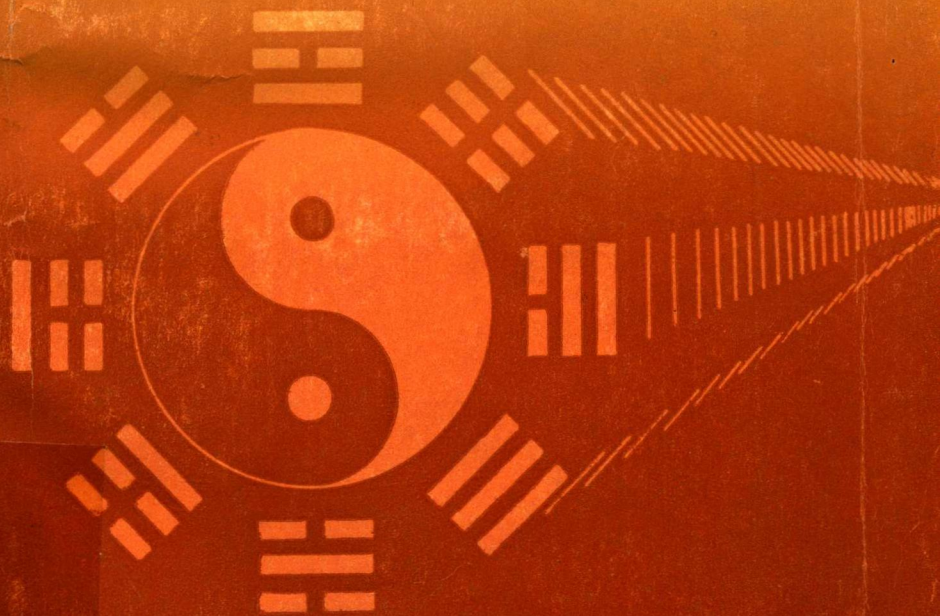


中国气功 四大经典 讲解

老子河上公章句 ● 周易参同契 ● 黄庭经 ● 悟真篇

浙江省气功科学研究会、《气功》杂志编辑部主编



浙江古籍出版社

中国气功四大经典 讲解

老子河上公章句 周易参同契 黄庭经 悟真篇

浙江省气功科学研究会、《气功》杂志编辑部主编

徐兢·方煦·~~瞳~~·~~麟~~·~~明~~·~~全~~ 注解

浙江古籍出版社

责任编辑 张学舒

封面设计 凌瑛如

中国气功四大经典讲解

浙江省气功科学研究会
《气功》杂志编辑部 主编

徐 兢 方 煦
睦 麟 明 圣 注解

浙江古籍出版社出版 浙江新华印刷厂印刷
(杭州武林路125号) (杭州环城北路41号)

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张13.125 插页2 字数320000 印数1—53000

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

ISBN 7-80518-069-5/G·4 定 价：3.60元

总序

中华气功，源远流长，历史悠久，是我国文化遗产的瑰宝。它不仅是养生之道，长寿之星，而且是探讨与研究人体生命奥秘、认识和更新人体生命过程的科学。

秦汉以前，人们把气功作为治学、修身的重要内容与根本“大道”。唐宋以降，中国封建社会趋于僵化，学术缓滞，气功的神奇效应被神化，沦为宗教的附庸。

近年来，横遭摧残的气功开始复苏，这种能保健防病、益寿延年、开发智能、发挥人体潜能、改造人体自身、探索生命奥秘的方法，重新被社会各阶层人士所重视，千百万气功爱好者和病患者踊跃地加入到气功锻炼的行列，国内外不少科学工作者开始用现代科学的手段来研究气功，古老的气功有了跻身现代科学舞台的希望。

当务之急，就是需要在广泛开展群众性气功活动和对气功进行现代科学研究的同时，把气功经典理论作一番挖掘、整理，使锻炼者、研究者能在这古典整体生命观的理论体系中吸取营养，不断提高气功修炼水平，不断深化科学研究进程。为此，我们浙江省气功科学研究会和《气功》杂志编辑部组织力量，释译编辑以《老子河上公章句》、《周易参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》四部气功经典为内容的《中国气功四大经典讲解》一书。

