

南 華 大 學

哲學與生命教育學系
碩士論文

《莊子·養生主》教育實踐
——以當前國中校園為例

研 究 生：陳建銘撰

指導教授：陳德和 博士

中華民國 103 年 5 月 21 日

南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班
碩 士 學 位 論 文

《莊子·養生主》教育實踐——

以當前國中校園為例

研 究 生：陳建銘

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

陳政揚

謝君直

指導教授：陳德和

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 103 年 5 月 8 日

摘要

〈養生主〉是莊子內七篇中篇幅最短，內容中卻處處充滿生命智慧的經典之作，對於現代紛擾不安的社會可以提供心靈上的安頓、活水的源頭。本文以〈養生主〉為主軸，第一章為緒論，先說明研究動機與目的、研究範圍與材料，最後陳述研究方法與架構。第二章首先作篇名釋義，提出必須先有「『養生』為主」的體認，才能在生活中體察到生命的意義，自然就會產生「『養生』之主」的需求，接著會經由功夫和體會去印證「養『生之主』」的道理。再來作文章架構分析，最後作主題探討。

第三章首先爬梳〈養生主〉的思想義理，篇首就指出問題核心在：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯追無涯，殆矣。」其中「知」的說法可歸結為：「吾人以其無盡牽引之心知，離其自性而無限制去追逐外在的知識與內在的欲望」，此四者可概括稱之為「人為造作」。接著提出「為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經。」此三句語義不能分割，如果分開理解，「為善無近名，為惡無近刑」就會讓吾人變成剛愎自用，「為善無近名，為惡無近刑」若能加上「緣督以為經」，吾人心中能秉虛敞懷，心中有道，身和形皆能得到和諧，獲得好的照應，也就可以「保身、全生、養親與盡年」了。接著對文章中的四個故事「庖丁解牛」、「右師之介」、「澤雉飲啄」與「秦失弔老聃」一一探討其所蘊含的生命哲學，了解〈養生主〉實踐工夫之可能。

第四章探討〈養生主〉作為國中校園教育實踐之基礎、啟發與考驗，說明莊子的思想在現代國中校園教育實踐之可能，從現代教育理論中的「適性教育」與「生命教育」，去分析與討論故事中所蘊藏的思想哲理，最後說明可能會面臨的挑戰，提供筆者與教育工作者在校園與班級當中可以有不同層面的思考。

關鍵字：莊子、養生主、庖丁解牛、生命教育、適性教育

《莊子·養生主》教育實踐——以當前國中校園為例

目 錄

摘要.....	I
目錄.....	II
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
一、研究動機.....	1
二、研究目的.....	5
第二節 研究範圍與材料.....	8
一、研究範圍.....	8
二、研究材料.....	11
第三節 研究方法與架構.....	15
一、研究方法.....	15
二、研究架構.....	17
第二章 〈養生主〉之思想架構.....	19
第一節 〈養生主〉篇名釋義.....	19
第二節 〈養生主〉文章架構.....	28
第三節 〈養生主〉主題探討.....	33
第三章 〈養生主〉之思想義理.....	41

第一節 現實生命的存在困境	41
一、「生也有涯，知也無涯」釋義	41
二、「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」釋義	48
三、「保身，全生，養親，盡年」釋義	53
第二節 譙然已解的處世智慧	58
一、「官知止而神欲行」之解牛三境界	58
二、「無厚入有間」之游刃有餘	64
第三節 安時處順的逍遙自得	67
一、右師之形缺神全	67
二、澤雉之得失自在	69
三、秦失之生死懸解	73
第四章 〈養生主〉在國中校園教育實踐之啟示	78
第一節 〈養生主〉作為國中校園教育實踐之基礎	78
第二節 〈養生主〉作為國中校園教育實踐之啟發	82
一、從「庖丁解牛」、「澤雉飲啄」論「適性教育」	82
二、從「右師之介」、「秦失弔老聃」論「生命教育」	87
第三節 〈養生主〉作為國中校園教育實踐之考驗	98
第五章 結論	103
參考書目	108

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

二十一世紀，拜現代科技進步之所賜，提高了物質生活的水平，卻填不平心裡無窮之欲望，大部分的人迷失於爭名逐利之中而無法自拔，小至個人利益之衝突，大至社會街頭之運動、國家種族之仇視、核武競賽……等，引發流血衝突、社會動盪、國家戰爭。科技帶來了進步，卻沒有帶來內心的平靜與幸福，反映在心靈上的是憂鬱與苦悶、徬徨與無助。所以報導指出「這是一個『憂鬱症的時代』，世界衛生組織（WHO）已預測，未來 20 年內，憂鬱症可能超過心臟病和癌症，成為全球最常見的疾病。」¹心臟病和癌症是身體出現病症，憂鬱症是心理出現病症，現代人身心皆生病了。

小國不丹被視為「快樂的王國」，第四任國王吉美·辛格·旺楚克(Jigme Singye Wangchuck)於 1972 年提出「國民幸福總值」(Gross National Happiness, 縮寫 GNH, 也稱國民幸福指數)，什麼是「GNH」?不丹總理吉美·廷禮說：

GNH 代表了每個個體的全體需求——包括了身體與心理的幸福。它的邏輯是：物質發展的衡量方式，不可否認的，有助於強化身體的福祉；但要衡量比身體更重要的心靈狀態時，或許並非單獨藉由物質環境就能畢其功。²

¹ 曾慧雯，〈當同事有憂鬱症〉，《康健雜誌》第 138 期，2010 年 5 月，頁 190。

² 吉美·廷禮(Jigmiy Thinley) 著、陳俊銘譯著，《幸福是什麼?》，台北：全佛文化，2012 年，頁 83。

人類所要追求的幸福，不只是滿足物質的欲望，更不可或缺的是心靈上的調適與自在，「身體」和「心理」必須同步發展，才是幸福。所以陳德和先生曾說：

身為自然物的形軀是忙碌不堪，做社會人的心理是茫然不定，而人文的心靈卻也盲昧不明，身心靈的生命三層次，都出現了病痛。癥結在人文心失落了形而上的道，心中無道，找不到精神的出路，生命安頓不了，故轉向人間街頭的名利場與權勢圈。³

要如何找回失落的形而上之道，讓心靈獲得調適與自在？老子與莊子正是人類心靈的治療師，老子與莊子身處於周文疲弊的先秦時期，面對時局的動亂帶來生命的痛苦，他們用生命的智慧在歷史長河中點燃一盞盞希望的明燈，吾人與其雖時空不同，但正如陳德和先生所說：

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存在的迫切性。⁴

老子與莊子的生命智慧即在提點我們對於當下的生活世界，須用心地去發掘生命的意義、拓展生命的價值，進而享受安適自得的人生。吾人可以在老子與莊子的世界裡，找回生命的自在與逍遙，打開心靈，重新看待生命的挑戰。就如同《品格的力量》一書所說：

一個偉大思想家個人的思想會數百年紮根於人們的心靈，並最終在人們的日常生活和實踐中發生作用。它會跨越時間的長河，彷彿是一個

³ 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁1。

⁴ 同註3，頁7。

來自逝者的聲音，影響相隔數千年的人們的心靈。⁵

不可諱言莊子正是這樣一位偉大的思想家，《莊子》一書文字優美、語言豐富、哲理深邃、高揚玄遠，他的智慧之語跨越時間與空間的的隔閡，在無形中影響著相隔數千年後無數人的心靈。有鑑於此，陳德和先生曾說：

不管是老子或莊子，他們對於天地人我的所有存在都是有感動、有關懷的，且感動關懷一開始就特別留意到生命的病痛及其所由來，並且真心誠意地研議對策，以期許眾生都能夠免於此病痛。⁶

老子或莊子關懷的是生命病痛的由來，真心誠意地提出免於病痛的對策，提供了現代心靈在面對生命病痛時，一帖解決病痛的好藥方。筆者任教於國中校園，2014 年對於台灣的國中生來說是一個重要的里程碑，因為從這一年開始台灣教育實施十二年國教，教育制度的改變對於教師與學生都帶來不小的衝擊，新的升學方式，教師們是摸索中教學，學生則是茫然中學習。當教育制度產生了重大的改變，教師仍執著於舊有的觀念，不願放下既有的沉痾，新舊的衝突就產生了煩惱與痛苦；學生除了升學的壓力不僅沒有減輕，面對快速變化的社會，電視媒體的亂象、政治人物的錯誤示範，對未來的恐懼，身心都承受極大的壓力，《品格決勝負——未來人才的秘密》一書中說：「面對全球日益多元複雜的問題，如生態失衡、貧富不均、種族衝突等，以及科技發展所衍生的倫理問題，都需要堅強的內外能力來面對。」⁷此時校園中的老師與學生都面臨著身心的煩惱與痛苦，該如何才能從煩惱中解套？老師需要學會放下自我，才能從病痛中得到療癒。校園需要重新檢視教育要教給學生的是什麼？教育應以什麼價值為中心？提供學生什麼內在能力，來解決複雜的問題？

⁵ 山繆爾·斯邁爾斯(Samuel Smiles)著/劉曙光、宋景堂、劉志明譯著，《品格的力量》，台北：立緒出版社，2001 年，頁 22。

⁶ 同註 3，頁 7。

⁷ 何琦瑜、鄭一青等著，台北：天下雜誌公司，2004 年，頁 19。

民國以來的教育大抵上取法於西方，牟宗三先生認為「西方有『知識中心』的哲學，而並無『生命中心』的生命學問。」⁸以知識中心為主導的學問有何弊病？牟先生緊接著說：

人們只知研究外在的對象為學問，並不認生命處亦有學問。人只知以科學言詞、科學程序所得的外延真理為真理，而不知生命處的內容真理為真理。所以生命處無學問、無真理，只是盲爽發狂之衝動而已，心思愈只注意外在的對象，零零碎碎的外在材料，自家生命就愈四分五裂。⁹

當教育只著重於教導學生認識外在的真理，求學階段只知埋首於學習各種領域之知識，全部心思全放在鑽研外在的對象，忽略了內在生命亦須學問，內在生命亦有真理需要探求，無疑是本末倒置，所以牟先生才會語重心長的說：「今之學校教育是以知識為中心的，並無『明明德』之學問。『明明德』的學問，才是真正『生命』的學問。」¹⁰時隔五十多年，今日的學校教育依然以知識為中心，缺乏的正是生命的學問。所以傅偉勳先生在 1981 年根據傅朗克(Viktor Frankl)所提出人的生命存在的三大層面，構想出「生命十大層面與價值取向」模型。¹¹傅先生認為真正的生命不單只是「身體活動」和「心理活動」而已，生命還有更高的追求，這個追求就是要達到「終極關懷」與「終極真實」的層次，這個層次就相當於實踐了「明明德」的生命學問，呼應了牟宗三先生的看法，也終於得到了教育當局的重視。

⁸ 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，2011年，頁40。

⁹ 同註8，頁42。

¹⁰ 同註8，頁43。

¹¹ 傅偉勳先生指出人的生命存在的諸般意義高低層面與自下往上的價值取向：(1)身體活動層面(2)心理活動層面(3)政治社會層面(4)歷史文化層面(5)知性探索層面(6)美感經驗層面(7)人倫道德層面(8)實存主體層面(9)終極關懷層面以及(10)終極真實層面。參閱傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1993年，頁260-261。

二、研究目的

2001 年政府訂為台灣「生命教育年」¹²，生命教育成為台灣教育核心的共識，可惜在教育改革下的國民中小學九年一貫課程綱要並未將之納入正式課程，甚至連重大議題都沾不上邊。¹³雖然國民中學並無正式的生命教育課程，唯筆者在教學的過程中一直非常關切生命教育之議題，認為其是教育不可忽視的一環。2008 年 1 月公布〈普通高級中學修科目「生命教育概論」課程綱要〉中教材綱要的「補充說明」第一條說：

人生觀的膚淺與道德的沉淪是生命教育興起的時代背景。在這個背景下，許多人只以名利追逐為人生目標，易於引發社會結構性的敗壞。更何況還有不少人既無能力追求名利，也無更寬廣之視野來追求超乎名利之人生價值，於是生命變得空洞而沒有方向，以致自傷傷人，時有所聞。¹⁴

有鑑於人生觀的膚淺與道德的沈淪是整個社會的共通現象，身為教育工作者，心中更應該要有超乎名利之人生價值，才能帶指引學生尋找到生命正確的方向。吾人省思教育的目的，我們的教育到底要培養出什麼樣人？高中生命教育課綱召集人孫效智先生分享了一位集中營生還的猶太人吉諾特寫給老師們的一封信，信中所言，值得所有教育工作者深思：

親愛的老師，我是集中營的倖存者，我看到了一般人未見之處，瓦斯

¹² 前教育部長曾志朗先生為了表示對生命教育的重視，成立「教育部推動生命教育委員會」，並於 2001 年 1 月 2 日宣布該年為「生命教育年」，將生命教育納入國中小九年一貫的課程中，期待透過綜合活動學習領域與其他領域互相統整結合，配合融入式的活動方式，提供學子獲得生命教育重要體驗的機會。詳見《聯合報》，2001 年 1 月 3 日第六版。亦見《生死學通訊》的 4 期，2001 年 1 月。

¹³ 「國民中小學九年一貫課程綱要」修正發布重大議題：性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、海洋教育，2012 年 5 月 15 日台國（二）字第 1010074428C 號令。

¹⁴ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，2008 年 1 月 24 日台中（一）字第 0970011604B 號令，「附件二：補充說明」，頁 55。

房是由博學的工程師建造，兒童是由受過教育的醫生所毒死，嬰兒被訓練有素的護士謀殺，婦女和嬰孩被知識分子射殺、焚燒。所以，我懷疑教育。我的請求是，希望你們幫助學生做一個有人性的人，永遠不要讓你們的辛勞製造出博學的野獸、身懷絕技的精神病人或受過教育的怪人。讀寫算等學科只有用來把我們的孩子教得更有人性時，才顯得重要。¹⁵

學生接受完九年一貫教育，甚至是十二年國民基本教育之後，是否成為一位「有人性」的人？還是只具備「學業能力」，而缺乏「個人能力」與「公民能力」？¹⁶過去學校的教育偏重「學業能力」，造成青少年長久以來只崇尚智育，而忽視人格的健全發展，深感於此，台灣教育的相關部門努力推動品格教育、公民教育與生命教育，這正是回應了五十多年前牟宗三先生所說的「生命的學問」。¹⁷對此，謝君直先生說：「生命哲學的問題意識實是生命教育的研究意義所在，而從詮釋的角度，老莊哲學作為論述生命實踐的學問，即能回應生命教育的問題意識。」¹⁸正如謝先生所言，想要推動生命教育可以從生命哲學著手，當瞭解了生命哲學的問題意識，就瞭解推動生命教育的意義何在；而老莊哲學作為生命實踐的學問，回應了生命教育的問題，對於生命教育的實踐能提供吾人參考的借鏡。筆者希望透過當今的視野，從莊子內七篇的思想關懷當代的教育問題，本文以莊子內七篇之〈養生主〉一文作為中心研究，在擴及其它篇章，誠如陳德和先生所說：

¹⁵ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，2008年1月24日台中(一)字第0970011604B號令，「附件二：補充說明」，頁44。

¹⁶ 針對「二十一世紀人才所需的能力」，美國學校管理者協會曾邀請教育界、企業界、社會學、心理學等各領域專家集思廣益，歸納出三大類能力：1.學業能力：讀寫算、邏輯推理、科技應用、資訊處理、外語知識等能力。2.個人能力：包括溝通能力、獨立思考能力、解決問題能力、適應能力、終身學習的能力等。3.公民能力：即負責、自律、誠信等自我管理的能力，以及對他人尊重和對多元文化理解與欣賞的能力。何琦瑜、鄭一青等著，《品格決勝負——未來人才的秘密》，台北：天下雜誌公司，2004年，頁19。

¹⁷ 牟宗三先生曾說：「中國哲學的中心是儒、釋、道三教。……而三教都是『生命的學問』，不是科學技術，而是道德宗教，重點落在人生的方向問題。」牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，2009年，頁111。

¹⁸ 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25。

養生也者，滋養其生、潤澤其命也，所以養生總必須注意到人的生命，更得在乎人的生活。然而生命必當不只是視聽食息的本能動作而已，生活亦非僅僅日出夜入的習慣反應罷了，凡生命或生活當中必另有其可創造或可賦予的意義存在，若莊子論養生的真正目的，應該就在創造或賦予這個意義。¹⁹

〈養生主〉一文關注地不僅在人的生命，更在乎人的生命價值，希望人不再只是生理的動物或是慾望的存在。從教育工作者的角度來看，吾人教育學生不正是希望學生活出生命的意義，開創人生的價值。故筆者認為〈養生主〉的「養生」二字，「生」可以詮釋為「生命」，「養」詮釋為「教養」、「教育」，「養生」即是「生命教育」，不僅探討人存在的價值，更進一步創造出生命的意義，〈養生主〉一文筆者認為是一篇探討生命教育的重要文章。

台灣的生命教育強調身心靈的統一，身心靈統一是西方宗教之觀點，回到中國文化當中，即是〈齊物論〉所說：「天地與我並生，而萬物與我為一。」²⁰之「天人不二」、「物我不二」與「身心不二」，呈現出身心靈和諧統一的整體思維，此為實施生命教育的最高理想。1958年成立的聯合國世界衛生組織，對健康的定義是：「是一種生理、心理和社會層面的完全安寧美好狀態，而且不僅是沒有疾病或虛弱的現象。」²¹這個定義只注重外在形軀上的養護，卻忽略了內在精神的安頓，殊不知二千多前的莊子在〈養生主〉一文中就已經對生命提出了更精闢的見解。本文將從莊子哲學的觀點來探討生命教育，將生命視做一個整體，吾人的生命應包括形和神，不能忽略身體健康的一面，更不能忽略心靈成長的一面，兩者兼而重之。

¹⁹ 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152。

²⁰ 郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，台北：華正書局，1979年，頁79。本論文中引用莊子原典與郭象注，除另有參考引用再加註外，則皆參考此書。

²¹ 陳拱北，《公共衛生學》(上冊)，台北：巨流圖書公司，1997年，頁10。

莊子的思想不只追求精神上的超越，更能掌握生命本質的意義，透過莊子，吾人可以了解中國傳統認為生命是形神交養的結果，所以自古以來的養生哲學，也是生命學問中所重視的課題。筆者希望通過對〈養生主〉一文之研究，幫助自己在教育的實踐找到哲理之依據，雖然對於〈養生主〉一文很多前輩學人已經做過探討與研究，但是一部經典會隨時間的不同而釋放出不同的意義，相同的問題會因為生命歷程的不同而激發出不同的對話。筆者希望透過對〈養生主〉一文的探討，能開出比較符應現代化面貌的生命學問，能對國中校園的教育實施提供參考的資糧，和大方之家、前輩學人有所請益。

第二節 研究範圍與材料

一、研究範圍

依據郭象的版本，現行的《莊子》一書有三十三篇，而歷來研究《莊子》都會遇到「內篇的年代問題，內篇的作者問題，研究莊子哲學是不是應以內篇為依據的問題」²²，關於這三個問題，學術界有不同的觀點，例如顧頡剛先生就認為「《莊子》的真偽要去考明白它確是很難，因為它的文字太『詼詭』了，不容易摸出一個頭緒來。」²³但是，吳怡先生卻認為：「如果《莊子》書，或莊子學有一個中心思想的話，那麼毫無疑問的，這個中心思想就在內七篇。而且這內七篇，不僅是在內容上，甚至在篇名上，都很精密的構成了一個理論體系。」²⁴筆者贊同吳怡先先生所主張莊子內七篇不管是在內容或是篇名，都能形成一個嚴謹精密的理論體系。正如陳德和先生所說：

²² 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988年，頁3。

²³ 顧頡剛，《古史辨》第四冊，海南：海南出版社，2005年，頁341-344。

²⁴ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000年，頁10-11。

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。²⁵

《莊子》一書能被後代哲人與文人所讚許與喜愛，除其義理深邃玄奧，文句玲瓏活潑，內七篇義理前後連貫，互相輝映亦是一大特色。單看一篇，字句燦若雲錦，舉例別出心裁；七篇合看，自成系統，語語見道。這是對《莊子》內七篇的高度肯定。

對於這三個問題，劉笑敢先生認為「內篇應為莊子本人之作」²⁶，劉先生從內七篇中找出在「語言形式或思想觀點明顯相同或相通的材料」並將它全部羅列出來，得到二十六例，他認為足以證明「內七篇思想上大致是一個整體，且應為一人之所作」。只是因為觀念討論的階次，劉先生又將內七篇之思想發展設定了一個先後的次序，他說：「〈人間世〉、〈養生主〉是莊子思想發展前期的作品，〈應帝王〉、〈德充符〉是莊子思想發展趨向成熟的作品，〈大宗師〉、〈齊物論〉、〈逍遙遊〉則是莊子思想成熟期的代表作。」²⁷這個看法為莊學的研究提供了一個極有價值的參考觀點。

在內七篇之中，〈養生主〉一文的篇幅最少，結構最為精簡，文字最為洗鍊，雖然篇幅不長，但其中蘊含的義理卻頗為精要，唐君毅先生曾說：「此〈養生主〉之文不多，然無其字句，加以前後貫通而論，則亦不甚易。」²⁸高柏園先生也說：「《莊子·養生主》在內七篇中篇幅最少，但是其中義理卻頗為精要，吾人實可由〈養生主〉之探討，掌握莊學之精神。」²⁹葉舒憲先生也讚美說：「實為七篇

²⁵ 陳德和，《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》，台北：文史哲出版社，1993年，頁3。

²⁶ 參閱劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988年，頁3-28。

²⁷ 同註26，頁28。

²⁸ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇(一)》，台北：臺灣學生書局，1992年，頁356。

²⁹ 高柏園，〈莊子養生主篇析論〉，《鵝湖月刊》第178期，1990年4月，頁23。

中最为精鍊的哲理散文之標本。」³⁰因為它的重要性，歷代以來的學者對其做的探討成果相當豐碩，甚至有學者獨排眾議，主張莊子思想當以〈養生主〉為中心，如周策縱先生說：「我讀〈養生主〉篇後，更加強了以前提到過的看法，就是：深覺其為莊子思想的中心，主旨極重要，綱領最完備，結構最嚴密，寓事設辭又最簡潔恰當，寄意無窮。」³¹這是對〈養生主〉一文的高度肯定。曾昭旭先生也說：「內七篇中，〈逍遙遊〉提示境界(譬若本體論)，〈齊物論〉以下五篇皆工夫論，而以〈養生主〉為首以提點工夫之綱領(主即綱領也)，其他四篇為綱領之應用以解消生命之負累。」³²〈養生主〉作為內七篇的提點工夫之綱領，其重要性不言可喻。陳德和先生說：

〈養生主〉在莊子內七篇中無疑是最精鍊工整者，它開宗明義即將問題挑明隨即又點出癥結之處及其化解之道，開始短短數行中，已然將一篇義旨做完全地交代，接著四則寓言又富節奏性地分進合擊而克成通章道理，其義境和文采兼具的書寫特色更不在話下，結尾則簡潔有力地呼應首段並總收全文，其中「火傳也不知其盡也」尤其深得「養生」大義。做為一種充滿生命智慧之暗示和啟迪的文章，〈養生主〉無疑是篇經典之作。³³

〈養生主〉作為充滿生命智慧的經典之作，對於紛擾不安的現代社會能提供心靈上的安頓，可以成為吾人生命中的活水源頭。因此筆者認為〈養生主〉一文非常切合現代的生命教育，深入研究〈養生主〉的思想可以對當代中學的教育有所啟發。

³⁰ 葉舒憲，《莊子的文化解析——前古典與後現代的視界融合》，武漢：湖北人民出版社，1997年，頁473。

³¹ 周策縱，〈《莊子·養生主》篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第2期，1992年3月，頁35。

³² 曾昭旭，〈莊子養生義釐定——從〈養生主〉首兩段之疏解切入〉，高雄師範大學編，《「道家、道教養生學術研討會」論文集》，高雄：春暉出版社，2008年7月，頁304。

³³ 同註19，頁138-139。

因此本篇論文以《莊子·養生主》為主要論述對象，試圖從莊子的觀點與立場，將莊子的生命智慧融入在現代的校園之中，幫助筆者在教育的場域中能去除內心的窒礙，找到安生立命的真常價值，進一步發掘生命的意義，享受自在自得的人生。

二、研究材料

本論文研究方向主要以《莊子·養生主》為主軸，遇到有研究之必要時會兼及《老子》和《莊子》一書中「養生」之相關論述，³⁴希望能夠回歸文獻本身，順其文章脈絡，暢其義理疏解，通其哲學意涵，達其生命實踐。對於莊子的生平與成書的年代考證等文獻學的討論，則不在本文的研究範圍之內。

(一)專書部分

1、在莊子方面，研究的材料大致採用清代郭慶藩編、王孝魚整理點校的《莊子集釋》³⁵一書為主要依據，此版本輯錄晉代郭象之《莊子註》、唐初成玄英之《莊子注疏》、唐代陸德明之《經典釋文》，是目前坊間較為流通的版本。當然歷代以來對《莊子》的注疏多不勝數，通過名家注疏可以幫助吾人窺知其玄義之所在，宋代林希逸的《南華真經口義》³⁶、明代釋德清的《莊子內篇注》³⁷、清代王夫之《莊子通·莊子解》³⁸、宣穎《莊子南華經解》³⁹、王先

³⁴ 戚禎砮說：「有關於『養生』的論述在《莊子》一書中很多，內、外、雜篇隨處可見。……大致共有十六篇，茲詳列如下：內篇：〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉、〈德充符〉、〈大宗師〉、〈應帝王〉。外篇：〈在宥〉、〈天地〉、〈天道〉、〈天運〉、〈刻意〉、〈繕性〉、〈達生〉。雜篇：〈庚桑楚〉、〈外物〉、〈讓王〉。」戚禎砮，《《莊子》養生哲學探析》，東吳大學哲學系碩士論文，2007年，頁6。

³⁵ 郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，台北：華正書局，1979年。

³⁶ 林希逸，《南華真經口義》，嚴靈峰(編)，《無求備齋莊子集成初編》，台北：藝文印書館，1972年。

³⁷ 釋德清，《莊子內篇注》，台北：廣文書局，1991年。

³⁸ 王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局，1995年。

³⁹ 宣穎著、王輝吉校，《莊子南華經解》，台北：宏業書局，1977年。

謙《莊子集解》⁴⁰等等，都是對吾人印象深刻而有所啟發者。

文中在論述莊子思想時，會涉及老子《道德經》之思想，筆者亦參酌唐代杜光庭的《道德經廣聖義疏》⁴¹、宋代林希逸的《老子口義》⁴²、明代釋德清的《道德經解》⁴³、清代王夫之的《老子衍》⁴⁴……等，多家注疏著書。

至於當代學者的文本注釋，更是吾人進行論文研究時的重要資源，特別是王邦雄先生的《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》⁴⁵和《老子道德經的現代解讀》⁴⁶、王邦雄先生和陳德和先生合著的《老莊與人生》⁴⁷、張默生先生的《莊子新釋》⁴⁸、黃錦鉉先生的《新譯莊子讀本》⁴⁹、陳鼓應先生的《莊子今注今譯》⁵⁰與《老子今註今譯及評介》⁵¹、陳冠學先生的《莊子新注》⁵²等等，莫不讓吾人獲益良多。關於《莊子》思想的詮釋除了依循章句的注解形式外，在當代學人的著作中更有以哲學式的組織架構呈現者，如方東美先生、牟宗三先生、唐君毅先生、徐復觀先生、王邦雄先生、高柏園先生、陳德和先生、陳鼓應先生、劉笑敢先生等等，都有精闢且精彩的見解，並有相關的專書出版，提供了吾人豐富的研究資源。

⁴⁰ 王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書，1979年。

⁴¹ 杜光庭，《道德經廣聖義疏》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，台北：藝文印書館，1965年。

⁴² 林希逸，《老子口義》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，台北：藝文印書館，1965年。

⁴³ 釋德清，《老子道德經憨山註》，台北：新文豐出版公司，1973年。

⁴⁴ 王夫之，《老子衍》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，台北：藝文印書館，1965年。

