

老子心声

『道德经是全人类最具有变革力的哲学』

王文明◎著

『道可道，

非常道；名可

名，非常名。

无，名天地之

始；有，名万物

之母。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。』

013068387

B223.15
66

老子心声

王文明 著



B223.15
66

九州出版社
JIUZHOU PRESS



北航

C1676092

788830810

图书在版编目(CIP)数据

老子心声/王文明著. -- 北京:九州出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5108-1718-2

I. ①老… II. ①王… III. ①《道德经》-研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230298 号

老子心声

作 者 王文明 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京市洛平龙业印刷有限公司
开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开
印 张 9
字 数 120 千字
版 次 2012 年 10 月第 1 版
印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-1718-2
定 价 32.00 元

★版权所有 侵权必究★

谨以此书献给我的父亲王树奎、母亲赵玉珍。

目 录

我与《道德经》

- 一 开卷语 1
- 二 我与《道德经》的机缘 2
- 三 本书体例 6
- 四 《道德经》版本的选择与使用 6
- 五 王弼通行本的改动 7
- 六 参考与致谢 9
- 七 老子其人 11
- 八 老子的道 12
- 九 老子的德 18
- 十 老子的其他基本概念 20
- 十一 道与人类 22
- 十二 老子智慧的现代应用 27
- 十三 老子与现代人类生存 30
- 十四 《道德经》的现代实修 35
- 十五 GBH 禅修方法 39

《道德经》诠释

- 第一章 众妙之门 47
- 第二章 功成弗居 51
- 第三章 无为而治 55
- 第四章 道用不盈 57
- 第五章 循环守中 59
- 第六章 玄牝是根 61
- 第七章 天长地久 62
- 第八章 水载道性 64

第九章	功遂身退	66
第十章	营魄抱一	67
第十一章	用无利有	69
第十二章	为腹去目	71
第十三章	宠辱不惊	73
第十四章	无物之象	75
第十五章	微妙玄通	77
第十六章	忘我寻道	80
第十七章	信道不疑	82
第十八章	道废规乱	84
第十九章	见素抱朴	85
第二十章	食母无忧	87
第二十一章	恍惚观道	90
第二十二章	平衡无争	92
第二十三章	得道多助	94
第二十四章	中和谦卑	97
第二十五章	道法自然	99
第二十六章	重为轻根	101
第二十七章	悟道为人	103
第二十八章	守根于朴	105
第二十九章	顺势而为	107
第三十章	物壮则老	109
第三十一章	兵者不祥	111
第三十二章	知止不殆	113
第三十三章	死而不亡	115
第三十四章	大小左右	116
第三十五章	执象安泰	117
第三十六章	物极必反	118
第三十七章	无为而为	119

第三十八章	德始无私	121
第三十九章	得一而安	124
第四十章	柔强循环	126
第四十一章	道隐无名	127
第四十二章	道生万物	129
第四十三章	无为之益	132
第四十四章	知足不辱	133
第四十五章	藏锋内敛	134
第四十六章	知足常足	136
第四十七章	悟道通天	137
第四十八章	无为之为	138
第四十九章	无私乃容	139
第五十章	出生入死	141
第五十一章	尊道奉德	143
第五十二章	执母知子	145
第五十三章	唯施是畏	147
第五十四章	德普天下	149
第五十五章	知和曰常	151
第五十六章	溶身与道	153
第五十七章	无欲而兴	155
第五十八章	福祸相连	157
第五十九章	明德养生	159
第六十章	道莅天下	161
第六十一章	卑谦取上	162
第六十二章	万物之奥	164
第六十三章	成与细致	166
第六十四章	慎始敬终	168
第六十五章	玄德治国	170
第六十六章	无争而上	172

第六十七章	三宝护身	174
第六十八章	处下用人	177
第六十九章	慎行包容	178
第七十章	被褐怀玉	180
第七十一章	圣人病病	182
第七十二章	水可覆舟	183
第七十三章	疏而不漏	185
第七十四章	恩威有度	187
第七十五章	民生为上	188
第七十六章	柔生强死	190
第七十七章	动态平衡	192
第七十八章	承辱称王	194
第七十九章	中和解怨	196
第八十章	天人合一	198
第八十一章	为而不争	200

附录

附录一	史记 老子	201
附录二	王弼注老子《道德经》	202
附录三	帛书老子《道德经》甲本	251
附录四	帛书老子《道德经》乙本	258
附录五	郭店楚墓竹简	265
后 记		271

