

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《道德經》之生命治療探究

A Study of Life Treatment of

Lao-zi Philosophy

陳慧郁

Hui-Yu Chen

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 108 年 12 月

December 2019

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《道德經》之生命治療探究  
A Study of Life Treatment of Lao-zi Philosophy

研究生：陳慧郁

經考試合格特此證明

口試委員：蔡忠道

陳政揚

陳德和

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊雄

口試日期：中華民國108年12月6日

## 摘要

中國哲學是關懷生命的學問，而老子所處年代與今日不安的年代相似，老子對政治與生命的關懷，提出他的治道思想，以期能解除各種生命的不安與困境，是故本論文以生命治療的觀點來探究老子《道德經》的治療思想，並運用於政治、社會與個人。老子的思想以「道」、「無」、「自然」做為思想的立基，並特別以「正言若反」的詭辯的詞語，做為老子重要理論依據，其主要目的是解構的方式消除我執與強求而以虛靜、守柔、自然、處下、無為、不爭做為實踐的工夫，並主張「去甚，去奢，去泰」，回到生命的本真「復歸於嬰兒」、「復歸於樸」，老子《道德經》的思想，著重價值的提倡，和人內在德行的涵養，運用在現今不安混亂的社會反能提供一帖治病的解藥。

關鍵字：老子、生命治療、自然、虛靜、無為

## Abstract

Chinese Philosophy is a study of caring for life, and Laozi's era is similar to that of today's uneasiness. Laozi's concern for politics and life raises his thoughts on governance, with a view to lifting the uneasiness and predicament of various life. The treatment perspective is to explore the treatment ideas of Lao-zi Philosophy and apply it to politics, society and individuals. Laozi's thoughts use "Tao", "Wu" and "Nature" as the foundation of the thought. In particular, the words of "speaking the truth" are used as the important theoretical basis for Laozi. The main purpose is to eliminate the way of deconstruction. Laozi's thoughts use the "quietness", "nature" and "inaction" to practice as a practice, and to advocate "remove exceed, remove luxury, remove greedy", returning to the true meaning of life "return to the baby", "returning to simple". Laozi's Philosophy thought, focusing on the promotion of value, and the cultivation of human inner virtue. Laozi's Philosophy thought provide life treatment to social and personal uneasiness.

Keywords: Laozi, life treatment, quietness, nature, inaction

## 目 錄

摘要	I
<b>Abstract</b>	II
目錄	III
第一章 緒論	1
第一節 研究的動機與目的	1
第二節 研究的材料與範圍	3
第三節 研究的方法與架構	6
第二章 老子治療思想之理路	11
第一節 道的思想	11
一、道的形式義	11
二、道的內容義	14
三、道的玄理義	16
第二節 無的思想	19
一、無的實踐智慧	19
二、無的正言若反	22
三、無的虛靜工夫	25
第三節 自然的思想	27
一、道與自然	27
二、無與自然	29
三、德與自然	31
第三章 老子治療思想之實踐	34
第一節 老子思想之治道思維	34
一、無執無我	34
二、無為而治	36
三、處下不爭	39

第二節 老子思想之心靈治療·····	41
一、無為去執·····	41
二、復歸於樸·····	45
三、守柔謙讓·····	48
第三節 老子思想之生死智慧·····	52
一、生命的本質·····	52
二、生死的解放·····	55
三、生活的實踐·····	59
第四章 結論·····	63
參考書目·····	70



# 第一章 緒論

現今處於二十一世紀的我們，正面臨許多前所未見的困境，在政治方面出現國內外混亂吵雜現象，各國之間爾虞我詐，大多數以自己私利為主，造成國際間情勢動盪不安，國內各政黨互鬥，各黨內也出現內鬥。在家庭方面婆媳、親子問題日漸嚴重，在教育方面出現教改亂象，大家普遍教育程度提高，但人文素養卻跟不上腳步。在現在醫療發達的年代，平均壽命延長，高齡化的時代，面對生死問題卻普遍認知缺乏。而癌症一直蟬聯十大死因的第一位，<sup>1</sup>癌末病人及因其他不可逆疾病造成面臨死亡威脅時，其身心靈都遭遇極大的痛苦，因此筆者思考老子的年代，<sup>2</sup>也是春秋戰國動亂的年代，當時「周文疲弊」，老子見此亂象，導致民不聊生痛苦不堪，而提出《道德經》的治國理想。筆者本論文試著以探討老子《道德經》為主，<sup>3</sup>《莊子》為輔，從中詮釋《道德經》所體現生命治療意義，期能探討老子《道德經》這藥方，治療現代各種亂象包括政治、家庭、教育、生死等。

## 第一節 研究的動機與目的

老子《道德經》的起源，應是春秋戰國時「周文疲弊」的回應，當時諸子百家齊放，提出解決方案思想，也都是強烈的人道主義者，他們真心誠意的立

---

<sup>1</sup> 自 1982 年起，惡性腫瘤（又稱「癌症」）連續高居國人十大死因之首。見郭鐘隆主編，《健康與護理》，臺北市：幼獅文化事業公司，2019 年，頁 51。

<sup>2</sup> 老子年代，眾說紛云，筆者參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：空中大學，2011 年，頁 30- 32。做為老子年代的說明，陳德和先生說：「老子生平籍貫的文獻記載，最先見諸於司馬遷的《史記·老莊申韓列傳》，它也是到目前為止，對老子身分做討論時的焦點與起點。司馬遷說：「老子者，楚苦縣厲鄉曲里仁也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。老萊子亦楚人也，著書十五篇，言道家之用，與孔子同時云。自孔子死之後百二十九年，而史記周太史儋見秦獻公曰：『始秦與周合，合五百歲而離，離七十歲而霸王出焉。』或曰儋即老子或曰非也，是莫知其然否。」並於頁 40 陳德和先生說：「最有可能應該是在戰國初年的後段，若更大膽而具體地說，則約公元前 374 年周太史儋出使秦國之後的不久。」

<sup>3</sup> 筆者引述文本為，樓宇烈，《老子道德經注校釋》（北京市：中華書局，2018 年）。

足社會，將道引入生命，儒道兩家尤其如此，所以被稱為生命的學問。牟先生曾指出中國哲學都是生命的學問，<sup>4</sup>都是本著關懷生命的情操，做生命的學問。

筆者有感於科技的突飛猛進、經濟的富裕之下，人們在這一切講求快速及多數人崇拜金錢的時代，較注重物質的滿足，而較不重視精神價值的時代，而自我意識強烈，只有與我同意見者才是同族，不同者非我族群，造成社會的對立與政治的紛亂，而面對死亡即將來臨時又是如此無助，本研究論文為：《老子《道德經》之生命治療探究》，筆者欲藉由老子《道德經》的思想探討，期能在今日充滿個人利益為主的社會，與混亂的政治及高齡的社會環境下，能找出一藥方，來治療這種價值扭曲的現象，期能在面臨有限生命即將結束時，能體認自己存在的意義，這也是另類的治療意義，達到生命有限價值無限，坦然面對身體的病痛，達到精神的解放，自然無懼的面對生死。

筆者經查台灣博碩士論文，與老子《道德經》的生命治療相關的研究琳瑯滿目不勝枚舉，例如：黃源典先生、蘇金谷先生、鍾明易先生都對老子哲學與意義治療提出獨到的看法；沈亦元先生則將弗朗克意義治療用於生命教育上；陳瓊玫先生、劉淑惠先生、郭逸智先生、古正賢先生分別以老子治療、護持、應世、療癒等來闡述老子治療學的涵意；柳秀英先生、黃漢光先生、黃裕宜先生、曾崑崙先生、陳貴美先生、洪性燁先生、吳慧齡先生、吳逢吉先生、張煥先生、黃裕宜先生、梁正宇先生、陳奕臣先生等以老子重要思想做為研究，尤其是對無與自然做不同的詮釋，這些前輩嘔心瀝血之作，對筆者具有啟發作用，本著學習與尊重不同見解下，基於創造性詮釋學的立場，容許不同詮釋者因立場和角度而有不同詮釋的創造空間和看法，筆者曾為醫療人員與中學教師不同的身份，因此以醫療人員與教師的雙重角度下，用醫療的專業知識去探究《道德經》所隱含的生命治療，應會與眾多前輩的見解不同，所詮釋的創造空

---

<sup>4</sup> 牟宗三先生說：「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。」見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁15。

間和看法想法也會有所不同，所以筆者認為基於《道德經》是一本藏著深層哲學義涵與生命哲理並具有生命治療的聖書，筆者從醫療人員和教師的視野來探究《道德經》生命治療的涵義，期能提出一些治療藥方改善社會亂象及個人修身與德行的涵養以提升精神生命價值。

## 第二節 研究的材料與範圍

本論文題為《老子《道德經》之生命治療探究》，當然以老子《道德經》為研究主軸，但目前《道德經》共有三種版本為：通行本《老子》（以王弼本為主）、1973年大陸湖南長沙馬王堆出土帛書《老子》與1993年大陸湖北出土郭店竹簡《老子》等三種版本，<sup>5</sup>因帛書本和竹簡本較偏黃老道家，較著重在君王統治的政治管理，<sup>6</sup>而本研究論文則偏重生命的治療，也偏向玄理之研究，故以通行本為主，至於文本之依據則大致採用樓宇烈先生《老子道德經注校釋》。<sup>7</sup>本研究論文之研究凡古今注、當代專家學者著作、當代期刊和學位碩博士論文等皆為不可或缺之參考，以下依序進行研究材料說明。

古注：東漢·河上公，王卡點校，《老子道德經河上公章句》內容較偏黃老的君王領導哲學、<sup>8</sup>曹魏·王弼，《老子注》內容主要以無的觀點為玄理哲學強調「聖人體無」、唐·成玄英，《老子義疏》、宋·林希逸，《老子鬳齋口義》內容對老子《道德經》的道形上殊勝義，以「無所容心」來形勢、<sup>9</sup>宋·范應元，《老子道德經古本集註》、元·吳澄，《道德真經吳澄註》、明·焦竑，《老子翼》、明·憨山大師，《老子道德經憨山註》則以佛家的觀點來解《道德經》、<sup>10</sup>清·宣

<sup>5</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2011年，頁8。

<sup>6</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2011年，頁9-10。

<sup>7</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018年。

<sup>8</sup> 王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京市：中華書局，2009年。

<sup>9</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>10</sup> 明·憨山大師《老子道德經憨山註》，臺北市：新文豐出版公司，1973年。

穎，《莊子南華經解》、清·郭慶藩撰、王孝魚點校《莊子集釋》、清·魏源，《老子本義》、清·章學誠，《校讎通義》。

今注：嚴靈峰先生，《老子達解》、高亨先生，《老子正詁》、王淮先生，《老子探義》、馬敘倫先生，《老子校詁》、王邦雄先生，《老子道德經的現代解讀》、陳鼓應先生，《老子今註今譯及評介》、余培林先生，《新譯老子讀本》、吳怡先生，《新譯老子解義》，筆者參考這些現代注解對老子義理更了解。

當代學者專書：一、對老子《道德經》闡述相關專書如下：徐復觀先生，《中國人性論史·先秦篇》、牟宗三先生，《才性與玄理》、《中國哲學十九講》、《圓善論》等、唐君毅先生，《中國哲學原論·原道篇》、馮友蘭先生，《中國哲學史》、王淮先生，《王弼之老學》、《老子探義》等、王邦雄先生，《老子十二講》、《老子的哲學》、《儒道之間》等、曾昭旭先生，《老子的生命智慧》、王邦雄·陳德和先生，《老莊與人生》、陳德和先生，《道家思想的哲學詮釋》、袁保新先生，《老子哲學之詮釋與重建》、方東美先生，《原始儒家道家哲學》、《方東美先生演講集》等、吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》、嚴靈峯，《老子研讀須知》、劉笑敢，《老子：年代新考與思想新詮》、蔡忠道，《魏晉處世思想之研究》、謝君直，《郭店楚簡儒家哲學研究》。

二、與治療學相關的專書：維克多·弗朗克先生，(Viktor E Frankl) 著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，林安梧先生，《新道家與治療學—老子的智慧》，林安梧先生，《中國宗教與意義治療》這些當代學者的著作，提供筆者本論文重要的參考資源。

學報期刊：一、對老子闡述相關學報期刊如下：牟宗三先生〈老子《道德經》講演錄(一) — (十)〉等，王邦雄先生〈徐復觀詮釋老子理路的研討〉、〈從道家思想看當代人生〉、〈道家思想的時代意義〉等，陳德和先生〈論老子《道德經》的典範人生〉、〈論老子《道德經》的生命教育思想〉、〈論老子《道德經》超越生死的實踐智慧〉等，袁保新先生〈文明的守護者—老子哲學智慧試詮〉、〈論老子形上義理形態的詮釋〉、〈再論老子之道的義理定位〉等，高柏園先生〈無為而無不為〉，陳政揚先生〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相

似性的另類詮釋〉，謝君直先生〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，林瑞龍先生〈論王弼《老子注》中之自然觀〉，林超群先生〈老子的政治哲學—以「治大國若烹小鮮」述要〉，林安梧先生〈關於《老子道德經》「道、一、二、三及天地萬物」的幾點討論〉，林木乾先生〈老子生命哲學之工夫境界論探析〉，林光華先生〈論牟宗三先生對老子之道的詮釋〉，陳秀美先生〈從「實踐性」反思《老子》「無為」思想的意義〉，曾珮琦先生〈論《老子》「正言若反」與「道」的表述問題〉、〈《老子》的自然思想析論—以牟宗三先生的詮釋所做的探討〉等學者亦有多篇相關期刊論文發表，筆者將一一羅列於本論文的「參考書目」。

二、與治療學相關的學報期刊如下：傅偉勳先生〈弗朗克爾與意義治療法—兼談健全的生死觀〉提出弗朗克爾的態度價值和中國哲學相契合，能發展出中國式精神療法，陳德和先生〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉提到弗朗克的思想也是生命與實踐的治療學，作者以牟宗三先生「境界化老學」和作者「生活化老學」來提出「生命治療學」的概念，袁保新先生〈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〉以「存有」與「價值」理趣提出「文化治療學」的概念，林安梧先生〈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〉提出老子超越語文回到存有本身的「存有的治療」概念，鄭志明先生〈《老子》的醫療觀〉提到老子對生命的病痛的看法是從生命價值去看存有，著重精神生命的回歸真實，李燕蕙先生〈朝向本真與自由的途中—早期海德格與此在分析的治療哲學之探究〉以海德格的分析的治療哲學，探討病人和心理師需回歸存有，才是心理治療的意義。

學位碩博士論文：黃源典先生，《先秦道家之意義治療義蘊之研究》、沈亦元先生，《弗朗克意義治療理論其於生命教育之義蘊》、陳瓊玫先生，《老子治療學義蘊之詮釋》、柳秀英先生，《先秦道家老莊生命思想研究》、黃漢光先生，《老子「無」的哲學之研究》、黃裕宜先生，《老子自然思想的考察》、曾崑崙先生，《老子哲學中自然無為思想之研究》、陳貴美先生，《老子無為思想之研

究》、洪性燁先生，《老子無為自然的人生哲學研究》、吳慧齡先生，《老子論人與自然》、吳逢吉先生，《老子道論思想的指標—「無為」、「自然」研究》、蘇金谷先生，《論老子哲學對意義治療的啟示》、張煥先生，《論老子無為思想的人生哲學》、梁正宇先生，《老子哲學對生命教育之啟發之研究》、陳奕臣先生，《老子自然與無為思想之生命哲學》、郭逸智先生，《老子《道德經》應世思想研究》、劉淑惠先生，《《道德經》護持思想之研究》、古正賢先生，《論老子療癒思想的基調及延展研究》、鍾明易先生，《老子哲學之生命治療研究》等諸位先進的論文都提供筆者研究文獻參考其詳細資訊亦於參考書欄呈現。

### 第三節 研究的方法與架構

一般對古代經典的研究，通常從文獻學、思想史以及詮釋學來著手研究，這三種方法各有其優劣，而中國哲學既是生命的學問，以個人生命實踐體會為主，自應以詮釋學來著手研究。高柏園先生對「詮釋」做以下看法：

所謂詮釋（interpretation），其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是以人文科學的內容為主，因此，詮釋與解釋（explanation）不同。解釋是指自然科學在處理對象時，乃是以因果關係來說明其現象之產生，因此，解釋重在因果關係之掌握，而詮釋所處理的人文現象乃是重在對意義的理解、創造與傳達的問題。<sup>11</sup>

高柏園先生認為詮釋是根據自我生命去體會文本的意思並加以詮釋，而中國哲學既是生命的學問，因而以詮釋學去研究，就更能理解文本所要傳達的深刻意涵。

---

<sup>11</sup> 高柏園，《中庸形上思想》，臺北市：東大圖書公司，1991年，頁50。

傅偉勳先生將西方海德格和伽達瑪的詮釋學去蕪存菁，<sup>12</sup>提出「創造性詮釋學」的研究方法，對中國古典文獻更能詮釋淋漓盡致，因此本研究採用傅偉勳先生的「創造性詮釋學」的方法，來解析《道德經》文本所內含的治療意義。傅偉勳先生的「創造性詮釋學」分成五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」（原「必謂」）。<sup>13</sup>傅偉勳先生並對此五個辯證的層次，付予解釋和說明。<sup>14</sup>本論文採用傅偉勳先生的「創造性詮釋學」做為研究的方法，<sup>15</sup>以下依序說明：

一、「實謂」層次，傅偉勳先生說：「關涉到原典校勘、版本考證與比較等等基本問題」，筆者以王弼通行本《老子道德經》為主，其他版本為輔，以期能較精準反應原典。

二、「意謂」層次，傅偉勳先生說：「通過語意澄清、脈絡分析、前後文表面矛盾的邏輯解消、原思想家時代背景的考察等等工夫，儘量『客觀忠實地』了解並詮釋原典的意思」筆者在此「意謂」層次，就當時春秋戰國的時代背景做分析及前後文看似邏輯矛盾做一化解。

三、「蘊謂」層次，傅偉勳先生說：「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、歷史上已經存在的種種原典詮釋等等。」筆者在此以莊子解老

<sup>12</sup> 傅偉勳先生說：「創造性詮釋學雖吸收了海德格到伽達瑪的新派詮釋學理論探討的成果，卻已祛除原有的特定哲學觀點（譬如海德格的存在論見地或伽達瑪偏重傳統的繼承而缺乏批判的超克功夫的保守立場），並加以一般化的過濾之後，與他們的特定詮釋學進路大異其趣。」傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教」四集》之〈創造的詮釋學及其應用〉，臺北市：東大圖書公司，1990年，頁9。

<sup>13</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市：正中書局，1998年，頁237。劉述先先生說：「沒有任何一種解釋是必然的，因此建議他（傅偉勳）改為『創謂層次』。」參見：傅偉勳，〈中國經典詮釋學的特質學術座談會紀錄〉，《中國文哲研究通訊》，第10卷，第2期，1999年，頁253。傅偉勳後來接受劉述先的建議把必謂層次改為「創謂」。