《老子河上公章句》一直是道家的“圣经”；东汉魏伯阳的《周易参同契》，融大易、黄老、炉火学说为一炉，被奉为“万古丹经之王”；西晋魏华存的《黄庭经》，合宗教与医学思想为

一体，则被道家称为“学仙之至律，修道之全科”；南宋张伯端的《悟真篇》，源于《老子》、《阴符经》和《参同契》，借用阴阳五行与八卦，阐述丹道，更是南宋以后养生家修炼内丹的“祖书”。从上可见，这几部书称得上气功古籍中的经典之作，对气功学术有着重大的指导作用。但限于作者当时的历史条件和道家丹书的自身特点，这些古典文献均辞意隐晦、雅奥难懂。为了便于研读，我们用通俗畅晓的语言加以注解，定名为《中国气功四大经典讲解》，以古籍通俗读物的形式奉献给国内外气功爱好者。

我们的工作，但愿能成为继承祖国文化遗产、发展气功事业、整理气功文献的良好开端，也希望得到有识之士的有力支持。让我们共同努力，使这朵鲜花开得更加艳丽，并结出丰硕的果实。

黄光华

1988年3月

前言

老子河上公章句讲解

老子河上公章句为战国末年道家学派的著作，其书共八十一章，每章以老子《道德经》原文为据，加以解释。

前 言

《老子河上公章句》是中国气功的早期经典之一。

老子（约公元前580～约公元前500年），道家学派的创始人。根据司马迁《史记》记载：老子名耳，字聃，姓李，楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。做过周王朝“守藏室之史”（管理藏书的官吏）。孔子曾向他问礼。老子居周时间较长，看到周王朝衰微，乃西出函谷关。关令尹喜见他有隐遁之意，强请他著书，“于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千馀言”。出关后，不知其所终。（《老子韩非列传》）

今本《老子》，又名《道德经》，分为八十一章，前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》。《老子河上公章句》，是现存最早的完整的注本。

河上公，又称河上丈人，姓名、生卒年代均不详。《史记》载：“乐臣公学黄帝、老子，其本师号曰河上丈人，不知其所出。河上丈人教安期生，安期生教毛翕公，毛翕公教乐瑕公，乐瑕公教乐臣公，乐臣公教盖公。盖公教于齐高密、胶西，为曹相国师。”（《乐毅列传》）河上公为当时黄老学的大师，相传《老子河上公章句》为其所著。

《老子河上公章句》的成书年代，学术界尚无定论。有定为西汉者（金春峰：《也谈〈老子河上公章句〉之时代及其与〈抱朴子〉之关系》，载《中国哲学》第九辑），有定为东汉者（王明：《老子河上公章句考》，载《道家和道教思想研究》）。然其成于汉代，则可肯定。

《老子河上公章句》，以治身与治国并重，而其要旨则归宿

于治身养生。认为人禀元气而生，欲治身养生，必须爱精气，保神明，守静抱一，除情去欲，使呼吸微妙，五脏不伤，而后复还性命，则久寿长生。晁公武《郡斋读书志》说：“其书颇言吐故纳新、按摩导引之术，近神仙家。”但其言朴实，与神仙家谬悠荒唐之说不同；而多以实义释《老子》，与王弼等人徒逞玄谈者又异。为中医养生学、气功学的早期文献之一，弥足珍贵。

朱谦之说：“《老子道德经》旧本，流传最广者，有河上公、王弼二种。”他经过考证，认为河上公本优于王本有六：一、河上本所用文字较古，二、河上本于义为优，三、河上本合韵，四、河上本与严遵本、景龙碑本、遂州碑本多相合，五、河上本较王本为早，六、王本多脱文。各举例说明，限于篇幅，从略。（见《老子校释》序文）

《老子河上公章句》今有常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏宋刊本，经涵芬楼影印收入《四部丛刊》，为现存最佳本。俞樾说：“按‘如春登台’与十五章‘若冬涉川’一律，河上公本作‘如登春台’，非是。……今传写误倒耳。”（《诸子平议》）而宋本正作“如春登台”。其它文字佳处尚多，不具述。

