

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

莊子生命哲學對國小輔導教育的啟示

The Enlightenment of Zhuangzi's Life Philosophy on the  
Guidance Education in Elementary Schools

胡碧鴛

Bi-Yuan Hu

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 110 年 12 月

December 2021

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班  
碩士學位論文

莊子生命哲學對國小輔導教育的啟示

The Enlightenment of Zhuangzi's Life Philosophy on the  
Guidance Education in Elementary Schools.

研究生： 胡碧鴛

經考試合格特此證明

口試委員： 孫政揚

謝君直  
陳德和

指導教授： 陳德和

系主任(所長)： 柯國光

口試日期：中華民國110年12月30日

## 摘要

中國哲學是以生命為中心，也是生命的學問，本論文探討《莊子》思想，並將莊子的生命哲學帶入國小的輔導工作，讓學校的輔導教育得以順利進行，並可延伸生命教育之推展。因此本文緒論說明研究動機，指出輔導教育的哲學研究值得從莊子的生命智慧來探討，因而在此問題意識下，本文首先針對莊子思想的形成與基調，說明莊子生命哲學之形成與意涵，指出莊子思想的生命訴求有其哲學理念，顯示莊子思想中有老學元素，呈現老莊哲學的生命理境的慧命相續。之後論述莊子生命哲學的境界證成，說明修養和證成工夫如何解消生命問題。在莊子生命哲學的教育實踐方面，探討國小輔導工作的相關問題及當遭逢困頓時之解決之道，論述心理輔導、行為輔導、班級輔導，將莊子的生命哲學理念運用在學校輔導教育所面臨的問題，以解決教師面對校內學童的輔導困境。

關鍵詞：莊子哲學、道家、生命教育、諮商輔導、教育哲學、教育心理學

## Abstract

Chinese philosophy is life-centered and life philosophy. This thesis discusses the thought of Zhuangzi and brings Zhuangzi's philosophy of life into the guidance work in the elementary school, so that school counseling of education can be carried out smoothly and can extend the promotion of life education. Therefore, the introduction of this paper illustrates the research motivation, and points out that the philosophical study of guidance and education is worth exploring from Zhuangzi's life wisdom. My thesis first explains the formation and meaning of Zhuangzi's life philosophy according to the formation and fundamental of Zhuangzi's thought, and points out that the life idea of Zhuangzi's thought has its philosophical concept, which shows that there are Lao-Tzu elements in Zhuangzi's thought, and presents the life rational and wisdom of Zhuangzi's philosophy. Then I discusses the realm of Zhuangzi's philosophy of life how to justify, and explain how to solve the problem of life. In the aspect of educational practice of Zhuangzi's philosophy of life, the thesis discusses the related problems of primary school of the solutions in counseling and guidance, when encountering difficulties of education. Therefore I discusses psychological counseling, behavioral counseling and class counseling, and applies Zhuangzi's philosophy of life to the problems faced by school counseling education, in order to solve the difficult situation of teachers in the school which about children's counseling.

Keywords: Zhuangzi Philosophy, Taoism, Life Education, Counseling and Guidance, Educational Philosophy, Educational Psychology

## 目錄

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	6
第三節 研究方法與架構	13
第二章 莊子思想的形成與基調	18
第一節 莊子思想的時代背景	19
第二節 莊子思想的生命訴求	23
第三節 莊子思想的老學元素	30
第三章 莊子生命哲學的境界證成	34
第一節 逍遙無待與齊同萬物	35
第二節 緣督養生與乘物遊心	54
第三節 心齋坐忘與朝徹見獨	73
第四章 莊子生命哲學的教育實踐	86
第一節 心理輔導的啟示	87
第二節 行為輔導的啟示	96
第三節 班級輔導的啟示	102
第五章 結論	109
參考書目	111

# 第一章 緒論

本章分為三節，當中有：研究動機與目的、研究材料與範圍、研究方法與架構。研究動機與目的是介紹本論文研究問題，和解決問題的方向。接著說明本論文題目所涉及的材料與範圍，及研究方法與探討的架構。

## 第一節 研究動機與目的

自古以來人類對生與死的看法，有時會落入求生避死的困境。人人對生命的疑惑，往往取之於我執和自我限制，跳不出框架，故在各種對立下，如出生、死亡、富貴與貧賤等等，讓人糾結，當沒辦法跨越與渡過時，內心的光明將與黑暗對峙，糾葛不清。心生恐懼與不安，更造成社會動亂與價值偏頗。然而莊子的心齋與坐忘、緣督以為經、安之若命可安撫我們的心靈，讓視野開闊、心胸敞開、無分別心、與萬物合而為一、不堅持己見等等，以迎向光明彼岸。

莊子的逍遙與無待，更能展現無限的境界，真誠接納與了解，無形中可面對天地萬物之變化，啟發人類的真情與流露純樸的心境。由此方足以安定人心焦慮與不滿，可見莊子的哲學思想對生命有其治療與輔導教育之作用，為心境之境界證成。本文進而申論聖人之工夫境界，讓天地萬物歸於純真和諧與無爭。

莊子生命哲學的思想深含豐富遠見，洞察人心，不僅能讓人擺脫我執、消除困惑，更能找回生命中原來「真正的我」，亦能以退讓、包容、無私、去欲，尤能有內在自然心境，對人生問題的排解與內心困惑之啟發有相當貢獻。更重要能讓人重返天真、清淨心、無分別心，為天下沉淪的心靈轉為正向純樸化，讓大地萬物各守其分，以達圓融境界。

### 一、研究動機

從事國小教育多年深感第一線的工作者，應負有教育好下一代學童的責任，在工作職場上除了擔心外、也不忍心看到學生面對生命的疑惑不知所措，尤期待

藉著探討中國歷年來悠久文化的寶藏智慧，為學生、為自己找到解決問題的方法，也讓自我生命能更精采與豐富。中國傳統的哲學是生命的學問，生命關懷為其重要中心，尤重視生命之工夫實踐。道家的思想也涵蓋了許多微妙生命哲學。故陳德和先生提出其對道家思想特色之看法：

道家思想的清虛太和卻像慈母般池涵容溫煦，讓走在人間大地的中華兒女，得到心靈的慰藉和滋潤。<sup>1</sup>

如陳先生所提，道家的思想對任何人而言都很重要，好比慈母般之呵護，我們也可善用道家的思想撫慰人心，安頓奔馳之心，讓心放下，也讓生命能有所依託。在拜讀道家的思想當中發現莊子的生命哲學對於生命的影響、關懷或研討，皆可給予教師在教學職場或個人的內在修養之啟示。有關莊子的生命哲學，王邦雄先生云：

莊子最重大的學術性格，就是把老子的道，完全的收納到我們的生命中，整個把道家的道，道家的理想，道家的無限性，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來，實現出來，所以他是把道吸納入生命中。莊子落在人的生命講，……莊子講天人、聖人、神人、至人、真人，都講人，天落在人的身上，所以道家的道內在化，就是莊子。<sup>2</sup>

由此可知，莊子之論道就是強調生命的實踐與工夫，也把道家的無限性之道內化，並將納入於有限的生命中讓它可以自由在生命裡開展呈現，以達聖人、神人至人、真人之境界。因此葉海煙先生亦云：

莊子哲學是生命自我超越的具體成果。莊子逍遙物外的生命態度幾乎澈底具現了老子的道，而成就了中國文化系統中至高的生命典範。<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北，樂學書局，2001年，頁36。

<sup>2</sup> 王邦雄，〈走進莊子之學的門徑—鵝湖文化講座「莊子」導論〉，《鵝湖月刊》，第136期，1986年10月，頁21。

<sup>3</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學·自序》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁1。

經由以上說明可確知莊子的生命哲學更涵蓋著輔導、治療之作用。陳德和先生形容老莊思想是「去病不去法」的「生命或文化治療學」。<sup>4</sup>在此所提的生命或文化治療相當於輔導的功效，也就是知道有病就趕快治病，一旦治了病就能把病根除掉，最後將病去除後就沒有病了。若在學生輔導上能將學生的問題解決，那麼學生行為上存在的問題就能有所改善。陳德和先生亦闡述：

老子、莊子是人類心靈的治療師，他們的思想、他們的苦口婆心則是對治世間種種焦慮躁鬱的清涼劑，所以只要人類的精神狀態仍然有病痛，不愉快，世間的關係還是驚擾、悚動、不平靜的話，那麼老子、莊子的思想就永遠有它存在的迫切性。<sup>5</sup>

莊子生命哲學是要化掉我執，回到真正清靜的本我，藉由莊子生命哲學，可讓我們了解自己病因之所在，確知治病之法，方能達無病之境界，才能讓自己過著平靜、舒暢、不緊張、無衝突的和諧生活，這也正是老子、莊子給予我們適切的啟示。

## 二、研究目的

教育非常重要，是國家百年之計，教育一旦出現問題，會影響到國家、社會，甚至危害到整個群體的安定，故教育除了教師及現場工作人員需由本身做起，自己先有現代化觀念外，重要的是應由小學向下扎根起，故國小階段教育不容忽視，然而此階段咄咄懂懂，易產生偏差行為、缺乏正確生命與道德觀念，有賴輔導教育引導之。所幸我國生命教育實施得早，於 1997 年底前省教育廳於就開始推動，1999 年曾志朗先生曾云：「生命教育旨在探索生命的意義，統整知情意行，強調對人及生命的尊重，應作為教育改革的最核心的一環。」<sup>6</sup> 擔任教育部長後，

<sup>4</sup> 陳德和，〈試論道的雙重性〉，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993 年，頁 186。

<sup>5</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，北縣，國立空中大學，2007 年，頁 7。

<sup>6</sup> 曾志朗，〈生命教育—教改不能遺漏的一環〉，《聯合報》，第 4 版，1999 年 1 月 3 日。



於民國 90 年 1 月 2 日宣布該年為「生命教育年」<sup>7</sup>，並初頒「教育部推動生命教育中程計畫」(民國 90 年至民國 93 年)，規劃從小學至大學十六年一貫的生命教育實施，奠下我國推動生命教育之重要里程碑，教育部在因應社會變遷以及校園學生狀況，每三年推動生命教育之中程計畫重點工作，民國 96 年至民國 98 年推動「校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫」使校園學生自我傷害防治工作得以全面開展；<sup>8</sup>但社會型態、環境變動太快，相對社會問題、學生問題也因受波及而日趨複雜與年輕化，以致校園內學生的輔導需求日益增加，仍不敷所求。

因此教育部也自民國97年起，陸續於國中小設置減授時數的兼任輔導教師；並於民國100年根據《國民教育法》第十條的修正條文，<sup>9</sup> 同時也增設專任的輔導教師和及專任的專業輔導人員，以補學校面臨相關輔導之需。輔導工作所處理的是學生的問題，他們在思想層面所面臨的問題，是輔導人員應予以協助、輔導、教育之問題。因此輔導工作所關注的正是人生的課題，包含了個人的生命意義、人生目標、心理、行為、班級輔導、人際關係等。因此在提高輔導人力編制的同時，更應擴大輔導者的視野，提升輔導者的對生命的認知及助人的能力。故首先來說明教育部目前於國民中小學所推動的「WISER三級輔導工作模式」<sup>10</sup>，透過了解現行的WISER三級輔導工作模式找出輔導人力所需擔負的工作及任務，期能從中尋得提升輔導者的助力。現依據王麗斐等人在《輔導季刊》上所發表的研究來介紹「WISER三級輔導工作模式」的內涵：

(一) 初級發展性輔導工作(W)：乃針對全校學生，由校長領航，全體教職員工參與，共同推動全校性的輔導工作，訂定學校輔導工作計畫，實

---

<sup>7</sup> 「生命教育年」，詳見《聯合報》，第 6 版，2001 年 1 月 3 日。

<sup>8</sup> 教育部生命教育中程計畫(107 年-111 年)，教育部生命教育全球資訊網(life.edu.tw)，檢索於中華民國 110 年 11 月 21 日。

<sup>9</sup> 《國民教育法》第 10 條(學校組織編制)於中華民國 100 年 1 月 26 日總統華總一義字第 10000016631 號令修正公布第 10 條條文。

<sup>10</sup> 王麗斐/等，《國民小學學校輔導工作參考手冊》，臺北，教育部，2013 年，頁 5-11。

施生活輔導、學習輔導及生涯輔導相關措施，以達成促進學生心理健康、社會適應及適性發展的目的，也是三級預防輔導工作中最基礎、最重要的工作。（二）二級介入性輔導工作（ISE）：乃針對經前項發展性輔導仍無法有效滿足其需求，或遭遇特定議題（如適應欠佳、重複發生問題行為、或遭受重大創傷經驗）之學生，依其個別化需求與系統合作，訂定輔導方案或計畫，主要執行單位是輔導室（處），以提供個別諮商、小團體輔導、班級輔導、以及諮詢服務等介入措施。其服務時機在導師面對學生持續出現適應困難問題，且問題超出一般教師和導師的輔導專業知能範圍時，將有輔導需求的學生轉介至輔導室（處）後的工作。（三）三級處遇性輔導工作（R）：乃針對經介入性輔導仍無法有效協助，或遭遇嚴重特定議題（如嚴重適應困難、行為偏差、或重大違規行為）之學生，提供評估轉介機制，進行跨專業資源整合與生態系統介入之個案管理及延續性諮商與處遇措施，主要執行單位在校內是輔導室（處），校外則是縣市層級的學生輔導諮商中心；也就是針對校園內輔導資源無法有效處遇，需要整合校外資源介入的跨專業資源整合（Resource integration）輔導工作。<sup>11</sup>

由此可見國小教育實踐中，不論在第一線的導師工作當中協助學校推動校內初級發展性輔導工作，還是目前兼任輔導教師的工作時負責執行二級介入性輔導工作，教育實踐者都已經需要去面對學生所存在著輔導的相關問題。

經由研討莊子生命哲學，可以讓教育工作者在進行輔導時思想上有足夠的動力與持續力，並能學習莊子的巧妙應對智慧，以提昇輔導者在工作上的技巧和能力，也希望能協助面對困難的國小學生能有自我解決問題的能力。並善用莊子的生命哲學引導讓師生放下爭執，不計較不分你我，和平與人相處。並以齊一平等之心對待天地萬物，用積極正向的態度勇敢面對自己所碰到的問題，這才能承擔生命的挑戰，解開心靈的束縛，找回自我生命意義及未來人生方向。故莊子的生

---

<sup>11</sup> 王麗斐／等，〈生態合作取向的學校三級輔導體制：WISER模式介紹〉，《輔導季刊》，第2期，2013年，6月，頁2-6。

命之哲學所蘊涵的生命教育觀點不僅為教育帶來生命活力，其所蘊含的輔導教育觀點也能做為國小學生衍生的心理、行為、班級相關問題之探討，而給予學校輔導教育帶來實踐之啟示，這是本文所要探討的。

## 第二節 研究材料與範圍

### 一、研究材料

莊子哲學之思想，不論在道家史，或是中國的哲學史上，皆有舉足輕重之地位，兩千多年來對中國人之思考有深大影響，是一位受重視的偉大思想家、哲學家。根據《史記·老子韓非列傳第三》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。」<sup>12</sup> 莊子亦擅用寓言方式寫作，故莊子的生命哲學之思想大部分都用寓言來表達其內心之。有關莊子文本的選擇及理解，在一定的研讀過程，應該可以獲得相應的理解。故葉海煙先生云：

莊子將比喻交織成天羅地網，比喻的變現自在是莊子心靈自由最具體的明證。比喻的象徵意義使莊子的哲學由抽象而具象，以至於充滿生命意味。<sup>13</sup>

由以上所提可知莊子常將我們對生命的抽象思考，運用轉化方式來表達寓言之內容，亦需由靈活運用之變化來作相關比喻，以彰顯其內心之想法。

莊子為道家的代表人物之一，其主要著作《莊子》內容博大精深。在唐代被尊稱為《南華真經》。<sup>14</sup>《漢書·藝文志》稱《莊子》一書為五十二篇，晉司馬彪、孟氏注《釋文敘錄》亦五十二篇。黃錦鉉先生曾在《莊子及其文學》中對《莊子》一書的考證有詳盡說明：

莊子的書，漢書藝文志紀錄有五十二篇，其中內篇七，外篇二十八，雜篇十四，解說三。據經典釋文序錄說是由淮南王的門下客編定的。晉司馬彪

<sup>12</sup> 西漢·司馬遷，《新校史記三家注》，臺北，世界書局，1993年，頁2143。

<sup>13</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁9。

<sup>14</sup> 胡孚琛，《中華道教大辭典》，北京，中國社會科學，1995年，頁320。

及孟氏都替它作注，就是那個本子。以後其他諸家，像崔謨注是十卷二十七篇，內篇八，外篇二十。向秀注是二十六篇，都沒有雜篇，這許多本子，都已經失傳了。不能夠了解其中篇章的次第，現在所傳的，只有郭象的本子，共十卷三十三篇，其中內篇七，外篇十五，雜篇十一，日本高山寺卷子本有郭象的後序，說是經過刪節，合併篇章，因此比藝文志所著錄的，少了十九篇。<sup>15</sup>

《漢書·藝文志》記錄《莊子》有五十二篇，其中內篇七、外篇二十八、雜篇十四、解說三。歷代有晉司馬彪等多人都曾為它作注，但都已失傳。現今我們所見到的《莊子》通行本，是分為內七篇、外篇十五、雜篇十一，總計為三十三篇，是由郭象所刪定之版本。內七篇當為莊子本人思想，黃錦鉉先生經由仔細之考證和分析後，乃云：「內七篇自古以來，都以為是莊子所手著。」<sup>16</sup> 主要是為內七篇的思想見解有一貫性，肯定《莊子》內七篇自〈逍遙遊〉至〈應帝王〉，內容條理皆為一貫而成，故現代學者詮釋莊子思想時，都緊扣著內七篇的文獻來討論。而內七篇的文章風格和義理之表達，前後思想雖有連貫，但卻和外篇、雜篇中的內容有諸多明顯不同。因此王邦雄先生表示：

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擴與往上翻越中，開展了人之生命的自由無限。<sup>17</sup>

《莊子》內七篇是莊子思想之所在，其哲學思想是在於自我生命提昇，使生命真君與物同體並感通和天人契合，由小變大再由大化小，並萬通唯一，和天下

<sup>15</sup> 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北，三民書局，1984年，頁11。

<sup>16</sup> 黃錦鉉，《新譯莊子讀本·導讀》，臺北，三民書局，2007年，頁15-20。

<sup>17</sup> 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁97。

萬物合而為一，以達真人、真知境界，並開展人類生命的無限性。

由上知內七篇與外、雜篇中的內容有諸多參差之不同，因此陳德和先生云：

自明清以後整個莊學研究有重內輕外的趨勢，如明朝憨山大師注莊只及內篇，並說：「一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外篇皆曼衍之說耳。學者但精透內篇，得無窮快活，便非世上之俗人矣。」就是重內輕外雜的典型代表。……現代學者在前提上大致承認內七篇是莊子的作品，外雜篇則是莊子後學述莊、衍莊的文字結集，所以在詮釋莊子思想時，無不緊扣內七篇文獻發議論，外雜篇則僅作旁證。<sup>18</sup>

由陳先生所提的重內輕外雜可知學者皆肯定內七篇的連貫性、完整性與可信度，因內篇中不但義理玄奧透徹，當中字裡行間令人深思與感動，寓言中涵蓋人生哲理與生命思想，內七篇不但前後相互關聯，且篇篇高妙亮眼令人讚許，相對外雜是莊子後學所作，其生活情境不同、思考方式有異，相對之下就略有遜色。

歷年來有關《莊子》的版本、篇數個家有不同論述和看法。<sup>19</sup>而本論文所參考的作者著述多，在探討《莊子》思想之論證引述的材料，主要以清代郭慶藩的《莊子集釋》<sup>20</sup>為主，《莊子集釋》中收錄了郭象注、陸德明釋文、成玄英的疏之全文，亦引用古人學者對莊子的相關訓詁考證，並在有需要的時候加入自己本身的看法來判斷，前述是本論文引述《莊子》之原文的依據和最主要來源之參考。

以下所有小節茲因參考的古典文獻與現代資料眾多，不一一羅列，將於本論文末的「參考書目」中欄位詳列出版項目。其他則於下文討論中引述時，列於註腳。

<sup>18</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁2-3。

<sup>19</sup> 根據王叔岷先生說：「《莊子》原為若干篇，不可知。後漢班固、高誘所見《莊子》為五十二篇。晉司馬彪、孟氏注本亦五十二篇，恐非漢時五十二篇之舊。司馬彪注本內篇七，外篇二十八篇，雜篇十四，解說三。又崔譔二十七篇，內篇七，外篇二十，無雜篇。向秀注二十六篇，一作二十七篇；一作二十八篇，亦無雜篇。李頤《集解》三十篇，一作三十五篇。郭象注三十三篇，內篇七，外篇十五，雜篇十一。」（並詳釋文敘錄）。晉人所注《莊子》已紛雜如此，可見《莊子》一書更改過。王叔岷《莊學管窺》，北縣，藝文印書館，1978年，頁17。

<sup>20</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年。

## 二、研究範圍

《莊子》也是道家的首要經典之一，更是中華文化當中的主流之一，《莊子》留傳至今有兩千多年之久，對人們的思想與行為有具深的影響。在這兩千多年頗受世人的推崇和讚賞，在洪流中不曾消失過。許多的哲學家、政治家、教育家、及研讀者，手不釋卷，用心專研。

本論文研究的範圍在探究《莊子》古典文獻中所涵蓋的莊子哲學思想中的治療與輔導的作用，以《莊子》原典、《莊子》義理詮釋、以及相關的內心情緒、偏差行為、悲傷調適、心理、行為及班級輔導工作、生命教育與心靈療癒境界的相關書籍做為探討的材料，老莊之相關書籍和期刊論文以及和生命、教育類有關的叢書、諮商輔導、心靈療癒等著述，亦為參考文獻之一，並期待藉由莊子的生命哲學之觀點能為當代學校輔導教育帶來重大啟示，讓校園中能溫馨祥和，以達老子、莊子的殷殷期盼，希望人人都能返回原來的素樸面貌，安其分、適其性、不受縛，能活出真正亮麗的自我。

### (一)莊子哲學相關書籍類

#### 1.古籍專書：

《莊子》分內篇、外篇及雜篇，在《莊子》原典方面，自魏晉玄學復興老莊道家思想以來，郭象《莊子注》是代表著作，有關莊子的注釋與詮釋日漸增多，到隋唐成玄英《莊子疏》是代表著作，《莊子注》《莊子疏》集結在郭慶藩《莊子集釋》這本書中，是本文引述文獻的主要依據。其它歷代注莊、解莊的重要著作，如：宋代有呂惠卿《莊子義》、林希逸《莊子鬳齋口義》褚伯秀《南華真經義海纂微》；明代有羅勉道《南華真經循本》、陸西星《南華真經副墨》、焦竑《莊子翼》、方以智《藥地炮莊》、釋德清《莊子內篇註、老子道德經註》、朱得之《莊子通義》、沈一貫《莊子通》；清代有郭慶藩《莊子集釋》、王夫之《莊子解》、宣穎《莊子南華經解》、林雲銘《莊子因》、陳壽昌《南華真經正義》、王先謙《莊子集解》、林紓《莊子淺說》等。

## 2.現代學者專書：

現代學者研究莊子哲學的著作論述頗多，如：當代學者錢穆《莊子纂箋》、樓宇烈《王弼集校釋》、吳怡《新譯莊子內篇解義》、吳怡《逍遙的莊子》、吳怡《新譯老子解義》、張默生《莊子新釋》、傅偉勳《學問的生命與生命的學問》、陳鼓應《莊子今注今譯》、方勇《莊子纂要 1-6》、方勇《莊學史略》、葉海煙《莊子的生命哲學》、葉海煙《老莊哲學新論》、高柏園《莊子內七篇思想研究》、王叔珉《莊子管窺》、李延倉《《莊子》哲學思想論綱》、林秀珍《莊子哲學的教育詮釋》等，這些皆為本論文重要的參考資料。而《莊子》研究需再有其它參考著作，亦依循牟宗三、王邦雄、陳德和先生等一貫相承的論述為要，例如：牟宗三《中國哲學十九講》、《才性與玄理》、《中國哲學的特質》，王邦雄《莊子道》、《走在莊子逍遙的路上》、《中國哲學論集》、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、《老子道德經的現代解讀》，王邦雄、陳德和合著的《老莊與人生》、陳德和《道家思想的哲學詮釋》、《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》、《臺灣教育哲學論》、《生活世界的哲思》等著作，以上是當代莊學義理詮釋之相關論述。

## 3.期刊、學報論文

至於學報、期刊之論文則有王邦雄〈老莊道家論齊物兩行之道〉、〈走進莊子之學的門徑——鵝湖文化講座「莊子」導論〉、〈從「物論」平齊到「天下」一家〉、〈從修養功夫論莊子「道」的性格〉、莊子系列（三）——養生主〈莊子〉、〈莊子齊物論儒墨兩行之道〉，牟宗三〈莊子〈齊物論〉講演錄(一~五)〉、牟宗三先生對〈齊物論〉的理解——以《莊子〈齊物論〉演講錄》為範圍，陳德和〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉、〈論莊子哲學的道心理境〉、〈《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉、〈明明德在當代教育中的意義〉、〈論老子《道德經的典範人生》〉、〈論老子《道

德經》教育哲學的意涵〉、〈畸人與真人－莊子大宗師的超越性與圓融性〉、〈論老子《道德經》的淑世思想〉、〈老子道德經的生命教育思想〉、〈試論道的雙重性－道德經中的「無」與「有」初探〉、〈老莊的教育思想及其實踐〉、吳建明〈莊子「命」論之生死觀解析〉、〈莊子養生哲學之修道工夫內涵探究〉、〈論莊子對「命」的思考及其「安命之可能」〉、陳政揚〈人籟、地籟、天籟與吾喪我之內在相似性的另類詮釋〉、〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫〉、〈論生命的有待與超拔－以莊子「形」概念為中心〉、〈孟子與莊子「命」論研究〉、謝君直〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉、等這些期刊、學報之文獻亦為本論文參考資料，冀望能提供本文更深入探究。

#### 4. 博碩士學位論文

相關學位論文有：陳政陽《孟子與莊子「內聖外王」的研究》、周景勳《莊子寓言中的生命哲學》、廖宣怡《《莊子》至德之人的教育觀》、吳肇嘉《莊子應世思想研究》、柳秀英《先秦道家老莊生命思想研究》、錢韶穎《莊子自然思想的生命哲學——以莊子內七篇為中心》、姚榮華《莊子教育思想研究》、林鈺清《莊子淑世思想之研究》、吳建明《莊子安命哲學之研究》、丘靜《莊子哲學之生命教育意義》、蘇閔微《莊子思想對生命教育的啟發》、傅瑩鈞《莊子淑世思想之研究》、陳文財《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》、謝麗卿《莊子哲學及其教育蘊義》、田若屏《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》、楊文良《莊子的生命哲學》、陳淑君《運用莊子命寓言落實生命教育教學之研究》等博碩士學位論文為參考對象。



## (二)諮商輔導類

### 1.現代學者專書：

賈馥茗《教育與成長之路》、張春興《教育心理學》、杜威著/鄒恩潤譯《民本主義與教育》、孫邦正《教育概論》、王麗斐/等《國民小學學校輔導工作參考手冊》、王麗斐/等《國民小學學校輔導工作參考手冊(第二版)》、劉焜輝《輔導原理與實務》、周新富《輔導原理與實務》、吳武典《輔導原理》、黃日晴《改變!從教育開始》、唐璽惠/等《情緒管理與壓力調適》、John P. Miller 著/張淑美譯《生命教育-推動學校的靈性課程》、武田幸子著/楊素宜譯《保護孩子安心成長》、Jay Mathews 著/林麗冠、侯秀琴譯《讓每個孩子都發光》、Lou Aronica 著/卓妙容譯《讓天賦發光》。

### 2.期刊、學報論文：

王麗斐／等〈生態合作取向的學校三級輔導體制：WISER 模式介紹〉、邱兆偉〈生命教育的理念論述與實務需求之整合-以國民小學為例〉、劉麗惠〈喪親兒童的生死教育與悲傷輔導〉、賴柔君〈生死教育－從幫助國小兒童面對死亡事件與悲傷輔導出發〉、李玉蟬〈悲傷輔導的理論基礎與康復之路〉、陳宗仁〈悲傷輔導的原則〉、陳德和/王淑姿〈莊子靈性教育的意蘊及其目的〉、陳德和/高婷婷〈論莊子療癒思想中的行為治療法〉、高柏園〈莊子思想中的心靈治療體系〉。

### 3.博碩士學位論文：

黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》、許雅芳《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》、許美妍《莊子生死觀的哲學諮商與悲傷輔導》、林秀玲《試論莊子哲學中的意義治療》、江培詩《《莊子·人間世》療育思想研究》、王秀中《論莊子生命治療之意義及其應用—以國小輔導工作為中心》、周育而《五位初任專任輔導教師工作困境之研究》、林秀孟《論莊子生命哲學對輔導工作的啟發》、謝雯惠《國小教師領導風格對班級經營策略與班級經營

效能之影響》、劉慧貞《論老子思想中「行不言之教」之意義及其對現代教育之啟示》。

本論文藉由探討莊子的哲學思想，來分析莊子的生命哲學及今日現實世界中的相應之處，並透過莊子的生命之哲學來了解現今社會所面臨的問題以及如何應對調和之道。本文採不同的關懷向度及不同的思維層面，並有不同看法闡出，深信只要用心投入加以探究分析與研討理解，亦能將莊子的生命哲學用在學生心理上的問題之輔導或偏差行為及班級的團體之輔導。

