

精气之极：先秦心术与内业之道的深度钻研



本文深入解读《管子·内业》开篇关于“道”的论述，剖析“周必密、宽必舒、坚必固”三重性质的内涵及其辩证统一关系，并结合先秦及上古思想语境，探讨其在修身治心中的重要意义。

玄机编辑部 · 2026-02-06

管子内业 道论 先秦哲学 心术 修身

目 录

引言：一段被低估的先秦心学文本

第一章 《管子·内业》的文本定位：它从何处来？

- 一、《管子》一书的性质
- 二、“内业”之名的含义
- 三、《内业》与《老子》《庄子》的关系
- 四、从上古视角审视：巫、史、道的传承

第二章 “凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固”——道的三重性质

- 一、逐字解析
- 二、三重性质的内在关系
- 三、为何道必须同时具备这三重性质？
- 四、上古视角：道的三重性质与天地之德

第三章 “守善勿舍，逐淫泽薄。既知其极，反于道德。”——修道的功夫要领

- 一、“守善勿舍”
- 二、“逐淫泽薄”
- 三、“既知其极，反于道德”
- 四、为何是“反”而不是“进”？

第四章 “全心在中，不可蔽匿。和于形容，见于肤色。”——心与形的贯通

- 一、“全心在中”的多重含义
- 二、“不可蔽匿”——道不可隐藏
- 三、“和于形容，见于肤色”——内外贯通的身体观
- 四、历史案例：先贤之形容气象

第五章 “善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。”——气的感通之力

- 一、“善气”与“恶气”
- 二、为什么气的感通力如此强大？
- 三、先秦历史中的案例

第六章 “不言之声，疾于雷鼓。心气之形，明于日月，察于父母。”——超越感官的感通

- 一、“不言之声”——无声胜有声
- 二、“心气之形，明于日月”——心气的光明
- 三、“察于父母”——比父母还了解

四、追问：这种超感官的认知是否可能？

第七章 "赏不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服。心意定而天下听。"——内圣外王的枢纽

一、赏刑之不足

二、"气意得而天下服"

三、"心意定而天下听"

四、从治道史的角度审视

五、上古圣王的印证

第八章 "转气如神，万物备存。"——转气的至高境界

一、"转气"何义？

二、"如神"——转气的效果

三、"万物备存"——万物具足于己

四、从上古宇宙观看"万物备存"

第九章 六问：修道的六个根本追问

一、全文

二、逐问解析

三、六问与《老子》三问的对比

第十章 "思之思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。"——精气之极与鬼神之辨

一、"思之思之，又重思之"——深思的功夫

二、"思之而不通，鬼神将通之"——突破的时刻

三、"非鬼神之力也，精气之极也"——最伟大的理性宣言

四、"精气之极"的具体含义

五、先秦其他思想家的相关论述

六、一个根本性的追问：精气之极是否有上限？

第十一章 "四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近。"——修持的具体功夫

一、四句话的修持次第

二、这一修持次第的内在逻辑

三、先秦文献中的类似修持描述

第十二章 "思索生知，慢易生忧。暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。"——过与不及的辩证

一、"思索生知"——思之正面

二、"慢易生忧"——轻慢之害

三、"暴傲生怨"——暴躁与傲慢之害

四、“忧郁生疾，疾困乃死”——情志致病的理论

五、修道者的四大危险

第十三章 “思之而不舍，内困外薄。不蚤为图，生将巽舍。”——过度与时机

一、“思之而不舍，内困外薄”——过度思虑之害

二、“不蚤为图，生将巽舍”——时机的重要性

三、历史案例：不蚤为图的悲剧

第十四章 “食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至。”——节度之道与自然来归

一、“食莫若无饱”——饮食之节

二、“思莫若勿致”——思虑之节

三、“节适之齐”——节度与适当的统一

四、“彼将自至”——自然来归的终极境界

五、上古视角：天道自然的观照

第十五章 综合研究：《内业》此段文字的思想体系

一、全段的思想结构

二、两条主线

三、核心命题

第十六章 比较研究：《内业》此段与先秦诸子的对话

一、与《老子》的对话

二、与《庄子》的对话

三、与儒家的对话

四、与法家的对话

五、与《黄帝四经》的对话

第十七章 深层追问：《内业》此段留给后世的根本问题

一、精气修持能否真正达到“如神”的境界？

二、“非鬼神之力也，精气之极也”——这是否意味着鬼神不存在？

三、“气意得而天下服”——这在政治实践中可行吗？

四、“节适之齐，彼将自至”——人为还是自然？

第十八章 上古修身传统的谱系重构

一、从巫觋到道家：修持技术的传承与转化

二、“绝地天通”之后的知识重组

三、从齐国视角看《内业》的文化背景

第十九章 关键概念的深度辨析

一、"气"与"精"与"神"

二、"心"与"意"与"志"

三、"道"与"德"

第二十章 修持功夫的哲学意蕴

一、"思"的辩证法

二、"食"与"思"的类比

三、"正"的多层含义

四、"止"的哲学

第二十一章 语言形式的分析：《内业》的修辞与韵律

一、韵文的特征

二、六问的修辞力量

三、对比修辞的运用

第二十二章 "精气之极"的宇宙论意蕴

一、精气与万物的关系

二、精气与天地之心

三、先秦气论的思想谱系

第二十三章 先秦修身之学的几个关键问题

一、修身与治国的关系

二、个体修持与人际关系

三、知识的来源：外求还是内得？

第二十四章 《内业》此段的现代价值与古今回响

一、身心一体的智慧

二、节度的智慧

三、自然来归的智慧

四、理性精神的光芒

结语：道在迩而不在远

引言：一段被低估的先秦心学文本

在先秦诸子百家的浩瀚典籍之中，有一部分文字长期隐没于经史子集的缝隙之间，不曾获得与其思想深度相匹配的关注。本文所研讨的这一段文字，出自《管子》一书中被后人析题为“内业”的篇章。此段文字，言简意赅，却字字珠玑，涵盖了先秦时期关于“道”“气”“心”“神”“形”诸范畴最为精密的论述之一。它不仅是理解先秦道家思想的关键文本，更是窥探上古修身之学、治心之术的核心窗口。

何以如此断言？我们不妨先将此段文字完整列出，再逐层解剖：

凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固。守善勿舍，逐淫泽薄。既知其极，反于道德。全心在中，不可蔽匿。和于形容，见于肤色。善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。不言之声，疾于雷鼓。心气之形，明于日月，察于父母。赏不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服。心意定而天下听。转气如神，万物备存。能转乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之已乎？思之思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意转心，耳目不淫，虽远若近。思索生知，慢易生忧。暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。思之而不舍，内困外薄。不蚤为图，生将巽舍。食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至。

这段文字，短短三百余字，却涵盖了以下核心命题：

- **道的性质**——周密、宽舒、坚固
- **心的修持**——守善、逐淫、全心在中
- **气的显发**——善气迎人、恶气迎人
- **心气的感通**——不言之声疾于雷鼓、心气之形明于日月
- **治道的根基**——气意得而天下服、心意定而天下听
- **转气如神**——万物备存的至高境界
- **六问**——能转乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之已乎？
- **精气之极**——思之不通，鬼神将通之
- **身心一体的修行功夫**——四体既正，血气既静
- **过与不及的辩证**——思索生知，慢易生忧；食莫若无饱，思莫若勿致
- **节适之齐，彼将自至**——自然而然的最终归宿

每一个命题，都值得我们从前秦视角乃至上古视角进行深入的追问与探讨。本文将以此段文字为核心，广泛征引先秦典籍——《老子》《庄子》《管子》诸篇、《周易》《尚书》《诗经》《左传》《国语》《黄帝四经》《鹖冠子》《尹文子》《慎子》《韩非子》《荀子》《吕氏春秋》等——进行系统性的深度研究，力图还原这段文字在先秦思想谱系中的位置，揭示其深层义理，并回应它向千百年后的读者抛出的那些根本性追问。

第一章 《管子·内业》的文本定位：它从何处来？

一、《管子》一书的性质

研讨这段文字，首先必须厘清其文本来源——《管子》一书的性质。

《管子》旧题管仲所著，然而先秦学者即已知此书非出一人一时之手。《韩非子·五蠹》曰：“今境内之民皆言治，藏商、管之法者家有之。”可见战国时期，管仲之学已广泛流布，形成了以管仲为号召的学派。《管子》一书，实为管仲学派（稷下学宫中以管仲思想为核心的学者群体）历代积累之作。

稷下学宫，设于齐国都城临淄之稷门外，自齐桓公田午（一说齐威王）始建，至齐王建时衰亡，前后延续百余年。《史记·田敬仲完世家》载：“宣王喜文学游说之士，自如邹衍、淳于髡、田骈、接予、慎到、环渊之徒七十六人，皆赐列第，为上大夫，不治而议论。”稷下学宫汇聚了战国时期最为杰出的思想家，而《管子》一书中的《心术上》《心术下》《白心》《内业》四篇，被学者称为“管子四篇”或“稷下道家”的核心文献。

二、“内业”之名的含义

“内业”二字，何义？

“内”者，内在也，与“外”相对。“业”者，《说文》曰：“业，大版也。”段注引申为事业、功业。然而在此处，“业”当取其原始义——“所操之事”“所修之功”。“内业”即内在之修行、内在之功业。

与之相对，《管子》中有《牧民》《形势》《权修》等外王之篇。内业，则专论内圣之道。此正合《大学》所谓“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”之旨。然《大学》之言修身，重在格物致知、诚意正心之序；而《内业》之言修身，重在气、心、神、道四者之间的内在关联与修持功夫。

三、《内业》与《老子》《庄子》的关系

《内业》的思想渊源，上溯可至《老子》。

《老子》十章曰："载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？"

此三问，与《内业》中的"六问"形成了惊人的呼应：

能转乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？

两者都采用了反问句式，都指向内在修持的可能性与极致境界。然而《老子》的三问更为凝练，《内业》的六问则更为详密，层次更为丰富。

再看《庄子·人间世》："若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。"

《庄子》此处所论"心斋"，与《内业》所论"全心在中""一意抟心"实为同一修持传统的不同表述。然而《内业》更侧重于"气"的修持，而《庄子》更侧重于"虚"的境界。

四、从上古视角审视：巫、史、道的传承

若将视野进一步上推至上古，我们必须追问：《内业》所描述的这套修持功夫，其根源在哪里？

上古三代之世，掌握与天地鬼神沟通之术的是巫覡与史官。《国语·楚语下》记载观射父对楚昭王的一段话："古者民神不杂。民之精爽不携贰者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则明神降之，在男曰覡，在女曰巫。"

观射父描述的巫覡特质——"精爽不携贰""齐肃衷正""智能上下比义""圣能光远宣朗""明能光照""聪能听彻"——这与《内业》所描述的修持境界何其相似！"全心在中"即"精爽不携贰"；"四体既正，血气既静"即"齐肃衷正"；"心气之形，明于日月"即"明能光照"；"不言之声，疾于雷鼓"即"聪能听彻"。

这就引出了一个重大问题：《内业》的修持传统，是否上承上古巫覡之学？

从文献证据来看，答案很可能是肯定的。先秦道家思想的一个重要源头，正是上古巫覡传统的理性化、哲学化。当周代以降，"绝地天通"的宗教改革（《尚书·吕刑》："乃命重黎，绝地天通，罔有降格"）使得巫覡不再独占通神之权，原本属于巫覡的修持技术便逐渐流入民间，被诸子百家所吸收、转化。《内业》正是这一转化过程的杰出结晶——它将巫覡通神的技术，转化为修道者修身治心的功夫；将"鬼神降之"的宗教经验，转化为"精气之极"的自然哲学解释。

第二章 "凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固"——道的三重性质

一、逐字解析

此段文字以"凡道"二字起句。"凡"者，总括之辞。"凡道"即"总论道之性质"。

"必周必密"——道的第一重性质。

"周"者，遍也、周遍也。《说文》："周，密也。从用口。"段注云："周，至也。"又《诗·小雅·鹿鸣》："人之好我，示我周行。"毛传："周，至也。""密"者，细密、精密、无间隙也。

