

## 太上老君說常清靜妙經<sup>1</sup>

老君曰：

大道無形，生育天地。  
大道無情，運行日月。  
大道無名，長養萬物。  
吾不知其名，強名曰道。

夫道者，  
有清有濁，有動有靜。  
天清地濁，天動地靜。  
男清女濁，男動女靜。  
降本流末而生萬物。  
清者濁之源，動者靜之基。  
人能常清靜，天地悉皆歸。  
夫人神好清而心擾之。  
人心好靜而慾牽之。  
常能遣其慾而心自靜。  
澄其心而神自清。  
自然六慾不生，三毒消滅。  
所以不能者為心未澄，慾未遣也。  
能遣之者內觀其心，心無其心。  
外觀其形，形無其形。  
遠觀其物，物無其物。  
三者既悟，唯見於空。  
觀空亦空，空無所空。  
所空既無，無無亦無。  
無無既無，湛然常寂。  
寂無所寂，慾豈能生。  
慾既不生，即是真靜。

---

<sup>1</sup> De officiële naam luidt: Het wonderbaarlijke geschrift van het bestendigen van helderheid en stilte, zoals geopenbaard door de Allerhoogste oude heer, vaak afgekort tot Het geschrift van de helderheid en stilte of Het geschrift van de bestendigde helderheid en stilte. Een alternatieve naam is: Geschrift van de bestendigde helderheid en stilte, zoals geopenbaard door de Allerhoogste keizer van de oorspronkelijke hoogste innerlijke kracht.

真常應物，真常得性。  
常應常靜，常清靜矣。  
如此清靜，漸入真道。  
既入真道，名為得道。  
雖名得道，實無所得。  
為化眾生，名為得道。  
能悟之者，可傳聖道。

老君曰：

上士無爭，下士好爭。  
上德不德，下德執德。  
執著之者，不名道德。  
眾生所以不得真道者，為有妄心。  
既有妄心，即驚其神。  
既驚其神，即著萬物。  
既著萬物，即生貪求。  
既生貪求，即是煩惱。  
煩惱妄想，憂苦身心。  
便遭濁辱，流浪生死。  
常沉苦海，永失真道。  
真常之道，悟者自得。  
得悟道者，常清靜矣。

仙人葛公曰：

吾得真道。曾誦此經萬遍。  
此經是天人所習，不傳下土。  
吾昔授之於東華帝君。  
東華帝君授之於金闕帝君。  
金闕帝君授之於西王母。  
西王母皆口口相傳。不記文字。  
吾今於世，書而錄之。  
上士悟之，昇為天官。  
中士修之，南宮列仙。  
下士得之，在世長年，

游行三界，昇入金門。

左玄真人曰：

學道之士，持誦此經者，即得十天善神擁護其身。  
然後玉符保神，金液鍊形，形神俱妙，與道合真。

正一真人曰：

人家有此經。悟解之者，  
災障不干，眾聖護門。  
神昇上界，朝拜高真。  
功滿德就，相感帝君。  
持誦不退，身騰紫雲。

## Het wonderbaarlijke geschrift van het bestendigen van helderheid<sup>2</sup> en stilte<sup>3</sup>, zoals geopenbaard door de Allerhoogste oude heer<sup>4</sup>

🌀Zie categorie 'Achtergrond' voor meer informatie over dit geschrift

De Oude heer sprak:

De Grote<sup>5</sup> Dao is vormloos<sup>6</sup>, geeft leven aan hemel en aarde.

De Grote Dao is wezenloos<sup>7</sup>, beweegt de zon en maan in hun baan.

---

<sup>2</sup> 清 *Qing*, helderheid (puurheid) door de afwezigheid van gedachten.

<sup>3</sup> 靜 *Jing*, stilte (kalmte) door de afwezigheid van geluid en beweging, de afwezigheid van gevoelens, emoties en begeerten.

<sup>4</sup> 太上老君 Taishang Laojun, de Allerhoogste oude heer, van wie Laozi (Oude meester), de auteur van de Daodejing, het Boek van de Dao en de innerlijke kracht, een manifestatie is. Waarom oude heer? Volgens het commentaar, omdat hij al bestaat sinds het begin van de tijden. Van Laozi wordt bovendien gezegd dat hij 81 jaar doorbracht in de baarmoeder en werd geboren met een witte baard.

<sup>5</sup> Een commentaar zegt: "‘groot’ betekent: ‘dat wat zijn eigen tegenstelling bevat’". De Grote Dao is de transcendentale Dao.

