

有形有名的事物易見，無形無名的境界難知。

唯其無礙，所以有容；因其有容，便見無礙。

我是這樣讀老子的

何震鋒 著

道，既是萬物所由的道路，又是天地所生的根據。
分散而言，是萬物；統合而言，是天地。道更在天地萬物之先。

當人實踐其道的時候，就形成他的德，德是得之於內，得道於心。

俗世中人汲汲營營，希望獲取世間的事物，所得的仍是在外，

於我們自己不必有所裨益。得之在外的東西，終將失去。

反之，老子教人得之於內，得道於心，這就不會失去。

所謂得道於內，就是「德」。

無名，就如少女之初，內具一切可能性；

有名，就如偉大的母親，生出天地萬物。

向唐君毅致敬

目錄

序

00 寵辱若驚——5

一、道

01 道可道，非常道——10
02 有物混成，先天地生——14
03 混而為一——18
04 道生一——23
05 昔之得一者——27

三、樸

11 樸雖小，天下莫能臣也——54
12 樸散則為器——59
13 大器免成——63
14 見素抱樸——68

二、名

06 名可名，非常名——32
07 天下皆知美之為美，惡已——36
08 无名，天地之始——40

四、無

15 天下之物生於有，有生於无——74
16 无之以為用——78

五、虛靜

17 致虛極也，守靜篤也——84
18 聖人為腹不為目——88
19 道盅，而用之又弗盈也——92
20 天地之間，其猶橐籥與？——96

八、妙

26 故恒无欲也，以觀其妙——128
27 眾妙之門——132

六、母

21 天下有始，以為天下母——102
22 吾欲獨異於人，而貴食母——107
23 夫唯嗇，是謂早服——112

九、大

28 道汜呵，其可左右也——138
29 夫唯不肖，故能大——142
30 執大象，天下往——146
31 國中有四大，而王居一焉——151

七、玄牝

24 谷神不死，是謂玄牝——118
25 天下之交也，牝恒以靜勝牡——122

十、反

32 反也者，道之動也——158
33 曲則全——162
34 大成若缺——166
35 天下之道，猶張弓者也——171

十一、水

36	上善如水	178
37	天下莫柔弱於水	183
38	江海所以能為百谷王者	188

十三、無為

47	無為而無不為	232
48	吾是以知無為之有益	236
49	不出於戶，以知天下	240

十二、德

39	上德不德	194
40	上德無為而無以為也	198
41	前識者，道之華也	203
42	善建者不拔	208
43	夫天道無親，恒與善人	212
44	道生之而德畜之	217
45	玄德深矣，遠矣	222
46	孔德之容，唯道是從	226

十四、自然

50	能輔萬物之自然，而弗敢為	246
51	成功遂事，而百姓皆謂我自然	250
52	希言自然	254
53	道法自然	258

十五、嬰兒

54	搏氣致柔，能嬰兒乎？	264
55	含德之厚者，比於赤子	268

後記

272

序

00 寵辱若驚

我喜歡讀書，也喜歡交友。於2008年，我在《李天命網上思考》，又稱「思園」，結交了姚澤琛兄。那時我從漫長的旅行回港，正著手寫作。雖然錢財緊絀，僅能維生，但我還是鐵了心要做學問的，而且要探索道家學術。琛兄大概猜到我是一個四無掛搭的年輕人，於是他鼓勵我說，大凡古之聖賢才子，都是蓋棺論定的，因此在有生之年，我們都要奮鬥，為自己也好，為身邊的人也好，為了家國天下也好。他又說，當一個人的天機發動，這個人於現實世間的野心就會漸漸減退，乃至熄滅。因此，他祝我「天機不息」。本來我是打算不上網而專心著述的，但知心難求，於是我用了「穎」這個網名，在他所開的論線留言，直到思園於2018年關閉。須知我之所以用這個網名，是因為這就是我所喜歡的女生的名字，我覺得很好玩，便用了她的名字來上網，而我之上網寫東西，也是為了她。一如我寫的這本著作。

