

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

論莊子生命哲學對輔導工作的啟發

—以專任輔導教師為例

On the Enlightenment of Zhuangzi's Life Philosophy to Tutoring

--Take a Teacher Counselor as an Example

林孟秀

Meng-Hsiu Lin

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

論莊子生命哲學對輔導工作的啟發

—以專任輔導教師為例

On the Enlightenment of Zhuangzi's Life Philosophy to Tutoring
--Take a Teacher Counselor as an Example

研究生：林孟秀

經考試合格特此證明

口試委員：黃源典

陳政揚

陳德和

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊琦

口試日期：中華民國107年6月21日

中文摘要

本論文之研究主旨在探討莊子生命哲學對輔導工作的啟發，並以專任輔導教師為例。閱讀《莊子》經典、理解並詮釋文獻，進而取得經典中珍貴的智慧理路，找尋著可以淨化心靈和強大生命力量的源頭。莊子的生命哲學與哲學諮商領域的交會融通，結合療癒思想的功夫與境界，將之感悟融入真實生活中的實踐，轉化了人們生活信念的歷程反思，啟發了生命教育與輔導工作的視域，開展出專任輔導教師生涯實現的新圖像。

關鍵字：莊子生命哲學、專任輔導教師、療癒思想、哲學諮商



Abstract

The main purpose of this paper's research is to explore the inspiration of Zhuangzi's life philosophy to counseling work, and taking full-time tutors as an example. Read “Zhuangzi” classics, understand and interpret literature, in order to obtain the precious wisdom of the classics. Look for sources that can purify the soul and powerful life force. Zhuangzi's life philosophy and consultation in the field of philosophical consultation and combine healing thoughts with realm and realm. Integrating the insights into practice in real life. Reflection on the process of transforming people's life beliefs and inspires the vision of life education and counseling. Develop a new image of a career as a full-time tutor.

Keywords: Zhuangzi Philosophy of Life, Full-time tutor, Healing thoughts, Philosophical consultation

目 錄

中文摘要	I
Abstract	II
目錄	III
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 研究方法與架構	9
第二章 莊子生命哲學的意義	15
第一節 莊子哲學的生命關懷	15
第二節 莊子哲學的境界功夫	21
第三節 莊子哲學的療癒性格	31
第三章 莊子生命哲學對輔導工作的啟發	35
第一節 莊子對哲學諮商的啟發	35
第二節 莊子對專任輔導教師的啟發	44
第三節 莊子對生命教育的啟發	55
第四章 結論	63
參考書目	69
附錄表(一)：哲學諮商與心理治療及莊子哲學的關聯	78
附錄表(二)：輔導、諮商與心理治療之差異與關係	79
附錄圖(一)：筆者流動於晤談現場～專任輔導教師內在步伐的轉變	81

第一章 緒論

本論文之研究，旨在探討莊子生命哲學對輔導工作的啟發，並以專任輔導教師的工作為例。閱讀《莊子》經典、理解並詮釋文獻，進而取得經典中珍貴的智慧理路，找尋著可以淨化心靈和強大生命力量的源頭。本論文以莊子生命哲學與輔導工作的議題為主要研究範圍，從自我生命與哲學諮商領域交會，至遇見莊子思想、研讀詮釋《莊子》義理，層層浸潤著堪入真實生活中的感悟實踐，轉化了生活信念的歷程反思；《莊子》豐厚寬廣的生命哲學，開展療癒了自身擔任的教育輔導工作，揭示出專任輔導教師工作生涯所展現的新圖像。

第一節 研究動機與目的

本論文研究動機，起因於筆者在擔任中等教育階段輔導老師的工作生涯中，¹心中時常莫名感到有些不足和質疑，甚至產生自我專業定位的搖晃與掙扎，那就是作為一個輔導助人的工作者，在專業背景與現場晤談間，始終無法真正將生命情懷和輔導精神融合實踐，也就是自我的意義感漸漸失去且下沉。余德慧先生道出：

自從踏入心理學研究的領域，我一直受困於學術界「概念化」的限制。

人文社會科學研究一直以「概念」來揭露各種人類經驗，可是卻被「概念」牽著鼻子走；我們以為可以用各種心理學概念說明人類經驗，但這條路走下來，與人類的經驗卻越行日遠，心理學家越來越無法碰觸到人類的生活經驗，有時，反而被自己創造的概念拉著團團轉。²

人是需要活在「意義」的領域裡，並非只有心理學線性統計下的概念化定義。每個人的行為，是經由個體自身的真實感受所擁有的經驗回憶，必須能依靠一個確

¹ 中等教育階段輔導老師乃指任職於國民中學、高中、高職等教育階段的輔導教師。筆者在民國 85 年至 100 年間，分別擔任過國民中學的輔導活動科教師、綜合活動領域教師、高中職學校的輔導教師、生命教育老師。至民國 101 年起則任聘為國民中學專任輔導教師。

² 余德慧，《生死無盡》，台北：心靈工坊，2004 年，頁 148。

實的生命價值詮釋，透過自身認為的意義，才會經驗到現實，感受到身心靈的一同，使生命獲得安頓。因此，當一個人經由曾經經歷的事件，重新予以理解、認知及詮釋時，適可回頭建構個人生命的意義。事實上，「人活在事情中，而事過境遷，往事沒入生活的背景沉默著，所以過往經驗可視為生命的本文等待著被理解、詮釋。」³

至今慶幸，於民國 101 年考取進入了「哲學與生命教育系碩士班」的進修旅程，得以在「中年加油站遇見了一哲學」，開啟了熱衷閱讀相關《莊子》書籍並因此參與更多「哲學輔導」課程的研讀學習。⁴生命的境遇，儘管可能有所不同，但論其本質，身心靈的需求卻都無法逃避，況且大多數人往往都是趨樂避苦，希望生活獲得更多的幸福快樂。然而，身為一個輔導助人的工作者不可避免的工作，就是要去面對處理人的問題與伴隨著問題而帶來的苦痛。專任輔導教師欲解他人之苦，⁵當也應得先解自己的苦，既已是專業輔導人員，如何照顧好自己的身心，更是刻不容緩，端賴個人的智慧巧妙地去化解。綜觀莊子的療癒思想，面對著生命的無常變化，即是先由「自我生命存在」根本出發，承以「逍遙從容」為解脫之境，運用諸多故事寓言，給予受苦世人醒世的良方和修練的功夫。這樣的處世

³ 參見：余德慧、李宗燁，《生命史學》台北：心靈工坊，2002 年，封面頁。

⁴ 哲學輔導的定義目前亦無確立的定義，本文認同並傾向採取溫帶維先生之實踐理念為：「輔導」(Guidance) 原指提供建議和指導，特別是指由較專業的人士對較不專業的人士所提供的建議和指導。很自然，哲學輔導所提供的建議也在哲學所涉及的知識和專業範圍裏，例如：倫理、道德、價值、意義、目的、概念釐清、世界觀等等。而心理學作為一種科學，它是描述性的（也就是不作任何價值的討論的），其研究的對象主要便是人類的精神和行為。有著過去百多年的發展和研究成果，心理學增進了我們對人類的精神和行為之相關事實的知識，因此心理輔導對維持人們的精神健康和改變個人行為等有相當的貢獻。所以心理有問題或是怕心理將會有問題的人便應尋求心理輔導。然而，認為自己所面對的並非心理問題，而是一般的人生困惑(通當這些都屬哲學問題)的人可以從哲學輔導中得到益處。參見：溫帶維，《正視困擾：哲學輔導的實踐》，香港：三聯書店有限公司，2010 年，頁 220。

⁵ 依教育部 96 年 11 月 5 日台國（四）字第 0960162303B 號令修正國民中小學教師授課節數訂定基本原則第 5 條，專任輔導教師負責執行發展性及介入性輔導措施，以學生輔導工作為主要職責。另查教育部所訂「學校三級預防輔導模式與輔導教師之角色功能表」規定略以：「專輔教師之職責係為主責二級輔導，以個別或小團體學生為單位，實施介入性輔導措施，針對學生在性格發展、學業學習、生涯發展及社會適應等之個別需求，進行高關懷群之辨識與篩檢、危機處理、諮商與輔導、資源整合、個案管理、轉介服務和追蹤輔導等，並提供學生個案之家長與教師諮詢服務，以協助學生及早改善或克服學習、認知、情緒、行為及人際問題，並增進其心理健康與社會適應」。王麗斐(主編)，《國民中學學校輔導工作參考手冊》，台北：教育部，2013 年，頁 5-7。

智慧和巧門，便是與現代哲學輔導的內涵精神一致：起先協助受困者看清當下的「處境」，適時提供哲學寶庫之「忠告」(counsel)，擴大受困者思考的角度視野，引導修正其錯誤的思考路線，翻轉錯置的信念，起而讓主體具有更強的反思能力，可以自助而助人，因著哲學的輔助而得到生活的慰藉，這即是此篇論文寫作背後的主要動機和緣由了。

哲學家齊克果說：「人生必須倒過來了解，確實一點也不錯；可是我們別忘了更重要的一個命題，人生必須往前活出來。」⁶誠如觀覽歷史，具有鑑往知來的功能，人們可以藉由吸取過去許多成功與失敗的經驗，避免重蹈覆轍，學習問題的解決方法並預測未來。同樣《莊子》經典，具有承載中國文化豐富的內涵，不僅反映當時的歷史意義，也將人們的生活方式，甚至是東方人特有的生命哲學鋪顯無疑，對於當下人民的處境與困局做出關懷，並提供生命價值的引導。牟宗三先生道出：

中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象。主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。這就不同於希臘那些自然哲學家，他們的對象是自然，是以自然界作為主要課題。⁷

因此，靠近中國哲學經典《莊子》，理解並詮釋文本，進而取得經典中珍貴的智慧理路，運用這樣生命的學問，使生命得以有所調節而能持續運轉，不斷淨化著被污染地心靈，尋找到強大生命力量的源頭。本論文將探索莊子生命哲學及其內含的療癒思想與哲學諮商交融對話後所開展的天空，藉此解讀《莊子》療癒思想的內容意義及獨特修養的生命學問，理解其功夫和境界，體悟闡述其對生命的關懷，將之復次帶入專任輔導教師工作的場域，連結哲學輔導的實踐，開展療癒性教育輔導工作的意義，以助於教育研究責任的完成。

⁶ 齊克果著，吳書榆譯，《齊克果日記》，台北：商周出版社，2016年，頁18。

⁷ 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，1985年，頁15。

第二節 研究材料與範圍

本論文的研究材料，首要是《莊子》，⁸主要研讀的乃是現今通行本為西晉郭象所刪訂，⁹全書共三十三篇，分內七篇、外篇十五、雜篇十一等。然因後代學者的查閱考究，多數認同《莊子》並非一人一時所著，但對內七篇所呈現思想一貫之檢驗，認為是較可靠且符合莊子思想的作品。王邦雄先生曾道出：

莊子的哲學，就其內七篇的思想來看，在在皆顯發其挺立自我、涵容萬化，通貫天人的生命精神，由小而大由大而化，是自我的超拔提升；離形去知真君明照，是物我的同體肯定；有真人而後有真知，是天人的契合為一。在自我昂揚，物我感通，與天人為一的向外推闕與往上翻閱中，開展了人之生命的自由無限。¹⁰

莊子的哲學即是以生命關懷為首出，以其內七篇的思想即可窺探驗證。《莊子》內七篇分別有：〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉、〈人間世〉、〈德充符〉、〈大宗師〉、〈應帝王〉等七篇，其內容布局無一不是以人的自身為出發，強調唯有先從自我的提昇和修練，如離形去知的覺察謙懷，才能不斷化解視野的困窘，由小而大由大而化，不會總是作繭自縛，生起計較心機，放開執著桎梏，敞開心胸地涵容萬物，體悟真正真人的明心自照，讓一處陽光普照。至此自身已不僅僅是一己

⁸ 根據《史記·老莊申韓列傳》的記載，「莊子者，蒙人也，名周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王同時。」西漢·司馬遷著，南朝宋·裴駰、唐·張守節注，《史記三家注》，北京：中華書局，2002年，頁2143。

⁹ 現今之所見通行本，乃西晉時人郭象注《莊》時所刊定。《莊子》一書分內篇7、外篇11、雜篇15，共計33篇，其篇名及內容如何而來則不得而知，惟歷來研究莊子者，皆只能以郭象之定本為依據。至唐玄宗時由道士成玄英為之作《疏》，道家中之《莊子》因朝廷重視之關係而被尊稱之為《南華真經》，此《疏》妙解玄思而和郭象之《注》前後呼應相互發明，後人重之合而為《莊子注疏》一書的刊行。另清代治《莊》名家郭慶藩，嘗輯古今注《莊》名著數十種並兼陳己意，集成《莊子集釋》一書，其中《莊子注疏》當代學人王孝魚先生曾予句讀和校刊，成為點校本之《莊子集釋》，乃是版本中佼佼者之一。若凡筆者在本論文中《莊子》原文之引述，原則上以此點校本之《莊子集釋》為主要依據，台北：萬卷樓圖書出版社，1993年。

¹⁰ 王邦雄，《中國哲學論集》，台北：台灣學生書局，2004年，頁97。

的自我肯定，更是對天地萬物生存的真知灼見，願依此真知之據點，昂揚邁開往前亦往後的自然生活，與大地萬物齊一共融，若天人逍遙自由之境的自在無垠。

再者發現，《莊子》內七篇各篇章標題皆是「三個字」，有助洞悉出作者著作風格時應有的一致，對其內涵生命義理和貫穿其中道論的起承轉合，相應出筆者偏重的態度和選擇，次之對其外、雜篇等文獻則視機作為相關衍述的補充及加強驗證。本論文選取材料分別就「古今莊學文獻」與「輔導」兩大部分說明。首先，「古今莊學文獻」則增加「古今注本」參考的部分、其餘兩者則就現代專書、期刊論文與學位論文等類參考。另因相關取閱資料繁多，文中陸續尚有未載待續的期刊、論文等諸多參考資料及來源，將依序呈現於文中註解及文末「參考書目」中詳加交代。

一 古今莊學文獻

(一)古今注方面：漢·班固《漢書》、西晉郭象的《莊子注》、南朝宋·裴駰、唐·司馬貞、張守節注的《史記三家注》、唐朝成玄英的《莊子疏》、宋朝呂惠卿的《莊子義》、宋·褚伯秀《南華真經義海纂微》、林希逸的《莊子膚齋口義》、宋·朱熹《四書章句集注》、元·吳澄《南華內篇訂正》、明朝焦竑的《莊子翼》、釋德清《莊子內篇注》、清·王夫之《莊子通·莊子解》、林雲銘的《莊子因》、清·陳壽昌《南華真經正義》、宣穎的《莊子南華經解》、郭慶藩的《莊子集釋》、王先謙的《莊子集解》、王叔岷《莊子校釋》、《莊子校詮》，陳鼓應《莊子今註今譯》，錢穆《莊子纂箋》，陳冠學《莊子新注（內篇）》，張默生《莊子新釋》，黃錦鉉《新譯莊子讀本》、歐陽超《莊子釋譯》等等，皆為翹楚重要之作。

(二)現代專書：牟宗三《中國哲學十九講》、《才性與玄理》、《圓善論》、《現象與物自身》，方東美《中國人生哲學》、《原始儒家道家哲學》、《生生之德》，王邦雄《中國哲學論集》、《莊子道》、《走在莊子逍遙的路上》、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、《莊子寓言說解》、《道家思想經典文論》，王邦雄、陳德和

《老莊與人生》，王邦雄《中國哲學史》，王博《莊子哲學》，王凱《逍遙遊》，王德有《莊子神遊》，吳怡《莊子內篇解義》、《中國哲學的生命和方法》，《逍遙的莊子》、《禪與老莊》，吳光明《莊子西翼》，吳汝鈞《老莊哲學的現代析論》，唐君毅《中國人文精神之發展》、唐君毅《中國哲學原論·導論篇》、唐君毅《中國哲學原論·原道篇》、《人生之體驗》、《人生之體驗續編》，徐復觀《中國人性論史·先秦篇》、徐復觀《中國藝術精神》，袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，高柏園《莊子內七篇思想研究》，崔大華《莊學研究》，陳鼓應《莊子哲學》、《老莊新論（修訂版）》、《道家的人文精神》，陳德和《從莊子思想詮詁莊子外雜篇的生命哲學》、《道家思想的哲學詮釋》、《臺灣教育哲學論》，另有相關作品如：葉海煙、劉笑敢、楊儒賓、歐陽景賢、傅偉勳、樓宇烈、陳知青、葉程義等限於篇幅不逐一羅列，然在本論文〈參考書目〉將會清楚交代。

(三) 期刊論文：王志楣〈論莊子之「用」〉，沈清松〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，沈維華〈莊子「無用之用」思想探究〉，吳肇嘉〈《莊子·應帝王》中「即內聖即外王」的應世思想〉，倪麗菁〈從〈養生主〉、〈人間世〉看《莊子》哲學的生命本質〉，高利民〈莊子無用之用的另外解讀〉，陳德和〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉、〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉、〈生命教育的老學基礎〉、〈論莊子哲學的道心理境〉、〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉、〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉、〈老莊思想與實踐哲學〉、陳德和〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉、〈試論道的雙重性——道德經中的「無」與「有」初探〉，陳政揚〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉、〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉、〈論莊子與張載的「氣」概念〉、〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，謝君直〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，趙明媛〈《莊子·德充符》析論〉。

(四) 學位論文：王敘安《莊子實踐哲學初探》，朱玉玲《莊子無用之用思想研究》，江培詩《《莊子·人間世》療癒思想研究》，呂秀姮《莊子人生哲學之現代運用》，吳肇嘉《莊子應世思想研究》，李玫芳《莊子人生哲學研究》，沈雅惠《莊子用思想研究》，林秀玲《試論莊子哲學中的意義治療》，林鳳玲《《莊子》論生命困境與化解之道》，柳秀英《先秦道家老莊生命思想研究》，許明珠《莊子人間世之研究》，許貴勝《莊子人間世之研究》，許善然《莊子的人生哲學——以生死智慧為中心》，黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》，曾明泉《莊子人生哲學之研究》，張木生《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》，張瑋儀《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》，陳家祥《用世之難——莊子人間世文本之分析與詮釋》，廖秀惠《虛己遊世——莊子人間世文本結構的詮釋分析》等。

二 輔導類

(一) 現代專書：溫帶維《正視困擾：哲學輔導的實踐》、羅哲斯(Carl. Rogers) 宋文里(譯)，《成為一個人》、彼得·拉比(Peter Raabe) 著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷 譯，《哲學諮商——理論與實踐》，Shlomit C. Schuster 著，張紹乾譯，《哲學診治：諮商和心理治療的另類途徑》、李察·詹那：《倫理師的身影》，伊利特·科恩(Elliot D. Cohen, P) 蔡淑雯譯《這麼想就對了：哲學家教你破除 11 種負面想法》，林孟平《輔導與心理治療》、林逢祺、洪仁進主編《教師哲學：哲學中的教師圖像》、余德慧《生死無盡》、余德慧、李宗燁，《生命史學》，丹·米爾曼(Dan Millman) 著，韓良憶譯，《深夜加油站遇見蘇格拉底》、鈕則誠：《生命教育概論—華人應用哲學概論》、Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來》等書。

(二) 期刊與學位論文：楊淑婷《哲學諮商理論及其在教育上的應用》，張秀娟《哲學家·諮商心敘說一個準諮商員自我探究的歷程》、《靈魂研究對哲學諮商之重要

性》，蘇癸霽《論先秦儒家人文療癒的双回向系統》、《用哲學諮商方法論兩性關係》，尤淑如《作為倫理實踐的哲學諮商》，黎建球、尤淑如《導言：哲學諮商理論與實踐專題》，湯舒倪《靈魂研究對哲學諮商之重要性》，黃敏郎《先秦儒家哲學諮商論》、陳宏一《作為價值引領的哲學諮商》，孫效智〈生命教育的內涵實施〉、陳若吟《敘事理論之哲學諮商應用—呂格爾《時間與敘事》，洪美鳳《以《論語》的「仁」做為操作哲學諮商內涵之探討》，陳麗娟《動力精神醫學的哲學諮商研究—以洞察力為主要陳述》，周宛宣《以幸福為目的的哲學諮商—從亞里斯多德《尼各馬科倫理學》第一卷談起》。

