

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

老子「明」觀念修道工夫之研究

A Study of Lao Tzu--Ming's Concepts and Practice of Taoism

王玉瑾

Yu-Chin Wang

指導教授：謝君直 博士

Advisor: Chun-Chih Hsieh, Ph.D.

中華民國 111 年 05 月

May 2022

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

老子「明」觀念修道工夫之研究

A Study of Lao Tzu-ming's Concepts
and Practice of Taoism

研究生：王玉瑾

經考試合格特此證明

口試委員：陳政揚

魏美瑗

謝君直

指導教授：謝君直

系主任(所長)：楊田松

口試日期：中華民國111年5月26日

摘要

老子思想從古至今一直受人重視與推崇，整部《道德經》文字數不多，但卻言簡而義深，之所以讓人們將之視為行事的依據與準則，並擴而至政治、經濟、管理、軍事等等，各個領域都能受益至深至廣，此完全是老子思想中所具有的微妙玄深的哲學智慧，這些智慧中的重要觀念包括「無」、「無為」、「自然」、「致虛」、「守靜」、「守柔」、「不爭」等，除了是觀念更是修養的工夫與境界，而能落實這些觀念的修行與修養，首要的工夫必定與「明」的觀念脫離不了關係，能「明」才能綜觀全局，能有清楚明白的指引而不致偏離「常道」、「常德」，可見「明」是非常重要的觀念，「明」是老子思想中的重要觀念，亦是生命主體的內在依據，人格的養成與道業能否成就亦端賴我們是否具有內在之「明」的智慧，對於如此重要的觀念，直至目前為止以此為題做為論述者相對稀少，因此筆者認為此《老子「明」觀念修道工夫之研究》，係屬非常值得研究與探討的命題，老子思想中「明」的觀念有「自知者明」、「知人之明」、「知常曰明」、「見小曰明」、「不自見，故明」等，這些「明」的觀念就如大海航行的羅盤與飛行的導航一般重要，故能掌握「明」的觀念並將之俱為生命主體的修養工夫的依據，對於吾人生命意義與價值的開顯是非常值得我們關注與實際踐行的。

關鍵詞：常道、虛靜、守柔、素樸、無為、自然

Abstract

Lao Tzu's thought has always been valued and respected by people since ancient times. The entire "Tao Te Ching" has few words, but it is concise and meaningful. The reason why people regard it as the basis and criterion for action, and it has been extended to politics and economics. , management, military, ..., all fields can benefit deeply and widely. This is completely the subtle and profound philosophical wisdom in Laozi's thought. The important concepts in these wisdoms include "wu", "wuwei", "wuwei" In addition to concepts, it is also the work and realm of self-cultivation, and the practice and self-cultivation that can implement these concepts must be the first and foremost work. It is inseparable from the concept of "brightness". Only with "brightness" can we look at the overall situation, and we can have clear and clear guidance so as not to deviate from "permanent Tao" and "permanent virtue." The important concepts in our thoughts are also the inner basis of the main body of life. The cultivation of personality and the achievement of Taoism also depend on whether we have the inner wisdom of "brightness". For such an important concept, this is the topic so far. As a commentator, it is relatively rare. Therefore, the author believes that this "Research on the Practice of Taoism in Laozi's Concept of "Ming" is a proposition worthy of research and discussion. "Knowing people's knowledge", "Knowing often is clear", "seeing small is clear", "not seeing oneself, so clear"... These concepts of "clear" are as important as the compass for sailing on the sea and the navigation of flight, so they can be mastered. The concept of "brightness" and the basis for the cultivation of the main body of life are very worthy of our attention and practical practice for the enlightenment of the meaning and value of our life.

Keywords: constant Tao, emptiness and tranquility, gentleness, simplicity, inaction, nature

目 錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
目 錄.....	III
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究材料與範圍.....	4
第三節 研究方法與結構.....	9
第貳章 老子哲學之基本觀念.....	14
第一節 常道常名.....	14
第二節 自然無為.....	23
第三節 無為而治.....	32
第叁章 老子「明」觀念的意涵.....	40
第一節 內在依據與超越成全.....	40
第二節 無所定執與以無為用.....	48
第三節 人格養成與道業成就.....	58
第肆章 老子「明」之實踐工夫.....	69
第一節 致虛守靜.....	69
第二節 守柔不爭.....	78
第三節 返樸歸真.....	88
第五章 結論.....	99
參考書目.....	102

第壹章 緒論

第一節 研究動機與目的

道是老子思想的核心觀念，最主要乃在要對治時代的動盪不安，由於當時貴族生命的墮落，以致維持人間秩序的禮樂制度流於虛假和形式化，¹這是看到文明秩序漸漸失落了規範與教化的功能，不論政治、經濟、生活、心靈、身體等等的困頓磨難，在在都使人感到窒息困窘，人們的生命、生活非但未能輕安自在，更多的是生命的困頓、困境，身心無處依止，每個人都想要問「生命的意義與價值為何」，人人苦於究竟此生的天命為何？物質的豐盛與富裕帶給我們生活的便利、但並未能提升我們生命的品質、張狂奔競名利權勢，內心愈發空虛寂苦，美其名為「更上一層樓」的追求美好，殊不知早已落入欲求的陷阱，筆者感於吾人幾均歷經各種人際、經濟、生活、心靈、身體等的困頓磨難，看似風光實是空虛，我們像行屍走肉般過著日復一日的的生活，內在的精神與外在形軀早已分離而不自知，反自以為聰明機巧可以掌握所有，這其中最要者、在於我們的不「明」，因著不「明」、生活、身心便盲昧、失據，「明」並非善巧聰明，亦非單指「明白」、「明了」，「明」有虛靜觀照的工夫意涵，「明」更有清晰明確知曉後的實踐體證意涵。「明」更進一步可說就是不偏執、不扭曲的洞見與智慧，而「明」更是我等生命身心終極能自由的最佳嚮導。

在老子《道德經》中，「明」是重要的概念、對於我們的生命要能安頓、自在，「明」無疑是最最重要的、唯有明白、實踐、超越、方能證成生命的更高意義與價值。王邦雄先生說：

歷代以來儒釋道的聖賢大德們誠然如此之關懷著人類的存在價值與存在意義，因而將一切教化的重點放在每一個人之生命理境的豁顯和提振上；他們在在提示

¹ 牟宗三先生曾指出：「察事變莫過於道」，道家雖然講了那麼多的玄理玄思，他實際的作用就是察事變，就是知幾，亦即，道家對時代的局勢和事變是看得清清楚楚的。而何以老子思想能對治動盪不安，是有其歷史起源的，此稱為「周文疲弊」於本文第二章會做說明，參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁62。

世人，應當如何藉由主觀的體悟以及客觀的印證，使得自己能夠漸漸地從不自覺或非自覺之「自然的存在」(natural being)，昇華轉化成為自覺或能自覺之「人格的存在」(personal being)，並由此而積極展開他們各自的教訓、智慧、學問與修行。²

道家可以說是「生命的學問」，而「生命的學問」³最貴重的，就是透過我們願意自己主動認真的投入生活中，真心誠意帶著覺知的態度、身體力行的實踐，以至對於生命過程中的體證、超越，達到清明、自在、不偏執、不扭曲的生命境界，而要能達到此境界、那麼「明」不僅是工夫也是境界、更是方法。對此、陳德和先生曾說：

「生命的學問」誠然脫離不了自我的省思、自我的體察、自我的鍛練、自我的印可、自我的超越、自我的昇進、自我的證會以及自我的究竟圓融。⁴

「明」不僅僅是《道德經》中的重要概念、更可見是道家思想中所重視的，而在道家老子《道德經》中的「明」，有「不自見，故明」、「自見者，不明」、「知常曰明」、「自知者明」、「微明」、「襲明」、「見小曰明」、「復歸其明」等，這是道家在「為道日損」的實踐功夫下，不斷的損之又損，以至於無為，讓內心虛靜澄明鑒照萬物，使其呈現最原始素樸的本真面貌，如此的映照沒有存心要如何，沒有一定要達到什麼目標，我只是如是的在而卻可以完全的讓萬物如其本來的做自己，所以「明」的觀念不僅僅在道家是重要的，而是生命的學問都一體適用的，而道家的思想、境界、工夫為何會讓筆者更覺得看重，這是因為道家在反省吾人們的生命之所以會困頓辛苦是因為我們欲望無窮、偏執、造作、總想人的聰明可以勝天，但並不明白這些自以為是的有作有為正是帶著我們走向困境的主因，道家明確指出我們的生命是有限的存在，不是什麼事都可以依我們的欲望，即使這欲望是努力讓自己朝著更幸福美好的路前行，對於道家思想為何能讓人如此

² 參閱，王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2007年，頁4。

³ 牟宗三先生曾指出：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問，它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁15。

⁴ 參閱，王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2007年，頁56。

的重視，司馬談曾說：

道家使人精神專一，動合無形，瞻足萬物；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。⁵

以上司馬談所言，若單從黃老之學的角度，黃老道家看似包容並接納各家的優點並以最適合的方式及時機，來讓我們對治生活中的枝枝節節，但這僅僅只是從政治的角度看道家，對於生命學問部分卻未必見得，因此對於生命的有限，我們更期待依著老子思想的精神而朝無限邁進，這其中就是帶著明白、謙遜、實踐、體證、層層踐行超越而得的「自然而然」，《道德經·十二章》：「五色令人目盲，五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人發狂；難得之貨，令人行妨。」⁶就是這些耳目感官、情緒、欲望、本能的驅使，人們失落了本心的清明，把我們帶到不能身心安頓自在的境地，若再加上沒辦法自見、自省、自照、自我實踐，生命誠如失控失速列車，其危殆可想而知，但當我們可以謙遜體悟生命的有限，而願意放下偏執、扭曲、造作，因著清楚明白、虛靜、守柔、將自己的生命朝向無限境界的價值踐行，則才真正是「生命掌握在自己手裡」。陳德和先生說：

老莊思想是一套關於德行教育和人格教養的學問，它可以興發我們生命的價值感，啟動我們生活的創造性，使我們的一生從此充滿著意義，而不再只是逐步走向死亡的無奈而已。⁷

透過實踐的依據、實踐的工夫，而讓我們的生命臻至圓融、圓滿、圓通無礙之境界，我們的生命可以是無限寬廣的生命證成之道，而不單單只是食、衣、住、行茫然的生命樣態，關於具體的實踐工夫，陳德和先生說：

⁵ 瀧川龜太郎，《史記會注考證》，臺北市，大安出版社，2000年，頁1334。

⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁28。

⁷ 參閱，王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2007年，頁54。

老莊思想的「無」主要是在去掉我執、化解我私以求生命的開通與天地的和諧，
落實在當下的生活世界中，就是謙卑守柔、處下不爭的人生修養，也是忘懷得失、
超然是非的生活理念。⁸

在實踐的最後理境上，老莊思想也是以「無」做為唯一的檢證標準，「無」在此指的是生命的完全淨化而不留渣滓，也是人格的充分證成而不存猶豫、且這種生命人格由於已經澈底解放自我，所以能夠自在地曠觀宇宙、悠遊人間。在老子經文〈十六章〉中：「知常曰明」，指的便是天地之所以能生成萬物的真實之道，完全就在於我們心能虛靜觀照之下，方能開顯，倘若心不能虛靜觀照，天地常道將隱晦不明，⁹而在〈五十二章〉中：「復歸其明」，其意亦是，在吾心的觀照下，各自回歸自我生命的根本，從這一回歸生命本根的和諧平靜，也就能朗現生命的美好，¹⁰這也是智慧之光，照明人間、照顯萬物，卻不給予萬物有任何壓力負累，此即本文研究看重「明」字在道家哲學中係屬重要之觀念、若「不明」則生命將陷入偏執、扭曲、不自然、妄作的危險境地，除一心嚮往能有一套可以經由自己清楚明白、自然不造作、沒有教條規範、並且是具有哲學思惟可以漸次實踐證成的工夫修養外，對於如此重要的觀念、但卻甚少有人以此為題做為研究標的，因而此文不僅僅是可以開顯擴展的議題、亦能對於學術研究有所增益及啟發，此即是筆者以《道德經》「明」觀念之修道工夫為題的動機，更期透過此研究能讓學問、工夫、境界，皆往前再邁前一步。

第二節 研究材料與範圍

老子《道德經》思想相關研究的命題早已是前輩學者們非常重視的、且為數不少，若是加上老子思想的慧命相續者-莊子，那更是積累了豐碩的成果及大大貢獻整個學術研究長河，筆者經從臺灣碩博士論文知識加值系統以老子《道德經》及「明」字作為關鍵字搜尋結果，在老子的相關命題中約有將近 500 篇的論文發表，但以「明」字之觀念

⁸ 參閱，王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2007年，頁54。

⁹ 參閱，王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁85。

¹⁰ 參閱，王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁237。

為題的便相對稀少了，目前僅看到一篇由潘君茂先生所作〈論「明」於《老子》思想體系之建構〉一篇，該文所言較多是著重在「明」字認識論式論述為主、而本文除對於知識論性理解外，同時著重在工夫、境界的實踐、體證，另外研究方法之差別亦呈顯二者之不同，但潘君之作亦是筆者重視資料，「明」觀念在中國的哲學領域並不罕見，在《道德經》的文本中有非常多的章節出現，足可見其重要性，而這亦是本論文選擇以老子「明」觀念做為主要研究標的發想，通常我們要認識一對象，首要考量必定是—知其人、知其事、知其言，所以對於《老子》其人、其事、其言的了解便是我們的目標，不知其人、顯然難知其事、其言，有關老子其人其書的年代問題等，向來雖有爭議，然而、隨著1973年湖南長沙馬王堆漢墓帛書出土，1993年又有湖北荊門市郭店楚墓《老子》甲、乙、丙三種不同竹簡本出土，此郭店竹簡《老子》對於《老子》成書年代的考據，具有非常重大的影響，這對於研讀工作，以養成基本學術涵養很值得參考，因為老子《道德經》文獻至今久遠，並且各種的版本、注釋均多，如何找到最適合且客觀的原典就相對重要，幸運的是，除了已經有很多前輩研究的豐碩成果、幫我們免除了諸多歷史考證、字義等的梳理，現在這些出土文獻亦協助我們在校勘上的作業及精神，我們可以延續前輩們的步伐而再向前邁進，但是考量本論文並非文獻學與考據的研究，因此文獻解讀若須進一步詮釋才會對照出土文獻。而關於範圍的界定，通常我們容易犯的錯是散落一地的思緒、無法聚焦或切中要點，同時也超越自己所能掌握，因此、筆者在資料的選擇上，循行前輩們一致認可的王弼註本（簡稱通行本）為主要參考依據，此通行本是曹魏時期王弼所定稿完成，王弼哲學思想的主要觀念是「以無為本」與「舉本統末」，所謂「以無為本」、「舉本統末」¹¹即是所有有形有象的天下萬物之所以能存在，之所以能保全，必須反回守住萬物的根本，也就是「無」，也就是說，「無」是所有天地萬物的根本，天

¹¹ 王弼在《老子指略》中曾明確指出：「老子之書，其幾乎可一言以蔽之。噫！崇本息末而已矣。觀其所由，尋其所歸，言不遠宗，事不失主。文雖五千，貫之者一，義雖廣瞻，眾則同類，解其一言而蔽之，則無幽而不識；每事各為意，則雖辯而愈惑」，王弼所謂的「崇本」是「不崇之崇」，是不拘泥於「名」、「言」的方式，亦即沒有出乎人為的推、尊、高、舉，而是本乎自然的「不失本」、「不違本」、「不離本」、「不捨本」之意，此即是「不崇之崇」，王弼主張「道不離物，物不離道」也就是「體不離用，用不離體；本不離末，末不離本」，本若是指無形無名者，末則是有形有名，本指無，末即是指有，本指道，末即指物，本指形而上，末就是指形而下，本末既然不相離，則崇本時即是息末，王弼經由「體用關係」、「相對關係」、「統合關係」三種層次的論證建立其對於老子的思想體系。參閱，林麗真，《王弼》，臺北市，東大圖書公司，1988年，頁50-54。

地萬物所呈顯的多樣性與作用全部的根源都來自「無」所統攝，王弼玄學理論特點視天地萬物等具體事物及其運動變化只是探索世界的工具，最終都以「寂靜虛無」為歸宿，否定有客觀物質世界的存在，此通行本之所以如此受到認可及肯定，最主要原因在於王弼對於老子思想的高度掌握其義理，牟宗三先生曾說：

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。其注文雖不必能尅應章句，(本非尅應章句而注解)，落於章句上，亦許有謬誤，然大義歸宗，則不謬也。¹²

另外、在《現象與物自身》書中牟先生也說：

王弼之注老，向郭之注莊，對於此玄智玄理之奧義妙義多所發明，而亦畢竟是相應者。魏晉名士固多可譏議處，然其言玄理，表玄智，並不謬也。¹³

所以，王弼的《老子注》被視為研究《老子》之主要參考資料，本論文中使用的是由樓宇烈所校釋《王弼集校釋》版本，¹⁴除此之外歷代名家注疏之《道德經》，如古典文獻中的河上公《音注河上公老子道德經》、《老子章句》、唐代成玄英的《老子義疏》、元代吳澄的《道德真經注》、明代憨山大師的《老子道德經憨山註》等，又因老莊慧命相續，清代郭慶藩《莊子集釋》也是重要參閱的資料，而現代專家學者們所積累的豐碩研究成果、更是提供筆者撰寫上的珍貴參考資料，例如牟宗三《中國哲學十九講》、《才性與玄理》、《現象與物自身》《圓善論》、王邦雄《老子道德經的現代解讀》《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、王邦雄、陳德和《老莊與人生》、王邦雄等《中國哲學史》、王淮《老子探義》、王邦雄《老子的哲學》、陳德和《道家思想的哲學詮釋》、吳怡《新譯老子解義》、袁保新《老子哲學之詮釋與重建》、陳鼓應《老子今註今譯及評介》、傅偉勳《學問的生命與生命的學問》、傅偉勳《從創造的詮釋學到大乘佛學》、等等，皆讓

¹² 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁127。

¹³ 牟宗三，《現象與物自身》，臺北市，臺灣學生書局，1975年，頁自序10。

¹⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年。本文所有《道德經》文皆以此本為主，之所以選擇此版本，除樓宇烈先生所參引版本豐富專精，且用心核對文獻，因此是現代研究者，值得參考的版本。

筆者在研究過程中深受啓蒙而獲益匪淺。茲就以上參考書目中擇取重要者作為研究參考之說明，首先，牟宗三先生《才性與玄理》，¹⁵在本書自序中牟先生曾言：魏晉所弘揚的玄理就是先秦道家的玄理，玄裡涵著玄智，玄智者道心之所發也，對此，王弼之注老與向秀郭象之注莊，發明獨多，總結起來，主要是依著「為道日損」的路來提煉「無」的智慧，主觀的工夫上的「無」的妙用決定形上學的也就是客觀的存有論的「無」的意義，就此客觀存有論的「無」的意義而言，道家的形上學就是「境界形態」的形上學，牟先生將其定名之曰「無執的存有論」，若是讀者能真切理解道家的玄理玄智，便能通曉其為共法，亦即此種「無」的工夫實是任何大教、聖者的生命所不可免的，「才性」是自然生命之事也，而生命的學問則端賴真生命與真性情做為銜接。¹⁶

袁保新先生《老子哲學之詮釋與重建》，¹⁷袁先生此作有上下編，與本論文相關者為上編，故僅節選上編作回顧，上編分六章，第一章導論主要探討老子形上思想探究之價值、以及老子義理詮釋的困境與關於此著作的研究方法與論述程序。第二章是〈老子《道德經》中「道」一概念的初步解析〉。第三章是關於〈當代老學詮釋系統的分化〉，其中，作者分別就傳統老學的基本限制，以及胡適之先生、馮友蘭先生、徐復觀先生、勞思光先生、方東美先生、唐君毅先生、牟宗三先生等幾位先生的老子詮釋觀點作論述。第四章是〈創造性詮釋的探索〉，除了說明何謂「創造性的詮釋」外，是就以上幾位先生的老學觀點作反省。第五章作者以〈老子形上思想的重建〉為題，將老子思想的基源問題、老子《道德經》思想背景的考察與文憲的理論還原，還有何以「大道」會失廢、「道」的基本性格的商榷與「道」的各層意涵作開展。第六章結論，作者將老子與西方形上學的異同作分別的論述，以及老子形上智慧用於現代的意義，最後則是對本文的回顧與檢討。

而在期刊論文部分、如同前文所提，於此資訊、資源多元豐富的年代，比起前輩學者們蒐集資料相對方便，透過電腦網路之協助搜集，其中陳德和先生數十年來苦心研究

¹⁵ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年。

¹⁶ 參閱，牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁1。

¹⁷ 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版公司，1991年。

撰寫為數頗豐的十數篇論文如〈試論道的雙重性-道德經中的「無」與「有」的初探〉、〈論老子即人文及宗教的思想特色〉、〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，陳德和先生於本文中將當代老子思想理論存在的客觀實有論與主觀境界說的分歧做了釐清，並且對「道」與「德」的意義及概念以及兩者關係做爬梳，文中首先以病病不病的療癒性思惟來說明老子哲學所要去除我執的主張，故老子思想中的道即是無、即是主觀修養之工夫與境界，其次以聖人乃是體現與印證並實踐無為故無敗、無執故無失的常道的人格典範，聖人透過對無的體道證德修養工夫，即可證明道即德即是無即是主觀的修養工夫與境界。另外在〈論老子《道德經》的典範人生〉一文中直指，老子思想是道家傳統中最具關鍵性與影響力的學問，老子思想無論用於宗教、政治、經濟、軍事、管理等層面皆具有重要的啟示與貢獻，因此老子思想自有一套發人深省以做為人生典範的重要概念，作者特別從同體肯定的存在意識、歸根復命的實踐理路以及寧靜豁達的生死體悟三方面來說明其思想足以做為人生典範的經典示範。還有謝君直先生〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉、東南大學許建良〈老子道家「明」論〉、潘君茂《論「明」於《老子》思想體系之建構》，都是筆者此文的重要資糧，以上列舉僅是參考書目之部分，未免掛一漏萬及重複作業，所有詳細參考書目、資料、論文期刊將在「參考書目」中做完整交代，於此不在註腳中一一羅列贅述。

關於研究範圍的界定：

老子的思想觀念博大精深，歷來早已被學人們分別從哲學、宗教、政治、經濟、商業管理、教育等，等各各面向做命題的論述，所涉及的層面實是多元寬廣精彩萬分，這亦是另一面向老子哲學歷久不衰、仍舊吸引諸多學人想研究的其一原因，本文議題《老子「明」觀念修道工夫之研究》，著重點在於「明」的觀念及修道工夫，探討修道工夫不僅是實踐方法、更是境界，這是筆者在廣博研讀而做客觀研究、並跟隨前輩先進們的步伐，同時亦肯定前輩學者們的研究成果，作為自己研究工作的資糧，為使本文能專注於「明」的認識、工夫、境界，故研究範圍會有專門一章集中如上所舉「知常曰明」「自知者明」「不自見，故明」「自見者，不明」「微明」「襲明」「見小曰明」「復歸其明」等，

做「明」字的認識與實踐工夫、境界之探討，期待本文學術研究工作能再由此一小點、而後線、到面的總體通盤宏觀開展。以下經由研究方法與論文結構來做進一步說明。

第三節 研究方法與結構

中國哲學是以生命為主的學問、而既是生命的學問、那麼就免不了必須透過對生命的明白、體悟、證成，而要能證成首要是實踐的工夫，故中國哲學的研究不僅僅只是對於歷史文獻資料的閱讀與熟悉及考證，更需要是透過哲學智慧與涵養來予以適當的詮釋，因此，筆者參考傅偉勳先生自創的「創造的詮釋學」¹⁸會比較適合做為本論文的研究方法，因著傅偉勳先生博學鑽研中西哲學、集合各種分析方法後所提出「創造的詮釋學」，此乃是西方哲學已積累了不少寶貴方法論資糧後、再加以一般化過濾後、與他們的特定詮釋學最大的差別，傅偉勳先生的「創造的詮釋學」、共分五個辨證的層次，此五個層次分別是：¹⁹

1：「實謂」層次—「原思想家（或原典）實際上說了什麼？」

這個層次基本上關涉的是原典的校勘、版本的考證與比較等基本課題，亦只有此層次算是較具有所謂「客觀性」。這個層次是創造的詮釋學必經的起點、但並非重點、更不會是終點。

2：「意謂」層次—「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」

在這個層次、通過語意的澄清、脈絡的分析、前後文表面矛盾的邏輯解消、原思想家時代背景的考察等工夫，盡量「客觀忠實」的了解並詮釋原典或原思想家的意思（meanings）或意向（intentions）。

3：「蘊謂」層次—「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」

¹⁸ 參閱，傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1994年。

¹⁹ 參閱，傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1994年。

第三層次則是關涉到種種思想史的理路線索、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的多面探討、歷史上已經存在的或是較為重要的種種原典的詮釋等。

4：「當謂」層次—「原思想家本來應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼？」

在當謂層次、詮釋學者設法在原思想家教義的表面結構下發掘深層結構，據此批判考察在「蘊謂」層次所找到的種種可能義蘊（meanings）或蘊涵（implications），從中發現最有詮釋理據或強度的深層義蘊或根本義理出來，這便需要具備詮釋學的洞見（hermeneutic insight），此層次已非「意謂」層次的表層分析或平板無深度的詮釋可比擬。

5：「創謂」層次—原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？」到了第五層次，創造的詮釋學家不但為了講活原思想家的教義，還要批判地超克原思想家的教義局限性或內在難題，為後者解決後者所留下而未能完成的思想課題。

創造的詮釋學之所以與普通意義的詮釋學訓練不同，而有其獨特的性格，亦即哲理創造性（philosophical creativity），即在於此。

第五層次的「創造的詮釋學」原名為「必謂」，在 1991 年 12 月下旬，傅偉勳先生應香港法住學會會長霍韜晦先生之邀、為「安身立命」國際研討會主講涉及關於創造的詮釋學議題時，霍韜晦先生建議傅先生可將最高一層的「必謂」改為「創謂」，如此更能表達此層次創造的詮釋學最後轉化而為創造性思維的理趣，因此即有「必謂」改為「創謂」的緣由。²⁰

