

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

論老子療癒思想的基調及延展

On the Theme and Extension of

Laozi's Healing Thought



古正賢

Cheng-Hsien Ku

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

論老子療癒思想的基調及延展

On the Theme and Extension of Laozi's Healing Thought

研究生：古正賢

經考試合格特此證明

口試委員：董源典

張政揚

陳德和

指導教授：

陳德和

系主任(所長)：

廖俊銘

口試日期：中華民國107年5月17日

## 摘要

老子對於生命的感動關懷，一開始就特別留意到生命的病痛及其所由來者，並且真心誠意的研議對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，這無異更突顯了作為人間醫王的角色寫照。是故本文從療癒的觀點析論老子思想的基本調性，並以此舉出在生活上延展的經驗。老子思想是以「無」為基點，用「虛靜」、「自然」、「無為」的修養態度，來保障天地萬物的存在。老莊的共同本懷，當是希望人人都能消融生命中的盲昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真。道家以「無」來反對造作的「為」，故凡有益於身心靈的行為，均可視為「無」療癒思想的延展，例如靜坐、參禪均重視「虛」、「靜」的工夫。此外，道家圓而神的生死觀是身雖死其德則可以長存，是「無」思想超拔的表現。老子思想深具消融、解構的性格，可視為療癒性思想。

關鍵詞：老子、療癒、虛靜、自然、無為

## Abstract

Laozi's concern for life has paid special attention to the pain of life from the very beginning, and he also studied countermeasures in order to save all beings from this disease and to highlight the portrayal of the role of the human medical king. It is from the viewpoint of healing that this article analyzes the basic tonality of Laozi's thoughts and uses this as an example to extend his experience in life. Laozi's thinking is based on "nothingness" and uses the "quietness," "natural," and "inaction" attitudes to protect the existence of everything in the world. Lao zhuang's common ambition is to hope that everyone can melt the blindness in life, that is, to awaken from the deeds and accomplishments, and return to the original plain naivety. Laozi's thoughts are deeply dispelled and deconstructed. They should be healing thoughts.

Keywords: Laozi, healing, quietness, natural, inaction

# 目錄

第一章 緒論·····	1
第一節 研究動機與目的·····	1
第二節 研究材料與範圍·····	5
第三節 研究方法與結構·····	8
第二章 老子療癒思想之基調·····	11
第一節 「無」的療癒義理·····	11
第二節 「無」的療癒思路·····	18
第三節 「無」的療癒成果·····	23
第三章 老子療癒思想之延展·····	31
第一節 「無」與靜功·····	31
第二節 「無」與禪思·····	36
第三節 「無」與生死·····	43
第四章 結論·····	47
參考書目·····	51

# 第一章 緒論

哲學大師牟宗三先生曾言中國哲學是生命的學問，它是以生命為對象，主要用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命，以及安頓我們的生命。<sup>1</sup>又言道家的興起及系統性格的形成，乃是因「周文疲弊」的時代背景，<sup>2</sup>故老子《道德經》因此蘊育而生，老子的思想是特別的智慧，他的出現在孔子《論語》之後，有儒家創生的義理在先，才有道家「正言若反」的療癒思維。<sup>3</sup>所謂的以儒濟道、以道護儒，以及漢唐以降的佛家思想，自然形成了中國文化的三大主流，對我中華民族能屹立在歷史的長河中，具有廣泛、深遠的影響。本文之撰述試從老子論「道」特色—「無」的思想說明療癒的基調及延展。

## 第一節 研究動機與目的

老子思想研究相關命題歷來是人們所重視的，且所積累的成果豐碩，的確做了很大的貢獻，經筆者從台灣期刊論文索引系統及台灣博碩士論文知識加值系統以老子關鍵字蒐尋結果，羅列到學人先進採用治療、療癒、復原、守柔、和諧、淑世、應世、虛靜、無的研究、歸根復命、無為思想…等等作為論文研究題材，其論述之精闢、見解之廣泛，真是智慧的寶庫。茲將研析心得，綜合分述如次，首先是學者專家發表於期刊部分：

<sup>1</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁15。

<sup>2</sup> 牟宗三先生提到：這套周文在周朝時粲然完備，所以孔子說「郁郁乎文哉，吾從周」。可是周文發展到春秋時代，漸漸的失效。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，所以我叫它做「周文疲弊」。諸子的思想出現 就是為了對付這個問題。這個才是真正的問題所在。它不是泛泛的所謂社會問題，也不是籠統的民生疾苦問題，它就是這個「周文疲弊」的問題。參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁60。

<sup>3</sup> 《道德經·第七十八章》：「正言若反」，是《道德經》上的名言，所涵的意義就是詭辭，是代表智慧。本文後續凡引用《道德經》篇章，為避重複，故僅列出篇章。參閱：樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年。頁188。

陳德和先生在〈論老子《道德經》的典範人生〉一文中，指出老子是道家傳統中最具關鍵性與最有影響性的學問，《道德經》則是老子思想最直接和最完整的內容呈現。至於老子對於人生的經典示範，作者特別從同體肯定的存在意識、歸根復命的實踐理路和寧靜豁達的生死體悟三方面說明其原委。<sup>4</sup>此外在〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉一文裡，作者精闢論述到老子思想具有治療學的性格，強調「知病而治病，治病而去病，去病而無病」乃成了老子思想的重點。且從主觀境界的觀點而言，道是無，德也是無，道與德本是一事一物。<sup>5</sup>在〈當弗朗克遇上老子一意義的治療與作用的保存〉的文獻裡，作者特別指出弗朗克的思想，亦是一種生命的學問，且本質上就是「實踐的智慧學」。有關老子「無的智慧」做為救世良方，作者從「境界化老學」或「生活化老學」的視角，闡釋「意義治療學」和「生命的治療學」均具有共同的理趣與訴求。<sup>6</sup>

搜尋從治療學的觀點發表的論文亦不勝枚舉，例如鄭志明先生的〈《老子》的醫療觀〉，作者認為老子的醫療觀是建立在對生命的終極關懷上，是將身體與心靈合而為一，且納入到與宇宙萬物對應的天道秩序中，是偏重在生命的意義醫療或存有醫療上。其診療法是將身體納入到心靈的精神活動中，以「無欲」來化解掉「有欲」。<sup>7</sup>呂錫琛先生的〈道家的文化治療學智慧管窺〉論文中，作者從文化治療學的角度論述道家的心理治療的智慧，主要體現有：復歸於樸，因性而為；開擴胸懷，淡化小我；安時處順，寵辱不驚；柔弱不爭，以柔克剛；少私寡欲，不為物累；致虛守靜，以理化情。<sup>8</sup>

袁保新先生的〈秩序與創新—從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉的論文中，作者說明道家存有學的展開，基本上是用於各種文明疾病的診斷與治療，應該進一步徵定為「文化治療學」(Therapy of Culture)，以凸顯道家義理形

<sup>4</sup> 參閱：陳德和，〈論老子《道德經》的典範人生〉，《鵝湖月刊》第 500 期，2017 年 2 月，頁 45。

<sup>5</sup> 參閱：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 44。

<sup>6</sup> 參閱：陳德和，〈當弗朗克遇上老子一意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第 384 期，2007 年 6 月，頁 33。

<sup>7</sup> 參閱：鄭志明，〈《老子》的醫療觀〉，《鵝湖月刊》第 357 期，2005 年 3 月，頁 28。

<sup>8</sup> 參閱：呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖月刊》第 327 期，2002 年 9 月，頁 9。

態的性格。<sup>9</sup>高柏園先生的〈莊子思想中的心靈治療體系〉一文中，作者提到莊子的心靈治療進路是完全採取消極之去執、去病的治療型態，也就是道家傳統的「無」的智慧型態。<sup>10</sup>另林安梧先生在〈語言的異化與存有的治療—以老子《道德經》為核心的理解與詮釋〉的論述裡，可從該文結論得知作者的「存有的治療學」只是要去除「語言的異化」，不是要去除「語言」；只是要去除「心知的執著之病」，而不是要去除「心知」，即除病不除法的觀點。<sup>11</sup>

有關在學位論文部分，列舉學子們的相關研究成果綜合所見：例如黃漢光先生〈老子「無」的哲學之研究〉的論文中，作者討論到常道是主觀心靈的一種境界，而非為客觀實體的存在。認為常道雖不可表詮，如通過「無」的工夫修養，終可尋得吾人的天真本德。<sup>12</sup>黃源典先生〈先秦道家之意義治療義蘊之研究〉的論文，作者說明道家思想兼具功夫與境界的意涵，其人生的目標是開顯出自我實現的圓滿與社會的和諧。與弗朗克所倡議的意義治療，同樣解決人生的困頓，實有會通之處。<sup>13</sup>陳瓊玫先生的〈老子治療學義蘊之詮釋〉一文，作者指出「道」的哲學思想是老子在經驗世界中的生命體悟，因唯有「道」在現實經驗中開展，才會對人產生無比的意義和價值，而這種過程的歸復、檢別、和釐清，即是一種治療的過程。<sup>14</sup>

陳人孝先生〈老子淑世主義之研究〉的論文裡，作者在導論中指出老子淑世主義的思維在諸子百家中獨樹一格，也強調了道家的治療方式是「去病不去法」的觀點。<sup>15</sup>至於陳貴美先生的〈老子無為思想之研究〉一文，作者認為無為思想所展開的兩條路向—修身與處世之道：修身即「致虛極，守靜篤」。處世是「慈、

<sup>9</sup> 參閱：袁保新，〈秩序與創新—從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，《鵝湖月刊》，第 314 期，2001 年 8 月，頁 11。

<sup>10</sup> 參閱：高柏園，〈莊子思想中的心靈治療體系〉，《鵝湖月刊》第 304 期，2000 年 10 月，頁 10。

<sup>11</sup> 參閱：林安梧，〈語言的異化與存有的治療—以老子《道德經》為核心的理解與詮釋〉，《鵝湖學誌》第 8 期，1992 年 7 月，頁 31。

<sup>12</sup> 參閱：黃漢光，〈老子「無」的哲學之研究〉，中國文化大學哲學所博士論文，1983 年。

<sup>13</sup> 參閱：黃源典，〈先秦道家之意義治療義蘊之研究〉，淡江大學中國文學系博士論文，2006 年。

<sup>14</sup> 參閱：陳瓊玫，〈老子治療學義蘊之詮釋〉，國立臺灣師範大學中國文學系碩士論文，2006 年。

<sup>15</sup> 參閱：陳人孝，〈老子淑世主義之研究〉，南華大學哲學系碩士論文，2003 年。

儉、不敢為天下先」。<sup>16</sup>有關沈亦元先生〈弗朗克意義治療理論其於生命教育之義蘊〉的論文，作者認為意義治療理論著重人性於意志自由、意義意志與生命意義開展。<sup>17</sup>柯瓊娥先生的〈試論老子療癒思想及其現代意義〉的論文裡，了解到作者是從少私寡欲與知止知足、見素抱樸與自然簡樸、致虛守靜與無為守柔三個視角來探究療癒思想。<sup>18</sup>

蘇金谷先生在〈論老子哲學對意義治療的啟示〉一文中，亦論述到對老子哲學之意義治療的詮釋即：自然無為、致虛守靜、守柔處下三個要點的闡述。<sup>19</sup>最後在郭逸智先生〈老子《道德經》應世思想研究〉的論文中，作者強調老子提出「無」的觀念，無就是要無掉人為的執著，消解人為的造作，要天下人以「無心」、「無知」、「無執」、「無為」、「無我」、「無欲」的態度，回歸虛靜、守柔、處下、不爭、少私寡欲、復歸於天真素樸的自然狀態。<sup>20</sup>

老子思想的論述，經分析眾多先進的文獻，筆者認為均是以「無」的核心觀點去看待天地萬物。從詮釋學的立場，亦同意相同的文本對閱讀者採取完全的開放，也就是說相同的文本對不同的閱讀者允許一而再、再而三地重複閱讀；而且詮釋學相信相同的閱讀者，在不同的時間、不同的地點、不同的情境、不同的心理狀況下，面對相同的文本，會有不同心得的提出。所以基於這個理由，儘管題目相似、篇章結構相似，以及訴求重點、意義內容等相似，可是站在詮釋學的慣例，筆者仍有空間來進行寫作，此乃研究動機之一。此外希望以老子「無」的核心思想，就療癒的觀點再探義理的基調和延展，以圖證明老子思想的特殊性，即「自然」、「無為」的主張會通於一切，此乃研究動機之二。有關研究目的是在生活實踐上更能深化、體悟老子「無」的智慧，使生命回歸本來面目。

---

<sup>16</sup> 參閱：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。

<sup>17</sup> 參閱：沈亦元，〈弗朗克意義治療理論其於生命教育之義蘊〉，政大教育系碩士論文，2004年。

<sup>18</sup> 參閱：柯瓊娥，〈試論老子療癒思想及其現代意義〉，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

<sup>19</sup> 參閱：蘇金谷，〈論老子哲學對意義治療的啟示〉，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

<sup>20</sup> 參閱：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。

## 第二節 研究材料與範圍

老子的思想博大精深，所涉及的層面亦非常的多元，學者歷來即分別從宗教、哲學、倫理、政治、經濟、軍事、文學、藝術、商業、管理、環保、教育等議題以闡述其義，並且都能夠從中獲得許多的啟發，至於本文的論述重點，則僅止於老子思想對於吾人在生活世界、體認生存意義、實現生命價值時的開展。其次本論文撰寫的基本觀點有二：一是在論述老子思想時，援引牟宗三先生對「道家玄理之性格」的見解。<sup>21</sup>一是筆者認同袁保新先生提出的「文化治療學」概念，<sup>22</sup>同時還有陳德和先生倡議的「生命的治療學」的詮釋觀點，<sup>23</sup>老子思想本質上就是個療癒思想，故在撰述中聚焦於《道德經》內容的詮釋，此無涉討論與時下「意義治療」學說相關論述。<sup>24</sup>有關研究的材料，包括《道德經》文獻及歷代以來相關注解、學者專家的義理詮釋和專書著作，發表的期刊、論文等，以下進行相關研究材料說明。

研究老子的思想當然必須依據《道德經》，惟老子《道德經》文獻至今久遠，以致所使用的版本和注釋頗多，到目前為止它可以分三種：一是曹魏時代的王弼他在注解《道德經》時所一起勘定完成的《道德經》版本，二是1973年湖南長沙馬王堆漢代古墓出土帛書中《道德經》本子，三是1993年湖北荊門郭店戰國楚墓出土竹簡中的本子。凡此《道德經》的這三種本子，我們簡稱為通行本、帛書本和竹簡本。<sup>25</sup>茲簡述三個版本如次，現今習見的通行本乃分上篇道篇37章，下篇德篇44章，全書共計81章、有5000餘言。宋代道家學者林希逸在《老子臙齋口義》

<sup>21</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁87 - 頁156。

<sup>22</sup> 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192及頁211。

<sup>23</sup> 參閱：陳德和〈當弗朗克遇上老子— 意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月，頁33 - 34。又陳先生以為的道家治療學乃是在面對意義療法（logo - therapy）、精神療法（psychotherapy）、生命教育（life education）、哲學諮商（philosophical consulting）、正念減壓（mindfulness - based stress reduction）、正念認知療法（mindfulness - based cognitive Therapy）與情意涵容等等之時，彼此能夠相互支援或者互為表裡之「生命的治療學」。參閱 註5，頁51。

