

培真 著

超凡入圣——

中國道家大智慧



北京体育学院出版社

超凡入圣

中國道家大智慧

培真 著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：董英双 朱道琼

责任校对：徐祥山

封面设计：

超凡入胜——中国道家大智慧 培真 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
湖北省丹江口市印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：11 定价：6.00元(压膜装)
1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷 印数：1—8000

ISBN 7-81003-689-0/G·532

序

混沌宇宙窈窈冥冥，大千世界无其不有。窈窈冥冥藏一“无”，无其不有显万形。有生于无有不悟，无御万有无不为。

大凡世间出现智人尔后，在人类的生、产、生活等社会实践中，认识自然、利用并开发自然资源的活动，从未间断或停止过。悠悠五千年文明史表明，人类似乎已经或正在摆脱愚昧落后，创造出卓有成效的物质文明和精神文明，步入高科技的现代化。然而，在出现灿烂文化现象的同时，人们却发现宇宙间存在着一连串令人费解的不解之谜。为什么有那么多研究不尽的规律、法则、定律？为什么前面的规律、法则、定律又不断被修正或推翻？为什么自然界是那样的井然有序而又相互关联？究竟谁是大自然的主宰？为什么在物质文明发达的国度里，宗教信仰仍有其立足之地，且其势有增无减？人生的目的究竟是什么？人为什么活着？人怎样才能更好更久的活着？人同宇宙是一种什么样的关系？中华民族传统文化浩若烟海，贯穿古今的主线是什么？今人如何认识、区别、对待民族传统文化的精华与糟粕？……这都是万物之精灵——人，所有的人，应该正视的重大课题。培真先生三年推出两部力作，即《道德经探玄》和本书，对以上问题进行了有益地探索。其躬行实践、追求真理、勇于探索之精神，令人钦佩赞扬。

众所周知，中国历史悠久，有着辉煌的古代文明。春秋战国时期出现的诸子百家，对民族思想文化的发展有着举足轻重的地位。其道家、儒家的思想文化，在此后的两千五百年间产生了巨大的影响和作用，堪称华夏文化的脊梁。道家学说揭示隐而不见

的宇宙本体界之唯一，儒家学说阐述显而易见的宇宙现象界之万有。道家、儒家一本一表互为一体，造就了华夏灿烂文化的主线，贯穿古今、历代相传。老子勉强称名的“道”，是统御宇宙现象界的举世无双的无极场势，是看不见摸不着的永恒实存。大千世界的万事万物，都是从这无极场里泛起的极化现象并被这无极之道所统御，众多的极化现象完成其全部过程时，又消逝于那无极的“道”中。此起彼伏、永无止境。这就是道家的宇宙观、世界观。持此宇宙观者，又有相应的人生观及方法论。以道家思想看待世界，人生、社会、科学、自然、哲学等一切宇宙现象界的万事万物即不存在解不开的疙瘩，即不存在破不开的谜底。请不可将“道”的观念视为迷信，道家彻知宇宙本原，不信并反对装神弄鬼的鬼把戏。请不要偏执唯心或唯物，心、物本为一体，若衣之表里，缺一不可，道家只是无为而无偏颇，唯守中而已。请不要以为“道”是不可企及的窈冥，其实“道”即隐在宇宙的所有领域里，也隐在你心里，只要不自欺并保持无极中和之心态，持之以恒亲躬不辍，每个人都可以得“道”，可体知“道”之实存，知其言不虚妄矣。在多数人大惑不解的情况下，“道”理代代承传不止，正充分显示了顽强的生命力。

1990年8月，《道德经探玄》问世以来，予收到海内外广大读者的众多来信，来信中既有身居都市的高级知识分子，又有躬耕于乡里的平凡知音。来信中除溢美之辞外，多为针对修炼实际提出了诸多疑问及求教。譬如：如何抱一？如何守中？何为浴神？何为坐忘、体用、执着、火候、性命、吾我、顺逆、物化？怎样把握道心人心、元神识神、入世出世、我命天命、知而不辨、藏天下于天下？《易经》的作用究竟何在？古代的西方圣人如何看待宇宙？宗教与玄学有何异同？等等等等。我十分珍重读者的来信，及时转培真先生阅知。至今，热情的读者还是源源不断地来信，培真实感为难。常对我说，有些问题在《道德经探玄》中自有答案，若一一作复似不可能，若不回信又于心不安。

