

老子傳真

——《道德经》校注·今译·解说

黄友敬 著

海峡文艺出版社



老子傳真

——《道德经》校注·今译·解说

黄友敬 著

海峡文艺出版社

(闽)新登字 05 号

老子传真

——《道德经》校注、今译、解说

黄友敬 著

*

海峡文艺出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

福州市南方彩色印刷公司印刷

(福州市福新路 131 号 邮编: 350011)

开本 850×1168 毫米 1/32 17.25 印张 4 插页 360 千字

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000

ISBN 7 - 80640 - 058 - 3
I·953 定价: 28.50 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换



吳興趙孟頫書并畫

题辞

阐明为道日焕玄旨，
深研长生久视之道。

张岱年题 

一九九六年三月

内 容 简 介

老子《道德经》，传世 2500 年，于今，更兴起一股全球性的“老子热”。前苏联著名汉学家李谢维奇说：“老子是国际性的。”美国学者蒲克明肯定《道德经》是未来大同世界家喻户晓的一部书。《纽约时报》将老子列为全世界古今十大作家之首。现在世界上译本据说有 263 种，可谓盛况空前，它在世界上的发行量仅次于《圣经》。

从古至今，《道德经》注释者 3000 余家，但角度各不相同，各见其所见，各得其所得。因而，呈现了千百个“老子”。本文作者花了 11 年时间，学习哲学、研究医学，并从道、佛、儒诸家哲学思想溯流而上，探索到它们的源头——老子《道德经》。通过体验悟证，对老子的大道科学自有其独特见解。该书对研究、实践《道德经》具有一定的指导作用。

读《老子传真》书后

王家祐

黄友敬夫子传老子之真，令人感佩，诚当代明师大德，启我心智，开悟众生，功德无量。

夫子以度己度人之菩提心，精思天人之道，归本于修身“深根固柢、长生久视之道”，传宇宙之真，传中华先祖之真，传自身修炼之真。此上乘内丹之功，通于定慧。老子曰：“修之于身，其德乃真；……故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。”此仲尼承于老聃，至简至易，家、人有之自然大道。黄公承老子救人济世慈爱之心传，一代明师。

历代解注《老子》之辞，汗牛充栋，皆以彼世彼人之思想想当然尔。《老子》真义隐于想尔三千余家。蒙文通老师曰：“一部《老子注》，概见中华历代哲学之演变。”诚哉真言。

黄公考研哲理，精思妙道，修之于身，广宏道德，慈心真德，实博大之真人。其德谦谦而不敢，论探索《老子》之难八项，实治学之准则，学道之实践。“为学日益，为道日损”，真得“冲而用之”之妙微。

“人类自我觉醒之要求，人生之塑造与升华，生命的流向，命运的走向，均与《老子》息息相关。”

“人类啊！自然之子兮！”“反者道之动”（复命归根），复归于自

然之道吧。

人法天地，天地法道，道法自然。

王家祐^① 敬跋
于一九九六年四月四日

① 王家祐研究员系青城山常道观丹台碧洞宗第二十三嗣师王宗吉。

前 言

经过漫长而艰难的历程，《老子传真》面世了。它的第一稿，草于1985年夏，没有跳出常人的窠臼，不过是我初学的笔记罢了。自知志大才疏的我，又为慢性胰腺炎所困扰，只好是边学习，边修炼，边探索，边写作，努力在实践中走出一条自己的路来。1990年秋，应福州市气功科学研究会之邀，参加气功讲座，破译了老子《道德经》，并写成《老子气功学——道德经》，恍悟司马迁所说：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”（《史记·老子列传》）^①老子所修者，即是中华上古流传的深根固柢、长生久视之道啊！它乃是“玄学”与“实学”的辩证统一啊！是以庄子赞叹老子是“古之博大真人”，深刻地指出：“道之真以修身。”

当我依照老子修真大道来修炼的同时，成立福建省人体科学学会老子修真气功委员会。1993年2月，我编著了《修道证真录》，益发坚定了我的信念。老子《道德经》，古人称为“道学”，是“明道之书”，正是大道科学啊！纵然“路漫漫其修远兮！吾将上下而求索”，我要以全部的生命和心灵来探索，当一个大道的通讯员，让它跨越千古以常新，道化天下迈新步，是以取名《老子传真》。

