



生命智慧

听老子

讲

韩永和 著

一位中医专家眼中的**道德经**

(第二版)

中国医药科技出版社

---

# 听老子讲生命智慧

——一位中医专家眼中的道德经

(第二版)

---

韩永和 著

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书为《老子传统生命学解析》的第二版，按老子原文的内容分为81章，每章按其主旨贯以标题。主要包括〔原文〕、〔译文〕和〔感悟〕三个部分，其中〔感悟〕部分是主体内容。本书从传统生命学角度出发，重在阐述老子的宇宙观与生命观。老子以道为宇宙与生命的本源，为人类的精神追求设立了终极的目标，因而创立了生命由后天复返先天的心法，并正说反说其中的道理、原则、方法、要求和注意事项等方面的内容。综合运用传统道学、佛学、中医学、儒学以及现代物理学等有关方面知识，力求用现代语言和逻辑思维来分析、解读老子。

### 图书在版编目（CIP）数据

听老子讲生命智慧：一位中医专家眼中的道德经/韩永和著．—北京：中国医药科技出版社，2011.1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4610 - 6

I. ①听… II. ①韩… III. ①道德经 - 译文 ②道德经 - 生命科学 - 研究 IV. ①B223.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 042859 号

美术编辑 陈君杞 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020 mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 16 ½

字数 185 千字

初版 2007 年 4 月第 1 版

版次 2011 年 1 月第 2 版

印次 2011 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

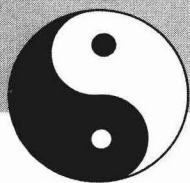
印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4610 - 6

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 再版前言

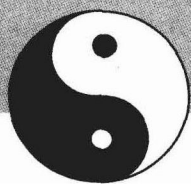
根据一部分喜欢老子传统生命学思想读者的阅读需求，决定再版《老子传统生命学解析》一书。本次再版，将《老子传统生命学解析》更名为《听老子讲生命智慧——一位中医专家眼中的道德经》，目的是为了能够更加确切地揭示老子生命学云遮雾罩的门楣，以便让更多的养生爱好者对《老子》一书产生一个容易接受的直观认识，从而抛弃以学术的偏狭而封门的传统固有理念。

在体例的编排上，将帛书本原文放在了书末，以便读者查阅；去掉了【释辞】部分，免除了文中主体内容部分的重复之嫌；把每一章的【感悟】中的章旨以小字加在了目录之后，或可起到导读的作用。凡此种种，皆是力求化繁为简，冀求更加有利于读者的阅读。

本书于再版的准备工作中，得到了中国医药科技出版社社长兼总编辑吴少祯先生的大力支持，责任编辑李燕女士付出了具体工作的艰辛努力，在此一并致以衷心的感谢！

作者

2010年9月26日



## 自序

世人都说老子的道学文化是中国传统文化的精粹，然而每当问及其贵在何处，恐怕一时会茫茫然无以作答。究其原因，在于千百年来人们对老子所言没有形成一个统一的认识。哲学家以为老子是谈哲学，养生家以为是谈养生，军事家以为是谈用兵，还有人从美学、历史等角度来予以分析、探讨。更有甚者，以为老子是言谋略学中的“君人南面之术”。如果综合历史上各家、各派解老者的见解，老子岂不成了杂家？窃以为老子五千言的文字表面上似是谈论哲学、养生、军事、历史等方面的内容，而实质却是在于阐述人生之真谛，生命之本然的性命之学。前者为形而下之用，后者则是形而上之学。《老子》一书至唐代时被称为《道德经》，言其为道德经典之意。经字有“贯穿”的含义，也就是纲要的意思。比如鱼网之网纲，其上结满了网绳，提携而带动全体目张。由此不难理解，后世解老者虽然都各自站在自己的立场来阐述观点，而又都能自圆其说的原因所在。老子是站在生命的起点（也是终点）上，纵观宇宙无尽的时空，俯瞰人间社会的万有，拉动的是生命的网纲。所以无论人类社会怎样的发展，人们的心智怎样的开发，科学学科如何的分类，所有的一切，也许都会在老子的五千言中寻求到适合于自我赖以生存和发展的支柱性理论的答案。因此，有关出现解老者“仁者见仁，智者见智”的情形也就不足为怪了。

