

主編：葛榮晉

葛榮晉，男，1935年生於河南省濟源市。1960年畢業於中國人民大學哲學系。曾任中國人民大學哲學系教授、博士生導師、東方文化研究所所長。另擔任中國實學研究會會長、中華孔子學會副會長兼學術委員會主任、國際儒學聯合會理事、中國孔子基金會理事兼學術委員、中華炎黃文化研究會理事兼學術委員、台灣《海峽評論》編輯顧問等。主要著作有：《王廷相》、《王廷相生平學術編年》、《王廷相和明代氣學》、《中國哲學範疇史》、《中國哲學範疇導論》、



《中國哲學範疇通論》、《甚麼是道》、《儒道智慧與當代社會》、《孫子兵法與企業經營謀略》；合著有《陸世儀評傳》、《清代社會與實學》、《一代儒宗顧亭林》；主編有《中國實學思想史》、《明清實學思潮史》、《中日實學史研究》、《道家文化與現代文明》、《對道的當代探討》、《明清實學簡史》、《張載關學與實學》、《韓國實學思想史》，另有《中國哲學通史》（副主編）、《中國唯物論史》（副主編）等。

作者：朱康有



朱康有，1967年出生於山西平陸縣，畢業於中國人民大學哲學系，後獲中國哲學專業博士學位，國防大學教授。曾在《中國哲學史》等刊物發表論文數十篇，著作有《老子》（專著）、《哲學前沿問題》（副主編）、《以德治國概論》（參撰）等。主要研究領域為中國哲學、科技哲學等。

目錄

摘要.....	4
第一章：道家答客問.....	6
第二章：老子訪談室.....	9
第三章：老子哲學思想.....	14
宇宙論.....	14
政治論.....	16
人生論.....	18
認識論.....	20
第四章：《老子》.....	21
《老子》語錄.....	22
第五章：莊子訪談室.....	24
第六章：莊子哲學思想.....	25
宇宙論.....	25
政治論.....	26
人生論.....	28
認識論.....	30
第七章：《莊子》.....	32
《莊子》精篇.....	34
《莊子》語錄.....	36
第八章：聽莊子講故事.....	37
第九章：老莊思想之異同.....	40
第十章：道家與歷史文化.....	41
政治篇.....	41
哲學篇.....	47
文學藝術篇.....	49
詩歌創作.....	50

小說戲劇.....	54
音樂書畫.....	55
園林藝術.....	57
宗教篇.....	58
第十一章：生活中的道家.....	62
參考資料.....	65
鳴謝.....	67

摘要

道家是先秦時期的一個思想派別，以老子、莊子為主要代表。道家思想崇尚自然，有辯證法的因素和無神論的傾向，同時主張清靜無為，反對鬥爭。在先秦諸子百家中，道家思想對宇宙、社會以致人生都有獨特的見解，對中國文化產生深遠影響，與儒家和後來的佛家思想一起構成了中國傳統文化的核心。

道家的理論奠定於老子。老子（生卒不詳），姓李名耳，字聃。春秋時代楚國人，偉大的哲學家、思想家，道家學派創始人，曾在東周國都洛邑任守藏史（圖書館館長），孔子周遊列國時曾向他問禮。傳說老子晚年乘青牛西去，並在函谷關前寫成了五千言的《老子》，最後不知所終。老子思想的精華是樸素辯證法，認為福禍都是相對的，在一定條件下可以相互轉化。道是老子哲學的核心概念。他認為道是宇宙萬物的本原，是產生世界萬物的最後根源。在認識論方面，老子認為若要對外界有所認識，就要不斷增加經驗知識和理性知識；若要對道有所認識，則必須閉目塞聽，排除外部事物的干擾，使心靈深處明澈如鏡。在修身方面，他講究自然無為，知足寡欲、返樸歸真、柔弱不爭和功成身退。在政治方面，他主張無為而治、反戰輕稅、無智守樸。漢初的統治者一度把老子的「無為」思想作為信條，採取「與民生息」的政策。

莊子是老子之後道家理論最重要的開創者。莊子（約公元前 369-前 286 年）名周，戰國時代宋國人，著名思想家、哲學家、文學家，是道家學派的代表人物，老子哲學思想的繼承者和發展者，後世將他與老子並稱為「老莊」。莊子祖上為楚國貴族，後因楚國動亂，遷至宋國。處於社會大亂、道德淪亡的時代，莊子無力改變污濁的社會，於是追求精神上的解脫，避世思想較老子更強。他拒絕楚威王的高官之聘，生平只做過地方漆園吏，幾乎一生退隱自然。莊子的思想包含着樸素辯證法因素，認為一切事物都在變化，主張無為，放棄一切爭鬥，又認為一切事物都是相對的，追求一種物我為一的主觀精神境界，安時處順，逍遙自得。在認識上，他提出認識是相對的，有層次的。著作有《莊子》，名篇有《逍遙遊》、《齊物論》等。莊子的文章，想像力很強，文筆變化多端，具有濃厚的浪漫主義色彩，並採用寓言故事形式，富有幽默諷刺的意味，對後世文學語言有很大影響。除了老莊之外，道家的代表人物還有戰國時期的列子，魏晉時期的王弼、郭象等。

道家對中國文化的貢獻與儒家比肩，只是在政治思想上一為表顯一為裏藏之別而已。而道家在理論上的深厚度與辯證性，不僅為中國哲學思想提供了創造力的泉源，還滋養和催生了中國最大的本土宗教——道教。至於道家文化在中國藝術、繪畫、文學、雕刻等各方面的影響，則佔據絕對的優勢主導地位，即使

說中國藝術的表現即為道家藝術的表現亦不為過。當然，道家哲學對中國政治活動也提供了活絡的空間，使得中國知識分子能更輕鬆地發現進退之道。在生活中，道家思想滲透在國人的道德修養、醫學養生、科學發展、環境保護等方面面，持續不斷地發揮着影響。

第一章：道家答客問

談及道家思想，你會否感到其哲理虛無飄渺、玄妙難懂，因而對之望而卻步呢？不要緊，我們為你列出一般人對道家思想的疑問，即時提供精簡答案，由淺入深，層層推進，希望引發你對道家思想的興趣。

1. 道家與道教有甚麼分別？

先秦《老子》與《莊子》以及黃老思想，通常統稱為道家，它們是學術派別，與日後將老子和莊子等神化後所出現的宗教派別（即道教）是不同的。

2. 道家與道教為甚麼都尊崇老子？

老子及其著作《老子》分別為道家思想的代表人物和奠基之作，又是將他神化後出現的本土宗教（即道教）所奉的教主和主要經典，所以道家和道教都尊崇老子。

3. 為甚麼老子和莊子能成為道家的代表人物？

因為老子創立了「道」的理論體系，奠定了以「道」為旨歸的道家思想基礎，以「自然無為」為其基本價值觀與方法論，其著作《老子》更是道家學派的第一部系統的著作；莊子則是先秦道家思想的集大成者，所以二人成為道家的代表人物。

4. 孔子、老子、墨子，誰先誰後？

老子最早，他約生於公元前 570 年，卒年不詳；孔子次之，他生於公元前 551-前 479 年；最後為墨子，他約生於公元前 468-前 376 年。

5. 道家學派的思想來源是甚麼？

道家理論由老子奠定，其思想淵源卻應遠溯於黃帝和呂望（姜太公）等先驅。道家主要出於負責觀測天象、制定曆法的「太史」一系，繼承並發展了《易經》等古代典籍中的有關思想。

6. 「黃老學派」與道家有甚麼關係？

「黃老學派」是一班尊崇黃帝與老子為其創始人的學者之總稱，該派融合了儒、墨、法、名、陰陽諸家的思想內容，但卻歸本於黃老。

7. 除了老子和莊子，道家還有哪些著名的人物和著作？

「老莊學派」還有關尹子、文子和列子等，「黃老學派」則有戰國中期稷下學宮，特別是《管子》、《黃老帛書》、《呂氏春秋》、《淮南子》等著作中主要反映黃老思

想的作者。

小知識

稷下學宮

「稷下」是戰國時期齊國的學術中心，位於都城臨淄（現今屬山東淄博市）稷門附近。「學宮」指學舍，齊宣王時，在稷下設置學宮，使天下名士，包括道、法、儒、陰陽等百家的學者聚集此地自由講學，成為重要的學術活動中心，它促進了戰國百家爭鳴的開展，以及先秦時期學術文化的繁榮。

8. 《老子》為甚麼又稱為《道德經》？

《老子》上篇共三十七章，以「道可道」開始；下篇共四十四章，以「上德不德」開始。《老子》主要探討「道」和「德」的哲學問題，所以後人尊稱它為《道德經》。

9. 聽說《老子》很難讀和難懂，是真的嗎？

由於《老子》文句過於簡略，故難於理解。加上古今注解者甚多，誤解亦不少，使其真正意義隱晦不明。所以，沒有豐富歷史經驗與人生閱歷的人很難讀懂它。

10. 常聽聞：「道可道，非常道」。這句話究竟是甚麼意思？

這句話意思是「道」可以用言詞表達或道出的，就不是超越認識、無形無象無名的「常道」。「道」是無形而有實，有實卻無形。

11. 老子常提及「道」和「德」，究竟它們是甚麼？

「道」既是世界萬物的最後根源，又可以化生萬物。「道」在化生萬物中，表現出自然無為、虛靜、柔弱不爭等特性，自然、社會、人生常要取法於「道」的這些特性，才能守道不失。當無形無象的「道」落實到具體的物理世界，作用於人類社會，便稱它為「德」。「德」是「道」在有形有象的實在世界之體現，是物的天性或本性。

12. 老子的思想是否消極厭世？

不是。老子雖提倡「無為而治」，但不反對按照自然本性而有所作「為」，而對努力的成果不必擅據己有，亦不必刻意追求功名，這種偉大的道德行為，對社會的確有積極的作用。

13. 有言《老子》思想表面上是無為不爭，實際上是陰謀詐術，此話何解？

老子主張用陰、用柔，不用剛強、不勉強而為，是根據他的「反者道之動」的觀念（意即「物極必反」，當事物發展到某一極限時，自然向其反方向運轉。）而

老莊與道家思想

來，當中並不存在任何陰謀權詐之意，只是有些人沒有深究老子的哲學思想，才產生這樣的誤解。

14.《老子》提出：「絕聖棄智」和「絕仁棄義」。這是否證明老子反對仁義和知識？
老子反對賣弄巧智，主張廢除假仁假義，回歸天然素樸的狀態，此為愛之心切、責之更嚴的一種表達方式，所以不可誤解老子是反對仁義和知識的。

15. 國民一般都希望自己的國家富裕強大，為甚麼老子卻提出「小國寡民」的觀點？

老子不滿當時的政治制度和社會的腐敗，這使他憧憬在現實世界之外有一個更美好的世界——「小國寡民」的理想社會。這個社會與世隔絕，不受文明之累，百姓過着恬淡儉樸、自給自足、自由自在的田園生活。

