

中国传统道家经典的现代阐释

谢青松 主编 马超 副主编

物資生乃順承天坤厚載
物德合无疆含弘光大品
物咸亨牝馬地類付地无
疆未順利貞君子攸行先
迷後順得常西南得
明乃與類行東也喪明乃
終有慶安貞之吉地无
疆象曰地勢坤君子以厚
德載物初六履霜堅冰至
象曰履霜堅冰陰始疑
枯囊无咎无譽蓋言謹也
君子黃中通理正位居體
美在其中而暢於四支發
於事業美之至也陰疑於
陽必戰爲其嫌於无陽也
故稱龍焉猶未離其類也
乾稱典焉知云黃者天地
之雜也天玄而地黃
有攸往利建侯豕曰屯剛

中国传统道家经典的现代阐释

谢青松 主编 马超 副主编

物德合元疆含弘光大品
物咸亨牝馬地類行地无
疆柔順利貞君子攸行先
米道後順得常西南得
明乃與順行東北喪明乃
終有慶安貞之吉地无
疆象曰地勢坤君子以厚
德載物初六履霜堅冰至
象曰履霜堅冰陰始疑
君子黃中通理正位居體
美在其中而暢於四支發
於事業美之至也陰疑於
陽必戰爲其嫌於无陽也
故稱龍焉猶未離其類也
乾稱其直萬夫之望者天
地之雜也天玄而地黃
有攸往利建侯象曰屯剛

图书在版编目(CIP)数据

中国传统道家经典的现代阐释 / 谢青松主编. — 北京: 中国社会科学出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5203-3845-5

I. ①中… II. ①谢… III. ①道家思想—研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 292208 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 韩国茹
责任校对 张爱华
责任印制 张雪娇

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 [http: // www. csspw. cn](http://www.csspw.cn)
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京君升印刷有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2018 年 12 月第 1 版
印 次 2018 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 28.25
插 页 2
字 数 392 千字
定 价 118.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

云南省社会科学院“云南少数民族传统伦理与当代道德建设”创新团队建设阶段性成果

云南省道德研究院学术文丛编委会

总 顾 问：赵 金 方克立
主 任：宣宇才 何祖坤
副 主 任：李联斌 杨正权
委 员：宣宇才 何祖坤 李联斌 杨正权 何 飞
江云华 高 力 谢青松 杨 晶 杨绍军
丛 书 主 编：杨正权 李联斌
丛书副主编：谢青松 江云华

目 录

老庄经典文本阐释

道如何生一

- 《道德经·道生一章》诠释 / 谢增虎 (3)
- 《老子》“道法自然”之真义 / 高秀昌 (13)
- 《老子》三十八章论礼疏解 / 梅珍生 (25)
- 老子《道德经》“有”“无”解 / 马 超 (39)
- “吾丧我”与“庄周梦蝶”
- 从《齐物论》看庄子对“我是谁”的终极
追问 / 谢青松 赵 娟 (52)

老庄思想文化

- 老子智慧三论 / 谢青松 (67)
- 《道德经》养生思想述要 / 王 颢 (83)
- 道家人生哲学之要义 / 赵 娟 谢青松 (97)
- 老子政治哲学思想解析 / 张兆民 (108)
- 试论老子“道恒无欲”的财富道德 / 胡发贵 (122)
- 庄子自由观研究综述 / 李广良 (129)
- 即“逍遥”而“坐忘”
- 论庄子《逍遥游》的自我觉证之道 / 马 超 (142)

斋心、中道与幸福：论庄子的人生哲学

——比较哲学视域下的《人间世》篇诠释 / 王海东 … (157)

人生的圆融与和谐

——论《庄子·应帝王》的生命

实践 / 邵 然 孟亚凡 …………… (172)

论《庄子·应帝王》的道家人世思想 / 王 颢 …………… (184)

论庄子美学体系 / 张国庆 …………… (205)

道教经典思想阐释

《黄帝四经》之“称经”析论 / 王伟凯 …………… (237)

论《太平经合校》乙部中人的养成与价值 / 龚千容 …………… (250)

试析《太上感应篇》中的慈善观念 / 陈碧芬 …………… (264)

道教科仪在云南的传承与演变 / 萧霁虹 吕 师 …………… (280)

道家思想与其他

“尊道贵德”之学和一种新解读

——《老子〈道德经〉新编》序 / 方克立 …………… (305)

元代净明道与朱、陆之学关系略论 / 郭 武 …………… (311)

《庄子》寓言与现代思想 / 韩 敬 …………… (326)

读《庄子》悟庄子之道 / 唐嘉荣 …………… (334)

“不与物迁”与“物不迁”

——庄子与僧肇的物论浅析 / 熊馥译 …………… (351)

儒道互补的心理结构和实践路径 / 刘 林 …………… (364)

