

《道德经》大智慧

——人类理想生存妙诀



〔日〕早岛天来◎编著

王玉环 徐萌◎译

无为自然

宇宙万象,包括人的生死,都有必然规律,
没有丝毫人为或主观改变的余地。
也就是说,所谓人类,在宇宙中就像是尘埃一样微小的存在,
人生不过是不可撼动的大自然中的一瞬而已。

《道德经》大智慧

——人类理想生存妙诀



[日] 早岛天来◎编著

王玉环 徐萌◎译



人
民
出
版
社

责任编辑:方国根

图书在版编目(CIP)数据

《道德经》大智慧:人类理想生存妙诀/(日)早岛天来 编著;

王玉环,徐萌 译. —北京:人民出版社,2017.10

ISBN 978-7-01-017431-0

I. ①道… II. ①早… ②王… ③徐… III. ①道家-
《道德经》-研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 043947 号

《道德经》大智慧

DAODEJING DA ZHIHUI

——人类理想生存妙诀

[日]早岛天来 编著 王玉环 徐萌 译

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:9.625

字数:170 千字

ISBN 978-7-01-017431-0 定价:45.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

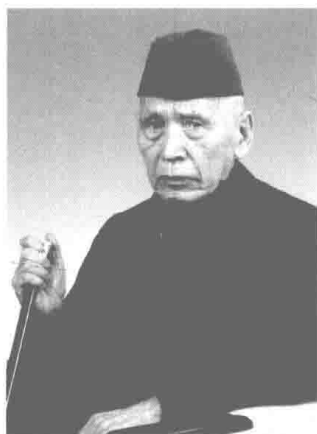
版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

内 容 简 介

《道德经》属于我国道家和道教的一部经典，蕴含着深邃的思想和人生智慧，影响广远。我国历代诸多学者皆对《道德经》进行了不同解读，成果可谓汗牛充栋；日本也如此，存在不少注本和解读本。本书就是日本道观开创者早岛天来先生对《道德经》的注解。1989年由日本道观初版，原题《活出最精彩的人生：解读〈老子道德经〉81章》；2011年2月，作者诞辰100周年之际，日本道观再版该书，定名《解读〈老子道德经〉》。作者通过自己长期学习和体悟，依据《道德经》内容，将其具分为何谓人之道、何谓天之道，什么是理想的人生，心系何处，如何舍弃我执，行为美好人生五编。全书运用通俗易懂的文字语言，逐章进行解说、讲授，阐明人世间浅显明了的人生道理，彰显了道家文化的人文关怀和精神。本书翻译权威，通俗易懂，颇具可读性，既有助于普通读者对《道德经》的理解，又可从一侧面审视日本学者是如何看待和理解《道德经》的，颇具启发性。



作者简介

早岛天来(1910—1999)先生，号正雄。1960年在镰仓开设松武馆，基于中国五千年的相关文化梳理出适应现代人需要的“服气导引”健康法门，创立了独具特色的“导引术”。1969年，获得传度，成为道家龙门派第十三代传人。1980年，创立日本道观，作为弘扬道家文化的阵地。1986年，担任嗣汉天师府首席顾问、台南市道教会首席顾问。1991年，作为日本唯一的道家修行者受邀参加在山东省文登市举办的“中国道教全真派国际研讨会”。1990年，担任中国《气功》杂志顾问。1992年，在日本创立了道家学院(即道学院)，向大众普及“道”的精神与修行法门。他一生笔耕不辍，著述宏丰，先后出版了《容姿端丽入门》《人不因病而死》《导引术》等著作，同时译有《诸病源候论》《云笈七籤》《遵生八笺》等专业书籍。其中，《导引术入门》成为畅销书，热销一时；《酒浴健身法》掀起了一股酒浴风潮；《道家健康法：导引术》一书的英文版、德文版和西班牙文版相继发行。

自序

[日]早岛天来(正雄)

道家思想的基点,不用说就是老子所著的《道德经》。该书又称《老子》。老子是个什么样的人?《道德经》又讲的是什么呢?

