

# 中华文化的修行之道与生命智慧

漆思

(西安电子科技大学 人文学院,陕西 西安 710071)

**摘要:**中国传统文化蕴涵着儒道释等修行文化精髓,是中华文化的道德根基。弘扬中华传统修行文化,可以开启人的善根和慧根,涵养德性,启发悟性,增长智慧。面对当代精神危机,可以据此建构当代中华文化的生命观,有益于世道的改善和人心的净化。对儒道释等修行之道的阐发,可以揭示中华修行文化蕴含的生命智慧,促进当代中国心学的构建,并对当代的道德重建和信仰追寻有所增益。

**关键词:**中华文化;修行之道;心学;生命观;生命智慧

**中图分类号:**B223

**文献标志码:**A

**文章编号:**1671-6248(2014)04-0089-08

儒道释等代表的中华修行文化是中国传统文化的精髓,构成了中华文化的道德根基。在当代传承中华修行文化,就要对中华文化的修行之道进行当代阐发,揭示中华修行文化蕴含的生命智慧,建构当代中华文化的生命观,化解当代精神危机,以有益于世道的改善和人心的净化。

## 一、和而不同的修行之道

易经的“一阴一阳之为道”,确立了阴阳和谐之道。后来的儒道两家的共同源头其实都是易经文化,儒家更多发挥了“天行健,君子以自强不息”的刚健有为精神,侧重阳性的智慧——阳刚之气和入世精神;道家则侧重发挥了“地势坤,君子以厚德载物”的阴柔包容精神,侧重阴性的智慧——阴柔之气和超脱精神。所以说单纯强调儒家作为主干或者道家作为主干不符合中国历史文化的实情。后来随着佛学进入中国并实现中国化之后,形成了儒道释

互补的融合,到唐宋时期逐渐形成了“三教合流”的局面,奠定了中华文化的基本格局。儒道释文化相互影响、和谐共生,形成了独具特色的修行文化:儒家主张中和之道的德性涵养,道家主张自然之道的返璞归真;佛家主张圆融之道的自性觉悟,共同构成了中国传统文化中和、自然、圆融的修行之道。

### (一)“中和之道”的德性涵养

儒家修行文化的实质是通过格物致知和诚意正心,注重修身养性,涵养善根德性,依归天理良知,追求明德新民、止于至善的圣贤境界。儒家的德性涵养,守正中和之道:“崇德性而道问学,致广大而尽精微,极高明而道中庸。”具体而言,这可总结为如下主要方面:

第一,天人合一。儒家继承了“以德配天”、“敬德保民”思想,主张天人相感相通的天人合一观念。《中庸》讲:“天命之谓性,率性之谓道,修道之谓教。”人的生命是自然生成的,天命赋予人性,天道和人道就基于人的心性统一起来。孟子从心性上解

收稿日期:2014-04-07

基金项目:国家社会科学基金特别委托项目(13&ZH021);陕西省社会科学基金重点项目(2014ZD06)

作者简介:漆思(1972-),男,甘肃会宁人,西安电子科技大学人文学院院长,终南文化书院执行院长,吉林大学哲学基础理论研究中心教授,博士研究生导师。

释天人合一:“尽其心者,知其性也,知其性,则知天矣。”(《孟子·尽心上》)人为什么要敬畏天命、遵循天道?因为人源自于天,最后还要回归于天,这就是“天人合一”。“天人合一”并非只是人和自然在物质层面的统一,而深层次是指人心与天道的依存相通,人的生命和自然的生命在本质上达到统一。天理良心一体,儒家认为天理良心是人最高的道德根据。程颐说“道与性一也”(《程氏遗书》卷25)。儒家肯定了天理天道与人的心性具有内在统一性,并视“天人合一”为人生的至高境界。

第二,和而不同。《国语·郑语》记载了西周末年史伯与郑桓公的对话,史伯指出:“夫和实生物,同则不继。以他平他谓之和,故能丰长而物归之。”开启了中国哲学史上的“和同”论辩。《左传》记载了晏婴与齐景公的对话,晏婴提出了“和与同异”的思想。儒家将“和”提升为一个极为重要的范畴,提出的方法论就是“和而不同”。儒家认为“君子和而不同,小人同而不和”。“和”意味着君子做人做事包容万物;而“同”意味着小人做人做事竭力求同,不能容忍不同的事物。“和”是不同事物的统一,而“同”则是完全一样。君子和而不同,有包容之心,能够和衷共济、和平共处;而小人则一味尚同。正因如此,“君子坦荡荡,小人常戚戚”。通过“和而不同”可以看出,儒家不仅有“自强不息”的刚健有为精神,还有“厚德载物”的包容和谐精神。

