

南 華 大 學
生死學系哲學與生命教育碩士班
碩士論文

《道德經》護持思想之研究



研究生：劉 淑 惠

指導教授：陳 德 和 博 士

中 華 民 國 106 年 12 月 21 日

南 華 大 學
生死學系哲學與生命教育碩士班
碩 士 學 位 論 文

《道德經》護持思想之研究

研 究 生：劉淑惠

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

蘇子敬

陳政揚

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊祐

口試日期：中華民國 106 年 12 月 21 日

摘要

中國哲學是生命的學問，是著重於生命的關懷及生命的安頓，道家思想對生命的安頓是通過道的實際生活實踐體驗而來，所以它是一套實踐的學問、是一套德性修養的工夫，本論文以道家老子「無」的觀念為核心，探索老子《道德經》之護持思想。詮釋《道德經》所體現出來的意義與可能價值。

老子思想具有文化治療和意義治療之特色，是針對人心人性的生命治療；無的智慧是生活的概念、是工夫的概念，是無掉意識造作、消解人為執著，以自然無為、處下不爭，拾回純真本性的修養工夫，治療人生困頓，回復健康以無限開展出生命境界；筆者期望藉由老子思想啟發，從去除我執的修身再到人際的和諧運用於兒童讀經班、家長成長營的課程思維，在人格品德方面盡心盡力輔導切實踐行。

目前社會結構是老人居多，老人的問題成為現代嚴重的社會問題之一，為減少下一代負擔，年長者除要照顧自己的身體更要自覺、自醒，不斷的學習、成長，退而不休，自我安排，方能安然適應老年生活，逍遙自在於人間，無憂無懼的面對死亡的來臨；筆者期盼能運用老子思想的義理，盡力在面對人生百態方面，開展出應對的學習方法，並運用於長青班，期使在有限生命以平常心、自然心開展出死而不亡的精神，自然的面對人生的生死，證成老子哲學的境界。

關鍵字：老子、道德、護持、治療、無為

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究材料與範圍.....	3
第三節 研究方法與結構.....	7
第二章 護持思想的理論基礎	11
第一節 護持思想的義蘊.....	11
第二節 護持思想的作用.....	22
第三節 護持思想的進路.....	28
第三章 護持思想之工夫實踐	39
第一節 我執的化解.....	40
第二節 人際的和諧.....	50
第三節 境界的證成.....	56
第四章 結論	61
參考書目	68

第一章 緒論

先秦諸子學說思想奠立了我國文化的基礎，其中儒家道家脫穎而出並對後世具有深厚之影響，大部份學者認為道家《道德經》之著是中國歷史上第一部完整的哲學著作、是一部救世的哲學，可見道家對世人深具貢獻和價值。本論文以道家老子「無」的觀念為核心，探索老子《道德經》之護持思想。¹詮釋《道德經》所體現出來的意義與可能價值，故本論文名為〈《道德經》護持思想之研究〉；本章試從下列三個程序論述之，一研究動機與目的、二研究材料與範圍、三研究方法與架構。

第一節 研究動機與目的

道家是一套出自中國的文化生命，發自春秋戰國的文化背景，完全從人生上講，牟宗三先生表示道家對人生的作用很真實也很玄妙：「愈是複雜的人生、高度的文化愈是需要」、「道家當智慧看，是人生的智慧，平常可以在自己生活上有受用」²陳德和先生支持牟先生之論述並表示：道家《道德經》是老子思想最直接的內容呈現，老子的救世思想對於當下世間的擾動、現實與人類的迷惘表現出極致的關懷，它深切感受人間的病痛，發現生命的症狀，所以它以治療者的姿態出現，希望藉由無的智慧重建人類心靈的健康，護持天下的安寧，保證蒼生的安

¹《老子》又稱《道德經》是思想家老子所著作，依陳德和表示：「老子之書先秦時代只稱《老子》，兩漢魏晉時期依然如此，自南北朝起始有稱經之例，如南朝劉義慶《世說新語·文學》記曰：『殷仲堪云：「三日不讀《道德經》，則舌本間強。』』又北周道安和尚做《二教論》，文中曾曰：『問：「老經五千，最為淺略，上清三洞，乃是幽深。』』答：「老子道經，樸素可崇：莊子內篇，完師可誦。』』迨至唐代《老子》稱經已為通例，如太宗朝之一代名臣魏徵曾膺命撰修前史，所成之《隋書·經籍志·子部·道類》中即逕稱《老子》為《老子道德經》，並循例將王弼《老子注》改名《老子道德經注》，若唐玄宗之時更以其為國教之尊的重要文獻而下詔定名曰《道德真經》，並親自開筆注疏論其義旨，有《道德真經注》及《道德真經疏》二書傳名於世。」參見陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》第 56 期，2016 年 6 月，頁 68-69。本論文參考之文本以樓宇烈《王弼集校釋》老子《道德經注》為重要文獻之一。參見。樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年。

²參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012 年，頁 99、109。

康，³綜合以上二位學者之主張，道家老子思想對後世之影響至鉅，是以對老子思想，有效理解其義理內涵、展現老子生命智慧、具體實踐於人生，不僅具有治療人生各種症痛之作用，並且將可活潑、精采生命，期使開創價值人生、終得一切逍遙。

隨著科學文明的進步，現代生活的複雜與壓力日益增加，導致人類的文明病也不斷的衍生出來，科學文明的進步並未解決或減少人類的病痛，反而出現更多的文明病；發達進步的科學醫療儀器也並未減少人類生病、看病的人數，反而是愈來愈多，醫院擴建又擴建、醫院愈建愈大、愈多，卻仍感覺不敷使用；我們時時耳聞，到醫院的病人要住院醫療是一床難求的窘況，曾經一位特別重視修身養性的老師告誡學生：大家要靠運動養生顧好身體，千萬不要生病，生病了可是沒有醫院可以住的。實實在在地呈現出社會文明的進步反而造成醫院供不應求的窘況，這是我們目前生存的社會狀況。現實的社會情形是如此的無奈，惟無論您的一生是富貴貧賤或利達窮困，雖然所遭遇各不相同但到最後都是無法避免的走向病痛、死亡的階段；筆者目睹諸多親友因病、因老往返醫院折磨多時、甚至多年，最終仍免不了邁向死亡的無奈，面對這樣既無奈又無力的人生階段，深深觸動筆者試圖藉由我國傳統文化之義理觀念，從古聖先賢的典籍中尋找出「知死」的存在智慧，期盼體現出「向神」、「向道」的莊嚴存在。⁴

相關於老子《道德經》思想之研究，學界博碩士學位論文之成果不勝枚舉，例如：何崑榮《老子守柔思想研究》、吳慧齡《老子論人與自然》、林裕祥《論老子哲學的生命智慧》、林汝黛《老子哲學的現代詮釋—以生命教育為探討核心》、余秀芬《老子的自然思想之研究》、柯文揚《論老子道概念的意涵及其體現》、張

³參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁114。

⁴陳德和先生表示人的一生儘管有富貴貧賤、利達窮困、壽考折夭的不同遭遇，但到最後還是註定死亡，就此而言，人乃是「向死」的存在，雖人終將向死，但對其一生的意義和目的，通常都有著深淺不一的反思和探討，甚至還會對死亡的問題、死後的世界以及超越生死之永恆存在者如上帝或天理等等，試圖搜索其奧蘊、體貼其義境，以為自己的安身立命之道，由此來看，人類其實不只是「向死」的存在而已，他當下也是「知死」的存在，更是不願宿命地被死亡所擺佈之「向神」、「向道」的莊嚴存在。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁227-228。

煥《論老子無為思想之人生哲學》、郭逸智《老子〈道德經〉應世思想研究》、陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》、陳貴美《老子無為思想之研究》、陳奕臣《老子自然與無為思想之生命哲學》、陳人鳳《老子「自然」觀美學意義》、黃裕宜《老子自然思想的考察》、黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》、黃士軒《老子自然觀的人生哲學》、馮秀英《老子無我論之研究》、彭馨慧《老子法自然的美學》、梁正宇《老子哲學對生命教育之啟發之研究》、顧耿維《道德經修養工夫詮釋》等等這些前輩學長的研究成果都將是筆者探索本文過程中重要的參考資糧，其著作名稱和相關的論文資訊將在本論文〈參考書目〉詳細逐一清楚列出。

再者以治療、痊癒進行詮釋探討者在學界仍多有所見，如白安富《老子思想治療學應用—對戒毒輔導的哲學反思》、黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》、陳瓊玫《老子治療學義蘊之詮釋》、蘇金谷《試論老子哲學對意義治療的啟示》、柯瓔娥《試論老子痊癒思想及其現代意義》、鍾明易《老子哲學之生命治療研究》。

前輩學者的大作很值得筆者用心去學習並尊重其見解，但基於詮釋立場和詮釋角度之不同，本論文必有不同的關懷、不同的意見提出，因為大家公認老子思想具有世界性的地位，它是公開的，它是超越時代具有永恆價值的，是生命智慧的主要泉源、它值得我們探索、研究。所以筆者試圖在護持思想做進一步的探討，對於護持即治療、護持即療癒等義，相信可以經由努力詮釋、展現出義理，建構出護持理論，並以此理論落實體現，以印證學行合一之效用，此正是撰寫本論文之目的。

第二節 研究材料與範圍

研究老子的思想當然必須依據老子《道德經》，而《道德經》的流通版本爭論頗多，依王邦雄等先生研究結果，除了有流傳於世的通行本即曹魏時代王弼在注解《道德經》時所一起勘定完成的本子外，另有 1973 年大陸湖南長沙馬王堆

漢代古墓出土帛書本子及 1993 年大陸湖北荊門郭店戰國楚墓出土的竹簡本子，此為《道德經》的三種本子，現今稱之為通行本、帛書本、竹簡本。⁵

本論文主要闡述《道德經》護持的理念思想並證明其對人生的價值展現，是以本論文研究焦點當然著重在《道德經》對生活、生命的探討與理解。依陳德和先生的論述主張：以目前所見主要的三種《道德經》版本中，如果我們要從生命價值體現與生活意義之貞定來詮釋老子思想的重要發明時，通行本的《道德經》乃是我們最恰當的選擇。⁶本文主要在探討生命價值之啟發及開創人生義涵，當然以王弼《老子注》通行本為主。⁷

研究材料分別有古今注本、當代專書、期刊論文及學位論文四大項呈現如下：

在古注方面：有諸多典籍是我們探討老子《道德經》時所必備的參考文獻，例如曹魏時期王弼著《老子注》、《老子指略》、河上公著《老子章句》、宋朝范應元著《老子集註》、明朝釋德清著《道德經解》等等歷久彌新之典籍；牟宗三先生特別肯定王弼《道德真經註》，他認為王弼把《道德經》的精髓完全的詮釋出來了。⁸王弼對《道德經》的獨到見解是很值得我們參考的資材，本論文在《道德經》原典方面主要以王弼《老子注》通行本做為主要研究依據。⁹

⁵王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015 年，頁 8。

⁶參見陳德和，〈論老子《道德經》的典範人生〉，《鵝湖月刊》第 42 期，2017 年 2 月。

⁷陳德和表示：老子思想的詮釋理解，最直接而可信的依據當然是以《道德經》為主要的文本，唯《道德經》的版本及其內容素來就存在著爭議，尤其是自 1973 年馬王堆帛書本及 1993 年郭店竹簡本的先後出土之後，又將這些爭議推向另一個高峰，原先見仁見智的問題也沒有得到任何決定性的解決。陳先生表示在當今所見的《道德經》三種版本中曹魏時代王弼所輯勘完成並流傳於世的通行本，較之具有黃老色彩的帛書本以及資料有欠完整的郭店本，更適合我們對於老子人生智慧的理解；換句話說，當我們要從生命價值之體現與生活意義之貞定來詮釋老子思想的重要發明時，通行本的《道德經》及其長期以來已然形成的論述傳統與氛圍乃是我們最恰當的選擇。參見陳德和，〈論老子《道德經》的典範人生〉，《鵝湖月刊》第 42 期，2017 年 2 月，頁 45-46。

⁸牟宗三先生肯定王弼說：「王弼對於老子確有其相應之心靈，故能獨發玄宗，影響來者甚鉅，其注文雖不必能剋應章句落於章句亦有許謬誤，然大義歸宗，則不謬也。」參見牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，1997 年，頁 127。

⁹《老子道德經》舊本，流傳最廣者，不外「河上公」與「王弼」二種河上公本，(5555 字)近民間系統，文字簡古，其流派為景龍碑文，遂洲碑本與敦煌本，多古字，亦雜俗俚之語。王弼本(5683 字)則近文人系統，文筆流暢，其流派為蘇轍、陸希聲、吳澄諸本。參見魏元桂，《老子思想體系探索》，臺北市，新文豐出版社，1997 年，頁 180。

當代學者之參考：除樓宇烈《王弼集校釋》外，主要依牟宗三、王邦雄、袁保新、陳德和先生等一脈相承的論述為範圍，新儒家大師著作如牟宗三的《才性與玄理》、《中國哲學十九講》、《中國哲學的特質》等、王邦雄的《中國哲學論集》、《老子的哲學》、《老子道德經的現代解讀》等、袁保新的《老子哲學之詮釋與重建》等，還有方東美、徐復觀、唐君毅、勞思光、陳鼓應、傅偉勳、林安梧、陳德和、謝君直等先生之研究成果，其著作之名稱和相關的出版資訊將在本論文〈參考書目〉詳細逐一清楚列出。

期刊學報方面：本文除直接受益於上述諸位老師之研究成果外另亦得助於多位學者先生之相關文章如下：

袁保新〈論老子形上義理形態的詮釋〉、〈秩序與創新－從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉等、陳德和〈論牟宗三對人間道家的哲學建構-以老子思想的詮釋為例〉、〈當弗朗克遇上老子－意義的治療與境界化老學〉等、高柏園〈無為而無不為〉、呂錫琛、林安梧、陳政陽、關國康等諸位先生的相關作品，將在本論文〈參考書目〉將逐一清楚呈現出來。

博碩士之論文方面：筆者以感恩之心跟隨前輩學長腳步探討〈《道德經》護持思想之研究〉，學界諸多與本論文相關的學位論文研究，經台灣博碩士論文加值系統查證，諸如何崑榮《老子守柔思想研究》、吳慧齡《老子論人與自然》、林裕祥《論老子哲學的生命智慧》、林汝黛《老子哲學的現代詮釋－以生命教育為探討核心》、余秀芬《老子的自然思想之研究》、柯文揚《論老子道概念的意涵及其體現》、張煥《論老子無為思想之人生哲學》、郭逸智《老子〈道德經〉應世思想研究》、陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》、陳貴美《老子無為思想之研究》、陳奕臣《老子自然與無為思想之生命哲學》、陳人鳳《老子「自然」觀美學意義》、黃裕宜《老子自然思想的考察》、黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》、黃士軒《老子自然觀的人生哲學》、馮秀英《老子無我論之研究》、彭馨慧《老子法自然的美學》、梁正宇《老子哲學對生命教育之啟發之研究》、顧耿維《道德經修養工夫詮釋》等，以上這些前輩學長大作成果都是本文重要的參考資料，為節省篇幅，相關資料將逐一顯示於〈參考書目〉。

復經查證台灣博碩士論文加值系統，相關於老子思想的意義治療、痊癒的大作，筆者認真學習其詮釋意義並簡單陳述心得如下：

首先，白安富先生《老子思想治療學應用—對戒毒輔導的哲學反思》，¹⁰以老子思想之治療學的意涵，梳理出其人生修養上的實踐面向，以老子思想的智慧提供在毒品濫用問題的矯治參考，老子思想的可貴之處亦在洞察問題的根源本質，是以老子思想不是矯治一個問題，而是恢復一個人的健康；老子思想也可以是恢復一個家庭或是社會的健康。回到本研究關切的戒毒輔導方面，老子思想定義的輔導關係，是尊重包容的立場，醫病雙方或是輔導雙方，不是尊卑、上下的關係，而近似同儕、平等的關係。最後在輔導的策略上，「我無為而民自化」，意謂受輔者的改變是繫於輔導者的修養實踐。

其次，黃源典先生《先秦道家之意義治療意蘊研究》，¹¹以道家《老子》、《莊子》、《黃帝四經》及《管子》四篇經典，重新探原其意義、審定其價值，研究黃老道家，分析《黃帝四經》和《管子》四篇的文化治療；再以時代性議題為考量，探討人際、制度、自然層面的身體治療；在意義治療則推拓道對萬物的不生之生等之詮釋，以安時處順的精神呈顯天人合一之精采。

再次，陳瓊玫先生《老子治療學義蘊之詮釋》，¹²以傅朗克之「意義治療學」為引證，再由「病因診斷」與「治療方法」兩大部分，提出觀測做為理論脈絡；以「人」為主軸，拓展對萬事萬物的接觸，由個人層面、社會層面、及國家層面，逐步論述老子的治療意涵，探究病因之所在。最後以老子之治療成效做為全文檢證，由治療意識的分析收攝人與道的關係，使人能融於道，並在此中找到合宜的立足點，尋找出各安其位的和諧理序。

復次，柯瓔娥先生《試論老子痊癒思想及其現代意義》，¹³探討老子療癒思想的基本內涵、老子療癒思想的現代意義，從諮商輔導的貢獻、意義治療的效果到理想人生的呈現做三方面的分別敘述。

¹⁰白安富，《老子思想治療學應用—對戒毒輔導的哲學反思》，南華大學哲學系碩士論文，2014年。

¹¹黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年。

¹²陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立臺灣師範大學國文系碩士論文，2007年。

¹³柯瓔娥，《試論老子痊癒思想及其現代意義》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

再者，蘇金谷先生《試論老子哲學對意義治療的啟示》，¹⁴先由意義治療的意涵，分析「意義治療」之定義。再就老子哲學之意義治療的形成背景、治療特色探討老子哲學之意義治療的理論基礎，並從自然無為、致虛守靜、守柔處下中，來詮釋老子哲學之意義治療。最後，從老子哲學之意義治療探討友善校園、情緒管理、悲傷輔導對現代教育之啟發，並將哲學思想實際應用於校園之中，關心親、師、生之間的衝突問題。

最後，鍾明易先生《老子哲學之生命治療研究》，¹⁵研究老子《道德經》的思想為主，並輔以莊子思想，透過回歸原典，從這之中探討如何獲得對於心靈上的難題的解決之道，包括道與德、無與有、自然等價值觀念的分析與說明，並以此申論老子哲學的工夫論，包括致虛守靜、無的生命智慧與知足去執等。而且在對生命實踐有所廣度的省察下，進而探討老子哲學具有理論的現代意義，可在生命教育、情緒管理與生態哲學等議題作討論；反省老子哲學是可以因應不同世代下的考驗，也就是價值實踐的問題，都是在人們身上不斷重複發生，所以道家思想具有一定的真理的探究性質。