⁴⁵ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版，2013年。

⁴⁶ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2010年。

⁴⁷ 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年。

⁴⁸ 張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1993年。

⁴⁹ 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2006年。

⁵⁰ 陳鼓應，《莊子今注今譯》，台北：臺灣商務印書館，2011年。

⁵¹ 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，台北：臺灣商務印書館，1970年。

⁵² 陳冠學，《莊子新注》，台北：東大圖書，1989年。

2、關於教育方面，筆者參酌陳德和先生《台灣教育哲學論》⁵³、鈕則誠先生《生命教育概論——華人應用哲學取向》⁵⁴、《生命教育——學理與體驗》⁵⁵與《生命的學問——反思兩岸生命教育與教育哲學》⁵⁶、林治平等著《生命教育之理論與實踐》⁵⁷、Nel Noddings 著/曾漢塘·林季薇譯著《教育哲學》⁵⁸、何琦瑜·鄭一青等著《品格決勝負——未來人才的秘密》⁵⁹等相關著作。

(二)期刊論文與研究論文

學報期刊中的論文亦是專業的研究中不能疏忽者，有關〈養生主〉之論文期刊不少，王邦雄先生的〈莊子系列(三)——養生主〉⁶⁰、周策縱先生的〈《莊子·養生主》篇本義復原〉⁶¹、姜聲調先生的〈《莊子·養生主》綜論〉⁶²、高柏園先生的〈莊子養生主篇析論〉⁶³、陳德和先生〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉⁶⁴、曾昭旭先生〈莊子養生義釐定——從〈養生主〉首兩段之疏解切入〉⁶⁵等相關期刊，都提供了精闢的見解，對筆者研究〈養生主〉一文時有所啟發。

學位論文的部分有王秀蔥《莊子的養生思想》⁶⁶、李惠菁《「緣督以為」

⁵³ 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年。

⁵⁴ 鈕則誠，《生命教育概論——華人應用哲學取向》，台北：揚智文化，2004年。

⁵⁵ 鈕則誠，《生命教育——學理與體驗》，台北：揚智文化，2004年。

⁵⁶ 鈕則誠，《生命的學問——反思兩岸生命教育與教育哲學》，台北：揚智文化，2010年。

⁵⁷ 林治平等，《生命教育之理論與實踐》，台北：心理出版社，2004年。

⁵⁸ Nel Noddings 著/曾漢塘·林季薇譯，《教育哲學》，台北：弘智文化，2000年。

⁵⁹ 何琦瑜、鄭一青等著，《品格決勝負——未來人才的秘密》，台北：天下雜誌公司，2004年。

⁶⁰ 王邦雄，〈莊子系列(三)——養生主〉，《鵝湖月刊》第18卷第8期，1993年2月。

⁶¹ 周策縱，〈《莊子·養生主》篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第2期，1993年3月。

⁶² 姜聲調，〈《莊子·養生主》綜論〉，《慶祝黃錦鉉教授九秩嵩壽論文集》，台北：洪葉文化，2011年。

⁶³ 高柏園，〈莊子養生主篇析論〉，《鵝湖月刊》第178期，1990年4月。

⁶⁴ 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。

⁶⁵ 曾昭旭，〈莊子養生義釐定——從〈養生主〉首兩段之疏解切入〉，高雄師範大學編，《「道家、道教養生學術研討會」論文集》，高雄：春暉出版社，2008年7月。

⁶⁶ 王秀蔥，《莊子的養生思想》，華梵大學哲學系碩士論文，2007年。

之養生觀——《莊子·養生主》文本結構的詮釋與分析》⁶⁷、林育慶《《莊子·養生主》研究》⁶⁸、林芸年《莊子〈齊物論〉之真諦》⁶⁹、林汝黛《老子哲學的現代詮釋——以生命教育為探討核心》⁷⁰、紀毓玲《莊子養生思想》⁷¹、陶中強《莊子養生之道——養生主研究》⁷²、黃憶佳《由養生主看莊子的養生觀》⁷³、戚禎砒《《莊子》養生哲學探析》⁷⁴、張金枝《《莊子》養生思想的形神關係》⁷⁵、蔡影娜《《莊子·養生主》義旨探微》⁷⁶、戴碧燕《《莊子》養生思想及其現代意義研究》、盧建潤《莊子養生思想研究》⁷⁷、謝慧芬《先秦養生思想》⁷⁸、謝靜惠《莊子養生主研究》⁷⁹、鍾倍祺《《莊子·養生主》思想之研究》⁸⁰、薛毓雲《《莊子》養生論與其現代應用之研究》⁸¹、戴碧燕《《莊子》養生思想及其現代意義研究》⁸²等相關論文，亦是筆者予以留意，而互有參酌。

⁶⁷ 李惠菁，《「緣督以為」之養生觀——《莊子·養生主》文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2007年。

⁶⁸ 林育慶，《《莊子·養生主》研究》，中正大學中文系碩士論文，1999年。

⁶⁹ 林芸年，《莊子〈齊物論〉之真諦》，東海大學哲學系碩士論文，2012年。

⁷⁰ 林汝黛，《老子哲學的現代詮釋——以生命教育為探討核心》，南華大學哲學系碩士論文，2010年。

⁷¹ 紀毓玲，《莊子養生思想》，高雄師範大學國文系碩士論文，2004年。

⁷² 陶中強，《莊子養生之道——〈養生主〉研究》，華梵大學哲學系碩士論文，2007年。

⁷³ 黃憶佳，《由養生主看莊子的養生觀》，輔仁大學中文系碩士論文，2002年。

⁷⁴ 戚禎砒，《《莊子》養生哲學探析》，東吳大學哲學系碩士論文，2007年。

⁷⁵ 張金枝，《《莊子》養生思想的形神關係》，華梵大學哲學系碩士論文，2012年。

⁷⁶ 蔡影娜，《《莊子·養生主》義旨探微》，華梵大學哲學系碩士論文，2012年。

⁷⁷ 盧建潤，《莊子養生思想研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1996年。

⁷⁸ 謝慧芬，《先秦養生思想》，中山大學中文系碩士論文，2000年。

⁷⁹ 謝靜惠，《莊子養生主研究》，文化大學哲學研究所碩士論文，1992年。

⁸⁰ 鍾倍祺，《《莊子·養生主》思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2001年。

⁸¹ 薛毓雲，《《莊子》養生論與其現代應用之研究》，銘傳大學應用中文學系碩士論文，2006年。

⁸² 戴碧燕，《《莊子》養生思想及其現代意義研究》，高雄師範大學中文系碩士論文，2006年。

第三節 研究方法與架構

一、研究方法

論文的完成，首先必須先有方向之選擇，其次在思路之陳述必依循客觀之方法，以期能妥善運用所有相關之材料，最後能充分實現理論之建構。對此，高柏園先生曾說：

研究方法是吾人為達到某一相應之目的或要求而有的一組操作程序。……人之所以要提出並使用方法，乃是因為人之有限性使然。此中之有限性可有二義，其一是人無法如上帝一般，當下完全掌握一切，而人身為一有限性之存在，則必有其形體即能力之限制，是以不得不提出並使用方法，以助成自身目的之達成。其二是方法之所以提出，乃是相應於某個目的或目標以為其動力，而吾人之目的總是諸多可能目的之一，是以吾人在選擇某一目標時，即表現出吾人特有之重要感與價值觀，此即表現出人的有限性與特殊性，而方法之所以可能，亦正立基於這種特有之重要感與價值觀之上。⁸³

職是之故，本文的哲學研究設定以〈養生主〉為目標，乃是思索生命意義的問題意識下，以〈養生主〉核心，擴展至內七篇之其他篇章；其次是因〈養生主〉之義理，能提供筆者在面對教育場域之困境時，幫助自己從另一層次思考問題，進而獲得解決的方法。至於莊子思想之其他篇章，筆者期待日後有機會時會進一步的探討。

本論文主要是依據傅偉勳先生在 1989 年〈創造的詮釋學及其應用——中

⁸³ 參閱王邦雄等編著《中國哲學史》，台北：國立空中大學，1998 年，頁 13。

國哲學方法論建構試論之一〉所提出之「創造性詮釋學」的方法，⁸⁴來解析文本的意義、判讀文本的義理。傅先生提出創造詮釋學的一大特色是「層面分析法」，分別為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」及「創謂」等五大辯證層次。

第一、「實謂」層次：我們探問「原作者（或原典）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校讎學課題。

第二、「意謂」層次：我們改問：「原思想家（或原典）想要表達甚麼，或他所『實謂』著的真正意思是什麼是甚麼？」通過語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，我們設法儘量「如實客觀地」理解詮釋原典的內在意義或原作者所意向著的原原本本的意思。

第三、「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「他所說過的可能蘊含是甚麼？」此層的首要工作，即在通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，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。

第四、「當謂」層次：我們探問：「原思想家或原典（本來）應當表達甚麼？」或「創造的詮釋家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想？」我們在這層次，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，依據我們通過思想史的探討，中外哲學與詮釋學的方法論鑽研，以及我們自己多年積下的詮釋學體驗與心得，對於原典或原思想家的思想表達建立一種具有獨創性的詮釋學洞見與批判，設法掘發原思想體系表面結構底下的深層結構出來。

⁸⁴ 參閱傅偉動，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1993年，頁220-221。

第五、「創謂」層次：「為了解決原思想家未能完成的思想課題，我現在必須『創謂』甚麼？」創造的詮釋學家之所以具有詮釋學的創造性，端在他能從「當謂」層次上進「創謂」層次的思維歷程之中必然形成的自我轉化，即從批判的繼承者轉變成為創造的發展者，不但講活了原思想，還能徹底解消原有思想的任何內在難題或實質性矛盾，只有在「創謂」層次，創造的詮釋學才真正彰顯它的功能功效出來。⁸⁵

依據傅先生的主張，筆者在前三章對〈養生主〉做基本討論時，以郭慶藩編、王孝魚整理的《莊子集釋》作為文獻依據，從文本的字句切入，思索「莊子在〈養生主〉一文中說了什麼？」「莊子想要表達什麼？」除第一手的文獻原典，筆者再參照前輩專家的注疏與專書，對莊子的義理思想進行推論與解釋，希望能爬梳箇中意涵，進一步揣摩「莊子在〈養生主〉中想說的可能蘊涵是什麼？」期許自己能發掘出〈養生主〉幽而未明的想法。在第四章〈〈養生主〉在國中校園教育實踐之啟示〉，筆者進一步思索，莊子如果在現代的校園中「莊子應當說出什麼？」「現在必須實踐什麼？」開發出具有時代意義的詮釋。本文希望能在對〈養生主〉文本的詮釋時，不只做到在「實謂」、「意謂」及「蘊謂」的基礎層次，充分掌握文獻，做系統性的論述；更期待自己能進一步達到「當謂」及「創謂」的詮釋目標，將莊子的思想融入筆者的生活之中，能真正體悟莊子的生命智慧。

二、研究架構

本文〈《莊子·養生主》教育實踐——以當前國中校園為例〉有系統之詮釋、探討其寫作架構茲分為五章：

第一章緒論，第一節先說明研究動機與目的，第二節說明研究範圍與材

⁸⁵ 同註 84，參閱頁 229-240。

料，緊接著第三節說明研究方法與架構說明。

第二章第一節先說明〈養生主〉篇名的釋義，接著解析〈養生主〉一文的思想架構，最後在針對〈養生主〉的主題一一探討。

第三章第一節在爬梳〈養生主〉的思想義理，接著第二節針對〈養生主〉中的四個寓言故事一一探討其所蘊含的生命哲學，了解〈養生主〉實踐工夫之可能。在研究的過程中，盡可能做到「以莊解莊」或「以老解莊」，做出合乎莊子思想的詮釋。

第四章在探討〈養生主〉作為國中校園教育實踐之基礎、啟發與考驗，說明莊子的思想在現代國中校園教育實踐之可能，從現代教育理論中的適性教育與生命教育去分析與討論四個寓言故事中所蘊藏的思想哲理，最後說明可能會面臨的挑戰，提供筆者與教育工作者在校園與班級當中可以有不同層面的思考。

第五章為結論，總結與回顧。

第二章 〈養生主〉之思想架構

第一節 〈養生主〉篇名釋義

想要了解〈養生主〉的思想內涵，首先要從探析篇名開始，成玄英說：「內篇理深，故每於文外別立篇目，郭象仍於題下即注解之，〈逍遙〉、〈齊物〉之類是也。自外篇以去，則取篇首二字為其題目，〈駢拇〉、〈馬蹄〉之類是也。」¹依據成玄英的看法，〈駢拇〉、〈馬蹄〉等外篇的篇名和同樣是先秦的典籍《論語》、《孟子》一樣，皆是取篇首的二到三字為篇名，篇名和文章主旨沒有關係；〈逍遙〉、〈齊物〉等內七篇的篇名，在「文外別立篇目」，顯然篇名就與該篇的主旨有所關聯，所以〈養生主〉這三個字的篇名理應有更深一層的解讀。

歷代以來的篇名意涵歷來的探討和結論眾多，雖然判讀各有不同，大抵來說，可以統合為三種解讀：一是養「生之主」，二是「養生」主，三是統合上述二說，歸結為：「養生」之主，在養「生主」。² 題旨的確認，同時將是詮釋方向的標示，以下整理前代哲人與當代學者的看法，來呈現〈養生主〉題意的不同見解。

(一) 養「生主」——

解讀為養「生主」者，顯然認定莊子是把解釋的重點集中在「生命主體」的議題上，這包括對「生命主體」理當如何調理方得以完全地養育護持等等的考量。

¹ 郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，台北：華正書局，1979年，頁30。

² 吳怡先生認為只有兩種解讀，他說：「本篇題名『養生主』，是養生之主的意思，『養生之主』有兩義：一是『養生』之主，……另一是養『生之主』，即養『生命之主體』，是指本性，或精神。」吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北市：三民書局，2000年，頁123。而筆者採用王邦雄先生解析〈養生主〉篇旨的觀點，歸結為三種解讀，他說：「千年解莊傳統，有此三說並列，第三說統括前二說，較能凸顯本篇之題旨要義。」王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2013年，頁149。

³下文僅就林希逸、王夫之、唐君毅先生與陳鼓應先生四人作說明：

1.林希逸《南華真經口義》說：「主，猶禪家所謂『主人公』也。養其主此生者，道家所謂『丹基』也。」⁴「主人公」為禪宗用語，意思為人人本具之佛性；「丹基」為道教的用語，為道教修煉的根本。林希逸認為〈養生主〉的「主」字與佛教的「主人公」、道教的「丹基」都是指最要的根本之意，或者可以理解為「主宰」。養「生之主」即是涵養生命的主宰。

2.王夫之《莊子解》說：

形，寓也，賓也。心知寓神以馳，役也；皆吾生之有而非生之主也。以味與氣養其形，以學養其心知，皆不恤其主之亡者也。其形在，其心使之然，神日疲役、以瀕危而不知，謂之「不死奚益」。而養形之累顯而淺，養知之累隱而深。……養生之主者，賓其賓，役其役，薪盡而火不喪其明；善以其輕微之用，遊於善惡之間而已矣。⁵

王夫之將「形」解釋為有限的形軀，認為是每個人「生之有」，雖有其價值存在，但只是表象的暫存而已，所以形和心知都不是生命的本質——生之主，吾人要存養的是精神生命，精神生命不會因形體的衰敗而消失。

3.唐君毅先生在《中國哲學原論》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。此調理之道，即所以養為吾心知之原之生命主體，亦即所以養此心知。通觀此篇全文，自是貴生，

³ 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141。

⁴ 林希逸，《南華真經口義》，嚴靈峰（編），《無求備齋莊子集成初編》，台北：藝文印書館，1972年，頁123。

⁵ 王夫之，《莊子解》，台北：里仁書局，1995年，頁30。

然尤貴此心知之行于生命之中，而于與生相反之死，則當不見其是死。故與齊物論之重靈台之心知之通物我，知是非，而不見利害生死之旨，亦正相照應。⁶

唐君毅先生指出〈養生主〉主要是論每一個人的生命與心知之關係，他將心知當作生命的主體，「養生主」就是養此心知，藉由此心知做消解工夫，生命自然得到調理之道。

4.陳鼓應先生在《莊子哲學探究》一書說：「養生主篇，主旨在說護養生之主——精神，提示養神的方法莫過於順任自然。」⁷在《老莊新論》又說：

〈養生主〉——護養生之主，是強調精神生命的重要性。生命（「生」）是由形、神組合成的。莊子學派在〈達生〉篇發揮了「形全精復」的思想，認為「養形必先之以物」，「有生必先無離形」，可見，莊子學派重視「物」和「形」，並強調一個人當在「物」、「形」基礎上發展其內在生命。⁸

陳鼓應先生說「護養生之主」，即保護涵養此「生之主」，「生之主」亦即生命的主體，他將精神生命視為吾人生命之所在的主體。雖然精神生命是是生命的主體，但是生命更是由形和神組合成的，因此他說「養形必先之以物」，要在形體和精神並存的基礎下發展內在的生命。

(二)「養生」主——

姜聲調先生將「『養生』主」仔細歸納，得出五種觀點：「養生之主旨、養生之主宰、養生之精神、養生之天性(養生命、天性)、養生的基本理論與方法」⁹。

⁶ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇(一)》，台北：臺灣學生書局，1992年，頁356。

⁷ 陳鼓應，《莊子哲學探究》，台北：日盛印製廠，1975年，頁2。

⁸ 陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書公司，1995年，頁170。

⁹ 參閱姜聲調〈《莊子·養生主》綜論〉，《慶祝黃錦鉉教授九秩嵩壽論文集》，台北：洪葉文化，

而陳德和先生則將「『養生』主」再分為「『養生』為主」和「『養生』之主」，前者蓋謂本篇所重乃在「養生」，後者則以為是在強調「養生」的主要道理或重要方法。¹⁰下文僅就郭象、陸德明、王先謙、與牟宗三先生四人作說明：

1. 郭象《莊子註》、陸德明《經典釋文》

郭象注：「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》：「養生以此為主也。」¹¹

郭象所說的「生以養存」意指吾人的「生命之全貌」或「生命之本質」¹²，一定要經過「養」才得以存在，所以能夠將「生」養好，是極其重要的道理，因此郭象說「養生者理之極也」。倘若養生之理極其重要，不可忽略，該如何「養」才能恰如其分？「以養傷生」，亦即養生過當，依道家思想推論就是不合乎自然，因此我們可以得知恰如其分的養，就是要符合「自然」的原則。

《道德經·第二十九章》說：「是以聖人去甚，去奢，去泰。」¹³此處「甚」即過當之意，王邦雄先生解釋說：「此三者一如無心、無知、無為，要天下人不為己甚，別過分，也不要越界，不過於奢侈，也不求享樂，道法自然而已！」¹⁴此說意謂凡事皆有分際，逾越了分際，即是過分，過分即不自然，在生活中過分奢侈與享樂，皆是不合自然之法則。另外《莊子·天道》也說：「斲輪，徐則甘而不固，疾則苦而不入。不疾不徐，得之於手而應於心，口不能言，有數存焉於其

2011年，頁493-520。

¹⁰ 同註3，頁141。

¹¹ 同註1，頁115。

¹² 黃憶佳先生說：「以『生命之全貌』及『生命之本質』來理解《莊子》養生之『生』，是較為恰當的。……『生命之本質』是莊子使用『生』字最深刻獨到的用法，生命本質之完成更是莊子思想之終極關懷。」黃憶佳，《由養生主看莊子的養生觀》，輔仁大學哲學系碩士論文，2002年，頁9。

¹³ 釋德清，《老子道德經憨山註》，台北：新文豐出版公司，1973年，頁87。

¹⁴ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2010年，頁137。

間。」¹⁵善斲輪者，輪子的軸線不能太緊，亦不能太鬆，不刻意，不勉強，就是符合「自然」之道。回到〈養生主〉一文，第二段中庖丁解牛之「依乎天理，劈大隙，導大窾。」此處「天理」非儒家所說之天道，而是自然之意。所以陳冠學先生說：「主，即今語原則原理。養生主，即是養生的原理原則。……在莊學，養生的原則，簡單的說，無非『自然』兩字。人既出於自然，便不能違離自然。」¹⁶「自然」是莊子養生思想的原理原則，人的一切行為都不應違背自然之原則。

陸德明的詮釋「養生以此為主」，承接著郭象之意，吾人可以理解為「養生之主旨」或「養生的基本理論與方法」。綜合兩人的意思，郭象認為存養生命的基本理論或方式不外是循理之自然而已，將「生」與「養」兩者並存，要使兩者達於平衡，才是養生的合宜之道。養生的最高境界，不管是身體的健康，或心靈的健康，就是不能過分，要做到恰到好處。

2. 王先謙先生在《莊子集解》說：「順事而不滯於物，冥情而不撓其天，此莊子養生之宗主也。」¹⁷王先生指出對於事，人應當順勢而為，就如同水性方圓隨器，不滯礙於外物，契合於情而不擾亂人之天性，這是莊子養生的宗旨。這段話，程兆熊先生也做了以下的詮釋：「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，這便是養生為主。」¹⁸程先生所說「生活在生活之中，工作在工作之內」，點出了現代人病痛之根源，工作成為賺錢的手段，生活只為了延續生命，生命成為一種負擔，如何找回生命最初之自己？就在工作與生活之中，在生活中享受生活的樂趣，在工作中享受工作的成就感，讓生命不受外物所牽絆，生命的意義只在生命之中尋求，這就是養生的宗旨。

¹⁵ 同註 1，頁 491。

¹⁶ 陳冠學，《莊子新注》，台北：東大圖書公司，1989 年，頁 167。

¹⁷ 王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書公司，1979 年，頁 26。

¹⁸ 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，台北：明文書局，1985 年，頁 342。

3. 牟宗三先生在《才性與玄理》一文說：

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。此工夫正代表一逆提逆覺之精神生活，此即所謂「逆之則成仙成道」也。道家，工夫自心上作，而在性上得收穫。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。……從此作虛靜渾化之玄冥工夫，始至天人、至人、神人之境，而養生之義亦攝於其中矣。此為道家養生之本義。至於落在自然生命上，通過修練之工夫，而至長生、成仙，則是順道家而來之「道教」，已落在第二義。當然此第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。嵇康之〈養生論〉卻正是自此第二義上著眼。……「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。¹⁹

牟宗三先生認為〈養生主〉為道家養生的本義，而「養生」又有第一義和第二義之區別，第一義是精神境界的展露，不是追求成仙，而是成聖、成真人、成至人，通過心的致虛守靜的工夫，開啟精神境界。這個境界代表吾人生命的智慧，代表生命永恆的發現，它不是「形」(body)的問題，它是精神境界的問題，牟先生認為它真正的作用在精神層面。

是否可能從第一義的精神境界帶出第二義延年益壽的好處呢？從現代人的生活來看，這是有可能的，例如：一個懂得致虛守靜的人，他的生命會比較從容，比較悠游自在，在這個緊張忙碌的社會中，相對之下，他會比較容易調適自己，不會永遠那麼緊張，比較容易長壽。相反的，會得到精神官能症的人，他的心情從緊張到焦慮，焦慮到最後變成症狀，就如同莊子在〈在宥〉中所說：「人心排

¹⁹ 牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1989年，頁207-209。

下而進上，上下囚殺，淖約柔乎剛彊。廉劇彫琢，其熱焦火，其寒凝冰。其疾俛仰之間而再撫四海之外，其居也淵而靜，其動也懸而天。」²⁰這段話就是在說明一個人心情容易受外在環境牽引而有高低的起伏變化，最後把自己弄得憔悴不堪，情緒的過度變化，不但傷到自己，更波及到旁人。

莊子所擔心的，並不是吾人產生種種不同的情緒反應，而是吾人往往會因固執而掉入得失計較的泥沼中，而無法自拔，導致情緒的過度變化和投射，這個結果不但傷害了自己，同時也波及旁人，造成周遭的人不適與困擾。就如同王叔岷先生將「養生」和「達生」視為一體兩面，並認為生命應該先「達」後「養」，他說：「案外篇有〈達生〉，能達生者，始可與言養生。」²¹王先生指出通達心境方可護養生命，倘若要滿足生之所欲，必先忘卻於死亡的威脅，消泯對不可知現象的恐懼，才能真正由內而外的暢達情神，表達出心靈的養護更甚於形軀的護養觀。因此可推證，現代人是可通過達到第一義的精神境界而帶出第二義延年益壽之好處的。

(三)「養生」之主，在養「生主」——

最早提出「養生」之主，在養「生主」的是明朝釋德清，他說：

此篇教人養性全生。以性乃生之主也。意謂世人為一身口體之謀。逐逐於功名利祿。以為養生之策。殘生傷性。終身役役而不知止。即所謂迷失真宰。與物相刃相靡。其形盡如馳而不知歸者。可不謂之大哀耶。故教人安時處順。不必貪求以養形。但以清淨離欲以養性。此示入道之功夫也。²²

釋德清以「全生」說「養生」，而以「養性」說養「生之主」，可知「性」

²⁰ 同註 1，頁 371。

²¹ 王叔岷，《莊子校詮(上冊)》，台北：中央研究院歷史語言所，1994 年，頁 99。

²² 釋德清，《莊子內篇註·養生主》，台北：廣文書局，1991 年，頁 1-2。

乃「養生主」之「主」，亦即釋德清所謂之「真宰」，非指形軀，而是主宰「形軀」之「主」。世人為了滿足形軀的欲望，終日汲汲營營於追求功名利祿，迷失了自己的本性，斲傷了「真宰」，殘害了自己生命的本質，因此釋德清提出養生最好的方法就是以「清淨離欲」作為「養性」的工夫。釋德清又說：

謂世人迷卻真宰，妄執血肉之軀為我，人人只知為一己之謀，所求功名利祿以養其形，戕賊其真宰而不悟，此舉世古今之迷，皆不知所養耳！若能養其生之主。則超然脫其物欲之害，乃可不虛生矣。果能之養生之主，則天真可復，道體可全，此得聖人之體也。²³

釋德清就「養生之主」言，強調血肉形軀之我並非「真宰」，盲目投入的結果，將會「戕賊其真宰」，徒增「物欲之害」。釋德清所謂的「真宰」，是真常自性；從真常心入道，才是得「養生之主」真諦。周策縱先生也說：「〈養生主〉應解作既是『養生』之主，亦是『養』『生之主』。正如〈齊物論〉既可解作『齊物』之論，亦可解作『齊』『物論』，兩者兼該，意義才完備。」²⁴《莊子》一書正是義理如此深邃玄奧，文字如此活絡玲瓏，導致後代哲人就〈齊物論〉與〈養生主〉在篇名的解讀上，產生了不同的看法。

上述列舉前輩學人對〈養生主〉篇旨的詮釋，一是養「生之主」，二是「養生」主，三是統合上述二說，歸結為「養生」之主，在養「生主」。〈養生主〉大抵上可歸納出三種篇旨，但各自又有不同的解讀，吾人在理解時當以何者為依歸？是否能有一種解讀較為精闢而精準？吾人認為陳德和先生的詮釋可謂統合各家之言，最周全而深入，陳先生認為當以「『養生』主」為準，他說：

理由是它可以將「養『生主』」包括在內，但「養『生主』」未必能有「『養

²³ 釋德清，《莊子內篇註·大宗師》，台北：廣文書局，1991年，頁2-3。

²⁴ 周策縱，〈《莊子·養生主》篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第2期，1992年3月，頁16。

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『生之主』」的道理。反過來看，題旨要是「養『生主』」的話，那麼如果我們只熱衷於生命主體之何所是、何所顯的探討而不及於其它，其實也不為過，因為此生命主體是如何成為我們生命意義和生活目的的活水源頭，這並不一定是「養『生主』」這個題旨的必要範圍。由上可見，「養『生主』」的題意，並不及「『養生』主」的豐富，至於莊子之做〈養生主〉，顯然又不只是著墨在「生命主體」的定位定調而已，所以兩者之間誰較合於莊子原先的想法，對證之下當可思過半矣。²⁵

陳先生的這一番話可謂是〈養生主〉題旨之詮釋最客觀、最周詳之注解，吾人必須先有「『養生』為主」的體認，即能在生活中體察到生命的意義，自然就會產生「『養生』之主」的需求，接著會經由功夫和體會去印證「養『生之主』」的道理。此說意謂著當吾人能夠體察「『養生』主」的重要性，自然就會進一步去實踐「養『生主』」，所以就〈養生主〉題旨來說「『養生』主」的涵義最豐富，也最為精要，能直指內容之核心精神。

²⁵ 同註 3，頁 142-143。

第二節 〈養生主〉文章架構

〈養生主〉一文篇幅雖短，但從文章架構的分段上來看，便已有三段、四段與五段之說等分歧說法，分段之差異，主要是涉及其對〈養生主〉義理結構之理解。蔡宗陽先生贊同四段之說，他說：