第三,义利之辨。“君子喻于义,小人喻于利。”义者,宜也,指适度合道,如君子爱财,取之有道,而小人则见利忘义。在儒家看来,如果缺少仁义、道义、情义的“义”,人就无异于禽兽。儒家特别强调人的道义,以道义规范利益。孟子认为人之所以高于禽兽是因为人有道德,讲仁义。据此才能做到“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”,真正存养“浩然正气”。儒家提出“己欲立而立人,己欲达而达人”、“己所不欲,勿施于人”的道德律令,实现“以义节利”的义利统一:“求功当求天下功,计利当计天下利。”当人追求的功利不再是自我的私利,而是大众的福利,这样“利”就成为了“义”。

第四,天下情怀。“大道之行,天下为公。”儒家注重天下为公,谋求世界大同。天下是天下人的天下,这种天下情怀一直激励儒家的仁人志士,先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。孔子“登东山而小鲁,登泰山而小天下”,这是基于其宽广的胸怀能够容纳天下。从孔夫子到孙中山,中国仁人志士都信奉“天下为公”,旨在实现天下大同。“天下兴亡,匹夫

有责”,儒家的天下情怀激发人生在世的使命感和责任感,人活着就要大济天下苍生。《大学》开宗明义提出“大学之道”的三纲八目,由内圣达到外王,实现“天下平”。

第五,中庸之道。《尚书·大禹谟》中提出“人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执其中”,被后来的儒家视为“心诀”。《论语》提出“中庸之道”:“中庸之为德也,其至矣乎。”以中庸为最高美德。《中庸》提出“君子之中庸,君子而适中”,又进一步提出“中和”思想:“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”儒家的“中庸之道”注重中正和谐,强调的是生命的和谐之道。孔子提出人要畏天命,这个天命就是包含万物的宇宙大生命。按照儒家来说“天命之谓性”,天命赋予人以自然本性,人率性而行就是人道。人知天命,顺天应人,人道就能符合天道,人心就能顺应自然,就能做到从心所欲而不逾矩。儒家将涵养德性作为根本,通过修心养性,使心性接通天道,实现天人合一。

如果以道家来看儒家,儒家积极入世,有阳刚之气,刚健有为,知其不可而为之,可谓阳刚有余而阴柔不足,还需要注重阴性智慧。如果以佛家来看儒家的修身养性与中和思想,则与佛家的明心见性与中道圆融思想相通,但可能觉得儒家人间关怀有余而出离之心与空性智慧不足,还需要破执,做到看破放下自在。当然从中国修行文化来讲,如果离开了中和之道,就很有可能偏离正道。

### (二)“自然之道”的返璞归真

道家修行文化注重悟道。道家的智慧其实就是向自然感悟的智慧,就是道法自然,向自然学习,感悟自然的法则,把握自然的节律,顺达自然的本性。道法自然,万物自然大化,自然而然,自己成就自己的天性——就像种子种在地里,冰天雪地时种子在大地怀抱中隐藏,等到春暖花开,枝叶和花果自然绽放,那就是自然而然。道正是隐藏在天地万物之中生生不息的自然本性。

第一,道法自然。“人法地,地法天,天法道,道法自然。”道法自然,通常理解为人要效法大地,效法天,效法道,效法自然,实质却是效法自性。自然之道是自然而然,并非放任自流、听之任之。道法自然,道就是自己主宰自己的运行,自己使自己然,自己成就自己。既然道的本性是自己成就自己,那么人应当使自己心性支配自己的生命,效法道的本性,主宰自己的生命轨迹。道法自然就是讲人要尊道贵

德,从而抱道合德,用合道之心性来主宰、引导自己的生命。

第二,天人一体。人道天道共通于自然大道,天人在源头上是内在一体的。庄子讲:“天地与我并生,而万物与我为一。”“一”就是大生命的自然之道,万物与人都是从道而来。庄子坚持与天地精神相往来,人心与天地万物相通。物和人虽有别,以道观之,都是大道生命的流变,最后都要回归于道。人能够与天地万物交流在一起。以道观之,物我两忘。庄子与惠施有过“鱼乐”之辩,反映修行论道的境界不同。在庄子那里并生同体、感应道交。“天地与我并生,而万物与我为一”,万物都分有宇宙大生命的道之本性,相互可以心有灵犀而相通。