老子思想是超越時代具有永恆價值的、是生命智慧的主要泉源，是值得我們不斷探索與研究；所以它是允許每個人可以不斷重覆閱讀、不斷釋放出新的義涵、創造出時代價值，筆者試圖認真努力做進一步的學習與探討，感謝前人學長的大作對《道德經》護持思想之研究均具有啟發性的作用，且都是本論文處理過程中重要的參考依據。

本論文主要闡述《道德經》護持思想之研究，範圍以老子的生命智慧為主，僅對老子思想之義涵進行理解、詮釋，通過具體實踐開創出可能的人生價值之研究，不涉及考證、音義、校勘等工作。

第三節 研究方法與結構

本論文主要在探究老子思想的生命學問，認真詮釋其思想義涵以啟發生命價

¹⁴蘇金谷，《試論老子哲學對意義治療的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

¹⁵鍾明易，《老子哲學之生命治療研究》，南華大學生死學系碩士論文，2017年。

值，印證我國古典文獻之思想智慧所展現出的時代意涵與開創人生的價值，期達至人、真人、聖人之境域。

牟宗三先生在《中國哲學十九講》之〈儒家系統之性格〉中提到要了解一個系統的性格當然要了解它的主要問題和主要觀念，其三個標準，一是文字、二是邏輯，三是「見」。我們要了解古人必須通過文字來了解，牟先生提醒我們即使你的文字通了，可是你的「見」不夠，那你雖看懂文字未必真正懂得古人的思想。¹⁶的確我們無法用語言和古聖經典進行言語溝通，所以必需透過文字以最有效的研究方法來詮釋理解古人的理論思想及其義蘊。

本論文研究方法運用傅偉勳先生自創之「創造性詮釋學」研究方法，傅先生表示：創造詮釋學的一大特色是，應用他經常強調的「層面分析法」，分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「必謂」(或「創謂」)等五大辯證層次。¹⁷詳細如下：

第一、「實謂」層次的原本資料問題：在「實謂」層次，我們探問「原作者（或原典）實際上說了甚麼？」基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校讎學課題。正因「實謂」屬於純粹客觀而不可推翻的原初資料，在原典研究上如何找出原原本本或至少幾近真實的版本，乃成為考據之學之首要課題。第二、「意謂」層次的依文解義：在「意謂」層次，原典本文的詮釋者必須假定原典本文具有原作者真正「意謂」著的「客觀意思」存在，詮釋者於此層次的學術責任即在發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，且以「依文解義」方式表達詮釋者的「客觀」的理解。第三、「蘊謂」層次的義理蘊涵：在「蘊謂」層次，詮釋者必須繼續探問：「原思想家（或原典）可能表達甚麼？」或「他所說過的可能蘊涵什麼？」我們於此層次的首要工作，即在通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的

¹⁶參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁71。

¹⁷參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1998年，頁228。

深層義理以及依依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學蘊涵。第四、「當謂」層次：於此層次要探問的是：「原思想家或原典（本來）應當表達甚麼」？或「創造的詮釋家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想？」也就是說，我們在這層次，須在種種詮釋進路所個別發現的義理蘊涵之中進行批判性的比較考察，依據我們通過思想史的探討，中外哲學與詮釋學的方法論鑽研，以及我們自己多年積下的詮釋學體驗與心得，對於原典或原思想家的思想表達建立一種具有獨創性的詮釋學洞見與判斷，設法掘發原思想體系，表面結構底下的深層結構出來。第五、「創謂」層次：創造的詮釋學家之所以具有詮釋學的創造性，端在他能從「當謂」的層次上進「創謂」層次的思維歷程之中必然形成自我轉化，即從批判的繼承者轉變成為創造的發展者或亦可說從詮釋學家身份升為創造的思想家身份（正因他一開始即是創造的詮釋學家，而非一般平庸的詮釋學者之故），不但講活了原有思想，同時又能百尺竿頭更進一步，剋就思想的突破與創新一點，特為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。在「創謂」層次搖身一變，而提升創造的詮釋學之為創造的思維方法論的學者（即創造的思想家）不得不問：「為了解決原思想家未能完成的思想課題，我現在必須『創謂』甚麼？」¹⁸

本文研究方法運用傅偉勳先生所創的「創造性詮釋學」分五個辯證的層次，首先在「實謂」層次：原典實際上說了什麼？首先處理《道德經》的原初資料，儘量找出原典版本，為基本課題。其次是「意謂」層次：假設《道德經》的文本內容老子思想要表達什麼或其真正的意思是什麼？復次「蘊謂」層次：進一步對老子思想探討《道德經》所蘊含的理論義涵，儘量理解其表面結構所內含著什麼義理思維？再者「當謂」層次：對《道德經》之表面結構理解後，再深入討論其深層結構之喻意，發掘所當要表達的是什麼？最後「創謂」層次：提升來探究、活化《道德經》老子思想核心，探究必須實踐什麼方能開創出新義涵、開展出新

¹⁸參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1998年，頁222-239。

的價值。以上是筆者研究方法的五個順序步驟。

在研究架構方面首先〈第一章 緒論〉，〈第一節研究的動機與目的〉面對文明進步的社會亂象，筆者試圖藉由我國傳統文化之義理觀念，從古聖先賢的典籍、學問中努力詮釋、實踐老子的生命智慧，開創逍遙人生，印證有尊嚴的迎向人生終點。〈第二節研究的材料與範圍〉參考古今文獻、當代專書、期刊論文並輔以相關博碩士論文；主要闡述《道德經》護持思想，以老子的生命智慧為範圍，對老子思想之義涵進行理解、詮釋，試圖開創出可能的生命價值。〈第三節研究方法與結構〉提出傅偉勳先生「創造性詮釋學」做為方法的依據，試圖努力詮釋出老子思想所具有時代的護持意義並創造出生命的義涵。

〈第二章 護持思想的理論基礎〉，〈第一節護持思想的義蘊〉說明護持在本文不僅是宗教性質且是跨領域的研究，它具有文化治療和意義治療之特色，是針對人心人性的生命治療；在本節以道的概念及無的智慧闡述護持思想之義涵。〈第二節護持思想的作用〉分別以自然生命的紛馳、心理的情緒及意念的造作三者進行理解，探討老子思想去病的智慧。〈第三節護持思想的進路〉針對老子的「自然無為」與「處下不爭」應用老子《道德經》的章句為參考，深入研究老子思想處世之學問及其關懷之情，展現萬物各安其位一片和諧的境域。

〈第三章 護持思想之工夫實踐〉，〈第一節我執的化解〉。〈第二節人際的和諧〉。〈第三節境界的證成〉。以此三節為主題，儘可能的完整的呈現老子的淑世情懷與具體實踐出來的護持作用。

〈第四章〉「結論」對本文做扼要的回顧總結。

第二章 護持思想的理論基礎

中國哲學是一部生命的學問，以生命意義與價值的完成為中心，是一種高度的精神境界，其中老子哲學是生命的智慧泉源；生命意義與價值的完成必須在生活中實現，而生活的實踐即是修養的工夫；唯有透過日常的思考與落實於生活，真正用生命去體會、修持，方能從生命經驗中顯現出高超的德行，在天地萬物中開展出平衡和諧之理想。

第一節 護持思想的義蘊

老子思想具有治療學之義涵，是矯治人文之病痛的消毒清涼劑，¹老子的核心思想「無」是從人文的病態著手，如醫生的角色把人心人性的病痛去除以回復心靈的健康，它是治療人生病痛、困頓的良方，它無掉我執、我慢、造作的病根，找回健康的自我，開展出自由自在的心靈解放，所以老子思想是人類心靈的治療師，對治世間種種精神狀態的病痛和人為造作等不愉快病症，顯然老子思想是具有醫治和護持的學問特色。²

本文採用護持之用法與文化治療、意義治療具有相同的思維；治療一般是指醫治療養，療癒是指治療痊癒，是針對人生病痛的醫治、療養、病後恢復健康之意思，所以護持與治療、療癒、化解、消融、保證、保全、維持、保護、復元、回復等都是相同義；老子以醫生的角色來醫治人生的病痛，以保住一切天地萬物，所以具有醫治療養、療癒治療生病的人心、人性，使人恢復心靈的健康、保住天地萬物回復自然素樸之原貌等作用義。我們分別以《道德經》道的概念和無的智慧探討老子護持思想的義蘊。

一、「道」的概念

¹ 參見錢穆，《雙溪獨語》，臺北市，臺灣學生書局，1981年，頁16。

² 老莊思想以為人之有夸奢慕外、跌宕馳放、機巧識辨和偏執固取等等人為造作是生命的枷鎖桎梏、是生命的一大病痛，老莊思想原是不忍天下蒼生有此沉疴，所以才提出去甚、去奢、去泰、去執、去礙等等無為的主張來替世人療傷止痛，就此而論，老子思想顯然具有醫治和護持的學問特色。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁120。

「道」我們一般意思是指道路，方向，途徑或是指法則、規律。袁保新先生說：

就字源而言，無論道是從右邊的首部或左邊部首，都是指道路；或『從首寸』，指導、蹈，都是連接人首，因人之活動取得其原始意義。可是一如唐君毅先生所說，道也可以引申為『人之一切有所取向之行事或活動，以至任何存在之物之有所取向之任何活動，其所循之道路，皆是道』。換言之，道在字源上固然是由人首之活動取得意義，卻可以擴充及一切存在物，指任何存在物的活動所遵循的方式，而具有極為廣大豐富的外延。因此，『道』一概念在中國哲學史上很早就被廣泛地運用，我們徵諸左傳、國語即可發現『道』在當時已經與人事或天地相連，用來傳達中國先哲對宇宙人生的理解。³

「道」是先秦諸子所共同關切的課題、是中國哲學的基本課題、更是老子思想的基源問題。先秦諸子面對當時中國的文化變局，紛紛以其個人的智慧才華，重新思考宇宙人生的各種關係，企圖回歸失落的「道」，重建人天、人物、人我的合理秩序。袁保新先生表示：老子哲學思想在當時的時代背景下，急遽的發展，探索「道」的價值根源，並根據「道」的內涵敷陳一套指導人生的義理系統。⁴對於老子「道」的內涵剖析學者專家繁多不一，各具不同的義理型態，我們通過章句脈絡來解讀探索「道」的概念。《道德經·第一章》：

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。此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。⁵

道家所說的道不是用言語可以表達出來的，也不是用一個名字可以說明出來的「道可道，非常道。名可名，非常名」道是無形無象非具體的事物，它說無又

³參見袁保新，〈論老子形上義理形態的詮釋〉，《鵝湖月刊》第94期，1983年4月，頁46。

⁴參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁172。

⁵樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁1。本論文《道德經》原文均採用樓宇烈先生《王弼集校釋》，後續使用原文不再一一加註說明。

是有，說有又是無，有而不有、無而不無的玄妙關係。王邦雄先生表示：道雖是無形無象但它是存在的、它是既超越又內在的形上實體，道不即亦不離萬物、⁶「道有兩相，一曰無，二曰有。無非頑空，故由其妙用而顯向性之有。有非定執，故向而無向，而又不失其體。自其為無言，則謂之始，自其為有言，則謂之母。實則有無渾圓為一。渾圓為一，即謂之玄。有無之異名是由渾圓之一關聯著始物終物而分化出。故曰同出而異名」⁷無是天地之始，有是萬物之母。萬物的有是始於無，萬物在無執、不干預、不宰制所產生有的空間中生之育之，在有之中生長，所以有是萬物之母。

萬物始於無之作用，用無來觀照物之妙有，所有萬物離不開無所開展出來有的玄妙關係，亦即無和有的雙重性作用。⁸「道」是既超越又內在的形上實體，它普遍性的存在，經由無有的雙重性產生萬物的生化作用，這種以無成物所實現的徼向性，就是玄之又玄的關係。牟先生表示道是屬於實踐的存有論，而不是西方認識論的有，⁹在此無是修養的工夫、是實踐的觀念，無是心知的無執著、無分別化解工夫，無的境界即是道的境界，故無即是道、道即是無。修養的工夫若以豁達無私的胸襟、自然無執不塞其源、不禁其性，則萬物在無的作用上展現出有的空間，而自生、自長、自濟、自成，天地萬物呈現平衡和諧。〈第四章〉：

道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗；挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似或存。吾不知誰之子，象帝之先。

「道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗」道普遍地充滿於宇宙萬物間，它持沖虛之德，無了自己而給出萬物的有，因無的沖虛無限所以永不滿溢，所以具有如深

⁶無與有，是道的兩面相，以無言道之自體，以有說道生成萬物的作用。故對天地萬物而言，道是既是超越又內在的形上實體，道不即亦不離萬物。參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁80。

⁷參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁79。

⁸無和有是道的雙重性，《道德經》通過無與有來了解道，叫做道的雙重性。道隨時能無，隨時又有徼向性，這徼向性帶有創造性它不屬於認識論的有，而是屬於實踐的存有論的有，這就是道性無有混在一起就是玄「玄之又玄，眾妙之門」玄就是創造萬物的根據。有是萬物的根據，無是天地之開始，因為有從無出，而且有、無混一名之曰玄，玄才能恢復道的具體性，即道之具體真實的作用。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁98-101。

⁹參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁99。

淵似萬物之根源的主宰性。「沖虛」即是空無，虛懷若谷、無我無執、不自見之德性，所以「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似或存」當內心放空、無掉一切紛爭則衝突自然融合、化解，而形成共生共存的道性；「吾不知誰之子，象帝之先」道不知其源自於那裡，從何而來，好似在於上帝之先、在天地之前。在本章「道」所顯示出來的性質，不但具有淵兮似萬物之宗的主宰性，和其光、同其塵，湛兮似或存的常存性與遍在性，且具有超越性在於上帝之先、在天地之前的先在性。¹⁰〈第二十五章〉：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，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，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

道超越在時空之上混然不知而成，先於天地而存在，虛空無形遍佈於天下每個角落，無法通過耳目的感官來感受道的存在，它生生不息的創生萬物而不殆，它廣大無邊際，故曰大曰逝曰遠，雖無窮遠大最後又回到虛空無形的自然。道大生天生地生萬物，成天成地成萬物之大，而道在於人具有其神聖性，德性之大如聖王之大。

自然無形的大道默默護持著天下萬物生生不息，綿延不絕地，將天底下的萬物天地回歸到純真自然，而人的修養工夫最後也是效法道的自然回復本真本性。王弼曰：

法，謂法則也。人不違地，乃得全安，法地也。地不違天，乃得全載，法天也。天不違道，乃得全覆，法道也。道不違自然，乃得其性，法自然也。法自然者，在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違也。¹¹

道不但具有先天地而生的先在性、常存性、主宰性、獨立性及遍在性，生生

¹⁰道的生化作用沖虛無窮，以自然為法，以反為動，以弱為用，具有主宰性、常存性、先在性、獨立性、遍在性。參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁24。

¹¹樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁65。

不息的創生性等性格，它且具有人格修養的方法與最高原則，人法地，地法天，天法道，道法自然，修持回歸於自然無我的境界。法自然者，在方而法方，在圓而法圓，隨順自然無所違背於外來之方圓環境。因應自然，無為則無不為、為無為，則無不治、無為則無敗，所以不僅道大、天大、地大，人亦大。「道」是人生最高價值的自然境界，在修養工夫上的應然問題，它不是西方哲學對大自然解釋有沒有、是不是的實然問題，而是討論價值的對不對、好不好等應該如何的行為抉擇問題，因為有道德的人格不一定是最有知識的，聖賢者並不是決定於知識的多少，而是在於道德的修養好不好。接著我們探索老子哲學應該如何修持高品德、高價值的聖人、真人。〈第二十九章〉：

是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。故物或行或隨；或歔或吹；或強或羸；或挫或隳。是以聖人去甚，去奢，去泰。

聖人的心知不執著、不造作、無私、無我，完全的放空回歸自然自我，把空間留給別人，所以沒有計較、沒有爭執，因為沒有計較沒有爭執，所以就沒有失也沒有敗；「或物或行或隨；或歔或吹；或強或羸；或挫或隳」天下萬物若有心知的執著則產生價值的二分有前有後、有暖有寒、有強有弱、有安有危的相對分別之心，聖人隨順自然，無心、無為而不宰制、不造作、不干預，不過分、不越界，去除奢華、消解享樂。如此「我無為，而民自化；我好靜，而民自正；我無事，而民自富；我無欲，而民自樸。」（〈第五十七章〉）無執無我，則回歸於無心、無為、好靜、無事、無欲，達自然之道，開創出民自化、自正、自富、自僕，故無失、無敗的境界。顯然聖人之道就是順應自然、回歸自然自我之本真。〈第二章〉：

聖人處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

聖人用無心要求自我做無不為之事、以不干預、不言教的身教來教化別人，如此完全釋放出空間，保全萬物在道的自然空間中自生、自長、自成。聖人無私無我，無主觀標準的自是心、不佔有、不主宰、不居功，一切行為活動在在自然

大道的保證之下生化而成，這就是放下的修養工夫，成全了無而有的玄妙作用，即使成功了聖人也不會以成功而自居、自傲，功成而弗居，所以這種成功可以長長久久的持續下去。這就是自然就是道，亦即是聖人之道。¹²老子曰：

道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之。長之育之，亭之毒之，養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰。是謂玄德。〈第五十一章〉

自然大道創生天地，涵養內在德性，事物存於形體、造就時勢都是由道之生成。王邦雄先生說：「此道之所生，與德之所畜者，皆指天下萬物。是由根源之始言，是道；從生成之母言，是德。而『無，名天地之始；有，名萬物之母』故道是無，而有就是道下貫的德。也就是說，道之生化萬物，是以德之內在的方式，以畜養成全萬物」¹³以自然之道「無」所生成「有」的萬物，都具有其內在的道性，所以自然無為、無心而長之、育之。道內在於人則是人的德性；這種不干預、不自恃、不宰制，順應自然之自生、自長、自成均是由無的維護生化作用而成的有；是開放的不有、不恃、不宰而呈現生成之有；這種高超亦無又有的內在自然自我就是玄德；¹⁴而內在於人即是道所開展出來聖人的崇高玄德。