为此，北京体育学院出版社董英双编辑将本书列入选题，藉此《超凡入圣——中国道家大智慧》的出版，对前面众多的读者来信统一作复。

该著作分上下两篇共五章。上篇两章对道德概念及修道方法、要领、注意事项反复进行了不同角度的阐述。不免有些重复的引文，但每引用一次又赋于一次新意，加深一层理解。下篇三章围绕《易》展开了充分的探讨。运用中外圣贤之著述和培真先生切身修道的体验，从诸多解《易》释《易》注《易》的著作及其它历代文献中，理出了华夏传统文化之主线，剔除附着在真理表面的污垢，恢复了真理的浑朴原貌。能够旗帜鲜明的否定了某些对《易经》的谬解，否定那以谬传谬、曾被世人奉为“至宝”却又永远也算不出、说不清、研究不透的末学《周易》。认为它不可以作为中华民族的骄傲。人们应该捡出金子而抛弃垃圾，使《易经》恢复其原貌而返朴归真，

《抱朴子》有云：“儒者，易中之难也；道者，难中之易也。”“儒教近而易见，故宗之者众也。道，意远而难识，故达之者寡焉。道者，万殊之源也。儒者，大淳之流也。”这也许就是道德真理没有推广采用之原因吧。其实，道德是普天之下所共有，放之四海而皆准。是东西方文化的根基，“天下无二道，圣人无两心”将是培真先生下一步探讨的课题。愿天下人更广泛地研究道家宇宙观及其相对应的人生观、方法论，以用于处世。使人类延年益寿，使人与人、人与社会、人与自然和谐共处而永无止境。是为序。

朱道琮

1992.12.于紫霄宫

前 言

盖自有人类智慧之始，同时也就伴生了疑问。是疑问发人思索而开发着智慧，是智慧的进一步开发而产生了更进一层的疑问。有疑问就有探索，有探索即会促进社会的发展，于是乎人类就在这一层接一层的疑问中进行着一步紧跟一步的无尽探索。老的疑问被探索者以实践活动揭示了，接踵而来的则是新的更大的疑问又展示在人的智思中，催人再去揭示那永远也揭示不尽的连环谜。宇宙是怎么回事？生命又是怎么回事？**我的生命来自何方？**归向何处？是谁在主持着自然界那和协的变化顺序？宇宙有边际吗？九重天之外又是什么？时光从何时开始？在它开始之前又是什么？流逝的时光到哪里去了？它是否能逆转？是否能流逝殆尽而不再有时光？身体是生命的住宅吗？当身体不存在时生命是否还能单独存在或者另寄归宿？人为什么会有生老病死及悲欢离合？七情六欲为何总时时刻刻在搅扰激荡着人的心灵使之难以恬静？人生的价值究竟是什么？为什么世间的事物总是相生又相克？什么是对？什么是错？什么是对立？什么是统一？什么是本原？什么是表象？……所有这一切疑问都始终伴随着人类的智慧，发人深思，催人求索，挠人心神。于是乎智慧就因此而发挥其功用，闪现其光芒。不同的思维方式就形成了不同的世界观及人生观，也因此而产生了不同的处世方法，促成了丰富多彩的社会活动。古今中外有多少圣贤哲人志于实践，记以文字，从而为人类留下了丰富的文化遗产，留下了人类文明发展史的足迹。同时也给人类留下了更大的疑问和更深一层的探索课题。这众多疑问和探索只有一个永恒的主题，即宇宙及生命的本原究竟是什么？

时至今日，人类对宇宙本原的认识仍超不出或是物质、或是精神这两个领域，好象二者就是互不相容的敌对关系。然而历史的事实告诉人们，二者的极端都是死胡同，谁也不要妄图以绝对的物质或绝对的精神能解释宇宙。因此人们就又自然忆起华夏文化的古老玄学中那道与器的关系，无与有的关系。玄学是将道与器或无与有融合为一体看待，而不同于现代所称的互不相容的唯物论或唯心论。《老子》曰：“有之以以为利，无之以以为用”，“无名，万物之始也；有名，万物之母也。……两者同出，异名同谓；玄之有玄，众妙之门。”“天下之物生于有，有生于无。”“道生之而德畜之，物形之而器成之。”《易·系辞》曰：“形而上者谓之道，形而下者谓之器，化而裁之谓之变，推而行之谓之通，举而措之天下之民谓之事业。”《庄子》云：“上必无为而用天下，下必有为而天下用，此不易之道也。”以此而可见，所谓“三玄”皆在阐述宇宙本末互为一体的关系，也就是道与器一体的关系，神与形一体的关系。人们不可将二者截然分割开来，不能只讲神而不讲形，也不能只谈形而不顾及神。数千年前，华夏的先哲们为什么对宇宙的实质会有如此深刻的认识？！这才是值得人们弄清楚的问题。德国哲学家莱布尼茨曾称赞说：“在中国，在某种意义上有一种极其令人赞佩的道德观，再加上有一个哲学学说，或者有一个自然神论，因其古老而受到尊敬。这种哲学学说或自然神论，是自从约三千年以来建立的，并且富有权威，远在希腊人的哲学很久很久以前。因此，我们这些后来者，刚刚脱离野蛮状态就想谴责一种古老的学说，理由只是因为这种学说似乎首先和我们普通的经院哲学概念不相符合，这真是狂妄之极！”“古代的中国人不仅在忠孝方面，而且在科学方面也大大的超过了近代人。”德国哲学家黑格尔也朦胧的意识到了中国的老子早在两千多年前就“说到了某种普遍的东西，也有点象西方哲学开始时那样的情形。”对于《易经》、《老子》及《庄子》这“三玄”，华夏的子孙们学起来尚感其玄之又玄，那

