

南華大學

哲學與生命教育學系

碩士論文

論莊子生命治療之意義及其應用

——以國小輔導工作為中心

研究生：王秀中

指導教授：陳德和

中華民國 103 年 6 月 7 日

摘要

本論文將系統化詮釋和探討《莊子》思想，並運用莊子生命治療之意涵，切入國小輔導工作。本論文寫作結構共分為四章：

第一章為緒論，主要是針對本論文作初步的介紹，第一節為研究動機和研究目的；第二節為研究材料和範圍；第三節為研究方法和架構，分此三節略作論述，期許能為此論文做基本的定位與介紹。

第二章為莊子生命治療的基本內涵，藉由詮釋莊子哲學中之忘生忘死的養生之道、心齋見獨的修養功夫、齊物逍遙的生命理境等議題，來闡明莊子哲學中之生命治療的意涵。本章第一節以善惡兩忘，刑名雙遣、緣督為經和安時處順等角度來詮釋莊學中的養生之道、第二節以唯道集虛、安之若命、乘物遊心、撓而後成來說明莊學中的修養工夫、第三節以道通為一的圓融、逍遙無待、無用之用來開顯莊學中的生命理境。

第三章為莊子生命治療對國小輔導工作的啟發，探討國小輔導工作的相關問題及當遭逢困頓時該如何解消之道。所以，第一節探討如何將莊學中死生一如的哲學思想運用在悲傷輔導上、第二節為心理情緒的調節，針對情緒管理作論述期能將莊學中心靈的修養運用於情緒管理上、第三節經由莊學的啟發，思索如何將莊學中齊物、平等的思想落實於性別平等教育之中。

第四章為結論，就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧，及此研究的限制與對未來的展望。

關鍵詞：莊子哲學、治療、心齋見獨、逍遙無待、悲傷輔導、情緒管理

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究的動機與目的	1
一 研究動機	1
二 研究目的	3
第二節 研究的材料與範圍	5
一 研究材料	5
二 研究範圍	7
第三節 研究的方法與架構	11
一 研究方法	11
二 研究架構	15
第二章 莊子生命治療的基本內涵	17
第一節 忘生忘死的養生之道	17
一 善惡兩忘，刑名雙遣	17
二 緣督為經，安時處順	22
第二節 心齋見獨的修養工夫	28
一 唯道集虛，安之若命.....	28
二 乘物遊心，撓而後成.....	33

第三節 齊物逍遙的生命理境	38
一 道通為一的圓融	38
二 無待無用的逍遙	47
第三章 莊子生命治療對國小輔導工作的啟發	56
第一節 悲傷輔導上的應用	56
一 悲傷輔導意涵及重要性	56
二 莊子生命治療於悲傷輔導上的應用	60
第二節 情緒管理上的應用	66
一 情緒管理的意涵及重要性	66
二 莊子生命治療於情緒管理上的應用	70
第三節 性別平等教育上的應用	77
一 性別平等教育的意涵及重要性	77
二 莊子生命治療於性別平等教育上的應用	80
第四章 結論	87
參考書目	93

第一章 緒論

第一節 研究的動機與目的

台灣社會存在著物質重於精神的思維，人們過於強調功利實用，導致輕忽人文理想，造成社會瀰漫著物欲的價值觀與膚淺的人生觀，世俗價值凌駕於人文精神之上，因而盲目追求金錢、名利，造成迷失生命的方向，更衍生出諸多貪婪縱慾、爾虞我詐等社會亂象。人我之間逐漸缺乏倫常的觀念及道德的約束，自我中心思維的氾濫，責任心與正義感的淪喪，讓我們的下一代自小就從媒體、左鄰右舍甚至家長身上不斷學習到負面的示範。

筆者從事國小教育工作迄今已逾二十年，因教學生涯有多數時間都擔任高年級導師，加上近幾年兼任輔導老師、目前擔任輔導組長的工作，讓筆者深深體會現今台灣社會已面臨家庭功能日益衰退的困境，許多父母因忙於工作、離異等因素，造成孩子疏於照顧。家庭教育功能不彰，親子關係疏離，更突顯出生命教育以及輔導工作的重要性。

一 研究動機

身為第一線的國小教育工作者，肩負著教育下一代的重責大任，在教育現場除了憂心、不捨孩子們面對的生命困頓，更期望藉由探究中國五千年文化中的智慧寶藏，為學生也為自己找到安頓生命的方針。中國的傳統哲學是一種生命的哲學，以關懷生命為中心，重視實踐生命的工夫。而道家思想，更是蘊涵了豐富的生命哲學。陳德和先生指出：「道家思想的清虛太和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。」¹誠如陳先生所言，道家思想對我中華兒女的重要性猶如慈母，吾人正可藉由道家思想來撫慰人心，安頓生命。

¹ 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北，樂學書局，2001年，頁36。

筆者研讀道家思想後認為，以莊子哲學中對生命的關懷及探討，對吾人在職場及個人人格修養上最具啟發性。針對莊子的生命哲學，王邦雄先生認為：

莊子最大的學術性格，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。²

由此可見，莊子論道乃是強調生命實踐。方東美先生則說莊子所謂「至樂無樂」(《至樂》)是：「生命的崇高在於經驗範圍的拓寬，使我們的精神昇華，和道體合一，使我們把人世的快樂和天道的至樂打成一片。」³葉海煙先生也提到：「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。」⁴而且，莊子的生命哲學更具有治療意義。學者袁保新先生所提出的「文化治療學」是道家治療學的先驅，他是在詮釋老子思想時，最先主張將老子思想理解成為：「具有存有學理趣的文化治療學」(ontological therapeutics of culture)。⁵陳德和先生則將先秦道家之老莊思想形容為「去病不去法」的「生命治療學」。⁶所謂的治療，就是知病而治病，治病而去病，去病而無病。陳德和先生更進一步說明：

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

² 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。

³ 方東美，《生生之德》，臺北，黎明文化事業公司，1982年，頁273。

⁴ 葉海煙，《莊子的生命哲學·自序》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁1。

⁵ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，臺北，文津出版社，1991，頁192，頁211。

⁶ 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，頁186。

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。⁷

莊子的生命哲學透過治病去除形軀的執著所造成的束縛，以還原真實的自我，藉由化掉心知的限定擺脫世俗的執著，再以逍遙無待的態度修養主體生命，追尋人生的終極理想。因此透過莊子的生命哲學，正能使吾人讓自己明瞭病之所在，進而尋求治病之道，方能有去病的機會，達到無病的理想。

因此，筆者期待透過本論文的探討，詮釋莊子生命治療的義涵，並且將之落實到國小輔導工作上。

二 研究目的

近幾年來，因為學生問題日趨年輕化與複雜化，造成校園內的學生輔導需求日益增加，所以目前國小教育對於學生的輔導工作極為重視，無論是班級中導師對全體學生的一級輔導工作，學校專任、兼任輔導老師以及輔導室、輔導組針對的個案進行的二級輔導工作，抑或需轉介專業諮商心理師、臨床心理師之個案學生的三級輔導工作，皆屬於輔導工作的範疇。

輔導工作的實施對象實已包含全體學生，實際負責執行的人員更已涵蓋全校教職員工，而落實學校輔導工作也已成爲當今教育政策的重點工作之一，教育部自民國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，⁸以外加編制的方式，增置專任輔導教師以及專任專業輔導人員。因此，教育部現正於國民中小學積極推動「學校三級輔導體制——WISER三級輔導工作模式」，希望能夠透過提升學校輔導人力的質與量，積極回應當前國民中小學校園內的輔導需求。

輔導工作所處理的是學生的問題，他們在思想層面，也可說輔導工作所關注

⁷ 參閱：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁7。

⁸ 《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。

的正是人生的課題，包含了個人的生命意義、人生目標，抑或人際關係等。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。因此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」⁹，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，期能從莊學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

⁹ 所謂「WISER三級輔導工作模式」的架構，主要根據教育部頒發的學校三級輔導體制，以及《國民中學學校輔導工作參考手冊》與《國民小學學校輔導工作參考手冊》這兩本手冊編輯過程所蒐集的資料共同發展而成。

資源介入的跨專業資源整合（Resource integration）輔導工作。¹⁰

筆者在國小擔任教職多年，無論是身為第一線的導師工作時協助推動初級發展性輔導工作，還是近幾年兼任輔導老師及目前擔任輔導組長的工作時負責執行二級介入性輔導工作，都讓筆者深刻地體認到唯有拋開生命中的桎梏，回歸生命的本真，方能消解生命的負累；唯有輔導工作的落實，方能協助生命陷入困頓的學生重新找回生命的意義及人生的方向。

因此，筆者希望透過研究莊子的生命哲學，讓筆者找到進行輔導工作屢遭障礙時支持的力量和持續的動力，以及透過探討莊子的人生智慧來建立筆者從事輔導工作的信心，並期能協助遭逢困頓的學生藉無己的工夫化除自我的束縛，以無執的態度看待人我間的關係，用對天地萬物齊一平等對待的心面對生死的問題，安時處順、隨遇而化，以更正向的態度來面對自己的問題，方能順利擺開桎梏心靈的枷鎖，勇敢迎向生命的挑戰。

第二節 研究的材料與範圍

一 研究材料

根據《史記·老莊申韓列傳》的記載：「莊子者，蒙人也，名周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王同時。」¹¹莊子的哲學思想，無論在道家，甚至在整個中國哲學史中，都占有舉足輕重的地位，幾千年來深深影響著中國人的思維，是一位不容忽視的偉大哲學家。莊子擅長用寓言的方式來寫作，所謂「寓言十九」（〈寓言〉），在《莊子》一書中，莊子生命哲學的主要思想幾乎皆以寓言來呈現。葉海煙先生提到：「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

¹⁰ 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49卷 第2期，2013年6月，頁2-6。

¹¹ 西漢·司馬遷著，南朝宋·裴駟、唐·司馬貞、唐·張守節注，《史記三家注》，北京，中華書局，2002年，頁2143。

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。」

¹²莊子將抽象的生命哲學，透過寓言的方式來呈現，期藉由比喻的靈活變化，開顯出其中心思想。

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。依據多數學者研究，可知《莊子》亦名《南華經》。《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。晉司馬彪及孟氏都替它作注，就是那個本子。以後其他諸家，像崔譔注是十卷二十七篇，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。¹³

《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，然皆已失傳。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，乃由郭象所刪定的版本。多數學者認為內七篇當為莊子本人思想，黃錦鉉先生經過仔細的考證與分析後，說道：「內七篇自古以來，都以為是莊子所手著。」

¹⁴主要是基於內七篇中思想見解的一貫性，肯定《莊子》內七篇的完整性與可靠性。又因為內七篇文章的風格與義理的表達，前後思想連貫，與外、雜篇中的內

¹² 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁9。

¹³ 參閱：黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北，三民書局，1984年，頁11。

¹⁴ 黃錦鉉，《新譯莊子讀本·導讀》，臺北，三民書局，2007年，頁15-20。

容參差駁雜而有明顯不同。故陳德和先生認為：

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，在其所著《莊子內篇注》說：「一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外篇皆蔓衍之說耳。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。……關於《莊子》外、雜篇的文字，諸多學者，也有一致的意見，都認為不是出於一人的手筆。但卻是重要的莊學論文集。而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。¹⁵

本論文參考引述的著述很多，在論述《莊子》思想論證引述之材料，主要以清代郭慶藩的《莊子集釋》¹⁶為主，因《莊子集釋》中不僅收錄了郭象注、成玄英疏和陸德明音義三書的全文，還摘引了清代漢學家如王念孫、俞樾等人的訓詁考證，並附有他自己的意見，故為本論文往後引述《莊子》原文時的依據及最主要的參考來源。

二 研究範圍

本論文的研究範圍乃在探究《莊子》古典文獻中所蘊含莊子生命哲學中的治療學思想，以《莊子》原典、《莊子》義理詮釋、以及相關的討論情緒管理、輔導工作、意義治療的專書為主要的寫作材料，並參考有關莊子、道家以及與生命教育、輔導工作、意義治療等相關的期刊論文，做為研究的參考資料。

《莊子》分內篇、外篇及雜篇，在《莊子》原典方面，除郭慶藩《莊子集釋》外，其它歷代注莊、解莊的重要著作，如：南宋學者林希逸《莊子虞齋口義校注》

¹⁵ 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。

¹⁶ 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年。

17, 明代學者焦竑《莊子翼》¹⁸、潘基慶《南華經集注》¹⁹、釋德清《莊子內篇註》²⁰、清代學者王夫之《莊子通·莊子解》²¹、林雲銘《莊子因》²²、宣穎《南華經解》²³、焦循《孟子正義》²⁴、陳壽昌《南華真經正義》²⁵、王先謙《莊子集解》²⁶、當代學者錢穆《莊子纂箋》²⁷、吳怡《新譯莊子內篇解義》²⁸、張默生《莊子新釋》²⁹、王邦雄《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》³⁰、陳鼓應《莊子今注今譯》³¹等，均是本論文文獻研讀的重要對象。

當代學者研究莊子哲學的著作論述頗多，如：唐君毅《中國哲學原論·原道篇》³²、徐復觀《中國人性論史·先秦篇》³³、羅光《生命的哲學續篇》³⁴、馮友蘭《人生的哲理》³⁵、方東美《中國哲學之精神及其發展》³⁶、陳鼓應《莊子哲學》³⁷、吳怡《逍遙的莊子》³⁸、葉海煙《莊子的生命哲學》³⁹、高柏園《莊子內七篇思想研究》⁴⁰、蔡仁厚《中國哲學史大綱》⁴¹、劉笑敢《莊子哲學及其演變》⁴²……等，這些皆為筆者重要的參考資料，而對於《莊子》之義理詮釋方面，筆者乃依

17 南宋·林希逸，《莊子虞齋口義校注》，北京，中華書局，1997年（點校本）。

18 明·焦竑，《莊子翼》，臺北，廣文書局，1979年（景本）。

19 明·潘基慶，《南華經集注》，臺北，藝文印書館，1972年（景本）。

20 明·釋德清，《莊子內篇註》，臺北，新文豐出版公司，1973年景本。

21 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1984年（點校本）。

22 清·林雲銘，《莊子因》，臺北，蘭臺書局，1975年（景本）。

23 清·宣穎，《南華經解》，臺北，藝文印書館，1974年。

24 清·焦循，《孟子正義》，北京，中華書局，1987年（點校本）。

25 清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北，新天地書局，1977年景本。

26 清·王先謙，《莊子集解》，臺北，東大圖書公司，2004年新善本。

27 錢穆，《莊子纂箋》，臺北，東大圖書公司，1998年。

28 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年。

29 張默生，《莊子新釋》，新北，漢京文化事業公司，1983年。

30 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。

31 陳鼓應，《莊子今注今譯》，臺北，臺灣商務印書館，2013年。

32 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，臺北，臺灣學生書局，1978年。

33 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1999年。

34 羅光，《生命的哲學續篇》，臺北，臺灣學生書局，1992年。

35 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北，生智文化事業公司，1997年。

36 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北，黎明文化事業公司，2005年。

37 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北，臺灣商務印書館，2011年。

38 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年。

39 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年。

40 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年。

41 蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，臺北，臺灣學生書局，1988年。

42 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1988年。

循牟宗三、王邦雄、陳德和先生等一脈相承的論述為主軸，如：牟宗三《中國哲學十九講》⁴³與《才性與玄理》⁴⁴、王邦雄《莊子道》⁴⁵、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》⁴⁶與《走在莊子逍遙的路上》⁴⁷、陳德和《道家思想的哲學詮釋》⁴⁸與《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》⁴⁹、王邦雄和陳德和合著《老莊與人生》⁵⁰……等先生之著作，皆為當代對莊學義理詮釋的代表性作品。

有關莊子哲學相關的期刊及學位論文部分，期刊部分，如：王邦雄〈從「物論」平齊到「天下」一家〉⁵¹、陳德和〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉⁵²、謝君直〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉⁵³、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〉⁵⁴等等；學位論文部分，如：陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》⁵⁵、卞吾元《莊子逍遙至樂思想之研究》⁵⁶、王敘安《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》⁵⁷、黃振國《試論莊子生命哲學之意義及其實踐》⁵⁸、陳春妙《論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例》⁵⁹、等等諸如此類，不勝枚舉均列為本論文之參考。

⁴³ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1999年。

⁴⁴ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年。

⁴⁵ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年。

⁴⁶ 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。

⁴⁷ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2006年。

⁴⁸ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年。

⁴⁹ 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。

⁵⁰ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年。

⁵¹ 王邦雄，〈從「物論」平齊到「天下」一家〉，《鵝湖月刊》，第432期，2011年6月。

⁵² 陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，《鵝湖學誌》，第219期，1993年9月。

⁵³ 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。

⁵⁴ 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。

⁵⁵ 陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，臺中，東海大學哲學系博士論文，2003年。

⁵⁶ 卞吾元，《莊子逍遙至樂思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

⁵⁷ 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。

⁵⁸ 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。

⁵⁹ 陳春妙，《論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。

關於意義治療研究相關的專書、期刊及學位論文，專書部分，如：林安梧《中國宗教與意義治療》⁶⁰與《新道家與治療學——老子的智慧》⁶¹；期刊部分，如：林安梧〈開啟「意義治療」的當代新儒學大師——唐君毅先生〉⁶²、袁保新〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉⁶³、陳德和〈當弗朗克遇上老子——意義治療與作用的保存〉⁶⁴、高柏園〈莊子思想中的心靈治療體系〉⁶⁵等著作；學位論文部分，如：張瑋儀《莊子治療學義蘊之分析與展開》⁶⁶、柯瓊娥《試論老子療癒思想及其現代意義》⁶⁷、陳瓊玫的《老子治療學義蘊之詮釋》⁶⁸、蘇金谷《試論老子哲學對意義治療的啟示》⁶⁹、黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》⁷⁰、林秀玲《試論莊子哲學中的意義治療》⁷¹等著作，無論是從先秦道家哲學、老子哲學或莊子哲學為中心來探究，共同點皆是透過老莊思想來消解生命的困境，尋回生命的本真，達到逍遙的生命理境，此均為本論文之重要參考資料。

本文藉闡述莊子的哲學思惟，探究莊子生命哲學與現今生活世界的感通，並透過莊子生命哲學找出生活世界所面對的問題以及適切的應對之道。筆者相信，雖已有不少類似的相關研究，然基於不一樣的關懷角度以及不一樣的思考方式，仍能有不同的意見提出，因此試圖再做一次的探討與研究，期能將莊子生命治療應用在國小輔導工作上。

⁶⁰ 林安梧，《中國宗教與意義治療》，臺北，明文書局，2001年。

⁶¹ 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，臺北，臺灣商務印書館，2006年。

⁶² 林安梧，〈開啟「意義治療」的當代新儒學大師——唐君毅先生〉，《鵝湖月刊》，第235期，1995年1月。

⁶³ 袁保新，〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，《鵝湖月刊》，第314期，1991年5月。

⁶⁴ 陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》，第384期，2007年6月。

⁶⁵ 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。

⁶⁶ 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。

⁶⁷ 柯瓊娥，《試論老子療癒思想及其現代意義》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

⁶⁸ 陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立台灣師範大學國文學系碩士論文，2006年。

⁶⁹ 蘇金谷，《試論老子哲學對意義治療的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

⁷⁰ 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。

⁷¹ 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。

第三節 研究的方法與架構

一 研究方法

因中西文化的及價值系統的差異，中國哲學與西方哲學所關注的焦點有明顯不同。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。」⁷²因此中國哲學與西方哲學的研究方法有明顯不同。蔡仁厚先生也說：「西方哲學，首先正視『自然』，故以『知識』為中心。中國哲學，首先正視『人』，故以『生命』為中心。」⁷³蔡先生的觀點其實來自牟宗三先生。中國哲學做為生命哲學，其研究重點主要在探討生命的課題。

