

以鏡子為師

——老子《道德經》導讀



元智大學通識教學部 教授

孫長祥

如果要舉出在中華文化中對我們整體人生、社會最有影響力的二本書，則非孔子的《論語》和老子的《道德經》莫屬，前者代表儒家，後者代表道家，而儒家和道家剛好構成了中華文化一體的兩面，是支撐中華文化的二根樑柱。掌握了這二家思想，基本上對於塑造人生的基本理念、價值觀念、行為模式、生活方式的主要來源與依據，就能有所了解與把握。大體而言，儒家講有為，代表中華文化中正向積極、樂觀進取的一面；道家講無為，代表反向消極、退藏保守的一面。一正一反、一陰一陽、一顯一隱，共同組成了整體中華文化。

不過，說儒、道二家一正一反，並不意謂二者相互矛盾衝突，而是二者不一樣，但剛好合成一個整體。各位不妨伸出手掌來看看，我們的手有二面，一面手心，一面手背，一正一反，不一樣，合起來就是完整的手。也就是說儒、道二家雖然不同，但卻相反相成，共同構成了中華文化的整體。無論如何，我們都棲身在中華文化的氛圍中，經由文化的學習，儒、道思想早已內化成為我們文化生活的一部分，成為我們生命的文化基因。儒、道二家又像父母一樣，是生養我們文化生命的二個來源。每一個人都是父母生養的，難道你不想對自己的父母心存溫情與敬意而去了解他們嗎？人是在文化中孕育成長的，那麼對於孕育我們的文化母體是不是也應該要有所理解？

為什麼今天還要學習老子《道德經》？理由很簡單，一是認識自己安身立命的文化母體，二是了解自己承襲的人生信念、價值觀、行為模式是什麼，然後才能進一步

批判性的選擇，建立屬於自己的世界觀、人生觀、價值觀。

行事低調著作隱晦的老子

既然要學《道德經》，那就應該認識一下老子這個人。其實要講清楚老子的生平事蹟還真不太容易，因為老子在寫完《道德經》之後就隱居不見了。司馬遷在《史記》〈老子韓非列傳〉中，從他收集到的資料加以拼湊，說他大概是春秋時代「楚苦縣厲鄉曲仁里人也（今河南省周口市鹿邑縣），姓李氏，名耳，字聃（或字伯陽），周守藏室之史也。」又說：「老子修道德，其學以自隱無名為務。」並假借孔子的話，形容老子像條龍，「吾不能知其乘風雲而上天。」從司馬遷勾勒的老子形相可知，老子姓李不姓老，名叫李耳，當過周朝史官，學問淵博，生性、行為十分低調，淡泊名利。他這個人的形相隱晦，只知道他是個了不得的能人。後人透過文字的描述，加上想像，把老子畫成一位白髮長鬚、手握經卷，身騎青牛的長者模樣。像這種造型的人物，各位是否似曾相識，覺得在那看過？沒錯，臺灣許多道教、民間信仰的廟宇中經常可見老子騎牛的造像。

而他的《道德經》，據司馬遷記載，傳說是因為老子看到當時天下動亂的現象，而心生歸隱之志；在西出函谷關隱居之際，應守關官員尹喜的請求，勉強寫了上、下二篇的《道德經》，主要在講「道、德」的意思。這本《道德經》雖然只有短短五千字，

但是「文辭微妙難識」，不知道究竟說些什麼？儘管《道德經》文字精簡，意義隱晦，素稱難解，但卻受到大家重視，認為在哲學義理、人世運用，甚至終極信仰方面，給後人很多的啟發。例如司馬遷就把道家的莊子、法家的申不害、韓非子寫在同一列傳裡，認為他們的學說都源自老子「道、德」的意思。後來還有更多的人物、學術思想、道教信仰等都受到老子的影響，所以後人推尊《道德經》是一本最有啟發性的偉大經典。

準備一本王弼注的道德經

為什麼大家對於這麼一位行事低調、不喜歡名利，一心想要隱居避世的人，尤其是對他不知所云的書特別感興趣？

想知道答案就必須回到他的著作中去尋找。問題是坊間有關老子《道德經》的版本、注疏、白話翻譯非常多，究竟該選擇那一本比較適合？或許有人認為：既然《道德經》是古文撰寫的，而文辭又「微妙難識」，那就找一本白話譯本來讀，豈不省事。其實《道德經》雖然號稱「文辭微妙難識」，但其中也不乏類似格言警句，淺顯易懂的部分，內容的意義豐富，又切合我們的人生經驗，易讀易解，只要在不懂的地方參考注釋，還是可以理解。

