

国学小百科全书

道家智慧小百科

李诚◎主编

谢正强◎著

道德观念、道德规范的出现，表明人们认识到了道德伦理的重要性，恰恰也表明真朴失落了，大类的自然天性迷失了，人因此离道越来越远。

朴，是人类纯真朴素的自然天性，是最宝贵的。没有丧失道性的人，也就是有德之人，才能表现出朴的美德。向真朴的自然之性复归，是道家的理想，也是修道的目标。



四川出版集团

巴蜀书社

国学小百科全书

道家智慧小百科

李诚◎主编

谢正强◎著

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

道家智慧小百科/李诚主编. —成都: 巴蜀书社,
2013.6

(《国学小百科》书系)

ISBN 978-7-5531-0040-1

I. ①道… II. ①李… III. ①道家—青年读物
②道家—少年读物 IV. ①B223-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 093483 号

道家智慧小百科

李 诚 主 编

策划编辑	施 维
责任编辑	施 维 张红义
设 计	最近文化
出 版	四川出版集团巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话: (028) 86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话: (028) 86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	四川机投印务有限公司
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸	240mm×170mm
印 张	13
字 数	260 千字
书 号	ISBN 978-7-5531-0040-1
定 价	23.00 元

本书如有印装质量问题, 请与工厂调换



前言

道家是先秦诸子百家之一。当时还没有道家这个名称，道仅仅是一个思想的理论或者概念。到了汉代，司马迁的父亲司马谈总结先秦各种学术，提到有阴阳、儒、墨、名、法、道德六个主要流派，其中的道德家，就简称为道家。

司马谈本人非常推崇道家。他认为道家包罗了各家的长处，却没有它们的缺点。道家之学最为博大精深，高明而平易，无所不宜。道家无为而无不为，举重若轻，其中的道理微妙，难以用语言来表述。道家之术，崇尚虚无，注重规律，注重变化，不执著，无定法，所以能穷究万事万物的本原，使自己的行为符合事物发展变化的法度。按道家的准则做事，往往可以收到事半功倍的效果。

道家思想的核心是“道”。道是宇宙万物的本源，也是宇宙中一切运动的法则。道家以道为终极追求，与道合真，也就把握了解决宇宙人生一切问题的根本，用庄子的话说，即掌握了“得其环中，以应无穷”的中枢、枢机——“道枢”。

道家之学的源头，可以追溯到上古的伏羲、神农。道家尊崇华夏民族的先祖——黄帝。老子著《道德经》，集道家学术之大成。春秋战国时期，百家争鸣，而这之前的华夏古学，都可以归于道家。道学就是华夏先民的智慧之学。

汉武帝时独尊儒术，到汉明帝时又有佛法西来，中国文化从此形成儒佛道三足鼎立的格局。学者评论道家“综罗百代，广博精微”，历史上儒、佛两家之外的学术，都可以归入道家。就知名者来说，法家、兵家、阴阳家、医家、术数家等，都是得道家学术之一枝，深造精研，进而自立门庭。网罗百家，兼容并蓄，确实是只有道家才可以担当的。

汉唐以后直至宋明，社会风气以尊儒为先，表面看来，治理国家的、研究学术的，都以儒家人物最多。但仔细分析，他们其实也深受道家的影响，人们评论他们是“外儒而内道”。有成就的人，大多是以道家精神为神髓的。

每当朝代变革、帝王创业的时候，每当天下大治、文治武功昌盛的时候，也就是道家人物的鼎盛期，也是道家精神大行于天下之时。国家的衰弱，也往往是道家人物式微、精神消弛的时候。道家精神的显与隐，关系着国家、民族的盛衰。虚心详查中国历史，不难得出这一结论。

本书道家的含义，有狭义和广义之别。狭义的道家，主要是指以老子《道德经》中“道”的学说为理论基础形成的学术系统，包括老、庄思想为代表的道家学说，广义的道家，则还包括在其基础上产生的道教。

