

南 華 大 學

哲學與生命教育學系

碩 士 論 文

論老子之體道證德

——以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」  
之理念與運作為例

研 究 生：包 佩 君 撰

指 導 教 授：陳 德 和 博 士

中 華 民 國 103 年 6 月 12 日

南 華 大 學  
哲 學 與 生 命 教 育 學 系  
碩 士 論 文

論老子之體道證德

——以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」之理念與運作為例

研 究 生：包佩君

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

陳政揚

謝君直

指導教授：陳德和

系主任：尤惠貞

口 試 日 期：中 華 民 國 1 0 3 年 6 月 1 2 日

## 摘要

自工業革命以來，科技的日新月異帶動了科學、科技的突飛猛進，我們遠離了貧困，享受著奢靡的物質生活及舒適便利，惟不可否認，世人對功、名、利、祿、權、勢、尊、位的沉迷與追求，不僅造成人們心靈的流浪與官能的放逐，社會文化也日漸墮壞衰敗，而造成家庭社會倫理的解體。此時，語多超塵，明智照鑑如「猶龍」般的老子生命智慧，應當對空虛心靈的人類，具有導引啟發的作用。換句話說，千古不朽，言簡意賅的《道德經》，核心精義強調心靈虛用的至善寶典，對當今佇立在十字街頭忙、茫、盲的人們，實是指引身心靈安頓的一盞明燈，它可以撫慰滋潤徬徨無依的心靈，讓我們重新找回人生的和諧快樂，回歸生命原本的美好。

老子《道德經》的核心概念為「道」與「德」。「道」做為中國哲學的最高範疇，為老子首提出，老子的道是真實存在於宇宙萬物的實體，它超乎一切之先而存在，且一直是中國哲人心靈智慧的活水源頭；而超越的道內在於人，以做為人類生活實踐與精神修養的依據或能力，那就是「德」。在老子哲學的範疇中，特別重視德性之修養，「德」就是對「道」的關懷、實踐而體貼出來的心得，而生命之德的證成在於能虛己容物，處下不爭。當形上之道向下落實到生活，即成為人類行為的準則，故「道」就是「德」，是生活世界中的體驗與實踐的一種修養功夫，而由德行、智慧的超越再契入道的境界，就是一種「主觀境界」，也是聖人的境界。

中國哲學是「生命的學問」，其特色就是要身體力行在生活之中。天道的呈現是通過人的價值實踐去呈現，經由自己的修養實踐所證成的生命理想來體現天道，這個實踐的歷程就是「體道證德」。老子的哲學以自然為首義，並且主張無為而無不為，自然的修養工夫在於「無為無執」。致虛守靜是老子修養工夫中最核心的概念，也是道家智慧方向的全部綱維。而柔弱不爭才能實現人際間的太平和諧，也才能受到別人充分的肯定。「社團法人中國大智慧靈氣研究會」之宗旨理念與老子的理想等同，要求學員從自己身心的和諧平衡做起即行內聖之功夫，再推己及人，服務社會即外王之實踐。如此，使成為一位內外兼修的謙謙君子，相信必能明心見性，身心靈必能有所提升。

關鍵詞：道家、老子、體道證德、內聖外王、社團法人中國大智慧靈氣研究會

# 目 錄

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的.....	2
第二節 研究範圍與材料.....	6
第三節 研究方法與架構.....	11
第二章 說道論德 .....	18
第一節 超越道體 .....	19
第二節 內在本德 .....	25
第三節 即道即德.....	31
第三章 修道合德 .....	40
第一節 自然無為.....	40
第二節 致虛守靜.....	48
第三節 柔弱不爭 .....	55
第四章 行道成德 .....	61
第一節 智慧的開顯.....	62
第二節 修行的實踐.....	67
第三節 志業的證成.....	73
第五章 結論 .....	79
參考書目.....	83

## 第一章 緒論

中國哲學向來是以如何安頓自我的生命，以證成理想的人生為終極目標，從最早期的先秦哲學開始，這種對人的關懷便是各家思想的中心，它不同於西方哲學偏重於對智的追求。自十八世紀工業革命帶動了科技的進步，使我們遠離了貧困而享受著生活上的舒適便利，王邦雄先生表示：當代人們每日忙、盲、茫不停歇地耽溺於生理感官的追逐奔競，並未相對地帶動心靈層次的超越，甚且逐漸造成人心靈的流浪與官能的放逐，致心靈日益苦悶沉淪。<sup>1</sup>此時，是否應該有探究生命底蘊的慧智靈光，來指引平衡我們的人生呢？

省察現代人終日忙碌不堪，茫然不定且盲昧不明，蔡仁厚先生說：「生活在現代社會的人，有幾個共同的特徵：人生目標太過狹隘、生活態度太過自利、自我中心太過膨脹。」<sup>2</sup>世人對功、名、利、祿、權、勢、尊、位的沉迷與追求，以致作繭自縛，枷鎖上身。老子思想是無上的智慧，《道德經》<sup>3</sup>垂訓千古，明智照鑑，語多超塵，洋洋灑灑五千言的核心精義所標榜的是心靈的虛用，其對當今時佇立在十字街頭忙、茫、盲的人們，實是指引身心靈安頓的一盞明燈。<sup>4</sup>換言之，吾人因對名、利、酒、色、財、氣的追逐，而擾亂了內心的平靜安寧，充滿生命哲學智慧的《道德經》將是對空虛心靈的人類，具有導引啟發的作用。

---

<sup>1</sup>參見王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年，頁155-159。

<sup>2</sup>蔡仁厚，〈儒家思想與現代社會〉，《「儒釋道與現代社會」學術研討會論文集》，東海大學哲研所編，1990年12月，頁12。

<sup>3</sup>陳德和先生認為：「從歷史的事實看來，將老子的著作稱為《老子》，應是先秦時期的通例，至於《道德經》的名稱則是到了唐代才出現。但就學界一般情形而論，不管《老子》或《道德經》都被普遍的使用著。」參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁5。根據陳先生的說法，我們也是將《老子》、《道德經》同時採納，尤其當必須同時說到老子其人、其書時，會特別用《道德經》這個名稱來做區分。另若有引述別人的原文時，為尊重原作者之原意，以原作者的方式為方式，不予更動。

<sup>4</sup>王邦雄〈自序〉，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北：立緒文化事業公司，1999年，頁15-16。

## 第一節 研究動機與目的

儒釋道三教是中國哲學的中心，牟宗三先生說它們都是「生命的學問」，<sup>5</sup>講的皆是人生的方向，是人類最切身的問題。它沒有西方式的以知識為中心，而是以「生命」為中心，由此展開他們的教訓、智慧、學問與修行。<sup>6</sup>吳怡先生也說到中國哲學是生命的哲學，這一點已成為近代中國哲學研究者的共識，雖然每個人對生命詮釋的觀點各有不同，但大致說來，都認為中國哲學是以生命為主體的哲學。<sup>7</sup>陳德和先生亦言：

儒釋道三家都是生命的學問，這種學問並不是生物學式以「自然生命之機制功能」為研究對象的系統知識，而是從價值理想企求人格、人品挺立昂揚的反省與實踐之學。西方哲學重客體對象的理解，是以「知識」為中心，以理智的好奇和滿足為主要訴求；中國哲學則重主體人格的建立，是以「生命」為中心，以當下自我超拔的實踐方式要求其真切於人生為主旨。<sup>8</sup>

徐復觀先生認為：「老莊所建立的最高概念是『道』，他們的目的，是要在精神上與道為一體，亦即所謂的『體道』，因而形成『道的人生觀』，抱著道的生活態度，以安頓現實的生活。」<sup>9</sup>老子哲學做為重要的傳統思想，王邦雄先生說：「老

---

<sup>5</sup>「生命的學問」一詞為牟宗三先生所創。牟宗三先生說：「中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想真成其為理想，此是生命的學問之全體大用。」牟宗三，《生命的學問》，臺北：三民書局，1989年，頁2。牟先生又說：「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的學問。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。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁15。陳德和先生也有如下的說明：生命的學問從個人主觀來講，就是個人精神生活升進之事；從客觀的民族文化講，就是一切人文世界的事。循上所述，今學界所常言之生命的學問，和西方晚近的生命倫理學，無論內容和課題都有很大的差異。陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年，頁113。

<sup>6</sup>牟宗三，《中國哲學的特質》臺北：臺灣學生書局，2009年，頁7、頁111。

<sup>7</sup>吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004年，頁207。

<sup>8</sup>陳德和，《生活世界的哲思》，臺北：樂學書局，2001年，頁175。

<sup>9</sup>徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年，頁48。

子開宗立教，言簡意賅，全書五千言，體大思精。」<sup>10</sup>是對人性及亂世所做的深刻反省及對人生的關懷。世人皆知老子《道德經》是傳統中國哲學獨有的思想，各代老學大師提出羣羣精采之學理觀點，對老子進行探源。<sup>11</sup>事實上，老子思想是中國文化史上的偉大巨人，他留給後世的雖只有五千言，然幾千年來，其思想卻對中華民族的發展產生了深遠的影響。他言簡意賅的生命哲學，正言若反，詭辭為用的表述特色，在在地吸引世人眼光且深入人心。

陳德和先生指出，從最早期的先秦哲學開始，這種對人的關懷便是各家思想的中心。生命乃意義創造或德行成就的活水源頭，生命的學問就是每一個人都能夠自覺的反省自己、回到自己、釐清自己，進而實踐內在的自我，並圓滿實現其理想於人世間。<sup>12</sup>簡單來說，中國哲學乃是以「生命」為基本關懷，並試圖通過「實踐」而對生命的意義進行創造與自我完成。

生、老、病、死是人人必經的過程，亦即每一個人一出生即逐漸的走向死亡的一端，是我們不得不接受的事實，但如果我們活在這個世界上都只是為了等待死亡而已，那麼人的生命將只是消極。如何讓有限的生命去承載無限的意義，這就是人生最可敬及可貴的地方。正如同陳德和先生所言：

我們人的一生不將只是由生到死的自然現象罷了，更重要的是它同時亦為體道、證道和弘道的活水流長。我們將這種生命之「雖有限而可無限」或「即有限以證無限」的辨證發展，稱之為生命之「向死」與「向道」的二重奏。<sup>13</sup>

<sup>10</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004年，〈序〉頁1。

<sup>11</sup>從兩漢以來直到清朝之後，注老解老的相關著作，多達330餘家，其所敘述的文字更是《道德經》一書的千百萬倍。王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁36；另嚴靈峯先生指出，歷代中外老子著述約有一千七百餘種，現存者八百五十餘種；就中計：漢文八百餘種，日文二百二十餘種，高麗文二十五種，越南文三種。其他外文譯著，總共二百二十餘種；包括：英、法、德、意、俄、荷蘭、西班牙、瑞典、丹麥、捷克、保加利亞、芬蘭、土耳其、拉丁、希伯來、世界語諸國文字。嚴靈峯，《老子研讀須知》，臺北：正中書局，1996年，〈自序〉頁2。

<sup>12</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁4-5。

<sup>13</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁55。

人的一生雖是有限，但我們可以用有限的肉體生命，去成就無限的生命意義與價值。因此如何去體現道、應證道、體會道？筆者認為回到經典本身，扣問經典，重新探索、尋求其意義，因為古聖先賢所傳承下來的智慧，必定有其精妙之處，誠如老子所言：「執古之道，以御今之有。能知古始，是謂道紀。」（《道德經·第十四章》）<sup>14</sup>道並沒有古今之分，它始終千古如一，萬物的生長變化，都不能離開道的規律，能夠把握這亘古以來就存在的道，就能了解道，就能以不變而應萬變，控御現在的一切事物。

隨著人類文明的進步、科技高度的發展，當今我們所處的環境，乃是人類有史以來物質生活最豐裕的時代，然人類文明的進步，也代表著危機的來臨。人類對地球資源取得越容易，也就越恣意地為所欲為，讓地球生態的秩序遭受嚴重地破壞，此不僅影響到人類自己的生命機制，同時也讓天地人我的整體和諧受到傷害與威脅；而科技高度的發展，卻使當代人之生活愈是茫然，<sup>15</sup>現代人的心靈愈是空虛、煩躁、苦悶，不知所為何來？不知所求為何？有鑑於此，我們能否從道家思想所遺留下來的生命智慧來尋求突破與解困呢？對此，鄔昆如先生有如下之看法：

老子所感受到的人生困境，真正的原因不在於社會的混亂、脫序；甚至也不在於人際關係的疏離。真正的人生困境是在於人與自己的疏離，人無法完滿自己生存在天和地之間的崇高意義。也就是說，外在世界的一切，像功名利祿、榮華富貴，雖然會拉扯人們墮落；但是人們墮落的真正原因，還是人們自己沒有辦法把握住自己的內心，不能止息它對外界欲望追求。

---

<sup>14</sup>本文所引述之《道德經》版本，蓋以樓宇烈（校釋），《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年為依據。

<sup>15</sup>王邦雄先生指出，當代人生，身為自然物的形軀是忙碌不堪，做社會人的心理是茫然不定，而人文心的性靈卻也盲昧不明，身心靈的生命三層次，都出現了病痛。癥結在人文心失落了形而上的道，心中無道，找不到精神的出路，生命安頓不了。王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁1。



因此，老子哲學一方面固然要設法除去外在世界的一些誘人的因素，但最重要的還是準備人的心靈，使其與自己和諧，進而與自然和諧；以這和諧的理念，作為個人修成以及社會安寧的基本構想。<sup>16</sup>

由此看來，我們要重新找回人生的和諧快樂，將人們再度從追求滿足物質生活中解放出來，道家告訴我們應以謙虛、包容和尊重的心態去面對萬事萬物，要以無執、開放的心靈來去除內心的窒礙，願人人都能回歸生命原本的美好，物物皆可復歸於本然的天真。

現今社會因科技的快速發展，我們享受著奢靡的物質享受，卻也承受著科技文明社會所帶來的緊張、和焦慮的危害。而老子知止知足，自然無為的主張，可以撫慰滋潤徬徨無依的心靈。故筆者將側重在老子對修養功夫與生命智慧的啟示，也就是「人間道家」或「生活道家」的立場來探討。<sup>17</sup>藉由老子「道」的核心價值展開追尋，透過「無」、「虛」、「靜」、「柔」的證成工夫，直接體現出來的就是無為、謙卑、不爭、柔弱、素樸的德性修養，如此之實踐哲學，正是筆者研究的方向。

《老子》一書雖僅區區五千餘言，但言簡意賅，識見真切，它蘊藏深邃的哲學思想，豐富的生命智慧，深深地影響兩千年來中國人的心靈。自古至今，各方大家已有不少人做過相同之研究及探討，據黃公偉先生的研究指出：老子著書《道德經》八十一章，歷代學者尊為道家之祖，多所注疏。<sup>18</sup>然經典本來就可以讓研

<sup>16</sup>鄔昆如，《人生哲學》，臺北：五南圖書公司，2003年，頁39。

<sup>17</sup>根據陳德和先生的研究，道家思想在中國是一大傳統，歷史上所出現的型態也不一而足，大體言之，約有六種：一是薩蠻道家（神話傳說古道家）、二是人間道家（生活道家）、三是黃老道家（帝王學道家）、四是玄學道家（清談道家）、五是道教道家（神仙養生道家）、六是能肯定對待前五義並以道家之精義和當代之哲學、科學和諸文化之挑戰做回應之當代新道家。從春秋戰國之際的時代背景而論，當以關懷生命、關懷世道人心的人間道家最能感動群倫而成一大教，後來在華人文化傳統中即以此為道家思想的主流義或原初義。人間道家的目的本在為天下蒼生找尋生活之安頓，所以又可稱之為生活道家。陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁38-39。

<sup>18</sup>黃公偉，《中國哲學史》，臺北：帕米爾書店，1971年，頁96。而從兩漢以來直到清朝之後，注老解老的相關著作，多達330餘家，其所敘述的文字更是《道德經》一書的千百萬倍。王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁36；另嚴靈峯先生指出，歷代中外老子著述約有一千七百餘種，現存者八百五十餘種；就中計：漢文八百餘種，日文二

究者一再的開發與耕耘，隨著人、事、時、地、物的不同也會釋放出不同的意義來。畢竟筆者只是學術界的新鮮人，有太多學術的領域和文獻並沒有來得及做閱覽，因而當面臨要選擇學位論文題目時，亦僅能戰戰兢兢地選擇自認為最不陌生和較具信心的方向來探討，適逢筆者目前在「社團法人中國大智慧靈氣研究會」<sup>19</sup>修持身心靈養生氣功，職是之故，期許本論文研究能闡明老子體道證德之生命哲學，在論文進行的過程中，扣緊老子哲學之時代議題，並試著指出老子思想的現代意義，且對研究會相契之核心價值與修持理念提出分享。綜而言之，筆者希望藉由對老子文本的閱讀，將實踐的智慧融入到自己的生活世界之中，用來增進我們的心性修持、提升我們的靈性、進而開發我們的智慧，這正是本論文研究動機及目的之所在。

## 第二節 研究範圍與材料

王邦雄先生說：「事實上每一位哲學家，都置身在特定的時空座標中，從橫面而言，他的時代背景對他形成一種驅迫力，決定了他的哲學問題；從縱面而言，他的思想淵源，則來自傳統的遞衍，將形成他的哲學的特質；更加以個人獨創的才慧，於是構成了一代偉人的哲學思想。」<sup>20</sup>換言之，老子從「道」建立他的哲學思想，乃是春秋末到戰國初的時空背景，基於「周文疲弊」<sup>21</sup>而有的哲學思想，因故老子哲學在中國哲學史上，實具有無比崇高的歷史地位。

道家思想自古以來即是我國最重要的學術流派之一，老子是最典型的人物代表，他被尊為道家開宗立派之初始宗師，其智慧在歷經幾千年的汰洗錘鍊之後，

---

百二十餘種，高麗文二十五種，越南文三種。其他外文譯著，總共二百二十餘種；包括：英、法、德、意、俄、荷蘭、西班牙、瑞典、丹麥、捷克、保加利亞、芬蘭、土耳其、拉丁、希伯來、世界語諸國文字。嚴靈峰，《老子研讀須知》，臺北：正中書局，1996年，〈自序〉頁2。

<sup>19</sup>「社團法人中國大智慧靈氣研究會」為依法設立之法人組織，在本文第四章會有詳細之介紹。

<sup>20</sup>王邦雄，《韓非子的哲學》，臺北：東大圖書公司，1977年，頁25。

<sup>21</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁60。

依然受到讚許與肯定，<sup>22</sup>老子哲學在中國及世界哲學史上實具有其崇高尊貴之地位。陳德和先生說：

《老子》內容對話的對象主要是帝王，因為老子相信通過統治者心態的改變就能夠扭轉蒼生的遭遇，為天下百姓開啟自由解放的舒適空間，故洋洋灑灑五千言的核心問題，是對人性、對亂世而發。到了莊子，身處一個政爭紛紜、戎馬雜沓以致於哀鴻遍野，民不聊生混亂多事的時代，諸侯野心益發不可收拾，無可奈何之餘，乃鮮談政治而多從人生著眼，每每暢論精神逍遙之境以求安頓天下百姓，惟究其實，仍不失是老子的克紹箕裘者。

23

有關《老子》的年代，自古以來就是個爭論不休的問題，而年代先後主張的不同，也會直接、間接地影響到理解和最後詮釋的結果，因此研究老子哲學必須對其作者及其年代有所釐清，以免影響論文的研究以及思想進路。<sup>24</sup>老子是道家的創始者，其人身世如謎，充滿了神秘的色彩。關於其生平之記載，最早見於司馬遷的《史記·老莊申韓列傳》：

老子者，楚苦縣厲鄉曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。孔子適周，將問禮於老子。老子曰：「子所言者，其人與骨皆已朽矣，獨其言在耳。君子得其時則駕，不得其時則蓬累而行。吾聞之，良賈深藏若虛，君子盛德容貌若愚。去子之驕氣與多欲，態色與淫志，是皆無益於子之身。吾所以告子，若是而已。」孔子去，謂弟子曰：「鳥，吾知其能飛；

<sup>22</sup>高柏園先生說：「一位思想家之所以偉大，不只因為他對當時歷史時代之回應，更重要的，是他提出了永恆而普遍性的智慧。」高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年，頁1。

<sup>23</sup>陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999年，頁36。

<sup>24</sup>王邦雄先生說：「吾人今日探討老子的哲學思想，必得在學術發展史上，先給予客觀的定位，通過其人立身的時空背景，與其書形成的思想源流，以把握其立論的基點，與其價值的歸趨。」王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁35。

魚吾知其能游；獸吾知其能走。走者可以為罔，游者可以為綸，飛者可以為矰。至於龍，吾不能知其乘風雲而上天。吾今日見老子，其猶龍邪！」老子脩道德，其學以自隱無名為務。居周久之，見周之衰，迺遂去。至關，關令尹喜曰：「子將隱矣，彊為我著書。」於是老子迺著書上下篇，言道德之意五千餘言而去，莫知其所終。或曰：老萊子亦楚人也。著書十五篇，言道家之用。與孔子同時云。蓋老子百有六十餘歲，或言二百歲，以其脩道而養壽也。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，離七十歲而霸王者出焉。」或曰儋即老子；或曰非也。世莫知其然否。老子，隱君子也。老子之子名宗，宗為魏將，封於段干。宗子注，注子宮，宮玄孫假，假仕於漢孝文帝。而假之子解為膠西王卬太傅，因家於齊焉。世之學老子者則紬儒學，儒學亦紬老子。「道不同不相為謀」，豈謂是邪？李耳無為自化，清靜自正。<sup>25</sup>

對於老子與孔子孰先孰後的爭論，學界素來有兩種壁壘分明的立場，學者皆各持己見，所以到現在依然找不到共同的答案，陳德和先生對此提出了最為中肯的回應，陳先生指出：

我們以為不管是李耳、老萊子或是周太史李儋，都算是老子，老、李古音相同，李耳、李儋之被稱為老子即是這個緣故。在孔子前後可能出現過好幾位姓老或姓李的名人，這些人之中既包括了孔子所詢問的周收藏史李耳，也包括了奉天子之命出使到秦國的周太史李儋，所以不管主張「老前孔後」或主張「孔前老後」，其實都對，都有證據來支持，問題是各自心目中的老子卻不見得同一個人。<sup>26</sup>