大體而言，《道德經》成書以來，流傳最久、最有名也最多人讀過的便是三國時

期王弼（二二六至二四九）注的老子《道德經》。歷來讀過《道德經》的人必讀此注，對《道德經》的理解與詮釋也一直以之為基礎，甚至成為注釋《道德經》的經典。想想看，如果你發現自己讀的王弼注《道德經》和一千八百年來古人閱讀的內容都一模一樣，請問你會是什麼感受？所以你應該要有一本王弼注的《道德經》做為學習必備的書籍。原則上，我們不反對你去讀白話譯本，但那終究是別人對老子的理解與解釋，並不是你的理解，只能當做參考。因為，學習文化經典的目的是希望經由經典的學習，重新認識自身現在所處的文化情境中有關老子思想的內涵，並且能在道家式的文化生活中汲取智慧，透過《道德經》認識自己、把握自己。

雖然王弼的注本早已成為認識老子的範本，但是，西元一九七三年，湖南省長沙市馬王堆的漢墓中同時出土了二本帛書《老子》，出現了不同的《道德經》文本。根據專家的研究，這二本帛書《老子》大約是在漢初成書，比王弼的版本早了四、五百年，而且和現在通行的王弼本《道德經》，道經在前，德經在後的編排順序不同，而是德經在前，道經在後，加上部分字詞也有差異，影響了對《道德經》的理解與詮釋。當然，我們的目的不是要做老子《道德經》的學術研究，所以只要知道有此不同即可。如果真有興趣，再去找一本帛書《老子》對照王弼本做比較性的閱讀。原則上只要有王弼的注本就足夠了，讀了這本書就可以上下縱橫二千年，和古人對話交流，想想看值不值得？

道德經這本書告訴我們什麼？

從王弼注的《道德經》可知，這本書並非結構嚴謹、論述完整、長篇大論的書，而是一段段的文字，表面看來好像彼此沒有緊密的關係，卻隱然有一條以「道、德」二個觀念為主軸的內在連繫線索。這本書一共分為八十一章，從第一章「道可道，非常道」開始，到第三十七章「道常無為而無不為」，主要在闡述「道」的意義；從第三十八章「上德不德，是以有德」到第八十一章「聖人之道，為而不爭」，主要內容則以「德」為主。歷來習慣上把前半部稱為「道經」，而後半部則為「德經」，合而稱之為《道德經》。貫串全部八十一章的就只是「道」、「德」二字而已，《道德經》之名就是由此而得。

老子所說的「道德」並不是今天所講的忠、孝、仁、愛等倫理行為的道德，而是具有更寬廣的意義。為什麼說可以道和德來概括老子思想？所謂的道和德究竟講的是什麼？簡單的說，老子的時代正當春秋末期，禮崩樂壞，政治、經濟、社會制度規範逐漸瓦解，價值觀念混淆，天災人禍、戰爭變亂接踵而來。人與人、國與國之間彼此勾心鬥角、交相迫害，讓人心生恐懼、焦慮不安，深感人生變化無常。雖然各種解決社會治亂問題的學說盛行，但相互攻訐，是非不分、真偽難辨，讓人無所適從。換句話說，在春秋時代，整個華夏民族的人生陷入各種變亂危亡、焦慮恐懼的苦難之中，

人心苦悶找不到出路，這樣令人不堪的時代與複雜的問題影響了所有人。老子認為既然這是個普遍的問題，那就應該從整體的角度看待問題，全面性的思考如何擘劃一條能涵蓋所有問題、因應問題、解決問題的策略，重啟人生的出路。

道：宇宙人生應該走的路

各位一聽說「道」這個字，或許就會聯想到：在中華文化中非常重視「道」，諸子百家各有自己的「道」。可是，如果要問：究竟什麼是「道」？相信有些人會覺得茲事體大，很難回答。其實，也不必把問題想得太複雜，因為所謂的「道」原本就只是「路」的意思。比如說，為了去一個地方，應該訂定目標、規劃路線，然後選擇要走的一條路。走錯了，走偏了，就到不了。這樣應該不難了解「道」的意思了吧！同樣的，世界上萬事萬物都有各自要走的道路，天上日月星辰運行所走的是天之道；地上萬物生長變化，走的是地之道；人由生至死所要走的則是人之道。

老子則希望把天道、地道、人道合起來一起思考，希望找出一條天、地、人共同可行的「大道」。希望建立一套共通的原理、原則，分別主從、釐清彼此之間的關係，列出一個終始先後的順序，分辨出人所當行的先後步驟，讓人易知易行，走出理想的人生大道。他的目的則希望化繁為簡，提出一個在眾多道理之上，具有本原性意義，既是「天地之始」，又是「萬物之母」，能產生並包容天道、地道、人道等原理、原