老子思想的研究，一直以來都受到學者們的關注與重視，但要能精準的理解及掌握其思想內涵、則便非易事、可能窮究一生亦難以得其十分之一，然而學問的可貴也在於

²⁰ 參閱，傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1994 年，頁 228。

此、因為沒有一家一派得以完全的客觀並且絕對的便說是能掌握全部的理論觀點，研究者都是以理論觀點往前推進一步，然後堆疊成現在的學問成就及學術貢獻，所以筆者亦以如此之取向，先由原典中的「明」的觀念，理解老子所強調「明」的觀念為何，以及進一步從「明」的觀念何以能成為生命實踐依循的指引，作為研究的進路。最好的研究方法就是適合研究題目的方法，此即「創造的詮釋學」指出，沒有所謂純粹或絕對客觀的詮釋學，因此我們不要期待能獲得「絕對的」或「完全客觀」的詮釋法，但我們同時應該儘可能的避免陷入自抒己見的主觀危機中、對此、傅偉勳先生曾說：

詮釋學實與所謂「純粹客觀性」甚或「絕對性」毫不相干，對於「客觀」或「絕對性」的無謂迷信或偏向，動輒導致嚴重的學術武斷與自我標榜，有如自扮「詮釋學的上帝」角色，對於人文學科（humanities）與社會科學（social sciences）的進步發展構成一大絆腳石，足令我們現代學者自我警惕。²¹

我們要的是帶著奮勉精進的勇猛態度、開放性的思維、不斷的鑽研又鑽研，所謂「前人種樹、後人乘涼」我們也是因為前輩學者們的努力、才能享受現有的研究成果、並且在這樣的基礎上、向前進往上堆疊、傅偉勳先生說：

做為學問活泉之一的詮釋學，始終要在具有思想獨特性的特定主張與普通性方法的理論探索之間，繼續不斷地自求發展、自求充實。具有辯證的開放性格的創造的詮釋學更應當如此，不斷地吸納新進而強有力的東西哲學方法論，不斷地自我修正、自我擴充。²²

創造性的詮釋學並不贊成自以為是「各說各話」的詮釋行為，亦不贊成輕率任意的詮釋行為，如此都將阻礙學術研究的發展。也就是說，創造性的詮釋學必須是有生命靈感，且能達到承先啓後能有啓明觀念的力量做為引導才行，而非單單只是詮釋者自己主觀武斷的自抒己見。

²¹ 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北市，正中書局，1994年，頁223。

²² 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北市，正中書局，1994年，頁227。

對於本文的論述，筆者立基於以上之原則及態度，在存在著各種研究方法下、可以針對哲學議題提出適合的方法，既有自己獨立見解、亦以客觀跟隨前輩學者之研究成果、再而更進一步得以開顯對此「明」觀念命題的各項可能的發明。老子經文中有關「明」的文獻有十章，本文撰寫不做各章疏解的工作，例如「知常曰明」、「自知者明」、「復歸其明」、「襲明」……，做字義的詮釋理解，而是從先建立老子哲學基本觀念來探討「明」的意涵。因此，本論文的撰寫最主要是由老子哲學體系中「明」觀念的意涵做申論，試圖從這些「明」字所蘊含的老子思想含意，讓我們更加理解老子的「明」的觀念，以及如何藉由這些「明」字的基本觀念的認識，更進一步探討「明」如何成為修養的工夫與實踐的落實。

本論文的章節架構、內容安排概要說明如下：

第一章緒論：《道德經》是道家的重要經典、相關命題之研究成果非常豐碩，但關於「明」觀念之相關研究議題相對稀少，此章節針對此篇論文研究動機與目的、以及所使用之相關文獻資料、範圍、研究方法與章節架構等，做為主要陳述之重點與說明。

第二章：老子哲學之基本觀念：研究老子「明」的觀念，那麼首重的便是對於老子哲學基本概念的爬梳，而關於老子哲學基本觀念，每個人皆有其認定重要的見解，本文考量「道」是必要知道的觀念，自然無為則是扣緊修養工夫的態度，而無為而治是內心修養外顯的處世之方，故第二章例舉何謂「常道常名」、「自然無為」、「無為而治」來做基本觀念的介紹，以此建立所有研究脈絡的依循規則，故本章節著重於以上所提作為老子哲學基本概念之理解做詮釋。

第三章：老子「明」觀念之意涵：「明」觀念在老子「道德經」中並非特殊用語或觀念，亦非僅僅是「明白」「明瞭」如此簡單的意涵，本章撰寫不採取逐章解釋的方式，試圖將文獻所述「明」的義涵，在研究主題下做申論，以利建立起「明」的觀念。

第四章：老子「明」之實踐工夫：道家既是「生命的學問」、亦是「實踐的學問」，

延續第三章對於「明」觀念意涵的了解，才能真正落實去實踐，而不致有所扭曲、偏頗，這才是對我們生命真正最大的助益、若落於空談無法實踐、或不能透由實際踐行而體證，似乎如隔靴搔癢般、呈顯不出所謂生命境界的超克，「明」是觀念、亦是工夫與境界、更可說是修養後達致的結果，本章就「明」字之實踐工夫做論述。

第五章：結論：總結以上四章關於「明」觀念的理解與證成，足見「明」是我們生命中的重要觀念與修養工夫，以及本論文研究未來的展望。



第貳章 老子哲學之基本觀念

第一節 常道常名

「道」是老子哲學最主要的中心觀念，可以說整個哲學系統都是由「道」所開展，由「道」生發所有老子哲學的精神意涵，而「常」、「道」之間更有著密不可分且千絲萬縷的關係，以及二者合而為「常道」，則是整個老子思想的核心概念之一，而關於何謂「常道」、實非簡單易懂的概念，故我們有必要分別先就何謂「道」、何謂「常」再就何謂「常道」做進一步討論，如此方能對老子的思想有更全面地理解，道家的興起以及其系統的性格起源於「周文疲弊」，¹原本郁郁菁菁的繁榮景象，直至春秋戰國時代，貴族腐敗，社會失序，所有禮樂典章制度，都成了虛偽、造作、形式的，沒有真生命、徒具其表、窒息人們生命的桎梏，在此禮崩樂壞、民生苦痛之際，道家此時的興起、無異是給人民生活幸福安寧，消解人類社會紛爭，揚棄奢侈造作，引導人們返回真誠樸實生命的一劑解藥，但由於老子許多特殊用語常會引起對其思想產生誤解之處，實是可惜，嚴格論之「道」是中國哲學家們所共同關心的，非道家專有名詞，各家各派各有其對「道」的詮釋、定義、洞見，各有所自己的見解與堅持，此是從周文解體後，先秦諸子各執一詞的課題之一，老子道德經既然是彼時大時代背景下的哲學思想、受到正反不一的評議，亦無可厚非，故首先我們有必要對於「道」一概念作些理解，得以更進一步地掌握「道」的基本義涵及陳述，而對於「道」的概念，從古至今始終充滿各種歧異意見，當代學者間的差異則更是顯著，當代學者對於老學的詮釋，有諸多分歧的意見及主張，這是所有研究老學的同道都知曉的，而在這些分歧意見中以唐君毅先生與牟宗三先生的反省最為深刻且特殊，無論是唐先生所持的「客觀實有」的詮釋系統，²或是牟宗三先生所持的「主觀境界」的詮釋系統，³都是建立在慎重的方法學的考慮，以及嚴密

¹ 所謂「周文疲弊」是指周朝的禮樂典章制度，在周朝時粲然明備，可是周文發展到春秋時代，漸漸失效，這套西周三百年的典章制度，這套禮樂，到春秋的時候就出問題了，變成空洞、虛假、此套典章制度不僅無法成為典範，反成為窒息百姓生命的桎梏，我們稱此為「周文疲弊」。參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁89。

² 唐君毅先生根據《道德經》中「道」的文句脈絡，將道的意義分析為「貫通異理之道」、「形上實體之道」、「道相之道」、「同德之道」、「修得或生活之道」以及「作為事物及人格心境狀態之道」，唐先生將「道」概念認定是有一「形上實體之道」，故將唐先生對老子形上義理的詮釋名之為「客觀實有型態」的形上學，詳細背景說明可參閱袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，以及唐君毅，《中國哲學原論（導論篇）》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。

³ 「主觀境界形態」的形上學是牟宗三先生對老子哲學的獨特詮釋，牟先生認為一切老子所使用的「道」、「無」、「有」等形上觀念，均是從生活實踐「無為而無不為」的智慧中所提煉出來，與西方哲學通過

的論證之上，尤其是牟先生，將老子哲學的「道」詮釋為一種收攝至主觀實踐活動所親證的境界，並將之定義為「境界形態的形而上學」，牟先生試圖以此種解釋，貫通老子全書之義理，此種見解可說是當代老學眾多學者中，匠心獨具且精彩，其說無疑是富啟發性與哲學性，牟先生認為要了解「道」，必須先了解「無」，而「無」又如何了解呢？牟先生說：

假定有人問：老子所講的無是什麼意義的無？應如何答覆？這就需要對中國的文化生命和所發出的智慧有相當的理解才行。⁴

假定你了解老子的文化背景，就該知道無是簡單化地總持的說法，他直接提出的原是「無為」。「無為」對着「有為」而發，老子反對有為，為什麼呢？這就由於他的特殊機緣（particular occasion）而然，要扣緊「對周文疲弊而發」這句話來了解。⁵

有為就是造作，照道家看，一有造作就不自然、不自在，就有虛偽，無為主要就是對此而發，他的特殊機緣就是周文罷弊，周公所造的禮樂典章制度，到了春秋戰國時代，貴族的生命墮落腐敗，都只成空架子，如此窒息生命的外在形式的窠臼，已是綁架我們生命得以自由的重大束縛，係因此情形下，老子方提出「無為」的觀念。「無為」是高度精神生活的境界，內在的修道工夫。牟宗三先生從無為再指出普遍化、抽象化而提煉成「無」，無首先當動詞看，它所否定的就是有依待、虛偽、造作、外在、形式的東西，而往上反顯出一個無為的境界來，這當然就要高了一層，所以一開始「無」不是個存有論的概念，而是個實踐、生活上的觀念，這是個人生的問題，不是知解的形而上學的問題。

「實體」、「原理」、「原因」等概念式的認知認識不同，這些概念都是必須透過主觀實踐來證成，這是屬於人生的問題而不是知解的問題，牟先生認為「道」的創生萬物，不能理解成有一個客觀世界叫「無」或「道」的東西來生萬物，而是主觀的落實於生活中，由聖人「不禁不塞」、「不主不宰」的沖虛心境，讓物自生自長來了解「道」的創生性，因此牟先生認為老子章句中對「道」所賦予的客觀性、實體性，只是一種「姿態」而已，牟先生認為「境界型態形而上學」是由實踐所開顯的一種對於價值世界的關照與說明，關於牟先生的「境界型態形而上學」可參閱，袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年。以及牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年。

⁴ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁87。

⁵ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁89。

題。道家是通過無來了解道，來規定道，所以無是重要關鍵。⁶道家的「無」的觀念常常被誤解成無所作為或是有無的存有的概念，因此牟先生才提醒我們必須先了解老子思想的起源問題，才可以更加清楚道家所提的「無」的觀念的意涵其實是一種實踐之後的智慧顯現。

「無」先做動詞看，是要否定那些虛偽、造作，經過這些否定，呈顯出正面的境界，用名詞表示就是「無」，無沒有存有論的意味，但當「無」的智慧徹底的發展出來，就不是西方所謂的存有論，老子說道，為的是要合理解釋萬物的存在，問「道」憑什麼可以生成萬物？他的體會是「道」有兩個面向，一面是「無」，一面是「有」，因為「道體」是「無」，是無限的存在，同時「道體」也是「有」，因為它內在於萬物之中，道一體兩面，同時又無又有，並不是矛盾，而是玄妙，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」不是「無中生有」，牟先生說：

無形無名是道之「無」性，有形有名是道的「有」性，道之「無」性為天地之始，此是總持地由天地返其始以為本也，即後返地以「無」為天地之始本也，道之「有」性為萬物之母，此是散開關連著萬物而以道之「有」性說萬物之母也，即向前看以有為萬物之母也。只因向前看關連著散說的萬物，始顯道之「有」性。⁷

這是牟先生對道家獨特的「道」的意涵的見解，「無」不是存在樣態的描述，而是修養的觀念，是無執著無分別，而不是一無所有。也就是我「無」了我自己，而把「有」的成長空間給了天下人。

道體的「無」，是「獨立而不改」，道體的「有」，是「周行而不殆」。從本體論而言是「有生於無」，從修養論而言則是「無了才有」。

牟先生認為，「無」本身是一種虛一而靜具有無限妙用的「靈活的心境」，此心境所

⁶ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁89。

⁷ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁131。

顯的「無限妙用」，由何而見？即從有處見，有就是無限妙用、虛一而靜的心境的矢向性，此種展現即為牟先生所謂的「徼向性」，「常有欲以觀其徼」，一有徼就有方向，無限心原是虛一而靜，沒有任何徵兆，徼向性就代表端倪徵兆，就在此處說有，⁸王弼注：

徼，歸終也，凡有之為利，必以無為用。欲之所生，適道而後濟，故常有欲，可以觀其終物之徼也。⁹

《道德經》通過無與有來了解道，這就是道的雙重性，道隨時能無，隨時又有徼向性，這就是道性。道家的道是無，無起徼向性，從徼向性說生萬物，因此首先不能客觀地說客觀世界有個東西叫無來創生萬物，而要收進來主觀的講，靠我們有無限妙用的心境，隨時有徼向性，由徼向性說明客觀事物的存在。

接著我們就要了解，何謂「常」、何謂「常道」、「常名」？常道、常名的「常」，意涵為何？經文第一章：「**道可道，非常道，名可名，非常名**」。¹⁰

王弼注：「**可道之道，可名之名，指事造形，非其常也，故不可道，不可名也**」。¹¹

河上公注：

謂經、術、政、教之道也。非自然常生之道也，常道當以無為養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道，謂富貴、尊榮、高世之名也。非自然常在之名也，常名謂如嬰兒之未言，雞子之未分，明珠在蚌中，美玉處石間，內雖昭昭，外如愚頑。¹²

蘇子由註：

⁸ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁95。

⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁2。本文所有參考版本皆以此為主。

¹⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁1。

¹¹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁1。

¹² 東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，臺北縣，廣文書局，2004年，無頁碼。

莫非道也，而可道者不可常，惟不可道，而後可常耳，今夫仁義禮智，此道之可道者也，然而仁不可以為義，而禮不可以為智，可道之不可常也。為不可道，然後在仁為仁，在義為義，禮智亦然，彼皆不常，而道常不變，不可道之能常如此。夫道不可道，況可得而名之乎，凡名，皆其可道者也。名既立，則圓方曲直之不同，不可常矣，自其無名，形而為天地，天地位而名始立矣，自其有名，播而為萬物，萬物育而名不可勝載矣，故無名者道之體，而有名者道之用也。¹³

《道德經》第一章是整部經文的重中之重，亦即要理解整部經文的內涵就必得對第一章經文做深入的理解與體會，牟先生引用王弼注說：

王弼注解「常」字，如字作解，意即定常，恆常之意。「非其常也」，言非恆常不變之大道，蓋「可道之道，可名之名」，皆「指事造形」之道與名，乃屬於「有」之範圍者。¹⁴

又說：

凡「事」皆有分限，凡「形」皆有定體，而惟有分限與定體者，始可得而道，始可得而名，恆常不變之大道，既非指事，亦非造形，故不可道，不可名矣。¹⁵

王弼的注解明白的指出，以「指事」與「造形」來做為劃分，「指事」的意思是指陳一具體之物事，指述一特定之對象，而「造形」的引申意思是尋也，循也，順也，造形者即尋形、循形之謂，所以可道之道，可名之名，都是對於外在形、名的指稱，而只要是對於形、名的指稱，必定會被事與形所限定，絕對無法長久，這自然就不是恆常不變不可道說的至高無上的至道與真常大道了，老子云：「道常無名，樸雖小。」¹⁶（〈三十二章〉）道的常，在無名之樸，常道是無名，無名就是常，表述道超越在萬物之上，無形也無名，人間一切語言文字的抽象概念，都不足以描述道體的存在，這是「道常無名」

¹³ 蘇轍，《道德真經註》，黃曙輝點校，上海市，華東師範大學出版，2010年，頁1。

¹⁴ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁128。

¹⁵ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁128。

¹⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁81。

的道理，而道無名不可說，好像什麼都不是，這一什麼都不是，就是「樸」。

王弼注：

道，無形不繫，常不可名，以無名為常，故曰「道常無名」也。樸之為物，以無為心也，亦無名，故將得道，莫若守樸。¹⁷

以可道說及不可道說來做區別，永恆不變、不可道說的是「常道」，可道說的即「非常道」，可道說的名言是「非常名」，不具一般性的名才具有恆常性，《道德經》首先要講恆常不變之道，不可道說之道，「不可道說的道」就是不可用一定的概念去論說的那個道，老子說，有一個混然一體的東西「有物混成」，不知道它的名字，勉強稱呼它做「道」。為什麼不知道它的名字呢？因為我們既聽不見它的聲音，又看不見它的形體，它不是一個具體形象的東西，「名」是隨著「形」而來，既然「道」沒有確定的形體，當然就不可名了，「道」的不可名乃是由於它的無形，為什麼道是無形呢？因為如果「道」是有形，那就必定是有一個具體存在之物，有了「名」就會被限定住特定意義，所以真常的「道」是不可言說的，無法用概念來表達，現在勉強用「道」字來稱呼它，只是方便說法，「不可道之道」是至高無尚，是最高的道理，《道德經·第一章》：**「無名天地之始，有名萬物之母」**，¹⁸我們進一步透過「無」「有」兩個觀念來理解可道說與不可道說，「無名天地之始」是說無名是天地的開始，「無名」就是無名、無形、無狀，「無名」還包括很多概念如無時間性、無空間性、無任何特性，就是不可道說，亦可稱為是「無」，因為把任何東西都無掉了也就是「無」，「無名」就是「無」，「有名」就是有，怎麼通過「無」來了解道呢？老子把「無」，或者說，把通過「無名」而顯出來的那個「無」，看作是天地萬物的開始，這就是「無名，天地之始」，「無名天地之始」這是萬物的總稱說，而「有名，萬物之母」，天地是萬物的總稱，所以這兩句「始」「母」，是通過往後返的方式來表示「無」與萬物的關係，通過向前看的方式來表示「有」與萬物的關係，關於「道」的描述，在《道德經·第十四章》：

¹⁷ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁81。

¹⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁1。

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。迎之不見其首，隨之不見其後。¹⁹

前面幾句夷、希、微，都是對於不可道說的最高真實的形容，就是看不見、聽不到、摸不著，不知道用什麼語言文字來指稱它，所以用「夷」「希」「微」勉強來形容說明它，道的不可名，乃是由於它無形、無狀、不能用特定的名稱概念來形容它，故也只能用這些字眼來勉強形容了。王弼〈老子指略〉說：

名號生乎形狀，稱謂出乎涉求。名不虛生，稱謂不虛出。故名號則大失其旨，稱謂則未盡其極。然則言之者失其常，名之者離其真，……不以言為主，則不違其常，不以名為常，則不離其真。²⁰

此上均在說明稱謂、名稱都是對於外在器物的稱呼，一般可言說、可形容的各種語言文字，皆無法精準而完整的述說道的真諦，這都有如是瞎子摸象般的敘述，而任何的這些勉強的形容皆不可得道之終極與真實。王雱《老子注》曰：

道者，萬物之所道，在體為體，在用為用；無名、無迹，而無乎不在者，是也，可道之道，適時而為，時徒不留，道亦應變；蓋造化密，未嘗暫止，昔之所是，今已非矣，名生於實，實有形數，形數既具，衰壞隨之，其可常乎？為體此不常，乃真常也。²¹

「道」無形、無聲、無為、無所不在，亦即「道」存在於天地萬物中，但我們無法用一定概念來指稱它，故在《道德經·二十五章》：「吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。」²²如果可以有了一個特定的名稱來定義它，也就不需要說是勉強用「道」及「大」來形容它了，《道德經·二十一章》：

¹⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁31。

²⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁67。

²¹ 轉引，嚴靈峰，《老子崇寧五注》，臺北市，成文出版社，1979年，頁82-83。

²² 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁63。

孔德之容，唯道是從。道之為物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以閱眾甫，吾何以知眾甫之狀哉？以此。²³

道的觀念具有形上的意義，所以用「恍惚」來形容它，道體雖然是無，但道體內却又涵養萬物，此一道體的生成萬物的作用，一直都是永不停歇的存在著，而這都是體道者對道的領會而有之形上境界。王弼〈老子指略〉云：

名也者，定彼者也，稱也者，從謂者也，名生乎彼，稱出乎我，故涉之乎無物而不由，則稱之曰道，求之乎無妙而不出，則謂之曰玄，妙出乎玄，眾由乎道。²⁴

名、稱皆是有特定之物可指涉者所適用之，對於至高無上的無限道體，一般指涉皆不符合其最究竟最真實，有名有稱是為了區別物之形，但對於至高無上的道體，不是我們用一般的語言文字可以去全然定位它的，〈老子指略〉又云：

夫道也者，取乎萬物之所由也，玄也者，取乎幽冥之所出也，……，然則道，玄，深，大，微，遠之言，各有其義，未盡其極者也，然彌綸無極，不可名細，微妙無形，不可名大，是以篇云：字之曰道，謂之曰玄，而不名也，然則言之者，失其常，名之者，離其真。²⁵

道是實現萬物的原由，所有萬物皆由它所從出，微妙玄深，不可見不可聞，故無法用一般的語言文字來定其名，若可用特定稱謂來定其名，則此絕非恆常不變之名，因此勉為其難的用玄、深、大、微，遠等字眼來形容它，但這些形容的字眼，顯然離真正永恆不變的真理常道是有極大差距的，《道德經·第三十二章》：「始制有名，名亦既有。」²⁶，袁保新先生說：

²³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁52。

²⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁197。

²⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁196。

²⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁82。

無名之樸的「道」，是不可用名言概念加以指涉規限的，因為「名」因「器」有，其作用即在於分別，因此名言概念只適用於一一不同的器物之上，不可用來徵定渾倫不可分的「道樸」。但是當人類心靈在「始制有名」的人間社會，不能「復歸於樸」，反而以名為實，則面對千差萬別的名器世界，遂不免展開無窮的追逐、爭鬥對立，而人間社會也就走向了危殆的命運。²⁷

道常無名，道原本是素樸無名，但因著人有了各項名器才需要有名的分別以做為區分，以利我們溝通，既有了萬物就不能沒有定下萬物之名以茲區別，但有名是可名，可名即非常名，但在這些可名的區別下，人心缺乏修養就會起了分別、愛惡、喜好、良善、美醜、是非……的差別對待，而就是這些分別的對待，我們所處的群體社會才會衝突紛爭不斷。嚴靈峰《老子達解》指出道的觀念具有：

自古固存，無始無終，不變不易，故曰：「常道」，若有狀可道，有形可指；則非常道矣，「名」者，道之永久存在之本真，不生不滅，不增不減，「自古及今，其名不去」；故其名常存。「道隱無名」，無名則是其名，若有名矣，則非常名也。唯其不可名；故曰「常名」也。²⁸

「道」是恆常不變、獨立不改的，而也自始就存在，然而正因為它看不見、聽不到、摸不著，所以我們用玄深不可觸得來形容它，因此也只能藉由我們不斷的去親自體證道的真諦，才能更進一步的接近並體會到它的真實存在。老子用「無」來了解道、解釋道，但同時道又無法用語言文字去完整的道說它、也無法用名字去定義它，「無」不是西方存有論的概念，而是一種修養工夫和境界，這也是牟先生堅持「主觀境界說」的重要原因與理由。「可道」是通過人心去可，是人心對道的解說與詮釋，依老子的反省，認為可以言說的道，已經過人的語言概念所規定，已經失去了其原始的素樸本真，也被語言概念所限定住，所以道若可道、可名，即非常道與常名，道家的道無法用正面的語言來形容何謂常道、常名，故透過反向的、勉強形容的方式說明什麼不是真正恆常的道與恆

²⁷ 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁93。

²⁸ 嚴靈峰，《老子達解》，臺北市，華正書局，1982年，頁1。

常的名來了解常道、常名。

第二節 自然無為

自然與無為都是老子哲學思想中佔有絕對重要性的觀點，而同時也是大部分人對於「自然」與「無為」的解讀與理解誤解最多之處，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。自然很容易被解釋為是自然界的自然，而無為很容易被理解是什麼都不作為，這兩者不僅曲解了老子的思想義涵，同時更低估了老子的哲學境界，在老子《道德經》中雖然只有五處出現「自然」的字眼，但其重要性卻是不容小覷，大家都相信，「自然」乃是從老子之後，才開始被提出的重要觀念，劉笑敢先生甚至特別指出，這個詞在當時文獻中原就相當稀少，例如《詩經》、《左傳》和《論語》，²⁹都沒有「自然」一詞，《墨子》中也絕無僅有的出現過一次而已，對於「自然」一詞，陳德和先生曾說：

現在一般人只要說到「自然」，第一個直接想到的通常是有山有水、有花有草的「大自然」或「自然世界」，然而這顯然不是老子書中「自然」的本意，因為這種外在之物理世界的自然，在老子書中是用「天下」、「天地」或「萬物」等等來稱呼的，由此乃可以推知，老子關於「自然」的學說，絕對不類於研究「自然界」方面的知識，尤其是科學知識。³⁰

又說：

除了外在的自然世界，另一個會被我們想到的「自然」則是生命的本然，它是專就個人生命之種種與生俱來的實然現象而說者，包括本能、欲望、情緒等等。惟此「自然生命」亦不足以和老子所講的「自然」相提並論，蓋老子之言「自然」固不能不重視生命之與生俱來的種種存在元素，但也不僅僅是以此生命的實然現象為已足

²⁹ 參閱，劉笑敢，《老子》，臺北市，東大圖書公司，2009年，頁67。

³⁰ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁100。

者；它更具有存有論上的根源義以及價值論上之決定義的兩個可能地位。³¹

陳德和先生的這兩段話，無疑是幫助我們為「自然」一詞的理解，做了最佳詮釋與說明，順著如此的定義與說明，對於以下所言「自然」，可以更清楚定位「自然」之義，亦便於不再被過往經驗中的自然義所侷限住而曲解了老子的自然義。關於「自然」的意含，劉笑敢先生曾說：