第三,无为而治。老子云:“道常无为而无不为”,“是以圣人处无为之事,行不言之教,万物作而弗始,生而弗有,为而弗恃,功成而弗居”。庄子云:“天地有大美而不言,四时有明法而不议,万物有成理而不说。圣人者,原天地之美而达万物之理,是故至人无为,大圣不作,观于天地之谓也。”无为即合乎自然之道,就是不要违背自然法则进行人为干预,以免破坏自然的生命本性。如庄稼在地里自然生长,它需要阳光、空气、水分和各种营养等,但若是拔苗助长就违背了生命的本性。所以只有遵守生命的自然之道,事物才能够成就自己的本性。无为而治就是万物顺应自然之道的本性,从而达到知雄守雌、韬光养晦、无为而不为的境界。

第四,逍遥自在。道家追求逍遥自在,对生命的本性有了一种出神入化的理解,人的生命都是由道而来最终回归于道,道永恒自在,人归依道也自然逍遥自在。在道家看来,无所谓生死,生死只是凡人的眼光,以道的立场来看,道是永恒的,不增不减,不生不灭。如果把大海比喻为自然之道的大生命,一个水珠从大海里面出来最后又回归大海。出来的这个水珠就是小生命,最后还要返回去,水珠只有回到大海生命之流的自然大化中才能永不干涸。道在中国文化的地位无比崇高。孔子讲:“朝闻道,夕死可矣”,“道不同不相为谋”。没有道就没有路,没有道就没有德,没有道就没有理。老子讲:“道可道,非常道,名可名,非常名。无名天地之始,有名万物之母。”“同出而异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门。”老子悟出道的本性是不能言说的,道以无名和有名的方式存在,一个为无名天地之始的道,一个是有名万物之母的道。天地之“始”的含义是阴阳交会,生命孕育;万物之“母”的含义是大道母亲怀胎,

把天地万物生出来,这时道就以在场的方式显现。但显现的有名之道与不在场的无名之道是同出而异名而已,道是很玄妙的,是生命的众妙之门。

第五,超脱意识。道家的超脱使其能够淡泊名利、超脱生死,达到真人的境界。道家认为名利是身外之物,生不带来,死不带走。天下本无事,庸人自扰之。道家超越了生死,庄子去世前说天地是我的棺木,日月星辰是我的陪葬品,这是人生得道的大气象。按照佛家的说法,生也未曾生,死也未曾死,真如本性圆满自足。修道之人要自觉以道的角度看,知道行道,最后与道合而为一。汉代道学家严君平在《道德真经指归》中指出,道家的旨趣在于:“捐聪明,弃智虑,反归真朴,游于太素。轻物傲世,卓尔不污,喜怒不婴于心,利害不接于意。贵贱同域,存亡一度,动于不为,览于玄妙。精神平静,无所章载,抱德含和,帅然反化。”

道家思想的特质,正是从“道法自然”出发,强调天人一体,顺应自然,合乎天道,以之来规定人生,要求人顺应本性,返朴归真,使之趋向天人和谐。道家在道法自然基础上主张各复归其根,向人的自然本性回归,过符合人的本性的本真生活,就是达“道”了天人的和谐相通。陶渊明诗云:“纵浪大化中,不喜亦不悲。应尽便须尽,无复独多虑。”这种感悟写出了对生命之道的理解:每个人流浪在宇宙生命的大化之中,我们不必对生命的得失感到悲伤,该走的时候潇洒地走,不要象庸人自扰那样多愁多虑,这显然是得道的气象,因而在人世才能“结庐在人境,而无车马喧。问君何得尔,心远地自偏。采菊东篱下,悠然见南山。山气日夕佳,飞鸟相与还。此中有真意,欲辨已忘言”,从中领悟人生的真谛。

### (三)“圆融之道”的自性觉悟

佛家宗旨是“诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教”。佛家探寻回归自性的解脱之道,自觉觉人,自利利人,自渡渡人,实现心性觉悟。

第一,因缘和合。缘起理论是佛教的基本教义,是佛教思想的基石,它奠定了佛教的世界观基础。缘就是条件,起就是生发。佛教认为,宇宙人生的生发无不是依托于各种因缘和合而成。因缘和合的道理不光靠外在的缘,还要看内在的因,因为因缘和合才是圆满之道。在佛家看来,人的修行要广种善因,广结善缘,这样就可能拥有幸福美满。缘起理论表明世间万物都是一种因缘而起的和合共生关系,即“因缘和合”。因是内在的根据,缘是外在的条件,只有当事物同时具备因缘时,生命才得以生长发展。