<sup>25</sup>參見司馬遷，《史記》，臺北：鼎文書局，1979年，頁2140-2143。

<sup>26</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁31-32。

先秦時代所出現的老子有好幾位，不管主張「老前孔後」或「孔前老後」，彼此皆能證己之是而不能破彼之非，然究竟誰才是道家的始祖呢？

我們以為《道德經》的作者才是，因為道家之所以為道家並有其特有的思路和理趣，一定要從其確定文本的出現來界定，而《道德經》就是它最先被確定的文本。至於《道德經》的作者，我們推測李儋最有可能，主要的理由是他的年代和《道德經》所反映者比較吻合。<sup>27</sup>

依陳先生的推論得知，《道德經》是道家最原始的文本，作者約生於公元前 424 年至 414 年左右，也就是在春秋戰國之際的李儋為是。<sup>28</sup>

本論文是以研究老子思想為主，當須以《道德經》為主要依據，惟《道德經》流通之版本並不單純，到目前為止可分為三種版本：一是曹魏王弼依河上公《道德經》注本所進行的斟讎和勘誤而完成並廣為流傳的通行本；二是 1973 年大陸湖南長沙馬王堆漢代古墓出土帛書中的本子，帛書《道德經》以其書寫字體之不同，共分為小篆本及隸書本兩種，帛書有助於糾正古籍錯讀誤分、錯字讀句，及順通難解之文句，其特色是不直接標明章次，並且在排列順序上是下篇的德篇在前，上篇的道篇在後的帛書本；三是 1993 年大陸湖北荊門郭店戰國楚墓出土竹簡中的本子，但因其出土量太少，只能當成影響性的材料，很難在義理上形成決定性地位的竹簡本。<sup>29</sup>由於竹簡本所提供的資料太少，帛書本也非善本，故高明先生說：「帛書《老子》甲、乙本在當時只不過是一般的學習讀本，皆非善本。書中不僅有衍文脫字、誤字誤句，而且使用假借字也極不慎重。出土時又因自然損壞，經文均有殘缺。」<sup>30</sup>因此還是以王弼《老子注》之通行本，作為研究老子

<sup>27</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011 年，頁 32。

<sup>28</sup>陳德和先生〈略論老子年代與思想〉中將老子定位在春秋末年至戰國初期的「春秋戰國之際」，參見《鵝湖學誌》第 22 期，1999 年。又所謂「春秋戰國之際」就是 467-404B.C，陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005 年，頁 197。

<sup>29</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011 年，頁 8-9。

<sup>30</sup>高明，《帛書老子校注》，北京：中華書局，1996 年，頁 5

思想之主要依據外，<sup>31</sup>其他如河上公《老子河上公章句》、<sup>32</sup>蘇轍《老子解》、<sup>33</sup>林希逸《老子口義》、<sup>34</sup>憨山大師《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》、<sup>35</sup>焦竑《老子翼》、<sup>36</sup>魏源《老子本義》等，<sup>37</sup>亦是本論文文獻研讀的重要對象。

本論文關於老子原文之引述則選擇以樓宇烈先生之《王弼集校釋》為主要參考引用之內容，<sup>38</sup>另參考今人通行本之注譯，如蔣錫昌先生之《老子校詁》、<sup>39</sup>陳鼓應先生之《老子今註今譯及評介》、<sup>40</sup>吳怡先生之《新譯老子解義》、<sup>41</sup>余培林先生之《新譯老子讀本》、<sup>42</sup>朱謙之先生之《老子校釋》、<sup>43</sup>王淮先生之《老子探義》、<sup>44</sup>嚴靈峰先生之《老子研讀須知》<sup>45</sup>等書，皆是值得參考的珍貴文獻。

有關《老子》義理之詮釋，以牟宗三、徐復觀、唐君毅、勞思光、方東美及馮友蘭等當代老學研究的代表性著作，再佐以王邦雄、袁保新、陳德和等一脈相傳之著作。牟宗三先生著作有《中國哲學的特質》、《中國哲學十九講》、《才性與玄理》、及《老子《道德經》講演錄》；<sup>46</sup>唐君毅先生的《中國哲學原論·導論篇》、《中國哲學原論·原道篇》；<sup>47</sup>徐復觀先生著的《中國人性論·先秦篇》；<sup>48</sup>勞思

<sup>31</sup>牟先生認為王弼對於老子確有其相應之心靈，故能獨發玄宗，影響來者甚鉅，其注文雖不必能剋應章句，落於章句上，亦許有謬誤，然大義歸宗，則不謬也。牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁127；另牟先生又在《現象與物自身》中說：王弼之注老、向郭之注莊，對於此玄智玄理之奧義妙義多所發明，而亦畢竟是相應者。牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1990年，〈自序〉頁10。

<sup>32</sup>河上公，《老子河上公章句》，北京：中華書局，2009年。

<sup>33</sup>蘇轍，《老子解》，嚴靈峰輯，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>34</sup>林希逸，《老子口義》，嚴靈峰輯，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>35</sup>憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年。

<sup>36</sup>焦竑，《老子翼》，臺北：廣文書局，1993年。

<sup>37</sup>魏源，《老子本義》，北京：中華書局，1955年。

<sup>38</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年。

<sup>39</sup>蔣錫昌，《老子校詁》，臺北：明倫出版社，1971年。

<sup>40</sup>陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北：臺灣商務印書館，2008年。

<sup>41</sup>吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2010年。

<sup>42</sup>余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年。

<sup>43</sup>朱謙之，《老子校釋》，臺北：華正書局，1986年。

<sup>44</sup>王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年。

<sup>45</sup>嚴靈峰，《老子研讀須知》，臺北：正中書局，1996年。

<sup>46</sup>牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，2009年；牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年；牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年；《老子《道德經》講演錄》是牟先生在1986年8至10月，於香港新亞研究所講授《老子》，由盧雪崑教授依據錄音整理，楊祖漢教授校訂，全文共十講的論述。

<sup>47</sup>唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年；唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年。

光先生的《新編中國哲學史》；<sup>49</sup>方東美先生的《中國哲學之精神及其發展》、《原始儒家道家哲學》；<sup>50</sup>馮友蘭的《中國哲學史新編》；<sup>51</sup>王邦雄先生的《老子的哲學》、《中國哲學論集》、《生命的實用與心靈的虛用》、《儒道之間》、及與陳德和先生合著的《老莊與人生》；<sup>52</sup>陳德和先生的《道家思想的哲學詮釋》、《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》、《台灣教育哲學論》；<sup>53</sup>袁保新先生的《老子哲學之詮釋與重建》<sup>54</sup>等書，皆是值得參考之文獻資料。此外王邦雄先生於近年出版的《老子道德經的現代解讀》及《老子十二講》，<sup>55</sup>將老學的精深幽微，精闢獨到而深入的解析，拉近了古書與今人的距離。

體道證德離不開生命的實踐，以老子哲學來談論生命哲學，這十幾年陸續有十幾部相關的學位論文，顯示學術界對老子思想蘊藏豐富的生命哲學逐步展開挖掘和整理。上述之重要學術研究，本文如有引述，皆會一一詳細說明，並在參考書目中做完整的呈現。

### 第三節 研究方法與架構

研究方法的建立，是為了使論文研究工作能夠順利進行，並達成有效之目的

---

<sup>48</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1987年。

<sup>49</sup>勞思光，《新編中國哲學史》，臺北：三民書局，1993年。

<sup>50</sup>方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北：成均書局，1993年；方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年。

<sup>51</sup>馮友蘭，《中國哲學史新編》，臺北：藍燈文化事業，1991年。

<sup>52</sup>王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年；王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年；王邦雄，《生命的實用與心靈的虛用》，臺北：立緒文化事業公司，1999年；王邦雄，《儒道之間》，臺北：漢光文化事業公司，1986年；王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年。

<sup>53</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：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：文史哲出版社，1993年；陳德和，《台灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002年。

<sup>54</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年。

<sup>55</sup>王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版社，2012年；王邦雄，《老子十二講》，臺北：遠流出版社，2011年。

，使論文得到精確的結論，避免主觀意識影響研究結果。當代學者專家對於研究中國哲學的方法著墨甚多，<sup>56</sup>而研究目的的不同，就有不同的研究方法，李賢中先生在〈中國哲學研究方法之省思〉一文中認為，創造的詮釋學方法的企圖心最大，不僅是要從文字、時代、歷史的脈絡掌握文獻中不同層次的意義，更要透過創造性的詮釋，使解讀詮釋者朝哲學家之路邁進。<sup>57</sup>方東美先生認為：在研究方法的建立上，哲學家在接受歷史的資料後，還需要通過哲學智慧予以適當的解釋。<sup>58</sup>而中國的哲學在方法上，應該要求把多元對立的系統化為完整的一體。<sup>59</sup>因研究方法對論文寫作過程中有重大之影響，故針對前輩學人的經驗和主張而提出相應的研究方法，以期有效幫助論文的進行。

牟宗三先生在《中國哲學十九講》中指出：「要能理解一個系統，必須具備三個標準，文字、邏輯與見(insight)。」<sup>60</sup>牟先生有時亦稱為知識、思辨和感觸，要瞭解的古人的思想，要能掌握住經典文獻中文字之意義；對經典產生理性的思辨；進而與經典有所感應。牟先生亦曾提到說：「既有如此多之文獻，我們雖不必能盡讀之，然亦必須通過基本文獻之瞭解，而瞭解其義理之骨幹與智慧之方向。……其初也，依語以明意。其終也，依意不依語。」<sup>61</sup>中國哲學是一種生命的哲學、實踐的智慧，那麼就不可能只侷限在文字知性理論的架構上，應當融入在生活世界，契入至生命之中，即詮釋者與經典之間不斷的相互交流，相互影響，進而更有一番創造性的詮釋。

對於原典文本的詮釋，沈清松先生指出了中、西或其他傳統都必須遵循的幾

---

<sup>56</sup>對於中國哲學的研究方法，學者間特色各異，例如：勞思光先生的「基源問題研究法」、劉笑敢先生的「窮舉對比法」、唐君毅先生的「比較研究法」、項退結先生的「主導題材方法」、杜保瑞先生的「四方架構法」、佐藤將之的「概念重疊結構分析法」……等方法。然而對於筆者而言，僅能在眾多的方法論當中選擇一種較為順手的方法進行。

<sup>57</sup>李賢中先生認為研究的進程應分為四個階段，他說：「首先，是原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解。其次，是對於文意理解之後的理論性建構。再者，是對原典轉化建構為理論後的比較與評價。最後，則是創造性的哲學思考與整合的研究。」李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第 395 期，2007 年 4 月，頁 9。

<sup>58</sup>方東美，《方東美演講集》，臺北：黎明文化公司，1984 年，頁 180。

<sup>59</sup>方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985 年，頁 26-27。

<sup>60</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010 年，頁 70-71。

<sup>61</sup>牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1990 年，頁 1。



項原則，即所謂「文本詮釋原則」，這些一般性原則可以說是循序漸進的，其中較後面的原則假定了較前面的原則：

- 一、文意內在原則 (principle of intra-textuality)：我們針對文本所要尋找的意義，應該都是在文本之中，而且只在文本之中。
- 二、融貫一致原則 (principle of coherence)：基於讀者主觀的善意，與文本客觀上的價值，一個哲學家著作之所以值得讀，一定是有其內在一貫的想法。所謂融貫一致，在消極上要能避免自相矛盾或相互對立的歧見；在積極上則文本中所含的觀念與命題，必須能環環相扣，形成一個內在融貫的義理整體。
- 三、最小修改原則 (principle of minimum emendation)：除非必要，不得隨意修改文本。
- 四、最大閱讀原則 (principle of maximum reading)：在符合以上文義內在原則、融貫一致原則、最小修改原則等先行原則之後，我們就可以在義理的理解和詮釋上做最大的閱讀。<sup>62</sup>

沈先生對此一主張，稱之為「動態的脈絡主義」(dynamic contextualism)。只要不違反前述各項原則，各種理論都可拿來運用，各種哲學傳統或其他文化資源，都可以作為啟發。而吳怡先生也就中國哲學的研究方法提出三種可行的途徑：

- 一、理智的方法：要瞭解中國思想家，就必須從歷史背景中去瞭解他們使命，從生活經驗中瞭解他們的智慧，從其一生的奮鬥過程中去瞭解他們的旨趣與抱負。然後，再進一步去研究其思想本身，是否能掌握問題的重心？是否能合乎時代的要求？是否能繼往開來，以承擔道

---

<sup>62</sup>沈清松，〈從「方法」到「路」——一項退結與中國哲學的方法論問題〉，《哲學與文化》第 378 期，2005 年 11 月，頁 70。

統。

- 二、實踐的方法：中國的思想是一種智慧，此智慧是由經驗提煉而成。故研究中國思想當離不開經驗，而經驗則有賴於實行。故要真正瞭解中國思想，須以古人之智慧為磨石，把我們的經驗也磨成智慧，再去觀照古人的智慧。唯有如此，才能同心體證和古人活在同一境界上。
- 三、證悟的方法：此為生命本體的活動，非理智所能描繪，也非關吾人的道德生活。對此活動的研究，須通過一條證悟的路；即是去言去智去俗世的經驗，用心向內觀照，用精神的眼向生命透視。換言之，就是天人合一，物我同體的境界。<sup>63</sup>

上述三種途徑提供筆者對原文獻研究更為精確的進路。然而大家最熟悉、也最常被提到的是生死學大師傅偉勳先生所主張的「創造性詮釋學的方法」，傅先生有如下精闢之說明：

作為一般方法論模型的創造的詮釋學，分成五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」。

- 一、「實謂」層次，就是原作者(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」層次，我們改問：「原作者(或原典)想要表達什麼，他的真正意思是什麼?」我們於此層次，通過語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，設法儘量「如實客觀地」理解詮釋原典的內在意義或原作者所意向著的原原本本的意思。

- 三、「蘊謂」層次，原作者可能想說什麼?或原典可能蘊涵那些意思意義?這就涉及種種思想史的理路線索、語言表達的歷史積澱累積、已出現過的種種原典詮釋、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的

<sup>63</sup>吳怡，《中國哲學的生命和方法》，臺北：東大圖書公司，1984年，頁12-15。

多面探討等等。

四、「當謂」層次，我們還得更深一層地發問：「原作者(本來)應該指謂什麼，意謂什麼？」(或不如說「我們詮釋者應該為原作者說出什麼？」)於此第四層次，我們必須設法在原作者教義的表面結構底下探查掘發(原作者自己也看不出來的)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根本義理出來。

五、「創謂」層次，創造的詮釋者必須發問：「為了救活原有思想，或為了突破性的理路創新，我必須踐行什麼，創造地表達什麼？」第四層次與第五層次的基本分辨是在，前者只要「講活」原典或原有思想，停留在「批判的繼承」(繼往)階段；後者則要「救活」原典或原有思想，批判地超克原思想家的教義侷限性或內在難題，而為原思想家解決他所留下未能完成的思想課題，亦即「創造的發展」(開來)。<sup>64</sup>

從以上的引文看來，對於一部經典的有效詮釋應依序完成實謂、意謂、蘊謂、當謂與創謂等五個層次的要求。傅先生告訴我們詮釋古文獻時，不但要講活原有的思想，還要能澈底解消原有思想的內在難題或實質矛盾，而救活原先的思想，創造出其文字義理背後所承載的意義。袁保新先生也非常認同傅先生所提的「創造的詮釋學方法」，但他特別提醒我們，「創造性詮釋」為了區別「輕率任意」的詮釋行為，詮釋者本身必須尊重具有客觀性的學術資料及研究成果，並經由這些成果的反省批判，慎重的加以選擇，務必使自己的方法更加的周延有效，將其方法與假定提昇到歷史的客觀性層次，以有別於純粹主觀的臆測。<sup>65</sup>對此袁先生指出，

<sup>64</sup>傅先生如是的敘述，在其多部的著作中都曾提及，內容也大致雷同，本文以上所引述的，則見於：傅偉勳，〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編，《中西哲學的會面與對話》，臺北：文津出版社，1984年，頁134-135。另傅偉勳先生原以「必謂」為最高層次，後於1991年12月在香港「安身立命」國際研討會後，接受會長霍韜晦先生建議，把最高一層的「必謂」改為「創謂」，這樣更能表達於此層次，創造的詮釋學最後轉化而為創造性思維的理趣。傅偉勳〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，頁228。

<sup>65</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁62。

創造性詮釋研究，應滿足下列之條件：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
- 二、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觀點愈廣，則詮釋就愈成功。
- 三、一項合理的詮釋應該儘可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有疑異章句，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。
- 四、一項合理的詮釋應該將經典本身視為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。
- 五、一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於他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釋出他不受時空局限的思想觀念，而且儘可能的用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 六、一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。<sup>66</sup>

以上六項原則，乃是作為一項合理的詮釋所應滿足的基本形式條件，也是筆者對於詮釋古典文獻時，不能不特別注意的事項。關於本文的研究進路，將依循方東美先生在《原始儒家道家哲學》一書中所主張的說法，他說：

假使我們要「解老」，我們不應該從外在的立場，而應從老子本身的立場來了解他。用韓非子的名詞來說，這叫做「解老」。但是我們在前面要再加兩個字，叫做「以老解老」：也就是拿老子的思想本身來解釋他的哲學涵義，這才比較客觀。<sup>67</sup>

<sup>66</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁77。

<sup>67</sup>方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年，頁200。

方先生提醒我們要以老子的立場來了解老子，也就是「以老解老」。本文寫作將依循此說法，並遵照袁先生所提示之六大原則，使其在寫作過程中能更加嚴謹，避免過度詮釋及個人主觀之臆測，期許本文能朝此方向努力，並用我們的生命去印證老子的智慧。

本文架構共分五章，首章為緒論，包括研究動機與目的、研究範圍與材料、研究方法與架構；第二章是說道論德，探討超越道體、內在本德、即道即德；第三章是修道合德，內容有自然無為、致虛守靜及柔弱不爭；第四章為行道成德，針對智慧的開顯、修行的實踐及志業的證成進行論述；第五章結論，再就以上的章節脈絡，把老子的理論與智慧，如何落實到吾人生活上做一總結。



## 第二章 說道論德

老子《道德經》的核心概念為「道」與「德」，道、德向來就是古今中國哲學家共同關懷的課題之一。司馬遷在《史記·老莊申韓列傳》中記載：「老子脩道德，其學以自隱無名為務。居周久之，見周之衰，迺遂去。至關，關令尹喜曰：『子將隱矣，彊為我著書。』於是老子迺著書上下篇，言道德之意五千餘言而去，莫知其所終。」<sup>1</sup>由此可見「道」、「德」在老子思想中佔有之地位。老子開宗明義在《第一章》以正言若反、遮詮式的陳述方式，<sup>2</sup>來說明道體的不可限定性，他說：「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。」<sup>3</sup>

就《道德經》文獻上的重要詞彙有道、德、有、無、虛靜、自然、無為、柔、弱、反、復、樸、玄等等，計有 16 章大約 40 處提到「德」這個字，由此觀之，「德」在老子思想中地位之重要。關於道的作用，《道德經·第五十一章》有這樣的概括：「道生之，德畜之，物形之，勢成之，是以萬物莫不尊道而貴德。」道生出萬物，德養育萬物，於是物成其物，器成其器，所以萬物都尊道而貴德。「德」是道家又一重要的概念，道和德的關係非常密切，所以漢代也把道家稱為道德家。劉笑敢先生表示，道與德的關係是總與分的關係，道是總，德是分，道是萬物得以生成的根本原因，德是一物得以生成的具體根據。一物之所得於「道」以成其體者就是「德」。<sup>4</sup>

<sup>1</sup>司馬遷，《史記》，臺北：鼎文書局，1979 年，頁 2141。

<sup>2</sup>牟宗三先生表示，《道德經》說：「正言若反。」本來我想說這個道理，但是這個話不能正面說出來，不能做一個 positive statement，我要表示這個意思，一定要通過一個 negation，通過一個不是這個意思來表示這個意思。這就是「正言若反」。「正言若反」是中國的老名詞，莊子名之曰「弔詭」。牟宗三，〈老子《道德經》演講錄（四）〉，《鵝湖月刊》第 337 期，2003 年 7 月，頁 5。

<sup>3</sup>本文所引述之《道德經》文本，蓋以樓宇烈(校釋)，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006 年為依據。

<sup>4</sup>張岱年主編，《中華的智慧》，臺北：貫雅文化事業公司，1991 年，頁 37。

## 第一節 超越道體

老子《道德經》雖短短五千言矣，但其思想廣博精微，影響深遠。葉海煙先生認為：「老子生命哲學的核心思想，就是『道』，『道』是生命的源頭，『道』是生命存在的基礎，生命的價值與生命的脈絡由『道』開展，生活的問題以『道』的原則來解決。」<sup>5</sup>「道」一直是中國哲人心靈智慧的活水源頭，<sup>6</sup>「道」是老子哲學中最重要範疇，換句話說，老子宏奧深遠的哲思義理是以「道」為核心所鋪陳來的，而且「道」一概念也正是開啟老子形上世界的樞紐。在先秦思想中，「道」原初是依附在天道之下，是老子把它提升到「象帝之先」（《道德經·第四章》）、「先天地生」（《道德經·第二十五章》）具有形而上思維的地位。<sup>7</sup>

儒家論道，墨家論道，法家也論道，諸子論道聲中，道家視道為老子哲學的中心觀念，獨得「道」之名而自成宗派。它是人的思想依據，也是生命的安頓所在，人要以道為指引，依道而行事，即所謂「惟道是從」（《道德經·第二十一章》），而以「合於道」或「與道合一」為終極歸趨。

有關「道」的文獻最早見於金文，段玉裁《說文解字》曰：「道，所行道也。從辵首，一達謂之道。」<sup>8</sup>「道」字的本義，為人行之路，具有一定指向的路，而後，人們將所遵行的道路，引申為「人之一切有所取向之行事或活動，以至任何存在物之有所取向之任何活動，其所循之道路，皆是道。」<sup>9</sup>道之原義是指所行的道路，陳鼓應先生說：

根據從具體到抽象這一人類思維發展的一般規律，道由一個具體的生活名

<sup>5</sup>葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，1990年，頁12。

<sup>6</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁158。

<sup>7</sup>馮友蘭先生說：「古時所謂道，均謂人道，至老子乃予道以形上學的意義。以為天地萬物之生，必有其所以生之總原理，此總原理名之曰道。」馮友蘭，《中國哲學史（增訂本）》（上冊），臺北：臺灣商務印書館，1999年，頁218。

<sup>8</sup>漢·許慎，清·段玉裁注，《說文解字注》，高雄：復文圖書出版社，2004年，頁74。

<sup>9</sup>唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁37。

詞上升為一個具有極廣泛涵義的哲學範疇，其間必然經歷了一個逐步與日常生活相脫離，並由社會而自然，再到社會與自然的統一的不斷抽象的過程。<sup>10</sup>

「道」的觀念已不再拘泥於字面上的意思，即「道路」。由具體的更貼近生活的事物，轉化成抽象的意涵。老子是道家的開創者，老子的道論，乃發前人所未發的，老子的哲學理論更是影響了整個中國哲學。而馮友蘭先生也提到說：