從《老子》對自然觀念的運用中，我們可以分析出自然的幾層意思，這就是自己如此、本來如此、通常如此和勢當如此這幾層意含，我們認為這是老子之自然的最核心的意含 以此為根本才能釐清我們所討論的自然與常識中的自然的不同，才可以防止因為自然的觀念的混亂引起的各種誤會。³²

自然的自己如此的意思並不是絕對的，並不是完全不承認外力的存在和作用，重點在於最主要是排斥強力且直接的外在力量的介入，「自己如此」是自然的最基本意含，是指沒有外力直接作用的自發狀態，或者是外力作用小到可以忽略不計的狀態。老子《道德經·二十五章》：

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。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。人法地，地法天，天法道，道法自然。³³

「人法地，地法天，天法道，道法自然」³⁴此四句王弼注：

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，法自然者，在方而法方，

³¹ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁100。

³² 劉笑敢，《老子》，臺北市，東大圖書出版，2009年，頁89。

³³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁65。

³⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁65。

在圓而法圓，於自然無所違也，自然者，無稱之言，窮極之辭也。³⁵

王弼此處的注解，「法」字解為法則，法自然者，是指道以自然為性，並非道以上還有一物為自然，人要依循道來順應天地之自然，表現生命實踐之自然，與天地同在，只有在和諧的自然中，才能呈顯生命實踐的自然，順性而為才是最佳的自然之道，牟宗三先生曾說：

依道家看，「人」、「地」、「天」這些具體的東西都要跟著道走，道是最高的，而且「道法自然」，沒有一個具體的東西叫做「自然」，「自然」是一個抒義字，所以，說「道法自然」，也就是說：道是自然。³⁶

又說：

道家所說「自然」是通過修行而達到的一個最高的境界，照道家看，我們現在所說的自然界的這些東西，也就是自然界本有的東西，自然界本有的東西沒有一個是自然的，我們現在所謂的「自然」都是他然，道家所說「自然」就是自己如此，「他然」跟自然相反，就是待他而然，就是旁的東西使它如此，這就表示說，每一個東西都在因果關係中。³⁷

道家口中所說的自然就是通過人們自己修行而達到的最高的如如的境界，如如的境界就是如此如此，自然者「無稱之言」、「窮極之辭」，這是表示著我們沒有辦法用特定的名稱、字眼去精確的形容它，因為無論你窮盡所有語言工作，或辭彙如何設限，都無法體會「道」得實踐性，「道」就是「自然」的實踐，所以我們一樣無法以語言活動方式來說明自然究竟是何觀念，對於「自然」牟先生曾說：

道家的自然是個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此，無所依靠、精神獨立，精神獨立才能算自然，所以是很超越的境界。西方人所講的自然界中的現

³⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁65。

³⁶ 參閱，牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》第29卷第2期，2003年8月。頁35。

³⁷ 參閱，牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》第29卷第2期，2003年8月。頁35。

象，嚴格講都是他然、待他而然、依靠旁的東西而如此。³⁸

所以牟先生才說自然是個抒義的字眼，此即自然是用來形容生命實踐的概念，這個無稱之言、窮極之辭，就是你無法僅用一定的名言方式的概念來看待它，³⁹但如同我們討論何謂「道」之自然，雖然無法用名言來限定道之自然，我們却是可以去體會「道」、感受「道」、證悟「道」，袁保新先生說：

所謂「道法自然」的意義，應當是說「道」以「無為」「不主」的方式推動著存在界的相生相長，我們即不可以認為「自然」乃高於「道」之上的實在，也不可以將之比擬現代科學所研究的物理自然，換言之，如果「道」是一個具有價值意義的概念，則「自然」也是一個價值概念，就像「無為」遮撥「為」，「自然」也旨在遮撥「他然」，用以強調「道」之化育萬物，唯是不加干涉造作，令物自化自育而已。⁴⁰

而這也正是所謂的修養、修行，價值意義的證成是通過修養修行所達至的結果，自然是不扭捏、不造作、不為、不主、不宰，在方法方，在圓法圓，老子之道的全體大用，就是要遮撥掉一切的造作，使人的修養境界能夠與自然無所違的境地，讓天下萬物都能有自己的生長空間，可以在道的承載下安然自得的自生自長，如此才能說是真正效法道、理解道，也才能真正承載萬物。

探討自然就會涉及到無為，因為自然的證成得以實踐就是靠「無為」而得，「無為」

³⁸ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁90。

³⁹ 語言文字與思想之間有著非常密切的關係，因為語言文字是我們思想傳遞、溝通的重要工具，所以我們要能精確地傳達自己的思想，就必須謹慎選擇並使用適合的語言文字來表達，但對於終極究竟至高無上的「道」、「自然」等觀念，顯然已經超越所有一般名言，亦即名言早已不足以作為形容與傳遞「常道」的真實內涵，因此老子並非否定「名言」，而是知曉名言的限制，故選擇用「強為之名」的方式來勉強形容，「名言」的本質用於「區分」，也就是各種器物產生後的產物，而「道」的真實是先於名言，自然也不是名言概念所可以全部框限住而完整形容定義它的，而之所以仍然使用語言文字來做為形容，語言文字是我們生存於社會中的學習工具，人我之間就是依靠語言文字來形成基本共識與進行思考，如果我們完全依賴名言概念來理解「道」，不僅無法窮盡其真實義涵，所以與其說老子反對「可道之道」「可名之名」，我們應當可以更加理解老子對於「名言」的限制與可能造成誤解的危險之超越的智慧。欲更加詳細此名言與「道」的關係，可參閱，袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年。

⁴⁰ 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。

是無心而為、是順其自然，不妄為，「無為」也是最常被理解成「沒有行動」與「不肯做為」，然而，這不僅曲解老子成逃世、避世、對社會家國毫不關心的消極頹廢者，更因為他「無為而無不為」的主張，認定老子是權謀心計，此實是錯解了老子思想的高明智慧與對人間社會的淑世、護世情懷。⁴¹老子哲學並非如一般人所認知的是逃世、避世，反而是有著心繫世道的關懷之意，才諄諄提醒我們要守好自己容易受外在有形有名牽引的心，讓人人能自在和諧共存。

陳德和先生說：

老子《道德經》講的「無為」從工夫上說就是「無掉有為」，但工夫的實踐本在證成德行的目的，所以如果將工夫和目的連著一起說的話，「無為」又可以理解為「無心而為」。當然「無心而為」的「無心」絕不是「不在意」、「漫不經心」等意思，更不可能誤認成「沒有良心」或「意識不清醒」。「無心」應是說：沒有情緒障礙、沒有意見作祟、沒有成心固執，總之就是能夠敞開自己的心胸而因應隨順於天地萬物之間。由此可見「無心」在道家生命的學問中應該就是「無我」或「無執」。⁴²

前文曾提及老子思想的起源問題，正是因為這些虛偽、造作、對於人們已形成桎梏、窒息生命，因此，老子才在此刻提出主張無為，崇尚自然，就是希望讓原本扭曲變形、造成心靈創傷、妨礙生命得以自由的狀態，能得到進一步可以安身立命、安然自在，當我們認知到老子思想的源頭，便可知其對於人們生活能更美好、更美滿的淑世情懷，在老子《道德經》中，比起「自然」，「無為」出現的更是頻繁，其最主要乃在老子希望用「無為」做號召，告誡君王能先無掉亦即解消掉自己的造作偏執，以無私無欲的道心德行，

⁴¹ 所謂「淑世、護世」情懷，是指人除了會關懷自身以外，仍會希望期待整體社會國家也都能和諧共存，而不僅僅只是自掃門前雪，對於淑世、護世情懷，陳德和先生在〈論老子《道德經》的淑世思想〉文中，曾指出，老子的淑世思想是一種體道證德以求天地人我之和諧共榮的處世理想，老子痛切感受當下周文疲弊、民生疾苦的悲慘事實，因而提出「解套的思想」與「放下的智慧」，來做為淑世的良方，就是希望能讓奔馳的心思、不斷糾葛的意識能安頓，使人人能身心安寧和樂。參閱，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 29。

⁴² 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019 年，頁 103。

去包容天地，解放人民。《道德經》中，關於「無為」的章節例如：

是以聖人處無為之事，行不言之教（〈第二章〉）⁴³

王弼注：

自然已足為則敗也，智慧自備為則偽也。⁴⁴

憨山大師註：

是以聖人知虛名之不足尚，故處無為之道以應事，知多言之不可用，故行不言之教以化民。⁴⁵

為無為，則無不治（〈第三章〉）⁴⁶

以上兩章涉及的是聖人的治世之道，在王弼的觀念中，凡是形器、制度、理法、人倫等，這些有形有名的人為工作也就是所謂的「名教」，此有形有名的表象都會違反自然而流於有為造作，而王弼的觀念並非批評或否認仁義、禮制、禮教等的價值，亦不是「名教」的「存廢」問題，⁴⁷其真正關心的是「名教」是我們生活中必然會運用與經歷的，但如何能不被「名教」過度引導而致虛偽、偏廢，才是我們應當重視的。對上引經文二、三章王邦雄先生說：

聖人處天下事，也行教人間，天下紛擾與人間困苦，可能來自在位者的「有為」與「多言」，故聖人處天下事，首要在「無為」，行教人間，根本在「不言」，「不言」即「無心」，「無心」即「無為」。⁴⁸

又說：

⁴³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁6。

⁴⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁6。

⁴⁵ 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁54。

⁴⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁8。

⁴⁷ 參閱，林麗真，《王弼》，臺北市，東大圖書公司，1988年，頁73。

⁴⁸ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁22。

聖人處天下事，當然要「為」，不過，所為的是「無為」。「無為」不是什麼都不為，而是「無心」的「為」，自然的「為」，讓天下人民與智者，都在君上的「無為」中「無不為」。⁴⁹

老子思想的主張認為，既然是聖王治理天下之事則不可能不「為」，也無法避免要「為」，因此要提醒聖王的是，惟有通過君王的放下我執，放下自以為是的主張，放下有心有為的欲望，才能給出百姓自生自長的空間與機會，聖人無掉美醜、善惡的執著分別，無掉高下、長短的人為造作，那麼，天下的紛擾、衝突人間的困苦，即可消散解離，聖人看起來什麼都沒做，實則就是為人民什麼都做了，如此人人自在自得，人人皆能活出真實的自己。《道德經·第三十七章》：「道常無為而無不為」⁵⁰王邦雄先生說：

依道家的義理系統，聖人所處的是無為之事，所行的是不言之教，「處世」與「行教」是「為」，而「處無為之事」與「行不言之教」，則是「無為」，且聖人「無為」的本身，即朗現了「無不為」的自然理序。⁵¹

道家因為反省周文，但並非是要否定價值事物的存在，而是原本做為化成人民百姓的禮樂教化已形同虛文，若是再以外在形式的政治觀念來想要治理百姓，則不僅無法達到成效，只會更加惡化，也因此老子才提醒聖王要有「無」的觀念，「無」是要消解掉那些虛偽、造作，進而擴大講無為，反對造作的「為」，其實否定的就是自然生命的奔馳，心理的情緒、欲望、意念等等的造作，牟宗三先生說：

老子的道，本是由遮而顯，故況之曰「無」，他首先見到人間之大弊在有為，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，觸途成滯。其弊總在「有為」，「有執」也。⁵²

⁴⁹ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁29。

⁵⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁91。

⁵¹ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁171。

⁵² 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁162。

牟宗三先生對於老子思想有其獨有的詮釋，認為老子的道有遮撥與遮詮的表現方式，⁵³就如同我們從室內看見窗外的景物，呈現的模糊景象是窗戶的灰塵遮蔽了視線，這也就如同我們的內心有許許多多的我執我見，這些我執我見遮蔽我們原有的素樸本心，阻礙我們看見人人原始天真本德，所以《道德經·二十九章》才說：「為者敗之，執者失之」，⁵⁴老子思想認為，人生的盲昧，就是放不下自我、不能忘掉自我，於是就產生執著，用著情緒、本能、欲望等來做為行事的準則，就如一般社會，不論是否身為上位者，亦或一介平民，各有各的堅持主張，各各都很想有一番作「為」，陳德和先生說：

老子或莊子所常講的「無為」，我們首先可以將它解釋成：「無掉有為」，更明白地講，就是無掉、化解掉種種的人為造作和種種的執着負累；「無掉有為」在老莊思想看來，絕對是一種人生的覺悟與超越，也是我們駐足於生活世界中所該有的行動參與，換句話說，「無為」洵非「毫無做為」，或「靜止不動」，它是逆向思考下之更有意義，更不平凡的行為表現。⁵⁵

所以老子「無為」思想所要啟發我們的，就是遭遇困頓、感到負累時的放下的智慧與解套的哲學，這些負累就是我們背負於身上的種種我思、我見、我欲、我所、這也就如同我們的「心鏡」蒙上了一層灰，⁵⁶我們的種種偏執、扭曲的想法佔據了我們原有的素樸本心，也惟有丟掉了這些障礙我們生命的有為造作，還我本來素樸天真，讓我們的心一如鏡子般乾淨明亮，此對於老子思想來說是「無為」，對於我們生命主體來說卻是意義非凡的「為」，陳德和先生說：

凡是能夠覺悟到情枷欲鎖等對自己所形成的桎梏，進而懂得放下種種執取以求得

⁵³ 牟宗三先生曾於《才性與玄理》中提及：「於老莊之絕聖棄智，鄙薄仁義，毀棄禮樂，皆能知其為正言若反之遮詮，乃『寄言以出意』。」，以及：「若因自生自成，自定自化，著於物而遮撥一切超越者，而成為唯物論或自然主義，則悖矣。」，此即是牟先生所提及的「遮詮」與「遮撥」的詮釋方式。詳見牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁122及162。

⁵⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁77。

⁵⁵ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁104。

⁵⁶ 《莊子·應帝王》中有言：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」，我們對應所有外物亦是如此，鑒物而無情，成玄英疏：「夫懸鏡高堂，物來斯照，至人虛應，其義亦然。」我們的心如同一面「心鏡」，映照所有萬物，唯有心的清明乾淨，沒有任何塵垢沾染，才能確保所映照的物品能呈顯其最原始的樣貌。詳閱，郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁219-220。

生命的解套者，就是已然體現「無」的道理，也是具體實踐了化解的功夫。⁵⁷

我們之所以能夠「無掉有為」，最主要關鍵還是在於我們能夠無掉心知的執取，而能夠無掉心知的執取，首先是我們願意放下放開心中的執著，不再以己之見為尊為大，如此的「無為」也可以說是「無心」，而無心正是老子思想認為之所以能重返生命原有素樸天真，自然美好的主因。劉笑敢先生曾說：

自然與無為的關係是密切而複雜的。但為了便於現代人的理解和把握，我們不得不把這種關係簡單化，明確化，把自然看做是價值和目標，把無為看做是方法性原則。⁵⁸

又說：

在老子看來，聖人的無為之治是實現自然的原則的最好方法，它要避免來自於統治者的強烈干預和控制，避免社會整體發展的突然變化和震盪，避免社會各部分之間和不同人之間的劇烈衝突。⁵⁹

老子思想中「自然」可以說就是「無為」，「無為」就是「無心」，「無心」就沒有成心，化解成心，自然的就不再以一己之私、一己之力的想要掌握、操控，非得按著自己的期望來行事、來制下標準，只要有干預有操控必定引來衝突紛爭，因此老子要我們自然，隨順自然就能包容萬物，眼中所見事事物物都有它自己原有的美好，讓人人都能盡其在我，悠遊人間，免除負累，亦即希望人人都能從執取和妄作中，透過「無執」、「無為」的「虛靜」工夫修養，使人人皆自在，物物均自由。

⁵⁷ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁104。

⁵⁸ 劉笑敢，《老子》，臺北市，東大圖書公司，2009年，頁92。

⁵⁹ 劉笑敢，《老子》，臺北市，東大圖書公司，2009年，頁117。

第三節 無為而治

老子思想由於歷史機緣之故，失序的禮樂，虛假造作的生活樣態，早已沒了規範及教化功能，老子由於史官身分以及其對天下家國的關懷與重視，因此，在老子《道德經》中，談論最多的篇幅便是以統治者為議論訴求的對象，老子思想中的人格典範是聖人，聖人最主要責任在於以他的無為、無事、無欲、來成就百姓的自正、自化，聖人也是老子心目中最理想的統治者，老子既然將他心目中最理想的統治者稱之為聖人，所以在《道德經》中，就常常拿聖人的德行做模範來教育候王，老子希望藉由統治者修為的調整改變，達至百姓的安適自在、安身立命、安然自得，此即無為而治，而無為而治的主體在老子所稱即聖人，這就是從政治上所說就是明王或是聖王，而聖王何以能成為聖王，就在於聖人、明王能以其無執、無為、不主、不宰的沖虛玄德與包容萬物，讓天下萬物得以各正其正，各在其位，各自安好，這也是道家政治哲學中之生命的學問都希望達至的內聖外王的淑世內涵與理想。

中國的學問都一致將聖人視為是高尚精神的人格典範與位階，道家更一貫秉持其無為、無執、無欲、無心、無待、無我的主張，放下所有掌握操控，給予自我之外的天下萬物皆有自由自在的成長空間，在此無成心又希望世界國家都能更好的前提下，對於聖人品格的期許更有別於「為學日益」的多多益善的增進，而是「為道日損」的減損掉自我的主張與意見，在此情形下內聖與外王就成了值得重視的觀念與工夫。內聖外王一詞的最早出處來自於《莊子·天下篇》：

天下大亂，賢聖不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。雖然，不該不遍，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全，寡能備於天地之美，稱神明之容。是故內聖外王之道，聞而不明，鬱而不發，天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫，百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，

道術將為天下裂。⁶⁰

此段引文是內聖外王的最早出處，由於莊子是老子思想的慧命相續者，故對於因禮崩樂壞而致的「周文疲弊」，天下大亂的時代問題，明顯是心有所感，並且受到老子思想的影響，指出當時學者面對天下問題的思想，惟有聖王以身作則百姓上行下效，方可能扭轉此已經頹廢已久的社會氛圍，對此陳德和先生曾說：

顯然的，莊子是將天下所以大亂的根本原因，從政治、經濟、社會現象上的分析提昇到思想的層面。莊子覺得，如今各是其是、各非其非的百家爭鳴，其實具體反映了「內聖外王」之原始大道的支離破損，而致使大道闇而不明、鬱而不發的主要緣由，就在於世人心知的閉鎖與情識的偏執。⁶¹

正是因為混亂的時代，失控的制序，各自以己之是批彼之非，所有人皆根據自己的準則來當做衡量別人的標準，尤其居上位者的偏執行為所引起的帶頭作用，更加形成巨大影響及鴻溝，也因此顯然解鈴還需繫鈴人，聖王願意放下操控，給予百姓自由的呼吸空間，自然百姓有其可以自生自長的智慧與勇氣。《道德經·第二章》：

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。⁶²

「天下」指稱的是天下人，天下人亦可指是所有的百姓，所有人皆以自己的價值標準，來衡量看待自己以外的人、事、物，但凡符合我的標準的，就是善，就是美，只要不合我意者，便是奇端異族，便是非我族類，也就因為這樣的自以為是，自尊自大，總以為自己才是站在正義的一方，這一執著善、惡、美、醜，是、非、對、錯的評斷，就是天下之所以混亂、世間之所以紛擾的主因，在《道德經》中有非常多的章節直接提到「聖

⁶⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁736。

⁶¹ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁106。

⁶² 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁6。

人」，例如：

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；……。是以聖人之治，虛其心，實其腹，……。為無為，則無不治。（〈第三章〉）⁶³

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。（〈第七章〉）⁶⁴

是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物，是謂襲明。（〈第二十七章〉）⁶⁵

聖人無常心，以百姓心為心。聖人在天下，歛歛然為天下渾其心。聖人皆孩之。（〈第四十九章〉）⁶⁶

故聖人云：「我無為而民自化，我好靜而民自正。」（〈第五十七章〉）⁶⁷

是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。（〈第六十四章〉）⁶⁸

以上的這些章節都是老子對於聖人的描述或建議更可說是期待，之所以用了如此多的心力在於對聖人的期許，不如說是對於天下萬物的心念、掛懷，所提出的這些反省，無非就是希望聖人能以無私無我、無為無執、謙讓處下、守柔不爭的品格修養來正己化人，彼時時代環境氛圍下，唯聖人聖王的身體力行、人格典範，才是百姓的最佳榜樣與保證，只有聖人以他的無為、好靜、無事、無欲來成就百姓得以自正、自化、自富、自樸、自在、自由，亦即是因聖人「不恃己為」方可保證百姓之「無一不可為」，對此陳德和先生曾說：

老子他諄諄告誡時下的君王：治國之務並不在於雄才大略、霸氣經營，而是懂得

⁶³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁8。

⁶⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁19。

⁶⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁71。

⁶⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁129。

⁶⁷ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁150。

⁶⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁166。

先行無掉（解消掉）自己的有執、有欲、有為、有作；國君既不能作威作福虛情假意，更不可妄動激躁、逞強冒進；國君如果想要成為天下人所期待的理想統治者，這並沒有太大的困難，說穿了亦只不過是放下虛矯的身段，時時尊重百姓、重視百姓，一切以百姓的需要為需要，以百姓的目的為目的，如是而已。⁶⁹

莊子是因為看見了天下何以大亂、人間何以失序的原因後，猛然警醒到本位主義的危害及可怕，於是疾力呼喚融通淘汰、虛欲去執的重要性，試圖希望透過這種修養工夫的普遍實踐與落實，將人們從成心的壓迫與我執的禁錮中解放出來，聖人的主要責任在於成就人間的和諧，讓百姓得以安居樂業，而不是為了各自的私欲、想望，傷害了他人亦在所不惜，而百姓之所以會有如此虛偽妄作的行為，很大原因在於上行下效，聖王的喜好、厭惡、讚譽、貶抑，都成了百姓效仿的指標，假如聖王能以其無執、無欲、無為、無作的人格境地，誠如百谷王般包容萬物，則不僅天下百姓皆能自由自在的生活，同時自己亦可在不費力不勉強中，成為最理想的聖人典範，此可說是無為而治的展現，陳德和先生曾說：

內聖外王理想，是鼓勵人們都能破除主觀意念上的種種執泥，讓宇宙萬有在相互尊重、彼此包容之下，皆可如其所如的呈現各自的本然價值，最後卒能形成總體性的存在，圓現天地人我的自然和諧。⁷⁰

另外，在《道德經·七十九章》云：

和大怨，必有餘怨，安可以為善。是以聖人執左契，而不責於人。有德司契，無德司微，天道無親，常與善人。⁷¹

王邦雄先生說：

「怨」起於在位者的有心有為，有大小多少的執著與分別，便會帶出大小的比較

⁶⁹ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁75。

⁷⁰ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁107。

⁷¹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁188。

心，與多少的得失心，你大我小，你多我少，就算如親兄弟，心中也會滋生不平的怨。⁷²

又說：

在位者的可道可名，通過知善知美與尚賢貴貨而展開，此既有心又有為，有心再把價值標定在自家身上，有為在貴求天下人符合我的標準，此心知的執著是主觀的偏見，而人為的造作則是權勢的傲慢，故聖人治天下，不以自己作為標準，而責求天下人。⁷³

只有聖人避免尚賢貴貨、執著主觀的偏見成心，沒了希望我想掌控一切，想要依己之力達到治理的目標與結果，而是讓自己因著內在人格的修養，虛靜的內心狀態，讓百姓發自內心的自己知足自化，如此的內聖外王就如同「無心以成化」，此即是內聖外王的義涵，這亦是無為而治的境界。

無為而治思想，是以內聖為要件、為基礎，據此以通向於外王，。郭象注云：「夫無心而任乎自化者，應為帝王也。」⁷⁴，理想的帝王就是應該要能無心、無為，不再處處想操持把控，過往的禮崩樂壞就是因為人為的造作與分別，這些強以己意而行的治理非但沒能達到成效，反是衝突紛亂的成因，而也只有聖王能幡然覺醒順任天下人民去自生自化方為上道，《道德經·第五章》：「天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。」⁷⁵，天地覆育萬物但不會自恃為己之功，同樣聖人亦要虛空自己，即便為了百姓貢獻付出都不會視為是自己的功勞，《道德經·第十二章》：「是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」⁷⁶，聖人治理天下是要讓百姓回復原有的素樸天真本性，而不是使善心本性隨著外在形、名的奔競追逐流失自然原貌，因此老子重視的是內在心性的修養，欲除的是外在權勢名位等等的不斷競逐，只有先虛掉、減損掉這些情緒、本能、慾望的種

⁷² 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁356。

⁷³ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁356。

⁷⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁205。

⁷⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁13。

⁷⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁28。

種欲求，才有機會反躬自省於自身虛為造作的偏見執著，《道德經·第六十六章》：

江海所以能為百谷王，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。⁷⁷

理想的帝王由於沒了自以為是的主張，以及有心有為的行動舉止，不以仁、義、禮、智的制式標準作為治民的準則，不再以聖王自己的揣度或喜好去制定各種典章政令來框架住人民，而是反躬自省於自己的修為，讓自己無了又無，戒慎恐懼於不對百姓有任何的干擾與宰制，使百姓在自由自在的氛圍中，得到最大的空間而足以成為最單純素樸的自己，沒有任何束縛，而這也正是「生而不有，為而不恃，長而不宰」的玄德。在《莊子·應帝王》中：

齧缺問於王倪，四問而四不知。齧缺因躍而大喜，行以告蒲衣子。蒲衣子曰：「而乃今知之乎？有虞氏不及泰氏。有虞氏，其猶藏仁以要人；亦得人矣，而未始出於非人。泰氏，其卧徐徐，其覺于于；一以己為馬，一以己為牛；其知情信，其德甚真，而未始入於非人。」⁷⁸

這裡的引文，可能如同我們很多人的現實狀態，我們做任何事都多少會帶有些許行善的目的，故內心雖是以「仁」、「慈」、「善」為出發點，但總免不了帶有所謂的心，這樣雖符合天下人心的期待，但畢竟是沒有超離物累，而泰氏既可以將自己看做是馬又可以將自己當成是牛，甚至將自己當成鼠肝蟲臂亦無不可，這已是離形去知沒了負累，不讓自己掉落在物累之中，也因為沒了成心就不會有造作，而能以虛靜明照之心，呈顯生命的本真，這是兩種不同的修為境界的顯現，最主要指出的是，藉由有虞氏及泰氏兩人，此兩者是超越的區分，一個是成心的層次，一個是道心的層次，一個是沒有普及到人類以外的其他存在，另一個則是從未將自己脫離人道世界而超越為非人的生活，莊子所論的

