

## 「寂靜」與「無為」的生命智慧： 老子哲學對於靈性教育之啟發

王嘉陵\*



摘要

「靈性修養」是生命教育的重要一環，老子「寂靜」與「無為」的主張，對於靈性教育具有相當啟發性，它能超越當前人們看待自我的限制，引導個人活出更高的生命價值。藉由老子的思想，本文最終所要思考的是，個人生命如何與更廣大的宇宙生命接軌。本文主要研究目的有三：第一，詮釋老子《道德經》中「寂靜」與「無為」的意涵；第二，討論「寂靜」與「無為」與個人靈性發展之關係；第三，探究「寂靜」與「無為」在靈性教育層面的具體實踐方法。「寂靜」與「無為」實為一體之兩面，前者表徵宇宙本體的狀態，後者代表由本體衍生的實現性。根據「寂靜」與「無為」的智慧，個人靈性發展可以走向「以平等心『與道合一』」，以及「回歸人與萬物的一體關係」。最後，本文討論「寂靜」與「無為」的靈性教育實踐，主張藉由處在「當下」的「寂靜」跨越人類心智的限制，以及透過「無為」的「臣服」超越「有為」的小我意識。老子的「寂靜」與「無為」主

\* 王嘉陵：國立臺灣海洋大學師資培育中心暨教育研究所教授兼副國際長

電子郵件：chialing@email.ntou.edu.tw

收件日期：2022.08.12；修改日期：2022.09.07；接受日期：2023.04.06

要在提醒我們將生命的注意力由向外轉向內心，愈是進入寂靜的深度，愈能從小我的「有為」轉向擁抱天地的「無為」。

關鍵字：生命教育、老子、寂靜、無為、靈性教育

## The Life Wisdom of Stillness and Non-Action: Discussing Laozi's Philosophy for Individual Spiritual Education

Chia-Ling Wang\*

### Abstract

“Spiritual cultivation” is a vital part of life education. Laozi’s wisdom on stillness and non-action can offer inspiration for thinking about spiritual education. It transcends the limitations under which humans labor as they see themselves, and guides an individual to reach the paramount value of life. By means of unpacking Laozi’s thoughts, this study attempts to consider the approach to connecting an individual’s life with life conceptualized in a much broader sense that is infinitely cosmic in nature. The purpose of this article is threefold. First, the significance of stillness and non-action in the *Dao De Jing* are interpreted. Second, the relationships between stillness and non-action and individual spiritual development are discussed. Third, educational practices germane to stillness and non-action for enhancing spirituality are explored. Actually, Laozi’s notions of stillness and non-action are two sides to the same coin. The former presents to the status of cosmic substance, while the latter shows its actuality. According to the wisdom on stillness and non-action, the direction of individual spiritual development could be as follows. First, is integration into Dao with a mindset of equality; and second, is coming back to the oneness in which humans and the whole of creation are accommodated. In the end, this article points to two practical ideas for spiritual education; namely, returning to each constituent moment

---

\* Chia-Ling Wang: Professor, Center for Teacher Education & Institute of Education Vice. Dean of International Affairs Office, National Taiwan Ocean University

E-mail: [chialing@email.ntou.edu.tw](mailto:chialing@email.ntou.edu.tw)

Manuscript received: 2022.08.12; Revised: 2022.09.07; Accepted: 2023.04.06



of the “now”, and simultaneously maintaining an attitude of surrender. By the power of “now”, stillness is able to break through the inherent limitations of the human intellect. Surrender, for its part, has the same function as non-action. The concept of surrender refers to an attitude of following the flow of life and accepting the suchness of all things. This approach can transcend human self-consciousness to span cosmic consciousness. To conclude, when it comes to individual spiritual education, stillness and non-action remind us that human attention has the potential to move from the outer world to the inner self. The deeper the level of stillness humans can delve into, the wider the scope of connection with the cosmos they can reach. It is conducted from the level of finite action with human purposes to the higher level of infinite non-action with cosmic consciousness.

Keywords: life education, Laozi, stillness, non-action, spiritual education

## 壹、前言

以下從「寂靜」與「無為」的智慧內涵，以及老子與靈性教育的關係說明本文的源起，並提出本文之研究目的。

### 一、老子「寂靜」與「無為」的智慧

老子是中國古代的聖人，其思想體系引導道家的發展，形成中華文化的重要支柱，老子的《道德經》是道家重要經典，雖只有短短五千多字，但流傳至今，仍然對於東方思想具有深遠之影響，當中所蘊含的智慧，不曾因時間而有減損其價值。老子所謂的「道」，是「究竟真實」（傅佩榮，2006），這個真實，代表的是宇宙天地永恆不變的真理，亦是跨越人類思想維度的最高終極智慧，個人生命若能順著「道」的智慧前行，不違逆於道，就能與天地宇宙共振，與道合一。