老子论道，以为在现象世界的背后，存在一个无形的、永恒的、不变的世界，它不是由物质所构成，也不是纯粹精神的媾和，而是一种混然的

状态（第二十五章：有物混成，先天地生），那才是宇宙的本然，生命的真实。也就是说，现实世界所有的一切事物，无不源生于道（第一章：“无名天地之始，有名万物之母”）。事物不过是一种现象的生灭变化过程，不具备绝对本质自然的特性，因而也就没有恒常性。

道就好比我们地球上的大海，事物则似海面上涌起的浪花，海如道之本然，浪花则为现象事物的生灭变化，这就是后世所称的老子道学的“宇宙本体论”。由道学本体论的内容来看，老子对宇宙和生命的认识，并未以神道设教。老子似乎设立了一个理性的、科学的终极的生命目标，其目的不过是冀求人们通过一系列的调整身心的手段，使身心的生存状态符合于自然规律的要求，从而使生命由后天复返于先天之道，回到永恒的生命家园。以往研究老子的注释者，往往忽视了老子论道的这一主旨，因而也就多半流于道学后天之用的讨论发挥。应该清楚而肯定的认识到，老子在第一章中揭示了宇宙本体论的论道目的后，马上就提出了“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”的观察宇宙和认识生命的总的方法，继而自我盛赞其法的玄妙并强调了它的重要性。后世解老者虽然认识到了《老子》第一章的重要性，确认其为全篇的总纲，但由于对老子论道的目的和方法认识缺少绝对的高度，因此也就无法探究老子道之形而上的本然。

老子在第一章之后，于第二章中阐述了“无为”这一体道实践总的思想原则。至于以下各章的论述，可谓无不围绕着一、二章中的目的、方法和原则来加以叙述和论证。如此则全篇八十一章一脉贯通、一气呵成，以此释义则毫无牵强、阻滞、壅塞之感。在明晰了老子论道的目的、方法和原则的基本架构之后，我们决不能产生老子的思想与现代科学完全符合的认知观念。现代科学重在研究物质的层次结构，以其严密的思维逻辑、精确的数学计算和可重复的实验研究为要素手段。而老子以及其他古代先哲们则是以自身为实验物，以整个宇宙为实验场，以调心（意识或精神念流）为手段来感悟宇宙和生命的实在。所以既不能称老子的思想理论是绝

对的唯心，也不可以说其是唯物，如果要勉强称之，或可名之为心物之一元。

研究老子的形而上思想，还需和印度释氏的佛学互参。众所周知，佛学自汉代传入我国后，在天马行空般的老庄思想的基础上，很快的便根植于我国的文化土壤中，形成了我国特有的佛教文化。

在全世界的宗教里，惟一不以神道设教的宗教就是佛教。其实，如能将老子的思想理论与大乘佛学进行对比研究，便不难发现两者许多的共通之处。其一，老子以为世界的本底是道，而释氏认为是“真如”或“自性”等，两者皆是言本质世界的无形无象和永恒常在性，设立了生命复返或者说精神寄托的终极目标。其二，在向生命的终极目标努力奋斗的实践过程中，其总的方法老子以为是“常无欲”和“常有欲”，释氏则为“空”、“假”、“中”三观。实则“常无欲”即“空”，为破除对现象事物执著之法；“常有欲”即“假”，为破除偏执于空的不正常心理。而在具体的静修实践中，前者即为无差别意识的心理状态，后者则为有差别意识的心理状态，佛学中在“空”、“假”的大概念下细化为“止”和“观”。能够使“常无欲”和“常有欲”两种方法交互的运用而不偏执，也就是既不偏于“空”，也不偏于“假”，称之为“中”。“中”也称为“中道”，为前进的方向正确、方法无误。其三，在体道实践的原则上，老子所言是“无为”，释氏亦如是称。关于两者所言的“无为”的内在含义，几乎相近或相同。只不过老子主张的是要化私祛欲，近而少私寡欲，以至于无私无欲。而释氏对于私和欲的看法，则是力主断尽。其四，在对社会、人生的生活态度上，老子提倡“大仁大爱”，释氏则是“大慈大悲”。两者皆主张无私的奉献与爱，从而化小我为大我。如此则有利于提升内在的人格，有利于人文文化的传播和宏扬，有利于人与人、人与物、人与自然之间关系的和谐，有利于社会的安宁和稳定。除此四个方面之外，有关具体的静修的调心原则、注意事项等等诸多方面，均有许多共同或相近之处，于此不