我與穎也是網上認識的，我們見過一面，而一見傾心，從此我的世界改變了。而我與琛兄，神交多年，也是去年才第一次見面。我們約了在尖沙咀的一間餐廳吃飯，一談便是

一個晚上。我們可說是一見如故。上一部書《我是這樣讀論語的》的稿件，我也給琛兄過目了，面談時他拿出一疊打印稿，寫滿了評語，又提了不少有用的修改意見，都令我受益匪淺。牟宗三在《五十自述》中說過，年輕人一無所憑，因此他要以傲氣自持，才不致被俗世淹沒。但是我不這樣，一來我的環境不如前人艱難，二來我有我的知心好友。唯有書生能本色，而寵辱不驚。對於寵辱的滋味，我多少也嘗過。雖然我不能做到完全不動於心，但修養工夫多多少少是有的。老子說：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵之為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。

「受寵和受辱都會令人驚慌，重視身體好像重視大患。『受寵和受辱都會令人驚慌』是甚麼意思？受寵是一件卑下的事，得到了會驚訝，失去了又會驚恐，這就是『受寵和受辱都會令人驚慌』的意思。」受辱固然令人驚恐，但受寵也會令人害怕失寵。辱受驚，寵也受驚，只因寵辱不能自主，而是依附他人。如果人不能自主，而很容易受外界影響，那麼身心都會處於不穩定的狀態。不但寵辱如此，老子還說：

何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身也，及吾無身，有何患？

「『重視身體好像重視大患』是甚麼意思？我之所以有大患，是因為我有身體，如果我不執著身體，那會有甚麼值得憂慮呢？」有了這個身體，我們不但要用心保存它，而

且要滿足它的各種欲望需要。如果人執著耳目口鼻的愉悅，或者不時為它的健康完好而憂慮，那麼身體就成為人的大患了。我的憂慮是來自對身體的執著，當我忘掉身體，回歸於自然之道，我又有甚麼憂慮呢？因此，老子的貴生思想，就是一種放下執著的哲學。老子又說：

故貴為身於為天下，若可以託天下矣；愛以身為天下，如可以寄天下矣。

「因此，重視治理生命多於治天下，如此就可以把天下託付給他；愛惜生命多於愛天下，如此就可以把天下寄存給他了。」這一句向來不得善解。老子在上一句說忘身，但在這一句卻教人貴身、愛身。劉笑敢老師指出上下兩句的「身」字，乃含有歧義。上句指的是身體，這一句是泛指自然生命。身體固然是生命的所在，生命憑藉身體來有所作為。但生命卻不限於身體，自然生命卻具有創生的意義，包括變化身體，具有使之成長的力量。故此，貴生不得於執著身體。也只有忘身，才能使自然生命順適和諧。

我在這部著作中，談到「天下母」、「玄牝」、「赤子」等義，就是老子以母親生育嬰孩，來表示他所體會的天人關係。而書中又談論到「食母」，就是修道者採取先天一炁，回復生命的本然狀態。於是琛兄說這有點唯物主義的意味，並介紹我看王廷相的書。對於這樣的評價，我也不否認，不過我更喜歡「氣化論者」這個名稱。老子重視的是大道，即

是萬物各由其道，並行不悖，自然自爾。我們也可視這自然之道，是氣化的歷程。畢竟，離氣求心，了不可得，心之為心，須在氣化中實現它自己；而氣之為氣，也需要心的照明。如果這個世界沒有意識，也就沒有對於氣化的意識了，更遑論氣化或唯心的哲學？雖說「實證相應，千古唯心」是千古不刊之論，但在實踐上，並沒有一個心，又有一個氣，而是心氣合一的。

我寫這一部著作，的確較重視宇宙論的氣化之義。此外，此書也表示了重要的一點，就是作為男人，老子崇拜女性，乃至重視性愛於宇宙間的力量。人從自身的愛情，體會到宇宙賦予他的生命力量，並且因此體會到宇宙氣化是甚麼一回事。老子甚至以男女性交來比如大國與小國的外交。這就如「牝常以靜勝牡，以靜為下」，在性愛之中，女性大多處於被動，處於受位，而令男性俯首稱臣。關於老子重視性愛與生育這一點，以前很少學者提到，而在這一點上，我受李零先生《人往低處走：老子天下第一》一書所啟發。正如我之上網留言，我之所以寫這部著作，也許就像老子所說，是受了生命本源的力量所驅動，都是為了一個原因：女性崇拜！若能把握以上要點，則思過半矣！是為序。