⁷⁷ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁170。

⁷⁸ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁205。

內聖外王重心放的便是聖王行為修養的實踐，這是超越的區別，而不僅僅只是最後結果的呈現，對於以上有虞氏及泰氏的境界不同的形容，陳德和先生曾說：

有虞氏就是舜帝，他是儒家的聖王，他能以仁義之心行仁義之政，因此可以得到人民的愛戴，惟舜帝終究沒有跳脫人類本位主義的窠臼，因此，儘管他的統治原則完全合乎人性，其澤惠與效用卻無法照顧到其他萬物的存在。⁷⁹

陳德和先生又說：

其卧徐徐，其覺于于，是在形容泰氏治理天下時的從容與自在；「一以己為馬，一以己為牛」則是說明他完全排除物我的對立分別計較，一切都能因應隨順而如其所如。⁸⁰

境界修為的高低，是我們看待天下萬物的視野與格局，當內在修為深厚篤實，如同虛空了的山谷，將能容納百川萬物，只是靜靜的處在那裡，沒有我欲、我所，我們只是盡己之所能的修為自己，但卻不設算期待達到什麼成果，而更進一步內涵在於，除了跳脫人類本位主義的窠臼，以及完全的排除物我的分別計較外，我們更可以說，會讓我們陷溺於情緒、欲望、本能等的物質追求，致使生命生活受制於物，被物所役使，都是沒有內在之明的修為所致，王船山云：

物適至而我應之也，不自任以帝王，而獨全其天，以命物之化而使自治，則天下莫能出吾宗，天下無不治。⁸¹

應物無心的主體修養乃是帝王應有之德行，我們更可以進一步說能應物無心的人，其實已經具備了帝王般的自由自在自得的豁達大度，早已沒有甚麼外物可以局限住他，能有如此胸懷的明王之治，可以說是甚好的無為而治的典範，無為而治最主要在以其通過無執的道心消融物我的隔閡局限，通過虛欲去執無為自然的內聖修養，使自己能達到聖賢

⁷⁹ 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁109-110。

⁸⁰ 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁110。

⁸¹ 王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北市，里仁書局，1995年，頁70。

般的德行品格，以實現安立天下的外王事業。陳德和先生說：

對於莊子而言，理想的君王理當通過虛欲去執，無為自然的內聖修養，藉以實現安立天下的外王事業，而所謂「內聖通外王」，無非就是老子「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」的意義濃縮。⁸²

老子的內聖修養是見素抱樸，常德不離、含德之厚比於赤子、無執亦無為，而由內在損之又損的實踐工夫開顯心的虛靜，隨之的就是處世應物的悠然自在，不受負累，此一虛靜明照的內聖工夫，即便不是聖王或明王的平民百姓者，對比自身以外的任何人事物，此工夫修養亦是人人得以安身立命於社會國家的一帖良方。



⁸² 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁111-112。

第叁章 老子「明」觀念的意涵

第一節 內在依據與超越成全

老子思想做為「生命的學問」，自然是關心我們能否真誠自在的過生活，最主要是讓我們在生活中得以安適、自在，有所依循，「生命的學問」最重要的特色之一便是可以身體力行、實際踐行，生命學問所關懷的是我們整個生命，讓我們生命能圓滿實現自己的德行人格，啟發人人不斷的淨化自己的心靈，不斷朝著原始素樸天真的道路回返，所以道家的生命學問，離不開生命本質的主體性的證悟與醒覺，不論是身為在上位者的以身作則，讓人民百姓可以上行下效，自己安適，自身要想安身立命於現實生活中，必然會有自己存在下來的內在依循與依據，這是生命生活的指引與方向，陳德和先生說：

所謂生命實踐的依據，在這裡指的是「能使自己願意、主動而認真地投入於具體生活世界中的內在原因或主觀原因」，這個「內在的或主觀的原因」，我們又可以稱它為「生命主體」或簡稱為「主體性」。「生命主體」或「主體性」既然是內在的，那就不可能懸隔於我們的生命、我們的起心動念、我們的行住坐卧之外，而它之所以能夠被我們用「主」這個字眼來形容的理由，除了因為它本身具有自發性、主動性且屬於我者之外，更重要的是由於它能直接關係到我們是否表現出富有意義的人生，亦即它將決定我們能不能從實然的、價值中立的生物性存在之際，另外再開顯出應然的、合目的性的人格境地。¹

每個人在現實生活中，肯定都有一套自己生存的實踐方法，依照這個生存的實踐方法去成為行事的準則與規範，這個準則與規範，對於人們生命的成長與存在具有高度的理論意義，而這套準則自然就會形成個人行事的典範與依據，依此去實現生命的各種價值，這個準則與依據的內在行為，關乎整個生命主體的證成結果，因為惟有清楚明白的指引才可能帶領我們前往正確的目標與方向，陳德和先生說：

¹ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁56。

「生命主體」或「主體性」指的是人們之所以能夠圓滿實現生命價值的依據和標準，今將它形容為主體，即是特就其真能成全生命人格之永恆性、圓滿性、真實性、絕對性、無限性而立言，換句話說，在儒釋道生命的學問中，所謂「生命主體」純然就是以價值朗現為訴求的「德行主體」，洵非認知活動中的「認知主體」；此「德行主體」中的「主」，則是我們追求知識的活動中，那個能知的自我與所知的對象之橫向對立下的「主」。²

人生的困苦從心知的執著而來，而心知執著帶來偏執、扭曲、造作，所以要解開此偏執、扭曲、造作的束縛，就要由心上下工夫，心是困苦來源的主體，因此只有從心上下工夫，方能協助我們脫離心的束縛捆綁，而要實踐清淨心上工夫的關鍵在於「明」，「明」包括實踐性的認知、同時是境界、是工夫也是方法，能「明」才有明確的指引與方向，老子《道德經·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，是謂復命，復命曰常，知常曰明；不知常，妄作，兇。³

河上公注：

知常曰明，能知道之所常行，則為明。⁴

憨山大師註：

知常曰明，人能返觀內照……纔謂之明。⁵

此章是老子講修養工夫最直接也最關鍵的章節，首先論述到由心知執著所帶來的人為造作，相互作用牽引，引來種種紛擾、意識形態、各自主張，彼此互不相讓、以一己之意為行事準則，形成了功利主義、才使得我們計較、比較、造成偏執扭曲的社會現象，假

² 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁56。

³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁35。

⁴ 河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，新北市，廣文書局，2004年，無頁碼。

⁵ 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁71。

使人人都能深刻的反省，讓內心能達到最沈靜的虛靜狀態，將此工夫作到極致篤實，心虛靜了，就如同鏡子一般，即能生發觀照、鑑照的功能與功效，使原先並作的每個人，回歸自我的真實，回歸自我生命原有的素樸天真，則自然能達到社會的和諧均衡，朗現生命的美好，而人人能朗現生命的真實美好，正是天地常道的開顯，如果說這所有心上工夫的朗現與實踐能確實的執行與完成，首要的重責大任即是在「知常曰明」，天地生成萬物的「常道」，是在吾心虛靜明照之下方能開顯，倘若心不虛靜觀照，如同盲人走路、開車，看不清、識不明前方的路況，不知何時該停、何時前進、轉彎，如此等同天地常道隱晦不明，人不知「歸根」，則就「復命」無路，心知就會執著妄作，王邦雄先生說：

從歸根說復命，歸根是回歸「道」的本源，復命是復歸「德」的天真生命，依止於道根德本的終極之地，「靜」就是均衡和諧的狀態，老子由「明」知常，而常在其「和」，吾心致虛守靜，而虛靜如鏡，可以照破妖惡，而照現真常。⁶

不知常，此即是造成生命危害痛苦的主因，人由一出生時的素樸天真，經過種種有為造作的影響，故因此偏離了原有的質樸心靈，即是內心失缺了準則與依據造成的結果，老子一再提醒告誡我們需要回歸原有的天真本德，要有所依止、讓心能虛靜如此便能鑑照世間萬物，體現真常之道，此均是「明」的觀念的建立，可見「明」的重要性，「明」白了常道的內涵，即能使我們行事有準則有依據，陳德和先生說：

從生命的學問來說，凡可以稱之為我們的生命主體者，乃是能決定我們德行成就的主體因素者，因此我們就直接了當地說生命主體即德行主體。生命主體或德行主體，它激勵著我們、鼓勵著我們，使我們能夠在現實生活中踐履篤行以成就自己的人格境界。⁷

生命主體在往上超越的道路上，可有多種方式培養我們的德行主體，一種是通過正面規

⁶ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2019年，頁251。

⁷ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁57。

定與教育，即所謂「為學日益」的方式，此種建構主體性的主張，是去執行與實踐某種形式，因為已經有一個規範、標準讓你依循，但此種方式亦因為有了規定有了標準，則容易偏執與扭曲。而另外一種，有別於正面規定何謂仁、義、禮、智，應該如何達成，此即道家轉了個方向，用不、用減損、用無為、用虛靜的態度，不給予規定，不以正面的主張告知何者是仁、義、禮、智，而是用自然的方式，亦即是「為道日損」，王邦雄先生說：

道家開了另外一條路，叫「自然」的路，自然的意義有二：一是相對人文而說的，人文在道家的了解是人為造作，人為造作產生了許多問題，會變成矯飾虛偽，禮為之僵化，反成人性的束縛，自然的第二個意義是相對「他然」說的，根據道家的觀察，人的生命是受外在條件決定的，「然」是如此，他然就是外在使他如此，等於外在決定論，沒有自己了，自然即指生命的本真，我存全自己真實的生命，而不被外在所牽引所決定的，道家講自然，是價值的意義。⁸

當告誡如何做時，已違反了仁、已偏離了義，誠如《道德經·第二章》：「天下皆知美之為美，斯惡已，皆知善之為善，斯不善已」。⁹當天下人都有相同的見解、看法、認知，認為何者是善是美，則此知善知美已添加了我們主觀的執著認知，並且是在「可道」、「可名」的標準下來定義稱呼它，這種對於善惡、美醜、是非、對錯的執著分別，因為少了站在對方立場的理解與包容，便成了人我對立、紛擾、敵對的緊張狀態，這一切完全在於我們的不「明」，不知「常」，《道德經·三十三章》：「知人者智，自知者明」，¹⁰前一句的「智」通常被世俗眼光認定為「智慧」與「聰明」，但不論是智慧或聰明，在老子看來其實更像世俗的精明與權謀的算計、也就是所謂的「世智辯聰」，真正的「明」，是心的「虛靜觀照」，無執著、亦無遮蔽，直接看到天下的真相與人間的真情，在道家的語言，看到等同是生成、是照現，而通常我們更擅長用世俗的世智辯聰來看待他人與萬物，確不擅於「自知之明」，所以也才有所謂「當局者迷」，當我們看待天下萬物時，總能用世俗的聰慧之眼來論斷他人，但當看待自己時，卻是隔著重重迷霧，看

⁸ 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，2020年，頁16。

⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁6。

¹⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁84。

不清真相，「智」與「明」，一如「可道」與「常道」，「可名」與「常名」，都是超越的區分，「明」也是境界與工夫，能「明」是願意放下自我、不執著一己之所見，不以己之喜好做為衡量他人的標準，以無心無為，回歸最原始素樸的自己，王邦雄先生曾說：

心的虛靜觀照，不僅「自知者明」，抑且「知常曰明」，故「自知」即可「知常」，自我與天下，一體朗現。¹¹

心能虛靜方能內觀自己鑒照萬物，同時要能擁有內在之明的「明」的智慧與工夫修養與境界，因此也惟有透過觀照、虛靜的工夫修養，方是真正的高「明」與「自知之明」。陳德和先生曾說：

道家在生命工夫的體證上，是注重反省生命、反求諸己的態度與方式來展開所有的修行與學問的證成，最終能圓滿生命的最高意義與價值，使能夠達到「天地與我並生，萬物與我合一」的境界。¹²

下在生命內在的道家工夫主要通過去執來顯現正面的理想實現，因此陳先生又說：

此一價值理想的實踐歷程，按照《道德經》的講法，就是「滌除玄覽」、「致虛極，守靜篤」，以「復歸於無物」、「復歸於嬰兒」、「復歸於無極」、「復歸其明」的修養過程。¹³

通常在生命的過程中，我們總認定應該正面、正向、積極進取此本無可厚非，此亦是生命之所以能更進步的基石，但缺失亦從此而出，好還要更好，這正向再更正向的無限上綱，則會形成扭曲造作，所以老子才以看似不積極進取、不正面、正向的態度為大家踩煞車，尤其是老子一貫的使用「正言若反」的方式，表面上看來是用對反，不以為然的方式，其實是對此事物與觀點做正面的承認與肯定。《道德經·四十八章》：「為學日益，

¹¹ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁151。

¹² 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史哲出版社，1993年，頁15。

¹³ 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史哲出版社，1993年，頁15。

為道日損。」¹⁴此「為學」與「為道」，正是兩種超越的區分，王邦雄先生說：

老子所謂的「損」跟「益」，皆對「心知」而說，「為學日益」是說，為學工夫是每天在心知上求其增益；「為道日損」是說，為道工夫是每天在心知上求其減損，為道所要減損的，正是為學所要增益的心知執著。¹⁵

道家不用正面的規定去教導該如何達到仁義、聖智，並非要否定聖智、仁義，重點是要避免激情躁進，要讓我們不被仁、義、禮、智的框架所束縛，執著於仁義形式而不放，反將我們侷限於形、名的框架下，道家用不、無、減、損、虛、靜、樸等，這些看似不積極的字眼，其實深含的是謙遜、柔軟、不與人爭、包容大度的胸懷，並且是一種超越的精神與格局，陳德和先生說：

老子所言「正言若反」的反乃象徵著反省的精神、批判的意識和抗議的行動，但它絕對不是為了否定對方、取消異己而提出的：「正言若反」乃是希望藉由反來導出「正」，所以這種「反」應該被理解為：「超越的成全」。¹⁶

我們會有這些痛苦紛擾，完全是被內心的、情緒、本能、慾望等無明執著對應外境而產生的分別、對立所侷限與捆綁，其最主要原因也就在於我們被功過、毀譽、利害、得失等等外在的形與名所框架、捆綁、限制，早已偏離了最原始的天真素樸，既脫離不了又無法超越，只能陷溺於世俗的窠臼中，《道德經·第十三章》：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？¹⁷

榮、辱、毀、譽，是我們生活於國家社會必然會碰到的機遇，每個人都帶有自己的價值觀、想法來評斷自己以外的他人，只要不符我意，便被視為奇端異族，但偏偏我們非常

¹⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁127。

¹⁵ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁217。

¹⁶ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁60。

¹⁷ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁29。

在意外人的議論、評價，我們太自尊自大自己，總想受到他人的肯定認可，執著於想要居於領先領導的地位，站有一席之地，殊不知，這般的放不下自己，忘不了自我，早已被這些名韁利鎖所束縛而不自知，仍自恃聰明的一意孤行，《莊子·人間世》：

且若亦知夫德之所蕩，而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者兇器，非所以盡行也。¹⁸

郭象注：

德之所以流蕩者，矜名故也；知之所以橫出者，爭善故也。雖復桀跖，其所矜惜，無非名善也。¹⁹

天真本德之所以會蕩失，是因為追逐名號的心知執著所產生，所以這些名號的爭逐傾軋，致使生命失去了原有的自然美好，王邦雄先生曾指出，名號是用來相互傾軋的，而心知是爭逐的利器，這兩者對生命而言，都有很大的殺傷力，²⁰這完全是因為我們陷溺於外在的有形有名，我們所應重視與在意的是內心的修養工夫而有生命主體的真知，而不是使人心任意，流落在有形、有名的混濁惡世中，²¹《莊子·齊物論》：

**一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！
終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！²²**

這似乎是一般人生命形態的困境，每天在名利、權勢中盲昧了本心，盲然不知所以、不知止息，還以為是奮勇前進為了美好目標努力，然却掉落了包裹糖衣的無限深淵，不知

¹⁸ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁104。

¹⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁104。

²⁰ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2017年，頁178。

²¹ 吳怡先生在《逍遙的莊子》一書中曾指出，在西方哲學上的知，都是偏向知識，而在中國哲學上的知，大部分指的都是智慧，知識與智慧是相對而言的概念，知識是一種思索，一種向外的探討，智慧是透過反觀內心、推己及人的經驗中所獲得，因此可以將其分別為知識是莊子所謂的小知「包括外物的知與人事的知」，而智慧就是莊子所謂的大知、真知，我們往往流連於小知的爭逐與追求而忘了真知才是我們的終極目標，此不僅本末倒置，更視差之千里。參閱吳怡，《逍遙的莊子》，臺北市，三民書局公司，2019年，頁60-62。

²² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版，2018年，頁53。

此將讓自己落入惡性循環爭競奔逐不着的苦痛中，所以老子莊子才會一再的提醒我們要無、要忘，陳德和先生說：

「忘」表示想得開，對世俗的毀譽功過利害得失能夠置之度外，事實上這是一種人生修養上，超拔自我的封固、洗心向道的鍛鍊工夫。原來莊子認為，人生最大的盲昧，就是放不下我、不能忘掉我，於是就執著於形欲識見，在名利場上到處跟人逞能爭勝、對立摩擦，雖心勞形役，仍在所不惜，結果到頭來，不但傷害了自己，也侵犯了別人，徒然留下人生的悲劇而已。因此就只有忘我、喪我，才能救回真正的自己。²³

人居於世，必然要與他人相待相應，所以免不了的會有為人處世上的認知、見解、看法的不同與嫌隙，所以我們不僅要面對自己的情緒、欲望、本能的衝擊激盪，還有外在人我事物的對待，倘若未能超越形、名的侷促限制，則我們的生命就會如籠中鳥，蜘蛛網上的獵物般不得自由，對此在《莊子·人間世》中亦有提出：

若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於符，氣也者，虛而待物者也。唯道集虛，虛者，心齋也。²⁴

要想超越形、名的枷鎖，唯有從心上下工夫，虛靜、無心的無掉心知的奔馳造作，從無心的修養工夫，開顯自然的境界，就是執著於我們所認定的美醜、善惡，以己之是，定彼之非，自己起了執著並不自知，反當成自己才是行於常規正道上，《道德經·三十二章》：「始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止可以不殆。」²⁵名、號，是人間社會群居共處為了建構制度，使得群體生活能在既定的制度中方便運作而有的區隔，有名有分，既能分工合作也是職責，但也因為如此區隔分別的執著中，便失去了全體的和諧，因為每個人都想爭名分，都想證明自己才是最重要最厲害，如此的循環不已不知停止於各種人、事、物中，怎不分裂、對立、痛苦萬分呢，所以老子才會開出藥方「夫亦將知

²³ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁70。

²⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁112。

²⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁81。

止，知止可以不殆」，不僅要知止，還要知道止於何處，而能知止、能知止於何處，可以依賴的是「明」的見解與工夫，那麼要將名、號止於何處呢，當然就是止於無名之樸的常道上了。王邦雄先生說：

禍福榮辱，成敗得失，均是心知執著的相對二分，人生的困苦就在這一執著分別中患得患失，不僅失是患，得更患，惟在生命主體的虛靜明照中，超離吉凶禍福的截然二分，不執著，無分別，不比較，無得失，壓在心頭的無邊大患就可以消散了，故十六章云：「知常曰明，不知常，妄作，兇。」「明」，是致虛守靜的觀照作用；「知常」，不是認知自然現象的變化軌跡，而是照現了「常德不離」、「常德乃足」（二十八章）的「天生本真」。「不知常」，是心知的執著；「妄作」，是人為的造作，「兇」，是執著造作的適得其反。²⁶

人間的苦痛衝突，來自虛偽、造作、爭奪權位、名利，被所有外在的有形、有名所侷限綁架，倘若我們錯失了內在的準則與依據，生命將陷入僵局困頓無法獲得自由，這對生命將造成很大的危害，道家思想以其對生命自然美好的關懷，希望我們不再受到生命的負累，能回到生命原有的平靜而和諧的素樸狀態，故一再提醒我們放下「知人者智」的聰明機巧，而透過損之又損的虛靜無為的工夫修養，體現對「常道」、「常德」的「自知者明」的虛靈智慧，此由生命主體呈顯的虛靜明照之心，係因「明」了，故不再以偏執、扭曲、狹隘、分別之心，應照萬物，更能超越「形」「名」的限制，使生命顯出自然自得的面貌。

第二節 無所定執與以無為用

老莊思想基於歷史機緣之故，人為造作、扭曲、虛假的時代背景，致使所有生命被桎梏枷鎖框架不得自由，為使天下蒼生得以安身立命、重獲自由，故於此時提出了對治化解的良方，人的生命本就存在著各種困難、挫折、挑戰、瓶頸、關卡，這是生活的日

²⁶ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁166。

常，甚少例外，就如日升月落、一年四季的更迭般平常，亦即不如意事十常八九，但遇事後的應對之道則決定了我們的生命生活品質，人之所以會感到困頓愁苦、不順我心、不如我意，完全在於我們的心知執著，陳德和先生說：

依老莊思想而言，人生所以難免有關卡、有瓶頸，全部都是自我的迷執所引起者，所以如果懂得放下莫須有的計較，不再處心積慮盤算著一己的得失厲害的話，那麼生命就會變得坦然，生活也會過得悠遊自在。我們可以篤定的說，否定一切的人為造作，破除所有的心知定執，讓自己回歸原有的天真本德，並以此能與天地萬物安適並存、和諧共榮，這是老子所開啟、莊子所承接之人生理想和生命歸宿。²⁷

通常我們執著於自己的認知而不自知，誠如現實社會中，各有各的意見與主張，不論那個層面都有其自己的堅持與認同，由其對於各種意識形態等議題更是難免擦槍走火，人人本就有自己的觀念與主張，此本無可厚非，否則豈不成為一言堂。然而問題癥結點在於各人自我意識之高張，才會形成人際關係中的緊張衝突，《道德經·第十三章》：

何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？²⁸

我們之所以陷入於自己的本能、情緒、欲望、一直堅持己見，就在於我們過度的看重自己，總想以自己的想法、標準來衡量他人，希望別人遵照我們的要求來行事，此即是使我們陷溺於痛苦深淵的緣由，而最終主因在於我們的不「明」，因為不「明」，所以偏執、扭曲、造作、虛偽，陳德和先生說：

所謂人為造作其實就是違背生命之虛靜自然的種種表現，譬如人之有夸奢慕外、跌宕馳放、機巧識辯和偏執固取等等的心思情識，就是這類的失常傾向，而它的可怕後果莫過於造專斷、傲慢、固執、偏頗、敵對的不良行為，形成人間社會與個人生命的一大病痛。²⁹

²⁷ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁123。

²⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁29。

²⁹ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁120。

人居於世被外在名利權勢及其夸奢慕外之心牽引，在爭逐奔競中失落了原始的天真本德，德行人格已缺失了行事的內在準則與依據，此皆是我們缺失了「明」照之心，遮蔽了德行主體，此亦是我們不「明」所致，《道德經·十二章》：

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。是以，聖人為腹不為目，故去彼取此。³⁰

此五色、五音、五味在我們的情緒、本能、欲望的追求執取後形成感官的影響，這些痴迷執狂讓人性因此扭曲也失去了心靈的最後依據，所以老莊思想提醒我們，要解消心知的執著與意志的造作，讓生命回歸自然素樸的美好，為腹是內修自證，素樸自足的，心的虛靜明照，即能朗現天地萬物的真相，就是要明白執著這些外在感官、聲、色的感受，都是不常久，過度追求的財貨名利，只會阻礙我們的生命本真，只有反求內心的虛靜、減損、不以自我的意識為中心，才是正道，才能存全我們生命的價值，《道德經·七十一章》：

知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。³¹

陳德和先生說：

此章之文義重點乃是，首先點出心知定執為病痛形成之所以然，繼之說明其診察、治療與痊癒的可能。依道家義，心知有合於道、合於德的真人之知，亦有自陷於世智辨聰而工於算計、在乎得失的俗情之知，合於道、合於德的真人之知乃是不起計較分別之非對待性、非偏執性的知，亦即是無人無我的渾然之知，故此真知又可稱之為「無知」。³²

³⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁28。

³¹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁179。

³² 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，臺北市，2016年6月，頁56。

真知即是無知，那麼工於算計、計較得失的世智辨聰就是「有知」，而世人總以世智辨聰的「有知」當成努力追尋的目標，即是不能擁有真正合於道、合於德的真知卓見，正是因為迷失於無明執著的「有知」中而不自知，才導致生命的病痛。

《莊子·齊物論》：「故知止其所不知，至矣。」³³，王邦雄先生說：

「知」是心知的執著，「不知」加上一個「不」，是解消心知的修養工夫，超離在心知的執著之上，「知」也不如「不知」，「知」是成心「不知」是道心，從成心到道心，而以道心照現萬物，才是最高理境的開顯。³⁴

知道自己陷入心知執著中並且能夠透過修養工夫超越、解消、此中除了有「明」更是無了執著，此無執的道心是生命主體得以開展無上智慧的基石，因為無執著則沒了限制與框架，也就多了廣大包容之心，那麼看待天下萬物便沒了善惡、美醜、高低、大小，所有的計算分別，只不過是我們心知執著的造作罷了，所以《道德經·四十四章》告訴吾人：「知足不辱，知止不殆」。³⁵此即上文所討論生命困頓痛苦的病徵的解決之道，亦即「心知定執」，由虛靜明照之心，知心知執著是生命困頓的病症，唯有透過修行修養而知止，進而不執著，才能避免與解決所有阻礙與迷障，以此無為無執的道心，開顯逐漸向上的理想境界，此也是「自知之明」與「知常曰明」，「自知之明」、「知常曰明」，是心的虛明，此心虛明即可鑑照自己亦可照見他人，陳德和先生說：

「知人者智」對生命德行的應然抉擇來說既然是不保險、也靠不住的，老子就轉而告訴我們「自知者明」的重要性，「明」是通透、乾淨，也是清白、純潔，凡此或可統稱為「清明」。老子相信，惟有向內做反省才可以證成生命的大清明，老子更相信生命的最高價值也就在證成自我的大清明。³⁶

