

儒、道思想與生活一  
中國文化協會五十周年會慶文化講座講稿

第一章 緒論

儒、道兩家思想，同是中國文化的核心。我們經常說振興中國文化，但中國文化在那裡？中國文化就是生活。為甚麼我這樣說？倘若道德與生活分開，道德必不能顯然出來；倘若離開了生活而思考，很難能理解到《老子》及《莊子》的精髓。剛才我進來，你們起立，我有點詫異，現在的演講會很少會站立歡迎講者，但你們站立了，這也顯現了中國文化的特色—尊師重道。我們可從古典文獻中看出，儒家思想直接與生活有關，如〈學記〉說「師嚴則道尊」，教育被視為嚴肅的，莊重的，老師必須受到尊重，所學才能內化；又說「教之所由興」、「教之所由廢」，所討論的不單是教學方法，而是教學的哲學，更重要的是用於生活上的情節。還有《尚書·洪範》「九疇」中的五事、三德、五福六極等<sup>1</sup>，都直接討論生活的態度。故此，我認為中國文化，就是生活的文化。

至於道家思想，大家很容易誤會是一種消極的隱世生活。道家所說的是心靈上的境界，「為學日益，為道日損」，損之又損，以至無為的境界，而無為的境界是無所不為，無為似是消極，但其結果是無所不為，是應世的。至於「坐忘」、「心齋」、「以明」等是修養功夫，要處理日常對人對事的心理變化，非以道家的修養工夫培養不可。沒有世間的利欲紛爭對你磨練，你就難以進入更高的心靈境界。可以這樣理解，道家是徘徊於出世、入世之間。莊子的游世思想其中一環就是不可以完全無用，也不可以非常有用。要真正認識中國文化，除向書本尋求外，更要在生活中領悟。

東方哲學境界，是要超越人類個體限制，而達至精神與自然宇宙合一的境界，實在令人神往。此種生命的終極目標，存在於整個東方文化內。我很慶幸自己是中國人，能看到這些嚮往人心的著作。

儒家的代表人孔子，被譽為聖人，屢朝受到尊重、敬仰。然而，有一位重要的人物，經常被忽略，就是孔子的母親顏徵在女士。顏氏以少艾而嫁叔梁紇，生孔子後，其夫又早死。她獨力撫養孔子成材，以出身貴族的背景，教孔子自幼習禮，《史記》載：「為兒嬉戲，常陳俎豆，設禮容」<sup>2</sup>。孔子嘗說自己是「野生」，又說過「吾少也賤，故多能鄙事。」<sup>3</sup>，這與他少年艱苦的生活不無關係。從這裡可想像，母親在無助的歲月中如何艱苦培育孔子。我們在禮敬孔子之餘，亦應對其母景仰。

---

<sup>1</sup> 《尚書·洪範》所記「九疇」為五行：金、木、水、火、土；五事：貌、言、視、聽、思；八政：食、貨、祀、司空、司徒、司寇、賓、師；五紀：歲、月、日、星辰、曆數；皇極：是全篇的中心點，指前四點受制於天；三德：正直、剛克、柔克；稽疑：借卜筮休咎定事；庶徵：雨、暘、燠、寒、風；五福六極：（五福）壽、福、康寧、攸好德、考終命及（六極）凶短折、疾、憂、病、惡、弱。

<sup>2</sup> 《史記·孔子世家》

<sup>3</sup> 《論語·子罕》

## 第二章 儒家思想與生活

### 第一節 孔子為學之途

孔子對自己一生的進程，有簡略的說明：「吾十有五志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」<sup>4</sup>所謂「志於學」，當指孔子自覺地在學問與道德方面要尋求能臻至完善的蹊徑。「志」即是孔子所定的終極目標，此目標就是「學」。子曰：「吾嘗終日不食，終夜不寢，以思；無益，不如學也。」<sup>5</sup>孔子曾經不食不寢地去思考生命，最後找到解決方法，就是「學」。