如同傅佩榮的詮釋，「道」是展現宇宙視野的至高存在，道不以人為中心，重視人的自然性，唯有如此，才能突破社會造成的各種困境，這可以從永恆與無限兩個向度來看，永恆是要突破時間的限制，而無限是突破空間的限制，上下四方稱為「宇」，古往今來謂之「宙」，「宇宙」代表的是無限的空間與永恆的時間，老子告訴我們的，是要如何打破人類中心的限制，邁向時空不受限的宇宙之境。是故，道具有內在性與超越性（傅佩榮，2006），內在性是指，萬事萬物皆無法離開道而存在；超越性是指，即使外在環境與事物產生變化，但是道依然不變，不受其影響。這提醒我們，人的生命也要順著道的法則運行，超越外在事物的無常變化，回到永恆的宇宙之道本身。

「寂靜」與「無為」是老子《道德經》當中的重要思想，在《道



德經》的第二章中提及：

……是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭；  
生而不有，為而不恃，功成而弗居；夫唯弗居，是以不去。  
(林安梧，2018，頁5)

依據老子的觀點，聖人皆是以「無為」處世，以「寂靜」的方式行其教法，如此萬物可以順著生命本源的能量運作、生長，這也是順著「道」運行的最好作法，「道」能生育、長養天下萬物，但它是無為的，無論對於萬物有何種貢獻，在本質上都不對事物有所控制、占有，因為它與萬事萬物是出自一體，沒有分別；是故，聖人對於所有人、事、物的心態，亦是保持「無為」的態度，並且是「寂靜」的，沒有任何個人的意見或是成就好去張揚，個人的所作所為，就如同「道」一般地運作著，待人處世只有無私無我的付出。正是「無為」和「寂靜」的態度，個人才能真正與道契合，發揮出生命的無限力量，這與一般人對於任何事都要有所為而為的「有為」主張，以及所有意見與作為都要以言語去彰顯的態度，是截然不同的；因為不是個人要去做什麼、說什麼，從宇宙本體更鉅觀的角度觀之，只是「道」透過個人形體，在完成它自己、表述它自己。

簡而言之，「寂靜」與「無為」是一種與道契合的態度，或者應該說，它們是回歸宇宙本源運作方式，以及回歸自然的生命型態，「寂靜」與「無為」的生命實踐，是個人提升精神境界的重要管道，亦是處事得以圓滿之智慧，是故，本文欲針對其內涵與實踐方式加以探討，也經由道家的智慧，為靈性教育帶來不同層面的思考。

## 二、老子與靈性教育的相遇

近幾年來，全球人類生活歷經許多考驗，除了已延續3年的COVID-19病毒傳播問題之外，尚有烏俄戰爭、水災地震等天然災害，再加上社會衝突與經濟動盪，在缺乏穩定的外在情境下，人心時常處於不安狀態，也讓人感受到生命的脆弱及有限性，此時，幫助人心安定的靈性教育，更凸顯出其重要性。黃藹（2020）引用R. Miller的觀點，認為個人的完整生命包含身、心、靈三個層面，基於全人教育的觀點，教育也應有提升靈性的作為，以幫助個人與世界共融，以及與宇宙整體產生良好互動；人是靈性的存有，生命有其超越生存目的的需求，而靈性不是透過向外追求，而是透過個人向內在追尋；對於個人「真實自我」的培育，是需要個人從社會的「共同意識」限制中，將自我解放出來。老子與道家思想，即是在提醒吾人如何擺脫人類社會的制約，得到心靈的真正自由，並進而達到與宇宙本體合一的圓滿生命狀態。Fisher（2011）將人類的靈性健康劃分為四個發展領域，分別是：

（一）個人領域（personal domain）：這個領域著重於個人生命意義、目的與價值的探究。當個人在靈性中追尋自我認同與自我價值時，自我覺知（self-awareness）是驅動或超越的動力。

（二）公共領域（communal domain）：這個領域是關於自我與他者之間的人際關係之品質與深度，涉及道德、文化與宗教層面，通常是由人性中的愛、寬恕、信任、希望或信仰來表達。

（三）環境領域（environmental domain）：這裡所談的環境領域，超越了對於物理、生物層面的關懷與培育，而到了與環境合為一體的敬畏與崇敬的層次。

（四）超驗領域（transcendental domain）：此為超越了人類的層



級（如終極關懷、宇宙力量、上帝或超驗的實在等），到達自我與宇宙一體的關係，涉及對於宇宙神祕源頭的崇敬與信仰。

此四個領域包含了橫向的水平層面（如公共與環境領域）與縱向的垂直層面（如超驗領域），人類的福祉（well-being）也與此四個領域的發展有關。在地球充滿危機的同時，教育不能只是作為獲得成果的手段，或是為了達成某些社會目的的工具，引導學生如何與自己、他人、社會和自然環境和諧共處，在當前變動的環境中，更具重要性。為何研究者選擇透過老子的思想與靈性教育進行對話？老子的智慧在幫助我們了解個人生命的意義、目的與價值；亦討論到自我與他者、自我與環境的倫理關係；甚至超越人類的時空限制，探討到更深層的人與宇宙的關係，這些包含了Fisher論及的四個靈性發展領域，也觸及到更深更廣的，在教育中很少被談論的超驗領域。要理解老子的思想，需要深刻的生命體悟，此種體悟，是個人提升生命層次、促進靈性發展的重要資糧，教育實踐本身，也需要了解如何帶領個人進入此種體悟的具體方法。研究者認為，老子「無為」與「寂靜」的主張，對於靈性教育具有相當啟發性，它能超越當前人們看待自我的限制，引導個人活出更高的生命價值。藉由老子的思想，本文最終所要思考的是，個人生命如何與更廣大的宇宙生命接軌，此種思維，是當前教育較少論及之處。

