

DAODEJING
YU
QIGONG

丁辛百

潘明环
编著

道德经
与气功

安徽科学技术出版社



道法与气功

王昭耀题

丁辛百 编著
潘明环

安徽科学技术出版社

内 容 提 要

《道德经》是内涵中华文化大智慧的奇书，为历代学者所倚重，但一般多从哲学、文学、治国、用兵方面加以研究阐发。

（本书则从气功养生角度对《道德经》进行探讨，力图对《道德经》有一番全新的认识，可作为一家之言。

各章在原文之后，有译文、评析与注解，后附《道德经》帛书甲本、乙本及王弼本、河上公本四本对照等。为便于读者研究、比较，这四个本子是繁体字排的。

序一

黄淮大平原上的涡、颍、淮河，自西向东，贯穿安徽阜阳地区。几千年来，这流淌着母乳般的河流，养育出诸如管子、老子、庄子、曹操、华佗、嵇康、陈抟等超越时代、跨越国界的历史名人。他们中有哲学家、思想家、军事家、政治家、文学家、医学家，而且其中不乏一代气功养生大师。《道德经与气功》一书，研究的就是老子关于气功养生的学问，具有一定的学术价值。

生命起源是当今科学研究的攻关课题。长寿更是古往今来多少代人孜孜追求的目标。

可以断言，随着科学的发展，人类在揭示生命奥秘的过程中，一定会获得突破性的重大发现。

气功，正是遵循这一事物发展的客观规律，来探索科学的真谛。只是它们理论和方法较之常规所涉及的时空层次不同罢了。

茫茫宇宙，物换星移，无时不在变化之中。天体运行，物质结构，生命起源这三大科学体系互相依存，互为运动，互为发展。它象一个无边而又神秘的“大漠”，亟待人们去开拓。

实践表明，气功对活跃人们的生理机能，实现自我调节，自身平衡，增强机体免疫能力，使人体各个器官始终保持运转正常，设备完好，功能处于最佳状态，具有不可替代的作用。乃至对人类灵魂的净化、道德的规范、思维的拓宽、思想的发展也能产生新的启迪。

人们应当学会把外部一切对自己健康有益的东西（包括无形的能量——元气）吸收过来，吐故纳新，养生延年。这就是气功的特殊妙用。当然，“借东风”的关键在于自身的努力，充分发挥主观能动性，才能创造出理想的小环境，乃至大环境。

一片朦胧，一片清新。既抽象，又具体；既来无影，去无踪，看不

见，摸不着，抓不住，又实实在在，有棱有角，点滴入土，润物无声。

气功绝不是虚无飘渺的。物质不灭。精神不灭。

当我读完这本书时，我总想，气功这门科学的价值，随着它给人体自身带来的巨大变化，将会越来越被更多的人所认识，认识提高了，实践的积极性就会随之提高。

学无止境，科学是没有顶峰的。

对气功的探索和研究，也是如此。

陈树良 1995 年 9 月 27 日于合肥

序二 老子《道德经》与气功养生

老子姓李，名耳，字伯阳，又称老聃，生于春秋末周灵王初年，约公元前571年旧历2月15日。老子的出生地历来多有争议。据考证，其故里应在安徽省涡阳县城西北八里郑店村天静宫（即中太清宫）前面的流星园。

被历代先哲、学者称之为千古名著的《道德经》，不仅是一部内涵中华文化大智慧的绝代奇书，而且是一部气功养生内容极为丰富的经典著作。两千多年来，许多有识之士不惜花费精力，致力于该书的研究和探索。由于《道德经》其义玄奥精深，文词多用比喻，故使人很难悟其真义。自古以来，解《老》者多从哲学、文学、兵书、治国术诸方面用功，有的甚至称老子为阴谋家。道家则多从气功养生方面予以探求。然而从理入手者多，从法阐述者少，未能使人由此而入大道之门。

我国著名气功家庞明先生曾说：“老子是我国一代气功宗师。他的《道德经》蕴含着丰富的气功养生内容。若要解《老》，舍气功则难以揭其真谛。”笔者根据庞明老师的智能气功混元整体论、道德论，结合自己的练功实践，谈谈老子《道德经》与气功养生问题。

