

老子

如何修道养寿

——老子道经译注

于昌新【编著】



LAOZI RUHE XIUDAO
YANGSHOU

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位

老子

如何修道养寿

——老子道经译释评注

千昌新
编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

老子如何修道养寿/干昌新编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0230 - 5

I. ①老… II. ①干… III. ①道家 - 养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 231680 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京泰锐印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 18 字数 307 千字
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0230 - 5

*

定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/

《史记·老子传》节录

……孔子去谓弟子曰：吾今见老子，其犹龙邪！

……盖老子百六十有余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。

……李耳无为自化，清静自正。

汉·司马迁

编著者按：

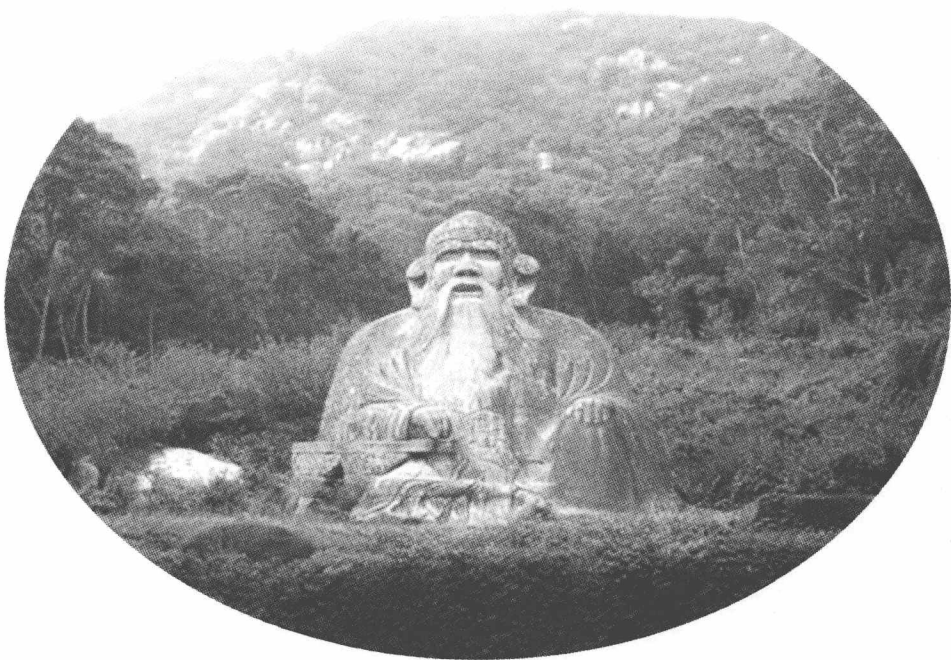
本书将告诉读者，老子为何能够健健康康地活到160余岁？他的高智慧从何而来？

编著者以《老子》为师，照文实修，驱除了顽疾，踏上了第二次创业道路，使学习和工作年限延长了20多年，现今虽已届耄耋之年，但仍有余力为弘扬老子修道文化作式微的贡献。

人人都能将老子宝贵经验学到手。

人人都能延长学习和工作年限达30年以上，甚至更多。而且能够提高生活质量，思维清晰，自理生活。

编著者已80余岁高龄，不但彻底告别了绝症，且能偶尔与孙辈打打乒乓球，你一定也能做到，也许做得更好。



老子像

编著者简介



千昌新，上海人氏，现年82岁。曾在上海市某大型企业任办公室主任。退休后，在63虚岁那年，身患绝症住院手术，出院后以《老子》为师，踏上了“边译、边学、边实修、边寻觅《老子》祖本”的道路，历经近廿载艰辛岁月，经过14次彻底推倒重译重写的磨炼，无数次的重大修改，并坚持修炼不辍，终于实现了找回生命、踏上了第二次创业的道路。

近20年来，作者凭借老子的修道经验，努力实修，功力精进，彻底根治了痼疾，告别了各种老年疾患，而且使写作和学习的精力胜过中青年时期，为独立完成一百余万字的《老子》系列丛书做好了体质上的准备和写作上的保证，这件事的本身就是一个奇迹。

