

中国

哲学与养生

邵汉明 著

吉林人民出版社

道与养
有无与
天人静
动神与
形神养

气说
性说
欲说
忘说
生诗
生箴
145首
296条

中国哲学与养生

邵 汉 明 著

吉 林 人 民 出 版 社

(吉)新登字 01 号

中国哲学与养生

著 者 邵汉明

责任编辑 李彦珍

责任校对 赵志权

封面设计 翁立涛

版式设计 孟 奇

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 吉林人民出版社激光照排中心 0431—5637018

印 刷 者 长春市人民印刷材料厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 11.875

字 数 280 千字

版 次 2001 年 1 月第 1 版

印 次 2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—2 000 册

标准书号 ISBN 7-206-03593-0/B·116

定 价 22.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

目 录

第一章 道与养生	(1)
一、道家论道与养生	(2)
二、儒家论道与养生	(8)
三、道教论道与养生	(15)
第二章 有无与养生	(21)
一、道家论有无与养生	(21)
二、儒家论有无与养生	(31)
三、佛教论空有与养生	(38)
第三章 天人与养生	(44)
一、天人合一论与养生	(45)
二、天人相分论与养生	(57)
三、天人相胜论与养生	(64)
第四章 动静与养生	(71)
一、道家论动静与养生	(71)
二、儒家论动静与养生	(80)
三、道教论动静与养生	(91)
四、佛教论动静与养生	(94)
第五章 形神与养生	(98)
一、道家论形神与养生	(99)

二、儒家论形神与养生	(108)
三、道教论形神与养生	(124)
四、佛教论形神与养生	(129)
第六章 养气说	(134)
一、道家论养气	(135)
二、儒家论养气	(150)
三、道教论养气	(168)
第七章 养性说	(178)
一、道家论养性	(179)
二、儒家论养性	(189)
三、道教论养性	(210)
四、佛教论养性	(218)
第八章 制欲说	(224)
一、道家论制欲	(224)
二、儒家论制欲	(232)
三、道教论制欲	(249)
四、佛教论制欲	(254)
第九章 坐忘说	(257)
一、道家论坐忘	(257)
二、道教论坐忘	(260)
附录一 养生诗 145 首	(263)
附录二 养生箴言 296 条	(337)
后记	(376)

第一章 道与养生

在中国文化中，道是一个极其重要的观念范畴，尤其是一个哲学范畴。这一范畴有其初始涵义和后来的延伸发展。就其文字结构说，道“从行从首”，“行”是行为、动作的意思，“首”是头脑、思想的表征。道的文字构成隐含了它的原始意义及其延伸发展。道的原始意义或本义是路、人行之路的意思，《说文》云：“道，所行道也，一达谓之道。”具有一定方向的路叫做道。《诗经》与《易经》论及道，都是在路或道路的意义使用的。道又引申为人或物所必须遵循的轨道或规律，自然万物所遵循的轨道，称为天道；人类生活所遵循的轨道，称为人道。《左传·昭公十八年》载子产言：“天道远，人道迩，非所及也，何以知之？”认为天道是幽远的，人道的切近的，根据天文现象的变化预言人事的吉凶祸福是不可信的。自孔子、老子始，儒家和道家学者不断丰富和充实道这一范畴的内涵，后来的道教学者也以自己的独特方式理解道，并将其与养生挂搭起来。这里，我们将儒家之道、道家之道、道教之道及其与养生之关系的论述，一一述之如下。

一、道家论道与养生

道家所以为道家，从某种意义上说，乃在于它视道为其思想体系的核心，一切观念皆从道出发，又皆落脚于道。

老子作为道家之始祖给后人留下一部不朽的著作，即《道德经》。在《道德经》中，老子首次赋予道以形而上学的涵义，将其提升到万物宗主、宇宙本源的空前哲学高度，从而使中国哲学从非逻辑思维、感性思维开始迈入逻辑思维、理性思维。这是华夏民族理论思维发展的一个重大突破和转折。

