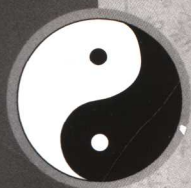


老子

传统生命学解析

韩永和 著

(Laozi Chuantong
Shengmingxue Jiexi)



中国医药科技出版社

老子传统生命学解析

韩永和 著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老子传统生命学解析/韩永和著. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.4

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3646 - 6

I. 老… II. 韩… III. ①道家②老子—注释③老子—译文④老子—研究 IV. B223.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047233 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 787 × 1092mm^{1/32}

印张 10 ½

字数 232 千字

印数 1—3000

版次 2007 年 4 月第 1 版

印次 2007 年 4 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3646 - 6

定价 16.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书按老子原文的内容分为 81 章，每章按其主旨贯以标题。主要包括 [原文]、[释词]、[译文] 和 [分析] 四个部分，其中 [分析] 部分是主体内容。本书从传统生命学角度出发，重在阐述老子的宇宙观与生命观。老子以道为宇宙与生命的本源，为人类的精神追求设立了终极的目标，因而创立了生命由后天复返先天的心法，并正说反说其中的道理、原则、方法、要求和注意事项等方面的内容。综合运用传统道学、佛学、中医学、儒学以及现代物理学等有关方面知识，力求用现代语言和逻辑思维来分析、解读老子。

自序

世人都说老子的道学文化是中国传统文化的精粹，然而每当问及其贵在何处，恐怕一时会茫然无以作答。究其原因，在于千百年来人们对老子所言没有形成一个统一的认识。哲学家以为老子是谈哲学，养生家以为是谈养生，军事家以为是谈用兵，还有人从美学、历史等角度来予以分析、探讨。更有甚者，以为老子是言谋略学中的“君人南面之术”。如果综合历史上各家、各派解老者的见解，老子岂不成了杂家？窃以为老子五千言的文字表面上似是谈论哲学、养生、军事、历史等方面的内容，而实质却是在于阐述人生之真谛，生命之本然的性命之学。前者为形而下之用，后者则是形而上之学。《老子》一书至唐代时被称为《道德经》，言其为道德经典之意。经字有“贯穿”的含义，也就是纲要的意思。比如鱼网之网纲，其上结满了网绳，提携而带动全体目张。由此不难理解，后世解老者虽然都各自站在自己的立场来阐述观点，而又都能自圆其说的原因所在。老子是站在生命的起点（也是终点）上，纵观宇宙无尽的时空，俯瞰人间社会的万有，拉动的是生命的网纲。所以无论人类社会怎样的发展，人们的心智怎样的开发，科学学科如何的分类，所有的一切，也许都会在老子的五千言中寻求到适合于自我赖以生存和发展的支柱性理论的答案。因此，有关出现解老者“仁者见仁，智者见智”的情形也就不足为怪了。

老子论道，以为在现象世界的背后，存在一个无形的、

永恒的、不变的世界，它不是由物质所构成，也不是纯粹精神的媾和，而是一种混然的状态（第二十五章：有物混成，先天地生），那才是宇宙的本然，生命的真实。也就是说，现实世界所有的一切事物，无不源生于道（第一章：“无名天地之始，有名万物之母”）。事物不过是一种现象的生灭变化过程，不具备绝对本质自然的特性，因而也就没有恒常性。道就好比我们地球上的大海，事物则似海面上涌起的浪花，海如道之本然，浪花则为现象事物的生灭变化，这就是后世所称的老子道学的“宇宙本体论”。由道学本体论的内容来看，老子对宇宙和生命的认识，并未以神道设教。老子似乎设立了一个理性的、科学的终极的生命目标，其目的不过是冀求人们通过一系列的调整身心的手段，使身心的生存状态符合于自然规律的要求，从而使生命由后天复返于先天之道，回到永恒的生命家园。以往研究老子的注释者，往往忽视了老子论道的这一主旨，因而也就多半流于道学后天之用的讨论发挥。应该清楚而肯定的认识到，老子在第一章中揭示了宇宙本体论的论道目的后，马上就提出了“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”的观察宇宙和认识生命的总的方法，继而自我盛赞其法的玄妙并强调了它的重要性。后世解老者虽然认识到了《老子》第一章的重要性，确认其为全篇的总纲，但由于对老子论道的目的和方法认识缺少绝对的高度，因此也就无法探究老子道之形而上的本然。老子在第一章之后，于第二章中阐述了“无为”这一体道实践总的思想原则。至于以下各章的论述，可谓无不围绕着一、二章中的目的、方法和原则来加以叙述和论证。如此则全篇八十一章一脉贯通、一气呵成，以此释义则毫无牵强、阻滞、壅塞之

