

心靈太極道

顏農秋 著

大道至簡，清靜心看世界
道法自然，松靜法度人生

太極拳研究專家 阮紀正

著名心理學家 王極盛

社會科學家、知名學者

傾情
作序

肖君和 誠意推薦

- 太極身心導引技術，練拳健身修心悟道
 - 感受松靜自然力量，形成圓融和諧品格
 - 逍遙游世太極人生，胸懷大愛慈航宇宙
- 像拳非拳，是書非書，似道非道

掃書中二維碼

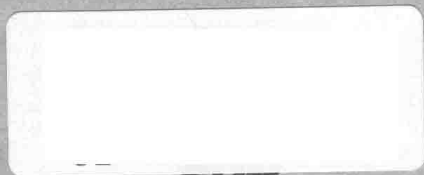
即可觀看顏農秋教授
真人示範24式演示視頻
邊看邊學很輕鬆！

SPM

南方藍城傳媒
廣東人民出版社

心靈太極道

顏農秋 著



SPM

南方出版傳媒
廣東人民出版社

· 廣州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵太极道/ 颜农秋著. —广州: 广东人民出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-218-11652-5

I. ①心… II. ①颜… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第032469号

Xinling Taiji Dao

心灵太极道

颜农秋 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 梁茵 廖志芬

责任技编: 周杰 易志华

封面设计: 张力平

插画: 梁葵葵

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

排版: 广州市友间文化传播有限公司

印刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 25.25 字数: 493千

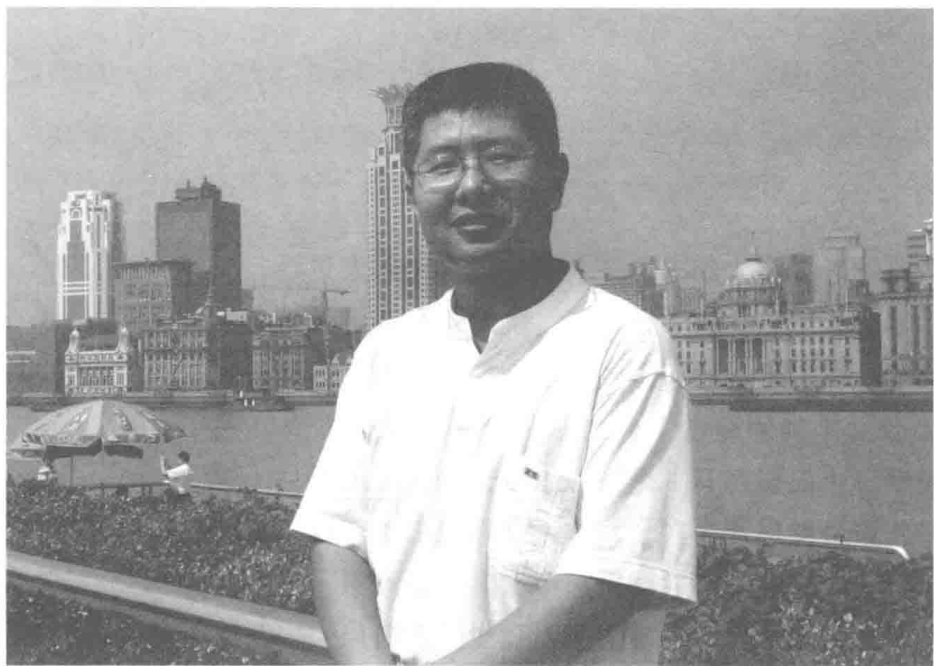
版次: 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

