

《道德经》

真义

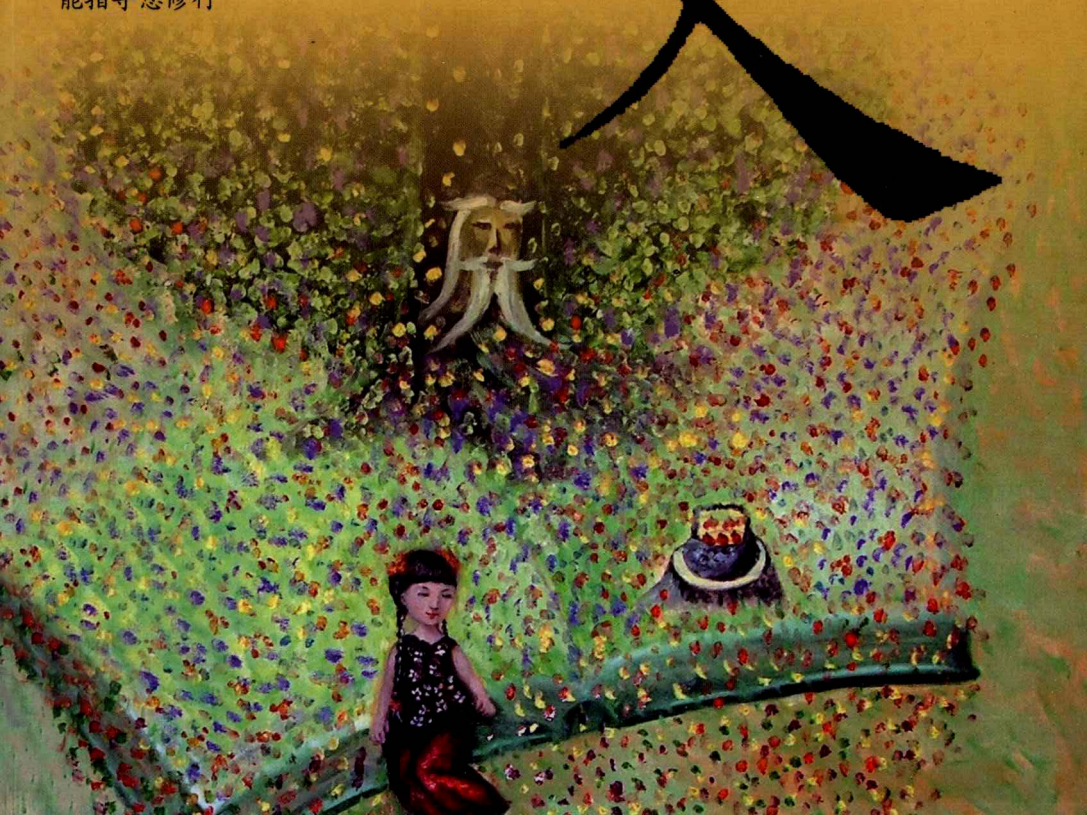
◎ 陈全林 著

《道德经》是金丹圣典

集古代圣真悟证《道德经》的结晶

是真正的口诀与道果

能指导您修行



道德经真义

——金丹真源

陈全林 著

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《道德经》真义：金丹真源/陈全林著. —北京：团结出版社，2008.6
ISBN 978 - 7 - 80214 - 420 - 0

I. 道… II. 陈… III. ①道家②老子 - 研究 IV. B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036510 号

出版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电话：(010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 85113694 (邮购)

网址：<http://www.tjpress.com>

Email: 65244790@163.com (出版社) 65228880@163.com (投稿)

65133603@163.com (购书)

经销：全国新华书店

印刷：三河市腾飞印务有限公司

装订：恒兴印务有限公司

开本：150 × 226 毫米 1/16

印张：29.25

字数：560 千字

印数：6000

版次：2008 年 10 月 第 1 版

印次：2008 年 10 月 第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 80214 - 420 - 0/B · 55

定价：48.00 元 (平)

(如果有印装差错，请与本社联系)

序

一、关于诗注《道德经》

据说《道德经》的注本古今不下 3000 种。我完全依丹道修炼原理注解《道德经》八十一章。尽管古代、现代不乏以修炼之理注解的佳作，但这一本是集历代与《道德经》相关的丹诀 1000 多首和数十则仙传故事来注解的，配以丹诀的讲解与仙传的演绎。这样，你读本书等于读了道经、丹诀与仙传，同时宏观上了解了道家哲学与金丹大道的整体面目，因为，在注解《道德经》时，我多引《庄子》、《管子》、《列子》、《黄帝内经》、《抱朴子》的相关内容印证老子的道学思想与修炼心法。

