

「讀老莊智慧，悟人生哲理」研讀心得

(高英工商教師：楊勝宗)

研讀教師：楊勝宗
書名：讀老莊智慧，悟人生哲理
作者：李蘭方
出版社：波西米亞
出版日期：2008.11
總頁數：188
售價：180元
內容大意：心態的改變是最難也是最容易的，要擺脫做人的煩惱就必須順勢而為，柔弱不爭。不管有多少不順心的事，生活還是得繼續，在心態上重塑一個自我，豁達的面對人生，才能達到逍遙人生的境界。

「道」在華人世界時有所聞，然而「道」其真正涵義眾說紛紜，每一教派都有其一套說詞。人為何要追求「道」？因為各派把人生的最終理想目標的完成，以「道」來貫之。因此，探討人如何求「道」、面對「道」，顯然是人一生中，理應思考且無法避免的課題。因此，本文以《莊子·達生·鬼斧神工》為提，佐以儒家、佛學觀念來彰顯「道」的現代意義，及其實踐與影響。莊子一生對於「道」有獨特見解，因其所處年代，可說是動盪不安、戰禍頻仍，因此莊子是以自身去體驗生命，對於生命自然有了關懷之情；使他瞭解到人與自然間的連貫性（道），順應自然變化乃是宇宙最高原則，萬物與我合一是人的終極境界。

儒、釋、道對人生追求的觀念是中華民族獨有的思想，可說是一切價值的根源，透過探討，便可知「道」在不同起源，便有不同想法、目標。但法本同源，其對人生的歸途終點，都希望有真實「桃花源」的到來。

「道」，《說文》：「道，所行道也。从辵，从首。一達謂之道。古文道从首寸。《段註》：《毛傳》每云行，道也。道者人所行故亦謂之行。道之引伸為道理，亦為引道。首者行所達也。首亦聲。（鄭和著：《中國文字結構選解》）」道」在一般人的觀念，只是用來指引方向，引導前進的方向，讓人有依歸，生活有目標。但在先聖先賢的眼中，「道」是人最終極的目標；人生在世上，應有其責任及標的。崔大華先生也曾經指出，莊子自然哲學的思想歷程，在經歷了思索構成萬物存在的普遍形式後，跨進了更加深入的、超越感性的對宇宙最後根源的追尋的階段，這個最後的根源，稱之為「道」。（崔大華：《莊學研究》）所以，本文將以道家思想為主體來探求「道」，再以儒、釋的思想為輔，試著以中華民族的融合思想，真正知曉「道」對於生活及未來有何其重要意義。

儒家思想，長久以來一直深植在每個華人思想，尤其在領導階層。自從漢武

帝採董仲舒建議「獨尊儒術」以後，幾乎每位君主均以儒學為體，再佐以其他為輔來統治整國家，因此，儒家觀念大大影響了日後中華民族文化發展的方向，一般來說儒家的「道」是指其所主張的修身、齊家、治國、平天下的學說。以下將就儒家主要經典「四書」，來探討「道」。

《大學》中有講：「大學之道，在明明德、在親民、在止於至善。」古人註解大學，大都將「在明明德、在親民、在止於至善」列為三綱，將「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」列為八目。雪廬老人講大學時，則以「在明明德、在親民」為兩綱，各領四目，明明德領格物致知誠意正心，親民領修身齊家治國平天下，謂為兩綱八目，而「在止於至善」一句即為兩綱的總結，意謂明明德與親民實行到至善之境，纔算成就大學之道，也就是成了聖人。（徐醒民：《儒學簡說》）而「在明明德」就是在於明白我們本具的性德。由個人心性的修持，影響周遭的人，因而達到聖人境界，是人一生努力的理想。所以，《大學》中又說：「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身。」這就是《大學》說明「內聖外王」之理，「內聖」是淨心、定心、明心，「外王」是齊家、治國、平天下。「欲明明德於天下」，就是想要使世界太平，使人間成為大同世界、淨土世界，這是一種希望，要達到這個希望，必須依循《大學》上所講的次第。「欲明明德於天下者，先治其國」，想要使世界太平、世界大同，首先要把自己的國家治理得國富民強、國泰民安。要想把國家治理好，先要把家庭治理好；家庭的範圍比國家小得多，如果連持家的智慧與德行都沒有，家庭不和合，怎麼有能力治理好國家呢？所以說「欲治其國者，先齊其家」，先要把家裡治好。要把家治理好也不容易，必須要先自己修身。（中台世界-道）

