

## 另類的凝視：道家心觀的現代意義

黃蕙如\*

### 摘要

本旨在藉道家「觀」的工夫探究如何面對成心躁動，與之和諧共處，使吾人獲得生命的持續暢達。基於此，全文勾勒兩個環節展開：「唯道集虛－觀其反復」及「與道同游－觀其造化」。前者探究如何藉由平日調息次第，涵養吾人道心，常保真靜，同時善用每天的「事之變命之行」讓自己不斷反思，修正後又回到道心。後者為成心躁動時，如何運用觀的覺度，搭配四個具體步驟解消妄心，不將不迎，觀其往復。最終得出善用觀的工夫，也就是「天之徒」的道體狀態和「人之徒」的思維覺度偕同運作，能有效回到生命的流暢。

關鍵字：道、老莊、心齋、吾喪我、天人合一

---

\*國立高雄師範大學經學所兼任助理教授

此文投稿過程，感謝匿名審查委員懇切悉心指正叮嚀與投稿單位編輯人員細心整理，讓論文得已完善，在此一併致謝。

# **An Offbeat Gaze: The Modern Significance of Taoist Mind View**

**Huang I-Ju \***

## **Abstract**

This paper aims to explore how to face intentions and agitation, and to live in harmony with them through Taoist “perception,” so that we can achieve a continuous and smooth life. Based on this, the full text outlines two links: “only Tao accumulates emptiness-observing its reciprocation” and “traveling with Tao-observing its nature.” The former explores how to cultivate our Taoist mind and always maintain real quietness by means of breath regulation sequence. At the same time, it makes good use of the daily “changes in things and the course of life” to constantly reflect on oneself and return to the Taoist mind after rectification. The latter is, how to use the consciousness of perception, with four concrete steps to solve the delusive mind, and not to ingratiate, but to observe its reciprocation when there are intentions and agitation. Finally, it is concluded that the effort to make good use of perception, i.e., the Taoist state of the “heavenly disciples” and the thinking consciousness of the “human disciples” working together, can effectively return to the fluency of life.

**Keywords: Tao, Dao, Lao-Zhuang, Mental fasting (Xinzhai), I forget myself, Unity between Heaven and Man (Tianren Heyi)**

---

\*Adjunct Assistant Professor, Graduate Institute of Chinese Classics, National Kaohsiung Normal University.

## 壹、前言

本文為「莊子淑世精神的現代實踐」研究中的子題作品。「心的議題」一直是歷代學者所關注的焦點，近年心理健康的議題更是全球趨勢。<sup>1</sup>吾人可以看到歷來研究莊學的學者不太有心理學或醫學方面的基礎，過往研究心理學及醫學的專家們，也不太會去思考形而上必然的真，更不會探究道論，所以兩樣東西雖然同等重要，卻沒有相互融通。在許多醫療的行為治療面向，往往需透過藥物或手術的方式進行，但回到莊子淑世精神就要看，人是不是真的需要這樣子的治療？難道他與世俗不相同，就一定是個錯嗎？或者用原來治療方式無效時，有沒有另外一種途徑至使得他能夠超拔，這就是人之所以身為人的主體性。傳統西方醫療衛教體系下對於人的心理看法是把人視為客體，可是回到心性工夫上人是主體，那個工夫只能自己做，光是這點上的區分，就變成兩條不同的路徑，一個是要把生命主動權交給別人（自己之外的）？還是交回給自己？本文的焦點著重在，把個人的權力從客體拿回到主體本身，關注的是工夫修養及生命通達，如何自己決定自做主宰，來去表態我的人生要變成怎樣，是由我所決定。因為西方世界沒有工夫論，所以既然沒有工夫論，就沒有擁有自己的主導權，而莊子重視的就是將生命安頓的主宰權，拿回到自己身上，因此如何做到至人無己的心靈超脫，就成了整個工夫論上最重要的部分。<sup>2</sup>本文以為要學習老莊生命安頓的學問，首先得先找出心為何持續躁動的原因，才有辦法對峙，而這原因大多來自內在，換言之，主體需透過往內探索才得

<sup>1</sup>世界衛生組織更指出 2020 年，憂鬱症僅次於心血管疾病躍升成為人類的第二大疾病，此宣告說明憂鬱症除了成為現代人文明病之一以外，更是一種耗費個人及造成社會成本負擔性很高的疾病，目前治療憂鬱最常使用的方式就是藥物治療，但其副作用產生的不適感是病患中斷療程的最主要因素。胡凱揚、莊睿宸：〈運動與憂鬱症〉，《大專體育》第 112 期（2011 年 02 月），頁 40-46。因此心理議題一直是古今學者關注所重視的，有關老莊玄智跨領域融入心理相關議題可參考：〈揮別創傷的療癒之道——以《道德經》「無為」思想為中心〉，此篇論文於 2016 年榮獲「SAGE 國際優秀青年論文獎學金」。黃蕙如：〈老子「虛靜」觀對解消壓力之啟示〉，《樹德科技大學學報》第 18 卷第 2 期（2016 年 07 月），頁 87-100；黃蕙如：〈生命壓力的對治之道：以《莊子》「心齋」與「坐忘」為中心〉，《臺北城市科技大學通識學報》第 5 期（2016 年 04 月），頁 171-191。

<sup>2</sup>審委認為應多說明如何透過本篇文章來彰顯老莊思想的涵養對於現代醫療行為具有某種治療的效能。筆者答覆如下：莊學從不強調對於現代醫療作為有何治療效能，兩者是在實踐過程中一體兩面的活動，本文雖然強調道家淑世哲學與醫療界的關係，但不排斥任何具體有效的醫療療程。病人在接受療程過程所產生的痛苦，很多時候並不是醫療本身能夠提供或者藥物能緩解時，那就可以從心靈層面給予一些解決之道。換言之，體證莊學並不會妨礙醫療本身的進行，淑世哲學並不像有些講求自然療法的學說，直接排斥正常醫療療程。吾人皆知今日醫學在處理病人病痛議題時，並不處理價值抉擇的問題，然而醫學不處理的區塊由誰處理？老莊淑世哲學提供了這樣的可能性，也就是由人文層面談價值。除非審查人能夠找到任何現在醫療體系認為價值抉擇或道德規範不重要，否則醫療只能處理到疾病的區塊。同時病人的心理安撫也不是單靠輔導就能解決，這時能夠給予價值或生命情調上的安頓，老莊淑世哲學是一個關鍵點。因此醫療與人文兩者並非互相排斥，反倒可以會通，且是解決不同層面的問題。

以明察。莊子的生命智慧恰好可以讓人關注自己生命的主體性，用觀照的工夫洞察人對於自身造成的情緒及思維負擔。因此，人必須要先經驗到自己身心的本質，才有機會進一步超越身心，莊子說：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」（〈大宗師〉）<sup>3</sup>。而這個生命實踐的智慧，就是無己的進程，故「至人無己」（〈逍遙遊〉）<sup>4</sup>。

