



中華道文化丛书

行勤道闻

道教格言辑要

何江涛◎编著



四川出版集团
四川人民出版社

中

華

道

文

化

丛书

闻道勤行

何江涛◎编著

道教格言辑要

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

闻道勤行：道教格言辑要 / 何江涛编著. —成都：
四川人民出版社，2012.9
(中华道文化丛书 / 林锐，何天谷主编)
ISBN 978-7-220-08688-5

I. ①闻… II. ①何… III. ①道教—格言—汇编
IV. ①B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218026 号

WENDA QINXING DAOJIAO GEYAN JIYAO

闻道勤行：道教格言辑要

何江涛 编著

责任编辑
技术设计
责任校对
责任印制

张 丹
杨 潮
刘 静
李 进 王 俊

出版发行

四川出版集团
四川人民出版社 (成都市槐树街 2 号)

网 址

<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

制 版

成都勤慧彩色制版印务有限公司

印 刷

成都东江印务有限公司

成品尺寸

145mm×210mm

印 张

7

字 数

150 千字

版 次

2012 年 9 月第 1 版

印 次

2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号

ISBN 978-7-220-08688-5

定 价

20.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：(028) 86259624



总序

距今两千五百多年前的春秋末叶的一天，驻守函谷关的关令尹喜登高远眺，望见一团紫云自东向西缓缓移来。他赶忙整装出迎，但见一位高额深目、银髯飘逸的长眉老者，乘着一辆由青牛牵引的白舆从容而来。他应尹喜之邀停驻了数日，留下“言道德之意五千言而去，莫知其所终”（《史记·老子韩非列传》）。这个慈祥老人，就是道家学派的创始人老子（即老聃，姓李名耳）。这篇五千言，就是道家学派的立派宣言，也是东汉顺帝之际（公元125—144年）张陵在西蜀鹤鸣山开创道教的立教宝典——《老子》（又名《道德经》）。

道教是以“道”命名的中国土生土长的宗教。道教与道家结为表里，浑然一体，形成我们常说的道文化。它既是哲学，又是宗教；既道法自然，象宇宙运行之本，又贵人贵生，效社会和谐之力；既具士大夫君子的天国理想、家国情怀与经世致用谋略，又有村野鄙夫、市井细民的人情世故、人世况味

和自重自爱、自得其乐的方式方法。社会各阶层的人都可以从它那里汲取营养、获得关照而各取所需、各为所用。两千多年来，道家—道教以春风化雨之势、滴水穿石之力深深地渗透入中国社会的各个层面、各个领域，对中国文明（包括政治文明、思想文明、经济文明、科技文明、军事文明和人文社会科学）的历史进程与社会生活的各个方面（包括道德准则、行为规范、修身养生、体育卫生、文化娱乐）产生了不可估量的重大影响。难怪鲁迅先生会有如此深透的感叹：“中国根柢全在道教……以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”

当前，全社会正在积极推进社会主义核心价值体系建设与社会主义新文化建设，两个建设都离不开对包括道文化在内的中国优秀传统文化的继承与弘扬。为此，我们特邀一批长期致力于道文化研究并有所成就的专家、学者共同编撰出这部丛书。他们以辩证唯物主义的思想方法与认真、严谨的治学态度，从不同侧面对中华道文化予以介绍与阐述，并在达成共识的基础上合理地展示自己独到的观点及风格，从而使这套丛书具备了与以往同题材丛书不同的特点和学术分量。中华道文化以“道”为理论基础而博大精深，但它的落脚点却在人世、在现时。与此相应，我们这套丛书亦努力做到文字平和朴实、语言流畅生动、叙述要言不烦、面貌平易近人，以使更为广大的读者都能从中受益，得到有关道文化的比较全面和科学的知识。初衷如此，成效如何，有待大家检验。

“中华道文化丛书”编委会
2012年8月

“中华道文化丛书”

参编单位

四川大学道教与宗教文化研究所

四川省文史研究馆

都江堰市道教文化研究会

“中华道文化丛书”

编撰委员会名单

主 编：林 锐 何天谷

副主编：周桢林 张 钦

余朝发 张武杰

唐诚青 张明心

张雪梅 李殿元

成 员（以姓氏笔画为序）：

王定宇 陈一蒙

冯广宏 申喜萍

邢 飞 陈周远

何江涛 屈小强

周 冶



目 录



前 言	1
一、大道论——道法自然	3
二、天人观——天人合一	28
三、承负论——因果报应	39
四、平等观——齐同慈爱	52
五、功德观——积功累德	66
六、善恶观——扬善止恶	74
七、人生观——贵人重生	85
八、生命观——我命在我	105
九、处世观——柔弱不争	115
十、治世观——无为而治	137
十一、清静论——虚静恬淡	147

十二、炼养论——性命双修	169
十三、养生论——形神俱妙	182
十四、修道论——方便即真	196
附录：道教格言辑录	210
参考文献	217
后 记	219