<sup>14</sup> 傅偉勳先生說：「1.『實謂』層次—『原思想家(或原典)實際上說了什麼?』 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?』 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?』 4.『當謂』層次—『原思想家(本來)應當說出什麼?』或『創造的詮釋學者應為原思想家說出什麼?』 5.『創(必)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?』」傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教」四集》之〈創造的詮釋學及其應用〉，臺北市：東大圖書公司，1990年，頁10。

<sup>15</sup> 以下引述傅偉勳所說，皆參閱傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教」四集》之〈創造的詮釋學及其應用〉，臺北市：東大圖書公司，1990年，頁10-11。

子做為思想的一脈相承，魏晉玄學的王弼注老，向秀、郭象注莊，王卡點校《老子道德經河上公章句》，宋林希逸著《老子鬳齋口義》及現代學者專家如牟宗三先生、王邦雄先生、陳德和先生等人的論述，對前後思想家的思維更能聯貫和探討研究。

四、「當謂」層次，傅偉勳先生說：「詮釋學者設法在原思想家教義的表面結構底下掘發深層結構，據此批判地考察在『蘊謂』層次所找到的種種可能義蘊或蘊涵，……這就需要他自己的詮釋學洞見」，筆者於本研究參酌古今學者論述並嘗試掘發《道德經》深層的意義。

五、「創謂」層次，傅偉勳先生說：「創造的詮釋學家不但為了講話原思想家的教義，還要批判地超克原思想家的教義侷限性或內在難題，為後者解決後者所留下而未能完成的思想課題」筆者於此層次除嘗試掘發《道德經》深層的意義外，並期能探掘《道德經》生命治療意義。

本研究主題為「老子《道德經》之生命治療探究」以傅偉勳先生的「創造性詮釋學」為研究方法並參考袁保新對「創造性的詮釋」的要求。<sup>16</sup>本論文之研究架構共分四章探討。

〈第一章〉為〈緒論〉共分三節，〈第一節〉：「研究的動機與目的」，筆者依文獻歷史回顧，發現老子處於春秋戰國混亂的年代，有感於「周文疲弊」而希望能提出治療社會人心的藥方，因此老子提出《道德經》這藥方，以期能治療當時禮崩樂壞處處造作虛假亂象。在現今政治社會混亂，出現笑貧不

---

<sup>16</sup> 袁保新先生說：「1·一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。2·一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的文獻越廣，則詮釋就愈成功。3·一項合理的詮釋應該盡可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有疑義的章句，用清楚的觀念來解釋不清楚的觀念。4·一項合理的詮釋應該將經典本身視為在思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。5·一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於它們隸屬的特定時代與文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽繹出它不受時空拘限的思想觀念，而且儘可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。6·一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應有充分的意識，並願意透過與其他詮釋系統的對比，調整修正其方法與原則。」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77。

笑娼、打腫臉充胖子、自我主義過度膨脹的年代，老子《道德經》這帖治療藥方，似乎也能治療今日虛假的文明亂象，因此啟發筆者研究老子《道德經》的動機，期能經由研究老子《道德經》而能探究《道德經》所隱含的大智慧，並從中找到生命治療的方子，並期望將研究的結果，能改善社會弊病並豐富個人精神生命，並能應用於安寧病人及家屬的精神心靈治療。〈第二節〉：「研究的材料與範圍」，筆者研究文本採樓宇烈校釋《老子道德經注校釋》為主，並參考郭慶藩編《莊子集釋》，各古今學者之著作及相關之博碩士論文為參考依據，因現今學者對《道德經》的詮釋大致分為「客觀實有」和「主觀境界」，當然各家都有各自的精彩，但限於研究範圍，筆者採牟宗三先生提出的「主觀境界」理論為詮釋的主要研究架構，並以陳德和先生的人間道家為研究進路。〈第三節〉：「研究的方法與架構」，筆者本研究採用傅偉勳先生的「創造性詮釋學」的方法，來了解並解析《道德經》文本所內含的意義，並期以「創調」的方法不離文本精神，發掘《道德經》更深層面治療意義並運用於現今混亂世界，及個人自我精神生命的提升，及目前政府極力推動的安寧照顧上。

〈第二章〉為〈老子治療思想之理路〉共分三節，〈第一節〉：「道的思想」，此節共分三部分來探討，一、「道的形式義」從道的可道不可道，可名不可名做一分析。二、「道的內容義」從主觀心境而言境界形態，從作用層的實踐工夫談道與無、有關係。三、「道的玄理義」從無、有的玄性談道的玄德。〈第二節〉：「無的思想」，此節亦分三部分討論，一詮釋老子「無的實踐智慧」，以作用層的無來保障有，天地萬物得以生存。二、「無的正言若反」思想和三、「無的虛靜工夫」老子的虛、靜工夫是對心下工夫，心能致虛守靜，就如鏡一樣，照見本來的面貌。〈第三節〉：「自然的思想」共三部分，一、「道與自然」。二、「無與自然」。三、「德與自然」德行的涵養道法自然，「自然」思想在老子思想中占舉足輕重的位子，因此藉由「自然」的探討，來開啟其隱含的治療意義。

〈第三章〉為〈老子治療思想之實踐〉共分三節，〈第一節〉：「老子思想之治道思維」共分三部分，一、「無執無我」二、「無為而治」三、「處下不爭」建議政治人物和各行業的領導者，學習老子聖人觀，則為國家之福人民之幸。〈第二節〉：「老子思想之心靈治療」，共分三部分一、「無為去執」人對自我的執著都非常深，在面對生命困境時，以老子「無為」的智慧去解消我執。二、「復歸於樸」老子的自然復歸於樸，不爭的智慧運用，包容跟自己不同的意見，學會放下與生命和解。三、「守柔謙讓」面對社會的紛亂更要回歸道家所言的守柔、謙讓的工夫。〈第三節〉：「老子思想之生死智慧」，一、「生命的本質」就是能要求人的實踐，唯有如此才能在有限生命中，透顯它無限的價值。二、「生死的解放」心不執著於生，就無所懼怕死。三、「生活的實踐」不要尋求外在的虛榮名利，要無執的心，以道以德為本，才是生活的實踐即生命的價值所在。

〈第四章〉為〈結論〉，為本論文〈第一章〉、〈第二章〉、〈第三章〉做一綜合歸納與整理，期能將老子思想運用於現今紛擾的世界，及討論與本論文相關未來發展的可能性。

## 第二章 老子治療思想之理路

現在國際情勢不安、國內政黨忙著互鬥、經濟教育混亂、科技進步而使人忙著追逐物質欲望、高齡化社會老人身心問題及安寧照護問題，這種種問題現象，綜觀之都是人的有心有為造成的，既是有心有為造成的，老子《道德經》的「無」就專門對治這些虛假造作，「無」是無掉這些有為有執，是去病的工夫，就如陳德和先生所言老子思想有「知病而治病，治病而去病，去病而無病」治療學性格。<sup>1</sup>

### 第一節 道的思想

整部《道德經》以「無」、「有」、「玄」來貫穿，〈第一章〉可說是整部經的精華摘要。以下依序對「道的形式義」、「道的內容義」及「道的玄理義」做探討，而「無的實踐智慧」、「無的正言若反」與「無的虛靜工夫」於下節再做探討。

#### 一、道的形式義

《道德經·第一章》曰：「道可道，非常道。名可名，非常名。」<sup>2</sup>道不可說，可說的不是道，名亦如是。王弼為此注解曰：「可道之道，可名之名，指事造形。非其常也，故不可道、不可名也。」<sup>3</sup>可道、可名是我們用經驗、知識、概念去將萬物給予名號，而人是有限的，用言語解釋就是有心就是人為的，因此恆常無限的「道」當然無法用言語或有限的概念、符號、文字來解釋，「道」若可以被說盡其意義它就不是「常道」了。牟宗三先生在〈老子

<sup>1</sup> 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>2</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018 年，頁 1。

<sup>3</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018 年，頁 1。

《道德經》講演錄·第一講〉裡對「道」的描述，經筆者爬梳簡略敘述，「道」以《道德經》第一章的「可道之道」和「不可道之道」就是佛教的「一心開二門」就是「生滅門」和「真如門」，<sup>4</sup>「不可名之名」就是《莊子》說：「言惡乎存而不可」，「道」是可言可不言，可存可不存，<sup>5</sup>也是道的玄理性格。

關於「道」的描述，王弼做以下的形容曰：「寂寥，無形體也。無物之匹，故曰「獨立」也。返化終始，不失其常，故曰「不改」也。周行無所不至而免殆，能生全大形也，故可以為天下母也。名以定形，混成無形，不可得而定，故曰不知其名也。夫名以定形，字以稱可，言道取於無物而不由也。」<sup>6</sup>此與牟先生的對「道」的形容一同，王弼指「道」是無定、無限、無體，無法言說亦無法名稱，<sup>7</sup>而道又無所不至，如莊子〈知北遊〉曰：「東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甃。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。」<sup>8</sup>依莊子所言，螻蟻、稊稗、瓦甃、屎溺這一般世俗認為低下的地方，道皆都在，可見道存在任一地方，這也就是「道」的遍在性。因「道」的創化性與存有性，萬

<sup>4</sup> 牟宗三先生說：「『道可道，非常道；名可名，非常名。』這段話的中心觀念就是把真理分成兩種。它的語義就是如此，老子一開首就把天下的道理分成兩種嘛。這就像佛教所說『一心開二門』……在古希臘柏拉圖就分兩個世界（intelligible world 與 sensible world）……到康德就講 noumena 與 phenomena。」又說：「『可道之道』與『不可道之道』就是『一心開二門』嘛。……可以接觸到的，那是可道之道。表現在我們眼前的二十四小時的生活都是『生滅門』……古人瞭解到人與動物不同，他從生滅馬上可以想到不生不滅，在佛教就叫做『真如門』」見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》，第 334 期，2003 年 4 月，頁 3。

<sup>5</sup> 牟宗三先生說：「道本來是『無往而不存。』但甚麼時候有不存的地方呢？那就是『道隱』的時候，道被隱蔽了。所以，莊子下一句就說：『道隱於小成。』言本來是『惡乎存而不可』，但甚麼時候這個言有對、有不對呢？有可、有不可的呢？莊子說，『言隱於榮華』。那麼，這就表示說，不可名之名就不是榮華的名言。所以，真正的真理，最高的真理都單純、簡單。」見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》，第 334 期，2003 年 4 月，頁 7。

<sup>6</sup> 王弼對《道德經》第二十五章所注，樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018 年，頁 63。

<sup>7</sup> 牟宗三先生說：「不為事所限，則其本身無分限。不為形所定，則其本身無定體。無分限，無定體，即其本身非一物也。非一物，故其本身亦不可說，不可名也。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985 年，頁 129。

<sup>8</sup> 清·郭慶藩撰、王孝魚點校《莊子集釋》，臺北市：華正書局，1989 年，頁 749-750。

物因而能生能長，所以「道」為萬物之母。

「道」為「不可名之名」，「名」是我們對物有所執著而給與「名」，王邦雄先生說：「『名』由『道』來」<sup>9</sup>我們要怎樣的人生，就活出怎樣的名來，「道」在老子思想是沒有形，是恍惚若有若無的，「道」若強給予「名」（《道德經·第二十五章》曰：「強之為名」），只能依世俗勉強稱為「大」「逝」「遠」「反」等，道的形容詞。《道德經·第二十五章》曰：「有物混成，先天地生」說明道的先在性，而此先在性非「存有形態」的先在性，對道的常存性與先在性，牟先生對此又提出此「境界形態」之存的看法。<sup>10</sup>並認為道的先在性也是屬於境界形態，非存有之先在。所以道是無所不在，是存而不存，是無所存而存，是常存與先在性的，但非一般實體性的存在而是人主觀心境下玄覽觀照修行而有的充虛玄德。故《老子微旨例略》云：「故象而形者，非大象也。音而聲者，非大音也。然則四象不形，則大象無以暢。五音不聲，則大音無以至。四象形，而物無所主焉，則大象暢矣。五音聲，而心無所適焉，則大音至矣。」此為道的「不主之主」道的主宰性。「大象暢」「大音至」則是道的先在性。<sup>11</sup>在此王弼以大象和大音來敘述道的無形、無音、無可道也無可名，是以不主之主，不操控不把持的方式對待萬物，而使萬物得以自在的生長，這是道的先在性與主宰性，道是具先在而不讓人感覺先在，是「存而不存」，道是具主宰性而不覺有其主宰，是「宰而不宰」。

<sup>9</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市：遠流出版公司，2018年，頁16。

<sup>10</sup> 牟宗三先生對道認為：「其永存而不可變者，即無所存之存也。有所存，則存而不存矣。抑亦非『存有形態』之存也，而乃朗然玄冥之絕對之『境界形態』之存也。似存而非存，似非存而實存，超乎存與不存之存也。不以挫銳而損，不以解紛而勞，不以和光而污其體，不以同塵而淪其真。此即沖虛玄德之永存也。」《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁142。

<sup>11</sup> 牟宗三先生認為：「大象暢，大音至，生生無限量，聲聲不相碍，則即沖虛玄德之在一切形相之先矣。此非『存有形態』之先在也。此非邏輯原則之先在，亦非範疇之先在，而其本身非任一形物。此即在一一切形物之先以矣。『無為而無不為』，無為先於無不為。」《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁143。

《道德經·第四章》曰：「道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗；挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似或存。吾不知誰之子，象帝之先。」道以何為萬物之主？以「沖虛無物，不主之主」<sup>12</sup>為萬物之主，因道的沖虛所以不會盈滿，道如深淵般能奧藏萬物，也才能生化萬物，成萬物之宗主。牟先生說：「沖虛者，無適無莫，無為無造，自然之妙用也。虛妙於一切形物之先，而不自知其為主也。此即為『不主之主』」<sup>13</sup>指出道的沖虛、無為、無造，無了自己，而有了萬物，成為萬物之宗主，為道的主宰性。

## 二、道的內容義

依牟先生之意，道家是從作用層上說「無」、「有」的關係，<sup>14</sup>透過無和有，是相對實有形態而言境界形態，是從主觀心境來顯現，靠實踐所達心靈狀態，而這心靈狀態所引發的知見，以此知見對天地萬物有所說法，<sup>15</sup>不是站在客觀存有上講，是屬於境界形態。而西方哲學講形而上學，是從存在上說和實有形態上說，稱為「實有形態的形而上學」，所以道家和西方不同，它是靠實踐修行，主觀心境形成境界屬於「境界形態的形而上學」，<sup>16</sup>筆者對牟先生所主張的「境界形態的形而上學」的看法非常同意，因為中國學問有別於西方的主要原因是自我實踐和修身修德，而這自我實踐的心靈狀態而產生的主觀境界，亦是鼓勵人可靠自身修養努力而能成聖人神人，西方的「實有形態的形而上學」和他本身的宗教信仰有關，與我們中國學問主張靠自身修養，人人都可以努力成為聖人有所不同。

<sup>12</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：學生書局，1985年，頁140。

<sup>13</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁140。

<sup>14</sup> 牟宗三先生在《中國哲學十九講》將作用和實有分為作用層和實有層，以此解釋道家作用層和實有層分不清，因道家的「無」常被視為本體，好像有一實有，其實是主觀心境的作用。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁127。

<sup>15</sup> 牟宗三先生說：「或者我們可以勉強界定為實踐所達至的如何樣的心靈狀態。依這心靈狀態可以引發一種『觀看』或『知見』；依這觀看或知見，我們對於世界有一看法或說明。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁130。

<sup>16</sup> 牟宗三先生說：「道家是境界形態，境界式的講，從作用上講，講之以透顯無與有的心境。境界形態是對著實有形態而言，假如把道家義理看成一個形而上學，那它便是一個境界形態的形而上學。我們平常所了解的哲學，尤其是西方哲學，大體上都是實有形態的形而上學」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁128。

牟宗三先生以《道德經·第十章》提出如下的看法：「生而不有」即是無心之生，「為而不恃」即是無為之為，「長而不宰」即是不主之主。<sup>17</sup>就是牟宗三先生主張的道家是「主觀境界的形而上學」，牟宗三先生認為這沖虛玄德之為宗主，非存有型而是境界型，需靠主觀修證去達成。<sup>18</sup>道家是講境界上的無，以無為本，而無是由作用透顯出來，拿作用透顯出來的無，作為實有層的本，來保障天地萬物的存在，道家的作用層和實有層沒有分別，以用為體，體只是姿態。<sup>19</sup>筆者認為道家是講實踐工夫，而實踐自是從作用層而言，是個人靠自己主觀修證的沖虛玄德去透顯形而上的境界。

《道德經·第一章》曰：「無名天地之始，有名萬物之母。」此句說明了「無」、「有」的本體論意義及其和「天地萬物」的關係，牟宗三先生說：「天地是萬物之總稱，萬物是天地之散說。」<sup>20</sup>老子《道德經》先以「無」為天地的開始，再通過「有」來了解萬物之母，更詳細的說，道是反過來就本身而說是「無」，又向前看它和萬物的關係而說是「有」，<sup>21</sup>筆者認為道家的「無」是無限、無名、無形、無所定也才能成為天地萬物的開始，但它又是「生而不有」的無心之生，因「無」而萬物能自生自長，而道家的「無」建立後，不能停滯於「無」而要往前，而「有」即顯示其作用，道不棄於天地萬

<sup>17</sup> 牟宗三先生認為：「『生而不有』，即是無心之生。無心之生，則暢其源，物自生，都任置之，非吾所得而有也。『為而不恃』，即是無為之為。無為之為，則『虛而不屈，動而愈出』，功自成濟，非吾所得而恃也。『長而不宰』，即是不主之主。不主之主，則雖首出庶物，而無宰治之施。生，為，長，皆指道言。即於道之『生而不有，為而不恃，長而不宰』見其沖虛妙有之玄德。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁141。

<sup>18</sup> 牟宗三先生認為：「此沖虛玄德之為宗主實非『存有型』，而乃『境界型』者。蓋必本於主觀修證，（致虛守靜之修證），所證之沖虛之境界，即由此沖虛境界，而起沖虛之觀照。此為主觀修證所證之沖虛之無外客觀地或絕對地廣被。此沖虛玄德之「內容的意義」完全由主觀修證而證實。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁141。

<sup>19</sup> 牟宗三先生說：「道家還有一層意思，就是實有層分別不清楚，……無就主觀方面講是一個境界形態的無，……它好像有實有的意義，……其實這只是一個姿態。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁127。

<sup>20</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁130。

<sup>21</sup> 牟宗三先生說：「『天地之始』的時候，是萬物的總稱，總稱名之曰天地來瞭解它的開始，而拿『無』稱之。這是往後返，找它的 *beginning*、*first beginning*。就好像西方人講 *first cause*，講上帝一樣。說『萬物之母』的時候是散開說。順著『有』或者說通過『有名』而說的這個『有』向前看，這個『有』就是萬物的一個母。」參見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》，第335期，2003年5月，頁10。

物，不離於天地萬物，道成全了天地萬物，就是「有」，所以「道」是既「無」又「有」的玄理性格，因而「道」與天地萬物是既「無」又「有」的關係。

道家「無」、「有」是使用辯證的詭辭，一般人認為「無」「有」是相對的概念，但道家以「無」來了解「道」，「無」涵蘊「有」，又借「有」完成「無」，最終成就「物」，無而有，有而無，因此「玄之又玄」，自然成萬物。《道德經·第三十九章》曰：「昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞。」筆者認為此「一」是道亦是德，以「無」的清靜無為和「有」的徼向性，相輔相成，而使天地萬物得以清、寧、盈、生自在自得。

