

《道德经》传家版第二十六章：

真心清静道为尊

□董延喜

【原文】  
重为轻根，静为躁君。  
是以君子终日行，不离輶重。  
虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？  
轻则失根，躁则失君。

【会意】  
这一章说的是有道之人的行为方式，老子举出轻与重、静与躁两对矛盾，并阐述了自己的看法。老子认为在这两对关系中，稳重和清静居于主导地位，是成就事业的关键所在。

“重为轻根，静为躁君。”重乃厚重、稳重、持重，轻乃轻浮、轻率、轻狂，静乃清静、宁静、沉静，躁乃急躁、毛躁、狂躁。老子这里说的是心性，老子崇尚心性稳重、沉静，反对心性轻浮、狂躁。重则沉稳安宁，轻则飘飞不定；静则合于自然，躁则背离大道。所以老子说，稳重是轻浮的根本，清静是狂躁的主宰。

“是以君子终日行，不离輶重。虽有荣观，燕处超然。”是说真正的有道之士肩负济世利人、任重道远的使命，虽身处荣华富贵的“荣观”之中，仍能恬淡虚无，超然物外，不改本来的素朴，不让功名利禄累其心志。所谓“不离輶重”，是指人在行路时关注的焦点要始终不离行李车辆，不要被外在的花花世界所吸引而忘记了行程。所谓“燕处超然”，就是在行路之中要协调好自己的身心活动，要不为境转，不为物转，生命活动始终不离开“心”这个“一身之主”。老子通过这个比喻告诫我们，人要知道什么是本，什么是末；何者为重，何者为轻。万不可轻重颠倒，本末倒置。即使面对最繁华的景观，也要清静宁和，不为其所障碍。“奈何万乘之主，而以身轻天下？”所谓“万乘之主”，是指有一万辆马车的君主，有一万辆马车在古代就是一个大国的君主了。所谓“身轻天下”，就是不知自重，不择手段，轻举妄动，只图眼前功利，而不顾国破身亡的后果。十分可惜的是当时的一些大国君主，以及后来的一些权贵们，大多都是那种只图个人私利，放任贪婪欲望，陷身于“身轻天下”的危险而不能自拔的主儿，因此，老子才有这无可奈何的千古一叹。



【新译】  
稳重是轻浮的根本，清静是狂躁的主宰。  
因此，君子在行路时关注的焦点始终不离行李车辆。虽然面对繁华的景观，但能够恬

所谓“轻则失根，躁则失君”，人若以“轻”和“躁”来处世应物，必然是失根则亡，失君则败，就会失去百姓的拥戴，失去自己的权力和地位。老子希望有道之人以内心的沉静、宁静、安静来克制性情上的烦躁、急躁、狂躁。《庄子·让王篇》说“自是观之，两臂重于天下”，是说为人君者若无明道立德、超然出世的修行，而去担当天下危难的大任，就会失去轻重权衡，身处危险之中。有个词叫气急败坏，人一旦处于狂躁状态之时，就失去了理智，失去了主宰，这时候已经不知何轻何重了，气急的结果必定是败坏，不把事情办坏办砸才怪。

说到清静与狂躁，忽然想起黄河大坝。在三门峡工作的时候，我爱到大坝去看黄河。大坝上下，一边是高峡平湖，水清如碧，一边是浊流滔滔，泥沙俱下。黄河水有四分之一是泥沙，四分之三是清水，搅和在一起便浊浪滚滚。我常想，人心何尝不是如此呢？当我们烦躁的时候，浮躁的时候，狂躁

淡虚无，超然物外。为什么身为大国君主，还要轻举妄动去治理天下呢？

轻浮就失去了根本，狂躁就失去了主宰。

的时候，欲火中烧的时候，气急败坏的时候，生命中便泥沙俱下，充满浑浊。而心一平静下来，泥沙便随之沉淀下来，生命的河流便就变成了一泓清水。人生的许多浑事，皆因不能清静所致。一个人一辈子做几件浑事在所难免，但如果浑事做得多了，也就变成了浑人甚至是变成浑蛋。

灵台无物谓之清，妄念不起谓之静。人能常清静，天地悉皆归。清静是大道的本性，也是修道者的最高追求。清静不仅是养生的良方，也是一种人生的境界。所以老子说“静为躁君”。庄子说“万物无足以铄其心者，故静也”。文子说“心清则内合乎道”。万事尽如秋在水，几人能识静中香。明道之人尊道贵德，唯道是从，就会识得这“静中香”。当狂躁来临的时候，如果能凝神调息，安安静静地坐一会儿，心神会静下来，心境就会由浑变清，一颗清静之心会有效地修复生命内环境，从而实现生命世界的圆融和谐。常清静不仅可以解除紧张带来的高耗能状态，也可以使情绪更加稳定，心情更加宽松，疲劳尽快解除，体能有效恢复，具有抗病祛病、益寿延年的作用。

大道就在生活中。比如人生中的“酒色财气”，就属于生命过程中的四大“荣观”，能

否“燕处超然”，直接关系到一个人的生命品质。当人们面对这些东西而驾驭不住的时候，就必然会“失根”“失君”，受到生命运化法则的惩罚。民间流传有四个人以“酒色财气”和诗，因认知不同，角度不同，感受和见解自然也大不相同，可谓一人一道，别有情趣。

第一个人因深受其害，对“酒色财气”深恶痛绝，吟曰：酒是断肠毒药，色是刚骨钢刀，财是要命阎王，气是惹祸根苗。

第二个人的观点与第一个人正好相反，对“酒色财气”持肯定态度，吟曰：无酒不成礼仪，无色路断人稀，无财民不奋发，无气国无生机。

第三个人号召与“酒色财气”绝缘，吟曰：酒色财气四堵墙，人人都在里面藏，谁能跳出圈外头，不活百岁寿也长。

第四个人则主张对待“酒色财气”关键在于把握好一个度，吟曰：饮酒不醉是英豪，恋色不迷最为高，不义之财不可取，有气不生气自消。

老道觉得从道化人生角度，最高境界是“燕处超然”，要做“酒色财气”的主人，而不做它的奴隶，也来凑趣谄几句，吟道：酒能陶情好学仙，色不乱性子孙绵。生财有道济世人，气节脱俗方为贤。

【道歌】  
心性稳定是根本，真心清静道为尊。  
超然出世明大道，道行天下济世人。

（感谢三河汇老子学社提供信息支持）