河上公注：

³³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁70。

³⁴ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2017年，頁117。

³⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁122。

³⁶ 參閱，陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》，34期，2018年1月。頁22。

能知人之好惡是為智，人能自知賢不肖是為反聽無聲內視無形故為明。³⁷

憨山大師註：

知人者，謂能察賢愚，辨是非，司黜陟，明賞罰，指瑕摘疵，皆謂之智，但明於責人者，必昧於責己，然雖明於知人為智，不若自知者明也，能自見自聞，是所謂自知者明也。³⁸

通常我們習慣於透過知人之智來對應所有外在人際關係，讓人、事、物的互動關係變得複雜與猜忌，這也形成人人習於透過「知人者智」的世智辨聰來知人處事，但這實是危險與不智，《道德經·二十七章》：

是以聖人常善救人，故無棄人，常善救物，故無棄物。是謂襲明。³⁹

河上公注：

聖人善救人物謂襲明大道也。⁴⁰

所謂「襲明」就是順任我們內心的明鏡，去照現對方的本來面目，在看到他的同時，等同於讓他重生，我們只是如實的照見，讓物呈現其最真實原本的面貌，沒有加上我們主觀的認知與評斷，老子的生命智慧就是由此而得，《莊子·大宗師》：

以外生矣，而後能朝徹；朝徹，而後能見獨，見獨，而後能無古今；⁴¹

陳德和先生說：

生命的負累完全解除，人格的盲昧徹底的消化，是之謂「朝徹」，所以朝徹是人
生理想完全體現，凡能朝徹者必是悟道者，見獨就是見道，朝徹見獨合而言之就

³⁷ 河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，新北市，廣文書局，2004年，無頁碼。

³⁸ 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁92。

³⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁71。

⁴⁰ 河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，新北市，廣文書局，2004年，無頁碼。

⁴¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁314。

是體道證德，這當然是開放心靈的圓融理境。⁴²

朝徹、見獨，都是自我解消的工夫，當內省自我的工夫深刻到位，自我的層層枷鎖、框架，透由如朝陽初啟般映照而使消散剝落，即能朗現生命主體的真實美好，這都是因為願意放下我執我限，才得以使生命能有無限的可能，《莊子·大宗師》：

墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。⁴³

人生的困苦在於心知的介入，執著外在形、名、由於心知執著形體，心即失去虛靜素樸，被形、名所制約捆綁，所以才說要從心上下工夫，要離形去知，在當下就忘了所有一切，這都是願意放下的坐忘工夫修養。《道德經·六十四章》：

為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。⁴⁴

老子於此章節更是明白的指出，有心有為者必定失敗，而執著於堅持己見、自以為是者，也必定會失落了生命的本真，有心有為者違背了自然生養萬物的理則，強行要以己之意願操控萬物的自生自長，此不僅為難自己亦限制了他人的自由，王邦雄先生說：

本來「為者」是為了「成之」，「執者」是為了「得之」，卻因為執者有心，為者有為，執著造作適得其反，反而落在可能「敗之」與「失之」之恐慌陰影的壓力困境中。因為成敗得失本是相對而立，相因而成的，有成則有敗，有得即有失。人心的痴迷狂熱，誤以為我可以只要成，不要敗，只要得，不要失，實則那不可能的任務。人生得成外在的名利權勢，一定會失落了生命本身的天真自在。⁴⁵

倘若不「明」白，過度執著的本身就是生命困頓形成的主因，而誤以為是積極進取的求得成功與有所做為，那其實是陷入不明執著的萬丈深淵而不自知。老子認為的真知是因為明白了無執才能生成萬物、才是敞開胸懷接納萬物的「明」照之心，此得的是無所執

⁴² 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁138。

⁴³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁202。

⁴⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁166。

⁴⁵ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁292。

著的道心。而為了能不受限於無明執著，讓自己徹底的超越證成，惟有以「無」為用，方是良方解藥，人之患在於想要好上加好，多上加多，求學階段多數師長的希冀亦以成績表現為衡量我們是否認真用心的標準，大家都在如此的生活氣氛下營造建構，長大成人依舊離不開如此的困境，各種分別比較不斷，反覆循環不已，可能直至老死那一刻還不知道我們的生命本不該浪費在這些外在形、名的追求，而是讓自己在不斷的減損中，讓生命沒有負累，得以輕安自在，而達至此目的的修養工夫就是「無」，《道德經·第十一章》：

三十輻共一轂，當其無，有車之用。埴埴以為器，當其無，有器之用。鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。⁴⁶

牟宗三先生以「有限的定用」說「利」，再以「無限的妙用」說「用」，意思是「有限的定用」離不開「無限的妙用」而來，車輛、器物、屋室，都是無了自己才能空出空間容納萬物，修養工夫亦是損之又損後，乾淨明亮不留渣滓的心靈境界，如此才有空間讓天下萬物得以自由生長，王邦雄先生說：

「有之」帶來實利，然總要「無之」的「虛用」，來做為「實利」的背後支撐，也就是以「無」的虛用，來成全「有」的實利。⁴⁷

之所以有可以「用」的價值，是因為「無」掉了自己，才能空出空間容納萬物，倘若堅持己是，則就如裝滿了水的杯子，便不再有容納萬物的空間，這也如同我們的意念執著，假若全是我們自己的標準、規則，只有我的標準規則才是正道，希望他人都能依我的準則行事，那麼必定會有諸多衝突困擾橫互於彼此之間，此都是我們的「有」所造成，《道德經·第二章》：

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。⁴⁸

⁴⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁27。

⁴⁷ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁65。

⁴⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁6。

說不居功才是真正的保留住功成，這是從修養工夫的觀點來說明，就是由內在的工夫修證，不執著「功」是由我所成，若只在意事是由我所為，功是由我所成，那麼只會將所有焦點均在這些外在的「功名」與「利祿」上打轉，而執拗其中，此亦說的是有之以為利，無之以為用的「有生於無」的形上觀念，又如莊子〈人間世〉中，寄身於神社的櫟社樹，就是因為它以自己的「無」，無掉了想要高人一等、想要有所作為，方能成就自己的「有」，保存住自己的全，倘若櫟社樹一直想要自顯其尊貴、自顯其有用，則必定引來彼此的比較、衝突、互不相讓，更甚者還替自己惹來殺身之禍，王邦雄先生說：

天下人都知道有用的用，卻沒有人知道無用的用，「有用」是心知執著「用」的標準，並人為造作責求自己去符合世俗功利的標準，來證明自己是個有用的人，像這樣的有用之用，都被人間街頭的「用」綁住，被當作工具般的為世俗所用，而失落了生命本身的大用，翻轉之道，就在「無」掉世俗功利的標準，解消「用」的標準，不被綁住，不被當成工具般的運用，而回歸自己生命的大用。⁴⁹

又說：

「有用之用」，逼得天下人流落街頭，成了無用的人；「無用之用」，讓每一個人回歸自身，成全生命本身的大用，故「有用之用」，在心知執著與人為造作之下，不管是有用還是無用，不管是大用還是小用，通通是小用，因為被綁住被套牢，此之謂存在的迷失與價值的失落，「無用之用」，從「用」的標準中鬆綁釋放，存在不迷失，價值不失落，人人回歸生命自身，且成全生命自身的大用，這才是真正的大用。⁵⁰

通常我們都很熟悉也擅長「有用之用」，一個器物我們可以發展成千上萬種用途用法，每個人也爭先恐後的想要成為有用之人，深怕自己是居下處弱，因此我們全陷溺於恐成無用之人的驚慌中，因為所有世俗社會皆是以此做為衡量的準則在審度著我們，而我們

⁴⁹ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2017年，頁232。

⁵⁰ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2017年，頁232。

甚少去看見或認可「無用之用」，因為那是與俗世標準相違背的，其實恰恰是我們曲解了老莊思想的用心良苦，正是因為執著於想往更上一層樓的地方前進，才引來爭奪、衝突，若是大家都往前奔馳而獨獨我可以放鬆、放慢步伐，相信會有不同的風景呈現，是不是更寬廣而不起衝突與嫌隙呢，「無用之用」的意義即在於此，不是不前進不作為，而是我願意放下執著一定得如何才是好的，大家所認可的好，讓自己的「工夫之明」，引領照見欣賞讚同每個人自然的天真本德，各有各的是，各有各的非，但我不以我的評斷別人的非，在莊子〈人間世〉中，除了櫟社樹，另有商丘大木、白鰲之牛、亢鼻之豚、人有瘖病者，此皆是被視為不祥的象徵，但就是因為其被視為不祥，反而得以保全它們自身，牟宗三先生在《中國哲學十九講》中曾說到「作用的保存」，⁵¹所謂「作用的保存」即是同為融通淘汰之精神，淘汰是汰除執、為、蕩相遣執，融通是消化封限而歸於玄德，令萬物皆各歸根復命而得自在也，《道德經·第九章》：

持而盈之，不如其已，揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守，富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。⁵²

世間萬物越想執取越是無法從心所願，外在形、名的功名利祿更是不可能永久為我們所掌握，若是不明白此中道理，則盲目追逐的後果就是挫折失落，內心痛苦不堪的結果。王邦雄先生說：

功遂身退就是功成而弗居，身退所以功遂，本來是功遂才身退，功成才弗居，道家一轉，變成「身退」才「功遂」，所以「無」的根源意義立即凸顯出來。人生修養是功遂就身退，形上玄理是你身退了才功遂，弗居了才功成。⁵³

王邦雄先生此說的亦是以「無」的作用成全「有」的存在，越是在意此功是不是由我所成，我才是最重要的，那麼就讓自己一直處於得失心中，得之則心生歡喜失去則懊悔不

⁵¹ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁134。另外牟宗三先生在《圓善論》中亦基於道家「圓教」的建立而述及「作用的保存」，臺北市，臺灣學生書局，1985年，頁281。

⁵² 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁21。

⁵³ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁52。

已，如此怎能讓生活得以安寧，所以牟先生說：

此種成全曰「作用的成全」，吾亦曾名之曰「作用的保存」。例如「絕聖棄智，絕仁棄義，絕學無憂」，此並非是從存有上棄絕而斷滅之也，其實義乃只是即于聖智仁義等，通過「上德不德」之方式或「無為無執」之方式，而以「無」成全之也。此「無」是作用上的無，非存有上的無。⁵⁴

以「無」來保障「有」，所「無」的是我們執持的有作有為，所保「有」的是我們原有的天真本德，《莊子·人間世》：

夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！⁵⁵

支離其形的人雖身體有所殘缺，但精神超越了肢體的障礙，已跨越了形體的阻礙獲得自在，而支離其德的人，更是透過「無」的工夫修養，獲得逍遙自在的無限妙用，這正是從執著貪取的束縛中超越而得的最佳證明，陳德和先生說：

「無用之用乃為大用」的句法結構和「無為而無不為」相似，兩者的義理內容也一樣。「無用」一名義本多端，如豪無作用、一無可用、不被所用、無執於用、以無為用、不以用為用、無私心以自用等都是，而這些講法都為「老／莊」所接受，他們總要超克世俗對無用的刻板印象，而弔詭地強調無用也是一種用，甚至是一種比有用更有用的用。⁵⁶

老莊思想是一套讓我們生命能放下、解蔽的實踐的智慧，對人生困境開出的解方是離形去知、不執著與以無為用，當真正理解並體會「無用之用乃為大用」時，便更能領悟道家為我們開出的不是人煙稀少而是無限寬廣的康莊大道，是希望為我們生命找到得以安身立命、自由自在的出路，陳德和先生又說：

⁵⁴ 牟宗三，《圓善論》，臺北市，臺灣學生書局，2010年，頁281。

⁵⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁134。

⁵⁶ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年，頁150。

「無用之用乃為大用」，意在說明生命之能擁有自身的存在意義以及無限的自由與可能，而不再只是達成某種效應的工具而已，換句話說「無用」的核心義理乃在於「無執於用」和「不被所用」二者，且即因其能「無執於用」，所以生命就不再只是有限功能的定用，而已然為無限可能的妙用。⁵⁷

惟有無所定執、放下、放開，讓天下萬物都有其自在生長的機會與空間，才是真正的無執無為，而非只是口號般的說說而已，然想要達成此無所定執的道心理境，則要以「無」為師，以「無」為用，明白不論大用小用都可以以「無」為用，生命的價值不在世俗大用小用的執著分別，亦不是大用就比小用來的高貴，此都是俗世的我知我見，障蔽我們陷入無止盡的比較計較中。生命的更高格局是，天下萬物每一個存在都有其存在的意義與理由，天道不生無用之人，我們理當呈顯的是跟隨道而盡己所能的發展開顯自己的素樸美好，同時亦尊重包容他人的美好，讓天下萬物都在此自然和諧的心境中，都能佔有自己的一席之地，保存保障生而為人，生而為存在物的本然價值，此種不以我欲我所的以「無」為用的用，才是更具有價值意義的用。

第三節 人格養成與道業成就

老莊思想是一套關於德行教育和人格養成的學問，關懷的是我們一生能活著有意義有價值，不被世俗的負累牽絆而不得自由，不論古今，生活生命本就不易，外在環境、社會各方的壓迫壓力，內在自身的無「明」執著、可欲、可望，內外交相逼，如果沒有明確的內在工夫是很難不被外在環境影響而起執著、造作，讓生命偏離正「道」，因此正確的「知」正確的「行」亦即「明」白生命的「常道」事關重大，有了正確明白的內在工夫，就能行出正確行動，而這至關重要的實踐主體就是人格的養成，對於人格教育養成所必需面對的就是實踐的依據與實踐的工夫，人格養成的外顯可以用一「德」字來形容，我們也可以說就是人的德行，袁保新先生說：

⁵⁷ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁149。

「德」在老子哲學中，可以理解為人類行為活動的內在根據，但必須依從於「道」方可為「上德」「孔德」，因此人類雖有德，卻必須捐棄主觀的認知區分與價值判斷，「為道是從」，方能真正成就自己的上德。⁵⁸

人格的修行與養成端賴德行的實踐工夫的證成與實際踐行所得的體會與智慧，知識性的理解雖然有助於我們對於外在所有人事物的客觀應對，但總不若透過實際修行證成而得的內在智慧來的究竟圓滿，只有遵循常道、常德作為人格養成的依據，才能讓我們成就上德，《道德經·二十一章》：「孔德之容，惟道是從。」⁵⁹良好的德行是遵循道跟隨道而做為工夫而有修養的結果，王弼注：「孔，空也，惟以空為德，然後乃能動作從道。」⁶⁰，河上公注：「孔，大也，有大德之人，無所不容，能受垢濁，處謙卑也。」⁶¹所有有偉大德行的人，乃都是遵從道為依歸，不斷的透過「損之又損」的工夫修養使人格主體，能在淨化清理過程中，重新回復到原有虛靜素樸的狀態，這都是依靠著「道」作為依循，袁保新先生說：

當吾人通過「損之又損」的工夫，剝落了由虛妄主體而來的有為造作後，人的生命又復歸到本來素樸虛靜的狀態，這時隨著吾人生命的復歸，以往虛妄主體所執起的芸芸萬物，也從吾人定執的心知與慾望中解放出來，復歸到本然狀態。⁶²

生命主體由於情緒、本能、慾望，種種人為造作的薰染，早已不復自在天真，若一再堅持依然造作，只會使生命更加偏執、扭曲而隨著萬事萬物起舞，這失落的本心與原始自然本真狀態越加疏離，則我們也離自由自在生活越遠，此即《道德經·五十五章》：「含德之厚，比於赤子。」⁶³，對照《道德經·二十八章》：

知其雄，守其雌，為天下谿，為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其

⁵⁸ 參閱，袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁93。

⁵⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁52。

⁶⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁52。

⁶¹ 東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，臺北縣，廣文書局，2004年，無頁碼。

⁶² 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁96。

⁶³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁145。

黑，為天下式，為天下式，常德不忒，常德不忒，復歸於無極。知其容，守其辱，
為天下谷，為天下谷，常德乃足，復歸於樸。⁶⁴

以上幾個章節討論的都有關於德行的修持，道之所以尊貴，完全在於它是人人皆可自求而得，透過自修自證而可免於心知的侷限疲累，以嬰兒譬喻含德深厚者在於他的不起分別，沒有知善知美的分判對立，亦無執是非對錯的我見，所有俗世中的人際衝突，有如嬰兒般而言完全沒有任何的負累與牽絆，外在的緊張事物皆可過目而忘，不留任何渣滓，此即是我們一再強調要復歸於嬰兒素樸天真本德的主張，而這也正是我們所有人格養成的基準，與道業能有所成的基石，而修道就是修德，老子所謂的德，也是出乎主體修證而得的，惟有修道、修德，方能體現德行的境界，王邦雄先生曾說：

吾人探討老子哲學的形上結構，必顯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，虛靜明照朗現這為生命之德，道即以心之德為其真實內容。⁶⁵

老子哲學提醒吾人做到虛靜、無為、自然，這些工夫都得從心上修證體悟而得，虛靜無為的明照之心不僅照顯萬事萬物的天真本德，更是生命天真本德的內涵，陳德和先生說：

老子在這裡提示我們幾個重點，第一、德行的實踐是以高遠的理想為絕對的嚮往；第二、德行的實踐是以全部的生活世界做為行動的場域；第三、德行的實踐不外乎內斂和節制；第四、德行的實踐是以找到自我的本來面目為重要的訴求；第五、德行的實踐應能放下個人的好惡與取捨而以平等的胸襟尊重包容所有的存在。⁶⁶

老莊思想以無為、虛靜、守柔、不爭等謙遜的態度來區隔與超越原有社會的積極有為，旨在消解掉生活世界中的偏執、扭曲、造作、衝突，回返至素樸天真的美好，讓人我、

⁶⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁74。

⁶⁵ 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，2020年，頁155。

⁶⁶ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁61。

物我、物物、皆能自然自在，只有由主體的修證中，主體回歸重返本源之道，老子稱這種體道證德的過程即曰「明」，知「常道」的「明」，助我們對於天下萬物的實在得以清晰洞見，避免受到外在事物的干擾而影響我們隨之變化起舞，陳鼓應先生說：

莊子他所關切的是如何培養一個具有整體世界觀，能達到天人合一境界的理想人格形態，因而，莊子不說有真知而後有真人，卻說：「有真人而後有真知」，先有「真人」的開放心靈、開闊視野、超脫心胸，才能培養「真知」，這「真知」是能知主體透過他對宇宙、人生的深刻體驗後所表現出來的，可見，莊子所謂的「知」，乃是主體性之知。⁶⁷

莊子的這段話即明確的指出，真人的開放心靈、開闊視野、超脫心胸其實就是我們每個人一體適用的人格養成教育的依據，惟有從內在人格養成其該有的正確觀念、觀點，不偏執、扭曲、造作、依循自然的原則，讓人、我、物，皆能自由不受拘束限制，讓事事、人人，皆有其自生自長的靈活空間，彼此尊重不生干擾，才是至道，《莊子·逍遙遊》：

若夫乘天地之正，而御六氣之辨，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。⁶⁸

至人、神人、聖人，都是真人的人格顯現，都是無執無為讓自己擁有虛明心境，而我們生命主體能自在優遊於天地間，就是人格修養後的逍遙體現與工夫，陳鼓應先生說：

「乘天地之正，御六氣之辨。」即《天下》篇所說的「與天地精神往來」。至人遊處於天地間，其精神和宇宙一體化；自我無窮地開放，向內打通自己，向外與他人他物相感通相融合。達到這種境界，彼此的扞格可化除，物我的界限可消解，時空的限制無復感覺。「遊於無窮，彼且惡乎待哉！」至人是個自由超越者，他從形相世界的拘限中超脫出來，而獲得大解放，而達到「無待」的境界—心靈無

⁶⁷ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北市，五南圖書公司，1995年，頁193。

⁶⁸ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁27。

窮地開放，與外物相冥合，如此，則無論在任何情況下，都能隨遇而安，自由自在。⁶⁹

物我界限的消除是因為吾人放下了自我的心知定執，由自我內在下工夫，超越一切的負累，由知人之「明」的智巧轉而向內的自知之「明」，對於外在時空我們既已生活於此便不可能無復感覺，但透過修為的過程卻是可以讓我們超越感官的影響而不被侷限束縛，我們更看重的是，不論古今不論時空環境的改變，對於體道證德的工夫實踐道家的肯認是一致看重。《莊子·齊物論》：

物無非彼，物無非是；自彼則不見，自知則知之；故曰彼出於是，是亦因彼，……，彼亦一是非，此亦一是非，……，果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰莫若以明。⁷⁰

「明」是心虛靜如鏡的觀照作用與工夫，是放下自我而如實呈顯對方的生命大智慧，只是觀照、不去做主觀的論斷評價，照現對方最原始的自己，這種「明」，是幫助我們生活於世界上最佳的護身符，一「明」天下無難事，因為所有的外境全在我眼下，但我可以清楚明白的照見所有的真相，不起執著、不被是、非、對、錯、善、惡、美、醜的對立所影響，不會被外相所遮蔽，每個人皆有他自己的美善，不再以己之是，評彼之非，
《莊子·齊物論》：

唯其好之也，以異於彼，其好之也，欲以明之彼。非所明而明之，故以堅白之昧終。⁷¹

王邦雄先生說：

「非所明而明之」，是對此一生命意態最貼切的評斷，不當明的反而去明它，那當明的本德天真反而不明。此「明」之不當，在你的好竟成了天下人的不好，道家的「明」，是虛靜觀照的智慧，在觀照中照現，在照現中生成，「非所明而明之」

⁶⁹ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北市，五南圖書公司，1995年，頁145。

⁷⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁59。

⁷¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁65。

的賣弄炫耀，讓自己神采飛揚，逼天下人黯然神傷，那就失落了道家「莫若以明」的生成智慧了。⁷²

真正的「明」的工夫可以保障自己有生命的智慧，讓我們從出生到最終離開世界，可以用來處世、應世，若沒有以「明」的理念、觀點、格局、境界、工夫，做為行事的依據，則就如於大海中航行失了羅盤指引，將不僅使自己於原地打轉，尚可能危殆生命，此即是道家生命人格養成的重要之處。道家人格養成亦可稱之為「內聖」之學，是屬於個人的修養的實踐與工夫，陳德和先生說：

關於自我的德行成長是否已經達到最後的目的，老莊思想還是一樣用「無」來做檢證，換句話說，不論老子或是莊子，他們心目中的人格典範，如聖人、至人、神人、真人等等，終究是離不開「無」的境界者。⁷³

德行成長也就是所謂道業成就，是德行人格的外顯與證成，是內聖之學當然也關乎外王事業，而「內聖外王」之道何以成之，外王是內聖的延伸，內聖也必然影響外王，我們除了會關懷自己，更因為我們不可能離群而居，自然不可能只做個自了漢，內聖工夫的深入與深刻，自然也會外顯於對外的行為處事，那麼，道業的成就如何而得呢，《道德經·第十章》：

載營魄抱一，能無離乎，明白四達，能無為乎。⁷⁴

王邦雄先生說：

人生的問題，就出在載有魂魄的形身，失落了天生本真的「德」，故曰「能無離乎」，說是失魂落魄，實則是載有魂魄的此身，失落了天真的本「德」，與天生本

⁷² 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2017年，頁104。

⁷³ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁81。

⁷⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁22。

真的「德」分離，因為身與德分離，生命已失落價值美好。⁷⁵

人生的最大苦痛來源就是執著於有我，我覺得、我認為、自我的認知主張凌駕一切之上，其中我們也會質疑「擇善固執」所產生的強加是否也算是執著有我，但就筆者個人觀點，既有固執即表示我們的堅持，也一定造成他人的壓力與負擔，而不是人人皆可以輕鬆自在達成的，惟有讓人人能自由自在沒有負累，天下萬物皆有其自生自長的空間，才是至高的德行工夫修養，《道德經·第十九章》：

絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。⁷⁶

這裡老子提醒我們一旦有了聖智仁義的強加、標準，智巧的心思便會順勢而出，所以道家反省「仁義」有心，「聖智」有為，有心有為都是造作，會起執著、扭曲、會以己之要求標準來衡量他人，只要不符合我的標準就是不仁不義不善不美，道家的「絕聖棄智」不是否定聖、智的存在，而是要打從內心化解心知的執著聖、智，而心知化解其作用正是在保存聖智仁義本來的天真美好。《道德經·二十二章》：

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。

不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。⁷⁷

前文曾提及，道家的學問向來是以「為道日損」的觀念來執行，認為勇猛精進、凸顯進取的直道前行，必然會引來後續的比較、計較、你高我低、你是我非等等的後遺症，故惟有打從內心修持下手，不爭、不搶、不比較，所以老子的思想以其「正言若反」的反省思維，告訴我們「絕仁棄義」、「絕聖棄智」，放下勇猛精進，減損自己的偏執扭曲行為，方是對自己造作的思維給予對治的處方。

王邦雄先生說：

⁷⁵ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁55。

⁷⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁45。

⁷⁷ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁55。

仁義內聖而禮智外王，此是天經地義的道理，但何以老子要唱反調，實則，老子的絕棄，不在實有層次反對聖智仁義的存在價值，而是在作用層次化解人心對仁義聖智的執著與造作，王弼《微旨例略》云：「絕聖而後聖功全，棄仁而後仁德厚。」解除了仁義聖智的心知執著，就不會引來威全獨斷的人為造作，讓聖功在無心自然中得以成全，仁德在無心自然中歸於厚實。⁷⁸

又說：

故轉而從作用層次來解讀，曲、枉、窪、敝是解消心知的執著，避開人為的造作，沈潛內斂，反得成全，此只有從修養工夫來體會理解。⁷⁹

我們在人世間生活，很常會遇見的生命課題，在於我們很常看見的都是每個人外顯於他人的社會成就、職位高低，這是外人對你的社會評價的標準，甚少有人對他人的評價與看重的第一個重要指標是這個人的內在涵養與修持工夫有多深厚，大道在人間世界的失落與廢失如同內心的失廢一般，人心在外在形、名的奔競追逐中早已偏執扭曲，若不知迷途知返、痛下深刻反省覺照工夫修養，所有勇猛凸顯的追求努力仍會為生命帶來失序混亂的後果，《道德經·二十四章》：

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。⁸⁰

河上公注：

人自見其形容以為好，自見其所行為應道，殊不自知其形容之醜，操行之鄙。⁸¹

憨山大師：

自見，謂自逞己見，自是，謂偏執己是，此一曲之士，於道必暗而不明。⁸²

⁷⁸ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁107。

⁷⁹ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁108。

⁸⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁60。

⁸¹ 河上公，東來先生重校，《音注河上公老子道德經》，新北市，廣文書局公司，2004年，無頁碼。

在社群人際的互動中，從求學階段開始直至就業、成家立業，一般教導我們的都是認真讀書，將來才能有好的工作、職業，要在社會上成為別人的模範榜樣，要積極進取、要好上加好，所以我們總希望自己能竭盡所能的認真努力，以求得最佳表現，但也因為這番情境，衍生人際的衝突與生命的困頓，聖人無心無為，不想要彰顯自身，反而可以更清楚的看清天下的真相，當自我不斷的想彰顯自己、標榜自己，得到別人的讚揚認可，都是心知執著、人為造作，反讓自己陷於重重迷霧中，看不清真相，《道德經·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，其德乃譜。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。⁸³

