

## 《老子》「無為」思想於自由意志上之展現

楊琇惠\*

### 摘 要

老子講「無為」，乍看之下，似乎是消極的，全然無所作為的意思。然而人生活在世上，再怎麼不爭、不取、不奪，都還是要活動，還是有言行的造作，是以「無為」理當不是指泯息一切外在的活動。更何況老子在講「無為」的同時，且強調當「無為而為」；由此可知，「為」是絕對必要的，重要的是如何以「無為」的心來「作為」。

歷來已經有無數的學者處理過「無為」與「為」之間的問題了，實在很難再有新意。因此為了避免老調重彈，筆者在處理「無為」與「為」之間的微妙關係時，嘗試從「無為」與「自由意志」的關聯來做討論，希望藉由這個新的切入點來重新詮釋這個議題。

至於為何會想到將「無為」與「自由意志」作聯結，主要是想探討在修得「無為」的境界後，主體是否還擁有「自由」作決定的「意志」？再者，「無為」與「為」兩者在存在時序上，是同時共存還是有先後順序的？

雖然說《老子》書中不曾出現過「自由意志」或相關的字眼，然而筆者以為還是可以透過文義來再詮釋的。希望經由對文義的再詮釋，來解開「無為」背後的真義。

**關鍵詞：**老子、無為、一元、二元、自由意志

---

\* 國立台北科技大學通識教育中心助理教授

# How Free will working in the “Lao Zi” 「wuwei」 theory

Yang Hsiu-Huei\*

## Abstract

When people mention about Lao Zi’s wuwei theory, sometime would misunderstand, and think it like not doing anything or passive attitude. But how could we live without not doing any action, so wuwei shouldn’t be interpret in such way. Besides, when Lao Zi talks about wuwei also emphasizes about “wuwei er wei”, therefore the main problem isn’t not doing, it’s about how to do with a wuwei’s attitude.

There are already many papers discussed about wuwei and wei, so it’s very difficult to say something new. To avoid repeating the same results of other papers, this research will focus on the relation in wuwei and free will.

The purpose of connecting wrwei and free will is wanting to know is people still having the free will when he or she reaching the wuwei state. Besides, is there an order between wuwei and wei, they appear at the same moment or one after the other?

Although we couldn’t find the word “free will” in “Lao Zi”, we could interpret through the context. Wishing we could find the true meaning of wuwei.

**Key words:** Lao Zi, wuwei, free will , dualism

---

\* Assistant professor, General Education Center, National Taipei University of Technology

# 《老子》「無為」思想於自由意志上之展現

楊琇惠

## 一、無為—體現一元

歷來對「無為」二字有多種不同的詮說，例如：不妄為、不干擾、不刻意而為、不勉強作為、清淨自然、無所營求……等等。於本論文，筆者欲提出一個新的詮釋，亦即將「無為」釋作「不預設立場」，也就是不會因為自己想得到功名而預設一個「功成名就」才是「好的」的立場，更無需進一步去定義「功成名就」的內涵；也不會因為沒有達到自己「預設的目標」而將自己定位為「失敗者」，或將自己置於「輸了」的立場。因為人所以會產生恐懼或緊張，多半來自於「此刻的狀態」和「渴望成為的狀態」之間的差距。<sup>1</sup>

在沒有特定的主觀立場之下，最大的好處是，能打破二元對立的僵持，體現一元的境界。<sup>2</sup> 進入一元的世界，頭腦開始放下分別，心也因此能展翅飛翔；因為立場沒了，就不會再執著於單一點上，沒有了執著點，就不會再將體力、精力、心力耗費在單一目標上。因此筆者以為「無為」正是讓心自由的第一步。

依於老子，我們的頭腦滿是「概念」，滿是「立場」，滿是「自以為」，以如是的狀況要達到「無為」，要契入一元的境界，是要「有所作為」的。首先，要先能跳脫二元的「概念」，因為二元讓人對立，讓人遠離和諧。再來，要能「損之又損」，停止外在的追逐，讓自己由外向內，回到最原初、最潔淨的狀態。能做到此二者，心才能「虛」，才能容萬有，才能體現一元，展現自由。

為深入討論如何契入一元，以下即就「跳脫二元」及「享受歸零」兩部分來論述，

<sup>1</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁4。

<sup>2</sup> 或許會有人質疑，「不預設立場」亦是一種立場，還是有可能和「預設立場」造成二元的對立。對此，筆者以為，「不預設立場」好比是「空」，好比是「無」，有／無、有／空，立場雖然不同，但不可視為二元。例如，一個是黑色，一個是透明無色，前者可見，後者不可見，斷然不可判二者為對立。這就好比奧修於《莊子》一書中所提到的「空船」理論。所謂的「空船」理論乃是指，當我們在水上航行時，若是不小心撞到了一艘無人駕駛的空船，只會自以為運氣不好，並不會破口大罵。但是如果船上有人的話，情形就不一樣了，我們會對著船上的人抒發心中的不滿，大聲數落對方的不是。為何會如此呢？乃是因為有人的存在，就落入了「有」，「有」一旦成立，便有了是非，有了對立。（奧修《莊子：空船》，台北，奧修出版社，1995，頁9-27。）是以本論文所要討論的二元狀態，乃是指落於同一個基礎面的對立，亦即處於「有」的狀態中的「二元」世界。而不預設立場，乃是處於「空」的狀態，兩者是不能對等而論的。

