

一部文字浅显道境深邃的证悟佳作

■ 元君 著

道德经

本义解

团结出版社

道德經
本义解

■ 元君 著

團結出版社

图书在版编目(CIP)数据

道德经本义解 / 元君著. — 北京: 团结出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80214 - 943 - 4

I. 道… II. 元… III. ①道家 ②老子—研究 IV. B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216638 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河东方印刷厂

装 订: 三河中门辛装订厂

开 本: 170 × 240 毫米 1/16

印 张: 20.5

字 数: 350 千字

版 次: 2010 年 1 月 第 1 版

印 次: 2010 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80214 - 943 - 4/B · 82

定 价: 41.00 元

(版权所有, 盗版必究)



序 言

实证科学与悟证之学

现代实证科学以人的两只肉眼加上延长工具三大镜——放大镜、显微镜、望远镜，探索宇宙奥秘和生命现象，所见仍然有限。因为只知其一，不知其二——只见实相，难观虚相，所获皆系相对真理。从而不断演出“真理”否定“真理”的科学喜剧。例如前天牛顿的经典力学、经典物理学科学真理，被昨天爱因斯坦等的量子力学、相对论所否定。而真正的真理，只能是一个：独来独往，无古无今。

后天的人体生命现象与先天的宇宙生命本元，应当是有情人类倾全力于与关注的课题，而几乎全体现代科学所关心的，确是与生命现象无关的、仅为满足人们物欲需要的“死理学”“机械学”。在圣哲们看来，纯粹是不务正业——不务正业久矣！

这也难怪现代实证科学家们，他们的肉眼及其延长工具能见度实在有限，在奥妙的生命现象以及更加奥妙的精神领域实在是无能为力，满眼都是秘之与谜。其中也有少数“唯物”的生命科学家们，专攻有机生命体那些看得见、摸得着、测得到的物质组织结构部分，条分缕析，定量定性，言之有理，论之有据，建构起了庞大的物理生命科学体系，其功甚巨！并发现了DNA大分子链上有序排列的生命密码——在这个生命原声带上，只有百分之五左右为生命信息编码区，其余百分之九十以上竟然是空白的！无任何遗传学意义。科学家们推断，如果在生命原声带上人为的将生命密码有序地排满，人类个体生命将会活到1200岁以上！这为道家传统“长生不老活神仙”的理想境界，做出了精彩的科学注足。

中国古代的圣哲们乃“悟证学家”，“一目了然”观宇宙。他们关闭肉眼，开启“慧目”与“天眼”——“道眼”，“一目了然”，具备“全息、全视”功能，能够洞察显隐，透视虚实，提挈天地，把握阴阳，深参造化。对人体生命现象的认知，一开始就心物齐观，自己认知自己，不单认知肉体，而且认知心灵；自己既是被认知的客体，同时又是进行认知的主体，主客一致地加以彻底认知。无须把自己杀死来解剖死尸，而是直视活心灵



的生命过程；没有仪器中介，所以不会曲解，得到的都是生命的真实。而且人天共参，他们不但熟知组成生命体的生命分子之“精”，还了知精中的生命能量流之“气”运行其间，更深知指导气行有序的生命信息体之“神”，并彻知精气神三者之间相互生化的深刻关系，还悉知为神编制生命信息原码的“天命之性”高高在上，从而全知人是“精气神一体、先后天一脉、天地人一体”的负阴抱阳太极结构，天之骄子，宇宙杰作！

“万物自得道，宇宙统一于气”——统一于宇宙元气大用之流行。所以道不是别的，乃是宇宙元始造化能“常道元气”及其运动变化之相。“万物一气”，宇宙万物皆系气聚、精生、形具而成；“化不易气”，无论万物怎样变化，“常名元气”它是不变的。常名元气贯穿于天、地、人、物之生、长、化、藏的始终。见物既见道，体物既体道，用物既用道。正如本书作者悟证所示：道就在我们的起心动念中，也在日常生活中，回心关注即是。