在十二年國民基本教育課程綱要的《議題融入說明手冊》（教育部，2019）中提及，生命教育的主軸是在探索生命終極意義、思辨各種生命價值，以及將這些學習轉化為生命實踐的動力。生命教育的學習主題總共涵蓋了五大範疇，分別是：「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」，靈性教育向來是生命教育的重要一環。孫效智（2009）認為，生命教育的實質內涵是以「人生三問」為核心，第一個問題是：「人為何而活？」，

這是對於人生終極關懷問題的思考；第二個問題是：「人應如何生活？」，這個問題反映出對於生命價值思辨的不斷淬煉；第三個問題是：「如何能夠活出應活的生命？」，這個問題涉及了認知再加上行動的知行合一。上述三個問題亦是靈性教育需要探討的重要課題，透過老子的智慧，可以為我們提供這些問題的解答與具體實踐方式。

### 三、研究目的

綜上所述，本文主要研究目的有三：

- (一) 詮釋老子《道德經》中「寂靜」與「無為」的意涵。
- (二) 討論「寂靜」與「無為」與個人靈性發展之關係。
- (三) 探究「寂靜」與「無為」提升個人靈性之實踐方式。

本文的研究方法屬於哲學式的探究與文獻分析，關於研究文本，主要以老子《道德經》的內容為藍本，再輔以當代哲學家、文學家對於《道德經》與道家思想的見解，詮釋「寂靜」與「無為」的主要意涵。此外，研究者亦爬梳與靈性發展相關之書籍，結合「寂靜」與「無為」的理念，探討提升個人靈性發展的具體實踐方式，以及可以呈現出何種生命樣態，進而為當前的靈性教育，提供道家觀點的看法。

國內對於老子的研究已有長久歷史，特別是在哲學與文學領域，老子的「自然」、「無為」、「無」、「虛靜」或「靜」等這些概念時常被學者所討論與引用，這些概念也出現於環境倫理、生命哲學或是社會哲學等相關論述與應用之中。關於《道德經》的詮釋，本文主要以林安梧（2018）與傅佩榮（2006）兩位學者的譯著作為參考資料，兩位學者長期對道家思想有深入研究，對於老子的詮釋深入淺出，具有參考價值。本文亦借用鄔昆如（1996）、曾春海（1998）、葉海煙（1998）等學者的哲學觀點進行「無為」與「寂靜」思想的討



論。此外，賴錫三近幾年出版的道家著作彙編，對道家思想有非常豐富的見解與闡釋，對於本研究極具參考價值，特別是在《當代新道家》（賴錫三，2012b）這本書中的〈道家的自然體驗與冥契主義：神祕·悖論·自然·倫理〉一文，帶給作者許多啟發。

## 貳、老子思想中「寂靜」與「無為」的智慧

「寂靜」與「無為」在《道德經》中是頻繁出現的概念，亦是老子思想的重要主軸，要了解這兩個概念，首先要回到宇宙本體的運行法則，對老子而言，「寂靜」是宇宙天地得以順利運行，並使萬物生長的背後本體形式，而其動能來自於「無為」。個人與萬物本是圓融的整體，是故，「寂靜」與「無為」亦是個人回歸生命本源，並與之和諧共振的方式，以下分別藉由《道德經》的內容來說明兩個概念的意涵。

### 一、回歸本源的寂靜

老子一直鼓勵人們應當將心持守在寂靜的狀態，他主張：「多言數窮，不如守中」（林安梧，2018，頁13）。人不需要話多，只要保持靜默、守在內心的虛靜，就能活出更好的生命。老子也提到，善為道者，具有「濁以靜之徐清」、「安以動之徐生」的能力，在混濁的環境中，心可以靜下來，以清明之心看待外境，在寧靜之中，啟動生命的動能，推動事物的進行。寧靜是將頭腦的念頭放下，思緒不被外在環境干擾，在現今忙碌混亂的世界中，的確是很重要的功夫。生命為何要「靜」？在《道德經》的第十六章有更清楚的說明：

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。知常容、容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。（林安梧，2018，頁42）

回到虛靈的本心，確實地守住寧靜，就能體會萬物生長運作的道理，以及回歸到生命本源的狀態，因為生命的本源就是寂靜，將自己的本心靜下來，即是回到本源的狀態，回歸此種狀態才是常理，一個人的靈明智慧被啟動了，就能明白這種常理，具有如宇宙般無垠的包容心，與道同行，生命自然活出平安，不會遭遇禍端。根據王弼的註解，「寂然大靜」的「靜」，一方面是萬物的起點與終點，另一方面亦是對於宇宙本體的形容（曾春海，1998）。靜能幫助個人回到宇宙源頭的狀態，回源頭代表著回歸我們內在本性之自然，就是老子所說的「根」，亦是回歸於道。傅佩榮（2005，頁99）解釋道：「虛之後，能空能明；靜之後，能安能觀。能夠明而觀，就將覺悟萬物源生於道，也回歸於道」。萬事萬物的自發活動力，以及道的運作動能是由這個「根」而來，當個人能處於源頭的寂靜之中，即與道的實踐動能合而為一，自然能夠「無為」且「無不為」。在此，「寂靜」與「無為」實為一體之兩面，只是前者表徵本體的狀態，後者代表由本體而來的實現性。