老子主張若放開胸襟以自然無為之心接納天地萬物，則天地萬物都可以回復它的本真，都會找回到它原有的定位，甚至連鬼神都不會侵入來傷害的。〈第六十章〉

以道蒞天下，其鬼不神，非其鬼不神，其神不傷人，非其神不傷人，聖人

¹²道之所以尊，德之所以貴，就在道德之體用一如，它的自身，就是它自己存在的法則，而未有超越其上而決定其存在者，故曰「莫之命而常自然」。「就由於道是一自然，是則萬物所得自於道的德，亦是一自然，故為政者，僅是「處無為之事，行不言之教」順物之自然，輔助萬物之自生自長，自在自得，而不敢有為。此之謂「希言自然」由上言之，自然是道的存在之性，而不是道之上另有一更高的實在。參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁86。

¹³參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁82。

¹⁴德是天地萬物所得自於道的存在本質，惟此一道內在於天地萬物的生成作用，就個體說德，就整體說則謂玄德。玄德，就是深遠而不可知的道之作用。萬物不論其如何生滅變化，皆在這一作用的規範中，決不能逸出道的軌道，逃離道之動的自然法則。也就是永遠在整體道的均衡和諧中，這就是所謂的「大順」。「大」是道的強為之名，「順」則是自然的均衡和諧。參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁97。

亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。

聖人以道治理天下，則百姓在聖人無心、無為的不干預、不妨害的自然之中耕作、生成、自生而生則顯現出一片祥和之氣，如此牛鬼神蛇則無用，甚至神明也不會傷害人。在這種善氣祥和之下聖人也不會傷害百姓、困擾百姓。如此回復到以道蒞天下的自然，則一切返回到本來自然天真純樸的祥和境界。

同時老子提醒我們若不依常道的自然軌道而行，卻任意有心有為、造作妄為，則將招來禍害「不知常，妄作凶。」(〈第十六章〉) 老子曰：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知莫能行。〈第七十八章〉

水是天底下至柔者，其雖柔但可穿透硬石，它來去自如，可攻入無間之中，不管外在環境如何崎嶇不平，它在方隨方，在圓隨圓，隨順自然，無人可以改變它，完全無私、無我、無心，以無為而無不為的智慧而行。老子特別以水的特性形容其為上德之美、為自然處事之原則，若「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道」(〈第八章〉) 水雖位居至高但因為甘心居下方而往下流，往大家都不喜歡的污穢處流，不爭執不計較則無怨尤，人需要水，農作物需要水、大家都需要水的滋潤，水默默滋養萬物無任何怨言，因為無爭執則無衝突，無衝突則是最安全無虞的，無人可以比較的，水的偉大精神就是自然就是道。

其次，水的另具有一個特性，水雖是至柔者但它可以攻下堅強、剛硬者，天下至柔弱是水，而攻堅強者沒有誰能勝之，無人可以改變之。水雖是柔弱但天下萬物缺水不可，缺水潤澤則乾枯無法生存，所以水也是最堅強，這個道理，天下莫不知但有多少人能行之。柔弱的水可以攻退剛強者，這是沒有任何可以取代柔水攻堅的能力，這也是大家都知道的道理，但大部份因內心的執著、有待而無法落實做到。最後，水因偉大的包容力、弘大的寬容心而成就為百谷之王。(〈第六十六章〉)

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之。欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。

是以天下樂推而不厭，以其不爭，故天下莫能與之爭。故能為百谷王。

在第八章我們探討了水的特性和水的精神，在本章水因善下不爭、滋潤萬物、利萬物而成萬物，更成就了自己為百谷之王。因江海沒有自我，無私的奉獻，無心自然的處下而不爭，放大心胸無私的滋潤天下萬物，也給出自己空間，容納天下百川河流之水形成了大海、百谷之王。

將水的偉大無私的精神運用於聖人的修養工夫上，聖人要在萬民之上，一定要則言語謙卑，想要身居萬民之前，一定要將自己擺放在最後位，即學習水無我無私的精神。如此聖人位居天下人民之上不給人民帶來壓力，在於人民之前也不會給人民任何傷害，這樣在聖人百姓的上下前後之間取得了平衡和諧。聖人如此謙卑、放下、不爭高下的平衡境界當然無所爭執，無所爭執則就沒有爭執的機會的發生了。再次印證老子所云：「聖人之道，為而不爭」(《第八十一章》) 聖人謙卑處下自然無爭的和平境界，正是自然之道所保證出來的聖人玄德。

二、無的智慧

「道」是先秦諸子所共同關切的課題、是老子思想的基本問題。如何使生命從有為造作中解放心靈回歸於自然，無限開展出生命的境界與生命價值，是老子思想重要的課題之一，也是無的智慧運用，也正是「無」所護持出來的作用。

老子的「道」是要合理解釋萬物的存在。問「道」憑什麼可以生成萬物？「道」有兩面向，一面是「無」，一面是「有」。因為道體是「無」，是無限的存在，超越在萬物之上，而沒有萬物會疲累會病痛的有限性，所以可以做為天地萬物的根源之始：道體也是「有」，內在於萬物之中，永遠陪伴萬物的成長，所以可以做為天地萬物的生成之母。

道一體兩面，同時又無又有，這不是矛盾，而是玄妙。而在兩面向之外，又兼具雙重性。在有無之間，「無」更為根本。「天下萬物生於有，有生於無」，「有生於無」可不是「無中生有」，「無」是生活的概念、是修養的觀念，不是一無所有，而是心知的無執著與無分別。從修養論而言「無了才有」，無掉名利權勢、

無掉內心的傲慢與偏見，「無」了我自己，而把「有」的成長空間給了天下人。¹⁵讓天下萬物在自然之道上自生、自長、自濟、自成，開顯出自然圓融和諧之境界。

袁保新先生認為：道家哲學的義理性格不宜理解為西方的某種「實有形態」的形上學；牟先生則主張「主觀境界」，是屬於實踐的，是經由實踐修養，在對存在界所呈顯之理序有了根源性的把握之後，進而展開的一套有關宇宙人生的價值意義的說明。因此，「道」在道家哲學的思考中，主要擔負著一切人、物共生、生生、長生的最終保證，它一開始就是最高價值、價值根源，同時也是存有學的最高原理，¹⁶牟先生的主觀境界說是主觀修養上的工夫及其所成之境界。¹⁷亦即透過高度精神生活「無」的實踐工夫所開展出「有」的境界作用，是屬於實踐的存有論。¹⁸牟先生以「不生之生」來說明，¹⁹道家無的修養所實現出來的境界形態，道家以致虛、守靜的修持，採用不禁其性，不塞其源之無的智慧，坦然的包容天下萬物，在不宰制、不干預的自然境界中所護持出來自生、自長、自理、自成的境界。

儒道兩家對於「道」素來有其不同之詮釋，若從形式上的主要性格做比較分析，兩者最大差異之一，是儒家猶如是建設公司它屬於創造性的，它積極建構人道、人倫，所以它都是從「有」以說之，而且是真有、大有和實有創生，相對之下道家猶如醫院，它不反對創造，但針對儒家已建構者進行醫治、解構、消融，就是「無」的妙作用；它用既「無」又「有」一起來形容道，而且都是先「無」再「有」，換句話說，道家老子的道它除了是「有」之外，當在分解表達之際，「無」

¹⁵參見王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業股份有限公司，2015年4月，頁11。

¹⁶參見袁保新，〈秩序與創新－從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，《鵝湖月刊》第314期，2001年8月，頁15。

¹⁷探討老子哲學的形上結構，必逼出其致虛守靜之主體修證的實踐進路。此一主體修證的工夫在心上做，虛靜明照所朗現者為生命之德，道即以心之德為其真實內容。是則，老子的形上哲學，乃由主體的修證而開顯，此已可說為境界形態的形上學。參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁127。

¹⁸道家的「無」並沒有存有論的意味，但當「無」的智慧徹底發展出來時，也可以函有一個存有論，那不是西方哲學所謂的形而上學的存有論，而是由實踐而來的屬於實踐的存有論。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁93-94。

¹⁹參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁104-107。

是更具優先性的。²⁰「道生一，一生二，二生三，三生萬物」(〈第四十二章〉)、「天下萬物生於有，有生於無」(〈第四十章〉) 呈顯出無的優先性，先從無而生成有的空間再又保全生化成萬物，這就是不生之生的玄妙關係。

老子的「無」並不是有或沒有的無，它是針對生命的作用之生活安頓概念與實踐工夫的概念，透過「無」的工夫實踐，無執、無欲、無為而退讓、尊重、包容，所產生治療的作用，得到心靈的完全解放，悠遊於無窮無盡之天地之間。老子思想的淑世關懷重點不在於人道、人倫的積極建構，而是在針對儒家已建構做解蔽與疏通，老子慣以「正言若反」的逆向思考原則來進行解構，²¹它是在進行反省解構，而反省解構的目的並不在破壞，它真正目的是在治療、消解、消融一切的有為、有執及造作以維持天地萬物的共生共存的和諧。

我們藉由儒家的生命主體的對比以方便於理解老子思想的義理：
儒家創造仁義道德之主體，所以它主張人人皆有先驗而內在的道德理性，人的真正存在其實就是道德的存在，學界因此將儒家義的生命主體名之為「道德主體」，儒家則以道德主體來自覺、自悟、自證對待人生，所以它是具有實有層的肯定，例如孟子曰：

無惻隱之心，非人也；無羞惡之心，非人也；無辭讓之心，非人也；無是非之心，非人也。惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。(《孟子·公孫丑》)

儒家是以仁義道德為人的主體性，所以特別強烈地以內在的良知良能為自覺要求，純然以仁義內在為實有道德主體。老子思想則是以用為體的生命主體，以

²⁰儒道兩家對於「道」素來有其不同之詮釋，若從形式上的主要性格做比較分析，兩者最大差異之一是，儒家積極建構人道、人倫，所以它是從創生的「有」以說之，相對之下道家它用既「無」又「有」的一起來形容道，甚至當論及道的無性與有性時，都是「無」在「有」的前面，換句話說，道家的道它除了是「有」之外，尚出現一個當在分解表達之際更具優先性的「無」。參見陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》第 56 期，2016 年 6 月，頁 48。

²¹是以負面的表示以呈顯正面的意義，不正面說是什麼，而僅負面說不是什麼，也就是不以表詮，而出以遮詮的辯證，消解名言概念的定限，在不可說之中，以達到對道有所說的目的。參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990 年，頁 96。

無的作用，強調無所定執的、疏通解蔽作用，以復歸、回返重新找回生命原有之真實、重新恢復生命原有之自然清明。尤其對於儒家將人的生命意義全然定位在仁義道德的唯一價值上；老子反對儒家的人文之道，並以自然之道加以反省解構，充分顯示出與儒家完全不同。²²例如：子曰：「志於道，據於德，依於仁，游於藝」（《論語·述而》）對儒家任重道遠的「志於道」，老子《道德經·第一章》則開宗明義云：「道可道，非常道；名可名，非常名」老子認為儒家的志於道是有心的執著，道若可道，則非常道，是人為造作的道，是虛假的無法恒久的，所以他主張回歸到自然無為的純真本性之自然之道。

儒家說：「據於德」老子則以「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德」（《第三十八章》）來批判儒家以德規範的干預，上德不德，是不執於規定的德、讓自然之德存全，回到生命本身之自德，讓每一個人活在他自己的生命本就具有之德。不德才是真正的本德、有德，若執著於固定的標準，則生命受限制受宰制，變成了下德而無德。

儒家曰：「依於仁」，在老子則以「天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗」（《第五章》）、「聖人無常心，以百姓心為心」（《第四十九章》），來反省孔子的仁心，老子認為儒家的仁心讓人受不了、給人太多約制、限制，甚至是壓力，所以老子主張無私無我、不干預、不宰制，讓萬物回歸自然、自生自長、讓百姓回到自然，讓百姓有自己的生長空間，以不生之生而顯現出本性價值。老子如此強烈的偏於解構與消融之思想傾向，自與其特別的心靈以及所處時代之困境直接相關聯；老子以「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈」（《第十九章》）「故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首」（《第三十八章》）來反省批判儒家的仁義道德，充分的顯示出其作用與儒家確實之不同²³。牟宗三先生認為：

老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有

²²參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁59。

²³參見陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》第56期，2016年6月，頁50。

為、在造作、在干涉、在騷擾、在亂出主意、在亂動手腳，故有適、有莫、有主、有宰、故虛妄盤結，觸途成礙，其弊總在「有為」、「有執」也。……是故遮者即遮此為與執也。無為無執，無適無莫，無主無宰，則暢通矣（暢通即萬物自定自化，自生自成）。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦以名詞之「無」稱之。²⁴

老子無的智慧是作用層上的發揮，人因傲慢、執著而產生計較、對抗、衝突、傷害、老子以醫生之角色，針對人的病症，運用無的良方溝通、去病，使生病的人得到心靈解脫，不傷害天下萬物、得以保住原有的一切天下萬物；從以上學者分析，我們可以理解，無是無掉、消融、消解，放下我執、有為、宰制等有心之執著；放下我執、消融有為，不宰制、不干預留給別人空間，使萬物在自然的境界下自然生化而成，並得以保全天下萬物人我之間的和諧，這種呈顯出來的境界就是道、就是自然，也就是無。接著我們探討「無」所開展出來護持思想的作用。

第二節 護持思想的作用

今天我們文明的科技社會熙熙攘攘，皆為名來、皆為利往，因為我們在陶醉於科技文明之時，遺忘了一項基本真理：如果沒有天、地、人、我之間的和諧共存，科技其實是無所謂價值的，他根本不可能實現其豐沃人生的目的。²⁵老子哲學即是天、地、人、我之間和諧共存的學問，運用老子哲學可以化解我們生命的茫昧，恢復天、地、人、我之間原有的天真美好，呈顯萬物的生機盎然，使我們悠遊自在於天地之間。

老子思想是化解我們的病痛和不愉快之「去病」良方，在去病之前我們當然要先「知病」，方能針對症狀治病、去病。我們的社會生病了，病因在那裡？絕大部份人的價值觀念偏差、個人意識的造作，大多數人陷入了人生的困境，精神

²⁴牟宗三，《才性與玄理》，新北市，臺灣學生書局，1974年，頁162-163。

²⁵參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁197。

生活痛苦、物質生活困頓。老子思想是「無」的觀念，「無」的觀念就是針對生命的作用，要無掉人生的造作、去除人生病痛。為什麼反對造作呢？牟宗三先生分三方面來說明：一自然生命的紛馳使人不自由不自在。人都有現實上的自然生命，紛馳就是向四面八方流散出去。現代人都是在現實自然生命的紛馳上找刺激，不過癮又找麻醉，生命紛馳就是像野馬一樣，向四面八方跑出去。二是心理的情緒，喜怒無常等都是心理情緒。三是意念的造作，現在這個世界的災害，完全是意識形態所造成的，老子思想的無就是要化掉這三者，它否定自然生命的紛馳、心理情緒和意念的造作，尤其意念的造作影響最根、最深、最大，所以無就是要化掉這三者。²⁶

我們針對這三者做進一步的探討以確實了解病因，從知病來治病：首先自然生命的紛馳：現代的社會呈現出繽紛五彩的花花世界，無時無刻的誘惑著我們，價值觀偏差、自律性低之大部份人，因安不住內心、定不下心、受不了誘惑，管不住自己的心，內心就像一匹野馬一直要往外奔馳而深陷其中，汲汲營營於財貨名利等欲望深淵中，正如老子所云：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨」（《道德經·第十二章》）人的需要是有限的，卻總是想要的太多，欲望無窮一再過度的貪求，對於外在事物不知節制的只想占有，其實老子苦口婆心的提醒我們，「不知常，妄作凶」（《第十六章》）若任意放縱妄為，不知回復自然法則，則將招來災害傷害自己。

人生在世雖有必要之本能和生存欲望。但老子反對過度的放縱豪取，所以他主張：「去甚，去奢，去泰」（《第二十九章》）無私無欲、無華，回歸簡單不過份的自然生活。「是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久」（《第四十四章》）對於名利過份貪求無厭，會給自己形成負擔、造作傷痛，老子希望世人懂得知足節制，「故知足之足，常足矣」（《第四十六章》）以保長長久久；因此老子又說：「塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救」（《第五十二章》）老子期望我們關閉感官六根，杜絕五音、五色、五味，則不見、不

²⁶參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁92。

聽、不聞，自得清靜免去禍患。如果反道而行爭名奪利的為所欲為則終身不救。老子殷切的教誨我們、為我開出對治病良方，節制、簡約、少私寡欲等，就是要去除人生的大病痛，保住我們原有的純真本性。

其次，心理情緒：一個人的情緒、心情、喜怒隨外境而變化無常，甚至影響心靈的健康；人是群居的動物，絕大部份無法獨居而生存，心靈的不健康深深影響人與人的互動關係，即人際關係，甚至影響社會的安全問題，例如以飆車來發洩情緒、以吸毒麻痺自己取得快樂等等形成社會安全問題。對於這些喜怒哀樂的情緒問題老子告誡世人：「天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」（《第二章》）

天下事順其自然就是美，萬物的美不美、好不好、樂不樂，均是相由心生、一切相由人心的造作，正如情人眼裡出西施是一樣的道理，所以在一般人心中都有一把尺、一個自定標準，因此就產生正和反、有好有惡、有上有下、有長有短、有前有後：因為人心的執著於一定的標準而堅持，無法溝通、不肯通融，把自己的心靈封閉了無法接納、無法包容別人，偏執固取之心，形成患得患失等各種病痛，這一切都是源自於自己執著之心。人因執著而計較、因計較而對抗、因對抗產生衝突、因衝突而造成傷害，如果學會了放下自我設限所執著的標準，去掉我執、不計較於別人、不對抗、不處心積慮盤算得失利害，學習水的謙卑精神無為、無心、不言、一切隨順自然，可高可低、可方可圓，則保證「萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居」無任何衝突與傷害發生，生命就變得坦然，生活無拘無束、內心自由自在無煩惱、也就無有負面的情緒的產生了。

因此老子說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」（《第十三章》）這裡的「有身」是指「有執於身」，「有執於身」亦即「有執著於自身」，執著於一定的標準而堅持己見，無法溝通、不肯通融，強行己意，把自己限制了、約束了自我，封閉自我與外界築起一道高牆無法溝通；老子告誡我們無執，唯有

放下我執，無我無執的相容於別人者才是解放超越。老子一再的提醒我們「為者敗之，執者失之」(《第二十九章》) 堅持執著於有為有執者必失敗，而「心使氣曰強」(《第五十五章》) 內心執著者上氣而逞強，「堅強者死之徒」(《第七十六章》)。因此老子勸導我們去除自是之我執、放下自我、消融欲念，去除心理不良情緒、回復清明自然本性、解放自己心靈、自由自在地發展、方得以證成理想人格。