<sup>24</sup> 「意義治療」學說是維也納第三種心理治療學派弗朗克所倡，著有《尋找生命的意義》一書。

<sup>25</sup> 參見：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北市，國立空中大學，2011年，頁8。

中曾說：

老子著上下篇之中雖有章數，亦猶〈繫辭〉上下然，河上公分為八十一章，曰：『上經法天，天數奇，其章三十七；下經法地，地偶數，其章四十四。』

26

根據他這個說法，今所習見之《道德經》81章本，最早應該起於東漢河上公本，後經王弼依此本做基礎進行的校讎與勘謬，最後制定完成而廣為流傳。其次關於帛書本，相較於王弼以來的通行本，則帛書本都是先出現〈第三十八章〉到〈第八十一章〉，然後接著再從〈第一章〉到〈第三十七章〉。一般認為帛書本是道家傳統中黃老一派所常援用的《道德經》版本。再者郭店竹簡《道德經》內容和通行本相比對，結果是竹簡記錄了24章，字數有1700餘字，大約是通行本的三分之一左右，其中通行本的〈第六十四章〉在竹簡裏重複出現。故郭店竹簡《道德經》由於出土分量太少，大概只能當成影響性的材料而尚難在義理上具有決定性的地位，而且一樣具有黃老思想的傾向，故本論文所詮釋之文本根據僅限於通行本之《道德經》而不及於帛書本及郭店本，需做此切割即表明本文實居於王弼以降之固有傳統以論述老子思想者。

老子《道德經》的注釋，歷代以來一直受到人們的重視，陳德和先生指出：

老子《道德經》雖然僅僅只有「五千餘言」，但是對於中國文化思想的型塑與發展，卻是影響非常深遠，就基於這個緣故，自從兩漢以來直到清朝之後，注老解老的相關著述，多達330餘家，其所敘述的文字總數更是《道德經》一書的千百萬倍。<sup>27</sup>

在眾多注釋中，以王弼所著《老子注》一書堪稱獨步千古。<sup>28</sup>王弼《老子注》的精要，牟宗三先生說：

王弼對於老子確有其相應之心靈，故能獨發玄宗，影響來者甚鉅，其注文雖不必能剋應章句，〈本非剋章句而注解〉，落於章句上，亦許有謬誤，然

<sup>26</sup> 參閱：宋·林希逸，《老子齋口義》，臺北市，成文書局，1982年，頁2。

<sup>27</sup> 參閱：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北市，國立空中大學，2011年，頁36。

<sup>28</sup> 王弼/等，《老子四種》，臺北市，國立臺灣大學出版中心，2016年，頁1。

大義歸宗，則不謬也。<sup>29</sup>

依牟先生言，可知研讀《道德經》主要看王弼的注，以王弼的注為圭臬。此外歷代《道德經》名家注疏亦有所長，如宋代林希逸撰《老子鬳齋口義》、<sup>30</sup>蘇轍的《老子解》、<sup>31</sup>元代吳澄的《道德真經注》、<sup>32</sup>明代釋德清的《道德經解》等，<sup>33</sup>均可作為研究時互為參酌的材料。還有當代學者專家不斷的發表研究成果，無論著作、論文，或注解、或詮釋，在在使得筆者進行研究時，提供了寶貴的啟發。例如：王邦雄《老子道德經的現代解讀》、<sup>34</sup>王邦雄、陳德和《老莊與人生》、<sup>35</sup>王邦雄等《中國哲學史》、<sup>36</sup>牟宗三《道德經》演講錄、<sup>37</sup>牟宗三《中國哲學十九講》、<sup>38</sup>王淮《老子探義》、<sup>39</sup>嚴靈峰《老子達解》、<sup>40</sup>陳德和《道家思想的哲學詮釋》、<sup>41</sup>王邦雄《老子的哲學》、<sup>42</sup>吳怡《新譯老子解義》、<sup>43</sup>袁保新《老子哲學之詮釋與重建》、<sup>44</sup>傅偉勳《從創造的詮釋學到大乘佛學》、<sup>45</sup>陳錫勇《老子校正》、<sup>46</sup>樓宇烈《王弼集教釋》等等。<sup>47</sup>當代研究老子思想相關文獻，多得不勝枚舉，除了上述列舉之外，研究期間整個運用到的文獻，筆者將在論文後面「參考書目」一併羅列。

<sup>29</sup> 參見：牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁127。

<sup>30</sup> 宋·林希逸，林道春撰《老子鬳齋口義》，臺北市，成文書局，1982年。

<sup>31</sup> 宋·蘇轍，《老子解》，臺北市，藝文印書館，1965年。

<sup>32</sup> 元·吳澄，《道德真經注》，合肥市，黃山書社，2009年。

<sup>33</sup> 明·釋德清，《道德經解》，上海市，華東師範大學，2009年。

<sup>34</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版事業公司，2010年。

<sup>35</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，臺北市，國立空中大學，2007年。

<sup>36</sup> 王邦雄等，《中國哲學史》，臺北市，里仁書局，2005年。

<sup>37</sup> 牟宗三，《道德經》演講錄，《鵝湖月刊》，第334-343期，2003年4月-2004年1月。

<sup>38</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年。

<sup>39</sup> 王淮，《老子探義》，臺北市，臺灣商務印書館，1988年。

<sup>40</sup> 嚴靈峰，《老子達解》，臺北市，華正書局，1983年。

<sup>41</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年。

<sup>42</sup> 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1980年。

<sup>43</sup> 吳怡，《新譯老子解義》，臺北市，三民書局，1994年。

<sup>44</sup> 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年。

<sup>45</sup> 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北市，東大圖書公司，1990年。

<sup>46</sup> 陳錫勇，《老子校正》，臺北市，里仁書局，1999年。

<sup>47</sup> 樓宇烈，《王弼集教釋》，臺北市，華正書局，2006年。

### 第三節 研究方法與架構

老子思想的研究，雖然長久以來一直受到人們的重視，但如何精準理解思想的內容，恐怕窮極一生，都難以說個明白。我們除了在日常生活中體認，而且在眾多的文獻裡，如何運用有效的方法，去學習它、詮釋它、理解它，以使得和我們生活融入一體，那麼如何選擇適當的詮釋方法亦是吾人在做研究時須注意和重要的考量，我們認為傅偉勳先生的「創造的詮釋學」是最適合的參考方法。<sup>48</sup>

傅偉勳先生曾言：

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」…創造的詮釋學之具有創造性，端在它從「當謂」層次上進「創謂」層次的思想歷程之中，必然形成的自我轉化，亦即批判的繼承者轉變為創造的發展者。<sup>49</sup>

由上述可知，創造的詮釋學的一大特色是，就是應用層面分析法分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」等五大辯證層次。現依次簡要的說明：

（一）「實謂」：在「實謂」層次，我們探問「原作者（或原典）實際上說了什麼？」基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校讎學課題。

（二）「意謂」：詮釋者於此層次的學術責任即在理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，且以「依文解義」方式表達詮釋者的「客觀」的理解。

（三）「蘊謂」：我們於此層次的首要工作，即在通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵。

<sup>48</sup> 參閱：傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁1。及《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1994年，頁219。

<sup>49</sup> 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219。

(四)「當謂」：在「當謂」層次，我們探問：「原思想家或原典（本來）應當表達什麼？」或「創造的詮釋學家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想？」

(五)「創謂」：在「創謂」層次搖身一變，而提升創造的詮釋學之為創的思維方法論的學者（即創造的思想家）不得不問：「為了解決原思想家未能完成的思想課題，我現在必須『創謂』什麼？」

此外，我們須理解創造的詮釋學有其自下而上（「實謂」→「創謂」）與自上而下（「創謂」→「實謂」）的雙軌辯證程序。就一般治書治學歷程而言，依循自下而上的程序；一旦成為開創性思想家而立一家之言時，則可採取自上而下的程序。創造的詮釋學既具永遠辯證開放的學問性格，任何下層的解決方式的改變，當然辯證地催生上層的解決方式的再檢討，反之亦然。<sup>50</sup>

本論文論述架構計畫，研究命題和形成的相關內容概要說明如次：

第一章緒論：中國哲學是「生命的學問」，儒釋道三家的思想被公認為主流，其中道家的玄理性格又以老子思想為創始者，因此以老子「無」的療癒思想作為探究題材時，自然有它重要的價值。綜觀古今中外老子思想的研究成果，呈現多樣的面貌，有的從政治、經濟、軍事、教育、環保、修養…等等，相關議題以老子思想的視角申論之。因此，在本章論述裏，討論到老子「無」療癒思想主題時，首先清楚點出老子論「道」以「無」作思想的特色，這關係到道家的主流地位，且對中國的哲學有重大深遠影響。此外，為了使研究有效如實進行，有關研究的範圍、使用的材料和研究的方法，亦同時詳實陳述之。

第二章老子療癒思想之基調：眾所周知，牟宗三先生是當代新儒家的哲學大師。因此，本章撰寫老子思想的方向，是循著牟先生的文獻去探究，通過這個程序，我們可以從「主觀境界說」、「實踐存有論」、「作用層」等周延的哲學思維去理解道家的玄理性格。如此，在初始階就能精準地掌握老子思想的義理。當我們深切體悟「無」是老子思想的核心時，就能更貼近《道德經》的內容。從參考學

<sup>50</sup> 參見：傅偉動，《學問的生命與生命的學問》臺北市，正中書局，1994年，頁228 - 234 頁247。

者專家的「文化治療學」和「生命的治療學」精闢的見解中，所謂「無」的療癒思想自然可獲得深層的體悟。按老子思想明顯具有治療學之性格，於是「知病而治病，治病而去病，去病而無病」，乃成為老子思想之重點。是故，道家之治療學乃藉由「無」的作用以保住一切、護持一切。惟「道」之責任本在成全天地萬物、給予天地萬物存在的保證，老子思想的「無」就有此妙用，那就是療癒思想，最後說明療癒思想應世影響。

第三章老子療癒思想之延展：中國哲學是實踐的學問，也就是說在我們生命裡時時如影隨形，從日常生活中處處無所不在，只要我們用「無」的心境看待一切，則會驚嘆古人的偉大智慧，在很多的文獻都留下寶貴的資產。我們在生活上，無論是理人，或是行人，其實都可以豐富我們的生命。本著這個認識，筆者在尋常的人生經驗裡，舉出對靜功、禪思以及生死的體認，來對應詮釋老子「無」的療癒思想，這些因緣的進路雖不全然等同，但他們的基本主張如：無、空、靜、虛……等，和人生態度如：放下、無執、寡欲、退讓……等，的確有很多會通之處，有了這些「生命的學問」，可使我們在日常生活中具有加乘的作用，人生當然更加圓滿。

第四章結論：本文主要是探究老子「無」的療癒思想，前面從論述中我們了解老子論「道」就是以「無」為起點，老子通過「無」要去成全「有」，無的工夫就是要去人病，人的病痊癒了，則萬法也保住了，此一架構頗類於佛家所謂之「去病不去法」，<sup>51</sup>從此意義看，所以稱老子思想是一種生命或文化的治療學。

---

<sup>51</sup> 「去病不去法」援引《維摩詰所說不可思議解脫經，文殊師利問疾品》第五，經文為「除其病而不除法」，參閱：中華電子佛典協會（CBETA）大正新修大藏經第十四冊 No.475《維摩詰所說經》，2002年。聖嚴法師云：「但除其病，而不除其法」，這句話是說，我們的煩惱病、我執病，應該要放下除去，但是因緣法、因果法、我們的身體，卻不必放下除去。從眾生的立場說，法身要借色身修，是故佛說人身難得。從菩薩的立場而言，為度眾生，為成正覺，仍須色身，借假修真。真正的菩薩是不會為環境的苦難所困擾的，自己在這世界中受苦受難，所以能為眾生救苦救難。《金剛經》：「應無所住而生其心」即有「去病不去法」之義涵。參閱：CBETA 大正藏第八冊 No.235《金剛般若波羅蜜經》，2002年。

## 第二章 老子療癒思想之基調

傅偉勳先生曾說「在儒家傳統裡自孟子至王陽明的心學一系思想家們最有批判地繼承並創造地發展儒家傳統的思維突破性以及開創性精神。」，又說：「在當代新儒家的老前輩當中，能夠承繼發揚心學一系的哲理開創性精神，而於『當謂』與『創謂』兩大層次建立種種新說的，獨推牟宗三先生一人。另有陳德和老師指出牟先生的《中國哲學十九講》是一部精義入神的大作，其中該書有一大特色，就是連續用三講約七十頁來闡釋道家，尤其特別針對老子的思想。<sup>1</sup>因此，本章論述老子思想的方向，是循著牟先生的文獻探究，從療癒義理到療癒思路以及療癒成果。

### 第一節 「無」的療癒義理

袁保新先生認定老莊思想是「具有存有學意涵的文化治療學」，並宣稱它亦是「文明的守護者」，<sup>2</sup>陳德和老師也將先秦道家之老莊思想形容為「去病不去法」的「生命治療學」，<sup>3</sup>是故道家思想療癒性義理的探究就顯得格外的重要。《道德經》區區五千餘言，牟先生首先提出以「無」作為對天地萬物本源的核心基義，對道家哲學上曾有一關鍵性的說法：

老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有為，在造作，在干涉，在騷擾，在亂出主意，在亂動手腳，故有適、有莫、有主、有宰，故虛妄盤結，觸途成礙，其弊總在「有為」、「有執」也。……

<sup>1</sup> 參閱：陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年，頁24。

<sup>2</sup> 「文化治療學」、「文明守護者」都是袁保新先生的創見，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192，頁211。

<sup>3</sup> 參閱：陳德和，《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史哲出版社，1993年，頁186。

是故遮者即遮此為與執也。無為無執，無適無莫，無主無宰，則暢通矣（暢通即萬物自定自化，自生自成）。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦可以名詞之「無」稱之。依道家，此沖虛玄德之「無」，能再自正面表示之以是什麼，即不能在實之以某物。如實之以上帝，或實之以仁，皆非老子之所欲也。他以為道只由遮所顯之「無」來理解即已定，此外再不能有所說，亦不必有所說，說之即是有為有造，惟此沖虛之無，始是絕對超然之本體，而且是徹底的境界型態之本體。<sup>4</sup>

牟先生指出老子的「無為」觀念，是高度精神生活的境界，道家的「自然」是個精神生活的觀念，《道德經·第二十五章》：「道法自然。」，即表示吾人從修行上，在修養境界、精神境界與自然無所違，此種凌虛超然、自由自在、自己如此，無所依靠的境界就是道。道家思想也就是通過「無」的境界開顯「無不為」的無限的妙用以保天地萬物。另外牟先生又說：

講無為就函著講自然。……它針對周文疲弊這個特殊機緣而發，把周文看成是形式的外在的，所以嚮往自由自在，就一定要把這些虛偽造作通通去掉，由此而解放解脫出來，才是自然。自然是從現實上有所依待而然反上來的一個層次上的話，道家就在這個層次上講無為。從無為再普遍化、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，這當然就是要高一層。所以一開始，「無」不是一個存有論的概念（ontological concept），而是一個實踐、生活上的觀念；這是個人生的問題，不是知解的形而上學之問題。<sup>5</sup>

我們可以確認牟先生從早年詮定老子思想即以「主觀境界」來說明老子之「道」，而且十多年來對老子哲學的經營，整個詮釋系統的關鍵，就是對「無」的掌握上。那麼如何進入牟先生詮釋《道德經》的世界，陳德和老師近年曾發表