这是一部“诗注”的《道德经》。学者张忆在《老子白话今译》中说：“《老子》五千言，充满哲学的睿智与诗的凝练，深邃而优美，对我们思考宇宙、体验人生、观察社会都会大有启迪。”《老子》就是《道德经》，被人们誉为“伟大的哲理诗”。我集古代的金丹诗（丹诀）、玄理诗、游仙诗、文人诗来注解《道德经》，更能体现《道德经》的诗意美与哲学的诗意。修道的高深境界能通达于人的灵性，灵性能妙契于诗歌，所以《道德经》像诗，而历代修丹大成的人大都用诗表现他的悟境、传承他的绝学。就像禅宗与诗词结下不解之缘一样，仙道与诗也结下了深厚的缘分。宋人说“诗为禅家添锦绣，禅为诗家切玉刀”，比之于道与诗，也是恰当的。

（1）游仙诗：魏晋南北朝是中国文化上的辉煌时代，虽然社会多乱，但儒释道文化的发展使哲学空前繁荣，后来的禅学、内丹学、宋明理学都可以在魏晋文人们的玄思中找到源头。当时有一大批诗人以“游仙”为宗旨，向往上古许由、王乔、赤松等仙道人物、隐士的生活的文人、道士以诗歌写情寄怀，表达他们对仙道逍遥的追求，对生命自由的渴望，这些诗统称为“游仙诗”，代表作家是有名的仙道人物、数术大师郭璞。游仙诗上承战国屈原之《远游》，下启大唐李白之“五岳寻仙不辞远，一生好入名山游”的谪仙诗。这些游仙诗中有不少内容都化用《老子》、《庄子》文句、典故，内容非常丰富。比如：阮籍《咏怀》：

天网弥四野，六翮掩不舒。随波纷纶客，汎汎若浮鳧。

“天网”一词，见《道德经》第七十三章“天网恢恢”句。这首诗的后半部分写阮籍对名利的轻视，对仙道的追求，不出老庄思想的藩篱。

(2) 玄理诗：玄理诗也叫玄言诗、道诗，是魏晋南北朝文人、道士以诗谈道述理的诗，乃至以后所有以诗的形式来论道的都可以归在广义的玄理诗中。这些诗不以追求游仙为目的，而在于阐述对老庄之道、养生之道或人生之道的认知与感悟。以“哲理”取胜。就像现代诗歌的分类有“抒情诗”、“哲理诗”一样，玄理诗是以老庄思想为核心的哲理诗。魏晋时代这类诗少说也有七八百首。如王羲之的《兰亭诗》：

悠悠大象远，轮转无停际。陶化非吾因，去来非吾制。

造真探玄根，涉世若过客。前识非所期，虚室是我宅。

诗中“大象”、“玄”、“前识”、“虚室”都出自老子哲学，都与《道德经》章句相关，如“大象无形”、“前识者道之华”等。

(3) 金丹诗：也叫丹诀，凡以中国传统的诗歌（四言、五言、七律、古风、词、曲）来表达修炼情怀、阐述修炼理法、描述修炼境界、探索人天玄理的诗都叫金丹诗。作者有道士、隐士、文人，也有小说家。屈原的《远游》是较早的金丹诗，而《参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》这金丹修炼史上最有名的三大经典全是金丹诗。历代丹诀不下一万首。中国丹道南、北、中、东、西五大派，以及龙门派、三丰派、伍柳派、千峰派等各派祖师都有丹诀传世。据史载，仅宋·陈抟真人一生写了600多首金丹诗，可惜大都未传下来。据我统计，仅南宗五位祖师的金丹诗在500首以上，全真七子及其师王重阳八人的金丹诗词少说也有1000首。这些诗诀不仅讲内丹修炼的理、法、术、诀、境、象、功、果，还有许多诗与《道德经》息息相关，全诗或诗中佳句是《道德经》的转化，或者就是讲解《道德经》章句的。《道德经》中“道”“观窍”“观妙”“冲和”“玄牝”“杳冥”“恍惚”“归根”“复命”“虚静”“甘露”“长生”“久视”“鬼神”……都是金丹诗的主要题材。如玉阳《云光集》中诗：

三田应化灵宫雪，五脏冲和甘露津。内宝完全无漏果，纯阳混合古今因。

“冲和”“甘露”出自《道德经》之“冲气以为和”“天地相合，以降甘露”。这样与《道德经》章句相关的诗何止千首。

文人诗：文人诗中有许多与《道德经》或“道”有关，或与老庄思想有关。唐代大诗人李白、杜甫、白居易，宋代大诗人范仲淹、苏东坡、陆游都有许多与《道德经》、仙道、道家思想相关的诗词，他们的人生、功业都受到过《道德经》与道家思想文化的重大影响，这样的诗词，据我所读过的，也在千首以上。

由此可见,《道德经》对中国诗学、文学的影响。唐代诗人杜牧的《登九峰楼寄张祜》诗云:

碧山终日思无尽,芳草何年恨即休。睫在眼前长不见,道非身外更何求。

写得那么美,道不远人,道在身中可求、可证,这正是仙道的根本。这首诗讲“道”理,也是与《道德经》相关的。

我从小就爱读唐宋诗词,在小学、中学时,走在路上都背古诗。那时,吃水要到河里去挑,山路很陡,挑着有七八十斤重的两桶水,我的乐趣是在路上吟诗,或出声,或默念,体会诗中的妙趣,有时自己写古体诗,内心非常喜悦。二十多年来,我经常读古诗,就这样发现了“诗”与“道”的奥秘。这一切都融会到这本注解《道德经》的书中了。这样,经诀合一,读了经,得了诀,欣赏了古典诗词,感悟了《道德》哲理,一举多得。

二、解中广引丹诀的意义

中国的丹道流派多,真人辈出。仅我所写《修真演道传》中收录了有名有姓的仙道人物900多位。这只是一小部分。每一个修道者门派不同、传承不同、修行的境界与感悟不同,就会在他们的丹诀中有所体现,那么,他们与《道德经》相关的诗诀就有不少个性化的差异。比如,“常无欲以观其妙,常有欲以观其窍”,清静派有其解法,阴阳派有其解法。我都要兼顾。

另外,有些同类题材的诗一次收录了十余首,比如注解第一章时,我就收录了有关“大道”“学道”“寻道”“访道”“入道”“悟道”“修道”“证道”“得道”“传道”方面的诗,以及“道心”“道情”“道炁”“道法”“道术”各方面的诗,使你看到“道”的内容如此丰富。

还有许多内容,比如有关“玄关”的诗诀各派收录了十多首。一方面,是兼顾门派与道脉,一方面,“玄关”是“内丹”三秘(火候、玄关、药物)之一,是修炼丹道的关键。这些诗,有的涉及“玄关”的“体”,比如玄关是道炁,是元神;有的涉及玄关的“用”,比如玄关“名为神气穴,内有坎离精”;有的涉及玄关的“相”,比如光明是玄关;有的涉及各位祖师对玄关的认识,如白玉蟾说“念头动处是玄关”,李道纯说“中为玄关”,这是玄关“认识论”;有的涉及见到玄关的方法,比如致虚主静才能见玄关,有的说要调息才能见玄关,这是玄关“方法论”;阴阳派的玄关与男女两性性能量有关,清静派的玄关与虚无一气有关。如果不多收录诗诀,你就无法了解玄关的真相。

对“恍惚、杳冥”“归根、复命”这些与人静、修命相关的诗诀都收录了七八首到十几首,使你从各个方面、各个门派去了解前辈们的理法与

心传。

再如，对“名与身、身与货（利）”的关系，收录了不少前人感叹人生的诗。今天，我们生活于浮躁的社会，这些诗有如清凉剂、安神药，能让我们的心灵沉静。

在选前辈们的诗时，我遵循历史顺序，比如有关咏“玄之又玄，众妙之门”的诗，我会由唐到宋、元、明、清、民国、当代安排次序，这样脉络很清楚，能从中感受千古道脉的传承。

多引前贤古真的诗还有“作证”的效用。当代学术界不大认可以金丹之理解《道德经》的探索，认为是“牵强附会”，我以上下两千年中的金丹诗、游仙诗来证明，让他们看看《道德经》是如何影响历史上魏伯阳、魏华存、葛洪、陶弘景、司马承贞、孙思邈、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、张伯端以及门下五代弟子、王重阳及其门下“全真七子”、张三丰、刘一明、陈撄宁这些中华道家、道教史上的光辉人物的。这些人的著作包括文章与诗词，我都有所引用，以说明《道德经》对丹道的意义。多读丹诀、广读丹诀，有助于穷理、尽性、了命，有助于修炼的进步。

三、关于阴阳丹法

西汉刘向的《列仙传》中说老子“好养精气，贵接而不施”。这是阴阳派丹法“彼家丹法”最基本的功夫。丹道历史上本来就有清静派、阴阳派之分，大家都祖述黄老，那么，依《道德经》原理指导修炼的阴阳丹法不是不可能的，《悟真篇》就把《道德经》的“用兵”“大国、小国”“持盈”“知足、知止”之理全化用到阴阳同修中去了。相关丹诀全在本书中。比如《悟真篇·第二十首》诗云：

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

所引“左右军”“主宾”“休轻敌”“无价珍”之理都见《道德经》第三十一章、六十七章、六十九章。原经文我不再引述。

这样的丹诀及丹经甚多。为了避免虚妄之谈，或被别人批评为虚妄，凡涉及阴阳派的内容全有出处，绝不妄谈，所引皆魏伯阳、吕洞宾、张伯端、陈致虚、陆潜虚、张三丰、傅金铨、李西月这些道门、学界公认的阴阳派大师的诗词文章。目的是让读者了解《道德经》的全体大用。这部分内容很重要，能拓展《道德经》研究的思路。对阴阳丹诀仅是“存而不论，论而不传”，只论理不传法（具体修法）。