其他

王阳明良知之学大意 / 王 颢 …………… (379)

《文心雕龙》“神思”义发覆 / 杨 国	(391)
在帝王家训中追寻治理之道	
——《帝范》及其现代价值 / 张 升	(409)
张英家训思想渊源探析 / 李 雪	(421)
“天人合一”中探寻生态与生存智慧 / 姚天祥	(431)
后 记	(443)

老庄经典文本阐释

道如何生一

——《道德经·道生一章》诠释

谢增虎

《道德经》，作为中华民族的一部核心经典，是中华文明的活水源头之一，几千年来，各种诠释、讲解，数不胜数，上到王侯将相，下到凡夫俗子，各有各的“老子”，千奇百怪，连“求同存异”这样的词汇都很难描述了。

虽然如此，我还是要讲我的“老子”。

道，究竟是什么？如何生一？一指什么？本文以《道德经·道生一章》第四十二为例，通过与唐代道教内丹派祖师、俗称八仙之一的吕洞宾和清代龙门派代表人物黄元吉的讲解作比较，试着探讨中国文化的最根本范畴“道”的体、用问题。

道，本义是“道路”，所谓车有车道、马有马道，当然有人道，引申为人生及其社会的各种道理、规律；在中国传统文化中，道，更是宇宙本体的表述，“道生万物”成为中国文化的“根”，是公理，不用证明而被接受。

几千年来，在中国文化中，本体论自有其完整的体系，基本的表述非常清晰；只是近代以来，西学的进入，才使得中、西本体论相互交杂，生成了各式各样的骡子，既不像马，也不像驴，面目逐渐模糊。现在要弘扬优秀传统文化，厘清传统文化的根本范畴，是当务之急。

《道德经·道生一章》第四十二原文如下：“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，惟孤寡不谷，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。”

吕祖注本中的解释是：“何为道？静极乃道也。静虚极，乃玄也。道入于玄，谓之道。何为一？虚静里有动机，在无心处见。真心与真水，一降一升，聚合于虚中谓之一生二。何为二生三？天之秀气，地之生气，感和风之清气，此三也。外言之，气之清，神之灵，精之洁。静里分阴阳，而精气神同化于虚无，此三者内言也。”^①

道，是静极，静虚极。为什么静极、静虚极就是道呢？动，不管是身体的动、运动，还是心理、思想的动、运动，都会消耗生命能量，生命能量消耗完了，就是死；只有与动相反的静，才能避免生命能量的消耗。普通大众只知道睡觉可以避免能量的消耗，并补充能量，而静极、静虚极的修持，不仅可以避免生命能量的消耗，而且可以补充生命能量，为生命充电，提升生命的数量与质量。这是古代东方先哲所发现的一个生命的秘密，为东方无数的追随者发扬光大，最具有代表性的就是印度教的瑜伽、释迦牟尼开创的佛教和中国黄、老开辟的“道”。西方许多先贤都跟着苏格拉底的脚步走理性思考的路子，没有发现这一条生命之路，也许个别有识之士发现了这条黄金大道，但被主流所淹没，没有成为西方本体论的主流。

“一”，指虚静里的“动机”，在无心处见。人在生活中，处于恒“动”的状态，包括身体的运动、思想的运动。西方人认为“生命在于运动”，不明白静的原理与功用，在近代东、西学争辩之时，也发生了西方体育运动方式与东方养生方式孰优孰劣的大辩论，通过100多年的实践，两类锻炼方式各有长短，东方的瑜伽、太极拳等风靡西方，西方的竞技体育同样风靡东方。老子的

^①（春秋）老子著，唐吕岩释义，韩起编校：《吕祖秘注道德经心传》广西师范大学出版社2014年版，第87页。

《道德经》是东方养生、修道的代表性作品，自然是以养生为基础，强调“静”，虚静中一阳复生，是补充生命能量的根本所在，西方人基本不知。一阳复生，指人入静后，气海之间真气发动。这时，炼者须下手进火，极为关键。其原理即中国古代天文学和易学，认为天地之间有阴阳二气，每年到了冬至日，阴气尽，阳气开始复生，叫一阳来复，为阴极阳生之意，代表阳气开始恢复了，春天要来了。“动机”，正是一阳复生的表述，不是现代汉语中“动机”的意思。现代汉语中，“动机”是促使人从事某种活动的念头，在心理学上一般被认为涉及行为的发端、方向、强度和持续性，是指一种意识的启动、起点。而老子讲的“动机”是生命现象，不是意识现象。有动机，才有后面的真心、真水，和意识现象没有直接的关系。