儒、道、佛為中國文化三大傳統，道家哲學內斂，重在情意體悟，蘊藏在中國本土文化之中。本人在求學中對道家文化思想的印象，是由高中國文科目的教導開始，當時至今仍留存的印象，僅僅只有如「桃花源」理想仙境的嚮往和對道家「無為自然」概念的基礎。然而，隨著年歲漸長，生命經驗越多，越發能體會歷史文化不是一堆陳年作古的課文，而是一個個偉大的生命人格所凝合的精神世界，誠如多少古人聖賢，教導印證了許多亙久不變的道理。因此，我們不僅需要記取前人的智慧，更應該要去瞭解古代的人，在精神和人格上和他們做朋友。那麼，我們也才能活在一個有空間廣度、有時間深度的人格世界裡。在這個人格世界中，我們便能開發充足的智慧，去解開「怎麼活才是最幸福、最理想」的謎題。

選擇《莊子》文本為研究範圍，乃是依據研究動機中所說明的一莊子生命哲學即是先由「自我生命存在」根本出發，承以「逍遙從容」為解脫之境，運用諸多故事寓言，給予受苦世人醒世的良方和修練功夫的帶領。陳德和先生曾說：

若以戰國時代，老子學說南北兩地的發展而言，南方楚國的派別很明顯地把老莊學說都往「德的方向」去詮釋，所以我把它稱為是境界化的老學。因此，可以看出莊子的內七篇很少單方面去提到「道」的問題的敘述，（只有〈大宗師〉一小段），反而更熱烈談到的是講境界、講心靈、

講德的建構。莊子內七篇大部分講的都是有關「人」的問題。¹¹

探索《莊子》內含充滿人文關懷的自然之道，如何真真切切落實在每個個體的生活與上天宇宙間客體的實踐融合，無我、心齋的功夫若是每個人心智的自主選擇，則莊子療癒的良方即由「自身」出發就可修練完成，完成成德、立德、修德的人間，追尋著達莊之逍遙境界的道路，完全符應在真我的存在，修得心法豁達無上精神之自由。

研究《莊子》文本的範圍，主要乃是探索《莊子》寶藏的生命哲理智慧為何？對其世人生命關懷中蘊育的功夫是哪些，以此功夫為基調通達的又會是如何地境界？至此綜觀梳理出莊子生命哲學的內涵和療癒性格的面貌，希冀推論呼應於西方哲學諮商中「實踐哲學」的原則意義時，是否能從中融通學習、鍛鍊，落實在世人日常生活中；復應於「專任輔導教師工作」時產生的療癒作用如何？相對於也繼續涉及探討對生命教育的關連有何啟發，是否也能成為有別於現代科學醫學的醫療，另一選擇自處安寧、安心、安頓的新解藥？如此層層架構的關係和邏輯推演，便是研究者環繞整體論文而將探索深耕的重要範圍選材。總之，筆者所要強調抉發的就是，莊子生命哲學與哲學諮商中跨文化、跨時代的整合議題和意義，試圖分析兩者文獻觀念中彼此各個療癒思維方法之融通，進而理解詮釋產生對話並釐清呈顯出其中涵蓋精神義理的一同，顯以運用於現今「專任輔導教師生涯歷程與自我實現」的實際啟發，回應出雙方至終「實踐哲學」理念的宗旨意義。

第三節 研究方法與架構

中國哲學的研究，目前因方法論的不同而有不同的詮釋出現，關鍵也大都呈現出如儒、釋、道各家的真意，並無一套單單作為文本詮釋的解釋架構。哲學觀

¹¹ 陳德和先生，南華大學 106 學年度《莊子哲學》課程上課錄音稿，2018 年 3 月。

念研究法即是尋找出一哲學作品主要問題意識的工作方法，而藉由此「問題意識」的觀念，來研判出此哲學作品中所進行的推論過程，所展現出的理論體系的理論。本論文以遵循哲學研究時的主要概念，關注著《莊子》作品中的哲學觀念，對其生命哲學與輔導工作的主軸問題意識，做進一步探求事理根本的發問，找尋追問哲學實踐事實之「所以然」的因由理據，乃至於完成相關論點進行規律客觀的解答、檢討與批判，終至對這思考本身的自我反省與批評。另在建立其完整的《莊子》表述體系的過程中，著重《莊子》文本字詞概念的分析以及思想義理的論證，並對所要分析範疇的事理與議題進行普遍性的思考、從其特色殊相推進至共同融通的義理真相，尋找成立理據的方法論之建構。

此外，論文撰寫的成敗，攸關選擇的研究方法適當與否。研究方法的選擇雖會影響到研究成效，終究仍要回歸論文研究目的來選擇研究方法。因此本論文透過「文獻分析法」對《莊子》文本等資料做概念意識和義理分析，¹²以確認對史料的認知觀點與作者主體的原貌釋出有一定的哲學性，相對針對歷史背景、文獻考究的前提是同等地作用和重要。接著便是依此基礎分析後的概念理路，做進一步呼應論文問題意識的詮釋或屬於個別理解的說明運用，企達研究發展的目的，得到更多發現和回應。至於如何將理解後，文意中的哲學觀念意涵充分詮釋，得先定義說明「詮釋」的意涵。根據高柏園先生的見解：

所謂詮釋(interpretation)，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，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是人文科學的內容為主，因此，詮釋與解釋(explanation)不同。解釋是指自然科學

¹² 文獻分析法也稱「文件分析法」或「次級資料分析法」，是指「蒐集與某項問題有關的期刊、文章、書籍、論文、專書、研究報告、政府出版品及報章報導等資料，進行靜態性與比較性的分析研究，以瞭解問題發生的可能原因，解決過程及可能產生的結果。」吳定，《政策管理》，台北：聯經出版社，2003年，頁25-26。

在處理目像時，乃是以因果關係來說明其現象之產生。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乃是重在對意義的理解、創造與傳達的問題。¹³

如此看來，詮釋是著重在詮釋者對詮釋對象的理解，並對其意義進一步建構與創造，詮釋的對象則以人文科學的內容為主。就本文而言，也就是筆者和莊子、《莊子》文本的詮釋，關鍵點在彼此互動間的理解與體悟的創新連結，尤其是相對性的建構檢視著思維，有別於自然科學的詮釋，所專注乃在因果關係的解釋。至此，進行古代經典的詮釋是否正確，依牟宗三先生的觀點，首先要了解一個系統的內在性格，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一 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。¹⁴

那麼，我們要如何把古代經典文字本身的「ambiguous」，符合其邏輯後又能以「見」(insight)的深度詮釋清楚，一以貫之地交代古人的思想呢？關於這部分更上層樓的創見，傅偉勳先生在哲學詮釋法觀念所建構的「創造的詮釋學」，將概念的詮釋劃分成五個由低至高的層次，應可作為相互的鑑別探問，說明如下：

(一)實謂層，即「原思想家或原典實際上說了什麼。」在「實謂」層次，即是對原典的校勘、版本考證與比較等等校對文字注釋的課題。「實謂」需要客觀的原初資料，故當文獻不足或「實謂」研究無法幫助注解家解決問題時，就可以轉進

¹³ 高柏園，《中庸形上思想》，台北：東大圖書公司，1991年，頁50。

¹⁴ 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，2002年，頁71。

「意謂」層次客觀詮釋文本的意義。

(二)意謂層，即「原思想家想要表達什麼？」或「他說的意思到底是甚麼？」「意謂」的層次是依文解意。在「意謂」層次，詮釋者需自反問「原思想家想要表達什麼？他所表達的意思究竟是什麼？」於此層次以依文解義的方式，如實了解原典的真正意涵，理解原作者「客觀意義」或「真正意思」，表達「客觀」的理解與詮釋。如因「意謂」層次本身的局限性，須再上一層至「蘊謂」層次嘗試解決原典思想可能蘊藏的深層意涵與內在難題。

(三)蘊謂層，即「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵什麼？」在「蘊謂」的層次，詮釋者運用思想史上，前人的詮釋進路，繼續進行探問，歸納等幾個較具參考份量的資料或觀點，鑽研原思想家著作中所蘊涵的深層義理。至此若在「蘊謂」需對詮釋高低、深淺優劣的評價衡定時，則可往「當謂」層次前進。

(四)當謂層，即「原思想家(本來)應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼？」。也就是說，在各別詮釋進路發現的義理蘊涵中，設法掘發原思想體系結構底下較深層的義理根基，進行批判性的比較考察，藉以重新理解思想脈絡中的更深層蘊涵的義理，探索出原典中原本應當表達的內涵，則成為創造詮釋學工作的一大特點。

(五)必謂或創謂，即「原思想家現在必須說什麼？」或「為了解思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？」在「創謂」層次，創造的詮釋家之所以具有詮釋學的創造性，在其能從「當謂」層次原思想家應當說出什麼、創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼，上進提升為詮釋者思維歷程中必然的自我轉化，以解決原思想家未能完成的思想課題，實踐執行其「必謂或創謂」的舉動。¹⁵

¹⁵ 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年，頁222-239。

以《莊子》原典為例，回顧歷史去觀看此人—當時生活的狀況和環境(實謂層)，如此才能深層透析出當初作者書寫時所處的背景文化(意謂層)，進而符映出當下可能的心境和想法(蘊謂層)，以便可以藉此試論推演出運用在現今社會中，應有怎樣合情合理的詮釋意涵(當謂層)，即是合於哲學性質上的普遍化和邏輯性，得到不古板、不老化的真知灼見(必謂或創謂)。不僅僅只是翻譯出原始作家的文字意義，且須先要了解一個系統的內在性格，努力將內含許多如「見」(insight) 的有機呈現，如同達至牟宗三先生對進行古代經典的詮釋是否正確，所要求注意的標準。

清晰明確地將自己的身分和經驗納入自己的研究中，近來已獲得更廣泛理論和哲學的支持。由古今文明中即可見，任何觀點都是來自某些看法的觀點，人們對於當下社會的脈動和需求，須由生命的契入才能如實符應，也因此納入了研究觀察者—自身的觀點和場域。此次論文中筆者是與莊子哲學實踐主體互動的中心人物，運用所謂的研究者「工作經驗的備忘錄」，將自己教學輔導的生涯歷程作為實踐互映腳本，著重在個體存在與莊子義理感悟的經驗上，交互關注與《莊子》經典內容的詮釋與理解，相對於非量化研究作為資料文本的呼應，朝向「自我生命中詮釋互動脈絡」的處理和分析。全文輔以「莊子哲學、哲學諮商」的內涵理論互為論證，希望藉此探討莊子生命哲學與自我安頓間運作歷程的關聯，循環作用使主體亦能受益於整體療癒的過程，是實際持續流動的演變和昇華，差異於一般文獻的研究。

本文的研究方法，主要以傅偉勳先生在哲學詮釋法觀念所建構的「創造的詮釋學」為主，因筆者除對《莊子》文本的分析外，環繞著自我教師生涯的互動脈絡詮釋，以研究者也是行動者的方式，融入生涯生命體悟互動中的功夫，及實現其莊子哲理意境的邏輯分析，將莊子生命哲學的精神內涵活絡並層層互映落實，希冀有助成為人間輔導哲學的滋養，增進一系統化輔助受苦者的理論應用。換句

話說，亦是展現此次論文研究所推論的脈絡架構，即是為哲學輔導與生命教育工作者的行動而行動，我一實務工作者與《莊子》經典，既是行動研究參與者也是研究應用者，穿越時空不斷圍繞於生命生活的動態情境中，對話相遇過程像一首首協同合作交響曲般的響起，卻又各自分明地展現其音律特色，啟發扶持著研究者對自我教師哲學輔導理念與職場生涯意義的存在價值。

本論文有系統之詮釋探討《莊子》的生命哲學對輔導工作的啟發，並以專任輔導教師的工作為例，寫作結構分為四章：

第一章：「緒論」，主要說明本論文的研究動機與目的、研究材料與範圍以及研究方法與結構。

第二章「莊子生命哲學的意義」，首先闡明莊子生命哲學的內容和意義，包含著莊子的生命關懷，莊子整體生命哲理的意境與功夫論，及其療癒性格的面貌，運用詮釋學文本體現的方法給予現代意義理解之創造。

第三章「莊子生命哲學對輔導工作的啟發」，接應全文莊子生命哲學與哲學輔導的實踐，分別就莊子哲學對「哲學諮商」產生的關連影響有哪些？分析彼此融通助人的原則方法，續將此莊子的療癒思想的功夫心法，運用於專任輔導教師自身工作與生命意義的慰藉安頓，最後便是開展莊子生命哲學對生命教育的啟發，幫助世人重視省思其終極生命的關懷。

第四章「結論」，統整歸納前三章全文的主述內涵，作其回顧、檢視和展望，並希冀由此提出見解觀點，可供後繼學者繼續參見運用。

第二章 莊子生命哲學的意義

本章首先著重說明《莊子》經典文獻整體內涵，所呈現出莊子「生命哲學」的樣態，莊子重視「個體存有」的生活哲理，以知「道」、體「道」、行「道」的生命，顯現追求「自我存在」至「天人合一」的安頓和解脫。因此，希冀運用「莊子生命哲學」的心法，融通同是助人的輔導工作，協助受困者紓解困境，提供更多元的選擇方向，開展出更寬廣的生命藍圖，讓自我本體不致持續受苦。基此推論想法，繼續詮釋演繹出莊子生命哲學的意涵與其中的意境和工夫，才能將心法不斷淬煉、學習、實踐，並接以現代意義之詮釋解讀後，讓莊學活絡成為一種「生活實踐式」的輔導哲學，得以古學今用，教化啟發更多生命苦痛之人，獲得一處可以自身保安、清朗自在的逍遙之境。

第一節 莊子哲學的生命關懷

中國哲學思想之所以被稱為「生命的學問」，是因為我們的哲學，是以「生命關懷」為核心的，主要的用心是如何調節、運轉並安頓生命。依牟宗三的看法，中國可以說其哲學，是從春秋戰國，從先秦諸子開始的；也就是說，諸子思想的出現認為莊子哲學就是「生命哲學」，那生命哲學乃以「生命關懷」為核心，關懷生命又該涵蓋哪些智慧？哪些學問？才是針對生命的需要和歷程所形成。今由莊子本人的經典大作－《莊子》，從中告訴了我們甚麼是生命的關懷？對於理解古人傳統思想內涵，牟宗三先生則指出，必須由「生命的體驗」契入：

現代人對從前的學問沒有存在的呼應，再加工一些污七八糟的新觀念，就更不易瞭解。瞭解與否的關鍵就在於是否有存在的呼應、有真實感受。凡是一大教皆是一客觀的理性之系統，皆是聖哲智慧之結晶。我們通過其文獻而了解之，即是通過其名言而期望把我們的生命亦提昇至理性之境。理

性之了解亦非只客觀了解而已，要能融納於生命中方為真實，且亦須有相應之生命為其基點。否則未有能通解古人之語意而得其原委者也。¹

由此得知，關懷眾人生命確是指須先瞭解個體存在的真實生活，由它所呼應出的各種感受和歷程，才能形成一真切價值的智慧結晶。除要能客觀地瞭解分析其文獻大成，且仍須以「自我相應的生命」作彼此融化接納的通解，進而轉化提升到理性思維的改變。一如莊子的生命關懷即是無掉無謂之罣礙，忘其所該忘，天助人助昇華至自然無為的生活。李澤厚先生亦曾說：

如果說儒家講的是「自然的人化」，那麼莊子講的便是「人的自然化」：

前者講人的自然性必須符合和滲透社會性才成為人；後者講人必須捨棄其社會性，使其自然性不受污染，並按而與宇宙同構才能是真正的人。²

對此述說，我們則可更加了解莊子生命哲學中的自然化，是需捨棄其社會性外在的紛紛擾擾，不讓自我內心自起念想煩心，追求「體性之本真」與宇宙同構之真人的嚮往；對人間的生活與精神，雖無如儒家著重表現於對世人社會性生存的倫理關懷，卻又透露出道家更重視追求，對人的存在如何「自然化」的自由意識。

若續探問要如何「自然化」的擁有生命的自主意識，在肉體生存所需與心靈精神的自然保全中，兩者孰重孰輕？察閱《莊子·齊物論》中曰：「形固可使如槁木，而心固可如死灰乎？」莊子認為一旦受到外物的干擾，受到外在形骸的操控，那我們總有一天會隨著形骸的死去而消逝。如果不能超越形骸，並且發現自我，則必與外界事物相爭奪，一旦淪入物欲的操控，就會迷失自我的價值與存在的目的。「人之生也，固若是芒乎」(〈齊物論〉)，人生若受役於外物，即便是為其形骸生存所需，如不能努力於精神上超脫提昇，卻因此處處受阻受限，生活無法心靜自在時，終身承受役使卻看不到自己的成功，一輩子困頓疲勞卻找不到

¹ 牟宗三，《現象與物自身》，台北：台灣學生書局，2004年，序頁9。

² 李澤厚，《華夏美學》，台北：三民書局，1996年，頁89。

自己的歸宿，這能不悲哀嗎？繼之生命精神的重要在《莊子·德充符》中，更是看到莊子假借許多形體殘缺之人：如兀者王貽、申屠嘉等人，彰顯人們是可以屏除虛有的外障成其德全之人，比比證成莊子生命精神的超脫，是跨越了物我的屏障，以德有所長而形有所忘地逍遙在人間。

了解莊子的生命學問是需超拔於外物的役使後，要如何符應莊子所追求真人悟道的人生價值觀，那就不得不回顧莊子的歷史年代，了解莊子本人當時的生活背景，也才得以有其真實的生活基礎，「契入原典作家的生命」，同感於古人處境和體悟作者把持的功夫，如何能不受外物的役使，悠遊於自然解脫之變化。首先查閱相關史料，根據司馬遷《史記·老莊申韓列傳》中記載，莊子當時的生活的狀況雖是清貧，但卻也是自在從容的：

莊子者，蒙人也，名周。周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王同時。其學無所不闢，然其要本歸於老子之言。故其著書十餘萬言，大抵率寓言也。…楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之，許以為相。莊周笑謂楚使者曰：千金，重利；卿相，尊位也。子獨不見郊祭之犧牛乎？養食之數歲，衣以文繡，以入大廟。當是之時，雖欲為孤豚，豈可得乎？于亟去，無污我。我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾志焉。³

莊子除了曾擔任漆園令的小官外，對於楚王邀約可以做大官享榮華富貴並不動心，反之微笑地告訴了派來的使者，自己的志向是喜愛自在逍遙不願受人或外在職位的控制。另見《莊子·山木》；

³ 莊子的生卒，史無明確記錄，後人多根據其活動做大致推論。馬敘倫說：《史記·莊子列傳》曰：周與梁惠王、齊宣王同時。又曰：楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之。……威王立十一年卒。其聘周不知在何年。傳言周卻聘，而韓非〈喻老篇〉曰：楚威王欲伐越，莊子諫曰：臣患智之如目也。是莊子於威王時嘗至楚，其能致楚聘，必已三四十歲。本書於魏文侯、武侯皆稱諡（〈田子方〉、〈徐無鬼〉），而於惠王初稱其名（〈則陽〉），又稱王（〈逍遙遊〉、〈山木〉）。是周之生，或在魏文侯、武侯之世，最晚當在惠王初年。”推定莊子生周列王七年，公元前 369 年；卒周赧王 29 年，公元前 286 年（《莊子義證·莊子年表》）。馬氏之說為多數學者接受，今從之。

莊子衣大布而補之，正縻係履而過魏王。魏王曰：「何先生之憊邪？」

莊子曰：貧也，非憊也。士有道德不能行，憊也；衣弊履穿，貧也，非憊也；此所謂非遭時也。王獨不見夫騰猿乎？其得楠梓豫章也，攬蔓其枝而王長其間，雖羿、蓬蒙不能眇睨也。及其得柘棘枳枸之間也，危行側視，振動悼慄；此筋骨非有加急而不柔也，處勢不便，未足以逞其能也。今處昏上亂相之間而欲無憊，奚可得邪？此比干之見剖心，徵也夫！

