连载

帛书老子新解

□王海山

第五十六章 消除六欲 静心养神

（今本《道经》12章）

五色使人目盲(1)，

驰骋田猎使人心发狂(2)，难得之货使人之行妨(fáng)(3)。

五味使人之口爽，五音使人之耳聋(4)。

是以圣人之治也，为腹而不为目(5)。故去彼而取此(6)。

【译文】

五彩缤纷的绚丽美色虽然好看，则会使人伤精失神而目盲；纵马奔驰在野外狩猎虽然好玩，则会使人心神亢奋而发狂；稀有难得的珍贵货物虽然可爱，则会使人争相夺取而伤身。

五味杂陈的精美食品虽然好吃，则会使人味觉失灵而口亡；五音和畅的美妙弦乐虽然动听，则会使人和气去心而耳聋；所以圣人修身在于守五性，养神明，注重涵养充实腹中的先天真▮，而不去满足后天感官的享受。因此要神不外驰，静心养性。

【新解】

本章主要讲消除情欲，静心养神的心法。外来的物质享受会刺激人体感官功能，诱发出更多的情欲，不仅不能让人静心入道，反而会给身体带来很多伤害。眼睛是心灵的窗户，目为心之机，只有目不外视，才能神不外驰。只有神不外驰，才能降服七情六欲。所以老子教人向圣人学习，修内不修外，为腹不为目。

【心法】

目不妄视，静心养神。消除六欲，不染一尘。

【注释】

(1)五色使人目盲

河上公：贪淫好色，则伤精失明，（不能视无色之色）。

《文子》：五色乱目，使目不明。

(2)驰骋田猎使人心发狂，

“田猎”，帛书甲、乙本均作“田腊”，河上本作“田猎”。

河上公：人精神好安静，驰骋呼吸，精神散亡，故发狂也。

(3)难得之货使人之行妨(fáng)

