

ZHONGHUAWENHUAFANCHOU PUJIDUBEN-DAOXUE

中华文化范畴普及读本·道学

宋一夫◎主编



道

养性



吉林文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

养性/宋一夫主编. —长春: 吉林文史出版社, 1994. 8 (2009. 6 重印)

ISBN 978-7-80528-087-5

I. 养... II. 宋... III. 历史故事—作品集—中国 IV. I247

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074349 号

Yangxing

养 性

主 编 宋一夫

责任编辑 张 克

封面设计 徐 超

出版发行 吉林文史出版社 (长春市人民大街 4646 号)

印 刷 北京市飞云印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

字 数 83 千字

版 次 1994 年 8 月第 1 版 2009 年 6 月第 2 次印刷

印 数 5 001—10 000 册

印 张 4

书 号 ISBN 978-7-80528-087-5

定 价 20. 00 元

子规啼血唤东风（代序）

人的生命是有限的，而文化的发展是无限的，人类社会的进步，归根结蒂是文化的进步，是文化底蕴的枯涸与丰润。

中国古代的进步与中国近代的落后，致使清醒的仁人志士从五四时期起，就以其沸腾的热血和竭力地呐喊，要求中华民族文化的重新构筑，从那时起，这种要求愈来愈强烈了。

即将呈现给您的《中国文化范畴普及读本》就是我们全体编著人员，为重构中国文化而进行的潜心尝试。

面对案端一叠叠隽永的书稿，一幅幅精美的图画，集编辑和作者于一身的我们，激动之情难以平抑。同时，另一种思虑也油然而生。据新闻出版署统计，1992年我国出版图书八万种以上，而1993年则达九万种。按图书品种来说，我们早已进入图书出版大国的行列，可根据联合国教科文组织的统计分析，我国又是新版图书最没有信息量

的几个国家之一。大量图书选题陈旧、内容重复已成为当前图书出版事业的一大痼疾。那么，我们推出这套《中国文化范畴普及读本》，是文化的精品，还是在制造精神垃圾呢？

扪心自问，出版这套《中国文化范畴普及读本》，从主观上，著述者绝不仅仅为了一千字、一幅画几十元的稿费，出版者也绝非想的只是经济效益，想从读者腰包中掏出百八十元钱，而是一种强烈的责任感和使命感使然。

中国是四大文明古国之一，有近五千年的文明历史，就其文化典籍之多，世界上任何国家都无与伦比。可就现今中国来说，尚存在着大面积的文化沙漠地带。据有关普查资料，12岁以上人口中，有2.35亿人属于文盲或半文盲，就是说在我们每四个人中，就有一个文盲或半文盲。据联合国有关组织的资料，世界成年人中的文盲人数为8.24亿，而我国竟占了近三分之一。文盲意味着愚昧、无知、落后与丑陋。没有文化根基的民族是没有灵魂的民族。不使中国人整体文化素质大幅度提高，而去企盼经济的腾飞，只能是善良人的美好愿望。

中国人之所以是中国人，不仅仅是黄皮肤、黑眼睛，更重要的是中国文化。一个无知的、对本国文化毫不了解的人，不管他是大腕，还是大款，说他是中国人，但他决不是鲁迅所讲的“民族脊梁”的中国人。这种中国人决不能成为中华民族的再度崛起而肩负起历史与现实使命

的人。

尤其是我国改革已进入十分关键阶段，市场经济使人们看到了它会给中国的政治、经济、文化带来繁荣，但也会使已习惯于计划经济生活的我们，心态发生强烈的震撼。新价值观念与道德意识的冲突，社会利益与个人利益间的矛盾，像钟摆一样失衡于人们中间，引起人们种种的彷徨与困惑。当我们理智地对待这一切的时候，我们却从历史当中找到了另一个答案，那就是与我们毗邻的日本和韩国在告诉我们一个事实，他们是在继承和发扬传统文化的基础上，吸收外来文化才逐步平稳发展到现代化社会。而日本和韩国的传统文化，是大量地吸收和保存了中国古代的传统文化，这不能不引起我们的深思和反省。