如何無己呢？當中「莊子淑世精神的理論基礎」的《莊子》內七篇人生攻略無疑點出，無己的下手處就是打開吾人「知」的框架侷限做起，從〈逍遙遊〉證「無己」達「遊框」（在有待的人生中如何乘物遊心的境界）、從〈齊物論〉證「無己」達「喪框」（喪掉成心認知侷限）、從〈養生主〉證「無己」達「脫框」（跳脫感知的侷限）、從〈人間世〉證「無己」達「設框」（設定挑戰場域及角色）、從〈德充符〉證「無己」達「破框」（突破世俗枷鎖回到身心合一）、從〈大宗師〉證「無己」達「定框」（找到自己生命定位）、從〈應帝王〉證「無己」達「無框」（由內在無框，達外顯立框，隨順機緣立定格局），最後回到〈逍遙遊〉的「遊框」（成就解鎖：逍遙無待）。<sup>5</sup>有了人生攻略地圖後，實踐無己的第一步就是認識自己開始，從認識自己的成心，這個與我生命共處的另一個思考者開始，也就是學會與腦袋喋喋不休的聲音共處。筆者過往在精神專科醫院照顧過妄想症病人，世人對於他們常抱以另類觀感，然而本文以為我們和他們其實沒有本質上的差異，是量的比重，也就是嚴重程度不同而已。其差別就在，他們把腦袋那個喋喋不休的想法說出，並實際做出，而我們還沒有，僅止於此。說真的，有誰真的敢將每天腦袋浮現的所有想法講出並做出嗎？相信若不斷講出及做出遲早也是一樣會被送進醫院當病友的。那麼這個抓不住又誤以成真，住在腦袋一直喋喋不休的聲音究竟是什麼？莊子認為就是「成心」。至於要如何成心共處？需先明白成心是幻象，是過往生命經驗所形塑，對峙的方法至少有兩個，一個回到本來面目，延長自己與道心連結的時間，莊子兩個字形容叫「真君」（〈齊物論〉）<sup>6</sup>。另一個就是提升「觀」的覺度與之共處，當覺察到成心又再度躁動時，就是涵養道體（平常心）的觀看，訓練自己不隨之起舞。而運用「觀」這樣一個以工夫論為主的

<sup>3</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》（新北：商周出版，2018年），頁202。

<sup>4</sup>筆者認為〈逍遙遊〉提到「至人無己，神人無功，聖人無名」的境界就是莊子本人所認定的體道證真的標準，當中「無己、無名、無功」三者皆屬境界相同，只是由內而外不同面向的展現。因此，本文直接聚焦在「無己」，當能由自身做到無己，外在應事時方能做到無名和無功。清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁27。

<sup>5</sup>此篇論文有提供明確的《莊子》內七篇人生攻略解析，不同篇章皆用無己工夫解消成心。黃蕙如：《莊子淑世精神的現代實踐》（高雄：國立高雄師範大學國文系博士論文，2020年），頁53-95。

<sup>6</sup>審委認為本文無法解決到底怎麼鑑別「成心」或「真君」，最主要是因為若反觀自照自己的本心，那誰來觀照那個自照本心的自己，會陷入同義反覆、自我指涉的套套邏輯死衚衕之中。筆者答覆如下：上述提問是反省陽明學或唯心主義時會常發生的困境，而本文從另一個觀點認為境界檢證是一個動態且互相的歷程。也就是當我個人覺得是，而這個所是能夠跟別人更融攝為一體，也就是彼此達到一個生命慧見上的共識。在這樣的共慧底下雙方就有相互融通的可能性，不會落入只有主體的自以為是，因此，檢證境界的歷程永遠是檢證人我兩者之間才叫境界。清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁53。

操作工具，論述過程勢必會跨出老莊原本的文義脈絡，因此本文會針對如何做到「觀其反復」做出一個擴張性的詮釋與應用。

基於此議題，本文研究方法使用「創造詮釋法」，因為使用創造性詮釋法之目的，在於讓老莊之學能為發揮「用」的功能。在當代詮釋學而言，最為學界所熟悉莫過於傅偉勳先生主張的「創造的詮釋學」，分別為「實調」、「意調」、「蘊調」、「當調」及「創調」五個辯證層次循序漸進。<sup>7</sup>筆者將把老莊思想運用在淑世及應用層面上，就是一種創造性詮釋，因此本文在操作方法上，採用以上這些辯證層次的檢證標準。歷來老和莊互有關聯是一個學界的共識，談論老莊文章的比例已經很多，本文是在前人基礎下做討論，因此相關文獻論證都是尊重前輩學者的立場。接下來本文將聚焦實務面上探究如何透過道家玄智來面對成心躁動，與之和諧共處，以下勾勒兩個環節：「唯道集虛－觀其反復」及「與道同游－觀其造化」。前者為探究如何藉由平日調息，涵養吾人道心，常保真靜；後者為成心躁動時，如何運用道家觀的工夫解消妄心，不將不迎，觀其往復。

## 貳、唯道集虛——觀其反復

如何透過涵養道體而觀萬物反復？一人獨處及與萬物互動時，所關注的重點又何差異？觀的工夫是否有其次第？具體實踐部分，以下透過「靜時觀其感受」、「動時順物而成」、「觀的工夫次第」三者論述之。

### 一、靜時觀其感受

本文以為觀心見真的第一步就是「調息工夫」要落實。一人獨處時，可透過調息觀其感受，而調息工夫的落實可藉由觀氣息由鼻孔出入，心火下降氣沉丹田，從注意力拉回當下練起，就能對峙虛妄的成心。因為過往無有意識形塑下的成心，會導致吾人陷入不斷虛幻思維的侷限中，因此莊子提出「心齋」的工夫。透過「聽之以耳、聽之以心、聽之以氣」（〈人間世〉）<sup>8</sup>的工夫次第讓心使其虛，解消內在緊抓的情緒或卡住的思維，藉由心的手術修復深藏在成心中的複雜編碼，回到「虛室生白」（〈人間世〉）<sup>9</sup>的生命流暢。莊子說：「聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」（〈人間世〉）<sup>10</sup>當心能夠停止外在

<sup>7</sup>傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（新北：正中書局，1993年），頁228。

<sup>8</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

<sup>9</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁114。

<sup>10</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

感官的知覺接收，不再製造無止盡的幻象，此時的氣就能和萬物相通，與道合一，也就是虛能與道相合，故虛能生道。而虛是針對有而發，有了身心的造作才需要虛的工夫解消，沒有人為造作時，就是守住虛靜即可，因此工夫即境界。在調息過程就讓一切回歸自然氣息，不刻意貪求大口飽滿的吸入，或者越吸越急促，甚至越吸越煩躁。當下調息就只是運用心齋工夫次第，讓心使其虛，直到沒有任何念頭及情緒反應，莊子說：「无門无毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。」（〈人間世〉）<sup>11</sup>此時身心大門整個敞開，通達無礙，將自己與天地融為一體，與造化同遊的境界，就能有助於自己跳脫成心枷鎖，回到天人合一。當回到「天之徒」（〈大宗師〉）<sup>12</sup>進程時，深層的成心編碼就容易浮上表層，讓吾人有機會進行解消。最常見的就是調息過程，突然連結到什麼畫面，就可進一步調度過往事件開啟修復途徑；或者心裡突然湧上一種情緒，需要釋放，例如：憤怒、難過、焦躁等；或者身體知覺症狀反應，例如：眼淚湧出、右手不斷發抖、胸悶、全身僵硬、手部出現莫名瘀青等；或者下意識想做某個動作，例如：揮拳、拍背等。<sup>13</sup>總之，訊息若以各種身心不適的方式呈現，這時候不要閃躲，也無需硬是制止，反而順勢正面迎擊看清楚成心的面貌，將能帶來轉化的契機。