莊子見魏王時，穿著粗布衣服，只用帶子繫著破鞋，並能直言不諱的表示自己只是貧窮，而非狼狽。認為讀書人不能躬行道德，才是真的狼狽，穿破衣著破鞋只是貧窮而已。莊子把貧窮歸於沒有遇到好時代，也就是所處的情勢不便，所以，無法一展長才。莊子對自我生命自由的堅持，不受五斗米折腰的束縛，安分於以簡食安飽的物質生活，不依循眾人喜好的權力富貴，不眷戀物慾不滿的深坑，如此清高的氣節，豁達而澄明的精神境界，更是顯現生命無須外掛，生活其實可以簡單，就能獲得安好幸福的生命智慧。

莊子的人生價值觀，除了不受外物的役使，更為精髓是對生死處之泰然，將其精神之氣練至無體無形，無畏今世的生存也不汲汲追求著所謂永生的存在。如同顯在《莊子·天下》中將莊子的生命格局和樣態作了最完整的呈顯：

芴漠無形，變化無常，死與生與？天地並與？神明往與？芒乎何之？忽乎何適？萬物畢羅，莫足以歸，古之道術有在於是者。莊周聞其風而悅之，以謬悠之說，荒唐之言。無端崖之辭。時恣縱而不儻，不以觴見之也。以天下為沈濁，不可與莊語，以卮言為曼衍，以重言為真，以寓言為廣。獨與天地精神往來而不敖倪於萬物、不譴是非，以與世俗處。……。彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。其於本也，宏大而辟，深闕而肆；其於宗也，可謂調適而上遂矣。

雖然，其應於化而解於物也，其理不竭，其來不訖，芒乎昧乎，未之盡者。

莊子知曉萬事萬物之多變，生命的歸屬和追尋，唯有與天地造物者相應相合，才能在生命與天神交契之際，視生死為友為常，不再是恐懼、對立。莊子還運用多變甚至荒誕怪異的話語，比同其個體生命的樣貌萬千，仍齊一平等的以「不譴是非，以與世俗處」為基點的平等對待萬事萬物，尊重他人有其異己的想法，無牽掛、無自大地融入人世中。莊子懂得婉轉說理，勇於追尋大道的根本—自在翱翔於天地與死生的心靈，既是努力於成全自身的道體，也將順應生命道理的整全博大，形成永續不枯竭的道論。

莊子之道的呈顯，乃是承其老子「以無為用」的精神意義而來，尤將「道體內化至德」的境界發揚，莊子書中固不乏「造物者」的概念，但他畢竟以德為重。莊子對生命的理想期待是能與天地萬物融通，且將有形生命的主體提升超越至精神意識的自由，至於莊子又如何將此心靈的德化，透過實際的生活，證成真正實踐的生命哲學，道與德的關係，徐復觀先生有如是說法：

《莊子》書中對「德」字界定得最清楚的，莫如「物得以生謂之德」〈天地〉的一句話。所謂物得以生，即是物得道以生。道是客觀的存在；照理論上講，沒有物以前，乃至在沒有物的空隙處，皆有道的存在。道由分化、凝聚而為物；此時超越之道的一部分，即內在於物之中；此內在於物中的道，莊子即稱之為德。⁴

徐先生認為道是客觀的存在，就算在沒有萬物以前，即是早存在天地萬物間，物得道是自足的，自可以為其根源創生的。如此便說明道不只是空體，是實存的真相，即使在沒有物的空隙處，也充滿道的存在，而這即是莊子稱為德存有的地方。但道的無為無情，卻又是不能僅由其感官或心智來認識，《莊子·大宗師》曰：

⁴ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1984年，頁369。

夫道，有情有信，無為無形；可傳而不可受，可得而不可見；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太極之先而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。

且陳壽昌注：「有情，靜之動也，有信，動之符也。無為，損之又損也；無形，元之又元也。」⁵意含道與天地萬物變化的感應，道是超越真實，道亦是不可言說而得，道的幽隱寂靜、超乎名相，但作用上卻可得到信驗，道甚至是超越時空，道自本自根，未有天地自古以固存，因為道可因「有情」而承傳，因「有信」而得取。陳德和先生也說：

老子「返樸抱一」的實踐理想完全被莊子所承繼。所謂「返樸抱一」，從莊子的立場講，就是修養自己，使自己能擺脫習氣官能的驅使、人為世法的寵絡與俗知鄙見的障蔽，讓生命在逍遙無待中，以絕對的寬容去接納天地萬物，而證成真人、至人、神人或全德之人的無上境界。⁶

莊子由老子思想實踐了「返樸抱一」的理想，即是由「修養自己」做起，讓自身脫離感官物慾等的驅使，不受限其世俗間人為制定的限制和各種主觀狹小的偏見，改以無限寬廣的心智胸懷，包容天地萬物，追尋真人、至人、神人或全德之人的無上境界。陳先生又說：

由於內七篇中德和真的用法比較突出，所以老子的「驅使返樸抱一」至到了莊子就成為「全德葆真」，「全德」者，就是要把生命之德，就其原面目，纖悉無遺的如如朗現，「葆真」就是要守住人的「真宰」、「靈府」，使能虛明清靜、與物宛轉而動靜無過，然而，究其實，全德即是葆真，葆真就是全德，工夫與境界都無二致。⁷

莊子從知「道」、體「道」、行「道」的生命哲學，都是以「生命」為其中心，對

⁵ 清·陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局影本，1977年，頁99。

⁶ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年，頁16。

⁷ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年，頁16。

其生命的關懷已然超脫自身的安頓而發，最終理想是在圓現生命價值意義。誠如陳先生所明—先從「葆真」，守護自我真宰、靈府，擺脫外障監牢，以「返樸抱一」的自然純真，無待心齋的功夫涵養，放開胸懷容天容大地，還其本真的自然無為，讓德與道整全朗現，光芒得以照耀自己和人們，讓無上真人、至人、神人或全德之人終極關懷的證成，守護慧命的人道精神，共享「天地與我共生，萬物與我合一」逍遙自在之天境。⁸

第二節 莊子哲學的境界工夫

莊子是道家思想的一位奇人，老莊則同為道家的代表人物，而老莊哲學在中國哲學表現最大特徵之一便是「境界型態」的出現，然而兩人在梳理生命境界時的技法卻有所不同。老子思想的理論採取的是分解應用的方式，對於生活義理乃津津於內外、本末、精粗、常變的分辨，因而遂使他無法達到遊心於萬化合一的逍遙境界。反之，莊子則是屏除一切外待物化的形式，不受生活繁文末節的拘束，更不愛有所辯論爭搶，企達最高的精神至悠然自得之理境。

《莊子》成書迄今兩千餘年，書中蘊藏的哲理，已影響了多少中國文人學者鑽研探究，早已成為中國哲學史上不可遺落之大智慧。《莊子》之能成為「經典」早已扣緊「哲學」之為普遍性、根本性與批判性的思考。回顧在緒論中曾強調，現代化意義的詮釋並不意味著後人可以對文本任意講述，經典現代化意義的詮釋仍需有存在的呼應、有真實感受和工夫修練才有生命力！在前一小節確認了莊子生命哲學的意涵後，在此先將「境界」的闡明作為前鋒，如同黃俊傑先生對經典的詮釋曾說過：

解經者與經典作者及文本(text)之間永無止境的創造性的對話，賦予經典以萬古而常新的生命，使經典穿越時間與空間的阻隔，與異代之解讀

⁸ 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年，頁15。

者如相遇對話於一室，而千年如相會於一堂。⁹

莊子生命哲學的境界是在哪？〈逍遙遊〉一篇灑落圓融為內七篇之首，可說是莊子哲學之總綱，¹⁰之所以讓眾人往「逍遙之境」的目標涵蓋了哪些層次？真人、至人、神人或全德之人應是如何的境界，都是解經者本人與經典作者莊子與《莊子》文本之間永無止境的創造性的對話，希望這一場千年相遇相會的解讀，賦予經典以萬古而常新的生命。至於為何先將莊子生命「境界」作為闡明的先鋒，因為「境界」就是人生方向、是目標，是如生命中的燈塔，指引著在生命旅途中迷航的人們和船隻，朝著正確光明來源的方向前進，任何生命航站的終點都需有指引方向的燈火，才能順利平安回家；人生不斷朝著光明正途的方向和目標前進，不會輕易被外力和暴雨阻攔，直至能撥雲見日，「全德葆真」擁有執行心齋坐忘的勇氣和肯定；境界的重要不只為到達與否，更重要是為內藏於中堅強穩固的精神嚮往，不因一時的失敗失意走偏，也不會一時五刻的轉換心境而受毒害，真宰便有實踐篤行的力量，亦步亦趨地走向正道的大路，為自身追尋存在於人間的桃花源仙境。

「逍遙之境」既為莊子對精神自由的祈嚮，可以說是莊書的總論。¹¹對於「逍遙」一詞，現代人的解釋多用來說明「悠遊自在、輕鬆愜意的意思」，而〈逍遙遊〉雖為《莊子》內七篇之首，其詭譎的是在全篇內容中並沒有出現過「逍遙」這個名詞，逍遙自得既為莊子思想的最高境界，也是莊子學說的最高理想，那麼對於詮釋莊子「逍遙之意涵」就不得不事先釐清說明，達成哲學性分析法即是對主要強調字詞的概念分析以及思想義理的論證，也才足以成為莊子實踐哲學中實行時中心思想的理念，現在就將進行這方面的理解。何謂「逍遙」？郭慶藩在《莊子集釋·逍遙遊》中說：

⁹ 黃俊傑，《中國經典詮釋傳統(一)通論篇》，台北：國立台灣大學出版中心，2004年，頁359。

¹⁰ 王邦雄，《中國哲學論集》，台北：台灣學生書局，1973年，頁64。

¹¹ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1977年，頁393。

案逍遙二字，說文不收，作消搖者是也。禮檀弓消搖於門，漢書司馬相如傳消搖乎襄羊，京山引太玄翕首雖欲消搖，天下之茲，漢開母石闕則文耀以消搖，文選宋玉九辯聊消搖以相羊，後漢東平憲王蒼傳消搖相羊，字並從水作消，從手作搖。」。¹²

根據文中可見，「逍遙」一詞乃是莊子自己創用出來的，在先前出現的但只有「消搖」而已。在探討了解莊子對「逍遙」一詞的意涵時，細察「逍遙」一詞，除〈逍遙遊〉為篇名外，在莊子書中但凡有「六見」，¹³高柏園和成玄英先生都取其「逍遙」意解為：「縱任自得、無為」等義相合。由此看來，則逍遙僅只是「無為」，是以能自得自適而逍遙，開始即不重視由小而大，由大而化的分解。此因無為的觀照，乃為當下的自然無為，對大鵬鳥斥鷃之大小有待，其義乃重在聖人玄冥境界之展示，而不在小、大化解的工夫。¹⁴

了解莊子對「逍遙」意涵的說明後，〈逍遙遊〉中：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮言者，彼且惡乎待哉！故曰，至人無己、神人無功、聖人無名」的幾句話，一向被視為莊子思想的總綱要，儒家思想素來以聖人稱呼道德達到極致的人，莊子卻憑空多出好幾種不同極致的稱謂。莊子相信「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」是人生最大的喜樂，然而人們在「與接為構，日以心鬪」(〈齊物論〉)的惴惴縵縵中，是難以達到如此境界的，所以如何洗心淨心，把心思從紛擾迷走中釋放出來，以重新發現自己的真實存在，再度朗現自己的曠達境界，就成了他整個生命關懷的焦點。莊子的這種「逍遙自得」的人生智慧，無為自然的觀念應是得自於老子思想的啟發，牟宗三先生對此有一精闢傳神之論述，他說：

莊子以其芒忽恣縱之辯證的描述，辯證的融化，將老子之分解的系統化

¹² 郭慶藩輯，《莊子集釋》，台北：萬卷樓圖書出版社，1993年，頁2。

¹³ 參見：高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年，頁43-44。

¹⁴ 參見：高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年，頁44-45。

而為一大詭辭，將其道之客觀性、實體性，從天地萬物之背後翻上來浮在境界上而化除，從客觀面收進來統攝於主觀境界而化除，依是道、無、一、自然，俱從客觀方面天地萬物之背後翻上來收進來而自主觀境界上一膽逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即道之境界，無之境界，一之境界。¹⁵

依據牟先生的詮釋文中所述，莊子以其獨特恣縱、弔詭奇異的風格，從客觀面對其老子的道，有一系統化的分解和辯證描述，其實莊子的「逍遙」就是老子「道」的主觀境界化，又依老子的意思，「道」即是「無」、即是「一」、即是「自然」。莊子以自足無待的「逍遙」，復可以稱它是「無」、「一」、或「自然」的主觀境界化。

牟先生接著又說明：

「無」，首先當動詞看，它所否定的就是有依待、虛偽、造作、外在、形式的東西，而往上反顯出一個無為的境界來，這當然就要高一層。所以一開始，「無」不是個存有論的概念(ontological concept)，而是個實式的東西，而往上反顯出一個無為的境界來，這當然就要高一層。所以一開始，「無」不是個存有論的概念(ontological concept)，而是個實踐、生活上的概念；這是個人生的問題，不是知解的形上學之問題。¹⁶

莊子逍遙自得的人生，即是將老子帶有超越意義的「道」，完全化於內在、於人世、人間、人際、人身上的「德」，「無」不是個存有論的概念，而是個實踐、生活上的概念；這是個人生的問題，不是知解的形上學的問題。莊子的逍遙即是道的主觀境界化，此主觀境界亦可說是「無」的生活體現，所以無怪乎通篇〈逍

¹⁵ 牟宗三，《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，1974年，頁178-179。

¹⁶ 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，1982年，頁90-91。

遙遊〉最後可以並歸結到一個「無」字。〈逍遙遊〉中不管是在講人格境界或是講功夫進路，都使用過「無」這一個字，連帶地全篇之中自然會被我們發現許多和「無」這個字有關的詞，例如直接出現的是；無己、無用。關於「無」這個概念，牟宗三先生則認為是從「無為」來的，他說：

講無為就包含著講自然。……它針對周文疲弊這個特殊機緣而發，把周文看成是形式的外在的，所以嚮往自由自在，就一定要把這些虛偽造作通通去掉，由此而解放解脫出來，才是自然。自然是從現實上有所依待而然反上來的一個層次上的話，道家就在這個層次上講無為。從無為再普遍化、抽象化而提煉成「無」。¹⁷

順承著牟宗三先生「無」這個概念，是從「無為」來的意思，李日章先生對於莊子「逍遙義」亦有精采的引申和發揮。李先生說：

「逍遙」，用現在通行的話來講，就是做本然的真實的自我，或做本然的真實的自我的結果。這個本然的真實的自我，不是限於形軀的那個小我，而是與天地萬物為一體的大我，或完全等同於宇宙的那個我，亦即與宇宙同其廣大悠久的那個我。做這個本然的真實的自我的人，就是「真人」，莊子有時也稱作為「至人」、「神人」乃至「聖人」，這個大我叫做本然的真實的自我，即意謂真實的自我本來就是一個大我，本來就是與宇宙同其廣大悠久的一個存在。既然如此，……「逍遙」先是做這個大我的結果。「逍遙」第二意謂「由自」。……完全由自己：完全由自己推動，由自己決定。這就是「由自」。「由自」其實也就是「自然」。¹⁸

莊子「逍遙中的我」，並非是一己私利的小我，也非拋棄本然真實的自己。這個「自我」早已自存天地是涵蓋大我的本我，也就是悠悠落地自然而生的生命狀態，

¹⁷ 牟宗三，《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，1974年，頁90-91。

¹⁸ 李日章，《莊子逍遙境的裡與外》，高雄：麗文文化事業股份有限公司，2000年，頁1-2。

也唯有如此的逍遙自由，才是「由自」的真我存在，也才有由自產生的自我決定的至人、神人乃至聖人境界的生衍。莊子逍遙之道的呈顯，乃是承其老子「以無為用」的精神意義而來，尤將其「道體內化至德」的境界發揚，而「體道證德」的修行智慧則有一明顯的立場，那就是將傳統的儒釋道三家思想及其教誨，都當成啟迪生命之覺醒、開導生命之精糧、朗現生命之境界和豁顯生命之價值的學問，簡名之曰：「生命的學問」，同時亦將春秋戰國時代所產生的「周文疲弊」，當成儒道兩家思想出現的根本理由。換言之，主觀境界說者認為無論老子的道、老子的德、老子的無、老子的自然等等，它們都跟生命的解脫與安頓直接相關聯，也都跟天下的解放與安樂直接相關聯。¹⁹

莊子生命哲學的境界乃以「體道證德」為逍遙遊後，〈逍遙遊〉中的「至人無己、神人無功、聖人無名」又是如何的境界？莊子的「至人無己」，「無己」是無掉人與自然間的隔閡，不是衝撞而是消解，消解生理我、情意我與理智我，消解向下墜落的情感慾望。對人間諸種不堪的慾念，方東美先生有一段精彩的描述：

莊子在精神性靈上臻此高致，邈邈逍遙，怡然適化，放曠流眇，回眸人間，所見者何？但見熙熙攘攘，人人私心自用，處處猖狂妄行，充滿我執我慢，而自我作苦。滔滔濁世，儘是逐臭之夫：爭名攘利，爾虞我詐，恣情聲色，趨樂避苦；小知間間，唯伎是求，覬覦權位，沽名釣譽。及其既得之也，又患失之，既享之也，又患其享之不能久。²⁰

每個人活著的價值觀或意義不同時，即會因此顯現出不同的追求和生命層次，有人為了名利，自私自利，為了貪圖物質享樂和財富權貴，不惜失去自我和道義。但有人卻能放開一己慾望貪婪，活得自然寬廣，潛心修養心性上的真正自由，獲

¹⁹ 參見：陳德和，〈論老子之《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》，第56期，2016年6月，頁67。

²⁰ 方東美著，《中國哲學之精神及其發展》，台北：成均出版社，1984年，頁187-188。

致如「至人無己」的大我生命，實踐了無為自然合一的逍遙。不過必須一提的是，莊子的忘己，並不表示莊子與世隔絕，神人的特點雖早已不食人間煙火，無事於天下，超月出塵，水火都無傷，但因「道不逃物」、「道通為一」，忘己並非離開這個世界宇宙，自身既然已在此「道」中，所看見的都是道，就無掉自己的存在，也就不會執著於自己的一切了。

莊子所揭示的「真人、至人、神人、聖人」，就是能把天與人合一的關係，一一順應自然的變化，寄託於「不得已」而行動，²¹「不得已」並非被迫、被動、無奈或委屈，而是能夠清楚明白自身的處境及相關條件的配合，進而採取順應的態度。這種無為自然沒有固定的生命原則，也就是莊子最高的處世原則，可以說是一種以藝術治理人生的理想境界。因此，老子與莊子「道」的理想，雖同樣是主張「無為」，但老子的「無為」理想卻轉化為一種手段，其結果終變成「無不為」，而莊子的「無為」是連名稱都沒有，已然達到一至人無己、神人無功、聖人無名的境界。

智慧若淪為空談，就只能是死的道理，就算有再大的理論突破，終究是紙上談兵。〈逍遙遊〉的自由無待境界，是莊書內篇第一章重要的中心思維，逍遙遊的「逍」是消解、是「無己」的工夫，遙是「無己」的境界，換句話說逍遙遊是以「無己」的工夫證成「無己」的臻極境界。誠如牟先生所言：「道家深切感受到操縱把持禁其性塞其源最壞，所以一定教人讓開，這就是不生之生，開源讓它自己生，不就等於生它了嗎？」其又提出，「只要是不合自然、不合人性，就是不合乎道家的精神。」²²而牟先生所說道家的智慧，其實就在告訴人們「讓開一步」的真理，不要自斷其通路，不違背自然，如此就開出一條生路，這是很大的工夫。莊子的人生哲學除了瞭解到的最高境界的真我之外，就得是「心齋、坐忘」

²¹ 《莊子·人間世》：「乘物以游心，託不得已以養中，至矣。」

²² 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，1983年，頁112。

的功夫，如何能理解詮釋莊子練功的秘笈，將心神入定且自然放空，平日就得收攝感官放下念慮，如乘駕萬物之上的體悟。

莊子的人生哲學是依乎天理，因其因然，是其所以是，非其所以非，雖知不可奈何而安之若命，以「坐忘」、「心齋」、「吾喪我」等修養工夫來療傷止痛，他強調讓一切反璞歸真，這種生活態度是基於他對生命的熱愛，而不是純然一種自我封閉與相對立的生活態度，換句話說是一種對生活世界有著敏銳的觀察，透過摒棄感官知覺的有限性，而超越自我，以「無執無偏的心靈體悟與實踐」，與天地萬物齊一。

