

道  
书  
一  
贯

同心出版社

陶秉福

主編

# 道書一貫

(上編)

同心出版社

(京)新登字 214 号

图书在版编目(CIP)数据

道书一贯 / 陶秉福主编. —影印本. —北京: 同心出版社,  
1994, 6

(中国气功古籍丛书; 4)

ISBN 7-80593-057-0

I. 道… II. 陶… III. ①道德经-注释②道家-气功-研究  
IV. B223.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 04714 号

同心出版社出版·发行

(100734 北京市东单西裱糊胡同 34 号)

新华书店总经销

北京师范大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 印张

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1000 册

ISBN 7-80593-057-0

---

G·77 定价: 125 元(精装上、下编)

## 《道書一貫》編輯說明

一、《道書一貫》是由溪橋道人編著的一部集道家主要經典著作於一編的小型叢書。其中所收十五部著作皆系全部原文，未加任何刪節。本次原文影印，亦未做任何刪節。

二、此書系中國氣功科學研究會文獻工作委員會選定，並列為中國氣功古籍叢書之四。供氣功愛好者研究中國傳統氣功，探討高層次功法之用。

三、原書無圈點，爲了給青年讀者提供閱讀上的方便，特加了圈點。參加圈點者爲開人、善悟二人。

四、《道書一貫》這個刻本刻工和校對都很精細，較之其他版本很少有錯。如《黃庭經》經與王羲之書寫本校對，基本一致。但與清元真子董德寧

的《太上黃庭經發微》本相校，發現此本較之董本則準確得多、優越得多。當然其中也難免有個別錯刻之處。如一四四六頁中的「不爲名只爲錢」，若孤立來看也對。可是，將前後句子聯系起來看，就顯得不對了。因爲前面講了「名利不牽」，既然是名和利都不牽，那麼，自然也就應該是「不爲名不爲錢」了。

也有的地方，初看，似乎是錯了，其實不然，如一四九二頁中的「養生爲善，殺生爲仙。」就是一例。善養生者壽，殺生者仙。這裏所說的殺生，不是殺普通的生命，而是殺潛在未生的生命，實即行顛倒逆行之道者也。可見，閱讀道家所著的詩詞，不能簡單的從字面上去理解，還需要從更深更高的層次上去把握它的實質。

五、讀者在讀《道詞啓秘》一書時，對總目錄中所無，而分目和書中又有的這種現象不可忽視。正是這書中有而總目錄無的兩處有深意焉。細讀之、精思之，當會有悟。

(一)《真師論》(一七五二至一七五三頁)一段是作者教人要破除世人對「××代傳人」、「××轉世」、「××真人」、「××真師」等神話般傳說的迷信。同時，勸人也不必到深山古洞去尋師訪友。與其如此，「反不如俯仰觀察之爲得也。蓋法象者莫大乎天地；運行者莫大乎四海；懸象者莫大乎日月。苟味乎此，均堪引人以修道也。彼藥物、火候、抽添、進退罔不借天地、日月、四時，以闡發其精微。苟外乎是者皆是旁道邪說，以盲引盲也，那知道體宗旨玄門密訣乎？」

以上一段話，頗耐人尋味，實是獨到之見。凡成道者皆能道出其中的奧妙。

(二)《鴻濛竅》(一七八五至一七八八頁)六首。

此六首道出了修道過程的體驗，若能細讀之，亦必有得。

正是從這漏編的目錄中可以看出編者的用心良苦。有緣者當不會漏讀！

六、本書的編輯工作雖早已進行，後見到巴蜀書社的《藏外道書》編收目錄的征訂宣傳材料，已將《道書一貫》收編在內。爲了避免重復出版，給讀者造成不必要的浪費，我們出版此書的計劃便中止了。可是，等到《藏外道書》正式出版發行後，當我們拿到該書，經反復查找，證實該套叢書並沒有收編《道書一貫》。爲了滿足廣大高層次氣功愛好者及研究者的需要，我們才又重新決定出版此書。

中國氣功科學研究會文獻工作委員會

一九九三年五月十八日

## 對研習道家功法之我見（代序）

陶秉福

《道書一貫》一書是溪橋道人編著的一部集道家主要經典著作於一編的小型叢書。他在序言中明確提出了如下的觀點：「道家所說的「道」始於廣成崆峒數語，嗣后丹經愈多而次序愈紊」。這段話乃是修道實踐中的「真知灼見」。修道練功最要者，乃在於精讀「少而精」的幾部經典著作，然后在刻苦的練功實踐中驗證與探索其中的規律。找到了規律，也就從必然王國走進了自由王國，若用傳統的說法，那就是「修成」了。

修道是否「修成」了？這不是哪個人可以自封的，也不是哪個人的主觀願望所能追求的，它是有客觀標準的，而且是可以感知的。不僅自己可以感知，而且修道有成的他人同樣也可以感知。若無此種共同的感知，則不能說「修成」了。