中國哲學是生命的學問，所有的一切沒有人能代替我走，縱然聖賢留下寶貴的攻略地圖，自己也認真地將地圖研究透徹，甚至成為一流的地圖解說專家，然而只要沒力行，這個實踐智慧依舊無法為我所得，所以道的架構中步驟四「內外辯證的實踐」<sup>14</sup>重要性就在這裡。老子說：「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」（〈第六十四章〉）<sup>15</sup>每一步也得自己去經驗累積，實踐後才能獲得最終逍遙無待的人生。換言之，若只停留在知識層面的理解，對於事實本身幫助不大，需透過自身經驗後產生的智慧，才能讓聆聽到的知識真正為我所得。而面對人世間如雷電般的泡影幻象，最直接的方法就是往內探索，從經驗主體的身心實相開始。藉由經驗自身的形軀會發現，吾人不能主宰身體每天的變化，這個我不是我，所擁有的一切也不是我的。當開始面對生老病死的無常形軀時，另一端「無己」的道

<sup>11</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁113。

<sup>12</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁170

<sup>13</sup>〈莊子淑世精神的具體實踐：虛心見真之道〉一章有提及當心起造作持續無法平復時，可透過五大提問路徑切入，分別為「感官記憶路徑」、「身體症狀路徑」、「心理情緒路徑」、「行為反應路徑」及「意義設定路徑」進行交叉提問，試圖拼湊成心編碼，並喚醒個案與生俱來的療癒能力。黃蕙如：《莊子淑世精神的現代實踐》，頁237-259。

<sup>14</sup>此篇論文主要嘗試在前人的基礎上，從「道」的字源、字用與思想內涵上提出論析。當中在道字的字義探源部分，共獲得四個論點，分別為「走在關鍵的決策」、「生命道路的通達」、「高瞻遠矚的智慧」、「內外辯證的實踐」說明人生的道路上，有各式各樣的選擇，具有高瞻遠矚的智慧並且實際去做，使自身的生命或他人的生命達到相互通達的可能性，由此呈顯「道」字的豐富義蘊。黃蕙如、陳政揚：〈《老子》道論的當代詮釋與反思〉，《人文社會科學研究》第10卷第2期（2016年6月），頁41-62。

<sup>15</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》（臺北：華正書局，1992年），頁165。

心也就被喚醒了。由自身外推到物質世界也是如此，每天面對「事之變命之行」(《德充符》)<sup>16</sup>這些人事物的進展也不是我所能主宰，這些表象也並非真相，當無所執取順其自然時，痛苦也隨之消失，回到快意灑落。

那麼調息過程要從哪裡開始觀呢？本文以為可從「感受」入手，其原因乃每天對外接觸人事物，多少都會升起某方面的感受，對內則是感受乃遍佈全身最容易察覺的東西。練習的方法就是當獨處時可透過按照順序移動觀看全身，培養感受全身的能力，若在某一地方覺察不到感受，只需將意念集中於此處，就能產生感受。若心還不夠靈敏，無法立即感受身心變化也沒關係，無須起煩躁之心，只要繼續自然往下一個部位移動。持之以恆的練習，終究會因為心的覺度越來越敏銳，而感受到心的表層和深層間的細微流動。除了往內觀照外，平常也可以試著感受身體部位接觸的衣服、腳底接觸的鞋子或自己坐在椅子上的重量，運用體感增加覺察感受的機會。在感受身體的過程，接受任何自然升起的變化，不要抗拒也不要貪求，當不再挑選感受，超越二元對立的兩極之上時，就在涵養自己的道心了。道心顯現能有助吾人看待世間萬物，開始用平等心、至真至善至美的心觀看萬象，接納每件事物都只是造化使然。若萬物是走向必然毀壞的時間軸中，那麼就沒有什麼事情是長存的，當然也包含生死，一切生生不息川流不止，不過是大自然的回春現象。因此，情緒呈現出的快樂痛苦，當下或許覺得不一樣，其實都在幻象生滅中，因為時間軸只要一拉長都在一體之下無所分別。當明白週期會來去，生命將不會因為獲得又擔心失去的恐懼，一切就能隨順自在。換言之，內在對於外在情境的依賴感消失後，就不會執著外境的人事物要以什麼特定的形式存在，當從外在的依賴解脫，伴隨而來就是內在深層的平靜。

## 二、動時順物而成

守中時可以純然的觀，但在應事應物時總不能一直不言不行，還是要有所作為時該怎麼辦？本文以為可以順物而成，過程掌握兩不相傷，彼此自在的通達目標就好。進一步說明就是持續透過調息涵養道體，當用平等心觀看萬物時，自然跳脫二元對立，一切因物順物隨物，不站哪邊讓物自己去說。老子說：「道生一，一生二，二生三」(《四十二章》)<sup>17</sup>，生字是開展之義，而開通可能是可見和不可見，也可能是陰和陽。其實每一段的相遇都是如同鏡子般映照自己的心境，因為受思維框架影響，我無法成為自己知見想不到的人或事。換言之，我在每

<sup>16</sup>莊子用這簡單的六字，說明人生所有的困境就是「死生存亡，窮達貧富，賢與不肖，毀譽、饑渴、寒暑，是事之變，命之行也；日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。」清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁155。

<sup>17</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁117。

個情境下的某個說法或某個感受其實都是我，不論正義或邪惡，不論光明或黑暗，不可能要A不要B。因此看到可見的A時，就要同時想到自己也有那個不可見的B，只是當下選擇A。換言之，有時候看見了那個A並不是代表自己一定就是A，而是看到A後能夠幫助自身覺察當下自己的選擇是A，而這個A也只是部分的自己非全貌。因此，整個洞察回到道體去涵納，用「觀」的工夫感受萬物的發展，反覆練習就能從非我的幻象中看見我（道體）。

當由惑轉明，面對外境皆能以道心觀察，感受浮上心頭就告訴自己這是會消失的，透過「心齋」（〈人間世〉）<sup>18</sup>的工夫逐一解消，就能對無常的感受不再念念相續，如此就終止無止盡的循環。換言之，只要運用「虛室生白，吉祥止止」（〈人間世〉）<sup>19</sup>的感受，身心的淨化就啟動了。當能切掉新生出的妄想迴路時，過往的感受就會逐漸浮上心的表層，引發身體過去凍結的感受，此時若有安全信任的支持環境，無須壓抑，讓觸動的能量釋放完就能回到身心的暢達，依筆者的經驗一次會比一次深層。人最怕的就是不知道自己無形中被設定什麼編碼，只要知道了就有機會帶來解消轉化（也就是知道自己站在哪裡後，就能知道要去哪裡）。因此當過去事件浮出心的表層時，無需憂慮，繼續保持道心，就讓平常心承載，另一方面運用「莊子淑世精神的實踐模組」<sup>20</sup>進行清理後，再度回到當下。隨著落實道家的「修行」（〈大宗師〉）<sup>21</sup>工夫，會發現新生的造作難以延續，過去的造作也會自然鬆解，持之以恆，就會越來越獲得心的逍遙解放，快意灑落。

