



气以臻道丛书

老子与气功

——心身实践的中华文化

廖赤阳

著

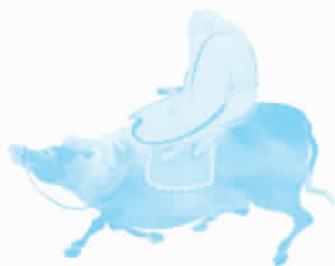
李小青

译

老子

上海科学技术出版社

气 以 臻 道 丛 书



老子与气功

——心身实践的中华文化

廖赤阳

著

李小青

译



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子与气功：心身实践的中华文化 / 廖赤阳著；
李小青译.—上海：上海科学技术出版社，2017.8
(气以臻道丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3663 - 7

I. ①老… II. ①廖… ②李… III. ①道家②《道德经》—研究③气功—健身运动 IV. ①B223.15②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 182212 号

老子与气功
——心身实践的中华文化
廖赤阳 著 李小青 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

印刷

开本 700×1000 1/16 印张 12.5

字数 150 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3663 - 7/R · 1421

定价：48.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换



内容提要

旅日学者廖赤阳教授积数十年钻研、践行中国传统“道”文化之心得，结合儒、释、医学说写成的这本通俗读物，深入浅出地发掘出了《老子》这一道家最重要文献的深远意蕴。其闪光点在于，通过气功的心身修炼来走近、领悟《老子》，并以此对《老子》进行正确的还原。老子正是在自我心身修炼的过程中，完成了对“道”的体悟和把握，并以此论及小至日常生活、大到国家政治的应有状态。不从自我心身修炼这一关键点切入来理解《老子》，必然会误读《老子》。国内外对《老子》的研究，大多未触及此，所以走入了误区。虽然国内学界早已有《老子》是气功书之说，但是，并无从切身经验的层次来对此加以阐释的著述。从这一点来看，此书具有创新意义，正如作者所自称的，是“气的《老子》”。此书不仅在理论上有所建树，而且还介绍了一些简便实用的养生方法，因此雅俗共赏，学界可以从中获得启示，有助于推动“气以臻道”在实践和理念两方面的学术探讨；传统养生爱好者读后也可获益。此外，由于此书的阅读对象原是日本民众，因此在阐述中，糅合进了一些日本的民俗，特别是日本传统的、与中华文化相近的心身修炼的理念和方法，读来也饶有趣味。



前言

写作此书的主要目的，是尝试以气功的实践来走近并体悟《老子》。

今日所谓的“气功”，其实是一种古老的心身实践活动，它产生于至少具有五千年以上历史的东亚。而所谓《老子》，大概是两千余年前写就的一部文献，记载于其中的《老子》的哲学思想，历来被认为晦涩难懂、深奥莫测。

但是，这是以“头脑”阅读、思考而得出的结论。如果通过“心身的实践”来阅读它的话，则能很快捷地理解其中的深意。这个说法，很可能被认为是违背常理的，但正是这个非常理，显示出东亚文化真实的一个方面。

关于这一点，不仅是《老子》，而且包含日本的艺道、武道在内的东亚的传统文化和思想，在今天，无不和被称为气功、坐禅、冥想之类的内证性“心身的实践”有着深深的关联。假如没有这样的自我身心的实践，则无论如何也难以真正地理解东亚的思想文化内涵的。但是，迄今为止日本学术界对于老子的研究，主要是由出身于中国哲学专业的学者们所从事的，而在这些专业学者当中，进行内证性心身实践者几乎没有。

另一方面，对于从事气功养生等心身实践者来说，通过与《老子》的对话来明确修行的根本方向，是一个很大的课题。

在日本的今天，不少人已经意识到以下一点的重要性，即不能把自己的身心健康全部托付给现代医疗机构，而是要通过日常的养生实践来提升自身的健康水平。大概是这个缘故吧，日本的气功具有良好的群众性发展的社会基础，与气功有关的书籍也出版了许多。只是，这些书籍几乎都是介绍气功



