



老子道德經心印

李玉瑾



李玉瑾◇编著



LAOZI DAODEJING
XINYIN

抱一爲天
下式清靜
爲天下正



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

老子《道德经》心印

李玉瑾 著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老子《道德经》心印 / 李玉瑾著. —北京: 北京燕山出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5402-4136-0

I. ①老… II. ①李… III. ①道家②《道德经》—研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第100828号

老子《道德经》心印

责任编辑: 马明仁 刘 冉

责任校对: 杨富丽

出版发行: 北京燕山出版社

地 址: 北京市西城区陶然亭路53号

邮政编码: 100054

发行电话: (010) 65243837

印 刷: 三河市灵山红旗印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 21

字 数: 300千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-4136-0

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与印厂联系退换

治世名言

1. “治大国若烹小鲜。”

《道德经》第六十章曰：“治大国若烹小鲜”。用煎炸小鱼比喻治国。烹小鲜，就是煎炸小鱼，小鱼很鲜嫩，不能在锅里频频搅动，搅动多了小鱼就会破碎。治理国家，要像煎炸小鱼那样，不要常常翻弄，要顺应客观规律，自然而然、顺其自然地治理国家。

2. “为之于未有，治之于未乱。”

《道德经》第六十四章曰：“为之于未有，治之于未乱。”就是从隐微入手，在事情还没有发生之前，还没有一点影子的时候，已经把基础打好了，做到有备无患。天下未乱的时候，就开始治理了，就把乱的根源先平掉了。

3. “圣人常无心，以百姓之心为心。”

《道德经》第四十九章曰：“圣人常无心，以百姓之心为心。”圣人立足于非利生存，没有私心，以百姓心为心，倾听百姓的心声，以民心向背为本。不是以圣人的想法作用于社会，而是按老百姓潜在的心声，为人民服务，服务于百姓。

4. “上善若水，水善利万物而不争。”

《道德经》第八章中曰：“上善若水，水善利万物而不争。”就是最高境界的善行就像水一样涓涓细流，泽被万物。上善若水指性空如水，心正意诚。正，止于一也。心神止于一，诚恳至极就是善。水的至善是滋润万物并且具有不争的品性。

前言

老子《道德经》立足于非利生存，讲述了道是什么、如何得到道及长久生存的道德文化，包括个人修炼和社会进化两部分内容，是传授最根本的宇宙真理实相，是最高级的人生智慧，涵盖宇宙，包裹天地。自宇宙以至万物，自天道以至人道，无所不备，无所不包，顺行可通，逆行可成，圆融无碍，循环无端。虽然短短的五千言，却字字是真理，句句是灵言，真是世间少有的真经。

老子在《道德经》中开启了三个层次的太极图，首先在无中以常道和非常道开启了道体太极图，常道和非常道合一就是进入大道本源的通道，称为太乙道气；然后在有无之间，以无和有开启了先天太极图，有无合一就是进入常道的通道，称为“先天一气”。接着在有中，以阴和阳开启了后天太极图，阴阳合一就是进入先天的通道，称为“太和元气”。非常道为虚，常道为实；无为虚，有为实；阴为虚，阳为实，太极图形象地反映了虚实的和合、互补、包容、和谐、同一的互补统一规律。阴阳合一而为有，有无合一而为常道，常道和非常道合一而为大道本源，它们是一个整体，故“同，谓之玄，玄之又玄，众妙之门”。

老子在《道德经》前四十章讲述道体、道境及返回道体的方法。“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道。”“圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不离，生而不有，为而不恃，功成不居。”“知其白，守其黑，为天下式，复归于无极。”“抱一为天下式。”“反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。”《道德经》后四十章讲述道生万物、德蓄万物及万物在道中的生存