值得一提，用莊子「心齋」（〈人間世〉）<sup>22</sup>及「吾喪我」（〈齊物論〉）<sup>23</sup>的工夫，不是真的成為槁木死灰般，反而是由過往外境觸動下被動浮起的感受反應，轉成主動保持覺知的觀，這樣以道心面對外境的和諧反應，是深層平靜且從容的。莊子為何重點放在談論心？因為心的變化比身更難以捉摸，當表意識覺察到時，有可能早已在潛意識不知強化了幾萬次，甚至強烈到自己無法作主，被成心牽著走，成了主導性的念頭或反射性的行為。筆者最常聽到個案講的就是：「我知道但就是做不到」、「我就是控制不了我自己」、「我沒辦法」等。因此確認身心的感受是關鍵，感受是外在現象與內在反應間的重要指標，對於身體的知覺，就可以問

<sup>18</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

<sup>19</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁114。吳怡先生認為「止」的另一個意思是「靜止」，在老子的思想中，「靜」就是「無欲」，所以第三十七章提到「不欲以靜」，正是「無名之樸」的最佳詮釋，所以「知止」就是知道還歸無欲之靜，所謂的守樸，也是要守住這個「無欲之靜」。概念參照吳怡：《新譯老子解義》，頁222。

<sup>20</sup>「莊子淑世精神的實踐模組」有別一般論文中單純強調實踐工夫的重要性，更進一步強調莊子工夫論的有用性及可傳遞性。當中分為「實踐模組的綱領與架構」與「實踐模組的操作與步驟」兩個環節，逐一探討如何透過《莊子》工夫論的實踐模組的具體實踐，最終達到人生的成就解鎖。黃蕙如：《莊子淑世精神的現代實踐》，頁99-135。

<sup>21</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁191。

<sup>22</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

<sup>23</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁46。



自己：「我現在身體感覺如何？」「我現在想做什麼動作？」有時心的作用發生太快無法察覺，就可從感受誘發的情緒開始入手，也就是問自己：「我現在心情感覺如何？」藉此反思過往生命歷程，將會發現很多時候吾人並沒有全然活在當下，甚至企圖掌握一切，那也是一種潛在的傲慢（不斷向世界證明自己）或自卑（認為自己不值得）。對於超脫世間之枷鎖，想要從有待走向無待，就要找到屬於自我的解套之道。本文以為倘若要符合普遍世人皆能接受的解脫之道，那就要一個放諸四海皆準的作法，而不是依照某個人或某個教條。若用某個佛號或某個佛像進行觀想，容易落入宗教之別，易有門戶之見的成心立場。因此，老莊在面對如何持續安頓成心涵養道心的生命議題，用調息作為入手工夫，筆者認為極為適合。因為呼吸的生理現象人人皆有，每個人都需要口鼻之氣，一呼一吸的氣息，正是有和無之間的橋樑。以醫護視角而言，「呼吸」是人體的生理機能中，少數可以透過意識控制，也可在無意識下進行的機能之一，換言之呼吸是隨意肌和不隨肌同時運作的所在，不論是有意識的刻意大口呼吸，或者無意識的自然呼吸，都能感受當中身心的隱微變化。

### 三、觀的工夫次第

莊子說：「知天之所為，知人之所為者，至矣。」（〈大宗師〉）<sup>24</sup>本文以為要做到全面的觀至少有兩個面向：一為「知天之所為」的觀（道心），一為「知人之所為」的觀（人心）。要知道「心知」本就是生為人的功能之一，既然生下來就有，那心知就是自然的一部分，因此吾人需觀注的面向應放在如何善用心知，並學會與之共處，而不是被心知主宰後急於切割它。本文呼應莊子的看法，要讓生命得以持續暢達，光有道心是不夠的，道體需和心知偕同工作才能為生命帶來轉化的可能。換言之，觀的工夫應以涵養道體為先，用天之徒的觀，涵納萬物的反覆，在感知系統或認知系統覺察有波動時，再用人之徒的觀，洞見波動之源進行解消，疏導後再度回到涵養道體的抱一狀態，能如此循環反覆持續做到二者就能成為達至之人，那不就是莊子說的至人。其具體步驟就是運用心齋的聽之以氣，將調息工夫做足，是讓心收攝回到當下最直接的方式，也是每一個人都可以做到的。

調息工夫如何入手？一開始先有意識讓呼吸從粗淺轉到細微輕柔，過程覺察呼吸的溫度及身體的感受（痠、痛、脹、麻、癢）。倘若平常調息做的好，只需調息幾次讓氣沉丹田後，就能立即感受到丹田處明顯產生熱能。莊子說：「耳目內通而外於心知。」（〈人間世〉）<sup>25</sup>調

<sup>24</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁163。

<sup>25</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁114。徐復觀先生呼應此說：「聽之以氣，即下文所謂『徇耳目內通而外於心知』，即是讓萬物純客觀地進來，純客觀地出去，而不加一點主觀上地心知的判斷。」徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》（臺北：臺灣商務印書館，1984年），頁381-382。

息過程，念頭如同打掃屋宅般，將垃圾灰塵集中一處，再一併清空，也就是當注意力從繁雜的外界拉回內在世界，收視返聽耳目通達於身內時，就會注意到身心此起彼落的感受。此時會發現面對不同部位升起的感受無法選擇，也無須選擇，只需保持覺察，過程就是訓練心不起寵辱反應（貪愛或瞋恨）。同時面對心的紛飛，不論一直回憶過往某事或是計畫未來皆運用「心齋」（〈人間世〉）<sup>26</sup>的「聽之以耳、聽之以心、聽之以氣」三個次第使其虛。《清靜經》云：「常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清。自然六慾不生，三毒消滅。所以不能者，為心未澄，慾未遣也。」<sup>27</sup>意思是解消安心涵養道心的工夫做足，躁動的欲望不生，自然不必滅，一切都是如此的自然而然，持之以恆日日耕耘必有所成。值得一提，莊子在〈齊物論〉詮釋「形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？」<sup>28</sup>當中死灰的虛靜並不是什麼都不做，而是透過「虛」的工夫，使得躁動得以被解消，讓心恢復清明，變成體證的道心，故「唯道集虛，虛者，心齋也。」（〈人間世〉）<sup>29</sup>明代大師釋德清（憨山，1546-1623）注：「虛乃道之體也。」<sup>30</sup>。換言之，透過虛靜養其神，就能進而體證道心，當心神相依時，吾人明的慧見將如同水澄清般自然顯現。<sup>31</sup>

當心能常保清靜之態，應事應物自然得宜，反之念頭一直在躁動，吾人的心被主導性的欲求所支配，心湖就無法澄清，老子云：「孰能濁以靜之徐清？」（〈第十五章〉）<sup>32</sup>心智在高速旋轉後，要慢慢回到寧靜，需要時間。然而，吾人應事應物還是需要心知的思慮協助，因此也不能一直強迫自己止於寂靜，這叫死寂，故老子云：「孰能安與久動之於生」（〈第十五章〉）<sup>33</sup>。換言之，連執著於靜的妄心也虛掉，才能無執無住，面對外境不將不迎，安時處順，

<sup>26</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

<sup>27</sup>《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》，第19冊（臺北：新文豐出版公司，1993年），頁510上。