### 第三節 研究方法與架構

#### 一、研究方法

不論任何研究於進行都需先確定要研究的方向，再來安排合適的架構方式，接著由古今學者之前輩的書籍、期刊、文獻及相關研究資料，並寫出自己的思考方向，一面思考一面用心書寫模式是要經由嚴密謹慎的論證過程，方能達到客觀與普遍性之內容，這一連串過程就是研究方法。

但若想真正了解莊子除非專心研究，否則很難登其堂奧一窺究竟，自古以來中國哲學所要探討和關注的問題也都是我們會面臨的問題。牟宗三先生說：「中國哲學的主要課題是生命，也就是生命的學問，以生命為對象，其目的在調節、運轉、安頓我們的生命。」<sup>21</sup> 而蔡仁厚先生也說：「中國哲學，首先正視『人』，故以『生命』為中心。」<sup>22</sup> 由上可知中國的哲學研之究方法在於中國之哲學可以是生活教育、以人為出發點、重視生命主體、生命的實踐，可見蔡仁厚先生的觀點亦來自牟宗三先生，他的重心都擺在生命的探討課題上，故認為中國哲學是生命哲學。簡言之，中國哲學是一門「生命的學問」、「實踐的學問」，具有「以生命為中心」的特色。

<sup>21</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁15。

<sup>22</sup> 蔡仁厚，《中國哲學大綱》，臺北，臺灣學生書局，1988年，頁1。

因此王邦雄先生亦道：

中國哲學的特色，首先是以生命為中心，是對生命的關懷以及要求生命的安頓，由是而有所謂「生命的學問」。生命的關懷與安頓不是一套知識而已，它更要求我們在實際的生活中加以實踐、體會，唯有通過實踐才能真正安頓生命，而不只是空中樓閣而已。因此，生命的學問也必然是一套實踐的學問。<sup>23</sup>

由上可確知中國哲學向來以體驗生命現狀及實踐生命價值的重要課題，且注重在生命的與真誠面對生命的態度，且深入探討人生於世的生命作用，進而呈現、展露人存於世間的價值性，這是所謂「生命的學問」。生命哲學首重實踐，即由自身做起，並在日常生活中力行及實踐，以莊子生命哲學來看，莊子本身欲分享的人生態度就是順應自然，從自然中領悟生命的重要性，因此陳德和先生曾言：

莊書內篇義理深邃玄奧，文字活絡玲瓏，更難得的是七篇前後交織輝映，能開闔變化，又能形成有機之統一，故舒則燦若繡錦，無處不佳，合則統宗會元，語語見道，向為哲人、文人所共喜。<sup>24</sup>

由上可知想初探討莊子哲學，應由理解文本內容，再探究其所言為何。目前版本眾多仔細觀之，不難發現後人對古典文獻的認識及理解，歧異及詮釋紛歧不斷，易產生各持己見的窘境。其實不論何種研究方法皆殊途同歸，只要在呼應原作者的本意下，能發展出最適切的詮釋方法與內容，就是適合自己使用的研究方法。

而論文撰寫時，自己所選擇的方法是否將恰當，會影響到後面研究成果之效益，故論文探究必須是保持中性與中立的，所以論文之研究實際上是應依據研究的目的來決定研究的方法。因此本論文主要以傅偉勳先生倡導的「創造的詮釋學」<sup>25</sup>中的創造的詮釋研究法作為論文撰寫依據。傅偉勳先生倡導的創造的詮釋學是應用

<sup>23</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史(上)》，臺北，里仁書局，2011年，頁4。

<sup>24</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁3。

<sup>25</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁223-224。

「層面分析法」，分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」、以及「創謂」等五大辯證層次。本論文參考「創造性詮釋學」大致可分為五個辯證詮釋步驟：

(1)實謂層次：

「實謂」層次，就是原作者（原典）實際上說了甚麼？基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等學課題研究。<sup>26</sup>

此層次在本論文中是指《莊子》原典文獻的呈現及比較。

(2)意謂層次：

「意謂」層次，原典本文的詮釋者必須假定原典本文具有原作者真正「意謂」著的「客觀意思」存在，詮釋者於此層次的學術責任即在發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，且以「依文解義」方式表達詮釋者的「客觀」的理解。<sup>27</sup>

此層次在本論文中是指透過分析，並客觀了解《莊子》原典的原本之意思所在。

(3)蘊謂層次：

「蘊謂」層次，詮釋者必須探問：「原思想家（或原典）可能表達甚麼？」或「可能蘊涵甚麼意義？」我們即在通過思想史上已經有過的原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵。<sup>28</sup>

此層次在本論文中是指依前輩對原典的詮釋觀點來歸納《莊子》原典思想所要表達的深層義理之所在，對莊子思想有更深刻體會。

---

<sup>26</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁228。

<sup>27</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁231。

<sup>28</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁234。

#### (4)當謂層次：

「當謂」層次，我們須在種種詮釋進路所個別發現的義理蘊涵之中進行批判性的比較考察，設法掘發其思想體系的深層結構，發現其義理根基，藉以重新安排他思想體系之中的多層義理及其蘊涵。<sup>29</sup>

此層次在本論文中是指由了解莊子原典的中心思想內深層蘊涵，找出莊子本來應說的話。

#### (5)創謂層次：

「創謂」層次，此層次不但講活了原有思想，還能徹底解消原有思想的內在難題或實質性矛盾，窠臼思想的突破與創新，特為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。<sup>30</sup>

此層次在本論文中是指能通過創造性的對話以和突破與創新的實踐工夫，替莊子完成未能完成的創造性思想課題。

## 二、研究架構

本研究藉由探討莊子思想在當時的背景狀況，以了解莊子在他所處動盪年代中所面臨的生命問題。並善用歷代注解及當代學者對莊子哲學思想的分析，來探討莊子如何看待面臨的生命問題。以及探討莊子生命哲學對國小輔導教育有何啟示作用。本論文將依序先探討《莊子》思想，緊接著再應用莊子的生命哲學，來帶入國小輔導教育工作歷程中。本論文共分為五章：

第一章「緒論」對本論文作初步的介紹，第一節是研究動機與目的，第二節是研究材料與範圍，第三節是研究方法與架構，將這三節約略論述，希能將本論文的定位與介紹先作鋪陳。

第二章莊子思想的形成與基調，藉由探究莊子哲學以了解其背後相關事蹟，

<sup>29</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁237。

<sup>30</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁239。

第一節是莊子思想的時代背景，第二節是莊子思想的生命訴求，第三節是莊子思想的老學元素。莊子是老子最佳代表人物，藉由莊子、老子之介紹進而探討出二人一脈相承不可分之關係。

第三章莊子生命哲學的境界證成，由莊子內七篇實地探討莊子的真工夫，第一節是逍遙無待與齊同萬物，第二節是緣督養生與乘物遊心，第三節是心齋坐忘與朝徹見獨，可藉由莊子的生命哲學來引導眾人能放下我執、我見，消除心中的困惑，找回自我生命之本質，讓未來的生活與生命都能得到適當的安頓，心靈上能有所釋放。

第四章莊子生命哲學的教育實踐，此章欲探討目前國小的輔導教育職場上面對的棘手問題，以及對學生的行為問題產生時處理的良方。莊子的生命哲學是人間哲學、也是人間的道家，所謂人間道家，是不脫離群體是在人世間關懷群眾的精神與協助芸芸眾生在徘徊中找到可以依靠的棲身之處。因此，希望能藉著莊子思想中的生命哲學來啟示輔導教育歷程中的因應之道。第一節是心理輔導的啟示，第二節是行為輔導的啟示，第三節是班級輔導啟示，本論文所提的輔導不是只指知識性或技能性輔導，尤應如何將莊子生命哲學中的心靈修養境界運用到學校輔導教育中，讓校園的輔導教育及生命教育得以順利進行。以達親師生共好，讓學校充滿和諧溫馨的美好校園。

第五章「結論」，此章是將本論文的前四章加以總結陳述和回顧。

## 第二章 莊子思想的形成與基調

莊子的思想隱含著許多智慧與哲理，不僅可成一家之言，亦可當後代學術發展之寶貴泉源，當然跟他所著《莊子》有密切關係。而老子「道生之，德畜之」<sup>1</sup>(〈五十一章〉)的道，到了莊子，道以內在化，故轉言天人、至人、神人、聖人、真人的虛靜觀照。

莊子因反省而知人生在世的困苦有二項：一在「吾生也有涯」<sup>2</sup>的天生命限，二在「而知也無涯」<sup>3</sup>的人為桎梏，消解之道，前者在逍遙無待之遊，後者在天籟齊物之論。<sup>4</sup>我們往往都想以自己在世的有限生命，跟無窮無盡的外在誘惑追逐奔跑，但是到頭來卻無法如願，反而得不償失，甚至傷痕累累。

由此可知我們人是在有限的性命與複雜性人間徘徊，如何取得平衡、和諧有賴個人內心之所需與調節。也可由以上瞭解任何一思想家的學說思想，皆與其時代背景有密切關係，尤其思想的出現更不能離開社會的相關問題，故莊子的思想背景與他的時代和社會因素息息相關，也因當年的時代，造就莊子雖然奇特與眾不同，但其實是憐憫救世的思想。兩千年來莊子其書其思想不斷散發著令人想投入探討的無窮魅力，莊子所追求的人格是不離生命本真，行事作風充滿自由自在的真實面貌，使得莊子能成為中國哲學史上吸引人、感動人的哲學思想。此章第一節先討論莊子思想的時代背景，緊接著探討其思想的生命訴求，最後分析莊子思想的老學元素。

---

<sup>1</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁136。

<sup>2</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>3</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>4</sup> 王邦雄/等，《中國哲學史(上)》，臺北，里仁書局，2011年，頁126。

## 第一節 莊子思想的時代背景

### 一、莊子生平

莊子的相關背景、思想、人格特質與風貌在《史記·老子韓非列傳第三》中有所記載：

莊子者，蒙人也，名周。周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王同時。齊學無所不闢，然其要本歸於老子之言。故其著書十餘萬言，大抵率寓言也。作〈漁父〉、〈盜跖〉、〈胠篋〉，以詆訛孔子之途，以明老子之術。〈畏累虛〉、〈亢桑子〉之屬，皆空語無事實。然善屬書離辭，指事類情，用剝削儒墨，雖當世宿學不能自解免也。其言洸洋自恣以適己，故自王公大人不能器之。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？予亟去，無污我。我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾至焉！」<sup>5</sup>

若依太史公所言，莊子曾為官，<sup>6</sup>並且是和齊宣王、梁惠王同時代，且強烈拒絕楚威王的邀約相聘，由此可知莊子的生平年代在以上三位君王期間，也就是由周烈王到周顯王期間。而錢穆先生的《先秦諸子繫年通表》中判定莊子的年代稍晚，大約西元前 359 年~279 年，即周顯王至周赧王之間。<sup>7</sup>黃錦鉉先生《新譯莊子讀本》中詳列了諸家的考證結果，<sup>8</sup>大約可歸納莊子的生平年代在周烈王到周赧王時期。莊子俸祿微薄，依據〈外物〉「莊周家貧，故往貸粟於監河侯」<sup>9</sup>、〈山木〉「莊子衣大布而補之，正縻繫履而過魏王。」一生過著拮据貧困生活，但這並未

<sup>5</sup> 西漢·司馬遷，《新校史記三家注》，臺北，世界書局，1993年，2143-2145。

<sup>6</sup> 從《史記》中不僅可推斷莊子的年代外，亦可知有十餘萬言的著書、當過漆園吏、不肯受聘於楚威王，而「漆園吏」一職雖造成很多分歧，說法不一，推測可能是管種植漆樹、生產漆器小官，《莊子》中多次提到漆的生產和使用，如〈人間世〉漆可用，故割之，〈養生主〉庖丁解牛等等，說明莊子比較熟悉工匠勞動情況，此官俸祿微薄。同上註。

<sup>7</sup> 錢穆，《先秦諸子繫年通表》，臺北，東大圖書公司，1986年，頁618。

<sup>8</sup> 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，東大圖書公司，1986年，頁4-5。

<sup>9</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁632。



讓莊子因此而萎靡不振、潦倒沮喪，反而更能克服逆境、順遂窮困，精神上更超脫物質上之依待，其思想恢闊拔粹，能讓人應用於生命困境、徘徊無助時之療癒良方。

莊子雖一生貧窮困苦，然對榮華富貴、權勢威力視如「舐痔」、「腐鼠」，除太史公言不肯受聘於楚威王外，於〈列御寇〉、〈秋水〉中有所記載：

宋人有曹商者，為宋王使秦。其往也，得車數乘；王說之，益車百乘。反於宋，見莊子曰：「夫處窮閭陋巷，困窘織履，槁項黃馘者，商之所短也；一悟萬乘之主而從車百乘者，商之所長也。」莊子曰：「秦王有病召醫，破癰潰痊者得車一乘，舐痔者得車五乘，所治愈下，得車愈多。子豈治其痔邪，何得車之多也？子行矣！」（〈列御寇〉）<sup>10</sup>

惠子相梁，莊子往見之。或謂惠子曰：「莊子來，欲代子相。」……子知之乎？夫鵷鶡，發於南海而飛於北海，非梧桐不止，非練實不食，非醴泉不飲。於是鷓鴣得腐鼠，鵷鶡過之，仰而視之曰：『嚇！』今子欲以子之梁國而嚇我邪？」（〈秋水〉）<sup>11</sup>

曹商的熱諷冷嘲及惠施揶揄之言，莊子無動於衷、處之泰然，亦能幽默回應，表現了與眾不同的淡泊名利之超脫人格特質，及不求榮華富貴之潔淨心，如果回到內七篇的思想，是可以有心靈解放、生命自由追求與貞定，莊子能自得自在非一日可成，乃於動盪不安社會中經由自己不斷內省反思之修養功夫淬煉出的人生生命哲學。

莊子是哪國人，以至「蒙」是哪個地方，都有很多爭論。<sup>12</sup>再者，莊子的生卒年也有很多爭論，以至連莊子的個性黃錦鉉先生也有做故事性的描述。<sup>13</sup>甚至

<sup>10</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁723-724。

<sup>11</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁416-417。

<sup>12</sup> 根據李延倉，《《莊子》哲學思想論綱》的敘述，計有「宋人、楚人、齊人、魯人、魏人等多種不同的觀點」，以及「安徽蒙城、河南商丘、河南民權、山東荷澤、山東東明、山東曹縣等說法」。李延倉，《《莊子》哲學思想論綱》，濟南，齊魯書社，2012年，頁10。

<sup>13</sup> 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，東大圖書公司，1986年，頁7-9。

莊子在唐玄宗被尊稱為「南華真人」，《莊子》被封為《南華真經》。<sup>14</sup>但是莊子生平事蹟最重要的是「其要本歸於老子之言」，<sup>15</sup>這是最能將莊子之生命智慧做深闕而開闊的揭示，它指出莊子思想的透脫曠達、解構去執的人生啟示，是承接老子思想而來，不過要了解莊子思想應先知道當時時代狀況。

## 二、人心混亂時期

莊子年代正值戰國後期，戰爭頻繁、社會昏亂的時期。周公制訂之禮樂制度都已敗壞，成為虛文的狀態並失去本來真實價值。牟宗三先生說：

這套周文在周朝時粲然完備，所以孔子說「郁郁乎文哉，吾從周」。可是周文發展到春秋時代，漸漸的失效。這套西周三百年的典章制度，這套禮樂，到春秋的時候就出問題了，所以我叫它做「周文疲弊」。<sup>16</sup>

春秋戰國之時王公貴族都已忘了周公當時所訂的相關世俗需遵守的禮樂制度，不但不重視甚而擾亂不遵守，為非作歹，致使亂象層出不窮，造成社會嚴重問題產生，而當時的統治者亦拿仁義禮樂來讓人心動搖不定，因此無法流露出真實的本真，讓社會的價值觀念嚴重受到扭曲。

## 三、社會政局不安

在歷史上社會政局最不安最動盪的時期是戰國時代，當時的社會混亂不堪，戰爭頻起，人心惶恐，社會失序，而在高位者人人想投機想耍心機手段，不曾想要好好照顧子民，造成天下分崩離析。亦如〈胠篋〉中云：

上誠好知而无道，則天下大亂矣。何以知其然邪？夫弓、弩、畢、弋、機變之知多，則鳥亂於上矣；鈞餌罔罟罾筍之知多，則魚亂於水矣；削格羅落置罟之知多，則獸亂於澤矣；知詐漸毒頡滑堅白解垢同異之變多，則俗惑於辯矣。故天下每每大亂，罪在於好知。故天下皆知求其所不知而

<sup>14</sup> 胡孚琛，《中華道教大辭典》，北京，中國社會科學，1995年，頁320。

<sup>15</sup> 西漢·司馬遷，《新校史記三家注》，臺北，世界書局，1993年，頁2143。

<sup>16</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁60。

莫知求其所已知者，皆知非其所不善而莫知非其所已善者，是以大亂。<sup>17</sup>  
上面所提的好「知」其實是指上位者為了達到統治天下知野心，利用投機巧辯方式來取得一切，而在此的無道是說明並告知上誠好知，引起整個天下動亂不安，從弓到筈是告知是人的的人心悱惻，要多留意。也由於「知」對利益的角逐讓人民由友善變得無可理喻。故〈人間世〉亦云：

德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相札也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。<sup>18</sup>

有此可以了解「知」一旦成為你爭我奪的伎倆工具，會變成弱弱強食，甚而釀成人世間凶狠鬥爭的工具，會讓人心惶惶與政局不安。

接著如果「知」轉成竊霸國家君權，那會帶來更大的災害，春秋戰國期間由於戰亂紛紛，故有不少竊國者是假仁義而得天下，讓社會政局一直難以平穩。

#### 四、百姓困苦不堪

因政局的不安定造成人心浮躁，加上戰爭不斷社會上掠奪情況顯而易見，人民百姓平白遭殃，民不聊生。如〈在宥〉所云：

大德不同，而性命爛漫矣；天下好知，而百姓求竭矣。於是乎斲鋸制焉，繩墨殺焉，椎鑿決焉。天下脊脊大亂，罪在櫻人心。故賢者伏處大山嵯巖之下，而萬乘之君憂慄乎廟堂之上。今世殊死者相枕也，桁楊者相推也，刑戮者相望也，而儒墨乃始離跂攘臂乎桎梏之間。<sup>19</sup>

因為居在上位者愛耍手段與心機，故人民也分不清狀況，加上以賞罰為要，但在莊子的心中卻認為賞罰非理國之需。如果賞罰過度只會讓平民百姓在水深火熱中煎熬，人民長久無法安定，將使內心恐懼不知所措，在戰亂中內心無法撫平，加

<sup>17</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁254。

<sup>18</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁104。

<sup>19</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁264-266。

上遍地棄屍，慘不忍睹，此生活狀況讓人心驚膽跳，莊子面對紛爭不息，悲劇不止之慘狀，予以其刻骨銘心的驚覺觸動，因此讓莊子有明哲應保身和安身與立命的生命哲學思想產生。

## 第二節 莊子思想的生命訴求

但從魏晉以來古今許多專家學者對於莊子思想演進有不少看法和註釋，筆者參考方勇《莊子纂要 1-6》中所歸納內七篇古代學者就篇題所述，以下從〈逍遙遊〉來瞭解莊子思想的發展。向秀、郭象曰：

夫大鵬之上九萬，尺鷃之起榆枋，小大雖差，各任其性，苟當其分，逍遙一也。然物之芸芸，同資有待，得其所待，然後逍遙耳。唯聖人與物冥，而循大變為能，無待而常通，豈獨自通而已！又從有待者，不失其所待，不失則同於大通矣。<sup>20</sup>

郭象曰：

夫小大雖殊，而放於自得之場，則物任其性，事稱其能，各當其分，逍遙一也，豈容勝負於其間哉！<sup>21</sup>

以上「逍遙」告訴我們天下萬物雖有大小之分，境界卻沒有高低之分，只要順應天性，發展各自生命，如大鵬與尺鷃雖有大小之懸殊，但卻合其自性，內心自在自得恰其本分，沒有夾雜勝負輸贏意味，故能一切皆通，實乃真正逍遙也。

司馬彪曰：

言逍遙無為者，能遊大道也。<sup>22</sup>

<sup>20</sup> 轉引自方勇，《莊子纂要 1》，北京，學苑出版社，2012年，頁1。

<sup>21</sup> 轉引自方勇，《莊子纂要 1》，北京，學苑出版社，2012年，頁1。

<sup>22</sup> 轉引自方勇，《莊子纂要 1》，北京，學苑出版社，2012年，頁1。

支遁曰：

夫逍遙者，明至人之心也。莊生建言大道，而寄指鵬鷖。鵬以營生之路曠，故失適於體外；鷖以在近而笑遠，有矜伐於心內。至人乘天正而高興，遊無窮於放浪，物物而不物於物，則遙然不我得。玄感不為，不疾而速，則逍然靡不適，此所以為逍遙也。若夫有欲當其所足，足於所足，快然有似天真，猶饑者一飽，渴者一盈，豈忘烝嘗於糗糧，絕觴爵於醪醴哉！苟非至足，豈所以逍遙乎！<sup>23</sup>

由上可知古代學者對「逍遙」兩字的看法有所不同，向秀、郭象認為只要自性自身滿足就可以稱為「逍遙」，但支遁持不同觀點，他認為鵬鷖猶饑者一飽，渴者一盈，實非真逍遙也，只有遊無窮於內心自我滿足，不論任何事物皆不受外物之所拘，以達「自性」才能滿足，這才算真正的「逍遙」，也明白告訴我們侷限個別自我的滿足並非莊子思想中的真「逍遙」。

陸德明曰：

逍遙遊者，篇名，義取閒放不拘，怡適自得。<sup>24</sup>

以上是解釋逍遙遊的篇名，其意義是無往而能自在安頓，心裡遨遊無拘無束，凡事所遇皆能怡然自得來面對事物的存在，故以「逍遙」而命之。

陳景元曰：

夫人能無己，然後功名泯絕，始可以語其逍遙遊矣。逍遙遊者，以其獨步方外，矜誇未忘，故次之以齊物論。<sup>25</sup>

世俗皆以利益為先，功名利祿為首，因此你爭我奪無法逍遙自在，一個人若能擺脫種種束縛，從自我主觀中著手，減少自我慾望奢求，不自私自利，即時有功也不邀之炫耀，不凸顯自我、不以自我為中心，自然會化掉我執，去除功利薰心，

<sup>23</sup> 轉引自方勇，《莊子纂要 1》，北京，學苑出版社，2012 年，頁 1。

<sup>24</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018 年，頁 16。

<sup>25</sup> 轉引自方勇，《莊子纂要 1》，北京，學苑出版社，2012 年，頁 2。

以達「至人無己、神人無功、聖人無名」之境界。對世人的功成名就莊子而言不會產生執著。

總結以上古代各學者對〈逍遙遊〉之看法，其最終仍如莊子所提如何透過修養的工夫歷程而呈現出真正的「逍遙」與「生命境界」，這正是〈逍遙遊〉全篇精華所在。亦如牟宗三先生說：「真正的逍遙決不是限制網中現實存在上的事，而是修養境界上的事」<sup>26</sup>對於現實之限制是我們無法改變的，唯一可行是靠心境修養，以提升內在層次。而在莊子〈逍遙遊〉裡面「故夫知效一官，行比一鄰……猶有未樹也。」<sup>27</sup>由中可知一般人常有比較、對立、衝突的狀況產生，因此陳德和先生有云：「據莊子之意，在圓現最終的人格理想之前，起碼要經過三個層次的昇進突破。」<sup>28</sup>而此三個層次之突破的第一層是宋榮子的「猶然笑之」，第二層是宋榮子「超越」，第三層就是能化掉執著、有待而進入無待，如此才能達聖人的最高境界。因此莊子在其思想中生命訴求裡面為人類給出解決身、心、靈各方面問題及去掉我執之妙方。

### 一、明白大夢與大覺

每個人都有求生的本能，有各種不同的欲望，欲望實現了才能感到滿足，若得不到或無法實現時就會萬般痛苦，因此不自覺的拚命追求、想擁有，會讓內心與現實衝突、掙扎，這只有徹底的省思覺悟，才能真正了解與體會人生本來就是一場無法掌握的大夢。《道德經·第十三章》：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患！故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」<sup>29</sup>老子在這裡所談的是吾人之患來自於吾身，若能去除吾之身，那麼面臨的禍患自然就會消失，此文所指「及吾無身」並不是指死亡，而是不執著於自己各方面的需求，這和莊子所提之覺和夢相似。

<sup>26</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年，頁182。

<sup>27</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>28</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁134。

<sup>29</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁29。

〈齊物論〉云：

予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪！麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得之也，涕泣沾襟；及其至於王所，與王同筐床，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！夢飲酒者，旦而哭泣；夢哭泣者，旦而田獵。方其夢也，不知其夢也。夢之中又占其夢焉，覺而後知其夢也。且有大覺而後知此其大夢也，而愚者自以為覺，竊竊然知之。君乎，牧乎，固哉！丘也與女，皆夢也；予謂女夢，亦夢也。是其言也，其名為弔詭。萬世之後而一遇大聖，知其解者，是旦暮遇之也。<sup>30</sup>

莊子用麗之姬的狀況比對我們一般的出生和死亡，及美好與不好，對於生，都會百般珍惜與敬重；但只要面臨死亡，好像就有不少恐懼出現眼前。這個時候，重大的轉折是「而後悔其泣也」，當麗姬實際身處「王府」，才確實明白昔日所有恐懼是多餘的，也如同面對死亡時，怎麼能知道死後會不會後悔生存之時的恐懼，如此一來，我們心中的矛盾就夢和覺一樣，吳怡先生說：「在做夢的時候，都自以為是，自以為有知。等到醒了之後，才知道以前所做的是夢。所以我們對是非的爭論，生死的取捨，都是在做夢。」<sup>31</sup>故夢裡的愉悅及痛苦即時是真實的感受，但那畢竟也只是一場夢，夢到頭來是會醒的，這就是所謂的覺，莊子告訴我們，覺與夢之存在，是要我們能早日覺醒。

因此，只有透過修養的工夫和力行實踐，確實捨棄人生的迷妄和偏執，才能恢復生命的本來樣貌，牟宗三先生云：

道家老莊，進路或有所不同，則求去掉俗世中的牽連偏執，使生命回歸於其自己；所以在去掉俗世的歷程中，體驗生命的內涵。即是說，此生命之自己，是歷盡俗世一切煩惱，得以參破其彼是對偶的根源，而回環地歸向

<sup>30</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁83-85。

<sup>31</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁114。

其自己；所以生命的途程一面是坎陷，另一方面正是即於此坎陷而提撕上遂；最終是上遂於道的境界。<sup>32</sup>

莊子在這裡所提的夢，是指我們人類一直追求世俗中的偏執，「我」一旦出現，就會讓心中意識感受到它的存在與重要，亦不容許忽視，「我」的念頭就會產生好與壞、欲望奢求的束縛，緊接著一步一步框住了我們真實的生命，此時需藉由「覺」，來把捆住的網一層一層剝掉，這是莊子思想中為人類開出的妙方，覺察心中的所有偏執，都是因「我」而起。故葉海煙先生亦提出其看法，他說：「吾人存在之課題往往由內外、物我、是非等概念而起，若吾人善予料理，使它們在被雙遣兩忘之後能為吾人以更高的認層次加以包容，使其相容並存，而各自獲得一定的價值與意義。」<sup>33</sup>「我」之存在實際上是事實的存在，「彼」的存在也是事實，在夢裡的人，只會區分「我」和「彼」之重要性，但卻不易清醒，人生真的就如同一場大夢；唯有清醒的人，才能認為這二者是相同，亦為共存共容，若能解消所有偏頗與執著，讓自己優遊自在，那就是真正的「大覺」。

## 二、能莫若以明

一般常人會因對事物的不同看法，而造成諸多是非的對立，只有化解對立，讓心在虛靜下，才能看得出萬物的本來面貌。《道德經·十六章》：「復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。」「知常曰明」之王弼注文為：「常之為物，不偏不彰，無皦昧之狀，溫涼之象，故曰『知常曰明』。」<sup>34</sup>常即道，以道之觀生命，生命之不可見而得以見之，這就是「明」；且《道德經·三十三章》：「知人者智，自知者明。」「自知者明」之王弼注文為：「未若自知者，超智之上也。」<sup>35</sup>這裡的「明」是道的實踐，超脫現實是非之判斷，也不是靠身體五官的感受來體會，

<sup>32</sup> 牟宗三（講述）、陶國璋（整構），《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版公司，1999年，頁189。

<sup>33</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁118。

<sup>34</sup> 王弼注《道德經·第五十五章》「知常曰明」云：「無形不可得而見，曰明也。」樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁36。

<sup>35</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁84。



而是用心體來證道，才有辦法「明」之。

莊子同樣也提出「莫若以明」來打破是非對立的窘境，〈齊物論〉云：

物无非彼，物无非是。自彼則不見，自知則知之。故曰彼出於是，是亦因彼。彼是方生之說也。雖然，方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。<sup>36</sup>

