



## 《道德经》传家版第十章：

## 身国同治天下安

□董延喜

## 【原文】

载营魄抱一，能无离乎？  
专气致柔，能如婴儿乎？  
涤除玄鉴，能无疵乎？  
爱民治国，能无为乎？  
天门开阖，能为雌乎？  
明白四达，能无知乎？  
生之蓄之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

## 【新译】

魂魄神形融合为一，能永不分离吗？  
聚合精气以致柔顺，能如同婴儿吗？  
洗清妄念心如明镜，能没有瑕疵吗？  
爱护百姓治理国家，能自然无为吗？  
天门开合智周万物，能守柔不争吗？  
明达古今神通四方，能不用心机吗？  
生长万物，养育万物。道产生万物而不据为己有，成就万物而不自恃其功，长养万物而不加以主宰，这正是道的深沉而悠远的美德。

## 【会意】

这一章老子一口气问了六个问题，有人说这是修行六问，有人说这是健康六问，有人说这是人生六问，老子问中有答，以问代答，问得十分率直，问得直指人心。六大问号，浑然一体，层层递进，密不可分，都是说的身体力行以证大道，都是说的与道合一，与德同行。

老子一问：“载营魄抱一，能无离乎？”“营”是中国医学的专有名词，与“卫”并称。“营”在“脉”内运行；“卫”在“脉”外运行。“营”代表血，“卫”代表气。一个是阴；一个是阳。没有“营”“卫”，就没有生命和身体机能。没有“营”，就没有血液；没有血液，就没有生命。因为身体各部位的机能全靠血液来滋生供养。“营”引申说是身体里有形有质的东西。“魄”狭义说是肺脏机能的产物，广义说总括了五脏所生的一切精神状态。“营魄”二字，就是人的躯体与精神的总称。“载”是承载，指以形体承载营魄。“抱一”就是合一，就是抱道，合真，就是身心和谐运行。在老子看来，一是万物的初始状态，是浑然一体之朴。生活的奔忙、思想的纷扰、情绪的躁动，常常使人身心不能合一，甚至达到魂飞魄散的境地。“载营魄抱一”就是天人合一、形神合一、阴阳合一、身心合一；就是上和天时，下和地利，中和人事；就是神不外驰，形不外劳，形神相守。道化人生的过程，始终不离灵肉合一，这是入道的根基，进道的阶梯。

老子二问：“专气致柔，能如婴儿乎？”在这一问里，老子使用了三个概念，一是“专气”，二是“致柔”，三是“婴儿”。“专”与“抟”“团”通用，是合聚、专一的意思，精神集中就是专。“气”，《灵枢经·决气篇》说是从身体吸收营养而来，充沛于身体各处的动力。“专气”就是把生命之气团聚起来，达到心气专一，充实饱满，最后达到状如婴儿般柔和。《素问·刺志论》说：气充实，形体就壮实；气虚弱，形体就衰病；气散失了，就是死亡。中医人死了不说死了，说“没气了”。“致柔”就是身体的各部件都要柔软，千万不能让它们坚硬。老子曾用小草来作比喻，当小草生气勃勃的时候，是很柔软的。当它到了秋天死亡的时候，就变得坚硬。人的动脉本应该是柔软的，一旦硬化就坏事了。肝脏的蜂窝状组织是柔软的，一旦硬化，也是不得了的事。关于婴儿老子在《道德经》第五十五章里说：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而腹作，精之至也。终日号而嗌不哑，和之至也。”婴儿是柔弱的象征，是老子崇尚的对象。老子爱拿水和婴儿来比喻柔弱。专气也好，致柔也罢，一切都必须在“自然而然”的状态下进行。老子要我们如婴儿，不是教人回头去再做婴儿，而是如婴儿，像婴儿那样纯真质朴，气血充盈，形神相合，活泼自然。人生复归于婴儿，其气才能柔而不刚，润而不燥。俗语说：和气生人，和气致祥。一团和气流遍周身，病气自然消除。道家修炼的许多功法，皆由此而化生。

