

南 華 大 學

哲學系

碩士論文

試論老子思想對情緒管理的主張及實踐



研 究 生：丁瑞國 撰

指 導 教 授：陳德和 老師

中 華 民 國 九 十 七 年 十 一 月 二 十 七 日

南 華 大 學

哲 學 系

碩 士 學 位 論 文

試論老子思想對情緒管理的主張及實踐

研究生：丁瑞國

經考試合格特此證明

口試委員：黃 濠 典

陳 政 揚

陳 德 和

指導教授：陳 德 和

系主任(所長)：王 永 春

口試日期：中華民國 97 年 11 月 27 日

## 摘要

科技帶動了物質文明，卻未能等同地帶來精神文明；科技愈是進步，人類的心靈反而愈是空虛、匱乏，情緒問題也愈來愈加複雜，所以這個時代產生了許多文明病，例如憂鬱症、焦慮症等。有許多人在正值盛年而青春年華之時，卻選擇了自我毀滅之路，這種事在我們日常生活中時而見之，除了令人感到痛心與嘆惜以外，也留下不能理解的遺憾。科技文明既無法帶動精神文明，又反而使精神更加貧乏、無助，情緒的管理自然成為帶動精神文明的主要力量。

對於情緒問題的管理，大抵國內外之專家皆是以身心靈之療癒為導向，只是偏重的方向不同，或於身、或於心、或於靈。因此能在身心靈的整全思維中作一理論之前導者則益顯重要，這也正是老子思想對當代情緒管理的啟發及意義之處！老子思想的整全觀念即在於自然無為、總體的根源、根源的總體之道，如何體道證德，以之能在天地場域中起著調節與生發的作用，使我們的情緒問題化解於自然而然之下，則有賴我們對道的深入理解與實踐。因此，本文計分為五章來加以論述老子思想對情緒管理的主張及實踐：

第一章，先就研究動機與目的、研究範圍與材料、研究方法與架構作一陳述，藉以說明何以掘發老子思想來對治情緒管理，並循何種模式及研究方法來探求證成老子思想的精髓所在。

第二章，再就目前國內外情緒管理的專家學者對情緒的詮解作一說明：情緒之概念為何？情緒應如何詮解？應如何管理自己的情緒？而老子思想又對於情緒的管理提供了什麼精闢的意見。

第三章，以老子思想的整全性思維來對治情緒管理。而其整全性思維含涉了知足無執的生命智慧、自然無為的處世法則、主靜守柔的養生妙用、素樸天真的人格教養等，如實加以說明其「放下的智慧」與「解套的思想」。

第四章，再以老子思想的整全性思維來驗證情緒管理。如何以「放下的智慧」、「解套的思想」來調適壓力、對治焦慮、轉化憂鬱、解消偏執，讓情緒問題在自然而然之中轉化、返其素樸之間解消，無形於知足無執、虛靜謙讓之下。

第五章，根據前幾章的論述作一扼要說明及總結。

關鍵詞：老子、情緒管理、整全性思維、知足無執、自然無為、主靜守柔、素樸天真、放下的智慧、解套的思想。

# 目錄

## 第一章 緒論

- 第一節 研究動機與目的……………1
- 第二節 研究範圍與材料……………3
- 第三節 研究方法與架構……………7

## 第二章 情緒與情緒管理

- 第一節 情緒的概念……………10
- 第二節 情緒的詮解……………14
- 第三節 情緒的管理……………26

## 第三章 老子思想對情緒管理的主張

- 第一節 知足無執的生命智慧……………32
- 第二節 自然無為的處世法則……………37
- 第三節 主靜守柔的養生妙用……………42
- 第四節 素樸天真的人格教養……………48

## 第四章 老子思想對情緒管理的驗證

- 第一節 壓力的調適……………55
- 第二節 焦慮的對治……………60
- 第三節 憂鬱的轉化……………66
- 第四節 偏執的解消……………71

## 第五章 結論……………76

## 參考書目……………81

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

由於科技的發達帶動了物質文明的進步，使得現代人在食衣住行方面擁有了更多的享受，因為擁有更多，所以忙碌成了一般普遍的用詞，但是物質的安適豐盛卻如同虛空一樣是無止無盡的，並不會讓我們的心靈獲得平靜、充實。科學的創發只是帶動物質的推進，並未能提升精神的層次，因此在失衡的狀態下，社會秩序急速的崩解，人們的自私以及層出不窮的暴力事件所衍發的悲劇就像連續劇一樣一再重演，報紙雜誌也有大半的篇幅在報導這類新聞，這樣的社會現象可以說是物質科學凌駕一切，偏執發展所導致的結果。

在今日的社會中仍有太多人認為獲取知識必須與智能相關 (IQ) 才有學習的必要，才是成功的最佳保證，設若如此，為什麼美麗的知名女主播必須選擇自殺來結束一生，為什麼博士班的學生為了感情糾紛而殺人毀屍，為什麼高中的資優生尋找不著人生的意義而尋短，為什麼知名的作家選擇由自己來終結自己的生命，有太多太多……的為什麼，難道心碎是唯一的答案與途徑？高智能還能保障生命的全部？當追逐更多的知識只為獲取更多金錢、地位、成就時，心靈就像孤帆一樣，找不到港口可以靠岸，所求得的只是短暫的快樂、瞬間的快感。理所當然，情緒的失衡、脫序、失控就成為了現代人的常態，不勝枚舉的社會事件於焉產生！

「冰凍三尺，非一日之寒。」任何現象的產生，必有其原因，當社會越是物化，人類的情緒問題也就越形嚴峻，因此當丹尼爾高曼 (Daniel Goleman) 在 1995 年出版《Emotional Intelligence》一書之後，<sup>1</sup>即獲得社會廣泛的討論與迴響，台灣也於次年將之翻譯為中文版，「情緒」這個主題頓時成為世人所關注的焦點。肯定地說，丹尼爾高曼對於理解情緒的價值有著極大的貢獻，他認為鑽研某些基本的情緒管理技能，有助於解決情緒問題，基本的情緒管理技能諸如：自我覺察、情緒控制、同理心以及衝動控制。在這些技能中，「操控能力」是管理負面情緒的方法中最為重要的一項。這本書所謂的情緒智商，是建立在情緒附屬於理性的基礎上。高曼認為我們有兩種大腦，一種是思考型的大腦，而另一種是感覺型的大腦。理性的大腦代表思考、邏輯與分析，而感性的大腦代表衝動、缺乏邏輯與直覺。當我們必須迅速反應並運用自身的力量時，若情緒大腦逾越了理性的支配，這將造成危險。高曼將理性大腦稱之為「監督者」，他認為情緒大腦是這世上之所以會產生暴力、傷害與毀滅的原因：「當情緒掌控我們的時候，將使智商毫無用武之地」。然而這種理性與情緒二分法長久以來就是個矛盾的說法。高曼的理論使得情緒大腦本身的功能局限於解離文化的範疇內難以伸展，<sup>2</sup>在這樣的

<sup>1</sup>參見 Daniel Goleman 著，張美惠 (譯)，《Emotional Intelligence》，台北：時報文化出版企業股份有限公司，1996 年。

<sup>2</sup>解離的文化是指一種將身體與內心分開、將身體與性靈分開、將感受與思考分開的文化。參見 Miriam Greenspan 著，陳亭瑩 (譯)，《陰暗情緒是毒也是藥》，台北：人本自然文化事業有限公

體系裡，抑制情緒力量的能力被視為「優勢才能」，對於理性與情緒而言，支配與附屬是形容它們的最佳比喻。該書最終的目的仍是為了控制情緒。

相對的，甘德絲柏特（Candance Pert），是當代一位具有開創性的神經科學家，其主張就明顯與丹尼爾高曼不同，她認為情緒是瀰漫於整個身體裡，神經胜肽（neuropeptide）與傳遞情緒訊息的受體不只存在於大腦內，還存在於內分泌、

腸胃及免疫系統裡。情緒智慧並非直接由大腦支配，而是仰賴暢流在身心之間的情緒「訊息能源」（infoenergy）系統，因此，我們無須試圖掌控情緒，只須承受它們的力量並自然地表達出來就夠了。當它們暢流而非受制於支配時，就能產生本自具有的情緒智慧。<sup>3</sup>

「情緒管理」對西方心理學家而言，大多先以情緒的成因來進行研究，分別有現象學理論、行為理論、生理學理論、認知理論、發展理論、社會理論、臨床理論及來自個體、環境和文化的理論等，<sup>4</sup>進而具體針對治療的則大致有下列主要理論，分別為佛洛伊德創始的精神分析治療法、羅傑斯代表的個人中心治療法、波爾斯創始的完形治療法、艾里斯創始的認知行為治療法、伯恩的溝通分析治療法、沃爾波代表的行為治療法、凱利創始的個人建構理論治療法、貝克創始的認知治療法及溫尼考特的客體關係理論治療法。諸如此類，皆重於精神疾病的治療，並具有相當的成果，故能成一家之言。而就國內專家而言，亦是以心理治療及輔導為主，大致承襲了西方專家學者的論述，除王淑俐在其《情緒管理》一書中曾就儒家思想對治情緒管理做一陳述外，就屬馮觀富在其《情緒心理學》一書中，就中國先賢思想的情緒觀做較有系統的整理，美中不足的是未進一步深入探討。

精神病理學家與心理學家對情緒問題的理解，可以說將情緒問題視為一種病態，大致認為可能肇因於早期童年的特定事件或是激素的失衡，因而藥物的治療是必然的，而心理學則偏重於處理個人心理，以致忽略了文化根深蒂固帶來的價值觀衍生的心理問題。因而窄化了看待問題的角度，以致於情緒問題並沒有獲得根本的解決，總是一而再的衍生。因而是否應有更宏觀且不帶偏見的方法來處理情緒問題呢？這即是筆者研究本論文的動機。

在曾文星先生主編的《華人的心理與治療》一書中言道：「發展中國人自己的特殊心理治療，其必要的理由是，植根於某種文化的心理治療對於該文化的人們才是最容易接受和有效的。」<sup>5</sup>

循此，綜觀中華文化，何種立論有助於消解情緒問題呢？陳師德和認為，古聖先賢所傳承下來的智慧，自有其顛撲不滅的道理，所以在歷經幾千年的汰洗錘鍊之後，仍然受到極度地肯定和讚許，像老子莊子思想對於我們為人處世的具體啟示，就是典型的例子。其思想意在釋放人生的壓力、消除生命的負累以開顯快

---

司，2007年，頁60~61。

<sup>3</sup>參見 Miriam Greenspan 著，陳亭瑩（譯），《陰暗情緒是毒也是藥》，頁126~127。

<sup>4</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，台北：五南圖書出版公司，2002年，頁1~6。

<sup>5</sup> 曾文星，《華人的心理與治療》，台北：桂冠圖書股份有限公司，1996年，頁373。

樂自在的人生，所以每每勸人必須學會放下我執才能掙脫桎梏。<sup>6</sup>並以為人為造作就是生命的枷鎖桎梏，所以主張予以對治化解，這就是「無為」的真切意思，故特以心靈的解放來詮釋和呼應它的意義，蓋由此更能看出老莊思想的人生啟示。所謂人為造作其實就是違背生命之虛靜自然的種種表現，如人之有夸奢慕外、跌宕馳放、機巧識辨和偏執固取等等的心思情識，就是這類的失常傾向，而它的可怕後果莫過於造成專斷，傲慢、固執、偏頗、敵對的不良行為，形成人間社會與個人生命的一大病痛，老莊思想原是不忍天下蒼生有此沉痛，所以才提出去甚、去奢、去泰、去執、去礙等等「無為」的主張，來替世人療傷止痛，就此而論，老莊思想顯然具有醫治和護持的學問特色。<sup>7</sup>

老子的思想無一不是生命的智慧，例如：《老子·第十三章》云：「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為上，辱為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」其認為，世俗的榮辱禍福，往往令人患得患失，而人生的痛苦就來自於欲求不足私心自為，以至於心智動搖膽顫心驚。如果吾人能抵除我執，那麼人生的痛苦自然無所罣礙。《老子·第四十四章》云：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」其意在說明過分的貪求必會付出更大的代價；過分地聚藏，結果必會有更大的損失。因此，人應從名利羈絆中解消出來，以保持素樸的自然而然本性，唯順其自然，不貪婪，就不會有什麼恥辱和失敗。知道事情都能適可而止，去掉我執，那麼也就不會走向滅亡，自然也就會保持長久而不敗亡。追求身心靈快樂的人生，圓滿幸福的生活，是人人所冀望。無疑的，老子的思想，圓融的智慧，必然對情緒問題的消解，具有平衡身心達至生命圓滿的功效。因此，老子思想勢必能夠在情緒管理上對西方心理學家的理論有所增益，亦能提供現代人在情緒問題的管理上，體認以無執化解有心控制的圓融所展現出的生命價值，這就是本論文研究的目的所在。

## 第二節 研究範圍與材料

情緒管理主要的目的，是協助吾人透過現實的種種紛擾去理解生命的意義，促進人的自我完善、圓滿，以實現吾人的生命價值。而道家思想的無為、無執、逍遙、無待、坐忘、心齋，本身就是一種充滿了心理學意義的文化，因而情緒管理與道家思想顯然有著內在的聯繫，透過道家自然無為的處世之道，必有助於情緒問題的理解，所以本論文的研究範圍主要是以老子思想為理論基礎，藉以啟發情緒管理的解消之道。《老子》一書雖僅僅五千言，卻能歷經千年而不墜，引領中外學者奔相研究，足以顯示其文具有相當的價值及意義。老子的學問在形上道體、生死觀、聖人之道、有無本末思想、強弱剛柔之辨、道與德之自然本質等，

<sup>6</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁2。

<sup>7</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁120。

在專書、期刊、論文的發表數量上非常之多，顯見其理論義涵深遠，不僅可以淨化我們的思想和心靈，更可以開啟我們的智慧。陳師德和認為，老莊思想特別提出了「解套的思想」以及「放下的智慧」做為他們的救世主張，他們的觀察發現，諸如欲望的不節制、心思的不斷奔馳、意識的不停糾葛，還有威權的宰制不休和教條的濫用不止，凡此都是導致舉世沉淪的不利因素。如果我們不主動將它們澈底瓦解、完全排除的話，這個人間、這個社會就不可能再有安寧和樂的一天。證之現在的世界，二千多年前老子、莊子所察覺到的人類大病痛，二千多年之後依然繼續存在，甚至還變本加厲、日益為烈。那麼當初老子、莊子所用來甦醒人類、疏通人和舒解人心的救世良方，也當然能夠被我們拿來認真思考、恰當使用。<sup>8</sup>

本文以現今情緒管理的發展為主要方向，再以老子「解套的思想」及「放下的智慧」為論述主軸，其次再輔以虛靜、有無、本末、剛柔、盈沖、強弱、損益、枉直等思想來開顯出其對情緒問題的先知卓見。故本論文研究範圍如下：

- 一、依論文主題蒐集「老子思想」與「情緒管理」概念相關之文獻。
- 二、將文獻加以歸納整理，依照對主題論述概念的深度與廣度分為主要資料與次要資料。
- 三、進行概念分析，以「老子思想」探究「情緒」之概念及其哲學義涵。
- 四、分析思索情緒管理之概念、範疇。
- 五、對文獻再進行研究主題的深入探究。
- 六、歸納論文主題思索所得，進行並完成論文的撰寫。

循此，本論文所採用的文獻，就老子思想而言，當以《老子》為主要的文獻，<sup>9</sup>而《老子》一書的版本，歷來較流行的傳本是王弼注本和河上公注本。葉海煙認為，老子的文本意義經過歷代注疏家的斷章取義及個人的特殊詮釋，是有不少更迭與歧出，但大體上並未因此有根本的哲學意義的改變。從唐初傅奕的《老子古本篇》、宋代范應元的《老子古本集注》到 1970 年代以後發現的長沙馬王堆漢墓的漢初帛書《老子》甲、乙本，其中文字都值得再作進一步的校勘，特別是迄今最古的抄本帛書《老子》也有一些很明顯的錯字與脫漏字，是不能不用傳本、王本等加以校正。因此，研究老子的直接材料，如今較可靠也較易取得的大約有下列數種：王弼《老子註》、唐陸德明釋文《道德真經註》、《老子帛書老子》、河上公《音注河上公老子道德經》、焦竑《老子翼》、魏源《老子本義》、釋德清《老子道德經憨山註》。<sup>10</sup>丁原植認為，《道德經》的版本流通歷年來注釋版本相當多，

<sup>8</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 13。

<sup>9</sup> 陳師德和認為，從歷史的事實上看來，將老子、莊子的著作稱為《老子》、《莊子》，應是先秦時期的通例，至於《道德經》、《南華經》的名稱則是到了唐代才出現，但就學界一般情形而論，不管《老子》或《道德經》都被普遍的使用著，相對之下，《莊子》和《南華經》就不太一樣，因為《莊子》顯然比較常見，《南華經》則似乎較少被人提及。基於如此這般的事實，我們也是將《老子》、《道德經》同時採納，尤其當必須同時說到老子其人、其書時，會特別用《道德經》這個名稱來做區分，至於莊子部分，既然《南華經》一名大家覺得陌生，本文中亦盡量避免之。基於此，本論文在論述老子、莊子的著作時，亦依循陳師德和之講法。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 5。

<sup>10</sup>葉海煙，《老莊哲學新論》，台北：文津出版社，1997 年，頁 3-4。

並且這些版本不是這麼的單純，綜合起來，到目前為止可以分為三種：一是曹魏時代的王弼注解的《道德經》時，所勘定完成的本子。二是 1973 年湖南長沙馬王堆漢代古墓出土帛書本子。三是 1993 年湖北荊門郭店戰國楚墓出土竹簡中的本子。凡此《道德經》的三種本子，稱其為通行本、帛書本和竹簡本。正因為帛書《老子》的抄寫年代久遠，是文獻當中相當古老的本子。帛書《老子》的出土對於研究老子以及道家思想的學人是相當大的影響及震撼，帛書《老子》以其書寫的字體不同，共分為小篆本及隸書本兩種。帛書本的特色是不標明章次。而郭店竹簡《老子》的出土量太少，大概也只能當成影響性的材料，也因此很難在義理上形成決定性的角色。現在所採用的通行本乃分為上篇 37 章，通稱其為道篇，下篇 44 章稱為德篇，全書共計 81 章，5000 餘字。在這麼多的版本、注釋中，今所見之《老子》81 章本，最早應該起於東漢，經王弼刊定以成並廣為流傳，但是在時空的流轉中還是會不斷的訂正的，我們現在所採用的通行本應該與其當時的樣貌沒有太大的出入才是。<sup>11</sup>

綜言之，本論文所採用的《老子》古典文獻當以王弼注為主要依據，其他為輔；之所以以王弼注為依據，主要的理由是王弼以前之老學，除了「莊子內七篇」對老子義理有薪傳論道之外，其餘皆見之弗逮，論之不切，對於老學之闡發不免偏頗，從這個觀點來看，則王弼老學之地位益顯重要。如王弼的「有無體用論」的主要觀點是「以無為本」、「以有為用」，有無並舉，依牟先生的理解，「有」為內在意義之生，「無」為超越意義之生，因而稱之為「道無在而無所在既超越而亦內在」。<sup>12</sup>正符合了牟宗三先生在 1986 年 8 至 10 月，於香港新亞研究所講授《老子》，由盧雪崑教授依據錄音整理，楊祖漢教授校訂，全文共十講的論述，以及《中國哲學十九講》、《中國哲學的特質》、《圓善論》、《才性與玄理》等書對於老子哲學思想的詮釋，他認為老子的「道」具有雙重性，是既無又有，是主觀境界、是實踐的，當智慧看，是人生的智慧，當學問講是境界型態的形而上學。

王邦雄先生順著牟先生的講法認為：老子以為人的生命有限與其存在困頓，乃由人的有心有為，有知有欲而來，故透過主體的修養工夫，以打開即有限而可無限的實踐進路。一是由吾心之致虛守靜，以開出生命的微妙玄通；一是由吾生的專氣致柔，以同歸生命的素樸本真。此一主體修養的實踐進路，是老子哲學的命脈所在。老子語道德，非為架空之玄理，而有其實質意義，即由此路而開顯。<sup>13</sup>另外，陳師德和所著作的《老莊與人生》、《道家思想的哲學詮釋》等書，亦是順著牟先生的講法以探討道家的學問，其中對於情緒的管理、心靈的解放更有著獨特的創見及精闢的見解，是引領本論文切中主題不致偏離的活水源頭。故本論文在現代文獻當以牟先生、王邦雄先生及陳師德和等的看法為主要依據，其他專家學者的著作為輔。

就本文主題而言，關懷的是老子思想如何提供情緒管理者達至身心平衡，著

<sup>11</sup>參見丁原植，《郭店竹簡老子解析與研究》，台北：萬卷樓圖書有限公司，2000 年，頁 1~10。

<sup>12</sup>參見牟宗三，《圓善論》，台北：臺灣學生書局，1985 年，頁 294。

<sup>13</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，1983 年，頁 146~147。

重點在於生命的實踐，所以考據的問題已然有不少前輩做出了可觀的貢獻，因而為避免離題太遠，故本論文不予贅述。同樣的，「情緒管理」在西方學者重科學輕人文的前提下，也提出了不少的理論；但是理論再多，人類的負面情緒卻沒有因此而減少。故在理論部份，本論文也將以整體關懷的角度來論述其理論以便做為區隔。在情緒管理的專書方面，本論文將引用的有：K.T.Strongman 著的《情緒心理學》，此書在理論的部分值得作為本論文的參考，但是書中的理論大多將生理、心理一分為二，不見二者對話之空間，顯有不足之處。另外馮觀富《情緒心理學》也是值得參考的一本著作，其中除理論的論述之外，也大略介紹了中國先聖先賢在情緒管理上的見解，只可惜未能深入探討。

另外Daniel Goleman著的《Emotional Intelligence》，其中對情緒理論與療癒，具有開創性的見解，使得世人對於情緒管理有更進一步的認識，扭轉了以智商（IQ）為主流價值的社會現象。然而，將理性與情緒二分，必然會產生了分別的標準，陳師德和認為：「『標準主義』者已然是以主觀的意見為裁判的依據，並將天底下的事物做出一刀兩斷的切割，所有二元的對立即跟著接踵而至，卻不知如此一來宇宙萬有的原來和諧就被破損毀壞了。」<sup>14</sup>因此《Emotional Intelligence》一書仍有未竟之處。其次如C. Peter Bankart著的《談話療法》、王淑俐《情緒管理》、黃惠惠《情緒與壓力管理》、蔡秀玲、楊智馨《情緒的管理》、Miriam Greenspan著的《陰暗情緒是毒也是藥》、曾文星《華人的心理與治療》、劉翔平《尋找生命的意義·弗蘭克的意義治療學說》等，皆對於情緒問題的理論、管理及心理療癒有諸多介紹及看法，其中C. Peter Bankart著的《談話療法》、曾文星《華人的心理與治療》、王淑俐《情緒管理》等，書中分別談到了儒家、道家、禪宗思想等對情緒管理的對治之道，可做本論文在闡釋老子思想與情緒管理對話上加以類比的參考依據。

對心理學家而言，情緒問題是離不開心理因素的，是必須透過心理治療與諮商才能改善，因而本論文在心理治療的參考材料有 Brian Thorne 著的《人本心理學派代言人》代表的個人中心治療法—亦即以羅傑斯及馬斯洛所倡導的人本心理學來與老子思想做一對話，兩位心理學家對於道家思想都有極度的推崇並應用於心理治療上，雖未能全老子思想之精髓，但也獲益良多；另外 Joseph Yankura 著的《理情治療學派創始人》艾里斯創始的認知行為治療法等，其理論脈絡部分亦有與老子思想相應之處，特別是理情治療及認知治療均認為人的認知及想法才是導致情緒及心理問題的源頭，《老子·第六十三章》云：「為無為，事無事，味無味。」不就是告訴我們為人處世的態度（想法）及無執無為（認知）以輔萬物之自然。可見兩派心理學家的主張早已含涉在老子的浩瀚思想中了。

對於國內的論文和期刊的參考材料，在學位論文方面有：黃源典先生《先秦道家之意義治療意蘊研究》，其對先秦道家之於意義治療有廣泛且深入之研究，可做為本論文論述之比較依據。另外還有陳瓊枚《老子治療學義蘊之詮釋》、張瑋儀《莊子治療學義蘊之分析與展開》、陳人孝《老子淑世主義之研究》、何崑榮

---

<sup>14</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 129。

《老子守柔思想研究》等，前二位分別以老子、莊子思想與意義治療對話，雖能將老莊思想對治的意義治療具體呈現，但卻不免有所窄化，然就本論文而言仍具參考價值。其次，後二位的論文對於老子守柔思想及淑世思想均有深入的見解，可為本文在老子思想的深度上據為參考的依據。

在期刊方面，則以牟宗三先生〈老子《道德經》講演錄〉、奚亞麗〈老莊思想對現代人心理調適的方式〉、許維素〈青少年自我分化與情緒教育〉、陳清溪〈從教育改革談教師的情緒管理〉等為參考材料。

牟先生認為道家的學問思想主要是在反省生命之執著造作：「自然生命的紛馳、心理情緒的執著、意念的造作。」<sup>15</sup>這裡點出了道家在情緒管理及心靈解放的獨到之處，正可增添本論文的理論依據。筆者希望藉由老子思想之智慧來與情緒管理對話，因為老子的思想對比於情緒管理之學者專家，是從更高、更廣的角度來觀察人生，其背後往往隱含著深刻的道理、生活的智慧，其學問一如江海容納百川，浩瀚深遠，非一學派一理論所可比擬。

### 第三節 研究方法與架構

當代學者研究中國哲學的方法很多，因著研究目的的不同而有不同的研究方法，唐君毅先生就曾提出「比較研究法」，他認為不同哲學的思想各有具體的特色，所以最需要做比較的研究。各哲學家、各時代、各學派、各民族之哲學間，都可以做比較，在比較中不同系統的同異皆能凸出，進而能綜合所比較之學問，以成一更高之學問。<sup>16</sup>勞思光先生認為研究方法必須滿足三條件：第一是事實記述的真實性，第二是理論闡述的系統性，第三是全面判斷的統一性。所以他提出了「基源問題研究法」，其操作程序大致如下：

第一步，在著手整理哲學理論的時候，首先必要有一個基本了解，就是所有個人或學派的思想理論，基本上必須是對某一問題的答覆或解答。如果找到了這個問題，那麼就可以了解這一部分理論的總脈絡。換言之，這個理論的所有內容實際上都是以這個問題為根源。理論上逐步的工作，不過是對那個問題提供解答的過程。如此，我們就稱這個問題為基源問題。

第二步，掌握了基源問題，我們就可以將所關涉的理論重新作一個展示，且在展示過程中，步步都是由基源問題的要求衍生的探索。因此，一個基源問題導引出許多次級的問題；每一問題皆有一解答，即形成理論的一部分。之後一層層的理論即組成一整體，而完成了個別理論的展示工作，這種工作分別地做若干次，我們即可將哲學史中各家各派的理論展示出來。如此即能滿足「真實性」與「系統性」的要求，接下來就是全面判斷的問題。

第三步，將各時代的基源問題，排列起來，即可發現整個哲學史上的理論趨勢，循此仍不足以提供一個作全面判斷的理論根據。欲作全面的判斷，對哲學思

<sup>15</sup>參見牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，1983年，頁92。

<sup>16</sup>唐君毅，《哲學概論》，台北：臺灣學生書局，2007年，頁201~202。

想的進程及趨向作一種估價，則必須另有一套設準，而設準的提出，可表示出作者自己的見解及哲學智慧；作者可觸及那些問題，不可觸及那些問題，都能由此看出。一個優良的哲學史工作者，必須能觸及並深究已往學派所面對的問題。假若真能如此，則他所立的設準，就應足以統攝已往的理論要求。因此，基源問題研究法，最後必與一套設準配合。這一套設準雖不與基源問題研究有什麼直接關係，但它是作者的哲學了解為根據的。基源問題的研究，對作者在哲學方面理解的增進，必然有其助力。<sup>17</sup>

傅偉勳先生在 1974 年首先提出「創造的詮釋學」之主張，他認為作為一般方法論模型的創造的詮釋學，分成五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」、「創謂」，在「實謂」層次我們探問「原作者（或原典）實際上說了什麼？」基本上關涉到原典校刊版本考證與比較等等校讎學課題。在「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」。在「蘊謂」層次，詮釋者必須繼續探問：「原思想家可能表達什麼？」或「他所說過的可能蘊涵是什麼？」此層次的首要工作，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，必能發現原典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。從「蘊謂」再進一步升進「當謂」層次，要探問的是：「原思想家或原典（本來）應當表達什麼？」或「創造的詮釋學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？」到了最高的「創謂」層次，在思維的歷程之中必然形成自我轉化，即從批判的繼承者轉變成為創造的發展者，或亦可說從詮釋學家身分升為創造的思想家身分，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，如此救活原有思想同時又能更進一步，剋就思想的突破與創新一點，特為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。<sup>18</sup>

傅偉勳先生「創造的詮釋學」從進行歷程觀之大致可分為四個階段：首先，是原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解。其次，是對文意理解之後的理論性建構。再者，是對原典轉化建構為理論後的比較與評價。最後，是創造性的哲學思考與整合的研究。<sup>19</sup>

牟宗三先生認為：中國哲學是「以生命為中心」，對於以「生命」為中心的學問沒有相應的心靈，當然不會了解中國哲學。中國哲人多不著意於理智的思辨，更無對觀念或概念下定義的興趣，中國哲學是重實踐的，是從德行實踐的態度出發，是以自己生命本身為對象，此「生命」是「道德實踐中的生命。」<sup>20</sup>因此在涉及中國哲學論文的寫作中，「道德的主體性」、「生命的實踐」，才是核心

<sup>17</sup> 勞思光，《新編中國哲學史》（一），台北：三民書局，2002年，頁13~16。

<sup>18</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1984年，頁223~241。

<sup>19</sup> 李賢中，《中國哲學方法論專題》，台北：五南圖書出版有限公司，2007年，頁9。

<sup>20</sup> 參見牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1998年，頁8~17。

的課題，離此則中國無哲學矣。

本論文研究方法，旨在以老子思想來對治情緒管理，以哲學、心理學的角度、生命的實踐來開解負面情緒的束縛、尋求心靈的解放。因此，本論文將依據牟宗三先生的講法並循本文的研究需要而斟酌使用以上所提的各種研究方法。而本論文之研究架構共分為五章，除〈第一章〉緒論外，〈第二章〉的論述將先對情緒管理理論作一完整的討論，如情緒的意義為何？其成分包含那些部分？情緒的種類如何劃分？之後再就其理論做一陳述。〈第三章〉則論述老子思想對於情緒管理的主張，分別就知足無執的生命智慧、自然無為的處世法則、主靜守柔的養生妙用、素樸天真的人格教養作一理路的分析詳述。〈第四章〉再提出老子思想對情緒管理的驗證來加以論述，分別從壓力的調適、焦慮的對治、憂鬱的轉化、偏執的解消來加以解說，最後再以老子思想對當代情緒管理做一對話來做本論文的總結。

## 第二章 情緒與情緒管理

### 第一節 情緒的概念

本節將就情緒之基本概念做一探討，分別對情緒概念的內涵與外延意義加以陳述。

#### 一、情緒的內容：

首先考究情緒概念之內容，此亦即從本質上說明概念之意義。情緒，對於人類而言，是每天都在經驗而且難以掌控的，是一種複雜的心理歷程，然而情緒到底是什麼呢？何以產生？如何運作？在 K.T.Strongman 著的《情緒心理學》一書中，對於情緒概念之內容、意義，提出了許多相關學者的見解，其中 J.P.Fell 就認為情緒概念有六個可能性：

- (一) 情緒被看作是在有意義的環境中的意義。
- (二) 情緒被看作是當事人所經歷的事件。
- (三) 情緒被看作是在理解意義。
- (四) 從情緒和心境如何經由直觀理解而產生的角度來考慮，認知成分說明了人類的不同情緒和心境。
- (五) 人類跟其他動物的情緒似乎相似，但在質的方面卻有不同，因為人類具有認知的能力。
- (六) 對於語言可能影響情緒的方式的考量。<sup>1</sup>

J.P.Fell 的論述對於在情緒經驗前的產生及運作有著相當縝密的陳述，他認為情緒涵涉了環境、個人經驗、認知、心靈、語言等，其對於情緒意涵的理解極具參考的價值。

情緒的意義，見諸於國內外的專家學者，至今仍無一致的定論，亞里斯多德（Aristotle，384—322BC）認為情緒指的是：意願，憤怒，恐懼，畏懼，勇敢，喜悅，友情，憤恨，渴望，嫉妒，憐憫，和由快樂或痛苦產生的心靈的各種狀態。<sup>2</sup>笛卡爾（Descartes，1596—1650）則認為，情感是由於生命精氣的某種運動而產生，也就是一種身體的生理活動的結果。他認為，情緒不是意志的行為，也不受意志控制，它是由生命精神在靈魂中所激越的感覺，即情感或衝動所組成，即身體內的一些機械的能力。<sup>3</sup>接著，也有許多學者呼應了笛卡爾的說法並加以深究，在 K.T.Strongman 著的《情緒心理學》一書中，如 J.B.Watson（1878—1958，1913 年創建行為主義心理學）也強調情緒的生理層面：情緒是一種遺傳的反應組型，涉及整體身體機制的深層變化，特別是內臟和腺體的系統。<sup>4</sup>D.B.Lindsley 也以生

