《道德经》通识课 · 第十七讲

# 归根复命

## 第十六章 · 归静复命殁身不殆

先把心腾空，才看得见万物回家——致虚极，守静笃，吾以观复。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



# 全章原文

第十六章 · 归静复命殁身不殆

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，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

这是《道德经》最像"禅定"的一章：前两句是功夫——把心腾到极虚，把静守到极笃；中间几句是所见——万物喧腾，最后各自回到根。

看清这条"归路"的人，叫**明**；看不清却乱动的，叫**妄作**。

本章一句话：**静下来，看万物回家。**

幕一 · 03—08

# 致虚极，守静笃

"万物并作，吾以观复。"

先把自己腾空——不是离开万物，是让万物能显形。

# 七句，一条归路

从"作"到"明"的递进

| | |
|---|---|
| 万物并作 | **生发** |
| 夫物芸芸 | **纷繁** |
| 各复归其根 | **归止** |
| 归根曰静 | **定静** |
| 静曰复命 | **复命** |
| 复命曰常 | **恒常** |
| 知常曰明 | **澄明** |

老子给的不是七个好词，是**一条从喧腾到安静的路线图**：万物一起生发（并作），纷繁到看不过来（芸芸），然后一件一件回到根（复归其根）。

回到根，就叫静；回到根，就是复命——恢复天赋的那点本然。而这条归路**年年在走，从不出错**，所以叫常。

> 看见这条归路的人，老子叫他**明**。

# 窗前草不除

故事一 · 《二程集》载



"周茂叔窗前草不除，问之，云：'与自家意思一般。'"

——程颢语，《二程集》

北宋周敦颐，书房窗前长了野草。依常理该拔——可他偏不除。弟子问为什么，他答：**窗前草的心思，与我的心思是一样的。**

别人看草，是待清理的杂乱；他看草，是**正在生发的生生之意**。后来程颢学他："欲常见造物生意"，又在窗下养几尾鱼，"欲观万物自得意"。

> 一丛不除的草，就是**「万物并作，吾以观复」**的注脚。

# 不除草，除的是什么

故事一 · 续

草碍着谁了？谁也不碍。碍着的是**人心里的"应该"**：长在窗前就该拔掉，野的就不配生在书房。周敦颐不除草，是把这个"应该"拔掉了——心一空，草才第一次以草自己现身。

这正是「致虚极，守静笃」的功夫：**虚，是把成见腾出去；静，是把躁动按下来。**心腾空了，"万物并作"才不再是背景噪音，而是一场可以看着的生发与归落——"吾以观复"的"观"，才观得起来。

**锄草的人**

以我观物——草是我要处理的杂乱

**不除草的人**

以物观物——草是与我同源的生意

# 止与观：一句经文里的双轮

佛家对照 · 天台《童蒙止观》

"止乃伏结之初门，观是断惑之正要……此之二法，如车之双轮，鸟之两翼，若偏修习，即堕邪倒。"

——智顗《修习止观坐禅法要》

佛家的修行总纲是**止观双运**：止（奢摩他），把散乱止住；观（毗婆舍那），在定中照见实相。缺一个轮子，车就翻。

而"致虚极，守静笃"是**止**，"万物并作，吾以观复"正是**观**——老子一句话里，两个轮子都在。




止是观的前提

观是止的用途

> 分野在观到什么：佛家**观空**，照破执著；道家**观复**，看见归路。一个要放下，一个要归根。

# 幕一小结

虚不是空无，静不是死寂

常见的误读是把"致虚守静"当成逃避：躲开喧嚣，闭目塞听。但本章的前提恰是**万物并作**——是在万物最喧腾处守静，不是在无人处安静。

虚与静都是为"观"服务的：徐梵澄说"虚其心，静其意，然后能观"。把"我"放低到万物能够显形，才轮得到"吾以观复"这四个字。

> 静，不是世界停下来；**是观察者先停下来。**

幕二 · 09—13

# 归根复命

"夫物芸芸，各复归其根。"

落叶不是结束——是树在教万物的回家路。



# 水与月

故事二 · 苏轼《前赤壁赋》



"逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也。"

——《前赤壁赋》

元丰五年秋，苏轼夜游赤壁。客哀叹人生短暂——曹操那样的英雄都没了，我们算什么。苏轼指着江水与明月回答：水日日夜夜奔流，**可江还是这条江**；月圆了又缺，**可月亮一点没增减**。

变的是水波与月相，不变的是水与月本身。

# 变的是水波，不变的是水

故事二 · 续

苏轼这段话，几乎就是「夫物芸芸，各复归其根」的文学版：芸芸是水波与月相——每时每刻都在变；根是水与月本身——从没离开。**变与不变看的不是两样东西，是同一个东西的两层。**

