

# 序

## 人本尊貴

本書闡述老子對人的見解。他洞悉人心，條分縷析人怎樣認知宇宙人生的關係和運作，最終悟見人的高貴意義及歸宿。我希望把老子的智慧放在古今中外的智慧架構和時代平臺上，突出它可以怎樣指導我們在二十一世紀的世界格局中，解決人類的種種問題，使個人及群體過渡到美好的明天，自由地完成自我，並樂在其中。

根據網上的最新信息顯示，《老子》（《道德經》）今天有四百多種譯文版本，見於人類的所有文字，它的全球讀者人數，緊追《新約聖經》。

老子的智慧用古文寫來，辭義深奧縹緲，今天多數讀者不一定即讀即明。本書試用「現代語」講解，白話和個別英文名詞都用，加入由老子智慧影響而生的西方學術思潮，如數理秩序、平等、自由、法國革命、美國反黑奴戰爭、非暴力主義、自足社區、存在主義、動機及需求層次、精神治療等，讓老子活在今天，教我們養生達道，快樂安心。

## 主體中心

人怎樣認識自我呢？在日常生活中，父母及成人都會看到，嬰兒學會用語言表達自己之始，即關心自己，尤其是自己的價值。嬰兒會問：「寶寶乖吧？」一邊用小手拍着自己的胸膛或小肚。有時候，他（她）更乾脆不問，只是肯定地說「寶寶乖」。這個「乖」指的不是行為，更非「聽

話」的意思，而是「好」或「有價值」，是父母心中的「寶貴」人物。

若然父母或其他成人無知，隨便回答說：「你不乖」，孩子便會哭了。哭了還好，若然不哭，而是積聚着「不滿」或者「無價」的感受，就會演變為悲劇了，使他一生感到自卑，或者內心感到「缺乏愛護」，欠缺自信和志向。

我們從人的行為和學習回應「人怎樣認識自我」這個重大問題。現代心理學確認，幾乎基於遺傳基因，小孩子自然地以自己為「中心」，悟出上、下、前、後、左、右這些概念。而「中」就是自我。

更抽象的方位概念，如這兒、那兒、近方、遠方，也是以自我為中心才能「成立」，或者派生「意義」。連同這些方位，「我」、「你」和「他」，以及「我們」、「你們」和「他們」的人際關係觀念，同樣是以自我為「本源」或「中心」。

人是「時間維繫者」(time-binder)，因為人創造時間觀念，成為生命意義的動力和「連續性」(continuity)。這樣，人知道過去、現在和將來，能和這些時序的人物和事物產生關係。人類承繼祖宗之事業和文化，做好現在，寄望更好的將來。

## 直覺認知

二次世界大戰以後，人類醒覺到自己的兇殘本性，以及科技進步所造生的武器足以滅絕全人類的事實，驚覺到必須重新全面了解自己，於是，心理學家創發了第三思潮的人本心理學，導人回復自覺自在，邁向自我完成(self-actualization)的崇高境界。

人本心理學之父馬斯洛深染道家智慧，在他的研究中開發了「老子思維」和「老子式的科學方法」，用來提高人的認知能力，全面把握人生的最高目的，有為而快樂。當前，他提倡的《需求層次》被納入各行專業領導人才的培訓課題，影響深遠。像《大趨勢》的作者奈斯比、和平

與紛爭研究中心主任霍默迪克遜等社會發展專家，都一致提醒大眾，停止「他動的」教育和工作生活模式，於二十一世紀的「一個地球」格局中，重用自覺和直覺，把握人生，用良知和憐憫維持一個互相關愛及和諧共進的國際社會，積極保護地球生態及個人健康。確實，道家智慧一直是現代西方思潮和社會開發的中心智慧。

## 本書主旨

本書確認老子智慧是今天全人類的智慧。它被全球各地關愛生命的知者所努力求索和實踐，幫每一個人發揮自己的潛能，求取生命的高貴安樂，達到自我完成。

老子在二千多年前騎牛悠然進入茫茫大漠，實有蹤跡。《老子》落入人類每一個社會，變為各民族用自己語言所載的智慧，在今天已成為全人類的心靈歸所。它挑戰今日社會人的被動、心理壓力、憤怒、憂郁、無助、忙碌和失望，幫人們成為自知及自主生命的真人（authentic person）。