四、关于仙传与典故及先秦著作的引证

这本书主要讲金丹修炼，所以，我引用了许多仙道故事来阐述老子的思

想，使此书更有可读性。神仙故事取材于我撰写的《修真演道传》，这本书选材于《列仙传》、《神仙传》、《历代真仙体道通鉴》及部分正史内容。每个故事、人物也有出处，由于老子是史官出身，《道德经》本身包含着政治哲学与人生哲学，有王道、兵道在其中。我也结合史料阐发其理，并阐述其人生哲理，对修炼者，这是“人道”，因为，“人道不立，仙道不成”，如“光而不耀，为而不争，直而不肆，利而不害”“不自见、不自是、不自伐、不自矜”的人生修养也是“仙风道骨”之一端，更是修德的内容。

为了避免任意发挥的误解，我尽量引用《论语》、《管子》、《庄子》、《列子》、《内经》等有关与《道德经》思想相近的内容相互印证，有时在文字考证上也要这样做，以增强学术性，这种印证很必要。每章分“字解”，注释文字，同时在文字解释中发挥自己的见解；“道解”，引用丹诀发挥其修炼思想；“总结”，进行综述。

五、有关科学素材的引用

《道德经》与现代科学的关系越来越密切。爱因斯坦、玻尔、霍金这三位西方伟大的物理学家都关注过老子思想对现代科学的启迪。再如李约瑟在《中国科技史》中、卡普拉在《物理学之道》中都推崇老子的“科学精神”。因此，我阅读了有关现代科学的书籍，为本书增加些新元素，使读者对《道德经》有更全面的认识。有些论述也许有点独创见解。比如我在读现代宇宙学的书籍中得知，宇宙在创生之初，是“从无到有”的，是“无中生有”的，宇宙大爆炸后，宇宙中最早的元素只有两种，氢原子和氦元素。元素的合成需要很高的温度，高温使原子核碰撞而产生能量，同时产生新元素。宇宙在高温之后又很快冷却，降低到1000万度以下，这时，已经不可能再合成新元素了。在强大的引力作用下，最初的元素氢元素聚变成氦元素，并把氦元素聚变成碳元素。宇宙间的100多种元素就渐渐在高温与引力作用下制造出来了。这一过程，很符合老子在《道德经》中讲的“道生一，一生二，二生三，三生万物”的法则。我从天体演化、分子结构、地球形成、人文哲学四个方面作了探讨，都能体现这一原则的普遍性。这样做，目的是让大家更全面地了解老子思想。这些仅是书中极微小的一部分，中心还是论证《道德经》与丹道的修炼。

六、《道德经》的章节次序问题

许多学者如陈鼓应认为《道德经》八十一章的次序有点乱，有些文句上下不连贯。这个问题唐代学者也讨论过，唐玄宗还为此召开过“御前会

议”以统一意见。我认为《道德经》不同于《论语》语录体的地方是本书由老子自己撰写。每一个写文章的人都会自己构思、布局，从而写出前后一贯的文章。陈撄宁几乎将《道德经》看作上古格言集了，理由之一是《列子》引用过《道德经》中的话，但并不称之为《道德经》或《老子》，而说是“《黄帝书》曰”。我发现《道德经》全文上下一贯，前后统一，为此，我在注解时都要前后观照，提到相关章节的文句以对照阐发。我仅从修炼丹道的角度谈两个问题，就可见《道德经》八十一章不是随便安排的。

《道德经》第一章说：“常无欲，以观其妙，常有欲，以观其窍”。这是丹道下手的法门，称为“观窍”法。第十六章：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”。再进一步谈“观”，是达到了虚静之境的“观”，这时的“观”就能见道。故说“夫物芸芸，各归其根，归根曰静……全乃天，天乃道，道乃久，殒身不殆。”提到“归根”与人的生死问题，是说修行归到生命的根源上，就符合了道，符合了道，才能长久，到死都不会遭受危险。

在第五十九章“治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服，早服谓之重积德，重积德则无不克……可以有国，有国之母，可以长久，是谓深根固蒂，长生久视之道。”更进一步修炼，使生命之根根深蒂固，长久存在。这些都是讲修行的过程的。比前面“归根复命”更深入，是对生命的整体升华。

第八十章“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，讲了得道之人自在自适的境界，是安乐，也是和光同尘。第八十一章“信言不美，美言不信”，涉及得道之人如何弘道、传道问题。“圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多”，涉及成道之人如何在人间积功累德的问题。前后一贯，不可错乱。

再如，在第三章提到“虚其心”的问题，在第十章提到“专气致柔，能无离乎？”在第五十五章提到“心使气曰强”。这三章讲了“心”与“气”的关系，也是“神”与“气”的关系。只有先“虚其心”，才能“专（抟）其气”，专同“抟”，使气凝聚之意。只有气凝聚了，才能使筋骨和柔。正如导引术所言：“导气令和，引体令柔”，是气的作用使身体变得像婴儿一样柔软。再进一步，以“虚”明、“虚”静之心自然“使”气，人就变得健康无病了，“使气”，行气也。“强”，指强健无病。强健，如《荀子·劝学》：“筋骨之强”。这种内在的次序要细心体悟才能感知到。