則的大道，讓人能夠在天地之間，自由的來往，終極的理想則是讓人生回歸自然常道。因此老子說：

域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

此外，老子又用了虛無、有無、無為、無不為等字詞比較抽象地說明「道」的特性。一般對這些詞彙常覺得太玄了，不知究竟是什麼意思，難免想像、猜測，心生莫名的敬畏之情。這一部分確實需要花些工夫弄清楚，但這也是老子高度概括經驗、知識的一種結果。如果了解老子所說：

道可道，非常道；名可名，非常名。無、名天地之始；有、名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。

是教我們分辨人如何認知、如何表達「道」的意思，就容易理解了。大體而言，可以參考司馬遷所說：「老子所貴道，虛無，因應變化於無為。」把握常道原則，因應變化世界的意思，就明白為什麼老子重視「道」的理由了。

德：我要如何理解與實踐「道」

雖然有人認為老子的「道」很難理解，可是他卻說：

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。是以聖人被褐懷玉。

老子感慨地認為他所說的話都有依據，所提的事也都有個主旨，只是許多人對這些依據、意旨並不明白，所以不知道他究竟說什麼。那麼要怎麼樣去理解他說的道理呢？

在《史記》的〈太史公自序〉中，司馬遷的父親司馬談點出了一個原則，說：「道家使人精神專一，動合無形，瞻足萬物。」意思是說，面對宇宙人生千變萬化的複雜現象，最根本的方法是回到人自己心智的精神活動上「專心一意」，又能與萬物變動相應的無形「心法」就足夠了。

這個心法就是老子所謂的「德」——回歸人心的真實活動來把握。所謂的德，《說文解字》解釋說是「內得於己，外得於人」，內外皆得的意思。不過老子卻說：「上德不德，是有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為，下德無為而有以為。」老子以「德」做為心法的意思，要從反向思考去理解。比如一般我們會說：我得到一

件東西；可是老子卻說真正最高的「德」是以不得為得，不能像從外面得到一枝筆、一個東西的那種得到，而是不以得為「得（德）」——沒有個人欲求目的的作為，才是他要說「德」。比如為了得到知識，學的愈多，心裡愈充實；可是老子卻說心裡得到愈多東西，反而讓人心有更多的障礙，受到更多偏見、主見的限制；人心不能自由，反而不能看見事物的真實面貌。因此老子說：

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。

所以心裡的拘限愈少愈好，最好是把心中裝滿從外面得來的東西，一件件都拿出去，把心給空出來，讓人心保持虛靜、無為的狀態才是真正的「德」。

怎樣可以讓人心虛靜、無為？道家喜歡用鏡子做比喻。如果各位去照鏡子，會看見誰？當然是你自己。如果鏡面上畫滿了圖案、貼上許多的圖紙，那這面鏡子還能照嗎？那麼該怎麼辦？很簡單，把貼在鏡面上的紙撕了，把畫在鏡面的塗鴉抹掉，把鏡子給整乾淨，還它一個原本光亮潔淨的樣子。如此一來，鏡面空虛了，就可以恢復鏡子原來照物的功能。你來它照，你去它不留。鏡面上本來就無一物（虛無），它照出來的影像是因你而有（因應）；鏡子只保持它虛靜的狀態，就能夠照見來去變動不止的人事物（無為）。鏡子不會因為覺得你長得美，就主動將你的美貌，保留在鏡面上（無

為、不德、以不得為得）。

簡單的說，老子所說的「德」，要我們做到《莊子》〈天下〉篇所說的「在己無居，形物自著。其動若水，其靜若鏡，其應若響。芴乎若亡，寂乎若清，同焉者和，得焉者失。未嘗先人而常隨人。」人心的「德」要經過一段像去除鏡面污染的修養過程，去除蒙蔽，長保內心的清靜；就能像鏡子一樣，讓事物呈現本來相貌，這樣就能看清複雜多變的現實世界、掌握事物變化發展，而採取適當的回應。這種的想法、做法各位覺得是不是很有意思？想了解這個意思就該努力修德行道。老子說：

上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑不足以為道。

你會笑老子呢？還是「勤而行之」呢？

總之，老子說：

反者道之動；弱者道之用。

告訴我們從反向思考、從微弱之處著手，祛除人心的限制，回歸內心虛靜無為的狀態，

因應來自人內、外在種種變動的問題；目的是希望我們修道德，「以虛無為本，以因循為用」；以鏡子為師，潔淨心中的心鏡，回應人世間的各種遭遇。道和德便是整個老子思想的核心概念，是解開《道德經》的鑰匙。