“道因气而立，气遵道而行。”道乃气之道，气亦道之气，道气乃一体之二名，虽恍惚无形，但却可以悟证，就像本书作者那样。首先炼气——遵道而行。然后用气，改造肉身，开发智慧，替天行道。如果我们肯在炼气、用气上下功夫，下得深而且真，直至深得说不清，真得道不明，大道就会来敲门了。本书作者走过的就是这样一条“心悟”之路。对老祖宗的《道德经》作者也是“以心印心”地进行悟证，心有所得，便形之于笔，书之于纸，可谓愚者之一得。读者们读过本书以后，如果感到平平，不必奇怪，其中若有一言半句，与君共鸣，有助于开拓悟境，启人心智，有益人生……作者就会感到无限欣慰了！这也是我的读后感，并因之为序。

存诚子 曾庆余

于己丑金秋 成都存诚斋



七言诗

无上天机天已泄，河图洛书太极图。知此道者二三子，道德五千用心读。
仰之弥高钻弥深，韦编三绝读道经。若能心领并神会，顽铁有望化为金。
道犹路也通天路，一条心路各自悟，鸿蒙未判悬太空，天地辟后在何处？
氤氲一团太和气，流行宇宙育群生，天地万变它不变，元天尊兮始天尊。
大道全凭静中悟；大象得从心死后；大智若愚默如雷；大音希声彻宇宙。
所可道者道之迹，言夫名非道之真，实中之虚无中有，悟解有别是非生。
广成传道一字：无！须凭真意炼功夫；全凭无意得功夫；任凭心意用功夫。
丹经道书多假话，假话背后藏玄机。老子妙道无中有，玄之又玄上天梯。
虚心实腹怀上胎，金莲端坐小乖乖。登上天梯尘寰望，欲尝道果上梯来。
无极之道难把捉，阴阳相推有实凭。高处着眼低处修，不觉闯开众妙门。
昔日已识易无思，今朝更悟妄无依；无思无依无我相，心机自然合圣机。
呼吸一起谷神死，凡息停时元神活，胎息叩开玄牝门，虚灵不昧活泼泼。
天地合而玄牝出，玄牝门开谷神灵。凡人顺之为死户，圣人颠倒为生门。
天若有情天亦老，日惟无意日常明。有作有为人炼气，无私无欲炁炼人。
道本无名强曰道，道本无修强曰修；若言修成成还坏，若言不修乃凡妞。
物欲俗乐短暂浅，精神内喜味殊浓。乐极生悲悲已晚，无智即贫无慧穷。
大道行也天下公，惠己及人旧家风。人天合一观宇宙，没头苍蝇四处嗡。
道不可见因人见，人何能仙以道仙。寂然不动感而通，慧眼瞥见大道斑。
死死生生生复死，来来去去去还来；截断去路与来路，要生要死自安排。
赤子之心不知假，童子之身妙道存，六根和合归大定，一跃飞上南天门。
见素抱朴玄关启，去私寡欲识锁开，没弦琴奏无声曲，性光朗彻育灵胎。
修真之事自有根，依根立基信愿行；愿中行兮行中证，不觉证入不二门。
空而无妙属顽空，灵而有相至道形。性命相会神气融，日月合璧道初成。
吾自不争谁与争，争得银发满头生。守中抱一天下式，无弦琴上聆妙音。