七、学术性、实用性、通俗性的统一

我注重丹道的修炼，所以涉及修证的方法、境象我都会论述到。还有，

学术界、道学界对某些章句的争议处我也会细心梳理，谈我的见解。有些问题，如第六十章的“以道莅天下，其鬼不神”，我从上古巫史文化、鬼神信仰、修炼的境界方面详细论述，使读者认识这些文化渊源以及此章在修炼中的重要意义。目前，我还没有读到这样的论述。受胡孚琛教授《丹道法诀十二讲》的启发结合“死亡学”“心灵哲学”“微精神分析学”原理注解《道德经》的某些章句，非常有意思，就会发现：《道德经》常用常新。

通俗性上，可能不尽如人意，因为，诗词本身古典古雅，耐心读会读出趣味来，好在有许多有趣的故事穿插其中，可能会增强通俗性。

这本书能顺利出版要感谢韩金英女士。2004年、2005年我在北京讲过《道德经》，内容就是今天这本书的前身。这两次讲课的内容，加上这几年断断续续的修订，并未形成一个可以出版的文本。2007年年底，韩老师想出版这本书，促使我下决心整理，投身其中后，才感到《道德经》的内容比我过去所理解得更博大、更精深，这次整理的过程也是我学习、思考、发现的过程，所得将会影响我的余生。也感谢好友曾传辉博士，是他介绍我与韩老师相识，才有了此书出版的渊源。我的同学马先生非常爱读《道德经》，他把《道德经》称为“宇宙宪章”，这是对的。

我怕自己的书稿写得有违前辈真人之言，把握不准，便请张玉仙女士为之把脉，她的结论是一首诗：

道正天下事，明处插花灵。标准一字书，精侃世理明。

张女士是我敬佩的当代丹道界的前辈，她今年六十二岁，她体验到了“天人合一”的奥妙，她的《瑞丰夜记》丹诀五十二首，是可以和《悟真篇》、《无根树》并论的当代奇书。有中医界、道学界的学者很关注她的情况，中国社会科学院的道学专家胡孚琛教授也很赞赏她。她的修证丹道的经历有如传奇，有了她的评语，我的心稍稍安定了下来。在书稿的整理过程中，我写了首一言志诗：

道演仙家事，文传圣人德。丹法经千古，天地性命彻。

诗中有“道德经、丹道、性命、天地”几个字，这是本书的核心，以仙道来注解《道德经》，阐发性命双修，人天合一之理，更注重对德性的修炼。愿朋友们能喜欢这本书，于中受益。

陈全林 2008. 3. 16 夜

前言

——《道德经》与丹道修炼漫谈

陈全林

一、我注《道德经》的方法

前人赞老子之联曰：

为儒释道之师，八十化中分广教；立天地人之法，五千言内贯通经。

（一）我注解《道德经》的原则

这次注解《道德经》，实在说，诚惶诚恐。二千多年来，注此经的书多人亦多，我要另辟蹊径，首先，我已在古丹书中找到了1000多首从《道德经》中演化出的丹诀，这些诗要安排到讲解《道德经》的行文中，工程量很大。我不得不这样，这是本书的特色，也是“《道德经》是金丹圣典”的重要论据，以诀解经，通过讲诀而发挥经文的修真大意，通过讲经阐述口诀的修炼意义，同时避免了注者的曲解与妄言。这上千首诗仅是我从身边有限的书籍中找出的，虽未能通读《道藏》、《续道藏》、《藏外道书》以及《全唐诗》、《全宋词》以找到更多从《道德经》化解的丹诀、诗词，但我读过不少古诗的选本和丹经、丹诀，前后读的游仙诗、玄理诗、丹诀诗、文人诗几近5000首，从中寻找我所需要的与《道德经》相关的资料，我在序言中另有说明。

本书阐发《道德经》中修炼的理法时，不但对《道德经》的原文阐发，而且在对所引诗文的讲解中吐露心法，让我们的精神与历代真人互动，一起超越时空而共同探讨《道德经》中的修真奥秘。作为修炼的圣典，《道德经》一定要融化到我们的生命中、生活中、修行中、悟证中，这样才能体验、感受到此经的伟大力量。所以，读者对我所引用的诗词、对联乃至典故、仙传一定要认真读，认真悟，这是古代圣真悟证《道德经》的结晶，是真正的口诀与道果，能指导您修行。《道德经》是体，诗诀是用，仙传、典故是相。这是本书的核心。我为什么会引用数百首诗词来讲《道德经》

要旨呢？主要是诗中藏诀，诗中蕴理，诗中隐法，诗中含道，诗中有境。能在学习《道德经》文本的同时还能领略古代个道派丹诀的精华，并与仙传一起品读，这对想真心学道的人，是重要的、方便的、一举多得的事情。南宋·陈泥丸真人诗云：

若未逢师且看诗，诗中藏诀好修持。虽然不到蓬莱地，也得人间死较迟。

希望读者将诗诀与《道德经》原文相对应看，就会明白《道德经》的修真玄旨，能体悟诗诀的指导价值，同时还能看到《道德经》对历代真人的真实影响。南宗五祖白玉蟾说“叹古人六十四岁将谓休，得先圣八十一章来受用”。这八十一章即《道德经》，白玉蟾晚年用功于此经，为之作注，得金丹大成。