首先是在反复不绝的解密破译过程中找到了《老子》祖本（即湖南长沙马王堆帛书篆文《老子》影印本）；接着又发现了破译“密码”的主要解密本（即《说文解字》）；随后又在解读900个“密码”般字词的基础上，发掘出老子亲著修道经验总结（即《老子如何修道养寿》）；还从中提炼出老子探索人体生命奥秘的十项重大发现发明和两项独创性的划时代学说；随后，又进一步体悟到老子是超常功能态下自然科学领域的发现者、开拓者及奠基者。与此同时，还开挖出已被篡改湮没达2500年之久的29个老子自创汉字，也明白了老子古今无双的自然哲学思想理论体系及其高寿、高智慧的由来。

修道养寿是一门特殊的生命学科。编著者以《老子》祖本为师，在实修的基础上，撰写了《老子》系列丛书，其中《破译〈老子〉祖本》和《老子人体生命科学》两部著作已正式出版，受到读者的欢迎。为了进一步弘扬老子的修道文化思想，作者在全面破译《老子》祖本的基础上，结合作者个人的实修体验，撰写了第三部著作——《老子如何修道养寿》，以供广大读者学习和参考。

自序

在光华万丈的中国传统文化的皇冠上，镶嵌着一颗灿烂辉煌的明珠，它就是中国春秋时代大圣人老子所著的旷世奇作《道德经》。此书原无书名，曾被后世命名为《道德真经》、《道德经》、《老子》、《老子五千文》，等等。自古迄今，老子的哲学文化思想震撼着无数中国人的心灵，成为中国古文化的思想基石，近数百年来，更是远播海外，据不完全统计，已译成29种民族文字，其销售量仅次于圣经，高居世界第二位。

《老子》此书，自问世起始，就被浅人剽窃篡改，致使《老子》祖本原文长期佚失，原旨被篡改歪曲殆尽，2500多年来，无人能够一睹它的真容，即使历代四个皇帝（唐明皇、宋徽宗、明太祖、清顺治），也只能手捧伪本作注，可见，想要窥见原版真颜，是何等的艰难！

感谢劳苦功高的考古工作者。1973年在湖南长沙马王堆3号汉墓出土的帛书篆文《老子》版本，经严格考证，该版本就是世人寻寻觅觅2500余年而不得见的《老子》祖本的原文抄本（详见拙作《破译〈老子〉祖本》）。勘定“马王堆帛书篆文《老子》影印本”就是《老子》祖本原文抄件，有以下具有决定性意义的理由和根据：

第一，

在马王堆帛书篆文《老子》影印本中，载有29个老子自创的汉字。这些汉字是老子为了撰写其本人的修道经验总结而首创的，其含义与上下文意完全吻合。这29个汉字在其他版本中，是一个字也找不到的（被当作异体字而加以篡改歪曲）。所以，有无这29个老子自创的汉字，乃是区别真伪《老子》版本的试金石。

第二，

祖本中蕴含着900多个密码般的字词。当时古汉字贫乏，东汉许慎编纂的中国第一部古汉语字典《说文解字》，收入古汉字仅9353字，而老子的著作原文多达5443字，明显不敷著作所需。且老子修道养寿是一门非常特殊的学科，其中有许多特殊生命现象和生命运动规律需用专门字词才能予以正确表达，而这些专门字词在古汉语中是找不到的。老子采取各种措施才使其著作得以完成，

这样就形成了多达900多个密码般的字词。在这900多个密码般的字词中，每个字几乎都被反复使用，有许多“密码”被复用数十次，据初步估算，平均每2个半原文中就含有一个密码般的字词。显而易见，如果不解读这些“密码”，老子著作的真实内容，就不可能显示出来。本文编著者历经近二十载的努力，终于找到了破译《老子》祖本的“主要解密本（《说文解字》）”，并以“马王堆帛书篆文《老子》版本”为蓝本，结合实修，终于解读了全部密码，使《老子》的庐山真面目完全显山露水，原来《老子》一书，乃是老子修道养寿的经验总结。若能以马王堆帛书《老子》篆文影印本为蓝本，以《说文解字》为主要解密工具，在实修的基础上，就可以在不修改原文任何一字一句的情况下，有根有据地将它解密破译成为一部结构严谨，观点新颖，系统全面，条分缕析，首尾贯通一致的古代人体生命科学的教科书，而任何其他版本都无法做到这一点。

