

主编：葛荣晋

葛荣晋，男，1935 年生于河南省济源市。1960 年毕业于中国人民大学哲学系。曾任中国人民大学哲学系教授、博士生导师、东方文化研究所所长。另担任中国实学研究会会长、中华孔子学会副会长兼学术委员会主任、国际儒学联合会理事、中国孔子基金会理事兼学术委员、中华炎黄文化研究会理事兼学术委员、台湾《海峡评论》编辑顾问等。主要著作有：《王廷相》、《王廷相生平学术编年》、《王廷相和明代气学》、《中国哲学范畴史》、《中国哲学范畴导论》、《中国哲学范畴通论》、《什么是道》、《儒道智慧与当代社会》、《孙子兵法与企业经营谋略》；合著有《陆世仪评传》、《清代社会与实学》、《一代儒宗顾亭林》；主编有《中国实学思想史》、《明清实学思潮史》、《中日实学史研究》、《道家文化与现代文明》、《对道的当代探讨》、《明清实学简史》、《张载关学与实学》、《韩国实学思想史》，另有《中国哲学通史》（副主编）、《中国唯物论史》（副主编）等。



作者：朱康有



朱康有，1967 年出生于山西平陆县，毕业于中国人民大学哲学系，后获中国哲学专业博士学位，国防大学教授。曾在《中国哲学史》等刊物发表论文数十篇，著作有《老子》（专著）、《哲学前沿问题》（副主编）、《以德治国概论》（参撰）等。主要研究领域为中国哲学、科技哲学等。

目录

摘要.....	4
第一章：道家答客问.....	6
第二章：老子访谈室.....	9
第三章：老子哲学思想.....	14
宇宙论.....	14
政治论.....	16
人生论.....	18
认识论.....	20
第四章：《老子》.....	21
《老子》语录.....	22
第五章：庄子访谈室.....	24
第六章：庄子哲学思想.....	25
宇宙论.....	25
政治论.....	26
人生论.....	28
认识论.....	30
第七章：《庄子》.....	32
《庄子》精篇.....	34
《庄子》语录.....	36
第八章：听庄子讲故事.....	37
第九章：老庄思想之异同.....	41
第十章：道家与历史文化.....	42
政治篇.....	42
哲学篇.....	48
文学艺术篇.....	50
诗歌创作.....	51
小说戏剧.....	55

音乐书画.....	56
园林艺术.....	58
宗教篇.....	59
第十一章：生活中的道家.....	63
参考资料.....	66
鸣谢.....	68

摘要

道家是先秦时期的一个思想派别，以老子、庄子为主要代表。道家思想崇尚自然，有辩证法的因素和无神论的倾向，同时主张清静无为，反对斗争。在先秦诸子百家中，道家思想对宇宙、社会以致人生都有独特的见解，对中国文化产生深远影响，与儒家和后来的佛家思想一起构成了中国传统文化的核心。

道家的理论奠定于老子。老子（生卒不详），姓李名耳，字聃。春秋时代楚国人，伟大的哲学家、思想家，道家学派创始人，曾在东周国都洛邑任守藏史（图书馆馆长），孔子周游列国时曾向他问礼。传说老子晚年乘青牛西去，并在函谷关前写成了五千言的《老子》，最后不知所终。老子思想的精华是朴素辩证法，认为福祸都是相对的，在一定条件下可以相互转化。道是老子哲学的核心概念。他认为道是宇宙万物的本原，是产生世界万物的最后根源。在认识论方面，老子认为若要对外界有所认识，就要不断增加经验知识和理性知识；若要对道有所认识，则必须闭目塞听，排除外部事物的干扰，使心灵深处明澈如镜。在修身方面，他讲究自然无为，知足寡欲、返朴归真、柔弱不争和功成身退。在政治方面，他主张无为而治、反战轻税、无智守朴。汉初的统治者一度把老子的“无为”思想作为信条，采取“与民生息”的政策。

庄子是老子之后道家理论最重要的开创者。庄子（约公元前 369-前 286 年）名周，战国时代宋国人，著名思想家、哲学家、文学家，是道家学派的代表人物，老子哲学思想的继承者和发展者，后世将他与老子并称为“老庄”。庄子祖上为楚国贵族，后因楚国动乱，迁至宋国。处于社会大乱、道德沦亡的时代，庄子无力改变污浊的社会，于是追求精神上的解脱，避世思想较老子更强。他拒绝楚威王的高官之聘，生平只做过地方漆园吏，几乎一生退隐自然。庄子的思想包含着朴素辩证法因素，认为一切事物都在变化，主张无为，放弃一切争斗，又认为一切事物都是相对的，追求一种物我为一的主观精神境界，安时处顺，逍遥自得。在认识上，他提出认识是相对的，有层次的。著作有《庄子》，名篇有《逍遥游》、《齐物论》等。庄子的文章，想像力很强，文笔变化多端，具有浓厚的浪漫主义色彩，并采用寓言故事形式，富有幽默讽刺的意味，对后世文学语言有很大影响。除了老庄之外，道家的代表人物还有战国时期的列子、魏晋时期的王弼、郭象等。

道家对中国文化的贡献与儒家比肩，只是在政治思想上一为表显一为裹藏之别而已。而道家在理论上的深厚度与辩证性，不仅为中国哲学思想提供了创造力的泉源，还滋养和催生了中国最大的本土宗教——道教。至于道家文化在中国艺术、绘画、文学、雕刻等各方面的影响，则占据绝对的优势主导地位，即使说中国艺

术的表现即为道家艺术的表现亦不为过。当然，道家哲学对中国政治活动也提供了活络的空间，使得中国知识分子能更轻松地发现进退之道。在生活中，道家思想渗透在国人的道德修养、医学养生、科学发展、环境保护等方方面面，持续不断地发挥着影响。

第一章：道家答客问

谈及道家思想，你会否感到其哲理虚无飘渺、玄妙难懂，因而对之望而却步呢？不要紧，我们为你列出一般人对道家思想的疑问，即时提供精简答案，由浅入深，层层推进，希望引发你对道家思想的兴趣。

1. 道家与道教有什么分别？

先秦《老子》与《庄子》以及黄老思想，通常统称为道家，它们是学术派别，与日后将老子和庄子等神化后所出现的宗教派别（即道教）是不同的。

2. 道家与道教为什么都尊崇老子？

老子及其著作《老子》分别为道家思想的代表人物和奠基之作，又是将他神化后出现的本土宗教（即道教）所奉的教主和主要经典，所以道家和道教都尊崇老子。

3. 为什么老子和庄子能成为道家的代表人物？

因为老子创立了“道”的理论体系，奠定了以“道”为旨归的道家思想基础，以“自然无为”为其基本价值观与方法论，其著作《老子》更是道家学派的第一部系统的著作；庄子则是先秦道家思想的集大成者，所以二人成为道家的代表人物。

4. 孔子、老子、墨子，谁先谁后？

老子最早，他约生于公元前 570 年，卒年不详；孔子次之，他生于公元前 551-前 479 年；最后为墨子，他约生于公元前 468-前 376 年。

5. 道家学派的思想来源是什么？

道家理论由老子奠定，其思想渊源却应远溯于黄帝和吕望（姜太公）等先驱。道家主要出于负责观测天象、制定历法的“太史”一系，继承并发展了《易经》等古代典籍中的有关思想。

6. “黄老学派”与道家有什么关系？

“黄老学派”是一班尊崇黄帝与老子为其创始人的学者之总称，该派融合了儒、墨、法、名、阴阳诸家的思想内容，但却归本于黄老。

7. 除了老子和庄子，道家还有哪些著名的人物和著作？

“老庄学派”还有关尹子、文子和列子等，“黄老学派”则有战国中期稷下学宫，特别是《管子》、《黄老帛书》、《吕氏春秋》、《淮南子》等著作中主要反映黄老思想

的作者。

小知识

稷下学宫

“稷下”是战国时期齐国的学术中心，位于都城临淄（现今属山东淄博市）稷门附近。“学宫”指学舍，齐宣王时，在稷下设置学宫，使天下名士，包括道、法、儒、阴阳等百家的学者聚集此地自由讲学，成为重要的学术活动中心，它促进了战国百家争鸣的开展，以及先秦时期学术文化的繁荣。

8. 《老子》为什么又称为《道德经》？

《老子》上篇共三十七章，以“道可道”开始；下篇共四十四章，以“上德不德”开始。《老子》主要探讨“道”和“德”的哲学问题，所以后人尊称它为《道德经》。

9. 听说《老子》很难读和难懂，是真的吗？

由于《老子》文句过于简略，故难于理解。加上古今注解者甚多，误解亦不少，使其真正意义隐晦不明。所以，没有丰富历史经验与人生阅历的人很难读懂它。

10. 常听闻：“道可道，非常道”。这句话究竟是什么意思？

这句话意思是“道”可以用言词表达或道出的，就不是超越认识、无形无象无名的“常道”。“道”是无形而有实，有实却无形。

11. 老子常提及“道”和“德”，究竟它们是什么？

“道”既是世界万物的最后根源，又可以化生万物。“道”在化生万物中，表现出自然无为、虚静、柔弱不争等特性，自然、社会、人生常要取法于“道”的这些特性，才能守道不失。当无形无象的“道”落实到具体的物理世界，作用于人类社会，便称它为“德”。“德”是“道”在有形有象的实在世界之体现，是物的天性或本性。

12. 老子的思想是否消极厌世？

不是。老子虽提倡“无为而治”，但不反对按照自然本性而有所作“为”，而对努力的成果不必擅据己有，亦不必刻意追求功名，这种伟大的道德行为，对社会的确有积极的作用。

13. 有言《老子》思想表面上是无为不争，实际上是阴谋诈术，此话何解？

老子主张用阴、用柔，不用刚强、不勉强而为，是根据他的“反者道之动”的观念（意即“物极必反”，当事物发展到某一极限时，自然向其反方向运转。）而来，当中并不存在任何阴谋权诈之意，只是有些人没有深究老子的哲学思想，才产生这样的误解。

14. 《老子》提出：“绝圣弃智”和“绝仁弃义”。这是否证明老子反对仁义和知识？
老子反对卖弄巧智，主张废除假仁假义，回归天然素朴的状态，此为爱之心切、责之更严的一种表达方式，所以不可误解老子是反对仁义和知识的。

15. 国民一般都希望自己的国家富裕强大，为什么老子却提出“小国寡民”的观点？
老子不满当时的政治制度和社会的腐败，这使他憧憬在现实世界之外有一个更美好的世界——“小国寡民”的理想社会。这个社会与世隔绝，不受文明之累，百姓过着恬淡俭朴、自给自足、自由自在的田园生活。