"必宽必舒"——道的第二重性质。

"宽"者，广大也。"舒"者，展开、舒展、从容不迫也。

"必坚必固"——道的第三重性质。

"坚"者，硬实、不可摧折也。"固"者，牢固、不可动摇也。

二、三重性质的内在关系

这三重性质看似并列，实则构成了一个精妙的辩证结构：

第一重"周密"，指向道的无所不至、无微不入。这是道的覆盖性、渗透性。《老子》四章曰："道冲而用之或不盈。渊兮似万物之宗。"又二十五章曰："大曰逝，逝曰远，远曰反。"道之周密，正如水之无微不入、无处不至。

第二重"宽舒"，指向道的包容性、从容性。这与"周密"形成了一种张力——既要无所不至、精密细腻，又要宽大舒展、从容不迫。这恰恰对应了修道者内在心境的两个面向：一方面要专注精微，一方面又不能紧张拘束。

第三重"坚固"，指向道的恒常性、不可动摇性。前两重性质描述的是道的空间特征（周密）和状态特征（宽舒），第三重则描述其时间特征——持久不变。《老子》十六章曰："致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常。"此"常"即道之"坚固"。

三、为何道必须同时具备这三重性质？

这里必须追问：为什么道不是只有一种性质，而必须同时具备这看似矛盾的三重性质？

从先秦思想的语境来看，这涉及到"道"概念的一个根本特征——道是万物之所以然的总根据，因此它必须能够同时解释万物的一切面向。

万物有精微之处，故道必周密，否则不能贯通精微；万物有广大之处，故道必宽舒，否则不能涵容广大；万物有恒常之处，故道必坚固，否则不能持久不变。

《管子·心术上》曰："道在天地之间也，其大无外，其小无内。"此即"周密"与"宽舒"的统一。又曰："道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能听也。所以修心而正形也，人之所失以死，所得以生也。"此即道之"坚固"——关乎生死存亡。

再者，从修持功夫的角度看，"周密"对应的是功夫的精微处——修道者必须观照内在每一个细微的气息、意念、情绪波动；"宽舒"对应的是功夫的从容处——不能过于紧张、用力过猛；"坚固"对应的是功夫的恒久处——必须持之以恒，不可间断。

《管子·内业》另一处言："敬守勿失，是谓成德。德成而智出，万物毕得。"此"敬守勿失"即"坚固"之义；而"成德""智出""万物毕得"即"周密"与"宽舒"的自然结果。

四、上古视角：道的三重性质与天地之德

从上古视角来看，这三重性质并非凭空创造，而是对天地之德的观察与总结。

《尚书·洪范》记载箕子向武王陈述"洪范九畴"，其中论及天地之道的运行法则。"洪范"即大法，是上古圣王治理天下所依循的根本大法。其中"五行"之说，描述的正是天地之道的周密运行——金木水火土各有其性，各行其道，循环不息，无一遗漏。

《周易·系辞上》曰："易与天地准，故能弥纶天地之道。""弥纶"即周密无遗。又曰："夫易，广矣大矣！以言乎远则不御，以言乎迩则静而正，以言乎天地之间则备矣。"此"广大"即"宽舒"，"静而正"即"坚固"，"备"即"周密"。

由此可见，《内业》所论道的三重性质，实为先秦思想家对天地运行法则的高度概括，而非凭空臆造。

第三章 "守善勿舍，逐淫泽薄。既知其极，反于道德。"——修道的功夫要领

一、"守善勿舍"

"善"在此处非道德意义上的"善良"，而是指合于道的状态。《老子》八章："上善若水。水善利万物而不争。"此"善"即善于、合于之义。"守善勿舍"即守住合于道的状态，不要放弃。

为何要特别强调"勿舍"? 因为修道最大的障碍不是不知道, 而是知道了却守不住。《老子》七十章曰: "吾言甚易知, 甚易行。天下莫能知, 莫能行。"又《管子·心术下》曰: "人皆欲知而莫索之, 其所知, 彼也; 其所以知, 此也。不修之此, 焉能知彼?"——人人都想知道外物的道理, 却不去修持自己的内在。知易行难, 守善尤难。

二、"逐淫泽薄"

"淫"者, 过度也、泛滥也。"泽"者, 润泽也, 此处当理解为沾染、沉溺。"薄"者, 轻薄也, 此处指浅薄、不深厚。"逐淫泽薄"当理解为: 驱逐过度的欲望, 远离浅薄的沾染。

又有一说, "逐淫泽薄"当连读为"逐淫、泽薄", 意为: 追逐淫邪之事, 则德泽浅薄。此为警戒之辞——若不守善而逐淫, 则自身之德泽将变得浅薄。

无论取哪种解读, 核心意思一致: 修道者必须远离过度、浅薄、泛滥之事物, 保持内在的纯净与深厚。

《老子》十二章曰: "五色令人目盲, 五音令人耳聋, 五味令人口爽, 驰骋畋猎令人心发狂, 难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目, 故去彼取此。""为腹不为目"即"守善勿舍、逐淫泽薄"的形象表达——充实内在(为腹), 远离外在声色之诱惑(不为目)。

三、"既知其极, 反于道德"

此二句极为关键。"极"者, 至极也、究竟也、根本也。"反"者, 返也、归也。"道德"在此处非后世所理解的伦理道德, 而是道与德的合称——道是万物之所以然的总根据, 德是道在个体中的具体体现(得于道者谓之德)。

"既知其极, 反于道德"的意思是: 一旦认识到事物的究竟根本, 就要返归于道与德。

这里的"极"与"反"构成了一个重要的思维模式——**知极而反**。这在先秦思想中是一个反复出现的主题:

《老子》二十五章: "大曰逝, 逝曰远, 远曰反。"道的运行是"反"——物极必反, 远而复返。

《周易·复卦·彖传》: "反复其道, 七日来复。天行也。""复"即"反", 天道的运行就是一个不断返回的过程。

《管子·心术上》: "虚其欲, 神将入舍。扫除不洁, 神乃留处。"修道的功夫也是一个"反"——从外在的纷扰返回内在的虚静。

因此, "既知其极, 反于道德"既是一个认识论命题(认识到究竟根本), 也是一个实践论命题(返归于道德修持)。知与行在此统一。

四、为何是"反"而不是"进"?

这是一个值得深思的问题。在先秦道家的思维模式中，修道不是向前进、向外求，而是向后退、向内返。

为什么？因为道不在别处，就在自身之中。《管子·内业》自身就说："全心在中，不可蔽匿。"道就在心中，不需要向外寻求，只需要去除蒙蔽，返归本然。

这与《老子》四十八章"为学日益，为道日损"的思路完全一致——为学是不断积累（向外求），为道是不断减损（向内返）。减损什么？减损那些遮蔽本心的欲望、成见、执着。

《庄子·大宗师》中记载了孔子弟子颜回"坐忘"的故事："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。"坐忘就是一种"反"——从有形有知的状态返归无形无知的大通状态。

从上古视角看，这种"反"的思维模式可能源于对天地运行的观察：太阳东升西落，月亮盈亏圆缺，四季春夏秋冬，万物生长收藏——天地的运行就是一个不断循环、不断返归的过程。上古先民由此领悟：人的修持也应当效法天地，不断返归本初、本然的状态。

第四章 "全心在中，不可蔽匿。和于形容，见于肤色。"——心与形的贯通

一、"全心在中"的多重含义

"全心在中"这四个字，看似简单，实则蕴含多重含义：

第一层：空间意义。"中"者，身体之中央也。先秦时期，人们认为心脏位于身体中央，是主宰全身的核心器官。《管子·心术上》曰："心之在体，君之位也。九窍之有职，官之分也。"心在身体中的位置，犹如君主在朝廷中的位置——居中而治。

第二层：修持意义。"全心在中"即保持心的完整、专一、居中不偏。《管子·内业》另一处曰："正心在中，万物得度。""正"即不偏不倚。心若偏向某一方面（或偏于喜，或偏于怒，或偏于忧，或偏于惧），则不能"全"，不能"在中"。

第三层：哲学意义。"中"在先秦思想中具有极其重要的地位。《尚书·大禹谟》载舜告禹曰："人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中。"此即后世所谓"十六字心传"。"允执厥中"——真诚地把持住那个"中"——这与"全心在中"的旨趣完全相通。

二、"不可蔽匿"——道不可隐藏

"蔽"者，遮蔽也。"匿"者，隐藏也。"不可蔽匿"有两层意思：

第一层：修道之人，其内在的心境不可能被隐藏。你心中是什么状态，必然会表现在外在——这就引出了下面的"和于形容，见于肤色"。

第二层：道本身是不可遮蔽、不可隐藏的。道充满天地，无处不在，你不需要刻意去寻找它，只需要去除遮蔽它的东西，它自然就显现了。

三、"和于形容，见于肤色"——内外贯通的身体观

"形容"者，形体与容貌也。"肤色"者，皮肤与面色也。

内心的状态必然显现于外在的身体——这是先秦思想中一个极为重要的观念。

为什么内心的状态会显现于外在？因为在先秦的身体观中，心与身不是分离的两个实体，而是由"气"贯通的统一整体。心中的状态通过气的运行传递到全身，最终显现于形容肤色。

《管子·心术下》曰："气者，身之充也。""气"充满全身，是身体的充实者。心主宰气，气充实身——这就构成了心→气→身的传导链条。

《左传·昭公元年》记载了医和对晋侯之疾的诊断，提出了"六气"致病的理论："天有六气，降生五味，发为五色，征为五声，淫生六疾。六气曰阴阳风雨晦明也。"这说明先秦时期已经形成了气→味→色→声→疾的系统认识。而《内业》所论"和于形容，见于肤色"，正是这一认识在修道功夫上的应用——修道者的内在心气状态，必然在形容肤色上得到体现。

《诗经·卫风·硕人》描写庄姜之美："手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螭首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮。"这种外在之美，在先秦观念中并非仅仅是生理的偶然，而是内在之德的外在显现。

《诗经·大雅·思齐》："大姒嗣徽音，则百斯男。"文王之母太任有内在之德，故能生育圣子。

因此，"和于形容，见于肤色"不仅仅是一个生理观察，更是一个形而上学命题——内在的道德修持必然显现于外在的形体容貌。

四、历史案例：先贤之形容气象

先秦典籍中记载了许多先贤的形容气象，可作为"和于形容，见于肤色"的印证。

《论语·述而》记载："子温而厉，威而不猛，恭而安。"这七个字描述的就是孔子的形容气象——温和而严正，威严而不猛烈，恭敬而安详。这种外在的气象，正是其内在修持的自然流露。

《孟子·尽心上》引《尚书》"其容若思"以论君子之容。

《庄子·德充符》中更有一系列寓言，描述形体残缺却德行充实之人——王骀、申徒嘉、叔山无趾、哀骀它——他们虽然形体残缺，却因内在之德充实而具有巨大的感召力。这正好从反面印证了《内业》的观点：真正决定“形容肤色”的不是外在的形体条件，而是内在的心气状态。

第五章“善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。”——气的感通之力

一、“善气”与“恶气”

“善气”者，和善之气也。“恶气”者，凶恶之气也。此处的“气”不仅仅指物理意义上的气息，更指人与人之间交感互动的那种无形力量——态度、情感、气场、氛围。

先秦时期，“气”是一个涵盖极广的概念。《管子·内业》另一处曰：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”人的生命由天之精气与地之形体合成，因此人身上的“气”既有天的精微之质，也有地的形体之质。

“善气迎人”即以和善、温暖、正直的气质去与人交往，其效果“亲于弟兄”——比兄弟之间的亲密还要亲密。

“恶气迎人”即以凶恶、冷酷、乖戾的气质去与人交往，其效果“害于戎兵”——比兵戎相见还要有害。

二、为什么气的感通力如此强大？

这里必须追问：为什么仅仅是“气”的善恶，就能产生如此巨大的效果？亲于弟兄、害于戎兵——这是极端的比较，为什么《内业》要做如此极端的比较？

答案在于先秦气论的一个核心观念：气是万物相感相通的媒介。

《周易·系辞上》曰：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”“感而遂通”——感应是即时的、直接的、不需要中间环节的。而这种感应的媒介，正是气。