<sup>1</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，台北：五南圖書出版公司，2002 年，頁 39。

<sup>2</sup>參見 Aristotle 著，高思謙（譯），《尼各馬科倫理學》，台北：臺灣商務印書館，2006 年，頁 42。

<sup>3</sup>參見 Descartes 著，黎惟東（譯），《沉思錄》，台北：志文出版社，2004 年，頁 103~124。

<sup>4</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，頁 54。

理學的角度說明情緒是以三種方式被表達出來，即透過皮質的管道、透過內臟的管道及透過身體動作的管道。<sup>5</sup>而與上述學者看法不同的也不在少數。如斯賓諾莎（Baruch de Spinoza, 1632—1677）的見解，他認為知識乃是心靈中一切情感的近因。<sup>6</sup>因此，情緒是身體感受觸動，藉由感受觸動使身體活動的力量得以增進或減緩，通暢或阻礙，而這些基礎的身體感受觸動的想法是由三部分互相影響的基礎情緒所組成，也就是欲望、快樂、痛苦，在此同時，與情緒相關的信念和思維也隨著身體感受觸動在我們的精神生活中喚起作用。

不同於以上見解者，N.K.Denzin 對情緒的理解是，情緒是自我感受（self-feeling）。情緒是暫時肉體化而以狀態呈現的自我感受，源於情緒和認知的社會舉動。這是人們針對自己、或是別人針對於他們的舉動。笛卡爾等人的說法或有其立論依據，但似乎忽略了心理與認知對於情緒的作用。因此有部分學者就在這方面加以著墨，如 R.S.Lazarus 就認為分析情緒應著重於認知，因為每個情緒反應都是某種認知或評價的作用結果，他認為情緒反應在行為、生理或認知（主觀）這三個層面上。每個層面均非常重要，而它們之間可能存在的特定型態就是情緒作為區別的特徵。R.S.Lazarus 的論述顯然較具客觀性及啟發性，可以為情緒問題的分析及對治上有所助益！關於情緒與認知，N.H.Frijda 接著說，所有情緒都涉及評價。他認為，情緒是源於一種自動的、本質上簡易的基本評價歷程，這可能隨後接受認知上的加工處理。這個基本歷程是情緒喚起的必要條件，也是引起加工處理的充分條件。所以他對情緒下了三個定義：

- （一）情緒是行動預備性變化。
- （二）情緒本身是關係的行動傾向和綜合的關係行動傾向（活化）上的變化。
- （三）情緒是針對於緊急事件及中斷事件的行動預備性變化。

接著，對於認知與情緒的關係問題，R.Buck認為，認識的知識是一種情感歷程的本質，之後再引導並決定了描述的知識。<sup>7</sup>就認知的角度而言，顯然認知對治於情緒是主要的核心，亦即情緒被視為是一種認知。R.Buck強調的是，情緒的最主要成分來自於認知。Daniel Goleman在《Emotional Intelligence》一書中，雖然較為強調情緒的生理因素，但他對情緒的定義則較具客觀性，他將情緒定義為：「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態及相關的行為傾向」。<sup>8</sup>換言之，情緒所涵蓋的範圍含涉了個人的感受、想法、生理反應和行為等部份，假若這些部分都能保持平衡狀態，自然而然我們就能達至身心健康。情緒不應壓抑、否定或任意放縱，必須透過覺察與調節，適當的表達和管理，才能夠達到抒發的效果。

從以上的講法可以得知，認知與生理角度言情緒大都會產生二分法的結果，

<sup>5</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，頁 73。

<sup>6</sup>參見洪漢鼎，《斯賓諾莎哲學研究》，北京：人民出版社，1997 年，頁 627。

<sup>7</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，頁 42~154。

<sup>8</sup>參見 Daniel Goleman 著，張美惠（譯），《Emotional Intelligence》，台北：時報文化出版企業股份有限公司，1996 年，頁 318。

或偏於生理因素、或偏於心理因素、或偏於認知因素等，假定我們依然用這樣的方法來將身心靈分開，將如何達至生命的主體？將如何整全情緒的意義？

談情緒，就國內學者專家而言，是與西方的立論有顯著不同的，中國人對於情緒的認識，自古以來就以「情」字來代表情感、情緒以及相關的性，就生命的主體實踐，以思想、道德觀點及經驗法則來加以闡述，因此著重於生命的整全，並未有如西方學者較偏重科學的實驗方法。雖說如此，對於西方心理學家而言，哲學確實深刻的影響他們藉以推論各種心理及情緒問題。根據Shlomit C.Schuster的研究：因著心理健康工作者對於哲學興趣的日益增長，於是乎於1989年，美國設立了哲學與精神治療協會( Association of Philosophy and Psychiatry ) 以及在英國的皇家學院精神治療學者之哲學團體。雖然說，反精神病理學以及存在主義派心理治療( existential psychotherapy )已具強烈的哲學傾向，然而，屬「正統」的精神病學以及心理學對於哲學投注這樣極大的興趣，卻是件新興之事。作為一位哲學實務工作者，相當受到這種哲學中新起的醫學診療方式的鼓舞與激勵。然而在此同時，我也發現這是極其重要的、進一步地推展哲學在身心健康領域中的非醫學貢獻，此即哲學的諮商。<sup>9</sup>

目前國內學者對於情緒意義之見解，亦有一些不同的主張，茲舉幾個例子說明之。首先是張春興認為，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，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)。<sup>10</sup>

又黃惠惠認為，綜合各種研究、論著中大約可歸納出三種解釋方式：(一) 為從情緒的成份來解釋，主張情緒的成份包括：心理方面的主觀感受與意識經驗；生理方面內臟、腺體與神經系統等複雜的內在變化，認知方面對刺激情境的知覺、評估過程；與表達情緒的各種行為。(二) 為從情緒發生的過程來解釋，認為情緒發生的過程是由引發情緒的刺激開始，經過認知判斷、評估刺激情境與自身的關係，生理系統同時也因對刺激情境的知覺而運作，此時在心中產生行為的衝動，發展為外顯的各種行為。(三) 為從情緒發生的原因及結果來解釋，認為在情緒的因果上，情緒發生的因( 即刺激 )包括外在情境、事件，及內在的生理狀況、心理感受等，情緒的發生是對這些刺激的覺知、評估而起，因基本需求或某些特殊需求之滿足與否而產生。情緒爆發後，會引起個體的騷動，包括情感狀態及生理狀態兩方面，然後形成行為的衝動或實際的行動。<sup>11</sup>

再次唐璽惠等認為，情緒的定義，參考牛津英語字典的解釋：「心靈、感覺或感情的激動或騷動，泛指任何激越或興奮的心理狀態。」如果從情緒英文的字根來看，是源自拉丁文「行動」( motere )，而在字首加上了一個e是遠離，也就

<sup>9</sup>參見 Shlomit C.Schuster 著，張紹乾(譯)，《哲學診治》，台北：五南圖書出版公司，2007年，頁7。

<sup>10</sup>參見張春興，《張氏心理學辭典》，台北：臺灣東華書局股份有限公司，1992年，頁224。

<sup>11</sup>參見黃惠惠，《情緒與壓力管理》，台北：張老師文化事業股份有限公司，2007年，頁25~26。

是一種趨吉避凶的行動。我們常聽到的情緒字眼都有導向行動或抑制衝動的意境。無論情緒是正向或者是負向，似乎都強烈在刺激人的行動，在日常生活中形成一種重要的訊號，情緒有助於使經驗組合起來，建立新的認知，以指引並激勵我們的行動。在現代文明產生之後，人類的行為和情緒開始出現分離的情形，人類的進化使得情緒成為我們產生某種行動的驅動力量，情緒就是使人類能趨向利於在人類社會及自然的環境之中生存。我們每天都會接觸到不同的情境，從視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺的五種感官，使我們能偵測外界環境的變化，當我們發現環境改變時，需要有反應的機制以便產生「適當行動」，來使我們能順利地逃避敵害，更適合存在新的環境之中。<sup>12</sup>

綜合以上對情緒的定義，情緒的意義可界定為：

- (一) 心理層面：個體遇到環境變化，衍生主觀的心理感受，而且會因著時空環境之不同而有不同之感受。
- (二) 生理層面：身體在接收到引發情緒的刺激後，自然會產生一些生理反應，而生理反應除外顯以外，有些會反應於內在感覺。
- (三) 認知層面：當個體遇到引發情緒的刺激後，對於情緒引發的原因做一解釋及因應。
- (四) 行為層面：身體在接收到引發情緒的刺激後，除產生生理反應外，也會表現出外顯行為，而不同的文化會有不同的外顯行為，有些是遺傳而來，有些是後天所習得。

## 二、情緒概念的外延：

所謂情緒概念的外延，即在指涉情緒的存在及其類別。情緒的類別，Daniel Goleman 區分如下：

- (一) 憤怒：生氣、微愠、憤恨、急怒、不平、煩躁、敵意，較極端則為恨意與暴力。
- (二) 悲傷：憂傷、抑鬱、憂鬱、自憐、寂寞、沮喪、絕望，以及病態的嚴重抑鬱。
- (三) 恐懼：焦慮、驚恐、緊張、關切、慌亂、憂心、警覺、疑慮，以及病態的恐懼症與恐慌症。
- (四) 快樂：如釋重負、滿足、幸福、愉悅、興味、驕傲、感官的快樂、興奮、狂喜，以及極端的躁狂。
- (五) 愛：認可、友善、信賴、和善、親密、摯愛、寵愛、癡戀。
- (六) 驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止。
- (七) 厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒。
- (八) 羞恥：愧咎、尷尬、懊悔、恥辱。<sup>13</sup>

Daniel Goleman 是以族類或範疇的角度來思索，先區分出憤怒、悲傷、恐懼、快樂、愛、羞恥等大類，再據以引申出繁複的情緒世界。每一族類的核心是基本

<sup>12</sup>參見唐璽惠等，《情緒管理與壓力調適》，台北：心理出版社股份有限公司，2006年，頁22~23。

<sup>13</sup>參見 Daniel Goleman 著，張美惠（譯），《Emotional Intelligence》，頁318~319。

的情緒，無數的變體層層向外擴散。外圍有一圈是心情，一般而言比情緒和緩而持久。

相較 Daniel Goleman 的分類，國內學者馮觀富別具歸納我國傳統文獻資料，而將歷代學者對於情緒表現的種類做了如下的展露，茲舉其一二，如：有孟子的「惻隱、羞惡、辭讓、是非」、程頤及朱熹的「喜、怒、哀、樂」等四情說；有荀子的「好、惡、喜、怒、哀、樂」、墨子的「喜、怒、哀、樂、愛、憎」及莊子、戴東原的「喜、怒、哀、樂、好、惡」等六情說，以及孔子、王船山的「喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲」和老子、《禮記》〈禮運篇〉、韓愈、王陽明「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲」等七情說。<sup>14</sup>

馮觀富做出如此的區分，筆者與之見解雖有所不同，但仍不失為可以參考的依據。綜言之，情緒的分類大抵可依心情的好壞及情緒的發展來加以區別，心情的好壞可以分為正面情緒與負面情緒，正面情緒指的是可以令人感受愉快且希望持續進行的情緒，例如：喜、樂、愛、興奮、滿足、友好、信任、和善、認同、愉悅、信任等。這些情緒往往能讓個人精神力、體力顯著增強，有助於個人產生向上提升的動力。而負面情緒則是指可以令人感受不愉快且希望不要出現的情緒，例如：怒、哀、懼、生氣、憤怒、不平、悲傷、憂慮、沮喪、絕望、慌亂、輕視、緊張、驚恐、寂寞、焦慮、煩躁等，負面情緒往往會降低個人的精神及活動力，若未加妥善的因應，很容易影響到個人的人際溝通及生活，因而應該就其產生的原因加以對治。情緒本身本無正負面可分，其本質原是一，只有順或不順，之所以如此分類，皆由於傳統以來的二分法所致，所以本論文以老子思想的整全智慧來做一個導引，冀望我們在看待任何事任何物都能夠先有整體之概念，以避免落入標準主義、中心主義。

情緒之分類，若依情緒的發展來分，則可分為基本情緒及複雜情緒，基本情緒又稱原始情緒，是指個人對情境發生當時立即性的直接反應，在這個立論上，東西方的觀點雷同，具有一致的普遍性。如前面所提到的笛卡爾、斯賓諾莎、《禮記·禮運篇》等。至於複雜情緒則又稱次級情緒，它包含兩種以上的基本情緒混合，或是由複雜情緒與一種或二種以上基本情緒相混成。例如：前面所列 Daniel Goleman 的分類即是，每一族類的核心是基本情緒，而無數的變體層層向外擴散則成複雜情緒。

情緒的分類主要是在釐清情緒的多變性，藉由其多變性來逐一探討其造成之因素及救治之道。

## 第二節 情緒的詮解

情緒的詮解，因著各個學派的研究重點不同，而造成了各種不同的理論觀點，從演化論、現象學理論、行為理論、生理學理論、社會理論、發展理論到認知理論等，可以說內容非常豐富，皆成一家之言。然理論與實際，總是會有差距，

<sup>14</sup>參見馮觀富，《情緒心理學》，台北：心理出版社股份有限公司，2005年，頁17。

因而本節將僅就與探討情緒管理較有關的理論做一陳述，以切合本論文之論述方向。首先介紹情緒心理學之理論，之後再就心理治療學派的理論做一總結。

#### 一、斯辛二氏情緒理論：

S.Schachter和J.Singer二者皆認為情緒經驗是後於生理的反應的，他們認為情緒經驗包含了身、心兩大成分，而決定個體是否產生情緒的感受，主要是由交感神經系統的反應及變化而成，至於會有何種情緒產生？則最後是由認知來做一判準。其中S.Schachter以認知及生理的情緒觀點指出情緒狀態主要是由認知因素所決定。而認知決定前的生理喚起，是被何者牽引的認知給予了它準確的方向？因此他據而提出三個命題：（一）假若我們生理上喚起，但無法解釋是何來由或何種因素引起這個喚起，那麼我們將會以對我們開放的任何認知方式來稱呼這樣的狀態，且加以反應。因此，任何一種狀態可以透過許多方式被標示，取決於當事人本身及他所處的情境。（二）假若我們生理上喚起，而對之也存有一個完全合理的解釋，那麼我們將不太可能考慮任何其他的認知解釋。（三）第三個命題涉及從相反方向來陳述這個理論。如果我們有時候經歷相同的認知，我們將只有當我們也處於相同狀態的生理喚起時，才會描述我們的感受為情緒。因此，S.Schachter的基本觀點是，情緒的控制是來自於生理喚起與認知評價二者之間交互作用及繁複的聯繫，此種看法，現被稱為情緒的二因論。<sup>15</sup>

根據二位的理論，可以了解他們主要是認為生理反應是先於情緒經驗的，換言之，先有生理反應後才有情緒經驗，因此認知扮演的角色即在於決定產生何種情緒經驗的主要因素。因此，此理論所強調的是在生理喚起之後，個體的認知，決定了在週遭情境中尋找適合的線索來加以解釋，因此情緒的二因論又稱為情緒歸因論。

#### 二、J.R.Millenson 的情緒理論：

J.R.Millenson（1967年提出）的情緒理論，基本上立基於行為學派的理論，其理論主要是著眼於可觀察的外顯行為，著重在刺激與反應的連結，並不認為「認知評估」作用可以主宰情緒。雖然他也同意情緒是相當主觀的個人內在經驗，但卻也認為這種內在經驗是難以觀察的，是科學無法探尋測量、研究驗證的；而要研究了解情緒就必須從測量其生理反應及口語表達下手。如測量其血壓、脈搏的升高、加快而知其有情緒；從分析其口語描述知其有感受。行為主義學派認為情緒的發生是經由學習而來，因而可透過各種行為改變方式加以因應。因此，他同意華生(J.B. Watson)的觀點，認為除了高興、生氣、焦慮三種基本情緒是天生的，其他的情緒都是後天學習衍生出來的。既然情緒是學習而來，當然可以透過學習的歷程去控制，例如：對於引發情緒刺激的反覆呈現，可以使得對於此種情境之情緒弱化，進而無從透顯。J.R. Millenson進一步認為情緒經驗常是反射性和非意志的，所以很難加以控制，而能控制的只是情緒的行為表達，<sup>16</sup>他提出三種控制情緒的方法為：（一）適應於引發情緒的刺激的反覆呈現——這導致挫折容忍力

<sup>15</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，頁 102。

<sup>16</sup>參見黃惠惠，《情緒與壓力管理》，頁 50~51。

的建立，也導致「美好」事物失去它們的效力。(二)以對立的操作性行為來掩飾反應性行為，例如擺出撲克臉或緊咬著上唇。(三)避開容易引發情緒的情境。

17

### 三、R.S.Lazarus 的情緒理論：

R.S.Lazarus (1984 年提出)認為，個體或多或少會受到以往生活上的經驗、及當時之約定俗成的文化觀點所影響，因此他將生物觀點及文化因素也列為情緒衍生之因素之一；繼而提出情緒是一種「反應症候群」，當個體面對外在情境刺激時，會經由自己的認知評估藉以引起情緒反應，至於影響評估過程的因素，則包含：個體本身的自我概念、生活觀點、文化觀點、動機、期待等。循此，我們可以明瞭 R.S.Lazarus 情緒理論之核心概念是以評估為主，個體的每個情緒反應，可以說都源自於認知或評估的作用。而其認知評估主要有三種形式，陳述如下：

#### (一) 初級評估：

初級評估是以壓力情境所造成的傷害程度為評估的指標，個體會評估壓力情境對自己的意義、傷害或威脅程度，也就是說，當個體面對壓力時，個體的認知會先評估此壓力賦予個人之意義，其對於個體造成的傷害或有多少，而是否足以威脅到個體本身，我們可將此視為個人面對壓力事件的初步情緒反應。

R.S.Lazarus 對此提出三種判斷：第一種：無關的。當個體面對的外在環境事件與幸福感無關涉時，即是無關的評估；第二種：正向有益的。當個體面對的外在環境事件的結果被認為是正向的，且足以保存或強化幸福感，稱之。然而，良性正向評估亦不能將掛念、憂慮排除於外，對某些人而言，此種評估包含理想狀態的改變，而使之有失望的感覺；他們相信為美好感覺而付出受傷害代價者，良性正向評估也可能產生內疚或焦慮。由此可知，認知評估是相當複雜及雜混的，端賴「個人因素」及「情境脈絡」來做判斷。這種評估的情緒特徵，R.S.Lazarus 認為是：歡樂、喜愛、快樂、愉快、興奮、平靜；第三種：壓力的。壓力的評估又包括傷害、威脅、挑戰。傷害是指結果對個體已造成傷害，如疾病、車禍、失望、難過等。至於威脅則是指尚未對個體造成傷害，但個體已能感受、預期傷害的發生，而這個傷害或能避免或根本無法避免，順此，則個人會經驗到傷心、焦慮、害怕的情緒。如恐懼、焦慮等。接著 R.S.Lazarus 談到挑戰，他認為挑戰是指事件的結果對個人而言或能有獲益的機會，而個人也預期會有一個好的結果，所以如此則常能引發出有興趣、有希望、有信心的感覺。挑戰較著重於獲得或成長的可能性，它的特徵是愉悅的情緒，如渴望、興奮、鼓舞、欣喜等。

#### (二) 次級評估：

次級評估就是個人對選擇各類行動以成功因應某事件可能性的判斷，是個體評估自己對壓力採取任何因應行動後會造成傷害或威脅的程度，亦即對擬採取的因應策略進行評估。影響次級評估的因素，除情境特徵之外，個人知覺的自我能力也是重要的決定因素。

R.S.Lazarus 認為控制性的評估是次級評估中很重要的部分。次級評估活動對

---

<sup>17</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，頁 59。

每一個壓力事件來說都是很重要的特徵，因為事件的結果主要是基於個人做了何種處理，以及在判斷時對於危急程度的拿捏。對於次級評估而言，可以說是一個複雜的評量歷程，這時會有考慮何種方法予以因應，而因應方法必須可達到預期效果的可能性，以及個人能有效運用策略的可能性。在評估因應方法時，包括對使用某一特定因應策略的判斷，及某一組策略的效果如何，同時也必須考慮該事件的內、外在之情境、要求。

循此，我們可以理解：次級評估與初級評估二者之間的交互作用決定了壓力的程度，以及情緒反應的強度與品質，而這種交互作用就如二者一樣，是非常複雜的。

### （三）重新再評估：

再評估是以環境中新訊息為基礎所做的評估改變，亦即重新評估所選的因應策略，可幫助個人抵抗或助長壓力。換句話說，再評估是對先前的評估，之後所做的評估，評估的事件並無不同，只是再評估是對先前的評估做一修正。因此，從本質而言，評估與再評估是等而論之。R.S.Lazarus認為，再評估基本上是屬於認知因應的一部分，包括任何對過去事件正向重新詮釋的所有努力，以及以較少傷害或威脅的方式來看待、處理目前的傷害及威脅。所以再評估也可以說是一種回饋的處理，它包含兩種形式，一種是現實式的：因為新訊息的出現而導致的再評估，這些訊息是因著個人與環境關係的改變，或是對個人有利的改變；另一種是自我防衛式的：個人認為事實不可能改變，只好就原先判斷為傷害、威脅的情境再評估為不具威脅或對個體有利的，藉以減少負面情緒。<sup>18</sup>

以上所列舉的情緒理論，主要是說明情緒的引發是多方面的，非僅生理或心理或認知或行為或文化等，其造成的因素非常之多，唯有以整全的觀念來看待情緒問題，才能尋找出更好的對治之道！

接著，筆者將從心理治療的觀點來進一步說明引起情緒之內在動力及過程：  
一、理情學派：

理情學派認為負面情緒並不是完全不好的，所以他將負面情緒分為健康的與不健康的，不健康的負面情緒包括：沮喪、羞恥、焦慮、氣憤、罪惡感、悲觀的、猜疑的嫉妒、羞恥和不健康的羨妒。健康的負面情緒則包括：後悔、擔心、失望、關心人際的關係，傷感和健康的欣羨、遺憾等。而理情學派的治療師最主要處理的，即在於案主的負面情緒。因而將負面情緒區分，有助於其找出這些情緒背後的信念，之後才能針對原因來加以診治。

關於信念，理情學派創始人 Albert Ellis（1913—）認為，人具有理性和非理性的信念特質，理性的信念是指個體有自我保護、滿足、喜樂及自我實現的傾向；非理性的信念則是指足以引發重大情緒失調和行為失當的傾向。而人之所以會受到不良情緒和行為的影響，主要是來自於非理性的信念，而不是外在之情境。換言之，非理性的信念是導致負面情緒的主要因素，非理性的信念類型包含：強迫性的、可怕的、低挫折忍耐力、責難及喪氣自貶等；理性的信念類型則有：想望、

<sup>18</sup>參見蔡秀玲等，《情緒管理》，台北：揚智文化事業股份有限公司，2002年，頁26~29。

並不可怕的、高挫折忍受力、接受等。

Albert Ellis 曾就其理論基礎提出了六個假說：

- (一) 人類具有一種生物傾向，會對自己、他人和周遭事物創造出一些信念，並堅定地抱持這些信念。
- (二) 這些信念會明顯地影響情緒和行為（以及他種形式的認知和認知過程）。
- (三) 某些信念會造成提升自我和貫徹目標的情緒及行為；另一些信念則會造成自毀性的情緒和行為。
- (四) 促成自毀性情緒和行為的信念，可以加以辨別與糾正。
- (五) 糾正這些信念有助於減低個人因情緒失調及失當行為所造成的傷害。
- (六) 由於這些信念根植於個人人格中，欲求糾正必須經過大量及持續不斷的努力。

基於以上六種假說，其理論於焉產生：ABC模式。A是代表「引發事件」，即個體對於與自己產生衝擊的事件和生活條件所做的解釋和推論。B代表「信念」，包含個體對該引發事件所持的理性和非理性信念。C所代表的則是「情緒的後果」，同時也包括行為後果，是指個體在持有某特定B信念之下所衍生的情緒（和行為）結果。<sup>19</sup> 換言之，代表「引發事件」的A，並不會直接造成情緒的後果C，情緒的後果主要是來自於代表個體的「信念」（B信念）系統所造成，Albert Ellis此言可對照《老子·第六十三章》所言：「圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。」，也就是說，在情緒的後果形成之前，就應將非理性信念轉化，如此則「終無難矣」。

因此 Albert Ellis 所要探討的是：如何將非理性信念轉化為理性信念，他進一步提出了三種領悟以矯正轉化非理性信念，第一種領悟言道，人們之所以會有自敗行為，是與先前發生而且可以理解的原因相關：是相當有壓力的。然而，過往經驗對個體會產生的深遠的影響，是由於目前所保有的信念造成，並不是導因於過去或現在的刺激情境所引發。第二種領悟是，要了解到個體雖然在以前產生情緒失衡的狀態。精準地說，是自己使自己失調，而他們截至目前仍自棄自餒的原因，是在於他們仍然灌輸相似的認知想法。有人認為這些想法並未持續，因為人們一旦受到制約，觀念便會自然存在。並且無時無刻保持且活躍的強化這些想法。因此，除非人們能夠全然的承認，並肩負起造成這些失調信念仍然持續的責任，否則要導枉以正是相當困難的。第三種領悟，必須要認識到唯有盡力而為與持續練習才能矯正不理性的想法，使之轉化為理性想法，並且加以保持。所以僅以第一與第二種領悟來將不理性轉化為理性想法是不夠的！反覆思考並且反覆的刻意抑制不理性想法，才有可能將這些想法轉化或降低其存在性。

整體而言，Albert Ellis 的理論未創發之前，心理治療師對於情緒問題的處方，大都採用情感宣洩或系統減敏法，來協助案主釋放情緒壓力，而 Albert Ellis 強調糾正認知有助於改變情緒及行為系統，主張情緒困擾源自於非理性信念，只要集

---

<sup>19</sup>Joseph Yankura 等著，陳逸群（譯），《理情治療學派創始人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2001年，頁60。

中心力持續練習予以矯正轉化，則情緒問題當可迎刃而解。

## 二、Viktor E.Frankl 的意義治療理論：

Viktor E.Frankl (1905–1997) 意義治療的理論基礎主要是人生哲學。因此，他認為心理治療應當有人生信念及意義與價值論的元素，他認為可以在純心理治療之上做為決定整個治療特色的東西是人生哲學，而人生哲學又與人的生活信念息息相關，所以應是治療關注的主要目標。因此他提出了三種假設以建構其理論：

### (一) 意志的自由：

人具有意志自由源於人對經驗具有直接性。這裡所言的自由，並非指人可隨心所欲而不受環境的影響，而是指當面對所處環境時，自己對立場有自由之表述。換言之，人可以選擇自身對環境所採取的態度，而不是被動的對環境做出反應，於是乎對終極意義而言，人自然可以決定自己的存在與成長。<sup>20</sup>

### (二) 意義意志：

Viktor E.Frankl 認為追求人生的意義原是人之本性，任何不探索追尋人生意義的生活都不是人的真正生活。許多人將快樂和權利視為人生主要追求的目標，卻忽略了這兩者其實含涉於意義意志之內，是由意義意志衍生而出，意義才是生命的終極目標。人唯有關注生命的意義和價值，以實際的行動身體力行加以實踐，才能從中體會出意義之後所伴隨的快樂、超越與自我實現。然而，人的意義意志也會遭受挫折，稱之為「心靈性精神官能症」。這與心因性的精神官能症有所區別，心因性的精神官能症是心理層次的問題，而心靈性精神官能症則源自於人類存在的精神層次，不是心理層次，其源於因失望或心煩意亂超過了生命價值感時，亦即靈魂出現了問題，是一種靈性的災難，並非心理疾病。所以，意義治療即在於協助人們認識自己的生命意義與價值，並藉以實踐於生活當中。

### (三) 生命意義：

生命的意義因人、因時而異，所以並沒有普遍性存在的生命意義，只有個人生命在具體時間的具體意義，所以每個人都各自有特定的人生使命要完成，而且是別人無法取代的。生命是無法重新再來，人應該對自己的生命負責，在面對生命的時刻，當以自己的生命做回應，如此才能對自己的人生有所交代。

Viktor E.Frankl 認為生命可以從三個方面獲得意義，第一，從我們所給予生活的東西中，即我們的創造物中；第二，從我們對世界所求取的東西中，即我們認為有價值的事情上；第三，從我們對命運所採納的立場上，這一立場是我們深信不可改變的。<sup>21</sup>此外，Viktor E.Frankl 認為從生存的所面臨的悲劇性經驗中，從痛苦、死亡和愧疚中也可找到生命意義。換言之，人能藉由所肩負的任務及工作的完成，理解到生命意義；人也能從對過去生命的回憶及生命當中所獲得的真、善、美、愛的驗證，來顯發生命的意義；當人或而面對難以改變的命運，且無法從經驗性或創造性的模式中找到生命價值時，人若能持有勇於面對、接受，表現承擔的態度，則就算是到了生命的最後一刻，仍然是充滿著意義、價值的。因此痛苦、

<sup>20</sup>參見劉翔平，《尋找生命的意義》，台北：貓頭鷹出版社，2001年，頁69~70。

<sup>21</sup>參見劉翔平，《尋找生命的意義》，頁78。

死亡和愧疚的意義，自然是包含於生命的意義之內。

Viktor E. Frankl的意義治療學是以意志的自由、意義意志、生命意義作為其理論的三個重要立論，主張人應通過創造性價值（即參與具有創造性的內容豐富的活動）、經驗價值（接受陌生的體驗，將自我放置到自然和藝術的美麗環境中，感受他們的力量；在集中的感覺體驗中釋放自我）、態度價值（建立一套價值觀）來掘發生命的意義。<sup>22</sup>

Viktor E. Frankl的意義治療學在某些方面，相應了老莊思想經由道的深化而消除文化扭曲與病痛的做法，陳師德和就《老子·三十七章》：「道常無為而無不為」、《老子·二十五章》：「道法自然」、《老子·三十八章》：「故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄而亂之首。」的理解，他認為，老莊思想並不是如一般所認為的是一種完全的放任與自然。反之，它是一種高度精神修養後所有的一種境界，在此修養境界中，排除了人類因文明的誤執、誤導所產生的痛苦與災難。由於是排除災難與痛苦，而不是排除文化與生活，因此，老莊思想並不必反對文明的存在，只是試圖去除文明可能的扭曲與錯誤罷了，此所謂「去病不去法」也。當文明通過治療而呈現出人類生存意義之本來真實面貌時，也就是「自然」的狀態與境界，同時，也正是在此自然境界之中，一切存在的意義與價值才獲得真正的保存與肯定。然而Frankl的意義治療終究是以追求意義的意志來調適自己，與道家的蕩相繯執、融通淘汰的洗滌作用畢竟有所不同。道家放下的智慧、解套的思想，應更能運用於治療人生文明的病痛。<sup>23</sup>

三、Fritz Perls 的完形治療理論：

Fritz Perls（1893—1970）整個完形治療理論中，最重要的理論觀念就是整體這個想法，其解釋為：「完成乃是個形態，是構成某事物的個別部分的一個特定組織，完形心理學的基本前提是，人類本質乃一整體，並以整體感知世界，而不同事物也唯有以其組成之整體方能被人類了解。」

Fritz Perls 對於有機體處於環境中的整體性特別重視，因此他以身體、情緒和經驗是不可分割之整體的假設上作為治療方法；同時也據以認為在語言、思想和行為的整合性上。他認為身體、頭腦和靈魂全都是自然地以一種整體的過程在運作著。他說道：「我們深信生理和心理、身體和靈魂的分裂完全是人為的產物，以這種虛妄的二分法專注任一邊，就是在維持精神官能症，而非治療。」Fritz Perls 此言頗能與老子《老子·第二章》所言：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善矣。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。」相應，當有了分立，又加上了我執我見，則爭鬥紛擾必然擾攘不已，以這種虛妄的二分法專注任一邊，情緒問題便永難休止。