老子三问：“涤除玄鉴，能无疵乎？”这里的“涤”是清洗，“除”是去掉，“玄”是高超深远，“鉴”是观察，眼界，加起来就是“高瞻远瞩”，眼光高人一等。“疵”为瑕疵、过失。“无疵”形容本心清静。“涤除”是说我们要经常洗清杂念，摒除妄见，也包括清除躯体里面的积聚和瘀塞，清除脑海里各种陈旧知识体系，还包括清除自己的各种欲望和不良生活习惯。凡此种种，皆是迷失本真，玄鉴暗昧所致。善为道者，必须涤之除之，人只有经常清洗、净化自己的心灵，才能保持心灵如同明月，一妄

不存，一尘不染。庄子说：“圣人之心，静乎。天地之鉴也，万物之镜也。”涤除玄鉴的过程是一个长期的修炼过程，“能无疵”必须从起心动念的细微处入手，对心灵中的瑕疵当下知止，即刻放下，才能进入到那种清明虚空、圆融无碍的境界。

老子四问：“爱民治国，能无为乎？”老子历来主张身国同构，从修炼的角度说，国如身也，民如气也。修身以气为本，治国以民为本。葛洪说：“一人之身，一国之象也。”（《抱朴子内篇·地真》）《吕氏春秋》说：“夫治身与治国，一理之术也。”正因为人与宇宙是一个整体，是一元而非二元，所以宇宙的消长变化势必影响到人事，而人事的起伏和潮流也将影响到宇宙。治身之要，在于使气血充盈，五脏安和，自然身体日益健壮。治国之要，在于以道化民，使民安居乐业，国家自然会出现太平盛世。修道者只有洞透“身国同构”的生命要旨，才能达到“身国同治”的最高境界。所谓“爱民治国”，在圣人眼中，人人道心本具，人人平等无别。为道之人无论社会地位高低，首先要有一颗关怀天下苍生的大爱之心，爱自己，爱家人，爱大家，通过不言之教来展现，古时候把这种无私忘我的行为称为爱，小到一身之政，大到家国天下，顺势而为，随缘教化，以成道、自然、社会和人的整体和谐。“能无为”是无为之道，不守之守，不炼之炼，自合天地自然妙境。人生无为，则爱民治国无不治矣。若有为、强为、妄为，就不是大道之爱，大道之治了。

老子五问：“天门开阖，能为雌乎？”此句许多版本误写为“能无雌乎？”与老子的一贯思想不一致。根据马王堆乙本、唐碑本、吕祖本更正为“天门开阖，能为雌乎？”“天门”是指自然之门，古代医家称百会穴处为天门，是元神出入的门户，为道者修炼到天人合一的程度，天门就会自然开合，人的生命运化就与天地自然的运化融为一体。“天门”在这里指人的天赋感官，“天门开阖”就是人体感官的开合活动。“为雌”就是守雌，守住雌性、守住阴柔。对于人体这个小天地而言，同样存在天门开阖的功能，不过这种功能要从宁静，守雌的修炼中与天地同化，与万物同根。天门穴在人的头顶部位，只有把精神从巅顶贯穿周身，遍及四肢末梢，才能真正统帅自己的整个生命运化。

老子六问：“明白四达，能无知乎？”这里“明”是洞透的意思，“白”是清楚的意思，“四达”是道、天、地、人无所不达。通过以上五个阶段的修炼，一切小我、假我、妄我皆潜消无形，随之达到天人合一，真我回归；明白四达，智慧大开；不行而知，不见而明；足不出户，以知天下。要想明达古今神通四方，就要无知无虑。无知之知，是为真知；无用之用，是为大用。越是不用智慧反而越有智慧，这就是老子说的大智慧。经过以上的修炼，修道者身体的各种潜能得到激发，智慧之门必然大开，这样一来，世间之事以及其未来发展态势还有什么不可洞察和把握的呢？

老子六问是修道者人生修炼的六大法门，是为道者开启众妙之门的金钥匙，也是行道者道化人生的通天路。（黄友敬语）

最后一段“生之蓄之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”很多学者认为是《道德经》第五十一章错简重出，我认同此说，这里不再重复解读，请参阅第五十一章。

## 【道歌】

修道六问神为先，  
身心合一听自然。  
明白四达通大道，  
身国同治天下安。