《大學》中有講：「大學之道，在明明德、在親民、在止於至善。」古人註解大學，大都將「在明明德、在親民、在止於至善」列為三綱，將「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」列為八目。雪廬老人講大學時，則以「在明明德、在親民」為兩綱，各領四目，明明德領格物致知誠意正心，親民領修身齊家治國平天下，謂為兩綱八目，而「在止於至善」一句即為兩綱的總結，意謂明明德與親民實行到至善之境，纔算成就大學之道，也就是成了聖人。（徐醒民：《儒學簡說》）而「在明明德」就是在於明白我們本具的性德。由個人心性的修持，影響周遭的人，因而達到聖人境界，是人一生努力的理想。所以，《大學》中又說：「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身。」這就是《大學》說明「內聖外王」之理，「內聖」是淨心、定心、明心，「外王」是齊家、治國、平天下。「欲明明德於天下」，就是想要使世界太平，使人間成為大同世界、淨土世界，這是一種希望，要達到這個希望，必須依循《大學》上所講的次第。「欲明明德於天下者，先治其國」，想要使世界太平、世界大同，首先要把自己的國家治理得國富民強、國泰民安。

要想把國家治理好，先要把家庭治理好；家庭的範圍比國家小得多，如果連持家的智慧與德行都沒有，家庭不和合，怎麼有能力治理好國家呢？所以說「欲治其國者，先齊其家」，先要把家裡治好。要把家治理好也不容易，必須要先自己修身。（中台世界-道）個人修為的完善，是通往先聖先賢的基本態度。

《中庸》中有講：子程子曰：「不偏之謂中，不易之謂庸；中者天下之正道，庸者天下之定理。」《中庸》中亦說：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」天下的存在，有其自然的和諧。人在其中要達到和順，個人行為便要能中規中矩，與周圍環境保持適當距離。「天命之謂性」，天命就是指法爾如是，就是諸位聽法的這念心就是本性，這念心是本具的。「率性之謂道」，率性就是行、住、坐、臥要清楚、明白、作主，只起善念，不起惡念，這就是隨順覺性。這念心無論是在順境、逆境，在白天、晚上，都不迷惑，這就是「道」。「修道之謂教」，明白道理以後，朝著這個方向去努力就是修道。（徐醒民：《儒學簡說》）然而，要如何做到，《中庸》：「君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫現乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」「是故，君子動而世為天下道，行而世為天下法，言而世為天下則；遠之則有望，近之則不厭。」「故至誠無息，不息則久。久則徵，徵則悠遠，悠遠則博厚，博厚則高明。博厚所以載物也，高明所以覆物也，悠久所以成物也。博厚配地，高明配天，悠久無疆。如此者，不見而章，不動而變，無為而成。」「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教；誠則明矣，明則誠矣。」「誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化，唯天下至誠為能化。」《中庸》的「道」也是由個人內在功夫「誠」開始，有了「至誠之心」，自然能由內而外影響周遭，彼此行為合乎中庸之道，那麼便會有自得安適生活世界，更能體悟生命的價值，進而進入聖人的理想境界。