16.《莊子》中的寓言完全是憑空想像的嗎？

莊子編造了許多人名及對話情節，用假託的故事或自然物的擬人化來說明高深的哲學道理，可謂事假而理真。

17. 莊子提及的養生與治國有甚麼關係？

莊子提出懂得養生大道，即懂得治國大道，而且養生更為根本，治理國家只不過是修養高深後的餘事而已。《莊子·養生主》是一篇論及養生的文章。

18.《莊子》常常出現貌醜形殘的人，為的是說明甚麼道理？

破除天生或後天形成的肢體殘缺不全觀念，說明人有更重於外形的內在精神價值和道德境界值得追求。《莊子·道德符》中提及不少貌醜形殘的人，以說明「德」的充實與證驗。

19. 莊子常提及的「齊物」是甚麼意思？

從事物存在着各種差異來看，萬事萬物都不相同，價值標準都是相對的。但從大道來看，當萬物與我的界限消除後，萬物差異即可消除，精神和宇宙萬物一體化，歸於齊一，這就是莊子常提及的「齊物」觀點。《莊子·逍遙遊》及《莊子·齊物論》是莊子的兩大代表篇目，當中談及莊子的齊物觀點。

20. 莊子說的「心齋」和「坐忘」，究竟它們的含義是甚麼？

「心齋」並非指一般祭祀時之齋，而是一種心靈修養方法。摒棄欲望和知覺，排除思慮，泯滅意識，心氣相依，虛靜清明，與道契合。「坐忘」是端坐而徹底忘掉萬物與我、是非差別的修養工夫。外忘仁義禮樂，內忘形體聖智，進入與天地萬物渾然一體、絕對自由的超越境界。

第二章：老子訪談室

你好！歡迎你來到我的會客室，你有興趣知道我的生平事跡嗎？你對我的哲學思想有多少認識呢？相信在這裏定能滿足你的求知欲。

您究竟姓李抑或姓老？您又為何被稱為老子呢？

這是很久以前的事了，我也沒有深究自己的身世。就連史學家司馬遷也搞不清楚，至今還是一個謎。關於我的姓名問題有二說：一說我姓李氏，名耳，諡號聃，「老」是尊我年老之稱，先秦典籍稱我為老聃，莊子又稱「老子」（即老先生），是弟子尊師之意，後世也沿襲了這一傳統。另一說「老」是姓氏，如同孔子、莊子、孟子等，都是在氏族下面加「子」字，因為古有「老」姓而無「李」姓，「李」姓或由「老」姓古音轉出。

一些道書上更是神乎其神，說母親懷孕七十餘年始生我，生時拱母肋而出，儼然一白髮嬰兒，長着一雙七寸的大耳朵，故名老子；又降生於李樹之下，耳朵碩大，即叫李耳。

現在一般認為，我約生於公元前 575 年（卒年不詳），姓李，名耳，字伯陽，諡號聃，春秋時期楚國苦縣厲鄉曲仁里人（今河南鹿邑縣）。



位於福建泉州北郊清源山的老君巖

您的老師是誰？他對您有何啟發？

我幼時拜商容（司禮樂之官名）為師，一次，當我探望病重的老師時，老師最後張開口，讓我看了看說：「我的舌頭在嗎？」我答道：「在。」老師再問：「我的

牙齒在嗎？」我答道：「沒有了。」老師再說：「你懂這個道理嗎？」我答道：「舌頭的存在，難道不是因為它柔軟嗎？牙齒的脫落，難道不是因為它堅硬嗎？」後來，我為此不斷琢磨舌存齒亡的道理，這就是我後來反復闡明的處世做人的「雌柔」之道。



老子像

您做過甚麼工作？這份工作對您有何影響？

約在公元前 551 年，即孔子出生前後，我到周王室出任守藏室史，即相當於現今國家圖書館館長。守藏室是周朝典籍收藏之所，集天下之文，規模龐大。我在這裏博覽泛觀，通曉禮樂之源，明了道德之歸，因而聞名。

聽聞孔子曾師事於您，可談談個中詳情嗎？

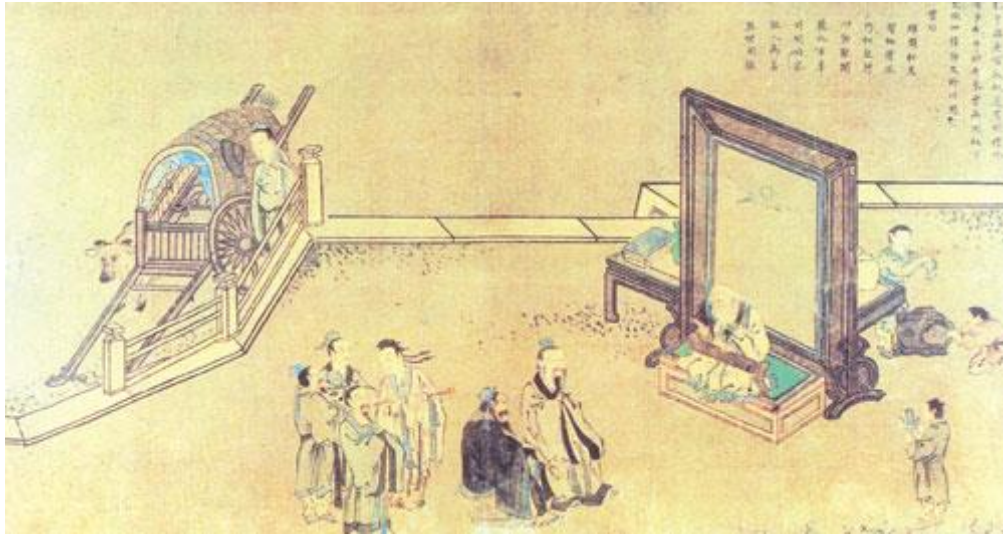
約在公元前 535 年，我到魯國巷黨主持一樁喪葬之事，當時只有 17 歲的孔子也被邀助喪。出葬隊伍途中遇上日蝕，我就讓大家靠右站立，不再哭泣，並向認為

中途止柩不合周禮的孔子講解道理。

過了幾年，孔子與弟子南宮敬叔到周朝王都就禮制問學於我。我向他提出以下的忠告：「聰明的人是不多言、不善辯的，內藏大德的君子表面上似乎很愚笨遲鈍的樣子。無論為人臣還是為人子，都不要以己為高為上，希望你能去掉身上驕氣和欲望之心。即使自己是強者，也應以一種柔弱的姿態出現。」後來，孔子十分感嘆地對弟子們說：「我今天見到老子，他就像龍一樣啊！」



安徽老子故里天齊廟內展出輾石和白米的工具，傳說是老子所收藏的。



《聖跡圖·問禮老聃》——老聃曾做過周王室主管藏書的史官，孔子三十四歲時曾到周王城洛邑向老子問禮。



位於河南洛陽市老城的「孔子入周問禮處」

您在甚麼情況下寫成《老子》？

後來，我目睹周室日漸衰弱，便有歸隱之意。當我騎着一隻青牛西出函谷關時，在同道好友關令尹喜的勸說下，我就用了一段時間，寫下五千言的《老子》，後人尊稱為《道德經》。



相傳老子在位於西安的樓觀台講經授道，留下了五千餘言的《道德經》。



明張路繪老子像

第三章：老子哲學思想

宇宙論

宇宙觀是整個老子思想體系的基礎，而「道」是其中的核心概念，它衝破了當時濃厚的人格神的「天」之影響，並超出人生和政治範圍，進入宇宙觀的領域。

宇宙本根論

老子認為「道」是宇宙萬物的本原，是產生世界萬物的最後根源，大道浩瀚廣大，包容、貫通了宇宙萬物。老子說它是「天地根」、「萬物之宗」、「天下母」。「道」還會生長、培育和畜養萬物，發揮着生長萬物而不佔有，畜養萬物而不自恃，導引萬物而不主宰的潛在作用。「道」無形無象，但卻是一種實實在在的存在。人們的感官不能感覺到它，一般的言辭也無法描述它。在極其虛靜的修養工夫狀態下，才可直觀地體察它。

法則意義上的「道」

老子認為法則意義上的「道」主要分為以下三點：

- 自然規律：「天之道」的「道」，是指自然界的內在秩序，代表客觀規律。
- 社會規律：「天下有道」、「執古之道」的「道」，是指符合某種政治制度和行為規範的社會原則及倫理秩序。
- 人生法則：「有道者」的「道」，是指表示合於「道」的個人內在心境與人格形態。

小知識

天下有道

統治者以人道治天下，使社會走上正軌。

小知識

執古之道

把握早已存在的「道」為社會所用。

「道」的運行規律

亦稱「大化流行論」，以表明事物的構成和運行規律，「道」的運行規律主要為：
相反相成：一切事物和現象，都是在相反相成的雙方作用下構成並演化的。
物極必反：當事物發展到極點時，就轉化為自身的反面。

返本復初：事物總體的演化路程是循環往復，返回到起點的狀態。

「道」的特徵

「道」的特徵包括「自然無為」、「虛靜」和「柔弱不爭」。「道」和萬物都以自身的內在情狀去發展，不必加絲毫的外力而勉強作為。「道」呈現出虛明寂靜的狀態，但並非空無所有，其作用永不窮竭。「道」的創生作用是柔弱的，使萬物並不感到是強力所造，而是自生自長。不過，「道」並不是軟弱無力的，因柔弱可勝剛強，含有無比堅韌的特質。

「道」的表現——「德」

當萬物之根本、無形無象的「道」落實到具體的物理世界，作用於人類社會，便稱它為「德」。「德」是「道」在有形有象的實在世界的體現，是物的天性或本性。

政治論

治理國家，有法則可循，老子的政治目標是用「道」來管理社會。依據天道而行人道，才能達到治世安邦。

無智守樸

老子要人們拋棄虛偽的「仁義」，認為禮制法令是致亂的根源，故提倡無偽真樸，提出「絕仁棄義，民復孝慈」，只要拋棄偽詐的仁義，人民可恢復孝慈的天性。老子不反對正面意義上的「智能」，不是要人人都變成患者，他只反對妄用「私智」和「巧偽」之「智」來治理社會，故有言「大道廢，有仁義；智慧出，有大偽」、「以智治國，國之賊」。

小知識

大道廢，有仁義；智慧出，有大偽

當大道普行時，忠信孝悌是人之常情，根本不用特別標榜仁義。人民誠實樸質，不須特別的智慧。所以，當社會混亂、道德淪亡之時，才會標榜和重視仁義和智慧。所以當仁義和智慧被刻意重視時，也就是天下大亂的根源。