老子关于道有许多具体的描述和论述。透过这些具体的描述和论述，老子认为道具有以下五个方面的特征：其一，道乃天地万物之本根。老子说，道“似万物之宗”，“象帝之先”（《道德经·四章》），“道者，万物之奥”（同上，六十二章）。道不是一般的可有可无的具体事物，它乃是万物之宗主、宇宙之大全、世界之总原理。老子有时也称道为“母体”、“谷神”、“玄牝”，指出它本身不生不灭、无成无毁，而宇宙万物却正是从这个母体的门户里生养、流衍出来。其二，道法自然而自生自化。老子认为，道自本自根，自形自色，自消自息，道和万物虽具派生与被派生的关系，但不存在主宰与被主宰、左右与被左右的关系，道是无意识无目的的最高存在。这是就作为一的道而言。就作为多的物一面看，物既以道为依归，就同样是自然而行，顺性而动。老子强调，无论是本体界形上界的道，还是道的显象的现象、形下界的天地人，都必须依循自然。老子还认为，道之生养万物也是一个自生自化的矛盾运动过程，在此过程中，没有任何外在人为的因素和意志目的成分。其三，道是常无常有之统一。老子从具体事物的有无推演到作为最高宇宙本体的道的有无，指出任何具体事物都由实有和虚空两部分构成，实有和虚空是矛盾对立、相反相成的。道作为最真实的本体存在，同样是有和无的统一，但道的有无绝不同于具体事物的有无，

因为作为感性存在的具体事物是有生有灭、时成时毁的，因而其有无只能是相对的暂时的有条件的；而道作为超感性的本体存在是无生无灭、无成无毁的，因而其有无定然是绝对的永恒的无条件的。其四，道虽无名而其名不去。老子说：“道常无名”（《道德经·三十二章》），“道隐无名”（同上，四十一章）。道无名说的是，道的无限定性决定了它超乎人的感觉和思维、感性认识和理性认识之外，既不能为人所闻见，更谈不上用有具体规定性的概念、范畴和命题来指谓。另一方面，道虽说不可指谓、命名，却其名不去，因为道的恒常性内在蕴含了道之名的恒常性；同时，道虽不能为人们的感觉和理智所认识和把握，但人们仍可以通过静观和玄览，直觉到道的本体实在性。其五，道常无为而无不为。道的无为有这样两层内在关联的意义：第一，就道之为的性质言，它生而不有，为而不恃，长而不宰，不对万物进行主宰和左右。第二，就道之为的形式言，道生化万物只是顺物之性，自然而为，而顺性而行而动、自然而作而为，于人固可谓之不行不动、不作不为。道之无不为也具有两层内在关联的意义：第一，就道之为的实质说，道虽是顺物之性，自然而为，然终究是行是动，终究是作是为。第二，就道之为的结果说，道对万物虽不作主宰和左右，但不仅生养化育了万物，且使万物自宾自化，使天下自定，岂非无不为哉！

老子从对道的特性和规定性的认识和把握，引申出关于养生的若干基本原则：其一，以自然为本。老子认为，宇宙间有“四大”，即道和天、地、人，而这四者都须以自然为法，即“法自然”。在老子这里，自然主要不是指大千世界、大自然，而是指事物之初始状态或本然状态。事物之初始状态即事物之理想状态，人之初始状态即人之理想境界。因此，人当以自然为本，保持这种理想状态，追求这种理想境界。老子也视自然为事物之本性和人之本性，从这种自然本性出发，老子主张社会每一个体按自身的愿望、计划发展自己的才能、秉赋，但不可阻碍、干涉他人的个体人格和本性的充

分发展。其二，以无为为用。无为与有为是相对而言的。老子认为，有为的生活方式和处世态度有违人的自然本性，无为的生活方式和处世态度方利于人的自然本性的正常发挥。故而老子主张“去甚”、“去奢”、“去泰”，主张“少私寡欲”、“绝巧弃智”，主张不与人争名争利争功。然“为无为，则无不败”，“不以其私，反能成其私。”无为而能无不为，无私而能成其私，不争而莫能与之争。这是一种以退为进、以守为攻、以柔克刚的处世艺术。其三，返朴归真。返朴归真与前述自然无为是一以贯之的。老子常言“复归于朴”，“复归于无极”，“复归其根”。朴、无极、根，既含有天然去雕饰、不暇后天造作的意思，也含有物之所以为物、人之所以为人之根据的意思。在老子看来，人生活于人世，不能不打上社会的烙印，其根其朴不能不受到后天的习染而受损，因此，关键在于守朴、归真（根）。老子有时也以“婴儿”来喻指朴、根，强调“复归于婴儿”，因为婴儿最能代表事物之天然品性。总之，自然无为、返朴归真乃老子全性保真之养生根本要义。