感。在明晰了老子论道的目的、方法和原则的基本架构之后，我们决不能产生老子的思想与现代科学完全符合的认知观念。现代科学重在研究物质的层次结构，以其严密的思维逻辑、精确的数学计算和可重复的实验研究为要素手段。而老子以及其他古代先哲们则是以自身为实验物，以整个宇宙为实验场，以调心（意识或精神念流）为手段来感悟宇宙和生命的实在。所以既不能称老子的思想理论是绝对的唯心，也不可以说其是唯物，如果要勉强称之，或可名之为心物之一元。

研究老子的形而上思想，还须和印度释氏的佛学互参。众所周知，佛学自汉代传入我国后，在天马行空般的老庄思想的基础上，很快的便根植于我国的文化土壤中，形成了我国特有的佛教文化。在全世界的宗教里，惟一不以神道设教的宗教就是佛教。其实，如能将老子的思想理论与大乘佛学进行对比研究，便不难发现两者许多的共通之处。其一，老子以为世界的本底是道，而释氏认为是“真如”或“自性”等，两者皆是言本质世界的无形无象和永恒常在性，设立了生命复返或者说精神寄托的终极目标。其二，在向生命的终极目标努力奋斗的实践过程中，其总的方法老子以为是“常无欲”和“常有欲”，释氏则为“空”、“假”、“中”三观。实则“常无欲”即“空”，为破除对现象事物执著之法；“常有欲”即“假”，为破除偏执于空的不正常心理。而在具体的静修实践中，前者即为无差别意识的心理状态，后者则为有差别意识的心理状态，佛学中在“空”、“假”的大概念下细化为“止”和“观”。能够使“常无欲”和“常有欲”两种方法交互的运用而不偏执，也就是既不偏于“空”，也不

偏于“假”，称之为“中”。“中”也称为“中道”，为前进的方向正确、方法无误。其三，在体道实践的原则上，老子所言是“无为”，释氏亦如是称。关于两者所言的“无为”的内在含义，几乎相近或相同。只不过老子主张的是要化私祛欲，近而少私寡欲，以至于无私无欲。而释氏对于私和欲的看法，则是力主断尽。其四，在对社会、人生的生活态度上，老子提倡“大仁大爱”，释氏则是“大慈大悲”。两者皆主张无私的奉献与爱，从而化小我为大我。如此则有利于提升内在的人格，有利于人文文化的传播和宏扬，有利于人与人、人与物、人与自然之间关系的和谐，有利于社会的安宁和稳定。除此四个方面之外，有关具体的静修的调心原则、注意事项等等诸多方面，均有许多共同或相近之处，于此不予一一列举。

老子的思想和中医学理论又有众多的相通之处。众所周知，中医学的思想核心是阴阳理论。一般认为阴阳学说原于《周易》，可用以概括说明世间一切事物的构成和运动变化规律。中医学则主要应用这一理论来统说脏腑、经络，精、气、神等基本理论，用以说明人体的生理功能和病理变化，进而确立治疗原则。然后以针灸、按摩以及中药等为手段进行治疗。老子亦是应用阴阳理论为说理工具，以精、气为物质基础，以神为妙用，从而使精化气，气化神，神化虚，虚合道。老子与中医学皆言精、气、神，但老子所重为先天，而中医学所重为后天。老子所追求的是形而上之终极，中医学所探讨的是形而下之应用。老子所用的阴阳是在自体中使之相互匹配，开发出人体内在的潜能，以使身体的生理、心理发生质变，而中医学所应用的阴阳主要是用于医者对患者

的病情判断，并应用外物的力量为其予以治疗。由于目的和手段的不同，虽然说理所用的工具相当，其结果却是导致了殊途。所以老子走向了感悟宇宙和生命奥秘的传统生命科学，而中医学则是向治病救人的传统医学方向发展。《老子》一书，多选用当时社会上常见的一些事物来举例，喜用暗喻的笔法以说明机体的生理变化和对疾病的治疗等事理。不明此理，往往会望文生义。如老子文中的“物”或“万物”，狭义上应喻指人体的元气；“侯王”、“王”、“君”、“太上”等多喻指五脏六腑中心论的心；“民”，指人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍；“兵”，指用于攻击或杀伤病变组织细胞的元气。以上所举为老子论道，以便如何调整身心的最为关键性的名词，只有看破这些名词语句的表意，才能真正明其所以。其他诸如“国”、“大国”、“小国”等同样具有潜在的含义，学者当着重分析，不可大意错过。从传统生命学的观点出发，可以通篇连贯自如的解释老子全文。仅此一点，当引起学界研究者的重视。历史上许多人曾经试图用一以贯之的方法来注释《老子》，但是均因选题的局限而未能如愿。此所谓的传统生命科学，主要是指道学和传统中医学对生命的理解、认识和实践。加强对于道学和中医学理论之间相互渗透、相互利用的横向研究，有助于学科间理论的融合并形成新的学科理论，对于中医的学科发展，具有不可估量的现实意义和深远的历史意义。