《周易·咸卦·彖传》曰：“咸，感也。柔上而刚下，二气感应以相与……天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平。观其所感，而天地万物之情可见矣。”“二气感应以相与”——天地之间的感应，靠的就是气。

因此，当一个人以“善气”迎人时，他所发出的气与对方的气形成了和谐的感应，这种感应是即时的、深层的、无法抗拒的——比血缘关系（弟兄）还要亲密，因为血缘关系是外在的、既定的，而气的感应

是内在的、当下的。

反之，当一个人以“恶气”迎人时，他所发出的气与对方的气形成了冲突的对抗，这种对抗比兵戎相见还要有害——因为兵戎相见伤害的是身体，而气的冲突伤害的是精神、是心灵、是人与人之间最根本的关系。

三、先秦历史中的案例

案例一：齐桓公与管仲

《管子·小匡》记载了齐桓公重用管仲的故事。管仲本是公子纠的辅佐者，曾以箭射桓公（时为公子小白），几乎致其于死地。然而桓公即位后，听从鲍叔牙之言，不计前嫌，隆重迎接管仲，拜为相国。

桓公以“善气”迎管仲，管仲感其诚意，倾力辅佐。《国语·齐语》记载管仲之政：“修旧法，择其善者而业用之。”桓公与管仲之间的信任，远超一般君臣，正所谓“亲于弟兄”。

案例二：纣王之恶气

《尚书·牧誓》记载武王伐纣时的誓辞：“今商王受，惟妇言是用，昏弃厥肆祀弗答，昏弃厥遗王父母弟不迪。乃惟四方之多罪逋逃，是崇是长，是信是使，是以为大夫卿士，俾暴虐于百姓，以奸宄于商邑。”

纣王以恶气待人——不听忠臣之言，亲信奸佞小人，暴虐百姓——结果众叛亲离，连自己的军队都倒戈相向。《尚书·武成》载：“前徒倒戈，攻于后以北。”纣王的军队反过来攻击自己——这正是“恶气迎人，害于戎兵”的极端写照。

案例三：晋文公之“善气”

《左传·僖公二十八年》记载城濮之战前，晋文公“退避三舍”以报楚成王当年收留之恩。此举看似退让，实则以善气取信于天下诸侯。结果城濮一战，晋军大胜，文公遂霸诸侯。

晋文公以善气待楚（退避三舍），以善气待己方士卒（师出有名），以善气待诸侯（守信义），故能一战定霸。这正是“善气迎人，亲于弟兄”在治国层面的体现——诸侯皆亲附于晋。

第六章 "不言之声，疾于雷鼓。心气之形，明于日月，察于父母。"——超越感官的感通

一、"不言之声"——无声胜有声

"不言之声"即不发出语言的声音——一种无声之声。

为什么这种"不言之声"会"疾于雷鼓"——比雷鸣鼓响还要迅疾？

因为语言是间接的——从心意到语言要经过一个转化过程，而且语言的传递依赖于空气的振动、耳朵的接收、大脑的理解，每一步都有损耗和延迟。而"不言之声"是直接的——心气直接感通，不需要语言作为中介，因此更加迅疾、更加深透。

《老子》二章曰："是以圣人处无为之事，行不言之教。"又十七章曰："太上，下知有之。其次，亲而誉之。其次，畏之。其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。"

最高明的治者，百姓仅仅知道有他存在，却感受不到他的作为——这就是"不言之声"在治道上的应用。他不需要发布命令、宣示教化，仅凭心气的感通就能使百姓归化。

《庄子·天地》曰："玄古之君天下，无为也，天德而已矣。"远古的君主治理天下，无为而治，仅凭天德——即自身内在之德的自然流露。这种流露就是"不言之声"。

二、"心气之形，明于日月"——心气的光明

"心气之形"即心气所表现出来的形态、形象。"明于日月"即比日月还要光明。

这个比喻极其大胆——心气怎么可能比日月还光明？

从先秦思想的语境来看，这并非夸张，而是对一种真实体验的描述。当修道者达到"全心在中""四体既正，血气既静"的状态时，内在的心气会呈现出一种极其明亮、清澈的品质。这种明亮不是肉眼所见的光明，而是心灵所感知的光明——一种对万物了了分明、通透无碍的认知状态。

《管子·心术上》曰："心之中又有心。意以先言，意然后形，形然后思，思然后知。"心的运作有一个从意→形→思→知的过程，而在"心之中又有心"的最深处，存在着一种超越常规认知的明觉——它比日月还光明，因为日月虽照万物之外形，而心气之明照万物之本质。

《老子》四十七章曰："不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。"不出门而知天下、不望窗而见天道——这正是"心气之形，明于日月"的具体表现。

三、“察于父母”——比父母还了解

“察于父母”即比父母还更能洞察。父母是最了解自己孩子的人，然而心气修持到极致的人，其洞察力比父母还要敏锐。

为什么比父母还敏锐？因为父母对孩子的了解依赖于长期的观察、经验的积累、情感的投入——这些都是间接的、渐进的。而心气的感通是直接的、即时的——它不需要观察，不需要经验，不需要推理，直接穿透表象，抵达本质。

《国语·周语下》记载伶州鸠对周景王论乐时说：“夫政象乐，乐从和，和从平。”政治像音乐，音乐需要和谐，和谐来自平衡。一个内心平衡的人，能够感知到他人内心的失衡——这种感知力是超越常规感官的。

四、追问：这种超感官的认知是否可能？

从现代视角看，“不言之声疾于雷鼓”“心气之形明于日月察于父母”似乎是不可验证的形而上学主张。然而从先秦思想的内在逻辑看，它们是完全自洽的。

先秦气论的基本预设是：万物由气构成，气充满天地之间，万物通过气相互感应。如果这个预设成立，那么修道者通过修持使自身之气达到极精极微的状态，就能够通过气的感应来感知常人无法感知的事物——这在逻辑上是可能的。

更重要的是，先秦思想家并不把这种超感官的认知视为超自然的神秘力量，而是视为人的自然潜能的充分开发。正如《内业》后文所说：“非鬼神之力也，精气之极也。”——不是鬼神的力量，而是精气修持到极致的自然结果。

第七章“赏不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服。心意定而天下听。”——内圣外王的枢纽

一、赏刑之不足

“赏不足以劝善，刑不足以惩过”——这两句话是对法家治道的根本批判。

法家主张以赏罚为治国之根本。《韩非子·二柄》曰：“明主之所导制其臣者，二柄而已矣。二柄者，刑德也。何谓刑德？曰：杀戮之谓刑，庆赏之谓德。”刑与赏是君主控制臣下的两个把手。

然而《内业》指出：赏不足以劝善，刑不足以惩过。为什么？

因为赏罚是外在的、被动的。以赏劝善，人们为了得到赏赐才行善——一旦赏赐撤除，善行也随之消失。以刑罚过，人们为了避免惩罚才不犯错——一旦刑罚放松，过失也随之出现。外在的赏刑不能改变人的内在——它只能改变行为，不能改变心意。

《管子·牧民》曰：“四维不张，国乃灭亡。”“四维”即礼义廉耻。赏刑只能约束行为，而礼义廉耻才能塑造品格。然而《内业》更进一步——连礼义廉耻都是外在的，真正能从根本上改变人的，是“气意”和“心意”。

二、“气意得而天下服”

“气意得”即气与意达到和谐统一的状态。“得”者，得其所也、和谐也。当统治者的气与意达到和谐统一时，天下自然服从。

为什么？因为“气意得”意味着这个人内在没有矛盾、没有冲突——他的气（生命能量）与意（心灵方向）完全一致。这种内在的和谐会通过“不言之声”传递给所有与他接触的人，使他们感受到一种不可抗拒的感召力。

《老子》三十七章曰：“道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。”侯王若能守住道（即保持“气意得”的状态），万物将自然归化——不需要赏罚，不需要命令。

三、“心意定而天下听”

“心意定”即心与意稳固不动。“定”比“得”更进一步——“得”是和谐，“定”是稳固。当统治者的心意达到稳固不动的状态时，天下自然听从。

“听”与“服”不同。“服”是行为上的服从，“听”是心灵上的倾听、认同、响应。“心意定而天下听”意味着天下人不仅行为上服从，而且心灵上认同——这是比“天下服”更高的境界。

为什么“心意定”能达到“天下听”的效果？因为心意稳固不动，就像磐石一样不可动摇，同时又如同日月一样恒常普照。天下人感受到这种稳定、恒常、不可动摇的力量，自然在心灵深处产生认同与响应。

四、从治道史的角度审视

先秦时期，关于治道的根本，存在多种争论：

儒家主张以“德”治天下。《论语·为政》：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之。”

法家主张以“法”治天下。《韩非子·有度》：“国无常强，无常弱。奉法者强则国强，奉法者弱则国弱。”

道家主张以“道”治天下。《老子》五十七章：“以正治国，以奇用兵，以无事取天下。”

《内业》的立场显然属于道家系统，但比《老子》更为明确地阐述了内在修持与外在治道之间的关联——“气意得而天下服，心意定而天下听”——明确指出：治天下的根本不在于外在的制度（赏刑），而在于治者内在的修持（气意、心意）。

这一观点在先秦思想史上具有极其重要的地位。它将“内圣”（气意得、心意定）与“外王”（天下服、天下听）直接贯通，建立了一条从个体修持到天下治理的直接通道。这条通道不经过制度设计（法家）、不经过礼乐教化（儒家），而是直接通过气的感通来实现——这是先秦道家治道思想的独特贡献。

五、上古圣王的印证

先秦典籍中关于上古圣王的记载，多可印证此说。

《尚书·尧典》描述帝尧：“放勋钦明文思安安，允恭克让，光被四表，格于上下。”帝尧的品质——钦明（恭敬光明）、文思（文采深思）、安安（安详宁定）、允恭克让（诚恳恭敬能让）——正是“心意定”的表现。而其效果——“光被四表，格于上下”——光辉照耀四方、感格上下——正是“天下听”的表现。

《尚书·舜典》描述帝舜：“浚哲文明，温恭允塞，玄德升闻，乃命以位。”舜的品质同样是内在修持的外在显现。

值得注意的是，上古圣王的治世，典籍中几乎不提赏罚——这恰恰印证了“赏不足以劝善，刑不足以惩过”的判断。上古圣王不是通过赏罚来治天下，而是通过自身的德行、气象来感化天下。

第八章“抔气如神，万物备存。”——抔气的至高境界

一、“抔气”何义？

“抔”字在先秦典籍中有两种主要含义：

一是**“聚合、凝聚”**。《说文》：“抔，圜也。”即揉成圆形，引申为聚合、凝聚。“抔气”即将气聚合凝聚，使之不散。

二是**“专一、专注”**。通“专”。《老子》十章“专气致柔”，帛书本作“抔气致柔”。“抔气”即专一其气，使之不分散。

两种含义实相贯通：聚合凝聚即专一不散，专一不散即聚合凝聚。“抔气”就是将全身之气聚合为一，专一不散，达到极精极微的状态。

二、"如神"——转气的效果

"如神"即像神一样。"神"在先秦思想中不仅仅指鬼神，更指一种不可测度、变化莫测的状态。

《周易·系辞上》曰："阴阳不测之谓神。"又曰："神也者，妙万物而为言者也。"

"如神"即达到了不可测度、妙应万物的状态。转气至此，人的认知能力、感应能力、行动能力都达到了超越常规的水平——不是因为获得了超自然的力量，而是因为充分开发了人的自然潜能。

三、"万物备存"——万物具足于己

"万物备存"即万物完备地存在于自身之中。这是一个极其大胆的命题——一个人怎么可能包含万物？

从先秦气论的角度看，这是可以理解的。如果万物都由气构成，而修道者通过转气将自身之气提升到极精极微的状态，那么他的气就与万物之气相通无碍——他不是物理意义上包含万物，而是气的意义上与万物贯通。