么西方的哲人们又能在多大的程度上理解“三玄”的真实内含呢？然而他们却也能从中领悟到一丝真机妙理，此亦足以证明玄学并非荒诞之学，而只是一门更为深层的潜科学。人们之所以感到其理论玄妙莫测，那是由于现在人类尚未理解它的深刻内含。一旦人类能真正理解其内含实质时，它将供给人类取之不尽用之不竭的永恒本原之能源，这能源既是精神能源亦是物质能源。

是自然造就了人类及智慧，人类又以自己的智慧在探索着自然以图认识自然。于是乎思智在灵动，在激荡，在回流，在应变，在不安。思智投出一种疑问的讯号，就会回应出种种的回波涟漪，这涟漪又会激起思绪万千。人类就是以这此感彼应的方式在激荡着自然，从而也在认识着那激荡万变的无尽现象，然而这所有的现象却都不是自然的本原。这是由于人们只知顺用自己的生命程序，但却不知以逆返的生命程序去复归造就自己的自然本原的原故。而华夏的先圣们早在数千年前，就把握了逆用生命程序的诀窍，从而使自己返朴归真去体悟宇宙及生命的自然本原。故《易》曰：“数往者顺，知来者逆，是故易逆数也。”《老子》曰：“反也者，道之动也；弱也者，道之用也。”“为学者日益，闻道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为也。”

“恒无欲也，以观其妙；恒有欲也，以观其所噉。”《庄子》云：“知天之所为，知人之所为者，至矣。知天之所为者天而生也；知人之所为者，以其知之所知，以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。”《礼记·乐记》曰：“人生而静，天之性也；感物而动，性之欲也。物至知知，然后好恶形焉。好恶无节于内，知诱于外不能反躬，天理灭矣。”这些就是华夏先哲们所总结的逆用生命程序的天机。凡能逆用自己的生命程序者，他的宇宙观及人生观就与常人截然不同，所以其谈的理论也就难以被常人所理解所接受，而《易经》、《老子》及《庄子》就是逆用生命程序者所总结出的宇宙观及方法论，难怪常人要称其为“三玄”了。正是由于逆用生命程序者与常人宇宙观的

迥异，故他们对所有事物的理解就与常人的理解不同，其处事方法也就与常人各异，所得到的结果也自然就不一样了。常人之所以难以理解“三玄”所谈的理与法，那是由于常人以顺施的生命程序去认识逆返的生命程序，故而就显得理智上的格格不入。只有能亲躬逆用者，才能体知“三玄”理论之真蕴。

笔者因求生的缘故，有幸接触“三玄”，首先从对《老子》思想的理解入手，边理解边实修，亦体知了一些逆用生命程序的旨趣，並撰《道德经探玄》一书以阐述自己对先圣思想的理解及领会。自拙著面世以来，收到诸多同好读者们的来信予以勉励，並希望能再读到对“三玄”更进一层理解的著作。鉴于此，予又撰此《玄海纵横》（现据出版社建议，更名为《超凡入圣——中国道家大智慧》）以阐述自己对“三玄”乃至整个华夏文化主旨的认识，並兼及世界东西方文化粗略的参照对比，以图申明“天下无二道，圣人无两心”的至理。笔者乃一介凡夫俗子，山野平民，並無超人之见，仅只是对先圣思想的再实践再领会而已。其间不免夹杂着一己之偏见，希诸同好师友能予鉴别纠正。由于修养生之道的主旨就是中和无为，所以文中所涉及的各种概念均是围绕着中和无为而作不同侧面的阐发。因此，各章节各有所侧重，但却都服务于一体，故读来似乎是你中有我，我中有你，彼此互见，多有重复。相信读者自能从中领会其一体的主旨。文中对先圣们的主要观点亦根据不同章节的需要而多次重复引用，此乃为加深读者的印象，引起读者的警省，以不至弃本而逐末。因为拙著的宗旨就在于阐述个人对先圣思想的理解，以引发诸同好对先圣思想实质的再理解再实践，而不能以个人的理解阐述去取代先圣的思想真蕴，请读者能理解笔者多次重复先圣著作原文的初衷。