「彼出於是，是亦因彼」由此就可點出彼和是的對立應有關聯，若存有「是」的立場，則另一面就是「非」，吳怡先生亦云：「以我的眼光去看彼，永遠也無法突破彼我的間隔，去了解彼。」<sup>37</sup>我們的心中往往讓是非把相關事物切為成兩個半圓，其實這樣只是會讓事物被分化為不同的兩個部分，並無法呈現事物本來的真實面。王邦雄先生亦云：「根本的問題出在『其心與之然』，心有知的作用，會執著彼是而為是非，執著形化而有死生，形化而心跟進，是非之分與死生之別，就會回過頭來壓迫自己。」<sup>38</sup>生命出現是非對立的問題，所以要消解是非帶來的壓力，其實也是來自心知的執著，因此也要打破心知的執著。

莊子告訴我們萬物本來就沒有彼是，他用萬物來釐清是非的產生是來自心中主觀的想法，吳怡先生說：「莊子只言『物』，是指萬物的自身，『無非彼』，『無非是』，也就是無不是『彼』，及無不是『是』，這是以『齊物』的觀點統一來看的，因此是客體，也是主體，沒有彼此的對立，沒有是非的爭論。」<sup>39</sup>心中若存有自己的想法或觀點之偏執，就會產生是非之對立，我們自己覺得「可」或「不可」的時候，就會我行我素依自己的想法或觀點做事，不以他人的想法來看待事物，如此一來容易以自己的立場或風格來處理事物，但往往會有差錯。

莊子提出「以明」的思考方式或觀點來「齊」之，以圓滿讓自己的立場就是萬事萬物的立場，〈齊物論〉云：

<sup>36</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁59。

<sup>37</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁81。

<sup>38</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2005年，頁138-139。

<sup>39</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁80-81。

欲是其所非而非其所是，則莫若以明。<sup>40</sup>

莊子告誡了我們，若要解決這種是非之爭，革除觀念的執著，就是要能真正放下自我而確實可以看到對方。故陳鼓應先生說：「如要肯定對方所非的而非議對方所肯定的，則不如以空明的心境去觀照事物本然的情形。」<sup>41</sup>是非本來就是對立並生，如果能以「空明」之心境來觀照，是和非的對立就能消失，任何事物所呈現的會轉為本來的美好，那麼生命當然就不再為紛紛擾擾而爭奪辯證，這是「明」所給予的方向。吳怡先生說：「這個『明』是打開了向上之路，而見天道的大；就不隱於榮華來說，是打破觀念執著，而見事物的真。」<sup>42</sup>能了解「明」就可以體會「道」，然而「道」就是萬物如其所如，不被個人的主觀因素或想法而有所遮蔽。〈齊物論〉云：

日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎！旦暮得此，其所由以生乎！<sup>43</sup>  
莊子再三提醒我們，不要和是非得失有所糾纏，吳怡先生說：「這個『此』指『莫知其所萌』的『所萌』，是體悟到各種現象背後的主體，也就是萬象之『所由以生』的主體。」<sup>44</sup>體悟就是「以明」來呈現，心中的偏差執著，限制到思考的範圍，常認為自己所知就是所謂的「明」。實際上，「以明」是超越了五官所感受的外在形象，也就是對外在表象不產生執著，是和非就能提高一層也就是變成無是與無非，那也就是一體的世界，更是道的至高世界。〈齊物論〉云：

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？果且无彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應无窮。是亦一无窮，非亦一无窮也。故曰「莫若以明」。<sup>45</sup>

<sup>40</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁57。

<sup>41</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1999年，頁60-61。

<sup>42</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁80。

<sup>43</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁50。

<sup>44</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁72。

<sup>45</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁59。

莊子期待我們能用超越的眼光來看待是非，也能隨時因應所處環境及無窮紛擾變化的各種情形。吳怡先生說：「『照之於天』也就是觀照萬物的本然，本真之處，也就是不以自我的眼光來看萬物，不以是非的觀念來看萬物，而以萬物生化的無為自然處，來體證萬物的真實存有。」<sup>46</sup>用何種方法來觀照萬物的本然，又怎樣才能不被是非的觀念遮蔽而無法看清天下萬物，因此莊子為大家開了「莫若以明」之良方，能用「明」來看清是非，亦能用「明」來達道之境界，就如吳怡先生所說：「這句話乃是說如能使『彼』、『是』的是非不至於因對立而生，是非的爭執也就歸於寂滅，這就是道的作用。」<sup>47</sup>在道的作用之下，「因是」是用來順應萬物之實際存在，而是和非不干擾其存在，亦不改變其存在，如此就不會產生其對偶性，那就是「道樞」的圓，陳德和先生說：「假如能夠改為圓周型的思考模式，則起點即是終點，且任何一點也都可以成為或始或終之處，這即是『樞始得其環中』的提示。」<sup>48</sup>是與非就在這個圓之中皆成為無窮而合一了，也就能站在別人立場來相互調和，不會用我們自己的尺寸去衡量別人，相對也不會要求別人需以我們的意見為意見而行事。

### 第三節 莊子思想的老學元素

老子和莊子雖出生於社會世局動亂的年代，但他們兩個人卻有相同志向和期待，就是希望世界能和平、社會能安定、生活能舒適、個人能平安。自古以來道家的兩大重要人物是老子和莊子，莊子繼老子而起，誠如陳德和先生所言：「莊子思想就是老子思想的正統繼承和光大發揚。」<sup>49</sup>

陳德和先生云：

老莊思想對於人生最大的貢獻，莫過於它之能夠治療過激之症，消除偏執之痛、超克小我之過，而讓每一個生命從此充分擁有悠遊開放的行動空

<sup>46</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁83。

<sup>47</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁85。

<sup>48</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁140。

<sup>49</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁19。

間。……是以醫護者的心願全力為天下蒼生進行療傷止痛。<sup>50</sup>

陳先生又云：

不管老子或莊子，他們同樣意識到人間世的利欲薰心、矯揉造作、違逆自然，會讓人的本性天真扭曲變形，造成心靈的創傷：因而主張無為、崇尚自然，讓人去除內心的窒礙，並進一步找到安身立命的真常價值。即世以安世，在世而化世，願人人都能回返生命的原始美好，求物物皆復歸自我的本然天真，老子、莊子就是以此心量而綿綿若存、用之不勤地開展其為群黎百性療傷止痛的神聖任務。<sup>51</sup>

由上我們可以瞭解到老子、莊子對世人的用心，是本著關懷的心境善待天下萬物，其精神值得學習，尤其教育工作者可為借鏡，全心全力關懷學生，並善待之，如此更能助輔導一臂之力，讓學校生命教育能更落實，輔導工作順利推展，因此筆者於此將莊子所依循的老學元素略舉於後以供參考之用：

一、無為的概念：

莊子思想是繼承老子的啟示而來，老子要我們放下，莊子也是再三叮嚀，要大家放鬆自己、心靈開放、不惹塵埃。而老莊對生命價值的期待是無執工夫和無執境界的朗現，那就是兩人所提的「無」，是要讓自己可以悠遊於天地間，如老子《道德經》曰：「天下萬物生於有，有生於無。」<sup>52</sup>（〈第四十章〉）而莊子在〈逍遙遊〉云：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人无己，神人无功，聖人无名。」<sup>53</sup>由上可知老莊其精神、其人格、其修為、其境界終究是一道同風的。<sup>54</sup>

二、體道證德工夫之實踐：

老莊思想是實踐工夫，老子《道德經》以「無之為用」，並印證「柔弱勝剛

<sup>50</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁12。

<sup>51</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁12。

<sup>52</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁184。

<sup>53</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>54</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁80。

強」，而莊子以不同的另一面「忘」來展現其工夫，故莊子的證德工夫實踐是「魚相忘於江湖，人相忘於道術。」<sup>55</sup>

### 三、生命治療師：

老莊思想是為了天下蒼生的安身立命才提出，亦不忍心天下蒼生有病痛、困苦，所以提出去甚、去奢、去泰、去執、去礙等等「無為」的主張，來替世人療傷止痛，故老莊思想具有醫治和護持的學問特色。<sup>56</sup>因老莊都處於動盪不安的時代，兩人認為人為造作是生命的枷鎖桎梏，所以主張予以對治化解，那就是「無為」真切意思。<sup>57</sup>

### 四、慧命相續、聲氣相通：

(一)論道：老子：「道可道，非常道。」(〈第一章〉)

莊子：「道不可言，言而非也。」(〈知北遊〉)

(二)論常：老子：「知和曰常。」(〈第五十五章〉)

莊子：「至人以其知得其心，以其心得其常心。」(〈德充符〉)

(三)論和：老子：「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」(〈第五十六章〉)

莊子：「德者，成和之修也。」(〈德充符〉)<sup>58</sup>

以上所提道、常、和這三種老子和莊子都很重視，莊子雖較老子深入廣泛，但仍與老子思想有關，由此可知莊子的思想來自於老子思想並加以發揚大，而成為老莊思想。

### 五、生命主體：

老子的「返樸抱一」實踐理想完全被莊子繼承，「返樸抱一」到了莊子成為「全德葆真」。<sup>59</sup>是要我們能逍遙無待中，包容萬物，也就要回歸最原始面貌。

老子是最早提出無的人，而莊子是繼承老子思想最佳人選，莊子能將老子思

<sup>55</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>56</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁120。

<sup>57</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁120。

<sup>58</sup> 王叔岷，《先秦道法思想講稿》，臺北，中央研究院中國文哲研究所，1992年，頁67-77。

<sup>59</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁16。

想融入其思想當中，莊子雖能代表老子但道家還有黃老，故不能代表所有道家的存在，而莊子卻也能夠代替老子發聲，並為眾人導師，也開啟宗風，更讓道家的傳統增加光采與活力。莊子亦能將老子《道德經》的思想發展成為安頓天下百姓的人生智慧，不但影響相當大的層面，尤其將老學的精神發揮得淋漓盡致，這是大家所認同，因此後世將老莊並稱，這也就是莊子在當代學術上屹立不搖的重要地位。亦讓我們了解到莊子思想當中蘊含著許多老子思想的元素，莊子由老子思想當中體會道家精神，再加以自身的思想、驗證，和老子成為道家兩大重要人物，也共同為天下蒼生解決困惑之問題，提供如何安頓身心、修心養性之妙方，期待人人能過著逍遙自在的美滿生活。



### 第三章 莊子生命哲學的境界證成

莊子的生命哲學讓我們了解到不能為了利益虛名，喪失自我本質與立場，尤不能受功名利益所掌控，亦不能做傷天害理之事，及世俗無意義事件，以徒增自我負擔。心中若能逍遙自在無拘無束不受任何牽絆，自然能以敞開虛心的心境遨遊人間，心中純淨猶如亮麗明鏡，不夾雜一絲半毫私欲惡念，就不用因他人高貴而奉承、亦不會因他人貧賤而歧視，真正融入天地間與萬物成為一體，即能超然神遊於天地萬物之間。〈齊物論〉云：「凡物无成與毀，復通為一。」<sup>1</sup>

參考周景勳先生在其《莊子寓言中的生命哲學》論文中亦提到「凡物無成與毀，復通唯一」（〈齊物論〉）而立足於「道」，惟有達於道者能了解這個通一的「大道」，而達於道者乃得到的真人，這就是莊子生命終極的理想人格，故唯有真人才能達於「圓融終極的妙境」。<sup>2</sup>

由上所言筆者認為在人生的生命裡頭有不少的痛苦，不論年齡、身分、地位之不同皆不能免之，只是痛苦成分、深淺有別，究其原因是因個人的人際關係、生活背景、自身因素所造成。若要解脫痛苦、扭轉命運，唯有靠自己從自己「內心深處」著手，也只有透過本身的心靈去開展張顯才能找到安頓身心之法寶。而莊子的生命哲學中蘊藏著許多可以豐富人生生活的智慧，以及如何解決人們生命中的困厄苦楚，和治療自我心靈創傷。故不禁令筆者想藉由《莊子》的文獻了解莊子如何運用「無待」、「坐忘」、「心齋」、「自然」……等生命實踐的工夫，讓人間何以能由自我迷失轉為逍遙灑脫之境界，並冀望透過覺悟反省，去除執著、忘作，轉化昇華回歸到生命本來的純真面目，以利到達天地萬物的自然與和諧、天人合一之妙境。

---

<sup>1</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁61。下文同此。

<sup>2</sup> 周景勳，《莊子寓言中的生命哲學》，輔仁大學哲學研究所博士論文，1987年，頁23。

## 第一節 逍遙無待與齊同萬物

莊子生命哲學之目的在於「體道」進而達「得道」的目的，如果想達到這目的，就必須經由勤修的歷程並循序漸進，才能有所成就。所以莊子的生命逍遙，讓生命把「有為」化成「無為」，由大化小，超脫而上，解脫世上有形的網綁，彰顯自我生命的覺醒，而逍遙、無待、齊物、無己。在內七篇中闡述各種不同的生命型態加以論述不僅令人讚許更讓人嚮往風采。

### 一、無待逍遙與無用之用

每個人的處境和人生境遇層次，皆因個人的修養進境參差不同而層次上也會有所差異。莊子亦將生命的層次劃分為四種次第。並於〈逍遙遊〉之中云：「故夫知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者，其自視也亦若此矣。」<sup>3</sup>我們確信莊子將會是第一位被認定歸類為成功人物之首位類型的人。

成玄英疏云：

國是五等之邦，鄉是萬二千五百家也。自有智數功效，堪蒞一官；自有名譽著聞，比周鄉黨；自有道德宏博，可使南面，徵成邦國，安育黎元。此三者，稟分不同，優劣斯異，其於各足，未始不齊，視己所能，亦猶鳥之自得於一方。<sup>4</sup>

以一般世俗的眼觀來看，大致認為上述之人在社會上的地位皆佔有一席之地，其成功不但令人讚賞欽佩亦獲得掌聲如雷聲譽，但這在逍遙自在的莊子心中，不但不屑一顧反而認為諸如此類的功成名就即時有名，那都是形於外、求於外之外緣力量，並非內心扎實力量，故自我期勉就相對和小麻雀雷同般之嬌小。因此，莊子又於〈逍遙遊〉云：

而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎

<sup>3</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>4</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。



內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣；彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。<sup>5</sup>

上述類型的人是以宋榮子來代表，然而這類的人其心中仍有一套自我要求的標準，絕不會受平常世俗的榮辱或毀譽所干擾，更不會如一般世人汲汲營營追逐名聞利養，雖然能自我守住世間的榮辱成敗，但卻還未能有更進一步提升自我的生命價值及其內涵。因此成玄英疏云：「榮子雖能忘有，未能遺無，故笑。」亦云：「榮子捨有證無，溺在偏滯，故於無待之心，未立逍遙之趣，智尚虧也。」<sup>6</sup>此類型的人雖然極重視個人內在，但卻還只是固著堅持本身在他人眼裡的形象如何而為之，並沒有確實由內心深處去下工夫，這並非一般所說的真正無待，它只是個形式上所見之無待。因此莊子批判這類型的人是「猶有未樹」，只能說是不受役於物，即時能不受外物所牽動，但仍未能達無己之境界。而王邦雄先生也指出：「此類人物看不起有求於外，有功有名的官場人物，為固守住自我而將自我以外的天下，從生命中排除。雖固守於內，無功無名，卻未有價值內涵的樹立。」<sup>7</sup>因此莊子接著又於〈逍遙遊〉中云：

夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。<sup>8</sup>

上述所提類型的人是以列子來作代表，此類型之人物是藉由本身之修鍊，不但能拋開內心固著的「我」屬於哪種狀況，亦能到達依風而行之境界。成玄英疏云：「得風仙之道，乘風遊行，泠然輕舉，所以稱善也。」<sup>9</sup>列子之所以能得到此仙之道，且隨著風飄遊四處，在眾人煞看之下的確是既逍遙又自在，真讓人羨慕。但是列子雖能順隨外物，依風而行，可免於勞累奔波路途長遠之苦，卻仍有需仰賴風之助力。王邦雄先生又指出：「此類人物透過形軀的修鍊，放開宋榮子堅守

<sup>5</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>6</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁28-29。

<sup>7</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2011年，頁133。

<sup>8</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>9</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁29。

的己，完全隨順外物，所以可以御風而行，輕妙便捷。」<sup>10</sup>

因此成玄英亦疏云：

乘風輕舉，雖免步行，非風不進，猶有須待。自宰官已下及宋榮禦寇，歷舉智德優劣不同，既未洞忘，咸歸有待。唯當順萬物之性，遊變化之塗，而能無所不成者，方盡逍遙之妙致者也。<sup>11</sup>

這種類型的人雖然已拋下我執，順著自然，亦也到達無己之境界，但卻需仰賴於風，這也等於是沒有自我主見，生命的定奪完全由風來決定一切。一個人的生命將如何需完全由風來決定這一切，那就是連自我生命的安排都要受別人掌控，如此就沒辦法逍遙。所以在〈逍遙遊〉中莊子又云：

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊无窮者，彼且惡乎待哉！故曰，至人无己，神人无功，聖人无名。<sup>12</sup>

最後這類型的人其層次若由高而下是聖人、神人、至人。而中間的神人境界是不受天下繁雜事物影響，更不能以人世間功名利祿形容之，因他已超越了放下心中的固著，尤能順隨天地自然之變化，自在悠閒遊任於天地人我之間。而天地亦即萬物的總名之稱。然而乘天地之正者，亦是順著天地萬物之性。辯者，是變化也。郭慶藩也分析了陸德明的《釋文》中引各家之說法後而云：「氣有和有乖，乖則變也，變則宜有以御之，故曰御六氣之變。」<sup>13</sup>王邦雄先生也指出：「與天地萬物一體的至人、神人、聖人，順天地自然的性，遊六氣變化之塗，無功無名，抑且無己。此無己是生命精神的超越解放，已入無待的境界。」<sup>14</sup>所以上文的「御六氣之辯、遊六氣變化之塗」告訴了我們人若能依循自然的規律，遵照六氣的天然變化，而遊於無窮無盡的境界，將可達於無待了。

<sup>10</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2011年，頁133。

<sup>11</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁29。

<sup>12</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

<sup>13</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁30。

<sup>14</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2011年，頁133。

因此郭象注亦云：

天地以萬物為體，而萬物必以自然為正，自然者，不為而自然者也。故大鵬之能高，斥鷃之能下，椿木之能長，朝菌之能短，凡此皆自然之所能，非為之所能也。不為而自能，所以為正也。故乘天地之正者，即是順萬物之性也；御六氣之辯者，即是遊變化之塗也；如斯以往，則何往而有窮哉！所遇斯乘，又將惡乎待哉！此乃至德之人玄同彼我者之逍遙也。<sup>15</sup>

天地萬物之間，都有其可依循運作變化的大自然法則，然而像聖人、神人、至人此種境界的人早已了解到天地之間大自然的化作之道，故皆能順著自然的運行而行事，並逍遙悠遊於大地自然之間。於是王邦雄先生提到：

所在皆是，隨處可遊是無窮；當下即是，無入而不自得則是無待。無待是從萬物存在的依恃關係中超拔出來，無小無大，不死不生，不在時空串系中，不在因果關聯中，一切匯歸自己，以「物之在其自己」的姿態出現，不對認知主體而顯，不在主客相對中，而是主客一體，「天地與我並生，萬物與我為一」(《齊物論》)，天地不必乘，六氣不必御，無條件無依存，這就是自在自得。<sup>16</sup>

如果能放下心中的利益關係與價值衝突對立之關係，心中所想、眼中所看的種種世界就不會有爭執，就不會受到對立之分的紛擾所帶來的影響，就不會受到外界事物的依賴所影響、不論於何種處遇之地皆能寬心自在、欣然自得。因此陳德和先生更進一步指出莊子思想：

「老/莊」所謂心靈的解放，不外乎無執的功夫和境界，一言以蔽之就是「無」的修養。不過這種修養絕非虛無主義式的消極或頹廢，而是不將不迎、毋意毋必的對一切敞開以包容一切、尊重一切，所以既能夠成全萬有，

<sup>15</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁29。

<sup>16</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2011年，頁133-134。

也可以讓自己無障無隔的悠遊於天上人間。<sup>17</sup>

我們往往會以人的有限來綑綁自己的無限，殊不知常自以為了不起，我執愈深路就愈窄，永遠在困擾中徘徊。莊子的思想給予了我們生命消解之道，並開出了「放下我執、隨遇而化、安時順處」的無待逍遙境界之妙方。這能讓內在心境開朗喜悅並獲得舒暢。也因經由放下內心執著及化掉自我成見，敞開心胸包容一切，讓心中真誠樸素的真我呈現，才可確實讓生命超越困頓之境，以達無待無己的逍遙妙境。

葉海煙先生在對立衝突上也曾提到：

莊子不強調生命個體與天地之間的對立性，而注重生命體與天地的一體性。由此一體性，莊子設法成就其理想的人生，而體現此一體性的人，乃理想之人，即所謂「至人」、「神人」、「聖人」。<sup>18</sup>

當人類所面對之難以解脫的問題時，陳德和先生指出莊子有解決之道：

莊子則以其慧眼，徹底洞穿了人之在乎的價值而不能免於愛、欲、憂、懼的情緒，無乃是生命最大的困結，他譏笑世人之對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷，以致作繭自縛的背累著原本不必要的枷鎖，所以強調無己、無名、無功、無待、無用的開放心靈，以為唯有如此才能突破現實的種種限制，開拓廣闊的生活世界。<sup>19</sup>

綜合以上我們可由〈逍遙遊〉中確知莊子逍遙當中的精神，是把人的生命與自然「合而為一」，這就是莊子的生命哲學中最主要課題，亦可從中體會到其最終目的是在冀求一種至高無上的逍遙、自在解脫、敞開心胸、包容萬物的崇高境界。

說明無待逍遙後緊接著探討莊子的「無用之用」以了解肯定莊子的人生哲學和與人和諧的思想，在此以「無用之用乃為大用」和「無執於用」來探討「無用

<sup>17</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁172。

<sup>18</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁3。

<sup>19</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁12。

之用」，首先以「無用之用乃為大用」論述。〈逍遙遊〉中莊子云：

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗。其大本擁腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩，立之塗，匠者不顧。今子之言，大而无用，眾所同去也。」莊子曰：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟，死於罔罟。今夫斄牛，其大若垂天之雲。此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其无用，何不樹之於无何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎无為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物无患者，无所可用，安所困苦哉！」<sup>20</sup>

事物的無用和有用沒有一定的標準界線，因為人心太過主觀，只注重在形式外表的象徵價值，如何建立心境不去只注重事物外在利用。根據上述可知惠施用樗木之大卻無用來嘲諷莊子，但莊子能一兩撥千金巧妙藉由樗木之大卻反而不受限，不被社會的一般觀念所規範，因此精神心靈不受傷，也不為外界事物傷害，所以無用之用之巧妙僅在於是否能適其用以得全生，逍遙自在焉能有煩惱。故王邦雄先生云：「惠子譏諷莊子有如一棵山椿大樹，大本盤錯而不合繩墨的標準，小枝拳曲而不合規矩的衡定，所以種在路邊，木匠走過也不回頭看。」<sup>21</sup>惠施雖以大而無所用來嘲譏莊子，但莊子卻能善巧運用世上的無用逍遙玄機之妙法予以答之。莊子不因世俗價值觀念而起伏不定動搖心念，反而更加確信心靈、肯定人生意義，也為自己規劃人生之重要生命定位。而陳德和先生云：

莊子之笑狸狌，是牠們自恃其才，結果反而常羅世網以致不能終其天年，可見以逞能貪進為有用是莊子所不以為然的，至於因為不必迎合世俗之用卻得以全生者，雖拙而無用，卻已證其有大用矣，這才是莊子所津津樂道，凡〈人間世〉櫟社樹、商丘大木、亢鼻之豚、白顙之牛都是這一類。<sup>22</sup>

<sup>20</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁43。

<sup>21</sup> 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2011年，頁145。

<sup>22</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁142。

世俗眼光中無用之物，並不是一般常人所說「無價值之用」，所謂「其來有自」是表示有時因某些緣故而惹來無窮禍害，不是沒有原因的。因此我們若能體現心境，正向思考、堅持信念，提升生命本身價值和能力，也不因社會上庸俗的想法而影響自己內在真實價值觀念、鄙視自己，或自哀自嘆。反而能深信自己能力和價值感，那就更能自我接納與信任，這才不會被世俗眼光中的無用有用的對立性來束縛自己，也才能更進一步達逍遙自在、圓融之生命妙境。而莊子也在〈人間世〉提出無用之為大用的理論意義：

女將惡乎比予哉？若將比予於文木邪？夫柎梨橘柚，果蓏之屬，實熟則剝，剝則辱；大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也，故不終其天年而中道夭，自掊擊於世俗者也。物莫不若是。且予求无所可用久矣，幾死，乃今得之，為予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？<sup>23</sup>

由莊子的一席話中得知一般人心中的良木有用與否，會影響其將來是否受生命折磨之苦，天年之長短，如果想得生命之大用唯一的方法就是尋求如何保全與自我安頓。因此莊子於〈人間世〉中最後提到：「人皆知有用之用，而莫知無用之用也。」<sup>24</sup>一般常人都只注重表面的工夫，所以也只能了解有用之用的某個片面，並沒辦法體會到無用之用所蘊藏的真理。而吳怡先生對此有另一看法：

有用之用是片面小用，無用之用是全體大用；有用之用是看得見的，有限的，因此會被利用，以致耗精傷神，無用之用是看不見的，無限的，因此不會被欲望所拘，而能全生保真。<sup>25</sup>

一般人所見有用之用的價值頂多僅能於平時拿來運用於臨時急需的小片段，是虛浮的，而真正的大用是無用之用，這正是莊子於〈人間世〉中常提的立身安命大智慧。譬如大樹一旦被發掘「有用」之後就會被善加利用，並需無時無刻忙於應

<sup>23</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁129。

<sup>24</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁138。

<sup>25</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁180。

對外在事物，終究費神傷身、費力耗時；但若有「無用之用」的智慧，還有無用之用的工夫，也就是可以做到「不偏執，灑脫自如、不好功、不奔馳、內求不攀緣、不受外物干擾、德高不虛」，若如此方能稱「無用之用乃為大用」。

「無用之用乃為大用」論述後，依「無執於用」來探討「無用之用」，莊子也於〈逍遙遊〉中云：

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，吾為其無用而掇之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣。宋人有善為不龜手之藥者，世世以泝澠絛為事。客聞之，請買其方百金。聚族而謀曰：『我世世為泝澠絛，不過數金；今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將，冬與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手，一也；或以封，或不免於泝澠絛，則所用之異也。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！」<sup>26</sup>

一般人都用世間的眼光來看待事物用處的好壞，卻疏忽了事物自身的原有珍貴價值，如果能放掉內在的雜念和偏執，不造作不虛假不貪念，用寬闊敞開的胸襟善待天下萬物，那麼天下萬物自然都會有其自身生存之意義，因此事物的「無用」和「有用」，是看我們當下的心境來面對。故陳德和先生亦云：

惠子採世俗的觀點，以物之可用與不可用而決定取捨，如五石之瓠對他來說大則大矣，然其堅既不能盛水漿，剖之以為瓢又太占空間，那就只好將它丟了。莊子不如是，他以為可用與不可用是主觀的，也是相對的，如果我們不拘泥於世俗的習慣，則任何一物都是可用的，像五石之瓠不能當壺、不能當瓢，就讓它當腰舟，而不必然要丟棄它。換言之，天生我材必

---

<sup>26</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁40-41。

有用，所以任何一物也不能被取消它的存在。<sup>27</sup>

莊子認為惠施把五石大小容量之大瓠當成沒用之物，實際上是惠施本身的「拙於用大矣」。宇宙萬物間之存在皆有其必然實質價值，只要打開心胸、真誠坦然、以無偏執之心善待宇宙萬物，也不受世人粗俗眼光的判斷影響內在價值，如此宇宙萬物將有可讓人取用之處。所以，陳德和先生對「無用之用」提出更進一步說明：「莊子的見解是從『無執於用』來說無用之用。」<sup>28</sup>萬物間自身存在都有其目的，更有其各自存在之價值，因此天地萬物應彼此受尊重與珍惜。若能透過莊子的「無執於用」，來涵養自己內在心境和自我肯定，及了解生命存在之目的與意義，就能體會到萬物皆有用以改變人生態度來提升自我能力與存在價值。

## 二、無為自然與物齊化一

老子主張自然，「道法自然」，莊子亦不以人勝天，一切應順乎自然，「道家之自然，非指自然世界之自然。」<sup>29</sup>人的生命一旦受到內在和外在干擾牽制就不自由自在。在此所說的自然就是針對這個牽制束縛不自在而來，其源頭來自於周文疲弊的機緣。牟宗三先生云：

它是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。<sup>30</sup>

由於戰國時代已失去文化的作用和功能，當時學者認為周文只是一種枯萎的行為，是外在形式並不是真正生命意義的表現。這種周文由於外在造成生命失去自我，故需藉由道家工夫讓生命有活力，才不會成為虛偽、束縛。「道家說的自然

<sup>27</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁150。

<sup>28</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁150。

<sup>29</sup> 牟宗三先生說：「道家所說的『自然』，不是我們現在所謂自然世界的自然，也不是西方所說的自然主義 Naturalism」。牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁90。

<sup>30</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁90。



是個精神上的觀念……就是自由自在、自己如此，就是無所依靠、精神獨立。精神獨立才能算自然，所以說是很超越的境界」<sup>31</sup>，可見道家的自然是超越的、是發自內心，沒有任何約束和桎梏，可以來去自如。所以「無所依待的自然其層次高於有依有待的世界」<sup>32</sup>，由此可知牟先生所說的老子之自然是天真純樸不染塵埃的生命原來面貌。