佛家的诸行无常正是法无自性。法需要因缘，因为万法就是万千的众生，这个众生既包括像人这样的有情众生，还包括像石头那样的无情众生。

第二，中道圆融。大乘空宗则把中观视为“不二法门”。中观学派的龙树提出了著名的“八不中道”：“不生亦不死，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。”并认为此乃“诸说中第一”。《大乘起信论》以“心”作为终极根源，“是心则摄一切世间法与出世间法”，其阐发的“一心开二门”为圆融的世界观奠定了基础。天台宗在判教的基础上建立了包容一切、圆融无碍的理论体系，所谓“一心三观”、“一念三千”、“三谛圆融”。华严宗提出了法界“圆融”思想：“法界缘起，圆融自在”、“六相圆融”、“十玄无碍”、“理事圆融”、“事事圆融”、“一切即一，一即一切”，弘扬圆融精神。圆融是佛家思想的最高境界。佛教依中道修行，修心在于圆融自在。

第三，明心见性。佛学以正见为基础，认为诸行无常、诸漏皆苦、诸法无我，涅槃无名。以正见正信开始修行，达到明心见性。禅学倡导“不立文字，教外别传，直指内心，见性成佛”。佛性就是人性，如果能够明心见性，人心觉悟就能成就佛：一念之觉悟即为佛，一念之痴迷即为凡夫。《金刚经》提出“无所住而生其心”，说我们真实的心不是心脏这个肉体，也不是我们念念不忘的念头，“心”不住在外边，不住在里边，也不住在中间，无心是真心，无住是本性。禅修静心，明心见性，静能生慧，觉悟就是觉解和证悟人的本性。

第四，平等慈悲。大乘佛学认为，一切法都是真如佛性的显现，万法皆有佛性，人人皆可成佛。因此，不仅人与人应当平等，而且人与万物都应当平等。觉悟到人都拥有真如本性，就会生起平等心、慈悲心。慈是无缘大慈，悲是自体大悲，大慈大悲，普渡救世。《大智度论》说：“大慈，与一切众生乐；大悲，拔一切众生苦。”大乘空宗的《心经》开篇即说：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”无论是“四谛义”、“八正道”，还是“六度”、“四摄”，表达的都是佛教为众生救苦救难的慈悲救世情怀。

第五，真如本性。真如就是宇宙人生的究竟真理，佛学旨在体悟人生的真谛，见到世界的本来面目。生命同体，众生的痛苦就是我的痛苦，人心感同身受。人类与天地万物生命同源，因此佛学主张无缘大慈，同体大悲。《心经》认为：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”真如本性不在外界，就

在人性之中。人的真如本性要在世间经过修行磨炼，去掉无明和习气才能觉悟，觉悟之后就能看破红尘，外扫虚妄之相，内去执着之心，把握真如本性。只有“看破”之后才能“放下”，只有“放下”才能“自在”。总的来看，佛学主张一种因缘和合、中道圆融的生命观，从修心开始来建构清净的世界。

针对佛学中道圆融、自性具足的妙谛，我感悟出这样两句口头禅：“如来如去真如圆融不一不二，非空非有无非因缘自性自然。”如来如去，如如不动为真如，如来者如其本来的面目也，就是父母没生前我们的本来面目，参禅经常拿这个让大家去悟。真如圆融，开出的法门是“不一不二”。从“体”上讲就是“不二法门”，“不二”即是“一”，即是万物一体、生命同源；从“用”上讲就是“不一法门”，“不一”的世界是丰富多彩的世界，每个生命都有个性，否则世界就没有生机，生命没有意义。“非空非有”，说的是世界既不是一个虚无的断灭之“空”，也不是外境着相之“有”。“非空非有”斩断了一种“断灭空”和“执著有”，自性方能清净光明。《金刚经》讲“四无相”：“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，“见诸相非相，则见如来”。这如同道家讲的无为才是大为、自然才是自在，都以体悟的方式领会宇宙人生的真谛。非空非有才能真空妙有，真空妙有才能化生万法。万法化生，无非因缘，因缘和合，自性自然，真诚自在。

## 二、感悟自然的修道智慧

中国传统修道文化特别是道家文化可以概括为：大道自然。具体展开来讲，以道家为代表的修道文化可归纳为如下感悟自然的修道智慧。

第一，道法自然，无为自化。当然这个自然既包括这个实体性的大自然——天地人万物，还有一个意思就是万物自然而然的性质，就是每一个生命自身的本性。比如人，人要掌握人自己生命的本性，按照自己生命的本性去生活，这样的话就会非常自在，因为道就在你心中，所以很自在。如生命的种子，一旦因缘和合，条件成熟了就会自己生长出来，种豆得豆，种瓜得瓜，就是这样。像鸡蛋孵化小鸡，一旦给了适宜的温度，鸡蛋就能孵化成小鸡，因为它有生命内在的力量，这叫做自然而然。可惜我们通常不知道自己应该干什么，自己是谁，自己的道在那里，也就是我们不知道自己的道和路。向自然学习，这是道家的总口号，道家的道法是让我们向自然学习，而