莊子對人生命的限制與困境深切反省，思考著是人如何解脫桎梏以至逍遙自由的境界，在〈大宗師〉提出「坐忘」的修養工夫，「坐忘」的修養進程是一層層的破除外在的禮樂規範，消融內在的仁義束縛，超脫形體的拘執，免於智巧的束累，消化一切對立分別與自我主觀轉化，能做到物我兩忘，而達至與天道合一。在〈人間世〉提出「心齋」，而「心齋」的修養進程，是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂，「心齋」是一個「虛」字，這種「虛」可說是心量的無限擴大。《莊子·人間世》說：

顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方。」仲尼曰：「齋，吾將語若。有心而為之，其易邪？易之者，皞天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者數月矣。如此則可以為齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心；無聽之以心而聽之以氣。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。」

文中可見，心齋的修養工夫是有其三個層次：心齋的第一層次就是「聽之以耳」、第二層次「聽之以心」及心齋的第三層次「聽之以氣」。莊子的意思是要人們屏除雜念，專一心思，不要僅用耳去聽而且要用心去想，不僅用心去想且要用氣去

應，耳的功用在於聆聽聲音，心的功用在於查證外界事物，氣則是凝寂虛靜的順應著宇宙萬物。凡能凝寂虛靜者就是對道的體貼認同，而此凝寂虛靜的心境就叫做「心齋」。²³從工夫的修養層次上說，是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂。也就是說「心齋」由耳而心，由心而氣的工夫修養，是一種由主外的感官而感到主內的心，由有心而無心的歷程。而就境界說則心能齋而虛，則聽自止於耳，心自止於符。²⁴「坐忘」與「心齋」的關聯不論從形、知、心、氣的層面細觀之，其運之以虛靜明覺心而通天下一氣的途徑是無庸置疑的。在此兩種修養工夫關聯之衡定，從心靈的解放似可推出莊子的修養工夫，是透過「氣」讓心的運作持續著，方能使精神上揚，心與氣之間有著微妙的關係，「遊心於淡，合氣於漠」〈應帝王〉，心與氣相對舉，心的作用減弱，不執著於事物時，身心自然安然放鬆，與萬物為一。

道家之見地，舉凡其開放性之胸襟而不為意識型態所封閉、亦不為片面之知見囿者，即是真人的典範，莊子在〈大宗師〉中說：「且有真人而後有真知，惟此真知，乃是「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」者，可見真人之有知必是消解我執、開釋我識、肯定多元、容受異己者；真人因能無掉知的執著，亦即無執於一己之所知，故能有真知，是以真知亦可名之曰「無知」或「不知」也；相較之下，俗人自不同於真人之豁達，他昭昭察察的自以為有所知，甚至堅持己見並將它當做是世間唯一的真理，殊不知如此獨斷的思維最容易造成不同意見間的對立和衝突，說它是小知小言亦宜也，視之為生命的大病痛更是一點都不為過。²⁵消解我執、開釋我識、肯定多元、容受異己者是「去執無我」的功夫，牟先生在這裏特別指出，道家所講的「無」其實是從「無為」和「自然」提煉出來的，

²³ 王邦雄、陳德和著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁135。

²⁴ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年，頁133-134。

²⁵ 參見：陳德和，〈論老子之《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》，第56期，2016年6月，頁57。

它最早乃是一個實踐、生活上的觀念，並同時具有功夫義和境界義，陳德和先生即依此而說：

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·第六十四章》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。²⁶

至此陳先生說到，藉由這種「無」的功夫，最後即能顯現一種生命本然之清明境界，這種境界其實就是莊子所言之「逍遙自得」的人生境界。除了陳先生之外，吳汝鈞先生也有類似的表達，吳先生且將「無」和「無為」以及「無為而無不為」做了連貫的說明，他說：

無的處事方法或態度，其指導原則，便是「無為」。老子時常提到無為。所謂無為，並不是甚麼也不做，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。故無為與無不為常是連著一起說，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。²⁷

²⁶ 參見：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年3月。

「無」的工夫修行若修得好，及是能不妄為，不輕易做出自以為是的作為，且能忍其不為所動的無為，如此心性穩當，以此功力基礎用來待人接物，可帶來莫大殊勝的效果，達到無其為則無其不為了。最後「無的功夫」，便是《莊子·內篇》的最後一篇〈應帝王〉作為終結。郭象注云：「夫無心而任乎自化者，應為帝王也。」此將「應」解為價值義的「應該」，說理想的帝王，在自家無心，而順任天下人民去自生自化一此與老子所說的「我無為而民自化」(〈五十七章〉)，義理等同。由是而言，〈應帝王〉的意涵，就在應物無心，能應物無心的人，就如同帝王般的自在自得，我無待自在，我的「然」從我自身來，老子云：「道法自然。」(〈二十五章〉)何止是人間帝王，根本就與天道同在同行。儒家般的聖王，內聖在仁義，外王在聖智，道家版的聖王，內聖在「絕仁棄義」的無心，外王在「絕聖棄智」的無為，二者統貫，就是由無心而無為，且「無為而無不為」的無為治道了。²⁸

第三節 莊子哲學的療癒性格

本論文前兩節，分別說明了莊子生命哲學的人道關懷與境界工夫，而本節重心則延續前文之詮釋，進一步的來探討莊子哲學的療癒性格。道家思想在中國的發展源遠流長，傳統的說法乃以先秦的老子和莊子為主，稱為先秦道家哲學，隨後在魏晉時期又有王弼、郭象等人的發展，稱之為魏晉玄學。在古代經典中，有關個人身心探索方面的撰述，《莊子》堪稱是鞭辟入裡、發人深省的重要著作，內涵小至個人困境的處世之道，大至天人合一的永恆關係，篇篇寓意深遠且觸人

²⁷ 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北，文津出版社，1998年，頁41。

²⁸ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2015年，頁357-358。

醒世。從〈逍遙遊〉中如同自身迴避名利的許由，²⁹至〈齊物論〉莊周夢蝶的人生如夢，了解「變」即是唯一不變的道理，提醒你我都只是暫時性的存在，唯有去我、無我，才能真正和諧安然的擁有我—自己。

經典之所以成為經典乃在每個思想體系的建立與完成，皆有其特殊的背景。如要了解一個思想家的學說，必須先知其人、知其事，從其生平背景去得知作者當時所處的外在環境，及由此觀察其所具的思維特質予以探討，才能理會著作此書時之動機與思想形成因素，否則，就容易誤入以一己之意無端揣測的迷障中，失去作者孕育原意的真切要理。莊子身處於戰國亂世之中，人人或為了生存、或為權力慾望爭相出頭，所用方法不擇手段，脫越禮法、弑害君王、草菅人命比比皆是，眾人之成見與成心，莊子了然於心，即善用其智慧設計其寓言篇章，呼應出治病心法的思維，啟顯莊子生命哲學之意義和價值。人，該如何的活著？活著，又應以怎樣的方式生活？筆者慎重的將這些實際重要但看似飄渺的人生問題，從《莊子》裏理出頭緒，因為莊子哲學的療癒性格最中心之精神，便是「生命自我轉化的課題」，關懷生命中受苦難的源頭，可由自心轉化而減輕，也由自心造作的困境自解自修，成為自我療癒的秘訣。

〈逍遙遊〉既是莊學的綱領，則由生命境界的提升為起點，以此展開理想人格的追求，其境界的勾勒即是如何由內聖之學推拓為外王之功，再將視野拉回到人的內在，並且完整的展現個人之生命。³⁰莊子「逍遙」一詞原是莊子自己創用出來的，顯示的意涵與「自由」幾乎同理同義，「我決而起飛，槍榆枋而止，時則不至，控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」(〈逍遙遊〉)大鵬搏扶搖而上高飛與小鳥呢喃的發問，顯現人生的志向和本質，本就各自擁有屬於個別物種的

²⁹ 參見《莊子·逍遙遊》：「子治天下，天下既已治也，而我猶代子，吾將為名乎？名者，實之賓也。吾將為賓也？鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。歸休乎君，予無所用天下為！庖人雖不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。」

³⁰ 參見：高柏園，《莊子內七篇思想研究》〈德充符論人的自處之道及其相關問題〉，台北：文津出版社，2000年，頁147。

潛能和天地，大鵬的豪情壯志可以提振人心，小鳥的一方小小立足自保世界，也是各自相對的小確幸。這莊子開宗明義的第一個寓言，便把逍遙之境之自由—「自得而來」的提醒說得很清楚，莊子要我們記得隨時回到自己身上，細細檢閱自我生命的裝備，以便各盡所能，各顯本事，各自發揮天賦才能，別只看望高處，別忘記縱然有像列子「御風而行」的人，也抵不過心中真正灑脫超然，真正享受自由，修得真德性之「至人無己、神人無功、聖人無名」之逍遙。

莊子亦怕人之自我封閉以致妨礙天地萬物的和諧互動，而傳授其「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」（〈養生主〉）的實踐竅門，叮囑人們順著虛靜自然的中道而行，便能夠保全自己的生命，也同時保全自我的天性，進而能夠養全生命的真君，完壽其天年。〈養生主〉篇首段文字已經點明：「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆矣。」成疏亦云「用有限之生逐無涯之知，故形勞神弊而危殆者也。」都可得知莊子所提示其「知」亦會成為傷人損己的凶器，若認為以有限的生命卻在在產生執著造作，將是多麼傷身且危險錯誤的舉動。莊子〈養生主〉：「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。」人的精神，順著自然的形勢，便能找到自由，靜心無擾，才是養生的妙道。就算面對著社會上各種矛盾鬥爭，人們要想保全自己，只要學習庖丁解牛那樣，避開「技經肯綮」與「大軀」，順著空隙處下刀，不要強行執意輸贏，以「聽之以氣，惟道集虛，虛者心齋也」之指向，保全真人真知，從而能遊於人間之遊刃有餘，對應外在所傷的防禦妙方。

生於亂世的莊子，由於政治環境的紊亂，乃至周文疲弊、禮樂崩壞、人心陷溺、價值位移，使得他憂其天下之蒼生受到生活的種種困境，眼見百姓過著內外交煎、民不聊生的日子，轉而運用各帖妙用心法，希冀減輕世人的苦痛，化解人們因被外馳的心、情識的心、機巧的心、自視成心所障蔽，致使產生更多人生無謂的桎梏：知識的封閉與束縛、立場的分立與對決、價值的游離與否定、情欲的競逐與陷溺，在在皆因「人心」的氾濫與誤用所導致的心病徵啊！

由此「心病」覺察，莊子思想的療癒性格顯現在其中所欲對應、解決的問題，乃源自於不同的自我提問，和所面對的時代意義。透視其生命問題底層的核心，並對當下時局產生影響與回應，運用自覺之眼力和自警之反省，使個體認同理解並吸納當中的文化因子，再將這些心靈要素加以整合，以架構成其生命學問的理據。莊子生命的療癒性格，是從對生命困境的觀察為起點，探討如何從生命困境中超越出來，人心一逍遙則萬物皆逍遙，任何身在其中的情境，即因理想境界的投寄，而具有所處、所為的意義，並且能再由此意義來理解自我，分判出真我、實我、虛妄我、定執我之異同，回應到人際面、社會面、與自然界的關係，它是生命每個脈絡與層次的切割，整體來看，則可融會於宇宙的本體—「道」。

道家傳世思想以無為的智慧、虛靜的心靈及逍遙的境界為宗旨，所以道家重在「忘情忘形」、「無為虛靜」、「逍遙而遊」，不藉旁人譽毀來成就或唾棄自己。莊子有感於世人情慾的過度膨脹沉淪以至形成負累，希冀世人能「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〉）這便是莊子生命哲學所追求的目標：「遊心」與「遊世」的統一，即生命的本質與目標的融合乃在「道通為一」中，給人的生命開顯一個歸「真」於「道」的生命歷程。科技文明造成知識泛濫、人性扭曲之大疾，莊子療癒性格之探究，旨在拯救人心之陷溺，恢宏人道哲學之光輝，莊子窺透天道之秘辛，以之濟世救人，使人人得經工夫修養解消生存茫惑，證入理想人生。此種自由無待之人生智慧乃世人生存的永恒希望，不論世界如何沉濁，吾人何等殘弱，人人皆可活出人生之意義與價值。儒、道二家同為我國文化之傳統，儒家積極剛建，挺立人性之尊嚴；道家歸根復命，護持生命之本真；儒道並建，蔚成偉大人道哲學，實今世除弊害之無上智慧，至終深切感懷莊子的仁心厚道，才能在 21 世紀的今日，得有療癒撫慰自我生命的良醫妙方，重新反思生命的真義並學習放慢生活的步調，實踐體悟自然之道，逍遙樂活的過好自己。

第三章 莊子生命哲學對輔導工作的啟發

《莊子》經典中所蘊藏的智慧乃是歷久彌新的，這些古老文字所承載的意義豐富而多元，即使是在科技日新月異的時代依然有其重要的地位；對於現代人所面臨的諸多疑惑與困擾，依然可以從經典中尋得解答，此則需要後人不斷地閱讀詮釋，開發出更符應當下時代意義的實踐理路。一個生命的成長，遇著各種困境時總會期待有何改變或出現人、事、物協助的契機，因此若將「莊子哲學」視為「哲學諮商的實踐」，以莊子的人文思維系統作為輔導工作的工具，實現其生命哲學自助人助的理想世界。

第一節 莊子對哲學諮商的啟發

「哲學諮商」是哲學實踐活動的復興，它雖然是一門新的領域，卻有著古老的歷史，其淵源可追溯至古希臘羅馬時期的斯多葛學派，當時的哲學具有安撫人心、慰藉靈魂的社會功用。當代哲學諮商一詞，正式出現於 1981 年，由德國哲學家阿亨巴赫(Gerd Achenbach)於歐洲的推動，哲學的應用才再度被人重視。過去二十幾年來，哲學諮商也陸續發展出有效的助人理論及對話方法，成為一種助人的新選擇。

一、哲學諮商的起源

哲學諮商究竟是何物？許多人試圖明確地定義何謂哲學諮商，他們通常從解釋哲學諮商不是什麼開始。例如，1996 年，舒斯特(Shlomit Schuster)在荷蘭舉辦的第二屆哲學實務國際會議論文集集中發表一篇文章，試圖說明所謂的「哲學諮商」是指：「哲學諮商並非源自心理諮商；它以前既沒有被心理學家或治療師運用過，也不是混合心理學—哲學進路的一種分支。」¹哲學諮商的風潮始於 1980 年代的歐洲，創始者是德國的阿亨巴赫(Gerd Achenbach)，1990 年代開始在北美區開始

¹ 彼得·拉比(Peter Raabe)著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷譯，《哲學諮商—理論與實踐》，台北：五南圖書出版社，2010年，《哲學諮商—理論與實踐》，頁29。

成長。雖然哲學（philosophy）與實用（practical）這兩個字，在一般人的腦海裡，是不太可能產生什麼交集的，但是事實上，哲學一直都提供人們在日常生活中足堪使用的寶藏。法國史學家哈多德(Pierre Hadot)在他的近作《作為一種生活方式的哲學》(Philosophy as a Way of Life)中，檢測哲學最重要工作就是要顯示「作為一種治療的激情」，意思是要如何帶來「個人在做人做事的行為上產生某種深刻的轉變、一種關乎我們世界觀的轉變…以及一種關乎我們性格上的質變」。²西方哲人蘇格拉底成天在市集與人辯論重要的議題，東方文人老莊談論著無為、³坐忘、⁴心齋的生命哲理，⁵都是希望這些觀點可以廣為人用，成為可以幫助人們的實際學問，至達哲學自然融為生命中生活的方式。

哲學家梭羅（Henry David Thoreau）：「要作為一位哲學家，不只是應該具備縝密的思想，也不是建立一種學派…而是要能解決某些生命的問題，不只是理論上，而是實際上。」⁶希臘和羅馬哲學學派看到的「哲學行為」乃是：

一種讓我們成為更完整的發展，並幫助我們變得更好……。這是一種讓我們的整個生命翻轉的回歸，通過這樣的行動可以改變一個人的生活。這種進展讓一個人從不真實的生活狀態、無意識的憂鬱，以及令人困擾的煩惱中，提升到真實的生活狀態，也就是讓他獲得我自意識、世界的真實情況、內在的平靜及自由。⁷

² 彼得·拉比（Peter Raabe）著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷 譯，《哲學諮商—理論與實踐》，台北：五南圖書出版社，2010年，《哲學諮商—理論與實踐》，頁24。

³ 無為：本是生活實踐的一種態度，但而久之，這生活實踐的態度，漸漸抽象化（觀念化）、普遍化（原則化）。於是，事（生活行為上的無為），進而轉為從「理」（觀念）上說的「無」。「無」的正面意義是「自然」，意思是要避免不自然的人為之害。蔡仁厚，《中國哲學史—上冊》，台北：台灣學生書局，2011年，頁181。

⁴ 《莊子·大宗師》有記載：仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明；離形去知，同於大通。此謂坐忘。」

⁵ 《莊子·人間世》回曰：「敢問心齋？」仲尼曰：「若一志，無聽之於耳而聽之於心，無聽之以心而聽之以氣。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。」

⁶ 伊利特·科恩（Elliot D. Cohen, Ph.D.）著，蔡淑雯譯，《這麼想就對了：哲學家教你破除11種負面想法》，台北：心靈工坊，2012年，頁18。

⁷ 彼得·拉比（Peter Raabe）著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷 譯，《哲學諮商—理論與實踐》，台北：五南圖書出版社，2010年，頁25。

現代人的生活講求快速和效率，也因此充滿壓力與莫名的緊張，許多諸如身心衰弱等的病症因然而生，如能讓哲學成功離開象牙塔，離開學術的枷鎖，讓哲學回到我們的生活內，讓普羅大眾都有親近認識的機會，在生命最深處遇見哲學，進而提升生活的真實狀態，更加了解自己，完滿生命的價值意義，獲致生命的平靜和自由。

哲學諮商作為一門實踐哲學，特色在於每個人都能夠從事哲學思考，並與問題發生者共同思考、釐清問題的迷障，以創造另一具有價值的觀點、想法。哲學諮商的助人方式，正是朝向建立全人教育的基礎，對於任何人都應擁有真正的「人權」對待，不會因為任何差異而有所不同，於此原則並融合生命的真理，將生命的智慧以對待人的方式，使之更成為人，而非過度神聖或自大自卑的高級動物，追求生命的價值意義，即為哲學諮商對助人的所有貢獻了。

二、哲學諮商與心理治療及莊子哲學的關連

哲學諮商的主體是人，能運用相關哲學系統知識理論，去帶領客體使用自體理性時的檢視澄清功能，產生互為主體中的生命理解或改變，促使個案身心靈的改善與安定。人們心靈彼此是流動的、互為主體的世界，哲學輔導同樣也反對病理化的診斷與醫學化的治療模式，並且不太專注於諮商技巧的發展，而只是從理念的觀點來加以探討。當代哲學諮商的創立者阿亨巴赫(G.Acbenbach)甚至認為哲學諮商不應有固定的方法，應該隨機制宜；他認為哲學諮商在實務上只能透過「原則」式的觀點和理念，自行思考如何在當下的諮商現場的因時制宜。再者，阿亨巴赫的哲學諮商觀念中如果有任何東西算得上是「方法」的話，那大概就是他認為哲學諮商應該遵循的四條基本規則：