養生之道，本乎自然，故自然為〈養生主〉篇之主旨。〈養生主〉篇分為總論與分論，總論先正說為善無近名，再反說為惡無近刑，後以「緣督以為經」作立論，而「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」，皆源於自然之道。分論列舉三例證：以「庖丁解牛之術」，證「緣督以為經」；以「右師形殘，澤雉啄飲」，證「為惡無近刑」；以「秦失弔老聃」，證「為善無近名」；此皆循自然之理。²⁶

蔡先生的四段說法分為總論和分論，和五段之分的差別在於將「右師形殘，澤雉啄飲」視為一段。但一般來說，分析〈養生主〉一文大多採用成玄英之說，而將文章分為五段，成玄英說：「舊來分此一篇為七章明義，觀其文勢，過為繁冗。今將為善合於第一，指窮合於老君，總成五章，無所猜嫌也。」²⁷成玄英主張七段之分太過繁冗，將「為善無近名，……可以盡年。」與「吾生也有涯，……殆而已矣。」合為一段；將「指窮於為薪，火傳也，不知其近也。」與「老聃死，……古者謂是帝之縣解。」合為一段，力主五段之說。

程兆熊先生和胡楚生先生亦贊同五段之說，但二人在第五段的理解不甚相同，程兆熊先生說：「在《莊子》一書中，〈養生主〉一文之結構，最為顯明：第一段為總綱，以後四段即為分疏與印證，此與〈逍遙遊〉和〈齊物論〉手法，全

²⁶ 蔡宗陽，《莊子之文學》，台北：文史哲出版社，1983年，頁158。

²⁷ 同註1，頁130。

不一樣。」²⁸胡楚生先生則說：「在第五段中，莊子藉著『老聃死，秦失弔之』的寓言，導引出養生者必須面對的終極關懷——勘破生死大關，才能徹悟生命的真諦，才能善盡養生的極則。因此，也才導引出『薪盡火傳』的結論。」²⁹程兆熊先生主張第一段為總綱，二至五段為分疏與印證，並無結語；胡楚生先生則表示第一段為總綱，二至四段是與總綱相呼應印證的譬喻，第五段則是結語。

陳鼓應先生在《莊子今註今譯》中表示：

首章提出「緣督以為經」是全篇的總綱，指出人生有涯而知無涯的境況中，當順循中虛之道，即順任自然之理。第二章，藉「庖丁解牛」的故事，以喻社會的複雜如牛的筋骨盤結；處理世事當「因其固然」、「依乎天理」，並懷著「怵然為戒」的審慎、關注的態度，且以藏歛為自處之道。第三章，分三段作喻，寫右師之介，乃屬自然之貌。這段要在破除形骸殘全的觀念。澤雉一小段，寫水澤裡的野雞，逍遙自在，若關在樊中，則神雖旺，卻不自遂。最後一段「秦失弔老聃」，寫人生在世，當「安時處順」，視生死唯一如，不為哀樂之情所困擾、所拘著。³⁰

雖然陳先生只將〈養生主〉一文分為三章論述，但其中之第三章又細分為三段，所以筆者亦將陳鼓應先生視為五段之說。

除了上述四段、五段之說外，亦有學者主張六段之說，陳品卿先生即贊成分為六段，他提出：

第一段自「吾生也有涯」起，至「可以盡年」止，此言順應自然法則，可以保身盡年，亦即養生主全篇之總綱——緣督以為經。第二段自「庖丁為

²⁸ 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，台北：明文書局，1985年，頁37。

²⁹ 胡楚生，《老莊研究》，台北：臺灣學生書局，1992年，頁189-190。

³⁰ 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2011年，頁92。

文惠君解牛」起，至「得養生焉」止，此以宰牛比喻養生。第三段自「公文軒見右師而驚」起，至「非人也」止，此以安於殘廢比喻養生。第四段自「澤雉十步一啄」起，至「不善也」止，此以澤雉不入樊籠比喻養生。第五段自「老聃死」起，至「古者謂是帝之縣解」止，此以達觀死生為養生之最高理解。第六段自「指窮於為薪」起，至「不知其盡也」止，此以薪火相傳，說明形體與精神之關係。……本篇首段為緒論，言養生之道。二、三、四段，舉例比喻養生之道。五、六段為結論。五段舉例說明達觀死生之理。六段說明吾人形體有盡，而精神永恆不滅也。³¹

陳先生將〈養生主〉分為六段，每一段皆緊扣著「養生」之主題，實可謂層層相扣。

筆者本論文贊同陳先生的分段，主張將〈養生主〉分成六段，但不同之處在筆者認為結論只在第六段，第五段還是例證之分論。筆者將全篇開頭從「吾生也有涯，……可以盡年。」列為首段，這短短五十八個字的理論性敘述，乃是開宗明義之語；最後十三個字「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」為第六段，呼應首段，文章前後呼應構成了〈養生主〉最重要的之思想展現。中間四段寓言故事的鋪寫，則寄存了深層意義，成為首尾思想之例證，「庖丁解牛」、「公文軒見右師」、「澤雉」以及「秦失弔老聃」，雖然內容有長有短，但在篇中的地位是不分軒輊的。

在論述的筆法上，筆者認為〈養生主〉一文是採「先總論——次分論——後結論」的論述方法，此點與張默生的主張略有不同，張先生說：「莊子的作品分數等，〈養生主〉屬第一等甲類作品，先總論，次分論，並無結論」³²。但筆者贊同張默生先生所說：「莊子的這類文章，重要部分在總論。總論中已將整個的

³¹ 陳品卿，《莊學研究》，台北：台灣中華書局，1982年，頁246-252。

³² 參閱張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1993年，頁1。

理論說完了，至於分論，亦不過用具體的例證，來分證總論中所歸結的重要之點。」

³³李勉先生也認為莊子作品分等第，〈養生主〉為第一等作品，李先生說：「第一等作品有總論分論，或總論在先，或總論在後，此等作品，先之以義理，繼之以例證，義理精覃，氣態宏衍，窮神變化，所謂汪洋自恣者也。」³⁴〈養生主〉一文之所以被讚譽為第一等的作品，除歸究其思想義理之精闢獨到，論證說理之環環相扣之外，其分段層次分明，結構嚴謹完整亦值得後人學習。以下筆者將分別就各段結構說明之：

第一段為總論，莊子由「吾生也有涯，而知也無涯」中，首先提出了「知」的問題，「養生」必須先面對「知無涯」的重要困境；面對人生的困境，莊子提出了「養生」的三個綱領，除消極性的輔助綱領「為善無近名」與「為惡無近刑」之外，更重要的是積極性的主要綱領「緣督以為經」。高柏園先生曾說：

王邦雄先生嘗以功夫與境界二義，解〈逍遙遊〉「至人無己，神人無功，聖人無名」。以此無己、無功、無名，非獨功夫之「無」之，而亦在其無之之後的境界。今吾人亦可類比此義，而謂「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」，此不但表詮無近刑名，緣督為經之工夫，同時亦顯無刑無名之無善無惡之超然，與緣督以為經之游刃有餘之逍遙境界。³⁵

王邦雄先生以〈逍遙遊〉為例，認為「無」不僅是工夫，更是境界。高柏園先生將觀念類推至〈養生主〉，主張「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」不僅是工夫，同時是逍遙之境界。中國哲學實屬生命的學問，其體用一如觀，主體是內在的依據，境界是通過工夫努力之後所達到的效果，境界中有工夫，工夫中有境界，境界是從工夫來的，工夫會開出境界，工夫是主體所給出的工夫，如

³³ 張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1993年，頁1-2。

³⁴ 李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北：台灣商務印書館，1973年，頁29。

³⁵ 高柏園，〈莊子養生主析論〉，《鵝湖月刊》第178期，1990年4月，頁28。

此一來主體、工夫、境界在哲學上可看成內在的依據、當下的實踐、證成的效果。筆者認為在此可將「緣督以為經」當作生命的主體，即內在的依據；「為善無近名，為惡無近刑」作為當下的實踐工夫，最後「保身、全生、養親、盡年」則是證成之效果。

在二至五段分論當中，各自出現了一個例證，前輩學人認為這四個例證分別闡明首段總論的某句義理。

程兆熊先生主張「第二段『庖丁解牛』係分疏和印證『緣督以為經』一語，第三段『公文軒見右師』則分疏和印證『為惡無近刑』；第四段『澤雉』則在解『為善無近名』之外；末段『老聃死秦失弔之』則分疏印證『全生盡年』之義，並總結全篇，以示養而無養，盡而無盡。」³⁶對此，周策縱先生有不同的看法，周先生表示「第二段『庖丁解牛』是用來說明『緣督以為經』和『可以保身』，第三段『公文軒見右師』則說明『可以全生』的觀念，第四段『澤雉』解說『可以養親』，第五段『秦失弔老聃』則解說『可以盡年』之意。」³⁷高柏園先生則指出「第四段『澤雉』一段則在兼說『為善無近名，為惡無近刑』之義，第五段『秦失弔老聃』為說『為善無近名』一義之具體展示。」³⁸筆者肯定程先生、周先生和高先生的觀點，建立一定對〈養生主〉文獻的理解，有關「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」和「保身，全生，養親，盡年」此二句，對比王邦雄先生的詮釋：「『右師之介』與『澤雉神王』這兩段寓言，印證了『為善無近名，為惡無近刑』的生命大智慧，兩段寓言與兩句義理，乃一體之兩面，不可分開求解。」³⁹由此可見，在義理上應該都視為一個整體，拆開而論，都不夠周詳，此點在第三章將有詳細論述。

³⁶ 參閱程兆熊，《道家思想——老莊大義》，台北：明文書局，1985年，頁37-39。

³⁷ 參閱周策縱，〈《莊子·養生主》篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第2期，1992年，頁24。

³⁸ 高柏園，〈莊子養生主析論〉，《鵝湖月刊》第178期，1990年4月，頁24-27。

³⁹ 同註2，頁166。

末段第六段「薪盡火傳」之結論，除呼應首段「生也有涯，而知也無涯」，亦呼應第五段之「安時而處順」。此外，陳啟天先生補充說：「此文猶謂以脂膏為薪火而燒盡，乃一種轉化，非消滅也。比喻人由生而死，亦不過一種轉化，不必悲也。如此解釋，始與上文『安時處順』之說相應。」⁴⁰陳先生主張最後一段的「薪盡火傳」是一種生命的轉化，吾人不必為生命由生到死的轉化感到悲傷，與第五段的「安時而處順」在義理上互相呼應。

綜合上述學者之意見，首段之總論，文字雖然簡潔精要，但可開展之義理卻廣博精深，所以造成學者們在分論與總論之間的關係雖各自表述，卻又言之成理。最後之結論雖僅十三個字，「薪盡火傳」可以是第五段「老聃死秦失弔之」之結語，亦是全文之總結，與首段前後呼應。至於各段之主題，將在下節中有詳細之探討。

第三節〈養生主〉主題探討

〈養生主〉一文篇幅短，結構精簡，文字洗鍊，義理精深，莊子在每一段所要呈現的主題不同，張成秋先生認為：

- (1) 吾生也有涯……可以盡年——人應順應自然法則，勿逐知識，以保身盡年。
- (2) 庖丁為文惠君解牛……得養生焉——以庖丁解牛，喻養生之道，須依乎天理，因其固然。

⁴⁰ 陳啟天，《莊子淺說》，台北：臺灣中華書局，1971年，頁48。

- (3) 公文軒見右師……非人也——人生一切遭遇，皆由天命所定。
- (4) 澤雉十步一啄……神雖王不善也——以澤雉喻養生應自適本性。
- (5) 老聃死……古者謂是帝之懸解——達觀死生為養生最高理解。
- (6) 指窮於為薪……其盡也——以薪火喻形滅神存之理。⁴¹

每一段之主題雖不盡相同，但環環相扣，全篇一氣呵成，接下來將分段說明之。

首段，唐君毅先生說：「〈養生主〉之根本問題，唯在求免于此以有涯隨無涯，以化除此中之『有涯隨無涯之對反』，亦即化除吾人之生命與心知之內外間之對反。」⁴²王邦雄先生亦說：「莊子反省人生的困苦有二：一在『吾生也有涯』的天生命限，二在『而知也無涯』的人為桎梏。」⁴³〈養生主〉一文開始即點出生命的病痛在「生也有涯，而知也無涯」，倘若吾人知道病根、病源之所在，吾人就能對症下藥。

如何將「生也有涯，而知也無涯」轉變成「生無涯，而知有涯」？王邦雄先生又說：「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。」⁴⁴此處王先生以〈人間世〉之「心齋」、「坐忘」解消「生有涯，知無涯」之困境，吾人回歸〈養生主〉之內容，「心齋」之「聽之以耳、聽之以心、聽之以氣」是庖丁解牛故事中之「目視、心知、神遇」三個境界，意謂將有執之心，淨化為無執之心；「坐忘」之「去知」即庖丁解牛之「刀刃者無厚」，「無厚」即無我無執的生命境界。

⁴¹ 張成秋，《莊子篇目考》，台北：台灣中華書局，1971年，頁62。

⁴² 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇(一)》，台北：臺灣學生書局，1992年，頁359。

⁴³ 王邦雄等編著，《中國哲學史》，台北：國立空中大學，1998年，頁146。

⁴⁴ 同註43，頁146。

高柏園先生認為「人心之所以厚者，即在人心對善惡刑名之執而已。」⁴⁵吾人用「無」解消對「知」的執著，放下對心知的無窮追逐，當下「知也有涯」；生命中有太多的心知定執與計較分別，帶出生命最大的傷痛，當吾人不陷溺於心知定執之中，面對有間的人世間，就能「無厚入有間」，就可以「恢恢乎其於遊刃有餘地矣」，「生也有涯」轉變成「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」，「知」一如薪盡而為有涯，「生」一如火傳而可無涯，亦即生也有涯變成了「生也無涯」。

第二段「庖丁解牛」，主題是藉故事來說明「養生之主」和「緣督以為經」的道理。釋德清云：

逍遙之聖人，則忘己、忘功、忘名，故得超然於物外；齊物之愚夫，競名好辯，迷「真宰」而不悟，此聖凡之辯也。故今示之以「入聖之功夫」，以養生主為首務也；然養生之主，只在在「緣督為經」一語而已，苟安命適時，順乎天理之自然，則遇物忘懷，絕無意於人世，則若己若功若名，不待忘而自忘矣。此所以為養生主之妙術也。⁴⁶

釋德清此語揭示〈養生主〉乃「入聖之功夫」，「緣督為經」正是「成聖」之方法。又云：「此〈養生主〉一篇立義，只一『庖丁解牛』之事，則盡養生主之妙，此乃一大譬喻耳！若一一合之，乃見其妙。『庖丁』喻『聖人』；『牛』喻『世間之事』，大而天下國家，小而日用常行，皆目前之事也。解牛之技，乃治天下國家，用世之術智也。」⁴⁷釋德清以「庖丁解牛」比喻聖人治天下國家之事，此即是「有體有用」、「內聖外王」之展現。此外，宣穎亦以「緣督」一句揭示「養生之妙」相似，宣穎曰：

⁴⁵ 高柏園，〈莊子養生主析論〉，《鵝湖月刊》第178期，1990年4月，頁26。

⁴⁶ 釋德清，《莊子內篇註·養生主》，台北：廣文書局，1991年，頁3-4。

⁴⁷ 釋德清，《莊子內篇註·養生主》，台北：廣文書局，1991年，頁8-9

養生之妙，止在「緣督」一句，引「庖丁」一段止發明「緣督」一句。夫中央為督，督豈有一定之處乎哉？又豈有件物事可指之為督乎哉？凡兩物相際之處，謂之中，無此中則此與彼無相麗之用，然而稍移一分，則為此物矣；稍移一分，則又第為彼物矣。然則中固無有物也，遊於無有物而傷之者誰哉！此「緣督」之義固無踰於解牛者也。⁴⁸

宣穎以為「庖丁解牛」之「解牛」之喻，全在於「緣督」二字，「緣督」揭示「養生之妙」，實為〈養生主〉之首要。所以，陳德和先生主張：「莊子在〈養生主〉中就以庖丁解牛為假借，要我們記住『緣督以為經』的道理，嘗試去體認虛靈活用的生命本懷，然後用此來處理盤根錯節的人間萬象而讓彼此都可以永遠自在。」⁴⁹要如何處理複雜的人間事？莊子借庖丁的無厚之刀，解開人世間一切的錯綜複雜、糾葛萬端的人事關係。所以〈養生主〉接下來是〈人間世〉，庖丁所解之牛就是人世間所碰到的遭遇，吾人要如何面對它？〈人間世〉云：「唯道集虛。虛者，心齋也」⁵⁰，「心齋」就是用無厚之刀宰牛，有牛即有對象，無牛即沒有對象，亦即〈齊物論〉所說：「周與蝴蝶，則必有分矣。此之謂物化。」⁵¹物化就是物我同化，主客一時具泯，當我沒有看到牛時，牛也不覺得被我殺，主客二元對立在此被取消掉。

〈養生主〉開頭二段從「無名則無刑」到「無厚入有間」，著力點都落在「無」的修養。莊子用「無」貫穿內七篇，因為無，可以逍遙；因為無，可以齊物；因為無，可以養生；因為無，可以在人間世可以安然度過；因為無，可以有充沛的德行；因為無，可以站出來當人間的導師；因為無，可以當天下的聖王。「無」的修養可從單獨一篇通向內七篇之其它六篇，但當它收攝於於單篇之時，又可通達全篇之義理。

⁴⁸ 宣穎著、王輝吉校，《莊子南華經解》，台北：宏業書局，1977年，頁38。

⁴⁹ 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁160-161。

⁵⁰ 同註1，頁147。

⁵¹ 同註1，頁112。

第三段，張默生先生主張：「右師的獨足，本是由於刖刑，但在莊子的代言人公文軒看來，為惡近刑，也是自然之理，所以右師的獨足，當看做天刑，不當看作人為，若明白此理，而不怨天尤人，而歸於命該如此，較為惡近刑而怨天尤人者，高出多多。」⁵²張先生認為右師的獨足雖是後天造成，但卻是命該如此，所以視為天理，右師的境界遠高於怨天尤人者。另一方面，周策縱先生則表示「右師只有獨足，依世俗的看法是生命有殘缺，但若照『緣督為經』的原則，『依乎天理』、『因其固然』，不勉強違背自然來看他這獨足，則實非殘缺，而本是天賦的『全生』。」⁵³《釋文》云：「善養生者養以神，神全則生全，形雖介可也。」⁵⁴人的重點不在於形體的完整不完整，而是在於是否找到「道」。不論形體的殘缺是上天使之如此或是人為所造成，吾人只要順其自然，化掉對形體殘全之執著，不加造作，自然方可全生。

第四段之主題有二，其一是借澤雉不期畜乎樊中，來闡明適性逍遙的養生之道，「澤雉十步一啄，百步一飲，不斲畜乎樊中。神雖王，不善也。」在此藉澤雉談萬物應順乎自然之本性，不應該受到樊籠之束縛，失去自由的生活方式，即使食物充足、羽毛仍保光彩艷麗，依然會因失去自由在精神上有所缺憾。澤雉作為自然之物所追求的當是自由之境界，此可謂是萬物必然遵循之生活方式，亦是「道」也。莊子〈養生主〉一文所傳達出來的「道」是「自然之道」，「樊」是一種人為限制、一種形軀之桎梏，一種生命之束縛，透過澤雉不期畜乎樊中，闡明人應保持在心靈自由的境地，處順或處逆都要無執以對，唯有如此，生命中的順逆才能兩不相礙，亦為養生之道也。

其二是借澤雉探討得失之問題，得是「十步一啄，百不一飲」，失是「畜乎樊中」，不能處在「得」的時候自在逍遙，處在「失」的時候就如喪考妣，這不

⁵² 參閱張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1993年，頁90-91。

⁵³ 周策縱，《〈莊子·養生主〉篇本義復原》，《中國文哲研究集刊》第2期，1992年，頁40。

⁵⁴ 同註1，頁125。

是生命的最高境界。生命的最高境界應是不管「得」或「失」，吾人都能過關，所以澤雉的境界不夠高，在此等同於〈齊物論〉之「兩行」的觀念，〈齊物論〉說：「是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。」⁵⁵王邦雄先生解釋「兩行」說：「聖人的道行在消融人我相對的是非，而歸於一體的和諧。」⁵⁶由此類推，聖人之道亦當可用在消融「澤雉之得失」、「老聃之生死」，而讓生命歸於和諧。

第五段「老聃死秦失弔之」，重點在秦失答弟子之言，莊子借秦失之口提出了「安時而處順，哀樂不能入」之人生態度，要吾人安於生死變化自然的本真，以闡明養生之道。吳怡先生認為此段是「借老子的死，來寫生死自然，安時而處順的養生之旨。」⁵⁷王叔岷先生則說：「〈養生主〉篇特載老聃死事，明有生必有死，所謂養生，乃順生死之自然，非以求長生不死也。」⁵⁸生是吾人喜歡的，死是吾人不喜歡的，這是人之常情，可是何謂生？何謂死？此即為郭象注云：「遊變化之塗也。」⁵⁹徐復觀先生解釋「遊變化之塗」說：

即前面所提到的「物化」。人所以不能順萬物之性，主要是來自物我之對立；在物我對立中，人情總是以自己做衡量萬物的標準，因而發生是非好惡之情，給萬物以有形的干擾。自己也會同時感到處處受到外物的牽掛、滯礙。有自我的封界，才會形成我與惡的對立；自我的封界取消了，則我與物冥，自然取消了以我為主的衡量標準，而覺得我以外之物的活動，都是順其性之自然，……人生變化最大的無如生死，〈齊物論〉的後半段，及《莊》書許多地方，多發揮此義。⁶⁰

⁵⁵ 同註 1，頁 70。

⁵⁶ 同註 2，頁 98。

⁵⁷ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000 年，頁 134。

⁵⁸ 王叔岷，《莊子校註(上冊)》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，1988 年，頁 112。

⁵⁹ 同註 1，頁 20。

⁶⁰ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1990 年，頁 394-395。

生死是人生最大的變化，生死問題是人類終極關懷的問題，亦是道家重要的智慧嶄露之場域，「安時而處順」即取消了以自我作為衡量之標準，順萬物之自然本性；「哀樂不能入也」，代表不在執著於自己的知、情、意，用平常心看待生死，當心中沒有分別之心，生死問題亦可平等看待，此即是生死之「兩行」。

關於二至五段之分論，莊子除了印證首段之總論後，吾人在當下的生活世界中可以有何啟發？陳德和先生說：

「庖丁解牛」之不起物我之計較而得生活之解放自在，「右師介足」之不起全損之計較而得生命之解放自在，「澤雉啄飲」之不起得失之計較而得生存之解放自在，「秦失弔唁」之不起去來之計較而得生死之解放自在。⁶¹

莊子藉四個故事闡明「無」之智慧，化解在物我、全損、得失與去來之間的執著，消除人為造作在心靈上所帶來的病痛，享受生命無牽無掛的瀟灑自在。

最後一段，則以「指窮於為薪，火傳也，不知其盡」作〈養生主〉之結束，莊子認為人的一生就像薪木一樣，而火代表的就是生命，薪木總有燒成灰燼的時候，當火熄滅代表生命終止了；雖然一根薪木的火會有熄滅的一刻，但薪火卻能經由其他的薪木傳承下去，因而生生不息。陳品卿先生說：「此以薪火相傳，說明形體與精神之關係。」⁶²李勉先生也說：「當薪窮盡時，火已傳延於空中，未之有盡，故云不知其盡，以喻人之形體有死，其精神則不滅，故聖人重其神，而不重其形，所謂外形骸是也，能如此，則不必以死為悲，此秦失所以三號而出也。」⁶³筆者認為莊子這十三個字，超脫了生死問題，令人覺得生命可以無限地傳承，不必畏懼死亡，這裡的生命不是指肉體上的生命，而是指精神上的傳承。

⁶¹ 同註 3，頁 165。

⁶² 陳品卿，《莊學研究》，台北：台灣中華書局，1982 年，頁 248。

⁶³ 李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北：台灣商務印書館，1976 年，頁 101。

陳鼓應先生亦說：「喻精神生命在人類歷史中具有延續的意義與延展的價值。」⁶⁴此精神生命之延續，並非西方所謂之靈魂不滅之說，正如王邦雄先生所說：「說『生無涯』也不是長生不老，而是在每一當下火光閃現，而開顯生命的理境。此生有限，因無己無功無名的無待，而可以『逍遙遊』；心知無涯，因喪我物化與虛靜明照，而可以『齊物論』。」⁶⁵當吾人能夠敞開心靈，物我同化，與萬物共存共榮，每一個當下的火光閃現，都具有無限意義，當下即是永恆，即能開顯生命的理境。陳德和先生也說：

這寓含著向死之命雖然是有時而盡者，然而我們若有向道之行以顯其德，則其行其德所透露的意義必為具有共同命運的人類所印可，其終將隨人類之生生滅滅、滅滅生生而無所終窮。像〈養生主〉在首尾之間做如此的呼應，究其實還是透露著人在實然雖有限而當可在應然上證成其無限的道理。⁶⁶

吾人實然的生命雖然有限，但凡生命主體能開顯德行境界，生命的精神即得以擴大提升，生命的光輝亦得以不斷煥發與延續下去，在有限的生命當中證成無限的道理。

⁶⁴ 陳鼓應，《莊子今注今譯》，台北：台灣商務印書館，2011年，頁92。

⁶⁵ 同註2，頁170。

⁶⁶ 同註3，頁155。

第三章 〈養生主〉之思想義理

第一節 現實生命的存在困境

一、「生也有涯，知也無涯」釋義

當吾人明白〈養生主〉是「『養生』主」中之「『養生』為主」的體認之後，接著要了解的是如何「養生」？當吾人經過反思，體察生命的意義與生活的目的之後，此時就會想經由必要的工夫去實踐生命的價值，但在現實生活中可能會遭遇到種種困境，篇首就直截了當的指出問題核心：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯追無涯，殆矣。」¹整個〈養生主〉告訴我們人生的困境有二：一是生也有涯，一是知也無涯。人生的困境在於人在有限的生命當中，要去追求無窮無盡的「知」，這是一件非常危險的事，養生的目的就是要吾人避此危殆的局面，生命的意義才有機會實踐。如果依黃錦鉉先生所說：「我們的生命是有限的，而知識是無窮的，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。」²此處的「知」字之意，就同一般字面上的理解，解釋為「知識」二字。

從「養生」觀點來看，吾人以有限的生命去追求無窮的知識，結果卻是精勞神疲，那就成了傷生，而非養生的結果。順此思路，莊子似乎反對吾人去從事求知的活動，如此莊子就成為「反知」者，但莊子的本意是如此偏狹嗎？本文將討論歷來前賢對於「知」之詮釋，筆者統整出三種不同的見解，以下分別說明之。

¹ 郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，台北：華正書局，1979年，頁115。

² 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2006年，頁79。

(一)「知」為「知識」。

1.嚴靈峰先生說：「在莊子書中的『小知』，應是感性的，經驗的，有限的知識。」

³嚴先生認為《莊子》書中論「知」，有「小知」與「大知」之別，而〈養生主〉的「知也無涯」之「知」，則屬於「小知」的範圍。

2.張默生先生說：「知，即知識，不讀智。」⁴又說：「人的壽命是有窮盡的，而宇宙間的知識是無窮盡的。若以有盡的壽命，去追逐無窮的知識，那是不能勝任的。」⁵張先生將「知」解釋成「知識」，知識係屬於物，莊子要吾人「無物累」⁶，此處卻是要去追逐無窮的知識。此外，陳冠學先生也說：

希臘古哲亞理斯多德的《形而上學》開卷便說：「人生而欲知。」求知欲，係人的本性，故凡人皆一往赴之。這點自莊學的逍遙及養生上說，是要不得的事，但卻是出於人的本性，因此，在養生論上首先提出。⁷

求知，是人的本能，但過度的追求知識，會造成生命的枷鎖，因此陳德和先生說：「知識的形成是建立在能知的我、所知的物、以及兩者間的關係等三個基礎上，問題是：能知的我並非萬能，被知的物也不是一成不變，由是所產生的主客關係亦不免流連轉徙。」⁸吾人不該執著於自己的所知、所見，以致形成偏見而將自己困住在狹隘的象牙塔內。