以之來嘗試析論實現「無為」——體現一元的實踐功夫。

### (一) 跳脫二元

老子在第一章講完「道」之玄妙之後，立即點出「二元概念」是引發所有爭端與對立的根源，並指出唯有契入「無為」才能跳脫。老子曰：

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。(二章)

人從一出生，便活在由主流價值觀所主導的社會中，在這個處處都存在著「標籤」的世界裏，不論是人、事、物，只要一落入世俗界，一與由「他者」所構成的「社會」相接觸，必定難逃二元的判準，一律會被「歸類」，很難以「原來的樣貌」單純地存在。

在處處充滿標籤的世界裏，所帶來的是對立、隔閡、比較、批評、紛爭，甚至還會引發大型的戰亂。眾人為了確保自己在群體中的「安全感」，努力選邊站，傾力討好他人，希望自己也能貼上「榮耀」的標籤，進而宣揚該標籤的優越性，並排斥非我族群者。這種利己排他的心態，無非是希望自己處於特殊、優渥、超乎眾人的「位置」；如是處處以私情為考量的結果是，豪奪巧取，為非妄作。<sup>3</sup>

其實，「存在」本身並不緊張，所以會緊張乃是來自於心中的各種假設，來自各種目前狀況下，並不存在的可能性。<sup>4</sup>不明白這點的人，會以為滿足了心中的假設，或不存在的 possibility，就會得到快樂；其實不然，這樣的追求除了得到了虛妄的「優越感」外，並沒有得到預期的安全感，更可悲的是，長期處於尋求滿足，尋求渴望的外相，甚至尋求認同與被認同的狀態下，久而久之，不但累壞了身心，還會讓人忘失本來的樣貌。

因此老子主張，若要跳脫此惱人的二元世界，必需要能「無為」。老子說：

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。(二章)

在未達到聖人之境時，「凡人」不斷地抓取，不斷地行「有為之事」、「行有言之教」，一心只想去控制他人，干擾他人的生命型態。然而這樣的行為模式，不但會拉開自身與他者的距離，造成衝突，還會讓自己精疲力盡。反之，在依於無為，不再選邊站的時候，不再強加主觀立場給對方時，反而能感受到自身與他者的完美、無缺。因為從無為者的眼中所看出去的世界，是一片祥和，井然有序，每一個生命都閃爍著獨特的光芒，是以

<sup>3</sup> 參見許星媛《老子無為思想之研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1998年5月，頁21。

<sup>4</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁4。

根本無需再去改變別人。為什麼會如此呢？因為無為者心中去除了特定的立場後，每一個立場都是好的，每一個立場都值得欣賞，都值得肯定。

然而要由熟悉的二元世界進入一元世界，如是的境界並非一蹴可幾，而是需要經由長時間地修養的。然而要從何入手呢？就此，本文將以「平息妄心」、「節制欲求」兩個面向來作討論。

### 1. 平息妄心

所謂的「平息妄心」就是讓心抽離貼標籤的遊戲。<sup>5</sup>老子以為，當從我們判別世界的「頭腦」教育起，因為「智慧出，有大偽。」（十八章）「雖智大迷。」（二十七章）人世間的紛紛擾擾絕大部分出自自以為聰明的聰明，以為自己是這個標籤遊戲的主宰者或勝利者，卻全然不知當腦袋瓜隨著外境轉來轉去的時候，只有大偽，只有迷失。誠如李息齋先生所說的：「知在外為智，在內為明。」<sup>6</sup>處在二元概念的世界，是無法讓內在清明的。

話又說回來，何謂抽離貼標籤的遊戲呢？簡而言之，即是單純地生活，單純地感知，心中對人、對事、對境、對物既沒有好也沒有不好的想法，只是去感受。抽離尋求認同的遊戲後，突然間會少了許多不必要的擔憂、恐懼與猜疑；人也突然變得有力量了，因為心不用再去計較所面對的是善、是惡、是好、是壞。換言之，不活在幻想的遊戲中時，人就來到了當下。<sup>7</sup>其實，是非善惡的概念或想法，都是「頭腦」給出來的。這麼說並不是在否認是非善惡的存在，而是在強調無需執著於是非善惡。怎麼說呢？一個人如果太執著於「善」而為「善」的話，所為之「善」便很有可能流於「偽善」，流於不自然。再者，若是太執著於「惡」的話，便無法敞開心胸去看待自己或別人的過錯，在如是的情況下，不是活在自責裏，就是過於自命清高，一味地斥責他人。因此不論是執著於「善」，或是執著於「惡」，都是一種極端的表現，都會蒙蔽部分的視野，讓人無法擁有全觀的智慧。