<sup>28</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁45。

<sup>29</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

<sup>30</sup>明·憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁15。

<sup>31</sup>上述有關清靜的好處及工夫實踐精要請參考〈論《清靜經》要旨——以濟公活佛降筆乩詩為例〉道教類經典闡述。此篇旨在探究《清靜經》如何透過乩詩的輔助而被民間百姓理解並所實踐。在研究步驟上，分成《清靜經》之本體論、人性論、工夫論、境界論四節，將經文與乩詩互通之。當中論述此經承襲了道家「道」生「物」，「無」生「有」的本體論；主張由「遣欲」、「澄心」自然「神清」述說人性論；在「觀心」、「觀形」、「觀物」遣三空的工夫後，「真常之性」自現，並強調悟空後勿執空，用真常之性應事應物，方得清靜之道。最後說明境界論上，「得道」及「失道」的路徑，得道、漸道、入道後不能只有獨善其身，要進而傳道兼善天下；失道是因安心先起導致驚神、著物、貪求、煩惱，最後憂苦身心，流浪生死的因果關聯。故非「真」即「妄」，要藉由常觀照，才能隨時調整從「妄」回到「真」的速度，進而常保清靜。結論得出透過民間百姓能接受聽懂，並傳唱度高的乩詩作為經文輔具，將能把廟堂上的學問深入民間中，同時將民間實際現象反映於廟堂之上，讓學界和民間有彼此瞭解互通互有的可能性。黃蕙如：〈論《清靜經》要旨以濟公活佛降筆乩詩為例〉，《揭諦（南華大學哲學學報）》第38期（2020年5月），頁93-133。

<sup>32</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁33。

<sup>33</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁33。

此時無欲求的祥和之氣會生出一種內在底層的平靜，故老子云：「清靜能天下正」（〈第四十五章〉）<sup>34</sup>。以此心應事應物方能「不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」（〈應帝王〉）<sup>35</sup>陳德和先生表示：「至人之所以為至人，是能窮盡理體之極致而化為無見無得、不將不迎的虛靈道心，並以此道心之虛之靈因任隨順應於天下，使物我皆宜、兩不相傷。」<sup>36</sup>在道心的狀態下，照應迎面來的萬物如同明鏡般如實呈現，萬物離開又能回到物我兩忘的通達自在。因此修行本就是吾人將所學一切回歸生活做驗證，透過與人事不同碰撞，解消妄心持續涵養道心。當能拉長吾人處於道心的時間，就能逐漸調和成一種從容優雅的生命調性，老子用一個字叫「徐」，莊子用一個字叫「遊」，故「徐」或「遊」字皆可以作為吾人生命狀態的參考指標。

如何回歸生活做驗證，讓自己安於每一刻？本文以為先調息回到天之徒的道體之觀，再搭配人之徒的思維之觀，就可以開始用「觀」的覺度面對人間世這頭盤根錯節的牛。而著手處就是人生基本五待的生活面向，分別為生理、心理、人際、環境及金錢觀等。<sup>37</sup>主體養成部分有生理和心理，可以觀自身的身心變化，以形軀而言，大至觀生命階段的生理變化，例如：男性進入青春後及女性邁向更年期的荷爾蒙濃度差異，也會影響吾人的身心，中年邁向老年的機能退化，也會影響做事的效率。小至觀自身每月每天每刻自己的生理機能，例如：何時適合思考？何時做事較有效率？女性每個月的經期變化、每天起床後的身體狀態也有所不同。故面對生理的有待，抗拒沒有用，吾人要做的就是學習與之共處，明瞭自己生理機能的春夏秋冬，該像冬天涵藏時，就不要硬要行程安排滿檔，在外遊走亂嚇人。每天問自己：「我今天身體感覺如何？」「今天需保留幾分的力安住身體？」接受自己生理機能的侷限，用儉和蓄的工夫去善護吾人的生命力，要知道生命力是一切運轉的基石，當應事應物功成身退後，就要懂得善刀藏之。心理部分，可以從認知系統和感知系統兩方面著手，每天問自己：「我現在正想什麼？」覺察自己有什麼思維局限從心上離開？又有什麼思維進入或穿越我的心？從容的觀其思維來去。或者覺察自己情緒的細微變化，問自己：「我現在心情感覺如何？」「今天發生了什麼影響我的心情？」

關係部分，老子說：「善人，不善人之師；不善人，善人之資」（〈第二十七章〉）<sup>38</sup>善人

<sup>34</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁122。

<sup>35</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁219。

<sup>36</sup>陳德和：〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第20期（2000年6月），頁47。

<sup>37</sup>待就是依賴，來自〈齊物論〉中「罔兩問景」寓言，當中景曰：「吾有待而然者邪！吾所待又有待而然者邪！吾待蛇蚺、蜩翼邪！惡識所以然？惡識所以不然？」意思是魍魎需要依賴影子而存在，影子需要依賴人而存在，雖是如此，但是否能讓自己在有待的情境中，也能保有逍遙無待的心，這是莊子所關注的。礙於篇幅限制，無法詳述面對五待如何具體實踐的論證細節，請參閱黃蕙如：《莊子淑世精神的現代實踐》。

<sup>38</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁70。

是不善人的老師，然而如果沒有不善之人的到來，善人既不能發揮也不能精進，所以不善人是善人的資源。兩者的生命碰撞，都在累積並豐厚彼此的生命厚度。因此這裡的善不是善惡的善，是量的分別，善人與不善人是一種教學相長的關係，不善人帶給了善人練等級的機會，不善之人也藉此機緣得以提升。因此，既然對吾人都是有其助益，不如就用敞開的胸襟，擁抱世界給吾人各式各樣的禮物，每天問自己：「今天有誰進入了我的場域？」「今天又有誰從我的場域離開？」觀其機遇碰撞的人，帶給吾人什麼樣的啟發與成長。環境部分，無形的環境氛圍除了觀四時節氣，與氣候共處的天人合一外，也要觀其時局的變化，至少有突發性（例如：2019 新冠狀病毒）及未來性（例如：AI 人工智慧的來到），人終究離不開環境，故洞燭機先方能順勢而為，這就是吾人得以遊刃於萬變中的生命慧見。<sup>39</sup>如何觀其有形的物質環境？具體而言，可從觀其所處的周圍物品著手，小至個人包包、交通工具，大至住宅等。家是個人場域的延伸，看著跟自己息息相關的居家環境，並問自己：「今天我送走了什麼物品？」「今天我又迎接了什麼物品來到我身邊？」每一個物品背後都會有一個動機，觀其思維是否和現在自己人生前進的方向保持一致，透過打掃清理及物品定位的過程，也在定位自己的人生方向，讓自己能隨時校準保持生命的通暢。金錢部分，道家講樸，關注的是生命的整全，平衡式的人生，如何達到平衡？要有能觀其有無間轉換的能力，因為金錢是生命力、心力、體力、財力、物力、人力間的成本轉換。因此每一次會運用到金錢時，可問自己：「這次的轉換是不是符合我真心想想要？」「這次轉換我是不是開心喜悅的？」當能用涵養道體的生命覺度觀其一切，就能從二元相對的善惡跳脫，不再批判進而看見美好的一面，如實接受後就能安於每個當下，獲得深層的平靜和喜悅，持之以恆後將對整個生命層次帶來跨越性的翻轉。

### 參、與道同游——觀其造化

在觀的過程，如何對於生命週期的起伏全然接納？如何透過知常開啟明的通透慧見？以及如何涵養與道同游的生命境界？以下分成「觀其脫然」、「觀其反復」及「觀其造化」闡述之。

