

道学修身与五德养性

——大愚读书会研读《老子·道德经》导读报告三

熊春锦

一、人生六大发展阶段和各阶段道德修养方法

与人类社会发​​展相对应的，人类的生命发展也分为六个阶段，根据不同时期的特点，修身的方式和重点也各有不同。

社會發展階段分期					
道治社會	德治社會	仁治社會	義治社會	禮治社會	愚智社會
生命發展階段分期					
先天無為		轉換期	後天有為		
經典聽誦	培補五德	經典誦讀 信仰道德 法戒制約			
胎嬰時期	幼兒時期	少年時期	青年時期	成人時期	老年時期
十月懷胎 1-3歲	4-8歲	9-15歲	16-24歲	25-56歲	57歲--
胎嬰養虛	幼兒養性	少年養正	青年養志	成人養德	老年養福

每个人的生命周期还可以分为先天无为期、转换期和后天有为期三个时期。

七岁以前是先天无为期，七岁以后乳牙脱落换成恒牙，就标志着进入了转换期。转换期持续到女子14岁月经来潮和男子15岁开始遗精，之后进入后天的有为期。

古代圣贤们早就发现了人生三大分期和六大阶段，所以在古代人文教育上就提出了“胎婴养虚”、“幼儿养性”、“少年养正”、“青年养志”、“成人养德”、“老年养福”六大方法。

胎婴养虚：这一生命阶段，是生命从无到有，从稚嫩到柔弱的发展阶段，完全处于先天无为状态，没有物相的障碍，对任何能量都是被动接受，可塑性极强，是培补五德，涤除本因中的五阴，协调内五行的最佳时期，是启迪大脑慧智潜能的最佳时期，是积蓄丰富科学创造力能量的关键时期。

幼儿养性：《白虎通》曾讲：“五性者何？仁义礼智信也”。也就是说，人的生命究其本源属于道生德养，“性”在人的生命中的内在表现形式是德性品格和能量，在人身上的外在表现，则是气质人文素养。“性”分为先天真性和禀性以及后天习性。养性具体而言，就是用道德的品格和能量抚育滋养真性，教养、矫正、修改禀性中的五德不足，杜绝不良习性的生成。

少年养正：“正”，是由五个“一”组成。五个“一”也就是五种德性。少年时期的心理变化比较微妙复杂，情绪容易波动，是人生重要的转折点，以先天识为主导状态的淳真，开始被后天意识的纷乱所逐步挤压，需要强化性的培养孩子建立正念、正识、正觉、正悟、正信，将内五行保持住阴阳平衡与稳定的状态，提

升意识辨别能力和决断力，为开创亮丽的人生奠定坚实的基础。

青年养志：“志”，包括了“志向”、“志气”、“志愿”。青年时期对应于社会发展的义治时代，如果前三个阶段没有“养”好，到了青年时期又没有正确的制约和理想教育，肺里面阴义的能量就比较容易迸发出来，表现出“哥们义气”。“哥们义气”，如果没有道德的制约，就容易邪，容易走歪，甚至导致犯罪。因此，这个时期注意通过经典诵读，确立远大的志向，将个人的发展与民族国家的利益紧密联系在一起，才能一方面制约“阴义”的透发，另一方面将青春的活力和智慧的潜能得到最好的发挥。

成人养德：成人时期是为社会和民族造福奉献的重要时期，也是人生由壮而衰的阶段，为了减缓内部肾气的消耗，就要高度注意少私寡欲来“养德”，减少私心贪欲对内部精气神的自伐，正如老子所说的：“不自伐，故有功”。目前社会上普遍存在的对性欲的放纵，对食欲的放纵，对其他种种私欲的放纵，实际上都是对内五阴情志活动的放纵，都是损德败生的祸根。

老年养福：老年时期是人生最后一个自然阶段，先天肾气逐步消耗干净，需要通过经典诵读主动获得德性能量，保持心身健康。老年人时间比较充裕，如果能在修之身的基础上，对子孙进行道德教化，帮助邻里，助益社会，身体力行的为众人做出尊道贵德的表率，就能在服务大众的基础上，实现人生价值的进一步升华，并能福泽儿孙后世。