第三，《老子》祖本是春秋老子本人的修道经验总结，它的全部内容均来自老子的亲身实践，所以它能经受得起再实践的验证。实践是检验真理的标准，只有经得起再实践的验证，才能勘定它是真正的《老子》祖本。本文编著者以马王堆帛书《老子》篆文影印本为师，实践了老子亲自创编的功理功法，印证和体验了老子的修道经验结晶及其显著的功效，创造出生命的奇迹，从而印证和勘定了“马王堆帛书篆文《老子》版本”确实确实是《老子》祖本的原文抄本。

过去有人认为《老子》是语录本，《老子》不是老子本人的亲著，甚至有人凭空造谣，说什么“德经是老子抄袭得来的，道经才是老子对德经的注解”等等。事实证明，这些无稽之谈，都是主观的臆测。

此外，本文编著者还将帛书《老子》篆文影印本的内容与甲乙本释文、后世通行本（以河上公版本为代表）、郭店楚简等版本作了比对，以不可动摇的事实证明，马王堆帛书《老子》篆文本的抄写时间最早，保持原貌最完整，保留了老子自创的全部汉字，所以是当之无愧的祖本、善本。

上述根据和理由在拙作《破译〈老子〉祖本》中刊载后，两年多来无人表示反对。

2500余年来，《老子》一书带给世人迷雾重重。为何老子能够健康康地活到160余岁？老子超凡绝伦的高智慧究竟从何得来？这些长达2500年惊撼着世人心脾的谜团，今日终于得解。全解密证明，司马迁在《史记·老子传》中的记载是正确的。据载：“老子修道德，其学以自隐无名为务……盖老子百六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。老子，隐君子也……李耳无为自化，清静自正。”太史公司马迁所说的话真实吗？老子真的能活到160余岁？他的生活能自理吗？他成为“至尊人瑞”的奥秘何在？

历来有人不相信老子的罕世高寿，连老子故里也有人偏信臆测之说，说老子八十出头就逝世了，这些人只信偏史而不信正史，缘因他们不了解真正的老

子。有三个重要因素可使老子获得罕世高寿。一是老子使修道养寿科学化，他自创自编自练修道养寿的功理功法，使他在修道养寿中，置备了超凡的高功夫。二是他不断改造自身的体质，使人体的机能像风箱的结构和运动原理一般，不断提高生命活力，青春长驻。三是老子毕生修道，清静自正，心身双练，情操高洁，有良好的心理和生理素质。老子一生以修道为宗旨，身体力行，不但高寿，而且睿智卓绝，获得了古今无双的高智慧。

下面简略介绍一下《老子》究竟是一部什么书？使读者能从中推究原由。

一、概说

《老子》大约成文于公元前6世纪，内容深邃广博，世称“万经之王”。近些年来，有人提出本书应更名为《道德经》，理由是马王堆老子帛书篆文版和隶文版都排列成“德前道后”。作者根据《老子》祖本900多个字词解密后昭示的真实内容，《道经》以综合性内容为主，可称为综合篇，《德经》以论述专门内容为主，可称为专门篇。今根据古今通常阅读惯例，将综合篇《道经》列前，专门篇《德经》列后。

因《老子》原文早已逸失，自古以来，所有流行本都对老子原作进行了肆无忌惮的文字篡改和歪曲，致使目前流行世上的《老子》版本都是被篡改过的伪本。历代篡改者和注译者除了随意篡改老子的原文外，还将其本人的见解塞进文内，冒充为老子的理念，造成《老子》原文旨意尽被歪曲。冰冻三尺，非一日之寒。两千余年来，历代文士学者流派林立，各执己见，积习已深，流毒深广，致使《老子》一书，成为世界文学史上最大的谜团。经细分，可归纳为“五大谜点”：

谜点之一，《老子》究竟有无祖本？祖本在哪里？何时才能一睹它的真容？

谜点之二，《老子》是一部什么书？它的主题思想是什么？为何流派纷呈，林林总总，各自肆意篡改歪曲，但又互相容忍，各不干涉？

谜点之三，老子究竟何许人也？他是人还是神？他的超凡智慧从何得来？

谜点之四，据《史记·老子传》载，老子年寿奇高，他为什么能够活到160余岁？

谜点之五，孔子为何称颂老子是“龙”？老子的自然哲学思想体系究竟是怎样形成的？

伴随着《老子》祖本的发现和勘定、老子29个自创汉字的破土升空，以及900余个“密码般”字词的破译，“五大谜点”均告水落石出，老子和《老子》的真面目已经大白于天下。