3.曾昭旭先生在〈莊子養生義釐定——從〈養生主〉首兩段之疏解切入〉一文中，在釐清生命與知識的本末關係時說：

³ 嚴靈峰，〈莊子的知識論〉，〈鵝湖月刊〉第 61 期，頁 11-15。

⁴ 張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1994 年，頁 87。

⁵ 同註 4，頁 88。

⁶ 〈天道〉：「故知天樂者，無天怨，無人非，無物累，無鬼責。」同註 1，頁 462。

⁷ 陳冠學，《莊子新注》，台北：東大圖書公司，1989 年，頁 168。

⁸ 參閱王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007 年，頁 128。

這首先的誤解就是以為莊子否定求知的活動。(或逕說莊子反知)。因為他說以有限的生命去追求無限的知識是一件危險的事。……莊子如此說，只是姑順一般世俗之見(以生為有限，知為無限)，而推論出此為危殆不合理的人生態度。……若問此態度為何危殆，則原因無非在以外物為主宰，而將知識係屬於物，遂使我為知(亦即為物)所累而已。那麼解題之道何在？當然就在扭轉這本末關係，而改以知識係屬於生命，而由我作主而已。若然，物我關係遂成「吾生也無涯，而知也有涯，以無涯用有涯，安已。」意即：我是我生活的主人，故我是自由的。而在我每一當下生活中所須用到藉以連繫外物的知識，其實很有限。以一自由不受牽絆之人去隨緣活用知識，則豈有不足的呢？⁹

曾先生在此試圖扭轉生命與知識的關係，當知識係屬於外物時，外物成為吾人生命的主宰，以有限的生命去追逐無限的外物，當然造成生命的負累；若吾人能成為自己生命的主人，必能在生活中掌控所須的知識，而不讓知識成為生命中的牽絆，此時「生也有涯，知也無涯」轉變成「生也無涯，知也有涯」，吾人自由的生命就可以活用一切的知識。

(二)「知」為「欲望」、「心知」

1. 〈人間世〉說：「且若亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知者也，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」¹⁰對此，王邦雄先生解釋說：「本德的蕩失於名號的追逐，而名號是心知執著的產物，是為了跟天下人爭排名，搶光彩的。因為二者對生命而言，都極具殺傷力，不能用以活出生命的自然美好。」¹¹ 王先生認為道家所說的「知」，不是儒家所

⁹ 曾昭旭，〈莊子養生義釐定——從〈養生主〉首兩段之疏解切入〉，高雄師範大學編，《「道家、道教養生學術研討會」論文集》，高雄：春暉出版社，2008年7月，頁307-308。

¹⁰ 同註1，頁135。

¹¹ 參閱王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁178。

說的本心良知，而是心知的執著，生命會因為心知執著而無法活出自然美好。

在〈大宗師〉也說：「仲尼蹴然曰：『何謂坐忘？』顏回曰：『墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大道，此謂坐忘。』」¹²這裡雖是顏回和孔子的對話，說的卻是莊子之義理。「離形去知」的「離」是支離其形。「去」，是排除之意，排解、消除知見，支解掉形軀。去知是從「心知」來講，心裡不能有太多自以為了不起的念頭存在，不能想像這個世界不能沒有我，自我中心主義的意識形態要化解掉，這就是離形去知。支解掉對身體方面起的種種執著，化解掉由心知所起的種種執著，就是「無」。「墮肢體，黜聰明」是用「無」的方式來照應自己的身體，照應自己的生命，只有這樣才能徹底敞開自我，「同於大通」，就是坐忘之道理。

《道德經·第二章》說：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」¹³此處的「知」可以解釋為「心知定執」，意思是吾人心裡起了一個計較，執著著這個計較，美、醜、好、壞、善、惡、取、捨……都是人的計較，有了知，就有了分別，就有了計較，在態度上就有了取和捨、喜歡和不喜歡的二元對立就出現，在有限的生命當中不斷地產生生命的病痛，如何面對生命的困境、病痛，提出一個對治策略，讓病痛能夠解除，這是〈養生主〉告訴我們養生首先要去留意的。當我們能提出一個策略，解除生命的病痛，生命的有限性隨著被化解為生命的無限性，智慧和態度造成不一樣的結果，「智慧」是什麼樣的智慧？這是吾人可以從〈養生主〉一文所揣摩出來的。

2. 郭象云：「所稟之分各有極也，夫舉重攜輕，而神氣自若，此力之所限也，而尚名好勝者，雖復絕膂，猶未足以慊其願，此知之也無涯也。」¹⁴郭象此處將

¹² 同註 1，頁 284。

¹³ 釋德清，《老子道德經憨山註》，台北：新文豐出版公司，1973 年，頁 53。

¹⁴ 同註 1，頁 115。

「生」理解為「性」，「知」理解為「尚名好勝」，即對名利欲望之追逐。他認為人的性分稟之於天，有其限制，各有其份際；如在份際內，不論所負輕重，都可以應之自如，神氣自若。而「尚名」與「好勝」屬於性分之外，是無窮無盡的，如果以有限之性分去追逐無窮的「名」與「勝」，徒增心力疲困而已。郭象的養生之要即順自然本份之所能。

3.林希逸曰：「知，思也。心思卻無窮盡，以有盡之身而隨無盡之思，紛紛擾擾，何時而止。」¹⁵宣穎亦說：「年命在身有盡，心思逐物無邊。」¹⁶「心思逐物無邊」即心思對外物的追求是沒有停止的時刻，這個物可以理解為欲望。王邦雄先生提出：

此說在各家注中獨擅勝場，「年命在身有盡」，是人物的有限性，「心思逐物無邊」，是人間的複雜性。而人生是人物走在人間，二者連結，就成了人生的存在處境，也就是有限的人物，走上複雜的人間，等於人生的命運，人物有限命定，而人間複雜難運。¹⁷

王先生特別稱讚宣穎之看法，認為宣穎一針見血地指出人的有限性和人間的複雜性，此二者結合，就是吾人之人生處境。

4.釋德清說：「人生如隙駒耳，有限光陰，知者妄想思慮，日夜相代而無涯，以有限之身命，隨無窮之妄想，勞心悴形，危之甚也，既已危殆，且迷而不覺，猶自以為知者，終於殆而已矣。不可救也。」¹⁸釋德清認為吾人的生命是有限的，而心知的妄想和思慮會造成衝突，彼此的對立沒有結束的時候，如果吾人迷失在此無窮的妄想當中，最終勞困其心、憔悴其形，危險之極；更甚者執迷

¹⁵ 林希逸，《南華真經口義》，嚴靈峰(編)，《無求備齋莊子集成初編》，台北：藝文印書館，1972年，頁123。

¹⁶ 宣穎著、王輝吉校，《莊子南華經解》，台北：宏業書局，1977年，頁36。

¹⁷ 同註11，參閱頁152。

¹⁸ 釋德清，《莊子內篇註·養生主》，台北：廣文書局，1991年，頁2。

而不知覺悟，猶自以為明智，最終疲困生命，無可救藥也。釋德清是將「知」理解為具有思慮分辨作用的「心知」。

5.王夫之說：「知之變遷，緣喜、怒、哀、樂、慮、歎、變、熱，而生左右、倫義、分辨、競爭之八德，益氣以馳，氣日外洩，和日內蕩，而生之理不足以存，生理危，則不亡以待盡而已。」¹⁹王夫之認為心起執著之「知」，造成各種情緒的「八情」與是非價值判斷的「八德」，使得吾人心氣外馳，而內傷其身，「八情」的起伏與「八德」的陷溺皆有違生命法則，會危及到生命的存續。此處的「知」當是指「心知」所產生的思慮分辨作用。

6.唐君毅先生說：「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。」²⁰又說：「養生主之根本問題，唯在求免于此以有涯隨無涯，以化除此中之『有涯與無涯之對反』，亦即化除吾人之生命與心知之內外間之對反。」²¹唐先生也將「知」理解為「心知」，將「生也有涯，而知也無涯」理解為生命與心知在尋求一協調之道。唐先生認為養生主的根本問題，就在於消解內在的生命與外在的心知所產生的對反與破裂問題。

7.徐復觀先生說：「莊子對於心的警惕，特為突出，主要原因，是因為『知』的作用，從心出來的。而知的作用，一則擾亂自己，不合養生之道；一則擾亂社會，為大亂之源。所以他要『外於心知』。」²²徐先生又認為：

有心就有知，心的本性原是虛是靜，但因為外物所引而離開了心原來的位
置，逐外物去奔馳，掩沒了本性；所以要讓外物純客觀地進來，純客觀地
出去，而不加一點主觀地心知的判斷。因為有了心知干擾，小則擾亂自己，

¹⁹ 王夫之，《莊子解》，台北：里仁書局，1995年，頁30。

²⁰ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（一）》，台北：臺灣學生書局，1992年，頁358。

²¹ 同註20，頁359。

²² 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，1990年，頁380。

大則擾亂社會，所以要「外於心知」，對一切與心相接之物，皆無所繫戀。

23

心之本性是虛靜，知的作用是由心而來，照理來說心亦該是虛靜，但因虛靜之心受了外物之牽引，競逐外物而迷失本性，不合養生之道。解決的方法正如〈應帝王〉所說：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」

²⁴天下萬物在鏡子前一體無別，沒有要送走誰，亦沒有要迎接誰，讓外物純客觀進來，純客觀出去，外物對心知不起任何干擾，亦無負累障隔，如同雁渡寒潭，雁去而潭不留影，回歸心之虛靜本性。

(三)「知」為「離其自性之無限追逐之知」

牟宗三先生說：

莊子言養生，即從生有涯，知無涯說起。「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，而知之本身亦當然是重要關節。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。故郭注云：「知之為名，生於失當，而滅於冥極」。失當，則離其自性，此所以有知之名。是「知之為名」即代表一離其自性之無限追逐。凡限於無限追逐而牽引支離其性者，皆可為知之概括。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。²⁵

牟先生將「知」理解為意念、意見與知識等一切自性之外的無限追逐，養生

²³ 同註 22，頁 381-385。

²⁴ 同註 1，頁 307。

²⁵ 牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1993年，頁 206-207。

即在滅「無限追逐」之失當，讓生命不再為聲、色、名、利、仁、義、聖、智等外物而紛馳，放下一切離其自性之無限追逐，遂能找回生命之自我。

總結前面所言，首段「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。」乃在說明人的生命是有限性，而「知」的追求是無窮性的，吾人用有限之生追逐無涯之知，最後導致形勞神弊而危殆。要如何轉危為安，達到養生的目的，就要從解消對「知」的執著，何謂「知」呢？綜合《莊子》內篇與諸家對「知」的說法：「吾人以其無盡牽引之心知，離其自性而無限制去追逐外在的知識與內在的欲望」，此四者可概括稱之為「人為造作」。人的生命原本就有時間和空間的侷限性，但這些侷限未必就是我們存在的困境。人的一生當中難免會遇到挫折與瓶頸，造成這些困境的起因大部分是人為造作所引起，倘若吾人能夠放下心中的執著與計較，就能不再為心知所牽絆；倘若吾人能夠放棄無窮盡的追逐知識與欲望，就能不再斤斤計較於一己之得失利害，那麼生命將無限地開展，更悠然自在。吾人可以肯定地說，否定一切的人為造作，破除所有的心知定執，讓自己回歸原有的天真本德，生命因此能與天地萬物和諧共榮，這是莊子的人生理想和生命歸宿，當吾人能達到此等境界，也就能轉生命之危殆為生命之逍遙，而達到養生的目的了。

二、「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」釋義

歷來對「為善無近名，為惡無近刑」和「緣督以為經」這兩句話，學者有不同的解釋，但大抵上是採分別注疏，但筆者認為這三句話在語意上應該視為一個整體，在本章稍後會有詳盡的解說。

單就「為善無近名，為惡無近刑」這二句話，郭象注說：「忘善惡而居中，任萬物之自為，悶然與至當為一，故刑名遠己而全理在身也。」²⁶郭象認為善惡

²⁶ 同註 1，頁 116。

要兩忘，應該居守中道，隨順萬物之自然無為，達到與自然相契為一，就能夠遠離「刑」與「名」，而使生命合於天理。何謂刑名呢？莊子在〈人間世〉說：「名也者，相軋也；知也者，爭之器也。」²⁷名號是用來相互傾軋的，而心知是爭逐的利器，當吾人陷溺於名號的追逐，就會讓本德失真，更會帶來生命的傷痛，所以就吾人的生命來說「名」就是「刑」，成名人，同時也成了受刑人。要如何擺脫刑名所帶來的傷痛，就成了「養生」主要的工夫所在。所以釋德清注說：

為善無近名之心，為惡無近刑之事，蓋善惡兼忘，虛懷遊世，不以物為事。……逍遙之聖人，則忘己忘功、忘名，故得超然於物外，齊物之愚夫，競名好辯，迷真宰而不悟，此聖凡之辯也。故今示之以入聖之功夫，以養生主為首務也。²⁸

釋德清認為聖人之所以可以超然於物外，不為外物所累，就是因其善惡兩忘，故此能秉虛敞懷而遊世。聖凡之辯也只在此「忘」與「執」的差異而已，就如前文所說釋德清提出養生最好的方法就是在精神上做到清淨離欲，這就是養生的工夫之道。逍遙的聖人和執迷的愚夫最大的差異就在於聖人能忘己、忘功、忘名，在精神境界做到養生的工夫。

如果順著「為善無近名，為惡無近刑」表面字句上來理解原意，可能出現「為善為惡無不可，只要能逃過名、刑之累便可」的誤讀，此說豈非莊子公然主張吾人可以為惡，只要能規避刑罰，即可安然自得？所以張默生先生為了解決這個困擾，提出「（此二句）當係倒句，當解作『無為善近名，無為惡近刑』也。即言善惡皆不當為，始合於『緣督以為經』之理，始合於莊子哲學之思想。」²⁹張先生使用倒裝句法來化解語意上的不合常理，似一種解決的方法，認同此方法的還有

²⁷ 同註 1，頁 135。

²⁸ 同註 18，頁 3。

²⁹ 張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1993 年，頁 88。

曾昭旭先生，曾先生認為：

還原之，即為「無為善（以）近名，無為惡（以）近刑」。亦不妨解作「為善？無！近名。」（為善如何？還是免了罷！因如此將有近名之累。）「為惡無近刑」亦然。以上兩解，大意相同，皆是截然主張勿為善亦勿為惡者。如此解至少不背老莊的無為之旨。³⁰

張默生和曾昭旭兩位先生為了避免此二句之不合常理或違背老莊無為之旨，使用倒裝句來解釋此二句，在義理提供了一種思考的模式，但不免過於曲折迂迴。此外，胡楚生先生也針對此二句說：

前人們對於「為善無近名，為惡無近刑」這兩句最大的爭議在於「為」字的解釋，有人將「為」釋之為「不為」，也有釋之為「作為」、「遭遇」、「對於」等意義，對於此二句，有些解釋能通於義理，在文辭上卻不能毫無阻礙，有些解釋能暢於文辭，卻又在義理上不能毫無黏滯。³¹

前人們將注解重心放「為」字，所以「為」字出現「作為」、「遭遇」、「對於」等意義，此乃他們忽略了儒家之「善惡」與道家之「善惡」有不同之意義，從儒家良知思想的觀點來理解善惡，自然將重心放在「為」字，上句如何解釋似乎都能言之成理，但下句似乎都不易獲得圓滿之解答。關於此一問題，筆者贊同陳德和先生所說吾人應該回歸老莊的思想來看善惡，更能符合莊子的原意。陳德和先生說：

筆者以為老／莊思想並不像儒家之以倫常道德（moral）為勝出，所以當他們使用「善惡」這組名詞時，亦不必像儒家那樣，將它們堅實地定義為良善和罪惡，試看老子在《道德經·第二章》曾說：「天下皆知美之為美，

³⁰ 同註 9，頁 309。

³¹ 參閱胡楚生，《老莊研究》，台北：臺灣學生書局，1992 年，頁 186。

斯惡矣；皆知善之為善，斯不善矣。」《莊子·德充符》則曾提及衛國的高人哀駘它，其長相並不好看，原文為：「衛有惡人焉，曰：哀駘它。」據之可見，「惡」在老／莊文本中，可能指的是「醜」，至於「醜」為何是「惡」，那是因為「醜」每每會引起人的嫌惡或討厭；然則，老／莊所講的「惡」其實就是「好惡」的「惡」，更以此推之，他們講的「善」就很有可能是「美好」和「愛好」的意思。³²

「為善無近名，為惡無近刑」，此二句之善惡就儒家之觀點來看，解釋為善良與罪惡，所以絕對不予許人為惡；但從道家之觀點可能是「好惡」之意，《道德經·第四十九章》亦說：「善者，吾善之。不善者，吾亦善之。」³³「吾善之」可以解釋為我喜歡的我就接納它，即使心裡不喜歡它，我還是接納它，不因為個人喜歡或不喜歡的情緒，影響到自己開放的心靈，心中沒有任何執著。在此「善」可以解釋為喜歡或肯定，「惡」則解釋為嫌惡、討厭。善惡不是來自於良知之判准，儒家以合乎良知者為善，以背離良知為惡；道家則沒有良知的觀念，善和惡只有世俗的觀念而已，善就喜歡，惡就不喜歡；美和醜，美的東西我喜歡，醜的東西我不喜歡；圓滿和缺陷，圓滿的事物我喜歡，有缺陷的事物我不喜歡。善、惡、美、醜、圓滿與缺陷都成了「名」的執著，帶來的都是人世的壓力與痛苦，也就是「刑」。

「為善無近名，為惡無近刑」從另一個角度來看，它呼應了〈逍遙遊〉中宋榮子的表現，〈逍遙遊〉說宋榮子：「且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。」³⁴「譽」就是別人肯定你，說你好；「非」就是別人否定你，說你不好。全世界的人都說你好，你不會因為這樣而特別高興；全世界的人都說你不好時，你也不會因為這樣而沮喪。為何宋榮子可以

³² 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162。

³³ 同註13，頁109。

³⁴ 同註1，頁16-17。

不受外界毀譽所擾?只因宋榮子達到「定乎內外之分，辯乎榮辱之境」，宋榮子心中有一個更根源性的境界——道。他的心中有道，道才是他心目中得與不得的標準，別人的功過損益，可以不動於心。別人說我好，不等於是道對我的肯定；說我不好，也不等於是道來否定我。所以外在世界的榮與辱，無法動搖宋榮子的本心，只因他心中有一個唯一的「道」，道說我好，我才會認為自己是好；從道的立場來說我不好，我才會真正覺得自己不對。在莊子思想中「道」是什麼?道就是虛，就是無，就是在吾人的生命中必須做到「緣督以為經」。

「緣督以為經」，郭象注曰：「順中以為常也。」成玄英疏：「督，中也。經，常也。夫善惡兩忘，刑名雙遣，故能順一中之道，處真常之德，虛夷任物，與世推遷，養生之妙，在乎茲矣。」³⁵在此「督即是中」。成玄英說：「經者，常也」。何謂常?《道德經·第五十五章》說：「知和曰常，知常曰明」³⁶恆常之大道，體現它就是恆常之境界。王夫之也說：「督者居靜，……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。」³⁷「緣督」即是居靜守虛，依王夫之之言在此「督就是虛」，何謂虛?虛就是〈逍遙遊〉所說：「至人無己」³⁸的「無」，至人無己來自於「無待」，「無待」來自於「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者」³⁹，無就是化掉有為之心，回到無何有之鄉。

在〈齊物論〉中莊子通過「吾喪我」，面對儒墨是非，可以是非「兩行」⁴⁰，兩邊都接受，也兩邊都不接受，〈齊物論〉又說：「化聲之相待，若其不相待。」⁴¹把一切相待的東西化為不相待，就是無待，在此提煉出「無」之意。因為無的關係，物我之間從此沒有障隔，也就是「物化」(物我同化)。因此虛就是無執、

³⁵ 同註 1，頁 117。

³⁶ 同註 13，頁 116。

³⁷ 王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局，1995 年，頁 30-31。

³⁸ 同註 1，頁 17。

³⁹ 同註 1，頁 17。

⁴⁰ 同註 1，頁 70。

⁴¹ 同註 1，頁 108。

無我、無為，因為吾人無執、無我、無為，所以善惡可齊，刑名兩忘，名和刑不會影響我，吾人每天過自己的日子，不因掌聲多，而感到今天特別快樂；亦不因旁人對己之批評，而感到特別不快樂。吾人之快樂與否來自於我是否能消解我執，因無我，生命獲得絕對的快樂，即是逍遙。人間的遭遇，順與不順，快樂與不快樂，心中皆無罣礙，若能從世俗的快樂與否，進入到生命永恆境界中的快樂與否，那就是「緣督以為經」。倘若吾人能進入生命永恆境界中享受快樂，那麼吾人在現實人間裡理應達到「保身、全生、養親、盡年」之效果。因此成玄英才會認為「養生之妙，在乎茲矣」，〈養生主〉一文中當以「緣督以為經」為全文之要旨，意即最重要的工夫在此。

上文分別詮釋了「為善無近名，為惡無近刑」與「緣督以為經」之意，但筆者認為「為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經。」三句語義不能分割，如果分開理解，「為善無近名，為惡無近刑」就會讓吾人變成剛愎自用，完全不在乎外在的批評，原本應敞開的內在心靈變成封閉僵化，最後變成極端的自我封閉主義者。「為善無近名，為惡無近刑」若能加上「緣督以為經」，吾人不再是自以為是的剛愎自用者，而是心中能秉虛敞懷，心中有道，道就是督，督就是虛，用道作為自己生命真正的裁決，而非以外在的批評或讚賞作為吾人生命的裁決。吾人的生命自然可以進入常道的保證之中，身和形皆能得到和諧，獲得好的照應，也就可以保身、全生、養親與盡年了。

三、「保身，全生，養親，盡年」釋義

莊子思想中強調「生」之觀念，〈人間世〉說：「天下有道，聖人成焉；天下無道，聖人生焉。」⁴²聖人處在正常的社會，會實現他聖賢之道；處亂世時，聖人亦能避禍遠害，生命自然能健康活到命終。「生」，在此筆者認為應解釋為「不

⁴² 同註 1，頁 183。

中道夭」，如同〈人間世〉所說：「故不終其天年而中道夭」⁴³，「中道夭」意即生命半途殞落，什麼事情會造成生命夭折？就是生命遭遇到無法承受的災難，如《道德經·第十三章》說：「吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾有何患？」⁴⁴在此「有身」，不可解為「擁有這個身體」；「有身」應當理解為「有執於我」。「身」於此為借代之用，用「身」借代為我，「有身」即是「有我」，有執於我，認為自己最重要，是世界之中心；倘若吾人心中如是想，生命會遭逢重重困境，因而導致生命之災劫，遭受殃禍而夭折，亦如〈人間世〉中「怒其臂以當車轍，不知其不勝任也」⁴⁵的那隻螳螂，自視甚高，覺得自己了不起，卻變成別人之工具，為名利欲望所牽絆；當吾人成為工具之後，自我耗損，就是中道夭，導致生命無法盡年。

因此，「有身」成為生命最大之病痛，吾人欲化掉病痛，當將「有」化為「無」，生命從「有病」變成「無病」，有執為有病，無執即無病。當吾人能將「有身」化為「無身」，生命理應尋找到一個更解放的、更恢弘的、更通暢的自我，吾人說它「恢弘、通暢」，意指其可與天地萬物和平共處，正如同《道德經·第十三章》所說：「故貴以身為天下，則可寄於天下；愛以身為天下，乃可託於天下。」⁴⁶當吾人無執於我，徹底打開心靈，和天地萬物之間無障無隔，完全的打開，亦即完全的融入；完全的打開，亦即完全的接納，能融入天地之中，接納天地萬物，生命變成天地萬物可寄可託的真實的存在，呈現生命的豐富性，天地有多大，你就有多大；萬物有多廣，你就有多廣。

當吾人可以與天地和平共處時，就算身處動盪不安的社會，一樣能同聖人一般逍遙地生存於天地之間，就如〈人間世〉說：「葉公子高將使於齊…知其不可

⁴³ 同註 1，頁 172。

⁴⁴ 同註 13，頁 65。

⁴⁵ 同註 1，頁 167。

⁴⁶ 同註 13，頁 65。

奈何而安之若命，德之至也。」⁴⁷王邦雄先生詮釋說：

儒家的「仁」，在心的不安處呈現，故由不安而求安，此心安理得的「安」，是實有層的「安」，成為道德的動力；道家的修養工夫，在無心不擇，故「安」是不求安的「安」，是作用層的「安」，是化解負累的「安」。反正，解不開：也逃不了，既無可如何，當下就安，就認了吧!⁴⁸

身處亂世，吾人逃不掉，也無法解決眼前局勢的困境，那麼就從心上去化解負累，通過無的修養工夫，心不受外界情境所牽動，生命就不會活在驚惶恐慌的困境，自然可以「保身」與「全生」。進一步來說，當吾人生命內部的身和形和諧之時，在外部的生活世界亦該有所成就，即是生命得以「盡年」。

至於「養親」之意，歷來有幾種不同的說法，以下分別說明之。

1.王叔岷先生將「親」解釋成「新」，他說：

此章末四句「可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」。言養生之義，忽及「養親」，與其他三句不類。親當借為新，《書·金縢》：「惟朕小子其新逆」。《釋文》引馬融本新作親，即二字通用之證。「養新」，謂與化日新也。郭注：「養親以適」（本漁父篇）。未達假借之旨。〈達生〉篇：「正平則與彼更生。」郭注：「更生者，日新之謂也。付之日新，則性命盡矣」。亦可證此「養新」之義。此義前賢皆未達，特附識篇末。⁴⁹

王先生使用訓詁學的方法，認為「親」當借為「新」，「養親」即「養新」，「養新」意謂著今日同昨日相比，今日之我又有所變化，每一天都是生命全新的開始。

⁴⁷ 同註 1，頁 152-155。

⁴⁸ 同註 11，頁 206。

⁴⁹ 王叔岷，《莊子管窺》，台北：藝文印書館，1978年，頁 111。

2.陳鼓應先生亦認為「養親」二字與前後文無關，他說：「『親』或為『身』的借字。《禮記·祭義篇》『親』字釋文：別本作「身」，有此一例(日本金谷治說)。按『養親』與〈養生主〉無關，今譯依『養身』意譯。」⁵⁰陳先生認為「養親」不合〈養生主〉之題旨，「養親」當是「養身」之意。

3.吳怡先生認為「養親」當視為「保養精神」，他說：

這裡的「親」不是指雙親，因為本文和奉養雙親沒有關連。這個「親」是指自己身體上的至親，如〈齊物論〉：「百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親」，不過本文「養生」重在精神，所以這裡的「親」宜解做精神。

51

吳先生指出「養親」之「親」，不是父母雙親，而是自己身體裡最重要的精神，養親即是相對前面之「保身」而言，除了照顧好自己的身體之外，更重要的是精神上的保養。

4.王邦雄先生則從身心靈三層次的觀念來理解「保身、全生、養親」，他說：

「保身」是保有形軀生命的存在，「全生」是保存生命的真實，「養親」，陳壽昌云：「存養受生始氣，《黃庭經》所謂道母也。」此解已近道教養生之義。《老子·二十章》有云：「我獨異於人，而貴食母。」母指謂的是「道」，「食母」實則是從「德」往「道」回歸的巧喻說法。「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。⁵²

⁵⁰ 陳鼓應，《莊子今注今譯》，台北：臺灣商務印書館，2011年，頁95。

⁵¹ 吳怡，《莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000年，頁129。

⁵² 同註11，頁155。

王先生把「養親」解釋成養「母體之道」，「親」是我們生命中最重要、最親的部分，就是生命的主體。「養親」意即涵養「生命的主體」。

上述幾位學者認為在〈養生主〉一文的義理脈絡中，「養親」的出現顯得突兀，所以將「親」解釋成「新」、「身」、「精神」或「生命主體」，但筆者認為應該如同和林希逸所說：「如此則可以保身，可以全其生生之理，可以孝養其父母，可以盡其天年。」⁵³將「養親」解釋為「父母雙親」更直截了當。

莊子在〈人間世〉說：「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。」⁵⁴莊子認為愛親是命，既然是命，就坦然面對，「養親」就是接受人皆有親的事實，每個人都是父母親生下來的，要孝順父母親，一切的事實都是命，生命就是在過程當中，在過程當中會有很多的遭遇，不管遭遇的是順、是逆、是偶然、是必然，通通都是命，既然是命，吾人就應該通通接受。〈德充符〉說：「遊於羿之彀中，中央者，中地也；然而不中者，命也。」⁵⁵中或不中都是命，一切遭遇都是事實，事實都是命，不可解釋。既然是事實，吾人該如何去面對它？