如何去學？子曰：「三人行，必有我師焉：擇其善者而從之，其不善者而改之。」<sup>6</sup>在日常生活中觀察，將別人的行為作為自己學習的材料。見到別人的善處，即看看自己的不足；相反地，見到別的不善處，就要檢討自己有沒有做過。顏回不貳過，被孔子激賞。其實我們在生活中常知錯能改，實在要有大氣魄。譬如一些知名人物，取得博士學位或在社會上有點地位和影響力，驕傲之心就出現，甚至對一些學問或出身較自己稍遜的人呈現不耐煩的態度。雖然，這些人物，大都受過高深教育，自知這樣的態度不對，卻又不期然的出現。奇怪的是，現代社會，有人覺得你態度如此，才像個有身份的人。

我們受過教育，但外緣(包括毀譽、禍福、利害等等)引動內在的驕矜，自然呈現於行為上。當錯誤的行為或情態被高尚化，人就不願意改，而且享受當中的快感，例如一位有地位或聲譽的學者，在公開場合被過份的贊揚，他內心是高興抑或是不快？我相信大部份都會「欣然接受」。試問這樣如何自覺呢？又譬如我們對人出言不遜，當受到批評時，往往會說自己直率，甚至說自己是性情中人，所以得罪人。人往往活在自我中心，用自己的角度與標準去看人看事，與自己的不合的，都是離經背道。其實，何者為善？何者為惡？已是我們終生要學的事情。

孔子是聖人亦要不斷砥礪，到三十歲才「立」。我們不要輕視改過，改過自省，反躬求諸己是修道的第一步，是法古今完人的第一步。陋習、歪念、嫉妒、仇恨、貪婪、怨毒等等，無休止的纏繞心胸，要對抗他們，使自己清醒，不陷於偏執，更要不斷提醒自己，與劣根周旋。佛教禪宗的惠能和尚有句「本來無一物，何處惹塵埃」，確是見道之言，可惜我們全身都是「塵」，要「天天勤拂拭」。

三十歲究竟「立」些甚麼？以我的詮釋就是「安身立命」。我上課時曾經提過這題目，很多同學覺得是老生常談。但，安身立命是不得了的事，請問現代有幾多人喜歡自己的工作？有幾多人視自己的職業為終生事業？所謂「安身立命」，簡單的說，就是你來這世界的任務。我選擇教書為我終身職業，教學就成為我安身立命之所。各位，將來你有事業上有成就，工作上得到很大的利益回報，若果只是營營役役的工作，那麼，只能算「安身」，尚未算立命。

所謂「不惑」，是指已掌握中心點，知所進退。孟子說過「我知言，我善養

<sup>4</sup> 《論語·為政》

<sup>5</sup> 《論語·衛靈公》

<sup>6</sup> 《論語·述而》

吾浩然之氣。」<sup>7</sup>。甚麼是「知言」？孟子的解釋是「詖辭知其所蔽，淫辭知其所陷，邪辭知其所離，遁辭知其所窮。生於其心，害於其政；發於其政，害於其事。聖人復起，必從吾言矣。」<sup>8</sup>任何人的一言一行，基本上有一定的目的，所謂「知言」，就是覺察這種目的。《孟子·公孫丑上》記載了孟子從「不動心」到「浩然之氣」、到「知言」，是源於「四十不動心」。據我的理解是能不動心，能知言，就能不惑。

在這裡，我順帶提及對「勇」的看法，孟子在〈公孫丑〉舉出三種「勇」，一是北宮黝有辱必報的勇，二是孟施舍忘記死亡的勇，三是曾子德配天地的「大勇」，此勇能湧現「雖千萬人，吾往矣」的氣魄。一般來說，論者以此為三個不同的層次。誠然，但我覺得孟子並列此三事，是有大勇包含前二者「勇」的概念，即具有大勇者，必然有其自尊，必然不畏生死，否則不能達至大勇。第一種勇，仍可能存在怕死的心，但第二、三種勇，必須忘記死亡。我在課堂上，經常提及此「大勇」，是因為現代的管理學，現代的成功理論都是講求結果，對概念與原則過份寬鬆。譬如一些行業，會經常提醒職員不要為無謂的自尊而堅持。我倒想知道，甚麼是無謂的「自尊」？我們只要進退以禮，持正而固執就可以了。我們之所以妥協，就是要講求結果。我不是全盤否定功利主義，只希望各位多些思考空間。有些事情，不單是結果問題，還有合不合理、關乎人情的問題。