<sup>4</sup> 參閱：牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，1978年，頁162-163。

<sup>5</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁90-91。

一篇有關的重要文獻，其內容摘要如次：

當代老子學之分歧大可分為客觀實有論與主觀境界說之相爭，或曰實體論與非實體論之對辯，其主要關鍵乃聚焦在道概念之意義及其與德概念之關係上，……本文首先以病病不病之療癒性思維說明老子之學本在去除我執以求天清地寧，凡道生萬物之說即是病病不病之旨趣，故老子思想中的道即是無、即是主觀修養之工夫與境界；其次本文以為聖人乃體現常道之人格典範，然而究其實聖人乃是印證與實踐無為故無敗、無執故無失的義諦，凡聖人之體道即是體現此一作用義的無，則道即是無、即是主觀修養之工夫與境界；最後本文從侯王之「守道」即是守無、守樸和守下，證明「守道」即「守德」，道與德實無二致，同時亦討論老子書中何以有道與得之對舉，經由詮釋而明白顯示，老子之對舉以言道和德，其實並無超越與內在之區分，而是將尊道之「道」視為元初之本德，將貴德之「德」看做對於元初本德之重建、回歸的實踐與表現，是以分解說時有道有德，質而言之道即是德、即是無、即是主觀修養之工夫與境界。<sup>6</sup>

首先從形上學來講，「道」是在說明天地萬物之所以為天地萬物其存在的存在性是什麼？<sup>7</sup>牟先生曾將中西哲學作個對比，說西方哲學是實有形態，而中國哲學是境界型態。境界跟德行、智慧有關，簡單的說西方的哲學是在問是什麼？它是有沒有、在不在、是不是的問題，西方的存在論只是在說明存在之所以存在其存在性是什麼？可是說到境界形態形上學時，那個有沒有就是德不德、悟不悟、覺不覺的問題，有了了悟、覺醒才能提昇我們的德行，中國哲學也由此來證明存在的問題。談到美不美、好不好、快樂不快樂、善良不善良……等概念，則是應然的問題，它取決於價值的傾向，而西方有沒有、是不是的存有論是著重在討

<sup>6</sup> 參閱：陳德和，《鵝湖學誌》第 56 期，臺北市，2016 年 6 月，頁 44。至於老子道概念的詮釋在學界中之有「主觀境界說」與「客觀實有論」的二分，此乃袁保新先生的觀察與歸結，詳見：袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991 年，頁 47。若「實體論」與「非實體論」的區隔則是吳汝鈞先生所提出，詳見：吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北市，文津出版社，1998 年，頁 262。

<sup>7</sup> 引用：陳德和老師在 2016 年 5 月 7 日上課講話。

論命題的是與非、對不對，這是在講事實是什麼？也就是實然的問題。故當說到關於德行的境界型態形上學時，應該是相對於實然則應然有它的優先性，所以牟先生說中國的存有論是「實踐的存有論」。<sup>8</sup>它是重視在生活實踐中，通過修身、修養的工夫，而培養出高潔的德行，故當具有為眾人景仰的智慧且良好的德行的人時，老子稱之為聖人和莊子亦有如真人、至人、……等尊號。

就道家而言，實踐所表現的是解脫、灑脫、無為這類的字眼，它的存有論是通過「無」的智慧去說明天地萬物，也可謂之為「實踐的形而上學」(Practical metaphysics)。為何我們說老子的道不可說是西方式存有論的道？理由是不只是在討論有沒有、在不在、是不是的問題，同時必須說明該不該的問題。從《道德經》篇章裡如第一章、第四章、第十四章、第二十一章，第二十五章、第四十章、第四十二章、第五十二章等的內容來看道的論述，的確有西方存有論的影子，可是從其它篇章中可發現老子對道充分體現的人就叫聖人，故可說道有它的神聖性，已經不僅是探討有沒有、在不在、是不是的問題，而且也說明人該如何成聖的問題，其相關內容是較存有論述來得多，故由前述優先性問題探究時，可以更加體認老子思想是以價值為取向，也就是以價值來決定存在。

繼之討論「實有層」和「作用層」的大意，牟先生指出道家在這裡是沒有區分，甚至可說只有作用層，它的關鍵是「無」的義涵。我們在文獻看到：

道家就是拿這個「無」做「本」、做「本體」。這個「無」就主觀方面講是一個境界型態的「無」，那就是說，它是一個作用層上的字眼，是主觀心境上的一個作用。把這主觀心境上的一個作用視作本，進一步視作本體，這便好像它是一個客觀的實有，它好像有「實有」的意義，要成為實有層上的一個本，成為有實有層意義的本體。其實這只是一個姿態。<sup>9</sup>

道家只有「如何」(How)的問題，沒有「是什麼」(What)的問題。「如何」，這是作用上的疑問詞；「是什麼」，這是存有上的疑問詞。當我們說「是什麼」的

<sup>8</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁93。

<sup>9</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁127。

時候，這是屬於「實有」，道家沒有這方面問題。道家是從作用層次來顯示「道」是什麼，道家從主觀心境論「道」，是一種境界形態。如牟先生的詮釋：

道家的這個境界型態的形上學就是表示：道要通過無來了解，以無來做本體，做本體，「無名天地之始，有名萬物之母。」這個「無」是從我們主觀心境上講（主觀心境不是心理學的，而是實踐的）。假如你要了解「無名天地之始」，必須進一步再看下面一句，「常無欲以觀其妙」，此句就是落在主觀心境上說。道家的意思就從這裏顯出來，就是作用與實有不分，作用所顯的境界（無）就是天地萬物的本體。……道家實有層上實有這個概念是從主觀作用上的境界而透顯出來，或者說是映出來而置定在那裏以為客觀的實有，好像真有一個東西（本體）叫做「無」。其實這個置定根本是虛妄，是一個姿態。這樣的形上學根本不像西方，一開始就從客觀的存在著眼，進而從事於分析，要分析出一個實有。因此，我們要知道道家的無不是西方存有論上的一個存有論的概念，而是修養境界上的虛一而靜的境界。<sup>10</sup>

作用的保存是牟先生提出的概念，作用是指「無」的作用，前面說到「無」一開始就要當動詞來看，「無」就是無掉，故「無」的作用就是清空的作用，而我們說「無」就是道，道既然要說明一切存在，所以道是要保住一切天地萬物的存在，則「無」就是作用的保存，是通過清空的作用來保住天地萬物。「無」一開始即不能用西方存有論（reality）的概念去理解，當通過「無」的作用，把生命的障礙清理掉，而透顯出清空豁達的生命時，就與天地萬物間沒有妨礙與阻隔。

所以道家不去問是不是、有沒有、在不在的問題，它著重的是該怎麼做是最好的，這就是道家的存有論。因此，牟先生會認為道家只有作用層而沒有實有層。現在我們拿基督教的觀點來比較說明，上帝是一個超時間、超空間永恆的絕對體，它保證一切天地萬物的存在，而老子以清空的作用來代表上帝，這裡面沒有體的

<sup>10</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁131-132。

觀念，全部是以用為體，全是清空的功能而已。然基督教有上帝的存在，它是體；它又是萬能的，所以是用，故有體有用就表示了具有實有層和作用層的意義，可是道家的道只是排除一切、清空一切，故道家只有用而沒有體，也就是以用為體。

有關體、用的論述文獻，陳德和先生在〈老莊思想與人格教養〉一文中有關的詮釋，茲摘要如下：

老莊思想對於人格教養中所必須面對的三大主題，例如：實踐的依據、實踐的工夫以及實踐的最終目的等等，皆有精闢的見解，並且一以貫之地用「無」做為它們的共同基調。在實踐的內在依據上，老莊思想不似儒家之以仁義道德做本質的規定，而是主張一無所定、一無所執來看待之，由此以保住它的開放性與活潑性，顯然這是「化體為用，以用為體」的做法，而所謂實踐的主體在老莊思想如此這般的思維裡，亦成了不主之「主」和非體之「體」者。<sup>11</sup>

誠然，老莊思想以「無所定執」為我們生命主體或德行主體，它的修養工夫是消融化解，就如〈第三十七章〉所云：「無為而無不為。」，以「無為」之本及「無不為」的作用，終達逍遙無待地接應千差萬別的世界。陳老師又言：

老莊思想覺得生命自有無限寬廣的未來，所以真正的主體應是不可名、不可說之無所定執者，若不識得此義即不能恰如其分地彰顯生命的本色，老莊思想更認為唯有像這樣「無所定執」的體會，方得恢復生命主體的生機活潑，還有它的無限可能性。老莊思想喜歡講「無」且以「無」為它最重要的象徵，它之形容人之可以成就德行、教育人格的內在依據，也是用「無」來定調。但老莊思想中的「無」既非「不存在」也不是「非存在」，「無」乃一無所限、一無所執的修養工夫，就此而言，老莊思想中的內在主體，當為不主之「主」和非體之「體」，更準確地說，老莊思想並無實體義的主體，它是化體為用或以用為體。<sup>12</sup>

<sup>11</sup> 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。

<sup>12</sup> 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81。

老莊思想不但以「無」來形容我們的生命主體，也用「無」來當做我們的實踐工夫。工夫義的「無」追求的是一種澄淨與昇華的德行成長，老莊思想希望我們能夠開釋心靈、容納他者以與天地萬物共生共長共存共榮。

最後談談主觀境界說之意義：這是牟先生詮釋道家思想獨有的態度，老子思想出現的時代文化背景是因周文疲弊，造成禮崩樂壞，維繫天下安定的禮樂已失去它的約束力，以致野心的帝王假借禮樂之名在行使擴張領土或慾望滿足之行為，換言之，禮樂、名教變成空殼子和虛假，這就是有為、造作、扭曲，而成了教條化，口號化。那麼老子基本上是反對有為，反對造作，無為就是無掉有為的意思，它是要去除一切扭曲的事情。所以從歷史的機緣來看，老子的無就是無為、無執、無身……等整個是總持的講法，它是對有為、扭曲、造作的化解和淨化，在吾人生活實踐中，「無」可去除當下人類的造作、有為、有執的居心，「無」不但是心靈淨化必要的工夫，亦可保住天地萬物正常循環，故老子的「道」乃是「無」，亦是「德」也。

當每個人能夠去掉執著、造作，生命變得清明，一切皆可放下時，則老子以「無」為「道」，以「德」為「道」的主觀境界，就彰顯出來了。若每個人因主觀因素，回到自己的努力層面時，也就沒有道體的觀念，畢竟「以無為道」只有作用層，而沒有實有層，心裏面只有淨化的作用，只有「德」的觀念，故以「無」為「道」，基本上是「德」的意思。牟先生之所謂道家是以「無」為本，以「無」為「道」，也就是以「德」為本，以「德」為「道」，「德」就是主觀境界，道體只是姿態而已，袁保新先生將牟先生上述觀點稱之為「主觀境界說」。

是故當我們探究老子「無」思想的義理時，首先必須建立以上重要的基本觀念，就是依據主觀境界說之解釋立場，論述道家老子《道德經》中以「無」為「道」、即「無」即「道」、即「道」即「德」的實踐智慧與思想特色。故有了明確的研究方向之後，我們才有機緣來討論「無」思想的玄理性格。

## 第二節 「無」的療癒思路

從無執的智慧與克己的工夫，來進一步了解老子無的療癒思想：〈第四十章〉：「天下萬物生於有，有生於無。」依老子的文化背景，可以了解這個「無」原是「無為」，「無為」對著「有為」而發，老子反對「有為」。因為「有為」就會「有執」、「造作」，那麼天下就會在行動上帶來災難，所以要重新找回世界安康的話，就要認真診療出這世界的症狀在那裡？病因在那裡？症狀就是衝突、對立、矛盾、受害，病因即是本位主義，不斷的衝突、對立的結果，每個人都把自己看成天下第一，都要唯我服從，馬首是瞻，此種觀念就是造成世界紛紛擾擾的主要原因。

道家在這方面認為「有為」、「有執」、多元……等等，是世界紛亂的病因，根據這個病因而給出了處方，這個處方就是用此「無」來化掉那個彼「有」，所以「無執」、「無為」、「無我」、「無功」、「無名」……等，這一大堆話在道家的文獻裡觸目可及，用「無」的道理來處理「有」的症狀，用「無」消除因「有」所產生的種種痛苦，當苦痛沒有了，症狀消失時候，存在就是自在的和充滿生機的。所以簡單的講就是用「無」救回一切，用「無」產生療效的作用保住一切，這就是作用的保存。<sup>13</sup>

其實「無」所針對是所謂「有執」、「有為」、「有己」、「有名」、「有功」……等執著、封閉和造作的現象，也就是德行上的問題，如果吾人能夠感到不安、不忍的話，那就表示有向上跳躍、超越的思維存在，因為上述種種原因，就能消滅種種病因，開顯一個和諧、圓滿的境界，這就是「德」。顯見「無」的作用就是「德」的作用，亦是讓一切都能生氣盎然，更是聖人生焉的生，不是給什麼養分、恩德，而活下去，而是懂得放鬆、放開、放解，適時退讓、尊重、包容，則天地萬物在這種被尊重、被包容，被禮遇的情形下，自然便能活出自己的精彩。所以嚴格的講，聖人給的恩德，就是不給恩德；就是不介入，就是以不給為給；以退

<sup>13</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁134。

讓當做付出。

在這種情況下，聖人生焉就不能叫做創生，而是叫做「不生之生」，<sup>14</sup>或給它一個新的名詞叫做「療癒」，也叫做「護持」。故以護持、療癒來表示不生之生的作用，都是因生命的病痛而發出來的，都是從當下的生活中去體會、去實踐、去證明的，如人飲水，冷暖自知，這就是生命的學問，是一種主觀、實踐的智慧。因此，牟宗三先生才會說道家的思想是用「無」的作用去說「道」，「無」就是「道」也。

這和儒家創生的學問是有所區隔，也就是「道」生天地萬物的「道」，其意義就有不同，如果是創生，則道是無限的可能，可以源源不絕提供一切能生天、生地、生萬物，讓萬物生生不息，是故道是創造者，天地萬物是被創造者，創造者和被創造者在此時被討論的形成是存有論的差異，一個是無限，一個是有限；一個是主動，一個是被動；一個是一，一個是多；一個是絕對，一個是相對。假如天地萬物是有限的存有，道就變成無限的存有，不管是基督教的形態，或是儒家的形態，那道是永恆的獨立性，就是客觀的實有。<sup>15</sup>

在此底下也可以體道證德，就是以人道結合天道的合德，儒家以此為道的論述，天道天理充滿了無限性，把這無限的創造附於在人的身上，就是仁、義、禮、智的內在之性，那麼人依據本有的仁、義、禮、智的先天內在之性，而表現種種的道德行為出來，即是參贊天地之化育，就是盡己之性，盡人之性，參贊就是介入，參就是參與，贊就是贊助，一講贊助就是出一臂之力，如此就有引導的功能出現。

至於道家取一個迂迴的論述，即是以療癒、護持最好的方式是尊重、包容、肯定，以我的影子完全不會影響你，就是完全的肯定，走的是完全退讓的路，把我執、我欲全部的放開，變成無執、無欲，無欲不是沒有欲望，道家講的無欲是無執於欲，這個「無」是化解的意思，是化解欲望的執著，因為病痛來自於我執，