我们太习惯看得见摸得着的东西,我们往往看不见作为无的存在。

第二,宽广包容,厚德载物。《易传》讲:地势坤,君子以厚德载物。道家提倡向大地学习,学习大地阴性的智慧。“无名,天地之始;有名,天地之母”;“天下有始,以为天下母”,“既得其母,以知其子,复守其母,没身不殆”。“贵以贱为本,高以下为基”;“处其厚,不居其薄;处其实,不居其华”。向大地学习,学习大地的宽广包容、厚德载物。大地能够生长万物,却从来不居功自傲,只有人爱吹牛而大地从不居功。大地化育万物,大地炫耀过吗,从来没有!只有人会吹牛!人应当谦虚,向大地学习,不但不能自我夸耀,还要成就万物。“万物恃之以生而不辞,功成遂事而不名有,衣养万物而不为主,万物归焉而不为主。”易经有一卦非常好,叫谦卦。这个卦象是坤上艮下,就是说本来山应该在地上面,结果山自行到地的下边去了。大地在上面而高山在下边,就是因为山太谦虚了,高而能下。学习山的谦虚就叫艮谦,山虽然很高,但山不以自己为高,知道自己来自大地,山的根基在大地,能回到大地。高山仰止,山恰恰钻到地下边去了,你说这山谦不谦虚啊,这叫艮谦!还有比艮谦更伟大的谦叫坤谦,为什么呢?因为高山从大地而来,最后回归大地化为大地的一部分,宽广包容,成就万物。不但不以自己为高而且能谦虚处下,能够辅佐万物厚德载物,能够让万物在自身的怀抱中生长发展起来,这样的谦叫做坤谦。能做到艮谦和坤谦的人,就叫做谦谦君子。

第三,阴柔慈爱,养育万物。向母亲学习,重在把握阴性智慧。《道德经》第一章就说“无名,天地之始;有名,天地之母”。“道可道非恒道,名可名非恒名”,可以说出来的道不是恒常的自然之道,我们用概念命名之后的道也不是自然本性的道。作为没有命名之前的那个道叫“无名,天地之始”,“始”是自然母亲怀胎万物的生命孕育的无形状态,“母”是自然母亲生育出万物的有形状态。道就是宇宙大母亲养育万物的至大德性,她能孕育出生命万物包括人,但是我们常常看不见摸不着,她经常是隐而不显,但生生不息。道“常无欲,以观其妙”,道不是用语言可以描述的,就像是母亲生育子女的子宫和通道,有一定的玄妙在里面,需要用心才能感悟。老子让我们用心悟道,一个方便法门就是让我们向母亲学习。母亲生育养育之德,无私大爱,天地可鉴,但从来不炫耀,也不求回报,这就是母爱的精神。老子讲道为天地之母:“生而不有,为而不恃,长而不宰,

是谓玄德。”向母亲学习阴柔慈爱、养育万物的德性。因此,不要以为老子的道有多么玄虚,遥不可及,道其实就在我们日用常行之中,就在我们生活周围,就在我们的母亲身边,就在人间的大爱之中。

第四,复归婴儿,保持本真。《道德经》有四次讲到了向婴儿学习,“知其雄,守其雌,为天下溪。复归于婴儿”;“含德之厚,比于赤子”;“婴儿之未孩”;“专气致柔,能如婴儿乎”。婴儿生下来之后,看起来最柔弱却最本真、最有生机活力。大家知道刚生下来的婴儿,头骨也是软的,这样才能生下来。像婴儿学习,要是把刚生下来的婴儿放到水里,就自然会游泳。我们越长越大,反而不会游泳了,把我们与生俱来的本领丧失了。婴儿非常好奇,可我们长大后好奇心却逐渐没了。所以说大人应该向我们生命的本真状态婴儿学习——大人者不失其赤子之心。那么弱小,那么软弱,说像道,道在哪里呢?道就在生命的柔弱性、鲜活性上。因为婴儿的生命力最旺盛、最柔软但能以柔克刚,婴儿保留了很多本真的天性。道家让人返璞归真,婴儿没有杂念,不像我们成年人后天学到了很多恶习和毛病。从这些平常的事物中我们感受道的存在与体现,道就在我们日常生活之中,就在万事万物之中。