在論語中，「天命」一詞只出現兩次，除上引「五十而知天命」外，另一句就是「君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮聖人之言。」「天命」應作何解釋，可參考《中庸》：「天命之謂性；率性之謂道；修道之謂教」。天命可以有兩種理解，一是本性，二是上天付與的責任。畏天命就是承擔感。很多學生私底下會跟我說，他們的理想是承接中國文化，並將之發揚光大，但不敢將這理想宣諸於同好。為甚麼承擔中國文化會是大理想？我最初是研究歷史的，其後再進修文學，後來我任教「先秦諸子」。起初不視之為艱途，因為曾經追隨過岑逸成及唐端正兩先生，又旁聽過牟宗三先生的課，自以為對中國文化有不錯認識，誰知越多看書，越發覺淺薄，越想走回頭，要重新明白論語，要看懂五經。要了解中國文化，不從古典經學開始，恐怕難入門檻。明白道理後，還要將之內化，成為自己的行為與堅持。我跟有志的同學說，很感動他們有承擔文化的志向，但路途遙遠艱辛啊。我很希望我學生中，有視承擔文化為自己天命的人存在。

「耳順」是任何言語毀譽，都能聽進耳去，能判斷孰是孰非，內心不起波瀾。至於「從心所欲」，切不可解作「想做就去做」，是已能隨遇而應，不偏不離，「不踰矩」是不會偏離道德界線的意思。由孔子十五志於學，到七十歲才能不偏離大道而行事。可想而知「修道」的路是多麼遙遠。

## 第二節 仁的實踐

---

<sup>7</sup> 《孟子·公孫丑上》

<sup>8</sup> 《孟子·公孫丑上》

儒家思想中有很多論題，但今天我們只討論「仁」。仁有兩種意義：諸德的總稱和諸德之一種。在《論語》、《孟子》中，「仁」被訓為諸德的總稱者有下列數項：

- 《論語·子路》：「剛毅木訥近仁」，又云：「居處恭，執事敬，與人忠。」為人態度能剛毅木訥，則近仁，這樣的人能恭寬敬敏而為事，顯示出仁者涵諸德之善。
- 《論語·子張》：「博學而篤志，切問而近思，仁在其中矣。」由是觀之，仁的蓋涵範圍非常之寬大。甚至及於日常的生活禮儀均呈現仁德，如〈八佾〉載人如不仁如禮樂何，則仁貴乎禮樂。
- 至於《孟子》將仁解作總德者大概只有一章，〈公孫丑〉：「孔子曰里仁為美，擇不處仁，焉得智？夫仁，天之尊爵也，人之安宅也…如恥之，莫如仁。」後兩仁字，朱熹訓為全德之仁，謂：「仁、義、禮、知皆天所與之良貴，而仁者，天地生物之心，得之最先而兼統四者，所謂元者善之長也。故曰尊爵在人，則為本心全體之德。」又曰：「不知禮義者，仁該全體，能仁，則三者在其中矣。」

仁乃一德之名，大概見於下列章節：

- 《論語·里仁》：「仁者安仁，知者利仁」。
- 《論語·雍也》：「知者樂水，仁者樂山」。
- 《論語·憲問》：「仁者必有勇，勇者未必有仁」。又曰：「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼」。
- 《論語·陽貨》篇以「仁、知、信、直、勇、剛」為六德，則仁為眾德之一。
- 《孟子》〈離婁上〉：「仁之實，事親是也；義之實，從兄是也；知之實，知斯二者弗去是也；禮之實，節文斯二者是也。」。
- 《孟子》〈告子上〉：「惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，知也。」。
- 《孟子》〈盡心下〉：「仁之於父子也，義之於君臣也；禮之於賓主也；知之於賢者也。」
- 《孟子》〈盡心上〉：「仁義禮知根於心。」

孟子論仁以全德之義為中心者較少，通常是仁義並用。孟子以仁與諸德並列，明顯凸出仁乃德行的一種。我今天所論，皆以「全德」之義而釋，即如何達至「仁者」的道德境界。

現試舉一例解釋全德之稱，《論語·學而》篇載有子言：「孝悌也者，其為仁之本與」，如此，則仁並不等於孝悌，要行孝悌，必須先具備仁的心。又載子曰「仁者愛人」，均說明不同環境依恃著仁所呈現不同的德行。真正的仁者，自然具備諸德，故孟子說「仁者無敵」。

