

## 前 言

《老子河上公章句》、《周易参同契》、《黄庭经》、《阴符经》，是我国历史上气功科学的四部经典著作。这四部书为我国古代气功科学的形成和发展奠定了理论基础，在历史上发生过广泛而深远的影响。现在借着这四部书的今译今注出版的机会，就这四部书的作者、时代、版本和思想内容有关的问题作一些说明。

《老子河上公章句》，是河上公就老子《道德经》所作的注释。老子，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃。春秋末期楚国苦县历乡曲仁里人。道家学派的创始人。著《道德经》，凡五千言。河上公，汉代的隐者，姓名不详。道家。因在河滨结草为庵，故号“河上公”。河上公从治身养生这个角度出发，为老子《道德经》作注释。他的注释反映了我国古代气功学说处在萌芽时期的基本观点，因此历来为人们所重视。《老子河上公章句》的版本，现有《四部丛刊》收录的常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏宋刊本和明世德堂刊本是最佳的版本。本书以宋刊本为底本，参照明世德堂刊本、两者相互对校进行译注的。

《周易参同契》，东汉魏伯阳撰。魏伯阳，名翱，自号云牙子。会稽上虞人。大约生活在东汉孝桓帝和灵帝时期。生平事迹正史没有记述。后蜀彭晓在《参同契分章通真义序》中说，魏伯阳“世袭簪裾，惟公不仕。修真潜默，养志虚无，博瞻文词，通诸纬候。恬淡守素，唯道是从，每视轩裳，如糠粃焉。不知

师授谁氏，得古文《龙虎经》，尽获妙旨。乃约《周易》撰《参同契》。”魏伯阳撰写《周易参同契》后，“密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至东汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。”魏伯阳撰写的《周易参同契》构成了一个完整的理论体系，把我国古代气功科学的发展推向了高峰，为我国古代气功科学的发展做出了杰出的贡献。《周易参同契》的版本有：后蜀彭晓撰《周易参同契通真义》，宋朱熹撰《周易参同契考异》，宋陈显微撰《周易参同契解》，宋俞琰撰《周易参同契发挥》，元陈致虚撰《周易参同契分章注》清朱元育，《参同契阐幽》等，约 30 余种。本书以清朱元育《参同契阐幽》为底本，参照其他诸本，相互对校进行译注的。

《黄庭经》分为《黄庭内景经》和《黄庭外景经》两种。《黄庭内景经》，魏夫人华存女士依据景林真人藏秘草稿撰为定本，于晋武帝太康九年（公元 288 年）前后问世。《黄庭外景经》系后人缀纂《黄庭内景经》的宗旨撰写而成，大约于晋成帝咸和九年（公元 334 年）前后问世。《黄庭经》在唐代曾经广泛流传，成为人们诵习的重要典籍，因此各种传本、注本很多。现存最佳的注本有唐梁丘子、务成子注本和清乾隆会稽四峰山人元真子董德宁撰《太上黄庭经发微》。本书以唐梁丘子、务成子注本为底本，参照董德宁《太上黄庭经发微》，两者相互对校进行译注的。

《阴符经》，作者是一无名的隐者。成书的年代，根据王明先生的考证，大约在公元 531 年至公元 580 年之间。《阴符经》的注本主要有：伊尹、太公、范蠡、鬼谷子、诸葛亮、张良、李筌等撰的集注本，唐李筌《阴符经疏》和南宋朱熹、俞琰的注本。本书以集注本为底本，参照李筌、朱熹、俞琰诸注本进行译注的。

下面再就这四部书的思想内容做一些说明。

《老子河上公章句》关于气功学说的论述是片断的，分散的，不连贯的；有的甚至是隐晦的，不明确的。它的基本内容大致如下：（一）爱养精气。精气或元气是生命的基础，应该加以爱惜和养护。《能为第十》：“治身者，爱气则身全”；“治身者，呼吸精气，无令耳闻。”（二）除情去欲。情欲活动会造成精气的损耗，爱养精气应该除情去欲。《无用第十一》：“治身者当除情去欲，使五藏空虚，神乃归之”；《忘知第四十八》：“情欲断绝，德与道合，则无所不施，无所不为也。”（三）闭塞门户，防止漏泄。《归元第五十二》：“兑，目也；目不妄视也；门，口也；使口不妄言。”人当闭目不妄视，闭口不妄言，则终身不勤苦。《守道第五十九》：“人能以气为根，以精为蒂，如树根不深，则枝蒂不坚，则落；言深藏其气，固守其精，使无漏泄。”（四）收视返听，反观内照。《归元第五十二》：“用其目光于外，视时世之利害，复当反其光明于内，无使精神泄也；内视存神，不为漏失；人能行此，是谓习修常道。”（五）居柔处下，虚静无为，元气自通。《玄符第五十五》：“心当专一和柔，而气实内，故形柔而反；”“人能知和气之柔弱有益于人者，则为知道之常也。”保持形躯的柔弱状态，有利于元气在体内的循环。（六）元气的流行不外是五行的交会，阴阳的和合。《成象第六》：“人能养神则不死也。神，谓五藏之神也；肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志，五脏尽伤则五神去矣。”肝属木，肺属金，心属火，肾属水，脾属土，元气的运行从本质上说，就是五行的交会。《道化第四十二》：“阴阳生和气，浊三气，分为天、地、人也。”阴阳冲和的元气，清轻者上升为天，重浊者下降为地，中和者化成为人。元气的运行不外是阴阳的交感和化生。（七）返本还原，回复性命。《归根第十六》：“言安静者是为复还性命，

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**