一 开卷语

我的人生因老子的《道德经》而彻底改变,对《道德经》的感悟带来无限的喜悦,这份喜悦促动了分享之心。出于对《道德经》的喜爱和多年的研读修炼,一直想着写一部《道德经》的诠释。三十多年后的今天这一机缘终于到了。对于《道德经》的感悟是多方面的,因此围绕《道德经》的书不会只是一本,而是要出版《道德经》系列丛书:老子心声(《道德经》原汁原味诠释),老子心声(英文版),感悟老子(深入版,个人感悟和案例),企业管理之道(道在企管中的应用),道与潜能开发(右脑潜意识能量的开发和利用),《道德经》解惑(解答宇宙人生),生命科学(健康快乐),卓越之道(迈向卓越),道与社会治理(社会的平衡与和谐),道与和谐地球(世界未来,和平与繁荣),道与领导力(帝王之术),道与养生(生命之本),道与解压(精神压力释放)。愿此生致力于将老子思想与人的潜意识能量开发相结合、化老子智慧于日常生活、企业管理、社会和谐、领导艺术、地球危机拯救等诸多方面。回馈社会,分享欢喜!与此同时也感担子沉重,好在是发自内心的,劳累就不觉了,一切的付出转化成欢欣。

1998年在加拿大温哥华开办自己的语言中心,叫 King George Education Center,主要业务是英语辅导。辅导的对象都是港澳台和大陆移民的子女,在13到18岁之间。他们随父母来到北美,在当地上学英文需加强。父母们在这方面也肯花钱,即使现在回温哥华打开报纸一看,仍然也像当时一样,依然有那么多的英文补习学校。2000年某一天一个12年级的学生要写一篇关于老子哲学的文章,需要我的指导。由于我对易经,《道德经》研修多年,自然是对这个题目感兴趣,但当时对英文版的《道德经》还只读过一两本,没有更深入的接触。借此机会我读了大量《道德经》英文本及

西方人对《道德经》的理解和评价的相关书籍。其中两本书让我收获极大:Science of Being And Art of Living(本体的科学与生活的艺术),Transcendental Meditation, Maharishi Mahesh Yogi;The Tao of Power, Lao Tzu's Classic Guide to Leadership, Influence, and Excellence, A New Translation of The Tao Te Ching by R. L. Wing。我发现原来西方人对我们的《道德经》已经有了很深入的研究,有些方面甚至超过了我们。资料中一句对老子的评价更使我震撼,“Tao Te Ching is the most revolutionary philosophy in the world”(《道德经》是全人类最具有变革力的哲学)。西方对老子是膜拜的,因为《道德经》解释了他们哲学中无法解释的问题,而且他们的强项是善于将老子的哲学用于解决现代的问题。

改革开放的今天,国家又开始重视传统文化的复兴和传承,就连当代领导人提出的指导思想也很大程度地体现我们祖宗的核心精神。胡锦涛总书记提出了科学发展观,可持续发展,以及创建和谐社会的新思维指导中华民族走向新世纪新的辉煌。总书记比老子的用词还简练,用三个字“不折腾”就诠释了老子的“治大国若烹小鲜”。新一届国家领导人习近平多次强调中华文化的伟大复兴,及中国梦的实现,而中华文化、中国梦的根本就在于古老《易经》,《道德经》所阐明的尊重自然规律,以民为本,无限创新,和最终实现天人合一。中国文化精髓的复兴将再次引领中华民族走向兴盛并带领地球人走出发展困境。

二 我与《道德经》的机缘

我的人生充满了起伏跌宕,走过很多路,读了些书,经历了生命的历练,实现了从中国到海外、从学术到企业经营、从读书到实修的跨越。这中间换了很多职业:教授、访问学者、律师、商人、学者、店小二,从生活中感悟很多。从冬季是茫茫雪海的北大荒出生到下乡务农、考入大学、留校、读研、结婚、生子、读法律、考律师、当

教授、当领导、办培训赚钱、美国律师事务所的打工、餐馆里磨炼、在美国奥马哈（Omaha）经商，转往加拿大的温哥华、家庭的再团聚、温哥华卖家私、创办英语补习学校、开办自己的公司、和妻子同办制衣厂、开创学院、经营移民留学、去美国访问 MUM 大学。而让我庆幸的是一直没有中断对《易经》、《道德经》的研讨，也恰恰是道的能量和持续不断的 GBH 禅修伴我度过一段段坚苦的日子，始终保持喜悦的心情和积极的心态。一路风雨坎坷，一路心想事成。