依據高柏園先生的說法：「所謂方法，乃是指吾人為達到某一相應之目的或要求而有的一組操作程序。」⁷⁴而高先生也進一步提出使用方法的參考原則：

1. 一致性原則：方法本身應具一致性，是方法成立的必要條件。
2. 相對性原則：方法能否相對滿足其目的程度，方法的優劣是相對而非絕對。
3. 實用性原則：方法優劣的標準在能否滿足其所掌握對象之要求。
4. 工具性原則：方法只是完成目的之工具。
5. 中立性原則：方法只是工具，不具備某種特殊之價值色彩。⁷⁵

因此，撰寫論文時，選擇的研究方法適當與否將影響研究成果的有效性，然研究方法的選擇雖會影響到研究成效，但是研究方法只是完成研究目的工具，是中立的，研究論文應該根據研究目的來選擇研究方法。因此本論文採用的研究方法有二：古代經典詮釋的「文獻探析法」以及傅偉勳先生倡導的「創造的詮釋學」⁷⁶

⁷² 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁15。

⁷³ 蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，臺北，臺灣學生書局，1988年，頁1。

⁷⁴ 參閱：王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2006年，頁11-12。

⁷⁵ 參閱：王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2006年，頁13。

⁷⁶ 參閱：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，提到他在1974年12月初旬，哥倫比亞大學研討會首次公開「創造的詮釋學」（creative

中的「創造的詮釋研究法」。

(一) 文獻探析法

筆者因期透過文獻探析法來進行古代經典的詮釋，所以先說明「詮釋」的意涵。根據高柏園先生的見解：

所謂詮釋 (interpretation)，其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是人文科學的內容為主，因此，詮釋與解釋 (explanation) 不同。解釋是指自然科學在處理對象時，乃是以因果關係來說明其現象之產生。因此，解釋重在對因果關係之掌握，而詮釋所處理的人文現象乃是重在對意義的理解、創造與傳達的問題。⁷⁷

簡言之，詮釋與解釋的差異在於，解釋著重在以因果關係來說明，多用於自然科學的研究；而詮釋則是著重在詮釋者對詮釋對象的理解，並對其意義進一步建構與創造，詮釋的對象則以人文科學的內容為主。進行古代經典的詮釋，首先要留意的是方法的問題。進行古代經典的詮釋是否正確，依牟宗三先生的見解，要了解一個系統的內在性格，有三個標準：

一個是文字，一個是邏輯，還有一個是「見」 (insight)。我們要了解古人必須通過文字來了解，而古人所用的文字儘管在某些地方不夠清楚，他那文字本身是ambiguous，但也並不是所有的地方通通都是ambiguous，那你就不能亂講。另外還有一點要注意的，你即使文字通了，可是如果你的

hermeneutics)

主張，不久講稿也在英文《中國哲學雜誌》刊載，1984年在臺灣大學文學院演講，算是正式對此題正式中文學術演講，後又以中文發表了一系列相關論文。

⁷⁷ 高柏園，《中庸形上思想》，臺北，東大圖書公司，1991年，頁50。

「見」不夠，那你光是懂得文字未必就能真正懂得古人的思想。⁷⁸

換言之，詮釋古代經典時除了要理解文字學的意義外，論述的文字更要能根據邏輯學的原則，並符合文獻的要求前後一以貫之，此外，如能進一步提出原創性的見解，將為上乘之作。

（二）創造的詮釋研究法

接著，基於理解與詮釋上的需要，本論文以創造的詮釋研究法來作為論文撰寫依據。傅偉勳先生倡導的創造的詮釋學的一大特色是，應用「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：

「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。⁷⁹

此層次在本論文中所指為《莊子》原典文獻的呈現及比較。

（2）意謂層：

「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。⁸⁰

此層次在本論文中所指為透過脈絡分析，以客觀的了解《莊子》原典的原本意涵。

⁷⁸ 牟宗三《中國哲學十九講》，臺北，台灣學生書局，2002，頁 71。

⁷⁹ 參閱：傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998 年，頁 228。

⁸⁰ 參閱：傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998 年，頁 231。

(3) 蘊調層：

「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。⁸¹

此層次在本論文中所指為通過諸多前輩對原典的詮釋觀點來歸納《莊子》原典思想所表達的深層義理蘊涵，進而對莊子思想有深刻體會。

(4) 當調層：

「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。⁸²

此層次在本論文中所指為從了解莊子原典之思想中的深層義理蘊涵，試圖找出莊子本應說出的話。

(5) 創調層：

「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任何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。⁸³

此層次在本論文中所指為，期望能通過創造性的對談以及突破與創新的實踐工夫，為莊子完成其未能完成的創造性思想課題。

⁸¹ 參閱：傅偉勳，〈《學問的生命與生命的學問》〉，臺北，正中書局，1998年，頁234。

⁸² 參閱：傅偉勳，〈《學問的生命與生命的學問》〉，臺北，正中書局，1998年，頁237。

⁸³ 參閱：傅偉勳，〈《學問的生命與生命的學問》〉，臺北，正中書局，1998年，頁239。

二 研究架構

本論文首先系統化詮釋和探討《莊子》思想，並運用莊子生命治療的意義，切入國小輔導工作。本論文寫作結構共分為四章：

第一章「緒論」，主要是針對本論文作初步的介紹，第一節為研究動機和研究目的；第二節為研究材料和範圍；第三節為研究方法和架構，分此三節略作論述，期能為本論文做基本的定位與介紹。

第二章「莊子生命治療的基本內涵」，藉由詮釋莊學之治療意涵，探究莊子哲學中之生命治療思想以安頓生命，解放心靈。透過莊子的生命治療來引領世人放下我執、消解心中的桎梏，重新尋回生命的本真，讓生命與心靈都能得到安頓與解放。本章第一節以善惡兩忘、刑名雙遣、緣督為經和安時處順等角度來詮釋莊學中忘生忘死的養生之道、第二節以唯道集虛、安之若命、乘物遊心、撻而後成來說明莊學中心齋見獨的修養工夫、第三節以道通為一的圓融、逍遙無待、無用之用來開顯莊學中齊物逍遙的生命理境。

第三章「莊子生命治療對國小輔導工作的啟發」，探討當前國小輔導工作中較常面對的相關問題以及處理學生問題時遭逢困頓該如何因應之道。換言之，莊子的生命哲學為人間道家，這裡所謂人間道家，指的是一種關懷生命的精神，目的在為芸芸眾生在現實生活世界中找到安頓的方式。所以，筆者藉由莊子生命哲學中的治療意涵來尋求因應之道。第一節經由莊學生命治療思想，思索學生遭逢親人、同儕等身邊至親的人，車禍、重大意外傷害甚至死亡等狀況時，該如何協助學生處理其失落、無助、恐懼等情緒，並將莊學中「死生一如」、「安時處順」的思想應用於悲傷輔導上、第二節為情緒的管理調節，針對學生常因情緒管理問題，影響其人際關係甚至影響學習，故探討如何將莊子生命治療中的心靈修養應用於情緒管理上、第三節經由莊子生命治療中之眾生平等的齊物思想探討性別平等的問題，針對如何應用於性別平等教育作論述。

第四章「結論」，在此章將就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧，並說明此研究的限制與提出對未來的展望。



第二章 莊子生命治療的基本內涵

生命中總有許多的苦痛，究其根源多來自個人因素以及人際關係。苦痛要能超脫，命運期能扭轉，端賴自己從「心」去努力，唯有透過心靈的開顯，方能找到安頓生命的方法。而莊子生命哲學中蘊含豐富的人生智慧，用以解決生命的困苦，治療心靈的沈痾再適切不過了。

莊子為苦痛的天下眾生開出藥方，以「逍遙」、「無待」、「心齋」、「見獨」等修養功夫，治療眾生的心靈痼疾。現試詮釋莊子生命哲學中之忘生忘死的養生之道、心齋見獨的修養功夫、齊物逍遙的生命理境等議題，來闡明莊子生命治療的意涵。

第一節 忘生忘死的養生之道

一 善惡兩忘，刑名雙遣

生而為人，就需活在人世間，然面對人生的無常，生命的不確定性，卻常讓人迷惘、失措，而莊子卻有一套獨到的應世哲學。針對莊子將人活在這個世間遇到吉凶禍福、死生存亡之事委之於「命」，陳德和先生進一步說：

人生的確有著諸般讓我們覺得不可奈何的實然之「命」，但如果我們願意以無執、無著、無計較、無分別的淡然態度去面對它，則將不但不為其所侷限和動搖，而且進一步能夠藉由它的必然不缺乏，反而可以積極證明，人其實是能夠擺脫制約、獲取自由，並以此圓滿實現生命、生活當有之意義和品質的。¹

每個人都曾有許多想追尋的目標與理想，然卻因為人生中的諸多不確定因素，

¹ 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154。

加上生命的有限性，以及個別差異、時空環境等侷限性，讓許多人徒呼人生苦短，感嘆生命的無奈，甚至因此而茫然失落，或陷入追逐名利的殺戮戰場而無法自拔。莊子洞悉人性，一針見血點出人之困局。莊子在〈養生主〉云：「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！」²吳怡先生說：「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。」³也就是知，除了我們熟悉的「對事物本身的了解」這一層面的意義外，尚有「人、事之間的互動狀況」的意涵，而這第二層的意義就與人的主觀認知有關聯。唐君毅先生針對莊子〈養生主〉中的養生之道說：

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，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，亦正相應。⁴

唐先生認為，養生主中主要探討人的生命與心知間的關係，並期找出調理的方法，以避免因自相對反，而產生自相摧損之弊，所以養生就是要養心知。

有別於唐先生肯定心知，王邦雄先生則認為：「『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。」⁵王先生以「官覺接物，而心起執著」的觀點來看「知」，他認為知之所以無涯，起因於心知對萬事、萬物的執著，如此會造成生命的負累，形成心靈的枷鎖。

² 本論文往後引述《莊子》原文時皆依據清·郭慶藩的《莊子集釋》。郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁54。

³ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁126。

⁴ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北，台灣學生書局，1978年，頁356。

⁵ 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151。

此外，針對〈養生主〉中所重視的議題，陳德和先生也提出看法：

〈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。〈養生主〉的直接目的莫非是要告訴我們，養生是生命、生活中的大事，但此生命、生活中大事的充其極實現，亦自有其重要的方法或根本的原則，像「緣督以為經」就是原則，像「技進於道」就是方法。⁶

陳先生將關注的焦點放在「生」，他認為莊子關心生命，因此〈養生主〉中所重視的議題就在「生」，所以提出因生而需面對的生死大事、生命的意義等問題，以及其解決之道。筆者認為，無論是單純對外客觀知識的追求，或摻雜人心中慾念而形成的心知執著，一旦過於迷執，不僅是耗損自身精力，更易令自身陷入困境，甚至走入絕境。

對解決人心偏執所產生的困局，莊子提出了「忘生」的養生之道。吳怡先生則指出：「忘生是不執著軀體生命的長短，一切順其自然；化其生是使生命化於大道，與自然共化。」⁷莊子思想中的忘生，並非忘記自我，而應是忘掉自己心中的偏執，只有去除我執，才能順任自然，找回自我；而化其生，則是莊子思想中的修養工夫，透過心齋、見獨等步驟，讓人格向上昇華，超脫形體的束縛，生命融於大道，則能與自然同化。

針對生命困局的排解，莊子開出了「善惡兩忘，刑名雙遣」⁸的藥方。莊子在〈養生主〉云：「為善無近名，為惡無近刑。」吳怡先生提到：

當我們有一念為善之心，千萬小心，不要為名所拘，使為善變了質，傷害了我們純真的精神。同樣，當我們有一念為惡之心，千萬留心，不要為刑

⁶ 參閱：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142-144。

⁷ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁126。

⁸ 成玄英疏語，見下文討論。郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁55。

所及，這樣為惡之心自除，心身自歸平靜。⁹

如果是因為幫助需要的人而產生為善的念頭，那份純粹的助人之心自然值得鼓勵，然如果為善的目的是以贏得名聲為出發點，就成了沽名釣譽。而當心中產生為惡的念頭時，更應自我提醒，才不會受到刑的懲罰。王邦雄先生則以另一個角度提出看法：

善惡的執著與分別都是「名」；而善惡的執著與分別所拖帶出的壓力與傷痛，也都是「刑」。從不知善不知惡，到無為善無為惡，善惡一起解開放下，無名也就無刑了。¹⁰

除了因善惡帶來實質上名利或懲罰之外，因心對善惡產生的執著與分別，很容易讓人產生壓力甚至造成苦痛，所以真正的解決之道就在忘掉善惡，放下執著，自然能夠避開刑名。高柏園先生更進一步指出：

「為善無近名，為惡無近刑」，意在去善惡之執，而達兩忘之境，此即以當下之當分適性，破執去妄而現。此當分適性，正足以消解有涯無涯之對反，心與知之對反，是能無傷，而得養生之妙。¹¹

這也正是莊子思想中的「忘生」，莊子明白指出，無論是為善或為惡的念頭皆源自於人心，唯有保持心的平靜，不受外界的誘惑干擾，才能讓自己免除因為善為惡所產生的負累。莊子以「澤雉神王」的寓言來詮釋「為善無近名，為惡無近刑」。

莊子在〈養生主〉又云：「澤雉十步一啄，百步一飲，不蕲畜乎樊中，神雖王，不善也。」對此，高柏園先生提出他的看法：

⁹ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁128。

¹⁰ 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154。

¹¹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁126。

澤雉十步一啄，百步一飲，狀似無奈而辛苦。實則，十步一啄而不知啄，百步一飲而不覺飲，只是順性之自然。是以，一啄一飲、十步百步者，狀似天刑，然則既無必啄必飲之執，則啄而不啄，飲而無飲，一切自然，如是如是，而無所求於樊中之養也。此其不覺有我、啄、飲，如顏回守心齋之教而能未始有回者，盡矣。神之王，自然也；不善者，無心也。以無必善之心，是能得神王之自然，養生之妙者，無所加矣。¹²

處身於草澤之間的野雉，飲食皆需尋覓方得溫飽，看似辛苦，實則是自在地倘佯於天地之間。澤雉安於樸實甘於恬淡，所以因能自由自在而神清氣爽，即使是錦衣玉食的牢籠也不想被關在其中。由此可知，能順應自然，善惡兩忘，就能得養生之效。吳怡先生進一步指出：

草澤旁的野雞十步一啄，百步一飲，精神自得，不求養在籠中。「養在籠中」乃暗喻高官厚祿，為名利所困。所以「不善也」，陳壽昌《注》：「不自以為善」，即為善無近名的意思。¹³

吳怡先生認為，莊子乃以澤雉甘於自然的平淡生活，而不願意被關在籠中的寓言故事，來說明惟有不受名利的誘惑，才能得到精神的自由。這也正是「為善無近名」的寫照。所以，王邦雄先生說：

「不善也」，是自我的解消。陳壽昌云：「言澤雉惟未歷樊中束縛之苦，故以澤中之飲為常，神氣雖旺，初不覺其善，忘適之適如此。」此「不善也」是不自以為善的「無名」，「神王」則是生命完足的「無刑」。¹⁴

澤雉的生活猶如隱士，安於自然是為提升精神層次的個人修為而非以此博得

¹² 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁123。

¹³ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁134。

¹⁴ 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166。

清譽的美名，所以對他而言早已忘卻「善」，不自以為善就是無名，而神王則是因精神層次獲得提升，不追逐世俗名利自然無刑。當我們甘於平淡樸實的精神生活，不再陷溺於物慾之海，載浮載沉無法自拔時，生命的層次就能向上提升，享受自得自在的人生。

二 緣督為經，安時處順

接著，為實現生活目的，莊子開出了「緣督以為經」的藥方來解決。莊子在〈養生主〉云：「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」成玄英《疏》：「緣，順也。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。」¹⁵莊子明白指出，當我們放下心中的偏執，忘掉善惡，處事就不受刑名之羈，而能順著中道而行，符合真正的自然之道。

陳鼓應先生則說：「緣督以為經：順虛以為常法。『緣督』，含有順著自然之道的意思。」¹⁶簡單說，所謂緣督以為經就是將順著自然之道當成處事的原則，成為常態。張默生先生也說：「『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。」¹⁷這就是說，處事順虛而行，就能不受外物所累，這也正是莊子所提出的養生之道。

莊子以「庖丁解牛」的寓言來說明「緣督以為經」，莊子在〈養生主〉云：「依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軻乎。」吳怡先生說：「『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。」¹⁸庖丁在解牛時，乃順著牛體的紋理結構下刀，刀從空隙處插入，所以即使是盤錯的筋絡或堅硬的大骨都能順利避開。王邦雄先生則指出：

¹⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁55。

¹⁶ 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北，臺灣商務印書館，2013年，頁94。

¹⁷ 張默生，《莊子新釋》，新北，漢京文化事業公司，1983年，頁89。

¹⁸ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁131-132。

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。¹⁹

庖丁的刀意謂著生命主體，莊子以牛體象徵人間世，而我們就是那把刀，當我們順著牛體的自然結構解牛，順勢而為就能輕鬆避開經絡筋結及大骨了，也正是說我們處世的態度如能順任自然，循虛而行，便能沒有阻礙。

莊子在〈養生主〉又云：「彼節者有間，而刀刃者無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。」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。」²⁰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。王邦雄先生更進一步指出：

「彼節者有間」，就外在牛體來說，是骨節都有空隙；「而刀刃者無厚」，再從生命主體而言，是刀刃沒有厚度。成玄英疏云「用無厚之刀，入有間之牛。」人生是人物走在人間，自我走向天下，人物自我沒有厚度，而人間天下卻存在著空隙，以無厚的主體走入有間的客體，「恢恢乎其於遊刃必有餘地矣」任何窄小空間都有如無限寬廣的天地，主體的刀可以在那邊迴旋揮舞，一點也沒有擠迫感，甚至還覺得有多餘的空間呢！²¹

莊子明白點出，我們應拋開往外追逐的念頭，惟有摒棄心知執著，方能讓自己成為無厚的生命主體。當我們成為無厚的生命主體時，我們就能悠遊自在，沒

¹⁹ 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159-160。

²⁰ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁132。

²¹ 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162。

有拘束的徜徉在寬廣的天地間。吳怡先生說：「『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。順乎天理，而任於自然。」²²我們處事當師法庖丁之解牛，不受外物的羈絆，不被欲念所牽制，順乎天理而行，就能逍遙遊於人世間。高柏園先生更明白點出：

庖丁之解牛，一如生命之遊於人間世，解牛而刀刃無割析，猶如生命遊於天地間而不傷。蓋解牛之難，原不在所解之牛之筋骨錯雜，而在其解牛之刀刃之未得其間。然則何以未能得其間，即在其未能無厚也。而人心之所以厚者，即在人心對善惡名刑之執而已。²³

牛之筋骨錯雜猶如人在面對生命中許多問題時，心中的徬徨或猶豫。而莊子以庖丁之解牛時，用薄得幾乎沒有厚度的刀刃，順著自然的紋理而行，所以能自在遊於期間沒有阻礙，來詮釋當我們摒棄心中的執著，擺脫外物的負累，轉而向內探尋自我，順著自我本心虛而待物，自然能自由揮灑沒有阻礙。所以王邦雄先生歸結說道：

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。²⁴

因此，這正告訴我們，處世唯有順著自然天理，方能不耗損自身精神，並回歸天生自然的本真。莊子最後再以「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」證成「緣督以為經」。吳怡先生認為：

²² 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁130。

²³ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁119。

²⁴ 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162。

「保身」是保護身體，「全生」是保全生命。「養親」是保養精神。這裡的「親」是指自己身體上的至親，如〈齊物論〉：「百骸，九竅，六臟，賅而存焉，吾誰與為親」，本文「養生」重在精神，故宜解作精神。「盡年」是指盡其天年，也就是天賦的壽命。²⁵

