



《道德经》
归元真经

普朗光 著



人民东方出版传媒
东方出版社



《道德经》
归元真经

普朗光 著



人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《道德经》归元真经 / 普朗光著. —北京: 东方出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5060-9162-6

I . ①道… II . ①普… III . ①《道德经》—研究 IV . ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 205905 号

《道德经》归元真经

(DAODEJING GUIYUAN ZHENJING)

普朗光 著

责任编辑: 辛岐波

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码: 100007

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 5.25

书 号: 978-7-5060-9162-6

定 价: 24.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 85924736

前 言

普朗光

公元前 517 年，老子骑青牛过函谷关。时关令尹喜善观天象，见紫气东来，知有圣人经过，已在此守候多时。尹喜再三恳求老子著书讲经，开示世人。无奈之下，老子随尹喜来到了终南山楼观，闭关著书。一年后，即公元前 516 年，《道德经》问世。

两千五百年来，《道德经》在中国大地上，广泛流传。期间，研究和注释此经的仁人智者、仙真大德不计其数，有从哲学角度、有从治国治民角度、有从养生角度、有从修行角度来研究的。这些研究，使《道德经》的思想渗透到了各家思想中，在诸子百家的著作中，都可以看到此经的影响。就是禅宗高僧大德，受益于此经的也不在少数，这可以从《五灯会元》一书中看到。《道德经》的思想在统治阶层、在上层社会受到重视的同时，也渗入到了平民百姓的生活中，成为百姓生活哲学的一部分，对中华文化的形成起到了重要作用。

一直以来，人们从各个方面解读《道德经》，感受其思想光芒。

如果把《道德经》比作一幅完美的拼图，我认为这幅拼图在书中被分拆了！老子有意将一段完整的段落，甚至是一个句子，分散在不同的章节中，在同一个章节中，表达多个意义，而每一部分只是一个不完整的小片断。这样一来，如同未经冶炼的宝石矿，只能隐约地感受到宝光。经中所用的语言十分平民化，如“有”“无”“知”等，易以常识化思维掩盖其深意；古文不用标点，不同的断句其意义就有可能截然不同，易模糊道的真义；而全经多达百处的错简更使释义难上加难，犹如天书。

经过多年研究，我认为只有在准确理解本经两个最重要概念“道”与“德”的真实含义，以及道德化自然所必不可少的重要环节“知”的含义的前提下，才有可能将本经归元。一旦将各个不完整的片断恢复到它原来的位置，并完整理解其真实含义后，呈现于世人面前的《〈道德经〉归元真经》从头到尾，一气呵成，而其揭示的道、德、知的真理如日悬于朗空！

要了解《道德经》的大义，先要清楚什么是“道”，什么是“知”，什么是“德”，什么是“经”。

什么是道？《道德经》第二十五章：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。”其意是，天地未生之前，道就在，道无生；如今虽有万千世界，道还是那个道，不增不减，独立而不改，周遍运行而不息，道无灭。道的这一特性是其核心要义之

一，其妙不可思议！所以说“道可道，非常道”。又在第六十七章说：“天下皆谓我：‘道大，似不肖。’夫唯大，故似不肖。”其意是，道不像任何物，不是有为法。如此，则“强为之名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反”的说法就是对道的极大误解，把道大大地矮化为有为法了。真实之名是大大，表示道出生四大种——天、地、人、空域，并使四大种充实而有光辉；是逝逝，表无常幻灭，真常现；是远远，表万物与道无距离。这才是真正的道性。像这一类对道的真义的误解有多处，在本书中一一得到匡正。

“知”是道的第一道光芒，是道所生。老子一句“天下皆知”震惊世人！正是由于道的知性，整个宇宙才能如此精妙地运行，大地也才能繁育出一系列的生物链。虽然如此，对于一般人，甚至是常年的修行者而言，“天下皆知”这个结论都是难以理解的。但它却是《道德经》的一个重要概念，理解不了“知”，就不可能真正理解《道德经》。所以老子说：“不知知，病矣！”但千百年来，经中这一重要论断被埋藏了。

“德”是道的第二道光芒。什么是德？《道德经》第五十一章中说：“道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之。”从这段论述中我们看到，万物从生到死的整个过程由道和德共同完成。那么其中“道生之”是怎么生的呢？《道德经》第二十一章说：“道之为物，惟恍惟惚。”噢！道之功在最初瞬间，以后一切全是道所生的称