初次读到《道德经》是在 1971 年，当时找这本书很困难，我是在农场教语文的孟老师那借到这本书。孟老师是省城师大毕业的，是当时农场上唯一正牌大学毕业的老师。开始读《道德经》看不懂，但心中却充满了惊奇。1979 年上大学后，扩充了阅读量，对《道德经》也从原来的一知半解到系统化感悟，同时也养成了读书的好习惯，有点零用钱就去买书，买了新书，用鼻子先闻一下印墨香，这个的习惯一直伴随我到如今。

1981 年在曲阜师范大学外语系学习，有个刚从农村回来的老“右派”冯教授给我们上翻译课。一天，他到课堂瞪眼问大家，“你们知道中国哪本书翻译成外文版本最多吗？”无人回答。他便从腋下拿出两本书，一本是《易经》，一本是《道德经》，并告诉大家，“除《圣经》外，这两本书是天下被译成外文最多的两本书，都是中国的天书”。自此，我便更多地研讨这两本书，也由不懂到渐入佳境。有天晚饭后，独自漫步在校园外的田野间，被夕阳西下的美景震慑住了，静静地站在那里，慢慢地闭上双眼。在我不觉睁开眼睛时，已是一个半小时以后了，周围漆黑一片，那份恬静，美妙一直留在记忆中，两行热泪流出来。那是用语言无法表达的，也一下子就明白了老子《道德经》的第一章，“道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。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。”同时也明白了孔子“朝闻道，夕死足矣”的深刻内含。原来道是可以感悟的，但用语言很难表达出来。

1984 大学毕业后，得了类风湿关节炎，哥哥是医大二院的医生，帮我联系了很多医生，中西医看了很多，均无效，疼痛难耐，夜间大汗淋漓，苦不堪言。有天，去大学校医院针灸，校医劝我试一试气功，我便每天早上参加老头、老太太们的大雁气功，陷入了中国气功的领域，才发现中国的呼吸吐纳的功法几千种，源远流长，而这一切都源于《道德经》“一呼一吸之为道”，几千年来为中华人强身健体养生一直起着不可估量的作用。

病最终是用站桩功完全治好了，也练成了打坐之功，庄子听息功，身体大受其益。深悟老子的书才知道其实禅定打坐之功能还不仅限于健体养生，我想老子就是在禅定状态中与道相见，然后一挥而就，写下 5000 字的《道德经》。有了这一感悟，再读《易经》、《道德经》竟更清晰了，再后来就一通百通了。病治好还自创了一个“自然功”，就是早上很早起来，到田野中面朝朝阳，取三圆式站桩法姿势，慢慢地闭上眼睛，感觉太阳的升起，美不可言。站一会后，便开始发动，不由地自然顺势而动，有急有缓，飘然如风；欢喜处，老子的五千言道德脱口而出，恍然感悟，原来老子讲的“不出口，知天下，不窥牖，见天道”绝非虚言，人是可以通过忘我禅定进入一种空无的状态与宇宙本源进行交流的。有此经历后，再经过我几十年的生活历练和感悟实现了中西合璧，古为今用，理论研讨与商业实践相结合，感悟与实修四个层面的跨越，最终我开拓了自己的禅定之法，有了一个主动回到本源状态之途径，自名为 GBH (Go Back Home) 回家之路，即每天早晚取清静处闭目听息 30 分钟以上，进入一种“awake, but not thinking”，即“醒着，但不思考”的状态。这种状态中完全忘掉了自我，排除了所有的烦闷，我称为“精神压力排泄法”，人类的吃喝拉撒有大自然设定好的排泄渠道，可人类的精神层面的压力却没有一个好的排泄体系，这或许也是当代物质越来越发达，精神压力却越来越大的原因。细想一下也真是如此，小时候穷，能弹泥球，抓家雀，射高粱秆，抽陀螺就是快乐了；能去趟县城看看火车就很美了，把硬币放在轨道上，火车过后