最後，意念的造作：意念的造作形成堅持己見，執著於自我，只有我的才是對的，只有我才會、只有我是最聰明的等等自私行為。老子警告我們：「企者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其在道也，曰餘食贅行。物或惡之，故有道者不處」(《第二十四章》)，對於一個實行自然之有道者是不會堅持自我、傲慢、自我表現、自以為是、自我炫耀，甚至自我矜恃，而招來身心疲備的困境。

因此老子苦口婆心為我們提出消解治療人生困頓的良方：「不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉！誠全而歸之」(《第二十二章》) 真正具有才識的人，應當謙虛、尊重和包容，不自是、不自伐、不邀功的老二居下不爭的精神。老子說：「多言數窮，不如守中」²⁷ (《第五章》) 老子同意禍從口出、多言必失，主張依各人程度自行理解不必多言，說了便是設限了，愈說限制也愈多，所以事錯其言，故多言數窮，不如守中。對於飽讀詩書、學富五車者更應當知守謙虛之美德「明道若昧，進道若退，夷道若類，上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝，大方無隅，大器晚成」(《第四十一章》) 謙恭低下，本身雖是光鮮亮麗，但要考慮到別人，虛心處下的不突出，不顯出光耀照人的光芒而傷害到他人。「是以聖人自知不自見；自愛不自貴。故去彼取此」(《第七十二章》) 所以有德之聖人當具有自知之明不執著己見，潔身自愛知所取捨，此即「無」所發揮出來的治療作用，以保護天下萬物之和諧。

²⁷樓宇烈先生說：「愈為之則愈失之矣。物樹其慧，事錯其言，不慧不濟，不言不理，必窮之數也」參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁14。

對治此有心有為的意念造作，老子不厭其煩的提醒我們「聖人處無為之事，行不言之教」(《第二章》)、「不言之教，無為之益，天下希及之」(《第四十三章》)以無為對治內心的有為，行不言之教，以身教代替言教，所以自知不自見，如此得以保全和諧的環境。

綜合上述自然生命的紛馳、心理的情緒和意念的造作等等這些病症，都是由內心的自我困住、自我執迷所引起桎梏，誠如王邦雄先生所說：「娑婆世界並沒有監牢，監牢在我們的心裡，是我們把自己關在心裡面的。」²⁸我們自築一道高牆把自己封鎖在城內，不願溝通、沒有協調機會，對治方法唯有放下自我、去除執著、除掉城牆、讓城牆倒下，敞開心胸坦然的接受、包容，「則不爭而善勝，不言而善應，不召而自來」(《第七十三章》)不去強爭、不執言、不強召則一切在自然的軌道下運行，一切順應自然的生成，展現出無的智慧所開出來圓滿和諧的作用。

老子《道德經》對於世人的情懷不僅在治病、去病，而且具有預防勝於治療的觀念：我們依據章句分析理解其預防的觀念：

其安易持，其未兆易謀。其脆易泮，其微易散。為之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。(《第六十四章》)

當天下太平安定時是易於持守的，當未有徵兆時是易於圖謀的，脆弱是容易分化的，微小的易於散失。因此在未發生之前就有所為，在未亂之前先治理，如此則易於收預防之效用。樓宇烈先生在《王弼集校釋》詳細的說明：

其安易持，其未兆易謀，以其安不忘危，持之不忘亡，謀之無功之勢，故曰「易」也。其脆易泮，其微易散。雖失無入有，以其微脆之故，未足以興大功，故易也。此四者，皆說慎終也。不可以無之故而不持，不可以微之故而弗散也。無而弗持則生有焉，微而不散則生大焉。故慮終之患如始

²⁸王邦雄，《老子道》，新北市，漢藝色研文化事業有限公司，1991年，頁46。

之禍，則無敗事。」²⁹

以居安思危的警覺性提醒自己，處安然時不忘發生危險時的困境，所以無功時預先謀略規劃，即凡事預則立，凡事先見預先規劃可能發生之狀況以避免其發生的洞燭機先，事未發之前是易於防患的，當事情發生時再處理就比較麻煩了；例如平常注意火災的防範措施，將易熔物隔離、分類存放、規劃抽煙區、養成好習慣隨時關掉不用的火源，備妥滅火器安置並實施防火教育等等安全的防火措施都齊全，則不易發生火災，即使不小心發生災害，也可在最短、最快的時間內管控災情；若平常不預先規劃，又疏於管理，萬一災害發生則手忙腳亂、一團亂象終遭大禍、損失慘重，所以事先的思慮最終之大患，視同如一開始之禍害，則預防任何敗事發生。

誠如醫學上當流感來臨時預先施打流行感冒之預防針可以預防流行感冒防患於未然之道理。我們人生的病痛均來自於內心的執著、造作，若除去自我執著、造作，以無執無為無心而為即可防微杜漸，以預防人生病痛之病源產生，如此即無機會讓任何病症發起，是之曰「**為之於未有，治之於未亂**」。

再壯大之樹木，是由毫末的小樹生長而成；高大的九層之臺，起始於小土塊的累積；遠行於千里之途，是由自己足下的第一步開始，所以要謹慎最起始的基礎即小樹、小土塊和第一步。凡事有其始因，當小心謹慎細微的起步的根基源頭，人的病痛困境均來自於自我，自我即指我心，人心要謹慎管理約制不落入執著造作，傷害了自己也影響到他人，甚至影響到社會、國家，所以老子告誡我們「天下難事必作於易，天下大事必作於細」（〈第六十三章〉）魔鬼藏在細節中，千萬不可輕忽細微末節，謂之曰：「**合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之**」。

不知慎終，不知放大眼光為遠大目標而規劃者，只為眼前名利財貨而有為者、有執者必敗、必失，相對的，知除微從小處著眼謹慎小心，去除有為有執，而無執無為故無敗，無執故無失；沒有執著不計較則無衝突發生所以是無所爭執是最

²⁹樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁165。

安全的，稱之曰：「**為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失**」。

千里之行，開始於足下的第一步基礎，基礎從修持來說即是自心的控管，一切從內心之不執著、不造作的根基做好，因應隨順有始有終不執著不造作，從一而終，起跑點就要以無為無執的態度堅持到終點，不功虧於一匱、不半途而廢，則人生路上暢通無礙、而無任何紛爭、任何敗事發生，終得心靈的自由自在，是曰之：「**民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事**」。

總之，若老子之智者，處事知未雨綢繆、防範未然，從始而終，腳踏實地的從基礎穩定地，無執無為，因應自然生化而長，萬物在自然的境界下自生、自長、自成，和諧的自然而然，則無有爭執或計較等敗事發生的機會。

第三節 護持思想的進路

道家以無的智慧醫治消解我執、我慢，得到心靈的解脫和人生的自由自在，道家認為，人生的真正幸福或快樂並不在於物質上的充裕或地位的榮華，而在於生命質量的提高，在於與大道或自然心靈的合一。順應自然之道，則可感受到最大的快樂和幸福³⁰，因為去除傲慢、執著的病態內心得以隨遇而安，無所依恃，則悠遊於自然無窮盡的天地間。

道家思維重點強調復歸、回返的重要，蓋復歸者，重新找回生命原有之真實也，回返者，重新恢復生命原有之清明也，而真實是道、清明也是道，且道本無極也。³¹對於人世間的種種災難困境，老子思想以放下我執、返歸純真的自我本性，以保全天地萬物之和諧；老子思想猶如治療師的角色，它用「自然無為」「處下不爭」等等方式來化解人間的糾葛、暢通天地的無限、來醫治人間所不能或免的疑難雜症，保全天下萬物；我們從自然、無為、處下不爭來探討其思維進路。

³⁰參見呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖學誌》第 327 期，2002 年 9 月，頁 13。

³¹參見陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》第 56 期，2016 年 6 月，頁 50。

一、自然

道家的自然是指一種境界，非指自然世界的自然現象，自然是老子書中的核心觀念之一，³²《道德經·第二十五章》云：人法地，地法天，天法道，道法自然。

王弼曰：

法，謂法則也。人不違地，乃得全安，法地也。地不違天，乃得全載，法

天也。天不違道，乃得全覆，法道也。道不違自然，乃得其性，法自然也。

法自然者，在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違也。³³

自然是一種境界，非指自然世界的自然，它是形而上的不著於物的放空境界；是一種精神觀念，高超的獨立精神。自然是生命的原始面貌、自然是生命的本真，我存全自己真實的生命而不被外在所牽引所決定的，就是價值的意義，³⁴所以自然是指不受外力扭曲擺佈的生命如如自在，就是健康的生命，是超越世俗的人生意義。

道家自然的修持工夫就是保持平常心而不起分別計較，現在這種功利社會，大部份人內心充滿名利財貨，汲汲營營計較名利財物，患得患失，弄得心神不寧。道的自然工夫即是回復自我的純樸、簡單正常的無執無欲的日常生活，使人格提升、使生命價值提高。

道家反省儒家人文之道，提倡以返樸歸真、回復自我本性，不干預、不制約，自由自在、自由發展的自然健康之道；道家的自由並不是西方所謂不干涉的自由主義，而是在不違反玄德原則下高等的、超越的心靈的自由，是去掉我執、我慢隨遇而安的高等自由。老子哲學的淑世理想就是宇宙間天地人我萬物共生共榮的自在和諧，天下萬物無拘無束自由自在於自然境界中自生、自長、自理、自成，所護持出來的生命價值，這種境界就是自然之道。〈第十四章〉：

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，

故混而為一。其上不皦，其下不昧。繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀

³²參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁99。

³³樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁65。

³⁴參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁15。

之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後。執古之道，以御今之有。能知古始，是謂道紀。

「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微」道是無定相、無定聲、無定形的自然境域，它無法通過感官來感受道的存在，也無法透過官覺的印象去捕捉它、認知它。

「其上不皦，其下不昧。」也是指其外形不上不下、在上不光亮耀人、在下也不昏暗不明，無法用感官來感受的自然境界。

「繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後」它是不可名的，若可名則非常名，是虛空無物的無形無狀，若似虛幻恍惚，是有又無、是無又有的，有而不有、無而不無，卻又無所不通、無所不往的精神觀念。

「執古之道，以御今之有。能知古始，是謂道紀。」從古至今永遠的存在，所以今能知古始。這個道無形無象卻可無所不通、無所不往的存在於自然境界的天地萬物之間。〈第十六章〉：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。

道的自然修養工夫就是將內心由虛無而靜，當心靜下來、把心放空時，則能發生反觀自省的作用，把無法安住的心回歸到虛空的本心，篤實的守住天然本性，呈現出生命本有的自然美好。讓一切順應自然回復本性的純真。雖然萬物紛紜，但總是各自回復到自己的生命根源。王弼注曰：「以虛靜觀其反復。凡有起於虛，動起於靜，故萬物雖並動作，卒復歸於虛靜，是物之極篤也。」³⁵用虛靜心來觀照自我，回歸於篤實純真的根本本性，天下萬物雖有所執但仍亦是以致虛守靜來觀照，則雖萬物芸芸，仍能返歸於根本純真篤實自然的超越的精神境域。

「歸根曰靜，是曰復命。」即是說回復到自然的根本即是守靜，無的境界就靜，讓我們的心靈不執著於固定的方向，將心境從現實中超拔出來，回到性命本

³⁵樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁35。

真的精神境界；「復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。」如此時時觀照讓性命回到本源虛靜之自然常態，若不知觀照回復常明之道，即是違反自然，違反自然、違反常道內心執著於固定方向，自我心靈封閉、精神不得解脫，則將自召災難。〈第五十一章〉：

道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之。長之育之，亭之毒之，養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰。是謂玄德。

「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德」自然之道長養萬物，以其自然無為、不干預、不宰制之德潤養萬物，令萬物生成；萬物的生成就在自然法則下以道的德性自生、自長、自成，一切都是在道的自然運行下，在道無執之空間長之、育之、成之、熟之、養之、覆之。道以不有、不恃、不宰的自然德性來滋生、長養萬物，這是自然的宏大玄德之道。

道家的自然，不是自然界，而是自然的境界。自然界是現象的自然、事實的自然，自然境界是形上的自然、價值的自然。道家追尋境界的自然，而不是物象的自然。境界是心境所開，經由心靈的修養而展現的精神境界。老子的回歸自然，不是退回原始的野蠻，不是文明的倒退，更不是退化史觀，而是人文的轉化提升，尋求更高層次的人文，是超人文的自然境界。³⁶老子的「自然」是要跳脫言辭之上的沖虛玄德的精神觀念，高超的獨立精神；以「不塞其源，不禁其性」之德性，而暢通萬物自生、自長、自治、自理之道，即自由自在、自由發展的獨立精神。是隨順自然的在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違，是保證萬物隨其自然之本性發展而成的心靈境界。

「道」雖為人、地、天所法高高在上，它超越天地萬物。但是至尊的「道」卻同時內在於天地萬物之中，道內在於人的生命中我們稱之為德，以「萬物恃之而生而不辭，成功遂事而不名有，萬物歸焉而不為主」的「不辭」、「不有」、「不

³⁶參見王邦雄／等，《中國哲學史》，臺北市，里仁書局，2013年，頁104。

主」方式，保持物自生、自化、自治、自理。³⁷成全了「道生之，德畜之，物形之，勢成之」萬物各順其自然、各暢其生和遂其事的自己而然、自然而然，因為「萬物莫不尊道而貴德，道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然」，所以「道生之，德畜之。長之育之，亭之毒之，養之覆之」不介入、不干預、任其自由自在的生機盎然，萬物平衡和諧的自由自在、自然而然的自生自長，「生而不有，為而不恃，長而不宰。是謂玄德」它是我們的最高原則、即至高無上的玄德，老子稱之為聖人，³⁸因為人的實踐修行體現尊道而證成貴德成就聖人，就是我們的人格的最高典範，也是我們的人生終極目標；顯然道是具有神聖性的。

二、無為

有為就是造作就是不自然、不自在也就是人生的束縛，是生命中的病症，老子反對有為，提出無為針對有為開出的治病良方。老子的「無」原來是指「無為」。「無為」對著「有為」而發，老子反對有為，老子把周文的禮樂典章制度看成形式的空架子、看成束縛，都是屬於有為的造作的，「有為」對我們生命的自由自在而言都是束縛桎梏，在這個情形之下，老子提出「無為」的觀念。³⁹無為和自然一樣也是高度精神生活的境界，無為不是不動；所以講無為就函著講自然。即前面我們所說的「自然」，道家的自然是個精神上的觀念，就是心靈解放的高等自由自在、自己如此，也就是無所依靠，精神獨立。精神獨立才能算自然，是很超越的境界。所以講無為函著自然這個觀念，馬上就顯出它的意義之特殊。自然無為、自由自在，就是要把虛偽造作通通去掉，由此而解放、解脫出來，就是自然，就是無為。嚴靈峯先生說：

「用反」、「用無」、「用弱」是老子的最高原則。以「無為」反對「無不為」，由「無私」以「成其私」。這樣看來，老子絕非「虛無主義」，他是以「無為」、「無私」為手段，以達到「無不為」、「成其私」的目的。所以老子哲

³⁷參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁105。

³⁸老子《道德經》思想本是生命的學問，對此生命之學問最有實踐的心得就是人格的最高典範。

參見陳德和，〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學》，第70期，2014年12月，頁33。

³⁹參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁89-90。

學在表面上看來，似「消極」的；但本質上卻是「積極」的。⁴⁰

老子以「正言若反」的逆向思考原則把「無」的智慧完整地顯現出來，老子所主張「無為」並非不做為、不肯行動的消極行為，更非逃避主義者，它是對治於「有為」，是在消解掉有執有為，澈底化解自我之執著，敞開心胸包容萬物則天下一切都自由自在，悠遊於自然境界中以呈現出生機盎然之和諧。

嚴靈峯先生所謂的「積極」筆者可以理解，然而老子其實並非存心構思另外一套系統做為一切存在之法則或根據，老子並不是建立新法則也不規定這一切，他只是通過無的作用治療、消解、去除人生的弊病，生病是人心人性而非法，是人生病了不是法病了，老子是醫人的心病而非醫法，所以它只是成全原來所有的一切。高柏園先生說：

老子乃是以無為做為一種治療的策略，進而保住一切有為的價值，此所謂遮有為而顯無為，無為而無不為也。無為而無不為，不是取消一切，否則無法說明何以無為而能無不為也。由此看來，無為是一種高度的修養境界，在此高度境界下，乃能成就一切也。⁴¹

「無為」是對治「有為」而來，老子治療有為有執所帶來的人生困頓、人生痛苦，以無為化解人生的病痛，保證生命的一切；試圖通過對弊病、盲點、偏執之去除，達到治療的效果以恢復自然健康。他根本的用心是積極地保住生命原有的這一切。所以，我們必須重申不能推論老子的積極是在提供一套形式或內容做為一切存在之法則或根據。老子並不規定這一切，他只是成全原有的這一切，⁴²他只是保證天下萬物原有自然的一切，千萬不可誤以為老子是在積極的建構一套新系統。

如果將工夫和目的連著一起「無為」又可以理解為「無心而為」⁴³。「無心而

⁴⁰嚴靈峯，《老子研讀須知》，臺北市，正中書局，1996年，頁85。

⁴¹高柏園，〈無為而無不為—道家管理藝術之理論與應用〉，《鵝湖月刊》第279期，1998年9月，頁5。

⁴²參見高柏園，〈無為而無不為—道家管理藝術之理論與應用〉，《鵝湖月刊》第279期，1998年9月，頁6-7。

⁴³參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁103。

為」的「無心」並不是漫不經心、不在意，而是沒有情緒障礙、沒有自我意見作祟、不固執己見的敞開心胸、因應隨順於天地萬物之間；因此我們認為「無心」在生命的實踐中是指「無我」或「無執」。如果一個人能澈底化解掉自我之執著、放下自我，不介入、不干預、不扭曲，任其自由自在的生機盎然，天下萬物和諧的自然生存，展現出心靈解放的高級自由自在的生存意義與生命價值，這就是無心而為，老子云：「無為故無敗，無執故無失」（〈第六十四章〉），無執於成敗之心而為，所以無所求於成敗之得失，無執著於成敗則無所成敗，則不失落本真之自然，正是老子「無為」無心而為的真諦。

當我們以「無為」探究老子《道德經》時，即可了解老子對於百姓的情懷不僅只於知病、治病、去病而已，他的最終目標在於人人成聖、成賢的無病之理想世界。⁴⁴我們從《道德經》的內容即可清楚明白了，例如：〈第二章〉