二、解密

现代人是幸福的。因为1973年12月，中国的考古工作者在湖南长沙马王堆西汉辛追夫人的墓穴中发掘出一大批珍贵文物，其中有一部价值不可估量的稀世珍宝，它就是帛书篆文《老子》版本，也就是世人寻寻觅觅2500多年而

未得的、最古老最原始的《老子》祖本抄本。这一版本系用接近小篆字体缮写而成，不适合今人阅读，同时，埋入地下2000多年，文字损坏率达30%，所以，当时的马王堆帛书整理小组，经整理补缺后，以《甲文释文》为名，用现代简化汉字出版，流行于世。他们本来想做一件好事，但由于过去受伪本和旧注的影响太深，同时，不了解这是一部老子毕生修道经验总结的专著，版本中含有多达900余个“密码”般的字词，以及老子自创的29个汉字，这些字词当时均未获得解密，所以造成马王堆帛书整理小组，在整理出版的《甲文释文》中，存在着多达350余处的误作、误增、误删和赘注（详见拙作《破译〈老子〉祖本》）。这样一来，好事办成了坏事，反而误导了读者。一些老学爱好者和学者专家们贪图方便，把《甲文释文》当作《老子》帛书篆文本的“替身”，信手拈来，不作深究，致使这一《老子》原文版本的真实内涵及其重大价值，虽历世已40载，但仍未被世人所认知。

近20年来，本书编著者以接近小篆字体写成的帛书《老子》版本影印件为蓝本，以我国最早最具权威性的古汉语字典《说文解字》为主要解密本，在“边破译、边学习、边实修、边寻觅《老子》祖本”的基础上，每日照文修炼，二十年如一日，反复加深对老子修道经验的领悟和理解，经过14次重译重写的酸甜苦辣，无数次的重大修改，以及坚持不懈的实修，终于寻觅到《老子》祖本，破译了其中900多个“密码”般的字词，从而在实践和严密考证的基础上，勘定“用接近小篆字体写成的帛书《老子》版本”，就是真正的《老子》祖本原文抄本（请注意：“《老子》祖本原文抄本”，指的是马王堆帛书篆文《老子》本而不是《甲本释文》。后者存在350多处误改、误删、误增及大量的赘注误注，所以无法胜任“替身”的职责）。这真是“众里寻她千百回，蓦然回首，却在灯火阑珊处”。古人的诗句，恰好是《老子》祖本跃出古墓，横空出世的真实写照！

老子所写的书，虽然采取了大量的克服文字困难的特殊措施，从而形成了为数众多的“密码”般的字词。但是只要以马王堆帛书篆文《老子》影印本为蓝本，以《说文解字》为主要的解密工具，并亲身参与实修，在实践的过程中不断增进功力，逐步领悟和掌握老子修道经验的内涵，就能学会解读“密码”的方法，从而做到有根有据地、一字不改地，将《老子》祖本的真实内容，全面地、客观地展现在读者面前。现在这些“密码”般字词已经得到了全面解密，《老子》祖本的真实内容已被充分地解读出来，原来它是老子亲著的个人修道经验总结，修道养寿和开发自身潜能是老子修道的基本内容。此书结构严谨，内容丰茂，系统全面，理念新颖。书中有老子探索人体生命奥秘的十项伟大的科学发现和发明（详见拙作《老子人体生命科学》），以及两项具有划时代意义的伟大学说。呈现在世人面前的是一部规范和改造人的体质、创造人类生命奇迹的教科书，它详尽地记载了老子修道养寿的具体内容和宝贵经验，真实地反映