第一：哲學諮商師絕不以相同方式對待所有個案，他應該適應個案的不同需要。

第二：諮商師應試著了解個案，同時協助個案了解自己。

第三：哲學諮商師不應試圖改變個案，應避免所有先人為主的目標及概念。

第四，包括兩部分：哲學諮商師應試著協助個案「擴充」或放大他的觀點或「她的故事架構」；及應「培養」個案適應環境。⁸

阿亨巴赫雖然提出了一套哲學諮商應如何實行的主張，但他否認有所謂一個完整的或全面性的理論系統存在，或者就算有也不需要。同理，哲學諮商也重視「個案的獨特性」，因為哲學諮商的目的是協助當事人透過困境來了解自己，看見自己與環境的真實樣貌，除了盡量讓個案回復生活的「平衡」，更試圖擴展相當「世界觀」的概念，不斷接受案主的疑問，甚至是允許當事人反駁輔導者的回應建議，目標則是以積極找尋人類生活的價值(幸福快樂)和創造生命存有的意義。國內黎建球先生也提出了「哲學諮商的三項基本原則」，系統地揭示哲學諮商實務所須依循的三項基本原則：一、沒有「病人」的觀念。二、主張價值引領。三、使用對談的方式，以及重視互為主體的關係。「沒有病人」一是指沒有先以西方醫學生理上的病定義而言，這項原則強調人的受苦或困擾來自觀念的混淆，而觀念的混淆往往是因為價值觀的模糊，因此需要價值引領；至於互為主體原則乃是強調諮商關係必須基於雙方主體的「平等性」。

阿亨巴赫曾明白指出，哲學實務仍然在搖籃期，此時對它的想法很可能透過未來經驗所學到的課程而改變。儘管如此，我們可以說在這裡描述到的各種哲學實務之一致，與可能持續的特徵，是它們的教育價值。被諮商者在與哲學實務者會晤諮詢過程或團體晤談便是「哲學思維的練習」，這跟心靈、情緒的主觀狀態，及其他跟被諮商者生活相關的議題有關。要主觀地將一個人受限的意識，跟客觀的、分析式的、現象學的或綜合的覺察結合，需要練習新的思考方式—哲學實務提供了，至少是有潛力的，哲學本身也應該要提供的：不要預設、錯誤想像、偏見，以及認為自己知道一切的傲

⁸ 彼得·拉比（Peter Raabe）著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷 譯，《哲學諮商—理論與實踐》，台北：五南圖書出版社，2010年，頁89。

慢。

心理學作為一種科學，它是描述性的（也就是不作任何價值的討論的），其研究的對象主要便是人類的精神和行為。依著過去百多年的發展和研究成果，心理學增進了我們對人類的精神和行為之相關事實的知識，因此心理輔導對維持人們的精神健康和改變個人行為等有相當的貢獻。所以，「心理有問題或是怕心理將會有問題的人便應尋求心理輔導。然而，認為自己所面對的並非心理問題，而是一般的人生困惑(通常這些都屬哲學問題)的人，就可以從哲學諮商中得到益處。」⁹意即心理治療和哲學諮商處理的範疇是不同的，不僅如此，輔導者的角色也是有著相對差異的立場，因為心理治療多半扮演著主觀的意識在教導案主，以專家或權威的姿態出現。哲學諮商則是希望來談者也有平等位置的討論及對話空間，甚至接納對方提出反駁疑問，或更多的看法意見，是引導陪伴者互動的地位。

心理輔導的基調是治療性(Therapeutic)的，「心理輔導」和「心理治療」甚至可當成同義詞。既是治療性的，主流的心理輔導便總是先假定人的問題是因為人本身出了毛病，比如是人的原始衝動被過度壓抑、年幼的經驗使潛意識裏隱藏著許多的不滿、自我形象的低落、又或是持守著某些不理性的信念等等，故此一定要把人的「病」治好，人治好了問題便得到解決。又如心理治療師習慣將身體疾病字面上的循環定義，應用到隱喻式的精神疾病上時，又將會是如何呢？我想那將會看到是一個所謂「異常」的動物園。舉例來說：從小每個人或多或少都有過不愉快的經驗，也就是產生有待解決的情緒問題？換做是現今 DSM 中，它可能就是一種精神疾病；廣稱為「創傷後症候群」(PTSD)。¹⁰一種醫學模式，也就是哲學家所謂「post hoc ergo propter hoc」

⁹ 彼得·拉比 (Peter Raabe) 著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷 譯，《哲學諮商—理論與實踐》，台北：五南圖書出版社，2010年，頁 220。

¹⁰ Post-traumatic stress disorder 縮寫為 PTSD，中文稱作創傷後壓力症候群。指人在遭遇或對抗重大壓力後，其心理狀態產生失調之後遺症。這些經驗包括生命遭到威脅、嚴重物理性傷害、身體或心靈上的脅迫。有時候被稱之為創傷後壓力反應 (post-traumatic stress reaction) 以強調這個現象乃經驗創傷後所產生之合理結果。樊雪春/等人，《諮商輔導學辭典》，台北：五南圖書公司，2009年，頁 101。

的謬論，可能因為某件事情在另一件事情發生之前，所以前者會導至後者的發生，導因為果或是積非成是了。

身為一個專任輔導教師，常常縈繞在心頭，思考的都是如何運用專業知能助人，除了傳統上對教師的「傳道、授業、解惑」之外，有沒有有一種可以更貼近現代人心靈，撫慰人心的方法？Shlomit C. Schuster 提到：

哲學諮商作為一種導向身心健康的非醫療進路，很能吸引心理健康工作者的興趣，不論就其個人或專業因素來看。例如，心理學家和醫生來找我作哲學諮詢，是因為感到想要了解他們專業知識背後的自我和生命的準則。他們想要經由哲學的證明、直覺和觀念，來使自身對科學和醫療的理解更深入。¹¹

當代心理學的發展，雖然證明了科學和哲學也是密不可分的一支，甚至已是主導現代人類世界的發展，但在保存哲學的精神、內含及心理學的方法下，如何建構屬於本土自我文化式哲學諮商的理論及方法，則是這一代新興社會人們所必須慎重考量的。自古中國的傳統中，儒釋道的思想幾乎就是我們的日常生活，一種非常典型的生命哲學 (life philosophy)。這種具體的生活方式到了清朝之後就有了改變，特別是在西方以科學及實用為主要思考模式的各種主義進入中國之後，哲學似乎逐漸成了「無用」的學問，哲學家也似乎逐漸自我設限於「玄思冥想」中了。這種情況到了近代有了改變，有些大學已陸續在哲學系辦了相關哲學諮商的課程，同時期台灣及中國也相繼風行起老莊等經典智慧的古學今用，大量出版翻譯有關哲學濟世等的書籍，¹²似乎較以往造就了一個可以討論及發展融合中國哲學式諮商的環境了，本文的撰述也就在呼應這些

¹¹ Shlomit C. Schuster 著，張紹乾譯，《哲學診治：諮商和心理治療的另類途徑》，台北：五南圖書出版社，2007年，頁4。

¹² 台大中文系蔡璧名老師，也是暢銷書《正是時候讀莊子》、《莊子，從心開始》與《穴道導引》作者，《正是時候讀莊子》從《莊子》內篇前三篇〈逍遙遊〉談樹立好人生目的，〈齊物論〉談知道此心紛擾從何來，明白此心紛擾該何去。談〈養生主〉了解職業與學習用心之間的關係，道進技進、道長技升的萬法歸一氣息。因而哲學諮商如能真的發展出來，則哲學的實際應用就又多了一個層面，或可說多了一個有效的助人方法。

需求，希冀哲學諮商開出另一片天空。

唐君毅曾創作一篇童話，名為〈人生的旅行〉，在這篇童話的導言提到「成熟之哲學心靈，近於童心。」¹³與南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」（〈大宗師〉）「聞道」後的境界長養，不只體現於心性，亦顯露於形貌。因此年紀已長的女偶，其面容氣色仍若小孩，可見心與身之間確實存在著密不可分關聯。莊子以「人」為其主體精神，守護真君、真宰、真我，建立其自我超越的心理境界，聖人有自覺之亦在，凡人無自覺之亦在，此為人人不論聖凡賢愚皆為平等的先驗依據和存有學問，透過「心齋」、「坐忘」…等等超越性的修養功夫，以回歸先驗我，開顯其主體精神，以達到「乘天地之正，御六氣之辯，以遊無窮」逍遊自由主體之精神，以中國傳統文化為背景，特別重視人與宇宙萬物的關係，即「天地與我並生，萬物與我為一」，講求人與宇宙萬物圓融合一。莊子的生命哲學不僅僅是現代人心靈的桃花源，且是孕育著發展未來「東方哲學與哲學諮商」的能量種子。¹⁴

三、莊子生命哲學與哲學諮商的融通

（一）生命關懷境界的融合

首先我把「莊子生命關懷」與「生命療癒」兩者助人宗旨的意涵分別說明：「莊子生命關懷」是生命哲學的一種展現，助人產生生命療癒的工具是哲學思想，藉由莊子哲學思路引導研究者自身的處境，釐清事實真相進而探索如何轉變生命視野的角度和態度。另外「生命療癒—healing」這個語詞，這個字在原始的意義是醫療，但卻不是現代的醫療（medicine），現代醫療指的是—「如何讓不適得以獲得改善」，而傳統文化所謂的醫療則含有「使人回歸到自然的狀態」。但是自然的狀態並不一定是「身體復原」，對於人的生、老、死、病本身也是自然的狀態，活著只是生命呈現的一個

¹³ 唐君毅，《唐君毅全集卷一之人生之體驗》，台北：台灣學生書局，2000年，頁237-298。

¹⁴ 參見：附錄表（一）哲學諮商與心理治療及莊子哲學的關連

面向，其實還有生命意義、價值、幸福感、道德與死亡的課題。

在莊子生命哲理中涵容的生命關懷和生活的智慧，就是教導上善若水般去得失心，對人際關係相濡以沫，不如兩忘於江湖。莊子療癒思想如哲學諮商的心法，心病心藥醫，此時病人往往是因心病而苦痛，失去正常時的理智和自保的能力，莊子的療癒性格則像一位心理醫生幫病人開診治處方，諸如哲學諮商技法中的澄清、歸納、指引、示意…等等，讓當事人可以再回復固有的心智清明，符合心智成熟思慮邏輯而非在亂象下憂心焦慮。莊學先以「寓言中的『預言』」畫出可能的處境風景，¹⁵便叫人先有「將心比心」、「同理同境可證」的類化作用，且不忘給予一個看得到的「境界」，要先讓當事者能「有案例處境」可警惕參考，便容易開通頓塞之心房，不再蒙蔽自我的眼界，看得更遠就更有可能性，更能自解自縛的枷鎖，心病心房的開關仍需自己的心鑰解，因為密碼也只有自己才知道。莊學只是不斷提出各種「心魔」的長相模樣，讓受障礙者有機會看得更清，讓人們碰觸到這些問題時，如何將「自我與本原復合」—莊子哲學的境界；「將生命活下來且活得更好更有意思」—莊子哲學逍遙的功夫。

(二) 實踐哲學功夫的體現

莊子生命哲學乃是苦難覺察的功夫實踐，莊書在歷史上曾被稱為衰世之書，對於此說筆者較無法認同，如果它的意思是「在衰世中所寫的書」，如錢穆在他的《莊子箋》序文中已呈示，「那麼這句不大描寫莊書的特色。」因為事實證明，大多數的聖哲出現於衰微亂世之中，如孔、孟、墨、荀等人都是。因此，莊子也不例外。倘若「衰世之書」的意思是這本書啟發蠕動衰微的情意，或只能慰撫零落衰敗者，那麼莊書就

¹⁵ 「寓言」一詞最早見於《莊子》。《莊子·寓言》曰：「寓言十九，重言十七，卮言日出，和以天倪。」「寓言十九，藉外論之」，《釋文》解釋「寓言十九」說：「寓，寄也。以人不信己，故托之他人，十言而九見信。」「藉外論之」即假託外事來說理，言在此而意在彼。林希逸《莊子虞齋口義》：「藉，借也。不出於己而出於他人人口外，故曰藉外論之。」可見莊子的寓言強調寄託，且將自己的思想觀念，假借其他人物敘說出來。

不能看待成是衰世之書。大凡忠誠烈士出現於亂世，銳穎深遠的書也常呈現在衰微之機，其中珍貴義理和經歷，終將能幫助引導後人，或具其勸戒警醒世之用，同時慧眼之士也在窮窘困境中寫成永恆的註解了。莊書對衰敗者當然很有用，可是它不是他們的鴉片，它反使他們虛靜而沛然養精，乘物遊心，遠離無可奈何之境，如果有文士說，出於衰世之書，必定令人頹廢，那麼莊書是向他們最有力的反駁，這本書是支蓮花，出淤泥而不染，這本書是隻大鵬，搏旋風而騰雲九萬里，並祈願我們跟它一起清明化升於逍遙高空。

再者，哲學諮商作為一門實踐哲學，特色在於每個人都能夠從事哲學思考，並與問題發生者共同思考、釐清問題的迷障，以創造另一具有價值的觀點、想法。哲學諮商的助人方式，正是朝向建立全人教育的基礎，對於任何人都應擁有真正的「平等人權」對待，不會因為任何差異而有所不同，此原則並融合生命的真理，將生命的智慧以對待人的方式，使之更成為人，而非過度神聖或自大自卑的高級動物，追求生命的價值意義，即為哲學諮商對助人的所有貢獻了。這樣的實踐原則和內涵，不正與莊子生命哲學的體現有著異曲同工之妙，充分展現莊子齊物為一，眾生平等的大道情懷，陳德和先生對此實踐也曾語重心長的表示：

無身即無患道家它是先看到世間的紛擾不安，看到人際的糾纏不清，總之就是先看到世間的苦難和人際的病痛，這顯然是從負面看待人及人間存在，據此以往，道家所展開的教化取向，乃是側重在負面的、反理性的淨除與消融，所以道家未必要在實有層上表示意見，它只需要在作用層上發揮清通的功能以保住一切存在即可。換句話說，存在者是什麼並不重要，重要的是如何讓此存在者能成為最好最理想的存在者，此乃猶如患者是什麼身分、什麼來歷、什麼行業、什麼階級、什麼職等對醫護人員來講並不需要特別的在意，醫護人員最重要的行動是要先能確實的診察出病人的症狀，然後在了解病因之後再對症下藥以求澈底根治，讓

病人能夠完完全全的恢復既有的健康。¹⁶

因此，哲學諮商員只會無預設地觀察問題，並幫助受導者尋找、檢視、和處理問題。很多時候人被一些問題困擾，不一定是那人本身有問題，只是他遇到的問題相當困難，他需要協助；正如一個正常體力的人搬不動一塊兩噸重的大石，他不需要治療，他需要協助。哲學諮商旨在助人把所遇到的問題作深度和詳細的分析，以此提升受助人解決問題的能力。如同莊子的心齋法，也不直說那人本身有問題，不會預設受困者是何類型的病人，只將人生心智造作時產生的各類問題予以呈現擺出，係以心靈層次為逍遙立論的基礎及如何通往逍遙之境為終點，對其心靈結構的外物、感官實行去執坐忘的絕然使力，執行「不、絕、棄、去」等歸於「無掉」之「無」的工夫，不受役使之心志堅定坦然，繼而能夠回歸自然本初的真宰真我，也因此護心之功夫而將無待之心的境界，追尋通達至逍遙遊的廣闊，修得同體世人，同懷天地道體合一的生命存在。

第二節 莊子對專任輔導教師的啟發

哲學雖非醫學的樣態，但哲學所涵蓋的內涵與方法，卻是生命信念的起點與意義終點的註解，都深切連結著人的一舉一動與心性思維。尤其相對於擔任助人的專任輔導教師等類型的工作者，想要了解他們專業知識背後的自我和生命的準則，經由莊子哲學的智慧、覺察和理路，來使自身生命和輔導助人的理解更深入，成為另一精神的依託和慰藉。

一、莊子對專任輔導教師工作的解危

民國 100 年 1 月，拜桃園縣八德國中霸凌事件影響所賜，國民教育法修法，國中小將增聘大量專業輔導人力，其中即包括專任輔導教師職位的設置，讓

¹⁶ 參見：陳德和，〈論老子之《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》，第 56 期，2016 年 6 月，頁 52。

各高中職及國中小學校增加專業輔導人力的進駐。台灣目前培育中等教育輔導教師養成是需涵蓋三個過程，首先是必須完成主要輔導專業學程及教育學程兩種課業訓練，至校內參與教學實習到考取合格教師檢定考證，才能開始參與各國高中學校的教師甄試，終至甄選上榜後才擁有實際輔導現場的工作。另外，為避免觸及心理師法中心理師「業務範疇」的相關規定，¹⁷在本節中，我們盡可能避免使用「諮商」一詞，而是以晤談、會談或個案輔導來代表類似的介入方式。

近年來社會變化快速，家庭功能減退，青少年問題增加，都提高了學校教育的負擔，尤以中學教育仍受到變質了的升學主義的影響，形成許多學生與家長重大的壓力來源。除此之外，生活中的各種視訊媒體、科技3C產品充斥，導致五光十色各類誘惑、惡習相形日漸增多，也造成青少年身心問題更多元複雜的狀況，譬如網路成癮、網路霸凌、中輟翹家、性交易、集體自殘、加入不良幫派等。由於筆者現在擔任的是國民中學專任輔導教師，面對的是處於青少年「風暴期」，¹⁸身心變化劇烈的國中學生，所要處理的學生問題遠比國小、高中職生來得嚴重，且工作量也比其他教育階段輔導教師更重。專任輔導教師除了個案與團體輔導之外，還需要從事晤談、諮詢、輔導行政、親職教育、協調溝通、測驗、升學適性轉銜等工作，服務對象包括學生、家長、教職員甚至社區扶助，其工作內容與服務對象，乃至工作品質的要求等，在在顯露出壓力多重於一般輔導教師的負擔。許多國內外的研究已發現，影響輔導教師的工作效能的，除了其本身的學養外，

¹⁷ 參見：附表(二)：輔導、諮商與心理治療之差異與關係

¹⁸ 一般稱青少年期為情緒風暴期（the period of storm），這是因為青少年在情緒表達上比較直接，男孩子動輒衝動打架，女孩子則遇事哭泣；一般而言，青少年較喜歡興奮刺激的活動，習慣以高聲喊叫或喧鬧的方式表現情緒。此外，青少年是兒童與成年階段的過渡期，社會地位不甚穩定，心理需求則易受挫折，缺乏安全感，過於理想化，順利即樂觀、高興，不順利就悲觀、消極，或容易放棄；舊有的行為模式不敷應用，新的價值觀又尚未建立，缺乏可資遵循的價值觀，形成情緒緊張而不穩定，再加上自我發展過程中的重重壓力，這些都是造成青少年情緒變化強烈的原因。鍾思嘉，《親職教育》，台北：國立空中大學，1996年，頁8。

其工作壓力、社會支持狀況都會影響從事輔導工作的成效，若承受過大的壓力甚至會提早出現職業倦怠和職業替代性創傷的情形。¹⁹

至此，面對專輔教師工作的種種困頓解危，莊子即是勸人要做修養工夫，因為現實生命的存在處境，並非天生本真，而是人人有「累」；依莊子看待人生的負累，追根究柢，歸結為「心知執著、人為造作」。唯有不斷以修養工夫加以克服、轉化、超越這些缺陷無常，昏昧的人生才有可能轉俗為真。莊子認為人生之病痛何在，儘管世人茫昧，但「知其愚者，非大愚也；知其惑者，非大惑也」(〈天地〉)。只要先了解自身之存在處境究竟如何，知道自己的生命中有哪些「愚」、「惑」，就可以對症下藥，以正確的修養工夫加以克服；可明瞭是非不使生命陷於負累，而種種困苦，其根源在「心」，不斷持續努力做心齋的養心、坐忘的護心等工夫，則人生方有可解除困惑，朝達莊逍遙之境的可能。

專任輔導教師是助人的工作，在學校輔導工作中扮演了「穿針引線」的重要角色，時常得隨著各校形成的學校文化、學生問題類型以及專輔教師自身的專長與特質不同，扮演的角色也跟著需要有所調整。然而，生命的經驗是無法精確被數據化的，人際互動關係更是包羅萬象，考驗著專輔教師同理其現狀和理序，善用其內通生命與外達生活的智慧，善解因應而轉化。尤以專輔教師推動進行各項工作時，若因社交溝通的處理不當，人我鴻溝所造成的疑惑不安，深切關係著工作成敗的轉換點，至此展開「人生在世」的關係脈絡。莊子在〈人間世〉中說：