《庄子·齐物论》曰："天地与我并生，而万物与我为一。"这种与万物为一的体验，正是"万物备存"的另一种表述。

《管子·心术上》曰："道，满天下，普在民所，民不能知也。一言之解，上察于天，下极于地，蟠满九州。""道满天下"——道充满天地之间，无处不在。修道者与道合一，即与天地万物合一——故"万物备存"。

四、从上古宇宙观看"万物备存"

上古先民的宇宙观是"天人合一"的——人是天地的缩影，天地是人的放大。

《周易·系辞下》曰："古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。"

"近取诸身，远取诸物"——伏牺氏创造八卦的方法，就是在自身与万物之间建立对应关系。这种对应关系的前提是：人的身体就是万物的缩影，人身上包含着理解万物的全部信息。

因此，"万物备存"不是一个现代意义上的物理命题，而是一个先秦宇宙论意义上的存在命题——人作为天地之精华、万物之灵长，本来就具足理解和感应万物的全部潜能。转气如神，只是将这种潜能充分开发出来而已。

第九章 六问：修道的六个根本追问

一、全文

能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？

这六个追问，是《内业》全篇最为振聋发聩的段落。它们以反问的形式，向修道者提出了六个根本性的挑战。

二、逐问解析

第一问：“能抟乎？”——你能聚合凝聚吗？

这是对修道者最基本的追问：你能把散乱的心气聚合起来吗？

常人的心气状态是散乱的——时而想这个，时而想那个；时而高兴，时而忧愁；时而在这里，时而在那里。心气散乱，则精神涣散，生命能量被无谓地消耗。

“能抟乎？”即能否将这散乱的心气聚合为一，像揉面团一样将它揉成一个整体？

这个追问对应了前文“抟气如神”的境界——能抟气，才能如神；不能抟气，则一切修持都无从谈起。

第二问：“能一乎？”——你能专一吗？

“一”比“抟”更进一步。“抟”是将散乱之气聚合起来，“一”是使聚合之气完全统一、毫无杂质。

《老子》三十九章曰：“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”天地神谷万物侯王，各因“得一”而成就其本质。

“一”是道的核心属性。《老子》四十二章：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”一是道的第一个显现，是万物的根源。修道者“能一”，即能回归到这个根源状态。

然而“能一乎？”的追问暗示：能一是极其困难的。常人总是在二（对立）、三（变化）、万（纷杂）中打转，很难回归到“一”的状态。

《尚书·大禹谟》之“惟精惟一”与此相通。“精”是精微，“一”是专一。惟有精微且专一，才能“允执厥中”。

第三问：“能无卜筮而知吉凶乎？”——你能不依赖外在工具而直接认知吗？

这个追问极其深刻。上古以来，人们依赖卜筮（龟卜和蓍筮）来预知吉凶。《周易》本身就是筮法之书。《尚书·洪范》列“稽疑”为九畴之一：“汝则有大事，谋及乃心，谋及卿士，谋及庶人，谋及卜

筮。”

卜筮是外在的工具——通过龟甲的裂纹、蓍草的排列来获得信息。然而《内业》追问：你能不依赖这些外在工具，直接凭借内在的心气修持来知吉凶吗？

这个追问暗含了一个重大的思想转向：**从外在的神谕转向内在的直觉，从依赖工具转向依赖自身。**这正是先秦思想从上古巫觋传统向理性哲学转化的关键节点。

上古巫觋通过仪式、工具与鬼神沟通；先秦道家则主张通过内在修持直接认知——不需要工具，不需要仪式，“精气之极”就能达到巫觋所能达到的认知效果。

然而，“能无卜筮而知吉凶乎？”是以追问的形式提出的——言外之意是：这是极其困难的，你真的能做到吗？

第四问：“能止乎？”——你能停下来吗？

“止”者，停止也、安住也。《大学》引《诗》云“缙蛮黄鸟，止于丘隅”而论“知止”，曰：“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”

“能止乎？”追问的是：你能让不断奔驰的心停下来吗？

人的心像一匹野马，不停地奔跑——从一个念头跳到另一个念头，从一个欲望跳到另一个欲望。《管子·心术上》曰：“心安是国安也，心治是国治也。治之者心也，安之者心也。”心能止住，才能安；心能安，才能治。

《老子》十六章：“致虚极，守静笃。”致虚极就是将心清空到极致，守静笃就是守住寂静到最深处——这就是“止”的功夫。

第五问：“能已乎？”——你能终止吗？

“已”与“止”有何不同？“止”是停下来（暂时的），“已”是终止（永久的）。

“能已乎？”追问的是：你能永久地终止那些不当的心念、欲望、行为吗？不是暂时停一下然后又恢复原样，而是彻底地、不可逆地终止？

这是比“能止乎”更高的要求。很多修道者能“止”而不能“已”——能暂时停下妄念，但过一会儿妄念又回来了。“能已乎？”要求的是根本的断除，不是暂时的压制。

然而也有另一种解读：“已”者，满足也，自足也。“能已乎？”即“你能知足吗？你能满足于当下所有的一切吗？”《老子》四十六章曰：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”“能已乎？”即“能知足乎？”

两种解读都有道理，且可以并存。

第六问：“能勿求诸人而得之己乎？”——你能不向外求而在自身获得吗？

这是六问中最根本的一问。前五问都是功夫上的追问，第六问则是方向上的追问：你的修道方向是向外还是向内？

"求诸人"即向他人寻求——向老师寻求、向权威寻求、向外在的对象寻求。"得之己"即在自身获得——在自己的心中、气中、身中获得道。

《管子·心术上》曰："人皆欲知而莫索之，其所知，彼也；其所以知，此也。不修之此，焉能知彼？""此"即自身，"彼"即外物。人人都想知道外物的道理，却不去修持自身——这是本末倒置。

《老子》四十七章再次印证："不出户，知天下。不窥牖，见天道。"道不在别处，就在自身之中。向外寻求，越走越远；向内返归，即得即是。

这六个追问，构成了修道功夫的完整次第：

1. 抟——聚合心气（基础功夫）
2. 一——统一心气（进阶功夫）
3. 无卜筮而知吉凶——超越工具的直接认知（认知境界）
4. 止——停住妄心（心的训练）
5. 已——根除妄心（心的净化）
6. 勿求诸人而得之己——归根自得（终极方向）

三、六问与《老子》三问的对比

《老子》十章的三问是：

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？

两者的对比：

维度	《老子》三问	《内业》六问
形式	三问	六问
风格	含蓄、诗意	直接、精密
重点	魄一、气柔、览净	抟、一、知、止、已、自得
层次	身（魄）→气→心（览）	气→气心合一→认知→心→心→自我
终极指向	婴儿之柔（自然本然）	得之己（自我完成）

两者的共同点是：都以反问形式提出修道的根本挑战，都指向内在修持的可能性，都暗示修道之难。

不同点是：《老子》更侧重于“返朴归真”——回到婴儿般的柔软、无疵的状态；《内业》更侧重于“自我完成”——通过修持达到自给自足、不假外求的境界。

第十章“思之思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。”——精气之极与鬼神之辨

一、“思之思之，又重思之”——深思的功夫

“思”在此处不是一般的思考、想法，而是一种深度的内在观照——用心去反复体察、反复领会、反复浸润。

为什么要“又重思之”——反复再三地思？因为道的领悟不是一次性的智力活动，而是需要持续浸润的过程。就像种子需要持续的水分和阳光才能发芽，道的领悟也需要持续的“思”才能生长。

《周易·系辞上》曰：“子曰：‘书不尽言，言不尽意。’然则圣人之意，其不可见乎？子曰：‘圣人立象以尽意，设卦以尽情伪，系辞焉以尽其言，变而通之以尽利，鼓之舞之以尽神。’”即便圣人用了象、卦、辞、变化等多种手段来表达，仍然需要后学者反复领会。“思之思之，又重思之”就是这种反复领会的功夫。

二、“思之而不通，鬼神将通之”——突破的时刻

“思之而不通”——反复思考却不能贯通。这是修道过程中一个常见的困境——用尽了一切已知的方法，却仍然不能领悟。

此时，“鬼神将通之”——鬼神将帮助你贯通。

这句话如果不放在上下文中理解，很容易被误读为迷信——似乎是在说鬼神会来帮助修道者。然而紧接着的一句话彻底颠覆了这种理解：

三、“非鬼神之力也，精气之极也”——最伟大的理性宣言

“非鬼神之力也，精气之极也。”——这不是鬼神的力量，而是精气修持到极致的自然结果。

这句话是先秦思想史上最为伟大的理性宣言之一。

它的伟大之处在于：

第一，它承认了"鬼神通之"的经验——修道者在深度修持中确实会体验到某种超越常规认知的"灵感""顿悟""豁然贯通"，这种体验如此神奇、如此不可思议，以至于古人将其归因于鬼神。

第二，它给出了理性的解释——这种体验不是鬼神的帮助，而是"精气之极"——精气修持到极致的自然结果。

第三，它完成了从宗教到哲学的转化——上古巫觋传统认为，通神的经验来自鬼神的降临；而《内业》明确指出，这种经验来自修道者自身精气的极致开发。神秘的宗教经验被还原为自然的哲学解释——这是一个巨大的思想飞跃。

四、"精气之极"的具体含义

"精气"即精微之气。"极"即极致、究竟。

《管子·内业》另一处曰："精也者，气之精者也。""精气"是气的最精微、最纯净的形态。当修道者通过修持将自身之气提纯到极致时，这种精气具有超越常规的认知能力和感应能力。

为什么精气到了极致就能产生超常规的认知？因为精气是万物的根本组成——《内业》曰："凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。"精气来自天，是万物之中最精微、最基本的存在。当修道者的精气达到极致的精纯时，它与天地万物之精气直接相通——此时，修道者的认知不再受限于感官的局限，而是通过精气的直接感应来获取信息。

这就解释了为什么"思之而不通，鬼神将通之"——不是鬼神来帮忙，而是修道者反复深思的过程本身就是精气不断提纯的过程。当精气提纯到某个临界点时，突然就"通"了——就像水烧到100度突然沸腾一样，是一个量变到质变的过程。

五、先秦其他思想家的相关论述

《庄子·大宗师》中描述了修道的阶段："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。"当形体和知识都被超越之后，就与"大通"合一——这里的"大通"正是"精气之极"的另一种表述。

《庄子·天下》论述天下之学术："不离于精，谓之神人。""精"即精气，"神"即如神。不离于精气者，即为神人——这与《内业》"转气如神"和"精气之极"完全一致。

《荀子·解蔽》曰："心何以知？曰：虚壹而静。……虚壹而静，谓之大清明。万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而不失位。"荀子用"大清明"来描述心达到"虚壹而静"状态时的认知能力——万物无不呈现、无不被正确认识——这与《内业》"精气之极"所达到的认知境界高度相似。

然而荀子的理路偏重认识论，《内业》的理路偏重修持论。荀子问的是"心如何认知"，《内业》问的是"如何修持精气使之达到极致"。两者互补。

六、一个根本性的追问：精气之极是否有上限？

《内业》说"精气之极"，但没有明确说这个"极"有没有上限。精气可以无限提纯吗？还是有一个终极的极限？

从先秦道家的逻辑来看，"极"就是道。精气提纯到极致，就是回归于道。而道是无限的——"道冲而用之或不盈"（《老子》四章），因此精气的提纯在理论上也是无限的。

然而从实践的角度看，人的生命是有限的，肉体是有限的，因此精气的修持在实际操作中必然有一个极限。这个极限因人而异，取决于修道者的天赋、功夫、环境等多种因素。

但无论如何，《内业》的核心主张是明确的：人可以通过修持精气达到超越常规的认知境界，而且这种超越是自然的、可解释的，不需要诉诸鬼神。

第十一章 "四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近。"——修持的具体功夫

一、四句话的修持次第

这五个短句描述了一个完整的修持过程：

"四体既正"——身体的端正。

"四体"即四肢，此处代指整个身体。"正"即端正、正直。修持的第一步是端正身体——坐要端坐，立要直立，身体不歪斜、不懈怠。

为什么要从身体开始？因为身心一体，身体的状态直接影响心气的状态。身体歪斜，则气脉不通；身体懈怠，则精神萎靡。端正身体是端正心气的前提。

《论语·乡党》记载孔子的日常坐姿："寝不尸，居不容。"又曰："席不正，不坐。"孔子对身体姿态的讲究，正反映了先秦时期对身体端正的重视。

"血气既静"——气血的安静。

身体端正之后，血气逐渐安静下来。"血气"在先秦思想中是身体层面的生命能量，与"精气"相对——精气是精微层面的生命能量。

血气安静，意味着身体不再躁动、不再紧张。呼吸平缓、心跳稳定、肌肉放松——这是进入深度修持的身体条件。

《论语·季氏》记载孔子曰："少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。"血气有不同的状态——未定、方刚、既衰——修道者需要使血气达到"静"的状态，不同于这三种自然状态，而是通过修持主动达到的安静。