Fritz Perls 認為，就心理治療取向而言，完形治療講求的是體驗、實驗和實

<sup>22</sup>C. Peter Bankart 著，李宏昀、沈夢蝶（譯），《談話療法》，上海：上海社會科學院出版社，2006年，頁338。

<sup>23</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁199~200。

存，著重於我們的經驗，意即在此時此地覺察的原則上，透過實際嚐試而非推論發現事實，讓我們能了解自己是行為的肇因而非結果。也因為體認到所有決定與行動都發生在此時此地，因而應強化自我覺察及對環境時時刻刻的覺察，覺察並非僅是心理的過程，它涵蓋了所有的經驗，無論是身體的、心理的、感官的、情緒的皆是。他是一種整個有機體皆涉身其中的整體過程。所以自我覺察即意味著對自身、情緒、心理及防衛的自覺。而對環境時時刻刻的覺察，即是指對週遭環境社會脈絡及他人之覺察。

完形理論的創立，主要是依據完形心理學的理论，完形心理學強調的是行為是有組織統整的整體，非特殊分離的部分，亦即整體而非分立。換言之，人類傾向於讓他們的經驗形成有意義的整體而非部分，因而構成整體的部分是無法被分離而予以瞭解的，因此這樣的整體就稱為完形。完形心理學家強調整體大於部分相加的總和。他們認為，如果我們所感知到的事物，其整體性被分立或是從根本而言並未完成，則個體將會傾力在必要時補上闕漏的部分，好看清整體。循此而知，對之於完形理論而言，分析是難以提供對整體之瞭解的。

Fritz Perls 摘取完形心理學對於心理治療有意義的部分，並同意現象學強調感知經驗是一種現象性的實存，進而提出幾個主要的理論：

(一) 整體觀：如前所述，只有全盤考量所有功能的情況下，個人才能被理解。

(二) 場域理論：

場域意指一個人和他的環境中，所有共同存在、相互倚賴的因素。在 Perls 的整體場域理論中，個人的行為唯有從他和環境之間相互倚賴的角度來看才有可能了解，因為社會、歷史、文化的場域是人最本質的部分。想要了解人類的行為，就需要由意識到環境或者場域是一個不可分割的整體，而後才進展到研究個別組成部分的差別。

(三) 覺察概念：

覺察是個體接觸自己整個知覺場域的能力，是屬人類獨有的能力，同時也是個體接觸到自己的存在能力，是對於「此時此刻的經驗」，是我們存在的關鍵核心，也是我們學習並且洞察真相的方式。

(四) 有機體的自我調節：

Fritz Perls 相信，所有存在的有機體自然而然都會自我調節。如果要活下去的話，他們的需求就必須得到滿足；如果沒有受到干擾時，人類會自發性地調節自己去滿足這些需求，無須「為了健康或道德的益處而刻意去安排、鼓勵或是克制食慾、性欲的被挑起。」當匱乏發生時，有機系統會自動尋找補償。當出現過多時，同樣會自動排除，如此持續不斷地處在獲得、失去以及重新獲得衡定的循環中。《老子·第七十七章》言道：「天之道，其猶張弓歟？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足。」萬物間乍看之下好像對立，不過回歸到整全之道，就自然而然平衡與和諧。因為「道」提供了一個無私無為的「自然」，讓萬物能夠循環消長，以致萬物間看似有所對立，卻由於「道」的無私而能兼容並蓄，所以說道是「損有餘而補不足」。Fritz Perls 的有機

體的自我調節論述頗能符應老子此章所言。

Fritz Perls 進一步將有機體自我調節的順序精簡成一個循環，這個循環他稱為「干擾循環」，又稱做「有機體和環境交互倚賴的循環」，或者是「有機體/世界新陳代謝的循環」，Fritz Perls 原先假設這個循環是由六個圓環環相扣而成的。雖然他描述這六個圓所用的語言現在看來似乎稍嫌過時，但仍不失其在心理治療史上的重要性，如下所述：

- 1、有機體處在休息狀態中。
- 2、出現干擾因素，內在或是外在的皆有可能。
- 3、創造出意象或者是實存(形象/背景現象)。
- 4、對情況的回應，對準目標。
- 5、張力的降低，結果。
- 6、回到有機體的平衡。

Fritz Perls對人在循環中處於平衡的一刻特別有興趣，他將這個點稱做「零點、創造性的超然之點或者是創造性的空無」。他鼓勵人們進入空無，認識空無，而非躲避空無；他相信內在的寧靜可以幫助一個人與其存在更深的、直覺的層面取得連繫。Fritz Perls在二十多年後仍會抒情地談到空無，他說：「我們發現到，當我們接受並且進入無物、空無時，荒漠於焉開始綻放花朵。虛無開始成為活生生的、豐富的。貧乏的空無開始幻化成為富饒的。」<sup>24</sup>這正應了老子所言：「道常無為而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將無欲。不欲以靜，天下將自定。」（《老子·第三十七章》）

#### 四、個人中心治療理論：

個人中心治療理論主要是從 Carl Rogers（1902—）自己的體驗所演變發展出來的，Carl Rogers 認為要了解一個人的行為，最可靠的方法就是由當事人就其內心世界的真實感受做出完整的自我描述。根據這個理論，一個人的行為縱使在別人眼中顯得極為乖張荒謬，但其過往的經歷仍應受到應有的尊重。在 Carl Rogers 的理念中，信任案主的經歷跟相信自己的體驗，是同等重要的。任何對治療師或案主自己的信任感構成威脅的理論和治療法，對羅傑斯而言，都是治療過程中的障礙，也是健康的治療關係潛在的破壞者。

Carl Rogers 對主觀經驗中心論的堅持，代表著他的思考模式乃是依據現象學主流的傳統，認為一個人的行為表現，乃是依照對自己和自己的環境的主觀知覺。他認為治療師的功能是在幫助案主探索並找出自己的內在資源，而不是以強逼的方式求得表面上的解決，絕不可運用各種謀略而有越俎代庖的行為，更不可憑自己的主觀判斷而對病情擅做註解。Carl Rogers 對當事人的內在資源充滿信心，乃是基於他相信主觀經驗和認同人性本質是密不可分的。

在 Carl Rogers 的所有理論系統中，只有一種基本動機是共通的，就是「實現傾向」，他認為每個人的行為都有一個既單純又基本的動力來源，稱之為實現傾

---

<sup>24</sup> Petruska Clarkson 著，張嘉莉（譯），《完形治療之父》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2000年，頁53~79。

向。在他的理解中，每個人都有一種內在與生俱來的傾向，這種傾向促使個人盡力發揮潛能和創造力，達成具有建設性的目標。同理，假使實現傾向缺乏鼓勵，成長過程自然會充滿重重阻礙。因此，並非每個人都能充分發揮實現傾向的本質。

Carl Rogers 指出，個人因成長環境的迥異，實現傾向發揮的程度就各有不同。它不只取決於器官和功能的差異，而且也與自主性發展情況有關，由此推斷，足以看出實現傾向的過程極為敏感，它因人而異，頗為錯綜複雜。Carl Rogers 認為人是一個統合個體的概念和認定這個統合個體有實現傾向，二者對形成其自我理論有著決定性的影響。依據他的觀點，自我的形成可以發揮實現傾向，但也可能反而是個障礙，如果自我的體驗和整個個體的經歷彼此和諧的話，實現傾向可以維持在一個可以容忍的一致性上，但兩者若不和諧，則可能形成一種挫敗或破壞。實現傾向在面臨人生多重目標時，會是相當認真的。這個附屬系統在人類的成長過程中，具有極大的意義。

在個人中心學派與其他人格理論之間，同時有著重要的差異以及概念上的相似。如柯特哥登斯坦(Kurt Goldstein, 1878—1965)對於Carl Rogers的實現傾向就加以延伸而提出「自我實現」，而「自我實現」也成了個人中心理論的核心概念。他的人格的全體理論強調個體必須以整體的方式被了解，而且強調他們努力要實現他們自己。接著，馬斯洛(Abraham Maslow, 1908—1970)也呼應了柯特哥登斯坦的工作想法，馬斯洛乃人文心理學的創始者，他反對佛洛伊德學派以及行為學派對人類本質的詮釋。馬斯洛認為，人的自然稟賦或潛能有自發實現的傾向，理想社會的職能在於創造條件促進人類潛能的發展，主張教育、心理治療的基本方法在於「有幫助的任其自然」，這相當於老子所說的「道法自然」，聖人的作用在於「輔萬物於自然」以及「道常無為而無不為」等人生哲學。在研究方法上，他還提出以「道家的客觀」(Taoistic objectivity)彌補傳統科學的客觀之不足。他認為「道家的客觀」意謂提問而不是告訴，它意謂著不打擾、不控制。它強調非干預的觀察而不是控制的操縱。它是承受的和被動的，而不是主動的和強制的。更為重要的是，從老子的「道」的概念以及人類的「德」是以「自然的道」為基本的觀點中，馬斯洛還看出了彌補人本主義的狹隘性的途徑。這就是以自我超越，或對存在性價值的追求作為人生的最高理想。<sup>25</sup>由此可知，個人中心治療理論對超越自我實現者的特徵的描述，除了在理論上多處刻上了老子的思想印痕外，也主張以「道家的客觀」來彌補佛洛伊德學派以及行為學派所依據的「科學的客觀」之不足。

綜言之，就目前學界針對情緒的管理而提出的詮解之道，大致可分為二：其一，就「身」而言：大部分的精神醫學及生理學家採如是之看法，K.T.Strongman認為，任何生理學的情緒理論是建立在「情緒具有生物基礎」的信念上；其研究的主要目的是在找出情緒在中樞神經系統、周圍神經系統及內分泌系統中的基質。然後再更進一步試著找出可能作為每種不同情緒基礎的特有生理型態，而這

<sup>25</sup>參見彭運石，《走向生命的巔峰》，台北：貓頭鷹出版社，2001年，頁59。

方面的尋找截至目前仍在進行中。<sup>26</sup>其二，就「心」而言：大部分的心理學家認為，情緒問題可透過心理治療加以改善。何謂心理治療？Raymond J. Corsini 等認為，心理治療是雙方互動的一個正式的過程，每一方通常由一個人構成，但有可能由兩個或更多的人組成。其目的是經由精通人格源起、發展、維持與改變之理論的治療者，在專業與法律認可下，使用邏輯上與該理論有關的治療方法，來改善另一方在下列任一或所有領域的無能或功能不良帶來的苦惱：認知功能（思考異常）、情感功能（痛苦或情緒不舒適）或行為功能（行為的不恰當）。<sup>27</sup>

另外，加州大學教授羅傑瓦許（Roger Walsh）則有不同的看法，他認為除就身心而言外，亞洲有些學派蘊含了高深之療法，實驗性的研究亦已顯示它們能夠產生心理、生理以及心理治療的效果。心理療法提出健康與發展的三個主要層面：病理層面、存在層面及超個人層面，其中超個人心理治療，目前使用靜坐等方法來改變人的意識狀態與本體感受，而靜坐與瑜伽正是亞洲心理治療的三大傳統。靜坐意指一套訓練注意力的技巧，使我們能更自主的控制自己的心理狀態。這種控制之功效在於培養出某些心理特質，如覺悟、定力、喜悅、愛及慈悲。而這些訓練的目的則在深入去洞察心靈、意識及本體的本質，以便於發展出最佳的心理健康與意識狀態。瑜伽也代表一套訓練模式，其目的與靜坐相同，但這套訓練比靜坐還多包含了倫理、生活方式、身體、呼吸控制與知性研究。<sup>28</sup>

由此我們可以了解對於情緒的問題，無論國內或國外之專家皆是以身心靈之療癒為導向，只是偏重的方向不同，或於身、或於心、或於靈。袁保新認為，如果我們對自我認識不夠，對生命存在的真實不了解，原本真誠的善意反而會帶來生命的受傷，這時，並不是善意不對，而是自我的生命太脆弱，缺乏一番真實生命的修養。<sup>29</sup>而真實生命的修養即涵涉了身心靈三部分，而能在身心靈的整全思維中作一理論之前導者則益顯重要，這也正是老子思想對當代情緒管理的啟發及意義之處。對於身心靈的整全思維，林安梧認為，道家的重點不在於主體如何體證而已，更重要的是總體的根源，根源的總體之道，如何能在天地場域中起著調節與生發的作用。正因為這根源的總體、總體的根源之道所起的生發與調節的作用，因而有著一道療，或者說是存有的治療的功能。有著這存有治療的功能，道家之於萬物才能說是「歸根復命」，才能說是「道法自然」。當然，這「自然」不會是洪荒般的自然，也不是自然世界的自然，而是「天、地、人、我、萬物通而為一，如其總體的根源、根源的總體」所生發調節義下的自然，這或者可以說是一「自發的和諧次序」下的自然。<sup>30</sup>

其次，我們應如何體道證德，以之能在天地場域中起著調節與生發的作用，使我們的情緒問題化解於自然而然之下，則有賴我們對道的深入理解與實踐，

<sup>26</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，頁 74。

<sup>27</sup>參見 Raymond J. Corsini 等著，朱玲億等（譯），《當代心理治療的理論與實務》，台北：心理出版社股份有限公司，2008 年，頁 3。

<sup>28</sup>參見 Raymond J. Corsini 等著，朱玲億等（譯），《當代心理治療的理論與實務》，頁 611~612。

<sup>29</sup>參見袁保新，〈人的存在問題〉，《中國文化月刊》，第 81 期，1986 年 5 月，頁 63。

<sup>30</sup>參見林安梧，《新道家與治療學》，台北：臺灣商務印書館，2006 年，序言頁 5。

《老子·第一章》云：

道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其微。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。

牟宗三先生認為，「道」具有雙重性，可與《老子·第四十一章》《老子·第四十二章》相互發明。他說：老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有為，在造作，在干涉，在騷擾，在亂出主意，在亂動手腳，故有適、有莫、有主、有宰，故虛妄盤結，觸途成礙，其弊總在「有為」、「有執」也。……是故遮者即遮此為與執也。無為無執，無適無莫，無主無宰，則暢通矣（暢通即萬物自定自化，自生自成）。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦可以名詞之「無」稱之。依道家，此沖虛玄德之「無」，不能再自正面表示之以是什麼，即不能再實之以某物。如實之以上帝，或實之以仁，皆非老子之所欲也。他以為道只由遮所顯之「無」來理解即已定，此外再不能有所說，亦不必有所說，說之即是有為有造，惟此沖虛之無，始是絕對超然之本體，而且是徹底的境界型態之本體。<sup>31</sup>

順著牟先生的講法，我們可以了解老子所言之道：既無又有的雙重性。道以其自然而無執無為而透顯的無，是絕對永恆而普遍無限的，難以描述的，如《老子·第十四章》云：

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微；此三者不可致詰，故混而為一；其上不皦，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物；是謂無狀之狀，無物之象；是謂惚恍；迎之不見其首，隨之不見其後。

所以老子所講的道，是先天地而生，是一種不可名狀的力量，滋養天地萬物；它是天地萬物依循的法則，當「有」之時，則內在於天地萬物之中，順其自然而然且不加干涉。對於我們人類而言，唯有領悟道之既無又有的雙重性，才能具體實踐境界型態的超越性。道之存在於萬事萬物之中，我們往往能夠從自然的變化之中，悟出很多的道理。但是現代人卻由於名利的羈絆、欲望的執著，未能體察出道之自然而素樸的本質，《老子·第三十二章》云：「道常無名樸」，即是說明道之素樸的本質，包括不自見、不自是、不自伐、不自矜等諸多內涵，也因此我們可以知悉，情緒管理首要方法就是返其自然而然的本然素樸，亦即返道之整全性思維，所以《老子·第二十二章》云：「是以聖人抱一為天下式。」

陳師德和進一步認為，老子、莊子思想其實可被形容為拯救世情、挽回人心的仙丹妙方。我們覺得不管是老子或莊子，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，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，由是乃突顯了他們之做為人間醫王的角色寫照，……老子、莊子是人類心靈的治療師，他們的思想、他們的苦口婆心則是對治世間種種焦慮躁鬱的清涼劑，所以只要人類的精神狀態仍然有病痛、不愉快，世間的關係還是驚擾、悚動、不平靜的話，那麼老子、莊子

<sup>31</sup>參見牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1997年，頁162~163。

的思想就永遠有其存在的迫切性。<sup>32</sup>

循此我們可以得知老子的思想對於身心靈整全思維的意義，然而我們雖能體認天地出自於體用合一的「道」，但囿於我們知見的極限，而視「天」與「地」是人類對自然界所建立的相對概念。「美」與「惡」，「善」與「不善」等，也都是人類對事物建立的相對概念，所以就會產生標準主義、中心主義。「相對」只是人利用聰明才智，從整全中做了區分，這是人的智巧所導致的結果。而一旦「相對」的觀念加入了「自我」的立場，就會衍生「對立」，對立後進而引起矛盾，「利我」的欲念必然產生，競爭與衝突就勢所難免，而人的煩惱愁苦的情緒即順勢而起。因而唯返其自然的本來素樸，去掉標準主義、中心主義，學習道的整全性思維，返道之自然，如此情緒自然而然得以詮解。

### 第三節 情緒的管理

情緒反應牽涉到了極複雜的身心反應，其含涉的範圍不僅是心理、生理而已，也包含認知、行為等層面。所以情緒管理的處方也必然因個人情緒產生的個別成因而異，非能以偏概全，茲將學者專家所提出之見解，作如下說明：

首先黃惠惠認為，適當的表達情緒，不但對身心健康有積極的作用，也可以促進人際關係，藉由表達情緒使別人更了解你，你也可以更了解別人，由於情緒得到解放而變得更真誠，有助於與人建立真誠的關係，也使關係更牢固。關於恰當表達情緒的方法有：

#### （一）覺察並接受自己的情緒：

對於問題的解決，首先必須能夠覺察出問題及承認之。至於應如何表達出適當的情緒及予以紓解、處理情緒，第一步就是要能覺察出自己的情緒，唯有覺察出情緒並能了解自己的當時感受時，才能據以處理或管理之。當覺察到自己的情緒後，還應該予以接納，且能承認之、接受之。循此，情緒的覺察之重要性不言而喻，然而現代人在忙碌、物化、分立的社會中，很多人只專注於外界環境上的變化，覺察力因而弱化。因此只探究、汲汲於外界環境的狀況與變化，卻忽略了對自己的關心與了解，成了役於外物，卻昧於覺察自我的人。所以，唯有把專注力由外在轉而內化，不斷的提醒自己，感受此時此刻？持而行之，覺察力必然愈來愈強化，對自己的感受也愈趨理解。

#### （二）選擇適當的時機表達：

表達時機的適切掌握是很重要的，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才能適當且被接受，所謂「事緩則圓」即如是。另外，亦須考慮相對方的狀況是否能專注聆聽個體的表達或溝通，如此才能探究出何人、何事、何時、何地、何物是最為適當的表達時機。

<sup>32</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁7。

### （三）清楚具體地表達情緒：

有一部份的人不自知的以不正確的觀念表達情緒，卻又以為表達情緒的人不是情緒化的人就是情緒不穩定，尤其負向情緒常帶來負面的後果，以至於不敢表達或礙於不安而不清不白的表達。就事實而言，欲讓別人了解，就必須清楚表達自己的感受，才能使他人有機會理解自己的想法，並據以了解自己的感受、需求及企盼。表達情緒並不是不負責任的隨心所欲放縱情緒與粗暴、爭鬥、發洩，這只會破壞彼此的關係，對情緒非但無益且日益為烈。所以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。假若描述是有其事實的根據，且無不負責的指控、謾罵或攻擊。如此則能清楚表達自己的情緒，也能讓對方了解他的行為及引發的結果。

### （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。其大致原則為，先找出影響自己情緒的非理性想法或負向的內在語言，然後予以轉化或駁斥、摒除，再以較正向合理的想法或正面的內在語言替代，以導引出較健康的情緒。欲改變情緒，也可以嘗試運用「思考中斷法」控制、調整情緒，何謂思考中斷法？思考中斷法即是用來中斷個體負向想法所引發焦慮、壓力、偏執等防衛不良想法之思考的認知行為改變方法，當個體意識或覺察到自己又陷入非理性想法中或又出現負向內在語言時，立刻對自己大聲的喊「停」或在心中短而有力的喊「停」，當聽到「停」時，試著停止自己破壞性的想法，告訴自己不要再想，果然中斷了原來的思想。但中斷的想法可能很快又再出現，這是剛開始的正常現象，當它再度出現，就再重複喊「停」的動作與行動，再次將它打斷。如果每次都這麼做，漸進的練習，甚至可以在破壞性的想法要形成之前就中它了。

另外，改變或調整歸因也可以改變情緒，我們對於自己或他人的行為會加以原因解釋，而每個人都有其個別的歸因型態或傾向。例如：辦理戶外活動，偏遇大雨以致場面冷清，歸因是自己魅力不夠，所以大家不捧場；考試考壞了，歸因老師故意整人；戀情結束，歸因命運不好。第一例把失敗的原因歸於自己身上而感到自責；第二例把考壞的責任歸在老師身上，所以怨恨老師；第三例把失戀歸因命運作弄，所以責怪老天。上面三例的歸因都不正確，也都引發負面的情緒和不當的行為反應，如《老子·第十六章》即云：「不知常，妄作凶。」人往往不能體會及返其真樸本質，以致為外物所惑而刻意妄為，這道理即說明了歸因的不正確所導致的後果，因此根據事實分析，合理的歸因才能引發符合狀況的情緒反應。<sup>33</sup>這不就相應了《老子·第四十章》云：「反者道之動」。

又唐璽惠等認為，管理情緒的方法有：

#### （一）接受：

認識並接受自己的情緒，有的人認為自己毫無感覺，且不知道自己在生氣或難過，其原因在於自己沒有仔細省察內心的感受。因此，只有能時時省察並接受

<sup>33</sup>參見黃惠惠，《情緒與壓力管理》，頁 166~179。

自己的情緒，才能將不好的情緒轉化為幫助自己的能量，讓自己更能擁有快活的人生。

(二) 選擇：

選擇決定了自己往後的走向，正向亦或負向。因此如何建構自己正向的思維則顯得重要！因此對於每件事情的看法都必要有覺察的能力及更高的善意，若能以此為依據，則這個選擇就是一個好的開始。

(三) 力行：

有了正向的想法，就可以說接近成功了，再來就需要身體力行的實踐所選擇的，若能如此開始則心情自然愉悅，自己的人生也必然走向健康。

(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。所以先深吸一口氣可以讓我們得到較多的氧氣，除了讓人體能有效地達到產生行動所需，人們的生理回饋機制，也會使刺激產生情緒的大腦可到平靜的階段。同時我們平時可以練習以深呼吸來放鬆自己，就像瑜珈中的腹式呼吸法，既可以放鬆，又可以健身。

(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。像孩子為了得到自己想要的玩具而以哭鬧的方式來作為達到目的的手段時，最好的處理方式就是帶他離開現場，沒有了觸發情緒的環境、物品，情緒自然會得到緩和。

(六) 最愛（去做一件自己最喜歡的事）：

既然情緒能趨吉避凶，只要我們去做了自己喜歡的事，而這件事又不會傷害到別人，則心情就會從負向轉為正向，大腦會充滿愉悅的感覺，易有新的創意想法，能理性的評估，以產生智慧的言語和行動方案，讓生命更有動力來面對挑戰。

(七) 回頭（回來之後經思考再繼續溝通）：

回歸理性，傾聽夥伴的表達，專注且積極傾聽而且真正的聽懂、聽完夥伴的話，以同理心的技巧來回應。能夠以自己真實的情緒需求來告知自己的夥伴，來和夥伴溝通。<sup>34</sup>

再次王淑俐認為，從認知及社會互動層面研究，最終都會發現情緒管理的重要，進而提倡情緒教育。因為人的情緒不僅有天生遺傳的，還有許多後天學習、改變的空間。變好或變壞，對個人及週遭的影響均大。所以，不僅為了自己，也要為人設想，人人都需要提升情緒表達的層次，達到情緒成熟的境界，例如：

(一) 從心理層面進入道德層面，培養道德良心。能夠以「情緒感受」（感覺好或不好），當作個人內在之獎懲法則。從「我的感覺」及「行為衝動」，轉變為「我該怎麼想、怎麼做」，才能真正主宰或控制自己的情緒。

(二) 人性兼含知性與感性，情意與認知不僅是平行的發展，更是互動的發展。唯有兩者調和，人性的發展才不致偏歧。

<sup>34</sup>參見唐璽惠等，《情緒管理與壓力調適》，頁 122~124。

(三) 從事心理建設，勇於面對已形成的情緒困擾，不逃避已發生的情緒問題。相信可以靠著自己的理性，對抗不合理的情緒感受及表現，減少情緒衝動及爆發的機會。

(四) 人是社會的動物，情緒表現必然受到社會文化及人際關係的影響。若能遵循社會規範、注重人際和諧，必能使情緒表現有益於社會大眾。<sup>35</sup>

就學者專家的情緒管理方法、情緒成熟的指標與特徵，筆者將情緒管理的策略歸納為五個面向：

(一) 認知方面：能具體分辨出自己與他人的情緒特色，並能覺察負面情緒對身心的影響；面對問題時，能以理性的信念、正向的、樂觀的進行認知的分析與調適，藉以轉化非理性想法對事件所產生的負面情緒。

(二) 行為方面：對外在情境的轉移，將注意力轉移到其他的事情上，藉以避免負面情緒繼續停留；培養理性的信念、自信、心胸曠達、具有彈性和諧的特質，勇於承擔；足以承受高挫折容忍度，以轉化調適心理壓力。

(三) 心理方面：妥善應用心理調適策略，使身心兩方面都能達到放鬆的效果，常使心理處於一個平靜的境界，亦即「致虛守靜」的境界，如此則有利於自己進一步覺察情緒起伏狀態及想法，藉以轉化平衡情緒之穩定。

(四) 人際方面：加強關注對他人情緒的覺察；對他人的情緒態度及反應，不應帶有懷疑或偏見；應該主動關懷他人、寬厚待人；要學習《老子·第二十七章》所言：「是以聖人常善救人，而無棄人；常善救物，故無棄物，是謂襲明。」及《老子·第四十九章》言：「聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。」不過度苛求自己，應使自己能獨立自主，如此才能得到別人的信任。

(五) 社會方面：當情緒處於不穩定時，可以找家人、朋友或心理諮商人員談一談，說出自己的真實感受，有助於釐清問題的原因及找出對治的方法，而且具有緩解、安慰、穩定情緒的作用。

綜言之，情緒管理的處方，大致可以理解為：個人應勇於面對自己的情緒，覺察自己及他人的情緒，藉以辨別所遇到的問題引發的情緒本質，再根據其本質內容來分析所受刺激之源頭，建立一套認知、心理、生理的分析。以身心平衡為前提，適時、適度的表達情緒，並同時運用在自我情緒管理和人際情緒管理二方面。

而情緒管理主要的目的，是協助吾人透過現實的種種紛擾理解生命的意義，促進人的自我完善、圓滿，以實現吾人的生命價值。筆者認為，做為「生命的學問」道家思想的無為、無執、逍遙、無待、坐忘、心齋，本身就是一種充滿了心理學意義及情緒管理的處方。陳師德和認為，老莊思想是以化解人間的糾葛來暢通天地的無限，它雖然不同於儒家的創造和積極性，但一樣可以成就自然與人文的可久可大。老莊思想原本就認為天地人我是整全而遼闊的，也是均衡且和諧的，但往往由於人們有意無意地自我膨脹，以致造成了一方的獨大，因此才產生

<sup>35</sup>參見王淑俐，《情緒管理》，台北：全華科技圖書股份有限公司，2005年，頁131~132。

種種的災難和不安。如今為了補偏救弊，就唯有世人務先放下我執而回歸於本然的素樸，才能恢復四海的祥和以永保長宇大宙的安好。這種「以其終不自為大，故能成其大」(《老子·第三十四章》)的智慧，其實就是「道常無為而無不為」(《老子·第三十七章》)的實現原理。又老莊思想如是之實現原理所經歷者，乃是「夫唯病病，是以不病」的過程，也就是說它先要知病識病，然後治病醫病，當藥到病除時，就是生命的大自在。<sup>36</sup>

陳師德和接著說，老莊思想原本就是以治療師、護持者的姿態出現人間，所以特具診斷、醫病的性格，由此也決定了它體道證德的特殊意涵。依老莊思想的見解，我們如果想要達成體現無窮之大道、證成圓滿之德行的最終目的，那最先就得留意自己人格的缺點、也就是精神生命中的病痛和症狀，並由此深切省察而確實找到產生症狀的直接原因，然後再求對症下藥。根據老莊思想的反省，我們所最容易得到的症狀其實遍及了身心的各個層面，若分別地說不外乎是：知識的封閉與束縛、立場的分立與對決、價值的游離與否定以及情欲的競逐與陷溺等等，再具體的講，它們就是：驕矜傲慢而自以為是、逞強好勝而無從妥協、專斷蠻橫而不肯包容，以及放縱狂肆而不節制等等，總之就是「標準主義」、「中心主義」、「本位主義」、「一元主義」的生活態度和立場，至於追究這些病痛和症狀的來源我們可以發現，就是由於我們夸奢慕外、跌宕馳放、機巧識辨和偏執固取等等不健全的意念取向，才會相繼產生諸如此類之自害害人的行為結果。

我們的心思及行為誠然在在出現諸多的盲點，所以如何解蔽疏通以求其開放自在，即成了修行實踐的深切課題，老子在此所曾耳提面命於世人的，就是「去甚，去奢，去泰」，就是「居其實，不居其華」，就是「知足不辱，知止不殆」，就是「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」，就是「夫唯不以生為者，是賢於貴生」，一言以蔽之，就是「為道日損」，也就是「無」。<sup>37</sup>循此，老子思想對於吾人生命意義的啟示即在於「滌除玄覽」(《老子·第十章》)、「復歸於樸」(《老子·第二十八章》)的化解刻意的造作及回復人性本具之天真本德。以「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。」(《老子·第八章》)來肯定柔、弱，老子以水喻道，也以水喻人，認為上善之人應該像水一樣，做到謙虛、退讓、柔和、誠信、利物、不爭，水的品格等同於人的品格，具有「水」德之人也是「道」的實踐者。老子「守柔」的思想，其實就和他所曾言的致虛守靜、自然無為和處下不爭一樣，都是一種無私無我無欲無執的人生修養。

老子思想中所言之道，是先天地而生，是一種不可名狀的力量，滋養天地萬物；它是天地萬物依循的法則，當「有」之時，則內在於天地萬物之中，順其自然而然且不加干涉。對於我們人類而言，唯有領悟道之既無又有的雙重性，才能具體實踐境界型態的超越性。道之存在於萬事萬物之中，我們往往能夠從自然的變化之中，悟出很多的道理。但是現代人卻由於名利的羈絆、欲望的執著，未能

<sup>36</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 164。

<sup>37</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 148。

體察出道之自然而然素樸的本質，《老子·第三十二章》云：「道常無名樸」，即是說明道之素樸的本質，包括不自見、不自是、不自伐、不自矜等諸多內涵，也因此我們可以知悉，情緒管理首要方法就是必須先清楚自己的本質為何？而應當如何回到自己的本然素樸？

在老子看來，我們應該學習聖人之典範，復其素樸天真、無執無為，順其自然而去接受一切。順其自然而非逃避，亦不是懶惰的藉口，逃避和懶惰本身亦是一種作為，並非順其自然而然的無為。真正的無為，是無我執的為，也就是去我執的為。自然是循環不已的，「獨立而不改，周行而不殆。」（《老子·第二十五章》）以物質不滅定律而言，宇宙永遠無增減，這裡增多了，那裡就減少，有捨才有得，有得也必有捨。能對此有所體察，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑的就能心領神會，就能活在當下，活在整體中，每一刻都能全然的活，實在地活，因為生命中的真理已然呈顯。「是以，聖人抱一為天下式。」（《老子·第二十二章》）

老子思想對於當代情緒管理確有補足之處，它整全性的思維及把握住本然之性的見解，正是當代情緒管理不足及亟需解決的源頭。由此可知，道家思想對於情緒問題的解決，確有一套獨到的見解，透過道家「自然」、「無為」、「放下的智慧」、「無執的人生」、「解套的思想」的處世之道，必有助於情緒問題的開解，以下各章將就老子思想如何對治情緒管理加以深入的探討。

### 第三章 老子思想對情緒管理的主張

#### 第一節 知足無執的生命智慧

天地之間有太多的美事，做為一個人很難不受外物的影響，而追逐於名利的場域之中，為了使自己的欲望得以滿足，處心積慮、爾虞我詐、不擇手段的想盡各種方法，不達目的絕不罷休！求不得、要不到的苦惱，貪多務得、不知節制的衝動，由是人的情緒失調、人世間的紛紛擾擾於焉產生。因此老子有如下之主張：

天下有道，卻走馬以糞；天下無道，戎馬生於郊。禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。（《老子·第四十六章》）