二元的概念世界既然是「頭腦」創造出來的，那麼唯有平息頭腦無謂的判別，才能泯除二元的對立。因為當我們能接受所有發生的一切，並且不做任何選擇時，內心的緊張也就隨之消失了。<sup>8</sup>怎麼說呢？細究二元對立的根源，乃是肇因於我們對頭腦的認同；是以一旦我們開始不認同頭腦，並以覺知來觀照頭腦的機械化反應，並不再隨之起舞時，

<sup>5</sup> 曾有同道提出質疑，以為有個「妄心」要「息」，必然是有個「不妄之心」的存在，如是「妄心」與「不妄之心」豈不又成為對立的狀態。對此，有必要作一說明，亦即「息妄心」的目的是回歸到「中性的存在」，也就是以「無」為體的狀態，而非落到現實——「有」的層面的對立狀態。因此，於此應當視息妄心為一回歸的動作，而非再次創造對立的作為。

<sup>6</sup> 參見焦竑《老子翼》，台北，廣文書局，1962，頁214。

<sup>7</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁6。

<sup>8</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁16。

人就不會再受制於頭腦，而得以放鬆下來。<sup>9</sup>針對這一點，不但個人修養應當如此，就連治理國家亦然，所以老子才會說：「民之難治，以其多智。」（六十五章）又說：「不以智治國，國之福。」（六十五章）

此平息「多智」頭腦的功夫，到了莊子，即轉成了「吾喪我」的講法。「吾喪我」雖然名稱不同，但內容與此處的「去智」思想卻是一致的。兩者皆是強調去除主觀、對立的概念、想法、情緒、感受，讓「頭腦」不出現，以便進入道的超越性中。

## 2. 節制欲求

人心所以會追遂外境，去尋求認同，去判別好壞、美醜、高下，說穿了，全因為內心的「欲求」所致。而欲望本身就是一種緊張。<sup>10</sup>人們因為心中有所喜好，有所偏愛，所以才會有所「偏執」，而只要一產生「偏執」便落入二元，落入追求的緊張狀態。老子為了提醒我們，別為名、為利、為欲求所惑，他語重心長地說：

名與身孰親？身與貨孰多？（四十四章）

人在被欲望牽引時，常會誤以為自己只是很單純地要滿足當下這個小小的「欲求」而已，只要這個欲求達到了，便會得到快樂了，也就不會再向外追求了。其實這根本是自欺欺人的謊言。人只要一旦開始向外追求，不論是追求無形的「名」、「功」、「榮」、「寵」，或是有形的「難得之貨」，常常都是一發不可收拾，而落入「以有涯隨無涯」的窘境，時間一久，便離「自己」愈來愈遠。

因為沉溺於追逐，不管追逐的對象為何，只要陷入不可自拔的境地，就彷彿陷入了一種癮頭一樣，是會上癮的。一旦上癮了，不知不覺便會將自己的時間、精力、金錢、心思等等全都放在「癮頭」上。把心放在「癮頭」上，無疑是將心寄托在外物上，如是專注於外在事物的景況，很自然地會流失能量，進而失去自我掌控的能力，甚至自主思考、決定的能力。沒能自己作主，自己抉擇，也就喪失了本文所要討論的「自由意志」。

就上癮與失去自主一事，可以以諮商案例來作進一步的說明。Caroline Myss，一位能量療癒師，就曾舉過一個個案：在一場她為愛滋病患所主持的工作坊中，有位學員名叫安娜，她因從事娼妓而染上愛滋。理智上，她期盼自己能身心健康，所以她來到了工作坊尋求協助；但是就她的生活習性而言，因為染上煙癮的緣故，她相當依賴香菸，甚至相信香菸能讓她放鬆心情，得到喜樂。在這種情況下，Caroline Myss 根據多年的臨床經驗，毫不遲疑地假設：如果她一手握著療癒的處方，另一手拿著香菸要安娜選擇的話，安娜一定會選擇香菸。即便她的理智想選擇療程，但是由於她的能量迴路所連接的標的是香菸，力量必然會流向香菸，因此香菸仍然會贏得最後的勝利。因此 Caroline Myss

<sup>9</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁 21。

<sup>10</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁 13。

以為，除非安娜能重新拿回力量，要不然以她的現況而言，她的力量是存在於自身之外的，要讓自己的身心靈完全過著健康的生活，似乎有點困難。<sup>11</sup>

透過這個個案，不難舉一反三，讓人瞭解到一個將心放在功名、利祿、權勢、財富之上的人，要能自我作主是一件多麼困難的事。所以老子才會說：

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。(十二章)

所謂「去彼取此」，乃是針對「為腹不為目」而言，亦即人應趨於寡欲，只要滿足基本的存在需求即可，無須一味地滿足感官的需求；因為沉迷於感官享樂，會讓人迷失，相同的，心陷癮頭，也會讓人迷失。道理很簡單，就因為「甚愛必大費，多藏必厚亡。」(四十四章)