小知識

以智治國，國之賊

用智巧去治理國家，必遠離道德，是國家的災禍，所以視為國之賊。

無為自化

老子主張「為無為，則無不治」，以無為的態度處理世務，社會就可上正軌。另主張「我無為而民自化」，只要做到無為，人民就會自我化育，故反對繁苛政舉的「有為」措施。所以，老子提倡「以正治國」，以清靜無為之道治理國家。認為「治大國，若烹小鮮」，煎小魚時，不能常常翻來翻去，否則小魚容易被煎爛。正如治國時，不應以苛政擾民，使百姓無所適從。理應以清靜無擾為治國原則，順隨自然，輔民為生而不擾其素樸本性，不需統治者的專斷強治，讓百姓自由自在地生活，從而達致太平盛世。

反戰輕稅

老子認為無戰爭的社會是美好的，他認為用兵是「不祥之器」，他認為用兵、戰爭是不吉利的東西，人們會討厭它，因它對民生有莫大的禍害。另外，老子鑑於春秋末年的苛徵暴斂，故認為「民之饑，以其上食稅之多，是以饑」，人民之所

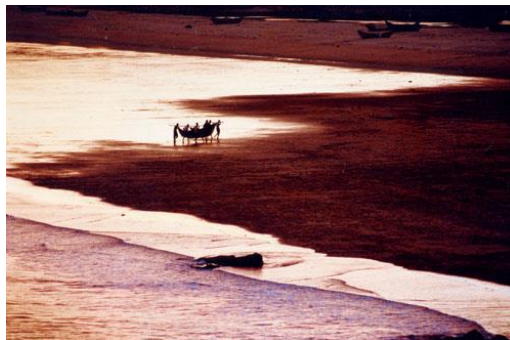
以貧窮饑寒，是由於統治者徵收太多稅食，故提出輕稅可使人民富足，也可消除戰爭，使人民豐衣足食，安居樂業。

理想社會

老子的理想社會是一種經濟上自足、政治上自治的社會。在這小國寡民的理想社會裏，人民安居樂業，有舟車，有美服，有甘食。這裏沒有戰爭的威脅，沒有苛捐重稅，民風淳樸。這是一種近似世外桃源式的理想社會，實際上是老子為當時的人所提供的烏托邦。



在老子心目中的「小國寡民」之理想社會裏，人民過着自給自足、自由自在的田園生活。



在老子心目中的「小國寡民」之理想社會裏，物質生活十分簡單，人民日出而作，日入而息。

人生論

老子的人生論可謂是其宇宙論的體現，要自然無為，才能與「道」合一。

人生理想

老子筆下，有眾人、俗人、侯王、君子，有道之聖人乃其人生最高理想。「道」不僅是世界萬物的最後根源和生存發展的根本，也是萬物（包括人）效法的根本原則。聖人是「道」在人間的化身，他的基本特徵是「守道同德」。與一般人不同，他心懷戒惕，莊重可親，真誠坦白，敦厚渾樸，胸懷開闊，淡泊恬靜。

小知識

守道同德

所謂「守道」，指能順任自然，遵循自然之道而行。而「德」有三種，一是與「道」同體之德，顯示「道」之本性及作用。二是萬物所得之德，也是事物之本性。三是人之德，也是人之本性。三種德之本質也是自然，故又可稱為自然之德。「同德」是修得「玄德」之意。只要持守大道的境界，就可達和同大德的氣象。

知足寡欲

欲望是人的自然本性，屬自然之欲，所以老子並不主去欲、無欲、絕欲。但除了自然之欲外，還有人為之欲，即對權勢、名望、地位、貨財、聲色犬馬等欲求。老子認為這些人為之欲是對人生有害的，故主張要減損和絕棄。老子提出「去甚、去奢、去泰」，主張去除對聲色、服飾飲食、宮室等物欲的過分追求。認為若能知足去欲，這樣才是永遠的富貴。

返樸歸真

由於人們容易被外物所蒙蔽，遠離本性，使社會混亂。所以老子主張返樸歸真，不受外間世俗影響，社會便能安定和平。他認為善於為「道」的人，其修養如嬰兒般天純未散，元氣充足，形全精和。外表呈現出單純本色，內心保持樸質狀態。

柔弱不爭

老子的處世方法是以退為進，以柔制剛。柔與剛、弱與強是互相依存及轉化，當事物處於柔弱時，當中包括了無限生機，預示快要轉化成剛強。相對而言，老子認為「物壯則老」，凡是剛強的事物，最終都會轉化成衰老而死亡。故為人不應逞強好勝，鋒芒畢露，才可免災避禍。柔弱的具體表現就是「不爭」，老子認為江海之所以能成為百川之王，是由於它處在低於百川的卑下之地。謙下不是永遠

處下，不爭也不是消極退守，而是通過它以達至居前居上、最終獲勝之目的。

功成身退

「道」無聲無息地畜養萬物，功成而不居功、不主宰、不自恃，任由萬物自化自生。所以人們更不應矜功，若功成名就時仍鋒芒太露，貪慕成果，要求更大的名利，最終只會招致失敗。

認識論

老子認為若要對外界有所認識，就要「為學日益」，即要不斷增加經驗知識和理性知識。不過，若要認識「道」，則要「為道日損」，必須閉目塞聰，排除外間事物的干擾，去除雜念，使心靈深處明澈如鏡，才能達到「大道」的境界。

第四章：《老子》

體例

《老子》全書為警句格言形式，蘊含哲理。目前流傳的通行本分為上下篇，有八十一章，共五千餘言。上篇第一章以「道可道，非常道」開首，下篇三十八章以「上德不德」為始。書中言「道」字達七十多處，言「德」字達四十多次，並多在三十八章之後，故《老子》亦被尊稱為《道德經》。

主要內容

《老子》主要闡述老子的哲學觀點，關於老子的宇宙論、政治論、人生論及認識論。

寫作特色

在文體方面，《老子》文句整齊，錯落有致，自然成韻，氣勢磅礴，具有詩的風格，有人把它看作為先秦詩歌中的鴻篇鉅制。在修辭方面，《老子》詞約義豐，語句對稱，排比連用，比喻形象，寓哲理於具體的物象之中，既說理深透又深入淺出。

藝術價值

老子開創的道家思想後來與儒佛兩家鼎足而立，成為中國傳統文化的一大主流。古今注說《老子》千百種，而其原文才五千多字。據聯合國教科文組織統計，在世界文化名著中，譯成外國文字出版發行量最大的是《聖經》，其次就是《老子》，可見老子是中國乃至全人類共同的偉大思想家之一。



老子故里太清宮老君殿的石刻道德經



長沙馬王堆漢墓出土的帛書《老子》乙本片斷

《老子》語錄

【一】「功遂身退，天之道也。」（第九章）

當功業完成的時候，我們應含藏收斂，不應把持、據有或盛氣凌人，這才合於自然本性的道理。

【二】「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」（第三十三章）

認識別人是機智，了解自己才算高明。戰勝別人的是有力，克服自己的才算真正的剛強。

【三】「反者，道之動也。」（第四十章）

相反相成，返本歸根，物極必反，乃是「道」運動的體現，故失敗會帶來成功，成功同樣會導致失敗。

【四】「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。」（第四十六章）

禍患沒有比不知足更大，災難沒有比貪得無厭更大。

【五】「以正治國，以奇用兵。」（第五十七章）

治國和用兵是不同的，用清靜不擾民的正道來治理國家，用詭奇欺詐的方法來指揮戰爭。

【六】「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。」（第五十八章）

災禍往往倚傍在幸福之中，幸福往往藏伏在災禍裏面。

【七】「美言可以市尊，美行可以加人。」（第六十二章）

真誠美好的言辭可以博取他人的敬仰，正直良好的行為可以見重於人。

【八】「輕諾必寡信，多易必多難。」（第六十三章）

輕易地承諾別人的要求者，他一定很少守信用；將事情看得過於容易者，他將來必常遇到困難。

【九】「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」
（第六十四章）

合抱的大木，是從細小的萌芽生長起來的；九層的高台，是從一堆泥土建築起來

的；千里的遠行，是從腳下舉步開始走出來的。凡事應從小成大，由近至遠，循序漸進。

【十】「慎終如始，則無敗事。」（第六十四章）
事情要完成的時候也應如剛開始一樣的謹慎，那就不會失敗。

第五章：莊子訪談室

1. 聽聞您很貧窮，可否談談您的身世？

我姓莊，名周（約公元前 369 至前 286 年），是戰國中期宋國蒙城（即現今河南商丘）人。曾做過漆園小吏，專門管理生產漆的工匠，但不久辭去。我居於陋巷，所住的斗室頂上長滿了蒿草，窗戶只用破羊皮遮着，在風雨交加時，幾乎無處容身。平日只穿粗布衣和破鞋，編織草鞋叫賣，但也未能糊口，需向別人借糧。生活雖然清貧，但我精神飽滿，甘願閒居，獨處為樂。

2. 您為甚麼終身不做官？

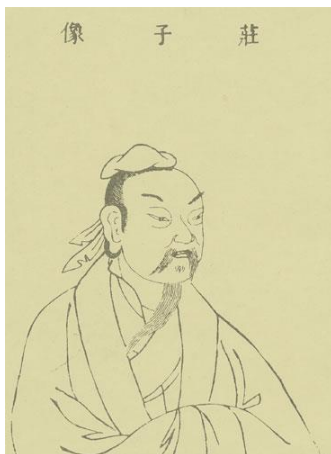
楚威王曾派人帶千金禮聘我做宰相，但我對他說：「千金和相位確是重利尊位，但這好比祭祀用的牛，餵養多年，便給它披上繡花衣服送到太廟做祭品。我寧願像條小魚，在濁水中自由嬉戲，也不願被名利尊榮所羈絆而損害生命真情。你們不要玷污我了，我以終身不仕為樂。」

3. 您和惠施是朋友，但為甚麼他會搜捕您呢？

有次我去探望老朋友惠施，當中有人挑撥，說我來是想取代他的相位。惠施很擔心，於是下令在城中搜捕三天三夜。當我見到惠施後，便對他講了一個寓言，我將他的相位比喻為貓頭鷹得到一隻腐爛老鼠而自以為美，言下之意，我根本不稀罕任何名利權位，何況是他的相位呢！

4. 聽說您的妻子去世時，您竟然毫不傷心，敲着盆子唱歌，這是為甚麼呢？

當我的妻子剛去世時，我怎能沒有感慨！不過，後來當我發現形體並不體現生命的實質，生命來源於恍恍惚惚的元氣，元氣又產生於無形無象的大道。現在她回歸了大道的自然狀態，我應當為此而高興，所以我邊敲瓦罐邊唱歌。



莊子像

第六章：莊子哲學思想

宇宙論

莊子的宇宙論表現於其「道本氣化論」中，其中對「道」的看法與老子差不多。

宇宙本根論——「道」

莊子繼承老子的「道」，認為「道」是宇宙萬物的最後根源，以及人的精神或道德的最高境界。「道」是無所不在的實在，在天地未有之前已經存在，是永恒存在，超越感官和理性，雖看不見，但可被體悟。「道」與萬物是沒有界限的，萬物齊一，它寄託於萬物之中，與萬物不可分離。