16. 《庄子》中的寓言完全是凭空想像的吗？
庄子编造了许多人名及对话情节，用假托的故事或自然物的拟人化来说明高深的哲学道理，可谓事假而理真。

17. 庄子提及的养生与治国有什么关系？
庄子提出懂得养生大道，即懂得治国大道，而且养生更为根本，治理国家只不过是修养高深后的余事而已。《庄子·养生主》是一篇论及养生的文章。

18. 《庄子》常常出现貌丑形残的人，为的是说明什么道理？
破除天生或后天形成的肢体残缺不全观念，说明人有更重于外形的内在精神价值和道德境界值得追求。《庄子·道德符》中提及不少貌丑形残的人，以说明“德”的充实与证验。

19. 庄子常提及的“齐物”是什么意思？
从事物存在着各种差异来看，万事万物都不相同，价值标准都是相对的。但从大道来看，当万物与我的界限消除后，万物差异即可消除，精神和宇宙万物一体化，归于齐一，这就是庄子常提及的“齐物”观点。《庄子·逍遥游》及《庄子·齐物论》是庄子的两大代表篇目，当中谈及庄子的齐物观点。

20. 庄子说的“心斋”和“坐忘”，究竟它们的含义是什么？
“心斋”并非指一般祭祀时之斋，而是一种心灵修养方法。摒弃欲望和知觉，排除思虑，泯灭意识，心气相依，虚静清明，与道契合。“坐忘”是端坐而彻底忘掉万物与我、是非差别的修养工夫。外忘仁义礼乐，内忘形体圣智，进入与天地万物浑然一体、绝对自由的超越境界。

第二章：老子访谈室

你好！欢迎你来到我的会客室，你有兴趣知道我的生平事迹吗？你对我的哲学思想有多少认识呢？相信在这里定能满足你的求知欲。

您究竟姓李抑或姓老？您又为何被称为老子呢？

这是很久以前的事了，我也没有深究自己的身世。就连史学家司马迁也搞不清楚，至今还是一个谜。关于我的姓名问题有二说：一说我姓李氏，名耳，谥号聃，“老”是尊我年老之称，先秦典籍称我为老聃，庄子又称“老子”（即老先生），是弟子尊师之意，后世也沿袭了这一传统。另一说“老”是姓氏，如同孔子、庄子、孟子等，都是在氏族下面加“子”字，因为古有“老”姓而无“李”姓，“李”姓或由“老”姓古音转出。

一些道书上更是神乎其神，说母亲怀孕七十余年始生我，生时拱母肋而出，俨然一白发婴儿，长着一双七寸的大耳朵，故名老子；又降生于李树之下，耳朵硕大，即叫李耳。

现在一般认为，我约生于公元前 575 年（卒年不详），姓李，名耳，字伯阳，谥号聃，春秋时期楚国苦县厉乡曲仁里人（今河南鹿邑县）。



位于福建泉州北郊清源山的老君岩

您的老师是谁？他对您有何启发？

我幼时拜商容（司礼乐之官名）为师，一次，当我探望病重的老师时，老师最后张开口，让我看了看说：“我的舌头在吗？”我答道：“在。”老师再问：“我的牙齿

在吗？”我答道：“没有了。”老师再说：“你懂这个道理吗？”我答道：“舌头的存在，难道不是因为它柔软吗？牙齿的脱落，难道不是因为它坚硬吗？”后来，我为此不断琢磨舌存齿亡的道理，这就是我后来反复阐明的处世做人的“雌柔”之道。



老子像

您做过什么工作？这份工作对您有何影响？

约在公元前 551 年，即孔子出生前后，我到周王室出任守藏室史，即相当于现今国家图书馆馆长。守藏室是周朝典籍收藏之所，集天下之文，规模庞大。我在这里博览泛观，通晓礼乐之源，明了道德之归，因而闻名。

听闻孔子曾师事于您，可谈谈个中详情吗？

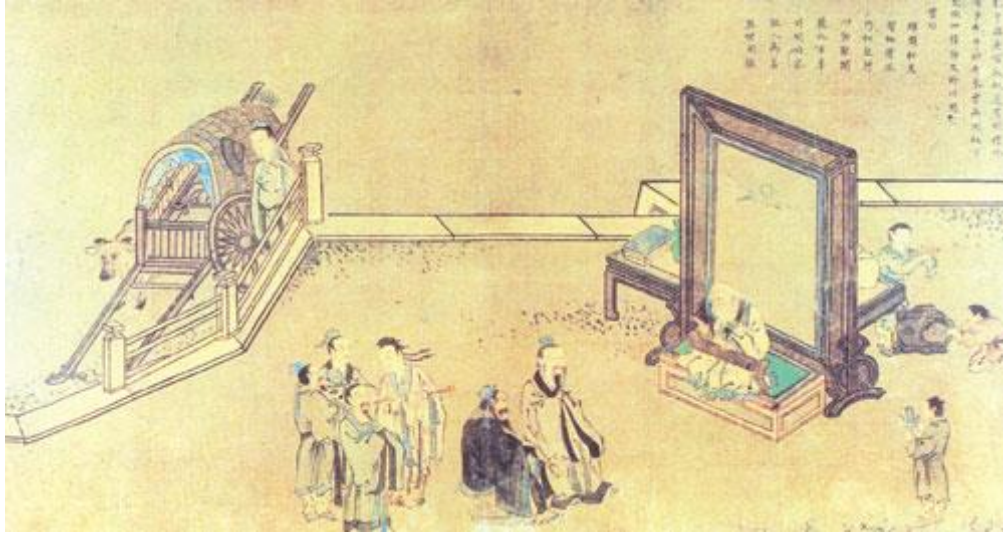
约在公元前 535 年，我到鲁国巷党主持一桩丧葬之事，当时只有 17 岁的孔子也被邀助丧。出葬队伍途中遇上日蚀，我就让大家靠右站立，不再哭泣，并向认为中途止柩不合周礼的孔子讲解道理。

过了几年，孔子与弟子南宫敬叔到周朝王都就礼制问学于我。我向他提出以下的

忠告：“聪明的人是不多言、不善辩的，内藏大德的君子表面上似乎很愚笨迟钝的样子。无论为人臣还是为人子，都不要以己为高为上，希望你能去掉身上骄气和欲望之心。即使自己是强者，也应以一种柔弱的姿态出现。”后来，孔子十分感叹地对弟子们说：“我今天见到老子，他就像龙一样啊！”



安徽老子故里天齐庙内展出碾石和白米的工具，传说是老子所收藏的。



《圣迹图·问礼老聃》——老聃曾做过周王室主管藏书的史官，孔子三十四岁时曾到周王城洛邑向老子问礼。



位于河南洛阳市老城的“孔子入周问礼处”

您在什么情况下写成《老子》？

后来，我目睹周室日渐衰弱，便有归隐之意。当我骑着一只青牛西出函谷关时，在同道好友关令尹喜的劝说下，我就用了一段时间，写下五千言的《老子》，后人尊称为《道德经》。



相传老子在位于西安的楼观台讲经授道，留下了五千余言的《道德经》。



明张路绘老子像

第三章：老子哲学思想

宇宙论

宇宙观是整个老子思想体系的基础，而“道”是其中的核心概念，它冲破了当时浓厚的人格神的“天”之影响，并超出人生和政治范围，进入宇宙观的领域。

宇宙本根论

老子认为“道”是宇宙万物的本原，是产生世界万物的最后根源，大道浩瀚广大，包容、贯通了宇宙万物。老子说它是“天地根”、“万物之宗”、“天下母”。“道”还会生长、培育和畜养万物，发挥着生长万物而不占有，畜养万物而不自恃，导引万物而不主宰的潜在作用。“道”无形无象，但却是一种实实在在的存在。人们的感官不能感觉到它，一般的言辞也无法描述它。在极其虚静的修养工夫状态下，才可直观地体察它。

法则意义上的“道”

老子认为法则意义上的“道”主要分为以下三点：

- 自然规律：“天之道”的“道”，是指自然界的内在秩序，代表客观规律。
- 社会规律：“天下有道”、“执古之道”的“道”，是指符合某种政治制度和行为规范的社会原则及伦理秩序。
- 人生法则：“有道者”的“道”，是指表示合于“道”的个人内在心境与人格形态。

小知识

天下有道

统治者以人道治天下，使社会走上正轨。

小知识

执古之道

把握早已存在的“道”为社会所用。

“道”的运行规律

亦称“大化流行论”，以表明事物的构成和运行规律，“道”的运行规律主要为：
相反相成：一切事物和现象，都是在相反相成的双方作用下构成并演化的。
物极必反：当事物发展到极点时，就转化为自身的反面。

返本复初：事物总体的演化路程是循环往复，返回到起点的状态。

“道”的特征

“道”的特征包括“自然无为”、“虚静”和“柔弱不争”。“道”和万物都以自身的内在情状去发展，不必加丝毫的外力而勉强作为。“道”呈现出虚明寂静的状态，但并非空无所有，其作用永不穷竭。“道”的创生作用是柔弱的，使万物并不感到是强力所造，而是自生自长。不过，“道”并不是软弱无力的，因柔弱可胜刚强，含有无比坚韧的特质。

“道”的表现——“德”

当万物之根本、无形无象的“道”落实到具体的物理世界，作用于人类社会，便称它为“德”。“德”是“道”在有形有象的实在世界的体现，是物的天性或本性。

政治论

治理国家，有法则可循，老子的政治目标是用“道”来管理社会。依据天道而行人道，才能达到治世安邦。

无智守朴

老子要人们抛弃虚伪的“仁义”，认为礼制法令是致乱的根源，故提倡无伪真朴，提出“绝仁弃义，民复孝慈”，只要抛弃伪诈的仁义，人民可恢复孝慈的天性。老子不反对正面意义上的“智能”，不是要人人都变成愚者，他只反对妄用“私智”和“巧伪”之“智”来治理社会，故有言“大道废，有仁义；智慧出，有大伪”、“以智治国，国之贼”。

小知识

大道废，有仁义；智慧出，有大伪

当大道普行时，忠信孝悌是人之常情，根本不用特别标榜仁义。人民诚实朴质，不须特别的智慧。所以，当社会混乱、道德沦亡之时，才会标榜和重视仁义和智慧。所以当仁义和智慧被刻意重视时，也就是天下大乱的根源。

小知识

以智治国，国之贼

用智巧去治理国家，必远离道德，是国家的灾祸，所以视为国之贼。

无为自化

老子主张“为无为，则无不治”，以无为的态度处理世务，社会就可上正轨。另主张“我无为而民自化”，只要做到无为，人民就会自我化育，故反对繁苛政举的“有为”措施。所以，老子提倡“以正治国”，以清静无为之道治理国家。认为“治大国，若烹小鲜”，煎小鱼时，不能常常翻来翻去，否则小鱼容易被煎烂。正如治国时，不应以苛政扰民，使百姓无所适从。理应以清静无扰为治国原则，顺随自然，辅民为生而不扰其素朴本性，不需统治者的专断强治，让百姓自由自在地生活，从而达致太平盛世。