它有双层的含义，既是老子传真，又是老子真传。

老子传真者——

老子一传宇宙自然之真；二传中华先祖之真；三传自身修炼之真。

^①（《史记·老子列传》）系前文：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”引文出处。（以下同）

老子真传者——

一传老子之真，承前启后，继往开来，让不绝如缕之中华大道传统，让“微妙玄通，深不可识”之大道科学，弘扬于世，造福人类，造福宇宙；

二传自身之真，身体力行，以身证道，识妄破迷，以证老子之真，洗去千古尘垢，清除神化与丑化，破除迷信与邪信，将《老子》从古之“三玄”的“玄学”中解脱出来，使世人认识它乃“玄”与“实”之辩证统一，为人类的现实生活服务；

三传宇宙之真，从而窥见宇宙自然大道之真，古今中外唯此道，道无所不在，无物不居，无时不有，道非虚无缥缈，既内在一切，又外在一切，超越一切。

老子姓李名耳，楚国苦县（现在河南鹿邑县）厉乡曲仁里人，春秋时代末期，在周王朝担任守藏室史官。他是孔子的老师，“孔子之所严事，于周则老子。”（《史记·仲尼弟子列传》）孔子曾去周都，问道于老子，回来之后，对他的弟子赞叹说：“吾今日见老子，其犹龙耶？”（《史记·老子列传》）岂偶然哉！

公元前516年，周王朝内乱，王子朝兵败被逐，“奉周之典籍以奔楚”，因此，老子“被免而归居”，（《庄子·天道》）回到陈国居住。他看到天下大乱，不得其时，乃蓬蒿而行，要到深山老林去修道养寿，骑着青牛，西出陕西函谷关。把关的关令尹喜，会见了老子，就辞官不干，拜老子为师。尹喜说：“子将隐矣，强为我著书。”（《史记·老子列传》）

老子鉴于尹喜的诚意恳请，便将自己一生修道练功的心得和古代流传下来的修道经验，以及我国历代盛衰存亡、世人祸福寿夭的经验教训，对照当时已掌握的科学文化，以人之道比较天之道，综合考察，进行总结。

他站得高，看得深远，认为人生不是孤立的，从根本上来说，它是属于自然界的，但同时又是属于整个人类社会的，而整个人类社会也是自然界的产物，所以修道练功不能孤立地进行。因此，他不但突破了个人这个小圈子，而且突破了人类这个大圈子；不但突破了现在这个小圈子，而且突破了历史这个大圈子；不但突破了万事万物这个小圈子，而且突破了天地这个大圈子，把人类的思考范

围,从人生扩展到整个宇宙,将个人与社会、与天地宇宙都置于“道法自然”这样一个整体的巨大系统中来;把有限的人生、社会、人类放到无限的时间和空间中来;更将有形的万有放到无形的妙无中来;并将此两者有机地和谐统一起来。它的精华便是简明扼要的《道德经》五千言,核心是老子深根固柢、长生久视之道。

老子著书是出于他救人济世的慈爱之心和他的人生理想。他所说的都是有根有源的,是掌握古代流传下来的大道,来统御现在的一切,不是自我作古,而是继承了我国古代大道的传统。老子不是单纯的继承,而是在实践总结的基础上,吸收当时最高科学成就,把它升华为一种崭新的系统而完善的“道学”——大道科学。因为是前无古人的,所以“吾不知其名”;因为是微妙玄通的,所以只能勉强为它命名、为它形容。这是老子伟大的创造性贡献,是中华民族以至全人类的一个里程碑,标志着以“人之道”合“天之道”的成熟完善。他将中华先祖从太古时代流传至黄帝以来的大道,承前启后,发扬光大,从实践和理论上,从修身和治世上,都推进到一个划时代的水平,以至古人将他和中华民族的先祖黄帝并称“黄老”,他是当之无愧的。

老子之道,宇宙中自然之道,上古流传迄今之道也。它究天人之际,察万物之情,通古今之变,应人生之事,证大道之真,是世人修真成圣之道。

它概括天之道——宇宙自然之道和人之道——摄生之道、真人之道、圣人之道和玄妙之道,举凡天人之际、古今之变,无所不包,囊括无遗,可以入世,可以出世,可以超世,而将玄之又玄、深不可测的大道,以明白晓畅之诗文,予以科学之总结,体现了中华民族高度的理性思维。

