

老莊思想的生活智慧

怎樣自由自在過日子

陳青平 主編

萬物的根源皆起源於「道」，
其表現的方式，
確確實實體現著無心、無欲、
無為、柔弱、謙虛、質樸等德性，
我們若也能掌握住這種「道」的形式，
就可以自由自在的過日子。

智慧書 006

老莊思想的生活智慧

作者 ◆ 陳青平
發行人 ◆ 黃淑慧
社長 ◆ 何南輝
文字編輯 ◆ 周雅書
美術編輯 ◆ 莊婷琪
法律顧問 ◆ 林曉瑩律師
出版者 ◆ 大將文化事業有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市民權路109號1樓
電話 ◆ (02) 218-6705、218-6706
傳真 ◆ (02) 219-7015
郵撥帳號 ◆ 18995742
登記證 ◆ 局版台省業字第肆肆零號
印刷廠 ◆ 福霖印刷企業有限公司
總經銷 ◆ 知道出版有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市寶興路45巷6弄1號3樓
電話 ◆ (02) 918-9099
出版日期 ◆ 1997(民86)年10月10日 初版

定價150元

請尊重智慧財產權，未經作者及本社同意，
請勿翻印、轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-8385-09-9

陳青平 主編

怎樣自由自在過日子

老莊思想的生活智慧



寫在本書之前

老莊思想的起源

自古中國社會就有儒教和道教等二大教義，這兩種思想支配著人們的意識和生活。以孔孟為始祖的儒教，闡述仁、義、禮、智、信等德目，作為人倫的規範，講求背負社會責任的君子素養。這可說是表面的道德、外在的道德。

而光是靠這種應該這樣做、那樣做的表面的道德，總會使世人感到很痛苦。因為過份的奢望每個人的素養是行不通的。因此，希望一面在這種現實之中自足、一面享受人生，讓生活更加輕鬆的願望於是產生。而支持著民衆的這種期望的，就是道教。就其意義而言，道教是民衆的思想，也是支持著中國基層社會的思想。

在道教裡摻雜著各種思想及各式的風俗，若追溯其源流，其根源就是

老莊思想。所謂老莊思想，就是老子、莊子所提倡的思想。世人把他們的思想歸納起來，並稱之為「道家」。

老莊思想的特徵，如同世人以「道教」、「道家」為稱呼方式一般，都認定萬物的根源皆有「道」的存在。

根據《老子》的說法，萬物的根源皆有成立萬物的某種「存在」。而這種「存在」就是「道」。「道」雖然只能說是無的存在，但卻因為有了道，才能造就萬物。「道」雖然有這麼大的貢獻，卻一點也不主張自我。其表現的方式，確確實實地體現著無心、無欲、無為、柔弱、謙虛、質樸、撙節等德行。我們若也能掌握住這種「道」的形式，就可以柔軟地在嚴苛的現實社會中生存下去。

老子的主張概要，大概不出這個範圍。老子從社會弱者的立場凝視現實社會，從其中發現「道」以重新調整弱者的立場，然後從其中引出在現實中求生存的智慧。

相對於此，莊子也認同「道」的存在，就展開「道」的主張這一點來說，其立場和老子相同。不過，其目標方向和老子卻有很大的差距。

「莊子」所謂的「道」這個大觀點，儘管說是善、惡、是、非，卻無本質上的差異。然而，世間的人們因世俗的價值觀作祟，拘泥於無聊的事情，使得生活忙碌不堪，枉費人這一生！人們應該超越世俗的價值觀，使自己的生活在更大的伸展空間、更加自由。

