

《道德经》传家版第十六章：

致虚守静道之源

□董延喜

【原文】

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。
夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。
复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。
知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

【会意】

这一章老子讲述了道家修道养生的根本原理与根本方法，这是丹法要诀、修真入门、遵生养生、武学修为等一切道家修炼功法的总法门，是迄今为止人类生命科学的最伟大发现。难怪有人这样说，翻遍《道藏》八千卷，离不开老子的六个字——“致虚极，守静笃”。这个“虚极静笃”就是一种唯道集虚的静定状态，虚无到极点，清静到极点，是需要长期修炼才能达到的境界。按照道家内丹派的说法，必须经过炼精化气、炼气化神、炼神还虚之后才可以达到这个心虚神明的境界。达到这个境界就能够成为老子生命科学成就的践行者和受益者。人在清醒时候始终处在一个应激状态之下，人体要完全按照大脑的指令，有效应对外界的要求，而内在的需求往往受到压制，很多健康问题便随之而生。但人在高度地放松入静之后的生命内环境并不是一潭死水，而是人体将自动启动一个被老子描述为“万物并作”的活跃状态，内环境中“夫物芸芸”，在自行组织和自行稳定的过程中“各复归其根”，稳定守候着这种状态，生命的内环境将因此而达到高度圆融和谐，生命力将得到超级增长。所以放松入静不仅可以解除紧张带来的高耗能状态，也会使情绪更

【新译】

虚无到极点，清静到极点。在宇宙万物从萌生到死亡的千变万化之中，我用心去体察这万千生命的循环往复。
芸芸众生多姿多彩，皆依赖他们自己的根本而活。回归生命本根的唯一方法是求静，静到极点方能回复生命的本来状态。
回复到生命的本来状态，才能永久常在；体悟到生命根本的不生不灭，才是真正的明道之人；如果不明白不守住这个常道去强作妄为，必定会招致灾难和凶险。
洞透常道的人胸襟可以涵天盖地包容万象；包容万象的人才能具有天下为公的情怀；具有天下为公情怀的人才能做好统驭自己身心的“帝王”；统驭自己身心的“帝王”才能一言一行遵循天道自然的法则；遵循天道法则的人，才能生命精神常存；生命精神常存的人终其一生也不会有什么凶险。

加稳定，心情更加放松，疲劳得以解除，体能得到恢复，确实有着抗病祛病、益寿延年的作用。“致虚极，守静笃”同时也是开发自身潜能的最好办法。在“虚极静笃”的时候，人进入到潜意识状态，用的是右脑思维，是直觉、体悟、灵感的思维。人的右脑是直觉之脑、心象之脑，有着直观性的总体把握能力，能够超越左脑的五官感觉范围，开启常人所不曾使用的感觉系统和信息系统，会给予人的生命带来源源不断、强大无比的能量和能源。这里有两点需要说明：一是要达到“致虚极，守静笃”的境界，万不可凭着自己的感觉瞎练。二是“致虚极，守静笃”不是让人们都躲进深山、避世独修、静坐养生，那样只能炼点死功夫，自古以来用这种方法炼到超凡入圣达真境界的人如凤毛麟角。“致虚极，守静笃”是一种修炼境界，也是一种人生境界，老子的本意是让人们在处理人与自然、人与社会和人與人整体和谐的时候，整个身心要呈现善下处虚、全然无我、心安神静的状态，用心去体察万千生命的循环往复，从而使生命活动呈现出与天地同根、与万物并生的运化状态，宇宙自然的整体运化能量也会自然而然地给你的生命补充能源。从这个意义上说，修炼未必进深山，在闹市中能够入静入定是一种更高境界的修炼。

“万物并作，吾以观其复”，这是老子发现的万事万物运动变化的规律。“作”是无时无刻不在变动，生生不息，生化到头，自然死亡。如庄子所说的“方生方死”。人从呱呱坠地的那一刻起，就开始向死亡走去。从生命的两头来看，生生死死，死死生生；方生方死，方死方生；即生即死，即死即生；生不带来，死不带去。庄子不无幽默地认为，如此可爱的生命世界，不过是在那里等死而已。明白了这个生命的真谛，我们还有什么看不开、想不透、放不下的事呢？“复”就是回复、回归、返回去，回归生命的初始状态。修道就是返回本根，回归生命的最初来源。所以真正有心向道的人，不是顺着“生老病死”的路线一直向前奔，因为那是死路一条，跑得越快，死得越快，而是颠倒过来往回走，“死病老生”，走回到生命来源之

处去。

“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命”，世间万物错综复杂，都存在不易之本性，作为万物之灵的人，同样有着不易之本性，也叫真心自性。人的思维和行为要完全合于大道，合于自然，也必须回归本根，回归真心。芸芸众生多姿多彩，哪个不依赖他们自己的根本而活。而回归生命本根的唯一方法是求静，静到极点才能回归到生命的本来状态。宇宙之中每一个生命，皆依赖它自己的根本而活。“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生”，为什么草被锄掉会很快又长出来？因为它的根还在。草木无根，无法活命。人也有根，人如果失去了根本，同样也无法活命。怎样才能“归根”呢？唯一的方法就是求静。“归根曰静，是谓复命”，能够静到极点，才能找到生命的本源，回归生命的根本。

“复命曰常，知常曰明”，回归生命的根本，是大道运化的常态，通晓了这个“常”，才是真正的“明”道之人，才能不断地通过净化身心使自己合于大道，合于自然，身心活动就会自由自在、和谐健康、幸福快乐。人生的一切祸患和灾难，都是妄想妄作“不知常”的结果。人如果“不知常”，就会随波逐流，追名逐利，陷入“不知常，妄作凶”的泥潭不能自拔，就会违背自然运化规律去强作妄为，就会给自己带来不尽的烦恼、困惑和障碍，甚至使生命遭遇大的凶险或毁灭性的灾难。

“知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”“知常容”，知“常”的人能够胸襟似海，涵天盖地，包容万象。“容乃公”，心智愈广阔，人的格局也就愈大，才能致力于天下为公的事业。“公乃王”，一个具有天下为公情怀的人，才能做好统驭自己身心活动“帝王”。“王乃天”，一个能够统驭自己身心活动的人，他的一言一行、一举一动都唯道是从，合于天道自然的法则。“天乃道”，遵循天道法则的人才会与道合真。“道乃久”，与道合真的人心灵有安放之所，生命才能长久。“没身不殆”，个人身体的小宇宙与大宇宙融为一体的人，终其一生也不会有什么凶险。

【道歌】

致虚守静道之源，归根复命体自然。
胸罗万象明大道，延年益寿无凶险。

（感谢三河汇老子学社提供信息支持）