第五,上善若水,以柔克刚。老子说“上善若水”,要学习水的德性。“水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道矣”;“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜,以其无以易之也”;“弱之胜强,柔之胜刚,天下莫不知,而莫之能行也”。水有什么样的德性让我们觉得它接近道?水有无尽的德性,如水能滋养生命,所有的生物都离不开水。西方哲学家泰勒斯一生就讲了一句有名的话——“水是万物的始基”,被尊为西方“哲学之父”。如水能就下,人往高处走水总往低处流。总想往上走是人的逻辑,人人都想“上进”,谁还想“下进”呢?老子讲的正是“下进”的道理。我们都讲进步,他却讲“退步”。《道德经》讲:“明道若昧,进道若退,夷道若颡。”让你真正能前进的路有时可能需要“退步”,所谓退一步海阔天空。而我们满脑子成天想的就是进步、进步、再进一步,结果有时会四处碰壁。如水能包容,并能洗净脏的物质。水无形无色无味,水装到瓶子里,就成瓶子的样子;倒进杯子,就成杯子的形状。冰天雪地时,水被冻成冰块,遇热后变为云彩,如行云流水。水正是因为它无形无色无味,故成就一切,因为大象无形啊。没有形状,反倒可以成就任何形状。当然水还有许多性质,比如水滴石穿,以柔克

刚，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”。学习水的德性就是学习自然之道。

第六，虚怀若谷，道冲不盈。《道德经》讲：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵兮若存，用之不堇。”老子把道说成谷神，正是包容滋养万物的自然大道的比喻，谷神是深不见底，能涵容万物的。向谷神学习什么呢？学习虚怀若谷，胸怀就像谷神一样，有无限的包容性，心量包容宇宙。虽然我们的肉体连这个房间都包容不了，但我们的可以包容一切。人的自由就在于心的自由，这是道家所强调的心灵超脱。《道德经》还讲：“道冲，用之不盈。”道就像杯子，里面是空的，但怎么装水都不会满，装满了那就不是谷神了。我们能不能有谷神那样包容、宽容、平和的心，可以滋养万物、涵容万物。这个谷神是什么呢？其实就是宇宙这个大母亲的子宫啊。《道德经》开头讲到“众妙之门”和“玄牝之门”，妙为女性，牝为雌牛，都比喻自然大道母亲，谷神就是自然母亲生育万物的胸怀和度量。

第七，海纳百川，有容乃大。《道德经》讲：“江海之所以能为谷王者，以其善下之也。”我们经常说海纳百川，有容乃大。水和谷结合起来就是大海。如果一个人有水的本性和谷的本性，合起来就是海的德性。大海能够海纳百川，大海为什么能够成其大？因为有大容量。为什么有大容量？一是有大胸怀，胸怀广阔，二是有低姿态，善于处下。所谓大国者下流也，总是处在水流的下方才能接纳。如果大海高高在上，所有的江河湖泊流不进去，它如何成其大？大海正是拥有水的德性又有谷的德性，所以百川向海，众望所归。

第八，大象无形，不缴不昧。《道德经》讲：“大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形”；“不自为大，故能成其大”。大方无隅，方的东西都是有棱角的，而真正的大方就没有棱角了。我们经常说做人要大方，我们又有几个人能做到大方无隅？大家都太有棱角了，太追求有个性了，总要突出自我，其实只有放下自我才能真正实现自我。《道德经》告诉我们：大智若愚，深藏不露。不是没有棱角，而是把棱角放到里面，内方外圆。大器晚成的“晚”通“免”，其实是大器免成，真正的大器都没有固定成形的定式。大音希声，音本有声，但天道天籁之大音无声。大象无形，象本来也是有形的，而修道之大气象却至大无形。大成若缺，最浑然天成的东西往往有微瑕，有缺憾的东西才叫大成，而看起来完美的东西可能是假的。天象自然运行，大象无形，不缴不

昧。不缴不昧是道之于万物，处于上位不光芒耀眼，处于下位不昏沉暗昧，真正做到“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”。