「緣督以為經」的養生效益極佳，從最基本的能夠保護身體、保全生命、保養精神，到最終目標盡其天年。王邦雄先生則進一步說明：

「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。²⁶

由此可知，透過「緣督以為經」的修養工夫，讓人在身、心、靈的層次上都能達到豐碩的成果，自然能享天生本有的壽，收養生之效。而高柏園先生則說：「庖丁解牛之一段工夫，即在『緣督以為經』，而其境界即在『遊刃有餘』，既已有餘而遊，則身得保，生得全，親得養，年得盡。」²⁷也就是說以「緣督以為經」的修養工夫，達到「遊刃有餘」的境界，自然能夠讓身體得到保護，生命得至保全，精神得獲保養，天年得以享有。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、全生、養親、盡年等等如是的成就與豐實。²⁸

莊子提出透過「緣督以為經」的養生之道，順任自然，便能避開煩惱、憂慮

²⁵ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁129。

²⁶ 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155。

²⁷ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁120。

²⁸ 參閱：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。

等身心的耗損，使我們活到應有的天年。而因為我們處世能順其自然，所以能與自然同化，這也正達到莊子思想中的「化其生」的目標。

此外，遭逢「生、老、病、死」所帶來的苦痛，是不分貧富貴賤，無人能夠避免，人人皆須面對的人生課題。為實踐「死生一如」的人生智慧，莊子再開出「安時而處順」的藥方。莊子以「四個方外高人的生死智慧」這則寓言來說明「忘死」的養生之道。莊子在〈大宗師〉中云：「且夫得者，時也。失者，順也。安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂懸解也，而不能自解者，物有結之，且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」

首先是子輿面對病痛時，並不在乎自身形體之改變，他認為形體只是順著時間的變化而改變，如果能夠接受其改變，順應其變化，那麼就不會被哀樂的情緒所限制。自古以來，放下心執就是解消倒懸之苦的方法，而物無法勝過自然天道也是亙古不變的道理。

接著是子來面對死亡時的態度。莊子在〈大宗師〉中又云：

父母於子，東西南北，為命之從。陰陽於人，不翅於父母。彼近吾死而我
不聽，我則悍矣，彼何罪焉！夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息
我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

莊子以代表自然的陰陽來說明陰陽對人的重要性並不亞於父母親，所以上天給予我形體，並且用生命來使我勤勞，用年老來令我安佚，用死亡來讓我安息。因此我該好好的珍惜生命，也能坦然的接受死亡。是故，我們應明白人生在世不免經歷「生、老、病、死」的歷程，然生老病死乃自然現象，應以「安時而處順」的態度來面對，視死生一如，方能不為哀樂的情緒所困。王邦雄先生則指出：

道家的「安」，是不求安的安，也就是從放下說安，接受來時之氣化的偶

然，而面對總要去的必然，無執著分別，無趨避造作，哀樂死生的兩極波動，就不會干擾生命的平靜。面對也接受有生必有死的存在終局，就可以解開生死的倒懸之苦了。²⁹

生死之事乃上天註定，有生必有死，這是必然且無法改變的現象，想要獲得心靈上的安定，惟有放下，能放下才能不執著、無分別。接著，莊子在〈大宗師〉中云：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」莊子把人的生死，看得像日夜交替一般，是一種自然的循環變化，人是無法去改變或干預這種自然的天道。所以陳德和先生更進一步以「安於所命」來說明莊子如何因應面對生死所帶來的痛苦，陳德和先生說：

人因有實然之命限，所以難免將有隨之而來的困境與痛苦，然亦由於如此而人必將知解除此困境與痛苦的迫切性，是則乃相待當有應然之意義行為付諸出現，若依莊子義，安於所命顯然就是他最佳的選擇，他相信惟此安於所命，才能擺脫莫需有的困結並證成生命的無限意義。³⁰

人生種種不幸的際遇，遇到時總不免讓人怨嘆上天的不公平。然如果無法改變結果，那唯一的方法就是接受它。因為命運經常是無法改變，也無法逃避的，唯有安於所命，接受命定的事實，心中的執著才能放下，苦痛也才無法再傷害你，而只有打開心中的枷鎖，才能讓自己擺脫困境，進而重新尋得人生的新方向。

²⁹ 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169。

³⁰ 參閱：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155。

第二節 心齋見獨的修養工夫

一 唯道集虛，安之若命

人乃群居的動物，因此在社會中與人的相處之道，以及自處之道，就成了人人皆需面對，且極其重要的課題。正如程兆熊先生所說：

人有其「存在」，即有其人與人之間。有其人與人之間，即有其人與人間之世。因此，有人之存在，即有其人間之存在。有人間之存在，亦即有其人間世之存在。³¹

人的存在既然是社會性的存有，因此就需有一套應世的哲學來面對生活中現實層面的問題。然在人際關係日益複雜的社會中，為了一己之私而爭名奪利者不知凡幾，在競逐名利之中，有人迷失了本心，有人忘卻了初衷。因此，莊子在〈人間世〉云：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。」

原本人類追求知識的目的，在滿足獲得真知的欲望；修養自身德行的目標，則在追求自我道德的提升。然而追求的過程中如果摻雜了想因此獲得「有德之人」的名聲，就會失去本心初衷，使對真知的追求變成心知執著，為的只是能博得好名聲；而對德行的追求，原本心中純淨的德也蕩然無存，變成只是用來獲取名聲的工具。對名之追求是人與人之間彼此傾軋競爭的原因，而對知之追求也淪為競爭的工具。王邦雄先生更進一步指出：

人間世是人跟人之間所構成的關係世界，既是構成，就會有間隔空隙，只要生命自我的刀刃無厚，引刀而入人間天下的牛體有間，即可迎刃而解。宣穎解云：「人與人相聚而成人間，人與人相積而成人間之世，始而交接，中而交構，終而交殘。」人與人交接聚成人間，人與人交構積成人間之世，

³¹ 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，臺北，明文書局，1985年，頁231。

卻在交接往來，交構奔競間，在名利心與權力欲的爭逐下，而走向交殘之路。³²

人與人的接觸，從一開始單純的互助互動，到因心知執著而產生的分別比較，最後彼此傷害，人間世終成殺戮戰場。對此，莊子在〈人間世〉中借顏回與孔子的對話，點出「好名」與「求實」皆會引生災禍。

莊子以「桀殺關龍逢，紂殺王子比干」的例子說明因關龍逢和比干都是修養自身，並以臣下身分去愛護人民，批評君主的無德，而分別遭桀與紂的殺害，正是因其「好名」而招來殺身之禍；以「堯攻叢枝、胥敖，禹攻有扈」的例子說明堯和禹雖不貪求聖王之名，卻執著於平天下，所以開啟戰端攻伐三小國，正是因其「求實」所引來死傷的災難。因此，莊子開出了「虛而待物，唯道集虛」的藥方，期透過心靈的修養工夫達成逍遙應世的目標。莊子在〈人間世〉云：

若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於符，氣者也，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。

莊子指出我們如果心神專一凝聚，不以耳目之官、心知之明來感知萬物，而以虛靜的氣來符應萬物，就能使道自然依止於虛上。而所謂的虛，正是心齋工夫。羅光先生說：

人有聰明，能有知識。莊子說明人有感覺之知，心思之知，還有氣知。人為行動必先有知。感覺之知和心思之知，都須人用身體和用心思。莊子教人莫用感覺和心思：「無聽之以耳，……無聽之以心，而聽之以氣。」氣為天地之氣，在人以內；對於知識，元氣顯於人心。人心，「虛而待物者

³² 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173。

也。」³³

羅光先生認為，人多透過感覺和心思來感受知覺與得到知識，莊子教人不用耳目來感覺，不以心知來感知，而以氣來與萬物相通。人與萬物都由氣而成，氣是人與物的本體，所以心不思索，物就能與人心相通。藉由虛靜的氣符應萬物，萬物自然能與人心相通。王邦雄先生指出：

「聽止於耳」，當是「耳止於聽」的誤倒，因與「心止於符」相對應。「止」就其作用而言，耳的作用充其量也僅能聽取外在的聲音。「心止於符」，宣穎云：「止於意之所合耳，蓋心所思之理而驗焉謂之符。」此言用心所思之理，而驗之於外在事物，看是否符合我心所思之理。陳壽昌云：「必有心以求其符合。」有心即自家心知的執著，以責求外在事物符合我執著的價值標準。宣、陳兩家說，可以凸顯心知的執著與人為的造作所帶來的障隔與對抗。……解消主體的心知，氣得到全面的釋放，而使生命回歸自然的感應與情意的躍動。³⁴

也就是說，以感官來看待萬物，以心來推測事物，都容易受到個人價值觀的標準來影響甚至干擾，因此唯有解消耳目、心知等人為的執著造作，無欲無執才能使氣與萬物相通，使生命與自然合一。高柏園先生則點出：

莊子在聽之以耳、聽之以心、聽之以氣三者之間的層次區別，是落在工夫論上。從工夫修養的層次上說，吾人是由耳、心、氣，而層層上達、虛寂；然就境界說，則心能齋而虛，則聽自止於耳，心自止於符。就工夫論而言，吾人是剝落耳與心之執以顯一虛靈不昧的心齋境界。³⁵

³³ 羅光，《生命哲學續篇》，臺北，臺灣學生書局，1992年，頁105。

³⁴ 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194-195。

³⁵ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁133-134。

簡言之，莊子先透過耳、心、氣三個層次帶出心齋修養的工夫是層層提升；再點出耳目感官易受外界所影響判斷，心知之明則易被我執所干擾妨害，唯有解消耳與心之偏執，以虛靜的氣來感知才能達到心齋的境界。陳德和先生更進一步說明：

在〈人間世〉中，「聽之以耳」是人與世界相接觸的第一層次，此為人對世界的感覺；「聽之以心」是再高一層，是我們對世界的認識；惟不論是感覺或認識，仍然免不了在主、客二元的對立中進行，所以能感、能知的我還是有待、相待中的我，而被感、被知的物則純然獨立於我們的精神氣象之外，成為與我不相連屬者，那麼我們就只有再昇揚到「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。³⁶

人類從透過耳目之官的感覺這個世界，到藉由心來感知這個世界，最後提昇以無待虛靜的氣來包容這個世界，當心靈經過耳、心、氣三個層次的進展，才能達到「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。

此外，人處在社會環境中，無論是學生面對學業或家庭背景亦或成人面對工作及家庭，都無法避免擔負責任，因此不論是外界給予的獎懲或是內心產生的焦慮，都是形成壓力的主要來源。誠如莊子對葉公子高因將出使齊國而產生莫大的壓力時的形容，莊子在〈人間世〉中云：

吾食也，執粗而不臧。爨，無欲清之人。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。

葉公子高是個淡薄名利的人，他雖不急於建功，然在面對任務時，內心仍受

³⁶ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁136。

到極大的煎熬而產生焦慮不安的痛苦，事情還沒做就已因擔心做不好而惴惴不安，萬一任務失敗，還要受到懲處，實在是兩患同時臨身，難以承受。而一般人對於任務的成敗更多了期待，期待能因成功而得到名聲或利益，所以因得失心過重所產生的壓力必定更大，痛苦自然更深。而莊子開出「不解不逃，安之若命」的藥方來解決世人的痛苦。莊子在〈人間世〉中云：

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！

莊子認為，人生中有兩種關係是解不開也逃不掉的，分別是父子關係與君臣關係。人皆父母所生，因此子女對父母的愛、對父母的孝是天生命定的；君臣之間則是依循義理而行的。在面對這不可逃也解不開的關係時，我們唯一能做的就是認命與安命。所謂的認命，就是明知這層關係非人力所能決定，是無法逃避的，所以應該勇敢面對。而安命，則是既然選擇要勇敢面對了，那不論事情的成敗或好壞，都要坦然接受，安於結果。高柏園先生指出：

所謂之大戒，其實正是指天下之不可解、莫可逃之現實生命內容而言。其實，不可解、莫可逃實即是一莫可奈何的被給與者，其皆可名之曰「命」。……既為命定而無可奈何，則吾人即無法用力於其中，此時人大可放下此用力之心，一任其不可奈何而安之，此即可得以去其心力之妄用，而如虛世之任氣使獨，使一切通過之、透過之，所謂「吉祥止止」。³⁷

³⁷ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁141。

莊子將生命中無法改變或避免的全都歸之為「命」，因為是命定，所以決定權不在我，既知無力改變又何必再執著或痛苦，顯然唯有放下與接受才是解決之道，也只有安於所命才能免除將心力浪費在徒勞無功的掙扎上。而我們面對這層關係時應持的態度，誠如吳怡先生所言：

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。³⁸

簡言之，就是因為這是命定的關係，是人力所無法改變的事實，所以我們只能努力提昇自身心靈的修養，期能做到不受喜怒哀樂等情緒變化的影響而痛苦煎熬。就算因為失敗而必須受到懲罰，也能明瞭這是莫可奈何的結果，即使無法避開外在的懲罰，然透過心靈的修養，至少能讓自己坦然接受結果，免除內心煎熬之苦。

二 乘物遊心，撓而後成

人處於人間世，經常因遭遇無法掌控的狀況而自責或茫然失措；抑或面對強大外力無法抵抗或改變，而委曲求全，心生怨懟。正所謂世事難料，人生無常；人生不如意事，十常八九；面對諸多的不順遂，多半只能自嘆無奈。當心中的不滿情緒積壓到一定程度而無法化解時，往往容易造成自身或他人的傷害。

針對面對失敗只能一味怨天尤人，陷溺於不斷自怨自艾中而無法重新振作者，莊子認為應從心靈的修養來作工夫，開出了「乘物遊心，撓而後成」的藥方來解決問題。莊子在〈人間世〉中云：「且夫乘物以遊心，託不得已以養中，至矣！」

³⁸ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁170-171。

也就是告訴我們，即使萬物運行，人事變化的主導權不在自己，也不必然成為抑鬱而終的失敗者。只要自己放下心執，敞開心胸，以平常心看待萬事萬物的變化，就可脫離終日鬱鬱寡歡的命運。當我們順應萬物的變化，讓心超然於萬物之外，才能使此心與萬物合一。吳怡先生說：

「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〉：「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。³⁹

一般人容易對「順應萬物」產生疑慮，一切「順應」是否會成了一味屈從、附和或被控制而失去自我？事實上，莊子所欲傳達的思想應是，對於萬物的自然變化，我們應採尊重接納的態度來因應，也正因為保持心靈的虛靜，沒有成心定見，所以敞開心胸包容萬物的差異或變化時，就不會造成心中的負擔或改變，更無所謂委曲求全或失去自我。此時我們不僅能駕馭萬物，更能駕馭自己的心，透過形體悠遊於萬物自然變化之中，而心靈已超然於萬物之上，來涵養心中之和，使心與萬物相合。

接著，莊子說明修養聖人之道的工夫層次。吾人可藉由聖人入道的工夫，學習自身修養心靈的工夫。莊子在〈人間世〉中云：

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，而後能無古今；無古今，而後能入於不生不死。

首先，莊子從每一層次的修鍊所需的時間逐漸增加，透露出越高層次了心靈修養，需花更多的時間、精神才能達成。接著，莊子從離我們較遠的「外天下」

³⁹ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁173。

作為第一階段的修鍊，其次是較接近我們的「外物」，然後是自身形體的「外生」，由遠而近，由外而內，逐步排除外界帶來的負累，最後連形體都解消後，就一一開顯出入聖的境界，從點亮心中的「朝徹」開始，接著是朗現真我的「見獨」，再者是超越時空的「無古今」，最後是體現道的「不生不死」。王邦雄先生指出：

成玄英疏云：「外，遺忘也。」歷時三日，遺忘了天下，擺脫了天下名利甚至是權勢的糾纏。第二階段……歷時七天，遺忘了切身的器物，放下對其之迷戀。……第三階段……歷時九天，而遺忘了自身的形體，解消了形化老死的陰影籠罩。……成玄英疏云：「天下萬境疏遠，所以易忘，養身之物親近，所以難遺。」……宣穎云：「忘生，體也。自天下而物而生，愈近則愈難外也。」故工夫次第，由外而內，由遠而近，由易而難的逐步將塵囂俗染洗滌清除。⁴⁰

簡言之，聖人入道的工夫何以有遠近、內外的次第之分，乃以其與自身關係的密切性來決定，權勢名利、切身器物這些距離自身較遠、屬於自身之外的事物，對自身之重要性自然不如自身的形體生命，所以修鍊自己遺忘、拋開所需的時間較短，也較容易達成，所以新手開始時自然宜從容易處入門。王邦雄先生又說：

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，至入於不生不死已道成矣。」由是而言，朝徹、見獨、無古今，入於不生不死，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。⁴¹

簡言之，入道工夫的修鍊是漸進而有次第性的，然一旦體悟道之後，悟道境

⁴⁰ 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316-317。

⁴¹ 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318。

界的開顯則是一體朗現，昭然於心。陳德和先生更進一步說明：

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，所以可以用不生不死、無古無今來形容之。⁴²

當我們完全拋開生命的負累，體悟了道，心中一片虛靜，此時的心境是清明透徹，就如莊子所言之「虛室生白」，這就達到朝徹的境界。而見獨指的是人見道之後的精神境界，所以可將二者合而為一，即為悟道後的心靈境界。而此境界已然超越時空當下即是永恆，正如莊子所言已達無古今、不生不死的境界了。接著，莊子在〈人間世〉中云：「殺生者不死，生生者不生。」莊子進一步以「殺生者不死，生生者不生」來解釋「不生不死」。吳怡先生說：

「殺生」並非殺掉生命，而是去掉對形骸生命的執著。……「不生」有兩義，一是不以自生為生，即《老子》所謂「天之所以能長且久者，以其不自生，故能長生。」（〈第七章〉）。一是指不為物所生，也就是不受物所限。這是說大化的生生不已，不以某一物，或某一片段的存在為生。這兩句正是前面「不生不死」的注解，也即是道的生死一體的境界。⁴³

也就是說，不執著於生的人，才能長久的生成天地萬物；順應天地萬物生成的人才能不受物所限。王邦雄先生更進一步指出：

道家的不死之道，就在不生。……「殺生」是「無」，「生生」是「有」，

⁴² 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁138。

⁴³ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁256。

通過「無」的化解作用，而作用的保存天生本真的「有」。是「殺生」所以「生生」，即「有生於無」（〈第四十章〉）的生成原理。⁴⁴

亦即藉由殺生的「無」之化解，來保存生生的「有」，這正是天地萬物自然生成的道理。接著再以將與迎，毀與成這兩組相對的概念，說明應付萬物的變化的態度。莊子在〈人間世〉中又云：「其為物，無不將也，無不迎也；無不毀也，無不成也。其名為撻寧。撻寧也者，撻而後成者也。」吳怡先生說：

「其為物」是指道之為物，即是說道在現象界中與物相應相變的作用，也是寫修道者如何來應付萬物。……修道者順萬物之自然，對萬物變化之降臨，而無分別揀擇之心，任順形體與萬物同毀，而不必求形體之獨存，把握自己真實的存在，便能在宇宙的變化中，與萬物共存共成。……接於物，而在萬物擾動中，保持心的寧靜。⁴⁵

莊子指出，面對萬物的變化，修道者應順乎自然，要解消一切心執，無計較無分別，甚至在自身形體的毀滅或與萬物共成共榮時，都應遺忘自身形軀，隨順萬物自然的變化，保持內心的安寧。王邦雄先生更進一步指出：

陳壽昌解「其為物」，為「道之為物」，惟依語文脈絡來看，當是指謂做為一個體現道的真人生命。成玄英疏云：「將，送也。」將與迎，成與毀是兩組相對的觀念，真人無掉心知的執著，也就解消了價值的二分，所以說沒有什麼要送往的，也沒有什麼要迎來的分別，也沒有什麼完成，也沒有什麼毀壞的區隔。心知上無成與毀，態度上也無將與迎，儘管人間紛擾，仍保有生命的寧靜。故所謂「撻寧」是在雜多困擾中，還是可以自在天真。