反战轻税

老子认为无战争的社会是美好的，他认为用兵是“不祥之器”，他认为用兵、战争是不吉利的东西，人们会讨厌它，因它对民生有莫大的祸害。另外，老子鉴于春秋末年的苛征暴敛，故认为“民之饥，以其上食税之多，是以饥”，人民之所以贫穷饥寒，是由于统治者征收太多税食，故提出轻税可使人民富足，也可消除战争，

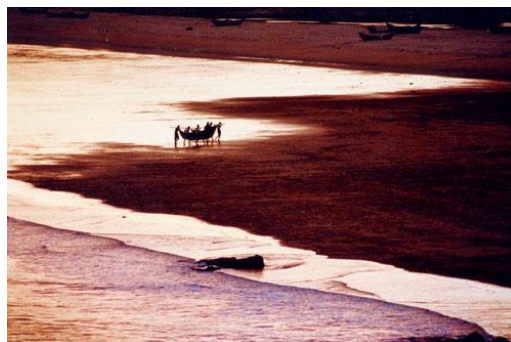
使人民丰衣足食，安居乐业。

理想社会

老子的理想社会是一种经济上自足、政治上自治的社会。在这小国寡民的理想社会里，人民安居乐业，有舟车，有美服，有甘食。这里没有战争的威胁，没有苛捐重税，民风淳朴。这是一种近似世外桃源式的理想社会，实际上是老子为当时的人所提供的乌托邦。



在老子心目中的“小国寡民”之理想社会里，人民过着自给自足、自由自在的田园生活。



在老子心目中的“小国寡民”之理想社会里，物质生活十分简单，人民日出而作，日入而息。

人生论

老子的人生论可谓是其宇宙论的体现，要自然无为，才能与“道”合一。

人生理想

老子笔下，有众人、俗人、侯王、君子，有道之圣人乃其人生最高理想。“道”不仅是世界万物的最后根源和生存发展的根本，也是万物（包括人）效法的根本原则。圣人是“道”在人间的化身，他的基本特征是“守道同德”。与一般人不同，他心怀戒惕，庄重可亲，真诚坦白，敦厚浑朴，胸怀开阔，淡泊恬静。

小知识

守道同德

所谓“守道”，指能顺任自然，遵循自然之道而行。而“德”有三种，一是与“道”同体之德，显示“道”之本性及作用。二是万物所得之德，也是事物之本性。三是人之德，也是人之本性。三种德之本质也是自然，故又可称为自然之德。“同德”是修得“玄德”之意。只要持守大道的境界，就可达和同大德的气象。

知足寡欲

欲望是人的自然本性，属自然之欲，所以老子并不主去欲、无欲、绝欲。但除了自然之欲外，还有人为之欲，即对权势、名望、地位、货财、声色犬马等欲求。老子认为这些人为之欲是对人生有害的，故主张要减损和绝弃。老子提出“去甚、去奢、去泰”，主张去除对声色、服饰饮食、宫室等物欲的过分追求。认为若能知足去欲，这样才是永远的富贵。

返朴归真

由于人们容易被外物所蒙蔽，远离本性，使社会混乱。所以老子主张返朴归真，不受外间世俗影响，社会便能安定和平。他认为善于为“道”的人，其修养如婴儿般天纯未散，元气充足，形全精和。外表呈现出单纯本色，内心保持朴质状态。

柔弱不争

老子的处世方法是以退为进，以柔制刚。柔与刚、弱与强是互相依存及转化，当事物处于柔弱时，当中包括了无限生机，预示快要转化成刚强。相对而言，老子认为“物壮则老”，凡是刚强的事物，最终都会转化成衰老而死亡。故为人不应逞强好胜，锋芒毕露，才可免灾避祸。柔弱的具体表现就是“不争”，老子认为江海之所以能成为百川之王，是由于它处在低于百川的卑下之地。谦下不是永远处下，不争也不是消极退守，而是通过它以达至居前居上、最终获胜之目的。

功成身退

“道”无声无息地畜养万物，功成而不居功、不主宰、不自恃，任由万物自化自生。所以人们更不应矜功，若功成名就时仍锋芒太露，贪慕成果，要求更大的名利，最终只会招致失败。

认识论

老子认为若要对外界有所认识，就要“为学日益”，即要不断增加经验知识和理性知识。不过，若要认识“道”，则要“为道日损”，必须闭目塞聪，排除外间事物的干扰，去除杂念，使心灵深处明澈如镜，才能达到“大道”的境界。

第四章：《老子》

体例

《老子》全书为警句格言形式，蕴含哲理。目前流传的通行本分为上下篇，有八十一章，共五千余言。上篇第一章以“道可道，非常道”开首，下篇三十八章以“上德不德”为始。书中言“道”字达七十多处，言“德”字达四十多次，并多在三十八章之后，故《老子》亦被尊称为《道德经》。

主要内容

《老子》主要阐述老子的哲学观点，关于老子的宇宙论、政治论、人生论及认识论。

写作特色

在文体方面，《老子》文句整齐，错落有致，自然成韵，气势磅礴，具有诗的风格，有人把它看作为先秦诗歌中的鸿篇巨制。在修辞方面，《老子》词约义丰，语句对称，排比连用，比喻形象，寓哲理于具体的物象之中，既说理深透又深入浅出。

艺术价值

老子开创的道家思想后来与儒佛两家鼎足而立，成为中国传统文化的一大主流。古今注说《老子》千百种，而其原文才五千多字。据联合国教科文组织统计，在世界文化名著中，译成外国文字出版发行量最大的是《圣经》，其次就是《老子》，可见老子是中国乃至全人类共同的伟大思想家之一。



老子故里太清宫老君殿的石刻道德经



长沙马王堆汉墓出土的帛书《老子》乙本片断

《老子》语录

【一】“功遂身退，天之道也。”（第九章）

当功业完成的时候，我们应含藏收敛，不应把持、据有或盛气凌人，这才合于自然本性的道理。

【二】“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”（第三十三章）

认识别人是机智，了解自己才算高明。战胜别人的是有力，克服自己的才算真正的刚强。

【三】“反者，道之动也。”（第四十章）

相反相成，返本归根，物极必反，乃是“道”运动的体现，故失败会带来成功，成功同样会导致失败。

【四】“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”（第四十六章）

祸患没有比不知足更大，灾难没有比贪得无厌更大。

【五】“以正治国，以奇用兵。”（第五十七章）

治国和用兵是不同的，用清静不扰民的正道来治理国家，用诡奇欺诈的方法来指挥战争。

【六】“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”（第五十八章）

灾祸往往倚傍在幸福之中，幸福往往藏伏在灾祸里面。

【七】“美言可以市尊，美行可以加人。”（第六十二章）

真诚美好的言辞可以博取他人的敬仰，正直良好的行为可以见重于人。

【八】“轻诺必寡信，多易必多难。”（第六十三章）

轻易地承诺别人的要求者，他一定很少守信用；将事情看得过于容易者，他将来必常遇到困难。

【九】“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”（第六十四章）

合抱的大木，是从细小的萌芽生长起来的；九层的高台，是从一堆泥土建筑起来的；千里的远行，是从脚下举步开始走出来的。凡事应从小成大，由近至远，循序渐进。

【十】“慎终如始，则无败事。”（第六十四章）
事情要完成的时候也应如刚开始一样的谨慎，那就不会失败。

第五章：庄子访谈室

1. 听闻您很贫穷，可否谈谈您的身世？

我姓庄，名周（约公元前 369 至前 286 年），是战国中期宋国蒙城（即现今河南商丘）人。曾做过漆园小吏，专门管理生产漆的工匠，但不久辞去。我居于陋巷，所住的斗室顶上长满了蒿草，窗户只用破羊皮遮着，在风雨交加时，几乎无处容身。平日只穿粗布衣和破鞋，编织草鞋叫卖，但也未能糊口，需向别人借粮。生活虽然清贫，但我精神饱满，甘愿闲居，独处为乐。

2. 您为什么终身不做官？

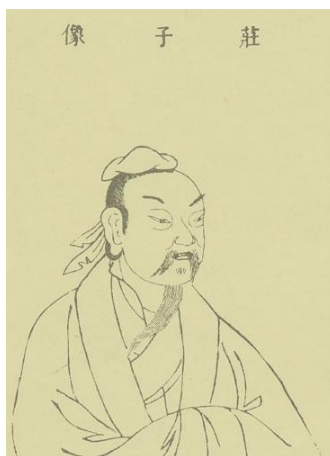
楚威王曾派人带千金礼聘我做宰相，但我对他说：“千金和相位确是重利尊位，但这好比祭祀用的牛，喂养多年，便给它披上绣花衣服送到太庙做祭品。我宁愿像条小鱼，在浊水中自由嬉戏，也不愿被名利尊荣所羁绊而损害生命真情。你们不要玷污我了，我以终身不仕为乐。”

3. 您和惠施是朋友，但为什么他会搜捕您呢？

有次我去探望老朋友惠施，当中有人挑拨，说我来是想取代他的相位。惠施很担心，于是下令在城中搜捕三天三夜。当我见到惠施后，便对他讲了一个寓言，我将他的相位比喻为猫头鹰得到一只腐烂老鼠而自以为美，言下之意，我根本不稀罕任何名利权位，何况是他的相位呢！

4. 听说您的妻子去世时，您竟然毫不伤心，敲着盆子唱歌，这是为什么呢？

当我的妻子刚去世时，我怎能没有感慨！不过，后来当我发现形体并不体现生命的实质，生命来源于恍恍惚惚的元气，元气又产生于无形无象的大道。现在她回归了大道的自然状态，我应当为此而高兴，所以我边敲瓦罐边唱歌。



庄子像

第六章：庄子哲学思想

宇宙论

庄子的宇宙论表现于其“道本气化论”中，其中对“道”的看法与老子差不多。

宇宙本根论——“道”

庄子继承老子的“道”，认为“道”是宇宙万物的最后根源，以及人的精神或道德的最高境界。“道”是无所不在的实在，在天地未有之前已经存在，是永恒存在，超越感官和理性，虽看不见，但可被体悟。“道”与万物是没有界限的，万物齐一，它寄托于万物之中，与万物不可分离。

万物构成论

天地形成后，天地之间都是一气，所谓“通天下一气耳”，元气是弥漫宇宙普遍存在的，其本质是无形无象，所以能与具体事物互相贯通。而气的表现形态分别为“阴”和“阳”。当二气相交成和，就化生万物（包括人类），所以人类的生死，便是气的聚散。

万物皆化论

庄子认为宇宙的时间和空间是无限、无始终的。物与物、物与人之间无界限、无条件地自由转化，庄子称之为“物化”。所谓“臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐”，万物从无开始，经历一系列阶段后，又返回到虚无，这是一个自然而然的演化过程。

