

# 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·睦 麟·明 圣 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 主编  
《气功》杂志编辑部

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

2011/6/10

## 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

# 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 .....陆 麟〔 219 〕

悟真篇讲解 .....明 圣〔 299 〕

## 附录

阴符经 .....〔 412 〕

# 老子河上公章句讲解





## 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

# 目 录

前言.....徐 兢〔 3 〕

## 道 经

### 河上公章句第一

- 体道第一.....〔 9 〕  
养身第二.....〔 10 〕  
安民第三.....〔 12 〕  
无源第四.....〔 13 〕  
虚用第五.....〔 14 〕  
成象第六.....〔 15 〕  
韬光第七.....〔 17 〕  
易性第八.....〔 18 〕  
运夷第九.....〔 19 〕  
能为第十.....〔 19 〕  
无用第十一.....〔 22 〕  
检欲第十二.....〔 23 〕  
猷耻第十三.....〔 24 〕  
赞玄第十四.....〔 25 〕  
显德第十五.....〔 27 〕  
归根第十六.....〔 28 〕

### 河上公章句第二

- 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 }
適用第四十三	{ 65 }
立戒第四十四	{ 66 }
洪德第四十五	{ 66 }
儉欲第四十六	{ 67 }
鑒遠第四十七	{ 68 }
忘知第四十八	{ 69 }
任德第四十九	{ 70 }
貴生第五十	{ 71 }
養德第五十一	{ 72 }
歸元第五十二	{ 73 }
益証第五十三	{ 74 }
修觀第五十四	{ 75 }
玄符第五十五	{ 77 }
玄德第五十六	{ 78 }
淳風第五十七	{ 80 }
順化第五十八	{ 81 }
守道第五十九	{ 82 }

#### 河上公章句第四

居位第六十	{ 85 }
謙德第六十一	{ 85 }
為道第六十二	{ 87 }
恩始第六十三	{ 88 }
守微第六十四	{ 89 }
淳德第六十五	{ 90 }
後已第六十六	{ 91 }
三寶第六十七	{ 92 }

配天第六十八 .....	{ 94 }
玄用第六十九 .....	{ 95 }
知难第七十 .....	{ 96 }
知病第七十一 .....	{ 97 }
爱己第七十二 .....	{ 98 }
任为第七十三 .....	{ 99 }
制惑第七十四 .....	{ 100 }
贪损第七十五 .....	{ 101 }
戒强第七十六 .....	{ 102 }
天道第七十七 .....	{ 102 }
任信第七十八 .....	{ 104 }
任契第七十九 .....	{ 106 }
独立第八十 .....	{ 107 }
显质第八十一 .....	{ 109 }

# 道 经

## 河上公章句第一

### 体 道 第 一

道可道（谓经术政教之道也），非常道（非自然长生之道也。常道当以无为养神，无事安民，含光藏辉，灭迹匿端，不可称道）；名可名（谓富贵尊荣高世之名也），非常名（非自然常在之名也。常名爱<sup>[1]</sup>，如婴儿之未言，鸡子之未分；明珠在蚌中，美玉处石间，内虽昭昭，外如愚顽）。无名天地之始（无名者谓道，道无形，故不可名也。始者，道本也，吐气布化<sup>[2]</sup>，出于虚无，为天地本始也），有名万物之母（有名，谓天地。天地有形位，阴阳有柔刚，是其有名也。万物母者，天地含气生万物，长大成熟，如母之养子）。故常无欲以观其妙（妙，要也。人常能无欲，则可以观道之要。要，谓一也），常有欲以观其徼<sup>[3]</sup>（徼，归也。常有欲之人可以观世俗之所归趋也）。此两者同出而异名（两者，谓有欲、无欲也。同出者，同出人心也；而异名者，所名各异也。名无欲者长存，名有欲者亡身也），同谓之玄（玄，天也。言有欲之人，与无欲之人，同受气于天），玄之又玄<sup>[4]</sup>（天中复有天也。禀气有厚薄：得中和滋液则生贤圣；得错乱污辱则生贪淫也），众妙

