

太極道

TAIJI
DAODE



張
風
著



四川大學出版社

太極道

TAIJI
DAODE



張
風



四川大学出版社

责任编辑:王 冰
责任校对:谢正强
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

太极道德 / 张云凤著. —成都:四川大学出版社,
2013. 5

ISBN 978-7-5614-6825-8

I. ①太… II. ①张… III. ①太极拳—研究②道家③
《道德经》—研究 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 113350 号

书名 太极道德

著	者	张云凤
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5614-6825-8
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		170 mm×240 mm
印	张	23.5
字	数	492 千字
版	次	2013 年 6 月第 1 版
印	次	2013 年 6 月第 1 次印刷
印	数	0 001~5 000 册
定	价	46.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

天行健君子以自
強不息地勢坤君
子以厚德載物

歲在癸巳春月張繼禹書



自序

半梦半醒

我简直是一个十恶不赦的人。

前半生，好像都没做过几件人事似的。

勉强可以称为人事的，大约是父母生病住院期间，能坚持陪护那两段时间。而其他时与事之所为，只是在扮演为人，实则一直畜生一样活着，而且造粪功能远不如一头猪。故，自我离家至今，转眼同龄人都有孙子了，而我依然让父母牵挂着，甚不孝也！

但凡事都有阴阳两面，正因为不知如何做人，所以一路走来，虽是坎坷，终是经验丰富了些，否则难为本书。

一路走来，前观后观，正观反观，现在终于知道自己的真实面目，是自卑而自负，自恋而自慢，自闭而自私，如阿 Q 一般活到现在——还一直认为自己比阿 Q 强。

这就是我，没有车，却跑到城市主干道上横着走，还边走边手舞足蹈，而且怨恨车来车往，妨碍了我的行路。

所以写此书，只是如阿 Q 被癞头揍过以后，还敞开怀，斜着走在村间，一边横着行，一边高唱着“得得锵得得锵，悔不该酒后错斩了郑贤弟，锵台台锵台台，我手执钢鞭将你打”。

——打得过谁啊？只是自我感觉良好地举起钢鞭，恶狠狠地抽在自己屁股上，边抽边夹着尾巴嘶叫两声而已。

如此，我非但不自知，还一如既往地盯着别人的尾巴不放，以一百步笑五十步的自恋，认为人人都一身缺点，只有自己是完美的、正确的，好像我是天地宇宙的纪委专员、八府巡按，甚至是救世主。

就这么着，我一边痛恨老鼠的精明，一边变得刁钻；
我看不到牛的厚笃，却学会了牛哄哄的蛮横；
我一边诋毁老虎的威严，一边学会了狂妄自大；
我没学会兔子的温顺，却学会了得红眼病；
我嫉妒龙的飞腾在天，却不曾想到龙曾深潜于渊；
我批判蛇的阴冷，却看不到蛇的安于静野；
我一边批判马的奔腾自得，一面勉强奔走而失蹄；
我没有羊的和顺，却学会了卑微；
我没学习猴子的灵健，却学会了哗众取宠；
我没看到鸡的勤奋刨食，却学会了鸡飞而常常蛋打；
我没看到狗的忠诚刚烈，却学会了狂犬一样地叫唤，而且还打了鸡血；
我看不到猪的无知无欲，却在骂猪时变得懒惰与愚蠢；
……
都是千年的狐狸，我自作聪明地玩着聊斋……

这些，都是我需要反省忏悔的——

谨在此处向我曾得罪过或负过的人和一切形式的存在，致以诚诚的歉意，并深深谢罪，期得谅解。同时，也向所有帮助过我成长、成熟的一切人、一切事、一切物、一切存在，致以诚诚的感谢！

尤需感谢我的父母!!!