老子道论与养生论对后世道家影响深远。庄子作为先秦道家思想的集大成者，其对道的理解和认识与老子可谓一脉相承，当然就中也有新的发挥和改造。根据《庄子》内篇的论述，庄子所论道主要有以下涵义：其一，道乃“未有天地，自古以固存”的宇宙本体。庄子认为，道“有情有信”，是一种真实的存在；“无为无形”，不可闻见、感知；“自本自根”，“神鬼神帝”，“生天生地”，为万物之宗祖；高深久古，无处不在，无时不有。其二，道是没有差别的绝对同一。庄子强调道“未始有封”，没有分界，没有差别，他称之为“大同”、“大通”、“大一”。在他看来，天地万物虽是千差万别的，但在它们之中贯穿着一个同一无差别的东西，这就是道，是道使各个殊异的万物统一了起来，使它们在本质上还原为同一的东西，所谓“道通为一”是也。

庄子的道论与其养生论也是相互印证、相互发明的。他认为，

宇宙万物均源于同一无二的道，源于纯粹不变的一，又归于同一无二的道，归于纯粹不变的一。而人的形体、生命与天地万物一样，都从冥冥无形中来，又归于冥冥无形中去。人一经从无形无声的道那里禀受了形体，就如同骑在马上奔驰一样，迅速走向死亡，人生不过是一场梦。基于这样的认识，庄子提出了遁世而达观的养生理论：首先，主张齐生死、等是非。庄子从绝对的相对主义立场出发，否认事物之质的规定性，抹煞事物之间的差别，把彼此、物我、是非、善恶、寿夭、祸福、生死等都看成是齐一的，即“齐万物”。主张“不谴是非，以与世俗处”，认为是非之彰乃道之所以亏的根源；又主张不以生为喜，不以死为悲，认为人之生死都不过是道的循环而已。其次，提倡“安时而处顺”。庄子认为与世俗社会抗争、与命运抗争无益于身心健康和生命发展，故主顺世从俗，安于命运和环境，这是对老子自然无为和不争退守观念的直接继承和吸收。其三，以无用为用。庄子认为，事情往往是这样，表面是好事却足可以致丧生，表面是坏事却足可以全身。因此，他强调有用之无用和无用之大用，认为有利于世不利于人之生存，无用于世则可以全身保身尽年。许多人指出，这是一种极端的利己主义。其四，追求真人、至人、神人的理想人格。真人至人神人吸风饮露，不食五谷，游刃于水火之中而不溺不热，不为世俗礼法道德所苟，置人间一切于度外，而逍遥于无何有之乡。这是一种绝对自由的境界。庄子的养生观对中国历代知识分子的人生观影响甚大，也直接启迪了道教追求长生不死观念的产生。

汉代黄老之学流行，1973年出土的《黄老帛书》和刘安门客所撰的《淮南子》可以说是黄老学派的代表作。《黄老帛书》和《淮南子》对道的论述大体上是老庄道论的引申和补充。如前者指出道是宇宙万物的根源，“万物得之以生，百事得之以成。”道无形无名，先天地生，同时道也是自然界的运行规律。后者把道比喻成一条通行的大路，谓“大道坦坦”。认为道是引导万物生化的轨道，

说：“道者，物之所导也”（《俶真训》）。强调道是没有形体的、万物生化过程普遍遵行的轨道、法则，同时也是人类社会必须遵循的法则。《淮南子》还以道为朴，指出道犹如未雕之朴，天地万物犹如已雕之物，道为本，天地万物为末。此外，西汉后期严君平著《老子指归》与《淮南子》一样，也把道理解为宇宙的普遍法则，不过，它认为这一法则的内容是无为和自然，否定《淮南子》“道始于一”的思想，恢复了老子“道生一”的命题。

黄老学派也认为道与养生存在十分密切的关系。如《淮南子》指出：“无为者道之宗，故得道之宗，应物无穷。”无为之道乃事物之普遍法则，人们当遵循这一法则立身行世，不可人为造作，否则只能事与愿违。换句话说，既然天地万物都因道而生，顺道而化，则“天下之事不可为”，“万物之变不可究”，而只能“因其自然而推之”，“秉其要归之趣。”这样方致“与道合一”。《淮南子》把“与道合一”的人称为“圣人”、“真人”。它继承庄子“按时处顺”的观念，强调人可以趋利避害，但“得之在命”，成败在天，在天命面前，人的所作所为都将无济于事。在生死问题上，它照搬庄子“齐死生”的观点，指出“生我何益”，“杀我何损”，主张“休我以死”，“死生一化”。它还吸收老子的守朴思想，认为“心反其初，而民性善”（《本经训》）。提倡率性而行，循性保真。而严君平的《老子指归》则视道为天地万物包括人的生命之所以然的内在根据，强调人应像道那样，因任自然，无为而为，“唯无所为，莫能败之。”“无为无言者，成功之至而长存之要也。”这就是说，无为乃是人类的生存之本和生活法则。