压成一个薄片带回来纪念,那份享受怕是我们的后代无法体会了。今天的孩子物质上越来越丰富,精神上压力却越来越大了。

大学毕业在北方一所石油大学教书了,周末总是要到不远的城市和对对象见面,在火车站等着无聊,买了本邵伟华写的《易经与预测学》,一看就迷上了。对易经的学习和研讨了走向深入。多年一直在琢磨一个问题“中国的古人真的比现代人聪明吗?他们为什么可以写经,而今天最有学问的人无非是写博士论文了?”现在终于想明白了,古人占有的信息量远不如现代人,现代人在电脑上一个点击就可以获得想要的信息,是古人获取信息的无数倍。可为什么古人可以写出展现本源规律的文献呢?原来古人使用了和现代人不同的认识宇宙自然的方法,古人用右脑的感知系统来感知了自然规律并用最简单的符号阴爻“--”与阳爻“—”表达出来(即“道”),而现代人用左脑的逻辑归纳与推理系统在枝节上来发现总结规律(即“术”)。

2006年在加拿大温哥华作商学院的院长时,曾接触了美国的一个号称“无压力学校”的介绍,接触后才知道是个大学叫MUM,大学创始人是Maharishi(玛赫西),从印度到美国,教导打坐之法,而且办起了大学。去访问时才发现该校所有师生都打坐,吃素,这一教学方法是学校的根本,还有一门理论课——Universal Intelligence(宇宙智慧)。感谢玛赫西老师做了如此伟大的事业。玛赫西老师2008年去世,现在全球都在推广他的课程。这个人很平凡,却暗合道妙,他老人家离世时,有资产几十亿美金形成的基金传世。他创办的大学,研究院所,培训中心遍及全球。真的没想到美国还有MUM这么块净土。在会谈中,大学的副校长说起他们的课程及其基础,Universal Intelligence,我说这不稀奇,中国的古人2500年前就讲到了,并做到了。他不但没发难,反而很欢欣地说他们说的和老子讲的是一个东西,也恰恰印证了印度的“梵我如一”与中国的“天人合一”实际上是同源的。那次从美国回温哥华后,发现有个修练TM(超越冥想)的企业家圈子,健康、快乐、生意又做

的好,从美国回来我也成为他们的新成员了。他们的企业都在推广企业领导人的禅修课程,并出钱鼓励员工也学习这一课程,这对于员工减轻压力起了十分重要的作用。美、加两地现在有专业人员研究此法,并用数字来证实推行此法可以大大削减政府公费医疗的支出。玛赫西的创举还在于用现代科研方法来解释禅修对人类的益处,在美国已有很多大学,无数科研报告来验证其功效。

过去经历了从中国到国外,从教育到企业经营,从学问到实修(禅修),悟通了很多道理。老子《道德经》给我带来了欢喜和新的生命,决心将这喜悦与世人分享。那么如何把这种感悟传递给别人呢;现代人需要《道德经》,怎样把虚玄的道应用到现代人的生活中;究竟《道德经》对个人、家庭、企业、组织、国家、地球带来何种益处;诸多的问题都有了答案,既然老子讲的是宇宙大道、天道、地道和入道,那么就能解决人类个体、组织和地球上人类目前所面临的问题,这也注定成为此生的使命。

三 本书体例

本书意在《道德经》的普及正解,体例采用注释:概念解释,部分注音,文字核定;句解:根据老子的经文,分句理解《道德经》;译文:汇集句解,通篇白话翻译老子《道德经》。并根据《道德经》体例将章节分为论述和结论两部分。本书为原汁原味诠释老子,意在为《道德经》的普及有所贡献。

四 《道德经》版本的选择与使用

老子留下了五千言,而至今诠释、研修、解读老子的文字也远远不止五千万言了。在浩如烟海的文献中,仁者见仁,智者见智,初学者难以摸清门路,抓到精髓,很容易就被淹没其中。

读《道德经》,诠释《道德经》首先面临的问题就是老子的版本

问题,老子《道德经》历经 2500 多年,版本有很多。我的写作中采用王弼的普通本(附录二)作为基础,同时博采其他古本,结合来自内心深处的感悟,和上下篇章的连贯,在必要的地方加以调整。所借鉴的有《道德经》帛书甲本(附录三),《道德经》帛书乙本(附录四),及郭店楚简《老子》,力求真实遵照古籍,真实地反映老子的本意。

五 王弼通行本的改动

本人的《老子心声》根据王弼本为基础,综合了不同老子版本及专家意见,对王弼通行本进行了如下 13 处改动,通篇的意思阐述和今译也更为连贯,流畅。本 13 处改动仅为个人观点,望各位学者、专家、爱好者批评指正。