他们予我人身，并含辛茹苦地把我拉扯大，我如此狼狈、如此龌龊地活着，他们居然未曾嫌弃，一直挂念着，目光一直烙在我的背上，如何感激以言？挣扎了几十年，装了几十年以至无量劫，想证明自己是如何如何一个人物或是如何如何一个存在，现在把眼睛擦了再擦，终于明白，我谁也不是，我只是我爹我娘的儿子！

……

就拿本书回头认爹娘罢——他们是我得以生生不息的根。

吃者见吃

(一)

老子所著《道德经》计五千言，历来译注者很多，关注者也很多。

所谓仁者见仁、智者见智，关注和译注本经的，多数是从治国的角度来认识的；个人喜欢胡思乱想，认为五千言主要是讲治身的，治国只是比喻。按道家说法，天地是大宇宙，人身相当于小宇宙，引申开去，一个国家一个单位，从某种角度看，都可以是一个宇宙的缩影，或大或小而已。比如：

河流和公路是国家地理上的血脉与经络。

经济是国家运行机制的血脉。

思想是人的灵魂，文化是国家的灵魂。

大脑主宰人的行动，领袖支配国家的行动。

人必须阴阳二气和合方能健康，国家需要精神文明和物质文明两手抓才能得以健康发展……

国是非治不可的，比如眼下的环保问题，是把血管当做排泄系统在使用。

所以说，现象是无所不包，而理则万物唯一。

从这个意义上讲，老人家所说的“治大国若烹小鲜”，实质上是以天地为灶，以和光同尘为柴，以清静无为为火候，以万事万物为佐料，以无为不争为菜铲，烹食大道。

(二)

练太极拳以来，体内变化感受颇深，有些拳论上未予记载，遂努力参悟，于《清静经》、《道德经》、《金刚经》有所得：拳论“太极者，无极而生，动静之机、阴阳之母也”，正是说“无名天地之始、有名万物之母”；“静中触动动犹静”即是说“有欲观微无欲观妙”和“我不为主而为客”；拳的体用身法要领同于打坐；而说“练到佛家一朵莲”，则道破了太极拳的根本法用。如此结合参悟，渐觉冥冥之中，有一个不可说的“存在”主宰着一切。

老人家阐讲这个“存在”，说“道可道非常道，名可名非常名”；认识这个存在，需要“为无为”，这个过程叫做修炼，需要“勤而行之”，但又不能以后天人意勉强去“为”，所以是“不为而成”，这即是“无为”。推而广之，世间任何学问，都需要这个心态和过程，坦然乐观以面对，而不默然消极以逃避。

一切治生产业，皆与实相不相违背，通过任何社会实践活动都可以去感悟这个“存在”。我的半瓶感悟来自人生经历和太极拳体用，为此，勉强比赋碎句，说说我认识的“不为而成”，是为《太极道德》。

(三)

本书参照的《道德经》版本，来自中国江西鹰潭市龙虎山嗣汉天师府《老子道德经通解》，属赠送结缘的非卖品。

此致感谢。

(四)

《道德经》计八十一章，章与章之间，有的环环相扣，有的独立言说，因而以尹子问道、老子阐述的方式去解析。

(五)

我手写我口，我口述我心，终究是横看成岭侧成峰，挂一必漏万，因此所有解析只是个人看法，不代表正确性、权威性，更不代表唯一性。

就当醒着说梦话，或吃者见吃了。

谨抛砖引玉，恭请方家大德指正。

权以此为序。

天府之骨 吃成都

2012年10月19日下午二稿中

目 录

引 子	(001)
第一章 众妙之门	(003)
第二章 一阴一阳之谓道	(014)
第三章 对境无心	(029)
第四章 和光同尘	(036)
第五章 致中和天地位	(041)
第六章 天地之根	(046)
第七章 成人达己	(050)
第八章 上善若水	(054)
第九章 功成身退	(062)
第十章 无心而为	(067)
第十一章 即有即无	(072)
第十二章 遏欲存诚	(077)
第十三章 宠辱不惊	(083)
第十四章 实相无相	(089)
第十五章 诸相具足	(096)
第十六章 虚空和合	(104)
第十七章 自然而然	(108)
第十八章 阴消阳长	(113)
第十九章 弃识见真	(116)
第二十章 独异于人	(122)
第二十一章 道信有倪	(126)
第二十二章 无欲守一	(131)
第二十三章 同气连枝	(134)