故《法言》曰：「傳其常情，無傳其溢言，則幾乎全。」且以巧鬥力者，始乎陽，常卒乎陰，大至則多奇巧。……凡事亦然，始乎諒，常

¹⁹替代性創傷 (Vicarious Traumatization) 是指專業當事人創傷事件影響，進而引發自己內在的創傷反應，諸如讓自己過度暴露在強烈的痛苦情緒下、影響自我認同感、世界觀與內在經驗。替代性創傷是造成個體專業枯竭(Burn Out)的因素之一。助人者可以透過和督導討論、同儕分享和個人分析工作協助處理這一類的影響。樊雪春/等人，《諮商輔導學辭典》，台北：五南圖書公司，2009年，頁200。

卒乎鄙。其作始也簡，其將畢也必巨。言者，風波也；行者，實喪也。
夫風波易以動，實喪易以危。……故《法言》曰：「無遷令，無勸成，
過度益也。」遷令勸成殆事，美成在久，惡成不及改，可不慎與！

莊子認為，與人溝通時應秉持誠信傳達實情，因一時不實的言語取巧，遲早會東窗事發，反易招來無窮後患。因為謊言會如滾雪球般越滾越大，最後終將失去控制，所以最好的溝通技巧，就是持之以恆的以誠信來經營，才不會造成誤解傷害。另外，專輔教師是否能真心「感受」並與來訪的當事人「同在」是非常重要的，《莊子·人間世》曰：「無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。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。」「心齋」是讓心邁向虛空靜定，這句話同時也道出了溝通及心理輔導的秘訣。在傾聽別人的時候，心中思想要專一，不能光聽當事人的言語，就失去其他覺察力，不只用耳朵聽，還要用「心」感受，進而用「氣」感應，唯有這樣，我們才能聽得更清楚，並陪伴當事人探索得更深。

另外需要強調一提的是，專任輔導教師除了「輔導專業工作」的任務外，更是涵蓋「教師」身分的雙重職責，這也是劃分於心理師等類工作的區別，其工作的範圍是在「學校」且得同時是通過師資培育考試的合格教師。教育工作為百年樹人大業，除了需要專業知識外，需要比其他行業有更多的熱忱、理想與願景，才能在快速變遷的社會中與教育改革的潮流裡，克服工作上的壓力與職業上的疲乏，讓自己常保良好的身心狀態，才能真正為教育付出貢獻。

自從開啟與莊子生命哲理的啟示連結，讓筆者發現其存在之處境，恍若「莊周夢蝶」般的大夢初醒之後，²⁰就懇切的學習修行持守回歸中道，藉修養無待的自然無為，希冀能精進至如《莊子·德充符》的至聖先師孔子，對為人師表人格的另一種典範的生命呈顯：

²⁰ 《莊子·齊物論》：昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與？胡蝶之夢為周與？周與胡蝶則必有分矣。此之謂物化。

常季曰：「彼為己，以其知得其心，以其心得其常心，物何為最之哉？」
仲尼曰：「人莫鑑於流水而鑑於止水，唯止能止眾止。受命於地，唯松柏獨也正，在冬夏青青；受命於天，唯堯舜獨也正，在萬物之首，幸能正生，以正眾生。夫保始之徵，不懼之實。勇士一人，雄入於九軍。將求名而能自要者，而猶若是，而況官天地，府萬物，直寓六骸，象耳目，一知之所知，而心未嘗死者乎！彼且擇日而登假，人則從是也。彼且何肯以物為事乎！」

孔子稱讚王駘，因能守住生命的本真而獲得眾人的共鳴信服，卻引來常季的不解。常季覺得王駘頂多只是個自我修持的人，就算找回本心自我，也憑著對自我本心的體會而明白常道真心，但他畢竟對他人毫無付出，那麼眾人為什麼還是會圍繞聚集在他身邊呢？孔子教化常季，為人處事能受眾人的效法，除了要像大地松柏的終年常青，便是如堯舜的道德實踐。一名勇士能無畏地衝進敵軍的主力部隊中，這也是很不容易而足為典範的。像這種僅為求功名而自我鞭策之士，尚且能得到大家的稱譽效法，何況像王駘這樣的真人、清靜無為的人，修行的境界已達到為天地生化的主宰，作萬物存在的源頭。看待自己的形軀不過是暫時的生存寄託，不受短暫的感官影響，僅以唯一的真心，直探生命永恆的境界，這樣的真人，隨時都可以自由地飛昇，與天地同遊，眾人跟隨他正因此「無為之德」啊！莊子譬喻點示出，足以為人師的人格典範本來就不止一種，教人成才的當然需要有為，但教人放下一切執著假相，以回歸素樸自然的生命本真的，卻正是需要為師者的無為自然，顯證以無為之道去矯治有為造作的心病徵。

繼之身教慧命的修行，尚需謹慎看待的「權力關係－教師與個案學生」的現象，更加需要注意的認知便是。身為一位專業輔導工作者，所要嚴謹遵守執行的「輔導工作倫理」，²¹包含其言論行為、專業態度，即涵蓋倫理及法律等相關責

²¹ 輔導工作倫理守則：輔導老師應確認其專業操守會影響本專業的聲譽及社會大眾的信任，自應謹言慎行，知悉並謹遵其專業倫理守則。

任。在維護輔導晤談等服務的專業品質下，覺知自己的能力限制，避免對當事人造成傷害，亦不得為了自己一時的內在需要，利用當事人滿足個人的需求，尤其不得強制當事人接受輔導教師的信念、態度、行為和價值觀。

二、莊子對專任輔導教師生涯的療癒：

由於專輔教師扮演的是心靈清掃的工作，白天在學校中都在清理著他人許多心靈的污垢，自己心裡多少也會承載著負面能量。國中專任輔導教師是國中校園裡的一個新職務，校園裡的師生對專輔教師的職責與工作內容的看法，存在著相當大的歧異，這些觀點上的歧異常來自於過去對於輔導室的刻板印象，以及一直以來對「輔導」的既定觀點。最常見的觀點是「輔導萬能論」與「輔導無用論」的矛盾，前者是認為輔導教師是改變人類行為與態度的專家，像是擁有神奇魔力一般，能夠解決各種學生的疑難雜症；後者則認為學生去接受輔導不會比較好，談了幾次也不見改善，甚至只是變相的幫壞學生找理由，「愈輔愈倒」，因而看待輔導工作在學校裡沒有存在的必要。雖然輔導並非萬能，也非一無是處，但這種對輔導工作極端二分法的觀點，普遍存在於校園中，輔導萬能論讓專輔教師備受壓力，輔導無用論則使專輔教師充滿挫折感。

「人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」（〈德充符〉）莊子哲學中對待人生的寬廣以無待的眼界包容萬物，面對著人生的得失與生老病死視為正常變化看待，無所謂「負面」的概念而是生命自然的現象，才能對發生遭遇到的喜怒哀樂之事，先有淡然後釋然，儲備正向的力量去面對，不致過度淪陷於情緒的紛擾，無法看清真相去一一面對困境，也能多一分坦然接受事實。以一平靜冷靜的心靈去觀看，不要一起陷入和影響，也就不會是「負向的累積」傷害到自己，但同時又能擁有持續的生命力和專業幫助個案，這與莊子之神人無傷的境界有同樣的精神療癒工夫。

大抵上每一位輔導教師心中或多或少都有各自較喜愛的輔導理論或認同的主張與治療技術。筆者服膺並較擅長使用的心理治療理論乃：短期心理諮商焦點

解決 (SFBT) 的技巧、²²現實治療的人性觀點、²³意義治療理念的精神支撐，相信追求意義的意志是大多數人的信念，是人類珍貴的原動力。輔導老師應協助個人去發現生命的意義，建立自己的價值系統及信賴當事人有積極過生活的能力。人本主義心理學家羅吉斯(Carl Rogers)，在個案中心諮商的基礎觀點即強調不再重視收集個案資料背景；雖然蒐集資料、個案史在研究上，對於了解人的行為之發生的確重要，但相對於實施相關哲學輔導範疇時確無此需要，因個人是有選擇能力，當事人是企求成長的有機體，能夠對現在的直接的場域呼應。

意義治療大師法蘭克(Frankl)認為，輔導與諮商的存在觀點，與其說是特殊的學派，毋寧說是一種態度，及對人的一種看法，不只是一種新的技術，乃是對於人與人經驗結構的關心。由上述的說明我們可以了解，在輔導的過程中技術只是次要的，重要的是輔導員的態度，輔導者對人性的哲學概念，往往是他衡量對於來談者的基本態度和心中尺度。鮑德溫(Baldwin)亦說：「當治療者以最深的自我與當事人的身分接觸，並以我\你的平等真誠方式相遇時，才能使治療效果達到巔峰。」²⁴

自從民國 100 學年度進入「哲學與生命教育系碩士班」的進修旅程，浸潤於哲學與莊學的生命情懷，對其自我工作專業成長和自我照顧，除了生涯的療癒歷程，更在潛移默化中，感悟啟發了專任輔導教師「內在步伐的轉變」，²⁵葉海煙先生說：

²² 焦點解決短期治療(Solution-focused brief therapy, SFBT)輔導過程對於與案主容易建立專業關係，且成效短期易於顯現。因為著重「如何解決問題」，而非探討原因，強調案主的成功經驗與正向力量的發揮，重視案主小改變的價值。許維素，《焦點解決短期治療的應用》，台北：天馬出版社，2005年，作者序。

²³ 現實治療的人性觀：人的一生都有自我認同的心理需求。而其對人性的看法是：人具有一種成長的力量激發個體努力爭取成功的認同。而且，現實治療法否定命定的人生哲學，而確立人的獨立自主性。²³Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，台北：揚智圖書出版社，1995年，頁330。

²⁴ Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，台北：揚智圖書出版社，1995年，頁232。

²⁵ 參見圖(一)：筆者流動於晤談現場～專任輔導教師內在步伐的轉變。

輔導的個案常是遭遇生命中困境或被成長中的問題所困擾，如同生命的相對性，須善轉之才能轉禍為福，脫離固執僵化的心，重新看待自我的尊貴，不因一時的得失不幸，落入死生定讞的泥淖而自繭難解。²⁶

輔導教師生命意義的探討與生命問題的解決，是助人的真諦與助人助己的相互圓滿。現僅以其一個案的晤談實踐為例，另基於專業工作倫理，其人名和相關晤談內容，因個資法保護已做必要替代修飾與借喻，執行保護和保密原則之處理，切勿另轉它用。

* 專任輔導教師內在步伐的轉變：

案例一：情感與愛(想要一個完美好媽媽)

個案生命藍圖：

案生小英為國二女學生，家中尚有一姊(已在外就學)，家境小康，平日在校表現良好，無懲戒紀錄或偏差事件，成績中等。一開始即是案生主動邀約晤談，初評時說明自己討厭家裡，很想離家和早點畢業，因最近已受不了母親的行為，會和她爭吵甚至動起手來反抗。案生敘述：母親是長期酗酒(加上近來父親為逼案母離異)，所以根本無法好好講話，更令她氣憤離譜的是，還常在酒後情緒崩潰鬧事，會找她出氣，弄得案生快覺得自己沒有未來。她傷心地問：為什麼媽媽要這樣？我的母親怎麼是這樣的人？我為什麼遇到這樣的家庭？

晤談初評至第6次的歷程簡述：小英有點情怯地走進了輔導室向我靠近，老師…我可以和你談談嗎？眼眶中已含有淚珠，硬是忍著不和哽咽的喉音掉落出來…。她泣訴著已經好多年了(國小四五年級吧)，爸媽就像陌生人一樣生活「戴著面具假裝的過日子」，所以她和姐姐也只能跟著劇情演上戲碼(憤恨語氣)。不過近來終究自己承受不住壓力了，她既羨慕又忌妒姐姐可以逃得遠遠的，也恨爸爸是個窩囊的男人，但對母親的憐憫在一次次勸不動她戒酒後，卻更加恨起媽媽只會利用她、找她出氣…，泣訴家人為什麼要這樣對她，她問：「我該怎麼辦？」。

²⁶ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，1990年，頁195。

初期以一般化 (心理學技巧)²⁷平淡安撫不平的情緒和現狀至回到真相(哲學輔導理念)/莊學的立場詮釋(無待心境、心齋坐忘功夫)/現象學中檢視放入「內在括弧」中問題所在(含要解決的)：酗酒的～是社會生命中的困境造成的「受苦媽媽和受苦孩子」，案生必須放下「重擔(以為的可憐和可悲，境遇不好～自意中的創傷圖像)」。

接下來一年多的日子，小英已漸漸會自在地和我用著「日記交心談話」，因此趁著她 15 歲生日的那天，我寫下一段話在卡片作為祝福：「老師心疼你那美麗的心靈，遠遠比有一個美好的家庭來得重要、有價值！請為自己好好珍惜祂，幸福依舊會來臨。生命的玄機和祝福～現在的你沒有辦法處理，不代表以後的你也如此無能為力，讓自己暫時從煩惱中抽離，暫時打包裝箱那些負面情緒，時間的手不但會把你撫慰得更柔軟更有智慧，也會在不知不覺中，把你曾經打包的東西悄悄鬆綁。」

生命就是珍惜當下，莊子的生命哲學更是生命的真相，生命裡既定的事實，現實中的許多不如意，如硬要以自己要求的世俗中的完美父母，即是無法自由選定改變的，切要學習看清本然的真相。因此，除了導引案生了解當下家庭現況的事實，勇於承認面對與自己選擇能力擔負的範疇，臣服於事物的本然，對生命不再只是抱怨。更重要的是專輔教師呼應到案生的心靈需求和生命的吶喊，靈魂被瞧見、被讚美肯定了，轉而才能再起身調適並轉化，因為生命終將發現，自身永遠都可以再造另一個自由天地，生命開始善待自己，不會只剩下「不得已」(〈人間世〉)的身不由己。

莊子的生命哲學，重視著的是更多元生命的存在尊重，每個個體的獨特性已然就是生命的價值意義，輔導中更多需要是給學生「接納與支持」，不能只是看

²⁷ 一般化：協助案主知道發生事情的情緒，都是正常的，一般人都會有的反應。高雄市學生心理諮商中心著，《我不壞，我只想要愛》，台北：心靈工坊，2010年，頁78。

到負向表徵的一面，應該是牽引他們朝向希望和光明，給予更多關心、鼓勵和支持，增進自信心和擁有自尊，贏得自我生命的轉變力量！凱博文(Arthur Kleinman)對於「到底我們該如何理解個案對於自身經驗的說明？對個案而言，最迫切需要協助的，是靈魂而不是創傷；是道德危機，而不是伊底帕斯(oedipal)情結之類的心理衝突。」²⁸在這裡，凱博文意指的「靈魂」是「一個交雜著矛盾對立的情緒和價值觀的產物，它混亂的獨特性，卻是人之所以存在的重要核心。」讓人受苦的不是病痛，而是發生在孩子原生家中，那成人間剪不斷理還亂的困境，要孩子情何以堪。

輔導者內在信念步伐轉換後的倫理眼光和人文視野的開展，使得自己已然輕放下專業位高的位置，以人與人相遇平等的「交會療癒時刻」隨我諮商者之心性感知另一生命的回應，反射既有已存在的可能答覆，沒有過度刻意的部分，不再受限於「移情與反移情」的恐懼防衛中。²⁹哲學輔導不是抵抗既有的醫療數據，也不是一味的反彈人類歷史的蒐證的檢測；相對的是更在乎每一個可能性的普世價值。它讓生命的「無限性」得其尊嚴，讓人們懂得敞開胸懷擁抱「卑微」的可貴。孔子說過：「知之為知之，不知為不知，是知也。」莊子也說過：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。」(〈養生主〉)蘇格拉底更以「自己是一無所知」的崇高求知態度，告誡世界的人唯有不再自以為是、執著何物、何武器(專業)，才能擁有活泉生氣，不斷長出新的智慧和形成彼此有益的存在助人意

²⁸ 戀母情結(Oedipus Complex，也譯作「俄狄浦斯情結」或「伊底帕斯情結」)，是指兒子親母反父的複合情結。它是弗洛伊德主張的一種觀點。這一名稱來自希臘神話王子俄狄浦斯(Oedipus)的故事。俄狄浦斯違反意願，無意中殺父娶了母親。樊雪春、樊雪梅、涂冠如、樊蓉 著，《諮商輔導學辭典》，台北：五南圖書出版社，2009年，頁132。

²⁹ 移情：是精神分析的重要概念之一，最早由佛洛伊德提出。移情是指患者的慾望轉移到分析師身上而得以實現的過程。這關係到病人所關注的典範。也就是說心理分析所認為的移情，實際上是講患者在童年時對一個客體的情感，這個客體尤指父母，在治療過程中轉移到另一個客體或另一個人身上，通常這個人是病人的心理分析師。「負向移情」表現為病人憎恨、謾罵醫生；「正向移情」則是病人投擲到分析師身上的情感是積極的、溫情的、仰慕的。正向移情有利於治療。在心理分析的治療過程中，還會產生「反移情」。反移情：指的是分析師對患者無意識的移情而產生一些無意識的反應。樊雪春、樊雪梅、涂冠如、樊蓉 著，《諮商輔導學辭典》，台北：五南圖書出版社，2009年，頁191。

義。

教育界的曠世名言：「教育之道無他，唯愛與榜樣而已。」二十幾年來，面對著這些進出輔導室的國高中孩子，不禁生起許多的憐憫和感慨……，其實要說是學生出問題，大抵問題的根源從原生家庭而來的也佔不少。況且主要影響因素，不再只是以往早期貧富民生問題，相對的現今所遇到的狀況，更多是快速經濟生活起飛後，帶來家庭與社會結構變化，使得許多的孩子，無法真正擁有正常的家庭養育，享受健全的家庭生活，常常是提早成熟長大，要學著在動盪的家庭氣氛裡求生，也因此衍伸出更多因需要愛、缺乏愛、而到外頭自尋被愛感覺的孩子，不過……，面臨的過程或方式甚至結果，也就人人都有風險，個個都可能成為下一個生命問題重複循環的命運之源。

專任輔導教師存在的意義，乃對青少年學子開啟一扇有陽光的窗，在人生尷尬過度期牽引拉他們一把，將他們生命中的亮點找出來。看待他們是個待培育的種子，介入帶領引導的角度和方法，仍需與成人的有所區別，學生很少是「病人」，也非只有對錯原則的判準。在校園裡，「教學輔」雖稱為一家，卻有著更深的意涵，友善校園的環境是指：友善的人性地方和教育原則下的教育場所。究竟，即使做錯事了從 2 分增加到 5 分的「愧疚感或悔意」算有成效嗎？成功與否如何測量，有行為改變的才算數？影響將來道德或人格發展的可能性算是長期效率嗎？

「教學輔」的作用和意義，乃在於人類長期以來重視教育的功能與身心靈是共同影響的事實根基。為此，無怪乎，莊子逍遙自得的人生，即是將老子帶有超越意義的「道」，「逍遙中的我」，並非是一己私利的小我，也非拋棄本然真實的自己，尤將其「道體內化至德」的「生命關懷」發揚，而「體道證德」的修行智慧則有一明顯的立場，那就是將傳統的儒釋道三家思想及其教誨，都當成啟迪生命之覺醒、開導生命之精糧、朗現生命之境界和豁顯生命之價值。

第三節 莊子對生命教育的啟發

生命教育是二十世紀創新的教育課程，雖說在西方國家也曾出現過這樣的說法，但他無疑是一個台灣在地化的說法概念。國內生命教育的開啟，乃因現今社會的暴力猖獗和人們道德觀的沉淪腐敗，³⁰生命教育課程經過長期的努力，於民國 95 年起教育部終決議，在全國各高中開始推行生命教育選修課程，這是我國教育突破過去強調工具理性、智育發展的新里程碑，與其說生命教育是一種新興教育議題，不如說它是一種教育本質的復興，復興了教育本來就該關注全人生命的原始精神，也復興了古老文明對生命課題的探索。

一、生命教育的起源與內涵

人生觀的膚淺與道德的沈淪是生命教育興起的背景，在現今社會中，許多人只以名利追逐為人生目標，短視近利的後果，容易導致自傷傷人，對社會價值結構的沉淪敗壞並不關心，無法找到人生的價值意義，於是生命變得空洞空虛而沒有方向，惡性循環的因果重重的覆蓋著人們的生命。彭明輝先生曾在生命教育全球網上詳細討論這個問題，認為「一個人若在權勢、名利與地位的追逐上愈成功，往往在人生智慧與善意的累積上愈貧乏」，結果反而是距離幸福人生愈行愈遠。

