



老子思想爾注

新譯

三民書局印行

古宗
今籍
新注
教
新譯叢書

注
譯
校
閱

顧寶田
張忠利
傅武光

顧寶田
張忠利
傅武光

注譯
校閱

新 譯

老子想爾注

三民書局
印行

國家圖書館出版品預行編目資料

新譯老子想爾注 / 顧寶田,張忠利注譯;傅武光校閱。—
—二版一刷。——臺北市：三民，2008
面；公分。——(古籍今注新譯叢書)

ISBN 978-957-14-2518-4 (平裝)

1. 道德經—注釋

121.311

© 新譯老子想爾注

| | |
|--------|-------------------------------------------------------------------|
| 注譯者 | 顧寶田 張忠利 |
| 校閱者 | 傅武光 |
| 發行人 | 劉振強 |
| 著作財產權人 | 三民書局股份有限公司 |
| 發行所 | 三民書局股份有限公司 地址 臺北市復興北路386號 電話 (02)25006600 郵撥帳號 0009998-5 |
| 門市部 | (復北店) 臺北市復興北路386號 (重南店) 臺北市重慶南路一段61號 |
| 出版日期 | 初版一刷 1997年1月 二版一刷 2008年8月 |
| 編號 | S 031350 |

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權，不准侵害

ISBN 978-957-14-2518-4 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

導 讀

《老子想爾注》原書早佚，《隋書·經籍志》、新舊《唐書·藝文志》均未著錄，《正統道藏》亦未收錄，現存殘本共三十五章，缺《道經》一、二章和三章首句及《德經》全部。此殘本為清末敦煌莫高窟所出古寫本，現藏倫敦大英博物院，列為斯坦因編目六八二五號。此書流傳不廣，主要原因是：第一、此書為張道陵授道祕典，不外傳，故知者甚少。《魏書·釋老志》言：「張陵受道于鵠鳴，……其書多有禁祕，非其徒也，不得輒觀。」第二、此書以神仙煉養之術解說《老子》，雜以巫術，故多隱祕。又多涉及房中祕術，社會上多有微詞，致使知之者深自藏匿，不欲外傳；反對者則多方禁阻，不使流傳。第三、書中有貶低、詆毀孔子儒學的言論。如說：「道甚大，教孔丘為知；後世不信道文，但上孔書，以為无上；道故明之，告後賢。」（二十一章注）又說：「五經半入邪，其五經以外，眾書傳記、尸人所作，悉邪耳。」（十八章注）此類言論在孔子和儒學獨尊的時代受到排斥是理所當然的。第四、北魏寇謙之改革道教，提出「租米錢稅及男女合氣之術」係三張偽法，加以排斥。《想爾注》中多有此類內容，故被摒除。（參李養正《老子想爾注與五斗米道》，載《道協會刊》

一九八三年十二期。)由於上述諸多原因，致使此書傳播不廣，六朝以後即淹沒不見。

《老子想爾注》作者，據唐玄宗《道德真經疏外傳》所列各家箋注，有《想爾》二卷，「三天法師張道陵所注」。五代杜光庭《道德真經廣義》敘歷代注釋《老子》六十餘家，亦列《想爾》二卷，「三天法師張道陵所注」。唐釋法琳《辨正論》也說：「漢安元年（西元一四二年），道士張陵分別《黃書》，……故注五千文。」此「注五千文」，即是注《老子》，當指《老子想爾注》。再就敦煌莫高窟所出《想爾注》古寫本分析，其書不分章次，原文與注字體大小相同，保持東漢時箋注形式；其用字、韻語等亦具東漢時代特點，由此可認定此書為張道陵作。