聖人處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃。

老子用高標準的聖人玄德來期許大家，若「處無為之事，行不言之教」以身作則、不執著、不干預、因順天地萬物自然之道而發展，如此不生而自生，萬物作焉而不辭自然之道，生而不佔有，為而不依恃；如此必能長長久久，綿延不斷地展現生存價值，因不重視功名而不居功，所以因無執於功名而產生有的空間，這是道所展現出來無有的玄妙關係，「功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」〈第三章〉：

常使民無知無欲。使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。

堅守常道「無知無欲」，化掉知和欲的執著，保持天真和諧之狀態，縱然有一些小聰明者也不敢胡作非為，如此的去執去欲，放開心胸不干預，回到自我生命主體原點，因「無為」放空而產生了「無所不治」之無與有之間的妙作用，就

⁴⁴老子《道德經》的淑世思想離不開聖人的偉大德行，聖人之德其實是它內在的根源。淑世本是外王的事業，依道家的觀點它必須有內聖做後盾才可以既大且久；聖人之所以為聖人，不外乎將真常大道的完整意義，踐履篤實的全部彰顯在自己生命中、落實在自己生活中，換句話說聖人是體道證德之人。參見陳德和，〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學季刊》第 70 期，2014 年 12 月，頁 42。

無所不治了，一切都可以平順治理了。〈第三十七章〉：

道常無為而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。

大道似無為但又順其自然的無所不為，天下萬物都在不干預、不宰制、不約制的自由環境下，順應自然大道而滋長，保證自生、自長、自成。〈第六十三章〉：

為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。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。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難。是以聖人猶難之，故終無難矣。

聖人以自然之道心無所為而為、無所事而事、淡而無味之，對於大事則小看、面對多事則看少，對埋怨則以大道之德包容之。對於天下困難之事則先從易處做起，對於天下大事則先從細處著手，因此聖人始終不自以為大，所以能成就其偉大之處。對於輕易允諾者必定不夠誠信，對於事情輕忽則容易遭到困難，所以聖人對任何事情總是謹慎小心猶如難事般的小心處理之，也因為如此的小心謹慎處事所以就沒有任何困難發生了。所以一個具高品格的聖人是不輕忽、不輕諾、謹慎小心處事「故終無難矣」，暢通無阻，所遇皆適。

老子所說的雖大多是指聖人、侯王、君主、領導者的治世之理義，但老子的思想智慧是具有普遍性的，它不限制在某種特殊內容上，它可以普遍的使用，包含人與人之間、人和各團體社會之間，到天下萬物間之互動，都可以「處無為之事，行不言之教」，「使民不爭」、「使民不為盜」，如此「報怨以德」的高品德修養，「萬物將自化」、「天下將自定」，萬物自然而然的以不生之生，呈現一片欣欣向榮的生命意義，這就是老子理想的「無病」世界，這種至高的聖人品德不但是老子所期待的也正是我們有自覺者應有的人生目標。

三、處下不爭

若因內心執著起爭執則易造成衝突與傷害，而影響平衡和諧，去除執著互相忍讓，則無爭執，更沒有衝突發生了。道家主張柔弱不爭，學習水的自然、無心不爭的精神，但這種不爭，不單純是一種退讓，更是一種基於對自然和社會的觀

察與思考而提出來的辯證智慧。⁴⁵老子哲學自然之道的特性是「生而不有，為而不恃，長而不宰」(《第十章》)。道以自然不爭、無心無為默默地哺育萬物，因無心不爭功，而立於不爭則不敗之地，「天地所以長且久者，以其不自生，故能長生」(《第七章》)若運用於我們的修持工夫，處下不爭、默默耕耘，不爭功諉過，以拉拉隊的心態，謙虛居下則無紛爭，因無紛爭則能長長久而保全生命的價值。接著我們探討老子處下不爭的義理：〈第六十六章〉：

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之。欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭，以其不爭，故天下莫能與之爭。

百谷王者因能放下、低下身段，虛心謙卑的處於最低的谷底，所以足以包納所有好與不好的江海河川之水而成就其百谷之王；老子提醒我們做人處事要放下身段、不分別、不計較，柔軟謙遜，用寬容隨順之心待人，利益眾人之行為以取得眾人的信賴，如此大家都無壓力的平衡和諧狀況下，以取得天下人之推戴；因其虛心謙卑、處下不爭而能包容天下所有好或不好之事，所以沒有計較、沒有爭吵的機會，因而開展出圓融自然和諧之境界。〈第七十八章〉：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛。天下莫不知、莫能行。

天下至柔是水，沒有比水更柔弱的，而要攻剛強者非至柔之水莫屬了，唯有柔弱的水能攻下堅強者，沒有任何東西可以取代柔弱的水，柔弱可以勝過強硬、柔弱可以勝過剛強，這個道理天下人都知道的卻很少人去實行它，因為大部份人都是有執有為的逞強者。王邦雄先生說：

剛是勝人者有力，強是強行者有志，剛強是指有心有為，有知有欲者，不安於不欲之靜，而有強梁物壯之行，故無以逃離不得其死，與不道早已的悲劇。柔弱之所以勝剛強，一是柔弱本身就是歸根之靜與復命之常的和，

⁴⁵參見呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖月刊》第327期，2002年9月，頁14。

二是柔弱可以拉引剛強，而成其天地之和。⁴⁶

剛強者內心有執、有心、有意、有為，不似柔弱的放下、隨順謙遜，因此有執、有知、有欲、有為則「心使氣曰強。物壯則老」(〈第五十五章〉) 因我執、我慢的稱強則不得善終「強梁者不得其死」(〈第四十二章〉) 所以「故堅強者死之徒，柔弱者生之徒」(〈第七十六章〉)，如果學習天下最柔順之水的上德氣質，處下不爭，遇阻隨順自然、遇菱角磨圓、水滴穿硬石，不但柔弱者生存之徒，且柔弱溫順者因應自然大道則可以無窮運用之，正如老子云：「弱者，道之用」(〈第四十章〉)，所以「天下之至柔，馳騁天下之至堅。」(〈第四十三章〉) 如此再堅強的困難都可攻堅迎刃而解，也就沒有任何困難事情煩心。(〈第八章〉)：

上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

「天下莫柔弱於水」(〈第七十八章〉) 老子主張天下最柔弱莫過於水，水的特性就是處下、包容、接納、柔順不爭，「處眾人之所惡」無論世間萬物多污穢，它都敞開胸懷無怨無悔地接納「遇方則方、遇圓則圓」，然後慢慢沉澱、淨化；水雖居高位但可因應自然而往下流，謙卑居下而不爭，是以「居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時」之態度與行事原則，「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」(〈第二十二章〉)，因柔弱順應自然之道而無窮運用「弱者，道之用」因合於自然之道，故天下相安無事、和平共生共存，一片自然安定和諧。

水之性格給了我們很大的啟發，老子要我們學習水的上德，處下不爭，不爭第一，永遠處下不爭，放下身段以謙卑、忍讓寬容來接納萬物，無分別、無對待的滋養萬物。柔順的水給我們很大的啟示，當別人有需要時我們不吝付出，感謝給我服務的機會，不管善或不善、信實或不信實者都平等待之，一視同仁來感化之。「善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之」(〈第四十九章〉)，遇困難則應順自然、隨順因緣，如此謙卑低下則「弱者，道之用」，一切都合於自然大道，則自由自在於無窮之中。

⁴⁶參見王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，2006年，頁143-144。

自然的大道是滿盈若虛的「大盈若沖，其用不窮」(〈第四十五章〉)，卻是源源不絕、用之不盡，所以大道創生天地、畜養德性、滋長之生育之、養之育之成之卻不佔為己有，不依恃、不主宰不控制，「道生之，德畜之。長之育之，亭之毒之，養之覆之，生而不有，為而不恃，長而不宰」(〈第五十一章〉)如此「我無為，而民自化；我好靜，而民自正；我無事，而民自富；我無欲，而民自樸」我自然無為，而人民自得其化，我好寧靜，而人民自得其正，我無事事，而人民自得其富，我無所欲求，而人民自得樸實。(〈第五十七章〉) 在自然純樸的生化成長下顯現出個人的人生意義。這是一種極高尚的即道即德情操，不僅是聖人治國之道也適用個人的修身之道。

最後我們來探討老子期待世人如何修身治理天下。(〈第五十四章〉)：

修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。

生命存在的主宰在於道，在天下萬物的內在是為道，在於人的生命內在是為德，生命修養的工夫在於守道建德，道家的修養從自身到天下治理的工夫，誠如儒家的修身、齊家、治國、平天下的序列，由小而大從自身的修德返回本真到家室、鄉土、邦國到天下的自然生成平治，一切如其所如，是其所是。

以自然之大道來修持自身，回復到純真的本性內德，從自身開始貫徹到家庭則德化家庭，以德治鄉里則德化鄉里、以德治理國家則必德化國家、以德貫徹到天下則普遍德化於天下，以此德性從個人影響到家庭、鄉里、國家到整個宇宙天下，則大道之德澤於蒼生，保持天下太平、世界安定和諧。這是個人透過道之德性修持、落實大道之工夫，回歸自然、順應自然，一切在自然的本真之中生成，顯現出守道修德性的天下大和諧，即從自我生命的實踐體道證德終得宇宙和諧之理想，正是老子思想的最終目標。

第三章 護持思想之工夫實踐

當我們學得豐厚的客觀知識，應該要將這外延真理付諸行動使其生活化、內化於生命中，中國哲學是生命的學問更當即知即行的修行、修道，付出實踐體現尊道印證貴德，以證成內容真理之德行。若維克多·弗朗克（Viktor E. Frankl 1905～1997年）所說：「人，是能夠為著他的理想與價值而生，也甚至能夠為著他的理想與價值而死。」¹這是維克多·弗朗克從他長達三年多在集中營內的痛苦日子中體驗而來，他以豐厚的醫學背景，積極地實踐、開創人生的意義與價值；陳德和先很肯定·維克多·弗朗克的思想，並稱弗朗克思想是一種生命的學問，且本質上就是「實踐的智慧學」。²的確，一位心理醫學專家弗除了本身具有的醫學專業知識外，還受難於森嚴的納粹集中營，經過三年多的痛苦經驗而啟發創造意義治療學。他實踐的精神與意志力確實是我們的標竿與典範，同時也呈顯出學知行合一的實踐智慧。

人類不斷的追求文明、追求物質享受，永遠無法得到滿足，執著的心知使得空虛的心靈得不到真正的自由，人類處境的困窘依舊；如何樹立人性尊嚴，如何科技定位，如何為明天的人類找到方向，老子哲學將仍是指導我們思考的一盞永不熄滅的智慧之燈。³老子思想觀念博大精深，不論是政治、經濟、倫理、文學、管理或是宗教、教育等各領域都可從中獲得原則性的啟發，更是我們人生智慧的主要泉源。老子思想是啟發世人遷善向上的實踐智慧，它沒辦法改變人類，唯有把老子哲學的智慧以行動力實踐出來，以道的思維改變生活方式、改變行為和態度，態度改變，習慣跟著改變；習慣改變，性格跟著改變；性格改變，人生跟著改變。所以它強調人應當重視、肯定自己當下的存在意義及其德行境界的圓滿證成。本章將從一我執的化解、二人際的和諧和、三境界的證成，分別來探索老子

¹維克多·弗朗克 Viktor·Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來—從集中營說到存在主義》，臺北市，光啟文化公司，2012年，頁122。

²參見陳德和，〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月，頁34。

³參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，新北市，文津出版社，1991年，頁199。

哲學的實踐。

第一節 我執的化解

老子之道為天下萬物之宗源，是天地之始，物之根柢，萬物之母，故物物皆由道生之，事事均有道理之存在。天無道不立，地無道不生，人無道之本性則難以生存，「道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗」(〈第四章〉)「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤」(〈第六章〉)「昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞。其致之，天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無以靈將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅」(〈第三十九章〉)，由以上章節我們知道天下萬物應該都在大道的懷抱中自然滋潤長養。「是以聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭」(〈第二十二章〉)「得一」和「抱一」的「一」是指道，以尊道和貴德長養天下萬物，則清明、寧靜、靈感、盈滿、生長、治國，而不自見、不自是、不自伐、不自矜，保證出和諧無爭的純真健康世界。道遍佈在宇宙之間，充滿在天地人我萬物，人生就是道場、生活就是修道、修道就是生活，唯有透過道的修持以治療、消解人生桎梏與困境，返樸歸真，開展人生的意義和價值，所以老子云：「人法地，地法天，天法道，道法自然」(〈第二十五章〉)天下萬物在「道法自然」的德澤下完全的解放心靈、保證出自由自在、生機盎然均衡和諧的境界；本節分別用專氣致柔、自勝者強及知足襲常來探討老學的實踐。

一、專氣致柔

後天環境造就大部份人追求於名利財貨的物質享受而喪失了純樸的本真，老子云：「道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗」(〈第四章〉)道遍佈天地人我萬物之間，人生就是道場、生活就是修道、修道就是生活；在日常生活中自我的心性管理，是否使專剛之氣回到原本的真氣、回復到如嬰兒般的調和柔順、純真、

自然？「專氣致柔，能嬰兒乎？」老子積極提醒我們面對物欲橫流、社會沉淪的環境，只要是一個有心向聖、向道的修道人都應該要自覺、自悟、自醒。「孔德之容，惟道是從」（〈第二十一章〉），以道修道，以道來涵養自己的品性與德行，提升自己的靈性，時時警惕，以道的思維為生活依據，回復嬰兒般的自然柔順，老子提醒我們「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德」（〈第三十八章〉）人人都有來自上天給我們的天賦即良心本性也就是道心德性。我們身處在這種功利社會主義的大染缸，要去除我執我慢，小心謹慎；「抱一」守道守德，回復自我的純真本性。化解我執就是「抱一」的實行，亦即修持、修身的實踐工夫，即是自我心靈與德行的提昇，進而找到生命的可能價值義意。

現代大部份人的內心只有物質生活的享受，充滿著危險與可怕，只有道心是精微的，道是拯救現代人的良方，「人心惟危，道心惟微」，主宰自身的人心不好掌握，誠如老子殷殷告誡我們：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨」（〈第十二章〉）外境的迷惑使人的內心變化起伏不定，其實終究乃是在於奔馳的內心難收難管，內心不停的隨著外在的境界起伏，無法安住、無法靜下心，如此人生的路上就容易產生坎坷不平，生命就會有困境產生；修道就是在修正自己的心，讓奔馳外放的心安靜下來回復到原始純樸的本心，讓一切順其自然本性，在大道自然運行下，如如自然的消解人生的不平順、消融生命的困境，開展出內心的自由自在，恢復健康的心靈。

如何調伏執著的心知呢？老子以無來醫治化解心知的我執，無欲無執以靜心，讓外放的心安靜下來，老子提出「是以聖人去甚、去奢、去泰」（〈第二十九章〉）期許人人具備聖人之玄德，以除去過甚、化解虛榮、消除奢華，涵養自己的品性、德行，開顯出無的妙作用。去甚、去奢、去泰，放下內心欲望、著執，心中無執著於欲望、則無煩惱，心如止水，定靜於原始本真。修道者以道修道就是修回原始的清心寡欲，拾回簡單樸素的自然生活。老子的無是醫治生病的人心，把人心的我執去除掉、化解消融掉，則人心健康而保全了天地萬物、也使天地萬物恢復健康，即人病非法病，是人心生病而影響了一切天地萬物，非天地萬物自己生病。

日常生活就是道場，修道生活化、生活修道化，老子哲學的智慧隨時隨地可踐行運用，隨時隨地為我們解脫困境例如：

有一對要租房子的夫妻，帶著小孩拖著大包小包的行李疲累的穿梭在大街小巷找房子，好不容易看上了一間二人人都很滿意、很想要的房子，急著想下訂金把房子訂下來，找到了房東，房東說：租房子我只有一個條件，就是不租給有小孩的家庭，此時三個人眼睛看向這小朋友，太太搶著說：這是裝飾品，先生驚訝地說：你為了租房子竟把我們的寶貝當裝飾品，太太說：我真得很喜歡這房子；夫妻二人失望的帶著小孩離去時，小朋友卻回頭去按了房東的門鈴，房東來開門了，房東笑著問：裝飾品你有何事？小朋友說：老伯我要租房子，房東說：租房子？我不租給有小孩的家庭哦，小朋友說：我知道！我只有爸爸和媽媽沒有小孩子，您可以把房子租給我？房東先生很受感動地同意將房子租給了他們。

小朋友天真無邪的赤子之心幫忙父母解決了問題。若人人能時時拾回嬰兒般赤子之原心，「常德不離，復歸於嬰兒」（《第二十八章》）回到嬰兒般的純真清靜心即能產生智慧解決生活上的種種困境。

又如在我們日常生活中常常發生的情境：老王開車在正確的車道上行駛，在交叉的巷子口突然間一輛黑色轎車快速開出來，正好擋在老王車前面，老王立即踩剎車，兩車之間幾乎零距離。這輛黑色轎車的司機兇狠地甩頭、並且朝著老王大喊大叫，老王只是微笑，對那黑色轎車的司機揮揮手。坐在老王車上的朋友問老王：「你為什麼那麼做？那傢伙差點毀了你的車，還可能傷害我們！」老王說：「許多人身上充滿了負面情緒。他們到處跑來跑去，身上充滿了沮喪、憤怒、忌妒、算計、仇恨，充滿了傲慢與偏見、貪心、不滿足、抱怨、充滿了見不得人好、愚昧、無知、煩惱、報復、和充滿了失望。隨著心中的垃圾堆積又堆積，他們終需找個地方傾倒；有時候，我們剛好碰上了，垃圾就往我們身上丟」「所以，我們無須介意！只要微笑、揮揮手、遠離他們，絕對不要浪費心思和精力在這些事上」老王的意思正如我們常常聽到的保持距離以策安全。

每個人都可以決定自己的角色和態度，如果我們輕易讓外來的一句話或一件

事影響，而內心悶悶不樂，甚至改變自己，這豈不是拿別人的過錯和話語來懲罰自己。如何不讓外在言語和困境來決定我們的心情，這正是老子思想的智慧：「俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。澹兮其若海，颺兮若無止。眾人皆有以，而我獨頑似鄙。我獨異於人，而貴食母。」（〈第二十章〉）世俗人要求的是名利顯耀，而我獨喜歡默默無名，世俗人要求的是精明能幹，而我獨喜歡笨拙無知，保持如大海一樣的澹泊廣闊，又如大風一樣的無所止息，世人皆追求功名利祿，有所為、有所用，唯獨我不同於世人，因為我重視的是回歸源本內心的純真本性，猶如嬰兒滿足於母親的懷抱中一樣。修道者以道修身，就是要有異於世人的道風道氣，保持絕對冷靜、清靜之心，不受外在的環境影響，永遠保持如嬰兒般純真的本性。