⁴⁴ 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318-319。

⁴⁵ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁256。

也就是「其不一也一」在「與人為徒」中「與天為徒」。⁴⁶

的確，世人常計較於事物之價值和執著於生命的形體，並因此產生分別心，然若真正能做到隨順萬物時，就不在乎送往迎來，更無所謂成功失敗。心中一旦無分別，處世就不必拘泥於事情的將與迎；心中一旦無計較，態度就不再執著於結果的成或毀。就算時局混亂，人心不古，一樣能不受干擾，保持心靈的澄澈寧靜。而正如陳德和先生所言：「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擾動的境界，所以莊子又稱它為『撓寧』。」⁴⁷簡言之，即面對萬物變化時的擾動，依然能保持心中的寧靜，這才是體證道的圓融理境。

第三節 齊物逍遙的生命理境

一 道通為一的圓融

人是群體的動物，世人皆嚮往獨立追求自主，然卻難以離群索居，因此想要超越提升自我，逍遙遊於人間，就需仰賴物我平等的齊物修養來實踐。正如王邦雄先生所說：「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。」⁴⁸高柏園先生也說：

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。⁴⁹

莊子在〈齊物論〉中反省個人身處混亂的時局中人我關係複雜多變，加上心中經常因成見產生諸多的是非、分別、計較等弊病，甚至導致身心的問題，吾人

⁴⁶ 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320。

⁴⁷ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁138。

⁴⁸ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年，頁317。

⁴⁹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁71。

應努力超越於是非之上，方能得到生命之大自在。莊子所關心的不僅是個人的困頓，更關懷天下的問題。因此王邦雄先生更進一步點出：「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。」⁵⁰也就是說，齊就是齊一、平等。所以從〈逍遙遊〉到〈齊物論〉，是從自我提升後能逍遙遊於人間世到以平等的對待幫助眾生擺脫束縛，從自救到救人，期能達到眾生平等的目標。莊子在〈齊物論〉中云：

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！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？

莊子認為世人庸庸碌碌過一生，為三餐溫飽而忙碌，為名利競逐而盲目，更因是非計較而茫然。而人的盲昧起於成心，成心讓人有執著有分別，所以人生難免有痛苦有失落。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。⁵¹

因為心靈的盲昧使生命主體失去精神的出路，盲目的追求權勢名利讓人役使身體競逐比較，忙碌的生活卻令身體不堪負荷進而產生失眠、憂鬱等身心症狀，身心靈的痛苦讓人茫然失依，生命失去目標與重心。莊子在〈齊物論〉中云：

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？愚者與有焉！未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。是以無有為有。無有為有，

⁵⁰ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年，頁71。

⁵¹ 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80。

雖有神禹，且不能知，吾獨且奈何哉！

莊子明白點出人生的盲昧及生命的痛苦，皆來自於人心中因成心所造成的計較分別。何謂「成心」？根據牟宗三先生的說法：

「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，以你自己的想法作標準。每一個人都有一個是非的標準。故云：「誰獨且無師乎？」⁵²

在現實生活裡，人人因其生活經驗的不同而有各自的成心，也就是各自都有一套判斷是非的標準。因此人與人之間的爭執計較皆來自於成心。而成心也正是使我們的生命陷於困頓痛苦的根源。莊子為解決成心造成的苦痛，所開出的藥方是「莫若以明、眾生平等」。莊子在〈齊物論〉中云：

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。

莊子認為因為每個人的價值觀不同，所以會依自己的價值觀來判斷人、事、物的是非，所以莊子藉由當時儒墨兩家之間的爭執辯論，來說明是非。馮友蘭先生說：

各方面的言，都可以說是真理的一方面。各方面的言，都不必互相是非。是非之起，由於人各就其有限的觀點，以看事物，而不知其觀點是有限的觀點，因此各有其偏見。有限是所謂小成。不知有限是有限，以為可以涵

⁵² 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。

蓋一切。如此則道為有限所蔽，此所謂「道隱於小成」。⁵³

也就是說因為每一方都從自己的觀點來談，來看待事物，所以都說自己「是」，但也都只是偏見。唐君毅先生說：「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。」⁵⁴唐先生認為莊子從忘言忘辯來談儒墨之間的辯論。而牟宗三先生說：「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。」⁵⁵人間的是非、善惡、美醜的標準都是主觀的價值判斷，莊子認為這些都是引發爭議的源頭，因此提出「明」來解決問題。牟宗三先生又說：

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。……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。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。⁵⁶

無論是非、生死、大小、美醜、成虧等相對的觀念，都只是人為主觀意識下的產物，所以唯有化除成心，才能不主觀不固執。莊子進一步說明如何從「明」的層次來平齊是非，莊子在〈齊物論〉中云：

物無非彼，物無非是。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。

莊子從事物的存在說起，再進一步談我們對事物的觀念的不同，來說明應如

⁵³ 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北，生智文化事業公司，1997年，頁141。

⁵⁴ 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北，臺灣學生書局，1984年，頁233。

⁵⁵ 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。

⁵⁶ 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。

何捨棄觀念的不同，方能還萬物本來的面貌。馮友蘭先生說：

若知是非之起，起於人之各就其有限的觀點，以看事物，則若能從一較高的觀點，以看事物，則見形象世界中的事物，「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。」事物是變的，是多方面的。所以對於事物的各方面的說法，本來是都可以說的。如此看，則所有的是非之辯，均可以不解決而自解決。⁵⁷

是非的產生多起源於人多以自身的觀點來思考問題，而未能設身處地站在對方的立場來看待事物。雖然許多事情在事實上存在著相對的是非、對錯，正如寒冬飲冰水直打哆嗦，但炎夏飲冰水卻清涼暢快的道理一樣，冰水的溫度雖然相同，然飲水的時機、飲水的人不同都可能有一樣的感受。所以我們應從更高的高度來看事物，自然更能接受萬事萬物存在的差異。牟宗三先生進一步說：

莊子的立場是無是無非，……莊子說「物無非彼，物無非是」就是要衝破二分法，衝破二分法就是說：是非兩端相對，沒有一端能站得住而成其為一端。……聖人不順著相對的兩行而照之於天，超出這個相對的兩行。這個「照之於天」也是「因是」，意思是：是通通是，非通通非。「因是」就是因順。⁵⁸

簡言之，莊子認為物的本身是平等的，沒有是與非的，是非的產生乃出自於「我」為凸顯自我而把自己和物或他人分開，因而有了自是的觀念，而這種是非就不是真正的是非。而聖人不從這樣的觀點來看待萬物，而以萬物生化的自然面貌來接納萬物真實的存有。莊子在〈齊物論〉中云：

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

⁵⁷ 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北，生智文化事業公司，1997年，頁142。

⁵⁸ 參閱：牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》，第322期，2002年4月，頁3-4。

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。

現實生活中，我們常受個人主觀的偏見左右自己看待事物的態度，更常因雙方各執一己之見而生嫌隙，甚至反目成仇。因此想化解偏執，唯有以人最根本的道心來看待事物，方能超越是非。牟宗三先生說：

「是亦一無窮，非亦一無窮」就是依而復即，這樣一來，是非沒有了。那麼二者如何合起來，而結果無是無非呢？就是要衝破二分法，這就是道樞。樞就是一個圓圈叫中心點，無論如何的變化，到這裡來，我一眼看到，你通通對，通通不對。這就是「明」，就是智慧。這就是莊子提供的「天」、「明」。這樣一來就不要爭吵了。⁵⁹

莊子認為化除「是」和「彼」的對立，要藉由「明」的智慧，來使之產生道的作用，即以天道之明來轉化「是」和「彼」間的是非對立。道樞就像在圓環的虛空處，不逐是非，所以能以不變應萬變。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。⁶⁰

有別於儒墨聚焦在討論彼此之間差異的是非，莊子將境界提升至心靈層次，以道心來看待事物，就能從對方的角度來認同對方的觀點，化解了雙方的對立，進而找到能安立彼此的方法。王邦雄先生進一步指出：

心知執著無窮無盡，人為造作也就沒完沒了。惟有解消執著與造作，超離

⁵⁹ 參閱：牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》，第322期，2002年4月，頁5。

⁶⁰ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁89。

在無窮是非之上，以天道的高度來順任萬物的流轉，順任萬物之所是而是之，人人皆是，物物皆然，人生頓時從自困自苦中，轉向自在自得了。⁶¹

既然是非的產生都起因於觀念的執著，那唯有打破觀念的執著，方能得見事物的真。也就是不要以自我的角度來看待萬物，也不用是非的觀點來判斷萬物，放棄是非之爭而以天道之明來照物，方能順應萬物本體的真實存有。我們對待萬物時應先放下自己，虛以待物方能以平等心來看待眾生。

接著莊子以「指」與「馬」為喻，進一步就萬物本體來肯定其存在的意義。莊子在〈齊物論〉中云：

以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；以馬喻馬之非馬，不若以非馬喻馬之非馬也。天地一指也，萬物一馬也。可乎可，不可乎不可。道行之而成，物謂之而然。惡乎然？然於然，惡乎不然？不然於不然。物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。

根據牟宗三先生的說法：「莊子要破的是相對的是非、善惡、美醜這種價值上相對待中的二分法。……『天地一指也，萬物一馬也。』這是把個體的差別性、虛妄分別去掉。」⁶²莊子透過「指」與「馬」為喻，將個體種種相對的價值差異以及非本質產生不存在的分別去除。王邦雄先生更進一步指出：

從天道內在於萬物的存有真實來看，萬物本來就有它自己的「然」，它自己的「可」，「然」是存在的合理，「可」是實踐的合理。……這是〈齊物論〉對天地萬物的存在所給出的整體大肯定。⁶³

⁶¹ 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89。

⁶² 參閱：牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》，第323期，2002年5月，頁7-8。

⁶³ 參閱：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94。

由此可知，萬物皆有其存在的價值，人應超越或捨棄以自己的觀點來判斷萬物的價值，則萬物都各有它們存在的意義。天地萬物的存在與變化是由其自己自然形成，而非靠人們的意識觀念所產生。

人的心知執著與分別則會為人世間帶來紛擾與對立，莊子為解決心知執著與分別造成的苦痛，所開出的藥方是「道通為一、休乎天鈞」。莊子在〈齊物論〉中云：

故為是舉莛與楹，厲與西施，恢恠憭怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。唯達者知通為一，為是不用而寓諸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；適得而幾矣。因是已。已而不知其然，謂之道。勞神明為一而不知其同也，謂之朝三。

王邦雄先生說：「超離執著對立與造作紛擾，在心知無執著分別，生命也就無障隔紛擾之下，萬物回歸道體的一體無別。」⁶⁴生命中的困頓障礙，多源自於心知執著所產生的分別心，要想解決困頓排除障礙，唯有解消心知執著產生的對立，方能讓萬物回歸其真實的本有。吳怡先生也說：

莊子對於是非、成毀、貴賤、禍福等相對的觀念，不是完全用一個「無」字去加以抹煞，而是照之以明，拿一個庸字作衡量，也就是以實用性也就是以實用性、普遍性、適中性去打消這些差別的現象。⁶⁵

莊子透過萬物的實用性、普遍性、適中性來解消心知執著產生的差別對立，亦即順任萬物之自然，尊重萬物之本性，就能使萬物各自成就其特性與功能，沒有了差別紛爭就能合乎「道」，能「通」自然齊而「為一」。所以吳怡先生說：

道之所以能「通為一」，並非道有何神力，而是道和萬物一體。道之能「通

⁶⁴ 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95。

⁶⁵ 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，三民書局，2009年，頁75。

為一」是由於萬物能「通為一」。萬物之能「通為一」，並非萬物的殊相使然，而是殊相所本的共相能「通為一」。⁶⁶

也就是說萬物的表相雖有差異，然就生命的本質卻是一致，藉由化解心中對萬物表相的價值判斷，以平等心來看待萬物時就能接納包容萬物生命的本來面貌，來達到齊物的目標，因此就整體自然而言是道與萬物是相通為一。莊子在〈齊物論〉中云：

何謂朝三？曰：「狙公賦芋，曰：『朝三而暮四。』眾狙皆怒。曰：『然則朝四而暮三。』眾狙皆悅。」名實未虧而喜怒為用，亦因是也。是以聖人和之以是非，而休乎天鈞，是之謂兩行。

處事情時遇到反對的聲浪時，管理者的胸襟氣度，往往關係其領導能力的好壞，當反對聲四起時，好的領導者能從被管理者的角度來同理其感受，並協調出雙方都能接受的方法來應對。王邦雄先生說：

「喜怒為用」是完全以猴子的感受，做為決策的根據，而不認為這是眾猴子對管理者權威的挑釁。既是「因是也」，又是「寓諸庸」，此從「知通為一」的體悟，而有「復通為一」的修養，再完全朗現「道通為一」的形上理境。……聖人之道行在消融人我相對的是非，而歸於一體的和諧。……故「休乎天鈞」，是在天道無心自然的均平之下，完全解消對自家物論的執著與堅持，而給出物論可以平齊的精神空間。⁶⁷

面對問題時，我們經常因為心中存在的成心而以自己的角度、觀點來揣測判斷他人的動機，而認為對方是故意找碴或蓄意挑釁。而莊子透過「朝三暮四」的寓言，點出如果我們不以自身觀點或價值來看待事物，而以對方的感受做為決策的依據，自然就能做到「喜怒為用」。在調和是非時，則回歸到自然的均平之道，

⁶⁶ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁89。

⁶⁷ 參閱：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97-98。

如此就能皆大歡喜。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。⁶⁸

所以當我們敞開心胸，放棄堅持己見以及差別心時，方能尊重天地萬物的差異性，並以道心平等對待天地萬物，如此自然能不執著亦無分別，苦痛也隨之消解。

二 無待無用的逍遙

人生境界的層次，因每個人的修為不同而分成不同進程。莊子將生命的進程，分成四種的境界。莊子在〈逍遙遊〉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。」莊子首先將被世俗認定成功的人物歸類為第一類型的人。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；自有道德弘博，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。⁶⁹

從世人的觀點來看，這類型的人有一定的社會地位，是成功並受世人敬佩及稱羨的，然在莊子眼中，此類事功人物雖有功有名，但有求於外，其自我期許就如同小麻雀般小。此外，莊子在〈逍遙遊〉中云：

⁶⁸ 參閱：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁149。

⁶⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁9。

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，定乎內外之分，辯乎榮辱之竟，斯已矣；彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。

王邦雄先生指出：「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。」⁷⁰第二類型的人乃以宋榮子為代表，此類人物心中有一套標準，能不受世俗的毀譽榮辱所影響，故其不屑如世人一般，窮其一生追逐名利，然僅止於固守自我，卻未能進一步樹立自身生命價值的內涵。故成玄英疏云：「榮子雖能忘有，未能遺無，故笑。」又云：「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。」⁷¹這一類型的人雖重視內在，但只是一味的堅持自己在他人眼中應是何種形象而勉強為之，卻未真正從心上去做工夫，因此只是做到形式上的無待，而非心中真正無待。故莊子批評他們「猶有未樹」，僅能做到不役於物，雖不受外物的影響，卻無法達到無己的境界。接著，莊子在〈逍遙遊〉中云：

夫列子御風而行，冷然善也，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。

王邦雄先生指出：「此類人物透過形軀的修鍊，放開宋榮子堅守的己，完全隨順外物，所以可以御風而行，輕妙便捷。」⁷²第三類型的人則以列子為代表，此類人物透過自身的修鍊已能放開心中所執著的「我」應是何種形式，而能達到乘風而行的境界。故成玄英疏云：「得風仙之道，乘風遊行，冷然輕舉，所以稱善也。」⁷³列子能得仙之道，隨風四處悠遊，所以在他人眼中是逍遙自在，令人

⁷⁰ 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2005年，頁133。

⁷¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁10。

⁷² 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2005年，頁133。

⁷³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁10。

欣羨的。然列子的隨順外物，乘風而行，雖能免於走路的勞累，卻有待於風。故成玄英疏云：

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。惟當順萬物之性，遊變化之塗，而能無所不成者，方盡逍遙之妙致者也。⁷⁴

這一類型的人已然放開我執，隨順自然，然雖能達到無己的境界，卻仍有待於風，等於是生命的方向是由風來決定。一個生命方向由風來決定之人，事實上等同是喪失了生命的主導權，豈是真正的逍遙？莊子在〈逍遙遊〉中又云：

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：至人無己，神人無功，聖人無名。

王邦雄先生指出：「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。」⁷⁵第四類型的人是至人、神人、聖人。這一境界的神人，不受天下事務煩心，也無法用世俗功名來形容，他超越解放心中的執著，因應隨順自然的變化，優遊自在徜徉於天地之間。所謂天地即萬物之總名也。所以乘天地正者，正是順萬物之性。而辯者，變也。郭慶藩分析陸德明《釋文》所引諸家說法而云：「氣有和有乖，乖則變也，變則宜有以御之，故曰御六氣之辯。」⁷⁶故御六氣之辯者，就是遊六氣變化之塗。故郭象注云：

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。……如斯以往，則何往而有窮

⁷⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁10。

⁷⁵ 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2005年，頁133。

⁷⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁11。

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。⁷⁷

天地間之萬物，有其自然運行變化的規則，至人、神人、聖人這一境界之人早已明白自然大化之道，所以順其自然運行之道，而逍遙遊於天地之間。因此，葉海煙先生說：

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」。⁷⁸

莊子明白點出天地間所有的生命都不應與自然對立，人若想成就生命人格的完美理境，只有順應自然，才能與自然萬物合而為一體。王邦雄先生也提到：

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，一切匯歸自己，以「物之在其自己」的姿態出現，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。⁷⁹

放下心中的價值判斷對立關係後，眼中所看到的世界就不再有是非對錯之分，不需依賴外物、無論身處何處都能怡然自得。陳德和先生更進一步指出：

莊子這種心靈的解放，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，也可

⁷⁷ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年，頁10。

⁷⁸ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁3。

⁷⁹ 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2005年，頁133-134。

以讓自己無障無隔的悠遊於天上人間。⁸⁰

人常因人之有限性來束縛自己，徒生困擾。莊子的思想提供我們解脫之道，所開出的藥方就是「任其自然、隨遇而化」的無待境界。因此放下我執，安時處順，就能讓心境豁然開朗。透過放下及解套的修養工夫，讓生命超脫困頓，提昇為追求精神上的自由，達到無己無待的逍遙境界。當能放下成心與心執，不依賴不期待，無計較無分別，自然能夠尊重包容天地萬物，開顯出逍遙無待的生命境界。

接著，莊子以「無用之用」來談自我肯定的人生態度。首先從「無執於用」的觀點談無用之用。莊子在〈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！」

世人常以世俗的觀點來衡量物的價值，而忽略物本身的價值，其實只要放下心中的偏執與造作，以開放的心靈看待萬物，則萬物都有其存在的意義，因此物之「有用」與「無用」，絕不是在物本身所具備的特質或功能上，是在於你看物時的態度。陳德和先生說：

惠子採世俗的觀點，以物之可用與不可用而決定取捨，如五石之瓠不能盛

⁸⁰ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2004年，頁172。

水漿，剖之以為瓢又太占空間，只好將它丟棄。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。換言之，天生我材必有用，所以任何一物也不能被取消它的存在。⁸¹

莊子覺得惠施視容量五石之大的大瓠為無用之物，實則是惠施自己「拙於用大」。天地萬物的存在必有其價值，因此應以無執開放的心靈來看待萬事萬物，如能不拘泥於世俗的價值與判斷，則天地萬物皆有可用之處。因此，陳德和先生進一步指出：「莊子的見解是從『無執於用』來說無用之用。」⁸²天地萬物本身的存在就是目的，都有其存在的價值，應該受到珍惜與尊重。因此應透過莊子的無執於用，來培養自我肯定的人生態度，找到自我存在的價值。

接著莊子進一步以從「無用之用乃為大用」的觀點談無用之用。莊子在〈逍遙遊〉中云：

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗。其大本臃腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩。立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，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，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」

物之有用與無用的界定標準不應只侷限於工具性的價值，而忽略其自身存在的價值。王叔岷《莊學管闕》注之曰：

惠施以樗木之不中繩墨規矩為喻，以譏莊周之言，大而無用。不知莊周之

⁸¹ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁142。

⁸² 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2004年，頁150。

言，空靈超脫，不可端倪，正由不為繩墨規矩所限也。莊周巧妙，但就樗之無用作答，樗無用於世塗，而有妙用於無何有之鄉，廣莫之野。莊周蓋以此喻其言雖無用於世，而可以逍遙自得乎？⁸³