至於如何才能修成？這個最大最根本的問題，是人體科學中的最尖端的問題，也是揭開人體奧秘的一個最終的問題。自古至今，修道有成者，初修時方法有多種，當得道之時，修成之日，其法又最簡最易。總之，要以修德爲本，修德神自明，神明法自得。法者規律也，即《陰符經》開頭的第一句話：「觀天之道，執天之行，盡矣。」練功實踐中只要真正找到天地人的運行規律，一切按規律行事，則沒有修不成的，沒有不能與「先天真一之炁」相接通的。只要與「先天真一之炁」相接通，則「天人合一」也就體現了。所謂得其一萬事畢者，此也；所謂一得永得者，亦此也。

《道書一貫》中突出地講了上述觀點與方法，讀者只要潛心研讀，必能領悟其中奧秘。爲了幫助讀者領悟這些問題，特舉數則加以說明：

一、關於《道德經註解》的作者是誰的問題。

此書所集錄的《道德經註解》寫的是純陽道人註解。其實很可能是溪橋道人自己所註。純陽道人不過是托名而已。問題的實質不在於究竟是誰

註的，而在於所註的內容是否有道理，是否符合傳統功法的內在規律。現僅就「常無欲以觀其妙，常有欲以觀其微。」這兩句註解來看。註解：「無欲即天地之始炁，有欲即萬物之母炁。觀其妙。觀其微，人必須妙悟深明，而尊之重之敬之也。」（第九頁）註后附詩曰：「無欲無爲常爲妙，有爲有欲方觀微，有無二者兩相融，始得修行真大道。」（第九頁）讀者讀后，如對註解還不能領悟，讀了詩以后，當會了然於心了。

對《道德經》中「無欲與有欲」這段話，古今註解《道德經》的學者，多有不同的見解。我在《老子與氣功》一文中也作了說明，這裏不必詳論（見《氣功探秘》一書，第三十一至三十三頁，中國科學技術出版社一九九一年十月出版）。這裏要着重說明的，是無欲與有欲，無爲與有爲二者的辯證關係。古今的練功者，有不少人對無爲法與有爲法往往各執一偏，嚴重者還把二者對立起來，採用形而上學的方法。認爲只有無爲法才是上乘功法的人，以無爲法來攻擊或貶低有爲法的重要。強調有爲法者，則又攻擊無爲法是玄虛，認爲無爲法使練

功者摸不着頭腦。這種爭論實無必要，在練功實踐中自會得到解決。因為在實踐中只要方法對，符合天地人的客觀規律，便會逐步體會到無為與有為二者之間存在着一種相互轉化的辯證關係。如有為在練功過程中會逐漸向無為轉化，當轉化到一定程度時又會向有為轉化，每一轉化便會使自己的功夫提高一個層次，小轉化小提高，大轉化大提高，不轉化難提高。所以，上述那首詩中「有無二者兩相融，始得修行真大道」這兩句就把有無二者相互轉化的辯證關係和相互轉化的微妙情景與轉化的效果完全說清楚了。使修煉者有所遵循，并能逐步體會到：把有為法與無為法二者對立起來是完全不必要的，而且這種對立起來的觀點和態度，還會限制自己功夫的深入與提高。

由此可見，讀《道德經》不能從功法和辯證關係的角度來理解，是不能讀懂、讀透《道德經》和其他一切經典著作的關鍵。

## 二、對《黃庭外景經》中幾個問題的看法。

(一) 關於開頭第一句話的說明。《黃庭外景經》開頭第一句話寫道：「老子閒居作七言，解說身形及諸神」。(第三三七頁) 這句話肯定是后人加的。在晉朝王羲之書寫《黃庭經》並沒有這句話，及至后來唐朝褚遂良臨寫的《黃庭經》，以及元朝趙孟頫臨寫的《黃庭經》也都沒有這句話。而且在春秋戰國時代也還沒有形成七言韻文。后之修道者在開頭所以要加上這一句話，無非是想把這部《黃庭外景經》說成是老子述說的，用以提高它的權威性。其實這部著作原本無撰者姓名，是修道有成就者所留下的一部練功經驗的總結，就像春秋戰國時代所留傳下來的《行氣玉銘》一樣，練功人要把經驗留傳給后人，但又不肯留下自己的姓名，這是古代練功有成就者的一種崇高的遺風。

(二) 強調對「崑崙」的修煉。

「三關之中精氣深，子欲不死修崑崙」。在此句下純陽道人註曰：「三關者上中下三關也。崑崙山名，言三關乃上崑崙必過之地。欲不死者，守其精

氣，先以修崑崙爲急務也」。〔第三四二頁〕練功者必煉三關，而三關之間又有着密切的內在聯系，練功者若體察不到三關之間的內在聯系，那他的成就是不會大的。如若把三關隔裂開來，孤立修煉哪一關。那末，他所修煉的功法必定不是完全的上乘功法，即使有成，亦只是暫時的，其結果：或是中途止步，不再提高；或因出偏而停止練功。三關之所以形成，乃人身體神炁內在運行規律所使然也。若隔裂之，必然違反人體神炁的內在運行規律，其不出偏者鮮矣。三關不僅有着密切的內在聯系，而且在三關之間在不同的修煉層次上和時間上還有着主次和先後之分。註中指出：「先以修崑崙爲急務也」，這句話不能不引起每個練功者的注意。煉精化炁階段，固然離不開崑崙，即至後面煉炁化神、煉神還虛，以至煉虛合道諸階段，又何嘗能離開崑崙之修煉呢？崑崙之修豈可輕視哉？