王弼曰：「天下有道，知足知止，無求於外，各修其內而已，故卻走馬以治田糞也。」杜光庭曰：「貪之與足，皆出於心。心足則物常有餘，心貪則物常不足。貪者，強四海萬乘之廣，尚欲旁求；足者，強一簞環堵之資，不忘其樂。」筆者認為對於此章的理解，二者所言甚是，老子以「無道」及「有道」來揭示人的貪念根源與救治之方法。天下之所以無道，即在於人的貪念欲望無所節制，你爭我奪之下，必然爭戰頻仍，禍患無窮。因此，老子認為，知足才能轉化人心的貪欲，才能知道滿足的這種滿足，才是真正的滿足。老子這裡所謂的「欲望」，並非指人自然本能的欲望，因為「自然而然」是「道」的顯現，是老子思想的核心。因此，這裡的「欲望」指的是透過機巧，機心、伎倆、貪欲、物欲、私欲等有所為的手段而產生。

王邦雄先生亦認為，人生最大的災難，莫過於不知內在本足，人生最大的罪過，莫過於往外求得。前者是生命的虛欠，後者是生命的外逐，由虛欠而造作，再由造作而外逐，遂一去而不返。是僅有自知內在本就自足，自我才不會流落於外。生命不向外依附或攀緣，才會有其恆定常足。<sup>1</sup>陳師德和接著說，老子正是看到世人沉迷於競爭、執著於造作，卻渾然不知這已經為原有的和諧造成對立的裂痕，心想若再一往而不復，則將不免招來人際、人倫、人文的禍端和不測。<sup>2</sup>所以老子觀點即在於洞見人類社會的「多欲」、「不知足」與「欲得」等病因，而提出了「知足常足」的德性涵養。在《莊子·人間世》亦言道：

支離疏者，頤隱於齊，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脅，……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，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？

莊子意在藉支離疏無執於身體形貌之異於常人，樂天知命，守己而安分，來說明「夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎？」，支離疏處世之訣竅在於不執著於身體形貌而安時處順、自然而然，只是知足的活著，所以能養活自身，享盡天年。而不執著於德而德者，必然更是自在逍遙，正如老

<sup>1</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，1983年，頁132~133。

<sup>2</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁97。

子所言：「知足之足常足矣。」

《老子·第四十四章》又云：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費；多藏必厚亡。

知足不辱，知止不殆，可以長久。

王弼曰：「尚名好高其身必疏；貪貨無厭其身必少；得多利而亡其身，何者為病也？」又曰：「甚愛不與物通，多藏不與物散，求之者多，攻之者眾，為物所病，故大費厚亡也。」河上公則曰：「知足之人絕利去欲，不辱於身；知可止則財利不累身，聲色不亂其耳目，則身不危殆也。」又曰：「人能知知足，則福祿在己，治身者神不勞，治國者民不擾，故可長久。」此章就二者之見解，旨在說明人應復歸其自然而然的本性，超越世俗名利的羈絆，而何謂世俗名利，杜光庭說道：「聖人憫俗間之士貪愛功名，名立于前，身危于后。堆能棄名而修道、絕俗而全身？所以伯夷死于仁，聶政死于義，尾生死于信，比干死于智，荊軻死于勇，龐逢死于諫，伍員死于忠，介推死于怒。是皆名顯身歿，形骨飄零，披面剖心，火焚水溺，齒劍抉眼，自取滅亡。……要彼虛名，去道遠矣！」歷史的典故，讓吾人了解以身殉名、以身殉物，其正如老子所指出的欲望興起與不知足所致。《莊子·胠篋》即言道：

夫小惑易方，大惑易性，何以知其然邪？自虞氏招仁義以撓天下也，天下莫不奔命於仁義。是非以仁義易其性與？故嘗試論之，自三代以下者，天下莫不以物易其性矣。小人則以身殉利，士則以身殉名，大夫則以身殉家，聖人則以身殉天下。故此數子者，事業不同，名聲異號，其於傷性以身為殉，一也。臧與穀二人相與牧羊，而俱亡其羊。問臧奚事，則挾策讀書；問穀奚事，則博塞以游。二人者，事業不同，其於亡羊均也。伯夷死名於首陽之下，盜跖死利於東陵之上。二人者，所死不同，其於殘生傷性均也。奚必伯夷之是而盜跖之非乎？天下盡殉也。彼其所殉仁義也，則俗謂之君子；其所殉貨財也，則俗謂之小人。其殉一也，則有君子焉，有小人焉；若其殘生損性，則盜跖亦伯夷已，又惡取君子小人於其間哉！

此文意在說明，從夏商周以來，天下人無不為外在的目的而失去了本性。小民為貪圖利益喪失性命，讀書人為執著名譽喪失性命，大夫為其采邑喪失性命，聖人為天下喪失性命。<sup>3</sup>這幾種人，所做的事情各異，名聲亦不同，但皆相同於執著名利而陷入「殘生損性」的困境，因而莊子就「殘生損性」而言，列舉了一些人物加以佐證。不論是伯夷或盜跖，雖有君子、小人之區別，但其殘害生命損傷本性卻是一樣的。人唯有如老子所主張的不執著、不為外物所役，知足知止，身心靈才得以真定，才可長久！

<sup>3</sup> 莊子這裡所言之聖人，顯然與老子言之聖人有所不同。其因在於老子所言之聖人，如《道德經·第二章》云：「是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」《道德經·第八十一章》云：「天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」……凡此種種，皆與莊子此中所言之聖人以身殉名有很大之不同，從境界言就有非常明顯之差距，筆者為免於誤解，故以註解表之。

《老子·第十二章》言道：

五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。

王弼曰：「夫耳、目、口、心，皆順其性也。不以順性命，反以傷自然，故曰盲、聾、爽、狂也。」又曰：「難得之貨塞人正路，故令人行妨也。」接著曰：「為腹者以物養己，為目者以物役己，故聖人不為目也。」老子的觀點，是以自然而然的生命本身作為看待事物的出發點，人的情欲原本是極容易獲得滿足的，卻因為物欲的驅使、人為的操弄，使得生命的純粹變得複雜，人的情欲也因之沉淪而不可收拾。王邦雄先生認為，色香味聲的感受品味，本是人耳目官覺的自然本能，然在心知的隨緣起執，自立名相的造作中，遂成五色五香五味之複雜多端的巧智名目，人的生命由是而走離素樸，必投入馳騁畋獵，以求難得之貨的外逐奔競行列，由是生理官能由刺激而麻木，目盲耳聾口爽之餘，而心亦發狂，行且有妨矣。<sup>4</sup>陳師德和亦言道：鼻舌身意等根身，自然是要對色聲香味觸法產生接收的作用，換句話說，凡人天生自有感官及其知覺，所以本能上即能發現外物的存在並會對這些外物產生需求的心理。然而老子現在卻提出如此般的警告，這豈不是叫人自廢本領、自斷生路嗎？其實不然；原來老子是有感於情欲的過分膨脹已然引發病態，所以才提醒我們不可繼續再沉淪於此，而必須緊急做出收斂的動作。<sup>5</sup>

所以老子最終言道，「是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」此言是以「腹」代表一種簡單清靜，素樸自然的生活；以「目」代表一種智巧多欲、役於外物，其後果則是「目盲」、「耳聾」、「口爽」、「發狂」、「行妨」複雜多端的生活。若能明瞭此中道理，則「為腹」就是知足、不執著的內在體證之生活，「不為目」則是不執著欲望、化掉一切人為造作之生活。不執著外在的聲色奢靡，抱持生命的本初和內心的平靜真定，摒除外在物欲的誘惑，面對生命與物欲有所取捨，明白「無為」、「不執著」、「去甚、去奢、去泰」，這是老子對於人們被物欲蒙蔽心性的告誡，及如何涵養「解套」的思想及實踐「放下」的智慧。<sup>6</sup>

老子的觀點並不是將精神文明與物質文明二者對立，不是否定發展文化，不像有些學者所言，認為老子的這些見解是他對人類社會現實和歷史發展的反歷史觀點。<sup>7</sup>他希望人們能夠「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」（《老子·第

<sup>4</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 135。

<sup>5</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 131。

<sup>6</sup>陳師德和認為，老子和莊子原來就是痛切感受到當下之周文疲弊、生民疾苦的悲慘事實，因而特別提出了「解套的思想」以及「放下的智慧」做為他們的救世主張，他們的觀察發現，諸如欲望的不知節制、心思的不斷奔馳、意識的不停糾葛，還有威權的宰制不休和教條的濫用不止，凡此都是導致舉世沉淪的不利因素，如果我們不主動將它們澈底瓦解、完全排除的話，這個人間、這個社會就不可能再有安寧和樂的一天。證之現在的世界，二千多年前老子、莊子所察覺到的人類大病痛，千多年之後依然繼續存在著，甚至還變本加厲、日益為烈，那麼當初老子、莊子所用來甦醒人類、疏通人性和舒解人心的救世良方，也當然能夠被我們拿來認真思考、恰當使用。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 13。

<sup>7</sup>陳師德和認為，我們從來就不主張將老莊學說理解成為逃避責任的遺世主義，或是放棄努力的投降主義。比中最直接而簡單的理由，就是在老子莊子的文獻中存有大量且深刻的修養論內容，

八十章》)以建立內在真定恬淡的生活方式，而不是外在充滿貪欲、誘惑的生活。一個人愈是陷入外在的泥淖裏，則愈會背離原本素樸的生命，心靈自然會日益空虛。所以老子才提醒人們要摒棄外在物質的浮華誘惑，持守生命的本真和內心的安定清靜，確保原本自然而然的的天性。當今世上，現代文明、科技的高揚，許多人難以克制欲望，遂縱情於聲色、物欲的滿足，造成價值觀失落、道德觀嚴重扭曲，在許多場合中我們可以輕易而普遍看到人心發狂的事例，除令人感慨遺憾之外，我們更可以理解老子的「苦口婆心」、教導吾人如何救治「心靈」得以解放的不朽真言。

老子又說：「不欲以靜，天下將自定。」（《老子·第三十七章》）萬事萬物不起貪欲之心，天下便自然而然達到平和、安定。所以，去貪去欲，保持內在本初的寧靜，無論面對燈紅酒綠、物欲橫流的誘惑，都能夠保持平靜的心態，甘於淡泊，恬淡為上。面對萬事萬物，都能知足無執，保持平衡的心態，氣定神閒；面對人生的各種逆境，都能夠保持平常人的心態，做到寵辱不驚、不執著去留，那樣，生命的本然，原本的樣貌自然得以呈現。

《老子·第三章》又言：

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲。使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。

釋憨山曰：「此言世人競有為之跡，尚名好利嗜欲之害，教君人者治之之方。以釋處無為之事，行不言之教之實效也。蓋尚賢，好名也。名，爭之端也。故曰爭名於朝。若上不好名，則民自然不爭。貴難得之貨，好利也。利，盜之招也。若上不好利，則民自然不為盜。故曰苟子之不欲，雖賞之不竊。所以好名好利者，因見名利之可欲也，故動亂其心以爭競之。若在上者，不見名利有可欲，則民亦各安其志，而心不亂矣。故曰不見可欲，使心不亂。……是以聖人之治，教人先斷妄想思慮之心，此則拔本塞源，故曰虛其心。然後使民安飽自心無外慕，故曰實其腹。……如上所言，乃不言之教，無為之事也。……故結之曰，為無為，則無不治。」

循此，吾人可以理解，老子在本章中具體提出「不尚賢」、「不貴難得之貨」、「不見可欲」，以使民心不爭，不爭名位，不爭財貨，思想也不惑亂的道理，此章所講「無欲」，即在說明「無為」。陳師德和認為此章是以比喻的方式，說明唯有聖人的謙讓才能為百姓營造富足的機會，也強調聖人實踐「無為」的必要性。<sup>8</sup>其言是也，老子認為，名位的爭逐與財貨的貪圖是引起人們有執之心、智巧詐偽的原因，同時也是引發社會動盪與衝突的來源。唯「無知」、「無欲」才能根本解決這些問題。這裡所言「無知」，有人誤解為行愚民政策，正確的理解

---

像這樣的內容就完全無法由原始崇拜和自然嚮往加以說明解釋的。無論老子的「致虛極，守靜篤」，或是莊子的心齋、坐忘、齊物、逍遙，無一不意味著生命的自覺和精神的煥發，所以我們實在很難將它和反文明、反歷史的退步主義相提並論。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁198~199。

<sup>8</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁74。

應是「無執的知」、「無為的知」。而所謂「無欲」，亦不是要滅掉自然的本能，而是以「無執的欲」、「無為的欲」來解消欲望的橫泗。《莊子·馬蹄》即言道：

故至德之世，其行填填，其視顛顛。當是時也，山無蹊隧，澤無舟梁；  
萬物群生，連屬其鄉；禽獸成群，草木遂長。是故禽獸可係羈而游，鳥鵲  
之巢可攀援而闖。夫至德之世，同與禽獸居，族與萬物並。惡乎知君子小  
人哉！同乎無知，其德不離；同乎無欲，是謂素樸。素樸而民性得矣。

莊子意在說明，在至德的時代，百姓行為自足，目光專一。那時候，山上沒有小徑、道路，水澤沒有舟楫、橋樑；萬物群生，不分鄉里；禽獸成群，草木茂盛。因此禽獸可以和人相處遨遊，鳥鵲的巢窩可以任人爬到樹上去觀看。在至德的時代，百姓與禽獸混雜而居，與萬物共處生活，那裡知道君子小人的分別呢！無執於知，不離開其本真；無執於欲，就叫做「素樸」。能夠素樸、單純、實在，百姓就能保持其本性了。

莊子此言相應了老子的「無知」、「無欲」，所以《莊子·天地》又云：「古之畜天下者，無欲而天下足，無為而萬物化，淵靜而百姓定。」意即在說明古代養育天下群庶者，沒有欲望而天下自足，無所為而萬物自己化成，沉默寂靜而百姓安定。這也是《老子·第五十七章》所言：

天下多忌諱，而民彌貧；朝多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；  
法令茲彰，盜賊多有。故聖人云：我無為而民自化；我好靜而民自正；  
我無事而民自富；我無欲而民自樸。

天下多忌諱、朝多利器、人多伎巧、法令茲彰，是因為執著有為、有知、有欲，所以其結果是民彌貧、國家滋昏、奇物滋起、盜賊多有。老子針對此病兆提出無為、好靜、無事、無欲來復返於生命的真樸。《老子·第五十三章》又言道：「使我介然有知，行於大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好徑；朝甚除，田甚蕪，倉甚虛；服文綵，帶利劍，厭飲食，財貨有餘；是謂盜夸。非道也哉！」按照陸希聲《道德真經傳》的解釋，老子所舉的七個例子是分別從不同方面來揭露上層統治者之惡行：朝甚除，揭露他們好土木之功，多嬉遊之娛；田甚蕪，是好力役，奪民時；倉甚虛，是好末作，廢本業，服文采是好淫巧，蠱女工；帶利劍，是好勇；厭飲食，是好醉飽，忘其民事；財貨有餘，是好聚斂，困民財。在老子看來，自然無為的「天道」是「損有餘而補不足」，而不合理的現實社會卻恰好相反，行的是「損不足以奉有餘」，這是完全背離天道的。

老子認為清靜自然、無欲無為才是大道之行，然而世俗之人。卻好行小徑，多欲有為。遠大道而違素樸。是非得失，自然呈顯。然世俗之知，僅見一時之利益，而不見人性之扭曲，所以多欲有為而好圖小徑。這樣的心態表現在政治上，在上位者之生活勢必奢靡浮華，而政治風氣之敗壞，自然可知。而對於社會風氣的淫誨盜夸之影響，世俗之人喜著奇裝異服，好勇狠鬥。酒色財氣，紙醉金迷；貪財求利，好淫好色，永無休止。文明社會之弊病，老子動見瞻觀，大道廢，則真樸散；所以提出治療文明病痛的良方。鄭成海認為，老子是要人能知恬淡，少私寡欲，則自然達至知足。以之治身，則精神不勞，身心健康；以之治國，則百

姓不擾，國泰民安。<sup>9</sup>

老子知足無執的生命智慧，就是要吾人以不執著的心靈，蕩相遣執、融通淘汰，體證「解套的思想」以及「放下的智慧」，使生命的意義得以彰顯；樹立人格之典範，達至生命的境界、「無」的智慧。

## 第二節 自然無為的處世法則

老子思想旨在化解人間紛紛擾擾以暢通天地人我的界限，天地人我本就是整全而一體，均衡且和諧。但因為人常因利弊得失而有所執著，欲以此獲得己身之利益，卻反而產生了混亂與不安。有鑑於此，所以老子提出了「無為」的主張，藉以救治喪失真樸的人心、失去安和的時弊。「無為」是老子思想中的重要觀念，所以在《老子》中出現有十二次之多，以下筆者將就老子「無為而無不為」的處世法則做一論述！

《老子·第三十七章》云：

道常無為而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將無欲。不欲以靜，天下將自定。

「無為」，王弼曰：「順自然也。」牟宗三先生認為，「無為」與「無不為」這兩個體用是分析地在一起，不是綜合地在一起的。所以《老子·第一章》云：「此兩者，同出而異名，同謂之玄。」這個「無為而無不為」就是玄。他無不是無，無而又有；有不能停於有，他又是無，所以「道常無為而無不為」即是呼應了《老子·第一章》，也呼應了「道法自然」《老子·第二十五章》順自然就是「無為」，<sup>10</sup>王弼曰：「法自然者，在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違也。自然者，無稱之言，窮極之辭也。」這裡所講的「自然」即是「道即自然」，是一種境界。是應然的問題，不是實然的問題。因此本章應理解為，「道」自然而然、無執自己、無心而為，所以世間無任何事情不是它所成全、生成。治理國家的人若能夠遵循「無為而無不為」的原則，那麼世間萬物將自然而然的生長。如果在生長的過程中私欲萌生。則將以真樸的大道來安定它，用大道來安定它，有私欲者就不會再有私欲。沒有私欲自可歸於平靜；天下自然也就安定了。

「自然」有其自身的規律，人因有所執地試圖去改變它，反而只會帶來不好的後果，《莊子·養生主》言道：

公文軒見右師而驚曰：「是何人也？惡乎介也？天與，其人與也？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。」

澤雉十步一啄，百步一飲，不斲畜乎樊中。神雖王，不善也。

公文軒不解自然的真諦，不若右師天生如此，自然而然的處世觀，而澤雉寧可十步一啄，百步一飲，也不願失去自己本然的樣貌。籠中鳥會漸失靈性，關起來的老虎也會失去本有的威風。遵循自然，反對人為束縛，這是我們從老莊思想

<sup>9</sup>鄭成海，〈老子的人生哲學〉，《第一屆馬來西亞傳統漢學研討論文集》，2005年1月，頁68。

<sup>10</sup>參見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·六〉，《鵝湖月刊》，第339期，2003年5月。

可以體證的真理。而「無為而無不為」的實現原理，就如牟先生所言的「道法自然」的具體實踐。

《老子·第四十八章》又云：

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。

王弼曰：「有為則有所失，故無為乃無所不為也。」河上公曰：「學，謂政教禮樂之學也。日益者，情欲文飾，日以益多。道謂自然之道也。日損者，情欲文飾，日以消損。損之者，損情欲。又損之，所以漸去。當恬淡如嬰兒，無所造為。情欲斷絕，德與道合，則無所不施，無所不為也。治天下當以無事，不當煩勞也。及其好有事，則政教煩，民不安，故不足以治天下也。」劉笑敢認為，河上公以「取」為「治」的訓釋是沒有充分根據的，當代學者不應該盲目採用他的說法。對老子「取天下」之取，應採用《左傳》「言其易」之義。這樣解釋「取天下」，不僅合乎古訓古義，而且合乎老子的一貫思想，有利於全面地理解老子哲學的豐富內容。「以無事取天下」的說法明老子的自然無為是要以更高明的原則和方法去達到更高的理想和目標，絕不是完全放棄在現實生活中的追求和努力。把老子思想看成無所事事、無所追求是不對的。<sup>11</sup>

劉笑敢的說法自有其理論依據，然就「創造性的詮釋」而言，河上公之理解亦有其獨到之處，也能符合老子整全的思維，因此，二位古今學者的看法雖然有不同之處，卻都能成為我們理解老學不可或缺的寶貴意見。順此，我們將本章理解為，學習政教禮樂，人的知見、智巧、情欲等就會一天比一天增加。從事於道，人的知見、智巧、情欲等就會一天比一天減少。減少再減少，沒有了知見、智巧、情欲之心，最後就達到「無為」的境界。道性乃自然而然，不妄為，雖然無，然而沒有一件事情不是其所為的。治理天下，要順任「自然無為」，不要人為地擾攘民眾，如果經常政令煩苛，那麼是不能夠治理好天下的。

王邦雄先生認為所謂日益日損，皆就心而言。為學是外在世界的自然萬象，透過官覺作用，印象於吾心。此等飄忽的印象，或牽扯而起的偶發意念，為吾心所執取認可，遂成為知識的概念，或價值的可欲，此一心知的造作就是成心。是為學是向外求得，日有增益的，正是民心大亂生命外逐之所自起。老子哲學興起之旨趣，其外緣在救周文之桎梏，其內因在消解生命之造作與外逐。是為道日損，即將心知的造作，加以逐層剝落，使生命不外逐不散落。這一知相欲念的剝落散開，所呈現的就是道心；是則道的封限，亦在吾心的「損之又損」中，逐步的開顯其「玄之又玄」的無限妙境。如是，吾人每拋開一心知，消除一欲念，吾心必多得一分的解脫，增長一分的自在。這也就是減損反見增益而增益反見減損的道理。也就是說，在為學日益之時，心知日有所成，由於重重的約定與層層的

<sup>11</sup>劉笑敢認為，《老子》中「取天下」之取的法，可以參照《左傳·昭公四年》的注釋：「九月，取都，言易也。莒亂，著秋公立而不撫，鄆叛而來，故曰取。凡克邑不用師徒曰取。」這是獲取采邑的例子，用取字是為了特別強調取得之易，是人家投誠過來，自己未用一兵一卒，既未費心，也未用力。這種「取」與老子的無事而天下的取恰巧相合。參見劉笑敢，〈老子以無事取天下考〉，《漢學研究》，第181期，2000年5月，頁29~31。

束縛，心失去其本有之虛靜；吾人存在的世界遂隨之相對的減縮，而生命亦漸趨混雜；在為道日損之時，心不求取積成，由於約定的解開，與束縛的消除，而有其形而上的玄鑒明照，吾人存在的世界，隨之日漸擴大，而生命亦同歸其自在的素樸。<sup>12</sup>所謂「為學」，是指人類對知識的追求，其特點是以具體感性知識為基礎，通過對個別的、有限的、具體的客觀知識的不斷積累，憑藉的是經驗的累積。所謂「為道」，是指對德性的涵養，是以理性思維為基礎，通過內向心靈求索活動，去除雜念，無執於名相，以此回復生命的本然。

依老子的觀察，「為學」所增益者，是人的識見和智巧，但是也帶來了無窮盡的情欲，造成內外的擾攘不安；這時欲望就如枷鎖一樣，困住了每一個執著的心靈。而「為道」是以內省體證為主，可減損者，人心有執的欲望，使得心靈虛靜。這即是老子重視「為道」的主要原因。在老子看來，「無為」就是「無掉有為」，亦即是「無心之為」，而何謂「無心」？陳師德和認為，「無心」應該是說，沒有情緒障礙、沒有意見作祟、沒有成心固執，總之就是能夠敞開自己的心胸而因應隨順於天地萬物之間。由此可見「無心」在道家生命的學問中應該是「無我」或「無執」才對。蓋依老莊思想來看，一個人如果能夠澈底化掉自我之執著的話，那麼他勢必可以悠遊自在於人間且所遇皆宜，像這種成就是「無心而為」的具體寫照，亦即是老子「無為」的真諦。<sup>13</sup>

《老子·第三十八章》言道：

上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為；下德無為而有以為。上仁為之而無以為；上義為之而有以為。上禮為之而莫之應，則攘臂而扔之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首。前識者，道之華，而愚之始。是以大丈夫處其厚，不居其薄；處其實，不居其華。故去彼取此。

王弼曰：「德者，得也。常得而無喪，利而無害，故以德為名焉。何以得德？由乎道也。何以盡德？以無為用。以無為用，則莫不載也。故物，無焉，則無物不經；有焉，則不足以免其生。是以天地雖廣，以無為心；聖王雖大，以虛為主。……夫載之以大道，鎮之以無名，則物無所尚，志無所營。各任其貞事，用其誠，則仁德厚焉，行義正焉，禮敬清焉。棄其所載，舍其所生，用其成形，役其聰明，仁則尚焉，義則競焉，禮則爭焉。故仁德之厚，非用仁之所能也；行義之正，非用義之所成也；禮敬之清，非用禮之所濟也。載之以道，統之以母，故顯之而無所尚，彰之而無所競。用夫無名，故名以篤焉；用夫無形，故形以成焉。守母以存其子，崇本以舉其末，則形名俱有而邪不生，大美配天而華不作。故母不可遠，本不可失。仁義，母之所生，非可以為母。形器，匠之所成，非可以為匠也。捨其母而用其子，棄其本而適其末，名則有所分，形則有所止。雖極其大，必有不周；雖盛其美，必有患憂。功在為之，豈足處也。」

依照王弼詮解老子之意，「上德」乃是無心無為、無所執著；「下德」則是有

<sup>12</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 117~118。

<sup>13</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 103。

心有為，有所定執。而「上仁」、「上義」、「上禮」皆如「下德」一樣的有執有為，愈來愈脫離道的真樸，因而《老子·第二十九章》言：「為者敗之，執者失之。」即在說明有執有為、刻意把持，必然會失去原有的素樸。唯有「無為」才足以化掉這些心知的執取，因而必須「守母以存其子，崇本以舉其末。」以「無為」為道之體，以「有為」為德之用；因順自然，自然而然，無執無為。王弼所謂的「無」，意指能夠開物成務，運作天地萬物的生成而得以成就之。這裡的「無」並非有無、空無之無，而是指「無形無名」的道而言，王弼《老子指略》開宗明義指出：「夫物之所以生，功之所以成，必生乎無形，由乎無名，無形無名者，萬物之宗也。」<sup>14</sup>以無為本，可說是王弼詮解老學的理论核心，我們也同意他的如是看法。

所以，老子所言之「上德」，是無心無為、無所執著的「無心於德」，「下德」則是有心有為、有所執著的「有心於德」，因此老子又言道：「吾是以知無為之有益。」（《老子·第四十三章》）在老子看來，人們會起欲望、爭論、煩惱，乃至於社會的失序混亂，最主要的原因就是人的我執我見、刻意而妄為；不僅失去了自然而然的素樸，也遠離了道體，所以老子言：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（《老子·第二十五章》）何以說「道法自然」？牟宗三先生認為，老子所言之「自然」是「無稱之稱」、「窮極之辭」，是通過修行而達至最高的境界。<sup>15</sup>因為道是自然而然、無為而成的。所以「無為」的工夫即是「道之本然」，陳師德和認為，「無為」是一種能夠自我反省而富有智慧的合理行動，是發揮老莊思想的正面價值及其精采的主要概念之一，所以我們就可以理解「為無為，事無事，味無味。」（《老子·第六十三章》）的道理，<sup>16</sup>而循著道的「自然無為」，致虛守靜以養其心，安於淡泊以明其志。

《老子·第二章》又言：

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善矣。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

王弼曰：「美者，人心之所進樂也；惡者，人心之所惡疾也。美惡猶喜怒也，善不善猶是非也。喜怒同根，是非同門，故不可得而偏舉也。此六者，皆陳自然，不可偏舉之名數也。」又曰：「自然已足，為則敗也。」、「智慧自備，為則偽也。」縱觀王弼所言，可以理解他是將老子的「有無、美惡、善不善等。」詮解為整體而不分立，是整全的思維，不可得而偏舉，所以，有與無相並而生，難與易互相成就，長短，高低，音聲，前後，都是整體而成的。因而若是將之分立，則會產生標準而致對立，進而執著於相對有待之名，陷溺於紛紜有為之境，自然而然宇宙萬有原本的和諧必將遭致破壞。《莊子·齊物論》亦言道：

<sup>14</sup>參見周大興，〈有邪？無邪——王弼對老子道的詮釋〉，《中國文哲研究集刊》，第29期，2006年6月，頁148。

<sup>15</sup>參見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·五〉，《鵝湖月刊》，第338期，2003年3月。

<sup>16</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁103。

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。可乎可，不可乎不可。故為是舉莛與楹，厲與西施，恢詭譎怪，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。何謂朝三？狙公賦芣，曰：「朝三而暮四。」眾狙皆怒。曰：「然則朝四而暮三。」眾狙皆悅。名食未虧而喜怒為用，亦因是也。是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。

莊子此文意在說明「道通為一」的整全性思維。<sup>17</sup>他認為道本身具同一性，而人調動神思明見所得到的同一性，往往是在對立雙方意見不統一時，經由邏輯推理的論證而得，而這個同一性是經由對立而顯，並非有分、有成、有毀，在根本上「通為一」的道的同一性。

由此可知，莊子及王弼對於老子思想的整全性思維，是能深刻理解並加以闡發的。所以有道之人以整全性的思維、「無為」的態度來處理事物，施行「不言」而自化之教。《老子·第五十七章》云：「故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正……。」亦言之。讓萬物興起而不佔有，生畜萬物而不據為私有，成就了功業而不自居有功。正是因為不自居有功，所以他的功績自然永存。

《莊子·應帝王》言道：

無為名尸，無為謀府；無為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕；盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

此文亦是在說明不執著於虛名，不執著於謀略；不欲承擔責任，不欲運用智力。與無窮的萬事萬物融為一體，遨遊於了無痕跡的境界。完全保持天生如此的自然本性，忘其所見所得，只是讓自己的虛同於本然而已。至人的用心就如同鏡子一般，對外物的來去，不將不迎，如實反映，絲毫不藏，所以能夠承受萬物變化而沒有任何損傷。莊子文中，一連四個「無為」，看似消極，其實是在消融執見。經過此一消融，才能用心若鏡，對萬物的來去，不將不迎，使物物皆能朗現其本有之價值，而積極活出自然而然的天然性。

陳師德和認為，老莊思想中的自然，指的是生命的原始自在和天真美好，它是我們一切德行的根源和理想，也是我們體道證德的核心價值。自然的真正意思是一無所執、一無所待的全解放與自由，所以自然不同於本能的放縱，反當要收束自己、使自己不成為外在欲求的俘虜。老莊思想既如此地定義自然，那麼這種自然即可通於無為。過去也有人逕將無為當成無所作為或毫無行動，並因此認定老莊思想不是消極頹廢的投降主義、就是冷漠無情的木頭人哲學，但我們覺得這都屬於斷章取義的天大誤解。我們蓋將老莊思想的「無為」看做工夫實踐義的「化

<sup>17</sup>陳師德和認為，整全的真正義諦，乃是通貫而不可割裂、共生而不必皆然的意思。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 91~92。

掉人為的造作」，也看做主體境界義的「無心無執地為」，且就因為能夠無掉人為的造作以開放無限的心靈，所以無為的當下隨即是無不為者。<sup>18</sup>簡正鎰亦認為，道家的自然無為哲學透過不矜不爭、知命安命、靜慾、破執、知常、守柔等，來尋求人的精神價值。對於當前受制於物、心靈桎梏的社會大眾來說，老子的自然無為哲學不啻是一片沙漠中的綠洲，換句話說，建立一套以自然無為哲學為基本命題的中國式意義治療，是一帖解救當前臺灣「生態危機」的良藥。<sup>19</sup>

循此，我們可以了解老子的「無為」，是要「化掉人為的造作」，是「無心無執地為」。是以無為的方式去化解人為的矛盾，自然而然的促進人心的改造和社會的發展。主張發揮人的創造力，像「聖人」那樣，用無為的方式達到無以為的目的。他所期待的是人人都能以無為來化掉有執有為，解消生命中的盲昧：不妄為、不執取、不傲慢、不偏頗、不敵對、不夸奢慕外、不機巧識辨等違背生命之虛靜自然。要能放下，以敞開胸懷；要能解套，以放鬆身心；要能整全；以快樂自在。老子思想果真是治療人間社會與個人生命的良方妙藥。

### 第三節 主靜守柔的養生妙用

在老子的思想中，「動靜」、「強弱」、「剛柔」不只是哲學的範疇，更是處世養生的作用之道。世俗之人常以剛強運作來逞強爭鬥以求勝，但見諸於人類歷史，卻往往不是如此。反而柔弱不爭，動靜自如之人，可以長久。以下就老子主靜守柔救治人心病痛的觀點加以考察。

《老子·第十五章》云：

古之善為士者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強為之容。豫兮若冬涉川；猶兮若畏四鄰；儼兮其若客；渙兮若冰之將釋；敦兮其若樸；曠兮其若谷；混兮其若濁。孰能濁以靜之徐清；孰能安以動之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

接著《老子·第十六章》云：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。

牟宗三先生認為，《老子·第十五章》是屬於一種本體論的體會。他沒有直接把道說出來，而是說具體的生活。它是從「古之善為士者」的生活透露出對於道的一種體會，而且這種體會是屬於本體論的體會。接著《老子·第十六章》亦是從具體的生活上對道作本體論的體會。<sup>20</sup>筆者將依照牟先生的講法來加以理解並說明之。所謂「古之善為士者，微妙玄通。」王淮認為，此言古之善修道者「微妙玄通」，蓋謂其體合自然之道，而有無窮之妙用；析言之：微妙、喻其「體」