31

生命教育以「生命學問」為內涵，而生命學問則探究根本的生命課題，根本的生命課題包含哪些內容，又可以從哪些觀點提出呢？高中生命教育九五課綱理念說明：生命教育涵蓋三個向度，一是終極關懷與終極實踐，涉及人生哲學的建構，生死課題的關懷以及宗教議題的探索。其次是倫理思考與反省，涉及基本倫理學與應用倫理學的議題。最後則是探索知、情、意、行的人格統整以及身心靈

³⁰以台灣現況而言，所謂暴力事件包含兩方面，一是不尊重他人生命的暴力；一是青少年的自我傷害或自殺

³¹ 參見：彭明輝，〈現實與理想〉，<http://life.ascc.net>「生命教育全球資訊網」之網路大學區。

的發展提升。生命教育的三個向度雖然各有側重，但必須統合觀之才構成完整的生命教育。蓋生命教育以知行合一為目標，人要知行合一必須先要有深刻的「知」，這就涉及了人生觀、生死觀及宗教觀等終極智慧的涵養。這其中道理，也與孫效智教授提出的「人生三問」：人為何而活？應如何生活？又如何能活出應活出的生命？這三個問題的根本性大概是不容置疑的。

中國五千年文化中，無不蘊含著更深固生命教育的學問和內涵。終極智慧賦予人生意義與目的，並提供人生實踐的終極基礎，在這個基礎上人必須慎思明辨來建構實踐的倫理價值體系，這就涉及了倫理思考與批判能力的養成。終極智慧與倫理價值不能只停留在「知」的層面，必須融貫到人的知、情、意、行與身心靈各層面，這就構成了生命教育的第三個向度，也就是有關人格統整與靈性發展的課題。長久以來，臺灣的教育忽略了身心靈整全的人性觀，除了生理與心理之外，靈性生命亦是人存在的本質，但它卻最常被忽略。心理學家馬斯洛認為，一個人的存在，不只是追求人格的成長，不只是追求個人自我的幸福，同時也要整合各方面，讓自己朝向整全的方向發展，也就是生理、心理和靈性三方面的整合；也只有兼顧身心靈時，我們才能說我們面對的是完整的人，否則人就是被分裂、被切割，人就是不完整、不連結、不一致、不和諧了。

教育部於二十一世紀之初成立生命教育委員會，並將西元兩千零一年定為生命教育年，而高中生命教育類選修課課程綱要之建構，是民國 93 年由十幾位國內相關領域之專家學者，以一年之時間通力合作而完成。課程的架構依循生命教育三大範疇：終極關懷與實踐、倫理思考與抉擇、人格統整與靈性發展為原則，並在考量選修課之特殊性質與限制後，共規劃了八科各兩學分之課程。其中「生命教育概論」是最基礎的入門課程，而「哲學與人生」、「宗教與人生」、「生死關懷」、「道德思考與抉擇」、「性愛與婚姻倫理」、「生命與科技倫理」及「人格與靈性發展」等為七科進階課程。民國 95 年教育部開始修訂高中課綱，

並規定新的正式課綱實施後，高中職生在三年求學期間必選一學分的生命教育課程。綜觀近年來，雖然升學主義仍影響相當多國中、高中的課程，可喜的是生命教育的種子，卻也如火如荼地蔓延開來，加上社會各方的需求，人們的生活壓力大，追求生命學問的呼聲也不斷地高漲，從國小甚至是幼兒園就有著各式各樣生命體驗和薰陶的活動課程安排。生命終究會呼喊著生命，當生命被踐踏掩蓋真正的意義價值時，生命更有著自我追尋的無限生命力；當生命逐漸枯萎死灰時，生命就該以生命帶動生命、陪伴生命來活化重生。哀莫大於心死？當身體肉體死去是死亡，當心靈枯竭也應是死亡。生命教育更重視的是不讓心靈的靈魂提早死亡，不常思考的心靈，就會是停滯的且漸漸朝向靜止不動的生命呀！

雖說目前生命教育的正式課綱和修課只在高中職階段開始實施，但向下延伸的國中小教育，也不斷地以「融入教學和活動」的方式呈現。這樣的傳授方式，則是考量到相對個體發展的階段狀況，如以兒童與青少年的生理特徵或基礎自我成長，都需更多面向的了解和糾正，才能使生命教育不再只是為教育而教育，為倫常呼口號、背誦道德的形式制約而已，無法真切滋養孩童子弟的生命，成為一路生命成長的養分指引。

二、生命教育教師的刻痕；屬於我的哲學與人生

一門人文學科教授的專業教師，台灣的「生命教育教師」則是融合了老師自身為主體互動的教師。台灣生命教育學會的教師信念：「我們總是不斷提醒自己，生命教育的教學與一般知識性的學科不同，我們要教給同學的是「生命的學問」而不是「生存的學問」；我們談的是「目的理性」而不是「工具理性」，以此生命感動生命的教學，就會精彩，就能撼動人心。雖然筆者是經過兩年生命教育師資培育完成的授證教師，但自愧於在道德與倫理的基本素養，仍在不斷的改進和學習，在高中職任教生命教育課程的生涯中，學生對於屬於課綱中第二議題「哲

學」與「人生」是既期待又怕受傷害，³²期待著了解更多浩瀚宇宙的真理，喜愛感動且認同著哲人的翩翩話語，卻也由此翻攪出對於自我生命存在，為何與心底深處那種隱約追尋甚麼的空然而愈感茫然…。不明的蠢動是真善美的乞求嗎？學生常在課上與我一番討論和分享後，會很渴望地繼續追問著說：「老師，那你的人生哲學是什麼？人到底是何方神聖？」其實起初喜歡接近哲學，是想學習更多的學問真理，和更廣更深地理論對話，直至中年之後恍若神馬都是浮雲，³³生活中很多東西都太實際，而自己偏偏又是一個好奇心強且個性認真的人，所以有時真的覺得活得很累，甚至對初衷成為輔導教師的驕傲漸漸產生質疑痛苦，曾奢想著悄然放棄安定的生活，嚮往流浪式的自由，一如著寫《撒哈拉沙漠》的作家三毛般，背上行囊，帶上一個人的淒清，帶著孤影向著自由而去，去那一望無際的沙漠，去那安靜的可以讓人忘掉一身疲憊，忘掉繁華嘈雜的塵世，朝那遠方流浪，只為找尋生命的出口。

所謂哲學與人生的生活，也無非是當我們一旦安靜下來，面對宇宙而活著時，在那一剎那便出現了澄清、單純而無限的世界，並使我們在這裡不再思考其他事，而只思考一與神聖有關的可能罷了。人們一定要認知，人都難免有軟弱的時候，心門懼怕孤獨，希望有我們所相愛的人來陪伴，或滿足一些情感上的要求，在生命中也應該是重要而必然的事。其實，只要我們真正能有顆清醒而寧靜的心，同時更能認識種種我們費了千辛萬苦，才獲得的創造的結果，不論它是精神的、藝術的、哲學的、宗教的，甚至我們也能以沈凝而深遠的心懷，深切地把握著其中屬於生命與靈魂之真正不移的意義，這樣面對了人們每天認真如宗教般的工作與

³² 首先使用「哲學」字眼的來源是來自希臘人 Herodotus (ca 6th B.C.) 的(philosophos)，原義是愛智(philos是愛好，sophia是智慧)。中文「哲學」一詞則是日本人西周氏在 1873 年根據 philo~sophia 譯成。普通高級中學選修「哲學與人生」課綱欲達成之首要目標即引導學生對哲學範疇的認知與覺察，由說明哲學的字源試圖給一個操作型具體的定義。繼之認知學習基本哲學探討的內容，包括形上學、知識論、倫理學、自然哲學、宗教哲學、哲學人學、邏輯及其定義。

³³ 大陸年輕人網路熱門用語，神馬意為「啥麼」，浮雲意指「空然」，有白話「說了也是白說」的損語之意。

生活，比起那些為了獲得一時滿足，或又因此隨之帶來的衝突、矛盾、不智或懊惱之現實事物來說，無論如何都應該對自己的生命有所把握與抉擇了。

每當我拜讀一本哲學著作，時常被其中深遠的意圖感動著，至於其理論上那一形式面的辯論高見，無論如何對我卻都不是什麼最關緊要的事。因為我們讀哲學著作，使我們獲得啟發的，並不是那些形式的理論，而是理論背後所隱含著的精細而深遠之企劃的心靈，或者我們說那就是哲學的「愛智」吧！³⁴人生追求「真、善、美」三合一境界，是古希臘哲人所揭櫫的重要目的，而人生藝術化經由審美生活方式及型態而落實，至於科學生活、倫理生活、宗教生活等，皆能融入其中，如一般共識是「科學求真；道德求善；藝術求美。」三者相輔相成，是成就人生不可或缺的。如今憂心現在知識商品化，教育快要變成顧客導向，教師也從「教育者」變成「專業知識公司銷售員」，這是違背教育美善的理念。生命教育是一切教育的根本基礎，教師應該把生命教育和人文美學相結合，喚起學生心靈的覺醒，活出生命美學的價值意義所在。

二、莊子對生命教育的啟發

莊子對現今生命教育有何連結，向世人及後世子孫表達了甚麼人生意旨？藉由《莊子》內七篇的詮釋，揭示出莊子對生命教育的內涵包括：人與自己、人與他人、人與環境、人與宇宙等四個向度的開展啟發。

(一) 人與宇宙：

莊子認為作為宇宙本體的「道」是最高的且是絕對的美，他認為宇宙萬物均源於「道」，所以儘管天地間萬事萬物有千萬的差別，但是如能在個人的觀念體現到「忘形」及「忘情」，如此歸根究柢萬事萬物的形態其實都將渾然為一。

³⁴ 哲學：Herodotus 定義為「用一切去衡量一切」。畢達哥拉斯（Pythagoras ca 5th B.C.）則以自己為一「愛智者」而不敢說自己是智者。蘇格拉底（Socrates 470~399 B.C.）正式將哲學定義為追求智慧。亞里士多德（Aristotle 384~322 B.C.）則從形上學的觀點定義哲學是探討宇宙中一切事物的原理原則。

所謂「忘形」就是物我同一，死生同化；所謂「忘情」就是人不存寵辱、貴賤、好惡、是非。《莊子》內七篇中描繪了許多的畸人，若已達到唐君毅先生所謂「不以外物之變，而失其內在之靈府之和之言也。」³⁵即是「才全」、「保全了自然之本性」、「保全生而所有的材質」，畸人在面對天、事、命變化時，便不被這些變化所戕害，可常保內在心靈的平靜。我們可知莊子所言之「命」，除了形骸上之殘缺完整外，尚指一切人事之變化。〈德充符〉亦言到：「死生、存亡、窮達、貧富，賢與不肖，毀譽、飢渴、寒暑，是事之變，命之行也。」郭象注曰：「苟知性命之固當，則雖死生窮達，千變萬化，淡然自若而和理在身矣。」³⁶上述言明既然人之形驅乃天所命定，事之變亦為天定，人既然無力改變，就應順天應命以平常心視之，不須強求，不須比較，所以莊子謂人當「安命」、「知不可奈何而安之若命，唯有德者能之。」（〈德充符〉）

(二) 人與環境

隨著資訊的發達和網際網絡的無遠弗屆，人類彼此之間的時空差距和隔閡正不斷被突破，「地球村」的觀念逐漸醞釀成形，其中關於生態危機的重視以及環境倫理的提倡等等，更是全球熱心人士一致的共識，畢竟我們所居住的藍色星球僅僅只有一個。莊子思想是基於「整全性的存在思維」，而將宇宙看成天地人我有機性物論的道理，莊子在〈齊物論〉中表明的態度：

是以聖人不由，而照之於天，亦因是也。是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰莫若以明。

³⁵唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，台北：台灣學生書局，2004年，頁81。

³⁶郭慶藩輯，《莊子集釋》，台北：萬卷樓圖書有限公司，1993年，頁213。

莊子不會執迷於二元對立的立場、不會將自己限制在好惡取捨的歧路上，而是以無執的道心，觀照一切事物的存在而不起任何的得失計較。〈齊物論〉又說：「天地與我並生，萬物與我為一。」顯示人與自然的和諧共生，人和生態環境的和平相處。而這和諧包容的環境觀與尊重天地萬物思想，如具體落在對環境倫理的實踐理念，即是「以謙虛和感恩的心態去面對大自然，並且要能放大胸襟彰顯宇宙的生機無限、曠觀自然萬物的美好，尊重自然生態的完整、維持多元物種的生存和抑制地球資源的浪費。」³⁷

(三) 人與他人

道是無情卻有情，人生在世最苦惱但也最珍貴的莫過是「情」的牽連，不論是親情、友情或愛情，如能像大自然的愛，是無量無形的，像江湖中的水，給予的滋潤也是不知不覺，自然而然的。《莊子·大宗師》：「泉涸，魚相與處於陸，相呴，慢慢呼氣之意以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。」人們的相互扶持或以唾沫相互濕潤得以生存的苟延殘喘，都應相忘於自然，自由自在才是最好的安排。莊子在這裡表述了「道」通其情最高的境界，指去執、兩忘、無喪我的功夫，表達生命教育的情愛，不需過度矯作和計較得失，便是人對他人的愛最真切適當的表現。

(四) 人與自己

世上各種有生之物之類別、形態、生存能力及環境等雖互異，然生命存在之基本目標則有其一致性，基本立場亦有其旁通性。在各物知性份內，各物皆可做相當程度之「逍遙遊」，莊子在〈逍遙遊〉中說：

惠子謂莊子曰：「魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石。以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無

³⁷ 參見：王邦雄、陳德和《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁190-202。

用而掇之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣。……今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮乎江湖，而憂其瓠落無所容，則夫子猶有蓬之心也夫！」

對於大樗之樹，惠子執著於它沒有任何實用的價值而認為它無用，莊子卻能想到「樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。」莊子十分重視個體生命，並就每一個生命個體之為一個體而平等待之。此乃生命精神的普遍性所致，各種生命之「各正性命」，³⁸其緣由亦不外乎此。升學主義下若強迫學生都以學業為主為重，便是扼殺了生命個體的差異性，也無法各正性命展現各自的多元表現，醒示對於自我生命教育的「有用或無用」，都應找到自己的專長優勢，肯定每個自我有其個體生命的存在價值。

道家重視生命的反省，莊子的哲學承繼其背景，以生命的關懷和安頓為其主要的思緒；針對當時「周文疲弊」的時代問題，以超脫的反思態度，開展出中國人心靈洞悉的無限意境。莊子體會了老子的「道」而加以發揚光大，並告訴我們「順應自然、回復本真」；不需要強求外在，重要的是培養內心的平靜跟靈性，不需要爭強好辯，只要修養自己的德性、用心若鏡，自然一致的對待別人即可。老子所呈現的是「處世」的智慧，莊子所開展的則是「超脫」的智慧。故莊子生命哲學的真正用心，是要關照世人以「虛一而靜」的生活修養去自解倒懸，讓自己逍遙解放地活、生在人間，所以莊子是生活的道家，也是實踐生命教育的人間道家。

³⁸ 參見：葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，1990年，頁176。

第四章 結 論

古今哲人對生命的意義有諸多的反省與思考，能向世人指點迷津，而莊子思想研究從古至今也未曾停過，留下來的成果豐碩而耀眼，其著作《莊子》也早已成了人類的經典。莊子的生命思想，充滿人文關懷的情感與內涵，具有治療學的特質與意義；莊子的生命哲學與哲學諮商領域的交會，結合療癒的功夫與境界，將之感悟融入真實生活中的實踐，轉化了生活信念的歷程反思；《莊子》豐厚寬廣的哲理意境，啟發了教育輔導工作，開展出專任輔導教師生涯實現的新圖像。

一、

本文以莊子生命哲學與輔導工作的議題為主要研究範圍，《莊子》義理的寓意與提醒，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。抉發古代經典的當代意義，在現代問題叢生中得到詮釋與重建，拉近經典與現實生活的距離，將之古學今用，擴展輔導工作新視野與境界，療癒了專任輔導教師生命的安頓與慰藉。本論文總計有四章，第一章緒論，除了以上研究的動機與目的，尚有材料與範圍和研究的方法與架構二節，以下即精要交代其結論。

在首章(第二節研究的範圍與材料)當中，主要是《莊子》文獻之研讀，分內七篇、外篇十五、雜篇十一等。莊子生命哲學即是生命關懷，又以「內七篇的思想」為主要探究，內七篇分別有：〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉、〈人間世〉、〈德充符〉、〈大宗師〉、〈應帝王〉等。筆者設定研究該有之界限，綜觀梳理出莊子生命哲學的內涵和療癒性格的面貌，呼應於西方「哲學諮商」中實踐哲學的原則意義，從中融通學習、鍛鍊，落實在世人日常生活；符應於「專任輔導教師工作」時產生的療癒作用，對生命教育的關連與啟發，次之對其外、雜篇等則作為相關衍述。

首章(第三節研究的方法與架構)，全節的主要內容是在方法的論述與章節架構。筆者採用的是文獻閱讀、意義開發的詮釋方法，透過「文獻分析法」對《莊

子》文本等資料做概念意識和義理分析，著重《莊子》文本字詞的分析以及思想義理的論證，並對分析範疇的事理與議題進行普遍性的思考、從其特色殊相推進至共同融通的義理真相，尋找成立理據的脈絡之建構。另文本解讀詮釋上的綜合連結，以注重詮釋者對詮釋對象的理解，並對其意義進一步解構與創造。詮釋的對象就本文而言，是筆者和莊子、《莊子》文本的詮釋，關鍵點在彼此互動間的理解與體悟的創新連結，尤其是相對性的理解檢視著思維，有別於自然科學的詮釋，所專注乃在因果關係的解釋。文中傅偉勳先生在哲學詮釋法觀念所建構的「創造的詮釋學」，將概念的詮釋劃分成五個由低至高的層次，乃實謂、意謂、蘊謂、當謂和創謂等，作為相互的鑑別探問。

二、

本文從(第二章)起開始探索莊子生命哲學的意義，莊子哲學就是「生命的哲學」，中國哲學思想稱為「生命的學問」，是以「生命關懷」為核心，主要內涵是調節、運轉、安頓其生命。莊子生命哲學的內容和意義，包含著整體生命哲理的意境與功夫論及其療癒性格的面貌，運用詮釋學文本體現的方法，給予現代意義理解之創造。「莊子生命哲學」的「心法」，融通同是助人的輔導工作，協助受困者紓解困境，提供更多元的選擇方向，開展出更寬廣的生命藍圖，讓莊學活絡成為一種「生活實踐式」的輔導哲學，教化啟發更多生命苦痛之人，獲得一處可以自身保安、清朗自在的逍遙之境。

本章(第一節莊子的生命關懷)，「生命關懷」乃是生命哲學的核心，莊子關懷眾人生命，對自我生命自由的堅持，不受周文疲弊時代動盪及五斗米折腰的影響束縛。莊子生命關懷是捨棄其外在的束縛，內心不執著造作，追求「體性之本真」真人的境界；重視「個體存有」的生活哲理，寓言借其許多形體殘缺之人，彰顯人們是可以屏除虛有的外障成其德全之人。莊子以知「道」、體「道」、行「道」的生命，顯現追求「自我存在」至「天人合一」的安頓和解脫，生命精神的超脫，

是跨越了物我的屏障，以德有所長而形有所忘的逍遙在人間，無掉無謂之罣礙，心齋坐忘，天助人助昇華至自然無為的生活。

本章(第二節莊子哲學的境界工夫)，莊子生命哲學的境界和功夫是如何？〈逍遙遊〉為內七篇之首，可說是莊子哲學之總綱，文中：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮言者，彼且惡乎待哉！故曰，至人無己、神人無功、聖人無名」，說明莊子屏除一切外待物化的形式，不受生活繁文末節的拘束，不愛辯論爭搶，以「天地與我共生，萬物與我合一」為至高理境。「逍遙」一詞乃是莊子創用出來的，「逍」是消解、是「無己」的工夫，「遙」是「無己」的境界，逍遙遊則是以「無己」的工夫證成「無己」的臻極境界。〈逍遙遊〉的自由無待境界，是莊書內篇第一章重要的中心思維，此境界亦可說是「無」的生活體現，最後可以並歸結為一「無」字。

