



《典籍周口》

智慧之光
米之慧睿

道德经 随谈



扫码看视频

《道德经》第五十九章

本期撰稿人 陈大明 中国老子文化研究中心执行副主任、秘书长 老子学院(研究院)研究员

传承优秀文化,解读历史经典,开启智慧之光。今天我们共同学习《道德经》第五十九章。

老子说:治人事天,莫若嗇。夫唯嗇,是谓早服;早服谓之重积德;重积德则无不克;无不克则莫知其极;莫知其极,可以有国;有国之母,可以长久;是谓深根固柢,长生久视之道。

这一章着重讲保养精力的重要性。老子认为俭嗇积德是养生守身、治理国家和社会的大道。在语言表达上采取顶针修辞手法,后一句紧接前一句,层层递进,一气呵成,最后得出“是谓深根固柢,长生久视之道”的精辟结论。我们具体看一下老子是怎么讲的。

治人事天,莫若嗇。治人,治理百姓。事,侍奉。天,一指自然,一指自身,这里取后者。嗇,吝嗇、节俭,本义指过分省俭,该花费而不花费,此处引申为爱惜精神、积蓄力量。意思是治理百姓,保养天赋,没有比爱惜精神更重要的了。这里的事天,从字面上说是侍奉天,但这里不是指自然的天,因为全章没有一处提到人与自然的关系,说的是人要怎么办才好。那么,这个天,只能理解为天赋予人的天性。所以,事天,应理解为养护天性。

夫唯嗇,是谓早服。此句用坚定的、不容置疑的语气告诉人们,要爱惜养护固有的精、气、神,不浪费精力,使生命根基牢固。早服,有两种解释,一是王弼、高亨说的“早返道”,再是姚鼐说的“早有准备”。根据上下文意思,姚鼐的解释更加确切。此句的意思是,爱惜精力才是所说的早做准备。

早服谓之重积德。重,多、厚,有不断增加的意思。德,指“嗇”德,善于爱惜、养护精、气、神的那种德,与老子在普遍意义上说的、道降落到人世间的德有区别,这里指人自身养生保身的德行。此句的意思是早做蓄积精、气、神的准备,加倍积累养生保身的德行。

重积德则无不克。克,胜。这句话的意思是加倍积累德行就没有什么做不到的。由这一句可见,“嗇”的目的是“无不克”,因为具有“嗇”德,善养精、气、神,准备充足,积累深厚,处理问题游刃有余,所以能够事事顺利、无往而不胜,也就是咱们平时说的“厚积而薄发”。

无不克则莫知其极。极,终极、极限。莫知其极,无法知道他的极限。这句话的意思是无往而不胜,就不能确定他的极限。

莫知其极,可以有国。有国,字面意思是保有国家,引申为能够治理好国家。这句话的意思是学会涵养精、气、神的方法,先让自己达到没有极限、厚积薄发的程度,才能够执掌国家政权并把天下治理好。

有国之母,可以长久。母,母体、本原,与下文的“深根固柢”相呼应。这里,要弄清楚“母”指什么。联系上文分析,有国的前提和基础是有身,有身的前提和基础是持有天性和以“嗇”为主的德行,善于涵养自身的精、气、神。因此,可以确定这里的母指的就是“嗇”德所具有的德行和由此生发的德行。这句话的意思是保有与道合一的“嗇”德,具备旺盛的精、气、神,就有了治国的本原,才可以长治久安。

是谓深根固柢,长生久视之道。深、固,都是形容词使动用法,也就是使……深、使……固。根,指蔓根,根系延伸,盘成一团。柢,指直根,扎得很深。深根固柢,指盘根错节,根深蒂固。久视,本意是长久的视力,这里相当于长生。长生久视,即长久维持,永远存在。这句话的意思是,这就是使其根柢深固、不可动摇、长久存在的道理。

