

南 華 大 學

哲學系碩士論文

試論老子療癒思想及其現代意義

研 究 生：柯 瓔 娥

指 導 教 授：陳 德 和 博 士

中 華 民 國 九 十 七 年 十 二 月 十 八 日

南 華 大 學

哲學系

碩 士 學 位 論 文

試論老子療癒思想及其現代意義

研究生：柯 璽 斌

經考試合格特此證明

口試委員：蔡 憲 昌
謝 君 直
陳 德 和

指導教授：陳 德 和

系主任(所長)：蔡 承 春

口試日期：中華民國 九十七年 十二月 十八 日

摘要

古今哲人對生命的意義有諸多的反省與思考，向世人指點迷津。老子精簡的語句與提醒，提供世人在困惑與挫敗中明智的指引，亦是身處順境時極佳的警惕。老子思想具有治療學的特質與意義，在現代問題叢生中得到詮釋與重建，本文即論述老子療癒思想及其現代意義。

首章緒論，包含研究動機與目的，研究材料與範圍，研究方法與進路。論及老子的人生哲學有其療癒思想之內涵。

第二章探討老子療癒思想的背景因素，從老子身處的時代背景談起，並分析老子精微的觀察與體認，主要論述老子思想對於現代社會種種困結的關懷及反省。

第三章探討老子療癒思想的基本內涵，分別從少私寡欲與知止知足、見素抱樸與自然簡樸、至虛守靜與無為守柔三方面，論述老子對人生困境的解決之道。

第四章論述老子療癒思想的現代意義，從諮商輔導的貢獻、意義治療的效果、理想人生的呈現三方面分別敘述。

老子啓示我們知足知止、致虛守靜的哲學，乃是解消困境、療傷止痛的最佳途徑，不再紛馳、不再宰制，生命就在知止知足中，適性發展；在虛極靜篤裡，自然運行著。讓天地人我都能充分復原，生生不息，自我圓滿。

關鍵詞：老子、療癒思想、意義治療、知止知足、至虛守靜、諮商輔導、理想人生

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究材料與範圍	4
第三節 研究方法與進路	8
第二章 老子療癒思想的背景因素.....	12
第一節 老子思想的時代背景.....	12
第二節 老子思想的社會關懷.....	16
第三章 老子療癒思想的基本內涵.....	25
第一節 少私寡欲與知止知足.....	25
第二節 見素抱樸與自然簡樸.....	29
第三節 致虛守靜與無為守柔.....	35
第四章 老子療癒思想的現代意義.....	41
第一節 諮商輔導的貢獻	41
第二節 意義治療的效果	50
第三節 理想人生的呈現	58
第五章 結論.....	66
參考書目	70

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

人生經歷各種困境，自古皆然，只是現代社會更增變化與複雜。在順境中，我們很自然地會對生命說：「是」；然而，身處逆境時，人最容易選擇的逃避方式是對生命說：「不」。面對生命中必然存在的順境和逆境起伏，我們需要正確看待與面對，不只安然度過一生，更能圓現生命的意義。

古今哲人對生命的意義有諸多的反省與思考，向世人指點迷津，向世界宣示究極真理，其智慧結晶沉澱在文本中，等待我們挖掘與善用。誠如王邦雄先生所言，大家流落街頭，而無家可歸。身心靈失去平衡，也不得安頓。實則，身心的痴狂困苦，可由道家的智慧來化解。¹又誠如余培林先生所言，老子具有無上智慧，因此他對所有事物往往有深入一層的看法，他能透過事物的表象，直探其底蘊，而提出和一般常識完全不同的主張。在表面上似乎違反常理，不能為一般人所接受，然而背後卻含有極為深刻的道理！²筆者以為在中國哲學中，老子精簡的語句與提醒，可當人生意義反省的參考，更提供世人在困惑與挫敗中明智的指引，亦是身處順境時極佳的警惕，以免陷入困境難以自拔。

無論時代如何演變，科技怎麼進步，人生面臨的困境，本質上是不變的。老子觀察、體証亙古的難題，也提供後人根本的解藥。誠如吳怡先生所言，《老子》一書中有很多地方是值得我們去推敲和體驗的。³有些問題也許不是老子始料所及，但卻是通過了他的提示，用現代人的思考，

¹ 王邦雄《21世紀的儒道》，台北：立緒出版社，1999，頁14-15。

² 余培林《老子》，台北：時報文化出版，1987，頁331。

³ 凡本文中提及老子作品時皆稱《老子》，但於引述他人言論時，則依論者所用為準，故有時將出現《道德經》之名。

面對現代人的環境而開展出來。⁴經典中蘊藏的智慧歷久彌新，即使科技日新月異，很多人們來不及思索及面對的新問題與衝突，仍可從經典中尋得解答。老子的智慧靈光，在現代問題叢生中得到詮釋與重建。

經典的詮釋與重建，更顯其普遍性、永恆性。由弗朗克所率先提出的「意義療法」(logo-therapy)，引發風潮而成爲解讀中國傳統學問的全新視窗，尤其當代新儒家向來將傳統儒釋道三家思想看做「生命的學問」，其後起之秀們相繼以「治療學」(therapeutics)的視角來理解、定義傳統儒釋道經典的人生哲理。首倡其義者應該就是袁保新先生，他是在詮釋老子思想時，最先主張將老子思想理解成爲：「具有存有學理趣的文化治療學」(ontological therapeutics of culture)；⁵陳德和先生亦將先秦道家之老/莊思想形容爲「去病不去法」的「生命治療學」，⁶此外，高柏園、林安梧、鄭志明、尉遲淦等幾位先生紛紛起而效之。⁷影響所及已有相關的學位論文陸續出現，⁸其靈感也是由此而來。⁹陳德和先生同時指出：

「意義療法」是以「意義」做爲處方而求得病痛的療癒；更具體地講，意義療法主張生命意義的探尋與獲得是我們責無旁貸的任務，且此生命意義的探尋與獲得既可以用來慰藉在當下環境中遭遇到折磨與苦痛的自我，同時更能夠砥礪自己做出有效地調適，因而突破眼前種種橫逆、困境的限制，讓生命勇敢且自信地迎向一個充滿希望的未來。¹⁰

袁保新先生指出，老子哲學應該從「人類文明的守護者」這一觀點

⁴ 吳怡《新譯老子解譯》，台北：三民書局股份有限公司，1998，頁8。

⁵ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991，頁192，頁211。

⁶ 陳德和《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北市：文史哲出版社，1993，頁186。

⁷ 林安梧先生以此爲題而有《中國宗教與意義治療》一書的出版，台北：明文書局，1996。鄭志明先生接著也編著出版《生命關懷與心靈治療》，嘉義：南華大學宗教中心，2000。

⁸ 例如張瑋儀之《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，淡江大學中文系碩士論文，2003。又如黃源典之《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中文系博士論文，2006。

⁹ 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，2007.6。

¹⁰ 同前註。

來把握，才能夠顯豁老子思想的特質與意義。袁先生首先提出「文化治療學」(Therapeutics of Culture)一詞，表明老子所關懷的「世界」是以人作為行動中心所輻射出去的「價值世界」。而且老子哲學是應「周文疲弊」機緣而發，它的智慧、精采全在於批判、治療，而非積極的建構。袁先生對此提出說明：

只要人存在世上一天，文明的創作不可能離開天、地、人、我所提供的活動場域，由文化失調所導致的價值失序、世界觀危機，就隨時需要老子這種奠基在存有學洞見之上的文化治療學，一方面將人類心靈從某種價值的偏見與獨大中拯救出來，另一方面為僵化、停滯的文明重新接上活水源頭。¹¹

林安梧先生於《中國宗教與意義治療》一書中，亦有專文〈語言的異化與存有的治療——以老子《道德經》為核心的理解與詮釋〉，文中指出：

道家的治療學稱之為「存有的治療」，要我們回到「意識之前的狀態」，那是一種主客交融、無分別相的狀態。它針對著不同的定執，而有不同的破解和迴覆的方式。對於文化而言，它可以說是文化的詮釋與治療；對社會而言，它可以是社會的批判與重建；對個人的心靈，它可以是個人心靈的治療。¹²

林先生進一步表示，儒道佛三教傳統心性之學隱含著極為豐富的「意義治療學」思維。道家之學強調的是「尊道貴德、慈儉虛靜」，人應「自然無為」。¹³林先生表示：「新道家」強調總體根源的「道」如何落實於人間世的居宅，讓那被扭曲異化變形的「物」，能經由一「治療」的過程，而

¹¹ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，序文頁 4-5。

¹² 林安梧〈語言的異化與存有的治療——以老子《道德經》為核心的理解與詮釋〉，《中國宗教與意義治療》，頁 140-141。

¹³ 林安梧先生指出從中國文化傳統衍申出來「意義治療學」的幾個向度：儒家型的意義治療學；道家型的存有治療學；佛家型的般若治療學；民間陰陽五行下的意義治療。林先生並強調儒道佛文化傳統不只是狹義的心性修養，它的意義治療將是結構性的，深入到社會總體的底蘊。林安梧《新道家與治療學——老子的智慧》，台北：台灣商務印書館，2006，序文頁 6-15。

「歸根復命」。¹⁴

前輩的研究明白點出，老子思想具有治療學的特質與意義，筆者深有同感，在此哲理會通之際，本文特就老子療癒思想，分別探討其背景因素、基本內涵與現代意義，盼能提供世人面對困境的借鑑。果不其然，則對已陷入困境中人，也能撥見心靈之途，認清宇宙真理所在，不為俗世俗見所惑，而能從困厄中超拔，坦然行在自然道上。

第二節 研究材料與範圍

老子身世如謎，司馬遷《史記·老莊申韓列傳》是關於老子生平最早的記載：

老子者，楚苦縣厲鄉曲仁里人也。姓李氏，名耳，字聃，姓李氏，周守藏室之史也。孔子適周，將問禮於老子。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。……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，……或曰儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。……

陳德和先生研究指出，這篇關於老子的傳記，非但沒有幫我們確認老子的生平事蹟和活動年代，反而引起後世更多更複雜的爭論。素來學界有兩種壁壘分明的立場，對於老子和孔子孰先孰後的爭辯，到現在依然找不到共同的答案。陳德和先生提出另種可能來回應這個問題：不管主張「老前孔後」或主張「孔前老後」，其實都對，都有證據支持，問題是各自心目中的老子卻不見得是同一個人。陳先生指出，老子誠然有好幾位，《道德經》的作者才是道家的始祖，至於《道德經》的作者，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。

¹⁵

《道德經》是道家中每一個不同流派共同文本。關於內容所引發的問題，陳鼓應先生綜合諸多學者的意見，指出《道德經》這本書是一

¹⁴ 林安梧《新道家與治療學——老子的智慧》，序文頁 17。

¹⁵ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，台北：國立空中大學，頁 31-32。

本專書而不是纂輯，無論從文體或思想內容一貫性來看，這本書很可能出於一人之手筆，當然，有些字句為其弟子或後學所附加，甚至錯簡誤植亦所不免。¹⁶至於《道德經》的年代問題，自古以來爭論不休，陳德和先生研究指出，最有可能者應該是在戰國初期的後段，若更大膽而具體地說，則約是公元前 374 年周太史儋出使秦國之後的不久。¹⁷牟宗三先生基於觀念史的發展來衡量這件事情，認為諸子百家的興起都是對應周文疲弊而來的，且通常必先有正面的主張然後才有反面的檢討，所以對周文採取肯定立場的孔子應當在「反者道之動」的老子之前。總之，老子思想最早應該自戰國初期起就已經普遍流行，至於《老子》的開始成書也大約是在這個時候。而「莊前老後」的說法，誠如陳德和先生所言，從 1993 年 10 月湖北省荊門市郭店楚墓三種竹簡出土之後，已被打破。

《老子》一書，以特殊風格的文字，表述自己的思想和哲學，書雖簡短，但精煉的語句展現出豐富內容，歷代注釋極多，陳先生表示：

老子《道德經》雖然僅僅只有「五千餘言」，但是對於中國文化思想的型塑與發展，卻是影響非常深遠，就基於這個緣故，自從兩漢以來直到清朝之後，注老解老的相關著述，多達 330 餘家，其所敘述的文字總數更是《道德經》一書的千百萬倍。¹⁸

在諸多注釋中，以王弼《道德真經註》獨步千古，¹⁹牟宗三先生在《才性與玄理》中表示：

王弼對於老子確有其相應之心靈，故能獨發玄宗，影響來者至鉅。其注文雖不必能尅應章句，……然大義歸宗，則不謬也。²⁰

¹⁶ 陳鼓應《老子今註今譯及評介》，台北：台灣商務印書館，三次修訂版，2000，序頁 8。

¹⁷ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 33-34。

¹⁸ 同上註，頁 36。

¹⁹ 王弼《道德真經註》，無求備齋老子集成初編，台北：藝文印書館，1965。

²⁰ 牟宗三《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，1997，頁 127。

因此，本文將以王弼《道德真經註》為主要參考依據，²¹此外，當代學者之詮釋論述，亦是本文寫作的重要參考研究材料。²²在《老子》文本的研讀探究過程中，深感陳德和先生對於道家老莊思想的精闢研究，無論是對訓詁學、修辭學的研究，或對人生境界的體認、對當代世人的病痛與解消之道，皆有極深入的剖析與應對之道，提供我們對老子素樸、易懂且貼近生活軌跡的極佳詮釋，更開啓筆者對老莊思想的體會，體察老子身處的時代動脈、感受老子對世事人心的關照與體恤。故本文的重要思考依據，以陳先生「人間道家」的解說與論述為主，²³並以老子的人生哲學為限，不涉及考證、音義、校勘等工作，不探究老子思想與其他道家或先秦思想的關係。

對老子的研究，無論是形上學的思維、人生價值與意義的論述、人間道家的進路，或是黃老思想的領導哲學、君王政治哲學，各有其立論焦點。本文闡述老子的哲學思惟，探究生活世界所面對的問題與恰當的應對之道。換句話說，本研究將強調的是，老子思想成為我們人性、人生療癒之道其如何可能。近年來，與本文相關的研究不少，如以學位論文為例，黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》可為代表，²⁴論文中以維克多·弗蘭克(Viktor E. Frankl, 1905—1997)之說為資鑑，²⁵從道家《老

²¹ 現代之版本以樓宇烈先生之本較佳，因此本文以樓宇烈《王弼集校釋》，台北：華正書局，1992，為主要參考引用之內容。

²² 當代學者牟宗三先生、方東美先生、唐君毅先生、徐復觀先生、勞思光先生、吳怡先生、王邦雄先生、余培林先生、高柏園先生、袁保新先生、陳德和先生等等，對老子的詮釋各有其特色與要義，皆是本論文論述的參考依據。

²³ 陳德和先生指出，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》，台北：里仁，2004，頁 38-39。

²⁴ 黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》，2005。

²⁵ 意義治療學派大師 Viktor E. Frankl 譯名極多，或作傅蘭克，或作弗蘭克，或作法蘭可，今隨徵引文獻而稍有差異，大體則以弗蘭克稱之。

子》、《莊子》、《黃帝四經》及《管子》四篇等經典中，重新探原其意義、審定其價值，闡述其饒富意蘊的治療之方，並論及先秦道家治療意涵的共通性、特殊性，以對比性考察呈顯彼此異同，在命義無所逃的人間世中，²⁶尋求各安其位、各適其是的和諧理序。相關研究還有：張瑋儀《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，²⁷探討莊子精神在天地人我中的存處之道，以真、忘、遊、化之方法作為對應的處方，檢別現實、釐清真象，達到天地人我間的和諧，使人能融於道，並在此中找到合宜的立足點，尋找出各安其位之道；馮朝霖《弗蘭克意義治療理論其於生命教育之蘊義》，²⁸藉由弗蘭克意義治療理論之研究與詮釋，探討當前台灣教育場域之所是與所現，並觀照生命教育應然之轉化方向；陳瓊玫《老子治療學義蘊之詮釋》，由意義治療學與老子思想之會通，論及病因之診斷、治療方法；²⁹還有：高翊軒《儒家型「意義治療」與「治道」關係之探析—以朱子「理」學為論述核心》、³⁰黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》、³¹蘇閔微《莊子思想對生命教育的啟發》、³²柳秀英《先秦道家老莊生命思想研究》、³³何崑榮《老子守柔思想研究》、³⁴蘇慧萍《〈老〉〈莊〉生命觀研究》、³⁵莊鎮宇《人生的困境及其解決之道—以莊子哲學為中心的考察》、³⁶洪性燁《老子無為自然的人生哲學研究》、³⁷馮秀瑛《老子無我

²⁶ 《莊子·人間世》：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無事而非君也，無所逃於天地之間。是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也。自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。為人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死！」。

²⁷ 張瑋儀《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，2002。

²⁸ 見馮朝霖《弗蘭克意義治療理論其於生命教育之蘊義》，國立政治大學教育系碩士論文，2003。

²⁹ 陳瓊玫《老子治療學義蘊之詮釋》，國立台灣師範大學國文學系碩士論文，2006。

³⁰ 高翊軒《儒家型「意義治療」與「治道」關係之探析—以朱子「理」學為論述核心》，淡江大學中國文學系碩士班，2007。

³¹ 黃慶鐘《老子歸根復命思想的哲學省察》，南華大學哲學系碩士論文，2006。

³² 蘇閔微《莊子思想對生命教育的啟發》，中山大學中國文學系碩士論文，2005。

³³ 柳秀英《先秦道家老莊生命思想研究》，高雄師範大學國文學系博士論文，2004。

³⁴ 何崑榮《老子守柔思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003。

³⁵ 蘇慧萍《〈老〉〈莊〉生命觀研究》，中山大學中國文學系碩士論文，2001。

³⁶ 莊鎮宇《人生的困境及其解決之道—以莊子哲學為中心的考察》，南華大學生死學系碩士論文，2001。

³⁷ 洪性燁《老子無為自然的人生哲學研究》，台灣大學哲學研究所碩士論文，1990。

論之研究》等等。³⁸然而筆者相信，雖是類似的題目，但基於不同的思考和不同的關懷，還是可以有不同的意見提出，因此試圖再做進一步的探討與研究。

第三節 研究方法與進路

本論文研究重點是人生的議題，探討世人現實生活中面對的困境，可尋得的出路，故採用人間道家「以莊解老」的角度論述。³⁹

對於古代經典的詮釋，必會牽涉到方法的問題。牟宗三先生表示，要了解一個系統的性格，有三個標準：

一個是文字，一個是邏輯，還有一個是「見」（insight）。我們要了解古人必須通過文字來了解，而古人所用的文字儘管在某些地方不夠清楚，他那文字本身是ambiguous，但也並不是所有的地方通通都是ambiguous，那你就不能亂講。另外還有一點要注意的，你即使文字通了，可是如果你的「見」不夠，那你光是懂得文字未必就能真正懂得古人的思想。⁴⁰

「文字」、「邏輯」和「見」，就是牟先生詮釋中國哲學的觀點——「知識」、「思辨」和「感觸」。就是說，文字要能合乎文獻的要求，要能一以貫之的論述，以邏輯學和文章學的原則為根據，使整體的文章形式上具有周延性、系統性、和一致性，若能做出原創性的發現，更是為上等之作。此外，基於理解與詮釋上的需要，本文以傅偉勳先生的詮釋方法作為撰寫依據。⁴¹傅先生所擬構「創造的詮釋學」共分為五個辯證的層次，

