

黄友敬集

黄友敬 著

海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

黄友敬集

黄友敬 著

海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

黄友敬集 / 黄友敬著. — 福州 : 海风出版社,
2015. 6
ISBN 978-7-5512-0185-8

I. ①黄… II. ①黄… III. ①黄友敬—文集IV.
①Z429.76

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第137473号

装帧设计: 明朗文化传播有限公司

书名 黄友敬集

黄友敬 著

责任编辑: 邓婧

出版发行: 海风出版社

(福州市鼓东路187号 邮编: 350001)

印 刷: 福建省金盾彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 53.5印张

字 数: 580千字 图: 4幅

印 数: 1-3000册

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5512-0185-8

定 价: 229.00元

总目录

我探索《老子》之道（总序）	1
编者的话	4
修真絮语（外篇）	9
探老随感	271
饮食养真	685
编者后记	850

我探索《老子》之道（总序）

1993年11月，陕西省老子学会会长张岂之教授邀请我去西安参加第二届老子思想研讨会，不约而同地有好几位教授问我：“你是从哪里来的？干什么工作的？怎么来参加会议的？”是啊！我怎么来的呢？换句话说，我怎么走上探索老子之道的呢？

我本是一介凡夫，出生之前，父亲即已因医师误治而双目失明，他既悲叹于辛亥革命的失败，常低吟“商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花”，又悲愤于家道衰落；儿童时期，面临日本帝国主义入侵，福州两度沦陷，两次逃离异地，难以度日，不知欢乐为何物；青年时期，面临民族命运何去何从，毅然于1949年2月参加共产党，从事革命，8月福州解放，却发生了“城工部”事件。

从十六岁起，一直从事财税工作，仅读过半年高中的学历，怎么闯进老学大雅之堂，又怎么敢著《老子传真》，传此老子修真大道呢？

是人类的走向，是民族的灾难，是世路的崎岖，是人生的曲折，是疾病的困扰，引导我辛勤地探索。

上世纪五十年代，为了摆脱人生的困惑，而于文史尤其是哲学中苦苦寻求答案。

上世纪六十年代辗转于医院，为多种疾病所困扰；在那十年浩劫中更深受其洗炼。

上世纪七十年代，开始自学中医，先后治愈了自己的严重神经衰弱、中毒性脑病、帕金森氏症、类风湿性关节炎和青光眼等。

然而多舛的命运，又使我于1975年春节突罹出血性坏死型胰腺炎伴发弥漫性腹膜炎，经过十三天的抢救，遗留下慢性胰腺炎和异常衰弱的体质。嗣后，虽经八年苦钻中西医学，终是根治乏术，乃于1983年1月不得不求救于气功。可是，不但事与愿违，还练出了右眼青光眼，后经自己艰难治愈，真是艰辛备尝啊！

1983年7月，刚五十岁的我，已病入膏肓，遂提前离休，专心于学习，但求让我再读十年书，人生可以无憾矣！

1985年夏，写成《老子传真》初稿，没有跳出常人的窠臼，不过是我初学的笔记罢了。

斗转星移，到了90年代，即1990年秋，应福州市气功科学研究所的邀请，参加气功科学讲座，写成《老子气功学——道德经》第一册（为《老子修真学概要》的前身）。

于1991年申请成立福州老子研究会，但是，由于一无学术头衔，二无学府背景，因此不能成立。于是，我想老子于道已然是强名强字，那我就用老子修真气功研究会的名义吧！遂蒙批准成立了福建省人体科学学会老子修真气功委员会，实际是学习《老子》，修炼老子修真大道，到群众中去，义务进行传道修真，在治病健身，提高道德人格，激发人体潜能等方面，都取得了良好的效果；与此同时，久困于我的痼疾——慢性胰腺炎，不知何时已悄然踪影俱杳矣，且精力尤胜于四十岁时体弱多病、未老先衰的我。