第九，致虚守静，归根复命。比天象更大的就是虚空了，可以包容一切，要学习虚空的德性。《道德经》讲：“致虚，极也；守静，笃也。”老子把谦发展到虚，虚能包容一切，用“道冲不盈”、“玄牝之门”来比喻道的虚空涵容之性。虚空是无，可无有大用。轮轴是虚空的才有车之用，杯子是虚空的才能装水，教室是虚空的大家才能听报告。“有之以利，无之以用。”无有大用，我们经常说要寻找发展的空间，没有虚空，何以有发展空间？心量无限，虚怀若谷，才能容下万物，成就万物。“贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。”胸怀天下，才会拥有天下。境界和胸怀就是你能看多远，能包容多大。致虚守静，人只有虚其心的时候才能拓宽空间，人只有静其心的时候才能生出智慧。致虚守静，才能归根复命。老子讲：“万物并作，吾以观其复也。夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。复命，常也；知常，明也。不知常，妄；妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”老子还讲“为学者日益，为道者日损”，“损之又损，以至于无为”。没有装不下的知识，为学可多多益善，但为道是减法的智慧，把那些贪婪、嫉妒、怨恨、骄气等统统去掉了，回复自然的清静本心。心静生慧，道就是大智慧。而现在大家却在追求外在，贪图多吃多玩多占。心在身之内，修道之人要回到内在，把放出去的心收回来。所以道家是一种内在超越的文化，不是向外去抓。

第十，大道自然，无为自化。无为就是自然，无为处事就是道法自然。按照自然的法则去治理，即无为而治。《道德经》讲：“处无为之事，行不言之教。”“故圣人云：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。”“取天下恒以无事，及其有事也，不足以取天下。”“不自见，故明；不自伐，故有功；不自矜，故能长。”“夫唯不争，故天下莫能与之争。”“功成事遂，百姓皆谓我自然”；“出于无有，入于无间，吾是以知无为之有益”；“不言之教，无为之益，天下希及之”。这种无为的自然智慧，不是小聪明，而是得道的大智慧。老子感慨地讲：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”孔德之容，唯道是从。真正有道有德的人是从内心发出来的，不考虑外在的功利，从做人的本性流露出来。上

德不德,是以有德。德者得也,得道就是德。“道生之,德畜之,物形之而器成之,是以万物莫不尊道而贵德。”

### 三、心与道通的生命觉悟

中华心学蕴涵着心与道通的生命意境,易经与儒释道都体现了大道自然的生命觉悟:易经主张自然大化的生命观,注重变通的阴阳和谐;儒家主张中和之道的生命观,注重入世的人文关怀;释家主张中道圆融的生命观,追求真如的本性自觉;道家主张道法自然的生命观,通达超脱的天地境界。心与道通的生命觉悟之道,与西方注重概念化的理性思维形成鲜明对照,中西哲学的生命观会通在于悟性与理性的对话。中华心学的悟觉思维注重心性的修养,使心性 with 大道相通,以开启人的生命澄明之境。

人是在世的存在。在世之人是宇宙中具有心性的存在,人的心性可以接通自然大道。作为心性的生命体,人的生命跟宇宙万物的生命是内在一体的,存在着本质上的统一关系。人的小生命来源于宇宙的大生命,最后还要回归大生命之道。道就是生命成就自身的内在本性和构成机理,在人则为“人道”,在天则为“天道”。人的觉悟在于心与道的感悟相通。然而,人的生命本性在现实中常常是不自觉的,生命之道的迷失使得现代人找不到回家的路,处于一种生命的无根基状态。人从自然大生命而来,本身就携带着自然之道的气息,但常常迷失了自然之道的本性,找不到生命之真谛。这种生命的无根基状态是人的生命自觉意识缺失的表现。我们目前所处的时代更需要对人的生命观进行反思:我们究竟从哪里来?到哪里去?生命本性究竟是什么?能不能找到生命的真实信仰?这就需要上升到生命哲学层次进行生命观的澄明,让光亮照进生命的无明状态,使心性得以启蒙,通达生命的澄明之境。

古往今来的哲学,正是人追寻自觉之生命意识的理性映现。哲学的意义正在于追问生命的意义,完善生命的价值,实现生命的觉解,追寻人生的真谛。“觉”字可理解为“学”到慧“见”;“悟”字可理解为“吾”“心”为“悟”,明心见性即为生命之觉悟。现代人更多地追逐身外之物致使人失去了生命的本性,遮蔽了自然的生命之通道,心性难以与大道接通,导致生命有隔,陷入迷茫的无明状态。人作为拥有心智的存在,不可能忍受无意义的生命中难以承受之轻。这需要人用心灵去感悟,用生命去体验。

从个体在世的角度来看,生命似乎只有一次,而如果从自然大化之道来看,则人的心性与自然大道相通,不生亦不灭,是道法自然的大化存在。

心与道通的生命观,主要体现在如下层次。

第一,人世。人世即人生在世,人存在于世界之中,要把握人与世界的关系。我们如何理解宇宙的真相和人生的意义,需要自觉领会哲学意义上的世界观问题。通常我们将世界观定义为人对世界的根本看法,其核心就是把握人与世界的关系,把握人生的存在方式。从哲学的层面理解世界观,“世”是人生在世的宇宙;“界”是人生体验的道路;“观”是以人的心性对宇宙大道的觉悟。这种观不只是“眼”观,更在于“心”之观悟。心之世界观决定着人生观的视野,人的心性自觉到与宇宙大道相通则是世界观的澄明。