「亂世用重典」。我們今天扭開電視，新聞所報的多是戰爭、死亡以及生活中的千百種不快樂和敵對。本書把老子這一「重典」放上日常生活平臺，由香港到上海，由倫敦到紐約，由托拉維夫到柏林，由橫濱到大馬士革，由莫斯科到德黑蘭，以及南美和非洲各地，闡述各地人們尋求老子智慧的熱誠，就是要在「生之有涯」的日子裏，令心靈安靜怡寧。

我用通俗的語言和故事闡釋老子的人本心理，用世界平臺呈現它的美妙和應用。我相信，不管你是中學生或博士生，只要你細心閱讀，即可獲得推動人生邁向成功、快樂及心靈安頓的智知和力量。

江紹倫

2012年夏於多倫多大學



# 目錄

## ■ 參贊天地——老子其人其書及其影響

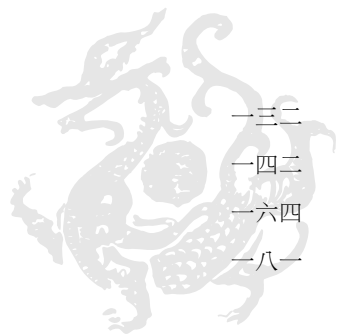
|          |     |
|----------|-----|
| 老子以己論人   | 〇〇三 |
| 老子精神全球化  | 〇一三 |
| 老子在電影和大學 | 〇二八 |

## ■ 自我完成——老子與人格修養

|           |     |
|-----------|-----|
| 知智立志      | 〇四四 |
| 關愛他人，本德行道 | 〇六〇 |
| 養氣養心的人格   | 〇六九 |
| 大愛包容，友誼天下 | 〇八三 |
| 心靈解放      | 〇九五 |
| 動靜自如      | 一一一 |

## ■ 創造人生——老子妙解人生

|           |     |
|-----------|-----|
| 宇宙人生      | 一三二 |
| 自由自在人生的實現 | 一四二 |
| 詩化人生，存在真理 | 一六四 |
| 若水人生的妙趣   | 一八一 |



生死尊貴長久

一九七

圓滿人生，自我完成

二一二

## ■ 後記

二三一

# 參贊天地

——老子其人其書及其影響

---





老子



# 老子以己論人

## ■ 人的尊貴

老子視「道」為萬物之源，其中人是至靈的主體，與天地並立。在天人合一和天人不二的斷說中，人是尊貴的，具有獨立的權能，每個人都可以主宰自己的生命。

人有「觀」、「明」、「知慮」的情和能，在修養中積澱「常德」，在生命過程中趨向實現「樸」和「真」的自然特性，可收得心靈安頓歸鄉，圓滿而終。

在上萬年的歷史中，中國老百姓經驗着天地的威嚴和化育，認定天地為實質的東西，具有神祕感，卻沒有萬能及超然的神明。我們稱天為「老天爺」，地為「土地爺」，對兩者都保持一份尊敬又畏懼的心意，而且祈求庇佑。天高地厚的觀念，一方面說明天地是實物，同時又給它們冠上尊敬和仰望。高空可以任人馳想，厚實的大地給人們提供孕育的生機，一切都任人去把握和建構。

老子繼承古代思想，把天地人的一切潛力和運作歸為一個「道」字，十分明智。《老子》一書，又名《道德經》，被譽為「綜羅百代，廣博精微」，可謂十分切合。

在歷史上，中國文化在秦漢以前由儒、墨、道三家的智慧所概

括。到了唐宋以後，釋家，尤其是禪宗，取代了墨家。所以，我們今天認識中華文化，以儒、道、釋的綜合智慧為根基，在「用」的層面上，統稱為儒家文化，其中滲透着老莊哲理和禪宗的機智。

老子相信，每個人都有認識和實踐「道」的能力。方法在於學知天地宇宙的自然法則，不執著，不落偏，不自私，不佔有，為（做事）而無為（不貪利益），謙虛做人。《老子·二章》說：「是以聖人處無為之事，行不言之教；萬物作而不弗始，生而弗有，為而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」

他勸做父母的，宜多用「身教」，少用「言教」，即是在日常生活中樹立待人接物的榜樣，使子女有所跟隨，比較只說不行，或者言行互異，有效得多。史家司馬遷熟讀《老子》，為他自己的巨著寫序，說：「我欲載之空言，不如見之於行事之深切著明也。」其意貫徹老子和孔子的思想。