古時所謂道，均謂人道，至老子乃予道以形上學的意義。以為天地萬物之生，必有其所以生之總原理，此總原理名之曰道。<sup>11</sup>

老子對於天地萬象的存在根源的反省，使得「道」提升至更高的哲學範疇。葛晉榮先生認為將道作為哲學範疇，乃是始於老子。<sup>12</sup>張立文先生則認為從具體的事物之道到哲學之道，是人們理論思維的飛躍，而老子完成了這個飛躍。<sup>13</sup>張岱年先生即說：老子提出了關於道的新說。老子認為道是「先天地生」的世界本源。春秋時代所謂天道是天之道，道是從屬於天的。老子則以為道比天更根本，天出於道。<sup>14</sup>此時的「道」，已經不僅只是指稱人所行走的道路，而是提昇到形上超越的地位。然而何謂「道」呢？當代學者對老子「道」的解析亦有多方面之解讀，<sup>15</sup>首先，嚴靈峰先生對老子「道」之剖析提出了四分說：分別為道體、道理、道用、道術，簡單說明如下：

<sup>10</sup>陳鼓應，《老子評傳》，臺北：文史哲出版社，2002年，頁105。

<sup>11</sup>馮友蘭，《中國哲學史（增訂本）》（上冊），臺北：臺灣商務印書館，1999年，頁218。

<sup>12</sup>葛晉榮，《中國哲學範疇導論》，臺北：萬卷樓圖書公司，1993年，頁83。

<sup>13</sup>張立文，《中國哲學範疇發展史》（天道篇），北京：中國人民大學出版社，1988年，頁39。

<sup>14</sup>張岱年，《中國古典哲學概念範疇要論》，北京：中國社會科學出版社，1989年，頁24。

<sup>15</sup>方東美先生認為：「道」之概念，乃是老子哲學系統中之無上範疇，寄託在道體、道用、道相及道徵四個基本概念上。詳見方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年，頁167-170。及方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北：成均出版社，1993年，頁173-179。另傅偉勳先生亦曾將老子道區分為「道體」和「道相」二者，並把「道相」再細分為「道原」、「道理」、「道用」、「道德」、「道術」五義。傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北：三民書局，1990年，頁24-25。



- 一、道是形上實體，具有宇宙生化的功能。
- 二、道指宇宙萬物生存變化的必然規律。
- 三、道乃人生守道修身所應遵守的應然法則。
- 四、道亦可運用到政治軍事之上，以為治國之術與兵略。<sup>16</sup>

此外，唐君毅先生對老子「道」的概念亦提出〈老子言道之六義〉，這六義依序是：一、虛理之道；二、形上道體；三、道相之道；四、同德之道；五、修德之道及其它生活之道；六、事物及心境人格狀態之道。此六義對道之義的說法頗為詳盡，茲一歸納整理如下：

- 一、道指通貫萬物之普遍的、必然的規則、或根本原理。
- 二、道乃形上實體，真實存在，且具有生物的真实作用。
- 三、道即道相。這是就道體對照有形萬物所呈顯的各種面相，諸如「有」相、「無」相、「沖」「虛」之相、「常」相、「久」相、「一」相、「自然」相等而言。
- 四、道即德，包括道體的「玄德」，以及一切人物所得於道體之「德」。
- 五、道指修德之道及其他生活之道，包括修德積德之方、自處處人之術、政治軍事上治國用兵之道。
- 六、道亦可以指事物的一種狀態，也可以指一種人之心境或人格狀態。<sup>17</sup>

綜觀嚴靈峰先生的四分說與唐君毅先生的六分義，嚴先生的第一、二項與唐先生的第一、二、三、四義是指形而上之道；嚴先生的第三、四項與唐先生的第五、六義是就修養實踐之道而言。以上引文筆者是根據袁保新先生對「道」之內涵所

<sup>16</sup>嚴靈峰，《老莊研究》，臺北：中華書局，1966年，頁378。

<sup>17</sup>唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁370-381。

作的剖析，通過這個對比，讓筆者更清楚知道嚴先生與唐先生對「道」的涵義，其異同之處。

老子透過形而上的道，體證出無為、無執、守柔、不爭……等等的修德之道，並落實實踐之，綜言之，道的種種意義，皆是有相通且有密切關聯的。道的使用在老子一書中，極為複雜，必須通過章句脈絡的解讀與意義的析類，才能確定其涵義。<sup>18</sup>陳鼓應先生說：

老子書上所有的「道」字，符號形式雖然是同一的，但在不同章句的文字脈絡中，卻具有不同的意涵。有些地方，「道」是指形而上的實存者；有些地方，「道」是指一種規律；有些地方，「道」是指人生的一種準則、指標或典範。因而，同是談「道」，而意涵卻不盡同。意涵雖不同，卻又是可以貫通起來的。<sup>19</sup>

老子經由「道」這一個概念所展開的思想，旨在說些什麼呢？「道」這個字如果以老子王弼注華亭張氏原本為依據，在《道德經》中總共出現了 74 次之多，<sup>20</sup>老子的道是真實存在於宇宙萬物的實體，它超乎一切之先而存在。

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希。搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。（《道德經·第十四章》）

<sup>18</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁20。

<sup>19</sup>陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），臺北：臺灣商務印書館，2008年，〈修訂版序〉頁2。

<sup>20</sup>陳鼓應先生認為：「『道』這個字，在《老子》書上前後出現了73次。」陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），臺北：臺灣商務印書館，2008年，修訂版序，頁12。另陳德和先生的研究認為：「『道』這個字至少出現75次之多。」王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁92。而張豈之先生則說：「全書81章中，直接論『道』的有37章，『道』字出現74次。」張豈之，《精編中國思想史》（上），臺北：水年圖書公司，2000年，頁76。

道之為物，唯恍唯惚。忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。（《道德經·第二十一章》）

河上公注：「無色曰夷，無聲曰希，無形曰微。」<sup>21</sup>道它看不見、聽不到、摸不著，又是我們感官無法捉摸的。正因道是「無狀之狀、無物之象」，恍惚而實存，所以能為天下之始，為萬物之母，並且用之不盡，取之不竭。形上之道，恍惚無形，憨山大師云：「恍惚，謂似有若無，不可指之意。」<sup>22</sup>，道在深遠暗昧之中，確是「有物」、「有象」、「有精」，這都在在的說明了道的真實存在性。

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。（《道德經·第二十五章》）

形上道體，真實存在，「有物混成，先天地生。」王弼注云：「混然不可得而知，而萬物由之以成，故曰混成也。不知其誰之子，故先天地生。」<sup>23</sup>道在天地還未創生之前就形成了，它超乎一切而最先存在。「寂兮寥兮。」河上公注：「寂者，無音聲；寥者，空無形。」<sup>24</sup>道它靜而無聲，動而無形。「獨立而不改。」王弼注曰：「無物之匹，故曰獨立也。返化始終，不失其常，故曰不改也。」<sup>25</sup>「周行而不怠。」王弼注云：「周行，無所不至。」<sup>26</sup>它獨一無二，恆久不變，生生不息。道乃形而上者，此形而上的真常大道是天地萬物的根源，它具有先在性、獨立性、絕對性、永恒性、普遍性，並能夠周延的作用於一切以成就一切。

道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。

<sup>21</sup>《老子河上公注·卷一》，魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁16。

<sup>22</sup>明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年，頁76。

<sup>23</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁63。

<sup>24</sup>《老子河上公注·卷二》，魏·王弼，《老子四種》臺北：大安出版社，2003年，頁30。

<sup>25</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁63。

<sup>26</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁63。

（《道德經·第一章》）

老子在開宗明義的第一章就告訴吾人，道是不可道的。王弼注：「可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也。」<sup>27</sup>憨山大師謂：「可道之道，猶言也。意謂真常之道，本無相無名，不可言說。」<sup>28</sup>由此可知，語言所能表示的道，就不是常道，道是無法用任何的文字語言來描述它，所以老子又曰：「道隱無名」（《道德經·第四十一章》），無法用任何的概念來指謂它。「吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。」（《道德經·第二十五章》），我不知道它的名字，就勉強稱它叫做「道」吧！

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。（《道德經·第四章》）

道生一，一生二，二生三，三生萬物。（《道德經·第四十二章》）

釋憨山曰：「『或』、『似』皆不定之辭，老子恐人言語為實，不肯離言體道，故以此等疑辭以遺其執耳。」<sup>29</sup>老子已經以一種「疑似法」<sup>30</sup>，以「或」、「似」等詞語，巧妙的述說了「道」存在於萬有之先的特徵，那麼「道」顯然具備了創造者的地位，是在萬有均未曾出現前即存在，並且由道之存在而創化萬有之存在。道體沖虛為用，雖無形無狀，其中卻涵藏無盡的生化孕育萬物的能力，是為萬物創造的根源。

<sup>27</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁1。

<sup>28</sup>明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年，頁43。

<sup>29</sup>明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年，頁49。

<sup>30</sup>傅佩榮先生認為，面對老子的道，顯然可以論斷它的超越性；但是，超越的道又如何可以用語言表達出來呢？老子發明了「疑似法」，以不確定的「或詞」描寫道，但是隱然的指涉了這種超越的道之性格。傅佩榮，〈從比較的角度反省老子「道」概念的形上性格〉，《哲學雜誌》第7期，1994年，1月，頁29。

綜上所述，老子肯認「道」不僅產生天地萬物，並且決定著天地萬物的生存演化和無限的發展。換句話說，「道」不僅僅是作為世界的總根源演化出天地萬物，「道」更是作為世界的總根據決定著天地萬物。它是天地萬物的實現原理，也是我們一切價值的總規範。

## 第二節 內在本德

道家自古以來一直是我國最重要的學術流派之一，它的思想對國人行為及修養上的影響自然不在話下，在老子哲學的範疇中，特別重視德性之修養，而人格品德之修養，因人而異而達到如莊子所言之至人、聖人、神人、天人與真人等等不同之境界，「至人無己，神人無功，聖人無名。」（《莊子·逍遙遊》）；<sup>31</sup>「天人」（《莊子·天下篇》）；「真人」（《莊子·大宗師》）；老子亦構作有所謂上善、上德、聖人，老子曰：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾近於道。」（《第八章》）；「上德不德，是以有德。」（《第三十八章》）；「聖人處無為之事，行不言之教。」（《第二章》）；「聖人無常心，以百姓心為心。」（《第四十九章》）尚且不論上善、上德、聖人他們之間的品德高低，但他們皆臻至無我的崇高境界，皆俱有至高無上的品德情操，超然的涵養功夫，無私憫人的胸襟，堪稱人上之人，是做為我們學習的典範。

儒道兩家都重生命的反省，都是以「生命」為中心而開展，用存在的、體證的、反求諸己的態度，展開他們的教訓、智慧、學問與修行，其最終理想則在圓滿實現自己的德行人格。<sup>32</sup>先秦諸子皆是以憂患意識為其基本動力，希望在劇烈

---

<sup>31</sup>本文所引述之莊子文本，蓋以郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年為依據。

<sup>32</sup>陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁15。

轉變的時代求得人生的安頓。<sup>33</sup>傅偉勳先生認為老子的終極關懷，並不在於玄妙的宇宙哲思上面，而是如何使自然無為的天道落實於政治社會層面的人道之上。<sup>34</sup>換句話說，老子觀察天道的目的，主要在於尋求人生的終極依據與價值根源，並以觀察所得的天道規律，發展出與之相應的人生哲學。<sup>35</sup>總而言之，老子身處政治衰亂的時代，內心渴望有個和平自由的理想世界，他體會道是天地萬物創生的本源，而「道常無為而無不為」，因此發展出人要順應自然，柔弱不爭，無欲知足，見素抱樸，回歸赤子的人生哲學。

老子對現實人生的關懷中，對於如何成為聖人？如何實現生命之善？如何使生命上昇而不下墜？這幾乎含括了老子道德經三分之二的篇章，由此可見，「德」在老子思想中地位之重要。所以《道德經》原典中「德」之意涵是值得我們去探究。《韓非子·解老》說：「德也者，物之所以建生也」，王弼注曰：「德者，得也，……何以得德，由乎道也。」<sup>36</sup>王弼認為「德」和「得」可以同音互訓，「德」即是「得」，也就是我們對於「道」的關懷、實踐而體貼出來的心得。<sup>37</sup>牟宗三先生說：

中國人以前講，德者，得也。凡是對於某一種東西，你心中真正有所瞭解，有所得，這就變成德(virtue)。某種東西得之於心，進到你的生命裡面去，你就得到了，這就變成你的 virtue。<sup>38</sup>

當我們真正能得之於心，用我們的生命去與之相應，真正進入到我們的生命當中，就會變成生命當中的一個性格，那就是德。吳怡先生說：

---

<sup>33</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1987年，頁327。

<sup>34</sup>傅偉勳，〈儒道二家的生死觀〉，《哲學雜誌》第4期，1993年4月，頁117。

<sup>35</sup>蜂屋邦夫，〈老莊思想與空〉，雋雪豔譯、陳捷等編：《道家思想與佛教》，瀋陽：遼寧教育出版社，2000年，頁4。

<sup>36</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁93。

<sup>37</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁57。

<sup>38</sup>牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·(五)〉，《鵝湖月刊》第338期，2003年8月，頁5。

道是宇宙的法則，德是個人的修養。換句話說，道是宇宙的精神，德是個人的精神，所以就個人來說，我們的精神是以德行為內容，為基礎的。<sup>39</sup>

就道家的思想而言，當我們處於物欲橫流的人世間，若能洗淨物欲，所表現出的清明境界，即是真正的精神，而現代人正缺少這種精神境界。陳德和先生亦提出：

超越的道內在於人，以做為人類生活實踐與精神修養的依據或能力，那就是德：分解地說，道是超越的理想，德是內在的依據，此外，道有存有論中第一因之意義，德則偏重人格修養的價值論意義。<sup>40</sup>

生命的意義不在於追逐外在的權力、名利，而在於通過個人生命之朗現，以實現聖人的生命境界。而聖人應具有哪些的德性呢？

聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。（《道德經·第八十一章》）

愈能夠捨己利人，不斷地幫助別人，而不私自佔有，則本身的價值就越豐富，惟有能夠如此，其己身之存在就愈益充足與豐富。聖人的德性就是「不爭」、<sup>41</sup>「無為」。<sup>42</sup>

企者不立，跨者不行。自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。（《道德經·第二十四章》）

<sup>39</sup>吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004年，頁224-225。

<sup>40</sup>陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁9。

<sup>41</sup>憨山大師注〈第八章〉「不爭」兩字：「此言不爭之德，無往而不善也。上，最上，謂謙虛不爭之德，最為上善。」明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年，頁54。

<sup>42</sup>王淮先生說：「處事接物誠能以清淨無為、從容自然之方式行之，其效果常能更為圓滿，達於至善。」王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年，頁145。

王弼注曰：「不自見，則其明全也；不自是，則其是彰也；不自伐，則其功有也；不自矜，則其德長也。」<sup>43</sup>老子認為我們常有的自我炫耀、好勝爭強、自命不凡、自以為是的堅持與執著，會讓我們站不牢、走不遠，必須要戒絕對「自我」的膨脹，故老子又曰：

是以聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故能長。（《道德經·第二十二章》）

不自我表揚，反能顯明；不自以為是，反能彰顯；不自己誇耀，反能見功；不自我矜恃，反而能夠長久。是以聖人就算有所作為，也不會自矜驕恃；有所功勞，也不願意居於德名之位。

是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。（《道德經·第六十六章》）

聖人居於上位而人民不感到負累，居於前面而人民不感到受害，所以天下人民樂於推戴而不厭棄。這是為什麼呢？因為「以其不爭，故天下莫能與之爭。」聖人不與他人爭長論短，不計算是非與利害，完全在自己的本分本位上行事，那麼別人自然也就不會來與之相爭。

道常無為而無不為。（《道德經·第三十七章》）

是以聖人無為故無敗，無執故無失。（《道德經·第六十四章》）

「無為」，就是順其自然，不妄自作為，讓萬物自然發展。王弼注曰：「順自然也，

---

<sup>43</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁61。



萬物無不由為以治，以成之也。」<sup>44</sup>因為不妄為，就沒有什麼事情做不成。

是以聖人處無為之事，行不言之教；萬物作而焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。（《道德經·第二章》）

聖人以無為的態度來處理世事，行不言之教，萬物興起而不造作事端，立了功勞卻不居功，處於謙退的位置。「不有、不恃、弗居」，就是要解消一己佔有的衝動，這就是無為的妙用，然「不爭」、「無為」總的來說究竟為何？

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。（《道德經·第五章》）

河上公注：「聖人愛養萬民，不以仁恩，法天地，行自然。」<sup>45</sup>王弼注曰：「聖人與天地合其德。」<sup>46</sup>聖人無所偏愛，他絕對開放、包容、接受，這就是大公無私的精神表現，我們應當要能放下個人的好惡與取捨，而以平等的胸襟包容尊重所有萬物的存在。

聖人無常心，以百姓心為心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之；德信。（《道德經·第四十九章》）

王弼注曰：「動常因也。」<sup>47</sup>聖人無私、無我，因順著百姓，沒有成見的對待所有的人，這個善心正是「以百姓心為心」，吳怡先生說：「這種『善德』不是依據外在的，不是有條件的，而是發自內心的，是無任何條件可言的。」<sup>48</sup>體道的聖人治理國家，常常是沒有自己的意見，而是心中所想的是以百姓的意見為意見，

<sup>44</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁91。

<sup>45</sup>《老子河上公注·卷一》，魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁6。

<sup>46</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁14。

<sup>47</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁129。

<sup>48</sup>吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2010年，頁325。

把百姓放在個人之上，所以老子說能夠這樣平等的對待別人以「善」，才是真正的德善，才是真正無私無欲的修養工夫。

是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。（《道德經·第二十七章》）

道家無為的基本精神，是一種兼容並蓄的「智慧」與「德行」。<sup>49</sup>聖人無主觀自執之心，而僅有是無為清靜之心，無為而治之有道者，以善心、誠心去對待任何人，無論善與不善者，信與不信者，皆一視同仁，蓋天下既無不是之人，亦無不材之人，有道者能夠以本明的智慧去觀察人與物，了解人各有才，故無棄人；物各有用，故無棄物。

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。（《道德經·第五十七章》）

王弼曰：「上之所欲，民從之速也。我之所欲唯無欲，而民亦無欲而自樸也。此四者，崇本以息末。」<sup>50</sup>強調聖人如何以他的無為、好靜、無事、無欲來成就百姓的自化、自正、自富、自樸，這是老子無為而治的理想社會情境。

方東美先生說：

作為理想人格極致之聖人，憑藉高上精神，與對價值界之無限追求與嚮往，超越一切限制與弱點，故能慷慨無私，淑世濟人，而贏得舉世之尊敬與愛戴。……由於老子之教，使吾人覺悟到，盡性之道，端在勤做聖賢工夫。人之天職即在於孜孜努力，精勤不懈，俾其實現。故凡能有以挺然自立於

<sup>49</sup>王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年，頁195。

<sup>50</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁150。

天壤之間者、其所必具之條件，即內聖之精神修養功夫也。<sup>51</sup>

顏淵曰：「舜何人也？予何人也？有為者亦若是。」（《孟子·滕文公上》）事實上，要達到聖人的境界並不難，但那並非只是標榜著高高在上的清高形象，而是需劍及履及的認真實踐，方可成為聖人。但是因為人們都將倫理道德拋於腦後，忘了初發心，且受到物欲的誘惑，大公無私之心轉為一己之私心，人人自私的後果，自然是勾心鬥角，傷害別人才能夠利己。於是乎，種種的不公平、不正當的事也就接踵而出了。

老子認為，生命的自我實現不在於強人所難，也不在於為了強調自己的存在感而抑制他人的生存空間，老子教給我們的是，生命之德的證成在於能虛己容物，處下不爭。

### 第三節 即道即德

#### 一、道為德本

道是宇宙的本源，宇宙萬物都來自於「道」，它是恍惚、寂寥、無名、無物、無狀之狀、無物之象、象帝之先等等，具有超越及優先於天地萬物，陳德和先生對道之見解為：「『道』是做為一個能生而非所生、創造而非被造、決定而非依附、主動而非被動的一個形而上者。」<sup>52</sup>而德就是內在而非超越的，一切的德皆根源於道，一切的德都不能背離於道，故老子曰：

道生之，德畜之，物形之，勢成之，是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，

<sup>51</sup>方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化事業公司，1985年，頁170。

<sup>52</sup>參見陳德和，〈論林希逸對老子《道德經》形上思想方解讀——以《老子齋齋口義》為中心〉，《嘉大中文學報》第8期，2012年9月，頁150。

德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，長之育之，亭之毒之，養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德（《道德經·第五十一章》）

王弼注曰：「道者，物之所由也。德者，物之所得也。」<sup>53</sup>道是萬物所自來的東西，它是創生萬物的。德則是萬物所得到的，從哪裡得到呢？在同書《第三十八章》注曰：「德者，得也。常得而無喪，利而無害，故以德為名焉。何以得德？由乎道也。」<sup>54</sup>德即是得，萬物皆得自於道，皆由道所產生，道生成萬物之後，又內在於萬物，成為萬物各自的本分，道分化於萬物即為「德」，道之生化萬物，是以德內在的方式，畜養成全萬物。關於這點，徐復觀先生說：

德是道的分化。萬物得道之一體以成形，此道之一體，即內在於各物之中，而成為物之所以為物的根源；各物的根源，老子即稱之為德。……就其「全」者「一」者而言，則謂之道；就其分者多者而言，則謂之德。道與德，僅有全與分之別，而沒有本質上之別。<sup>55</sup>

這是就分化來說，道是未經分化的狀態，德是經分化的狀態。道是全體，德是分體，兩者只是分際上的不同，本質上是完全相同的。對此，王邦雄先生亦有一詳盡之疏解：

道是超越之體，德是內在之用，道是無，德是有，道以其實現原理，內在於萬物。此一生化作用，周流遍在，就是萬物所得自於道的德。再細加簡別，德就個別體說，玄德就整體言。此老子云：「生而不有，為而不恃，

<sup>53</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁136。

<sup>54</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁93。

<sup>55</sup>參閱徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1977年，頁337-338。

長而不宰，是謂玄德。」(《道德經·第十章》)此玄德之有別於德者，就在全與分，全者不為器所限定，謂之玄德。是全與分之別，當在玄德與德，而道與德之別，就在一超越，一內在之分。<sup>56</sup>