总体而言，人生各个阶段最简单有效的自我道德修养方法就是老子揭示的双可教育法，第一个“可”（道“可”道也）就是要进行多种形式的经典诵读，第二个“可”（名“可”名也）就是要关爱我们身国内性体系统的众生（比如三魂七魄），经常呼唤他们的名字和他们进行心灵的交流。

二、大学之道与修身之学

《大学》是西汉儒学修编古籍而编入《小戴·礼记》中的一篇，原作者已不可考。1973年马王堆出土的黄学思想代表作《黄帝四经》中，多有与《大学》文义相似之处。《大学》的整篇精神没有离开一个“德”字，其中也不乏与《老子·道德经》极为相似的文字和论述。

《道德经·昆成》：“吾未知其名，字之曰道，吾强为之名曰大。“大”字是对道的强名，因此“大学”其实就是“道学”，是引领人们通过修身养性获得身心健康，品格升华，进而造福社会、报效国家，促进人类和谐共生的人世间最高的学问。

在2500年前，“大”字是儒学和道学通用的，代表“道”的化身，是“道”的名。后来逐步开始分家，编辑中把道家所用的“大”字加上一点变成“太”字。用“太”字表示道学的内容，而把“大”字的内容基本上都划归到儒学。

古版《大学》经过改良儒学，宋明理学的多次删改，特别是明成祖旨在确立官方意识形态而编纂的《四书五经大全》中对《大学》的僵化注释，逐步使《大学》丢失了修身内求法的灵魂，比如将“天下平”，颠倒次序为“平天下”，与原文通过修身达到“明明德”状态“无为而治”的本义相背离。因此顾亭林在《日知录》卷十八“书传会选”中痛心疾首地说：“自八股行而古学弃，《大全》出而经说亡。”

儒学诞生于道学，对道学理论进行了常道的发挥和发展，原生态的儒学和道学都强调修身，只是在修身的深度和广度上存在一定的差异。

孔子当年五次问道于老子，提出“志于道，依于德，据于仁，游于艺”的教

育和学习实践方法，整个教育方法不离于“道”和“德”，是比较完整的教育系统。

但是，到了宋明理学时期，“志于道”基本消失了，“依于德”，也改掉了；而仅仅是单纯地在“仁”、“艺”等这些方面去做一些小文章，离开了孔子作为中国一代教育宗师而制定的基本纲领。

儒学文化之所以在中华文化发展史中能一支独秀，是因为与其他各家相比，它最多地汲取和承传了道德文化“尊道贵德”的精髓，将德一朴散后产生的仁、义、礼、智、信五种德性能量，进行了品格化和伦理化的发展。

儒学文化要想恢复到一个非常健全的时期，那就需要追寻到孔子原汁原味、原生态的儒学领域当中去研究，甚至追寻到道学当中去探索，要把道学和儒学完整结合起来，我们才能窥见中国道德根文化的全貌。

三、修身三纲要浅释

《大学》开篇即言：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”明明德、亲民、止于至善，就是修身的“三纲要”。

国内有个教授在香港讲学时说，该把这两个“明”字给删掉一个，认为是多写了一个，是笔误。真的是这样吗？我们看一下《黄帝四经》中的论述。

《黄帝四经》：“正以明德，参之于天地，而兼复载而无私也，故王天下。”“其明者以为法，而微道是行。明明至微，时反以为幾。”这里也提到了要两个“明”要结合在一起，才能过到一个“至微”的状态。

1.释：明明德

第一个“明”字，指先天性慧明德，也就是明心见性，心中放出礼德的光明，照己利人。明，由一个“日”一个“月”组成，是要我们学习太阳无私地自燃，为万物奉献光和热；学习月亮无欲地反照，为万物照明境。内脏的名称之中，唯有心不用月字旁，心是人体内天地中的太阳，只有心发出光明，其它脏腑才能因心德之光而亮，我们体内的小天地才能充满生机和活力，心中的光明，不仅能照亮自己的人生之旅，而且能和谐家庭，帮助他人，造福社会。



胆 膀胱 胃 肠 胰

西方的一些学者研究说，他根据自己每次去参加人家的结

婚喜宴、参加人家的丧礼，通过统计学统计，发现每一个人最高可以影响到240人。所以他估计了一下，一个人最高的能量场——心里面所释放的能量场，能够影响240人左右。西方科学家的这一结论有一定的参考价值。