針對節制欲求這個主題，還可以從電影「色戒」一片中得到啟發。在電影中，一位得道高僧在遺書中留了一句話給他的徒弟，他要徒弟去思惟：「是克服一個欲望容易，還是滿足千百個欲望容易？」如是提醒，和老子的思想很相近，老子以為：

罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。(四十六章)

當人陷入欲望的迴圈時，要跳出來，要有過人的毅力，否則難有出期。因此，在沒能做到不為外物所動的境界時，最好還是讓自己遠離「癮頭」，換言之，「不見可欲」方能「使民心不亂」(三章)。

一個真正快樂，真正寡欲知足的人，是會停止一切的追求的。<sup>12</sup>因為真正活在當下的人，清楚地瞭解兩端，又不為兩端的現象所困，所以能放鬆、自在、平衡，因為他知道事情的發生必然有它的原因。所以他對事情只是觀照，而不特別期待或厭惡。<sup>13</sup>依於此理，若能做到平息妄心，節制欲求，才能「不在乎」外在給的二元標籤或評判，順利也是自己，不如意也是自己，勇於接受，勇於做自己。畢竟「禍兮，福所倚；福兮，禍所伏。」(五十八章)二元是對應而生的，倘若能去除心中的對立，自然不會有禍福的概念；沒有了禍福的概念，就不會喜此厭彼，而能契入一元的祥和境界了。

接著就來討論歸零的美好。

## (二) 享受歸零

在去除了種種二元對立的想法、概念及欲求之後，內心的吵雜、紛擾、恐懼、緊張、

<sup>11</sup> 參見 Caroline Myss 《慧眼視心靈》，台北，遠流出版社，頁 75-77。

<sup>12</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁 44。

<sup>13</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁 130。

不安也會跟著平息下來。因為在停止追逐之後，就不會再擔憂是否能追得上，會不會落後，或會不會被淘汰等等情況。這種將注意力由外向內收攝，以致澄澈虛靜的和諧狀態，筆者稱之為「歸零」，亦即回到最原初的起點。老子稱此動作為：

損之又損，以至於無為。（四十八章）

此處的「無為」，同樣是「不預設任何立場」的意思，亦即當我們能將以往「預設立場」的心，從注意外在「立場」的型式移轉到對內的注意時，便能回歸到「中性的存在」，而不會再妄受「外境」或「立場」得失的干擾，且能重新拿回力量，自我作主。

這種原初，不受外境干擾，能自在地做自己的美好境界，老子將之比喻成初生嬰兒的樣態，並常提醒修道之人當：「常德不離，復歸於嬰兒。」（二十八章）此外，老子還說：

含德之厚，比於赤子。毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作，精之至也。終日號而不嗷，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已。（五十五章）

為什麼老子會如此欣賞嬰兒的狀態呢？因為嬰兒初初來到這個世界，內在一片潔淨，沒有來自外在的染污，沒有立場，沒有框架，所以能以最真實，最自在的樣態展現自己。如果我們仔細觀察嬰兒的話，不難發現，只要小嬰兒睡得夠飽，一定是笑的醒來的，甚至能整天面帶微笑。他們總是能盡情地享受各種樂趣，快樂而無懼，總是以開放的心來探索這個世界；除此之外，他們還會無所掩飾地來表達自己的感受。在他們的心中充滿了愛，只要感覺到別人的愛，他們就會立刻沉浸在這份愛中，並且無所畏懼地回應愛。他們可以說只有在受傷、飢餓、或是某種需求沒有被滿足時，才會出現恐懼的情緒，要不然他們都是只活在眼前的這一刻，他們既不會憂慮過去，也不會擔心未來。<sup>14</sup>如是自然、真實、無求、活在當下，可以說即是老子「無為」的最佳體現，亦即個體最不受外在價值觀所影響的狀態。

然而隨著年歲的增長，愈是「懂事」，愈是被外在的價值觀所框住，心中一旦被那些垃圾程式入侵，便很難回到清澈的狀態，很難單純地「做自己」，因為即便自身處於「媚俗」的狀態，自己都很難覺察出來。一旦「媚俗」內化成習慣後，自己常會做出一些違背己意的決定或行為，即便再怎麼不願意或痛苦，仍舊會依著習以為常的慣性運作下去。以「減肥」為例，時下許多年輕貌美的少女們，只為了符合「苗條」的標準，而採取節食、催吐甚至濫用藥物的方式，在過程中雖然痛苦，雖然不願，但仍然持續傷害身體。

<sup>14</sup> Don Miguel Ruiz 《讓心自由》，台北，天下文化，2001，頁 135-136。



這時，不難發現，能自主地作出有益身心的選擇，便是一種積極、難能可貴的力量。唯有擁有這股積極的力量，才能讓自己改變習已為常的現況，讓自己獲得重生的機會。然而要擁有這股力量之前，一定要擺脫所有外在的干擾，如是才能讓人聽見內心最真實的聲音，然後才能依著內在的聲音來作決定。