予一一列举。

老子的思想和中医学理论又有众多的相通之处。众所周知，中医学的思想核心是阴阳理论。一般认为阴阳学说原于《周易》，可用以概括说明世间一切事物的构成和运动变化规律。中医学则主要应用这一理论来统说脏腑、经络，精、气、神等基本理论，用以说明人体的生理功能和病理变化，进而确立治疗原则。然后以针灸、按摩以及中药等为手段进行治疗。老子亦是应用阴阳理论为说理工具，以精、气为物质基础，以神为妙用，从而使精化气，气化神，神化虚，虚合道。老子与中医学皆言精、气、神，但老子所重为先天，而中医学所重为后天。老子所追求的是形而上之终极，中医学所探讨的是形而下之应用。老子所用的阴阳是在自体中使之相互匹配，开发出人体内在的潜能，以使身体的生理、心理发生质变，而中医学所应用的阴阳主要是用于医者对患者的病情判断，并应用外物的力量为其予以治疗。由于目的和手段的不同，虽然说理所用的工具相当，其结果却是导致了殊途。所以老子走向了感悟宇宙和生命奥秘的传统生命科学，而中医学则是向治病救人的传统医学方向发展。

《老子》一书，多选用当时社会上常见的一些事物来举例，喜用暗喻的笔法以说明机体的生理变化和对疾病的治疗等事理。不明此理，往往会望文生义。如老子文中的“物”或“万物”，狭义上应喻指人体的元气；“侯王”、“王”、“君”、“太上”等多喻指五脏六腑中心论的心；“民”，指人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍；“兵”，指用于攻击或杀伤病变组织细胞的元气。以上所举为老子论道，以便如何调整身心的最为关键性的名词，只有看破这些名词语句的表意，才能真正明其所以。其他诸如“国”、“大国”、“小国”等同样具有潜在的含义，学者当着意分析，不可大意错过。

从传统生命学的观点出发，可以通篇连贯自如的解释老子全文。仅此一点，当引起学界研究者的重视。历史上许多人曾经试图用一以贯之的方



法来注释《老子》，但是均因选题的局限而未能如愿。此所谓的传统生命科学，主要是指道学和传统中医学对生命的理解、认识和实践。加强对于道学和中医学理论之间相互渗透、相互利用的横向研究，有助于学科间理论的融合并形成新的学科理论，对于中医的学科发展，具有不可估量的现实意义和深远的历史意义。

本书采用传统注释的方式，体例上按传统的分章法分为八十一章，分章顺序按帛书本，每章均按其章旨大意分设标题。具体每一章按 [原文]、[释词]、[译文]、[分析] 的格式编排。[原文] 部分将通行本和帛书本两种版本均予收录，其中通行本以中华书局 1998 年出版的四部要籍注疏丛刊——《老子》为底本，帛书本以 1973 年长沙马王堆汉墓出土的甲、乙本由专家校订后的版本为底本。之所以将两种版本同时列出，是为了使学者易于比照互参，方便学习。文中的重点内容部分在 [分析]，该项下按其内容的多寡分设标题，然后予以分析论证。

缘于二十余年来阅读《老子》的些微体会，兼得从事于中医教学与临床工作的便利条件以及对佛学知识的点滴了解，故而不揣愚陋，以思虑之心妄测圣人的先天之学，以就教于同道。倘不致方向错误，但能起到抛砖引玉的作用，于愿足矣。恳请海内外广大读者，不吝赐教。

作者

2006 年 6 月 13 日于长春



# 目 录

## 上 篇 道 经

### 第一章 老子论道的目的和方法 ..... (1)

本章老子提出了“宇宙本体论”和两种修身体道的调心方法，同时指出了这两种调心法的重要性，是全篇的总纲。

### 第二章 体道实践的总则 ..... (8)

本章阐述了以下三个问题：一是体“道”之初忌著相，二是论述事物的对立统一规律，三是指明了修身体道总的原则。

### 第三章 体道实践中易犯的通病 ..... (13)

本章揭示了体道实践中易出现的通病，成年人由后天复反先天的方法、要求以及“智者”的自戒，并承接上章进一步强调“无为”这一体道的基本法则。

### 第四章 道的作用 ..... (16)

本章揭示了“道”的自体相、作用及其普遍存在性和宇宙本原的难知性。

### 第五章 静以复道 ..... (19)

本章分析了天地对待万物、圣人对待百姓所持的态度，并以风箱作比喻，提出穷究后天不如以虚静之法回返先天的理论。

第六章 入静的用意原则 ..... (20)