由于修养生之道是从调驯心神入手而达治理身体的目的，心性的变化又是非常微妙而不直观的，所以要想真正理解其理论实质，就必须以切身实修的方法才能真切的体悟，因此，任何人也

不可能仅借助于文字语言的阐述就能彻知其理论实质。笔者亦是一名切身探索者，既是探索，就不免会有偏差，要担风险。但若能将自己所出现过的偏差以及自身所担的风险以警戒同好，即使是奉献出了自己的全部身心，亦是一种莫大的欣慰。人都是要有一点奉献精神。

“书不尽言，言不尽意。”此书权作《探玄》一书的补充，亦作为对诸同好来信的一封总复信。但是此间仍不免挂一而漏万，以后若有机会，或许会再写点新体验作为此文的再补充。

培真 1992.6

目 录

上篇·基本概念阐释

第一章 道德概论.....	(1)
道家.....	(7)
道教.....	(10)
宇宙.....	(13)
修真.....	(16)
寓言.....	(18)
无极.....	(20)
太极.....	(24)
一.....	(26)
抱一.....	(28)
中.....	(30)
中和.....	(33)
守中.....	(34)
道心 人心.....	(39)
数.....	(41)
物化.....	(43)
异同观.....	(47)
阴 阳.....	(53)
性 命.....	(55)
有 无.....	(59)
有名 无名.....	(62)

有对 无对	(64)
有法 无法	(66)
元神 识神	(71)
吾 我	(73)
顺 逆	(75)
入世 出世	(77)
藏天下于天下	(79)
后天返先天	(83)
隐学 显学	(89)
第二章 返朴归真	
有欲 无欲	(93)
神 形	(95)
道 器	(97)
心 肾	(102)
精气神	(105)
虚静	(107)
动 静	(109)
体 用	(111)
诚信	(113)
浴神	(116)
执着	(121)
坐忘	(127)
理 法	(133)
导引	(138)
我命 天命	(140)
知而不辨	(143)
勿正 勿忘 勿助	(147)
知足	(149)
虚室生白	(152)

得意忘言.....	(157)
不即不离.....	(159)
真铅真汞.....	(162)
顺逆颠倒.....	(166)
火候.....	(169)
混沌.....	(172)
金石有声 不考不鸣.....	(174)
真消息.....	(178)
在宥.....	(180)
穷理尽性以至于命.....	(183)
螳螂扑蝉 异鹊在后.....	(185)
握苗助长.....	(188)
胥易技系.....	(191)
慎终若始.....	(193)
用其光 复归其明.....	(195)
万法归宗.....	(197)
返朴归真.....	(202)
玄同.....	(205)
无为而无不为之.....	(208)
下篇·《易》疑	
第三章 华夏文化踪迹掠影.....	(211)
第四章 《易经》始末.....	(234)
第五章 天下无二道 圣人无两心.....	(313)

上篇 · 基本概念阐释

第一章 道德概论

修养生之道又称修真，即在特定理论指导下去实际修练，在修练中体悟真道。所以，要想修真，就必须了解修真的基础理论，只有真正理解了基础理论才能方向明确，行有路标，而不致在实修的过程中误入歧途。

中国古代道家在长期的修行实践中，切身体悟了宇宙及生命的深层实质内蕴，故而形成了有别于世人的宇宙观和人生观，他们就是以此观点去指导自己的人生旅途，并获得了有别于常人的奇特生命现象和长寿命。他们还将此理论和方法整理成文字资料以传后人。

方法因理论而异，不同的方法就会产生不同的效果，所以基础理论的正确与否，就直接关系到修练的实际收效如何，而“道德”的观念，就是道家的宇宙观，以及由此宇宙观而导致的人生观和方法论。