小知识

臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐

人所厌恶的臭腐又化为所称美的神奇，所称美的神奇又化为所厌恶的臭腐。神奇和臭腐都是随着人们依据自己的喜好而转化，循环不息。如甲认为某事物是美好、神奇的，但对乙而言，则是厌恶、臭腐的，可见万物并没有固定的价值标准。

政治论

庄子处于社会大乱、道德沦亡的战国时期，眼见自己无力改变社会，故寻找精神上的解脱，可见庄子的避世思想较老子更为明显。

对时局之批评

庄子批评当时社会昏乱，天下无道，使百姓流离失所。统治者只知唯利是图，追名逐利，假借仁义，还以为自己是仁君，如齐田成子杀齐简公以篡齐，小国不非议，大国不攻伐，礼义全无。故谓“彼窃钩者诛，窃国者为诸侯；诸侯之门，而仁义存焉”。

小知识

彼窃钩者诛，窃国者为诸侯；诸侯之门，而仁义存焉
那些偷窃带钩的小偷遭刑杀，但谋朝篡位的人却成为诸侯。这些诸侯假借仁义和圣智来惩治百姓，将仁义和圣智作为他们欺世盗名的工具，故说诸侯之门似乎存在仁义之理。

无为而治

庄子主张“无为而治”，反对用任何手段治理百姓，其政治原则是纯任自然，返朴归真，顺乎民情，行不言之教，使教化普及，人民无欲而天下足，无为而万物化。庄子又认为“先存诸己而后存诸人”，自己应先安立己道，然后才去扶助别人建立道德。治理天下时应心情淡泊，顺应本性，无所偏私，天下自然太平。同时，由于古今情势不同，礼义法度随时会变，所以仁义是先王暂时的治理工具，不可执守久居。

理想社会

庄子心目中的理想社会，是“至德之世”。人与自然和谐共处，禽兽成群，草木遂长。人与人之间关系淳朴，“不尚贤，不使能”，不标榜任用贤能，人民不知不觉地按照自然本性行事，行为端正，诚实无诈，素朴无欲，保持本色真性。



在《庄子·马蹄》篇中，借着谈及伯乐养马之事，以说明“无为而治”的政治观。

人生论

人生修养

庄子视名利、巧智会破坏人的自然之性，使人失去天真，更会招致祸患，所谓“其嗜欲深者，其天机浅”，故提倡断绝一切物欲巧智，保持自己的本来天性，养神全精，超越本能的存在，以达到“天地与我并生，万物与我为一”的最高境界。庄子认为若要体悟不可闻、不可见、不可言的大道，就需要无思无虑、忘形、忘利、忘心，才能体悟得到。庄子认为宇宙万物皆有生死，生死只是一种形相上的变化，故人死不用太过悲伤。庄子视死生如旦暮，存亡为物化，看破生死，超越生死，与造化相游。

小知识

其嗜欲深者，其天机浅

凡是嗜欲深强的人，他先天的性格、资质、体魄和气质就会很浅薄。

小知识

天地与我并生，万物与我为一

当万物与我的界限消除后，天地与我并存，万物和我合为一体，精神和宇宙万物一体化。

处世态度

庄子厌恶人间世务，否定世俗道德，他清高孤傲，视显贵的宰相之位如腐鼠、轻视尧舜之功业。认为在乱世之中，应不求闻达，潜隐于人世，隐居山林，与时俱化，返归万物本然状态，才能避祸，以保存自己生命的本真才是最重要的，进而追求“道”的高远境界。

理想的精神境界

庄子心目中的理想人格，如至人、神人、圣人等，其心智经过洗炼，超脱世间的名利，将内在自我的本真天性，与外在事物的自然本性互相配合融和，天人合一，并具有超脱和神异的特征，他们可以“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”，超然无待，达到一种超脱世俗、无所依靠、无任何负累的绝对逍遥、自由的境界。

小知识

至人、神人、圣人

至人、神人、圣人等名称虽有不同，但其实是同一种人——即庄子理想中逍遥无待的人。庄子提出“至人无己，神人无功，圣人无名”，“无己”即忘我，破除自我的偏执；“无功”即不求建功立业；“无名”即不求显赫的名声。庄子认为若能达至“无己”、“无功”、“无名”，即可达到“无待”、“逍遥”的境界。

小知识

不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外

庄子心目中理想人格为藐姑射山上的神人，其肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷杂粮，只吸风饮露水，乘着云气，驾着飞龙，遨游四海，更可超越人世间而游于宇宙界。

认识论

知识是相对的

庄子认为人类与其他物类相比，价值标准是相对的，所谓“毛嫱丽姬，人之所美也；鱼见之深入，鸟见之高飞”。人的生命时空存在是有限及局部的，认识内容必是部分的，就如“井蛙不可以语于海”，“夏虫不可以语于冰”，“朝菌不知晦朔，螻蛄不知春秋”一般。而在人类的社会中，当时代和立场不同，贵贱、大小、有无、是非、利义等具体事物的存在状态和价值判断也会变化。

小知识

毛嫱丽姬，人之所美也；鱼见之深入，鸟见之高飞

在世人眼中，毛嫱和丽姬是倾国倾城、人所称道的绝色美人。不过，世人所谓的“美”，相对于鱼鸟兽而言，它们未必认同，当它们见到美人时，鱼儿深深潜入水底，鸟儿则高高飞向天空。可见美丑、是非等价值观是相对的。

小知识

井蛙不可以语于海

一直居于井底的青蛙，受地域的局限。若告之它们关于大海的事物，它们一定不会相信，因为它们从未见过大海，所以不能对它谈论大海的事。

小知识

夏虫不可以语于冰

夏虫只生存在夏天，至秋天便死，受时间的限制。若告之它们冬天时会结冰，它们一定不会相信，因为它们从未见过冰，故不可以和它谈论冰冻之事。

小知识

朝菌不知晦朔，螻蛄不知春秋

朝菌是朝生夕死，所以不知道阴历的月初（朔）和月底（晦）。螻蛄（即蝉科的昆虫）过不了冬天，所以根本不知春秋，故两者生命是短促的，均受时间所限。

认识的层次性

庄子认为认识主要分为三个层次：

感官层次：万物的性质不一，人们接触到的各种感性知识不同，没有一个统一标准。

理智层次：超越耳闻目视的狭隘经验知识，以理性精神（即“神遇”），以获得对物

类的确切认识。

“道”的层次：万物根源和归宿相同，所以从“道”的角度来看，应泯除事物的实际界限，消除思想上贵贱态度的差异，甚至消解生死现象的对立，达到万物齐超越是非之目的。庄子认为这才是“真知”、“大知”，并非透过感知理智的途径而得，而是一个直觉的“体道”、“闻道”过程。

第七章：《庄子》

体例

《庄子》一书，现在仅存西晋玄学家郭象编辑注释的三十三篇，分别为内篇七篇、外篇十五篇、杂篇十一篇。一般认为内篇为庄子本人所作，外、杂篇的思想与内篇不尽一致，可能掺杂了庄子门人、后学以及道家其他派别的作品，但外、杂篇的某些篇章也可反映出庄子的思想。

主要内容

《庄子》主要阐述庄子的哲学观点，关于庄子的宇宙论、政治论、人生论及认识论。

写作特色

在文体方面，《庄子》常常将寓言、重言、卮言并用，尤其擅于运用寓言故事以说明深奥哲理。在修辞方面，有大量虚构夸张的幻想、形象生动的比喻，富浪漫主义色彩，意境深远，为诗化哲学的杰作，散文艺术的鼻祖。

小知识

寓言、重言、卮言

寓言是指不直接说明理由，将自己之观点寄寓于奇特的故事之中，以表达其精辟哲理。重言是借助前人、名家的言论或历史故事，证明自己所表达的思想，以加强说服力。卮言是出乎自然的深衷之言，以达引人入胜，令人留下难忘印象的效果。

艺术价值

《庄子》集先秦道家思想之大成，成为中国传统观念主要根源之一。《庄子》对于人类的自我认识、解决现今自然、社会、人生问题等方面，都极富启迪价值。



清光绪刊本《庄子》

《庄子》精篇

《逍遥游》

文章起首以大鹏展翅，扶摇直上九万里与小鸟作对比，突出小与大、短暂与长久的时空差异，点出“小知不及大知”的局限性，进而说明要达到无所依恃的最高境界，便需要忘我“无己”，心中“无功”、“无名”。后借许由高洁而不受天下，舍弃名位之累，并借藐姑射山的神人，寓忘功、忘天下，与万物相游之意。最后借惠施与庄子关于大葫芦、大樗树有用与无用的对话，说明“大用”和“无用之用”的意义。

本篇和《齐物论》是庄子的两大代表篇目，充满奇特的想像和夸张的比喻。此篇指出客观现实中的一事一物，包括人类本身都是对立而又相互依存的。若要获得精神世界的超越性自由，就要无所依凭，达致“无我”、“无己”的境界，从而进入心与“道”合一的境界。

《齐物论》

庄子著名的“齐物”观念集中表现于此篇，他引用了“朝三暮四”、“庄周梦蝶”的寓言，说明他反对世人用渺小或片面的角度去观察事物，因而产生错误的结论，他主张以绝对至高的“道”去观物。从此角度观物，世间万物都是齐一，彼此没有分别。庄子认为一切事物的性质、差别等都可泯灭，万物都是“道”所生。由以上的观点推论，世间便没有古今、大小、强弱、高低、长短、是非、先后之分。庄子认为若能了解到这一点，就可达到“天地与我并生，万物与我齐一”的境界。

《养生主》

这是一篇谈论养生要领的文章，养生之道重在精神顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。文章首节是全篇总纲，指出欲全生尽年，就要将顺乎自然之道作为惯常的准则。在社会生活上，不应为了获得名誉而去行善，做世俗上的人所认为的“恶”事不要遭到刑戮之害，即指出应忘掉善恶之区分，顺应自然。

次节借著名的“庖丁解牛”故事，说明处世和养生要顺应自然之理，处理难题时，应特别警惕小心（即“怵然为戒”）及懂得藏敛，不可锋芒太露（即“善刀而藏之”），避开是非和矛盾，才能无往而不适。

末节要人们破除形骸残全的观念，顺应自然本性，安时处顺，不为哀乐之情所困扰，就可以获得永恒的“道”的超精神境界。全文虽是在谈论养生，但实际上体现出庄子的哲学思想和生活旨趣。

《人间世》

通过描述人际关系的纷争与纠结，讨论待人与自处的处世之道。文章首论假托三个故事：孔子在颜回打算出仕卫国时与他的谈话、叶公子高将出使齐国时向孔子的求教、颜阖被请去做卫太子师傅时向蘧伯玉的讨教。