以老、庄为代表的道家的思想体系，都以“道”作为最高哲理，主张尊道贵德，道法自然，以清静无为的法则治国修身。

至于道教，顾名思义，即“道”的教化或说教，或者说就是信奉道、希望以精神形体的修炼而“成仙得道”的宗教。道教信仰“杂而多端”，就其思想渊源而言，包括道家的哲学理念、神仙家的养生方术、古代民间的巫术和鬼神崇拜活动。但是道教杂中有“一”。这个“一”就是道家一以贯之的尊道贵德、自然无为的法则，这也是道家最根本的智慧法则。

前言

道家与道教

- 003 先秦道家
- 008 汉代黄老之学
- 015 道教的产生
- 018 道教史

《道德经》的智慧

- 027 道可道，非常道
- 030 含德之厚，比于赤子
- 034 道法自然
- 036 反者道之动，弱者道之用
- 038 我有三宝，持而保之
- 041 见素抱朴，少私寡欲
- 044 致虚极，守静笃

①

道家养生智慧：理论篇

- 051 天人合一
- 053 元气
- 054 形神
- 056 动静
- 059 医药
- 061 守戒积善
- 065 自然有度

道家养生智慧：养形篇

- 073 导引
- 076 按摩
- 078 叩齿
- 079 咽津
- 080 辟谷

- 082 服饵
- 085 炼气
- 090 忘形养形

道家养生智慧：养神篇

- 095 经咒
- 096 存思
- 098 守一
- 100 定观
- 102 心斋
- 104 坐忘
- 107 养神固形

内丹仙学与生命智慧

- 111 内丹概说
- 116 精气神
- 121 性命
- 122 先天后天
- 125 返还的构想

道家处世智慧

- 133 贵生
- 136 涵容
- 140 责任
- 143 权变
- 146 逍遥

道家人物与道家品格

- 153 兼容并蓄
- 159 功成不居
- 166 隐逸脱俗
- 175 抱朴全真

附录一 道经选录

- 181 黄帝阴符经
182 太上老君说常清静经
183 洞玄灵宝定观经
184 太上洞玄灵宝升玄消灾护命妙经
184 太上洞玄灵宝救苦妙经
185 太上感应篇
187 文昌帝君阴鹭文
188 高上玉皇胎息经
188 高上玉皇心印妙经
189 玄珠心镜 /唐 崔少玄
189 吕公百字碑 /五代 吕洞宾
190 灵源大道歌 /宋 曹文逸
192 金光神咒

附录二 天地宫府图 /唐 司马承祯集

- 193 十大洞天
194 三十六小洞天
196 七十二福地



道家与道教



(五代) 黄源 《洞天山堂图》



先秦道家

先秦道家中最知名的，是老子和庄子。

老子是楚国苦县人（今河南鹿邑），姓李名耳，字聃。聃是耳朵长而大的意思，古代的说法就是双耳垂肩，这种长相据说是福寿之征。老子又称老聃，很可能是个耳朵很大的人。他确实也是个老寿星。老子不姓老，却被称作老子，就是这个原因。司马迁说老子活了一百六十多岁，也有人说他活了二百多岁，是修道而长寿的人。

老子曾经担任过东周的守藏室史，相当于现在的国家图书馆管理员。工作条件不错，加上活得长，所以他能够博览群书，学识过人，对历史、对人事都有超乎常人的深切体认。

老子的年龄比孔子稍微大一些。孔子曾经去东周访问学习，向老子请教礼的学问。老子居高临下，很不客气。他告诫孔子应该去除掉骄气和欲望，保持谨慎和本分，这样才能有利于身心健康，更好地立身处世。孔子对老子的话心悦诚服，向他的学生盛赞老子像条龙。鸟兽虫鱼，总有形迹可知，龙则是在云端，在天上，无法捉摸，神秘莫测。