<sup>39</sup>感謝審委補充能洞燭環境的機先恐怕首要的不是發現本心的生面慧見，而是吾人得以理解（可能包括在洞見之中）周遭環境的能力。也就是主體要能洞燭機先，不但要有豐沛的知識儲備，恐怕還得有不少與心觀相衝突的「機心」。也就是我們要能符合觀心的「順勢而為」卻得先落實不少與之相衝突的操作。於是生命慧見變成了心的「切換」能力。上述補充本文十分認同，本文立場同時認為守住真君並不等於反智主義。也就是面對環境議題，確實需要許多環境方面的知識，然而「獲得知識」與「自我反照」兩者間並不悖離。換言之本文並不認為守住真君同時不需要知識，守住真君過程也能獲得知識。同時可以廣泛吸取知識，並且在知識底下思考如何應用知識？這時運用知識就需要慧見，否則徒有知識不能主導行為就無法將知識化為力量。而能主導的慧見就不在知識層面，而是在我的心齋及坐忘工夫所在。

## 一、觀其脫然

王夫之（而農，1619-1692）說：「眾動之極，靜原自復；不邀不執，乃極乃篤。」<sup>40</sup>「極」字是極致之意，「篤」字是真實之意，「靜原自復」跟自然一樣，指的是一切動作走到最極致時，就自然回歸到靜，所以靜不需要特別去強調。這裡的動和靜不是批評，批評的是邀動執靜的邀字和執字的動作。換言之，事物最極致的狀況也就是它最真實的狀況，也可以叫自然、本然、「廢然」<sup>41</sup>或「脫然」<sup>42</sup>。意思是觀察久了就能看見事物本質，這個「觀」除了講的是對外觀察事物的脫然，還有往內觀察的脫然，筆者定義往內觀察是一種「對自我的全然接納」，包含過往身分的執著，一切對於自我的定義，接納才能有機會放開，將所有對於自我的標籤逐一拿下，因為任何東西都無法定義那個終極本體。留意拿下標籤並不是和過往切割，吾人也是因為過往的點滴才能造就當下的我，因此回到與生命發生的一切形成合一狀態，也就是我不被定義誰，同時我也都是那個誰。我如同空氣般，所有定義的標籤如同空氣中的懸浮微粒，穿透我的世界。換言之，莊子的「命」也是一種脫然，面對現實造成的侷限，倘若都處於自殺式問句是無法改變現況的，例如：「老天為何要這樣對我？」這種我問天的提問句型，只是讓自己不斷陷入受害者的內在狀態，無力的思維、語言及狀態都會影響個人對前進方向形成拉鋸，阻礙個人生命的流暢。這時候通常會聽到一句話，就是「為何我總是知道，又做不到？」然而，許多人就停留在這樣的階段，不願再移動，有時一卡就是十年、二十年、甚至一輩子。其實一陰一陽之謂道，面臨困惑時就是內在道魂覺醒的時機，此時往往也是內在力量表述最清楚的時刻。當自己一直處於成心認為好的情境（身體機能、社會地位、人際關係等）就容易執著並認同它。反之，生命週期處於低能量狀態時，往往能夠對於生命的重建與再造帶來機會。因此，處理方式沒有捷徑，就是如實「面對」，先為自己生命負起 100% 責任。

因此如實呈現每一刻的我，涵養道體安於生命本身，面對外在生命情境，就能順應萬物不刻意主導，因為成與不成，事物自有其運行的軌跡，吾人只需關注內在是否維持道心狀態，持續與天心連結。校準的標準就是大多處於生命流暢及平靜和諧的感受中；反之生命堵塞，躁動不安，就要運用喪、齋、忘等工夫重新調整回到通達。當已透過齋戒的工夫幫助自己戒除不當的言語及行為，初步做到不傷人，但自己仍是持續被心中的紛擾所困，呈現耗能又無法

<sup>40</sup>清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》，第8卷（北京：宗教文化出版社，2011年），頁568。

<sup>41</sup>王夫之云：「如老人之師，如盡人之力，而人乃廢然而稱之曰自然。」清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》，第8卷，頁568。

<sup>42</sup>王夫之云：「不以禮制欲，不以知辨志，待物自敞，而天乃脫然。」清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》第8卷，頁567。

調息的狀態，又該如何？要知道倘若只是壓抑，卻不能根除心中積累盤根錯節的妄心造作，終究無法回到清靜，因為過往生命經驗的所見所聞已經嵌入成心，影響吾人判斷的準則。這時候就需要有「莫若以明」（《齊物論》）<sup>43</sup>的慧見，才能再次疏通內在卡住的狀態，使心不被煩惱所綑綁，回到清靜。清明的慧見能方能應萬物，幫助周遭的人疏導內在衝突，回到生命的流暢。

以道家而言，面對道路堵塞就是處理阻塞處使其通達，因為事件不會讓人躁動不安，是關於這類事件的成心編碼創造了躁動的感受。因此情境發生時，可立即測試自己當面臨類似事件時，自己內在的反應是什麼？如何在涵養天之徒的觀後，進而善用人之徒的觀來彰顯其明？筆者認為可運用道的四個步驟處理實踐「脫然」，分別為：其一「走在關鍵的決策」釐清此刻我站在哪裡？先洞見躁動之源，並接受自己正處於躁動的狀態，問自己：「我現在不安的情緒有哪些？」「這個導致我侷限的念頭又是什麼？」在釐清的過程就能釋放心的躁動，將注意力從不真實的過去或未來拉回當下。換言之，面對躁動最有利的方式就是涵養道體回到當下，因為過去現在未來皆是時間維度的矩陣，唯有當下是可掌握其餘都是虛幻。當能全然敞開的接受目前自己創造出的實像，並重新進行資源盤點，接納後就能往下一步邁進。其二「生命道路的通達」重新追問自己，我要什麼樣的結果？也就是確認我現在要去哪裡？其三「高瞻遠矚的智慧」，探討有什麼方法，可以幫助我做到？過程鬆動思想的局限，成心編碼改變，就能改變內在狀態。其四「內外辯證的實踐」將擬定的策略，做出行動，讓身體跟上意識同時作出改變，在不斷身心合一玄之又玄的修正過程，延續內在狀態，將能用最短時間與距離，重新創造出自己要的生命實相及局面。<sup>44</sup>因此，步驟一「走在關鍵的決策」的釐清並願意敞開接受自己站在哪裡的脫然，是生命翻轉的最大關鍵。

## 二、觀其反復

老子說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。」（《第十六章》）<sup>45</sup>王邦雄先生認為：「此為老子講修養工夫最直接也最關鍵的一段話，人生的困苦從心知的執著而來，因為執著帶來造作，所以工夫皆在心上做。」<sup>46</sup>如何運用觀的工夫，感受身外及身內的萬物生滅呢？當聚焦關注調息的生理機能上，同時可觀到身體及心智的形，以主體本身而言，身心是連動的，當心雜念紛飛，誘發躁動情緒時，呼吸就會變成比較粗且急促，反之心是平靜祥和的，呼吸就