一、体道修德是练功养生的根本

老子将其著作命名为《道德经》，短短五千言，仅道和德就出现110多处，加之与道同义的“朴”、“大”、“一”，论述道、德的内容就更多了。这足以说明道与德是全书的主题。那么，道和德的含义究竟是什么呢？智能气功学认为，道是宇宙间一种最原始、最精微、最根本的物质。这种物质在时间上无始无终，在空间上无涯无际，在体态上无形无象。它大而无外不可量，小而无内不可测。虽无形无象，而无与不化；虽无方无所，而无适不宜；虽视而不见，听而不闻，

却能孕育大千世界，生化万事万物。具体地说，道是物质的本体，德是物质的功能体现，是道的外在形式。总之，道与德是一个事物的两个方面。老子所说的德，与通常对德的认识不尽相同。它不仅仅指社会道德、伦理道德，同时还包含自然道德。就是说，人们既要受到社会生活中应尽义务、处理人与人之间关系的行为准则的约束，还必须遵循自然规律。人和万事万物只有遵从社会准则和自然规律，才能使其全部功能得以实现，才能圆满自身的道德。

老子在《道德经》里对“道”作了十分精辟的论述：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮！独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”用现在的话说，道是一种浑然而成的物质，它先于天地而产生。道既寂静又空虚，独立存在而又不受外界事物的影响，虽不改变自己的物质性状，但又不是僵死不变的，可以运行于万物之中，永不会消灭。天地万物都是由它生化而来的，是万事万物发生、发展的总根源，可称天下万物之母。我不知它的名字，就给它起个名字叫“道”，或者叫“大”。老子对“德”的论述是这样的：“故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”意思是说，道可以生成、畜养万事万物，能够载育、保护万事万物，使其生长发育，成长壮大。但是道生化了万物却不据为己有，抚育了万物而不自恃其功，作为万物之首却不主宰万物，一切都任其自然，这种胸怀，这种境界，就是最深远最宏大的德。

由此我们可以知道，无形无象的“道”是决定天地万物（包括人类）生长衰亡的最根本的物质因素；而“德”则在宇宙自然微妙的变化和复杂的社会关系中体现了道体的功用和规律。老子之所以用这么大的篇幅来论述道和德，其目的就在于告诫人们要通过体道修德来完善自身的生命运动，使之得以完善。目前，社会上习练气功的人日趋增多，为什么其中一部分人虽然也坚持每天练功不止，却收效甚微呢？其根本原因是，这部分人只注重练外在的形体，而忽视了内在的道德修养。单就练功祛病而言，人的健康与涵养道德有着密不可分的联系。首先，人是大自然的产物，人的生命活动必

须要符合自然规律(即自然道德)。这就是说,人的生命活动是按照自身的特殊性进行运动变化,是出于自身的自然的规律,不是外界强加的。同时,人的生命运动变化又不是孤立的,而是在宇宙自然这一大背景下进行的,人不能违背自然规律。那么,怎样才是符合自然道德呢?老子在《道德经》第55章作了这样的比喻:“含德之厚,比于赤子。”意思是说,道德修养高尚,犹如一丝不挂的孩子。用气功理论来讲,孩子受精神、环境污染少,自然之性强,生长发育、接受事物都快,生命力非常旺盛。孩子较之成人纯正、无私、诚实,对好与坏、善与恶、美与丑都不大分辨,对周围的事物大都具有新鲜感、亲切感,易于同步,尚未形成名利欲、占有欲,一切都是自然的本能的从生命活动的需要出发。孩子的这些特征,不但不耗神耗气,不损失生命能量,反而会得到大自然混元气的充分供养,故此生命力旺盛。所以,古人练功常说要“返老还童”、“常怀赤子之心”,就是告诫人们要注意自然道德修养。其次,人又是社会的人,人们在社会生活中,在处理人与人、个人与集体、与国家的关系时,必须要遵从国家、民族长期形成的习俗、观念、传统所规范的行为准则(即社会道德)。正如马克思所指出的:“人的本质并不是单个人的抽象物,实际上,它是一切社会关系的总和。”在错综复杂的社会关系中,在处理各种具体事物中,人们不可避免的会遇到各种矛盾,往往表现为居顺境时则高兴,居逆境时就不高兴,这是人的情绪在社会道德上的反映。人的情绪表现为喜怒忧思悲恐惊,古称“七情”。“七情”是受到外界刺激影响而引起的情绪变化。情绪变化可以直接危害人体健康。气功和中医理论都认为,怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。《黄帝内经·素问》中说:“怒则气上”、“喜则气缓”、“思则气结”、“悲则气消”、“恐则气怯”、“惊则气乱”。情绪变化必然导致体内气机变化,气机变化失常就会引起疾病。这种情况几乎每个成人(即社会人)都曾经经历过。而那些身体虚弱多病的人往往又易受外界事物的影响,大多数情绪不稳定。情绪不稳定进一步使病情恶化,从而形成恶性循环。可见,加强社会道德修养,加强对情绪的自我控制能力,经常保持心安神静、气机平和,对身体健