1. 第二章:长短相形:相比较。王弼本原为“较”,帛书甲乙本为“刑”,此处根据其他古本采用“形”。
2. 第二章:高下相盈:互相显现。王弼通行本为“倾”,据帛书甲乙本改为“盈”。
3. 第四章:本章中,“挫其锐,解其纷,和其光,同其尘”从文字上看不符合,“渊兮,似万物之宗”与“湛兮,似或存”应是连成一气的,在两句中间插入上述四短句很突兀。意思上也不连贯,此处讨论的是宇宙时空场的深邃无边,冒出这四句不合适,故在本章中去除。这四句将在五十六章详细解释。
4. 第十五章:“故能蔽不新成”,关于这一句也出现了不同的版本:王弼版为“故能蔽不新成”,《淮南子》中的引文为“古能弊而不新成”,傅奕版为“是以能蔽而不成”。

帛书乙本使用的“黻”有旧衣之意。根据老子的描述,得到的结论应该是古时悟道之人应该是深含不露,抱朴守拙,被褐怀玉的人,也是老子在二十二章中所描述的“不自见,不自是,不自伐,不自矜”的人才更符合本章的意思。历史上

的得道之人也同样是衣食果腹，心怀大道，舍身弘道，不求名利回报。如释迦牟尼、老子、孔子、孟子、泰勒斯、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、甘地、曼德拉、林肯等。还有就是中国历代的隐士，动乱之际，出手帮助匡正一下，转身又归于逍遥自然。本章最后一句，采用帛书乙本为准“是以能斃而不成”。

5. 第二十三章：信不足焉，有不信焉：按帛书乙本为准，本章中去掉此句。

6. 第三十一章：夫(佳)兵者：根据帛书甲、乙本，去除“佳”字。

7. 第四十九章：常无心：没有个体私欲。王弼本为“无恒心”，意思那一解释，根据帛书乙本改为“常无心”才关联通顺。

8. 第五十五章：此处依据帛书甲、乙本将王弼通行本“猛兽不据，攫鸟不搏”改为“攫鸟猛兽不搏”。

9. 第六十七章：故能成事长：普通本等都为“故能成器长”，各家依据“故能成器长”，解释也很牵强，多为“故能成为万物(民众)的首长”，如此解与老子《道德经》通篇不契合，意思表达不连贯。

只有帛书甲本为“事”。此处采用帛书甲本为准，解释为“故能成就道的事业的长久”。

10. 第六十九章：扔无敌：本章中根据帛书甲乙本将“扔无敌”一句置于“执无兵”之后，意思也相连贯，即在处柔守弱，谋于未战之前，反客为主，以退为进，喊声震天而不见人影，无踪迹可循之后，必然克敌制胜。

11. 第七十一章：王弼本为“夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。”根据上下文意思和帛书乙本，故此处改为“圣人不病，以其病病，夫唯病病，是以不病”。

12. 第七十三章：本章根据帛书乙本，去除了“是以圣人犹难之”一句。六十三章中出现过，与本章内容不符。

13. 第七十九章：根据帛书甲本，本章中“是以圣人执左契”改

为“是以圣右介”；“有德司契”改为“有德司介”。

六 参考与致谢

写作中参考了中外很多书籍，借鉴较多的有以下几本，在此一并向前辈们表示感谢。

1. *The Tao of Power, Lao Tzu's Classic Guide to Leadership, Influence, and Excellence, A new Translation of The Tao Te Ching* R. L. Wing
2. 《老子道德经》 熊春锦校著
3. *Science of Being And Art of Living* (本体的科学与生活的艺术) Transcendental Meditation, Maharishi Mahesh Yogi
4. 《老子注释与评介》 陈鼓应
5. 《老子究竟说些什么》 郭世铭
6. 《老子新译》 袁培智、袁辉
7. *A Global History, from Prehistory to the 21st Century* L. S. Stavrianos
8. 《中国帝王》 王为国主编
9. 《老子他说》 南怀瑾
10. *History of Science* Dr. Peter Whitfield,
11. *The Encyclopedia of Earth, A Complete Visual Guide* Michael Allaby, Dr. Robert R. Coenraads, Dr. Stephen Hutchinson, Karan McGhee, Dr. John O' Byrne, Dr. Ken Rubin
12. *The History of Western Philosophy* Bertrand Russell
13. 《道德经释义》 任法融
14. 《老子研究》 张松辉
15. *Real Power-Business Lessons from the Tao Te Ching* James A. Autry & Sephen Mitchell