

【哲学研究】

# 道家内省功夫的最高境界\*

——《道德经》第三十三章“生命哲学”精神发秘

詹石窗 詹至莹

**摘要:**作为社会一分子的人,能够行善,也存在作恶的可能。因为欲望是会膨胀的,随着社会的发展,刺激生理需求的东西不断衍生,如果没有自制力,人的纯朴天性就丧失了。所以老子语重心长地警戒世人要自知、自明、自胜,领悟天地恒久之道,超越凡我,实现返璞归真的大生命境界。这就是道家生命哲学的本质。

**关键词:**知足;返璞归真;内省功夫

**中图分类号:**B223.1

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-0751(2020)11-00100-06

道家学派的理论奠基人老子,为世人留下的《道德经》,千百年来传诵不绝。为《道德经》作注者如雨后春笋,层出不穷。人们雅好《道德经》,是因为这部经典著作所关注的是人类生存的普遍问题,所以能够像永不干涸的泉眼一样,为人类生活提供源源不断的思想滋养;也因为这部经典著作以“古始”之经验启迪不同时代的人们进行思考,所以能够扣人心弦。然而,这部千古奇书又处处蕴藏着文化密码,倘若找不到解码的钥匙,就可能陷入云雾之中,因看不清方向而感到迷茫。

钥匙在哪里?不在名山古洞之中,也不在名人的密室里,而是潜藏于该部经典著作的字里行间。经过多年的研习,笔者深切地感到:揭开《道德经》文化密码的“钥匙”也许不止一把,但就道家“生命哲学”的探索而言,该书第三十三章的“自知、自明、自胜”之说就是解码的关键。

需要稍加说明的是,“道家”有狭义与广义之分。狭义的道家,指的是以黄帝、老子为代表,以

“道”为理论基石的学术流派;广义的“道家”则包括了汉代以来的制度道教。以往的学术界比较习惯在先秦黄老道家与汉代以来的制度道教之间划一条鸿沟,但从思想传承上看彼此之间却是无法隔断的。查明代的《正统道藏》与《万历续道藏》,可以看到收入了道教学者撰著的《老子》《列子》《庄子》等先秦道家经典注本数十种,光是《道德经》注本就有50多种,足见汉代以来的制度道教是很重视汲取先秦道家文化滋养来建构思想体系的。事实上,制度道教的人士也经常自称“道家”,这一点,中国社会科学院哲学研究所已故学者王明先生在《道家与道教思想研究》一书序言中早已指出。<sup>①</sup>鉴于此,本文拟从广义上把握“道家”,以《道德经》第三十三章为切入点进行诠释,来发掘老子的生命哲学智慧。

## 一、从两种章名看经旨

这一章,大多古本要么以首句头两个字为章名,要么只以数字标列顺序,但有一些版本却另取章名。

收稿日期:2020-06-11

\* 基金项目:国家“十三五”规划文化重大工程“中华续道藏”(中央统战部统办函[2018]347号)。

作者简介:詹石窗,男,四川大学文科杰出教授,四川大学道教与宗教文化研究所教授委员会主席,哲学博士,教育学名誉博士(成都 610065)。

詹至莹,女,韩国大真大学设计系硕士生(韩国抱川 15874)。

例如河上公章句本谓之“辩德”，白玉蟾《蟾仙解老》所取章名与河上公章句本略同，但改“辩德”之“辩”为“辨别”之“辨”。清代道士宋常星则以“尽己”为名。直接选取经文首句为章名，大抵只是为了标识位次，如《论语·学而》一样的处理方式，但另取章名者则体现了注释者思考与对核心精神领会的不同。

为什么称作“辩德”？河上公章句本并没有题解，倒是宋代的道教学者董思靖有个提示，他说：

右三十三章，河上名“辩德”。此章首言自知，则智及之矣。然后立志，果而安命，分乃至力行，以极其所当止，是以没身不殆也。此女僇之所以必朗彻见独，然后能无古今，而入于不死不生是也。<sup>②</sup>