的基本知识和方法的，只有极少数涉及“气功的思想是什么”的内容。

这样的现状，不用说，不是单单停留在思想、哲学等“研究的世界”和叫作气功养生的心身的“实践的世界”之间的问题。把“头脑”“心灵”和“身体”分割开来的态度，广泛体现在现代社会的状态和人们的生活方式中。它同时也成为从个人的心身健康，乃至到生活、家庭、工作、感情、人际关系、人与环境等的各个方面，产生紧张、烦恼的根源之一。

本书也是一本理解中华文化的入门向导书，而《老子》则是最优秀的引导者。通过老子之口，不仅介绍道家的思想，而且也介绍作为其支柱的东亚传统的身心实践法及其以中华文明的整体观为特征的方法论。此外，对于对中国历史和思想文化具有广泛兴趣的读者，本书也通过老子之手打开一扇旨在帮助其开阔视野和加深理解的新窗口。

所谓《老子》心目中的道，是与家庭、社会、政治、经济等方方面面，特别是与气功养生那样的个人的心身健康密切相关的。因此，只要理解了气功养生之道，就能够让我们的家庭更加完美，让我们的工作更加称心如意。而且，假如你是一位优秀的公司职员，或一位公务员，一位经营有方的企业家，那么对气功的养生原理，也会更加容易理解。

借用《老子》的说法，调整身体也好，治理国家也好，其原理是一致的。同样，即使有千百种烦恼，其解决的方法其实也只有一个。在本书中，作者也将把自己阅读《老子》、进行粗浅的心身实践后的一些心得，与大家分享。

如果人与人的相遇是一种缘分，那么，人和一本书的相逢也是一种缘分。

如果你和这本书有缘，那么你拿到这本书的时候，未必从第一章开始读起。可以先看一下目录，假如觉得对某个章节有兴趣，就可以从那里开始读起。因为我在执笔写这本书的时候，并没有像写作专业论著那样，预先构思好章与节的排列，只是任思绪驰骋，信笔写来。

回顾以往，我在气功修行的路上走了四十年，在历史学科的田地里也耕耘了四十年，在这两个领域频繁往来，可以说既有不少的苦恼，也有一些小小的收获。

来日本后的三十年间，一边接受西方近代学术体系的严格训练并成为从

事所谓纯“学术”研究的专业学者，一边坚持进行师传的传统气功练习，并面向社会，努力于传统气功、养生的普及。在气功教室里的日常答疑解惑以及气功授课的内容，也被收入本书之中。以这种形式进行的与《老子》的对话，如果在促进身心健康、生活幸福、家庭和谐、工作顺利、研究深入等方面，能与读者产生共鸣的话，那么对于我来说，就是莫大的喜悦，也是对领路人《老子》的无上感恩。