中国人跻身于世界先进民族之林，其立足点无非是过去的中国和现今的中国。今天的中国是传统中国的延续，现代的中国人是传统的中国人的承传。同中国和中国人相伴而生结伴而来的中国传统文化，随着时代的变迁，也不断地凝聚，不断地消失，不断地更新，是一个不断分析扬弃和综合利用的无限进程。也正是这样一个无限进程，才使中华民族代代繁衍生息，使中华民族最终在世界先进民族之林获得比现在更为殊荣的地位！

也正是基于此，我们才撰写和编辑出版了这套《中国文化范畴普及读本》。我们将中国传统文化的产生到流变，进行有重点、有区别地纵横向梳理。我们所说的文化精华

既指作为某种文化思想体系的基本内核或精髓，这是我们必须了解的；同时也指作为人类进步的思想观念或行为规范，至今仍有着重要意义，这是我们应该承传发扬的。我们在撰写与编辑过程中，既注意传统文化的精华性，又确保传统文化的完整性和科学性，以及采用故事和图画以达到文化的普及性。既要体现精华，又要考虑不使文化体系支离破碎，既要照顾到“阳春白雪”，又要想到“下里巴人”。这些，均颇费我们的心血。

当然，对任何一种传统文化，其固有价值与现实的实践价值存在明显的二律背反，这或许使有的人感到传统文化是一种过时的束缚，但是，当我们赞叹现代意识进步时，又有哪一株当代文明的参天大树不是根植于传统文化精髓的沃土之中呢？我们不去僵化地恪守传统文化，而要用渊远流长、营养丰富的文化精华，去激发中华民族昂然崛起的生命冲动……

“子规夜半犹啼血，不信东风唤不回”。相信我们这套《中国文化范畴普及读本》，能在民族文化的优化和重构中成为一种催化剂。如此，我们也就无愧于国人，不负自己。

是为序。

“养性”学说的解析

道家所说的性，乃人之自然天性之谓。自然天性非指生物学、心理学意义的自然本能意。它意为人天然本有的素朴性，其与人为造作相对，此义所指或云“性命之情”，即生命之真实性。道家认为人性本来圆满，顺此天性生活便是理想的生存方式。道家的养性理论可用其创始人老子的一句话概括之，即：“复归于朴。”

老子认为自然存在的东西，其精神为自然而然，无论人还是物，这就是道的本性。道之性即人之性，养性即修道。道乃为人之生活的原则与理想。《道德经·道经》云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人应有一个自然而然的生活，也就是在生活中彰显出自己的本来面目。“法自然”是老子关于人性的原则。《道德经·道经》又云：“孔德之容，惟道是从。”大德的行为生活，与道为一。

在老子看来，人的现实性与道之间存有的距离，在于

人为的束缚与限制，以至于不“自然”。老子的这一思想首先出于对至周而完备的礼仪制度的反叛，他把其所处时代的混乱与灾难，归咎于人所努力不懈的文明创建，归咎于人的素朴天性的丧失。《道德经·道经》有云：“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。”复归天性为维持社会安定幸福的人性论基础，故此老子以返回“小国寡民”的原始状态为其政治理想。此为老子反“文明”意之所在。进而老子以其哲学观之运用于实际的人生，而要求根绝一切有碍于人的素朴性的内容，以确保固有的天真。《道德经·道经》云：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋田猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”

老子认为复归天性的方法是“损”。《道德经·道经》云：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。”“为道”就是从现实的有局限的人努力而为理想的人。“损”意为剥落后天的造作而复其初。在老子，“损”属于人性修养的性质，“益”属于才能修养的性质。这与儒墨不同，儒墨理解的精神修养的过程是增益。主损是老子养性理论的本质特色。

尽去人为造作，即可达到道的境界。所谓“塞其兑，闭其门，挫其兑，解其纷，和其光，同其尘。是为玄同。”（《道德经·德经》）婴儿赤子是人的天性的典型象征，《道

《德经·道经》有言：“含德之厚，比于赤子”，“常德不离，复归于婴儿”。老子的复初不是例退，而是比常人生活更高一层次的境界，它属于人的精神生活。所以婴儿赤子仅仅是一种象征而已，自然素朴实乃为一种造境。