道是周流遍行的，它在流行中創生萬物，道周流到哪裡，便成就那裡的萬物的本性。故莊子云：

泰初有無，無有無名，一之所起，有一而未形。物得以生，謂之德。(《莊子·天地》)<sup>57</sup>

宇宙初成之前是空無一物的，沒有「有」也沒有「名」，「一」就是從那裡產生，但雖有了「一」，還是個無以名狀的東西，萬物由此而生，因此稱做「德」。「泰初有無」中的「無」即是道，「物得以生，謂之德」，指萬物由道而來。莊子把內在於萬物中的道稱為德。道成為萬物的本性，則萬物的本性由道而來。

## 二、道德統一

《道德經·第一章》即曰：「道可道，非常道；名可名，非常名。」〈第三十八章〉則曰：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。」我們用形而上的觀念來理解「道」；「德」則是落實在人生活上來講，道與德，其實都是基於言說上之需要才分立並言，並非是究竟，而僅是方便而已。「道」與「德」的關係是如何呢？袁保新先生說：

「道」與「德」的關係如何？……我們認為二者的關係是：「德」以「道」為形上基礎，但「道」的作用卻必須通過「德」的充分實現，以顯現其涵

<sup>56</sup>王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁82。

<sup>57</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁424。

煦化育之功。換言之，所謂「德」，亦即價值理序籠罩下每一事物自我實現的內在動力，它是屬於個別具體事物的，與「道」之超越萬物復周遍於萬物，在層次上應有所區分。……「道」的涵煦化育必須通過各個事物之復歸常德，才顯其大用。換言之，二者關係至為密切，而老子五千言以「道」「德」連言，誠有其內在義理的必要性，不容輕忽。<sup>58</sup>

在《道德經》各章中，「道」字在不同的文字脈絡中有指形而上的實存之道，如「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」（《道德經·第四十二章》）及「道生之，德畜之。」（《道德經·第五十一章》）；亦有指人生準則及指標的道，如「天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」（《道德經·第八十一章》），當形上之道向下落實到生活，即成為人類行為的準則。魏元珪先生提到說：

老子所謂的德，是本乎大道之得，是無為自然地，秉受天地大道的內住，以充實生命的自我完成，不假後天人為的造作，純任生命中所自然流露出的生活光輝。故凡得道愈高，體道愈深的人，其品德亦必燦然全備。倘若不得於大道，祇靠後天人為對德日之修持與努力，則其所修持者必難求其全備，且必在在露出人為的斧痕。<sup>59</sup>

落實到人生層面而作為我們生活準則的「道」，就是「德」，<sup>60</sup>另近代先賢學者對於「道德」兩字之意涵亦有其獨到之見解，茲擇要列舉如下：

德是道的分化。萬物得道之一體以成形，此道之一體，即內在於各物之中，而成為物之所以為物的根源；各物的根源，老子即稱之為德。……

<sup>58</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁107。

<sup>59</sup>魏元珪，《老子思想體系探索》（下冊），臺北：新文豐出版公司，1997年，頁626-627。

<sup>60</sup>魏元珪先生對此，亦提出說：「老子言天道意在指點人道，言天上之法則意在指點人間之法則，蓋天道之必然亦人道所當然，……。」魏元珪，《老子思想體系探索》（上冊），臺北：新文豐出版公司，1997年，頁276。

就其「全」者「一」者而言，則謂之道；就其分者多者而言，則謂之德。  
道與德，僅有全與分之別，而沒有本質上之別。<sup>61</sup>

以上引言對於道與德之間的關係解釋的非常詳盡，亦可得知老子所談論之道與德實有密不可分之連繫，道是生發萬事萬物的根源，也是萬事萬物所應遵循的總則；而德是道的作用。沒有德的作用，我們無以體悟道；沒有道，則德就沒有根源，無法存在。故老子曰：

道生之，德畜之，物形之，勢成之，是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，  
德之貴，夫莫之命而常自然。(《道德經·第五十一章》)

就存有論來說，道生萬物，德養萬物，道超越於萬物之上，它是「無」，道又內在於萬物之中，它是「有」，道體的本身是「無」，道生成萬物的作用是「有」，道既超越又內在，它又無又有。凡此都能相互發現「道」與「德」之間，是「既超越又內在」、「既內在又超越」的關係。對此，張立文先生提出說：

道在產生天地萬物時，內在於萬物之中，涵養萬物，促成萬物，使萬物自然生息，這就是德。……最深厚的德，也就是完全體現道的自然本性。<sup>62</sup>

方東美先生說：「根據中國哲學的傳統，本體論也同時是價值論。」<sup>63</sup>方先生在闡述「道」之意涵時提出道體、道用、道相及道徵四義，以第四義之「道徵」，說明了老子思想中的聖人乃將形上之「道」具體實現在生活世界中，即所謂的「道成肉身」。換言之，如袁保新先生所言：

<sup>61</sup>參見徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1987年，頁337-338。

<sup>62</sup>參見張立文主編，《道》，北京：中國人民大學，1989年，頁42。

<sup>63</sup>方東美(著)，馮滬祥(譯)，《中國人的人生觀》臺北：幼獅文化出版公司，1980年，頁14。

所有屬於「道」之性徵，都可以在人格的實踐修養中，同時成為聖人的內在品格，而落實為人間政治與生活修養的價值依歸。<sup>64</sup>

顯然在老子思想中具有核心的地位的「道」，是要通過聖人品格的實現，才能全幅朗現的。形而上的道固然是無形而不可見，恍惚而不可隨，但它落在人生活的準則範疇裡，又產生了「自然無為」、「虛靜」、「柔弱」、「處下」、「不爭」、「為而不恃，長而不宰，功成而不居。」……等等的特性。聖人的成就，亦是將所有道的意義，內化為自己生命中的意義，從生命境界最高的朗現看來，此時道與德是不分的。

### 三、以德為道

中國的學問應從生活實踐入路，重視生命的反省與實踐，不同於西方的哲學僅是滿足知識上及理論上的好奇與認知，而是由生命的實踐所透顯出的智慧。<sup>65</sup>因此中國的存有論，由工夫上言，是實踐的存有論（practical ontology），也可謂之「實踐的形上學」（Practical Metaphysics）。<sup>66</sup>中國儒釋道三教之存有論皆是實踐的存有論。再從內容上言，中國的形上學，是從人格修養、生命主觀修養之心境來講，<sup>67</sup>不是從客觀存在來講，此主觀境界形態乃牟宗三先生獨樹一格之詮釋，故牟先生說中國的形而上學儒釋道三教皆有境界形態形上學的意味，<sup>68</sup>老子的形上哲學，乃由主體的修證而開顯的，而此一工夫需由心上做，虛靜明照所

<sup>64</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁108。

<sup>65</sup>牟宗三先生區分中西哲學之根本異趣，而分判形上學之形態。中國哲學著眼於主觀修養與道德實踐之境界；西方哲學則重視理智之思辨與觀念之分解。由工夫言，中國哲學由修養的實踐開出，是實踐的形上學（Practical Metaphysics）；西方則是觀解的形上學（Theoretical Metaphysics）。由內容言，中國之哲學思想是境界形態的形上學（Metaphysics in the line of vision）；西方則是實有形態的形上學（Metaphysics of Being-form、metaphysics in the line of being）（參見《中國哲學的特質》臺北：臺灣學生書局，2009年，頁14-15。《中國哲學十九講》臺北：臺灣學生書局，2010年，頁93-94、頁103。）

<sup>66</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁93。

<sup>67</sup>牟先生對《老子》的研究，主要見於《中國哲學十九講》及《才性與玄理》二書。另《現象與物自身》、《智的直覺與中國哲學》也有涉及，以及《鵝湖月刊》第二八卷第十期至第二九卷第七期之〈老子道德經講演錄〉。

<sup>68</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁103。



朗現者為生命之德，道即以心之德為其真實內容。<sup>69</sup>綜而言之，老子的道為主觀境界，而主觀境界即是聖人的境界，<sup>70</sup>換言之，天之道就是聖人之道。

老子的「道」要通過無來了解，以無來做本，做本體。<sup>71</sup>但無不是西方存有論(沒有東西)的概念，而是修養實踐，生活上的觀念，這是個人生問題，不是知解的形而上學的問題。牟宗三先生認為道家的無並不是客觀的實有，而完全是由主觀修行境界上所呈現的一個觀念，所以要從生活實踐上來了解。<sup>72</sup>對此，陳德和先生提出以下的見解：

凡實踐的形上學必是境界型態的形上學這是大原則的劃分，然而在細分上，牟先生認為道家的形上學是純粹的主觀境界型態，理由是老子的「無」絕對不能從西方存有論的立場把它理解為「不存在」或「沒有東西」，它最好的解釋應當是「無執的心境」，所以老子說的「道生萬物」其實也就是依此心境的觀照妙用而一體呈現天地萬物之自在的意思，是即「一逍遙，一切逍遙；一無待，一切無待」的玄旨。<sup>73</sup>

道家的無並不是存有論的概念，通常我們一提到本體就很容易想到客觀實有層上的概念，但道家實有層上實有這個概念是要從主觀上的修養境界而透顯出來的一種虛一而靜的境界，此牟先生言之曰：

---

<sup>69</sup>王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁127。

<sup>70</sup>牟先生說「境」、「界」是來自佛教語詞，中國先秦的典籍沒有這個名詞，佛教說境和界都是一個實有的意義。「境」是指外在的對象，「界」是指原因、根據。但「境界」一詞，是從主觀心境上來講，主觀上的心境修養到什麼程度，所看到的一切東西都往上升，就達到什麼程度，這就是「境界」，這個境界就成為主觀的意義，這和原來佛教的意義不大相同。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁128-130。

<sup>71</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁131。

<sup>72</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁115。

<sup>73</sup>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172-173。又境界型態的形上學所含的是「無執的存有論」和「不著的宇宙論」，無執、不著統言之就是「無」，是故此一型態之形上學所宣示的，亦不外乎「無而不無，有而不有」、「無而後能有，有以無為本」之玄義了。陳德和，《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁185。

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。

牟先生又說：

老子亦有「天下萬物生於有，有生於無」，「無，名天地之始；有，名萬物之母。」等義。此則道、無，亦顯有一客觀實體之意義。……道、無之此種客觀姿態實依主體聖證上「無為而無不為」而成立，即依「無為而無不為」而有客觀實體之意義。……則是「無」之「客觀實體」的意義(宇宙論上)，實類比主觀聖證上「無為而無不為」而得其真實的意義。即，此客觀姿態亦依主體聖證而得印證。然主觀聖證上之「無」是一種虛寂渾化之心境，是一種虛靈的妙用，而非是一「物」。<sup>74</sup>

是則，道家的智慧就是要在這個作用層上言無，牟先生認為老子的實踐心靈最重視「無」，無就是要無掉、解掉、消融掉，把那些有為、造作、不自然的東西，通通都化掉、捨棄，無掉就什麼都沒有，就能虛一而靜。虛一靜是工夫，也是境界，故牟先生說：

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。生命的紛馳、心理的情緒、意念的造作都有特定的方向，黏著在這個地方，就著於此而不能通於彼，你生命黏著於此，我生命黏著於彼，各

---

<sup>74</sup>參見牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁270-271。

是其是，衝突矛盾就出現了。<sup>75</sup>

牟先生用蕩相遣執、融通淘汰的修養工夫和虛以待物、應而無方的玄德境界說明老子「無」的智慧，使老子哲學呈現主觀境界的面貌。<sup>76</sup>依牟先生的看法，由虛一靜的工夫可使生命虛而靈、純一無雜、不浮動，這時主觀的心境就呈現無限妙用的心境，無限心呈現就可以「觀復」，就會呈現復歸於樸《道德經·第二十八章》、復歸於德，歸向道的懷抱，<sup>77</sup>這種境界正是證道成德的自我圓現。

人「虛一而靜」的心靈就是「道」，「道」就是「德」，「德」即是「道」，「道」只是一個姿態，其真正的意思是「德」，因此，「主觀境界形態」的哲學，也就是通過自然的一種具體在生活中的參與和修行所體現出來的智慧。<sup>78</sup>只是這境界層級的高低會隨著我們內心修養的不同而臻至不同的境界。中國哲學向來重視實踐，它不是一種空談的理論，而是由意識的超越落入到生活世界中的體驗與實踐，那是一種修養的功夫，由德行、智慧的超越再契入道的境界。

<sup>75</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁94-95。

<sup>76</sup>參見陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年，頁37。

<sup>77</sup>吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年，頁254。

<sup>78</sup>潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐——以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」的創立與運作為例》，南華大學哲學系碩士論文，2010年，頁22。

### 第三章 修道合德

道家哲學的生命智慧是其思想特質，它是以生命為實踐中心，如老子自然、虛靜的生命智慧，就是要我們以無執的心靈，通過蕩相遣執、融通淘汰，實踐、體證「解套的思想」以及「放下的智慧」，它不只是一套知識理論而已，而是對生命的關懷與安頓，通過實踐將生命真正的安頓，使生命的意義得以朗現，達至生命最高境界——「無」的境界，亦是「無」的智慧。

中國哲學是生命的哲學，它與西方生命哲學之側重觀念的理解有所不同。吳怡先生說：「中國生命哲學是一種實踐的學問，是把自己的生命由物質的層面轉化成性靈的層面，再由小我的生命轉化成宇宙生生不息的生命。」<sup>1</sup>老莊思想所帶給我們的啟示就是，當我們能夠擁有開放無執的心靈，當下就可以證成自由自在的人生，但要能充分朗現這種境界，必須不斷地經過修行與鍛鍊，而這個實踐的歷程即是我們所謂的體道證德。

#### 第一節 自然無為

道家思想創發於老子，老子的哲學當以自然為首義，並且主張無為而無不為。劉笑敢先生說：「老子已經把自然當作哲學概念來使用了，……『自然』作為哲學概念是老子的首創和老子以道為宇宙的起源和根源具有同等的重要性。」<sup>2</sup>由此可見，「自然」這一觀念確實在老子哲學中佔有絕對之重要性。

「自然」的觀念是老子哲學的基本精神，也是重要之核心概念，依據劉笑敢先生的研究歸納，《道德經》中出現「自然」一詞共計五處，他還說道：「在早期的典籍之中，《詩經》、《左傳》、《論語》中皆無「自然」的說法。其它典籍中，《孟

<sup>1</sup>吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004年，頁55。

<sup>2</sup>劉笑敢，《老子——年代新考與思想新詮》，臺北：東大圖書公司，1997年，頁79。

子》中無「自然」一詞，《墨子》中一次，《管子》中一次，《莊子》中約六次，《呂氏春秋》中五次，《韓非子》中八次，《春秋繁露》中十三次。」<sup>3</sup>因此「自然」一詞見於經典可以說是從《道德經》開始。但是老子思想中的「自然」並非指今日之自然世界或西方所說的自然主義的意涵，牟宗三先生說：

道家講的自然，就是自由自在，自己如此，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。西方人所講的自然界中的對象，嚴格講都是他然、待他而然、依靠旁的東西而如此。自然界的現象都在因果關係裡面，你靠我我靠你，這正好是不自然不自在，而是有所依待。<sup>4</sup>

西方自然主義中的自然其實是被造的他然，牟先生認為道家所說的「自然」就是自己如此，「他然」跟「自然」相反，就是待他而然，道家的「自然」是一種通過修行而達到的一個最高境界。<sup>5</sup>王邦雄先生亦提出說：「道家的道，是取消人為回歸自然的路，此之謂『自然之道』，道家的自然，不是自然界，而是自然的境界，自然境界是形上的自然，老子的回歸自然，不是退回原始的野蠻，不是文明的倒退，不是退化史觀，而是人文的轉化提升，是超人文的自然境界。」<sup>6</sup>顯然可以得知，道家所說的「自然」非物理現象界之日月星辰，更不是自然主義的自然，而是一種通過心靈修養所開顯的境界。

老子曰：

人法地，地法天，天法道，道法自然。(《道德經·第二十五章》)

<sup>3</sup>參見劉笑敢，《老子——年代新考與思想新詮》，臺北：東大圖書公司，1997年，頁67。

<sup>4</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁90。

<sup>5</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5-17。

<sup>6</sup>王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北：立緒文化事業公司，1999年，頁88。

河上公對「道法自然」的解釋是：「道性自然，無所法也。」<sup>7</sup>王弼注曰：「法，謂法則也。人不違地，乃得全安，法地也。地不違天，乃得全載，法天也。天不違道，乃得全覆，法道也。道不違自然，乃得其性。法自然者，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。」<sup>8</sup>牟宗三先生對此提出一詳盡之疏解說：

法自然者，即道以自然為性，非道以上，復有一層曰自然也。故云：「道不違自然，乃得其性。」「道法自然」，以自然為性，然道並不是一實有其物之獨立概念，……道是一沖虛之玄德，一虛無明通之妙用。吾人須通過沖虛妙用之觀念了解之，不可以存有形態之「實物」觀念了解之。道不是一獨立之實物，而是一沖虛之玄德，故其本身只是一大自然，大自在。若用專門術語言之，則是超越之自然。<sup>9</sup>

「道法自然」並非指在「道」之上之外，還有另一個更高的「自然」存在。余培林先生指出：「老子哲學以『道』為基礎，其哲學精神為『自然』。……『道』是老子哲學的基礎，是宇宙萬物創生的本原，所以人、地、天都要法『道』；但『道』並不是毫無規律，為所欲為的，它還必須要以『自然』為法。當然，我們不能說在『道』之上另有一個叫做自然的東西，為『道』所遵循，因為如此就混亂了老子哲學的體系。可是如果我們說「自然」是「道」的精神所在，是「道」所具有的一切特性（如虛、柔等）中最主要的部分，該不會有什麼不妥的吧。<sup>10</sup>換言之，「道」以「自然」為依歸，「道」的本性就是「自然」。<sup>11</sup>

<sup>7</sup>《老子河上公注·卷二》，魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁32。

<sup>8</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁65。

<sup>9</sup>牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁152-153。

<sup>10</sup>余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年，頁20-21。蔡忠道先生亦說：「『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。」蔡忠道，《魏晉處世思想之研究》，臺北，文津出版社，2007年，頁35。

<sup>11</sup>王邦雄先生說：「道法自然，就是道不違其自身之作為一切存在根源的法則。」王邦雄，《老子

在中國哲學史上，老子的天道自然無為之說，「天」就是代表著「自然」的意思，道生萬物是自然而然的，自然無為是老子哲學的基本觀念。《道德經》裏的「自然」是一個很高的生命境界，它通向「虛靜」、通向「無為」、通向「道」。王弼所謂「在方而法方，在圓而法圓」，<sup>12</sup>講的就是一種不受限制、不受干涉，自由自在、自己如此，沒有任何的投靠，是絕對的獨立。因此，老子又云：

道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。（《道德經·第五十一章》）

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。（《道德經·第六十四章》）

蔣錫昌先生注說：「道之所以尊，德之所以貴，即在於不命令或干涉萬物，而任其自化自成也。」<sup>13</sup>聖人應效法大道自然的法則，以輔助萬物自然發展。在自然的狀態下，讓天下萬物共生共存。

對於老子「自然」之意涵，陳德和先生指出，「自然」一詞當有三義，分別為：自由無待、和諧無傷、開放無礙；仔細的說：一、自然是指自己如此，自由如是，不受人我宰制，亦不宰制人之逍遙無待。二、自然表示天清地寧的物我和諧。三、自然乃是一使物我相容之開放性理念。<sup>14</sup>自然即是以無執、無待的修養工夫，來化解生命中種種的有為有意、虛假造作，以回歸到生命原有的素樸天真，所呈顯的是一種生命通過修行而達到最高的精神境界，它是我們一切德行的根源與理想；是主體修證上最高的克己工夫，這即是老子所嚮往的「自然」，它是一

---

的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁85。王采淇先生指出「道」的本性就是「自然」，主觀的自然是養自己本性之自然而然，在此同時也客觀地成就他者的本性之自然而然，使自己與他物皆能如其所如地充分發展。王采淇，〈老莊之學中的〈性〉與〈心〉概念試解〉，《鵝湖月刊》第428期，2011年2月，頁26-36。

<sup>12</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁65。

<sup>13</sup>蔣錫昌，《老子校詁》，臺北：明倫出版社，1971年，頁317。

<sup>14</sup>參見陳德和，〈試論道的雙重性〉，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁179。

種高度精神表現所成就的人格境界，也是我們體道證德的核心價值，陳德和先生說：

老莊思想將「自然」等同於「道」，所以當我們對「道」有感通時，就同時是對於「自然」的證成。然而，「道」在老子思想中，本是指著人生實踐的最高目的，亦即德行的最後依歸，「道」決定了存在，也給了價值，那麼「自然」也應當相同這樣。……凡老莊思想中的「自然」乃如此之針對「他然」與「造作」而發者，凡「他然」即是「有待」，「造作」即是「有為」，所以老莊思想中的「自然」應該是「無待」，亦即「無為」。<sup>15</sup>

老子認為「道」的自然特性，其呈現的內容即是無為而無不為。「道」是無意志性、無目的性，天地萬物的自然發展，就是「道」的「無為」；萬物的欣欣向榮，繁衍滋長，就是「道」的「無不為」。事實上，「無為」乃是針對「有為」而發，我們回顧古代歷史，老子認為周文已然徒具形式，貴族腐敗，社會失序，甚而成為窒息人們生命之桎梏。凡是外在的、形式的都是空架子，就是造作的、虛偽的，非但無法內化於生命之中，對人們生命的自由自在而言，反而成了束縛枷鎖。在此情形之下，老子認為一定要去掉虛為造作，才能由此解脫解放出來。

「無為」簡單化地總持的說法就是「無」，牟宗三先生說：

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，它否定的就是有依待、虛偽、造作、外在、形式的東西，而往上返顯出一個無為的境界來，這當然就要高

<sup>15</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁199。



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，不是知解的形而上學之問題。<sup>16</sup>

事實上，依牟宗三先生的解釋，老子一開始所提出的「無」乃是針對周文疲弊，<sup>17</sup>就是要對治天下混亂，社會失序，人心惶惶所提出的解決之道，若是如此，「無」即是生活世界的概念，是有關價值如何重建的觀念。依此觀之，「無」不是一開始就是形上學的觀念，它是生活世界的觀念，所以應作動詞解。「無」就是無掉、解消掉。老子的書裏出現非常多的「無」字，例如「無執」、「無我」、「無為」、「無身」、「無心」……等等。「無執」，就是化掉執著；「無我」，不是沒有我自己，而是化掉我執，不要有太強烈的主觀意識，陳德和先生對「無」有如下精彩之見解：