廖赤阳

2017年5月



目 录

第一章 不涉身心的思想 / 1

方法论的“正当性” 2

所谓“观念”，就是实践法 3

第二章 与思想分离的身体 / 5

日本气功发展的现状 6

目前存在的问题 6

21 世纪的课题 8

第三章 两千年的恍惚 / 11

谜一般的语言 12

老子这个人 12

《老子》这部书 13

恍惚的体验 15

解开谜底 16

第四章 择善地而居 / 19

就职地的选择 20

有真定力的大隐士 21



在尘世中的修行 23

第五章 神龙见首不见尾 / 25

两位圣人的会面 26

身体的宇宙性 28

牛这头坐骑 30

老子的“弟子”们 32

第六章 哆啦 A 梦的任意门 / 35

道、儒、佛三教 36

一扇门的三个功能 37

大门的钥匙 39

心身、家庭、天下 40

儒家这扇门 42

医家这扇门 42

尘世这扇门 43

第七章 东海道五十三次的风景 / 45

远近法和不同的风景 46

分为两股的枝丫 47

有欲和无欲 49

回同一个家 50

第八章 让人吃饭 / 53

《老子》挨批的靶点 54

体验“虚其心，实其腹” 55

画家们的自我批判 56

饮食和养生 57

营养学和食品分析学	58
-----------------	----

第九章 神的父母是谁 / 61

宇宙这个蛋	62
亲生父母是“道”	62
自然这个道	63
道的父母是谁	65
道在日常生活之中	66

第十章 不死之神 / 67

元神和识神	68
心死神活	69
威廉姆的修行	71
生命的黄金之花	72
神的“解剖学”的位置	73
元神和无意识	76
元神和阿赖耶识	77

第十一章 白隐禅师的咒骂 / 83

身体让人有大烦恼	84
生病是谁之过	85
生命的韵律	86
“得时”和“得位”的问题	90
“心灵”和“身体”的关系	91

第十二章 专注于一支箭 / 95

专心做好一件事	96
事不同,理一个	97



第十三章 魔法的三原色 / 99

从“一”生出之物	100
男人和女人的“品格”	101
“气机”和“半阴半阳”	103
“一指禅功”的三个功法	104
气机的阴阳和升降	105
阴阳的调和为“中”	107

第十四章 婴儿的那些事 / 109

婴儿的完美度	110
“握固”的方法	110
“一阳来复”和“活子时”	112
音声相和	113
自然中的生与死	114
中国和西方的时间	115

第十五章 极端的利己就是无私 / 119

“形、气、意”的锻炼	120
禅宗的“总裁选举”	121
养生和放牧	122
利己和无私	123

第十六章 “连偷带骗还抢”的绝招 / 125

天地有爱吗	126
盗贼的世界	126
言语的可能性及其局限	128
知雄守雌	128
悄悄地盗出	129

相互欺骗和抢回	131
《我,等待着》	133

第十七章 花花草草一条道 / 135

是超能力吗	136
吸人眼球但愚蠢	137
精通易学者不占卜	139

第十八章 淡而无味的美食 / 141

一杯清水	142
音、色、味和五行	142
中医学的“颜色分析”	144
五音和音乐疗法	145
日语的再发现	148
食物的“四性”和“五味”	150
终极的音、色、味	151

第十九章 京都议定书的课题 / 155

孔子所见的“水”	156
老子所见的“水”	156
水和“肾气”	157
地球的温室效应	159

第二十章 生命的生态学 / 163

赤字累积的“亏本生意”	164
中医学和西医学	165
SARS 的治疗	166
吝啬的学问	168



第二十一章 善摄生者无死地 / 171

日出江花红似火	172
留取丹心照汗青	172
死而不亡者寿	173
我命在我不在天	174
余下的那一个人是谁	174

第二十二章 大道之行 / 177

圣人的相貌	178
真实的肖像画	178
老子的自画像	180
授人以渔	180
大路才是近道	182

附 文献引用说明 / 183

跋 / 184



— 第一章 —



不涉身心的思想





方法论的“正当性”

迄今为止的中国思想史和哲学史，可以说不涉身心的思想史和哲学史。就是说，对于进行学院式研究的学者们来说，思想和哲学不过单单是人脑和积累其中的知识的产物。

对于这个人脑的产物，学者们拼命地绞尽脑汁，把它作为“观念”来进行探索，更把目光投向关于这个观念产生的历史的、社会的时代背景，把其产生的原因归为科学技术、生产力发展水平等，同时还努力地说明人类的观念是如何在社会、历史和科学技术的发展方面起作用的。其解释“观念”时所用的主要依据，都是人类所书写的东西，即所谓的文献。因此，没有被载入文献的东西，不用说，是不能用来做研究的依据的。

例如，对于《老子》，这个在日本被广为人知的道家思想的代表作，有难以计数的注疏书籍，还有数量更加庞大的研究文献。最早的注释书籍是在两千多年以前写就的，而此后时代的人们，为了理解前代的注释，又必须写新的注释。这样，注释加注释，累加不已。而在当下，为适应当代的课题形式，又有新的注释出现。而所谓的研究专著亦不外乎此。

但是，老子有着怎样的心身实践？老子对于心身的修行提出了怎样的要领？我们又如何把它灵活运用于日常生活中？对这样的问题，学者们根本不屑一顾。当然，迄今为止，对此予以注意的学者并不是没有，但不如说，他们是从中嗅到了一种危险的气息，从而本能地敬而远之。就这样，心身的实践，成为一个禁忌，以学院式的封闭世界的规则来衡量，它被认为是一个禁区，这几乎就成为一种默契。