据司马迁的《史记》记载:老子乃楚国苦县厉乡曲里人,姓李,名耳,字伯阳,谥号聃。《史记》中还记载:孔子请求老子赐教后,对弟子说:“鸟儿,我知道它能飞;鱼儿,我知道它能游;兽类,我知道它能跑。会跑的可以使用网捉,会游的可以使用钓绳钓,会飞的可以使用箭射。可唯有驾云而升天的龙我不曾见过。我今天见到老子,觉得他简直就像龙一样。”

所以,如果老子是真实存在的人物,应该和孔子同时代,是公元前5世纪左右的人。所谓真实存在,一是因为老

子的生卒年代不确定,再就是从《道德经》的内容和文体看,并非出自一个人的思想,而是集那时道家思想大成之作。

然而退一步讲,即便老子并非实有其人,也不会降低老子思想的价值。相反,与儒教的孔子、佛教的释迦、基督教的耶稣的思想产生于主观相比,老子的《道德经》则产生于集体智慧,因而更具普遍性,更贴近真理。老子思想的核心是“无为自然”,其基本观点认为宇宙万象,包括人的生死,都有必然规律,没有丝毫人为或主观改变的余地。也就是说,所谓人类,在宇宙中就像是尘埃一样微小的存在,人生不过是不可撼动的大自然中的一瞬而已。

但是,人却不明白这个道理,执念于世间的的事情而天天忙碌。人生于无,死后又将归于无。属于自我的东西将一无所有。如果能悟到这一点,抛弃无聊的荣誉和贪念,人生就会变得更快乐,这才是人生最理想的生存方式。

在日本,老子的思想并不怎么受到重视。与孔子的儒学相比,可以说是受到了冷遇。这是因为,对当时的执政者来说,一切都以儒家为宜。在封建时代的阶级社会中,“修身治国”这一套儒学说教很受欢迎,而不会接受“放弃执念,快乐地生活”这种道家思想。

时过境迁,如今道家思想却开始润物细无声地流行。

为什么呢,因为今天很多人由于过度享受物质文明的成果而失去了精神家园。何谓人生?何谓幸福?谁都给不出明确的答案。财富、名誉,在人死后都将会不复存在。所以,答案不就是健康快乐地活着吗?这才是人生的基点。这就是道家,这就是老子所倡导的。

的确,老子还活在我们中间,从没有任何时代像如今这样重视老子的思想。这本书以一种谁都读得懂的方式去解读《老子道德经》,需要说明的是,《道德经》里的“道德”,指的是宇宙中存在着无法人为改变的法则,万物从道中给予本性(德),但这里的德并不是道德的意思。

1989年11月

《老子》指引我们走在幸福的大道上

——早岛天来先生著《〈道德经〉大智慧》刊行寄语

[日]早岛妙听

• 天来大师是受惠于《老子》而生气勃勃的修行者

日本道观去年(2010年)12月举行了成立30周年庆祝活动。今年(2011年)3月3日,又迎来日本道观始祖早岛天来(笔名·正雄)大师诞辰100周年纪念日。

在这个值得纪念的日子里,继去年早岛天来大师的哲学书《身心康复之道学》出版之后,天来大师的代表作《〈道德经〉大智慧》一书,在补充校订的基础上,作为定本予以出版,为此我深感幸福。

天来大师的《〈道德经〉大智慧》一书出版于22年前。遗憾的是,此书已经绝版。由于此书通俗易懂且富于启迪,众多读者渴望再版。

这本书的副标题是“教诲人生理想生存之 81 章”，内容简介写道：“《老子道德经》中有任何时代和任何情况下都不会迷失方向的理想人生，这一精神财富穿越 2500 年的时空，一直到现代依然生机勃勃。”

如此读本书，就自然能理解《老子》的深意了。这本书用亲切自然的语言娓娓道来，引导读者自觉自愿地进入“道”的世界。

本书之所以易懂且深刻，是因为天来大师不是单纯地从哲学家的角度来解说《老子》，而是作为一名亲身从《老子》中获取生气且付诸实践的“道”之修行者来向读者解说的。

要问其原因，一言以蔽之，是因为天来大师的人生本身就体现着《老子》一书的精神。

我作为天来大师的秘书，回首跟随大师晚年的那 7 年时间，那一个又一个的人生乐章，都是纯正的“道”。这一“道”的哲学基础是：“人若能无为自然地生活，皆能幸福地度过人生。”