【前言】

道教是我国本土宗教，其宗教文化纷繁绚烂、包罗万象、浩博丰湛，闪耀着古老的宗教智慧。道教格言是道教文化底蕴的浓缩，是道教智慧精华的提炼，其如满天繁星般散布于广袤如穹的道教经籍之中。本书从散见于经籍的慧语妙言中，撷取重要者，辑录成册，故名“格言辑要”。格言的选取及分类以道教义理为标准，来源以道经为主体、哲学文献次之，从“大道论”、“天人观”、“承负论”、“平等观”、“功德论”、“善恶观”、“人生观”、“生命观”、“处世观”、“治世观”、“清静论”、“炼养论”、“养生论”、“修道论”十四个方面归类概括，以格言出处、原文、译文、释读与阐发的形式为表述方式，以求展现道教文化的真谛。

本书能编缀成册是在前辈学者和教内大德耕耘基础上的进一步努力，在写作过程中，参考了他们的研究成果。如：李养正著《道教义理综论》、田诚阳编著之《道教格言集》、王书献主编之《新解道教格言》、清凉道人著《道教教理教义》、张平编著之《道教智慧语典》、赵乃增编著之《老子箴言》、

韩星著《道家箴言录》等。此外，为方便格言文意的理解而安插了一些图片，这些图片部分选自《道藏》及相关古籍，部分选自古人和今人的书画、漫画、篆刻等作品，特此说明并向这些艺术家致谢！

本书有一个特点、三个缺点：

其特点是：因本书是对道教格言的辑录，没有严格的章节次序，只大略归为十四个主题，因此，读者可以随意翻阅，开卷即读，不必“瞻前顾后”，可以作为枕边书，亦可以喝茶时聊作消遣之用。

其缺点有：第一，全书文字呆滞、枯燥，语言表达不够活泼，缺少灵气；第二，格言搜集不够全面，不能涵盖道教义理的全部内容，如缺少“济世观”、“和谐观”等方面的格言，再者格言归类亦未必合理；第三，对格言主旨阐发不深、解读也不全然正确，不能结合现实事例深入浅出地解释格言大意。这些都是以后需要用功的地方。

道教格言蕴含的智慧宛若宝石之光，却以我粗拙之手，呈现在大家面前，深感惭愧。如果书中所言有一两句话能对读者有所帮助和启发，就是本书的价值所在。道教文化博大精深，被誉为“中国的根柢”，然识其者从之，不识者弃之，故老子说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑，不足以为道。”愿我们都能做一个善闻大道的上士，用道教的智慧指导人生，在人生中践行道教的智慧。书稿草就，未及仔细审读修改，即要梓行，书中错误定会斑斑点点，敬请专家、前辈斧正，也真诚地期待读者的批评意见。



大道论——道法自然

道可道，非常道。

●出处

《道德经》一章

●原文

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。

●译文

道可以言说，但用语言表达出来的就不是常道。名可以命名，但用文字描述出来的就不是常名。无，是天地的本始；有，是万物的根源。所以，常从无中观察道的内核和奥妙，常从有中观察道的边缘和端倪。无和有，同源而不同名，都是玄妙的。玄妙而又玄妙，是一切玄妙的根源。

●释读与阐发

本章是《道德经》开篇第一章，提出了老子哲学的核心概念“道”（按：道教以崇拜和信仰“道”而立教）。涉及两个主题：其一，道之玄，不可言说；其二，道之先，乃天地万物本源。

老子认为：作为宇宙本源的“道”，不可以言说，是永恒长存的“道”即“常道”，不可以命名，是永恒长存的“名”即“常名”。“道”无形无象，不被感知，所以称为“无”、“常无”；无形虚无之道却能产生天地万物，是万物的母体，因此又是“有”、“常有”。

为什么说“道可道，非常道”？“道”是宇宙的本源，是形而上的，是无限的。“可道”即可以用语言表达的“道”，是形而下的，是有限的。用有限的语言表达、描述无限的大道，所表达出来的“道”已经不是所要表达的“道”，其义已相去甚远。也就是说，永恒长存的“道”是无法用语言文字描述、表达清楚的，任何概念都不能指称她。

所以，对于玄妙的“大道”、圣人的智慧和世间的真理，只能用心去体会，去靠近，而不能说出口，所谓“只可意会，不可言传”。

中国佛教禅宗自我标榜是“不立文字，教外别传”。认为第一义（按：禅宗“第一义”犹似道家哲学的“道”）是不可说的。《法眼文益禅师语录》记载有一个小公案：有人向文益禅师请教：什么是第一义呢？禅师回答：在我向你解说第一义的时候，已经是第二义了。且禅宗多以“如人饮水，冷暖自知”形容得道开悟的感受。