二、自勝者強

人生最大的敵人是誰呢？就是自己，要戰勝自己要先認識自己，從自己開始做起。老子云：「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽」（〈第三十三章〉）自勝並非執著於求勝求強的得失心、攀比心；勝過別人只是有力，勝過自己才是真正的強者，知足者才是真富有，奮力實行者是有志向的。將道之尊貴內化實踐於自身，付諸行動知行合一，不執著、不約制，一切隨順自然的；人法地，地法天，天法道，道法自然。（〈第二十五章〉）因應大自然的運行，打開心胸接受上天最適當的安排，開展出實踐智慧。

「醫療之牧師」維克多·弗朗克就是一個自勝者、自強者的典型例子；⁴他原本是一位精神官能症專業研究的心理醫學家，他具有心理分析療法之專業，他因受難而進入森嚴的納粹集中營長達三年的時間，長時間的痛苦體驗、百死千難的艱難經歷，他從中所得啟發意義療法的重要性和恰當性，創造了「意義治療法」。他主張有意義的人生即是盡責任的人生；生命的意義就在於生命能夠不斷地勇於

⁴維克多·弗朗克 Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來—從集中營說到存在主義》，臺北市，光啟文化公司，2012年。

承擔責任、完成義務，藉以進行自我的超越，最後證成圓滿的自我。⁵維克多·弗朗克正是老子所謂的聖人、真人、神人，只要是自覺成聖成賢者都會認同維克多·弗朗克的精神並努力學習，當您願意承擔多少責任就會有多少的成就，責任愈艱難，成就愈非凡，甚至可能開創出無限的人生意義與價值。

偉大的德行就是因應自然的大道而行，「孔德之容，惟道是從」（〈第二十一章〉）時時「抱一」守道，一切隨順自然，則生活困頓得以消融化掉；若當人生走到似乎絕境碰到困境時不知道該怎麼做的時候，只要敞開心胸、坦然的把自己交給上天，接受上天一切大自然的安排；「以道蒞天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不傷人；非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉」（〈第六十章〉）這是天道之殊勝，天道的尊貴在此呈顯出來了。以德相交各不傷害，一切都在大道的自然軌道下自然而然、各得其所、安穩的運行著，天、人、鬼、神一切萬物展現平衡和諧境界。

我們因學習而得到豐碩的外延知識，但要實踐力行還是要靠自己的行動力將它生活化、生命化，內化為德行證成內容真理。自己堅定的信心，學行合一，即知即行，願意行動才是真正的「知道」、才能真正的享「有」。例如精神醫學家維克多·弗朗克為理想目標、為了他的生命理想與人生價值，實踐了道家之學，把一切交給自然的大道安排滋養，甚至下定決心願意為人生的理想與價值而犧牲生命。正如老子云：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先；外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私」（〈第七章〉）因此成就了偉大的「意義治療法」，⁶不僅印證了學行合一的實踐智慧，更證實了人生雖是有限性的，但也有可能創造出無限性與價值性。

三、知足襲常

科技文明的進步、物質生活的富裕，永遠無法填滿世俗貪婪的心，甚至如無

⁵參見陳德和，〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月，頁33-35。

⁶維克多·弗朗克 Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來—從集中營說到存在主義》，臺北市，光啟文化公司，2012年。

底洞的無法滿足，有還要再有、多還要再多，貪念、欲求無止境，永遠無法滿足於現況。例如我們常聽說：女人的衣櫃永遠缺少一件衣服，要穿時總是找不到想要穿的衣服，而總覺得少了一件衣服，這是內心的執著與計較，想要的太多，但實際上衣櫃是滿滿的衣服，可能是不需要的。老子曰：「天下有道，卻走馬以糞。天下無道，戎馬生於郊。禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣」（〈第四十六章〉）天下有道國泰民安，戰馬退回田野耕種，天下無道戰亂不息，則馬匹急奔於荒郊野外；最大的禍害莫過於不知足，最大罪禍莫過於貪欲奢求，所以少欲知足的滿足才是永遠的富足。

在佛家的《金剛經》說「凡所有相皆是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀」這是佛家的觀念，佛家說世間的一切皆是虛假，人來世間本是雙手空空而來，最終也是雙手空空而去，「不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界」，佛家這方面的觀點與老子思想是不謀而合、是相同一致的觀念，老子對於世人因不知足而執迷於外在的聲色財貨，負累著七情六慾的枷鎖，終將淪為名利慾望的奴隸，他殷切的提出警告「為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失」（〈第六十四章〉）人世間是短暫的，不必用心計較、不執著於固定的標準方向，則無對抗、無傷害、無衝突，若著執於斤斤計較、寸步不讓、則煩惱自擾不僅困住自己而且傷害別人。老子殷殷地告誡我們：「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式」（〈第二十二章〉）委曲所以才能保全，彎曲所以才能伸直，低窪所以才能滿盈，老舊所以才換新，少了所以能得到，多了則形成迷惑，所以聖人抱守常道以為天下人之表率。財富越多痛苦越深，唯有落實無的修養工夫，回歸純樸的簡單知足的生活才真正是知足、知止、自在的人生。

老子苦口婆心提醒我們當以知足常足、處下不爭，悠然自在享受心靈解放的自由自在人生。世間的理爭不完，理爭贏了失去人心；世上的利賺不盡，財聚人散，財散人聚，內在心靈自由自在、無拘無束的人生才是真正的生命意義。「夫

唯不爭，故天下莫能與之爭」(〈第二十二章〉)，想的太多，容易煩惱；在乎太多，容易困擾；追求太多，容易累倒；若一些有錢人執著於有為有欲，花幾百萬新臺幣買一部跑車，跑車時速以每小時二百公里以上的快速奔馳，坐在跑車上的人感到刺激無比、精神緊張萬分，顯然買跑車、坐跑車是在殘害、傷害自己的身心；老子告誡我們：「強梁者不得其死」(〈第四十二章〉)「心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已」(〈第五十五章〉) 這些都是在告戒我們若不知守常道、違背了天道、做不合乎常道的盛氣行為，將過度耗損生命遭到凶險而早已。

知足襲常即自足之下還要承襲常道、守住自然本真之道，如此安住奢華的內心、以謙虛低下的道心來學習老子的智慧：「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬：見素抱樸，少私寡欲」(〈第十九章〉)，返回少私少欲的簡單生活，生活中有交通工具代步即可，不一定要堅持執著於高貴的名牌跑車，若老子云：「不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長」(〈第二十二章〉) 以豁達的態度，放下執著不自見、不自是、不自矜，坦然接受自然的一切萬物，回復簡單、樸素自由自在的道化生活，把握轉眼即逝的人生，發揮自己的生命意義，讓生命發光發熱，不被有限的生命拘束，正是老子對於世人的關懷。

知足襲常守住自然本真之道，如此內心安定清靜，保持謙虛則內心放空、放下，以處下不爭，放下身段、不自現、不引人注意就不會傷害別人，如此是最安全的，所以老子云：「常無欲，可名於小」(〈第三十四章〉) 因為無欲而無而小。因此，修道者當有大智慧衡量輕重，「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以長久」(〈第四十四章〉) 人是來世間出公差的、是來旅遊的，所有名利財物包括色身都只是借我們使用的，我們沒有所有權只有使用權，一切都是假的、一切都不屬於我們所擁有，不必執著而斤斤計較或強求。人人知足於生命的純真，不執著則不會難堪屈辱，人人知止於天真本德，心中不執著於名利權勢，則不會受挫折毀壞，如此不屈辱不受毀壞，則可長久保全人生的自由自在。

人類平均壽命逐年提高，高齡化社會是一個不可忽視的問題，對於年長者我們都應持有同理心。例如鄰居一位老媽媽平常相依的老伴過世了，先生生前省吃儉用的在銀行留下一點積蓄，老媽媽有二個兒子，因分財產而發生不悅，大兒子平常不在身邊，亦未盡到奉養的責任，因而沒分到財產而內心不滿，不願意到銀行辦理父親所遺留的存款，老媽媽終日想著銀行存款未辦妥，想盡各種方法到處找人問方法、找神明問原因；讓原本就不硬朗的身體因內心的著執、不放心而身體時常這邊痛、那邊酸，時時找醫生打針甚至住院，子女勸告老媽媽不缺吃、不缺穿，不用擔心。最後老媽媽終於可以放下心不再堅持，而當她把執著的心放下時、不但自己心靈得到解脫，身邊的子女也得到清靜，這是值得我們借鏡的人生問題。

大部份的人因不知足而執著於名利財貨，造成人身病痛根源，唯有淡泊名利，知足、知止、放下，方能靜下心來享受知足、自由的人生，即前面所提的老子智慧「知足不辱，知止不殆、可以長久」（《第四十四章》）知足知止方不受大辱，不遭危險，自在的生命也才得以長久。所以老子云：「禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣」（《第四十六章》）最大禍害莫過於不知自足，最大的罪過莫過於貪得無厭。前面所提的老媽媽食衣住行都不用擔心，最後她願意放下執著，順應自然踐行了老子的智慧「復命曰常，知常曰明」，不再被欲望執著約束了，心靈得到解放、內心自由，不再患得患失也就找回了初始的本心，捨回了清心寡欲而知足知止、終可獲得心靈真正的自由自在、身體病痛也去除消融了、化解了生活困境。

修養、修道，就是「抱一為天下式」、「道法自然」順應自然，諸惡莫作，在自然條件之下，一切萬物平等、無分高低貴賤。人人純樸無知，人人具有樸實的德性；人人順應自然淡然無欲，就是素樸簡單，正是老子主張的「無知無欲」、「見素抱樸」的理想。

太陽時時無私的、自然的照耀大地、溫暖天下萬物，天下萬物都需要自然的陽光照耀與溫暖，若違反自然終日處於黑暗中將造成生活的不便，更可能導致身

體不健康。大地無時無刻自然的承載著天下萬物，一切的作息正常運作則「復命日常，知常曰明」。而人為造作是人類社會之罪惡禍亂原因，例如：人心貪欲而濫墾濫伐森林，大風大雨來臨則造成大地的反應，形成不自然的土石流現象，即如老子云：「不知常，妄作凶」（〈第十六章〉），如果能回復於自然素樸襲常的狀態之下，人人簡單自如少知寡欲，也就自然不亂，一片和諧的世界。

例如最常見的交通事故，交通尖峰時段常常會發生汽車機車的磨擦，有某些人則堅持一定要如何處理，而影響交通一片混亂；如果只是一點小磨擦我們可以運用學習老子的智慧謙卑低下的心、用平常心來轉念則可免去紛爭與衝突的發生，這是生活修道化，讓天下萬物回復到最原始安定和諧的純樸。「道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之」（〈第二十三章〉）時時知足襲常，保持自然的平常心，即可免去糾紛、免去衝突與傷害，正是老子極力推行的自然和諧之道。

眾生是平等的，生命存在的地位都是平等的，修道者當尊重生命戒殺、放生，不與六畜結冤，愛惜動物生命，與天下萬物和平共處就是順應自然，人類禽獸與萬物同樣是自然的一分子，並沒有不同的地位。修道者對於上天賦予的所有生命都當要愛惜不殺生，更不可因滿足自己的口腹之欲而傷害任何生命。

以謙虛的態度面對自然，用尊重的心靈看待天地萬物，不破壞道德、不妄加干預或強制任何生命，這是老子思想所期待於我們的修養，也是它貢獻給世人的環保思維。人類只是萬物之一而已，絕對沒有權力或資格為所欲為地宰制其他萬物的存在；人類和其他的物種本當和諧共處於長宇大宙之中。⁷尊重生命戒殺放生，愛惜動物生命的方法有很多，蔬素飲食是一種方式。一般蔬素飲食者，食素長期之後，外在的面相和一般普通人比較是不一樣，因為蔬素飲食不但身體健康長壽且無負累，更展現出慈眉善目之面相，呈現出修道者之德氣與道氣，所以老子云：「有德司契，無德司徹。天道無親，常與善人」（〈第七十九章〉）這是天道的德氣，是大道的作用藉助人的形相所顯現出來的尊貴天道。

⁷參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁211。

蔬食也是簡樸生活的一種表達方式，它的好處除上面所說還有很多，諸如：對於身體方面：提升免疫力，使身體健康長壽、預防抵抗癌症、吃蔬食是一般癌症患者適合的飲食方式。對於環境的層面：可減少汙染、節約水用量和減少種植飼料植物面積，維護地球環境等等諸多好處，最重要的是蔬食是愛地球的具體行動，也是老子所期待我們世人的環保觀念。

老子以天下至柔的水智慧鼓勵我們「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤」（《第八章》）水柔軟的身段居高而往低處流，處下而不爭則內心沉澱、清靜、無爭，眾人所惡我也甘之如飴，隨遇而安，對於人事物都用至善之心處之，如此因應自然處下無爭，相安無事共生共存，這是既安全又和諧的境界；反之，不知放下著執，堅持己意背道強行，則「強梁者不得其死，」（《第四十二章》）這是修道者當要時時警戒之。

去除我執獲得心靈解脫工夫，老子云：「塞其兌，閉其門，挫其銳，解其分，和其光，同其塵，是謂玄同」（《第五十六章》）無慾無執則心靜無煩惱、知足感恩則謙虛低下不爭，沒有計較、沒有得失心則無衝突，消解了負面情緒，將外延知識切切實實的生命化，落實於日常生活中，即知即行的修持，則「含德之厚，比於赤子」（《第五十五章》）含德深厚的心靈猶如天真無邪嬰兒般的健康，這是修道者，修回聖人的心，修復自然純真的內容真理。

修道者修掉人生的困頓，修掉源自於人心的盲動即有為、有執、有知、有欲，透過修持將內心的枷鎖，有為、有執、有知、有欲全部化解、消解、放下、放掉，重回生命的樸素純真的清靜心，呈現生命的本真意義，老子云：「為道日損。損之又損，以至於無為」（《第四十八章》）透過修持將有知、有欲、我執、我慢一點一滴的消滅，心則「靜勝躁，寒勝熱。清靜為天下正」（《第四十五章》）清靜無為足匡正天下，從個人生命的實踐智慧開展到齊家推廣到治國平天下也。

自然大道無法用感觀的眼、耳、手去感受道的存在；「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其

下不昧。繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。」（〈第十四章〉），「孔德之容，惟道是從」（〈第二十一章〉），老子思想將人類定位於素樸本真的存在，⁸尊貴的大道是無形無象的，唯賴純真素樸之修道者以身示道，彰顯道的尊貴，道則以德輔之，如此守道建德以展現高尚聖人、真人的崇高德行。

修道人持戒，一切思想行動舉止，必須符合真道天理，循規蹈矩，以莊嚴身心而顯道之尊貴，展現出修道人的非凡氣度，則「美言可以市，尊行可以加人」（〈第六十二章〉），藉以啟發宇宙之奧妙真理真道，達到老子的理想目標「修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下」（〈第五十四章〉）抱一守道修身則內德充實，再貫徹到治家則德化家人，以此德性貫徹到鄉人、到邦國、天下，則人人「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來」人人回復到純樸無爭的理想境界，則天下和諧安定。

第二節 人際的和諧

自古以來人類都是過著群居的生活，群居的生活引發出複雜的人際關係，複雜的人際關係若維繫的愈好，在多元的社會生活則愈容易立足；由此可見人際關係對人類生活的重要性。所以當要重視自己的人際關係，並且積極的去經營、拓展良好的人際關係，享受美好和諧的人生。

自我內在的要求，我執的化解，自我修身，修正自身再推廣到人際的和諧，擴展對外的人際關係經營，人際關係經營方式有很多，我們用善下不爭、功成身退來實踐老子哲學。

一、謙退不爭

⁸參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁218。

人際關係的互動就是團隊的經營，在職場上是上司對下屬、下屬對上司、同事和同事之間的互動，在一般朋友之間、同學之間也是需要人際關係的互動，老子云：「不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲。使夫智者不敢為也。為無為，則無不治」(《第三章》)。人生簡單樸素，則生活簡單少私寡欲只需溫飽。人與人在一起的關係形成團隊，團隊中簡單生活不求侈華、不爭逐虛名、不攀比，不計較，則不起貪念而擾亂清靜的心淪為盜賊。斷除奢華欲望、消除追逐名利欲望，順應天道的無為，則團隊祥和無爭、運作自如，放開心懷，接受異己的意見，大家在無私無欲無爭和諧的境界，這就是良好的人際基礎，這方面老子思想給了我們很大的啟示。

修道人的言語行為是受人注目的一切言語行為都應小心謹慎，一個修道者一定要謹言慎行。老子云：「上善行無轍跡，善言無瑕謫；善數不用籌策；善閉無關楗而不可開，善結無繩約而不可解。是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物，是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙」(《第二十七章》) 修道者以自然無心、無心無為、無執著無分別的行事作為，不留下任何痕跡或語病，顯示出純真自然的本性，如此順應自然而為，以德行感化身邊的人，用常道之善救物，如此傳承善的德行。善人是不善者的老師，而不善者就是善人的資源，尊敬師長互相愛惜所有人、物資源，不貴其師，不愛其資，如此則不落入迷惑陷阱；這是老子對於至聖者的啟示，我們運用人際關係的經營。

水是道家無心又自然的精神表徵，老子以至善至柔的水德性啟發我們。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤」(《第八章》) 合於道者若水一樣，水善利萬物滋潤萬物不爭名、爭利、爭功、爭大，它雖居高點但往低處流下，流到眾人最感到污穢又卑下的低處，流到方則法方，流到圓則法圓，完全順應自然而不爭不執，默默的沉澱、孕育、潤化萬物。這是最安全的至上德性。因為它無

私無心的大胸懷成就了百谷王者；「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之。欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭，以其不爭，故天下莫能與之爭。」（〈第六十六章〉）因其不爭、謙虛和善願居下方而相安無事、和平共存、共生共榮，這是經營團隊的最崇高的修養方法。

所以在人際間的交流互動我們效仿至柔至善的水德性，默默耕耘無為而無不為，隨遇而安，虛懷若谷，不爭功諉過，如此不但不會患得患失，也沒有怨天尤人。一個人的人際關係在辦理婚喪喜慶中，即可呈見真正的友誼關係，平常有交際、有互相交流者，在辦理婚喪喜慶需要很多人幫忙時，一呼則朋友都出來幫忙了；若平常都保持獨善其身、獨來獨往，對團體只是應付了事、無心幫忙付出，甚至不願出來服務者，當自己要辦理事情需要用人時，則到處找人，找不到可以託付、幫忙的人，所以我們要具備水的至柔精神，默默的耕耘，平常就要儲備資源多付出多服務、隨順自然廣結人緣，經營和諧的人際關係。