是以要回歸內心，一定要從「損」做起。就此，蘇轍《老子解》曾說：「去妄以求復性，可謂損矣。」<sup>15</sup>為道者，為了體悟澄澈無妄的境界，一定要向內冥證，杜塞聰明，損情去欲。<sup>16</sup>損之又損，以期達到清明寧靜的「無為」——歸零境界。

令人驚訝的是，契入歸零的境界後，不但能讓自己安然地做自己，還能讓周邊的共存體也安然地做他們自己，彼此處在一個寧靜、祥和的世界。對這個美麗的境界，老子說到：

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，成功而弗居。(二章)

天下之至柔，馳聘天下之至堅，無有入於無間。吾是以知無為之有益，不言之教，無為之益，天下希及之。(四十三章)

雖然第一則引文提到的主角是「聖人」，然而筆者以為，若依老子的文意來推衍，此聖人的角色可以是很多元的，聖人不必只被供在佛桌上，而可以是各方的主事者，如上司、主管、師長、父母等等角色。亦即若主事者能將向外的注意力收攝回自己的身上，不對共事者作過分的干涉，反之，願意給予共事者充分的尊重及適切的自由的話，主事者／共事者，如長官／下屬、老師／學生、父母／小孩、婆婆／媳婦，必當共榮共生，和平共處。非但一般人事上的互動當如此，就連執政者也應當如此。老子說：

道常無為而無不為，侯王若能守，萬物將自化。(三十七章)

以正治國，以奇用兵，以無事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌諱，而人彌貧；人多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法物滋彰，盜賊多有。故聖人云：「我無為，而民自化；我無事，而民自富；我好靜，而民自正；我無欲，而民自樸；我無情，而民自清。」(五十七章)

若細究所以能做到「我無為，而民自化；我無事，而民自富；我好靜，而民自正；我無

<sup>15</sup> 引自胡楚生《老莊研究》，台北，學生書局，1992，頁90。

<sup>16</sup> 參見胡楚生《老莊研究》，台北，學生書局，1992，頁90。

欲，而民自樸；我無情，而民自清」的原因，不難發現，依然不離「尊重」二字。換言之，即當上位者不再以上位者自居，同時也不把百姓只看成是百姓，而彼此持平對待，相互尊重時，始能達到共榮共生的狀態。

其實，「歸零」是接續破除二元的理念而來的，也就是說，唯有泯除劃分彼此的界線，使自身與諸境融合為一，不再去分別內與外，自己和他人，方能回歸到最原初的起點。此處值得加以強調的是，「歸零」並不是單單指「獨善其身」的個人回歸，而是期許一個不分彼此，沒有二元對立的大「回歸」，就此，老子說：

聖人無常心，以百姓之心為心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善矣。信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信矣。(四十九章)

聖人所以能對善者／不善者，信者／不信者都一視同仁，乃是因為在他的心中已經沒有了善／不善，信／不信的區別了，他只是回歸到單純的人與人之間的對待。或許這麼說有些不可思議，但實情卻是如此，亦即當不善者、不信者，被善待，被善信之後，同樣會以善／信來回應聖人。如是不論是聖人或是被對待者，雙方都從紛擾的二元世界回歸到一元的美麗境界。

## 二、「無為」而「為」——成就無限可能

沒有了二元的制式化標準，沒有了可供執著的標的，沒有可以度量的量表，是不是就此停止前進，無需再做努力，無需再有任何積極的作為了呢？答案是否定的。沒有了量表，沒有了標準，才是成就無限可能的大好時機；這就好比一艘航行在大海上的船隻，原本得依循著既有的航線前進，無法恣意變更航道，一旦稍加變更航道，就會遭到莫大的斥責。但是突然間，航海圖丟了，船長也不管事了，船要向何處前進，完全任憑船上的船員作決定，想去哪裏都行，只要油夠，一切任君決定。面對如此的天賜良機，或許一開始時會不知所措，但等到心靜澄明，瞭知了自己的方向後，必然可以展現無限可能。

成就此無限可能的前題是，要泯除心中的單一預期，沒有任何的預設立場，才能讓「無限」變成可能；也就是說一定要「無為」方能有所「為」。

### (一)「無為」是體，「有為」是用

在去除二元對立，回歸到澄澈清虛的狀態後，可以說已經擺脫了外在的干涉，拿回了自主的力量，如是狀態潛藏著無限的可能。然而如何用此狀態來說明「無為」與「為」之間的關係呢？其實很簡單，「無為」於此可視為「體」，而「有為」可視為用，體用同時存在。也就是說人在達到無為的境界之後，其心可以分為兩個部分來探討，亦即一部分是如如不動的體——「無為」，另一部分是時刻在運作的用——「有為」。若以天空為