道本无音曰希声，道本无言曰自然，率性以行气自运，法轮自转自回旋。
路逢剑客方逞剑，得遇诗人再论诗。生公说法石点头，对牛弹琴太愚痴。
信有余而习不足，终身难得道门人。纸上觅法总是浅，悲也夫兮慨也夫。
太极一气天下母，乾施坤受阴阳配，生了天地生万物，借问老妈累不累？
天道行先人道行，人道全处天道灵，时时痛饮长生酒，杯杯醉倒过来人。
天有盈虚与消长，人有穷通和寿夭。气数难以律真人，扭转乾坤握舵梢。
石蕴玉而山耀辉，水怀珠兮川妩媚。腹中有宝好论道，道在无为也有为。
一字天下独为大，四方六和装不下；有人识透一字经，蓬山顶上来说话。
有阴无阳非真一，有阳无阴一不真。有神无气乃孤神，神气合一即生春。
阴阳合一变化起，神气合一妙药生，身心合一老还少，人天合一身外身。
人之所教我亦教，教以柔弱胜刚强。舌头稚嫩任舒卷，利齿刚坚却先亡。
人间有位就是神，心中有愿神即真，能遂众愿名极乐，极乐世界在今生。
耐得寂寞与凄寒，无味馒头啃不完；无味中有味中味，味中味藏甜上甜。
宇宙万物水至柔，上天下海任自由。石中之王花岗岩，水滴石穿石低头。
身被物牵物奴隶，心为境役境俘虏。座上官变阶下囚，堂前燕子倚新主。
太极判而阴阳生，阴阳分兮善恶出，祸福于焉相往来，令人笑兮使人哭。
天无弃物与弃人，如有弃人是自弃。人能自助天必助，天人合助成道器。
道本中庸皆可学，虽曰至大亦至细。欲速不达教训深，蓬莱峰高下为基。
此生发愿作真人，直往九层台上行。管它根利或根钝，矢志修真终有成！
大道至简大法易，奈何下士爱稀奇。师传虽一悟有别，绝顶风光少人迹。
通天大道人难识，旁门小术易见功。祖师何必惧天谴，广开道门刮道风。
大道元与人道通，天心为主人心用，巧使盗机窃天机，早早参见主人翁。
经已讲完愿已了，有无相生没玄妙。牛鞭一甩说再见，关外去传德和道。

存诚子 曾庆余
2009年8月31日



吕祖《道德经》序言

五千言之书，尽人而知，为道德之经，而五千言之旨举世而难传，道德之脉非修人不能传，而旨理渊微，一语括万象之机，千言悉三才之奥，虽后之学者，得其梗概，注解支离，读者未克了然，修者岂能纯粹，必几将太上立教真诠，徒为世间章句已乎？

道人愿思指迷，性耽淹贯，概造物之分途，体玄机于一得，不辞寡陋，昔降笔于中，何敢逊逍遥之论，鸾于北壤，惟见人心不古，道德罔几，每怜欲海低徊，不向玄寻问学，是以白云留影，黄鹤空啼，徒增太息。沧桑几度间，闻牟子目源，素中清朗，实获我心，顷以《道德释义》，重订问世，仍乞序言，欲人之知省，字字详明，自修身以至治国平天下，从无欲以臻无上神通，五伦忠孝为先，九转气精宜养，以有相而悟无生，劈顽空而归静界，要知道乃强名，德亦何有？苟能于物我咸忘，又奚必分身外之天，性中之命耶？

是以圣人教分于三，理归于一，愿生民清其心，豁其目，认得源头，无教虚度，庶几乎无愧道德之身，而可读道德之经也。致若八十一章之中，纵横顺逆，隐喻良多，随人志之所在，遁世立名，无不可以为法，若牟子者，于斯订之为无忝云。

作字不工，目源以行书录之，付梓可也。

回道人纯阳氏自题



吕祖序言感想

吕祖为《道德经》所作序言，阅之使人心灵震撼，无法用语言表达清晰，我结合自己修身修心悟道的经历，深有体会。

从一九八七年至今，我开始遍访吕祖仙迹，首先是湖北木兰山、东湖、黄鹤楼、良子湖以及洞庭湖，都能真切地感受到吕祖隐迹的存在，同时得到自我潜能的开发和灵感的启迪，并从中获得许多修道的知识。而后，随着修炼的发展，又遍访终南山、楼观台、华山、罗浮山、崂山、圣经山、五台山、恒山、崆峒山、青城山、重庆老君洞等地方，每一个处都使我受益匪浅，尤其是重庆老君洞留下的吕祖碑刻，其言曰：“吕洞宾祖师论修道立志：修行者愿力要深重，志向要精专，操持要决裂。三者备，虽下愚必正上果；无三者，虽上智亦致虚度”。这些话深深地给我们这些修行者指出了精进的方向。