惠施以樗木的大而無用來譏諷莊子，而莊子則巧妙的藉樗木的大而無用來說明正因不符合世俗的價值標準，所以不被刀斧所砍傷，因此無用的妙用就在能因其不合於用而得以全生，逍遙自得又哪有什麼煩惱呢？王邦雄先生說：「惠子譏諷莊子有如一棵山樗大樹，大而無用，因為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。」⁸⁴惠施以大而無用譏嘲莊子，然莊子巧妙的以世俗的無用卻有逍遙的妙用來回答之。莊子不隨世俗價值起舞，以自我肯定的人生態度，為自己找出生命的定位。陳德和先生說：

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的。⁸⁵

世人眼中的無用之物，並不代表此物完全沒有價值，事實上有時候物因其有用反而招來災禍，因此人應學會肯定自我存在的價值，不必以世俗的價值觀點來評價自己，並因此而自我貶抑，甚至自慚形穢。如果懂得肯定自我存在的價值，就能接納自己，如此才能不因世人眼中無用的標準來困住自己，進而達到自在逍遙的生命理境。莊子在〈人間世〉中更進一步提出無用與大用之間的關係：

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，

⁸³ 王叔岷，《莊學管闡》，臺北，藝文印書館，1978年，頁36。

⁸⁴ 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2005年，頁145。

⁸⁵ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁142。

自掊擊於世俗者也。物莫不若是。且予求無所可用久矣，幾死，乃今得之，為予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？

這段話點出在世俗觀點中的有用良木，往往因其為有用之才而飽受生命之苦，唯有找到自我保全之道方能求得生命的大用。故莊子在〈人間世〉中云：「人皆知有用之用，而莫知無用之用也。」世人往往從表面來看待事物，僅能知道有用之用的好處，卻無法明白無用之用的道理。吳怡先生進一步說明：

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。⁸⁶

符於世俗價值的有用之用只能算是用來應付狀況時的小技巧，而無用之用才是身處人間世時應世的大智慧。因為「有用」被發現後就會被利用，到時要不斷應付不同的狀況，所以耗時費神；而擁有「無用」的智慧，並非成為無用之人，而是能夠擁有「有才不爭功，有知不執著，有德不以人惡育其美」的智慧，才是真正處世之大用。程兆熊先生更進一步為「有用之用」與「無用之用」提出以下論點：

此所謂有待，實無非是有待於用。唯有「有用」之用，便即有「無用」之用。有待於用之用，乃有用之用。無待於用之用，乃無用之用。然無用之用，終是無窮之用。此則絕非如有用之用，只為有限之用。如此而能不待於有限之用，則即歸於無窮之用。⁸⁷

面對世人對自我存在價值的質疑，莊子進一步開出的藥方就是「自我肯定、無心無為」的人生態度。唯有肯定天地萬物其存在的價值，並尊重其自然發展，

⁸⁶ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁180。

⁸⁷ 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，臺北，明文書局，1985年，頁176。

放開人為的執著計較，則遭遇人生的困頓時將迎刃而解，讓所有的生命個體都能順性發展，則人人都有機會活出生命的精采。莊子拋開世俗的價值，提供我們嶄新的思維，以「無用之用乃為大用」之心來看待自己，方能以自我肯定的態度尋回真實的自我。因此，體會莊子的「無用之用」，能使自己避免為「有用之用」耗費心力精神，進而全力發揮自我的才能，展現生命的價值。



第三章 莊子生命治療對國小輔導工作的啟發

當前國小教育提倡愛的教育，對於處理學生的行為問題時則強調零體罰，並以輔導導向取代過去的訓導導向。擔任了二十餘年的級任導師和近幾年擔任輔導老師及輔導組長的經驗，讓筆者深刻體認到國小輔導工作著實是需要深耕且非常重要的工作。然而正如筆者於第一章時曾提及，因社會結構型態的日益多元，所以學生的問題亦是日趨複雜，使得第一線的教育現場產生諸多難解的習題，而輔導工作的重要性以及困難度自然不容小覷。

身為教育工作者在推動輔導工作時，首先應體認到所有學生問題的產生都是「人」的問題。蓋人之問題離不開生命、人生以及人際關係，而莊子生命治療思想中正蘊含著解決人的問題之藥方。筆者於前一章節中，分別就忘生忘死的養生之道、心齋見獨的修養功夫、齊物逍遙的生命理境等議題，來闡明莊子生命治療的基本內涵。現於本章中，將討論如何將莊子生命治療思想的實踐工夫應用於悲傷輔導、情緒管理、以及性別平等教育三方面。

第一節 悲傷輔導上的應用

一 悲傷輔導意涵及重要性

在筆者任教的班級中，曾有學童因貪看恐怖漫畫或影片而怕黑、怕鬼，晚上失眠造成次日上課精神不佳，影響學習效果；抑或學童因情感問題、課業壓力或家庭因素（如父母失和、失業、病危等）而鬱鬱寡歡，甚至有以美工刀割傷手腕的自殘情形。在筆者任教的學校裡，亦曾發生過班級中有先天性心臟病的學童，因肺炎引發心臟衰竭而死亡；也曾有過班級中有學童在假日時溺水，雖被救起卻因而成為植物人，輔導室及班級導師立刻為該班級進行全班性一系列的悲傷輔導活動，期能降低班上其他學生有失落、恐懼等情緒不安情形出現；更曾有學童家

中發生火災，雖死裡逃生卻失去兩個姊姊，該生的情緒不穩，導師求助輔導室協助進行悲傷輔導。諸如此類事例，不是因身邊的親人死亡或對死亡的恐懼，就是情緒不穩產生輕生念頭，皆已影響到學生的學習狀況甚至日常生活，李明濱先生指出：

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。¹

由數據中充分顯示出，生死的課題不再只是宗教界所關注的焦點，一旦出現危機而未能適時處理，造成當事人長期憂鬱而自殺的狀況，將會影響到個案以及其身邊的家屬、親人和周遭的同儕、友人甚至對學校、社會皆會產生衝擊。由此可知，悲傷輔導工作的推動已刻不容緩。

了解悲傷輔導工作的重要性後，接著要界定的是悲傷的定義以及悲傷輔導的內涵。所謂悲傷，包含了失落（loss）、哀慟（*breavement*）、哀悼（*mourning*）和悲傷本身（*grief*）四個概念。²當我們遭遇生命中的重大變故（如，離開家人朋友、父母離異、面對親友甚至寵物死亡等）時，心中就會產生失落感（loss）。而哀慟（*breavement*）是當事人陷入失落時的一種狀態。至於哀悼（*mourning*）是指悲傷的公開表現方式，而哀悼的表現方式則與當事人所屬之社會、文化和習俗等有著極大且密切的關係。在悲傷輔導工作中所指的悲傷，則是以悲傷本身（*grief*）為討論的重點。

輔導者評估當事人是否需進行悲傷輔導時，應先了解當事人可能出現哪些悲

¹ 李明濱醫師為現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。

² 參閱：高國書／等，〈悲傷輔導之進行——以喪母之成年已婚女性為例〉，《安寧療護雜誌》，第4期，2004年11月，頁370。

傷的表現方式。現根據美國悲傷輔導與治療學者沃登（J. William Worden）所提出的四類悲傷表現方式，分述如下：

一、生理的悲傷表現：（一）身體的感覺：即因為悲傷所產生的身體反應。如，胃空空的感覺、胸口鬱悶、喉嚨變緊乾燥、對噪音的過度反應、呼吸困難並易喘、肌肉無力、缺乏氣力等。（二）身體健康的顧慮：如，虛弱、神經質、憂鬱、害怕會發瘋、持續的恐懼、夢魘、失眠、工作能力減退、疲勞、頭痛、暈眩、失神、皮膚疹、消化不良、嘔吐、心臟急速跳動、胸口疼痛等生理症狀。³

二、認知的悲傷表現：（一）不相信：尤其是死亡發生的很突然的時候。（二）紛亂困惑：會有思緒剪不斷，理還亂，精神不集中及健忘的現象。（三）全神貫注於思念死者和瀕死的過程。（四）用各種方式與死者夢會，這樣使哀慟者覺得人還是活著。⁴

三、情緒的悲傷表現：（一）憂鬱、悲傷和憂愁（二）痛苦、困難和負擔的減輕（三）罪惡感與憤怒（四）否認（五）精神的問題。⁵

四、行為的悲傷表現：（一）睡眠失常，如失眠和驚醒（二）食慾反常（三）恍惚、心不在焉（四）從社會人群撤退（五）在正常的夢或夢魘中夢見死者（六）常做嘆氣（七）持續的過度活動，如想要走出家門或無法專心閱讀書報（八）哭泣（九）避開死者的遺物（十）接近死者常去的地方或保留死者的遺物的完整。⁶

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

³ 參閱：J.W. Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁35。

⁴ 參閱：J.W. Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁36。

⁵ 參閱：J.W. Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁37。

⁶ 參閱：J.W. Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁38。

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。當輔導者熟悉當事人可能會出現哪些悲傷表現後，還應進一步主動關懷、了解當事人的反應，並適時的提供當事人支持與協助。若當事人出現異常的、病態的悲傷行為時，輔導者應積極介入，並審慎處理。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能力，才能成功擔任自殺防治守門人的工作。

為了讓悲傷輔導工作能達到預期的效果，陳宗仁先生亦提出了以下幾點有關輔導員有效的悲傷輔導原則：

- 一、強化死亡的真實感。
- 二、鼓勵悲傷者適度地表達悲傷情緒。
- 三、幫助悲傷者適度地處理依附情結。
- 四、從短期危機處理到長期悲傷療程。
- 五、輔導者應有能力辨認「正常的」與「病態的」的悲傷行為。
- 六、輔導者不要採用陳腔爛調來撫慰悲傷者。⁷

學校教師和輔導老師應根據悲傷輔導的原則來提供學生必要的輔導活動，包括傾聽、儀式、活動、分享、支持、陪伴等輔導技巧，以協助學生減輕悲傷，並順利渡過難熬的悲傷期。悲傷輔導工作的進行常是漫長而艱鉅的任務，造成輔導者在進行悲傷輔導工作的過程中，容易對自我的能力產生質疑。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，如此方能給予當事人最佳的助力。林娟芬先生亦提出學校教師和輔導老師在悲傷輔導過程中，所扮演的角色及任務：

1. 輔導者要引導當事人宣洩情感，傾聽他們的憤怒、悲傷、沮喪、挫折等情緒，支持並伴著他們度過哀慟期。
2. 在悲傷期間，當事人常有非理

⁷ 參閱：陳宗仁，〈悲傷輔導的原則〉，《神學與教會》，第25卷第1期，1999年12月，頁54-62。

性的想法或行為，輔導者運用認知的技巧、解說、引導、面質逝者已死，不能再回來的事實；鼓勵當事人以理性的方式思考。3.從悲傷到恢復期間，當事人情緒起伏較大，因此輔導者要有耐心、愛心來幫助或扶持，並向其解說那些是正常反應，那些是病態行為。必要時可介紹書籍讓當事人閱讀，並找時間與之討論，或許有助其改變思考模式和行為；另外也可介紹支援團體讓當事人參加。4.當事人若有經濟或社會福利上的需求，輔導者應盡力協助，提供相關的社會資源，以解決生活上的困境。當然輔導者也應啟發當事人的潛能，增進其自助能力。5.當事人若有異常情緒反應時，輔導者應評估自己的能力，可做較深入的諮商、治療；但若輔導者自估無治療能力時，應做轉介工作，以利當事人獲得最大的幫助。6.輔導者也常扮演教育者的角色，除了教育當事人本身或其家人，有較正向的觀念外，也要教育社會大眾，關心重視死亡教育。⁸

因為學校教師和輔導老師在進行悲傷輔導的過程中需扮演多重的角色，包括了：傾聽者、資源提供者、啟發者、引導者、支持者、教育者、諮詢者和治療者等，而每一角色均擔負著不同的使命與任務，為能順利執行任務，事前宜做好各項相關準備工作，包括輔導者本身的心理建設以及充實有關悲傷輔導與治療方面的知識和技巧，如此方能真正給予當事人最大的助益。

二 莊子生命治療於悲傷輔導上的應用

了解悲傷輔導的意涵及其在國小輔導工作中的重要性後，現就悲傷輔導的課題來探討莊子生命治療於悲傷輔導上的應用。在《莊子》中多次提到有關生死的問題，從莊子針對生命的看法中，不難發現莊子的生命哲學中蘊涵了豐富的治療意涵。因此當我們為學童進行悲傷輔導時，首先從莊子對生死的態度以及看法來

⁸ 參閱：林娟芬，〈悲傷輔導與社會工作〉，《神學與教會》，第22卷第1期，1996年12月，頁73-91。

探究。依據美國悲傷輔導與治療學者沃登（J. William Worden）針對協助當事人有效克服悲傷所提出，進行悲傷輔導的四項重要課題分述如下：

（一）協助當事人接受失落的事實，承認死亡事實上已經發生了，只有去面對事實，承認親人已不再回來。⁹

（二）當事人必須經驗和接受悲傷是痛苦的；輔導者就是在協助喪親者處理已表達的或潛在情緒，並幫助喪親者去經驗這些感受。¹⁰

（三）當事人需要重新適應一個逝者不存在的新環境；輔導者要協助當事人克服失落後，再適應過程中的障礙；並幫助其尋找生活中的其他功能和目標，以取代逝者的地位。¹¹

（四）當事人需要將情緒的活力重新投注在其他關係上；輔導工作主要是在鼓勵當事人向逝者告別，以健康的方式，並坦然地重新將情感投注在新關係中。¹²

上述可以對心理悲傷者做到外在的幫助，但是真正超越情緒問題，還是須當事人的生命自我涵養。不管智愚賢劣，無論貧富貴賤，生命的終點都是死亡，無人能倖免。因此莊子對生死的觀點就是「死生一如」。莊子在〈大宗師〉云：

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。

當事人面對身邊親人的死亡，之所以陷入痛苦的深淵，正是因為難以接受親

⁹ 參閱：J.W.Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁66。

¹⁰ 參閱：J.W.Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁68。

¹¹ 參閱：J.W.Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁74。

¹² 參閱：J.W.Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995年，頁76。

人已死的事實，所以無法也不願承認親人已不會再回來。悅生、惡死本是人之常情，然過度執著於生死的結果，卻造成陷溺其中無法自拔的危機。因此莊子認為應把生死當成自然的變化，才能以平常心看待生死，視死生一如。吳怡先生說：

真人的「不知」悅生惡死，並非不知生之可悅，死之可惡，乃是從整個宇宙來觀生死，把生死看作自然的變遷，以順應自然之心來對待生死。所以他的「不知」是真知的一種轉化作用。¹³

莊子所謂真人不知悅生惡死，是已將生死視為自然的現象，所以真人的不知其實是真知的一種轉化作用。吳怡先生又說：「人的有生有死，這本是天道的自然，可是人的愛戀生命，希求長生不死，卻是違反了自然。」¹⁴如果人一味貪戀執著於生命的延長，那只會造成個體生命的負擔，害怕死亡的威脅或抗拒親人已死的事實，終會導致憂鬱、恐懼等心病纏身。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。¹⁵

因此進行悲傷輔導工作時，輔導者首先應協助當事人了解人生中有許多事情的變化都難以掌握，世人最珍視的生命是上天所給予，而最恐懼的死亡也只是回歸於自然。因此來到人間不必欣喜，離開人世也無需留戀，不可忘記我們的生命來自於上天，也不必要求延長壽命，如此才能忘卻死亡的威脅，平常心的生活著。輔導者宜協助當事人體認到既然生死非人力所能改變，就應勇敢面對真相，接受並承認親人已死亡事實。

其次，輔導者要協助喪親者處理已表達或潛在的情緒。莊子以「秦失弔老聃」

¹³ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁236。

¹⁴ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁237-238。

¹⁵ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁248。

這則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。」

當事人也許哀痛欲絕不能自己，也或許是強忍壓抑來隱藏心中的悲痛不敢呈現。然而不論是過度或內斂的情緒表達，往往對當事人而言並無助益。正如莊子所言，適度表現出心中哀痛後，就應學習放下，否則就成了「遁天之刑」。因此輔導者宜透過引導協助當事人適當的宣洩出心中的悲傷。

再者，輔導者應協助當事人尋找其他目標來取代逝者在當事人心中的地位，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」這則寓言中接著說明逝者的離去只是回歸自然，生者不必陷溺其中。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。」莊子藉由老聃的弟子質疑秦失弔唁時的態度，說明面對親人死亡時的傷痛，應明白生死乃自然且必然的現象，都只是時間的變化，唯有接受並安於時的變化，順著自然而走，視死生一如，放下生死帶來的執著，不為哀樂所牽絆，才能不受生死所影響。吳怡先生說：

這段故事可以對照「緣督以為經」，能夠養神以虛，使生死不入於心，便能虛以待物，不為生死所縣，也就不為哀樂所惑。人生一切苦難，如庖丁的解牛，刀未到時，早就譙然已解了。¹⁶

¹⁶ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁135。

當我們能以平常心面對生死，就能減輕因生死帶來的苦痛，正如庖丁之解牛，順著自然而行，面對生死帶來的苦痛時就能迎刃而解。莊子藉由老聃友人秦失前往弔唁老聃的過程，點出生死乃生命之自然無法逃離，如過度沉浸於悲傷之中，將為心知執著所困。應放下心中的執著，面對並接受這無法逃避的必然，才能讓生命回復平靜。也唯有當事人的情緒漸趨於穩定時，才能重新在生命之中找到新的目標，為生命找到新的方向。

最後，輔導者應鼓勵當事人向逝者告別，以健康的方法坦然面對，並重新將情感投注在新的關係。莊子在〈養生主〉又云：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」吳怡先生說：

「指」是象徵大化的「指」，「取薪」就是生物，物有了生，便有死，死了又轉化另一種生，生命的轉化不止就像火傳也，不知其盡。大化之指，給予我們生命，我們的生命，燃出了光和熱，個人的生命縱有燃盡，但這大化的流行，卻是無盡的。¹⁷

吳怡先生將「指窮」解之為象徵大化之指忙於不斷讓生命轉化，生物有了生，便有死，死後又轉化成另一種生，就像薪火之燃燒，當薪化為火焰，就再取另一薪來燃。輔導者可藉由「薪火相傳」為例，讓當事人體認到逝者的死亡並非消極的結束，生死的轉化是自然的大化，有生就有死，死後又轉化成另一形式的生，現實的生命固然終將走向死亡的盡頭，但自然的大化卻是無窮的。如此觀念即來自於放下對死亡的心知執著，王邦雄先生指出：

「不知」是解消心知的執著，從「無名則無刑」到「無厚入有間」，著力點都在「無」的修養。儘管「生有涯」而「知無涯」，通過「不知」的化解，完全給扭轉了過來，「生」一如火傳而可無涯，「知」一如薪盡而為

¹⁷ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁136。

有涯。¹⁸

亦即當我們以「無」來消解心中的執著，就能如薪火相傳，生生不息。當我們消解了心中的執著，才能獲得重新開始的力量。所以輔導者可協助當事人透過儀式或參加活動來轉移當事人的悲傷，讓當事人明白自己應重新建立新的人際關係，且當事人若能重新振作起來，對逝者而言才是最大的安慰。陳德和先生說：

「指」當為「脂」的同音通假，全句是說：「以油脂為材薪，雖必有燃盡之時，但所點燃之火卻不因薪盡而一齊歸於無有，火在人間終必永續流傳。」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。¹⁹

由此可知，親人的離開人世固然令人心生不捨，人生的短暫有限固然讓人感到無奈，然我們如能了解到小我雖然一如薪火容易燃盡，但只要每個人都努力活出自己，人類之火定能世代代永續傳承。縱觀〈養生主〉，陳德和先生總結說道：