道家的「無」是道超越萬物的無，無是無限，而「有」是道遍佈天地萬物。《道德經·第五十二章》曰：「天下有始，以為天下母。」而「天下有始」是同「無名天地之始」說明道以「無」無名無形做為天地萬物的開始。另「以為天下母。」則同「有名萬物之母。」而當萬物有形有名時，則照顧它滋養它做為他的母親，這說明道的「有」。因此對道而言，既無又有，既始又母，稱道之「雙重性」。<sup>22</sup>另外可從牟先生對「無」、「有」的說明而知，他說：「有而不有，則不滯於有，故不失其渾圓之妙。無而不無，則不淪於無，故不失其終物之徼。」<sup>23</sup>道家透過「有」來訂定方向，而不停滯「有」，而「無」不是虛無，是以「無」來實踐，成就無限妙有。

### 三、道的玄理義

道具有玄德性，可見於《道德經·第十章》曰：「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德」如王弼所說：「不塞其原、不禁其性、不吾宰成」使

<sup>22</sup> 牟先生說：「道家從作用上顯出有性、無性，顯出道的雙重性，最高的是無。無是本，而對於這個無不能加以特殊化」。牟先生又說：「這個無，就是作用上、心境上顯現出來的，就是拿這個東西來保障天地萬物的存在。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁135。

<sup>23</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁135。

「物自生、物自濟、物自長」，<sup>24</sup> 皆是道的沖虛玄德之妙用，此玄德為「不主之主」成萬物之主。意即「凡言玄德，皆有德而不知其主，出乎幽冥。」<sup>25</sup> 筆者認為王弼是以「無」的觀念來闡述玄德，讓自身修養朝向「無」的境界，就能以無為、虛靜、去執、無欲、無事，去看待萬物的生、濟、長，而才能不居功、不自以為是，也才能不自我煩惱，因一切非你才能達成，若有這樣的心態，就能去執不居功，少煩惱，就如《金剛經》所講「應無所住而生其心」似有暗暗相通之處，<sup>26</sup> 蓋《金剛經》所謂的「無所住」乃具有無所執的意思，落實在個人德行修養其工夫之一就是去我執，就此而言《金剛經》亦可猶如道家之朝向「無」的境界，當然《金剛經》絕對再有其與老子思想之不共法在，但因主題所限本文於此暫不予細論。

「無」、「有」之玄性，貫穿整部《道德經》，如《道德經·第六章》：

「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根」，而「谷神」是謙卑虛懷若谷，可生化一切，神化不可測，是不可思議，是為「無」的玄性，又可比喻為聖人德行高到不可思議的「無」。「不死」是常在，而「玄」代表「無」

「牝」即「有」之意。因此「玄牝」是「道」的「無」、「有」之玄性，玄牝之門是指「道」的通路，而「天地根」是天地的根源，具有第一原理的意思，綜合而言「道」是具「無」、「有」的玄性和常在性。

而《道德經·第四十章》云：「反者，道之動；弱者，道之用。天下萬物生於有，有生於無。」其中的「反」字，為老子《道德經》常用的「正言若反」來解釋道理，並有「返」之意，「反者，道之動」道也帶著萬物回到生命的本真（同《道德經·第二十五章》云：「大曰逝，逝曰遠，遠曰反」），而「弱」則含有「虛」、「無」之意，「道之用」則如前文所說道是從作用層說，

「無」是作用層實踐的工夫，「道」以「無」之作用，虛了自己而給出空間而

<sup>24</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018年，頁24。

<sup>25</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018年，頁10-11。

<sup>26</sup> 鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第八冊，No.235，1卷，頁750。

成萬物（也就是「有」），所以「道」具有「無」、「有」的雙重玄性，而「天下萬物生於有，有生於無。」更說明「有」生於「無」，此可從《道德經·第二章》云：「夫為弗居，是以不去」得到印證。因有「弗居」的「無」，才有「不去」的有，亦即做任何事不要存有得功名的心態，而以無所執自然去完成事物，不求功名的心態，反而得到功名。此為老子「有」生於「無」的玄理。王弼對《道德經》的玄理更詮釋的非常精準。此道的玄義，又可見於《老子指略》：

**夫道也者，取乎萬物之所由也。玄也者，取乎幽冥之所出也。深也者，取乎探賾而不可究也，大也者，取乎彌綸而不可極也。遠也者，取乎綿邈而不可及也。微也者，取乎幽微而不可觀也。然則道、玄、深、大、微、遠之言，各有其義，未盡其極者也。<sup>27</sup>**

「道」既是出於幽冥的「玄」性，又是「深」不可測，又是「大」而不可極，又是「遠」而不可到，又是「微」到看不出，此「道」的「玄」性是深、大、遠、微，不可窮盡。

道的玄德修養是老子《道德經》重要修養思想，如《道德經·第五十六章》所言：「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，是謂玄同。」一般從字面上解釋，容易誤解老子，老子的「知者」是明道已體現道的人，知「道不可說，可說的不是道」，以遮詮方式，言所該言，不言虛假之語，「言者」意為愛慕榮華之人，所言亦是虛假造作之語，「塞其兌，閉其門」關閉五官之門，不被外面五光十色所誘惑，「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵」，自我解消、磨練、去執，才能體現道的玄，生命才能與道一同。

<sup>27</sup> 見樓宇烈，《老子道德經注校釋》內附《老子指略》，北京市：中華書局，2018年，頁196。

## 第二節 無的思想

老子《道德經》應「周文疲弊」而發，<sup>28</sup>儒道兩家同樣是因應時代的問題而提出各自的主張，孔子提「仁」的思想，而老子卻說「絕仁棄義」（《道德經·第十九章》），其實老子是站在「無」的觀點談「絕仁棄義」，亦即是從作用層上說「無」而不是從實有層說，老子主張或強調的「無」並非實有層的反對與否決，而是作用層上的工夫進行，「無」是無掉執著，是「虛一而靜」的工夫，求的是「玄覽觀照」的「明」，「無」具有醫療或對治的意思，都是為了醫治整個社會人心，安定人生命而提出的見解，「無」的工夫和境界都是實踐生命課題，超越生命的有限，達到精神的無限境界，是一種實踐的工夫，老子透過「無」的智慧，來展現生命價值，並以「無」之不爭、放開的精神，來解開生命的枷鎖，來治療生命，使精神達到解放與逍遙自在，獲得身心舒適與健康。

### 一、無的實踐智慧

「無」是老子思想中，非常重要的概念，因此眾多學者對「無」提出一些看法，如牟宗三先生把「無」當動詞，無掉的意思，如是他說：

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，這當然就要高一層。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。<sup>29</sup>

道家思想是生命的學問，牟宗三先生認為道家是透過「無」的智慧去無掉人為造作，來實踐生命的學問，所以老子以「無」、「玄」來講「道」，莊子

---

<sup>28</sup> 牟宗三先生說：「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』」見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁60。

<sup>29</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁91。

說「大而化」以「冥」比喻「道」。牟宗三先生認為「無」是實踐、生活上的觀念，<sup>30</sup>在紛紛擾擾的人世間，人可以靠修養工夫以「無」去掉我執、我慢、我私、我欲，來開顯生命的價值，增加生命的厚度而非長度，所謂生命有限，價值無限，以「虛一而靜」、「坐忘」、「喪其耦」的人生修養，忘掉得失、超越是非、豁達自在的逍遙於人世間，也就能達到《莊子·逍遙遊》中的「至人無己，神人無功，聖人無名」的生命的最高境界。牟先生認為道家對「無」的看法為，道家以「無」為本，這個「無」是以主觀心境而言，是為境界形態的「無」，「無」在作用層上說，把「無」當動詞，是無掉一切造作，化解心中執著，它是主觀心境上的一個作用，以用為體，用就是無，以無為體，「無」既是體也是用，體用一如，是要從作用層說「無」，是靠人修行實踐而得，牟先生說這邊的體強調只是姿態。<sup>31</sup>而陳德和先生認為老莊以「無」來成就人的內在依據，因此說：

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>32</sup>

<sup>30</sup> 牟宗三先生說：「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，這當然就要高一層。所以一開始，『無』不是個存有論的概念（ontological concept），而是個實踐、生活上的觀念；這是個人生的問題，不是知覺的形而上學之問題。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁91

<sup>31</sup> 牟宗三先生說：「道家所講的『無』是境界形態的『無』。我們先把『無』當動詞看，……這是從主觀方面講。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形態的『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……它好像有『實有』的意義，要成為實有層上一個本，成為有實有層意義的本體。其實這只是一個姿態。」見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁127。

<sup>32</sup> 王邦雄、陳德和《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2015年，頁81。

陳德和先生延續牟先生「無」的思考進路，將「無」更深入的解析，強調老莊思想的「無」是修養工夫，是無所執，是無所限，是化體為用或以用為體，著重德行涵養及人格教育的依據。「無」的義理更可見於王弼注：「橐，排橐也。籥，樂籥也。橐籥之中，空洞無情，無為故虛而不得窮屈，動而不可竭盡也。天地之中，蕩然任自然，故不可得而窮，猶若橐籥也。」<sup>33</sup>，橐籥之中空能「虛而不得窮屈，動而不可竭盡」比喻道的虛空玄德行於天地中能「蕩然任自然，故不可得而窮」，用「橐籥」的中空來比喻道的沖虛。「不屈」、「愈出」來形容道的無窮妙用。<sup>34</sup>所以「無」是無所執的沖虛玄德，也因無所執的「無」，才能成就無限的妙有。

道家由無帶出有，從作用中透出實有，因此《道德經·第二十一章》說：「道之為物，為恍為忽。忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。」，無是「常無欲以觀其妙」，道超越萬物的無，以無為道，道也是無，無是德性，無是無限作用，無掉一切偏執，無掉封閉，無掉一切有為，無為的同時就無不為；而有是「常有欲以觀其微」，道是成就萬物，是有微向性。從無而有，從有而無，道是「玄之又玄」，道是天地萬物之始，道也遍佈天地萬物，又是天地萬物生成之母，分解的說，無為而後無不為；非分解的說，無為的同時就是無不為。

牟宗三先生說：「道家的『無』不能特殊化，不能特殊化為『仁』，或者特殊化為天命之不已，特殊化為基督教之上帝、或特殊化為印度教的梵天，這都不行。」<sup>35</sup>道家是作用層上講無，既不能特殊化，也不可分解化分析化，要從作用層上講，不造作的去掉不自然，去掉所有執著行為，所以《道德經·第二章》曰：「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，

<sup>33</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018年，頁14。

<sup>34</sup> 王邦雄先生說：「中空是『道體沖虛』；『不竭』與『愈出』，則是妙用無窮的展現。」王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市：遠流出版社，2010年，頁37。

<sup>35</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁146。

難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」意即去掉相對難易、長短、高下、音聲，前後等相對的比較，去掉心知執著，人為比較造作，化掉了才顯得超越的無，才能解除人生的執著困苦。有無是相生的，而成敗也是互相的，有敗才顯有成，對任何事都要無執，失敗只要能找出原因改進，仍有成功機會，難易、長短、高下、音聲，前後亦是如此。

「虛一而靜」是實踐的工夫與境界，<sup>36</sup>「虛」、「一」和「靜」其實就是「道」，也就是「無」，它本屬作用層上的地位，惟老子又是以「無」為本，以「無」來保障天地萬物的「有」，由此而言「無」才類似實有層者。

## 二、無的正言若反

「無」看似實有層的否定，其實不然，它實際上是從作用層上所顯的清通化解而保證一切存在，故屬於「正言若反」，《道德經·第三十八章》曰：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。」不德而有德，不失德而無德，是「正言若反」是詭辭，是從作用層的「如何（how）」，<sup>37</sup>來解釋實有層的有德、無德，心中沒有德的框架，不僵化於德，不執著於德，自然就顯現德，道家強調自然不造作，反之，心中存有德的一些條規，反而是造作不自然，就不是德。老子說「絕聖棄智」、「絕仁棄義」也是「正言若反」的例子，若從實有層上看，就會誤解道家，覺得道家離經叛道，所以需從作用層看「絕」、「棄」蓋心中沒有聖智仁義的執著，才能成聖智，也才能仁義行。這些都是道家從「無」的作用層來看，而不是實有層去作解釋，是從作用層保住實有層，就是王弼所說：「崇本以息末，守母以存子」也是「絕聖而聖功全，棄仁而後仁德

<sup>36</sup> 牟宗三先生說：「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。……虛則靈。心思黏著在一特定的方向上，則心境生命即為此一方向所塞滿所佔有，就不虛了，不虛則不靈。一就是純一無雜。沒有烏七八糟的衝突矛盾紛雜，把生命支解得七零八散，就是一；用康德的名詞講就是把雜多（manifold）通通化掉，不是把雜多綜合統一，而是化掉如水通流。靜就是不浮動。人隨著生命的紛馳，順著意念的造作，天天在浮動之中，把這些化掉就靜下來了。……無、自然、虛一而靜都是精神的境界，是有無限妙用的心境。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁94-95。

<sup>37</sup> 牟宗三先生說：「道家只有如何（how）」的問題，沒有『是什麼』（what）的問題。這個就是因為道家的『實有』和『作用』沒有分別。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁127-128。

厚」所以牟先生稱它為「作用地保存」。<sup>38</sup>作用層上的「無」叫「玄智」、「玄理」，通過「正言若反」來規定玄，「玄」可說是辯證的詭辭，也是道家最高的學問。<sup>39</sup>這「玄智」「玄理」從作用中顯現「無」，「無」即智慧。

老子常以「正言若反」詭辭的方式來解釋「無」，如《道德經·第五章》說：「天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。」儒家是以正面方式解釋「仁」，而道家是以詭辭的方式說「不仁」，「不仁」不是否定「仁」而是化掉對「仁」的執著以顯現「仁」的真正意義，換句話說「不仁」是救回「仁」的存在，「芻狗」在此非拋棄之意，而是回歸自然，所以天地不執著於仁，如此才能以大仁保證萬物回歸自然自在生長，同樣的聖人不執著於仁才能使百姓自然自在的生活，也可從《道德經·第四十九章》老子說：「聖人無常心，以百姓心為心。」得到印證，「聖人無常心」是聖人無執著，不堅持己見，才能把心空出來以百姓心為心。這都是作用上「無」所開顯現的主觀境界，因天地無了自己而讓萬物得以自生自長，聖人無了自己而讓百姓得以自在的生活。道家的「無」，不是西方存有論的存有，它沒有一個實質的東西存在，「無」只是遮撥，不正面說什麼，必需回到主觀心境去理解。<sup>40</sup>

<sup>38</sup> 牟宗三先生說：「你如何以最好的方式，來體現你所說的聖、智、仁、義呢？這是 How 的問題，既是 How 的問題，那我也可以說你是默默地肯定了聖、智、仁、義！當然可以這麼說，但它不是從實有層上、正面原則上去肯定，它的肯定是作用中的肯定。我就給它找一個名詞，叫做：作用地保存。」見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁134。

<sup>39</sup> 牟宗三先生說：「魏晉所弘揚的玄理就是先秦道家的玄理。玄理函著玄智。玄智是道心所發也。關於此方面，王弼之注老、向秀郭象之注莊，發明獨多。此方面的問題，集中起來，主要是依『為道日損』之路，提煉『無』底的智慧。主觀的工夫上的『無』底妙用決定客觀的存有論的（形上學的）『無』之意義。就此客觀的存有論的『無』之意義而言，道家的形上學是『境界形態』的形上學，吾亦名之曰『無執的存有論』。此種玄理玄智為道家所專注，而且以此為勝場。實則此種工夫上的無乃是任何大教、聖者的生命，所不可免者。依此而言，此亦可說是共法。……夫立言詮教有是分解以立綱維，有是圓融以歸具體。『無』之智慧即是圓融以歸具體也。此其所以為共法。焉有聖者之生命而不圓融以歸具體乎？分解以立綱有異，而圓融以歸具體則無異也。此其所以為共法也。」牟宗三，《才性與玄理》之〈三版自序〉，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁1-2。

<sup>40</sup> 陳德和先生說：「無之作為天地萬物的本源是乃《道德經》的基義，但無是遮撥字，並沒有正面說出是什麼，即不能指涉一般之存有，所以只能算是對道體的形式說明，牟先生乃認為無必回到主觀心境來理解才是恰當。」見陳德和，〈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，頁156。

《道德經·第七章》說：「是以聖人後其身而身先，外其身而身存」這是「正言若反」詭辭的說法。這是要運用智慧來看來想。這句話中「無」占有很重要角色，聖人無了自身的存在，百姓得以存在，而聖人也得以存在，是高度智慧的展現。《莊子·大宗師》說：「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」，忘即無之意，魚在大海中，無了自己是在大海中，才能游得自在，人在道中，無了自己在道中，才能自在在道中，在今日互相扶持的社會，要無掉自己互相扶持幫助這件事，忘了照顧的人和事，才能自在，也才能不互找麻煩，所以「無」是很高的智慧。<sup>41</sup>生命的智慧，能捨才能得。

陳德和先生更將「無」稱之為「反反」他說：

因為「無」是首出的，所以《道德經》中所提到的修養工夫，以「無」和同樣做為否定詞用的「不」、「去」、「絕」、「棄」等字眼出現最多，如：無為、無私、無知、無身、無欲、無執、無事、無常心、不仁、不爭、不盈、不德、不欲、不積、不為、不學、不自見、不自伐、不自矜、不敢為、不責於人、不自為主、不自為大、不敢以取強、去甚、去奢、去泰、絕聖棄智、絕仁棄義、絕學無憂……等，這種否定的工夫，我名之曰：「反反」。<sup>42</sup>

筆者認同陳德和先生的看法，「無」就是否定的工夫，就是「反反」，更進一步說就是「反反以顯真」，<sup>43</sup>「無」亦是當動詞，如「不德、不學、絕聖棄智、絕仁棄義」都是無掉心中有德、有學、有聖、有智、有仁、有義的念頭，而自能有德、有學、有聖、有智、有仁、有義，就是「反反以顯真」，亦是牟宗三先生所言「辯證的弔詭」，就是老子希望人能將私心、自矜、驕傲……等違反生命本真給去除掉，而達到聖人、至人、神人的境界。

<sup>41</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁143-144。

<sup>42</sup> 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174-175。

<sup>43</sup> 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175。

### 三、無的虛靜工夫

老子講虛、靜工夫，意即無的工夫，王弼注：「妙者，微之極也，萬物始於微而後成。始於無而後成生。故常無欲空虛，可以觀其始物之妙。」<sup>44</sup>筆者認為當人修德修身處無即無欲和虛靜的境界，自然可以觀察到天地萬物的無限美好。當然這虛靜的境界非一蹴可達，需要從平常中讓自己常處於虛靜下如鏡一般，觀察自我執著的情形，而能去改變自己漸漸去掉執著欲望，當放下自己的執著，也才能避免因執取造成的痛苦，也才能看到生命的美好。