康是何等的重要。老子关于“玄德”、“重积德”、“上德若谷”、“万物莫不尊道而贵德”、“修之于身，其德乃真”等诸多论述，还有古人的“德为功母”之说，都是强调道德修养的重要性。现在有许多人也从自身练功实践中逐步明白了涵养道德是练功养生的根本的道理。

二、“无欲”、“无争”、“无为”是练功养生的需要

对于老子的无为观，过去有些误解。有人认为是逃避现实、出世绝俗的消极思想，是政治上失势或生活中受挫而又无力抗争的软弱表现。这对作为大智慧、高境界的老子所主张的“无欲”、“无争”、“无为”等观点，则是一种曲解。老子提出的这些观点，就整体而言多是从练功养生的需要出发的。

自古以来，几乎所有气功家都把“少私寡欲”、“清静无为”作为练功养生的基本要求。人类私有制产生之后，在追求物欲为目的的发展过程中，长期形成的私有观念阻碍了人的真实本性。人有了私欲（包括名欲、利欲、情欲等），待人、处世、应事皆以“我”字、“私”字为衡量标准，往往唯名是争，唯利是图。若争图不得，便是各种无休止的争斗，直至争斗的最高形式——战争。伴随这些争斗而来的就是费心机、用巧智之举，这样必然会使人体三宝“精、气、神”大量耗散，使人的情绪偏颇，从而严重危害人的身心健康。当然，对争斗、战争也应一分为二，应有正义与非正义的区别，而根本区别却在于是为公还是为私。诚如古人所云：“何为道，天下为公也。”私欲之洞是永远填不满的，它违背了大道为公的基本原则，违背了自然道德和社会道德。私欲严重的人的一言一行与“道”都是背道而驰的，其结果必然会受到天道（即自然规律）的惩罚。就像老子所说的：“不道早已（注：早亡）”（《道德经》第55章）。

老子所说的无为，并不是让人们无所作为，什么都不干，而是不要勉强行事，去做那些不该做的事，一切都要顺其自然。无为从练功养生角度讲，实质是心静无私的意思。

三、“无知”是通过练功开发智能的途径

人的认知事物的意识活动,总的可分为常态思维和超常思维两大类型。超常思维是与生俱有的,古人称这种思维为先天元神;常态思维是从胎儿、婴儿到成人的发育过程中,同客观事物接触(包括母体和自身),逐渐建立起人体器官(包括眼耳鼻舌身)的感觉功能与思维功能。这些感觉器官不断地接受内外环境各种信息的影响和刺激,然后反映到大脑储存起来。大脑里信息储存的越多越强化,打上的印记也就越多。这些印记综合到一块,就形成了认知处理主体与客体关系的参照系,随着时间的推移和印记的不断增多,到了一定的量度,就会促使脑细胞发生实体物质变化,脑功能在这些变化中不断提高,人的意识活动便由直接感觉进而从对客观事物的表象认识中抽象出本质的概念,然后用语言把各种概念固定下来,再进入逻辑思维阶段。这样,人的常态思维就形成了。古人称这种思维为后天识神。

常态思维与超常思维的区别是,常态思维必须借助于眼耳鼻舌身这些感觉器官去接收外部信息,反映到大脑进行分析、判断、综合、加工、整理,最后形成概念。这种思维方式是建立在三维空间之上的,只能认识有形有象的客观事物,并带有很大的局限性。比如对声、光、气味等各种现象的认识,耳朵只能听到通常可以听到的声音,而对超声、次声就听不到了。眼睛只能看到某一段可见光,而对不可见光就看不到了。鼻子可以闻到有气味的物质,而对无气味的物质就不能辨别了。因为常态思维只能从局部认识客观事物。用这种方法认识客观事物多了,大脑里的参照系便逐渐形成一种思维模式,形成许多条条框框,这在气功理论上叫“偏执”,或曰“知见”。常态思维的功能越强,超常思维的功能就越弱,以至被全部覆盖起来。由此可见,两种思维方式是意识活动的两种不同层次。一个靠感觉器官(高精仪器是感觉器官的延伸)从局部认识客观事物,一个靠直觉与宇宙自然信息库相连通,从整体认识客观事物。古人认为,从局部认识客观事物所获得的知识不一定完整;从整体