蓋〈養生主〉首以：「吾生也有涯而知也無涯」揭開序幕，此已明白表示人之此生此命莫非有限者，這是從實然之處率先承認，人的一生本為「向死」之存在；全文最後的結尾則為：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」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。²⁰

¹⁸ 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170。

¹⁹ 參閱：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155。

²⁰ 參閱：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155。

當我們明白人所遭遇的生死皆為自然的必然現象，就能解開因悲傷所造成的心靈枷鎖，也明瞭該把握有限的生命提昇自我的生命意義，努力燃燒自己，期能創造出璀璨的生命之光。

第二節 情緒管理上的應用

一 情緒管理的意涵及重要性

國小輔導工作中經常處理的學生問題，多與情緒管理有關。首先是初級發展性輔導工作的範疇，班級導師在班級經營時，遇到學生容易因細故與人產生摩擦，造成言語甚至肢體上的衝突，這些學生的共同點正是情緒管理能力不佳；有些學生因外貌、能力、學業表現、行為習慣或溝通技巧不良等因素造成人際關係不佳，甚至在團體中受到同儕的排擠，而產生退縮、憂鬱等情緒反應；也有些學生因家長的期待過高，加上對自我的信心不足，造成學生壓力過大而產生了焦慮的情緒反應等。舉凡學生的行為問題、人際關係、溝通技巧、心理壓力或憂鬱、焦慮等情緒表現，莫不與情緒管理有極大的相關性。

接著是二級介入性輔導工作的範疇，輔導老師在班級導師轉介的個案中，經常遇到的就是情緒障礙的個案學生在班級中出現的干擾行為，嚴重影響班級課程的進行；學習低成就、溝通能力不良等個案學生，因適應團體能力不佳，讓個案學生出現封閉、憂鬱情緒反應，產生拒絕學習甚至逃學等問題；高風險、高關懷家庭的個案學生因家庭功能不彰，甚至家暴等問題，造成個案學生出現不安、焦慮等的情緒反應。由上述實務經驗我們不難察覺，因情緒管理而產生出的學生問題，在國小輔導工作中佔了極大的比重，其重要性自然不言而喻。

由於因情緒管理而出現的學生問題，實際已在國小輔導工作中佔有極大的比

重，所以應明確界定情緒管理的意涵，然在界定情緒管理之前，宜先了解何謂情緒。針對情緒的相關學說，國內外學者雖各有見解，但筆者認為部分學者所提出之學說較能符應「情緒能藉由管理來改變」的論點，對於國小輔導工作較具啟發性，故以下就各家論點分述如下，Elaine Fox說：

情緒被描述為針對內部或外部的重要事件所產生的突發反應，一個主體對同一種事件總是有同樣的反應。情緒持續時間很短，產生的情緒包含語言、生理、行為和神經機制互相協調的一組反應。²¹

也就是說個體因為內在或外在的事件的發生，所產生出的反應，而情緒反應包含了生理、心理等方面。因為個體對同一事件會有相同的情緒反應，因此可以透過認知學習來改變。R.S. Lazarus進一步說：

造成情緒的直接原因不是外部事件，而是我們對事件的判斷。情緒的判斷過程分為兩步：我們首先判斷這件事對我們的重要性，然後判斷它是好是壞。每個人判斷重要事件的標準都不一樣，一般來說，會對以下要素造成影響的事件就是重要事件：健康、自尊、目標、經濟狀況、尊重和重要的人。²²

事件發生後人們會產生何種情緒，端賴個體對事件的解讀，也就是說情緒的產生是因個體主觀的認知所產生的結果。由於每一個人心中的認定標準是因人而異，所以對事件好壞之判斷，會影響產生何種情緒及情緒的強度。此外，國內學者張春興先生也說：

情緒是指由某種刺激（外在的刺激或內在的身體狀況）所引起的個體自覺的心理失衡狀態。失衡的心理狀態涵有極為複雜的情感性反應；喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七情之說，即指出情緒的複雜性。另外在情緒狀態下，

²¹ Fox, Elaine. *Science of Emotion: An Integration of Cognitive and Neuroscientific Approaches*. New York: Palgrave MacMillan. 2008, p. 16-17.

²² 參閱：蔡秀玲等，《情緒管理》，臺北，揚智文化事業公司，2002年，頁26。

除個體會有主觀感受之外，在身體上亦隨之會有生理變化（如憤怒或恐懼時會心跳加速）。²³

也就是說情緒的反應會對生理、心理產生變化。除了情緒的種類及反應外，也有學者針對情緒的內涵進一步提出說明，王淑俐先生說：

情緒的成分應包含「內在感受」與「外在表現」兩部份。「內在感受」又可分為「心理感受」與「心理衝動」；「外在表現」可細分為「生理反應」、「臉部表情」、「聲音變化」與「肢體動作」，因文化背景、社會規範、人格特質與年齡等種種因素，會讓情緒更複雜化，表達的差異性也更大。²⁴

也就表示，情緒的成分包含內在及外在兩方面。而無論是內在或外在的情緒，會因當事人的年齡、文化、人格特質等因素而有不同的反應及表達方式。莊耀輝先生則認為：「情緒好壞，直接關係到一個人生活品質好壞，情緒影響人甚大，如何減少負面情緒的衝擊、宰制，培養些較為冷靜穩定的個性，實為人生切身的重要課題。」²⁵事件發生後，若產生負面情緒往往造成身心的負擔，嚴重者甚至影響生活，因此可以透過學習培養正向思考的能力。

接著來界定情緒管理的意涵，國內學者馮朝霖說：「所謂的『情緒管理』，乃非先天性或是遺傳所決定的生活能力，而是人具體生活上所展現的各種『關係』品質——指人與自己的關係、人與他人或事物的關係。」²⁶也就是情緒管理能力並非是先天或遺傳的能力，而是透過人與自己、與事物、與他人的互動所產生的關係，來學習情緒的表達方式。陳正榮先生則進一步強調情緒管理的重要，陳正

²³ 參閱：張春興，《張氏心理學辭典》，臺北，臺灣東華書局，1992年，頁224。

²⁴ 王淑俐先生以為「心理衝動」是一種內在的宣洩，有時僅止於內心的想法，不會形諸於外；有時會成為外在情緒表現的動機、想做某些事情，例如：生氣或怨恨時，恨不得打某人一個耳光；快樂時，想與他人分享。「生理反應」是指腺體與神經系統所引起的各種生理反應，例如：下視丘接受到會引發情緒反應的刺激後，會指揮自主神經系統進而造成心跳加快、呼吸急促、胃部緊張等等生理變化。參閱：王淑俐，《情緒管理——祝你健康快樂》，臺北，全華科技圖書公司，2005年，頁17-20。

²⁵ 莊耀輝，《情緒管理·序》，臺北，新文京開發公司，2006年，頁1。

²⁶ 參閱：馮朝霖，〈盡人間情性參天地化育——論EQ與生命實踐〉，《哲學雜誌》，第19期，1997年11月，頁33。

榮先生說：

每一個人都有情緒，而且每一個人都有表達情緒的能力，但並不是每一個人都有管理情緒的技巧。情緒的產生，多半緣自於外界的人與事；人與事愈是複雜，情緒的表達也愈是困難，這個時候就愈是需要情緒管理的技巧。畢竟情緒管理技巧的高下，足以影響行為決策的優劣，進而決定行為目標的成敗。²⁷

多元社會中，人際關係的複雜、人際互動的頻繁等因素，加深了情緒表達的困難度，而情緒的表達不易卻很容易使情緒失控，進而影響人的行為決策，簡言之，情緒管理能力的好壞是影響人際關係極重要的關鍵因素，所以培養適當表達情緒及情緒管理的方法顯得格外重要。而國小輔導工作中所需面對的學生問題自然與協助學生培養適當的情緒表達方式以及情緒管理能力息息相關。首先是國內學者黃惠惠提出的恰當表達情緒的方法：

（一）覺察並接受自己的情緒：能覺察出自己的情緒，並能了解自己的當時感受予以接納，且能承認之、接受之，才能據以處理或管理之。

（二）選擇適當的時機表達：第一時間的強烈感受並非適當的表達時機，如果能稍加延緩，藉以理清情緒、再加以思考如何表達並考慮對方的狀況，才能適當且被接受。

（三）清楚具體地表達情緒：有效的表達情緒是以平靜且非批判的方式，具體清楚的描述情感的本質。

（四）調整認知的分析與歸因：認知心理學家認為，欲改變情緒，則必須調整或改變引發負向情緒的想法或內在語言才能。另外，改變或調整歸因也可以改變情緒，因此根據事實分析，合理的歸因才能引發符合狀況的情

²⁷ 陳正榮，《情緒管理 72——歷史人物的情緒語言奧秘·序》，臺北，遠流出版公司，1998年，頁1。

緒反應。²⁸

明白應該如何表達情緒較為恰當也容易讓人接受後，接著是應明白有效管理情緒的方法，徐仲欣先生說：

- (一) 接受：認識並接受自己的情緒。
- (二) 選擇：選擇決定了自己情緒的走向，正向亦或負向。
- (三) 力行：有了正向的想法，再來就需要身體力行的實踐所選擇的。
- (四) 吸氣：許多情緒會有呼吸加速的生理反應，是為了使人們能有更多的氧氣，以利產生適當的行動。
- (五) 離開（離開現場）：外在環境常易於觸發情緒，像觸景傷情或是對某人有生氣或嫌惡的當下，離開情境是最好的對策。
- (六) 最愛：去做一件自己最喜歡的事，則心情就會從負向轉為正向。
- (七) 回頭：回來之後經思考再以自己真實的情緒需求繼續溝通。²⁹

因此讓當事人學會適當的情緒表達方式和情緒管理技巧，是改善人際關係直接有效的方法。

二 莊子生命治療於情緒管理上的應用

了解情緒管理的意涵及其在國小輔導工作中的重要性後，現就美國哈佛大學教授高曼(Daniel Goleman) (1998)，提出之情緒才能理論，來說明莊子生命治療於情緒管理上的應用。「情緒智慧 (Emotional Intelligence ; EI)」一詞及其理念是由Daniel Goleman於1995年所提出。Daniel Goleman在*Emotional Intelligence*一書中，將情緒智力定義為：

瞭解自身感受，控制衝動和惱怒，理智處事，面對考驗時保持平靜和樂觀心態的能力，這些能力稱作「情緒商數 (EQ)」，可概括為五大內涵：認

²⁸ 參閱：黃惠惠，《情緒與壓力管理》，臺北，張老師文化，2002年，頁166~179。

²⁹ 參閱：唐璽惠／等，《情緒管理與壓力調適》，臺北，心理出版社，2005年，頁122~124。

識自身的情緒、妥善管理自身的情緒、自我激勵、認識他人的情緒、人際關係的管理。³⁰

而1998年，Goleman出版*Working with Emotional Intelligence*一書中，修訂其原本的情緒智力理論架構，提出「情緒才能」(Emotional Competence)的概念，其定義為：「一種基於情緒智力的學習能力，利用這種情緒能力可使工作產生傑出表現。」³¹Goleman進一步說：

情緒智力是情緒才能的基礎。換言之，前者是潛在的能力，後者則是可以習得的工作技能，當一個人具有情緒智力時，不見得就能展現出情緒才能，而是僅具備表現出情緒才能的潛能。唯有透過訓練，才能展現出情緒才能。³²

Goleman (1998)，提出的情緒才能理論中共包括五大內涵：（一）自我察覺 (self-awareness)：明瞭自己的內在狀態、喜好、資源和直覺。包含情緒的察覺、正確的自我評量、肯定自我價值的能力。（二）自我規範、自律 (self-regulation)：處理自己內在狀態、衝擊和資源。包含自我控制、值得信賴、為自己的表現負責、適應力和創新精神。（三）動機 (motivation)：引導或助長達成目標的情緒趨向。包含成就驅力、主動、樂觀等。（四）同理心 (empathy)：包含了解別人、能覺察他人的需要、感受到別人的發展需求並支持他們的能力、藉由團體成員的歧異性來尋求再造新的機會（五）社交技巧 (social skills)：引發適當反應的嫺熟度。包含影響力、溝通能力、引發或處理改變的能力、處理衝突的能力、分工合作、團隊能力。³³

³⁰ 參閱：Daniel Goleman 著，張美惠譯，《EQ》，臺北，時報文化，2006年，頁45。

³¹ 參閱：Daniel Goleman 著，李瑞玲等譯，《EQ II：工作EQ》，臺北，時報文化，1998年，頁49。

³² 參閱：Daniel Goleman 著，李瑞玲等譯，《EQ II：工作EQ》，臺北，時報文化，1998年，頁49。

³³ 參閱：Daniel Goleman 著，李瑞玲等譯，《EQ II：工作EQ》，臺北，時報文化，1998年，頁49。

首先針對自我察覺方面，莊子以「惠施與莊子談無人之情」的寓言來說明人應明白好惡之情會傷害自身的道理，莊子認為好惡之情的產生乃主觀且相對立的分別心，而情緒正是成心的一種表象，所以人應具備覺察情緒的能力。莊子在〈德充符〉中云：

莊子曰：「吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」惠子曰：「不益生，何以有其身？」莊子曰：「道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑。天選子之形，子以堅白鳴。」

這是一篇莊子與惠施談論有關「人的情」的精采對話。在莊子眼中，情緒的表現往往來自於成心，以自身的價值標準來判斷其他人、事、物的是非，所以造成心中有好惡的分別心，而一味偏執的結果，受到傷害的卻是自己。對內，心中倍感煎熬，對外，無法與他人、萬物和諧相處，所以心力交瘁，苦不堪言。王邦雄先生說：

莊子說的「情」，是就由執著分別而來的好惡之情，而「無情」，就是不要以好惡之情，反而成了生命的負累與傷痛。……「益」是心知的執著，一定會帶出人為的造作，由心知的好惡，而有人為的趨避，在患得患失中，而傷害了生命的自在美好。……所以「不益生」即無好惡之情，也就不會成為生命的壓力與傷痛了。³⁴

因此，從情緒管理中「自我察覺」的角度來看，人應能覺察自我情緒中的好惡之情，並評估好惡之情是否已影響到自己的生活或與他人的互動，時時自我提醒不要受心中偏執的標準干擾而左右了自己的行為決策，才能與他人、萬物和

³⁴ 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277-278。

諧相處。

其次針對自我規範、自律方面，莊子以「兀者王骀」的寓言來說明人應具備不受外物影響的能力。莊子在〈德充符〉中云：

仲尼曰：「死生亦大矣，而不得與之變。雖天地覆墜，亦將不與之遺。審乎無假，而不與物遷，命物之化而守其宗也。」季常曰：「何謂也？」仲尼曰：「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。夫若然者，且不知耳目之所宜，而遊心乎德之和；物視其所一而不見其所喪，視喪其足猶遺土也。」

莊子認為一個洞悉真理的人是不受外物影響而變遷的，即使是生死大事，天崩地裂也無法動搖他，如此就能掌握住萬物的變化和根本。也就是說，看事情從差異處著眼，則體內的肝膽也如楚越兩國的距離一般遙遠；若從相同處著眼，則天下萬物本無差別。明白箇中道理的人，就不再透過耳目來看世界，改由用心來感受。吳怡先生說：

「審乎無假，而不與物遷」是王骀修心功夫的要點。也就是說深切的了解宇宙人生的真實才能不為外物變化所遷移。要達到這個境界就在「命物之化而守其宗也」。而內在的德與外物的存在和變化能和諧相處，也就是順應萬物的變化，和萬物相融，那對於萬物就只看到它們的相同相似處，而看不到所失的一面。³⁵

從情緒管理中「自我規範、自律」的角度來談，人不應該光以耳目之見做為判斷事情是非對錯的唯一標準，宜讓自己用心來感受並及時轉念，如此才能避免衝動和破壞性的情緒影響自己的判斷及行為決策。

再來針對動機方面，莊子以「子桑哭歌」的寓言來說明當生命中遭遇到人力

³⁵ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁197-198。

無法改變的狀況時，不該將一切推給命運，而心也隨命運操弄向下沈淪，反而應該樂觀面對才能具備向上提升的能力。莊子在〈大宗師〉中云：

子輿與子桑友，而霖雨十日。子輿曰：「子桑殆病矣！」裹飯而往食之。至子桑之門，則若歌若哭，鼓琴曰：「父邪！母邪！天乎！人乎！」有不任其聲而趨舉其詩焉。子輿入，曰：「子之歌詩，何故若是？」曰：「吾思夫使我至此極者，而弗得也。父母豈欲吾貧哉？天無私覆，地無私載，天地豈私貧我哉？求其為之而不得也。然而至此極者，命也夫！」

莊子認為，面對生命中的無奈，從哀傷哭泣到以訴諸天命來放下心中抑鬱的情緒，讓心能超越這些限制生命的負累，才能與天道自然相合，這才是真正的天命。王邦雄先生說：

中國人面對生命的苦難，不祈求上蒼庇祐，而只說句：「還不是命嗎？」當下釋放自己，立即得救。……在傷痛臨頭之際，你就認了吧，認了，它就不能再壓迫你，再傷害你了。與天地同在，與時間同行，豈不是從苦痛中解脫了嗎？「命」就是最後的答案，……所以「命」是傷心的終結，也是再生的起點，那是幾千年來中國人的救命妙方。³⁶

從情緒管理中「動機」的角度來談，人遭逢逆境時，容易產生自暴自棄的念頭，甚或選擇自甘墮落或產生自我傷害行為等不智之舉，而莊子放下的智慧，正與孟子「天降大任」³⁷的思想有異曲同工之妙，將逆境中的苦難視作天命，透過樂觀安命的態度學習正向思考，學習放下的智慧，一切都放下之後，就不必再背負「陰陽之患」的心靈煎熬，如此就能以超然的心態調整自己的情緒。

接著針對同理心方面，莊子以「魚樂之辯」的寓言來說明人不應藉由耳目之

³⁶ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁182。

³⁷ 語出《孟子·告子下》孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

官感知他人萬物，而應憑藉解消自我達到物我同化的工夫，以虛靜的氣來符應萬物，就可培養出覺察他人的需要的能力。莊子在〈秋水〉中云：

莊子與惠子遊於濠梁之上。莊子曰：「儵魚出游從容，是魚之樂也。」惠子曰：「子非魚，安知魚之樂？」莊子曰：「子非我，安知我不知魚之樂？」惠子曰：「我非子，固不知子矣；子固非魚也，子之不知魚之樂，全矣。」莊子曰：「請循其本。子曰：『女安知魚樂』云者，既已知吾知之而問我，我知之濠上也。」

莊子與惠子在濠梁之上辯論莊子是否能知道魚之樂，針對莊子答惠子：「請循其本」，羅光先生說：

在根本上，我們人和物都是相連的，我知我之樂，也知魚之樂。莊子仍舊根據自己的原則，「通天下一氣耳。」〈知北遊〉因氣相通，人心自然知道萬物的本性，不必思索。³⁸

莊子認為，人應先放下我執、無掉成心，虛以待物自然可感知萬物，心中沒有物我的分別心，就能與萬物相融，所以自然能以生命來感知魚之樂。梁瑞明先生說：

惠子話中設定了萬物分離，情不相通之意，這非莊子所能同意。……故莊子對惠子說，他知魚樂是由於他在濠上閒遊而樂，類比而知魚游濠下從容亦樂。……人撤去人我、人物之彼此之藩籬，心靈遊於他人之生命中，又遊於萬物之中，入乎其內，出乎其外，與天地精神相往來，豈容言辯於其間呢！³⁹

³⁸ 羅光，《生命哲學續篇》，臺北，臺灣學生書局，1992年，頁109。

³⁹ 梁瑞明，《莊子調適生命之學——《莊子》釋義》，香港，志蓮淨苑，2008年，頁239-240。

從情緒管理中「同理心」的角度來談，人我之間的障隔是人在心中築起高牆造成的阻隔，因此撤去成見、放下偏執之後，就能以同理心感知他人的需求，培養出處處設身處地替人著想的能力，成為一個善解人意的人。