关于《道德经》，仁者见仁，智者见智，有以为哲学书，有以为兵书，有以为谋略书，有以为君王治世之书，有以为是道书。注者以为此书之要妙，在于：

依人道而修仙道，修仙道而通天道。人道修则内圣外王以济世立功，如古之张良、诸葛亮、汉文帝、唐太宗。仙道成则出有人无而度众化物，如魏伯阳、吕洞宾、张伯端、张三丰。

我注讲《道德经》则：立足人道，阐发仙道，以应天道。执两用中，“两”是天道与人道，“中”是仙道。仙道之事乃金丹大道。清·刘一明《修真诀》云：

《道德》究为神仙传，总是知一万法灭。平平常常最简易，淡淡泊泊莫多说。

古道不兴久矣，不得不多说。我注解此经，有“十二不”原则。即：

1. 不离性命而论道 一切圣贤之道，不出性命二字。《道德经》中虽无“金丹”、“性命”等字，但其理且是指导世人修炼金丹性命的要旨。“性命”二字及其理在《庄子》中多论，如《庄子·天运》中老子就讲到“安其性命”。《庄子·天地》中说圣人“千岁厌世，去而上仙”，这是长生久视而成仙的道家早期之说。道家丹道又称为“性命学”、“仙学”。如《悟真篇》云：“老释以性命学教人修种以逃生死”。“老”指老子，“释”指释迦牟尼，“种”指人的灵性。清·柳华阳《慧命经》云：“盖道之精微，莫如性命，性命之修炼，莫如归一”。清·刘一明《通关文·嫉妒关》云：“夫修真者，修性命也。性命二字，人人具足，个个圆成，处圣不增，处凡不减。不论富贵、贫贱、贤愚、高低，谁个无性命？既人人有性命，则知大道为公共之物，人人可以明大道，人人可以作仙佛，是在信心志士自修自证耳。”《吕祖三尼医世说》云：“释见性而度命，道成性而复命。”、“性命之

外无道，性命之外无教。”这是对道与性命、性命与教的最好概括。《道德经》蕴藏传承数千年的性命归一之道。

2. 不离圣贤而论道 金丹大道、老子之道都是圣贤之道，上则探天地万物的生化本源，中则究治世安民的富国之策，下则论养生延寿的卫生之术。仙道是上通天道、中应王道、下合人道的超越之道，也是古今圣真们传承的生命哲学。

3. 不离仙道而论道 历代有许多真人终生抱住《道德经》以修仙，最终成功了，魏伯阳、吕洞宾、张紫阳、王重阳、张三丰无不如此。本书融合仙传、丹诀阐发其理。班固《汉书·艺文志》说：“神仙者，所以保性命之真，而游于其外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”如何保性命之真而超越生死？中国仙道前辈发明了丹道修炼术。在汉代丹法已在修道者中传播，不论外丹、内丹，皆是“保性命之真”的手段。

4. 不离灵性而论道 道学的核心是探究天地万物的生成与人的关系，认为人的灵性来自宇宙万物的本源——道。不探究人的灵性，不足以论仙道，不足以谈丹法。古代圣真的丹法，不论人元（清修、双修）、天元、地元，无一能超出“神修”的范围，神修丹法的核心是启动人的灵性元神修炼，这恰恰是天地人三元丹法的本质。其二，神修丹法认为成道的过程中离不开历代已成道者的引渡，丹士与真人互动，才能真正成道，这种“互动”有隐有显，历代仙传中述之甚明，这也是人的灵性与灵性的互动。

5. 不离圣典而论道 金丹大道的最高圣典是《道德经》，此外，有《阴符经》、《内经》、《庄子》、《周易》、《参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》等，不能离经论道，忘圣言丹，否则，必是门外人语，不足语丹道。要认真学习《道德经》，重新认识我们的祖先及祖先留给我们的经典。道可在经籍中求之、悟之、明之、得之。

6. 不离丹诀而论道 《道德经》传天地人三才之道，金丹的修炼不离天人合一。历代的丹道口诀多是对《道德经》的发挥。《大成捷要》中说：“《道德经》兼三元而论丹道”。天元神丹、地元灵丹、人元金丹，合三才之道。仅我在平时的读书中就找到了古代一些著名丹家从《道德经》中引化的诗诀千余首，更不用说全部《道藏》之中所藏的《道德经》修仙诗诀，不能忽视这一文化现象，其中必定隐藏着人天之秘、金丹之诀，决不是古人牵强附会之谈。

7. 不离世尘而论道 《道德经》许多内容讲经世致用、治国用兵、治理天下，修道的人，不能离开人间的世情而论道，人道与仙道之理相通，不明人道、世道，焉能明天道、仙道？这是环环相扣的超巨系统，任