董思靖虽然没有直接解释“辩德”是什么意思，但他的概要性说明却暗示了什么是“德”、如何“辩德”的程序。

“德”这个字的甲骨文写法“𠄎”，像人在十字路口睁大眼睛，聚精会神地观看某物。日本著名的汉字学家白川静认为：

“德”在形义上与“省”相关联，都意味着凭借眼睛的巫术灵力来进行压服的行为。两字都是在眼睛上施以巫术装饰的字形，与行媚蛊之术的媚女相同。“省”在金文中用以“省道”之意，“省道”是指以眼睛的咒力祓除道路的行为。“省”为动词，“德”为名词，是类似实体与作用的关系。西周的金文中有正德、明德、懿德等词语，列国器物上也可见到政德之语。内在的东西外延化亦可成为政德，及至庄子则说如“乘道德而浮游”（《山木》）那样，是通向真实存在的媒介者。<sup>③</sup>

按照白川静的说法，“德”字起源于先民在道路中施行巫术的行为。古人以为，道路四周存在着干扰人们正常行走的邪灵妖气，所以要以巫咒之术予以驱赶。其施行巫咒者为女性，因此“德”便象征女巫的灵力。用现代的语言来说，“德”即代表女巫眼睛所发出的特殊能量。后来，“德”字引申出许多新的意义，包括精神升华等。许慎《说文解字》称“德”者“升也”，意味着生命的精神境界因为善行而提升。老子《道德经》将“德”与“道”相关联，该书第五十一章谓“道生之，德畜之”。意思是讲，道化生万物，德养育万物。既然能养，则必有能量。所以，

老子这句话暗示“德”乃是“道”的能量发挥的行为、结果。如果说“道”代表自然规律，那么“德”就代表顺应自然规律的善行与善功。“道”以善行而成就善功，这就叫作“德”。引伸到个体生命的精神修养，谓之“修德”。《亢仓子》说：“天子宜正刑修德，百官宜去私戒盈。”<sup>④</sup>意思是讲，天子应该端正刑罚，修养德性，而文武百官必须去除私欲和骄傲自满的心态。从操作层面看，“修德”既是内在的精神反省过程，也是外在的道德践行过程。无论是内在反省还是外在践行，都可以看作是“治理”过程。在古汉语中，“治”与“辩”相通。许慎《说文解字》谓：“辩，治也。从言在辩之间。”值得注意的是，“辩”字，一“言”居中，左右两侧为“辛”。这个“辛”字在甲骨文里像刀刃的样子，所以“辩”就有以犀利言辞来分辨善恶、是非的理趣。

经过以上稽考，我们回过头看河上公所拟定的章名，大体可以明白，所谓“辩德”，就是通过内省功夫和外在调理，来升华生命境界。

相对于河上公“辩德”注重内省外修，宋常星用“尽己”二字为章名，则更加强调自我的内在修行。他在概括本章思想旨趣时说：

太上以尽己之功，教于天下也。自古圣贤，明之于内，不明于外。虽不明于外，其外无不明矣。盖以万物皆备于我，所以先尽己，而后尽人。尽诸人，又尽诸物，三者既尽，圣人之性尽矣，万物之道备矣。<sup>⑤</sup>

宋常星关于本章经旨的概括，引入了孟子“万物皆备于我”的论说，强化了老子以“知”为门的道德精神修养论。如果说，河上公所言“辩德”是从修行总体目标来确立章名，那么宋常星的“尽己”则是从修行门径入手来揭示经旨。了解此二人提出的章名，有助于我们对《道德经》第三十三章生命哲学内涵的把握。

## 二、从“知人”到“自胜”

人是在一定的社会空间和历史场景中生活的。社会生活是一种复杂的关系，正如网络一样，人与人之间的社会关系就像“纽结”。每个纽结既蕴藏着某个社会个体的信息，同时也与其他社会个体信息存在着直接或间接的关联。从某个角度看，人作为社会网络的纽结，有时看起来又像镜子，彼此可以相互映衬。所以，要知己就必须知人；反过来说，要知