第二十四章	我慢之心	(138)
第二十五章	道法自然	(142)
第二十六章	轻躁之根	(150)
第二十七章	圆融治道	(153)
第二十八章	知白守黑	(159)
第二十九章	过犹不及	(162)
第三十章	因果不虚	(166)
第三十一章	恬淡为上	(170)
第三十二章	自然而然	(173)
第三十三章	自知之明	(181)
第三十四章	谦虚近道	(184)
第三十五章	平平淡淡即是真	(187)
第三十六章	舍得	(192)
第三十七章	清静为天下正	(195)
第三十八章	上德不德	(202)
第三十九章	根基	(207)
第四十章	一无则所有	(213)
第四十一章	心诚则灵	(215)
第四十二章	损益有度	(220)
第四十三章	柔弱胜刚强	(225)
第四十四章	适可而止	(227)
第四十五章	清静正天下	(232)
第四十六章	知足常乐	(235)
第四十七章	不为而成	(238)
第四十八章	做一步丢一步	(241)
第四十九章	常心之常	(245)
第五十章	绝处逢生之机	(249)
第五十一章	道尊德贵	(252)
第五十二章	见微知著	(255)
第五十三章	在内不在外	(259)
第五十四章	修德为基	(263)

第五十五章 常保太和	(266)
第五十六章 无得无失	(270)
第五十七章 一正压百邪	(273)
第五十八章 难得糊涂	(277)
第五十九章 唯德是从	(280)
第六十章 天道和合	(285)
第六十一章 处下为上	(288)
第六十二章 为天下贵	(290)
第六十三章 聚沙成塔	(292)
第六十四章 初心不改	(298)
第六十五章 不刻意	(302)
第六十六章 至争无争	(305)
第六十七章 天德三宝	(309)
第六十八章 不争之争	(313)
第六十九章 谨小慎微	(315)
第七十章 大道至简	(317)
第七十一章 实事求是	(322)
第七十二章 因果时时处处	(325)
第七十三章 自然而然	(327)
第七十四章 到位不越位	(334)
第七十五章 气宜直养	(337)
第七十六章 适可而止	(341)
第七十七章 阴阳和合动之如如	(344)
第七十八章 忍德辱德	(348)
第七十九章 积功累德	(350)
第八十章 道在人间	(353)
第八十一章 无心大道治	(356)
后 记	(361)

引 子

约两千五百年前某天，老子知大周气数将尽，于是收拾行囊，骑了青牛一路西去，直奔函谷关。

当时函谷关的官长尹喜，自小喜好玄学，善观天象。某一日，忽见东方紫气腾腾冲冲，款款向西，盈盈有象，状如飞龙，暗念“紫气东来三万里，圣人西行经此地！”不由大喜，传令清扫道路四十里，夹道焚香，只等圣人驾到。

与此同时，关尹值班也越发留神。

不多日，尹关长正在观望，远远见关下行人中，有一位老翁白须飘飘，清绝奇异，一派仙风道骨，于是急急下关，三步并作两步，两步并作一步，上前下拜，请进办公室奉水问道。

老翁姓李，说不知什么道不道的，只想自函谷道出关，请海关领导放行。

千载难逢之机，关尹岂能错过，说：“您老人家出关手续不全，先休息两天吧，看看能否帮您补办下手续。”意思分明是，不拘怀中玉买路，怎能轻易让您老就这么逍遥去了。

李翁如何呢？

“也罢，你想问什么，我看能说不……”

