

《道德经》传家版第三十二章：

守住朴身百脉通

□董延喜

【原文】

道常无名，朴虽小，天下莫能臣。
侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露。民莫之令而自均。
始制有名，名亦既有，夫亦将知止；知止可以不殆。
譬道之在天下，犹川谷之与江海。

【新译】

道在很长时间里没有自己的名字，淳朴、质朴、简朴的大道虽然看起来很微小，但普天之下没有什么力量能让它臣服。
有道的王侯如能抱守大道，万物就会自然宾服归从。天地阴阳之气相合，就会自降甘美的雨露，老百姓不用施加影响自

会过着均等平静的生活。

自然万物一旦形成，就要按照类别制定名称，名位既定就要适可而止而不可舍人本逐末，这样自然就不会有什么凶险了。

打个比方：道在天下的地位就像小河归于大海，是自然归附，而非人为干预。

【会意】

此章老子论述了他的朴道观。
老子首先提出“道”的存在特征。他说：“道常无名，朴虽小，天下莫能臣。”老子在《道德经》第二十五章中曾说“道大”，这里又说“道小”，矛盾吗？不矛盾。“道”本来就是“其大无外，其小无内”，大到无边无际，小到无形无状。这里的“小”指小到肉眼看不见。大与小是从不同角度去观察的结果，其本质都是“无”。大道的常态是无名无象，无法描述。“道”的质朴自然之性，虽然微不可察，隐而不显，看起来微不足道，但其作用却是十分巨大，没有什么力量能够违逆它、支配它，反而要受其生养，尊之贵之，为道所“臣”。
老子说：“侯王若能守之，万物将自宾。”意思是有道的王侯若能按照道的质朴之性去主导自己的身心活动，起心动念合于大道，天下万物就会自然服从，同化于道。
老子接着打了一个比方：“天地相合，以降甘露。民莫之令而自均。”天气与地气交通，地上的水变成水蒸气升上天空，又化为雨水降下来，滋养万物。不用有为地去分配它，它就会均匀地遍泽万物，不偏私于一类，不偏私于一物，这就是大道朴之性的呈现。人如果能够抱守此道，身心活动同样会呈现天人合一的自均、自运和自化状态。

老子说：“始制有名，名亦既有，夫亦将知止；知止可以不殆。”“始制有名”这个“制”有法度、法则之意，“始制有名”是说道生天地万物，不是想怎么生就怎么生，而是有自然法度和自然秩序的。既然一切都已“名亦既有”，我们就要自觉地遵守这些法则、规律、原理去待人接物，要适可而止，留有余地，凡事不要过分。“知止可以不殆”，行止相宜，不过度施为，人的生命呈现整体和谐状态，才能不遭受自然规律和法则的惩罚。这里的“止”，不是停止、静止，而是不被任何“有”、“有名”所障碍，不离真心自性，不执着于某个主观想法，让每个念头如行云流水一样自然流过，身心活动的平衡和生命运化的功能不会被破坏，就能达到身心合一、形神合一的境界。
最后老子又打了个比方：“譬道之在天下，犹川谷之与江海。”道化万物，万物归道，自然而成，就像小河归于大海那样主动自然地归附一样，而不要去人为干涉，让老百姓去过那种自然均等平静的生活。老子倡导这种伟大的朴道精神，是他无为政治的延伸。只要我们奉道而行，自然无为，就会政通人和，物阜民丰，就可以实现人类向往已久的大同世界。这种精神文明状态是伴随着物质文明的实现而自然实现的，是人类未来的美好归宿，是道治天下而后政治文

明、物质文明、精神文明相互作用、共同发展的最后结果，超越历史发展的自然进程，人为地、强迫地搞平均主义，是实现不了世界大同的。
抱守无名之朴，是治国之道，也是传家之道。对于我们修道者来说，守住一颗淳朴道心，过着简朴的道化生活，才能修成质朴的道身。朴身既成，就能做到富贵不奢侈，贫贱不改志。要想守住真我朴身，使后天之我与先天之我融为一体，不能太过执着于名，太过执着于自我认识，生活中很多事情无所谓是非，无所谓对错，可你的心中有了是非，有了对错，你的眼里就会生出是非，生出对错来。自我意识有很大的主观性，做人不可过于执着于自己的主观认识，要学会从不同角度去思维，许多时候换一种想法就是换一种活法。有这样一个故事，说是一个老太太，有两个女儿，大女儿是卖雨伞的，小女儿是卖太阳镜的，天晴了老太太哭，“我大女儿的雨伞卖给谁呀！”天阴了老太太也哭，“我小女儿的太阳镜卖给谁呀！”邻居看她整天哭着活，就劝她说：“老太太，您应该这样想，天晴了你小女儿的太阳镜是好生意，天阴了你大女儿的雨伞是好生意。”老太太一想，也是呀。按照这种思维，老太太自此天天乐呵呵地笑着活。这个由哭着活变成笑着活的故事告诉我们一个道理，人生的许多苦恼都是因

为太过执着而引起的，我们应该像百川之水自然流入大海一样，顺应自然，遵道而行，不过执强为，才能使自己的日子过得快乐幸福。
大道就在日常中，一个家庭家风如何，教养怎样，往往从一些不起眼的生活细节就能看出来。比如我们从这家的孩子是不是珍惜每一粒粮食和每一滴水，就知道这个家庭道德教育状况。建议我们的道德传家，就从教育孩子吃干净碗里的饭菜开始，从珍惜一粒米、一滴水开始。我们要告诉孩子们，我们的西部地区和偏远山区还有很多孩子吃不饱饭，浪费粮食是一种犯罪的行为。有些人会说这些都是微不足道的生活小节，但小节背后的大道之理却是微而足道的。有些小事放在一个人身上是微不足道，但累积起来就微而足道了。据央视报道，中国人每年浪费的粮食价值高达 2000 亿元，被倒掉的食物相当于 2 亿多人一年的口粮，这个数据足够大了吧。一粒米、一滴水看起来是生活小节，但勤俭、节俭、俭朴的朴道精神是一个人必须具备的品行。老子把俭当作人生三宝之一，老子说“俭，故能广”，是说俭朴可以化作善救天下万物的宽广胸襟。一个人一旦失去人生之宝，丢弃节俭而纵欲挥霍，那是一条不归之路。
(感谢三河汇老子学社提供信息支持)

【道歌】

守住朴身百脉通，阴阳合和甘露生。
适可而止不忘本，自然不执享太平。