<sup>18</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 114。

<sup>19</sup>參見簡正鎰，〈自然無為——一種意義治療〉，《諮商與輔導》，第 219 期，2004 年 3 月，頁 24。

<sup>20</sup>參見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·四〉，《鵝湖月刊》，第 337 期，2003 年 1 月。

之「無為」，玄通、喻其「用」之「無不為」。微妙玄通，即《老子·第四十八章》所謂「無為而無不為。」<sup>21</sup>而「深不可識」，奚侗解為其德淵深，不可察識。<sup>22</sup>老子意在告訴我們行道非從表面習得，而是在於內心的體證。正因為如此的不可道、不可名，所以老子以七個比喻來形容體道之士，若冬涉川、若畏四鄰、若客、若冰之將釋、若樸、若谷、若濁，以人們常見之自然及社會現象來表現出體道之士小心翼翼、謹慎、不以事為己任、除情去欲、復歸素樸、虛懷若谷、渾樸兼有之精神。也因此體道之士能在渾濁的環境中靜下來，使它們自己慢慢的澄清；要能通過靜，濁才得以清澈。而後從靜中裡變動起來，慢慢的產生生機。能保持此道的人，在於內心保持虛明，因而不會自滿，也因為不會自滿，所以才能不斷地從陳舊中創新。

牟先生認為，人之於道不只是體會而已，還需做虛靜的工夫。《老子·第十六章》即在說明「致虛極、守靜篤」的工夫。<sup>23</sup>一旦主觀虛一而靜的心境朗現出來，則大地平寂，萬物各在其位、各適其性、各遂其生、各正其正的境界，就是逍遙齊物的境界。萬物之此種存在用康德的話來說就是「存在之在其自己」，所謂的逍遙、自得、無待，就是在其自己。只有如此，萬物才能保住自己，才是真正的存在；只有在無限心（道心）的觀照之下才能呈現。順著牟先生的講法，可以就本章有更清晰的理解。<sup>24</sup>蘇轍曰：「致虛不極，則有未亡也。守靜不篤，則動未亡也。丘山雖去，而微塵未盡，未為極與篤也。……不極不篤，而貴虛靜之用，難已。」王邦雄認為，心致虛至極，無有心知可欲，不貴亦不尚，始能心不亂的守靜至篤。而此虛之致，此靜之守，乃吾心之自致自守。在滌除心之知相意念等塵染之後，即顯其自在之明照，此即所謂之玄鑒直觀。<sup>25</sup>

致虛守靜意指打消一切欲望、雜念，不為世俗之事物所攪動與蒙蔽，而干擾到人的內心，從而使心復其本然之虛靜，無執亦無為。老子之所以強調「致虛」和「守靜」的功夫，是因為只有徹底擺脫世俗之事物所攪動與蒙蔽，才能夠使我們心靈虛靜且清明。黃源典先生認為，從「道」之虛靜本質，觀照世間萬物，使之成其所成、回到原初。故此復歸到人的根源，也就是無欲無求、無擾之「靜」境。<sup>26</sup>因而當面對數以萬計、紛紜複雜的事物時，老子能夠明確地認識到事物一個重要本質：「觀復」「知常」。

袁保新認為，老子道德經中，有關類似實踐工夫的提點，俯拾皆是，所謂「不爭」、「知足」、「知止」、「少私寡欲」「去甚、去奢、去泰」、「無事」、「無欲」等等，總歸其要，則不外「致虛極，守靜篤」，澈底地將心靈從有為造作中拯救出來，然後「觀復」「知常」，重返「道德」之懷抱。<sup>27</sup>因此萬物蓬勃地生長，我則從中觀察它們循環往復的道理。萬物雖然紛紜茂盛，但它們最終都

<sup>21</sup>參見王淮，《老子探義》，台北：臺灣商務印書館，2001年，頁60。

<sup>22</sup>參見奚侗，《老子集解》，上海：上海古籍出版社，2007年，頁35。

<sup>23</sup>參見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·四〉，《鵝湖月刊》，第337期，2003年1月。

<sup>24</sup>參見牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1996年，頁122~123。

<sup>25</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁121。

<sup>26</sup>黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年，頁26。

<sup>27</sup>參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1997年，頁95~96。

回復到自身的本原。回復到本原就叫做靜，也叫做復歸本性。復歸本性就叫做常，是宇宙恆常不變的真理。體會到這種永恆的規律性，才能算是明瞭「常道」。不明瞭「常道」，不明白生命本然的人，勢必要盲目妄為，其結果必然招致災禍凶險。認識「常道」，懂得人生的真諦，胸襟才會寬闊，為人處世自然能包容一切、大公無私。大公無私才能保全素樸的本性，保全素樸的本性才能合於自然無為；合於自然無為便是合於道，只有合於道才能恆常，才能終身免於危殆。

《老子·第二十六章》又云：

重為輕根，靜為躁君。是以君子終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失根，躁則失君。

王弼曰：「凡物，輕不能載重，小不能鎮大。不行者使行，不動者制動。是以重必為輕根，靜必為躁君也。」河上公曰：「人君不重則不尊，治身不重則失神；草木之華葉輕，故零落；根重，故長存也。」、「人君不靜則失威，治身不靜則身危。」、「聖人終日行道，不離其靜與重也。」杜光庭曰：「人君之重靜也，則事省而理，求寡而瞻，不施而仁，不言而信，不求而得，不為而成，懷自然、抱真樸，而天下泰矣。人身之重靜也，則和氣積、心慮平，視聽不惑于外，情欲不擾于內，而壽命延矣。」循此我們可將本章理解為，厚重是輕浮的根本，清靜則是躁動的主宰。因此，君子整天行走，必然不離開載有糧食、衣物、器用等的輜重之車。雖然身處於高處，卻能恬淡無欲安然處之。為什麼一個萬乘大國的君主，還會以輕浮躁動來操縱天下呢。輕率而為就會失去根本，躁動就會失去無為而治天下的智慧。所以《荀子·勸學》也說道：「螾無爪牙之利，筋骨之強，上食埃土，下飲黃泉，用心一也。蟹六跪而二螯，非蛇蟻之穴，無可寄託者，用心躁也。是故無冥冥之志者，無昭昭之明；無昏昏之事者，無赫赫之功。」<sup>28</sup>其意亦在說明若是輕浮、急躁，則對任何事都將無法深入，往往只能知其一，而不知其二，只會帶來損失，並以失敗終了。老子之所以主張穩重、沈靜而排斥輕浮狂躁，其因乃在於前者才是自然而然之道，後者則與自然之道對反，應予以摒棄。

《老子·第四十五章》接著說：

大成若缺，其用不弊。大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。靜勝躁，寒勝熱。清靜為天下正。

王弼釋曰：「隨物而成，不為一象，故若缺也。」、「大盈沖足，隨物而與，無所愛矜，故若沖也。」、「隨物而直，直不在一，故若屈也。」、「大巧因自然以成器，不造為異端，故若拙也。」、「大辯因物而言，已無所造，故若訥也。」「躁罷然後勝寒，靜無為以勝熱，以此推之，則清靜為天下正也。靜則全物之真，躁則犯物之性，故惟清靜乃得如諸大也。」王淮認為，「躁勝寒、靜勝熱」兩句，自河上公、王弼以下，舊注悉誤，不得正解。疑兩句當作「靜勝躁、寒勝熱」，可惜文獻不足，無能詳加考證，但求之義理，可信其當然如此。否則即使天才如王弼所解，亦未見其瞭然也。<sup>29</sup>循此本章可理解為：最完美的事物，看起來好似

<sup>28</sup>王忠林，《新譯荀子讀本》，台北：三民書局，2006年，頁3。

<sup>29</sup>參見王淮，《老子探義》，頁186。

有缺陷，但是它的作用卻永不枯竭；最充盈的事物，看起來好像很空虛，但是它的作用卻無窮無盡。最挺直的事物，看起來好似彎曲；最靈巧的事物，看來好似笨拙；最大的辯才，看起來好似有些木訥。清靜可以克制躁動，寒冷可以克制炎熱，能執守清靜無為，才是處天下之正道。亦即《老子·第五十七章》云：「我無為而民自化，我好靜而民自正、我無事而民自富，我無欲而民自樸。」所言之清靜無為則天下治也。

老子此章之大成、大盈、大直、大巧、大辯等皆就道體而言，而若缺、若沖、若屈、若拙、若訥則是指道象，不窮、不敝亦是以道用而言。道以其：「獨立不改，周行而不殆。」（《老子·第二十五章》）處於完美、圓滿狀態的和諧統一，永不改變，循環往復，永不疲倦，天地萬物的根源而言。成而若缺、盈而若沖、直而若屈、巧而若拙、辯而若訥，正是呈顯出道的大全和終極根源。用之於人生，唯有不走極端或發生根本變化，才能保持自身的穩定與和諧。缺陷、虛空、彎曲、笨拙、木訥等均是人們不喜歡的，但卻是真正應該保持的東西，是大道的象徵，都代表了大道清靜無為的德性。觀天下事，清淨沉靜的一方總能戰勝輕浮狂躁的一方。《老子·第三十七章》云：「不欲以靜，天下將自定。」《老子·第五十七章》云：「我好靜而民自正。」因而在我們為人處世中，也應保持清靜無為的德性。

陳師德和認為，老子他看到人類的種種虛偽矯飾總是給人世間帶來無盡的葛藤纏繞，同時也閉塞了自己與「天地精神相往來」的絕對心靈，解鈴還是繫鈴人，對治之道，唯有賴於當下每一個人能針對自身之偏執進行去窒去礙之功夫，亦即從「虛一而靜」的自覺，溶化一切有為法，以豁顯沖漠無朕的玄德，而後再用此等之沖虛種智，張開天機，玄覽萬物，由「不塞其源，不禁其性」來成全「不生之生，無用之用」的神功妙化。<sup>30</sup>因此「致虛守靜」之修養功夫，乃是無知、無欲、無執、無為的回復素樸，自然而然的心性內化。當我們「滌除玄覽」（《老子·第十章》），即清除雜念，平心靜氣，使心靈明澈如鏡之後，就能照顯自我，亦能朗現大道之清靜無為。

王邦雄先生亦認為，道之動在反，而反就在其「和」，由是老子遂有「重為輕根，靜為躁君」之說，道就在天地相合，與陰陽和合的「靜」中動，故重為輕之根，靜為動之君。由此而言人生之用則曰：「牝常以靜勝牡，以靜為下。」（《老子·第六十一章》）另一方面，道之用在弱，而弱就在其虛，由是老子而有「貴以賤為本，高以下為基」（《老子·第三十九章》）之說。落在人生之用，則曰：「弱之勝強，柔之勝剛。」（《老子·第七十八章》）此重所以為輕之根，此靜所以為動之君，此賤所以為貴之本，此下所以為高之基，以及此弱之所以勝強，此柔之所以勝剛，就在道以虛為用，而動之以和之故。<sup>31</sup>以下我們就老子的守柔思想做一理解。

《老子·第七十六章》言道：

<sup>30</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 237~238。

<sup>31</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 104。

人之生也柔弱，其死也堅強；草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則兵。強大處下，柔弱處上。

釋憨山曰：「此章傷世人之難化，欲在上者當先自化，而後可以化民也。結句乃本意，上文皆借喻以明之耳。經曰，此土眾生，其性剛強，難調難化。故老子專以虛心無為不敢，為立教之本。全篇上下，專尚柔弱而斥剛強。故此云，堅強者死之徒，柔弱者生之徒，乃借人物草木為喻。是以兵喻戒懼，木喻心虛。言兵若臨事而懼，不敢輕敵，故能全師以自勝。是以全生為上，而多死為下也。木之枝條，以沖氣為和。故欣欣向榮，而生意自見。是以虛心柔弱在上。……以此足知戒懼虛心，柔弱翕受者，方可處於民上也。若夫堅強自用，敢於好為，則終無有生意矣。此語大可畏哉。」

循此，本章之論述乃在說明強大處下，柔弱處上之觀點。守柔、處弱是老子處世哲學的思想主張，本章是從生活中的經驗觀察而得。張靜梅也認為，老子是觀察自然界芸芸眾生所經歷的形態得出這樣一個經驗，看起來柔弱的東西反而是最有生命力的，等到發展為堅強的狀態時就逐漸要走向衰亡。<sup>32</sup>所以人初生時身體柔軟、稚嫩、弱小，但卻充滿生機與活力；而人死之後身體就變得堅硬、僵直。草木初生時最為柔軟脆弱，卻表現出旺盛的生機，當它死了以後，就變得乾硬枯槁了。用兵逞強就會滅亡，樹木強大就會被砍伐。老子就是從這些自然現象的觀察中發現，凡屬於堅強者都是死之類，凡屬於柔弱者都是生之類。因此總結出強大處下，柔弱處上的處世養生法則，所以老子又提出「反者道之動，弱者道之用。」（《老子·第四十章》）「天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有入無間，吾是以知無為之有益。」（《老子·第四十三章》）、「天下莫柔弱於水，而攻堅強者，莫之能勝。」（《老子·第七十八章》）、「專氣致柔，能嬰兒乎？」（《老子·第十章》）等，凡此皆是老子對柔弱的肯定。

陳師德和認為，老子思想中對於「柔」或「弱」的規定自然有其義理上的特色和精采；老子思想所要講的「柔」應該不是「寡斷優柔」，老子思想所要講的「弱」更不可能是「退縮懦弱」；老子思想中的「柔」或「弱」，當是指身段上的柔軟、意識上的寬容和欲望上的淡薄而言。老子「守柔」的思想，其實就和他所曾言的致虛守靜、自然無為和處下不爭一樣，都是一種無私無我無欲無執的人生修養。<sup>33</sup>因此，在老子看來，柔弱是一種內在於生命的力量，不是「寡斷優柔」，不是「退縮懦弱」，而是柔韌，是一種自然而然發展、成長的生機，自然而然能克服強大。因為，「堅強者，死之徒。」（《老子·第七十六章》）、「強梁者不得其死。」（《老子·第四十二章》）、「物壯則老。」（《老子·第三十章》），所以人應像水那樣柔弱，那樣謙讓趨下、處下不爭，那樣平而後止；《老子·第二十八章》云：「知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰

<sup>32</sup>參見張靜梅，〈強弱柔剛之辨——對老子柔弱勝剛強的解析〉，《暨南大學學報》，第17卷第5期，2007年，頁70。

<sup>33</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁65。

兒。知其白，守其黑，為天下式。為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足，復歸於樸。」不就是告訴我們，柔弱、不爭、謙讓的養生處世的妙用，自然無為、無私無我無欲無執的道之天成。

《老子·第八章》云：

上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

《老子·第六十六章》云：

江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以聖人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。

《老子·第七十八章》云：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者，莫之能勝，以其無以易之。

在老子看來，水具有種種美德，所以「水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」釋憨山曰：「此言不爭之德，無往而不善也。上，最上。謂謙虛不爭之德最為善，譬如水也，故曰上善若水。水之善，妙在利萬物而不爭。不爭，謂隨方就圓，無可不可，唯處於下。然世人皆好高而惡下。唯聖人處之。故曰處眾人之惡，故幾於道。幾，近也。由聖人處謙下不爭之德，故無往而不善。居則止於至善，故曰善地。心則淵靜深默，無往而安定，故曰善淵。與，猶相與。謂與物相與，無往而非仁愛之心，故曰與善仁。言無不誠，故曰善信。為政不爭，則行其所無事，故曰善治。為事不爭，則事無不理，故曰善能。不爭，則用捨隨時，迫不得已而後動，故曰善時。不爭之德如此，則無人怨，無鬼責。故曰夫惟不爭，故無尤矣。」

循此，我們可以理解，釋憨山此言即在說明：老子不僅以水喻道，也以水喻人，認為「上善若水」，上善之人應該像水一樣具有種種美德，做到謙下、退讓、柔和、誠信、利物、不爭，水德也是聖人之德，具有水德的聖人亦即是道的實踐者。所以水德是上善，亦是上德。也因為它的處下、不爭包容一切所有，故能成為百谷王。王邦雄先生認為，水以其自然無為而有利萬物之實，亦即「無為而無不為」，且水又是處下不爭，處眾人之所惡，而直以江海之所以能為百谷之水的匯歸之所，就由於它的自然處下之性。<sup>34</sup>水的處下與不爭是一種實在義的「自然無為」，它沒有任何預設，是自然而然如此，既不是因為欲上而處下，也不是因為欲爭而不爭。所以見之於聖人，也應該「欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。」、「聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶？故能成其私。」（《老子·第七章》）如是這種謙卑、退讓的態度，以及「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」（《老子·第二十二章》）、「善用人者為之下，是謂不爭之德。」（《老子·第六十八章》）的處下不爭之德。凡此種種，並非只是形式上的樣貌而已，而是真正要實踐內化成人的德行。

老子以水喻來告訴我們應從言、行兩個方面取法水之自然品性，即以言下

<sup>34</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 115。

之、以身後之。因此，老子又曰：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者，莫之能勝，以其無以易之。」（《老子·第七十八章》）、「天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有入無間，吾是以知無為之有益。」（《老子·第四十三章》）水為天下之至柔，天下沒有比水更柔弱的事物；水雖柔弱卻能攻克且馳騁於至堅之物，其原因在於水之謙下不爭無所作為地在自然流動改變了事物的面貌。所以能以柔克剛，以弱勝強。

陳師德和認為，人生的最高境界就如同水那樣。因為水能滋潤天地萬物，卻又從不計較、無怨言地以任何容器的形狀為形狀而置身於其中；它永遠往下順流，即使再怎麼卑下低沉如一般人之所最不樂意者也不會反對拒絕；我們於是會說，水的個性已十分貼切於道。如果藉由水的啟示能夠使我們明白大道的真諦的話，那麼我們就不難發現，在我們的居處、思慮、交往、對話、做事、行動和調適上，什麼才是我們最恰當、最應該做的。總之，我們唯有不強作主張、不與人爭，才能實現人際間的太平和諧。從老子來看，人生本是一連串價值理想的實踐歷程，但生命的意義並非外在之財富、權勢、名位甚至是知識的累積，反而在於如何懂得超克種種過當的欲望，讓自己從各種人為造作的執著中完全地解脫與釋放，最後則能終於發現，自己生命的清明自在及其樸素美好。老子這種人生理想的實現，誠然如他所言乃是為「為道日損」的特殊傾向，也因此「守柔」就成了他人人生智慧的重要象徵。<sup>35</sup>

水之往下流，完全依於自然，處下而不與任何東西相抗，遇到阻擋便繞道而行。恆常地往下流，不做抗爭，與天地萬物為善；不計較、不執著任何挑戰，所以也從不浪費任何能量。也因為不浪費能量，才能累積成最大的能量，所謂有容乃大也。江海之所以納百川，是因為地勢最低，居於最下流，處下而不爭，所以所有的水量都集向於此。這就是能夠包容，累積成為最大力量的原因。將水的守柔、處下不爭用之於人的生活中，我們可以發現人之所以會焦躁不安、心理失衡，就在於太執著利害得失，太計較權位財富；假若能學習水持守柔弱、處下而不爭的自然而然，那麼就如陳師德和所言，懂得超克種種過當的欲望，讓自己從各種人為造作的執著中完全地解脫與釋放，最後則能終於發現，自己生命的清明自在及其樸素美好。

#### 第四節 素樸天真的人格教養

談到人格教養，首先應了解何謂人格？叔本華（Arthur Schopenhauer，1788—1860）認為，人是什麼比他有些什麼和他人對他的評價是什麼更影響他的幸福。因為個性隨時隨地伴隨著人並且影響他所有的經驗，人是什麼，他本身所具有的一些特質是什麼，用一個字來說，就是人格。人格所具備的一切特質是人的幸福與快樂最根本和直接的影響因素。其他因素都是間接的，媒介性的，所以它們的影響力也可以消除破滅，但人格因素的影響卻是不可消除的。所以亞里斯多德

<sup>35</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 66。

說：「持久不變的並不是財富而是人的性格。」我們對完全來自外界的厄運還可以容忍，但由自己的個性導致的苦難卻無法承受；只因運道可能改變，個性卻難改變。人自身的福祉，如高貴的天性，精明的頭腦，樂觀的氣質，爽朗的精神，健康完善的體魄，簡言之，是幸福的第一要素；所以我們應盡心盡力去促進和保存這類使人生幸福的特質，莫孜孜於外界的功名與利祿。<sup>36</sup>

由此可知，人格的修養並非僅僅是東方人重視而已；西方的哲學家也有著相同的關注程度，至於人格應如何來養成之，雖見解各有不同，但對於人格之於生命的深刻影響卻殊途同歸。陳師德和認為，人之所以可敬與可貴，就在於人之每每不願自囿於其有限性而待有以突破之，於是常可勇猛精進地展露其志業願力以求能證成普世的真理並創造出不朽的意義，最後且因之使得自己果真成為「身體」雖有時而盡、「德行」則無遠弗屆的理想存有，這就意味著我們人的一生不將只是由生到死的自然象罷了，更重要的是它同時亦為體道、證道和弘道的活水流長。<sup>37</sup>這一股活水又可以從老子思想的智慧而得，老子思想不就是一篇篇人格教養和德行教育的學問，它不僅可以興發我們生命的價值感，啟動我們生活的創造性，使我們的一生從此充滿著意義，而不再只是逐步走向死亡的無奈而已。<sup>38</sup>以下我們將就老子對於人格教養的見解做一理路的分析。

《老子·第四十九章》云：

聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。聖人在天下，歛歛焉為天下渾其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

王弼曰：「……夫天下之心不必同，其所應不敢異，則莫肯用其情矣。甚矣！害之大也，莫大於用其明矣……。是以聖人之於天下，歛歛焉，心無所主也。為天下渾心焉，意無所適莫也。無所察焉，百姓何避；無所求焉，百姓何應。無避無應，則莫不用其情矣。人無為舍其所能，而為其所不能；舍其所長，而為其所短。如此，則言者言其所知，行者行其所能，百姓各皆注其耳目焉，吾皆孩之而已。」循此，本篇應詮解為，有道的聖人往往沒有偏執固取之心，而是以百姓的心思作為自己的心思。善良的人，我待他們善良，不善良的人，我也待他們善良，結果使人人都會歸心向善。誠信的人，我待他們誠信，不誠信的人，我也待他們誠信，結果可是人人都會歸心守信。有道的聖人對於天下沒有私欲，這樣治理天下就會使人民心歸於素樸的狀態。人民都會傾聽他的教誨且專注觀察、效法他的德行，而聖人也把人民的人格教養視為自己的一生志業，就像父母對待自己的孩子一樣。

正因為如此，老子又言道：「是以聖人常善救人，而無棄人，常善救物，故無棄物，是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。」（《老子·第二十七章》）其意在說明，

<sup>36</sup>參見 Arthur Schopenhauer 著，張尚德（譯），《人生的智慧》，台北：志文出版社，1991年，頁35~36。

<sup>37</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁55。

<sup>38</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁54。

有道之人在待人接物的態度和方法上，往往自然而然的呈顯體道證德的智慧。他們善於救助人，所以根本不會有被遺棄之人；他們善於輔助萬物，所以根本沒有被廢棄之物。這說明了胸襟寬大，讓人盡其才、物盡其用的聖人之道，老子將之稱為「襲明」。河上公曰：「聖人善救人物，是謂襲明；大道也。」所以以現代用語而言，老子教我們應以聖人為典範學習之，讓自己善行，必須做到，離「道」之人自然而然的來像我們學習；而我們則以之為借鑒，以防止自己起了執著而遠離大道，如此方能達到同「道」的目的。無論善人和不善之人我們都能等同視之，同時以善良對待，並善於向所有的人學習。善人是自己的老師，不善之人可為自己的借鑒。如此，既從善如流、又引以為鑒，使自己無時無刻都能得到啟示與興發。

《老子·第六十三章》又云：

為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易；天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難，是以聖人猶難之，故終無難矣。

王弼曰：「以無為為居，以不言為教，以恬淡為味，治之極也。」「小怨則不足以報，大怨則天下之所欲誅，順天下之所同者，德也。」「以聖人之才，猶尚難於細易，況非聖人之才，而欲忽於此乎？故曰『猶難之』也。」杜光庭曰：「防禍於未兆，絕患於未萌，慎之至也。夫病生於稍稍，禍起於微微，早為之防，寧有難大之患矣！普言天下者，欲使動靜防微也。」順此，本文意在說明，以不刻意的心去作為，以自然而然無事之心去做事，以不預設的口味去品味，就是「道」的自然態度。大小和多少雖不同卻歸於整體而可以互相轉化，應以恩德來對待仇怨。處理困難的事要從還容易處理的時候著手，實現遠大的事要從還是件小事的時候開始。凡是天下的難事，必定開始於簡易，天下的大事，也必定開始於細微處。因此，聖人自始自終不刻意去做大事，所以才能成就偉大的事。凡是輕易就允諾別人的人，必然缺少誠信，凡是把事情看得太容易，往往做起來就會困難重重。因此，聖人總是謹慎小心的對待困難，所以最終反而沒有困難了。

因此老子又言道：「是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。」（《老子·第六十四章》）因為聖人從不刻意作為，所以無敗；聖人不執著、不刻意把持事物，所以也不會失去。一般人做事，常常在接近成功時半途而廢，如果在快結束時也能像開始時一樣保持謹慎小心，也就不會有失敗的事情了。老子此言，不就告訴我們聖人之所以偉大、成功，是在於他的謙卑和包容及自然無為，而這些不就是聖人典範的人格教育！

接著，老子又曰：「是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。」（《老子·第七章》）牟宗三先生認為，老子所言即在說明，若要把自己保存在這世界裡，首先得把自己忘掉。這是最高的為身原則、養生之道。<sup>39</sup>陳師德和也認為，如果我們真的想要成就自己生命之永恆的意義的話，就應該

<sup>39</sup>參見牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·十〉，《鵝湖月刊》，第343期，2004年1月。

以天地為榜樣，時時保持自我的彈性，懂得放下自我的好惡與堅持。<sup>40</sup>由此可知，聖人把自己置於人後，反而能得到別人的尊敬和愛戴而居於人前。不刻意自己之私，反而能夠保全自己，無私而成就了自己，正如王弼所言：「絕聖而後聖功全，棄仁而後仁義在。」

老子《老子·第八十一章》言道：

信言不美，美言不信；善者不辯，辯者不善；知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

河上公曰：「天生萬物，愛育之，令長大，無所傷害。聖人法天，所施為化，功成事就，不與天爭功名，故能全其聖功。」杜光庭曰：「道之要者，在乎得言而忘言，知道而行道。行之既得，教亦俱忘。守一則不煩，無為則不亂。故博於言教者，去道遠矣，豈能得玄妙之道哉！」唐君毅認為，當往「損有餘以補不足」，以學天之「利而不害」；而聖人之「為而不爭」，此義乃在於超出一切個人功利之打算。<sup>41</sup>王邦雄先生亦認為這是在說明聖人之道對天之道之存在呼應，是天之道就是聖人之道，而聖人之道也就是天之道。老子一者以道的作用之大來肯定萬物之所以存在，以言天地之大與人之亦大，道是由上往下直貫的存有接續；同時又以心的致虛守靜，微妙玄通，以顯道的玄德妙用，此以人德之大，給與道之大以真實內容，是由下往上升越的主體修證。<sup>42</sup>

由此可知，本章應詮解為，真實的話樸實所以不動聽，動聽的話同花言巧語而不真實；有德者常不巧言善辯，巧言善辯的人就稱不上德性良善；有智慧的人不以知識廣博炫耀於人，以知識廣博炫耀於人的人稱不上是有智慧的人。聖人不會為自己累積財物，只是盡自己所能幫助別人，自己因而愈顯充足；愈給予他人，自己愈富足。自然之道，是利益萬物而不損害；聖人之道，則是能夠體合自然之道，所以總是普施於人而不爭功。假如我們施予時總是計較有無回報，那麼就不是聖人之道，就遠離道之德行了。聖人之所以能體合天道，就在於「聖人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。」（《老子·第七十一章》）聖人因無執無為、明白「不知卻以為知」的弊病，所以才能不犯這個毛病。而不知道卻自以為知道、並且表現出知道的人，這就是犯了私欲的毛病。因此我們應學習聖人之德行，所以老子又說：「是以聖人自知不自見，自愛不自貴。故去彼取此。」（《老子·第七十二章》）聖人如道之清靜無為、無我無心，無心即不自見，無我即不自貴，王淮認為，不自見、則必不「予智自雄」；不自貴、則必不「唯我獨尊」。<sup>43</sup>

因此，聖人有自知之明，而不自以為是；懂得保護自己，而不自我拱貴。我們一般人當然也會珍惜自己，但卻往往太過於珍惜自己而產生執著，當執著一起，則不管是對己或是對人，都因為刻意而造成彼此的壓力，因此老子又言道：「是以聖人去甚，去奢，去泰。」（《老子·第二十九章》）聖人總是自然而然

<sup>40</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 233。

<sup>41</sup>參見唐君毅，《中國哲學原論·原道篇卷一》，香港：新亞書院研究所，1973年，頁 310。

<sup>42</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 130~131。

<sup>43</sup>參見王淮，《老子探義》，頁 273。

的未使自己有過分、奢侈、過泰的欲望，常使自己保持中和無欲。

所以方東美認為，聖人處現世界，固與常人無殊，然常人往往作繭自縛，聖人則一本其高尚之精神，並憑藉其對價值理想之體認肯定，層層提昇，重重無盡，上超無止境，故能超越一切限制與弱點。常人冥頑不化，惟執著虛妄價值，鬱於庸俗僵化，至誤視之為真、美、善、義等；是以恆不免陷於鄙陋、渺小而自私，而不自覺，且等而下之，既鄙陋更鄙陋，既渺小更渺小，既自私更自私。聖人有得於道真，故能超然觀世，廓然大公，化除我執，而了無自我中心之病。復深知如何慷慨無私，淑世濟人，而贏得舉世之尊敬與愛戴；既遍歷有界萬象，益善能體會「從事於道者、同於道」之義，而復歸於樸，尚同自然。<sup>44</sup>綜言之，唯聖人之人格可以轉化我們因執著刻意所衍生的人生困境，唯聖人之道體合天道可以成為素樸天真的人格教養。

《老子·第七十七章》又言：

天之道，其猶張弓歟？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之。

天之道，損有餘而補不足；人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。

王弼曰：「與天地合德，乃能包之，如天之道。如人之量，則各有其身，不得相均。如惟無身無私乎？自然，然後乃能與天地合德。」又曰：「言誰能處盈而全虛，損有以補無，和光同塵，蕩而均者？唯有道者也。是以聖人不欲示其賢，以均天下。」王邦雄先生則認為，天之道，即道的作用，是永遠維繫一個均衡和諧，故抑高舉下，損有餘以補不足，這就是天地相合的「和」。而落在人的個體生命言，含德之厚有如赤子，「未知牝牡之合而全作」的「精之至」，與「終日號而不嘎」的「和之至」，就是純任自然，而有其陰陽和合之功。<sup>45</sup>因此本章當解為，自然之道，不就像張弓射箭嗎？弦拉得高了就壓低一點，弦拉得低了，就升高一點。拉得過滿就放鬆一點，拉得不夠就再拉緊一些。自然之道，就是減少多餘的，補充不足的。然而人們行事卻不是如此，總是減損不足去補充多餘。那個能把有餘拿出來供給天下的不足呢？只有得「道」的人才能做到。所以聖人行事，盡自己所能卻又不恃其能，成就萬物而不自居，也不自以為是賢能的表現。

萬物間雖看似有所對立，不過回歸整全之道，自然能維持平衡與和諧。因為「道」提供了一個無私無為的「自然」，讓萬物能夠循環消長，以致萬物間看似有所對立，卻由於「道」的無私而能兼容並蓄，所以說道是「損有餘而補不足」。然而，人的作為可同於「道」嗎？一旦有執之心一起，在刻意有所作為之時，必然就因私而成見起，是以「損不足以奉有餘」，所以唯聖人之「道」的境界，具有「道」的「玄德」，自然能明瞭此中道理，對自己的言有所覺知，深知言行作為的結果，將會造成的影響性，因而能謹言慎行，對權力的施行便會愈加戒慎恐懼。聖人深得道之智慧；所以在自己滿足時，絕不去炫耀，反而會減損自己。一旦自己多餘的時候，就會把多餘的東西分享那些欠缺的人。這樣減損了自己，又