在《論語》一書中，對於「道」的追求，其目的是要能行「仁」，所以：〈雍也篇〉：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人，能近取譬，可謂仁之方也已。」仁」即是視人如己，淨除私累之境界。此一境界自是一自覺境界，不假外求，不受約制，故孔子又即此以言自我之主宰性。（勞思光：《新編中國哲學史（一）》）在〈述而篇〉：「仁，遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。仁」是一超越意義之大公境界，此可由「人己等視」一義顯出；而人之能除私念，而立「公心」，則是一純粹自覺之活動，故此處乃見最後主宰性，而超越一切存有中之約制。（勞思光：《新編中國哲學史（一）》）「道」的顯現，必須為大眾著想，捨棄自身利益，要如何完成？《論語》一書中提到：〈顏淵篇〉：顏淵問仁。子曰：「克己復禮，為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」顏淵曰：「請問其目？」子曰：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」〈衛靈公篇〉：「君子義以為質，禮以行之，遜以出之，信以成之，君子哉。」何以謂「克己復禮為仁」？蓋克己即去私，復禮即循禮。就實踐說，能不隨私欲而歸於禮時，人即是循禮而行，亦即是依一「求正當」之意志方向而活動。如此實踐，即返顯仁心。（勞思光：《新編中國哲學史（一）》）所以，「道」的達成，必須是先求自我

欲求的約制，然後才能成就大我。就是說君子必須以義(正當、合理的原則)為行事之根本(質)，以禮(適當的行事方式)去實踐和體現義的行為而以謙遜、誠實的態度，去完成正當和合理的行為及事情。(佛教沈香林紀念中學：儒家思想)

孟子所處時代，可說是比孔子時更加險峻，對於生命的價值觀更有其時代觀與迫切存在感。所以，《孟子》中將「天」、「性」、「命」的連貫性呈現，更顯得對「道」追求的實踐落實，在〈盡心篇〉「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」、「莫非命也，順受其正。是故知命者，不立乎巖牆之下。盡其道而死者，正命也。桎梏死者，非正命也。這一段話意謂著「心」是人類理性與道德覺知的基礎，只要「盡其心」就可以養性並事天，「性」是指「心」的理知所作用的對象，而「事天」則是儒家思想的最終價值關懷(例如『天人合一』思想)。故可以說，在孟子的思想中，有一種強烈的『以「心」為主體』傾向，也就是人的理知與道德的根源是對於「心」的掌握。(蘇友瑞：從儒家的心物思想談音樂音響的社會現象)一個人若能真正掌握心的方向，就不會被外在事物所羈絆，要如何做到呢？《孟子·公孫丑》中提出：人皆有不忍人之心，先王有不忍人之心，斯有不忍人之政矣；以不忍人之心，行不忍人之政，治天下可運之掌上。所以謂人皆有不忍人之心者，今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心；非所以內交於孺子之父母也，非所以要譽於鄉黨朋友也，非惡其聲而然也。由是觀之，無惻隱之心，非人也；無羞惡之心，非人也；無辭讓之心，非人也；無是非之心，非人也。惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。有是四端而自謂不能者，自賊者也；謂其君不能者，賊其君者也。凡有四端於我者，知皆擴而充之矣，若火之始然，泉之始達。苟能充之，足以保四海，苟不充之，不足以事父母。性善並不是說人的一切行為表現都是善，只是說人有向善的可能性。人會受私心、物欲及後天環境影響，以致善端被蒙蔽。故人要擴充四端，才能把人心所固有的善性發揮出來。只要能把四端發揮，人人可為堯舜。(佛教沈香林紀念中學：儒家思想)在孟子的觀念裡，人都是善良的，只要有好的環境，好的教導，要達到「道」的境界，並非遙不可及。

佛教自東漢傳入中國，直到唐代大放異彩，因其思想與中國固有思想的結合，已融入在中華民族社會中，俗諺：「家家彌陀佛，戶戶觀世音。」於阿彌陀佛發大誓願的西方極樂世界，及觀世音菩薩救苦救難的靈感事蹟，自古流傳於世間，一般大眾對其聖號早已耳熟能詳，對其信仰自然深植人心。由此，佛教的思想已成生活的一部分，佛教經典浩瀚繁多，總稱為「經」、「律」、「論」三藏，以下便以大家最熟悉的《金剛經》與《觀世音菩薩普門品》來探討「道」。