何震鋒序於其樂山房

2022年6月21日

一、道

01 道可道，非常道

道，就是萬物經由的道路。道路有多條，君子有君子道，小人亦有小人道，而社會上守著不同崗位與身分的人，都有他們的道，王有王道，霸有霸道，君行君道，臣守臣道，乃至尋常夫婦，都有夫道與婦道。若然人不行他們該行的道，人便謂之「無道」，甚至盜亦有道。道，就是萬物成為其自己的道路，由此可引申成為萬物之所由的根據。人各有其道，雖可說「道不同，不相為謀」，但中國人相信「道並行而不悖」、「天下同歸而殊途，一致而百慮」，就在終極之處，萬物是會相遇的。若能使天下人皆有道路可走，這就為天下之大道，而能讓萬物自然而成，不塞其源，不禁其性，那便是天道。道，就是萬物由原本通達有成的道路，在宇宙論上，道就是天地萬物的本源與行徑，也就相當於哲學上所講的本體。

〈約翰福音〉說：「太初有道，道與神同在，道就是神。」這裡是以「道」來翻譯「邏各斯」。邏各斯是萬物的理則，亦是思考的法則，大凡存在之所以為存在，都是可被思考的，不被思考的，我們亦一無所知，亦說不上存在與不存在。人為萬物的尺度，大凡存在的，就是可被思考的，因此存在的理則，同時是思考的法則。因此，哲學家研究邏輯學，

既是思考思考的法則，同時亦在探討存在的理則。邏各斯甚至有言說的意義，大凡是理則，就須可言說出來的，只有陳構清楚，才可顯出事物之理，反之則不然。我們也可以這樣說：我們之所以看見事物如此——它是這種形狀、顏色，都是因為我們具備了相關的語辭概念，而把它看成這樣。所謂的邏各斯，就是聖言，神通過聖言創造萬物，於是「神說要有光，就有了光」。

理查·布克在《宇宙意識》一書中，探討自我意識與語辭概念的關係，他說意識的演化，意識首先是單純的意識，它意識到他物，從而產生感覺，並再由多種感覺產生同一事物的心象，進而產生抽象的概念。當人能產生概念及由之而使用語言，即人能對自己的意識作出反省，此時人應該能對自己的思緒、情感作出思考，並進而意識到自己的意識，因而產生自我意識。相對單純意識產生感覺，進而心象，自我意識屬於意識演化的第三階段。再進一步的，即最高級階段，即意識將成為宇宙意識。所謂宇宙意識即意識到宇宙是一個整體存在，並且是有覺性的。自我意識及宇宙意識是意識的高級階段，有意識只知道自己的感覺與行動，而不知道意識自身，正如有人覺察到宇宙中的事物而意識不到宇宙。然而，在《老子》之中，我們發現這句說話：

道，可道，非常道。

在帛書之中，這句寫成：

道，可道也，非恆道也。

由此我們可以確定「常」不當解作「泛常」、「一般」的意思，而應該解作「恆常」、「永恆」的意思。至於「道，可道」的第一個「道」字，就是天地萬物本源的意思；而第二個「道」，就是言語談說的意思。有學者指把「道」當作談說的意思，是唐宋時期的口頭語。至於郭世銘就指出，於先秦時代，「道」之一字，就有言語談說的用法，比如《論語》就有「夫子自道也」之句，而《孟子》亦有「仲尼之徒無道桓文之事者」之語。這足以證明，於先秦時代，「道」就有言語談說之意。

老子於此分別了可道的世界與不可道之奧秘。對於言說之道，我們就須要用到概念名言，王弼指出所謂的言說之道，就是對事物指事造形。當我們運用概念名言，對事物作出描述刻畫，那都是作為對象的事物。道是萬物的本源，它不是經驗對象，我們甚至不能以概念思考，對它有對象化的把握。我們一般的認知，都有主體與對象，因而有主有客。我們可以對客體有種種言說，甚至把自己的心理現象也對象化，而加以探討。但就主觀的心靈本身，它是永不能被徹底對象化的。當我認識我的心理活動，乃至反省我的認知活動，總有一個認識主體，它永為主不為客，縱然我們把它的表現都對象化了，但總有一點，就是我認識的出發點，它只能是主體，而不能是對象。對於主觀的心靈，我們尚且不能加以