文章利用以上故事说明与残暴君王相处艰难之处是在于求名用智，故应以空明的心境（即“心斋”）、正己顺导等态度化险为夷。另外，文章亦以树木不成材却终享天年、支离疏形体残缺却避除许多灾祸之小故事，说明“无用之用”的智能。

《德充符》

当世界万物的根源、无形无象的“道”落实和作用于人类社会，这就是“德”。有“德”者，其生命自然充实，流露出真实的精神力量。为了说明“德”的充实与验证，文章内有五个小故事，庄子想像出一些外貌奇丑或形体残缺不全的人，但他们的“德”极为充实，如孔子为断了腿的王骀所折服、因受刑而断脚的申徒嘉使子产感到羞愧、叔山无趾责备孔子蔽于形而不知德、孔子向鲁哀公称颂面貌奇丑的哀骀它、两个形残貌丑却为国君所喜爱的人。文末说惠施不能忘形、无情、不辩，成了以上的反证。

《秋水》

本篇主体写北海海神与河神的七段对话。通过黄河、北海与天地的大小对比，说明认识的相对性。另说明大小贵贱不是绝对的，也无法辨知，故应突破主观的执着，随顺万物自化而不加人为，返归本真，不以人为毁灭天性。若能懂得大道，就能通晓事理，明白事物变化的真相。不少成语如井底之蛙、贻笑大方、邯郸学步等，都是源于此篇。

《山木》

文章起首道出山木无用却能保全，鹓不能鸣因而被杀，说明世事多患，人间多难，处世不易，很难找到一条万全的免患之策。只有与时俱进，不偏滞于任何一方面，浮游于大道正德境界，返朴归真，做到“无为”、“虚己”，才能免于祸患。另外，亦应去除功名，不可自恃。争斗不休，只顾及眼前利益，必引致灾祸。在逆境时应怡然自得，顺应自然。成语“螳螂捕蝉”的典故亦出于此处。

《庄子》语录

【一】“君子之交淡如水，小人之交甘如醴；君子淡以亲，小人甘以绝。”（《山木》）

君子之间的交往淡泊得如水一般，小人之间的交往甘美得如甜酒一般；君子之交淡泊却亲切，小人之交甜蜜却易断绝。

【二】“人生天地之间，若白驹之过郤，忽然而已。”（《知北游》）

人生于天地之间，就如快马瞬息跃过极窄的缝隙，这是转眼间的事，所以人生是非常短暂的。

【三】“举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。”（《逍遥游》）

当世人都称誉圣人时，他不会因此而过分积极努力；当世人都非议圣人时，他不会因此而消极灰心，他可保持独立，不受外界的影响。

【四】“不为轩冕肆志，不为穷约趋俗。”（《缮性》）

不可为了荣华富贵而恣意放纵，胡作非为，也不可因为穷困贫乏而趋附流俗。

【五】“势为天子而不以贵骄人，富有天下而不以财戏人。”（《盗蹠》）

富贵而不傲视、不戏弄别人，这样的品质是难能可贵的。

【六】“好面誉人者，亦好背而毁之。”（《盗蹠》）

喜好当面吹捧别人的人，也喜好背后诋毁别人。

【七】“灾人者，人必反灾之。”（《人间世》）

害人者必最终被人所害，故害人之心不可有。

【八】“名，公器也，不可多取。”（《天运》）

名誉是人人都可享用的东西，追求名声，应适可而止，不可过度猎取。

【九】“哀莫大于心死，而人死亦次之。”（《田子方》）

最大的悲哀莫過於心如死灰，身體死亡還在其次。

【十】“不能容人者无亲，无亲者尽人。”（《庚桑楚》）

心地偏狭的人，最终必会陷入孤立无援的地步。

第八章：听庄子讲故事

司马迁在《史记·老庄申韩列传》中，曾如此评论《庄子》：“著书十余万言，大抵率寓言也。”诚然，因为庄子将其哲学观点寄寓于大量的寓言故事中，从而表达其抽象的哲学观点。现在，我们从《庄子》精选一些寓言故事，希望大家从中领略到庄子精辟的哲理。

庄周梦蝶

有一天，庄周在睡觉时，梦见自己变成一只蝴蝶，在花间翩翩飞舞，悠游自在，十分快乐，它根本不知道自己原来是庄周。当庄周忽然梦醒时，才发现梦中那只蝴蝶原来是自己。这时，庄周心想：“到底是我做梦化为蝴蝶，还是蝴蝶做梦才化为我呢？”

这个寓言出自《庄子·齐物论》，其寓意是希望表达一切事物虽然相互不同，但可以相互作用，没有固定界限，彼此交合变化。所以，人既可以梦到自己化为蝴蝶，相对地，蝴蝶亦可以梦到自己化为人，无论躯体化成任何物象，都可自适自足。当界限消失，即可融化为一。

朝三暮四

宋国有一位老人非常喜欢猴子，家里养了很多猴子，每天都以很多果子喂饲牠们。后来，老人的家境日趋贫困，不可能每天喂饲那么多果子给猴子了。于是，第二天，他召集所有猴子，告诉牠们说：“因为家里愈来愈穷，所以你们没办法再像以前那样，每天吃那么多果子了。从今天开始，你们每天早上只能吃三个果子，晚上吃四个果子，可以吗？”猴子听了不大高兴，叽叽喳喳地闹个不停。老人于是再说：“那么，从今天开始，你们每天早上只能吃四个果子，晚上吃三个果子，这样可以了吧？”猴子听说改了原来的办法，以为占到便宜，大家都十分高兴，纷纷趴在地上向老人叩头敬礼呢！

这个寓言出自《庄子·齐物论》，原比喻聪明人善于使用手段，愚笨的人不善于辨别事情，后来用于比喻反复无常。

承蜩老人

有一次，孔子与弟子到楚国去。他们看见树林里有一个驼背老人，用一根竹竿黏取树上的蝉，非常轻松、快捷，就如用手拿取那么容易。孔子心里非常佩服，便

禁不住向老人问道：“请问您有什么捕蝉的好方法？”老人淡然说道：“没有什么别的方法。我只是平日以弹丸叠在捕蝉的竿头来训练自己，若叠得弹丸愈多而不掉下来，那么捕蝉失手的机会就愈少。另外，当我捕蝉时，身体一动也不动，心目中只有蝉罢了。”

这个寓言出自《庄子·达生》，其寓意是当我们确定志向后，应对自己真正爱好的事物专精一致、全神贯注，心无旁骛。另外，老人在训练自己的过程中，一方面训练自己不手颤的技巧，一方面训练自己专心一致。故我们做事时不但要专心，亦需要勤于锻炼，才能达到最高境界。

井底之蛙

一只生活在井里的青蛙，看到从东海来的大鳖出现在井口上，禁不住得意地打招呼说：“喂！你看我独占一坑井水，在里面蹦蹦跳跳多快乐！”

大鳖很是羡慕，想爬进去看一看，可是右脚的膝盖却被井口绊住了。牠只好退了出来，在井边和青蛙聊天，牠说：“我居住在东海，那儿环境非常美好，不但浩瀚无边，而且无论大旱多久或泛滥多久，都不能使它增减一分一毫。”青蛙听后，除了感到惊讶之外，心情也茫然若失。

小知识

鳖

义：亦作“鼈”。是一种爬行动物名称，亦称“团鱼”或“甲鱼”。头部呈淡青灰色，布散黑点。鳖甲常为橄榄色，腹面为乳白色。鳖生活于河流、湖泊、池塘或沼泽中，分布于中国南北地区。鳖肉可供食用，鳖甲则可入药。

这个寓言出自《庄子·秋水》，其寓意是若一个人只懂“坐井观天”，这样的见识未免太有限、太狭小了。

石匠运斤

有一个楚国人，鼻尖上沾上一滴如同苍蝇翅膀那么细小的白泥巴。于是，他向其石匠朋友说：“喂！快削去我鼻尖上的白泥巴吧！”旁边的石匠二话不说，毫不在乎地拿起大斧，寒光一闪，就把泥巴削下去了。结果，那个人的鼻子丝毫无损，旁边的石匠也神气如常地站在那里。后来，宋元君听闻此石匠的神乎奇技，想让石匠再次表演。然而，石匠却回答说：“我的削泥技术虽然精巧，但对手一定要完全相信我，必须一动也不动，我才能成功削下泥巴。很可惜，那个能让我削泥巴的人已经死掉，世间也再没有这样的搭档了。”

这个寓言出自《庄子·徐无鬼》，其寓意是若没有了合作无间的搭档和对手，是

寂寞和悲哀的，从而比喻知音难求。

螳螂捕蝉

一只蝉在浓密的树荫下歇息，牠一点也感觉不到存在危险。突然，后面有一只螳螂躲在树荫下，举着刀臂，准备扑上去捕蝉。同时，螳螂为即将捕捉到猎物而沾沾自喜，也忘记自己正处于险境之中。结果，一只鸟儿飞过来把螳螂吃掉了。

这个寓言出自《庄子·山木》，螳螂一心捕蝉，却不知黄雀在牠后面正准备吃牠。这寓言用以比喻一些目光短浅的人，只想算计别人，但没想到别人也正在算计他。同时，亦指一些人只顾眼前的一点利益，忘却自身安危，不知道祸害就在后面。

无用之用

有一天，惠施对庄子说：“我有一棵大树，名叫‘樗’。它的体形庞大，树干臃肿，枝干弯弯曲曲，不合绳墨取直，虽然它长在路旁，但因为没有用途，就连路过的木匠都不看它一眼，真是一棵没用的树啊！”

接着，庄子淡然说道：“你真是不懂什么是‘无用之用’啊！如果一般人认为大树是有用的，人们必会砍伐它，大树也会因此遭受斧头的砍伐而夭折。其实，你为什么不要把大树种在宽广无人的地方，让路过的人经过大树时，逍遥自在地躺在树荫下休息呢？这棵树既然没有所谓的用处，那么它就永远不会被砍伐，可终其天年，那又何来招致祸患呢？”

这个寓言出自《庄子·逍遥游》，由于大树在世人眼中是“无用”，所以连木匠也不屑一顾。不过，正因为大树的“无用”，才对其本身“有用”，因为它不会遭受砍伐，可保天年。这寓言暗示我们不应以市场价值观衡量所有事物，若能去掉世俗的价值观，便可保天年，达致逍遥的境界。

安知鱼之乐

有一天，庄子和惠施在濠水的桥上游玩。庄子说：“这些鱼儿真是悠闲自在，看它们多快乐！”惠施即说：“你又不是鱼儿，怎么知道牠们感到快乐呢？”庄子说：“你不是我，怎么知道我不知道鱼儿的快乐呢？”惠施又说：“我不是你，固然不知道你。你也不是鱼，那么你不知道鱼的快乐，这是理所当然的。如此说来，你、我、鱼儿就肯定各不知晓。”庄子则答说：“请你把话题从头说起吧！从你说：‘你又不是鱼儿，怎么知道牠们感到快乐呢？’这句话中，就表示你已经知道我晓得鱼儿的快乐而才来问我，而我则是在濠水桥上知道鱼儿快乐的。”

