

杨·力·国·学·经·典·丛·书

杨力◎著

老子哲学 大智慧




华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

《杨力国学经典专著》第四部

老子哲学大智慧

杨力 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子哲学大智慧/杨力著. —北京: 华夏出版社, 2017.1
(杨力国学经典丛书)

ISBN 978 - 7 - 5080 - 9033 - 7

I. ①老… II. ①杨… III. ①老子-哲学思想-研究

IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 279591 号

老子哲学大智慧

著 者 杨 力
责任编辑 刘淑兰

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2017 年 1 月北京第 1 版
2017 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
印 张 18.25
字 数 240 千字
定 价 39.80 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64618981

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社联系调换。

老子——天下第一哲人

序

老子是中国古代伟大的思想家和哲学家，是道家学派创始人。老子是哲人，是智者，是圣人。孔子很敬重老子，曾问礼于老子，感悟道：“吾所见老子也，其犹龙乎？学识渊博而莫测，志趣高邈而难知；如蛇之随时屈伸，如龙之应时变化。老聃，真吾师也！”老子思想影响中国几千年，老子的思想、老子的辩证法、老子的治国智慧、人生哲理都十分精辟。老子思想对我来说感悟最深的是著名的“无为而无不为”，“夫不争，而天下莫能与之争”，“柔弱胜刚强”，这些哲理告诉人们，无论你是弱者还是强者，只要你不懈地努力，最终都可成为胜者。习近平引用老子的治国名言“治大国若烹小鲜”、“上善若水”等体现了一位杰出的治国者对老子治国智慧的感悟。

《道德经》是一部杰出的哲学巨著，是道家思想的源头，东方智慧的巨著，在世界上影响极其深刻。

我在北京大学图书馆艰苦坐写二十年，完成六百万字的《中华五千年文化经典》丛书时，就曾对老子及《道德经》作过深入的研究，写下了老子及道家卷，为写这部《老子哲学大智慧》奠定了基础。为了写这部书，我对老子的哲学作了更深入的研究，孔子和老子是中国国学的两大支柱，二者相辅相成，缺一不可。希望这部《老子哲学大智慧》和我的国学哲学专著《易经哲学大智慧》《孔子哲学大智慧》《中国禅的智慧——杨力说禅》一起走进千家万户，走向全世界。

杨 力

2016. 1. 1.





图1 老子骑牛图

目录
CONTENTS

第一章 导论章：老子是中国古代哲学圣人	1
一、导言	1
二、老子思想的哲理大智慧	2
三、老子的辩证哲理	5
四、老子治国哲理	6
五、老子的人生哲理	9
六、老子是道家思想的开山鼻祖	10
第二章 老子传奇	12
第一节 老子是个什么人?	12
第二节 老子的哲学思想	14
一、老子的宇宙观——道	14
二、老子的社会观——无为	18
三、老子的辩证哲理	23
四、老子的哲理是千古难变的真理	28
第三节 《道德经》伦理哲理及影响	33
一、老子、道家与孔子、儒家伦理的区别	33



二、《道德经》的伦理哲理特点	36
三、《道德经》伦理思想的反思	40
第四节 《道德经》与人生哲理	42
一、自然人生观	42
二、淡泊人生观	43
三、出世人生观	46
第五节 《道德经》的启示	48
第三章 《道德经》哲学智慧	51
第一节 《道德经》是一部哲学瑰宝	51
第二节 《道德经》的哲学名言	53
一、《道德经》的人生哲学名言	53
二、《道德经》的辩证哲学名言	61
三、《道德经》治国哲学——无为而治	67
第三节 《道德经》的历史地位及其影响	78
一、《道德经》在道家的地位及其影响	78
二、《道德经》在中国哲学的地位及其影响	81
第四节 《道德经》哲学名句选析	88
一、《道德经》哲理名句选析	89
二、《道德经》伦理名句选析	95
三、《道德经》治国名句选析	100
第四章 庄子哲学智慧	104
第一节 哲人庄子传奇	104
第二节 庄子的哲学智慧	106
一、庄子的“道”智慧	106
二、庄子“有无”观与相对主义	109
第三节 庄子对中国文学的影响	111