修養的工夫在於德行的增長，而德行的增長在於有「內在之明」，這是不做自我彰顯的工夫，不偏執、扭曲、造作、不自現，「明」的工夫在一點一滴的虛靜、減損中自然而得，聖人的外王事業是由內聖工夫境界所開顯，而內聖境界的證成則本著無執無為的修養修持完備，老子強調無的作用，強調蕩相遣執、融通淘汰的作用與工夫，凡是能夠無所執著、能夠包容萬物，以豁達大度對待萬物，徹底放下我執我欲，讓天下萬物得以和諧共生，和睦相處、和平共榮，此即是因著「明」的工夫修養所外顯使得萬物得以有無限空間如其所是，《莊子·大宗師》：

古之真人，其狀義而不朋，若不足而不承；與乎其觚而不堅也，張乎其虛而不華也，邴邴乎其似喜乎！……，其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒，天與人不相勝也，是之謂真人。⁸⁴

莊子一如老子般，將聖人視為人格的最佳典範與理想的統治者，但莊子已然將此典範人格再更進一步地擴展昇華至成為可以讓全民皆可共同作為生命實踐的對象，故莊子認為

⁸² 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁80。

⁸³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁144。

⁸⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁171。

達到圓融通道的「真人」就是理想的人格，而所謂的「真人」也就是能夠在紛亂的塵世生活中，通過無執、忘我的修為，解消心知的分別造作，雖寄身於天下，卻可以保有原始的天真本德，另外，在《莊子·大宗師》中亦提到聖人的體道工夫：

其為物，無不將也，無不迎也，無不悔也，無不成也。其名為撓寧。撓寧也者，撓而後成者也。⁸⁵

真人無掉了心知的執著，也就解消了價值的對立二分，所以不執著要送往，也不執著要迎來，也就沒有固執要完成某種事物，也就不會有悔悟與對立區隔，心知上無成與毀，觀念上亦無將與迎，儘管人間有紛擾，仍保有生命的寧靜。執著有為是人們對於外在事務的掌控與執著，對於自身一樣有著想要掌握的欲望，總想著我要如何，我要達到什麼目標，這其實就是迷霧障蔽了本心之故，《莊子·養生主》：

吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆矣，已而為知者，殆而已矣，為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。⁸⁶

陳德和先生曾說：

養生的大要誠然就是在於「安其所命」，莊子所謂的「養生」、「安命」，當是具德行義或應然義之期求此生此命的悠遊自在且不受主客觀因素之逼迫相害，且凡是得以充極實現沖虛玄德或道心理境者，即深諳此「養生」、「安命」之義者。⁸⁷

陳先生認為〈養生主〉中莊子的原文亦可以稱之為「安時而處順」的人生智慧，⁸⁸在人世間的每一個人，必然有所限制，不論精神、年歲皆有所限，但本能情緒、欲望却是無限，當我們追求世間權勢名利時，別人也要，我們希望得到他人仰望敬重，他人亦想執

⁸⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁181。

⁸⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁91。

⁸⁷ 參閱，陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》第44期，2010年6月。頁156。

⁸⁸ 參閱，陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》第44期，2010年6月。頁138。

取，如此則天下人競爭壓力不斷，此循環不已，永無止境，若是太過在意寵幸，執著榮辱，那就有可能受苦受難，老子提出的「無身」的妙方，就是要我們透過「無」的工夫，無掉對自己自我的執著，反而保住了自己、拯救了自己、成全了自己，「為善無近名，為惡無近刑」即是針對心知的困與生命的苦所開出的藥方，當一個人不過度在乎自己，看重自己，那麼就能空出廣大心胸去容納萬物，天地萬物都在他的包覆中有了自生自長的機會。

老子與莊子的無為而治之道，首要的重點都是內聖的工夫、境界與格局的修養，惟有內聖工夫完備，方能開展外王事業，聖人的主要職責在於成就人間的和諧，聖人的虛靜、無為、謙卑、包容，恰恰給予天下萬物自生、自長、自正、自化、自足、自富的無限成長空間，道家思想本質是生命的學問，所念茲在茲者，莫過於人的生命如何求其自覺，並因此自覺促使價值能有效開展，和意義能圓融展露，以徹底證成生命的理想，而生命的理想本來就是一種生活態度、人格的養成，惟有透過真人真知的「明」照實踐才能完成。

第肆章 老子「明」之實踐工夫

第一節 致虛守靜

老莊思想最主要的關懷是希望我們不受俗世形、名所牽絆，不受虛偽、造作、所影響，讓心靈能解放自在遊世與應世為期許，老莊思想的終極目標是通過「內在之明」的體道證德工夫修養，達到真正放下、放開、放鬆的境地，使生命得以免除對抗、衝突、疏離，真正做到「小國寡民、甘其食、美其服」的安居樂業生活，這是老莊思想一貫的主張與用心，而要能確實達到此目標，則惟有透過修道工夫的修養才可能完備，而不僅僅只是知識性的理解與認知，所以要將老子思想完全的運用於生活中且成效卓著，就是老老實實的在生活中踐行，老子思想的工夫修養無非就是「無」、「不爭」、「守柔」、「處下」等，牟宗三先生曾指出：虛偽、造作是令人不自由不自主的主因，道家就是看到了這個徵結，並且感受特別真切，¹故知道唯有透過在日常生活中實際踐行修養工夫，從無為的觀念進而至無的工夫，所以無可以視為動詞看，最主要否定的是虛偽、造作，而非否定外在、形式的東西，陳德和先生跟隨牟宗三先生的觀點說：

老子的實踐心靈最重視「無」。「無」起先是一種工夫，所以它應當做動詞看，乃無掉、解掉、消融掉的意思，這時它和《道德經》中其它常見的損、絕、棄、不……等否定詞或否定動詞一樣，代表著滌除心靈、淨化生命之體道證德的自覺，一言以蔽之就是蕩相遣執的作用。²

這是根據牟先生所指出：

「無」又可以當名詞用，那是境界意義的「無」，亦即是無執的心靈，此無執的心靈和視之不見、聽之不聞、搏之不得的道是一而二、二而一的。³

¹ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁91。

² 參閱，陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局出版，1995年，頁36。

³ 參閱，陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局出版，1995年，頁36。

「無」幾乎可以說是老莊思想實踐工夫的重要依據與方法，兩位先生的老子哲學詮釋亦已經明白說明了「無」的工夫義與境界，而這也正是體道證德工夫修養的修證過程與結果，陳德和先生說：

所謂境界，就是「心境視界」的簡稱，亦即是心靈面對外在對象所產生的知見（vision），可見它是主觀的。再者，當心境的修養進展到那裏時，所觀照的世界就會水漲船高地到那裏，萬物莫不隨生命的超轉而調適上遂，苟能體證心靈的最高圓滿，萬物亦如如呈現而無一法可去，這就是「一體呈現」的道理。⁴

這也就是所謂修行工夫到那，境界格局就在那，如同登高望遠，當修養工夫到什麼境界，但是修養所及的視野必定無法人人相同，也如「夏蟲不可語冰」，⁵有時境界格局不夠，看到的就會全是問題，並且不僅看不到事物的本質真相，還會被這些迷執所障蔽，而老莊思想首先提出的是「致虛守靜」的工夫，《道德經·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，是謂復命。復命曰常，知常曰明；不知常，妄作，兇。⁶

之所以要做到致虛守靜的工夫，最主要老子希望我們能知常，牟宗三先生曾說：「『致虛極、守靜篤』就代表道家的工夫，極是至，虛之極點就是『致虛極』，守靜的工夫做得徹底，這就是『虛一而靜』的工夫，只有在靜的工夫之下才能『觀復』」，⁷也才能擁有清明的工夫，所以致虛守靜的工夫修養幫助我們內心清明，當所有外境事物種種造作四起，我們不僅不受影響而隨之起舞，更能用清「明」之心鑒照萬物，讓天下萬物都能呈顯最原始美好面貌，這完全在於已將虛靜工夫做到徹底極致，擁有知曉「常道」的智慧之明時，就能保有該有的行工夫則而不妄作，如果不知常而妄作，則可能導致後果，王

⁴ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局出版，1995年，頁28。

⁵ 夏蟲不可語冰出自《莊子·秋水篇》，意謂夏天生的蟲到了秋天便已死亡，故無法理解到了冬天天寒地凍的景況，此用於形容偏執扭曲，目光短淺，修為修養格局境界不夠的人，所有我們談論關於生命的天真本德的實踐工夫對他來說，完全無法理解與體會，甚且可能嗤之以鼻不以為然，此都是因為心知執著，自限於自己的無明境地而不自知。

⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁35。

⁷ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁122。

邦雄先生說：

人生的困苦從心知的執著而來，因為執著帶來造作，所以工夫皆在心上做，困苦在心，而心就是主體，所以「致虛極，守靜篤」，是心的自致自守，心致心的虛，心守心的靜，且致虛要至極，守靜要篤，「極」是最高的極致，「篤」是最真的篤實，工夫無窮無盡，總要做到極致篤實。心由虛而靜，是為虛靜心，心虛靜如鏡，一者鏡子沒有自己，二者鏡子把自己放平，「虛」與「靜」正是鏡子的兩大特質。吾心虛靜，即生發觀照的妙用。⁸

致虛守靜就是完完全全，確實的做到放掉執著，讓心的這個主體，就如鏡子般清明，就只是如實的存在，如實的去映照事物的本來面目，鏡子不會自己去有任何是非對錯、好壞美醜的價值判斷，事物本身是何形態就如何映照呈顯，我們心的這個主體也要是如此的「虛」與「靜」，才能完全的照見事物的真相與本質，陳德和先生說：

「虛」是化掉本位主義的執著將心靈徹底放空，「靜」是解除中心主義的迷思讓心思完全放平，所以這兩句話其實就是老子「無」的智慧的另外形容，當然也是老子在德行方面最重要的見解之一。⁹

心的虛靜明照可以讓天下萬物如其本來的呈現出原有的樣貌，不需做假亦不因外在要求而改變其面目，亦即不用為了討好、迎合而改變自己，就以最原始的素樸天真自然呈顯，倘若心的主體未能如鏡子般明照，反而有了自我的價值判斷，那麼對應之事物，便有了迎合討好之心而造作，這都是因為不知「常」的妄作所帶來的後果，陳德和先生說：

老子既提出了「致虛，守靜」的方向與重要，並要求我們應該在主觀的德行境界上充其極地朗現此一修為，接著老子再度觀察到我們所遭遇的世界事實上往往就是紛紛擾擾的萬丈紅塵是多麼的波折和無奈，儘管舉世滔滔而眾人皆沈迷於盲爽發狂以致形成人間的一大病痛，然而若是有德之人依然將以「致虛守靜」之「無」

⁸ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁83。

⁹ 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，臺北市，《揭諦》，第34期，2018年1月，頁17。

的智慧與態度來面對，絕不阿諛媚俗地隨波逐流而一起沈沒滅頂，是之謂「吾以觀復」。¹⁰

致虛守靜帶來「觀復」，「觀復」的「觀」是觀照，能觀照就不會隨之起舞，不會不明究理，不會明知不可為而為，能夠「觀照」就表示生命不會因為外界的變化而流失了本心，天下萬物與我可以和諧和平共處，人世間最重要的就是處世與應世的智慧，而觀照的工夫更像是方向盤與導航一樣重要，只有時時能觀照才能避免因心知的奔馳、狂亂而喪失本心善性，能觀照自己誠如將自己這片明鏡擦拭乾淨，那麼就能明白不模糊的映照萬物，《道德經·第三章》：

是以聖人之治，虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。¹¹

第三章說的是理想的聖人，要做的修養工夫是虛掉自己的心知，削弱自己的主觀意志，當心一起執著，必定跟隨的就是意識的造作，而對治之道便是，只有讓自己在虛心、弱志的修養下，減損掉心知的欲望、干預，達到自滿自足於素樸的原始生命狀態中，對於一般人而言，這樣的工夫更是我們應當重視，生活中的各種考驗從來不會少給，如果我們每個人都練就了虛心、弱志的工夫修養，國家社會也就少了諸多紛擾衝突，《道德經·第十六章》中的：**「知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」**¹²陳德和先生說：「知常」就是對於常道的心領神會，而要能對常道心領神會，必然是經過生活的實際踐行的證悟中體會所得，¹³這更是因為願意放下自我的執著、堅持，將致虛、守靜的工夫做到徹底，方能呈顯包容大度與胸懷來容納世間萬物，《莊子·逍遙遊》中：

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰，至人無己，

¹⁰ 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，臺北市，《揭諦》，第34期，2018年1月，頁18。

¹¹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁8。

¹² 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，35。

¹³ 參閱，陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，臺北市，《揭諦》，第34期，2018年1月，頁19。

神人無功，聖人無名。¹⁴

郭象注曰：

天地者，萬物之總名也，天地以萬物為體，而萬物必以自然為正，自然者，不為而自然者也，不為而自能，所以為正也，故乘天地之正者，即是順萬物之性也，御六氣之辯者，即是遊變化之塗也；如斯以往，則何往而有窮哉！所遇斯乘，又將惡乎待哉！此乃至德之人玄同彼我者之逍遙也。¹⁵

「至人無己、神人無功、聖人無名」說的便是工夫修養的境界，在現實生活中或多或少都會遇到困難挫折，不順我心、不符我意者，但當我們「明」了「常道」的道理，心不起執著分別，不受宰制，那麼這些困擾的事項再也牽絆不了我，則此時所有天下萬物對我都不起任何影響，遠離這些也就能海闊天空逍遙自在了，《莊子·人間世》：「且夫乘物以遊心，託不得已以養中，至矣。」¹⁶王邦雄先生說：

人的存在處境，本來就是「心」在「物」中，存在的困局在「心」執著「物」，而解消困局的生命出路，在心不起執著，而釋放「物」，此之謂「乘物以遊心」，即「物」之有限而求「心」之無限，「心」寄身「物」中，而任心遨遊，「心」不僅寄身於有限「物」中，且走在複雜的人間就是「託不得已」。¹⁷

人居處於各種器物林立的環境生活中，被所有有形、有名的事件物品所包圍，難免借助這些器物來協助我們擁有更佳的生活品質，否則社會也無法發展與進步，但重點是我們必須清楚明白，外在的這些有形、有名只是工具為我們所用，心要不役於物，而不是被物所役使，要想不被外在人間種種境遇所擾，只有心能虛靜如鏡，如實觀照，不隨之起舞，能讓心如明鏡鑑照萬物則有賴「自知之明」的內在之明的智慧，陳德和先生說：

¹⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁27。

¹⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁29。

¹⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁121。

¹⁷ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2017年，頁211。

「知人者智，自知者明」，「知人」的「知」是向外地理解客觀對象的「知」，也就是進行「明他」的活動，其結果是「智」的獲得，「自知」的「知」是向內地省察主觀生命的「知」，也就是在實踐「明己」的修行，其結果是「明」的證成。¹⁸

生命實踐的主體是心，所以無法外求於其它物，而「明」心見道的工夫就只能從自身下手，別無他法，《道德經·第十章》：「滌除玄覽，能無疵乎。」¹⁹，故只有從心上下工夫，洗滌清除了心知執著的塵垢也就能為生命帶來自由可能的機會，知人之明的智巧並無助於對自身生命主體的證成，實踐者首先面對的是內心，明己的工夫就得靠自己向內不斷觀照並且願意放下執著妄念，減損再減損的去做修養工夫，王邦雄先生說：

解消心知的執著，則心回歸心的虛靜，化掉人為的造作，則氣也回歸氣的柔和。從平心說靜氣，從心平說氣和，心平是心靈無塵垢，氣和是生命無污染，心「致虛」而不執著，氣「守靜」而不造作，此又無又有的體道工夫，是生成原理。此聖人滌除心知的工夫修養，而顯發的虛靜明照，有如道體玄覽，是形而上之由觀照而照現的生成作用。²⁰

老莊思想雖是虛靜、謙卑、處下、不吾宰成，但實踐的工夫與境界卻是正面且值得肯定的，人的生命之所以偏執、扭曲、造作而形成苦痛，除了拘限於我們的智巧之知外，其實最大原因仍在於，堅持自己的我知我見，遠比願意放下執著、願意向內觀照省察自己，來得容易多了，此也是社會紛擾動盪的主因，道家提出的修持方法只是讓我們在凡事追求快速、效率與突顯成果的躁進中慢下來，透過修養工夫使我們的生命能達到通透、乾淨、純潔、清白的清明狀態，陳德和先生說：

老子相信，惟有向內做反省才可以證成生命的大清明，老子更相信生命的最高價值也就在證成自我的大清明，老子所謂的大清明就是可以虛可以靜，可以充分化掉我執我慢，可以完全放大氣度、敞開胸襟，可以寬容地接納天地萬物，可以通向

¹⁸ 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》，第34期，2018年1月，頁21。

¹⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁23。

²⁰ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁57。

天地人我而共成一多元協調、並生並榮的大和諧。²¹

道家思想的修道工夫注重的是我們如何能從有執的「成心」轉而超越成為「道心」，「成心」就是有成見、有主張、有一套自己的是非標準的心，而「道心」即是放下有執之心、虛一而靜、涵容萬物與萬物和平和諧互相尊重的無執心靈，此種超越的工夫修養，亦如同一家居室之治理，少則得多則惑，越是增益越使心靈奔馳，惟有簡單簡損直至最素樸狀態，才能呈顯微妙玄深無執之道心理境，《莊子·應帝王》：

无為名尸，无為謀府；无為事任，无為知主。體盡无窮，而遊无朕；盡其所受乎天，而无見得，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。²²

生命主體的心靈不受外在形、名的宰制，不受世智辨聰的牽引，無掉人為造作與權謀計算，以空虛明照之心，呈現萬事萬物的自然本質，能如此的體現生命的真常大道，完全就在於虛其心、願意放下自我的我執我限，如此就能維繫天道的自然和諧、萬物均衡的規律，對於所有外在人事物的因應之道，因為知道所有自然的律則，因此更加可以遊刃有餘於天地之間，此均衡和諧就是「明」就是「靜」，《道德經·第二十四章》：

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。²³

釋憨山註曰：

自見，謂自逞己見。自是，謂偏執己是。此一曲之士，於道必暗而不明。自伐，謂自誇其功。自矜，謂自恃其能。²⁴

越是想要彰顯自己、表現自己、驕矜自大、此種自是、自見、自尊、自大的外顯，都是由於心知執著障蔽、知人之明的智巧掩蓋了自知之明的內在之明的智慧，這些自我炫

²¹ 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，臺北市，《揭諦》，第34期，2018年1月，頁22。

²² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁219。

²³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁60。

²⁴ 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁80。

耀、爭強好勝的行為，恰恰與老子虛靜、自然、無為、謙卑、處下的主張相異其趣，老子思想看到人為的偏執、扭曲、化而欲作，故特別能理解、體會與重視人為造作所帶來的後遺症，王邦雄先生說：

心歸於虛靜，即有如明鏡，首在照顧自我，此一由虛靜心所照顧之我，就是吾人生命之德，是謂「自知者明」。其次，此虛靜心的明照，就在朗現天地萬物之真相，在消解相對認知與價值定位之後，心無主觀規格以加之外物，外物始得以其本來面目，呈現於吾人的玄鑒之心。²⁵

人之異於禽者，之所以可貴可敬，乃在於能理解生命的有限亦想超越此有限以達無限，亦可藉由修為修養，淨化清除污染心靈的阻礙與負累，進而可創造生命的無限可能，而這一實踐工夫即在致虛、守靜、亦即在無，無是減輕身上的壓力負擔，無是不再以己之自我之知而評他人他物之是非，無是消解掉心中所有成見，以廣大包容之心使天下萬物皆自在自得，這些無的工夫都是向內清除消掉所有會障礙我們心靈無法清明的觀照工夫，德行修養是保證我們生命主體能回歸素樸天真的重要工夫與方法，因為當我們能無掉所有是非、對錯、的對立，就等於一體認同與包容所有天下萬物都與我同等重要，沒有孰高孰低，因為大家都同為宇宙之一份子，大家都該和平和諧共存共榮，《莊子·人間世》：

氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。²⁶

「齋」一樣表達的是由心上下工夫，也就是從心上做齋戒的工作，齋戒不是勉強不是硬性規定要遵守何種戒律，而是我們內心的工夫，我願意放下那些會障礙我們能自由自在的觀念與思惟，齋戒不是別人規定，是我們願意將自己的堅持己見減損到最低的程度，這再再都顯示，所有體道證德工夫修養及證成皆須依據心的致虛、守靜，心不虛不靜，就如杯中裝滿水，再也沒有空間容納任何一物，同樣心不虛靜，心中裝滿各種我的意見

²⁵ 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，2020年，頁148。

²⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁112。

想法，標準規矩一堆，如何能清靜與自然《道德經·第二十六章》：

重為輕根，靜為躁君，是以聖人終日行，不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失本，躁則失君。²⁷

陳德和先生說：

「虛靜」是生命的大經和生活的常道，凡能夠展現「虛靜」的修養者，就能「體盡無窮，而遊無朕」，亦即是與道同德而表現出生命的大自在，老子的「虛」、「靜」或「虛靜」無非都是道的化身。²⁸

虛、靜無疑就是面對所有外境的至高處世之方，倘若心不能安定平靜，終日惶惶不安，則對於認何事物均無法清晰明白的如實鑒照，反陷入外境迷霧中，如此怎可能有明照之心可處世與應世，必定心隨事轉、心隨境轉，變動是世事不變的事實，任何人、事、物均受限時空規律中，知大道之運行存在、順任自然、順應萬物的天真本德，此是知和曰常、亦是知常曰明，只有依此內在之明的虛靈智慧成為指路明燈，確確實實、徹徹底底，解消化除掉心知定執的妄作，以虛與靜為師為友，則能確保生命主體的實踐進程得以少遇災難與禍害。《莊子·庚桑楚》：

徹志之勃，解心之繆，去德之累，達道之塞。貴富顯嚴名利六者，勃志也。容動色理氣意六者，繆心也。惡欲喜怒哀樂六者，累德也。去就取與知能六者，塞道也，此四六者不盪胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。²⁹

成玄英疏：

四六之病，不動盪於胸中，則心神平正，正則安靜，靜則照明，明則虛通，虛則

²⁷ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁69。

²⁸ 陳德和，〈戰國老學的兩大主流—政治化老學與境界化老學〉，臺北市，《鵝湖學誌》，第35期，2005年12月，頁95。

²⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁556。

恬淡無為，應物而無窮也。³⁰

所謂四六之病就是人世間的富貴、名利、權勢，所有本能、情緒、欲望的牽絆，喜、怒、哀、樂、愛、惡等，會引起我們心知執著造作的所有心的覺受與感觀，正是這些外在的形、名的欲望追求，使得生命主體的大清明不復存在，人居世間不可能離群索居，故不可能不借用俗世之器物，亦不可能免除人際間的互動關係，問題便出於我們的不知節制與過度的追求，而使心知執著藉機順勢佔據我們的清明之心，使虛靜空靈的本心動盪紛亂，此實是生命可悲可嘆之處。《莊子·人間世》：「**虛室生白，吉祥止止，**」³¹當我們能虛心應物，從心知執著的價值二分中超越，人世間一切有形、有名的侷限就不再能束縛阻礙我們，自然的也就增長我們處世與應世的智慧，我們皆知遇事要冷靜自處，不可急躁之理，衝動則不靜，不靜則無法靜觀其變，找出最合適之解決方案，而用於德行生命的實踐工夫更是如此，惟能靜才能觀照，才能不受外境影響，也才能體現生命的真常大道。

第二節 守柔不爭

老子哲學的特色在謙卑、處下、柔弱、不爭，故最常被誤解為消極、退步、避世，老子思想的起源問題在前面章節已提及，故此不贅言，而就是如此的起源，人心的張狂造作，奔馳的思緒早已偏離常道常德，對於想要對治此種失序的社會紛亂現象，此時如果施加高壓抑制政策，彷彿醫師治病的下猛藥，或許病尚未醫治反造成副作用而危害身心，所以老子思想的柔軟、謙遜、處下、不爭，正如溫和的調理藥方，不僅僅醫治了病症、不會傷害身心、並且同時全面調整了體質，使成為健康健全的合於道合於德的全德之人。如同上文老子莊子心同意合共同為人們困頓造作、偏執愁苦的生命提出的另一種重要解方，即是守柔不爭，守柔、不爭即是對著爭強、好勝、強取、豪奪的俗世惡習而來，惟有慢下來向內反省、省思自己的偏執、扭曲、造作、爭強好勝、強出頭的欲望，

³⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁556。

³¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年，頁114。

如同治病一般的仔細觀照審察，再予以對症下藥的調理，如此才是究竟解方，《道德經·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。³²

河上公注：「上善之人，如水之性。」³³，上善之人的品格德行如同水一般，上言水的七種德行，居善地、心善淵……，上善之人一樣具有與水相同的德行，正言、正信、正思惟，而也因為擁有與水相同的上善德行，自然得天下萬物無一是他的敵人或有怨懟，天下萬物與人之間彼此在他眼下均是美善。憨山大師注：

此言不爭之德，無往而不善也。上，最上。謂謙虛不爭之德最為上善，譬如水也，故曰上善若水。水之善，妙在利萬物而不爭。不爭，謂隨方就圓，無可不可，唯處於下。然世人皆好高而惡下。唯聖人處之。故曰處眾人之惡，故幾於道。幾，近也。由聖人處謙下不爭之德，故無往而不善。³⁴

王雱曰：

水者，五行之首；方出空無，而入實有者也。離道未遠，故其性最近道，蓋離道則善名立矣。³⁵

此「上善若水」篇，應是所有老子《道德經》文中為人所熟知的章節之一，也是我們稱呼上善之人的人格很常使用的形容詞，所表示的即是上善之人的謙遜、柔軟、處下、不爭、包容、大度的人格特質與修養，用水來形容這些上善的人格特質實是妥切又適當，上善人格的幾項特質幾乎都可從水身上看見，就道家而言，無心自然是至高至上的善，而上善之人的人格內涵亦即是無心自然之人，而水的特質正是最能呈顯此無心自然的精