为“德”的作用。道之生物，如如不动。

“德”是如何作用的呢？再看《道德经》第四十二章：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”就是说，道之生物，必须有一阴一阳紧密配合，以气调和才行。所以德就是负阴而抱阳，冲气以为和。或者说，德就是阴阳调和，或因缘合和。这样就更清楚了，“道”先是生出“德”，因为“德”的作用，负阴而抱阳然后生出万物。因此，经中这个句子就应该是这样：“道，生一一，生二二，生三三，生万物、万物，是谓玄德——负阴而抱阳，冲气以为和。生之畜之。生而不有，为而不恃，长而不宰。”即《道德经》中第十章最后一句与章意完全无关的句子，应该合并到这里。只有体会了道生德，道德合而生化万物，才有可能领会《道德经》的内涵。

那么，什么是经呢？经即必由之路或必经之处。从“道”生出“知”，生出“德”，从道、德、知又流出善之道、柔弱之道、长生久视之道、治国治民治兵之道、养生之道等等。明白了“道”“德”“经”的含义，也就了解了《道德经》的大略之义。

在本书中，我把原来分散的八十一章经，还原为原本道义的完整拼图而成全新的六十四章《〈道德经〉归元真经》，原来经中的每一句话、每一个字都完全体现在新版中。每次当一个片断归其位时，仿佛能听到原本的榫卯

结构合一而发出清脆的声音！《〈道德经〉归元真经》是至简而直入道地的了义经，经中有上上乘禅法，有上上乘密法。其所揭示的大道真理，与大乘佛教经典《楞严经》《金刚经》《六祖坛经》无异。

在《〈道德经〉归元真经》中，前三十二章为《上篇·道经》，论述大道的根本特征以及大修行人如何修道；后三十二章为《下篇·德经》，论述德的作用，修行人应具备的品德，以及养生之道，治国治民治兵之道等。上下两篇本质上是一个不可分的整体。

当整理出最后一章，即第六十四章时，一个大秘密显露了！顿时一切全明白了，再无丝毫疑问。

老子是这样说的：“我所说的有宗有旨，有根有据，容易知，也容易践行。”因为大道清静无为，以见素抱朴、无知无欲、无事无争为大修行。

又接着说：“但天下人不能知，不能践行。”因为至简即是至深却难信难行。如此清静无为之道，当时的释迦牟尼佛在世时，直到最后时刻才在《大般涅槃经》中有全面论述，《道德经》以五千言的篇幅，以简练的语言揭示大道真相，教导简单而直入的上上乘修行大法，就是今天也还是十分难得的稀世珍宝！

最后老子说，“是以圣人被褐而怀玉”“不欲碌碌如玉，珞珞如石”。所以圣人怀宝玉而披上粗陋布衣，不求宝玉的光芒，却只显璞真如石。原来流传于世的《道德经》好

像未经冶炼的矿石，本来就是老子的安排！

时光回转到两千五百多年前，只见老子写完最后一句话，深思良久……缓缓起身开始巧妙地错简，给这本宝经披上粗陋的布衣，以掩盖宝玉的光芒。宝玉无瑕石里藏！

圣人就是圣人。如果当初没有给此经披上布衣，或许因为没人能知能信其大宝光芒，此经早已被埋没，而更重要的是，如果没有深厚的修行基础，累积修行之大德，以本经之直入和至简作为入门是不可行的，甚至可能成为障碍。这才是老子所担心的。因为两千五百多年前的古中国，并不具备这样的修行基础。《道德经》一直以来以其珞珞如石示人，天下人以天书待之，却从中汲取了意想不到的营养，奇妙啊！道和德从此成了中国人皆知的两个重要概念，虽然每个人的理解或许与原经不一样。

两千五百年过去了。难道还让《道德经》以珞珞如石示人吗？还原《道德经》的碌碌如玉，此其时也！公元2016年，《道德经》归元。

2016年5月

目 录

上篇·道经	1-74
-------------	------

(第一章至第三十二章)

下篇·德经	75-136
-------------	--------

(第三十三章至第六十四章)

附录·《道德经》	137-158
----------------	---------

【上篇】

道经

第一章

有物混成。先天地生。寂兮寥兮。独立而不改。周行而不殆。可以为天地母。(25)

吾不知其名，强字之曰道。强为之名曰大大，曰逝逝，曰远远，曰反故。(25)^①

反者道之动。(40)