人也应当知己。进一步讲,知人是为了更好地知己,只有知己才能真正知人。知己与知人,这是社会认知论的一点两面。所以,老子《道德经》第三十三章一开始就把知人与知己联通起来,他说:

知人者智,自知者明。胜人者有力,自胜者强。

这两句话的字面直观意义是,能知人的善恶与贤愚,能分辨人的是非与正误,这就是“智”的表现。能随时反省自己的过错,知道自己的欠缺之处,这就是心性聪明的表现。能够战胜别人,挫败他者,这是表示自己有力量,有能力。只有战胜自己的欲望且有信心克服自己弱点的人,才是最坚强的人。

然而,什么算是“知”呢?如何才能“知”?

许慎《说文解字》称:“知,词也。从口,从矢。”意思是讲,知乃是措辞,表示了解某一对象的情状。字形采用“口、矢”会义。由此可见,“知”的起源与射箭有关。在甲骨文里,“知”的字形“𠄎”,由“干”及“口”与箭头构成。这里的“干”不是天干地支的“干”,而是一种武器的象形。《淮南鸿烈·齐俗训》记载:“舜之时,有苗不服。于是舜脩政偃兵,执干戚而舞之。”<sup>⑥</sup>按照前人的解释,这里的“干”就是盾牌,“戚”就是斧头。与“干”相对的另一侧的“𠄎”,上面尖尖部分像箭头,尾部像羽毛。居于字形中间部分的“口”,大多数学者以为是人讲话的嘴巴,但日本学者白川静却从祭祀典礼角度予以解释,认为带有“口”的不少古文字并非纯粹表示人之口,而是先民用来与神明沟通的器皿,通过这个器皿可以接受神明发送给人的指令或信息。这个说法从今天的立场看也许不好理解,甚至还会觉得有点荒唐,但是在科技不发达的远古时代却是有可能的。《左传》有言,“国之大事,在祀与戎”<sup>⑦</sup>。可见远古时代,祭祀与战争在国事中占有特别重要的地位。了解祭祀礼仪,熟悉兵器,乃是远古先民最重要的学习内容。“知”这个字的构型,正是远古社会生活的一种映照。随着社会的变迁和生活领域的扩展,“知”被用于更为广泛的范围。所以,我们看到老子讲的“知”已经超越了具体的祭祀典礼和战争问题,上升到了认识论的境界。

关于老子所讲的“知”与“明”,唐玄宗是这样解释的:

知,识察也。夫心与境合,是以生知。生知之心识察前事,是名知法。言人役心生智,知前

人之美恶者,则俗谓之智者。若反照内察,无所听以心,了心观心,不生知法,能如此者,是谓明了。故云知人者智,自知者明。<sup>⑧</sup>

唐玄宗这段解说的最大特点是提出了“境”的概念。在古汉语中,“境”是一个使用频率很高、使用范围极广的字。“境”的本字是“竟”。许慎《说文解字》称:“乐曲尽为竟。”可见,“境”本来指的是乐曲的终止。因为它具有“到此为止”的意思,所以又被用于指称“地域边界”等,引申开来则可以表示生活环境。人的生活,离不开环境。因此,所谓“知人”,包括了自我对他人及其生活环境的理解、判断。再进一步延伸,“知”所要解决的是自我与客体对象的关系。所谓客体对象,既包括作为个体的人,也包括人为了生存而组织起来的“社会”以及自然界,这就是“境”。

如何理解和处理“知”与“境”的关系呢?唐末五代著名道家学者杜光庭说:

心之惠照,无不周偏。因境则知生,无境则知灭。所以役心用智者,因境而起也。境正则心与知皆正,境邪则心与知皆邪。苦乐死生,吉凶善恶,皆由于此也。故心者入虚室,则欲心生;入清庙,则敬心生。万境所牵,心随境散;善之与恶,得不戒而慎之乎?夫知人者为智,《尚书》所谓知人则哲也。<sup>⑨</sup>