我将这篇吕祖序言放在本书中，是因为我对《道德经》的理解和心中的喜悦无法用语言表述清楚。从一开始连老子都未听说过的我，到今天能粗浅地去理解《道德经》并发愿解义它，完全是因为《道德经》的玄学知识对我潜能和灵性的开启，并且还有吕祖的修道精神的指引，正是在这两种条件的引导和启发下，才有了今天的我。使我从无知走向认知，从愚迷走向明智，并且从大量的修真实践中，证实了《道德经》学而后用和开启明心的事实。吕祖序言中的语言，没有一点虚假之词，我从中深感妙意，却无法用语言去表述，我诚恳地希望所有爱道修道者能以吕祖的序言精进修行，从而深刻的理解《道德经》的真正含义，希望我对《道德经》的解义，能给您带来小小的帮助，使您真正用《道德经》的意境去开发自己的智慧，并不断地用心去钻研、去悟道、去实践。

元君

2009年11月9日



前言

《道德经》是一本养身得道，开发智慧的精（经）典之典。《道德经》中包含着自然哲学和自然科学的思想内容，她的知识范围已涉及到自然、社会及人类生活的方方面面之中了。

对于《道德经》的研究和参悟，来自于实践。从大量的生活实践、社会实践和心灵实践中去体悟《道德经》，才能够真正的明白她的真实含义。

对《道德经》的理解和参悟不能只局限在文字上，她的实际含义必须通过表面而渗透到实质，这就涉及了事物的阴阳两面性，也就是物质的正反两方面。

自古以来的学者、圣人以及社会仁君都以《道德经》作为养身、开智、建业的根本学术和获得知识的重要精（经）典。

《道德经》的整个内容都围绕着道与德的性质来论证事物的两面性。以个人为点，涉及到社会的各个层面去反映德的问题，来论证事物的结果。

德究竟是什么呢？她是一门很深的学问知识。德是体悟道的过程，是提高人的意境之技术性的思维行动过程。德的渗透性是从表面看得见看不到方向去发展的心灵物质，从一点到深化的发展过程。德，来自于人之心灵运动的全过程。

《道德经》里面提倡德的发展，主要围绕在清静的心灵下去深奥地体会道的自然妙意和养身技术。同时，也是以自然无为为中心点去培养高尚的心灵因素。

《道德经》的养身诀窍就在于人能否守住清静。从清静的自然科学道理中去培养人的高度的、文明的、和善的友爱精神。

本人通过十多年多的学习、实践，认识到《道德经》是学无止境的生命知识源泉，同时，也是无价的自然知识和哲理知识宝典。

《道德经》不但能使人获得丰富的自然知识，同时，也将使得人的身心向着健康发展。《道德经》不但能开阔人的心境，同时，还开发人的潜能。

因此说，《道德经》是挖掘不尽的知识宝藏，因为她的知识面已经从社会涉及到了宇宙；从有生涉及到了无生；从看得见的事物涉及到了看不见的物质之中去了。



对《道德经》的理解和结论不能单从文字上去理解其中的含义，重要的是从实践中去理解透其精髓。对《道德经》的全面性掌握，是得用漫长的时间和岁月，通过反复的实践后才能明白其真实含义。

《道德经》从万物的本质本源中打开了奥秘之窗。本书将以八十一章的内容，涉及社会的各方面，并由人心的参与而后形成的各类事物之结局，再通过各种结局，来点化人们去总结经验和体悟道的妙处。

《道德经》的永久不衰，是因为她揭示了道的奥秘，以道的规律和万事万物的发展浑为一体，从万事万物的发展中又去体悟道的奥秘。

我对《道德经》的理解至今只在皮毛之外。通过本书八十一章的义解体会，只不过是督促我学习和提高的一次机会。由于理解程度低，很多内容不一定符合《道德经》的原义。

《〈道德经〉本义解》的体会与写作虽然浮浅，但她是本人学习实践后的经验之点滴体会，供有缘人指正、验证，并借此机会进一步提高自己对《道德经》的理解。

本书完成于2003年8月，由于专业性的内容比较多，大众可能无法理解，因此未及时出版，当时只是赠送了少数学者，收集阅后的意见，从2003年至今（2009年），通过拿到书的学者那里收到了许多宝贵意见，并且反映出同一个问题，不同的时间，不同的心境情况下来看本书有着不同层次的理解，尤其是因某些事情，心灵受到挫折后再看，更是豁然开朗。