认识客观事物所获得的知识是真知。所以，老子主张“为道日损，损之又损，以至无为。”意思是说，体道练功要不间断地清除心中存有的事物，使主观世界没有任何固定的念头，损的结果，就能按客观事物规律办事，从而无所不为，就能“明白四达”、“不出户，知天下；不窥牖，见天道。”这种由“无知”到真知的意识活动，就属于超常智能的范畴了。几年来，一些特异功能者多次试验成功的事例充分说明了这一点（当然，对此有不同看法，还可以继续研讨）。由此可见，老子所说的“无知”，决不是让人一无所知、不懂事理的愚民政策，而是指明了开发超常智能的必经之路。

四、《道德经》所介绍的练功养生方法

中国气功已有五千多年的历史。就其发展规律来看，是一个从简单到复杂、又从复杂到简单的过程。古代人练功只需“独立守神”，做到“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”到了春秋战国，诸子蜂起，百家争鸣，各种学术思想异常活跃，出现了我国古代文明的黄金时代，也是我国气功发展史上的鼎盛时期。老子及其《道德经》就是在这样的时代背景下产生的。这时的气功已经由“独立守神”发展为“形神兼练”，开始有了较简单的功法。作为思想家、哲学家，同时又是气功家的老子，我们认为在《道德经》里重点写的是练功养生理论和方法。

老子关于练功养生的基本观点，就是虚静自然、尊道贵德，使人的生命活动符合自然规律和社会道德规范，从而达到健康长寿、开发潜在智能之目的。《道德经》论述了诸如“少私寡欲”、“抱一守中”、“上善若水”、“无为而治”、“致虚极，守静笃”、以及“守柔”、“退让”、“韬光弱志”等一系列理论思想，提出了若练功有成，必须在磨练心性上下功夫的见解。这些理论已被后人的无数练功实践证明是完全正确的，是教人通过净化意识，优化生命，更好地认识 and 改造主客观世界，实为人类最高智慧之珍果。

《道德经》一书有 10 章谈到侯王、国家、民或百姓。对此，既可作为治国化民之术解，同时又可作为修练气功之隐语解。古人写练

功养生之书，由于受历史的局限，对外秘而不传或实行家传、单传，故多用隐语、比喻。学练者不经老师口传心授，仅凭看书是难以领悟的，这在古气功书上几乎比比皆是。如：“玉皇大帝”，是指头顶百会穴；“天门”，是指百会前囟门上的头顶部位；“中天门”，是指鼻端；“东海龙王”，是指肛门前的会阴穴；“观音菩萨”，是指腰脊部的命门穴；“赤龙搅海”，是指舌头在口腔内搅动；“擂鼓聚将”，是指叩门齿；“鸣天鼓”，是指用手指振动后脑勺；“搭鹊桥”，是指舌抵上腭；“漕溪大路”，是指气通任、督二脉……类似这样的比喻、隐语真可以汇集成一部辞书。从这里我们可以看出，老子所说的“侯王”，指的是人的精神，“国家”是指人的形体，“百姓”是指身体里的气。在构成人的“形、气、神”三大物质要素中，人的精神相当于一国之主的君王，是起主宰作用的。一个人如果精神比较稳定，“主明则下安”，身体就不易出毛病。反之，就象老子所说的：“躁则失君”。“躁”，则由于精神不稳定而造成情绪上的偏颇；“失君”，是指人的精神如同失去了君王那样的主宰地位，失君就是神乱，神乱就会引起气乱，气乱必然导致疾病。智能气功要求练功者把练精神稳定性放在头等重要的地位。在这个问题上，老子的本意即使含有治国化民的思想，我认为他首先是讲修身。读老子的书若不能从本质上去理悟，只从字义上去知解，就很容易曲解原意。比如老子说的“虚其心，实其腹”，如果用治国术的观点去解释，那就是劝告君王治国待民要谦虚谨慎，要让百姓吃饱肚子，才能达到治国的目的。这样解释未免太牵强附会了。其实，老子在这里讲的是对练功养生者修练心性的一种要求，要心无一物，没有杂念。没有杂念，体内气机就能和畅。气机和畅腹部丹田气就能充实。虚心实腹是人们身心健康的一个重要标志。