萬物構成論

天地形成後，天地之間都是一氣，所謂「通天下一氣耳」，元氣是瀰漫宇宙普遍存在的，其本質是無形無象，所以能與具體事物互相貫通。而氣的表現形態分別為「陰」和「陽」。當二氣相交成和，就化生萬物（包括人類），所以人類的生死，便是氣的聚散。

萬物皆化論

莊子認為宇宙的時間和空間是無限、無始終的。物與物、物與人之間無界限、無條件地自由轉化，莊子稱之為「物化」。所謂「臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐」，萬物從無開始，經歷一系列階段後，又返回到虛無，這是一個自然而然的演化過程。

小知識

臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐

人所厭惡的臭腐又化為所稱美的神奇，所稱美的神奇又化為所厭惡的臭腐。神奇和臭腐都是隨着人們依據自己的喜好而轉化，循環不息。如甲認為某事物是美好、神奇的，但對乙而言，則是厭惡、臭腐的，可見萬物並沒有固定的價值標準。

政治論

莊子處於社會大亂、道德淪亡的戰國時期，眼見自己無力改變社會，故尋找精神上的解脫，可見莊子的避世思想較老子更為明顯。

對時局之批評

莊子批評當時社會昏亂，天下無道，使百姓流離失所。統治者只知唯利是圖，追名逐利，假借仁義，還以為自己是仁君，如齊田成子殺齊簡公以篡齊，小國不非議，大國不攻伐，禮義全無。故謂「彼竊鉤者誅，竊國者為諸侯；諸侯之門，而仁義存焉」。

小知識

彼竊鉤者誅，竊國者為諸侯；諸侯之門，而仁義存焉

那些偷竊帶鉤的小偷遭刑殺，但謀朝篡位的人卻成為諸侯。這些諸侯假借仁義和聖智來懲治百姓，將仁義和聖智作為他們欺世盜名的工具，故說諸侯之門似乎存在仁義之理。

無為而治

莊子主張「無為而治」，反對用任何手段治理百姓，其政治原則是純任自然，返樸歸真，順乎民情，行不言之教，使教化普及，人民無欲而天下足，無為而萬物化。莊子又認為「先存諸己而後存諸人」，自己應先安立己道，然後才去扶助別人建立道德。治理天下時應心情淡泊，順應本性，無所偏私，天下自然太平。同時，由於古今情勢不同，禮義法度隨時會變，所以仁義是先王暫時的治理工具，不可執守久居。

理想社會

莊子心目中的理想社會，是「至德之世」。人與自然和諧共處，禽獸成群，草木遂長。人與人之間關係淳樸，「不尚賢，不使能」，不標榜任用賢能，人民不知不覺地按照自然本性行事，行為端正，誠實無詐，素樸無欲，保持本色真性。



在《莊子·馬蹄》篇中，藉着談及伯樂養馬之事，以說明「無為而治」的政治觀。

人生論

人生修養

莊子視名利、巧智會破壞人的自然之性，使人失去天真，更會招致禍患，所謂「其嗜欲深者，其天機淺」，故提倡斷絕一切物欲巧智，保持自己的本來天性，養神全精，超越本能的存在，以達到「天地與我並生，萬物與我為一」的最高境界。莊子認為若要體悟不可聞、不可見、不可言的大道，就需要無思無慮、忘形、忘利、忘心，才能體悟得到。莊子認為宇宙萬物皆有生死，生死只是一種形相上的變化，故人死不用太過悲傷。莊子視死生如旦暮，存亡為物化，看破生死，超越生死，與造化相遊。

小知識

其嗜欲深者，其天機淺

凡是嗜欲深強的人，他先天的性格、資質、體魄和氣質就會很淺薄。

小知識

天地與我並生，萬物與我為一

當萬物與我的界限消除後，天地與我並存，萬物和我合為一體，精神和宇宙萬物一體化。

處世態度

莊子厭惡人間世務，否定世俗道德，他清高孤傲，視顯貴的宰相之位如腐鼠、輕視堯舜之功業。認為在亂世之中，應不求聞達，潛隱於人世，隱居山林，與時俱化，返歸萬物本然狀態，才能避禍，以保存自己生命的本真才是最重要的，進而追求「道」的高遠境界。

理想的精神境界

莊子心目中的理想人格，如至人、神人、聖人等，其心智經過洗煉，超脫世間的名利。將內在自我的本真天性，與外在事物的自然本性互相配合融和，天人合一，並具有超脫和神異的特徵，他們可以「不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外」，超然無待，達到一種超脫世俗、無所依靠、無任何負累的絕對逍遙、自由的境界。

小知識

至人、神人、聖人

至人、神人、聖人等名稱雖有不同，但其實是同一種人——即莊子理想中逍遙無待的人。莊子提出「至人無己，神人無功，聖人無名」，「無己」即忘我，破除自我的偏執；「無功」即不求建功立業；「無名」即不求顯赫的名聲。莊子認為若能達至「無己」、「無功」、「無名」，即可達到「無待」、「逍遙」的境界。

小知識

不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外

莊子心目中理想人格為藐姑射山上的神人，其肌膚若冰雪，綽約若處子，不食五穀雜糧，只吸風飲露水，乘着雲氣，駕着飛龍，遨遊四海，更可超越人世間而遊於宇宙界。

認識論

知識是相對的

莊子認為人類與其他物類相比，價值標準是相對的，所謂「毛嬙麗姬，人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛」。人的生命時空存在是有限及局部的，認識內容必是部分的，就如「井蛙不可以語於海」，「夏蟲不可以語於冰」，「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋」一般。而在人類的社會中，當時代和立場不同，貴賤、大小、有無、是非、利義等具體事物的存在狀態和價值判斷也會變化。

小知識

毛嬙麗姬，人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛

在世人眼中，毛嬙和麗姬是傾國傾城、人所稱道的絕色美人。不過，世人所謂的「美」，相對於魚鳥獸而言，它們未必認同，當它們見到美人時，魚兒深深潛入水底，鳥兒則高高飛向天空。可見美醜、是非等價值觀是相對的。

小知識

井蛙不可以語於海

一直居於井底的青蛙，受地域的局限。若告之它們關於大海的事物，它們一定不會相信，因為它們從未見過大海，所以不能對它談論大海的事。

小知識

夏蟲不可以語於冰

夏蟲只生存在夏天，至秋天便死，受時間的限制。若告之它們冬天時會結冰，它們一定不會相信，因為它們從未見過冰，故不可以和它談論冰凍之事。

小知識

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋

朝菌是朝生夕死，所以不知道陰曆的月初（朔）和月底（晦）。蟪蛄（即蟬科的昆蟲）過不了冬天，所以根本不知春秋，故兩者生命是短促的，均受時間所限。

認識的層次性

莊子認為認識主要分為三個層次：

感官層次：萬物的性質不一，人們接觸到的各種感性知識不同，沒有一個統一標準。

理智層次：超越耳聞目視的狹隘經驗知識，以理性精神（即「神遇」），以獲得對物類的確切認識。

「道」的層次：萬物根源和歸宿相同，所以從「道」的角度來看，應泯除事物的實際界限，消除思想上貴賤態度的差異，甚至消解生死現象的對立，達到萬物齊超越是非之目的。莊子認為這才是「真知」、「大知」，並非透過感知理智的途徑而得，而是一個直覺的「體道」、「聞道」過程。

第七章：《莊子》

體例

《莊子》一書，現在僅存西晉玄學家郭象編輯注釋的三十三篇，分別為內篇七篇、外篇十五篇、雜篇十一篇。一般認為內篇為莊子本人所作，外、雜篇的思想與內篇不盡一致，可能摻雜了莊子門人、後學以及道家其他派別的作品，但外、雜篇的某些篇章也可反映出莊子的思想。

主要內容

《莊子》主要闡述莊子的哲學觀點，關於莊子的宇宙論、政治論、人生論及認識論。

寫作特色

在文體方面，《莊子》常常將寓言、重言、卮言並用，尤其擅於運用寓言故事以說明深奧哲理。在修辭方面，有大量虛構誇張的幻想、形象生動的比喻，富浪漫主義色彩，意境深遠，為詩化哲學的傑作，散文藝術的鼻祖。

小知識

寓言、重言、卮言

寓言是指不直接說明理由，將自己之觀點寄寓於奇特的故事之中，以表達其精闢哲理。重言是借助前人、名家的言論或歷史故事，證明自己所表達的思想，以加強說服力。卮言是出乎自然的深衷之言，以達引人入勝，令人留下難忘印象的效果。

藝術價值

《莊子》集先秦道家思想之大成，成為中國傳統觀念主要根源之一。《莊子》對於人類的自我認識、解決現今自然、社會、人生問題等方面，都極富啟迪價值。



清光緒刊本《莊子》

《莊子》精篇

《逍遙遊》

文章起首以大鵬展翅，扶搖直上九萬里與小鳥作對比，突出小與大、短暫與長久的時空差異，點出「小知不及大知」的局限性，進而說明要達到無所依恃的最高境界，便需要忘我「無己」，心中「無功」、「無名」。後借許由高潔而不受天下，捨棄名位之累，並借藐姑射山的神人，寓忘功、忘天下，與萬物相遊之意。最後借惠施與莊子關於大葫蘆、大樗樹有用與無用的對話，說明「大用」和「無用之用」的意義。

本篇和《齊物論》是莊子的兩大代表篇目，充滿奇特的想像和誇張的比喻。此篇指出客觀現實中的一事一物，包括人類本身都是對立而又相互依存的。若要獲得精神世界的超越性自由，就要無所依憑，達致「無我」、「無己」的境界，從而進入心與「道」合一的境界。

《齊物論》

莊子著名的「齊物」觀念集中表現於此篇，他引用了「朝三暮四」、「莊周夢蝶」的寓言，說明他反對世人用渺小或片面的角度去觀察事物，因而產生錯誤的結論，他主張以絕對至高的「道」去觀物。從此角度觀物，世間萬物都是齊一，彼此沒有分別。莊子認為一切事物的性質、差別等都可泯滅，萬物都是「道」所生。由以上的觀點推論，世間便沒有古今、大小、強弱、高低、長短、是非、先後之分。莊子認為若能了解到這一點，就可達到「天地與我並生，萬物與我齊一」的境界。

《養生主》

這是一篇談論養生要領的文章，養生之道重在精神順應自然，忘卻情感，不為外物所滯。文章首節是全篇總綱，指出欲全生盡年，就要將順乎自然之道作為慣常的準則。在社會生活上，不應為了獲得名譽而去行善，做世俗上的人所認為的「惡」事不要遭到刑戮之害，即指出應忘掉善惡之區分，順應自然。

次節借著名的「庖丁解牛」故事，說明處世和養生要順應自然之理，處理難題時，應特別警惕小心（即「怵然為戒」）及懂得藏斂，不可鋒芒太露（即「善刀而藏之」），避開是非和矛盾，才能無往而不適。