老子修道德，主张像道一样功成身退，所以一直都有退隐的想法。后来东周衰亡，老子就离职归隐，骑牛西游。经过函谷关的时候，碰到当时的关令叫尹喜，也是一个喜欢道术的人。他跟老子说，你现在就要归隐了，能不能给我留下一点文字啊？老子大约也想收个弟子，就写下了一部书给尹喜，共有五千字。这部书上篇首章谈“道”，下篇首章谈“德”，后人就称之为《道德经》。

“道”是宇宙的原初状态，是天地万物共同的自然本性，是生养天地万物的自然母体的造化之力。它自然而然地生养万物，不妄为，不强求，万物自生自长自成，各安其性。道在无形之中生养、成就万物。

那么“德”呢？德就是得到的“得”，是万物从道那里获得的天然本性，未受沾染，未加修饰，圆满无缺。老子强调要尊重天地万物包括人在内的一切事物自然的、天然的本性。有德之人就是没有丧失道性的人，老子常常用婴儿来比喻形容。



(元) 赵孟頫 《老子像》

可以看出，老子所谓的道德，和我们现代人理解的道德概念有很大的差异。现代人讲的道德，是指日常生活中的行为规范或者伦理，这在老子看来只是仁义、孝慈一类的概念。他说，大道废，才提倡仁义；智巧出，才产生伪诈；家不和，才显出孝慈；国不宁，才大讲忠信。仁义、智巧、孝慈、忠信，都是人为的、虚假的东西。

老子说，自然的道德是高于仁义之类的。因为无为则真，有为则假。为的实质就是伪。彻底无为，不提倡、不宣传，才能杜绝伪善，恢复真诚。无形无迹的道显现于物，就是德。最好的德，是无心的流露；最坏的德，则有了居心。一个社会，德讲不下去了，才讲仁义，已经有心的作为，不是自然的流露了。仁义讲不下去，才讲礼，要大家矫揉造作一番，勉强的东西变成了社会的共识，人的内在精神也就被戕害得差不多了。

在老子这里，道德和仁义是完全不同的两个概念，可以说有一定程度的对立。可是后来道德仁义融合成了一个概念，甚至道教讲修道积德，也是要人们从仁义忠孝做起。道家文化本来有兼容并蓄的精神，道教为了在社会上立足、传播而吸收儒家思想，出现这样的情形并不奇怪。道教只是反对勉强造作，仁义忠孝行为出自真心，同样是接近道的

本性的。

老子尊道重德，恬淡地独与造化灵妙共处。人人都争先，他独自居后，承受天下的屈辱。人人都求实际，他独自守虚空，不敛藏反而多有余。人人都求福，他独自委曲求全，但求避免祸害。老子强调谦卑，让人们学习水的品格，因为水善利万物，而不与万物争，甘愿处于低下的位置。老子还让人们学习无为、无名，即不要把自己的意志强加给别的事物，去改变他们的本性。

老子《道德经》是道家最伟大的典籍，奠定了道家学术的基础，蕴含着后来道家各派的思想因子。书中到处都是理论的分析、利害的比较和对大道玄妙性能的描述。老子的文字很押韵，像顺口溜，简练又深刻，蕴意丰富，给后学以无限广阔的发挥余地。

庄子名叫庄周，战国时宋国蒙邑（今河南商丘，也有说是安徽蒙城）人，曾经做过看守蒙邑漆树园的小官——漆园吏，后来隐居陋巷，靠织草鞋维持生活。庄子是古人诗文中经常出现的人物，称蒙庄、蒙庄子、蒙吏、蒙叟、漆园吏、漆园人，他的著作《庄子》被称为漆园书、漆园经。在道教中，庄子被称作南华真人，其书为《南华经》。

庄子生活穷困潦倒，一副面黄肌瘦的样子，却志趣高尚，傲视王侯。楚王曾派使者来请他过去做卿相，庄子不屑一顾，打了个比方表示拒绝。他说，楚国有一只死了三千年的神龟，楚王用绸布包好，竹箱装好，珍藏在庙堂之上，可以说尊贵极了。但这只神龟自己，是宁可死了留下一把骨头让大家尊贵呢，还是愿意活着拖着尾巴在污泥里爬呢？这就是“曳尾涂中”的典故，与其显身扬名于庙堂之上而毁身灭性，不如过贫贱的隐居生活而得逍遥全身。