再如我們現在社會局的志工制度，在志工時數的運用，就是利用年青有力時段儘量撥空服務有需要的人，將服務時數累積起來，未來自己年紀大時，若有需要社會的關懷或服務時，則可運用自己的志工服務時數申請回饋，得到社會局適當的關懷與幫助。老子道：「我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈故能勇；儉故能廣；不敢為天下先，故能成器長」（〈第六十七章〉）。用大道無心慈母之愛來持守，來愛天下萬物，用防範於未然儉約少私的生活智慧，處下退讓於後的態度，如此在平衡和諧的境界中成就眾器之長，即一片欣欣向榮的境界。反之不知守常道，則「今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！」（〈第六十六章〉）。舍去自然之道則違反常道無法長久下去。沒有慈母般之無心無為的服務付出則無法讓善的風氣、好的社會制度持續的循環下去，如此如何營造和諧的社會？

當我們有多餘的力量時，應該儘量的去付出服務，學習處下不爭的柔水精神，默默耕耘不用問收穫、不期待成果、無為而為，從付出中可以得到充實的生活與內

心的法喜，發揮上善若水之美德，開創和諧的社會，證成可能的人生意義。

老子思想是普遍性的、通用性的、是多元的，在人際關係的經營方法當然可以運用老子的治國智慧：「以道佐人主者，不以兵強天下。其事好還。師之所處，荊棘生焉。大軍之後，必有凶年。善者果而已，不敢以取強。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不道，不道早已」（〈第三十章〉）以自然之道佐人，不以強力服人，即使是打了勝仗也不自大、自誇、驕傲，逞強就是有為而為是不合大道原則，違背天道必招來提早滅亡的。人際關係中抱持著至善若水的柔軟德性，不驕傲、不逞強，正是良好的人際關係應具備的德性。若人與人之間有磨擦時，當一方已道歉時，另一方應適時的修補，給予機會即可回復到原來和諧的關係，若一方已道謙對方仍不給面子、不理不睬或強硬的回應，則「強梁者不得其死」（〈第四十二章〉）雙方關係破滅，永遠冰凍、無法釋懷，在人事方面這樣是很可惜的憾事，所以在人際關係中柔軟似水的德性是修養的重要工夫。

二、功成身退

現在是一個團隊的時代，一個人的力量和十個人的力量是不一樣的，團隊要團結合作方能產生力量，在一個團隊中不愛現、不強出頭，不表示委屈低下，而是保護自己且有效率的經營團隊，老子云：「持而盈之，不如其已；揣而棖之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道也」（〈第九章〉）老子告誡我們，自恃聰明才智，而且還鋒芒顯露的人，將會受到別人的排斥與嫉妒，如此就不可能受到擁戴與愛護；所以千萬不可自誇、自滿而顯露鋒芒，應放下自我、不自滿、不自驕、含藏收斂，敞開心胸接納一切、寬待一切，「以百姓心為心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之」（〈第四十九章〉）則處處受人歡迎、人人和樂而廣結人緣，如此人合道、道成人，呈現天人合德的平衡境界。

一般的家族企業都是一代傳一代的由子孫接手繼續經營下去，所以有富二代之稱，長江後浪推前浪，大部份的年青人大都有較新的思維與方法，常常聽聞很

多年青老板無法接受資深的老員工，甚至想盡辦法調走或資遣意見不一的資深老員工。某家公司老板準備要退休了，有意把公司交給兒子接手管理，老板很有智慧，知道未雨綢繆，對老員工和年青兒子的謀合預先做防範措施，他一方面告知資深老員工讓新手的兒子有二年的時間學習，不管好或不好都不要去管他，暗示老員工要包容、接納年青老板，另一方面老板慎重地告知兒子，當你年紀還小的時候，都是這些老員工賣命的工作賺錢給你讀書的，他們就如你的父母一樣，讓兒子知道對老員工感恩而起恭敬心；老板未雨綢繆，深怕老員工和兒子的謀合適應問題，預先和雙方溝通協調，把公司的成功歸功於員工；因為老板具有老子的智慧，「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先；外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私」（〈第七章〉）老板為了公司的長久而不自私、沒有私心的將公司的成功經營歸功於資深老員工，然而成就了他自己的長長久久的公司生命，這是老子的智慧所展現出來的作用。

以前學校教育編有生活倫理與道德的課程安排，現在的學校教育完全沒有生活倫理與道德的教育，而生活的倫理與道德規範的教育，正是現代人最欠缺的心靈的教育。解救心靈的健康方法有很多而從小時候的人格教化也是一個方法。現今有一群默默服務貢獻的小螺絲釘志工老師，他們犧牲下班休息時間，利用晚上休息時間，承擔著教化工作，成立中國傳統文化兒童讀經班和家長成長營。這些志工老師以愛心、道心來服務眾生，期望在兒童讀經班種下良好的品德種子，讓每個小朋友都得到優良的品格教育，因為品格教育可以養成良好習慣，品德的重要性比知識教育更為重要，很高的知識水準不一定具有高尚的德性，而高尚的德性可能是成聖成賢的高價值人生意義。中國傳統文化讀經班配合家長的成長營教育課程，讓家長與老師理念達成共識，在教育上緊密配合，產生事半功倍的效果，若老師要求一種，家長又另行一套，則小朋友不知所從，教育效果就大打折扣了，這就是為何要家長與小朋友一起來讀經上課，一起學習、一起成長。

現在老師身份不似農業社會的清高受尊重，嚴格教學的老師不但小朋友不喜歡、也不受家長歡迎的，所以志工老師除了要具備柔軟似水的德性外更要運用老

學的「道法自然」的教學方式；因應小朋友的特性因勢利導，尤其對不喜歡上課的小朋友，更要用心、公平教學，不可放棄，當一視同仁的受教，甚至各別的加強輔導，寓教於樂，引發興趣，把老子治國哲學運用到教學「愛國治民，能無知乎？天門開闔，能為雌乎？明白四達，能無為乎？生之，畜之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德」（〈第十章〉），學習聖人的愛民治國，行不言之教以身作則，處無為之事，以無心無執自然而為，留下空間給小朋友自由自在、自然的發展，讓他們在自由空間中學習成長。老師不有、不恃、不宰，敞開心胸接受每一個小朋友的不同特性，不起執著、一視同仁，因應不同特性施與不同方法去輔導，「是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲。使夫智者不敢為也。為無為，則無不治」（〈第三章〉），引導每個小朋友回歸到天真純樸的根源，使人人放空心胸快樂學習，為和諧社會紮根。

世界的和諧不僅是國家領導者一個人的事，筆者認為地球上的每一個人都有責任、都有義務儘力去維護，包括不斷的學習、修養，提昇自我的品德，落實愛護、保護地球，也是一種維護世界和諧的力量。所以優良的品德教化要擴散到全台灣、全世界甚至全球。中國傳統文化經典教育遍佈臺灣各個國民小學和活動中心，甚至到世界各國，無非希望人人拾回沈淪的道德觀念、回復本真的純樸根本、減少社會問題，目的也是為關懷世界和諧，試圖達到老子所期盼的安定和諧理想世界。

這些志願服務於中國文化經典教育的老師，為社會的和諧努力而不求回報的服務奉獻的精神，若如老子道：「故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下」（〈第十三章〉）不要天下、不要名利權勢的人，老子說因為他的本真愛心、道心則可將擔負天下的重任託付給他，也因此必得天助而圓滿。正如老子云：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先；外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私」（〈第七章〉）這些教育者用無我的存在，以「百姓心為心」一視同仁的平等對待學習者，尊重包容不同的天性發展，因勢利導，開展出自然空間，在道心的潤育下教化學生，同時開

展出自己的理想生命意義。

身為團隊中的一份子對於團隊的運作經營，人人都有責任、都要小心謹慎，老子殷切的提醒我們：「企者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長其在道也，曰『餘食贅行』。物或惡之，故有道者不處」(《第二十四章》) 人與人之間的交流以自然之道因應，千萬莫自以為是、固執己見、自認偉大驕傲自滿，滿則招損，萬物都不喜歡與之為伍，所以一個修道者是不會有自傲、自滿、怠慢等不妥的行為舉動，反而是謙卑低下、處下不爭、默默沈澱、育化萬物生成，方是長長久久的修道良方。

第三節 境界的證成

現今人人追逐名利、虛華不切實際的高級物質享受，忘卻了生命的本真根源；我們覺得當今人類所面臨最大的難題，莫過於生命意義的遺忘以及生命理想的喪失，而其最大的原因來自於人類自己的妄想自大、膨脹過甚以致造成失焦和失衡。能夠讓人類自我拯救的不當是科學科技的再發明，而是精神心靈的重新復甦，此則即賴於人文精神的疏通致遠以及宗教意識的終極關懷，像儒釋道思想之所啟迪於人間者。⁹道家重視生命的解放與逍遙，更認為唯有心靈的自由才是人生真正的自由。一般人也都渴望自由，但卻常常反而置身於精神的牢籠中無法超拔：無是老子思想的智慧，無就是無掉、化掉、消解一切，讓人的壓力、不必要的枷鎖釋放掉，當壓力及不必要的枷鎖釋放開來的同時心靈即得到自由，老子的智慧就是以「無心」化「有心」，的修養工夫，也是「無」的生命實踐智慧，以證得超然的德行。

一、素樸自然

放下物質享受、放下名牌、放下攀比、放掉一切著執，回歸自然的純真，就

⁹參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年8月，頁10-11。

是素樸自然，「人法地，地法天，天法道，道法自然」(《第二十五章》) 坦然接受大自然的孕育滋潤，萬物自生自長自成。素樸就是簡單、就是自然，簡單自然則少私寡欲而找回真樸的健康本性。

常常耳聞的劇情、也是發生在我們身邊的情景：王老師她早年喪偶，靠教書賺錢，撫養兒子，她辛苦獨力把兒子教育成人之後，送他到美國去留學，兒子畢業之後留在美國上班賺錢買房子，娶了妻子，生了孩子，建立了美滿的家庭。

王老師一直一個人留在臺灣，她打算退休之後到美國跟和兒子一家團圓，享受天倫之樂。結果兒子表示不歡迎他到美國同住，王老師傷心難過，她痛不欲生；老子警告我們：「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬：見素抱樸，少私寡欲」(《第十九章》) 王老師以養兒防老的傳統觀念想要接受兒子的奉養，當期望愈大則失望愈多、受傷愈重，唯有「絕仁棄義」則「見素抱樸」、唯有「絕巧棄利」才能「少私寡欲」；經過友人幫忙王老師慢慢的對兒子可以釋懷，可以面對問題、接受事實，不再執著了、她想通了沒有分別不計較，可以包容兒子了，把執著的心歸於平常心，她用豁達的心靈做出決定，選擇自由自在的生活，過著簡單自由的生活。

她實踐了老子的哲學，轉念感恩於兒子了，她感謝兒子讓她懂得看破、放下，讓她看到人間的親情、友情和愛情都是假的，一切都在變化中。如果她看不破，還一直執著、一直生活在痛苦中，可能一年半載，就因痛苦而無法生存，或者想不通而自殺。其實人世間的緣聚緣散，一切都是無常，世間的無常讓我們學會了淡定從容，心無所執，學習放空、放下。王老師即時的覺醒知道放下、放空，做到了老子的智慧「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富」(《第三十三章》) 她產生智慧，戰勝了自己，得到心靈解脫，超克了傳統的養兒防老觀念，逍遙的過自己自由自在的日子。

王老師的人生從有為有執到無執無欲之中得到醒悟，他即時覺醒轉換無執，消融掉有執，自我解脫、真正的放下，不但沒有走進絕路反而得到自由逍遙有意義的人生。

二、死而不亡

人的一生雖是短暫無常但大部份總是按著一定的程序由生老病到死；意味著我們從呱呱落地之後，就開始走向死亡，並且最後註定都逃避不了死亡的事實。任何人、任何一期壽命其實無可倖免地都是有限的存在：由於生命的誕生就同時帶來了死亡的結局，所以生與死的意義乃是人類的重大問題。人的一生儘管有富貴貧賤、利達窮困、壽考折夭的不同遭遇，但到最後還是註定死亡，所以就此而言人乃是「向死」的存在。但有部份人對有生之年有所了悟而對其一生的意義做反思和探討，如此人類其實不只是「向死」他當下也是「知死」的存在，更是不願宿命地被死亡所擺佈之「向神」、「向道」的存在。¹⁰人的一生其實即是在書寫一部生死的大書，端看自己如何的寫下自己的生命之書，我們可以積極自由自在的充實的過日子，也可以每日怨天尤人埋怨的過著一天算一天的日子，一切都是自己的選擇，為何別人可以自由自在逍遙過日子，而有的人卻選擇怨天尤人痛苦的日子呢？這正是自然大道的玄妙、無的智慧展現。

至於生命生死之間，當我們一出生即註定要死亡的，猶如有白天就有晚上的自然現象，我們唯有以平常心來看待這自然現象，死亡並不是想像中的可怕，毋需因為患得患失而惶惶不安，死亡是生命的有限性，道家視死亡為一平常的現象，它和生存其實只是一事之兩面，死亡是不可逃避的事實，若轉而尋求從心態上的心平氣和、氣定神閒的來面對死亡，讓有限的生命突破時空、讓生命的精神長久生存不死，例如學習效仿偉人的思想、精神常存於世間，將可以坦然地、無所畏懼地面對接受死亡。

世界人口逐趨向老化的現象。老人的問題成為現代嚴重的社會問題之一目前社會結構是老人的社會而且是愈來愈多的老人，年長者自己要自立自強、不斷的學習、成長，退而不休，自我拯救，學習過正常的作息生活，方不致生活失序，無法適應退休生活，如此才能安然適應老年生活，甚至逍遙遊人間。

¹⁰參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年，頁227-228。

喪偶之痛是一件令人難以消受的折磨，晚年喪偶更是難以忍受的悲痛，一位老媽媽老來長相陪伴的老伴因病而辭世，老媽媽無法接受事實，終日面對老伴的遺照回想過去的種種，一直無法面對事實，對於子女的誘導完全無法接受，導致原本不是很硬朗的身體，弄出胃病、胃出血、全身酸痛等等毛病，把家人子女弄得生活一團亂，時時不預警的昏倒、送急診；要找外傭陪她，她又不願意，讓子女很為難，但又不能丟下老媽媽不管。老媽媽這種自固執己見無法溝通的生活態度在現在的社會其實是很常見的情形。老子警告曰：「自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長」（《第二十四章》）老子的智慧可以運用在這種自我解脫與努力，說服自己以平常心來面對、接受死亡的殘酷事實。當我們可以坦然的接受人生的生老病甚至死的安排時，表示我們不執著、無分別、不起好惡哀樂、不起心動念，即可以坦然的接受無常，而無煩惱產生。

為什麼很多老年人迅速退化？因為他們都不用自己做任何事情。有人給他們把飯送到眼前，收拾房間，甚至給他們洗澡。沒有什麼腦力體力肌肉的活動？然而人若不鍛鍊就會退化，他們失去了對自己的生活的掌控，他們感到不安全，於是他們開始抱怨不斷。

在社區一位九十六歲的老太太看上去才七十來歲的樣子，她獨自一人旅行，老太太是當老師退休的，退休後直到現在仍一直在工作。他教人打橋牌，有成人教育中心、在家裡、社區活動處、都在開班。還經常出去參加娛樂性比賽，與各地牌友聚會。老太太規律的生活是她長壽秘訣，老太太不和兒子住一起，婆婆媳婦是每個家庭永遠存在的問題，他不願把兒子夾在中間難做人，他覺得媳婦應該是兒子最重要的女人。「知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽」（《第三十三章》）老太太退而不休，做到了老子知足的智慧，足於自身的體悟，足於自我的天生本真，回到生命的根本，創造了自己美麗多彩多姿的人生，開創了自己有意義、有價值的生命，甚至長長久而不亡。

老太太最後將坦然無懼自然的面對生命的死亡，他的樂觀、自足的典範將永遠留存於後人心中。這正是筆者盡力耕耘的區塊，面對愈來愈多的高齡者，包括

自己和自己的親人都必需要學習自由自在的過日子，自然的面對人生百態，包含無憂無懼自然的面對死亡。

若延伸家長成長營為長青班，讓年長者退而不休，不斷的學習，有專長而退休的長者可以繼續發揮專長引導出來教學，從教學中被肯定而得到自信快樂，對於學習的長者可以快樂的學習，啟發興趣、建立信心，則使高齡者遠離終日無所事事，甚至怨天尤人的日子。如此做到老子的「故從事於道者，(道者)同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之」(〈第三十三章〉)，修養到道的境界，則生命中有道，修養到德的境界，生命就有了德，體現道的尊、見證德的貴，拾回純真自然本性，自由自在悠遊世間。



第四章 結論

中國哲學是生命的學問，是著重於生命的關懷及生命的安頓，道家思想對生命的安頓是通過道的實際生活 實踐體驗而來，老子的道是一套指導人生的義理系統，是一座修養工夫的寶庫、是生命的智慧泉源，它是很值得我們不斷探討、研究的生命學問。

本文回顧：本論文分四章〈第一章緒論〉分三個程序陳述，一研究動機與目的、二研究材料與範圍、三研究方法與架構。

〈第一節研究的動機與目的〉面對文明進步的社會亂象，筆丈試圖藉由我國傳統文化之義理觀念，從古聖先賢的典籍、學問中努力詮釋、實踐老子的生命智慧，以期開展逍遙人生，印證有尊嚴的迎向有限人生終點，甚至創造無限的可能人生價值意義。

〈第二節研究的材料與範圍〉參考古今文獻、當代專書、期刊論文並參考相關博士碩士論文；主要闡述《道德經》護持思想之研究，以老子的無做為主要範圍，針對老子思想之義涵進行理解、詮釋，試圖開創出可能的生命價值。

〈第三節研究方法與結構〉我們採用傅偉勳先生「創造性詮釋學」的五大辯證層次的步驟，試圖努力詮釋出老子思想所具有時代的護持意義並創造出生命的義涵。

〈第二章護持思想的理論基礎〉分三個節陳述，一護持思想的義蘊、二護持思想的作用、三護持思想的進路。

〈第一節護持思想的義蘊〉護持一般使用於宗教上，所以在本文的使用是屬於跨領域的研究，道家思想具有文化治療和意義治療之特色，是針對人心人性的生命治療；在本節以道的概念及無的智慧闡述護持思想之義涵。諸多學者專家對老子「道」的內涵分析，各具有不同的義理型態：首先我們透過章句脈絡來解讀、探索老子「道」的概念。