客觀認識，況且超於主客之上的本源之道呢？經驗世界的構成，乃至概念領域的存有，都是由主客對立的結構所使然，即是認識對象，無論具體的，還是抽象的，都可被心靈所認識或思考的。道，乃是超出對象化思考的，而語言的主要功能，就在成就對象化思考。我們可以由對象化思考，而否定之，從而憑空想像出一個超出思考的道。但是我們須要警覺，當我們想像在思考之外，有一個超出思考的道，也是一種對象化思考而已。因此，老子對於道的思考，說：「吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大」，「道」是字，是姑且給予一符號提示；「道」不是名，不是可以循名求實之名。關於老子之名理之說，我們在下一章還會詳細探討。

理查·布克說得好，我們總是意識到宇宙中的具體事物，而不能意識到宇宙本身，甚至不能意識到意識宇宙的宇宙意識，或意識宇宙本身就是這個宇宙意識。只因我們太習慣了把事物加以對象化，若不是一經由感官經驗或概念思考，我們對宇宙一無所知，毫無所覺。老子就是要透過沉默，恢復我們的純粹意識，亦即是宇宙意識，使我們回歸天地萬物所由之道。然而，在我們保持沉默之前，必須說出一套哲學，好使我們得到回歸沉默之道。正如馮友蘭在《中國哲學簡史》的最後一句話提到：「人往往需要說很多話，然後才能歸入潛默。」¹

02 有物混成，先天地生

道，既是萬物所由的道路，又是天地所生的根據。分散而言，是萬物；統合而言，是天地。道更在天地萬物之先。所謂「先」，不一定是指在時間軸上的先，而是指在本體論上更為基本的意思。也許，我們聽聞「先」的一字，會想像在宇宙奇點之前，已有一個道存在，而道就作用於宇宙大爆炸，於是宇宙萬物逐步生成了。然而，道不是真的在天地萬物以外，另有一獨立存在的實體。道是無限的，即是不會在道以外，別有一些東西。因此，天地萬物就包含在道之中，即是沒有東西能逃逸於道之外。但我們亦不想像道是一個更大的空間，包含了天地，只因天地便囊括所有時空，此外更無所謂空間。道不是這樣的東西——不能說它在時空之內，但又不能說它在時空之外，它不能以時空之相去名狀，正如我們不能說紅色本身究竟有多大多長，因為那是範疇誤置。也許，道是無限，就在於它體現於天地萬物之中，而不是自成一獨立實體。《莊子》之中，就有以下這番對話：

東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甃。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。

東郭子問莊子：「所謂道，在哪裡？」莊子說：「無所不在。」東郭子說：「請你具體說出來。」莊子說：「在螻蟻。」說：「何以這麼卑下？」說：「在雜草。」說：「何以愈來愈卑下？」說：「在磚瓦。」說：「何以愈來愈過分？」說：「在屎溺。」東郭子不再回應。可以想像，在東郭子心目中，道作為天地萬物的根源，何其尊貴崇高，但莊子卻專挑一些卑下的東西來說，於是這些回答十分不合東郭子的預期。所謂道是無限，就在於它體現於萬物之中，包括螻蟻、雜草、磚瓦，甚至屎溺。我們就是即於天地萬物去體會道。然而，老子提醒我們，雖然道就體現於天地萬物之中，但是天地萬物不能就窮盡道。老子說：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。

所謂「有物」，不是像有些現代學者所說，道是物質，而老子是唯物論者。在古代漢語之中，「有物」大概是指有個東西，它先天地而生。所謂「混成」，是指它不像經驗事物稜角分明，也不像思想概念那般明確清晰，它不是憑感官經驗或概念思考所能把握，只好說它是混成。就在概念和經驗尚未形成，道就在於了，它是經驗世界和概念思考的根源，天地萬物由之而生。老子說道「先天地生」，即是指道不為天地萬物所窮盡，縱使有日天墮地覆，道亦不受絲毫損害。由此看來，道好像在天地萬物之外，另外有一種獨立的性質，就好像自存的實體。雖然我們不好說，道就是獨立自存的實體，但就老子所說，道有實體