最後針對社交技巧方面，莊子以「葉高使齊」的寓言來說明溝通能力的重要。莊子在〈人間世〉中云：

故《法言》曰：「傳其常情，無傳其溢言，則幾乎全。」且以巧鬥力者，始乎陽，常卒乎陰，泰至則多奇巧。……凡事亦然，始乎諒，常卒乎鄙。其作始也簡，其將畢也必巨。言者，風波也；行者，實喪也。夫風波易以動，實喪易以危。……故《法言》曰：「無遷令，無勸成，過度，益也。」遷令勸成殆事，美成在久，惡成不及改，可不慎與！

莊子認為，溝通時應秉持誠信傳達實情，為達目的而以不實的言語取巧只能瞞得過一時，遲早會東窗事發，反易招來禍害，後患無窮。因為謊言就如滾雪球般越滾越大，最後終將失去控制，所以最好的溝通技巧，就是持之以恆的努力，長期以誠信來經營，才不會造成終身遺憾。另外，莊子在〈德充符〉中也以「德有所長，而形有所忘。」來說明溝通首重內在的德行。一個德行完美的人，會讓人忘卻他的外表，再次強調人內在的誠信才是溝通時的利器。接著〈天下〉云：「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。」當我們解消心中的分別對立，以平等的精神與天地往來，以齊一的態度看待萬物時，就能超越是非之上，融入世俗之中。〈天下〉中並以「其應於化而解於物也。」來形容莊子為順應自然之大化而解開心中因執著於物所造成的負累。陳德和先生說：

人人都能消融生命中的盲昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，然後以虛靜澄明、寬大包容的心胸，尊重對方，肯定別人，讓彼此都能夠在不受干擾、制約的自由環境下，安其分、適其性，活出真正的

自我，也實現萬有一體的和諧。⁴⁰

從情緒管理中「社交技巧」的角度來談，外表出眾或口才辯給的人也許能在與人交往時的第一印象占了很大優勢，但是誠信及毅力卻才是真正能通過時間考驗的關鍵因素，所以誠信及毅力才是最佳的溝通的技巧，當我們消融心中的盲昧，回復到生命的天真，就能敞開心胸順應他人萬物。而寬大包容的心態，不僅能使自己有效的影響或說服他人，更能因自己對他人的尊重、肯定而讓自己擁有和諧的人際關係。

第三節 性別平等教育上的應用

一 性別平等教育的意涵及重要性

學校猶如小型的社會，不同的性別，不同的文化與不同的族群在此融合。國小階段，學生們所要學習的正是人與人之間的相處之道。為能讓性別平等教育從小紮根，所以除了正式課程外，各級政府更提供了宣導文宣、海報，舉辦各項相關競賽或測驗，也編列了經費補助辦理各項計畫、專案。因為少子化的趨勢，許多學生多為獨生子女，學生們在班級中要學習適應與不同性別的同學相處；而多元族群的融合及異國聯姻的人數與日俱增，學生們在學校裡要學習適應許多來自原住民、新住民子女不同的文化；加上社會型態日益複雜，學生們對多元性別更應學習友善接納。

傳統男尊女卑的社會現象，隨著時代潮流的趨勢以及社會形態的轉變，已有明顯改變，而多元化的社會及生活方式，讓性別平等概念產生了更加多元的思維模式，也因此而讓性別平等的議題日漸受到重視。政府依據《性別平等教育法》

⁴⁰ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁105。

⁴¹第七條第二項規定設置教育部性別平等教育委員會，⁴²並訂定要點，且在高級中等以下學校積極推動性別平等教育。

由於國小教育中除了知識的傳遞，行為的養成外，觀念的建立也是教學重點，因此許多觀念的宣導工作都希望藉由國小教育端來推動，讓學童能從小就建立起正確的觀念，型塑適當的態度。積極在國小階段推動性別平等教育的概念便是立基於此。而國小推動性別平等教育的工作主要的負責單位多在輔導室，所以，性別平等教育在國小輔導工作中，占有舉足輕重的地位。

首先來說明性別平等教育(gender equity education)的意涵。所謂性別平等教育，「性別」(gender)，即由生理的性所衍生的差異，包括社會制度或文化等所建構出的性別概念；而「平等」(equity/fairness)則是除了維護人性的基本尊嚴外，更欲謀求建立良性而且公平的社會對待。依據《性別平等教育法》：「性別平等教育乃指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。」⁴³性別平等教育的推動工作，正是期望藉由教育的歷程與方法，讓不同的性別都能公平的發展其潛能，不因生理、心理、文化及社會上的性別因素而受限，更希望透過教育上的性別平等，促進不同的性別在社會上的機會均等，且在性別平等互助之原則下，共同來建立和諧共榮的多元社會。

為能在國中小教育中落實性別平等教育，教育部在1998年九年一貫課程暫行綱要中將性別平等教育列入國民中小學的正式課程，將「兩性教育」列為重大議題，並明訂融入各學習領域的發展課程，並於2001年時訂定課程綱要正式實施，目的就是要讓性別平等教育的理念得以向下紮根。而2004年《性別平等教育法》的公布實施，除了反應出國際性別主流化思潮，更回應了臺灣現今社會中的性別

⁴¹ 立法院於民國 93 年 6 月 4 日三讀通過《性別平等教育法》並於中華民國 93 年 6 月 23 日公布後實施，華總一義字第○九三○○一一七六一一號。

⁴² 《教育部性別平等教育委員會設置要點》於中華民國 94 年 7 月 11 日臺訓（三）字第 0940073246 號函頒定。

⁴³ 《性別平等教育法》增訂第十四條之一及第三十六條之一條文；並修正第二條、第十二條至第十四條、第四章章名、第二十條至第二十八條、第三十條、第三十六條及第三十八條條文於中華民國100年6月22日公布，華總一義字第10000131071號。

多元現象。為了落實《性別平等教育法》的精神，教育部於2005年將課程綱要中的「兩性教育」一詞正式更名為「性別平等教育」。⁴⁴

接著來介紹教育部所訂定的性別平等教育之課程目標。根據《九年一貫課程綱要》重大議題中針對性別平等教育所作的規定：

性別平等教育之課程目標主要著重於認知、情意、行動三層面，在認知面，藉由瞭解性別意義、性別角色的成長與發展，來探究性別的關係；在情意面，發展正確的性別觀念與價值評斷；在行動面，培養批判、省思與具體實踐的行動力。整合三個層面，可以推衍出以下六項課程目標：(1)瞭解性別角色發展的多樣化與差異性。(2)瞭解自己的成長與生涯規劃，可以突破不同性別的社會期待與限制。(3)表現積極自我觀念，追求個人的興趣與長處。(4)消除性別歧視與偏見，尊重社會多元化現象。(5)主動尋求社會資源及支援系統，建構性別平等之社會。(6)建構不同性別和諧、尊重、平等的互動模式。⁴⁵

教育部透過訂定明確的課程目標，協助及監督學校確實推動並做好性別平等教育之工作，為的就是要體現多元文化的教育理念。因為性別平等教育的推動工作，必須是建立在對多元文化社會所產生之信念、覺知和行動上，所以唯有依據課程目標來推動性別平等教育，才能在文化多元的社會與相互依賴的世界裡促進文化的多元觀。

此外，期經由持續不斷的實踐反省，來教導學生熟悉自己的文化、了解自己和他人文化脈絡的存有，並且能夠培養出學生的自尊與自信；教導學生探究多元文化社會中之性別議題，學習了解並尊重自己和他人的獨特性；藉由對多元價值與多元文化的肯定，來幫助學生認識文化的多樣性；教導學生明白團體成員之

⁴⁴ 依據 94.3.31 台國字第 0940039183 號函，九年一貫課程綱要重大議題原「兩性教育」議題，配合性別平等教育法之公布，名稱修改為「性別平等教育」議題。

⁴⁵ 依據 94.3.31 台國字第 0940039183 號函，九年一貫課程綱要重大議題原「兩性教育」議題，配合性別平等教育法之公布，名稱修改為「性別平等教育」議題。

間彼此如何形成價值、行為與態度，並引導學生破除性別偏見、歧視和刻板化印象，來促進各族群間的和諧相處，進而尊重、包容與關懷其他性別少數的族群。

由此可知，性別平等教育的實施目的，就在能把理念內涵和能力指標解讀並轉化成為各學習領域的知識內涵。盼能夠達成強調性別尊重的態度和消除性別偏見，並且能夠對性別角色抱持均等之社會期待，更希望能廣泛落實性別平等教育之概念和內涵。

二 莊子生命治療於性別平等教育上的應用

了解性別平等教育在國小輔導工作的意涵及重要性後，我們進一步就國民教育階段的「性別平等教育」的核心能力，來探討莊子生命治療於性別平等教育上的應用。在《莊子》中多次提到有關齊物的思想，從莊子針對眾生平等的看法中，試圖找出莊子哲學中所蘊涵的治療意涵。因此當我們實施性別平等教育時，首先從莊子的齊物的思想來探究。現根據《性別平等教育法》中對國民教育階段的性別平等教育的核心能力的規定說明如下：

國民教育階段的「性別平等教育」的核心能力應包含「性別的自我瞭解」、「性別的人我關係」、「性別的自我突破」，三項核心能力的基本意涵分別解釋如下：

- (1) 性別的自我瞭解：瞭解性別在自我發展中的角色。
- (2) 性別的人我關係：探討性別發展與社會文化互動的關係。
- (3) 性別的自我突破：建立和諧、尊重、平等的性別關係。⁴⁶

在性別平等教育的核心能力中，首先要透過對自我的了解，了解性別在自我發展中的角色，進而尋得對自我的肯定。而對自我的認知，莊子有獨到的見解，

⁴⁶ 依據 94.3.31 台國字第 0940039183 號函，九年一貫課程綱要重大議題原「兩性教育」議題，配合性別平等教育法之公布，名稱修改為「性別平等教育」議題。

莊子以「右師之介」的寓言來說明人應忘卻形體外在的美醜，而努力追求心靈境界的提升，以性別平等教育的角度來說，就是即使是身有殘缺或性別傾向與一般人不同，亦應以學習接納自己，進而找出自我肯定的力量。莊子在〈養生主〉中云：「公文軒見右師而驚曰：『是何人也？惡乎介也？天與，其人與？』曰：『天也，非人也。天之生是使獨也，人之貌有與也。以是知其天也，非人也。』」針對所謂「天與」，高柏園先生提出他的見解：

天與之者，人之所無可奈何者也。人之貌有與也，而我不欲介而獨介，則此非天為何？既已為天，則安於此介者可也。能安，則介即自然，刑亦無刑，則此眾人所惡之介，又何有刑於我哉？⁴⁷

一般人多執著在右師之介是天生如此或人為造成，但正如高柏園先生所指出，人所無力改變的，都應該算是天生如此，因為是上天決定了我殘缺的命運而非我想如此，既然是上天造成，我們就應接納自己的殘缺，視殘缺為天生自然並安於現狀，才能不因殘缺而否定自我。身體的殘缺既可視同天生自然，性別傾向的不同亦是同理可證，在性別平等教育中，我們可藉由肉體殘缺不影響人的德行，引申到性別傾向不同的人 and 一般人並無不同，鼓勵性別傾向不同的人坦然接納自己，才不會在自我人格的發展中產生自卑、憂鬱等問題。吳怡先生也指出：

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「天之生」。這段故事也可作「為惡無近刑」的發揮，能養「天之生」，自然不致為惡近刑了。⁴⁸

身體上的殘缺或性別傾向不同的人並無損於人格、精神層次的完整，也惟有

⁴⁷ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁123。

⁴⁸ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁133。

敞開心去接納自己才能放下因殘缺或性別傾向的不同所帶來的自卑、怨懟。當心中放下怨天尤人而產生的苦痛，就能尋得心靈的安定，找到自己的生命價值。而陳德和先生更進一步以「安命養生」的觀點來說明右師的人生態度，陳德和先生說：

以右師而言，腳不管是出於什麼理由而少了一隻，已然的事實就是如此了，又如何能夠改變？所以安於此既有之事實而不起分別計較，那才是我們當下應有的智慧，若任何的怨恨、不滿或自卑，都徒然只是製造焦慮、造成困擾而給自己帶來二度的傷害而已。唯有無所執才能夠安穩於所遇之命，例如能以平常心看待自己身體的殘缺不全就是一種安命，懂得這個道理就懂得養生。⁴⁹

公文軒看到右師的獨足後，從起初的吃驚到後來認為無論造成獨足的原因為何，都可視為天生本然。莊子藉由公文軒對右師獨足的看法，點出了人無須因軀體、外表的缺陷或性別傾向的不同而自卑自慚，應該坦然面對自己的殘缺或不同，接納自己才能了解自己，明白並學習自我肯定的工夫，自然能找到自己的生命價值，而懂得安命的道理，正是一種養生之道。

接著，要探討性別的人我關係，亦即了解性別發展與社會文化互動的關係。莊子的人我關係在〈人間世〉和〈齊物論〉中皆有著墨。莊子在〈人間世〉中以「支離疏」這則寓言，來說明無用之用的處世之道。莊子云：

支離疏者，頤隱於臍，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脇。挫鍼治繯，足以餬口；鼓箠播精，足以食十人。上徵武士，則支離攘臂於其間；上有大役，則支離以有常疾而不受功。上與病者粟，則受三鍾與十束薪。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！

⁴⁹ 參閱：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156。

莊子藉身體異於常人的支離疏為喻，來談無用之用的處世之道。吳怡先生說：

支離疏因形體的支離，反而能保全他的生命，……「支離其形」這是天生的形體，可是「支離其德」卻是修養的工夫。因為「支離其德」不是天生的無德之人，或是敗德之人。本有其德，而不標榜自己的德行。使他人不感覺自己之有德。⁵⁰

也就是說世人多以貌取人，或常以能力、身分來做為評斷自己及他人的標準，而表面上形體不全者看似不如常人，但遇到戰亂時卻因能之避禍，這正是塞翁失馬焉知非福，無用之用的處世之道。因此有德行、有能力之人不宜標榜自己之德行、能力，並恃才傲物、得理不饒人，抑或無法包容接納他人與己之性別、族群、性別傾向不同，而以言語或行動批評攻擊。有德行、有能力之人唯有「支離其德」才不會引起他人的忌妒之心，人際關係也容易因此而不佳，甚至招禍。

此外，莊子在〈齊物論〉中生動的描述出人我之間勾心鬥角的相處將導致人心的痛苦，莊子在〈齊物論〉中云：「其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬥。」誠如莊子所形容，一旦人我之間陷溺於心機的算計則生命將不復生機。事實上，社會上有許多不同種類的人，人與人的相處互動應待之以誠。接著，莊子在〈齊物論〉中又以「罔兩與景的對話」這則寓言，來說明人我之間的相處因為有待而無法自主。莊子於〈齊物論〉中云：

罔兩問景曰：「曩子行，今子止；曩子坐，今子起；何其無特操與？」景曰：「吾有待而然者邪？吾所待又有待而然者邪？吾待蛇蚺蜩翼邪？惡識所以然！惡識所以不然！」

「景」就是影子，而「罔兩」則是影子拖帶出的影子，莊子以擬人法寫出二者間的對話。王邦雄先生以現代人的人我關係來解讀這段寓言，王先生說：

⁵⁰ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁179。

處在尖端科技與繁華都會的現代街頭，人跟人之間的相處，看似更親密，實則更疏離，靠網路資訊維繫個人與群體的連結，流行、時髦與新潮，在虛擬情境中打轉，很快成了泡沫。人生的處境，是媒體炒作或商品行銷的「罔兩」……什麼都從網路媒體來，而沒有自家的用心與觀察，沒有自家的心得與感受，真的成了「惡識所以然，惡識所以不然」的虛擬存在，成了蟬所脫的殼，蛇所蛻的皮一樣的殼，人生至此可以不痛切反省，而朗現生命主體的真君嗎？⁵¹

現代社會的人我關係，因網路而拉近距離，卻也因網路而架設藩籬。當人與人之間失去了心來感受彼此，人我之間最遠的就是心的距離。筆者再以性別平等的角度來解讀，現代人的人我關係多建立在虛擬的網路世界中，甚至國小教育現場中學生攜帶手機、平板等3C產品到校也不在少數，人我關係的建立多倚賴「臉書」粉絲團的按讚來支撐。網路上的鄉民留言，更是現代人相互溝通想法的方式。而虛擬世界中人的性別、身分的真實性不高，談話內容亦因躲藏在3C產品之後而難以辨別是否真誠，如此一來，若處處依賴他人的回應才能建立起自我的信心，就真成了「景」與「罔兩」的對話，自然對自我或性別發展與社會文化互動關係產生出「惡識所以然？惡識所以不然？」的不確定感。

最後，莊子在〈大宗師〉中以「子桑戶、孟子反、子琴張，三位方外高人的生命對話」這則寓言，來說明應懂得尊重包容不同類型的人。莊子於〈大宗師〉中又云：

子桑戶、孟子反、子琴張三人相與友，曰：「孰能相與於無相與，相為於無相為？孰能登天遊霧，撓挑無極；相忘以生，無所終窮？」三人相視而笑，莫逆於心，遂相與友。

⁵¹ 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143。

莊子認為子桑戶三人的相交與相助，已非以世俗的價值觀點來衡量。陳德和先生更進一步指出：

存在的真象就是世界有著各種不同類型的物，也有著各種不同思想的人，這些不同的物和人共同實現了宇宙的光彩耀眼，所以真正體貼存在真象的人，就是懂得尊重所有的不同，並使自己和他們之間的不同亦同時被包容之。⁵²

從性別平等教育的角度來看，無論在社會中或學校裡，都存在著不同性別與不同思想的人，因此想探究性別的人我關係，並了解性別發展與社會文化互動的關係，應先讓學生培養尊重人我之間存在著差異的態度，並以包容的心來建立接納他人與自己不同的觀念。

最後，是建立和諧、尊重、平等的性別關係來達成性別自我突破的目標。莊子肯定多元世界的思想在〈齊物論〉中精彩呈現。莊子在〈齊物論〉中云：

子游曰：「敢問其方。」子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是惟無作，則作萬竅怒呿。」……子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已，敢問天籟。」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪？」

首先莊子以「萬竅怒號」的寓言來說明，天地萬物因個別差異而各自發出不同的聲音，儘管不同但都給予萬物不同的空間，尊重其差異性，這也正是性別平等教育中所希望達成的目標。當我們身邊的同學、朋友的性別、文化或性別傾向與我們不同時，就應以一顆包容的心尊重接納他的與我不同，因為所有人都是平等的，不因其性別、文化或性別傾向與我們不同而改變他的存在價值，如此彼此之間才能和諧共處。莊子在〈齊物論〉中又云：

⁵² 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁179。

齧缺問乎王倪曰：「子知物之所同是乎？」曰：「吾惡乎知之！」「子知子之所不知邪？」曰：「吾惡乎知之！」「然則物無知邪？」曰：「吾惡乎知之！」……齧缺曰：「子不知利害，則至人固不知利害乎？」王倪曰：「至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外，死生無變於己，而況利害之端乎！」

接著，莊子以「王倪不辯」的寓言來呈現，如果我們心中不再存有是非分別的執著，那就不會再以個人的價值判斷作為他人或萬物的標準。陳德和先生說：

王倪的自認無知其實代表著他已然有過充分的反省，同時它之能以「無知」為知，也使我們充分意識到，王倪當是以謙沖為懷的修養，完全接納天地萬物間的不同聲音，凡此在顯示，王倪的「無知」洵非「一無所知」，而是「無執於所知」的大智慧。⁵³

現今社會中，有太多的名嘴、達人努力的以自己的標準來批判著他人，他們總是自認為比他人聰明，堅信自己的見解是代表客觀，強調自己的聲音是象徵正義，而強迫他人接受他的看法。對於意見與自己相左的人，或是與自己不同的族群，總是少了包容的氣度，毫不留情的排擠撻伐。因此，在進行性別平等教育時，應教導學生面對與自己不同的性別、種族、文化的人，避免以自己的標準來評斷，不可用異樣的眼光來看待，多一分包容，少一分批判，如此才能建立尊重、平等、和諧的性別關係。

