

道德经的

养生

大智慧

健康快乐二百岁

王兰锁 ◎ 著



西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

东方出版社

道德经的

养生大智慧

健康快乐二百岁

王兰锁 ◎ 著



西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道德经的养生大智慧/王兰锁著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5621-4806-7

I. 道… II. 王… III. 道家—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第223414号

道德经的养生大智慧

王兰锁 著

责任编辑: 罗静 崔人元

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

<http://www.xscbs.com>

东 方 出 版 社

地址: 北京市朝阳区门内大街166号

邮编: 100706

<http://www.peoplepress.net>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河华林印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/32

印 张: 10.25

字 数: 292千字

版 次: 2010年1月 第1版

印 次: 2010年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4806-7

定 价: 25.00元

升

中千之書人之心也。此
種之子心。首其心之體傳之
法。如人之心。此傳之音。
程淵微一語括焉。象之體
子之志之才。與德行之學。
在得之板梁。現之支離。諸古
去之無修。在之此。

不之取持

太上之教真詮法為人首之旨曰
己至之人望指迷途使脫迷途
快生之樂不道此之極於一得
不為富貴有降吾中而敢
函道之旨信之於懷懷之
人之不古之世周旋每憐其
法低而不回其心而為之

白雲為新——古龍集——
頃者息滄桑幾度首——年。
目深求中清朗實獲亦心以
之佳我亦新問友仍之新之
人——省中。福之修方以王治
國——之流在以此臻之之神
由五倫忠孝由先九能之德
耳養以之相之性之生辟之而

道德经的养生大智慧

公平を以てし、
為す事

田舎人張師氏

此等目録以て

付梓

弁言*

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”之脉非惟人不能传，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，必几持太上立教真詮，注为人间章句已乎！

道人愿思指迷，性耽淹贯，慨造物之分途，体玄机于一得，不辞寡陋，昔降笔于中州，敢避逍遥，今临鸾于北壤。惟见人心不古，道德罔几，每怜欲海低徊，不向玄关问学。是以白云留影，黄鹤空啼，徒增太息，沧桑几度间耳！

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，欲人人知省，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、性中之命也耶？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！至若八十一章之中，纵横顺逆，隐喻良多，随人志之所在，遁世立名，无不以为法。若牟子者，于斯订之，为无忝云。

回道 人纯阳氏题

作字不工，目源以行书录之付梓可也。

* 此原为吕洞宾为牟目源编辑的吕著《道德经释义》出版所写。本书内丹心法及对《道德经》的理解，与吕洞宾一脉相承，故移用在这里。

前言

中国人之注重养生，由来已久，故养生典籍汗牛充栋，养生文化博大精深，堪称世界之最。在学术界，自周秦以来百家并出，竞相著书立说，其中有关养生的大量内容，亦各有见地，为后人所遵循、传承，从而推动着中国养生学说的发展，为人们的身体健康服务。在诸多养生典籍中，道家和医家占了主导地位；同时，儒家和从古印度传入的佛教，在养生方面也有较深的见解。在道家的典籍中，当首推老子的《道德经》。所以，我便取《道德经》一书为学习养生理论的主要经典，以指导自己的养生修炼。

《道德经》五千言，如同一座知识迷宫，自古以来就吸引着各界的学者辐辏而至。他们各取所需，以为其用。然而，《道德经》一书究竟属于哪一类著作，如何去判定它的性质，则是学习趋向的重要一环。我以为判定《道德经》一书入手处，应当首先从老子其人一生的经历着眼，再根据其书内容的宗旨而定。当然，一个人的思想倾向，是离不开其所活动的社会大舞台的，但是，有些人则也有可能面对他所处的社会风气而感到不尽如人意，而自己又无回天之力时，便有可能产生远离社会而独善其身的想法和行为。这是一种常见的社会现象，古今皆然。观老子一生的经历，就可能属于这类人。

老子，姓李名耳，字聃，号伯阳父。为春秋时期楚国苦县厉乡曲仁里人。他曾做过周朝守藏室之史，但时间不长。周朝的“守藏室之史”这样的官吏，只不过如同今天国家图书馆的负责人，而并非从政的官吏。从史书的记载来看，老子一生大部分时间，是修道养生，“其学以自隐无名为务”，常年过着修道养生的隐居生活，无心于入世，是一位“隐君子”（《史记·

老子韩非列传》)。从他回答孔子的问话中，就证明了这一点。

周敬王十年（西元前 510 年），孔子四十岁，随南宫敬叔至周都洛阳，问礼于老子。老子说：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”（同上）太史公指出：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”（同上）这就说明，老子确实是一位修道养生的隐君子，是得道之高仙。就孔子对老子的评价，也说明了这一点。孔子向老子问礼之后，回到家乡，对弟子们说：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知，其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”（同上）作为大圣人的孔子，尚且认为老子高深莫测，产生了“犹龙”之叹，这只能说明老子确实是一位得道高仙，而非世俗中的学者。