魏晋玄学是道家思想发展的又一重要时期。玄学家论道主要不是从宇宙生成论着眼，而是从宇宙本体论立论。从理论思维的角度看，这是一个长足的进步。玄学家解道又分为贵无和崇有两派，贵无派以王弼、何晏为代表，崇有派以阮籍、裴頠等为代表。以无解道，“以无为本，以有为末”是贵无派道论的基本观点。王弼说：

“道者，无之称也。无不通也，无不由也，况之曰道，寂然无体，不可为象”（《论语释疑·述而》）。这不是视道为客观事物的规律，而是视为绝对虚无的实体。何晏说：“吾以至道为先之矣！而至道者，乃至无也”（《庄子·知北游注》）。郭象则谓道的特征是无语、无名、无形、无声。他们认为“有之所始，以无为本。将欲全有，必反于无也”（王弼《老子·四十章注》）。强调有形有象的天地万物产生的根由在于无形无象的无，无是有的根本。崇有论则以有解道，如裴頠主张“以有为体”，认为道不是无，而是包括一切万有的宇宙全体，“夫总混群本，宗极之道也”（《崇有论》）。

由于对道的理解不同，贵无派和崇有派在养生论上也存在较大的差异。何晏、王弼以无为本，故而他们认为，欲保全万物，保全生命，要在守无。他们设想的完美人生境界即是以无知为真，以无为为善，以无名为美，而这一切的基础则在任自然。在性、情关系上，他们归结为静与动的关系，认为人性本静，而情是动的，主张以静制动，以性制情。阮籍、嵇康等以有为体，故而他们非常重视养生。在生死问题上，阮籍认为生和死都是合乎自然的，对待生死当“生究其寿，死循其宜，心气平治，消息不亏”（《达庄论》）。他还认为“残生”与“害性”一样，都是违背自然的不道德行为。嵇康还写了《养生论》的专著，专门探讨养生诸问题。他曾猜测，“导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳。”但他不同意人可以长生不死，也不同意人的精神可以离开形体而存在的神学观点，认为“形恃神以立，神须形以存”，这是尤为精辟的。他提出养生有“五难”，即名利、声色、滋味、喜怒、神虑，强调养生之关键在于破此“五难”。怎样破此“五难”？嵇康认为根本在于“知足”。

魏晋以后，道家思想虽仍绵延不绝，但已不具先前那样的声势，他们的许多观念相继为道教、佛教所吸收，特别是为宋明理学家所吸收和改造，从而实现儒释道三教合流。故而自此以往道家之

道论，我们不特作解说。

二、儒家论道与养生

儒家论道与道家有别，道家较早地从宇宙本体论和宇宙生成论的角度对道作了哲学阐释，即较早地探讨了天道问题；原始儒家则对天道存而不论，而主要论述了人道问题。孔子很少谈论天道，子贡说：“夫子之言性与天道，不可得而闻也”（《论语·公冶长》）。孔子所论之道主要是人道，即人伦之道，或曰做人的道理、为人之道。他说：“谁能出不由户，何莫由斯道也”（《雍也》）。视道为人必须遵循的原则。又说：“志于道，据于德，依于仁，游于艺”（述而）。认道为总原则，德为道的实际体现，仁为最主要的德，艺为仁的具体表现形式。孔子又视道为区分君子小人的内在标准，强调“道不同，不相为谋”（卫灵公）。

孔子没有明确提出养生的概念，但他所论人道实际上是从人的精神修养，更准确地说，是从人的道德修养的角度探讨了养生问题。孔子没有从形体修养的角度提出问题，他认为对人而言，最关键的在于道德修养境界，在于“志于道”。他论述道与人的关系说：“士志于道而耻恶衣恶食者，未足与议也。”“朝闻道，夕死可也”（里仁）。认为人活着的目的不在于追求富贵通达，而在于追求一种精神境界、道德境界，追求精神生活的充实和完善，即“谋道不谋食”，“忧道不忧贫”；也不在于追求长生不死，而在于“志于道”，“得道”，若能得道闻道，即或死也在所不惜。孔子认为，人在政治品位上虽有贵贱尊卑之分，但在道德品位上却是绝对平等的。虽贵为天子、王侯，若不能闻道履道，也是枉活一生；虽贱如凡夫俗子，若能依道而行，达到很高的修养境界，也是君子圣人。关于君子如何处世，孔子强调“有道则见，无道则隐”（泰伯）。政治清明，则见用于世；世道昏暗，则隐居山野。不过，从总体上看，孔子更强调力行，强调变乱世为治世，而不主逃避责任。如何修道得