要成就「仁人」，應如何進展？所謂「人」，具有兩種理解：生理人，即具有種種原始欲求的身體的人，其行為乃隨著身體的欲望而出發；仁人，即孔子所說「成人(仁)」，其行為本諸愛人而出發，即所謂仁者愛人。修仁是要發揮與生俱來的人(仁)性，生活中的一切活動乃可全依仁而出發。

《論語》提到「君子求諸己」，我認為這是達至仁的境界的基本概念。人雖有仁的根器，可惜受利欲所薰染，時生疑惑，故孔子曰「克己復禮為仁」，「苟志於仁，無惡也」，「君子無終食之間違仁，顛沛必於是，造次必於是」。子曰「回也，其心三月不違仁。」由是觀之，克己復禮，安貧樂道，顛沛流離而不悖仁，亦是修仁的一種方法。最重要的是，只要一心一意求達至「仁」的境界，必有所成，差別只在於程度上。

要成就「仁人」，孟子提出反求諸己的概念，〈公孫丑上〉：「仁者如射，射者正己而後發，發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已矣。」〈離婁下〉：「君子所以異於人者，以其存心也，君子以仁存心，以禮存心。仁者愛人，有禮者敬人；愛人者恆愛之，敬人者恆敬。有人於此，其待我心橫逆，則君子必自反也。」〈盡心上〉：「萬物皆備於我矣，反身而誠，樂莫大焉，強恕而行，求仁莫近焉。」「萬物皆備於我」，道理是不假外求。人要思考別人對己的態度，加以反省，才能更上層樓。四端雖與生俱來，但不懂得自我反省，不能持久呈現。

〈告子上〉：「仁、人心也；義，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之，有放心而不知求，學問之道無他，求其放心而已矣。」又曰：「雖存乎人者，豈無仁義之心哉？其所以放良心者，亦猶斧斤之於木也，旦旦而伐之，可謂美乎？…梏之反覆，則其夜氣不足以存…離禽獸不遠矣！」仁是心，義是實踐。「求其放心」，尋找失去的本性，就是學問之道。

〈滕文公上〉：「分人以財為之惠，教人以善為之忠，為天下而得仁者謂之仁。」，〈梁惠王上〉：「正如施仁政於民。省刑罰，薄稅斂，深耕易耨，壯者以暇日修其孝悌忠信、入以事父兄，出以事其長上。」〈滕文公上〉：「夫仁政必自經界始，經界不正，井地不均，穀祿不平。」仁政可以興邦，可以教化萬民。仁者可以內聖外王。

我們在生活中經常呈現「仁心」，但往往一瞬即逝。例如看見偏遠窮鄉的生活，會產生難過的感覺，聽到別人不幸的消息會出現同情心。可惜，我們沒有跟著這「心」，只知道有這「心」而已。我們又要與物欲心周旋，例如貪念，一萬元，不貪；那麼，一百萬，貪不貪；一百萬，不貪，一千萬，貪不貪。若果這個人已超越金錢的數字，很明顯，他的拒絕，已不是「貪」的問題，而是推展至道德的問題，即這道德感必然超越世間的物質回報。

所謂「威武不能屈，貧賤不能移，富貴不能淫」，中間是超越一切物欲、生死與利益，進至與道德共行的境界。單就這三種行為，已包括對事的態度，對人的態度，對真理的執著與氣魄，對世間萬物的看法，沒有長期思考和修養，實在很難達到。總括而言，要達至「仁人」的境界，「求諸己」是第一步，「內聖外王」是成就點。唐君毅先生將心靈分為九個境界，從「萬物有殊境」至「天德流

行境」，是道德層次漸進的境界，諸位可從中領悟一二。這個心靈境界是不假外求，重點在於如何找他出來。

### 第三章 道家與生活

#### 第一節 道家的「道」

甚麼是「道」？這個題目真不好答。因為太抽象、包含太廣泛，自古以來很多大德都不肯下註腳，今日先談談老子的說法。《道德經》第一章就說：「道，可道，非常道；名，可名，非常名。無名，天地始；有名，萬物母。常無，欲觀其妙；常有，欲觀其微。此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。」我不敢作詳細解釋，恐誤盡蒼生，只說出前人大要。「道」是不可名狀的，而人世間所有的「名」都不是永恆的。這個「名」，可理解成現實世界中的成就，包括榮華富貴，名利學問。河上公解釋「無名」即「道」，萬物由道而生，然後「有名」。「有名」與「無名」是二而一，一而二。「無」和「有」只是世間的分別，其實是同出一源，名異而實同的東西。只要明白這道理，就能知甚麼是「眾妙之門」。