第四节 如何评价庄子?	115
第五章 《庄子》哲学智慧	117
第一节 《庄子》是一部哲学巨著	118
第二节 《庄子》哲学特色	119
一、《大宗师》与“道”	119
二、《齐物论》与绝对相对论	121
三、《逍遥游》与绝对精神自由	122
第三节 《庄子》哲学的社会价值及其影响	124
一、庄子哲学对《道德经》及道家的影响	124
二、《庄子》对玄学、佛学、理学的影响	127
三、《庄子》浪漫主义文学的价值及其影响	130
第四节 《庄子》哲学名言及其影响	135
第六章 老子与道家哲学智慧	144
第一节 道家哲学以老庄为主体	144
第二节 道家的哲学智慧	145
一、“道”是道家的哲学核心	145
二、老子“有无”观与庄子相对主义	154
三、道家无为哲理	156
四、庄子“无己”、“无待”无为观	158
五、道家精气哲理	159
第三节 正确评价道家	160
第七章 老子道家与周易哲学智慧	161
第一节 易道哲理相通	161
一、道教的“道”哲理	163
二、道教独特的神仙思想	164



第二节 《易经》与道家内丹修炼	165
一、《易经》性命观与道家“性命双修”	166
二、《易经》与道家返还理论	170
三、《易经》与道家内炼火候	172
第三节 道源于易	174
一、易道关系的核心是易道相通，道源于易	174
二、《道德经》哲理源于《易经》	175
三、《易经》与道家哲理的渊源	180
第四节 易道哲理关系的重大启示	181
一、宇宙本源的哲理对世界观的重大影响	182
二、矛盾转化条件的哲理对人生观的重大意义	182
三、辩证的否定观对人生哲理的重大影响	182
第八章 道家与中医学智慧	184
第一节 《道德经》与《黄帝内经》	184
一、《道德经》的“道”与《黄帝内经》的“道”	184
二、老庄道家与中医摄生	186
三、道家崇坤阴与中医养阴观	188
第二节 《道德经》的“德”与中医学	190
一、《道德经》“德”的含义	190
二、《易经》“德”的含义	192
三、《黄帝内经》的“德”	193
第九章 道家《道藏》的摄生长寿智慧	195
第一节 《道藏》中的气功奥秘及功法	195
一、食气功之秘	195
二、吞津功之秘	196
三、吐纳功与胎息功之秘	196

第二节 《道藏》有关房中术的奥秘	198
第十章 老子道家内丹奥秘及养生启示	201
第一节 老子道家内丹修炼玄机	201
一、道丹性命双修	201
二、道家内丹返还原理	203
三、修炼精气神理论	205
第二节 道家内丹功法	206
第三节 《周易参同契》与内丹修炼	208
第四节 葛洪《抱朴子》内篇金丹术	209
第五节 老子道家内丹修炼功法秘诀	210
一、安炉置鼎要诀	210
二、筑基炼己要诀	211
三、生药采药要诀	212
四、大小周天要诀	215
五、玄关一窍要诀	217
六、文武火候要诀	218
七、正活子时要诀	220
八、观景内照要诀	221
九、闯关过桥要诀	221
十、抱元守一要诀	222
十一、结丹成胎要诀	223
十二、女金丹修要诀	225
第六节 内丹修炼在养生术中的重要意义	227
第七节 道丹性命双修的启示	228
一、道家内丹修性对脑气功的启示	229
二、道丹修命对性气功的启示	229



第八节 内丹还精补脑的启示	230
第九节 道家“正子时”及“活子时”的启示	231
第十节 道丹后天返还先天理论的启示	232
 第十一章 道家名著修炼秘诀启示	 237
一、《太平经》的修炼精粹	237
二、《黄帝阴符经》的内丹秘笈	239
三、《抱朴子》内丹的修炼奥秘	243
四、《灵宝毕法》内丹秘笈	245
五、《无极图》的内丹修炼启示	250
六、《悟真篇》内丹奥秘	257
七、《慧命经》的内丹奥秘	260
八、《金仙论证》的内丹奥秘	263
九、《性命主旨》的内丹奥秘	265
十、《天仙正理》内丹奥秘	273
十一、《仙佛合宗》的内丹奥秘	276

第一章 导论章：老子是中国 古代哲学圣人

一、导言

老子是中国伟大的思想家、哲学家和政治家，道家学派创始人。

老子及《道德经》以其杰出的辩证法思想、人生哲理及治国哲理影响了中国几千年。

老子有三大贡献：

第一，卓越的“道法自然”世界观

老子是一位思想家，他提出“人法地，地法天，天法道，道法自然”，强调天下万事万物都应遵循自然规律，这个规律就是“道”，这是对中国哲学的巨大贡献。

第二，杰出的辩证法思想

老子是哲学家，在其《道德经》中有非常杰出的辩证哲理。如“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，“反者，道之用”，“无为而无不为”等充满了矛盾法则的哲理，是老子的又一伟大贡献。