牟宗三先生說：「無所顯示的境界，用道家的話講就是『虛』。」道家是以「無」為工夫，所開顯的「虛」的境界，因而牟宗三先生稱道家為「境界形態的形而上學」因此，《道德經·第三十四章》曰：「常無欲，可名於小」，「無」可說成「小」、「微」、「虛」，「無」非死無，是無限妙用的「無」若人常處於「虛一而靜」，<sup>45</sup>就可觀察「道」的始物之妙。<sup>46</sup>王弼對「常有欲，以觀其微」〈第一章〉注：「微，終歸也。凡有之為利，必以無為用。欲之所生，適道而後濟。故常有欲，可以觀其終物之微也。」<sup>47</sup>因「有」為方向所限定，因此「有」為定用，<sup>48</sup>所以需以「無」為本，「無」是無限妙用，「無」、「有」相互配合，以無為本，有才能發揮最大效用，因此《道德經·第十一章》曰：「有之以為利，無之以為用」，道家透過「無」來了解，當你的心境「虛一而靜」時，自能不被定有所限，而知無限妙用，並以「無」虛靜為本，利用

<sup>44</sup> 王弼對《道德經·第一章》部分注解，樓宇烈，《老子道德經注校釋》，臺北市：中華書局，2018年，頁1。

<sup>45</sup> 牟宗三先生說：「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』（十六章），虛靜是道家的工夫，荀子這話就來自道家。」見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁94。

<sup>46</sup> 牟宗三先生對「常無欲，以觀其妙」說：「『始於微』即『始於無』，成即生。道即無，妙即『無』之『無限妙用』」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁133。

<sup>47</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，臺北市：中華書局，2018年，頁1。

<sup>48</sup> 牟宗三先生說：「此言『有』之為利（定用），必以無為本，而後成此『有』之定用也。『以無為用』，言『無』有成就『有之為利』之妙用也。即於成此『有之為利』而見無之為用。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁134。

有之定用，觀道的方向性，而能讓人生命朝向真常大道，開顯人生的價值。如袁保新先生所說：

正是要破斥吾人心靈對名器的執取，而長得虛靈自主活潑潑的創造性，因為惟有心靈長住虛靈無礙的境界，一切價值的實現才能可久可大，文明創造的生機才綿綿若存地不斷貫注到人們的世界中。<sup>49</sup>

袁保新先生所說要破除名器執取，讓心靈常處於虛靈狀態，才能朗現生命的價值，保障萬物的存在。就是《道德經·第十六章》所說：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。」老子提到致虛守靜玄覽觀照下，虛掉沒有人為造作，徹底化解生命終不該留的執著造作，以無心、無為化掉有心、有為而能觀照萬物。人的心要致虛到最超越的無，心要守靜到最篤實的狀況，心如明鏡一樣，照見虛假造作紛擾的人間，而能無掉生命中不該留的人為造作，在玄覽觀照下看到萬物的自成，因而能一逍遙一切逍遙，一解放一切解放。

如《道德經·第十章》所言：

載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？愛國治民，能無知乎？天門開闔，能為雌乎？明白四達，能無為乎？生之，畜之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

人的生命需形與魄合一，專一心齋的修養，而能謙卑善善若水，沒有失去本真，把人執著的心轉變成道心，把執著造作洗滌乾淨，能無執、無為、柔弱、守慈、致虛、守靜，生命才能達到充虛玄德的境界，聖人生養百姓萬物以不有、不恃、不宰才得以不生之生、不畜之畜，此為道的無為、虛靜工夫。

---

<sup>49</sup> 袁保新，〈文明的守護者－老子哲學智慧試詮〉，《鵝湖月刊》，第146期，1987年8月，頁45。

### 第三節 自然的思想

老子的思想中「自然」是他重要的思想之一，自然非其現在科學所言之自然，而是回到本心之自然，無造作虛假的嬰兒般純樸的心，陳德和先生對「自然」的解釋，指出「自然」字面意思是「自己而然」、「自本已然」或「固有所然」，深層意思是種種人為造作的解消。<sup>50</sup>自然是回歸於天生本然的純真，是去掉所有的造作虛假，重返生命本然。人從出生開始，漸漸受家庭社會的影響，而開始有計較分別的成心，也因為這些成心而變得不快樂，成天計較而產生種種煩惱與心病甚至心身症及精神官能症，這都是因為成心而使我們失去原本單純樸實的心，所以道家提出許多治療的藥方，如《道德經·第二十八章》說：「復歸於嬰兒」、「復歸於無極」、「復歸於樸」，都是要我們找到回原本善良像嬰兒般樸實無計較的心，因而在這不安的時代，筆者藉由《道德經》的研究，期許能探究《道德經》內隱含的生命治療，應用於現今困境的世界，提供一清涼的解藥，並期能在個人生命中德行的修養，彰顯生命的價值。

#### 一、道與自然

老子於《道德經·第五章》說：「天地不仁，以萬物為芻狗」，此乃說明道依自然無造作，成其萬物。王弼對此曰：

天地任自然，無為無造，萬物自相治理，故不仁也。仁者必造立施化，有恩有為；造立施化，則物失其真，有恩有為，則物不具存，物不具存，則不足以備載矣。地不為獸生芻，而獸食芻；不為人生狗，而人食狗。無為於萬物，而萬物各適其所用，則莫不瞻矣。若慧由己樹，未足

<sup>50</sup> 陳德和先生說：「『自然』純就其字面語意而言，當是『自己而然』、『自本已然』或『固有所然』。惟『自然』若是指種種人為造作的解消，它就具有自得義或自由義，而道家學派中的老莊思想無乃是以此義理為擅長者。」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100。

任也。<sup>51</sup>

而「天地任自然，無為無造，萬物自相治理，故不仁也」即說天地萬物皆無為無造自然的生長，不需一些人為造作，製定一些規範去妨礙，應順自然就合於道。此中的「自然」是道的沖虛之意，是境界上的自然，非指自然世界的自然，自然世界的自然是他然，境界上的自然是應然。<sup>52</sup>牟先生亦說它是屬第二序非存在的自然。<sup>53</sup>「天地不仁」在此的不仁是指不執著於仁，亦即超過名言概念的「仁」以有效呈現仁的本義與真義，故不仁才是大仁。天地以其沖虛玄德而特顯仁之本義與真義，所以不「造立施化」不「有恩有為」，其能去掉人為的造作執著，則「萬物各適其所用」。「地不為獸生芻，而獸食芻；不為人生狗，而人食狗。」此為無為而無不為，是為大為，萬物得以存。「慧由己樹」意即有恩於窮，則可能厚此薄彼，而失公允，故超越的玄德，才能使物自生自長，就是王弼曰：「不塞其原，則物自生」因而「四象形，而物無所主焉，則大象暢矣。五音聲，而心無所適焉，則大音至矣」。<sup>54</sup>

老子的自然就如陳德和先生所說「自己而然」、「自本已然」或「固有所然」讓自己回歸如嬰兒般的本來的樣貌，是無掉執著，去掉有為造作虛偽，以無為無執的心，才能賦予生命有價值。老子的自然也含有自我解構之意，要把人存在的自我觀念瓦解掉，這個解構是去除執著之心，重建無執的心靈，它具有治療的意思，世間種種紛亂不安猶如生病，是人為的種種作為使它生病，是

<sup>51</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，臺北市：中華書局，2018年，頁13。

<sup>52</sup> 牟宗三先生認為：「是以此『自然』亦是沖虛境界所透顯之『自然』，非吾人今日所謂之自然世界或自然主義所說之『自然』也，『自然世界』之自然乃指客觀實物自身之存在言，而境界上之自然則是指一種沖虛之意境，乃是浮在實物之上而不著於物者。故『天地任自然』是依沖虛而觀所顯之境界上之自然。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁144。

<sup>53</sup> 牟宗三先生認為：「正是遮撥一切意計造作而顯之『灑脫自在』之自然，此即是沖虛而無所適、無所主之朗然自在。如果存在上一切皆他然之自然為指物者，為第一序者，則境界上之自然即為非指物者，乃第二序上之『非存在的』自然。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁144。

<sup>54</sup> 王弼於老子指略所言，見樓宇烈，《老子道德經注校釋》，臺北市：中華書局，2018年，頁13。

人病不是法病，也只有瓦解人的躁進、不安干擾等不自然的病，給予去除，《道德經·第四十八章》云：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。」此「為道日損」是生命療癒的進路，心知定執所引出之病痛，能予解消此即是去病，而「為學日益」是心知積累的進路，但往往煩惱因此而生，所以老子《道德經·第七十一章》云：「夫唯病病，是以不病，聖人不病，以其病病，是以不病。」知道生命中病痛，早日防患於未然，對生命有所了解體悟覺醒，不一直疲於奔命往外追求如浮雲般的虛華，而回歸內心德行的存養，才是真的治療，也才能去病。因此劉笑敢先生說：

道家之聖人的價值觀念與儒家聖人或其他俗人都不相同。道家的聖人所追求的是一般人所不願意追求的，對一般人所珍重的價值也視若浮雲。這是道家反傳統或反世俗的價值觀取向的反映。這種價值觀念體現在行動上就是「輔萬物之自然」，也就是因任萬物之自然。「萬物之自然」是最好的狀態，聖人只能幫助和維護這種「自然」狀態，不應該試圖改進或破壞它。<sup>55</sup>

老子思想與眾不同之處，是他認為人需能跳脫世俗眼光，不以物質為取向，而茫昧追求功名利祿，真正要去除自我的心知執著，而行動體現「輔萬物之自然」，達到富有意義的生命價值。

## 二、無與自然

《道德經·第二十三章》曰：「希言自然」之意，也可見於《道德經·第五章》曰：「多言數窮，不如守中。」王弼復注：「愈為之則愈失之矣。物樹其惡，事錯其言，不濟、不言、不理，必窮之數也。橐籥而守數中，則無窮盡，棄己任物，則莫不理。若橐籥有意於為聲也，則不足以共吹者之求也。」<sup>56</sup>王弼的「愈為之則愈失之」就是「多言」的意思，就是人的有心有為，就是人的造

<sup>55</sup> 劉笑敢，《老子：年代新考與思想新詮》，臺北市：東大圖書公司，2007年，頁73。

<sup>56</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，臺北市：中華書局，2018年，頁14。

作執著，就會「數窮」意即「必窮之數」，<sup>57</sup>而需「守中」即「守數中」意即清靜無言，<sup>58</sup>也就是《道德經·第四十一章》曰：「大音希聲」都是說言的有心有執，若能體證道則自然無心無執，何需多言。

王弼注《道德經·第六章》曰：

谷神，谷中央無谷也。無形無影，無逆無違，處卑不動，守靜不衰，谷以之成而不見其形，此至物也。處卑而不可得名，故謂天地之根，緜緜若存，用之不勤。門，玄牝之所由也，本其所由，與極同體，故謂之天地之根也。欲言存邪，則不見其形，欲言亡邪，萬物以之生。故緜緜若存也，無物不成，用而不勞也。故曰，用而不勤也。<sup>59</sup>

他是以「無形無影」、「無逆無違」、「處卑不動」、「守靜不衰」來形容道的「無」的遍在自然性格。「欲言存邪，則不見其形，欲言亡邪，萬物以之生」意言「道」的「無」、「有」雙重性，故能「緜緜若存」、「無物不成」、「用而不勞」、「用而不勤」而萬物因而能自然生長。故牟先生對此解為：「此章注文，呼應第四章『湛兮似或存』句之注。皆言道之永存性也。

『用而不勤』則言『自然』也。」<sup>60</sup>此可說為「無」的自然性格。《道德經·第五十一章》說：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」這是從作用層上說「生」，通過「無」來實踐，靠自身修養德行的畜養，因而做到「不塞其源，不禁其性」，不去干擾，讓開一步使大自然能自然生長，自然有成就，也就是道生之，而「道之尊，德之貴」之所以尊貴，也是因自身德行修養，本身自然而成。。

<sup>57</sup> 王邦雄先生說：「『數』是人間定數，此定數牽動福報。」王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市：遠流出版社，2010年，頁37。

<sup>58</sup> 王淮先生說：「唯『守中』一詞，注以『守數中』釋之，……故『守中』即清靜無言，本經二十三章所謂『希言自然』即其義也。」王淮，《王弼之老學》，臺北市：成陽出版社，2012年，頁41。

<sup>59</sup> 王弼對《道德經》第六章曰：「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」的注解，見樓宇烈，《老子道德經注校釋》，臺北市：中華書局，2018年，頁16-17。

<sup>60</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年，頁148。

《道德經·第十七章》曰：「悠兮其貴言。功成事遂，百姓皆為我自然」這裡的「悠兮」就是無為，而無為就是對治有為就是自然，有為就是造作就是有執就是不自然，「貴言」就如《道德經·第二章》云：「是以聖人處無為之事，行不言之教。」若主政者能無為不言，就能無為而無不為，也才能「功成事遂」，百姓也因政府的無為而無不為，而得以自己而然。就如王邦雄先生說：「『自然』是『然從自身來』，此內定已完足，往外求取，反成負累，且捲入人間街頭奔競爭逐的行列，成敗得失就此成為人生的大患。」<sup>61</sup>主政者的聖人德行無為自然，成就百姓美好生活安居樂業。

### 三、德與自然

《道德經·第二十五章》曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」道即自然也是充虛玄德之意，王弼解說：

在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違也。自然者，無稱之言，窮極之辭也。用智不及無知，而形魄不及精象，精象不及無形，有儀不及無儀，故轉相法也。道順自然，天故資焉。天法於道，地故則焉。地法於天，人故象焉。所以為主其一之者，主也。

王弼的自然圓融，不設立場，道即德，德即自然，此沖虛性，隨方而法方，隨圓而法圓，而無執不違自然，是以天地萬物因而獲得保障。陳德和先生說：

「道法自然」，意謂道即是自然；是故，在老子哲學當中，自然不是西方自然主義的自然，也不是做為經驗科學研究之對象的自然，而是從人為、我執的超克而顯之具實踐性的德慧，它表示一種虛以待物、應而無方的心境理境，這種心境理境正是證道成德的自我圓現，也是對萬物存在的保證。<sup>62</sup>

<sup>61</sup> 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，頁277。

<sup>62</sup> 老子《道德經》中出現的「自然」篇章是：〈第十七章〉的「悠兮其貴言。功成事遂，百姓皆為我自然」、〈第二十三章〉的「希言自然」、〈第二十五章〉的「人法地，地法天，天法道，道法自然」、〈第五十一章〉的「道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然」和〈第六十四章〉的「是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然，而

陳德和先生認為老子的自然思想與西方的自然思想不同，西方的自然思想是以科學的角度去解釋天地萬物的現象和存在原理，筆者認同陳德和先生所言老子的自然思想是從人內在德行自我修正，去除我執及人為的造作，而去實踐生命的價值，達到成道成德的圓滿理境，萬物存在也因而獲得保證。因此牟宗三先生說：

道家所說「自然」是 spiritual，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中的這些東西，也就是自然界本有的東西，自然界本有的那些東西沒有一個是自然的。我們現在所謂「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。<sup>63</sup>

就如牟宗三先生所言，老子所說的「自然」是屬於精神心靈，是透過個人自我德行修行而達到的最高境界，而一般我們平常所說的「自然」則屬於他然就是「待他而然」都是在因果中，和老子所說的「自然」就是「自己如此」不同，老子的「自然」是精神德行的修養，是能充分體現道的聖人。另蔡忠道先生也對「道法自然」提出如是看法，他說：

「道」作為萬物的根源，自本自根，因此，「道」就是「自然」，並非道之上還有一個「自然」。「自然」，自己如此，所以，人法天道並非喪失自我歸附天道，而是在真樸自我的展現中體現天道。<sup>64</sup>

所以，老子的「道法自然」即道是自然，自本而然，自己如此，人法天地是回歸自然樸實無造作，修德而體道，是自然無為德行涵養中體現道。另王弼對「道法自然」如是說：

法，謂法則也。人不違地，乃得全安，法地也。地不違天，乃得全載，

---

不敢為」。見：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，頁179。

<sup>63</sup> 牟宗三，〈老子《道德經》演講錄（五）〉，《鵝湖月刊》第338期，2003年8月，頁14。

<sup>64</sup> 蔡忠道，《魏晉處世思想之研究》，臺北市，文津出版社，2007年，頁35。

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。

牟宗三先生也說：

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。在道家，「道」已經不是個具體的東西，「道」就是個理。這個「道」就是不可道之道，是最高的。<sup>65</sup>

因此，在老子的道是自然，是「人」、「地」、「天」都依循這最高原理的道走，而「道」就是不可道之道，所以王弼說：「自然者，無稱之言，窮極之辭也。」而「於自然無所違」道不違自然，就是最高的修行，<sup>66</sup>是從德行去修養，是屬於精神層次的提升。《道德經·第六十四章》云：「是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然，而不敢為」聖人「不欲」「不學」就是無為、無執，不去執取世間的榮華富貴，更不追逐名利，注重德行涵養，聖人的自然無為，不去干涉百姓，放開不干預，反而百姓得以自在生活。

<sup>65</sup> 牟宗三，〈老子《道德經》演講錄（五）〉，《鵝湖月刊》第338期，2003年8月，頁14。

<sup>66</sup> 牟宗三先生認為：「『於自然無所違』這表示最高的修行，這種最高的修行就表示最高的克己。這不是西方所謂的『自然』，西方所謂『自然』就是放縱恣肆，完全落在感性上講，道家言『自然』正好不是落下來，而是提上來。這是修行上的事情嘛。『於自然無所違』是一個精神境界。」見牟宗三，〈老子《道德經》演講錄（五）〉，《鵝湖月刊》第338期，2003年8月，頁15。

## 第三章 老子治療思想之實踐

現今社會一直處於動盪不安，在政治方面各黨派大都只為各政黨利益做考量，有多少政治人物為普羅大眾著想？而政治的穩定，是攸關人民的生存，因而政治議題，一直是談老子思想治療，所需面對解決。另一方面家庭是社會形成的最小單位，而在家庭方面婆媳問題、親子問題也是關乎家庭和諧的主要原因，若家庭問題能夠解決，社會自然也能安樂進步。再則生死問題，也是人生必需面對的一大功課，筆者試著從老子治療思想的角度去探討可實踐的藥方，期能對政治、家庭、生死有所助益。

### 第一節 老子思想之治道思維

老子所處年代是動盪的年代，老子是以關懷人民生計為他主要思想成形原因，自然無可避免一定要對政治提出解決藥方，他希望讓人民能如《道德經·第八十章》所云：「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」這是老子所希望人民能達到安居樂業的理想生活。他以史官的身份對統治者提許多建言，<sup>1</sup>因此在老子思想中，聖人之為人格典範，亦當是理想的統治者。

#### 一、無執無我

老子說聖人無執無我，《道德經·第二十九章》云：

將欲取天下而為之，吾見其不得已。天下神器，不可為也，為者敗之，  
執者失之。故物或行或隨；或歔或吹；或強或羸；或挫或隳。是以聖人  
去甚，去奢，去泰。

<sup>1</sup> 陳德和先生說：「老子思想最早應該自戰國初期起就已經普遍流行，……老子原是一名史官，位居政治權力的範圍中，因此自有他可利用的行政資源和專業上的充分方便。」見王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2011年，頁100。