二十多年的大道实践，坚持历史与现实相结合，理论与实践相结合，群体与自我相结合，心灵与身体相结合，边学习，边修炼，边弘扬，边探索，边写作，陆续写了《从本体论探索老子之道》和《论道的本性》等，编著《饮食养真录》和《修道证真录》，著作《探老随感录》11册、《哲学探索录》2册、《道论——对老子大道哲学的思考》等，并历经十一年完成《老子传真》，蒙张岱年老师题辞：“阐明为道日损玄旨，深研长生久视之道。”（于1998年由福建海峡文艺出版社出版），复经几年的准备和探索，完成《老子传真》修订本（于2003年12月由香港儒商出版社出版）；同时著《老子修真学概要》（于1999年由香港银河出版社出版）。

我从道佛儒医武诸家理法，溯流而上，探索到它们的源头——《老子》，同时从文学、历史、哲学和社会科学循流溯源，走到它们的源头——《老子》。此两者，是如此地相根相生，相互交缠，又相互为

用，逐步递升，自然而然地结合在一起，逼使我努力清除盲目性，摆脱偶然性，把握必然性，从而，开启了人生的理性自觉与自由。

正是：“祸兮！福之所倚”（《道德经·五十八章》以下仅标章次）啊！

原来，天无绝人之路，人有回天之力，我命由天亦由我啊！

那些冤枉，那些灾难，那些疾病，那些伤害，那些痛苦，却都是人生最好的老师，都是修道弥足珍贵的要妙啊！

我于是深刻地体悟“修之于身，其德乃真”（五十四章）、“道之真以治身”（《庄子·让王篇》），《老子》一书，既是玄之又玄，众妙之门，又是实之又实，人生之路啊！

黄友敬

编者的话

先师黄友敬（1933.2—2014.6）少年时期，于旧中国的命运充满深切的忧虑，十二岁写了一篇作文《黄昏》，国文教师阅后，遂为之起名：“忧时”。未满十六岁，就投身于党的革命事业。1949年8月福州刚解放，因“城工部”冤案，被长期批斗、关押、强迫劳动，致使身心受损。此后长年累月超负荷工作，积劳成疾，罹患多种难以医治的疾病。为了摆脱困境，老师遂一边自学中医，一边从哲学、气功等方面寻找答案，直是备尝艰辛。他边学习，边研究，边修炼，边探索，边总结，从道佛儒诸家逆流而上，直探它们的源头——老子《道德经》，于是，他恍悟《道德经》即是上古代代相传下来的大道科学，揭示了宇宙人生的客观规律。所以，老师常说，他研究《道德经》跟其他人不一样，是逼上梁山研究的，是从与疾病和灾难的抗争实践中，走向了老子指引的道路。

因此，老师研究《道德经》的方法也与众不同，他走的是理论探索与实践验证相结合的道路，从1990年开始，在福州等地义务宣传《道德经》，组织群众修炼老子修真大道，总结出“读书，炼心，积德，提高道德人格”是人生的必然之路，沿着这条路不仅治好了他自己的顽疾，也治好了众多学员的疑难杂症，使大家从身心的重重枷锁中解脱出来。让人们逐步认识到《道德经》是“玄之又玄众妙之门”，又是“实之又实的人生之路”，不是深奥难懂，而是真实的可信的可行的大道规律。

老师说过：“苟为大道生死以，岂因祸福避趋之”。为了研究和弘扬祖国优秀的传统文化，他以全部的生命与心灵来探索，承受了难以想象的困难和干扰。他历经磨难，矢志不渝。一个奋斗者的人格精神正在于披荆斩棘，一往无前。在六十多年的研究实践探索中，老师留下了大量的文稿，已经出版发行的有《老子传真》（我国著名哲学家