另據唐陸德明《經典釋文·序錄·老子》有《想余注》二卷，下云：「不詳何人。一云張魯；或云劉表。」「余」為「爾」之誤，爾又寫作尔，與余形近而誤，《想余注》即《想爾注》。至於作者，從陸文口氣推斷，陸氏並未見到原書，只是轉述聽到的二種說法，不作判斷。考劉表為荊州刺史，崇尚儒學，未見與道教人物接觸及研究道家典籍的記載，不可能作出宣揚道教、詆毀五經的《想爾注》。而張魯為張道陵之孫，據《後漢書·劉焉傳》注引《典略》：「熹平中，……修為五斗米道……使人為好令祭酒，主以《老子》五千文，使都習。」張修為張道陵弟子，繼陵之後為五斗米道領袖，並以《老子》五千文為教本，使道眾修習。張修所用教本當來自其老師。張修死後，張魯繼之。「魯自在漢中，因其人信行修業，遂增飾之。」（同上）就是說，在張魯之前的張修已經有了《老子》五千文之教本，此教本即指

《想爾注》，張魯只是繼承張修，並加修飾而已。

又據《傳授經戒儀注訣》（見《正統道藏》正乙部）載：「系師得道，化道西蜀，蜀風淺末，未曉深言，托邁想爾，以訓初回。」有人以為此系師指張魯，因為天師道特指張道陵、張衡、張魯為天師、嗣師、系師。實則此系師非特指，考察此段所述事跡，如在四川創教，為教化民眾，宣傳道教宗旨，假托仙人想爾之名，注解《老子》等，皆為張道陵所為，與張魯不合。因此，《想爾注》為張道陵所作，並由張修、張魯等增飾而成，是合乎實際的。

張道陵，本名陵，東漢沛國豐（今江蘇豐縣）人。據明代張正常（四十二代天師）所撰《漢天師世家》說：「漢建武十年（西元三四年）正月十五夜，生於吳之天目山。」死於桓帝永壽二年（西元一五六年），享年一二三歲。此說恐有神化先祖的嫌疑，未可盡信。綜合多種資料記載，張道陵少年入過太學，博通五經。七歲讀《老子》，即明其義，對天文地理圖書識緯之祕，都能貫通。漢明帝永平二年（西元五九年）拜巴郡江州（今重慶）令，因素好黃老之道，見世風日下，不久即棄官，隱於北邙山（在今河南洛陽北）修道。章帝、和帝徵召不就。後與弟子王長從淮入江西鄱陽，至雲錦山（今龍虎山），煉九天神丹，三年丹成。聞蜀中民風淳厚，易於教化，遂入蜀，居鶴鳴山修道。順帝漢安元年（西元一四二年）感太上授以正一盟威之道，或云三天正法、正一科術要道法文，乃創立道教。為了加強對道眾的管理，設立二十四治，即是早期道教政教合一的組織。道眾稱「鬼卒」，骨幹稱「祭酒」。不喜施刑罰，以廉恥治民，符水治病，百姓奉之為師。為闡揚道教教義，張道陵還撰寫多種道

書，《想爾注》外，還有《靈寶》、《天官章本》、《黃書》等。張道陵死後，推行其道而有重要貢獻的，主要是張修和張魯。特別是張魯，在巴、漢建立政教合一的地方政權達三十年，使五斗米道得以穩定發展，並逐漸演變為天師道，成為道教之主流和正宗。

《老子想爾注》內容龐雜，不僅吸收《太平經》、《老子河上公注》的思想資料，還吸收神仙方術、養生術、房中術以及先秦諸子、漢代讖緯神學等內容，把陰陽五行、災異瑞應、因果休咎、太平理想、吐納導引、房中祕術等都包容於對《老子》的解說中。本書由於採取隨文發揮形式，因而缺乏系統性和整體性，顯得鬆散，也有一些重要問題未曾說到，但對道教的哲理與信仰、修行等都曾廣泛論及，奠定其創教的理論基礎，是早期道教的重要典籍。現存殘本《想爾注》，可歸納出以下幾方面內容：

一、對道的信仰與神化

道教以道為最高信仰，故名。道之取義主要來自《老子》。《老子》書中之道為最高哲學範疇，被描述為天地萬物的本源，它自身是不可名的，是有與無的統一，無形、無聲、無質，又永恆不滅，無所不在；周而復始地運轉，作用無窮。能與道合一的人，即為聖人。《老子》的道具有模糊性、意會性和神祕性等特點，為《想爾注》提供發揮創造的廣泛餘地。