状态。“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。”“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。”“为无为，事无事，味无味。”“清静为天下正。”“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”第四十一章讲述“生”与“反”和合而成道。“明道若昧，上德若谷，大象无形，道隐无名，善贷且成。”老子的道既是宇宙的本源，又存在于宇宙万物之中。既反映了宇宙万物的创生、复归，又反映了宇宙万物的生存、变化。老子的道是整全的，是互补包容的，虚与实、生与反和合为道，反映了虚实互补、互依互存，转化及其同一的互补统一规律。

老子对宇宙、自然、生命和人生的实相观察得非常深入；对人们的心理活动了如指掌，观察得非常细微，告诉我们怎么在世间能够同流而不合污。由于我们生活在占有社会，受价值规律的支配，人性的觉性被追求价值利益的机巧心和欲望所淹没，觉察不到什么是生命最幸福的感受，人们几乎都卷入到名利场中，在利益的涡流中痛苦挣扎，在是非圈里面绕，“道可，道非常道”，是绝对绕不出来的。老子指引我们来到“独立不改、周行不殆”，非利生存的“道德”境界，我们是绝对看不到的。

老子告诉我们“道，可道，非常道”，不同层次有不同的道，但都不是宇宙终极之道。我们就像瞎子摸象，看不到整全。只有当心慢慢静下来之后，达到“致虚极、守静笃”的状态，无为、无事、无意，以真我本心观照，才可以体悟、体证到。在二元对立的认知世界里面，不用分别心去看待问题，以空静的本心观照，“虚心实腹，弱志强骨，挫锐解纷，和光同尘；生而不有，为而不恃，长而不宰。以百姓心为心，善者吾善之，不善者吾亦善之；信者吾信之，不信者吾亦信之。我无为而民自化，我好静而民自正；我无事而民自富；我无欲而民自朴”。达到生命的内在和谐，这样才会体证超越二元对立、非利生存的“道德”境界，生命真正达到自在、快乐、健康、智慧。

当我们能够真正做到超越二元对立、放下分别心后，以真我本心观照，就会接通先天一气，用这种天生万物的母体能量，修复我们后天的身体细



胞，先天后天浑然一体，回到道体，与道合真。生命在同化道的状态中绝对的纯净，没有任何框框。本心所做的一切也都圆融在道中，与道圆融一体，自自在在。了悟宇宙终极之道，生命就返本归真，找到自己的本来面目，清净自如，光明觉照，心明性见。那时候，我们会有一种什么感觉？就是看什么都会透透的，直接看到最本源。会觉得自然就尽皆完美，一切皆是合理的，静观万物皆自得。无穷的乐趣中，真正体会到“为无为、事无事”的美妙，我们只有体会到心中无事才是真的静下来，才是找到真我。即使工作、学习时也要守在本心中，不离本心，以本心观照，无为而为。

老子《道德经》心印是指用心体悟自然之道，体悟道生万物、万物返道的生化机制，体悟道存在于万物之中的生存机制，体悟先天太极的虚实和合、互补包容、和谐同一的生化机制，体悟老子的处无为之事，行不言之教，抱一守中，以心传心的玄妙心境，而不是要执于文字的表面。心者，性也，无分别之时、念虑未起之前的混成之性，是为本心。印者，应也，证也，真也。人修道，就是要掌握生命的生化体系，掌握先天太极的生化机制，按照生化机制不断进化自己。内化于心、外化于行。以修心为要，去有为的后天利益心，尊道贵德，无为而为。神气相交，神融气化，与道合真，得道成道。进而道化天下，建立非利生存的人类社会。道贵行证而不贵知解，尤贵能自求验证，即身成道，与天地共长生，与日月共久视。不能由此中悟入，不能于此中证得，而泥象执文，即便能倒背《道德经》，亦无益也。

笔者在编写过程中，参考了许多前人的研究成果，主要有吕祖秘注《道德经心传》、黄元吉撰《道德经注释》、萧天石著《道德经圣解》、熊厚音著《生存与修炼：道德经新解》和韩金英绘著《内在小孩解道德经》等著作，非常感谢所有指引和帮我践行“道”的人，在此诚以一瓣心香拜谢！