在事實面前，吾人內心存有安與不安的問題，就如同〈人間世〉所說：「知其不可奈何而安之若命」⁵⁶，高興的情緒不要過分，悲傷沮喪也不要過分耽溺，碰到順遂的事自然有喜悅之情；碰到不順的事，情緒上會有難過、悲傷、沮喪、痛苦、失望……等，會出現這些情緒是正常的，但吾人不能陷溺於情緒當中，雖有情緒之反應，但不該被情緒所束縛，此為「知其不可奈何而安之若命」。因此「養親」在義理上不需要做多餘的詮釋，應可直接以解釋成奉養父母親，吾人除

⁵³ 同註 15，頁 125。

⁵⁴ 同註 1，頁 155。

⁵⁵ 同註 1，頁 199。

⁵⁶ 同註 1，頁 155。

了父母親之外，更可以將關係擴及所有的親朋好友，照顧好周遭所有的親戚朋友。吾人在現實生活當中有父母親是個事實，在社會中有國君，這是事實，國君需要人臣去伺候他，這也是事實，父母親需要我們孝順他們，這更是事實，所以不需要對「親」這個字的解釋感到疑惑。

總結而言，〈養生主〉回歸到吾人之現實生活，「保身」即身體不受到傷害，「全生」意指除了身體不受到傷害，精神境界也有了。不僅只有個人生命得以涵養，「養親」是將個人以外所有和自己互動有關係之人，吾人都將之當成生命之一部分。「盡年」意謂著吾人可以逍遙遊，快快樂樂的度過一生，這才是養生最後之目的，亦是最高之目的。

第二節 諫然已解的處世智慧

一、「官知止而神欲行」之解牛三境界

從「庖丁解牛」的故事中，吾人可得知庖丁「由技入道」的進程，以進一步說明養生之理。庖丁殺牛的過程，已經從技術、技藝進入道之境界。在此，「技」可以是技術、技巧或技藝，也就是能工巧匠之專長，能工巧匠通過技藝表現出另一個境界中的道理，那就不是只有技藝本身而已，那已經是道之境界。

技藝變成道，通過技藝的形式動作，賦予它更深層新的意義。通過殺牛儀式，進入道的境界之中，儀式之所以可貴，是因儀式本身就承載著道，儀式自然成為道之一部分，儀式眾多，生活中的點點滴滴皆可稱之為儀式，喝茶是儀式，砍柴、挑水、煮飯都可以是個儀式，儀式如果只是個儀式，吾人頂多是很會砍柴的柴夫，

很會煮飯的廚師，如此而已。倘若儀式承載著無限豐富之意義，儀式就是個方便，這個方便可以通向究竟，當方便可以通向究竟之時，方便也是究竟的一部分，就這是道器合一，通過形而下之器，進入形而上之道。道本身具有無限性，當吾人體現無限之道時，形而下之器亦可統納其中。

「始臣之解牛之時，所見無非全牛者；三年之後，未嘗見全牛也」⁵⁷，此處「未嘗見」代表將能所的二元主客對立取消，「能所」，意指能見和所見；「主客」之主是主體，客是主體所面對之物，「能所」「主客」的二分，剛開始是存在的，所以庖丁說：「始臣之解牛之時，所見無非全牛者」，初始時之庖丁只有「技」而已；三年之後，庖丁「技近於道」，進入圓融通透之境界，意謂著「能」和「所」、「主」和「客」、「我」和「非我」可分而不可分，其重點來自吾人自身之超越。當吾人心中存有一個自我意識形態時，就會主客二分，吾人可以通過自己的體悟，化解主客二分，就是上節所述「緣督以為經」之工夫在生命中之實踐。

「所見無非全牛者」是庖丁所看見的就是吾人所能看見之對象，「未嘗見全牛也」意謂被吾人所看見的對象在庖丁眼中不見了，乍看之下似乎很玄虛，但莊子是透過寓言故事來呈現養生之理，因此莫從寓言在現實之可行與否過度鑽牛角尖，理應從寓言當中進入莊子之生命境界中去思考。吾人與要宰之牛，可分而不可分，有牛無牛不是由牛決定，而是由吾人來決定看的見和看不見的問題，用有執的眼睛去看牛，我和牛主客相對；用無執的眼睛去看牛，我和牛同體，主客一時具泯，無人無我，沒有封閉性的主，沒有封閉性的客，主客之間的對立不見，呈現出主客、人我、能所之間辯證性的統一，就是〈齊物論〉所說：「天地與我並生，而萬物與我為一。」⁵⁸天地萬物和我之間是一，不是二。正如徐復觀先生所說：「老莊所建立的最高概念是『道』；他們的目的，是要在精神上與道為一體，亦即所謂『體道』，因而形成『道的人生觀』，抱著道的生活態度，以安頓現實的

⁵⁷ 同註 1，頁 119。

⁵⁸ 同註 1，頁 79。

生活。」⁵⁹在體道的方法上，徐復觀先生又說：

達到心齋、坐忘的歷程，主要是通過兩條路。一是消解由生理而來的欲望，使欲望不給心以奴役，於是心便從欲望的要挾中解放出來；這是達到無用之用的釜底抽薪的辦法。……另一條路是與物相接時，不讓心對物作知識的活動；不讓由知識活動而來的是非判斷給心以煩擾，於是心便從知識無窮地追逐中，得到解放，而增加精神的自由。⁶⁰

庖丁見牛的過程，即是不讓心對物做知識的活動，從一開始用感官心知面對這個世界，到三年之後，超越了感官心知，進入了神遇，也就是進入了精神的境界。對於「官知止而神欲行」的解讀，歷代注疏與當代學者以兩層來理解，一是目視，一是神遇。如成玄英疏云：「謂目主於色，耳司於聲之類是也。既而神遇，不用目視，故眼等主司，悉皆停廢，從心所欲，順理而行。」⁶¹宣穎亦說：「手足耳目之官不用，心神自運。」⁶²在此「官」與「知」被連讀，忽視了「知」的作用。陳鼓應先生在注解「官知止而神欲行」時說：「器官的作用都停止了，只是運用心神。官，只耳目之官。神欲行，喻心神自運，而隨心所欲。」⁶³陳先生注意到了「官」和「神」，但「知」的存在一樣被漠視。對此，王邦雄先生則提出了不同的看法，他說：

「官」是感官，「知」是心知，感官目視，屬第一層境的「所見無非牛」，心知抽象，屬第二層境的「未嘗見全牛」，第三層境在官能與心知皆停止它的作用，而以神遇會牛，所看別的則是牛體的神韻風骨，此有如山水畫的大家，所捕捉到的靈氣神采一樣的高妙境界。⁶⁴

⁵⁹ 同註 22，頁 48。

⁶⁰ 同註 22，頁 72。

⁶¹ 同註 1，頁 120。

⁶² 同註 16，頁 37。

⁶³ 同註 50，頁 97。

⁶⁴ 同註 11，頁 159。

王邦雄先生認為庖丁解牛的過程應有三層境：「所見無非全牛」為第一層境，是用「目視」；「未嘗見全牛」為第二層境，是用「心知」理解；「官知止而神欲行」為第三層境，是以「神遇」。陳德和先生亦贊同此三層境之說，他說：

肉眼看到的是牛的血肉形體，心眼看到的是牛的骨節架構，天眼看到的是牛的神韻風骨。目視停留在牛的物質性；心知落在實用價量，封閉了牛性靈；神遇則釋放了牛的精神風貌，而顯現了牛本身的美感自在。⁶⁵

同樣是牛，以肉眼、心眼和天眼所看到之牛截然不同，只有到了天眼時，才能看到牛的神韻風骨。在此「神欲行」之「神」，即是《道德經·第一章》：「玄之又玄，眾妙之門」之「玄」，又是「道可道，非常道，名可名，非常名」⁶⁶不可道，不可名就是神，道在莊子思想中即是「無我」，就是一個人解放的心靈，用解放的心靈面對一切時，人生種種困境皆可順利通關，這就是「官知止，神欲行」。吾人可以藉牟宗三先生所說：

我們必須徹底通過「蕩相遣執，融通淘汰」的作用，方得以讓自己重新歸位來理解。何謂「蕩相遣執，融通淘汰」？「蕩相遣執」就是蕩除、遣去對事物的具體相狀的執著，不留纖芥於心胸之中；「淘汰」就是將心中那些留戀、幻想淘空、汰除，只有這樣，人們才能把握到事物和現象的真相，達到融會貫通的境界。經由「融通淘汰，蕩相遣執」的實踐後，復其世界的「本來面目」。⁶⁷

依莊子思想來看，此「蕩相遣執，融通淘汰」的作用就是「無」。如果從無我的角度看牛，我是完全敞開，天地萬物和吾人之生命完全融入；「官知止而神欲行」的「神欲」就是通過有我，進入到無我，所欲皆安，所欲皆可。

⁶⁵ 同註 8，頁 161-162。

⁶⁶ 同註 13，頁 51。

⁶⁷ 參見牟宗三，《佛性與般若(上冊)》，台北：臺灣學生書局，1997年，頁 3。

庖丁解牛的三層境，可以和〈人間世〉所說：「無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心，而聽之以氣。」⁶⁸互相印證，「聽之以耳」是「目視」，「聽之以心」即「心知」，「聽之以氣」就是「神遇」。在此「氣」可等同於「神」，所以〈人間世〉接著對「氣」的形容是：「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」⁶⁹道家之「氣」和儒家之「氣」截然不同，在此，氣是隱喻，不是實體，莊子可能是看到天空的雲氣，沒有固定的形狀，沒有固定的位置，雲氣一下子有，一下子又沒有，從這裡得到雲氣是不實的，不實就是虛。所以從觀察到雲氣之不實，讓我們了解到虛的道理，「氣」不能被當成實體或能量看，它理當是「虛」，即是「無我」之意。

「虛」表現在我們的生活中，就是用解放的心胸面對天地萬物，即「氣也者，虛而待物者也」之意，吾人能用開放的態度面對天地萬物，就是道。「唯道集虛，虛者心齋也。」氣就是心齋，把「有心」變「無心」就是心齋，「無聽之以耳，而聽之以心」之「心」還是有心，要把有心解消為無心，無心就是整個心知定執被化解掉，無心不是沒有心，無心是沒有執著的心，心齋是把有執的心，淨化為無執的心；有執的我，淨化變為無執的我。

庖丁解牛，庖丁可是為了殺牛而殺牛？為何莊子稱「殺牛」為「解牛」？吳怡先生曾說：

「解牛」，本是宰牛，但莊子故意用「解」字，含有分解之意，這和普通的宰割不同，這一個「解」字便托出養生的方法。宰牛是一件令人噁心的醜陋之事，可是莊子卻用它來描述如此美妙的養生境界，這種不尋常的對照寫法，已透出了莊子的養生是如何面對這個惡濁的世間，及必腐的軀體而能使精神出污泥而不染。莊子筆下的「牛」，一面喻外在的世間，一面

⁶⁸ 同註 1，頁 147。

⁶⁹ 同註 1，頁 147。

也喻內在的世界。「解牛」即以我們精神的刀，遊刃於內外的世界與世間，不為物所困，不受欲所牽。⁷⁰

「解牛」是吾人面對外在的世間與內在的世界所呈現出一種生命境界。面對解牛的過程，庖丁和屠夫又有何差異？吾人可從「有」、「無」問題之探討來說明。如果心中只執著於殺牛或偏執於殺牛的動作、過程，吾人就是屠夫；如果解牛只是生命百態其中可以呈現出某一種樣態，呈現我生命真實的意義，解牛就具有藝術性或具有意義性的動作，也因為具有這個意義，道就含藏其中，解牛的動作也就是道。

當文惠君觀庖丁解牛，為之讚嘆不已而說出：「謩，善哉！技蓋至此乎！」庖丁卻答以：「臣之所好者道也，進乎技矣。」⁷¹曾昭旭先生認為此答語「明顯區分出人生的兩種層境，即技與道、技術與藝術、感官與直觀、形軀與心靈、形下與形上。」⁷²庖丁宰牛的過程即是「技進於道」的歷程，這裡說明了「道」建立在「技」之上，但道不僅熟於技，更要進於技；庖丁先有技，但在解牛過程中發現自己技之不足，經歷一段學習熟練的過程，技藝隨之進步，庖丁亦慢慢進入「依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然」道之領悟。

「依乎天理」之「天理」即天生紋理、紋路，身體天生之結構，庖丁完全配合身體的結構，依順著它皮肉該有的肌理，自然而然找到可以下刀的位置，因每一頭牛的身高體重皆不同，所以每一頭牛宰割的方式也不盡相同，這就是依乎天理。「因其固然」，即順其本然，因應隨順之意，在此就是沒有標準，沒有標準就是吾人之標準。吾人順著牛的骨架結構、肌肉紋理之走向，完全配合牛隻，我不是在主宰對方，而是在配合對方，牛不是在被我宰殺，而是和我在合演一齣藝術

⁷⁰ 同註 51，頁 130。

⁷¹ 同註 1，頁 124。

⁷² 同註 9，頁 305。

性的活動。在解牛的過程中進刀的聲音、刀將骨肉離析的聲音、出刀揮舞而發出氣之迴旋激盪的聲音，全都與樂章節奏相應和，使解牛的過程如同舞蹈動作，讓解牛技術變成解牛技藝，把藝術層面帶入解牛動作裡，進入了道之境界。

二、「無厚入有間」之游刃有餘

庖丁解牛故事中對良庖、族庖有一些批評，良庖歲更刀，族庖月更刀，代表良庖與族庖境界還不夠，儘管庖丁之刀十九年不需更換，但庖丁不拿不需換刀之事來譏笑良庖與族庖，明知他們功夫不足，但庖丁平等面對。正如同〈逍遙遊〉所說：「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。」⁷³這一個人的才智可以承擔一官之職的責任，行誼可以符合一鄉之民的標準，德行可以得到一國之君的賞賜，這樣一位集功名利祿於一身的人物，在莊子筆下一樣是小人物；能「定乎內外之分，辯乎榮辱之境」的宋榮子，他無功無名，無求於外，對生命價值未有根本的樹立；而列子能放開自己，「御風而行」，卻仍有待於風，宋榮子與列子二人皆得不到莊子的肯定，莊子肯定的是「至人」、「神人」、「聖人」之境界，就是肯定「技已入道」之庖丁。

庖丁此時就如同〈逍遙遊〉之大鵬鳥，飛到了九萬里的高空之後，忽然其視下，「天之蒼蒼，其正色邪？其遠而無所至極邪？其視下也，亦若是則已矣」⁷⁴由九萬里高空往下一看，上下一氣，海天一色，沒有任何不同，這已是最高之境界。此時之庖丁以無我的境界，化解掉良庖、族庖之差異，一方面說良庖、族庖要換刀，換刀即傷身之譬，代表有我。真正無我之庖丁不需換刀，亦不會與良庖、族庖相對抗，能夠依其良庖而良庖之，順其族庖而族庖之。一方面躊躇滿志，一方面又善刀而藏之，「藏」就是把優越感、神聖性重新回歸到平淡。

⁷³ 同註 1，頁 16。

⁷⁴ 同註 1，頁 4。

族庖使用一般的刀，良庖使用好一點的刀，不管是族庖或良庖，刀都會鈍，只是快慢的速度有別，庖丁解牛的刀，不是一般的刀，而是「無厚」之刀。良庖、族庖因刀有「厚」，故需換刀，有厚就會耗損。族庖執著越深，刀的耗損就越快，良庖不若族庖之執著深，亦陷溺在執著之中，都會耗損，耗損是因「有我」，有我就是有對，有對就是能所主客二元對立，就是心有計較分別。「厚」在此是厚於情，厚於才，厚於識，厚於我，堅持的固守在封閉性的本位主義立場，與現實世界激烈碰撞；因為封閉，自己走不出去，別人也進不來，因為固執，和別人沒有討論的餘地，堅持自己是唯一的真理，別人和自己不一樣就得改變。

庖丁之「無厚」就是能化掉自我，如同《道德經·第二十九章》所說：「去甚，去奢，去泰」⁷⁵，「甚」是過分、「奢」是豪奢、「泰」是傲慢，「甚、奢、泰」都是生命病痛的原因，所以「去甚，去奢，去泰」就是「無厚」，所以王邦雄先生說：「『無厚』是解消心知的執著與形軀的障隔，也就可以解消自我，而融入天下了。」⁷⁶無厚就可以解消生命的病痛，而與天地合而為一。

范耕研先生亦說：「以刀刃喻人生涉歷艱難，而無與禍嬰，全在虛心應物，不迎不將，無矯無詐而已，然此事至不易。」⁷⁷庖丁使用無厚之刀解牛，非是草率隨便，「吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲」解牛過程中所遭遇之困難，就如吾人在現實生活中所遭遇之種種困境，此時必須放慢速度，用更加謹慎的態度來處理當下之困境。所以陳鼓應先生認為此處隱含著兩個重點：

- 1、庖丁能順著自然的紋理去解剖筋骨盤結的牛，意指世事、世物的複雜，要能順乎事物的自然組織去做，乃可迎刃而解。這說明了處世之道：勿強行，毋妄為。

⁷⁵ 同註 13，頁 87。

⁷⁶ 同註 11，頁 162。

⁷⁷ 范耕研，《莊子詁義全稿》，台北：文史哲出版社，1998 年，頁 49。

2、庖丁解牛，雖然「遊刃有餘」，但是每次解牛的時候，他總是小心謹慎（「怵然為戒」）。解完牛，雖然「躊躇滿志」，但不露鋒芒。所以隨即把刀子揩乾淨收藏起來（「善刀而藏之」）。這心理上的警覺和行為上的收斂便是自處之道。⁷⁸

從陳先生的一番話除了看出莊子勿強行，毋妄為的處事之道外，由此更可見道家修養亦有敬謹之一面，逍遙非是敷衍隨便，生命修養更是有它虔誠、嚴肅的一面。解牛後之態度愈顯重要，「善刀而藏之」，這心理上的警覺和行為上的收斂可以助吾人度過人間種種糾葛之修養方式，是生命內斂的自處之道，避免顯露自家的鋒芒與氣勢。以虛、無我的方式處理人生種種問題，呈現虛、無我非張揚自傲之態度，解牛後，「躊躇滿志」，順利圓滿地完成工作，通過了此次的考驗，吾人不能因此變成傲慢，所以需善刀而藏之。如果庖丁缺少「善刀而藏之」，庖丁就成張揚、誇耀之庖丁。沒有厚度之刀，就是無我無執的生命境界，面對盤根錯節的現實人間，就沒有所謂的傷痛、損憾，可以因應隨順，以天下人之標準去因應天下人之需求，唯有如此，刀使用了十九年，刀刃若新發於硎，背後實有一個嚴肅面對人生、面對生命之態度。

⁷⁸ 同註 50，頁 50-51。

第三節 安時處順的逍遙自得

一、右師之形缺神全

公文軒見右師獨足，發出驚訝之語曰：「是何人也？惡乎介也？天與，其人與？」此處「天」該作何解？劉笑敢先生說：「莊子所謂天有兩個新義，一是指自然界，一是指自然而然的情況」⁷⁹筆者認為在此「天」當作自然而然的狀況，與「人」相對照，莊子在〈秋水〉說：「牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。」⁸⁰牛馬用四足行走，是牛馬之自然本性；而勒馬頭穿牛鼻，則是出於人為。因此公文軒看到右師只有一隻腳時，會驚訝的問說：「是自然如此的？還是人為所造成的？」而右師的回答可見其態度篤定，情緒平和；公文軒會有驚訝的反應，表示其心中有一衡量標準——「人之貌有與也」。此處「有與」有二解：郭象注云：「兩足共行曰有與。」⁸¹王夫之亦云：「相並曰與，他人自兩足耳。」⁸²此處「有與」是兩腳並行，意謂依人之外貌而觀之，人應是兩腳成對，此從一固定之標準來看，因此公文軒覺得右師獨足奇怪而感到驚訝。但右師心中沒有標準，即化掉標準，化掉我執，化掉意識形態，化掉本位主義；右師此處之境界等同於〈齊物論〉之「吾喪我」⁸³，曾珮琦先生說：

「吾喪我」的「喪」是解消的意思，「吾」是主詞，「我」是指形軀。解消心知對形軀我的執定，而達到一個更高的境界。……當我們的心鬆開對形軀我的執定，也就等於放鬆了對一切相對價值標準的執定，因為「我」都可以鬆開了，那人世間還有什麼放不下的呢？所以「吾喪我」是體道、悟道的方法，可以解除心知對自我的執定。⁸⁴

⁷⁹ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988年，頁124。

⁸⁰ 同註1，頁590。

⁸¹ 同註1，頁125。

⁸² 王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局，1995年，頁32。

⁸³ 同註1，頁45。

⁸⁴ 參閱曾珮琦，《樂知學苑：莊子》，台北：宏典文化公司，2008年，頁8-9。

右師解除了心知對自我形軀的執著，放下了一隻腳或二隻腳的標準，他用沒有標準來看待自己生命之現狀，「人之貌有與也」是旁人用人之標準來看待人，右師則用沒有標準來看待自己，當我僅有一隻腳時，我依舊覺得很自然，無合乎或不合乎標準之問題，亦無正常或不正常之問題，也就不值得大驚小怪了，故右師能心境平和，不自怨自艾地回答公文軒之問題。

此則故事通過右師之「介」來開展，成玄英疏：「介，刖也」⁸⁵，被砍了一條腿就是人為的。但在道家的思考中，一隻腳不管是天生或人為皆是命，所以郭象注曰：「介，偏刖之名。知之所無奈何，天也，犯其所知，人也。偏刖曰獨。夫師一家之知而不能兩存其足，則是知之所無奈何。」⁸⁶其中「知之所無奈何，天也」指的是無可奈何之天命，莊子在〈達生〉說：「不知吾所以然而然，命也。」⁸⁷莊子將人無法知其所以然的狀況，視為無可奈何之天命，面對人生中種種無可奈何之現象，莊子要我們「知其不可奈何而安之若命」⁸⁸，吾人知道形體之殘缺非人力所能改變，是無可奈何之事，只有安而順之，就不會怨天尤人，亦能心平氣和看待身體之殘缺。吳怡先生曾說：

莊子借公文軒的話真正用意乃是，無論右師的獨足是如何形成的，都可視為天生的。即使右師的獨足是人為，在他未斷足以前，本應好好的保身。可是人生有很多事是出乎意外，無法避免的，因此在不幸斷足之後，也無須怨尤，因為所有的遭遇也是「天之生」使然的。唯有這樣的歸之於天，才不致因肉體的缺陷，而影響了精神的完滿無虧。〈養生主〉所養的就是這個「天之主」。這段故事也可作「為惡無近刑」的發揮，能養「天之主」，自然不致為惡近刑了。⁸⁹

⁸⁵ 同註 1，頁 124。

⁸⁶ 同註 1，頁 125。

⁸⁷ 同註 1，頁 658。

⁸⁸ 同註 11，頁 203。

⁸⁹ 同註 51，頁 133。

面對身體缺少一隻腳之事實，不管是自然如此抑或人為造成，右師皆視為「天之生」，即天意如此，雖然形體上有所缺憾，但精神卻是完滿無虧，以無執之態度坦然接受自己形體與他人之不同。

吳怡先生認為此則故事乃「為惡無近刑」之發揮，王邦雄先生亦說：「且名就是刑，有名即有刑，『名』在心知的執著與分別，『刑』在生命的壓迫與傷害，右師位高權重，卻得付出被砍掉一隻腳的慘痛代價，故右師之介，正是有名則有刑的最佳寫照。」⁹⁰要避免名刑對生命所造成的傷害，就是要「去知」，即化掉對形體殘全的執著，離形以去累。莊子在右師的故事中，即透過去知、離形來說明養生之道理，更重要的是要吾人安於天命地依自然之理來養生。

二、澤雉之得失自在

「澤雉」乃是在沼澤中覓食之雉雞，從「十步一啄，百步一飲」可看出生活條件的滿足沒那麼容易，可說是謀生不易，要花很多的時間才能吃到牠想吃的，喝到牠想喝的。「不斲畜乎樊中」之「斲」可以有兩個解釋，一個意思是祈求，郭象注云：「斲，求也」⁹¹，「不斲」就是「不祈求」；另一個意思是料想，「不斲」就是「沒有料想到」，王先謙說：「斲，同期。猶言不期而遇」⁹²陳冠學先生也說：「不期，是沒想到沒料到的意思，轉個意思，等於意外。」⁹³所以「不斲畜乎樊中」可解為不希望被捉進樊籠裡，或不料被抓到而被關進樊籠子。一個是不希望發生，一個是已經發生，但關鍵點都在樊籠中，因為當澤雉形軀被關進樊籠中，雖然可以不用為飲食而煩惱，但精神反而會萎縮；在樊籠中的生活條件很容易滿足，可是原來那種自在的感受卻消失了，所以不管是哪一個狀況發生，雉雞都不願意喪失生命原來的解放。

⁹⁰ 同註 11，頁 165。

⁹¹ 同註 1，頁 126。

⁹² 王先謙，《莊子集解內篇補正》，台北：漢京文化事業，2004 年，頁 30。

⁹³ 同註 7，頁 178。

成玄英疏曰：「夫澤中之雉，任於野性，飲啄自在，放曠逍遙，豈欲入樊籠而求服養！譬養生之人，蕭然嘉遁，唯適情於林籟，豈企羨於榮華！」⁹⁴澤雉在曠野之中，能順其天性，自在的生活，哪裡會想要違背天性，被關進籠裡被人所馴養呢？同樣的道理，養生之人逍遙於大自然之間，這也是順應人類的天性，名利權位的爭逐就是人身上無形的「樊籠」，一旦陷入其中，豈不是因榮華富貴而失去自由呢？故此處「樊籠」亦可泛指為這世間一切有形、無形的枷束縛，就如同林紓說：「人心貴自得，一用心於得失榮枯之事，便類雉之入樊矣。」⁹⁵一旦人用心於得失、榮辱、全殘、生死、益損之事，因皆為人心之桎梏，違背了天性，成了生命的束縛，則失去了本來的精神自由，所以吾人若深陷其中，就像澤雉入樊籠般失去自由，而心神困頓無以逍遙自適，故理當隨順自然之本性，在物質與精神的得與失之間有所取捨，使心無所累，讓生命得到充分的自由。

前面說生命應當順著自然之本性，接著說「神雖王，不善也。」這兩句話的解釋涉及主語是誰的問題，首先要釐清「神雖王」的主語是「澤雉」亦或是「籠中雉」，主語不同，導致「不善也」的解釋亦有差別。主語使用「籠中雉」的有釋德清、宣穎、林希逸、林雲銘、黃錦鉉先生和陳鼓應先生等人，順著前文之「畜於樊中」，認為「神雖王，不善也。」主語仍是籠中雉；贊同主語是「澤雉」的則有郭象、成玄英、陳壽昌、王邦雄先生等人，王邦雄先生主張說：「說的是澤雉的神王。整句話一句貫穿，主語是澤雉，雖然傲笑於江湖之上，神氣昂揚，說的是自在自得的精神飽滿。」⁹⁶因為主語的不同，導致在「不善」的詮釋意見也有不同。

林希逸曰：「不善，不樂也。」⁹⁷，林雲銘曰：「不能自遂」⁹⁸，陳鼓應先生

⁹⁴ 同註 1，頁 126。

⁹⁵ 林紓，《莊子淺說》，台北：華正書局，1885 年，頁 97。

⁹⁶ 同註 11，頁 166。

⁹⁷ 同註 15，頁 138。

⁹⁸ 林雲銘，《標注補義莊子因》，台北：蘭臺書局，1975 年，頁 92。

則說：「不自在」。⁹⁹黃錦鉉先生解釋為：「不愉快」¹⁰⁰，上述幾位因主語是「籠中雉」，所以將「不善」解釋成「不樂、不能自遂、不自在或不愉快」，籠中雉雖形軀上不自由，但飲食不虞匱乏，導致神態旺盛，但因不順應自然本性，所以形軀「不能自遂、不自在」，造成精神上的「不樂、不愉快」。

陳壽昌云：「言雉惟未歷樊中束縛之苦，故以澤中之飲啄為常，神氣雖旺，初不自覺其善，忘適之適如此。」¹⁰¹從「雉惟未歷樊中束縛之苦」可以看出主語是「澤雉」，王邦雄先生亦贊同此說，王先生認為「此說最貼切而精當。此『不善也』是不自以為善的『無名』，『神王』則是生命完足的『無刑』。」¹⁰²將「不善也」解釋為自我的解消，解消對名之執著，亦讓生命擺脫刑之束縛，得以圓融無礙。