<sup>14</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁104－頁107。

<sup>15</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁115。

故有所謂的「去病不去法」之說。執本身就是個病痛，我們要救的是去掉這個執著，去掉這個欲望。譬如飲食男女怎麼可以去掉呢？可是執著的飲食男女就是不行，因為執著、造作的結果，病病的症狀可能就會出現。

所以道家講無欲不是取消欲望，而是化掉對欲望的執著，欲望本身是個法，執著是個病，我們是要去這個病，而不是去這個法，那個法就是存在的意思，一言所生法，飲食男女是個存在，是個法，故我們不是取消飲食男女，而是取消飲食男女的執著，這就是道家的思考，去病而不去法。當取消有病的飲食男女之後，則救回健康的飲食男女，所以道家是讓那個無欲、無我可長可久，就是一種護持，一種療癒的功能，引用牟先生的話就是作用的保存，通過「無」的作用保住一切。

什麼叫做無執？無執就是要每個人覺悟，將成心偏見化解掉；有執就呆滯了，無執才可以暢通，所以任何的有，我們都要避免，都要把它化開，道家的思考就是要像中醫所主張的打通任督二脈，救回生命的存在，這種面對生命去尋求解放、去通暢、去逍遙，這些都是德行的表現，所以「無」的作用就是「德」的作用，「無」若是「道」，它就是以「德」為意，亦是「德」的境界。所以道家的「道」就是「境界」。境界就是每個人自我超越的反省，每個人面對自己的生活，從中去體會、印證、實踐，這個就叫做「主觀」，它的意思是自我的覺悟，如人飲水，冷暖自知。

我們一般人講客觀是公平，主觀是偏頗，但這主觀和前面偏頗是不一樣的，這個主觀是自我的意思，是主體以觀，是大家講的觀道，是〈第十六章〉：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。」及〈第五十四章〉：「以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。」這個「觀」就是玄覽，所謂「玄覽」就是《莊子·應帝王》中所講的「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏。」即不執著、造作，沒有選擇區分，一切如其所如，不刻意的喜歡什麼，也不刻意的不喜歡什麼；不刻意的接納什麼，也不刻意的不接納什麼；不刻意的排斥什麼，也不刻意的不排斥什麼，這就是所謂的「不將不迎」。一切都可以觀，這個「應」就是呼應，回應配合的意思。譬如走在鏡子面前，它會很忠實把你模樣應照出來，

可是一離開鏡子，鏡子沒有留下任何痕跡，這叫做「不藏」，道家講的玄覽就是這個意思。

因為它能「應」，所以人與人之間不相為敵，他不做裁判，只是如其所如的呈現出來，那是絕對的肯定和包容。同理，當我與你不期而遇的時候，沒有任何私心、成見、偏見，那麼你是什麼？我就如你是什麼。就是所謂的「應」，但你離開後，你給我什麼恩怨情仇，我絲毫都不記得，這就叫「不藏」，在這種情況之下，就給所謂的「玄覽」，就給個「觀照」，即以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下，即如其身，如其家，如其鄉，如其國，以至天下。在這種情況下，就可以尊重一切，肯定一切，包容一切，尊重、包容、肯定，就是護持，也就是暢通，一切在肯定之中，包容之中，就能定位自己，這就是作用的保存。

故「至人用心若鏡」便是「德」的意思，是以「無」為「道」，用「無」來保住一切，以無執為道，以敞開為道，以至人、神人、聖人為道，而至人、神人、聖人是以境界為道，這種境界是自我證成，是一種主觀的境界，以上乃參照牟宗三先生對中國哲學有別於各家，對道家思想的解法。

其次，說明老子療癒思想實踐工夫的作為，道家的工夫叫做「虛一而靜」，老子講「虛」，講「一」，講「靜」，像〈第三十九章〉：「天得一以清，地得一以寧」，〈第四十五章〉：「清靜為天下正」，〈第二十六章〉：「靜為躁君」，〈第十六章〉：「致虛極，守靜篤」，諸如此類在老子思想中甚獲重視。牟宗三先生就「虛一而靜」的含義指出：

無所顯示的境界，用道家的話講就是「虛」。「虛一而靜」本來是荀子的話（解蔽篇），《道德經》曰「致虛極，守靜篤」（第十六章），虛靜是道家的工夫，荀子這話就來自道家。無的境界就是虛一靜，就是使我們的心靈不黏著固定於任何一個特定的方向上。<sup>16</sup>

致虛極就是要不斷化解心中不必要的壞累，達到淨空、遼闊、四通八達的狀

<sup>16</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁94。

態。守靜篤從不自然、有為的狀態，回歸於祥和、平靜。靜是從無為、不造作來講，靜好比不會隨隨便便去搞一個違章建築，搞一個陣地、堡壘，圍一個籬笆，所以靜篤是不搶建，回到原來意思就是無為，「虛」就是「無執」，而「一」就是「道」。道就是無，〈第一章〉：「無名天地之始，有名萬物之母。」說明道的存在就是無，像手放空就是無，當手放空時，則看到杯子就拿杯子，看到鉛筆，就拿鉛筆，這就是一一徼向為天下萬物，一一成就於於天地萬物，可是拿了鉛筆之後，手因不空就不能再拿其它的東西，所以道的「無」跟「有」，不會只有「無」，而沒有「有」，也不會變成「有」之後，失去它原有的「無」，這就叫做「玄」，有、無共通，在〈第一章〉：「此兩者，同出而異名，同謂之玄。」

可見落在文字敘述，在語言概念上分解：「道」本身是「無」，就「道」一一觀點，它是「有」，綜言之，皆是在講「道」，也就是「同」，而這個「道」基本上是「無」，但不是定無、死無，是無而能有，也不是定有、能有，或死有，是既不是無，也不是有，是一種超語言概念。「玄」就是難解的意思，所以玄之又玄通通是難解成眾妙之門，須從「無」去了解「道」，就是虛和無執，靜就是無為，故還是講無，所以道家是消融的觀念、解構的觀念，但這消融解構不是破壞，而是治療，是去病而不去法，任何的治療得先從自己治療起，就可變成「無喪我」，逍遙遊先解放自己，要讓天下與己和解共存，若使天地變成可遊的觀光勝地，就要先消解我執，故先言「逍」，再談「遙」，後論「遊」。而我執的消解，就是無掉自我的執著，即是「虛」也，無掉自我的執著後，就不會去搶建，不會隨便去擺陣地、築籬笆，即是「靜」也，「無為」也，亦即道家的「虛一而靜」也。

牟先生亦用般若經「蕩相遣執，融通淘汰」詮釋「無」的工夫義，「相」就是執著，基本上是一個形象，一個影相，不空就會形成執著，「蕩」就是沖洗、沖刷、擺盪、搖盪，「遣」就是排除，通過沖洗把你的執著排出，那就是「蕩相遣執」就是本來阻礙的東西排除掉。「融通淘汰」是洗米先將雜物洗掉，「汰」是洗衣服，都是一種去病不去法的觀念，所以「蕩相遣執，融通淘汰」就是告訴我們執著、造作、有為、有執是生命的病態，若能無為無執去掉那種不自然的有為，

即可成為聖人，聖人就是無執、無私、無為，因無為則無敗，無執則無私，故「無」就是「蕩相遣執，融通淘汰」的作用，可以把因執著造作，人跟人無法正常溝通，妨礙意識的病態逐一排除掉，一旦阻礙交通的毒瘤排除後，一切不就通了嗎？

所以去病不去法，不是取消交通，而使它變成更好的交通，即是通過「無」的作用保住了一切，故「無」的作用就是「治療」的作用，把病排除掉，保住一切法，一切法則是天地萬物，亦稱「去病而不去法」，所以「吾喪我」，我可以物化了自我，所謂「莊周夢蝶」，就是物我同化，通過吾喪我，與天地並存，與萬物合一，那即為「至人無己」之意也。

### 第三節 「無」的療癒成果

誠然，老子思想明顯具有治療學的性格，於是「知病而治病，治病而去病，去病而無病」，乃成了老子思想的重點，此種道家治療學的性格在《道德經》中處處皆可顯現，若〈第十三章〉即是典型的說明，老子說：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為上，辱為下，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？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。

有身則有患、無身則無患，老子的無身既是消解病痛救活自己的良方，同時也使天下從此有了具體的保證和依靠。在〈第七十一章〉老子又提出另一個療癒的觀點，內容如次：

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。

真知即無知、無知即無病，亦即聖人乃是能夠反躬自省，而察覺偏見成見之弊病，並進而排除此病者，由於其能化掉偏見成見之茫昧，故不再自困自陷於心

之定執的泥沼中。至於後起的莊子思想，在《莊子·齊物論》中有云：

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？人謂之不死，奚益？其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？

莊子如此之感嘆，祇有此身在身心靈三層次方有重大的痛切感，亦會興發不捨於眾生之極受倒懸之苦，而油然升起悲切憐憫之情，因此老子和莊子都具有大思想家的生命特質。莊子思想源自於老子，其學說則是人生智慧的展露，屬於生活化或境界化的老學，<sup>17</sup>亦是人間道家範疇，而有別於黃老道家。莊子思想「忘」的哲學可以媲美老子「無」的思想，「忘」表示想得開，對世俗的毀譽功過、利害得失能夠置之度外，事實上是在人生修養過程中不斷超越自我，回到天真本德的修練工夫。

莊子思想的特色是將老子的「道」的概念完全內在化、精神化、心靈化，《道德經》中既講「道」又講「德」，但對莊子來說，道即是德、德即是道，也就是我們精神人格的心靈境界。以「自然」為無待、自由，亦即化掉一切的造作和依賴，讓自己從情枷慾鎖中解放，所以自然是一種逍遙的境界，也是我們應有的理想。至於「無為」在莊子的體悟，則是功夫也是境界，功夫義的無為，指的是無掉、化解掉種種的人為造作和種種的執著負累，並唯此「無為」才能「無失」、「無敗」而歸根復命，是即境界義的無為，所以「無為」和「自然」其實是一體之兩面。最後莊子認為所謂「虛靜」，就是能夠澈底將我執與我所執置之度外，讓自己不必背負莫須有的包袱和累贅，讓自己能夠逍遙於自由天地，所以「虛靜」亦如「無為」，並同時兼具功夫義與境界義。由此可見，老子思想大大影響了莊子，其思想受《道德經》的啟蒙，且將老子思想做創造性的詮釋，進而發展所謂「以莊解老」的老莊思想，即是「境界化老學」，或稱之為「生活化老學」。

<sup>17</sup> 境界化老學有別於政治化老學，詳見：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。

「境界化老學」對生命的關心，一開始就注意到病痛的存在事實，並因此而以慈愛人間為訴求，試圖為天下眾生進行療傷止痛，至於它所診斷出來的病因，莫非就是人的偏執造作而迷不知返，因此提出「無的智慧」、「忘的哲思」的處方，一切當在虛靜中得到生命的通暢，故我們認為老子、莊子是人類心靈的治療師、大醫王。這種消融性的人間道家療癒思想，至今在吾人的生活中仍持續的影響，以下從老莊思想來討論人格教養，淑世情懷有關的課題。

老莊思想是德行教育和人格教養的學問，對於生命意義或生命理想的追求，主張化解人為的造作，以恢復人人自有的天真本德，並藉此促進共榮共存的和諧世界。我們在《道德經》看到「滌除玄覽」、「致虛極，守靜篤」、「復歸於無物」、「復歸於嬰兒」、「復歸於無極」、「復歸其明」的人生智慧；<sup>18</sup>在《莊子·大宗師》裡有：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通。」同書的〈人間世〉：「唯道集虛。」亦彰顯莊子的人生大智慧。至於生命的實踐工夫，分別以老子的「守柔」和莊子的「坐忘」二個處方說明：

老子在《道德經·第十章》有云：「專氣致柔，能嬰兒乎？」，在〈第四十三章〉有：「天下之至柔，馳騁天下之至堅；無有入無間，吾是以知無為之有益。」，在〈第七十六章〉有：「人之生也柔弱，其死也堅強。」，在〈第七十八章〉有：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。」以上諸章均顯示老子對於「柔」和「弱」的重視。此種「守柔」的思想，其實和致虛守靜、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。又在《道德經·第八章》有云：「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。」從老子對水的比喻，我們所得的啟示是唯有不強作主張、不與人爭，才能實現人際間的太平和諧。在《道德經》的篇章中，常見到牟宗三先生稱的曲線智慧的用句，例

<sup>18</sup> 「滌除玄覽」出自《道德經》的〈第十章〉，「致虛極，守靜篤」是〈第十六章〉，「復歸於無物」在〈第十四章〉，「復歸於嬰兒」、「復歸於無極」、「復歸於樸」均為〈第二十八章〉，「復歸其明」則見於〈第五十二章〉，有關「滌除」、「虛靜」、「復歸」的用字均說明老子的修養進路是重在迷途知返而回歸復原。

如：

《道德經·第七章》「是以聖人後其身而身先，外其身而身存。」什麼叫做「外其身而身存」呢？就是把「身」看作身外之物，不要天天放在腦子裏面，這就是曲線的智慧。他並不是原則上否定你這個身，他是要我們通過一種智慧把身保存得住，最高的智慧是「外其身」。……「外其身」就是把你自己忘掉。這個「身」就是自己，不是指 physical body 講。古文裏面，「身」就是自己 (self)。你想要把自己保存在這個世界裏，首先得把自己忘掉。這是最高的為身原則、養身之道。<sup>19</sup>

曲線的智慧是瞭解道家的一個最重要的課題，意指本來我想說這個道理，但這個話不能正面說出來，我要表示這個意思，一定要通過一個不是這個意思來表示這個意思。這就是老子所謂的「正言若反」，莊子名之曰「弔詭」，英文就是 paradox。例如《道德經·第十九章》出現的「絕聖棄智」、「絕仁棄義」，依道家曲線的智慧，是思考如何把儒家所講的仁、義、聖、智以最好的方式表現出來。道家說「絕聖」是「如何」(how) 的問題，是屬於工夫的問題；是體現的問題，「絕」、「棄」就是工夫上的否定，不是存有上的否定。又說：

每一個人都想在社會上出風頭，站在前面。但是，你要想站在人的前面，你最好往後退一步。這就是「後其身而身先」。你要把自己放在後面，你就能在前面。你天天想在前面，你就不能在前面，這就是曲線智慧。你要說它是權術，可以說是權術。你要看成是智慧，它就是智慧，不是權術。你把這當權術用，那就表示你這個人沒有精神。當智慧用，它就是生命。以前的大皇帝就是把這當權術用，他沒有道。所以，道家可以當權術來利用，但它本身不是權術，是智慧。這個你要分別開。

通過牟先生的曲線智慧說明，可以更加理解〈第七十八章〉：「正言若反」的義涵，這不但是老子言說的獨特方式，且涵藏了心靈化解的工夫和生命成全的智慧。譬如上述「後其身而身先，忘其身而身存。」老子是從這個「忘」字中把「正

<sup>19</sup> 參閱：牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（十）〉，《鵝湖月刊》，第 343 期，2004 年 1 月。

言」透露出來。同理《道德經》裡的反面之詞，如「生而不有，為而不持，長而不宰」〈第十章〉的玄德而言，是以不有、不持、不宰的化解作用，來保存生、為、長的價值實有。換言之，以不生生他，以不為為他，以不長長他，此中所「為」的就是「生」與「長」，而「長」就是「做主」，所以老子是以不生之生，不主之主之思維，在作用層上彰顯「無」的思想，我們可說這種退讓、放下的胸懷正也是一種守柔、不爭的療癒良方。