定价: 99.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

作者简介



颜农秋，太极文化与心理学研究者。

幼立志，寻寻觅觅五十年，求真向道之初心不改，机缘巧合，感悟本源之玄妙，遂以自然圆融为法则，广集前贤之论说，汇为太极身心导引之术，躬行、倡导太极人生道。



心灵太极道是以中国传统文化的太极思想和黄帝内经的经络学说为主要理论依据，以太极拳和心理辅导技术为工具，以助人助己为目的的身心修炼的理论和技術体系。它将太极理论的24个核心元素，分别从立身（价值取向）、处世（行为方式）、待人（人际交往）、接物（环境适应）、怡情（情绪调节）、践行（工作原则）等六个方面有机组合成一体，通过认知调整、形体训练和意识感悟，并将其原理和方法运用到日常生活中，以使人们更好地遵循自然、生物本性及人体经络的规律，达到身心的和谐和统一。

为了让读者正确理解和掌握心灵太极的理论技术，并有效地运用于个人训练和实际生活，作者提出了“哲、形、意”三拳合一并加以应用的独特身心训练方式。本书是心灵太极道的初级教程，根据学习和训练的一般规律，从心灵太极的基础概念到实际操作，系统地介绍了心灵太极的基本知识、动作要领、意境要求、应用方法。



阮纪正

广东省社会科学院哲学
研究员、广东省人民政府参
事、著名太极拳研究专家。

序一

阮纪正

“心灵”一词，最早可能是翻译西方文化的概念，我国原初用以指称精神活动的说法是单音节的“心”“意”“神”“思”。西方文化从心物二元、主客分立的空间轴定位，探求人体“身、心、灵”的契合，但中国文化却从万物一体、天人合一的时间轴探究，追求自我“精、气、神”的提升。身、心、灵是相对独立的存在客体，了解它更多的是理论认知；精、气、神却是一气流行的主体状态，把握它更多则是践履笃行。身、心、灵带有一定的神学意蕴，精、气、神则更多是一种生命活动的自我体验。至于“太极”范畴则归属于我国古代哲学理论，它“其大无外但又其小无内”，而且在其内部阴阳变幻当中还会“无中生有而又似有还无”。它最早用来描述宏观宇宙和人间事物所有的演化，最后则成了个哲学本体论范畴。西方与此相近的理解则是对立统一规律；在这里，西方人理解的矛盾双方是没有任何规定的纯粹存在，可中国人所说的太极阴阳却是有明显价值坐标和操作意向的。西方文化是智者型走向，提问方式为“是什么、为什么”，中国文化是贤者型走向，提问方式为“做什么、怎样做”，由此中国文化有较多的方法论意味，着眼于人们的实践操作。“心灵太极”的现代意蕴，当是要借助对立统一规律指导的环境应对活动去形成自己的人格风骨，其背后的文化基因，则是我国传统文化的修身养性、悟道怡情。

心灵太极以往只是一比喻，被人用来形容压力的解决方法。本书把“心灵”和“太极”融合为一个概念，根据我国传统文化关于身心不二、天人合一、形体神用、体用一如的原理，围绕修身养性深入梳理人生哲理，将太极拳由武术为主的防

身健体系统设计成修德养心为直接目标的人生修炼体系，其主体意向是用来应对现代化过程中各种现代病，由此具有明显的实践操作意蕴。

现代社会是个资本主宰、商业运作的市场社会，雇佣劳动、两极分化的无情竞争打破了农业社会自然经济“田园诗”般平静生活，带来了人们生理、心理和社会、环境等方面一系列的不平衡。就个体生活而言，则体现为身心失衡的健康危机，亦即基于“环境和应对方式变化”所带来的肌体和细胞的新陈代谢异常的“现代病”。其内涵主要体现为道德失衡、心理失衡、饮食失衡、活动失衡和环境失衡这几个方面。应该承认，随着生产力的提高和社会历史的发展，人们的健康水平和预期寿命确实是在不断提高。然而由于不合理的生产方式和生活方式的客观存在，人类的生存本身又遇到了极大的挑战。这里首先是市场社会形成的生活方式能否合理化问题。在生产不断发展的前提下，人们还十分讲究和不断追求“生活质量”的改善和“生活水平”的提高。但到底什么是生活质量改善和生活水平提高的标准呢？