明世德堂刊本《老子河上公章句》，也是现存较好版本，很多地方可以校正宋本。如《第四章》河上公注“不当以耀乱人也”，宋本“耀”误作“擢”。又如《第七章》河上公注“施不责报”，宋本“责”误作“荣”，等等。

现据宋刊本为底本，与世德堂本对校。《老子》原文用大号字排印，河上公注文用括号标识。下面依次为：简明注释、原文白话翻译、河上公章旨题解等。遇诸家见解不一，而河上公注亦可通时，不轻易改动。部分译文，曾参考任继愈《老子新译》。

徐 兢

1987年12月

总 目

总序黄光华〔 1 〕

老子河上公章句讲解徐 兢〔 1 〕

周易参同契讲解方 煦〔 110 〕

黄庭经讲解睦 麟〔 219 〕

悟真篇讲解明 圣〔 299 〕

附录

阴符经〔 412 〕

目 录

[06]	前言	徐 兢 [3]
	道 经	
[01]	河上公章句第一	
[02]	体道第一	[9]
[03]	养身第二	[10]
[04]	安民第三	[12]
[05]	无源第四	[13]
[06]	虚用第五	[14]
[07]	成象第六	[15]
[08]	韬光第七	[17]
[09]	易性第八	[18]
[10]	运夷第九	[19]
[11]	能为第十	[19]
[12]	无用第十一	[22]
[13]	检欲第十二	[23]
[14]	馱耻第十三	[24]
[15]	赞玄第十四	[25]
[16]	显德第十五	[27]
[17]	归根第十六	[28]
[18]	河上公章句第二	
[19]	淳风第十七	[31]

俗薄第十八	{ 32 }
还淳第十九	{ 33 }
异俗第二十	{ 34 }
虚心第二十一	{ 36 }
益谦第二十二	{ 38 }
虚无第二十三	{ 39 }
苦恩第二十四	{ 40 }
象元第二十五	{ 42 }
重德第二十六	{ 43 }
巧用第二十七	{ 45 }
反朴第二十八	{ 46 }
无为第二十九	{ 48 }
俭武第三十	{ 49 }
偃武第三十一	{ 50 }
圣德第三十二	{ 52 }
辩德第三十三	{ 53 }
任成第三十四	{ 54 }
仁德第三十五	{ 54 }
微明第三十六	{ 55 }
为政第三十七	{ 57 }

德 经

河上公章句第三

论德第三十八	{ 58 }
法本第三十九	{ 60 }
去用第四十	{ 62 }
同异第四十一	{ 62 }

道化第四十二	{ 64 }
通用第四十三	{ 65 }
立戒第四十四	{ 66 }
洪德第四十五	{ 66 }
俭欲第四十六	{ 67 }
鉴远第四十七	{ 68 }
忘知第四十八	{ 69 }
任德第四十九	{ 70 }
贵生第五十	{ 71 }
养德第五十一	{ 72 }
归元第五十二	{ 73 }
益证第五十三	{ 74 }
修观第五十四	{ 75 }
玄符第五十五	{ 77 }
玄德第五十六	{ 78 }
淳风第五十七	{ 80 }
顺化第五十八	{ 81 }
守道第五十九	{ 82 }
河上公章句第四	
居位第六十	{ 85 }
谦德第六十一	{ 85 }
为道第六十二	{ 87 }
思始第六十三	{ 88 }
守微第六十四	{ 89 }
淳德第六十五	{ 90 }
后己第六十六	{ 91 }
三宝第六十七	{ 92 }