毫无疑问，从思想深度来看，庄子显然是中国古代哲人之最。有一则故事说他和朋友惠施在濠涧之上观鱼。庄子说，你看这水中之鱼多么快乐啊！惠施则说，你又不是鱼，你怎知鱼的快乐呢？庄子反驳说，你又不是我，你怎知我不知鱼的快乐呢？

又如，庄子梦见自己变成了一只蝴蝶，翩翩起舞，自由自在，根本不知道自己原来是庄周。醒来之后，他不由得想，究竟是庄周做梦化为蝴蝶呢，还是蝴蝶做梦化为庄周呢？换句话说，我庄周的一生，大约只是蝴蝶的一场梦吧！

《庄子·天下》中有一句话概括庄子的思想，非常精辟：



(元)刘贯道《梦蝶图》

独与天地精神往来，而不敖倪于万物，不谴是非，以与世俗处。

“独与天地精神往来”，是逍遥游的境界，是无所待的境界。高飞九万里的大鹏鸟，靠的是翅膀扇动空气；御风而行的列子，也还是有所执著。常人看来，他们已经很逍遥了，其实仍然是有待，即有所依赖，有所执著。

真正逍遥的是得道的人，是无所待的。他们能顺着自然的规律，把握六气的变化，游于无穷的境域。其中的要领在无己，即去除对自我的执著，这样才能从功名、利禄、权势中解脱出来，回复自然的本性，获得人格的独立和精神上的自由。这样的人在俗人眼中派不上什么用处，却最能够拥有真实、自在的人生。

明末遗老、自称“朱衣道人”的傅青主说，读过《逍遥游》的人，自然是以大鹏自勉，断断不屑于像蝉与小鸠一样在榆枋树木之间快活了。一切世间荣华富贵哪能看到眼里？所以说金屑虽然贵重，掉在眼睛里和沙子也没有差别。奴俗齷齪的思想，不知不觉一时间打扫得干干净净。

“而不敖倪于万物，不谴是非”，就是不轻视万物，不去谈论是

非的问题。有人因此误会庄子不分是非。庄子是道家人物，与道合真就是“是”，背离道与德就是“非”，怎么能说他不分是非呢？不谴是非，庄子本意是说，万物各有自己的本性，人在观察研究它们的时候，都难免执著于主观立场。不同的立场导致了不同的是是非非，却并不是事物本身性质有什么不同。如果站在“道”的高度来观察，则万物相通为一，彼此无别。大小多少，远近高低，美丑贵贱，生死成毁，这些都无所谓不同。

万物相通为一，所以劳心费力地分辨彼此，争论是非，就显得很荒唐。庄子曾经讲到，有些东西你讨论它干什么呢？“六合之外，存而不论”。六合就是天地东南西北。六合之外的情况我们不知道，就不要强不知以为知，也无须议论。“六合之内，论而不议”。对六合之内的存在，只需要根据现实情况，描述它们本来的样子就可以了，没有必要去议论为什么。议论争辩只会远离道。真正的道是不可衡量的，真正的辩论是超越言说的。

“以与世俗处”，就是做普通人。俗人崇尚富贵，但富人劳苦身体，辛勤努力工作以积累钱财；贵人远虑深忧，权衡善恶进退以保全禄位，在庄子看来都是劳心劳力，戕害自己的生命。真正的快乐是做一个普通人。庄子喜欢独来独往，自在逍遥，愿意做闲云野鹤，对高官厚禄根本没有兴趣。

做一个普通人，更能够保持本真。本真是精诚的极致。真正的悲痛不一定有声音而自然哀伤，真正的愤怒不一定要发作而自然威严，因为真性存于内心，神采自然表现在外。用真性去为人处世，自然会对亲人慈爱孝敬、对上级忠诚守节，自然是喝了酒就高兴、有丧事就悲哀。真性就是简单、自然、不造作。本真自然的人生可以接近道，造作的人生只会离道越来越远。