杜光庭这段解释,用了“虚室”与“清庙”两个概念,值得特别注意。“虚室”这个词最早见于《庄子·人间世》:“瞻彼阒者,虚室生白,吉祥止止。”<sup>⑩</sup>按照唐代成玄英的解释,“瞻”是观照的意思,而“彼”表示“前境”,即以前的境况;“阒”表示“空无”,观察万有,却不起心动念,一片空寂,心室虚静,所以能够察照真道的源头,心止于静,则吉祥来随。不过,杜光庭并不是在这样的意义上使用“虚室”这个概念的。他讲的“虚室”,指的是空荡荡的独处场所。在这种状态下,人心无所驻,奔驰不定,此所谓“心猿意马”,特别容易受到外界的牵引。因此,需要进入“清庙”,接受大道的洗礼。这个洗礼的过程,也就是《庄子·人间世》描述的孔子传授颜回的“心斋”之法:

无所听之于耳,而听之以心,无所听之以心,而听之以气。听止于耳,心止于符。

按《人间世》的描述,“心斋”就是一个排遣干扰信息而“坐忘”的过程。能够如此,久久成功,这就

是老子讲的“明”。然而，“明”这种生命精神升华的实现，并非只是一步功夫，它还需要通过“自胜”的修养来推进。所以，老子在讲了“自知者明”之后，接着说了“胜人”与“自胜”的问题。

所谓“胜人”，直白地讲，就是体力、能力的较量。唐代王真在解释什么叫作“胜人”的时候说：

夫赢不及霸，始僭称皇；项未及强，而先称霸。然秦兼天下，楚伏诸侯。并吞则六国逡巡，叱咤则三军辟易。夫如是，适可谓有力而胜人者也。<sup>⑪</sup>

王真以秦始皇、项羽的故事，来说明老子讲的“胜人者有力”，的确是好例证。不过，整天秀肌肉，争强好胜，最终的结果如何呢？王真提醒说：

夫有力而胜人者，未尝不终为人所胜。<sup>⑫</sup>

有力量胜过别人，最终还是要被更为强大的人所战胜。他举秦始皇和项羽的例子，秦王朝的快速灭亡，项羽的最终失败，都是历史的教训。可见争强好斗，是没有好结果的。

秦王与项羽的事例从一个侧面佐证了老子关于胜人与自胜的论述。如何算是“自胜”呢？王真以周文王、周武王内敛修德为例，予以说明。他说：

若乃周家忠厚之德，岂不谓自胜者欤！且避狄爱人，从之者如市；观兵誓众，闇会者如期。是以前徒自攻，一戎大定。至其末裔凌迟，诸侯力政，犹不敢为主。海内空位，四五十年，斯岂不谓自胜者欤！<sup>⑬</sup>

这个例子讲周朝以忠诚仁厚为德，这难道不是自胜的绝好例子吗？这样的君主，难道不算是“自胜者”的典范吗？王真的反问恰恰证明，内敛、谦让乃是“自胜”的要义。对于国家治理而言，领导者能否“自胜”至关重要。关于这一点，王真有进一步的阐述：

能成霸王者，必得胜者也；能得胜者，必强者也；能强者，必能用人力者也；能用人力者，必得人心也；能得人心者，必自得者也；能自得者，必柔弱者也。故强大者，有道则不战；而克小弱者，有道则不争。<sup>⑭</sup>

照王真的解释，能够成为霸王的人，一定是能够在实力较量上取胜的人，而能够在竞争中获得胜利的必定是强者；能成为强者，必定是能够用人之力的人；能够用人之力，必定是能够得人心的大智慧者；能够得人心，首先是能够“自得”。“得”与“德”通，

因为有德，才能自得。能够自得，是因为他绝不高高在上，而是谦下为怀，看起来很柔弱。所以，足够强大了，行动契合于“道”，不战而屈人之兵；对于弱小的对手，也是以大道为准则，绝不争什么高低。之所以如此，就在于能够“自胜”，所以老子说“自胜者强”。因为“自胜”，所以获得了众人的信任和拥戴，这是用兵立国之本。