<sup>43</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 57。

<sup>44</sup>關於道的理論架構，詳見於註 14。

<sup>45</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁 35。

<sup>46</sup>王邦雄：《老子道德經的現代解讀》（臺北：遠流出版社，2017 年），頁 83。

會細且深長。老子說：「有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」（〈第二章〉）<sup>47</sup>既然萬象的分別來自我的過往成心，我就透過「觀」當下所處的外在環境，覺知自己正處在一個二元相對的世界，有陰就有陽、有冷就有熱、有外在就有內在，透過覺察二元而回到涵養一元的道體狀態。如何善用人之徒的觀？第一步「覺察」，透過外在感受到的狀態，來檢視目前的自己正與世界在哪一個共振頻率上。只有頻率相同的人才會兜在一起，這和聽廣播調頻的道理一樣，我的狀態若處於高雄聽警廣 93.1 就聽不到港都 98.3，當然也包括聽不到賣膏藥電台。觀的第二步「理解」，透過觀察今天與世界相遇的人事物，往內覺察所遇之事，引發我有什麼樣的情緒，就能顯現自己正在哪一個振動頻率上。情緒是內在成心的語言，騙不了人，喜歡就是喜歡，不喜歡就真的不喜歡，它是非常立即性，無法掩飾的。所以當重複性的不適情緒湧上時，要如同接收到訊息般，不要急著躲開，往內追問檢視自己的狀態及思維。觀的第三步「選擇」，覺察也理解背後的信念編碼後，萃取出思維背後的獲得，並做解疏疏通的動作，也就是運用老莊的「損」、「忘」、「虛」、「無」、「化」、「喪」等工夫。觀的第四步「設定」，將能讓此刻生命流暢的信念編碼保留，重新設定後儲存進入成心，再度回到心靈的平靜。因此「吾喪我」（〈齊物論〉）<sup>48</sup>的喪我並不是要成為失智的人，將所有發生過的事全部解消。要知道這輩子與成心共處是必然，所以當將事件萃取精華後，即可放下事件回到清靜的道心。當持之以恆將觀的工夫涵養到時刻與道同在時，就不需要負面訊息作為警訊，告知生命情境中需要調整什麼了。

老子說：「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。」（〈第十六章〉）<sup>49</sup>當觀萬物同時生發時，我的任務就是在看萬物回復自然狀態。因此，吾觀其復，就是在觀整個動作，觀看各式各樣的萬物都有其生長的根源，看久了就知道最後能夠放在哪裡。我放著事物讓它自己發展，讓它回歸到天命的狀態，也就是老天要我是什麼就是什麼，不是強求的狀態。這裡的命是指我能活下來都是老天給予各式各樣的機緣，所以我每一刻的命都不斷在運化之中。當總能觀變而知常就有明，「明」是一種對事物了然於心的洞見，當能夠了解復命曰常，就能萬變皆可涵納而有所容。有這樣對生命的信任及涵納力，人就可以安心的活在每個當下，用從容的心態面對這個世界，而不再一直需要有為的躁動提醒自己。有些人非常努力的工作，每段工作的結束不是享受生活，而是立即追逐下一個目標，永遠在汲汲營營之中，讓生命如陀螺般毫無安頓感。因此，「容」的目的就是不要傻勁的追逐，要知道「朝著生命的某些體驗享受而做」跟「自以為追逐著生命就是人生的目的」是不一樣的，前者是體驗生命而轉換工作，後者如同追逐 30 歲前換 100 工

<sup>47</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁 6。

<sup>48</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 46。

<sup>49</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁 35。

作的里程碑。筆者綜觀自己的生命歷程，負責的工作大都因為體驗的差不多，又有一個機緣出現而轉場。當內在狀態順其命，用容的狀態涵納萬物時，好像真的就只要觀這個世界，經驗這個世界即可，無須過多妄為。留意道家講的是「觀」不是「關」，坊間很多說要關掉大腦回到平靜的書籍，其實是有難度的，人只要活著心智就會不斷產生念頭，意識流跟身體機能一樣，五臟六腑是每天持續性的運轉。當機能停止運轉之時才會是完全永久關掉的那一刻，加上人一出生就有心知，既然生乎自然就無須刻意排除，因此道家不強調關掉，而是觀其萬物與之共處。

王夫之云：「信天下之不能越是也，任其遷流而不出於所自來。」<sup>50</sup>如果相信天下所有一切發展，都不過來自於它自然的流動。自然就不需要刻意的去妄為，萬物不管怎樣變化，都終於它的本性。<sup>51</sup>王夫之又說：「不爽於所自復，虛贅於天下之上，以待物之自成。」<sup>52</sup>不要失去它自己會復歸的法則或標準，換言之，水往下流，不要強迫往上走；鳥是天上飛，不要硬要牠水裡游，萬物自有其發展的方向，不要去干預。「贅」字是附屬之意，也就是我站在高處，好像附屬於天地之間一樣，觀看萬物都在什麼樣的情況發展。所以我把自己拉高，好像是多餘跑出的東西般，從空中俯看這世界，關懷一切的事物。所有事物的發展，我就用某個高度去看它，讓自己不限局中。莊子說：「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。」（〈天下篇〉）<sup>53</sup>如果總在變化之中，看到周圍不斷在變，會覺得茫然無力。反之，當將自己拉到空中去觀看萬物時，就會覺得變化不過就是變化。當覺得變化不過是變化，常就出現了，故「知常曰明」（〈第十六章〉）<sup>54</sup>了解通透就叫「明」，欣賞就是「觀」。

人在天地之中，也屬於造化的一環，生命也有自己的歷程，若一直想用心知駕馭這艘小船，就容易跟造化之流抗衡，當企圖控制整個生命的結果，往往抵達終點時，已精疲力盡，風景也沒欣賞到，整個人也不快樂。反之，有個粗略方向，不追求特定結果，帶著從容的狀態，輕鬆駕著小船，隨著生命之流擺盪，帶往哪就往哪走。吾人只需沿路欣賞風景，體驗人生，就能享受箇中的快意與通達。換言之，當能時刻與道體連結時，就無需依賴外在循環往復的物

<sup>50</sup>清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》第8卷，頁568。

<sup>51</sup>針對審委提出面對自然議題，在判斷對於自然關係或自然狀態時，對人有利的主觀判斷，不過是對人有利而已，並不是合乎自然的方式。筆者答覆如下：吾人開創的本就不是物理性的自然世界，追求的是人文與自然世界的合一，所以在不過度破壞前提讓人類世界獲得整全，是所有主體唯一能做的事。除非人類滅絕，否則追求人文與自然世界的和諧一致就是共同前進的方向。而道家在追求和諧一致上，有個獨特的面向就是盡量減少消耗。另外，審委以熱力學第二定律探究世界的有序與無序，筆者認為人類的世界往往不是自然所決定，這當中有個很大的面向是「精神」。世界的發展和自己精神決定怎麼樣是兩件事，這個世界不論走向有序或無序，都是需要人和世界的平衡，而如何追求平衡就是吾人可以去做的事。

<sup>52</sup>清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》第8卷，頁568。

<sup>53</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁755。

<sup>54</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁35。



質世界取得快樂，當然每天外在生活還是一樣，還是需要與這世界共處，但內在觀看世界的視野已不同。當中差別就在外在物質世界的變化，已不再控制吾人的內在狀態，吾人拿回生命自主權，享受並欣賞當中的變化，對於來去不產生執著，此時的放開是自然毫不費力的。

### 三、觀其造化

活在當下是一種選擇，當能跳脫時間軸的生命情境，專注在每個當下就回到生命本身，故莊子說：「知天之所為者，天而生也。」（〈大宗師〉）<sup>55</sup>若生命「知天之所為」和「知人之所為」都能體會到，就能「終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」（〈大宗師〉）<sup>56</sup>因此，生命需要搓揉是因為世界是變動的，當目標底定向前走時，發現原以為康莊大道其實都不康莊，它總有碰到挫折的時候，這時就必須要將其堵塞處搓揉掉，讓自己可以在其中轉身繼續行走。就算不是一條直走的道路，也可以去改變提升自己去適應環境，生命的精彩有時最短路徑不是直線，故老子說：「夷道若類」（〈第四十一章〉）<sup>57</sup>及「大直若屈」（〈第四十五章〉）。<sup>58</sup>生命某個意義就在於不斷實踐的過程，明白自己跟世界是連動的，面對瞬息萬變的世界，我的每個當下就隨著世界舞動，變成像跳探戈般，你進我退我進你退，這時候學問就出來了。因此目標設定後，就可安於每個當下，透過實踐過程，逐漸通透自己，通透這個世界，達到生命整全的通達。