现在人们一般都是以对物质产品的占有消耗和以非生物能源发动的机器代替人的躯体活动来衡量的。每天山珍海味、穿金戴银，这是否就是“高生活质量”和“高生活水平”呢？且不说这些东西的社会价值合理性如何，仅就个人的各种客观物质需要都有其自然生理阈值方面的限制而言，所谓“食不过腹、睡不盈床、衣不过丈、寿不过百”，而一天的玩乐也无法超过24小时，由此其操作上的效应也不是不能讨论的。尽管“人类是上帝没有完成的作品”，但人类活动也是有其自身特异性边界的，特别是人类几百万年的生理进化，一直是按素食为主并伴以少量肉食的杂食动物方式来安排其遗传基因的。可是市场社会通过广告制造出各种人为的“时尚潮流”，诱发出各种远远超出自然需要甚至有伤身体的物欲；并且还以精神上的高度紧张和心理上的经常失衡，取代了适当的体力活动和身心协调的状态。

就一定意义上看，消费确实并不等于浪费，消费的实质原本就是“人的生产”。特别是从资本增值的观点来看，高消费必然会带来高利润，此为当代生产发展的基本动力和商业利润的重要来源。然而从生物演化的角度来说，一种离开合理需求的外在“高消费”的生活方式，不但大量消耗了地球上不可再生的能源和资源，而且还明显破坏着人类生物进化所形成的遗传基因和相应的生存环境；这种非自然的强行改变，难道就是我们今天所必须讲究和追求的生活质量”和“生活水平”吗？真正的发展丰富性和多样性，就这样在这简单的物欲冲动中消失了，一切“质”的差别这时都变成了物资占有“量”的差别。人们在沉湎于自我过程中，同时又真正地迷失了本性。而这一切在实质上又都不过是为了资本增值的赚钱活动，而不是为了人自身的全面自由健康发展。心为形役、神为物劳，这真是“空为他人作嫁衣裳”。

回过头来看，与此相对的中国古代文化是一种生命文化，这种文化尽管也有自己的历史局限，但其生命智慧或许会给我们的出路提供某些启发。中国古代确实没有西方那跟神权对应的人权概念，但其核心价值却始终围绕自身种群的生命绵延而展开。它没有西方人那种每个灵魂都要单独面对上帝的前提假设，但却突出天、地、君、亲、师的无形约束，强调个体对种群、环境和资源的责任。农业社会、自然经济的价值核心表现为生命存活的原始本真，工业社会、市场经济的价值核心却体现为财富聚敛的利润扩张。建立在农业社会上的世俗功利是人本的，它强调人为主体，落脚于生命进化、内向整合、自我维权、自家受用。而建立在工商社会上的现实功利却是物本的；它突出物为主体，落脚于利润扩张、工具理性、聚敛财富、依赖外物。这里所谓人本，不外就是简单直接突出人的自我满足、自我完善和自我实现、自我超越，而并不迂回曲折地依赖物的交换价值和支配作用。

马克思认为，就现象形态上看，古代世界的人，不管是处在怎样狭隘的民族、宗教的、政治的规定上，毕竟始终表现为生产的目的，在现代世界，生产表现为人的目的，而财富则表现为生产的目的。的确，在当代历史形态中个人生存情境是完全被颠倒的。正是在这种历史性的商品——市场经济世界当中，为了交换价值的生产，人与人的社会关系颠倒地表现为物与物的关系，个人生存实际上必然转换为一种孤立的客体化“碎片式”的生存。在强大的物化经济力量面前，个人生存倒成了微不足道的。市场经济自主发展，人则成了资本实现利润的工具。这时生产的确在进步，财富的确在迅速积累，可是创造这个世界的人却表现为“完全的虚空”。我们现在当然不是要求回到农业社会的自然经济，但工业社会的市场经济的局限也一览无遗。生物基因的多样性是生物衍化的前提，文化基因的多样性同样是文化演进的基础。到底如何借鉴古人智慧创建一个生态社会的永续循环共享经济，已经成了我们一个紧迫任务。