太史公说：“老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：‘子将隐矣，强为我著书。’于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知其所终。”（同上）

关于《道德经》一书，我们观其内容，则正是讲道明德，即外讲天地阴阳之变，揭示出万物生灭的法则，由天地而引申为父母，内讲人身生化之因果，以明析人类寿夭的始末，从而揭示出人身养生的妙法，即人体内先天一气之消长，决定了人身之寿夭，是以净心息念以保气则长生，反之则早亡。故可以判定《道德经》一书乃是一部修道养生的专著。而且，我们通过对老子其人的观察，认为老子所传的修道妙法，乃是老子修行的实证，而非世俗学者的推论之说也。

老子乃一位有道的高人，已经和自然法则的运行相认同。所以，他的著述自然会含有极深的哲理；同时，养生修炼所涉及面极广，而又采用了当时社会上人们常见的事为喻，这也正是各方的学者，都能从《道德经》中得到自己所需要的东西的原因。这只能说明老子所阐述的养生法则，合于宇宙间天道运行的普遍规律，而不能因此来否定《道德经》一书为修道养生

的专著。故太史公感叹说：“老子所贵道，虚无，因应变化于无为，故著书辞称微妙难识。”（同上）乃赞之曰：“伯阳立教，清静无为。”（同上）

我们说《道德经》是一部养生的著作，但却不是一般的养生浅说，而是站在了极高处，从天地阴阳之相错，到隐喻人生父母之化育，于是论述了人生之先天和后天的演化过程，从而演述人体养生的妙法，故不可等闲视之。

《道德经》既然是以道德来命名，就必须对道和德的实质有个交待。然而，道如虚空，随处皆是而不可言见；道本无形无色，故不可以言以形色见；道本无声，故不可以音声闻。再者，道不属于学问知识，故不可以知识来对待。这也正是道的玄妙处。所以，任何解释道的文字和语言，即便是其文至妙，而在道的面前，也会显得苍白无力，故老子也只好强名之曰大。因此，凡是解释道的文字，也只能是指路的方便之说。因为道在无言中，张口即错。

指路，这是先圣们传道的方便法则。所谓修道之路，因为先圣不言而后人不知，故著方便之文以释之，这也是无可奈何的事。但释道之文，也只能是言不尽意，从道的自身来说，以不言为言，方合道义。所以修道重在悟，这也正是《道德经》开篇第一句话的含义，要你去悟常道的真谛。因而，讲道者便借助比喻以明道义，故《道德经》中纵横顺逆，隐喻良多。由于老子之所喻深奥难解，便给后学者增加了许多困难。但是，我们既然明确了老子志在修道明德，是一位注重养生的“隐君子”，所以也就得知其所喻，必然紧扣修道养生这个主题，借喻以传道。由此思之，书中所提到的君王、臣民、兵卒等，应不离我之心气；国家天下，当是我的身体。如汉朝的魏伯阳所说：“黄老自然，含德之厚，归根反无，近在我心，不离己身。抱一勿舍，可以长存。”（《周易参同契》）我以为，若依此而解，就有可能敲开此《道德经》的玄妙之门，为养生提供理论依据。

《道德经》一书，分为《道经》和《德经》两部分。从第一章至第三十七章为《道经》，从第三十八章到第八十一章为《德经》。其中，《道经》的重点是揭示道的本义，重在阴柔，体现了净无二字，即突出了一个“理”字。《德经》的重点，

则是揭示道的应用，重在明法，即演述了阴阳相错的妙法。然则，道德实为一体，体用并非两家，故各章的内容就在此一体的前提下，从多层次，多侧面，借用恰当的比喻，来阐述道和德的义理，教人从中悟出有益于人生的法则来。

《道德经》的行文特点是首尾相接，形成了一个圆。其中第一章以“无名天地之始”为切入点，上通于先天；以“有名万物之母”为枢机，下启于后天。并通过纵横之隐喻，便揭开了道和德的本义，展示出了一个神奇、玄妙而又真实不虚的境界，为修道养生指出了一条明路。所以，第一章实为提挈全书的总纲。由此而知，所谓“常无欲以观其妙”和“常有欲以观其微”，正体现了道德二字的孵化玄机。其中的“无欲”和“有欲”同源，阐明了心法的妙义，透露出了动静二字的机理。又“观”之一字，即返观内照，乃是上乘的修道之法。由观而得知，道德实为一体，妙微同出一家。明乎此，便为修道养生寻觅到一个正门。一经入门方知：所谓道者，乃是真无之妙境；而德者，乃是道生一气的显现。而此真一之气的运化功能，又是显现无极之道的必要条件，从而体现出了道之体不变，道之用随缘的妙理。所以，《道经》揭示了先天无为之真谛，而《德经》则洞察了后天万物生灭之因果。而《德经》的尾部则又返回至“道”的本位，是为返本还元。第八十章最后完成这个圆通的功果，归于太极。第八十一章在此基础上进一步含化，复归于无极，呈现出混而为一，空无一物的真空境界。