第二个“明”字，是指后天智识要明德、识德、修德。了解德具有能量和品格双重属性，坚持忠孝心、好善心，慈悲心，平等心，博爱心，教化心，忠恕心，和蔼心，忍耐心，勇猛心等十善心的修持，恪守非德勿言，非德勿听，非德勿视，非德勿行的四项基本原则，使我们的思维活动，后天意识、情志活动与仁

义礼智信等五德能量属性高度吻合，将我们的心身打造成承载五德能量的器具，从而达到愚转智，智转慧，超凡入圣的心身境界。

德 德字的十字是十善心十善行

忠孝心—忠于国家民族，孝敬父母长辈。
好善心—见人之危，则扶持帮助。见物之危，救活解脱。
慈悲心—视天下人，乃至禽兽昆虫草木与己同体，爱而护之，怜而惜之，不损不伤。
平等心—心中无富贵，眼中无贫贱，言行无势利，一视同仁，平等对待。
博爱心—以博大心胸，爱护世人及万物。
教化心—见人善行，褒扬宣传。见人恶行，规劝其改恶向善，以己之善行代为化解。
忠恕心—己所不欲，勿施于人，推己及人，视人如己。
和蔼心—人无高低贵贱之分，皆要和蔼亲近，一视同仁。
忍耐心—心字头上一把刀，处逆境不退转，能忍常人所不能忍的逆境、困苦、恶行等。
勇猛心—凡是当为者，应该自己立定主见，见义勇为，不等待观望。

2. 释：親民

親，《说文》中说：至也。从见，亲声。親有爱、近、准确、真切等义。親在此所指的，是仁爱，慈爱，博爱。親生于仁德，只有具备仁德的人，才能生出親爱之心。民，《说文》中说：“众萌也”。从古文之象，民也就是众生，不分贵贱善恶的民众。親民就是修持仁德，親爱、親近身国内外的所有众生。

“吾畏天、爱地、亲民，立无命，执虚信。吾畏天、爱地、亲民，立有命，执虚信。吾爱民而民不亡，吾爱地而地不兄（音 huang）。吾受民而民不死。吾位不失。吾句能亲亲而兴贤，吾不遗亦至矣。”

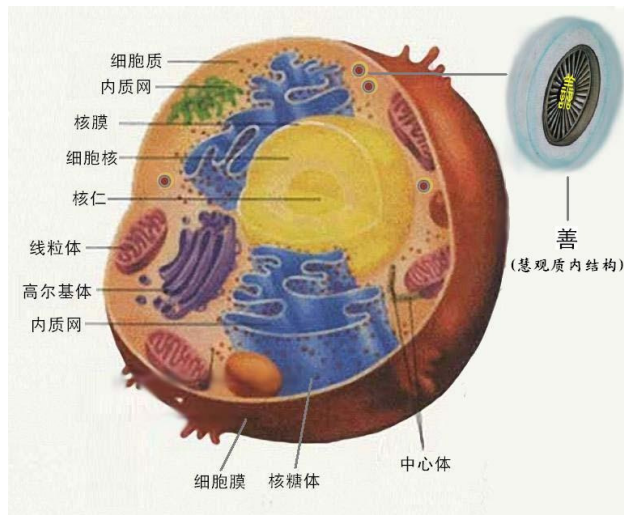
这是《黄帝四经》里关于“亲民”的概念，阐述得非常详细。《大学》里边，只纲领性地提出要“亲民”。

所谓“亲民”到底是什么呢？也就是以民为本的思想。用现在的语言来说，就是一个换位思考，设身处地地了解民众的疾苦，帮助他人解脱于困境之中。特别是执政者，需要设身处地的责任心，需要按照老子所说的“以百姓之心为心”。倘若老是想着自己如何踩着别人的肩头往上爬，那就不是“亲民”，没有亲民意识搞出来的政绩必定是豆腐渣工程，是牺牲了百姓的利益而建造的垫脚石。

3. 释：止于至善。

《说文》曰：“止，下基也。象草木出有址，故以止为足。”止，有根基、达到之义，大学之道的基础和根基，就是修养至善。何为至善？大公无私，仁爱众生，唯德是行就是至善。至善，也就是老子《道德经》所阐释的上善。