本书的最大创新、贡献和亮点，就在于将现代心理学理论和方法跟我国古代圣贤教诲和太极拳技术三者融合起来，推陈出新去探究一种简单实用并具有中国特色的道德修炼和心理疏导的模式。书中的理论构思、动作设计和意境描述，均针对已经肆虐全球的“现代病”有的放矢，根据中国传统文化的太极思想和黄帝内经的经络学说为主要理论依据，引导人们在物质生产现代化过程中，跳出名缰利锁，重视正常生活品质与精神生活，并借助肢体活动去疏通经络、平秘阴阳，这不失为应对将要爆发的全面性健康危机策略的一个有益探索。

当然，心灵太极并不是从孤立主体自我中心那一厢情愿的伦理归因和道德归咎而来，其完成所依托的主要技术基础是中国古老的太极拳术。这种拳术的主体要素源起极早但成熟却很晚，它从原始人类肢体冲突时的攻击自卫本能出发，在漫长的历史演化过程中积淀了大量攻守杀伐的肢体应对和身体博弈经验，并借助中国思

想史上的积极成果来梳理和升华这些操作经验，特别是吸收宋元以来道教内丹修炼的积极成果，实现了中国武术从“外家”到“内家”的转变，并体现了整个学理上“起于易、附于兵、成于医、主于道、融百家、汇于理、取众长”的深厚渊源，于是几乎积淀了整个中国思想史；它用肢体语言全面演绎中国人的生存之道，形象地表达中国人的生命智慧，由此形成了反映中国人生存方式的典型人体文化符号。它那“头顶太极、怀抱八卦、脚踩五行”的运动形态也是极富象征意义的。头顶太极喻其指导思想是太极“阴阳虚实”的哲学理念，具有极大的普适意义；怀抱八卦喻其上盘身手“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八法的“劲走八方”，可以全面应对各个方面来犯的环境变迁；脚踩五行喻其下盘方位“前进、后退、左顾、右盼、中定”那“五行生克”的相互作用，借助不同形态方位的相生相克变化而得以永续循环。中国文化讲究“身心不二、体用一如”，由此“练身”同时也是“修心”。

应该指出，作为“万物之灵”的人是一种具有自我意识的动物。个体人修身养性、悟道怡情的着眼点是生命意义的自觉和精神境界的提高，其目标是生命价值的自我实现。我们的古人认为，人作为人当要“顶天立地、三才贯通、参赞化育、夺取造化”，体现“人之所以为人”的历史使命。作为身体文化符号，任何肢体训练和技能发挥都是某种人性表现并反过来为其服务，基于心灵视角的太极文化其实质在于人类生命意义的自我觉解、自我实现以及防止异化和寻找可能。这里的着眼点在于理想人格的形成而不执著于传统说教的迷恋，属道的层面。它借助阴阳虚实变幻体无悟空，通过待人接物处事践行尽性，由此参与大千世界的大化流行。作为一个文化活动、文化现象和文化符号，肢体运动的最高层次是修性，用以处理人在大环境中的天人关系，亦即通过招式动作符号去认识自我，追求人之所以为人的历史意义，并借助人性自觉远离一切颠倒妄想而得大自在。

就心灵太极的内涵而言，儒家的诚正格致、反求诸己、尽心知性、知性知天，讲求安身立命；道教的练精化气、练气化神、练神化虚、由虚入道，讲究性命双修、修真得道；佛教的参悟因果禅机，破除五蕴名相的执著，明心见性、勘破生死而离苦得乐，在这里都相互贯通、蕴含其中。儒的“礼治德化”较之西式僵化“法制”颇具原始人道感性的“人情味”；道的“性命双修”以虚入道，不但启示肉眼看见那些“反物质、暗能量”的意义，而且还直指人的生命本真；佛的“体无悟空”则是参透“诸行无常、诸法无我、五蕴为幻、缘起性空”的“妙有真空”。就现代观点看，这些东西对平衡心理、开启智慧、挖掘潜能具有某些不容忽略的价值。但当下社会化人格风骨的形成，还是不能无视社会参与和环境变更因素，落脚于上面提及那人与环境的双向改造（亦即毛泽东所说“物质变精神、精神变物质”的“两变”）。有道是“社会存在决定社会意识”，人的精神状态及其变化，不仅