一個人的心能靜下來，萬物也跟著靜下來，這是寂照的工夫，「致虛守靜」與老子所說的「滌除玄覽」這個作用有異曲同工之意，「滌除玄覽」是要我們清除雜念而深入觀照，這些雜念是由二元區分的分別心所起的諸多想法，當一個人看待事物沒有分別心，不以個人的目的與意圖去判斷事物，「無欲以靜」（林安梧，2018，頁105），心得以靜下來，對於事物就能像鏡子一般的觀照，如同莊子所說的「用心若鏡」（傅佩榮，2012），當心靈「致虛守靜」，自然有「用



心若鏡」的能力，所有外在環境與事物，皆能清楚地如實觀照，智慧自然而然會顯現出來。沒有念頭，不生分別心，心就靜了，老子試圖要超越概念思維的形式框架，以虛靜之道進行全向度的包容與轉化（葉海煙，1998）。

## 二、損之又損的無為

對老子而言，無為是聖人處世的方式，在《道德經》第二章中提及，「聖人處無為之事，行不言之教」，因為無為，所以做事的態度是「生而不有，為而不恃，功成而弗居；夫唯弗居，是以不去」（林安梧，2018，頁4-5）。之所以能做到無為，是因為聖人可以站在「道」的角度來處世，生育萬物而不占有、長養萬物而不依恃，無論做了什麼，皆不自恃是自身的功勞，因為若個人與萬物是一體的，本質上沒有一個主體在為客體做出什麼貢獻，所做所為，皆是為了整體，為了自己（或可稱之為「大我」，是與萬物融為一體的自己），是故，無為不能理解為不做事，而是無論做了什麼，都不放在心上，才能做到「為無為」（林安梧，2018，頁9）。真正的大作為是來自於心中沒有目的的作為，當不是為了一己的私利與目的時，才能活出更大的生命動能，利益的對象也更廣大，這就是「道常無為而無不為」（林安梧，2018，頁105）的道理。

無為的表現，是來自於與人不爭，以及謙和、柔軟的心，如同《道德經》第八章所提及的水德，老子說：「上善若水，水善利萬物而不爭」（林安梧，2018，頁19）。一顆無為的心，其德性就如同水一般，看似柔弱確擁有無比的包容，處在下位也不覺得不公平，水不斷地利益萬物，但無所爭，所以也不會招來怨尤。無為的人能夠明白「聖人不積」的道理，知道「既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭」（林安梧，2018，頁229-

230)。無為是在效法天地的利益萬物，利益萬物即是利益自身，在人與萬物的一體之中，個人的成就變得無所謂，也沒什麼好爭奪的。

所以，無為不是針對事情完成的結果來說的，而是對應處事者的心態而言，一個人的心境愈是無為，則待人處世愈能有所作為，但完成了什麼，心上不留痕跡，當然也不會期待他人的回報與獎賞，一切只是順應自然的天道而行，也無為，也無事，不需要刻意完成什麼，遇到什麼事情來，就將它好好完成而已。無為之人沒有得失心，因為不是為了自己的想法或目的去完成事情，所以老子說明：「是以聖人無為故無敗，無執故無失」（林安梧，2018，頁182）。無為是放下成敗得失的恐懼去處事情，不計較成果，沒有得失的考量，在心裡沒有阻礙之下，事情反而能夠做得更完善，這正是無為高明之處。個人的智力有限，倒不如減少自身的成見與欲望，順著萬物自然運作發展（傅佩榮，2005），再從中去找施力點，做自己的角色能處理的，才是有智慧的作法。

一個人心境上要做到無為，依照老子的看法，是需要有修練的過程，《道德經》的第四十八章中提及：

為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為；無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。（林安梧，2018，頁134）

無為如同於為道，道業是以「損」的方式來成就的，這不同於做學問，一般而言，當一個人在求學，需要長時間不斷地用功，努力吸收知識，隨著知識的累積，可以運用的材料更多，則學問的成就即更大，這是「為學日益」的表現。但對於老子而言，道業的成就方式與學業相反，「為道日損」，同樣要歷經長時間，每天損一點，損到最



後才能做到「無為」，為學是知識學問的增長，那麼，為道過程中，損的是什麼？這裡要減損的是束縛自身認知的執著，也就是對於人、事、物的定見，包含對於個人生命成就的定見。損了之後，處事才有彈性，心靈才能獲得自由，心中沒有定見的捆綁，可以發揮無為的效力，也才能做到心中無事，隨時能提起、能放下，有能力去承載、面對一切事情，不易被困難所阻礙。