例，所言的「無為」就好比是如如不動的虛空，而心中的念頭或思惟就好比是空中的雲、風，或雨；當雲飄於空中，風吹撫其中，甚至大雨狂作時，整個虛空仍是無所動搖的。

如是的比喻如何運用到人事上呢？打個比方，之前有提到因投資股市，而心情隨大盤指數震盪不已的例子，其實若就老子的理念，人是可以有錢的，同時也可以做投資，但是卻無需把輸贏，賺賠放於心中。換言之，在無為而為的理想架構裏，人當一分為二，一邊是戰場內，熱切參與戰事的自己，另一邊則是處於戰場外，冷靜地旁觀這場戰局的自己；前者全力以赴——有為，後者絲毫不為得失所動——無為。

基於此理，老子才會說：

是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然而不敢為。(六十四章)

在以「無為」為體的情況下，聖人心中沒有勝負、得失的預想，正因沒有任何預設立場，所以並無所謂的成敗、得失。即便外人想要以常人的框架來加諸聖人，聖人仍是不為所動，可謂「舉世譽之而不加勸，舉世非之而不加沮」(《莊子·逍遙遊》)，因為世人心中的那套標準，已不見存於聖人胸中，如是而已。是以何來的「敗」，何來的「失」呢？

老子更提醒所有的修道人，當體用並進，缺一不可。老子言：

為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。無為而無不為矣。故取天下者，常以無事，及其有事，不足以取天下。(四十八章)

要先建立好心中堅不可摧的「無為之體」，然後才能發揮無限的「有為之用」。如果沒有前者作基礎，即便「有為」也是妄為，不得成就「取天下」之大事。

## (二) 體用是一

打從出生開始，人們就不間斷地接收來自外在的訊息，透過這些訊息的「教導」，人開始建立個人的「信念」，並把它當成獨一無二，不容爭辯的「真理」。可悲的是，當我們無條件地相信某些事情的同時，我們已經被馴服了。<sup>17</sup>

被馴服，意謂著活在某種不自知的「框架」之中。這些無形的「框架」，讓我們擁有一套標準或觀念來規範「女人」、「男人」、「小孩」，乃至「好人」、「成功的人」或「聖人」。在成長中，我們受到別人有意無意的評斷，長大後，換我們開始去評斷別人，硬是要別人進入我們的框架，進而符合我們心中對他／她所設定出的「模樣」。

<sup>17</sup> Don Miguel Ruiz 《讓心自由》，台北，天下文化，頁 13-17。

在馴服的過程中，那些來自父母、學校、社會或教堂中的「概念」，早已扭曲了最原初的真性情，讓人背離純淨的初心，讓人忘失本性。這種盲目的迷失讓人很難看得清楚真相，即便自己已經可以獨當一面，可以不再接受他人的馴服時，仍很難掙脫被馴服的狀態。也就是說，在沒有外在因素強迫之下，人們仍會依著慣性——自我馴服；自己成為自己的馴獸師，要自己符合那無形框架的模樣。<sup>18</sup>一旦自己背離了框架，就開始自我譴責，自我批判，反之，若自己能符合信念，則會加以獎賞自己。這種無意識的審判每天都要發生許多次，日復一日，終其一生。

這種天天過著審判的生活，既壓迫又壓抑，讓人很難受。然而習以為常後，心中那個被迫害的「受害者」竟也認同起種種被審判的言辭；諸如：「我真可憐」、「我是失敗者」、「我不夠好」、「我不值得人愛」、「我不迷人」……等等負面的標籤。

老子「無為」的思想，可以說是一種顛覆世俗的勇敢表現，因為心中「無為」方能跳脫一切有形無形的框框，進而終止無止盡的審判與折磨。修得無為後，心中不再有得失、計較、分別，人生所經歷的一切都是自我實現的過程，既沒有對，也沒有錯，既沒有好，也沒有壞，更也沒意外，因為每一段歷程都有它存在的原因，因此沒有任何一個過程是在浪費生命。

體悟這一點之後，方可完全跳脫由框架所構築的概念世界，進而回到沒有預設立場（無為）的心來看待周遭發生的一切。如是卸除框架後，心中不再有顧忌、恐懼、分別乃至私心，對於所遭受的事件，不論好壞，都能不迎不拒，完全接受。若真能如此，方能了悟體用是一，「無為」與「為」不一不異。對此，老子有一句話：

既得其母，以知其子。既知其子，復守其母。(五十二章)

母／子，乍看之下，似乎有先後，有分別，然而進一步細想，若無子，何以顯其母，若無母，何以生子，兩者無疑是和合而生的，不一不異，一體兩面。

在體用是一的認知下，人生中的磨難、挫敗已不再是問題，問題在於有沒有跳脫過往的馴服印記（無為），有沒有凡事盡力而為（有為）；若有回歸原初的潔淨，並傾全力以赴的話，自然不會讓自己落入自責、挫敗、懊悔或罪惡感等負面的情緒中，是以唯有認真體現「無為而為」的真意，方能讓自己安心、愉悅。<sup>19</sup>