莊子云：「宋人資章甫而適諸越，越人斷髮文身，無所用之。」（〈逍遙遊〉）<sup>59</sup>王夫之表示：「夫章甫不可以適越，而我無入越之心，則妙不在冠不冠之中，而敢以冠嘗試其身乎？而敢以不冠嘗試其首乎？又惡知夫不敢嘗試者之越不為我適也？」<sup>60</sup>吳國和越國很早就有剃髮紋身的習慣，所以到越國去賣帽子，旁人會覺得這是一件很奇怪的事，因為在生意上貨物難以流通。王夫之卻反問為何賣帽子不能到越國去？我沒有想去越國，雖沒有想，可是能不能去，當然可以，因為「終日游」<sup>61</sup>。換言之，因為我沒有入越之心，所以整件事最有趣的地方不在於有沒有帽子戴在我頭上。「而敢以冠嘗試其身乎？」因為我沒有刻意要去，就算我到了越國，我剃了頭髮，戴不戴那個帽子對我沒差。若連這個掛心的事都沒差，那就真的沒差，想戴就戴或者不戴。所以一些要去求妙求通的人，都已經有心追求某些固定的東西，而忘記道最重要

<sup>55</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁163。

<sup>56</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁163。

<sup>57</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁111。

<sup>58</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁122。

<sup>59</sup>清·郭慶藩注：《莊子集釋》，頁37。

<sup>60</sup>清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》，第8卷，頁567-568。

<sup>61</sup>清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》，第8卷，頁567。

的就是無心而游。

人打從出生有這個身體就是一種侷限，隨著長大了成心又多了一個侷限。然而，透過有形的萬象，包含生命的五待，讓自己的心超拔到沒有侷限。透過非我，認識並經驗到全我，持之以恆，將越活越自在，我就像透明空氣一樣敞開，讓與萬物互動生起的感受，從我身上穿越而過，無所拘束像天倪般沒有邊際，若卡住也沒關係，只要揮一揮衣袖，運用工夫即可解消掉。王夫之點出了一個很重要的內在狀態，就是縱然人受限於時空維度下，被造化推著在時間軸上前進，然而不論面對過去、現在、未來，我依舊可以把持我的內在境界來從容應對，一個字就是「游」。老子說：「儻兮若無所歸。衆人皆有餘，而我獨若遺。」（〈第二十章〉）<sup>62</sup>當甦醒後的生活關注點會與一般人有所差異，看似沒有目的的漫遊沒有歸向，素樸的像愚人般空空渾渾，對於眾人追求的東西無聲無息，任其自化終日游。然而與道同游是獲得心理議題解脫的關鍵，當能時刻聚焦當下，拉長與道同游的時間，那麼外在的鐘錶時間就只是外在的事物之一。也就是仍是會與外在鐘錶時間共處，但心已經從過去被制約設定的時間幻象中解脫，走出自己的生命節奏，獲得心理的逍遙。

## 肆、結語

真一直在，透過觀的工夫使吾人能夠見其真，道法自然，道就是自然，自然就是生命本身，生命本身就是通達。生命的前進方向既是通達，那麼如何持續涵養有道的生命調性，使得吾人能夠通達的行走人間就是生命本身存活的關鍵。如何得知自己已持續在道的狀態生活？其標準就是檢測認知系統和感知系統是否維持通達。進一步說明就是思維能保持靈敏流暢，情緒能維持快意暢達，甚至還帶有深層平靜、喜悅及感恩的感受，當二者能夠流暢運行，一個字形容就是「徐」或「游」。主體養成道體狀態後，接下來在面對每天發生的「事之變命之行」，也就是人間世的五待，生理、心理、關係、環境和金錢觀的碰撞過程，難免產生某方面的情緒激盪。此時就觀其感受是否處於道心，也就是處於平常心的一元狀態，若發現開始有分別評斷的二元思維，也無須憂慮，因為感受只是個指標，藉此提醒吾人可再度修正自我回到道心。如何修正的具體做法就是使用觀的次第工夫，也就是「天之徒」的狀態和「人之徒」的覺度偕同運作，同步涵養道心並解消堵塞的成心。更具體說明「人之徒」的觀四個步驟為：「覺察」、「分析」、「選擇」及「設定」，也就是觀其萬物變化後，第一步「覺察」發現卡住堵塞的点，分成感知系統的情緒及認知系統的思維。第二步進行「理解」，透過道的架構「走在關鍵的決策」我在哪裡？「生命道路的通達」我要去哪裡？「高瞻遠矚的智慧」我要如何做？（方法）

<sup>62</sup>魏·王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁46。

「內外辯證的實踐」我要如何處世（具體實踐）？整理認知系統後，萃取出思維的精華。第三步「選擇」要留下的信念，同時釋放無需再擁有的躁動能量，至於拿捏的力道就在於能不能讓吾人走得下去，道家的原則就是以通達為主。第四步「設定」重新儲存此刻得以通達的成心編碼，讓吾人生命得以繼續流暢運行。當使用觀的工夫，「天之徒」的涵養道體和「人之徒」的釐清思維四步驟進行成心編碼的定位後，又能回到生命的暢達，所以生命就在人間世的五待中呈現螺旋式的向上翻轉，讓自己心胸越來越敞開，最終和之天倪，獲得心境上的逍遙無待。

## 參考文獻

### 一、古籍文獻

魏·王弼注，《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年。

明·憨山大師，《莊子內篇憨山註》，臺北：新文豐出版社，1982年。

清·郭慶藩注：《莊子集釋》，新北：商周出版，2018年。

清·王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》，第8卷，北京：宗教文化出版社，2011年。

《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第19冊，臺北：新文豐出版社，1993年。

### 二、近人著作

王邦雄：《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版社，2017年。

吳怡：《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2013年。

胡凱揚、莊睿宸：〈運動與憂鬱症〉，《大專體育》第112期（2011年02月），頁40-46。

徐復觀：《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1984年。

陳德和：〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第20期（2000年6月），頁41-72。

傅偉動：《學問的生命與生命的學問》，新北：正中書局，1993年。

黃薏如、陳政揚：〈《老子》道論的當代詮釋與反思〉，《人文社會科學研究》第10卷第2期（2016年6月），頁41-62。

黃薏如：〈生命壓力的對治之道：以《莊子》「心齋」與「坐忘」為中心〉，《臺北城市科技大學通識學報》（第5期）2016年04月，頁171-191。

黃薏如：〈老子「虛靜」觀對解消壓力之啟示〉，《樹德科技大學學報》第18卷第2期（2016年07月），頁87-100。

黃薏如：〈論《清靜經》要旨以濟公活佛降筆乩詩為例〉，《揭諦（南華大學哲學學報）》第38期（2020年5月），頁93-133。

黃薏如：《莊子淑世精神的現代實踐》，高雄：國立高雄師範大學國文系博士論文，2020年。