何一个环节都不能缺，所以道家讲“和光同尘”，讲“道上有功，人间有行”。

8. 不离人伦而论道 许多人以为修炼金丹要离人伦，非也。《道德经》讲了许多人伦之理，如“修之于身”、“修之于乡”的道德教化；“慈、俭、不敢为天下先”的处世之道；不争、处下的人生法则，都不出“人伦”之用。不要以为修仙道就隐避道观山林，张伯端说“须知大隐居廛市，何必深山守静孤”、“志士若能修炼，何妨在市居朝”。（《悟真篇》）人道是仙道的基础，仙道是人道的升华。我见过许多修炼者，失德于人伦，割爱于亲情，离群索居，性格怪僻。有位女士为修道而离婚，出家十年，结果，自己的孩子因抑郁而得了精神分裂症，这不是真正的仙道精神。

9. 不离神气而论道 金丹的修炼，以神气为根，神气于是生命之本，于万物是生化之道，是人类与万物演化发展的原始能量。《道德经》讲“神得一以灵”、“冲气以为和”、“未知牝牡之合而媾作，精之至也”，则丹道之药物“精、气、神”都具备了。什么是“一”？丹道家把它称为“先天一气”，而“和”是丹道修炼之采药的关键技术与境界，如《悟真篇》说“只因火力调和后，种得黄芽渐长成”、“调和铅汞要成丹，大小无伤两国全”。不论清修还是双修，没有“调和”，内不能得自家神气，外不能得彼家“真种”，更谈不上修炼了。“和”是丹道之火候，修炼中的“媾作，精之至也”，被称为“活子时”，是先天生命能增长的体现。《道德经》第六章讲到的“玄牝”，丹道家又称之为“玄关”，这样，内丹学中讲的三秘“药物、火候、玄关”都有了，“绵绵若存，用之不勤”、“虚而不屈，动而愈出”，传吐纳呼吸之道；“孰能安以久，动之徐生”，论导引行气之术；“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”，述静功之要；“见素抱朴，少私寡欲”，立修心之则；“深根固蒂，长生久视”，开仙道之门，能说《道德经》与丹道修炼无关吗？

10. 不离万象而论道 依道家的说法，道乃万物之本源，道普遍存在于万物中，当然，于万物万象中就可见道。在某种意义上丹功的修炼有境界，无功法，后人学的功法都是真人修炼中境界的外化、具象化、程序化，为的是引人入道，所以，我会针对各种功夫现象而随章讲解。

11. 不离道术而论道 对道的体验离不开对道术的修炼，许多人以为道是玄秘的，如果你修炼道术，就会发现道可以在自己的身心性命中得到验证。有些人以为《道德经》中缺乏对道术的论述。其实《道德经》文本中写道术的地方非常多，如：“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍”（第一章），这里的“观”就是道术；“虚其心，实其腹；弱其志，强其骨”（第

三章），虚、实、强、弱都是讲道术道功的，如何“虚其心”？观心减欲就是方法；如何“实其腹”？吐纳服气即是；“致虚极，守静笃”（第十六章），如何“致”，如何“守”？都是道术；“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵”（第五十三章），这“摄生”就是道术，“陆行不遇兕虎，入军不被甲兵”是道术道功的神奇境界。只是这些道术大多隐藏于各类道书中。

12. 不离科研而论道 当代的自然科学、人文科学成果对研究道学特别是《道德经》提供了非常有用的资料和便利的条件。人们发现：前沿物理学的发展道路越来越接近古老的道学和佛学原理，美国的物理学家卡普拉写过《物理学之道》一书，畅销全球，当代学者把“场”、“能量”、“宇宙大爆炸学说”等引入了道学研究中。作为修炼者或研究道学者，这些前沿科学的发展动向都要了解，本书对此多有涉及。

以上十二个方面很重要。

（二）我注解《道德经》的基本思路

我在京都开讲过《悟真篇》、《青华秘文》、《周易参同契》、《黄庭经》诸经典，两次开讲《道德经》、《阴符经》。其中讲《周易参同契》、《悟真篇》的著作由中国社会科学出版社出版（2004年），讲《青华秘文》的著作由香港心一堂出版社出版（2006年）。如果依内丹学理注解《道德经》，恐怕时人会以“牵强附会”评之。我一直在丹道经典中穿行，寻找古人有关丹经口诀作依据，并想结合历代仙传中人物事迹探讨《道德经》与修道的真旨，我找到了非常丰富的资料，本注解中所引用丹诀，涉及丹道南、北、中、东、西五大派，以及龙门派、三丰派、伍柳派、文始派、千峰派，对清静派、阴阳派都有阐述，可谓：

集道派灵诀，共注《道德》；阐身国一理，独倡仙学。

特别是有关阴阳派的论述与口诀，皆有所本，非注者杜撰，关于《道德经》中阴阳派学理，我依《参同契》、《悟真篇》及吕洞宾、陈致虚、张三丰、陆潜虚、李西月论述和口诀略作提示，西汉·刘向《列仙传》中说：“老子姓李名耳，字伯阳，陈人也。生于殷，时为周柱下史。好养精气，贵接而不施。”后面九字是房中术或阴阳丹法要诀。所以，以阴阳派讲解《道德经》中某些章节，不是牵强附会，恰恰是传自魏伯阳、吕洞宾、张伯端、张三丰的一脉大道。希望读者了解《道德经》对修炼方方面面的影响、指导，阴阳丹诀也可以作修道、治学的参考。