有环境变迁那自然选择的影响，而且更受历史演化那社会矛盾博弈运行的决定。离开思想意识的社会内容而仅从其心理形式上兜圈，未必能真正解决问题。

再说一次，作为大化流行一个环节的人生活活动必须要走出自我中心的一厢情愿，但舍己从人又不是天生宿命的无奈认同。人生在世当要随曲就伸以运制命，夺取造化而得以替天行道，于是总得有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。作为人性表现的人格风骨是全面整体的，老子有云“一生二、二生三、三生万物”，这里可以借用德国弗洛伊德精神分析关于“本我、自我、超我”三层结构进行解读。“本我”是基础的动力层，遵循“快乐原则”，着眼于满足需要的生命冲动。有道是“食色性也”人之大欲存焉，“酒色财气”均为民生大计必须给予基本保证，不搞“存天理、去人欲”那套。“自我”是操作的控制层，遵循“现实原则”，必须走出自我中心、尊重他人，着眼于“主体间”的相互作用。有道是“依他起义”，人是社会关系的产物，人的所有活动都要依托外物，“现实”含义不是放纵而是压抑；于是压抑欲望而创造文化、舍己从人并形成秩序。“超我”是目标任务层，遵循“超越原则”走出当下而趋于理想。人作为“万物之灵”的基本特征，不在于“让理想适应现实”的经验主义，而在于“让现实趋于理想”的革命实践。而就传统太极拳本身的社会功能而言，其实也有反求诸己、养练结合的“强身练体”，随曲就伸、舍己从人的“应对用技”，夺取造化、替天行道的“修性入道”三个层面。由此看来，心灵太极提出的“哲、形、意”三拳合一并加以应用的独特身心训练方式并非异想天开，其将太极辩证法“万物一分为三，涵三为一”的思想，用于“身”“心”“德”修养，以求“三我圆融、各司其职”，的确可以作为解决心理失衡的一个方针。

农秋邀我为本书写几句话，实在盛情难却，所以写就以上一些读后感想，真诚祝福心灵太极能作为一文化载体，有助于国人将太极文化的精髓转化为时代精神来继承，同时也希望作者更进一步借助现代科学的先进方法，吸收外来文化，以益于太极文化的创新、发展。

序二

王极盛



王极盛

中国科学院教授、博士生导师，获国务院政府特殊津贴的国家级专家，中国著名心理学家、教育学家与创造学家。

太极阴阳乃天地万物的本质，反映天地万物得以存在和变化的规律，即道。心灵太极源于太极，研究生命、生活之道，它为人们提供一个身心修养的途径。它的内涵是中国精神，是人生内在智慧，旨在引导修炼者用自己身心的感觉、体验，去认识、运用规律，从而为其带来认识真理和战胜困难的智慧、信心和力量。它追求的是人生的最高层次“天地境界”，实现生命的自由，走向人生的自然，对此，我们只有用自己的生命去实践，才有可能享受其中的阳光雨露、幸福源泉。

心灵太极的编创需要太极和道德、心理的结合，颜农秋是德育和应用心理学双科教授，有二十三年应用心理学的研究和实践，又有十五年的太极拳修炼和半个世纪的人生探索，更有源于内心的那一份执著，由他研发心灵太极，这看来也是命中注定，是天意。十多年来，他为此放弃了许多外在的东西，尤其是当下人们最热衷的“升官”和“发财”。但心灵太极是以儒家和道家哲学为基本理念的本土文化的继承与创新，在它面前，权力和金钱又算什么呢？