在〈大宗師〉有一段莊子借用孔子與顏回對談的寓言，是表達對「忘」的深層義理，大意是顏回先後三次向老師孔子報告，說明他的修為工夫心得，頭兩次說我已經先後把仁義和禮樂忘掉了，孔子認為可以再更好，過了些日子，顏回又向孔子報告說，老師我的修養工夫更精進了，經孔子問了之後回答說是「坐忘」，這下子孔子慎重其事不安的詢問「坐忘」怎麼說？顏回曰「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘」。當然孔子肯定顏回心中沒有定常的執著，讚美是有修養的賢者，甚至說，請容許我此後追隨你吧！以上是莊子處理的手法，暗示了儒家的理想，還是要用道家的智慧—「忘」，才能有開拓人生更寬廣的深意。坐忘的境界就是離形去知，體悟大道。如何理解呢？王邦雄先生的詮釋為：

從思想史的觀點看，亦工夫亦境界的「坐忘」，可能是禪門頓悟說之所本。因為人可能被工夫套牢，被經典困住，工夫無窮無盡，經典永遠唸不完，一生唸佛也沒完沒了，何年何月才得解脫得救呢？所以一定要從漸修之無止盡的歷程中超拔出來，跳開歷程，擺脫經典，連工夫也要放下，甚至連「忘」的本身也沒有了，此之謂頓悟，此之謂坐忘。<sup>20</sup>

牟先生又如何看待「忘」呢？他說：

道家的智慧是「忘」的智慧。所謂「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」〈大宗師〉，這是莊子書上的話。魚在江湖大海裏邊可以相忘，你也不要照顧我，我也不要照顧你。人相忘於道術，在有道術的時代，人才能夠相忘。

<sup>20</sup> 參閱：王邦雄，《莊子一內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2013年，頁352。

魚不在江湖大海之中，則不能相忘，我吐口水給你，你吐口水給我，苟延殘喘。當一個生命完全靠口水來維持那就危險得很了。莊子這個例子說得很好。人相忘於道術，才能夠得其天年，沒有一切恐懼。……相忘是一種很高的智慧。<sup>21</sup>

由「忘」的義涵，應深切感悟莊子對人們無可避免的生命盲昧，就是放不下我，不能忘掉我，處處以自我為中心，在追求生存的過程中，常常做出諸如爭鬥、對抗、欺騙……等的行為，以致把自己陷於沒有道術的生命裏。所以開出了上好的療癒良方，我們只要心知無執著分別，生命也就無障隔紛擾，同時活在每一當下，以吾人之有限而求心靈之無限，遠離人間的複雜以追求生命的純真自在。

「淑世」就是要讓我們所經營的生活世界變得更好、更美滿，並視此為人類的共同義務和普世價值。老莊思想意在釋放人生的壓力，消除生命的負累以開顯和樂自在的人生。所以，每每勸人必須學會放下我執才能掙脫桎梏。這種淑世情懷充分展現了守柔不爭、謙虛退讓、清淨恬淡、和諧寬厚的療癒性思維，對於世道人心的安頓作用，具有深遠的影響。

老莊思想的淑世大願在求和諧理想的實現，《道德經·第五十五章》：「知和曰常，知常曰明。」其意即說明了如能充分實踐和諧的道理，這同時就是對真常大道的印證，也就是在生活世界中的具體價值，就是天地人我相互間之共生共榮的協調和順，所以老莊的淑世思想是以超越的真常大道做為基礎和依據。在《道德經》裡有關「道」的描述頻繁和豐富，老子關於「道」與萬物之關係的形容，陳德和先生提出下列幾個重點：

一是天道乃以其取之不竭的無限內容，而對天地萬物的出現與存在，提供了確實的保證；二是天道雖然慷慨地為天地萬物的出現與存在提供了確實的保證，但天道並不居功，亦不會刻意的想要主宰干涉天地萬物的存在；三是天道在為天地萬物的出現與存在提供確實保證的同時，其實也是明

顯

<sup>21</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁144。

的維持著一個均衡祥和的原則；四是天道如為理想的統治者所體現，那麼天下國家將可獲得安定而統一。<sup>22</sup>

由此可見老子道概念的內涵具有開放多元、兼容並蓄的一大特色，他常說道生萬物、道為天下母，真常大道如此的啟示教誨乃使得老子《道德經》的淑世思想洋溢寬宏的氣度和無量的大願。

淑世思想除了以常道為超越依據外，常德則是它的內在根源。淑世本是外王的事業，依道家的觀點它必須有內聖作後盾才可以既大且久。老子的聖人及莊子的聖人、至人、神人、真人、天人等，儘管有不同的稱謂，但都是證悟真常大道的人格典範，除了表現在人格的淨化與超昇外，也必定充滿著淑世的理想、願力和情懷而認真表現在外王的成就上，然而內聖外王的道業成就來自於自然無為的人道關懷。

老子的自然、無為以及莊子講的逍遙、無待，都是指道家的「自然」，是個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此，就是無所依靠、精神獨立。精神獨立才能算自然，所以是很超越的境界。因為嚮往自由自在，就一定要把虛偽造作通通去掉，由此解放解脫出來，這才是自然。道家的無為就函著自然這個觀念，是高度精神生活的境界。要達到無為、自然的境界，或是莊子之逍遙、無待的境界，則《道德經·第十六章》：「致虛極、守靜篤。」就是代表道家的實踐工夫，也是「虛一而靜」的工夫。當主觀虛一而靜的心境朗現出來，就如牟先生說的：「則大地平寂，萬物各在其位、各適其性、各遂其生、各正其正的境界，就是逍遙齊物的境界。」<sup>23</sup>以自然無為的思想關懷世道人心，他的具體貢獻乃是提示了「內聖外王」的生活原則與事功成就。

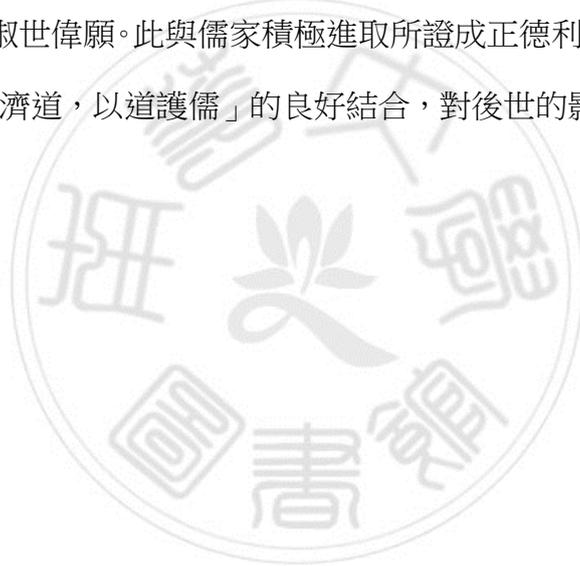
道家的「內聖外王」有兩種意涵，「內聖即外王」是就一般大眾而言，是指人若澈底的消除我執、排除我固、開釋我欲、放鬆我取，那麼當下就可以拆掉天地人我間莫須有的隔閡與藩籬，讓彼此共享天地融融之歡樂與和諧。另「內聖通

<sup>22</sup> 參閱：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，頁 124。

<sup>23</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983 年，頁 122。

外王」是特以統治者為對象所做的忠告，它意思是說，唯有領導者能夠充分懂得尊重百姓、充分懂得百姓的需求，並且願意化掉自己的優越感和高貴性，而將所有的可能與機會都釋放出來、託付給全民百姓，那麼百姓自將得其所哉、國君同時也實現了政治的最高目的。<sup>24</sup>

老莊思想的淑世關懷重點是在對一切已建構者的解蔽與疏通上，舉凡退讓、包容、不爭、守柔、處下……等等，處處以和諧的態度來彰顯淑世的情懷。儒家的作為是由悲憫之情而言積極的、入世的參贊天地的化育。老莊思想反而以「不敢為天下先」為人生之智慧，老莊其實是以治療者的姿態面對社會百態，鼓勵大家能夠致虛守靜以復歸於素樸天真，如此放下的智慧和解套的哲學，即蘊育出開放的心靈，廣闊的淑世偉願。此與儒家積極進取所證成正德利用厚生的德慧功業，正是開展了「以儒濟道，以道護儒」的良好結合，對後世的影響及貢獻是深遠巨大的。



---

<sup>24</sup> 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115。

### 第三章 老子療癒思想之延展

老莊思想的緣起是感受人間的病痛，發現生命的症狀，因而以治療者的姿態出現在天下蒼生的眼前，希望藉由「夫唯病病，是以不病」的診斷醫護，來維持天下的安寧，保證蒼生的安康。在老子《道德經》中「自然」、「無為」、「虛靜」是重要環環相扣的概念，他代表了老莊思想的生命觀和宇宙觀的基本信念，因而主張生命的無限性就在於生命主體性的全面解放，而宇宙的整全性即是對於天地人我的存在，都能完全的肯定並在如如觀照下，方能得到充分的見證與護持。老莊思想對於生命自我解放的不二法門，則莫過於致虛守靜、見素抱樸。

此外，老莊思想對於人類最具啟發性、最具有特色的教誨，就是自然與無為。老莊思想中的「自然」，指的是生命的原始自在和天真美好，自然的真正意思是一無所執、一無所待的全解放與自由。老莊思想的「無為」是能夠無掉人為的造作以開啟無限的心靈，無為的當下隨即是無不為者。我們認為人類的心靈是無限的寶藏，老莊思想之以自然、無為來關懷世道人心，對於心靈的最大貢獻就是疏導與解放，其「無」的思想在世間進行的療癒之旅是至深至廣。以下筆者從靜功、禪思、生死三命題提出生活經驗心得，以證明老子療癒思想延展之可能。

#### 第一節 「無」與靜功

《道德經·第十六章》：「致虛極，守靜篤。」是代表道家的實踐工夫，在〈第四章〉：「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。」表示不離開現象界的知識，「解其紛」是指化除萬物之紛雜而道仍為清明閒世，「同其塵」則指道與天地萬物相渾同。此二句均表示修道者不應遺世獨立，不能離現實生活。<sup>1</sup>因而有關道家所涵蓋的工夫之體認，牟宗三先生有指出：

<sup>1</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁124-125。

道家是靜態的，重觀照玄覽；觀照玄覽是無限心的，道心就是無限心，無限心就是智的直覺，智的直覺所觀照的是萬物之在其自己的萬物，但此處不顯創造義而是一體呈現。<sup>2</sup>

當我們面對所處的環境，必然受很多的橫逆所干擾，而老子「無」的療癒思想，其實已經融入了我們的生活中，只是每個人體會深淺不同而已。譬如吾人常言：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」、「保持距離，以策安全」、「您先請」，「言多必失」，「你說呢」……凡此均是不固持己見、退讓、處下……等等的行為表現，亦是造就社會和諧安祥的表象，我等若能參照上述學理，在生活中好好去體會，則生命會更加有意義。

個人多年以前即有靜坐經驗，至今與《道德經》相互對照，發現有相當的關連性，未接觸之前的聽聞靜坐對吾人身心靈有幫助，惟要有正確的方法，否則容易偏差，以致走火入魔，因此不敢輕易的嘗試，期間因適巧閱讀《道德經》和《六祖壇經》，雖然不甚理解其深意，但內心感到很契合。即開始留意有關靜坐方面的資訊，結果看到有人寫出與前述兩經典與靜坐關聯的書，因而請教學習。以下對靜坐的心得以及《道德經》中的體會，做一個粗淺的說明。

以《道德經·第二十五章》：「道法自然」或「平常心就是道」的態度觀照，靜坐在人類生活行為中，本是一種自然的本能，就如吃飯、睡覺般簡單又直接，然而時下因人的造作，諸如：姿勢、時間、禁忌、方法……等等的要求，以訛傳訛，已將靜坐變得複雜，似乎離「道」愈來愈遠，其實真正的靜坐方式，從外在而言，只要把腰桿打直正常的坐就可以了，內在經驗而論，不管意識到什麼都不予以理會，身心放輕鬆即可，就是《道德經》所謂「致虛極，守靜篤」的工夫；亦是〈第四十八章〉：「無為而無不為」的證明。靜坐在「虛一而靜」的過程中，所主觀感知的現象，每個人各有不同，難有實際的交通語言表述，但是身心靈都會朝正面的方向發展，這就實證〈第一章〉：「故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其微。」之妙矣。

<sup>2</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁115-125。

老子的自然、無為的思想在靜坐的原理中顯現無遺，靜坐是一個從「意識自覺到生命自覺」的過程，<sup>3</sup>它已經證明我們的生命本身就具有自我調整的能力，調整的進路是從負到正常進而到強化，而且靜坐的功效是累積的，在主觀自覺上身心方面均有改善。例如：提高抵抗力、舒緩壓力、情緒穩定……等等。靜坐的療癒功能是全面的，不管是個人修身保健，或是已納入自然醫學的領域，如配合老子思想的哲理參詳，那麼對靜坐的體悟更是相得益彰，當進入到生命自覺的無限境域，那個超越意識的「無」，則姑且說是「道」，即是「微妙玄通，深不可識。」〈第十五章〉，它一方面不可以辨識，不可以測度，但卻可以體會。所以，這種體會一定是不可道的體會，不可名的道理。這個促使身心通體順暢、頭腦清晰、智慧增長……的現象，不就顯現「蕩相遣執、天清地寧」了嗎？因此老子的《道德經》出世，除了時代背景如「周文疲弊」和生活經驗外，另從靜坐中得到啟發的智慧，應該有密切的關係，以致成就了偉大的道家思想。

對於想要瞭解靜坐，或是參與靜坐的人們，《道德經》是很重要的文獻，舉凡靜坐的基本觀點、基礎作法、外在環境影響、內在經驗進程、修持中道與德的關係，老子的智慧都毫不保留的貢獻給世人。<sup>4</sup>現在依粗淺的經驗，僅列舉「經」裏部分的篇章提出心得。我們生命本有的求生本能，身心各個層面長年受到外界各方面因素的干擾與束縛，使得求生能力受到影響，而當某一層面能夠去除這些壓力和阻礙之後，該層面的求生能力就自然發生。例如當我們意識清靜之後，情緒、壓力、神經系統，內臟功能……等，就會因減低干擾而接近正常，因而我們的身心狀況就會較前有不同的表現，但是意識清靜的過程是向內逐步的進行，是故在〈第四十七章〉「不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。」及〈第四十八章〉「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為；無為而無不為。」，都可以看出靜坐內在經驗的心靈之旅，只要不作為就可不斷的清洗累世的塵垢，使我們的身心融合在無「體」

<sup>3</sup> 參閱：席長安，《靜坐原理》，臺北市，星光出版社，2003年，頁1。

<sup>4</sup> 參閱：席長安，《道德經靜坐法》，臺北市，星光出版社，2003年，頁1。

之「體」中，生命力也無形中逐漸增強，這「損之又損」指的就是各層面的干擾與衝突，到「以至於無為」之時，也就達到真正穩定的境界，這就是靜坐應遵循的過程和道理。

靜坐基本做法應注意的是如何用最好的「方法」，讓自己穩定的進入靜坐之門，使得身心靈卻自然發生作用，又不影響靜坐自然地進行。此法在〈第一章〉就清楚的宣示出來：「無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此兩者同出而異名，同謂之玄；玄之又玄，眾妙之門。」天地是總說，萬物是散說，依王弼本中的「天地」也等於「萬物」。