了《老子》以修道为全部内容的主题思想。

解密昭示，出生在2500余年前的中国春秋时代的老子，他既是古代人类最伟大的人体生命科学家，又是古今无双的自然主义哲学家；他既是探索人体生命奥秘的实践家，又是人类最伟大的发明家；他既是人类千秋万代的大宗师，又是具有超高功夫的特异功能者。老子学识渊博，睿智卓绝而又生活俭朴，平易近人，他的穿着打扮，纯粹是一名普通老百姓的模样。老子白天穿的是粗布衣袜，晚上盖的是粗布被服，但是他身怀“美玉”，智慧超凡，不愧为古代人类的杰出代表，众圣之祖。他是古今人类的光辉代表和楷模。

据可靠的历史记载。孔子34岁的时候，曾赴周向老子请教“礼”。当时，诸侯各国之间大鱼吃小鱼，周公之礼遭到严重破坏，孔子为了“复礼”，不远千里，亲赴老子故里请教，这是中国古代两位历史巨人的直接会面和思想交流，具有重要的历史意义。老子向孔子讲了“礼”，随后又讲了“道”，并以“龙”比喻人体潜能。孔子听后，觉得老子的话，句句入情入理，字字扣人心弦，能够使理解并接受，但与普通人的常识相比，又有一定的距离，觉得有点玄，但玄而不虚，能听进去，但自己又说不清楚。所以孔子回到寓所后，陷入深深的沉思，三日闭口不语，当弟子询问时，孔子对弟子们说：“老子就像一条龙啊！”

老子是一名隐士，这确是事实。但真实的老子，却远不止此。老子的修道与众不同。他把修道养寿与探索人体生命奥秘紧密地结合起来，并取得了一系列伟大的成就。他不着斋醮礼仪，不搞符录迷信，也不出家归隐。在他的修道经验“总结”中，蕴含着“十大自然科学发现和发明”、“两大划时代学说和主张”，以及构筑在实践经验和理性基础上的自然哲学思想体系。

通过《老子》祖本的解密可以知道，老子对人的大脑和人体生理结构及其运动原理的认识，远远超越同时代的古人。老子以“王”比喻人的大脑，这是他比别的古人高明的地方。老子对人体的研究是十分全面和深刻的。他不仅研究大脑，还研究整个人体生理结构和人体生理功能运动的原理。老子在祖本道经第九章首创性地提出“天地之间，其犹橐籥与”时，他一方面在用古代风箱的“把手”作为比喻告诉人们，大脑对人体功能运动起着启动和调节的作用，另一方面又以风箱的整体性结构及其运动原理，用来说明在功能态下，人体的生理结构和生理功能运动的规律，修炼者可以利用腹腔负压引发的膈肌曳引力作为做功的原动力，开展穴位体呼吸运动。这样做，与向炉膛送氧助燃一样，能使人体迸发出旺盛的生命火花，保持细胞的活力，使年寿延长，青春常驻。

老子为何能够活到160余岁？历来有人不相信老子能获得如此高寿，他们借口偏史，说老子活到八十出头就死了，还有人以吉尼斯纪录为依据，排斥司马迁在正史中的记载，其实道理非常简单，缘因人们并不真正了解老子。这些人，有的从未修过道，根本不懂其中的奥妙；有的人学了一些皮毛功夫，坐井

观天，岂能知晓天有多高地有多大；还有一些人站在常态的立场上，抱残守缺，不明事理，只讲事物的共性，不讲事物的个性。

老子是修道养寿的大宗师。他在“修道经验总结”中告诉人们，当修炼穴位人体呼吸达到“定而有识”的功能态时，就能深根固柢，诸物尽生，延长年寿，使生命的活力达到最高峰，每次功毕，精神焕发，心身愉悦，天人融和，不可名状。

老子的长寿学，以改造人的体质为核心内容。他从打通人体经络穴位入手，开通全身整个网络系统，使穴位成为自然与人体连接的窗口，使经络成为连接细胞和自然界能量的通道，从而达到“天人交融”、“心身双练”、“自然和谐”的境地。与此同时，人的生理机制得到同步的改造，例如：人体出现第二呼吸系统；成人出现第二次性发育证候群；坐善时，人体变得像倒置的风箱，使穴位经络变成类似风道风管，使生命不断迸发出持久的生命活力的火花；等等。

老子的完全穴位体呼吸功夫，能使人长时期不饮不食，似睡似醒，“定而有识”，其时，修炼者的外貌痴痴然像冬眠一般，而人体内部却生机盎然，万机春发。在这种崭新的生命状态下，人类就能获得罕世的高寿。