“妨”，帛书甲本作“方”，乙本作“仿”，河上本作“妨”。河上公：妨，伤也。难得之货，谓金银珠玉。心贪意欲，不知厌足，则行伤身辱也。

《文子》：末世求货者争难而为宝，珠玉贵而天下争。

(4)五味使人之口爽，五音使人之耳聋

此经句帛书甲、乙本皆是这种排序，今本则将此两句经文提到了“驰骋田猎”句的前面。

河上公：爽，亡也。人嗜于五味，则口亡，言失于道味也。好听五音，则和气去心，不能听无声之声。

王弼：夫耳、目、口、心，皆顺其性也。不以顺性命，反以伤自然，故曰盲、聋、爽、狂也。

(5)是以圣人之治也，为腹而不为目

河上公：守五性，去六情，节志气，养神明。目不妄视，妄视则泄精于外。

《文子》：为正之本，在去声色。君子行正气，小人行邪气。内便于性，外合于义，循理而动，不系于物者，正气也。推于滋味，淫于声色，不顾后患者，邪气也。

(6)故去彼而取此

河上公：去彼目之妄视，取此腹之养性。

《文子》：故去彼取此，天殃不起。得于此者忘于彼，则咎去福来。

第五十七章 舍弃小我 天人合一

（今本《道经》13章）

宠辱若惊；贵大患若身(1)。

何谓宠辱若惊？

宠之为下也(2)，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊(3)。

何谓贵大患若身(4)？

吾所以有大患者，为吾有身也(5)；及吾无身，有何患(6)？

故贵为身于为天下，若可以托天下矣 (7)。

爱以身为天下，安可以寄天下矣(8)。

【译文】

得宠与受辱一样让人感到惊恐不安，害怕大患殃及自身。

为什么得宠与受辱一样让人感到惊恐呢？

受宠是卑下之事，得宠者感到惊恐，失宠者也会感到惊恐。所以得宠与受辱一样会感到惊恐不安。

为什么害怕大患殃及自身呢？

我之所以有大患，是因为我有很强的自我意识之身，把自身利益看得太重。如果没有自我意识之身，能自在解脱，返回先天，我还会有什么患难呢？

因此，重视后天名利之身的人，只可以暂时托生于天下。爱我先天无我之身的人，才可以长久寄生于天下。

【新解】

本章主要讲人们习惯执着于自我，受宠与受辱都会惊恐，害怕患难殃及自身。但是，往往怕鬼有鬼，越是明哲保身，贪生怕死，越是会遇上麻烦。为什么呢？因为把自我看得太重了。老子告诉世人，越是看重名利，患得患失，贵己而贱人，其心胸越是狭窄，其生命越是短暂。越是清静无我，先人而后己，谦虚而不争，其能量越是强大，其生命越是长久。

【心法】

无私无我，宠辱不惊。天人合一，返回先天。

【注释】

(1)宠辱若惊；贵大患若身

“宠”，帛书甲本作“龙”，乙本作“弄”，河上本作“宠”。

河上公：身宠也惊，身辱也惊。贵，畏也。若，至也。畏大患至身，故皆惊。《列子》：名者，宾也；身者，实也。名者实之宾，而悠悠者趋名而已。有名则尊荣，名亡则卑辱。尊荣则逸乐，顺性者也；卑辱则忧苦，犯性者也。夫守名而累身，将恤危亡之不救，岂徒逸乐忧苦之间哉。

(2)何谓宠辱若惊？宠之为下也

此句经文帛书甲本作“苛胃龙辱若惊？龙之为下”，乙本作“何必胃弄辱若少京？弄之为下也”，河上本作“何谓宠辱，辱为下”，王弼本作“何谓宠辱若惊？宠为下”。

王弼：宠必有辱，荣必有患；宠、辱等，荣、患同也。为下得宠辱荣患若惊，则不足以乱天下也。

苏辙：古之达人，惊宠如惊辱，知宠之为辱先也；贵身如贵大患，知身之为患本也。是以遗宠而辱不及，忘身而患不至。所谓“宠辱”非两物也。辱生于宠而世不悟，以宠为上而以辱为下者皆是也。若知辱生于宠，则宠固为下矣。故古之达人得宠若惊，失宠若惊，未尝安宠而惊辱也。

(3)得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊

河上公：得宠荣惊者，处高位如临危也。贵不敢骄，富不敢奢。失者，失宠处辱也。惊者，恐祸重来也。

《文子》：利为福始，利与害同门。福为祸先，祸与福同邻。

(4)何谓贵大患若身

《文子》：今之《春秋》以为大患者，利害祸福不可不察也。

(5)吾所以有大患者，为吾有身也

河上公：有身则忧其勤劳，念其饥寒，触情纵欲，则遇祸患也。

《文子》：志有所欲，忘其所患。愚者惑于小利而忘其大患。

(6)及吾无身，有何患

河上公：使吾无有身体，得道自然，轻举升云，出入无间，与道通神，当有何患？

《文子》：不求名则无患，不求利则无害。身以全为本，富贵其寄也。

(7)故贵为身于为天下，若可以托天下矣

“贵”，重视之意。“托”，暂放之意。帛书甲本作“迲”，乙本作“橐”，河上本作“托”。此句意为重视自身名利胜于重视天下的人，则可暂时托生于天下，而不会长久。

河上公：言人君贵其身而贱人，欲为天下之主者，则可寄立，不可以久也。

《庄子》：古之能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人居高官尊爵者，皆重失之。见利轻亡其身，岂不惑哉！

(8)爱以身为天下，安可以寄天下矣

“安”，帛书甲、乙本皆作“女”。女，古通“汝”、“安”，也通“如”。通行本作“若”。

王弼：无物可以损其身，故曰爱也。如此，乃可以寄天下也。不以宠辱荣患损易其身，然后乃可以天下付之也。

《庄子》：道之真以治身，其绪余以为国家，其土苴以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之余事也，非所以完身养生也。

（未完待续）