● 现代社会为何需要《老子》呢？

当今世界上，自然环境不断遭到破坏，温室效应加剧，已给我们的生活带来了威胁。记忆中不曾有过的大暴雨和

洪水肆虐，还有超越人类抵抗力的酷暑等，自然环境变得越来越残酷。

在这样残酷的自然环境中，包括日本在内的发达国家，老龄化社会问题也日趋严重。这就使日本社会的很多人感到人生多舛，于是选择自杀的人数有增无减。这些让我们不得不重新审视迄今为止经济至上主义的弊端性。

我们人类不断追求“更快、更方便、更富裕”，以这一欲望为动力的终极世界，是真正幸福的世界吗？还有，与过去相比我们的生活富裕了很多，但我们心中真的充满了幸福吗？

我们经历了经济的高速发展时代，作为人类的一员，也许如今是停下来重新审视今后发展方向的时机。

鉴于这一状况，首先需要的是解读仅五千字却博大精深的老子《道德经》（别名《老子》）。

这是因为由八十一章组成的老子《道德经》绝非纸上谈兵的哲学，也不是空想出来的理论，它是以人们实践人生幸福为目的而展开论述的，是无为自然哲学的精髓。

而且老子《道德经》中特别强调“水”、“女性”和“婴儿”这些看上去柔弱的存在，其有着刚强的本性，这一“柔弱而刚强”恰恰是人类本来的生存方式。

所以我们说，具有这一特质的浓缩了中国传统睿智的

《老子》，正是如今的现代人需要学习的哲学。

● 解开幸福法则的大师的代表作

早岛天来大师作为《老子》哲学的实践者，把现代人难以读懂的古代汉语用易懂的、切合现代社会的语言进行解说，这就是《〈道德经〉大智慧》的特色。

去除古代汉文这层厚厚的面纱，就不再被任何事物束缚，能看到更自由开阔的世界。

正如天来大师所说：“宇宙万象贯穿着人类力所不及的普遍法则，不容自作聪明的人类插足其中。”这是本书的鲜明观点。

“宇宙的普遍法则即为了人类幸福生存的法则”，天来大师在书中简明地论述着这一道理。

本书出版至今虽已 22 年，但其内容依然新颖，其精湛的论述吸引着我们当代的读者。其最大原因在于，天来大师领会到了《老子》所教导不受时代和社会影响的宇宙真理，并循此加以读解。

最近，日本的书店里有不少新出版的《老子》解说书。另外，包括欧美在内，《老子》在世界范围传布，是仅次于《圣经》而被翻译的典籍。

与众多《老子》解说书相比，早岛天来大师的《〈道德

经》大智慧》却别具一格。因为这本书超越了人类社会中存在的诸如处世术这样的狭隘世界观,用浅显易懂的语言告诉我们一个“道”理,即深入浅出地解说现代人被赋予的一期一会的宝贵生命如何在《老子》的“道”的指引下幸福生活。

• 易懂而有益现实生活的《老子》

我们在社会生活中,难免会产生很多问题和遇到很多困难,如何适应社会生存下去呢?儒学的世界、宗教的世界和西洋哲学等都在探究这个问题,而且有各种说法。身处现代的我们,在天地自然的大环境面前,应超越人类社会狭隘的世界观,拥有更加宇宙性的视角。

现代需要更大更恢宏的哲学来阐明人类面临的难题并解决之,这一哲学真理就在《老子》中。

正如天来大师在此书中写到的,《老子》的思想,完全超越了为政者图方便而让民众顺应社会规律而束缚民众的思想方向,是无为自然的哲学。

这不是人为的东西,而是天地自然的真理。正因为如此,《老子》的教诲给今后的人类提供了最需要的生存方式。

而且读过就会知道,天来大先生解说的《老子》,非常

易读、易懂。

这本书不是把《老子》作为一门学问，也不是作为古典，而是作为对现实生活确实有用的真理来解说，这一解读法在日本还是首次，得到了读者的认可。

自发行到现在已过了 22 年，再读此书，发现其内容不但没有过时，反而随着时间的推移在现代更加被需要，其触及事物核心的哲理也更加引人注目。

天来大师反复阐述道：“所有的修行、学习和工作，都是为了让人生变得更幸福啊。”