³⁸ 馮秀瑛《老子無我論之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008。

³⁹ 陳德和老師指出，人間道家其實就是「老/莊」，「老/莊」思想亦即「以莊解老」之境界化老學，在戰國時代與此南北相對的，就是興起於齊國稷下而以闡揚君主南面之術為能事的黃老道家，此類道家之思想乃屬於政治化的老學，至於魏晉玄學則當是哲學化的「老/莊」學。陳德和《道家思想的哲學詮釋》，頁39。

⁴⁰ 牟宗三《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，2002，頁70-71。

⁴¹ 傅偉勳先生指出，文獻的理解必須有客觀的依據，但是在客觀依據中又有重新詮釋的可能，讓整個文獻的意義更加廣大深入，甚至有新的理解面向出現。這樣的詮釋學，傅先生稱之為「創造的詮釋學」（Creative Hermeneutics）。特別強調「批判的繼承」與「創造的發展」意義。傅偉勳《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大

不得隨意越等跳級。五個層次如下

- 1.實謂層次：「原思想家（或原典）實際上說了什麼？」首先得澄清文獻已然陳述的主張。多半關涉到原典校勘、版本考證與比較等等課題研究。
- 2.意謂層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他說的意思到底是什麼？」主要是藉由語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，設法盡量「如實客觀地」理解詮釋原典。
- 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？」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（較為重要的）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多面探討等等。
- 4.當謂層次：「原思想家（本來）應當說出什麼？」或創造詮釋者應當為原思想說出什麼？」必須設去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。
- 5.創謂層次：「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋者現在必須踐行什麼？」前一層次只要「講活」原典或原有思想，停留在「批判的繼承」；此一層次，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」階段。⁴²

圖書股份有限公司，1990，頁3。

⁴² 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》，台北：正中書局，1994，頁228。關於創造的詮釋學論述，參見傅偉勳《從創造的詮釋學到大乘佛學》，頁10-12；傅偉勳《學問的生命與生命的學問》，頁228-242。

傅先生說明，一個創造性的詮釋學者必定經過這五個層次，尤其是第四、第五層次。以本文詮釋《老子》為例，本研究將有如下的分析步驟：

首先，在「實謂層次」是文獻學的探討，先以《老子》各篇章的章句，進行分析與了解，參酌歷年重要之版本及注釋，進行文本的充分研讀及瞭解，期使讓文本能充分說話，瞭解文本原有面貌，對文獻充分掌握。

其次，在「意謂層次」和「蘊謂層次」，於充分掌握文獻後，進行邏輯思辨的推論，透過不斷的理性分析，將所整理習得之義理論述加以熟悉消化，如同己出，積極發揮文獻之意義，此即牟先生所稱之「思辨」或「邏輯」。為了避免時代的隔閡等原因所可能產生的誤解，就必須從老子與其繼承者，如王弼等人的詮釋，作連貫整全的多面探討，來釐清我們對於《老子》語言的一些疑難。詮釋老子，應以《老子》為詮釋中心，方東美先生曾說：

假使我們要「解老」，我們不應從外在的立場，而應從老子本身的立場來瞭解他。用韓非子的名辭來說，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養，這才比較客觀。⁴³

採用「以老解老」的詮釋基礎，可掌握文獻之思想來源，發現文本義理內容與社會條件、歷史背景之間的影响。故本論文於第二章，特別就老子學說形成的背景，作一陳述。

最後是「當謂層次」和「創謂層次」，透過資料不斷的歸納整匯，在符合原典意義之下，賦予新的時代意涵。袁保新先生對「創造性詮釋」提出說明：

「創造性詮釋」為了區別「輕率任意」的詮釋行為，其詮釋方法與假定的建立，首先必須尊重各種學術史上具有客觀性的資料與研究成果，並且經由這些註釋成果的反省批判，慎重地加以選擇，務必使自己的方法與假定要為周延有效。也就是說，「創造性的詮釋」必須透過已建立的詮釋系統的批判反省，將其方法與假定提昇到歷

⁴³ 方東美《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1983，頁200。

史的客觀性層次，以有別於純粹主觀的臆測。⁴⁴

詮釋（interpretation）與解釋（explanation）不同。解釋是指自然科學在處理對象時，以因果關係說明其現象之產生，因此，解釋重在對因果關係之掌握；而詮釋所處理的人文現象，重在對意義的理解、創造與傳達。⁴⁵依傅先生的意思，「當謂」與「創謂」的目的在「講活」、「救活」原先的思想，⁴⁶讓它的義理生命永不止息，讓原先的思想能夠永遠具有當代的意義。

本文架構，共分五章。首章緒論，包括研究動機與目的、研究材料與範圍、研究方法與進路。第二章探討老子療癒思想的背景因素，分別論述老子思想的時代背景、老子的社會關懷。第三章探討老子療癒思想的基本內涵，分別從少私寡欲與知止知足、見素抱樸與自然簡樸、致虛守靜與無為守柔三方面，論述老子對人生困境的解決之道。第四章論述老子療癒思想的現代意義，從諮商輔導的貢獻、意義治療的效果、理想人生的呈現三方面分別論述。第五章就以上脈絡討論，作一總結。

⁴⁴ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 62。

⁴⁵ 高柏園先生認為：「所謂詮釋，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，而對詮釋對象加以認識了解，並進而對詮釋對象的意義加以掘發與建構。」高柏園《中庸形上思想》，台北：東大圖書股份有限公司，1991，頁 50。

⁴⁶ 傅偉勳《學問的生命與生命的學問》，頁 222。

第二章 老子療癒思想的背景因素

論及治療、療癒，必有一病痛、難處存在。人生的難處在哪裡？困境又是如何形成的？若暫時跳開此纏繞的話題，想想人類的基本需求應當更深刻。人生於世，太冷、太熱都不行，渴了、餓了也不行，還有生老病死種種難關。生命的分秒成長與流逝，就是在克服無所不在的限制，在一絲存在中尋求生命意義。

人生困境何其多，古今皆然，不分年齡、性別與階層，各有難關與生命考驗。江上千帆唯名利兩艘，¹卻牽連變化出萬般生態，老子透過如醫生般慧眼，望、聞、切、問，診出世人病症。本章就從老子身處的時代背景談起，並分析老子精微的觀察與體認，主要論述老子思想對於現代社會種種困結的關懷及反省。

第一節 老子思想的時代背景

人吐納於在星空之下、千山萬水之間，更存在於政治情勢、人際互動中。這一切都深深牽引著思維的擴展方向，也牽動各異的行動模式與思想結晶。袁保新先生指出大時代的背景意義：

一種哲學智慧在歷史長流中歷久彌新，甚至超越民族文化的隔閡，受到其他哲學系統的禮讚，必然有其不受時空拘限，普遍永恆的真知睿見。但是，一個真實的哲學生命，也必然有其強烈的時代感受，敏銳的現實反省，而這些感受與反省也正是激發哲人的靈感，推動思維方向不可或缺的泉源。²

老子最終以智者形象立身人間，我們如何理解他的思想與智慧呢？首

¹ 據云，朝乾隆皇帝有一回巡視江南，見到江上千帆過盡，隨口問道，「江上熙來攘往者為何？」陪伴一旁的大學士紀曉嵐機智答道：「無非為名、利二字」。惟此出自何典，仍待考察。

² 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 84。

先就由其所處的時代談起。牟宗三先生指出，先秦諸子的思想是針對周文之疲弊而發：

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，所以我叫做「周文疲弊」。諸子的思想出現就是為了對付這個問題。³

先秦諸子思想互異，牟先生分析：孔子對周文是肯定的態度，禮總是需要的，孔子把周文生命化，提出仁字，開闢價值之源，挺立道德主體；墨家以否定的態度，以功利主義的態度來看周文，主張非儒、非樂、節葬……等，認為周禮繁瑣浪費，所以他不法周；法家也是採取否絕的態度，完全是從政治上著眼，完成當時社會型態的轉型，打倒了貴族政治，成為君主專制；道家也是否定周文，看到周文是虛文、是外在的，是對我們生命的束縛桎梏，道家是超於人文而開出一個境界。⁴老子就處於這種動亂的時代，有志之士皆思提供所見，盼能解萬民之苦。

針對老子思想所反省的時代，王邦雄先生經由文獻的分析，指出其具有四項值得注意的特徵：禮的僵化與刑的肆虐；大規模的戰爭，各國競相吞併，生命呈顯無比的卑弱；工商業的興起，欲望普遍增長，民心為之浮動；士集團的擴大，形成名利爭競的熱潮。⁵以下分別敘述之：

一、禮的僵化與刑的肆虐。

依老子的觀察，生民存在的苦難，源自政治制度的誤導，與統治權力的誇張，統治者有為自重。⁶徐復觀先生表示：「道家墨家反戰爭，道家更反對權力，當然更反對權力的集中。」⁷袁保新先生也表示：周文已經崩解，僵化的禮文不再能安立世道人心，仁義忠孝也流為

³ 牟宗三《中國哲學十九講》，頁 60。

⁴ 同上註，頁 60-68。

⁵ 王邦雄《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，2004（修訂二版），頁 48-55；袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 85。

⁶ 王邦雄《老子的哲學》，頁 48。

⁷ 徐復觀《周秦漢政治社會結構之研究》，香港：新亞研究所，1972，頁 112。

外在的形式。維繫社會的禮、仁、義、忠、孝等德目，也被視為亂世的徵象。現實政治也無可避免地走向霸道治術。充斥橫徵暴斂、嚴刑峻法，以致於人民「輕死」。此時，「以死懼之」只是徒勞而已。

8

二、大規模的戰爭，各國競相吞併，生命呈顯無比的卑弱。

《老子》云：「天下無道，戎馬生於郊。」（〈第四十六章〉）連母馬也馳騁沙場，而耕夫盡出征調入伍，是以農村幾無勞動馬力與人口，災荒連年。在戰火瀰漫中，「兵者不祥之器」（〈第三十一章〉），人的生命呈現無比的卑弱。⁹這情況說明人活著受盡折磨屈辱，不免引發生不如死感慨。

三、工商業的興起，欲望普遍增長，民心為之浮動。

當禮義流為虛文時，人類的價值觀念也隨之改變，世人唯利是圖，財貨的追求，上行下效。¹⁰在貨利的誘引下，欲望必普遍增長，民心亦為之浮動。

四、士集團的擴大，形成名利爭競的熱潮。

《老子》云：「不尚賢，使民不爭。」（〈第四十六章〉）何以產生「使民不爭」的需求？王邦雄先生表示，總要在游仕之風大盛，開啓布衣卿相之局，形成名利爭競的熱潮之後，才会有「使民不爭」、「使夫智者不敢為」之議。¹¹老子所處社會現況，應是游士干政，各種政治學說充斥競爭的時代。

由以上的分析，可清晰感受當時社會情勢的動盪、黎民百姓的悲苦，大時代的氛圍，牽動生民大眾的走向與思維，誠如徐復觀先生所言：

先秦道家，也是想從深刻地憂患中，超脫出來，以求得人生的安頓。……既成的勢力，傳統的價值觀念等，皆隨社會的轉變而失其效用。人們以傳統的態度，處身涉世，亦無由得到生命的安全。於是要求，在劇烈轉變之中，如何能找到一個不變的『常』，以作為人生的立

⁸ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 85-86。

⁹ 王邦雄《老子的哲學》，頁 51-52。

¹⁰ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 86。

¹¹ 王邦雄《老子的哲學》，頁 54。

足點，因而可以得到個人及社會的安全長久，這是老子思想最基本的動機。¹²

王邦雄先生表示，《老子》一書所反映出時代背景，可知老子的哲學問題，主要在反省當時生命存在的卑微困頓乃來自政治制度的誤導干擾，與政治權力的高張迫壓。此外，實有其承自歷史傳統的思想淵源，有時間的綿延性。綜觀之，老子之哲學問題，不僅在為時代的動亂尋求一根本的解決之道，同時亦承接了隱者之行誼與楊朱之思想，更上一層的建立其所以可能的超越根據。¹³莊萬壽先生亦言：

道家學派的遠祖，是以殷遺民為首的東夷族後裔在周王室或諸侯公室任職的史官，他們在長期動亂的社會中，積累了理性的經驗，包括了無神主義、歷史的經驗主義、辯證法思想，而同時也成為西周春秋人文思想的主要成分，在封建結構遽變的春秋末年，周守藏室史老聃繼承了史官的這些傳統思想，吸取了北方柔弱和南楚的母性思想，再嚴厲的批判當時華夏社會的統治階級制度與思，這就是老聃的思想，並成為《老子》書的骨幹。¹⁴

關於老子思想的時代背景，袁保新先生的說法恰可總結如下：《道德經》反應出當時是文化失序的混亂時代。周文不再能為人間社會提供行為的價值規範，當「禮儀三百，威儀三千」不足穩立「人在宇宙中的地位」時，必須重新探尋「人在宇宙中地位」的意義基礎。老子那格言式的表述方式，已經不再是理論思辯，而進展到具體實踐的反省。它不是封鎖在理性的象牙塔中的純粹思辨；其思想的根本旨趣，一直指向現實人生困頓的反省。¹⁵遭遇人生困頓自是難免，尤以現代社會變遷快速，生命在瞬息萬變中更易陷入困境，老子的提醒是深刻的。下文即敘述老子對現代生活的啟發。

¹² 徐復觀《中國人性論史--先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1969，頁327。

¹³ 王邦雄《老子的哲學》，頁56-63。

¹⁴ 莊萬壽《道家史論》，台北：萬卷樓圖書有限公司，1990初版，頁23。

¹⁵ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁87-90。

第二節 老子思想的社會關懷

閱讀《老子》之後，我們能感受到老子深刻瞭解人生困苦所在，更體察到造成困境的最根本原因，老子進一步提供釜底抽薪解決方法。多數人在困擾之中，總想快速解決困難、跳脫困境。首先我們應當認清：「人生困苦從何處來？」誠如王邦雄先生所表示，整部《道德經》總是超離特定時空的人物事態，對著人類普遍的存在問題發言，隨處顯露其政治人生的睿智洞見。字裡行間透脫而出的，盡是感受真切、體驗深刻的智珠哲理。¹⁶通過老子冷靜、飽覽人世的雙眸，為人世的困厄抽絲剝繭，尋找病因，處處透顯超脫世俗的挑戰回應，真正當頭棒喝，直指人心。

那麼，老子如何看待生命陷入困境的根源呢？「我執我限的生命困境」——陳德和先生如此精要概括出老子的心得，¹⁷確然正中標的。是「我執我限」才造成「生命困境」的，假如無我、無執，人生途中是有高低起伏的差異，卻未必能羈絆我心，也不致構成困境了。

紅塵中芸芸眾生，就在喜怒哀樂中浮沉，就在名利貧富間徘徊，若思跳脫大環境浪潮困陷，老子關於「我執我限」生命困境的剖析，對現代生活多所啟發，論述如下：

一、 欲望無窮，執著追逐

日常三餐不過求得溫飽，世人有追求更多、更美、更精的欲望也無可厚非，無奈一旦放縱追逐，常導致難以停歇的境況，而致個人或團體的腐敗。翻閱歷史，所見事件總是不斷重複的，縱然方式互異，但呈現出的人心是不變的，古今中外皆然，唯有智者洞見禍患根源，老子獨立思考於世事人心之外，給予世人清晰的事物真相。《老子》云：

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。是以聖人為腹不為目。故去彼取此。

¹⁶ 王邦雄《儒道之間》，台北：漢光文化公司，1989，頁73。

¹⁷ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁123。

（《老子·第十二章》）

人若縱欲於色、聲、香、味、觸五蘊，將陷入「失性」的困境，如莊子在〈天地〉中云：

且夫失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，因懷中顛；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者，皆生之害者也。

成玄英疏曰：

順心則取，違情則捨，撓亂其心，使自然之性馳競不息，輕浮躁動，故曰飛揚也。¹⁸

世人容易隨順一心的執著，陷入「五味令人口爽」的迷障，過份追求味覺的享受，必至味覺遲鈍、喪失，食而不知其味，難以辨別食物的美醜。不只是「五味」，同樣的五官感受，同樣的道理，「五色令人目盲」、「五音令人耳聾」，無謂追求刺激，感官會遲鈍的，則需要不斷加重刺激，終至感覺麻痺。過分的五色、五音、五味追逐體驗中，弄得視覺、聽覺、味覺遲鈍了；更在縱情追求中心神不寧、行傷德敗。余培林先生對此章的注解頗能說明此種境況：「人的需要有限，而人的欲望則無窮。但過份追求欲望而不能節制，其結果不僅不能感到滿足、舒適，並且適得其反，還要感到痛苦，甚至喪失自我。……所以體道的聖人，生活簡單，只求填飽肚子，不求官能享受。寧取質樸寧靜，不求奢侈浮華。」¹⁹果真物質文明的進化，在常人看來是進步，但在有志之士眼中，反倒覺得世人離天道愈來愈遠。

名利權勢是身外物，但會掩蓋生命本身，人們就此自我陷落，失去品格與尊嚴。生活上是有基本需求應得到滿足，問題在於打開一點點欲望之窗，常導致難以抽離炫目的誘惑。只是世人常會誤認自己可以擁

¹⁸ 郭慶藩(輯)，《莊子集釋》(上)，台北：三民書局股份有限公司點校本，頁 454。

¹⁹ 余培林《老子》，頁 63。

有一切，於是盲目追逐物欲，終致陷入痛苦深淵。陳德和先生表示，人生自有其本能衝動和生存欲望，總要維持基本生活需求，滿足生理與心理的欲求，但應避免過度的放縱豪取，避免對於外在事物不知節制的占有衝動，²⁰不要捲入名利浪潮，不宜陷入無盡的欲望困境。顏崑陽先生對兩種人生的困境的分析，可提供我們進一步思考：

一、有客觀實質性的困境：例如衣食匱乏而凍餒，或衰老廢疾等，是由現實的命限所造成。²¹

二、沒有客觀實質性的困境：它只是由「虛妄意念」所牽纏的煩苦。道家關懷的重點就是這一種。以主觀虛妄的意念互相牽引糾纏所滋生，可以越牽越多、越纏越緊；但也可以一念轉悟之間，便煙銷雲散、豁然開朗。小則人與人之間，由於情緒、觀念的相對偏執，而形成的對立；大則群體之間，由於利益立場及意識型態的相對偏執而產生的抗爭，彼此牽引糾纏，是為「人間是非」。也有內在感受與觀念的迷惑、偏執而造成的煩苦，是個人的「作繭自縛」。²²

生老病死的煩苦不可避免，為生活溫飽而勞動而勞心也無法免除。但是生活富足的現代人，吃得飽、穿得暖，卻活得不快樂，則更多是起因於妄念所自尋的煩苦，它卻是可以避免的。老子云：

持而盈之，不若其已。揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成、名遂、身退，天之道。（〈第九章〉）