张岱年题辞：“阐明为道日损玄旨，深研长生久视之道。”），《老子修真学概要》（原四川博物馆研究员、中国道教协会理事王家佑说：“黄公精思天道，所著诸论皆是道德文章。”），《老子》（其中《老子传》为老师编著）。此外，还有《探老随感录》《哲学探索录》《医学修真录》《饮食养真录》《肝病论治》《青光眼论治》《眼科札记》以及讲课稿等等，共计有六百多万字。这是老师的心血凝结，也是祖国大道科学研究的宝贵财富。有人对老师说：“是痛苦凝炼了你的华章，是灾难成就了你的灵魂。”洵是至论。老师的心是这样的：“我愿是朝露，融化了自己；我愿是顽石，铺就大道路！”是愿老子《道德经》走进人们的心中，愿人们走向大道、走向健康、走向幸福。今天，本着弘扬中国传统道学、造福人民的愿望，遵从恩师的“弘扬真经，化己济世”的信念，我们从中撷取部分文稿，编辑成册，公开出版发行，希望能为实现振兴中华民族的“中国梦”添砖加瓦，为提高全社会的道德素养尽绵薄之力。

本书共三卷：第一卷修真絮语，选自老师的讲课稿；第二卷探老随感，选自老师《哲学探索文集》；第三卷饮食养真，是老师从二百余本古今中外相关书籍中摘录并结合他的研究实践编选而成。说是三类，实是浑然一体不可分割的，它们都说明或者验证一个真理：道德是客观的存在，是不以人的意志为转移的。道德规律是宇宙、人类、人生的根本规律，因此，尊道贵德是人生的必由之路，也是唯一正确的选择。

我们愿步他的后尘，继承他的遗愿，为实现这个理想而不懈地努力前行，愿与读者共勉之。

因我们水平有限，编辑之中错误难免，不当之处，敬请指正，不胜感激！

编者

二〇一四年九月

总目录

我探索《老子》之道（总序）	1
编者的话	4
修真絮语（外篇）	9
探老随感	271
饮食养真	685
编者后记	850

修真紫诰

(外篇)



卷之八

老子修真大道（序）

修真大道，不是一般的修道，也不是一般的修炼。修，就是修炼、修理、修整，总的是个修，当然突出的是修炼，是从老子《道德经》里破译出来的，老子“是谓深根固柢、长生久视之道”（五十九章），我把它简称叫修真大道，因为是老子炼的，就叫老子修真大道。

老子之道是宇宙的规律，是人类的规律，是人生的规律，一句话，叫天人合一的规律。中华民族的历史是大道的历史，不是某一家的历史，老子在二千五百年前就讲“执古之道，以御今之有”（十四章），它是几百万年前老祖宗传下来的东西，是中华民族上古的大道，是经过历史长期的检验，经过中华民族无数先祖的实践检验，这一条叫做古道，古代历史的传统，是正道，是大道。

大道的精华是真，大道的本质是真，大道的根本是真。我们把古往今来的各家理论、各宗教的学说、教义等等，给它总结升华了两句话：“真就是公正明，它的反面就是私妄昧。”公，是大公无私；正，是正确、正直；明，是明白四达。它们的反面：私，是自私自利；妄，是错误的，是虚妄不实的；昧，是愚昧。自私自利必然导致错误、产生愚昧。

老子说：“知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”（十六章）“常”是大道的规律，掌握了宇宙自然人生的客观规律，就会心胸开阔，无所不容；无所不容，就可以大公无私；大公无私才能全面正确；全面正确就是与天道合一，就能“深根固柢、长生久视”，没有危殆。

把假的损掉变成真的，就是修真。我认为，我们中华民族的传统道德就在这三个字：公、正、明。而人类的灾难就在于利己主义，利己主义特征也是三个字：私、妄、昧。私妄昧就是假。所以修真、修炼不神秘，你有没有私妄昧？有没有利己主义？有，就来个批评与自我批评，把它否定掉，彻底损掉。

修真真是修成真人——真正的人。庄子说：“无以人灭天，无以故灭命，无

以得殉名，谨守而勿失，是谓反其真。”（《庄子·秋水篇》）他指出修真之道是：不要用人去毁灭天然，不要用世故去毁灭性命，不要为了贪得去身殉名利，谨守天道而不离失，这是叫做返璞归真。这是老子修真大道的渊源和真谛所在。