存在的姿態。一般人將老莊合言，卻不知二者學說有微妙的分別。老子於天地萬物之上獨提道體，且理路明晰，概念分明；莊子則將道融入於天地萬物之中，而毫無頭緒，不見理路。老子堅實而潛沉，莊子透脫而豁顯。合老莊之說，我們知道道不即不離於天地萬物，既不能離開天地萬物尋找道，也不能說天地萬物就窮盡了道。至於「寂兮寥兮」是指道之為物，看不見，聽不到。所謂「獨立不改」，嚴復解釋：「不生滅，無增減，萬物皆對待，而此獨立；萬物皆遷流，而此不改。」²此中，「萬物皆對待」，是指經驗對象有所謂生滅、增減的對偶性，而道就是無相對性，而為絕對。以上幾句都是「有物混成，先天地生」的注腳。至於「周行而不殆，可以為天下母」，就是指道作用於天地萬物，就好像天下的母親一樣。關於母道，或將道比喻為母親的形象，下文我們會有專章談論。

道似一個獨立自存的實體，就好像一些宗教徒崇拜真主於天地萬物之上，就這種崇敬的態度而言，他們視真主為超越的。然而，道又體現於一切經驗事物之中，包括人的存在，因此有些神秘主義者領悟到，他們與真主合一無間，甚至進而向人宣佈，他們就是真主之體現，因而被教眾視為異端，乃至被大群施以石刑。就這種自視為真主體現的態度，他們視真主為內在的。如果老子道為超越的，那麼莊子道就相對為內在的。當然，老莊學說之間，並不是水火不相容的，反而是互相滲透。綜合二說，即可視道若即若離，而又不即不

2 高明：《帛書老子校注》（北京：中華書局，2020年），頁495。

離的。老子重視天地萬物之上，有道的獨立實存，因而重視道與萬物的概念分別，所以屬於分別說。莊子就主張道體現於天地萬物之中，不重視兩者在概念上的分別，而重視二者於實存上的融合，故屬於非分別說。分別，則概念明晰，而綱舉目張；非分別，則具體微妙，而圓融無礙。此如佛家華嚴宗，於法性之海，一念風起，於是有法性與無明，必斷無明而成佛，而為分別說；而天台宗，則銷融分別，言無明即法性，法性復即無明，言不斷斷，即九法界而成佛，而為非分別說，為圓教。此等種種，皆與老子說就概念而言分別，及莊子說就實存而言銷融，皆有一脈相承之處。這亦所以見老子談論道之先在性，此說具有恆久的意義，為各大宗教哲學同類學說的典型，而不可或缺。

老子重視對於「道」的概念分析，而從「道」的概念分析出「混成」、「先天地生」等概念。就「道」的概念運用來說，我們可以加以分析，但就體驗道的方法，我們就須要放棄概念思考，去體會道的「混成」境界。若就體道的實踐來說，我們不用概念分別，但就說明體道與哲學理路的分別而言，我們仍有「分別」與「非分別」的分別。就具此後設的分別來說，這是老子哲學的系統完成，但就實踐上來說，有此概念分別於心，就尚未能及於體道的「混成」境界。關於證道的境界，我們會於下一節詳談。

我是這樣讀老子的

作者：何震鋒
編輯：青森文化編輯組
封面設計：梁穎然
設計：4res

出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2022 年 11 月
ISBN：978-988-8822-19-5
上架建議：哲學／中國哲學
定價：港幣 130 元正／新台幣 520 圓正

上德不生物，而任物自生，於是能夠生「生」。

若能知安守虛無，不動形神，自能食母，食於先天一炁。

關於這服先天的生命力量，就是道之作用，老子稱之為「母」；而逆取返於原本，這是回歸之道，老子稱之為「食母」。食於母道，就如嬰兒食母乳一樣，從中取得源源的生命力量。

老子以母親生子來比喻道生萬物，對於老子來說，也是能近取譬，從自身生命領略道的作用。

道，就是萬物經由的道路。道路有多條，君子有君子道，小人亦有小人道，而社會上守著不同崗位與身分的人，都有他們的道。

樸是本體，器是作用，皆是道。但器用易見，而樸素難知。

只是守著虛靜，不是真正的虛靜，只有在萬物並作，觀看一切復歸於命，才算是深湛的虛靜。



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod & E.

上架建議：哲學／中國哲學

定價：港幣 130 元正／新台幣 520 圓正

ISBN 978-988-8822-19-5



9 789888 822195 >