王弼注曰：

²⁰ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 125。

²¹ 顏先生指出：人活著就是在實踐自己的價值追求，完成自己的願望或理想。絕不可能完全隨自己主觀的意志，心想事成。它還必須客觀的現實世界提供一定的條件，配合得當才行。這種種主觀意志所不能必然控制的現實條件，就是一個人存在的限制，它是被決定的，就稱它為「命」。顏崑陽《人生因夢而真實－我讀莊子》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1992，頁 193。

²² 同上註，頁 194-196。

持謂不失德也，既不失其德又盈之，勢必傾危，故不如其已者謂，乃更不如無德無功者也。既揣末，令尖又銳之，令利勢必摧任，故不可長保也。不若其已，不可長保也，四時更運，功成則移。²³

河上公曰：「盈，滿也。已，止也。持滿必傾，不如止也。」金玉滿堂，往往無法保守；富貴而驕，必定自速其禍。²⁴只可惜在追逐漩渦中，在眾人皆然的潮流中，一般人不易察覺潛伏的危機。老子心中最是明白：「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。」（〈第五十八章〉）「禍莫大於不知足，罪莫大於欲得。」（〈第四十六章〉）當盲目追逐財富時，「不知足」、「欲得」的欲望，更牽動人心受困。「得之若驚，失之若驚。」（〈第十三章〉）無論得或失，都令人不安。老子這般生動描繪世人陷溺於虛妄意念的悲苦，給予這麼多的忠告，預見盲目財富追逐的結局。人當知止知足，要謙虛退讓，效法天道，以保長久。

二、善惡有別，膠著對立

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，長短相形，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。萬物作而不辭，生而不有，為而不恃，成功不居。夫唯不居，是以不去。（〈第二章〉）

對於立場的分立與對決，陳德和先生指出，乃是「標準主義」者所招惹出來的糾葛，強分敵我和彼此，在黨同伐異的緊張下，雙方對峙與衝突。他們特別喜歡量尺寸、定規矩，用自己的意思去評價事物的高低然否。老子提出警告，真與假、對與錯、是與非、善與惡、美與醜等等的相對分別，是「標準主義」者以主觀的意見為裁判依據，所有二元的對立即接踵而至，宇宙萬有的和諧就被破損毀壞了。²⁵這樣，世間除了物質艱困之外，就更加上心理的惆悵與糾葛了。

人生在世，須與外界事物接觸，也有人群互動。其間有辛勤的付出，

²³ 樓宇烈《王弼集校釋》，頁 21-22。

²⁴ 余培林《新譯老子讀本》，台北：三民書局股份有限公司，1972，頁 19-20。

²⁵ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 129。

有收成的喜悅；有人際溫馨的互愛互助，也有爭奪怨懟。喜怒哀樂的情緒就在不斷轉換、起伏著。先人的經驗告訴我們：「人生不如意十常八九」。人生何以如此辛苦與不堪？王邦雄先生在多年鑽研老子學問之後，提出癥結所在：「道家的想法是：人生的困苦在於我們的心。……活不下去都是因為心所造帶來的壓力：挫折、傷感、悲痛、憂愁，這些東西才讓我們活不下去。不是找不到工作，也不是因為三餐不繼。」²⁶人心太多的期許、嚮往，太多的執著，就使生命受苦。所以人生的問題不是物質匱乏，而在於心的執著。心有執著就形成一種負擔，就困住心靈，是人心囚禁了自己。

偏執固取，有心有執，讓人生陷入困境。陳德和先生明白指出，偏執固取是囿於己見、限於己思、不肯通融、無法溝通的封閉心靈，比起其他任何人心：夸羨慕外之心、跌宕馳放之心、機巧識辨之心，更加隱微、根本。²⁷那麼人心執著什麼呢？人執著好的，追求善的、美的，老子對此人心的嚮往，提出不同看法：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」（〈第二章〉）老子不認為「在本質上有美跟善的存在」，²⁸是因為人心知美、知善，人心執著美、執著善，才有了價值的規定，才有一個標準存在。有了美的價值標準就有了不美；有了善，就有了不善，世界就在心知、心執時破裂，通過個人的存在，去度量他人。以個人的種族，個人的膚色，個人的階級，去看待天下人，紛爭與對抗就由此而生。

誠如王邦雄先生所言「娑婆世界並沒有監牢，監牢在我們的心裡，是我們把自己關在心裡面的。」²⁹人生有困才有苦，是人的執著心將自己困住了，心知的監牢困住了生命，生命才走向乾枯、悲悽、困喪的。

天下果真有一價值標準，可以「放之四海而皆準」嗎？老子認為美與不美是相對的，善與不善也是相對的。一旦規定何為美，何為善，就把不同的歸於對立面。不同的種族，不同的信念、思維，不同喜好，就劃分到不美、不善的對面，造成人際的不安，造成族群的不和，造成國際的紛擾。

²⁶ 王邦雄《老子道》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1991，頁14。

²⁷ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁126。

²⁸ 王邦雄《老子道》，頁19。

²⁹ 同上註，頁46。

人若不知美，不知善，則「天下一體，渾然天成，沒有分別，大家都美好。」³⁰全體皆美皆善，每個人擁有自己的路、自己的特點、自己的美善。每人喜愛自己，也尊重他人的美善，這世界就不會形成單一的價值，不會有狹窄的、唯一的一條路。每個人肯定自己，也欣賞別人。

宇宙萬事萬物，都不是靜止不動的，循環反復是宇宙不滅的定律，所謂的得失、有無、禍福、利害、上下、長短、難易……等等概念，都是相對的，不是絕對的。³¹一旦心知心執美善，則自此分裂、對立。因為並無一絕對的美善存在，一切由心知執著而來。「有無相生，難易相成，長短相較。高下相傾，音聲相和，前後相隨。」(〈第二章〉)這些相對的概念，就如同美醜、善惡一般，有難才有易，有長才有短，有前才有後，是「二者同時存在才有意義，這叫『相對而立，相因而成』。」³²

當世人「知美之為美，斯惡也」，造成美與醜相對立。當世人「知善之為善，斯不善已」，善與惡相對立。這些是人為的執著，人為的造作，不是天生的分別。有執著才有苦難，一切的苦與難是自找的。人心若能不執著，就能跳脫苦難的糾纏。

當人苦苦追求一價值標準的美善，壓力隨之而來，爭鬥心立即顯現。明爭暗鬥，波濤洶湧，吃不好，睡不好，人生自然是苦海無邊。「求不得」時，真是苦呀。若能放下妄念追逐，若能不執著，則退一步，海闊天空，生命回歸美好。

三、有為造作，違反自然

造成個人生命困境的機緣殊異，牟宗三先生指出，道家所說的生命困頓痛苦，即是人的有為造作：

道家一眼看到把我們的生命落在虛偽造作上，是個最大的不自在。

³⁰ 王邦雄《老子道》，頁 22。又，『相對而立，相因而成』是屬辯證法思想。辯證法創於黑格爾之思想方法。為客觀精神發展之過程，有正、反、合之程序。中國古代的很多學派都具有樸素的辯證法思想，如老子有「有無相生，易相成，長短相較」、「反者道之動，弱者道之用」、「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」、「柔能克剛」等名言，又如《易經》中也有以柔克剛、陰陽相互轉化、萬物生生不息等理念。

³¹ 朱榮智《老子探微》，台北：師大書苑，1992 再版，頁 227。

³² 王邦雄《老子道》，頁 24。

人天天疲於奔命，疲於虛偽形式的空架子，非常的痛苦。道家首出的觀念不必講得那麼遠，只講眼前就可以，他首出的觀念就是一造作。³³

造作即是有爲，道家講無爲，就是要無掉造作，無掉有爲。牟先生將有爲造作分成三層：包涵「自然生命的紛馳」、「心理的情緒」、「思想、意念的造作」。³⁴生命中的有爲造作導致人生的痛苦。以下敘述現代生活型態下呈顯的有爲造作，對我們生命而言都是束縛桎梏，應該要化去這些造作，回歸自由自在的生命。老子云：

企者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其在道也，曰餘食贅行，物或惡之，故有道者不處。（〈第二十四章〉）

人總有想要達至的目標，期求更高、更快。余培林先生表示：「舉起腳跟本來想求更高，張開兩腳本來想求更快，但都因為過分求進，違背自然，反而站不住，走不快了」。而「自見」、「自伐」、「自矜」都是自我炫耀，爭勝好強的表現，和老子主張的謙下退讓完全異趣，最後必致於「不明」、「不彰」、「不長」。³⁵人應順應自然，爲人處事總以謙下退讓爲宜，那些爭勝好強的多餘之物，對人是有害無益的。

人爲造作，違反了自然之道，反而達不到目標的，但人總要立身世間，當如何自處呢？老子告訴我們：

眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉，沌沌兮。俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。（〈第二十章〉）

³³ 牟宗三《中國哲學十九講》，頁91-92。

³⁴ 牟宗三先生表示：「自然生命的紛馳」，如〈第十三章〉提及「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。」在自然生命的紛馳上找刺激、過癮，甚而求麻醉，使得人不自由不自在；「心理的情緒」，如喜怒哀樂等皆是，無常的情緒，也是人生痛苦的來源；「思想、意念的造作」，是意識形態所造成，也是三者中影響最深，是最高的災害。同上註，頁92。

³⁵ 余培林《老子》，頁105-106。

對於爲人處世之道，陳德和先生指出，老子覺得世人工於心機、精於算計，昭昭和察察，正是世俗之人機巧識辨的心思表現，並不是珍貴與值得學習的，他反而覺得唯有昏昏悶悶的我，才是合於常道的要求。陳先生引用鄭板橋的話：「人生難得糊塗」，恰如老子講的昏昏與悶悶，即是放下一切算計、不願處處計較的難得修養。³⁶同樣地，面對生死問題，放下執著觀念，老子也有相關表述：

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。（《第五十章》）

人生就是從生到死的行程。王邦雄先生指出，人的生死如花開花落一般自然，長命短壽各佔三分之一。而動是人爲造作，反而讓本來自自然的人生歲月受到損傷，則無法安享天年，也佔了三分之一，原因是「生生之厚」。生生是求生太過，是執著。執著太多，干擾太甚，適得其反，正是愛之適足以害之。人心一旦有執著，則最喜歡、最執著的東西，就能變成最銳利的武器，反而傷生。果真傷害我們的不是外頭的名利和權力，而是自己的心。若不要名，不要利，則無人可用名利以脅迫之。是執著名利，執著權勢，名利與權勢才具有傷害的威力。³⁷所以，最厲害的武器原來是人心的執著。執著名，名即可害生；執著利，利即可傷身。

又，《老子·第十三章》云：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」陳德和先生指出，「有身」，並非泛泛所謂「據有身體」或「擁有生命」。「有身」是指「有執於身」，亦即「有執於我」，就是堅持己見、強行己意的意思。是故，「有身」和「無我」正好是人生的一迷一悟或一降一升。「有身」就不免沉淪陷溺，「無我」才是解放超越。老子認為「有身」是生命中眾多災難、眾多禍害的最主要原因。並提出「爲者敗之，執者失之」（《第二十九章》、《第六十四章》）的忠告，且強調「是以聖人無爲故無敗，無執故無失」。³⁸筆者深表同感，「有身」是執著形軀，果真是生命的最大災難，有此身，在此四處誘惑、陷阱連連世間，不免要奢望滿足欲求。從現實層面而言，人生道上有輸贏，有得失，若特別

³⁶ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 125。

³⁷ 王邦雄《生死道》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1991，頁 42-47。

³⁸ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 123。

在乎贏輸、計較得失，將引發強烈的喜怒反應，不免要步步為營，終至動輒得咎、身心匱乏。老子云：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？辱為下。得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下者，若可託天下。（〈第十三章〉）

得寵會讓我們感到滿足的愉快，受辱令我們心生不悅及沮喪，這是人之常情、司空見慣。有人無論得寵或者受辱還是同樣處於驚嚇狀態。老子則不以為然，他反對那些不正常的、不平衡的心理過度緊張，像「寵辱若驚」就是，³⁹情緒的起伏變化，應很快平復，若一直保持在驚嚇狀態，即是病態。生命境界的提升，關鍵就在於我們心靈的修養。老子在濁世中體認世人不同的牽掛執著與糾葛不安，望穿人心的迷失誤用，因此告誡世人，不執著、不造作，不在意寵與辱，無慾無求時，可達「及吾無身，吾有何患？」的境地，不受外在寵辱得失的威脅。尤其現代人陷入忙迫漩渦中，陶淵明「採菊東籬下，悠然見南山。」的悠閒生活意境，今人是難以親身體會的，張起鈞先生指出：「或許忙迫更富於刺激性，但是卻要使我們失去寧靜，而這實是個人以及社會的一個不可估計的損失。只有在寧靜的時候，才能沉思宇宙的奧祕，體會宇宙的美妙。」人生太複雜，眾多因素錯綜複雜，而「宇宙是完整為一的，任何部分與另外的部分密切相關，其間實有一種和諧秩序存在。一切只有與這和諧秩序相配合才能有功生效。」⁴⁰我們應當讓生活更符應自然，讓生命融於四季更替的大道運行步調中。

³⁹ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 125。

⁴⁰ 張起鈞《道家智慧與現代文明》，頁 2-16。

第三章 老子療癒思想的基本內涵

前章敘述中，分析人生困境的諸多緣由，或是慾望的執著追逐，或是立場的分立對決，或是有為造作，可發現人立身滾滾紅塵，要不沾惹塵埃，似不可能。巨大潮流衝擊著人隨波逐流，向下沈淪，難道沒有向上提昇之路？面對諸多困境，老子提供極佳建議，雖然距今兩千多年，物質環境也大不相同，但是問題的根本原因是一樣的。老子當年的觀察、體悟，超越時空的差異，在歷代為受苦的心靈指引一條最真的路，真正求得解消，跨越現實的困頓，身心靈得以向上提昇。本章即論述老子的療癒思想的基本內涵，從少私寡欲與知止知足、見素抱樸與自然簡樸、致虛守靜與無為守柔三方面，論述老子對人生困境的解決之道。

第一節 少私寡欲與知止知足

風俗是隨人心而轉移，老子對治時弊從心開始，若無大道的陶養孕育和人文的教化，社會風氣難以敦厚和睦，能「少私寡欲」，「知止知足」，有無執的心靈，才能化去有為，停止愚昧的競逐，減少紛亂的惡鬥。老子警告世人：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」（〈第十二章〉）人之感官各有所用，目用來視，耳用以聽，舌在於嚐五味，視、聽、嚐是生理本能，但過度的欲望涉入，則導致原有功能喪失，感受不到萬物原味，在過程中，更迷失素樸的心。

若放任欲望奔馳、膨脹，必得費盡心機，以求滿足，必得勞心勞形，加速死亡。那麼該如何維持生命原有的美好呢？老子主張「聖人欲不欲，不貴難得之貨。」（〈第六十四章〉），又說「是以聖人去甚，去奢，去泰。」（〈第二十九章〉）以「去」作為達到質樸的方式。了解「少則多，多則惑。」（〈第二十二章〉）的道理，重視精神世界的昇華，能「為腹而不為目」、「少私寡欲」，方可身心安定、簡樸自在。

一旦思考身心安定、簡樸自在，老子思維可提供世人良方，陳德和先生說：

老子的哲學是解套的哲學，莊子的智慧是放下的智慧。老莊不一定能創造歷史奇蹟，也不一定能貞定文化發展之方向，但是他們適時的反向思考，的確能讓世人從過激的奔競中冷卻以復歸原有的自在，也能為你我提供無何有的新天地，使大家在洒然冰釋下，再度欣賞到靈性與世界的美麗。¹

如何復歸原有的自在呢，老子一步步引領世人，就從最細微處著手：

不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨；常使民無知、無欲，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。（〈第三章〉）

不貴難得之貨，就是要捨得。捨去常人的欲望、執著心，不去爭、不去鬥，不去搶不該得的。老子又說：

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。（〈第十九章〉）

余培林先生說明：機巧生於內，財貨引於外，則人必定淪為盜賊。所以必絕去外在的「利」，內在的「巧」，然後才能使盜賊絕迹。聖和智傷害自然，仁和義束縛天性，機巧和貨利，使人產生盜心。所以棄絕了機巧和貨利，盜賊自然就絕跡。聖智、仁義、巧利三者，都是波彩，不足以治理天下。所以要棄絕聖智、仁義、巧利這三者，而使人別有所屬；這便是外在表現純真，內在保持質樸，以減少私心，降低欲望。²對

¹ 陳德和《生活世界的哲思》，台北：樂學書局，2001，頁79。

² 余培林《新譯老子讀本》，頁42。

此，林安梧先生也表示：生命不是積極地要去成就什麼，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。³棄絕機巧貨利，去除人心貪念，停止見識智巧對自然人心的戕害，方能杜絕竊盜他人財貨之心，面對誘惑，也能少取，擁有該得的已足矣。

〈第五十八章〉說「人之迷，其日固久。」趙衛民先生說明，「迷」可說是人日常性的基本現象，人的日常性是定在迷中⁴。為何事實生命定在迷中？老子以在人生中的禍患和災殃開始反省。禍患和災殃是怎麼開始的？老子觀察到是從自身開始的，故云：「吾所以有大患者，為吾有身。」（〈第十三章〉）「身」是禍患和災殃的根源。「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。」（〈第四十六章〉）禍患來自於欲望的不知滿足，罪咎來自於欲得的心情。〈第十二章〉更明確列出生活中的迷失事例：「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。」

這「五色」、「五音」、「五味」皆未能滿足「身」的欲望，⁵反倒使人「目盲」、「耳聾」、「口爽」，感官變得遲鈍、麻木。要避免這種不良的循環，唯有識得欲望的禍患，能「少私寡欲」，才能脫離那無窮欲望漩渦的攪動與牽扯。

世人常會坐這山，望那山，就是心思太紛雜，欲望太多。吃飯的時候不肯好好吃飯，千般計較；睡覺時夢裡也東想西想，百般需索，終究是難以吃好睡好。若能如老子所言「見素抱樸」，「少私寡欲」，方能安安分分，工作休息各得宜，就本分去做每件事，不欲求太多，以免人為造作的刺激，反倒遲鈍我們的感官，更引發追逐的心發熱發狂，而使一切背離自然。面對這種人生困境，老子亦提出解決之道：

聖人為腹不為目，故去彼取此。（〈第十二章〉）

聖人所為何事？王邦雄先生說明，「為腹不為目」就是人所要走的路，所要做的事。能反求諸己，不為外在景物所吸引，能取「為腹」這條路，

³ 林安梧《新道家與治療學》，台北：台灣商務印書館，2006，頁228。

⁴ 趙衛民《老子的道》，台北：幼獅文化出版社，1994，頁75。

⁵ 同上註，頁75-76。

而不走「爲目」的路。如此能回歸自我，回到自我的內在⁶。「少則多，多則惑。」（〈第二十二章〉）人心若貪多反而迷惑，必致「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」之途，也就是老子所言「多則惑」，走了追逐刺激、迷惑之途。

老子並不反對人類本身基本的感官欲求，他洞見人心欲望的無止盡追逐，徒然使人的行爲背離素樸天性；用心於追求五官刺激將迷失自我，陷入危機而不自知，整個社會人心更是躁動不安。老子面對名爭利競的人心，提出對治良方，唯有識透人間虛實與人之爲人的永恆價值，方能知止知足，方能停止盲目的名利競逐。老子深知世人易落入逐名逐利的漩渦，分析其中利弊，故云：