[也约是这个时间，西方一国，修士乔达摩·悉达多（释迦牟尼）于树下成道，传说天王请其说法，老人说：“不可说，不可说，吾法妙如思。”天王三拜三请，老人只好说：“那好吧，我就说说看看吧……”]

疑问：

一、传说老子出行时紫气三万里，佛家也传说释迦牟尼曾幻作“非人”样子，传闻可信否？

如果传闻不实，那么，至少这些大德古圣身怀深不可测的养生妙法，可以提高人类生命存在的等级或方式，并能借此更全面、更具体地认识宇宙，这是不是古今修炼之士所称的

道法？

现代科学，也在探索生命的种种存在方式和性质，比如 18 世纪显微镜发明后，即解释了两千多年前所说的，一碗水中有八万四千虫的真相；似舍利这种现象定性为化石，有没有做过相关实验呢？

如果传闻属实，那么老子要“偷渡”肯定不成问题！圣人是不是在演场戏，告诉后人些许道理，比如什么叫“呼应”，什么叫“安分守己”或自然？所谓垂象设教，是否如此？

二、俗话说大道不二，东方有圣人出，西方也有圣人出，是否“此心同，此理同”？

三、常言说文以载道，但文字不是道。老子虽然开口说“不可道”，终究留下了五千言，是在说什么？

释迦牟尼也说无法可说，四十九年间又在说什么呢？

四、“不可说”而“说”，是否说明一个道理：读经，是与前贤往圣的神意作交流；而读书，则是与作者的思想作交流，如果只是空阅情节或文字，不能算是以心印心。毕竟，老祖先们的话字字见心，句句见指南，所以不可简单翻翻，以图寻找一个所谓的“法”出来。

五、老子为什么驾着青牛，而不是黄牛或其他色种，有什么玄机吗？

第一章 众妙之门

道可道，非常道；名可名，非常名。

无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。

此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

（尹官长，你问这大道的秘义，老朽就试着讲述一二。）大道，如果能说得明白，就不是恒常不变的大“道”了；这个称呼，也不是恒久不变的本体，无非人类表达的一个意思罢了。所以，老朽所讲，只是指水说月，勉强比赋一下。

天地之间，可以用“有无”二字去形容。“无”是天地的最初状态，浑然一体，万类都以此为根；“有”，就是天地开化、阴阳相生了，万事万物都以此而成。立足人身这重天地，来把握这两种状态，就是“修炼”。修炼时，能做到心底清清静静，一丝不挂，这是“无欲”，能无欲，就能见大道的妙机；随此妙机窥测其发展变化，叫做“有欲”“观徼”。

这两“观”同窥万物的本和末，并不存在截然的冲突，可以说是修炼之道的表与里，都是玄妙之所在。大道深远，难以穷其极，想窥测天地的微妙变化，只有通过这两“观”。

老朽以有无二字勉强去言说，希望不至于越说越远。

解曰：

老人家开口说“道可道，非常道”，是开篇立义，直指根柢。其意思是说大道无形无象，即有即无，非有非无，不能以文字表述清楚（可道）；文字毕竟只是人类为区别和说明万事万物而赋予的认识或概念（名），因而是“名可名，非常名”。正如在佛家，传说天王请佛说法，佛说“止，止，我法妙如思”。

“无名天地之始，有名万物之母”，是阐述万物“来去”的根源与过程。

“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”，是说修身炼心的方法和对方法的把握，即知所来去后，如何归往的方法。二章讲“有无相生”，五章又说“不如守中”，十二章说“圣人为腹

不为目”，都是阐述此处“有、无”二字的方法、概念与要领，讲“无中生有”的玄机。

“玄之又玄，众妙之门”，于法应该是说万法同源，于理应当指一体同根；太极拳法就合于这个道理。

文以载道

老人家说“不可说”，还是说了五千言出来，而同在西方的释迦佛也说无法可说，竟然说了四十九年。古人说“诗言志”，“志”即心声，老子、释迦牟尼是在以文说心，所以文字虽然不是大道，但立足于人类的认识，以文字对大道形成了一个概念，此谓文以载道。