《想爾注》先是把「道」人格化，把《老子》中吾、我等人稱代詞都解說為「道」。如

注「吾不知誰子？像帝之先」（四章）說：「吾，道也。帝先者，亦道也。」注「吾所以有大患，為我有身」（十三章）說：「吾，道也。我者，吾同。」注「及我无身，吾有何患」（十三章）說：「吾、我，道也。」等等。道既獲得人格屬性，也就具有人的情感意識與道德評價、行為規範。如說：「情慾思慮怒喜患事，道所不欲。」（十五章注）「道常无欲，樂清靜。」「道性不為惡事。」（三十七章注）「道教人結精成神。」（九章注）「道貴中和，當中和行之；志意不可盈溢，違道誠。」（四章注）「道設生以賞善，設死以威惡。」（二十章注）等等。此道即為老子得道之宗教化、神仙化，既包含老子虛靜無為、無欲不爭之性，又包含宗教勸戒內容。

為了樹立宗教信仰權威，還把道神化，賦予道全智全能至高無上的神通，成為人們崇拜的偶像。如說：「道尊且神，終不聽人。」「王者行道，道來歸往，王者亦皆樂道，知神明不可欺負，不畏法律也，乃畏天神，不敢為非惡。」（三十五章注）「天子乘人之權，尤當畏天尊道。」（二十六章注）等等。經過如此解說，道便成為人們信仰和崇拜的神仙，為道教創世說提供理論依據。

二、建立以道為本體的道教主神

《想爾注》解道為一，說：「一者道也，……一在天地外，入在天地間，但往來人身中

耳，都皮裡悉是，非獨一處。一散形為氣，聚形為太上老君，常治崑崙，或言虛无，或言自然，或言无名，皆同一耳。今布道誠教人，守誠不違，即為守一矣；不行其誠，即為失一也。」（十章注）此段話有兩點特別值得注意：一是把「道」、「一」、「太上老君」視為同一本體的不同稱謂，太上老君即是由道與一化生出來。太上老君即老子，本為歷史人物，漢初黃老之學盛行，後又與神仙方術合流，作為其中主角之一的老子也不斷被神化。如漢明帝時，王阜撰《老子聖母碑》曰：「老子者，道也，乃生于无形之先，起于太初之前。」又漢桓帝時邊韶作《老子銘》，稱老子：「道成仙化，蟬蛻渡世，自羲農以來，世為聖者作師。」類似說法尚有許多，《想爾注》便是在此背景下提出「道」、「一」一體化的太上老君名號，並逐漸使其成為早期道教的主神、教主，後來之「一氣化三清」說，亦脫胎於此。隨著道教的發展演變，其神仙系統也不斷變化。魏晉時三清神為道教主神，元始天尊成為創世紀之主神，是天神的代表和道的化身，而太上老君仍為三清之一，稱道德天尊，他與元始天尊、靈寶天尊「三號雖殊，本同一也」（《九天生神章經》）。太上老君的提出，在道教發展史上是個階段性標誌。

二是提出「一」和「守一」概念，二者皆為道教教義中的重要概念。一與道同，《太平經·修一卻邪法》言：「夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。」《想爾注》將它與修道實踐結合，說得更為詳盡具體。如說：「今布道誠教人，守誠不違，即為守一矣；不行其誠，即為失一也。」（十章注）又說：「設誠，聖人之為抱一也，常教天

下為法式也。」(二十二章注)把「守一」、「抱一」作為持守道誠，修養心神，克制私欲，達到長壽成仙的主要方法。後世對此法又有充實與推進。東晉葛洪《抱朴子·內篇·地真》說：「人能守一，一亦守人。」「守一存真，乃能通神。」進而提出「守真一」、「守玄一」等修道方法。唐宋時又與內丹煉養之學結合，成為道教修煉的基本方法。

三、闡揚長生成仙說

長生成仙是道教追求的最終目標。所謂神仙，其本質乃是支配人們日常生活異己力量之神化，各種宗教都有其神仙信仰和神仙世界，道教雖然不像世界三大宗教（基督教、佛教、伊斯蘭教）那樣開始就有完備的彼岸世界，但也逐步建立了自己的神仙系統和達到神仙世界的方法途徑。《想爾注》對此作了多方面闡述。