### 三、自由意志——道的體現

藉由上面對「無為而為」的討論可知，老子的思想非但不消極，反而是勇敢、積極、全然地迎向生命。在努力面對生命之際，由於已經排除了外境的干擾，所以心中是雪亮

<sup>18</sup> Don Miguel Ruiz 《讓心自由》，台北，天下文化，2001，頁 19-20。

<sup>19</sup> Don Miguel Ruiz 《讓心自由》，台北，天下文化，2001，頁 109-110。

無染的，既寧靜又理智，此刻所做出的決定無有外力干擾，可以說已經完全、充分地展現了內在的自由意志。

老子對此時的心識狀態，並沒有安立任何名相。然而若以全文來看的話，不難明白唯有順道而行，方能體現自由意志。在《道德經》二十五章中有言：

人法地，地法天，天法道，道法自然。(二十五章)

「道」是老子思想中的最高理則，它以自然法則為其運作原則，一切是如此地具足，自然而然，自己如此，本來如此，其上已然無可追溯。而所謂的「自然」，即是道之性，亦即道之所以成為道的本質因素。「自然」乃是與「他然」相對立的，其中的「然」有「天生如此」的意思，換言之，「自然」即是自己天生如此，不憑藉外在因素而立。而所謂的「順道而行」，即依循著自然的法則，以完成其自身生命的內在目的性。<sup>20</sup>

值得注意的是，此處所言的自然並不是居於道之上的「指導者」，指引著道的創生，而是道遵循著自身存在的法則，以成就其內在的自然之性。其實，老子已然知道人類在被馴服的過程中，最恐懼，同時也是最難做到的，便是真實地活著。我們常以為，人類最害怕的事應當是死亡，然而事實並非如此，因為人類若最怕死亡的話，就不會有那麼多人以不同的方式自殺，自己結束自己的生命。若深入思惟，人們最害怕、最恐懼的莫過於——「做自己」。<sup>21</sup>一直以來，我們都是以他人的觀點、期望來過生活，我們不斷地在取悅旁人，努力達到他們為我們設定的標準，努力地滿足他們的要求。在努力的過程中，我們心中創造出了一個完美的形象，或可稱之為完美的「框架」，並期待自己能儘快符合心中的想望。問題是，我們並不完美，當我們盡力造作時，常因達不到預期的目標而產生挫折感，進而排斥自己，討厭自己。但是我們又不敢背離心中的想望，所以只好戴上面具，以虛假的心，背離自己的真實意志，以不誠實的言行來愉悅他人。

看到眾人如此扭曲自己，老子才會提出回歸自然，順道而行。老子以為萬物在生成的同時，已然內具「道」的性質，因此在一切具足的情況下，萬物只需遵循著自然的法則來運行，即能促使自我成長，發展其個別的物性，達到生命圓滿和諧的狀態。換言之，當沒有任何期待、規範或強制性的命令或渴望存在時，老子所說的「道」反而會在內在升起。<sup>22</sup>誠如李自齋所言：「順物自然，為無為之事，行不言之教。不取善、不捨惡，未嘗執一，未嘗不一。」<sup>23</sup>讓自己的身、心、靈時刻都順物自然，體現「未嘗執一，未嘗不一」，才能常保內在的完整性。能保有內在的完整性，才能沒有偏頗，也才能擁有積極的選擇力量，讓動能從自身流出，並為自己的生命負責。

<sup>20</sup> 曾崑崙《老子哲學中自然無為思想之研究》，碩士論文，臺灣大學哲學研究所，1983，28-30。

<sup>21</sup> Don Miguel Ruiz《讓心自由》，台北，天下文化，2001，頁31。

<sup>22</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁148。

<sup>23</sup> 引自王淮注釋《老子探義》，台北，台灣商務，1980，頁11。

印度學者 Sarvepalli Radhakrishnan 以為，人生雖然充滿了不可更改的種種局限，但是並不因此就完全否定個體選擇生活的自由。他曾經以橋牌來比喻人生，他說：當人們在玩橋牌時，每個人手中所拿的牌並不是自己選擇的，但是，在遊戲當中，只要能遵照遊戲規則，即可以依照自己的喜好而發牌。剛開始玩時，自由度最大，隨著遊戲的進行，選擇性雖然隨之減小，但是，只要手中還有牌，永遠可以作出選擇。再說，一個優秀的玩家，總是可以在不好的牌中見到轉機。技巧愈高明，選擇的機會就愈多。反之，一手好牌也可能因為玩家的拙劣技巧而搞得支離破碎。<sup>24</sup> Radhakrishnan 的這個比喻不但有趣而且貼切。手上所拿到的牌，是我們所不能左右的，好比家世、親人、長相、出生地等等。但是人的精神層面是有能力超越外在的限制，而創造出自己想要的人生的。唯一的條件是，要能「遵照遊戲規則」，而此遊戲規則，以老子的思惟系統而言，正是「道」的運行。