本章阐明了人的原神具有与道共存、相合的特性，进而述及使其显现的方法——阴阳交合之道，同时提出了意守的原则。

第七章 化私祛欲的道理 ..... (23)

本章以天地能够长久存在为例，说明无私无欲的重要性，近而来阐明圣人的修身法则。

第八章 学习水之善性 ..... (25)

本章用浅近的事物——水来比喻“道”，提示体道之人应学习水的七种善性，用以说明无为的不争之道。

第九章 体道之初的注意事项 ..... (27)

本章首先论述体道初期阶段的心身原则，其次告诫体道者入门之后不可纵欲，最后指明须功夫达到一定境界之时，才可断除人类基本的欲望。

第十章 体道者入门后的用意原则 ..... (31)

本章以寓答于问的方式，阐明了体道者入门后进入了较深一层次的心身状况，同时指明了出现生理巨大变化时的注意事项，最后得出元气的功中对待原则。

第十一章 身心有无的利用关系 ..... (33)

本章以普通现象事物的“有”与“无”的相互联系、依存，不可分离的利、用关系，暗喻人的心、身在体道实践中同等重要，不可偏废。

第十二章 欲望的危害 ..... (35)

本章提示了普通人的人生对于生活的追求与危害，同时阐明了圣人的生活准则。

第十三章 活子时与忘形 ..... (37)

本章就体道实践中有关“活子时”来临时两种状况以及静定中著于“身相”的问题作以论述，其结论是以身为公则可治理好天下（身体）。

第十四章 道之情状 ..... (40)

本章首先提示了人的视、听、触等感官无法测知“道”的存在，其次进一步阐述“道”的物质性，最后告诉人们把握“道”的重要性。

**第十五章 入道较深者的精神状态** ..... (42)

本章阐述以下三个问题：其一是对“善为道者”的身心状态的描述，其二是点出体道者入门的关键，其三是说入于“道”之门径后应掌握的体道原则。

**第十六章 生命反本还原的过程** ..... (45)

本章阐明了以下三个问题：一是真气发生的关键，二是生命的返本还原的过程，三是明晓生命规律的重要性。

**第十七章 身心间的协调关系** ..... (47)

本章首先讨论君主与百姓的关系，次论原因，最后总结出最好的君主与百姓的协调关系。本章文字表面上是讨论社会上的治世之理，实则暗喻治身之道，意在说明心身间的和谐与否的种种关系及其原因所在。

**第十八章 世间法兴起的因由** ..... (50)

本章承接上一章论述“道”废弃之后，人们产生了各种各样的思想观念用以治世，从而兴起了世间法。老子以此为暗喻，说明以思虑之神来治身必然会出现不良的后果。

**第十九章 生命复返的要素** ..... (53)

本章承接前二章，总结性地得出生命复反的三个要素，以治国之道暗喻治身，其关键在于弃除后天的思维用事而返先天的虚静之道。

**第二十章 追求生命的本真** ..... (56)

本章老子首先提出了矛盾的事物在本质上的同一性问题，其次提出了体道者与众人表现上的不同，最后指出了体道者以追求生命的本真为人生的意义和目标。

**第二十一章 体验道之情状** ..... (59)

本章首先指出了“小德”者的理想追求，其次阐述了体道实践中的正确的意识思想状态及其出现的景象，最后指明了探求万物生命本源的方法。

**第二十二章 体道实践中屈曲随顺的心理调节过程** ..... (61)

本章首先论述曲全枉直等物理世界的生存法则，以此暗喻体道实践中屈曲随顺的心理调节过程。其次指出了体道的几个注意事项，最后强调无为不争的体道原则。

### 第二十三章 由飘风、暴雨而论道 ..... (65)

本章论述了暴风骤雨这两种自然现象不得持续存在的原因，以此暗示“道者”、“德者”、“失者”的生命境界，并提示“德者”与“失者”已失去了求道的本意，不过是现象上的差别而已。

### 第二十四章 “守一”的体道原则 ..... (67)

本章以“炊者不立”揭示了“守一”的原则，继而提出了功中及功外应注意的事项。本章与第二十二章内容联系密切，当互参。

### 第二十五章 心王与大道 ..... (69)

本章揭示了“道”的物质实在性、永恒存在性、普遍存在性、绝对运动性，同时指出了“心物一元”的道理，进而指明了体道者应遵循的法天、则地、合道的总的理论原则。

### 第二十六章 心君不可失位 ..... (73)

本章论述了重与轻，静与躁这两对对立的矛盾关系，提出了“重为轻根”、“静为躁君”的论点，认为“重”、“静”是矛盾的主要方面，并以君子带兵行、住为例，论证重视“重”与“静”的道理所在。提示体道者当以身为重，心君不可失位。