陳德和先生亦云：

當周初建國封侯、周公制禮作樂時，原是一番郁郁菁菁的繁榮景象，然而迨及春秋戰國時代，貴族腐敗，社會失序，周文已然徒具形式……禮樂典章制度都成外在的、形式的，如此沒有真生命的。<sup>33</sup>

在周初因有周公制禮作樂故當時政治社會風氣良好，但到了春秋戰國時代政治失序，社會宗法出現問題，所有制度和社會文化皆淪為形式、外表而已，沒有內在精神、紮實的根存在，猶如浮萍，人心惶惶，這是沒有真實價值的生命存在。

無法內化於生命之中，對人們生命的自由自在而言反而成為束縛桎梏。在此功能情形之下，道家的老子乃提出「無為」試圖匡正時弊。……最後的目的，就是能夠恢復自我原有的存在與真實，也就是「自然」。<sup>34</sup>

由陳先生所提可知當時禮樂制度雖會產生政治社會教化功能，但依道家哲學角度來看是形式化的構造，老子認為在禮樂文明架構上其歷史背景已是制度化、外在化形式，制度化形式只有外在沒有內容，生命有內容才真正是生命存在意義。雖然禮樂外在形式是文化，但卻無法建立起維繫人心的政治功能，而生命上活動發展在老子而言禮樂教化反而是一種限制，所以才有道家「無」的產生，無為是要突破有為的限制性，呼應出禮樂教化的有形、有名之束縛桎梏。要如何讓人的生命可以呈顯出逍遙、自在、無待，需靠道家「無」的觀念來下功夫實踐，而這實

<sup>31</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁90。

<sup>32</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁90。

<sup>33</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁11。

<sup>34</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁11。

踐工夫，在老子所創造出來的哲學名詞就是「自然」，也就是讓事物藉由「無」的工夫回到本來如此原來樣貌，這才是生命價值之所在。

《老子·第十七章》曰：「功成事遂，百姓皆謂我自然。」<sup>35</sup>王邦雄先生曰：「老子的智慧，在透顯讓『有』成為『有』，讓『功』成為『功』的形上原理；老子發現『無』了才『有』，弗居才功成，身退才功遂。所以『無』比『有』更根本。」<sup>36</sup>，不玩弄把持、不操縱佔有，用無來保持有，也讓被生與生者都能回到自己本來的真樣貌，這就是道家原始根基，因此王先生又言：云

「生而不有」，因為不有，所以能生，以不有的方式去生，天地不能據萬物為己有；若天地據萬物為己有的時候，就沒有生萬物；沒有生萬物，天地就不是天地。天地放開萬物，讓萬物自生自長，天地才是天地。弗居身退才是根本，而功成、功遂是通過「無」所實現的「有」。<sup>37</sup>

上引文可用來理解王弼曰：「無為於萬物而萬物各適其所用，則莫不贍矣。」<sup>38</sup>亦即無為於萬物讓萬物皆可全自贍足。此無為就是自然。故牟宗三先生云：「講無為就函著講自然。」<sup>39</sup>道家洞悉人世間各種意識形態、心理的情緒、生理之需求造作的虛假，因此特別留意世間的巧偽、有為等相關問題，相對也格外重視價值真假之分辨。因此牟先生亦云：「無為、有為，無為而無不為……由於對巧偽之否而顯示出者。「巧偽」即不自然。巧偽之否定即自然。自然即無為。」<sup>40</sup>，由此可知無為跟自然同，也依自然而無為，而確信自然之否定就是「巧偽」，「巧偽」即是不自然。陳德和先生因老子的「自然」與「無不為」稱讚老子是另類的人道主義者並曰：

說他另類，是有感於他並不主張買進，反而勸人要盡量想辦法解套。解套

<sup>35</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁41。王弼注曰：「自然，其端兆不可得而見也，其意趣不可得而觀也。」

<sup>36</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁52。

<sup>37</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁53。

<sup>38</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁13。

<sup>39</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁90。

<sup>40</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年，頁177。

是放鬆自己、釋放壓力；解套也是給自己找出路，讓自己在自由的天地中活得生機盎然。如果前者是「無為」，那麼後者就是一切之然都能然其所然的「自然」，亦即「無不為」。<sup>41</sup>

我們的心一旦開放，天地間萬物所有一切皆會開放，生命如果得以釋放，那麼對外隨處皆可自然遨遊無拘無束、人世間亦無不可遊也。所以陳先生認為老子之創「無」是要我們能放空心中一切，不要有夠多奢求、慾望，亦就是知足常樂，不要讓世俗中不必要瑣碎之事，夾雜罣礙心中，讓自己無法坦蕩蕩，這樣就可以到達無為、自然境界。

道家哲學智慧，故雖嚮往追求自由精神，卻並非主張離群索居，自我生存。若要超越自我提升能量，逍遙暢遊人間，故需依賴物我平等之齊物的內在工夫來踐行。如王邦雄先生云：「在〈齊物論〉的世界裡面，才能夠真正的逍遙遊，在沒有分別的世界裡面，我們才得真正的自由解放。」<sup>42</sup>高柏園先生亦云：

莊子之〈齊物論〉乃是為回應當時多變不安之世局以求安身立命，也因此而反省時局所造成之是非成見之弊病，由是而使吾人能逕自超拔於是非之上，而得生命之大自在。<sup>43</sup>

莊子在〈齊物論〉中省察自己處於混亂的世局中，社會關係複雜且多變，加上內心會因不同成見的產生造成諸多的是非、計較與分別心等弊害，甚而嚴重到影響身心問題，故我們需努力超拔在是非之上，才能得到個人生命的最大自在。莊子不僅關心個人生活的困苦，亦關懷人世間的種種大問題。所以王邦雄先生也進一步提出：「假定『逍遙遊』是自己得救，則『齊物論』是大家都得救，從『逍遙遊』到『齊物論』，就是從自我的提升到天下的平等，即眾生平等。」<sup>44</sup>這讓我們知道，齊是齊一、且平等。因此由〈逍遙遊〉至〈齊物論〉，是要從自我本身

<sup>41</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁71。

<sup>42</sup> 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2010年，頁317。

<sup>43</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁71。

<sup>44</sup> 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2010年，頁71。

提升之後才能逍遙暢遊於人世間至用平等心善待協助眾人化掉束縛，先自救才能救人，救人先救己救己先救心，期望達到眾人皆平等之目標。莊子於〈齊物論〉中云：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？<sup>45</sup>

莊子認為世間人忙忙碌碌虛度一生，為了讓三餐可溫飽而忙碌，也為了追逐名聞利養而盲目，更為了計較而產生是非之心，甚至一意想傷害對方，這都是自己成見為意見，卻最後卻因而茫然無成。由此可見世間人的盲昧皆因成心、計較所造成，成心也讓人起了分別與執著之心，亦因計較而無包容心僅有戰鬥之心，故生命中呈現昏暗無法清明、清淨。王邦雄先生說：

莊子從忙碌說不亦悲乎，從茫然說不亦哀乎，從盲昧說不亦大哀乎，此身心靈三層次的痛切感，對人生之廣大而深入的同情，才是一個大思想家的生命特質。<sup>46</sup>

由於內心盲昧致使人的生命主體因此喪失精神出路，一心一意只追求功名利祿並讓人相互競逐比較，而忙碌的生活也使身體承擔過重負荷造成憂鬱、緊張、失眠、等狀況，身心靈的煎熬讓人茫然失措、徒增痛苦，也讓生命頓失重心和目標。故莊子亦在〈齊物論〉云：

夫隨其成心而師之，誰獨且无師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。是以无有為有。无有為有，雖有神禹，且不能知，吾獨且奈何哉！<sup>47</sup>

莊子明確指出人生之盲昧與生命之苦，皆源於內心中因成心造成的分別計較之

<sup>45</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁53。

<sup>46</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁80。

<sup>47</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁53。

心。何謂「成心」？牟宗三先生之說法：

「成心」是習慣心，從習慣累積而成的。每一個人都有一個習慣的心，你依據你的生活習慣、經驗習慣、家庭教育、種種教育，訓練成你的心態，以你的想法作標準。每一個人都有一個是非的標準。故云：「誰獨且無師乎？」<sup>48</sup>

在平常生活中，人人都有一套獨自判斷是非的準則，也就造成每個人會因各自生活範疇不同而有不同的自我成心，由此可知人與人間之計較與爭執都因成心而起。故成心會讓我們的生命沉於痛苦、緊張、不安的境地。也從〈齊物論〉中了解到成心是讓是非衍生、得失比較、對立衝突的來源。因此牟先生亦表示，認知自我僅僅是一虛擬觀念，更會輾轉發展成俗情偏執的成心。<sup>49</sup>人類平常模式之思維，會直接由認知、感官、及情感的作用出發，並回射到自我本身心理，若滿足了情感與認知的需求，就會攝受成為某種認同模式。積習過多亦會變成固著的意識形態，也就是成為成心之型態。由此可見成心的演變過程，是憑靠自身的認知一孔之見所形成，但過於偏頗或狹窄也會變成自我生命之迷失，進而發展為世俗的成心。〈天下〉云：

天下大亂，賢聖不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。雖然，不該不徧，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全，寡能備於天地之美，稱神明之容。是故內聖外王之道，闇而不明，鬱而不發，天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫！百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將為天下裂。<sup>50</sup>

由上述可知〈天下篇〉所提天下之所以大亂，連聖人、賢人都知要隱蔽，主要就是因為天下之人大多自以為是，以己見想左右他人，殊不知天下萬物皆有其用之

<sup>48</sup> 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》，第320期，2002年2月，頁3。

<sup>49</sup> 牟宗三講述 陶國璋整構《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版公司，1999年，頁50。

<sup>50</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁736-737。

處，在有對錯的情況下，更不能因自己一己之心而想主宰天下一切，要眾人臣服，那是不可能的，因我們自己並不能代表所有一切，試想古代賢德也都無法做到盡善盡美，何況我們。我們常我行我素堅持己見，誤以為自己的思維就是絕對標準，真令人難以接受。如果這些堅持成見的家派不知回頭反省，那將來天下人們更難以見到天地的真純和古人的價值觀，如此一來天下更紛擾大亂，道術焉能存之。故成玄英疏云：「一曲之人，各執偏僻，雖著方術，不能會通。故分散兩儀淳和之美，離析萬物虛通之理也。」<sup>51</sup>如果只憑靠自己的成心或是不全的一孔之見，會誤為專業之術，就無法看到天地間神明的純淨，也容易封閉阻塞，且需保有天地運行中的靈虛清明。而其運行是不積功，反而需德化天地萬物，故聖人之道是需效法天道，不能將功勞聚集在自己身上，而是要以德感化天下，利益歸於所有百姓，不與民爭，天下自然歸順海內皆服從。不塞其原，不禁其性視成心如同王弼注：「所謂道常無為，侯王若能守，則萬物自化，不塞其原，不禁其性。」<sup>52</sup>由上可知有為造作的成心偏頗執著必會造成阻塞混濁之禍害，人類能效法天地間大道，承載天地與天地合為一體，和萬物並存，不矯揉不造作，不用人為之力危害天地，而讓純樸天真自然原始面貌呈現，就能逍遙自在並展現美好生命。

筆者認為上述之「成心」與「成見」都是自己把自己關在象牙塔裡並被自劃的框架綁住，無法跳脫，不論成心或成見隨時隨地都會影響我們的生命境界，而《老子·第二十章》云：「眾人熙熙，如享太牢，如春登台。我獨泊兮其未兆，沌沌兮！如嬰兒之未孩。儻儻兮！若無所歸。」<sup>53</sup>由老子此段話可以知道成心和成見並不是與生俱來。前面〈齊物論〉也提到「未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。」<sup>54</sup>這都是因執著於事物之情，可見莊子也有「無情」之看法，亦如謝君直先生於研究中指出：

無情即指向自然的表現，「無」作為實踐工夫，消解人情是非好惡的障累，

<sup>51</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁738。

<sup>52</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁23-24。

<sup>53</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁98。

<sup>54</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁53。

化除人對外物的執著，故雖是無情，卻能展現人存在（人形）的真情，反映人之自然實情，意即以自然為本性纔是人真正的意義，因而實踐自然當是人生價值的表現。<sup>55</sup>

我執、我傲、我慢的「成心」大多在於自恃清高的身份，他們都常用地位高低與身份貴賤來區分，這些常以外表來衡量一切的原因，是他們著重於權勢、地位、名份，這不只是成心，而且是對生命的扭曲，對自然之道而來的生命形成偽作，故謝先生亦言：

莊子所肯定的者乃「審乎無假而不物遷，命物之化而手其宗」之平常心，而非執著於六骸與耳目這類表象，亦即精神超昇的表現在「知不可奈何而安知若命」，而非所求於外在的形骸以為實在。<sup>56</sup>

例如我們若在乎形驅的外表或執著於和他人的不同，在遇到他人身體或外表有所缺陷時，必會以一個人的外在形體、容貌來評論其生命價值，故身體有缺陷的人也會不禁動心起念、怨天尤人，這就無法造就自然美好純真的一面，問題來源就是成心。因此陳德和先生也在其研究中認為：

老莊思想中的自然，指的是生命的原始自在和天真美好，它是我們一切德行的根源和理想，也是我們體道證德的核心價值。自然的真正意思是一無所執，一無所待全解放與自由，所以自然不同於本能的放縱，反當要收束自己、使自己不成為外在欲求的俘虜。<sup>57</sup>

由上可知破除成心，老莊的思想是要我們回歸素樸的原來心境與面貌，這就是自然，它是所有一切的根本。不過自然不是放縱鬆散，而是也會嚴謹提醒自己，積極約束自己，不要被外在因素控制而受限，讓自己寸步難行，有志難伸，成為籠

<sup>55</sup> 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，頁 38。

<sup>56</sup> 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，頁 37。

<sup>57</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007 年，頁 114。

中困獸。

莊子的自然齊物的哲學精神在〈齊物論〉中另有「兩行」的表述如：

道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所是。欲是其所非而非其所是，則莫若以明。<sup>58</sup>

莊子了解世上每人的觀念不同，亦會以個人內在想法來看待人與人間的相處及各項事物之是非，因此莊子借用儒墨兩家爭執之辯論，解決是非衝突的問題。這就是以道家的道來轉有執為無執的修養功夫，不計較利害得失，而莊子所提的兩行是要兩邊任何一方皆可通、皆適用。不是你強我弱或我高你低，也不是要矮化你我，凸顯自己，更不能以自己的非去看待別人的是，莊子認為萬物可齊、眾生平等，不能夠有消滅對方的想法，因為縱使你贏了這一次，也不能代表你得到萬物所有的一切。不僅儒墨兩行之爭，世人亦如此，而彼此的成心成見讓自己沉溺於痛苦之深淵，莊子為解決大家的苦痛，因此釋出的致病良方就是「莫若以明、眾生平等」。

唐君毅先生云：「莊子之所以論辯，而歸於忘言忘辯，蓋亦正有鑑於墨者之持其與儒者相辯無已，終不能決而發，齊物論所謂儒墨之是非也。」<sup>59</sup> 唐先生在此提到莊子是以忘言和忘辯來談論儒墨間之辯論。因此牟宗三先生云：「莊子以『明』所處理的是非是就人間的是非、善惡、美醜講，這些是按著主觀性標準而來的價值判斷。」<sup>60</sup> 世間之善惡、是非、美醜、其標準都會帶有主觀意識形態在內，故難判斷並區分真正誰對誰錯，但莊子確信這都是燃起爭議紛爭的源頭，於是用「明」來解決其所在之問題。牟宗三先生亦云：

莊子以「以明」的態度來平齊禮俗中一套一套的是非、善惡、美醜。……

<sup>58</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁57。

<sup>59</sup> 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁253。

<sup>60</sup> 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》，第321期，2002年3月，頁2。



禮俗的是非、善惡、美醜都是根據成心的標準而來的，跟歷史背景、社會條件、地理環境都有關係。<sup>61</sup>

牟先生認為莊子用「以明」來化解日常生活中既定成俗的禮儀樂章，是因禮俗都跟成心有關，而該成心又與我們成長的歷史背景、人文社會、地理環境息息相關，如此密切不可分之下，牟先生更語重心長提成心：

成一俗套，那些標準都是約定俗成，都是有條件的，用莊子的話說，那都屬於成心。……要能化除一套一套約定俗成的是非、善惡、美醜，能化除就是平齊。<sup>62</sup>

由上敘述更可了解約定成俗的標準中有真假、是非、美醜、高低、大小、等等不同觀念，但這都是我們自己內在主觀意識形態所造成，只有打開心胸化解一切成見，便可接受萬物讓萬物平齊化一，容納更多不同思維與意見，如此才能如大海匯入百川，源源不斷。而莊子也更想由平齊是非衝突來探討「明」的相對，故在〈齊物論〉中亦云：

物无非彼，物无非是。自彼則不見，自知則知之。故曰：彼出於是，是亦因彼。彼是方生之說也。雖然，方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。是以聖人不由，而照之於天，亦因是也。<sup>63</sup>

莊子苦口婆心教導我們如何從了解事物的相關存在性，進而體會各事物皆有層次之不同觀念，若能學習如何放大心境與心量，秉棄自我習之已久觀念，接納各地之不同，沒有我執之心如此就能返回萬物原來清淨面貌。莊子在〈齊物論〉更提：

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？果且无彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應无窮。是亦

<sup>61</sup> 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》，第321期，2002年3月，頁5。

<sup>62</sup> 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》，第321期，2002年3月，頁5。

<sup>63</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁59。

一无窮，非亦一无窮也。故曰莫若以明。<sup>64</sup>

在現實的生活中，大多數的人會以個人主觀意識期待並要求別人依自己決定之事而進行，也因彼此各執成見而無法和平共處，反而刀槍以對互不退讓。若想化解雙方成見執著，有賴人的最根本道心真誠以待，才能超脫跨越是非，圓滿解決各項事物。

高柏園先生說：

莊子之齊物論首在轉化彼此主觀之心境，去其相待之成心，以自是其是，各非其非。此即不用心於客觀問題之解析與論證之辯難，而著力於超拔於彼此是非之上而予一相通之觀照，由此而安立彼此。<sup>65</sup>

有關儒墨之間在討論彼此之間差異的是非，莊子境界提升至心靈層次，以道心來看待各事物，也從對方的角度來看重對方的意見，因此化解了彼此的對立，甚而找到可以安身立命的方法。陳德和先生更進一步說明：

聖人能夠超越是非、善惡、美醜等的計較對立而所遇皆適處之泰然，亦即不落兩邊、不執一端，並且由於如此而可以來去自如、出入無礙。道樞、兩行即是渾忘兩極而行其所不得不行，當然兩忘的最高境界，還在連此兩忘、兩行亦全部忘卻而歸於平平。<sup>66</sup>

一個人若能敞開心胸，放大心量放棄己見及差別心，不與人衝突、對立並尊重天地間萬物之差異性，也以道心齊平善待天地之萬物，如此就能無為而自然逍遙自在，走遍天下若有苦痛也隨之消解。

<sup>64</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁59。

<sup>65</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁89。

<sup>66</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁149。

## 第二節 緣督養生與乘物遊心

莊子主張生命是可以自由自在，不拘束不受限以涵養生命的內在性為主，在生命有困境時才能迎刃而解，故莊子處世觀念另有養生之說，若心靈能達體證實踐道，即可在複雜人間乘物遊心並逍遙。

### 一、緣督為經與養生之鑰

世上萬物之生命皆可貴，不論任何人都應該加以毀壞，而且還需予以保全。但其保全的方法，要能合乎順應自然，故莊子曰：「為善无近名，為惡无近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」<sup>67</sup>（〈養生主〉）為善者若近名，名就會成為禍之根；為惡者若導致刑戮，一樣有害於天生萬物之自然。我們若能順虛而行（緣督），以自然為主，無掉善惡，心無偏執，放下阻礙心中放平，順道而行，不利亦不損，如此才能合乎天地萬物自然的生命之道，亦可成為真正養生之鑰。林雲銘云：「緣督以為經，論凡事皆有自然之理解。」<sup>68</sup>陳鼓應先生亦云：「緣督以為經：順虛以為常法。『緣督』，含有順著自然之道的意思。」<sup>69</sup>由上可知，緣督以為經是要我們順應自然而行，亦即將它融入做人處事當中，並視為平常行事之要。而張默生先生因此也提到：「『督』既有中空之義，則『緣督以為經』，即是凡事當處之以虛，作為養生之常法。」<sup>70</sup>這明白告訴我們凡事要順虛而行，不能被外在事物干擾、拖累，才是莊子真正養生之道。

莊子養生的生命思想，是以「保身、全生、養親、盡年」等目標展現，基本之道在於「緣督以為經」，只有化掉心中權勢名利之追求，才能消解內心的善惡之分，以達「自事其心者，哀樂不易施乎前」<sup>71</sup>（〈人間世〉），這就能遠離名、

<sup>67</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>68</sup> 林雲銘，《莊子因》，上海，華東師範大學，2011年，頁30。

<sup>69</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1999年，頁103。

<sup>70</sup> 張默生，《莊子新釋》，新北，漢京文化事業公司，1983年，頁89。

<sup>71</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁118。

刑之傷害而以保存修養內在心靈，並可享天年。因此下列依「緣督以為經」來探討莊子生命中心靈涵養與養生體證之道。莊子〈養生主〉：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已。已而為知者，殆而已矣。  
為善无近名，為惡无近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，  
可以盡年。<sup>72</sup>

由上「吾生也有涯，而知也无涯」可知人類從一出生哇哇落地開始隨即邁向人生「終點」之途前進，這是人生旅途中必經歷程，也如一般常識都知道有生必有死。宣穎亦云：「年命在身有盡」，<sup>73</sup>由此可見我們的一生是有限的。但人的生命實踐卻有無限可能，可以無限敞開、無限寬廣，那在人生旅途中如何將有限轉化開展為無限是人生命一大重要課題。王邦雄先生云：「『知也無涯』，從『其覺也形開，與接為構』來看，官覺接物，而心起執著，故『知』不是客觀認知的知識學問，而是心知對人間萬象的執著。」<sup>74</sup>王先生在此以「官覺接物，而心起執著」的感官知覺知道事物探討「知」，他覺得知之可以無涯，皆是因內心對事、對物的罣礙執著，因此形成自身生命種種負擔累贅，甚而變成心靈上另一枷鎖。而吳怡先生卻認為：「此處的『知』有兩層意義，一是對外物的認知，一是指人事上的知謀。」<sup>75</sup>換言之，就是我們平時對「各種事物的相關了解」的第一層外，還有另一層之意是「人與事之間交互的作用」，此第二層之意涵是與自身主觀認知有著密切關係。但陳德和先生在上則所提的「體道」中有其獨特見解，故云：

人的生命是可歎的，亦是可敬的。生命的可歎，是由於它在時空及個上的有限性，更無奈地說，我們不得不面對每一個人既都是特殊的自我、又都無法避免地逐漸走向死亡的殘酷事實。然而人的可敬與可貴，亦就在人之每每不願自囿於其有限性而思有予突破，於是常能勇猛精進地展露其志業

<sup>72</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>73</sup> 宣穎，《莊子南華經解》，臺北，宏業書局，1977年，頁150。

<sup>74</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁151。

<sup>75</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁126。

願力以求創造出不朽的人生，最後並因之使人果真成為「身」雖有時而盡、「德」則無遠弗屆的理想存有，這就意味著我們的生命不將只是等待死亡罷了，更重要的是它同時亦為體道、證道和弘道的活水源頭。<sup>76</sup>

陳先生言，人的生命是可敬又可嘆的，如果不想讓生命拘於有限，不想因等待死亡讓生命變成可嘆，那只有依文所提的勇猛向前精進，以真正的我做生命主宰，由心上下功夫，並秉持「願力向道」之涵養來創造出亮麗不朽的圓滿人生，這是在有限中呈現無限，讓生命有活力敞開閉塞的心胸，勇於面對一切，就能呈顯一片光明，也就是讓莊子生命哲學的最高智慧朗現。

我們在人生的有限生命當中，除了自身之事外，亦需面對「知也無涯」的外在形形色色糾葛不清的繁雜世間，既已在人世間就需融入在紛擾世界中，如果我們將「知也無涯」的「知」解釋為知識，知識是不斷外求，因為知識不斷外求不做價值實踐，那會偏執於外在知識之追求，而造成生命過度負擔，這就是「以有涯隨無涯，殆已」。故成玄英疏云：「用有限之生逐無涯之知，故形勞神弊而危殆者也」<sup>77</sup>以自己的有限生命耗盡生命不斷想追求外在有形之物，一定會傷痕累累，精疲力盡。「已而為知者，殆而已矣。」以人生命的有限心知去向外追逐甚至是知識的建構，將是一場永無止境的生命困頓與悲劇，<sup>78</sup>亦如〈齊物論〉所提「近死之心，莫使復陽也。」<sup>79</sup>這明白的告訴了我們只會更加陷入火坑深淵永不自拔，人類活著往往虛擲生命，用有珍貴的生命來換取虛名和榮華富貴，殊不知

<sup>76</sup> 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，頁137

<sup>77</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>78</sup> 關於「知」的意思，現代學者多有將其解為「知識」者。黃錦鉉先生對此段的解釋說：「我們的生命是有限的，而知識是無限的，以有限的生命去追求無窮的智識，那就精勞神疲了。既然如此，還要去汲汲追求知識，那就只有終身疲困了。」黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，1996年，頁79。吳怡先生認為此處之「知」有兩層意義，一是對外物的認知，一是指人事上的知謀。莊子〈庚桑楚〉說：「知者，接也；知者，謨也。」接是心識與外物的相接。根據譚宇權莊子哲學評論的歸納關於知的意思。譚宇權，《莊子哲學評論》，臺北，文津出版社，1998年，頁231-232。此外，另有持不同意見者，如牟宗三先生以為，「知」是用來作此問題的一個一般關節，它有代表性與概括性，不只限於知之本身，而知之本身亦當是一重要關節。從其為一般關節言，知是表示離其自在具足之性分而陷於無限的追逐中。……聲、色、名、利、仁、義、聖、智皆可牽引成一無限之追逐，而學與知本身當然亦是其中之一項。此可總之曰生命之紛馳，意念之造作，意見之繳繞，與知識之葛藤，牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年，頁206-207。

<sup>79</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁50。

已經忽掉自己生命中最真實最完美的一面，還頑固不回頭的比比皆是。這正是莊子要告訴我們的危害自身生命的損傷要件之一，不容忽視之。

「為善無近名，為惡無近刑」，和前面討論的「知也無涯」也有可討論之處，如陳鼓應先生的解釋：

做世俗上的人所認為的「善」事，不要有求名之心，做世俗上的人所認為「惡」事，不要遭到刑戮之害。<sup>80</sup>

陳先生這種解釋的後一句會讓人產生誤解，以為做惡事只要能避開行刑處罰或者不會受到刑責的壞事都可以做，那豈不是更讓人為所欲為，目中無人，心中無規範。

另外張默生先生也有不同看法，其解釋：

養生之人不可為善，因為善即近乎招名，即俗語所謂「善門難開，善門難閉」、自身便不得安閑，是違反養生之理的；養生之人亦不可為惡，因為惡即易受刑戮，更不足以保全壽命。<sup>81</sup>

上則張先生的解釋雖已將原來句子加以修改，不僅仍讓人無法了解，反而會有所誤會，以為養生的人都是自私的，不但不做惡，連善也不行之，造成「善門難開」之無解意念。

有關針對「為善無近名，為惡無近刑」兩句原文亦可參考陳德和先生的論述，陳先生把「為善」解成：「為人之所善。」亦即「我之所為者，乃人之所厭惡。」全部兩句連讀就是：「我的行為表現或許是別人所喜歡的，但我並不因為大家的喜歡、讚美而得意自滿；又假如我的行為表現是別人所不喜歡的，我也不會因為大家的厭惡、批評而覺得受到委屈傷害。」<sup>82</sup>而有關以上解釋陳德和先生另有如下說明：

<sup>80</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1999年，頁104。

<sup>81</sup> 張默生，《莊子新釋》，新北，漢京文化事業公司，1983年，頁89。

<sup>82</sup> 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，頁163-164。

一是完全合乎文本的敘述脈絡，而且也不違背文獻學的基本規定；二是不會讓人有莊子並不反對我們為非作歹、做奸犯科的錯誤聯想；三是合於莊子不著兩邊之無可無不可、無為無不為的兩行思想；四是與下文的「緣督以為經」可以一氣呵成，且三句的連貫頗能完整而明白地反應出老/莊「知其不可奈何而安之若命」之養生/安命全德的人生智慧。<sup>83</sup>

由上可知陳先生對「為善無近名、為惡無近刑、緣督以為經」不僅有獨特看法，並且反應出此三句話一氣呵成來連貫說明其脈絡，並反應出老/莊生命哲學之智慧。也才可以和「緣督以為經」中的「無為」「自然」相呼應。其意是一個人若成功(受讚賞)不能高傲沾沾自喜，反而要淡忘掌聲、遠離名望；即使失敗(受譏笑)也不能受挫，更要自立遠離創傷。故成功之時不能沉溺於掌聲、名望，才不致於轉為傷害。失敗時千萬別在乎別人眼光，就不會讓自己再度受創。由此可知「為善無近名、為惡無近刑」<sup>84</sup>更是莊子要告訴我們的危害自身生命的損傷要件之二，猶不容等閒視之。

由以上可知若要確實達到「為善無近名、為惡無近刑。」務必要遵循「緣督以為經」，才能有所成就。而這其中最要在於「督」字，故王夫之有解：

身前之中脈曰任，身後之中曰督。督者居靜，而不倚於左右，有脈之位而無形質者也。緣督者，以清微纖妙之氣循虛而行，止於所不可行，而行自順以適得其中。不居善之名，即可以遠惡之刑。<sup>85</sup>