³² 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁20。

³³ 河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，臺北縣，廣文書局，2004年，無頁碼。

³⁴ 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁60。

³⁵ 嚴靈峯，《老子崇寧五注》，臺北市，成文出版社，1979年，頁21。

神內涵，水的存在不僅潤澤萬物，處眾人之所惡亦不感委屈、卑下，此正是因為水的無心不知不爭，王邦雄先生說：

何以「處眾人之所惡」，就可以「幾於道」？「幾」當「近」解，幾於道即近於道，近於道的生成作用，「道」沒有自己，給出萬物成長空間，就如同「天地不仁」，不仁無心，放開萬物，讓萬物自生自長，「水」也沒有自己，自然無心的往下流，就在最低下的地方，同時滋潤萬物，也生成萬物，「處眾人之所惡」，是「無」；「生成萬物」，則是「有」，水又無又有，不就是道的玄德嗎？所以說「近於道」。³⁶

水無心，從不認為自己潤澤萬物就驕傲自大，處卑微低下之處就顯委屈不如於人，在任何時候任何地方，都不會看見它有任何不愉快不舒服，或覺得它的高人一等，此種德行正是聖人、上善之人的最佳典範與價值，一如莊子在〈知北遊〉中解說「道」的「無所不在」，在螻蟻，在稊稗，在瓦甓，在屎溺，越是污穢卑下之處，水依然存在而沒有絲毫分別與得失的計算，水的高貴一如道的特質，乃在於它處卑下時，無為而無不為的承擔與應世胸懷，這正是我們修養修為的終極目標與境地，陳德和先生說：

人生的最高境界就如同水那樣。因為水能滋潤天下萬物，卻又從不計較、毫無怨言地以任何容器的形狀為形狀而置身於其中；它永遠往下順流，即使再怎麼卑下低沉如一般人之所最不樂意者也不會反對拒絕；我們於是會說，水的個性是十分貼切於道。如果藉由水的啟示能夠使我們明白大道的真諦的話，那麼我們就不難發現，在我們的居處、思慮、交往、對話、做事、行動和調適上，什麼才是我們最恰當、最有應該做的。³⁷

猶如水之不離經驗生活，修養與實踐的工夫是透過日常生活中如實執行去體會與證成，亦即是「為道日損」的踐行過程，不是亦不可能一蹴可及，只有願意放下我執我限、爭奪好勝之心反躬自省，當我們完全清空了自己的自以為是、自我主張，心懷若谷的容納

³⁶ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁48。

³⁷ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁66。

天下萬物，那麼天下萬物也在我們的不主不宰中，成全了它自己，完善了它自己，我們必須明白道的工夫與生命的法則是一致的，亦即物極必反，任何事都不可能做盡做絕，我們無法用我們有限的生命與思惟想要強行為所欲為，希望達到一己之私欲，所有的爭強終有盡頭，惟有向內的減損修養工夫沒有盡頭，更是為我們心胸帶來無限寬廣的康莊大道，王邦雄先生說：

上善若水，因為「幾於道」，人生要走「上善」而「幾於道」的路，而「善」在無心自然，所以要居處於自然無為之地，心守於自然無為之淵，與人於自然無為之仁……，此言上善之人的人格行誼，不論居處、心思、待人、言語、為政、處世、行動，均能無心自然，沒有執著，也沒有負累，放下自己，而與世無爭，在「不自生」中，長久生萬物，這樣的道行，不就在人間體現「道」了嗎？³⁸

人生通常被形塑只能樂觀進取、勇敢前行，唯恐輸在起跑點，但這造成我們凡事在意輸贏、計較得失、似乎輸了就低人一等、沒了價值，而正是如此的爭先恐後，才讓大家不約而同的都想往前爭取、向上攀升，然而爭搶的後果就是我們全在這形、名的黑洞裡深陷其中痛苦紛擾，求不得又放不下，而這也正是我們執著於我要高人一等、爭一口氣，殊不知這看似激勵我們奮勇前進的動機，正在帶著我們朝向痛苦深淵，《道德經·第四十三章》：

天下之至柔，馳騁天下之至堅。出於無有，入於無間。吾是以知無為之有益。³⁹

河上公注：

至柔者水，至堅者金石，水能貫堅入剛，無所不通。騁，救領反。⁴⁰

王雱曰：

³⁸ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁49。

³⁹ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁196。

⁴⁰ 河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，新北市，廣文書局，2004年，無頁碼。

聖人所以執柔而御群剛，觀於物，則水是也。⁴¹

水雖柔軟涓涓細流却可滲入堅固強硬的鋼筋水泥，再如抽刀斷水水更流，在水中用盡了所有力氣也只能白費，這都是至柔之水的特質，正因水無所不在、無所不容，沒有任一事物是水無法接納涵融的，也使萬物皆對它完全的臣服與和諧共存，同樣的這也在提醒我們為人處世，惟有謙卑、處下、願意低頭、如此不僅不會製造紛爭、反而可以得到與天下萬物和諧共處共榮的機會，讓心靈可以自由的奔流，老子這樣說是要用來表述心的問題，稍一不注意人的思想念頭奔岔，心的活動早已失去主人，已被這些混亂的思惟不知帶往何處失了依據，王邦雄先生說：

所謂「馳騁」，意謂來去自如，不受拘限。「至柔」是「無」，「至堅」是「有」，「至柔」透入「至堅」中，亦如「有生於無」，因為至堅的鋼筋水泥，少了至柔之水的透入，也就凝固不住，而成不了其剛強了，人的生命主體，要「致虛極，守靜篤」的做「無」的修養工夫，虛的極致與靜的篤守，是謂「至柔」。心既虛靜，化掉了心知的名利心與權力欲，也消除了形氣的優越感與英雄氣，人間已無至堅之物可供爭逐。⁴²

世上應無其它物能如水一般至柔、不爭了，在水的樣態能隨方就圓，若讓自己再更謙卑處下，即如水蒸氣般，滋潤了大地萬物但自己卻完全沒了形體，這樣的情懷也就是老莊思想中，至人、真人、神人、聖人的人格的最佳典範，這正是，水的無心無為讓萬物可以完全的自生自長，不受任何宰制，而將萬物融納於自我懷抱中，早已與萬物融為一體的不分彼此，你中有我，我中有你，怎還會有你是我非，我是你非的分別計較，《道德經·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。……以其不爭，故天下莫

⁴¹ 嚴靈峯，《老子崇寧五注》，臺北市，成文出版社，1979年，頁105。

⁴² 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁197。

能與之爭。⁴³

江海之所以能成為百谷王，就在於它完全的接納包容萬物，這其實就是虛靜、無為、不爭，亦是無的胸懷與工夫，爭強好勝不僅無法讓生命主體得到助益，甚至喪失了原始天真本德而離常道常德漸行漸遠，江海的大肚能容萬物，將天下萬物全部收納於懷中，如此的境界與格局，是我們人格修養的最高典範，陳德和先生說：

老子思想中的「柔」或「弱」，當是指身段上的柔順、意識上的寬容和欲望上的淡薄而言，老子「守柔」的思想，其實就和他所曾言的致虛守靜、自然無為和處下不爭一樣，都是一種無私無我無欲無執的人生修養。⁴⁴

老子思想中的「柔」或「弱」並非優柔寡斷或軟弱退縮，而是身段、態度上的柔軟，不論古今皆同的是，人人皆想有一己之所作為，皆想別人可以視我為典範標竿，因此最難的不是對他人的不仁，而是能夠態度、身段柔軟的與之相應，蘇子由註：

聖人非欲上人，非欲先人也。蓋下之後之，其道不得不上且先耳。⁴⁵

聖人不爭先、爭高人一等，反處下、謙遜、不爭，如此則可和諧共存共榮，不起衝突事端，人世間的紛擾衝突就在於人人想爭得第一，希望大家以我的意見為尊，此正說明我們的無明執著，不懂天道、人道之理在謙卑、處下、守柔、不爭，《道德經·第八十一章》：

天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。⁴⁶

王邦雄先生說：

天道生萬物，利萬物而不害萬物，聖人之道生百姓，讓百姓成長而不跟百姓爭，

⁴³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁170。

⁴⁴ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁65。

⁴⁵ 蘇轍，《道德真經注》，上海市，華東師範大學出版，2010年，頁78。

⁴⁶ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁192。

因為，天之道與聖人之道，皆是「生而不有，為而不恃，長而不宰」的玄德，生、為、長是「利」，不有、不恃、不宰是「不害」；生、為、長是「為」，不有、不恃、不宰是「不爭」。天之道，以「不害」來成全「利」，聖人之道，以「不爭」來成全「為」。⁴⁷

老子的柔弱主張，最主要是對著爭強好勝的作為來反省檢討，爭強好勝、自以為是，其實也就是老子〈二十四章〉所說的自見、自是、自伐、自矜，正是這些心態及作為才會引來彼此的爭端與嫌隙，而老子要我們處下、守柔、不爭亦不是要我們做個軟弱無能無所作為的人，反是要我們做個有內在之明、自知之明的有智慧之人，真正的智者不在對外以智巧之知贏得他人屈服，而是勇於對治自己偏執、扭曲、造作的種種生命主體的病徵，陳德和先生說：

老子以為，生命的自我實現本不在於天下人的對你屈服與順從，也不在於為了強調自己的存在感而抑制他人的生存空間，從道之自然無為與水之貴柔潤物，老子教給人的是，生命之德的證成在於能虛己容物，處下不爭，這即是藉由主體生命的澄明朗淨，如其所如、物各付物地將各種不必要的對立與緊張通通予以化除。⁴⁸

老子思想的核心是虛靜、自然、處下、守柔、不爭，同時這也是老子實踐工夫的方法與境界，此是內在依據亦是行事工夫，而這都同時指向一個共同原則概念，亦即惟有願意放下自我中心、放開執著念想、經由損之又損的工夫修養讓自己能重返天真素樸的自然美好，除此之外則是因為自己的虛靜工夫修養，故對於所有萬事萬物不再有任何執著操控，此是以無執心靈、經蕩相遣執、融通淘汰的作用，讓自己與天下萬物都和諧和平各自安好，《道德經·第五十六章》：

知者不言，言者不知，塞其兌，閉其門，挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，是

⁴⁷ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁367。

⁴⁸ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁67。

謂玄同。⁴⁹

牟宗三先生說：

「和其光」的意思是把光明渾化柔和一下，就是要人勿露鋒芒，「挫其銳」也是勿露鋒利的意思。因此古人喜言「韜光養晦」，要人勿出鋒頭露光采，這就是教養。「解其紛」謂化除萬物之紛雜而道仍為清明閒適的，「同其塵」則指道與天地萬物相渾同。⁵⁰

牟宗三先生對於此「和其光」、「挫其銳」、「解其紛」、「同其塵」的工夫修養表示的其實就是修道不應脫離現實生活與遺世獨立，道家是靜態的，重觀照玄覽，這些都是理想的人格形態，而能達到玄同的境界乃是消除自我的固蔽，化除所有的封閉隔閡，超越世俗偏狹的人際侷限，以開闊包容心境對待所有天下萬物，⁵¹普世之人欲功成名就並非難事，只需奮發向上努力進取即有機會獲得成果，但反之能戰勝自以為是、自尊自大、總想以自我為中心希望天下人以我為重，此種偏執固著之心才是紛擾痛苦、社會衝突不斷的主因，《道德經·第五十二章》：

塞其兌，閉其門，終身不勤，開其兌，濟其事，終身不救，見小曰明，守柔曰強。⁵²

王邦雄先生說：

從「開其兌」的發端，即預知「終身不救」的終局，此之謂「見小曰明」，見微知著，洞燭機先，這就是虛靜明照的智慧，也就是所謂的「微明」(三十六章)。從「塞其兌」的內斂涵藏，而獲致「終身不勤」的釋放自在，此因放下而不累，因不累而長久，此之謂「守柔曰強」，也就是所謂的「柔弱勝剛強」(三十六章)：人生修養，在細微處看到人生困苦的兆端，是智慧的「明」，在柔弱處尋求價值

⁴⁹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁147。

⁵⁰ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁124-125。

⁵¹ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2015年，頁125。

⁵² 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁139。

的永不毀壞，是生命的「強」。⁵³

生命主體的清澈澄明，心如明鏡般鑒照萬物使物我一體朗現，人一如鏡子能照顯萬物，首要工夫即是清空消解掉自我、不以我知我見強加於人、干預人，當自以為是、希望別人以我之意行事，則必定執拗分別、計較、非得分個我高你低，我的想法才是高明、正確、總之我就是比你行，這再再顯現我們想爭先爭強，這其實就是老莊思想最不樂見我們所缺失的自知之明，才會不厭其煩的提醒我們要反躬自省，要我們柔軟應物，不要處處爭強處上，虛靜、柔軟的修養工夫越是做到極致，越是謙卑不與人爭，越是會留意自己的光芒成為別人的壓力與負擔，《道德經·第二十二章》：

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑，是以聖人抱一以為天下式，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。⁵⁴

王邦雄先生說：

說委屈反得成全，枉曲反得正直，低窪反得盈滿，敝舊反得新成，是不可理解的；故轉而從作用層次來解讀，曲、枉、窪、敝是解消心知的執著，避開人為的造作，沉潛內斂，反得成全，此只有從修養工夫來體會理解。⁵⁵

這是老子思想中最為特殊的「正言若反」的思維，亦即不用正面道理來說明詮釋，而是以對反、看似不同意的方式來做思考與詮解，以實際工夫來說明委屈得成全、枉曲得正直、低窪得盈滿……，這是將看似矛盾與難以理解的遮顯表述，從作用上來說明，如果滿溢的就不可能承載，器物之能為我們所用即在於它的無，因此「少」跟「多」如同「為道日損」與「為學日益」，因為內心的負累減少了，反而多了無限空間可以容納萬物，所以王邦雄先生又說：

⁵³ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁237。

⁵⁴ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁55。

⁵⁵ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁107。

心知減損的「少」是體現道的工夫修養，心知增益的「多」，對道行而言，反陷困惑。⁵⁶

老子的夫唯不爭，故天下莫能與之爭，常被誤解為權謀之說，覺得就是想贏得全天下，故意偽裝不與人爭，其實這是很大的曲解，老子原意在表達聖人不跟天下人爭，那麼普天之下也就沒有什麼人可以跟他相爭了，這是因為在聖人眼中你有你的是，我有我的，但不以我是去框架制定標準套用於你身上，我看見的是最原始素樸的你所顯現的美好，我尊重、包容、接受所有你所呈顯的樣貌，如同鏡照，如此的工夫修養怎還會有敵人或是對手需要相爭呢，陳德和先生說：

老子之主張「守柔」則是訓示世人自當從本位主義、中心主義的驕矜傲慢中退讓回來而學會以寬容、謙卑的態度去面對世界的一切。老子「守柔」的思想，其實和他所曾言的致虛守靜、自然無為和處下不爭一樣，都是一種無私無我無欲無執無競無馳的人生修養；對於這種人生修養，老子喜歡拿流水的例子來做比喻，其主要意思乃藉此提醒我們無論是在居處、思慮、交往、對話、待人、做事、行動等等生活上，唯有不強作己見、不強行己意、不強逞己能、不強恣己欲、不強肆己快，那才可能毫無遺憾的看見人間的和樂、天道的真實與自己的完滿。⁵⁷

老子的守柔不爭不僅不消極，反而是積極有智慧的工夫修養，天下人總善於攻訐他人、評斷他人，勝過檢討反省自己，所以願意放下放開心中的執著念想，勇於向自己內心下工夫去做減損、淨化、清理的修道工夫，就如同自我治療般為自己的病兆病症動手術，做的就是去除自己爭強好勝、爭先恐後、爭一口氣的去甚、去奢、去泰的去私欲的淨化手術，生命的素樸美好是讓身心都能乾淨沒有負累，亦如同水一般柔軟、謙下、潤物，所有萬物在我眼下同等美善，《道德經·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，

⁵⁶ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁108。

⁵⁷ 陳德和，〈論讀經教育在當前教學環境中的實施發展〉，《語文教育學報》第1期，2013年6月，頁28。

天下莫不知，莫能行。⁵⁸

老子以水來形容譬喻上善之人或聖人的人格典範及說明以柔克剛的道理，最主要並非普世以為的軟弱就能贏過剛強，很多時候軟弱確實也贏不了剛強，老子此處提醒我們的柔弱勝剛強是水的善於滋潤萬物，卻不會和萬物相爭，處於各種低下髒污大家都厭惡之處亦不覺委屈，無論在任何地方都可自在沒有分別、計較、埋怨，默默的日復一日謹守自己的分際，此就如修道工夫日復一日的修煉過程，不爭先不搶快，不敢為天下先，只是默默做該做應做之事，所以老子的思想並非要我們什麼都不為，而是為無為，而這也正是天下人最難以理解與做到之處，所以水的特性是最接近「道」，我們修養工夫亦即是學習、理解、體會常道、常德，只有在此明白常道、常德的修養工夫中才能保證保障生命的完滿，因此老子的守柔不爭除了不是軟弱無能，亦不是不做為的消極避世外，反而是擁有勇於承擔、堅毅不拔的積極認真的性格，而人際間最為欠缺的亦是此種柔軟、包容、謙遜、處下但卻不卑不亢的柔軟態度，相較於剛強高調的應世之方，柔軟、謙遜、處下所帶來的和諧氛圍實是至關重要與可貴。

第三節 返樸歸真

我們每個人的生命初始都是自然素樸，但經後天的學習、薰陶以及各種生活經歷的考驗，原本素樸的生命樣態逐漸偏離流逝早已不復存在，老子思想一再提醒我們生命的學問的實踐工夫，最主要在於透過主體的修養，讓原本有執有限的生命得以向無限的生命精神境界及生命的無限可能邁進，陳德和先生說：

老子的生命超越意識還反映在其復歸意識中，考察老子所謂的「復」、「歸」或「復歸」從修養論來說，就是找回生命原來的素樸美好，但此「復」、「歸」或「復歸」同時亦有存有論的意義，此即是回到「道」的懷抱、回到生命的無限滋潤涵義中，因而給予自己也給予天地萬物存有的保證。「復」、「歸」或「復歸」誠然有此修

⁵⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁187。

養論和存有論的雙重意義，所以老子在《道德經》中每每將我們所當「復」所當「歸」者形容為：「道」、「根」、「母」、「樸」、「無極」、「嬰兒」、「命」、「明」等等。⁵⁹

「復」、「歸」或「復歸」表示的都是已經遠離原始、原本而又復返的狀態與過程，用於實踐我們的生命主體亦一體適用，就是將我們已然偏離、偏執的生命樣態，回復到原始的素樸天真，如同嬰兒般的自然、不造作，嬰兒沒有計較、分別、得失、善惡、美醜等的心計衡量，保有最原初的視野，一體看待所有外在事物，此即是我們用嬰兒的天真、自然、形容生命應有之特質之意，正是這些計較、得失、爭先等的情緒、本能、慾望的驅使，使我們離原始生命的本真越來越遠，故欲使生命得有機會從這些偏執、扭曲、造作、窒礙我們獲得自在快樂的困境中超越，惟有勇於向內減損、淨化、清理，掃除心知執著、化解造作框架，《道德經·第十六章》：「夫物芸芸，各復歸其根；歸根曰靜，是謂復命。」⁶⁰王弼注：

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。歸根則靜，靜則復命，復命則得性命之常。⁶¹

王邦雄先生曾指出，靜是平靜，均衡和諧之意，放下所有回歸天真就是復命，而從這回歸生命根本的一體和諧，朗現生命本有的自在美好，⁶²人人能朗現此種自我的真實，也就是天地常道的開顯，我們想要解決、改善生命中的困頓窒礙也惟有從原始本根上下工夫，若是以水來做說明，滾動翻攪的水永遠處於渾濁狀態，惟有讓水靜置下來才能呈現清澈，對於生命主體的修養工夫亦同，只有當我們靜下來反觀鑒照自己，才能看清隱藏於我們生命中種種污垢，也才得有機會能清通化解，陳德和先生說：

從字面上看，「樸」的本意是沒有經過人工雕琢或整修過的木頭，「素」則是指沒

⁵⁹ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁243。

⁶⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁36。

⁶¹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁36。

⁶² 參閱，王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁84。

有染色的絹布，這兩樣東西都還保留著自己的原有風貌，就是這樣，所以能夠被老子拿來比喻性情或行為上的純真而沒有過度的矯飾，換句話說，「樸」和「素」所象徵之生命的純粹性，其實就是指不受世俗化的生命本真。⁶³

又說：

「樸」和「素」在老子的《道德經》中有著重要的指標意義，因為它在某個角度來說乃不失是道家思想的特徵，這個特徵說穿了就是「自然」，就此而言，生命的純粹性也可以被形容無生命之本然或生命之自然。⁶⁴

我們身處的生活世界，由於執拗彼是我非、我是彼非，分別計較不斷，處處爾虞我詐，在「為學日益」的驅使下，不斷的日益精進各種知識、技能，期使自己能爭一口氣、出人頭地，在這些俗世的形、名中競逐，但就在這不斷爭逐中大部分人早已遺失了原始俱有之素樸本性、忘了原初天真本德，總以身不由己之嘆做為搪塞自己失了初衷的藉口，道家思想看見人間的困頓愁苦，人心的偏執扭曲之病症，因此為我們開了條復返回歸亦即返樸歸真的路，而首先的第一步就是要對自己出現偏執、扭曲、造作的生命困境，做蕩相遣執、融通淘汰的工夫尋回原始的素樸天真，《道德經·第二十八章》：

知其雄，守其雌，為天下谿，為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其黑，為天下式；為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，守其辱，為天下谷；為天下谷，常德乃足，復歸於樸。⁶⁵

河上公注：

雄以喻尊，雌以喻卑。人雖自知其尊顯，當復守以卑微，去雄之強梁，就雌之柔和；如是，則天下歸之，如水流入深谿也。人能謙下如深谿，則德常在，不復離

⁶³ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁242。

⁶⁴ 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年，頁242。

⁶⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，74。

於己。常復歸志於嬰兒，恣然而無所知也。⁶⁶

我們很常用赤子之心來形容一個人擁有天真、純樸、良善的人格特質，即便修養修為高深的修道高人，我們亦僅止於稱讚其有修養，雖亦想親近學習，總不若對於形容人格如嬰兒般天真無邪的讚許，此並非比較分別其高低，而是嬰兒的自在、純真沒有絲毫壓力、負擔，令接近者自然的放鬆、自在、可以盡其可能的做自己而沒有任何負累，總能發自內心會心一笑，這即是嬰兒的天真本德的特質所帶給人的極佳典範，道家思想之所以主張我們學習並復歸嬰兒的純真，即是希望我們從人為造作、偏執固取中，超越突破現有的框架與侷限，也讓自己回返嬰兒的自在天真，赤子之心可以說就是最真實樸素，最不會使人有任何壓力負擔的象徵，王邦雄先生說：

「復歸」不是走回頭倒退的路，而是前進中的超越；「嬰兒」不是童稚無知，而是天真無邪；「樸」不是蠻荒蒼涼，而是樸質無華，這是修養工夫的向上回歸，化絢爛為平淡的境界朗現。⁶⁷

人居處於生活中，最害怕執迷不悟，一頭栽進自以為是的道途而不知返，這也可說是沒有自知之明的不幸之人，當處於迷霧中不僅沒能看見自己的迷執，更不可能鑒照萬物，如此一來，就只能任由自己越陷越深無從醒悟，惟有能反躬自省自己的執迷固取，致虛、守靜、無為、自然才能使自己復歸於嬰兒、復歸於樸，也才能免除掉俗世權利、名位的競逐之苦，《道德經·第十九章》：

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。⁶⁸

成玄英疏：

絕有名之聖，棄分別之智。人皆反本為利，絕偏尚之仁，棄執迹之義，人皆率性，

⁶⁶ 河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，臺北縣，廣文書局，2004年，無頁碼。

⁶⁷ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁133。

⁶⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁45。

無復矜矯。孝出天理慈，任自然反於淳古，絕異端之巧，棄貪求之利，物各守分故無濫。見素去華也，抱樸歸實也，少私公正也，寡欲息貪也。⁶⁹

所謂「素」、「樸」就是最原始沒有矯飾、沒有造作、沒有多餘而強加其上各種人為意念的負累，道家檢討反省仁義、聖智的有心有為，有心有為則有心知的執著與人為的造作，而這些看似對我們有利的聖、智、仁、義，正巧都是普世人們處心追逐的尚賢、貴貨、可道、可名的名與利的競逐遊戲，此已是在素樸的生命中加諸多種世俗智巧的心思、算計與策劃，這些都是在原始天真素樸的生命主體中，加添巧利的精明、計算，使原有天真本德納垢藏汙，猶如居於晦暗陋室不見天日，老子諄諄提醒我們關注的「絕聖棄智」、「絕仁棄義」的「絕棄」不是本質上的否定，而是在心知的化解，然化解的作用却是在保存聖智、仁義的真實美好，老子所否定的是扭曲變質的人為造作與心知的執著，因此若僅止於以聖智、仁義等做為人文欲化成百姓顯然不足，反而將聖智、仁義、巧利的執著、分別通通清空化解，使自己虛心、弱志、騰空出最大的空間，以容納所有天下萬物，如此則得到更寬廣的心胸、視野，一如大肚能容天下物般無所不包無所不容，這便是完全沒了自己、不再堅持己見的回歸原有的天真方能外顯的工夫修養，《道德經·第五十五章》：

含德之厚，比於赤子。蜂蟻虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而全作，精之至也。終日號而不嗷，和之至也。知和曰常，知常曰明。⁷⁰

蘇子由註：

老子之言道德，每以嬰兒況之者，皆言其體而已，未及其用也。夫嬰兒泊然無欲，其體則至矣。⁷¹

⁶⁹ 成玄英，《老子義疏》，新北市，廣文書局，2013年，頁135。

⁷⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，145。

⁷¹ 蘇轍，《道德真經注》，黃曙輝點校，上海市，華東師範大學出版，2010年，頁65。

呂吉甫註：

人之初生，其德性至厚也。比其長也，耳目交於外，心識受於內，而益生日益多，則其厚者薄矣。⁷²

之所以喜用嬰兒來做為理想人格之純真的比喻，人的初生本身就是純淨未受汙染，而隨時間推移，我們的耳目感觀受到俗世生活經驗的積累，以及各種生命經歷的承載學習，這中間受到了不好的沾染，早已不復原始之樣貌，而這亦是我們生命之所以困頓不得自在的主因，因此只有我們覺察觀照自己，以無為無執亦即虛靜、自然、守柔、不爭、反樸、歸真的工夫修養來讓自己徹底的放下、放鬆、放開所有負累，才能讓我們反樸歸真使生命恢復原有的素樸美好，而回返的關鍵在於我們理解我們與天下萬物是一體的，只有能和諧涵容萬物才是究竟之常道，《道德經·第五十二章》：