從靜坐內景的立場來說，「萬物」乃是指內景中的一切景象和影像而言，依「有」、「無」為「萬物」之「始」、「母」的說法，這「有」、「無」都是有可能產生這內景的「主體」。「有」是指心意所感知之處，「無」是心意所感知的虛無之境，同時要了解這「有」、「無」不是絕對的對立或隔絕，至於「常有」與「常無」也是基礎做法，目的是使「有」、「無」皆自然穩定，如此進行下去，「無」的趨向會日漸顯著。

這些內景變化的因素，是可「見」的，就是「欲」與「觀」兩者，而「欲」是心靈中自然內發的，「觀」則因「欲」而生，乃指內景中「見到」，然而關連到細胞意識視覺成因而顯現的「觀」卻與眼球無關，顯見「欲」與「觀」本質上仍是不作為的。最後說到本章的「玄」與「妙」，依個人靜坐經驗上體認，時有虛渺而又生動活潑，穩定而又有舒服之感，而且曾有「見」趨黑的內景經驗，即是「玄之又玄」，幾日之後即不再發生。此乃意識狀態與內景的自然變化即「常無」觀「妙」，「常有」觀「徼」之論也。

我們生活在有形無形的環境之中，對我們的身心狀況有影響，對靜坐情況也有影響，老子在《道德經》裏有相關的說法，〈第十二章〉：「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。」，〈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？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」以及前述〈第四十七章〉：「不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。」

老子說「為腹不為目」提醒人們生活有規律，欲望也會有適當的調適。而且靜坐使身心健康後，對欲望亦容易滿足，不正常的行為會自然減少或消失於無形。說到「及吾無身，吾有何患？」，意思是指我們一但沒有自我意識、不執著，則心中就沒有憂患，當然這種「無我」的心理就會處處為別人設想。「不窺牖，以知天道。」我們的生命不僅在有形的可見可感的環境中，同時也生存在大自然與整個宇宙中，這都會影響我們的身心。就靜坐的立場而言，個人與宇宙的關係，莫過於心靈與宇宙本體的感應，所以老子才會說到「不為而成」就可以因心靈與宇宙感應而獲得無形的滋養。

總之，環境雖然可以影響個人靜坐的情況，例如當感受到人事環境的壓力而心情不寧時，靜坐情形也無形中受到影響，但靜坐亦有助於對抗環境的壓力，而從長期看，靜坐是立於主動地位，能夠增強個人從環境中獲益與避害的能力。

《道德經》中可看到老子以嬰兒的身心狀態來描述靜坐的觀點和做法。如〈第十章〉：「專氣至柔，能嬰兒乎。」，〈第二十章〉：「我獨泊兮其未兆，沌沌兮！如嬰兒之未孩。」，〈第二十八章〉：「為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。」，在〈第五十五章〉更特別說明嬰兒旺盛的生命力：「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。終日號而不嘎，和之至也。」因而可推知生物允許個體於衰老之後再回復到生命力最旺盛時期，當靜坐進展到〈第五章〉「天地之間，其猶橐籥乎！」乃是描述初見胎息的景象，是指細胞呼吸的內在經驗，所謂胎息是指整個的一套呼吸系統，因此，自然無為的靜坐法中會逐漸的恢復，即開啟了邁向「返老還童」之路。

## 第二節 「無」與禪思

《道德經·第一章》「道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄；玄之又玄，眾妙之門。」，這是老子思想的總持，《道德經》不講可道，它講的是不可道之道，即恆常不變之道。不可道之道是至高無上的，是最高理想之道。老子說的「無名」即是無，因為任何東西都無掉後，結果就只是個「無」也，通過「無」的觀念來談論不可道之道，乃開顯出道家思想是一種「無」的智慧，這已經超乎我們的生活經驗，若以玄思的視角，把自己放空，方得以進一步深入其堂奧，求得逍遙的解放，使身心靈獲得圓通無礙的機緣。

中華文化長久以來都有「佛道一家」的觀念，主要是義理有相近，這種心靈的智慧所發展的進路雖有不同，像佛教首出的觀念是業識，是無明；道家首出的觀念就是造作，佛法重視「空」；道家重視「無」，但它們哲理的性格卻有很多相似的地方。道家的思維是由「不生之生」來講「境界型態」，是實踐的形而上學，是「縱貫的關係橫講」，「道心」關照萬物是不顯創造而是「一體呈現」，是從「主觀心境」上講「作用的保存」，即「作用層」，道家從作用上顯出有性、無性，顯出道的雙重性，而最高的「無」便從作用上、心境上顯現出來，也就保障了天地萬物的存在。其表達的方式即「正言若反」，這是一種詭詞，也是智慧的語言。

人類心靈的學問有共通的自然現象，道家玄智、玄理，從作用上顯示出來的「無」，類似佛教的「般若」。般若就是智慧，是依「緣起性空」而言，般若智是「空智」、或「空慧」，在般若經裏很多用詭辭的方式出現，這點和道家的詭辭若從玄智來判讀，兩者所顯示的意象是相同的。當佛教來到中土，文化自然產生交流，尤其老莊思想與禪的融通關係，通過玄學與般若學的中介和橋樑，很容易為中國人接受，尤其在禪宗表現得最為顯著。

哲理上，佛教與儒、道、耶諸大教一樣，與天地萬物均是縱貫的關係，但不

能說般若、解脫、法身三德秘密藏所成的大涅槃法身創生萬法；又如《大乘起信論》講「一心開二門」，一切生死法、還滅法依止於如來藏自性清淨心，也不能說是創生萬法，因此佛教是「縱貫橫講」。因為是縱貫，所以有「佛教式的存有論」，但必須達到天台圓教時才能透顯出來，換言之即須到圓教時「智的直覺」才會呈現，也就是說「般若」就是智的直覺，就是無限心，方可維持住一切法的存在。

此外，法身帶著一切法而成佛，亦保證一切法的存在，但不能說法身創造一切法，因為般若是以「一體呈現」，而無一法可去的方式，由智的直覺呈現來保住一切法的存在，而一切法乃是般若法身的內容，解脫時也就是因一切法而解脫。解脫即是去病，《維摩詰經》所謂「除病不除法」，要去的是病而不是法。解脫要斷貪嗔癡，貪嗔癡是病，同時也是法，從法的角度來看就永遠去不掉，如何去病不去法？這就是圓教的精義所要傳達的訊息。<sup>5</sup>

老子「無」的思想和佛陀「空」的智慧，儘管義理內容進路的不同，但都是人類偉大的智慧遺產，他們的思想使我們在生活實踐中得到很多的啟發，且深深影響日常行為，以及安頓我們的生命，都是追求生命的祥和圓滿。筆者認為兩位智者的想法觀念可以有會通且彼此不矛盾。佛教主張現實上是有佛的，而且過去現在未來三世諸佛，隨時可以呈現；也就是說如來藏恆沙佛法佛性隨時可以呈現。佛法的內容廣泛、豐富，有很多不同的法門，每個人的因緣不同，就有各種不同的修行方式罷了。

十多年前與佛法結緣，總個來說修行就是修正自己的行為，消除累世以來的習氣，用自己想做、能做、歡喜做的方式，在日常生活裡以自然、自在的態度悠遊於人間，隨時想到自己的煩惱是不是愈來愈少；處理問題的能力是否愈來愈順利，修習佛法是一輩子的事，它沒有畢業證書，而且薰習了愈久，還真的愈覺得佛法無邊，其間身心變得清安了，感恩的心變多了，一句「阿彌陀佛！」道盡了多少事理？

<sup>5</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁119-121。

修行首先以「無相念佛」方式養成動中定的習慣，接著轉換到參話頭，同時從善知識的指導、和教義、教理的研讀，以簡單方式、直接去實行，然而起步時要注意方法是否正確，使用的方式有無相應，過程中有無偏離佛陀教誨……等等。大勢至菩薩念佛圓通法門源出於《楞嚴經》卷五，是念法身佛的無相念佛法門，也是一種藉著修定的方法修淨土，是既直接又有效的淨土法門。有關經文，恭錄於后：

我憶往昔恆河沙劫，有佛出世，名無量光。十二如來，相繼一劫。其最後佛，名超日月光。彼佛教我念佛三昧：譬如有人，一專為憶，一人專忘。如是二人，若逢不逢，或見非見。二人相憶，二憶念深，如是乃至從生至，同為形影，不相乖異。十方如來，憐念眾生，如母憶子；若子逃逝，雖憶何為？子若憶母，如母憶時，母子歷生、不相為遠。若眾生心，憶佛念佛，現前當來、必定見佛，去佛不遠；不假方便，自得心開。如染香人，身有香氣；此則名曰香光莊嚴。我本因地、以念佛心、入無生忍；今於此界、攝念佛人歸於淨土。佛問圓通，我無選擇；都攝六根，淨念相繼，入三摩地，斯為第一。<sup>6</sup>

經文不斷地使用「憶」字，並舉母子相憶的情形來說明，修行者若是少年離家，別母十數年，常憶念慈母，當知憶時沒有姓名，亦不會從早到晚在心中稱念媽媽，而只知時時刻刻牽掛著慈母，唯有一念牽腸掛肚。修行者若是為人父母，憶念遠在他鄉子女時，亦只是時時一念牽掛，心中並未不停的唱念子女名字，此憶念想念之法，即是念佛圓通章的主要精義。同理，當我們憶念一「佛」或「菩薩」時，心中沒有名號、聲音和影像，而無他念，便是都攝六根，淨念相繼。

這個境界是指將眼、耳、鼻、舌、身、意都回歸到意根來，這就叫「都攝六根」，此時不想任何雜念，只有一個憶佛的念，這叫「淨念相繼」，是故「憶念」

<sup>6</sup> 參閱：(CBETA)，《大佛頂如來密因修正了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，大正藏第十九冊，No.0945，2002年。

二字乃是念佛圓通章之根本旨趣所在。無相念佛法門是直接從意根入手，一旦成功，不管是什麼情況下，皆能憶佛念佛。同時，不論在活動中或靜坐中都能修持，儘管是不停地在一切聲音和形色中活動中，這憶佛的淨念會相繼不斷，不受妨害。此時已經具備動中工夫，可以迅速調伏六根，充滿法喜，在日常生活中可以參禪。

漢傳佛教的智慧，若以參禪實修的廣大影響而言，當推禪宗為其首要。茲簡述禪宗於后：以達摩為初祖，經慧可、僧璨、道信、弘忍而惠能。唐宋以降，惠能南宗的頓悟法門經荷澤神會禪師的維護，壓倒了弘忍門下包括神秀漸悟的北宗，成為中國禪宗的唯一正宗，在中國思想史上亦具有重要影響。在《壇經》中〈般若品〉可代表惠能六祖頓悟見性之般若妙慧：「須修般若行，持誦《金剛般若經》。」<sup>7</sup>其實以六祖行化韶州四十多年，種種行門都在平常日用中而顯非常，都是般若薰修體用無礙的妙法。自惠能圓寂後，所謂五家七宗，亦中國禪門稱「一花五葉」之盛放光彩，此稱為禪宗黃金時代之祖師禪。

惠能的《壇經》，是禪宗後來最重視的經典。惠能強調「道在心悟」，認為佛教種種教說，都是為了要人開悟，而人若能直下反觀自己心性，便可掌握其義。又由於可從自心中頓見真如本性，便有一悟即至佛地的「頓悟」說。禪宗所謂的識本心，見本性，是體會「空」的意義，故明心見性，是在當下之中，體證一切皆空的意義。而空不能離開法說，故說不能著空。一切法皆是因緣生，故空，於是說空含法。惠能說一切法都在空中，是說一切法皆是因緣生，無自性之義，並非說一切法都在虛空的空間中。人能體證此空義，即可一切法不捨不著。此是即於一切而超越一切，一切都不能為礙。自性能生萬法，是一切法之法性空，即若能體證空性，可即於一切而超越一切，又成就一切之意，並不是說自性可「創生」一切法。

惠能又有「定慧不二」及「無念」、「無相」、「無住」之說，是他所著重的宗旨，認為定慧不能分開，此即表示慧解與修行是不二的，不能口說教義而不躬行實踐，足見惠能及禪宗重當下付諸實踐的特色。惠能的「無念」和「無住」說的

<sup>7</sup> 參閱：(CEBTA)，《六祖大師法寶壇經》，大正藏第四十八冊，No.2008，2002年。

都是任心自運的意思，無念重在說明妄念不起，無住則是強調正念不斷。而「無念」、「無住」又都是立足於實相無相，「凡所有相，皆是虛妄」之基礎上的。值得一提的是，著眼點始終不離眾生的當下之心，強調自證自悟，自我解脫，這是惠能禪的一大特點。

佛教之特質是「空」— 般若。太虛大師謂「中國佛學的特質在禪」。換言之，禪的淵源就是「般若」，不悟佛教的空理，無法修禪定。真空妙有為一切佛法之思想淵源，一切佛經之根本。般若本身就是禪，般若本身就是佛性。般若是智慧—妙智慧。「非禪不智，非智不禪」，可知禪與般若，如手之兩面。凡修學佛法者，無不以修禪為重，但不管修那一宗，修禪之空慧妙悟是重要的。<sup>8</sup>般若的性格是「融通淘汰」，是將以前分別說的法，加以消化。融通淘汰即是化除封限，去掉執著，而去掉執著，即是去掉眾生的病。所以融通淘汰的目的，是要歸於諸法實相。實相即是無相，所以般若經說：無一法可得。

般若呈現的方式是不能用任何概念來說明，佛在般若經中不以「是什麼」（what）的立場思考，而是用辯證的詭辭方式來說明般若，所以金剛經有云：「佛說般若波羅蜜，即非波羅般若波羅蜜，是名般若波羅蜜。」，這個就是用否定的方式來展示。而此種詭辭的表現方式，即指示了我們生命中的智慧，必須從主體方面，通過存在的實感而被呈現，<sup>9</sup>參禪或參公案就是其中一種選擇，假使有了動中定的工夫，就可以用參話頭的方法，從意識覺知心去找離意識覺知心的本心，即般若智慧須通過證悟才能體驗。

禪門是無門之門，強調言語道斷、心行處滅。是故必須重視參話頭的知見，依虛雲和尚開示錄所載：

什麼叫作話頭？頭，就是未說話之前。如念「阿彌陀佛」是句話，未念之前就是話頭。所謂話頭就是一念未生之際。一念才生，已是話尾。這一念未生之際叫做不生；不掉舉、不昏沉、不著靜、不落空，叫做不滅。時

<sup>8</sup> 參閱：曉雲法師，《禪思》，臺北市，原泉出版社，1998年，頁219-220。

<sup>9</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁356。

時刻刻單單的，一念迴光返照這不生不滅，就叫做看話頭，或照顧話頭。<sup>10</sup>

換句話說，必須有能力安住在一念未生之際，才有可能看話頭。也就是說，必須有能力看見自己所參的那一句話的前頭，才叫看話頭。若是嘴念或在心中默念，或以心識推敲「念佛是誰」，就叫看話尾，因為「念佛是誰」這一句話已經過去了。所以虛雲和尚說：

然而為什麼現代的人，看話頭的多，而悟道的人沒有幾個呢？這個由於現代的人，根器不及古人。亦由學者對於參禪看話頭的理路，多是沒有摸清。有的人東參西訪、南奔北走，結果鬧到老，對一個話頭還沒有弄明白，不知什麼是話頭，如何才算看話頭？一生總是執著言句名相，在話尾上用心。<sup>11</sup>