順中以為常，莊子借由「督」之名，呈顯「中」狀態，也就是用「虛」、「靜」來表現，也唯有在「靜」、「虛」方能達到「無為」、「自然」境界，遠離善惡兩端，故成玄英亦疏云：

緣，順也。督，中也。經，常也。夫善惡兩忘，刑名雙遣，故能順一中之

<sup>83</sup> 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，頁164。

<sup>84</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>85</sup> 王夫之，《莊子解》，臺北，河洛圖書公司，1974年，頁30-31。

道，處真常之德，虛夷任物，與世推遷。養生之妙，在乎茲矣<sup>86</sup>

若能「緣督以為經」則可「無為亦有為」，那麼就可以自然常道，也可以不執著，心胸放平、放下，無任何罣礙，那麼就可達「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」之境界。

莊子用「緣督以為經」為根本養生之道，因它是道家專屬思想，思想的特殊性在於它是生命的學問，所以莊子注重心上功夫，即向內求、向內觀、向內反省的內在涵養真工夫。

莊子為道家代表人物之一，道家思想有種種不同的詮釋型態，<sup>87</sup>至於養生之鑰，高柏園先生認為〈養生主〉在內七篇中，篇幅最少，但其中的義理卻頗為精要，由〈養生主〉之探討，可以掌握莊學之精神。<sup>88</sup>唐君毅先生則以之居於內七篇義理一貫的關鍵樞紐，是莊子思想中心。<sup>89</sup>由上可知〈養生主〉於莊子中的內七篇所佔的重要關鍵地位。

對於《莊子·養生主》題旨之確認，及詮釋方向之揭示。古今對《莊子·養生主》題旨之詮釋大致分為：「『養生』主」和「養『生主』」兩類。首先，若再析解為「『養生』主」則可再細分為側重「養生」之「『養生』為主」，及強調「養生」在的主要道理或重要方法之「『養生』之主」；<sup>90</sup>其次，讀成「養『生主』」

<sup>86</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁92。

<sup>87</sup> 陳德和先生以為道家思想在中國是一大傳統，歷史上所出現的型態也不一而足，大體言之，約有六種：一是薩蠻道家（神話傳說古道家）、二是人間道家（生活道家）、三是黃老道家（帝王學道家）、四是玄學道家（清談道家）、五是道教道家（神仙養生道家）、六是能肯定對待前五義並以道家之精義和當代之哲學、科學和諸文化之挑戰做回應之當代新道家。從春秋戰國之際的時代背景而論，當以關懷生命、關懷世道人心的人間道家最能感動群倫而成一大教，後來在華人文化傳統中即以此為道家思想的主流義或原初義。人間道家的目的本在為天下蒼生找尋生活的安頓，所以又可稱之為生活道家。陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構——以老子思想的詮釋為例〉，《揭諦》第3期，2001年5月，頁141-180。

<sup>88</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁113。

<sup>89</sup> 唐君毅先生曾說：「〈養生主〉所論，則要在還觀吾人每一人之生命與心知之關係，而自求加以調理之道，以使之得不自相對反，而相摧損。」唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北，臺灣學生書局，1992年，頁358。

<sup>90</sup> 郭象《莊子注》說：「夫生以養存。則養生者理之極也。若乃養過其極，以養傷生，非養生之主也。《釋文》說：「養生以此為主也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。



者，以「生命主體」的養護調理為主要的探討議題。<sup>91</sup>下文說明詮釋理路。

牟宗三先生在《才性與玄理》中提及：

養生既在減「無限追逐」之失當，則其在「心」上有一極深之虛靜工夫、甚顯。道家，工夫自心上作，而在性上得收獲。無論是「不離於宗」之天人，或不離於精，不離於真之至人、神人，皆是從心上作致虛守靜之工夫。此為道家養生之本義。至於落在自然生命上，通過修煉之工夫，而至長生、成仙，則是順道家而來之「道教」已落於第二義。當然此等二義亦必通於第一義。然原始道家卻並不自此第二義上著眼。……「清虛靜泰，少私寡欲」即第一義也。此蓋為養生之必要條件。然後再進至第二義之充足條件，始可得延年益壽。<sup>92</sup>

牟先生認為道家的養生是由內往外，是主觀境界，是內在超越，道家養生是用生命主體方面，也就是內在生命與精神。

而陳德和先生對〈養生主〉亦有獨特不同見解，他說：

〈養生主〉之重點乃在於「生」，亦即是關心於生命困境之排解和生活目的之實現者，所以〈養生主〉縱然可以有兩種題旨的解讀，畢竟還是以「『養生』主」為準，理由是它可以將「養『生主』」包括在內，但「養『生主』」未必能有「『養生』主」的意含。具體地講，當我們能夠充分察覺到生命的意義與生活的目的都有其必要性之後，接著自然地會繼續探討如何經由必要的功夫和體會去完成這個願望，以及此功夫和體會的內在依據是什麼，這也就是說，假如先有了「『養生』主」中之「『養生』為主」的體認，然後就會逼出「『養生』之主」的需求，接著又將會試著印證「養『生之

<sup>91</sup> 此以「生主」連讀，生主即做為生命主體的「真君」。王傳山亦云：「形，寓也，賓也；心知寓神以馳，役也。皆吾生之有而非生之主也……養形之累顯而淺，養知之累隱而深。」既非養形，又非養知，則養「生之主」者，就在養「心」。王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁149

<sup>92</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年，頁207-209。

主』」的道理。<sup>93</sup>

莊子的哲學思想是在於生命主體向內觀的反省與追求內在精神之超越，是養在內若沒有生命學問的養生則一切是外求，但莊子養生是強調心靈內在精神，是生命主體，是生命主宰如同〈齊物論〉真正的我，在心上下工夫。其〈養生主〉思想實際上即是說明「生命意義」之課題的生命哲學。若將〈養生主〉視為「『養生』主」是最能囊括豐富莊子之哲學思想。若將「養生」當成延年益壽之養形者，皆不合莊子觀念；因莊子所謂的「養生」是在求生命之自在、悠遊不受限，也就是不受主客觀因素之主宰，因此程兆熊先生言：「讓一切全歸於生命之自身，以使生命在其自己，從而使生活在生活之中，工作在工作之內，不以萬物累其心，不以天下為己意。」<sup>94</sup>因此若能通過生命主體之內在修養工夫，就可確知「養生」之要義。

莊子另以「庖丁解牛」的寓言來說明「緣督以為經」的養生之法，可由〈養生主〉中的一段寓言了解到此境界。〈養生主〉云：

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「譔！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，所見無非牛者。三年之後，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。」<sup>95</sup>

上則一席話是莊子在描述道家的養生工夫論之寓言，庖丁正是解牛的示現。故對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。」<sup>96</sup>是運用心境的超越，並不是依賴精熟的技術。故陳德和先生說莊子：「超越的區分到辯證的融合」<sup>97</sup>是要做到我能與物

<sup>93</sup> 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，頁142。

<sup>94</sup> 程兆熊，《道家思想》，臺北明文書局，1985年，〈莊子別講〉，頁32。

<sup>95</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁92-93。

<sup>96</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁92-93。

<sup>97</sup> 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新韻》，第3期，2005年7

相和相冥，才能完成此神極之妙手法。而在解牛歷程當中又能呈現節奏與韻律，有如古樂經首之會、桑林之舞。<sup>98</sup>這告訴我們解牛的道理都合乎生命價值實踐，故其解牛的方法也會合於生命意義。剛開始庖丁仍用經驗感官去看待全牛，故無法看到牛的內在結構，所謂牛的結構就是生命的全貌，所以當們能夠用道心、精神去看待生命存在，並用道的功夫面對生命，工夫提昇了、有了超越境界，也就是心中無阻故刀也會隨心轉，故能達遊刃之境界。這就是道家與眾不同的致虛極守靜篤真工夫。

莊子〈養生主〉又云：「依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎。」<sup>99</sup>故吳怡先生亦云：「『天』字可解作自然，『理』是本具的道理。這幾句話是寫庖丁解牛是順牛體的自然結構，刀鋒插入空隙之中，而沒有阻礙。」<sup>100</sup>庖丁在解牛時，能順著牛的紋路結構依序下刀，刀由牛身空隙之處慢慢的插入，也能避開筋絡錯雜的紋路及大骨堅固的阻擋。因此王邦雄先生說：

這一小段，說「神欲行」的自然流行，那把刀正是生命主體的象徵，宣穎云：「刀即神之喻也。」故「神欲行」即是那把刀的解牛行程。「天理」僅是形氣的構成之理，未有形而上的價值意涵。刀的動向順應且融入牛體天生的紋理。<sup>101</sup>

此段指出庖丁的刀涵蓋著生命主體，莊子把牛的身體比喻作人間世，而芸芸眾生就好比那骨理，我們若能循牛體的天生結構來依序解牛，並順著常理進行，就能駕輕就熟閃過複雜筋絡及堅實的大骨了，這明白告訴我們任何一切事物若能依自然行事，順應常理，就能走遍天下，無拘無束的悠遊於寬廣天地之間。

---

月，頁 35。

<sup>98</sup> 成玄英疏云：「桑林，殷湯樂名也。經首，〈咸池〉樂章名，則堯樂也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁 93。

<sup>99</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁 93。

<sup>100</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁 131-132。

<sup>101</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁 159-160。

吳怡先生說：「『遊刃』指刀刃入於空隙，而沒有阻礙。這個『遊』字極為傳神，和〈逍遙遊〉恰好對應。此處刀刃遊於牛體，正是象徵了精神的遊於人間世。」<sup>102</sup>莊子以「遊刃」來形容刀刃插入牛體空隙處自在運行，正呼應了〈逍遙遊〉中生命主體的自在遊於人間，亦須有實踐工夫，王邦雄先生亦云：

人間世是人跟人構成的關係世界，是結構體，一定存在著可以解開的空間。關鍵在，生命主體的這把刀，能夠無己無功無名，能夠喪我物化的自我消解嗎？「無厚」是解消心知的執著與形軀的障隔，也就可以解消自我，而融於天下了。<sup>103</sup>

王先生慎重地告訴了我們無的真工夫和無的概念，用無來消解，若處世的態度能順著天理自然行事，就不會損傷自己的精神，更能歸返自然的本來樣貌。而莊子最後才以「保身」、「全生」、「養親」、就是由最基本的保護身體、顧全生命、保養精神，到最後盡其天年。故王邦雄先生又說：

「保身」在「身」的層次說，「全生」在「心」的層次說，「養親」在「靈」的層次說。保有形身，又存全天真，再由天真之德往母體之道回歸。最後統貫三層次，「可以盡年」，是享有天生本有的年歲。<sup>104</sup>

由王先生所提中得知「緣督以為經」的內在修養工夫，可使我們於身、心、靈各層次上都可以有圓滿的收穫，相對可享有天生本來就有的天年，以達養生之益。陳德和先生說：

人苟能以虛靜無執的心境面對生活世界的一切，則無論是善是惡皆能兩行而不受拖累，所以人生乃無可無不可者，亦唯此無可而無不可，故有保身、

<sup>102</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁132。

<sup>103</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁162。

<sup>104</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁155。

全生、養親、盡年等等如是成就與豐實。<sup>105</sup>

莊子讓我們依「緣督以為經」來養生，若順乎自然，就可消除因煩惱、罣礙、執著所造成的損傷，最後可以享有應有的天年。也因能順乎自然，故能和自然同化，這才能實踐莊子「化其生」的思想境界。

## 二、乘物遊心與安命順處

我們於人世間若遇到紛擾、困境，往往會產生難以排解或無法掌握的問題，這會造成自責或不知所措；也會因面臨外在因素的突然改變或難以抗衡之事物，若委曲自己，即將滋生怨恨。相對世間人事難料，人生亦無常；很難事事皆稱心如意，故每天會面臨許多令人煩心氣燥之事，那也無可奈何只能自我消解。但又如何自我消解，一旦負荷不了壓力情緒緊繃必會崩潰，如此易造成自己與對方的傷害。陳德和先生云：

老莊思想認為，任何人都可以用無、外、忘、虛等的工夫，做生命的超越和突破，其所證成之開放的心靈，可以解構人間的種種對立，也可以掙脫利害得失的牽絆，甚至連生死的到來亦不被其所恐動，且就在此如水之心、如鏡之智的觀照下，不僅南海北冥可以來去自如，方內方外更是出入方便，即使彼非此是之兩難，亦可兩行而兩不礙。<sup>106</sup>

陳先生認為我們若遇到困境難題，可以用莊子的無、外、忘、虛之工夫來化解人與人間對立，相對也可以擺脫世俗的各種牽絆，脫離當下所面臨的困境，讓自己能行走無礙來去自如，連面對人生最後的生死都不為所懼。

莊子針對面臨失意、無法振作、怨天尤人，沉陷於自嘆自怨中徘徊者，給予正向思考，及針對內在修養及心靈調適下工夫，因此給出了「乘物遊心與安命順處」之良方，以利問題之解決。

<sup>105</sup> 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，頁161。

<sup>106</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁145。

莊子〈人間世〉云：「且夫乘物以遊心，託不得已以養中，至矣。」<sup>107</sup>由這當中可以讓我們了解到天下萬物的運行，人間事物的變化都不是我們能掌握的，一切依其變化而自我轉化。若能放下心中執著，超越外物在任何外物之上，並把心放平用平常心來面對世間萬物的起伏變化，對內關照讓陽光射入心中，與困境和平共處，終可遠離悶悶不樂的心境，邁向幸福之途。我們若能時時刻刻順著萬物之變化而行，讓自己的心超越在萬事萬物之上，不因外物而搖擺不定，就能優遊自得，遊走人間與天地萬物合而為一。故吳怡先生云：

「乘物」本是順任萬物變化的意思，但用「乘物」的「乘」字，還有另一深意，因「乘」有駕馭的意思。〈山木〉：「一上一下，以和為量，浮遊乎萬物之祖；物物而不物於物，則胡可得而累邪！」所以「乘物」是意味著能駕馭萬物，而不為萬物所左右。<sup>108</sup>

我們常會對「順應萬事萬物」起了疑惑心，所謂「順應」會不會處處屈就他人、事物，變成因受外物所控制而失去原來真正的樣貌。其實我們誤解了莊子之意，因莊、子所要呈現的中心思想是在於面對所有萬事萬物的自然起伏變化，應以包容、尊重、接納之心來善待，若能虛靜保持心靈的安定，不產生成心成見，心量放大，有容乃大，打開心胸將不同事物納入，就能包容多元萬事萬物之差異與變化，就不會造成心中的負擔或壓力，也不會有自我委曲或失去原來樣貌之憂慮。這就是所謂超越萬物之上，更能超越自己的內心世界，也就是駕馭萬物與自我。莊子是要我們能藉由內至外觀形體悠遊在萬事萬物起伏變化中，更重要的是讓本身的心靈能純然超越在所有事物之上，以和涵養心中內在之道，讓心平和能跟萬事萬物相應相符。

〈人間世〉云：

絕跡易，无行地難，為人使易以偽，為天使難以偽。聞以有翼飛者矣，未

<sup>107</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁121。

<sup>108</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁173。

聞亦无翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以无知知者也。瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況其人乎！是萬物之化也，禹舜之所紐也。伏戲几蘧之所行終，而況散焉者乎！<sup>109</sup>

由陳德和先生研究中得知，莊子自己對乘物遊心的境界也有一段深刻的表達，因此陳先生對以上有一些他的看法，就是認為即使無翼也能飛不是在表現凸顯自我的能力，而是莊子的道心理境，於是陳先生將莊子上文的〈人間世〉另作如下陳述：

雖無地而可行，雖無翼而能飛，雖無知而能知，此是何等境界！其實這不是顯神通，而是莊子以荒唐之言來形容真人的無待。惟無待者能逍遙，所以真人能以無地行、以無翼飛、以無知知。真人無待之道心理境是用外、忘等工夫所證成的，其無執、不藏之修持使生命人格通體透明，正如同虛廓的堂室一樣，光線充足而無絲毫的隱晦。其無障無隔的智慧如祥光之遍現，能觀照一切物而皆宜，是為遊心，也是乘物。<sup>110</sup>

由陳先生的解釋讓我們更了解到真人具有道心理境之工夫，而真人的道心理境中是圓滿無礙的，也能使每個人各安其所，各適其性，如此關照一切，故遊心亦為乘物。

而陳先生對莊子〈人間世〉也有另一闡釋：

莊子他絕對不是糊塗蛋，也不是和稀泥，更不是懦弱怕事的軟骨頭；莊子是在開天眼，讓我們重新看到天地，讓我們重新找回萬物同在的瀟灑與悠哉，所以凡萬物之可乘者，在他的理解是因為我心能遊之也，究其實乘物就是遊心、遊心就是乘物。<sup>111</sup>

<sup>109</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁114。

<sup>110</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁146。

<sup>111</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁146。

由〈人間世〉及陳先生的論述中可知人的內在心性即為重要，外在如浮雲曇花一現即逝，不長久無法掌握更無法永恆，唯有顧好內在純真的那顆心，才能不受外在影響或汙染而擺盪不定，造成內心衝突不安。只要安住好內在奔騰之心，就能心境如止水不起漣漪，激而可觀之。郭象注：「不行則易，欲行而不踐地，不可能也：無為則易，欲為而不傷性，不可得也。」<sup>112</sup>可見一個人要做到無心自然是何等不易。成玄英疏云：「夫端居絕跡，理在不難；行不踐地，故當不易。亦猶無為虛寂，應感則易；有為思慮，涉物則難。其理必然，故舉斯譬矣。」<sup>113</sup>在此可看見莊子發現問題，了解人心擺盪不安，所以莊子有一些論證亦告知人的無限心可以成就一切，沒有我執、去除成心，可以觀照萬物，虛靜沉著可以有所成。郭象亦注：「若夫不只於當，不會於極，此為以應坐之日而馳驚不惜也。故外敵未至而內已困矣，豈能化物哉！」<sup>114</sup>成玄英亦疏云：「苟不能形同槁木，心若死灰，則雖儀容端拱，而精神馳驚，可謂形坐而心馳者也。」<sup>115</sup>最後兩則亦給了明確指示，解除心中疑惑並點亮前進之燈，明白告知若自己心神無法安定，不能虛極沉靜，就會「坐馳」，一但有此心就無法全心全意關注於某一事物，則無法完成相關事務，更不足以重託，如果本身無法內觀無法自我修持涵養心性，若無法嚴守虛靜之心，則好比奔馳之馬，無法駕馭，將自困、自束而無法倘蕩蕩遊走天地間。人的生命主體需經由虛靜明照，才足以保存生命本德的天真，及消解人心的執著和內心問題。故〈人間世〉亦言：

吾食也執粗而不臧，爨无欲清之人。今吾朝受命而夕飲冰，我其內熱與！  
吾未至乎事之情，而既有陰陽之患矣；事若不成，必有人道之患。是兩也，  
為人臣者不足以任之，子其有以語我來！<sup>116</sup>

莊子說葉公子高雖是一個看淡名聲利益之人，也不會想要邀功。但當要被派到齊

<sup>112</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁115。

<sup>113</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁115。

<sup>114</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁115。

<sup>115</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁115。

<sup>116</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁116。



國遊說當使者時仍產生極大痛苦與壓力，這是他在未進行任務之前，已煩惱在先杞人憂天，造成自我內心蒙上無法消解的陰影，任務若沒成功是一掛心，掛彩而回仍需受懲制，這就是同時面臨兩面的難為與折磨之苦。也呈顯出我們常因上司、同儕所賦予的任務背負著許多期許和重任，尤寄望功成名就凱旋歸門而得到嘉許與讚美或有所獲利，這都如莊子所說無法放下我執、自我開放、打開心胸、無法自在、無法消解、無法忘我，也就會造成患得患失，無法看開一切，把成敗得失看得太重，利益聲望看得太深，造成內心無法沉靜，搖擺不定而產生更大壓力，當然無法承擔接受反而沉陷於痛苦深淵而不自拔。因此莊子開「安之若命，不解不逃」藥方以解世人迷惑之苦。能安之若命就不會徒勞無功也不會浪費心力於無濟於事上，若能如此就可如吳怡先生所云：

修其心，使哀樂的情緒對你不能產生作用，「成與不成」這是人力所不能決定的，萬一不成，而遭「人道之患」，這也是無可奈何的。但我們如果能「安之若命」，便可以避免「陰陽之患」。如沒有「陰陽之患」，則不論「成與不成」，便都能安於自然了。<sup>117</sup>

由吳先生所云中，可知以上的命定，是用盡心力、人力都無法變更的，唯有靠自己心靈的內在修養調整心境，不因外在事物起伏變動，而影響身心使之煎熬痛苦。即使沒成功失敗了須受到懲罰，內心卻能明知這是無可奈何的事，更不會逃避反而讓自己能順應接受與面對所有一切結果，如此就不會有「陰陽之患」、「成與不成」之慮，而能安於自然。

陳德和先生云：

老子莊子的思想都是產生在最動亂的時代，他們共同的心願就是希望世界能夠安定，社會能夠安寧，生活能夠安適，而他門一道同風的想法，就是我們必須要有開放的心靈……老莊思想幾千年來能夠深植民心，正是老子

---

<sup>117</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁170-171。

奠其基、莊子興其義的傳承結果，而尋求心靈的解放。<sup>118</sup>

由上可知，其實當我們面臨萬事萬物突起變化，身為修行者更需順應自然，更要消解心中我執，心中倘蕩沒有分別與計較之心，更能依個人形體的轉變跟萬物同時並存與共榮，也應忘掉改變自我形軀，順乎萬事萬物的自然的轉化，隨時保持著沉靜之心與安寧之性。故莊子的生命精神最重要的思想無限心就能顯現。

上文論述亦可從「安命順處」來探討。人的生命孕藏著無限奧妙與希望，但我們芸芸眾於人世間卻背負太多的執著與罣礙，往往來自內心的自束自縛，並將自身匡在死胡同裡，不接觸人群，自我封閉，卻自嘆責怪生命的無情壓迫。莊子的「安命」思想及哲學精神，由〈德充符〉中的「死生存亡，窮達貧富，賢與不肖毀譽，饑渴寒暑，是事之變，命之行也。」<sup>119</sup>是在事物的變化事實中，如何找回存在的整體性，這是莊子期待吾人落實於個人內在精神生命實踐中，有其生命價值和意義，因為在我們生命歷程中由出生至死亡是一種人力無法改變的過程與事實，面臨生死有的人可安命之，有的人卻沉溺於悲傷情緒困境中而無法自拔，但莊子認為那是可化解的，故於〈大宗師〉云：

子桑戶孟子反子琴張三人相與友，曰：「孰能相與於无相與，相為於无相為？孰能登天遊霧，撓挑无極；相忘以生，无所終窮？」三人相視而笑，莫逆於心，遂相與友。莫然有閒，而子桑戶死，未葬。孔子聞之，使子貢往侍事焉。或編曲，或鼓琴，相和而歌曰：「嗟來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」<sup>120</sup>

莊子是藉由寓言故事說明如何用平常心看待好友的死亡，而孟子反、子琴張亦以平常心來面對子桑戶好友的過世，把死亡視為平常生活之事，好比日落日升、四季更換，在一吸一呼中進行，此即共為四時行，因此兩位摯友不但感嘆並歌曰「嗟

<sup>118</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁147。

<sup>119</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁155。

<sup>120</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁189-190。

來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」<sup>121</sup>體認由生至死是可順其自然而反樸歸真，返回道法自然。而對命的另一層看法在〈人間世〉中亦云：

仲尼曰：天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間。是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也；自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。為人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死！夫子其行可矣！<sup>122</sup>

莊子於這裡將「義」和「命」相互提出，可以理解做唐君毅先生所指出「安命」哲學思想中「天道性命相貫通」的生命歷程，而實現「命義不二」的義。<sup>123</sup>又我們的命是天生的與生俱來，自古以來我們對有些事物無從選擇也無法避免，一切只能接受上天安排，如選擇朋友相交往來，上司、同仁、部屬之工作相處之道稱之為義。義、命雖然豐富了社會交互作用，但卻無法區分，因此當面臨困境需接受挑戰時，必會碰到重重關卡與挫折，當下只能豁然接受，踐行內在自我德行。故在面臨無法逃也不能解之事物時，可以安命來面對不管事情好或壞、成或敗，皆須順應自然的看待結果。因此王邦雄云：

自我是命，天下是義，命是天生本有，義是人間遇合。前者是家族親人間的天倫，後者是天下間的人倫。<sup>124</sup>

可見義命不可離，人類生命的條件是上天所賞賜給予的，而且還有人際關係存在皆難以改變，甚至窮達貧富與生死相關問題會接踵而至，這是我們需一一去面對人與社會間的交錯複雜生活。

而且有關莊子論述命的觀點，陳政陽先生還有其看法，他認為：

<sup>121</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁190。

<sup>122</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁118。

<sup>123</sup> 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁548-549。

<sup>124</sup> 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北，立緒文化公司，1999年，頁219。

莊子先就人生歷程不以人力轉移的種種限制處而言「命」，但莊子並未停留於此限制中，而是由「命」概念安頓人世間的種種無可奈何，使人避免以好惡之情而內傷其身，此即莊子的「安命」思想。<sup>125</sup>

也許有人會認為「安命」是一種消極不振作的頹廢精神，其實不然，它是收放自如的人生觀念，也是一種心靈意念的轉換，當我們在人生旅程中面臨需有所抉擇但又無法改變的難題時，只要心念一轉不要執意命的限制於所面臨的難以解決問題上，一切事物皆可以迎刃而解一一去面對。不因意念的執著，讓自己身心疲憊痛苦，若能以平常心面對、處置、最後接受並全然放下，就能達物齊的虛靜美好境界。

莊子又云：「知其不可奈何而安知若命」<sup>126</sup>假如以命來觀看，我們的人生際遇似乎都是相應的，以無分別心、無計較之心及平等心善待萬事萬物，欣然接受面對自己的人生際遇，面對生有所成形，但卻能依安命來當作精神，也就是安身順命是不可切割的，是化一為整體，故須用「無」和「忘」的道心去實踐，因此吳怡先生云：「然而莊子的『安之若命』，和一般人的安於命運有所不同，……莊子的要旨是把無可奈何之事，安之於命運，而心卻超脫這些物累，與大化和命。」<sup>127</sup>如果面臨棘手無可奈何之事，能先穩住情緒，安頓好浮動的心，不勉強做分外事，讓心放平，轉念不起執著之心，那麼擺盪不定的心就會靜下來，凡事就可大而化之獲得解決。王邦雄亦云：

一者言不可解之命，二者言無所逃之義，說的是人生的兩大難關。因為人生是人物走在人間，人物有「生也有涯」的「命」，人間有「知也無涯」的「義」，前者解不開，後者逃不掉。所以「大戒」不是什麼不能逾越的大經大法，而是人生不得不承受，也不得不通過的兩大難關。<sup>128</sup>

<sup>125</sup> 陳政陽，〈孟子與莊子「命」論研究〉，《揭諦》第8期，2005年，4月，頁147。

<sup>126</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁118。

<sup>127</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2000年，頁267。

<sup>128</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版社，2013年，頁203。

在人生旅程中若遭逢困境時，其實這當中是涵蓋著人生兩大關卡，一面是「命」好比解不開的人際關係，另一面是「義」就像躲不掉的責任，我們在人生的「命」、「義」兩大難關當中翻滾，終究還是要去面對、要自然承受且通過兩大關卡的考驗。對於安之若命陳德和先生另有其見解，他的看法是：

「安之若命」並不同於向命運投降的「宿命主義」。蓋能夠體貼「安之若命」的人其實是心中另有一把衡量是非的尺度，以此守住人我互動的分寸；他不計較於成敗得失，一切只求順其在我而全憑造化，絲毫不允許英雄氣或挫敗感夾雜在行為舉止中；他相信苟不如此的話，不但得意時的狂傲之氣會傷了天下人的心；而且無可或免的挫折所帶動的懊悔之情，也將成了自家生命最難忍受的痛。<sup>129</sup>

由陳先生的看法當中可以了解人在說現實社會中不能只活在計較與成敗中，而是要順應自然也就是能安命順處，依循造化，但不是駝鳥心態、自暴自棄，反而要有不同胸襟、心態，更積極邁向光明創造有意義的人生，才不會有所遺憾和悔恨。另外在這兩大關卡中陳政陽先生也提出不同見解，他說：

當莊書內篇將死生存亡，窮達貧富，稱為事之變，命之行時，是將這些境遇視為人無法窮究其源且無力改變的事實，因此將這類境遇判為不足以滑和，不可入於靈府的命限，使人不致於隨各種境遇而失去生命的平和。<sup>130</sup>

莊子哲學分析人類生命中各種無法改變的事實，譬如出生、死亡、富貴、貧窮、親情等等，若不能探究其本源是無法改變事實而妄加執著，必然帶來人生的痛苦，故唯有坦然面對勇於承擔最後結果，且不把面對事物的情緒加諸於自我身上並執著於心中，否則將失去內在生命中心靈的和諧與寧靜。

