

寻找到了“黑匣子”，飞机遇难的缘由会真相大白。茫茫人海有没有一个“黑匣子”呢？

我们推出的这套丛书，就是试图从文化的深层结构、心态的瞬息变演，以及人与人、人与模式、人与社会的诸多接触中，给读者诸君提供一些可靠的信息和实践的真知，使你在事业的竞争和生活的角逐中获得一个引导你正常“飞行”的“黑匣子”……

▪ HEI XIA ZI 黑匣子



和平宁静锦囊

〔美〕戴安娜·德莱赫尔 著 宗宁荣 阳译

(川)新登字007号

责任编辑:曹礼尧

封面设计:张仁华

版面设计:邓小林

书 名 和平宁静锦囊

定 价3.90元

作 者 (美)戴安娜·德莱赫

宗宁 荣阳 译

ISBN7-5411-0829-4/I·764

1992年7月第一版

1992年7月第一次印刷

开本787×1092mm 1/48

印数1—7100册

印张 8.75 插页2

字数 227 千

四川文艺出版社出版

(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

译者的话

近年来，我国古代的经典著作在西方世界成了风靡一时的启蒙读物，阅读中国（东方）古代文化读物已经成为一种时髦与风尚。这种风气不仅传遍社会中各个层次的人们，而且，就连政界的首领也不甘寂寞，作了积极的响应。美国前总统里根在一次国情咨文中引述了《道德经》中的一句话：“治大国如烹小鲜。”一时美国朝野轰传，掀起了一股“老子热”。确实如本书作者在《前言》中所说：

“除了《圣经》之外，老子这部五千言的《道德经》，在世界上比之其他任何书籍的翻译、出版和发行量都多。”

西方世界在第二次世界大战之后，科学技术飞速发展，但是，这并没有挽救资本主义先天的痼疾，而资本主义固有的生产社会性与生产资料私有制之间的矛盾则越来越尖锐，导致了现代西方世界各种矛盾、冲突的涌现。这些是资本主义的理论家们所无法解释和救治的，他

们在现代生活中对于不断涌现出来的社会矛盾、冲突和人们惊慌失措的心理状态束手无策，于是转而向东方的经典作品寻求真理。中国古代的老庄哲学以清静无为作为宗旨，这对于陷入走投无路的资本主义理论家和帝国主义策士们是一剂无比清凉的镇静剂，认为可以缓解在激烈竞争与冲突中的种种弊端。当然，这对于资本主义行将灭亡的命运是无法阻遏的，“无可奈何花落去”，资本主义必然灭亡的厄运，是任何理论、策略所无法挽救的。

他山之石可以攻玉。西方的“易经热”、“老子热”不仅使我们更加重视中华民族辉煌的古代文化，同时还可从其研究成果中获取一些有益的营养成分。正如毛泽东在50多年前所指出的：“中国的长期封建社会中，创造了灿烂的古代文化。清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件。”（《新民主主义论》）

这就是我们把本书介绍给读者的初衷。

老子，据历史记载，生于春秋时代，《史记》记述说他是楚国苦县厉乡曲仁里的人。

《史记》又说，老子姓李，名耳，字伯阳，谥号叫做“聃”。他平时勤修道德，以隐居，不出名为宗旨，他见周王朝衰亡了，于是离去。

《史记》记述老子的事迹很简略，只说他

作过周王朝的守藏室的史官，在别的列传中说他作过柱下史。看来，老子在周王朝确实作过小官。守藏室的史官，用今天的话说，就是皇家图书馆长。这个职务对于他钻研学术，著书立说是必不可少的。

在《老子列传》中只有一段文字是相当精采的，这就是记载孔子到洛阳（周王朝的首都）去拜访老子，并向老子请教有关“礼”的问题。这件事见于先秦的各种古书，只是当初请教的内容没有记载下来，但是，孔子问礼的传说，在春秋以及战国，必定是很流行的，所以儒家都不能因为这种说法贬低了孔子而埋没老子。

《史记》只记载孔子带着学生们去拜见老子，问礼之后，孔子对学生们说：“我知道鸟能在空中飞翔，鱼能在水中游动，野兽能在山林中奔跑。在山林中奔跑的，我可以用网去捕捉；在水中游的，我可以编织网络去捕捞；在天空飞的我可以用箭去射。但是还有一种东西，就是龙，我不知道它怎么能驾着风云上天的，我今天见到了老子，我好像见到了这样一条龙啊！”

从《史记》的侧面描述中，我们可以清楚地看到，孔子，这位中国古代的伟大思想家，在老子面前，确实是目瞪口呆，他被老子深邃的洞察力，广博的知识，精深的造诣，雄辩的口才所折服；于是，老子，这位中国古代的哲

人，他的崇高的形象和深奥的哲理使他同时代的哲人佩服，更不用说在千古之后轰动世界了。

本书的作者戴安娜·德莱赫尔女士是一位潜心钻研心理学的心理学专家，她曾获加州大学博士学位，还具有咨询、整体论健康等各种学位。她在旧金山海湾地区举办“静思及内心和平”研讨会，在本书出版之前还出版过另外两本书，发表过许多深受读者欢迎的文章，专门研究静思、精神成长、甘地问题及非暴力等问题。