这个寓言出自《庄子·秋水》，惠施认为不同类的个体（鱼和人）是互不相知，但庄子则认为不同类的个体也可以相知，这体现出庄子万物为一的齐物思想：物

物相分，互不相通；与物相融，互相贯通。

第九章：老庄思想之异同

相同之处

思想	老子及庄子的看法
道论	老庄均认为“道”是世界万物最后的根源，并超越人的感性认识，难以用一般名称、言语定义之。
政治论	老庄均批评当时统治者之无道，以及虚伪的儒家仁义礼教思想，认为返回合乎自然的社会才是最理想的。
流行	老庄均对道家、道教、儒家、佛家产生重大影响。

相异之处

思想	老子	庄子
道论	老子强调“道”在运行过程中，所表现出“物极必反”的特征。在对“道”的认识把握上，老子要人们去除杂念，“致虚极，守静笃”，使心灵深处明澈如镜，保持绝对清静。	庄子强调“道”无所不在，所表现出的万物存在的形式或过程是“化”，即“万物皆化”。庄子要人们用“道”消除万物差异，达至万物齐一。
人生论	老子的处世态度表现“以柔胜刚”的生活智慧，有用世之意。	庄子欲从精神上摆脱生死、时命的困境，获得绝对的自由、逍遥，有超世、隐世之意，比老子更旷达。
认识论	老子强调通过虚、静的方法，排除欲望、外界事物的干扰，直接获得对“道”的体认。	庄子认为一切知识是相对的，价值标准也是相对的。只有超越相对性，才能对万物本体有所认识。
流行	老子为道家思想奠定了理论基础。	庄子为先秦道家思想之集大成者，对中国文学艺术的影响更为巨大。

第十章：道家与历史文化

在先秦时期的诸子百家中，道家思想对宇宙、社会以至人生都有独特的见解，这是其他各家不能取代的。在漫长的中国历史发展中，道家思想对中国文化产生过深远影响，处处呈现其永恒的价值与生命力。

政治篇

汉初黄老无为而治

为吸取秦亡的教训，汉初君臣均提倡清静无为的黄老思想。陆贾主张以黄老思想治国，在其《新语》提出圣贤应与“道”结合，得刘邦称赞。张良和曹参以黄老之学作为治国方略，“萧规曹随”及“张良功成身退”被传为美谈。汉文帝好老子之言，诏命诸臣习老，遣使向著名道家人物河上公请教“道”的大义。痴迷黄老之学的窦太后对汉景帝和汉武帝有所影响，造成日后的“文景之治”。刘邦之孙淮南王刘安召门客编著《淮南子》，集黄老思想之大成。

小知识

萧规曹随

汉高祖刘邦与萧何合力平定天下，制订了完善的法令，以“无为而治”原则治国。曹参继萧何为相，不变萧何之规，沿用其原本的法令，故出现“文景之治”，天下安定。

小知识

张良功成身退

张良是辅助刘邦建立汉朝的建国功臣，当刘邦即位后，大封功臣，但张良再三推辞，功成身退，只领留侯的头衔，坚决不接受三万户食禄，毫不居功，最后过着隐逸恬淡的生活。

小知识

文景之治

在汉文帝、景帝时期，由于二帝都以道治国，提倡节俭，轻徭薄赋，减轻刑罚，与民休息，使国家长时间处于安定的状态，人民的生产日渐提高，国家日趋繁荣，史称“文景之治”。

黄老之学在汉初成为社会政治的精神支柱，它并吸取儒家仁义观念，配合轻徭薄赋、敦朴节俭、与民休息的政策，切合当时的社会需要。



西汉名臣张良



西汉名臣曹参

魏晋玄学之风

在魏晋时期，《周易》、《老子》、《庄子》号称“三玄”，思想家**王弼**提出“以无为本”，天地万物均由“无”开始，“无”是具体现象世界的本体。最高的道作为世界万物的本体，表现出自然无为的特性，无法用言语形容它，无为之治也就成为政治生活应该遵循的最高原则。**嵇康**则提出“越名教而任自然”，认为社会上的名教不符合人的自然本性，应超越名教的束缚，顺任人的自然本性，并反对司马氏集团以维护名教的名义而篡夺曹魏政权。郭象作《庄子注》，倡“独化”论，主张社会是一个具自我调节的整体，君主应顺应百姓。

小知识

王弼

生于公元 226-249 年，年少聪慧，善谈玄理，好论儒道，其代表作为《老子注》、《周易注》等，其《老子注》历来为学界所推崇。

小知识

嵇康

生于公元 223-262 年，博学有奇才，为魏晋时期之名士，他不与世俗同流。好老、庄之学，与阮籍、山涛、刘伶、阮咸、向秀、王戎六人为友，常于竹林下清谈玄学，世称“竹林七贤”。他极力反对名教，主张放任自然及养生之道，最终被司马昭所害。

小知识

“独化”论

郭象不认为世间事物有造物主，亦反对老子“有生于无”之说。他认为宇宙间一切事物（即“有”）皆是自生，“有”是独立存在和变化，没有任何凭借，故提出“独化”论。

社会上的士大夫潜心“三玄”，以消除动乱带来的无常感，以求内心平衡。曹魏政权亦需清静无为的黄老思想，曹丕自广陵退兵后曾说：“三世为将，道家所忌”，准备实行休养生息。南朝梁武帝笃信佛道，亲讲《老子》，并常就军国大事向号称“山中宰相”的道士陶弘景咨询。

小知识

三世为将，道家所忌

不论怎样的将领，其功名成就都是以士兵性命为基础的。一家三代不能连着都做过军中之将，否则灾祸就会降临在此家人头上，这是道家所忌讳的。



曹丕自广陵退兵后曾说：“三世为将，道家所忌”，故准备实行休养生息。



魏晋时期之思想家王弼

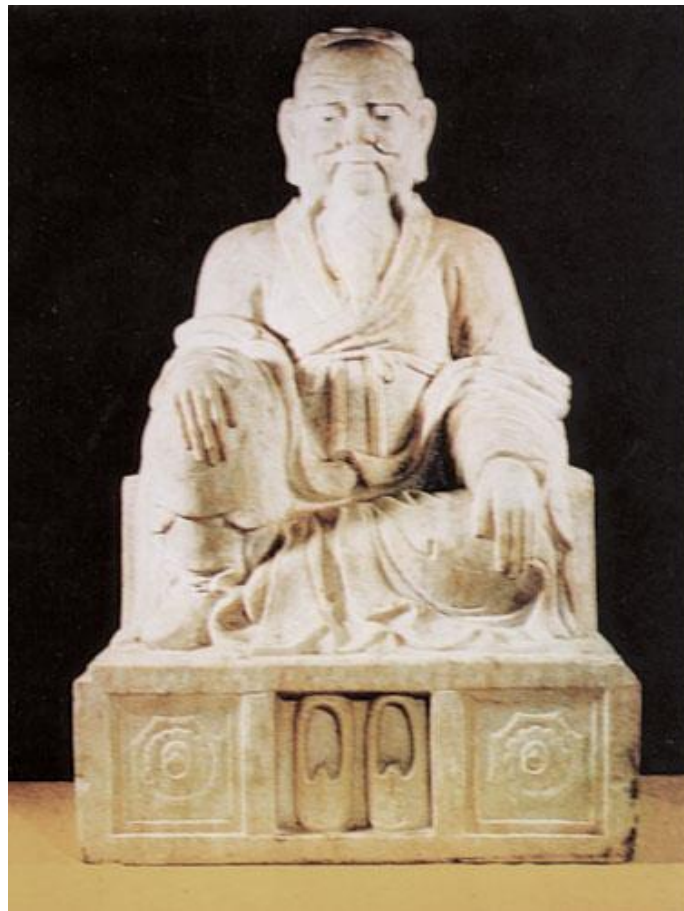


竹林七贤之一的嵇康

初盛唐的老子崇拜

隋唐改朝换代之际，“老子度世，李氏当王”等谶语歌谣流行，唐高祖借称起兵为奉天承运，追认亦姓李的老子为李唐王朝的远祖，诏令道教在三教中的优先地位。唐太宗实行抚民以静的施政政策、抑情损欲的修身之道、谦下纳谏的用人之术，奠定“贞观之治”盛世。唐玄宗好道，曾亲译《道德经》，并设立崇玄之学，将《老子》、《庄子》、《列子》和《文子》列入考试内容，称为“道举”。唐朝君主尊道抑佛，唐武宗曾大肆灭佛。唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗以及重臣名士欲长生不老，却误吃道士丹药中毒早死。

在唐朝，道士常被加官晋爵，老子的封号不断上升，《老子》和《庄子》分别成为道教的两大经——《道德真经》及《南华真经》。《一切道经音义》和历史上第一本道藏《三洞琼纲》也是在唐朝时期编纂，提高了道家经典的地位。君主常有受道教法箓的规矩，并有内廷宫人为女道士的风气。可见唐朝君主借助神化老子以巩固皇权，亦藉道家思想以满足个人的精神追求。



唐朝的老君像

宋元明清皇室崇道

在宋朝，宋太祖重视清静无为的道家主张，对其皇权天授和祈福消灾的道教观甚感兴趣，曾两次接见华山道士**陈抟**。宋真宗则另设一道教尊神赵玄朗作为赵宋的始祖。宋徽宗自称教主道君皇帝，将神权和君权合一，潜居深宫，日事斋醮、炼丹和服食。

小知识

陈抟

生卒年约为公元 871-989 年，为五代宋初著名道士，于五代时隐居华山，精于经史百家，好佛学、医理、天文地理。后唐长兴年间，举进士不第，感悟世事浮华实为虚妄，乃求访仙道，清静修道达数十年。

在元朝，全真道大师丘处机曾劝元太祖成吉思汗要忠孝仁义，不嗜杀人，清心寡欲。在明朝，著名道家人物颠仙周颠曾参与明太祖朱元璋起义。明世宗崇信神仙长生不老之术，更因服丹药而死。在清朝，康熙颁发《老子》一书，令诸臣习其政略。雍正更亲自为正统道家张紫阳的《悟真篇》作序。

哲学篇

道家与儒家

儒家经典《礼记》记载孔子向老子问礼之事，《论语》也记载孔子有志与老子看齐，《易经》更赞扬“无为而治”的思想。汉朝王充、扬雄、桓谭、清朝王夫之等继承改造道家思想为其所用。宋明理学始创者周敦颐的《太极图说》与邵雍的先天学说，是分别由陈抟的《无极图》及《先天图》演化出来。而朱熹、王安石、魏源、严复等儒家和革新派都对《老子》推崇备至。