大师曾说，拼命学习，即使比别人多学到知识就能幸福吗？如果不抑制欲望和竞争心态，反而会引起纷争和烦恼。学习不是为了比别人优秀，而是为了让自己的人生更快乐和更幸福。

在这本书里，记载了很多能快乐地学习如何追求这种生存方式的“道家哲学”方面的建议。

● 道家哲学在于实践

对于道家哲学来说，实践比什么都重要。

即使你读了很多难懂的书，能讲述很深的道理，又读了《老子》和《庄子》，增加了情感性的知识，但如果你自己的人生没有发生改变的话，就等于没读过。这就是道家哲学

要告诉人们的真义。

人生只有活用“道”，感受着“道”的无为自然去实践，然后进一步深入活用“道”本身，深读《老子》，且学习《庄子》，才能算是真正的道家。

道家修行讲求身心合一，共同磨炼，这样才有意义。这也正是日本道观修行之根本——“性命双修”的特征。

一般认为，佛教修行以心为中心，儒学以社会性为中心，道教或道家以身体为中心。其实道家之所以保重身体，是为了让宇宙所有心灵能感到安然幸福。要获得这份清静的安定和安宁，健康的身体是必不可缺的。

● 拥有宇宙般满满的欲望

天来大师常说：“道家并不是主张无欲。道家所要拥有的欲望，不是极小的我欲，而是宇宙般满满的大欲望。”

这就非同一般了。想“拥有宇宙般满满的大欲望”，以马马虎虎的心态是做不到的。大家可以试着把现在的欲望写在纸上，怎么也会觉得无论如何也不是宇宙般满满的欲望吧。

事实上，迄今为止你一直在追求的欲望，只不过是从你的手掌间溜走的欲望而已。那些大都与金钱、地位和荣誉有关吧。看一下你列在纸上的欲求，为了这些事情而浪费人生是多么的无聊啊，可能有人已经注意到了这一点吧。

究竟什么是宇宙般满满的大欲望？

老实说，我也不太明白，现在正为此修行着呢。然而有一点我很清楚，如果是宇宙般满满的“欲”，那就不只是自己一个人的东西了，也不只是和自己的家人或身边的人共有的那些欲望。

总之，既然是宇宙般满满的大欲望，就不只是与人类，也不只是与所有动植物和所有活着的生物，就连与土地、水、空气和宇宙中的星星等所有的存在都有关联的欲望。

天来大师所说的宇宙般满满的大欲望，是不断舍弃、不断放下，不再被小执和荣誉等牵绊才能拥有的。这样才能和宇宙融为一体，达到这种境界才能拥有宇宙般宏大的、异乎寻常的、无限的大欲望。

我们道教学习的道家哲学，以拥有谁都无法真实体会的、很大很大、大到宇宙般的欲望为目标，每天都快乐地精神地生活下去。

● 朝着引导人们走在幸福“道”路的世界前行

暂且不说那过于宏大且艰难的问题，首先从今天开始，试着放下手中的小我执，这样你一定会觉得变轻松了。你应该能感觉到，无论如何都放不下的一直紧紧握着的我执，在放掉的瞬间，身心都轻松地得以解放了。

如果你放下了那些执着，却仍感到痛苦的话，再重新拿起来就好了。所以放心吧，就从对你来说最近的“那件事”开始，试着放下吧。

天来大师经常说：“如果还需要的话，再捡起来就好了。如此一说大家便可放下我执了吧。那样去做，大家就会变得轻松快乐起来。为何会这样呢？是因为我们从执着变得自由了。试想，到现在为止，一旦放下我执，谁还会再拿起来呢。”

那么，马上试着把眼前的“那件事”放下吧，放下了，就一定会看到一片清爽的蓝天。

我最后想说的是，这本《〈道德经〉大智慧》浅显易懂地为我们阐述了能够快乐生活下去的“幸福法则”。

我自己重新读这本书，就如同在旅途中邂逅了一位无可替代的老师，我深深感受到了这种幸运。

希望很多人能拿起这本书，在早岛天来大师的指导下，体会凝聚了中国古代睿智的真理和幸福的法则。最后，也衷心祝愿大家能彻底卸下肩上多余的负担，用笑脸来迎接快乐的明天。