雖然說「自由」指能擁有選擇的權力，但是只要是違背「道」的選擇，都不能稱之為「自由意志」。因為唯有令個體安樂，不受苦惱逼迫的抉擇，才堪稱是真正的自由意志（free will），<sup>25</sup> 反之，只能說是欲念的引動。由此可知，所謂的「道」乃是一種宇宙秩序，如果自己能夠井然有序，那麼周遭的世界也會變得井然有序。奧修就曾說過這麼一個故事，有一個地方久旱不雨，眼看著農作物一一枯死，村民都急壞了，因此村民就去找有道者祈雨。智者聽完村民的請求後，立刻答應了，他只要求村民幫他在村裏蓋間簡單的小房子。小房子蓋好後，智者住了進去，並吩咐村民三天內不准打擾他，也無需送任何的食物。就這樣智者就開始在屋中祈雨了。過了三天，天空果然下起大雨，村民好開心，個個都想知道智者是怎麼辦到的。於是大家集結在智者的屋前，這時只見智者說：我沒做什麼啊，我只是專心地待在屋裏整理自己罷了。<sup>26</sup> 筆者以為，在老子《道德經》體系下的「自由意志」，理當和「道」和秩序相關聯，一旦背離了「道」，就不是自由意志了。

如是合於「道」的「自由意志」是順於自然的，所以既沒有衝突，也沒有對立，平和而無傷。不但能自我成就，更能因之而去成就別人；因為在解放自己的同時，被對待的對象也被解放了。<sup>27</sup> 畢竟在老子的思惟中，每一個生命都是值得被尊重的，雖然彼此的形體不同，特質也有差異，但是每一個生命都是道的一部分，無需去壓抑或形塑任何一個生命，只需任其自然地展現，如此生命自然多元，自然精彩。全然地解放，全然地展現自由意志，正是所謂的：

<sup>24</sup> Sarvepalli Radhakrishnan, *An Idealist View of Life*, (London: George Allen & Unwin, 1932), p 279.

<sup>25</sup> Francis Story, "Karma and freedom", *Kamma and Its Fruit*, ed. Nyanaponika Thera, (Srilanka: Buddhist Publication Society, 1990), p 75.

<sup>26</sup> 奧修《脈輪能量書》，台北，生命潛能，2004，頁 148-149。

<sup>27</sup> 因為唯有放掉所有的框架，才能使人變得自然，且充滿自然性。

為無為，事無事，味無味。(六十三章)

為無為，即敞開心胸，一切純任自然造化流行；事無為，則是若無所事，清靜自在；味無味，乃是怡然自處，停止追逐，清心寡欲。因此真正處於「道」，處於「無為」的人既不希望去影響別人，也不希望被別人所影響。<sup>28</sup>若真能如此，則能「我無為，而民自化；我無事，而民自富；我好靜，而民自正；我無欲，而民自樸；我無情，而民自清」(五十七章)，正所謂「不言之教，無為之益，天下希及之。」(四十三章)

#### 四、結論

凡有造作必從意念開始，意念的發動又與週遭的環境或自身的愛欲有關，因此，如果完全依著自己起伏不定的意念或因外在環境的變化來造作的話，必定會隨波逐流，盲目無知。是以讓心遠離干擾，回到「無為」——澄徹清虛的狀態，覺知意念的波動，明白行為的動機，方能對心有所掌握，亦即擁有自由意志。

然而要讓心回歸到澄徹清虛的「歸零」狀態，首先，一定要跳脫二元對立的世界，因為只要落入二元，在意志抉擇時必然會受到「被認同」的需求所影響，而徘徊在要／不要、欲／不欲、好／不好、善／不善等等的對立概念之間；在如是的情況下，最終的抉擇往往是為了尋求外在的認同所作出的決定，是背離自身的自由意志的。是以唯有跳脫二元的束縛與評斷，才能不受外境干擾，安然地契入一元，自在地做自己。

要契入一元，理當先要平息妄心、節制欲求，因為妄心與欲念常是讓自己心念搖擺不定最大的因素，是以唯有達成了此基本功——平息妄心、節制欲求，才能讓心寧靜，無有雜音。在泯除內在的紛擾後，心中不再有任何預設立場，如是的狀態方能讓意念的發動與行為的造作間產生「停頓」的間隙；這短暫的「空白間隙」好比剎車一般，讓人能在煩雜的處境中，因為能「停」，而能「看見」、「聽見」。所見者，所聞者，無非「道」的聲音或訊息；聞道、見道後，順道而行，方能減少盲目的衝動作為。

真正的順道而行，可以說是真正的捨掉了一切的執著，不再抓取。在這種沒有固定點，沒有框架的世界裏，看似沒有一條清晰的道路可走，神奇的是，在敞開心胸後，反而能啟動自由意志，並讓生命力全開，成就所有的可能，將潛力發揮到無限。所以說「無為」而後「有為」，兩者為體用的關係，不一不異，缺一不可。

最後值得一提的是，於此「無為而為」的妙境中，不但解放了自己，同時也解放了共存共事的他者，因為框住彼此的框架被拿掉了，彼此不再有束縛，雙方皆能很自然地展現自己，以最適切的形式「存在」，共榮共生。因此「無為」可以說不但能讓個人展現自由意志，更能豐富自己和他人的生命。

<sup>28</sup> 奧修《莊子：空船》，台北，奧修出版社，1995，頁9。