针对当前国内心理训练中存在的不顾国情盲目引用国外方法的弊端，作者尝试以心灵太极构建国人自有的心理健康训练模式，具体地说就是通过将太极理论的24个核心元素，分别从立身（价值取向）、处世（行为方式）、待人（人际交往）、接物（环境适应）、怡情（情绪调节）、践行（工作原则）等六个方面有

机组合成一体，以此为基础，通过认知调整、形体训练和意识感悟以求得心理稳态，并通过运用太极辩证法指引人的行为和思维方式，帮助人恰到好处地控制自己的意念和形体，从而减轻偏激带来的不利因素。通过长期的修炼和实际应用，最终达致身心合一。

心灵太极的产生开辟了太极文化的一个新的研究领域，它是以太极思维模式（动态、连续、联系、整合的思维）为纲，以道德、心理为目，运用现代科学方法指导身心修炼的理论和技術体系。它的创编顺应了而今太极的发展需要，以创新的方法加以传承，让我们又感觉到了久违的太极精神。当今时代，人们受精神的束缚，背负着沉重的压力，而心灵太极似乎找到了解决方法。通过练习，让我们的内心变得清澈宁静，从而更能认清现实生活的复杂情景，把握住事物变化的客观规律，达到一个觉悟的心灵境界。

以前对于太极的研究，人们多把注意力集中在套路以及与之相应的呼吸、运气、经络等方面。仿佛练好太极套路，就能修身养性，就能完成道德和心理的提升，就自然能运用生活工作中去。作者通过对太极的知形意进行研究，对太极的不同练法在生活工作及心理道德的提升中的不同功能进行了探索，认为在习练的过程中应该结合道德、心理的训练，没有它，修炼就没有了灵魂。任何人都处在社会大环境之中，与社会融洽，与人相处和谐，必然要讲究道德修养和健康心态，这绝非单一的身体训练可以企及的。因此本书深入发掘太极文化的深刻内涵与功能，突出研究太极修炼和道德、心理训练的结合，是对当前太极研究中遗漏的一些填补，许多太极功夫较深者在自我克制、宽厚豁达、斋心仁慈方面日臻完美，就是其法可行之例证。

太极文化不仅跟武术有关，而且包含了深奥的理论，涉及儒、释、道及医学、哲学、兵法等多门学科；太极拳历史悠久，拳谱、拳论多为文言文，有些论点艰涩难懂，抽象微妙，有的甚至感觉相互矛盾，这些对于专业知识水平有限的普通练习者会有一定难度。本书将这些观点通俗化、大众化，在太极理论、方法与练功上身之间搭建桥梁，让人人都能读懂，都能运用，让人感到太极不再那么神秘、遥远。其方法简单，道理浅显，利于习练、推广和传承。

对于心灵太极的产生，我们要感恩遇上了一个中华民族崛起的时代。在被称为生物学世纪的当今，传承和发展太极文化，作为身在太极文化发源地的中国人责无旁贷，这是弘扬国宝的需要，也是为人类的福祉所献的一份爱心。



基础理论篇

- 一、心灵太极基本知识 /2
 - (一) 相关概念 /2
 - (二) 心灵太极的含义和特点 /4
 - (三) 心灵太极的功效 /5
- 二、心灵太极习练的基本内容和方法 /8
 - (一) 认知调整 /8
 - (二) 身体操练 /10
 - (三) 意境修炼 /12
 - (四) 生活应用 /13
- 三、心灵太极修炼的步骤和要求 /18
 - (一) 寻牛 /18
 - (二) 见迹 /19
 - (三) 见牛 /20
 - (四) 得牛 /21
 - (五) 牧牛 /21
 - (六) 骑牛归家 /22
 - (七) 忘牛存人 /23
 - (八) 人牛俱忘 /23
 - (九) 返本还源 /24
 - (十) 入廛垂手 /25