《道德经》是我国第一部大道科学圣典,是我国第一部百科全书。后人尊老子为百家之祖,道家奉他为创始人,道教奉他为宗祖,是有其深刻的历史渊源的。

司马迁称老子“著书辞称微妙难识”。2000多年前,庄子便已浩叹:“万世之后,而一遇大圣,知其解者,是旦暮遇之也。”老子深叹世人“夫唯无知,是以不我知”。其实,他的《道德经》是“吾言甚易知,甚易行”,而世人虽智大迷,而且其迷固久,因而“天下莫之能

知，莫之能行”。

从古至今，注解者 3000 余家，于今，更兴起了一股全球性的“老子热”。但是，角度各各不同，有从训诂学的，有从解释学的，有从比较学的，有从哲学的，有从兵学的，有从玄学的，有从诗学的，各见其所见，各得其所，因而，呈现了千百个的“老子”。这是可喜可贺的历史现象，对于认识老子、弘扬真经是很有益处的。

然而，欲窥全豹，各得一斑，此是他们的局限性，而且时至今日，历史上那个“老子的老子”和其大道科学，久隐不见，且被一些世人弄得面目全非，是又不得不为之浩叹的。我们要大声疾呼：要认识“老子的老子”，还老子的历史真面目！这是《老子》研究最迫切的课题，是第一位的工作。

甚矣哉！探索之难也，而探索《老子》之难，为其尤最者。探索之途多险阻，其险其阻来自诸多方面。

从自我之主体来说——

一是须有高度的文化素养。对于先秦语文之特点有所理解，于训诂之学有所把握，于诸子百家之学有所驰骋，既不会望《老子》以兴叹，裹足而不前，亦不致望文以生训，迷蒙而不明；

一是须有超人的理性思维。对于中国传统之哲学，以及世界之哲学，尤其是马克思、恩格斯的自然辩证法和历史唯物主义，有其整体性的把握，方不致陷于仁者见仁、智者见智之迷惘与陷阱之中，而得以从思想、思维上与老子相互交通；

一是须有修道练功之体验悟证。老子五千言述道德之意，道重身体力行，舍此别无悟入处。老子所继承与发扬的上古大道科学，乃是实证实悟的学问，其核心唯是“修之于身，其德乃真”（先秦诸子百家之学，皆以修身为本）。身之不修，何有于道德？舍修而言悟，水中捞月，终是痴迷；

一是须有老子的大道胸怀。心怀百姓，唯独没有一己之私；胸罗万有，唯独没有一己之妄。语云：不可以小人之心，度君子之腹。又岂可以俗人之心，度老子之腹哉！老子其深于人类历史之忧患意识者，他所抱有之时代精神与宇宙意识，虽然，玄矣，深矣，远矣，但亦非可望而不可即的。

从自在的客体来说——

一是失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。日移月转，时代递降，人类愈失其本真，离道日远，此为大道历史之自然流变，而其终究复归于大道，复归于人类之本真。惟是今日之我人，与《老子》相隔远矣，这是时代的局限，亦是历史的鸿沟；

一是自古以来，探索《老子》者虽然不下 3000 余家，历代辈出，各出己意，师其成心以自用，如何于此浩如烟海之中，游泳自如，兼收并蓄，执一以贯，而不致歧路亡羊？

一是时代与历史的需求，人类自我觉醒之要求。古今中外，无数仁人志士，众里寻她千百度，却只在灯火阑珊处。我们人生之塑造与升华，生命的流向，命运的走向，均与之息息相关。探索《老子》者，须从自我之人生需要与人类历史之时代需求相结合，而努力从事于大道科学，自可应运而兴，适时而动，心至功成；

一是国家振兴，稳定发展，建设中国特色的社会主义，继承、发扬中国传统文化，尤其是其活水源头——大道科学，实为社会主义精神文明建设的当务之急。何况大道科学，乃为一切科学之母，是玄之又玄的众妙之门，它不但是巨大无比的精神力量，亦是高深超越的科学，蕴蓄着伟大的科学智慧与物质力量。