除了上述因主語不同，而產生詮釋的歧異之外，筆者認為還可以有另一種詮釋，即這隻澤雉是期待自由，不想要被抓進籠中，擁有自由雖然看起來精神很自在，可是還不是最好的，什麼是最好的？就如同〈逍遙遊〉所說：「堯讓天下於許由」¹⁰³許由卻不接受，因許由覺得當帝王太辛苦了，寧可不當帝王。依郭象的解釋，許由仍有江湖和廟堂之分，選擇江湖之下，不處廟堂之上；堯反而身在廟堂之上，心在江湖之下，廟堂與江湖對堯兩不相礙，所以可以判斷堯的境界較高。順著郭象之思路來看〈養生主〉中之澤雉，澤雉覺得處在田野之中是自由的，是比較快樂的，不想被關進樊籠中，這種想法不錯，可是卻不是最高的境界。最高的境界應該是即使被抓去當寵物，一樣是一隻快樂的澤雉，在曠林山野之中很快樂，成為籠中雉也很快樂，正如「庖丁解牛」時之無厚之刃，順或逆都能迎刃而解。澤雉被抓進樊籠就不得意，不得意牠就不愉快，代表牠有分別心、有選擇性；

⁹⁹ 同註 50，頁 101。

¹⁰⁰ 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2006年，頁 79。

¹⁰¹ 陳壽昌，《南華真經正義(上)》，台北：廣文書局，1978年，頁 25。

¹⁰² 同註 11，參閱頁 166。

¹⁰³ 同註 1，頁 22。

由道家的立場來看分別心、選擇性是可化解的。所以曾珮琦先生說：「心知的分別就像是牢籠一樣，困住我們的心。心有了分別之後，就會產生是非、善惡、貧富、美醜等相對價值判斷，用現代的話說就是意識形態。」¹⁰⁴〈齊物論〉就是要充分化掉心知之分別，故陳德和先生說：

莊子〈齊物論〉的主要意義，乃在生活世界中向天地人我的真實存在做出印證和宣言；它提醒我們，理當化解自我的偏執與封閉，而以無限寬廣的胸襟氣度，面對千差萬別的事事物物而皆能平等看待之、一致肯定之、共同包容之，最後證成和諧共榮的有情人間，是之謂「天地與我並生而萬物與我為一」，此究其實乃為主客雙如、物我皆然之人生境界的示現，若其能以生活的世界即是真實的世界，則又充分體現了東方哲人道不離器、器不離道的共命慧。¹⁰⁵

〈齊物論〉就是要吾人平等地看待一切，化解自我的偏執與封閉，如果能擁有廣寬的胸襟氣度，當寵物也好，不當寵物也行，吾人都可以接受，當寵物是我的命，不當寵物也是我的命，那是遭遇的問題，既然是遭遇那就是命，既然是命那就要安，此點和上一個故事中透過右師之介，來說明一隻腳不管是天生或人為皆是命的筆法相同。

莊子對「命」的主張為何？莊子在〈人間世〉說：「子之愛親，命也，不可解於心」¹⁰⁶，對於命的問題，主張不去探究它，因為探究它也沒有用。在〈齊物論〉說：「六合之外，聖人存而不論，六合之內，聖人論而不議。春秋經世先王之志，聖人議而不辯。」¹⁰⁷命可以存而不論，論就是探究究竟，人生是有命的，但命從哪裡來？為什麼會有命？這些問題暫時放下，重點是命對我們修行的啟示在哪裡？

¹⁰⁴ 同註 84，頁 60。

¹⁰⁵ 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極諦及其奇詭書寫〉，南華大學《文學新鑰》第 3 期，2005 年 7 月，頁 25。

¹⁰⁶ 同註 1，頁 155。

¹⁰⁷ 同註 1，頁 83。

面對命的事實，命會給我們情緒上的波瀾，波瀾就是挑戰，好命就高興，壞命就沮喪，〈人間世〉說：「知其不可奈何而安之若命」¹⁰⁸，無執的態度就安於所命，如果我可以虛的方式，無執的心靈，去面對一切，包括好命和壞命帶出情緒的波瀾，面對波瀾我不起執著；如果有強烈的執著，情緒久久無法釋放，情緒成為負累、負擔，負擔變成壓力，壓力變成酸痛，酸痛變成焦慮，焦慮久了成為憂慮，一到憂慮，癌症就出現，那就是病，人生最大的病通，那就是執著。

道家給出的藥方就是放下，虛就是放下、掏空，掏空自己內心本位主義的思考，封閉性的想法，能夠釋放，病毒就進不來，由此可見道家具有治療學的意涵。當這治療學的意涵回到澤雉身上時，澤雉成為籠中雉之後，雖失去了自由，但牠了解這是無可奈何之事，安而順之，就不會怨天尤人，也就能心平氣和看待形軀之不自由，成為一隻快樂的籠中雉。

總結來說，第一種解釋主語是「籠中雉」，牠被抓去之後，因形軀失去自由，喪失牠生命原來的解放，造成精神上的不愉快，所以牠不想被關；第二種解釋主語是「澤雉」，自我生命之完足，因自我的消解，而自己不以為善。筆者的第三種解釋，主語仍是澤雉，但是此澤雉有平等心，不管生命是順(生活在自然世界)或逆(畜乎樊中)，都一視同仁，處順或處逆固然有不同的因應之道，但一切都出自於無執，唯有如此，生命中的順逆才能兩不相礙，此為養生之道也。

三、秦失之生死懸解

老聃死，身為好朋友的秦失去弔唁，但秦失只象徵性的哭了三聲就離開，針對這個行為，是老聃的弟子提出質疑，還是秦失的弟子向老師請教？筆者認為是秦失的弟子比較合理，當弟子陪著老師前去弔唁，因不解而向老師請教，身為老師的秦失給予機會教育，進而說出了一番道理。「始也吾以為其人也，而今非人

¹⁰⁸ 同註 1，頁 155。

也。」秦失說：「剛開始，我還是用他還活著時的態度來面對他，但是活人有和活人互動的表現；現在他死了，已經不是活人，所以我和他之間的互動表現又不相同，此為因應而隨順。他是活人時，他說什麼，我就配合他什麼；他喜歡什麼，我就配合他什麼。現在他死了，我為什麼要和他多說呢？他沒有哭，我為什麼要配合他哭呢？他沒有講話，我為什麼要配合他講話呢？所以我很快就出來了！」

莊子在〈德充符〉說：「適見狔子食於其死母者，少焉眴若皆棄之而走。」¹⁰⁹母豬死了，小豬吸奶，一吸之後，感覺不對，小豬都跑光了，「所愛其母者，非愛其形也，愛使其形者也」，形就是身體，小豬愛媽媽，但不是愛媽媽的身體；「使其形者也」意謂著在形之上，還有一個更高的超越依據，在此可以理解為「神」，所以今天老聃的形體雖然仍在，但「神」已不在，順生和順死之道自然不同，因應隨順是隨其動而動之，隨其靜而靜之。不懂得這種道理的人，要把生前互動的習慣，延續到對方死的時候，這是不對的。

道家說善生善死，用「無我」的方式去對應生和死，這裡的生死，可能是別人的，也可能是自己的，如果我哭很久，代表自己不希望他死，但人終究是會死亡的。對方活著的時候，我用活著的方式去呼應；對方死的時候，不笑、不說、不喝，我就用不笑、不說、不喝的方式去呼應，意思到了就好，因為禮俗規矩是要到場致哀的，不需要覺得不捨，死本來就是自然之事，如果不捨，那就是視死如生，把他當成一個活著的人，那是不對的，視死如生，那是來自於你喜生而惡死，對於生覺得是最好的，死是最大的失落。回過頭來看待自己的生命，如果有生死好惡的存在，生就喜，死就哀，有哀代表情緒走不出來，如果能喜，但不執著於喜；哀，又不執著於哀。所以秦失去弔唁時，不執著於自己和老聃生前的好，如果執著於生前的好，就會出現「老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母」這些行為，那是因為「遁天倍情，忘其所受」。楊國榮先生說：

¹⁰⁹ 同註 1，頁 209。

這裏首先將老聃之死理解為自然的現象，作為自然現象，人之逝去，既無須悲，亦不必哀；若以悲哀之心處之，便是所謂「遁天倍情」。值得注意的是，莊子在此將「生」、「死」與「適」聯繫起來。「適」即「適然」，與偶然大致處於同一序列。按莊子的理解，人之生（「來」）是偶然現象，人之死（「去」）同樣具有偶然性，二者都非人所能左右：「生之來不能卻，其去不能止。」（《莊子·達生》）就其現實形態而言，個體之獲得生命，確實具有偶然的性質。¹¹⁰

「遁天」就是違背自然，逃避自然，此處之自然非自然界的自然，而是境界的自然，無為的自然，沒有執著的自然，生命原來的純淨天真、本來的美好。執著是在後天的遭遇中不斷的形成，執著已經背離了我們生命的自然。如何化掉執著？如何去掉病痛，找回健康？那就是回到生命本來的自然。所以「遁天之刑」，就是因為逃避了自然，就得接受刑罰。「哀樂入於心」，意謂著從悲傷、快樂中走不出來的情況，走不出情緒，那就是自我傷害，那就是「刑」。疏忽了自然，遠離了自然，遠離了無為，受到種種情緒上的傷害，為什麼會如此呢？因為「忘其所受」，忘記生命來到人間該有的表現。如果能找回生命之自然，我就能不執著於對方生前的好，也不執著於對方的死對我造成的傷悲，此為哀樂不入於心。

文章接著說「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。」此處「帝」等於「蒂」，「帝之縣解」意謂把蒂解開，排除掛在空在的痛苦，解倒懸之苦，生命中的苦來自「哀樂入於心」，「入」不只是進入，更有埋入之意，哀樂深埋進入心中，哀(悲傷於死之哀)走不出來，樂(耽溺於生之樂)也走不出來，生死是一體的，生不可執，猶如死亦不可執。生就坦然面對它，安時而處順，此安為「知其不可奈何而安之若命」之安，非平安之意，為祥和、寧靜去面對生命中的遇合。

¹¹⁰ 楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡釋》，台北：水牛圖書公司，2007年，頁256。

生命是一向死之存在，如〈齊物論〉所說：「一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！」¹¹¹每個人一來到世間，走向死亡的終點就像馬車奔馳一樣，停也停不住，這不是很可悲的事嗎？如同陳德和先生所說：

正由於生命的誕生就同時帶來了死亡的結局，所以生與死的意義及其何去何從、何將何迎無乃是所有人類休戚與共的大問題，……歷代關心宇宙人生的哲學家們，無不對此人類的共同命運低迴不已、思索再三而留下許多發人深省的啟示。¹¹²

人生正是一步一步走向死亡的過程，人必然會面對死亡，所以生死的問題是所有哲學家所關心的問題。生死問題從另一個角度探討就是來去的問題，人生就是有來有去，如同〈大宗師〉所說：「儻然而往，儻然而來而已矣」¹¹³，〈知北游〉亦說：「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死。」¹¹⁴聚散乃一體兩面的問題，講生就一定包含死，哀和樂皆不能埋入生命，亦不能陷溺其中，於情來說有哀有樂是理所當然，但不陷溺於哀樂之中，此為道家之精神也。

最後一段，吳怡先生認為這十三個字「談的是『神』，是養生的主體」¹¹⁵，這十三個字可獨立於前面四段故事之外，成為本文之結尾，亦與首段養生的思想作前後之呼應。回應了首段所說「吾生也有涯，知也無涯。」要將知的無涯變成知的有涯，知的無涯就是心知在計較分別，產生執著，生死哀樂就是計較分別，因為生死哀樂的計較分別，在情緒上走不出來，就是執著，如果能夠哀樂不入於心，就是把知也無涯變成知也有涯，當知無涯變成知有涯時，生命當下，生有涯就變成生無涯，生命就可以無限，生命體現道的同時，生命和道就統一在一起，

¹¹¹ 同註 1，頁 56。

¹¹² 同註 8，頁 227。

¹¹³ 同註 1，頁 229。

¹¹⁴ 同註 1，頁 733。

¹¹⁵ 同註 51，頁 135。

道的無限性就是自我生命的無限性，從儒家來說就是「立德、立功、立言」的三不朽，從道家來說就是莊子說的「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」意同《道德經·第三十三章》所說：「死而不亡者壽」¹¹⁶，死去的是當下肉體的消失，但是並沒有在人世間被取消，生命曾經點燃智慧的火光，生命曾經引燃過的意義，會隨著師弟相承，不斷地在弟子之間被傳播下去，就像吾人此刻在閱讀《道德經》、《莊子》時一樣，可以感受到老子和莊子的不死，深入他們的智慧話語時，他們就活生生地在我們眼前演繹，活在吾人的心中，他們並沒有死亡消失；日後還會再有閱讀《道德經》、《莊子》之人，他們一樣會讓老子和莊子在他們的心中繼續活下去，這就是「死而不亡」，這就是薪火相傳。



¹¹⁶ 同註 13，頁 92。

第四章 〈養生主〉在國中校園教育實踐之啟示

第一節 〈養生主〉作為國中校園教育實踐之基礎

本文藉由莊子〈養生主〉的生命智慧，來回應現代國中校園所面臨的教育困境，替吾人生命的困頓與人世間的紛擾提供解決之道。莊子生處於周文疲弊、生命失去安頓之際，莊子的哲學回應了時代的課題，莊子關懷生命，提供吾人從困境中解脫、安頓身心的智慧。所以牟宗三先生說：

中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。¹

莊子的哲學正是生命的學問，吾人可以通過它，安頓現代人的生命。現代人的生活已經偏離了心靈層次的提升，只偏重在物質生活條件的滿足，造成了生命的痛苦與鬱悶。正如馮友蘭先生所說：「中國哲學的傳統，它的功用不在增加積極的知識，而在提高心靈的境界。」²心靈境界的提升可說是現代人解決生命病痛最好的一帖藥方。職是之故，謝君直先生說：

現代人之所以易於出現生命意義的迷惑與人生價值觀的混淆，實根源於其心靈世界的失序與失落。由於我國現行教育體制與理念多參考西方體制，所以現在學子、教師與學校的教育困境，即反映出現代西化的問題乃過度注重外在的規範與知識，而忽略了精神心靈亦應隨著生命的成長而有所涵養。³

¹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年，頁15。

² 馮友蘭著，涂又光譯，《中國哲學簡史》，北京：北京大學出版社，1985年，頁8。

³ 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43。

因為忽略了心靈的成長，青少年對於生命意義產生困惑，加上沒有建立正確的人生觀，所以校園中屢屢發生重大危安事件，「美國一位十六歲少年在校園開槍打死兩名老師、打傷八名學生，……2000年1月，為了遏止校園暴力，一向重視人權的法國由教育部長宣布，學校校長認為必要時，可以請警察到學校。因為光是1999年，就發生兩萬多起校園暴力事件。2001年，日本政府在『青少年白皮書』中特別指出，要重視青少年初犯率增加的現象。」⁴槍擊事件、校園暴力、犯罪率增加不是單獨某一個國家所面臨的問題，而是世界各國現代校園所不得不面對的普遍存在問題。此時，我們得重新思索教育的方向是不是需要調整？所以陳德和先生說：「不管教育或教學主要還是指知識的傳播和學習，即使是側重人格養成的情意教學，也依然離開不了知性掛帥的意識型態。」⁵因為知性掛帥，過度強調知識的學習，導致忽略了人格的養成，國內教育觀察提到：「為什麼學校的品格教育變差了？校長和老師一致指出，九年一貫課程改革之後，強調能力而忽略了德育。」⁶有關這個問題，黃光國先生指出：

今天台灣所面臨的諸多教育問題，主要是1994年啟動「十年教改」所造成的後遺症。在「教改」之前，台灣中小學實施的是「德、智、體、群、美」五育並重的國民教育。教改啟動之後，智育改成了「能力取向的教育」，德育也荒疏了，時至今日，台灣社會更面臨倫理道德崩潰的危機。⁷

學生是國家未來的希望，當學校教育忽視德育，學生在學校學習的階段沒有培養出良好的品格，當他們踏入社會，當然無法要求他們做出有品的行為，台灣的社會就得承受倫理道德崩潰所帶來的嚴重後果。

⁴ 參閱何琦瑜、鄭一青等著，《品格決勝負——未來人才的秘密》，台北：天下雜誌公司，2004年，頁17-18。

⁵ 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年，頁54。

⁶ 何琦瑜、鄭一青等著，《品格決勝負——未來人才的秘密》，台北：天下雜誌公司，2004年，頁25-26。

⁷ 黃光國，《反求諸己——現代社會中的修養》，台北：洪葉文化，2010年，頁1。

筆者支持在學校實施品格教育，但筆者所認同的「品格」非是「唯道德主義」或「泛道德主義」，用僵固的道德來約束人性，⁸而是〈人間世〉所說：「古之至人，先存諸己而後存諸人。」⁹亦是唐君毅先生所說：「道德生活，是自覺自己支配自己，是絕對的自律。……人要自覺的自己支配自己，必須將外馳的支配態度收回來，以用之於自身。」¹⁰自覺的自己支配自己，就是自己能控制自己、約束自己，養成自律的態度。信誼基金會執行長張杏如先生說：「其實台灣的品格教育十年前做得也不好，不是今天才做不好。因為我們的教育裡，沒有讓孩子自己抉擇的機會。他不是一個有主體意識的人，不是一個自主的人。所以他很容易人云亦云，很容易追逐流行。」¹¹因為學校沒有教育學生成為一個有主體意識的人，所以學生就很容易受到外界的影響，加上電視及媒體的不良示範，學生無法建立正確的價值觀，就容易做錯誤的行為。

當校園生病了，就該尋求診治的藥方，而這個最好的藥方正是儒釋道的思想，如同陳德和先生所說：

我國傳統的儒釋道思想都是一種啟發世人遷善向上的實踐智慧，……儒釋道思想的重視人的「主體性」，這乃意味著我們都得回到自己、省思自己、釐清自己、貞定自己，並且負責任地從自己的德行出發，以求能充分盡到自己對於天地萬物所不可推諉的使命，換句話說，「主體性」即是每一個人之能夠自覺、可以實踐的內在自我。¹²

⁸ 謝君直先生說：「傳統的仁義思想之所以被誤解為『唯道德主義』或『泛道德主義』，緣由即在仁義的實踐理論只被視為單向的『成就道德』，殊不知真正的仁義道德乃是期許吾人在實踐的過程中進化為『道德成就』。……意即學者在道德實踐的過程與價值自我的實踐歷程中，不僅成就自己，也成就他人。」謝君直，〈生命教育之儒學闡釋——孔孟仁義思想的現代意義〉，《嘉義大學通識學報》第9期，2012年1月，頁71。

⁹ 郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，台北：華正書局，1979年，頁134。

¹⁰ 唐君毅，《道德自我之建立》，台北：臺灣學生書局，1985年，頁27。

¹¹ 何琦瑜、鄭一青等著，《品格決勝負——未來人才的秘密》，台北：天下雜誌公司，2004年，頁43。

¹² 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁4。

國中階段正是一個人人格養成的重要階段，當學生還在校園學習時，能啟發他們具備遷善向上的智慧，能重視自己的主體性，懂得省思自己、貞定自己，即能實踐內在之自我，充分實現生命之美好。正如同陳德和先生所言：「老莊思想之做為生活與教育的指導原則，在具體的校園環境中，自然有其實踐性和啟發性而值得大家的重視與保愛。」¹³哲學不僅是一門普遍性、基礎性的學問，也處處洋溢著反省性的思維，其中的老莊思想更是具有實踐性和啟發性，或許可以在校園中成為教師與學生在生活與教育上的指導原則。教育部也注意到了哲學的重要性，在頒定的「普通高級中學選修科目『生命教育』」¹⁴課程中，將認識「哲學與人生」的根本議題定為培養之核心能力，可惜在國中階段並未列入正式課程，只要求將性別平等教育、環境教育、資訊教育、人權教育、生涯發展教育、家政教育、法治教育、海洋教育等七大議題融入教學。故筆者嘗試將莊子之思想運用在國中校園，但限於篇幅及個人之學養，僅扣住莊子內七篇之〈養生主〉一文做闡述，以期讓道家教育思想對此劃時代新猷有實質之貢獻。

筆者認為，〈養生主〉可以做為國中教育實踐之基礎的方向有三，一、生命的主體性在超越的精神，誠如陳德和先生所說：「『主體性』即是每一個人之能夠自覺，可以實踐的內在自我。」¹⁵而道家的精神則是以保全生命為出發點的超越，道家針對現實社會的複雜和生命的有限性，運用實踐的智慧啟發世人。二、國中教育應包括生命教育，而生命教育重在啟發學子實現生命主體之所在；另一方面依莊子哲學而言，教育方法即是適性教育，不論是生命教育(Life Education)亦或是適性教育(adaptive education)，吾人都可以在〈養生主〉一文中得到印證。三、莊子哲學的生命教育可啟發學子突破生死的限制，提醒學子把握當下，才能充分發展自我之人格，活出有意義的人生。前述之觀點，筆者將具體以國中教育作進一步說明，請見下節。

¹³ 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年，頁39。

¹⁴ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，2008年1月24日台中(一)字第0970011604B號令發布，頁10。

¹⁵ 同註12，頁4。

第二節 〈養生主〉作為國中校園教育實踐之啟發

一、從「庖丁解牛」、「澤雉飲啄」論「適性教育」

〈養生主〉在「庖丁解牛」的故事中，提到「以無厚入有間」，「無厚」即筆者在〈第三章〉所說能化掉自我，可以消解生命的病痛，亦同於〈逍遙遊〉之「無待」、〈人間世〉之「心齋」，意思都是要吾人虛掉自我中心的意識形態，開顯出一種豁達的氣度，用解放的胸襟、豁達的氣度去迎合天地萬物，這就是「虛」，我們之所以會在現實生活跌跌撞撞，就是因為「不虛」，良庖和族庖就是不虛，刀的厚度有多厚，折損就有多快，庖丁的刀用了十九年，仍然像從磨刀石剛磨出來，一點都沒有磨鈍，原因正是庖丁之虛。虛就能順其本然，心中沒有「成心」，〈齊物論〉云：「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？」¹⁶成玄英疏曰：「夫域情滯著，執一家之偏見者，謂之成心。」¹⁷當教育工作在面對學生時，能不以自己之成心評斷對錯，順其本然，彼此就不會有衝突對立。要能順其本然，首要條件要能了解學生的天性，進一步才能因應不同學生之天性實施適性教育。何謂適性教育？

適性教育（adaptive education）旨在提供學習者切合其個別特質和需求的學習，以發展個人自我潛能，進而得以自我實現。由於學習者的特質極具多樣性，其能力、性向、興趣、經驗、風格、文化等均有所不同，因而具有不同的學習需求，教師必須配合這些差異進行教學，讓每個學生都能成功學習。此為適性教育的基本主張，向來為各國奉為所有學校層級教育改革之圭臬。¹⁸

¹⁶ 同註 9，頁 56。

¹⁷ 同註 9，頁 61。

¹⁸ 黃政傑、張嘉育，〈讓學生成功學習：適性課程與教學之理念與策略〉，《課程與教學季刊》第 13 卷第 3 期，2010 年 7 月，頁 2。

我國教育部從 97 學年開始，推動集中式的國中技藝專班教育，透過實際參與的技藝專業課程，學生可以從中得到與一般學科不同的學習成就，並藉由其傑出表現，激發潛能並獲得更多的成就感。國中技藝教育就是希望扭轉「萬般皆下品，唯有讀書高」的知性掛帥觀念，以期能讓不同能力的學生適性的發展，達到「行行出狀元」的理想目標。〈養生主〉之「庖丁解牛」正是適性教育的例證。

賈馥茗先生說：「教育的適應性見於教育的發生、發展與演進；教育的不變性決定於教育以人為旨歸，必須教人成為人，以發展人性，培養人格，改善人生為目的。」¹⁹如賈先生所說教育以人為旨歸，那麼適性教育就當以學生為核心。每個學生都有各自的天性，教育絕不允許將人等同於物品一般，採工廠化統一的作業模式，「適性教育」當如游進年先生所說：「適性化教育是一種教育方法，旨在提供每一位學生多元的學習經驗，以協助達成其所欲的教育目標。所謂的『適性化』，係指考量學生學習的個別差異，據以改變或調整學校學習環境，以提升其成功學習的能力。」²⁰要讓學生能夠個別化學習，建構適合學生的學習環境，先決要件是能考量到學生學習的個別差異，亦即必須了解每一位學生不同的天性。

在「庖丁解牛」故事中，庖丁殺牛的過程，從最初之技術、技藝進而達到入道之境界，關鍵即在於庖丁能「依乎天理」，「天理」即牛身體上天生之紋理結構，庖丁在下刀過程中完全配合身體的結構，依順著它皮肉該有的肌理，因每一頭牛的身高體重皆不同，所以每一頭牛宰割的方式也不盡相同。「因其固然」，即順其本然，因應隨順之意，在此就是沒有標準，沒有標準就是吾人之標準。庖丁將解牛的過程帶入道之境界。此「道」莊子所理解的是「養生之道」，筆者能感悟的卻是「教育之道」。「養生之道」與「教育之道」其相通處在於「因應隨順」，庖丁因應隨順於牛之天理，而教育即在因應隨順於人之天性。

¹⁹ 賈馥茗，《教育的本質》，台北：五南圖書公司，1998年，頁261。

²⁰ 游進年，〈適性化教育的政策與教學實踐〉，《教師天地》第159期，1999年4月，頁6。

教育的本意在於尊重個人與順應個人之發展，適性教育的前提在於尊重學生，但要特別留意的是尊重與順應，不能成為「放任」學生的推諉藉口，身為教師必須要對學生「適性引導」，讓每一個學生都能順其個性與天賦成為最好的自己，創造充滿自信的人生。在「澤雉飲啄」故事中的主角——澤雉，牠的天性理當是在曠野之中，自由自在的生活，一旦有一天被關進狹小的籠中，雖然不用在為飲食而煩惱，可是原來生命的那種自在感受卻消失了。

如果同筆者在〈第三章〉所詮釋，順著郭象之意，澤雉的最高的境界應該是即使被抓進狹小的樊籠裡當寵物，牠一樣可以當一隻快樂的澤雉。筆者身為教育工作者對此詮釋有幾種看法：

- 1、將學生比擬作雉雞，樊籠指家庭環境而言：這樣的環境當算是家境困苦，學生生長在家境不富裕的環境，這是他的命，在當下除了告訴學生「知其不可奈何而安之若命」²¹的道理，希望他成為一位快樂的學生之外，更重要的是引導學生發揮天賦能力，有一天可以破除樊籠的限制，飛翔在廣闊的天際之間。就如同台灣之光的麵包師傅吳寶春²²，他成長在屏東的鄉下，這位鄉下的窮孩子，不喜歡讀書，也討厭上學，成績總是班上的最後一名，國中畢業時國字還認不到五百個。17歲離開家庭，從麵包學徒做起，為了讓母親過好日子，他立志成功。藉由跨領域、持續的學習，突破種種困境，並打開了自己的眼界，最後在法國揚眉吐氣，贏得世界麵包冠軍，摘下了世界大賽的光榮桂冠。
- 2、將學生比擬作雉雞，樊籠指個人天賦的束縛：樊籠裡的雉雞，就是尚未發現自己天賦的老鷹，正如《飛呀，老鷹，飛呀！一個非洲故事》²³書裡的那隻老鷹，牠剛出生時被一個非洲農夫找到，農夫把小鷹混在雞群中一起飼養，小

²¹ 同註 9，頁 155。

²² 參閱陳雅慧，〈吳寶春：世界冠軍麵包裡的故事〉，《親子天下雜誌》第 11 期，2010 年 4 月，頁 73-75。

²³ 參閱克里斯多夫·格瑞哥羅斯奇 (Christopher Gregorowski) 著、趙秀英譯著，《飛呀，老鷹，飛呀！一個非洲故事》，台北：聯經出版，2011 年。

鷹從小就生活在柵欄裡。有一天，有朋友來拜訪農夫，無意間看到雞群中的那隻鷹。朋友試著讓老鷹飛翔，想要證明牠是一隻會飛翔天際的老鷹，而非農夫宣稱的「雞」。朋友試了各種方法，無論將老鷹放置在多高的地方，最後牠都會再次跳回地上，和雞群一起搶食。當天半夜，不放棄的朋友懇求農夫，希望能帶著老鷹回到當初發現牠的山上。當兩人費盡千辛萬苦抵達山頂時，金色的太陽剛好冉冉升起，此時在手臂上的老鷹，感覺到牠羽毛之間有一股溫暖的生命力，牠一直維持著同樣的姿勢，突然，感受到風上升的力量，那隻大老鷹彎曲向前，席捲仰衝向上，越飛越高，終於在升起的太陽光芒中失去蹤影，牠再也不會生活在雞群中了。