第三，道家学派的开山鼻祖

老子是道家学派的鼻祖，道家思想渊源于老子，如自然无为、致虚守静、清静虚无等主要思想，均传承于老子，这是老子对中国文化的重要贡献。难怪鲁迅先生说：“不读《道德经》书，不知中国文化。”下面就让我们一起来分享这位圣人的智慧吧！



二、老子思想的哲理大智慧

1. 道法自然

“道法自然”是老子哲学的最高境界，“道”代表规律，“自然”即天然，“道法自然”，即天下万事万物所遵循的规律是自然而然的规律。就是说：“顺其自然者成，逆其自然者败。”

原文出自《道德经》第二十五章：

人法地，地法天，天法道，道法自然。



图2 道法自然

老子的“道法自然”，就是指为人处事、治国治世都应遵行自然之道，也即凡事要顺应自然规律。这个自然规律指的就是客观规律。正如老子所解释的：“是以圣人，欲不欲，……以辅万物之自然，而弗敢为也。”（《道德经·六十四章》，下引该书只引章次）就是告诫人们要尊重自然，依照自然规律办事，按照自然规律治国治世，万不可无事生非，人能如此，则无败事。

所以老子的“无为”，绝非无所作为，而是要遵循自然规律。可见老子的自然，并不是指自然界实物，而是指一种规律，一种天然而成的规律。这个规律就是：

人→地→天→道（天然，自然而然）

2. 无为而无不为

这是老子哲学的又一高境界。它出自《道德经》三十七章：“道常无为而无不为。”“无为”，并非无所作为，而是要“无为而治”。无为是不能妄为，正如老子所说：“圣人之……以辅万物之自然而弗敢为。”（六十四章）可见无为其实就是弗敢、弗为，就是说要遵循自然规律而为，只有这样的无为才能有为，也才能无所不为。

无为的最终目的是无为而治，最终是有为。这是无为和无不为辩证统一的结果。

老子的无为，其实也是无欲无为，就是指无妄欲才能无妄为，无妄为才能有为，才能无为而无不为。

所以遵循万物的规律，道法自然，才不会妄为，才能达到无为而治。

也就是说无为是自然无为，所以老子无欲无为的最高境界是道法自然。

所以，老子的无为是指不能违背客观规律，而非无所作为。

3. 上善若水

第一，水德是大善

“上善若水”是老子的名言，老子是水龙，崇尚水德。



上善若水，水利万物而不争。（八章）

老子认为这是水德，水的高尚品质就是默默地滋润万物，而不与之争斗。水是天下第一大善。

老子水德的主题是造福万物而与世无争，这是天下第一大善，第一美德。足见老子最崇敬的品德是善良。

第二，水德刚坚

老子既高度强调水的柔弱，又高度重视水的刚坚。

“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”

水性柔弱却也坚强，滴水穿石，即天下之至柔，能克天下之至刚。于治国而言，别看一个国家小弱，必要时也可以最坚强。从来就有“水能载舟，亦能覆舟”的说法，就可见水的能耐是无穷尽的。

第三，水德宽广

《易经》曰：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”

老子的水德强调要“心善渊”，指心要像水那样深沉能容纳，要能海纳百川，要像长江大海一样能够成为一切河流的归宿。

故江海所以能为百谷王者，以其善下之。（六十六章）

就是说，人心要能虚怀若谷，要能博大宽广。

老子说：“处众人之所恶，此乃谦下之德也。”强调水德还要尚容忍，忍字心上一把刀，在处“众人之所恶”的情况下，还要谦下，真正是“天下莫柔弱于水”，但只要有博大的水德，最终必能“柔之胜刚”，必能“弱之胜”。

上述可见，善、柔、谦是老子水德的三大核心。

4. 出世在野

“老子出世”，不是指老子出生，而是言老子离官归隐，原因在于周室内乱。“老子出世”在后世主要指舍弃凡尘、归隐山野的志向。



图3 上善若水

老子骑青牛出了函谷关，周游天下，沉浸于天地自然之中。老子本是周室守藏史，他选择出世，周室的血腥仅是导火索而已。老子推崇无为，所以他的出世是他无欲无为思想升华的结果，无欲无为是老子思想的“涅槃”境界，出世在野是这一境界的必然结果。

三、老子的辩证哲理

1. 矛盾转化哲理

老子最杰出的辩证哲理就是强调事物的转化，认为天下万事万物都是