行者若有看話頭的能力，即有能力參禪。若猶不能，便應趕快增強定力，修學動中的工夫，是自己具備在日常生活中看話頭的能力，再來參禪，可以使道業迅速增益。

公案與話頭，是二而一，需有一念不生之工夫始得。是故，虛雲和尚又說：

達摩祖師和六祖開示學人，最要緊的話，莫若「屏息諸緣，一念不生」。屏息諸緣就是萬緣放下，所以「萬緣放下，一念不生」這兩句話，實在是參禪人的先決條件。這兩句話如果做不到，參禪不但是說沒有成功，就是入門都不可能。<sup>12</sup>

「萬緣放下，一念不生」對於真有功夫者，就知道看話頭是一念相續。例如大勢至菩薩念佛圓通法門所說的淨念相繼，是一念相續，也是一個話頭，念佛唸到沒有名相、聲相、形象，還是在念，那個念就是話頭。所以無相念佛本身亦是一個話頭。當我們無相念佛或看話頭時，它們在日常生活中，是兩個念並行。心細的話還可看見三個念，乃至四個念並行。虛雲和尚接著又說：

<sup>10</sup> 參閱：蕭平實，《無相念佛》，臺北市，正智出版社，1993年，頁7。

<sup>11</sup> 參閱：蕭平實，《無相念佛》，臺北市，正智出版社，1993年，頁8。

<sup>12</sup> 參閱：蕭平實，《無相念佛》，臺北市，正智出版社，1993年，頁8。

在唐宋以前的禪德，多是由一言半句就悟道了。師徒間的傳授，不過以心印心，並沒有什麼實法。平日參問酬答，也不過隨方解縛，因病與藥而已。宋代以後，人們的根器陋劣了，講了做不到；譬如說『放下一切，善惡莫作』；但總是放不下，不是思善、就是思惡。到了這個時候，祖師不得以，採取以毒攻毒的辦法，教學人參公案。

公案是指過去祖師們，參禪開悟的過程、流傳記錄下來稱之為公案。我們可以藉著過去祖師們參禪開悟乃至見性的過程去參究，雖然他的過程非常長，但是有一個重心在，那就是為何他這樣能夠悟？參的時候不可在心中念誦這個公案的過程或問答句，也不可在心中用語言文字思惟分析，依舊是用思惟觀之方法，以一念相續的功夫—「定力」，謂之參公案。虛雲和尚最後說道：

古人的公案多得很，後來專講看話頭。其實都一樣；話從心起，心是話之頭；念從心起，心是念之頭；萬法皆從心生，心是萬法之頭。其實，話頭就是念頭，念之前頭就是心。直言之，一念未生前，就是話頭。<sup>13</sup>

話頭是讓我們做功夫，以後可以眼見佛性、以及起疑情用。然因為公案就是禪，所以要明心悟得真如，必須要參公案；可以說不參公案就悟不了真如。

禪稱為教外別傳。在了義經裏面，關於真如佛性，世尊和諸大菩薩說得非常多，但是卻又講真如佛性是「千聖不傳」，他就是要我們從經教裏面，先有一個概念性的了解以後，再叫我們自己去體會，所以自古以來，祖師常講：「向上一路千聖不傳。學者勞形，如猿捉影。」這向上一路，經上講得那麼多，差的就是學的人能不能一念相應。

從一個學佛人的立場來講，經教讀得愈多愈好；但是從學禪的人來講，經教只是瞭解一個大概就可以了，把了義經的意旨瞭解一個大概就夠了，重要的是如何去把真如佛性找出來。禪就是真如佛性，禪就是佛法大意的總持；所以祖師說：「十二部經盡從這裏出去。」「這裏」指的就是真如佛性；禪門裏有的人問：「如何是祖師西來意？」有的人問：「如何是佛法大意？」講的就是真心本性。

<sup>13</sup> 參閱：蕭平實，《無相念佛》，臺北市，正智出版社，1993年，頁9。

一切的人所說的禪法都不是禪，真如佛性才是真實的、究竟的佛法。經教名相是表相的正法，以經教名相來代表佛的正法，但是它只是代表，真正的正法是藉著經教名相所顯示出來的真如佛性才是正法；而正法絕對待，不可說。禪主要是每一個人自己去明白真心，去眼見自己的本性，然後自己親眼看見，自己來加以肯定，自己親自獲得功德受用。功德受用可以言傳，但是真如菩提絕對待，離六塵，不能示現於人。所以凡有所說都是戲論，凡有所說皆非實義，知道這個道理才可以參禪。<sup>14</sup> 從無相念佛養成動中定的工夫轉換到照顧話頭參禪的過程，目的是能夠開悟，親證真如實相，般若智因而開啟，行者才算是真正走向修行之路。

中國哲學的重點就是儒釋道三教，其中魏晉玄學弘揚的是道家，是老莊思想道家的復興；南北朝、隋唐時代是吸收佛教、弘揚佛教；宋明時代是弘揚儒家，這些都代表中國思想史中重要階段。<sup>15</sup> 文化思想必然是彼此激盪、影響，自然亦有會通之處。如邱敏捷先生論文中指出「以禪解老」的代表文獻有：宋·邵若於《道德真經直解》、元·李道純《道德會元》、元·張嗣成《道德真經章句訓頌》、元·陳致虛《道德經轉語》、明·蔣融庵《道德真經頌》，以及清·德園子《道德經證》等。<sup>16</sup> 雖然道家重視「常」，佛家著重「無常」，然筆者以為彼此相容，他們的思想均給人類在安頓生命方面，提供了最好的療癒處方。

### 第三節 「無」與生死

老子「無」的思想進而發展的境界化老學，此種老莊思想即是一套知病而治病、治病而去病、去病而無病的精神療癒思想或心靈重建哲學。有關生死的看法，道家沒有三世輪迴的觀念，沒有靈魂不滅的觀念，沒有了斷生死的觀念，沒有上帝救贖的觀念，它只是立足於當下的生活世界，試圖從有限以證無限，重視生命

<sup>14</sup> 參閱：蕭平實，《禪一悟前與悟後》，臺北市，正智出版社，2006年。頁221。

<sup>15</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，1983年，頁227。

<sup>16</sup> 參閱：邱敏捷，〈以「禪」解老析論〉，《玄奘佛學研究》第3期，2005年7月。

的神聖性和永恆性，也具有類似宗教悲天憫人的情懷，是故「無」的療癒思想就生死問題亦有獨特的智慧。

《道德經·第五十章》：「出生入死。」老子就直接告訴我們人生就是出生入死，從「分別可說」而言，生命從出現到消失是生與死；出與入的必定過程，這是實然義的現象，又《莊子·大宗師》有云：「古之真人，不知說生，不知惡死。其出不訢，其入不距。」其意謂好比老子「出生入死。」之從生中來，回死裡去，來去是此生有來就有去的行程，故來到人間，沒有欣喜，離去人間也不會抗拒，來時自在，去時無累。這也說明了莊子心目中的真人，即使對生命抱持瀟灑、不起執著的態度，仍要在實然義上看待生死問題。

此外，老莊思想對生死亦有從人生價值方面思考，這是一種主觀的體悟，一種生活的驗證，是屬於應然義的生死智慧。其實我們每個人活在當下，人是具有理性的，因我們的努力而清醒我們的生命，換言之，這裡即賦予我們人生的意義，同時也賦予面對死亡的意義，此種情況下應然的生死是每個人都會有的。但是如果從老莊的立場去看的時候，那麼對應然的生死可能要再作一個區隔，這是所謂世俗一般應然的生死觀，以及合乎道家意義代表神聖的生死觀。

一般的生死觀可能對權、對名、對利，甚至吉凶禍福……等等十分在意，並且把它當作百死不悔的人生目標。當然求名、求財、求富貴、求平安……乃人之常情，可是站在道家的立場，執著於名、執著於財、執著於位……的時候，這些種種就會成為生命的束縛，所以儘管賦予它應然的意義，事實上也是屬於一般的意義。

然而，尚有一個神聖意義的存在，即如實如是的生死意義，才能保證我們生命的永恆。《莊子·逍遙遊》：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」「無窮」是精神的時空；是生命主體的無待自在，即意味著生命的無限。然此「無限」不同於基督教所講的「永生」，亦非佛教講的「無生」，「永生」是把無限放在天堂，「無生」是把無限放在涅槃境界。

中國的儒道思想是「當下」即是「永生」，就是死而不死。他們認為死亡不

是一個生命的結束，祇是肉體肉身暫時的消失，而這個肉體肉身所曾經乘載的生命意義，是可以永遠傳承下去的。《莊子·養生主》的最後一句話：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」，「指」是指脂肪、油脂，也就是所謂點火的燃料，燃料點火總是有燒完的時候，然而曾經由燃料點出的火光是可以萬代傳承的，這就是中國所講「永恆」的意思，更具體地來講是「不朽」，「不朽」就是立德、立功、立言。

從道家來講就是不執著一切，才能成全一切；不執著於自己，才能成全於真正的自己；不執著於天地萬物，才能夠生天、生地、生萬物，而成全於天地萬物。那麼這種不執著的精髓跟境界，才是我們走向永恆之門的唯一鎖鑰，這就是道家「無」的智慧，其所告訴我們生命所謂的神聖應然義涵最重要的關鍵。

其次，我們用「非分別說」來看生死問題，前述的分別說把生死問題看作知識和智慧來析論；如常人和聖人……等，細分成不同的面向來探究。就微觀而言，固有其擅長，然中國人的思想亦重宏觀圓而神的思維，那就是最高明的即是最普通的；最奇妙的也就是最平常的。這在儒道兩家都是如此。儒家講其高明而道中庸，意指高明之處亦即是稀鬆平常之處。

譬如當我們讚美一個人說像鄰家的女孩一樣時，是因為鄰家的女孩平常的時候已經給大家良好完美的印象，所以用「鄰家女孩」變成最好的讚美。這種我們認為很稀鬆平常的事就是最了不起，此種思維在中國是很容易被接受的。是故當我們對照生死問題的實然和應然的義涵，以及應然底下庸俗和神聖之間有所區隔的話，那麼在圓而神的思維中就把這些分別的說法統一起來，就如最庸俗的部分往往是最了不起的；最普通、最平常的往往是最高明、最玄妙的。

《莊子·大宗師》有云：「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。」這是真人的最高境界。所謂天與人不相勝，是說即使與天一樣的高明，或是與一般人的世俗平常，可是在圓而神的思維底下，道德沒有誰高誰低，因為平常就是偉大；偉大就是平常，其實這種思想將它以道家的思考論述，實然的生死，同時就有它應然的意義，而應然意義的同

時，它不一定要去區隔或者排除那些所謂的求名、求利、求位、求財、求富……等等，反而在求錢、財、名、位、祿等當下，尚且展現出它永恆的意義。

因此不執著於求名，名就不會成為束縛，當我們不執著於求名的時候，那麼就成全了名，也就成全了自己；當吾人不執著於位，位就不會變成束縛，結果位被自己成全了，終究因為沒有束縛而被解放了、也無執了、自然自在了，這即是老子講的無為的同時就是無不為。也是一種圓而神的思維，無為就無執的為，對於一切可做、能做、該做的事情，都抱持無執的胸襟和氣度，一切都沒有妨礙，沒有阻擋，沒有形成障礙，可以來去自如，自由自在，這即是莊子的「逍遙無待」；也是老子的「道法自然」。在這種情況之下的「道」，就是走在生天、生地、生萬物的路上，所以我們稱之為有道之人，或是行道之人。

他們對生死的態度是以「即生即死，即無為即無不為」的圓而神思維來面對，亦如同《道德經·第二十三章》：「故從事於道者：道者同於道；德者同於德；失者同於失。」所言，其中「失者同於失」，此意含神聖不必切割世俗而獨顯其神聖，神聖就在一切尋常中顯其神聖。我們說佛教天台圓教思想稱佛是即九法界的眾生而成佛，沒有一法可以去掉。其實在老莊思想中也有如此意思，當一個人沒有道沒有德而成為世俗一般，可是做為一個有道聖人，基於成全一切心理的話，也不必與其做完全的切割，他可以即失而言於道；即失而言於德。<sup>17</sup>

道家圓而神的生死觀，有如前文之所述者，我們出生在這個世界一直到最後的離開，除了是個實然的現象之外，同時也是個意義創造、人格成就的應然歷程。我們最後不免離世，然而我們也可以讓自己每一分、每一秒的當下都具有價值，即使是臨終和大限之時也不例外，最後我們可以發現不朽、見證永恆。我們的一生就是如此地在「向死」與「向道」中按部就班地挺進，如此地在「雖有限而可無限」或「即有限以求無限」的弔詭中盡情的揮灑。

---

<sup>17</sup> 參閱：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手冊》，2017年，12月。

## 第四章 結論

我國傳統的儒釋道思想都是一種啟發世人遷善向上的實踐智慧，它們莫不強調人之應當重視、肯定自己的當下存在及其在德行境界上的發展證成。其中老子思想對於我們為人處世的具體智慧教誨，就是一個典型的例子。老子思想自有一套發人深省的觀念以茲做為我們的人生典範。事實上自魏晉時代王弼刊定《道德經》之通行並為之作注之後，超過一千多年來我們對於老子思想的閱讀心得及豐富論述也都以此人生智慧為關懷的焦點。

老子對於生命的感動關懷，一開始就特別留意到生命的病痛及其所由來者，並且真心誠意的研議對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，這無異更突顯了做為人間醫王的角色寫照。是故本文試從療癒的觀點析論老子思想的基本調性，並以此舉出在生活上延展的經驗。開始的〈第一章〉先行說明本文的研究動機和目的，並對採用的文獻版本做了必要的介紹。至於使用的材料、研究方法以及研究的目的，也在寫作的前置作業中一一敘明。在〈第二章〉、〈第三章〉主要是討論老子「無」的療癒思想，和略舉生活中的感觸，如靜坐與禪思心得。

在春秋戰國時代一些大思想家，例如孔孟老莊等，他們有鑒於「周文疲弊」所產生的亂象，紛紛思考生命應然的問題，且均同樣關注國計民生，天下該如何重新建立；人民要如何安居樂業，以致引發他們學術理論的動機。所以一開始就是人道主義者，他們關心的是生命安頓的問題，這個顯然與西方哲學家不同，如希臘的哲學家發展出來的思路是純粹在知性上的追求，因而牟宗三先生認為中國哲學是生活實踐的存有論，而非希臘傳下來的形而上學的存有論。

關於《道德經》的詮釋，牟先生首先指出老子思想的核心就是「無」，「無」是一個生活的概念，本來依老子的時代背景，無為的觀念產生是為了對治有為，所以體認出來「無」的思想，是具有工夫或實踐的義涵，故「無」不可從存有論的概念上來定義，而是要定位在生命的學問。其次談到體用的問題，牟先生認為道家只有作用層，以「無」的作用來講「道」，「道」是個虛的，只是「無」的作

用而已，故以「無」當作「本體」，我們可視之為「無體之體」。

道家的生天、生地、生萬物，這個生的作用是來自於道，不似儒家式的創生。牟先生點出道家的「生」實際是「不生之生」，此種方式就是《道德經》上所講的「正言若反」的思維。「正言若反」所涵的意義就是詭辭，詭辭代表智慧。例如前述在《道德經·第十九章》：「絕聖棄智」、「絕仁棄義」裏，「絕」、「棄」是工夫上的「絕」、「棄」，不是存有的「絕」、「棄」，是用「無」的作用在工夫上否定，不是存有上的否定。同理，「不生之生」即是消極地表示生的作用，在道家「生」之活動的實說是物自己生自己長。也就是不操縱把持、不禁其性、不塞其源、讓開一步的智慧和修養。