解釋了。諸位明白多少？。由於對道的領悟各有不同，因此產生各家不同的解釋。簡單來說，有「本體論」，即道產生萬物<sup>9</sup>，包括宇宙，有道就有宇宙，無道就無宇宙。「至道」即真理，即自然，即天地之根。道的呈現是依照自然的法則，人法地，地法天，天法道，道法自然<sup>10</sup>。因此，人、地、天、道、自然是同一脈源。有「唯物論」，認為「道」是物，即現代的原子論，萬物由原子所組成。道是宇宙萬物的原動力，是先於物質世界而生。

莊子說「道」在稊稗，道在尿溺；魚忘於江湖，人忘於道。道其實沒有些微離棄我們，太陽從東方升起，西方落下，是道；你吃了飯，去洗手間，是道；你打我一下，我會痛，是道；眼可見，是道；眼不可見，亦是道。我們要從生活觀察去悟道，佛家說小悟數百，大悟數次。無論人生，抑或物象，我們有很多事情不明白，但有時候會突然「啊！」一聲，明白了某些真理。說簡單點，怎樣的行為，有怎樣的結果。

在此，我要借用佛家的名詞—「實相」，去解釋「道」。求道就是尋求理解宇宙的「實相」。實相不同於人世間的所謂真理，也不盡同於人類的終極目標。我說兩個悟道的故事，諸位可能會更明日。宋朝的文豪黃庭堅總覺得他的老師還有東西未教他，有點欺瞞他。一次他與老師共行，他的老師突然問他「太陽暖不暖？」，「木樨花香不香？」，黃庭堅答了「暖」，「香啊」，老師回頭向他說，「我幾時有隱瞞」。太陽暖，花好香就是道。另一個故事的人物名稱我忘記了，

<sup>9</sup>《老子》廿五章：「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，周行不殆，可以為天下母；吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大，大曰逝，逝曰遠，遠曰反，故道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉。」

<sup>10</sup>《老子》廿五章「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

有位禪師終日教弟子坐禪悟道，某夜，其中一位弟子大叫起來。明早說法時，禪師就問：「昨晚誰在大叫？」。大叫的弟子站起來，禪師再問：「你為何大叫？」。弟子說因為已悟道，禪師問：「你悟了甚麼道？」，弟子答：「原來尼姑是女人。」哄堂大笑，但禪師確認了此弟子已悟道。其中思考的空間，就留給諸位去領悟。

## 第二節 逍遙與應世

除孔子外，莊子是最喜歡的思想家。從很多莊子的故事約略窺見他的性格，活潑、幽默、學問淵博、對當代政局也了解。莊子的文章，以「死魚」形容自己借貸未遂的慘況，以舐痔形容曹商，以鷓鴣來形容惠施，都令人看得莞爾。還有，古今人物，包括堯、舜、許由、孔子、惠施、列子、宋榮子等等，都給他信手拈來，成了虛構故事中的「真實」人物。怪不得金聖歎列《莊子》為六大才子書之一。嚴復先生認為莊子是消極的思想，我未敢苟同。莊子看似消極，實質是提出一個超越物質世界的精神境界。倘若我們否定精神世界，幾乎等同否定所有宗教和形而上學。

莊子的主要思想有逍遙觀、齊物觀、養生觀等。我將莊子的修養境界分為三個層次，方便諸位理解(有學者分為六個層次，三個層次是較為粗疏)：第一層次是物我兩忘，即人受制於善惡、美醜、高低、有無、壽夭、名實、有用無用等既定概念，受惑於外緣體(觸動心理反應的外物)；第二層次是物我兩忘，即破自我中心、泯除偏見我執，達至無可無不可之境；第三層次是萬物為一，即精神與天地相往來，達至聖人、神人、至人境界。

要理解莊子思想，《莊子》內篇是最重要的文章。我們先看他的逍遙觀。〈逍遙遊〉一文，先用魚、鯤、鵬等是要破除形態、大小等概念。然而，大鵬雖暢飛九萬里，但必須依靠遊氣(有待)、塵埃方能飛行。引伸出「至人無己，神人無功，聖人無名」的境界。