《金剛經》的重點，在於破除宗教的界限，希望人能夠把自己觀念意識的界限放在一旁，重新認識自己，找到自己生命的本源，亦即所謂「道」，所以，《金剛經·

《威儀寂靜分》中提出：須菩提！若有人言：如來若來、若去；若坐、若臥。是人
不解我所說義。何以故？如來者，無所從來，亦無所去，故名如來。（南懷瑾：《金
剛經說什麼》）如來他「無所從來，亦無所去。」，因為如來的法身，根本沒有來
去之相，這個法身是遍一切處，是個「理體」；（法身不是應化身，也不是報身；
應身、報身都有個身體，這個法身，沒有個身體。）法身的這個理體遍一切處，
沒有彼此兩個處所。如來者，即諸法如義。」這個「如來者」，就是親證一切法
「如如不動」的「理體」；他就成了佛，「真如理體」是「如如不動」，周遍法界，
如來於「真如理體」上，是「如如不動」的，那裏會有來、去、坐、臥之相可得
呢？這一科「正報無住」，就是說釋迦如來成佛了，他證得了法身，還是沒有執
著，他沒有「生心動念」，他已經是「一切不住」了。（道源法師：金剛經講錄）
在佛教的觀念裡，「道」是要學習佛陀智慧，在人世間無罣礙，最後要達成是能
至「佛」的位階。至於要如何達成？《金剛經》中記載：「若以色見我，以音聲
求我，是人行邪道，不能見如來。」又說：「一切有為法，如夢幻泡影。如霧亦
如電，應作如是觀。」古代斜與邪通用，邪道這裡是斜道，不是直路之意。若有
一天，當我們落在「外相」的追尋而不自知時，從內心深處突然升起這四句偈，
那時就真能體會佛陀回答須菩提的話：「善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩
提心，應如是住，如是降伏其心。」在佛教的觀念裡，世間所以的一切皆為虛幻，
人在世間就是要找回自己生命的真面目，明心見性便是「道」了。

觀世音菩薩，是和我國的眾生最有緣的。因此，我國的民間家庭裡，供養觀世音
菩薩聖像的人很多。尤其在臺灣，只要是燒香拜拜的信者，其家庭的廳堂，大部
分都供奉觀世音菩薩的繪像。本品經文記載觀音菩薩，能解救三災、四難，除三
毒、應二求，乃至隨類現身說法，這都是菩薩果上利他的德行。（淨心法師：觀
世音菩薩普門品淺說）觀世音菩薩的行為便是求「道」，讓眾生能效法，且依教
奉行。要如何效尤呢？《觀世音菩薩普門品》中提出：「眾生被困厄，無量苦逼
身，觀音妙智力，能救世間苦。具足神通力，廣修智方便，十方諸國土，無刹不
現身。種種諸惡趣，地獄鬼畜生，生老病死苦，以漸悉令滅。」「眾生被困厄，
無量苦逼身」，「困」是「圍困」，就是束縛的意思。「厄」是「災厄」，就是痛苦
的意思。眾生自從無始劫以來，因為有我執的煩惱，就執此假合的身心為實有的
我，遂將自由解脫的自性清淨心，被圍困於五蘊身心之中；又以這幻妄的身心，
為造業的工具，不斷造作惡業，所以就被「業力」重重圍困於三界六道中，而
不得出離。這便是「困」的意思。既然被困於三界六道中，受生死的輪迴，就必定
有種種災厄，所以說：「眾生被困厄」。「無量苦」是無量的痛苦。眾生的痛苦是
數不盡的。且約人類來說：自從呱呱墮地，乃至氣盡命終，其間要備受生理上
「病」、「老」的痛苦，又要受精神上「求不得」、「愛別離」、「怨憎會」等等的痛
苦。自身生理上的病痛，外界人事的刺激，大自然界遭遇的不如意，其逼迫身心
的痛苦是無可限量的，所以說：「無量苦逼身」。而這眾生的痛苦，正是菩薩所要
救度之境；無論那一個世界，都會現身，只要能仰仗菩薩之力，必定能漸漸消滅，