末節要人們破除形骸殘全的觀念，順應自然本性，安時處順，不為哀樂之情所困擾，就可以獲得永恆的「道」的超精神境界。全文雖是在談論養生，但實際上體現出莊子的哲學思想和生活旨趣。

《人間世》

通過描述人際關係的紛爭與糾結，討論待人與自處的處世之道。文章首論假託三個故事：孔子在顏回打算出仕衛國時與他的談話、葉公子高將出使齊國時向孔子的求教、顏闔被請去做衛太子師傅時向蘧伯玉的討教。

文章利用以上故事說明與殘暴君王相處艱難之處是在於求名用智，故應以空明的心境（即「心齋」）、正己順導等態度化險為夷。另外，文章亦以樹木不成材卻終享天年、支離疏形體殘缺卻避除許多災禍之小故事，說明「無用之用」的智能。

《德充符》

當世界萬物的根源、無形無象的「道」落實和作用於人類社會，這就是「德」。有「德」者，其生命自然充實，流露出真實的精神力量。為了說明「德」的充實與證驗，文章內有五個小故事，莊子想像出一些外貌奇醜或形體殘缺不全的人，但他們的「德」極為充實，如孔子為斷了腿的王骀所折服、因受刑而斷腳的申徒嘉使子產感到羞愧、叔山無趾責備孔子蔽於形而不知德、孔子向魯哀公稱頌面貌奇醜的哀騶它、兩個形殘貌醜卻為國君所喜愛的人。文末說惠施不能忘形、無情、不辯，成了以上的反證。

《秋水》

本篇主體寫北海海神與河神的七段對話。通過黃河、北海與天地的大小對比，說明認識的相對性。另說明大小貴賤不是絕對的，也無法辨知，故應突破主觀的執着，隨順萬物自化而不加人為，返歸本真，不以人為毀滅天性。若能懂得大道，就能通曉事理，明白事物變化的真相。不少成語如井底之蛙、貽笑大方、邯鄲學步等，都是源於此篇。

《山木》

文章起首道出山木無用卻能保全，鵝不能鳴因而被殺，說明世事多患，人間多難，處世不易，很難找到一條萬全的免患之策。只有與時俱化，不偏滯於任何一方面，浮游於大道正德境界，返樸歸真，做到「無為」、「虛己」，才能免於禍患。另外，亦應去除功名，不可自恃。爭鬥不休，只顧及眼前利益，必引致災禍。在逆境時應怡然自得，順應自然。成語「螳螂捕蟬」的典故亦出於此處。

《莊子》語錄

【一】「君子之交淡如水，小人之交甘如醴；君子淡以親，小人甘以絕。」（《山木》）

君子之間的交往淡泊得如水一般，小人之間的交往甘美得如甜酒一般；君子之交淡泊卻親切，小人之交甜蜜卻易斷絕。

【二】「人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已。」（《知北遊》）

人生於天地之間，就如快馬瞬息躍過極窄的縫隙，這是轉眼間的事，所以人生是非常短暫的。

【三】「舉世譽之而不加勸，舉世非之而不加沮。」（《逍遙遊》）

當世人都稱譽聖人時，他不會因此而過分積極努力；當世人都非議聖人時，他不會因此而消極灰心，他可保持獨立，不受外界的影響。

【四】「不為軒冕肆志，不為窮約趨俗。」（《繕性》）

不可為了榮華富貴而恣意放縱，胡作非為，也不可因為窮困貧乏而趨附流俗。

【五】「勢為天子而不以貴驕人，富有天下而不以財戲人。」（《盜蹠》）

富貴而不傲視、不戲弄別人，這樣的品質是難能可貴的。

【六】「好面譽人者，亦好背而毀之。」（《盜蹠》）

喜好當面吹捧別人的人，也喜好背後詆毀別人。

【七】「災人者，人必反災之。」（《人間世》）

害人者必最終被人所害，故害人之心不可有。

【八】「名，公器也，不可多取。」（《天運》）

名譽是人人都可享用的東西，追求名聲，應適可而止，不可過度獵取。

【九】「哀莫大於心死，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】「不能容人者無親，無親者盡人。」（《庚桑楚》）

心地偏狹的人，最終必會陷入孤立無援的地步。

第八章：聽莊子講故事

司馬遷在《史記·老莊申韓列傳》中，曾如此評論《莊子》：「著書十餘萬言，大抵率寓言也。」誠然，因為莊子將其哲學觀點寄寓於大量的寓言故事中，從而表達其抽象的哲學觀點。現在，我們從《莊子》精選一些寓言故事，希望大家從中領略到莊子精闢的哲理。

莊周夢蝶

有一天，莊周在睡覺時，夢見自己變成一隻蝴蝶，在花間翩翩飛舞，悠遊自在，十分快樂，它根本不知道自己原來是莊周。當莊周忽然夢醒時，才發現夢中那隻蝴蝶原來是自己。這時，莊周心想：「到底是我做夢化為蝴蝶，還是蝴蝶做夢才化為我呢？」

這個寓言出自《莊子·齊物論》，其寓意是希望表達一切事物雖然相互不同，但可以相互作用，沒有固定界限，彼此交合變化。所以，人既可以夢到自己化為蝴蝶，相對地，蝴蝶亦可以夢到自己化為人，無論軀體化成任何物象，都可自適自足。當界限消失，即可融化為一。

朝三暮四

宋國有一位老人非常喜歡猴子，家裏養了很多猴子，每天都以很多果子餵飼牠們。後來，老人的家境日趨貧困，不可能每天餵飼那麼多果子給猴子了。於是，第二天，他召集所有猴子，告訴牠們說：「因為家裏愈來愈窮，所以你們沒辦法再像以前那樣，每天吃那麼多果子了。從今天開始，你們每天早上只能吃三個果子，晚上吃四個果子，可以嗎？」猴子聽了不大高興，嘰嘰喳喳地鬧個不停。老人於是再說：「那麼，從今天開始，你們每天早上只能吃四個果子，晚上吃三個果子，這樣可以了吧？」猴子聽說改了原來的辦法，以為佔到便宜，大家都十分高興，紛紛趴在地上向老人叩頭敬禮呢！

這個寓言出自《莊子·齊物論》，原比喻聰明人善於使用手段，愚笨的人不善於辨別事情，後來用於比喻反復無常。

承蜩老人

有一次，孔子與弟子到楚國去。他們看見樹林裏有一個駝背老人，用一根竹竿黏取樹上的蟬，非常輕鬆、快捷，就如用手拿取那麼容易。孔子心裏非常佩服，便禁不住向老人問道：「請問您有甚麼捕蟬的好方法？」老人淡然說道：「沒有甚麼

別的方法。我只是平日以彈丸疊在捕蟬的竿頭來訓練自己，若疊得彈丸愈多而不掉下來，那麼捕蟬失手的機會就愈少。另外，當我捕蟬時，身體一動也不動，心目中只有蟬罷了。」

這個寓言出自《莊子·達生》，其寓意是當我們確定志向後，應對自己真正愛好的事物專精一致、全神貫注，心無旁騖。另外，老人在訓練自己的過程中，一方面訓練自己不手顫的技巧，一方面訓練自己專心一致。故我們做事時不但要專心，亦需要勤於鍛煉，才能達到最高境界。

井底之蛙

一隻生活在井裏的青蛙，看到從東海來的大鱉出現在井口上，禁不住得意地打招呼說：「喂！你看我獨佔一坑井水，在裏面蹦蹦跳跳多快樂！」

大鱉很是羨慕，想爬進去看一看，可是右腳的膝蓋卻被井口絆住了。牠只好退了出來，在井邊和青蛙聊天，牠說：「我居住在東海，那兒環境非常美好，不但浩瀚無邊，而且無論大旱多久或氾濫多久，都不能使它增減一分一毫。」青蛙聽後，除了感到驚訝之外，心情也茫然若失。

小知識

鱉

義：亦作「鼈」。是一種爬行動物名稱，亦稱「團魚」或「甲魚」。頭部呈淡青灰色，布散黑點。鱉甲常為橄欖色，腹面為乳白色。鱉生活於河流、湖泊、池塘或沼澤中，分布於中國南北地區。鱉肉可供食用，鱉甲則可入藥。

這個寓言出自《莊子·秋水》，其寓意是若一個人只懂「坐井觀天」，這樣的見識未免太有限、太狹小了。

石匠運斤

有一個楚國人，鼻尖上沾上一滴如同蒼蠅翅膀那麼細小的白泥巴。於是，他向其石匠朋友說：「喂！快削去我鼻尖上的白泥巴吧！」旁邊的石匠二話不說，毫不在乎地拿起大斧，寒光一閃，就把泥巴削下去了。結果，那個人的鼻子絲毫無損，旁邊的石匠也神氣如常地站在那裏。後來，宋元君聽聞此石匠的神乎奇技，想讓石匠再次表演。然而，石匠卻回答說：「我的削泥技術雖然精巧，但對手一定要完全相信我，必須一動也不動，我才能成功削下泥巴。很可惜，那個能讓我削泥巴的人已經死掉，世間也再沒有這樣的搭檔了。」

這個寓言出自《莊子·徐無鬼》，其寓意是若沒有了合作無間的搭檔和對手，是

老莊與道家思想

寂寞和悲哀的，從而比喻知音難求。

螳螂捕蟬

一隻蟬在濃密的樹蔭下歇息，牠一點也感覺不到存在危險。突然，後面有一隻螳螂躲在樹蔭下，舉着刀臂，準備撲上去捕蟬。同時，螳螂為即將捕捉到獵物而沾沾自喜，也忘記自己正處於險境之中。結果，一隻鳥兒飛過來把螳螂吃掉了。

這個寓言出自《莊子·山木》，螳螂一心捕蟬，卻不知黃雀在牠後面正準備吃牠。這寓言用以比喻一些目光短淺的人，只想算計別人，但沒想到別人也正在算計他。同時，亦指一些人只顧眼前的一點利益，忘卻自身安危，不知道禍害就在後面。

無用之用

有一天，惠施對莊子說：「我有一棵大樹，名叫『樗』。它的體形龐大，樹幹臃腫，枝幹彎彎曲曲，不合繩墨取直，雖然它長在路旁，但因為沒有用途，就連路過的木匠都不看它一眼，真是一棵沒用的樹啊！」

接着，莊子淡然說道：「你真是不懂甚麼是『無用之用』啊！如果一般人認為大樹是有用的，人們必會砍伐它，大樹也會因此遭受斧頭的砍伐而夭折。其實，你為甚麼不把大樹種在寬廣無人的地方，讓路過的人經過大樹時，逍遙自在地躺在樹蔭下休息呢？這棵樹既然沒有所謂的用處，那麼它就永遠不會被砍伐，可終其天年，那又何來招致禍患呢？」