李玉瑾

2015.12.15

绪 论

道德是中华文化之根

人类的一切知识学问，都是为有利于自身的生存与发展服务的。《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。宇宙在乎手，万化生乎身。天性，人也；人心，机也。立天之道，以定人也。”人类始终面临两大课题，一是正确认识大自然和人类自己；二是正确处理人类与大自然的关系。

由于我们生活在占有社会，受到价值规律的支配，人性的觉性被追求价值利益的机巧心和欲望所淹没。随着传统文化的失落，人们觉察不到什么是生命最幸福的感受，认为占有价值利益就是幸福，几乎人人都卷入到名利场中，在利益的涡流中痛苦挣扎。人们真正占有价值利益以后才发觉并没有真正的幸福，金钱与享受不能再带来幸福。

因为占有机制形成的占有与少的巨大反差，造成社会地位和人格的不平等对待，出现社会歧视，造成社会矛盾层出不穷。诚如老子所言：“金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。”“罪莫大于多欲，祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。”社会治安、财产保护等问题使价值利益占有者防不胜防，形成无解的矛盾、不胜的烦恼，这样的生存显然并无真正的幸福可言。通过对河图、洛书、八卦的进一步探讨，指出道德是中华文化的根，太极是中华文化的魂，由此形成幸福快乐、长久生存的中华根文化。



一、古文化对宇宙本源的论述

老子《道德经》曰：“无名天地之始，有名万物之母。此两者同，出而异名，同谓之玄。”“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道。”“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。”“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”“知其白，守其黑，为天下式，复归于无极。”“抱一为天下式。”“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首也。”老子认为宇宙的本源是道，万物的本源是有、是一、是德，道德是中华文化的根。道是宇宙混元未剖之际，阴阳未分之时，无天地以合象，无日月以合明，无阴阳以合气的原始状态。《易·系辞传》曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”“一阴一阳之谓道。”“立天之道曰阴与阳，立人之道曰仁与义，立地之道曰柔与刚。”孔子认为太极为万物的本源，阴阳为天道，仁义为人道，刚柔为地道。太极相当于老子所说的有、一或德，在万物的本源方面两者是相同的，但关于宇宙的本源，老子《道德经》的立足点更宏大，包含道和德两个层面，以道为根，以德为用，复归于无极，复归于道。道德境界的非利生存方式，是人们追求的终极生存境界。

二、河图与先天太极图

中国古老的《河图》《洛书》《八卦》都是反映宇宙万物的生成、存在和变化状态的，是完整的宇宙结构模型图，用阴阳、五行的变化来描述宇宙结构中的空间、时间和物质的变化，是中华文化的源头。汉代儒士认为，河图就是八卦，而洛书就是《尚书·洪范》中的“洪范九畴”。河图、洛书最早记录在《尚书》之中，其次在《易经·系辞》之中，诸子百家多有记述。

阴阳，源自古代中国人民的自然观。古人观察到自然界中各种相连的自



然现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等，便以哲学的思想方式归纳出“阴阳”的概念，它是万物运动变化的本源，是人类认识事物的基本法则。

五行，为水火木金土。中国人认为，一为天地万物之始，天一生水，生命来源于水。《尚书·洪范》曰：“一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”水一、火二、木三、金四、土五为五行之数。一、三、五为阳数，其和为九，故九为阳极之数。二、四为阴数，其和为六，故六为阴极之数。阴阳之数合而为十五。河图中土之数合为十五，洛书则纵、横、斜之数合皆为十五。《易经》老阴为六、老阳为九，老阴老阳和合为十五。少阴为八、少阳为七，少阴少阳和合亦为十五。故十五为合道之数，阴阳和合为道。