在生活中發現老子

掌握了道德的大義，然後可以秉持這個原則開始讀《道德經》了。《道德經》篇幅不多，意涵卻無比豐富，仁者見之謂之仁，智者見之謂之智。不怕你去讀、去向他叩問，就怕你敬而遠之，不理不睬。

如果是初次接觸，建議直接讀《道德經》，不必管別人怎麼說、是不是「文辭微妙難識」，選擇自己看得懂的、讀起來覺得有趣味的篇章來讀，同時想想「為什麼這些篇章會打動我？」「為什麼老子會這麼說？」「是不是我身邊的人也有這樣的想法？」等。換句話說，希望各位能結合自己的或他人的人生經驗，嘗試反思一下；看看老子，想想自己，建立起你和老子的思想連線。實在讀不懂，再參考注疏。老子說：「圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易；天下大事，必作於細。」從簡單的地方入手，再逐步深入探索。

其次，對照注疏，深入各章，拓展經驗，擴大理解。畢竟《道德經》是二千多年前老子所說的話，時過境遷，有些文字的意義、說話的時空情境、文化脈絡都有所變化，

為了正確了解，需要借助前人的注疏。閱讀注疏有助正確地掌握《道德經》所蘊涵的背景、內容，以及重要意義，明白古人如何思考與表達，透過注疏還原老子的生命經驗，補足自己背景知識的不足，擴大理解的視野等，這些都是學習經典的基本功。

然後掌握大義、虛心因應、靈活運用。通讀老子《道德經》原典，回歸切身的現實經驗，嘗試自我解釋與評論。《道德經》主要代表一種面對動盪變化、生存競爭時代，如何知弱處弱，如何尊天保真，如何以虛靜無為之心因應變化無窮事件等的思維類型；經過歷史長期的檢驗之後，而成為中華文化中解決相類似問題的基本參考模式。學習老子《道德經》就是要學習像老子一樣的面對問題、解決問題的思考與實踐模式，「執古之道，以御今之有」。所以應該對照原典，回返經典所指稱的真實情境，建立問題意識，再回到現實的經驗，省視現代的情境與問題，秉持「以虛無為本，以因循為用」的原則，在批判中選擇合於今用的部分，在評論、臧否中建立自己的價值觀與行動原則。

總而言之，學習《道德經》宜由簡而精，由淺而深；以自我為出發點，建立與老子思想的連結；精讀注疏，正確理解老子思想大義，先立其大，心有所主，則行有所本；通讀原典，掌握大義，回歸現實情境，在人生的具體文化生活中發現老子，謹守「致虛極，守靜篤」的原則，「因應變化於無為」實際應用在人生日常之中。

以心傳心的老子精神

一般談論《道德經》時，經常會引述「絕聖棄智、絕仁棄義、絕巧棄利。」「見素抱樸，少私寡欲。」「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」「柔弱勝剛強。」……等有關《道德經》之用的「術」，或是實際應用部分，可是為什麼在這都沒有提到？其實，歷來學《道德經》者認為，老子《道德經》八十一章有天道、地道、人道，包含甚廣，內容不一，各有著重，如果沒有一條足以貫串的線索，往往只是片面、零淺的認知，難以串珠成鍊，所以一致主張應該「知體達用」：學《道德經》應該先立其大，理解道德大義，明體然後可以達用。

道與德的大義就是學習老子《道德經》的參考座標，可以做為隨時自我校準的衡量依據。道如經，貫通天地人的道理；德則必須回到在天地之間活動的人本身、自我修養鍛鍊，去除情欲對人的桎梏，超越感官對人的限制，提升人內在的精神修為。在人生的歷練中「修養道德」，讓人能夠在現實中「動合無形」，就像司馬談說的「其為術也，因陰陽之大順，采儒墨之善，撮名法之要，與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜，指約而易操，事少而功多。」

老子《道德經》之所以能流傳千古，是因為它並未隨著時代的過去而消褪，迄今仍然是一本生機盎然的活經典。因為它開啟了人生在面臨複雜的變化、動亂、競爭情

境中，人心可以寄託、可以解決問題的一種看待與追求「生命價值、生存方式、生活形態」的思想典範。對於任何一位有過恐懼、焦慮經驗，經歷過心靈痛苦，希望嘗試追求心靈解脫的人都可以在老子的著作中找到指引心靈突破、發展的出路。

文化經典之所以可貴在以心傳心，成為一個民族文化生命的託命所在。老子《道德經》絕對是值得一讀再讀的書，不同的人生階段、不同的經歷，每讀一回都會有不同的體悟，隨著人心的發展而共同成長。