故事中的這位朋友不就是教育工作者最好的榜樣嗎？在教育場域裡發現學生畫地自限，或遍尋不著自己的天賦才能時，教師願意一次又一次協助學生不斷嘗試；如果故事中的這位朋友看到老鷹在籠子裡生活的很快樂，就「放任」其生長，說尊重老鷹自己的決定，這不正是國中校園中，某些學生在班級中沒有成就感，參加廟會的活動很快樂是一樣的，此時老師會說：「他在那裡很快樂，所以我尊重他的決定。」因為不負責的「放任」與「尊重」，這隻老鷹永遠只是一隻快樂的雞，牠永遠也不知道自己擁有飛翔的天賦本能，永遠無法體會翱翔於藍天之上的超拔與飛躍。

- 3、將廣闊的天地比擬為校園，學生是生存能力較低的雉雞，教師則是保護牠的樊籠：適性教育是要引導學生發展個人自我潛能，進而得以自我實現。但在國中校園裡，某些學生的學習能力或行為能力較低，就如同吳寶春在國中畢業時國字還認不到五百個，從前的教育是任其發展，最後在校園裡被貼上標籤，編入放牛班。但現行的教育制度，強調採取常態編班，同一個班級裡學生的能力有高有低，此時學校與老師就必須對於不同能力的學生，提供不同的協助。對於學習能力低落的學生依不同程度提供資源班和補救教學，對於

一般課程沒有興趣的學生，學校也提供技藝專業學程，透過實際參與，讓學生獲得不同於一般基本學科的學習成就，激發其潛在能力，最終讓不同能力的學生都能快樂的在校園裡成長。就如同徜徉於天地間自由飲啄的雉雞與樊籠裡受到豢養保護的雉雞一樣，都能各安其性，沒有分別。

4、將學生比擬作雉雞，天地與樊籠皆指生活的空間：天地是一片廣闊無際的生存環境，樊籠則是狹小的生存空間，教師要告訴學生的是如果生活在曠林山野之中享有各種資源，可以自在自適的發揮自己的天賦本能，心中自然是快樂滿足；但有時並非事事皆如己意，現實生活裡自己只能獲得少許的生活資源，生存的環境不佳，想要展翅高飛卻處處碰壁。面對當下的困境，不能只是怨天尤人，應該學習「庖丁解牛」時之無厚之刃，無論順境或逆境都有不同的因應之道，問題自然能迎刃而解，不僅用無執的心靈去面對一切，順應環境，更要轉化自己的心情，讓自己就算是籠中雉也一樣快樂自足。

時下的大學畢業生，抱怨畢業後工作只能領 22K 的薪水，徒然羨慕別人可以坐擁高薪，心中憤恨難平，怨恨政府沒有提供好的經濟環境，責怪老闆沒有提供高額的薪資待遇，無法調適自己的心情，自然無法樂在工作中。學生應該要向阿基師(鄭衍基)學習：

從無名無薪到被列入餐廳員工名冊，最後成為台灣家喻戶曉的大師名廚，更成為年輕世代的偶像，帶動國內的「廚師熱」風潮，阿基師提醒年輕人，計較幾 K 沒有用，落實「觀察、自覺、執行」3 步驟，「只有不努力的演員，沒有不合適的舞台。不管對方是不是好老闆，你都要當好下屬！」²⁴

²⁴ 江慧真，〈「年輕人別計較待遇」 阿基師：我從零 K 開始〉，《中國時報》，2013 年 6 月 1 日，A6 版。

山林曠野和樊籠都是我們的舞台，沒有不合適的舞台，只有稱職不稱職的演員，不管處在什麼樣的環境，都能安然自適的生存。傳統的魚市場給人的刻板印象應該是腥臭難聞的空間，這樣的環境不只是客人買完魚貨想要盡速離開，在其中工作的員工更要每天忍受臭氣沖天、工作時間長、薪水少的工作環境。同樣是魚市場，西雅圖的「派克魚鋪」(Pike place fish market) 連同老闆到兼職員工總共 17 個人，卻顛覆了所有人的印象：

當他們設定了「舉世聞名」的目標，以及「為人們生活帶來正面改變」的遠景後，每個可愛的魚販都決定開始要為自己的想法、感受、情緒、決定及行為等一切的一切負完全責任，也就是他們所強調並全力落實的「抓住」每一天及「全在於你自己」。²⁵

同樣的魚市場，卻因為一個念頭的轉變，同樣每天工作 12 小時，1 星期工作 7 天的魚販，卻能在滿天飛魚和爽朗笑語中快樂工作，「實力強的人並不在乎是為多少人演出，不會去在乎舞臺的大小，因為到最後，他已不再是為別人而演奏，而是為意義而演奏，為讓自己生命更有意義而演奏，為自己而演奏。」²⁶如果所有的教師，都能教導學生不管是處在什麼環境之中，都能讓自己的生命活的更有意義，這正是「庖丁解牛」和「澤雉飲啄」這兩則故事所帶給我們最大的啟示。

二、從「右師之介」、「秦失弔老聃」論「生命教育」

吾人在精神境界要不斷提升、不斷開顯，有所揚棄，才能有所提升，揚棄的同時就是昇華，精神境界的開顯回到道家就指生命人格、生命智慧、生命品質向上開顯的歷程，在這個歷程中，人會有所失，更是有所得，失就是捨，有所捨就

²⁵ 辛蒂·柯羅瑟(Cyndi Crother)著、李淑珺譯著，《小魚鋪！大奇蹟：西雅圖舉世聞名派克魚鋪的工作哲學》，台北：張老師文化，2004 年，頁 7。

²⁶ 同註 25，頁 15。

會有所得，有所忘就會有所成，〈大宗師〉說：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此為坐忘。」²⁷，大通就是偉大的和諧，生命完成通透，生命完全豁達，生命完全展開，生命完全解放，在這種情況之下，一切的美好就進來了，所有天地萬物在我眼前欣欣向榮，不只是保住了我，實現了我，成全了我，也保住了天地萬物，實現了天地萬物，成全了天地萬物，此就是大通。「大通」就能逍遙，逍遙就是無待，〈逍遙遊〉說：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」²⁸為什麼可以乘天地之正？什麼是乘天地之正？什麼是御六氣之辯？郭象解釋說：「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。」²⁹順萬物之性即是因應隨順於天地萬物，達到無我之境界，有我就無法配合天地萬物；遊變化之塗，最大的變化就是生死問題，可以輕鬆自在的面對死亡問題，生命本來就是從出生到死亡的一個歷程，從生到死就是最大的變化，優游自在於生命的歷程，即使是面對死亡，也可以心安理得，無所恐懼，這正是生命教育重要關懷之所在。何謂生命教育？黃德祥先生說：

生命教育的目的即是要協助學生瞭解人生的意義、目的、價值、功能與限制，進而珍惜生命與人生，喜愛生命與人生，能尊重自己、他人、環境及自然，過有意義的人生，並是自我功能充分發展，貢獻人群。³⁰

身為一位教育工作者，必須要能帶領學生去思索人生的意義，明白人生為何而活，更要了解如何活出生命的價值。當生命遇到困境或種種挑戰時，該如何去面對與克服？當周遭的朋友或同學，身體上有先天或是後天所造成的缺陷，我們是否能用平等與尊重的心態，與對方相處？面對人類以外的生命，是否能去掉尊卑貴賤的心，不在執著於人類是萬物之靈，任意決定其他生命的生存與否，能用平等的心，尊重天地萬物？此時，教育工作者就是在幫助學生尊重生命與人生，

²⁷ 同註 9，頁 284。

²⁸ 同註 9，頁 17。

²⁹ 同註 9，頁 20。

³⁰ 黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《輔導通訊》第 55 期，1998 年 10 月，頁 9-10。

這個生命包括自己、他人、環境及自然，這才是生命教育的真諦。

在「右師之介」的故事中，透過兩位主角的對話，筆者可以和學生討論「尊重生命」的議題，筆者在〈第三章〉時說到：「面對身體缺少一隻腳之事實，不管是自然如此或人為造成，右師皆視為『天之生』，即天意如此，雖然形體上有所缺憾，但精神卻是完滿無虧，以無執之態度坦然接受自己形體與他人之不同。」人生莫大的痛苦就是每天睡覺醒來，看到或感受到自己和別人的不同，內心自然而然就會產生情緒的反應，當陷溺於情緒反應走不出來時，就需要適當的悲傷輔導。而最有效的悲傷輔導是自我輔導，別人對自己的輔導只是幫助而已，解鈴還須繫鈴人，能夠讓自己從悲傷走出來的還是要靠自己的力量。主角右師就是最好的悲傷輔導、自我輔導，能夠坦然的接受所面對的遭遇，心就能安，能安就能當別人之「師」，右師就是剩下右腳的老師，即使只剩下一隻腳，一樣可以當大宗師。

右師能夠自我療傷止痛，消解形體的標準，不執著於人一定要兩隻腳，兩隻腳是人，一隻腳也是人，兩隻腳是他的命，一隻腳是我的命，同樣都是命，所以〈德充符〉說：「遊於羿之彀中，中央者，中地也；然而不中者，命也。」³¹被射中是你的命也，不被射中，也是你的命，一切都是命，好命不值得歡欣鼓舞，壞命不值得悲傷到痛不欲絕。情緒是大家都會有的反應，一個沒有情緒的人不算是人，人天生就有自然的現象，情緒、本能、欲望是人與生俱來的；一個真正在有修養、在人格上有突破的人，是有情緒但不陷溺於情緒，有本能但不放縱本能，有欲望但不過度沉溺於欲望之中。

回到現實生活中，在我們的周遭環境或校園裡或許就有肢體障礙的人，造成他們肢體障礙的原因不外乎天生或後天造成，當他們能克服身體障礙所帶來的不

³¹ 同註 9，頁 199。

便，活出生命的意義時，吾人稱之為「生命鬥士」。筆者曾經和學生分享過幾位生命鬥士，台灣有《汪洋中的一條船》³²的作者鄭豐喜，一生下來就有兩隻與眾不同的腳，右腳自膝蓋以下前後左右彎曲，左腳自膝蓋以下突然萎縮，不能站立只能爬行，以爬行迎向不可測的人生旅程。「口足畫家」楊恩典，被棄於岡山菜市場的肉攤上，出生時即雙臂全無，右腳垂直，無法彎曲。³³她說：「我常覺得，一個人內心的不健全，往往會造成自己諸事不順遂，且四面環敵，生活得淒楚可憐，那才是真正的殘缺及遺憾。」³⁴瑞典的蓮娜瑪莉亞一出生就沒有雙臂，左腿只有右腿的一半長。³⁵澳洲的力克·胡哲出生時罹患海豹肢症，天生沒有四肢。³⁶日本的乙武洋匡，一出生即被醫生判定為原因不明的「先天性四肢切斷」，也就是一般人說的「天生沒手沒腳」的殘疾。³⁷這幾位生命鬥士在面對天生殘缺時，知道形體之殘缺非人力所能改變，是無可奈何之事，只有安而順之，除了心平氣和看待身體之殘缺，更活出精采的人生，足以當別人之「師」。

此外還有二位更值得學習的是他們並非天生如此，他們原本一樣有健全的肢體，但是因為意外或生病，導致他們要用更大的勇氣與毅力來面對人生的逆境。周大觀是一個九歲的孩子，一個對抗癌症的小鬥士，他在右腳截肢後，還能逢人就說：「我還有一隻腳站在地球上。」用樂觀與平靜面對病痛。³⁸在周大觀死後，為了完成他「熱愛生命、快樂生活」的心願，由他的父母親和國內外愛心人士成立了「財團法人周大觀文教基金會」(<http://www.ta.org.tw/>)，宣揚熱愛自己的生命、尊重別人的生命、維護地球的生命，永續推動「全球熱愛生命系列公益活動」。

³² 參閱鄭豐喜，《汪洋中的一條船》，台中：主人翁文化公司，1995年，頁3。

³³ 楊恩典(口述)/胡幼鳳(撰稿)，《擁抱，生命中的每一分鐘》，台北：百巨國際文化，2000年，頁255。

³⁴ 同註33，頁244。

³⁵ 蓮娜瑪莉亞·克林佛(瑞典語：Lena Maria Klingvall)著、王家瑜譯著，《用腳飛翔的女孩2－喜歡自己》，台北：傳神愛網資訊，2005年，作者介紹。

³⁶ 參閱力克·胡哲(Nick Vujicic)著、彭蕙仙譯著，《人生不設限：我那好得不像話的生命體驗》，台北：方智出版社，2010年，頁22。

³⁷ 參閱乙武洋匡著、劉子倩譯著，《五體不滿足完全版》，台北：圓神出版社，2007年，頁13。

³⁸ 周大觀，《我還有一隻腳》，台北：遠流出版社，1997年，頁3。

「口足畫家」謝坤山從一位四肢強健的青年，變成只剩一隻左腳、半肢右腳和一小截臂膀的殘障者，他說：

其實，我不是從「擁有」的角度；而是以「成為」的角度來探索人生。我深信「命」是沒有好、壞之分，因為一切都是體驗。所有的淬鍊也是身、心、靈成長的泉源。人的一生，不只求溫飽；而是追求生命的豐富與開闊。從決心出發，雖然我沒有了雙手和一隻腳及一個眼睛，但肢體的殘缺，並不能阻撓我成為一個自在的人。看看空蕩的衣袖，我眨眨眼笑了笑，砥礪自己——我還是可以「掌握」快樂的人生！³⁹

謝坤山認為命沒有好、壞之分，身體的殘缺是「天之生是使獨也」，他不執著於形體的完整，精神的超拔讓他消解心知的執著，生命得到釋放後的自適逍遙。筆者個人認為生命當中有些不能承受的痛，例如從「有」變成「無」，原本有健全的肢體，要勇敢去面對失去的痛苦，比起天生就「無」的人更需要大智慧與大勇氣。當然，面對人生的考驗有些人走不出失去的痛苦，無法放下內心的執著，選擇用自殺的方式來逃避，結束當下的痛苦，對此佩瑪·丘卓比丘尼說：

生命陷落既是一項考驗，也是一種治療。我們都以為重點是要通過考驗，克服問題，然而真相是問題並不會得到解決。事物聚合之後必定分離。接著又是聚合與分離。治療就是容許這一切自然地發生——接受悲傷，也容許悲傷減輕，接受痛苦，也容許喜悅出現在我們的心中。⁴⁰

生命的陷落是吾人無法預知，亦無法控制的，當它發生在吾人的身上時，重點不在通過生命的考驗，而在接納這發生的一切，因為我們無法改變發生的事實，接受悲傷，悲傷就會減輕；接受痛苦，喜悅就會出現。在這個歷程中，人會

³⁹ 謝坤山，《我是謝坤山》，台北：謝坤山工作室，2002年，頁14-15。

⁴⁰ 佩瑪·丘卓著、胡因夢、廖世德譯著，《當生命陷落時——與逆境共處的智慧》，台北：心靈工坊文化公司，2001年，頁40-41。

有所失，更是有所得，失就是捨，有所捨就會有所得。實施生命教育的最終目標，就是讓自己的身和心得到協調，得到該有的滋潤，身心得到協調和滋潤，雖然身體的殘缺一樣沒有改變，但是有所揚棄，才能有所提升，揚棄的同時就是昇華，當精神境界不斷地提升，生命的人格、生命的智慧與生命的品質自然向上開顯，這樣才能達到生命的圓融與通透，足以成為眾人之「師」。

人生最大的變化就是生死問題，但由於對死亡的恐懼，所以我們一直拒絕談論有關死亡的議題，家長會告訴學生在路上遇到在辦喪事法會，就要繞道而行遠遠避開，視之為不祥之事。就如同索甲仁波切所說：「我發現今日教育否定死亡，認為死亡就是毀滅和失掉一切。換句話說，大多數人不是否定死亡，就是恐懼死亡，連提到死亡都是一種忌諱，甚至相信一談到死亡就會招來不幸。」⁴¹因為教育不談死亡，造成吾人不夠珍惜生命與人生，不能尊重自己、他人、環境及自然。索甲仁波切又說：

對於死亡的恐懼和對於來生的無知，使得我們的環境受到變本加厲的毀滅，正威脅著我們一切的生命。因此，如果我們的教育不談死亡是什麼，或不給予人們任何死後的希望，或不揭開生命的真相，不是將使事情變得越來越糟嗎？年輕人接受各種各樣的教育，卻對於瞭解生命整體意義，以及與生存息息相關的主題，茫然無知，有哪件事情比這個還要諷刺的呢？⁴²

生、老、病、死是生命的過程，是一種自然現象，也是生命整體的一部分，所以不應該從吾人的生命中切割出這部分，逃避而不面對。有鑑於此，在 2008 年 1 月公布的〈普通高級中學修科目「生命教育概論」課程綱要〉中，明訂普通高級中學選修科目「生命教育」課程，欲培養之核心能力第四點就是「思考生死

⁴¹ 索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)著、鄭振煌譯著，《西藏生死書》，台北：張老師文化公司，1996 年，頁 20-21。

⁴² 同註 41，頁 22。

課題，進而省思生死關懷的理念與實踐」，⁴³在國中階段，綜合活動學習領域⁴⁴、社會領域⁴⁵、自然與生活科技領域⁴⁶與健康與體育學習領域⁴⁷等只將部分生命教育列入課程當中，採融入各領域教學活動中，和高中獨立成為選修科目明顯不同。

正如同〈普通高級中學修科目「生命教育概論」課程綱要〉所說：「從某方面來說，生命教育是一個新興的教育理念，用來回應我們這個時代的需要，或者，也可以說，生命教育是這個時代對於教育問題或更根本的人的問題的一種反省。」⁴⁸生命教育不只是對教育的一種反思，更重要的是關切攸關人的問題，舉凡自己、他人、環境及自然都是生命教育所關懷的對象。

在「老聃死秦失弔之」的故事中，吾人看到了秦失為弟子上了一堂最好的生命教育課程。依照傳統禮俗，有人逝世，舉辦喪禮是讓親戚好友提供弔念之處，除非必要，不然不會有人想靠近辦理喪事的地點，但是秦失卻帶著弟子前去弔唁，以現在的觀點來看，如果是老師帶著學生去參加老師朋友的喪禮，大概第二天就會接到家長的投訴，原因是因為我們對於死亡的恐懼。因為未知，所以心生恐懼，打破對於死亡恐懼的最好方法，就是去了解它。當秦失到了喪禮致哀時，

⁴³ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，2008年1月24日台中(一)字第0970011604B號令發布，頁2。

⁴⁴ 〈九年一貫課程中綜合活動學習領域實施要點〉，2003年1月15日台國字第092006026號發布，頁9。核心素養第三點「尊重生命：從觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程中，培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷，進而體會生命的意義及存在的價值。」

⁴⁵ 〈國民中小學九年一貫課程綱要社會學習領域〉，2003年1月15日台國字第092006026號發布，頁1。基本理念：社會學習領域是統整自我、人與人、人與環境間互動關係所產生的知識領域。廣義而言，人的環境包括：人的生存、生計、生活與生命四大層面彼此互有關連，第四種環境屬於人生的「生命」(existence)層面，涉及每一個人存在的意義與價值，與哲學、道德、宗教、藝術等處理精神層面的學科有關。

⁴⁶ 〈國民中小學九年一貫課程綱要自然與生活科技學習領域〉，2003年2月27日台國字第0920028081號發布，頁2。課程目標第3點：養愛護環境、珍惜資源、尊重生命的知能與態度，以及熱愛本土生態環境與科技的情操。

⁴⁷ 〈國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域〉，2003年1月15日台國字第092006026號發布，頁19。能力指標1.「生長、發展：1-1-1知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。」補充說明第1條：瞭解出生、成長、老化、死亡是每個人一生的必經過程。第5條：以健康的態度面對已故或瀕死的家人、同伴或其他生物。

⁴⁸ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，2008年1月24日台中(一)字第0970011604B號令發布，「附件二：補充說明」，頁45。

他的表現讓弟子心生疑惑，因為秦失只象徵性的哭了三聲就離開，而沒有表現出「老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母」的悲傷情緒，這個行為是不合常理的，民間的喪禮會演變成需要請五子哭墓、孝女白琴來幫忙哭，就是要表現內心的悲痛，否則會落人口舌，嚴重者會被冠上不孝的大義。

秦失的解釋破除了弟子長期以來心中的桎梏，秦失用「無我」的態度坦然面對生和死，因為只要是人就會有生和死，我哭很久，代表我不希望他死，這是一種執著，但人終究無法逃避死亡。朋友活著的時候，我當然用活人的方式去對應；朋友死了，死人不笑、不說，我就用不笑、不說的方式去呼應，意思點到就好。心中不需要覺得不捨，死本來就是自然之事，如果不捨，那就是不明白「吾生也有涯」的事實，所以才會視死如生，希望他還是一個活人；人會視死如生，那是來自於人的喜生惡死，無法破除「知也無涯」的困境，不斷地執著於生是最好的，死是最大的失落。一般人面對生死，生就喜，死就哀，有哀代表陷溺於情緒；當吾人能省察自己的生命，如果能喜，但不執著於喜；哀，又不執著於哀，如此身心才能得到協調，才算是真正理解生命的意義。

或許有人會誤解秦失的表現是無情，但筆者認為如果秦失是無情，他根本不需要去哀弔，甚至帶著弟子一起前往。筆者從另一個生命教育的關鍵——「共感」來看待這個秦失的行為，張漢宜先生指出：

無論是正面的情緒（喜悅、興奮、快樂）或是負面的情緒（不安、憤怒、哀傷），甚至面臨絕望、死亡等經驗，都應該與孩子共享、共感這些情緒。透過跟家人、朋友擁有共同情感的經驗，讓孩子感覺到自己不是孤零零一個人，有助於孩子接納自己現在的樣子，並能夠去體貼別人的感受。⁴⁹

人有情緒反應是正常的行為，不管是正面的情緒或是負面的情緒，如果沒有

⁴⁹ 張漢宜，〈宮崎駿、掃廁所都是好教材〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 61。

適當的表現出來，那就是「哀樂入於心」，意謂著從悲傷、快樂的情緒中走不出來，日積月累下來身心就會不協調，那是自我傷害；不管是大人或小孩都需要與家人、朋友擁有共同的情感經驗，因為有了共同的感受，吾人的情緒得到宣洩，就不會沉溺在情緒當中。秦失是一位在人格上有突破的人，好友過世他也有悲傷的情緒，但是他沒有讓自己的情緒深陷其中；倘若換成一般人，或許當下就走不出悲傷的情緒，此時就需要有弟子的陪伴。

除了「共感」經驗外，筆者認為秦失和弟子的對話還傳達了一個生命教育的重點，那就是人應該「活在當下」。沒有人是特別的，也沒有人是不特別的，每個人都是那麼平凡又不平凡的存在，生活中所遭遇的，也常常是不如意之事十有八九；但細看生活中的細節，其實又有不少片段是讓自己覺得珍貴而加以收藏的。別人眼中的小事，卻是自己心中的大事，如果只在乎別人所謂的大事，讓自己心中的那把尺傾斜了，自己也一逕的往別人規劃的路走。到了生命終結時，反倒覺得像是做了一場無意義的夢，怎麼自己的人生會有那麼多的憾缺，總是看見別人有多好，卻忘了回過頭正眼看看自己，在認同別人的同時亦貶低了自己。每個人都有存在的價值，每個人該走的人生道路也都不會相同，過程只有自己才能夠感受，其中付出的喜悅是別人給不起也拿不走的，看似平凡，卻也最為珍貴，堪稱是「最重要的小事」。若能體會且融會貫通至生活中，享受生命每一個剎那的美好，我想，就不會有如〈至樂〉所言：「人之生也，與憂俱生，壽者惛婚，久憂不死，何苦也！」⁵⁰人昏昧的活著，卻苦惱著死亡將至，而是生死皆自在，生命無所罣礙了。

人要活在當下，讓生命有意義，死亡後也應有尊嚴，日本有齣電影《送行者：禮儀師的樂章》在臺灣上映時感動了許多人，南方朔先生說：

之所以會讓許多人感動，乃是在這個世上，人生草草，充滿了粗礪的冷漠、

⁵⁰ 同註 9，頁 609。

不尊重，甚或自覺與不自覺的相互傷害，人心裡那根溫柔的琴弦早已沒有被撥動了。這部電影那種對死者的尊重與溫柔，以及其他細膩的感情互動，遂產生排山倒海般的力量，彌補了人心裡那個早已荒涼一片的破洞。

51

正確的生命教育該是如影片所傳達的意思，人活著的時候，我用活人的方式尊重對方；人死了以後，我用尊重與溫柔的方式來對待往生者，這點是值得我們台灣社會所學習的。南方朔先生又說：

十八世紀英國思想家邊沁（Jeremy Bentham）在他臨終前不久，曾寫了一封生日信給朋友的女兒，信裡有這樣一段：「盡妳的能力去創造所有的幸福快樂；盡妳的能力去解除所有妳能解除掉的不幸；妳每一天都要儘可能對別人的幸福添加一點，或讓別人的不幸減少一點；如果妳在別人的心田種下一點快樂，妳將會發現這一切都將在妳的心田被收割；如果妳將別人心中的悲哀趕走，妳將會發現在妳靈魂的聖殿將會開滿美麗的安寧和喜悅。」⁵²

生命的意義就在盡自己的能力去創造所有的幸福快樂，去解除所有自己能解除掉的不幸。所以生命教育不是一堂靠課堂講課來教授的課程，筆者贊同十二年國教將「服務學習」列入比序項目，因為當學生走進教養院為身心障礙病童服務時，他可以感受到自己的幸福與身體健康的重要；學生走上街頭為創世基金會的植物人勸募發票時，他可以感受到病的痛苦；學生可以走進安養院、榮民之家為長者服務時，可以感受到老的孤獨；學生可以走進醫院當醫療志工，在安慰病患與病房服務時，見證喜怒哀樂，體會生老病死。或是學習日本對於叛逆期或對前途感到迷惘的青少年，從掃廁所開始，讓他們懂得如何愛自己、愛別人、愛大自然、愛世界。⁵³所以曾志朗先生說：「只要體認生命，你就會改變。我們常常看

⁵¹ 南方朔，〈替別人的生命種下幸福〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 26。

⁵² 同註 51，頁 28。

⁵³ 張漢宜，〈宮崎駿、掃廁所 都是好教材〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 58。

到學生第一次走到老人院、孤兒院，會突然發現他的人生變了，他會想到自己要怎麼活。」⁵⁴生命教育最好的方法就是透過實際的體驗，才能讓學生在感知中學習生命的價值與真義，因為沒有體驗就不會有感動，沒有感動就不會有學習。

筆者個人認為右師和秦失都是生命教育最好的典範，右師用豁達的胸襟去面對形體之缺憾；秦失面對好友之死亡，觀機逗教，告訴弟子安時處順的生死智慧。當我們能夠體會莊子這兩則寓言故事所蘊藏的生命智慧時，我們的心就不在執著於形軀之有無、生死之去來，才能在精神獲得絕對之自由，或許這就是莊子要告訴我們的「養生」之道。



⁵⁴ 曾志朗，〈讓孩子活出多元〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 52。

第三節 〈養生主〉作為國中校園教育實踐之考驗

在討論〈養生主〉作為在國中校園實踐所要面臨的考驗之前，筆者想經由陳德和先生一段話來說明哲學的重要性，陳先生說：

教育是人文活動中最重要的一環，服膺道家思想的哲人往往也是身體力行的教育家。他們莫不認為：教育的實施正是用人類之反思與成全所獲得的文化業績為教訓，再透過性情的共振與感動以彰顯另一波新的文化業績；人是教育事業之主動的參與者和實際的受惠者，但參與的動機並不是在於寡頭地突顯自我以勘天役物，真正的受惠則是開發智慧以證成「天地與我並生，萬物與我合一」（〈齊物論〉）的偉大情操。⁵⁵

教育是人文活動中最重要的一環，但是現代的教育卻是以知識的生產和行銷為主要的目的，人文的關懷與情意的教導，反而不受到重視，以大學哲學系為例，哲學是普遍性、基礎性的學問，也洋溢著反省性的思維，但卻因為哲學對科技的進步、經濟的發展沒有幫助，讀哲學的人以後會找不到工作，哲學系在市場機制下逐漸退場。大學如此，高中和國中更是因為不列入升學考試科目，所以更是不受重視。哲學是人類文化進步不可或缺的動力之一，哲學家更是身體力行的教育家，所以藉助莊子〈養生主〉的思想脈絡來反思現代教育的現象，是有值得借鏡之處。