第二,人生。人生就是人的生命,觉解人和自身生命的关系才能真实把握人生。宇宙有其生命的自然演化历史,作为宇宙大生命进化链条中的一员,人是天地之灵长、万物之精华,遵循着宇宙进化的法则,即自然大化之道。人生在世的意义重大:“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平。”人的生命与物的生命有着质的差异,虽然在自然生命意义上具有一体性,但人的生命有着极为特殊的使命。人生观是人对自己生命的关照,在生命寻找人生真谛并对存在意义的反思和追问。

第三,人心。人有心性,“心之官则思”,“修心养性”,强调了心性的重要性。人心不是作为身体器官的心脏,它是宇宙生命大化中最精妙的存在,我们现代科学都难以精确把握。人心变化莫测,若要高尚起来,比神还崇高,可杀身成仁、舍身取义;若要作孽,甚至禽兽不如。中国哲学特别发展了心性、良心、良知,即对人的心性的自觉修炼。人心不是某一个器官性的存在,而是作为一种生命之道的属性来主宰人的生命。这是因为心中有道,心与道通,心即道。道是一种宇宙自然而然的本性,“天命之谓性,率性之谓道”。古往今来的哲学、宗教、艺术都关注人与自我心灵的关系。身与心、灵与肉怎样达到相通与和谐,达到内在的宁静与从容,这就需要人反求诸己,反观自己的内心,洞察心灵的奥秘。

第四,人性。人性由人“心”与人“生”构成,“性”是心与生命之道贯通的体现。何为人的本性?人的本性就是道性,宇宙之道赋予了人的心性。心的生命即“性”,意味着用“心”来支配和引导人的“生”命,找寻生命的道路。灵魂是人的本性的另一

种表达,它引导着生命。没有了心性的引导,人的生命就会出现迷失。这就需要反思和回归人性,达到哲学意义上的人性观自觉。人心作为支配人性的本源,是人的生命中非常独特的存在。人除了拥有与动物一样的自然本能,还拥有自由,即能够支配自然生命。人的心性就是用来主导人的自然生命,因此说人的心性就是人的本性。只有破解心性的密码,才能获得对人生命的洞察。人生在世最大的困惑是心性的困惑,心性哲学的真正奥秘,哲学就要去理解人的心性。

从人世、人生、人心和人性的层次可以看出,生命的奥秘在于人的心性,心是人的自然生命的自主生命,是人的道德自觉的自在生命。生命的价值在于人心的创造,人的心性最终决定了生命发展所能达到的高度。有知识不等于有文化,有文化不等于

有修养。当代新心学的探寻,注重现代人的修心养性,以德性的涵养造福社会,以智慧的心性启迪人生。在修心养性的修行道上,心与道通,虚静心性,谦以养德,静以生慧;淡泊心志,高瞻远瞩,宁静致远;升华心境,进退自如,通达自在,通向大道自然、厚德载物、人文日新、自性光明的境界。

## 四、结语

总之,本文通过阐发儒道释和而不同的修行之道,领悟自然的修道智慧,开启心与道通的生命觉悟,揭示中华修行文化的生命观,将促进当代中国新心学的发展,并对当代的道德重建和信仰追寻有所增益。

## Moral practice and life wisdom in Chinese culture

QI Si

(School of Humanity, Xidian University, Xi'an 710071, Shaanxi, China)

**Abstract:** Chinese traditional culture contains the essence of moral practice culture which is embedded in Confucianism, Taoism and Buddhism. It is the moral base of Chinese culture. Upholding Chinese traditional moral practice culture can bring out people's original kindness and wisdom, nourish their morality, enlighten their understanding and accumulate their wisdom. In order to deal with the contemporary spiritual crisis, Chinese traditional culture should be borrowed to construct a contemporary Chinese culture life view, which can be beneficial to the improvement of the worldly situation and purification of people's heart. Illustration of the moral practice of Confucianism, Taoism and Buddhism can display the life wisdom in Chinese culture, promote the establishment of contemporary Chinese philosophy of heart, and at the same time benefit the contemporary moral reconstruction and belief pursuit.

**Key words:** Chinese culture; moral practice; Chinese philosophy of heart; life view; life wisdom