## 參、「寂靜」與「無為」與 個人靈性發展的關係

「寂靜」與「無為」是為了體會「與道合一」，以及人與萬物的一體共在，以下將由這兩個重點進行說明。

### 一、以平等心「與道合一」

「寂靜」與「無為」代表的是人性的圓滿，以及「與道合一」的境界，是要與萬物一齊回歸至「道」處，能做到如此，「無為」變成「無不為」，也成了最高的「有為」。誠如鄔昆如（1996）所言，在社會價值觀的引導下，許多人會將精神放在英雄豪傑式的大「有為」事業，以及對於事功的追求，如此會使心靈迷失，迷失於俗世精神，迷失於逐物的潮流中；而道家的「無為」情操，恰好是對症下藥的良方，唯有回歸內心，才能重塑靈性生命，進而與道合一。賴錫三（2021a）也指出，老子所說的「處無為之事，行不言之教」，無為即不言，不言乃回歸未名的混一之道的原初倫理世界。「寂靜」與「無為」是同時出現的心靈層次，當人心回歸於寂靜，亦即回歸到和宇宙源頭一樣的狀態，和源頭一同運作，也包容一切存有，此即為道家所稱的「上德」或「玄德」，當中隱含非人類中心主義，以非二元對立

的原初倫理價值，象徵的是一體觀與平等觀。

當回歸到一切萬物的活水源頭，感受到所謂的「宇宙意識」（cosmic consciousness）（賴錫三，2021b），個人的生命與宇宙大生命同頻共振，生命之流會變得更順暢、更有力量。一個人的心靈狀態要達到「寂靜」與「無為」，前提是心境要能平等，對於世間事沒有太多的評斷與期待、要求，才能超越個人愛憎，進入對於道的肯認。道是平等地一以貫之，這也是莊子所指出的，道無分貴賤，當東郭子問莊子「道在哪裡？」這個問題時，莊子的回應是「無所不在」。道可以在螻蟻中、在雜草中、在瓦塊中，甚至是在屎尿中（傅佩榮，2012），當心沒有分別時，就能體會到，道無處不在的道理。當然，呼應宇宙「寂靜」與「無為」的頻率時，也同樣能體會到，道即在吾人的心中。

## 二、回歸人與萬物的一體關係

回歸源頭的另一個意涵，即是回歸到人與萬物的一體、共在關係。道家的論述是以「我，歸返天地」而展開的（林安梧，2008），體會到我與自然天地渾然一體，去領會大自然和諧的調節力量及生生不息的動力，這生生不息的動力是源泉滾滾的，人的生命必須與它和諧、合一；相反地，與天地自然不和諧的認知與看法，就是我們該剔除的部分。

在道的本體中，主體與客體是融為一體的，沒有主體客體的二元區分，人類世界的經驗與知識，通常是由主客對立之後，產生種種分化而得來。法國哲學家笛卡兒（René Descartes）所說的：「我思故我在」就是一個明顯的例子，有一個思考的我（主體）和被思考的對象（客體），知識因而產生，人的存在感、對這個世界的建構，皆由這個過程而產生。但以莊子而言，此種依靠二元區分思維所構成的



「知」，只是很有限的「小知」（曾春海，1998），無法觸及寬廣無限的一體，唯有放下個人小我的「知」，在物我兩忘的心境中，才能與「道」冥合，回歸天地萬物的合一狀態，這就是為何老子鼓勵人們心要虛靜的道理，虛靜的沉澱之後，來自宇宙源頭的「明」才能顯現。事實上，這種被「明」映照出的「大智」是我們本有的，人類本可自在地遨遊於宇宙意識，只是被帶有受限的二元性思考障蔽住與源頭的連結，然後執著於我們判斷為「好」的情境之中。

莊子提到，本來實相是：「天地與我並生，而萬物與我為一」（傅佩榮，2012，頁59），但因為人有太多知見、衍生出太多想法，反而離這個「一」愈來愈遠了。於是，要回到與自我本真的關係，必須先踏上「喪我」（傅佩榮，2012）之途，「形槁木，心死灰」的「喪我」之後，才能重生，進而「抱一」<sup>1</sup>（林安梧，2018，頁60），在更廣大的生命之流中，與萬物共振。

## 肆、「寂靜」與「無為」提升個人靈性之實踐方式

個人外在的行為舉止是內心狀態的映照，心境能達到「寂靜」與「無為」的人，外表也能表現出穩重、安詳、從容、寧靜的特質。比起個人有限的心智，本體的智慧高出無限倍，如何得以體會道家這種回歸本源的力量，對於靈性教育是很重要的；事實上，所有的靈性教導也都在為人們指出回到源頭的路。Eckhart Tolle是一位現代作家，其個人事蹟也曾在YouTube中以影片呈現，其個人的靈性經歷與體驗，研究者認為可作為老子思想的現代實踐版本。Tolle（2006/2008）認為，

