

活用老子

安心自在

老子相信，每个人都有认识和实践“道”的能力。他劝人效法自然，不执着，不落偏，不自私，不占有，为（做事）而无为（不贪利益），谦虚做人。老子的智慧正是我们今天要认识 and 应用的安身安邦之道。

天之道 / 利而不害 / 圣人之道 / 为而不争

江绍伦◎著



新华出版社



活用老子

安心自在

江绍伦◎著



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活用老子：安心自在 / 江绍伦著. ——北京：新华出版社，2017.5

ISBN 978-7-5166-3226-0

I. ①活… II. ①江… III. ①道家 ②《道德经》—研究

IV. ①B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第098735号

著作权合同登记号：01-2016-9260

本书中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经中华书局（香港）有限公司授予新华出版社独家出版，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

活用老子：安心自在

作 者：江绍伦

选题策划：王金英

责任印制：廖成华

责任编辑：王金英

封面设计：李尘工作室

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>

经 销：新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：臻美书装

印 刷：北京凯达印务有限公司

成品尺寸：130mm×185mm 1/32

印 张：9

字 数：180千字

版 次：2017年5月第一版

印 次：2017年5月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-3226-0

定 价：45.00元

版权专有，侵权必究。如有质量问题，请与出版社联系调换：010-63077101

丛书总序

本丛书旨在依据作者过去半个世纪的国际经验，用现代语言书写中华智慧，兼述在后现代一个世界格局的今天，我们怎样做一个中国人，自足安泰而高贵。中华文化的起点是人，即人的天性（human nature）和人心（mind）。其终点仍是人，即人在自强不息的毕生奋斗中圆满平和，安详归宿。

我于1958年从香港去加拿大读心理学，1961年获得哲学博士学位。在以后的50年间，我一直在各大学教学，还兼任国际组织的专家，在拉丁美洲、非洲和亚洲许多国家做社会开发工作。那是人类经历巨变的时期，冷热战争、经济角斗和科技普及运用冲击着群体和个人，改变了人的状况（human condition）。我亲眼目睹许多国家的人民在无奈中挣扎求生，渴望安宁。而在发达的美国的大中小学里，几乎每天都上演暴行，必须长驻校警处理，更无安心。

今日（2016年12月27日）执笔写序，我惊悉印度成功发射一枚可携带多枚核弹头的洲际弹道导弹，俄罗斯

和美国分别宣布加强核武能力。这三件事都疾步走向人类自我灭绝的末路，威胁世界和平。

假如这些国际“大事”有点遥远，我们可以观察身边的日常“小事”，看见人们无时不在刷手机，消磨生命时光。上星期本地新闻报道，一个母亲带小儿上街，过马路时只顾看手机，孩子在不知所措中被车撞死，酿成悲剧。另外，在庆祝节日的欢宴中，一家人同坐一桌，往往每人都低头刷屏，或玩游戏或刷微信，不顾身边亲人。

互联网的面世推动人类通讯发展，却造成讯息超载和心理压力。智能手机的普及更让许多人寻找虚拟的沟通，打发无聊。这一划时代的发展将怎样影响全人类，目前可见的只是冰山一角。

“知”是人所独有的本性及权能。人们不但知天地人物，亦知万物，适应一切情景，创造生命条件和意义。现代心理学说明，每个人都需要安全感，只有在安全心境中方能进行创造，包括生产方法、哲理科技以及文艺美景和梦想。

本丛书的四本书均以“安”字呈现中华智慧，分别述说孔子的忠恕仁爱、老子的自然慈惠、禅宗的怜悯自在和庄子的逍遥通透。这些思想向人类提供做人的道理和社会秩序，教人修德从善，迈向高雅的人生境界。

中华智慧的另一面是汉文字的特有魅力。试看，“安”字由两个部首组成：一是象征家庭的宝盖，二是代表孕育

深柔的女人。女人不但生育，而且维持家庭的生息和创造力量。没有任何其他文字能像汉字一样，同时包含形、声、意、美的特点。

“中道”是中华智慧的修养和行为指标。中字由一直线贯穿口字，讲求正直。《尚书》用黄帝的音乐审美标准说：“直而温，宽而栗，刚而无虐，简而无傲……八音克谐，无相夺伦，神人以和。”它说明音乐有极，重在两极之中，以达中和之美。

心理学认为，每个人都有两个基础心理需要。一是坚信自己有能力 and 价值，二是获得他人的认可。现代人每天照镜子，看自己的样子，同时用他人做镜子，确定自己在他人眼中的样子。中华民族原本信心十足，自古以“自强不息、厚德载物”的信念做人。不幸，我们于近代受到西方列强的炮火侵袭，失去信心。我们的精英分子仰慕外国的物质进步，对传统文化妄自菲薄，甚至任意否定。他们推动全盘西化，或洋为中用，废除学习传统文化，抛荒祖宗荫德，长达百年。