自道“露面”，渐为天下之贵，“知道”、“不知道”两词，则成了最常见的对话。日常习惯于问“你知道吗？”就是问知“道”吗？“知”，是“懂得”的意思；“道”，指的是问题的根本。而人习惯于开口自称“老子”，也许是因为老子有道而在世人心中形象高大的原因。

形容某人能力独具，称之为“老道”。“老道”，是说对道下的工夫长、多或深，从而熟练于道的意思。

无法把握，扑朔迷离，于是疑问“难道”。

评价某人言行有碍视听，就称之为“不道”或“不地道”。

现在形容不道之举为“倒行逆施”，本词实际是在描绘妙用。养生（修炼）中倒转河车，气运督脉自尾闾上行至百会，这个过程即是“倒行逆施”；如果此后沿任脉下运再回行至丹田，实现了周天的运化，则是“逆来顺受”了，如今用来形容人没有骨气、斗志。然而，恃强斗狠始终是不合于道的，老人家后文便说“天网恢恢疏而不失”，强调“强梁者不得其死”。

再如“垂头丧气”一词，打坐时如果低着头勾着腰，不能保证身体的中正安舒，会在倒行逆施时难以运气通关，所以不管佛家道家打坐，还是儒家的正襟危坐，都要求全身放松、坐相端庄。拳论要求虚领顶劲、松胸松腰、立身中正，也是基于这个要求。如果低头勾腰，会导致气机难以活畅，精神难以提起来，所以“垂头丧气”是说因为垂头会丧气，不是现在理解的因为丧气而垂头。

什么是“以身试法”呢？例如：知道了“梨甜”理论，找个梨子，一口一口尝过去，看甜不甜，看是怎样的甜，理论联系实践以相互印证，即是“以身试法”。如果光是把理论挂到嘴上写到纸上，不以实践亲自验证，就成了“口油子”，所以老人家说“上士闻道，勤而行之”，鼓励后人以身试法；现在完全用到罪犯身上以表示不屑——对象完全不同了。这类语典很多，如：开心、无中生有、三阳开泰、心浮气躁、死去活来、心心相印、喜气洋洋、道貌岸然、恍然大悟、魂不附体、安分守己、灵机一动、醒悟、自觉、自然、聚精会神、火候、

锻炼、精通、出神入化等等，全是道家讲的功境或功法，将在不同章节予以阐述。

因为道家在修炼的方法、状态上表述较多，留下了许多形象生动、内涵丰富的词句，所以鲁迅先生说中国文化的根柢大抵在道教，实在是“文以载道”的总结。

提到文以载道，不得不啰嗦几句。

多年来，有些专家为了让汉语与国际社会接轨，提倡使用拼音，甚至有人呼吁以拼音代替汉字。从文以载道的角度来看，几千年来，文字换过各式衣服，但每个独立的字，还是那个独立的生命；这些生命承载了思想，随便撤编显然是不妥的。比如“文以载道”四字，顾名思义，是文字通过排列组合，记载着古圣的体悟，承载了前贤往圣的思想。如果只用拼音拼出来，会不会联想到“闻已栽稻”或“蚊已宰倒”？

那么，老人家的《道德经》，很可能被听读成“倒得精”或是“稻的经”，接着就读“稻可倒非肠道，螟可鸣非肠鸣”——老人家就成农业技术员了。

“三花聚顶”，很可能变成“三花锯顶”

“睥睨天下”，有可能会想成是“屁你舔下”？

这是汉文化深博的地方！

汉文化也美极了！

比如古人的诗句“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑”。绝不是“官官拘舅，在喝这粥。咬挑输女，君子好囚”。