這個寓言出自《莊子·逍遙遊》，由於大樹在世人眼中是「無用」，所以連木匠也不屑一顧。不過，正因為大樹的「無用」，才對其本身「有用」，因為它不會遭受砍伐，可保天年。這寓言暗示我們不應以市場價值觀衡量所有事物，若能去掉世俗的價值觀，便可保天年，達致逍遙的境界。

安知魚之樂

有一天，莊子和惠施在濠水的橋上遊玩。莊子說：「這些魚兒真是悠閒自在，看它們多快樂！」惠施即說：「你又不是魚兒，怎麼知道牠們感到快樂呢？」莊子說：「你不是我，怎麼知道我不知道魚兒的快樂呢？」惠施又說：「我不是你，固然不知道你。你也不是魚，那麼你不知道魚的快樂，這是理所當然的。如此說來，你、我、魚兒就肯定各不知曉。」莊子則答說：「請你把話題從頭說起吧！從你說：『你又不是魚兒，怎麼知道牠們感到快樂呢？』這句話中，就表示你已知道我曉得魚兒的快樂而才來問我，而我則是在濠水橋上知道魚兒快樂的。」

這個寓言出自《莊子·秋水》，惠施認為不同類的個體（魚和人）是互不相知，

老莊與道家思想

但莊子則認為不同類的個體也可以相知，這體現出莊子萬物為一的齊物思想：物物相分，互不相通；與物相融，互相貫通。

第九章：老莊思想之異同

相同之處

思想	老子及莊子的看法
道論	老莊均認為「道」是世界萬物最後的根源，並超越人的感性認識，難以用一般名稱、言語定義之。
政治論	老莊均批評當時統治者之無道，以及虛偽的儒家仁義禮教思想，認為返回合乎自然的社會才是最理想的。
流行	老莊均對道家、道教、儒家、佛家產生重大影響。

相異之處

思想	老子	莊子
道論	老子強調「道」在運行過程中，所表現出「物極必反」的特徵。在對「道」的認識把握上，老子要人們去除雜念，「致虛極，守靜篤」，使心靈深處明澈如鏡，保持絕對清靜。	莊子強調「道」無所不在，所表現出的萬物存在的形式或過程是「化」，即「萬物皆化」。莊子要人們用「道」消除萬物差異，達至萬物齊一。
人生論	老子的處世態度表現「以柔勝剛」的生活智慧，有用世之意。	莊子欲從精神上擺脫生死、時命的困境，獲得絕對的自由、逍遙，有超世、隱世之意，比老子更曠達。
認識論	老子強調通過虛、靜的方法，排除欲望、外界事物的干擾，直接獲得對「道」的體認。	莊子認為一切知識是相對的，價值標準也是相對的。只有超越相對性，才能對萬物本體有所認識。
流行	老子為道家思想奠定了理論基礎。	莊子為先秦道家思想之集大成者，對中國文學藝術的影響更為巨大。

第十章：道家與歷史文化

在先秦時期的諸子百家中，道家思想對宇宙、社會以至人生都有獨特的見解，這是其他各家不能取代的。在漫長的中國歷史發展中，道家思想對中國文化產生過深遠影響，處處呈現其永恆的價值與生命力。

政治篇

漢初黃老無為而治

為吸取秦亡的教訓，漢初君臣均提倡清靜無為的黃老思想。陸賈主張以黃老思想治國，在其《新語》提出聖賢應與「道」結合，得劉邦稱讚。張良和曹參以黃老之學作為治國方略，「蕭規曹隨」及「張良功成身退」被傳為美談。漢文帝好老子之言，詔命諸臣習老，遣使向著名道家人物河上公請教「道」的大義。癡迷黃老之學的竇太后對漢景帝和漢武帝有所影響，造成日後的「文景之治」。劉邦之孫淮南王劉安召門客編著《淮南子》，集黃老思想之大成。

小知識

蕭規曹隨

漢高祖劉邦與蕭何合力平定天下，制訂了完善的法令，以「無為而治」原則治國。曹參繼蕭何為相，不變蕭何之規，沿用其原本的法令，故出現「文景之治」，天下安定。

小知識

張良功成身退

張良是輔助劉邦建立漢朝的建國功臣，當劉邦即位後，大封功臣，但張良再三推辭，功成身退，只領留侯的頭銜，堅決不接受三萬戶食祿，毫不居功，最後過着隱逸恬淡的生活。

小知識

文景之治

在漢文帝、景帝時期，由於二帝都以道治國，提倡節儉，輕徭薄賦，減輕刑罰，與民休息，使國家長時間處於安定的狀態，人民的生產日漸提高，國家日趨繁榮，史稱「文景之治」。

黃老之學在漢初成為社會政治的精神支柱，它並吸取儒家仁義觀念，配合輕徭薄賦、敦樸節儉、與民休息的政策，切合當時的社會需要。



西漢名臣張良



西漢名臣曹參

魏晉玄學之風

在魏晉時期，《周易》、《老子》、《莊子》號稱「三玄」，思想家**王弼**提出「以無為本」，天地萬物均由「無」開始，「無」是具體現象世界的本體。最高的道作為世界萬物的本體，表現出自然無為的特性，無法用言語形容它，無為之治也就成為政治生活應該遵循的最高原則。**嵇康**則提出「越名教而任自然」，認為社會上的名教不符合人的自然本性，應超越名教的束縛，順任人的自然本性，並反對司馬氏集團以維護名教的名義而篡奪曹魏政權。郭象作《莊子注》，倡「**獨化**」論，主張社會是一個具自我調節的整體，君主應順應百姓。

小知識

王弼

生於公元 226-249 年，年少聰慧，善談玄理，好論儒道，其代表作為《老子注》、《周易注》等，其《老子注》歷來為學界所推崇。

小知識

嵇康

生於公元 223-262 年，博學有奇才，為魏晉時期之名士，他不與世俗同流。好老、莊之學，與阮籍、山濤、劉伶、阮咸、向秀、王戎六人為友，常於竹林下清談玄學，世稱「竹林七賢」。他極力反對名教，主張放任自然及養生之道，最終被司馬昭所害。

小知識

「獨化」論

郭象不認為世間事物有造物主，亦反對老子「有生於無」之說。他認為宇宙間一切事物（即「有」）皆是自生，「有」是獨立存在和變化，沒有任何憑藉，故提出「獨化」論。

社會上的士大夫潛心「三玄」，以消除動亂帶來的無常感，以求內心平衡。曹魏政權亦需清靜無為的黃老思想，曹丕自廣陵退兵後曾說：**三世為將，道家所忌**，準備實行休養生息。南朝梁武帝篤信佛道，親講《老子》，並常就軍國大事向號稱「山中宰相」的道士陶弘景諮詢。

小知識

三世為將，道家所忌

不論怎樣的將領，其功名成就都是以士兵性命為基礎的。一家三代不能連着都做過軍中之將，否則災禍就會降臨在此家人頭上，這是道家所忌諱的。



曹丕自廣陵退兵後曾說：「三世為將，道家所忌」，故準備實行休養生息。



魏晉時期之思想家王弼

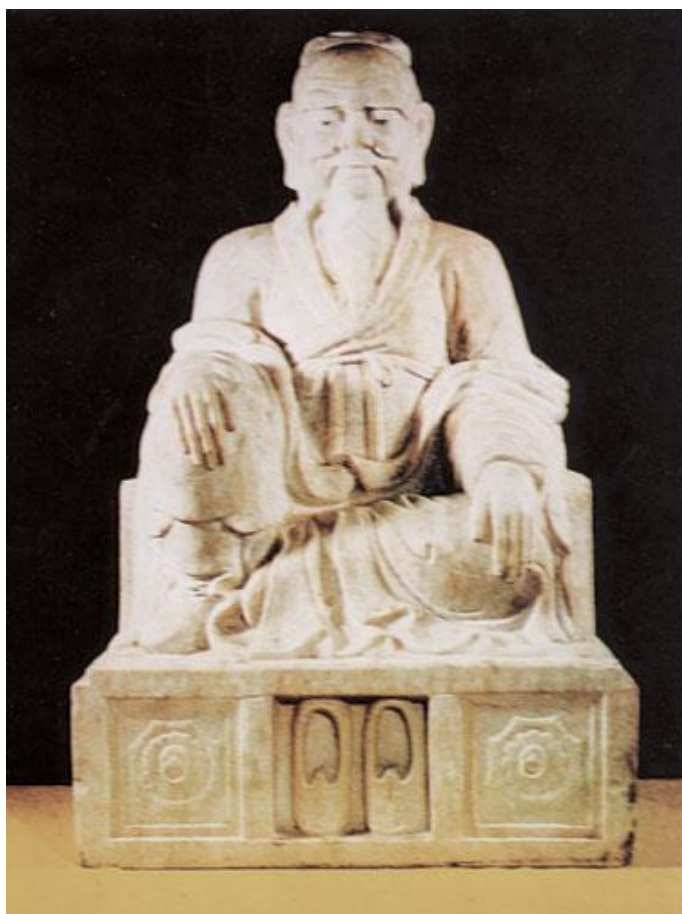


竹林七賢之一的嵇康

初盛唐的老子崇拜

隋唐改朝換代之際，「老子度世，李氏當王」等讖語歌謠流行，唐高祖借稱起兵為奉天承運，追認亦姓李的老子為李唐王朝的遠祖，詔令道教在三教中的優先地位。唐太宗實行撫民以靜的施政政策、抑情損欲的修身之道、謙下納諫的用人之術，奠定「貞觀之治」盛世。唐玄宗好道，曾親譯《道德經》，並設立崇玄之學，將《老子》、《莊子》、《列子》和《文子》列入考試內容，稱為「道舉」。唐朝君主尊道抑佛，唐武宗曾大肆滅佛。唐憲宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗以及重臣名士欲長生不老，卻誤吃道士丹藥中毒早死。

在唐朝，道士常被加官晉爵，老子的封號不斷上升，《老子》和《莊子》分別成為道教的兩大經——《道德真經》及《南華真經》。《一切道經音義》和歷史上第一本道藏《三洞瓊綱》也是在唐朝時期編纂，提高了道家經典的地位。君主常有受道教法籙的規矩，並有內廷宮人為女道士的風氣。可見唐朝君主借助神化老子以鞏固皇權，亦藉道家思想以滿足個人的精神追求。



唐朝的老君像

宋元明清皇室崇道

在宋朝，宋太祖重視清靜無為的道家主張，對其皇權天授和祈福消災的道教觀甚感興趣，曾兩次接見華山道士**陳搏**。宋真宗則另設一道教尊神趙玄朗作為趙宋的始祖。宋徽宗自稱教主道君皇帝，將神權和君權合一，潛居深宮，日事齋醮、煉丹和服食。

小知識

陳搏

生卒年約為公元 871-989 年，為五代宋初著名道士，於五代時隱居華山，精於經史百家，好佛學、醫理、天文地理。後唐長興年間，舉進士不第，感悟世事浮華實為虛妄，乃求訪仙道，清靜修道達數十年。