如今，多数中国人醒觉过来，相信必须进行文化复兴，积极寻找足以应对时代挑战的智慧，奋力向前。为此，本丛书用浓墨叙写中华智知，并说明它对人类的重要影响，千年没有间断。作者以史为证，希望鼓励大家用外国人为镜子，照见自己文化的庞大力量，爱惜之，学习之，巩固自己的信

心，排除文化自卑感，做一个堂皇又知书识礼的中国人。

四本小书不足述说中华文化的皮毛。然而，读者可以凭着顿见，认识通往传统文化宝藏之路。下面简陈二例，作为第三者的镜子，供读者自照。

1. 日本人原用汉文作日文基础，字数约半。直至今天，日本人的名姓皆用汉字。日本于公元 285 年初见《论语》，立时接受忠孝之道作为立国基石。他们又于 6 世纪获知禅智，把它注入武士道精神，以怜悯和义规范行为。此外，调养性情和人生态度的音乐和美学亦源于古时中国。如是，日本人今天享受经济强国之福以及满足人生之乐，应是他们谨守传统的结果。

2. 回顾近日香港，有青年发动独立浪潮，反抗传统和现实。为寻求外人支持，更有前高官邀请“末代港督”彭定康到香港大学演讲，希望鼓吹任我行式的民主价值。但是，出人意料，彭定康当天一反常态，用谦和的态度分享他最近所得之宝贵精神食粮，因为他读完孔子的《论语》，后悔没有早些发现这本伟大经典。这面第三者文化镜子，何其发人深省。

即此完序，好让余音回荡。

江绍伦

2017 年元旦于香港

序

人本尊贵

本书阐述老子对人的见解。他洞悉人心，条分缕析人怎样认知宇宙人生的关系和运作，最终悟见人的高贵意义及归宿。我希望把老子的智慧放在古今中外的智慧架构和时代平台上，着重谈谈它可以怎样指导我们在 21 世纪的世界格局中，解决人类的种种问题，使个人及群体过渡到美好的明天，自由地完成自我，并乐在其中。

网上的最新信息显示，《老子》（《道德经》）今天有四百多种译文版本，见于人类的所有文字，它的全球读者人数，紧追《新约圣经》。

老子的智慧用古文写来，辞义深奥缥缈，今天多数读者不一定即读即明。本书试用“现代语”讲解，白话和个别英文名词都用，加入由老子智慧影响而生的西方学术思潮，如数理秩序、平等、自由、法国革命、美国反黑奴战争、非暴力主义、自足社区、存在主义、动机及需求层次、精

神治疗等，让老子活在今天，教我们养生达道，快乐安心。

主体中心

人怎样认识自我呢？在日常生活中，父母及成人都会看到，婴儿学会用语言表达自己之始，即关心自己，尤其是自己的价值。婴儿会问：“宝宝乖吧？”一边用小手拍着自己的胸膛或小肚。有时候，他（她）更干脆不问，只是肯定地说“宝宝乖”。这个“乖”指的不是行为，更非“听话”的意思，而是“好”或“有价值”，是父母心中的“宝贵”人物。

如果父母或其他成人无知，随便回答说：“你不乖”，孩子便会哭了。哭了还好，如果不哭，而是积聚着“不满”或者“无价值”的感受，就会演变为悲剧了，使他一生感到自卑，或者内心感到“缺乏爱护”，欠缺自信和志向。

我们从人的行为和学习回应“人怎样认识自我”这个重大问题。现代心理学确认，几乎基于遗传基因，小孩子自然地以自己为“中心”，悟出上、下、前、后、左、右这些概念。而“中”就是自我。

更抽象的方位概念，如这儿、那儿、近处、远方，也是以自我为中心才能“成立”，或者派生“意义”。连同这些方位，“我”“你”和“他”，以及“我们”“你们”和“他们”的人际关系观念，同样是以自我为“本源”或“中心”。

人是“时间维系者”（time-binder），因为人创造

时间观念，成为生命意义的动力和“连续性”（continuity）。这样，人知道过去、现在和将来，能和这些时序的人物和事物产生关系。人类承继祖宗之事业和文化，做好现在，寄望更好的将来。

直觉认知

第二次世界大战以后，人类醒觉到自己的凶残本性，以及科技进步所带来的武器足以灭绝全人类的事实，惊觉必须重新全面了解自己，于是，心理学家开创了第三思潮的人本心理学，引导人们恢复自觉自在，迈向自我完成（self-actualization）的崇高境界。