中国地大物博人众，口音较杂，“锄禾日当午”一句，如果加上方言，能诵想成“吃喝日档档”，因而网络上有段笑话，说“暗思绿，暗思透春绿；暗思竹，暗思透春竹”，用方言念，就是“俺是驴，俺是头蠢驴；俺是猪，俺是头蠢猪……”

如今中华文化正在“掀起”？整个世界都在学习“滑下蚊鸣”，拼音，只是学习汉字的手段，如果以“拼阴”取代汉学，怕是整个“冥卒”都“玩蛋”了。不如直接回到结绳记事的年代，人与人见面，各自仰头，嗽几嗓子算了。

汉字文化博深，承载着数千年的历史积淀，尤其是象形字，如远古的鸟字，一看就知道是长着翅膀能飞的小家伙；而会意字则望之生义，简直可以作神意上的交流。虽说大道不立文字，但众人根器毕竟不同，终究离不开说文解字的“会心”“会意”，这是祖宗们立文指道的原因；乱改乱废，是极有可能毁“道”的。

近现代有识之士愿意学习列强的长处，向国际社会“看齐”，是好事，但如果不加分别地拿来就吃，是要闹肚子的。一群羊被群狼破栏而入，撕咬得一地不堪。终于有几头羊激愤了，拍案而起，领导大家赶跑了群狼，恢复了羊圈的平静与安宁。接下来渐渐总结教训说不能自

守，或呼唤加高围墙，或建议长狼牙甚至长成狼的样子——不学习狼的精神，感悟狼性，长了狼牙也只是吃草用。所以，需要接轨的是思想的内涵，不是把脑袋拧下来，垫到身下，换上别人的脑袋。而认为领头羊的抵抗运动牺牲了太多同胞，应该不抵抗，欢迎群狼来共存共荣，则更为不妥。为了私欲，夫妻尚且反目，父子也能成仇，一个群体对另一个群体会共荣共存吗？狗急跳墙时，共亡倒是非常有可能。

众生皆具佛性，但不是佛；皆具道根，但不知“道”。当“国家”这个概念还具有生命时，是不存在“虽有甲兵、无所陈之”的社会的。不管生在何地，起码要做到一点，即热爱生己养己的那片土地，这是人尤其是修行人起码的良知。谁会相信连自己父母妻儿亲友都出卖的生物会博爱天下呢？

这是为人之道。

为人之道就是治世、治身、治心之道，道德五千言中尽是此道。

话说回来，虽说文以载道，但文字并不是道。古人说“诗言志”，说明文字是对思想的记录，本身并不具备思想，如果读书不认真去领悟，那就是只读文字空阅情节，没有实际意义了。当代社会生活节奏快，以快餐文化见长，只要能以最快的速度去实现胃的需要，不管什么都能狼吞虎咽一通，质量实在不能和前人并论。

读书更是如此，直至希望把大脑像电脑一样去使用，把内容直接录入大脑，用时输出相互校对文字即可——此即“拿来主义”。如果不能用心理解和沟通作者的“志”，只是在读文字，而非解悟，那么即使文以载道，文实非道！正如太极拳，文以载拳，但拳论不是拳，需要按拳论认真行去。

于是，虽然“不可道”，老人家还是留下了五千言，目的是教人行道。

不立文字

老人家说“道可道，非常道；名可名，非常名”，是直说了大道的根本，佛家的术语叫“实相无相”，这是参禅悟道“不立文字”的由来。

比如佛家，传说释迦老人最后一次说法，独自坐着，一言不发，也不再身放大光明，只是信手拈花放到鼻子下面闻着，迦叶见了微笑不语，佛于是说“有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，传嘱摩诃迦叶。”这意思正是《金刚经》阐释的万相尽妄、不着相住相才可见如来——此后释迦老人被称为如来。严格地讲，这位如来是道吗？应该只是合于大道“存在”的一个高级“存在”或者“认识”吧。