首先「道的概念」：道主宰天下萬物、決定天下萬物一切「道冲而用之或不盈，淵兮似萬物之宗」(《第四章》)，它具有淵兮似萬物之宗的主宰性，主宰天下萬物、決定天下萬物的根源，生天生地生萬物、在沒有干預、沒有宰制的環境下展現出成天成地成萬物的作用。當所有紛爭、衝突能夠融合、化解即能展現共生共存的道性，「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似或存」(《第四章》)，顯現出道的常存性與遍在性，它是共存於天下萬物中。

道不知其源自於那裡「吾不知誰之子，象帝之先」，似在於象帝之先、在天地之前的所以具先在性 具有超越性之地位。道不但具先在性、常存性、主宰性。老子云：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道」(《第二十五章》) 它具有獨立性及遍在性，具有生生不息的創生性等這些性格。「無是天地之始，有是萬物之母」(《第四十二章》)，「道生一、一生二、二生三、三生萬物」(《第三十四章》)「萬物恃之而生而不辭」，就是說明道不但具有主宰性也具有創生性，它是為天下萬物之母。

道具有人格修養的最高方法原則，「人法地，地法天，天法道，道法自然」(《第二十五章》)，在本章老子將人格的修養、修持回歸到自然無我的純真也就是健康的心靈境界。

「道」是人生最高價值的自然境界亦即是德性的應然問題，應然問題是討論人生價值的問題例如，對不對、好不好、美不美等應不應該的問題。道在中國是人的最高原則、是人的行為準繩，人因體現道而證成聖人，所以道具有神聖性，是體現超越道而證成德行的境界，所以道對人的行為，在人的體現道而言就是德。所以在此我們可以稱道就是德、德就是道即道即德。

道一體兩面，同時又無又有，是無而有，是有而無，有而不有、無而不無的這種玄妙關係，「其下不昧。繩繩(玄)不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍」(《第十四章》)，道無法通過官覺感受它的存在，無法通過官覺的印象去捕捉它、認知它。所以老子曰：「故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徼。此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門」(《第一章》)。

其次「無的智慧」：老子的核心思想「無」是針對儒家所建構的仁義道德進行解構，它具有文化治療和意義治療之特色，它從人文的病症著手，把人心人性的病痛去除以回復心靈的健康，它是把生命中的有為造作消融、解放、無掉我執、我慢、造作的病根，找回健康的自我，開展出自由自在的心靈解放，所以老子思想是具有醫治和護持的學問特色。

〈第二節護持思想的作用〉針對自然生命的紛馳、心理的情緒、意念的造作，探討了解病因，從知病來治病，探討老子思想無的智慧。

首先在「自然生命的紛馳」：人生在世雖有必要之本能和生存欲望。但老子反對過度的放縱豪取，所以老子主張：「去甚，去奢，去泰」(〈第二十九章〉) 無私無欲、無為，回歸簡單不過份的自然生活。「是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久」(〈第四十四章〉) 提醒我們對於名利過份貪求無厭，會給自己形成負擔、造成傷痛，老子希望世人懂得知足節制，「故知足之足，常足矣」(〈第四十六章〉)。

其次在「心理的情緒方面」：是指內心的自我執著「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」(13)(〈第二十四章〉) 這裡的「有身」是指內心的執著「有執著於自身」，執著於一定的標準、方向而堅持己見、不肯通融，強行己意，把自己限制了、約束了自我，封閉自我無法溝通；對此老子以無執來對治，唯有放下我執，無我無執的相容於萬物才是真正的心靈解放。

最後「意念的造作」：對於有心有為的意念造作老子不厭其煩的提醒我們「處無為之事，行不言之教」(2)「不言之教，無為之益，天下希及之」(43)(〈第二十四章〉) 以無為對治內心的有為，行不言之教，以身教代替言教，所以自知不自見，如此得以保證和諧的環境。

老子思想對於世人的情懷不僅在治病、去病，而且具有預防勝於治療的作用其安易持，其未兆易謀。其脆易泮(判)，其微易散。為之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如

始，則無敗事（〈第六十四章〉）。

預防勝於治療，老子提醒我們處事要先未雨綢繆、防範未然，從始而終，腳踏實地的從細小的基礎穩定地開始，以無所執、無所為、無所造作的做事原則來處事，則一切回歸於無事的自然狀態，如此則無有計較，無有敗事發生的機會。

〈第三節護持思想的進路〉分為「自然無為」與「處下不爭」探討。

首先「自然」：道家的自然是個精神生活上的觀念，就是心靈解放的高等自由自在、自己如此，也就是無所依靠，精神獨立超越的境界。所以道的自然是指境界而不是指自然世界的自然，道的自然是生命的原始面貌、自然是生命的本真，高超的獨立精神；道家強烈的反省儒家人文之道，提倡以返樸歸真、回復自我本性，不干預、不制約，自由自在、自由發展的健康之道。

在(十六章)老子曰：「歸根曰靜，是曰復命。」回復到自然的根本即是守靜、平靜、均衡和諧，無的境界讓我們的心靈不執著於固定的方向，將心境從現實中超拔出來，回到性命本真的精神境界，即是回復健康的生命，所以我們說自然就是健康。

其次「無為」：無為相對就是有為，有為就是造作就是不自然、不自在也就是人生的束縛，是生命中的病症，老子反對有為，提出「無為」對治「有為」，老子治療有為有執所帶來的人生困頓痛苦，以恢復自然、恢復健康。

老子對於百姓的情懷不僅止於知病、治病、去病而已，他的最終目標在於人人成聖、成賢的無病理想世界聖人處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃。（〈第二章〉）若「處無為之事，行不言之教」以身作則、不執著、不干預、順應天地萬物之自然而發展，給出天下萬物空間，讓一切自由自在的自由生長即不生之生；萬物作焉而不辭，生而不佔有，為而不依恃；如此必能長長久久，綿延不斷地展現生命價值，這是道所展現出來的玄妙關係

最後「處下不爭」：道家主張柔弱不爭，學習水的自然、無心不爭的精神，但這種不爭，不單純是一種退讓，是因無我而無心於爭功，因不爭功所以立於不爭則不敗之地老子云：「天地所以長且久者，以其不自生，故能長生」（〈第七章〉）這

是無的精神，老子要我們學習水的上德，處下不爭，不爭第一的老二哲學，處下不爭，放下身段以謙卑、忍讓寬容來接納萬物，無分別、無對待的滋養萬物。謙卑低下則「弱者，道之用」，一切都順應於自然大道，則自由自在於無窮之中。

〈第三章 護持思想之工夫實踐〉人類不斷的追求文明、追求物質享受，永遠無法得到內心的滿足，執著的生活使得空虛的心靈得不到真正的自由，老子思想是啟發世人遷善、向上的實踐智慧，人應當重視、肯定自己當下的存在意義以證成其德行境界的圓滿。在此分三節分來探討實踐的工夫，一我執的化解、二人際的和諧、三境界的證成。

〈第一節我執的化解〉本節分別用專氣致柔、自勝者強及知足感恩來探討老學的實踐。

首先「專氣致柔」：「專氣致柔，能嬰兒乎？」（〈第十章〉）老子積極提醒我們面對物欲橫流、社會沉淪的環境，只要是一個有心向道、向聖的修道人都應該要自覺、自悟、自醒。以道來涵養自己的德行，提升自己的靈性，時時警惕，回復嬰兒般的自然柔順，即自我心靈與德行的提昇，進而找到生命的可能價值義意。

其次「自勝者強」：人生最大的敵人是誰呢？就是自己，要戰勝自己要先認識自己，從自己開始做起。老子云：「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽」（〈第三十三章〉）自勝並非執著於求勝求強的得失心、攀比心；勝過別人只是有力，勝過自己才是真正的強者，知足者才是真富有。

維克多·弗朗克他主張有意義的人生即是盡責任的人生；生命的意義就在於生命能夠不斷地勇於承擔責任、完成義務，藉以進行自我的超越，最後證成圓滿的自我，維克多·弗朗克證實了人生雖是有限性的，但也有可能創造出無限性與價值性。

最後「知足襲常」：人生最大的禍害莫過於內心的不知足，「咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣」（〈第四十六章〉）人生最大罪禍莫過於貪欲奢求，所以少欲知足的滿足才是永遠的富足。

〈第二節人際的和諧〉分別以謙退不爭、功成身退來探討實踐。

首先「謙退不爭」：在人際間的交流我們學習至善水的德性，不爭不執隨順自然的往低處流，在方法方、在圓法圓，無所執著、默默耕耘，不爭不吵，一定是最安全的，因為甘居下方，隨遇而安，虛懷若谷，以仁愛對人，信守承諾，公正治事，不爭功諉過，則不會患得患失，就不會有怨天尤人的事情發生。

其次「功成身退」：老子告誡我們，自恃聰明才智，鋒芒顯露的人，將會受到別人的排斥與嫉妒，老子云：「持而盈之，不如其已；揣而稅之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道也」（〈第九章〉）老子告誡我們在為人處事方面千萬不可自誇、自滿而顯露鋒芒，應該放下自我、不自滿、不自驕、含藏收斂，敞開心胸接納一切、寬待一切，則處處受人歡迎、人人和樂而廣結人緣，如此人合道、道成人，呈現天人合德的平衡境界。

〈第三節境界的證成〉用素樸自然、死而不亡二部份探討如何實踐。

首先「素樸自然」：不執著不造作，坦然因應自然的，則萬物在不干預、不介入、不宰制之空間自生自長自成。素樸就是簡單、就是自然，簡單自然則少私寡欲而少私寡欲即是找回素樸的健康本性。

最後「死而不亡」：人的一生其實即是在書寫一部生死的大書，完全掌握在於自己手中，就看自己如何寫下自己的生命之書，我們可以積極自由自在的充實的過日子，也可以每日怨天尤人，埋怨的過著一天算一天的日子，一切都是自己的選擇，為何別人可以自由自在逍遙過日子，而有的人卻選擇怨天尤人痛苦的日子呢？這正是道的玄妙、無的智慧展現。

至於生命生死之間，我們唯有以平常心來看待，死亡並不是想像中的可怕，毋需因為患得患失而惶惶不安，死亡形成生命的有限性，道家視死亡為一平常的現象，它和生存其實只是一事之兩面，死亡是不可逃避的事實，若轉而尋求從心態上的心平氣和的來面對死亡，讓有限的生命突破時空、讓生命的精神長久生存不死，讓自己的人生自由自在、讓生命發揮最高價值，將可以坦然地、無所畏懼地面對死亡、接受死亡。

〈第四章〉「結論」對本文做扼要的回顧總結。

筆者期許藉由學、知落實於踐行得以逍遙悠遊人間，自然無懼地面對生命終點，
本文仍有多處值得深入研究發展。



參考書目

一、古典文獻略依(年代先後排序)

- 東周·孔子，《論語》，臺北市，正中書局，1994年。
- 東周·左丘明，《左傳》，上海，上海古籍出版社，1998年。
- 東周·老子，《老子》，臺北市，臺灣中華書局，1996年。
- 東周·孟子，《孟子》，北京，中華書局，1997年。
- 東周·莊子，《莊子》，臺北市，里仁書局，1992年。
- 漢·司馬遷，《史記》，北京，中華書局，2005年。
- 漢·河上公，《老子章句》，北京：中華書局，2009年。
- 曹魏·王弼，《老子注》，臺北市，藝文印書館，1985年。
- 曹魏·王弼，《老子指略》，新北市，華正書局，1983年。
- 宋·范應元，《老子集註》，臺南市：開山書局，1973年。
- 宋·朱熹，《四書章句集註》，臺北市：鵝湖出版社，1984年。
- 元·吳澄，《道德真經註》，上海：華東師範大學出版社，2010年。
- 明·釋德清，《道德經解》，上海：華東師範大學出版社，2009年。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市：河洛出版社，1974年。
- 清·魏源，《老子本義》，臺北市：漢京文化出版社，1980年。

二、當代專書(依姓氏筆畫順序排列)

- 方東美，《中國人生哲學》，臺北市：黎明文化公司，1980年。
- 方東美，《原始儒家與道家》，臺北市，黎明文化公司，1993年。
- 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年。
- 王邦雄，《儒道之間》，臺北市，漢光文化事業公司，1985年。
- 王邦雄，《老子道》，新北市，漢藝色研文化事業有限公司，1991年。
- 王邦雄／等，《中國哲學史》，臺北市，里仁書局，2013年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業股份有限公

- 司，2015年。
- 王邦雄，《莊子道》，新北市，漢藝色研文化事業有限公司，1993年。
- 王邦雄，《莊子·內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2015年。
- 王 淮，《老子探義》，臺北市，臺灣商務印書館，1969年。
- 王 淮，《王弼之老學》，新北市，印刻文學生活雜誌出版公司，2012年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，1997年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北市，臺灣學生書局，1963年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，臺北市，臺灣學生書局，1975年。
- 牟宗三，《圓善論》，臺北市，臺灣學生書局，1985年。
- 林安梧，《中國宗教與意義治療》，臺北市，明文出版社，1996年。
- 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，臺北市，臺灣商務印書館，2006年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北市，臺灣商務印書館，1969年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北市，臺灣學生書局，1992年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，新北市，文津出版社，1991年。
- 高 亨，《重訂老子正詁》，臺北市：新文豐出版社，1981年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北市，文津出版社，1992年。
- 高柏園，《中庸形上思想》，臺北市，東大圖書公司，1991年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北市，樂學書局，2001年。
- 陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義縣，南華管理學院，1999年。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北市，文史哲出版社，2002年。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北市，臺灣商務印書館，1970年。

- 陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》，臺北市，文史哲出版社，2007年。
- 傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學》，臺北市，東大圖書公司，1990年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1998年。
- 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北市，正中書局，2009年。
- 葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北市，文津出版社，1997年。
- 曾昭旭，《老子的生命智慧》，臺北市，健行文化出版事業公司，2002年。
- 蔡仁厚，《中國哲學史》，臺北市，臺灣學生書局，2011年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年。
- 錢 穆，《國史大綱》，臺北市，臺灣商務印書館，1968年。
- 錢 穆，《雙溪獨語》，臺北市，臺灣學生書局，1981年，頁16。
- 嚴靈峯，《老子研讀須知》，臺北市，正中書局，1996年。
- 謝君直，《郭店楚簡儒家哲學研究》，臺北市，萬卷樓圖書公司，2008年。
- 魏元桂，《老子思想體系探索》，臺北市，新文豐出版社，1997年。
- 維克多·弗朗克 (Viktor E. Frankl) 著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來：從集中營說到存在主義》，臺北市，光啟文化公司，2012年。

三、期刊論文(依姓氏筆畫順序排列)

- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》第334期，2003年4月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第335期，2003年5月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》第336期，2003年6月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》第337期，2003年7月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》第338期，2003年8月。

- 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（六）〉，《鵝湖月刊》第 339 期，2003 年 9 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（七）〉，《鵝湖月刊》第 340 期，2003 年 10 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（八）〉，《鵝湖月刊》第 341 期，2003 年 11 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（九）〉，《鵝湖月刊》第 342 期，2003 年 12 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（十）〉，《鵝湖月刊》第 343 期，2004 年 1 月。
- 呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖月刊》第 327 期，2002 年 9 月。
- 袁保新，〈論老子形上義理形態的詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 94 期，1983 年 4 月。
- 袁保新，〈秩序與創新－從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，《鵝湖月刊》第 314 期，2001 年 8 月。
- 高柏園，〈無為而無不為－道家管理藝術之理論與應用〉，《鵝湖月刊》第 279 期，1998 年 9 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》第 56 期，2016 年 6 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學》，第 70 期，2014 年 12 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的典範人生〉，《鵝湖月刊》第 42 期，2017 年 2 月。
- 陳德和，〈略論老子的年代與思想〉，《鵝湖學誌》第 22 期，1999 年，6 月。

陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構－以老子思想的詮釋為例〉，《揭諦》第3期，2001年5月。

陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年，4月。

陳德和，〈宗教人文化的道家思維－以老子思想為例〉，《鵝湖月刊》第417期，2010年3月。

陳德和，〈論老子《道德經》對宗教大同的肯認與奠定〉，《宗教哲學》季刊第75期，2016年3月。

陳德和，〈當維弗朗克遇上老子－意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月。

陳政揚，〈張載哲學中的「理」與「禮」〉，《高雄師大學報》第18期，2005年6月。

關國康，〈老子對《仁義禮智》的態度〉，《鵝湖月刊》第3期，1998年9月。

四、碩博士論文(依姓氏筆畫順序排列)

白安富，《老子思想治療學應用——對戒毒輔導的哲學反思》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2014年。

何崑榮，《老子守柔思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

吳慧齡，《老子論人與自然》，東吳大學哲學系碩士論文，2007年。

林裕祥，《論老子哲學的生命智慧》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2011年。

林汝黛，《老子哲學的現代詮釋－以生命教育為探討核心》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2011年。

余秀芬，《老子的自然思想之研究》，輔仁大學哲學系碩士論文，2016年。

柯法明，《道德經「道」概念研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1988年。

柯文揚，《論老子道概念的意涵及其體現》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2015年。

- 柯瓊娥，《試論老子痊癒思想及其現代意義》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。
- 張 煥，《論老子無為思想之人生哲學》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2014年。
- 郭逸智，《老子〈道德經〉應世思想研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班論文，2016年。
- 陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年。
- 陳瓊玟，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立臺灣師範大學國文系碩士論文，2007年。
- 陳貴美，《老子無為思想之研究》，國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，1980年。
- 陳奕臣，《老子自然與無為思想之生命哲學》，南華大學哲學與生命教育系碩士論文，2012年。
- 陳人鳳，《老子「自然」觀美學意義》，國立中正大學中國文學研究所碩士論文，1995年。
- 黃裕宜，《老子自然思想的考察》，國立台灣大學哲學系碩士論文，2000年。
- 黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年。
- 黃慶鐘，《老子歸根復命思想的哲學省察》，南華大學哲學系碩士論文，2006年。
- 黃士軒，《老子自然觀的人生哲學》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。
- 馮秀英，《老子無我論之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2007年。
- 彭馨慧，《老子法自然的美學》，國立中央大學哲學研究所碩士論文，2000年。

梁正宇，《老子哲學對生命教育之啟發之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

鍾明易，《老子哲學之生命治療研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2017年。

蘇金谷，《試論老子哲學對意義治療的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

顧耿維，《道德經修養工夫詮釋》，淡江大學中國文學系碩士論文，2008年。