先說「無」；作為功夫義的「無」是「無掉」的意思，「無掉」是說使原先存在的變成不存在，這和「亡」字的本義很接近，道德經六十四章說：「為者敗之，執者失之，是以聖人無為故無敗，無執故無失。」「為」和「執」是「敗」與「失」的原因，凡人有為有執都將難逃失敗的惡運，惟有除去了「為」和「執」的聖人才能無敗無失，「無掉」就是除去的意思，道德經中還有許多其他的否定詞，如：不、絕、棄、去等，都可歸於「無掉」一語以表示「無」的工夫義。作為工夫義的「無」就是要「無掉」生命中不乾淨的東西，使生命回復原來的「清明」，而當人真能將生命中的渣滓去除殆盡，以還其本來面目時，即是充分實現了自己而顯一生命境界。<sup>18</sup>

無為並不是毫無行動或沒有任何作為，更非冷漠無情、消極頹廢。陳德和先生表

<sup>16</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁90-91。

<sup>17</sup>「周文疲弊」一詞是牟宗三先生在《中國哲學十九講》中首先提出，一般學界也常引用之。

<sup>18</sup>參見陳德和，〈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，頁32。

示：「老莊思想的『無為』，從工夫實踐義上看來，『無為』是『化掉人為的造作』，從主體修證境界上看『無為』，則是『無心無執地為其所為』，它是要化掉、無掉種種的人為造作，以開啟無限的心靈，最後的目的就是，物我皆能夠回歸原有的素樸美好，恢復到自我原有的存在與真實，進而讓天地人我共成一片和諧的世界，是則，無為的當下隨即是無限的自由與自在。」<sup>19</sup>簡言之，從生命的學問來看，「無為」它是一種人生的智慧與生活的實踐。

老子的「無」不是要解消我們的自然生命，而是要解消我們自然生命中的紛馳，正如林安梧先生所言：「生命不是積極地要去做什麼？相反地是消極地把不需要的東西取消掉，整個天地自然有一自發的秩序，使得萬物如其萬物，好好生長，回到生命的本根，就是天地之常。」<sup>20</sup>余培林先生亦有感而發的說：「人的心靈本虛靈靜默，但往往為私欲所蒙蔽，因而觀物不得其正，行事不得其常。所以必須『時時勤拂拭』，以恢復其原有的虛靜狀況。」<sup>21</sup>事實上，人的心靈本是良善且寧靜的，但因官能對物欲的追逐奔馳而蒙蔽了真如之心，導致觀念與行為的偏差，故須常靜心自我反省察覺，以使心靈反觀自照而成澄澈清明。那「自然」的境界是如何證成的呢？老子曰：

常使民無知無欲。使夫智者不敢為也，為無為，則無不治。（《道德經·第三章》）

「無知」不是指無知無識，而是要消解巧智的心；「無欲」並不是要消除自然的本能、欲望，而是要解消掉貪欲的念頭，故王弼注曰：「守其真也。」<sup>22</sup>即是說，要保持心靈的純真樸質。

<sup>19</sup>參見陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年4月，頁33。

<sup>20</sup>林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，臺北：臺灣商務印書館，2006年，頁228。

<sup>21</sup>余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年，頁36。

<sup>22</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁8。

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。（《道德經·第二章》）

無為是不恣意，不任己，一依自然而行的意思。無為並非不為事，只是如天地創生萬物，順乎萬物生生之自然已。<sup>23</sup>聖人不用外在的法令及教條來管制人民，而是崇尚素樸，使人民無欲而自化。

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。  
（《道德經·第五十七章》）

事實上，「好靜」、「無事」、「無欲」就是「無為」思想的呈現。「好靜」，是針對於統治者的騷亂攪擾而提出的，「無事」，是針對於統治者的煩苛政舉而提出的，「無欲」，是針對於統治者的擴張意欲而提出的。<sup>24</sup>可知聖人的政治概念，就是要否定掉繁苛的法令、權謀智巧，那麼人民自然能夠富足素樸，社會自然能夠安穩和諧。「我無欲而民自樸」，王弼注云：「上之所欲，民從之速也，我之所欲唯無欲，而民亦無欲而自樸也，此四者崇本以息末也。」<sup>25</sup>「本」就是無欲的素樸，這才是使天下安定的根本。如此看來，要保全道家的自然，就要靠無為的修養功夫。劉笑敢先生說：「自然是老子哲學的中心價值，無為是老子實現自然之價值的方法和原則。」<sup>26</sup>自然的修養工夫在於「無為無執」、「不有不恃」、「虛靜」、「無事」、「無名」、「無欲」、「無常心」……等等，一言以蔽之，就是「無」的工夫與境界。

<sup>23</sup>余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年，頁5。

<sup>24</sup>陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），臺北：臺灣商務印書館，2008年，頁29-30。

<sup>25</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁150。

<sup>26</sup>劉笑敢，《老子--年代新考與思想新詮》，臺北：東大圖書公司，1997年4月，頁147。

## 第二節 致虛守靜

道家思想乃是通過生命主體的修養，以通向無限妙用的實踐進路，袁保新先生指出：「老子採取的是實踐的進路，即通過致虛守靜的日損工夫，先讓自己回到原來素樸的生命本性，從『一復而一切復』之中，觀照一切事物相續相生所必須共經共由的常道。」<sup>27</sup> 故老子的形上之道，對於自身要有其真實意義，而且能充份證成的話，一定要回歸到主體修證實踐之路，如此，形上的智慧，對於我們的生命才有其真實性可言，否則就只是落於空談。陳德和先生說：

儒釋道思想之所以被稱作「生命的學問」，這是因為它們莫不都以生命本身為關懷的核心，並且能夠內在於生命自己以求其能疏通致遠而臻於圓融。若特就老莊思想來說，即在於深切感受到有為有執所帶出的負累與病痛，於是希望藉由致虛守靜、自然無為等修養的工夫，澈底化除成心意見而有效地為自己療傷止痛，並將此生命的重生與安頓當成人生的最高理想和人格的最高境界。<sup>28</sup>

整個老莊哲學的思想，基本上必須融入到我們的「生活世界」之中，我們把它當做是用來提升經驗、開發智慧，成長人格的一套理論與依據，或是一套有效的啟示。若從這個部份來看，就會對生活世界充滿著有意義的啟發性。老子面對人間世事的紛紛擾擾，因而提出「致虛守靜」的工夫，老子曰：

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。（《道德經·第

<sup>27</sup>袁保新，〈老子思想在現代文化中的意義——以唐君毅先生有關存在主義之省察為線索〉，《鵝湖月刊》第164期，1989年2月，頁21-28。

<sup>28</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁239。

## 十六章》)

王弼注曰：

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。<sup>29</sup>

「致虛」和「守靜」是老子修養工夫中最核心的概念，牟宗三先生曾稱此一章是「道家智慧方向的全部綱維」<sup>30</sup>，即是心智作用的消解、欲念煩擾的去除，讓蔽塞的心靈恢復其虛明寧靜。馮友蘭先生表示：「致虛極、守靜篤」即意味著，必須常保內心的安靜，才能認識事物的真相。<sup>31</sup>高明先生曰：「『虛』者無欲，『靜』者無為，此乃道家最基本的修養。『極』與『篤』是指心靈修煉之最高狀態，即所謂極度和頂點。」<sup>32</sup>我們深知，老子形上學的色彩雖然濃厚，惟他汲汲關心的仍是人生和政治的問題，他認為要對「虛靜」下功夫，化掉成見與妄為的機心欲求，生命復歸空明平靜的樸實安定，才可能「觀」與「知」。牟宗三先生說：

極是至，至於虛之極點就是「致虛極」。守靜的工夫要作得篤實徹底，所以說「守靜篤」。這就是「虛一而靜」的工夫，在靜的工夫之下才能「觀復」。由虛一靜的工夫使得生命虛而靈、純一無雜、不浮動，這時主觀的

<sup>29</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁35-36。

<sup>30</sup>牟宗三，《現象與物自身》臺北：臺灣學生書局，1990年，頁430。牟先生另外表示，「致虛極、守靜篤」代表道家的工夫。關於工夫的詞語很多，但大體可集中于此二句話來代表。牟宗三，《中國哲學十九講》臺北：臺灣學生書局，2010年，頁122。

<sup>31</sup>馮友蘭，《中國哲學史新編·第二冊》，臺北，藍燈文化事業公司，1991年，頁57。此外，余培林先生亦指出說：「人的心靈本虛靈靜默，但往往為私欲所蒙蔽，因而觀物不得其正，行事不得其常。所以必須『時時勤拂拭』，以恢復其原有的虛靜狀況。」余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年，頁36。

<sup>32</sup>高明，《帛書老子校注》，北京：中華書局，1996年，頁299。

心境就呈現無限心的作用，無限心呈現就可以「觀復」。<sup>33</sup>

靜不是物理學中相對的運動和靜止的靜，靜是不躁動的意思，人隨著生命的紛馳，順著意念的造作，天天在躁動之中，把這些化掉就靜下來了。而是絕對的心境，是定，是隨時將心靈從現實中超拔出來，浮在上層的一種境界，是精神的。<sup>34</sup>牟先生接著又說：

道家是「致虛極、守靜篤。」你能虛靜到家，你主觀的生命能虛靜到極，表面上萬物紛紛攘攘，但我不順萬物之起而起，我往後返觀其復，把它拉回來，歸到它原初的自己。所以說：「萬物並作，吾以觀復。」「作」當「起」講。萬物紛紛攘攘，這是它表現在外面，不是它自己。這是它的表象，從它的表象，我要觀它的自己。所以說「吾以觀復。」你之所以能觀萬物之復，那是你自己的生命已經在虛靜的境界中。<sup>35</sup>

老子認為，人的心境本來都是清明寧靜的，但往往因為私欲而使人心蒙蔽，所以必須極力做到「致虛」和「守靜」的工夫，以去知去欲，所以道家的心就是虛靜心。虛靜心就如同一面鏡子，吳怡先生認為：「由『虛』、由『靜』而達到心的最清明純淨的境界。這種境界，就像鏡子一樣，他本身明淨無疵，卻能如實的照物無遺。」<sup>36</sup>老子說：「滌除玄覽，能無疵乎？」（《道德經·第十章》），河上公曰：「當洗其心，使潔淨也。心居玄冥之處，覽知萬事，故謂之玄覽也。」<sup>37</sup>王弼注曰：「玄，物之極也。言也滌除邪飾，至於極覽，能不以物介其明。疵之其神乎？則終與玄同也。」<sup>38</sup>「玄覽」即「玄鑒」，<sup>39</sup>老子以心譬鏡，人心中的欲念就如同

<sup>33</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁122。

<sup>34</sup>參閱牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁95。

<sup>35</sup>參見牟宗三，〈老子《道德經》演講錄（四）〉，《鵝湖月刊》第337期，2003年7月，頁5。

<sup>36</sup>吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局公司，2010年，頁111。

<sup>37</sup>《老子河上公注·卷一》魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁11。

<sup>38</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁23。

鏡上的塵垢，所以「滌除」就是要掃除心中一切的欲望，亦如同《莊子·應帝王》中所言：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」<sup>40</sup>以及「其靜若鏡」（《莊子·天下》），<sup>41</sup>陳政揚先生對此有一精闢的見解：

莊子以止水或明鏡比喻人心，可以說是承襲老子以物觀物的智慧，以為通過心的虛靈明覺與平靜和諧，能讓物物皆能如其所是的呈現，而不會因為己身的主觀偏見強加刻板印象於萬物身上，而使得物如在人心之中扭曲、變形。若是順著人心先有一個「我」見以見萬物，則物之價值是由我所主觀賦予的，那麼則由於我見中含藏著我執，一方面使得萬物自身的存在價值隱蔽而不顯，一方面，也使人心執著於物而與物相刃相靡、隔闕相傷。

42

人心就如同明鏡，本應當要如實的照見，但因自己的主觀偏見而有了分別心、喜惡心以及是非心……等等，在這種情形下，心就如同蒙塵的鏡子，就無法徹照萬物，故老子提出，我們當須透過「致虛極，守靜篤」的修養功夫，解消人為的造作，讓心靈回到清靜空靈的狀態，讓天地萬物回歸到自己，如如呈現出最自然的天真本德。由於我們的心沒有了任何的紛擾衝突，才能真正體會到「乘天地之正，而御六氣之辨，以遊無窮者，彼且惡乎待哉」（《莊子·逍遙遊》）<sup>43</sup>的逍遙遊之境界。牟宗三先生表示說：

主觀的心境一靜下來，天地萬物都靜下來了，就都能歸根復命，能恢復各

---

<sup>39</sup>高亨注曰：「『覽』讀為『鑒』，二字古通用，並說明：「玄者，形而上也。鑒者，鏡也。玄鑒者，內心之光明，為形而上之鏡，能照察事物，故謂之玄鑒。並引述《淮南子·脩務訓》：「執玄鑒於心，照物明白。」與《莊子·天道》：「聖人之心，靜乎天地之鑑，萬物之鏡也。」參見高亨，《老子正詁》，北京，中國書店，1988年，頁24。

<sup>40</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁307。

<sup>41</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁1094。

<sup>42</sup>陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年，頁111。

<sup>43</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁17。

自的正命。不能歸根復命就會「妄作、凶」。當萬物皆歸根復命，就涵有莊子所嚮往的逍遙遊的境界。莊子所嚮往的逍遙齊物等均已包函在老子的基本教義裡，莊子再把它發揚出來而已。當主觀虛一而靜的心境朗現出來，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。萬物之此種存在用康德的話來說就是「存在之在其自己」，所謂的逍遙、自得、無待，就是在其自己。只有如此，萬物才能保住自己，才是真正的存在；這只有在無限心(道心)的觀照之下才能呈現。

44

人就在歸根中復命，我們常說道家有一個復返的思維，這個地方就出現所謂「觀復」；「復」有「恢復」之意。「吾以觀復」，就是要回到原來生命的本身，我們要回到原來的自然無為、清淨素樸，也就是回到原來「道」的世界，以朗現生命本有的美好，而此工夫即在於「損之又損」的修養工夫，故老子云：

為學日益，為道日損，損之又損，以至於為無，無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。(《道德經·第四十八章》)

物或損之而益，或益之而損。(《道德經·第四十二章》)

為學是在求取知識經驗的積累，是日日增益的，如王弼注：「務欲進其所能，益其所習。」<sup>45</sup>為道的功夫，是日日減除人欲，河上公注說：「情欲文飾，日以消損。」<sup>46</sup>減除再減除，以達到自然無為的境界。

「為學日益」是指向外追求客觀的知識或對象，而向外追求的知識不是愈多愈好嗎？人生的經歷不是愈豐富愈好嗎？但是所累積及增加的知識如不能善於

<sup>44</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁122。

<sup>45</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁127。

<sup>46</sup>魏·王弼，《老子四種》，〈老子河上公注卷三〉，臺北：大安出版社，2003年，頁59。



運用與解消，有時會帶來更多的欲望，以及憂慮的產生，反而成為負擔及包袱。故莊子說：「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已。」（《莊子·養生主》），<sup>47</sup>莊子並非告訴我們，當我們以有限的生命去追求無限的知識時會對生命造成傷害，而是一味的將心思向外奔馳，而忘了向內耕耘生命時，就會造成生命的空洞及空虛，當這些空洞、空虛再加上外物愈多時，就會讓自己承擔不了、承受不住，因而出現危險。

「為道日損」是指日日減少人欲，但此處所指的並非指人類基本的生理欲求，如飢餓、口渴，而是指減損欲望，<sup>48</sup>王邦雄先生曾提到說：「『為學日益』，為學是一個『馳騁畋獵』的過程，從爭逐到對抗。……相對於日益的，便是日損。減損心的執著，化解心靈的狂亂，讓它歸於虛、歸於靜。」<sup>49</sup>老子深恐人對物質的沉溺與追逐，而構成官能精神的負擔與苦痛，因而提出「損」的概念。<sup>50</sup>生命的修養要用減法，要不斷地消滅所有堵塞生命的殘渣，以恢復生命的純淨。因此，整個道家所指的「為道日損」才是生命理想的開發，亦是生命本質最好的呈現。老子在此並非要由「為道日損」來否定「為學日益」的價值，而是指出「為學」與「為道」乃屬兩種不同性質的活動，老子是由「心」上來說「損」與「益」。<sup>51</sup>

老子認為，人要得到自我實現主要有兩種途徑：一是對各類知識的積累，當有賴於對經驗世界不斷的觀察探求，並建構出種種名言概念以說明世界構成的原因，與運作的法則。這類知識的獲得，需要時間的不斷積累。然而，知識的積累越多，反而使人心背離本然素樸的真性，而逐物不返，因此，老子說：「為學日益」；另一則是對生命桎梏的解消，相對的，生命桎梏的解脫乃是通過消融種

<sup>47</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁115。

<sup>48</sup>牟宗三先生指出說：「所損的就是生理的欲望、心理的情緒、意念的造作等。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010年，頁123。

<sup>49</sup>王邦雄，《人間道》，臺北：漢藝色研文化公司，2005年，頁17。

<sup>50</sup>此外，方東美先生認為，這個「損」不是破壞，而是「提煉」，從價值上衡量累積的知識，然後再依據向上提升的作用，進行澈底的澄清，才能提煉到最精粹的價值。方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年，頁191。

<sup>51</sup>王邦雄先生指出，心有知的作用，而知的本質是執，……心知引來情識，不僅執著，甚且陷溺。故「為道日損」的工夫，就在對治「為學日益」所帶動的執著與負累。王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁218。

種的人為造作和心知定執，方能與道相契相合，而同於大通，因此，老子說：「為道日損」。

當我們能藉由「損之又損」的實踐工夫，來化解我執的偏見、來消融有為的造作，並從定執的心知與欲望解放出來後，人的生命又可復歸到本來的素樸天真虛靜的狀態，王邦雄先生曾表示：「道家的實現原理就在這個地方，無心是一切的實現原理，我放開了就有一切，這是道家最高深的實踐智慧。」<sup>52</sup>袁保新先生更有一精彩之解說：

老子道德經中，有關類似實踐工夫的提點，俯拾皆是，所謂「不爭」、「知足」、「知止」、「少私寡欲」、「去甚、去奢、去泰」、「無事」、「無欲」……等等<sup>53</sup>，總歸其要，則不外「致虛極，守靜篤」，澈底地將心靈從有為造作中拯救出來，然後「觀復」「知常」，重返「道德」之懷抱。<sup>54</sup>

因此，老子說：「以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。」（《道德經·第五十四章》）老子將身、家庭、鄉里、國家、天下並舉，指出我們要以無為、抱一來證成內在德性的本真，以自身察照別人，以自家觀照他家，以我鄉察照他鄉，由此透顯出以物觀物的形上智慧，使萬有皆能在吾人面前如如朗現其自身的價值。

老莊思想期望我們能夠敞開心胸，容納他者以與天地萬物共生共長、共存共榮；然而想讓我們的心靈能夠充分的敞開，那就有待於我們願意拋開情緒上的種種防線和觀念上的種種堡壘，願意不斷地去私去欲、去甚去奢去泰，言之總而，就是要不斷地去除心知意識的執著，將人為的造作扭曲減到最低最低才可以，故人生的路上，要走為道日損的路，工夫日損，道就在當下朗現，不需往外尋求。

<sup>52</sup>王邦雄，《中國哲學論集》臺北：臺灣學生書局，2004年，頁182-183。

<sup>53</sup>「夫唯不爭，故無尤。」（《第八章》）、「知足不辱，知止不殆。」（《第四十四章》）、「見素抱樸，少私寡欲。」（《第十九章》）、「是以聖人去甚、去奢、去泰。」（《第二十九章》）、「我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。」（《第五十七章》）

<sup>54</sup>參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁95-96。

### 第三節 柔弱不爭

老子深深地感到世界的紛亂，起源於人類的爭相逐名，人人爭名奪利，無一不在伸展私己的意欲，無一不在競逐爭奪，為了消除人類社會的糾結，乃提出「守柔不爭」的思想。從老子來看，人生本是一連串價值理想的實踐歷程，但生命的真正意義並不一定是外在之財富、權勢、名位、功績甚至是知識的累積，反而是在於如何懂得超克種種追逐的欲望，讓自己從各種人為造作的執著中完全地解脫與釋放，最後則能發現自己生命的清明自在及其素樸美好。

柔弱不爭，並不是一種退縮、放棄、懦弱之意，<sup>55</sup>老子曰：「生而不有，為而不恃，長而不宰。」（《道德經·第十章》）大自然使萬物生長，使萬物發育，萬物因此而生，但不佔為己有，萬物因此而成，卻不居功自有，正因為如此，才能立於不敗之地，即「天之道，不爭而善勝」（《道德經·第七十三章》），「天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。」（《道德經·第七章》）正因為天地以其不自生，不為自己而生，反而能使萬物生生不已而長存，這也是因為無心無為、無知無欲，如此才能「善勝」、「能長且久」。陳德和先生認為：

老子思想所要講的「柔」應該不是「寡斷優柔」，老子思想所要講的「弱」更不可能是「退縮懦弱」；老子思想中的「柔」或「弱」，當是指身段上的柔軟，意識上的寬容和欲望上的淡薄而言。老子「守柔」的思想，其實就和他所曾言的致虛守靜、自然無為和處下不爭一樣，都是一種無私無我無欲無執的人生修養。<sup>56</sup>

<sup>55</sup>吳怡先生對「弱」字有說明，筆者歸納如下：這個「弱」只是一個代表的字，它代表了《老子》書中常提到的，柔、下、賤、虛、寡、蔽、嗇、缺、拙、愚、知止、知足、不爭，甚至無為等。這個「弱」字不是肉體上的虛弱、事實上的衰弱，而是心理上和運用上的知弱、處弱和用弱。參見吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004年，頁211-213。唯筆者認為，知弱、處弱和用弱不僅是心理的，更應是生命智慧的實踐。

<sup>56</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁65。

老莊思想主要是要告訴我們在去掉種種的我執、化解我私，以求生命的開通與天地的和諧，而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。關於像這一類的人生修養，老子喜歡拿水來做比喻：

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。(《道德經·第八章》)