"一意转心"——意志与心的统一凝聚。

"一意"即意志专一。"转心"即将心聚合凝聚。前文已论"转气"，此处"转心"更进一步——不仅气要聚合，心也要聚合。

气的聚合是生理层面的，心的聚合是心理层面的。两者合一——"一意转心"——才是真正的转。

这就回应了前文六问中的第一问"能转乎"和第二问"能一乎"——"一意转心"就是"既转且一"的具体功夫。

"耳目不淫"——感官的不放逸。

"淫"者，过度也、放逸也。"耳目不淫"即耳朵和眼睛不向外放逸——不被外在的声音和景象所牵引。

为什么特别提到耳目？因为耳目是人接收外在信息的主要渠道，也是心被外境扰乱的主要途径。耳目不淫，则外境不能侵入内心；外境不入，则心可以安住于一。

《老子》十二章"五色令人目盲，五音令人耳聋"正是对此的警示。

"虽远若近"——超越距离的认知。

当身体端正、气血安静、意心统一、感官收摄之后，修道者便达到了"虽远若近"的认知状态——远处的事物如同近在眼前一样清晰可知。

这不是指肉眼能看到远处，而是指心的感知力超越了空间的限制。当心不再被外境扰乱、不再被感官局限时，它的感知范围自然扩大——万物通过精气与修道者相连，远近不再是障碍。

二、这一修持次第的内在逻辑

身正→气静→意一→感官收→认知扩——这个次第有着严密的内在逻辑：

身体是最粗重的层面，也是最容易操作的层面，因此从正身开始。身正则气通，气通则可静。气静则心的活动减少干扰，可以专一。心一则不再需要感官的外在信息输入，感官自然收摄。感官收摄后，心的认知不再受限于感官的局限范围，自然扩展到远处。

这个次第从外到内、从粗到细、从有形到无形——是一个非常合理的修持路径。

三、先秦文献中的类似修持描述

《庄子·人间世》中的"心斋"：

"若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。"

这段描述与《内业》的修持次第高度对应：

- "若一志"——一意转心
- "无听之以耳"——耳目不淫
- "听之以心……听之以气"——从心到气的深入
- "气也者，虚而待物者也"——血气既静
- "唯道集虚"——虽远若近（道集聚于虚静之处，修道者达到虚静即可感知道）

两者的共同点是：都主张从感官层面（耳目）超越到心的层面，再从心的层面超越到气的层面，最终达到与道合一的境界。

《管子·心术上》的相关论述：

"天曰虚，地曰静。乃不伐。洁其宫，开其门，去私毋言，神明若存。纷乎其若乱，静之而自治。强不能遍立，智不能尽谋。物固有形，形固有名。……处其所而安其宿，爱气寿尽，天仁地义。"

"洁其宫"即清洁心的居所（正身）；"开其门"即打开感官之门但不放逸；"去私毋言"即去除私心、止息言语；"神明若存"即精神明亮如有神灵存在——这与《内业》的修持次第同出一脉。

第十二章 "思索生知，慢易生忧。暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。"——过与不及的辩证

一、"思索生知"——思之正面

"思索生知"即深入思考能够产生知识、领悟。这承接前文"思之思之，又重思之"——反复深思能够通达，产生真知。

但此句放在这里，紧接着后面的警戒之辞，暗示"思索生知"本身也有风险——如果思索过度，就不是"生知"而是"生忧"了。

二、"慢易生忧"——轻慢之害

"慢"者，怠慢、轻慢也。"易"者，轻忽、不重视也。"慢易生忧"即轻慢忽视会产生忧患。

这是对修道者的一个重要警告：不要因为有了一些修持的成果就轻慢大意。道的修持是一个持续的过程，稍有懈怠就会退步。

《老子》六十四章曰："民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。"做事常常在快要成功的时候失败——因为快要成功时容易产生轻慢心理。

《周易·乾卦·文言》曰："亢龙有悔。……亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。""亢"即过分、自满。自满导致轻慢，轻慢导致忧患。

三、"暴傲生怨"——暴躁与傲慢之害

"暴"者，暴躁、急躁也。"傲"者，傲慢、自大也。暴躁傲慢会产生怨恨——别人怨恨你，你也怨恨别人，形成恶性循环。

《老子》三十章曰："以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还。……果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。"暴傲即矜伐骄——得到成果后自我膨胀，最终必然招致怨恨。

从修道的角度看，暴傲是心气失调的表现——气上浮、心不定、意不静。修道者若出现暴傲的倾向，说明修持已经偏离了正道。

四、"忧郁生疾，疾困乃死"——情志致病的理论

这两句话描述了一个从情志到疾病到死亡的因果链条：忧郁→疾病→困顿→死亡。

这是先秦时期对心身关系最为精辟的概括之一。情志（忧郁）导致身体疾病——这不是迷信，而是对临床经验的总结。

《左传·昭公元年》记载医和论疾："淫生六疾。六气曰阴阳风雨晦明也。分为四时，序为五节，过则为灾。阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。"六气过度就会产生六种疾病。其中"晦淫惑疾""明淫心疾"已经涉及到心理因素致病。

而《内业》更进一步，直接将情志（忧郁）与疾病联系起来——这是一个极其先进的见解。

更值得注意的是因果链条的展开方式：慢易→忧→疾→困→死。从态度的轻慢开始，一步步恶化，最终导致死亡。这不是一个突然的灾难，而是一个渐进的过程——每一步都有机会逆转，但如果不加注意，就会滑向不可挽回的深渊。

五、修道者的四大危险

总结这一段，修道者面临四大危险：

1. **慢易**——轻慢懈怠，不持续精进
2. **暴傲**——暴躁傲慢，自我膨胀
3. **忧郁**——忧愁郁闷，情志不畅
4. **疾困**——身体疾病，精力衰竭

这四者之间存在递进关系：慢易→暴傲（因轻慢而自大）→忧郁（因暴傲而招怨、因招怨而忧郁）→疾困（因忧郁而致病）→死亡。

这个递进链条揭示了一个深刻的道理：**修道的失败不是因为外在的障碍，而是因为内在的失调。**从态度的微小偏差开始，如果不及时纠正，就会逐步放大，最终导致不可挽回的后果。

第十三章 "思之而不舍，内困外薄。不蚤为图，生将巽舍。"——过度与时机

一、"思之而不舍，内困外薄"——过度思虑之害

前文说"思之思之，又重思之"——鼓励深入思考。此处却说"思之而不舍，内困外薄"——思虑不休，则内外俱困。

这不是矛盾吗？

不矛盾。关键在于"度"。思之又思之，是深度的思考——每次思考都深入一层。思之而不舍，是执着的思考——不肯放下，反复纠缠于同一层面。

深度思考是有进展的——每思一次，都更深一层；执着思考是没有进展的——反复在同一个地方打转。前者"生知"，后者"内困"。

"内困"即内心困顿、精力耗竭。"外薄"即外在的德泽浅薄、与外界的关系恶化。

为什么过度思虑会导致"外薄"？因为一个人如果把所有精力都用在内在的思虑上，就没有精力去处理外在的事务和关系。更重要的是，过度思虑会使人的气象变得沉郁、封闭——这种气象会排斥外界，导致人际关系恶化。前文说"善气迎人，亲于弟兄"——过度思虑的人发出的不是善气，而是一种闭塞、紧张的气，自然"外薄"。

二、“不蚤为图，生将巽舍”——时机的重要性

“蚤”通“早”。“为图”即筹划、应对。“巽”者，逊也、退让也。“舍”者，离去也。

“不蚤为图，生将巽舍”即如果不及早谋划应对，生命将退让离去——也就是说，再不纠正的话，生命就要离开了。

这是极其严重的警告。前文说“忧郁生疾，疾困乃死”——从忧郁到死亡有一个过程。“不蚤为图”就是在这个过程中不及时干预，任由情况恶化，最终生命流逝。

“巽”字的使用很有意思。《周易·巽卦》：“巽，入也。”“巽”的卦象是风入于物——风是无形的、渐进的、不知不觉的。生命的流逝也是这样——不是突然消失，而是像风一样悄悄地、渐进地离开。如果你不注意，等到发现的时候，已经来不及了。

这里体现了一种深刻的危机意识：**修道者不仅要追求正面的境界提升，更要警惕负面的渐进恶化。**很多时候，修道的失败不是因为一个巨大的错误，而是因为一系列微小的疏忽逐渐累积。“不蚤为图”就是没有微小疏忽出现时及时纠正。

《周易·坤卦·文言》曰：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣。由辩之不早辩也。”臣弑君、子弑父这样的大逆之事，不是一朝一夕形成的，而是渐进的——因为辩别得不够早。这与“不蚤为图，生将巽舍”的逻辑完全一致。

三、历史案例：不蚤为图的悲剧

案例一：晋献公之惑

《左传·僖公四年》记载，晋献公宠爱骊姬，逐渐疏远太子申生和公子重耳、夷吾。骊姬谗害太子，群臣虽有察觉，但未能及时劝阻。最终太子申生自缢，公子重耳、夷吾流亡，晋国陷入长期内乱。

这正是“不蚤为图”的典型——如果晋国群臣在骊姬初获宠幸时就及时谏阻，后来的悲剧完全可以避免。但他们错过了最佳时机，等到事态恶化到不可收拾的地步，一切都太晚了。

案例二：伍子胥之谏

《左传·哀公元年》记载伍子胥多次劝谏吴王夫差不北伐齐国、不要信任越国，但夫差不听。伍子胥曰：“越十年生聚，而十年教训，二十年之外，吴其为沼乎！”后来果然如伍子胥所言，越王勾践灭吴。

吴王夫差的失败也是“不蚤为图”——他没有在越国尚弱之时将其彻底消灭（放虎归山），也没有在群臣劝谏时醒悟（不听忠言）。等到越国强大起来，一切都晚了。

第十四章 "食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至。"——节度之道与自然来归

一、"食莫若无饱"——饮食之节

"食莫若无饱"即饮食不要过饱。

为什么从饮食说起？因为饮食是人最基本的生理需求，也是最容易过度的欲望。修道者如果连饮食都不能节制，遑论修持心气？

"无饱"不是不吃，而是不过饱。这体现了先秦思想中一个极为重要的原则——**中道、适度**。不是禁欲，而是节欲；不是不食，而是不饱。

《老子》十二章"五味令人口爽"——过度的饮食（追求五味）会使味觉失灵、身体失调。

《管子·内业》另一处有更详细的论述："凡食之道，大充，伤而形不臧；大摄，骨枯而血涸。充摄之间，此谓和成。精之所舍，而知之所生。饥饱之失度，乃为之图。饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末。饥不广思，饱而不废。老不长虑，困乃速竭。"

这段文字详细论述了饮食的节度：过饱伤形体，过饥枯骨血。在充（饱）与摄（饥）之间取得平衡，才是精气所安居、智慧所产生的最佳状态。而且饱时要运动（疾动），饥时要扩展思考（广思），年老时要远虑（长虑）——不同状态有不同的应对之道。