### 第二十七章 大仁大爱之心 ..... (75)

本章指出了圣人“善行”、“善言”、“善数”、“善闭”、“善结”等五种善法，具备了异于常人的智慧以及教化众生的条件，以大仁大爱之心来教化众人，故言“无弃人”、“无弃物”。同时也说明了体道者愿心的重要性。

### 第二十八章 体道实践中各阶段的实践原则 ..... (78)

本章揭示了体道者由入门到登堂入室，最后到大成三个阶段的实践原则，其结论点明了体道者两种德用的优劣并强调治身的根本原则。

### 第二十九章 不以意念强行治身的道理 ..... (80)

本章论述了按照个人的意愿来治理天下达不到目的的原因，亦即天下不可为的原因。以此暗喻不可以意念强行治身的道理。

### 第三十章 以真气治疗疾病时疗效程度的把握 ..... (82)

本章首先揭示了患有疾病的体道者在入门后对实践原则的把握，

其次阐明了以元气治疗疾病时疗效程度的把握，最后提示了体道者元气盛极的可怕后果。

### 第三十一章 以真气治疗疾病时的方法和注意事项及治疗后的 用意原则 ..... (86)

本章承接上一章以用兵之道暗喻治身之道。首论兵者是不祥之器，而非君子之器，不得已时才用之。其次提出了“君子居贵左”、“吉事上左”、“偏将军居左”及“用兵者贵右”、“丧事上右”、“上将军居右”的“左”、“右”问题。复次提出了用兵之道，以“韬袭为上，勿美也”的论点。再次，提出了“杀人众，以悲哀立之；战胜，以丧礼处之”的结论。

### 第三十二章 元气与机体组织的自然亲和关系 ..... (89)

本章首先提出了不可以意支配元气的运行。其次指明了体道者只要心能守道，元气就会宾服。复次讨论了元气与机体组织的自然亲合关系。最后指出不可以使元气过分的壮大。

### 第三十三章 明道与味道之辨析 ..... (92)

本章从正、反两方面叙述了合道与违道之理法。其合于道者为“自知”、“自胜”、“知足”、“不失其所”；违道则为“知人”、“胜人”、“强行”、“死而不忘”。

### 第三十四章 圣人所以能够成大的原因 ..... (95)

本章首先阐述了“道”的普遍存在性及其主宰性，继而指出了“道”对万事万物无欲无私、不予主宰的态度以及对“道”的评价，最后点明圣人效法“道”的精神而能成就其体道实践的丰功伟业。

### 第三十五章 得道者的自由 ..... (97)

本章首先指出按“道”的原则奉行于生活实践，就无往而不胜。其次指出如执著于体“道”过程中的良好感受和用意太过，就会出弊病。最后总结指出体道的过程中，人体的感官不可以察知“道”的存在。

### 第三十六章 辩证的修行之道 ..... (99)

本章首先从矛盾对立的转化关系来说明处理事物的正确方法，而后得出结论：“柔弱胜强”，并告诫体道者不可依恃真气而呈能。

第三十七章 真气生发时如何对待所兴起的欲望 ..... (101)

本章阐述了体道者守道与真气生发的关系，然后指出真气生发后对于所兴起欲望的处理原则。

下 篇 德 经

第三十八章 思想境界的层次差别 ..... (103)

本章首先分析了“上德”、“下德”、“上仁”、“上义”、“上礼”五者的不同表现，继而论述了“道”、“德”、“仁”、“义”、“礼”，因次第相失而相继呈现于人生社会，然后指明了“礼”与“前识”两者的危害，最后得出一个真正体道者的人生取舍。

第三十九章 得一与太过 ..... (107)

本章描写了古之符合“道”的规律——“守一”的几种事物获得正常生存的几种情状，继而指明了“守一”太过的结局，最后得出的结论是“贵以贱为本，高以下为基”，“不欲碌碌若玉，碌碌若石”，暗含守柔之意。

第四十章 三士的差别 ..... (109)

本章论述三个问题：一是从“道”的角度出发，将社会上的人分为“上士”、“中士”，“下士”三等，并且论述了各自对“道”所表现的不同认识程度。二是列举了古代格言对“道”的精辟描述。三是总结性地提出万物的始生和成长均源于“道”。