主体与客体相互结合，相须为用，不可或缺。固然是难矣，却非可望不可即。只要有志于道，用心探索，自可积跬步以致千里，终抵于成的。我也有感于斯，勉为其难，既得益于前人，尤殷望于来者。

《老子》五千言，世称《道德经》，传世流行的是王弼注本和河上公注本，以及唐初傅奕依据北齐武平五年开项羽妾冢所得抄本等核定的《老子古本篇》等。由于自 2500 年前流传至今，出现了几种不同的版本，虽然大同，而小异之处不少，诸家说解纷纭，莫衷一是。这是由于原本在年代久远的辗转传抄中，难免错简衍误之故。

1973 年 12 月，长沙马王堆三号汉墓出土《老子》两种帛书写本，甲本字体介于篆隶之间，不避“邦”字讳，它的抄写年代，当早于高帝时期，可能于秦汉之际；乙本是隶书，独避“邦”字讳，而不避“盈”字、“恒”字，它的抄写年代，当早于文景时期，可能于高帝之际。甲本约写于公元前 206—195 年间，乙本约写于公元前 194—180 年间，距今均已 2000 多年，为目前所见《老子》最古的本子。

但是，正如严灵峰说的，“如果从其内容上加以探究，帛书《老子》却具备了讹字、脱文、衍误、错简之诸种缺点，明白地说，是一种从来最古的本子，但却不是最好的版本。”我也深以为然。

然而，帛书《老子》的出土，在老学的研究上，却是有划时代意义的。“其内容虽说与现在的通行本相差不多，文字上则更接近于傅奕本，但毕竟又有所不同，有的地方甚至有比较大的差别。这些差别，对于我们正确地把握和研究老子的思想，提供了有益的根据。”（许抗生）

现在根据帛书《老子》，参照傅奕、王弼、河上公等版本，并吸收陈鼓应、张松如、罗尚贤、许抗生、朱谦之、张扬明、严灵峰、王埤、卢育三、高亨、马叙伦、蒋锡昌、吴静宇、余培林、郑良树、黄钊等诸多名家前辈的研究成果，进行修订，力求从全体大意上来把握其精神实质，尤于仿佛依稀之际，再三斟酌，择善而从。

司马迁说：“老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言。”（《史记·老子列传》）原不分章，证之韩非本及帛书等，且系德前道后。今考虑历史流传，并已遍及世界，故仍按通行本分章，不予更动，以利于传布。

当前，世界性的“老子热”、“大道热”，的确是汹涌澎湃，大势之所趋，不是出于人力之所为，而是人类历史的命运所内蕴的自身的要求，即从对自然、对自身本性的异化，而复归于自然、复归于道的内在的不可抗拒的要求，也即是历史必然性的作用。

苏联著名汉学家李谢维奇说：“老子是国际性的。”美国学者蒲克明肯定《道德经》是未来大同世界家喻户晓的一部书。《纽约时报》将老子列为全世界古今十大作家之首。现在世界上译本，据说德文有64种，英文有83种，法文有33种，荷兰文19种，意大利文11种，日文10种，西班牙文10种，丹麦文6种，俄文、瑞典文、匈牙利文、波兰文各4种，芬兰文、捷克文各3种，冰岛文2种，葡萄牙文、越南文、世界语各1种（克努特·沃尔夫《西文道教书目》），可谓盛况空前。它在世界上的发行量仅次于《圣经》。

徐方平说：“由于现代科学的发展，已经进入不能直接观测到的物质世界，它包括相对论所研究的宇观世界和量子力学所研究的微观世界，这些世界中呈现着像老子所描绘的‘道’的状况。”

(《老子、现代科学家与直觉思维》)“玻尔认为量子论的认识问题在中国老子那里已经碰到了。”李政道博士说：“从哲学上讲测不准定律和老子所说的‘道可道，非常道；名可名，非常名’的意思颇有符合之处。”(王金怀《老子是全世界尊敬的伟大先哲》)

“李约瑟在晚年把自己描述为一个‘名誉道家’。我把他称为‘当代新道家的先驱’。”“在我看来，李约瑟对人类思想史的最大贡献在于，他发现的道家思想的世界意义。我甚至想，他的这一发现可能是，在人类历史的转折时期，新的文化复兴和启蒙运动的起点。”(董光璧《当代新道家》)