經由一連串的闡述後我們將如何來「安命」，是可以藉由自身反省因「命」所造成的執著一一無掉化解，如後天因素的病苦刑傷或人際關係，或先天因素如

<sup>129</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁168。

<sup>130</sup> 陳政陽，〈孟子與莊子「命」論研究〉，《揭諦》第8期，2005年，4月，頁154。

親情、身體殘缺等，皆可經由「忘」的內在修養及工夫的實踐，來化掉消解因「命」所造成的負面情緒，而回到「道」之虛靜的境界，就是所謂的「安命」或者稱為「安其性命之情」。故唐君毅先生云：「莊子安命即是人之無條件的承擔人所遇之一切無可奈何之境」<sup>131</sup>其實那就是「知其不可奈何而安之若命」的切身寫照。

### 第三節 心齋坐忘與朝徹見獨

人類生命智慧與德行關懷是既豐富又值得令人嘉許的中國特有文化，也是養生修道工夫。而莊子以老子的致虛守靜和自然無為的思想為出發點，要消解人類的病痛回復原始的本來面貌，並闡出德行修道工夫，其中以「心齋」、「坐忘」、「朝徹」、「見獨」、「撻寧」、為更具體實踐工夫。這實踐工夫仍以「無為」、「自然」的思想為主，首先探討心齋與坐忘工夫，接著再論述朝徹、見獨與撻寧的道心實踐。

#### 一、心齋之心與坐忘工夫

莊子在思考人類生命困境當下，就用體道來還原生命本真，也跟著探討人生的生命關懷之重要議題，並認為常人可經由修養的體證工夫成為真人，其目的在於要說明若經由「心齋」、「坐忘」的修養工夫後能解消個人的自我封閉，呈現彰顯生命精神的價值與意義及其向上發展。道家的「心齋」是自然、無為的工夫，面對是非、好、惡的緊張衝突，不會產生扭曲的價值觀，這是因為我們有無的工夫，得以回到原本的天真、原本的自然，那就是「損之又損，以至於無為，無為而無不為。」<sup>132</sup>因此陳德和先生說：「人間道家則可謂最直接相應於老莊者。老莊思想主張隨順、因應，據此所建構的社群互動理論，其最終目的即在展現無私、無我、無執、無作的大包容，以營造天地人我之間的大和諧。」<sup>133</sup>也因實踐工夫

<sup>131</sup> 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁550。

<sup>132</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁216。

<sup>133</sup> 陳德和，〈人間道家的生命倫理學—以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》，

之基礎以無為、自然的思想為主，於是陳先生又云：

莊子對老子「無」的洞見的確有其相應的理解，所以也異口同聲地表示：  
「至人無己、神人無功、聖人無名」、「順物自然而無容私焉，而天下治矣。」，並且又以「忘」、「外」和「化」等新的概念，具體詮釋了老子「無為而無不為」的智慧。<sup>134</sup>

無為視為工夫的實踐，而無為是要解消、化除外在各種執著和造作，另外亦認為「虛靜」是能把我所執即我執之物拋開，不讓自身背著重擔與不必要的包袱，因此可優遊行走於大自然天地間，由此可知「無為」也是「虛靜」。而「忘」與「無」的實踐功夫都不是執於自身的欲望，而是由心靈的化解著手，讓內心無貪念，不被欲望所擾，其最佳方法就是「心齋」「坐忘」，莊子之所以一再強調心靈修養，因藉由內心的修養實踐工夫可達逍遙應世之目標，因此莊子於〈人間世〉曰：

若一志，无聽之以耳而聽之以心，无聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣者也，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。<sup>135</sup>

齋有清明淨化之意，郭象注「虛其心則至道集於懷也。」<sup>136</sup>成玄英疏「唯此真道，集在虛心。故如虛心者，心齋妙道也。」<sup>137</sup>道家要將一切病痛徹底拔除，進而歸返真實純真面，也就是要把心中的病態消解化除掉，呈現原來面貌，回到自然的生命。故老子曰：「夫物芸芸，各賦歸其跟，歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。」<sup>138</sup>與「夫莫之命常自然」<sup>139</sup>，這都是在告訴我們不受外物影響由內在回歸到生命本來面貌，與前文所提安命及本文的心齋、坐忘之意是可互容互

---

第 285 期，1999 年 3 月，頁 9。

<sup>134</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005 年，134 頁。

<sup>135</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018 年，頁 112。

<sup>136</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018 年，頁 113。

<sup>137</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018 年，頁 113。

<sup>138</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010 年，頁 82。

<sup>139</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010 年，頁 230

通。因此由莊子這段話可知如果我們能凝聚精神身心專一，不靠耳目、心知的感覺來感知萬物，反而用虛靜的氣來應順萬物，就可以讓道自然而虛上。這個虛，就是心齋的工夫。可消除執著及外在形式的標準之用，以達天地與我並存，萬物與我為一。

心齋是由自我內在的反省讓我們的心靈可以放下我執，坐忘是實踐工夫，其實發揮淨化功能讓內心得以清靈，而心齋、坐忘旨之意是要如何由心來破除知的執著，跳脫世俗的造作與虛偽。另由上文〈人間世〉可知莊子是假藉孔子跟顏回師生間的對話，來闡述內在修養之工夫，故林希逸曰：

祭祀之齋在外，心齋在內。一志者，一其心而不雜也。聽之以耳，則聽猶在外，聽之以心，則聽猶在我；聽之以氣，則無物矣。聽以耳則止於耳，而不入於心；聽以心，則外物必有與我相符合者，便是物我對立也。氣者，順自然而待物以虛，虛即為道矣，虛者道之所在，故曰唯道集虛。即此虛字，便是心齋。<sup>140</sup>

林希逸所指心齋是心中無物，所謂心中無物就是一旦無物就不會受到外界影響，也就能消解我執之心，亦能免於心知及耳目之偏差，也不會有衝突對立。筆者認為心齋是虛其心，不讓心中有所執著，因心齋就是所謂道心，而道心又是心齋跟坐忘的具體表現，若能虛則無分別心，能以平等心來包容、體諒和尊重，並能接納天地萬物之不同。而王邦雄先生亦云：

心齋的「無聽之以耳，而聽之以心」，坐忘的「離形」，就是消解「生有涯」的天生命限；心齋的「無聽之以心，而聽之以氣」，坐忘的「去知」，就是破除「知無涯」的人為桎梏。而心齋的「虛而待物」，與坐忘的「同於大通」，則已進至「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。人生至此，

---

<sup>140</sup> 林希逸著、周啟成校注《莊子內篇齊物論義校注》，北京，中華書局，1997年，頁62-63。



已由自困自苦,轉化為自在自得了。<sup>141</sup>

我們應該以開放的胸襟、心靈來聽多方的意見,不以自己意見為主,也不執意所知,就不會被外在形名所困,亦不會因有所待而干擾,那麼就能體悟出我與天地萬物合而為一之境界。亦猶如陳德和先生所云:「『聽之以氣』的謙虛包容,才算達到依止於道之無待的最終境界,也才能將一切天地萬物融入我的德行心靈中而與我聲氣相通、和諧共存。」<sup>142</sup>我們若能「聽之以氣」就能達忘我沒有我的境界,也更能消除分別心,甚而超越之,那麼天地萬物就會回歸原來面貌。因此陳先生亦認為:「心的功用僅只在於查證外界事物,氣則是凝寂虛靜地順應著宇宙萬物。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』。」<sup>143</sup>其實莊子心齋的這段話是要提醒叮嚀我們,凡事須一一淨空內在調整心態,如果能「聽之以氣」才能算是用對了工夫,達到了生命的修養境界。

心齋的目的是要修養內在之虛,超越一切,讓心可以如止水清澈明亮,〈德充符〉云:

仲尼曰:「人莫鑑於流水,而鑑於止水,唯止能止眾止。受命於地,唯松柏獨也在冬夏青青;受命於天,唯舜獨也正,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!」<sup>144</sup>

由上文可知王駘之所以能保有生命的本真是因能有所「止」,故林希逸曰:「能止其心,所以獨賢於人。」<sup>145</sup>「止」在此之意是讓追逐奔放之心停下來,把世間上所有一切事物化而為一,消解分別心,讓各事物平起平坐,公平視之,所以「止」是有所止、依止,亦為「齋」之意,故若能有「心齋」的修養就能無情,沒有你

<sup>141</sup> 王邦雄等《中國哲學史(上)》,臺北,里仁書局,2011年,頁126。

<sup>142</sup> 王邦雄、陳德和《老莊與人生》,臺北縣,國立空中大學,2007年,頁136。

<sup>143</sup> 王邦雄、陳德和《老莊與人生》,臺北縣,國立空中大學,2007年,頁135。

<sup>144</sup> 郭慶藩,《莊子集釋》,臺北,商周出版公司,2018年,頁143。

<sup>145</sup> 林希逸著、周啟成校注《莊子肅齋口義校注》,北京,中華書局,1997年,頁85。

我之區分，若虛則能容，而容乃是容天地間之萬物，就能遨遊在天地萬物之中。  
陳德和先生云：

莊子思想是將老子所揭櫫的聖人之教全部向內收攝或主化，並詮釋成為一種「無心以成化」的精神理境。「無心」是指虛壹而靜的心靈狀態，也就是無偏、無頗、無黨、無私、無執、無我、無規定、無預設、無意識形態的人格修養；若以此修養去面對天地萬物則必可順應一切、包容一切、尊重一切、成全一切與一切共生共榮、共存共發，是之謂「成化」。<sup>146</sup>

心齋之心是無偏執之心的內在修養，是依氣之虛面對天地間所有事物，以虛善待事物之心就是氣，即心靈狀態中的虛靜，不以分別心看待萬事萬物，這就是所謂「道心」的實踐。不論外界是非紛擾有多少，樸實純真的心靈皆不受其影響，永遠敞開心胸，心無執著與罣礙，能與天地萬物無拘無束同遊遨翔。

若由心齋、坐忘的字詞分別來看雖是兩種實踐工夫，但事實上此二者不但相近且可互通。坐忘是較偏重心的作用，須去除內心的執著，回歸到自我內心的省察。而心齋是較偏重在氣的作用，依氣淨化所有一切事物，讓道心豁然開明呈現，而復歸於道。其實莊子的心齋、坐忘是要二者相結合以讓我們內心能真實覺察、反觀與內修而通達於道。換言之心齋、坐忘皆可復歸於道法的自然境界，再另外用靜心之齋的心為心齋內在修養，坐忘為實踐工夫所須，當坐忘深入人心時，就能放下對外在的一切及軀體的執著，由此可見心齋、坐忘是唇齒相依，故接著探究坐忘工夫。

道家的內在修行，就是虛靜之工夫，我們的心不應執著在某特定的方向或地方，因若執著在於彼或於此，此時彼此之間就會產生衝突與矛盾。牟宗三先生曰：

靜不是物理學中相對的運動和靜止(motion and rest)的靜，而視絕對的心境，是定，是隨時將心靈從現實中超拔出來，浮，是浮在上層的一種境

---

<sup>146</sup> 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》，第316期，2001年，10月，頁39。

界，是精神的(spiritual)。<sup>147</sup>

人類會因生命的奔馳和內在意念造作而波動不已，若能將之化掉就能達靜之境界與無之工夫。在庖丁解牛的過程中就是這種化境，於「目視」境界當中，是見到血淋淋的狀況，屬有待階段，但在心靈活動裡，是目睹骨節的架構，是無待的，最後的「神遇」是感官與心的結合，運用天眼來看牛的神韻與風骨，這正是「無」與「有」的合而化一，此心靈是超越現實所有事物的精神之上，也是心境的無限妙用之處。也因靠心境的無限妙用才能有超越的解牛化境。而「化」的工夫實踐如莊子〈大宗師〉所言：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」<sup>148</sup>人墮肢體而離形，是「化」之工夫，而因有「化」才能自由展現無限心，不使陷溺於物化或形軀之相彼限制上，也才能去除感官與物象的牽絆，心知亦不執著在是非與生死關鍵上，因此各項情識的糾纏也一一消除。解消工夫是「化」，「化」即是「坐忘」。王邦雄先生亦云：「所謂『坐忘』，就是在當下忘掉一切，……一切從道來，道已在當下現前，什麼都有，所以什麼都可以放下。」<sup>149</sup>有關「坐忘」郭象注曰：

夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其迹，又忘其所以迹者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無所不通也。<sup>150</sup>

郭象所注是消解身軀之執著，及除去內在知對外在價值所定的標準累贅，再和大道相契相通，並合而為一。另外成玄英亦疏云：

墮，毀廢也。黜，退除也。雖聰屬於耳，明關於目，而聰明之用，本乎心靈。既悟一身非有，萬境皆空，故能毀廢四肢百體，屏黜聰明心智也。<sup>151</sup>

上文所提「墮肢體，黜聰明」是要心知能領悟一身之是非，消解對形軀的執著。

<sup>147</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁95。

<sup>148</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁202。

<sup>149</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁351。

<sup>150</sup> 郭慶藩《莊子集釋》，臺北，西周出版公司，2018年，頁203。

<sup>151</sup> 郭慶藩《莊子集釋》，臺北，西周出版公司，2018年，頁203。

從心來講是「去知」，從形來講是「離形」，只有脫離形與知的束縛或限制才能達到「合乎大通」之境界。因此成玄英另疏云：

大通，猶大道也。道能通生萬物，故謂道為大通也。外則離析於形體，一一虛假，此解墮肢體也。內則除去心識，恍然無知，此解黜聰明也。既而枯木死灰，冥同大道，如此之益，謂之坐忘也。<sup>152</sup>

由成玄英另疏云可知若用〈人間世〉「心齋」的工夫相比較，「墮肢體」內的「離形」就是「無聽之於耳」，「黜聰明」內的「去知」也就是「無聽之以心」，「冥同大道」內的「坐忘」亦是「聽之以氣」的「心齋」了。

王邦雄先生也另外對「坐忘」作詮釋：

人可能被工夫套牢，被經典困住，工夫無窮無盡，經典永遠唸不完，一生唸佛也沒完沒了，何年何月才得解脫得救呢？所以一定要從漸修之無止盡的歷程中超拔出來，跳開歷程，擺脫經典，連工夫也要放下，甚至連「忘」的本身也沒有了，此之謂頓悟，此之謂坐忘。<sup>153</sup>

莊子覺得人類最大的痛苦，是無法放下自我、更不能把自我忘掉，因此時時刻刻堅持我見，固執在外物的形、欲、識……等等，甚至追求名聲利益，四處為了爭勝與人結怨、衝突對立，雖勞心勞力，仍不罷休，最後不但沒有結果，反而傷痕累累得不償失，不僅傷己更傷人，殊不知量有多大，路就有多寬。你爭我奪到頭來只是一場空，還要飽嘗悲劇後果。但〈大宗師〉的「魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養給；相造乎道者，無事而生定。故曰，魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」<sup>154</sup>正是「忘」之化境，亦為道家之玄理。對於「忘」牟宗三先生也有其解讀：

<sup>152</sup> 郭慶藩《莊子集釋》，臺北，西周出版公司，2018年，頁203

<sup>153</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁352。

<sup>154</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁336-337。

魚在江湖大海裏邊可以相忘，你也不要照顧我，我也不要照顧你。人相忘於道術，在有道術的時代，人才能夠相忘。魚不在江湖大海之中，則不能相忘，我吐口水給你，你吐口水給我，苟延殘喘。當一個生命完全靠口水來維持那就危險得很了。莊子這個例子說得很好。人相忘於道術，才能夠得其天年，沒有一切恐懼。<sup>155</sup>

忘的工夫有如庖丁解牛手法、心態更是高超的境界，因能將利害得失的世俗觀念、毀譽參半、功過賞罰拋之九霄雲外，這是人生真正歷煉的內在修養與自我超越、洗滌內在深層盲昧的工夫。也可知莊子用魚得水的歡樂，來譬喻人的道術內充之喜悅。因此方以智《藥地炮莊》有引陶曰：

池沼江湖皆水，魚造水而已。方內外皆道也，人相與忘道而已。畫定內外，豈通方哉？<sup>156</sup>

由上引文知魚有水就能安，人若能合道術知修練就可成，如果沒有湖海、江河、內外知分別，道術又能有內充之樂，亦猶如魚得之水，豈有不快樂。我們若能做到相忘，就不會有是非之爭，這可到達自然之境。由此可見莊子的「忘」境界工夫是要我們能消除外在與內在迷失的束縛、困惑的牽制，如此才能「冥化於道、同於大通」，以達「坐忘」的最高層次。

有關莊子的生命哲學實踐工夫，如〈逍遙遊〉「至人無己，神人無功，聖人無名。」、〈養生主〉「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經。」、〈大宗師〉「彷徨乎塵垢之外，遙乎無為之業。」，皆受老子「無」之工夫、境界之啟迪，面對我執的問題需「忘」的工夫，陳德和先生云：

超克我執的工夫，老子說是「無」或「損」，在莊子則除此之外，又常用「忘」來形容，然道理則如出一轍。蓋此一人生之通路，無非是由負面的反省批判以開顯者，它志在消解生命中因追逐、造作而產生的侷限和困頓，

<sup>155</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁144。

<sup>156</sup> 方以智《藥地炮莊》，北京，華夏出版社，2011年，頁220。

進而獲致其心靈的解脫與自在。惟莊子由於時代因素使然，不再像老子那樣以帝王自居，而寧可做逍遙人世的姑射仙子，如鯤鵬般在南海北冥之間來去自如，並以其「虛室生白，吉祥止止」的體驗，帶引蒼生遊方於內外，無入而不自得。此外，莊子在思想成就上，除了仍然使用老子的語言以發揮老子思想的精義外，復能自鑄偉辭，直探驪珠，像「忘」就是最好的例子。<sup>157</sup>

由上更可確知莊子的「忘」，是傳承老子的「無」之工夫，而更活絡明顯的展現在具體的日常生裡，並能將所執的事物、對方或自己全然忘卻，以轉變原來的認知形式，因而讓本來容易爭吵或衝突之事可能降低或變得毫無必要。因此莊子的「忘」就是要我們把得失、利害、毀譽等外在光環放下、看得開，盡心盡力用心內省、內觀讓我們不會產生執著。這才是人生真正的內在修養，自我的超越、證道的巧妙工夫，以利朝向聖人之道，若要邁向聖人之道，莊子提到要經由生命哲學中修養的工夫層次，讓心靈超越於萬物之上，才能與萬物合而為一。所以須先由內心的「朝徹」、「見獨」再到「撻寧」以成道。

## 二、朝徹見獨與撻寧成道

莊子的生命實踐工夫深入人心，若能用心體會全力踐行會有不同領悟和收獲。前面已一一介紹其實踐工夫，緊接著探討聖人之道所修養的不同工夫層次。我們可由聖人如何入道的工夫，來修習自我內在心靈修養工夫，然而其修養工夫是有次第的，須一步一步往前進，慢慢昇華進而達圓融境界。莊子於〈大宗師〉云：

吾猶守而告之，參日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能

---

<sup>157</sup> 王邦雄、陳德和《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁69-70。

外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹，而後能見獨；見獨，而後能无古今；无古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物，无不將也，无不迎也；无不毀也，无不成也。其名為撻寧。撻寧也者，撻而後成者也。<sup>158</sup>

聖人的學道工夫是不執著在功名利祿、成敗得失、是非善惡、貧窮富達的相關問題，並超越分別心而保有原來的虛靜之心、無情之心，那就是「撻寧」境界了。故王邦雄先生曰：

宣穎云：「自外天下至外生，有工夫次第；自朝徹至無古今，無工夫次第。蓋學至乎外生已了悟矣，至入於不死不死已道成矣。」由是而言，朝徹、見獨、無古今，入於不死不死，是一體併現的理境開顯，故未有三日、七日與九日的工夫次第。<sup>159</sup>

總而言之，入道工夫之修鍊是須循序漸進並要有次第性進行，若能悟道，則其悟道境界會一一朗現於心。於是陳德和先生有其自身說法：

生命的負累完全解除，人格的盲昧澈底消化，是之謂「朝徹」，所以朝徹是人生理想完全體現，宋明儒常說的：「骨肉毛皮，渾身透亮」，差可比擬。凡能朝徹者必是悟道者，見獨就是見道。朝徹見獨合而言之就是體道證德，這當然是開放心靈的圓融理境，因為此一道心理境本是人類共同理想和崇高的嚮往，具有永恆而遍在之意，所以可以用不死不生、無古無今來形容之。<sup>160</sup>

我們若完全摒棄生命的負累，就可以悟了道，若內心只有虛靜無雜事，則此時此地的心境就能透徹清明，這就是所謂朝徹的境界。見獨是指我們見道後的自我境

<sup>158</sup> 郭慶藩《莊子集釋》，臺北，西周出版公司，2018年，頁181。

<sup>159</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年，頁318。

<sup>160</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁138。

界，這二者若合而為一，那就是悟道的心靈境界。也已超越當下的時空，這就是永恆，也就是莊子所說的無古今之分，並達不死不生的最高境界了。

在莊子的生命哲學中其所提的「心齋」到「撻寧」的具體實踐工夫，是來自於「自然」、「無執」的價值實踐，並論述生命的有為造作皆違反天道自然觀念，若一切順應自然，不執著不造作，皆可天地與我合一。

因此陳德和先生言：

實踐的努力不外乎蕩相遣執、融通淘汰的工夫，此一工夫在老子是以「無」表示，莊子則用忘、外或化來形容，相形之下後者更能令人感同身受。有工夫就有進程、有層次，這些進程和層次莊子嘗幾番透過寓言故事做多樣的表達。<sup>161</sup>

依陳先生指出的莊子理想價值之實踐觀念，就是來自於老子的「無」概念，然後莊子用「化」、「外」及「忘」轉為「無」的新概念來顯現，因此文本中的「朝徹」、「見獨」與「撻寧」等次第工夫，應也是「化」、「外」、「忘」中的「無」之轉換。成玄英曰：「既能和光同塵，動而常寂，然後隨物撻擾，善貸生成也。」<sup>162</sup>由疏文中可了解到人若於無常的變化中和光同塵在世俗中，且物我兩相忘，生死又如一，此「撻寧」就是聖人之道了。

由〈大宗師〉文本可知莊子是要藉由「外生」、「外物」、「外天下」來作為實踐生命的歷程，而生命的歷程是要靠「外」的工夫來實踐之，才能到達「朝徹」、「見獨」而入「撻寧」的最高生命理境，因此郭象亦注曰：

外，猶遺也。物者，朝夕所須，切己難忘。遺生則不惡死，不惡死故所遇即安，豁然無滯，見機而作，斯朝徹也。當所遇而安之，忘先後之所接，

<sup>161</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005，頁159。

<sup>162</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁183。郭慶藩：「家世父曰：趙岐《孟子》注：撻，迫也。物我生死之見迫於中，將迎成毀之機迫於外，而一無所動其心，乃謂之撻寧。置身紛紜蕃變交爭互觸之地，而心固寧焉，則幾於成矣，固曰撻而後成。」



斯見獨者也。<sup>163</sup>

上面所提的「外」並不是我們一般常說的排斥，由郭象的注裡可知「遺」是捨得和放下，換言之，「外」是用「無為」、「無執」、「自然」等心境，來當其生命實踐工夫之價值內涵，並須能化解自我思想的執著及消解生命主體的依待，內在心靈不被外在物欲、感官所影響，故能讓生命回歸到原始的單純面貌，如同朝陽上昇看清一切，這是所謂「朝徹」。因生命的實踐工夫是須依次第為進路，於是莊子又於〈德充符〉中云：

道與之貌，天與之形，惡得不謂之人？……言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生。<sup>164</sup>

以上莊子是要告訴我們在面對外在形式上的感官、耳目時能呈顯出生命不因物欲、感官而起執著、分別心，這才算是真正的讓心靈安頓之實踐工夫。也因自然的價值之呈顯而看見真正的我，自我的道心，也就不會因好惡而損自己的天性，這就是所謂的「見獨」。

經由「朝徹」、「見獨」之後，緊接著而來是要達「撓寧」成道之圓滿境界，所謂「撓」是指天地萬物之無常變化，讓我們的生命產生了紛擾。那如何化解物我之間所呈顯的觀念不同之對立情形，須有賴「撓寧」才能而後成道。所謂「撓寧」就是生命中面對生存死亡的執著，過度看重得失時，如果能夠用「外天下」、「外物」的心情來「外」生死、得失，讓面對生死、得失之巨變時也能保持著「不傷」的心態，這就是所謂「撓寧」。而林希逸亦云：「寧，定也，撓擾而後見其寧定，故曰撓寧。」<sup>165</sup>，張默生先生曰：「雖撓而寧，動不傷寂也」<sup>166</sup>。由此可以了解到「撓寧」的不傷是由內轉化心境而來。所以陳德和先生亦言：「此體道證德之境界，是無待無執地處乎萬象之中卻不被萬象所牽引

<sup>163</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁182。成玄英云：「任造物之日新，隨變化而俱往，不為物境所遷，故無古今之異。」出處同前。

<sup>164</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁160。

<sup>165</sup> 林希逸著、周啟成校注《莊子肅齋口義校注》，北京：中華書局，1997年，頁111。

<sup>166</sup> 張默生，《莊子新釋》，臺北，漢京文化事業公司，1983年，頁173。

擾動的境界，所以莊子又稱它為『撓寧』。」<sup>167</sup>也就是說當面臨天地萬物有所變化及擾動時，仍可以讓心中保持寧靜，這才是真正的到達道之圓融的境界。

莊子在面臨時代所產生的生命問題，所提的反省與因應之道，不僅可用於該時代對當代而言有其意義與價值，而且可應用來探討國小輔導教育之相關問題，並且詳思莊子哲學中所蘊含的輔導教育觀點，能為學校輔導教育帶來教育實踐之啟示。若能拋開自我內心的執著，就能消解生命的牽絆；學校要讓學生能無所牽絆用心學習，唯有實際落實輔導工作，才能協助徘徊中的學生找回生命的重心。



---

<sup>167</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁138。

## 第四章 莊子生命哲學的教育實踐

現今的教育是提倡用愛的教育，不論學生的心理、行為或班級方面產生了問題，處理時需符合零體罰，改以輔導代替處罰，用正向輔導概念取代以往的訓導強制導向。而身為教育工作伙伴的教師們也都是凡人，因此亦有其自身的情緒、迷惑、不安等因素困擾於身。當自我情緒未安頓好又需處理學生棘手問題，在面對兩難情況下，教師需先釐清自己角色。在輔導學生之前教師本身可以調好自己的心態與情緒，才能扮演好良好的輔導工作。由此可見國小的輔導教育不但重要且須深耕，但因社會型態改變，學習日益多元，學生產生的問題也較複雜，讓教育現場衍生許多難解課題，這有賴莊子的生命哲學來轉換，以利輔導教育與生命教育治療之實踐。

在第一線的教育工作人員應於輔導工作進行時，就先了解學生的問題產生來自於「人」的相關問題，而人的問題那就跟人際關係、團體互動、心靈活動息息相關，我們由莊子的生命哲學中可找到如何解決人的相關問題之妙方，也已在前一章當中將逍遙無待與齊同萬物、緣督養生與乘物遊心、心齋坐忘與朝徹見獨等做相關探討，闡述莊子生命哲學的境界證成。在此章各節將依序探討莊子生命哲學在學生心理、行為、班級三方面的問題產生時，如何運用莊子生命哲學的教育實踐來進行輔導工作，讓學生心理、行為、班級三方面所產生的問題可以解決，身、心、靈得以受到安撫、治療，而能心安自在。

小朋友在小學階段，很多事仍要仰賴大人引導，因他們的心仍是浮動的，不是如我們所想的隨處、隨地可安靜，若從道家角度來看會發現孩子心不安、物欲多，人若物欲強就會有貪念，心若有貪念較難靜下心做事，此時可將老子的老子的「見素抱樸，少私寡欲」（〈第十九章〉），或〈大宗師〉言：「其耆欲深者，其天機淺。」帶入引導學生，讓學生可以漸漸減少物欲，而增強其他正向有利身心發展的事項。

## 第一節 心理輔導的啟示

因社會型態改變，工商業發達，造成社會人文素養及世俗觀念日趨不同，相對也影響到學童的各個心理層面，而心理層面產生的問題亦須即時輔導與處理。故教師因職責所在需擁有各種危機處理能力，並要不斷提升自我專業知能與技巧，先學會調整自己心態與情緒，運用正向積極向上的力量，增進師生溝通能力和針對學生心理方面所面對的種種相關問題加以輔導。讓學生於面臨惶恐難以抉擇時，肯跟導師或輔導老師面談，讓教師得以了解實情，以利給予學生適時適切的輔導和協助，讓學生身、心、靈可以舒展、暢通和心靈解放，只要心一解放、一暢通則一切皆解放皆暢通，心理一旦暢通無阻，則心理所有面對的難題與困惑將得以解決。因此陳德和生云：「老莊思想是一套關於德行教育和人格教養的學問，它可以興發我們生命的價值感，啟動我們生活的創造性，使我們的一生從此充滿著意義，而不再只是逐步走向死亡的無奈而已。」<sup>1</sup>因此陳先生又云：「我們畢竟可以讓我們的一生變得神聖，也可以使我們所不可或免的死亡也成為一種價值、成為一種莊嚴，這即是人生最可敬與最可貴的方。」<sup>2</sup>由此可見我們能從老莊思想中獲得生命智慧與寶藏，尤能靠莊子生命哲學的許多實踐工夫以達物齊、平等、養生、坐忘、逍遙……心胸，讓自己的人生充滿希望，活出光彩的生命，並擁有獨一無二的一片天。故先由無可定執與主體開放來探討，接著闡述內斂修養與節制工夫。

### 一、無可定執與主體開放

社會五花八門，誘惑太多，需求亦多，如果心的奢求無法去除，那麼自身的道德力量仍無法對抗外來的誘惑，只有過著虛無的生活，毫無目標一天過一天，在心理上仍存在著抹不掉的痛苦心理情緒。學生在何種狀況下班級導師或輔導教師需予以輔導協助，那就是如劉焜輝先生所說：「當事人，是處於不一致的狀態，