道家的天道思想、修养方法和生命哲学对儒学发展影响至深，并为它所吸取。道家思想与崇尚仁义礼乐、注重人伦、关心人生社会的儒家旨趣不同。道家由人生观和社会观扩展至宇宙论，提出“道”、“气”、“自然”等哲学概念，大大补充了以伦理为主的儒家思想之不足。

道家与法家

两家具具有共同渊源，可追溯至姜太公的思想。韩非子“学本黄老”，将“理”与“道”加以联系，将“道”改造成万事万物的总法则，更有《解老》和《喻老》篇，是历史上第一个注解《老子》的人。道法共治一炉，吸取儒家仁义思想，成为汉朝早期的政治哲学。

道家与兵家

姜太公的用兵之道为道家、兵家共同尊崇，老子的“不以兵强天下”、“以奇用兵”、兵为“不祥之器”、“以弱胜强”等思想，对兵家的战争观和战略战术有深远影响，故后世有人将《老子》看作兵书。

小知识

不以兵强天下

老子认为不应依靠武力、打仗来逞强于天下。因武力不可服众，反会引致循环不息的报复，用武者必将遭受到恶报，没有好下场。

小知识

以奇用兵

老子提出以不同于一般人的用兵策略出战，一般人用兵多在强兵上下功夫，以强克弱，以大吞小，但他则提出用诡奇欺诈的方法来指挥战争。



孔子、老子、墨子、庄子等先贤群像。



西安碑林博物馆内有不少关于孔孟、老庄古迹的碑文记载。

文学艺术篇

审美原则

老庄认为素朴最美，人为雕饰不美，所谓“素朴而天下莫能与之争美”、“淡然无极而众美从之”，确立“自然”及“素朴”为最高审美原则。这一审美原则对后世产生深远影响，如刘勰提倡标“自然”为宗、钟嵘提倡“自然英旨”、司空图的《二十四诗品》中提及的“冲淡”、“典雅”、“含蓄”、“清奇”等均归入素朴之美。老子说：“无名”、“无言”。庄子说：“得意忘言”，不拘泥于字句言辞，把握了意义便忘却其言。使文学常追求“意在言外”、“言有尽而意无穷”的表现手法。

小知识

素朴而天下莫能与之争美、淡然无极而众美从之

保持淳厚素朴的天性，天下就没有什么东西可以跟他媲美。静寂恬淡，心智不滞留任何形迹之名，一切美好的东西就都会聚在周围。

小知识

刘勰

生卒年约为公元 465-532 年，为南朝梁文学理论家，精通儒、佛经论，著有《文心雕龙》，体大思精，为中国第一部有系统的文学评论名著。

小知识

标“自然”为宗

创作要顺乎自然，不要矫揉造作。

小知识

钟嵘

生卒年约为公元 468-518 年，南朝梁文学理论家，为人好学有思理，著有《诗品》，品评自汉朝至南朝梁一百多位诗人，为中国第一部诗论专著，与《文心雕龙》并称。

小知识

自然英旨

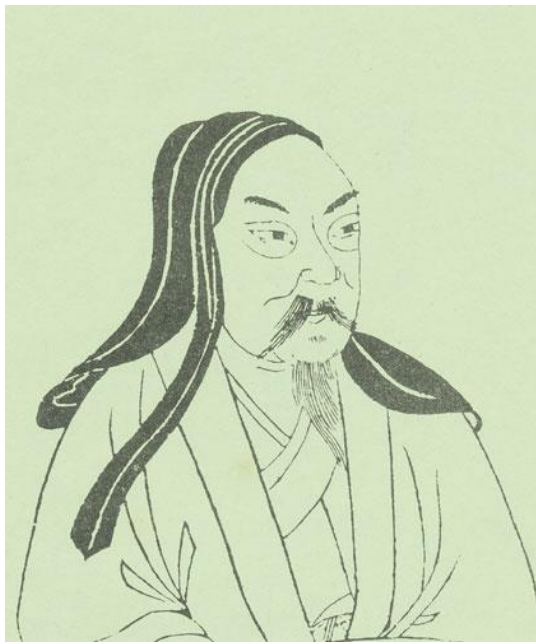
“英旨”解作美好，意即以“自然”为最美好的。

诗歌创作

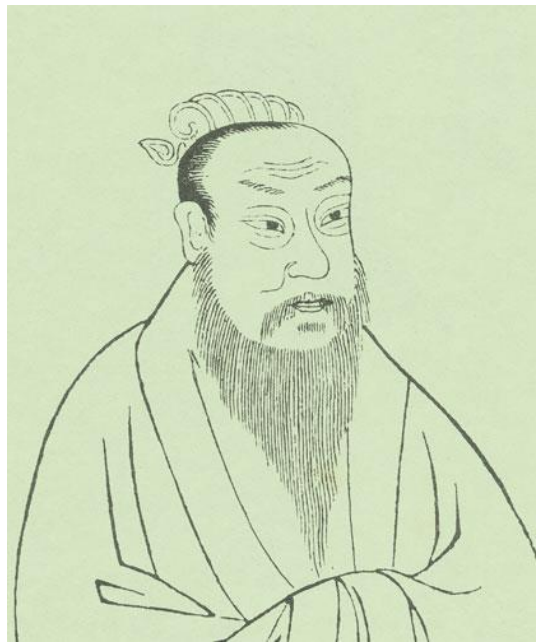
山水田园诗

受老庄哲学影响的山水田园诗，是中国诗歌的重要组成部分。陶渊明的《归园田居》描写出恬淡、自然、闲适而富生机情趣的隐居田园生活。而中国第一位大力摹写山水之作家谢灵运的《石壁还湖中作》、《石门严上宿》等，反映山水的自然美，清新可喜。

盛唐时期，诗人孟浩然为山水诗之代表，作品以描写山水隐逸为主，如《春晓》、《过故人庄》、《晚泊浔阳望庐山》等，别具静恬清淡之美。同期诗人王维的《山居秋暝》、《渭川田家》、《春中田园作》等描写农家生活，清新悠闲。中唐诗人韦应物为清淡诗风之代表，其作品如《寄全椒山中道士》、《滁州西涧》等恬淡自然，高雅清远。



田园诗人陶渊明



中国第一位大力摹写山水之作家——
谢灵运



烟波浩渺的洞庭湖，曾为孟浩然笔下壮观的景致。

游仙诗

庄子的神仙意境、夸张和虚构手法都是游仙诗创作的基本方法和艺术原则。三国时期，曹植名篇《洛神赋》以神话中关于宓妃的故事为基础，塑造出洛神之美女形象，流露出曹植对洛神的爱慕之情和人神相隔之惆怅。全赋想像丰富，词采流丽，与《远游篇》、《仙人篇》、《游仙诗》构成游仙的交响诗。

西晋文学家郭璞以诗赋著称，其代表作《游仙诗》十四首，辞多慷慨，蔑视富贵荣华，想像丰富，情怀飘逸。至唐朝，号称“谪仙人”的李白在《梦游天姥吟留别》中塑造出一个飘逸的神仙世界，梦游天姥洞天，读后令人有飘飘凌云之感，同时反映出他蔑视权势，追求自由。



曹植名篇《洛神赋》传颂千古

“谪仙人”——李白



李白喜爱放浪山泽，明徐良《太白骑鲸图》描绘出李白放浪豪壮的“诗仙”意境。

小说戏剧

小说

神怪小说《封神演义》深受道家思想影响，姜子牙手持“无”字旗指挥战斗，元始天尊、通天教主等道教神魔皆成重要角色。《西游记》中的玉皇大帝以下和老君等散仙均是道教系统的神仙。《水浒传》里有“张天师祈禳瘟疫”等章回。《红楼梦》里一僧一道形影不离，跛足道人的“好了歌”与甄士隐的解注，佛道结合，揭示全书主题。《三国演义》里的诸葛亮能预断吉凶、呼风唤雨，状近道士。《聊斋志异》的鬼神狐怪亦多取材于道教仙话。

戏剧

“八仙过海”、“八仙贺寿”等神仙故事流传极广，成为传统戏剧的题材，至今仍为民众所喜爱。

音乐书画

音乐

老子说：“大音希声。”道教的音乐予人耳听仙乐印象，如道士阿炳的《二泉映月》家喻户晓。又如《渔舟唱晚》、《阳春白雪》和《梅花三弄》等民间乐曲，同样蕴含着热爱自然、天人合一的情趣。

小知识

大音希声

最大的音或最完美的音，是听不到具体之声。当人们进入一个余音缭绕、绕梁三日的无声意境时，早已离开了弹奏的音符，而是浑然一体。

书画

中国的画家极力追求超越具体物象的神韵空灵意境，传统山水画以水墨为主，一黑一白是其色彩主调，王维曾说：“夫画道之中，水墨最为上，肇自然之性，成造化之功。”以描绘自然的形色作为绘画的最高追求。水墨虽淡，却内蕴着自然界的万紫千红，把握和体现着“自然之道”。中国书画讲究“布白”，强调形断而气势不绝，如南宋著名山水画家马远，构图上经常把景物挤压在一角，留出大片空地，令人空明爽朗，心旷神怡，人们戏称他为“马一角”。

小知识

夫画道之中，水墨最为上，肇自然之性，成造化之功

绘画中以水墨色彩的画为上品，它开启了自然之本色，再现了造化之功用。

小知识

布白

在写书法或绘画时，布置空白处与着墨处，使疏密相间。



中国传统山水画多受到道家思想的影响



《画王维诗意图轴》正是王维晚年隐居辋川别墅，专意于山水诗作的生活写照。



《竹溪六逸图》受道家思想的影响，历史上一些文人雅士往往寄情于自然，追求淡泊脱俗的生活。



中国传统山水画多受到道家思想的影响

园林艺术

中国的园林建筑艺术注重顺其自然之势，建构“山色湖光共一楼”的意境，达至人与自然和谐，如在陵园的山巅之处建“阁”、峰回路转处建“亭”、临水之处建“榭”等，将各种建筑形式与自然环境结合。这些建筑虽是人工建造，但又似“天之自成”，自然情趣浓郁。

在布置和处理空间时，常具有以虚带实、虚中有实、虚实结合等特点，这正是老庄哲学之体现，如道教宫观常建立在名山之中，将宗教人文景观融入自然景观。



道教胜地东岳泰山建立于名山之中

宗教篇

道家与道教

道教原本是神仙方术的杂合，当加以利用道家思想后，形成与道家难分难解的一大宗教。东汉后期，老子渐渐被神化，被奉为道教教主，如五斗米道称老子为太上老君，以《老子》为经典。而《庄子》中的神人等形象，影响到以长生和修仙为目的的道教，标志着道教的形成。