葛荣晋说的好：“在当代社会的各个领域，老子及其道家思想的灵魂，还在以各种不同方式发生着这样或那样的作用，渗透在各个生活领域和学术领域，具有重要的社会价值。只有我们把这些社会价值揭示出来，才能把道家思想与现实生活联系起来，使道家思想具有强大的时代生命力。”(《道家文化与现代文明》)

“后期道教学者极力追求‘深根固柢、长生久视之道’，从自然哲学转到生命哲学，再具体化到人体功能的深入探究，从大宇宙(天)与小宇宙(人)、自然大生命与人体小生命的同构与互动的角度，探索生命的奥秘，揭示出许多人体功能的自然节律，促进了中国特有的道术科学和养生妙术。”(萧萐父《众妙之门——道教文化之谜探微》序)

日本物理学家汤川秀树，1968年，他首次指出老子是在2000多年前预见并批判今天人类文明缺陷的先知。他以“返老还童”比喻道家思想的现代性。

我国著名哲学家张岱年在《当代新道家》的序中，还进而为这种“复归”从哲学高度指出它正如恩格斯所说的：“自然过程的辩证性质以不可抗拒的力量迫使人们不得不承认它”，“除了以这种或那种形式从形而上学的思维复归到辩证法的思维，在这里没有其他任何出路，没有达到思想清晰的任何可能。”(《自然辩证法·〈反杜林论〉旧序》)

这些发自心灵的呼唤，它们不正是人类向自然、向道复归的时代回音吗？他们不正是以老子之心为心，用真诚的眼光关注着这种大复归的进军吗？他们不正是以全生命的力量来号召着、期待

着世人们涌入复归的进程吗？

历史呼唤高度，人类需要老子。

窃兮！冥兮！遥遥传来老子热切的呼唤：

人类啊！自然之子呀！“反者，道之动”，复归于自然之道吧！

恍兮！惚兮！我仿佛看到老子身披褐袍，跨越 2500 年的时空，飘拂着长须，漾溢着慈祥的笑容，焕发着青春，踏着金光闪闪的大道，向着现代的人们走来，走进他们的心中，其四周以至环宇，弥漫着紫气，太空中依稀呈现一幅对联：

一本传世，道德化无极；

万法归宗，溪河奔大海。

际此中华民族处于振兴，人类面临转折的新时机，老子大道重见于世，实势成之，为历史之所固然。我也有幸，敢作野人献曝，实乃自身探索《道德经》，身体力行的自然产物，亦人生之不得不然。

《老子传真》实际是我学习古今众多前人成果的心得，其中特别需要提及的是，王弼、傅奕、河上公、范应元、宋常星、肖天石和任继愈、朱谦之、许抗生、张松如、陈鼓应、尹振环、牟钟鉴、葛荣晋、董光璧、卡普拉等，他们都是我的老师，没有他们，我是寸步难行的。

“道可道，非恒道；名可名，非恒名。”老子于道已然是强名强字、强为之形容的，我也何人，敢为之传真？此中难处之大，亦难以言说，原非我之所能胜任，自知鄙陋，勉力而为，愿效驽马不舍，藉作铺路石子而已。

凡 例

一、本书由校注、今译、解说三个部分组成，它们之间，相互为用，浑然一体。

二、本书校注部分，参照 1973 年 12 月长沙马王堆三号汉墓出土的《老子》帛书甲、乙本，以及傅奕、王弼、河上公等版本，吸收古今诸多名家前辈的研究成果，力求从全体大意来把握其精神实质，反复推敲，择善而从，然后确定，以为基础工夫。既吸收前人的精华，又参以自己一得之见，庶几一以贯之，求其了然无滞。

三、本书今译部分，本着“信、达、雅”的原则，以信为主，力求达意，兼顾其雅。

四、本书解说部分，采取以老解老为主，兼及以庄解老，广泛汲取古今诸家解说的精辟见解，以便学者参证体悟，并根据自己学习和修炼的体会，斟酌古今，以期还老子的历史真面目，体现其真意。

五、本书引文出处见参考书目。