当今随着老子道学文化研究的兴起，许多学者正在深挖细凿老子《道德经》的内涵，我决定正式出版本书，贡献于大众。

本书参照的是河上公版《道德经》的原文。封面是甘肃省崆峒山混元顶太上老君殿旁晚霞的照片，摄于2009年7月1日晚20点20分。

元君

2009年11月9日



目 录

序 言	1
吕祖《道德经》序言	1
吕祖序言感想	1
前 言	1
第一章 体 道	3
第二章 养 身	7
第三章 安 民	12
第四章 无 源	16
第五章 虚 用	18
第六章 成 象	21
第七章 韬 光	23
第八章 易 性	27
第九章 运 夷	31
第十章 能 为	34
第十一章 无 用	39
第十二章 检 欲	42
第十三章 厌 耻	44
第十四章 赞 玄	48
第十五章 显 德	53
第十六章 归 根	58
第十七章 淳 风	62
第十八章 俗 薄	65
第十九章 还 淳	68
第二十章 异 俗	71
第二十一章 虚 心	80
第二十二章 益 谦	85
第二十三章 虚 无	90



第二十四章	苦 恩	94
第二十五章	象 元	97
第二十六章	重 德	101
第二十七章	巧 用	104
第二十八章	反 朴	109
第二十九章	无 为	115
第三十章	俭 武	119
第三十一章	偃 武	123
第三十二章	圣 德	128
第三十三章	辩 德	132
第三十四章	任 成	136
第三十五章	仁 德	140
第三十六章	微 明	143
第三十七章	为 政	147
第三十八章	论 德	153
第三十九章	法 本	160
第四十章	去 用	165
第四十一章	同 异	167
第四十二章	道 化	172
第四十三章	遍 用	176
第四十四章	立 戒	178
第四十五章	洪 德	181
第四十六章	俭 欲	185
第四十七章	鉴 远	188
第四十八章	忘 知	191
第四十九章	任 德	194
第五十章	贵 生	198
第五十一章	养 德	202
第五十二章	归 元	206
第五十三章	益 证	210
第五十四章	修 观	213
第五十五章	玄 符	217



第五十六章	玄 德	222
第五十七章	淳 风	227
第五十八章	顺 化	230
第五十九章	守 道	235
第六十章	居 位	239
第六十一章	谦 德	242
第六十二章	为 道	245
第六十三章	恩 始	249
第六十四章	守 微	253
第六十五章	淳 德	259
第六十六章	后 己	263
第六十七章	三 宝	266
第六十八章	配 天	272
第六十九章	玄 用	275
第七十章	知 难	279
第七十一章	知 病	282
第七十二章	爱 己	284
第七十三章	任 为	287
第七十四章	制 惑	291
第七十五章	贪 损	294
第七十六章	戒 强	296
第七十七章	天 道	299
第七十八章	任 信	302
第七十九章	任 契	305
第八十章	独 立	307
第八十一章	显 质	310
后 记		313

道德经本义解



道 经



第一章 体道

道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

原文句子义解：

[道可道，非常道]

对于道的认识，要从生活的规律中去体悟。道不是表面物质现象，不能从事物的表面去理解它，道的实质就在于内在的规律不可以用眼能见、用耳能听，对道的认识不可以用常态的观点去理解。因为，道贯穿在有与无的万事万物之中，道的规律是运动的、变化的，极其微妙。

[名可名，非常名]

宇宙有了道的规律，才有了万物的诞生。有了万物而后才有了名，名是随着万物的演义而后产生的，名贯穿在有与无的形象之中。对于名的认识，也不可以单从表面事物去理解其中的含义，名的奥妙非常深远。

[无名天地之始]

无名之时期，是天地的开始。天地的自然法则为万物之母，有了母体的出现，才会有子的继续。因此，天地之始也就是天地之母的开始。

[有名万物之母]

天地开始后，万物之母开始运作。万物开始诞生，名也随着诞生。

有了名后就有了形。名与形是相连的关系，随着时间的发展，万物的名与形的变化越来越奇妙无穷。

[故常无欲以观其妙]

修心治身的法则是以无欲的心态而达到内在的清静效果。内在的清静能观到事物运动规律的表里，是人的内在潜能意识活动的灵感现象。妙是无法用语言形容清楚的内心感受。

妙，是透过事情的表里而悟出的事物规律。若要了解事物的内在和外