老子通过对人体生命奥秘的深入探索和修道养寿的长期实践，发现了长寿的秘密。他从“天长地久”中抽象出重要的自然法则。这个重要的自然法则，就是“不自生故能长生”。老子将它应用于修道与人体生命科学，引申为“自然生成”的最高原则。“自然生成”是老子长寿学的最高指导原则，也是编制修道养寿功理功法的最高准则。

在生与死的大是大非面前，老子用积极的态度对待人生。

老子在道经第23章指出：“情，是谓复命。复命，常也。”意思是：修道养寿呈现出昏淡缜密的“情”的功能态势，叫做复还生命。这种复还生命的功能态势的出现，能使人的生命得到保障，使年寿延长。老子是古代最伟大的人体生命科学家。他掌握和运用自然主义的哲学思辨方法，深入探索人体生命的奥秘，并获得了多项发现和发明，所以他能够认识生命运动中的特殊运动规律，以实事求是的精神向人们推出改造人的体质、延长人的生命的科学理念。老子所说的“情”，是修道养寿进入“无”的意识功能态时，体内呈现的功态功境；“复命”是延长年寿而不是死而复生，它是老子修道养寿的必然结果。所以，老子能够活到160余岁，成为古今至尊人瑞，这是完全可能做到的。

孔子为何称颂老子是“龙”？老子的世界观和发展观究竟如何形成？老子是超高功夫的人体高功能大师。他在亲著的修道经验总结中，至少有十二次宣称已练就了这种人体高功能。所以孔子以“龙”比喻老子不是偶然的，说明当时的孔子，已经认识到老子确实与众不同，是一名具有超凡功夫的大师。老子的超凡智慧与他在修道实践中建立起来的自然发展观是密不可分的。《老子》中的“物”，既包括物质，又包括能量。就是说，老子的自然哲学不仅研究和反映天

地万物，而且还研究和反映包括人体潜在在内的物质能量及其来龙去脉。

修道与探索自身生命奥秘的融合和统一，能够发现和发明无穷的奥秘，并使人和自然的辩证关系得到充分的反映和揭示。原始的中华炼养文化、老子的“十大科学发现和发明”，以及先天易的阴阳理念，为老子提供了最精彩、最深层、最完备的自然主义哲学知识基础。那种把《老子》中的自然主义哲学视作“不是‘唯物’的物”，并用所谓“朴素辩证法”妄图贬谪老子的人，都是在没有《老子》祖本、没有弄明白《老子》的真实内容，甚至是在没有见到老子29个自创汉字之前，贸然作出的错误论断。另有一些人，把“夫物云云，各复归于其根”以及“情是胃复命”的命题，错误地理解为机械性的“循环往复”；还有一些人盲目指责老子主张“贵柔守雌”，“女人哲学”，反对“刚强和进取”，这些人一面对原文篡改字改句，为曲解老子作铺垫，一面妄称老子“忽视对立转化的条件”、“没有把事物向反面的转化看作上升的发展”等等。这些基于主观臆想和篡改原文基础上的歪曲和指摘，都是违背事实的无稽之谈。这种以臆想代替事实的做法，将不可避免地陷入主观唯心的错误。

老子研究生命和自然的奥秘，首先是从研究人体入手。人体是物质的，又是最最变化万端的。人体内的各种变化，在修道功能态下得到进一步深入和加强，形成特殊的物理变化和化学变化。在不断探索研究人体和人体生命奥秘的过程中，造就了老子的自然主义哲学观和发展观。老子以修道实践中获得的自然科学知识为基础，站在自然发展史的始端，从哲学的高度对人体生命和宇宙的起源刨根究底，从而形成了以“两大学说”为中心的自然主义的哲学思想体系。所以老子既是古代最伟大的人体生命科学家和发明家，又是古代最伟大的自然哲学家和导师。

老子用“发展”的眼光审察自然长河，提出“道”是宇宙本原的学说和主张，在人类的历史上，最先将元始时代、沕罔时代和宇宙时代，连结成为一条自然发展史的长河。形成相对完备的自然发展史观和自然主义哲学的思想体系，比任何其他哲学思想体系更深刻、更彻底、更完备。