修炼老子修真大道的途径是“读书、炼心、积德、提高道德人格”，我们强调读书第一，不读书怎么了解宇宙自然的规律呢？怎么了解这个“真”呢？所以“未有神仙不读书”。把私妄昧转化成公正明的关键在炼心，老子《道德经》讲的最核心的一句话是“圣人恒无心，以百姓之心为心”（四十九章），这是修炼最本质最关键最核心的地方。要把我的私心变成百姓的心、万物的心，变成大道的心、宇宙的心。心机不正，气机就不顺，生机就紊乱。所以，读书可以治病，炼心可以治病，道德可以治病。但不是什么书都可以治病，要读大道的书，道德的书。

老子的道德是宇宙自然的道德，与伦理道德不同，它是生命的根本。“道生之，而德畜之”（五十一章），宇宙万物的生命过程都要靠德的畜养，没有德的畜养，即使修上去了，还会掉下来，所以要积德。“修心养性”，这个“性”是我们先天的本性。本性要养，培养它，要用德。所以修真的过程也就是一个重德、有德、守德、积德、弘德的过程。

修真要在根本上修炼，不修炼自己的人生观，不修炼自己的人格，不修炼自己的人品、人性，仍然是动物性，还不是人性，没有真好谈。只有不断地否定自己，认识错误，涤除玄鉴，把心灵的镜子洗干净，真诚悔改，痛改前非，做一个真正的人，就会幸福，就有心灵的美，就有身体的美，这叫形神俱妙。

因此，修真的实质是反世俗、反异化，这既是起点，又伴随着全过程。

因此，修真的内涵是全方位的，包括心灵、思维、情感、性格、生活习惯等方面，尤其是人生的立场（定位）与人生观、世界观、宇宙观的转变是根本性的转变。

因此，修真的方法是立体化的，人生处世待人、日常生活的一切方面，无一不是修真的课题。

欲修真大成，却是难上难。最大的难度，乃在于认识自己，解剖自己，批

判自己，否定自己，从而升华自己。这是周而复始、逐步递进的自我革命——修真历程。非大志大慈、大勇大智者，曷足以语此！

大道的传统，我叫它大道科学。它本身是科学，因为大道可以认识，规律可以把握，实践可以有效，理论可以验证。中国历史上最光辉灿烂的两个朝代：汉朝的“文景之治”，唐朝的“贞观之治”，就是靠《道德经》治天下，路不拾遗，夜不闭户，贯朽粟陈，国富民强，人民安居乐业。

经过我们近二十年的实践证明，真心修炼老子修真大道，可以获得治病健身、开发智慧、激发人体潜能、成功遂事、延年益寿等方面的效果，而且切实把握处世待人、从事各项事业的无上秘要法门，而立于不败之地，获得最佳的成效。

恩格斯说：“一个民族想要站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理性思维。”有些外国人看不起中华人，说我们没有理性思维，说我们没有科学。有很多人崇洋媚外，有民族自卑心。他们不理解老子《道德经》是高度的理性思维，是科学。美国物理学家F·卡普拉博士，研究微观领域的基本粒子，忽生忽灭，不可思议，从而追本溯源，找到了东方，找到了中国的道家。丹麦诺贝尔物理学奖获得者波尔，1937年访问中国的时候，被中国2500年前的文化所震惊，在被丹麦封为爵士时，就选择了中国的阴阳太极图作为纹章的主要花纹。英国现代生物化学家李约瑟花四十多年时间，写了一部《中国科学技术史》，共有28卷册，通过丰富的史料，深入地分析和进行大量的东西方比较研究，全面、系统地论述了中国古代科学技术的辉煌成就及其对世界文明的伟大贡献，内容涉及哲学、历史、科学思想、数、理、化、天、地、生、农、医及工程技术等诸多领域，使世界人民对我们中国刮目相看，认为中国是伟大的，在十七世纪之前我们中华民族的科学技术一直是遥遥领先于世界的。近二百年来中国人过的是受污辱、受压迫的日子，这与帝国主义的侵略是分不开的。现在这个日子已结束了，1949年10月1日“中国人民从此站起来了！”

老子修真大道，呼唤人类高度理性自觉地进行一场持久而艰难的、全面而深入的自我革命，转化私妄昧为公正明，转换疾病、失败、灾祸为健康、成功、