乃至最後，會消滅一切業報呢。(淨心法師：觀世音菩薩普門品淺說)菩薩的行為往往能潛移默化的影響人間，使人能一步一步邁向「道」的實現。然而，世人要何處著手？《觀世音菩薩普門品》中提出：「具足妙相尊，偈答無盡意：汝聽觀音行，善應諸方所。弘誓深如海，歷劫不思議，侍多千億佛，發大清淨願。」

「汝聽觀音行」：「汝」字是指無盡意菩薩，「聽」字是要諦聽，「觀音行」是觀音菩薩自利利他的行願。世尊以偈回答無盡意菩薩的時候，一開口就說：無盡意菩薩啊！你要注意聽呀！我要向你說明觀世音菩薩，自利利他的行願了。這句話是訓誡無盡意菩薩，要注意聽下面所要講的道理。無盡意問世尊說：「佛子何因緣，名為觀世音？」而世尊即以「觀音行願」回答，這正是表示諸佛菩薩的聖號，每以其「因中」的「自利行」與「果上」的「利他行」，來安立德號的。

「善應諸方所，弘誓深如海，歷劫不思議」：這三句偈，是說明菩薩「化他的行願」。「應」字是「感應」的意思。佛菩薩的度眾生，是有機感即應的，「應」而叫做「善」，必定具足自在的神通力。從「真理體而隨類化身，雖然變現了無量無邊的應化身，而真身本體，從來不動搖；雖真身不動，而能隨類化身，隨緣不變，不變隨緣，才能叫做「善應」。「諸方所」是所有的地方處所。觀世音菩薩的應化，能夠應化到所有的方所——十方世界。(淨心法師：觀世音菩薩普門品淺說)代表眾生若能多為他人想，幫助他人，「道」將自然浮現。

在先秦時期的諸子百家中，道家思想對宇宙、社會以至人生都有獨特的見解，這是其他各家不能取代的。在漫長的中國歷史發展中，道家思想對中國文化產生過深遠影響，處處呈現其永恆的價值與生命力。牟宗三先生認為：「老子比較沉潛而堅實，莊子則比較顯豁而透脫。」莊子於老子基礎上，更加以具體的發揮，使道家在中國哲學思想的地位深受肯定。(林秀香：《莊子》寓言及其美學義涵研究)尤其與大自然的相處之道，在今日依舊能符合潮流，以下便就道家主要典籍《老子》與《莊子》來知悉其「道」與自然的關係。

老子以“道”為宇宙本源，故被稱之為道家。老子在《道德經》一書中，開宗明義便談到：「道可道，非常道。名可名，非常名。」所謂的「道」，指的是一種宇宙間自然生滅的現象，所有的物種都處於「道」中。大自然中的萬物是自然生自然滅，人若能不受影響，只是純粹觀察著，那麼便能體悟「道」。但要如何能作到，《道德經》中提及：「道沖而用之，或不盈；淵兮似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵；湛兮似或存。吾不知誰之子，象帝之先。」、「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。是以聖人為腹不為目。故去彼取此」、「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。是謂覆命。覆命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆」、「大成若缺，其用不弊；大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。靜勝躁，寒勝熱，清靜為天下正」、「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」、「知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門，挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，是謂玄同。故不可得而親，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而貴，不可得而賤；故為天下貴」。老子所倡導的主靜說，對於調諧人的心理平衡，保持心的寧靜，不為外物所傷害，確是能起到作用的。尤其不受各種事物的影響。它們對調諧人們身心健康的作用，是大家有目共睹的，所以能在當今社會上得以廣泛的發展。

莊子承襲老子思想，更加以發揚，在《莊子》一書中，各種寓言處處契合自然之道，以下將以《莊子》對「道」的顯現來探討：

梓慶削木為鐻，鐻成，見者驚猶鬼神。魯侯見而問焉，曰：「子何術以為焉？」對曰：「臣工人，何術之有！雖然，有一焉。臣將為鐻，未嘗敢以耗氣也，必齊以靜心。齊三日，而不敢懷慶賞爵祿；齊五日，不敢懷非譽巧拙；齊七日，輒然忘吾有四肢形體也。當是時也，无公朝，其巧專而外骨消；然後入山林，觀天性；形軀至矣，然後成見鐻，然後加手焉；不然則已。則以天合天，器之所以疑神者，其是與？」