注中多處講到仙人的存在及表現。如說：「古之仙士，能守信微妙，與天相通。」(十章注)「仙士閉心，不慮慮邪惡利得，若昏昏冥也。」「仙士意志道如晦，思臥安牀，不復雜俗事也。精思止於道，不止於俗事也。」「仙士與俗人異，不貴榮祿財寶，……俗人食穀，穀絕便死；仙人有穀食之，無則食氣。」「仙士味道，不知俗事，純純若癡也。」(二十章注)「古仙士實精以生，今人失精以死。」(二十一章注)等等。綜合起來，仙人具有如下性質：信道守誠、實精保生、不慕富貴、不為邪惡、無知無欲、辟穀食氣、與天相通、長生不死等。

進而又把神仙描述為具有無限神通，是人間世界的主宰，君王、官吏、平民都應尊道畏神。「王者尊道，吏民企効。不畏法律，乃畏天神。不敢為非惡，皆欲全身。」（三十二章注）神仙世界有天官（天曹）負責掌管人間賞善罰惡事宜，即依據人之所為分記左右契，並與人之壽數掛勾，行善事記左契，增壽；行惡事記右契，減壽。

神仙世界是人間世界的補充，是人理想與追求的虛幻表現形式，體現在神仙身上的特質正是人間世界所嚮往而不能實現的。為了給長生說提供理論依據，《想爾注》對《老子》書中長生說加以附會。《老子》講：「天長地久。天地所以能長久者，以其不自生，故能長久。是以聖人後其身而身先，外其身而身存；以其無尸，故能成其尸。」（七章）老子所說長生是不自生，就是不以生為生，超越生死，抹滅生死差別，把生死轉化視為大化流行的無限過程。此長生與無生同義，與道教戀世主義的長生說完全不同。道家並不愛生惡死，如莊子妻死，他鼓盆而歌。骷髏與莊子對話，講到死的種種好處，（見《莊子·至樂》）都反映此種思想，它與老子思想是一致的。《想爾注》則曲解《老子》本義，提出：「求長生者，不勞精思求財以養身，不以无功刦君取祿以榮身，不食五味以恣，衣弊履穿不與俗爭，即為後其身也；而目此得仙壽，獲福在俗人先，即為身先。」（七章注）又改「私」為「尸」，提出：「不知長生之道，身皆尸行耳，非道所行，悉尸行也。道人所以得仙壽者，不行尸行，與俗別異，故能成其尸，令為仙士也。」（同上）認為俗人不知長生之道，活著不過是行尸走肉而已，只有道人能「成其尸」，即通過道教練形之法，使尸體解化，魂魄聚形升天，成為神仙而永

生。

還講「道重繼祠，種類不絕」（六章注），認為繁衍後代是合乎道的。又說：「和則相生，戰則相剋。」「五藏皆和同相生，與道同光塵也。」（四章注）主張和同相生，反對相戰相剋。這些都是其長生說的組成部分。

四、通往神仙世界的途徑

長生成仙是修道目標，如何達此目標，《想爾注》提出以下一些方法：

（一）守道誠

道誠即早期道教戒律，宗旨在闡述教理，確立約束道眾的規範準則，並賦予神的權威，強制道眾遵守執行，以此作為修道成仙的手段。如《抱朴子·內篇·微旨》言：「覽諸道誠，無不云欲求長生者，必欲積善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆蟲，樂人之吉，愍人之苦，賙人之急，救人之窮，手不傷生，口不勸禍，見人之得如己之得，見人之失如己之失，不自貴，不自譽，不嫉妬勝己，不佞諂陰賊。如此乃為有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。」