之门（能知天中复有天，禀气有厚薄，除情去欲，守中和，是谓知道要之门户也）。

〔1〕爱：通媛，《广雅·释言》：“爱，媛也。”仿佛、隐蔽的意思。《诗·邶风·静女》：“爱而不见。”这里的意思是，“自然常在之名”只能神悟意会，难以用言语表达。〔2〕吐气布化：气（或元气）是天地万物之本。何休说：“元者，气也。无形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。”（《公羊传·隐公元年》注）吐，涌出；布，敷布；化，变化。意思是无形之“道”，鼓动元气，变化万物。〔3〕徼：边界，引申为尽极之处，为万物之所归宿。〔4〕玄：河上公注：玄，天也，意即自然。张衡说：“玄者无形之类，自然之根；作于太始，莫之能先；包含道德，构掩乾坤；橐龠元气，禀受无形。”（《太平御览》引《玄图》）

本章意为：“道”，能够称说的，就不是自然长生的不变之道；“名”，能够传述的，就不是自然常在的永恒之名。“无名”，是天地的本始；“有名”，是万物的根源。所以，从常无欲处，可以认识天道的奥妙；从常有欲处，可以观察世俗的归趋。这有欲、无欲两者，同出于人心而名称不同，其理则都本于深远的自然。这极深极远的自然啊，可以说是一切微妙变化的总窍门。本章河上公名之为“体道”，意即体会、体察“道”的本源，是《老子》开宗明义的重要章节。河上公以“自然长生之道”解释“常道”，以“有欲”、“无欲”连读，把“欲”字解释为“欲望”，提出“除情去欲，守中和”的养生方法。这些都是河上公注的中心思想，它贯串于整部书中。

## 养身第二

天下皆知美之为美（自扬己美，使显彰也），斯恶已（有危亡也）；皆知善之为善（有功名也），斯不善已（人



所争也)。故有无相生(见有而为无也)，难易相成(见难而为易也)，长短相形(见短而为长也)，高下相倾<sup>[1]</sup>(见高而为下也)，音声<sup>[2]</sup>相和(上唱下必和也)，前后相随(上行下必随也)。是以圣人处无为之事(以道治也)，行不言之教(以身师导之也)，万物作<sup>[3]</sup>焉(各自动也)而不辞(不辞谢而逆止)，生而不有(元气生万物而不有)，为而不恃(道所施为，不恃望其报也)，功成而弗居(功成事就，退避不居其位)。夫惟弗居(夫惟功成不居其位)，是以不去(福德常在，不去其身也。此言不行不可随，不言不可知，疾<sup>[4]</sup>上六句有高下长短，君开一源，下生百端，百端之变，无不动乱)。

〔1〕高下相倾：倾，倾仄。高下均可称倾。《淮南子·天文训》：“天倾西北。”注：“倾，高也。”同书《原道训》：“使地东南倾。”注：“倾，犹下也。”相倾，相倾仄以比较。〔2〕音声：古代把简单的发音叫做“声”，组合成音乐节奏的叫做“音”。《诗序》：“情发于声，声成文谓之音。”在泛用时一般不别。〔3〕作：兴起。《易·文言》：“圣人作而万物睹。”〔4〕疾：这里是遗憾的意思。自“有无相生”至“前后相随”六句，分割明白，病其察察为明。

本章意为：天下的人都知道怎样是美，就出现了丑；都知道怎样是善，就出现了恶。所以有无彼此相生，难易彼此相成，长短因比较而分别，高下因比较而显现，音声由对立而和谐，前后由对立而同行。因此圣人用“无为”来办事，用“不言”来教导，万物生长不加干涉，养育万物不加占有，为德而不望报，功成而不居功。正由于不居功，所以他的功绩也不会失去。本章从美丑、善恶、有无、难易、长短、高下、音声、前后等各方面，论证一切事物都是由对立双方组合而成的。河上公注则进一步指出，分别“高下长短”等，亦为动乱之端，教导人们应取法“元