本书是作者运用《道德经》的基本原理精心写作的，它结合现代心理学以及各种心理疗法来指导当代人怎样自我克服心理障碍及误区，积极投身社会变革，在争取世界和平安宁的社会实践中，获得自己内心的安宁与平静。书中有理论，有方法，有动人的故事，有实践的渠道与取得的效果。这本书帮助当代西方人，特别是美国人怎样读中国古代经典著作《道德经》，使《道德经》在现代生活中实践、运用，重放异彩。

这里需要说明的是，《道德经》和本书作者对《道德经》的理解与阐释，都有其时代和社会的局限性，我们只能批判地借鉴，对于资本主义国家来说，要挽救其衰亡的命运，中国古代文化却并不是灵丹妙药。因为，马克思主义证明，资本主义的衰亡与社会主义的兴起，

都是不以人们的意志为转移的客观规律，是生产力与生产关系发展到一定阶段的客观必然。他们只能用这一古代哲理及方法来缓解现代生活中的不安定因素而已。

这里还需要说明的是，本书作者引用《道德经》的原文时，大多是她自己英译的，另外一些是参照了其他的研究中华文化的学者的译文和学术论文，由于他们对老子的理解各有差异，对照《道德经》原文有出入，具体情况可分三种：

一种是文字稍有出入，但原意不变；

另一种是老子原文中没有的句子，但是符合《道德经》的思想。

还有一种是与中文原句出入很大，对我们理解《道德经》的精神会发生误解。

鉴于以上情况，译者在本书每一章末尾加了注释，把《道德经》有关章节原文及白话译文一一列出，读者在阅读本书时，凡是对作者引文有怀疑的，请翻阅注释对照；同时，注释也可以帮助读者通读《道德经》，相信读者一定乐于接受。

本书在翻译中由于时间仓促，错误难于避免，请读者不吝赐教，这是我们竭诚欢迎的。

宗宁 荣阳

1991年12月于成都

前言

“古人为什么看重‘道’？”

因为通过‘道’，

我们能够找到一个安宁的世界，

可以远离充满忧患的世界，

拥有天下最宝贵的财富。”①

（《道德经》62章）

许多世纪以来，追随“道”的人按《道德经》行事，找到了一种内在的安宁。除了《圣经》之外，老子这部五千字的《道德经》在世界上比其它任何书籍的翻译、出版和发行量都要多。它帮助人们揭示内心深处和平安宁的根源，从而顺利渡过生活中的难关。

老子在二千五百多年前为统治者写了这本名为《道德经》的小册子。在古代中国，明智的统治就意味着明智的生活，按照大自然循环的规律，去寻求个人的平衡与统一。我们现在不仅在寻求自我心灵宁静，也在寻求世界的和平

安宁，与此同时，老子的教导也就有其特殊的重要性。人们从整体论健康、心理学、物理学，到社会行为等各方面正在寻求统一的新格局，同时也在重新认识《道德经》的智慧。

老子意识到和平是一种内心的活动。只有在自己的内心找到安宁，才能看得更清楚，行动才更为有效，也才能与内在和周围的力量更好地配合，建立一个更为和平安宁的世界。

“道”教导说，人的行动具有深远的影响，并且强调平衡的重要性以及人与环境的密切关系。只要看到环境变换的浪潮，就会认识到一切自然兴衰的模式。“道”指示我们，要有耐心，具有准确性及懂得选择时机。只有超然于问题之外，才能找到解决的途径。要顺应自然的模式，才能给生活带来更大的乐趣与和谐。

“道”指导着人的外在行为，促成行为的成功，因为它首先在人的内心起到了指导作用。要是我们能认真审视生活中的喧嚣与扰攘，就能把握内心世界的节奏，这种节奏是贯穿在大自然节奏中的一部分。只要把握这种节奏，便可为我们自己和周围的世界带来更多的安宁。

《道德经》这一名称本身，就揭示内心与外部安宁之间极其重要的关系。“经”是神圣之书。“道”是道路，也可以说是秩序之路或原则。翻译家们把“道”称为“贯穿宇宙的、独一无二的原则、自然法则、真理、一切生命的

源泉”。“道”这个汉字包含了一个“首”字，代表头脑与智慧；还有一个走字“辶”，象征行走。文雅一点来翻译，就是“沿着智慧之路行走，将理论与实践相结合。”

“德”字表示德行或者品德，汉字笔画中包含了“行走”（“彳”）、“正直”（“亍”即“直”）和“心”三重意义。

“德”能超然于内心矛盾之外，表示按照人的本性去诚实地生活。我们用“德”的常识，把直觉和怜悯结合起来；我们的行为与心灵最深处的感情是一致的。《道德经》就是直接从心灵深处铺垫出来的道路。