庄子继承老子思想，亦言复初。《庄子·缮性》云：“返其性情而复其初。”在庄子看来，天性是人的真实生命所在。《庄子·秋水》中云：“谨守而勿失，是谓反其真。”返朴归真即为生命真性情的实现。道乃宇宙生命之本体，亦为人之生命之所系，于人则谓之天性。“彼正正者也，不失性命之情。”（《庄子·骈拇》）故此得道即复初。复初就是保全天性。老子重视素朴概念，庄子则将其推演为保全概念。全形、全身、全德、全才，是为民子理想。

如同老子，庄子亦主“损”。庄子认为世俗的思想与行为，乃是对人天性的伐戮，“弃世”为复归自然本性所必要。《庄子·缮性》云：“丧己于物，失性于俗，谓之倒置之民。”《庄子·徐无鬼》又言：“君将盈嗜欲，长奴恶，则性命之情病矣。”世俗的行为本出自于养形、养生的考虑，结果却本末倒置，反成生命之牵累，有如“缘木求鱼”，而失“性命之情”。故此举凡天下一切于人生有所增益者，全为弃绝。“常因自然而不益生也。”（《庄子·德充符》）《庄子·达生》言道：“不开人之天，而开天之天，开天者德生，开人者贼生。不厌其天，不忽于人，民几乎以其真。”不要运用智慧去发展人性，应当顺乎自然去发

展天性。顺乎天性者合于道德，运用智慧的即伤害天性。若能不厌弃自然，不运用人为，也就达到了返朴归真的境界。

庄子的实质是以天灭人。他以齐万物、齐是非、齐生死为理据，证立一个超越的天道观，以道观之，世俗的一切思想与行为即属于人的成分全当弃绝以同于天道。《庄子·达生》云：“无欲免为形者，莫若弃世。弃世则天累，天累则正平。”世俗心体现为刻意而为，“若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极，而众美从之，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。”（《庄子·刻意》）

“坐忘”与“心斋”是庄子损的方法，亦为得道的方法。《庄子·大宗师》云：“坠肢体，黜聪明，离形去知，同于大通。此谓坐忘。”坐忘即忘却一切。《庄子·人间世》云：“唯道集虚。虚者，心斋也。”毫无私意即为心斋，做到心斋则能忘乎一切。由此进入了道的世界。在道的境界中，无是无非，无善无恶，泯除一切差别相。由此也超拔而出世俗界，世俗界是以有别、对立为其本质特点，在人的内心中形成种种差别意识，而给人带来了束缚，以至天人相隔。

进入道的境界的人，即为得其“道枢”。他站在道的立场，无是无非，纯任自然。庄子说：“吾游心于物之物”（《庄子·田子云》），“性修反德，德至同于初。……是谓

玄德，同乎大顺。”（《庄子·天地》）此种境界亦名之为“悬解”。《庄子·大宗师》谓“适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也。古者谓是帝之悬解。”“至此亦可”不遣是非以与世俗处”，此即“两行”。故云得道之人乃是“守其环中”以应无穷。进入道的境界的人，也叫“真人”，“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。……古之真人，不知悦生，不知恶死。”（《庄子·大宗师》）真人的生存状态即如老子所推崇的婴儿赤子的生活，庄子将其明确为一种精神境界，讲出了道家精义。

魏晋玄学中，王弼主张“体无”。《老子注》中云：“是以天地虽广，以无为心；圣王虽大，以虚为主。……故灭其私而无其身，则四海莫不瞻，远近莫不至。殊其己而有其心，则一体不能全，肌骨不能相容。”关于圣人的精神境界，则主张天与人相统一，有情与无情相统一。他“以为圣人茂于人者，神明也。同于人者，五情也。神明茂故能体冲和以通无；五情同，故不能无哀乐以应物。然则圣人之情，应物而无累于物者也。”（何劭《王弼传》）王弼表面上与庄子以天灭人相反，实质上与“道枢”、“两行”、“环中”概念相一致。王弼的“体无”与肯定圣人有情的思想，皆出于对汉代纲常名教束缚人的本性的否定。这也是整个玄学的出发点，嵇康主张“越名教而任自然”。他说：“六经以抑引为主，人性以从欲为欢，抑引则违其