（一）河图

传说伏羲氏时，有龙马从黄河出现，背负“河图”。伏羲根据河图画成八卦，后来周文王又依据伏羲八卦，研究出文王八卦和六十四卦，并分别写了卦辞。《易经·系辞》曰：“河出图，洛出书，圣人则之。”显然，河图是中华文化的源头。



图1 河图

河图反映的是宇宙先天的生成、变化之理，与先天八卦相合。河图的结构是天一生水，地六成之；地二生火天七成之；天三生木，地八成之；地四



生金，天九成之；天五生土，地十成之。生数之和为十五，为合道之数，生生不已。万物有生数，当生之时方能生；万物有成数，能成之时方能成。所以，万物生存皆有其数也。

河图定五行先天之位，东木西金，南火北水，中间土。水生木、木生火、火生土、土生金、金生水，为五行左旋相生。中心不动，一、三、七、九阳数左旋，二、四、六、八阴数左旋，为五行万物相生之运行。

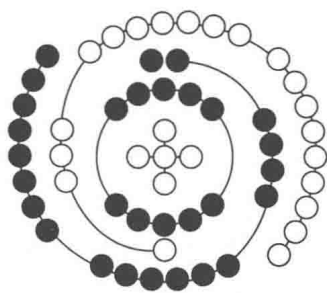
河图中金木水火居外，土居中央，土为中为阴，四象在外为阳，此内外阴阳之理；木火相生为阳，金水相生为阴，乃阴阳水火既济之理；五行中各有阴阳相交，生生不息，乃阴阳互根同源之理；中土为静，外四象为动，乃阴阳动静之理。河图中木火为阳，金水为阴，阴土阳土和合为道，就是先天太极图了。故河图乃阴阳之用，易象之源也。

（二）先天太极图

先天太极图由河图演化而来，反映的是宇宙先天的生成、变化之理，是宇宙结构的缩影图。先天太极图是一个对称图，整个结构均衡对称，白色为阳、为有、为实，黑色为阴、为无、为虚，中心的“○”，为阴阳和合的小太极，阴阳、有无或虚实双方的交集就是“○”，也就是中间的那个空，空即是道。道生万物，万物和合又为道，生生不已。

先天太极图是一个阴阳合一、有无合一、虚实合一的旋转体，也就是一个能量旋转体，以阴阳、有无或虚实转化为运动形式，以平衡和圆融为运动品质。先天太极就是阴阳的根，阴阳交媾于太极，此宇宙造化之生机。阴阳相抱、阴阳相旋、阴阳平衡、阴阳和合、互依互存、和谐圆融。阴阳相抱就是宇宙的能量，就是生命的产生。

先天太极图正好是DNA细胞双螺旋结构的一个截面图，为生命之本。先天太极图也是银河系的全景缩影图。银河系等各星系俯视皆顺时针旋转，仰视皆逆时针旋转。逆时针旋转发放能量，表示道生成万物；顺时针旋转吸收能量，表示万物反归于道。中国古人认为人与自然是整体，一分为二、



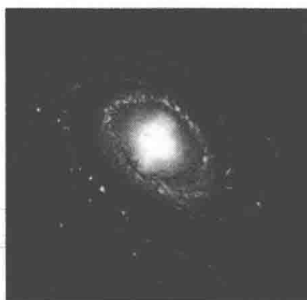
(1) 河图



(2) 先天太极逆时针旋转（道生万物）



(3) 先天太极顺时针旋转（万物返道）



(4) 银河系星图

图 2 先天太极图

二合为一。天人合一，和合于道。

先天太极图与希格斯粒子（上帝粒子）极其相似，希格斯粒子包含了一个中性与两个带电成分的区域。两个带电和一个中性区域皆是玻色子，是纵向三极化分量带质量的 W^+ 、 W^- 和 Z 玻色子。这种玻色子是物质的质量之源，是电子和夸克等形成质量的基础，其他粒子在这种粒子形成的场中游击并产生惯性，进而形成质量，构筑成大千世界。其发现者彼得·希格斯（Peter W. Higgs）和弗朗索瓦·恩格勒（Fran·ois Englert），获得了 2013 年诺贝尔物理学奖。