人本心理学之父马斯洛深染道家智慧，在他的研究中开发了“老子思维”和“老子式的科学方法”，用来提高人的认知能力，全面把握人生的最高目的，有为而快乐。当前，他提倡的“需求层次”被纳入各行各业领导人才的培训课题，影响深远。像《大趋势》的作者奈斯比特、和平与纷争研究中心主任霍默·迪克逊等社会发展专家，都一致提醒大众，停止“他动的”教育和工作生活模式，于21世纪的“一个地球”格局中，重用自觉和直觉，把握人生，用良知和怜悯维持一个互相关爱及和谐共进的国际社会，积极保护地球生态及个人健康。确实，道家智慧一直是现代西方思潮和社会开发的中心智慧。

本书主旨

本书确认老子智慧是今天全人类的智慧。它被全球各地关爱生命的知者所努力求索和实践，帮每一个人发挥自己的潜能，求取生命的高贵安乐，达到自我完成。

老子在两千多年前骑牛悠然进入茫茫大漠，实有踪迹。《老子》落入人类社会每一个角落，变为各民族用自己语言所承载的智慧，在今天已成为全人类的心灵归所。它挑战今日社会人的被动、心理压力、愤怒、忧郁、无助、忙碌和失望，帮人们成为自知及自主生命的真人（authentic person）。

“乱世用重典”。我们今天打开电视，新闻所报的多是战争、死亡以及生活中的千百种不快乐和敌对状态。本书把老子这一“重典”放上日常生活平台，由香港到上海，由伦敦到纽约，由特拉维夫到柏林，由横滨到大马士革，由莫斯科到德黑兰，以及南美和非洲各地，阐述各地人们寻求老子智慧的热诚，就是要在“生之有涯”的日子里，令心灵安静怡宁。

我用通俗的语言和故事阐释老子的人本心理，用世界平台呈现它的美妙和应用。我相信，不管你是中学生或博士生，只要细心阅读，即可获得推动人生迈向成功、快乐及心灵安顿的智知和力量。

江绍伦

2012年夏于多伦多大学

目 录

CONTENTS

参赞天地

——老子其人其书及其影响

老子以己论人 / 3

老子精神全球化 / 15

老子在电影和大学里 / 32

自我完成

——老子与人格修养

知智立志 / 49

关爱他人，本德行道 / 67

养气养心的人格 / 77

大爱包容，友谊天下 / 93

心灵解放 / 106

动静自如 / 124

创造人生

——老子妙解人生

宇宙人生 / 147

自由自在人生的实现 / 158

诗化人生，存在真理 / 182

若水人生的妙趣 / 200

生死·尊贵·长久 / 212

圆满人生，自我完成 / 228

后记 / 247

附录

道德经 / 253

参赞天地

——老子其人其书及其影响



老子以己论人

人的尊贵

老子视“道”为万物之源，其中人是至灵的主体，与天地并立。在天人合一和天人不二的论述中，人是尊贵的，具有独立的权能，每个人都可以主宰自己的生命。

人有“观”“明”“知虑”的情和能，在修养中积淀“常德”，在生命过程中趋向实现“朴”和“真”的自然特性，可收得心灵安顿归乡，圆满而终。

在上万年的历史中，中国老百姓经验着天地的威严和化育，认定天地为实质的东西，具有神秘感，却没有万能及超然的神明。我们称天为“老天爷”，地为“土地爷”，对两者都保持一份尊敬又畏惧的心意，而且祈求庇佑。天高地厚的观念，一方面说明天地是实物，同时又尊敬和仰望它们。高空可以任人驰想，厚实的大地给人们提供孕育的生机，一切都任人去把握和建构。

老子继承古代思想，把天地人的一切潜力和运作归为一个“道”字，十分明智。《老子》一书，又名《道德经》，被誉为“综罗百代，广博精微”，可谓十分切合。

在历史上，中国文化在秦汉以前以儒、墨、道三家的智慧影响最大，后来墨家式微，释家，尤其是禅宗异军突起，所以，我们今天认识中华文化，以儒、道、释的综合智慧为根基，在“用”的层面上，统称为儒家文化，其中渗透着老庄哲理和禅宗的机智。

老子相信，每个人都有认识和实践“道”的能力。方法在于学知天地宇宙的自然法则，不执着，不落偏，不自私，不占有，为（做事）而无为（不贪利益），谦虚做人。《老子·二章》说：

“是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

他劝做父母的，宜多用“身教”，少用“言教”，即在日常生活中树立待人接物的榜样，使子女有所跟随，比起只说不行，或者言行互异，有效得多。史家司马迁熟读《老子》，为他自己的巨著写序，说：“我欲载之空言，不如见之于行事之深切著明也。”其意贯彻老子和孔子的思想。

老子劝人效法自然。他说万物都在运作，不辞劳苦，