四、哲拳基础 /27

(一) 太极态的把握 /27

(二) 心灵太极思维方法的应用 /33

五、形拳基础 /42

(一) 特点 /42

(二) 练习要领 /45

(三) 心灵太极形拳全套演练图心灵太极形拳全套演练图示 /50

六、意拳基础 /51

(一) 静功练习的基本方法、要求 /51

(二) 静立、静坐和静卧 /52

(三) 太极冥想 /58

七、行拳基础 /63

(一) 心灵太极的基本结构 /63

(二) 心灵太极的习练要求 /68

(三) 心灵太极的内在体验 /72

(四) 心灵太极与人生修养 /74

(五) 心灵太极与心理辅导 /83

功法操作篇

第一式 松静为本 /94

松静为本就是“松”和“静”的基础上形成内外合一、含而不露、沉着稳重而又转换灵便、飘逸潇洒、行云流水般的应对行为风格，体现出身体活动的轻灵、圆活、柔韧、舒缓、顺畅，以及精神层面的沉着、冷静、清醒、专注、稳重。

第二式 顺天循性 /108

顺天循性，即审时度势，顺应自然，顺应事物发展的本性，依据本性的要求行动，不强作妄为。世间万物，无论是日月星辰，还是人类社会，都是大自然的一部分，都要遵循自然界最本质的规律。

第三式 精神内守 /119

精神内守就是指不存邪心杂念，不心存妄想，不心存浮气躁，保持内心的安宁状态，它是符合生命进程的一种状态，能使生命如细水一般长久而坚韧。

第四式 独立中正 /130

独立与中正密切相关，此处的“中正”即“中庸”。独立中正是活动主体性的表现，强调个体自律，讲究不偏不倚，无过不及，中庸平和，合度得宜。

第五式 见素抱朴 /140

见素抱朴，谓不为外物所牵，现其本真，守其纯朴，即道家思想中追求的保守本真，怀抱纯朴，不萦于物欲，不受环境和社会因素于扰的思想。

第六式 阴阳和合 /150

阴阳和合指的是在事物中阴阳两元素动态地融合在一起，你中有我，我中有你，呈现出浑然一体、未分化的状态，其整体及其要素是动态的、变化的，是互相包容、互相依赖、互为体用的。

第七式 随曲就伸 /163

随曲就伸就是顺势，其中“曲”指的是规律，“伸”指的是变化，其精义在于合乎规律，通晓变化，开合有度，八面支撑。

第八式 顺而不屈 /175

顺而不屈指的是舍己从人，“舍即舍弃；从者，依顺也。”但“心”不能屈，在整体上不能失去主动权。舍己从人即舍弃自己的主观臆断，依据对方的来势，采取相应的应对招法。

第九式 无为而为 /187

无为而为是一种对道的追寻，无为是不妄为，不做不可得其成的事情，是一种立身处世的态度，也是一种安身立命的方法，是指在做事方面要有选择性，不要做有悖于自然的事情。

第十式 逍遥游世 /198

逍遥游世是指在悠游自得，无拘无束的意境中，让身体放松，同时也让心灵自由。这里的“游”不同于出世，它更强调对世俗之物无所依赖，与自然化而为一，不受任何束缚自由地游于世间。

第十一式 齐同慈爱 /209

齐同慈爱思想的根本之义就是要实现“物我无别，天下一家”的大同世界，不论贫富贵贱，亲疏远近，花木鸟兽，皆要给予他们相同的爱，既无分别之心，又无差别之念。大爱无情，虽是无情，却是公正，这个境界，需要我们心中怀有爱，胸中涌现出爱的能量。