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。故知足不辱，知止不殆，可以長久。（〈第四十四章〉）

物種最本能反應是延續生命、持續物種繁衍不斷，人類也難免尋求多藏以保生。老子深知個人生命不過百年，任何名利物質，終須撒手，帶不走一絲一毫。王弼之注頗能深切說明其中關鍵要害：

尚名好高，其身必疏，貪貨無厭，其身必少，得多利而亡其身，何者為病也。甚愛不與物通，多藏不與物散，求之者多，攻之者眾，為物所病，故大費後亡也。⁷

對治人心機詐奸巧之時弊，必須從心開始。風俗是隨人心的流轉，人心更非法律所能完全整治約束的，由此老子主張要「知止知足」，正所以「知足不辱」，「知止不殆」（〈第四十四章〉），停止名利競逐，以展現人性善良本真。誠如葉海煙先生所說：

老子將人間之效益原則擺放在利害相權的理性天秤之上，而由「少私寡欲」的主體活動加以適度之約束，而此一約束其實不必然造成

⁶ 王邦雄《老子道》，頁 43-44。

⁷ 樓宇烈《王弼集校釋》，頁 44。

個別存在物之間的緊張，卻可能引來吾人莫大之心靈之解放與自由。⁸

懂得適當的滿足基本欲望，而不奢望過多的私欲，心靈反而是富有的，知足知止的人知道適可而止。「知足者富。」（〈第三十三章〉），人的富足感，並非建立於財富的累積，而是心中欲望的減少。當欲望降低，欲求減少，人便容易感到滿足與快樂。「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」（〈第四十六章〉）老子希望藉由「知足知止」的心靈實踐工夫來加以遏止無窮盡的欲望貪求。

如前文所述，造成人身困境的根本問題仍在心上，感官本是生理之本然反應，不涉及美醜善惡價值判定，若心知介入，耳所求的不止是聽，口所求非止於飽足，則人間的妙音美味即是永無止境的欲求，心念的造作，情緒隨之波濤奔騰，難以控制安撫，所以宜在未發之時，澄淨私慾，虛靜其心，才是人生安然自得之路。老子就是針對當時的社會、文化危機提出的對策，高柏園先生指出：

周文疲弊並不只是單純的社會失序而已，它更是象徵著社會失序背後，其實是整個人生觀、價值觀、世界觀的改變。因此，要回應周文疲弊的時代課題，便不只是表面的禮樂制度的反省，而更要反省此制度背後所預設的種種精神內容，由是才能徹底的回應問題。⁹

要止息人心浮動，老子的功夫由心開始，以「知止知足」的心，走一條踏實不迷妄的路。

第二節 見素抱樸與自然簡樸

王邦雄先生表示，老子強調虛靜守柔、見素抱樸的哲學思想，並非浪漫性格的片面表露，而是針對重欲尚利的時代弊端，提出深刻的解決

⁸ 葉海煙《老莊哲學新論》，台北：文津出版社，1997年，頁64。

⁹ 高柏園《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992，頁24。

良方。¹⁰要知止知足，要少私寡欲，才能不受困於外物追逐。但是，要把欲望放得淡一些，從何著手呢？吳怡先生表示：

「儉」，是節省、節約，一般都是指金錢或物資。但老子的「儉」，正如第五十九章中的「嗇」，除了節省金錢、物資外，還有不浪費精神的意思。所以「儉」是收斂之德。在《易經·否卦·象辭》便說：「否，君子以儉德辟難。」而伊川注為：「以儉損其德，辟免禍難。」可見這個「儉」也正是老子「損之又損以至於無為」的意思。唯有能儉損，「無為而無不為」，才能用廣、德廣。¹¹

世人為生活奔波，想要更好的享受，也是合情合理的。但應該停歇腳步思考：「錢財是如何引領人生走向。」多數人是拼命賺錢，至死方休，恰恰讓生活陷入忙與盲；也有人選擇減少欲望。老子給予的忠告屬於後者，並明白指出可行途徑：

絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者，以為文不足，故令有所屬，見素抱樸，少私寡欲。
（〈第十九章〉）

河上公注曰：「見素者，當抱素守真，不尚文飾也。抱樸者，當見其篤朴以示下，故可法則。」¹²由素樸簡約的行為開始，將「儉」與「嗇」兩種德性，好好體現，以恢復人原有的慈愛之性，老子告訴我們，想要「民利百倍」、「民復孝慈」與「盜賊無有」則須「絕聖棄智」、「絕仁棄義」與「絕巧棄利」，由「見素抱樸，少私寡欲。」的功夫下手，才是長久的根本之道。王弼在《老子指略》中說明：

夫邪之興也，豈邪者之所為乎？淫之所起也，豈淫者之所造乎？故閑邪在乎存誠；不在善察；息淫在乎去華，不在滋章；絕盜在乎去欲，不在嚴刑；止訟存乎不尚，不在善聽。故不攻其為也，

¹⁰ 王邦雄《老子的哲學》，頁 53。

¹¹ 吳怡《新譯老子解義》，頁 405。

¹² 河上公《老子道德經》，台北：五洲出版社，1978 世德堂刊本，上篇頁 9。

使其無心於為也；不害其欲也，使其無心於欲也。謀之於未兆，
為之於未始，如斯而已矣。¹³

王弼的解說，於人心細微轉折處，確中要害，此「不攻其為也，使其無心於為也。」是施政方針，更是個人修持要點。世人當警覺人性弱點，若放任欲望奔馳成燎原之勢，方思對策則晚矣。宜在心念未動時，即能去欲去華，老子言：

道常無名，樸，雖小。天下莫能臣也。侯王若能守之，萬物將自賓。（〈第三十二章〉）

「少則多，多則惑。」（〈第二十二章〉）少，就是不多，就是簡樸。能少取才能多得，若貪多反而迷惑。老子認為，追逐物欲會迷失本性，奇巧智偽的操弄更會傷害心志。老子又言：

塞其兌，閉其門，終身不勤；開其兌，濟其事，終身不救。（〈第五十二章〉）

過著簡樸的生活，可避免帶來無窮的擾煩不安。然而保持內心的虛靜，並非叫人麻木的不看不聽，而是順應事物的自然發生，不刻意妄求，一切回歸自然之道。徐復觀先生說：

老子所主張的無欲，並不是否定人生理自然的欲望（本能），而是反對把心知作用加到自然欲望裡面去，因而發生營謀、競逐的情形。並反對以技巧來滿足欲望。技巧也由心知作用而來。未把心知作用滲入到自然慾望（本能）裏面去時，這即是老子所謂的無欲。¹⁴

老子主張「寡欲」，杜絕一切超出基本需求的過度行爲，過著簡樸生活。

¹³ 王弼《老子指略》，台北：華正書局，1983，頁50。

¹⁴ 徐復觀《中國人性論史—先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1999，頁342。

誠如陳德和先生所言：

老子認為人：心陷溺在名膠利漆中而糾葛纏繞、冥頑固陋，就是理想的泯滅；自我執迷於有為妄作上而逞強夸奢、驕慢怠傲，就是價值的失落。……老子是換一個角度來思考，他認為清靜素樸才是萬物的真正自我，故《道德經》說「：夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命，復命曰常」(十六章)，德之所以能做為人的主體就是因為它無為無執、少私寡欲，代表人的本然純真，……若人類能夠淨化心靈而沒有人為妄作，則一切的視聽食息永遠也都是常德之如如自存。¹⁵

就此，我們瞭解，清靜素樸才是萬物的真正自我，減去雜多，除去外在的束縛，方能回到自我的真實存在。曾昭旭先生指出：

「嗇」的重點並不在物質上的節衣縮食，而在心靈上的反本歸根。生活上節儉只是一個機緣或者誘因，重要均是要借著生活上清簡引發心靈反省，認真問自己：我來世間一遭，真想要的是什麼？而答案無他，就是這個簡單真實，既不帶一文錢來也不帶一文錢走的自我罷！¹⁶

傅佩榮先生也說出一般人的迷失：外在的簡樸與內在的富足，是清楚覺悟自己的「需要」與「想要」都能落實於「重要」上。人的需要是有限的，想要卻是無窮的，真正重要的則是有意義的人生。簡樸不但是表現於外的簡單與樸素，同時也須由修心開始節制自己的欲望。¹⁷節制不是痛苦地、強制地壓抑，而是內心清明。人最終理想在圓現生命意義，世人或能堅持前行，或許茫然迷失在外在牽絆中。就在生命過程中，簡樸可以助人剔除生活中多餘的干擾，真實自我才有機會在平靜中浮現。

事實上，「簡樸」並不是貧困，也不是匱乏，反而是豐足，是直率、

¹⁵ 陳德和《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁 15-23。

¹⁶ 曾昭旭《老子的生命智慧》，台北：健行文化出版事業有限公司，2002，頁 42。

¹⁷ 傅佩榮〈世紀末的曙光〉，Duane Elgin 著 張至璋(譯)《自求簡樸》之導讀，台北：立緒文化，1996，頁 237-239。

單純地接受生活。越奢華的物質形式，越像緊密的網，網綁著渴望真實與自在的心靈；只有讓物質形式回到最單純的境地，心靈才能鬆綁，人才能真實而自在地悠遊於人間。顏崑陽先生如此描述隱者：讓他滿意的並非炫人耳目的東西，而是把種種掛礙都丟掉，不受支配，自由自在的那種感覺。「隱逸」像是一面清明的鏡子，反照了人性的貪婪與生活的奢華。隱處所宣告另類生活的選擇是「簡樸」。所謂「隱」，重要的是心靈而不是形軀，隨地而安身，在山邊，在水湄，在市井，都能過著「簡樸」的生活。「隱」不是藏匿，不是逃遁；而是割捨與超脫。¹⁸它是一種嚮往真實與自在的生命，一種安於簡樸生活的心靈與態度，是現代人也可擁有的生活方式與態度。

隱逸是追求自然的心靈，牟宗三先生指出，道家的「自然」不是自然世界、物理世界的自然。自然界的現象都在因果關係裡面，互相依靠，有所依待，正好是不自然、不自在；道家的自然是自己如此、無所依靠、精神獨立，這是很超越的境界，一定要把周文外在的虛偽造作通通去掉，由此而解放、解脫出來，才是自然。自然是在超越有所依待而然的層次上，道家就在這裡談無為。¹⁹牟先生亦指出老子的無為出現的機緣：由縱貫的文化了解老子，當知古代文化發展至春秋戰國時為最高峰，老子面對的特殊機緣是周文疲弊，禮樂典章制度只是外在的、形式的、造作的、虛偽的，束縛生命的自由自在，在此情況下，老子才提出「無為」的觀念來。無為是高度精神生活的境界，不是不動。講無為就函著講自然。²⁰陳德和先生更指出：

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。……老子所嚮往的「自然」並非大自然界的存在與現象，而是一種高度精神表現所成就的人格境界。……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

¹⁸ 顏崑陽〈我們可以是隱者〉，Duane Elgin 著 張至璋(譯)《自求簡樸》之導讀，頁 243-245。

¹⁹ 牟宗三《中國哲學十九講》，頁 90。

²⁰ 同上註，頁 89-90。

思想中的「自然」應該是「無待」，亦即「無為」。²¹

老子云：

希言自然。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者？天地。天地尚不能久，而況於人乎？（〈第二十三章〉）

曾昭旭先生指出：「希言自然」，這不是少談「少一點人為造作，多一點尊重天行」的意思。老子舉了一些大自然中過度、勉強、不正常、不自然的現象，如飄風驟雨，指出它們都是無法維持長久的，連大自然都不得不遵守「自然」這個常道常理，人又焉能違背呢？²²人定勝天的迷失，常造成難以彌補的損失，人是該學習對自然謙卑的。王邦雄先生指出老子為我們展示的自然可貴面貌與原則：

回歸自然，不是要我們走回頭路，「大日逝，逝日遠，遠日反」，在時間之流裡沒有人可以退轉回去，不可能是後退的回歸，而是向上的回歸，前進中的回歸，就在文明的富麗中回歸簡單的生活，在現代的街頭間保有樸質的心境。自然不是現象，而是境界，不是天生的自然現象，而是修養的自然境界。²³

王先生進而說明，未有修養工夫的轉化，自然可能是荒涼的，山水田園又難免有塵垢污染，只有通過詩人畫家的過濾淨化，山水畫田園詩才透顯了化絢爛為平淡的「簡樸」境界。²⁴

林安梧先生表示，道家強調有一個「自發的秩序」，隱含在一個總體裡面。這個安排使得人生活在那個天地裡面，無須造作、無須執著、無須時時警惕自己。道家講「不見可欲，使民心不亂」（〈第三章〉），應該回到那個事物，回到那個人的本身，使得人有一個恰當的需求，「需

²¹ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 199。

²² 曾昭旭《老子的生命智慧》，頁 45-46。

²³ 王邦雄《老莊哲學的現代版--老莊哲學與當代簡樸思維》，Duane Elgin 著 張至璋(譯)《自求簡樸》之導讀，頁 217。

²⁴ 同上註，頁 218。

求」是只要能滿足就很快會停止，「欲求」卻是永不休止，容易成爲一個被制約的存在，終於喪失了自我。老子的理想就是「無爲」，它讓你安頓在那個地方，自然而然會有的生長，你會覺得那樣很恰當、很舒服，不必由外在強制你非如何不可。²⁵

第三節 致虛守靜與無爲守柔

無論老子的「致虛極，守靜篤」，或是莊子的心齋、坐忘、齊物、逍遙，無一不意味著生命的自覺和精神的煥發。²⁶要達至「靜」的境地，就要化掉雜多，誠如牟宗三先生所言：

無的境界就是虛一靜。當生命的紛馳、心理的情緒、意念的造作，將我們的心靈粘著固定在特定方向上，則心境生命即爲此一方向所塞滿佔有，就不虛，不虛則不靈。一就是純一無雜，當我們把雜多通通化掉，就純一無雜，如水通流，把這些化掉也就不浮動，就靜下來了。²⁷

靜並不是物理學中相對的運動、靜止，而是隨時將心靈從現實中超拔出來，浮在上層。亦如陳德和先生所言：

靜是相對於造作的動，把有爲無掉即是靜。靜是一種深遠的精神修養，是內斂、沉穩的。老子喜好以「淵」「谷」來表現道之深遠，如「心善淵」，「淵兮似萬物之宗」，「谷神不死，是謂玄牝」，這是道家特有的概念，因此，靜要從沉穩，從虛一而靜來理解，它是一種精神境界，而非物理學中動靜的概念。²⁸

要如何了解虛一而靜的境界呢？道家是通過「無限妙用」來理解的。如〈第十一章〉所言：「三十輻，共一轂，當其無，有車之用。埏埴以爲

²⁵ 林安梧《新道家與治療學》，頁 205-208。

²⁶ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 199。

²⁷ 牟宗三《中國哲學十九講》，頁 94-95。

²⁸ 陳德和〈老子哲學專題〉課堂講解，嘉義：南華大學，2005.12.7。

器，當其無，有器之用。鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。」此章區分利和用的差異。「有之」是利，是便利、是定用，有限定的用途，如車子可以乘載，器具可以盛物，房屋可以居住，這是實有的定用；「無之」是用，是妙用，妙用是無限的。細想，若車轂不空，如何產生乘載妙用呢？器具不空，如何盛物？房屋不空，又如何居住呢？²⁹正是王弼所注「有之所以為利，皆賴無以為用也。」而要達無之妙用境界，是一工夫，誠如牟宗三先生所說：要能虛一而靜，心靈不粘著於一處，化掉雜多，而超拔到無限妙用的心境，才能應付這千差萬別的世界。³⁰老子云：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物云云，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常。知常曰明。不知常，忘作凶。知常容，容能公，公能乃全，全乃天，天乃道，道乃久。沒身不殆。（〈第十六章〉）

王弼注：

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。³¹

馮友蘭先生說：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。³²若要使我們看得見萬有之本然價值，則須要從自心的虛靜明澈做起。老子認為「自知者明」（〈第三十三章〉），期望世人能「滌除玄覽」（〈第十章〉），心知欲望的牽引，將使萬物本然面貌受到扭曲，老子要人滌除心靈中種種執著妄見，求得此心超越生命的流轉變化的，使得萬物呈現其本真。余培林先生表示：

²⁹ 余培林《新讀老子讀本》，頁 23-24。

³⁰ 牟宗三《中國哲學十九講》，頁 95-96。

³¹ 樓宇烈《王弼集校釋》，頁 35-36。

³² 馮友蘭《中國哲學史新編》第二冊，台北：藍燈文化事業公司，1991，頁 57。

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」，³³以恢復其原有的虛靜狀況。³⁴

趙衛民先生指出，老子不僅是由致虛守靜看到萬物並作，並且觀看到萬物並作時，萬物同時也自己回到自己。³⁵牟宗三先生曾稱「此一章是道家智慧方向的全部綱維」，³⁶這要從致虛守靜的工夫做起，這即是實踐的智慧學。牟先生表示，對道不只是體會，還要做工夫，道家就是做虛、靜的工夫。牟先生進一步說明：

表面上萬物紛紛攘攘，但我不順物之起而起，我往後觀其復，把它拉回來，歸到它源初的自己。……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。³⁷

現代社會，刺激太多，要保持在虛靜中並不容易，要能少點貪婪，能「少私寡欲」、「知止知足」，能摒棄常人「再高一點」、「再多一點」、「再快一點」的思維，而後心可以沉靜下來，可以思考更清晰。林安梧先生表示，道家所謂的心靈意識本身的透明空無，是回到沒有造作的、本然的、沒有執著的那個狀況。就是所謂無為的、無的那個狀態，是個充滿生長可能性的狀態。³⁸照老子的看去，能本著無的涵義來處事，對自己與他人都有莫大好處。吳汝鈞先生指出：

無的處事方法或態度，其指導原則，便是「無為」。老子時常提到

³³ 「時時勤拂拭」出自神秀禪師所寫的偈，全文為：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」六祖慧能禪師寫就另一首偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」此偈境界較高，五祖乃將衣鉢傳予六祖慧能。《六祖大師法寶壇經》，台北：中華電子佛典協會（CBETA）依大正新脩大藏經所編輯，冊 48，頁 348。

³⁴ 余培林《新譯老子讀本》，頁 35。

³⁵ 趙衛民《老子的道》，頁 87。

³⁶ 牟宗三《現象與物自身》，台北：學生書局，1975，頁 430。

³⁷ 牟宗三〈老子《道德經》講演錄四〉，《鵝湖月刊》第 337，2003.1，頁 23。

³⁸ 林安梧《新道家與治療學》，頁 194。

無為。所謂無為，並不是什麼也不做，它的義蘊不是消極的。無為即是不妄為，不去刻意做些干擾人的本性的事，不與道的無的、沖虛的性格相抵觸而作出一些不必要的施設。老子以為，若能這樣，則甚麼事都會辦得妥當，沒有做不好的事，這便是無不為。無為是處事的方法或態度；無不為是依這樣的處事的方法或態度而來的效果。³⁹