其实，我们每个人的体内都天然的具备“善”性因子，古代祖先将慧观下发现的决

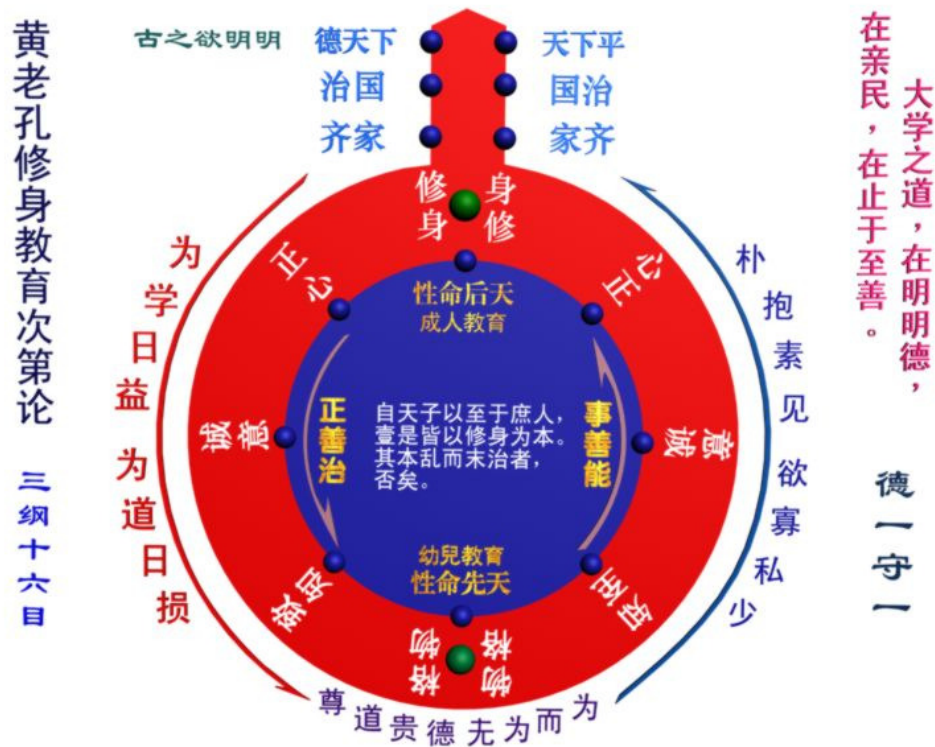


定细胞活力和德性能量吸收能力的因子，进行了文理基因的定名，也就是“善”字。

四、道学修身十六次第

《大学》中将修身的方法归纳为八条目，也就是：格物、致知、诚意、正心，修身、齐家、治国、天下平。

其中前四目是进行修身实践的基础次第。格物、致知、诚意、正心，这四目，



顺念、顺行持，是古代胎婴、幼儿、少年常规教育中引导的次第。只有打好了前四目的基础，才有建立在修身基础上的“齐家、治国、平天下”。而逆念，逆行持，则是每个成年人，特别是在胎婴、幼儿、少年时期没有很好进行传统方式教育的现代成年人，必须首先完成的逆修过程。

《大学》：“欲古之欲明明德於天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。

物格而後知至，知至而後意诚，意诚而後心正，心正而後身修，身修而後家齐，家齐而後国治，国治而後天下平。

顺逆之间，就构成了适合所有年龄阶段和各种教育基础的完整的道学修身十六次第。

成年人由于后天意识已经牢固地形成，早已经远离自己的先天内环境，性慧基因早已尘封于后天智识的覆盖之下，与七岁之前的先天状态相去非常遥远。一旦错过了人生早期的珍贵教育期，那就必须遵循正心，诚意，致知，格物的先后教育与实践的次第，由后天重新寻找自己的先天和复返于先天的过程，补回这一系统教育工程，才能顺利地进入修身阶段之中。否则，轻率地在心未正、意未诚、知未至、物未格的背景下，直接侈谈修身，以及在格物中妄行修身，也就必然百无一成，或者陷入邪径难以自拔。

五、五德养性

性命两大系统中，修身养性是紧密相关，相辅相成的。清恽敬《读〈大学〉二》：“**人之心，五性主之，曰仁、曰义、曰礼、曰智、曰信。**”