先天太极图为河图的变化图，体现的是一种非利生存的自然状态和“生而不有，为而不恃，长而不宰”的玄德境界，是宇宙变化的根本机制和终极之道，是中华文化的魂，符合互补统一规律，由此所形成的道德文化是中华文化的根。掌握了宇宙终极之道，我们认识自然、认识人类、认识人类与自



然的关系时，就具有了宇宙本源的能量和智慧。

三、洛书与后天太极图

相传大禹时，洛河中浮出神龟，背驮“洛书”，献给大禹。大禹依此治水成功，遂划天下为九州。汉代儒士认为，洛书就是《尚书》中的“洪范九畴”。

（一）洛书

洛书反映的是万物的生存、变化之理，与后天八卦相合。洛书的结构是戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中央，五方白圈皆阳数，四隅黑点为阴数。洛书即九宫图。

九宫图中横、竖、斜相加的数字之和都等于十五，与河图的中土和合之数相同，反映了宇宙的各向均衡性，每个方向的数字之和均为合道之数。九宫图中每个方向五行之数乘以中土之成数为大衍之数五十。洛书九宫图用行列式的方法计算，为三百六十，是一个圆周之数。相当于是一个周期循环，无始无终的圆图。洛书中一、三、七、九为阳数的“S”形顺旋，二、四、六、八为阴数的“S”形逆旋。

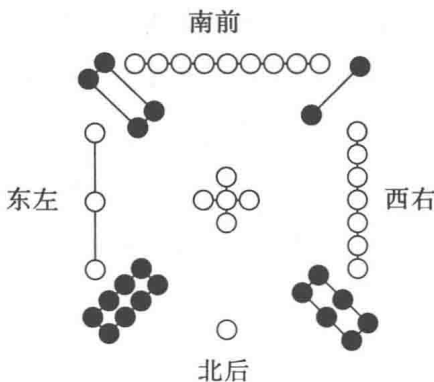


图3 洛书

（二）后天太极图

后天太极图由洛书变化而成，反映的是万物的生存、变化之理，是万物



生存、变化的缩影图。后天太极图按洛书阳数或阴数的“S”形旋转，生成的一个对称图，整个结构均衡对称，反映了阳极阴生，阴极阳生的阴阳消长关系，相反相成、周期循环、如水流行。



(1) 按阳数的顺时针旋转



(2) 按阴数的逆时针旋转

图4 后天太极图（阴中有道 阳中有道）



图5 传统太极图（阴中有阳 阳中有阴）

一般人认为的太极图是阴阳相抱，图中的两个小孔是阴中有阳、阳中有阴，这样道就没有了。其实是阴阳两个独立部分中各有一个小“○”点，是阴中含空，阳中含空。也就是阴中有道，阳中有道，道存在于万物之中。诚如庄子曰：“道无所不在，在蝼蚁，在稊稗，在瓦甓，在屎溺。”阴阳在道中互相独立又相互转化，平衡和谐。

后天太极图为洛书的变化图，体现的是万物在道中的生存机制，也是一种自然的生存状态。传统太极图体现了人类在利益往来中的生存状态，先天



的道性被后天的阴中之阳和阳中之阴所替代，阴阳消长，变化无穷，符合对立统一规律。

四、先天八卦图和后天八卦图

《太平御览》曰：“伏羲坐于方坛之上，听八风之气，乃画八卦。”以“--”为阴，以“—”为阳，组成八卦：乾为天，坤为地、震为雷、巽为风，坎为水，艮为山、离为火、兑为泽，以类万物之情。八卦分据八方，中绘太极之图。八卦歌诀为：“乾三连，坤六断；震仰盂，艮覆碗；离中虚，坎中满；兑上缺，巽下断。”