根据道家“身国共治”的思路，“国”与“身”比观，则治国之法，亦是治身之法。如果说老子在本章开头讲的“自知者明”具有“命功”的法门旨趣，那么“自胜”则提示了“性功”的操持路向。所谓“性功”，简单讲就是涵养自我、回归真性的功夫。真性就是事物的自然本性。《庄子·马蹄》说：

马，蹄可以践霜雪，毛可以御风寒，龔草饮水，翘足而陆，此马之真性也。<sup>⑮</sup>

《庄子》以“马”为例，旨在说明动物的天性是自然而然的。人是一种高级动物，也有天性，这种天性是纯朴的。渴了知道要喝水，饿了知道要吃饭，冷了知道要穿衣，这就是人的本初天性。延伸到社会生活领域，本初天性会朝着两个方向发展，即“善”与“恶”。如果仅仅是为了维持基本的生理需求，这就是“善”；如果因为欲望的涌动而出现过分追求，多占多得，这就是“恶”。作为社会的人，能够行善，也存在作恶的可能。因为欲望是会膨胀的，随着社会的发展，刺激生理需求的东西不断衍生，如果没有自制力，人的纯朴天性就丧失了。老子告诫人们要“自胜”，正是回归生命本初自然天性的需要。

### 三、“知足”与《易经》的“恒卦”精神

人间社会造就了一个比拼的赛场。既然有比拼，就有竞争。生物学“适者生存”的规律延伸到社会领域，便形成了争强好胜的环境。在这种环境下，一个人要放弃利益而不争是很难的。但如果放任下去，走到极端，必然爆发抢夺乃至战争，长此以往，结局凄惨。老子从个体生命的真性回归角度出发，放眼人类整体生存的大格局，谆谆教诲。他说：

知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。

本章下半段，老子依然从“知”入手展开论述。所谓“知”，有“俗知”与“真知”之分。“俗知”就是一般的社会知识论范围的“知”，而“真知”则是修行者到了高境界阶段的“知”。怎样才能获得“真知”

呢?按道家的看法,首先要修炼成为真人。《庄子·大宗师》说:

且自真人而后有真知。何谓真人?古之真人,不逆寡,不雄成,不矜士。若然者,过而弗悔,当而不自得也。若然者,登高不栗,入水不濡,入火不热。是知之能登假于道也。<sup>⑩</sup>

根据《大宗师》篇的描述,我们可以明白道家所谓“真人”有三大品性:第一,有很高的道德修养,表现在处理人际关系问题上平等待人、谦卑为怀,做事专心致志,不是从自我出发,而是从客观情态出发;第二,有一以贯之的态度和精神,内心稳定而不浮躁;第三,具有特异的体能和心能。这三条,归结起来一句话:真人就是内外合道的人。因为“合道”,能够与天地相感通,其“知”就排除了主观欲望的干扰,属于“与道合真”的“知”,所以叫作“真知”。我们的日常生活,常常用到“知道”这个词,这仅仅只是从明白某个事项的一般意义上来使用的,若追根究底,则可以发现:“知道”本来就是道家学派生命修行认识论的一个专有术语,后来才被广泛应用。按照道家的生命修行认识论,唯有“修真”才能“知道”,唯有“知道”才能领悟人生真谛。按照这样的思路,则老子讲的“知足者富”就不是以物质财产的多寡作为标准来衡量一个人到底是“穷”还是“富”了。对此,宋常星解释说:

随境自适,心不妄贪,谓之知足。人能以澹泊自守,以寡欲自安,身虽贫而志不贫,境虽困而道不困,休休焉,坦坦焉,既无不足,则长富矣。故曰知足者富。<sup>⑪</sup>

意思是讲:能够处理好人与环境的关系,不是刻意去追求客观环境来适应自己,而是让自己去适应环境,不论处于什么状态,内心都感到安适,没有贪欲妄念,这就叫作“知足”。人如果能够淡泊名利、清心寡欲,尽管钱财很少,但有修道的大志向,哪怕是在困境里依然修行不辍,胸怀坦坦荡荡,就会心满意足。从这个境界来说,志存高远,精神充裕,这就是长久之富。所以,老子讲“知足者富”。