每章分字解、道解、总结三部分。字解是对字词的注释；道解是用丹

诀、丹经讲解《道德经》的修炼义理；总结是总体的陈述，将每章中要领提出来讲解，并对每章用八个字概括其旨。对《道德经》原文要反复学习，“经明则道契于内，心修则德显于外”，道与德即性与命。明道则性清，修德则命固。《道德经》中将修心、炼己、筑基、采药、还丹、结胎、长生这些丹功要领都有指示，对清静丹法、阴阳丹法要领也有指示。比如第二十八章到第三十六章是阴阳派丹法的总纲，我都会引经据典以论述。

（三）我注解《道德经》的版本选择

关于版本问题，依王弼本为主，参考其他版本选择对修炼丹道更有指导意义的文句。如“常无欲以观其窍”，通行本多作“观其微”，但道书中多作“观其窍”，并有各种观窍的修炼方法，故我选择“观窍”说。另外，在参考书籍方面，有两本书不能不提，一本是国学大师南怀瑾先生的《老子他说》，一本是青龙山人的《双经合一》，此书对《道德经》、《阴符经》作了修炼方面的阐述。南先生结合经史而述《道德经》经世致用之大端，青龙山人针对修炼而阐《道德经》金丹大道之玄旨。

如果要展开来讲《道德经》，则《周易》、《庄子》、《管子》、《论语》、《列子》、《关尹子》、《文子》、《内经》、《淮南子》、《太平经》、《抱朴子》是必读的书，要引证其文，才能更好地发挥《道德经》中修道的大旨，如《管子·心术》云：“虚无形谓之道，化育万物谓之德”，正是老子思想，言简意赅。依先秦道学名著来论述《道德经》的思想，就会具有很强的学术性，言之有理，论之有据。这个工作，工程浩大，非本书所能涵盖，但书中都有所涉及，特别是广引《庄子》、《论语》中与《道德经》思想相关的文句以旁解，并在某些问题上进行学术探索，比如第六十章提到的“以道莅天下，其鬼不神”的问题，涉及上古乃至夏商周三代先民的“鬼神信仰”、巫史文化。《太平经》是道教倡导“身国治同”的大经，其思想、思路与《道德经》非常切近。在《太平经》中说：“上士用之以平国，中士用之以延年，下士用之以治家”；“上士学道，辅佐帝王，当好生积功乃久长；中士学道，欲度其家；下士学道，才脱其躯”。这里的“上士、中士、下士”之称源于《道德经》第四十一章。同样，《道德经》可以用之平国、延年、治家。我之所讲，重在延年，而延年大用在金丹，我尽量结合先秦时代儒道及中医学固有的“身体观”来论述《道德经》中的可被引申的“修炼观”。南唐·徐铉诗云：

倏忽千龄尽，冥茫万事空。道德遗文在，兴衰自古同。

我们先来了解一下老子其人。

二、关于老子

(一) 正史中的老子

关于老子，我以《史记·老子韩非列传》为本，还要提到历代仙传中所写一些内容，并作评述。《史记》曰：

“老子者，楚苦县谷乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。

孔子适周，将问礼于老子，老子曰：‘子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之：良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。’

孔子去，谓弟子曰：‘鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰，至于龙，吾不能知，其乘风而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！’

老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，迺遂去，（迺：同“乃”，于是；遂，犹“因”字）至关，关令尹喜曰：‘子将隐矣，强为我著书’。

于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去。莫知其所终。

或曰老莱子亦楚人也，著书十五篇，言道家之用，与孔子同时云。

盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。自孔子死之后百二十九年，而史记周太史儋见秦献公曰：‘始秦与周合，合五百岁离，离七十年而霸王者出焉。’或曰儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。老子，隐君子也。”

从《史记》这一正史的三百多字的记述中我们知道，老子与孔子同时代，还是孔子的前辈，神龙见首不见尾，有人说他是老莱子，有人说他是太史儋。假如在秦献公时又出世的太史儋就是老子，则此时的老子，少说也有三百多岁了，他预言了献公之后七十年将出霸主。霸主正是一统天下的秦始皇，我查看了史书，时间正好对应。在这里，老子已经是能预言天下大运的神秘人物，站在仙道的角度这完全可能，何况古代的太史都掌握术数占卜之道，以备帝问，并记载入史。《道德经》第四十七章老子说：“不出户，知天下，不窥牖，见天道”，正是这种境界。老子、老莱子、太史儋，是同一个人吗？也许这正是《道德经》“道隐无名”的精神体现。孔子问礼于老子，老子的生死问题司马迁没有写，他生于何时，死于何地？不知道，只说