林安梧先生亦表示，道家的智慧是「無而能有，有而能無」，隨時保持著一個道的彰顯的可能性，「無而能有，有而能無」就好像白板一樣，白板本來是「無」，可以在這個「無」上開顯出「有」，既有之後、而能「無」，這個白板才可以不斷地再使用。假使這個世界只有「有」而不能「無」。這個世界會很可怕的。道家強調「無而能有，有而能無」，隨時保持著一個道的彰顯的可能性。回到這個存在的本身是一個空無的狀態，就是一個彰顯的可能性狀態。但是整個現代化的思維，使用理智的方式，是有而不能無的。我們把所說的這個世界，當成這個世界本身，而最後忘記了這個世界本身是什麼。用一個「執著性的有」的方式指向對象，把握了對象，箝制了對象，封閉了存在的開顯可能。於是使得這個世界變成了以理智為中心所把握的世界，以工具理性所運用，造成了道的封閉，⁴⁰林先生指出，這種封限就如《易經》所說，「天地閉，賢人隱」的狀態，是個很嚴重的問題。

高柏園先生指出，在老子哲學中，所謂的「無為」乃是針對「有為」而發。而老子以去除有為的種種弊病，而保存有為及其一切內容的正面價值與意義。也成就了一切，此所謂「無不為」也。⁴¹余培林先生表明，老子主張無為，只是說不妄為，並不是說一無作為。不妄為是順自然而為，其結果是無不為。「為而不恃，功成而弗居。」（〈第二章〉）「功成，身退，天之道。」（〈第九章〉）「功成，事遂，百姓皆謂：『我自然』。」（〈第十七章〉）「為之於未有，治之於未亂。」（〈第六十四章〉）如果真是一無作為的話，何來「功」，何來「事」？老子往往喜歡超越正面，

³⁹ 吳汝鈞《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998，頁41。

⁴⁰ 林安梧《新道家與治療學》，頁187。

⁴¹ 高柏園〈無為而無不為〉，《鵝湖月刊》第279期，1998.9，頁5。

從反面看事物，另外開闢一條蹊徑，而這正是一般人所不能接受的。⁴²但卻是真實而值得我們深思的。道家的無，從生活實踐上來否決人類私欲的太有為，無掉人為的造作妄為，達至自然無礙與虛靜清明的無我境界。誠如陳德和先生所言：

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。⁴³

老子「無」的生命功夫，可以展現出多元的面貌，包括無為、無智、無欲、無事、無執，而這樣的功夫，無非就是持續進行著，對意識型態的純化和淨空。⁴⁴老子透過對客觀事物的現象觀察，體悟出個體生命的生存養護之道。老子云：

上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時，夫唯不爭，故無尤。（〈第八章〉）

嚴靈峯先生指出：「至善者莫如水，水性就下，順應自然，滋長萬物，而

⁴² 余培林/等《周公/老子/老子/孔子/孫子》，台北：台灣商務，1999 更新版，頁 126。

⁴³ 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，1991.3，頁32。

⁴⁴ 陳德和〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，「2006 道文化國際學術研討會」，台北：中國文化大學，2006.5。

不與物爭。」⁴⁵水是天下最柔弱的物質，但內涵無窮，在不同地方，呈現不同的特性，可以為雨滴為霜為露，隨方就圓，適性自在。水更可以滋潤大地，滋養萬物，但是，水將恩澤廣施大地萬物，卻不求回報。水亦有極高度包容性，洗污納垢、涵納百川，深含值得人類深思效法的特性。總之，水具有：處下不爭、以柔克剛、無為無執、效法自然之合道特質，可說是老子《道德經》中的重要思想，多處以水說明人間至理。老子云：

江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。（〈第六十六章〉）

天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有入無間，吾是以知無為之有益。（〈第四十三章〉）

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。（〈第七十六章〉）

老子從自然現象的觀察中，領悟「柔」、「弱」之道，在〈第四十章〉中表明「反者，道之動；弱者，道之用」，吳怡先生指出：

這個反字在現實人生的運用就是一個「弱」字，它代表了《老子》書中常提到的，柔、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。⁴⁶

一般人有好強心理，我們若能身處低下之處，能如老子〈第四章〉所言「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。」收起鋒芒，方可「外其身而身存」，並能「後其身而身先」。

⁴⁵ 嚴靈峯《老子達解》，台北：藝文印書館，1982，頁39。

⁴⁶ 吳怡《生命的哲學》，台北：三民書局股份有限公司，2004，頁212。

第四章 老子療癒思想的現代意義

老子的智慧深邃廣闊，取之不盡，用之不竭。歷代以來，各家各取所需，不管在治國謀略上、在冥思玄學上、在宗教信仰領域裡，或是老莊的生活哲思中，發展出多元風貌。本論文僅就老子的生活哲學層面加以探究，探討老子的療癒思想。他從宏觀到微觀，體察自然之道與社會現象，指出人間的困惑根由，也指點世人走出迷陣的要點，本章即從諮商輔導的成就、意義治療的效果、理想人生的呈現三方面，分別論述老子療癒思想的現代意義。

第一節 諮商輔導的貢獻

哲學開始是與人的「生活」密切相關的，本來就是生活的方式。現在書坊有些貼近大眾生活的哲學書籍，如《柏拉圖靈丹》、¹《家用哲學藥箱》、²《哲學的慰藉》、³等，提供人們面對世間各種問題時，各種可行的面對方式。

美國哲學諮商協會會長馬瑞諾夫博士（Lou Marinoff Ph.D.）表示，哲學諮商是哲學中一種相當新、成長極為迅速的領域。哲學諮商風潮始於一九八〇年代的歐洲，創始者是德國的阿肯巴哈（Gerd Achenbach），一九九〇年代開始在北美地區開始成長。事實上，哲學一直都提供人們在日常生活中足堪使用的工具。蘇格拉底成天在市集與人辯論重要的議題，就是希望這些觀點可以廣為人用；老子《道德經》紀錄了趨吉避凶的法門，都是希望這些觀點可以廣為人用，⁴現在有許多國家陸續有「哲學諮商師」（philosophical counselors）。潘小慧表示，如果「哲學諮商」

¹ 馬瑞諾夫博士（Lou Marinoff ph.D.）著，吳四明(譯)《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，台北：方智出版社，2001。

² 艾柳薩·史瓦茲（Aljoscha A. Schwarz）/隆納德·史威普（Ronald P. Schweppe）著，洪清怡(譯)《家用哲學藥箱》，台北：究竟出版社股份有限公司，2003。

³ 艾倫·狄波頓（Alain deBotton）著，林郁馨、蔡淑雯(譯)，《哲學的慰藉》，台北：究竟出版社股份有限公司，2001。

⁴ 馬瑞諾夫博士著，吳四明(譯)《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，頁 9-10。

是一種「為他人提供哲學協助的實踐工作」，那麼蘇格拉底、老子就已經在進行這種哲學實踐工作，此外，《論語》記載孔子與弟子間的談話，充滿對個人品格、日常事物和公共事務等之實踐智慧；《莊子》以寓言的方式表達了對待世界的超越觀點。他們早已是哲學諮商師的先驅，因此，哲學諮商的正式誕生，其實是返古復古回到哲學應有的面貌。⁵這些先哲的典範、智慧語錄，都深值後人心中，提供我們為人處世的指引，甚而在許多生活情境抉擇中，引領個人的走向。

一般人較熟悉心理諮商、精神治療，關於哲學諮商與它們的差異，馬瑞諾夫博士指出：

你必須專注於你的問題，學習去接受它，並繼續過日子。心理諮商是探索造成你某些情緒反應的問題，並使你接受它的方法，這是個很好的起點，哲學諮商則是一種探索並接受你問題本身的方法。這是一個很適合做結束的地方。後者的方式很顯然更直接一點，因為它的焦點集中於如何處理你所面對的任何問題，找出並採取符合你個人哲學的必要行動，運用你在生命旅程中學習到的東西。⁶

馬瑞諾夫博士提出包含五個步驟的哲學諮商方法——「寧靜（PEACE）」方法解決問題，得到很好的效果。透過這些步驟，可以讓心靈得到最佳的寧靜，並且帶領人們的心靈進入平衡的境界，身、心、靈的整合是完整的人所必要的。⁷如前文所述，老子、孔子、莊子等人，其言行與著作，都是提供哲學諮商的先驅，對世道人心的提攜、人生方向的引領，一直

⁵ 兩千年前伊比鳩魯（Epicurus 342-270B.C.）就指出「哲學」的特點在於「靈魂的療法」，如果一個哲學家所提供的論證不足以解除任何人的痛苦的話，那麼這個論證就是空洞的。斯多亞學派（The Stoics）也進一步表明：哲學不僅是抽象理論的記誦或文本的註解，而是學習生活得更好的藝術。蘇格拉底運用哲學並不在於教導哲學概念，而是鼓勵他的討論夥伴檢查他們所能想像的每個議題的思考和態度。潘小慧〈哲學諮商的意義與價值〉，《哲學與文化》第 356 期，2004.1。

⁶ 馬瑞諾夫著，吳四明（譯）《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，頁 47-48。

⁷ 寧靜（PEACE）法，告訴你如何：（一）辨識出你的問題；（二）富建設性地表達你的情緒；（三）分析你的選擇；（四）沉思出可幫助你做出最佳選擇及接受你最佳選擇的哲學性情；（五）重新找到你個人的平衡。同上註，頁 52-60。

發揮著影響力。《老子》一書中，對天地生養萬物之道、聖人爲政之道多所著墨，那種開放、尊重的誠心，當是諮商輔導過程中不可或缺的。本節即從諮商輔導的角度切入，探討老子智慧所提供的良性諮商輔導模式與心態：

一、順應而不宰制

萬物皆循道而運動，人也要循道而行，老子的人生哲學可歸結爲「自然無爲」，能照著這句話去做，人自可與道合一，與自然和諧。⁸運用於諮商輔導，亦能展現和諧與效益。誠如陳德和先生所言：

老子，他是用「無」做號召。他把理想的統治者稱之爲聖人，並認爲「聖人無常心，以百姓心爲心。……聖人在天下，歛歛然爲天下渾其心。」（《道德經·第四十九章》）因此他諄諄告誡時下的君王應以此爲標準，在主觀上務先無掉（解消掉）自己的有執、有欲、有爲、有作，不能再拿虛假的東西來作弄百姓，一切要以百姓的需要爲需要，以百姓的目的爲目的；君王苟能如此，則以其無執、無欲、無爲、無作的道心德性，將有如百谷王般的絕大包容，讓天地回諸天地，使物物如其所如。是即「我無爲而民自化，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〉）換言之，惟有通過君王的無爲，才能給出百姓的無不爲。⁹

唯有先解消掉自己的有執，不立教條、不定框框，方可看見對方的存在，給對方立足之地。老子云：「法令滋彰，盜賊多有。」（〈第五十七章〉）上位者技巧太多，智僞叢生，造成防範與法令的惡性循環，只會帶給人民更多的痛苦與恐懼，「故聖人云：我無爲而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。」（〈第五十七章〉）無爲是無掉人爲的造作，回歸素樸純真的自己，以應對外在所有的變化。老子說：「爲無爲，則無不治。」（〈第三章〉）要讓開一步，而讓物物各適其性，各化其

⁸ 余培林《老子》，頁 310-311。

⁹ 陳德和《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005，頁 94-95。

化，各然其然，各可其可。「無爲」不是什麼事都不做，而是去除物欲，保持寧靜後的實際作爲，一切施政都因任自然，毫無人爲造作。「無爲」是理想國君執政的典範，¹⁰亦是諮商輔導者的開放心態，「無爲」即是要順應自然萬物的本性而不加以人爲的過度操控。《莊子》談到至人的境界：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」（〈應帝王〉）黃錦鉉先生說明，至人的用心像鏡子一般，物去了不送，來了不迎，自然而然的反應它，絕對不藏什麼見解，所以能夠消除物我對立而不被物所傷害。¹¹如此不會有所求，不會立標準，正是符合諮商者立於輔導的角色，有開放的心態包容一切。

陳德和先生指出，老子的「無爲」是對著「有爲」以立說，「自然」則是對著「造作」做反省。有爲和造作其實指的是束縛人性自由之虛假的禮樂、外在的形式，「無爲」正是要無掉這些有爲的桎梏，以回歸人生的自然美好。¹²若在諮商輔導關係中，堅持個人的意念、作爲，則會多所設施，出很多主意，更放不開，將陷入王弼所注：「愈爲之，愈失之矣。」的困境，愈多作爲、干預，往往招致困窮，倒不如「守中」，能持守虛靜，反而可以虛而不竭的，維持良性的互動。

這種順應而不宰制的心態，亦是「個人中心治療法」提倡者羅吉斯 (Carl R. Rogers) 所重視的。呂勝瑛先生指出，關於此種治療法，治療者爲了建立良好的關係，須具備三種態度：正確的同理心、無條件積極的尊重或溫暖地接納、真誠。對傳統的治療者角色提出挑戰，強調影響「諮商關係」最大者爲諮商者的「態度」而非其「技術」，建立起當事者爲諮商過程的中心焦點。¹³在諮商輔導者開放的心態下，當事人有能力且能解決自己的問題，通過輔導者的無爲，才能給當事人無不爲的空間，達成共成長的目標。

二、關懷而無分別

¹⁰ 崔大華先生以爲：「無爲，在莊子那裡是一個非常清醒的、自覺的觀念意識。莊子認爲，無爲作爲是君主，也是一切有道德修養的人的根本的、最高的行爲準則，是有深遠的自然的和人性的根源的。」崔大華《莊學研究》，北京：人民出版社，1992，頁237。

¹¹ 黃錦鉉《新譯莊子讀本》，頁104。

¹² 陳德和《道家思想的哲學詮釋》，頁25。

¹³ 呂勝瑛《諮商理論與技術》，台北：五南圖書出版公司，1985，頁143-163。

老子認為，聖人治國安民，要能不以自己之主觀想法為善，而當以百姓自身本然之善為善。所以老子說：

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。聖人在天下，歛歛焉為天下渾其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。（〈第四十九章〉）

聖人能以自己的觀點，否定萬有的存在價值、阻斷萬有之生機，使物物皆能呈現自身本然之善，具有存在意義，並非可任人拋棄的，這即是聖人以自然無為而救人、救物。所以老子說：「聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。」（〈第二十七章〉）體道的聖人，能夠時時教化人民，使人盡其才，所以沒有遺棄的人；能夠時時珍惜萬物，使物盡其用，所以沒有遺棄的物。¹⁴老子云：

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥乎。虛而不屈，動而愈出。多言數窮，不如守中。（〈第五章〉）

《老子王弼注》對「不仁」的說明：「天地任自然，無為無造，萬物自相治理，故不仁也。」¹⁵蘇轍亦表示：「天地無私，而聽萬物之自然。故萬物自生自死，死非吾虐之，生非吾仁之也。」¹⁶吳澄曰：「仁謂有心於愛之也，天地無心於愛物，而任其自生自成。」¹⁷都說明了「不仁」的本意，余培林先生表示，聖人效法天地之道，而天地生長萬物，無親無私，任其自生自成，保全其本性，不加絲毫造作，聖人亦任憑百姓自己發展，不妄作施化，無所偏愛，以順遂人民的天性。¹⁸若從老子五千言中尋找思想的脈絡，當更能掌握意旨，對照〈第四十九章〉首句：「聖人無常心，以百姓心為心。」當可發現聖人展現出無私無我，沒有成見，沒有自己

¹⁴ 余培林《新譯老子讀本》，頁 59。

¹⁵ 樓宇烈《王弼集校釋》，頁 13。

¹⁶ 蘇轍《老子解》。

¹⁷ 吳澄《道德真經注》。

¹⁸ 余培林《新譯老子讀本》，頁 12。

非如此不可的堅持，而能以百姓的意見為意見，¹⁹有此認識，方能體認「不仁」不是冷酷，不是沒有愛心，而是沒有自己的心；「芻狗」不是棄絕，而是回歸自然²⁰。

「天地不仁」，說明天地順任自然，不偏所愛，正展現出天地的無私無為，順任萬物自生自長；聖人無心，讓百姓自在自得。而天地是虛空的，這個「虛」含有無盡的創造因子，天地運行，萬物便生生不息了。此「天地不仁」和天地虛空都是老子「無為」思想的引申，天地「無為」，萬物反而能夠生化不竭。²¹儒家的正言，在老子都通過反面來說，就是「正言若反」。不道、不德、不仁就是不落在人為造作中，通過「不」以後，原來的道、德、仁會更大、更開闊、更崇高、更圓滿，因為他是自然的。「天地不仁」，「聖人不仁」，則萬物可自生自長，百姓可自在自得，完全為對方想，能化解人際關係的緊張。能退出，能放開，忘掉自己，給出機會，則每人可有自己一片天。

三、尊重而不干涉

道，不是以創造者的姿態出現，而是消融種種的刻意妄作與揠苗助長，保障天地間一切存有，都能和諧共生，生生不息。王邦雄先生即說：

道是以「無」的方式去「有」萬物，以「不生」的方式去「生」萬物，以「不主」的方式「主」宰萬物，如是而言，老子雖言「有」，其實「有」只顯一「無」的姿態，「無」是沖虛，「有」也是「沖虛」。

²²

老子不從創生的觀念去說明萬物，而是從不禁其性、不塞其源的方式，使萬有自生自長。老子云：「道常無而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。」（〈第三十七章〉）袁保新先生對此說明道：

道之生化萬物只是消極地「讓」每一個物各據其德的實現自我。換

¹⁹ 余培林《新譯老子讀本》，頁 100。

²⁰ 王邦雄《人間道》，台北：漢藝色研，1995，頁 128。

²¹ 陳鼓應《老子今註今譯》，頁 70-71。

²² 王邦雄《儒道之間》，頁 129。

言之，道之生化萬物是這樣的：它以虛理的方式，表徵著存在界一切事物之間的和諧關係、秩序，當事物遵循這個秩序時，道就會保障這個事物的實現與完成。²³

老子主張聖人應當取法道的沖虛玄德，以無為無掉生命的負擔，能夠不長、不宰，使萬有不受外力干涉，而能自生自長。《老子·第三十七章》曾經說過：「道常無為而無不為。」誠如陳德和先生所言：

「無為」是遮撥人為造作的扭曲，無不為，則是疏通人為造作之際當下所顯的自由自在；「道」既然有此功德和本事，那「道法自然」的「自然」又何嘗不是像這種肯定別人、尊重他者的開放境界、以及此中境界所彰顯的和諧自得呢？²⁴

對此「無為」的主張，陳先生進一步說明：

「道」是藉由它不長不宰的退讓而提供了天地萬物自生自化的生機；換句話說，老子所強調的「道」正是以其沖虛能容的作用，將天機做無限的開張，而使萬物的生香活意不受任何地干擾和阻隔。……應當效法道之無為無恃，應該僅可能的提供無障礙的行動空間讓一切的存在都有自由伸展的機會。²⁵