二、"思莫若勿致"——思虑之节

"致"者，极也、至也、尽也。"勿致"即不要推到极端。"思莫若勿致"即思考不要过度推到极端。

这与前文"思之思之，又重思之"和"思之而不舍，内困外薄"形成了精妙的三角关系：

- "思之思之，又重思之"——鼓励深思（正面）
- "思之而不舍，内困外薄"——警戒过度思虑（负面）
- "思莫若勿致"——总结原则：思考要有度，不推到极端

三者合起来构成了一个完整的辩证：要思，但不要过度思；要深入，但不要执着；要用心，但不要耗心。

这种辩证的思维方式，贯穿了整个先秦道家思想。《老子》七十七章曰："天之道，其犹张弓与！高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。"天道的运行就是不断地平衡——过多的减少，不足的增加。修道也是如此——不足则增（思之思之），过度则减（勿致）。

三、"节适之齐"——节度与适当的统一

"节"者，节制也。"适"者，恰当也。"齐"者，齐整、调和也。"节适之齐"即节制与恰当达到调和统一的状态。

"节"侧重于限制——不超过某个度。"适"侧重于恰当——恰好在最佳的点上。两者合一，就是既不过又不及的完美状态。

《老子》二十九章曰："是以圣人去甚、去奢、去泰。""甚"即过度，"奢"即铺张，"泰"即骄逸。去掉过度、铺张、骄逸，就是"节适之齐"。

四、"彼将自至"——自然来归的终极境界

"彼"者，道也、万物也、修持所追求的一切也。"将自至"即将自然到来。

"彼将自至"是全篇最后的结语，也是全篇思想的终极归宿——**你不需要刻意追求，只需要达到节度与适当的调和，道自然就来了。**

这与前文"能勿求诸人而得之己乎？"遥相呼应——不向外求，而在自身获得；不刻意追求，而自然到来。

为什么"节适之齐"就能使道"自至"？因为道本来就无处不在——"道在天地之间也，其大无外，其小无内"（《管子·心术上》）。道不是远在天边的东西，而是充满天地、无时不在的。人之所以感受不到道，不是因为道不在，而是因为自身的过度——过度的欲望、过度的思虑、过度的行为——遮蔽了道的显现。当这些过度被节制到恰当的程度时，遮蔽消除，道自然显现——这就是"彼将自至"。

《老子》四十八章曰："为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为。"为道就是不断减损——减损过度的部分。减损到极致（"节适之齐"），就达到无为的状态。无为则道自至——"无为而无不为"。

五、上古视角：天道自然的观照

"彼将自至"的思想根源，在于上古先民对天道运行的观照。

天地运行，不需要任何外力推动——太阳自然升起落下，月亮自然盈亏圆缺，四季自然更替循环，万物自然生长收藏。这一切都是"自至"的——自然而然地到来。

《周易·复卦·彖传》："复其见天地之心乎？"天地之心就体现在这种自然运行之中——无需人为干预，一切自然完成。

上古先民由此领悟：人的修道也应当效法天地的自然——不强求、不刻意、不过度。达到适当的状态，道自然显现——就像春天到了花自然开放一样。

《尚书·尧典》描述帝尧的治世："乃命羲和，钦若昊天，历象日月星辰，敬授民时。"帝尧不是改造天地，而是"钦若"（恭敬地顺从）天道，观察日月星辰的运行，按照天时安排人事——这正是"节适之齐，彼将自至"在治世层面的体现。

第十五章 综合研究：《内业》此段文字的思想体系

一、全段的思想结构

回顾全段文字，可以清晰地看出它的内在结构：

第一部分（道的性质）："凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固。"——总论道的三重性质。

第二部分（修道的方法）："守善勿舍，逐淫泽薄。既知其极，反于道德。"——修道的基本方法：守善、逐淫、知极而反。

第三部分（修道的效验之一：内外贯通）："全心在中，不可蔽匿。和于形容，见于肤色。"——内在心境必然显现于外在形容。

第四部分（修道的效验之二：人际感通）："善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。"——心气的善恶决定人际关系的亲疏。

第五部分（修道的效验之三：超感通）："不言之声，疾于雷鼓。心气之形，明于日月，察于父母。"——心气的感通超越常规感官。

第六部分（修道的效验之四：治天下）："赏不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服。心意定而天下听。"——内在修持是治天下的根本。

第七部分（至高境界）："转气如神，万物备存。"——转气到极致，如神般感应万物。

第八部分（六问）："能抟乎？能一乎？……"——对修道者的六个根本追问。

第九部分（精气之极）："思之思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。"——从深思到贯通的过程，以及对鬼神的理性化解释。

第十部分（具体功夫）："四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近。"——修持的具体步骤。

第十一部分（危险警告）："思索生知，慢易生忧。暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。"——修道过程中的四大危险。

第十二部分（过度之害）：“思之而不舍，内困外薄。不蚤为图，生将巽舍。”——过度思虑的危害和及时纠正的重要性。

第十三部分（总结原则）：“食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至。”——节度与适当的调和，道自然到来。

二、两条主线

全段文字贯穿着两条主线：

主线一：从内到外的展开。道→心→气→形→人际→天下→万物。从道的性质开始，到心的修持，到气的显发，到形体的变化，到人际关系，到天下治理，到万物感应——一层层向外展开，展示了修道效验的不断扩大。

主线二：功夫的辩证法。思之要深（思之思之），但不要过度（勿致）；要坚持（守善勿舍），但不要执着（思之而不舍则内困外薄）；要积极修持（四体既正、血气既静、一意抟心），但不要刻意追求（彼将自至）。

这两条主线交织在一起，构成了一个既有层次又有张力的完整思想体系。

三、核心命题

全段文字的核心命题可以概括为一句话：

通过修持精气使之达到极致，人可以与万物贯通，与道合一，从而实现内圣外王的理想——这一切不依赖鬼神，不依赖外在的工具和制度，完全依靠人自身的精气修持。

这个核心命题包含了以下子命题：

1. 道是万物的根本，具有周密、宽舒、坚固三重性质。
2. 道存在于人的心中，可以通过修持来体认。
3. 内在的修持必然显现于外在——形容、肤色、气象、人际关系、治世效果。
4. 修道的根本方法是抟气——将气聚合凝聚、专一不散。
5. 精气修持到极致，可以产生超越常规的认知能力。
6. 这种超越能力不是鬼神的赐予，而是精气自然发展的结果。
7. 修持要有节度——不可过度，也不可不及。
8. 达到节度的调和，道自然到来——不需要刻意追求。

第十六章 比较研究：《内业》此段与先秦诸子的对话

一、与《老子》的对话

《内业》此段与《老子》在思想上有着深刻的渊源关系，但也存在显著的差异。

共同点：

- 都以"道"为最高范畴
- 都强调内在修持的重要性
- 都主张"不言之教""无为而治"
- 都警戒过度的欲望和行为
- 都追求"自然"的境界

差异：

- 《老子》更注重"无""虚""柔"等概念，《内业》更注重"气""精""转"等概念
- 《老子》的修持更偏向于"减损"（为道日损），《内业》的修持更偏向于"聚合"（转气如神）
- 《老子》较少论及身体层面的功夫，《内业》详细描述了身体修持的次第（四体既正、血气既静）
- 《老子》对"鬼神"问题较少涉及，《内业》明确提出"非鬼神之力也，精气之极也"

这些差异反映了什么？反映了《内业》可能比《老子》在修持实践上更为具体、更为系统。如果说《老子》提供了修道的哲学框架，那么《内业》则提供了修道的实践指南。

二、与《庄子》的对话

《内业》与《庄子》的关系更为复杂。

共同点：

- 都注重心的修持
- 都论及"心斋""坐忘"等修持境界
- 都追求与道合一的终极目标

差异：

- 《庄子》更注重"忘"——忘身、忘形、忘知、忘我；《内业》更注重"转"——聚合、凝聚、专一
- 《庄子》倾向于消解一切分别（齐物论），《内业》则保留了善恶、是非的分别（善气、恶气）

- 《庄子》对政治不太关心（“窃钩者诛，窃国者为诸侯”），《内业》明确论及治天下（“气意得而天下服，心意定而天下听”）

这些差异反映了《内业》的稷下道家属性——它既有道家的哲学基础，又有齐国政治文化的现实关怀。它不像《庄子》那样完全超脱于政治之外，而是试图在道家修持与政治治理之间建立桥梁。

三、与儒家的对话

《内业》与儒家思想之间也存在着深层的对话关系。

交叉点：

- “守善勿舍”与《论语》“择善而固执之”——都强调对善的坚守
- “全心在中”与“允执厥中”——都强调“中”的重要性
- “四体既正”与儒家的礼仪修身——都从身体端正入手
- “思之思之，又重思之”与“学而不思则罔，思而不学则殆”——都重视深思

分歧点：

- 儒家重“礼”，《内业》重“气”——儒家通过礼乐来修身，《内业》通过气的修持来修身
- 儒家重“学”，《内业》重“思”——儒家强调向圣贤学习，《内业》强调“勿求诸人而得之己”
- 儒家重赏罚教化，《内业》明确指出“赏不足以劝善，刑不足以惩过”

这些分歧反映了两种不同的修身路径：儒家是由外而内（通过礼乐规范外在行为，逐渐内化为品德）；道家/《内业》是由内而外（通过修持内在心气，自然显现于外在行为）。

四、与法家的对话

《内业》与法家的对话最为尖锐，集中体现在“赏不足以劝善，刑不足以惩过”一句。

法家如商鞅、韩非，主张以赏罚为治国之本。《商君书·赏刑》曰：“圣人之为国也，壹赏，壹刑，壹教。壹赏则兵无敌，壹刑则令行，壹教则下听上。”

而《内业》直接否定了赏刑的根本效力——赏不能真正劝善，刑不能真正惩过。只有“气意得”“心意定”才能使天下真正服从和听从。

这个分歧的根源在于对人性的不同理解：

- 法家倾向于认为人性趋利避害，因此以赏罚来驱动人的行为是有效的。
- 《内业》倾向于认为人性可以通过修持精气来根本改变，因此外在的赏罚只是权宜之计，不能从根本上解决问题。

《韩非子·五蠹》曰："上古竞于道德，中世逐于智谋，当今争于气力。"韩非认为以道德治天下只适用于上古，当今之世必须以力（法制）来治理。而《内业》则暗示：只要修道者达到足够高的境界（"气意得""心意定"），以道德治天下不仅在上古可行，在任何时代都可行。

五、与《黄帝四经》的对话

《黄帝四经》出土于长沙马王堆（虽然出土于汉初墓葬，但其成书时间在战国时期，属于先秦文献），其思想与《内业》有着密切的关联。

《黄帝四经·经法·道法》曰："道生法。法者，引得失以绳，而明曲直者也。故执道者，生法而弗敢犯也，法立而弗敢废也。"

《黄帝四经》试图将道家的"道"与法家的"法"统一起来——道生法，法出于道。这种尝试与《内业》有着相似的取向——《内业》也试图将道家的内在修持与外在治理统一起来（"气意得而天下服，心意定而天下听"）。

然而两者的路径不同：《黄帝四经》走的是道→法→治的路径（通过道来制定法律，通过法律来治理天下）；《内业》走的是道→气→心→治的路径（通过修道来调气，通过调气来定心，通过心定来治天下——不需要法律作为中间环节）。

第十七章 深层追问：《内业》此段留给后世的根本问题

一、精气修持能否真正达到"如神"的境界？

这是《内业》留下的最根本的问题。全段文字描述了一个从修持精气到万物备存、如神感应的理想境界。但这个境界真的可以达到吗？

从先秦的历史记载来看，确实有一些人被认为达到了极高的修持境界。《庄子·逍遥游》中描述的"藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约若处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外"——这是文学化的描述，但背后反映了先秦人对"转气如神"境界的想象。

更现实的描述见于《庄子·养生主》中庖丁解牛的故事："臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。"庖丁通过长期修持达到了"以神遇而不以目视"的境界——感官停止了，而精神在运行。这虽然是在解牛这一具体技艺上的表现，但其背后的修持原理与《内业》完全一致。

二、"非鬼神之力也，精气之极也"——这是否意味着鬼神不存在？

《内业》说"非鬼神之力也"，但没有说"鬼神不存在"。这是一个微妙但重要的区别。

先秦思想的主流并非否定鬼神的存在，而是否定鬼神对人事的直接干预。《左传·僖公五年》宫之奇曰："鬼神非人实亲，惟德是依。"又《左传·庄公三十二年》曰："国将兴，听于民；将亡，听于神。"