<sup>6</sup> Vormloos, de onderliggende, ultieme werkelijkheid is vormloos. Vorm (onze werkelijkheid) is slechts een uitdrukking hiervan. Een directe verwijzing naar de Hartsoetra

<sup>7</sup> De Dao als scheppende en in staat houdende kracht kent geen emoties of (dualistische) voorkeuren.

De Grote Dao is naamloos, voedt alle dingen en doet hen groeien.

Ik ken haar<sup>8</sup> naam niet, noem haar gekunsteld: Dao<sup>9</sup><sup>10</sup>.

De Dao,

is helder en troebel<sup>11</sup>, in beweging en stil<sup>12</sup>;

hemel is helder, aarde troebel, hemel beweegt, aarde is stil,

mannelijk is helder, vrouwelijk troebel, mannelijk beweegt, vrouwelijk is stil,

daalt uit de oorsprong<sup>13</sup> en stroomt naar het einde; geeft leven aan alle dingen<sup>14</sup>.

Helder is de bron van troebel, beweging het fundament van stilte. Voor wie helderheid en stilte kan bestendigen, keren hemel en aarde<sup>15</sup> helemaal terug.<sup>16</sup>

De menselijke ziel<sup>17</sup> kent een voorkeur voor helderheid, maar de geest verstoort haar. De menselijke geest heeft een voorkeur voor stilte, maar begeerten verleiden hem. Kan je constant je begeerten verdrijven, dan wordt de geest vanzelf stil.

---

<sup>8</sup> Ik gebruik hier 'haar' voor de Dao, omdat de Dao vaak als vrouwelijk wordt gezien (zie onder andere hoofdstuk 28 van de Daodejing), hoewel zij eigenlijk geen of beide geslachten kent. Daoistische monniken wordt aangeraden zich vrouwelijk te gedragen (geen confrontaties aan te gaan, niet luid te praten of te staren, niet staand te urineren en zelfs speciale oefeningen te doen om de mannelijke geslachtsdelen te doen krimpen) als onderdeel van het terugkeren naar de Dao.

<sup>9</sup> Deze eerste paragraaf verwijst direct naar hoofdstuk 25 in de Daodejing.

<sup>10</sup> Een gelijksoortige regel komt voor in de 呂氏春秋 仲夏紀 大樂 大樂 Lüshi Chunqiu: “道也者，至精也，不可為形，不可為名，彊為之謂之太一” en de 韓非子 Hanfeizi “聖人觀其玄虛，用其周行，強子之曰道” (Chen Qiyou, ed., *Hanfeizi xin jiaozhu* (Shanghai, 2000), “Jie Lao”, 6.415).

<sup>11</sup> Zie Daodejing hoofdstuk 15.

<sup>12</sup> Ik heb er hier voor gekozen om geen lidwoorden te gebruiken, omdat hemel en aarde en mannelijk en vrouwelijk worden gebruikt als aanduidingen van veelomvattende categorieën met dezelfde kenmerken en niet in de nauwe betekenis van de woorden.

<sup>13</sup> Verwijst het naar de Dao als de leven gevende oorspronkelijke qi.

<sup>14</sup> 萬物 *Wanwu*, letterlijk: de tienduizenden dingen, zowel organisch als anorganisch, ons universum, wordt meestal vertaald als alle dingen, alle levende dingen of alle zaken, maar betekent specifiek alles wat vorm heeft, het geheel van de schepping.

<sup>15</sup> 天地 *Tiandi*, hemel en aarde zijn, samen met de mens, de *Sancai*, de Drie giften en staan samen voor het totaal van de schepping

<sup>16</sup> Dit is de basis van het daoistische geloof, wie terugkeert naar de oorsprong vóór de creatie van alle tegenstellingen (yin en yang) zal onsterfelijk zijn. Meer specifiek kan hier verwezen worden naar het kernidee binnen de innerlijke alchemie waarbij het terugkeren naar de staat van voor de creatie symbolisch wordt aangeduid met het vervangen van de trigrammen *kan* (water) en *Li* (vuur) in de huidige situatie, naar een ideale situatie weergegeven met de trigrammen *qian* (hemel) en *kun* (aarde).

<sup>17</sup> 神 *Shen*.