老子認為上善之人就如水一般，嚴靈峯先生指出：「至善者莫若水，水性就下，順應自然，滋長萬物，而不與物爭。」<sup>57</sup>水能滋養萬物而不與萬物相爭，且自處於大家所厭惡的卑下之處，如同「道」成就萬物而功成弗居，王淮先生表示：「水既有滋潤萬物之「用」，柔順服從之「德」，居處下不爭之「性」，故幾近於「道」。<sup>58</sup>人生的最高境界應該如同水那樣，因為水能滋潤天地萬物，卻又從來不會和天地萬物做計較、爭排名；水它永遠往下順流而不高居於眾物之上，河上公說：「眾人惡卑濕垢濁，水濁靜流居之也。」<sup>59</sup>即使再怎麼的卑下、陰暗、髒亂，再如何不被任何人所喜愛的地方，它也不會想去逃避，因此水的德性是十分貼近於「道」的。

人都是費盡心思要爭往高處，但是水性卻往低處流注，故要人效法水性。上善之人，在思、言、行、待人處事各方面，均能無執、無心，放下自己，而與世無爭，這不就是在生活世界中體現「道」了嗎？「水」在老子的哲學思想中，是一個非常重要的象徵，老子云：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，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。(《道德經·第七十八章》)

<sup>57</sup>嚴靈峯，《老子達解》，臺北：藝文印書館，1982年，頁39。

<sup>58</sup>王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年，頁34。

<sup>59</sup>《老子河上公注·卷一》魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁9。

河上公注曰：「言水柔弱，圓中則圓，方中則方，擁之則止，決之則行。水能懷山襄陵，磨鐵消銅，莫能勝水而成功也。」<sup>60</sup>天下最柔弱的東西是水，可是卻能攻破最剛強的東西，沒有一個能勝過它，因為水具有的謙卑柔軟的特性。王弼注云：「言水之柔弱，無物可以易之也。」<sup>61</sup>老子認為最柔弱的東西，能夠穿透天下最堅硬之物，他說：「天下之至柔，馳騁天下之至堅。」（《道德經·第四十三章》）老子從水的卑下之中，體證出「柔弱」的生活智慧，能以謙卑柔弱之道處世的人，一定從容面對、解決所有困難的問題，所以陳鼓應先生說：「老子的『柔弱』，並不是通常所說的軟弱無力的意思，而其中卻含有無比堅韌不克的性格。」<sup>62</sup>老子以水為例，說明了以柔克剛的道理。王邦雄先生就老子對道之形而上的體悟有一精采之見解：

水為天下之至柔，可來去自如的馳騁於天下至堅之物中，此言水無所不在；且水以其至柔之無有，可入於天下至堅之物的無間之中，此言水的沒有自己，可隨方而方，隨圓而圓。然不管其存在形式為何，水永遠還是水，其本質未有任何變易。就因為水無所爭，故天下莫能與之爭，水最柔弱，也最堅強。<sup>63</sup>

我們效法水性之柔，就能以處下不爭，而達至柔順圓融，也就能勝剛強，化解各種的紛爭。陳德和先生指出說：「如果藉由水的啟示能夠使我們明白大道的真諦的話，那麼我們就不難發現，在我們的居處、思慮、交往、對話、做事、行動和調適上，什麼才是我們最恰當、最應該做的。」<sup>64</sup>總之，我們必須以水之德性做為生活實踐的榜樣，我們唯有不與人爭、不強作主張，才能實現人際間的太平和

<sup>60</sup>《老子河上公注·卷四》魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁94。

<sup>61</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁188。

<sup>62</sup>陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），臺北：臺灣商務印書館，2008年，頁316。

<sup>63</sup>王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁115。

<sup>64</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁66。

諧，也才能受到別人充分的肯定。故老子言：

柔弱勝剛強。(《道德經·第三十六章》)

「柔弱勝剛強」<sup>65</sup>講的就是「後其身而身先，外其身而身存。」(《道德經·第七章》)王淮先生說：「後其身與外其身，即是一種謙讓，退藏與收斂的精神。」<sup>66</sup>也就是要懂得解消對小我的執著，才能開顯出偉大胸襟的大我，也就是(《道德經·第十三章》)中所言的「貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」那個「身」不是有我的身，強調的是「吾之所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患。」有身就是有我執，執著於自我，當人執著於自我時，生命就不堪；當人執著於自我時，生命就混亂。所以要把對自我的執著化解掉，當能化解掉生命的執著時，生命本身就不會混亂不堪。

剛強者總是自以為是，自覺了不起，老子言：「吾有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈，故能勇；儉，故能廣；不敢為天下先，故能成器長。」(《道德經·第六十七章》)「慈」意指關懷、慈愛；「儉」意指平淡、知足的生活模式，另一意涵是忍讓、逍遙的處世態度，「不敢為天下先」意指不逞強，不認為一定比對方優秀，正是謙遜不爭的行為表現，蔣錫昌先生說：「是『勇』謂勇於謙退，勇於防禦，非謂勇於爭奪，勇於侵略。」<sup>67</sup>如果只知進而不知退、只知強而不知弱，那僅僅是匹夫之勇，是無法成事、成器的，只憑一時的意氣用事，還可能讓自己陷於危險的死地。因為，「強大」也就意味著已在漸漸地走向死亡。

老子告戒世人說：「物壯則老，是謂不道，不道早已。」(《道德經·第五十五章》)、「強梁者不得其死」(《道德經·第四十二章》)，因此，我們要守住柔弱

<sup>65</sup>葉舟先生表示，柔弱並非虛弱，亦非脆弱，而是柔韌，具有一種內在的生命力，有一種不斷發展、成長的生機，必定能戰勝剛強。參見葉舟，《老子的智慧》，臺北：文經閣出版社，2007年，頁35。

<sup>66</sup>王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年，頁32。

<sup>67</sup>蔣錫昌，《老子校詁》，臺北：明倫出版社，1971年，頁409。

的原則，才能健存順適，故「守柔曰強」(《道德經·第七十六章》)、「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。」(《道德經·第二十二章》)相對地，剛強者反而不保，故「揣而銳之，不可長保」(《道德經·第九章》)、「勇於敢則殺，勇於不敢則活」(《道德經·第七十三章》)、「堅強者死之徒」(《道德經·第七十六章》)、「攻堅強者莫之能勝」(《道德經·第七十八章》)等等，都是在警惕人們不可剛愎自用，事事逞強，以免適得其反，甚至遭致禍害。<sup>68</sup>

老子謙讓不爭的處世哲學，並不是懦弱無勇的行為，而是智慧明道、周全處事的表現，老子說：「不自見故明；不自是故彰；不自伐故有功；不自矜故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」(《道德經·第二十二章》)老子指出「不爭」乃是合於天道的行為，天道不與萬物爭競，然無為而無不為，因此其作用廣大普遍，是謂「善勝」。<sup>69</sup>如此，就可常立於不敗之地。

「不爭」是道家很重要的話，所謂「滿招損，謙受益」(《尚書·大禹謨》)，常常覺得志滿意得的人就容易受到一些莫名其妙的攻擊，唯有謙卑、守柔、處下、不爭，才能獲得安穩，才是真正有意義的。守柔不爭並非逃避，而是生命活動在不爭之下而不產生衝突，人際之間才不會有緊張對立的關係，此即是人生應有的價值實踐，而這是「道」的觀念所給我們的啟發。老子柔弱處世哲學的具體表現就是「不爭」，明朝憨山大師對「不爭」有一深刻之注解：

此言不爭之德，無往而不善也。上，最上。謂謙虛不爭之德最為上善。

為政不爭，則行其所無事，故曰善治。為事不爭，則事無不理，故曰善能。

不爭，則用捨隨時，迫不得已而後動，故曰善時。不爭之德如此，則無人

<sup>68</sup>此外，張靜梅先生認為，老子觀察自然界的經歷變化而推演出一個經驗：看起來柔弱的東西反而是最有生命力的，等到發展為堅強的狀態時就逐漸要走向衰亡。參見張靜梅，〈強弱柔剛之辨——對老子柔弱勝剛強的解析〉，《暨南大學學報》，第17卷第5期，2007年5月，頁70。

<sup>69</sup>參見柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2004年，頁162。

怨，無鬼責。故曰：夫唯不爭，故無尤矣。<sup>70</sup>

吳怡先生指出，「夫唯不爭，故無尤」為全章關鍵之所在，即使我們做到「仁」、「信」、「治」、「能」、「時」，若有爭心，即全盤皆錯。唯有「不爭」才使得這些行為和才能變成了至善。<sup>71</sup>在《道德經》的篇章中「不爭」出現多次：「利萬物而不爭」（〈第八章〉）、「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」（〈第二十二章〉）、「以其不爭，故天下莫能與之爭」（〈第六十六章〉）、「善用人者為之下，是謂不爭之德」（〈第六十八章〉）、「不爭而善勝」（〈第七十三章〉）等等，「不爭」並不是要我們放棄一切，離群索居，消沉頹廢；「爭」皆是來自於「自我」的欲望與執著，老子說：「天之道，利而不害。聖人之道，為而不爭。」（《道德經·第八十一章》）王邦雄先生指出，我們的「為」是一個爭的方式，我們的利，同時對別人而言是一種害，因爭而害，「愛之適足以害之」。很多時候我們會不自覺的以愛做為武器，愛成了爭的利器，彼此傷害，只要不執著，愛不會成了自我的負累，也不會造成對方的壓力，傷痛就此遠離。<sup>72</sup>

聖人須效法天道，我們雖然「為」，但卻是「既以為人，己愈有；既以與人，己愈多。」（《道德經·第八十一章》）的「為」，我們全是無心無為的付出，自然彼此都不會受害，反而自己得到的愈多。這也正是老子思想中的「無為而不為」，都是意味著謙卑退讓，處下不爭，這並非是外在的形式樣貌，而是要真正地內化成為我們的德性。上善之人，生命的自我實現在於能虛己容物，處下不爭，唯有我們能夠重返於生命的自然素樸，才能敞開天清地寧的自然和諧。

<sup>70</sup>明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年，頁54。

<sup>71</sup>吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2010年，頁56。

<sup>72</sup>參閱王邦雄，《生死道》，臺北，漢藝色研文化公司，2005年，頁80-82及《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2012年，頁49。



## 第四章 行道成德

科技文明愈是進步，物質生活則是愈便利，但這種種的享受究竟帶給我們多少是精神層面的滿足與生活世界的快樂呢？我們不禁要問：「我活著有什麼意義？」、「我人生的目標在那裡？」、「我要往何處去呢？」這種種的問題，經常環繞在我們的四周，困擾著我們的身心靈。莊子對生命存在亦有痛切的析論，他說：

「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，荼然疲役而不知其所歸，可不哀邪！」（《齊物論》）

<sup>1</sup>王邦雄先生有感而發表示，綜觀現代的街頭，每個人都是忙、茫、盲，身是忙碌不堪、心是茫然不定、靈則盲昧不明，物欲的束縛，情累的牽引，與性靈的封閉，已成了生命的病痛。<sup>2</sup>

人的一生行走奔馳，終身勞苦忙碌不能停止，深怕一停留駐足，就會失去天下，一生疲累，卻不知自己的歸宿何在？這是人生的悲哀！追求幸福和諧的快樂人生，是每一個人內心汲汲渴求的願望，老子超越的人生智慧，對於身處緊張、忙碌社會的現代人類，實有引領、啟發的作用。王邦雄先生說：「《道德經》所標榜的是心靈的虛用，凡身心靈的癡狂困苦，都可由其中的智慧來化解；有了如是的啟迪和功夫，佇立街頭忙、茫、盲的人們，在身心靈三方面可以得到安頓與和諧，因而亦不必自我悲憐了。」<sup>3</sup>陳德和先生接著表示老莊的哲學是古聖先賢所承傳下來的智慧，自有其顛撲不破之真理，雖歷經數千年時空更迭的汰洗錘鍊，仍依然受到世人高度地肯定與讚許。<sup>4</sup>本章乃試圖藉由老莊的哲學智慧來詮釋筆者求道的生命歷程。

---

<sup>1</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁56。

<sup>2</sup>王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年，頁351。

<sup>3</sup>參見王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北：立緒文化事業公司，1999年，自序頁15-16。

<sup>4</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁2。

## 第一節 智慧的開顯

老莊哲學中無的智慧，並不是要我們捫除生命中的一切，讓萬有歸於死寂的虛無主義，更不是消極避世的木頭人哲學。老子的智慧為糾結的人間尋出路，提供可靠的方法，讓天下每一個人皆能「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」（《道德經·第八十章》）王邦雄先生說：

老莊主張的由知到達不知，依現代詞語來說，是將知識系統的分解性化為形上智慧的渾融性，是以智慧來統貫、活絡各個成套的系統知識，如此活化的知識，更能幫助生命開拓與發展，因此在形上智慧的生命源頭處，生命便沒有封畛而可以來去自如。<sup>5</sup>

老子思想勸人要解套，解套就是放鬆自己、釋放壓力，解套更是為天地萬物求安頓，使天地萬物從此都能有機會活出屬於自己的一片天空。<sup>6</sup>心靈若能夠充分且絕對的解放，就能夠有效開啟快樂的人生。人生之路的確存在著許多的難關和險境，它再再考驗著我們是否能夠突破困境、奔向前程。生命困境的解禁就是開放心靈的證成，而唯一能夠實現此境界的，莫過於老莊思想形上智慧的知病去病的哲學思想了。言而總之，老子思想是以醫護者的角色來為世人進行療傷止痛。

<sup>7</sup>唯有確實化掉自我的執著、放鬆自我把持的人，才是真正能夠開展自己的人，

<sup>5</sup>王邦雄，《儒道之間》，臺北：漢光文化事業公司，1986年，頁140。

<sup>6</sup>「解套」的觀點有取於陳德和，〈莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第24期，2000年6月。

<sup>7</sup>老莊思想是門解套哲學及放下的智慧，通過老子和莊子的哲學思想，比較不容易看到他們積極地想要為這個天下、社會及百姓，建構出比較有正面價值的東西，大部份都是透過療傷止痛之思考，對既有之有價值的東西予以護持、維護，讓它們能有永遠繼續保持下去的機會，這即是療傷止痛，也就是「護持型的人文主義」，這與儒家「創造性的人文主義」之主張有所不同。此外，袁保新先生於《老子哲學之詮釋與重建》一書中提出，將老子哲學理解為「具存有學理趣的文化治療學」，主要在表示兩點，一是老子的形上學與西方形上學不同，它關懷的實在界是以人作為行動中心所輻射出去的人文世界，而非順「對象之一般」所思考的存有物世界；二是老子哲學作為一套文化哲學，與儒家不同的是，它的精彩在於批判、治療，而非積極的建構，「道」主要是以「無」的性格出現，充其極可以理解為價值的實現原理，而非創造原理。袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁201-202。

也才是真正能夠擁抱天下的人，老子曰：

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。（《道德經·第十三章》）

有身並不是指形體的拘限，而是指我的心知起了執著，也背負了自我，迫使自己去打天下，而天下之大，天下人之多，豈不是造成自我最大的負累嗎？這都是由於起了執著心、分別心、比較心、得失心，為了搶奪天下的光環，卻掉落在患得患失中。唯有解消對自身的執著，不受權勢名利的羈絆，把自身放下，大患才會離我而去。聲名與權利乃身外之物，對此老子提到說：

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。  
（《道德經·第四十四章》）

對於生不帶來死不帶去的聲名與貨利，皆屬身外之物，而生命本身對我們而言，才是有真實的存在感，為了追逐聲名與財富，卻失落生命本身的美好，正如王弼所注：「尚名好高，其身必疏，貪貨無厭，其身必少，得多利而亡其身。」<sup>8</sup>老子接著說：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」（《第四十四章》）河上公注曰：「知足之人絕利去欲，不辱於身；知可止則財利不累身，聲色不亂於耳目，則身不危殆也。」<sup>9</sup>心中無名利權勢，能知道滿足，行為上能適可而止，生命本身就不會招來屈辱與災害，這樣不就可以長久的保有人生的自在與美好嗎？所以，老子的人生的智慧，就是要我們滿足於生命自身，知止於自然真實，才不會掉落在無邊的大患中，而可以回歸到真實的自我，與生命的長久。

<sup>8</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁121。

<sup>9</sup>《老子河上公注·卷三》，魏·王弼，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年，頁56。

筆者在一偶然之機緣加入「社團法人中國大智慧靈氣研究會」<sup>10</sup>(以下簡稱本會)，在習練功法及參與道務的過程中，對於其宗旨理念與修持方式深表認同，<sup>11</sup>故特以本會之理念及運作內容做概略之說明。本會著重肉體、心靈、靈魂三者同時修持，可以與醫學、哲學、科學相互配合，為一專門開發人體內在潛能與智慧，達到究竟解脫的一條真理大道。隨著時代變遷，工業化社會的急功近利，使得現在社會呈現各種失序現象，這就是缺乏「禮儀」之薰陶所致。雖然現代的時空背景，不能遵守如古代那麼繁複的禮儀，以致禮的內容有所改變，但禮的精神卻還是要維繫的。故做為一位修道者，更要以虔誠之心，從日常生活中表現知禮守禮，以回復人性的真善美。<sup>12</sup>

通過吾人參與過程中，認識到本會的特色，並不僅僅是在強身健體，而是更期許實踐者能重新再找回身體原有的健康、心靈本有的天真及靈性原有的美好，亦如老子《道德經·第十六章》中所說的：「歸根復命」，王弼對此注云：「各返其所始也。」<sup>13</sup>「歸根」的意思就是回到本原，所以才說回歸；「復命」就是復歸本性，也就是恢復其性命之本真，人生難免有病痛，有病痛就必須趕快診察治療，對症下藥，快點找回原來的健康，老子哲學思想中言「歸根復命」與本會之理念等同，皆是希望世人都能回到自己原來的本心，回到純然無欲、自然的生命境界中來。陳德和先生曾提到說：

老莊的共同本懷，當是希望人人都能消融生命中的芒昧，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，

---

<sup>10</sup>本會為依法設立之非營利為目的之社會團體，內政部立案字號：臺內社字第 9004976 號。本會以全國行政區域為組織區域，主管機關為內政部，目的事業主管機關為教育部，故受教育部之指導、監督。參閱本會章程第一章總則。

<sup>11</sup>本會之宗旨：以探討靈氣的存在，進而修正人們之心性，讓偉大完美的內在靈氣、潛能、智慧與本性得以開發出來，促進社會和諧；本會之任務：開發人體之靈氣和潛能、促進身體之健康及心靈之快樂，發揚中國固有之文化、倫理，積極參與社會公益及愛心活動，促使社會之和諧，達到世界大同。參閱本會章程第一章總則，刊載本會網站 <http://www.cgwsra.org.tw/>。

<sup>12</sup>參見本會網站資料，<http://www.cgwsra.org.tw/index.php/simple-desc>。

<sup>13</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁36。憨山大師對此亦有一深刻之註解，他說：「根，謂根本元無也。命，乃當人之自性。」明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年，頁68。

尊重對方，肯定別人，讓彼此都能夠在不受干擾、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。<sup>14</sup>

本會是一個身心靈兼備的法門，我們所要共同追求的是身體的健康、心的寧靜以及靈性的提升。王邦雄先生認為，人的生命存在，具有自然物、社會人與人文心三個身份，分屬身心靈的三個層次，自然物（身）要承受形氣物欲的限制；社會人（心）要通過世俗人間的紛擾，人文心（靈）的身份要開拓心靈的出路，尋求生命的安頓。<sup>15</sup>「自然物」、「社會人」和「人文心」，其實就是我們人的生命所不可或缺的那三個因素或三個面向：其中「自然物」指的是我們的身體組織，我們的生理本能，以及我們與生俱來的種種心理情緒和欲望等等；「社會人」則是我們在現實生活中，除了生物本能外還能有一顆願意與人為善的心；至於「人文心」，它是讓我們能夠創造價值、實現理想、塑造人格的內心主宰，而生命的最高境界應是在尋求人文心的充分證成才對。不可否認的，我們莫不希望自己活得很健康，不管是生理上和心理上最好都不要產生病痛；同時我們也希望自己活得很安穩，很有成就感；更進一步，我們還希望自己活得很自在，活得很有意義，活得天寬地闊。總之，我們都會期待自己生命的自然層面、社會層面和精神層面都有妥善的安頓和適當的成全，這就是每一個人應該有的共同期待。

由於現代人工作繁忙，疏於運動，再加上心理壓力沉重，思想複雜，因此，本會獨創之身心靈養生功法，它沒有國界、種族、語言、宗教之別，亦不分男女、老、少、職業、階級，不採任何的觀想更不以意導氣，無論在任何時間與空間皆可學習，進而能有效提升身、心、靈之能量，完全由靈魂、自性所開發流露且合乎自然法則的一套全方位功法。<sup>16</sup>它靜中有動、動中有靜，靜禪、動禪與生活禪結合，並能順應時代的潮流與醫學相互配合之身心靈養生功法。

---

<sup>14</sup>陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第 285 期，1999 年 3 月，頁 9-19。

<sup>15</sup>參見王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004 年，頁 351。

<sup>16</sup>參見本會網站資料，<http://www.cgwsra.org.tw/index.php/2012-04-10-13-16-49>。

此功法之心法為：「鬆、柔、慢、靜、自然、柔圓」，筆者在習練功法過程中，學習到如何讓自己放鬆、放柔、放慢以及靜心，這不僅僅是外在肢體的放鬆、放慢，隨著時間的歷練，進而影響到筆者的心性，體會到我們每一個人來到這人世間，都是不完美的，有太多的罣礙、牽絆以及生老病死之苦，為什麼無法離苦得樂？為何總是深陷於身心靈的牢籠與桎梏之中呢？唯有放下一切，才能夠自由自在；唯有敞開心胸，才能夠消融物我之間的敵對，進而迎向天地。當練功成為生活的一部份時，它就像呼吸、吃飯那麼樣的自然，此時「生活即練功、練功即生活」，那即是生活禪。它的自然圓融、包容一切，期望能緊密的結合更多人之身心靈及生活。

吾人非常認同本會所追求生命身心靈的統一，亦是老莊思想給予我們當代人類最寶貴的智慧之一，吾人願意認真審視自我之生命，深切體會當下之生命，並願意將老莊之哲學思想，和自己在生活世界中的實證心得相互參悟、彼此輝映。陳德和先生說：

「生命的學問」最重要的特色就是踐履篤實，身體力行，它在提醒世人：務必自覺地以真心誠意的存在方式去參與具體的生活世界，唯有如此我們始得領悟出應有的心得，並讓當下的日子，天天感到生香活意。<sup>17</sup>

當我們願意用我們的生命去印證經典中的智慧，去體會、體證及體現在當下的生活世界中，必定能夠有感通、感應、感受甚至於有所感動。身、心、靈兼修一直是吾人所共同期待的，然而這種期待是極需要我們深度地自覺和努力地付出實踐才有辦法去朗現的。