这种方法论，并不只是存在于思想和哲学的世界，不如说是通行于我们生活的这个世界的所有科学研究中，唯一被认可的“正当的”方法论。就是说，首先把研究对象客体化，研究者必须以第三者的眼光来客观地观察、测定对象。使用某种测定装置，获得具体的数据而后加以分析，这就是实验研究的一般做法。而在人文科学的场合，也同样如此，文献等史料就相当于那个

基本数据吧。

并且,研究者被要求事先必须排除先入为主的观念和成见。观看舞台剧的观众,是被允许和演员的演技及剧情的发展产生共鸣的,可以尽情展露喜怒哀乐的情感。但,对于学者来说,就必须自始至终把自己作为一个旁观者,以冷静的目光投向对象。这是因为,如果不这样,就不能保证那个研究的客观性和可靠性。

这个方法论,追溯其产生的背景,是可以理解它是有其历史的合理性的。在文艺复兴时代,人性从神学的束缚中得到解放,因此,有必要判断科学和灵魂世界的边界在哪里。经反复判断,结果是,让科学专注于物质的领域(人类的身心也被划归这个领域),而灵魂的救赎被托付给宗教。可以说,以互不干扰的指针分别确定了科学和宗教的势力范围。这样,在很长的历史时期中,两者相安无事,能够共存于世。但是,到了21世纪的今天,对于这种把思想、精神及身体相割裂的禁令,不少人举起离经叛道的旗帜,提出了强烈的质疑。

所谓“观念”,就是实践法

不用说,哲学和思想是人脑的观念的产物。但是,这个人脑既是我们身体的一部分,同时也与在解剖学上不存在的“心灵”有着紧密的关联。尽管如此,心灵的问题,不能成为一门学问,而是交由了宗教处理;身体的问题交由了医学、体育,或捉摸不定的东西,即气功、坐禅、冥想、瑜伽等各种各样的传统修行法去处理。现在,对于这些不知底里的“修行”,社会的宽容度正在提高,但不如说作为一种流行事物在受到社会的瞩目。对此的研究也在进行,但,既然是研究,就还得要按学术惯例来做,个人的主观体会和经验是不能成为研究的素材的。在气功研究的场合,研究者可以是气功修行的外行,他们只要能客观地测定气功的各种效果就可以了。

气的观念,是中国乃至东亚地区的思想、文化、医学、宗教、武道、艺术等的根基,这是众所周知的。但是,气的观念的诞生,既不是来自人脑的思想,也不是来自科学的实验,而是来自现在被称作气功的与心身相关的修行实



践。这不过是一种假说，但是，从几乎与《老子》同时代的“行气玉佩”（依据陈帮怀的命名）、马王堆汉墓出土的医书和导引图、《黄帝内经》等的出土文物和文献来看，今天所说的气功养生和中医学，不论是修行方法还是理论体系，都达到了相当的高度。它们与老子思想相互影响，共同形成。这一点，从那个时代的状况来观察，是可以充分认可的吧。

这个认识，对于从老子时代的修行者到现代社会那些难以计数的气功练习者来说，是一个纯粹的生命真实。“观念”中的那个“观”，就是“内观、止观”等凝视自己内部的专门修行方法；那个“念”，就是“念想、念诵”等，是与存想、发声法、呼吸法之类的修行法相关联的实践方法。说到底，假如去除了心身的实践，“观念”一词，即使作为一种语言文字的组合也难以成立。

在本书当中，作者与历来通过文献，从哲学观念的角度来把握气的思想的做法正相反对，即，是从自己心身实践的立场来“观看”和“体会”文献。采用的文献是《老子》。这是因为，对于气功的修行者来说，《老子》与大致同时代成书的《黄帝内经》一样，是最重要的基础文献。

本书既不是《老子》的注释书，也不是研究书。只不过是包含我自己四十年来气功练习经验在内的，以及一起走来的同道们的《老子》体验谈。同时，也包含了向初练气功的人们传达的参考性提示。

我们把老子确定为气功养生的领路人。我们谋求的不是以文献，而是以自己的深层体验来进行与老子的对话。这是可能做到的。同时，并非蓄意为之，本书的内容也是对历来不涉身心的思想史、哲学史的一种挑战吧。