如何实现精神上的真正富有呢?老子进一步说“强行者有志”。老子讲的“强行”是与《周易·乾卦》之《象》辞“天行健,君子以自强不息”的思想旨趣不谋而合的。在《周易》中,乾为天,象征天道运行不息,人要实现生命的自我完善就应该效法天道。能够自知、自明、自胜、自足,就不会分心,而可以矢

志不移。孔子曾经讲过:“三军可夺帅也,匹夫不可夺志也。”<sup>⑫</sup>一个凡夫俗子,志向尚且如此重要,何况修道养身以完善生命境界的人呢!志向一旦确立,就像大江大河那样川流不息,浩浩荡荡,不可阻挡。

志向的归宿点在哪里呢?老子接着说“不失其所者久”。这里的关键词有两个:一是“所”,二是“久”。一般地说,“所”就是人们居处安住的地方。人生在世,选择一个合适的场所居住,颇为重要,没有处所,无家可归,就成了流浪汉。选择处所,首要标准是安全,其次是能够健康快乐,有利于获得生活必需品。从人间社会生活的一般要求来看,这样的处所,可以算是善地了。有了这样的善地,凶猛野兽不会来侵犯,兵戎之凶险也不会波及,当然就能长久了。不过,老子行文中的“所”乃是以人间居处善地作为话头,其背后还有更为深刻的隐喻象征,这就是美善的精神境界。儒家经典《大学》所谓“止于至善”,讲的是一种人生道德境界,而老子讲的“所”则是修道的崇高生命境界,《庄子》称之为“太虚”<sup>⑬</sup>。根据前人的解释,“太虚”就是空寂玄奥之境。心能止于空寂玄奥的太虚之境,无始无终,不生不灭,所以谓之“久”。

这个“久”字,落实到生命状态,就形成了“寿”的指标。老子说“死而不亡者寿”,其论说是由“死”的问题引起的。“死”是与“生”相对而言的。有生必有死,有死必有生,这是宇宙间生命过程体现出来的辩证法。对此,宋常星有一段精妙的发挥:

文中言死者,死其妄心也。不亡者,不亡其法性也。妄心既死,法性自然真常。是以自古圣人,不以死为死,而以不明道为死;不以生为生,而以明道为生。大道既明,身虽死,而真性不死;形虽亡,而真我不亡。所以我之法性,不死不生,不坏不灭,无古无今,得大常住。虽不计其寿,而寿算无穷矣。<sup>⑭</sup>

照宋常星的说法,老子《道德经》第三十三章所讲的“死”,指的是“妄心”消失;而“不亡”则是形容“法性”的长存不灭。“妄心”既然已经消失,那么“法性”也就恢复其本真的状态。所以古代的圣人不以肉身死亡作为人体生命死亡的判断标准,而是把不明大道看作真正的死亡;不以肉体的存在为“生”,而是以领悟、明澈大道为生。大道既然悟彻了,肉身虽然死亡,但“真性”(即法性)不死;形体虽然消失,但“真我”却存在着。达到如此境界,意味

着自我法性超越了生死界限,没有了古今的时间概念,这就叫作“大常住”,也就是永恒存在。因此,虽然不去计算寿命的长短,而实际上寿命无穷。

宋常星的解释引入了佛教常说的“法性”概念,又将之与道家的“真性”勾连起来。佛教讲的“法性”就是空无色相,不是具体的存在,而是超越有形物体的“真如”。从这个意义上看,佛教讲的“法性”就是道家讲的“真性”。

如何回归“真性”,达到“死而不亡”而与天地同寿的究竟之“所”呢?宋常星又回到老子本章前面讲的“自知者明”与“自胜者强”问题上进行发挥,他提出了解决生死问题的要领,这就是看清“杀机”,从而以颠倒之法,逆而修行。他说:

修道之人,果能晓得杀机颠倒之妙,以杀机自知,以杀机自明,以杀机自胜,则我之身可与太虚同体,我之寿可与造物同然。杀机颠倒者,譬如心死神活,心活神死,便是杀机颠倒之用也。知此杀机颠倒,逆而修之,则性体虚灵而不昧,真心浩劫以常存,所以谓之寿也。<sup>①</sup>

宋常星这段话所讲的“杀机”出自《黄帝阴符经》,其中有“天发杀机,龙蛇起陆;人发杀机,天地反覆”之说。宋常星采撷《黄帝阴符经》之说,用以说明颠倒修行的法门,其核心精神就是破除凡心欲望的干扰。他以佛道融通的思路解说老子“死而不亡者寿”,尽管做了许多发挥,但其大旨是符合老子的生死学说的。

倘若我们进一步追溯,就会发现,老子《道德经》本章的论说背后蕴含着《周易》的“恒卦”精神。该卦之《象》辞说:

恒,久也……天地之道,恒久而不已也……

日月得天而能久照,四时变化而能久成,圣人久于其道而天下化成;观其所恒,而天地万物之情可见矣。

意思是讲,恒表示永久。天地的运行法则,是永久而不停止的。日月顺应天道而周转,所以能够永久照耀;春夏秋冬四季往来推移而能永久生成万物,圣人遵循天道行事,而使人间教化持之以恒。持续地观察具有恒久特质的现象,就能感通天地万物的发生与发展的态势。老子为什么语重心长地警戒世人要自知、自明、自胜?就是要人们领悟天地恒久之道,超越凡我,实现返璞归真的大生命境界,这就是道家生命哲学的本质。

#### 注释

- ①王明:《道家道教思想研究》,中国社会科学出版社,1984年,序言第1页。②董思靖:《太上老子道德经集解》卷上,清光绪中归安陆氏刊本。③[日]白川静:《汉字》第一卷,厦门大学出版社,2005年,第271—272页。按:其中的“德”“省”“省道”的引号为引者所添加。④[周]庚桑楚:《亢仓子·政德篇第三》,明子汇本。⑤⑦⑧⑨⑩[清]宋常星:《道德经讲义·尽己第三十三》,《老子集成》第九卷,宗教文化出版社,第189、189、190、190页。⑥[汉]刘安撰、[汉]许慎注:《淮南鸿烈解》卷十一,《四部丛刊》景钞北宋本。⑦[晋]杜预注、[宋]林尧叟注、[明]王道焜、赵如源辑:《左传杜林合注》卷二十三,清《文渊阁四库全书》本。⑧[唐]唐玄宗:《御制道德真经疏》卷四,《道藏》第11册,第773页。⑨杜光庭:《道德真经广圣义》卷二十七,《道藏》第14册,第444页。⑩成玄英:《南华真经注疏》卷二,清光绪中遵义黎氏日本东京使署景刊本。⑪⑫⑬⑭王真:《道德经论兵要义述》卷二,《道藏》第13册,第641页。⑮[春秋战国]庄周撰、[晋]郭象注:《南华真经》卷四,《四部丛刊》景明世德堂刊本。以下所引《南华真经》仅注卷数。⑯《南华真经》卷三。⑰[三国]何晏集解:《论语》卷五,《四部丛刊》景日本正平本。⑱《南华真经》卷七。

责任编辑:涵 含

## The Highest Realm of Taoist Introspection

### — The Spirit of "Life Philosophy" in Chapter 33 of *Tao Te Ching*

Zhan Shichuang

Zhan Zhiying

**Abstract:** As an individual in the society, one can do good, but there is also the possibility of doing evil. With the development of society and the expansion of desire, if there is no self-control, people's simple nature will be lost for the things which can stimulate the physical needs are increasing. Therefore, Lao Zi warned people to be self knowing, self aware and self conquering, and to understand the eternal way of heaven and earth, surpass the ordinary self, and realize the great life realm of returning to nature. This is the essence of Taoist philosophy of life.

**Key words:** content; returning to nature; introspection