---

<sup>17</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁56。

## 第二節 修行的實踐

生命的學問應當是一種具體實踐的智慧，而不能只是抽象的理論而已，老莊思想它是一種生命的學問，本屬於實踐的智慧。王邦雄先生對於老子哲學之精神旨趣，表示說：「蓋老子的形上智慧，並非是理性推求而得，而是通過修養實踐之功而開悟體得的。」<sup>18</sup>老莊的哲學思想，主要在論述實踐的問題。陳德和先生表示，人之所以可敬與可貴，就在於人之不願自囿於其有限性而亟待有以突破之，於是汲汲實踐於體道並創造出不朽的意義，最後使得自己果真成為「身體」雖有時而盡、「德行」則無遠弗屆的理想存有，這就意味著我們人的一生不將只是由生到死的自然現象罷了，我們人一生的存在，如果只是在等待死亡的話，那人的生命是何其之脆弱，又何其荒謬。更重要的是它同時亦為體道、證道和弘道的活水流長。<sup>19</sup>人的身體形軀是有限的，唯有透過修養工夫，可以超越形軀的有限性，而提升至無限的「大道」，誠如王邦雄先生所言：「吾國哲學思想，不管是儒家或道家，總是站在人之有限存在的體驗感受，再反省人之生命何以成為有限的問題，並試圖就精神的修養與道德的實踐，去打開即有限而可無限的可能之路。」<sup>20</sup>陳德和先生亦指出，儒釋道三家都能充分感受到生命的有限性，但它們更相信只要願意發心、誠懇努力，每一個人也都有機會可以超越自身的有限性，而在永恆的時空中不斷綻放光芒。<sup>21</sup>陳德和先生對此有更進一步之說明：

人的一生雖是有限，但我們可以用有限的肉體生命，去成就無限的生命意義與價值。生活世界不同於理論或表象所建構的世界，這個場域即是內聖外王的實踐範圍，舉凡修齊治平的道德成就以及人文化成的人間事業，都

<sup>18</sup>王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁74。

<sup>19</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁55。

<sup>20</sup>王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年，頁73。

<sup>21</sup>陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年4月，頁30。對此生命之「雖有限而可無限」或「即有限以證無限」的辨證發展，陳德和先生將它稱之為：生命之「向死」與「向道」的二重奏。王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁55。

在這個與我息息相關的時空環境下求意義的突創與開拓。<sup>22</sup>

我們的一生都逃不過生老病死的遭遇，因為我們的肉體是有限的，但如何讓我們有限的生命變得更有意義、更有價值、更加神聖呢？唯有讓自己主動且認真地投入在這個具體的生活世界中，透過修養工夫，讓自己每一分、每一秒的當下都具有價值，最後必能超越肉體的有限性，開通生命無限的可能。袁保新先生認為：

老子的哲學實來自於一段真誠的實踐工夫，而且其全幅智慧的展開必須以「聖人」的修養境界為其致極的完成，此不僅為理解老子形上思想的關鍵，亦為進入一切東方形上智慧的途徑。<sup>23</sup>

修道無非就是具體的實踐和不斷地在身心靈上下工夫，本會為身心靈三修之法門，其獨有之特質如下：（一）以心性修持為主軸；<sup>24</sup>（二）以功法習練為輔助；<sup>25</sup>（三）以靈學真理為正信，<sup>26</sup>在此三項特質下，以提升內在德行涵養，行濟世渡人之功，以徹底證成生命的理想，並達到「生活即修行」、「行住坐臥皆是禪」之境界。<sup>27</sup>也就是要先從自己身心的和諧平衡與統一做起即行內聖之功夫，再推己及人，服務社會即外王之實踐。然如何落實自身之身心靈和諧與統一呢？本會所獨創之功法有完整架構，非一般氣功、秘法所能相提並論，它包羅所有氣功、秘法之優點，揚棄其缺點，練功過程不觀想、不調息吐納、不以意導氣，完全是由靈魂、自性所自然開發流露的功法。功法流程為：一、自然靜站（導氣）；二、暖身功法（靜心反省）；三、掌擊、爆發力、靜功六式（養氣）；四、無極拳法

<sup>22</sup>陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北：洪葉文化事業公司，2003年，頁56-57。

<sup>23</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁110。

<sup>24</sup>透過心性之修持，在自我察覺觀照中，修正不良的習性脾氣，開闊心胸，使成為一位彬彬有禮之謙謙君子，蘊含內在之高貴氣質。

<sup>25</sup>靜禪與動禪兼具之練功方式，配合以「鬆、柔、慢、靜、自然、柔圓」之心法，使身心靈日漸增長。

<sup>26</sup>本會認為靈學即是靈魂學，靈魂即是靈性、佛性，是一道氣、一道光、一股能量和生命力，亦是人們內在潛能和智慧的總稱。參見本會網站資料，<http://www.cgwsra.org.tw/>。

<sup>27</sup>參見本會網站資料，<http://www.cgwsra.org.tw/index.php/simple-desc>。



(行氣)；五、靈動舞、轉圈(合氣)；六、收功(修護身心)。<sup>28</sup>整套功法流暢完整，能啟發內在無窮之潛能與智慧，提升我們身心靈的層次。

筆者在本會習練功法多年，今擇部份功法之精神內涵及其心得，與前面之篇章相呼應，做概略之說明，<sup>29</sup>「赤子之心」為靜功六式中之第一式，它的精神內涵是指一個人無論是在生活、練功、修持中，都要讓身口意回歸如小孩子般的天真無邪，是一種反省的功法。習練本式功法，最重要就是反省及放下的功夫，反省今日之所作所為，將所有不好之言行舉止一一消除、歸零，放下種種的牽掛與欲望，如此才能達到如嬰兒般的柔和無欲，老子曰：「含德之厚，比於赤子。蜂蠆虺蛇不螫，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。」(《道德經·第五十五章》)嬰兒的內心無欲無求，所展現的即是最自然的和諧狀況，因此儘管終日啼哭，聲音也不會嘶啞，這即是因為嬰兒的啼號出於自然反應，並無欲念摻雜其中的緣故，相反的，成人的生命活動常來自於欲望得到不滿足，而經常聲嘶力竭。

老子接著說：「我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩」(《道德經·第二十章》)老子認為修道之人應有淡泊無為及素樸無欲的心境，所以修道之人應該要「復歸於嬰兒」(《道德經·第二十八章》)老子常以「嬰兒」之詞語，來比喻柔弱、無欲的境界。陳鼓應先生表示：「老子用赤子來比喻具有深厚修養境界的人，能返到嬰兒般的天真柔和。」<sup>30</sup>

前述「赤子之心」即在做內外修煉，其功法由於是以跪姿方式進行，長時間演練須承受雙腳所帶來的痛楚，如何解消這痛苦的感覺呢？細微觀照肢體是否有放鬆、放柔，我們的心是否專一、寧靜；調整僵硬、緊繃的肢體，收回向外奔馳的心，往內觀照自身，當身鬆柔、心寧靜，身心處於一和諧平衡下，自然能夠圓融無礙，此時心已超越了肉體的牽絆與罣礙了，這就是修道的工夫。老子曰：「專

---

<sup>28</sup>參見本會網站資料，<http://www.cgwsra.org.tw/index.php/2012-04-10-13-16-49>。

<sup>29</sup>本會之功法雖為氣功，但「氣」除了科學研究，做為思想觀念，當代有著非常複雜的討論，非本節所能完整說明，故本文不特別針對「氣」的流動做探討。

<sup>30</sup>陳鼓應，《老子今註今譯及評介》(三次修訂版)，臺北：臺灣商務印書館，2008年，頁252。

氣致柔，能嬰兒乎？」（《道德經·第十章》）王弼注曰：「專，任也。致，極也。言任自然之氣，致至柔之和。」<sup>31</sup>吳怡先生說：「由形體上的柔軟，到精神上的柔和，而達到德性上的無欲，這就是『專氣』的一套修養工夫。」<sup>32</sup>修道就是要使人「復歸於樸」（《道德經·第二十八章》），<sup>33</sup>反璞歸真，愈單純愈好，人一向都太複雜，所以不快樂，小孩子之所以可愛就在於單純，做任何事若皆能秉持著單純的心，則修道並沒有什麼高深的學問可學，只要保有一顆「赤子之心」來修持、練功就足夠了。

再討論「靈動轉圈」，它乃為一動態之功法，它是藉助跳躍轉圈的方式，讓氣運轉起來，進而達到天人合一之境界的一種功法。筆者在習練的過程中，因擔心與他人產生碰撞，害怕跌倒……等等，而心生恐懼，有所罣礙，反而讓自己更加不順暢，更容易跌倒，其實只要將心放開了，雙手的飄飛有如大鵬鳥般遨遊於天際之間，是多麼地無拘無束，是如此地自由自在，時而低翔盤旋，時而展翅飛翔，完全隨著當下心境及氣感之不同，而有著快慢強弱之不同。外在的肢體是在轉動，但我的心是非常靜定的感受這一切，毫無勉強，毫無造作，（《道德經·第二十五章》）說：「道法自然」，自由自在，自己如此，只是很自然地隨順著氣轉，已忘卻了是在轉圈，完全渾然忘我、悠遊其中，享受生命無牽無掛的悠遊自在，若要形容，此可謂是莊子的理想境界——逍遙遊，根據王邦雄先生解析的說：

「逍」就是消解，乃其「無己」的工夫，消解掉形軀官能的拘限，與心知情識的負累，人就能超離形軀之小，而伸展其精神之大；「遙」就是高蹈

<sup>31</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁23。王淮先生亦有獨到之見解，值得吾人參考，王淮注曰：「專氣則靜而不躁，致柔則弱而不強，此言修道之士要能平『心』靜『氣』，心平氣靜，則精神純粹，性情柔和，如嬰兒之天真自然矣。」王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年，頁42。

<sup>32</sup>吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局公司，2010年，頁67。此外，王邦雄先生認為，「專氣致柔」是解消對心知的執著，使生命獲致柔和平靜。王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁56。

<sup>33</sup>王邦雄先生說：「『復歸』不是走回頭倒退的路，而是前進中的超越……，這是修養工夫的向上回歸，化絢爛為平淡的境界朗現。」王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁349。

遠引，即其「無己」的境界。……由是而言，逍是工夫，遙是境界，……人的心志精神一獲自由解放，當下生命就能自在自得。世界廣人，人心自得，然後人間可遊，人間世就是天池。<sup>34</sup>

所謂逍遙即是無執的工夫，能無執即是生命自由自在，上述「靈動轉圈」的功法修練到一定境地，可謂有逍遙遊的心境。陳德和先生曾指出，〈逍遙遊〉的宗風義旨在題目的三個字上已表露無餘。這三個字拆開來講：「逍」是放空自我、消我執；「遙」是超拔自己、展現高明；「遊」是悠然自在、遨遊天地。三個字合起來看則除了仍然保留各自的意思外，還展現了功夫和境界間之關係。<sup>35</sup>「逍遙」給予筆者的感覺就是一種自得、快樂、自由、無事、解放，也就是生命中沒有任何黏滯，意無黏滯，識無罣礙。擺脫形體的束縛，消解心知的執著，讓生命得到了全然的解放，此時則逍遙自在無處而不能遊。道家有一個很特別的思想，「一逍遙，即逍遙；一解放，得解放」，<sup>36</sup>「一」是指我的意思，當我願意把「有身、有執、有我」的這些不利因素通通無掉，變成了「無身、無執、無我」時，我就能逍遙、解放，一言以蔽之就是「無」的修養。依老莊思想來看，一個人如果能夠徹底化掉自我之執著的話，那麼他勢必可以悠遊自在於人間，<sup>37</sup>莊子一再叮嚀我們，必須完全解放心靈、放鬆自我，不再競逐於世俗的聲華，不再迷戀於世俗的功過，唯獨這樣才有辦法重新找回人生本有的自在，也才能夠有效開啟生命的美好。<sup>38</sup>

靈動轉圈並不須要透過任何強烈的外在肢體動作來展現，只是隨順著氣很自然的飄飛轉動著，在持續不停的轉動過程中，中心會慢慢形成一個「空」，它就像水的漩渦原理般，當它愈轉愈快時，中心會形成一個空，而此時所能感受到的

<sup>34</sup>王邦雄，《莊子道》，臺北：漢藝色研文化公司，1993年，頁36。

<sup>35</sup>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，頁34。

<sup>36</sup>此說參考牟宗三先生對郭象注〈逍遙遊〉的詮釋，參見《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁182。

<sup>37</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁103。

<sup>38</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年，頁172。

空，它不只是在肉體上達到一種沒有重量、飄浮的空，它亦包括思想上、心靈上的放空、放下、放開、放平，所有的煩惱和憂愁也會隨之煙消雲散。靈動轉圈亦是體力、耐力、毅力的考驗，藉由習練靈動轉圈的過程，讓筆者學習如何放下身心的執著，體會心無限，潛能和境界亦無限的意涵，也讓身心靈完全自然、和諧、柔圓的運作，進而達到無私、無我、無礙，以臻至天地人三位一體之境界。

習練功法必終將會有收功之時，如何將這份體驗用之於生活中呢？無論所做的事情為何，讓自己的身體不處於緊繃的狀態下，同時有著開放的心靈，把握當下的分分秒秒，皆能專心投入，道在生活細微處，在行、住、坐、臥間，在眼、耳、鼻、舌、耳、身、意裡。《莊子·知北遊》云：「道無所不在。」<sup>39</sup>莊子透過與東郭子一問一答，說道在螻蟻、在稊稗、在瓦礫、在尿溺。道它很單純、很平常、很生活化的。一個人該吃飯的時候就吃飯，該睡覺的時候就睡覺，這就是「道」。道本自然，自然即是道，修道就是要隨順著自然法則，這才是修道。

我們若能非常用心的學習，不斷的修正，就能真正掌握自己的身心靈，本法門之法已俱足，所有功夫的展現均來自它的實踐，不需再向外馳求，殊勝的功法理論及心法，只要肯下工夫，相信所有功力的展現就在這裡面。潘明聰先生說：「『鬆柔慢靜，自然柔圓』，不僅僅是功法之心法，更是為人處世之針砭，也是老子苦口婆心，念茲在茲提醒告誡世人的修養之道。換言之，『鬆柔慢靜，自然柔圓』不僅是實踐在演練功法時的身體狀態，我們可以肯定的說：那是日常生活的心靈層次，也是我們修心養性的境界。」<sup>40</sup>只要能讓身心靈達到真正的自然柔圓、鬆柔慢靜，真正的靜定，則萬事萬物皆是道，此即修道的功夫。這也印證了「鬆柔慢靜、自然柔圓」亦是道之本質，只要有心將道法融入生活細微處，必有意想不到之體驗。心愈是柔弱不爭，路就會愈走愈寬，然而，最大之收穫莫過於體悟了道之尊與德之貴，以及認清了自己人生的方向。

---

<sup>39</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁749。

<sup>40</sup>潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐—以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」的創立與運作為例》，南華大學哲學系碩士論文，2010年，頁86。

唯有將練功、修持融入生活中，確實加以實踐，並且在實踐的過程中，細微觀照，放下我執，讓自己虛心、包容一切，隨時保有一顆謙虛的心，如此才能不斷的修正自己的身心靈，讓自己不斷的突破。今後希望能將心定下來，秉持單純之心，在本法門之心性修持及功法上，一步一腳印、日積月累地下工夫修持與習練，相信必能明心見性，身心靈必能有所提升。

### 第三節 志業的證成

在行道成德的道路上，實踐者不應只是獨善其身，更要有兼善天下的偉大宏願，「內聖外王」可用為詮釋本會所追求之核心價值，即由身心靈的修行進而來服務社會。

「內聖外王」一詞，<sup>41</sup>最早見於《莊子》雜篇中的〈天下〉，莊子曰：

天下大亂，賢聖不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家衆技也，皆有所長，時有所用。雖然，不該不遍，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全，寡能備於天地之美，稱神明之容。是故內聖外王之道，闇而不明，鬱而不發，天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫，百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將為天下裂。<sup>42</sup>

<sup>41</sup>當代對於「內聖外王」這一議題的討論，多半集中於儒家思想上。以 1970 年以後臺灣地區期刊為例，在與「內聖外王」議題有關之期刊 44 篇中，儒家的部分就有 33 篇，而《莊子》的部分僅有一篇。參閱陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2003 年，頁 2。牟宗三先生也認為：「內聖外王」一語雖出於《莊子·天下篇》，然以表象儒家之心願實最為恰當。牟宗三，《心體與性體》第一冊，臺北：正中書局，1990 年，頁 4。

<sup>42</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991 年，頁 1069。

千百年來，「內聖外王」向來為人人所共同追求的理想與目標，亦是儒道兩家共同之大願，皆是希望世界能夠平和美好，儒家是透過「修身齊家治國平天下」來實現，道家是通過修養工夫的落實，去執去礙，無執無為，來重新找回生命原有天真本德，陳德和先生仔細分析老莊思想所講的「內聖即外王」說：

人若可以澈底地消解我執、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之間的莫需有的隔閡與藩籬，讓彼此共享天地融融之歡樂與和諧；《道德經》固曾說：「道常無為而無不為」，「內聖即外王」就是在詮釋這個意思。<sup>43</sup>

「內聖」是指從自身的心性修養上下工夫，藉由不斷地修正與實踐讓自身產生質變，而達到充實完美；「外王」當指自身之修為已達和諧圓融無礙之時，所自然流露於外的表現，此外在之展現是由內而發，是自然而然，並未有絲毫之虛情假意、矯揉造作，此為「內聖即外王」；也就是「內聖」的本身其實就同時實現了「外王」。

老莊思想都肯定「內聖即外王」，《道德經·第五十七章》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。」內聖就是無為、無我、無私、無欲、無執、無功、無名……等等的人格修養，以此人格修養去面對天地萬物，則民自化、民自正、民自富、民自樸即是外王。陳政揚先生對「內聖外王」亦有如下深刻之體會：

莊子的「內聖外王」思想既不是個人遺世獨立、修身自保之學，也不是探

---

<sup>43</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年，頁115。對此，吳肇嘉先生亦曾提出精闢之見解，他說：「相對於一般將『內聖』與『外王』視為本、末關係的看法，莊子之應世實踐更突顯出一種『主客合一』的意涵，在實踐主觀修養的當下，對於客觀世界的善化作用已然產生。所以內聖與外王不是二物，而實為一事；故在此以『即內聖而即外王』一語稱之。」吳肇嘉，〈論莊子外王思想中「道」、「命」關係〉，《政大中文學報》第18期，2012年12月，頁141。

究帝王功業的政治哲學，而是以一種「淑世」哲學的風貌呈現安立天下的整體關懷；此亦即是說，莊子的「內聖外王」理想實是通過無執的道心以消融物我的隔閡封限，在物我共榮之中，還予天、地、人、我一片天清地寧，以圓現天地自然和諧之大美。<sup>44</sup>

莊子「內聖外王」的思想並非是政治哲學，它應是生命的哲學，既是生命的學問就離不開主體的修證工夫，唯有通過無執的道心，讓心靈無限敞開，當心靈無限敞開的同時天地人我之間必可和諧圓融。本會非常注重個人的心性修養，也就是要先從自己身心的和諧平衡與統一，推及到物我合一，再達到天人合一。會員皆以終生志工自許，持續不懈地主動參與社區活動，關懷弱勢團體以回饋社會。綜而言之，本會乃在探討靈氣、靈性之存在，修正吾人心性、開發智慧潛能，提升身心靈的層次，並以功法為基石，用真誠摯愛的心，協助身心交困者走出困境，建立信心，成為真正身心健康，安定社會、國家的中流砥柱。<sup>45</sup>

藉由筆者參與本會之活動過程中，可以感受到本會之講師及教練皆不畏辛勞地深入各個階層及角落，為大家身心靈的提升而默默付出，不畏艱難的為道犧牲奉獻，縱使櫛風沐雨，披星戴月，卻也甘之如飴，樂在其中，常年無怨無悔地穿梭於各社區公園、醫療院所、監獄收容所等機關團體，服務人群，免費教授身心靈養生功法。

(一) 學習體驗放鬆身心靈：在天色微亮之際，教練們早已著裝出發前往嘉義文化公園、苗栗獅潭社區、豐富社區、曲洞社區、台南虎尾寮公園……等等縣市之社區公園，帶領著該社區之居民體驗身心靈養生功法，在按摩捶打之中，無形地提振了一天的精神。

(二) 提供醫護人員舒緩身心之管道：對於長期處於工作壓力沉重之醫護人員，其身心問題亦層出不窮，為舒緩醫護人員長期累積之工作壓力與辛勞，

<sup>44</sup>陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年，頁110。

<sup>45</sup>參見本會網站資料，<http://www.cgwsra.org.tw/index.php/simple-desc>。

在嘉義陽明醫院、台東榮民醫院、台東仁愛之家、高雄長期照顧人員福利促進協會……等等醫療院所，亦可看見講師教練們帶功的身影，藉由簡易之暖身功法及靜功，帶領著大家一起釋放壓力，舒展身心，當醫護人員之身心靈皆能處於最佳之狀態時，無疑就是對病患的一大福音。

(三) 幫助戒毒受刑人重回人生的正軌：本會講師並未因受刑人皆是身染毒癮或愛滋病毒感染者而退縮，反而以更柔軟、謙卑、包容的心來相待，讓收容人感受到我們的愛與關懷，讓身陷囹圄之中的他們，在內心深處燃起一盞明燈。透過習練身心靈養生功法的方式，來改變收容人身心靈的健康，以增進其信心、毅力及生命力，以增強拒毒的決心，達到永久戒治的目的，也期望收容人在復歸於社會後能運用於生活之中，得以遠離毒品的戕害，給自己一個浴火重生、蛻變的機會，進而迎向嶄新的人生。

老子曰：

五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；  
難得之貨，令人行妨。(《道德經·第十二章》)

過度追求五色、五音、五味，迫使官能感覺遲鈍、衰退而麻木，因麻木而更需要刺激，最後沒有感覺只好製造感覺，有如現代人吸食大麻、搖頭丸等毒品來迷幻自己，最終則精神散亡，失去理性。王邦雄先生有感而發的說：「此為當代街頭人為造作之最，何只失去官覺，根本是存在的迷失與價值失落。」<sup>46</sup>這「五色」、「五音」、「五味」皆為滿足「身」的欲望而起，使「目盲」、「耳聾」、「口爽」。<sup>47</sup>只要我們能摒棄一切外物的誘惑，斷除向外的追求，則可保有內在原有之本色、真音及原味。