《老子》祖本总共5443字。其中《道经篇》2408字，作者按其解密后的内容划分为48章。本书根据上述的分章，每章分原文、译文、解密和注释、评说等四个部分，逐字逐句予以详细阐释，并辅以编著者的实修体验，使读者能够比照参考。

近20年来，编著者以《老子》为师，“边译、边学、边炼、边寻觅老子祖本”，彻底战胜并教育好了部分可以教育的癌细胞，根治了绝症，驱走了各种老年疾患，使精力胜过中青年时期，获得了第二次创业的奇迹。这20余年再学习、再工作的生命活力，完全得益于学练《老子》的修道经验，证明老子活到160余岁是完全可能做到的。

有些好心人担心《老子》全解密后，是否会影响它的价值。作者认为，这

种担心大可不必，因为 900 多个“密码”般字词的全解密告诉我们的的是真实，一切真实的东西才具有最高的价值，何况，老子是那么的伟大。试问：在已知的人类中，古今中外，有谁能超过老子的成就？有谁能能够比得上老子的智慧？有谁能像老子一样站得高，看得远？有谁能能够做到既是人体生命科学家和发明家，又是古今无双的自然哲学家和导师？解密后的老子是人而不是神，他变得更平易近人了，任何人都能亲近他，接受他，向他学习，所以他的思想、人格和价值比从前更高更伟大了。

老子撰写“总结”的宗旨，是为了使人类获得宝贵的健康和长寿，更好地服务于社会。值此新世纪的晨曦升空之际，人类面临前所未有的挑战，一方面科技发明日新月异，生产力空前发展，人民的生活不断提高，另一方面人与人之间竞争激烈，气候变暖，瘟疫比生，地球环境正在日益趋向恶化。人类企需找到一条心身双练，健康长寿，安身保命，发展科学的新途径，老子的修道养寿经验，为人类指明了一条光明的前进方向，衷心期望全世界人民能够从老子的宝贵遗产中吸取无穷的知识和力量，重新认识老子，重新学习老子，重新研究老子，沿着老子的足迹，不断拓展人体生命科学和自然哲学的新领域，人人争做老子的好学生。

这真是：西汉古墓风雷起，高师学昔从，源故韵史果太然自焉故，姬基氏所映学林然朴野老子祖本照人间。自韵山中中“源学大西”以了源流而从，系其群随孰孰韵旷世奇文五千余，家即家时家学特命主朴入韵大韵兼升古皇理于基心韵。系九百密码匿书中。

自创汉字二十九，是“甄”出焉，阿才然自察审光期韵“果发”用于基系一十大发明在春秋。宙宇咏升相望幽，升相故示部夫最，土史因韵美入焉，系养寿增慧明方向，然自咏歌史果太然自韵善家林林为派。阿才韵史果太然自宇宙原是后来者。

本书各章原文，录自拙作《破译〈老子〉祖本》（繁体字缮写），为方便阅读，本文采用简化字体，如有不合之处应以拙作《破译〈老子〉祖本》所载的文字为准（但其中道经篇第 17 章中所载的三个“五”字均应按帛书篆文图版更正为“互”字，特此说明）。专门篇（《德经》）虽亦已解密，因编著者的修炼尚未达到这一层次，为慎重和对读者负责起见，暂不正式出版，望读者谅解。德经篇中的部分内容，在道经篇中已有所述及，可作参考。

2010 年 11 月

目 录

(201)		章四十二第	益直
(181)		章五十二第	益直
(781)		章六十二第	益直
(241)		章七十二第	益直
(741)		章八十二第	益直
(661)		章八十二第	益直
(101)		章十三第	益直
(801)		章二十三第	益直
(1731)		章二十三第	益直
道经	第一章	章二十三第	(1)
道经	第二章	章四十二第	(7)
道经	第三章	章五十二第	(11)
道经	第四章	章六十二第	(17)
道经	第五章	章七十二第	(21)
道经	第六章	章八十二第	(26)
道经	第七章	章八十二第	(31)
道经	第八章	章八十二第	(36)
道经	第九章	章八十二第	(39)
道经	第十章	章八十二第	(46)
道经	第十一章	章八十二第	(51)
道经	第十二章	章八十二第	(55)
道经	第十三章	章八十二第	(61)
道经	第十四章	章八十二第	(66)
道经	第十五章	章八十二第	(70)
道经	第十六章	章八十二第	(79)
道经	第十七章	章八十二第	(82)
道经	第十八章	章八十二第	(88)
道经	第十九章	章八十二第	(93)
道经	第二十章	章八十二第	(98)
道经	第二十一章	章八十二第	(107)
道经	第二十二章	章八十二第	(113)
道经	第二十三章	章八十二第	(118)