這章最主要是提醒領導者必須放下我執，若一意孤行，必將導致失敗的下場，例如：先前政府原訂老舊柴油車汰舊換新，原本立意良善，想改善空污，但一、二期老舊柴油車大貨車主，絕大多數沒有財力購買新車，因而引起民怨，因此後來就將汰舊換新目標從八萬輛改為二萬輛，並調修檢測標準及增加補助。這都是提醒主政者不要太強執己意，要順民意順自然，傾聽人民的聲音，也就是王弼所說：「萬物以自然為性，故可因而不可為也。可通而不可執也。物有常性，而造為之，故必敗也。物有往來而執之，故必失矣。」另主政者當思任何事物都有成敗得失，所以「故物或行或隨；或歔或吹；或強或羸；或挫或隳。」有行就有隨，有歔就有吹、有強就有羸、有挫就有隳，因而不要太執著，否則功虧一匱徒勞無功。主政者若能在德行修養上「去甚，去奢，去泰」不為己、去掉奢華享受、學習道法自然、回歸自然樸實，也才能無心、無執、無為做好眾人之事，才是如聖人般的主政者。

老子《道德經·第六十四章》提聖人無執思想云：

其安易持，其未兆易謀。其脆易泮，其微易散。為之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然，而不敢為。

聖人能虛靜觀照，動察先機而防範未然，所以「為之於未有，治之於未亂」若主政者有心有為，什麼事都執著造作，則敗之失之，主政者若能無為無執，也就可以無失無敗，例如：今年初大學學測也出現同分亂象，今年採計科目由原本五科目改為每一學系最多只能採計四科，以清大電機乙組為例，原擬招生四十名學生，預計甄選一百二十名，但以一階標準卻甄選五百零六名，篩選倍率十二點六五，因而造成個個有機會卻個個沒把握，因此學生害怕沒錄取，只好一邊準備二階煩雜的書面備審資料和面對不定的面試結果，一邊需準

備考試入學，而且今年甄選入學名額已達百分之六十七，再加上繁星錄取名額，考試入學名額只剩百分之二十三，學生面臨此不確定因素，焦慮指數破表，所以原本是美事一樁，想減輕學生壓力，但卻造成反效果，家長、學生和老師都焦慮，這都是主事者有心有為，自以為是並欠缺各方考慮執著造作，而讓百姓茫然不知所措，所以任何更改都需「慎終如始，則無敗事。」聖人不起執著，廣納建議，不追逐名利，不躁進妄作，審慎於變動的開始，人民才能自然無憂自在自得。

## 二、無為而治

老子以無為做為聖人治道的中心思想，於〈第二章〉、〈第三章〉、〈第五十七章〉、〈第六十三章〉、〈第六十四章〉都同時出現聖人和無為，以下除〈第六十四章〉前文以探討外，其餘做一初探。《道德經·第二章》云：

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。

老子期許的聖人是去掉價值二分，認清美醜、善惡、有無其實是妄加制定標準所產生的對立區別，理想的國君當有聖人般，不以己意安立標準裁判彼此的雅量，領導者若是有為、多言則造成種種區別對待，人間的疾苦因此而生，因此老子期許的領導者是無為、不言，無為非無所做為而是無掉所有的分別對待，以目前臺灣所處的社會為例，上個世紀末開始，許多外籍配偶紛紛加入我們這社會，因此蘊藏許多族群問題，執政者也給予「新住民」這名稱，當然是希望幫助這些新住民朋友能早日融入這社會，但最高的境界是連「新住民」這名詞也能無掉，才真正是做到無分別，筆者在高中教育學生，從不去過問誰是新住民之子、誰是原住民之子，這樣才不會產生區分對待，也才能有教無類，執政者何嘗不需如此？任何的有為自以為會幫助該族群，總是造作，反而阻礙

了族群融合。除此老子對成為領導者要「功成而弗居」，因聖人弗居（不辭、不有、不恃）而得以讓萬物功成（長、生、為）對比現在許多政治人物喜歡把功勞往自己身上貼，反而適得其反。最近某縣市長主辦燈會和煙火非常成功，但他不居功謙卑檢討、反而說對於參觀民眾回家太晚太久深感抱歉，也因而得到民眾的肯定，最近該首長民調滿意度都名列前茅，此印證老子所說「夫唯弗居，是以不去」的精神。

老子的政治理念可從《道德經·第三章》知道端倪，老子云：

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲。使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。

老子認為領導者若能不執著於虛假賢德的名號，則人民自然也不追求虛名；領導者若能不追求富貴財物為目的，百姓也自然不會去盜取金錢財物，這告訴我們主政者，若能拋開富貴名利的誘惑，才能真正以人民利益為考量，人民也因而效法，自能安居樂業，無有盜賊。而真正聖賢的領導者是無掉自我執著（虛心），是減弱自我意志（弱志），才能接納別人的意見，也才能廣納建言而不狹隘自閉，也才能「實其腹」「強其骨」回歸生命的本真自然。也因領導者的無執無欲，人民也效法無執無欲，精明者也不有為造作，領導者的無為造就百姓的無不為，則各行各業自能順自然的發揮，社會自能穩定成長，這也是老子所期待的理想國度。

老子於《道德經·第五十七章》再強調無為而治的理念，老子云：

以正治國，以奇用兵，以無事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌諱，而民彌貧；民多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盜賊多有。故聖人云，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。

老子認為你標榜「以正治國」就會造成下屬「以奇用兵」假冒詐術以符合

你的期待，因此王弼說：「民多智慧則巧偽生，巧偽生則邪事起。」而「法令滋彰，盜賊多有」反觀現在亦然，前年政府開始落實勞工一例一休，原本是美事一樁，但各行各業工作性質不同、時間亦不同，把所有行業放在同一框架上，當然行不通，因而又要提出各種條文來解釋各行業，當然各行業也要用各種方法，甚至假冒詐術以符合你的規定，造成上下交相瞞，許多基層民眾反而要到不同工作場所兼職，才能獲得溫飽，所以老子說領導者「無為」、「好靜」、「無事」、「無欲」人民才能「自化」、「自正」、「自富」、「自樸」領導者應思考過多的條例，反而綁手綁腳，最後只會淪為交相騙，受害的仍是平民百姓。

老子的「無心」即心不起執著，一直是成為聖人的修行工夫，因此《道德經·第六十三章》云：

為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易，為大於其細；天下難事必作於易，天下大事必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難。是以聖人猶難之，故終無難矣。

老子的「無為」、「無事」、「無味」都是無心不執著，沒有「大小多少」的區別就不會引起怨，才能以無心而化解，從根本不讓怨恨生起，也就無怨，領導者應「復歸於嬰兒」般的自然，如嬰兒般做事沒有分別對待的心，人民也就無怨。做事從易從細著手，不讓小事易事變難事大事，也不好大喜功，某次選舉有位候選人，原本默默無名，而當時另一候選人仗著執政優勢而掉以輕心，結果當選舉日接近時，才發覺大勢不妙，但已經難挽回頹勢。另一方面輕許諾言或把問題想太簡單，也容易失敗，聖人是對易事是以難事看待，因此任何候選人選前天花亂墜亂開支票，即使僥倖選上，但沒有確實執行他的諾言，最後仍會被人民唾棄。

### 三、處下不爭

老子心目中的統治者為聖人，所以《道德經》內常見老子用聖人的理想來教育王侯，期許他們在德行涵養像聖人看齊，而處下不爭是聖人具有的德行之一，老子於〈第六十章〉、〈第六十六章〉、〈第七十二章〉、〈第七十八章〉、〈第八十一章〉等都勉勵執政者具備守柔、不爭、處下的修為，老子於《道德經·第六十章》云：「治大國，若烹小鮮。以道蒞天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不傷人；非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。」治理國家如烹小魚，不可以躁進，以道家的清靜無為，不干擾百姓，則得百姓心，如王弼對此所解曰：

不擾也，躁則多害，靜則全真，故其國彌大，而其主彌靜，然後乃能廣得眾心矣……道洽則神不傷人，神不傷人則不知神之為神。道洽則聖人亦不傷人，聖人不傷人則不知聖人之為聖也。猶云，不知神之為神，亦不知聖人之為聖也。夫恃威網以使者，治之衰也。使不知神聖之為神，道之極也。

因順自然，神鬼不傷人，聖人亦不傷人，百姓得以回歸原始的本真自然。為政者的虛靜處下不干擾，百姓才得以不求助依靠鬼神，自在生活。所謂苛政猛於虎，秦始皇時焚書坑儒、嚴刑厲法，人民不得安寧，因此不久就被人民推翻，印證了「躁則多害」，因此領導者應以不擾民，少嚴刑厲法，人民才得以自在生活。

老子《道德經·第六十六章》說：「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之。欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。」江海能成為百川王，是因它的處下不爭，領導者要言語謙卑，要把自己的利益放在人民的利益之下，這樣即使位高人民也不覺壓迫。以目前我們所處的民主政治社會更需如此，選舉來臨時，常見一些候選人打著謙卑再謙卑的口號，而真正的謙卑是能傾聽民意，真正聞聲救苦，把

人民的事放在心上，也就是「是以天下樂推而不厭，以其不爭，故天下莫能與之爭。」期許領導者能如江海納百川，有容乃大，不爭處下的胸懷，才是人民之幸。

老子於《道德經·第七十二章》說：「民不畏威，則大威至。」當人民對執政者威權無所懼怕時，則表示民怨以達高峰，以最近香港反送中為例，剛開始香港政府輕忽民意，一意孤行，到最後逼人民走上街頭抗爭，到現在出現一些流血事件，這都是提醒領導者不能逞強自負，因此老子於此章又說：「是以聖人自知不自見；自愛不自貴。故去彼取此。」領導者有「自知之明」（〈第二十四章〉）就不會愛現吹捧自己，自愛就不會覺得自己是最高貴而集名利權勢於一身，但當今世界許多領導者都喜歡吹捧自己，以美國總統川普為例，他自認美國最偉大要重現美國榮耀，因此發動貿易戰，而使得各國經濟處於動盪不安，在目前處於地球世界村的時代，任何國家出現自現自貴的領導人，都可能造成世界的不安。

老子以水的柔弱卻能戰勝剛強，來闡述柔弱的智慧，老子《道德經·第七十八章》云：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知莫能行。」天下萬物沒有比水更柔弱，但若用以攻堅則沒有比它更兇猛，沒有一物可以取代它，以水比喻柔弱勝剛強。一位優秀的領導者，通常身段極柔軟，會謙卑的與幕僚共同討論意見和方案，會虛懷若谷的請問各類專家，最後統整做出決策，不會自己獨裁蠻幹，所以經由這些專家提供意見做出的決策自能行。故老子說：「是以聖人云，受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王。」（〈第七十八章〉）聖人如水能處卑負重，能承擔人民困苦的重擔，真正的領導者是能解消人民疾苦，讓人民生活更好。

老子於《道德經·第八十一章》以遮為詮的方式來闡述他聖人之道的理論，老子認為的聖人是「信言不美」、「善者不辯」、「知者不博」因為言語加以美化修飾，則華而不實，真誠的言語，是不虛假；而善德的人是不會為自己辯

駁，因清者自清，狡辯之人難有善德；自認為自己博學多聞者，通常非真正明白的有智慧的人。而聖人從不會累積自己錢財和保留自己的能力，他傾囊相授毫不保留，但反而擁有更多，就如老子所言：「聖人不積，既以為人己愈有，既以與人己愈多。」（〈第八十一章〉）最後老子以聖人之德只為百姓，不與百姓爭利益，如天之德只利天下萬物不做傷害萬物之事，也就是「天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」此聖人之道的就是老子言：「生而不有，為而不恃，功成而弗居」（〈第二章〉）無為而無不為的玄德。現今有些政治人物喜歡亂開支票，先騙到選票再說，這就是「美言不信」是經不起考驗，人民只會被騙一次，不會再被他的確謊言所迷惑，反而真正在做事的政治人物是不多言，只為人民著想，默默做事，而百姓的眼睛是雪亮的，知道什麼是好的政治人物，因而不用宣傳，人民自然擁戴他，反之亦然。有些政治人物喜歡狡辯，明明說過的話，發現民意風向不對，立即改口解釋他不是這個意思，最後他講的話沒有人信，他就猶如變色龍一樣，不是善德之人。有些政治人物自以為自己是博士什麼多懂，常常對事情提出批判，其實術業有專攻，人有其限，應多聽聽別人的意見，免得落入「博者不知」的窘境。

## 第二節 老子思想之心靈治療

老子生於動亂年代，他的教化重心除了上節提到的統治者外，其思想對百姓的心靈也提供治療的效果，莊子繼承老子思想，更尋求百姓心靈的解放，百姓心靈的治療，是老莊思想的核心價值，人活在這世上，不論事業、家庭、情感總會遇到各種困境，老子思想提供我們許多治療藥方，期能探尋藥方以治療不同的人生困境。

### 一、無為去執

老子的思想是「無」的哲學，「無」是無為、無執、無我、無心，無掉所

有的執著造作，陳德和先生說：「生命實踐的境界，依老子思想而言，就是以無執的心靈，經蕩相遣執，融會淘汰的作用，最後所達到的完全目的。」<sup>2</sup>無是清通化解作用，是放鬆自我，心靈解放，亦是莊子所說「逍遙」。在《道德經》中出現「無為」的篇章為〈第二章〉、〈第三章〉、〈第三十七章〉、〈第三十八章〉、〈第四十三章〉、〈第四十八章〉、〈第五十七章〉、〈第六十三章〉、〈第六十四章〉可見「無為」的思想在老子思想中占舉足輕重的位子。前文已從〈第二章〉提出老子對領導者的期許，此節則從人心靈治療的角度去對價值做省思，人往往對美醜、善惡、是非……等二分產生執著，因而也造成痛苦的原因，因此老子說：「有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨」這些二分都是彼此比較而來，因此說：「是以聖人處無為之事，行不言之教」天下的紛紛擾擾都是自己執、有為、多言而來，而最佳的解藥就是無執、無為、不言。舉凡婆媳關係、親子關係都是如此，認為別人的媳婦比較好，別人的婆婆比較好，都是別人的最好，但你又沒有跟他們相處，只是依自己的聽聞做判斷，所以一句俚語「做的要死，被嫌的要死」這都是有執和比較引起的誤解，此「儒墨是非」之化解之道就如莊子於《莊子·齊物論》所云：「欲是其所非而非其所是，則莫若以明。」以「莫若以明」心常處虛靜如明鏡一般的觀照，從大家意見不同處，找到相同點，從相同處找出不足處，唯有放下自己的成見與偏見，才會看到對方的美好，婆媳關係何嘗不是如此呢？

親子關係也是這般，尤其是課業方面，許多父母親喜歡比較成績，譬如有對父母，聽到隔壁的孩子考一百分，質問兒子為什麼只考九十八分，然而一百分和九十八分都代表對此單元非常了解，但有執的父母卻對分數計較，讓孩子苦不堪言，成天活在比較的氛围中，怎麼會快樂呢？而親子關係也在分分計較中，處於不安緊張的狀態，這樣的親子關係當然不好，所以為人父母者應以無

---

<sup>2</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2011年，頁71。

為的方式，無掉比較的心態，而應注意孩子是否學習有遇瓶頸，一起幫助他，這才是真的愛孩子，也就是老子說：「無為而無不為。」（〈第四十八章〉）的智慧。老子《道德經·第三十七章》云：「道常無為而無不為。」此意為「道」展現在「無為」而「無不為」的境界上，以「無為」為前提達到「無不為」的效果，若以詭辭而言「無為」就是「無不為」所以有智慧的父母要做到「無為」而「無不為」的工夫，這樣就是老子所言：「侯王若能守之，萬物將自化。」父母的放開，孩子才能自成自化，越是捆綁的愛不是愛，反而造成痛苦跟對立，親子關係何嘗不是如此？

親子關係的對立與緊張，常是以愛為名而箝制的愛，有些父母將自己的想法加注孩子身上，自以為這樣对孩子最好，希望複製另一個自己或是為彌補自己缺少的東西，想藉著孩子完成自己未達的心願，但孩子只是從你而出，並不是另一個你，最近公視改編作家吳曉樂的作品《你的孩子不是你的孩子》，這些不同的家庭故事，深刻描述父母過度自以為是的愛，竟造成孩子這麼大的痛苦，所以老子提「生而不有，為而不恃，長而不宰。」（〈第五十一章〉）的解藥，養兒不是要求回報，也不是彌補你生命的缺憾，要「不有、不恃、不宰」的育兒，才能有和諧的親子關係，也才是真愛孩子。老子又說：「無名之樸，夫亦將無欲。不欲以靜，天下將自定。」（〈第三十七章〉）父母的不執著要求孩子，親子緊張關係得以舒緩，父母無欲回歸自然樸實，在虛靜心境下而能肯定孩子的一切，孩子得以不禁其性自在成長，父母孩子都自在。

老子認為人的執著造作，造成身心的困擾，《道德經·第十三章》說：「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？」意即人常自以為事，堅持己見，我執（有身）很深，若能無我（無身）在個人德行修養努力去我執，才能「夫唯病病，是以不病」（〈第七十一章〉）也就是「是以聖人無為故無敗，無執故無失」（〈第六十四章〉）的境界。最近一位朋友遇到一件心煩事情，原有合夥人將部分土地信託給別人，自己消失不見，而原

先在此經營的事業體，面臨土地問題，而無法持續經營的窘境，朋友因為此事心煩不已，為此而食不下嚥、睡不安穩，後來以老子《道德經·第二十九章》給予開導說：「為者敗之，執者失之。」意即山不轉人轉，當你不再執意己見，另尋其他方案，則海闊天空，朋友後來決定將事業體移至別處，心情因此而放鬆自在。也就如莊子於〈齊物論〉所說：「是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰莫若以明。」當你去掉心知執著，順萬物自然，則心情也豁然開朗。

莊子也提出逍遙無待也就是無執、無為的思想，以「無」為作用，來化解、消融世間的有待有執所產生的人生病痛，以「無己」達到「至人」之境界，意即化掉我執達到無限的「至人」境界，即「無己」「無我」來無掉自我執著與人為的造作，才能達到「至人、神人、聖人」的境界。〈齊物論〉裡的「喪其耦」就是忘其對立性，就是無待，就是忘其形體和心的執著，也如〈大宗師〉中仲尼問顏回：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘」<sup>3</sup>莊子上述所言的「坐忘」、「喪其耦」、「無己」、「無我」「無功」「無名」都是人生修養的進路。

陳德和先生對去我執也提出以下的看法：

老子認為真知是不執著於一己之所知，故為上，若是無法了悟此道理，於是一味執著於自己之必然為是，視他人之與我不同者乃必然為非，如此這般的封閉於我識我見，其姿意放縱意識形態的作祟，寢假以漸絕對成為生命的大毒瘤和人間的大病痛。然既已知道症狀與病因之所在，即需予以有效治療以求免於此病痛，若聖人之「病病」當非僅止於患其有病而已，其必是知病而治病、治病而去病、去病而無病者，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弊病者，由於其能化掉偏見成見之茫昧，故不再自困自陷於心知定執之泥沼矣。<sup>4</sup>