<sup>1</sup> 老子二十二章提及：「……是以聖人抱一為天下式，不自見故明，不自是故彰，……」，「一」指的是一切的本源。

當前人類最大的危機在於小我心智的功能失調，引發人類的恐懼、貪婪和各種欲望，也導致人與人之間的衝突、國與國之間的對立，但個人的靈性覺醒可以改變這個世界。雖然Tolle與老子沒有直接關係，但他主張喚醒人類尋找自身最深處的存有（being），認清小我的虛幻，放下執著與對生命無常的恐懼，進而活在當下，得到內在深刻的平靜，這些觀點與老子「寂靜」與「無為」的智慧不謀而合。其所提及的「當下」與「臣服」的日常實踐，是他個人的實踐體悟，亦是個人提升意識與通往宇宙本源的最直接方法。以下引用Tolle（2001/2021）在《當下的力量：通往靈性開悟的指引》<sup>2</sup>這本書當中的說明，進一步闡釋「寂靜」與「無為」的具體實踐方式，可作為個人靈性成長與靈性教育之參考。

### 一、藉由處在「當下」的「寂靜」跨越人類心智的限制

Tolle是一位心靈隨時與宇宙源頭連結的人，根據他個人的經驗，「當下」是幫助個人回到「寂靜」狀態，並且是解開人類心智枷鎖的鑰匙。Tolle所稱的當下，指的是「臨在」的程度，所謂的臨在，是全心全意專注於某個事物，停下過度思維的狀態，很類似於當我們專注於做某事時，會達到的忘我狀態。臨在帶來高度清明的意識，一個人臨在的程度愈高，意識的品質也愈高；當我們進入全然的臨在，心智會自動停止下來，就如同當一個人全心投入於處理某件事時，是處於放鬆而沒有念頭的與事物合一的狀態，這也是「無為」的狀態，心中不覺得有一個「我」在做什麼事，當沒有主體、客體的二元區分，主體「人」與客體「所做的事」即合為一體，整個過程是由心靈引導，而不受制於頭腦的心智所支配。

---

**2** 這是一本在英語世界流傳的暢銷書，原著的英文名是*The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*。



臨在也可稱之為「存在」(beingness) (Tolle, 2001/2021)，有趣的是，人無法以頭腦中的概念去了解何謂「當下」或是「臨在」，因為我們會受困於「名相」之中，然而，體驗是最好了解臨在的方法，所以Tolle (2001/2021, p. 125) 說：「了解臨在的唯一方法就是成為臨在」，當處於強烈的臨在狀態，就可以擺脫思維的羈絆，此時人是寂靜的，卻又是高度警醒的。Tolle舉一個大家比較容易理解的例子：當人們在面臨生死交關的危急處境時，心智會停止思考，處在一種全然臨在的狀態，此時，一種比心智更強大的力量會接管一切，帶領人們以行動處理眼下的問題，這行動不是受心智所支配，而是出於個人對情境的直覺反應，會產生這樣的直覺，是因為此人專注於當下，沒有念想，不思考過去也不思考未來 (Tolle, 2001/2021)。上述的直覺是來自於宇宙本體的力量，關於臨在與本體的關係，Tolle解釋道：

當你意識到本體，本體同時就意識到它自己；當本體意識到它自己，就成了臨在。本體、意識、臨在其實是同義詞，我們也可以說，臨在就是意識到本我存在的意識狀態，或是一種了知自我（大我）意識的生命狀態。(Tolle, 2001/2021, p. 131)

就人類有限的認知，吾人在意識某件事時，代表的是小我在意識這件事；但是，當個人百分之百專注於當下，投入於臨在，小我於是消融，而回歸到本體，與本體合而為一，成為它的一部分，此時一切就只剩下本體，沒有小我，是故，Tolle用的比喻是本體在意識它自己，這是我們由小我的個人意識轉向宇宙的純粹意識的狀態。所以，沒有所謂「你的」或是「我的」臨在，臨在只是回到一體的狀態，它就是「一」。

一般人會誤認為「當下」是有別於過去、未來的現在，但當下不是時間上的現在，它是「永恆的當下」（Tolle, 2001/2021），不在時間線之內，因為當下裡面是沒有時間的，「永恆」在此也不能解釋為無止盡的時間。處在當下，不存在時間，這超乎人類心智所能想像與理解，但或許每個人都曾經有過此種經驗，當我們專注於做一件事，對於時間的感覺會很模糊，或是覺得時間過得很快，一下子就過去了，當進入到更深層的專注，時間就消失了，只剩下永恆的當下，此時主體與客體已完全合一，當心智停止運作，時間與做事的主體皆不存在，只是本體在完成它自己。所以，一旦我們將注意力向外，就失去與本體的連結；只有將注意力向內，處在當下的臨在狀態，那時我們就是本體，思維也會變成默觀，對永恆當下的覺知亦是將意識擴大的覺知，甚至內在和周遭也會同時形成一個高振動頻率的能量場。

向內專注是一個人意識轉化的關鍵，也是將小我意識轉化成為宇宙意識的唯一方法，在無限的宇宙意識中，時間與空間變得虛幻，因為在宇宙的永恆與無限中，不存在人類意識中有限的時間與空間。反過來說，一旦人們失落了當下，也就失落了與本體的連結。但即使失落了當下，我們還是可以再重拾它，周而復始地回到當下，直到它成為我們的主導狀態。所以，就人們喜歡將注意力向外的情況而言，「活在當下」是需要不斷練習的，而學會聆聽內心的寂靜是得以處於當下的工夫，Tolle（2001/2021, p. 137）提到：「寂靜（silence）是較能承載臨在的載體」，寂靜能夠承載宇宙最高的頻率與最大的能量，這也是為什麼老子一再提醒我們心要靜下來的原因。

