



连载

帛书老子新解

□王海山

第五十章 浴神不死 生机无限

(今本《道经》6章)

浴神不死(1),是谓玄牝(2)。玄牝之门,是谓天地之根(3)。

绵绵呵其若存,用之不堇(4)。

【译文】

用元■沐浴心神则不会死亡。神■相合能夺取天地的无限生机。凝神入■是吸纳天地元■的窍门。天地间的元■绵绵不绝,若存若亡,是天地万物的根源,得到它将不会损失生命中的能量。

【新解】

本章主要讲以■养神的心法。人若形神相守,达到物我两忘的境地,自然与天地交通,身心受到元始祖■的沐浴和滋养,自身就能复归于婴儿状态,充满无限的生机和活力。老子

教人收视返听,凝神入■,心息相依,调心与调息相结合,绵绵若存,勿忘勿助,像胎儿一样处于胎息的状态,不仅不会消耗自身能量,反而会夺取天地的能量。

【心法】

收视返听,凝神入■,绵绵若存,用之不堇。

【注释】

(1)浴神不死

“浴”,沐浴之意。谷中有水也称为浴。“浴神”,是指用真气沐浴养神之意。帛书甲、乙本皆作“浴神”,河上本作“谷神”。

河上公:谷,养也。人能养神则不死。神谓五脏之神。肝藏魂,肺藏魄,

心藏神,肾藏精,脾藏志。五脏尽伤,则五神去矣。

王弼:谷神,谷中央无谷也,无形无影,无逆无违;处卑不动,守静不衰。谷之以成,而不见其形。此至物也。

(2)是谓玄牝

河上公:言不死之道,在于玄牝。玄,天也,于人为鼻;牝,地也,于人为口。天食人以五气,从鼻入,藏于心。五气清微,为精神聪明、音声、五性;其鬼曰魂。魂者雄也,主出入人鼻,与天通,故鼻为玄也。地食人以五味,从口入藏于胃。五味浊辱,为形骸、骨肉、血脉、六情;其鬼曰魄。魄者雌也,主出入人口,与地通,故口为牝也。

《列子》:大道常生常化,无物不

生,无物不化,阴阳尔,是谓玄牝。

(3)玄牝之门,是谓天地之根

河上公:根,元也。言鼻口之门,乃是通天地之元气所从往来也。

《列子》:大道阴阳,疑独,其道不可穷,玄牝之门。天地四时往复,其际不可终,是谓天地根。

(4)绵绵呵其若存,用之不堇

“堇(jǐn)”,意指死亡、损耗、减少。帛书甲、乙本皆作“堇”,河上本作“勤”。

河上公:鼻口呼吸喘息,当绵绵微妙,若可存,复若无有。用气当宽舒,不当急疾勤劳也。

《文子》:大道至神,绵绵若存,故能天运。用之不勤,故能地埤(zhǐ止)。

第五十一章 大公无私 性命长久

(今本《道经》7章)

天长地久(1)。

天地之所以能长且久者,以其不自生也(2),故能长生(3)。

是以圣人退其身而身先(4);外其身而身存(5)。

不以其无私与?故能成其私(6)。

【译文】

天能长生,地能久存。天地之所以能够长久生存,是因为它们不为自己而生存,所以能够长生久存。

因此圣人先人而后己,反而能得到人民的拥护和支持;舍小我为大我,反而能使自己的生命得到光大。不正是因为他没有私心吗?所以能够安身立命,长生于天地之间。

【新解】

本章主要讲大道之行,天下为公。天地之所以能够长生久存,就因为它们不求自生,而是为了生养天地间的

万物而存在。万物为了自己的生存,自然会竭力维护天地的存在,形成良性循环。所以,天地是因其大公无私而得到了长生,利他反而是利己。圣人效法天地,自利利他,对外则能大公无私,舍小我为大我,全心全意为人民着想,自然会得到人民的信任与支持,受到人民的保护。对内则能清心寡欲,退身含藏,回归天性,复归于婴儿,反而能得到天地的眷顾。

【心法】

大道之行,天下为公。自利利他,性命长久。

【注释】

(1)天长地久

《庄子》:天无私覆,无不覆也;地无私载,无不载也。

(2)天地之所以能长且久者,以其

不自生也

河上公:天地所以独长且久者,以其安静,施不求报,不如人居处汲汲求自饶之利,夺人以自与也。

《文子》:大道者,气之大者也;天地者,形之大者也。道者为之公。天地无私也,故能长久。

(3)故能长生

《庄子》:若天之自高,地之自厚,日月之自明,夫何修长焉。以其不自生,故能长久。

(4)是以圣人退其身而身先

帛书甲本作“芮其身”,“芮”,是指草初生时柔嫩细小的样子,也有“退”之意。“芮其身”暗指复归于婴儿之意。乙本作“退其身”,河上公本作“后其身”。

《文子》:天地之道,先以后为主。圣人法道之退者,所以自后也。后以

自安。退则故能先,此天地之所成也。以退取先矣。

(5)外其身而身存

“外其身”,是指跳出自我意识身之外,与天地相合。

河上公:薄己而厚人也。百姓爱之如父母,神明佑之若赤子,故身常存。

《文子》:天地之道,大以小为本。圣人法道之小者,所以自卑也。卑以自卫。小则故能大,此天地之所成也。以亡取存。

(6)不以其无私与?故能成其私

河上公:圣人人为人所爱,神明所佑,非以其公正无私所致乎?人以为私者,欲以厚己也。圣人无私而已自厚,故能成其私也。

《文子》:古者圣人与天地相保,公正无私。

(未完待续)