

ZHONGHUA WENHUA FANCHOU PUJIDUBEN · DAOXUE

# 中华文化范畴普及读本·道学

宋一夫◎主编



吉林文史出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



肇庆分校建校二十周年纪念册





## 图书在版编目 (CIP) 数据

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

ISBN 978-7-80528-086-8

I. 坐... II. 宋... III. 历史故事—作品集—中国 IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074350 号

Zuowang

坐 忘

---

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 978-7-80528-086-8

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。

## “坐忘”学说的解析

“坐忘”是道家的认识论和修养论范畴，指端坐而浑然忘掉忘我的精神境界。主要包括虚静、守一、心斋、存想、冥悟、体道等内容。

“坐忘”的概念，虽然最早见于《庄子》，但其思想基础则首先是由老子奠定的。老子提出“致虚极，守静笃”（《老子·十六章》），即要求清虚寂静，恬淡安宁，无求无为，无思无虑，使心境空灵，体与道冥。他认为，修道是一个不断的减损过程，“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”（《老子·四十八章》）一切知识、情感都是明心的障碍、悟道的包袱，必须彻底抛弃。所以要“见素抱朴，少私寡欲”（《老子·十九章》），“涤除玄览”（《老子·十章》），“绝学无忧”（《老子·二十章》）。即摒除私心贪欲，洗净尘垢邪恶，抛弃仁义之学，一切听任自然，返归清纯朴实，保持人类真性。他还认为，“道生于一”（《老子·四十二章》），所以体道须专心致志，静心守一。

他说：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？”（《老子·十章》）即主张凝神息念，真气内守，使心灵明净，清虚宁静，如初生的婴儿一样，气纯柔和，体泰安宁，从而达到神气合一，内外相通，与道神契。

庄子也主张静心守一。他在《庄子·在宥》中借广成子之口，提出这一重要的修道方法：

至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。

庄子的这段论述，与老子的思想一脉相承。他所说的“抱神以静”，“慎守汝身”，就是老子所说的“致虚极，守静笃”；他所说的“无劳汝形，无摇汝精”，就是老子的“涤除玄览”、“少私寡欲”；他所说的“我守其一，以处其和”，就是老子“载营魄抱一”，“专气致柔”的另一种表达。

静心守一的一条重要途径叫“心斋”。庄子在《庄子·人间世》中，假托孔子与其弟子颜回的对话，传出心斋一法：

回曰：敢问心斋？

仲尼曰：若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。

所谓“一志”，就是要求意志专一，斩断杂念，不受外界干扰，使心绪平静，思想安稳。所谓“无听之以耳而听之以心”，就是舍外专内，使意念内收，堵塞各种欲念的通道，用心意去静静体会。所谓“无听之以心而听之以气”，就是去心智而任自然，用体内萌动的真气来代替意念活动，以吾体之气与外物之气相感通。一旦内外相通，就进入了一种虚寂、混沌、空明、清静的境界，这就是心斋。

如果说心斋是制心达静的渐法，坐忘则是一种顿法。《庄子·大宗师》云：

颜回曰：“回益矣。”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”它日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回忘礼乐也。”曰：“可矣，犹未也。”它日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

坐忘即忘却一切，外忘形骸肢体，内弃聪明才智，形如槁木，心若死灰，无物无我，而与道合一。

西晋郭象进一步发挥了庄子的心斋、坐忘思想。他在

《庄子注》中说：“虚其心则至道归集于怀也。”（《人间世》注）“夫坐忘者，何所不忘哉？既忘其迹，又忘其所以迹者，内不觉其一身，外不识有天地，然后旷然与变化为体而无不通也。”（《大宗师》注）即主张通过静坐修养，使身心俱寂，内外皆忘，从而悟得妙道。

《列子》也主张坐忘得道。《列子·仲尼篇》说：

亢仓子曰：我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四支之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。体合于心，即身心不离；心合于气，即去心智之用而任自然之气；气合于神，指寂然不动，内外皆忘，而神理独运，感无不通；神合于无，指去形体之碍而废心智之执，无碍无执，妙绝众有而与无为一；与无为一，则外无远近之差，内无身心之别，神明所照，朗然自觉。

静心守一、冥悟坐忘后来又成为道教长生久视、得道成仙的重要修炼方法。

道教早期经典《太平经》认为，“古今要道，皆言守一”。人体中的“一”包括三个方面：“一为精，一为神，一为气”（《太平经合校》附录）。守一的精髓就是设法达到精气神三位一体，使“气转为精，精转为神，神转为明”（同上），在三者高度统一的状态中，人与宇宙的距离“相去远，应之近”，直至最后消失，从而达到天人一体的

最高境界。

道教上清派则以存思心神为重要修道方法。《黄庭经》主张，守静以制动，存神以安心，心安则神逸，神逸而后形长存。《心神章》云：“胆神龙曜字威明，六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。”《常念章》则曰：“常念三房相通达，洞得视见无内外。存漱五牙不饥渴，神华执巾六丁谒。急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。起自形中初不阔，三官近在易隐括。虚无寂寂空中素，使形如是不当污。九室正虚神明金，存思百念视节度。六府修治勿令故，行自翱翔入天路。”心为全身统帅、腑脏元首，一旦学者于行坐立卧、动静语默之间系想、存念于心，心清意洁，神宁形安，即可虚室生白，光明自现，豁然开通，契于大道。故此法被称为“存想黄庭法”。