庄子，是继老子之后的道家巨擘，他和老子的继承发展关系，有点像儒家的孔、孟。庄子文章写得好，想象力丰富，论辩说理，发人深思。清代的金圣叹说天地间有六才子书，《庄子》名列第一。庄子是个隐士，不因为贫穷而改变初衷，用现在的话说，是个很彻底的“不合作主义者”。他以开放的心灵、游世的态度，启发人们冲破功名利禄的尘网，走入脱俗超迈的空灵境界。



汉代黄老之学

黄帝是上古传说中的人物，据司马迁《史记》记载，他是第一位完成华夏民族统一的帝王。人们传说他有许多创造发明，肇兴了我国最古老的文化。黄帝的子孙广为繁衍，颡顼、帝喾、唐尧、虞舜及夏、商、周各个朝代的统治者，都是他的后裔。黄帝是中华民族的始祖，是文明古国的象征，受到子孙后代的崇敬，人们专门建造了黄帝陵来纪念他。

黄帝也是道家尊崇的人物。传说他最初是行仁义礼乐以治天下。按道家的观点，这么做是在扰乱人心，黄帝自己也劳神费力，累坏了身体。他向神仙广成子请教养生之道，态度极其谦卑，广成子给他讲了清静无为以养生的道理。黄帝养生有得，心有所感，感而有梦。梦中游历了一个叫华胥国的地方，那里没有贵贱贤愚的概念，人民淳朴，没有嗜好和欲望，神与物游，怡然自得。黄帝由此悟得无为治国的道理，天下于是大治，据说他自己也得道飞升成仙，被后世尊为道学的宗祖。

关于黄帝思想的著作，战国秦汉时期有很多，后来大部分都亡佚了。流传至今，名气最大的是成书于西汉的《黄帝内经》，这是黄帝思想和中医结合的产物，是中国医学最重要的典籍。

黄帝思想和老子结合，就称之为黄老。黄老之学起于战国，兴盛于汉初。广义而言，凡是以老庄为主干，兼采各家的综合性思想学说，都可称之为黄老，黄老就是道家。狭义而言，只有正式以黄帝老子命名的学说才是严格意义上的黄老之学，有人说它也就是道家的政治学，而它是确实存在的。司马迁就讲过燕国乐毅家族精通黄老之学，并且列了一大串人名来表示其传承。

汉朝成立之初，刚刚经历了秦朝的苛政和连年的战争，民生凋敝，人民急需休养生息，于是国家实行清静无为的黄老政治。早在刘邦入关的时候，就约法三章：杀人者死，伤人及盗抵罪。刘邦废除了秦朝严酷的刑律，顺应了民心，开黄老政治实践之先河。



黄帝问道广成子

黄老政治的推行，曹参是个关键人物。曹参曾经跟随刘邦打天下，汉初做了齐国丞相。他请了很多长老儒生问治国之道，大家七嘴八舌，让他无所适从。后来听说胶西有一位盖公，精通黄老之术，于是曹参重金礼聘。盖公的策略很简单：治道贵清静而民自定。曹参照这个方法治理齐国九年，百姓安居乐业，都称赞丞相贤明。

与此同时，萧何在中央政府也推行清静无为政治。萧何死后，曹参继为汉相，所有政事都遵循萧何所定的法规。他选择那些不善言辞的老实人为助手，罢免那些花言巧语、好大喜功的官吏。自己则终日饮酒，不理政事。下属有了小过错，也尽量掩盖：

汉惠帝怪曹参不管政事，就让曹参的儿子曹窋去劝他。谁知曹参直接怒打曹窋二百鞭，骂他说：“天下事不是你该说的。”

后来上朝时，惠帝责备曹参：“你怎能这样整治曹窋，是我让他去劝你的。”