若將老子這種開放天機的觀點應用在諮商輔導上，則會直接關涉輔導者開放包容的心態，輔導者應當效法道之包容萬物，而與自然萬物和諧相處，輔導者不能將自己視為支配者、發號施令者，此乃「不生之生」，就是《老子王弼注》所指出的：「不塞其源則物自生，何功之有？不禁其性則物自濟，何為之恃？」陳德和先生表示，「道」是以尊重天地萬物的存在資格與存在價值來保住天地萬物，它大公無私地給出無限寬廣的成長空間，讓天地萬物在不受任何的威脅操控下，自由地活出自己的

²³ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁162。

²⁴ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁199。

²⁵ 同上註，頁205-206。

一片天空。²⁶運用於諮商輔導，則可卸下堅持承擔一切的緊張關係與壓力，能夠不長、不幸，使當事者不受外力干涉，反而展現活力，更可達輔導諮商之功。

老子忠告世人：「治大國若烹小鮮」（〈第六十章〉），讓一切人我、物我與鬼神都各安其位，在「兩不相傷」中「德交歸焉」，誠如袁保新先生所言：

在老子的形上體悟中，萬物之所以能夠得到生育長養，即在於存在界中每一事物相依相存，共同形成一種有機的、和諧的存在秩序，而只要這個秩序不受到干擾破壞，即每一事物能各安其位，那麼事物也就可以各據其德的實現自我。這也就是說，擔負著萬物存在形上之道，根本不需任何經營安排，生育長養的動力早已內在於每一事物之中，它只要讓開一步，不操縱不宰制，其綿綿若存的造化神力就會在事物各據其德的自我實現中完成。²⁷

事物的表象背後必有其規律，老子說：「天之道，其猶張弓與？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之，天之道，損有餘而補不足。……是以聖人為而不恃，功成而不處。」（〈第七十七章〉）自然界的抑高舉下，損有餘補不足等現象是「天之道」，是當效法的。老子說：「大道汜兮，其可左右。萬物恃之而生而不辭，功成而不有，衣養萬物而不為主。」（〈第三十四章〉）道雖生化萬物，覆育萬物，卻無絲毫私心要主宰他們，占有他們，而完全是自然而然，無心而成化。又說「道生之，德畜之、長之、育之、亭之、毒之、養之、覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰。」（〈第五十一章〉）既不占有他們，也不干涉他們，更不自居生養覆育的功勞，完全因任自然，亦即所謂「莫之命而常自然」（〈第五十一章〉），完全是自然而然，無心自化。²⁸這正是常人最易疏忽的，一般人有付出總希望能有回報，甚而將「沒有功勞，也有苦勞。」說得理直氣壯，若能有「不有」、「不恃」、「不宰」的心態，則諮商輔導關係將是尊重融洽而效果良好的。

²⁶ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 206-207。

²⁷ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 205。

²⁸ 余培林/等《周公/老子/孔子/孫子》，頁 100-102。

唯有用心體認《道德經》中「不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長」(〈第二十二章〉)的道理，平等看待對方的意見，欣賞別人的想法，才能有效地開拓合作的空間，並營造出自愉愉人的學習環境。²⁹若尚存有放手後不安心、不踏實的感覺，再看《莊子·應帝王》日鑿一竅的故事，更是深刻傳達尊重不干涉的意念：

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。

本是善意回報，善心為對方鑿七竅，以求同於眾人，卻導致可悲的下場。為人師、為人父母者，身為諮商輔導者，當心生警惕，不以自己標準立標準，而能隨順、尊重子女的特質。若能體會不執著、自然、無為的真意，能不宰制、不把持，個人「無為」成就他人「無不為」，則每個人有自我最大的揮灑空間。

《老子》中常見「無執」、「無為」的觀念，老子如此地耳提面命，乃是他篤定地認為世間的紛擾和衝突，都是彼此一味地堅持立場、毫無妥協才造成的，「無執」是老子開出的對症良方。老子治療學之主張消融我執的人生智慧，在營造諮商輔導的和諧關係，亦能展現最佳輔導效益。

「天下萬物生於有，有生於無」(〈第四十章〉)，「道生之，德畜之」(〈第五十一章〉)道創生了萬物，但卻是「不生之生」，輔導者亦此為法，則當心靈達開通境界時，充分尊重萬物的存在，即讓開一步，讓萬物自生自長，即如《老子王弼注》：「不禁其性，則物自生」，「不塞其源，則物自濟」，能順著物的本性，不把源頭塞死，不干涉，不宰制，不介入，不操作，不把持，物即可得機會，可自然生長不毀滅，這是很大的無的工夫。能如此就等於生它，事實上是它自己生，此即不生之生。牟宗三先生指出，道家深切感受操縱把持、禁性塞源最壞，所以教人讓開，開其源讓它自己生，不就等於生它了嗎？就是「不生之生」，這是大工夫，能做到就合道、有道。³⁰為人父母、為人師長，或政府機構，能盡量減少

²⁹ 陳德和〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》第 314 期，2001.8。

³⁰ 牟宗三《中國哲學十九講》，頁 108。

干預，事情由子女、由學生、由人民自己做，解開操縱把持，則子女、學生、人民就擁有自己的天空，欣欣向榮，尤其在諮商輔導的過程比可營造和諧、平等、尊重的氣氛，方能體現個人的最高價值。

前面所論老子療癒思想在諮商輔導方面的貢獻，可從實際運用中看出其效益。從寵物治療的運用亦透露出端倪，洪雅鳳及羅皓誠指出，寵物的善意回應是過程中重要因素。羅吉斯認為無條件的接納與愛對一個人的人格發展是重要且必要的元素，但是人與人之間的關係往往不易達到真正無條件接納的狀態，而寵物與人的關係則不同，以狗為例，其對飼主的反應是不分其美醜、性格的，不管主人的條件為何，狗都能忠實地相待。³¹如果世人能如老子指點去對待，能抱持順應而不宰制、關懷而無分別、尊重而不干涉的心態，則當事者可以放心自在地與一個人談心事，共同梳理出面對困境之道，而不是面對雖然溫馴卻無言以對的寵物了。

第二節 意義治療的效果

關於弗朗克（Viktor E. Frankl, 1905-1997）之「意義治療學」與老子思想契合處，³²陳德和先生曾為文評論：「意義療法必須面對的是存在的挫折，換句話說，所謂意義療法，即是以生命意義的探究，做為心靈重建的重要依據。」「又意義療法所要對治的是心靈性的精神官能症，這和老子思想之以解除生命的負累、恢復生命的本然為德行的訴求，原是殊

³¹ 洪雅鳳/羅皓誠〈寵物治療及其在心理治療上的運用(下)〉，《諮商與輔導》第 262 期，2007.10。

³² 弗朗克是維也納大學的神經暨精神病學教授，「意義治療法」，又稱「第三維也納心理治療學派」，其焦點放在「人存在的意義」以及「人對此存在意義的追尋」上，這種追尋生命意義的企圖是一個人最基本的動機。是其生命的原始的力量，這個意義是唯一的、獨特的，也唯有能夠且必須予以實踐；也唯有當它獲致實踐，才能夠滿足人求意義的意志。「意義療法」是弗朗克所創的精神醫療方法，此種「求意義的意志」與第一學派佛洛伊德（S. Freud, 1856-1939）精神分析學派所強調的「快樂原則」，以及與第二學派阿德勒（A. Adler, 1870-1937）個體心理學派所強調的「求權力的意志」，大不相同。弗朗克著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來》，台北：光啓社，1989 五版，1967，頁 110-111。

途同歸的。」³³

弗朗克被關在納粹集中營裏三年多，苦痛經歷所得到的啓發，亦是一種生命的學問，且本質上就是「實踐的智慧學」。³⁴此實踐的智慧亦透顯出老子療癒思想的效果。

弗朗克認為「人要尋求意義是其生命中原始的力量。」「這個意義是惟一的、獨特的，唯有人能夠且必須予以實踐；也唯有當它獲致實踐，才能夠滿足人求意義的意志。」他反對一般心理分析學家僅願將人的道德活動說成是「心理自衛機轉」的反向作用或昇華作用。弗朗克強調「人，是能夠為著他的理想與價值而生，也甚至能夠為著他的理想與價值而死。」實現過程莫不從根源上以矯治情識的偏頗、解除心智的無明。其中所觸及的，是比意識、潛意識更加隱微深刻的心靈層面。³⁵

弗朗克特別喜歡引用尼采的一句話：「懂得『為何』而活的人，差不多『任何』痛苦都忍受得住。」集中營裏的一切熟悉的目標全遭掠奪，剩下「人的最後一件自由」：在既定的境遇中採取個人態度的能力。決定使自己「苦得有價值」、自己無論處多麼悲慘，都有責任為生命找出一個意義來，弗朗克認定人類有足夠的潛力來超越困境。³⁶他特殊的遭遇，以及對生命意義的另一種詮釋，具體提供世人肯定生命意義的方法：「不要問生命的意義是什麼，而要問生命對我的要求是什麼」。弗朗克從親身經驗中堅決地相信，人的心理健康取決於他對生命意義的領悟，以及他對自己生活方式的選擇。弗朗克透過賦予自己的苦難一個正面意義，而為自己的生命創造了價值。

³³ 陳德和先生表示「弗朗克的意義療法及其意義治療學雖然不能違背老子治人之病、救世之苦的慈心悲願，但是若從儒道兩家的不共法再做衡量的話，我們終將發現，凡弗朗克的意志說、任務說和自由說等，莫不透顯著積極性的創造努力，因此反而是比較偏向於儒家的性格。」陳德和〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉。

³⁴ 陳德和先生表示，弗朗克之強調行為意志的自覺與努力，透露出濃厚的價值意味，他的治療學思想，洵非過去之偏心理分析療法的舊精神醫學所得以侷限。事實上它早就能夠接合於以德行為訴求、以生命為關懷的東方儒釋道之學，所以如從廣義上說，毫無疑問的，它理當屬於生命的學問了。同上註。

³⁵ 弗朗克著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來》，頁 122；陳德和〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉。

³⁶ 弗朗克著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來》，頁 8-9。

劉翔平先生曾經指出，弗朗克提出意義療法，並不代表著他希望完全取代原有的心理分析療法原有主張，而是為了避免以偏概全地掉入心理主義的窠臼，他的意義療法是將精神官能之症狀、病因的診斷以及處方的提供，從心理的層次擴及到存在的層次，這是對自我的更完整性了解，同時也是對精神醫療工作的必要補充並帶來突破和進展。³⁷傅偉勳先生則說，弗朗克的意義治療如能借用中國儒釋道三家的心性論予以深化，很可以發展一套適當可行的中國式精神療法出來。³⁸陳德和先生即明確指出：

「境界化老學」即是我們所熟悉之「以莊解老」的老/莊思想，筆者又名之為「生活化老學」……它所給予世人之最重要的訓誨，就是：如何化解生命的茫昧以恢復每個人原有的天真美好和生機盎然，讓我們無偏無黨、無障無隔地悠遊自在於天地之間。這其實也就是將老子之「無的智慧」，充其極地印證、朗現於生活世界的參與以及感動中。³⁹

人的有限在於從出生就註定步步走向死亡；人的無限，由於能夠主動證成生命的終極目的，創造人格的永恆典範，因此，陳德和先生形容人的今生今世就是「向死」與「向道」的二重奏。然而，三教聖者蓋不忍眾生因其無明與沉淪而不幸最後都僅僅成爲「向死」之有限者，⁴⁰所以一再苦口婆心地展開他們的訓示與教誨，可說是人類的精神治療師，同時也是靈魂的拯救者。尤其老莊特別留意到生命的病痛及其所由來者，並且

³⁷ 劉翔平《尋找生命的意義——弗蘭克爾的意義治療學說》，武漢：湖北教育出版社，1999，頁 31-35。

³⁸ 傅偉勳《批判的繼承與創造的發展》，台北：東大圖書股份有限公司，1986，頁 176。

³⁹ 陳德和〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉。

⁴⁰ 「向道」是爲不朽。三教爲儒、釋、道三教。儒家「三不朽」乃指「立德、立功、立言」，是仁人志士孜孜以求的一種凡世的永恆價值。「三不朽」出自《左傳·襄公二十四年》載，春秋時魯國的叔孫豹與晉國的范宣子曾就何爲「死而不朽」展開討論，叔孫豹認爲真正的不朽乃是：「太上有立德，其次有立功，其次有立言，雖久不廢，此之謂三不朽。」佛教最高境界是成佛，佛是理想的化身；第二高境界是菩薩，走在成佛的路上，上修佛道，下渡眾生；第三境界是羅漢。再往下屬於未解脫的六道輪迴，有天道、阿修羅道、人道、畜牲道、餓鬼、地獄，當修成正果方可脫離輪迴。道教最高境界是「羽化登仙」。

真心誠意地研議對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，這無異更加突顯了他們之做為人間醫王的角色寫照。⁴¹

老子發現人的執欲和成心乃是大家所以罹患精神偏狹症的最主要原因，於是以「無的智慧」做為救世的良方，希望世人能夠懂得虛一而靜的修養，徹底化解我執我欲所形成的淤塞和阻斷，讓生命恢復自有的暢通，進之能與天地萬物共榮共存而最後終可得其永生。⁴²

老子心目中的聖人其實就是永恒人格的典範，他能完全拋棄心知定執以徹底敞開自我，能夠無限地融入於一切、成就了一切。總而言之，老子理想的救世主張，無非就是一種不同於「為學日益」之「為道日損，損之又損，以至於無為」(〈第四十八章〉)的「解套的哲學」或「放下的智慧」，是一種以釋放壓力來衝決網羅，而讓自我以及自我周遭的一切都能共同免於勞頓苦累之超曠性、透脫性思想。⁴³誠如陳德和先生所表示：

境界化老學不像政治化老學那樣，將老子全然理解為成就領導者之事功的帝王師，它是以解黎民偏執之病、救蒼生倒懸之苦的人間醫王來看待老子，這和弗朗克的現實身分原本是負責醫治精神官能症的心理醫師，可以說有著雷同的形式和類似的投入；另外，從弗朗克的思想來看，像境界化老學的這帖診治與療癒的救世醫方，的確也算是一套深具生命意義之追求的精神療法，因為它能紓發我們的胸臆，消解我們的苦悶，開放我們的精神空間，讓我們重新啟動生命的活力而自在逍遙於無何有之鄉，職是之故，用弗朗克所定義的意義治療學來形容境界化老學，也應該是被允許的。⁴⁴

在此，對弗朗克的意義治療法歸納介紹如下，當更能清晰認知兩者相通之處：Logos 在希臘原文中指「道」「意義」「真理」等含義，與存在主義有密切關係，故又稱存在意義治療。弗朗克從納粹集中營的痛苦、絕望

⁴¹ 陳德和〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉。

⁴² 同上註。

⁴³ 同上註。

⁴⁴ 陳德和先生曾將「以莊解老」的老/莊思想形容為一種「生命的治療學」，並指出：「意義治療學」和「生命的治療學」乃共有其理趣與訴求，其雖不必等同，但可以彼此契合。同上註。

經驗，發覺生存的意義在於個體的意志取向，他認為生活最大的痛苦在於沒有意義。當在集中營中一切都被剝奪時，所剩下的僅有最後的選擇自由——選擇意義或無意義的自由。由此他導出人類生命的原動力在於人類追求意義的意志上。從集中營到存在主義，法蘭克創立意義治療法，影響美國治療學界甚劇。⁴⁵

意義治療在歐陸、美國均成氣候，原因是其真對現代人的疏離及存在真空感、知識份子的深度焦慮及虛無感，予以哲學性的解釋，並實際地診斷輔導。意義治療不像其他的諮商理論有一整套的技術和方法，因為它牽涉到治療的目標、人性的本質等不確定、不一致的考慮因素，很難界定一套治療理論運用在實際輔導上，⁴⁶因此，呂勝瑛先生指出，可從幾個基本概念去了解意義治療的情況：

- 一、 自覺；自我認同：諮商員的工作是幫助當事人增進自覺的能力，在不斷自覺中不時的發現自我的價值和意義，以進一步採取行動，改變生活。
- 二、 自由、選擇與責任：人對自我知覺愈大，選擇的可能性愈大，自由便愈多。而自由愈多，所負的責任便愈大。因為我們有了自由選擇之後，便要對自己的選擇負責任才有意義。諮商員提供的人生觀只供當事人做參考而已，選擇之權還在當事人。
- 三、 存在的本質：我們做了選擇之後，對自己的行為負責任便是真實的存在，真實的自我。諮商的過程讓當事人面臨任何事自己做決定，自己負責任的態度，不管對或錯，存在的意義是因為我們做了我們自己。
- 四、 追求意義的意志與人生的意義：弗朗克在集中營中面臨極重大的壓力下，領悟到人類雖然失去外在的一切，但是人類尚能保持精神上的自由與獨立。人的追求生活的意義是人類基本的原動力，⁴⁷這與佛洛伊德心理分析論——尋求快樂的意志不同。諮商員應該幫助當事人建立自己的價值系統，信賴當事人具有積

⁴⁵ 呂勝瑛《諮商理論與技術》，頁 195-196。

⁴⁶ 意義治療是哲學與技巧的結合，雖然到目前尚欠缺一整套的諮商技術，且猶未發展出一套系統的研究方法，但意義治療自有其獨到的一面。同上註，頁 196-197。

⁴⁷ 呂勝瑛先生又指出，人生的意義因為價值取向的不同可分為三類：創造價值、經驗價值、態度價值。

極過有意義生活的能力。諮商員的工作是藉著自己豐富的經驗，增廣當事人的視野，了解意義和價值的全貌，選擇自己的方向，協助其力行實踐，獲得有意義的人生。

五、 焦慮是一種生活的狀況不是疾病：諮商員要幫助當事人找到人生的意義和目標，這是意義治療最主要的目標。⁴⁸

理想的諮商者像是一個眼科專家，增廣患者的視野，尋求人生的意義。他必須具備敏銳的觀察力和熟練的表達技巧、豐富的生活經驗，引導患者解決問題，找到生活的意義。⁴⁹這正是智者老子的形象，他有高遠且寬廣的視野、有敏銳的觀察力、有豐富的知識背景與經驗，引領世人找到人生真正的意義與價值。

根據對弗朗克意義治療的研究，以及對老子思想的體察與詮釋，陳德和先生明確指出兩者對人生苦痛解除的要義：

弗朗克認為，生命的本質或生命的主體其實就是「追求意義的意志」，所以對於生命意義的探尋與獲得，就成了我們與生俱來的使命。……弗朗克根據自己具體的經驗而深深地覺得，生命意義的探尋與獲得不但可以用來慰藉在當下環境中遭遇到折磨與苦痛的自我，同時更能夠砥礪自己讓生命健康自信地活在眼前、實現未來。……「以莊解老」的境界化老學，它對於生命的關心，一開始就注意到病痛的存在事實，並因此而以慈愛人間為訴求，試圖為天下眾生進行療傷止痛，至於它所診斷出來的病因，莫非就是人的偏執造作而迷不知返，今急欲對症下藥，那就只有告訴眾生，一切當須放下、放開、放鬆、放平，如是罷了。⁵⁰