《道德經》中也有類似於臨在狀態的描述，老子稱之為「恍惚」或是「惚恍」，《道德經》二十一章提到：「孔德之容，唯道是從。道之為物，唯恍唯惚，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物」（林安梧，2018，頁57）。「恍」與「惚」是超越感官認知的內心狀



態，是人們身心合一、主客合一、物我合一、與道合一的冥契狀態，「合一」無法以概念去形容，只能透過自身的體驗得知，所以老子才會說：「道可道，非常道」（林安梧，2018，頁1），用意識透過語言說出來的，都不是道，因為頭腦、理性、語言皆是二元性的產物，無法形容「合一」。「恍惚」雖然讓人感覺很不真實，但事實上，它才是最真實的真實，它是一元狀態，打破人類思維與語言的二元性。賴錫三（2021b）解釋道，這一恍惚窈冥的甚真境界，其意識狀態才是最真實客觀的存在；它不是虛無空洞之境，反而具有知覺擴大、直接知覺的明晰朗照感，此即是Tolle所提及的清明的意識，也是莊子所說的「用心若鏡」的狀態，人類的理性、思維無法到達究竟真實，只有心靈澄靜時，真實才得以如鏡子般映照出來；唯有進入「恍惚」或是「臨在」狀態，才能跨越人類感官與心智的限制。

## 二、透過「無為」的「臣服」超越「有為」的小我意識

這裡所說的「臣服」（surrender），並非臣服於情境，或臣服於人、事、物，而是臣服於當下，臣服於本然，如同道家講的「道法自然」與「無為」，放下自身對於外在事物的特定認知與堅固執著，接受一切如其所是，「臣服」亦是老子提及的「損」的工夫。Tolle說明何謂臣服：

臣服是一種簡單卻深邃的智慧，是要人隨順生命之流，而不要逆流而行。你經驗生命之流的唯一時刻就是當下，臣服意味著：無條件、無保留地接受當下這一刻，停止對本然的內在抗拒。（Tolle, 2001/2021, p. 248）

臣服不是認命，也不代表軟弱，它是將人類的小生命，交給宇宙

更廣大的生命，與之一同運作。要放下人類的「有為」心態，反而需要更大的勇氣，一個擁有高度靈性力量的人才能做到臣服，愈能臣服，愈能深入當下、深入本體。與我們的想法不同的是，臣服反而幫助我們無論面對何種處境，都能自由自在，它所表現出來的是全然的專注與全然的接納、全然的包容。首先，當個人處於臣服的狀態，幾乎所有負面情緒都會瞬間消散，臣服所表現出的心境是「合一」，是輕鬆、清明、平安、寧靜；再者，當人們產生了抗拒心理，呈現出的是二元對立思維，這反而是在切斷與源頭、與自己、與他人、與世界的種種聯繫，伴隨而來的是孤立與恐懼。臣服最終是臣服於宇宙本體、臣服於人與萬物的一體，藉此能活出我們的本質，活出與生命的圓滿合一狀態。一個有能力臣服的人，隨時能與本體源頭連接，一方面處於極度寂靜、平安的境界，另一方面也充滿喜悅與活力；表現在外，無論身外之物變得如何，內在深處的平安會依然不動如山，因為心中已然沒有對立面，對所有外在事物都只是覺照，成為知道，而不再反應與批判。

如何讓自己保持臣服的態度？Tolle（2001/2021, p. 234）提到：「在你全然接受自己內在不平安的那一刻，那份不平安就已轉化成了平安」。所以重點不在於我們的心會不會產生不安，而是面對外境時，我們能否接納自己的不安，當我們能接納自身、不執著於任何境遇、不抗拒任何變化，就能找到內心的平安，因為內在的平安不需要仰賴外境，這份平安是從內心、從與源頭的連接而來。臣服轉化的雖然只是自己，但它非常有用，一旦自己轉化了，整個世界都會跟著轉化，因為外在世界只是自身內在意識的映照，一個人只要內心平安，所見的外在世界一切就會平安；相反地，一旦內心不平安，對外在情境的看待也不會平安。Tolle指出，人類可以和大自然的動植物學習臣服，因為它們比人類更知道如何接納本然，更接近一體，反而聰明的



人類面對外境時會產生較多抗拒，也為自己帶來痛苦。

## 伍、結語

在地球環境充滿危機、人心時常感受到不平安的今日，靈性教育更顯得重要，老子的「寂靜」與「無為」蘊含著豐富的生命智慧，也可以引導靈性教育的具體實踐方式。本文首先探討「寂靜」與「無為」的意涵，「寂靜」是宇宙天地運行的背後本體之狀態，而「無為」則是其動能，兩者實為一體之兩面。本文亦申論，藉由「寂靜」與「無為」的智慧，個人的靈性發展方向可以是，以平等心「與道合一」，以及回歸人與萬物的一體關係。此外，透過「當下」與「臣服」兩種取徑，進而探討「無為」與「寂靜」在「靈性修養」層面的實踐方法。以上論述多少也回應到「人為何而活？」、「人應如何生活？」、「如何能夠活出應活的生命？」這人生三問的問題。根據老子的智慧，順應無限的宇宙生命之流而不加以抗拒，才能活出更有力量、更具品質的生命。