<sup>44</sup>參見方東美，《中國哲學之精神及其發展》，台北：成均出版社，1984年，頁178。

<sup>45</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁100。

能使別人得以分享，那麼人與人的關係自然而然也就好了，自然也不會產生什麼衝突、爭鬥了。

由此可知聖人是能夠持守生命的本真和內心的和樂，而摒棄外在物質的浮華誘惑，在面對生命與物慾之時，常能有所取捨（放下的智慧），明白去就（解套的思想），所以《老子·第十二章》又云：「是以聖人為腹不為目。」這是在說明聖人只求安飽的素樸生活，而不去追逐聲色之享受，摒棄物慾橫流的誘惑而保持安足樸實的生活。王弼曰：「為腹者、以物養己；為目者、以物役己。故聖人不為目也。」河上公曰：「守五性、去六情、節志氣、養神明。去彼目之妄視，取此腹之養性。」「腹」，代表著無知無欲，雖外在環境有諸多誘因亦不能見。「目」，代表著可見外物，易受外在環境誘惑而傷自然。故老子以「腹」，代表一種素樸無為，無知無欲之生活；以「目」，代表一種巧偽多欲，其結果當然陷於困境之中。這是老子對於被物質蒙蔽心性的人們的提醒及告誡。

所以王邦雄先生認為，為腹是內修自證，素樸自足的，為目則為官覺牽引，而逐之於外矣。不論政治或人生，老子哲學皆旨在斬斷人為的造作與生命的外逐，<sup>46</sup>「是以聖人常善救人，而無棄人；常善救物，故無棄物，是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。」（《老子·第二十七章》）有道之聖人的胸懷就是，對於善人和不善的人都能等同視之，同時善待之，並善於向別人學習。善人是自己的老師，不善之人是自己的借鏡。有則從善如流，無則引以為鑒，使自己隨時隨地都能自然素樸。所以「樸散則為器，聖人用之，則為官長。故大制不割。」（《老子·第二十八章》）有道之聖人本就沿用道之真樸，因而當質樸的「道」分散了成為天下各種具體的器物之時，有道之聖人將用於回復素樸之道。王弼曰：「樸，真也。真散則百行出，殊類生，若器也。聖人因其分散，故為之立官長。以善為師，不善為資，移風易俗，復使歸於一也。」《莊子·秋水》亦云：

河伯曰：「然則何貴於道邪？」北海若曰：「知道者必達於理，達於理者必明於權，明於權者不以物害己。至德者，火弗能熱，水弗能溺，寒暑弗能害，禽獸弗能賊。非謂其薄之也，言察乎安危，寧於禍福，謹於去就，莫之能害也。故曰，天在內，人在外，德在乎天。知夫人之行，本乎天，位乎得；躋躅而屈伸，反要而語極。」曰：「何謂天？何謂人？」北海若曰：「牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。故曰，無以人滅天，無以故滅命，無以得徇名。謹守而勿失，是謂反其真。」

莊子此言正可以說明知「道」而順其自然而然，才能回歸真道之素樸。聖人是不會以人為去毀滅自然，不會刻意造作去毀滅天性。不會以貧困去求得名聲，他謹慎地守護自然而然素樸之道，這就是回歸到了其本有之天性。自然而然，是對人性的一種肯定，一種保護，一種表現。在人類的社會中，包括政治生活、經濟生活和社會生活，其固有的種種秩序往往就是對人性的限制。如果我們能習得聖人的人格修養，那麼人性對現實自然能夠超越之。

<sup>46</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 123。

陳師德和認為，依老子言，天下的動亂與不安是來自於「大道的失廢」，因此想要解決時代的困境，就必須重回大道的懷抱，至於其中的關鍵，端賴於人們是否能通過滌除玄覽、致虛守靜的工夫，澄明自身的生命，以重拾原來所自有的美好。蓋老子發現：人心陷溺於名膠利漆中而糾葛纏繞、冥頑固陋，就是理想的泯滅；自我執迷於有為妄作上而逞強夸奢、驕慢怠傲，就是價值的失落，是故我們務必通過生命的反省與心知的批判，讓自己從陷溺中超拔，由執迷中甦醒，才得以找回失落的價值，復原泯滅的理想，而重新體現道德的完美，並再度展露天地的和諧。<sup>47</sup>

因而人之存在於天地之間，應學習聖人的人格修養，去偽存真，保留人性的真善美而契合自然之道。摒棄所有引起人之貪欲的東西，超拔於物役之使，使心不役於外物而浮動不安，並由知足無執、自然無為、主靜守柔、處下不爭、損之又損的修養工夫，使自己當下能安身立命於天地之間，並回歸素樸天真之道。

---

<sup>47</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 66。

## 第四章 老子思想對情緒管理的驗證

### 第一節 壓力的調適

壓力是一種普遍的社會心理現象。它存在於社會各年齡階段的人群中，既是如此，究竟壓力是因何而來？張春興認為，壓力就是在強制性的情境下從事某種活動時（被動的或是自願的），個體身心所產生的一種複雜而又緊張的感受，稱為壓力，或稱精神壓力。<sup>1</sup>黃惠惠認為，個體對於其來自內外需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態，稱為壓力；此種反應與其人格特質、認知歷程與個人經驗有密切關聯。<sup>2</sup>唐璽惠等則認為，心理學將壓力分三層面加以解釋：一、將壓力視為刺激；二、將壓力視為反應；三、將壓力視為從刺激反應的歷程。<sup>3</sup>綜言之，它與個人人格特質、認知歷程與個人經驗、外部環境等有密切關聯。所以壓力源於外部環境，也有個人自身（情緒、心理與生理等）的原因。就外部環境而言，如果個體與環境不協調，有過多的挫折感，就可能產生壓力。人生活於世間，常會面臨各層面的束縛。如社會行為規範原是調節、約束個體行為的準則。但是如果行為規範太多，過於嚴苛，或者規範與個人的接受程度相距甚遠，人就極易產生壓力源。

特別在現代社會中，生活節奏愈來愈快，物質文明日新月異，人類社會相互競爭的程度愈來愈激烈。因此，就個人自身的原因，生存的壓力感受在每一個現代人的生活上，工作學習與生活上的壓力應該是導致壓力的最直接原因。這種壓力，必然會引發情緒問題，它不僅來自生理上，更多的還來自於精神上。然而，有一定的精神壓力並不是件壞事。Miriam Greenspan即認為，對於負面情緒，如果採取正面承受情緒的方式，其實是更能有效控制而達成目的。有一些技巧能夠預防負面情緒變質、形成毀滅性的力量。當我們能全心地承受情緒的力量，我們就能夠在控制自己衝動的同時也不必壓抑自己的感覺。嚴格來說，我們所控制的並不是情緒，而是行為。負面情緒的智慧所觸發的是我們的轉化，而不是掌控。<sup>4</sup>所以我們認為，一個人，如果沒有一點壓力，那麼他很可能會懶懶散散，無所作為。因此，在現實生活中，一定的壓力從某種意義而言，可以說是一個人奮發前進的動力。但是，人在壓力上的承受力還是有限度的。如果壓力過大，反而會壓抑情緒，造成情緒問題，進而影響健康，甚至影響到整個身心靈。因此，對每一個現代人來說，學會壓力的自我轉化及調適是非常必要的。

蔡秀玲等認為，有效的壓力調適應包含以下方法：

一、減少不必要的壓力源：

避免壓力過大的方式之一就是需要懂得「適可而止」，也就是不要讓自己繃

<sup>1</sup>參見張春興，《張氏心理學辭典》，台北：臺灣東華書局股份有限公司，1992年，頁503。

<sup>2</sup>參見黃惠惠，《情緒與壓力管理》，台北：張老師文化事業股份有限公司，2007年，頁199。

<sup>3</sup>參見唐璽惠等，《情緒管理與壓力調適》，台北：心理出版社股份有限公司，2006年，頁72。

<sup>4</sup>參見 Miriam Greenspan 著，陳亭螢（譯），《陰暗情緒是毒也是藥》，台北：人本自然文化事業有限公司，2007年，頁128。

得太緊，不要凡事都攬在自己身上，又不好意思拒絕別人，結果事情愈做愈多，難怪壓力也愈來愈大。其實很多事情是可以有所取捨的，我們必須懂得照顧自己，學會說「不」，才能藉以減少一些壓力事件。因此，除了學會說拒絕以外，也要學習肯定自我，自我肯定的人可以適度表達與滿足自己的需求，比較懂得調適壓力，也比較清楚自己的限度，不會承擔過多的壓力。

壓力與做事效率是成曲線狀，並不是成正比，在壓力適度時效率最高，壓力太大或太小效率都會變差，因為壓力太大令人難以喘氣，壓力太小讓人懈怠，所以適度的壓力最好，記得隨時檢視自己正在承受的壓力指數，減少不必要的壓力源，讓自己維持適度的壓力，生活才會滿意。

## 二、提高自我效能：

相同的情境下，因為個人所持的見解與信念不同，產生的行為結果也將不同，自我效能就是個人對自己獲致成功所具有的信念，亦即對個人能力的判斷，對自己的信心程度。一個高自我效能的人在面對壓力時，並不會對自我產生太大的動搖，相信自己能夠有效因應，即使在挫折失敗的情境下，也會歸因於情境因素，如自己的努力不足或者策略失當，而不會歸因於自己的能力不好，因此仍有信心可以面對壓力。而自我效能的形成跟自己的經驗、所接受的教育或觀察學習等都有密切的關聯，由於在競爭比較的文化下生長，我們比較容易看見自己的短處、缺點，而忽略自己仍有許多長處、優點，傾向以一件事或一項行為來評定自己的好壞，然而沒有一個人是全好或全壞，一個行為或缺點並不代表整個人的價值，所以我們應該學習欣賞自己，接納自己不能改變的部分，此外，多增加自己的正向經驗，也可建立自己的信心，隨時自我肯定、自我激勵，也可提高自我效能，如果能以樂觀態度面對事情，自然可以對壓力處之淡然。

## 三、學習有效的因應方式：

當我們面對壓力時的反應，可以簡單分為問題焦點取向與情緒焦點取向。問題解決取向是將重點放在問題本身，先評估壓力情境並採取適當措施來改變或避開壓力，以建設性且有效的行為直接解決威脅的壓力情境。而情緒焦點取向則是控制個人在壓力下的情緒，不直接處理產生壓力的情境，而是先改變自己的感受、想法，專注在減少壓力對情緒的衝擊，主要在使人覺得放鬆一些，但壓力源並沒有改變。換言之，一是問題取向，重在改變壓力本身，一是情緒取向，重在調節情緒。至於何者對個人最有效，則須對整體情形做一評估。因此，我們必須覺察出自己習慣的反應，據以學習有效的因應策略，讓我們可以更具彈性地針對問題，使用有效的因應方式，而真正地減低壓力。

## 四、學習放鬆心情的方法：

日常生活中，我們常不知不覺的肌肉繃緊，讓自己身體不自覺的處在一種壓力狀態下，結果產生許多無謂的壓力。常讓自己處在一種緊繃的狀態下，心情也會跟著緊繃，所以容易疲勞或頭痛、腰痠背痛等。因此，學習身體的放鬆，將可紓解身心的緊張。當壓力一來時，我們可以利用放鬆訓練、伸展運動、深呼吸等來緩解，因為身體的放鬆不僅可以減低焦慮，避免過度緊張帶來的情緒困擾，也

可以讓我們有較多的能量去面對問題。

#### 五、改變認知方式，選擇正向觀點：

當事情做不好時，我們常常只顧著批評，只注意壞的一面，總看不到好的一面，而且很容易將一件事情的成敗，當作是一個人價值的評判，所以當面臨失敗就全然否定自己。因此，我們應學習從各種不同角度來看待事情，如此才有助於減緩壓力，比如說在塞車時、車子無法動彈，你可以讓自己處於壓力下，不停看錶、按喇叭、責怪別人，或者因而違規超車，視生命於無物。反之，你也可以換個角度想，輕鬆的聆聽音樂或者規劃下一次的計畫，或者練習明天的報告等，接受現實，壓力自然得以緩解。怎麼想就會有怎麼感覺，然後就會怎麼做。因此，影響我們的常常不是事件本身，而是我們對事件的看法，所以我們亦須學習改變內在的自我對話。

#### 六、有效的時間管理、培養幽默感及建立社會支持網路：

妥善管理時間及幽默感皆有助於緩和壓力，若能再善用內在及外在的資源，則對壓力的調適必然有更多助益。<sup>5</sup>

蔡秀玲等學者與其他學者所論及到，對於壓力所引發的情緒問題應如何有效管理？<sup>6</sup>理論上皆大同小異，也自然有其功效，但顯然還有不足之處，如對於根深蒂固的傳統文化所造就的傳統家庭、所產生的自古以來的身心壓力就並未受到重視，也因此無法解決真正的壓力源！早在先秦時期，老子就洞見了這個民族人心問題之所在，所以其對於心靈治療、情緒管理、虛靜養生都有獨步的見解。陳師德和認為，古聖先賢所傳承下來的智慧，自有其顛撲不滅的道理，所以在歷經幾千年的汰洗錘鍊之後，仍然受到極度地肯定和讚許，如老莊思想意在釋放人生的壓力、消除生命的負累以開顯和樂自在的人生，所以每每勸人必須學會放下我執才能掙脫桎梏，它不僅可以興發生命的價值感，更可以啟動我們生活的創造性，使我們的一生從此充滿著意義，而不再只是逐步走向死亡的無奈而已。<sup>7</sup>我們同意他的看法，因此，接下來我們就老子對於壓力所產生的情緒、心理問題的對治做一理解。

《老子·第四十六章》云：「禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」其意即在說明知足常足的益處，知足常足也就是我們通常說的知足常樂。一個人若能知道滿足，並自然而然的實踐之，則心裏自然時常是快樂的、達觀的，有利於身心的健康。相反的，若是貪得無厭，不知滿足，心理就會充滿機心巧詐，致時時感到焦慮不安，無名的壓力就會如波濤洶湧般、排山倒海而來，終至不能自拔。所以老子在《老子·第四十四章》又云：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」這就是在說明，我們之所以會喪失自我，甘願視己如商品而推銷出去，就是因為不知足，沉溺於酒色財氣之中，無法忘懷世俗的名聲，智巧詐偽、勾心

<sup>5</sup> 參見蔡秀玲等，《情緒管理》，台北：揚智文化事業股份有限公司，2002年，頁237~251。

<sup>6</sup> 如王淑俐、黃惠惠、唐璽惠等，其對於壓力之調適皆有許多相同之處，如放鬆心情、認知的轉化等。

<sup>7</sup> 參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁2。

鬥角，其根源乃冀以滿足自己貪婪的欲望而致！追逐外物必然會喪失自己的本性。《老子·第十二章》云：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」五色、五音、五味、馳騁畋獵、難得之貨，原是用以使人生活得更美好些。也就是說能夠帶給人感官享受的物質一向是人們追求嚮往的。但是，老子睿智的看到了這些物質文明在帶來快感的同時，卻也對人的感官帶來目盲、耳聾、口爽、心發狂、行妨的傷害。物質享受看起來好像是對自身生命的躍進和滋養，實際上卻是對自然素樸的生命的背離。它足以使人喪失自己的本性，進而心靈無法平衡，身心無法平衡，精神壓力就會纏繞於心，造成了心理、情緒等問題。

托爾斯泰（Lev Nikolaevich Tolstoi，1828－1910）亦認為，人的個體生存需求的方面是數到天黑也數不完的。所有的生存條件都可以看成是需求，而生存的條件是無限多的。我們可以把所謂需求，即人的動物性生存的條件，比做無數能膨脹的小球，它們組成了某個人的身體。當這些小球沒有膨脹的時候，它們彼此和平地在一起，各自佔有各自的位置，一點也不擁擠。同樣，當所有的需求沒有被意識到的時候，它們彼此和平相處，各自佔有各自的位置，不感覺到有什麼痛苦。但當一個小球開始膨脹的時候，它就要佔據比其他的小球更多的地方，它就會排擠其他的小球，自己也受到擠壓。人的需求也是這樣：當理性意識專注於某種需求的時候，這種被意識到的需求就佔據了整個生命，使整個的人感到痛苦。<sup>8</sup>托爾斯泰此言正呼應了《老子·第十二章》所言。《莊子·天地》亦言道：

百年之木，破為犧尊，青黃而文之，其斷在溝中。比犧尊於溝中之斷，則美惡有間矣，其於失性一也。質與曾、史，行義有間矣，然其失性均也。且夫失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，困悞中顛；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者，皆生之害也。而楊、墨乃始離跂自以為得，非吾所謂得也。夫得者困，可以為得乎？則鳩鴉之在於籠也，亦可以為得矣。且夫趣舍聲色以柴其內，皮弁鷩冠，搢笏紳修以約其外。內支盈於柴柵，外重纏繳，睨睨然在纏繳之中而自以為得，則是罪人交臂歷指，而虎豹在於囊檻，亦可以為得矣。

人之會有紛紛擾擾，以致集壓力於一身，產生各種情緒問題，追根溯源即在於本然之性的喪失。莊子在此相應了老子的說法，他亦認為喪失天性的五種要素是：一為「五色」，它迷惑了我們的眼睛，使我們所見不明；二為「五音」，它迷亂我們的耳朵，使我們聽不明白；三為「五臭」，它熏迷了我們的鼻子，使我們鼻塞無法呼吸；四為「五味」，它污濁了我們的口舌，使我們食不知味；五為「欲望」，它混亂了我們的心思，使得我們心情浮動而本性漸離。這五種因素擾亂了我們的本性，除眼、耳、鼻、舌會干擾我們本性之外，其中又以心的干擾最為關鍵。所以老子才說：「是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」（《老子·第十二章》）聖人但以基本需求安身立命而已，並不外求聲色之娛。持守生命的本

<sup>8</sup>參見 Lev Nikolaevich Tolstoi 著，許海燕（譯），《人生論》，台北：志文出版社，2006 年，頁 127~128。

然素樸和內心的虛靜安和，摒棄外在物質的夸奢誘惑，面對生命與物欲有所取捨，明白去就之道理，這是老子對於執著於物欲而蒙蔽了心性的人們的一個忠告。

在《莊子·徐無鬼》又言道：

故曰：風之過河也有損焉，日之過河也有損焉。請只風與日相與守河，而河以為未始其攪也，恃源而往者也。故水之守土也審，影之守人也審，物之守物也審。故目之於明也殆，耳之於聰也殆，心之於殉也殆，凡能其於府也殆，殆之成也不給改。禍之長也茲萃，其反也緣功，其果也待久。而人以為己寶，不亦悲乎！故有亡國戮民無已，不知問是也。

此文意在說明，河水之所以不受風及太陽影響，那是因為活水自源頭而來綿延不絕。只有守住源頭及根本，不刻意去突顯智巧才能，如此方能回復素樸安定。這也是莊子呼應了老子回復素樸本然之性的再一次對人們的告誡。

然而我們應如何回復素樸本然之性呢？《老子·第二十九章》云：「是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。……是以聖人去甚，去奢，去泰。」其意即在說明強行執著於作為的人必敗，強行執著於把持的人必失。因此有道之人不刻意作為，所以他就不會失敗；有道之人不刻意強行把持，所以他就不會失去。有道之人總是避免使自己有超出基本欲望的過分、奢侈、過泰的苛求，而使自己始終保持不刻意、無執和無欲。如此則壓力無由而起，情緒問題自然消解於無形。

現代人的生活，只知拼命累積金錢財富，只看重動物性的滿足發洩，以致於身心都沉浸在財富名利的追逐中，沉溺於放縱感官肉體的快樂裏面。這樣，財富追逐的愈多，而我們的心靈就愈形空虛，本性的喪失也就變本加厲，身心靈也就愈貧乏，我們生命的本然素樸就愈來愈少。老子早就看出其中端倪，所以才苦口婆心的希望我們能夠「知足」，能夠學習「聖人為腹不為目。」（《老子·第十二章》）的本然胸懷。林安梧認為，我們的目是一投向外的機竅，這樣的機竅是一趨向於執著與對象的機竅，這與腹便不相同，它是一迴向內的機竅，這樣的機竅是無執性的、非對象化的，它回返於內，而只是一自然而無執著的機竅。那種執著性的機竅使得我們所發的機竅相應而連結在一處，成為一定執了的機竅。須知，只有那無執著性的機竅才是一切機竅之所可以取得其容身之處，也就是說唯有經由此無執著性的涵納才能使得一切的機竅不會往外奔馳，而成為一定執於對象化的存在物之的機竅。要是果真我們能將我們的心退返到那無執著性的、未對象化的狀態中，這樣才可能如其為物之在其自己的觀物。<sup>9</sup>

是故為腹，就是無執無欲之生活；不為目，就是不為基本需求之外的生活。也就是《莊子·德充符》所言：「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能離也。」平，是水靜止時的完美狀態。它可以做為測量標準，內在持守而外表不動盪。德，就是保持和諧的那種修養。有德而不表露於外，萬物自然不能離他而去。有道之人「為腹」而不形，深知主客內外之辨，是非得失之異，但卻不刻意見諸於外，乃在於知足無欲、自然而素樸的修養工夫而成。

<sup>9</sup> 林安梧，《中國宗教與意義治療》，台北：文海基金會，1996年，頁148。

現代人之所以常陷於壓力過大而產生情緒的巨大波動中，就是太執著於自己的感官知覺。人是應有所追求的，這與知足也並不矛盾，但就是因為正當要去實現一個目標時，又刻意在沒實現時就想得更多，執著的更多，自然起了貪婪，貪婪之心一起，人生的困境於焉產生，所謂做繭自縛是也。《老子·第三十五章》云：「樂與餌，過客止。道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。」五音與五味，雖都是世人所喜好，而且能使過客駐足而貪戀之，然而，感官知覺終不長久，其結果必至耳聾口爽目盲，終不若道之自然恒久。道雖淡而無味，既看不見他的形貌，也聽不到他的聲音。然而，不造作、不刻意，自然而然的素樸卻是道的作用保存，其影響是取之不盡，用之不竭。所以有道之人相應於道而「自知不自見，自愛不自貴。」（《老子·第七十二章》）「是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。」（《老子·第七十七章》）河上公曰：「知己之得失，不自顯見，德美於外，藏之於內。自愛其身，以保精氣也，不自貴高榮名於世。去彼自見自貴，取此自知自愛。」又曰：「聖人為德，施不特望其報也。功成事就，不處其位。不欲使人知己之賢，匿功不居榮名，畏天損有餘也。」

如果我們能夠學習有道之人的行止，那麼就能相應於道，不執著於名利，不刻意於得失成敗，不偏執於自見，放下自己想要控制的，解放自己所要算計的，自然而然的活在當下，放掉批評和懷疑，讓內心能虛且靜，如程顥言：「萬物靜觀皆自得。」懂得放下，心胸自然「為腹」，不執著、不刻意、不計較，就是「不為目」，壓力自然而然得以轉化，情緒自然而然平靜，又何必執著於控制？

## 第二節 焦慮的對治

談到焦慮，就現代社會而言，可以說普遍存在於我們日常的生活，而且時時刻刻影響著我們的情緒。羅洛梅（Rollo May，1909—）認為，對於我們今日生活在「焦慮時代」的證據，可說是無所不在。如果我們能穿透政治、經濟、商業、專業或家庭危機的表層，深入去發掘它們的心理原因，或者試圖去了解當代藝術、詩歌、哲學與宗教的話，我們在每個角落幾乎都會碰到焦慮的問題。在今日這個變遷世界中，日常生活的壓力與緊張，已經讓每個人都需要去面對焦慮，並以某種方式與之共處。心理學家與精神醫生而言，臨床經驗已經證明，心理治療的核心問題在於焦慮的本質。只要我們能夠解決這個問題，便已經在了解人格整合與裂解的成因方面，邁出了第一步。<sup>10</sup>因而焦慮的本質到底為何？是恐懼？是緊張？亦或是憂愁？蔡秀玲等認為，當我們面臨不安或危險的情境時所產生的反應就是焦慮，原因常是模糊的，個人會覺得惶悚不安但未必了解所怕是何事何物。<sup>11</sup>何灣嵐則認為，所謂焦慮，指的是你對於未來可能發生的某些負面的

<sup>10</sup>參見 Rollo May 著，朱侃如（譯），《焦慮的意義》，台北：立緒文化事業有限公司，2005 年，頁 17。

<sup>11</sup>參見蔡秀玲等，〈情緒管理〉，台北：揚智文化事業股份有限公司，2002 年，頁 127~128。

事情產生了一種過度而沒有道理的關切。你害怕這類事件發生之後，你會拿它沒有辦法；而當它一旦發生，它會給你帶來嚴重的後果，或是使得你變成了一位在自己眼中看來無能的人。<sup>12</sup>張春興認為，焦慮是由緊張、不安、焦急、憂慮、擔心、恐懼等感受交織而成的複雜情緒狀態。而焦慮與恐懼雖然都是個體面臨不安或危險的情境時產生的反應，但情境因素並不相同，如怕瘋狗，怕颱風，引起恐懼的對象是可以指認的。焦慮的原因模糊，只覺惶悚不安，但未必了解所怕者是何事何物；所謂「愁來無方」，即指焦慮而言。焦慮與恐懼時，生理上的反應相似；都顯示心跳加速、呼吸困難、出汗增多等現象。就性質而言，焦慮有不同類型。有分為特質性焦慮與情境性焦慮者；前者視焦慮為人格特質之一，具持久性，後者指焦慮反應因情境而異，具暫時性。也有將焦慮分為顯性焦慮與原焦慮兩類者；前者是個人意識到的情境性焦慮，後者是嬰兒期缺少母愛，安全需求未獲滿足留下的後遺症。<sup>13</sup>

由此可知，焦慮的產生有著各種型態，是人類的基本處境，可以是建設性的，也可以是破壞性的，所以羅洛梅又言道，面對焦慮能夠使我們不再無聊，使我們的心智敏銳，而且使我們確知這份張力的存在是人類生存的保障。有焦慮便有活力。就像發燒一樣，焦慮表示人格內正在激戰。只要我們持續爭戰，建設性的解決方案便有可能。<sup>14</sup>而應如何以建設性的解決方案來看待焦慮呢？羅洛梅接著說，焦慮可以建設性地來看待，方法是把它視為一種有待釐清的挑戰和刺激，並儘可能地解決潛在的問題。焦慮指出個人內在價值系統存在的矛盾。只要有衝突，正向解決的方案都是有可能的，就這個角度而言，焦慮可說具有發燒的預警價值：它是人格不斷在掙扎的信號，也是即將發生嚴重崩解的指標。

至於解決導致焦慮問題的方法，眾多心理治療學派共同支持的有兩種過程。這兩種過程，一種是覺察的擴張：個人了解受威脅的是什麼價值，並逐漸覺察自己目標之間的衝突，以及這些衝突是如何發展起來的。第二種是重新教育：當事人重新安排自己的目標，做出價值的選擇，然後負責任且務實地逐一逐步達成這些目標。這些過程顯然不可能完美達成，就算達成了也不見得好；它們指出的只是心理治療過程要達到的一般性目標。而運用神經性焦慮做為解決問題的挑戰，是大家一致的看法，但是，現代的我們經常忽略了正常焦慮的可能性，它也可以被建設性地運用。西方文化很容易將恐懼和焦慮當作負面事物，並認為是不當學習的結果，這樣的看法已不只是過度簡化而已。由於它的暗示作用，使得建設性地接受和運用這些非神經性的日常焦慮經驗的可能性，輕易扔地被我們排除掉。

可以確定的是，神經性焦慮是不當學習的成果，因為個人完全消失在童年早期，還沒有能力直接或建設性地面對威脅處境時，便被迫去處理這種經驗。從這個觀點看來，神經性焦慮是因為我們處理早期焦慮經驗失敗所致。但是正常焦慮卻不是來自不當的學習過程。它反而來自我們對危險情境的務實評估。一個人能

---

<sup>12</sup>參見何灣嵐，《情緒的管理》，台北：聯經出版事業公司，1996年，頁21。

<sup>13</sup>參見張春興，《張氏心理學辭典》，頁45。

<sup>14</sup>參見 Rollo May 著，朱侃如（譯），《焦慮的意義》，頁21。

夠在日常生活的焦慮出現時，建設性地面對它，他便能夠避免導致日後神經性焦慮的壓抑與退縮。因此，當我們從客觀面來審視正常焦慮的建設性用途時，我們注意到它的特色在於，個人能坦然面對產生焦慮的情境，承認自己的不安，在焦慮的情況下繼續前行。換言之，就是要通過焦慮的經驗前進，而不是繞過這些情境或臨陣退縮。<sup>15</sup>

我們同意羅洛梅的看法，也認為個人應坦然面對產生焦慮的情境，承認自己的不安，在焦慮的情況下繼續前行。而我們應如何面對焦慮？如何承認自己的不安且能繼續前行？我們可以從老子的思想中得到理解。《老子·第二十三章》云：

希言自然。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者，天地。天地尚不能久，而況於人乎？故從事於道者，同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之。信不足焉，有不信焉。

牟宗三先生認為，「天地為萬物之總稱，萬物為天地之散說，天地與萬物其義一也，只隨文而異辭耳。」<sup>16</sup>王邦雄先生則認為，飄風驟雨，挾雷霆萬鈞之勢，突地而來，而不終朝不終日，亦迅即消逝無蹤。此天地的有心而為，走離道之運行的常軌，終為天道維繫和諧的均衡作用所打散，而復歸於自然本有的平靜。<sup>17</sup>

依據二位先生的講法，本章的意涵應是如《莊子·德充符》所言：「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。」換言之，人不應讓好惡之情傷害到自己的天性，就是要經常順應自己本然如此的狀態，而不刻意去養生。也就是說，人處於天地之間，應依循道之自然而然，應持素樸本然之性。假若刻意行事、執著得失，就會得到失道失德的後果。因而老子本章意在說明，就算天與地，亦不能違背自然大道的規律，天與地尚且如此，何況於人？所以，依歸於大道行事的人，自然與「道」合一；依歸於德而努力的人，自然就與「德」結為一體。而違背道德的人，自然就把道德丟失了。與道一致的，大道也容易接受他；與德一致的，德也樂於得到他；違背道德的人，就會失去道與德。

牟宗三先生認為天地與萬物其義一也，所以，飄風不終朝，驟雨不終日。而人既是萬物之一，一如天地，雖有自然素樸的本然之性，但此本性亦偶有飄風、驟雨，亦屬本然之性之內在所具有。因此，焦慮、緊張、懼怕等，本來即在於自己本然之性，是一種正常現象。只不過當人為刻意做作、執著得失，就會失去自我之本然，焦慮的情緒於是超過了內在之本有，遂產生了此等情緒問題。因此要轉化焦慮的情緒，首先就必須保有自然素樸的本然之性。接著，我們又該如何保有自然素樸的本然之性呢？《老子·第二十二章》云：

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑，是以聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉！誠全而歸

<sup>15</sup>參見 Rollo May 著，朱侃如（譯），《焦慮的意義》，頁 374~377。

<sup>16</sup>參見牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1997 年，頁 130。

<sup>17</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，1983 年，頁 105。

之。

王弼曰：「自然之道，亦猶樹也。轉多轉遠其根，轉少轉得其本。多則遠其真，故曰惑也。少則得其本，故曰得也。」杜光庭曰：「理身之道，先理其心。心之理也，必在乎道。得道則心理，失道則心亂。心理則謙讓，心亂則交爭。謙讓則曲己而順物，交爭則飾躬而非過。曲己順物者不與物逆，物亦順之。曲己全人，人必全之。不與物爭，乃全身之道也。」循此而知，自然之道，在於不爭。何謂不爭？即在於不自見，不自是，不自伐，不自矜。因而委曲反而能夠保全，屈就反而能夠伸展，低窪反而能夠充盈，敝舊反而能夠生新，少取反而多獲，貪多反而弄得迷惑。所以，有道之人以「道」做為觀察天下事理的原則和法式。不固執己見，反而能夠顯明；不自以為是，反而能夠分辨是非；不誇耀自己，反而能夠見到功德；不自是其能，反而能夠保持長久。究其原因，在於不爭，所以天下也就沒有人足以與其爭。所以古人所謂「曲則全」就是在告訴我們，求全之道不在進取，不在佔有，而在「不爭」。如河上公所言：「曲己從眾，不自專，則全其身也。枉，屈己而申人，久久自得直也。地窪下，水流之，人謙下，德歸之也。自受弊薄，後己先人，天下敬之。久久自新也。少，則得多也。財多者，惑於所守；學多者，惑於所聞。聖人守一，乃知萬事，故能為天下法式也。」即在說明不爭、謙讓才足以全身。

在現實的社會中，人們為了迎合競爭的需求，以致目光如豆、短視近利，僅止於探得事物的表象，而忽略其內在之本質。因此，求不得、做不到的焦慮情緒於是產生。俗話說：「窮算命，富燒香。」這就是不明究理的焦慮，想藉由不斷的算命、燒香來解決心理的焦慮、不安。也就是說，想藉助表象的祈求來解決探得事物的表象以致忽略其內在本質所產生的焦慮、不安，這就如同病痛時服用的止痛藥，只是暫時的止痛而已，病兆並沒有因此而消失。只治其表象，未治其根本，自然無法解決當下之困境。