道，孔子指出“为仁由己”，人人都有得道闻道的内在潜能，“人能弘道，非道弘人”，在道面前，人不是被动的，而是主动的。孔子不主张个人主义，他强调“君子学道以爱人”（阳货），“仁者爱人”（颜渊）。提倡对人要有仁爱之心，提倡得道之人当带领众生一起去闻道履道。孔子的人道理论和养生理论在历史上影响深远，特别是它确定了儒家人生哲学和养生学的基调。

与孔子一样，孟子也主要是从人道角度论道的。孟子所理解的道是一种理性原则，是人伦之道。他要求人们依道而行，各尽其道，“非其道，则一簞食不可受于人；如其道，则舜受尧之天下，不以为泰”（《孟子·滕文公》）。他沿用孔子天下有道和无道的概念，主张“天下有道，以道殉身；天下无道，以身殉道”（尽心）。他认为道的内在精神是仁义，故又以仁义解道，“仁也者，人也，合而言之，道也”（尽心）。孟子对道的认识基本上还是孔子的路数，故后人将孔孟并称，称孔孟的学说为“孔孟之道”。

《易传》的出现，标志儒家对道的认识上升到一个新的高度。在此之前，儒家只局限于对人道或人伦之道的认识，在此之后，儒家开始对道作哲学的把握。《系辞传》说：“《易》与天地准，故能弥纶天地之道，”又说：“一阴一阳之谓道”，又说：“夫《易》开物成务，冒天下之道，如斯而已者也。”这所谓“天地之道”、“阴阳之道”、“天下之道”，都是一个意思，即指宇宙普遍法则、事物的总规律。《系辞传》提出道器概念，谓“形而上者谓之道，形而下者谓之器”，形而上是说无形而表现于形的规律，形而下是说体现规律的具体有形的事物。《系辞传》将道区分为天道、地道和人道，“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。”阴阳对立而迭运，是天之变化的常则，是谓天道；柔刚对立而相推，是地之变化的常则，是谓地道；仁义对待而相济，是人事之准衡，是谓人道。分开来说，天道、地道、人道有一定区别；合起来说，只一阴一阳而已。

《易传》关于养生的观念含藏在它对道的认识、对事物之转化规律的认识之中，《说卦》云：“昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。”圣人作易的目的，是要告诉人们顺其性命之理的道理。这性命之理也就是道。《系辞传》云：“天地絪縕，万物化醇；男女构精，万物化生。”万物的发生发展，乃至人类的产生乃天地感应、阴阳相摩相荡的结果。《易传》又提出“穷则变”、“极则反”的变化原则，并将其引申到人生领域，强调防微杜渐，指出“善不积不足以成名，恶不积不足以灭身”（系辞传）。认为善恶之积非一朝一夕之故，小人以小善为无益而弗为，以小恶为无伤而弗去，及恶积罪大则后悔莫及。因此，当时时警惕，谨小慎微，避免恶积而不能自拔。

先秦儒学的集大成者荀子吸收了道家天道自然的观念，将道理解为事物的内在根据和普遍规律。荀子说：“夫道者，所以变化遂成万物也”（《荀子·哀公》）。这是视道为万物变化遂成之所以然。荀子又说：“夫道者，体常而尽变，一隅不足以举之”（解蔽）。“万物为道一偏，一物为万物一偏”（天论）。这是视道为普遍法则，认各种不同事物都是道这一普遍法则的种种具体表现。荀子有时也把道作政治的理解，提出“君之所道”的概念，认为君主治理国家必须恪守的原则。他指出：“道者，何也？曰：君之所道也”（君道）。“治民者表道，表不明则乱”（天论）。“道者，古今之正权也。离道而内自择，则不知祸福之所托”（正名）。这是说，道与法是国家的根本，是社会人事的准绳。在荀子看来，从人道的角度说，道的内容则是礼义辞让忠信，这是道作为宇宙普遍法则在人道领域的体现。

基于对道的唯物主义的 understanding 和对天道人道之别的认识，荀子提出了“明于天人之分”的命题，意识到天和人各有不同的职分。荀子又从人与动物之差别的角度，提出“人最为天下贵”的观念，突出了人的主观能动性和人在宇宙中的卓越地位。关于养生，荀子强