《内业》的立场与此一致：鬼神可能存在，但修道者在修持中所经历的超常体验不是鬼神的帮助，而是自身精气的自然发展。这不是否定鬼神，而是肯定人自身的潜能——**人不需要依赖鬼神，靠自己就能达到"如神"的境界。**

这种立场在先秦是非常先进的。它既没有陷入迷信（依赖鬼神），也没有走向虚无（否定一切超验存在），而是走了一条中间道路——承认超常体验的真实性，但给出了自然哲学的解释。

三、"气意得而天下服"——这在政治实践中可行吗？

这是从政治哲学角度提出的问题。如果治天下不靠赏刑，只靠治者自身的"气意得""心意定"，那么这在实际的政治运作中是否可行？

从先秦的历史经验来看，答案是复杂的：

正面案例：齐桓公在管仲辅佐下称霸天下，一个重要因素是桓公能够"信管仲如信父母"——这种绝对的信任本身就是"善气迎人"的体现。而管仲的治理之道也不仅仅依赖赏刑，更依赖于整顿社会秩序、发展经济、尊重民意——这些都需要治者具备"气意得""心意定"的内在品质。

反面案例：即使是圣贤如孔子，也未能在政治实践中完全实现"气意得而天下服"的理想。孔子周游列国十四年，却未被任何诸侯重用。这是否说明"气意得"不足以治天下？

对此可以有两种解释：

1. 孔子的"气意"已经很高，但时势不利——战国乱世，诸侯只关心武力和利益，无暇顾及道德。即使治者内在修持再高，如果外部环境不允许，也难以施展。
2. "气意得而天下服"描述的是一种理想状态——当治者的气意修持达到真正的极致时，其感召力是不可抗拒的。孔子虽然伟大，但或许还未达到这个"极致"。

无论哪种解释，都说明《内业》的政治理想是一种极高的标准，在实际操作中需要多方面条件的配合。

四、"节适之齐，彼将自至"——人为还是自然？

最后一个追问：修道到底是人为的还是自然的？

如果道是自然的（“彼将自至”），那为什么需要人为的修持（“四体既正，血气既静，一意抟心”）？如果需要人为的修持，那怎么能说道是“自至”的？

这个矛盾的解决在于：**修持的目的不是创造道，而是去除遮蔽道的障碍。**道本来就在，人为的修持只是清除了那些遮蔽道的东西（过度的欲望、散乱的心念、不端正的身体），一旦障碍清除，道自然显现——这就是“彼将自至”。

用一个比喻：太阳始终在天上照耀，但乌云遮住了它。修持不是创造太阳，而是拨开乌云。乌云散去，太阳自然照耀——这就是“自至”。但拨开乌云需要人为的努力——这就是修持。

这个解释完美地调和了人为与自然的矛盾，也解释了为什么《内业》既要求积极修持（“思之思之”），又强调不要过度（“勿致”）——因为修持的目的是去除障碍，而不是制造什么新东西。过度修持本身就成了新的障碍——这就是“思之而不舍，内困外薄”。

第十八章 上古修身传统的谱系重构

一、从巫覡到道家：修持技术的传承与转化

本文在第一章中已经提出，《内业》的修持传统可能上承上古巫覡之学。现在我们来更详细地梳理这条传承线索。

上古巫覡的修持特征（据《国语·楚语下》观射父之言）：

- 精爽不携贰——精神凝聚专一
- 齐肃衷正——身心端正
- 智能上下比义——认知能力超越常人
- 圣能光远宣朗——洞察力远大
- 明能光照之——内在光明
- 聪能听彻之——听觉超越常人

《内业》修持的对应特征：

- 全心在中，一意抟心——精神凝聚专一
- 四体既正，血气既静——身心端正
- 能无卜筮而知吉凶——认知能力超越常人
- 虽远若近——洞察力远大
- 心气之形，明于日月——内在光明

- 不言之声，疾于雷鼓——听觉（感通力）超越常人

两相对照，惊人地吻合。这不太可能是巧合，而更可能反映了一条真实的传承线索。

然而，两者之间有一个根本性的转化：

- 上古巫覡认为这些能力来自"明神降之"——神灵降临于巫覡之身
- 《内业》认为这些能力来自"精气之极"——修持者自身精气的自然发展

这个转化，就是从宗教到哲学的转化——同样的修持体验，被赋予了完全不同的解释框架。

二、"绝地天通"之后的知识重组

《尚书·吕刑》记载了"绝地天通"的历史事件。在此之前，巫覡是天地沟通的唯一渠道；在此之后，沟通天地的权力被收归于少数官方巫覡和祭司手中，普通的巫覡失去了合法性。

这个事件对修持传统产生了深远的影响：

1. 原本属于巫覡的修持技术开始流入民间
2. 失去官方身份的巫覡需要为自己的修持技术找到新的合法性依据——不再诉诸鬼神，而是诉诸自然哲学
3. 这些修持技术逐渐被诸子百家所吸收，成为道家、儒家等各派修身之学的组成部分

《内业》正是这一历史进程的结晶。它保留了巫覡修持的核心技术（抟气、静心、感通），但彻底改变了解释框架（"非鬼神之力也，精气之极也"），使之成为一种理性的、可以被所有人实践的修身之道。

三、从齐国视角看《内业》的文化背景

《内业》产生于齐国的稷下学宫，这个文化背景非常重要。

齐国的文化传统与其他诸侯国有显著不同。《史记·齐太公世家》记载太公封于齐时，"因其俗，简其礼"——保留了当地的风俗，简化了周人的礼制。这意味着齐国保留了更多上古东方文化的传统，包括巫覡文化。

《汉书·地理志》（虽为两汉文献，但其记载的齐地风俗多有先秦渊源）载："齐地多蚕桑麻织之业……好经术。"齐国人重视实际技术，这也反映在《管子》一书的特点上——《管子》不仅论道，更论技术、经济、军事等实际问题。

在这种文化背景下，《内业》的修持理论也带有齐国文化的特色——它不是纯粹的玄想，而是与实际的修持技术紧密结合的。"四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫"——这些描述是如此具体、如此可操作，以至于我们可以将其视为一份修持指南。

第十九章 关键概念的深度辨析

一、"气"与"精"与"神"

在《内业》的思想体系中，"气""精""神"三个概念构成了一个层次递进的序列：

气——万物的基本构成要素，充满天地之间。《管子·内业》："凡物之精，此则为生。下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神。藏于胸中，谓之圣人。是故此气杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。"气无处不在，变化无穷。

精——气的最精微、最纯净的形态。"精也者，气之精者也。"精是气中之精华，是生命之根本。

神——精气修持到极致时呈现出的不可测度的状态。"抟气如神"——气凝聚到极致就如同神一样变化莫测。

三者的关系是：气是基础，精是气的提纯，神是精的极致表现。从气到精到神，是一个不断提纯、不断升华的过程。

二、"心"与"意"与"志"

"心"是先秦思想中最核心的概念之一。在《内业》中：

心——身体的主宰、认知的主体、修持的核心。"心之在体，君之位也。"（《管子·心术上》）

意——心的指向、心的活动。"气意得""心意定"——气与意、心与意是不同层面的东西，但需要达到统一。

志——心的长远方向。《管子·内业》另一处："正形摄德，天仁地义。则淫然而自至，神明之极，照乎知万物。"志是持续的方向，意是当下的活动。

三者的关系是：心是主体，意是心的当下活动，志是心的长远方向。修持的目标是使心、意、志三者统一——"一意抟心"即意与心的统一，"心意定"即心与意达到稳定状态。

三、"道"与"德"

"既知其极，反于道德。"这里的"道德"是道与德的合称。

道——万物之所以然的总根据。"凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固。"道是客观的、普遍的、恒常的。

德——道在个体中的具体体现。"得于道者谓之德。"（此为先秦通义）德是主观的、个别的、可修持的。

道与德的关系犹如太阳与光——太阳是光的源头（道），光是太阳的显现（德）。每个人身上都有道的显现（德），但由于各种遮蔽，德可能不完整、不充分。修持的目的就是使德充分显现——"反于道德"即返归于充分显现的德。

第二十章 修持功夫的哲学意蕴

一、"思"的辩证法

全段文字对"思"的论述构成了一个精妙的辩证：

阶段	文字	要义
正题	思之思之，又重思之	深思是修道的必要功夫
反题	思之而不舍，内困外薄	过度思虑有害
合题	思莫若勿致	思而有度，不推到极端
超越	节适之齐，彼将自至	达到度的平衡，道自然到来

这个辩证过程展示了先秦思想的成熟——不是简单地肯定或否定某一做法，而是在肯定与否定之间寻找平衡点，并最终超越肯定与否定的对立。

二、"食"与"思"的类比

"食莫若无饱，思莫若勿致"——将饮食与思虑并列，这不是随意的类比，而是揭示了两者的深层共通性：

- 饮食是身体的需求，思虑是心灵的需求——两者都是生命活动的基本组成
- 饮食过度伤身，思虑过度伤心——两者都有适度的要求
- 饮食的最佳状态是"无饱"（恰好不饱），思虑的最佳状态是"勿致"（恰好不极端）——两者的最佳状态都是在满足与过度之间的精微平衡点

这种身心并论的方法反映了《内业》整体的身心一体观——身体与心灵不是分离的两个实体，而是由气贯通的统一整体。身体的调节（食）与心灵的调节（思）遵循同样的原则——适度。

三、“正”的多层含义

“四体既正”中的“正”字，在《内业》乃至整个先秦思想中有着极为丰富的含义：

- 身体层面：端正、不歪斜
- 心理层面：公正、不偏私
- 伦理层面：正直、不邪曲
- 政治层面：正大、不暗昧
- 宇宙论层面：与天地之正气相合

《管子·内业》曰：“正心在中，万物得度。”心正则万物各得其度——这是从心的正到万物之正的因果链条。

《老子》四十五章曰：“清静为天下正。”清静本身就是正——内在清静的人，自然能使天下端正。

“四体既正”看似只是一个身体姿势的要求，实则暗含了从身体到心灵到万物的全面端正——正身以正心，正心以正气，正气以正万物。

四、“止”的哲学

“能止乎？”——这个追问包含了深刻的哲学意蕴。

在先秦思想中，“止”不仅仅是停下来，更是“安住”——安住在当下、安住在本然、安住在道中。

《周易·艮卦·彖传》：“艮，止也。时止则止，时行则行。动静不失其时，其道光明。”“止”不是永远不动，而是该止时止、该行时行——关键是“不失其时”。

“能止乎？”追问的是：你能在该止的时候止住吗？该停止思虑的时候能停下来吗？该停止欲望的时候能停下来吗？该停止行动的时候能停下来吗？

《大学》引《诗》而论“止”曰：“《诗》云：‘邦畿千里，维民所止。’《诗》云：‘缙蛮黄鸟，止于丘隅。’子曰：‘于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？’”连鸟都知道在适当的地方安住，人难道不该知道吗？

“知止”是修道的关键——知道什么时候应该停下来，知道应该安住在哪里。不知止，则无限追逐，永不满足，最终耗尽生命。

第二十一章 语言形式的分析：《内业》的修辞与韵律

一、韵文的特征

《内业》此段文字具有明显的韵文特征：

"凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固。"——密、舒、固，押韵（上古鱼部、铎部之间的合韵现象）。

"善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。"——兄、兵，押韵（耕部）。

"不言之声，疾于雷鼓。心气之形，明于日月，察于父母。"——声、形，押韵（耕部）。

"思索生知，慢易生忧。暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。"——知、忧、怨、疾、死，形成了一种声韵的变化节奏。

韵文的形式有什么意义？

在先秦时期，韵文往往用于需要记忆和传诵的重要文本——如《诗经》的歌谣、《老子》的道经德经、各种铭文等。韵文的节奏感有助于记忆，也有助于在口头传诵中保持文本的稳定性。

《内业》采用韵文形式，暗示这些文字可能是需要被修道者反复诵读、默念的——不仅是用来理解的知识，更是用来实践的功夫。正如"思之思之，又重思之"——反复诵读这些韵文本身，就是一种修持的方法。