唐朝尊崇老子、庄子、列子、文子为道教尊神，其著作为道教真经。道家一般不谈内外丹和符箓，甚至反对巫术和鬼神，视“道”为超越形器的宇宙最高实体，而道教则进一步突出“道”的绝对性和神秘性。

道家宣扬清静无为，追求内心的安宁，但有用世之意。道教发挥这种离俗超脱精神，形成出世的心性修炼理论。《老子》中的“谷神不死”、“长生久视之道”的养生论和《庄子》中的“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”的神人说，更为道教所吸收，一直流传至今。

小知识

谷神不死

“谷”形容中空无物，“神”形容因应无穷的变化，“不死”喻变化的不停竭。看似虚无的大道，蕴藏着无穷的变化因数。

小知识

长生久视之道

治理国家和养护身心，使其长治久安和健康长寿的道理。

小知识

不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外

庄子心目中理想人格为藐姑射山上的神人，其肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷杂粮，只吸风饮露水，乘着云气，驾着飞龙，遨游四海，更可超越人世间而游于宇宙界。



道教尊老子为神



安徽涡阳太清宫老君殿内供奉的老子像



老子被奉为太上老君



安徽涡阳太清宫老君殿是为纪念老子而建

道家（教）与佛教

自佛教传入中国后，为了在中国扎根和发展，佛教对道家思想、黄老之学加以吸收附会。例如在六祖惠能、马祖道一身上反映出佛道二学的融和，又如禅宗可谓是已中国化的佛教。同时，道教亦从科仪戒律、理论体系、神谱系统化等多方面吸收佛教特质，使二者互相吸取和融合。

及后，儒佛道“三教合一”。在宋朝有言：“以佛修心，以道养身，以儒治世。”在明末则有言：“不知《春秋》，不能涉世；不精《老》《庄》，不能忘世；不参禅，不能出世。”至现代更有“儒家像粮食店，佛家是百货店，道家则是药店”的说法。

小知识

儒家像粮食店，佛家是百货店，道家则是药店

当代国学大师南怀瑾认为，儒、佛、道三教皆为社会治理所必须之道。儒家就像吃的饭，是人们经常的精神道义食粮；道家在乱世是使社会走上正轨的好“药”；佛家往往是人们死后来世的最终精神寄托而不可或缺。

第十一章：生活中的道家

别以为道家思想是千百年前的古老产物，便与生活在廿一世纪的你毫无关系。其实，道家思想在不知不觉间融入我们的日常生活，现为你娓娓道来。

环境保护

老庄的天人合一观念，是一种人类与环境和谐相处的智能。基于道家的天道自然观、万物一体论等，故道家深恐因过分干预自然而危害人自身，故不赞同为了文明的需要而改造自然。道家同时主张人物平等，互不相害，反对奢靡生活，要人节制欲望，不要向大自然无限度地索取。道家认为，自然界是一个有机整体，人类只要采取“无为”的态度，顺应自然，生态便自可恢复秩序和平衡。这些思想，可谓现今环保观念的先驱。

医药养生

以老庄为教祖的道教提出“我命由我不在天”的口号，发展出一整套健身长寿之道，许多道士是医药学专家，如葛洪著《肘后备急方》、陶弘景著《本草经集注》、药王孙思邈著《千金要方》等。依据道家顺乎自然的思想，中医指出按照四季变化安排生活起居、饮食习惯，这对现代医学重视“自然疗法”，并向心理、社会、自然综合医学模式转变有重要影响。

小知识

我命由我不在天

个人的生命运行规律不是由外在的天命所主宰，而是掌握在自己的手里。努力从身心上修养，可达到超越常人的地步。

气功来自道教的内丹学，是指内向式地主动运用意识，以“气”为中介和手段，通过调节身心活动，达到优化生命、开发人体潜能的目的。老庄及其道家学派是中国传统气功学的重要奠基者。自二十世纪七十年代末以来，气功学被重视，中国出现了数千万人习练气功的热潮。道教武术也独树一帜，太极拳更是名扬天下，普及全球。



药王孙思邈对中国医药学有巨大的贡献

科学发展

道士以研制出长生不死的“金丹大药”为目标，他们在炼丹的过程中，不知不觉地积累了大量化学、冶金、矿物、植物、动物学等知识，产生不少重大发明（如火药等）。有学者称受道家影响的当代科学家为“新道家”，而道家思想的确对现今科学家有一定的影响，如：

- 物理学大师玻尔（Niels Henrik David Bohr）认为他的“互补原理”与道家的“万物负阴而抱阳”思想接近。

小知识

互补原理

“互补原理”是玻尔对量子力学基本原理的一种阐释，在量子力学框架内，使用经典物理学概念描述原子现象，不能具有经典物理学所要求的那种完全性，故必须使用相互排斥又相互补充的经典物理学概念，才能完全地描述现象的各方面。1949年玻尔荣获最高荣誉大象勋章并被封为爵士时，他为自己设计一枚徽章：在椭圆形的图案中心绘着太极图，以表示阴阳的互补关系，同时加上“对立即互补”的铭文。他认为互补原理与道家阴阳思想相似，是从哲学层面讲述二者具有平衡性。

- 美国当代物理学家惠勒（Wheeler, Yohn A）认为道家的“有无相生”是他的“质朴性原理”思想之先驱。

小知识

质朴性原理

惠勒教授的“质朴性原理”认为物理学是从几乎一无所有达到几乎所有一切。1981年，在中国讲解这一原理期间，观看了一场名为《风鸣岐山》的舞剧。此剧讲述《封神演义》之故事，其中姜子牙手持“无”字旗指挥。当惠勒教授被告知“无”字意为英语的“Nothing”时，他极为高兴，因为他关于质朴性的哲学观点，在中国古代找到其先驱。姜子牙旗上的“无”之涵义，是老子同于道的“无名之朴”（道是没有名的真朴）。

- 美国粒子物理学家卡普拉（Fritjof Capra）探讨东方哲学的“道”、“气”与现代物理学“场”概念的关系。
- 诺贝尔奖得主——日本著名科学家汤川秀树（Yukawa, Hideki）强调“直觉认识方法”。始终对老庄哲学的兴趣不衰，从中寻找科学思想的启迪。

小知识

直觉认识方法

指在以往经验知识积累的基础上，不靠人的理性，却能够突发性地把握事物本质的能力，以及基于这种能力而产生的认识方法。它实际上没有固定的具体方法，某种偶然因素的诱发，往往激发这种突然“顿悟”的创造能力。

道德修养

崇俭抑奢：去奢即俭，少私寡欲，在物质生活不要贪多，应知足。

宽宏大量：胸怀若谷，严以律己，宽以待人，可容天地万物，可纳百川大海。

不露锋芒：锋芒太露，过于突出自己，就会败亡；应韬光养晦，默默无闻。

功成不居：一旦功成名就，应不居功自傲，才能更上一层楼，不断开拓前进。

居上谦下：人生得意，处在上位时，尤其要谦下，不傲视他人。

为而不争：人生应积极地有所作为，但不争功名，不争利禄，不争地位。

以德报怨：对待恩怨，不但不报复，而以恩德善意回报，则任何仇怨久可自化。

身重于物：生命比外物重要，应淡化名利与权势观念，从名位、钱财与“身外之物”中解脱出来。

宠辱不惊：无私无我，置祸福、生死于度外，得宠或受辱自然无惊。

参考资料

老子哲学

- 王邦雄著：《老子道》（台北：汉艺色研文化事业有限公司，1991年）
王博著：《老子思想的史官特色》（台北：文津出版社，1993年）
朱恩田著：《重读老子》（沈阳：辽宁大学出版社，2000年）
李申著：《老子与道家》（北京：商务印书馆，1996年）
南怀瑾著：《老子他说》（上海：复旦大学出版社，2000年）
刘言著：《与老子对话》（北京：宗教文化出版社，1998年）
刘修明撰：《老子答客问》（上海：上海人民出版社，1999年）
谭宇权著：《老子哲学评论》（台北：文津出版社，1992年）

庄子哲学

- 王邦雄著：《庄子道》（台北：汉艺色研文化事业有限公司，1994年）
宋效永著：《庄子与中国文学》（南京：江苏教育出版社，1995年）
李振宏主编：白本松、王利锁著：《逍遥之祖〈庄子〉与中国文化》（开封：河南大学出版社，1995年）
李锦全、曹智频著：《庄子与中国文化》（贵阳：贵州人民出版社，2000年）
邱燦鏞著：《庄子哲学体系论》（台北：文津出版社，1999年）
崔宜明著：《生存与智慧庄子哲学的现代阐释》（上海：上海人民出版社，1996年）
崔宜明撰：《庄子答客问》（上海：上海人民出版社，1999年）
陈鼓应著：《庄子浅说》（北京：生活·读书·新知三联书店，1998年）
陆钦著：《庄子通义》（长春：吉林人民出版社，1994年）
黄绳著：《〈庄子〉先秦文学的奇葩》（香港：中华书局（香港）有限公司，1991年）
颜世安著：《庄子评传》（南京：南京大学出版社，1999年）
谭宇权著：《庄子哲学评论》（台北：文津出版社，1998年）

综论

- 吴汝钧著：《老庄哲学的现代析论》（台北：文津出版社，1998年）
吕锡琛著：《道家，方士与王朝政治》（长沙：湖南出版社，1991年）
吕锡琛著：《道家与民族性格》（长沙：湖南大学出版社，1996年）
宋一夫主编：《中华道学精华画集·道德》（长春：吉林文史出版社，1994年）

- 香港教育图书公司编：《圣贤语录（三）老庄智能》（香港：香港教育图书公司，1996年）
- 张起钧著：《道家智慧与现代文明》（台北：商务印书馆，1984年）
- 庄汉宗编著：《逆境中的老庄思想》（台北：汉欣文化事业有限公司，1990年）
- 陈鼓应主编：《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1992年）
- 叶海烟著：《老庄哲学新论》（台北：文津出版社，1997年）
- 葛荣晋主编：《道家文化与现代文明》（北京：中国人民大学出版社，1991年）
- 贾芸编著：《诸子百家精编》（香港：万里机构·明华出版公司，2002年）
- 赵明、薛敏珠著：《道家文化及其艺术精神》（长春：吉林文史出版社，1991年）
- 赵明著：《道家思想与中国文化》（吉林：吉林大学出版社，1986年）
- 刘仲宇著：《道家与道教》（上海：上海古籍出版社，1996年）
- 滕守尧著：《道与中国艺术》（台北：扬智文化事业股份有限公司，1996年）
- 严灵峰编著：《老子庄子》（台北：正中书局，1987年）

鸣谢

图片提供：小红、平子、李平、沈桥、林思齐、林树雄、张青、杨佐桓、杨首民、赵伟、中国新闻社（排名以笔画顺序）

图片协助：赖祖铭