（一）先天八卦图

先天八卦讲对峙，“对待者数”指先天八卦而言。先天八卦方位图按照一阴一阳规律依次挨排所得，具有很强的对称性，体现了易简的精神。



图6 先天八卦图

《说卦》曰：“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射。”先天八卦的卦序是：乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八。每个对角线的数字和为九，现纯阳之象，长长久久。隐含的中宫纯阴为六，中心的先天太极图逆时针旋转发放能量，是对阳性生存的支撑。虚实互补互存，和



合为道。

先天八卦立天地为道，天清地宁，日月合明，万物资生，非利生存，互补包容，太和圆融，符合互补统一规律，体现了“生而不有，为而不恃，长而不宰”的玄德境界，是人们追求的终极生存之道。

“道德”境界是非利生存的社会，本质是利他的，没有占有概念和占有机制，也就没有利益概念和利益机制。既没有私有概念，也没有公有概念，自然物与生产物都是共享的，是“按需取用”的生活方式。社会中的每一个人都以劳动为人生快乐，整个人类社会就是一个大家庭，人人互相尊重，社会地位平等，人们在高尚“道德”境界中互动互化地进行生产协作和共同消费。遵循“平等协作，自然取用”的原则，没有财富和名誉的概念，也就没有利益和占有，没有贫富贵贱，人人生命平等，没有社会地位差别，只有工作技能、生活方式、性格个性等的差别，这些差别在非利社会的非利生存中和谐互动，浑然一体，高度同一。整个体系呈现圆融运动，这种圆融运动是永恒的，性能互补，互依互存，形成浑然一体的事物体系，运动守中，能量守恒，氤氲祥和，生生不息，按照互补统一规律运行。生命真正达到自在、快乐、健康、智慧。

（二）后天八卦图

后天八卦讲流行，“流行者气”指后天八卦而言。形容周期循环，如水流行，用以表示阴阳的依存与互根，五行的母子相生。后天图是从四时的推移，万物的生长收藏得出的规律。

《说卦》曰：“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。”后天八卦的卦序是：坎一、坤二、震三、巽四、五为中宫，乾六、兑七、艮八、离九。后天八卦之数正好是洛书之数，每个对角线的数字和为十，现圆满之象，平衡和谐。隐含的中宫为五，中心的后天太极图逆时针旋转发放能量，是对阳性生存的支撑。虚实互补互存，和合为道。



图7 后天八卦图

后天八卦立水火为道，日月运行，春夏秋冬，阴阳相推，利益往来，二元对立，水深火热，符合对立统一规律，是人们在阴阳消长的生存机制中须顺应的天地生化之道，阴阳顺逆之道，需要人们遵从和突破。

利益生存机制中的人性是自私的，不是人性天生自私，而是利益机制塑造出自私的人性。由于人们生活在占有社会，受到价值规律的支配，人性的觉性被追求价值利益的智能和心欲所淹没，觉察不到什么是生命最幸福的感受，人们几乎都卷入到名利场中，在利益的涡流中痛苦挣扎，一切都以追求价值利益为标准，认为占有价值利益就是幸福，可是当真正占有价值利益以后才发觉并没有真正的幸福。因为占有机制形成的占有与少的巨大反差，造成社会地位和人格的不平等对待，出现社会歧视，造成社会矛盾层出不穷。比如社会治安、财产保护等问题使价值利益占有者防不胜防，形成无解的矛盾、不胜的烦恼，这样的生存显然并无真正的幸福可言。人性只有在觉醒的基础上才会有真正的享受，只有非利社会才是人类最幸福的社会。

由利益社会转型为非利社会，不是一般意义的生产关系的变更，不是私有制向公有制转化那么简单的事情，而是涉及到生存方式的大转变，是从经济法则和“道德”意识上彻底放弃“利益”概念的大转变。思想先行才能凝聚行为，要想建立非占有的社会机制，必须先建立非占有的道德文化思想道场，使思想道场中的每一个思想都具有圆融道性，圆融思想产生圆融行为，