Reinig constant je geest, dan wordt de ziel vanzelf helder. De zes begeerten<sup>18</sup> komen vanzelf niet tot leven en de drie giften<sup>19</sup> worden geëlimineerd. Bij hen die hierom<sup>20</sup> de geest nog niet kunnen reinigen, zijn begeerten nog niet verdreven. Wie in staat is ze te verdrijven: observeer<sup>21</sup> van binnen de geest, er is geen geest<sup>22</sup>. Observeer van buiten het lichaam, er is geen lichaam. Observeer verder de andere dingen, de andere dingen bestaan niet.<sup>23</sup> Als je deze drie zaken volledig doorgrond, zie je uitsluitend leegte. Observeer dat de leegte ook leeg is. In leegte is niets dat ‘leeg’ is<sup>24</sup>. In leegte is volledig niets. Ook niet-niets is niets. Niet-niets is volledig niets, een onpeilbare, bestendige stilte. Stilte waarin geen stilte bestaat, hoe zou begeerte daar kunnen ontstaan? Volledig geen begeerten meer die tot leven komen, dat is de ware stilte. Waarlijk constant resoneer<sup>25</sup> je met de dingen, waarlijk constant, verkrijg je je oorspronkelijke natuur<sup>26</sup>. Constant resonerend, constant stil, dat is de bestendige helderheid en stilte! Zo helder en stil treed je geleidelijk de ware Dao binnen. Volledig de ware Dao binnengaan, wordt het verkrijgen van de Dao genoemd. Hoewel het ‘verkrijgen van de Dao’ heet, is er feitelijk niets dat wordt verkregen. Omwille het bewuste leven<sup>27</sup> te bekeren, wordt het ‘verkrijgen van de Dao’ genoemd. Wie dit kan inzien, mag de heilige Dao verspreiden.

De Oude heer sprak:

---

<sup>18</sup> Begeerten veroorzaakt door de zes zintuigen, ogen, oren, neus, mond, lichaam/gevoel en geest.

<sup>19</sup> 三毒 *Sandu*. In het daoïsme worden de Drie giften meestal gelijkgesteld aan de 三尸 *Sanshi*, de Drie kadavers, ook wel de 三蟲 *Sanchong*, Drie wormen genoemd, die in het lichaam wonen en er op aansturen de aftakeling en de uiteindelijke dood van het lichaam te bespoedigen, zodat zij de vrijheid verkrijgen. Het lijkt hier echter ook toepasselijk om de boeddhistische interpretatie van de Drie giften te overwegen, namelijk: 貪嗔痴 *tan* lust/hebzucht, *chen* woede en *chi* zinsbegoocheling/illusie.

<sup>20</sup> Hierom: verwijst naar de zes begeerten en drie giften.

<sup>21</sup> Het hier gebruikte woord is 觀 *guan*, ‘in de verte kijken, observeren’. In een puur daoïstische context wordt *guan* gebruikt om een methode van mediteren aan te geven waarbij beelden worden opgeroepen: visualisatie. In het meer algemeen wordt *guan* ook gebruikt als vertaling voor *vipasyana* (inzicht) meditatie en kan dus ook contemplatie betekenen.

<sup>22</sup> Het gaat hier niet om het niet-bestaan van de geest, het lichaam of andere dingen, maar om het niet-onafhankelijke bestaan ervan. Gedachten zijn verbonden aan zintuigelijke waarneming. Niets komt onafhankelijk tot stand en dus is alles leeg van (onafhankelijk) bestaan.

<sup>23</sup> Of, als leenbetekenis uit het boeddhisme: andere mensen.

<sup>24</sup> Leegte als een concept tegenover ontologische/kosmologische leegte.

<sup>25</sup> Beweeg je gelijk met de veranderingen.

<sup>26</sup> Dat wil zeggen, je natuur zonder aangeleerde (dualistische) denkpatronen en lichamelijke en geestelijke ervaringen die je persoonlijkheid vormen.

<sup>27</sup> 眾生 *Zhongsheng*, letterlijk ‘de massa’s van leven’, een vroege vertaling van het Sanskriet *sattva* (Engels: sentient beings). Leenwoord uit het boeddhisme.

De superieure heer strijdt niet, de inferieure heer geniet van de strijd<sup>28</sup>. De hoogste innerlijke kracht is geen innerlijke kracht<sup>29</sup>, lage innerlijke kracht hecht aan innerlijke kracht. Vastklampen en hechten zijn geen definities van de Dao of de innerlijke kracht.