谓知天，更强调知人，知人就是知人之所以然和所当然。所以然即人之所以为人，所当然即人在社会上应如何立身处世。在荀子看来，既然礼义辞让忠信是道在人伦领域的体现，那么人就当依道而行，隆礼重法，修身力行，以完善自己的人格。荀子还认为，人的本性潜藏着发展为恶的可能，因此，他主张化性而起伪，凭借人为的努力，改造人性，以成就“全人”。荀子认为，人生在世，总会面临各种障蔽——认识上的和心理上的，因此，他又提出解蔽的任务，通过解蔽以达到“大清明”的境界。而解蔽的一个关键步骤，就是“虚一而静”。这显然是对道家老子“玄览”、“守静”说的吸收和发挥。

儒家对道的认识在两汉、魏晋、隋唐时期并无创见，此不赘述。到了宋元明清时期，随着理学思潮的兴起和发展，儒家内部围绕“道”的辩论达到一个新的高峰，无论其广度和深度，都远远超过先前的水平。由于对道的解释不同，此一时期的道论可分成三派：程朱从理一元论出发，以理解道；陆王从心一元论出发，以心解道；张载、王廷相、王夫之从气一元论出发，以气解道。

北宋张载以气言道，认为道是气化的过程。他说：“有气化，有道之名”（《正蒙·太和篇》）。所谓道，即指阴阳之气的交错推移、变化发展。有时，张载也把道说成是“太和之气”。所谓“太和”，即是指一切对立的运动中的气的总和或总体。张载认为，气是有与无的统一体，因而道也是有与无的统一体。张载以气解道，视道为物质世界的总过程，这是关于道的新说。在张载看来，道是天、地、人这三种至大之物的根本准则，因而正确认识道至关重要。他特别强调圣人尽道体道。由尽道，张载进而提倡尽心，“大其心，则能体天下之物”，“不以见闻梏其心”（《正蒙·大心》）。尽心就是凭借德性之知，穷神知化，与天为一。由尽道，张载提倡尽性。他认为人有天地之性和气质之性，前者是善的来源，后者是恶的来源。尽性即是变化气质之性，以反乎人之天地之性。由于张载认

“性者万物之一源，非有我之得私也”（《正蒙·诚明》）。故他提出“民胞物与”的泛爱说，指出人民是我的同胞，万物是我的朋友，当爱一切人，爱一切物。张载又宣扬乐天安命的生死观，“存，吾顺事；没，吾宁也”（《西铭》）。富贵至，这是天有意提高你的生活；贫贱至，这是天有意锻炼你的意志；活着，顺从环境；死了，宁静地安息。这是消极的人生观。

二程（程颐、程颢）和邵雍反对张载以气解道，认为道不是气，而是理或神。邵雍以神解道：“道与一，神之强名也”（《观物外篇》上）。二程以理解道，程颢说：“盖上天之载，无声无臭，其体则谓之易，其理则谓之道”（《河南程氏遗书》卷一）。程颐说：“一阴一阳之谓道，道非阴阳也，所以一阴一阳道也”（《河南程氏遗书》卷三）。道不是气，不是阴阳，只是气之所以然，阴阳之所以然。程颐批评张载说：“离了阴阳更无道，所以阴阳者道也。阴阳，气也。气之形而下者，道之形而上者”（同上卷十五）。程颢批评张载说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。若如或者以‘清虚一大’，此乃以器言而非道也”（同上卷十一）。二程认道为本，气（器）为末，把道气（器）对立了起来。二程以理解道，认道即是理或天理，认现存的纲常礼教都是合乎理或天理的，故而主张尽理尽道，“为君尽君道，为臣尽臣道，过此则无理”（同上卷五）。维护尊卑上下关系，把纲常名教神圣化。二程又认为理、性、命是一个东西，而性有两种，体现天理的人性称为天命之性，它是绝对纯粹的善；由气产生的气禀之性则有善有恶。气禀之性的恶的一面表现为人欲，故二程提出“存天理，去人欲”的主张，强调重义轻利，克尽己私，认为这是达到“仁”的根本途径。

南宋朱熹对道的理解，与二程大体一致，亦以理解道，以阴阳为气，以气为形而下者，以道、理为形而上者，认道非阴阳，而是所以阴阳之理，即阴阳交替之原因。朱熹说：“理也者，形而上之道也，生物之本也，气也者，形而下之器也，生物之具也”（《答黄