<sup>3</sup> 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，頁349。

<sup>4</sup> 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58-59。

陳德和先生認為真正的知，是不執著自己的意見，能接受別人的意見與見解，不自我封閉，不要放任意識形態的操控，現在社會很多是因為意識形態的作祟，而失去正確的判斷能力，也因而造成社會的不安與病因，所以有德的領導者能反躬自省，察覺自己是否有偏見有成心，針對這些病症予以治療，去除這些私心成見，而達到無病的社會。

## 二、復歸於樸

現代科技發達促使物質生活越來越豐富，但精神生活卻跟不上腳步；科技愈進步，人的心反而愈空虛寂寞和匱乏，例如：現在到處可見人手一機低頭把玩滑弄的情形，人與人之間往往缺少溝通互動，常見的只是冷漠的對著手機玩遊戲或滑社交軟體，因而情緒障礙的問題越來越多，憂鬱症和焦慮症患者屢見不鮮。最近還時常耳聞一些正值青春的少男少女，選擇自殺或吸毒，這些新聞令人痛心難過惋惜以外，也帶來其家人永久的遺憾。科技發達無法連帶提升精神生活，甚至導致精神生活更加匱乏、無助，因此精神生活的提升和治療精神困擾應是當務之急，老子的「復歸於樸」於現代快速的工商社會，應可提供發人深省的思考。

對於精神生活的提升和治療精神困擾，國內外的專家學者大都以身、心、靈之治療為導向，而老子思想對現今情緒精神困擾具有療癒作用，老子思想的自然無為去執、歸根復命、復歸於樸、守柔處下、致虛守靜的工夫，若我們能依自然無為去執去看待事物、歸根復命與復歸於樸實踐於日常生活中、守柔處下的處理日常事物、致虛守靜玄覽觀照的看清事物的本相，則我們的情緒精神困擾問題自然而然化解。人的價值不只是在知識、權力、地位、名聲、錢財上，是回到人的自然本心才是存在的價值。現代人常被外物所誘惑，離「根」自然愈遠，老子的「歸根復命」的思想，對現代心靈空虛的人提供一解藥。

人於世間常身陷於名利糾葛中而痛苦，對理想的幻滅，在自我執著中造作驕奢傲慢而不自知，馳騁畋獵中造成自我價值淪喪，因而老子希望我們「去

甚，去奢，去泰」（〈第二十九章〉），強調不要太勉強自己、不要太追求物慾奢華、也不要太貪求享受，而應該「見素抱樸，少私寡欲」（〈第十九章〉）減少一些對物欲的追逐，回歸生命本身的真樸。老子於《道德經·第八十章》提到「小國寡民。使有什佰之器而不用，使民重死而不遠徙」也是提醒我們應價值觀提升，回到「小國寡民」般樸素單純的國度和自然天真的人民，所有的斤斤計較都要放下，人民看重自己生命的價值，追求精神生命的意義價值，而能「甘其食，美其服，安其居，樂其俗」在無執無欲中，朗現生命自然的美好。

老子無為素樸的思想又可見於《道德經·第三十七章》說：

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。

辯證地說無為同時就是無不為，賢者若能做到不宰制、不干預，則百姓萬物亦得以自生自長，就以企業家為例，一個良善的企業家，他所當關心的固然是事業的成功，但更需留意內部的和諧，所以學會尊重與包容，絕對是必要的，若企業家野心蓬勃、好大喜功，為富不仁，而只在乎自己的利益和成就，就是「化而欲作」，不在乎企業內部的員工的福利，也不尊重和包容員工，成了血汗工廠，美國的亞馬遜公司就是一個明顯例子，公司盈餘都集中在少數管理高層身上，而基層員工則薪資低福利少，所以老子提出「無名之樸」予以救治，老子說「夫亦將無欲」少一點的欲望追逐，回到素樸少欲中，不再增加生命的負荷，這時「不欲以靜，天下將自定」在你不欲少欲下，生命才會回歸原本的和諧平靜，企業得以永續發展，員工也才能和諧與包容下生存。

老子希望人能回歸德行的修養，能清靜無為，因而說：「知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。」（〈第二十八章〉）人若能守雌也就是守靜，像溪谷一樣虛空，才能包容萬物，人保有本真常德，回歸像嬰兒般純真自然。「知其榮，守其辱，為天下谷，常德乃足，復歸於樸」（〈第二十

八章》)老子一樣要我們做到守辱不爭，像山谷一樣虛靜無為，給出萬物存在的空間，人人保有本真常德，回歸素樸無爭的自在生活。人常常因為利益，而產生機巧辯識之心，這原非罪惡，但卻會阻礙德性的發展，所以老子要我們「復歸於嬰兒」「復歸於樸」回到本真自在的自己，也就是《道德經·第二十章》說：「眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉！俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。」「昭昭」「察察」都是機巧辯識之心，「昏昏」「悶悶」才是回到素樸本心。

人最初的欲望本是素樸無華很容易滿足的，但也因為我們過度的放任而使它失控，所以老子於《道德經·第十二章》說：「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。」以現在的社會而言，到處充斥著五光十色，令人目盲耳聾，而台灣有美食王國之稱，烹調口味之重，更是令人味覺麻木，更甚者有一些對生命茫然的人為了追求更強烈的刺激，而去吸食毒品，讓自己整天活在迷幻世界，這樣過度追求感官刺激（口爽），而導致心理（心發狂）的病痛，所以老子提出解藥「是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」要我們回歸原本的天真本德（為腹），而不追求外面浮華不實的感官之欲（為目），去掉無謂的執著和奔馳，回到生命的素樸美好。

老子對虛假造作也提出一帖良藥，老子於《道德經·第十九章》說：「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。」這於前文以提老子是從作用層虛靜工夫和辯證的詭辭正言若反來說「絕聖棄智」、「絕仁棄義」，聖人沒了聖智仁義的想法，才真能客觀的幫助人民，才真能回歸本真素樸之心（見素抱樸）幫助人民，也因「絕巧棄利」才能「少私寡欲」，所以「見素抱樸」和「少私寡欲」是老子提供我們對治虛假造作、自私貪慾的兩帖藥方。

### 三、守柔謙讓

從古至今人總面臨許多的困境與無奈，老子教我們致虛守靜、守柔處下的工夫，來去除困境、止痛療傷。在虛靜中以開放的心靈，以觀物圓融之處，而培養「其好之也一，其弗好之也一，其一也一，其不一也一」（《莊子·大宗師》）的大胸懷，人生的困境也就不再是困境了。老子另一核心思想之一為「守柔」，並於〈第十章〉〈第四十三章〉〈第五十二章〉〈第七十六章〉〈第七十八章〉都出現「柔」這字眼，以下分別探討。

老子在《道德經·第十六章》云：

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，妄作凶。

王弼對此注曰：

言致虛，物之極篤；守靜，物之真正也。動作生長。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。各返其所始也。歸根則靜，故曰「靜」。靜則復命，故曰「復命」也。復命則得性命之常，故曰「常」也。常之為物，不偏不彰，無皦昧之狀，溫涼之象，故曰「知常曰明」也。唯此復，乃能包通萬物，無所不容。失此以往，則邪入乎分，則物離其分，故曰不知常則妄作凶也。

王弼在此亦詳細解析致虛守靜的重要性，人的修養能常處虛靜下，才能觀物各返其所始，也就是萬物自己原本面貌，當歸根復命時則見物之常，而知常則明，則無所執無所不包容，反之則為妄作。

老子認為人生的困難與艱苦，都源自我們心知的執著與人為的造作，所以要我們心處虛到極致，守靜到最篤實的狀態，當「萬物並作」意即社會問題、教育問題、意識形態等問題時，我們應心虛守靜、玄覽觀照，給出萬物自然生長無所限制的空間，回歸大家原來的本真、真實的自我，去除意識形態，教育回歸專業不過度干涉，社會去除功利取向、無貧富貴賤差別，每個人都回歸做

本來的自己，無執無造作的自己。萬物回歸自我生命的根本，向後反其初，展現自我生命的美好。回歸自我最初真實就是「常」，所以歸根就是復命就是常，而「明」是去一切執著顯現生命的清淨，因此「不知常」就會執著、妄作、到處馳騁見物畋獵，心焦慮發狂，就會害了自己也害了社會。

莊子在《莊子·大宗師》云：

仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」

莊子的坐忘與老子的虛靜工夫一樣，都是在心達到虛的極致，顏回的「墮肢體」、「黜聰明」，已無掉心知的執著、忘卻了形體的存在，而「同於大通」表示生命的主體已體道證德達到最高境界，達到無執無我的境界。另外莊子的《莊子·人間世》的心齋也是有如是之道理，云：

回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「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。」

莊子借由顏回請問孔子來教導心齋工夫，「無聽之以耳而聽之以心」要我們不要隨耳目感官做判別因為會失真，「無聽之以心而聽之以氣」也不要隨心智去執取名利，而要虛心靜氣，而開顯生命價值的理氣，就是心齋就是虛靜也是坐忘工夫。在日常生活中，我們常有執取，以筆者最近面臨考試為例，常因考試而睡不好，在自我觀照下，原自我求好心切，我執的原故，若能以「無」的工夫，以平常心看待，應能睡得安穩，表現也才不會失常。

守柔也是老子所主張的心靈修養工夫，《道德經·第十章》云：

專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？

當人專一無讓心思亂飛時，氣自然回歸平順，若心事很多，心緒雜亂無章，則氣就會不順暢，若心知執著，一樣會使得心情鬱悶也會使氣鬱結，所以解消

心知執著自然氣就平順柔和，如水一樣的柔順綿綿不絕，像嬰兒般未被染污的心靈，哭笑自如天真而不假裝，沒有人為的造作，反而沒有敵人，與大家都和睦相處，人際關係也和諧，當主觀心知執著滌除，人就恢復玄鑑觀察能力，也就不會有因執著而產生的病痛了。

老子於《道德經·第三十六章》說明柔弱勝剛強，老子云：

將欲歛之，必固張之；將欲弱之，必固強之；將欲廢之，必固興之；將欲奪之，必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強。魚不可脫於淵，國之利器不可以示人。

老子常從細微處觀照未來，明是老子主觀心境下觀照事物，故他認為張之、強之、興之、與之就可能轉向為歛之、弱之、廢之、奪之，從必固看出將欲，所以老子說柔弱戰勝剛強，凡事不要強予取，以柔弱無為之心來處理一切事情，不要凡事硬碰硬執著己見，反而事情能得到圓滿結果。「魚不可脫於淵」中的「淵」從「淵兮似萬物之宗」（〈第四章〉）來判斷「淵」代表道，而道具有「無」、「有」性也就是玄性，所以「淵」既有無的如水深不可測，又有有的保住萬物一切的存在，魚不可脫離淵，如同人不可離於柔弱。「國之利器，不可以示人」利器會傷人帶來人間災難如同剛強會導致失敗，所以老子說：「柔弱勝剛強」。也同老子《道德經·第四十三章》說：「天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入於無間」天下之至柔莫過於水，水入於無間，無所不再，人若能如水的柔性，則能謙卑處下，而能馳騁於天下之最困難處，最堅強處也無往而不利。

水是至柔的表現，所以老子常以水的性格來形容人的德行，老子於《道德經·第八章》說：「上善若水，水善利萬物而不爭」上善的人如同水一樣處下不爭，水是從上往下流，「處眾人之所惡，故幾於道」（〈第八章〉），水無心自然，雖處眾人之所厭惡處，它不會嫌棄，繼續往低處流，水具有包容的胸襟與處下的性格，並做利萬物的事，水滋養天地萬物，所到之處受到它的衣養，水從不

會計較比較，一視同仁的照顧天下萬物，上善之人也如水一樣，不會去比較攀比，對每一個人都好，人人都是朋友沒有敵人，也不與人爭名利地位，如水任自然無心，沒有執著和比較對待，不爭則自在，就能重新找回生命的美好。在日常生活中，我們要學習水的性格，在方法方，在圓法圓，隨順因緣，才能接受不同人不同的意見，學習水的柔性性格，溫柔的語氣、慈祥的面容對待周邊的人，以感恩的心謝謝幫助我們的人，對接受我們幫助的人，一樣心存歡喜感恩，感恩讓我們才有付出的機會。

老子於《道德經·第七十六章》從自然萬物生死現象去闡述生命價值，老子云：

人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則兵。強大處下，柔弱處上。

自然現象中有生必有死萬物皆然，人活著時身軀肌肉都是柔軟，但死亡時整個軀幹都是僵硬無比，草木也是活著時隨風搖曳，但死亡時堅硬枯槁，由此自然的實然現象，而體會出柔弱是老子所主張的無心無為的無的工夫，世間許多是如果強為之也就是有心有為，往往落的遍體鱗傷失敗收場，以最近長榮罷工為例，長榮工會以強硬的態度且站在各人私利立場，以突襲的方式進行罷工，讓許多無辜的旅客因此受害，所以原本是無可厚非的勞工爭權利的抗爭，卻導致民眾罵聲連連，甚至被帶上貪婪的帽子，主因也是公會採取堅硬死之途路線，若是以廣大民眾安全為訴求的柔弱訴求為主，就不會落於失敗立場。

所以老子說：「堅強者死之徒，柔弱者生之徒。」一切的病痛與失敗都來自於「強」，以普通流行性感冒為例，若不幸被感染，除了去醫院就診外，在家休息也很重要，但有些人卻強為之，不願好好休息反而勉強自己繼續工作，這樣除了可能會延長治癒時間外，也可能病情更加嚴重，甚至死亡，因此老子說：「強

大處下，柔弱處上。」所以凡事不要太勉強，但處柔弱非真的柔弱，而是無為而無不為，未來才能走得更長遠。

老子常以正言若反方式來闡述他的人生哲理，如《道德經·第七十八章》云：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知莫能行。是以聖人云：「受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王。」正言若反。

水看似柔弱也具柔弱的性格，但若是攻堅起來無往不利，滴水穿石就是一例，以石頭的致堅性格，遇到水也抵擋不住，水以它的柔弱性格，加以時日久仍能穿過致堅的石頭，水雖柔弱卻能戰勝剛強的石頭，所以老子說：「弱之勝強，柔之勝剛」水的柔弱不爭謙卑處下的性格，就是我們在德行的修養上所要學習的，爭一時反而最後失敗收場，人要學習水的性格柔弱處下，消融化解鋼強，以無為處事而最後自然達到無不為。

### 第三節 老子思想之生死智慧

人生無論富貴貧賤，都會面臨生老病死，人無可避免的會走向死亡，因此在有生必有死的實然情況下，讓自己的生命存在有價值，更是從古至今先哲所思考的問題，老子和後繼的莊子都對此生死問題提出他們的看法，認為每個人都有追求生命理想和實踐生命價值的性格，只是有深淺不一的反省和思考，做為自己存在的依據。

#### 一、生命的本質

中國哲學之所以被稱為生命的學問，本自於它是以關懷生命、圓融生命做為它的使命，老莊思想尤其是如此，老子深刻覺得人生命的病痛，大都來自人的有執有為因而產生種種不安與困擾，因而它對於生命問題，提出無我無執、自然無為、致虛守靜、守柔處下等工夫，來治療生命的無奈與病痛，對生命存在所遇的事實

問題，提出正面的回應，期許經由實踐修養工夫，讓人的生命本質是有價值的存在。王淮先生對生命的本質有如下的說法：

中國聖人之智慧是在「物質」生命之外之上，發現了「德性」生命之不朽與「精神」生命之永恆，老子所謂「死而不亡則壽」，即是肯定物質生命原無究竟之意義，而人生「悠久」之價值，唯在「德性」與「精神」之永恆與不朽。這種思想對現實人生之偶然性與有限性講，既是一種莫大的安見矣。<sup>5</sup>

筆者認為王淮先生對生命的本質的說法非常贊同，人的肉體生命是有限的，而德性與精神的生命是永恆的，所以老子說「死而不亡則壽」（〈第三十三章〉）心不執著於生死，追求的是精神生命永恆，人生的肉體生命長短無法控制，但人在有限的生命中，藉由德性的修養讓有限的生命存在中彰顯價值，而使精神生命永恆存在，也顯出人生真實的意義，這當是人存在所要追求的目的與意義。

老子於《道德經·第十六章》提到人的「致虛守靜」修養工夫，人在此德行修養下才能「知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆」，<sup>6</sup>虛靜下就能明就是「知常容」，就能在虛靜無執下包容一切，也就能「容乃公」，有容有包容下自能公平看待天下萬物，能公平下就萬事萬物能做到周全，也就是「公乃全」，既能周全普遍就涵蓋天地萬物，整全就無私無敗，也就是「全乃天」，而天覆蓋天地萬物，無選擇性差別對待無執無偏，也就是「天乃道」，而道能包容、公平、周全於天地萬物就能長久，就是「道乃久」，而老子的典範人格在歷史上就是永恆不朽，聖人體現道，體現生命的無窮無際無盡，從德的立場說永恆不朽，也就是「沒身不殆」，所以老子期許我們應追求德性的修養，有德性的聖人精神才能永垂不朽。

---

<sup>5</sup> 王淮，《老子探義》，臺北市：臺灣商務印書館，1969年，頁136。

<sup>6</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市：華正書局，2006年，頁36-37。王邦雄先生說：「一般的原文是『公乃王』，但是有的版本是王，另外有的版本是生。根據考據就是那個『全』字掉了，掉了一邊變生，掉了另外一邊又變成王，剛好有一個文字脫落的發展軌跡留下來，這在考據上很有意思；而且全跟天押韻，王跟天就很難押韻。」見王邦雄，《老子道》，新北市：漢藝色研文化事業公司，2005年，頁136。

筆者在人生中也遇到此類的人格典範，與我大學同屆的醫學系醫師朋友，他在醫師生涯中，常以醫院為家，病人眼中的好醫師，即使是已經罹患癌症仍繼續上班照顧病人，直到往生前心中還是掛念病人，在生前的告別式中，他說：「生命的長度我們無法選擇，但我們可以決定生命厚度」筆者非常認同他的說法，他雖然早逝但卻活出有價值的生命，受到他照顧病人的感念，其雖死亡但精神生命卻長存。在人的有限生命中，如何讓生命有意義和價值，就應該是我們所追求的，若只盲於追求物質的榮華富貴，到生命的盡頭時，會發現這些都帶不走，只有你的德行會常存人的心中，所以老子說「歿身不殆」，生命的本質在肉體上是脆弱不堪，但可在有限生命中追求精神生命的無限可能。

陳德和先生對生命的本質，依生命的理想性、純粹性與能動性提出他的見解，他認為老莊思想重視生命的存在，真切體認生命的理想，相信生命是可死而不死並薪火相傳。<sup>7</sup>老子於《道德經·第五十一章》說：「道生之，德畜之。長之育之，亭之毒之，養之覆之。」就生命的理想性言，不只自己要在德行修養努力，遂其生、盡其生外，更能覆養萬物，使萬物也能欣欣向榮，也就是能幫助他人照顧他人之意。