十二年國教注重學生的多元智能發展與強調因材施教，國民中學的教育採用常態編班，而非以往的能力編班，把人當成機器，用一套面對「物」的標準方式去區分好或壞。教育不能用績效衡量一切，升學率高的是好學校，班上考取率高的是好老師，教育應該是十年樹木，百年樹人，是用一次的人文自覺，去帶動另一番的人文自覺；用一波的人文感動，去掀起另一波的人文感動。

⁵⁵ 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年，頁29。

在高中職明星學校的光環還沒有卸下，家長望子成龍、望女成鳳的觀念沒有改變之前，在國中階段要實施常態編班遇到了很多的阻力，聲音最大的通常是社經地位較高，享有更多社會資源的家長，他們擔心將各種程度不一的學生編在同一個班級內，他們孩子的程度會被耽誤。另一部分的家長擔心教師在教學上很難顧及學生的個別差異，倘若教太深的內容，程度較差的學生無法理解，若教太淺的內容，程度較好的學生無法滿足其學習欲。因此如何在常態分班的班級中，進行差異化的教學，顧及程度不同學生的需求，成為授課教師必需要注意的課題。

常態編班最重要的是教師的「適性引導」，適性教育需要教師全面素養的提升，以前可能是用「肉眼」來看待學生，現在要像庖丁一樣全面升級為「心眼」和「天眼」，更要使用「無厚之刃」來面對學生不同的「天理」，試想當一個學生能感受到在老師的心中他永遠是光明與希望時，他能不躍躍欲試而見賢思齊嗎？當老師能配合他的能力而循循善誘時，他能不享受成功的喜悅而想更上一層樓嗎？當然這種無我的境界並非一蹴可幾之事，庖丁都需要三年的時間才能達到「技進於道」，教師只要用心，總有一天能達到因材施教的「適性之道」。

在通往「適性之道」的歷程中，教師可以先完成下列幾點：1.教師要先培養自己設計課程的能力，能為不同能力的學生提供豐富且供選擇的課程，可以善用「多媒體教學」，將自編教材製作成數位檔，學生可以依程度使用電腦自行學習。2.要提高組織活動的能力，在教師的引導下學生可以自由而愉快的活動，因目前班級人數依然偏多，可以採「合作學習」的模式，能力混合分組，由能力好的同學協助能力較差的同學，同儕間相互激勵，一起成長。3.要具有駕馭課堂的能力，讓課堂成為學生智慧成長的主要場域，可以採用「翻轉課堂」的學習模式，清楚規劃課堂上的討論與活動時間，不是放任學生自行討論或自修，而是像教練設計球局給學生打一樣，學生可以依自己的能力來打擊。⁵⁶最終就能讓每一個學生都

⁵⁶ 李岳霞，〈4 撇步，成功翻轉教室〉，《親子天下》第 44 期，2013 年 4 月，頁 17。

能順著其個性與天賦，成為最好的自己，成就有意義的人生。

司徒達賢先生說：「從前沒有『生命教育』這個觀念，我們都是從生活中學習如何與人相處、面對挫折、尊重別人、建立自信。」⁵⁷現在大家一直在討論生命教育，甚至將生命教育視為教育中不可或缺的一個環節，這是為什麼？司徒達賢先生又說：「為什麼以前可以自行獲得生命教育，而現在不行？追根究柢，主要原因之一是，升學制度對年輕人身心成長所造成的壓力與扭曲，使許多人失去了這方面自我學習與成長的能力。」⁵⁸所以十二年國教的出發點，就是希望能改變升學制度，讓學生不必花國中三年的時間只為了一件事，就是考上一個理想的高中職，「升學制度」就是限制學生自由的「樊籠」，在樊籠裡的學生就算再快樂，也無法體會在天地間那種自由的快樂感受。「台北市某國中原本每週有一堂叫好又叫座的生命教育課，後來校長發現畢業生基測的國文成績比較差，於是取消這堂課，改上國文。」⁵⁹無論改成什麼課，都再次顯示教育管理者的制式思維，如果不能夠去掉國中生身上那層無形的緊箍咒，學校、家長和老師就算不否認生命教育很重要，但是他們也會認為「等考上學校再說吧！」，這是消極的思想，無義於學子生命的成長。

筆者期待有一天，學生在國中階段可以廣泛地吸收各種知識，多方面的探索自己有興趣的項目，參與各種體育活動及課外社團活動，因為在這三年裡，他們能夠更廣博的接觸與學習，無形中就體驗了許多堂精彩的「生命教育」課程，能夠建立廣闊的人生格局，將來必定能擁有更豐富、更精彩、更多元的人生。洪蘭先生曾經語重心長的說過這麼一段話，她說：

其實生命教育很早就有，而且一直有在做，只是不叫這個名字而已。生命

⁵⁷ 司徒達賢，〈別讓孩子，太早站上「起跑點」〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 30。

⁵⁸ 同註 57，頁 30。

⁵⁹ 蕭富元，〈一場沒有輸家的人生競賽〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 42。

教育的核心是珍惜——珍惜光陰、珍惜資源、珍惜生命。中國人講究勤儉，勤儉就是珍惜、物盡其用、人盡其才。〈禮運大同篇〉的每一句話都是生命教育的精神。⁶⁰

洪蘭先生指出生命教育絕不是現在才有，更不是現在才需要，而是傳統的教育內涵中已蘊涵了所有現代生命教育的精神，只是當西風東漸，反而忽略了德性教育的重要性，「人們只知研究外在的對象為學問，並不認生命處亦有學問。人們只知以科學言詞、科學程序所得的外延真理為真理，而不知生命處的內容真理為真理。所以生命處無學問、無真理，只是盲爽發狂之衝動而已。」⁶¹因為現代教育在生命處無學問，所以此刻的台灣才亟需生命教育，教育工作者應該有隨時隨地，遇到適合的機會就可以實施生命教育的體認。

〈養生主〉的最後一段說：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」⁶²筆者認為就是教育的本質意義，師生之間就是在「以心傳心，心心相印」，除了慧命的相傳，更是人格的感召與延續。教學就是在示範、實踐這個偉大不凡的歷程。換言之，生命教育是以一個人生命成長的經驗去感動另一個人的生命。在國中校園實施生命教育，最重要的關鍵就在老師，在上一節提到生命教育最好的方法就是透過實際的體驗，才能讓學生在感知中學習生命的價值與真義，這種體驗並非一定要走出校園，進入教養院或醫院才能讓學生有所感動。校園中的每一個老師就是生命教育最好的典範，當老師點燃生命之火，照亮學生蒙昧的心靈，師生之間交光遍映，真情至意的交融感動，以及意義理想的傳承啟迪，這就是生命教育。慈濟證嚴法師說：

社會人心要淨化，教育的基礎必須更穩當。人若無學，則無道德觀念，老

⁶⁰ 洪蘭，〈給年輕人生命的理想〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月，頁 24。

⁶¹ 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，2011 年，頁 42。

⁶² 同註 9，頁 129。

師是學習的源頭，所以教師的使命，不只是教「書」，更要教「人」、教「心」。同是老師，有人「教書」，有人「教人」，更有人「教心」。教書的老師，是為了生活不得不教書，很痛苦也很無奈；教人的老師，必須以身作則，對學生如何說，自己就要如何做；教心的老師，則是以大愛滋潤學子的心靈，讓他們感受到老師的愛和疼。⁶³

教職不只是一份教書的工作，身為教師更要讓自己成為教人、教心的良師，能指引學生走上正確的人生道路，此時薪火的光輝更是象徵著人文精神的永續傳承，教師要立志做一個為學生指路、傳燈的人，讓所有的學生都能珍惜與喜愛自己的生命，能尊重自己、他人、環境及自然，活出有意義的人生，自我充分發展，進而利益社會、貢獻人群。



⁶³ 慈濟大學秘書室編，《良師之道》，台北：靜思文化志業公司，2002年，頁248-249。

第五章 結論

一

本論文的〈第一章緒論〉，先說明研究動機與目的、研究範圍與材料，最後陳述研究方法與架構。首先提到本論文的研究動機與目的，莊子身處於周文疲弊的先秦時期，面對時局的動亂帶來生命的痛苦，他用生命的智慧在歷史長河中點燃一盞盞希望的明燈，莊子正是人類心靈的治療師。莊子的生命智慧即在提點我們對於當下的生活世界，須用心地去發掘生命的意義、拓展生命的價值，進而享受安適自得的人生。由於莊子關懷的是生命病痛的由來，他真切地提出免於病痛的對策，提供了現代心靈在面對生命病痛時，一帖解決病痛的好藥方。接著提到研究範圍與材料，筆者研究範圍以〈養生主〉為主，在內七篇之中，〈養生主〉一文的篇幅最少，雖然篇幅不長，但其中蘊含的義理卻頗為精要。〈養生主〉作為充滿生命智慧的經典之作，對於紛擾不安的現代社會能提供心靈上的安頓，成為吾人生命中的活水源頭。筆者從教育工作者的角度來看〈養生主〉的「養生」二字，「生」是生命，「養」就是教育，「養生」即是生命教育，要賦予人存在的價值或創造出生命的意義。最後陳述研究方法與架構，本文以當代學者傅偉勳先生所提出的「創造性詮釋學的方法」，作為本論文論述與探討的主要根據。

二

本篇論文在〈第二章〉中，分別從三個面向來探討〈養生主〉一文。首先，筆者先分析篇名，整理歷代以來的三種不同看法，一是養「生之主」，二是「養生」主，三是統合上述二說，歸結為：「養生」之主，在養「生主」。筆者認為當以「『養生』主」為準，因為吾人必須先有「『養生』為主」的體認，即能在生活中體察到生命的意義，自然就會產生「『養生』之主」的需求，接著會經由功夫和體會去印證「養『生之主』」的道理。此說意謂著當吾人能夠體察「『養生』主」

的重要性，自然就會進一步去實踐「養『生主』」，所以就〈養生主〉題旨來說「『養生』主」的涵義最豐富，也最為精要，能直指內容之核心精神。接著筆者分析文章架構，認為〈養生主〉當分為六段，最後十三個字「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」應該獨立為第六段，成為結論，呼應首段的總論，加上四段故事作為分論，使文章首尾呼應，構成〈養生主〉最重要之思想展現。最後是探討〈養生主〉的主題，認為文章開始即點出生命的病痛在「生也有涯，而知也無涯」，吾人要對症下藥，藥方就在「無」之智慧，四個故事用來化解物我、全損、得失與去來之間的執著，當在心靈上因人為造作所帶來的病痛消除，就能享受生命無牽無掛的瀟灑自在。

三

本文〈第三章〉從三方面分析〈養生主〉之思想義理，〈第一節〉是現實生命的存在困境，〈第二節〉是諳然已解的處世智慧，〈第三節〉是安時處順的逍遙自得。首先，篇首就指出人生的困境有二：一是生也有涯，一是知也無涯。人生的困境在於人在有限的生命當中，要去追求無窮無盡的「知」，這是一件非常危險的事，養生的目的就是要吾人避此危殆的局面，生命的意義才有機會實踐。筆者認為此處之「知」當作「人為造作」。人的生命原本就有時間和空間的侷限性，但這些侷限未必就是我們存在的困境。人的一生當中難免會遇到挫折與瓶頸，造成這些困境的起因大部分是人為造作所引起，莊子要吾人「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經」就是要吾人放下心中的執著與計較，敞開心靈就能不再為心知所牽絆，當吾人的心中有道，身和形就能得到和諧，也就可以「保身、全生、養親與盡年」，那麼生命將無限地開展，也更悠然自在。

「庖丁解牛」的故事中，庖丁使用沒有厚度之刀解牛，因應隨順牛之天理，此刀使用十九年，刀刃猶若新發於硎；若將此理運用在現實人生中，就是吾人達

到無執的生命境界，面對複雜的現實人間，就沒有傷痛、損憾，可以因應隨順，以天下人之標準去因應天下人之需求。最後的「躊躇滿志」、「善刀而藏之」，提醒吾人不可在順利完成任務之後，表現出張揚自傲之態度，能幫助吾人通過人間種種糾葛的考驗，是生命內斂的自處之道。

莊子在右師的故事中，透過去知、離形來說明養生之道理，右師的心中沒有形軀之標準，他解除了心知對自我形軀的執著，即化掉了我執，吾人可以從右師身上體會養生之道必須安於天命，並且要依循自然之理。接著在澤雉的故事中，樊籠可以說是生命的束縛、人心之桎梏，深陷樊籠可說是違背了天性，吾人不管生命是順或逆，都應該一視同仁，處順或處逆固然有不同的因應之道，但一切都要出自於無執，唯有如此，生命中的順逆才能兩不相礙，此亦是養生之道也。

最後在老聃死秦師弔之的故事中，莊子認為生死哀樂就是計較分別，生死是人生最大的變化，生死問題是人類終極關懷的問題，大部分的人在面對終極關懷問題時，會陷溺於情緒中走不出來，那就是執著，莊子要吾人「安時而處順」，順應萬物之自然本性。吾人生命中的苦來自「哀樂入於心」，莊子要吾人「哀樂不能入也」，用平常心看待生死；如果能夠哀樂不入於心，就能將生有涯轉變成生無涯，生命就能體現道的存在，當生命和道統一在一起，道的無限性就是自我生命的無限性。

所以莊子最後歸結為「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」人的一生就像薪木一樣，而火代表的就是生命，薪木總有燒成灰燼的時候，當火熄滅代表生命終止了；雖然一根薪木的火會有熄滅的一刻，但薪火卻能經由其他的薪木傳承下去，意謂著生命曾經點燃的智慧火光，會隨著師弟相承，不斷地在弟子之間被傳播下去，因而生生不息。

四

本文在前三章使用傅偉勳先生「創造的詮釋學」之「實謂」、「意謂」與「蘊謂」，在〈第四章〉則使用「當謂」與「創謂」來詮釋莊子〈養生主〉的生命智慧，對現代之適性教育與生命教育之啟發，並探討實踐在國中校園之中所面臨的考驗。誠如牟宗三先生所言中國哲學是生命的學問，是用心在調整我們的生命，當國中校園生病了，老莊思想的實踐性和啟發性，或許就是一帖良方，可以在校園中安頓教師與學生的生命，成為生活與教育上的指導原則。如果說教育是以人為旨歸，那麼適性教育就當以學生為核心。每個學生都有各自的天性，所以教育工作者必須了解每一位學生不同的天性，適時的因材施教；在教導的過程中，如果學生對自己缺乏自信，將自己侷限在狹小的樊籠當中，此時老師就當激發學生的熱情，讓學生了解自己當是飛翔於天空的老鷹，而不是關在樊籠中之雞。「教育之道」與庖丁、雉雞之「養生之道」其相通處都在「因應隨順」，庖丁因應隨順於牛之天理，雉雞因應隨順於自然之本性，而教育即在因應隨順於人之天性。

生命教育的目的即在協助學生瞭解人生的意義、目的與價值，進而珍惜生命與人生，喜愛生命與人生，能尊重自己、他人、環境及自然，過有意義的人生。右師能夠自我療傷止痛，只看到自己生命之「有」，消解了自己「無」之執著，不執著於生命之缺陷，正如同現實生活中的生命鬥士，通過生命的考驗，領悟了生命歷程中人會有所失，更會有所得，失就是捨，有所捨才會有所得。透過向右師與生命鬥士學習，吾人的精神境界會不斷地提升，生命的人格、生命的智慧與生命的品質亦向上開顯，這樣才能達到生命的圓融與通透，成為眾人之「師」。此外，秦失用「無我」的態度坦然面對生死，了解生老病死是生命的過程，是一種自然現象，在面對好友之死亡，適時觀機逗教，讓弟子體會安時處順的生死智慧。當我們能夠體會莊子這兩則故事所蘊藏的生命智慧時，我們的心就不在執著於形軀之有無、生死之去來，才能在精神獲得絕對之自由，這就是莊子要告訴我

們的「養生」之道。

哲學做為普遍性、基礎性的學問，在國中校園實踐所要面臨的考驗就是反省性的思維帶來觀念上的衝擊，要落實適性教育與生命教育要打破高中明星學校的光環，要打破職業貴賤的窠臼，才能讓每一個學生都能順著其個性與天賦，在國中階段探索自己有興趣的項目，更廣博的接觸與學習，成為最好的自己，成就有意義的人生。而成功的關鍵就在教育工作者身上，校園中的每一位老師願意放下個人的成見，從自身做起，就能成為學生最好的典範，不僅教書、教人，更是教心的良師。當老師點燃生命之火，能就指引學生走上正確的人生道路，讓所有的學生都能珍惜與喜愛自己的生命，能尊重自己、他人、環境及自然，活出有意義的人生，自我充分發展，進而利益社會、貢獻人群。



參考書目

一、古典文獻(略依時代先後排序)

- 西周·《周易》，臺北，里仁書局，1994年。
- 西周·《尚書》，北京，中華書局，1996年。
- 東周·《論語》，臺北，正中書局，1994年。
- 東周·《孟子》，北京，中華書局，1997年。
- 東周·《荀子》，臺北，臺灣中華書局，1988年。
- 東周·《大學》，湖北，辭書出版社，2007年。
- 東周·《中庸》，北京，中華書局，1980年。
- 晉·郭象，《莊子注》，《無求備齋莊子集成初編》，台北：藝文印書館，1972年。
- 晉·郭象注、唐·成玄英疏，《莊子注疏》，北京：中華書局，2011年。
- 唐·杜光庭，《道德經廣聖義疏》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，台北：藝文印書館，1965年。
- 宋·林希逸，《老子口義》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，台北：藝文印書館，1965年。
- 宋·林希逸，《南華真經口義》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋莊子集成初編》，台北：藝文印書館，1972年。
- 宋·朱熹，《四書集註》，台北：學海出版社，1988年。
- 明·釋德清，《老子道德經憨山註》，台北：新文豐出版公司，1973年。
- 明·釋德清，《莊子內篇註》，台北：廣文書局，1991年。
- 清·王夫之，《老子衍》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，台北：藝文印書館，1965年。
- 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局，1995年。
- 清·宣穎著、王輝吉校，《莊子南華經解》，台北：宏業書局，1977年。

- 清·林雲銘，《標注補義莊子因》，台北：蘭臺書局，1975年。
- 清·陳壽昌，《南華真經正義(上)》，台北：廣文書局，1978年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書公司，1979年。
- 清·王先謙，《莊子集解內篇補正》，台北：漢京文化事業，2004年。
- 清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，台北：華正書局，1979年。
- 清·林紓，《莊子淺說》，台北：華正書局，1885年，頁97。

二、當代專書(依姓氏筆畫順序排列)

- 方東美，《中國人生哲學》，台北：黎明文化公司，1980年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，2005年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，台北：臺灣商務印書館，1980年。
- 王邦雄等編著《中國哲學史》，台北：國立空中大學，1998年。
- 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2010年。
- 王邦雄，《莊子道》，台北：里仁書局，2010年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版公司，2013年。
- 王叔岷，《莊子管窺》，台北：藝文印書館，1978年。
- 王叔岷，《莊子校詮(上冊)》，台北：中央研究院歷史語言所，1994年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1989年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，1994年。
- 牟宗三，《佛性與般若(上冊)》，台北：臺灣學生書局，1997年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，2009年。
- 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，2011年8月。
- 李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北：臺灣商務印書館，1973年。

- 何琦瑜、鄭一青等著，《品格決勝負——未來人才的秘密》，台北：天下雜誌公司，2004年。
- 周大觀，《我還有一隻腳》，台北：遠流出版社，1997年。
- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 林治平等，《生命教育之理論與實踐》，台北：心理出版社，2004年。
- 胡楚生，《老莊研究》，台北：臺灣學生書局，1992年。
- 范耕研，《莊子詁義全稿》，台北：文史哲出版社，1998年。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，台北：臺灣學生書局，1979年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，1990年。
- 唐君毅，《道德自我之建立》，台北：臺灣學生書局，1985年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇(一)》，台北：臺灣學生書局，1992年。
- 陳啟天，《莊子淺說》，台北：臺灣中華書局，1971年。
- 陳品卿，《莊學研究》，台北：臺灣中華書局，1982年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北：文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，台北：樂學書局，2001年。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，台北：臺灣商務印書館，1970年。
- 陳鼓應，《莊子哲學探究》，台北：日盛印製廠，1975年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南出版公司，1995年。
- 陳鼓應，《莊子今注今譯》，台北：臺灣商務印書館，2011年。
- 陳冠學，《莊子新注》，台北：東大圖書公司，1989年。

- 陳拱北，《公共衛生學(上冊)》，台北：巨流圖書公司，1997年(修訂2版)。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2006年。
- 黃光國，《反求諸己——現代社會中的修養》，台北：洪葉文化，2010年。
- 郭靜晃等，《生命教育》，台北：揚智文化，2002年。
- 馮友蘭著，涂又光譯，《中國哲學簡史》，北京：北京大學出版社，1985年。
- 曾珮琦，《樂知學苑：莊子》，台北：宏典文化公司，2008年。
- 葉舒憲，《莊子的文化解析——前古典與後現代的視界融合》，武漢：湖北人民出版社，1997年。
- 張成秋，《莊子篇目考》，台北：臺灣中華書局，1971年。
- 張默生，《莊子新釋》，台北：天工書局，1993年。
- 鈕則誠，《生命教育——學理與體驗》，台北：揚智文化，2004年。
- 鈕則誠，《生命教育概論——華人應用哲學取向》，台北：揚智文化，2004年。
- 鈕則誠，《生命的學問——反思兩岸生命教育與教育哲學》，台北：揚智文化，2010年。
- 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，台北：明文書局，1985年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1993年。
- 賈馥茗，《教育的本質》，台北：五南圖書公司，1998年。
- 楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡釋》，台北：水牛圖書公司，2007年。
- 楊恩典(口述)/胡幼鳳(撰稿)，《擁抱，生命中的每一分鐘》，台北：百巨國際文化，2000年。
- 慈濟大學秘書室編，《良師之道》，台北：靜思文化志業公司，2002年。
- 蔡宗陽，《莊子之文學》，台北：文史哲出版社，1983年。
- 鄭豐喜，《汪洋中的一條船》，台中：主人翁文化公司，1995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。
- 錢穆，《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，1988年。

- 謝坤山，《我是謝坤山》，台北：謝坤山工作室，2002年。
- 顧頡剛，《古史辨(第四冊)》，海南：海南出版社，2005年。
- 乙武洋匡著、劉子倩譯著，《五體不滿足完全版》，台北：圓神出版社，2007年。
- 力克·胡哲(Nick Vujicic)著、彭蕙仙譯著，《人生不設限：我那好得不像話的生命體驗》，台北：方智出版社，2010年。
- 山繆爾·斯邁爾斯(Samuel Smiles)著/劉曙光、宋景堂、劉志明合譯，《品格的力量》，台北：立緒出版社，2001年，
- 吉美·廷禮(Jigmiy Thinley) 著、陳俊銘譯著，《幸福是什麼?》，台北：全佛文化，2012年。
- 克里斯多夫·格瑞哥羅斯奇 (Christopher Gregorowski)著、趙秀英譯著，《飛呀，老鷹，飛呀！一個非洲故事》，台北：聯經出版，2011年。
- 辛蒂·柯羅瑟(Cyndi Crother)著、李淑珺譯著，《小魚舖！大奇蹟：西雅圖舉世聞名派克魚舖的工作哲學》，台北：張老師文化，2004年。
- 佩瑪·丘卓著、胡因夢、廖世德譯，《當生命陷落時——與逆境共處的智慧》，台北：心靈工坊文化公司，2001年。
- 索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)著、鄭振煌譯著，《西藏生死書》，台北：張老師文化公司，1996年。
- 蓮娜瑪莉亞·克林佛(瑞典語：Lena Maria Klingvall)著、王家瑜譯，《用腳飛翔的女孩 2—喜歡自己》，台北：傳神愛網資訊，2005年。
- Nel Noddings 著/曾漢塘·林季薇譯，《教育哲學》，台北：弘智文化，2000年。

三、期刊與單篇論文(依姓氏筆畫順序排列)

- 王邦雄，〈莊子系列(三)—養生主〉，《鵝湖月刊》第18卷第8期，1993年2月。
- 司徒達賢，〈別讓孩子，太早站上「起跑點」〉，《天下雜誌》第435期，2009年11月。

- 朱榮智，〈莊子的自由精神〉，《鵝湖月刊》第 17 卷第 1 期，1991 年 7 月。
- 伍至學，〈庖丁解牛作為一種隱喻〉，《道家文化研究》第 22 輯，2007 年 10 月。
- 江慧真，〈「年輕人別計較待遇」 阿基師：我從零 K 開始〉，《中國時報》，2013 年 6 月 1 日。
- 李岳霞，〈4 撇步，成功翻轉教室〉，《親子天下》第 44 期，2013 年 4 月。
- 周策縱，〈《莊子·養生主》篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第 2 期，199 年 3 月。
- 姜聲調〈《莊子·養生主》綜論〉，《慶祝黃錦鉉教授九秩嵩壽論文集》，台北：洪葉文化，2011 年。
- 南方朔，〈替別人的生命種下幸福〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月。
- 洪蘭，〈給年輕人生命的理想〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月。
- 高柏園，〈莊子養生主篇析論〉，《鵝湖月刊》第 178 期，1990 年 4 月。
- 陳文章，〈莊子養生主理論過程之探討〉，《鵝湖月刊》第 31 期，1978 年 1 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。
- 陳雅慧，〈吳寶春：世界冠軍麵包裡的故事〉，《親子天下雜誌》第 11 期，2010 年 4 月。
- 黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《輔導通訊》第 55 期，1998 年 10 月。
- 黃政傑、張嘉育，〈讓學生成功學習：適性課程與教學之理念與策略〉，《課程與教學季刊》第 13 卷第 3 期，2010 年 7 月。
- 曾昭旭，〈莊子養生義釐定——從〈養生主〉首兩段之疏解切入〉，高雄師範大學編，〈「道家、道教養生學術研討會」論文集〉，高雄：春暉出版社，2008 年 7 月。
- 曾志朗，〈讓孩子活出多元〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月。
- 曾慧雯，〈當同事有憂鬱症〉，《康健雜誌》第 138 期，2010 年 5 月。

張漢宜，〈宮崎駿、掃廁所都是好教材〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月。

游進年，〈適性化教育的政策與教學實踐〉，《教師天地》第 159 期，1999 年 4 月。

謝君直，〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》，第 44 卷第 2 期，2010 年 10 月。

謝君直，〈生命教育之儒學闡釋——孔孟仁義思想的現代意義〉，《嘉義大學通識學報》第 9 期，2012 年 1 月。

蕭富元，〈一場沒有輸家的人生競賽〉，《天下雜誌》第 435 期，2009 年 11 月。

嚴靈峰，〈莊子的知識論〉，《鵝湖月刊》第 61 期，1980 年 7 月。

四、學位論文（依姓氏筆畫順序排列）

王秀慈，《莊子的養生思想》，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

李惠菁，〈「緣督以為」之養生觀——《莊子·養生主》文本結構的詮釋與分析〉，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

林育慶，《《莊子·養生主》研究》，中正大學中文系碩士論文，1999 年。

林汝黛，《老子哲學的現代詮釋——以生命教育為探討核心》，南華大學哲學系碩士論文，2010 年。

林芸年，《莊子〈齊物論〉之真諦》，東海大學哲學系碩士論文，2012 年。

紀毓玲，《莊子養生思想》，高雄師範大學國文系碩士論文，2004 年。

陶中強，《莊子養生之道——〈養生主〉研究》，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

黃憶佳，《由養生主看莊子的養生觀》，輔仁大學中文系碩士論文，2002 年。

戚禎砮，《《莊子》養生哲學探析》，東吳大學哲學系碩士論文，2007 年。

張金枝，《《莊子》養生思想的形神關係》，華梵大學哲學系碩士論文，2012 年。

蔡影娜，《《莊子·養生主》義旨探微》，華梵大學哲學系碩士論文，2012 年。

盧建潤，《莊子養生思想研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1996 年。

謝靜蕙，《莊子養生主研究》，文化大學哲學研究所碩士論文，1992年。

謝慧芬，《先秦養生思想》，中山大學中文系碩士論文，2000年。

鍾倍祺，《《莊子·養生主》思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2001年。

戴碧燕，《《莊子》養生思想及其現代意義研究》，高雄師範大學中文系碩士論文，2006年。

薛毓雲，《《莊子》養生論與其現代應用之研究》，銘傳大學應用中文學系碩士論文，2006年。