【释义】

有物——其实非物！浑然而成。先于天地而生。寂静而虚旷如虚空。独立而不增不减。圆满而周遍法界，运行不息。可以为天地之母，天地从它而生。

我不知其名字，勉强安个字叫作“道”。道生出一切大种，并使一切大种充实而光辉，名为大大；一切流逝的有为法幻生幻灭，而道不生不灭，名为逝逝；万物不论远近，一切平等，与道不曾有距离，名为远远；一切运动都是循环往复，都是轮回，都在返回原点似的，可名道为反故。

① 此处“25”表示前面这句话或这一段文字是从《道德经》第二十五章中选取的，原著见附录。以下同。

轮回是道的运动特性。

【点评】

一、本章作为《〈道德经〉归元真经》的开篇是很自然的。因为老子先安名字为“道”，并指出了道的四个名或特性——大大，第一个大指充实之而有光辉，是动词；第二个大指天、地、人、空域四大种，是名词。逝逝，第一个逝指消失，是动词；第二个逝指有为法之无常，是名词。远远，第一个远，指远离，是动词；第二个远指远的概念，是名词。反通“返”，故即本来。返回本来，反故，所以是轮回。

二、天地未生之前，道就存在，道本来无生，这是道的第一特性；寂兮寥兮，道本来就空寂，这是道的第二特性；独立，道不依附，也不被依附，无所依，这是道的第三特性；不改，虽有万千世界，道还是天地未生前的那个道，道不增不减，这是道的第四特性；周遍法界，无处不在，这是道的第五特性；运行不息，道无灭，这是道的第六特性；可以为天地母，天地从道而生，这一特性即道的大大，这是道的第七特性；加上道的逝逝，即道的真常性；远远，即道的平等性；反故，即道的轮回性，共十大特性。第一章用极简的语言，列出道的十大特性。而每一个特性都是不可思议、超越意识思维的。从这些特性中，可以清楚地看到道与上乘佛法的共性。

三、完整地理解本章的内容，对于理解整本《道德经》是很重要的。然而目前通行的断句却是这样的：“吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反。”这是把道混同于一般之物了，矮化道而成为有为法了。逝者，如江河之流水，为无常生灭之有为法，所以不能用逝来说明道；无常幻灭，真常现而不生不灭，即逝逝，正是道的本意。逝逝即道的真常性，或常住之性。远或近是用来描述万物与观察者的距离的。然而不论远近之物，包括观察者人类本身，都是道的产物，都平等地呈现于道中，不曾远离过道，这才是道的特性，即远远。远远即道的平等性。《中庸》曰：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”不可须臾离即是远远。现代量子理论揭示了这样一个事实：一对量子，如果把其中一个放在太阳系以外，一个放在地球，这一对量子可以同步运动，好像没有离开一样。这或许可以说明道的远远。

四、《孟子》曰：“充实之谓美，充实而有光辉之谓大。”这与我断句的“大大”所指的道生出四大种性天、地、人、空域，并使每一种性充实而有光辉是一个意思。万千世界离不开道的这一特性。

五、反者道之动。其意为，轮回是道的运动特性。所以花开花落，所以人出生入死，所以有为法“成住坏空”而循环，所以地球绕太阳转，而太阳系绕更大的星系转等等。

六、《庄子·知北游》中说：“物物者与物无际，而物有际者，所谓物际者也。不际之际，际之不际者也。”其意为：生成万物的道与万物没有分际，没有距离，而物与物之间有分际，即所谓物的分际。因此没有分际的分际，其实就是没有分际。故道者，远远也。

第二章

道，可道，非常道；名，可名，非常名。(1)

无，名天地之始；有，名万物之母。(1) 万物生于有，有生于无。^① (40)

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者同出，而异名同谓。之玄，玄之又玄！众妙之门。(1)

【释义】

道，有条条道路或途径可以通达，而其途径奇妙不可思议；名，可以用来表达道之种种特性，而其意义往往超越常义，且在不同场合往往有不同的名字。

无，用来表示天地之始，所以天地无始；有，用来表示万物之母，所以万物有生。有生而无始，所以有生于无。

因此，常处于无中，以观察无之妙；常处于有中，以观察有与无的边际。性空缘起，缘起性空。有与无两者，

① 注释：此处从《道德经》第四十章移来。原文是“天下万物生于有，有生于无。”而“天下”两字在此处多余，应该放在第十章，形成对仗的“天下皆知”。