道经	第二十四章	(125)
道经	第二十五章	(131)
道经	第二十六章	(137)
道经	第二十七章	(142)
道经	第二十八章	(147)
道经	第二十九章	(155)
道经	第三十章	(161)
道经	第三十一章	(168)
道经	第三十二章	(173)
道经	第三十三章	(179)
道经	第三十四章	(184)
道经	第三十五章	(189)
道经	第三十六章	(193)
道经	第三十七章	(198)
道经	第三十八章	(203)
道经	第三十九章	(207)
道经	第四十章	(213)
道经	第四十一章	(219)
道经	第四十二章	(225)
道经	第四十三章	(231)
道经	第四十四章	(240)
道经	第四十五章	(244)
道经	第四十六章	(248)
道经	第四十七章	(253)
道经	第四十八章	(259)
后 记		(264)
附 录		(265)



道经 第一章

道^①可道也，非恒道也。

名^②可名也，非恒名也。

无^③名，万物^④之始^⑤也。

有^⑥名，万物之母^⑦也。

故，恒无欲^⑧也，以观^⑨其眇^⑩。

① 道 “道”有广义和狭义之别。广义的“道”指宇宙尚未形成时存在于元始时代的、看将起来似同尘埃般的混浊不清的东西。这种东西后来渐渐地衍生功能，成为宇宙的本原。狭义的“道”指道衍生的遍及于宇宙时代一切物体内部的能量及其功能转换。本文的“道”多指修道养寿时产生的功能转换。

② 名 《说文解字》（以下简称《说文》）：“名，自命也。从口从夕。夕者，冥也。冥不相见，故以口自名。”“名”本义为黑暗中呼名联络，以防走失。这一意义应用于人体生命科学，指在修道养寿的作用下，对自身内在潜能的“自我呼唤”。

③ 无 《说文》：“无，亡也。奇字无，通于元者。”“无”被古人视作奇字，因为它能与自然相通，与元始相通。这一观点的客观实在性已被老子修道养寿的实践所证明，本文“无”指坐善修炼者进入到“无”的意识功能态。

④ 万物 本指宇宙的一切物质，本章以“万物”比喻人体内众多的潜能。

⑤ 始 《韵会》：“始，初也。”《说文解字注》（清文字训诂学巨擘段玉裁著）：“始，女之初也。”释诂曰：初，始也。本章的“始”，指宇宙时代尚未形成前的元始时代。

⑥ 有 《说文解字注》：“有，不宜有也。谓本是不当有而有之称。”“不宜有”意为不当有、不可能有。与今之有无的“有”存在着区别。这一意义应用于人体生命科学，“有”指在坐善时，从自然界摄取的新鲜的空气，进入人体后转化成为特殊营养素、特殊能量及其功能转换。这正好符合“不当有而有之”的“有”的本义。

⑦ 母 《说文》：“母，牧也。”“牧，养牛人也。”本义牧养。引申为哺育、牧养人。

⑧ 欲 《说文》：“欲，贪欲也。”“贪，欲物也。”引申为欲念。对欲念要一分为二，使人们有所舍求。对正当的欲念，如求知欲，美好的理想等应提倡发扬。对贪得无厌、私心杂念等应弃之如敝屣。本章的“欲”，指修道养寿者开发人体潜能的美好愿望和理想。

⑨ 观 《说文解字注》：“观，谛视也。谷梁传曰：常事曰视，非常曰观。”引申为用特殊的修炼方式“见到”、“听到”、“感知到”等。

⑩ 眇 《说文》：“眇，一目小也。从目从少。”古“小”、“少”同义。“眇”本义缺少一目。老子认为，人体潜能与生俱来，先天就有，好像人有双目，才是正常的现象。现今人体潜能未被认知和开发，好像人瞎了一目，故以“眇”喻之。