《庄子》记载孔子去见温伯雪子：温伯雪子适齐，舍于鲁。仲尼见之而不言。子路曰：“吾子欲见温伯雪子久矣。见之而不言，何邪？”仲尼曰：“若夫人者，目击而道存矣，亦不可以容声矣！”“大道”只在心有灵犀间，无须言传，传之即乖。

世间的“大道”是无法用语言表达清楚的，语言只是工具而已，“大道”才是根本。老子开篇说“道可道，非常道”，即在告诫世人：不要执著于我所讲的五千多个文字，而应该透过这些文字领悟背后的“大道”。



道家学派创始人：老子

道生一，一生二，二生三，三生万物。

● 出处

《道德经》四十二章

● 原文

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。人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

● 译文

大道是独一无二偶的故称之为“一”，混沌未分之妙道产生天地，天地运转产生阴气、阳气、和气，三气和合而生世间万物。所生万物莫不背阴而向阳，阴阳二气互相交流、激荡而成和气。（按：下段文字似与上段文意无关联，并无益于上段文意的理解，故不再译。）

● 释读与阐发

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，是中国哲学史上著名的宇宙生成论，最早由老子提出。像现在宇宙科学家探索宇宙怎样生成一样，早在两千五百年前，道家的智者已经在思索天地万物如何生成的问题，并得出了自己的结论。

在老子看来，道是宇宙的本体，是独立的存在，故称之为“一”；混沌之道体产生天地，故称之为“二”，这个生成过程即所谓“一生二”；天地运转变化产生阴气、阳气、和气，故称之为“三”，此过程便是“二生三”；阴气、阳气、和气合而生世间



万品物类，即“三生万物”。这便是由道而万物，由简到繁的宇宙生成过程。世间万物群生本从道生，道含阴阳二气，《易传》说“一阴一阳之谓道”，故万物莫不负阴而抱阳——人分男女、兽有雌雄、时有寒暑、天分昼夜、地分南北……阴阳二气交换、激荡乃至平衡则和气生，和气即和谐之气，和谐则万物繁荣。

近现代宇宙科学家利用各种先进科学手段，积极探索宇宙奥秘，试图解答宇宙生成之谜。1929年，美国天文学家哈勃通过长期研究，提出了“宇宙大爆炸理论”。他认为，宇宙是由一个致密炽热的奇点于137亿年前一次大爆炸后膨胀形成的。此理论一经提出，不禁让人想到老子所说的“道生一，一生二，二生三，三生万物”。两千五百年前，一个柔弱老者的冥想，竟与今天“宇宙大爆炸理论”不谋而合，这是何等的神奇！

根据老子道生万物的理论，道教认为，人为道生，是道体之一份子，生而天赋“道性”。人在日常生活中之所以会表现出“无德”，是因为“道性”不显；“道性”不显，是因为不明白“道在我”之理；要明此



老子像（明代文徵明绘）

理，须返本归根细细体悟。所以，道教称修行为“体道”、“悟道”，即源于此。

此外，老子此说还是道教内丹修炼理论的重要理论源头。金丹派南宗祖师张伯端在《悟真篇》讲内丹修炼时说：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

万物莫不尊道而贵德。

●出处

《道德经》五十一章

●原文

道生之，德畜之，物形之，势成之。

是以万物莫不尊道而贵德。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

●译文

道生成万物，德蓄养万物，万物各自呈现自己的形态，周围的环境促使万物成长。所以，万物没有不尊崇道而重视德的。道之所以受到尊崇，德之所以被人重视，是因为道从来干涉万物的成长，而是任其自然。因此，道生成万物，德养育万物，使万物成长发育，使万物成熟，使万物得到滋养和保护。生养万物而不据为己有，成就万物而自恃己功，长养万物而不为主宰，这就是最大的德。



●释读与阐发

四十二章描述的是宇宙万物的生成过程，而本章则在说明万物的成长过程。

万物皆从道生，即“道生之”；道生成万物，又内化于万物，并显现为万物本性（按：本性即“德”），而其本性继续蓄养万物，即“德蓄之”；万物又根据本性继续发展而形成各自独特的个性，是谓“物形之”；外在环境促成万物生长和成熟，是谓“势成之”。这就是万物的成长过程，老子描述得简单而明了。

试想我们的成长过程亦符合这个规律。我们被父母带到人间，并得到他们的抚养和培育；但从出生的一刹那开始，谁和谁的天性都不同，此后我们各自依据自己的天性成长——有聪慧有愚钝、有勤奋有懒惰、有善良有凶狠、有灵巧有笨拙……

在成长的过程中，又无时无刻不受周围（家庭、社会等）环境的影响，所谓“近朱者赤，近墨者黑”，环境的好坏、顺逆又不断侵蚀、“雕琢”我们并不断地促使我们身心成熟。

在这个过程中，老子认为，道德生养万物，但从来干涉、不左右万物的成长，而是任顺万物依据天性自我发展、成熟。正是因为



老子像（元代赵孟頫绘）