“二”，真心与真水，一降一升，聚合于虚中谓之一生二。真心，就是“火”，身体内的“热”，普通人，特别是身体不健康的人或接近死亡的人，是火在上、水在下，火、水交融的程度差（不交融就走向死亡），成未济卦，处于亚健康状态，或者病态，原因是生理、心理都处于实有的状态；只有修道有成的人，才是健康状态、超健康状态，火、水交融的程度良好，成既济卦，^①生理、心理都处于虚中的状态，越虚越中，火、水交融的程度越好。

“三”，天之秀气、地之生气、感和风之清气，此三者是天地之间的事；在人体内，有气之清、神之灵、精之洁三者。吕洞宾用外三、内三解释老子这里的“三”。同时指出修持的方法，在静里，气、神、精各分阴阳，浊的下降，清的上升，这是养生之事。气之清、神之灵、精之洁三者同化于虚无，这是修道之事。成道的人，如吕祖，只言片语，就将修道的秘诀讲得一清二楚；普通人，搞了许多的虚假分析，道家、道教、神仙术等，越分析

① 未济卦、既济卦是《周易》中的两卦，如果想详细了解，可读原文。

越糊涂。

静的标准是什么？可以参考佛教的现量范畴：前五识缘境，没有第六意识的参与，由此现观无法苦集灭道四谛。^①

道家虽然不修四谛，但修静的技术“前五识缘境，没有第六意识的参与”没有两样，修到成就，佛教称人、法二无我，道家称“至人无己，神人无功，圣人无名”（《庄子·逍遥游》语），有异曲同工之妙。

在东方文化中，比量（理性思考）不能入道，只能作为学道的助道品，修道是核心。

修道的原理：“神也，气也，精也，秉静而先天生。此三者，皆先天中之物也。会合于虚无，运用于阴阳，合抱于神空。此三者，凝而为丹。丹成，八万四千毛窍、三百六十骨节、五脏化尽，血白、脉绝，四大皆空，都成一个虚无关头。诸气朝元，而生万物，谓之三生万物。”在静中，心不生妄念，神入于虚无，精、气、神三者自然凝聚以结为内丹。结丹之后，修静，只是养丹，丹从出生到长熟，古人比喻如一个准妈妈九月怀胎。养丹过程中，身体的变化是必然的，“八万四千毛窍、三百六十骨节、五脏化尽，血白、脉绝，四大皆空”，进入无穷无尽的虚无之中，才能真正见到“虚无一气”，即先天之气充满宇宙，这先天之气是宇宙的本源，是它化生万物。不修道，根本无法清楚认识这一切，当然理性思考更不能认识，西方只好归于宗教，让位于“上帝”。“道自虚无生，一炁又从一炁产。”

为什么人通过修道，可以认识宇宙的本体呢？因为东方文化通过几千年、上万年的努力，认识了宇宙中万物的同构性：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这一原理是中国文化的核心之一，以《周易》为代表的易学系统全面、完整、系统地论述了这一原理，道家、道教也都是用这一原理指导修道的实践。

^① 可以参看《瑜伽师地论》《现观庄严论》。

“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”万物的这一同构性原理，包含以下几个基本意义：①阴阳是统一于事物内的两个方面；②事物的存在，是阴、阳存在的极限，超过“事物存在”的这个极限，事物就没有了；事物里面的阴阳两方面也就没有了；③阴阳的运动、变化是绝对的，它们在“事物”存在的前提下对立、不和谐、和谐地存在着；④“和”，是阴阳消长中动态的平衡，如一段磁铁，一极是s，一极是n，而中间是非s非n的状态，道家称为“和”，儒家称为“中庸”，中和状态的追求是中国传统文化的根本特质；⑤“负阴而抱阳”，是道家、道教对万物本质的表述，每一“物”之形体都包含能量，阴指形体，具有向内的约束力，阳指能量，具有向外的扩散力。在人而言，阴指精，阳指气，阴阳二气交媾中的这个“和”气，是生命生生不息的根本，因此又称为生气。生气与“神”相依，是生；不相依，是死。这个生气在人体中包括三个层面：以脑为主体的思，以肺为主体的口鼻呼吸，以丹田、气海为主体的息，古人称为上、中、下三丹田，贯通三丹田的气为“冲气”，这在印度文化、藏传佛教中被称为“中脉”，中医中则强调中、下丹田交流的水、火既济。

在这个原理的基础上，吕祖将修道的秘密全部公开：“何为万物负阴而抱阳？大凡有形之物，皆阴也。有形者，皆有性。性乃阴也。性中得命，阳也。阳生于阴，洁白而生光，与月同也。人之修道，无里取金，一静，而水中之金自然跃出。……万物乃诸气之灵虚无中，先天凝结。四大皆空，而万物方秉先天中底一点阴中之阳，去阴而合抱于阳。……假后天之宝，养我皮袋，住居不损，主人公才能安身，此外丹者也。外丹固而内丹方成，此谓之负阴抱阳。负阴之体而合抱真阳，万物来归。形化气，骨化虚，形骨化为虚气，似天之有象无形。负阴之上而抱真阳，一气而已。”这，才是道家、道教一脉相承的丹道之学，凡夫俗子、普罗大众根本无法知道其中的奥妙，往往用生活经验、胡思乱想去讲解，只能说是盲人摸象。每一种有形的物，不管是日月星