用其光，復歸其明，無遺身殃，是謂習常。⁷³

王邦雄先生說：

智慧發光，可以照明人間，也照現萬物 然而「光」有負作用，光芒四射，光亮耀眼，會刺傷別人的眼睛，會讓身邊的人黯然失色、黯淡無光，所以要自我解消，涵藏自己的光采，不要神采飛揚而壓迫別人，所以說「復歸其明」，像鏡子一般，只照現而不刺眼，這樣的明照，不會引來天下人的反感，不會成為天下人「取而代之」的標靶，此之謂「無遺身殃」。⁷⁴

老子的返樸歸真修養工夫不僅僅要將自己徹底的放下、放空、放鬆，回返素樸天真的本德生命，還要推己及人至所有天下萬物一體等同，即便自己發光發亮，也要謙下柔軟的對待萬物，不使自己的光芒成為別人的壓力與負擔，這是道家特有的虛靜、處下、不爭、謙讓的修養工夫，亦即是自然、無為的修養工夫，而在修養的過程中，更會因此而觀照

⁷² 轉引焦竑，《老子翼》，上海市，華東師範大學，2011年，頁136。

⁷³ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，140。

⁷⁴ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁237。

體諒到對所有身旁天下萬物的柔軟與涵容，只有一體等同的和諧和平共存，大家都有自己自在的生長空間，各自可以開展自己的精彩，不用看人眼色生活，人人頭上各有一片自由天空，此是何等自由與和諧，《道德經·第四十二章》：

道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。⁷⁵

王雱曰：

道兼陰陽，有陰有陽，有陰陽之中；此三物者，始應一、二、三之數，而物之累，莫不由此以出入；故其情與形，至纖至悉，而考其法象，咸類是矣。知此者是知萬物之本也。知其本，則其於末也何有？至人所用，居今日而知萬世之後者，或在是也。由之以生，故無不負抱之者；觀吾之形，則其法見矣。陰陽適中乃和，凡此以明物皆係陰陽之屬，為數所定，當與之消息也。⁷⁶

王邦雄先生指出，「沖氣以為和」，沖就是虛，氣的虛是從心的虛而來，所以工夫要從心上做，心虛靜了氣也就虛靜了，也就不起執著與造作了，⁷⁷而天地之和是因道體的沖虛的形上原理來保證，人的陰陽之和也就是人的修養工夫所外顯的結果，就因體道證德，所以從我所見無物不善無物不美，天下萬物都如實的呈顯其最原始素樸的美好，彼此之間無是無非，各各都能以自己最自在最合適放鬆的姿態生活，如此是真自在真和諧，現實社會中弱肉強食會帶來後果，人人爭先爭強，都想贏得全局，甚少體會當天下萬物都能和諧和平共處，天下萬物都有自己的生存空間，這才是真自由與真平等，而這也全因生命主體內在之明的智慧的照見，《道德經·第三十七章》：

道常無為而無不為，侯王若能守之，萬物將自化，化而欲作，吾將鎮之以無名之樸，無名之樸，夫亦將無欲；不欲以靜，天下將自定。⁷⁸

⁷⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，117。

⁷⁶ 嚴靈峯，《老子崇寧五注》，臺北市，成文出版社，1979年，頁104。

⁷⁷ 參閱，王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁194。

⁷⁸ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁91。

道家思想起源的背景是周文疲弊，因此老子諸多觀念都是對於侯王教導而發，時代更迭，雖社會環境、科技、經濟各方面的高速進展，現在也已是人人皆頭家的民主政治，但我們所承受的壓力、負累絕不比過往年代少，甚而可說有過之而無不及，因此不論古今，只要生而為人就必然面對各種生活的考驗與阻窒，道家思想亦仍然是我們可以時時觀照自己的工夫修養的依據，陳德和先生說：

老子的哲學是解套的哲學，莊子的智慧是放下的智慧，「老／莊」不一定能創造歷史的奇蹟，也不一定能貞定文化發展的方向，但是他們適時的反向思考，的確能讓世人從過激的奔競中冷卻以復歸原有的自在，也能為你我提供無何有的新天地，使大家在洒然冰釋下，再度欣賞到性靈與世界的美麗。⁷⁹

老子莊子講清靜、自然、返樸、歸真、無為、無不為、放下、逍遙、心齋、坐忘，再再提醒的都不是要我們無所作為、消極避世，而是無心自然的將所有人為的偏執、扭曲、造作、堅持己見，一一消除化解，回返素樸天真的常道、常德，重點不在不作為而在注意不要過激，現實社會人人不想輸在起跑點的大力倡行，因此全員都浸潤於此氛圍中成了生活日常，如此的奔競求其嶄露頭角高人一等，誠如《道德經·對五十五章》：「**心使氣曰強，物壯則老，謂之不道，不道早已**」。⁸⁰物極必反，在我們努力奔逐外在的形、名的成就時，就已注定結果必然無法永遠滿足所有希望，只不過是欲望的驅使讓我們執迷於霧中沒了自知之明而不知止，亦不明了物壯則老之道而汲汲營營於俗世的競逐，要想從這些困頓阻礙中超越，惟有能「明」常道、行常道，透過修養工夫將所有生命中的渣滓去除回歸原有的生命本真，方能保證保障我們生命的自然美好。就是因為偏執、扭曲、造作，已經偏離了原始本真所以才說返樸歸真，生命的可貴與價值在於我們會期待在有限的生命中能藉由修行的精進使生命得有無限的機會與可能，而不是只能宿命的接受與無奈，《道德經·第五十九章》：

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服；早服謂之重積德；重積德則無不克。無

⁷⁹ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年，頁160。

⁸⁰ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁146。

不克則莫知其極；莫知其極；可以有國；有國之母，可以長久。是謂深根固柢，長生久視之道。⁸¹

憨山大師註：

此言聖人離欲復性，以為外王內聖之道也。嗇，有而不用之意。老子所言人天，莊子解之甚明。如曰，不以人害天，不以物傷性，蓋人，指物欲。天指性德也。言治人事天莫若嗇者，然嗇，即復性工夫也。⁸²

王邦雄先生曾說：「嗇」是秋收冬藏之意，如果以人生的體悟來說，就是自家的光采亮麗，總要內斂涵藏，⁸³所以「嗇」其實也就是無心無為之意，「嗇」也有儉約之意，也就是做任何事都要自然地知所止、要節省簡約，不能囂張狂妄的順任自己的所持所見執意妄為，而這也就是回歸素樸、內斂涵藏的修養工夫，透過這些修養工夫將已經失落的善心、本性、德行都一一修補回來，也讓我們回返有如赤子般的天真、自然，嬰兒的天真本德不僅沒有分別計較、沒有任何算計、更沒有得失的忐忑、只是一如初始的展現其自在天真之性，陳德和先生說：

道家所特別強調的是復歸、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，即此以言，道家復歸於無極之思想本是排除障礙以暢通生命、弭平危機以護持人間之非建構性思想，它就像是治療沉疴的金匱藥方，專來醫治人間所不能或免的疑難雜症。⁸⁴

道家之所以重視生命的復歸與回返，乃在於我們生命一出生即不可避免的要受到各種事物的影響，因此對於生命來說就是一條既已出發就得面對外物的問題的道途，所以隨著剛出生時嬰兒的天真，我們受到俗世的種種生活有為的造作、主張，早已不復單純與素

⁸¹ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁155。

⁸² 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版，2010年，頁121。

⁸³ 參閱，王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2019年，頁271。

⁸⁴ 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。

樸，惟有我們在日常生活中帶著內在之明的智慧，時時檢視鑒照自己、反省自己，不讓這些偏執、扭曲的主張將我們帶離常道、常德的道路，而是以虛靜、自然、無為復歸回返原有的天真本德，方能保證我們生命會有最佳品質與價值，也才能有機會回返如嬰兒般的天真快樂，《道德經·第六十七章》：

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，不敢無天下先，故能成器長。今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！⁸⁵

成玄英疏：

老君所以聖德高大獨不誇笑於物者為歸依三寶寶重而守持之故能然也，愍念蒼生拔苦與樂此道寶也，少欲知足守分不貪此經寶也，謙撝柔弱先物後己退身度人此師寶也。⁸⁶

憨山大師註：

慈者并包萬物，覆育不遺，如慈母之育嬰兒，儉者，嗇也，有而不敢盡用，不敢為天下先者，虛懷游世，無我而不與物對，然以慈育物，物物皆己，且無己與物敵，兀自莫能勝矣。故曰慈故能勇。心常自足，雖有餘而不用，所處無不裕然寬大矣。故曰儉故能廣。⁸⁷

道家一貫以處下、不爭、守柔、自然、無為、歸真等觀念做為思想核心，同時這些觀念亦可說是修養的境界與工夫，天下人習慣的爭先恐後，想為人敬重與肯認，想出人頭地，都是推動我們要勇於追求成功與成果，但道家這些謙讓的修養工夫卻是讓我們超越自己的偏執、扭曲、造作的病症，人向來擅長看見、指責他人的錯誤、對於自己的偏執甚少，有勇氣勇於承擔與改過，若我們據此三寶為生命行事的依據，則可顯見內在的自知之明智慧將引領我們超越各種形、名的限制與框架，超越人我間的衝突與紛爭，超越物我的

⁸⁵ 王弼，《老子道德經注》，樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年，頁170。

⁸⁶ 成玄英，《老子義疏》，新北市，廣文書局，2013年，頁430。

⁸⁷ 憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市，新文豐出版公司，2010年，頁132。

對立與二分，超越自我的侷限與束縛，擁有廣大能容天地萬物的胸懷，與天地萬物都能平衡和諧共存共榮，慈、儉、不敢為天下先，三寶提醒我們能物我兩忘，儉約自持自己的行為，不會強行己志的想處人前，強加己願於他人身上，超然獨立地自持自守，深怕造成自己之外天下萬物的壓力與負擔，進而勇於向堅持己見、堅持自我有心有為的自己，減損化解陳舊思維，才是真實與智慧。



第五章 結論

老子的思想歷經二千多年，始於「周文疲弊」的時代背景，時空更迭我們依然面臨各種的困難與挑戰，物質生活的豐盛與富裕帶給我們很多的便利，但並沒能提升我們生命的品質，張狂奔競於名利權勢的追逐，內心愈發空虛寂苦，美其名為更上一層樓的追求美好，殊不知早已落入欲求的陷阱。每每在困頓當前時，最期望的便是具有智慧、勇氣得以面對問題、解決問題的能力，而智慧從何而得，其實就是在「明」了以後，內化的德行即能外顯，此即是筆者於入學時，便立定希望能深入研究並自己親證的學問及工夫與境界，人惟有具此別人永遠取代不了的工夫及境界，才是最珍貴的寶藏，人人都在各自的境界中精彩、不用跟別人攀比、亦不去計較工夫的高低，單純只在讓我們的生命能靜、能安、能擁有不偏執不扭曲能時時處處自在的智慧，由我們的視野看出，每一個人都在自己的最佳狀態、最佳本分上，行出自己的自然生命，這方是我們應當致力為我們生命所做的努力與價值，道家老子莊子的思想用於現代，依然為多數人所讚賞與奉行的原因在於，道家的無為、自然、致虛、守靜、返樸、歸真、處下、不爭，都是柔軟而寬容，沒有強要去爭取或佔有，也不想以自己的主張強壓於人，如此的平衡和諧寬容納物，是處於高度競爭、人心紛亂的時代，人人最需要的溫暖溫柔的力量，而這一切的依據與工夫完全是「明」的觀念的明白與實際的工夫踐行，不「明」則盲昧，不「明」則偏執，不「明」則讓我們陷於俗世的人為造作中而不自知，「明」是觀念、是工夫、亦是境界，能「明」就如一燈能破千年暗，故「明」工夫修養的智慧，是我們生命主體的內在依據，是我們人格養成與道業成就的根基，可見「明」在生命中的重要。

「知常曰明」、「見小曰明」、「自知之明」、「不自見，故明」、「自見者，不明」，所有老子思想中的每一個「明」的觀念就如同一道道護身符般保護著我們，只要我們將之置於心上身上，在我們生命生活中，最害怕的是不「明」，所謂思想產生行動，行動影響結果，所以，倘若我們沒有「明」的觀念，也就無法正確的行動，當然結果就一定有所偏差，因此，將「明」的觀念用於生命主體的修行修養工夫是必要並重要。

本文《老子「明」觀念修道工夫之研究》，即是看重「明」的觀念可說對我們生命生活影響重大，故惟有讓自己成為清「明」之人，才能確保我們能清清楚楚、明明白白過生活，外在有形、有名等物質的器物提供我們身體的生存所需，而精神的資糧則是端賴我們擁有「明」的觀念與智慧，因此「明」也可說是我們生命中的第一要素，所有生活行動的依據都是以能「明」才會確保正確結果，「明」的重要性應是無庸置疑了。

本文第一章緒論，即是交代為何以此命題做為研究的主題，以及研究材料與範圍，另外，一個好的研究，適切的方法是相當重要的，所謂發現問題才能解決問題，本文提出「明」是我們生命主體的重要觀念，所有與外境的對應會有衝突紛擾，全是因為我們不「明」，故本文期能以道家「為道日損」的各項修養工夫做為依據來減損自己的我執我限，來使生命回復原有的素樸美好，生命的自由完全取決我們是否願意放下偏執、扭曲、人為的種種造作，所以每個人都是自己生命的主宰，本文的內容安排期能達提綱切領之作用。

老子思想博大精深，其中蘊含諸多哲學思想內涵，考量並非著書立說，並且亦非目前能力所能及，故無法完全而精準的對老子思想做全面而完整的介紹，因此第二章僅挑選與命題相關之老子思想如常道、常名、自然、無為、內聖、外王，做最基本觀念的介紹，希能讓所有閱讀者均可對老子思想有基本的認識，常道、常名是永恆不變的至高無上的真理，偏偏我們常受可道可名、知善知美的觀念所牽引，使我們生命脫離常道常德，道家思想可以幫助大家在不斷奮勇精進的過程中所產生的爭競紛亂情緒，重新放下、放鬆、放開觀照生命，讓生命自在自由，因此，對於道家老子思想基本義涵的認識是本章節所要傳達的重點。

在老子《道德經》中，「明」的觀念有多處出現，如：「知常曰明」（〈第十六章〉），「不自見，故明」（〈第二十二章〉），「自見者，不明」（〈第二十四章〉），「襲明」（〈第二十七章〉），「自知者明」（〈第三十三章〉），「微明」（〈第三十六章〉），「見小曰明」、「復歸其明」（〈第五十二章〉），「知常曰明」（〈第五

十五章》)，本文以老子「明」觀念做為研究主體，因此本文第三章將所有以上列舉出的各個「明」的觀念，分散於第三章的各節中，做更進一步地說明其用於內在依據、人格養成以及道業成就的必要與重要。在生命的過程中我們必定需要面對各種人際事物等的應對，而這些能應世的智慧就關乎我們平時人格的養成，養成的內在依據是不偏執不扭曲，人格養成所洗練出的智慧，便是道業能否成就的關鍵。故，「明」的觀念越是清楚明白越能引領我們往正確的道路前行，「明」則能通透所有外境的示現不被迷惘困惑，掌握「明」的觀念便可說是為生命找到一盞指路明燈。

老子思想被視為是「生命的學問」，而生命的學問即是身體力行於日常生活中修行修養而得的智慧，做為行事的依據與準則，「明」的觀念既是修養工夫亦是格局與境界，這全是需要實際踐行才能真正體道證德，絕非空談的知識論性的理解，所以本文第四章便是提出致虛、守靜、守柔、不爭、返樸、歸真等這些修養工夫，用於生活中以此為據來修養，不斷翻攪的情緒、本能、欲望，如同滾滾黃沙永無寧日，惟「靜」能止，故致虛守靜的工夫修養是守要慢下來、靜下來，才能觀照自己偏執造作缺失的第一步，致虛守靜工夫做到極致，如同靜止的水一般則能澄明清澈，而能靜止是因內在安定守柔、不爭，天下萬物都一體美好與我無二，各自都以自己最佳樣貌呈顯自然姿態和諧和平共存，心寬則天地寬，溝通化解滯留於我之內的種種執拗的思緒，自然能有無限寬廣空間容物，如此便能回返如嬰兒般素樸天真生命，此應是我們為自己生命創造的最佳意義與價值。「明」是生命中相當重要的內在依據與人格養成的基礎，是我們生命主體修養工夫不可或缺的元素，倘人人都能「明」白自持，相信社會家國定能少些衝突紛爭，而祥和安定。

筆者此文除希能在相對少數人以此命題為文下，能有更多人對「明」觀念修養工夫之研究有共鳴，更期待自己積累更多學術資糧後，能再有更深入更寬廣的視野與格局再將此命題做細緻精微的研究探討，若能有其他同好者有興趣做此命題延伸的研究，筆者亦深感與有榮焉與樂觀其成。

參考書目

一、古典文獻（略依年代先後順序排列）

- 西周·佚 名，《尚書》，北京，中華書局，1996年。
- 西周·佚 名，《周易》，臺北市，里仁書局，1994年。
- 東周·孔 子，《論語》，臺北市，正中書局，1994年。
- 東周·老 子，《老子》，臺北市，臺灣中華書局，1996年。
- 東周·墨 子，《墨子》，臺北市，東大圖書公司，1983年。
- 東周·莊 子，《莊子》，臺北市，里仁書局，1992年。
- 東周·孟 子，《孟子》，北京，中華書局，1997年。
- 漢·司馬遷，《史記》，北京，中華書局，2005年。
- 漢·許 慎，《說文解字》，臺北市，宏業書局，1968年。
- 漢·河上公，《老子章句》，北京，中華書局，2009年。
- 漢·河上公，東萊先生重校，《音注河上公老子道德經》，新北市，廣文書局，2004年。
- 曹魏·王 弼，《老子指略》，臺北市，華正書局 1992年。此文本參閱樓宇烈，《王弼集校釋》版本。
- 曹魏·王 弼，《老子道德經注》，臺北市，華正書局 1992年。此文本參閱樓宇烈，《王弼集校釋》版本。
- 唐·成玄英，《老子義疏》，新北市，廣文書局，1974年。
- 宋·蘇 轍，《老子解》，臺北市，成文出版社，1982年。
- 宋·蘇 轍，黃曙輝點校，《道德真經註》，上海市，華東師範大學出版，2010年。
- 宋·朱 熹，《四書章句集注》，臺北市，大安出版社，1984年。
- 元·吳 澄，《道德真經註》，上海，華東師範大學出版，2010年。
- 明·憨山大師，《老子道德經憨山註·莊子內篇憨山註（合一冊）》，臺北市，新文豐出版公司，1973年。

明·焦 竑撰，黃曙輝點校，《老子翼》，上海，華東師範大學出版，2009年。

清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北市，里仁書局，1995年。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，商周出版公司，2018年。

二、當代專書（依姓氏筆畫順序排列）

王 淮，《王弼之老學》，新北市，印刻文學生活雜誌出版公司，2012年。

王 淮，《老子探義》，臺北市，臺灣商務印書館，1969年。

王邦雄，《人間道》，新北市，漢藝色研文化事業公司，2005年。

王邦雄，《中國哲學論集》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。

王邦雄，《生死道》，新北市，漢藝色研文化事業公司，2005年。

王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，2010年。

王邦雄，《老子道》，新北市，漢藝色研文化事業公司，2005年。

王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2012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，《莊子道》，新北市，漢藝色研文化公司，1993年。

王邦雄，《道家經典文論：當代新道家的生命進路》，新北市，立緒文化事業公司，2013年。

王邦雄，《儒道之間》，臺北市，漢光文化事業公司，1985年。

王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2019年。

王邦雄，岑溢成，楊祖漢，高柏園，《中國哲學史·上冊》，臺北市，里仁書局，2019年。

王 博，《老子思想的史官特色》，臺北市，文津出版社，1993年。

牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002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，《中國哲學的特質》，臺北市，臺灣學生書局，1963年。

牟宗三，《生命的學問》，臺北市，三民書局公司，2020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。

吳怡，《新譯老子解義》，臺北市，三民書局公司，1996年。

吳怡，《逍遙的莊子》，臺北市，三民書局公司，2019年。

李勉，《老子詮證》，臺北市，國立編譯館，1987年。

林麗真，《王弼》，臺北市，東大圖書公司，1988年。

唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。

袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年。

袁保新，《從海德格、老子、孟子到當代新儒學》，臺北市，國立編譯館，2008年。

陳德和，《生活世界的哲思》，臺北市，樂學書局，2001年。

陳德和，《從老莊思想詮詰莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史哲出版社，1993年。

陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年。

陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，新北市，臺灣商務印書館，2017年。

陳鼓應，《老莊新論》，臺北市，五南圖書出版公司，1995年。

陳鼓應，《道家的人文精神》，臺北市，臺灣商務印書館，2013年。

張起鈞，《老子哲學》，臺北市，正中書局，2000年。

張起鈞，《智慧的老子》，臺北市，東大圖書出版，1992年。

張揚明，《老學驗證》，臺北市，新文豐出版公司，1994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。

馮友蘭，《中國哲學史新編（上、中、下卷）》，北京，人民出版社，2003年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北市，東大圖書出版，1980年。

劉笑敢，《老子一年代新考與思想新詮》，臺北市，東大圖書公司，2009年。

樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，1992年。

嚴靈峯，《老子研讀需知》，臺北市，正中書局，1996年。

嚴靈峯，《老子達解》，臺北市，華正書局，1982年。

嚴靈峯，《老子崇寧五注》，臺北市，成文出版社，1979年。

瀧川龜太郎，《史記會注考證》，臺北市，大安出版社，2000年。

三、期刊論文（依姓氏筆畫順序排列）

王邦雄，〈從道家思想看當代人生〉，《鵝湖》，第82期，1982年4月。

王邦雄，〈道家思想的時代意義〉，《鵝湖》，第110期，1984年8月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（一）〉〉，《鵝湖》，第334期，2003年4月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（二）〉〉，《鵝湖》，第335期，2003年5月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（三）〉〉，《鵝湖》，第336期，2003年6月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（四）〉〉，《鵝湖》，第337期，2003年7月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（五）〉〉，《鵝湖》，第338期，2003年8月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（六）〉〉，《鵝湖》，第339期，2003年9月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（七）〉〉，《鵝湖》，第340期，2003年10月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（八）〉〉，《鵝湖》，第341期，2003年11月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（九）〉〉，《鵝湖》，第342期，2003年12月。

牟宗三，〈（老子《道德經》講演錄（十）〉〉，《鵝湖》，第343期，2004年1月。

牟宗三，〈莊子《齊物論》講演錄（一）〉，《鵝湖》，第319期，2002年1月。

牟宗三，〈莊子《齊物論》講演錄（二）〉，《鵝湖》，第320期，2002年2月。

牟宗三，〈莊子《齊物論》講演錄（三）〉，《鵝湖》，第321期，2002年3月。

牟宗三，〈莊子《齊物論》講演錄（四）〉，《鵝湖》，第322期，2002年4月。

牟宗三，〈莊子《齊物論》講演錄（五）〉，《鵝湖》，第323期，2002年5月。

袁保新，〈老子思想在現代文化中的意義—以唐君毅先生有關存在主義之省察為線索〉，《鵝湖》，第164期，1989年2月。

袁保新，〈制序與創新—從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，《鵝湖》，第314期，1991年5月。

- 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》，第3期，2005年7月。
- 陳德和，〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖》，第387期，2007年11月。
- 陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖》，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》，第417期，2010年3月。
- 陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第44期，2010年6月。
- 陳德和，〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖》，第384期，2007年6月。
- 陳德和，〈試論道的雙重性—道德經中的「無」與「有」的初探〉，《鵝湖》，第189期，1991年3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》的生死觀念〉，《宗教生命關懷國際學術研討會論文集》，2017年12月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》，第34期，2018年，1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》教育哲學的義涵〉，《鵝湖》，第6期，2015年12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》，第75期，2016年3月。
- 陳德和，〈論老子即人文即宗教的思想特色〉，《揭諦》，第23期，2012年7月。
- 陳德和，〈論老子體道證德的宗教意識〉，《宗教哲學》，第52期，2010年6月。
- 陳德和，〈論林希逸對老子《道德經》形上思想的解讀—以《老子膚齋口義》為中心〉，《嘉大中文學報》，第8期，2012年9月。

- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第 24 期，2000 年 6 月
- 陳德和，〈戰國老學的兩大主流－政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》，第 35 期，2005 年 12 月。
- 陳德和，王淑姿，〈莊子靈性教育的義涵及其目的〉，《宗教哲學》，第 62 期，2012 年 12 月。
- 陳政揚，〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖》，第 290 期，1999 年 10 月。
- 許建良，〈老子道家「明」論〉，《東南大學學報（哲學社會科學版）》，第 17 卷第 3 期，2015 年 5 月。
- 曾珮琦，〈《老子》的自然思想析論－以牟宗三先生的詮釋所做的探討〉，《當代儒學研究》，第 11 期，2011 年 12 月。
- 曾珮琦，〈論《老子》「正言若反」與「道」的表述問題〉，《思辨集》，第 12 期，2009 年 3 月。
- 謝君直，〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報一》，第 60 期，2018 年 3 月。

四、碩博士論文（依姓氏筆畫順序）

- 古正賢，《論老子療癒思想的基調及延展》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2018 年。
- 汪翠梅，《老子自然學說之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003 年。
- 呂宜庭，《老子虛靜觀復哲學之德育衍釋》，臺灣師範大學教育學系碩士論文，2008 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。
- 吳逢吉，《老子道論思想的指標－「無為」、「自然」研究》，東海大學哲學系碩士論文，2005 年。

- 柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文系博士論文，2003年。
- 張 煥，《論老子無為思想的人生哲學》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2014年。
- 曾崑崙，《老子哲學中自然無為思想之研究》，臺灣大學哲學系碩士論文，1982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學系研究所碩士論文，2012年。
- 陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學研究所博士論文，2003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。
- 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碩士論文，2016年。
- 潘君茂，《論「明」於《老子》思想體系之建構》，國立東華大學中國語文學系碩士論文，2017年。