梓慶之能使人驚猶鬼神，是因為他有著最佳的精神狀態，藝術而藝術，忘我忘物，忘名忘利，旁若無人，進入“物化”的境界，這樣叫做“以天合天”，主體的“自然”（天）和客體的“自然”（天）合而為一；只有這樣，才能進入最高的藝術境界。想成就任何事情，都必須執著、專一、忘我，摒除名利情的雜念及羈絆、在精神專注、做而不求的情況下，才能完善每項巧奪天工的藝術品或一件事的成功。另外亦有：

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然響然，奏刀騞然，莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會。

文惠君曰：「嘻，善哉！技蓋至此乎？」

庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非全牛者；三年之后，未嘗見全牛也；方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗微礙，而況大軀乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也；今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣。是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲，動刀甚微，謦然已解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，為之而四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」

文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」

庖丁之所以在解牛時游刃有餘，達到如此神化水平，是因為擺脫了具體感官的作用，才進入了與“道”合一的“虛靜”狀態。庖丁說：「臣之所好者道也，進乎技矣。」這是說他能順應自然，依其天性，解牛之時，目無“全牛”，“以神遇而不目視，官知止而神欲行。”當他的感官作用全部廢棄，無知無慾，自能用與“道”合一的精神來解牛。事實上，庖丁用了十九年來解牛，解牛數千，故

對牛的特點與規律早已爛熟於心。他看到的牛，不是渾然一體之物，他能一眼看穿牛的內部結構，對其筋骨、肌肉、經絡等組織情況了解得清清楚楚，知道從何入手，所以能迎刃而解。

在莊子看來，「道」無所不在的，「道」存在於每一個具體的事物上，也存在於每一個我們看不見的細微事物中，「道」無終無始，亦無生無死，且永恆的存在不變。「道」使事物各以其事物的本質存在，並在運動變化中保持本質同一不變，根本性的道理亦不變，一切生死流轉皆是依據於「道」而有的變化而已。（李涵芄：莊子生死慧研究）要如何到達此境界：「適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也。古者謂是帝之縣解。指窮於為薪，火傳也，不知其盡。」、「若然者，其心志，其容寂，其顛顛。淒然似秋，暖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。」

莊子貫穿了一個基本思想，即是要使技藝創造出神入化，與造化物吻合，最關鍵的是要使創造者具備“虛靜”的精神狀態，達到“大明”的境界。莊子認為只有“虛靜”，才能排除一切主觀和客觀雜念對自己的干擾，才能智照日月，洞鑒萬物，深入領會創造對象的外在形態特點和內在規律，集中精力進行複雜的創造活動。“虛靜”是為了“物化”，其利害之處是使主體與客體完美地合一，不知我是物還是物是我，物我不分時，方能創造出藝術珍品。然而，以藝術的創作角度而言，單靠“虛靜”是不足夠的，而是要經過具體的認識與實踐的經驗積，方能掌握其客觀規律，達至爐火純青的境界，進入所謂的「道」。

由於人們過分注重生活水平的提高，對自然的攫取超過了生態系統本身的自我調節能力，生態平衡遭到了嚴重的破壞。莊子認為，人之執物乃始自執己，因為人執著於有限的軀體和有成見、成心的假我，始能發展為執物。故莊子無為工夫的程序，乃從無己開始，經過無物而達到忘適或無竟的最高理想境界。但在實際上，無己、無物及無竟三者為同時進行，因為忘己即牽涉到忘物，而到了忘己、忘物之境界，即進入到忘適之境界。由儒、釋、道三家對於「道」的追求，都是由自身做起。當自我完成，便忘我，如此才能無私逐漸擴充至周遭，不知我是物還是物是我，物我不分時，這種由記而忘而真記的功夫，正是學習與教育的最終目標。