本书第一篇介绍“道”的动态平衡原则，循环发展、同一性与和谐行为；第二篇讲的是如何按照这些原则办事，给人的生活带来更大的安宁；第三、四两篇讲述这些原则如何应用于大自然与人的一切关系之中；第五篇介绍如何以“道”的法则，建立一个更为和平安宁的世界。

从表面看来，本书的谋篇布局采取一线相连的形式，把“道”的原则同个人、大自然联系起来，然后再与解决矛盾和政治问题相联系，因为“道”说，安宁由已经初步懂得“道”的人对外宣传，方能得到；然而要懂得“道”，又必须遵循自然发展规律。《道德经》则没有采用一线相连的方法去谋篇布局，

而是把人生描绘成一种统一的发展过程。最近有一位翻译家把《道德经》的谋篇布局称为“全息性的”，因为其中每一章所表现出来的智慧和知识，甚至比全书表现出来的更为突出。而我们现在这本书的每一章节也都涉及“道”的中心思想：人们参与包罗万象的“同一性”，因为这是一种比人自身更为博大的发展过程。这种同一性，也是本书讲述的全部内容、目的和关键。

本书以当代相类似的例子与真实生活的范例来讲解“道”的原则，其中许多事例，是从我自己的生活和工作中选来的。个人的评价与实践将有助于把这些经验用于你自己的生活。

“道”是整个人生之路，而我也正开始踏上这一道路。我越是使用“道”的法则，就越是进一步领会到这些法则的力量：它是为大家带来快乐、创造力以及解决问题的新方法的新的源泉。

我建议大家慢慢地阅读这本书，一次读一章，并将其中的经验用于生活，进行那些自我练习，并留出足够时间一章一章地仔细阅读。

“道”是反省与合作之路。你也许打算与朋友和家人共同进行一些练习，加强理解你所学到的东西，与他们在“道”的旅途上同行。

每一章的开头都引用了《道德经》的一些句子，你可以用来作为思考的题材。这些句子的意思适合于你吗？

每章的结尾都有一首小诗，以加强你与“道”的基本经验的同一性，它能成为改变你的思想的有力武器，给你的人生带来更多的安宁。请你早上对自己高声朗诵这些小诗，或者抄写下来，随身携带，以便随时可以复习。

“道”教导说，一切生命都在运动，人与世界都在不断进化。只要我们沿着自己的路走向未来，就能从动乱与不平衡中走出来，恢复与大自然的同一性，与相互之间的同一性。

“道”为我们提供了力量与灵感的新源泉，一种改造世界，改造我们自己的和平的新观念。

注释：

1. 此段引文在《道德经》中的原文是：“古之所以贵此道者何？不曰以求得，有罪以免邪？故为天下贵。”意思是说：“从古以来为什么对‘道’这样重视？岂不是说利用它有求即得，有罪可免？因此被天下重视。”

目 录

译者的话.....	1
-----------	---

前言.....	6
---------	---

第一篇 道路：过去和现在（“德”）

第一章 踏上途程.....	3
---------------	---

第二章 “道”与“德”.....	17
------------------	----

第三章 “道”的准绳.....	40
-----------------	----

第四章 变革之路.....	62
---------------	----

第二篇 内心之路（心）

第五章 心路历程.....	79
---------------	----

第六章 正视恐惧.....	92
---------------	----

第七章 解除紧张.....	112
---------------	-----

第八章 讲求简朴.....	126
---------------	-----

第九章 寻找自我中心.....	146
-----------------	-----

第十章 探究你的“阴”与“阳”.....	161
----------------------	-----

第十一章 创造生活乐趣.....	180
------------------	-----

第三篇 自然之路（水）

第十二章	大自然的和谐.....	195
第十三章	大自然的规律.....	215
第十四章	“道”式解决法.....	236
第十五章	调配时机的重要.....	258
第十六章	超越恶性循环.....	271
第十七章	以“道”而治.....	289

第四篇 生活之路（慈）

第十八章	保持“一”.....	309
第十九章	仁爱之路.....	323

第五篇 平安之路（安平太）

第二十章	建立合作.....	345
第二十一章	社区之“道”.....	365
第二十二章	创建“道”式方针.....	386

第一篇 道路：过去 和现在（“德”）

去故：卻前 識一策
(“識”) 卦與味

第一章 踏上途程

“合抱的大树，
萌发于细小的种子；
九层的高台，
始筑于一抔的土块；
千里之远行，
起始于脚跟之下。”①

（《道德经》64章）

诸位如何着手寻求和平与安宁呢？我是在六十年代积极投入政治活动开始的。我跟大学的朋友们参加和平进军、抗议示威，为社会变革而工作。一时间，我觉得自己在抗议活动中变得坚强有力了。我们在晚间新闻中看见了自己，感到自己在改变社会。我们的国家甚至可以及时从越南战争中自拔。但到了七十年代中期，我们大多数人已经精疲力竭，梦幻破灭了。我们将希望寄托在某种遥远的事业中，而