老子的「寂靜」與「無為」主要是在提醒我們將生命的注意力由向外轉而向內，當我們開始關注內在，進入心靈更深的層次，才能脫離感官與心智的束縛，與宇宙一體連結，與天地萬物共在，愈是進入寂靜的深度，愈能從小我的「有為」轉向擁抱天地的「無為」，生命的深度與廣度可以藉此擴展及超越，是故，「究竟真實」不只存在於浩瀚的宇宙本體，也同時存在於吾人的內心之中，不待外求。

## 參考文獻

- 林安梧（2008）。「新道家」與「治療學」：論「根源的回歸」與「存有的照亮」。《宗教哲學》，44，129-146。https://doi.org/10.6309/JORP.200806\_(44).0009
- 【Lin, A.-W. (2008). New Daoism and therapeutics: Discussing the return to the origin and the enlightenment of being. *Religious Philosophy*, 44, 129-146. https://doi.org/10.6309/JORP.200806\_(44).0009】
- 林安梧（2018）。《新譯老子道德經》。道教總廟三清宮。
- 【Lin, A.-W. (2018). *New translation of Lao-Zi Dao De Jing*. San Ching Temple.】
- 孫效智（2009）。臺灣生命教育的挑戰與願景。《課程與教學》，12（3），1-26。
- 【Sun, H.-C. (2009). Challenges and visions: Life education in Taiwan. *Curriculum & Instruction Quarterly*, 12(3), 1-26.】
- 教育部（2019）。十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊。作者。
- 【Ministry of Education. (2019). *Description manual on integration of educational issues in curriculum guidelines of 12-year basic education*. Author.】
- 傅佩榮（2005）。道家的境界：從虛靜到逍遙。《歷史月刊》，215，97-104。https://doi.org/10.6796/HM.200512.0097
- 【Fu, P.-R. (2005). The boundary of Daoism: From the empty stillness to the unfettered happiness. *History*, 215, 97-104. https://doi.org/10.6796/HM.200512.0097】
- 傅佩榮（2006）。究竟真實：傅佩榮談老子。天下。
- 【Fu, P.-R. (2006). *Exploring the truth: The interpretation of Lao-Zi by P.-R. Fu*. Global Views-Commonwealth.】
- 傅佩榮（2012）。逍遙之樂傅佩榮談莊子。天下。
- 【Fu, P.-R. (2012). *Unfettered happiness: The interpretation of Chuang-Tzu by P.-R.*



*Fu. Global Views-Commonwealth.】*

曾春海（1998）。生態學及道家向度的環保美學。《哲學與文化》，25（9），803-813。https://doi.org/10.7065/MRPC.199809.0803

【Zeng, C.-H. (1998). Ecology and aesthetics of environmental protection from Daoist perspectives. *Philosophy and Culture*, 25(9), 803-813. https://doi.org/10.7065/MRPC.199809.0803】

黃藹（2020）。全人教育面面觀。載於王俊斌（主編），*素養導向的教師專業發展—教育理念的探究與轉化*（頁25-40）。國立臺北教育大學。

【Huang, H. (2020). Looking at the holistic education. In C.-P. Wang (Ed.), *Competencies-oriented teacher professional development: Exploration and transformation of educational ideas* (pp. 25-40). National Taipei University.】

葉海煙（1998）。道家思想中的自由、超脫與解放—並論道家的情意教育觀。《通識教育季刊》，5（1），27-40。https://doi.org/10.6745/JGE.199803\_5(1).0003

【Ye, H.-Y. (1998). Liberty, transcendence and emancipation in Taoism-An essay on education of emotion from the standpoint of Taoism. *Journal of General Education*, 5(1), 27-40. https://doi.org/10.6745/JGE.199803\_5(1).0003】

鄔昆如（1996）。道家「無為無不為」的倫理思想。《哲學論集》，29，77-94。https://doi.org/10.29699/FJPS.199606.0005

【Wu, K.-R. (1996). Daoist ethical thought on Wu-Wei and Wu-Bu-Wei. *Fu-Jen Philosophical Studies*, 29, 77-94. https://doi.org/10.29699/FJPS.199606.0005】

賴錫三（2021a）。道家的倫理關懷與養生哲學。五南。

【Lai, S.-S. (2021a). *Daoist ethical care and curing philosophy*. Wu Nan.】

賴錫三（2021b）。當代新道家。五南。

【Lai, S.-S. (2021b). *Contemporary new Daoism*. Wu Nan.】

Tolle, E.（2008）。一個新世界：喚醒內在的力量（張德芬，譯）。方智。（原著出版於2006年）

【Tolle, E. (2008). *A new earth: Awakening to your life's purpose* (D.-F. Zhang, Trans.). The Eurasian Publishing Group. (Original work published 2006).】

Tolle, E. (2021)。當下的力量：通往靈性開悟的指引（梁永安，譯）。橡實文化。（原著出版於2001年）

【Tolle, E. (2021). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment* (Y.-A. Liang, Trans.). ACORN. (Original work published 2001).】

Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>