就從放下、放開、放鬆、放平的基點，省察老子思想提供的意義治療效果。老子云：

故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄而亂之首。（〈第三十八章〉）

⁴⁸ 呂勝瑛《諮商理論與技術》，頁 197-200。

⁴⁹ 同上註，頁 203。

⁵⁰ 陳德和〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉。

針對此章，陳德和先生從療癒的角度解析道：

道家對周文負面性的虛偽與扭曲，有十分深刻的反省。從負面義看來，周文的有為正是虛偽的來源，因而成為遮撥的對象。……在失道的前提下才會造成如此的災難。反之，如果能返回道的根源，則一切的扭曲便可獲得消解。這種經由道的深化而消除文化扭曲與病痛的做法正是一種文化治療學的努力。它是一種高度精神修養後所有的一種境界，在此修養境界中，排除了人類因文明的誤執、誤導所產生的痛苦與災難。由於是排除災難與痛苦，而不是排除文化與生活，因此，老莊思想並不必反對文明的存在，只是試圖去除文明可能的扭曲與錯誤罷了，此所謂「去病不去法」也。當文明通過治療而呈現出人類存在意義之本來真實面貌時，也就是「自然」的狀態與境界，同時，也正是在此自然境界之中，一切存在的意義與價值才獲得真正的保存與肯定。⁵¹

法蘭克主張治療者的功能不在於告訴當事人他們的人生有重要意義，而是要指出他們能發現人生之意義，即使是痛苦的亦是。這種觀點並不意謂著存在主義哲學是悲觀的，而是顯示出人類的痛苦可以經由個人的正面對付它，而轉變成人類之成就。法蘭克也主張人可以面對痛苦、罪惡、失望與死亡，並對抗失望與向失望挑戰，乃終至勝利。⁵²

至於療癒的方法，主要仍在觀念、心態上，有正確的心念引導，方能走上坦途，否則差之毫釐，失之千里，終究在迷陣中打轉。依老子的見解，聖人並不是要以自己主觀的方式或態度，強制天壤間的事物都依他的規定和標準而存在；相反的，聖人正是要去除自以為是的武斷、專橫與偏執。能認同每一種觀點或態度都有其優點，唯有彼此容忍、相互承認，才是避免衝突的最佳方法，無私、無我、無執、無欲正是唯一的法門。關鍵是並不提供特定的答案，而只是提供一自由開放的心靈，以治療一切的文明病痛。總之，是一種具文化治療和人性治療效果的治世

⁵¹ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 199-200。

⁵² 黃德祥(編譯)《諮商理論與技術》，台北：心理出版社，1983，頁 107。

良方」⁵³

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。」（〈第五十三章〉）陳先生表示，道家思想的旨趣，乃是期待每一個人都能夠先從自己放鬆執著、解放成見，然後以此開放的心靈來觀照一切，共同實現天地的美好，⁵⁴ 弗朗克意義治療與老子的療癒思想，自有其契合之處，從前文分析中已可明確彰顯，以下舉出主要概念說明之，老子云：

知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病；聖人不病，以其病病，是以不病。（〈第七十一章〉）

陳先生又指出，《道德經》本是向君王宣教之書，意在扭轉當時君王在治國上的宰制心態，最終目的還是在成全一無為而無不為的理想帝王，換言之，他是在對國君做意義治療，目的仍在療傷止痛，老子實是一位「去病而不去法」的醫王。⁵⁵ 相較儒家之人文化成於天下的創造性理想，道家是素樸的、是解構的、是回歸的，以無限的敞開與包容為最終的訴求。蓋道家的關懷並不離於天地人我，它是以一種「去病不去法」的醫護態度來檢視世間的一切。老子不認同鋪張浮華之向前、向外的開展，反而提出逆向性思考。他一再提醒世人不可以益多為榮，而當回過頭來清理生命中不必要之包袱，讓自己在無為無執的自在中，寬以容物的享受物我共榮的和諧。⁵⁶ 袁保新先生亦指出，老子的這種思想具有一種文化治療學的意義，老子哲學應該從「人類文明的守護者」這一觀點來把握，才能夠顯豁其思想的特質與意義。⁵⁷

⁵³ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 200-201。

⁵⁴ 陳德和〈老莊的教育思想及其實踐〉，頁 28。

⁵⁵ 這也正展現陳德和先生一向主張：「老/莊」的在世性格，所以名之曰「人間道家」亦宜也。陳德和《道家思想的哲學詮釋》，頁 114-115。

⁵⁶ 陳德和〈老莊的教育思想及其實踐〉，頁 25。

⁵⁷ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，自序頁 5。

第三節 理想人生的呈現

人生是一個接一個的抉擇串連而成，這些抉擇不只是學術上的研究主題，更是活生生的人生面向，一個轉捩點，可能造就完全不同的生命向度。在工作、生活挫折的磨練中，常可從道家思想中，尋得心靈慰藉、擺脫層層束縛，尋得人性本真。老子的思想，對於現代人生活的確有其深入探討的價值。誠如朱榮智先生表示，清靜自然，是老子的人生理想。快樂原來只是一種心境，並不是要有很富裕的物質生活、很奢侈的現代化享受，人才能得到幸福與快樂；相反的，如果沈迷在奢侈淫靡的生活享受，永無止境的追求，不但不能增加快樂，反而徒增痛苦與煩惱，所以老子的人生理想，是過著自然的生活、簡單的生活。⁵⁸

前文已說明老子敏銳觀察與深邃智慧，深刻描述形成人生困境的緣由，也提供世人應該時時自我警惕與自我要求的要點，若能隨時隨地惕勵求進，必能達至聖境。以下再提出老子對聖人、得道之士的描述，當更能清晰展現老子心中之理想人格，也是追尋理想人生的藍圖、實踐秘笈。老子云：

上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。(〈第八章〉)

老子在自然界萬物中最讚美水德，認為水德是近於道的，最完善的人格應該具有水那樣的品格，七項水德的描述，也是老子認為的最完善人格所要具備的心態與行為，做有利眾人之事而不爭，任勞任怨，貢獻己力而不與人爭名爭利。⁵⁹在講求自我表現的現代氛圍中，「不爭」似乎成了懦弱、不懂生存之道的表現，其實，「不爭」不是什麼也不爭取，而是要避免無謂之爭，學習柔弱之水，處於何地，便是何形，有最大彈性心態，也就有了最大彈性空間，人生也就舒緩而不僵化。老子又云：

⁵⁸ 朱榮智《老子的人生智慧》，台北：書泉出版社，1995，頁203。

⁵⁹ 蘇虹《老子淡泊人生》，台北：吉根出版社，2001，頁187-188。

古之善為道者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強為之容。豫兮若冬涉川，猶兮若畏四鄰，儼兮其若客，渙兮若冰之將釋，敦兮其若樸，曠兮其若谷，混兮其若濁。孰能濁以靜之徐清，孰能安以動之徐生。保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能敝而新成。(〈第十五章〉)

河上公曰：「敦者質厚，樸者，形未分。內守精神，外無文采。」樸，是未成器的素木，老子用以形容有道者的質實淳樸。

世俗之人「嗜慾深者天機淺」，他們極其淺薄，讓人一眼就能看穿；「道」是玄妙精深、恍惚不定的，得「道」之士有獨特的風貌、獨特的人格形態，得道之士有良好的人格修養和心理素質，有良好的靜定功夫和內心活動。他們的精神境界遠超一般人所能理解的水平，他們具有謹慎、警惕、嚴肅、灑脫、融和、純樸、曠達、渾厚等人格修養功夫，他們微而不顯、含而不露、高深莫測，為人處世，從不高傲自滿。⁶⁰得道者，其言行舉止、待人接物皆能吻合道的變化規律，能以無為心境應世，並未離開人間。陳德和先生表示，得道者並不鶴立人群，而是溶入人群中，能夠「和其光，同其塵」。這種混濁可以「靜之徐清」，在污濁中有清淨的本真存在，身處紅塵而不染紅塵是非，正表現出「古之善為道者」之「微妙玄通，深不可識」。再者，因為行走人間是動，但從動中可見其靜，而在濁中可見其清。聖人既已混同人間，安住人間，但未困陷人間，而能「安以動之徐生」。「不欲盈」，就是不求自滿。自滿者自我執著深；不自滿者，會自覺有所「敝」，自覺有殘缺，殘缺則「無」，新成則「有」，故「敝而新成」即「無而能有」，正如〈第十三章〉所云：「貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」不刻意占有，反而能真正擁有。生命的實踐，處處充滿超邏輯的辨證發展，有、無是辨證的統一，道家要化掉束縛扭曲，找回生命的本真，真正達到最高境界，至「至人無己，神人無功，聖人無名」之境，反而保住一切，即以豁達的

⁶⁰ 童笙《淡泊人生》，台北：正展出版社，2000，頁44-45；蘇虹《老子淡泊人生》，頁191。

心靈保住天地萬物。⁶¹得道者內心有道，在動靜之間坦然自處，沒有喧囂，沒有不安，卻充滿生機，是自在自若的人生，不露鋒芒，也不自滿，而保有清明活潑的心靈。此外，老子論及強弱之勢：

知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。
知其白，守其黑，為天下式。為天下式，常德不忒，復歸於無極。
知其榮，守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足，復歸於樸。
樸散為器，聖人用之則為官長。是以大制不割。（〈第二十八章〉）

老子認為：深知什麼是雄強，卻安於守雌柔的境地，甘願做天下的溪澗。甘願做天下的溪澗，永恆的德性就不會離失，而回復到嬰兒般單純的狀態。同樣的，深知什麼是明亮，卻安於暗昧的境地；深知什麼是榮耀，卻安守卑辱的境地，可以復歸於無極，復歸於樸。「柔」、「樸」、「嬰兒」、「雌」等可以說是老子哲學思想上重要的概念，〈第十五章〉有「兮其若樸」，〈第十九章〉有「見素抱樸」，〈第二十八章〉、〈第三十七章〉、〈第五十七章〉都提到「樸」這一概念，一般可解釋為純真、自然、本初、淳樸等意，是老子關於社會理想及個人素質的最一般的表達。在〈第十章〉有「專氣致柔，能如嬰兒乎？」，本章有「復歸於嬰兒」，「嬰兒」實際上是「樸」這個概念的形象表達。⁶²嬰兒淳樸無邪、無私無慾，不被寵辱所困擾，老子主張用柔弱、退守的原則來保身處世，「守雌」，有持靜、守柔之意，也含有內收、含藏的意思。世人若能「知雄，守雌」，可以「復歸於嬰兒」，達一般人嚮往的純真、自然的境地。

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。（〈第四十四章〉）

《老子王弼注》能深切說明本章旨意：「尚名好高，其身必疏，貪貨無厭，其身必少，得多利而亡其身，何者為病也。甚愛，不與物通；多藏，

⁶¹ 陳德和〈老子哲學專題〉課堂講解，2005.12.7。

⁶² 蘇虹《老子淡泊人生》，頁 201-202。

不與物散。求之者多，攻之者眾，為物所病，故大費、後亡也。」⁶³名利乃身外之物，不宜過度追求，而要珍視身體與生命，以保長生久安。

「知足不辱，知止不殆」，這是老子對處世為人的精闢見解，人們應該對自己的言行舉止有清醒的、準確的認識，凡事不可貪多求全。一個對物質生活片面追求的人，必然會不擇手段地滿足自己的慾望，甚至以身試法。貪求的名利越多，付出的代價就會越大；積斂的財富越多，失去的就越多。而「多藏必厚亡」，說明豐厚的貯藏必有嚴重的損失，不只是物質的損失，尚包含人的精神、人格、品質的損失。⁶⁴通往理想人生的修煉當中，就是要不斷惕勵自己，謹慎保持「向道」的方向。

重為輕根，靜為躁君。是以聖人終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失本，躁則失君。（〈第二十六章〉）

謹記行走人間，無論面對生活瑣事、經國大業，都須用心費神，老子談人格的修養，談精神境界，以內在沈穩為根本，而後能表現出輕盈、靈巧、揮灑自如，隨時隨地行為舉止「不離輜重」，不離開道，能如此與道同在，則「雖有榮觀，燕處超然」，內心穩重寧靜，絲毫不為所動，以平常心去看待華麗的宮闈、生活的享受，就如堯雖有天下，而不以天下為貴，不執著於榮耀，已然身在道中。但是，人世總有現實性的一面，要身處紅塵而不受干擾，這就須注意所作所為，不離開道。道在重、輕、靜、躁中：「重」則內在沈穩，「輕」則外顯靈巧灑脫；「靜」則精神內斂。能專一集中於道，不為外物所役，不執著、不造作，就是「無為」，如此反而有無限可能，這就是「無不為」，也就是「躁」，就是「動」也。⁶⁵可知內在涵養的穩重，才能灑脫應世；有無為、自然的心境，自然會有無不為的應世效果，也張顯出「雖有榮觀，燕處超然」的自在態度。

從以上老子的描述，得道之士的形象可深刻呈顯眼前，亦能感知老子的功夫由心開始，高柏園先生指出：

⁶³ 樓宇烈《王弼集校釋》，頁 121-122。

⁶⁴ 蘇虹《老子淡泊人生》，頁 225-226。

⁶⁵ 陳德和〈老子哲學專題〉課堂講解，2005.12.28。

周文疲弊並不只是單純的社會失序而已，它更是象徵著社會失序背後，其實是整個人生觀、價值觀、世界觀的改變。因此，要回應周文疲弊的時代課題，便不只是表面的禮樂制度的反省，而更要反省此制度背後所預設的種種精神內容，由是才能徹底的回應問題。⁶⁶

曾昭旭先生亦慨歎：「在世衰道微的時代，人心常是浮躁而多疑的。因為生命受到長期的磨損壓傷，在極端苦悶委屈中只能渴求立即的宣洩與安慰，而不煩仔細檢查生命病痛的根由，並尋找真正有效的治本之方。」上士「明白天下沒有白吃的午餐，人生也不能妄想抄捷徑，所以願意老實練功，以期水到渠成。」⁶⁷老子療癒思想提供我們最根本路徑，得以真正解消人生困境，達致理想人生之境。能少私寡欲，不為欲望操控，不放任追逐外物，知止知足，方能感知自然的律動氣息，體察自然的律則步調，「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（〈第二十五章〉）要順自然而為，而不強行有為。

宇宙是為一個整體，人要符合自然規律，方可安適自得。自然無為更是老子尊崇的最高原則，他告誡世人能夠遵循自然的運作法則，才能真正在宇宙中有積極作為、能保住人之為人的目的，也才能真正過著美好的人生。在現實生活中，每個人難免遭遇困難，有人能獲致圓滿。乃因他們面對痛苦的方式不同。生活的藝術在於發現如何利用我們的困境，對於無法避免的，我們必須學著承受。每個靠近德爾菲城萬神殿的人，會看見「認識你自己！」的碑文，提醒朝聖者，尋求庇佑，尋求治療，首先要準備好認識自己。林火旺先生表示，如果我們對生命的意義和價值缺乏瞭解，如何能為生命的幸福找答案？追逐世俗流行的價值觀不一定能保證幸福。從宇宙的觀點，人類的生存顯得渺小和無奈，但是認清人類的命運並不會使理想和幸福生活成為幻影，承認人的有限性，可以使人適當地為自己的生存找到合理的定點，⁶⁸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

⁶⁶ 高柏園《莊子內七篇思想研究》，頁24。

⁶⁷ 曾昭旭《老子的生命智慧》，頁137-138。

⁶⁸ 林火旺《道德——幸福的必要條件》，台北：寶瓶文化事業，2006，頁237-242。

踐，去打開即有限而可無限的可能之路。⁶⁹由前文的敘述，認識老子療癒思想的背景與內涵，亦可赫然發現，要解消困境是當先認識自己，而回歸最自然的本我，不被外在一切牽引淪落。

人要認識自己，要成爲好人，必須是出自自己的選擇，沒有自由，就沒有真正的選擇，而只是受迫。我們可運用內在的自由，選擇自己要如何承受苦難的擔子，不論這份重擔看來多麼難以忍受。即使在痛苦的廢墟與公理蕩然無存中，我們仍能積極構築生命意義，因而能緊握幸福。這份幸福不是由苦難造成，但只存在苦難發威時，我們可以選擇讓自己配得上考驗與痛苦，在苦難中尋求生命意義。⁷⁰人的內心都有超越現狀求生命圓滿的需要。恰如作者引述，意義治療大師弗朗克在其經典回憶錄《活出意義來》(Man's Search for Meaning)的敘述：「我們這些曾住在集中營裡的人，都記得有些人會穿梭各營房，不時安慰他人，並且將自己僅剩的麵包贈與他人。這樣的人也許數目不多，但足資證明，人的一切都可以被拿走，只有一件東西拿不走：人類最後的自由——在任何情況下都能決定自己的態度，決定自己的作爲。」當景況嚴峻，無法改變任何事時，唯一能有的成就，或許就是高尚地承受痛苦。生命的圓滿在於重視超越立即體驗與現下關切之物，弗朗克解釋，這正是我們願意受苦難束縛的理由，苦難並不是懲罰、教訓、考驗、奧秘。而是生命對我們的呼喚，呼喚我們重新審視自己錯誤的幸福觀，並見證自己存有的真相。雖然弗朗克是在猶太文化脈絡下獲得他的結論，但這個論點普世共通。弗朗克聲稱「求意義的意志」驅策天下所有人的生命，也唯獨人類具有的「朝向未來」的推進力，擔憂自己的生命有所不足，是非常健康的心態——能促進德行成長。我們渴望對自己的生命有所交代，渴望配得上生命，渴望幸福。⁷¹幸福，是我們在生命極度困惑混亂、看似荒謬無意義的狀況下尋求意義時所發生的事，邪惡的現實與苦難的事實是所有人幸福必須付出的代價。求得幸福不在鄙棄人世，而在尋求創造更好的人世。因此，我們喜愛想像某種超越私欲、勝過區區個人目標的境界，而且希望能夠達到那個境界。我們偶爾會失敗，失敗不足以打倒我們。我們的

⁶⁹ 王邦雄《老子的哲學》，頁 83。

⁷⁰ 理查·史柯奇著，郭乃嘉譯《幸福：追尋美好生活的八種秘密》，頁 237-239。

⁷¹ 同上註，頁 241-243。

生命就是不斷奮鬥，而這種奮鬥，我們稱為幸福。⁷²人間即道場，人世就是淬鍊一場。

道家的悅樂在於逍遙自在、無拘無礙、心靈與大自然的和諧，乃至於由忘我而找到真我。老子說：「禍兮福所倚，福兮禍所伏。」禍福的降臨不必高興或憂慮，而從人與大自然的和諧中找到快樂，快樂來自無為與恬淡，是屬於宇宙的。⁷³幸福的生活是人人所企盼的，但是很多人誤解幸福的真諦，以為物質、欲望的滿足，就是幸福之道。在此變亂的時代，在此充斥著各種聲色犬馬誘惑的社會中，我們最需要的就是老子所主張的虛靜的功夫，不急進，不躁動，要懂得節制，知止知足，少私寡欲，過自然的生活。自然的生活是通往幸福生活的不二途徑。真正的幸福，不是來自物質生活，而是精神生活，精神上能夠怡然自得，逍遙自適，就是人生恆久的快樂，⁷⁴亦是理想人生的境界。