9 導 讀

《想爾注》對道誠十分重視，在全書三十七章（前兩章闕文）中，有二十餘章涉及道誠。提出：「誠為淵，道猶水，人猶魚。魚失淵去水則死，人不行誠守道，道去則死。」（三十六

章注)「奉道誠，積善成功，積精成神。」(十三章注)《想爾注》所言道誠具體內容主要有：「道貴中和，當中和行之；志意不可盈溢，違道誠。」(四章注)此指行中和，不求盈滿。「名與功，身之仇，功名就，身即滅，故道誠之。」(九章注)此指不追求功名利祿，去欲保身。「天子王公也。雖有榮觀為人所尊，務當重清靜，奉行道誠也。」(二十六章注)此指重清靜。「今布道誠教人，守誠不違，即為守一矣；不行其誠，即為失一也。」(十章注)此指守一不失。概括而言，道誠包括清靜無為、守一不爭、去惡行善、結精自守，以及「施惠散財」、「競行忠孝」、「喜怒悉去」、「不為貳過」、禁淫祀、知止足、不敢多求等內容。

《太平經》亦載多種戒文、誠書，如〈致善除邪令人受道戒文〉、〈七十二色死尸誠〉、〈不忘誠長得福訣〉、〈不孝不可久生誠〉、〈大壽誠〉等，還說：「天有誠書，具道善惡之事；不信其言，何從乎？」(卷一一四)此二書為後世道教完備的戒律條文積累了資料，奠定了基礎。

(二)結精自守

道教的根本信仰是神仙，認為通過修道可成神仙，神仙都是長生不死的，故貴生是道教一貫的指導思想。《抱朴子·內篇·勤求》言：「天地之大德曰生。生好物者也，是以道家之所至祕而重者，莫過乎長生之方也。」《老子》書中雖提及「長生久視之道」，但含義與道教不同。《想爾注》通過改字來曲解《老子》，發揮自己的重生思想。把《老子》十六章「公

乃王，王乃天」，改成「公能生，生能天」，並把生與天地道並列，作「域中四大」之一。還說：「生，道之別躰也。」（二十五章注）認為生為道之表現形式，反覆提倡「學生」、「求長生」。

求長生之法甚多，《想爾注》甚重視「結精自守」，這是把房中養生思想用於修道實踐。精分先天元精和後天交感之精，先天元精沒有形質，與生俱來，為生命之本；後天交感之精源於元精，有形質，相當人體之精液。精貯存於下丹田，道教認為精的消耗就是對生命的耗損，精盡之時即是生命的完結，因而保生之根本在保精。保精的方法主要是節欲，即節制男女性生活，在男女交合時，要運用行氣導引之術，使精不施洩，並上流以取還精補腦之效。此種方法如葛洪所說，多為「真人口口相傳」，「不以至要者著於紙上」（《抱朴子·內篇·釋滯》），故難於科學評述。總體看《想爾注》提倡節欲健身、保精延壽，主導方面是健康的，與後世流於淫穢猥褻的房中術不同。

《想爾注》還提出，光是結精自守還不能長生成仙，還需在道德上修煉。如說：「精並喻像池水，身為池堤封，善行為水源，若斯三備，池乃全堅。心不專善，无堤封，水必去。行善不積，源不通，水必燦干。」（二十一章注）只有保持精氣充盈，身強體壯，又多行善事，多積善功，才能修得仙壽，長生成仙。在道德修養方面，不外道誠所要求的內容，諸如安於所處地位、守道不爭、不追求功名利祿和官能享受之類。如說：「富貴貧賤，各自守道為務，至誠者道與之，貧賤者無自鄙，強欲求富貴也。不強求者為不失其所，故久也。」（三