自古至今，人类的宇宙观基本上分为两大类，即唯物与唯心。朴素唯物论者以为，宇宙的本原是物质；唯心论者以为，宇宙的本原是精神。于是就导致了无神论与有神论之并存。

机械唯物论者认为，宇宙间万事万物的发展变化，都是由于各种物质的不同性质相互作用而形成的，而各种物质又都是由最基本的物质微粒——基本粒子的不同组合方式而形成的。基于此种观点，就导致了研究物质性质的方法——物理学的发展。随着

物理学研究的步步深入，现在已进入了量子理论的时代，然而研究者似乎也产生了一种难以逾越的困惑，即物质世界中似乎没有真正最基本的粒子。现有实验所发现的诸多“基本粒子”只能称为是一种短时的由此及彼的“过程”，而并非真正的实存粒子。而且这诸多不同的粒子过程，是与实验者的心理状态和由此而形成的不同实验手段直接相关联，于是心理与物理又产生了联姻。再者，即使是同一现象，由于观察者所处的心理角度不同，又会得出截然不同的结论，如光的波粒二象性，即是以不同的心理角度而采用不同的观测手段所形成的不同观测结果的综合概念。以此看来，物理与心理是不能截然分开的。这就使许多西方研究量子理论的学者们自然联想起了中国、印度那古老的道、佛神秘直觉观念，他们似乎也朦胧的意识到量子场现象与东方的神秘直觉观念之间有某种内在的融通。看来单纯的以物质论物质已经逐渐暴露出它的局限性来。

唯心论者认为，精神是可以离开物质而单独存在的，他们认为，宇宙万事万物的变化发展，都是由宇宙神或上帝的意志所创造所统御。人死之后其精神不灭。人生前的品行如何，决定其死后灵魂是升入天堂或坠入地狱，或者决定其来世投生的祸福。于是就产生了对神灵的崇拜，形成了一神或多神的诸种宗教团体，他们相信来世因果报应，也相信天神是有善恶观念的人格化神。要想得到善报，就得行善事以取悦天神。而作恶事者天神即会降祸于身。持此观点者虽然起到劝人向善的作用，但却阻碍了人类对宇宙及生命真秘的探索，使人沦为愚昧，迷信。

总之，无论是机械唯物论或是唯心论，其对宇宙本原的探讨都有所偏向，也就是说二者基本上都是将物质与精神分开对待，各强调其侧重，却没有使二者有机的融合为一体去作完整的探索，故而使得二者长期并存而又相互是非、互不服输。

中国古代道家的宇宙观则与前二者有所不同，他们对宇宙本原的认识是物质与精神二者有机融汇的探索，既不偏向于物质，

也不偏向于精神，所以他们所认识到的宇宙本原就既是物质的，又是精神的；但却又非物质，亦非精神，而是物质与精神的共同本原。这本原则被春秋时期的老子称之为“道”，而“德”则是“道”所发挥出的效用，道与德的关系就是体与用的关系，就如火与光的关系。所以老子说：“孔德之容，惟道是从。”《太平经》有云：“道之与德，若衣之表里。”故而道德观就是道家的宇宙观。宇宙本体的道是无为的，但却能产生无不为的统御德效应。也就是说宇宙本原是不存在意志倾向的自然而然，所以才能产生总体统御的能力。正是基于此种宇宙本原观，也就导致了道家的人生观和方法论，从而也就产生了具体到人的道德观念。他们认识到天道是无为的，而人道却是有为的。天道因无为，故天地能久存不灭，人道因有为，故人生短暂。若欲人生长久，就须以人道去符合天道，变多欲为寡欲，从而形成心神与形体的长久共存，这是人道顺从天道的必然结果。

道家理论认为，人有人心的神，人的心神是有为的，故多欲；比照人心而喻天道，则天有天心的神，天心的神是无为的，故无欲。所以人心即人道，天心即天道。人心制御人体，天心制御宇宙。若能以人心合天心，就能达到人心即天心的彻悟。这也就是炼虚合道的得道境界。

天道是实存的，然而又是人的意识不可认知的，若要认识天道，就必须收敛起所有的欲心去符合天心，从而达到人心与天心的玄通而直觉到天道的实存。天道无所不在，其大无外，其小无内；无始无终，其用无穷；统御众有，无所偏颇；既无时间的间隔概念，也无空间的间隔概念，又无运动的动静及快慢概念。然而现象宇宙中的物质、精神、运动、时间、空间、速度又是因天道而产生，并被天道所统御，这就是天道的精神。只有修道而能与道玄通者，才能在那玄通的瞬间彻悟到天道的全息精神，而这种全息精神是难以用现象界的所有存在概念所表达。所以老子在《道德经》的开篇就说：“道可道也，非恒道也。”因为道是字