本书采用传统注释的方式，体例上按传统的分章法分为八十一章，分章顺序按帛书本，每章均按其章旨大意分设标题。具体每一章按[原文]、[释词]、[译文]、[分析]的格式编排。[原文]部分将通行本和帛书本两种版本均予收录，

其中通行本以中华书局 1998 年出版的四部要籍注疏丛刊——《老子》为底本，帛书本以 1973 年长沙马王堆汉墓出土的甲、乙本由专家校订后的版本为底本。之所以将两种版本同时列出，是为了使学者易于比照互参，方便学习。文中的重点内容部分在 [分析]，该项下按其内容的多寡分设标题，然后予以分析论证。

缘于二十余年来阅读《老子》的些微体会，兼得从事于中医教学与临床工作的便利条件以及对佛学知识的点滴了解，故而不揣愚陋，以思虑之心妄测圣人的先天之学，以就教于同道。倘不致方向错误，但能起到抛砖引玉的作用，于愿足矣。恳请海内外广大读者，不吝赐教。

作 者

2006 年 6 月 13 日于长春

目 录

上 篇 道 经

第一章	老子论道的目的和方法及意义	(1)
第二章	体道实践的总则	(11)
第三章	体道实践中易犯的通病	(17)
第四章	道的作用	(22)
第五章	静以复道	(25)
第六章	入静的用意原则	(28)
第七章	化私祛欲的道理	(32)
第八章	学习水之善性	(35)
第九章	体道之初的注意事项	(37)
第十章	体道者入门后的用意原则	(43)
第十一章	身心有无的利用关系	(46)
第十二章	欲望的危害	(49)
第十三章	活子时与忘形	(51)
第十四章	道之情状	(55)
第十五章	入道较深者的精神状态	(58)
第十六章	生命反本还原的过程	(62)
第十七章	身心间的协调关系	(65)
第十八章	世间法兴起的因由	(69)
第十九章	生命复返的要素	(72)

第二十章 追求生命的本真	(76)
第二十一章 体验道之情状	(81)
第二十二章 体道实践中屈曲随顺的心理调节过程	(84)
第二十三章 由飘风、暴雨而论道	(89)
第二十四章 “守一”的体道原则	(92)
第二十五章 心王与大道	(94)
第二十六章 心君不可失位	(100)
第二十七章 大仁大爱之心	(102)
第二十八章 体道实践中各阶段的实践原则	(106)
第二十九章 不以意念强行治身的道理	(110)
第三十章 以真气治疗疾病时疗效程度的把握	(113)
第三十一章 以真气治疗疾病时的方法和注意事项及治疗后的 用意原则	(118)
第三十二章 元气与机体组织的自然亲和关系	(123)
第三十三章 明道与昧道之辨析	(126)
第三十四章 圣人所以能够成大的原因	(130)
第三十五章 得道者的自由	(133)
第三十六章 辩证的修行之道	(136)
第三十七章 真气生发时如何对待所兴起的欲望	(139)

下 篇 德 经

第三十八章 思想境界的层次差别	(141)
第三十九章 得一与太过	(146)
第四十章 三士的差别	(150)
第四十一章 生命的逆向回归	(154)
第四十二章 万物的生成模式	(156)

第四十三章	无为之益	(160)
第四十四章	身体与“道”及真气间的主次关系	(162)
第四十五章	体道者的大成境界	(165)
第四十六章	体道者如何对待性欲	(168)
第四十七章	体道者的神通异能	(172)
第四十八章	“世出世间”学问的差别	(176)
第四十九章	体道者应持的愿心	(179)
第五十章	人生寿命长短者的禀赋与“善执生者”生命情状 的比较	(183)
第五十一章	“道”与“德”和元气与元神以及形体的关系 ..	(187)
第五十二章	“理”与“事”二者的关系	(192)
第五十三章	坦途与歪路	(197)
第五十四章	愿行的建立与教化的实施	(201)
第五十五章	生命反本还原的赤子之态	(207)
第五十六章	得道者的六大戒条	(211)
第五十七章	平正的中道治身思想	(216)
第五十八章	虚静与思辩意识状态对身体的影响	(221)
第五十九章	无差别意识的治身思想	(225)
第六十章	体道者要谨防“走火入魔”	(230)
第六十一章	神守于下的体道原则	(234)
第六十二章	自觉与觉他	(239)
第六十三章	由易入难的体道原则	(245)
第六十四章	“小药”初临时是最易出错的时节	(250)
第六十五章	“愚民”的治身方略	(256)
第六十六章	海纳百川与修身体道	(261)
第六十七章	境界上应持的原则与生活态度	(264)
第六十八章	诚信与专一及无积之三要素	(268)
第六十九章	慈悲与无差别及无私之宝	(271)