老子把这两层钉成四个字：**复命曰常**。万物各自回到本然，这个"回"本身是恒常的——归路年年都在走，所以看得见归路的人"知常曰明"，看不见却乱来的，"不知常，妄作凶"。

**芸芸（变）**

水波月相，荣枯生灭，眼见的一切

**根（常）**

水的奔流与月的圆缺，本身从不缺席

# 儒家也谈静：驿站与家

儒家对照 · 《大学》与"复性"

"知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。"

——《大学》

《大学》把"静"编进修身的流水线：静是**通往"虑"与"得"的驿站**——静下来，是为了把事办成，走向齐家治国。

更深的一层呼应：徐梵澄点出，老子讲"复命"，即孔门讲"复性"——《中庸》"天命之谓性"，回到天所命定的本然。




儒家以静成事

道家以静归根

同一个"静"，儒家用作**路上的驿站**，道家认作**终点兼家**——从静走向事，与从静回到根。

# 幕二小结 知常曰明

落叶归树根，水流归江海，人老了归乡土——"归根"不是消极的退场，而是万物**充电**的方式：回到根，才蓄得出下一轮"并作"。静在老子这里，是能量的中转站。

所以"明"的标准出奇地朴素：**看得见归路的人，才算醒着**。不看见这条年年都在走的路，再聪明也是"不知常"。

> 静，是万物回家的路标；**明，是认得这个路标。**

幕三 · 14—19

# 知常，没身不殆

"知常容，容乃公，公乃全……没身不殆。"

认识常道的人，一路长上去；不认识的人，一步踏空。

# 知常之后，六级台阶

容 → 公 → 全 → 天 → 道 → 久

**道乃久** 合于道，才谈得上长久——没身不殆

**全乃天，天乃道** 周全到与天同量，才接得通道

**公乃全** 公正无私，看事情才能周全

**容乃公** 装得下万物，才谈得上公正

**知常容** 起点：看见常道的人，自然宽容

看得见归路，就装得下万物的各自不同——宽容不是修养出来的美德，是"知常"的副产品。

# 三处异文

版本考据 · 楚简／帛书／通行本

| | |
|---|---|
| **守中／守静** | 郭店楚简作"守中，笃也"——指向内在平衡；帛书以下改"守静"——指向虚静心境。一字之改，功夫的重心换了。 |
| **静曰／是谓** | 王弼本作"归根曰静，是谓复命"；帛书作"静，是谓复命"；傅奕本正作"静曰复命"——本章所据本系此读。 |
| **公乃王／公乃全** | 帛书、河上、王弼本皆作"公乃王，王乃天"——通向君王政治；傅奕本改"公乃全，全乃天"——转向个体人格的周全。刘笑敢指出：这是抄者按自身思想偏好改动的实例。 |

三处并列，不作裁断——**两条归路，一条通向天下，一条通向自身。**

# 揠苗者，妄作也

故事三 · 《孟子 · 公孙丑上》



"宋人有闵其苗之不长而揠之者，芒芒然归，谓其人曰：'今日病矣！予助苗长矣！'"

——《孟子 · 公孙丑上》

他累了一天，"帮"苗长高，家里人奔到田里——**苗已枯矣**。苗的生长自有其常：时候未到，拔也无用；时候一到，不拔自长。

"不知常，妄作凶"六个字，说的就是他：**看不见常道的人最勤奋，也最能坏事。**

> 妄作的反面不是不做，是**知常而后作**。

# 三家同看

观 · 静 · 止观

| 维度 | 道家 | 儒家 | 佛家 |
| --- | --- | --- | --- |
| 关键词 | **观 —— 吾以观复** | **静 —— 定而后能静** | **止观 —— 双轮双翼** |
| 观照对象 | 万物的归路与常道 | 造物生意与自家心意 | 缘起之空，照破执著 |
| 最终落点 | 归根复命，没身不殆 | 由静入虑，修齐治平 | 定慧等持，断惑证真 |

> 同样是"静下来"，道家**观复**，儒家**成事**，佛家**破执**——三扇门，同一堵墙。

# 致虚极，守静笃

万物并作时，看见**归路**；

芸芸纷繁处，认得**常道**；

知常而后容，容而后公，公而后全，

全而后天，天而后道，道而后久——**没身不殆**。

# 静下来，才看得见万物回家

道家 · **观** —— 观复归根，复命曰常

儒家 · **静** —— 定静安虑，由静成事

佛家 · **止观** —— 双轮双翼，观空破执

下一讲 · 第十七章　太上，不知有之（最好的统治者，百姓只知道有）

静