道家的智慧就專在作用層上說「無」，像「絕」、「棄」是作用層的否定，即是用「無」的作用方式，將聖、智、仁、義體現出來。這種從迂迴作用中的肯定，牟先生稱之為：「作用的保存」。是故可以認為「絕」是絕掉「聖」的病；「棄」是棄掉「智」的病，以歸復原來健康的本有；即是用「虛靜」、「自然」、「無為」的修養態度，來保障天地萬物的存在。道家的「無」就是無，就是在作用上和心境上顯現出來。也就是忘掉那些造作，把那些造作、不自然的東西，都給化掉。化掉而顯得就是空蕩蕩，就是虛一而靜，什麼都沒得，這個就是虛，就是無。

以上列舉「實踐存有論」、「體用關係」、「不生之生」、「正言若反」、「作用保存」等義理概念，其屬性都是在「境界形態的形而上學」的思維中進行，也是吾人習稱的「主觀境界說」，這也構成了道家的玄理性格。其中發展進路之一的「境界化老學」，即是俗稱的老莊思想。老莊的共同本懷，當是希望人人都能消融生命中的盲昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，然後以其虛靜澄明、寬大包容的心胸，尊重對方，肯定別人，讓彼此在不受干擾、制約的自由環境下，安其分、適其性，活出真正的自我，也實現萬有一體的和諧。

從「守柔」、「坐忘」以「無」為基調的老莊思想而言，可以再度理解對後世人格教養的影響。在實踐的具體工夫上，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。此種人格教養的培養，造就了吾人心靈的解放，以更開闊的胸襟去面對人生。

老子以「無」為「道」的境界，從淑世的立場顯示了應世的決心與智慧，所以「無為」一定連著「無不為」，且以常道為超越的依據，是價值最高的典範；老子的淑世思想是以聖人之德為內在根源，蓋內聖方能保證外王事業之可大可久；老莊思想中的聖人、真人等，均具有證悟真常大道的人格，他們的淑世理想是來自於自然無為的人道關懷。是故我們可以認為以「無」為基點的淑世大願是在追求和諧理想的實現，此等有效的護持精神應是吾人所當尊敬與效法也。

牟先生認為道家的「無」，無任何內容，亦不特殊化為仁、上帝、梵天等等，所以它最有哲學性，最有普遍性，從作用層上講的無，用佛教的詞語說，這屬於共法。故人人可以說，不是誰來自誰；不能決定什麼；不能決定是屬於那個系統。且道家以「無」來反對造作的「為」，就是否定自然生命的紛馳、心理情緒和意念的造作三個層面，主張用「無」的智慧作化解。基於這些理由，故在人世間的生命活動裏，凡有益於身心靈的行為，均可視為「無」療癒思想的成果。

靜坐是日常生活中不造作的一個典型行為，它一點都不神祕，是人類本有自我調整健身的能力，並能提升我們的智慧，對人類文明的發生與成長實有密切的關係。故在歷史的紀錄中，老子的《道德經》是探究靜坐重要文獻；這好比我們常說的釋迦牟尼佛在菩提樹下成道時稱「天上天下，唯我獨尊」，我們可以合理的認為老子和世尊分別提出「無」與「空」的思想，此種世出世間的智慧的發展，人類靜坐的本能必然提供了這些因緣。的確，靜坐不僅獲得健康和幸福，並具有廣大無盡的生命。

牟宗三先生曾言「道法自然」就是禪宗所說「平常心就是道」。陳德和先生亦在〈馬祖道一禪師與平常心是道〉一文中，說明「平是平凡，常是一般，平而如其平、常而如其常，就是護持本真之自然，也是應現如來的莊嚴妙相。」，在馬祖的《語錄》中言及「平常心」就是「無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。」，以上從學者大師及得道高僧的思想中，已經隱約道出「無」與「空」

的會通之處，我們認為道家與佛法的修習是相輔相成的，也可視為是療癒的泉源，落實在生活裏，會使生命開了一扇光明的大門。

老莊對於生死議題從中國圓而神的文化而言，自當有其獨特的見解與體悟。老莊思想認為死亡本是實然的現象，永生則是應然的目的。主張能寧靜豁達的接受死亡的事實而不起計較執著、不做虛妄分別，即是見證永恆的真常大道並當下以此德行境界而體現生命人格的無窮意義。此等身雖可死其德則可以長存永在的偉大理想，即是道家「死而不亡者壽」的智慧。

老子思想深具消融、解構的性格，是一種知病而治病、治病而去病、去病而無病的療癒性抉擇。因此，老子思想的最後目的是維護天地人我的真實存在，是以「正言若反」的辯證，用「無」的智慧以達去病不去法成全一切。又老子思想以天地人我的復歸其德做為實踐的理路要求。老子認為天地萬物危機的造成乃全然出於人心有為有執的造作所形成之我執我慢的驕矜心態，因此「虛靜」、「自然」、「無為」就是去除心知定執的無上良方。

療癒是現代生活中常見的用詞，它往往和正念、正能量的概念連結一起，老子《道德經》「無」的療癒思想具有此作用且日益受吾人的重視。

## 參考書目

### 一、古典文獻（略依年代順序排列）

- 西周，佚 名，《周易》，臺北市，里仁書局，1994年。
- 先秦，孔 子，《論語》，臺北市，正中書局，1994年。
- 先秦，老 子，《老子》，臺北市，中華書局，1996年。
- 先秦，孟 子，《孟子》，北京，中華書局，1997年。
- 先秦，莊 子，《莊子》，臺北市，里仁書局，1992年。
- 先秦，荀 子，《荀子》，臺北市，中華書局，1996年。
- 西漢，佚 名，《帛書老子》，臺北市，河洛圖書出版社，1975年。
- 東漢，河上公，《老子章句》，北京，中華書局，2009年。
- 曹魏，王 弼，《老子注》，臺北市，世界書局，1962年。
- 曹魏，王 弼，《老子指略》，臺北市，華正書局，1983年。
- 唐，成玄英，《老子義疏》，新北市，廣文書局，1974年。
- 北宋，蘇 轍，《老子解》，臺北市，成文出版社，1982年。
- 南宋，朱 熹，《四書章句集注》，臺北市，大安出版社，1984年。
- 南宋，林希逸，《老子臙齋口義》，上海，華東師範大學出版社，2010年。
- 元，吳 澄，《道德真經註》，上海，華東師範大學出版社，2010年。
- 明，釋德清，《老子道德經註》，臺北市，和裕出版社，2009年。
- 明，焦 竑，《老子翼》，上海，華東師範大學出版社，2011年。
- 清，章學誠，《校讎通義》，上海，上海古籍出版社，1995年。
- 清，郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，臺灣學生書局，1989年。
- 清，魏 源，《老子本義》，臺北市，漢京文化出版社，1980年。

## 二、當代專書（依姓氏筆劃順序排列）

- 方東美，《中國人生哲學概要》，新北市，問學出版社，1980年。
- 方東美，《中國大乘佛學》，新北市，黎明文化事業公司，1984年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，新北市，黎明文化事業公司，2005年。
- 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，新北市，黎明文化事業公司，2005年。
- 王 淮，《王弼之老學》，臺北市，刻印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，1988年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北市，國立空中大學，2013年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。
- 王邦雄，《老子十二講》，臺北市，遠流出版公司，2011年。
- 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市，東大圖書公司，1982年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2014年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版公司，2013年。
- 王邦雄，《道家思想經典論文：當代新道家的生命進路》，臺北市，立緒文化公司2014年。
- 王邦雄 / 等，《中國哲學史》，臺北市，里仁書局，2006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，2009年。
- 牟宗三，《心體與性體》，臺北市，正中書局，2009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。
- 因是子，《因是子靜坐養生法》，臺北市，五洲出版社，1984年。
- 余培林，《新譯老子讀本》，臺北市，三民書局，1973年。
- 吳 怡，《生命的哲學》，臺北市，三民書局，2004年。

- 吳 怡，《新譯老子解義》，臺北市，三民書局，2010年。
- 吳 怡，《公案禪語》，臺北市，東大圖書公司，1979年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北市，文津出版社，1998年。
- 林安梧，《新道家與治療學—老子的智慧》，臺北市，臺灣商務印書館，2010年。
- 林安梧，《中國宗教與意義治療》，臺北市，明文出版社，1996年。
- 林語堂，《老子的智慧》，臺北市，國家出版社，2012年。
- 林綺雲 / 等，《生死學》，臺北市，洪葉文化事業公司，2000年。
- 胡 適，《中國古代哲學史》，臺北市，臺灣商務印書館，1987年。
- 胡 適，《中國人的心靈》，臺北市，聯經出版公司，1984年。
- 席長安，《靜坐與你》，臺北市，星光出版社，1992年。
- 席長安，《靜坐原理》，臺北市，星光出版社，2003年。
- 席長安，《道德經靜坐法》，臺北市，星光出版社，2003年。
- 席長安，《老子內外全解》，臺北市，星光出版社，2003年。
- 南懷瑾，《靜坐修道與長生不老》，臺北市，老古文化事業公司，1973年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷二）》，臺北市，臺灣學生書局，2008年。
- 徐復觀，《中國人性史·先秦篇》，臺北市，臺灣商務印書館，1998年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1997年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北市，文津出版社，2000年。
- 徐小躍，《禪與老莊》，臺北市，揚智文化事業公司，1994年。
- 張默生，《老子新釋》，臺南市，大夏出版社，1992年。
- 許抗生，《帛書老子註譯及研究》，浙江，浙江人民出版社，2005年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北市，樂學書局，2001年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁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。

陳錫勇，《老子校正》，臺北市，里仁書局，1999年。

陳慧劍，《靜坐三昧集》，臺北市，天華出版事業公司，1980年。

傅偉勳，《從創造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，1994年。

傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學》，臺北市，正中書局，2010年。

葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北市，文津出版社，1999年。

葉海煙，《老子診療室》，新北市，東村出版社，2012年。

熊十力，《讀經示要》，新北市，廣文書局，1970年。

劉笑敢，《老子》，臺北市，東大圖書公司，2009年。

蔡仁厚，《中國哲學史》，臺北市，臺灣學生書局，2009年。

蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，臺北市，臺灣學生書局，2016年。

魏元珪，《老子思想體系探索》，臺北市，新文豐出版公司，1997年。

蕭平實，《無相念佛》，臺北市，正智出版社，1993年。

蕭平實，《念佛三昧修學次第》，臺北市，正智出版社，1995年。

蕭平實，《禪－悟前與悟後》，臺北市，正智出版社，2006年。

蕭平實，《金剛經宗通》，臺北市，正智出版社，2013年。

蕭平實，《起信論講記》，臺北市，正智出版社，2005年。

蕭平實，《維摩詰經講記》，臺北市，正智出版社，2008年。

樓宇烈，《王弼集教釋》，臺北市，華正書局，2006年。

嚴靈峰，《老子研讀須知》，臺北市，正中書局，1992年。

嚴靈峰，《老子達解》，臺北市，華正書局，1983年。

中華電子佛典協會（CBETA），《維摩詰所說經》，臺北市，大正藏，2002年。

CBETA，《金剛般若波羅蜜經》，臺北市，大正藏，2002年。

CBETA，《大佛頂如來密因修正了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，臺北市，大正藏，2002

年。

CBETA,《六祖大師法寶壇經》，臺北市，大正藏，2002年。

### 三、期刊學報論文（依姓氏筆劃順序排列）

王邦雄,〈從道家思想看當代人生〉,《鵝湖月刊》第82期,1982年4月。

王邦雄,〈道家思想的時代意義〉,《鵝湖月刊》第110期,1984年8月。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

林安梧,〈語言異化與存有的治療—以老子《道德經》為核心的理解與詮釋〉,《鵝湖學誌》第8期,1992年7月。

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

邱敏捷,〈以「禪」解老析論〉,《玄奘佛學研究》第3期,2005年7月。

- 高柏園，〈無為而無不為〉，《鵝湖月刊》第279期，1998年9月。
- 高柏園，〈莊子思想中的心靈治療體系〉，《鵝湖月刊》第304期，2000年10月。
- 陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構—以老子思想的詮釋為例〉，《揭諦》第3期，2001年5月。
- 陳德和，〈論唐君毅的老子學〉，《揭諦》第5期，2003年6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《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》第34期，2018年1月。
- 陳德和，〈略論老子的年代與思想〉，《鵝湖學誌》第22期，1999年6月。
- 陳德和，〈論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，〈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，〈試論道的雙重性—道德經中的「無」與「有」初探〉，《鵝湖月刊》第189期，1991年3月。
- 陳德和，〈馬祖道一禪師與平常心是道〉，《鵝湖月刊》第226期，1994年，4月。
- 陳德和，〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月。
- 陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年4月。
- 陳德和，〈宗教人文化的道家思維—以老子思想為例〉，《鵝湖月刊》第417期，2010年3月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》教育哲學的義涵〉，《鵝湖月刊》第486期，2015年12月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的典範人生〉，《鵝湖月刊》第500期，2017年2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》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，〈論林希逸對老子《道德經》形上思想的解讀—以《老子臠齋口義》為中心〉，《嘉大中文學報》第8期，2012年9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》，2017年12月。

鄭志明，〈《老子》的醫療觀〉，《鵝湖月刊》第357期，2005年3月。

#### 四、碩博士論文（依年代順序）

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。

曾崑崙，《老子哲學中自然無為思想之研究》，國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，1982年。

黃漢光，《老子「無」的哲學之研究》，中國文化大學哲學研究所博士論文，1983年。

洪性燁，《老子無為自然的人生哲學研究》，國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，1991年。

陳人鳳，《老子「自然」觀美學意義》，國立中正大學中國文學研究所碩士論文，1995年。

黃裕宜，《老子自然思想的考察》，國立臺灣大學哲學系碩士論文，2000年。

彭馨慧，《老子法自然的美學》，國立中央大學哲學研究所碩士論文，2000年。

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。

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。

何崑榮，《老子守柔思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

陳人孝，《老子淑世主義之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

沈亦元，《弗朗克意義治療理論其於生命教育之義蘊》，國立政治大學教育系碩士論文，2004年。

- 黃源典，《先秦道家之意義治療義蘊之研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006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。
- 陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立臺灣師範大學中國文學系碩士論文，2006年。
- 李涵芄，《莊子生死慧之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2007年。
- 吳慧齡，《老子論人與自然》，東吳大學哲學系碩士論文，2007年。
- 柯瓊娥，《試論老子療癒思想及期現代意義》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。
- 梁正宇，《老子哲學對生命教育之啓之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。
- 馮秀瑛，《老子無我論之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。
- 蘇金谷，《論老子哲學對意義治療的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。
- 莊凱宇，《老子管理哲學思想之研究》，東海大學哲學系碩士論，2010年。
- 陳彥廷，《老子「守中」思想研究》，國立高雄師範大學國文系碩士論文，2011年。
- 廖尉谷，《老子的形上學與工夫論》，國立臺灣大學哲學系碩士論文，2012年。
- 藍啓文，《老子哲學中「德」概念之分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2013年。
- 洪千雯，《《老子》哲學的詮釋探究—以「道法自然」為詮釋主題》，中國文化大學哲學系碩士論文，2013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班碩士論文，2016年。