就某種意義而言，「莊子」是超脫的思想，也是自由人的思想。

老子、莊子其人其事

那麼，《老子》和《莊子》這兩本著書的作者，又是什麼樣的人物呢？其實書上記載交代得不太清楚。

有一說是《老子》的作者，是一位和孔子約莫同時代出生，稱為老聃的人物所為。當時最基本的資料《史記》裡，記載著其大略的事蹟。

據史記的記載，老子姓李名耳，字伯陽，諡聃。是春秋時期楚國苦縣厲鄉曲仁里人。曾任周政府守藏室的史官。

孔子在年輕時曾經向他請教過禮，老子對孔子的態度及處世，提出很嚴厲的忠告。當孔子回故鄉後，被弟子問及此事時，孔子把老子比喻成龍，並盛讚他是個了不起的人物。

老子修行道與德，其學問以隱秘才能、無名為宗旨。他長期食周朝的奉祿，看到了周室的衰微而辭官，出遊來到了函谷關。關守尹喜請他留下文字，於是寫成了上下二篇的書，總共記下了五千餘字有關道與德的文章，然後隱居了起來。此後就沒有人知道他的下落。

史記上也另外介紹了二、三則有關老子的不同說法，卻因「無法辨認真偽」而放棄追究。從當時起，老子這個人物就成了一個謎。

關於《莊子》的作者莊子，也有許多不明確之處，不過其輪廓遠比老子要清楚多了。

莊子名周，生沒年不詳，依推算約為西元前四世紀後半的人物。據說是宋國蒙縣人，根據史記的記載，其生平經歷只有「莊周嘗為漆園吏是也」，並無其他詳細的記錄。根據《莊子》一書，可知他有妻子和弟子等，不過也不能考證其真偽。

莊周也是不願出世的人物，終其一生以民間的賢者、在野的自由人居。



- 3 寫在本書之前
- 16 萬物的根源皆有「道」
- 17 聖人無為
- 18 無為才是政治的理想
- 19 與世俗同步調
- 20 捨生
- 21 向水學習
- 22 功成身退
- 23 柔軟的德性
- 24 無能生有
- 25 欲望使人心發狂
- 26 可以把天下託給這種人
- 27 渾沌愚昧之大
- 28 理想的領導人
- 29 恢復「道」才是先決條件
- 30 勿誇耀才智
- 31 不受制於知識
- 32 勿吹毛求疵
- 33 修德要與「道」成一體
- 34 要屈才能伸
- 35 沉默寡言是美德
- 36 不邀功
- 37 戒除輕舉妄動
- 38 名人巧者之道
- 39 想強取天下反而得不到





- 40 強者不誇示其強
- 41 戰爭是出於不得已
- 42 有「道」則萬物歸順
- 43 自知者才是明智之人
- 44 欲取必先捨
- 45 聞道而大笑的人
- 46 大器難覓
- 47 勿執著於地位和財產
- 48 不走極端的生活方式
- 49 為人宜沉默寡言
- 50 清靜也是有力的政治手法
- 51 如翱翔空中的大鵬鳥
- 52 超越世俗的價值觀
- 53 欲望的極限
- 54 朝三暮四
- 55 夢中與現實
- 56 窮「知」有危險
- 57 不受拘束的生活方式
- 58 名廚庖丁之技
- 59 遵循自然的生活
- 60 名譽心和知識
- 61 虛心應對
- 62 不違逆狂暴的對手
- 63 發現無用之用
- 64 至者的魅力





- 65 勝負都沒有差別
- 66 明鏡止水
- 67 嚴格看待自己的過失
- 68 生活要有「命」的自覺
- 69 不拘泥於外表及形式
- 70 掌握法則性
- 71 身陷欲望的下場
- 72 不受生死的羈絆
- 73 生活超越善惡
- 74 莫逆之交
- 75 生與死都沒有不同
- 76 方外之士
- 77 改變個人的價值觀
- 78 坐忘問答
- 79 不在乎自己的功績
- 80 至人的心如明鏡
- 81 渾沌因開竅而死
- 82 順應自然
- 83 過自己的人生
- 84 內心有充足感才會滿足
- 85 仁義令人產生疑惑
- 86 聖人害天下
- 87 有因才有果
- 88 大奸大惡者
- 89 如果在上位者無道的話