講師們長期於雲林第二監獄、台南看守所、台東武陵監獄、台東岩灣技訓所

<sup>46</sup>王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁67。

<sup>47</sup>趙衛民，《老子的道》，臺北：幼獅文化事業公司，1994，頁75。



等戒治所推廣身心靈養生功法，俾使戒毒班學員皆能「虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。」（《道德經·第三章》）為自己進行療傷止痛，以解消心知的執著與人為的造作，回歸生命原有的美好與素樸。每期課程結束後，監所與本會合辦成果發表會，筆者有幸得以參與其中，首先得先經過層層戒備森嚴的關卡，所有參與之師兄姐才可順利進入禮堂，彼此分工合作，佈置會場，接續由本會師兄姐及收容人分別展演，受刑人將這六個月來所學習之功法一一展現，外在動作雖不十分標準，但內心所展現出的自信、堅忍與毅力，卻讓與會人士感動其中。在這學習服務過程中，不僅將愛與關懷傳遞出去，也是本會對社會的承擔，亦是對社會注入一道清泉，同時也讓筆者學會對生命謙卑與尊重，更珍惜自己所擁有的一切。

通過筆者實際參與學習服務的過程中，深深地察覺到本會不計名利與地位，主動結合公益，關懷弱勢團體以回饋社會，正因為不追求外在的名相，不被周圍的利益所束縛，反而可以得到社會人士的肯定與讚賞。老子云：

聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。（《道德經·第八十一章》）

有道的聖人，不私自積藏，積就是「積存、蓄藏」的意思，把名望、貨物藏於己，就是貪名愛貨，老子在此的不積是指無私、無欲，即「虛」的修養工夫，聖人就是要「虛」其心、「虛」其欲，就是要無藏，《莊子·天下》有云：「人皆取實，己獨取虛，無藏也故有餘。」<sup>48</sup>因為知足不儲藏，故可以常有餘。聖人是積道與德，不積財與物，愈是給予的愈多，自己所得到的愈是充足。本會未將這殊勝的功法視為私藏，我們將它廣傳予天下人，天下人相互切磋琢磨及傳播，反而增進和發揚了功法。天之道是自然、無為的生養萬物而不危害萬物，「聖人之道，為而不爭」，王弼注云：「順天之利，不相傷也。」<sup>49</sup>聖人效法天道，德化之於百姓，

<sup>48</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁1095。

<sup>49</sup>樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁192。

不爭名、爭利、爭功。

老子提醒吾人說：「孰能有餘以奉天下？唯有道者。」（《道德經·第七十七章》）有道的人即使沒有太多的名位、錢財，但當我們用它們來敬奉天下人的不足時，非但不會使自己不足，相反的，會使自己更有餘，所以是愈奉天下，而自己愈有餘，「是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。」（《道德經·第七十七章》）我們為社會做了很多有價值的工作，這是建功立業，可是功成之後，恃功而驕，便自大而失德，這些功業是「有」，但很容易變質，唯有「功成而弗居，夫唯弗居，是以不去。」（《道德經·第二章》）功業成就之後不自我誇耀，這些功績才不會被泯沒，王弼云：「絕聖而後聖功全，棄仁而後仁德厚」，<sup>50</sup>這正是「絕聖棄智、絕仁棄義」（《道德經·第十九章》）的自我解脫功夫，王邦雄先生說這也就是，「為道日損」（《道德經·第四十八章》）的「損」，不凸顯自己的德行功德，內斂涵藏，把生之德化掉，還給百姓自己如此的自在美好，這才是道家「無為而治」的理想。<sup>51</sup>

當天下人身心靈遭受困頓之時，師兄姐們便挺身而出，為了要幫助更多的人，自身就必須努力下更多的工夫，這是個循環法則，在幫助他人的當下，自己的身心靈也同時獲得成長，所有的付出最終還是會回到自己身上，事實證明當我們在展現靈性的生命時，自己反而更加地充足，更加地豐富。修道須內外兼顧，對內是修正自己，對外是服務他人，內外雙修，才是一位真正的修道者。老子云：「上士聞道，勤而行之，……夫唯道，善貸且成。」（《道德經·第四十一章》）從聞道且精進努力不懈地實踐，就在求道過程中成就了自己。老子哲學啟示吾人在修道證德的道路上，能謹記他留給世人之無私無欲、自然虛靜、謙卑不爭、服務他人的智慧並加以實踐之，並有著堅固的道心，堅信我們行走在正道善法上，同修之間彼此包容，融洽的道情，猶如手足般之情誼，如此方式行道成德以弘揚、證成道業。

<sup>50</sup> 〈老子指略〉，收入樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁199。

<sup>51</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁349。

## 第五章 結論

自工業革命以來，科技的日新月異，一日千里，雖然帶給了人類豐盛的物質及生活上的舒適便利。但不可否認，世人沉迷功、名、利、祿；追求權、勢、尊、位，因而忙、盲、茫不停歇地追逐無窮盡的欲望之時，不僅造成了心靈的流浪與官能的放逐，甚且造成我們優良傳統文化的流失與家庭社會倫理的解體。事實上，每日社會呈現的諸多亂象，實令我們怵目驚心且憂心忡忡。中國哲學向來是以理想的人生為終極的目標，都是「生命的學問」，而這也是近代中國哲學研究者的共識。筆者深切認為語多超塵，明智照鑑且充滿生命哲學智慧的《道德經》對空虛心靈的人類，具有導引啟發的作用。《道德經》亦是能平衡我們人生的一部至善寶典，能讓我們重新找回人生的和諧快樂，回歸生命原本的美好。

一、

本論文架構共分五章，依序分為〈第一章〉緒論、〈第二章〉說道論德、〈第三章〉修道合德、〈第四章〉行道成德、〈第五章〉結論：如何把老子的理論與理想恢宏發揚，並就道與德如何在生活上具體的實踐作一梳理對話，做為本論文的總結。在〈第一章〉緒論裏，陳述了本論文研究動機與目的緣起於現代人的忙碌不堪，倫理綱常的逐漸崩解，以致現代人的人生目標太過狹隘、生活態度太過自利及自我中心太過膨脹。中國哲學是以生命為主體的哲學，是以當下自我超拔的實踐方式要求其真切於人生為圭臬。筆者肯認老子豐富的生命智慧，應該對現代人所面對的生命困境有所助益，換句話說，垂訓千古，言簡意賅的《道德經》其蘊藏深邃的哲學思想，是指引我們身心靈能夠安頓的一盞明燈。

在研究材料與範圍方面，老子雖是道家開宗立派之初始宗師，然其生平身世卻眾說紛紜的充滿了神秘的色彩，因筆者著重人間道家與境界化老學的生命啟示，故以王弼《老子注》之通行本來作為研究老子思想之主要依據，再輔以各方大家

精采之學理觀點，以及牟宗三、王邦雄、袁保新、陳德和……等先生一脈相傳之著作，另相關義理之期刊及學位論文，也為論文進路的重要參考資料。在研究方法與架構部份，因研究方法對論文之進行影響至大，在參考前輩學人提出豐碩的論述和主張後，本文則根據牟宗三先生提出的三個判斷標準——文字、邏輯與見 (insight)，以及傅偉勳先生所主張的「創造性詮釋學的方法——實謂、意味、蘊謂、當謂、創謂」等五個層次的研究方法，作為本研究的指導方針。

二、

本文〈第二章〉是說道論德，內容有超越道體、內在本德、即道即德。老子《道德經》首章開宗明義即以正言若反、遮詮式的提出「道可道，非常道。」而全書約有 16 章 40 處提到「德」字，由此可見，「道」與「德」為老子的核心概念。老子思想廣博精微，「道」一直是中國哲人心靈智慧的活水源頭，「道論」乃發前人所未發，也是老子哲學中最重要的範疇，諸方大家對老子「道」提出了諸如四分說、六分義等等論述，總而言之，道的種種意義，皆有相通且密切關聯，是真實超乎一切之先地存在於宇宙萬物，它具有先在性、獨立性、絕對性、永恆性、普遍性，並能夠周延的作用於一切以成就一切。換句話說，「道」是天地萬物的實現原理，也是我們一切價值的總規範。

儒道兩家都重視生命的反省，其最終在圓滿實現自己的德行人格。老子體會「道」是天地萬物創生的本源，因而發展出人要順應自然，柔弱不爭，無欲知足，見素抱樸，回歸赤子的人生哲學。王弼將「德」和「得」互訓，「德」即是「得」，當我們真正能得之於道，用我們的生命去與之相應，當道真正進入到我們的生命當中時，那就是德。換句話說，道是超越的理想，德是內在的依據，生命的意義在實現聖人的生命境界，那就是「不爭」與「無為」，是故「以其不爭，故天下莫能與之爭」、「道常無為而無不為」，而生命之德的證成在於能虛己容物，處下不爭。事實上，德是內在而非超越的，一切的德皆根源於道，且不能背離於道。我們可以說，德是道的作用，沒有德的作用，我們無以體悟道；沒有道，則德就

沒有根源，無法存在。綜而論之，老子的道就是牟宗三先生所認為的主觀境界，就是一種具體在生活中的參與和修行所體現出來的智慧，它是修養實踐生活上的觀念，此境界即是聖人的境界。

### 三、

本文〈第三章〉為修道合德，內容依序是自然無為、致虛守靜及柔弱不爭。老子要我們以無執的心靈，體證「解套的思想」以及「放下的智慧」，通過實踐以安頓身心，使生命的意義得以朗現，此即是體道證德。老子的哲學以自然為首義，並主張無為而無不為。牟先生認為道家的「自然」是一種通過修行而達到的一個最高境界；余培林先生也指出，「自然」是「道」的精神所在，是「道」所具有的一切特性中最主要的部分；陳德和先生則認為，「自然」乃針對「他然」與「造作」而發，「他然」即是「有待」，「造作」即是「有為」，故老莊思想中的「自然」即是「無待」，亦即「無為」。「無為」就是「無」，是要「無掉」生命中的人為造作，使生命回復原來的「清明」。

老子的形上之道唯有回歸到主體修證實踐之路，生命才有真實性可言。他面對紛紛擾擾的人間世事，提出修養工夫中最核心的概念，也是「道家智慧方向的全部綱維」——「致虛」和「守靜」。高明先生曰：「虛者無欲，靜者無為，此乃道家最基本的修養。」而要回到原來「道」的世界，就要有「損之又損」的修養工夫，以減損心的執著，化解心靈的狂亂，讓它歸於虛、歸於靜。老子為了消除人類社會的競逐爭奪，乃提出「守柔不爭」的思想，此不是退縮、放棄、懦弱之意，而是一種無私、無我、無欲、無執的人生修養。老子認為人生的最高境界應該如同水那樣，能以處下不爭的柔順圓融，來化解各種的紛爭，也唯有不與人爭、不強作主張，才能實現人際間的太平和諧，才能敞開天清地寧的自然和諧。

### 四、

本文〈第四章〉為行道成德，分別以智慧的開顯、修行的實踐、志業的證成

來論述此求道之生命歷程。追求和諧幸福的快樂人生，是每一個人內心汲汲渴求的願望，生命困境的解禁就是開放心靈的證成，老子是以醫護者的角色來為世人進行療傷止痛，其超越的人生智慧，對於身處緊張、忙碌的現代人，在身、心、靈三方面實有引領、啟發之作用。筆者加入「社團法人中國大智慧靈氣研究會」(以下簡稱本會)已將近八年，對本會期許實踐者重新找回身體原有的健康，心靈原有的天真與靈性原有的美好之宗旨理念與修持方式深表認同。本會所追求生命身心靈的統一，是老莊思想給予我們當代人類最寶貴的智慧，也是筆者在自己生活世界中的實證心得與老莊哲學思想的相互參悟、彼此輝映。

人之肉體雖有侷限，惟如何超越肉體的有限性，讓生命變得更有意義，最後開通生命無限的可能。本會為身心靈三修法門，具有以心性修持為主軸、以功法習練為輔助、以靈學真理為正信等三項特質，以提升內在德行涵養，行濟世渡人之功，以徹底證成生命的理想。本會身心靈養生功法是由靈魂、自性所自然開發流露的功法，能啟發內在無窮之潛能與智慧，提升我們身心靈的層次。而「鬆柔慢靜，自然柔圓」是本會身心靈養生功法之心法，更是為人處世之針砭，亦是老子苦口婆心，念茲在茲提醒世人的修養之道。在行道成德的道路上，不應只是獨善其身，更要有兼善天下的偉大宏願，本會會員皆以終生志工自許，持續不懈地主動參與社區活動，關懷弱勢團體以回饋社會。綜而言之，是以功法為基石，用真誠摯愛的心，協助身心交困者走出困境，建立信心，成為真正身心健康，安定社會、國家的中流砥柱。

老子思想博大精深，其深邃豐厚的哲學意涵，本文難免有許多疏漏之處，無法全面顧及，但仍希望藉由本文啟示筆者在修道證德的道路上，能謹記老子留給世人之無執無為、虛靜自然、守柔不爭、服務他人的智慧並加以實踐之。

## 參考書目

### 一、古典文獻（依時代先後排序）

- 周·佚 名，《詩經》，臺北：藝文印書館，1997年，十三經注疏景本。
- 周·佚 名，《易經》，臺北：藝文印書館，1997年，十三經注疏景本。
- 周·孔 子，《論語》，臺北：藝文印書館，1997年，十三經注疏景本。
- 周·老 子，《老子》，臺北：藝文印書館，1997年，十三經注疏景本。
- 周·墨 子，《墨子》，臺北：東大圖書公司，1983年。
- 周·管 子，《管子》，北京：中華書局，2004年。
- 周·孟 子，《孟子》，北京：中華書局，1997年。
- 周·莊 子，《莊子》，臺北：里仁書局，1992年。
- 周·韓 非，《韓非子》，臺北：三民書局，2006年。
- 周·左丘明，《春秋左氏傳》，臺北：新文豐出版公司，1981年（景本）。
- 漢·董仲舒，《春秋繁露》，臺北：中華書局，1960年。
- 漢·司馬遷，《史記》，臺北：鼎文書局，1979年。
- 漢·許 慎，《說文解字》，臺北：宏業書局，1968年。
- 漢·河上公，《老子河上公章句》，北京：中華書局，2009年。
- 魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，2003年。
- 宋·朱 熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1984年。
- 宋·林希逸，《老子口義》，嚴靈峰（輯），《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 宋·蘇 轍，《老子解》，嚴靈峰（輯），《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 明·憨山大師，《老子道德經憨山註／莊子內篇憨山註》，臺北：和裕出版社，1998年。

- 明·焦 竑，《老子翼》，臺北：廣文書局，1993年。
- 清·段玉裁，《說文解字注》，高雄：復文圖書出版社，2004年。
- 清·魏 源，《老子本義》，北京：中華書局，1955年。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年。

## 二、當代專書（依姓氏筆劃順序排列，合著則列於後）

- 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北：成均書局，1993年。
- 方東美，《方東美演講集》，臺北：黎明文化公司，1984年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年。
- 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北：立緒文化事業公司，1999年。
- 王邦雄，《在家、出家與回家》，臺北：九歌出版社，1999年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004年。
- 王邦雄，《韓非子的哲學》，臺北：東大圖書公司，1977年。
- 王邦雄，《儒道之間》，臺北：漢光文化事業公司，1986年。
- 王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年。
- 王邦雄，《用什麼眼看人生》，臺北：三民書局，2004年。
- 王邦雄，《老子道》，臺北：漢藝色研文化公司，1990年。
- 王邦雄，《人間道》，臺北：漢藝色研文化公司，2005年。
- 王邦雄，《生死道》，臺北：漢藝色研文化公司，2005年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北：里仁書局，2011年。
- 王邦雄，《老子十二講》，臺北：遠流出版事業公司，2011年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2011年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業公司，2012年。
- 王邦雄／等著，《中國哲學史》(上冊)，臺北：里仁書局，2005年。
- 王 淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年。



- 王 博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993 年。
- 朱謙之，《老子校釋》，臺北：華正書局，1986 年。
- 牟宗三，《生命的學問》，臺北：三民書局，1989 年。
- 牟宗三，《圓善論》，臺北：臺灣學生書局，1985 年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2010 年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》臺北：臺灣學生書局，2009 年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002 年。
- 牟宗三，《心體與性體》(第一冊)，臺北：正中書局，1990 年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1990 年。
- 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1971 年。
- 吳 怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004 年。
- 吳 怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2010 年。
- 吳 怡，《中國哲學的生命和方法》，臺北：東大圖書公司，1984 年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2009 年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998 年。
- 余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008 年。
- 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，臺北：臺灣商務印書館，2006 年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997 年。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966 年。
- 徐復觀，《中國人性論史》，臺北：臺灣商務印書館，1987 年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1990 年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北：臺灣學生書局，1993 年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1993 年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992 年。
- 高 明，《帛書老子校注》，北京：中華書局，1996 年。
- 高 亨，《老子正詁》，北京：中國書店，1988 年。

- 張豈之，《精編中國思想史》(上)，臺北：水年圖書出版公司，2000年。
- 張立文，《中國哲學範疇發展史》(天道篇)，北京：中國人民大學出版社，1988年。
- 張岱年，《中國古典哲學概念範疇要論》，北京：中國社會科學出版社，1989年。
- 張起鈞，《智慧的老子》，臺北：東大圖書公司，2002年。
- 張起鈞，《老子哲學》，臺北：正中書局，1964年。
- 黃公偉，《中國哲學史》，臺北：帕米爾書店，1971年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局，2011年。
- 葛晉榮，《中國哲學範疇導論》，臺北：萬卷樓圖書公司，1993年。
- 勞思光，《新編中國哲學史》，臺北：三民書局，1993年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，1990年。
- 葉舟，《老子的智慧》，臺北：文經閣出版社，2007年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年。
- 陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北：樂學書局，2001年。
- 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北：洪葉文化事業公司，2003年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002年。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》(三次修訂版)，臺北：臺灣商務印書館，2008年。
- 陳鼓應，《老子評傳》，臺北：文史哲出版社，2002年。
- 陳鼓應，《老莊新論》(修訂版)，臺北：五南圖書公司，2007年。
- 蔡忠道，《魏晉處世思想之研究》，臺北：文津出版社，2007年。
- 趙衛民，《老子的道》，臺北：幼獅文化事業公司，1994年。
- 馮友蘭，《中國哲學史新編》，臺北：藍燈文化事業，1991年。

- 馮友蘭，《中國哲學史（增訂本）》（上冊），臺北：臺灣商務印書館，1999年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年。
- 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北：三民書局，1990年。
- 鄔昆如，《人生哲學》，臺北：五南圖書公司，2003年。
- 劉笑敢，《老子——年代新考與思想新詮》，臺北：東大圖書公司，1997年。
- 魏元珪，《老子思想體系探索》（上冊），臺北：新文豐出版公司，1997年。
- 魏元珪，《老子思想體系探索》（下冊），臺北：新文豐出版公司，1997年。
- 蔣錫昌，《老子校詁》，臺北：明倫出版社，1971年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁150。
- 嚴靈峰，《老子研讀須知》，臺北：正中書局，1996年。
- 嚴靈峰，《老莊研究》，臺北：中華書局，1966年。
- 嚴靈峯，《老子達解》，臺北：藝文印書館，1982年。
- 江日新(主編)，《中西哲學的會面與對話》，臺北：文津出版社，1984年。
- 張立文(主編)，《道》，北京：中國人民大學，1989年。
- 張岱年(主編)，《中華的智慧》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年。
- 東海大學哲學系(編)，《「儒釋道與現代社會」學術研討會論文集》，臺中：東海大學哲研所，1990年。
- 方東美(著)，馮滬祥(譯)，《中國人的人生觀》臺北：幼獅文化出版公司，1980年。
- 蜂屋邦夫(著)，雋雪豔(譯)，《道家思想與佛教》，瀋陽：遼寧教育出版社，2000年。

### 三、期刊與專書論文（依姓氏筆劃順序排列）

- 王邦雄，〈人生總在牽引中失落——道德經十六章的現代詮釋〉，《鵝湖月刊》，第108期，1984年6月。
- 王邦雄，〈從道家思想看當代人生〉，《鵝湖月刊》，第82期，1982年4月。

王采淇，〈老莊之學中的〈性〉與〈心〉概念試解〉，《鵝湖月刊》，第 428 期，2011 年 2 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。

李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》，第 395 期，2007 年 4 月。

沈清松，〈從「方法」到「路」——項退結與中國哲學的方法論問題〉，《哲學與文化》，第 378 期，2005 年 11 月。

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

張靜梅，〈強弱柔剛之辨——對老子柔弱勝剛強的解析〉，《暨南大學學報》，第 17 卷第 5 期，2007 年 5 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，〈略論老子年代與思想——對劉笑敢《老子》的幾點質疑〉，《鵝湖學誌》，第 22 期，1999 年 6 月。

陳德和，〈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，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》，第285期，1999年3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，〈論林希逸對老子《道德經》形上思想方解讀——以《老子禱齋口義》為中心〉，《嘉大中文學報》，第8期，2012年9月。

蔡仁厚，〈儒家思想與現代社會〉，東海大學哲學系(編)，《「儒釋道與現代社會」學術研討會論文集》，1990年12月。

傅佩榮，〈從比較的角度反省老子「道」概念的形上性格〉，《哲學雜誌》，第7期，1994年1月。

傅偉勳，〈儒道二家的生死觀〉，《哲學雜誌》，第4期，1993年4月。

吳肇嘉，〈論莊子外王思想中「道」、「命」關係〉，《政大中文學報》，第18期，2012年12月。

蜂屋邦夫，雋雪豔(譯)〈老莊思想與空〉，《道家思想與佛教》，瀋陽：遼寧教育出版社，2000年。

#### 四、博碩士論文(依姓氏筆劃順序排列)

丁瑞國，《試論老子思想對情緒管理的主張及實踐》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

王幸婷，《論老子的守柔觀》，輔仁大學中國文學系碩士論文，2012年。

何崑榮，《老子守柔思想》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

吳逢吉，《老子「道論」思想的指標：「無為」、「自然」研究》，東海大學哲學系碩士論文，2006年。

林世永，《老子和諧思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

林德為，《老子的生命哲學》，東吳大學哲學系碩士論文，2008年。

洪性燁，《老子無為自然的人生哲學研究》，國立臺灣大學哲學系碩士論文，1991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學系博士論文，2004年。

黃貴珠，《老子的人生哲學》，東海大學哲學系碩士論文，2007年。

楊淑域，《論老子哲學對教師專業倫理的啟示》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。

潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐——以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」的創立與運作為例》，南華大學哲學系碩士論文，2010年。

陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年。

謝惠敏，《試論老子哲學的基本理論及其運用——以幼兒教育為例》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

簡嘉華，《道體與德用——老子哲學中「實有」與「境界」之辨》，東海大學哲學系碩士論文，2005年。

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