我们通过对《道德经》的修学而知，本经第一章的“道可道，非常道”这六个字的义理，乃是统贯全经的。因为这六个字所讲的，乃是道之体和道之用，即道之体不变，道之用随缘。其中，《道经》部分，老子用了三十七章的篇幅讲道之体，即大道不生不灭、无形无声、常存不迁的本义，这便是所谓“常道”。而《德经》部分，又用了四十余章的篇幅讲道之用，即道生万物，是为德。而道之用随缘，即道生万物乃是随缘而生。有生则必有死，谓之缘生缘灭，乃是生灭法，故曰“非常道”。最后又用了近三章的篇幅揭示：道本来没有常道和非常道之分，乃是混而为一的。之所以提出常道和非常道，意在教行者从道之体中悟知不生不灭的原因是什么，再从道之用，即非常道的

生灭法中悟知生和死的原因何在，然后，再从非常道中去悟知常道，悟知常道就含在非常道之中，也就是非常道的生灭法中，含有长生而益寿的妙法。老子之用意，即教行者找出这个增寿的妙法来，以达到养生的目的，这就是《道德经》的养生之所教也。

《道德经》一书的版本较多，互有出入。我选择了楼观台本为底本，并参考了其他几种版本来学习。我学习《道德经》的目的，只是为了研究、学习养生，因而避开了传统的学术研究之路，而是直扣养生之门。于是，乃劈顽空而归净界，因比喻而明道元，以求得阴阳变化之妙理，明乎动静运化的指规，这对我的养生修炼是大有益处的。

《道德经》一书玄妙难懂，故而参考了一些先贤的注本，并经常去请教当代高贤，其中无为居士李锡堃老先生曾审阅了初稿，提出了较好的意见。本书初稿完成于1998年3月，至2009年3月已是五易其稿。由于笔者的水平所限，入道不深，释文不当或错注之处在所不免，诚望高贤指正。

王兰锁

目 录

弁言	吕洞宾
前言	(1)
道可道章第一	(1)
欲识大道真实义，返观有无可归宗	
天下皆知美之为美章第二	(7)
得此一气可益寿，妙感无穷美其中	
不尚贤使民不争章第三	(13)
养生所忌是心贪，返观内照一气生	
道冲章第四	(18)
悟空明义知道义，先天地生妙无穷	
天地不仁章第五	(21)
体道无言识妙处，二气相交水火功	
谷神不死章第六	(26)
玄牝之门若欲求，天地之根首须明	
天长地久章第七	(28)
清心无私不容物，借假色身以修真	
上善若水章第八	(31)
上善若水普利物，道法自然一气生	
持而盈之章第九	(36)
修道须明止观法，功成身退得安然	
载营魄抱一章第十	(39)
性光内照因抱一，涤除玄览心自明	
三十辐共一毂章第十一	(44)
悟澈真空方自在，动静互根在心行	
五色章第十二	(47)

- 六根清静心安泰，净念防险气则丰
宠辱若惊章第十三 (52)
 宠辱若惊觉则善，有身招得病魔来
视之不见章第十四 (56)
 为道画像夷希微，无形无声义为空
古之善为士者章第十五 (61)
 内守真如静生慧，严诚警朴古圣风
致虚极章第十六 (65)
 虚极静笃大道义，复命知常见王公
太上章第十七 (69)
 太上静纯亲亦乐，下宫气归乃自然
大道废章第十八 (71)
 修道无执心息念，六亲失对一气行
绝圣弃智章第十九 (75)
 清除杂念心合道，一尘不染返于纯
绝学无忧章第二十 (79)
 性命双修一神气，绝学若昏知道妙
孔德之容章第二十一 (85)
 恍惚窈冥含道义，一气氤氲信在中
曲则全章第二十二 (88)
 虚心抱一高天下，无为不求莫能争
希言自然章二十三 (92)
 无言明示得失义，摄心乐道心自平
跂者不立章第二十四 (96)
 动静交运合道义，性命双修可长生
有物混成章第二十五 (100)
 有物混成知道妙，母仪天下不知名
重为轻根章第二十六 (104)
 养生之要静为上，花花世界非可留
善行无辙迹章第二十七 (107)
 善言无语心行处，气归元海寿无穷
知其雄章第二十八 (112)
 守雌招雄合天道，常德不离是童真