“仁、义、礼、智、信”道学称之为五德，源于《老子·道德经》，儒家称之为五常，养性就是养德。

每个人依据出生的时空点和本性灵光质量的不同，呈现出不同的性格气质特征，健康状况和人生际遇。简单归纳如下。

1. 仁德

缺乏时的表现：

性格：自傲抗上，不服人管，常生怒火，对人白眼冷对。

健康：怒气伤肝，气滞血瘀，头晕眼花，胸闷腹胀，仁德为肝脏之本，肝主筋（血管、韧带），仁德缺乏的人晚年最容易四肢麻木，中风瘫痪。

际遇：人际关系紧张，各种发展都困难重重。

丰厚的表现：

慈爱善良，宽容忍辱，博爱万物，举止端庄，柔和畅达。

2. 义德

缺乏时的表现：

性格：妒忌心强，虚伪好辩，逞能于是非中，对人刻薄残忍。

健康：因气恼别人而伤肺，口舌溃疡，气喘咳嗽，咽喉肿痛，肺癆咯血等呼吸系统疾病。金德为肺脏健康之本，肺主皮毛（皮肤、毛发），金德缺乏的人容易患上皮肤疾病和毛发的疾患。

际遇：生命的道路上表现出吝啬小气，贪占便宜而形单影只。

丰厚的表现：

助人为乐，助弱扶危，济安拔险，处善聚缘，处事果断，为人排忧解难。

3. 礼德

缺乏的表现：

性格：性情急躁，虚荣爱美，无理争胜，容易记恨和憎恨别人。

健康：恨人伤损心气，导致五心烦热，健忘失眠，神志紊乱，易患精神颠狂类的疾病。礼德为心脏健康之本，心主脉（血液、体液），礼德缺乏的人容易上焦血气凝滞，音哑生疔长疔。

际遇：贪求虚荣，逐美粉饰，而难以脚踏实地顺利发展。

丰厚的表现：

行事光明磊落，明白道理，秉规持范，遵纪守法，不急不躁。

4. 智德

缺乏的表现：

性格：多愁善感，迟钝愚鲁，自寻烦恼，忧虑自生，损己心身。

健康：耳聋耳鸣，腰腿疼痛，阳痿遗精，生殖障碍，泌尿系统病变等症状的疾病。智德为肾脏健康之本，肾主骨（骨骼、关节），智德缺乏的人容易患上骨质增生，骨质疏松等类疾病。

际遇：贪恋吃喝，乱性败气，生命的道路坎坷，难以顺利。

智德丰厚的表现：

声色不迷，虚怀若谷，处下不争，谦虚柔和，欲淡不贪，通达顺变。

5. 信德

缺乏的表现：

性格：猜忌多疑，疑神疑鬼，蛮横蠢笨，埋怨他人，无事生非。

健康：脾胃损伤，胸闷气胀，暖气吞酸等症状的胃肠溃疡疾病。信德为脾胃健康之本，脾主肌（随意肌、平滑肌），信德缺乏的人容易气短虚弱，腹痛吐泻，四肢乏力。

际遇：人无信则不立，心无诚信，谎话骗人而自以为高明，任何事情都难以真正办好。

信德丰厚的表现：

忠信诚实，稳重厚道，宽宏敦实，真诚待人，信念坚定。

所谓知彼知己，才能有的放矢。对照上述分析归纳，我们每个人都不难找到自己缺乏的德性成份。按照正确的德道修养方法，比如简单易行的“老子的双可教育方法”（经典诵读，呼唤非恒名），就能有效帮助我们培补缺失的德性能量，为修身实践提供充足的能量和动力。

宋明以后，改良儒學只言修身、齐家、治国、平天下，而弃格物、致知、誠意、正心之基础，僵化道德理念，将修身和养性完全割裂开来，不仅使中国科学发展出现了严重的停滞现象，也使得中华大地人文素养大幅度下滑，礼仪之邦难觅往日风采，反被文化子孙日本等小国所讥笑。

我们复兴中华道德根文化，一定要迈过宋明理学八百余年形成的文化误区，直指原生态道学和儒学修身内求法的本源，品格兼修，尊道贵德，实现后天智识向先天慧识的转换，从而慧智双运，按照修行十六次第进行心、身、口、意的全面转换，才能在心身康健的基础上，迎来家庭美满，国家强盛，百国来朝的盛世太平。