唯有針對情緒問題產生之根本，究其根源，尋其本質，加以轉化融通，才是解消之道，所以老子言謙讓、不爭，就是在融通轉化我們因過度的我執我見所產生的焦慮、不安、懼怕、壓力等情緒問題。然而，我們應如何做到謙讓、不爭呢？《老子·第八章》言道：

上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

《老子·第六十六章》云：

江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以聖人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。

在老子看來，水具有種種美德：居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時等，這也是老子人生哲學的內涵。老子認為，為人處世應像水一樣謙讓不爭、甘於處下；心境能像水一樣海納百川、淵深寂靜；與人交往應像水一樣潤澤生命、無私而不圖報；言語也能如水般堵塞必止，開決必流，出言準確

有信；處事能一如水般條理有序，能方能圓；行動能如水一樣善擇時機，應時而動，應時而止。假使我們能如水般處於世而與物無爭，自然就不會有任何過失，自然也就不會有焦慮、懼怕等情緒的問題。

依老子之洞見，「江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。」河上公曰：「江海以卑下，故眾流歸之，若民歸就王。以卑下，故能為百谷王也。」這裡點出了水處下不爭反而為眾流之所歸的特性，它告訴我們應如水般的謙卑、包容，才能匯集出最大的能量，自然而然可以迎刃而解。因此，有道之人也一如水般，從不認為自己高高在上，對眾人總是自然而然表示謙下，常將自身的利益置於百姓利益之後。也因為如此，所以「以其終不自為大，故能成其大。」（《老子·第三十四章》）由此我們可以理解，有道之人是從言、行兩方面來取法水之德，即是「以言下之」、「以身後之」，這種謙讓、不爭、處下的態度，並不是表象式的惺惺作態，而是要內化成一個人內在的德行。水之處下與不爭是一種真正意義上的自然無為，它沒有任何預設立場，不因欲上而居下，不因欲爭而不爭。有道之人亦是如此，他也不會有任何預設立場，他之能在民前，在民之上，是因為他一如水般的謙讓、不爭、處下，不會為私利而排除眾人之利，自然能如江海之納百川，自然而然的獲得眾人的推崇。我們如能同有道之人的處世態度，謙讓就不致於孤高；不爭就不會有爭鬥，居下便能平常心以處事，則自然而然的素樸本真自能轉化融通焦慮不安之心。

接著講到水之柔弱，《老子·第七十八章》云：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者，莫之能勝，以其無以易之。」《老子·第四十三章》云：「天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入無間。吾是以知無為之有益。」王邦雄認為，老子對道之形而上的體悟，可能即由對水之觀察有得始。水為天下之至柔可來去自如的馳騁於天下至堅之物中，此言水無所不在；且水以其至柔之無有，可入於天下至堅之物的無間之中，此言水的沒有自己，可隨方而方，隨圓而圓。然不管其存在形式為何，水永遠還是水，其本質未有任何變易。就因為水無所爭，故天下莫能與之爭，水最柔弱，也最堅強。此一幾於道的形上體悟，引發其政治人生「無為之有益」的價值歸趨。人當居處於自然無為之地。心守於自然無為之淵，與人於自然無為之仁，言語於自然無為之信，政治於自然無為之治，事盡於自然無為之能，動宜於自然無為之時。前三者指向人生之虛靜素樸，後四者則指向政治之自然無為。

老子並由是轉而對萬物草木與人的生命現象，作一統合的觀察，《老子·第七十六章》云：「人之生也柔弱，其死也堅強。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。」不管是人或草木，反正萬物生之存在樣態是柔弱，而死之存在樣態則為堅強，由是而獲致一概括的論斷，凡存在樣態柔弱者，是生命的表徵，而存在樣態堅強的，反而是死亡的跡象。是赤子嬰兒的柔弱精和，正是其生命全幅呈露之深厚綿長的現象，故有專氣致柔如嬰兒，含德之厚比赤子之說。<sup>18</sup>

<sup>18</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 115~116。

由此我們可以知道，「柔」是老子思想中的一個重要特徵，而可以集柔弱於一身的，又首推「水」，水的謙讓、不爭、處下，可隨方而方，隨圓而圓，正是柔弱的最佳體現。因此柔弱亦是水之特性，《老子·第四十章》云：「反者道之動；弱者道之用。」反本歸根是「道」的運動方式，柔和謙弱是「道」的作用。所以水之作用是同於道的，「故幾於道」。循此，我們更可以理解，若要回復原來的素樸本真就當學習水的種種內在樣態，而這些內在樣態則是源於道的自然無為，道生長萬物從不占有，潤澤萬物也不自恃；「道隱無形」，不占有、不自恃，所以說它是天下最至柔的東西，沒有其它東西能夠取代它；我們若能順從自然之道，學習水的德行，把握住謙讓處下、柔弱不爭的德性，就能夠幾近於循環往復、柔弱順應的大道。能如同大道，就自然而然返其素樸本真，則焦慮不安、煩惱憂愁何來呢？

我們除了應學習水的德行，把握住謙讓處下、柔弱不爭的人生哲學外，還必須學習大道的虛靜、恬淡、無為等。《莊子·天道》云：

水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎！天地之鑒也，萬物之鏡也。夫虛靜恬淡寂寞無為者，天地之平而道德之至。……夫明白於天地之德者，此之謂大本大宗，與天和者也；所以均調天下，與人和者也。與人和者，謂之人樂；與天和者，謂之天樂。

陳師德和認為莊子亦同於老子，用水用鏡來形容道心理境。<sup>19</sup>此章正可以呼應陳先生之說法，莊子此文不僅相應了老子的看法，而且還加以引申。他說水面清靜時，可以清楚照見人的鬚眉，可以做為水平的量測標準，可以讓大匠取法為準則。水靜了還會顯得清明，何況是精神呢？聖人的心是清靜的，是天地的明鑑，萬物的明鏡。虛靜、恬淡、寂寞、無為，本是天地的原貌，也是道與德的真正內涵。……明白了天地道德的真實狀態，就是理解了大本大宗，與天和諧一致；以此均平調和天下，就可以與人和諧相處。與人和諧相處，稱為人之樂；與天和諧相處，稱為天之樂。

原來水之德不僅是謙讓處下、柔弱不爭，還具備了虛靜、恬淡、寂寞、無為，肯定的說，水之德即是道之德的一體兩面，只是以水之德可以具體說明道之德的如何呈現。如此我們才能知道依循水之品格來達到道之德，如果我們能達到道之德，就能如《老子·第十六章》云：

夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常。知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。

當我們回到道的本質，自然而然的虛靜呈顯，心境清澈空明，無定執亦無定見，自然的擺脫心靈的蒙蔽，清晰的明瞭事物的本質。處世曠達寬厚，面對事物也能順其自然而然、任其發展的做法。表面觀之看似消極，<sup>20</sup>實際上卻隱含著對

<sup>19</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 133。

<sup>20</sup>陳師德和認為，過去不少人就當老子是消極頹廢或投降主義者，但其實他是在進行「反以顯正」的批判，而批判的目的並不在破壞而在於成全，老子表面上縱然多的是反動的言論，其內在

客觀規律的尊重。自然無為的大道成就了體道之士的胸襟，一如水之德，謙下而無所不容，處下而虛懷若谷，不爭而坦蕩無私。這種氣度正相應於天地自然，也合於道本來樣貌，假若我們能學習水之品德，則自然相應於道之德，如此豁達人生，怎會有焦慮不安、恐懼的情緒發生呢？

### 第三節 憂鬱的轉化

現代社會的一個最大特點就是生活節奏大大地加快，因為對於時間觀念的改變，於是人們的心理節奏隨之日益緊張，精神負荷亦逐漸加重；所以當面臨到了困難，茫然不知所措的感覺於是產生，兀自輕嘆、抑鬱落寞，在所難免，這些都是正常的反應。然而，若是一個人承受的壓力太重，而惶惶不可終日且長此以往，則會產生退縮、逃避而逐漸弱化應對能力，會因為沮喪、絕望而對任何事物毫無反應，最後必然導致壓力漸次增加，而個體絲毫不予反應，開始不自覺的以幻想、退縮、逃避等防衛的方式來保護自己，這些徵候或許就是導致「憂鬱」情緒問題的主要原因之一。

蔡秀玲等認為，任何不如意的情形都可能使我們悶悶不樂、沮喪、憂愁、自憐、煩惱、悲傷、絕望、失望，嚴重者甚至想自殺或自傷，這些都反映出個人憂鬱的情緒。<sup>21</sup>張春興更進一步說明，抑鬱症、憂鬱、沮喪：是屬於憂愁、悲傷、頹喪、消沈等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態。抑鬱幾乎成為所有精神疾病的共同特徵。按徵狀的差異，抑鬱有輕重之分。輕性抑鬱多數人都有此經驗，諸如悲觀、沉悶、生活乏情趣、做事無精打采等情緒低潮，正常人也會遇到。因此，短暫的抑鬱並非病態。抑鬱情況嚴重時，患者行為異於常人；不僅在心理上陷入悲傷、絕望、自責以及思想錯亂的地步，而且在生理也出現食慾不振、頭痛、心悸，兩眼無神、嘴角下陷等徵狀。抑鬱按形成原因分為兩類：一為反應性抑鬱，係因外在情境遽變而成，如家庭變故或親人死亡等。二為內因性抑鬱，係因個體對痛苦經驗壓抑的後果。<sup>22</sup>

古碧玲則認為，引起憂鬱症的原因很廣泛，就器質因素而言，含有外傷、傳染病症、荷爾蒙分泌失調、癲癇症、生理狀況退化等。至於心理因素則包含：早期的挫敗經驗、被拒絕、情感壓抑過度、未曾嚐過失敗滋味，一旦遭挫折即一蹶不振等。在社會因素上，則以人際關係的疏離為最主要致病原因。許久以來，憂鬱症的分類一直是爭議性的問題，某些人主張環境是引病的唯一因子，另一些人則贊成用臨床經驗來區分病型。我們認為可以分為兩大類：內縮型憂鬱以及憂鬱病。前者即是神經質憂鬱症，包含憂鬱的心情、經驗、氣質，雖然是經由身體表達出來，但肇因卻多半決定於心理上的。後者的病因或許是以心理為主因，也可

---

的目的卻是為了包容和肯定，這即是「正言若反」的詭辭為用。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 97。

<sup>21</sup>參見蔡秀玲等，《情緒管理》，台北：揚智文化事業股份有限公司，2002 年，頁 111。

<sup>22</sup>參見張春興，《張氏心理學辭典》，頁 185。

能是身體所引起的，這兩種情況都是不正常且病態的。<sup>23</sup>

由此看來，在我們人生的每一個階段，都有其造成憂鬱的潛在原因，而憂鬱症的影響亦能從生理、心理和情緒三個層面上體驗到，一般人或可辨識出其導致身體的症狀，而專家卻往往能在它變成身體症狀之前即可看出心理的症狀。所以，時至今日，已有三種最流行的憂鬱症治療法產生，就是心理治療、藥物治療和電擊治療。每一種方法都有其信守的支持者，而也有些分析家間雜使用這些方法。每一種方法都有其一定的效果，但至今仍未見憂鬱症的消失，反而有愈來愈多人曾有憂鬱的困擾。很顯然地，它的治療方向還欠缺了什麼？這也正是老子思想可以提供的方向。

談到憂鬱的轉化，首先必須建立自我的信念，因為人之所以會產生憂鬱常常是因為對自我的認同出現危機導致，而我們應如何對自我給出一個恆常的信念呢？

《老子·第二十章》云：

絕學無憂。唯之與阿，相去幾何？善之與惡，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！眾人熙熙，如享太牢，如春登臺。我獨泊兮其未兆。如嬰兒之未孩。儻儻兮若無所歸。眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉！沌沌兮。俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。眾人皆有以，而我獨頑且鄙。我獨異於人，而貴食母。

王弼曰：「為學者日益，為道者日損。然則學求益所能，而進其智者也。若將無欲而足，何求於益？不知而中，何求於進？……自然已足，益之則憂。……畏譽而進，何異畏刑？唯訶美惡，相去何若？故人之所畏，民亦畏焉，未敢恃之以為用也。」王弼此言即在說明為道與為學之不同，為道者順其自然而然而，原就具足素樸本真；為學者則一味向外求得，憂愁苦惱自然逐日而增，王邦雄先生認為，為學日益，既為生命有限，存在困頓之源，是絕學而心無掛礙，情無牽扯，自可無憂無慮。再進一步言之，絕學就是欲人之所不欲，學人之所不學，知人之所不知，已由經驗層面往上超拔，轉向為為之工夫了。老子哲學興起之旨趣，其外緣在救周文之桎梏，其內因在消解生命之造作與外逐。是為道日損，即將心知的造作，加以逐層剝落，使生命不外逐不散落。這一知相欲念的剝落散開，所呈現的就是道心；是則道的封限，亦在吾心的「損之又損」中，逐步的開顯其「玄之又玄」的無限妙境，如是，吾人每拋開一心知，消除一欲念，吾心必多得一分的解脫，增長一分的自在。這也就是減損反見增益，而增益反見減損的道理。<sup>24</sup>

陳師德和亦認為，老子所言之昭昭和察察，正是世俗之人機巧識辨的心思表現，老子並不認為這是最值得珍貴而必須學習的，他反而覺得唯有昏昏悶悶的我，亦即「愚人之心也哉」的我，才是合於常道的要求。老子講的昏昏與悶悶即是要我們能練就放下一切算計、不處處計較的修養。老子之所以反對機巧識辨之心，這和他向來之主張「為道日損」、以及「損有餘，補不足，天道也」，當然有

<sup>23</sup>參見古碧玲，《心理的迷惘與突破》，台北：張老師出版社，1993年，頁3~5。

<sup>24</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，1983年，頁118。

著明顯關係，因為機巧識辨之心所將帶給我們的，乃是「為學日益」或「眾人皆有餘」。<sup>25</sup>

我們贊同二位學者的看法，為道者是無為而超然物外的，世俗的價值觀念對其而言並無意義，他人的恭敬或怠慢、善與惡的評價都無執於心，因為標準主義、中心主義，本非為道者所取所用；徇非一般世俗觀念圖取地位的尊貴、貪愛名利讚美可比擬。老子在本章中連用了五個對比，來描述為道者與世俗眾人之不同，世俗之人處於世，往往執著於名利欲求，就如同享用美食、觀風賞景一樣，往往流連忘返；而為道者卻恬淡虛靜如嬰兒一般。在老子看來，「如享太牢，如春登臺。」帶來的這種愉悅是一般世俗人的心態，而為道者則以無執無為。一般世俗人以有餘為上，以昭昭、察察呈現；為道者則昏昏與悶悶，不盈而常新，渾然無為、無欲無求的樸素天性自然而呈顯。所以或許看似愚鄙、柔弱，實則依循自然之道，周行不殆，獨立不改，體現出無限的生命價值和包容力。

由此可以體察出老子對於世俗價值觀的不以為然，對於標準主義、中心主義的批判，所以主靜守柔、謙下不爭、無執無為。所謂標準主義、中心主義乃源自對於世俗價值標準的認同和遵循，以名利、享樂為目的，推崇能夠達到目的的機巧識辨，所以往往也帶來了無窮盡的煩惱，為道者以素樸本真處世，自然而然以恬淡、虛靜、質樸、圓融的心來面對外在世界，依循大道而行。正是因為對物質和精神關注的不同，所以為道者「知足之足，常足矣。」（《老子·第四十六章》），世俗之人則「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」（《老子·第十二章》）

因此，我們應學習為道者依循大道的修養工夫，不然若陷溺於標準主義與中心主義之中，則煩惱、壓力一起，憂鬱的情緒問題必然如影隨形而不得解！所以這裡給出了我們以素樸本真處世，自然而然以恬淡、虛靜、質樸、圓融的心來面對外在世界，依循大道而行的信念，藉以轉化世俗的標準主義、中心主義所帶來的憂鬱、煩惱。

接著《老子·第九章》云：「持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。」王弼曰：「持，謂不失德也。既不失其德，又盈之，勢必傾危。故不如其已者，謂乃更不如無德無功者也。」河上公曰：「言人所為，功成事立，名跡稱遂，不退身避位，則遇於害，此天之常道也。譬如日中則移，月滿則虧，物盛則衰，樂極則哀。」換言之，當一個人驕傲自滿而不知適可而止，這時鋒芒顯露的銳勢，必導致別人的厭惡而加以抵制，以致於難保長久。因此當我們人生有一些些成就及寸進之時，應該去金玉滿堂於表象、去富貴所顯之驕傲心態，斂藏而不刻意顯露。就外在而言，持盈、揣銳、金玉、富貴等都是人生奮鬥和追求的目標，然而當所有人都把這些作為奮鬥的中心和追求的標準時，必然彼此爭鬥互傷；無論勝敗，都必然傷及彼此，人之煩惱、憂鬱亦因之而起，得到的人怕失去，沒有得到的人則處心積慮，離開素樸的本真愈遠，就是離開了道，就是自尋煩惱！因此要轉化煩惱、憂鬱，

<sup>25</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁125~126。

就必須去除驕傲自滿、鋒芒顯露，取而代之的是要斂藏而謙讓處下，自然而然不刻意顯露。如此，則憂鬱、煩惱自然放下。

人之會有憂鬱，其因之一就在於太過於鑽牛角尖，所以在《老子·第十三章》又云：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為上，辱為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。

杜光庭曰：「身為患本，寵辱由身而生。能忘其身，則忘寵辱矣。」蘇轍曰：「知身之為患本也，是以忘身而患不至。忽然忘身，而天下之患盡去，然後可以涉世而無累矣。」王邦雄先生亦認為，生命的存在，本是一自然，由天地相合而有陰陽相合，萬物在此一均衡和諧中，始得以順遂成長。惟人之心知，執以為有，始成吾生之大患。蓋一有其身，則養生之厚隨之，人由是目眩五色，耳醉五音，口嗜五味；心狂於馳騁畋獵，此已失其生命的素樸之和；而轉為心知的拘限定著，與生理的疲累麻木，此之謂「動之死地」，此之謂「不道早已」。而根本消解此一大患之道，就在不有其身，故曰：「及吾無身，吾有何患？」<sup>26</sup>

而如何不有其身？陳師德和認為，老子所說的「有身」，並非泛泛所謂「據有身體」或「擁有生命」等等罷了，因為如果做成這種解釋，將無以發現老子思想的真正精采還有他悲天憫人的用心。「有身」是指「有執於身」，「有執於身」亦即「有執於我」，換句話說，就是堅持己見、強行己意的意思。是故，「有身」和「無我」正好是人生的一迷一悟或一降一升，「有身」就不免沉淪陷溺，「無我」才是解放超越。<sup>27</sup>黃源典先生則認為，一般人的心裡都是喜歡得寵，厭惡受辱。其實得寵者常受制於人，若不知自我節制、珍惜羽毛，下場也常是受辱的，所以老子才會做出如此的提醒。<sup>28</sup>循此我們可以理解，人之所以驚恐，來自於得寵或受辱，得寵的人在快樂的同時，不免擔心有一天失寵會降臨到自己身上；因而不免患得患失。而處於羞辱中的人，不免傷心、憂愁、憤恨，有著身陷去除恥辱、嚮往得到榮寵的煎熬。這些失衡的心態，對身心必然造成莫大的傷害；而究其原因，則是來自於吾有其身的私欲。如果我們能擺脫身的私欲，依循「道」的體用，呈顯無執無為無我的德性，則寵辱於我何患？事實上，我們這個「身」的存在是一個事實，有身自然會有欲望，餓了、渴了，都是欲望。所以老子言：「是以聖人為腹不為目。」（《老子·第十二章》）

蔣錫昌認為，「腹」者，無知，無欲，雖外有可欲之境而亦不能見。「目」者，可見外物，易受外境之誘惑而傷自然。故老子以「腹」代表一種簡單清靜，無知無欲之生活；以「目」代表一種巧為多欲。簡言之，「為腹」即為無欲之生

<sup>26</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 107~108。

<sup>27</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 123。

<sup>28</sup>參見黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年，頁 19。

活。「不為目」，即不為多欲之生活。<sup>29</sup>是故餓了、渴了，是基本的、自然而然的欲望；而「目」則是不知足於基本欲望而追求身外的聲色之娛，自然會惑亂自己的心志，所以「有身」則是「為目」，「為腹」才能「無有其身」。因而老子才會言道：「是以聖人去甚，去奢，去泰。」（《老子·第二十九章》）

一般人常因私欲的有執有為而重視身「器」的需索，有道之人則不同，其因無執無為而對身「器」的需索處之淡然，其原因乃在於他把握住了《老子·第三十五章》云：「執大象，天下往。往而不害，安平泰。樂與餌，過客止。道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。」、《老子·第八十一章》云：「信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」聲光和美食，雖能讓過路之人為之止步，但卻是一時的，天下豈有不散之筵席！唯有秉守大道，雖「淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞。」但它卻是取之不盡、用之不竭。因此，如果我們能夠甘於平淡，對任何事處之淡然，則自然「無有其身」，煩惱過甚所致之憂鬱，如何及於吾身呢？

對於現代人而言，都太習慣於聽好聽的話，太習慣於與人爭辯以顯示自己的見識，太習慣於炫耀自己的學識、才能。以致於各自均自恃其能，為此而殫精竭慮、爭鬥不休，沒有永遠的勝利者，只有離道愈來愈遠的失意者，勝利者在獲致勝利的同時，不免擔心有一天失敗會降臨己身；因而不免患得患失。而處於失敗中的人，不免悲傷、憂鬱、憤恨，總想有朝一日去除恥辱、嚮往得到勝利前後之身心煎熬。勝利與失敗，就表象而言有其榮辱，然對於身心之惑亂，卻是殊途同歸，得之亦煩未得之也憂，其煩憂究其因，則來自於有執有為而不能放下，所以老子才言「聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」有道之人不積累，無私而盡自己所能去幫助別人，自己反而得到愈多，無執而盡全力去給予別人，自己反而愈加富足。大道運行的法則是要利益萬物而不損害，有道之人依循大道的法則為別人服務而不爭權奪利。

我們如果能夠依循有道之人「為而不爭」，就不會起計較之心，沒有計較之心就不會心有定執，心無定執就不會患得患失，不會患得患失就不會起煩惱心，不會起煩惱心人自然能擺脫憂鬱之情緒問題。《老子·第六十四章》云：

其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散。為之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然而不敢為。

王弼曰：「雖失無入有，以其微脆之故，未足以興大功，故易也。此四者，皆說慎終也。不可以無之故而不持，不可以微之故而弗散也。無而弗持則生有焉，微而不散則生大焉。故慮終之患如始之禍，則無敗事。」王弼此言頗能相應於老子，即在說明「慎終如始」。做任何事情，開始時都應慎重，每一個步驟都必須

<sup>29</sup> 蔣錫昌，《老子校詁》，台北：東昇出版社，1978年，頁67。

小心謹慎，尤其是在將要成功之時，一時疏忽可能前功盡棄。而「道」之「獨立不改，周行而不殆。」正是「慎終如始」之最佳呈現，我們應學習有道之人依循道之法則，「無為」、「無執」、「慎終如始」，就不會有因有為而敗、因有執而失所帶來的痛苦和煩惱了。

所以《老子·第六十三章》云：「為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。」《老子·第五十二章》又云：「天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子；既知其子，復守其母；沒身不殆。」老子如此這般地說，皆在說明人應持守其本然之性，亦即自然而然之素樸本真，假若未能「慎終如始」，則必然失其本然之性，有執有為必然招至「敗」、「失」，此「敗」、「失」未必是表象的敗、失，但卻必然是心靈的敗失。陳師德和認為，人生所以難免有關卡、有瓶頸，全部都是自我的迷執所引起者，所以如果懂得放下莫須有的計較，不再處心積慮盤算著一己的得失利害的話，那麼生命就會變得坦然，生活也會過得悠遊自在，<sup>30</sup>

老子告訴我們應持守素樸之道，內化於我們的身心靈中，以呈顯我們的本然之性，學習大道的自然無為，不執著、不刻意、不妄為、慎終如始，則憂鬱的情緒自然而然轉化於無形，「是以聖人終不為大，故能成其大。」

#### 第四節 偏執的解消

現代人之所以會有許多麻煩和困擾，究其原因可以說與偏執之性格有關，廖春文認為，當前社會亂象頻仍，與個人太過堅硬執著、講求本位主義息息相關，包括身體行為的堅硬執著、口語的堅硬執著及意念的堅硬執著。身體行為的堅硬執著，常常會因執迷不悟，而走向自我毀滅或玉石俱焚；語言的堅硬執著，往往會產生「惡語傷人六月寒」的效應；意念的堅硬執著，每每會引人走入危險之境。

31

由此可知，許多負面情緒的產生是與偏執有著密切的關係，所以欲解消此情緒問題，則必須先了解何謂偏執？張春興認為，偏執型屬認知類之一。偏執型是指個體應付環境時所表現的一種習慣上的性格特徵。屬於偏執型的人，在認知活動中不容易接受新知識和新觀念，對性質曖昧的問題或與自己經驗不易連接的新知識，都不願去接觸。偏執型的人性格保守，不願與人溝通，更不易接受別人的不同意見。<sup>32</sup>換句話說，偏執的人面對問題總是預設立場，以偏概全，固執己見，鑽牛角尖，對別人的意見及建議皆視如草芥一概不理。未達目的則怨天尤人，牢騷滿腹，終日抱怨自己虎落平陽、懷才不遇，在意的是別人能給他什麼，卻吝於為別人奉獻。所以，偏執的人通常人緣很差，常缺少朋友，總以為自己比別人優

<sup>30</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 123。

<sup>31</sup>參見廖春文，《成功的 EQ 藝術》，台北：幼獅文化事業股份有限公司，2001 年，頁 67。

<sup>32</sup>參見張春興，《張氏心理學辭典》，頁 347。

秀，開口閉口都是自己最好最行，明明無理也要爭辯到贏為止，因而他人自然不願與之為伍。對於性格和情緒上的偏執，可以視之為是一種心理問題。它的產生或源於知識上的貧乏、見識上的孤陋寡聞，或源於社交上的自我意識封閉，思維上的主觀等等。

陳師德和對於偏執解之為偏執固取，他認為偏執是偏頗執持，固取是強固奪取；偏執固取之心，指的是囿於己見、限於己思、不肯通融、無法溝通的封閉心靈。<sup>33</sup>所以要使偏執得以解消，則必須豐富自己的知識，增長自己的閱歷，把握正確的思想觀點和方法，《老子·第四十九章》云：

聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。聖人在天下，歛歛焉，為天下渾其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

王弼曰：「夫天地設位，聖人成能，人謀鬼謀，百姓與能者，能者與之，資者取之；能大則大，資貴則貴。物有其宗，事有其主。如此，則可冕旒充目而不懼於欺……。又何為勞一身之聰明，以察百姓之情哉！夫以明察物，物亦競以其明避之；以不信求物，物亦競以其不信應之。夫天下之心不必同，其所應不敢異，則莫肯用其情矣。甚矣！害之大也，莫大於用其明矣。夫任智則人與之訟，任力則人與之爭。智不出於人而立乎訟地，則窮矣；力不出於人而立乎爭地，則危矣。未有能使人無用其智力於己者也，如此則己以一敵人，而人以千萬敵己也。若乃多其法網，煩其刑罰，塞其徑路，攻其幽宅，則萬物失其自然，百姓喪其手足，鳥亂於上，魚亂於下。是以聖人之於天下，歛歛焉，心無所主也。為天下渾心焉，意無所適莫也。無所察焉，百姓何避；無所求焉，百姓何應。無避無應，則莫不用其情矣。人無為舍其所能，而為其所不能；舍其所長，而為其所短。如此，則言者言其所知，行者行其所能，百姓各皆注其耳目焉，吾皆孩之而已。」

王弼之詮釋即在於說明有道之人的無常心、德善、德信，皆是自然無為之意，就是因為無常心所以才能自知而知常，所以才能以百姓心為心，《老子·第五十四章》云：「故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。吾何以知天下然哉？以此。」即是以百姓心為心之顯現，因為信守自然無為之道，虛靜之心自然朗現，所以善者吾善之，不善者吾亦善之；信者吾信之，不信者吾亦信之。不論是善者、信者，或者是不善者、不信者，都能等同視之，如《老子·第二十七章》云：「善行無轍迹，善言無瑕謫，善數不用籌策，善閉無關鍵而不可開，善結無繩約而不可解。是以聖人常善救人，而無棄人；常善救物，故無棄物，是謂襲明。故善人者，不善人之師，不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。」以自己的道德去化育他們，使他們趨於良善、誠信。王邦雄認為，善行是自然無為之行，故無轍迹；善言是自然無為之言，故無瑕謫；善數是自然無為之數，故不用籌策。善閉，乃順其自然之性而無所閉，故無處可開；善結，乃順其自然之性而無所結，故無處可解。

由是而言，聖人之常善救人，常善救物，是不立差別名號，使人不自以為不

<sup>33</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁126。

善，也就是以自然無為救人，以自然無為救物。不使人離自然之常足，而趨人為之不足。此自然無為，即出以虛靜心的照明，以顯百姓與萬物的自身之德，自家之信，故云「無棄人」、「無棄物」，這也就是所謂的德善德信。<sup>34</sup>有道之人所以有此修養境界，就是依循大道之無常心，即是自然無為，如果偏執之人能學習大道之自然無為、無常心，則偏見固執自然會逐漸消解。

《老子·第二十四章》又云：

企者不立，跨者不行。自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其在道也，曰餘食贅行；物或惡之；故有道者不處。

河上公曰：「貪權慕名，進取功榮，則不可久立身行道也。自以為貴而跨於人，眾共蔽之，使不得行。人自見其形容以為好，自見其所行以為應道，殊不自知其形容之醜，操行之鄙。以為是而非人，眾共蔽之，使不得彰明。所謂輒自伐取其功美，即失有功於人也。好自矜大者，不可以長久。」王煜認為，世人常患情緒饑渴症，動輒受自負心及虛榮心的驅使，迷妄地認定自己的幸福與價值高於他人，於是濫施憐憫與驕矜，在世俗眼光，憐憫總勝驕矜，彷彿在道德上高出一層。但在道家心中，矜憫然皆由妄認本身優勝他物，所以這兩種情緒的毫無意義或多餘累贅，都落在同一層次，了無優劣可言。<sup>35</sup>循此以解，用腳尖站立，是無法牢靠的；以跨大步前行，是行不遠的。只求自我表現的人，眼光必然狹隘；自以為是的人，必然是非不明；自我誇耀的人，反而不見其功；自恃其能的人，必然不會長久。從大道的角度來看，這些都是殘羹、渣滓、累贅，是多餘的行為，人們最厭惡的東西，所以有道之人是不會如此而為的。

所以《老子·第三十章》云：「果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕。果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不道；不道早已。」、《老子·第十六章》云：「不知常，妄作凶。」、《老子·第四十二章》云：「強梁者，不得其死。」、《老子·第五十五章》云：「心使氣曰強。」凡此皆在說明，當個體自見、自是、自伐、自矜，即走向偏執固取之徑，而解離原本之素樸本真，雖一時有其發展之表現，然「飄風不終朝，驟雨不終日。」（《老子·第二十三章》）這是短暫而不能長久之表象，「物壯則老」，王淮認為，凡屬拋物線之發展，有其顛拳狀態，亦有其衰竭現象，此即所謂「物壯則老」。凡尚力而好強者，舉不外於此，及其衰竭則入於毀滅，故曰「不道早已」。<sup>36</sup>而尚力而好強者，若仍不能明白道之「獨立不改，周行而不殆。」（《老子·第二十五章》）一任愚蔽、妄為、驕矜自恃，則豈能無敗，所以「強梁者，不得其死。」尚力而好強者，不解「道隱無名」（《老子·第四十一章》）之真義，偏執固取己見，所作為強加於人事物之上，必然招至反撲之力量而「自遺其咎」。之所以偏執固取己見，不就是「心使氣曰強。」王淮認為，凡益生之所為，在心理上皆難免放縱恣肆，任性使氣（飲食男女、聲色犬馬，交引日下，往而不返）。此與恬淡，寧靜，柔弱之道相反，故曰之。<sup>37</sup>

<sup>34</sup>參見王邦雄，《老子的哲學》，頁 124。

<sup>35</sup>參見王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版事業公司，1993 年，頁 124。

<sup>36</sup>參見王淮，《老子探義》，台北：臺灣商務印書館股份有限公司，2001 年，頁 123。

<sup>37</sup>參見王淮，《老子探義》，頁 223~224。

因此偏執固取之人，首先應培養有道之人依循的道心理境，而道心理境為何？《老子·第四十一章》云：

上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之；不笑，不足以為道。故建言有之：明道若昧，進道若退，夷道若類，上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝。大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形。道隱無名。夫唯道，善貸且成。