- 90 摒棄指導者意識
- 91 辭退也是受拘束的證據
- 92 若只是追求效率的話
- 93 先要磨練自己
- 94 執行公正的人事
- 95 愚昧不死無法平息
- 96 勿過度依賴軍事及法律
- 97 牛和馬都無所謂
- 98 也有無法言傳的事物
- 99 勿用錯方法與手段
- 100 傲顰
- 101 勿固執於世俗的價值
- 102 人要安心無欲
- 103 時運不濟的時候
- 104 守著自己的主體性
- 105 地位不過是人生的附屬品
- 106 臨機應變之道
- 107 何謂真正的勇氣
- 108 井底之蛙
- 109 以管窺天
- 110 邯鄲學步
- 111 吸飲著泥水也想要自由
- 112 財產太多會如何？
- 113 避免過度的介入
- 114 故意找碴不會順心





- 115 喝醉了也可以無心
116 不知足的心是禍首
117 只要掌握住道
118 要減而不是要增
119 以「無心」作柔軟的因應
120 行為像個嬰兒最理想
121 何謂高深的人物？
122 文明也有很大的負作用
123 勒得愈緊反彈愈大
124 禍福如糾纏在一起的繩索
125 不會太甜或太鹹
126 節制的政治才是理想政治
127 為政者的心得
128 使人際關係圓滿的訣竅
129 從小事開始累積
130 輕易的承諾是失敗的根源
131 混亂問題的解決方法
132 累積踏實的努力
133 行為謹慎
134 不以指導者自居
135 人生的三大方針
136 避免武力的對決
137 退也是一種戰略
138 輕視敵人無異自掘墳墓
139 知道也要裝不懂





- 140 匹夫之勇為自滅的根源
141 上天必定與善為伍
142 耍弄權謀難以治理國家
143 柔弱勝過堅強
144 恢復社會的平衡
145 水戰勝了堅強
146 弱也可勝過強
147 招人怨非賢明之舉
148 相信天道
149 說話時慎選措詞
150 完成受託的責任
151 保持無心的境界
152 注意平衡
153 君子有三戒
154 理想的人
155 人生不可能一切不變
156 不站在前頭
157 有才華的人
158 不妄求功名
159 不可看輕利害關係
160 保持適當距離最理想
161 不可被欲望迷失了心
162 愈是賢德的人愈自律
163 危急也不動搖
164 來者勿拒，去者勿追





- 165 人生只在瞬息之間
166 超越「人知」的事物
167 要配合歲計而非日計
168 勿弄錯自身的安身之處
169 不可以執著
170 勿受固於仁義
171 委身於外界的動態
172 沒有包容力的人
173 重要的是心態問題
174 不拘泥形式最棒
175 愛民是害民之始
176 除去缺點
177 勿賣弄賢德
178 不言之言
179 多言招禍
180 狹小的世界
181 無謂之爭
182 自找爭端
183 責任歸於自己
184 重財禍則盜賊生
185 重新訂做一個自我
186 委身於變化之中
187 忠未必受到信任
188 勿信賴靠不住的事情
189 人的智慧有限





- 190 淡然的生活態度
- 191 柔軟之中有主體性
- 192 富貴與貧賤
- 193 本末倒置的愚蠢
- 194 沒有主體性的人
- 195 不刻意追求名利
- 196 保持愉快心情
- 197 亂世中不當官
- 198 只有稱讚人的人
- 199 不知恥的人多富有
- 200 勝者為王
- 201 不追求利益與名聲
- 202 凡夫俗子的生活方式
- 203 不炫耀自己
- 204 勞苦的根源
- 205 積財要使用得當
- 206 人有八個缺點
- 207 容易深陷的四種禍患
- 208 對年長者表達敬意
- 209 巧者和智者都不幸
- 210 不追求相對的事物
- 211 識人的方法
- 212 愈上位要愈謙卑
- 213 保登高昇的條件
- 214 只要依「道」而行