<sup>1</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁54。

<sup>2</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁55。

即被知覺到自我與有機的經驗不一致、焦慮或脆弱狀態(vulnerable)。」<sup>3</sup>學生有時因家庭狀況變遷如父母離異、家人過世、生活窘困、人際關係、親子關係、交友、課業……等問題，皆會造成其心理上之相關問題，大部分學生不會主動說出或找老師談，皆有賴老師的銳眼、觀察力主動去發掘進而給予適切輔導。首先需靜下心了解其成因何在，用不同輔導方式協助，才能讓學生的心理問題得以解決，若家庭因素造成的悲傷，除了輔導學生外，也需對該生的家庭著手，有關課業問題可於課後加強課業輔導或予以酌量的功課，另外的交友、自殺、人際關係、親子關係等等可藉由輔導人員依三級輔導給予協助輔導，以降低其失落或不安狀況，而較迫切的是當學生面臨喪親、自殺悲傷事件身為輔導者應予以如何協助。

今當學生面臨失親事件發生，學校除了立即啟動輔導機制，並隨時留意是否需通報或安置，學校可安排悲傷輔導活動，先了解個案學生狀況，全程悉心陪伴和照顧，從旁了解學生是否會適應不良、面對喪親的不安、恐懼所造成的情緒不佳而有輕生念頭，李明濱先生曾提到

根據世界衛生組織估計，自殺將位居每個國家十大死因之一，而自殺對於家屬及社會的衝擊更是難以估算的，平均一個自殺案件會影響至少六個人，若自殺發生於學校或者工作場合，更會對數百人造成影響。因此，自殺防治成為當代世界性之公共衛生重大議題。<sup>4</sup>

由上可知生命的議題非常重要，在輔導教育中占重要地位，而且攸關性命是刻不容緩，由上可知一個人自殺會影響 6 人，故學校一旦出現危機事件若未能即時處理好，會對學校、社區、家庭造成影響，所有政府有自殺防治措施、每學期開學也有防治宣導，因此政府大力推生命教育中程計畫，不斷有生命教育和輔導教育相關計畫推出，為防患未然。

---

<sup>3</sup> 劉焜輝，〈輔導原理與實務〉，臺北，三民書局，2007 年，頁 218。

<sup>4</sup> 李明濱醫師曾任行政院衛生福利部「全國自殺防治中心計畫」主持人、台大醫學院精神科及社會醫學科教授，是國內自殺防治權威。湯華盛，《自殺防治系列手冊 5—精神疾病與自殺防治·編者序》，臺北，行政院衛生署自殺防治中心，2007 年，頁 2。

牟宗三先生提到：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題就是生命，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。」<sup>5</sup>由此可見，莊子做為傳統哲學，它在生命哲學對學校師生皆有其重大啟示作用，若能善用於校園內輔導，將會有利於學校輔導之效益。教育涵蓋的範圍很廣，也可以做生命意義之探索、生命品質之提昇、生命主體之發現，以及最後的境界開顯和證成。然而傳統教育的意涵，是重視德行、注重實踐工夫，也期待著每一個生命主體的人，在面對生活世界時能持有純真自然的心態與反應。教育實踐是在當下中進行並不是離開現實中的活動，因此它更期待每個人能於現實生活世中，不但能自我成就，更能成就他人。但我們往往被外在欲望的奢求所蒙蔽，一味追求自我、功名利祿，加上物質的依賴就更多，因生命主體是著重在工夫的實踐。我國已將「生命教育」納入正式課程綱要中，<sup>6</sup>目前除了在學校推展外，民間團體、社會機構也都全面配合進行。陳德和先生云：

生命教育中所範圍的生命，不只是每一個人自己的生命而已，它還包括天  
宇宙中的所有生命，換句話說，生命教育不但要告訴學生珍惜自己的生  
命、尊重自己的生命、善盡自己的生命和豐富自己的生命，同時更要提醒  
學生，必須用相同的態度去面對其他一切的生命。如此的生命教育，背後  
自然是一套整全性的思維。<sup>7</sup>

依陳先生所言更確定我們的生命不是只屬於我們個人的，我們的身體來自父母所賜，故「身體髮膚受之父母不敢毀傷孝之始也」，<sup>8</sup>父母將我們全而生之，理應全而歸之。所以不但要珍惜自己的生命，也要愛惜他人的生命，所以陳先生認為要

---

<sup>5</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁15。

<sup>6</sup> 教育部生命教育中程計畫（107年-111年），教育部生命教育全球資訊網（life.edu.tw），檢索於中華民國110年11月21日。

<sup>7</sup> 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（下）—對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第368期，2006年2月，頁20。

<sup>8</sup> 唐玄宗注、宋邢昺疏，《孝經注疏》，新文豐出版公司，1988年，頁11。

面對一切所有生命，甚至要讓生命發揮到最高境界和效益，因它是有層次有發展性的，更要留意心靈的深度與廣度，有此可見生命教育是何其重要，而生命教育亦是輔導教育之一環，故豈能不慎思。

教育部在民國 99 年至 民國 102 年曾計畫以「全人發展、全人關懷、全人教育」為主軸，強調學校、家庭與社會的關聯，加強整合延續，發展特色與創新等目標方向。民國 103 年至民國 106 年推動之方案，強化學前到成人之 終身發展階段，更加強關懷特殊與弱勢族群。在上述各項方案推動基礎上，另頒佈〈教育部生命教育中程計畫(107 學年度-110 學年度)〉(107 年 8 月 23 日臺教學(二)字第 1070141612 號函核定)，<sup>9</sup> 這是希望學生能建立積極進取的人生觀，提升與他人和諧相處的能力，尊重生命的多樣性及大自然的規律性，啟發學生的生命智慧。

輔導者進行悲傷輔導時，應先了解當事人可能出現哪些悲傷的表現方式。無論是班級導師的初級發展性輔導工作，亦或是輔導老師的二級介入性輔導工作，進行悲傷輔導最主要的目的在協助當事人及其身邊的親人渡過悲傷期，避免因悲傷而陷入長期憂鬱、出現身心狀態的問題，甚或產生輕生的傾向。因此，學校所有的教師和輔導老師皆應具備分辨當事人的悲傷表現是否為正常的的能力，才能成功守護學生的安全。悲傷輔導工作的進行常是艱辛漫長的輔導工作，因此輔導者需不斷自我檢視自身的身心狀況，若超出能力範圍則應進行轉介，如此才能予以當事人最佳支持助力。而輔導當中也扮演多重的角色，需傾聽、提供資源、引導、支持、教育、以及諮商角色。

悲傷輔導只能外在的幫助當事者，真正超越情緒問題，還是須靠當事人的自我生命涵養。讓學生了解如何看待和面對悲傷事件，以減少學生害怕恐懼之心及害。因此莊子對生死的觀點就是「死生一如」。莊子在〈大宗師〉云：

---

<sup>9</sup> 教育部生命教育中程計畫（107 年-111 年），教育部生命教育全球資訊網 (life.edu.tw)，檢索於中華民國 110 年 11 月 21 日。

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。不忘其所始，不忘其所終；受而喜之，忘而復之，是之謂不以心捐道，不以人助天，是之謂真人。<sup>10</sup>

莊子所謂真人已將生死視為自然的現象，不知有悅生和惡死，是所以真人的不知是所謂真知的一種轉化作用。另外在輔導喪親者處理已表達或潛在的情緒時。可以「秦失弔老聃」寓言來說明面對親人的死亡該如何表達處理自己的情緒。莊子在〈養生主〉云：

老聃死，秦失弔之，三號而出。弟子曰：「非夫子之友邪？」曰：「然。」  
「然則弔焉若此，可乎？」曰：「然。始也吾以為其人也，而今非也。向吾入而弔焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以會之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。」<sup>11</sup>

輔導者可以請受輔者以其心理的困境，來克服因逝者離開所造成的失落及障礙。莊子在「秦失弔老聃」寓言中告訴我們逝者的離去只是回歸大自然，生者不必陷於困苦中。而莊子在〈養生主〉中云：「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。」<sup>12</sup>亦是莊子藉由老聃的弟子懷疑秦失弔唁時的態度，說明面對親人死亡之悲痛，乃自然且必然的現象，這都是是時間的變化，唯有接受並安於時的變化，順應自然，放下平日的執著，不被哀樂所牽絆，才能自得其身不受生死所網綁。陳德和先生進一步說：

莊子希望我們都能夠恢復平常心來看待死亡，因此他再三強調，死亡只不過是生命的自然變化，甚至只是生命的另一種存在方式，如果硬是要將死

<sup>10</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁166。

<sup>11</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁98-99。

<sup>12</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁99。



亡看成生命的結束或生命的否定，那就永遠擺脫不了死亡的陰影。<sup>13</sup>

進行悲傷輔導工作時，輔導者本身要釐清界線，調整自己心態並先傾聽不要把相關情緒帶入輔導進中，依序了解學生內心所擔心的事項，看到那些狀況，對整個事件有何感受，有哪些影響，需要哪些協助。更重要不能以本身主觀意識去看待學生，如此才能陪同學生走過艱辛之路，以達輔導之效，讓學生能早日恢復無憂無慮、自然純真的本來面貌。

## 二、內斂修養與節制工夫

教師背負著輔導與教化之重責，因此教師平時的一言一行的言教身教不容忽視，若只要求學生不執著不奢求，但自己言行卻不一致，很難達輔導之效。而老師內在心靈境界無形中會感染到學生，所以身為教師對學生要一視同仁，不僅教學上要如此，在推展生命教育與輔導過程中更應守住此分際。老子曰：「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。」<sup>14</sup>(《道德經·第十二章》)，以平靜之心來看待學生，本身先把心放平，讓學生看到沉穩之心，輔導者本身不要亂了方寸，以平和之心和學生互動，先安撫學生穩住其情緒、不用急著進行輔導，讓學生有調適、思考空間，先沉澱、放鬆，讓學生有安全感，足以信賴。那麼學生在感官上就不會有所迷亂，心理內在問題也不會思考不清，如此就能提早走出悲傷困境，展現快樂童真的一面。因此莊子云：「道不欲雜，雜則多，多則擾，擾則憂，憂而不救。名也者，相札也；知也者，爭之器也。名實者，聖人之所不能勝也，而況若乎！」<sup>15</sup>(《人間世》)。

若是因個人本身內在修養或外物意念所造成，可藉由老子所云「見素抱樸，少私寡欲」<sup>16</sup>(《第十九章》)，或《大宗師》言：「其者欲深者，其天機淺。」<sup>17</sup>這

<sup>13</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁248

<sup>14</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁66。

<sup>15</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁104-107。

<sup>16</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁94。

告訴我們貪欲太重的人，會傷害到天道所賦予的天機。若執著物質上的追求，不但會受外物牽制，且無法體會內心的輕鬆與自在，和若過度享有貪欲會產生諸多弊病。

誠如憨山大師云：

世人不得如此逍遙者，只被一箇我字拘礙，凡有所作，只為自己一身上求功求名，自古及今，舉世之人，無不被此三件事苦了一生，何曾有一息之快活哉。獨有大聖人，忘了此三件事，故得無窮廣大自在逍遙快活。<sup>18</sup>

憨山大師告知我們人常因被生命外欲所困惑，也為「名、功、我」所苦，這都起源於內在思維觀念的奔馳與造作。如前面所提科技越發達社會文明越先進，想擁有欲望的力量就越強，苦悶就越多，若依〈逍遙遊〉的忘名、忘功、忘我之實踐來化掉我執，即老子做為實踐者救世人的正面意義不會只要個人好，其有力佐證是「聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，得善；信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。」<sup>19</sup>(《道德經·第四十九章》)，因心中有德，才能無執、無偏，看開事實，才能讓心中平靜不緊張、不衝突、無所爭、無所奪，而足以化解人們倒懸之苦。〈逍遙遊〉亦云：「鷦鷯巢於森林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。」<sup>20</sup>〈齊物論〉云：「終身役疫而不見其成功，荼然疲疫而不知其所歸，可不哀邪！」<sup>21</sup>由此可了解莊子的成心要我們打開心胸，用自然心境來當心靈的依歸，才不會疲於奔命終日無所成。也才能去除追求物質棧戀的欲望，不被外物所絆，能自我成就，做真正的自我，這是一種回歸生命的真實性，也就是超拔灑脫的內在精神。

莊子再三呼籲返歸原來真實面貌的重要，奈何經濟發達，科技日新月異，人心難調，生命也日趨無明，甚而心隨外物不斷波動、不斷予求，永不止息。因此

<sup>17</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁165。

<sup>18</sup> 明·釋德清，《莊子內篇注·卷一》，臺北，新文豐出版社，1973年，頁155。

<sup>19</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁220。

<sup>20</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁32。

<sup>21</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁53。

可藉由學校輔導教育來扭轉生命教育之基，讓我們的生命教育能預見未來自發共好。〈養生主〉言：「吾生也有涯，而知也無涯。」<sup>22</sup>其對治的方法可靠忘名、忘功、忘我境界來涵養自己的內在生命，以減少對外慾之需求。

觀念決定一個人的高度與成敗勝負，故一個人的價值觀是成功與否要件，如果心靈上無計較、比較之心，也不患得患失，心無旁騖，那麼所學不論知識、技能、生命教育等，都能發揮得淋漓盡致。孫效智先生說：「臺灣當代社會的諸多亂象，最深的根源無非都與人生價值觀的模糊或扭曲有關。」<sup>23</sup>，一般人想法皆認為學校只是知識或技藝傳授學校，殊不知學校除了這兩項功能外，還需背負著一個重大使命那就是承載著生命教育的智慧傳承。孫先生又說：「社會充滿了為利益而不擇手段的成員，個人當然應該負起責任，然而教育體系的實用功利主義更是難辭其咎。」<sup>24</sup>由此可見在現今功利主義掛帥，社會迷惘日趨明顯，影響學生造成心裡問題，奢求之心，層出不窮，令人難以理解。老子曰：「聖人去甚，去奢，去泰。」<sup>25</sup>(《道德經·第二十九章》)老子是要我們能去除多餘的奢求與欲望和過度的需求，希能過著安然悠閒不爭的生活。陳德和先生曰：「人是能本之理則以思以行的存有，凡人經由理性的自覺反省，必不甘願於無明盲昧、習氣莽撞，而亟盼突破封限以期超拔解脫，此一內在靈明之開顯，具現於生活世界中，就成為人類自我改造止於至善的永恆動程。」<sup>26</sup>我們有時也會因不願讓盲昧或莽撞之習，造成不好觀感，試圖振作讓自己有所為，無形中帶來壓力，給自己造成心理負擔，就會隱藏內在心理問題。也就是心中無法放下、無法放平，若能無執、無待就是逍遙。莊子於〈逍遙遊〉中云：

北冥有魚，其名為鯢。鯢之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。

---

<sup>22</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

<sup>23</sup> 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》，第35期，2001年4月。

<sup>24</sup> 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》，第35期，2001年4月。

<sup>25</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁134。

<sup>26</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學·附錄三》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁216。

鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。<sup>27</sup>

莊子以「鯤鵬之化」來隱喻生命主體之超越性，解消內在之束縛，化除外在軀體之限制，能全部放下，向前超越，邁向人生光明之途。我們之所以無法逍遙自在，是因受外界事物擾動影響太多，心存有執、有。故陳德和先生云：

「待」是依賴的意思，凡有依賴必不能說獨立自主，故有待與無待之別，亦即或被條件制約與或兀然自主自存之不同，當然所謂逍遙指的是無待，莊子首先指出：凡存在皆不免被限制，如知有小大、年有長短、力有厚薄、智有優劣，此皆不免有時而盡，一定是要「乘天地之正、御六氣之辯」才能遊於無窮，而這種無待的境界乃是無掉功、名、己之執著後才會達到的。<sup>28</sup>

由上可知莊子的思想，是返璞歸真、逍遙自在，不要有太多外在而惹塵埃，也就是要我們一切生活應回歸原來的素樸面貌，才能無限展開快樂美滿人生，也才能得真正自在與逍遙。因此當我們在學校發現學生因物欲造成心理不平衡之種種問題，別急著問原因，可先靜待以觀，或從當事者同學、好友詢問該生最近狀況，讓自己心中略有所知，徵得當事人同意可藉由家訪深入了解在家情形，緊接著傾聽讓學生親自說說其心理的相關問題，解鈴仍需繫鈴人，當學生拋出問題，這時才適時介入輔導，但須以學生為主，討論核心問題，確認自己是協助者角色，老師本身也要放下身段，以齊物之心、包容尊重、平等胸襟，不要造成主客對立，用心傾聽才能達輔導之效，讓學生的內在心理問題得以舒解。因學生的心理問題層出不窮，而緊接著要探討的行為問題更是五花八門，而老師也有情緒起伏，故教育部顧及老師輔導教育知能之需求，已在中小學學程中納入輔導教師，<sup>29</sup>和初

<sup>27</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁17。

<sup>28</sup> 陳德和，《從老莊思想詮釋莊書外雜篇的生命哲學》臺北，文史哲出版社，2002年，頁70-71。

<sup>29</sup> 依中華民國110年4月23日「臺教國署學字第1100042434C號函辦理輔導教師實施要點」(<https://www.k12ea.gov.tw/>)

任教師的輔導知能研習。<sup>30</sup>為了要提升教師輔導知能，以利在三級輔導中導師可先做初級的輔導，讓學生可以有輔導效果出現，若需通報或轉介才進一步處置，以減少成本和浪費資源。

如果輔導者都能有莊子哲學的觀念秉持著正向、積極心態，當學生有物欲奔馳時，先傾聽孩子為何有此需求，原因何在，用引導方式確實了解其成因，再思考用何方式待人輔導中，讓學生可以欣然接受，剛開始可設計些戶外活動、走向大自然、分享與討論、用削弱沉溺在物欲的次數，或減少物欲需求的正增強，來陪伴學生跨過此階段，用漸進式方法去除物欲心，讓輔導者與被輔導者都能有更完滿的收穫。

另外若逢面對生死議題時，先不要強調生或死，可先聽聽孩子內心的感受和想法，也可藉由人物遊戲、或輔導圖卡，以觀察學生害怕、擔憂情緒如何，屆時再予以適當輔導和協助。讓學生可以早日走出困境，前面提到若有看到一人的生命問題出狀況，會影響到其他多人的心理浮動，有此可見生命的議題和其他心理問題同樣需受重視。

## 第二節 行為輔導的啟示

前面已提社會人文素養及世俗觀念日趨不同，故學生的行為問題也會有所不同，但因行為問題的產生因素和種類令教師難以輔導，有如逃學、霸凌、翹家、說謊、偷竊、打架、破壞公物、罵人、惡作劇、侮辱師長、不敬父母等行為，當此行為問題產生時，老師也是須面臨一大考驗，處理得當，相安無事，反之，師生受害無窮，那行為輔導如何進行才能獲得雙贏局面。陳德和先生云：

教育或教學即是：以一個人生命成長的經驗去帶動另一個人的經驗；是用全幅人性的發現去開拓再一次的人性自覺。總之，它是在成人成己的歷程中，展現人際人倫的交光遍映所以教學的流程猶如音樂的交響協奏，指

<sup>30</sup> 依中華民國 109 年 5 月 12 日嘉義縣府教學特字第 1090104765 號函辦理 109 年度友善校園-學生事務與輔導工作「基礎輔導知能研習」。

揮者就是老師，他必須了然樂章的節奏和意義，然後以他的詮釋為經營的依據，帶動每一位的演出者都能各安其位、各適其性、各盡其長，並互補兩行、共振共鳴的齊聲歌讚歷史文明的光榮。這種觀念下的教學，包含著真情至意的交融感動以及意義理想的傳承啟迪，何謂經師人師、何謂身教言教至此已然是一體渾化，既不用、也不能再去區分了。<sup>31</sup>

每位老師本身若有良好的教學心境，可以得到學生信賴，相對能被學生接納。學生能完全接納老師取決於老師是否全心全力關懷所有學生學生，也是輔導教育成敗與否和生命教育是否能落實之關鍵。杜威在其民本主義與教育一書中提到「教育乃是由於傳遞的作用，使經驗意義得到自新的歷程。」<sup>32</sup>這和陳先生上則所提教育帶動另一個經驗相符。可見教育重要，輔導教育亦重要，生命教育也不容忽視，三者相輔相成，是教育工作者一大重責。的故本節將以疏通解蔽與洒然冰釋和正言若反與虛靜之心來進行探討莊子生命哲學對行為輔導之啟示。

### 一、疏通解蔽與洒然冰釋

當學生的行為問題出現，老師要考量的是一切皆以學生為主，且在不傷害到孩子的自尊下進行相關輔導，因此當教師在輔導或處理學生的行為問題時，不應夾雜個人私欲或私利於其中，亦不應輕視或取笑學生的行為，更要用平等心、齊物心、平靜心去看待，而同理心更是溝通的清涼劑，學生雖然犯錯身為教師除了輔導外仍須使學生不讓其重蹈覆轍。根據莊子哲學是生命哲學，也是實踐工夫，莊子的最高理想是期待我們能到達聖人之境界，而聖人的人格是必須經過生命的洗滌淬鍊，擺脫名與利，而莊子更冀望我們每個人的生命可以昇華和救贖，以達天人合一、人我和諧的關係，更能讓生命無執無礙，可以暢快平順，才能達到無執道心，消融化解，以達疏通解蔽與洒然冰釋之境地，如此師生雙方彼此才有對

---

<sup>31</sup> 陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北，文史哲出版社，2002年，頁54。

<sup>32</sup> 杜威著、鄒恩潤譯，《民本主義與教育》，臺北，臺灣商務印書館，1988年，頁380。

話空間，更有利於輔導工作之進行。莊子在〈德充符〉中最能顯現。故莊子云：

人以其全足笑吾不全足者多矣，我拂然而怒；而適先生之所，則廢然而反。  
不知先生之洗我以善邪？吾與夫子遊十九年矣，而未嘗知吾兀者也。<sup>33</sup>

由〈德充符〉中申徒嘉與子產的對話可知莊子的境界異於常人，其德行之高，也是我們望塵莫及，一般人都只能藉由外型外貌來評判人的價值，但是在伯昏無人門下卻不會出現由外在觀點評價人的意義，可長達十九年都不會由外貌看人，皆能打開心胸，接受自我的限制，無執無待的包容與接納，但在這能接受與包容的同時，須能做到「知其不可奈何而安知若命」<sup>34</sup>之心態，不要執於軀體的完好，而是要內觀，重視本身內在德行之修養。上則申徒嘉與子產的故事是一則令人感動與佩服對話，足以深思並用於為人處事與教學輔導崗位上，因學生的行為問題有時須不著痕跡處理，這猶如申徒嘉與老師長久共處，老師卻不曾提過申徒嘉有缺陷，這何等不易，為人師如果只彰顯學生的優點，不直接戳破學生的缺失，但也不是放著不管讓學生自生自滅，而是在觀念上建立莊子的輔導方法以感化學生讓他能步入正軌。

莊子另於〈大宗師〉云：

故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一與天為徒，  
其不一與人為徒。天與人不相勝也，是之謂真人。<sup>35</sup>

天人的境界也就是真人的境界，莊子希望世人能依循行為的準則，尊天敬地、崇尚自然能充分與自然共處與人和諧並存。效法天之自然與其所為，既然如此就不該比較好壞異同，天下萬物雖各有異，但其實本是同一。若平等善待天下萬物，那天跟人之間也沒有必要爭什麼，一切就如同行雲流水，於自在、自然、自適中悠遊行走於人間。

<sup>33</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁146。

<sup>34</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁118。

<sup>35</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁170。

學生的心是可以回復單純，道心也就會在這情況下朗現，因此當學生有不合乎學校規範的行為，如網路成癮，教育部每年宣導與舉辦很多有關網路成癮的研習，因家長往往忙於工作，忽略孩子的生活，不知不覺很多學童因沉溺於 3C 產品，造成高度近視與姿勢不良，這都足以影響學生學習。相對也造成身心健康受損。其實學生沉溺網路功課沒寫，返校是會影響其上課情形。只要有心慢慢引導、循循善誘，分析眼睛和健康狀況給學生聽，可實際讓學生戴眼鏡或閉一眼走走看，讓學生親自體驗和感覺，接著分享戴眼鏡、沒戴眼鏡差別何在，只要有心可讓學生回頭是岸。教育是老師的問題，相對輔導亦是輔導老師的問題，學生善良之心是存在的，若學生因沉於網路，荒廢其他事務，輔導者應深信自己有能力輔導學生，利用啟發向上向善的機會力量，慢慢引導不要在大庭廣眾下質問、審判。譬如，當學生被同儕惡言刺激而產生暴力相向時，教師本身若不能調適本身的情緒以為自己是居上學生居下，一再懲罰學生或惡言相向，學生會因老師的情緒受波折而起伏不定，不但無助於學生行為之轉變，甚而抗拒致使舉止行為更加惡劣，讓師生關係難以彌補，更談不上進行輔導。故莊子於〈齊物論〉中云：

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。<sup>36</sup>

聖人不因執著造成二元對立，亦不會陷自己於好惡中，凡事以平等心善待天地萬物，也深信天下萬物的特質皆有所不同，因此莊子給了我們更圓融更圓滿更和諧的不同思維，讓學生學會接納、尊重與包容，讓每個學生都能各定其所、各安其位，彼此和睦相處，如此才能溝通盡興下一步的輔導工作。老子〈十三章〉云：「寵辱若驚，貴大患若身。」老子告誡我們人生之所以受到恩寵或是羞辱，不是由內在而定，全是由外在來決定，所以會帶來驚恐不安，如果想得天下恩寵於自

---

<sup>36</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁59。



身，其實未必真正好，反而是一生中最大的屈辱。故王邦雄先生云：

「貴大患若身」，也就是「貴身若大患」，高貴自己是人一生最大的憂患，因為會逼自己去打天下，以名利權勢來高貴自己，而與天下人對抗，當然是一生沒完沒了的負累了。」<sup>37</sup>

王先生所提指出芸芸眾生當中何苦互相爭奪，角逐功名利祿，到頭來一場空，得不償失，人生在世營營汲汲於功名利祿何益。身為教師若能放下身段和學生平起平坐，沒有主客對立，或許可化解不少危機和困擾，有利於輔導何樂不為。陳德和先生亦云：

莊子的〈齊物論〉並不是要統一各種思想，也不是想取消各種事物的差異，而是告訴我們：唯有放下我執、敞開胸襟，在不計較得失利害、不在乎彼此是非的絕待心靈下，才能平等尊重一切的存在而證成天地人我共生共榮的大和諧。<sup>38</sup>

教育應有寬廣包容度，平等善待各類型學生，不能用自己的準則去衡量別人，應讓學生可以順應自然之本性，讓每位學生可以顯現其才能及個人生命，注重差異性，多元學習，以正向學習取代其網路成癮次數，讓網路成癮次數漸弱，以致消失，盡全力讓每個學生都能發亮發光，也使其生命有所成長，亦符合生命教育的理念。

---

<sup>37</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2011年，頁329。

<sup>38</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁202。

## 二、虛靜之心與安頓之境

莊子的生命哲學目標是要啟發智慧，解決人生困境，活出色彩。目前各機關學校或社會團體會把許多相關議題皆融入在生命教育中。故陳德和先生又云：「生命的學問是有功夫實踐即有境界證成，而工夫越精進、越勤奮，則境界當然也會越加純熟圓融。」<sup>39</sup>另外林秀珍先生亦云：「教育工作在傳承文化與創造文化。」<sup>40</sup>可見教育不僅在言教、身教，亦有情境教育之功能。另外林先生又云：

闡揚莊子的哲學義理與教育蘊義，不盡是文化命脈的接續，也是以「生命」為進路的教育哲學開展，畢竟教育活動是「生命」與「生命」交感會通的歷程，不能完全落入「知識」進路，全然把學生當作外在客觀的認知對象，造成真實生命的抽離與師生間主客對立。<sup>41</sup>

由林先生兩段話更讓我們了解到教育者的重要，不能只重視知識，也不能和學生產生主客對立，但偏偏教師須成為人師不能只成為經師，探討到這裡，豈能不慎乎。在疏通解蔽中談到不少行為問題的狀況，前面諸多行為問題，剛開始可先由初級輔導人員導師先接手，但在教育實際現場中，如果受教者連續有觀念或行為的偏差，教師所面臨的挫折感就越多，教師屢勸誘導仍無法達收益之效，全心投入的心血付之一炬，但學生仍無改善，此時內心的挫敗、無奈之心油然而生，也會懷疑自己專業能力不足，致使無法讓受教者的問題得以解決。憤怒之心最容易爆發，在「恨鐵不成鋼」的期待下，教師因此會對受教者發怒，不僅自己情緒失衡其所輔導處置的學生也會受到傷害，在此「僵持不下」情況時就須退而求其次，與其進不如退，既然無法前進就須停下，先調好虛靜之心，再依本文所提正言若反，看看如何進行，透過退或進猶如遮撥的以遮為顯，也就是用否定不前進來陳述保有維繫師生間關係，使師生間關係得以維持，讓二者同時不受其害，好比正言若反。讓各自舒緩情緒後再前進，或轉介輔導教師及諮商中心，至少還可持續