（三）長生之要妙，乃在於節欲守精。

「長生要妙房中急，棄捐淫欲專守精」〔第三四三頁〕。這兩句話要聯起來

理解，它告訴人們要想長生不衰老，必須講究男女性生活衛生，其要妙乃在於節欲，若縱欲無度，再食用貴重的營養品也是無用的。相反地，愈補愈縱而愈衰，此乃必然之理也。所謂「房中急者」此之謂也。

（四）對「寸田尺宅可理生」的理解。

註曰：「言人理生之道，不必深山大澤，而在尺宅寸田，何則？蓋以深山大澤，孤陰而寡陽，寓此者罔受饑寒而已，尺宅寸田寓真而藏妙，明此者修大道而不難也。」（第三四三頁）

這句話乃雙關語耳，言修道者不必追求高樓大廈與深宅大院，只要有容身之地、棲身之所足矣，此一義也；另一義是講練功中神炁所居之所。尺宅者謂絳宮與下丹田之間約距尺許。寸田言落丹之田，其方圓亦不過寸耳。只要得了這種練功的口訣，便可隨時隨地進行修煉，何必非到深山大澤去修煉呢？若不得訣，即使隱居在深山大澤進行修煉，也只不過是磨磚對鏡，到頭來如何修得成？在這裏附帶指出一點，註中所說的「孤陰寡陽」

非謂孤男寡女也，是指未得訣者不知一身之陰陽應該交合，而形成了陰陽偏勝，或陽勝，或陰勝，因而失去陰陽平衡，天長日久，足以致疾耳。

(五)強調「修德明達道之門」的重要。

註曰：「道之門者，即衆妙之門也，苟非素修功德，而欲通達無礙也，豈可得乎？」(第三四七頁)這句話講的是中國傳統功法特點，欲修傳統功法者，首先要以修德爲本。不修德，只修法，萬無修成之理。修德神自明，不修德神不明，如何通達於天？「天人合一」、「天人感應」豈非妄想乎？修道者三思之！

(六)對「七孔已通不知老」的理解。

註曰：「言修道者得此真一之炁，過三關而穿七孔，上下貫通，豈非已得長生之術乎？」(第三六三頁)讀此句仍須與後面的「循護七竅去不祥」(第三七五—三七六頁)一句聯系起來理解。後面一句，註曰：「七竅猶云七孔，言修道者以打通七孔爲主，而猶以護守七孔爲妙。不然，不幾去祥，而至於不祥乎？」

七孔、七竅者指三關中的七孔或七竅，即百會、喉輪、絳宮、臍輪、丹田、根竅、會陰七孔竅也。此七孔竅俱在三關的聯綫上，修道者以打通三關七孔爲主，在通的過程和通了以後，猶以護守此三關七孔爲妙。通而不善於護守者，由祥而轉爲不祥者豈少哉？修道者可不慎乎？

（七）正確理解《黃庭外景經》中諸神的涵義。

《黃庭外景經》中把人之五臟都說成有神主之，身穿彩衣等等。古人爲什麼要作這種形象的描述呢？考之今日的生理解剖學，並不是沒有道理的。如：「宅中有土常衣絳，子能見之可不病，橫立長尺約其上，子能守之可無恙。」又如：「中有真人巾金巾，負甲持符開七門，此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。」註曰：「真人主人也，符靈符，七門天門也，言先天人首戴金巾，身披堅甲，手持靈符，方能開天門也，然此均屬根源妙語，而非枝葉膚言，必須晝以繼夜，夜以繼日，思之又思，乃長存而不失也。」（第三五五至三五六頁）



以上所引的《黃庭外景經》原文及註文，對不能正確理解的人看來，簡直是神話，是胡言亂語，必斥之為迷信。對有驗證的人來說，實在是《黃庭外景經》中的精華，引人人道的梯航，度人迷津的寶筏。所以註曰：「此均屬根源妙語，而非枝葉膚言。」欲明其妙，我們先引隋朝巢元方主持編纂的《諸病源候論》卷十五《五臟六腑諸候》條來作些分析說明。其原文如下：

「從膝以下有病，當思臍下有赤光，內外連沒身也；從膝以上至腰有病，當思脾黃光；從腰以上至頭有病，當思心內赤光；病在皮膚寒熱者，當思肝內青綠光。皆當思其光，內外連而沒己身，閉氣收光以照之，此消疾卻邪，甚驗。篤信精思行之，病無不愈。」

這裏說的是思光法，把思真人變為思光，較易於為人們所接受，而且在臨床上也得到了驗證。我在《氣功導引》（中國科學技術出版社，一九九一年六月出版）一書中把這一方法介紹給讀者。照法練習者，竟收到了意想不到的效果。如山東惠民軍分區原副司令員畢可恭於一九九一年六月發現腿部長了一個瘤子，去醫院檢查，告之是良性瘤，囑其國慶節后再做手術。在八月