河上公曰：「上士聞道，自勤苦竭力而行之。中士聞道，治身以長存，治國以太平，欣然而存之。退見財色榮譽，或於情欲，而復亡之也。下士貪狼多欲，見道柔弱，謂之恐懼。見道質樸，謂之鄙陋，故大笑之。不為下士所笑，不足以名為道。」王弼曰：「凡此諸善，皆是道之所成也。在象則為大象，而大象無形；在音則為大音，而大音希聲。物以之成，而不見其形，故隱而無名也。貸之非唯供其乏而已，一貸之則足以永終其德，故曰善貸也。成之不如機匠之裁，無物而不濟其形，故曰善成。」老子依據對道覺察的深淺程度，將士人分為上、中、下三者，藉以說明他們聞道後的反應態度之異同，「上士聞道勤而行之」，中士聞道則若信若疑，下士聞道則一笑置之，這正說明了道「玄之又玄」，只能體悟和無法言說的特性，所以「道之為物，惟恍惟惚。」（《老子·第二十一章》）、「道沖而用之，或不盈；淵兮，似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。湛兮，似或存。」（《老子·第四章》）「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。」（《老子·第十四章》）

因此，明白道者看似暗昧，進取之道好似落後，平坦之道狀似崎嶇，上德崇高見似低谷，操守高潔好似含垢受辱，大德剛健好似不足，質樸純真好似混濁不堪。所以最方正的東西看起來狀似無角，最大的器物沒有固定之形狀，最大的樂聲是在於聽不到的，最大的形象看不見。因為大道有著深邃、內斂、含藏、沖虛的特性，隱而無名。也只有它，善於幫助萬物，並成全萬物。如果我們能明白大道，並運用到我們的為人處世之中，就能自己明白什麼才是道之德性，不會因別人的誤解而有所改變；也不會因別人錯誤的認識而隨之起舞。因此，對於別人犯的一些認識上的小錯誤，也不會追究，讓人難堪。因為理解大道之深邃、內斂、含藏、沖虛，所以自見、自是、自伐、自矜的偏執固取之心自然能夠消解。

偏執的人的感覺往往過於敏感，對受到侮辱和傷害常耿耿於懷；思想行為為固執己見，性多疑且心胸狹窄；容易嫉妒別人，且對別人的成就或獲得榮譽，會感到緊張不安，妒火中燒，以致於尋釁爭吵，在背後說風涼話，或公開抱怨和指責別人總是高估自己的能力，習慣於把失敗和責任歸咎於他人，所以在工作和學習上往往言過其實；同時也會因過度的自傲而衍生自卑，總是過度地苛求別人，但卻又不信任別人的動機和作為，總認為別人存心不良；所以不能正確、客觀地分析形勢，有問題易從個人感情出發，不僅是片面的，而且是主觀的。如此之偏執固取，除前所言之解消之道外，《老子·第七十九章》又云：「和大怨，必有餘怨，安可以為善？是以聖人執左契，而不責於人。有德司契，無德司徹。天道無親，常與善人。」釋憨山曰：「比言聖人無心之恩，但施而不責報，此為當時計

利者發也。然恩生於怨，怨生於恩。當時諸侯兩相構怨，霸者主盟而為和之。大怨既和，而必責報。報之不至，面怨亦隨之，是有餘怨也。莊子云，賊莫大於德有心。故曰安可以為善。是以聖人無心之德，但施而不責報。……天道無親，常與善人。且施而不取，我既善矣。人不與而天必與之，所謂自天佑之，吉無不利。豈常人所易知哉。」

有道之人處於世，就如同持有借據存根一般，只給予而不索取，因此，無有怨恨之生；而無德的人，則只知向人索取而從不給與，所以別人必然對他產生怨懟，《莊子·列禦寇》言：

以不平平，其平也不平；以不徵徵，其徵也不徵。明者唯為之使，神者徵之。夫明之不勝神也久矣，而愚者恃其所見入於人，其功外也，不亦悲乎！

其意即在說明，以不公平的偏見為標準去追求公平，這種公平非真公平；用沒有驗證的事情證明，證明了也無法證實。明智者有所作為，總是被人役使；神全者可以應驗萬物。明智比不上神全，早已如此！而愚昧者還依恃他的明智、偏見，沉溺於人間，用功於苦心勞形的表面功夫，不是很可悲嗎？

所以，不管為人還是處世，頭腦裡都應當多一點神全觀點，亦即對大道的覺察。切不可死守一隅，坐井觀天，把自己的偏見當成明智而至死不悟，否則偏執的情緒問題只有愈加嚴重。因此，欲解消偏執還須學習有道之人幫助別人而不求回報的心念，進而相應「大道」無私的德行。唯有解決了與什麼人比、比什麼這兩個問題；亦即攀比、得失計較之心，我們才能走出不平衡的情緒誤區和偏執不安分的人生困境！《老子·第七十一章》云：「知不知，上；不知知，病。聖人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。」意即在告訴我們「自知者明」（《老子·第三十三章》）做為一個人應該能清楚的、明白的瞭解自己知道什麼，不知道什麼，這種素樸本然的直觀，是沒有刻意造作的，沒有任何利害的考量。而偏執的人就是智巧太多，以致真象難以呈現；太多作為，以致距離自然的大道愈來愈遠。

陳師德和認為，老莊思想是一套讓人願意放下放平、使人能夠解套解蔽的實踐智慧，它的淑世偉願是想為生命找出路、給人間求安定。老莊志不在建構而在消融，它要消除心靈的病痛、融化性情的瘀腫，使天地人我都能保合太和、安康宜寧。老莊如是的思想頗像是懸壺濟世的醫王；尤其當我們看到《老子·第七十一章》所言，這種感覺益為深刻強烈。惟老莊思想果真就是診療世情、鍼砭人間的金匱藥略的話，那麼人間世情的症狀與病因，它都必須要事先加以釐清，然後才可以對症下藥、求其療癒。<sup>38</sup>我們贊同他的看法，也針對以上所言的情緒問題，以老子思想為中心來加以對治，無論是偏執、焦慮、憂鬱、壓力等情緒問題，只要我們能夠實踐老子的生命智慧，則必然得以化解於無形。

<sup>38</sup>參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁127~128。

## 第五章 結論

現代的科技可以說日新月異、一日千里，電腦網路所創造的虛擬世界無遠弗屆，一個人不用出門就可透過視訊同時與任何團體或任何人進行溝通，也可以透過網路電玩和各種不同的人進行遊戲，人類的物質文明呈現出空前的榮景。可惜的是，科技文明帶動了物質文明，卻沒有帶來精神文明；科技愈是進步，人類的心靈愈是空虛、匱乏，情緒問題也愈來愈加複雜，所以這個時代產生了許多文明病，例如憂鬱症、焦慮症等。有許多人在正值盛年而青春年華之時，卻選擇了自我毀滅之路，這種事在我們日常生活中時而見之，除了令人感到痛心與嘆惜以外，也留下不能理解的遺憾！

科技文明既無法帶動精神文明，又反而使精神更加貧乏、無助，情緒的管理自然成為帶動精神文明的主要力量，就目前針對情緒的管理而提出的解決之道，本論文在第二章情緒的管理中曾提出大致可分為二方面：其一，就「身」而言：大部分的精神醫學及生理學家採如是之看法，K.T.Strongman認為，任何生理學的情緒理論是建立在「情緒具有生物基礎」的信念上；其研究的主要目的是在找出情緒在中樞神經系統、周圍神經系統及內分泌系統中的基質。然後再更進一步試著找出可能作為每種不同情緒基礎的特有生理型態，而這方面的尋找截至目前仍在進行中。<sup>1</sup>其二，就「心」而言：大部分的心理學家認為，情緒問題可透過心理治療加以改善。何謂心理治療？Raymond J. Corsini 等認為，心理治療是雙方互動的一個正式的過程，每一方通常由一個人構成，但有可能由兩個或更多的人組成。其目的是經由精通人格源起、發展、維持與改變之理論的治療者，在專業與法律認可下，使用邏輯上與該理論有關的治療方法，來改善另一方在下列任一或所有領域的無能或功能不良帶來的苦惱：認知功能（思考異常）、情感功能（痛苦或情緒不舒適）或行為功能（行為的不恰當）。<sup>2</sup>

另外，加州大學教授羅傑瓦許（Roger Walsh）則認為，亞洲有些學派蘊含了高深之療法，實驗性的研究亦已顯示它們能夠產生心理、生理以及心理治療的效果。心理療法提出健康與發展的三個主要層面：病理層面、存在層面及超個人層面，其中超個人心理治療，目前使用靜坐等方法來改變人的意識狀態與本體感受，而靜坐與瑜伽正是亞洲心理治療的二大傳統。靜坐意指一套訓練注意力的技巧，使我們能更自主的控制自己的心理狀態。這種控制之功效在於培養出某些心理特質，如覺悟、定力、喜悅、愛及慈悲。而這些訓練的目的則在深入去洞察心靈、意識及本體的本質，以便於發展出最佳的心理健康與意識狀態。瑜伽也代表一套訓練模式，其目的與靜坐相同，但這套訓練比靜坐還多包含了倫理、生活方式、身體、呼吸控制與知性研究。<sup>3</sup>

<sup>1</sup>參見 K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，台北：五南圖書出版公司，2002 年，頁 74。

<sup>2</sup>參見 Raymond J. Corsini 等著，朱玲億等（譯），《當代心理治療的理論與實務》，台北：心理出版社股份有限公司，2008 年，頁 3。

<sup>3</sup>參見 Raymond J. Corsini 等著，朱玲億等（譯），《當代心理治療的理論與實務》，頁 611~612。

由此我們可以了解對於情緒問題的管理，大抵國內外之專家皆是以身心靈之療癒為導向，只是偏重的方向不同，或於身、或於心、或於靈。因此能在身心靈的整全思維中作一理論之前導者則益顯重要，這也正是老子思想對當代情緒管理的啟發及意義之處！老子思想的整全觀念即在於自然無為、總體的根源、根源的總體之道，如何體道證德，以之能在天地場域中起著調節與生發的作用，使我們的情緒問題化解於自然而然之下，則有賴我們對道的深入理解與實踐。

《老子·第一章》云：

道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其微。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。

牟宗三先生認為，「道」具有雙重性，可與《老子·第四十一章》、《老子·第四十二章》相互發明。他說：老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有為，在造作，在干涉，在騷擾，在亂出主意，在亂動手腳，故有適、有莫、有主、有宰，故虛妄盤結，觸途成礙，其弊總在「有為」、「有執」也。……是故遮者即遮此為與執也。無為無執，無適無莫，無主無宰，則暢通矣（暢通即萬物自定自化，自生自成）。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦可以名詞之「無」稱之。依道家，此沖虛玄德之「無」，不能再自正面表示之以是什麼，即不能再實之以某物。如實之以上帝，或實之以仁，皆非老子之所欲也。他以為道只由遮所顯之「無」來理解即已定，此外再不能有所說，亦不必有所說，說之即是有為有造，惟此沖虛之無，始是絕對超然之本體，而且是徹底的境界型態之本體。<sup>4</sup>

順著牟先生的講法，我們可以了解老子所言之道：既無又有的雙重性。道以其自然而然無執無為而透顯的無，是絕對永恆而普遍無限的，難以描述的，如《老子·第十四章》云：

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微；此三者不可致詰，故混而為一；其上不皦，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物；是謂無狀之狀，無物之象；是謂惚恍；迎之不見其首，隨之不見其後。

所以老子所講的道，是先天地而生，是一種不可名狀的力量，滋養天地萬物；它是天地萬物依循的法則，當「有」之時，則內在於天地萬物之中，順其自然而然且不加干涉。對於我們人類而言，唯有領悟道之既無又有的雙重性，才能具體實踐境界型態的超越性。道之存在於萬事萬物之中，我們往往能夠從自然的變化之中，悟出很多的道理。但是現代人卻由於名利的羈絆、欲望的執著，未能體察出道之自然而然素樸的本質，《老子·第三十二章》云：「道常無名樸」，即是說明道之素樸的本質，包括不自見、不自是、不自伐、不自矜等諸多內涵，也因此我們可以知悉，情緒管理首要方法就是必須先清楚自己的本質為何？而應當如何回到自己的本然素樸，才得以理解與實踐道之整全性思維，進而轉化融通情緒問題於無形？此可從本論文第三、四章之論述得知，亦即：知足無執的生命智慧、

<sup>4</sup>參見牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1997年，頁162~163。

自然無為的處世法則、主靜守柔的養生妙用、素樸天真的人格教養等，其對於壓力、焦慮、憂鬱、偏執等情緒問題，正可以起了調適、對治、轉化、解消等作用，何以言之？如以下論述：

道之自然無為落於人之內在本具，人之本然素樸之性原本如初，但卻易因名利欲望而矇蔽，貪名於位，貪利於財，貪欲其五官所欲求，以致於目盲於五色；耳聾於五音；口爽於五味；心發狂於馳騁畋獵，行妨於難得之貨。五色、五音、五味、馳騁畋獵、難得之貨，雖然能使人生活得更美好些，也是人們所追求嚮往的。但是，物質享受看起來好像是對自身生命的躍進和滋養，實際上卻是對自然素樸的生命的背離。它足以使人喪失自己的本性，當求不得、捨不得時，心理的焦燥壓力，情緒的高低起伏，必然使身心陷溺其中而無法自拔，進而心靈無法平衡，身心無法平衡，精神壓力就會纏繞於心，造成了心理、情緒等問題。所以老子主張要回復見素抱樸的本然之性，即在於落實知足不辱、知止不殆、少私寡欲、為腹不為目的生活，以知足無執的生命智慧返見素抱樸的本然之性，使身心得以平衡。

然而我們雖能返見素抱樸的本然之性，但囿於我們知見的極限，而視「天」與「地」是人類對自然界所建立的相對概念。「美」與「惡」，「善」與「不善」等，也都是人類對事物建立的相對概念，所以就產生了標準主義、中心主義。「相對」只是人利用聰明才智，從整全中做了區分，這是人的智巧所導致的結果。而一旦「相對」的觀念加入了「自我」的立場，就會衍生「對立」，對立後進而引起矛盾，「利我」的欲念必然產生，競爭與衝突就勢所難免，而人的煩惱愁苦的情緒即順勢而起。因而要回到自己的本然素樸，首先就應去除標準主義、中心主義，此亦即老子所言之「無為」，化掉人為的造作，無心無執地為。是以無為的方式去化解人為的矛盾，自然而然的促進人心的改造和社會的發展。主張發揮人的創造力，像「聖人」那樣，用無為的方式達到無以為的目的。老子所期待的是人人都能以無為來化掉有執有為，解消生命中的盲昧：不妄為、不執取、不傲慢、不偏頗、不敵對、不夸奢慕外、不機巧識辨等違背生命之虛靜自然。要能放下，以敞開胸懷；要能解套，以放鬆身心；要能整全；以快樂自在。老子思想果真是治療人間社會與個人生命的良方妙藥。

循此，要依循道的整全性思維，就必須實踐老子的思想：即知足無執的生命智慧、自然無為的處世法則、主靜守柔的養生妙用、素樸天真的人格教養。其中素樸天真的人格教養可以作為具體實踐的首要項目，何以言之？因為聖人的人格即是素樸天真，即是「自然無為」境界之體現，所以我們可以依循聖人的人格教養以返之。而其人格教養在於「自知不自見，自愛不自貴。」、「去甚，去奢，去泰」「為腹不為目」、「後其身而身先，外其身而身存。」、「處上而民不重，處前而民不害。」、「既以為人已愈有，既以與人已愈多。」、「無為，故無敗；無執，故無失。」、「為而不爭。」、「常善救人，而無棄人；常善救物，故無棄物。」、「聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。」等，憑藉其對價值理想之肯認，層層提昇，與道合同，故能超越一切限制與弱點。常人有執有為，執著虛妄價值，

陷於庸俗偏執，粗鄙醜陋、自私自利而不自覺。聖人無執無為呈顯自然本真，故能燕處超然，大公無私，化掉我執，心中自然無所罣礙。復深知「善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。」之義，能體會「從事於道者、同於道」而復歸於素樸之本然，與大道相應。所以唯聖人之人格可以轉化我們因執著刻意所衍生的人生困境，唯聖人之道體合天道，可以成就素樸天真的人格教養，具體落實在我們的生命之中，使芸芸眾生能免於心理之束縛、情緒之牽絆。

在老子看來，我們應該學習聖人之典範，復其素樸天真、無執無為，順其自然而去接受一切。順其自然並非逃避，亦不是懶惰的藉口，逃避和懶惰本身亦是一種作為，並非順其自然的無為。真正的無為，是無我執的為，也就是去我執的為。自然是循環不已的，「獨立不改，周行而不殆。」以物質不滅定律而言，宇宙永遠無增減，這裡增多了，那裡就減少，有捨才有得，有得也必有捨。能對此有所體察，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑的就能心領神會，就能活在當下，活在整體中，每一刻都能全然的活，實在地活，因為生命中的真理已然呈顯，「是以，聖人抱一為天下式。」

而道的整全性思維，又可以以「水」來理解，老子不僅以水喻道，也以水喻人，認為「上善若水」，上善之人應該像水一樣具有種種美德，做到謙下、不爭、柔和、退讓、誠信、利物，水德即是聖人之德，具有水德的聖人亦即是道的實踐者。所以水德是上善，亦是上德。也因為它的處下、不爭包容一切所有，故能成為百谷王。水的處下與不爭是一種實在義的「自然無為」，它沒有任何預設，是自然而然如此，既不是因為欲上而處下，也不是因為欲爭而不爭。所以見之於聖人，也應該「欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。」、「聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶？故能成其私。」（《老子·第七章》）如是這種謙卑、退讓的態度，以及「夫為不爭，故天下莫能與之爭。」（《老子·第二十二章》）、「善用人者為之下，是謂不爭之德。」（《老子·第六十八章》）的處下不爭之德。水之往下流，完全依於自然，處下而不與任何東西相抗，遇到阻擋便繞道而行。與天地萬物為善，不計較、不執著任何挑戰，從不浪費任何能量。也因為不浪費能量，才能累積成最大的能量，所謂有容乃大也。江海之所以納百川，是因為地勢最低，居於最下流，處下而不爭，所以所有的水量都集向於此。這就是能夠包容，累積成為最大力量的原因。將水的守柔、處下不爭用之於人的生活中，我們可以發現人之所以會焦躁不安、心理失衡，就在於太執著利害得失，太計較權位財富；假若能學習水持守柔弱、處下而不爭的自然，那麼就會懂得超克種種過當的欲望，讓自己從各種人為造作的執著中完全地解脫與釋放。

因此，假設我們能領悟「水」的德性，那麼我們的心態必然可以獲得調整，「水」謙下不爭則能受、主靜守柔則能觀，人心靈原本就是虛明寂靜，但往往因外物所用而變得有執有為以致心靈矇蔽，因而老子又主張致虛守靜來解消欲望，以回到人原來之本然心靈，「致虛守靜」之修養功夫，乃是無知、無欲、無執、

無為的回復素樸，自然而然的心性內化。當我們「滌除玄覽」(《老子·第十章》)，即清除雜念，平心靜氣，使心靈明澈如鏡之後，就能照顯自我，亦能朗現大道之清靜無為，而虛靜正是水德之顯現。曹鳴岐認為，從心理諮詢和心理調節的角度來看，知和處下能減少人際衝突，維持安定團結；以柔勝剛，老子以水為例，天下柔弱莫過於水，隨圓而圓，隨方而方，但人們都知道滴水穿石的道理，說明守柔更優於執剛，因為守柔是一平和安靜的狀態，而執剛則往往使人逞強好鬥，激化矛盾，增添很多無謂的煩惱，產生不良的心理反應。<sup>5</sup>

陳師德和認為，如果說儒家具有人文文化成於天下的創造性理想，那麼道家則是素樸的、是解構的、是回歸的，所以它更特具有一種後設的性格，而以無限的敞開與包容為最終的訴求。學者中有以道家是反文明論、退化史觀或自然主義者，筆者卻認為它是十足的解構型或解放型的人文主義。蓋道家的關懷並不離於天地人我，它是以一種「去病不去法」的醫護態度來檢視世間的一切。老子以無為為首出，主張「反者道之動，弱者道之用。」(《老子·第四十章》)他告誡世人不可奔競於淫利之途，亦不必被人為的聖智仁義所困惑，而當體認「為道日損」的真諦，努力在去私去執的努力中，重新找回天地人我的原始美好，是之謂「復歸於無極」、「復歸於樸」。(《老子·第二十八章》)老子不認同鋪張浮華之向前、向外的開展，反而提出逆向性思考。他一再提醒世人不可以益多為榮，而當回過頭來清理生命中不必要的包袱，讓自己在無為無執的自在中，寬以容物的享受物我共榮的和諧。老子的這種思想若對比於Viktor E. Frankl的「意義治療」，誠然如袁保新先生所斷言，乃具有一種文化治療學的成色而可為文明的守護者。<sup>6</sup>

我們贊同陳、袁二位先生的講法，特別是在今日貧富差距愈來愈大，社會治安、環境保育、心理衛生等問題日趨嚴重；社會急遽變遷，人我關係疏離，價值體系混亂，以致情緒問題層出不窮的當下，吾人身處其中，當學習道家指導人們要保持平靜穩定的心態，冷靜地仔細觀察事物的演變，處變不驚，處危不亂，從根本上保持自我的心理平衡，成為一個心理健全的人。所以要解消情緒問題，就必須回到道的本質，即老子之道，即道的整全性思維。

循此可以言之，老子思想對於當代情緒管理確有補足之處，它整全性的思維及把握住本然之性的見解，正是當代情緒管理不足及亟需解決的源頭。

---

<sup>5</sup>參見曹鳴岐，〈道家思想與心理諮詢的本土化〉，《河南師範大學學報》，第31卷第6期，2004年，頁177~178。

<sup>6</sup>參見陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年，頁29~32。

## 參考書目：

### 一、 古典文獻資料（依年代先後排序）

- 漢·河上公，《老子注》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
晉·王弼，《道德真經註》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
唐·杜光庭，《道德經廣聖義疏》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
唐·王真，《道德經論兵要義述》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
宋·范應元，《老子道德經古本集注》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
宋·蘇子由，《道德經注》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
宋·林希逸，《老子口義》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
明·焦竑，《老子翼》，台北：廣文書局，1962年。  
明·釋德清，《老子道德經解》，台北：藝文印書館，1965年景本。  
清·段玉裁，《說文解字注》，台北：頂淵文化事業有限公司，2005年景本。  
清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1994年點校本。

### 二、 當代中文專著（依姓氏筆劃排序）

- 丁原植，《郭店竹簡老子釋析與研究》，台北：萬卷樓圖書有限公司，2000年。  
方東美，《中國哲學之精神及其發展》，台北：成均出版社，1984年。  
方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化事業股份有限公司，1985年。  
王邦雄，《中國哲學史》，台北：國立空中大學，1990年。  
王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書公司，1990年。  
王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北：臺灣商務印書館，2006年。  
王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年。  
王忠林，《新譯荀子讀本》，台北：三民書局，2006年。  
王淑俐，《情緒管理》，台北：全華科技圖書有限公司，2005年。  
王淮，《老子探義》，台北：臺灣商務印書館，1990年。  
王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版事業公司，1993年。  
古碧玲，《心理的迷惘與突破》，台北：張老師出版社，1993年。  
牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1985年。  
牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，1983年。  
牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1998年。  
牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1996年。  
何灣嵐，《情緒的管理》，台北：聯經出版事業公司，1996年。  
林安梧，《中國宗教與意義治療》，台北：文海基金會，1996年。  
林安梧，《新道家與治療學》，台北：臺灣商務印書館，2006年。  
吳汝鈞，《老子哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。  
吳怡，《老子解義》，台北：三民書局，1994年。

李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北：臺灣商務印書館，1990年。

胡得勝，《教育問題的哲學思索》，台北：桂冠圖書股份有限公司，2003年。

胡適，《中國古代哲學史》，台北：臺灣商務印書館，1961年。

唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，台北：臺灣學生書局，1992年。

唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷二，台北：臺灣學生書局，1992年。

唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北：臺灣學生書局，1993年。

唐君毅，《哲學概論》，台北：臺灣學生書局，2007年。

唐璽惠，《情緒管理與壓力調適》，台北：心理出版社，2006年。

奚侗，《老子集解》，上海：上海古籍出版社，2007年。

袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1997年。

高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年。

高齡芬，《王弼老學之研究》，台北：文津出版社，1992年。

張春興，《張氏心理學辭典》，台北：臺灣東華書局股份有限公司，1992年。

陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年。

陳德和，《臺灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年。

陳錫勇，《老子校正》，台北：里仁書局，2003年。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1984年。

勞思光，《新編中國哲學史》（一），台北：三民書局，2002年。

馮觀富，《情緒心理學》，台北：心理出版社，2005年。

黃惠惠，《情緒與壓力管理》，台北：張老師文化事業股份有限公司，2007年。

黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，1996年。

葉海煙，《老莊哲學新論》，台北：文津出版社，1997年。

葉海煙，《哲學與人生》，台北：洪葉文化事業有限公司，2005年。

廖春文，《成功的EQ藝術》，台北：幼獅文化事業股份有限公司，2001年。

劉笑敢，《老子》，台北：東大圖書股份有限公司，2005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。

劉翔平，《尋找生命的意義》，台北：貓頭鷹出版社，2001年。

蔡秀玲、楊智馨，《情緒的管理》，台北：揚智文化事業股份有限公司，2002年。

蔣錫昌，《老子校詁》，台北：東昇出版社，1978年。

曾文星（主編），《華人的心理與治療》，台北：桂冠圖書股份有限公司，1996年。

Aristotle 著，高思謙（譯），《尼各馬科倫理學》，台北：臺灣商務印書館股份有限公司，2006年。

Arthur Schopenhauer 著，張尚德（譯），《人生的智慧》，台北：志文出版社，1991年。

Brian Thorne 著，陳逸群（譯），《人本心理學派代言人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2000年。

C. Peter Bankart 著，李宏昀、沈夢蝶（譯），《談話療法》，上海：上海社會科學院出版社，2006年。

Chris L. Kleinke 著，曾華源、郭靜晃（譯），《跨越生活危機》，台北：揚智文化事業股份有限公司，2000 年。

Daniel Goleman 著，張美惠（譯），《Emotional Intelligence》，台北：時報文化出版企業股份有限公司，1996 年。

Daniel Goleman 著，李孟浩（譯），《情緒療癒》，台北：立緒文化事業有限公司，2003 年。

Fay Fransella 著，廖世德（譯），《個人建構理論創始人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2001 年。

Joseph Yankura 等著，陳逸群（譯），《理情治療學派創始人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2001 年。

K.T.Strongman 著，游恆山（譯），《情緒心理學》，台北：五南圖書出版公司，2002 年。

Lan Stewart 著，邱溫（譯），《溝通分析學派創始人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2000 年。

Lev Nikolaevich Tolstoi 著，許海燕（譯），《人生論》，台北：志文出版社，2006 年。

Marjorie E. Weishaar 著，廖世德（譯），《認知治療學派創始人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2002 年。

Michael Jacobs 著，于而彥、廖世德（譯），《客體關係理論代言人》代表的客體關係理論治療法，台北：生命潛能文化事業有限公司，2003 年。

Miriam Greenspan 著，陳亭螢（譯），《陰暗情緒是毒也是藥》，台北：人本自然文化事業有限公司，2007 年。

Michael Jacobs，于而彥（譯），《精神分析之父》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2006 年。

Petruska Clarkson 著，張嘉莉（譯），《完形治療之父》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2000 年。

Raymond J. Corsini 等著，朱玲億等（譯），《當代心理治療的理論與實務》，台北：心理出版社股份有限公司，2008 年。

Roger Poppen 著，廖世德（譯），《行為治療學派代言人》，台北：生命潛能文化事業有限公司，2000 年。

Rollo May 著，朱侃如（譯），《焦慮的意義》，台北：立緒文化事業有限公司，2005 年。

Shlomit C.Schuster 著，張紹乾（譯），《哲學診治》，台北：五南圖書出版公司，2007 年。

Virginia M. Axline 著，詹益宏、游乾桂（譯），《如何幫助情緒障礙的孩子》，台北：遠流出版公司，1994 年。

### 三、 期刊論文（依姓氏筆劃排序）

- 丁亮，〈《老子》文本中的身體觀〉，《思與言》，第 44 卷第 1 期，2006 年 3 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·一〉，《鵝湖月刊》，第 334 期，2003 年 10 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·二〉，《鵝湖月刊》，第 335 期，2003 年 11 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·三〉，《鵝湖月刊》，第 336 期，2003 年 12 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·四〉，《鵝湖月刊》，第 337 期，2003 年 1 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·五〉，《鵝湖月刊》，第 338 期，2003 年 3 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·六〉，《鵝湖月刊》，第 339 期，2003 年 5 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·七〉，《鵝湖月刊》，第 340 期，2003 年 7 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·八〉，《鵝湖月刊》，第 341 期，2003 年 9 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·九〉，《鵝湖月刊》，第 342 期，2003 年 11 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·十〉，《鵝湖月刊》，第 343 期，2004 年 1 月。
- 周大興，〈有邪？無邪——王弼對老子道的詮釋〉，《中國文哲研究集刊》，第 29 期，2006 年 9 月。
- 林麗惠，〈情緒是本質？還是文化所建構的？不同觀點理論初探〉，《諮商與輔導》，第 259 期，2007 年 7 月。
- 馬行誼，〈試論王弼《老子注》的思想脈絡〉，《台中教育大學學報·人文藝術類》，第 19 期，2005 年。
- 奚亞麗，〈老莊思想對現代人心理調適的方式〉，《吉林師範大學學報》，第 5 期，2007 年。
- 孫中肯，〈東方哲學與心理治療〉，《河南師範大學學報·哲學社會科學版》，第 31 卷第 6 期，2007 年。
- 袁保新，〈人的存在問題〉，《中國文化月刊》，第 81 期，1986 年 5 月。
- 許抗生，〈老子哲學的現代價值〉，《北京行政學院學報》，第 5 期，2006 年。
- 許維素，〈青少年自我分化與情緒教育〉，《學生輔導季刊》，第 100 期，2006 年。
- 陳清溪，〈教師情緒管理〉，《研習資訊》，第 21 卷 2 期，2004 年 1 月。
- 曹鳴歧，〈道家思想與心理諮詢的本土化〉，《諮商與輔導》，第 261 期，2004 年 5 月。
- 莊耀郎，〈論牟宗三先生對道家的定位〉，《中國學術年刊》，第 27 期，2005 年。
- 黃麗頻，〈魏源《老子本義》對王弼有無本末思想之繼承與發揮〉，《台北市立教育大學學報》，第 36 卷第 2 期，2005 年。
- 張靜梅，〈強弱柔剛之辨——對老子柔弱勝剛強的解析〉，《暨南大學學報》，第 17 卷第 5 期，2007 年。
- 楊洋，〈先秦道家心理保健及其現代價值〉，《社會科學論壇》，2007 年 10 月。
- 楊華準，〈老子貴柔思想對現代人的啟示〉，《湖北社會學報》，2007 年。
- 董力華，〈中國人的身心醫療〉，《諮商與輔導》，第 201 期，2002 年 9 月。
- 劉笑敢，〈經典詮釋中的兩種內在定向及其外化——以王弼《老子注》及郭象《莊子注》為例〉，《中國文哲研究集刊》，第 26 期，2005 年 3 月。

- 劉笑敢，〈老子以無事取天下考〉，《漢學研究》，第 181 期，2000 年 5 月。
- 鄭成海，〈老子的人生哲學〉，《第一屆馬來西亞傳統漢學研討論文集》，2005 年 1 月。
- 簡正鎰，〈自然無為·一種意義治療〉，《諮商與輔導》，第 219 期，2004 年 3 月。
- 藍菊梅，〈心理治療中的情緒處置〉，《諮商與輔導》，第 248 期，2006 年 8 月。

#### 四、學位論文（依姓氏筆劃排序）

- 包安妮，《老莊道家善惡觀之研究》，國立中央大學哲學研究所碩士論文，2005 年。
- 李彥君，《國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究》，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002 年。
- 何崑榮，《老子守柔思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003 年。
- 柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2004 年。
- 唐毓媛，《國民小學兼行政教師工作情境負面情緒來源及因應方式之研究》，國立花蓮教育大學行政與領導研究所碩士論文，2006 年。
- 張瑋儀，《莊子治療學義蘊之分析與展開》，淡江大學中國文學系碩士論文，2003 年。
- 彭馨慧，《老子法自然之美學》，中央大學哲學研究所碩士論文，2001 年。
- 陳人孝，《老子淑世主義之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003 年。
- 陳瓊枚，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立臺灣師範大學國際人力教育與發展研究所碩士論文，2006 年。
- 黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006 年。
- 薛靜如，《兒童情緒管理與人際問題解決態度、學校生活適應之相關研究》，國立臺南大學教育學系碩士論文，2006 年。
- 蘇慧萍，《老莊生死觀研究》，國立中山大學中國文學研究所碩士論文，2002 年。