<sup>39</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年，頁149。

<sup>40</sup> 林秀珍，《莊子哲學的教育詮釋》，臺北，師大書苑，2020年，頁347。

<sup>41</sup> 林秀珍，《莊子哲學的教育詮釋》，臺北，師大書苑，2020年，頁347。

維持師生關係，不讓師生關係惡性循環，造成衝突、緊張。其實在教育現場會有許多突發狀況，這是在所難免。筆者認為在憤怒中有情緒，乃人之常情，但要學習如何表達和紓解才是上策。讓師生間學習如何故好內在那顆心。學生的心安頓了心自然不會狂奔，只要心能靜下來就不會者惹是非，就沒有問題產生。

在探討虛靜之心與正言若反之際，可回頭看看陳政陽先生曾提的一段話：

莊子全書雖以「逍遙」為旨，嚮往生命自由的理想境界，卻並沒有將現實人世當作理應棄絕的對象；相對的，莊子是勇敢面對人生的種種限制，通過心知執見的消解，而將盤根錯節的人間世轉化為廣大無垠的「至德之世」。〈天下〉曰：「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」以總結莊子獨特的行文方式與生命境界，正指出莊子無意停留在超絕人世的冷峻孤高，而旨在通過蕩相遣執、融通淘汰而敞開物我共榮的理想人間。因此，莊子以人間為道場，通過無執的道心以圓現天人不相勝的圓融理境。<sup>42</sup>

由上可知莊子利用人間道場修行，於探索生命困境後，將用體道的經驗來還原生命的本真，並實現生命的關懷，以達天人不相勝的圓融境界。

### 第三節 班級輔導的啟示

親師生間的班級經營與輔導，須如莊子所云：「心齋、坐忘」的人生智慧。以和為貴，和家長互動態度須謙虛柔和不要以高貴姿態出現。有關班級輔導如：人際關係、校內宣導、友善校園、性平議題、公共議題、親師關係、師生關係、親生關係、班親會、班級常規問題、霸凌等相關問題。然而班級輔導的範圍很廣泛，它包括了、事、時、地、物、人，只要是班級學生相關事務皆屬之，而其中教學與常規尤為重要。有關班級輔導的啟示在此先以無保有與解牛養生來論述，接著用蕩相遣執與融通淘汰的消解作用來加以探討。

---

<sup>42</sup> 陳政陽，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2003年，頁108-109。

## 一、以無保有與解牛養生

學校的班級團體生活有如目前社會之縮影，人際關係互動上也參有複雜性，凡人皆有自我主觀意念，而如何來處理人與人間的相互問題，是我們每個人的人生重要課題。如果處理不當造成班級問題，就須循班級輔導的介入以利班級問題之解決，讓學生回歸良好的班級的生活。教學活動是班級重心，而常規直接影響教學，也因教學的活動關係著班級輔導，所以班級的經營是教師自己的專業知能展現與舞台。老子云：「不言之教」<sup>43</sup>(〈第二章〉)可為班級輔導的應用原則，由此可以了解老師以身作則，何其重要，潛移默化是可達身教之益。莊子所云：「立不教，坐不議，虛而往，實而歸。固有不言之教，無形而心成者邪！」<sup>44</sup>(〈德充符〉)如此可證明不言的自然之教，亦可為班級輔導與管理之策。故用以無保有與解牛養生來探討班級輔導。

道家的修心，是修自身的內在心靈，可是我們生存於人世間，不可能都過著清虛無雜的生活，修身的同時也要融入人群，這與人面對的問題，也是輔導者所要肩負的責任，當學生的行為出現了問題，教師須承擔起輔導和管教之責，以彌補學生家庭教育功能之不足。而現今教師都身兼數職，也常承擔不少壓力和緊張，此時教師也須有調適與喘息的空間。莊子〈齊物論〉中的一段話，值得深思：

既使我與若辯矣，若勝我，我不若勝，若果是也，我果非也邪？我勝若，若不吾勝，我果是也，而果非也邪？其或是也，其或非也邪？其俱是也，其俱非也邪？我與若不能相知也，則人固受其黜闇。吾誰使正之？使同乎若者正之，既與若同矣，惡能正之？使同乎我者正之，既同乎我矣，惡能正之？使異乎我與若者正之，既異乎我與若矣，惡能正之！使同乎我與若者正之？既同乎我與若矣，惡能正之！然則我與若與人俱不能相知也，而待

<sup>43</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2011年，頁20。

<sup>44</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁139。

彼也邪?<sup>45</sup>

莊子告知「辯也者有不辯者也」(〈齊物論〉)，不論如何辯，皆會對立於超越價值的兩端，才是辯說的最高境界，在輔導路上或是上班場所上多少會有意見不合之時，彼此想你爭我奪，出現價值觀之不同和針對事物理解的不同，故班級輔導須用無執無我來化掉一切，也就是要無偏見無私心，如此才能將德行釋放出來。由此可知讓學生過著平安和諧的日子，須積極推動班級輔導，讓團體能和平共處與共好。

因多元的社會，學生各方面知識、常識都提早接觸開發，所以自主性、控制性和以往也有所不同。常以自我為中心，容不下他人意見，故國小階段在高年級時期會有一叛逆期，此時教師如果能先無掉自己的執著，在合宜安全範圍內秉持著「不言而教」，看來好像消極，其實不然，也許反而是讓學生能接受，且可靜下心積極努力學習，有利其行為問題轉化。因此，莊子於〈至樂〉云：

昔者海鳥止於魯郊，魯侯御而觴之於廟，奏九韶以為樂，具太牢以為善。鳥乃眩視憂悲，不敢食一臠，不敢飲一杯，三日而死。此以己養養鳥也，非以鳥養養鳥也。<sup>46</sup>

由莊子此段話可以了解到人的思考方式若一層不變，到頭來只有邁向無轉圜之地，同樣如果我們都以教師方式要求學生，用我們的標準去衡量學生，只會增加彼此裂痕，甚至無法彌補，如果以表面上不理不睬的無，讓孩子順其自然展現，那麼有就會依其天生之能源源不絕湧現。

我們都知道世上萬物之生命皆可貴，不論任何人都應該加以毀壞，而且還需予以保全。但其保全的方法，要能合乎順應自然，故莊子曰：「為善无近名，為惡无近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」<sup>47</sup>(〈養

<sup>45</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁86。

<sup>46</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁428。

<sup>47</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁91。

生主)) 為善者若近名，名就會成為禍之根；為惡者若導致刑戮，一樣有害於天生萬物之自然。我們若能順虛而行（緣督），以自然為主，無掉善惡，心無偏執，放下阻礙心中放平，順道而行，不利亦不損，如此才能合乎天地萬物自然的生命之道，亦可成為真正養生之鑰。林雲銘云：「緣督以為經，論凡事皆有自然之理解。」<sup>48</sup>陳鼓應先生亦云：「緣督以為經：順虛以為常法。『緣督』，含有順著自然之道的意思。」<sup>49</sup>由上可知，緣督以為經是要我們順應自然而行，亦即將它融入做人處事當中，並視為平常行事之要。

莊子用「緣督以為經」為根本養生之道，因它是道家專屬思想，思想的特殊性在於它是生命的學問，所以莊子注重心上功夫，即向內求、向內觀、向內反省的內在涵養真工夫。故在班級方面如果師生皆能有向內反省的內在涵養真工夫，則班級生命教育之實施得以順利進行。

## 二、蕩相遺執與融通淘汰

上則已談班級常規的重要，因為班級的行為足以影響到全班的活動進行，或教學管理，班級常規若掌握得好，教師就不用於上課間額外處理秩序或予以班級輔導之處置。班級的行為問題常見的有人際關係與霸凌事件，二者是一體兩面，如果人際關係好就不會被霸凌，反之，會成為集體攻擊的對象，相對會影響其學習意願和生命價值觀念。當面對班級有此問題發生時，頓時會讓教師不知所措，但問題既已發生就須勇於面對並加以輔導和妥善處理。首先教師應有老子在〈第四十二章〉所云：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」<sup>50</sup>的那種和諧相處、互諒溝通的胸襟。亦如河上公所注的「沖氣以為和」曰：「萬物中皆有元氣，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虛，與氣通，故得久生也。」<sup>51</sup>這當中的沖就是虛，也就是要建立在和諧共處的關係上，師生關係建立好，班級輔導才

<sup>48</sup> 林雲銘，《莊子因》，上海，華東師範大學，2011年，頁30。

<sup>49</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1999年，頁103。

<sup>50</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2011年，頁192。

<sup>51</sup> 《老子河上公注》大安出版社編，魏·王弼等注，《老子四種》，臺北，大安出版社，1999年，頁54。

無阻力，意識形態也才能淨空，一旦淨空才能放下，放下後德、仁、知才能找回，無阻力生命教育才能有活力，班級輔導也更能順利。若又能依莊子的「心齋、坐忘」進行輔導，則更能達消解作用，更能放下我執，那麼融通淘汰之心境更得以進行，也更能讓失落的學生找回自我定位，讓班級輔導達最大效益。

由上可知莊子的生命哲學不僅對國小學生的心理、行為輔導上有重大啟示作用外，對班級輔導也有相當的啟示與治療作用。故輔導者若能善用莊子的生命哲學思想，在輔導教育工作上能受益無窮。陳德和先生云：

文明終必帶出弊端，且人生難免負累沉重，其中的癥結，就在於世人的執著太多、意欲太過所致，不過「夫唯病，是以不病。聖人不病：以其病病，是以不病」（《第七十一章》），……凡事簡樸並洒然冰釋於自己的情欲和定執，則沉痾可去而人生又何處不逍遙呢？<sup>52</sup>

由陳先生所云我們可以知道老子是要讓我們心靈獲得解脫，也就是要我們去我執，讓心靈回歸本來真實面貌。而莊子也一再強調叮嚀我們要自我放鬆、心靈解放，才有辦法找回人生原來真實面，也才能啟發我們美好天真的生命。

因「十年樹木，百年樹人」，故教育的工作是非常重要的相關活動，其目的是期待能用良好教學方式與輔導來引導學習，建構學生們在知情意等三方面的能力，並能使身心靈都足以達到和諧、互助、相安的情況。而多年來台灣的教育不斷的實施改革，各項的方針和策略雨後春筍般提出、進行，期待能夠培養出尊重、珍愛自己與他人、也能善待萬物的下一代，讓生命教育確實能落實於各角落。

另外從道家思想來看，莊子要我們能確實面對有待，更期待如何從思想、心靈方面來實踐「無」與「自然」，而「無」與「自然」並不是要我們要棄所有一切，或拋棄生命精進提昇的動力，反而是要提醒我們應回到最原始的生命色彩，當面對社會大眾及各種環境時，須能保有寧靜之心讓心靈可以達「勝物而不傷」，故陳德和先生云：

---

<sup>52</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁172。

「老/莊」所謂心靈的解放，不外乎無執的工夫和境界，一言以蔽之就是「無的修養」。不過這種修養絕非虛無主義式的消極或頹廢，而是不將不迎、毋意毋必地對一切敞開以包容一切、尊重一切，所以既能夠成全萬有，也可以讓自己毋障隔地悠遊天上人間<sup>53</sup>

如果我們不以積極態度求進步成長及精進學習，就如同自我放棄生命存在之意義及其價值，若能夠接受與了解社會上每件事物、每個人，都有其不同特性及差異，也正因為天地間的廣大，可讓世上萬物得以各自展現才華。如果以無執、開放的心胸與人相處，亦以自然、無為態度來面對天地萬物，就能化解他人與自我之間的生命困境。

人類的種種生命困境在《莊子》一書中所提的自然中，可以得到許多反省和啟發，天地萬物間雖共存共待，但仍須彼此尊重與體諒，不造作不自我表現，就能接納他人、放掉自我的堅持，才能軟化他人的成見，也因不爭讓內在心靈平靜，這正是生命的「自然」顯現。莊子用自然來當思想的基礎，更提出「無」、「忘」作生命實踐，也以〈齊物論〉的「物化」和「兩行」來引導我們讓我們能確實放下我執，但這並不是要我們放棄所有，也不是要去除生命所存在的方式與意義，而是要我們能化解人生不如意之事、情緒與外在的執著，而能有「道通為一」之宏觀，讓生命能重新再生，對外放空對內省察找到真正的自我，讓每個人的生命都能活得出色並大放光彩。

如果班級上有競賽活動，比賽中有輸贏，如在拔河進行中班級輸了，學生難免為有情緒產生，指責他人之聲友會相繼而起，此時要如何進行班級的團體輔導就很重要了，老師可先聽聽學生對這場比賽看法如何，討論失敗原因，讓學生了解班上是個共同體，同進退。引導學生記住失敗原因，作為下次揚眉吐氣的力量，而不是怪罪他人，此時可學習自省能力，知道自己缺失在哪裡。此時可帶入

---

<sup>53</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁17



老子的「柔弱勝剛強」<sup>54</sup>、莊子的「至人無己、神人無功、聖人無名」<sup>55</sup>在團體輔導中可讓學生了解失敗是一時，也是兵家常事，只是當下沒有強勝之機會，並不是永遠輸家，只要盡心盡力，為下一次做準備，如同水滴可穿石，水看起來是柔弱，其實它是最剛強的，以柔弱之心取得下回的贏家。也可將莊子哲學思想的至人可以忘掉我執、神人不追求功勞、聖人不追求名利，帶入引導讓學生可以理解、可以釋懷失敗，仍能用正向、積極態度面對一切問題，讓自己在童年依然過著快樂、平穩的生活。



---

<sup>54</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2011年，頁164。

<sup>55</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年，頁27。

## 第五章 結論

國小階段是人格形成的關鍵時期，因此國小教育重視的是學生道德與品格的養成，但在多元的社會當中不利於學生人格發展的因素有增無減。品格的養成要從學校輔導教育著手，即使家庭功能不彰、媒體傳播氾濫，及人心貪婪、物欲奢求不斷，面對社會種種不利學生學習因素，不禁讓人讓人憂心忡忡但卻也深感無力。深刻體會到輔導中的生命教育何其重要，而如何協助下一代在多變的環境中擁有更好的生活，自然成極為重要卻高難度的課題。

道家哲學思想是引導人性、啟發人心、並安頓人世間的智慧寶藏。道家最大的特色就是對於「無」的強調，其主要經典有老子《道德經》、莊子《南華經》，道家的「無」是工夫也是境界，若當工夫所謂無也就是蕩相遣執、融通淘汰中的消解作用，若當境界虛一而靜之玄妙的道心就是無，亦即是無為而無不為的典範人格老子《道德經》把它稱為聖人，而莊子《南華經》，除了聖人一種名稱外，也出現其他如天人、真人、至人、神人等等不同的名稱，由此可知老莊思想其內皆心充滿悲天憫人的偉大情懷，他們不僅追求本身的逍遙自在外，更為廣大的天下眾生，解除痛苦、給予人類生命迷茫中指點正向之明燈，尤其在小學中階段人格養成期程，更有助於教師運用在輔導教育或生命教育之推展上之鼓舞啟發作用。

本論文〈第一章〉是緒論，主要是針對本論文作初步的介紹，第一節為研究動機與研究目的；第二節為研究材料與範圍；第三節為研究方法與架構，分此三節略作論述，期許能為此論文做基本的定位與介紹。

本論文〈第二章〉是莊子思想的形成與基調，由中介紹莊子思想的形成，第一節主要是針對莊子思想的時代背景加以探討，第二節討論莊子思想的生命訴求，第三節闡述莊子思想的老學元素本論文作初步的介紹，在的三節當中將莊子如何繼承老子之思想加以介紹和分析及如何把老子的宏大思想發揚光大，並運用於人世間。

第三章把莊子生命哲學的境界證成一加以闡述，在第一節論及逍遙無待與齊同萬物，把莊子的逍遙遊與齊物論之相關思想家以論證說明，第二節探討緣督養生與乘物遊心，把養生主觀念、庖丁解年和如何乘物遊心詳細敘說，以瞭解養生重要，如何能保有乘物遊心之心境。第三節最後來談心齋坐忘與朝徹見獨之工夫，把莊子的最高境界加以闡述分析，做為人生修養之典範。

第四章是本論文重點之所在，就是如何將莊子生命哲學轉化運用於國小輔導教育上，首先談到在心理方面有關情緒狀況之輔導，接著探討如何在行為偏差當中技巧上如何運用，最後在探求班級上的輔導和運用，讓師生在輔導歷程當中有圓滿和諧之收穫，以利學生所產生的各種問題足以得到最恰當、最合時、最合宜之解決。生命教育、輔導教育是讓人覺醒的生命美好教育，這樣的美好生命並非外求，而是建立於人的覺醒及成長，因此需要帶領學生探究生命中最核心議題並引領學生邁向知行合一的教育，讓學校的輔導教育能順利推展並圓滿解決學生產生的相關問題及生命上的困境。

莊子的生命哲學指導我們遇到困境就要有解決問題能力，不是自暴自棄，首先進行的是自己的心理建設，如同對學生的輔導，要讓學生知道不是全然靠他人，在接受引領協助時，自己本身要能激發內心潛能及對生命的渴望，如此才能自我從困境中奔騰而出，走出自己想要之路。能有機會踏進哲學領域很開心因本身有興趣，然而莊子哲學卻像是上天恩賜的好禮物。接觸了哲學之後，發現中國哲學真的是在講生命的學問，而莊子的哲學中的生命治療意涵予以自己教學現場多了幾把刷子，讓自己可以從困頓中走出來，而不論心理、行為、班級輔導的工作，都是在解決人的相關問題，也因可透過莊子哲學所蘊含豐富的人生智慧來解決迷惑問題。讓擔心轉為開心，莊子哲學中包羅萬象的應有盡有，讓人有如踏入寶山之驚喜，令人讚嘆。故莊子哲學充滿生命治療意涵，為陷於苦痛的人們診療出生命中的各種病徵，並針對每一種病徵開出具體有效的治療藥方，指點生命的迷津。並期待能將所學的道家思想融會貫通運用於日常生活上，也希望帶領學生朝向向上、向善方面邁進，共同為社會盡自己能盡之力，和學生一起成長一起和平共榮，共享莊子的逍遙自在，與天地萬物共存。。

## 參考書目

### (一)莊子哲學相關書籍類

#### 1. 古籍專書：(略依作者年代順序排列)

- 西漢·司馬遷，《新校史記三家注》，臺北，世界書局，1993年。
- 魏·王弼，《老子注》，臺北，藝文印書館，1985年。
- 魏·王弼/等，《老子四種》，臺北，大安出版社，1999年。
- 晉·郭象注、唐·成玄英疏，《莊子注疏》，臺北，商周出版公司，2018年。
- 晉·郭象注、唐·成玄英疏，《南華真經注疏》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 宋·呂惠卿撰、湯君集校，《莊子義集校》，北京，中華書局，2009年。
- 宋·林希逸、周啟成校注，《莊子肅齋口義校注》，北京，中華書局，1997年。
- 宋·褚伯秀，《南華真經義海纂微》，臺北，臺灣商務印書館，1983年。
- 明·陸西星，《南華真經副墨》，北京，中華書局，2010年。
- 明·釋德清，《莊子內篇憨山註、老子道德經憨山註》，臺北，新文豐出版公司，1973年。
- 明·焦竑，《莊子翼》，臺北縣，廣文書局，1979年。
- 明·方以智，《藥地炮莊》，北京，華夏出版社，2011年。
- 明·朱得之，《莊子通義》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 明·羅勉道，《南華真經循本》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 明·沈一貫，《莊子通》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，商周出版公司，2018年。
- 清·王夫之，《莊子解》，臺北，河洛圖書公司，1974年。
- 清·宣穎，《南華經解》，臺北，宏業書局，1977年。
- 清·林雲銘，《莊子因》，上海，華東師範大學，2011年。
- 清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北，新天地書局，1977年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，臺北，東大圖書公司，2004年。

清·林紓，《莊子淺說》，臺北縣，廣文書局，1978年。

## 2. 現代學者專書：（略依姓氏筆劃為序）

王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年。

王邦雄，《走在逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2006年。

王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年。

王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2010年。

王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北縣，國立空中大學，2007年。

王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2010年。

王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，2004年。

王邦雄／等，《中國哲學史（上、下）》，臺北，里仁書局，2011年。

王叔岷，《莊學管闡》，臺北，藝文印書館，1978年。

王叔岷，《先秦道法思想講稿》，臺北，中央研究院中國文哲研究所，1992年。

王煜，《老莊思想論集》，臺北，聯經出版公司，1990年。

方 勇，《莊子纂要 1-6》，北京，學苑出版社，2012年。

方 勇，《莊學史略》，成都，巴蜀書社，2008年。

朱榮智，《改變一生的莊子名言》，臺北，德威國際文化公司，2008年。

牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年。

牟宗三，《生命的學問》，臺北，三民書局，2003年。

牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北，臺灣學生書局，1974年。

牟宗三講述、陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版公司，1999年。

李延倉，《《莊子》哲學思想論綱》，濟南，齊魯書社，2012年。

吳 怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年。

吳 怡，《新譯老子解義》，臺北，三民書局，2003年。

吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年。

- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北，文津出版社，1998年。
- 林秀珍，《莊子哲學的教育詮釋》，臺北，師大書苑，2020年。
- 胡孚琛，《中華道教大辭典》，北京，中國社會科學，1995年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北，文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北，臺灣學生書局，2004年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北，臺灣學生書局，2004年。
- 張默生，《莊子新釋》，新北，漢京文化事業公司，1983年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書公司，1993年。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1999年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北，臺灣商務印書館，2011年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北，樂學書局，2001年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史出版社，1993年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北，文史哲出版社，2002年。
- 傅偉勳，《從創造詮釋學到大乘佛學》，臺北，東大圖書公司，1990年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2007年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北，三民書局，1984年。
- 葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北，文津出版社，1997年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1988年。
- 葉國慶，《莊子研究論集》，臺北，木鐸出版社，1983年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，1992年。
- 蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，臺北，臺灣學生書局，1988年。
- 蔡秀玲/等，《情緒管理》，臺北，揚智文化事業公司，2002年。

錢 穆，《莊子纂箋》，臺北，東大圖書公司，1998 年。

### 3. 期刊學報論文：

王邦雄，〈老莊道家論齊物兩行之道〉，《鵝湖學誌》，第 30 期，2003 年 6 月。

王邦雄，〈走進莊子之學的門徑——鵝湖文化講座「莊子」導論〉，《鵝湖月刊》，第 136 期，1986 年 10 月。

王邦雄，〈從「物論」平齊到「天下」一家〉，《鵝湖月刊》，第 432 期，2011 年 6 月

王邦雄，〈從修養功夫論莊子「道」的性格〉，《鵝湖月刊》，第 246 期，1995 年 12 月。

王邦雄，〈莊子齊物論儒墨兩行之道〉，《鵝湖月刊》，第 8 期，1992 年 2 月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》，第 319 期，2002 年 1 月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》，第 320 期，2002 年 2 月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》，第 321 期，2002 年 3 月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》，第 322 期，2002 年 4 月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》，第 323 期，2002 年 5 月。

吳建明，〈莊子養生哲學之修道工夫內涵探究〉，《人文研究期刊》，2010 年 12 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，〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫〉，《人文與社會研究學報》，第 47 卷第 1 期，2013 年 4 月。

陳政揚，〈孟子與莊子「命」論研究〉，《揭諦》，第 8 期，2005 年 4 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。

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，〈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，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，《鵝湖月刊》，第 219 期，1993 年 9 月。
- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第 24 期，2006 年 6 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，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構——以老子思想的詮釋為例〉，《揭諦》，第 3 期，2001 年 5 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》，第 34 期，2018 年 1 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，〈儒家思想的生命教育理論（上、下）——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》，第 7 期，2006 年 1 月。
- 陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》，第 302 期，2000 年 8 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》，第 61 期，2018 年 12 月。
- 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》，第 316 期，2001 年 10 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》超越生死的實踐智慧〉，《鵝湖學誌》，第 316 期，2001 年 10 月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學季刊》，第 6 期，2014 年 12 月。
- 曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，《聯合報》，第 4 版，1999 年 1 月 3 日。
- 「生命教育年」，詳見《聯合報》，第 6 版，2001 年 1 月 3 日。
- 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 2 期，2010 年 10 月。
- 謝君直，〈馮友蘭先生對老子哲學的詮釋與轉化——一種哲學詮釋學的反省〉，《鵝湖月刊》，第 2 期，2001 年 2 月。



#### 4、博碩士論文（博士在前）

- 丁原植，《老莊哲學中「有」「無」問題之研究》，輔仁大學哲學研究所博士論文，1980年。
- 周景勳，《莊子寓言中的生命哲學》，輔仁大學哲學研究所博士論文，1990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，2003年。
- 吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，中央大學中國文學系博士論文，2008年。
- 謝君直，《《道德經》與《黃老帛書》「道論」之比較研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2000年。
- 吳建明，《莊子安命哲學之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，1999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。
- 張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，淡江大學中文系碩士論文，2003年。
- 傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。
- 黃振國，《試論莊子生命哲學之意義及其實踐》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。
- 劉慧貞，《論老子思想中「行不言之教」之意義及其對現代教育之啟示》，華梵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》，中山大學中國文學系碩士論文，2004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。
- 許明珠，《莊子人間世之研究》，中正大學中國文學系碩士論文，2000年。
- 楊文良，《莊子的生命哲學》，中央大學哲學研究所碩士論文，1995年。
- 田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，東華大學教育研究所碩士論文，2002年。
- 吳松坡，《試論莊子哲學的承繼及其理論特性》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。
- 王敘安，《莊子實踐哲學初探—以內七篇為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

## (二) 諮商輔導類

### 1. 現代學者專書：

- 賈馥茗，《教育與成長之路》，臺北，師大師苑，1992年。
- 張春興，《教育心理學》，臺北，東華書局，2007年。
- 孫邦正，《教育概論》，臺北，臺灣商務印書館，1983年。
- 劉焜輝，《輔導原理與實務》，臺北，三民書局，2007年。
- 周新富，《輔導原理與實務》，臺北，五南出版社，2019年。
- 吳武典/等，《輔導原理》，臺北，心理出版社，1990年。
- 黃日晴，《改變!從教育開始》，臺北，風景文化公司，2018年。
- 王麗斐/等，《國民小學學校輔導工作參考手冊》，臺北，教育部，2013年。
- 王麗斐/等，《國民小學學校輔導工作參考手冊》，臺北，教育部，2020年。
- 唐璽惠/等，《情緒管理與壓力調適》，臺北，心理出版社，2005年。
- 嚴長壽，《教育應該不一樣》，臺北，遠見文化公司，2011年。
- 楊佳恬，《教育是，陪你找自己的路》，新北，小樹文化公司，2018年。
- 薛春光/等《班級經營潤滑劑》，臺北，幼獅文化公司，2007年。
- 武田幸子著/楊素宜譯，《保護孩子安心成長》，臺北，遠流出版公司，2018年。
- 杜威著/鄒恩潤譯，《民本主義與教育》，臺北，臺灣商務印書館，1988年。
- John P. Miller 著/張淑美譯，《生命教育-推動學校的靈性課程》，臺北，學富文化公司，2007年。
- Jay Mathews 著/林麗冠、侯秀琴譯，《讓每個孩子都發光》，臺北，遠見文化公司，2020年。
- Lou Aronica 著/卓妙容譯，《讓天賦發光》，臺北，遠見文化公司，2018年。

## 2. 期刊學報論文：

- 王麗斐／等，〈生態合作取向的學校三級輔導體制：WISER 模式介紹〉，《輔導季刊》，第 2 期，2013 年 6 月。
- 高柏園，〈莊子思想中的心靈治療體系〉，《鵝湖月刊》，第 304 期，2000 年 10 月。
- 陳宗仁，〈悲傷輔導的原則〉，《神學與教會》，第 1 期，1999 年 12 月。
- 吳建明，〈莊子「命」論之生死觀解析〉，《人文研究期刊》，2010 年 12 月。
- 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》，第 35 期，2001 年 4 月。
- 蘇素美，〈青少年同儕自殺事件的悲傷輔導〉，《學生輔導》，第 71 期，2000 年 11 月。
- 吳瓊洳，〈生命教育課程的設計〉，《灣教育月刊》，第 580 期，1999 年 4 月。
- 劉麗惠，〈喪親兒童的生死教育與悲傷輔導〉，《諮商與輔導》，第 262 期，2007 年 10 月。
- 周景勳，〈「歸根復命」與「順生安命」的超越生命—老莊思想的宗教觀〉，《哲學與文化》，第 7 期，1994 年 7 月。
- 李玉蟬，〈悲傷輔導的理論基礎與康復之路〉，《諮商與輔導》，第 212 期，2003 年 8 月。
- 王邦雄，〈莊子系列（三）—養生主〉，《鵝湖月刊》，第 212 期，1993 年 2 月。
- 陳德和/高婷婷，〈論莊子療癒思想中的行為治療法〉，《經學研究集刊》，第 28 期，2020 年 5 月。

### 3. 碩博士論文：

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。

許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》，文化大學哲學研究所博士論文，2005年。

黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中文系博士論文，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。

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。

王秀中，《論莊子生命治療之意義及其應用》，南華大學哲學系碩士論文，2014年。

謝雯惠，《國小教師領導風格對班級經營策略與班級經營效能之影響》，中華大學經營管理研究所碩士論文，2006年。

蘇閔微，《莊子思想對生命教育的啟發》，中山大學中國語文學系碩士論文，2004年。

陳文財，《〈莊子生命美學對生命教育意義的研究〉》，東華大學南華大學哲學系碩士論文，2007年。

陳淑君，《運用莊子寓言落實生命教育教學之研究》，台北教育大學國民教育學系碩士論文，2007年。

許慈修，《莊子思想言究---寓從莊子的生死智慧走向生命療育》，中興大學國文系碩士論文，2007年。