其後，證萬物無小大之分，蝸、學鳩譏笑大鵬，顯得目光短淺。蝸及學鳩皆困於自己的場域中而不自知。郭象認為物無論大小，安於其環境則能逍遙，此論未必與逍遙遊契合。

文中，莊子舉宋榮子及列子為例。宋榮子雖然不為世祿毀譽所動，但未忘記天下，不能至「無功」更高的境界。列子雖然清靜，且能御風而行，但仍「有所待，未與道合。列子能御風而行，但沒風又怎樣？這些成就，都要依靠外力，稱之為「有所待」。任何行為受制於他物，都不可能得到真正的逍遙。這裡有一點可討論，部份學者認為宋榮子是到了「無己」的境界，未至「無功」的境界，然而，有學者卻認為「無名、無己、無功」均是同一境界。我較取後者，因為下文釋至人無己，能包融天下，這與神人廣被天下而混和萬物，實異曲同工。總之，宋榮及列子未達最高境界。

文中又舉堯讓天下於以論名實相對；以「宋人資章甫而適諸越」、「魏王貽我大瓠」、「宋人有不龜手之藥」及「大樽」等故事說明有用無用的道理；以狸狌候敖，死於罔罟說人困於欲望。這裡又有一個故事說明欲望的可怕，唐朝有位

高僧德行與智慧名滿天下，皇帝賜了他一個紫金硃。他死後靈魂仍纏著紫金硃，日夜撫摩，不肯離去。有位行腳僧看他可憐，就將他的紫金硃四處扔擲，弄得靈魂東奔西跑，上天入地。最後，高僧的靈魂大罵行腳僧作弄他。行腳僧大笑道這算甚麼高僧，一生一世逃不離這個紫金硃。高僧聽了之後，思量片刻，然後恍然大悟，大笑而去。終生修煉，也可能逃不出小小的名利。

人不能爭脫世俗的桎梏，最大的困擾是來自人生存的本能—「飲食、男女」。二者為延續生命的兩大元素，是自然天性，亦是人類肉體高度享受的來源，故孔子說：「飲食、男女，人之大欲存焉。」人類亦受此局限，而對宇宙至理視而不見。人一出世，其心志能力則開始向外馳，即學習、成長、選擇、世俗成就等等。人生而有炫耀本能的本性，即以自我為中心而去看世界萬物，因此，必然困於「執」。人身又有二累：動物性累(身體享受，名利快感)及人性累(清高超凡)。偏執加上二累，離道就甚遠。但，這裡有反思的空間，即人類遠離欲望以後，得到些甚麼？

莊子的哲學中心是歸於自然，任運任行，與大化融而為一。人既能齊物，則能逍遙。能逍遙，必能齊物。逍遙就是追求一個內心自由自在的至人境界，無拘無束，一切皆無，順性而行，得失不喜不憂的境界。這種安時而順變的心態，就是逍遙的表現。

萬物無善惡、美醜之分，存在亦無生死之別，要達至破除我執，離棄自我中心，才不為外物所累，不為得失所縈繞，更不會為生死所牽動。如此，則能養生。莊子嘗試以「庖丁解牛」為喻，闡述養生之道，這亦是莊子人生觀的重要環節。莊子以為養生之道，在於能「依乎天理，因其所然」，所謂「無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣。」如此則能不傷己身，靜觀萬物的變遷，以心靈支配萬物，而不求以人力完成萬物運作，因此提出「緣督以為經」為養生主點。人要做到「無己、無功、無名」，才能從物質世界解放，而達至與自然合一的境界。

老子處世有三寶：「一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」人要持以保之。總括此三寶的內涵，是不為世間的物欲(儉)，名利(不敢為天下先)所控制，以慈去面一切的衝突。我們能以此三寶去印證逍遙、齊物，必然有所心得，各有領悟。

## 結語

儒家的「內聖外王」及道家的「逍遙齊物」境界，都是要在日常生活中領悟的。我今日所說並非見道之言，只是對所學有所領會，希望與大家分享而已。倘若我所說的對諸位的生活及道德的領域有所進益，實在是萬幸。謝謝。

二零一零年修訂