二、六问的修辞力量

"能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？"

六个问句连续发出，形成了强大的修辞压力——不是给出答案，而是不断追问。每一问都比前一问更深入、更困难，形成了一种层层递进的思维推力。

最后一问最长（"能勿求诸人而得之己乎"），在节奏上形成了一个缓慢但坚定的收束——仿佛追问者在最后一问上停留了更长的时间，要求被追问者深思。

这种反问修辞在先秦文献中屡见不鲜——《老子》用之，《孟子》用之，《庄子》用之。然而《内业》的六问在密度和层次上堪称先秦之最。

三、对比修辞的运用

"善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。"——善与恶、亲与害、弟兄与戎兵，形成了鲜明的对比。

"赏不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服。心意定而天下听。"——前两句否定，后两句肯定，形成了先破后立的结构。

这种对比修辞使论述更加鲜明有力——善恶之别一目了然，读者无需思辨即可直觉地把握要义。

第二十二章 "精气之极"的宇宙论意蕴

一、精气与万物的关系

《管子·内业》在全篇中多次论及精气与万物的关系：

"凡物之精，此则为生。下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神。藏于胸中，谓之圣人。"

这段话建立了一个完整的宇宙论框架：

- 精气是万物生成的根本——"此则为生"
- 精气下行于大地，生成五谷——物质世界
- 精气上行于天空，成为列星——天文世界
- 精气流行于天地之间，被称为鬼神——精神世界
- 精气藏于人的胸中，使人成为圣人——人文世界

物质世界、天文世界、精神世界、人文世界——四者同源于精气，因此四者之间是贯通的、相感的。

在这个宇宙论框架下，"精气之极"的含义就更加清楚了：修道者将自身的精气修持到极致，就等于将自身与万物（五谷、列星）、与鬼神、与圣人的本源——精气——重新连接起来。此时，修道者不再是一个孤立的个体，而是与整个宇宙通过精气相贯通的存在。这就是为什么"转气如神，万物备存"——万物通过精气的贯通而"备存"于修道者之中。

二、精气与天地之心

《周易·复卦·彖传》曰："复其见天地之心乎？"天地有"心"——天地的运行不是盲目的、随机的，而是有方向、有节律、有规律的。这个方向、节律、规律的总和，就是"天地之心"。

在《内业》的宇宙论框架中，精气就是天地之心的具体体现。精气是天地运行的动力源——它使五谷生长，使列星运行，使鬼神流布，使人成为圣人。精气的运行有其固有的节律（"凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固"），这个节律就是天地之心的律动。

修道者通过修持精气与天地之心相合——"全心在中"不仅是人的心居中，更是人心与天地之心相合。当人心与天地之心完全合一时，人就成为了天地运行的自觉参与者——不是被动地受天地之气的影晌，而是主动地与天地之气共振。

三、先秦气论的思想谱系

《内业》的气论不是孤立的，而是先秦气论大传统的一部分。现将先秦各家的气论做一比较：

《老子》的气论："道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。"道→一→二（阴阳）→三（阴阳冲和）→万物。气（冲气）是阴阳调和的产物。

《庄子》的气论："人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。"（《知北游》）气的聚散决定生死。又"通天下一气耳"——天下只有一气，万物都是这一气的不同形态。

《内业》的气论：精气是万物的根本，精气的修持可以达到"如神"的境界。"非鬼神之力也，精气之极也。"

《荀子》的气论："水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气、有生、有知，亦且有义，故最为天下贵也。"（《王制》）气是万物层次划分的基础。

这些不同的气论各有侧重，但有一个共同的前提：气是万物的基本构成要素，理解气就是理解万物。在这个共同前提下，《内业》的独特贡献是将气论与修持实践紧密结合，建立了一套从气的修持到超常认知的完整理论。

第二十三章 先秦修身之学的几个关键问题

一、修身与治国的关系

《内业》的一个核心主张是：修身（修持精气）是治国（天下服、天下听）的根本。这一主张在先秦并非独家——儒家也持类似观点。

《大学》的"八条目"——格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下——建立了从个人修养到天下治理的完整链条。

然而《内业》与《大学》的路径不同：

- 《大学》的路径是认知性的：格物→致知→诚意→正心→修身……——从对事物的认知开始，逐步深入到内心的诚正

- 《内业》的路径是功夫性的：四体既正→血气既静→一意转心→耳目不淫→虽远若近……——从身体的端正开始，逐步深入到精气的修持

两条路径的终极目标相同（内圣外王），但切入点不同。《大学》从"格物"入手（认知外物），《内业》从"正身"入手（端正身体）。这反映了儒道两家在修身方法论上的根本差异：

- 儒家偏重从上而下（从理知到行为）
- 道家偏重从下而上（从身体到心灵）

但必须强调的是，这种差异不是绝对的——儒家也重视身体修养（礼仪），道家也重视认知修养（"思之思之"）。只是侧重点不同。

二、个体修持与人际关系

"善气迎人，亲于弟兄。恶气迎人，害于戎兵。"——这揭示了一个重要的观点：个体的内在修持直接影响人际关系。

这不是一个显而易见的观点。在常识看来，人际关系取决于利益的交换、权力的博弈、言语的沟通——都是外在的、可见的因素。而《内业》主张：在这些外在因素之下，还有一个更根本的因素——气的感通。

你内在的气是善的，即使没有说一句好话、没有给出一份利益，人们也会亲近你；你内在的气是恶的，即使说了千句好话、给出万份利益，人们也会疏远你——甚至连兵戎相见都不如恶气的伤害大。

这个观点对人际关系的理解有着革命性的意义：人际关系的根本不在于外在的技巧，而在于内在的品质。修持精气，使之趋善，是改善一切人际关系的根本方法。

三、知识的来源：外求还是内得？

"能勿求诸人而得之己乎？"——这个追问触及了知识论的根本问题：知识从哪里来？

先秦各家对此有不同的回答：

儒家倾向于"外求"：《论语》开篇即是"学而时习之"——知识来自学习。学什么？学圣贤的教导、经典的记载、师长的传授。

道家/《内业》倾向于"内得"："能勿求诸人而得之己乎？"——真知不是从别人那里学来的，而是从自身内在获得的。

墨家倾向于"经验"：墨子强调"三表法"——以古者圣王之事为据、以百姓耳目之实为据、以社稷人民之利为据。知识来自经验的积累和验证。

《内业》的"内得"论并非否定一切外在的学习，而是强调最根本的知识——关于道的知识——不可能从外在获得，只能从内在体认。你可以从老师那里学到知识，但你不能从老师那里学到道——道只能在自身的修持中体认。

这与《老子》四十一章的观点一致："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。"上士听了道的教导，勤奋地去实践——注意，不是"勤奋地去学习"，而是"勤奋地去实践"。道不是学来的，而是行出来的、体认出来的。

第二十四章 《内业》 此段的现代价值与古今回响

虽然本文遵循不出现两汉之后信息的原则，但在最后一章中，我们可以从先秦思想本身的视角，展望这段文字所揭示的普遍性命题。这些命题因其植根于人性与自然的深层结构，而具有超越时代的价值。

一、身心一体的智慧

"四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫"——身体的端正导致气血的安静，气血的安静导致心意的统一，心意的统一导致感官的收摄。

这套从身到气到心的修持次第，揭示了一个深刻的洞见：**身体与心灵不是分离的，而是通过气贯通的统一整体。**要改变心灵，首先可以从改变身体的状态入手——这是一条人人可以实践的路径。

二、节度的智慧

"食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至"——不过饱，不过度思虑，达到适度的调和，道自然到来。

这揭示了一个朴素而深刻的生活智慧：**凡事不可过度，过度必有其害。**无论是饮食、思虑、工作、休息，都应当保持在适度的范围内。过度不仅不能带来更好的结果，反而会导致反面效果。

三、自然来归的智慧

"彼将自至"——这是全篇思想的终极归宿。道不是追求来的，而是在条件具备时自然到来的。修道者的任务不是追求道，而是创造条件——去除障碍、保持适度、端正身心。

这种"不求而自得"的智慧，超越了功利性的追求模式——不是为了某个目的而修持，而是为了修持本身而修持。当修持本身成为目的时，那些本来追求的东西反而自然来到了。

四、理性精神的光芒

"非鬼神之力也，精气之极也"——这句话在先秦思想史上闪耀着理性精神的光芒。它告诉我们：超常的体验不需要超自然的解释，人自身的潜能就足以解释一切。

这种精神在先秦时代已经高度发达：《左传》中的理性史观（"国将兴，听于民；将亡，听于神"）、《老子》中的自然哲学（"人法地，地法天，天法道，道法自然"）、《庄子》中的怀疑精神（"朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋"）——都是这种精神的不同面向。

《内业》的理性精神尤为可贵之处在于：它不是通过否定超常体验来维护理性（那样做是浅薄的），而是通过给超常体验一个理性的解释来深化理性——承认体验的真实性，但拒绝诉诸鬼神，而用"精气之极"来解释。

结语：道在迩而不在远

回顾全文，我们对《管子·内业》这一核心段落进行了十数万言的深入研讨。从道的性质到修道的方法，从心气的显发到治天下的根本，从六问的追问到精气之极的理性宣言，从修持的具体功夫到节度的辩证智慧——每一个命题都值得反复涵咏，每一句文字都蕴含着先秦思想家对人生根本问题的深入思考。

最终，所有这些讨论可以归结为一个核心洞见：

道不在远方，就在此处此身之中。修道不是向外寻求，而是向内返归。不是追赶，而是安住。不是增加，而是去除。当一切多余的东西被去除、一切遮蔽被拨开之后，道自然显现——"节适之齐，彼将自至"。

这是《管子·内业》留给一切时代、一切修道者的最根本教导。

如《老子》六十四章所言："千里之行，始于足下。"

又如《管子·内业》自身所言："思之思之，又重思之。"

道就在脚下。开始走吧。

参考征引先秦典籍目录：

1. 《管子》（《内业》《心术上》《心术下》《白心》《牧民》《小匡》等篇）

2. 《老子》（二章、四章、八章、十章、十二章、十六章、十七章、二十五章、二十九章、三十章、三十七章、三十九章、四十一章、四十二章、四十五章、四十六章、四十七章、四十八章、五十七章、六十四章、七十章、七十七章等）
3. 《庄子》（《逍遥游》《齐物论》《人间世》《德充符》《养生主》《大宗师》《天地》《天下》《知北游》等篇）
4. 《周易》（乾卦、坤卦、复卦、咸卦、巽卦、艮卦、系辞上下等）
5. 《尚书》（《尧典》《舜典》《大禹谟》《洪范》《牧誓》《武成》《吕刑》等篇）
6. 《诗经》（《卫风·硕人》《大雅·思齐》《小雅·鹿鸣》等）
7. 《左传》（僖公四年、五年、二十八年，庄公三十二年，昭公元年，哀公元年等）
8. 《国语》（《齐语》《周语下》《楚语下》等）
9. 《论语》（《学而》《为政》《述而》《乡党》《季氏》等篇）
10. 《孟子》（《尽心上》等）
11. 《荀子》（《解蔽》《王制》等篇）
12. 《韩非子》（《五蠹》《二柄》《有度》等篇）
13. 《商君书》（《赏刑》等篇）
14. 《大学》
15. 《黄帝四经》（《经法·道法》等）
16. 《史记》相关记载（注：《史记》虽成书于汉初，但所记载为先秦史事，其中所引先秦材料在本文讨论范围之内）
17. 《鹞冠子》
18. 《说文解字》所录先秦字义

玄机编辑部

本文凡三万余言，力图从先秦视角与上古视角对《管子·内业》核心段落进行全面、深入、系统的研讨。文中引证均取先秦典籍原文，考据力求严谨，解读力求深入浅出。然先秦文献距今久远，文本多有歧义，解读亦难免有见仁见智之处。本文仅代表编辑部基于现有材料的一种理解，欢迎方家批评指正。

原文链接：<https://profound.fate-craft.com/blog/guanzi-neiye-dao-nature>

天问 · 先秦文化研究 | profound.fate-craft.com