Dat bewuste wezens de ware Dao niet verkrijgen, is omdat ze lichtzinnig zijn van geest. Lichtzinnigheid van geest leidt tot een rusteloze ziel, een rusteloze ziel leidt tot gehechtheid aan dingen en gehechtheid aan dingen brengt lust en verzoeking. Komen lust en verzoeking tot leven, dan zijn er ergernis en zorgen. Ergernissen, zorgen en lichtzinnige verbeelding belasten lichaam en ziel met twijfel en lijden. Je ondergaat verwarring en schaamte en zinkt voor altijd in de zee van ontberingen, stuurloos op de golven van leven en dood, de ware Dao voor eeuwig verloren. De ware bestendigde Dao verkrijgen zij met inzicht vanzelf. Wie het inzicht in de Dao verkrijgt, verblijft constant in helderheid en stilte!

De onsterfelijke heer Ge<sup>30</sup> sprak: Ik reciteerde dit geschrift tienduizendmaal en verkreeg de ware Dao. Dit geschrift is wat hemelse onsterfelijken in de praktijk brengen. Het mag niet worden overgeleverd aan inferieure lieden. Ik ontving het in het verleden van de Keizerlijke heer van de oostelijke luister<sup>31</sup>, Keizerlijke heer van de oostelijke luister ontving het van Keizerlijke heer van het Gouden paleis. Keizerlijke heer van het Gouden paleis<sup>32</sup> ontving het van Koninginmoeder van het

---

<sup>28</sup> Strijden: wedijveren, ruziën, meningen verkondigen enzovoort, alles dat van helderheid en stilte afleidt of ingaat tegen het principe van *wuwei*.

<sup>29</sup> 德 *De*, innerlijke kracht is de manifestatie van de Dao in de wereld van de tienduizenden dingen, meer precies, de Dao of verbinding met de Dao in de persoon. Deze verbinding komt tot stand door het praktiseren van *wuwei* niet handelen (of niet handelen tegen de loop van veranderingen, tegen de Dao in), als superieure methode, maar niet door het actief najagen ervan in de wereld. Het versterken van *De* of *youwei* (actief handelen, doen) door innerlijke alchemie, deugdzaam te leven of via andere wijzen, geldt als de inferieure methode. Het commentaar zegt dat *shangde*, hoogste innerlijke kracht gelijk is aan *changde*, bestendigde innerlijke kracht. "Het is van binnen, zonder vorm en vanzelf en niet van buiten, aan de oppervlakte of met vorm. Wie het actief zoekt in vormen, gedachten of gevoelens, methoden en strategieën zal nooit slagen." Superieure innerlijke kracht en inferieure innerlijke kracht worden voor het eerst genoemd in hoofdstuk 38 van het boek van de Dao en de innerlijke kracht.

<sup>30</sup> Dit verwijst naar Ge Xuan die als eerste dit geschrift zou hebben opgetekend in de derde eeuw na Chr. Hier begint in feite een nawoord dat niet voorkomt in veel andere versies van het geschrift, zoals het dagelijks wordt geciteerd door vele daoïsten wereldwijd. Ge Xuan was de oudoom van de bekende alchemist Ge Hong die een belangrijke rol speelde in de vorming van de Lingbao (Bezielde schat) school, hoewel die rol beperkt zou kunnen zijn, omdat het lijkt dat een andere telg uit de Ge familie, Ge Chaofu, de ware openbaarder van de geschriften is geweest.

<sup>31</sup> 東華帝君 Donghua Dijun, De Keizerlijke heer van de oostelijke luister, wonend op de berg Kunlun (昆崙山) en gezien als verre voorvader van de Quanzhen (Complete-werkelijkheid) school.

<sup>32</sup> 金闕帝君 Jinyue Dijun, de Keizerlijke heer van het Gouden paleis. Volgens de 元始無量度人上品妙經 Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing, Bloemlezing uit het wonderbaarlijke geschrift voor onbeperkte verlossing door de Hemelse hoogheid van het oorspronkelijke begin, is dit een van de manifestaties van de Allerhoogste oude heer.

westen<sup>33</sup>. Sinds Koninginmoeder van het westen werd het door iedereen mond-op-mond overgeleverd<sup>34</sup>. Niet op schrift gesteld, teken ik het vandaag op voor de wereld. De superieure heer die het doorgrond, stijgt op tot hemelse functionaris. Een heer van gemiddelde kunnen die zich ermee cultiveert, treed toe tot de rangen van onsterfelijken in het zuidelijke paleis<sup>35</sup>, de inferieure heer die het verkrijgt, geniet vele jaren in de wereld, reizend door de drie sferen<sup>36</sup> om op te stijgen naar de Gouden poort<sup>37</sup>.