这一章,老子着重从修身养生的角度阐释,明确提出“嗇”是修身养生的一个十分重要的要求和办法,君主侯王通过养生健身,精力旺盛,心澄神明,再加上不断提升人品修养,以旺盛的精、气、神去治理国家、处理政务,就会收到预期效果。《道德经》有多处直接用“神”表达自己的思想。比如,第二十九章中有:“天下神器,不可为也。”此处的“神”,是神奇的意思。第三十九章中有:“天得一以清,地得一以宁,神得一以灵。”此处的“神”,是指灵验、灵气。把老子有关“神”的论述联系起来体会和领悟,就会发现老子所说的“神”,指的是一种精神意识、精神状态,是人的生命神韵,是人的生命活动的灵魂和统帅。精、气、神三者,是相互依存、相互促进的有机整体,是人的生命标志,在生命活动中发挥着关键作用。人之所以有生者,在于精、气、神。

老子主张把养形与养神结合起来,既要保持身体健康,又要有自胜自强的志气,使人的形体与精、气、神融为一体。一个人的身体和力量是生命的基础,而生命的主宰则是人的志气和神韵。养形是基础,养神才是关键。注重形神兼养,既是养生之道,也是人生哲学。《淮南子·原道训》说:“夫形者,生之舍也。气者,生之充也。神者,生之制也……故夫

形者非其所安也而处之则废,气不当其所充而用之则泄,神非其所宜而行之则昧。此三者,不可不慎守也。”这里是说,形体是生命的依托,而生命的活力源泉在于精、气,生命的灵魂和主宰是精神。形求其安,气求其动,神求其宜。三者皆宜,才是身心健康之人;精、气、神俱全,才具有活力。所以,坚守精、气、神,追求真、善、美,是人生幸福之本。

老子的小同乡、河南省鹿邑县太清宫镇陈竹园村的陈抟,就是一位深悟老子“深根固柢,长生久视之道”,善于养护精、气、神的得道高人。他创造了蛰龙睡法,长年在武当山、华山修养身心。赵匡胤、赵光义多次请他人朝为官,他都婉言谢绝。他投身于山水田园间,寻找到了养护精、气、神的要领,体味到了其中的乐趣。被神话的陈抟老祖据说能够一睡800年,睡功了得。现实中的陈抟善睡倒是真实的,有他的《睡歌》为证:

臣爱睡,臣爱睡,不卧毡,不盖被,片石枕头,蓑衣覆地,南北任眠,东西随睡。轰雷掣电泰山摧,万丈海水空里坠。骊龙叫喊鬼神惊,臣当恁时正鼾睡。闲想张良,闷思范蠡。说甚曹操,休言刘备。两三个君子,只争些小闲气。怎如臣,向清风岭头,白云堆里,展放眉头,解开肚皮,一觉睡去,管甚玉兔东升,红轮西坠!

陈抟以善睡闻名天下,得“睡仙”之美称。这种善养精、气、神所形成的“嗇”的精神与境界,让陈抟不慕名利、不贪富贵,甘愿与山林为伍,与清泉相伴,在心境澄明、精气神充沛的状态下,写作《指玄篇》《三峰寓言》《高阳集》《钓潭集》《正易心法》《太极图》《先天图》《易龙图》,在华山石壁刻《无极图》。他把《无极图》传给种放,种放又传给穆修,穆修传给李之才,李之才传给邵雍,邵雍在《无极图》的基础上创建先天易学。南宋朱熹把《无极图》放在他的《周易本义》卷首,从而风行天下。陈抟修道养德,固守“嗇”神,以睡功养护精、气、神,活到118岁高龄,在世世间潇洒地走了一回,真正是不失其所、死而不亡。

总之,老子由培养善德、修身养心谈到治国理世,分析说明了重积德和涵养精、气、神的重要作用,明确指出只有把握并运用这种“深根固柢,长生久视之道”,才能永保安康,进而稳固江山社稷。老子的主张,对人们是很有启示意义的。

(记者 黄佳 整理)