⁵³ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁177。

第四章 結論

國小階段為形塑人格的關鍵時期，因此國小教育著重的是學生品格的養成，然多元社會中不利於學生人格發展的因素卻是與日俱增。品格的養成要從生命教育著手，然從家庭功能不彰、媒體知識氾濫，談到人心貪婪、物欲橫流…，面對擢髮難數的社會亂象，讓人憂心忡忡卻深感無力。在二十多年的教職生涯中，筆者深刻體會生命教育的重要，而如何協助我們的下一代在日益複雜的環境中擁有更好的生活，自然成為一項高難度的課題。

遇到困境就要解決問題，首先進行的是自己的心理建設，選擇進修的動念是為了轉換心情，然而莊子哲學卻是上天賜予的禮物。接觸哲學，發現中國哲學講的正是生命的學問，而莊子哲學中的生命治療意涵更是挹注筆者教學現場的活水，從班級經營到輔導工作，處理的都是人的問題，正可透過莊子哲學所蘊含豐富的人生智慧來解決。而莊子哲學中包羅萬象的錦囊妙計，更讓筆者有如踏入寶山的狂喜。正如朱榮智先生所說，莊子最關懷的是生命的本體，雖然莊子的筆調是詼諧的，語中常帶嘲諷譏刺，而且設詞立論多屬「謬悠之說」、「荒唐之言」、「無端崖之辭」，但是他的精神是嚴肅的，他的內心充滿悲憫的情懷，他不只是追求個人的逍遙自得，更是為廣大的痛苦人生，指點生命的迷津，在他的揶揄聲中，也隱含深邃的寓意，對執迷的人心，實有啟發、警惕、鼓舞的作用。¹

莊子哲學充滿生命治療意涵，他不僅為世人開顯齊物逍遙的生命理境，更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。

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

¹ 朱榮智，《改變一生的莊子名言》，臺北，德威國際文化公司，2008年，頁6-7。

動機和研究目的；第二節為研究材料和範圍；第三節為研究方法和架構，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〉是探討莊子生命治療的基本內涵。首先談莊子的養生之道，對解決人心偏執所產生的困局，莊子提出了「忘生」的養生之道。忘掉自己心中的偏執，才能順任自然，找回自我。針對生命困局的排解，莊子開出了「善惡兩忘，刑名雙遣」的藥方。為實現生活目的，莊子開出了「緣督以為經」的藥方來解決。莊子明白指出，當我們放下心中的偏執，忘掉善惡，處事就不受刑名之羈，便能順著中道而行，而處事順虛而行，就不會受外物所累，符合真正的自然之道。此外，面對生命中無法避免生老病死所帶來的苦痛，莊子提出了「忘死」的養生之道，以「死生一如」、「安於所命」的人生智慧來因應，開出「安時而處順」的藥方。

接著討論莊子心齋見獨的修養工夫。因為「好名」與「求實」皆會引生災禍，所以莊子開出了「虛而待物，唯道集虛」的藥方，期透過心靈的修養工夫達成逍遙應世的目標。莊子指出我們如果心神專一凝聚，不以耳目之官、心知之明來感知萬物，而以虛靜的氣來符應萬物，就能使道自然依止於虛上。而所謂的虛，正是心齋的工夫。再者，人處在社會環境中，壓力往往是身心病痛의 根源，所以莊子開出「不解不逃，安之若命」的藥方來解決世人的痛苦。此外，失敗容易打擊人的自信心，想要重新振作，莊子認為應從心靈的修養來作工夫，開出了「乘物遊心，攬而後成」的藥方來解決問題。也就是說當我們順應萬物的變化，讓心超然於萬物之外，才能使此心與萬物合一；而面對萬物變化時的擾動，依然能保持心中的寧靜，這才是體證道的圓融理境。

最後探究莊子齊物逍遙的生命理境。在現實生活中，人人因其生活經驗的不同而各自都有一套判斷是非的標準，因此人與人之間的爭執計較常使我們的生命陷於困頓痛苦之中。莊子為解決成心造成的苦痛，所開出的藥方是「莫若以明、

眾生平等」。莊子從「明」的層次來平齊是非，物的本身是平等的，沒有是與非的，是非的產生乃出自於「我」為凸顯自我而把自己和物或他人分開，因而有了自是的觀念，應以萬物生化的自然面貌來接納萬物真實的存有。萬物皆有其存在的價值，人應超越或捨棄以自己的觀點來判斷萬物的價值，則萬物都各有它們存在的意義。天地萬物的存在與變化是由其自己自然形成，而非靠人們的意識觀念所產生。人的心知執著與分別則會為人世間帶來紛擾與對立，莊子為解決心知執著與分別造成的苦痛，所開出的藥方是「道通為一、休乎天鈞」。莊子透過萬物的實用性、普遍性、適中性來解消心知執著產生的差別對立，亦即順任萬物之自然，尊重萬物之本性，就能使萬物各自成就其特性與功能，沒有了差別紛爭就能合乎「道」，能「通」自然齊而「為一」。當我們敞開心胸，放棄堅持己見以及差別心時，自然能做到「喜怒為用」，而在調和是非時，則回歸到自然的均平之道，以道心平等對待天地萬物，如此自然能不執著亦無分別，苦痛也隨之消解。

此外，在人生態度方面，莊子從「他人眼中的我」談起，為了期望能達到他人眼中完美的標準，人常因人之有限性來束縛自己，徒生困擾。莊子的思想提供我們解脫之道，所開出的藥方就是「任其自然、隨遇而化」的無待境界。接著談「自己心中的我」，莊子以「無用之用」來談自我肯定的人生態度。面對世人對自我存在價值的質疑，莊子進一步開出的藥方就是「自我肯定、無心無為」的人生態度。

本論文〈第三章〉是探討莊子生命治療對國小輔導工作的啟發。首先是悲傷輔導上的應用，試就美國悲傷輔導與治療學者沃登（J. William Worden）針對協助當事人有效克服悲傷所提出之進行悲傷輔導的四項重要課題，分別來探討莊子生命治療於悲傷輔導上的應用。透過莊子「死生一如」、「安時處順」的智慧來協助當事人接受死亡的事實。誠如陳德和先生所言，莊子有時會強調，死亡原就是全體生命中不可或缺的部分，所以吾人大可不必過分去排拒它，甚至還要成全

它，像〈大宗師〉就說：「若人之形者，萬化而未始有極也，其為樂可勝計邪！故聖人將遊於物之所不得遯而皆存。善夭善老，善始善終。」²

也正因為生死皆是生命的一部分，所以應以平常心來看待並接受死亡的事實。再以「秦失弔老聃」這則寓言來說明面對親人的死亡該如何表達處理自己的情緒以及逝者的離去只是回歸自然，生者不必陷溺其中。最後以「薪火相傳」的寓言，鼓勵當事人向逝者告別，以健康的方法坦然面對，並重新將情感投注在新的關係。正如陳德和先生所說，有時莊子也會刻意凸顯死亡的地位，將它形容成舊生命的終點和新生命的起點，……如〈知北遊〉說：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！」³當我們消解了心中的執著，才能獲得重新開始的力量。所以輔導者可協助當事人明白死亡雖是舊生命的結束，卻也是新生命的開始，自己應重新建立新的人際關係，且當事人若能重新振作起來，對逝者而言才是最大的安慰。

接著是情緒管理上的應用，試就美國哈佛大學教授高曼(Daniel Goleman)，提出之情緒才能理論，來說明莊子生命治療於情緒管理上的應用。首先針對自我察覺(self-awareness)方面，莊子以「惠施與莊子談無人之情」的寓言來說明人應明白好惡之情會傷害自身的道理，所以要具備覺察情緒的能力。其次針對自我規範、自律(self-regulation)方面，莊子以「兀者王骀」的寓言來說明人應具備不受外物影響的能力。再來針對動機(motivation)方面，莊子以「子桑哭歌」的寓言來說明當生命中遭遇到人力無法改變的狀況時，不該將一切推給命運，而心也隨命運操弄向下沈淪，反而應該樂觀面對才能具備向上提升的能力。接著針對同理心(empathy)方面，莊子以「魚樂之辯」的寓言來說明人不應藉由耳目之官感知他人萬物，而應憑藉解消自我達到物我同化的工夫，以虛靜的氣來符應萬物，就可培養出覺察他人的需要的能力。最後針對社交技巧(social skills)方面，莊子以「葉

² 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁177。

³ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年，頁248-249。

高使齊」的寓言來說明溝通能力的重要。

最後是性別平等教育上的應用，試就國民教育階段的「性別平等教育」的核心能力，來探討莊子生命治療於性別平等教育上的應用。首先要透過對自我的了解，了解性別在自我發展中的角色，進而尋得對自我的肯定。莊子以「右師之介」的寓言來說明人應忘卻形體外在的美醜，而努力追求心靈境界的提升，以性別平等教育的角度來說，就是即使是身有殘缺或性別傾向與一般人不同，亦應以學習接納自己，進而找出自我肯定的力量。接著，要探討性別的人我關係，亦即了解性別發展與社會文化互動的關係，莊子在〈人間世〉中以「支離疏」這則寓言，來說明無用之用的處世之道，有德行、有能力之人不宜處處標榜自己之德行、能力，並恃才傲物、得理不饒人，抑或無法包容接納他人與己之性別、族群、性別傾向不同，而以言語或行動批評攻擊，「支離其德」才不會引起他人的忌妒之心，人際關係也容易因此而不佳，甚至招禍。在〈齊物論〉中又以「罔兩與景的對話」這則寓言，來說明人我之間的相處因為有待而無法自主。以性別平等的角度來解讀，現代人的人我關係多建立在虛擬的網路世界中，而虛擬世界中人的性別、身分的真實性不高，談話內容亦因躲藏在3C產品之後而難以辨別是否真誠，如此一來，若處處依賴他人的回應才能建立起自我的信心，就真成了「景」與「罔兩」的對話，自然對自我或性別發展與社會文化互動關係產生出「惡識所以然？惡識所以不然？」的不確定感。最後，莊子在〈大宗師〉中以「子桑戶、孟子反、子琴張，三位方外高人的生命對話」這則寓言，來說明應懂得尊重包容不同類型的人。

選擇莊學做為論文研究的起心動念是著迷於《莊子》中精彩的寓言故事，國小輔導工作的對象是小學生，礙於年齡，無論理解力以及生活經驗多有不足，因此寓言故事就成了引發學童共鳴的利器。接著，《莊子》是許多學童耳熟能詳成語的典故，如越俎代庖、螳臂當車、朝三暮四、遊刃有餘、庖丁解牛等，所以可透過這些成語故事成功引起學童參與的動機。此外，尚能藉由學童對成語故事、寓言故事的興趣，很快建立起輔導者與案主之間的關係，使輔導工作的進行更加

順利。

在筆者深入探究莊學後，除了原先設定的目標，盼藉由莊學協助輔導工作的推動之外，筆者更從莊學中尋得許多新的生命體悟，改變了看待事物的角度，調整了思考問題的心態，很多原本心中的糾結或無奈似乎變得不再那麼重要。莊子放下的智慧，其實是打開心中枷鎖最快的捷徑。莊子生命治療的應用不止學生受惠，筆者更在探究莊學的同時直接受益。無論是對莊學的感動，或莊學對筆者的啟發，都成為筆者支持從事輔導工作的動力；而莊子的生命治療更提昇筆者的輔導能力，成為協助筆者從事輔導工作的助力。

筆者期盼能繼續深入探究莊子哲學，並將研究觸角延伸至國小輔導工作中的其他議題，如班級經營、家庭教育、親職教育等，期能透過莊子放下的智慧協助自己扮演好引領學生擺脫困境的輔導教師工作，更盼能藉由莊子正向思考的豁達讓自己有能力幫助更多迷失的孩子找到生命的意義及目標。

參考書目

一、古典文獻（略依作者年代順序排列）

西漢·司馬遷著，南朝宋·裴駟、唐·司馬貞、唐·張守節注，《史記三家注》，北京，中華書局，2002年。

南宋·朱熹，《四書章句集注》，臺北，鵝湖出版社，1984年（點校本）。

南宋·林希逸，《莊子虞齋口義校注》，北京，中華書局，1997年（點校本）。

明·焦竑，《莊子翼》，臺北，廣文書局，1979年（景本）。

明·潘基慶，《南華經集注》，臺北，藝文印書館，1972年（景本）。

明·釋德清，《莊子內篇註》，臺北，新文豐出版公司，1973年景本。

清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1984年（點校本）。

清·林雲銘，《莊子因》，臺北，蘭臺書局，1975年（景本）。

清·宣穎，《南華經解》，臺北，藝文印書館，1974年。

清·焦循，《孟子正義》，北京，中華書局，1987年（點校本）。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，世界書局，2013年。

清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北，新天地書局，1977年景本。

清·王先謙，《莊子集解》，臺北，東大圖書公司，2004年新善本。

二、當代專書、著作（依姓氏筆劃為序）

方東美，《中國人生哲學》，臺北，黎明文化事業公司，1991年。

方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北，黎明文化事業公司，2005年。

方東美，《生生之德》，臺北，黎明文化事業公司，1982年。

方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北，黎明文化事業公司，1985年。

王邦雄，《人間道》，臺北，漢藝色研文化事業公司，2005年。

王邦雄，《生死道》，臺北，漢藝色研文化事業公司，2005年。

- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版社，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，遠流出版社，2013年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年。
- 王邦雄／等，《中國哲學史（上）》，臺北，里仁書局，2006年。
- 王叔岷，《莊學管闡》，臺北，藝文印書館，1978年。
- 王淑俐，《情緒管理——祝你健康快樂》，臺北，全華科技圖書公司，2005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，1999年。
- 牟宗三，《生命的學問》，臺北，三民書局，2003年。
- 牟宗三，《圓善論》，臺北，臺灣學生書局，1996年。
- 牟宗三講述、陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版社，1999年。
- 吳 怡，《生命的轉化》，臺北，東大圖書公司，1996年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年。
- 吳 怡，《新譯老子解譯》，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。
- 杜保瑞，《莊周夢蝶》，臺北，書泉出版社，1997年。
- 林安梧，《中國宗教與意義治療》，臺北，明文書局，2001年。
- 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，臺北，臺灣商務印書館，2006年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，臺北，臺灣學生書局，1978年。
- 唐璽惠／等，《情緒管理與壓力調適》，臺北，心理出版社，2005年。

- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1999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，《中庸形上思想》，臺北，東大圖書公司，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年。
- 張春興，《張氏心理學辭典》，臺北，臺灣東華書局，1992年。
- 張默生，《莊子新釋》，新北，漢京文化事業公司，1983年。
- 教育部編，《國民中小學九年一貫課程綱要—重大議題》，臺北，教育部，2003年。
- 梁瑞明，《莊子調適生命之學——《莊子》釋義》，香港，志蓮淨苑，2008年。
- 莊耀輝，《情緒管理》，臺北，新文京開發公司，2006年。
- 陳正榮，《情緒管理 72——歷史人物的情緒語言奧祕》，臺北，遠流出版公司，1998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》（增訂版），臺北，臺灣商務印書館，2013年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北，臺灣商務印書館，2011年。
- 陳鼓應，《莊子哲學探究》，臺北，日盛印製廠，1975年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，臺北，文史哲出版社，2002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，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北，洪葉文化事業公司，2003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。
- 勞思光，《思想方法五講新編》，香港，香港中文大學，2000年。
- 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，臺北，三民書局，1987年。

- 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，臺北，明文書局，1985年。
- 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北，生智文化事業公司，1997年。
- 黃惠惠，《情緒與壓力管理》，臺北，張老師文化事業，2002年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北，東大圖書公司，1984年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2007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。
- 鄔昆如，《西洋哲學史》，臺北，正中書局，2000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。
- 樓宇烈，《王弼集校釋（上冊）》，北京，中華書局，1980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。
- 鄭峰明，《莊子思想及其藝術精神之研究》，臺北，文史哲出版社，1987年。
- 錢穆，《莊子纂箋》，臺北，東大圖書公司，1998年。
- 羅光，《生命哲學續篇》，臺北，臺灣學生書局，1992年。

三、期刊及單篇論文（依姓氏筆劃為序）

- 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49卷第2期，2013年6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（五）〉，《鵝湖月刊》，第323期，2002年5月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》，第322期，2002年4月。
- 李玉嬋，〈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。
- 林安梧，〈開啟「意義治療」的當代新儒學大師——唐君毅先生〉，《鵝湖月刊》，第235期，1995年1月。
- 林明照，〈無我而無物非我：呂惠卿《莊子義》中的無我論〉，《中國學術年刊》，第35期，2013年9月。
- 林娟芬，〈悲傷輔導與社會工作〉，《神學與教會》，第22卷第1期，1996年12月。
- 袁保新，〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，《鵝湖月刊》，第314期，1991年5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。
- 高國書／等，〈悲傷輔導之進行——以喪母之成年已婚女性為例〉，《安寧療護雜誌》，第4期，2004年11月。
- 曹中璋，〈情緒的認識與掌控〉，《學生輔導》，第51期，1997年10月。

- 許鶴齡，〈廿一世紀逍遙遊：莊子之哲學諮商方法〉，《哲學與文化》，第356期，2004年1月。
- 陳宗仁，〈悲傷輔導的原則〉，《神學與教會》，第25卷第1期，1999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「白馬非馬」在先秦哲學中的發展以儒、道、名、墨四家思想為例〉，《揭諦》，第6期，2004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，〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》，第384期，2007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，〈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。

馮朝霖，〈盡人間情性參天地化育——論EQ與生命實踐〉，《哲學雜誌》，第19期，1997年11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。

賴明亮，〈意義治療法簡介〉，《安寧療護雜誌》，第2期，2003年5月。

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〉，《諮商與輔導》，第262期，2007年10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，〈郭店楚簡〈窮達以時〉所蘊含的義命問題〉，《東吳哲學學報》，第15期，2007年2月。

謝君直，〈郭店儒簡〈六德〉「仁義內外」的實踐原則及其規範〉，《揭諦》第18期，2010年1月。

藍乙琳，〈老師你不可不知！教師的『情緒管理』〉，《研習資訊》，第4期，2008年8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。

四、碩博士論文（依姓氏筆劃為序）

卞吾元，《莊子逍遙至樂思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

王敘安，《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》，南華大學哲學研究所碩士論文，2009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。

李嘉哲，《經理人情緒智力測量之研究——以自我察覺為衡量標準》，中央大

學人力資源管理研究所碩士論文，2009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。

柯瓊娥，《試論老子療癒思想及其現代意義》，南華大學哲學系碩士論文，2008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。

陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，臺中，東海大學哲學系博士論文，2003年。

陳春妙，《論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。

陳香錡，《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》，南華大學哲學研究所碩士論文，2011年。

陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立台灣師範大學國文學系碩士論文，2006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。

黃朝和，《莊子遊心應世之人間道行析探》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2013年。

黃雅岑，《論莊子哲學對樂活觀念的啟示》，南華大學哲學與生命教育研究所碩士論文，2012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。

蘇金谷，《試論老子哲學對意義治療的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

五、翻譯著作

Daniel Goleman 著，李瑞玲等譯，《EQ II：工作 EQ》，臺北，時報文化，1998 年。

Daniel Goleman 著，張美惠（譯），《EQ》，臺北，時報文化，2006 年，頁45。

J.W.Worden 著，李開敏／等（譯），《悲傷輔導與悲傷治療》，臺北，心理出版社，1995 年，頁147-148。

Viktor E. Frankl 著，游恒山（譯），《生存的理由：與心靈對話的意義治療學》，臺北，遠流出版社，1991 年。

六、英文專書

Elaine Fox *Emotion Science: An Integration of Cognitive and Neuroscientific Approaches* New York: Palgrave MacMillan. 2008.

R. S. Lazarus *Emotion and adaptation* New York: Oxford University Press. 1991.