愿，从欲则得自然；然则自然之得，不由抑引六经，本性之本，不须犯情之礼律。”（《难自然好学论》）关于人的精神品格及其修养原则，《释私论》中言道：“夫称君子者，心无措乎是非，而行不违乎道者也。何以言之？夫气静神虚者，心不存乎矜尚；体亮心达者，情不系于所欲。矜尚不存乎心，故能越名教而任自然；情不系于所欲，故能审贵贱而通物情。”其意云为人应刻摆脱外物的诱惑，于内心中养成自主自由之境。郭象主张万物莫不“独化于玄冥之境”（《庄子注》）。每一事物生来本性即是自己那个样子，故云“独化”，顺其自然本性去发展，即为合于自然，“自己而然，谓之天然。”（同上）在郭象天道之自然而然意即在于此。“大鹏之能高，斥鷃之能下，椿木之能长，朝菌之能短，凡此皆自然之能，非为之能也。”（同上）对于世界而言，人性自来圆满，人本来就生活在逍遥的世界之中。违背天道，就是“不能止乎本性，而求外无已。夫外不可求而求之，譬犹以圆学方，以鱼慕鸟耳。”（同上）此为有所欲。安于本性，复归天然，亦为“返冥极”。其方法即在“无心”。“然则将大不类，莫若无心。即遣是非，又遣其遣，遣之又遣，以至于无遣。然后无遣无不遣，而是非去矣。”（同上）至此“与物冥”，成为“至德的人”。如同庄子“两行”观念，郭象认为“夫圣人，虽在庙堂之上，然其心无异于山林。”（同上）关键在于无心的境界，而不在于具体的行为。

道家的养性理论，在道教中转化为养生思想的一个组成部分。道教的形神修炼以得道为其终极所向，在道士修炼长生的实践过程中，通过内心体验使自己与道为一。葛洪《抱朴子》言道：“守一存真，乃能通神。”一即道。道教以“守”为其修养心神的方法，或云存神之术。《太平经》云：“故精神不可不常守之，守之即长寿，失之则命穷。”守即“守一”，“守道”，它是体道的必要前提。葛洪《抱朴子》有言：“故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。……若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”

概括而言，除道教养生理论，道家养性思想在老庄及魏晋玄学，皆以人之自然天性为人之性，其实质即道的自然而然品格。故养性亦即修道，此乃一精神境界的创造过程，以期实现一个完善的人格和生命，关于这一生存境界的描绘，有晋之陶潜诗谓：“采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辩已无言。”

目 录

“养性”学说的解析	1
黄帝求道于广成子	1
大鹏与二虫的故事	5
姜太公垂钓渭水边	9
养心与明王治天下	12
庄子议论伯乐之过	15
钱害天性以身为殉	19
珍贵嘱托胜过钱财	23
扁子谈论养性之道	27
鹊子求道于长梧子	31
纪渚子为齐王训鸡	34
形神兼顾性命双修	38
法真功名成而不处	41
若成大志必劳筋骨	44
魏夫人静心以养性	47
夏统修炼木人石心	51

陶渊明的世外桃源	54
富贵不淫潜居深山	58
贺知章学道的故事	61
仙人点化修身真谛	64
许栖岩寻田婆买针	68
入俗劳心脱俗养性	72
王安石的清心治本	76
水丘子点化徐文中	80
养性修炼非天子事	83
了心则见自性之说	87
修身养性以德为先	91
范成大割愁以养性	95
知足无求而不困辱	99
沈仕养心静身之道	103
郑板桥的难得糊涂	107

黄帝求道于广成子

黄帝管理天下十九年了，他的政令通行天下。然而，黄帝却不满足于他的政绩，一心想得到贤人指点，使其业绩进一步辉煌。

这天，他突然听说广成子住在崆峒山上，就特地前去拜见。

黄帝见到广成子问道：“我听说先生您通达至道，请问至道的精蕴是什么。我想摄取天地的精华，来助成五谷，来养育人民；我又想控制阴阳来顺应万物众生，这应当如何做呢？”

广成子说：“你所想问的，乃是事物的形质；你所要控制的，乃是事物的残渣。自从你治天下时起，云气未及凝聚就下雨了，草木未及枯黄就凋零了，日月的光辉更加失色了。你虽然有才智，可心胸狭小浅陋，我又如何能和你这样的人讲说道呢？”