第四十一章 生命的逆向回归 ..... (112)

本章阐述了精、气、神的逆向运动符合于“道”的运动规律和作用。因精、气终归为有形之物，故得出的结论是有形之物起于毫末而源于虚无，即有形之物源于无形之“道”。

第四十二章 万物的生成模式 ..... (114)

本章首先阐述了宇宙间万物的生成模式，其次论述了“物”保持长久存在的道理，最后讨论了真气的损益之道，指明了真气不可盛极之理。

## 第四十三章 无为之益 ..... (117)

本章首先指明了细小微弱的物质在有形的物质间的运动，进而得出了“无为之益”的结论。

## 第四十四章 身体与“道”及真气间的主次关系 ..... (118)

本章首先提出了身体与“道”、身体与真气间的主次关系问题。指明了吝啬与过多储藏真气的害处，其结论是对真气的把握要知足知止。

## 第四十五章 体道者的大成境界 ..... (120)

本章首先指出了真正成功者的表现，继而从动静寒热的制约关系中得出结论，守静为治身的正确方法。

## 第四十六章 体道者如何对待性欲 ..... (123)

本章提出了人之大欲——性欲的根本命题。指明了“有道”与“无道”对于性所持的两种迥然不同的观点与方法，进而从性欲推及到所有的欲望，认为人之欲望是产生罪恶、灾祸、不顺遂的根本原因，其结论是体道者要持以“知足”的心态。

## 第四十七章 体道者的神通异能 ..... (126)

本章首先提出了体道过程中出现的神通现象，其次指明体道者心向外求的结果，其结论是心外无法。

## 第四十八章 “世出世间”学问的差别 ..... (129)

本章首先提出“世出世间”学问的差别所在，继而指出了体道的原则，其结论是若想治理身心，使身心合道，就必须奉“无为”的原则用事。

## 第四十九章 体道者应持的愿心 ..... (131)

本章首先提出了圣人无执著之心这一命题，其次指明了圣人具有“大慈大悲”的普度众生的精神，其结论指明百姓应爱圣人，圣人则使之“度化”。

## 第五十章 人生寿命长短者的禀赋与“善执生者”生命情状的比较 ..... (134)

本章所论为四种类型人的寿命比例以及入道者的生命境界。首论长寿者，占十分之三；次论短寿者，占十分之三；再论求生之厚者，占十分之三；最后论入“道”者，占十分之一。



第五十一章 “道”与“德”和元气与元神以及形体的关系 …… (137)

本章论述了以下几方面问题：一是“道”、“德”与元气的关系，二是元气、形体与元神的关系，三为“道”是永恒的自然规律，四是生命复返的过程，五是对待元气应持的正确态度。

第五十二章 “理”与“事”二者的关系 …… (140)

本章论述了以下三个问题：一是论“道”为宇宙的本体，二是关于“理”与“事”二者的关系。三是“世出世间法”的差别。

第五十三章 坦途与歪路 …… (144)

本章老子首先指出了“道”之正途与歪路，继而阐述了修身体道者中易出现的一种人——“盗夸”，因而提出警示。

第五十四章 愿行的建立与教化的实施 …… (146)

本章首先提出了真正体道者的信愿，实践的标准及其功德，次论体道者功德次第以及由己及人的观察事物的方法。

第五十五章 生命反本还原的赤子之态 …… (151)

本章描述了体道者修为达到了婴儿般境界的情形，并指出其应注意的事项为：“益生”、“心使气”和“物壮”。

第五十六章 得道者的六大戒条 …… (154)

本章首先提出了形而上道的不可谄表性，进而梗概地叙述调心入“道”的法门，然后提出告诫：不可“执法”，也不可“弃法”；不可因得“道”而获利，也不可损害他人；不可因得“道”而骄傲，也不可堕落。其结论是做到了上述几点，才会成为天下之大雄。

第五十七章 平正的中道治身思想 …… (158)

本章提出了以平正的“中道”思想来治理身体的观点，进而予以论证。其结论是“无为”的思想可以治身，符合“中道”。文中提出了“以奇用兵”的论点，但正文中未予进行论证，可参考第三十章，三十一章。

第五十八章 虚静与思辩意识状态对身体的影响 …… (161)

本章提出了无差别意识的虚静与有差别意识的思辩两种意识状态对于身体的影响，进而以祸与福、正与奇、善与妖三组相对待事物的