在元朝，全真道大師丘處機曾勸元太祖成吉思汗要忠孝仁義，不嗜殺人，清心寡欲。在明朝，著名道家人物顛仙周顛曾參與明太祖朱元璋起義。明世宗崇信神仙長生不老之術，更因服丹藥而死。在清朝，康熙頒發《老子》一書，令諸臣習其政略。雍正更親自為正統道家張紫陽的《悟真篇》作序。

哲學篇

道家與儒家

儒家經典《禮記》記載孔子向老子問禮之事，《論語》也記載孔子有志與老子看齊，《易經》更讚揚「無為而治」的思想。漢朝王充、揚雄、桓譚、清朝王夫之等繼承改造道家思想為其所用。宋明理學始創者周敦頤的《太極圖說》與邵雍的先天學說，是分別由陳搏的《無極圖》及《先天圖》演化出來。而朱熹、王安石、魏源、嚴復等儒家和革新派都對《老子》推崇備至。

道家的天道思想、修養方法和生命哲學對儒學發展影響至深，並為它所吸取。道家思想與崇尚仁義禮樂、注重人倫、關心人生社會的儒家旨趣不同。道家由人生觀和社會觀擴展至宇宙論，提出「道」、「氣」、「自然」等哲學概念，大大補充了以倫理為主的儒家思想之不足。

道家與法家

兩家具有共同淵源，可追溯至姜太公的思想。韓非子「學本黃老」，將「理」與「道」加以聯繫，將「道」改造成萬事萬物的總法則，更有《解老》和《喻老》篇，是歷史上第一個注解《老子》的人。道法共治一爐，吸取儒家仁義思想，成為漢朝早期的政治哲學。

道家與兵家

姜太公的用兵之道為道家、兵家共同尊崇，老子的「不以兵強天下」、「以奇用兵」、兵為「不祥之器」、「以弱勝強」等思想，對兵家的戰爭觀和戰略戰術有深遠影響，故後世有人將《老子》看作兵書。

小知識

不以兵強天下

老子認為不應依靠武力、打仗來逞強於天下。因武力不可服眾，反會引致循環不息的報復，用武者必將遭受到惡報，沒有好下場。

小知識

以奇用兵

老子提出以不同於一般人的用兵策略出戰，一般人用兵多在強兵上下功夫，以強克弱，以大吞小，但他則提出用詭奇欺詐的方法來指揮戰爭。



孔子、老子、墨子、莊子等先賢群像。



西安碑林博物館內有不少關於孔孟、老莊古跡的碑文記載。

文學藝術篇

審美原則

老莊認為素樸最美，人為雕飾不美，所謂「素樸而天下莫能與之爭美」、「淡然無極而眾美從之」，確立「自然」及「素樸」為最高審美原則。這一審美原則對後世產生深遠影響，如劉勰提倡標「自然」為宗、鐘嶸提倡「自然英旨」、司空圖的《二十四詩品》中提及的「沖淡」、「典雅」、「含蓄」、「清奇」等均歸入素樸之美。老子說：「無名」、「無言」。莊子說：「得意忘言」，不拘泥於字句言辭，把握了意義便忘卻其言。使文學常追求「意在言外」、「言有盡而意無窮」的表現手法。

小知識

素樸而天下莫能與之爭美、淡然無極而眾美從之

保持淳厚素樸的天性，天下就沒有甚麼東西可以跟他媲美。靜寂恬淡，心智不滯留任何形跡之名，一切美好的東西就都會聚在周圍。

小知識

劉勰

生卒年約為公元 465-532 年，為南朝梁文學理論家，精通儒、佛經論，著有《文心雕龍》，體大思精，為中國第一部有系統的文學評論名著。

小知識

標「自然」為宗

創作要順乎自然，不要矯揉造作。

小知識

鐘嶸

生卒年約為公元 468-518 年，南朝梁文學理論家，為人好學有思理，著有《詩品》，品評自漢朝至南朝梁一百多位詩人，為中國第一部詩論專著，與《文心雕龍》並稱。

小知識

自然英旨

「英旨」解作美好，意即以「自然」為最美好的。

詩歌創作

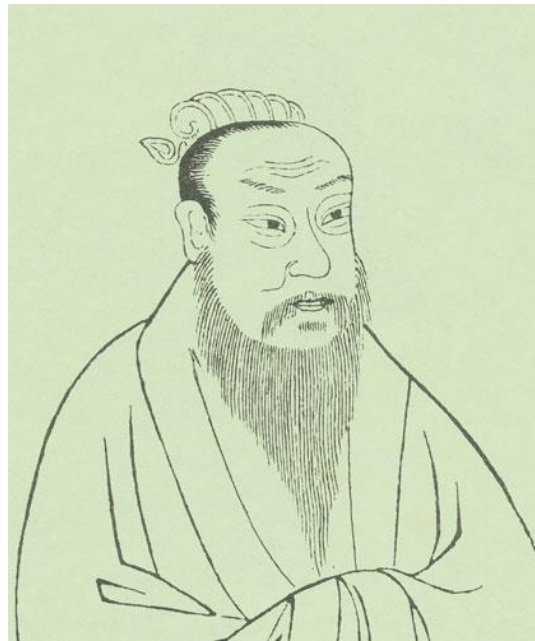
山水田園詩

受老莊哲學影響的山水田園詩，是中國詩歌的重要組成部分。陶淵明的《歸園田居》描寫出恬淡、自然、閒適而富生機情趣的隱居田園生活。而中國第一位大力摹寫山水之作家謝靈運的《石壁還湖中作》、《石門巖上宿》等，反映山水的自然美，清新可喜。

盛唐時期，詩人孟浩然為山水詩之代表，作品以描寫山水隱逸為主，如《春曉》、《過故人莊》、《晚泊潯陽望廬山》等，別具靜恬清淡之美。同期詩人王維的《山居秋暝》、《渭川田家》、《春中田園作》等描寫農家生活，清新悠閒。中唐詩人韋應物為清淡詩風之代表，其作品如《寄全椒山中道士》、《滁州西澗》等恬淡自然，高雅清遠。



田園詩人陶淵明



中國第一位大力摹寫山水之作家——
謝靈運



煙波浩渺的洞庭湖，曾為孟浩然筆下壯觀的景致。

老莊與道家思想

遊仙詩

莊子的神仙意境、誇張和虛構手法都是遊仙詩創作的的基本方法和藝術原則。三國時期，曹植名篇《洛神賦》以神話中關於宓妃的故事為基礎，塑造出洛神之美女形象，流露出曹植對洛神的愛慕之情和人神相隔之惆悵。全賦想像豐富，詞采流麗，與《遠遊篇》、《仙人篇》、《遊仙詩》構成遊仙的交響詩。

西晉文學家郭璞以詩賦著稱，其代表作《遊仙詩》十四首，辭多慷慨，蔑視富貴榮華，想像豐富，情懷飄逸。至唐朝，號稱「謫仙人」的李白在《夢遊天姥吟留別》中塑造出一個飄逸的神仙世界，夢遊天姥洞天，讀後令人有飄飄凌雲之感，同時反映出他蔑視權勢，追求自由。



曹植名篇《洛神賦》傳頌千古

「謫仙人」——李白



李白喜愛放浪山澤，明徐良《太白騎鯨圖》描繪出李白放浪豪壯的「詩仙」意境。

小說戲劇

小說

神怪小說《封神演義》深受道家思想影響，姜子牙手持「無」字旗指揮戰鬥，元始天尊、通天教主等道教神魔皆成重要角色。《西遊記》中的玉皇大帝以下和老君等散仙均是道教系統的神仙。《水滸傳》裏有「張天師祈禳瘟疫」等章回。《紅樓夢》裏一僧一道形影不離，跛足道人的「好了歌」與甄士隱的解注，佛道結合，揭示全書主題。《三國演義》裏的諸葛亮能預斷吉凶、呼風喚雨，狀近道士。《聊齋志異》的鬼神狐怪亦多取材於道教仙話。

戲劇

「八仙過海」、「八仙賀壽」等神仙故事流傳極廣，成為傳統戲劇的題材，至今仍為民眾所喜愛。

音樂書畫

音樂

老子說：「大音希聲。」道教的音樂予人耳聽仙樂印象，如道士阿炳的《二泉映月》家喻戶曉。又如《漁舟唱晚》、《陽春白雪》和《梅花三弄》等民間樂曲，同樣蘊含着熱愛自然、天人合一的情趣。

小知識

大音希聲

最大的音或最完美的音，是聽不到具體之聲。當人們進入一個餘音繚繞、繞樑三日的無聲意境時，早已離開了彈奏的音符，而是渾然一體。

書畫

中國的畫家極力追求超越具體物象的神韻空靈意境，傳統山水畫以水墨為主，一黑一白是其色彩主調，王維曾說：「夫畫道之中，水墨最為上，肇自然之性，成造化之功。」以描繪自然的形色作為繪畫的最高追求。水墨雖淡，卻內蘊着自然界的萬紫千紅，把握和體現着「自然之道」。中國書畫講究「布白」，強調形斷而氣勢不絕，如南宋著名山水畫家馬遠，構圖上經常把景物擠壓在一角，留出大片空地，令人空明爽朗，心曠神怡，人們戲稱他為「馬一角」。

小知識

夫畫道之中，水墨最為上，肇自然之性，成造化之功

繪畫中以水墨色彩的畫為上品，它開啟了自然之本色，再現了造化之功用。

小知識

布白

在寫書法或繪畫時，佈置空白處與着墨處，使疏密相間。



中國傳統山水畫多受到道家思想的影響



《畫王維詩意圖軸》正是王維晚年隱居輞川別墅，專意於山水詩作的生活寫照



《竹溪六逸圖》受道家思想的影響，歷史上一些文人雅士往往寄情於自然，追求淡泊脫俗的生活



中國傳統山水畫多受到道家思想的影響

園林藝術

中國的園林建築藝術注重順其自然之勢，建構「山色湖光共一樓」的意境，達至人與自然和諧，如在陵園的山巔之處建「閣」、峰迴路轉處建「亭」、臨水之處建「榭」等，將各種建築形式與自然環境結合。這些建築雖是人工建造，但又似「天之自成」，自然情趣濃郁。

在布置和處理空間時，常具有以虛帶實、虛中有實、虛實結合等特點，這正是老莊哲學之體現，如道教宮觀常建立在名山之中，將宗教人文景觀融入自然景觀。



道教勝地東嶽泰山建立於名山之中

宗教篇

道家與道教

道教原本是神仙方術的雜合，當加以利用道家思想後，形成與道家難分難解的一大宗教。東漢後期，老子漸漸被神化，被奉為道教教主，如五斗米道稱老子為太上老君，以《老子》為經典。而《莊子》中的神人等形象，影響到以長生和修仙為目的的道教，標誌着道教的形成。