就生命的純粹性言，老子以「樸」「素」「儉」「嗇」來表示之，「樸」就字面意言就是未經雕琢的木頭，「素」就字面意言就是未經染色的絹布，都是原始本來面貌，也就是老子所強調的自然，回到原本的生命本真。眼前的社會充滿著不安與糾葛，這都是我們忘了原始如嬰兒般的純粹性，所以老子說「復歸於嬰兒」「復歸於樸」（〈第二十八章〉）。並認為生命的純粹性與道是一致，故說「道常無名，樸雖小，天下莫能臣也。」（〈第三十二章〉）人回歸素樸自然本質生命的純粹性，也就是人經由「樸」「素」德行修養而提升生命的價值。

---

<sup>7</sup> 陳德和先生說：「老莊思想之所以重視生命的存在，是因為生命能夠在具體的生活世界中興發出應有的理想，也因為老莊思想能夠真切體會到生命的這種理想成就，所以它堅信生命是可以死而不死、薪火相傳的。」見王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2011年，頁240。

對於生命的能動性，陳德和先生說：「所謂生命的能動性，指的是我們能夠：自覺地感受到生命理想的可敬因而願意實現此理想；自覺地領悟到生命純粹的可貴因而樂意護持此純粹。生命的能動性即生命體道證德的實踐性、生命尋求突圍解困的超越意識。」<sup>8</sup>筆者非常認同陳德和先生的看法，生命本質就是能要求人的實踐，唯有如此才能在有限生命中，透顯它無限的價值，老子主張生命是具有強烈的超越性，他認為肉體生命雖短暫有限，但人可追求精神生命無限與永恆。老子以「大」「逝」「遠」「反」來形容道的無限，而人實踐體道證德，就能突破生命的有限性，而達到精神的無限超越。老子的無為莊子的無待都是體道證德的工夫，都能達到精神的解放自由與逍遙的境界。

## 二、生死的解放

死亡本身也屬於生命的一部分，若沒有死亡，人可能醉生夢死，不會珍惜存在，存在就會變得沒有意義，所以在有限的生命，讓它是有價值的存在，給予生命賦予價值意義，這當是生命無限的意義，也才是「死而不死」。老子《道德經·第二十三章》云：「飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者？天地。天地尚不能久，而況於人乎？」老子從自然現象的描述做比喻，即使狂風暴雨一整日，也有停止的時候，天地的有心有為也有停止時，人的有心有為也會導致失敗，只有去求生命的意義理趣體現道，去實踐生命的理想、純粹性，才不會渾渾噩噩走完一生，也才能是有意義的人生。

《道德經·第五十九章》云：

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。

「治人事天莫若嗇」意即做人做事要無心無執之意，對此「嗇」字，吳怡先生提出更精闢的解釋說：「就為政來說，除刑令，是守樸；就修身而言，少言辭，

---

<sup>8</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2011年，頁243。

是寡欲；就養生來說，省精神，是寶精；就修道來說，捨人為，是歸常，這都是『嗇』字的運用。」<sup>9</sup>，所以人生的修養工夫而言就是守樸、寡欲、寶精、歸常的內在涵養工夫。「早服謂之重積德」就是經過內在的德行修養，對道的體悟與實踐，而「重積德則無不克」，當我們回歸自然本真，就不會為富貴名利權勢交相爭逐，就能「復歸於樸」，「無不克則莫知其極」就是人若能敞開心胸，以無限開放的心靈包容、寬待所有的人事物，則是德行的表現，自能活出美好的一生，也就是「莫知其極」，也就能「長生久視之道」即體悟到生命的無限意義。

老子對生死的看法又見於《道德經·第五十章》說：

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，動之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵；兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。

老子以「出入」來形容生死，人生就是從出生入到死亡，而莊子以「來去」來形容生死，在《莊子·養生主》說：「適來，夫子時也，適去，夫子順也」，莊子既把生死當來去看待，因此看待的生死是順著來順著去的行程，所以又說「安時而處順」（〈養生主〉）對於生死不造做不執著平順的看待生死。「生之徒」、「死之徒」就是指自然現象中不同人各有不同的生死，像四季花開花落一樣自然。莊子在〈至樂〉中，莊妻死惠子去弔唁，見莊子「鼓盆而歌」的故事，莊子曰：「察其始而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春秋冬夏四時形也。」這是莊子的生死觀，以出入來去、春夏秋冬等地平常來形容生死，生時無庸高興，死時也無需悲傷，可惜大多數人都是好生惡死，然而若能從中體會生死自然現象，對生死便能以非分別心觀之而泰然處之。

<sup>9</sup> 吳怡，《新譯老子解義》，臺北市：三民書局，1996年，頁370。

而「人之生動之死地」就是老子希望我們省思的地方，人常為了求生，而反而過度執著，將自己落入死地，以現在醫療為例，由於醫療科技的發達，而出現醫療過度使用的情形，常見於加護病房，有一些病人其實已經可以判斷為死亡，而以葉克膜暫時維持其狀況，另外有些人甚至因長期葉克膜而導致肢端壞死需要截肢，若是病人意識清楚仍有存活希望，或許可以勉而為之與死亡拼搏，但很多都是已昏迷多日甚至腦死或植物人狀態，由於家屬的不忍分離，只好繼續使用維生工具，病人只能痛苦的存活著，所以老子說「夫何故？以其生生之厚」就是人為因素太多，太過執著，心一執著就失去判斷，自以為這樣是最好的方式，反而造成病人更大的傷害，所以現在《病人自主權利法》的實施，<sup>10</sup>也是為了避免自己無法做主時，別人給予過多的干涉，而導致死而不得其死。

然「蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵；兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。」一個善於養生自然無心無為的修行者，對人生的看法不執著、不造作，不與人為敵，心是敞開的不與人爭，沒有名利心也無權力慾，因常處虛靜中，也就無有敵人，一旦心不執著於生，就無所懼怕死，也就反而生了。臨床上許多癌症病人，一聽到自己罹癌，就開始想盡辦法求生，這當然無可厚非，但一個人若落於汲汲求生當中，就會出現焦慮害怕恐慌中，反而會讓病情加重，而善攝生者會自然無為、無所執的看待生死，反而較容易渡過難關，即使面臨死亡也能坦然。

莊子在〈養生主〉也對生死提出他的看法：

吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已；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。

---

<sup>10</sup> 《病人自主權利法》簡稱《病主法》是台灣第一部以病人為主體的法規，於2015年12月18日立法院三讀通過2016年1月6日公布2019年1月6日施行。《病主法》適用對象不僅末期病人並擴大到五款臨床條件，除了保障病人醫療自主、善終權益，也促進醫病和諧，《病主法》的基本理念是確保病人享有知情、選擇、決定的自主權利，解在特定條件下，也可以選擇不施加維持生命治療與人工營養及流體餵養。

莊子延續老子對生命的看法，認為人的生命是有限的，若以有限的生命去執著於無可盡的世間萬象萬物，權利名位的追逐中，是不是非常危險並陷於困局中，但人明知這樣的追逐會無窮無盡且苦不堪言，仍執意追逐，人生就無出路也無意義可言。對善惡的執著或分別即所帶來的壓力與痛苦也是一樣，若能不執著善惡二分區別，善惡兩忘無所偏執一方，生命自由自在，身心靈自然得到放鬆，才能享有本來應有的天年歲月。

莊子在〈大宗師〉也提到如是說：

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。

真人是莊子眼中的有德者，有德者是對生死無所執著也無分別對待，生死對真人而言是自然不過之事，有來有去，生時無庸高興，死時亦無需悲傷，所以在老莊思想中死亡雖無可避免，但我們卻又能夠藉助死亡的事實以證成永恆，老莊思想告訴我們應平心看待生死，就是老子的生死智慧。《莊子·大宗師》說：「不知所以生，不知所以死」當人不貪戀生、不執著生，就能不厭惡死、不執著死，看待生死就如四季就變化一樣自然，就能如莊子說：「故善吾生者，乃所以善吾死也」（〈大宗師〉）在生死來去這段路上活得自在與活的有意義。

莊子在〈大宗師〉云：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」莊子認為生與死都是命都是自然，如同白天黑夜一樣，是人天之常道，不是我們能控制決定的，但人受情感影響，常樂生惡死，要學習安時處順，才不會造成痛苦。筆者曾為醫療人員，在早期安寧療護尚未完全推動時，基於醫療法，醫護人員一定要想盡辦法讓病人存活，但往往如癌末病人死亡已經是無可避免的事情，但在生命結束之前，一定會經過急救過程，這過程其實是非常痛苦的，需要呼吸急救插管治療、需要電極、需要靜脈動脈各種管子的介入治療，整個身體到處都是治療的管子，經過這麼都折磨後仍然死亡，我當時就想這是我們人生最後所需要的嗎？面對生死，莊子提「帝之懸解」（〈養生主〉），

以放下的態度，接受生命必然的死亡，期盼更多人能對生死不執著、不去強求生，適度的放下，才能讓親人放心的走完一生。因此現在安寧療護，也對末期病人採不強加性的醫療，讓病人在剩餘的時間，好好道別，做好面對死亡，接受花開花落的必然性，對死亡也較能泰然無懼的面對人生謝幕的事實。

### 三、生活的實踐

生命雖如春、夏、秋、冬之自然現象一樣，有生必有死，但人之有別於動物，是人在生活的實踐，讓生命裝載著理想與意義，而使生命得以發光發亮。

就如老子於《道德經·第三十三章》云：

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。

老子的人生哲理要我們去掉心知的執著與分別，而「知人者智」是攻於算計謀略的人，是會造成生命的耗損與愚昧，「自知者明」在心的虛靜玄覽觀照下，在生活中實踐無執著分別對待，朗現生命中的美好，也就能成就有意義的人生。

「勝人者有力」意即有心有為以強者之姿要求別人，造成別人和自身的困擾「自勝者強」意即於人不必迎合別人也不必低聲下氣討好權貴，自己超越自己，自能活出自己的精采，「知足者富」自我知足的人是富有的，老子主張柔勝於強，但若強行者必導致生命的耗損（強行者有志），能做到這些自知、自勝、知足的德行修養，就能無心、無為、自足於天地萬物之間，也就能「不失其所者久」和達到「死而不亡者壽」的精神境界。

老子在生活中實踐生命的價值，又可見於《道德經·第七章》老子云：

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先；外其身而身存。非以其無私邪，故能成其私。

天地的長是自然的長，天地的生是自然的生，不執著於長生，而能長生，天地沒了自己，包容放開，給出了空間，萬物因而能成長，因此得以保障萬物的存在，聖人也是如此把自己放在最後面最外面，凡事以百姓為先，百姓因而得以生

存，人的存在也是如此，效法天地與聖人不為己著想，不自私、不執著、放下自己的好惡，多包容、寬待別人，這樣生命才有意義，也才可能活出生命的永恆價值。

莊子在〈養生主〉也對生命價值提出他的看法：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」薪木或燭薪都有燒盡的時候，但每一個火光在閃現的時候，心中卻沒有執著窮盡的時候，所以得以一直傳遞火光。儘管人生有涯，但若能無執著於有涯，而盡情的在人世間發光發亮，在生活中去實踐生命的理想，而成就生命的價值，就得以有限的生命成就無限的精神生命。

老子的生活實踐，由莊子得以更進一步的闡述，莊子在《莊子·逍遙遊》云：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。<sup>11</sup>

鯤本是小魚而莊子比喻說是大魚，是莊子藉此隱寓鯤「由小而大，由大而化」，莊子其實暗指工夫的修養也是如此「由小而大，由大而化」，亦是人自我生命的轉化與超越。也就是王弼所說「由跡返本」，郭象所言「跡冥圓融」。人也可像鯤一樣經由工夫修養化為鵬，甚至「怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也」達到生命的最高境界。「化而為鳥，其名為鵬」中的「化」為圓融之意，透過個人「無」的修養工夫，無掉自我執著，無掉一切造作有為，而達到「跡冥圓融」生命的超越，也才是生命的價值所在。

莊子在《莊子·逍遙遊》認為人的修養有不同程度的差別，王邦雄先生比喻為人生修養的四重進路，<sup>12</sup>第一進路為：「故夫知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者，其自視也亦若此矣。」指的是世俗的精英，一生享受功名利

<sup>11</sup> 清·郭慶藩撰、王孝魚點校《莊子集釋》，臺北市：華正書局，1989年，頁2。

<sup>12</sup> 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，頁35。

祿，但一生也被功名利祿所綁。第二進路為：「而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之竟，斯已矣；彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。」宋榮子對外在的讚譽毀損不掛於心，把生命價值以內外定分，寧願內榮外辱，認為應回歸自我，不汲汲求取外在功名，但仍困於內，仍求內的有「虛」榮。第三進路為：「夫列子御風而行，冷然善也，旬有五日而後反；彼於致福者，未數數然也。」列子對求福不汲汲追求，但他是御風而行，仍是有待。第四進路為：「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，神人無功，聖人無名。」是真正達到「至人無己，神人無功，聖人無名」境界的人，此無待聖人就是日常處世虛心若谷，體道證德、順自然無待、逍遙自在，也是我們所要追求生命價值的最高境界。當然在有限生命中，我們可依此進路循序漸進在生活中實踐，而最後達到最高生命的境界。

莊子又以「堯讓天下於許由」的故事來比喻「聖人無名」，「肩吾問於連叔」的故事比喻「神人無功」，而「其神凝，使物不疵癘而年穀熟」來比喻生命在於自己，虛一而靜的工夫，無功卻有大用，「堯治天下之民，平海內之政，往見四子藐姑射之山，汾水之陽，窅然喪其天下焉。」則顯堯的「至人無己」，莊子用以上寓言來顯，人應以「無名」、「無功」、「無己」的修養工夫，才能達到如堯般的「聖人」、「神人」、「至人」境界。徐復觀先生對「無己」的描述說：

莊子的無己，只是去掉形骸之己，讓自己的精神，從形骸中突破出來，而上昇到自己與萬物相通的根源之地，即是立腳於道的內在化的德、內在化的性；立腳於德與性在人身上發竅處的心。<sup>13</sup>

徐復觀先生認為莊子的無己是把「有己」的形骸化解去執，提升精神層面，並將自己與萬物相通的根源地，也就是道的層面，提升自己內在的德，存

<sup>13</sup> 徐復觀《中國人性論史·先秦篇》，臺北市：臺灣商務印書館，2010年，頁395。

養善性，使道內化而為自己的德性。筆者贊同此說法，將自我德行提升，去我執、無我、虛一而靜、吾喪我、坐忘等內在德性修養，達到道即德，德即道的「聖人」、「神人」、「至人」境界，這也是人追求生命的價值所在。

人應在德行的修養下工夫，將自我欲望減低、減少自我執著，而以大家的利益做為較大的考量，生命的價值自然提升，以今年醫療奉獻獎得主義大院長杜元坤先生為例，他使數以千計病人，雙手重新活動，臥床病人能起身走路，但醫術高明，並非他得獎原因，而是他受到來自澎湖「十元便當阿嬤」莊朱玉女影響（莊朱玉女常年以十元賣有魚有肉便當給窮苦人家，為此賣掉七棟房子甚至負債），她告訴杜醫師澎湖病人常為了找杜醫師就診，而舟車勞頓、所費不貲，一人看病全家陪伴就診，所以他為免澎湖人就診不便與花費，連續五年每個月都到離島義診，他在國外每台刀能賺 200 萬，但他寧願在國內幫助窮苦人，甚至自掏腰包行醫三十多年，每月捐半薪，捐款已經超過億元，他說：「人的快樂，有很多種，開保時捷、住豪宅，這種快樂要別人幫你照相、或你用手機自拍，才看得到你在快樂。給別人快樂，不用手機、不用鏡子，你看得到他們在笑，你感受到他的心，這感覺最真實。」筆者認為杜元坤先生和莊朱玉女都是實實在在從生活中實踐「至人無己」的精神，當你無私、無己、無我時，就是最高的德行修養，此種生命的價值是常存的，也就是「無待」、「逍遙」、「死而不亡者壽」的精神境界。

老子在《道德經·第四十四章》對生命價值提出省思，老子云：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以長久。

老子提外在的名譽和財物跟性命相比哪個重要呢？人常在追逐外在的名利聲譽財富，而失去生命本身的美好，當人競逐於外在事物名利中，必為此而耗損本真，對生命而言是個病痛，因此它提出一個解藥「知足不辱，知止不殆」亦即不要一直尋求外在的虛榮名利，要無執的心，要知足知道自己該停下腳步，在生活中實踐以道以德為本，才是人安身立命之處，也是人追求生命的價值所在。

## 第四章 結論

在今日國內外動盪不安的年代，在內有各政黨互相攻擊，大都只為各黨私利，鮮少以人民本身利益做為考量，每逢選舉來臨時，各選舉人猛開支票，美其名為福利人民，但卻對財政沒有精細規劃，這樣短視近利的結果，有可能造成國家負債更加嚴重，而國外中美貿易戰正如火如荼的展開，臨近的香港又發生反送中事件，在社會方面，大多數人追求富貴名利，每天都活在馳騁畋獵中而迷失自我，這都促使筆者研究老子《道德經》，老子所處的戰國時代與今日動亂時代相同，老子思想能迄歷數千年而至今仍是中華文化主流之一，以它的「道」「無」「自然」做為思想的立基，以「正言若反」的詭辯的詞語，做為老子理論依據，並著重在實踐工夫，以退讓、處下、無為、不爭做為實踐的工夫，而這些工夫並不是消極的避世主義，而是讓開、退一步，不強去操縱把持，也就是王弼所言「不塞其原、不禁其性、不吾宰成」而萬物反能「物自生、物自濟、物自長」，這種退讓放開的精神反而萬物得以自在的生成，所以老子《道德經》的思想，著重價值的提倡，和人內在德行的涵養，適能提供一帖治病的解藥，醫治現今不安生病的社會。

本論文以老子《道德經》為研究主軸，共分四章從中探究老子《道德經》隱含的生命治療意涵，〈第一章〉分三節討論，〈第一節〉由文獻回顧歷史，老子處於戰國初期混亂的時代，對「周文疲弊」禮崩樂壞有所回應，而提出《道德經》的理想聖人治國和修身藍圖，而今日的社會科技飛速進步，帶來富裕的經濟，但社會貧富差距卻與日俱增，人們在這講求快速及拜金的時代，對物慾的追逐而忽視精神的滋養，而造成自我的迷失和精神等相關疾病產生，這些社會的不安與對立和對生死的茫然，與老子時代所面臨的困境雷同，老子思想以關懷生命和具生命治療的性格，正可運用於今日的社會與個人，再者透過碩博學位論文，發現《道德經》為主的研究雖不少，但基於詮釋學的理论，不