十三章注)「求長生者，不勞精思求財以養身，不以无功刳君取祿以榮身，不食五味以恣，衣弊履穿不與俗爭。」(七章注)等等。

(三)太陰練形之術

道教有所謂練形祕術，是講得道者死後，默練尸身於地下，可重生成仙。此種方法屬祕術，典籍中雖有涉及，多語焉不詳。《想爾注》主要有三處講此：一是解「沒身不殆」，說：「太陰道積，練形之宮也。世有不可處，賢者避去，託死過太陰中；而復一邊生像，沒而不殆也。俗人不能積善行，死便真死，屬地官去也。」(十六章注) 一是解「死而不亡者壽」，說：「道人行備，道神歸之，避世託死過太陰中，復生去為不亡，故壽也。俗人无善功，死者屬地官，便為亡矣。」(三十三章注) 一是解「夫唯不盈，能弊復成」，說：「尸死為弊，尸生為成，獨能守道不盈溢，故能改弊為成耳。」(十五章注) 其修煉方法，有以下一些記載：《集仙錄》曰：「死者尸體如生，爪髮潛長，蓋默煉於地下，久之則道成矣。」《酉陽雜俎》前集卷二曰：「太乙守尸，三魂營骨，七魄衛肉，胎靈錄氣，所謂太陰煉形也。」《真誥》四曰：「若其人斃死，適太陰，權過三官者，肉既灰爛，血沉脈散者，而猶五藏自生，白骨如玉，七魄營侍，三魂守宅，三元權息。太神內閑，或三十年二十年，隨意而出，當生之時，即便收血育肉，生津成液，復質成形，乃勝於昔未死之容也。真人鍊形於太陰，易貌於三官者，此之謂也。」大致是說，得道者死後經過練形，若干年後可得再生，未修道者，

死就完全死亡。此法與道教尸解之法相似，或即一法，充滿神奇祕術，記載紛雜錯綜，亦為修長生之一途。

五、宣揚太平理想和忠孝仁義

《想爾注》雖有抑儒崇道思想，如講：「何謂邪文？其五經半入邪，其五經以外，眾書傳記、尸人所作，悉邪耳。」（十八章注）「道甚大，教孔丘為知；後世不信道文，但上孔書，以為无上；道故明之。」（二十一章注）可是，它和《老子》輕賤仁義忠孝，崇尚無為而治亦不完全相同。它認為按道治理天下，就能實現忠孝仁義，天下太平，違背道就要流於邪惡紛爭。顯然其政治思想融入儒家的成分而有利於維護封建秩序。如說：「上古道用時，以人為名，皆行仁義。」「道用時，家家慈孝。」「今道不用，人不慈孝，六親不和。」「道用時，臣忠子孝，國則易治。」「今道不用，臣皆學邪文習權詐隨心情，面言善，內懷惡。」（十八章注）

為此，《想爾注》倡導忠君，鼓勵賢人學道出仕，輔助明君治理天下。倡導君主修道德行仁政，尊道畏神。指出：「治國之君務修道德，忠臣輔佐務在行道，道普德溢，太平至矣。」（三十章注）人真誠奉行仁義，就能得到天之獎賞；反之，就受天之責罰。「人為仁義，自當至誠，天自賞之，不至誠者，天自罰之；天察必審於人，皆知尊道畏天，仁義便至誠矣。」

（十九章注）《想爾注》在倡導仁政，宣揚忠孝仁義同時，也特別突出天神的權威，把天神視為至高無上支配一切的主宰，人間君主臣民都應順從敬畏天神，不得違忤。天神公正無私地執行賞善罰惡的職能。因此，「時臣子不畏君父也，乃畏天神」；「既為忠孝，不欲令君父知，自嘿而行，欲蒙天報」（十八章注）。由於人人畏天祈福，故能真誠奉行忠孝仁義，不為欺詐邪惡，如此天下就容易治理了。

《想爾注》作為宗教經典，自然要突出道和天神的權威，但其教義宗旨和封建政治倫理秩序又表現了一致性和互補性，這標誌《想爾注》之宗教理論是從民間道教向上層神仙道教轉化，由與現實制度對抗轉變為與現實制度相容與合作，也正因為如此，其創建之五斗米道及由之轉化的天師道才為當權者所容納，有著與太平道完全不同的命運，在巴蜀地區得到穩定發展，並成為中國道教之主流。

六、反對淫祀

在道教創建時期，要建立自己的神仙體系，作為信仰和崇拜的目標。而在道教之前，巴蜀地區已有多種民間宗教和巫教傳播，它們都有長久歷史和廣泛群眾基礎與傳播地域，道教的興起，必然和它們發生矛盾，早期道教典籍中記載有張天師與鬼教鬥爭的故事，便是此段歷史的反映。鬥爭的焦點在巫教的淫祀與道教的反淫祀。