老子勸人效法自然。他說萬物都在運作，不辭勞苦，生成結果以後也不據為己有，不自恃對待他人、社會或國家有功。所以，一個人若然能夠多做少說，多立功而少居功，就是效法自然了，可以安心而感到高貴。

## ■ 人情心欲

老子言情，在《老子·十二章》說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行

妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」

就是說，藍、紅、黃、白、黑的色彩容易混亂而叫人眼花繚亂；角、徵、宮、商、羽的聲音容易叫人耳聾；甜、酸、苦、辣、鹹的味道會衝擊味覺，使人胃口不好；而過分的追逐（如名利競爭）足以令人失去心理平衡；難得的物品，足以促人行為不軌。概言之，人有七情六欲，是自然的，但是，如果只憑着五官和不自然的欲念策動行為和競爭，可以傷害內心平衡。老子勸人要守住溫飽及安心，不必為極品消費而勞碌。

老子務實，認為人有上進之心，可以從生活經驗獲得知識和智慧。他說：「天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」（《老子·八十一章》）就是說，大自然的運行，有利萬物而不着意損害；聖人傾心有所施為，志在行道，不與他人爭奪。

人是時間維繫的，創造了時間又努力把握它，終生為時而忙、而慮、而承受壓力。終極說，人是為了長久，要戰勝一時的得和失，取得安定滿足。

《老子·七章》說：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而先；外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。」

「不自生」是不為自己而生的意思，說明人有仁心自覺，時常警覺自己只是宇宙萬物中的一分子。我們知道個人巢於萬物的大體中，有家庭和後代，所以生命是延綿不盡的。

如果一個人能夠奮力做事（身先），把自己的利益放在他人利

益之後（後其身）；又如果把個人的利益乃至生死置於度外而工作過活，反而可以安心生存，呈現不自私的本性。這樣的人，反而具有受人尊敬的個性特點（成其私）。

## ■ 知即自由

老子站在人的本位，闡釋大自然的法則，再轉過來說明人的本質。他說：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」（《老子·四十二章》）就是說，宇宙萬物的關係和運作，求的是和。所以，和是大自然的常態。

他又幽默地說：「（嬰兒）終日號而不嘎，和之至也。」這一方面說明人的自然發展規律，連嬰兒也知運用，就是，嬰兒終日啼哭，竟不會聲音沙啞，乃是因為他把握到氣神淳和的規律，不會過分，每達到目的即止。

人從嬰兒發展到老年，如果不逆道而行，或者心存惡毒，其人生幾十年，應該「知和曰常，知常曰明。益生曰祥。心使氣曰強」的。（《老子·五十五章》）。

人是自由的，有自由方有高貴。但是，這裏指的不是現代的公民自由（Civil liberty），而是人性的內在自由。我們了解到「和」是宇宙萬物的常態，同時又要明白，人在不斷尋索精神提升的過程中，「和」（harmony, togetherness）是「常」（normality, stability）的先決條件，人的身心平衡發展，不能反自然規律而行，應該在順

應中尋求超拔。

終極說，人生目的不是永遠向前走的，像當今不少人追求經濟無限度增長那樣，而是「歸根」，以及「復觀」，回頭觀看自己走過的路和走的方法。這樣，一個人如果沒有做過傷天害理的事，等到終老之時，可以胸襟宏大，從心所欲，又心無所求，靜觀世變。

《老子·第十六章》說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」

這是做人的原則和方法。「致虛極」是達到「空」的境界，「守靜篤」是專心做自然的事。譬如母雞孵卵，出於自然，牠靜靜地用身體蓋覆着自己生下的卵子，給予適當的溫度，一動不動，不為周圍環境的動而變換位置，閉着眼睛，專心一件事情，就是等待小雞自然破卵而出，成為新生命。

這六個字一方面指空極，另一方面指靜養，怎麼同一而談呢？其實兩者就是人生真諦。

老子說「萬物（包括我）並作，吾以觀復」。「並作」是創造，現實說，也是消磨時間，活活潑潑地走向死亡。所以，莊子用「不亡以待時盡」的幽默，概括人生的一切過程。

然而，人自然希求不死，或稱不朽。「觀復」是回看走過的路，為了抱着更美的意義繼續向前，為後人留下一點可貴的甚麼。