《道德经》在练功养生方面，总的来说是理多法少，理法圆融。其理论蕴含了丰富而朴素的辩证思想，如“弱之胜强”、“柔之胜刚”、“物壮则老”、“木强则折”、“上善若水”、“知其雄，守其雌”、“自爱不自贵”、“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”、“明道若昧，进道若退”等等，通篇几乎皆有论述。这些辩证思想虽然可以用于政治、军

事、处世等各个领域，但老子的重要目的是正确地指导人们练功养生。《道德经》里也介绍了一些练功方法。如第1章的“常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼”，两句话就有两种练功方法。无欲观妙，就是万念俱灰，人天浑化，没有欲望地观察自然生化之妙，这种练法一般人是很难掌握的，相当于清静自然法门。有欲观徼，就是主动运用意识与体内经络、脏腑结合，有欲望地观察自身内景的变化，相当于周天搬运法门。又如第20章的“贵食母”，也是一种功法。胎儿通过脐带和母体的胎盘连着，形成一个整体，吸收母亲体内的气，故称食母。练气功后天返先天，也要“食母”，这里讲的母不是生身母亲，而是大自然的混元气。就是通过练功，用口、鼻或身上一些大的穴窍，来吸取大自然的混元气。智能气功就有一种小功法叫“吃气法”，在口吃气的过程中，同时发“喝儿食吾母”的音。这样练功收到了很好的采气聚气的效果。“致虚极，守静笃”、“抱一守中”等也是一种静功功法。

为了宏扬祖国优秀的古老文化，挖掘传统的气功宝藏，尽可能的体现《道德经》的隐喻之义，本书在绝大部分章节试图从气功养生角度进行译解，渴望能给读者特别是气功爱好者以有益的启示。谨借此抛砖引玉。

本书作者之一的丁辛百先生，已是年逾古稀的老人，早年就读于北京大学哲学系。几十年来，他对老庄之学、诸子百家精研不缀，孜孜以求，取得了丰硕的学术成果。1989年金秋，我和丁教授幸会于安徽蒙城的全国庄子学术研讨会，通过会上学术交流，会后促膝深谈，遂决定合写本书。只是本人才疏学浅，涉及气功内容部分，谬误之处，敬请方家不吝赐教。

潘明环 1995年10月于安徽阜阳

目 录

序一	陈树良 1
序二 老子《道德经》与气功养生	潘明环 3

老子《道德经》(原文、译文、评析与注解)

一章	1
二章	6
三章	10
四章	14
五章	17
六章	20
七章	23
八章	25
九章	28
十章	30
十一章	35
十二章	38
十三章	41
十四章	44
十五章	47
十六章	52
十七章	56
十八章	59
十九章	62
二十章	65
二十一章	69
二十二章	72
二十三章	75

二十四章	78
二十五章	81
二十六章	85
二十七章	88
二十八章	91
二十九章	95
三十章	98
三十一章	101
三十二章	104
三十三章	107
三十四章	109
三十五章	112
三十六章	115
三十七章	119
三十八章	122
三十九章	126
四十章	130
四十一章	132
四十二章	136
四十三章	140
四十四章	142
四十五章	145
四十六章	148
四十七章	151
四十八章	154
四十九章	157
五十章	160
五十一章	164
五十二章	168
五十三章	171
五十四章	174
五十五章	177
五十六章	181

五十七章	184
五十八章	188
五十九章	192
六十章	196
六十一章	199
六十二章	202
六十三章	205
六十四章	209
六十五章	213
六十六章	216
六十七章	219
六十八章	222
六十九章	224
七十章	227
七十一章	230
七十二章	232
七十三章	235
七十四章	238
七十五章	240
七十六章	243
七十七章	245
七十八章	248
七十九章	251
八十章	254
八十一章	259
附录1 《道德经》四本对照	263
附录2 《老子》句读辨正	338
后记	346

一章

[原文]

道、可道，非、常道；
名、可名，非、常名。^①
无，名天地之始；
有，名万物之母。^②

故

常无，欲以观其妙；
常有，欲以观其徼。^③
此两者同出而异名，
同谓之玄；
玄之又玄，众妙之门。^④

[译文]

道，如果能用语言表达其具体形状来，
那它就不是永恒的道了；
名，如果能用语言给它起个名，
那它就不是永恒的名了。
无，是宇宙间最精细的物质，
它是有形天地生化的源泉；
有，是由太极转化为阴阳二气，
它是万物化生的本根。
所以
常观无，是要用意识观察自然生化的奥秘；
常观有，是要用意识观察世间万物的归终。