唐朝尊崇老子、莊子、列子、文子為道教尊神，其著作為道教真經。道家一般不談內外丹和符籙，甚至反對巫術和鬼神，視「道」為超越形器的宇宙最高實體，而道教則進一步突出「道」的絕對性和神秘性。

道家宣揚清淨無為，追求內心的安寧，但有用世之意。道教發揮這種離俗超脫精神，形成出世的心性修煉理論。《老子》中的「谷神不死」、「長生久視之道」的養生論和《莊子》中的「不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外」的神人說，更為道教所吸收，一直流傳至今。

小知識

谷神不死

「谷」形容中空無物，「神」形容因應無窮的變化，「不死」喻變化的不停竭。看似虛無的大道，蘊藏着無窮的變化因數。

小知識

長生久視之道

治理國家和養護身心，使其長治久安和健康長壽的道理。

小知識

不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外

莊子心目中理想人格為藐姑射山上的神人，其肌膚若冰雪，綽約若處子，不食五穀雜糧，只吸風飲露水，乘着雲氣，駕着飛龍，遨遊四海，更可超越人世間而遊於宇宙界。



道教尊老子為神



安徽渦陽太清宮老君殿內供奉的老子像



老子被奉為太上老君



安徽渦陽太清宮老君殿是為紀念老子而建

道家（教）與佛教

自佛教傳入中國後，為了在中國紮根和發展，佛教對道家思想、黃老之學加以吸收附會。例如在六祖惠能、馬祖道一身上反映出佛道二學的融和，又如禪宗可謂是已中國化的佛教。同時，道教亦從科儀戒律、理論體系、神譜系統化等多方面吸收佛教特質，使二者互相吸取和融合。

及後，儒佛道「三教合一」。在宋朝有言：「以佛修心，以道養身，以儒治世。」在明末則有言：「不知《春秋》，不能涉世；不精《老》《莊》，不能忘世；不參禪，不能出世。」至現代更有「儒家像糧食店，佛家是百貨店，道家則是藥店」的說法。

小知識

儒家像糧食店，佛家是百貨店，道家則是藥店

當代國學大師南懷瑾認為，儒、佛、道三教皆為社會治理所必須之道。儒家就像吃的飯，是人們經常的精神道義食糧；道家在亂世是使社會走上正軌的好「藥」；佛家往往是人們死後來世的最終精神寄託而不可或缺。

第十一章：生活中的道家

別以為道家思想是千百年前的古老產物，便與生活在廿一世紀的你毫無關係。其實，道家思想在不知不覺間融入我們的日常生活，現為你娓娓道來。

環境保護

老莊的天人合一觀念，是一種人類與環境和諧相處的智能。基於道家的天道自然觀、萬物一體論等，故道家深恐因過分干預自然而危害人自身，故不贊同為了文明的需要而改造自然。道家同時主張人物平等，互不相害，反對奢靡生活，要人節制欲望，不要向大自然無限度地索取。道家認為，自然界是一個有機整體，人類只要採取「無為」的態度，順應自然，生態便可恢復秩序和平衡。這些思想，可謂現今環保觀念的先驅。

醫藥養生

以老莊為教祖的道教提出「我命由我不在天」的口號，發展出一整套健身長壽之道，許多道士是醫藥學專家，如葛洪著《肘後備急方》、陶弘景著《本草經集注》、藥王孫思邈著《千金要方》等。依據道家順乎自然的思想，中醫指出按照四季變化安排生活起居、飲食習慣，這對現代醫學重視「自然療法」，並向心理、社會、自然綜合醫學模式轉變有重要影響。

小知識

我命由我不在天

個人的生命運行規律不是由外在的天命所主宰，而是掌握在自己的手裏。努力從身心上修養，可達到超越常人的地步。

氣功來自道教的內丹學，是指內向式地主動運用意識，以「氣」為中介和手段，通過調節身心活動，達到優化生命、開發人體潛能的目的。老莊及其道家學派是中國傳統氣功學的重要奠基者。自二十世紀七十年代末以來，氣功學被重視，中國出現了數千萬人習練氣功的熱潮。道教武術也獨樹一幟，太極拳更是名揚天下，普及全球。



藥王孫思邈對中國醫藥學有巨大的貢獻

科學發展

道士以研製出長生不死的「金丹大藥」為目標，他們在煉丹的過程中，不知不覺地積累了大量化學、冶金、礦物、植物、動物學等知識，產生不少重大發明（如火藥等）。有學者稱受道家影響的當代科學家為「新道家」，而道家思想的確對現今科學家有一定的影響，如：

- 物理學大師玻爾（Niels Henrik David Bohr）認為他的「互補原理」與道家的「萬物負陰而抱陽」思想接近。

小知識

互補原理

「互補原理」是玻爾對量子力學基本原理的一種闡釋，在量子力學框架內，使用經典物理學概念描述原子現象，不能具有經典物理學所要求的那種完全性，故必須使用相互排斥又相互補充的經典物理學概念，才能完全地描述現象的各方面。1949年玻爾榮獲最高榮譽大象勳章並被封為爵士時，他為自己設計一枚徽章：在橢圓形的圖案中心繪着太極圖，以表示陰陽的互補關係，同時加上「對立即互補」的銘文。他認為互補原理與道家陰陽思想相似，是從哲學層面講述二者具有平衡性。

- 美國當代物理學家惠勒（Wheeler, Yohn A）認為道家的「有無相生」是他的「質樸性原理」思想之先驅。

小知識

質樸性原理

惠勒教授的「質樸性原理」認為物理學是從幾乎一無所有達到幾乎所有一切。1981年，在中國講解這一原理期間，觀看了一場名為《風鳴岐山》的舞劇。此劇講述《封神演義》之故事，其中姜子牙手持「無」字旗指揮。當惠勒教授被告知「無」字意為英語的「Nothing」時，他極為高興，因為他關於質樸性的哲學觀點，在中國古代找到其先驅。姜子牙旗上的「無」之涵義，是老子同於道的「無名之樸」（道是沒有名的真樸）。

- 美國粒子物理學家卡普拉（Fritjof Capra）探討東方哲學的「道」、「氣」與現代物理學「場」概念的關係。
- 諾貝爾獎得主——日本著名科學家湯川秀樹（Yukawa, Hideki）強調「直覺認識方法」。始終對老莊哲學的興趣不衰，從中尋找科學思想的啟迪。

小知識

直覺認識方法

指在以往經驗知識積累的基礎上，不靠人的理性，卻能夠突發性地把握事物本質的能力，以及基於這種能力而產生的認識方法。它實際上沒有固定的具體方法，某種偶然因素的誘發，往往激發這種突然「頓悟」的創造能力。

道德修養

崇儉抑奢：去奢即儉，少私寡欲，在物質生活不要貪多，應知足。

寬宏大量：胸懷若谷，嚴以律己，寬以待人，可容天地萬物，可納百川大海。

不露鋒芒：鋒芒太露，過於突出自己，就會敗亡；應韜光養晦，默默無聞。

功成不居：一旦功成名就，應不居功自傲，才能更上一層樓，不斷開拓前進。

居上謙下：人生得意，處在上位時，尤其要謙下，不傲視他人。

為而不爭：人生應積極地有所作為，但不爭功名，不爭利祿，不爭地位。

以德報怨：對待恩怨，不但不報復，而以恩德善意回報，則任何仇怨久可自化。

身重於物：生命比外物重要，應淡化名利與權勢觀念，從名位、錢財與「身外之物」中解脫出來。

寵辱不驚：無私無我，置禍福、生死於度外，得寵或受辱自然無驚。

參考資料

老子哲學

- 王邦雄著：《老子道》（台北：漢藝色研文化事業有限公司，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：《重讀老子》（瀋陽：遼寧大學出版社，2000年）
李申著：《老子與道家》（北京：商務印書館，1996年）
南懷瑾著：《老子他說》（上海：復旦大學出版社，2000年）
劉言著：《與老子對話》（北京：宗教文化出版社，1998年）
劉修明撰：《老子答客問》（上海：上海人民出版社，1999年）
譚宇權著：《老子哲學評論》（台北：文津出版社，1992年）

莊子哲學

- 王邦雄著：《莊子道》（台北：漢藝色研文化事業有限公司，1994年）
宋效永著：《莊子與中國文學》（南京：江蘇教育出版社，1995年）
李振宏主編：白本松、王利鎖著：《逍遙之祖〈莊子〉與中國文化》（開封：河南大學出版社，1995年）
李錦全、曹智頻著：《莊子與中國文化》（貴陽：貴州人民出版社，2000年）
邱榮錫著：《莊子哲學體系論》（台北：文津出版社，1999年）
崔宜明著：《生存與智慧莊子哲學的現代闡釋》（上海：上海人民出版社，1996年）
崔宜明撰：《莊子答客問》（上海：上海人民出版社，1999年）
陳鼓應著：《莊子淺說》（北京：生活·讀書·新知三聯書店，1998年）
陸欽著：《莊子通義》（長春：吉林人民出版社，1994年）
黃繩著：《〈莊子〉先秦文學的奇葩》（香港：中華書局（香港）有限公司，1991年）
顏世安著：《莊子評傳》（南京：南京大學出版社，1999年）
譚宇權著：《莊子哲學評論》（台北：文津出版社，1998年）

綜論

- 吳汝鈞著：《老莊哲學的現代析論》（台北：文津出版社，1998年）
呂錫琛著：《道家，方士與王朝政治》（長沙：湖南出版社，1991年）
呂錫琛著：《道家與民族性格》（長沙：湖南大學出版社，1996年）
宋一夫主編：《中華道學精華畫集·道德》（長春：吉林文史出版社，1994年）
香港教育圖書公司編：《聖賢語錄（三）老莊智能》（香港：香港教育圖書公

司，1996年)

張起鈞著：《道家智慧與現代文明》(台北：商務印書館，1984年)

莊漢宗編著：《逆境中的老莊思想》(台北：漢欣文化事業有限公司，1990年)

陳鼓應主編：《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1992年)

葉海煙著：《老莊哲學新論》(台北：文津出版社，1997年)

葛榮晉主編：《道家文化與現代文明》(北京：中國人民大學出版社，1991年)

賈芸編著：《諸子百家精編》(香港：萬里機構·明華出版公司，2002年)

趙明、薛敏珠著：《道家文化及其藝術精神》(長春：吉林文史出版社，1991年)

趙明著：《道家思想與中國文化》(吉林：吉林大學出版社，1986年)

劉仲宇著：《道家與道教》(上海：上海古籍出版社，1996年)

滕守堯著：《道與中國藝術》(台北：揚智文化事業股份有限公司，1996年)

嚴靈峰編著：《老子莊子》(台北：正中書局，1987年)

鳴謝

圖片提供：小紅、平子、李平、沈橋、林思齊、林樹雄、張青、楊佐桓、楊首民、趙偉、中國新聞社（排名以筆畫順序）

圖片協助：賴祖銘