4 目 录

第七十章 善者的内涵	(276)
第七十一章 以真气治疗疾病的原则和注意事项	(279)
第七十二章 形而上道的知行难易	(282)
第七十三章 如何对待知之与不知	(287)
第七十四章 “官”逼“民”反的道理	(290)
第七十五章 两种不同治身方略的选择与对比	(292)
第七十六章 元气为“兵”的运用得失	(296)
第七十七章 后天意识的泛滥是障道之因	(301)
第七十八章 柔弱中的生机	(304)
第七十九章 由“张弓”而视自然与人为之差别	(306)
第八十章 水滴石穿之理	(310)
第八十一章 无偏的中道之法	(314)

上篇 道经

第一章 老子论道的目的 和方法及意义

〔原文〕通行本

道可道^[1]，非常道^[2]；名可名^[3]，非常名^[4]。无名^[5]，天地之始^[6]；有名^[7]，万物之母^[8]。故常无欲^[9]，以观其妙^[10]；常有欲^[11]，以观其徼^[12]。此两者，同出而异名，同谓之玄^[13]。玄之又玄，众妙之门^[14]。

〔原文〕帛书本

道可道也，非恒道也；名可名也，非恒名也。无名，万物之始也；有名，万物之母也。故恒无欲也，以观其眇；恒有欲也，以观其徼。两者同出，异名同谓。玄之又玄，众眇之门。

〔释词〕

〔1〕道：宇宙的本体、本源，同时也是人类以及一切含情生物的生命根本所在。可道：可以用语言表达。

[2] 常道：古人自然的养生之道。常，此指一般的、普通的。

[3] 名：指“道”的形态。“道”本无形无名，但其有情可感，故勉而称名。可名：可以用语言进行描述。

[4] 常名：指事物一般的形态。

[5] 无名：指“道”的本体。“道”无形无象，莫可名状，故称无名。

[6] 天地：指宇宙间的一切万有。始：开始。指宇宙间一切有形之物均始建于“道”。

[7] 有名：指“道”的功用。“道”的本体虽无形无象，但其作用却是无穷无尽。

[8] 万物之母：言“道”生万物，又象母亲一样哺育万物。从古代元气论的角度而言，一切有形之物皆是由元气所构成，故老子之万物于文中多暗喻人体内的元气（以下各章均同）。

[9] 常无欲：调心法之一，含有二义。一为经常地处于一种无差别的意识状态，与佛学中的“止”相当。二指保持对现象世界无本质差别的认知观念，与佛学中的“空”相若。

[10] 观其妙：观察（或体察、照察）“常无欲”之法的奥妙（或奇妙）。

[11] 常有欲：调心法之一，含有二义。一为经常地处于一种有细微差别的意识状态，与佛学中的“观”相当。二指保持对现象世界有差别的认知观念，与佛学中的“假”相若。

[12] 徼：归，归趣。

[13] 玄：本意为深黑色，引为深奥。

[14] 众妙：一切事物的奥妙。

[译文]

“道”是可以用语言来表达的，但非指自然的养生之道。“道”的形态是可以用语言来描述的，但非指事物的一般形态。无形无象的“道”是天地万物产生的根源，而有情有信的“道”则是哺育天地万物成长的母亲。所以应经常地处于一种虚静——“止”的状态，以体察无形之“道”的奥妙；亦应经常地处于一种照察或存思——“观”的状态，以体察有情有信、可感之“道”的归趣。“常无欲”与“常有欲”这两种方法同源于是体道的实践，只是称谓不同，方法有别。均可称为玄妙之法，而且是非常非常的玄妙，是探索人体生命及宇宙间一切事物奥秘变化的门径。

[分析]

本章老子提出了“宇宙本体论”和两种修身体道的调心方法，同时指出了这两种调心法的重要性，是全篇的总纲。

一、老子的“宇宙本体论”

“道可道，非常道；名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。”

老子所言的“道”，究何所指，须予辨明。上古之人思想单纯，私心杂念少，善于养生。如《素问·上古天真论》：“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”说明上古之人与“道”相近，所行谓之“常道”，