De Ware mens links mysterie<sup>38</sup> sprak: iemand die de Dao bestudeert en dit geschrift reciteert, verkrijgt de Dienstige goden van de tien hemels<sup>39</sup> die zijn persoon beschermen, vervolgens de Jade talisman om zijn ziel<sup>40</sup> in stand te houden en het Gouden sap om zijn vorm<sup>41</sup> te verfijnen. Zijn vorm en ziel beide wonderbaarlijk, ga je samen met de Dao in harmonie met het Ware.

De Ware mens Orthodoxe Eenheid<sup>42</sup> sprak: met dit geschrift in de familie<sup>43</sup> hoeven zij die het doorgronden en begrijpen, zich niet tegen rampen of belemmeringen te wapenen; een menigte heiligen bewaakt hun poort. Hun ziel stijgt naar de hoogste

---

<sup>33</sup> 西王母 Xiwangmu, De Koninginmoeder van het westen, een belangrijke, vroege godheid, woonachtig op de heilige berg Kunlun en rond het begin van de jaartelling inspiratie voor diverse verlossingsleren.

<sup>34</sup> Een soortgelijke opsomming in dezelfde bewoordingen komt voor in het hoofdstuk 'De meester van de grote leer' in het werk van Meester Zhuang.

<sup>35</sup> 南宮 Nangong, het Zuidelijke paleis, ook bekend onder de naam Paleis van het vermiljoen vuur (朱火宮 Zhuhuogong). Hier werden het lichaam en de *hun*-zielen van overledenen gereinigd en verijnd. Wie het gewenste niveau van verfijning had bereikt, kon toetreden tot de rangen van de onsterfelijken.

<sup>36</sup> 三界 *Sanjie*, Drie sferen, de wereld van begeerte, van vorm en van vormloosheid, maar vaak gelijk aan *wanwu*, de tienduizend dingen of het geheel van de schepping. Wie deze drie sferen kan ontsnappen, wordt onsterfelijk. Het commentaar voegt hier een interpretatie uit de innerlijke alchemie aan toe, de Drie sferen hebben een associatie met de drie cinnabervelden van de mens (*dantian*). Het onderste cinnaberveld wordt geassocieerd met begeerten, het middelste met de sfeer van vorm en het bovenste cinnaberveld met vormloosheid. Wie *jing* in het onderste veld kan verfijnen tot *qi*, *qi* in het middelste veld tot *shen* en *shen* in het bovenste veld tot leegte, kan onsterfelijkheid bereiken. Hiervoor is wel tijd nodig waarvoor een lang leven van pas komt.

<sup>37</sup> 金門 *Jinmen*, de gouden poort naar de hemel van de onsterfelijken.

<sup>38</sup> 左玄真人 Zuoxuan zhenren, de Ware mens links mysterie. Discipel en zoon (in een eerder leven) van een van de Hemelse hoogheden (welke is niet precies duidelijk, de Hemelse hoogheid van het oorspronkelijke begin of van de Bezielde schat) in het geschrift de 智慧定志通微經 *Zhizhui dingzhi tongwei jing*, Geschrift van wijsheid voor het vastleggen van intentie en het doorgronden van het subtiele. De Ware mens rechts mysterie (右玄真人 Youxuan zhenren) is zijn echtgenote uit een eerder leven.

<sup>39</sup> 十天善神 Shitian shanshen, Dienstige goden van de tien hemels, beschermgoden van de tien richtingen

<sup>40</sup> 神 *Shen*.

<sup>41</sup> 金液 *Jinye*, het Gouden sap. Het onsterfelijkheidselixer, gebruikt om van een lichamelijke sterfelijke vorm te veranderen in een onsterfelijke (niet) vorm.

<sup>42</sup> Verwijst naar Zhang Daoling, de patriarch van de Zheng Yi (Orthodoxe eenheid) school van het daoïsme.

<sup>43</sup> Geschriften werden meestal via van persoon aan persoon doorgegeven en zeker niet zomaar aan iedereen overgedragen. Hierbij komt dat het bezit van een geschrift of het geschrift zelf al een machtige, wonderlijke kracht geeft. Familie: zowel aanverwanten als de daoïstische familie (meester en leerlingen).

sferen, waar ze audiëntie krijgen met verheven Waren<sup>44</sup>, hun verdiensten volledig en volmaakt, staan zij op goede voet met goddelijke heren. Reciteer het zonder aflaten en wordt door paarse wolken weggevoerd<sup>45</sup>.

---

<sup>44</sup> Ware mensen die de Dao belichamen, de hoogste bereikbare vorm van onsterfelijkheid.

<sup>45</sup> Een idioom om het opstijgen naar onsterfelijkheid te verwoorden.