同的詮釋者從不同角度詮釋的意涵會有不同的解讀，筆者進一步探究老子《道德經》以治療現今社會不安與個人所面臨家庭生死等困境。

於〈第二節〉進行研究的材料的選擇與範圍的界定，本論文題為《老子《道德經》之生命治療探究》，自然以老子《道德經》為研究主軸，而《道德經》共有三種版本，本論文以通行本《老子》（以王弼本為主）為主要依據，研究文本大致採樓宇烈校釋《老子道德經注校釋》為主，並參考郭慶藩編《莊子集釋》，及古今注、當代專家學者著作、當代老子《道德經》與治療學相關學報期刊和學位碩博士論文等為研究材料並加以分析。而現今學者對《道德經》的詮釋大致分為「客觀實有」和「主觀境界」，但限於研究範圍，筆者採牟宗三先生提出的「主觀境界」理論為主要詮釋的研究架構，並以陳德和先生的人間道家為研究進路。在治療學方面，傅偉勳先生以弗朗克爾與意義治療法談生死，陳德和先生以弗朗克的意義治療與生命實踐的治療學做研究，提出「生命治療學」的概念，袁保新先生從「存有」與「價值」提出「文化治療學」的概念，林安梧先生提出「存有的治療」概念，鄭志明先生從老子的醫療觀看生命價值與存有，李燕蕙先生從海德格的分析的治療哲學對心理治療的意義。

而〈第三節〉則主要討論研究的方法與架構，筆者以傅偉勳先生的「創造性詮釋學」的五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」方法，來了解並解析《道德經》文本所內含的意義，並期以「創謂」的方法不離文本精神，並參考袁保新對「創造性的詮釋」的要求，發掘《道德經》更深層面生命治療意義並運用於現今混亂世界，及個人自我精神生命的提升。

〈第二章〉開始探討老子治療思想之理路，以老子的「道」、「無」、「自然」三大思想主軸為論述依據，分成「道的思想」、「無的思想」、「自然的思想」三個議題予以論述，〈第一節〉針對道的思想做一分析和探討，及道與無、有關係和道的玄理性格加以研究，此節共分三部分來探討，一、「道的形式義」以王弼對第一章部分的注解曰：「可道之道，可名之名，指事造形。非其常也，故不可道、不可名也。」通常我們用經驗、知識、概念去將萬

物給予名號、稱位，但對恆常無限的「道」我們無法用言語或有限的概念、符號、文字來解釋，若「道」可以被說盡其意義它就不是「常道」，所以「道」是「不可道之道」和「不可名之名」。「道」從《道德經》經文中和王弼形容為無定、無形、無體，因此為非實有之存在，牟先生更對「道」的先在和常存性提出非「存有形態」之先在和「境界形態」之存的看法。二、探討「道的內容義」因本研究論文以牟宗三先生主觀境界形上學為研究進路，而牟先生的思考理路是從主觀心境而言境界形態，是從作用層的實踐工夫談道與無、有關係，道家是講境界上的無，靠修養實踐的工夫的作用來透顯無，以無來保障天地萬物的存在（也就是有的存在），也就是「生而不有」即是無心之生，「為而不恃」即是無為之為，「長而不宰」即是不主之主，都是以無來保障有的存在，也是「道」既無又有的玄理性格。三、從「道的玄理義」來探究，從無、有的玄性談道的玄德，王弼說：「凡言玄德，皆有德而不知其主，出乎幽冥。」<sup>14</sup>就是說人應靠德行的修養朝向「無」的玄德境界，就能常處虛靜、玄覽觀照、莫若以明而能無為、無執處理萬事，和看待萬物的生長而才能不居功，也就依此不有、不恃、不待的玄德涵養下萬物得以長之、育之、亭之。

於〈第二節〉中對「無的思想」做研究，老子的「無」是去執著，有清通化解的醫療性格，是一種實踐的工夫。本節亦分三主題討論，一、老子「無的實踐智慧」，若「無」當動詞，是無掉的意思，無掉虛假造作，無掉外在的形式與框架，是從日常生活中去實踐。「無」也是德行涵養和人格教育的依據，是無所執著，是無所限，是超越有限與無所定著，如橐籥之中空也可比喻為「無」就如道的沖虛一樣，而橐籥能「不屈」、「愈出」如同道的無窮妙用，因而「無」是無所執的沖虛玄德，也因無所執的「無」，才能成就無限的妙有。二、「無的正言若反」思想，老子思想常用反面的字句形容也就是使用辯證的詭辭，老子說「絕聖棄智」、「絕仁棄義」是要從作用層上說「絕」與

---

<sup>14</sup> 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市：中華書局，2018年，頁10-11。

「棄」而非從實有層字義解讀，而是從作用層的「如何（how）」，是實踐的工夫，牟宗三先生所言「辯證的弔詭」和陳德和先生說「反反以顯真」，都是「正言若反」的意思，就是老子希望人能將造作、私心、自矜、驕傲……等違反生命本真給去除掉，所以《道德經·第三十八章》曰：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。」不德而有德，不失德而無德，心中沒有德的框架，才能真的實踐德。三、「無的虛靜工夫」，老子的「無」的工夫也是「虛、靜」工夫，當人心常處於虛靜狀態時，則能玄覽觀照，則能破除對一切名利物慾的執取，而能朗現生命的價值所在，才不會在世俗中追逐虛幻不實的名利，也才能保有本真的清淨自然。

從〈第三節〉談「自然的思想」，自然為老子的重要思想之一，老子的自然非其現在科學所言自然，而是回到本心之自然，無造作虛假的嬰兒般純樸的心，自然是回歸於天生本然的純真。此節共三部分敘述，一、「道與自然」，從道的順自然無造作而成萬物，道家的「自然」是指道的沖虛無所主自在之意，是境界上的自然屬於應然，而非指自然世界的自然是他然。老子的自然是讓自己回歸如嬰兒般的純真，是無掉執著與造作，並賦予生命價值。並且不以功名利祿物質追求為目的，而能掃除心知執著，而實踐「輔萬物之自然」，而讓生命是有意義的存在。二、再談「無與自然」的關係，王弼以「無形無影」、「無逆無違」、「處卑不動」、「守靜不衰」來形容道的「無」的遍在自然性格。《道德經·第五十一章》說：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」道是從作用層上說「生」靠自身修養德行的畜養，以「不塞其源，不禁其性」通過「無」的工夫來實踐，不去干擾，讓開一步使萬物能自然生長，自然有成就，而「道之尊，德之貴」之所以尊貴，也是因自身德行修養，本身自然而成。三、「德與自然」來詮釋德行涵養需道法自然，王弼的自然是圓融，不設立場，道即自然，是無執不違自然。而老子的自然

思想是從人內在自我修正，去除我執及人為的造作，而去實踐生命的價值，達到成道成德的圓滿理境。

〈第三章〉為〈老子治療思想之實踐〉在現今社會動盪不安的年代，筆者從老子治療思想的角度去探究，期能對政治、家庭、生死有所助益。共分三節，〈第一節〉從「老子思想之治道思維」去探究，一、「無執無我」這裡提醒主政者不要太強執己意，要順民意順自然，傾聽人民的聲音。做任何事物都有成敗得失，所以不要太執著，否則功虧一匱徒勞無功。主政者若能在德行修養上不為己、去掉奢華享受、學習道法自然、回歸自然樸實，也才能無執、無我，做好眾人之事，主政者若能無為無執，也就可以無失無敗。二、「無為而治」老子期許的領導者是無為、不言，無掉所有的分別對待，而真正聖賢的領導者是無掉自我執著，才能接納別人的意見，而不狹隘自閉。領導者的無為造就百姓的無不為，則各行各業自能順自然的發揮。三、「處下不爭」領導者要言語謙卑，要把自己的利益放在人民的利益之下，身段應柔軟，會謙卑的與幕僚共同討論意見和方案，會虛懷若谷的請問專家，最後統整做出決策，不會自己獨裁蠻幹，經由這些專家提供意見做出的決策自能執行成功。

而〈第二節〉談「老子思想之心靈治療」老莊思想的核心價值，是能對百姓提供心靈的治療，本節共分三部分，一、「無為去執」天下的紛擾都是自己執有為、多言而來，而最佳的解藥就是無為、不言。為人父母者應以無為不執著的方式對待孩子，並且無掉比較的心態，這才是真的愛孩子，父母無欲回歸自然樸實，在虛靜心境下而能肯定孩子，孩子得以不禁其性自在成長，父母孩子都自在。在為人處世上，當你去掉心知執著，順萬物自然，不執著自己的意見，能接受別人的意見，不自我封閉，去除這些私心成見，則能自在的生活。二、「復歸於樸」老子思想的歸根復命、復歸於樸、守柔處下、致虛守靜的工夫，使我們的情緒困擾問題自然而然化解。人的價值不只是在知識、權力、地位、名聲、錢財上，是應回到人的自然本心才是存在的價值。人於世間常身陷於名利糾葛中

而痛苦，在自我執著中造作驕奢傲慢而不自知，馳騁畋獵中造成自我價值淪喪，因而老子希望不要太勉強自己、不要太追求物慾奢華、也不要太貪求享受，而應該「見素抱樸，少私寡欲」。老子的自然復歸於樸，不爭的智慧運用，包容跟自己不同的意見，學會放下與生命和解。三、「守柔謙讓」老子認為人生的困難，都源自我們心知的執著與造作，我們應心虛守靜、玄覽觀照，給出萬物自然生長無所限制的空間，回歸大家原來的本真、真實的自我，去除意識形態，教育回歸專業不過度干涉，社會去除功利取向、無分貧富貴賤差別，每個人都回歸做本來的自己，無執無造作的自己。而水是至柔的表現，老子常以水的性格來形容人的德行，水無心自然，雖處眾人之所厭惡處，它不會嫌棄，繼續往低處流，水具有包容的胸襟與處下的性格，並做利萬物的事，水滋養天地，人也要學水一樣，不會去比較攀比，對每一個人都好，也不與人爭名利地位，如水任自然無心，沒有執著和比較對待，不爭則自在，就能重新找回生命的美好。

從〈第三節〉探究「老子思想之生死智慧」此節也分三部分討論，一、「生命的本質」人的肉體生命是有限的，而德性與精神的生命是永恆的，所以老子說「死而不亡則壽」（〈第三十三章〉）心不執著於生死，追求的是精神生命永恆，人在有限的生命中，藉由德性的修養讓有限的生命存在中彰顯價值，而使精神生命永恆存在，也顯出人生真實的意義，這當是人存在所要追求的目的與意義。二、「生死的解放」老子從自然現象的描述做比喻，即使狂風暴雨也有停止的時候，天地的有心有為也有停止時，人的有心有為也可能導致失敗，只有去求生命的意義理趣體現道，去實踐生命的理想、純粹性，才是有意義的人生。老子認為一個自然無為的人，對人生的看法不執著、不造作，不與人為敵，心是敞開的不與人爭，沒有名利心也無權力慾，因常處虛靜中，也就無有敵人，一旦心不執著於生，就無所懼怕死，也就反而生了。三、「生活的實踐」人的存在也是要效法天地與聖人不為己，不自私、不執著、放下自己的好惡，多包容、寬待別人，在生活中實踐，這樣生命才有意義，將自我德行提升，去我

執、無我、虛一而靜、吾喪我、坐忘等內在德性修養，達到道即德，德即道的「聖人」、「神人」、「至人」境界。人常在追逐外在的名利聲譽財富，而失去生命本身的美好，所以老子提「知足不辱，知止不殆」亦即不要一直尋求外在的虛榮名利，要無執的心，以道以德為本，才是人安身立命之處，也是人追求生命的價值所在。以上是本論文〈第一章〉、〈第二章〉、〈第三章〉做一回顧與整理老子《道德經》所隱含的生命治療意涵。



# 參考書目

## 一、古典文獻（依年代先後排序）

- 先秦·老子，《老子》，臺北市：台灣中華書局，1996年。
- 先秦·莊子，《莊子》，臺北市：里仁書局，1992年。
- 西漢·佚名，《帛書老子》，臺北市：河洛圖書出版社，1975年。
- 西漢·司馬遷，《史記》，北京市：中華書局，2005年。
- 東漢·河上公，王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京市：中華書局，2009年。
- 曹魏·王弼，《老子指略》，臺北市：華正書局，1983年。
- 曹魏·王弼，《老子注》，臺北市：世界書局，1962年。
- 姚秦·鳩摩羅什 譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊，No.235。
- 唐·成玄英，《老子義疏》，新北市：廣文書局，1974年。
- 宋·范應元，《老子道德經古本集註》，上海市：華東師範大學出版社，2010年。
- 宋·林希逸，《老子廬齋口義》，臺北市：成文書局，1982年。
- 元·吳澄，《道德真經吳澄註》，上海市：華東師範大學出版社，2010年。
- 明·焦竑，《老子翼》，上海市：華東師範大學出版社，2011年。
- 明·憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北市：新文豐出版公司，1973年。
- 清·宣穎，《莊子南華經解》，臺北市：廣文書局，1978年。
- 清·郭慶藩撰、王孝魚點校《莊子集釋》，臺北市：華正書局，1989年。
- 清·魏源，《老子本義》，臺北市：漢京文化出版社，1980年。
- 清·章學誠，《校讎通義》，上海市：上海古籍出版社，1995年。

## 二、當代專書（依姓氏筆畫順序排列）

- 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北市：黎明文化公司，1993年。
- 方東美，《方東美先生演講集》，臺北市：黎明文化公司，1984年。
- 王 淮，《老子探義》，臺北市：臺灣商務印書館，1969年。
- 王 淮，《王弼之老學》，臺北市，成陽出版社，2012年。
- 王邦雄，《儒道之間》，臺北市：漢光文化事業公司，1985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：遠流出版社，2011年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市：遠流出版社，2012年。
- 王邦雄，《老子的哲學》，臺北市：東大圖書公司，1980年。
- 王邦雄，《莊子·內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市：遠流出版社，2013年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》新北市：國立空中大學，2007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，《智的直覺與中國哲學》，臺北市：臺灣商務印書館，1971年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，臺北市：臺灣學生書局，1975年。
- 牟宗三，《四因說演講錄》，臺北市：鵝湖出版社，1997年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市：臺灣學生書局，1985年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三，《圓善論》，臺北市：臺灣學生書局，1985年。
- 余培林，《新譯老子讀本》，臺北市：三民書局，1973年。
- 吳 怡，《新譯老子解義》，臺北市：三民書局，1996年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北市：三民書局，2014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，《中國宗教與意義治療》，臺北市：明文出版社，1996年。

- 林安梧，《新道家與治療學—老子的智慧》，臺北市：臺灣商務印書館，2006年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北市：臺灣商務印書館，1969年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北市：臺灣學生書局，1992年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市：文津出版社，1991年。
- 袁保新，《從海德格、老子、孟子到當代新儒家》，臺北市：臺灣學生書局，2008年。
- 高柏園，《中庸形上思想》，臺北市：東大圖書公司，1991年。
- 高亨，《老子正詁》，臺北市：開明書店，1968年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北市：樂學書局，2001年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市：里仁書局，2005年。
- 陳德和，《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。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北市：臺灣商務印書館，1991年。
- 馬敘倫，《老子校詁》，北京市：中華書局，1998年。
- 傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學》，臺北市：東大圖書公司，1990年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市：正中書局，1998年。
- 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北市：正中書局，2009年。
- 傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展—「哲學與宗教」二集》，臺北市：東大圖書公司，1986年。
- 馮友蘭，《中國哲學史·（增訂本）·上冊》，臺北市：臺灣商務印書館，1999年。
- 樓宇烈，《老子道德經注校釋》，北京市，中華書局，2018年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市：華正書局，1992年。

- 蔣錫昌，《老子校詁》，臺北市：東昇文化出版，1980年。
- 蔡忠道，《魏晉處世思想之研究》，臺北市：文津出版社，2007年。
- 嚴靈峯，《老子研讀須知》，臺北市：正中書局，1996年。
- 嚴靈峰，《老子達解》，臺北市：華正書局，1983年。
- 劉笑敢，《老子：年代新考與思想新詮》，臺北市：東大圖書公司，2007年。
- 謝君直，《郭店楚簡儒家哲學研究》，臺北市：萬卷樓圖書公司，2008年。
- 維克多·弗朗克先生，（Viktor E Frankl）著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，臺北市：光啟文化公司，2012年。

### 三、期刊論文（依姓氏筆畫順序排列）

- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》第334期，2003年4月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第335期，2003年5月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》第336期，2003年6月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》第337期，2003年7月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》第338期，2003年8月。
- 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。
- 李燕蕙，〈朝向本真與自由的途中——早期海德格與此在分析的治療哲學之探究〉，《揭諦》第 13 期，2007 年 6 月。
- 高柏園，〈無為而無不為〉，《鵝湖月刊》，第 279 期，1998 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。
- 林瑞龍，〈論王弼《老子注》中之自然觀〉，《思辨集》，第 8 期，2005 年 3 月。
- 林超群，〈老子的政治哲學——以「治大國若烹小鮮」述要〉，《大葉大學通是教育學報》第 7 期，2011 年 5 月。
- 林安梧，〈關於《老子道德經》「道、一、二、三及天地萬物」的幾點討論〉，《東華漢學》第 7 期，2008 年 6 月。
- 林木乾，〈老子生命哲學之工夫境界論探析〉，《宗教哲學》第 44 期，2008 年 6 月。
- 林光華，〈論牟宗三先生對老子之道的詮釋〉，《哲學與文化》第 37 卷第 5 期，2010 年 5 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。
- 袁保新，〈文明的守護者——老子哲學智慧試詮〉，《鵝湖月刊》第 146 期，1987 年。
- 袁保新，〈論老子形上義理形態的詮釋〉，《鵝湖月刊》第 94 期，1983 年 4 月。

- 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，〈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，〈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，〈《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，〈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，〈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，〈老莊思想的环境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第 387 期，2007 年 11 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，〈論老子即人文即宗教的思想特色〉，《揭諦》第 23 期，2012 年 7 月。
- 陳德和，〈論林希逸對老子《道德經》形上思想的解讀——以《老子廣齋口義》為中心〉，《嘉大中文學報》第 8 期，2012 年 9 月。
- 陳德和、王淑姿，〈莊子靈性教育的義涵及其目的〉，《宗教哲學》季刊第 62 期，2012 年 12 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學》季刊第 70 期，2014 年 12 月。

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

陳德和，〈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》的生命教育思想〉，《揭諦》第 34 期，2018 年 1 月。

陳德和，〈論老子《道德經》超越生死的實踐智慧〉，《鵝湖學誌》第 61 期，2018 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〉，《鵝湖月刊》，第 290 期，1999 年 10 月。

陳秀美，〈從「實踐性」反思《老子》「無為」思想的意義〉，《空大人文學報》，第 19 期，2010 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。

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。

鄭志明，〈《老子》的醫療觀〉，《鵝湖月刊》第 357 期，2005 年 3 月。

謝君直，〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》，第 44 卷第 2 期，2010 年 10 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 黃源典，《先秦道家之意義治療義蘊之研究》，淡江大學中國文系博士論文，2006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。
- 吳慧齡，《老子論人與自然》，東吳大學哲學系碩士論文，2007年。
- 梁正宇，《老子哲學對生命教育之啟發之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。
- 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。
- 陳奕臣，《老子自然與無為思想之生命哲學》，南華大學生死學系哲學與生命教育班碩士論文，2012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班碩士論文，2014年。
- 郭逸智，《老子《道德經》應世思想研究》，南華大學生死學系哲學與生

命教育班碩士論文，2016 年。

劉淑惠，《《道德經》護持思想之研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育班碩士論文，2017 年。

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

古正賢，《論老子療癒思想的基調及延展研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育班碩士論文，2018 年。