第四式 独立中正 /130

独立与中正密切相关，此处的“中正”即“中庸”。独立中正是活动主体性的表现，强调个体自律，讲究不偏不倚，无过不及，中庸平和，合度得宜。

第五式 见素抱朴 /140

见素抱朴，谓不为外物所牵，现其本真，守其纯朴，即道家思想中追求的保守本真，怀抱纯朴，不萦于物欲，不受环境和社会因素于扰的思想。

第六式 阴阳和合 /150

阴阳和合指的是在事物中阴阳两元素动态地融合在一起，你中有我，我中有你，呈现出浑然一体、未分化的状态，其整体及其要素是动态的、变化的，是互相包容、互相依赖、互为体用的。

第七式 随曲就伸 /163

随曲就伸就是顺势，其中“曲”指的是规律，“伸”指的是变化，其精义在于合乎规律，通晓变化，开合有度，八面支撑。

第八式 顺而不屈 /175

顺而不屈指的是舍己从人，“舍即舍弃；从者，依顺也。”但“心”不能屈，在整体上不能失去主动权。舍己从人即舍弃自己的主观臆断，依据对方的来势，采取相应的应对招法。

第九式 无为而为 /187

无为而为是一种对道的追寻，无为是不妄为，不做不可得其成的事情，是一种立身处世的态度，也是一种安身立命的方法，是指在做事方面要有选择性，不要做有悖于自然的事情。

第十式 逍遥游世 /198

逍遥游世是指在悠游自得，无拘无束的意境中，让身体放松，同时也让心灵自由。这里的“游”不同于出世，它更强调对世俗之物无所依赖，与自然化而为一，不受任何束缚自由地游于世间。

第十一式 齐同慈爱 /209

齐同慈爱思想的根本之义就是要实现“物我无别，天下一家”的大同世界，不论贫富贵贱，亲疏远近，花木鸟兽，皆要给予他们相同的爱，既无分别之心，又无差别之念。大爱无情，虽是无情，却是公正，这个境界，需要我们心中怀有爱，胸中涌现出爱的能量。

第十二式 共生共存 /220

简单来说，共生共存就是利他不损己，利己不损他。即阴阳共存，阴阳平衡，体现了道的本性。共生共存是让人具有认同感的思想，是人类的基本生存方式。

第十三式 率直坦诚 /231

率直坦诚是一种大自然造化中最本真的状态，它呈现出的是最真实的自我，反映了大自然的客观规律。它无所忌讳，尽情展现自身的美，由此而展露出的是一个人最美丽的姿态，也最能打动他人。

第十四式 知和处下 /242

知和处下就是在与人交往中以和为贵，以圆随方，以随和、柔和的方式接纳对方，顺着事物的发展而做出改变，让自身保持圆润的姿态。它强调人与他人、自然之间的和谐共存关系。

第十五式 不丢不顶 /254

不丢不顶强调的是圆的较量，而非力的抗衡，不丢不顶是我们处理人际关系的一个重要法则，在具体操作中，我们需要调和心性，让自己从世俗纷扰中回归于平静，在起心动念之时不至于走向极端，遇事不因过分执著而影响整体和谐。

第十六式 去妄存真 /264

去妄存真指的是人从“妄我”中脱离出来，回归到“真我”，心不再被“妄念”所驱使、奴役，从而得到真正的解脱。去妄存真的求道过程，亦是一个减损过程，它不断削减我们的欲望，使心更靠近本性。

第十七式 少私寡欲 /273

少私寡欲指心地清净，头脑清醒，精神不被名利奴役，肉体不被贪欲驱使。保持这样的状态有利于身心健康，适应社会和体悟大道。

第十八式 似有还无 /284

有无是存在的两种状态，可被视为创造的两种形式。似有还无，不是不让你有，也不是让你无，而是对“有”或“无”不持极端态度，不执著。

第十九式 不物于物 /294

不物于物的意思是我们要驾驭外物（物欲），而不为外物（物欲）所驱使，利用物而不受制于物。吾心顺其然，缘来不拒，缘走不留，归于淳朴，超然物外，不为世俗所羁。