以上論述老子療癒思想的現代意義，對身處變化快速、繁忙緊迫的現代人，被潮流攪動著前行，身心俱疲，卻仍難以安歇。這些困境不只是奔波於事業的成人方存在的，試觀今日學子，在強調多元的學習上、在現代多采的生活上，於快樂學習與成長之前，已先見壓力與苦悶。

莘莘學子，苦從何來呢？從學習的科目擠滿課表，到生活化學習、增廣閱讀、才藝展現、各種活動及比賽的參與，也要展現志願服務的熱忱，一切顯得熱鬧繽紛。此外，一直存在的升學壓力仍然未減，更是熱烈活動的無形推手。本來立意極佳的視野增廣、體驗增深或創意的啟發，使得原本活潑生動的活動、茁壯幼苗的滋養劑，一旦最終目標指向升學意圖時，一切就顯得扭曲、變形。即使這一切並非設計初衷，在學子的人格型塑、知識累積過程中，反而是困擾學子的潛因。

在此學界及家長極思有所變革，以解決升學為導向的錯誤學習方式，卻又陷入另一紛雜不安的困境，老子療癒思想在諮商輔導、意義治療、理想人生的思維上，可提供家長及學子正確面對之道，以放開、放鬆、放平、放下的心態，盡心去學習各種知能、快樂去參與各項活動。不強求，不勢在必得，就不致有「得之若驚」、「失之若驚」的惶惑，也

⁷² 理查·史柯奇著，郭乃嘉譯《幸福：追尋美好生活的八種秘密》，頁 247-252。

⁷³ 吳經熊《內心悅樂之泉源》，台北：東大圖書股份有限公司，1981，頁 1-8。

⁷⁴ 朱榮智《老子的人生智慧》，頁 109-110。

不會患得患失而不得安寧，更能從中成熟、完善個人的知能學習與人生價值的建立。

第五章 結論

人生如道場，面對人、事、物的起伏變化，面對人生困境，世人總希望能圓滿解決，跳脫束縛。經由前文對老子療癒思想的論述，當能清晰看出陷入人生困境的緣由，對現代生活深具啓發；並論及老子療癒思想的基本內涵，提供世人解消人生困境的可行途徑；最後論述老子療癒思想所展現的現代意義，對於諮商輔導的貢獻、意義治療的效果、理想人生的呈現，皆有其深刻意義，提供很好的思維引導與實踐進路。

人生處於混亂不安的局勢中，有人指出，價值混亂已不是最嚴重的問題，更嚴重的是思路混亂。造成這種現象的原因之一，就是大多數人害怕哲學，誤以為哲學是艱深晦澀的鐘樓怪人。其實，哲學可以是有趣的，可以是簡單的，也可以是實用的。¹筆者同意這種看法。哲學起源於好奇，哲學從自然現象、從社會百態、從人生歷煉，透過其敏銳、清晰的思路，濃縮、精煉出智慧結晶，提供後世此心此理的參照。事實上，哲學可以讓我們思路清楚，甚至可以解除我們的痛苦。古希臘哲學家伊比鳩魯說：

哲學家的論證如果無法有效治療人類的苦難，這樣的論證沒有價值。若是無法解除身體上的疾病，醫學可謂毫無助益；同樣地，若是無法去除心靈的苦難，哲學亦是毫無用處。²

恰如弗利德·勞克斯曼（Frieder Lauxmann）在《漫步哲學花園的 33 條小徑》一書中所說：「哲學的價值在於讓我們從不確定的混亂狀態中感受到某種確定性，即使我們沒有能力將這種確定性描述出來。」³根據哲學的意義，筆者認為老子的智慧靈光，照耀千古，而今而後仍將指引世人。無論如何，在高低起伏的人生境域，老子告訴我們應有的應對之道，是宇宙至理展現，亦是解消人生困境良方，追尋理想人生之道。《老子》的智慧，不只是供人研究或享讀，而是供人應用，是實踐的哲學，是生命的學問。王邦雄先生

¹ 轉引自理查·史柯奇著，郭乃嘉譯《幸福：追尋美好生活的八種秘密》，出版緣起。

² 同上註。

³ 弗利德·勞克斯曼著，許舜閔譯，《漫步哲學花園的 33 條小徑》，頁 8。

表示：

道家哲學……自不能成為政治人生的正面領導。然其生命精神與政治智慧，卻可在政治人生的纏結困頓與心知欲求的滯落陷溺中，發揮其豁醒消散，以至於提撕昇越的力量。其藝術精神的轉化，更使多少世代以來的吾國子民，得其心靈的淨化，維繫人生的平衡，並重振生命的活力。……儒家的倫理社會，加上道家的藝術人生，使得吾國歷史傳統，在禮教淪為教條，瀕臨崩潰之峙，也能有其自我調整，開展新機的生氣與活力。⁴

老子對於人心迷失的反省，確能撥開迷霧見真章，要捨棄一切有執有為，回到自然的道上。誠如陳德和先生所言：

老子、莊子思想其實可被形容為拯救世情、挽回人心的仙丹妙方。我們覺得不管是老子或莊子，他們對於天地人我的所有存在都是有感動、有關懷的，且感動關懷一開始就特別留意到生命的病痛及其所由來，並且真心、誠意地研議對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，由是乃突顯了他們為人間醫王的角色寫照，……是人類心靈的治療師，他們的思想、他們的苦口婆心則是對治世間種種焦慮躁鬱的清涼劑，所以只要人類的精神狀態仍然有病痛、不愉快，世間的關係還是驚擾、悚動、不平靜的話，那麼老子、莊子的思想就永遠有它存在的迫切性。⁵

在這障礙處處的現實世界中，不要期望人生完全沒有悲苦，而要期望自己能獲得智慧，去超脫悲苦，而智慧的獲得，卻又必須切實地從悲苦中去感悟。顏崑陽先生指出，只有陷溺其中，反復同樣的悲苦或迷於短暫的歡樂，忘了可能引生的悲苦，以致醒悟不到悲苦何以悲苦，那麼果真才是悲苦。若要解決悲苦困境，一是採取實際行動，一是心靈的轉化，從心靈上做修養工夫，能處在困境的過程中，軀體雖然受著苦痛，心靈卻保持安寧，不

⁴ 王邦雄《老子的哲學》，頁 207。

⁵ 王邦雄/陳德和《老莊與人生》，頁 7。

再為死生、貴賤之不順於意志而煩苦。⁶人生無法逃避困境，唯有以正確心態自處，而老子提供世人極佳面對之道。

運用老子的療癒思想於生活中，能少私寡欲，能知止知足，過簡樸自然的生活，而後可企望一個理想人生境界。本文論述老子療癒思想及其現代意義：首章論及老子的人生哲學有其療癒思想之內涵；第二章探討老子療癒思想的背景因素，分別論述老子思想的時代背景、老子對現代生活的啟發。第三章探討老子療癒思想的基本內涵，分別從少私寡欲與知止知足、見素抱樸與自然簡樸、致虛守靜與無為守柔三方面，論述老子對人生困境的解決之道。第四章論述老子療癒思想的現代意義，從諮商輔導的貢獻、意義治療的效果、理想人生的呈現三方面分別敘述。

綜合前文的歸納分析，可深深體會老子對人世有敏銳的觀察、獨到的見解，老子更提供最透徹、根本的解困方案。只是方法雖簡單，實踐並不容易，老子早已明言：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑不足以為道。」（〈第八十六章〉）人世就是迷樣紅塵，思索生命昇華之道，需得勤奮不怠，就算世間充斥著逸樂與爭奪，還能夠保有理性認知，更能夠不為塵世物欲所左右，保有不執著、自然無為之道，持續知止知足、少私寡欲的心境，以求超越困境的陷溺。

從認知到持續行動，是一段遙遠漫長的路，因為名、利、情就是生活的氛圍，個人要獨與流俗抗衡，自是不易，實踐的歷程是本文未能論及之處。但經由《老子》文本的研究，與次本論文的敘寫，真正體會解消困境之道，若以現在常用的概念與詞彙來思考，就是簡化、簡約、簡單。保持簡約、簡單的生活方式，簡化食、衣、住、行、育樂的欲求，將空間淨化，將時間簡化，更要將人心淨化。心淨化了，也就靜下來了，如此方可品味最自然、原味的的生活，也不會積累出病痛。這真是老子的大智大慧。

人生本就是高潮迭起，沒有岩石激不起美麗的浪花。在挫折的當口，恰似貝殼含砂的苦楚而造就珍珠柔光源潤。人生並非一條直線，而是曲折前行的，一轉折，另顯一世界，當事者如何因應面對，頗為值得探討。有

⁶ 顏崑陽先生指出，若有存在著活著而不覺得悲苦的人，只有二種人：一種是白痴，一種是聖人。「白痴」是天生的，大概沒有人願意生成那個樣子。而「聖人」卻是修來的——為了超脫自己以及他人的悲苦，沒有人生的悲苦，也就沒有什麼聖人。而且離開悲苦的現實人生，聖人便只是一座沒有生命的木頭雕像而已。顏崑陽《人生因夢而真實—我讀莊子》，自序頁 9-10、頁 194-195。

人走過惡地；有人受困而悲苦不已。生活在極度貧困的佐賀的超級阿嬤說：「幸福不是受金錢束縛，是靠自己的心來決定的。」⁷她充滿樂觀想法，不奢求，能感謝得到的一絲一毫，生活得踏實而處處散發智慧光芒。

老子啓示我們知足知止、致虛守靜的哲學，乃是解消困境、療傷止痛的最佳途徑。今日大環境誠然挑戰多、壓力大，我們更需要老子的思想指引，不再紛馳、不再宰制，生命就在知止知足中，適性發展；在虛極靜篤裡，自然運行著。我們可以抱持欣賞的從容心情，過著祥和的簡樸生活，讓天地人我都能充分復原，生生不息，自我圓滿。

⁷ 《佐賀的超級阿嬤》一書，為日本相聲藝人島田洋七所著。描述作者於八歲時投靠外祖母，在貧困的生活中，開朗的阿嬤再苦也滿懷希望的活下去，處處充滿心酸，卻又洋溢笑聲。島田洋七著，陳寶蓮(譯)《佐賀的超級阿嬤》，台北：先覺出版社，2006年，頁14。

參考書目

一、 古典文獻資料（民國以前作品，依年代排序）

司馬遷，《史記》，藝文印書館。

河上公，《老子道德經》，台北：五洲出版社，1978，世德堂刊本。

王 弼，《道德真經註》，無求備齋老子集成初編，台北：藝文印書館，1965。

王 弼，《老子指略》，台北：華正書局，1983。

朱 熹，《四書集注》，台北：學海出版社，1978 景本。

蘇 轍，《老子解》，無求備齋老子集成初編，台北：藝文印書館，1965。

吳 澄，《道德真經注》，無求備齋老子集成初編，台北：藝文印書館，1965。

郭慶藩(輯)，《莊子集釋》（上、下），台北：三民書局股份有限公司點校本，1994。

二、 專著（民國以後作品，依姓氏筆劃順序排列）

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1983。

王邦雄，《21 世紀的儒道》，台北：立緒出版社，1999。

王邦雄，《人間道》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1995。

王邦雄，《中國哲學論集》，台北：台灣學生書局，1983。

王邦雄，《生死道》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1991。

王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，2004（修訂二版）。

王邦雄，《老子道》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1991。

王邦雄，《儒道之間》，台北：漢光文化公司，1994。

王邦雄/等，《中國哲學史》，台北：國立空中大學，1998。

王邦雄/陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007。

樓宇烈，《王弼集校釋》，台北：華正書局，1992 景本。

朱榮智，《老子的人生智慧》，台北：書泉出版社，1995。

- 朱榮智，《老子探微》，台北：師大書苑，1992 再版。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，1997。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，2002。
- 牟宗三，《圓善論》，台北：台灣學生書局，1985。
- 余培林，《老子》，台北：時報文化出版，1987。
- 余培林，《新譯老子讀本》，台北：三民書局股份有限公司，1972。
- 余培林/等，《周公/老子/老子/孔子/孫子》，台北：台灣商務印書館，1999 更新版。
- 吳 怡，《生命的哲學》，台北：三民書局股份有限公司，2004。
- 吳 怡，《生命的轉化》，台北：東大圖書股份有限公司，1996。
- 吳 怡，《新譯老子解義》，台北：三民書局股份有限公司，2002。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998。
- 吳經熊，《內心悅樂之泉源》，台北：東大圖書股份有限公司，1981。
- 呂勝瑛，《諮商理論與技術》，台北：五南圖書出版公司，1985。
- 宋希仁(主編)，《西方倫理思想史》，北京：中國人民大學，2004。
- 林火旺，《道德——幸福的必要條件》，台北：寶瓶文化事業，2006。
- 林安梧，《中國宗教與意義治療》，台北：明文書局，1996。
- 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，台北：台灣商務印書館，2006。
- 胡乃文，《中醫養生受益一生——胡乃文談養生之道》，台北：博大國際文化，2007。
- 唐君毅，《中國哲學原論——導論篇》，台北：台灣學生書局，1993。
- 徐復觀，《中國人性論史——先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1999。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，台北：台灣學生書局，1981。
- 徐復觀，《周秦漢政治社會結構之研究》，香港：新亞研究所，1972。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1997。
- 高柏園，《中庸形上思想》，台北：東大圖書股份有限公司，1991。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992。
- 崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992。
- 張志偉，《西方哲學十五講》，北京：北京大學出版社，2004。
- 張起鈞，《道家智慧與現代文明》，台北：台灣商務印書館，1984。
- 莊萬壽，《道家史論》，台北：萬卷樓圖書有限公司，2000。

- 許抗生，《帛書老子注譯及研究》，杭州：浙江人民出版社，1985。
- 陳 柱，《老學八篇》，台北：鳴宇出版社，1980。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，台北：台灣商務印書館，三次修訂版，2000。
- 陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書公司，2006。
- 陳鼓應，《黃帝四經今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2001。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，台北：樂學書局，2001。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北：文史哲出版社，1993。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2003。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002。
- 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，台北：洪葉文化事業有限公司，2003。
- 陳錫勇，《老子校正》，台北：里仁書局，1999。
- 傅偉勳，《批判的繼承與創造發展》，台北：東大圖書股份有限公司，1986。
- 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書股份有限公司，1990。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1993。
- 曾仰如，《亞里斯多德》，台北：東大圖書股份有限公司，1989。
- 曾昭旭，《老子的生命智慧》，台北：健行文化出版事業公司，2002。
- 游乾桂，《放下人生更豐富》，台北：天下文化書坊，2001。
- 程兆熊，《完人的生活與風姿》，台北：大林出版社，1984。
- 童 笙，《淡泊人生》，台北：正展出版社，2000。
- 馮友蘭，《中國哲學史新編》第二冊，台北：藍燈文化事業公司，1991。
- 黃 蘊，《理性、德行與幸福——亞里斯多德倫理學研究》，台北：台灣學生書局，1996。
- 黃德祥(編譯)，《諮商理論與技術》，台北：心理出版社，1983。
- 黃錦銘，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局股份有限公司，1974。
- 葉海煙，《老莊哲學新論》，台北：文津出版社，1997。
- 趙衛民，《老子的道》，台北：幼獅文化出版社，1994。
- 劉笑敢，《老子——年代新考與思想新詮》，台北：東大圖書股份有限公司，1997。

劉翔平，《尋找生命的意義——弗蘭克爾的意義治療學說》，武漢：湖北教育出版社，1999。

鄭志明(主編)，《生命關懷與心靈治療》，嘉義：南華大學宗教文化研究中心，2000。

龍應台，《百年思索》，台北：時報文化出版，1999。

顏崑陽，《人生因夢而真實——我讀莊子》，台北：漢藝色研文化事業有限公司，1992。

魏元珪，《老子思想體系探索》，台北：新文豐出版社，1998。

蘇虹，《老子淡泊人生》，台北：吉根出版社，2001。

嚴靈峯，《老子達解》，台北：藝文印書館，1982。

Alain deBotton 著，林郁馨、蔡淑雯(譯)，《哲學的慰藉》，台北：究竟出版社股份有限公司，2001。

Aljoscha A. Schwarz) / 隆納德·史威普 (Ronald P. Schweppe) 著，洪清怡(譯)《家用哲學藥箱》，台北：究竟出版社股份有限公司，2003。

Duane Elgin 著，張至璋(譯)，《自求簡樸》，台北：立緒文化，1996。

Frieder Lauxmann 著，許舜閩(譯)，《漫步哲學花園的 33 條小徑》，台北：究竟出版社股份有限公司，2003。

Lou Marinoff 著，吳四明(譯)，《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，台北：方智出版社，2001。

Richad Schoch 著，郭乃嘉(譯)，《幸福：追尋美好生活的八種秘密》，台北：麥田出版，2007。

Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠(譯)，《活出意義來》，台北：光啓社，1989 五版。

島田洋七(著)，陳寶蓮(譯)，《佐賀的超級阿嬤》，台北：先覺出版社，2006。

三、 期刊論文 (依姓氏筆劃順序排列)

牟宗三，〈老子《道德經》講演錄四〉，《鵝湖月刊》第 337 期，2003.1。

李琪明，〈德行取向之品德教育理論與實踐〉，《哲學與文化》第 351 期，2003.8。

- 洪雅鳳/羅皓誠，〈寵物治療及其在心理治療上的運用(下)〉，《諮商與輔導》第 262 期，2007.10。
- 高柏園，〈無為而無不為〉，《鵝湖月刊》第 279 期，1998.9。
- 袁保新，〈老子思想在現代文化的意義〉，《鵝湖月刊》第 164 期，1989.2。
- 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，2007.6
- 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，1991.3。
- 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—南華大學哲學學報》第 3 期，2001.5，南華大學哲學研究所。
- 陳德和，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》第 314 期，2001.8。
- 陳德和，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，「2006 道文化國際學術研討會」，台北：中國文化大學，2006.5。
- 潘小慧，〈哲學諮商的意義與價值〉，《哲學與文化》第 356 期，2004.1。

四、學位論文（依姓氏筆劃順序排列）

- 何崑榮，《老子守柔思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003。
- 柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，高雄師範大學國文學系博士論文，2004。
- 洪性燁，《老子無為自然的人生哲學研究》，台灣大學哲學研究所碩士論文，1990。
- 高翊軒，《儒家型「意義治療」與「治道」關係之探析—以朱子「理」學為論述核心》，淡江大學中國文學系碩士論文，2007。
- 張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，淡江大學中國文學系碩士論文，2002。
- 莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道——以莊子哲學為中心的考察》，南華大學生死學系碩士論文，2001。
- 陳人孝，《老子淑世主義之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2002。
- 陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，台灣師範大學國文學系碩士論文，2006
- 馮秀瑛，《老子無我論之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008。

- 馮朝霖，〈弗蘭克意義治療理論其於生命教育之蘊義〉，國立政治大學教育系碩士論文，2003。
- 黃源典，〈先秦道家之意義治療意蘊研究〉，淡江大學中國文學系博士論文，2006。
- 黃慶鐘，〈老子歸根復命思想的哲學省察〉，南華大學哲學系碩士論文，2006。
- 蘇閔微，〈莊子思想對生命教育的啟發〉，中山大學中國文學系碩士論文，2005。
- 蘇慧萍，〈〈老〉〈莊〉生命觀研究〉，中山大學中國文學系碩士論文，2001。