唐初道士成玄英认为，要想长生成仙，必须静心守一。他主张，“静是长生之本，躁是死灭之原”，“静则无为，躁则有欲。有欲生死，无为常存。”（《道德经》疏）并提出，“中，一道也”，守一也就是守中。“守中即长生久视”，“欲得虚玄极妙之果者，须静心守一中之道，则可得也。”（同上）故他提倡“率性虚淡”，“任性自在”，认为“彼我两忘，是非双遣”，“双遣二边，妙体一道，物我齐观，境智两忘”，才能“顺一中之道，处真常之德”（同上），从而冥一死生，养身成仙。

唐代另一著名道士司马承祯也主张长生不死，成仙升

天的关键在于静心修正，冥悟得道。他说：“人怀道，形骸以之永固。”（《坐忘论·得道》）得道在修心，心安而虚，心静而无物，则自然与道同体。那么，如何修心呢？他说：“学道之初，须要安坐，收心离境，住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。”（《坐忘论·收心》）他认为，这种修心登真之法也即庄子所说的“坐忘”。“夫坐忘者，何所不忘哉？内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。”（《坐忘论·敬信》）他把坐忘的修习，分作敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道七步。敬信即诚信此道。断缘即断舍有为俗事，使形不劳，心自安。收心即收制动心，使之入定守常，住无所有。简事即断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，使处事安闲，在物无累。真观即有先见之明，善察之智，究倘来之祸福，详动静之凶吉，使心安理得，不为事扰。泰定指形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于一定，而无所不定。泰定其心，则慧照内发，照见万境虚忘，而融心于寂寥，此之谓得道。道有深力，徐易形神，形随道通，与神合一，谓之神人。神形虚融，体无变灭，形与道同，故无生死，隐则形同于神，显则神同于气，所以蹈水火而无害，对日月而无影，存忘自在，出入无间，这就是道教所追求的最高的神妙仙境。

南宋的曾慥，在其《道枢》卷四十四中记载了一坐忘法，也主张以“融心于寂寥”的方法，达到坐忘得道，体

与道冥。

宋明以后，坐忘说被不少全真道士所发挥。明末全真道士葆真子辑《真詮》，即以司马承祯的《坐忘论》为上品丹法，称“忘精神而超生之道。”

道家和道教的坐忘学说，以虚静为本，以炼心为要，以悟道为宗。它所倡导的存想思念、静神定心、冥悟玄解、修真达性的认识方法和修炼方法以及物我两忘、身心交融、澄神慧真、天人合一的精神境界，对于人们调治身心、纯净心灵、启迪慧智具有积极作用。它以玄想的心灵，怀抱“无”的理想，把有限的个人融汇于无限的宇宙，力图以清明空灵的精神的绝对自由和逍遥，超脱“有”界万物的有限性和相对性，这种超越的形而上的追求有其合理价值。但是，坐忘作为一种认识方法，由于缺少必要的逻辑环节，极易陷于空洞、抽象；而作为一种修养论上的最高境界，则因为欠乏清晰的现实基础，而容易走向玄虚无着。

# 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| “坐忘”学说的解析 ..... | 1  |
| 颜回坐忘彻悟妙道 .....  | 1  |
| 师生临别纵论心斋 .....  | 5  |
| 南郭子綦隐机而坐 .....  | 8  |
| 叔山无趾开启天锁 .....  | 12 |
| 南伯子葵问于女偶 .....  | 15 |
| 鱼忘于水人忘于道 .....  | 18 |
| 象罔索珠无心而得 .....  | 21 |
| 拜老聃孔子入大道 .....  | 24 |
| 庄子妻死鼓盆而歌 .....  | 28 |
| 老聃心游至美至乐 .....  | 32 |
| 啮缺悟道昏昏入睡 .....  | 35 |
| 逍遥列子御风而行 .....  | 39 |
| 神巫相面列子悟道 .....  | 42 |
| 纪昌苦学无心之射 .....  | 46 |
| 茅君弃家成仙升天 .....  | 50 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 孙登苏门山答嵇康 ..... | 54  |
| 傅先生木钻穿石盘 ..... | 58  |
| 杜子春因爱难成仙 ..... | 62  |
| 陈季卿学道终南山 ..... | 65  |
| 正一先生玄谈坐忘 ..... | 69  |
| 天隐子侃侃论仙道 ..... | 73  |
| 司马承祯羽化天台 ..... | 77  |
| 无能子答愚中子问 ..... | 81  |
| 钟离权息心遁仙道 ..... | 85  |
| 吕洞宾梦醒归上清 ..... | 88  |
| 谭峭得道忘情物外 ..... | 91  |
| 陈抟老祖睡卧白云 ..... | 95  |
| 刘海蟾惊悟撒金玉 ..... | 99  |
| 曹国舅修道悟天机 ..... | 103 |
| 马丹阳扶摇入洞天 ..... | 107 |