(20)	配天第六十八	{ 94 }
(21)	玄用第六十九	{ 95 }
(22)	知难第七十	{ 96 }
(23)	知病第七十一	{ 97 }
(24)	爱己第七十二	{ 98 }
(25)	任为第七十三	{ 99 }
(26)	制惑第七十四	{ 100 }
(27)	贪损第七十五	{ 101 }
(28)	戒强第七十六	{ 102 }
(29)	天道第七十七	{ 102 }
(30)	任信第七十八	{ 104 }
(31)	任契第七十九	{ 106 }
(32)	独立第八十	{ 107 }
(33)	显质第八十一	{ 109 }
(34)		
(35)		
(36)		
(37)		
(38)		
(39)		
(40)		
(41)		
(42)		
(43)		
(44)		
(45)		
(46)		
(47)		
(48)		
(49)		
(50)		

前 言

老子河上公章句讲解

（此处为非常模糊的正文内容，包含对老子河上公章句的初步介绍和背景说明，因文字难以辨识，故仅作概括性描述。）

鄂州府志卷之五

前 言

《老子河上公章句》是中国气功的早期经典之一。

老子（约公元前580～约公元前500年），道家学派的创始人。根据司马迁《史记》记载：老子名耳，字聃，姓李，楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。做过周王朝“守藏室之史”（管理藏书的官吏）。孔子曾向他问礼。老子居周时间较长，看到周王朝衰微，乃西出函谷关。关令尹喜见他有隐遁之意，强请他著书，“于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千馀言”。出关后，不知其所终。（《老子韩非列传》）

今本《老子》，又名《道德经》，分为八十一章，前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》。《老子河上公章句》，是现存最早的完整的注本。

河上公，又称河上丈人，姓名、生卒年代均不详。《史记》载：“乐臣公学黄帝、老子，其本师号曰河上丈人，不知其所出。河上丈人教安期生，安期生教毛翕公，毛翕公教乐瑕公，乐瑕公教乐臣公，乐臣公教盖公。盖公教于齐高密、胶西，为曹相国师。”（《乐毅列传》）河上公为当时黄老学的大师，相传《老子河上公章句》为其所著。

《老子河上公章句》的成书年代，学术界尚无定论。有定为西汉者（金春峰：《也谈〈老子河上公章句〉之时代及其与〈抱朴子〉之关系》，载《中国哲学》第九辑），有定为东汉者（王明：《老子河上公章句考》，载《道家和道教思想研究》）。然其成于汉代，则可肯定。

《老子河上公章句》，以治身与治国并重，而其要旨则归宿

于治身养生。认为人禀元气而生，欲治身养生，必须爱精气，保神明，守静抱一，除情去欲，使呼吸微妙，五脏不伤，而后复还性命，则久寿长生。晁公武《郡斋读书志》说：“其书颇言吐故纳新、按摩导引之术，近神仙家。”但其言朴实，与神仙家谬悠荒唐之说不同；而多以实义释《老子》，与王弼等人徒逞玄谈者又异。为中医养生学、气功学的早期文献之一，弥足珍贵。

朱谦之说：“《老子道德经》旧本，流传最广者，有河上公、王弼二种。”他经过考证，认为河上公本优于王本有六：一、河上本所用文字较古，二、河上本于义为优，三、河上本合韵，四、河上本与严遵本、景龙碑本、遂州碑本多相合，五、河上本较王本为早，六、王本多脱文。各举例说明，限于篇幅，从略。（见《老子校释》序文）

《老子河上公章句》今有常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏宋刊本，经涵芬楼影印收入《四部丛刊》，为现存最佳本。俞樾说：“按‘如春登台’与十五章‘若冬涉川’一律，河上公本作‘如登春台’，非是。……今传写误倒耳。”（《诸子平议》）而宋本正作“如春登台”。其它文字佳处尚多，不具述。

明世德堂刊本《老子河上公章句》，也是现存较好版本，很多地方可以校正宋本。如《第四章》河上公注“不当以耀乱人也”，宋本“耀”误作“擢”。又如《第七章》河上公注“施不责报”，宋本“责”误作“荣”，等等。

现据宋刊本为底本，与世德堂本对校。《老子》原文用大号字排印，河上公注文用括号标识。下面依次为：简明注释、原文白话翻译、河上公章旨题解等。遇诸家见解不一，而河上公注亦可通时，不轻易改动。部分译文，曾参考任继愈《老子新译》。

徐 兢

1987年12月