莊子的生命哲學，以「心齋、坐忘」為達到真我時必要修練的功夫。莊子如何解脫桎梏以至逍遙自由的境界，在〈大宗師〉提出「坐忘」的修養工夫。「坐忘」的修養是破除外在的禮樂規範，消融內在的仁義束縛，超脫形體的拘執，免於智巧的束累，消化一切對立與自我主觀轉化，做到物我兩忘，達至與天道合一。在〈人間世〉提出「心齋」，「心齋」是一個「虛」字，修養進程是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂。這種「虛寂」是心量的無限擴大，是由主外的感官而感到主內的心，由有心而無心的歷程；心能齋而虛，則聽自止於耳，心自止於符。莊子的修養工夫是透過「氣」讓心的運作持續著，使精神上揚，「遊心於淡，合氣於漠」〈應帝王〉，心與氣相對舉，心的作用減弱，不執著於事物時，身心自然安然放鬆，與萬物為一。

本章(第三節莊子哲學的療癒性格)，《莊子》對世人身心方面的探索撰述，內涵小至個人困境的處世之道，大至天人合一的永恆關係，篇篇寓意深遠且觸人醒世。莊子當時身處於戰國亂世之中，人們為了生存或權力爭相出頭，眾人的成見與成心，莊子了然於心，以寓言引申其得道理境之要義，呼應出治病心法的思

維。生命中受苦受難的源頭，自心造作的困境自解自修，由自心轉化而減輕，便是莊子哲學的療癒性格。

由此「心病」覺察，莊子思想的療癒性格，便是透視其生命問題底層的核心。對當下時局產生影響與回應，運用自覺之眼力和自警之反省，使個體認同理解並吸納當中的文化因子，再將這些心靈要素加以整合，以架構成其生命學問的理據。莊子生命的療癒性格，是從對生命困境的觀察為起點，探討如何從心智造作中超越出來，人心一逍遙則萬物皆逍遙，它是生命每個脈絡與層次的切割，整體來看，則可融會於宇宙的本體——「道」。

三、

繼(第二章探索莊子生命哲學的意義)之後，本論文之(第三章莊子生命哲學對輔導工作的啟發)，對於現代人所面臨的諸多疑惑與困擾，依然可以從經典中尋得解答。將「莊子哲學」視為「哲學諮商的實踐」，以莊子的「人文思維系統」作為輔導工作的工具，實現其生命哲學自助人助的理想世界。

本章(第一節莊子對哲學諮商的啟發)，敘明「哲學諮商」是哲學實踐活動的復興。哲學一直都提供人們在日常生活中足堪使用的寶藏，哲學諮商作為一門實踐哲學，特色在於每個人都能夠從事哲學思考，並與「問題發生者」共同思考、釐清問題的迷障，以創造另一具有價值的觀點、想法。哲學諮商與心理治療及莊子哲學的關連，正是朝向建立全人教育的基礎，對於任何人都應擁有真正的「人權」對待。

莊子生命哲學內含充滿人文關懷的自然之道，真真切切落實在每個個體的生活與上天宇宙間客體的實踐融合，無我、心齋的功夫是每個人心智自主的選擇。哲學輔導反對病理化的診斷與醫學化的治療模式，並且不太專注於諮商技巧的發展，而是從啟動自我轉化加以探討，不會因為個體差異而有不同的對待。於此原則並融合生命的真理，將生命的智慧以對待人的方式，使之更成為人，則如同與莊子療癒的良方即由「自身」出發就可修練完成，完成成德、立德、修德的人間，

追尋著達莊之逍遙境界的道路，修得心法豁達無上精神之自由。

莊子生命哲學乃是苦難覺察的功夫實踐，莊子以「人」為其主體精神，守護真君、真宰、真我，建立其自我超越的心理境界，充分展現莊子齊物為一，眾生平等的大道情懷。哲學諮商也重視「個案的獨特性」，因為哲學諮商的目的是協助當事人透過困境來了解自己，看見自己與環境的真實樣貌，除了儘量讓個案回復生活的「平衡」，更試圖擴展相當「世界觀」的概念，不斷接受案主的疑問，甚至是予許當事人反駁輔導者的回應建議，目標則是以積極找尋人類生活的價值(幸福快樂)和創造生命存有的意義。

本章(第二節莊子對專任輔導教師的啟發)，筆者現在擔任的是國民中學專任輔導教師，對於專輔教師工作的種種困頓解危，莊子即是勸人要做修養工夫，因為現實生命的存在處境，並非天生本真，而是人人有「累」；依莊子看待人生的負累，追根究底，歸結為「心知執著、人為造作」。唯有不斷以修養工夫加以克服、轉化、超越這些缺陷無常，昏昧的人生才有可能轉俗為真。莊子生命哲理的啟示連結，轉換了輔導者(筆者)內在信念步伐後的倫理眼光和人文視野的開展，以人與人相遇平等的「交會療癒時刻」，教人放下一切執著假相，以回歸素樸自然的生命本真，為師者的自然無為，顯證以教育的大愛之無為之道。

本章(第三節莊子對生命教育的啟發)，生命教育是二十世紀創新的教育課程，它是一種教育本質的復興，復興了教育本來就該關注全人生命的原始精神，也復興了古老文明對生命課題的探索。生命教育以「生命學問」為內涵，涵蓋三個向度，一是終極關懷與終極實踐，其次是倫理思考與反省，最後則是探索知、情、意、行的人格統整以及身心靈的發展提升。生命教育是一切教育的根本基礎，教師應該把生命教育和人文美學相結合，喚起學生心靈的覺醒，活出生命美學的價值意義所在。

莊子認為作為宇宙本體的「道」是最高的且是絕對的美，其思想是基於「整

全性的存在思維」。儘管天地間萬事萬物有千萬的差別，但是如能在個人的觀念體現到「忘形」及「忘情」，歸根究柢萬事萬物的形態其實都將渾然為一，啟示人與宇宙是需順道安命、共融共生且齊一平等。對於人與環境更是需要多元的包容和節制珍惜，不會執迷於二元對立的立場、不會將自己限制在好惡取捨的歧路上。

道是無情卻有情，莊子哲學在這裡表述了「道」通其情最高的境界，即是「去執、兩忘、無喪我」的功夫，亦表達出生命教育的情愛，不需過度矯作和計較得失，便是人對他人的愛最真切適當的表現。莊子十分重視個體生命，並就每一個生命個體之為一個體而平等待之，使各種生命之「各正性命」，醒示對於自我生命教育的「有用或無用」，都應找到自己的專長優勢，肯定每個自我有其個體生命的存在價值。

本研究結果提出，莊子生命哲學對專任輔導教師在輔導工作的現代解讀與意義，以人間道家的生命關懷，提昇心靈層次之修養功夫；輔導教師運用「莊子哲學的思維系統」開展助人過程，進而療癒照顧自己，以《莊子》的「心法」，使身心在無成見與執著下，可以保身修心，可以全生養親、可以盡年修道，覓得生涯生命一處逍遙之境。

參考書目

一、古典文獻（略依年代順序排列）

- 先秦·孟子，《孟子》，台北：藝文印書館，1989年，（景本）。
- 先秦·莊子，《莊子》，台北：藝文印書館，1972年，（景本）。
- 晉·王弼，《老子注》，台北：藝文印書館，1965年，（景本）。
- 晉·郭象《莊子注》，台北：藝文印書館，1965年。
- 南朝宋·裴駟、唐·司馬貞、張守節，《史記三家注》，北京：中華書局，2002年。
- 唐·成玄英，《莊子注疏》，台北：藝文印書館，1965年。
- 宋·呂惠卿，《莊子義》，台北：藝文印書館，1965年。
- 宋·褚伯秀，《南華真經義海纂微》，台北：台灣商務印書館，1983年。
- 宋·林希逸，《莊子膚齋口義》，台北：藝文印書館，1965年。
- 宋·朱熹，《四書章句集注》，台北：鵝湖出版社，1984年。
- 元·吳澄，《南華內篇訂正》，台北：藝文印書館，1972年。
- 明·焦竑，《莊子翼》，上海：華東師範大學出版社，2011年。
- 明·釋德清，《莊子內篇註》，台北：新文豐出版公司，2010年。
- 明·潘基慶，《南華經集注》，台北：藝文印書館，1972年。
- 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局，1984年。
- 清·林雲銘，《莊子因》，台北：芳文印書館，1972年。
- 清·宣穎，《莊子南華經解》，台北：廣文書局，1978年。
- 清·陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局，1977年。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北：萬卷樓圖書有限公司，1993年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，台北：文津出版社，1988年。

二、當代專書（依姓氏筆畫順序排列）

- 方東美，《中國人生哲學》，台北：黎明文化公司，1985年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，2005年。
- 王叔岷，《莊子校釋》，台北：台聯國風出版社，1972年。
- 王叔岷，《莊子校詮》，台北：中央研究院歷史語言研究所，1988年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，台北：臺灣學生書局，1983年。
- 王邦雄，《莊子道》，台北：里仁書局，2011年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北：臺灣商務印書館，2010年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2015年。
- 王邦雄，《莊子寓言說解》，台北：遠流出版公司，2017年。
- 王邦雄，《道家思想經典文論》，台北：立緒文化公司，2013年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年。
- 王邦雄／等，《中國哲學史》，台北：里仁書局，2014年。
- 王先謙，《莊子集解》，台北：三民書局，1992年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，1983年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1978年。
- 牟宗三，《圓善論》，台北：臺灣學生書局，2010年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1975年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，上海：上海古籍出版社，2008年。
- 李日章，《莊子逍遙境的裡與外》，高雄：麗文文化公司，2000年。
- 余德慧、李宗燁，《生命史學》，台北：心靈工坊，2003年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2014年。
- 吳 怡，《中國哲學的生命和方法》，台北：東大圖書公司，1994年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，台北：三民書局，2009年。
- 吳 怡，《禪與老莊》，台北：三民書局，2015年。

- 吳光明，《莊子西翼》，台北：東大圖書公司，2015年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 吳定，《政策管理》，台北：台灣聯經出版事業公司，2003年。
- 吳俊升，《教育哲學大綱》，台北：台灣商務印書館，1991年。
- 林家興，《諮商專業倫理：臨床運用與案例分析》，台北：心理出版社，2014年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北：台灣學生書局，2004年。
- 唐君毅，《人生之體驗》，台北：台灣學生書局，2010年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，2003年。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，台北：台灣學生書局，1966年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年。
- 高柏園，《中庸形上思想》，台北：東大圖書公司，1991年。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2011年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：台灣商務印書館，1992年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書公司，2006年。
- 陳鼓應，《道家的人文精神》，台北：台灣商務印書館，2013年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊子外雜篇的生命哲學》，台北：文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2015年。
- 陳昭瑛，《儒家美學與經典詮釋》，台北：國立台灣大學出版中心，2005年。
- 陳正芬，《關懷的力量(On Caring)》，台北：台灣經濟新潮社，2011年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2011年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，1990年。
- 葉海煙，《老莊哲學新論》，台北：文津出版社，1997年。

- 葉海煙，《莊子的處世智慧》，台北：健行文化出版公司，2006年。
- 馮耀明，《中國哲學方法論問題》，台北：國立空中大學出版社，2005年。
- 鄔昆如，《存在主義透視》，台北：黎明出版社，1975年。
- 楊儒賓，《莊周風貌》，台北：黎明文化公司，1991年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年。
- 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993年。
- 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1990年。
- 劉笑敢，《莊子思想及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1993年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，台北：華正書局，2006年。
- 蔡璧名，《正是時候讀莊子》，台北：天下雜誌出版社，2015年。
- 蔡璧名，《莊子，從心開始》，台北：天下雜誌出版社，2016年。
- 錢穆，《莊子纂箋》，台北：東大圖書公司，1993年。
- 錢穆，《莊老通辨》，台北：東大圖書公司，1991年。
- 李澤厚，《華夏美學》，台北：三民書局，1996年。
- 陳李綢，《個案研究—理論與研究》，台北：心理出版社，2005年。
- 蔡仁厚，《中國哲學史—上冊》，台北：台灣學生書局，2011年。
- 王麗斐等教育團隊委員合編，《國民中學學校輔導工作參考手冊》，台北：教育部出版，2013年。
- 羅哲斯(Carl R. Rogers) 宋文里(譯)，《成為一個人》，台北：左岸文化出版社，2014年。
- 彼得·拉比(Peter Raabe) 著，陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷 譯，《哲學諮商—理論與實踐》，台北：五南圖書公司，2010年。
- 伊利特·科恩(Elliot D. Cohen, Ph.D.) 著，蔡淑雯譯，《這麼想就對了：哲學家教你破除 11 種負面想法》，台北：心靈工坊，2012年。
- 丹·米爾曼(Dan Millman) 著，韓良憶 譯，《深夜加油站遇見蘇格拉底》，台北：心靈工坊，2007年。

Shlomit C. Schuster 著，張紹乾譯，《哲學診治：諮商和心理治療的另類途徑》，

台北：五南出版社，2007 年。

林逢祺、洪仁進主編，《教師哲學：哲學中的教師圖像》，台北：五南圖書公司，2008 年。

溫帶維，《正視困擾：哲學輔導的實踐》，香港：三聯圖書公司，2010 年。

郭靜晃等，《生命教育》台北：揚智圖書公司，2002 年。

鈕則誠，《生命教育－學理與體驗》，台北：揚智圖書公司，2004 年。

鈕則誠，《生命教育概論－華人應用哲學概論》，台北：揚智圖書公司，2004 年。

林治平主編：《全人理念與生命教育》，台北：宇宙光出版社，2001 年。

Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來》，台北：光啟文化出版社，2012 年。

三、期刊與會議論文（依姓氏筆畫順序排列）

王邦雄，〈莊子思想及其修養功夫〉，《鵝湖月刊》，第 193 期，1991 年 7 月。

王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》，第 79 期，1982 年 1 月。

沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第 14 卷第 6 期，1987 年 6 月。

倪麗菁，〈從〈養生主〉、〈人間世〉看《莊子》哲學的生命本質〉，《哲學與文化》，第 390 期，2006 年 11 月。

陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》，第 6 期，2004 年 4 月。

陳德和，〈生命教育的老學基礎〉，南華大學哲學系主辦「2010 比較哲學學術研討會，生命學問與生命教育」，2010 年 5 月。

陳德和，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》，第 314 期，2001 年 8 月。

陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第 24 期，2000 年 6 月。

- 陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第44期，2010年6月。
- 陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》，第406期，2009年4月。
- 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年3月。
- 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》，第3期，2005年7月。
- 陳政揚，〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》，第290期，1999年8月。
- 陳政揚，〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》，第16期，2009年2月。
- 夏允中，〈諮商與心理治療理論簡介〉，《應用倫理研究通訊》，第7期，1998年7月。
- 謝君直，〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》，第44卷第2期，2010年10月。
- 孫效智，〈生命教育的內涵實施〉，《哲學雜誌季刊》，台北，第35期，2001年5月。
- 蘇嫻霽，〈論先秦儒家人文療愈的雙回向系統〉，《安徽師範大學學報(人文社會科學版)》第42卷第2期，2014年3月。
- 尤淑如，〈作為倫理實踐的哲學諮商〉，《哲學與文化》，第37卷第1期，2010年1月。
- 黎建球、尤淑如，〈導言：哲學諮商理論與實踐專題〉，《哲學與文化》，第37卷第1期，2010年1月。

四、學位論文（依姓氏筆畫順序排列）

- 王敘安，《莊子實踐哲學初探》，南華大學哲學系碩士論文，2007年。

江培詩，《《莊子·人間世》療癒思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。

呂秀姮，《莊子人生哲學之現代運用》，國立中山大學中國文學系碩士論文，2004年。

江艾穎，《國中專任輔導教師自我照顧、輔導自我效能與受督需求之研究》，國立台灣師範大學碩士論文，2014年。

吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，國立中央大學中國文學系博士論文，2008年。

吳美金，《台北市國民小學專任輔導教師工作壓力與因應策略關係之研究》，台北市立教育大學碩士論文，2013年。

李玫芳，《莊子人生哲學研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1991年。

林秀玲，《試論莊子哲學中的意義治療》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

林鳳玲，《莊子》論生命困境與化解之道》，東海大學哲學系碩士論文，2015年。

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

許明珠，《莊子人間世之研究》，國立中正大學中國文學系碩士論文，2000年。

許善然，《莊子的人生哲學——以生死智慧為中心》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2015年。

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年。

曾明泉，《莊子人生哲學之研究》，中國文化大學哲學研究所碩士論文，1985年。

張木生《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》，南華大學哲學

- 系碩士論文，2007 年。
- 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，2003 年。
- 陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002 年。
- 陳家祥《用世之難——莊子人間世文本之分析與詮釋》，華梵大學哲學系碩士論文，2014 年。
- 廖秀惠《虛己遊世——莊子人間世文本結構的詮釋分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2008 年。
- 張秀娟《哲學人·諮商心敘說一個準諮商員自我探究的歷程》，中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，2008 年。
- 湯舒倪《靈魂研究對哲學諮商之重要性》，國立中央大學哲學所碩士論文，2012 年。
- 黃敏郎《先秦儒家哲學諮商論》，輔仁大學哲學所碩士論文，2011 年。
- 陳宏一《作為價值引領的哲學諮商》，輔仁大學哲學所碩士論文，2009 年。
- 楊淑婷《哲學諮商理論及其在教育上的應用》，國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，2006 年。
- 陳若吟《敘事理論之哲學諮商應用—呂格爾《時間與敘事》研究》，輔仁大學哲學所碩士論文，2009 年。
- 洪美鳳《以《論語》的「仁」做為操作哲學諮商內涵之探討》，輔仁大學哲學所碩士論文，2008 年。
- 陳麗娟《動力精神醫學的哲學諮商研究—以洞察力為主要陳述》，輔仁大學哲學所碩士論文，2008 年。
- 周宛宣《以幸福為目的的哲學諮商---從亞里斯多德《尼各馬科倫理學》第一卷談起》，輔仁大學哲學所碩士論文，2008 年。
- 蘇嫻雯《用哲學諮商方法論兩性關係》，輔仁大學哲學所博士論文，2006 年。

蘇文郁《國中輔導教師專業耗竭、生命意義感與督導需求之相關研究》，國立台南大學諮商與輔導學系碩士論文，2016年。



附錄表(一)：哲學諮商與心理治療及莊子哲學的關聯

	哲學諮商	心理治療	莊子哲學
輔導原理	人性的、哲學理論、概念，價值觀討論、對話	一種科學，它是描述性的（不作任何價值的討論的）	無待之心 逍遙之境
主要對象	人生的困惑、難題、理性、思想	人類的精神和行為	心智的困境
處理範疇	倫理、道德、價值、意義、概念釐清、邏輯分析、世界觀	心理狀態、精神疾病	由心靈造作糾結之心病
輔導立場	引導、平等、予許反駁提問、自主能力	專家、權威、主導者	自然無為、自由相應得取、自在心連結

附錄表(二)：輔導、諮商與心理治療之差異與關係

	輔導	諮商	心理治療
1、服務對象	一般正常人	一般正常人但心理適應須調整者	心理失常者 精神病患
2、特性	1、發展性 2、預防性	1、發展性 2、解決問題	1、補救性 2、重新復健性
3、重視時機	現在與未來	現在與未來	過去之歷史與影響
4、助人內涵	1、強調資料的提供與獲得 2、強調認知與環境因素	1、強調諮商關係 2、以意識內容為主	1、強調助人者之權威性與專家專業性 2、偏重潛意識過程內容之分析
5、服務場合	學校 教會 社團 志願服務組織	學生輔導中心 社區心理衛生中心 專業輔導機構 家庭協談中心	醫院精神科 專業精神科診所
6、需要時間	短期	短期但密集 因需要而定	長期 甚可長達一年以上
7、目標	自我成長	自我了解 自我接納 發展潛能 心理平衡 社會適應	人格重健 人格統整
8、助人技術層次	一般性	中度	深度診斷與治療
9、專業人員	學校輔導員	諮商心理學家	臨床心理學家

			精神科醫師 精神科護理人員 精神科社工員 復健醫師
--	--	--	------------------------------------

附錄圖(一):筆者流動於唔談現場～專任輔導教師內在步伐的轉變