辰，还是花草树木、人物动物，形是能量的表现方式，物之所以存在，就是能量以这一种方式存在，如果能量的存在方式改变了，物的原有形体就必然会改变。能量与物可以互相转换，现代量子力学中的波粒二相性原理才能将道家、道教的这一原理准确地表达出来。道家、道教是用这一原理来探究生命的奥妙，而物理学则用这一原理探究物质的奥妙，异曲同工。“性乃阴也。性中得命，阳也。”人之生命现象由“性（能量）”而存在，生命现象为阳，可以看见，可以考察；“性”难以认识。万物负阴而抱阳，每一种物都被“阴”抱在怀中，如母亲抱着婴儿。修道就是无为，不要胡思乱想，也不要乱动胡作，老子告诫我们“妄作，凶”；《周易》明确地讲“无思也，无为也”是修道的状态，老子正是对这一文化的实践与总结：“负阴之体而合抱真阳，万物来归。形化气，骨化虚，形骨化为虚气。”内丹中，生气的“紫气”才能够从东方生起，这一阳气才是先天真气，才是“炁”。西方文化中没有这些内容，那些大脑里只有些西方思想的人根本不能认知这些文化，这一文化近百年来饱受诟责，成为文化史上的一大笑话。善用这一生机，生命才能大放异彩。

吕祖解释“何为冲气以为和，冲者上也，清气上浮而和合太虚。修真者，惟孤寡不谷，言其清静于己”。人，只有在静心中，才能“清气上浮而和合太虚”，如果每一刻都昏昏扰扰，就不可能让身体中的清气上升、浊气下降，自然就不能合抱上浮的“清气”之阳而“和合太虚”，生命不能提升。只有正真的抱道之士，才能“随气之冲和，合无极之至道”。在道家、道教，“性命返虚而合道”，才是生命的最高存在形式。理性是形而下的，上帝是虚构的，西方文化的标准不适合于道文化。

中国博大精深的道文化，成千上万年来，传承的核心正是这样，如吕祖所说：“冲气为和，负阴抱阳而教之；如此方谓之道。”冲气为和、负阴抱阳，是修道的根本原理，也是文化传承的根本。

清代高道黄元吉在《道德经注释》这一章中，直接总结为：“总之，虚无者道之体，冲和者道之用，人能如是，道庶几矣。”^① 虚无，是不起各种各样的念头，安然而住；冲和，在中医上，是心肾之气交融，一般来讲，健康的小孩心肾之气交融的状态最好，随着年龄的增长、变老，心肾之气交融的状态越来越不好；当心肾之气不交融的状态出现，人就进入死亡的状态。因此，养生以促进心肾之气交融的质量为根本，不管是中国的各种武术，还是五禽戏、八段锦、易筋经等，都以此为核心。吕祖的“精于一，合于虚，方能玄妙之妙”，表达了同样的意思，“精于一”，即专心致志修道。修道的过程中境界无穷无尽，变幻莫测，最后归于虚无之境，吕祖表述得非常准确，“或前或后，冲万窍之开通，诸络之一贯，会众气于神室之中，含养于虚无之境”。在虚无中修道，性命归一，入于太极境界为成道的标准：“从无而合道，此时身心同于虚空，性命归于湛寂，无极而化太极之时也。”

黄元吉在修道的实践中证明：没有冲气，则身心不和，为病态；精气神三者俱足，才能进入生命的正真健康状态，不同于西医的没有病就是健康的标准。“冲者中也，阴阳若无冲气，则中无主而神不宁。物之生也犹且不能，况修道乎？《易》曰：‘天地絪縕，万物化醇。’可见精气神三者俱足，斯阴阳合太极而不分。”

关于冲气为和的具体方法，黄元吉讲得非常明白：“修士欲得一阳来复，必先万缘俱寂，纯是和平之气，绝无躁切之心。”一阳来复，是易学的根本之一，《周易》的复卦，完整地讲解了复的道理，“复，其见天地之心乎？！”一阳来复，是太阳与地球构成的物理、自然现象，也是生命现象，充分利用自然现象中阳气出生、升起的强大力量，补充、帮助生命中一阳复生乃至心肾二气的充分交融，是道文化的核心，这才有“天人合一”的根本

① （清）黄元吉撰，蒋门马校注：《道德经注释》，中华书局2012年版，第177页。