

南 華 大 學

哲學系碩士論文

從莊子哲學論生命教育



研 究 生：傅瑩鈞

指 導 教 授：陳德和 博士

中 華 民 國 九 十 八 年 五 月 十 一 日

南 華 大 學

哲學系

碩 士 學 位 論 文

從莊子哲學論生命教育

研究生：傅崇鈞

經考試合格特此證明

口試委員：李憲昌

陳政揚
陳德和

指導教授：陳德和

所 長：張永清

口試日期：中華民國 98 年 5 月 11 日

從莊子哲學論生命教育

摘 要

在中國哲學史上，莊子無疑是一個不可忽視的哲學家。以汪洋恣肆的文字為形式、以不拘常理的觀念為內容，莊子為人們提供了一個獨特的生命哲學。他的哲學思想在道家乃至整個中國哲學中有著重要的地位，幾千年來影響著中國人的思維形態。

中國哲學雖以儒家為主幹，但道家思想從未在歷史長流中消失而是不斷的轉換成新的文化形態而延續下來，歷代學者們一直對莊子哲學思想進行研究，從莊子哲學論生命教育是一種全新的詮釋角度。生命教育緣起於近代的社會亂象，關於生命教育的內涵就像哲學的定義一般沒有定論，但不論生命教育的引申範圍多廣及課程子題多繁複，總不脫「終極真實、實踐智慧、現實關懷」幾個向度。如是思潮正是回返莊子體道、貴生、逍遙、齊物哲理之延續，莊子獨特深厚的生命哲學，有著現代的意義，因此有必要針對其有關生命教育的學理再做闡發。生命教育雖是個新名詞，但是生命教育的內涵其實早就存在中國儒釋道三教，此牟宗三先生所以稱中國哲學為「生命的學問」。我國的生命教育源於天主教曉明中學的倫理教育和宗教教育，俱有西化傾向和宗教色彩，本文試圖以傳統文化道家莊子的思想當做生命教育的哲學基礎，對當前宗教化的生命教育提出反省，並且建議生命教育回歸傳統學術尋找活水源頭。

本文的研究主要從莊子哲學義理來詮釋生命教育「理論依據、實踐議題、現實關懷」三個向度。本文研究的動機，乃是當前生命教育研究以課程介入及實施現況居多，尚缺乏從傳統學術建立生命教育的哲學思維，從莊子哲理來做生命教育內涵的探討更是鳳毛麟角，因此本文企圖以莊子生命哲理替生命教育作系統化的詮釋。

關鍵詞：道、氣、困境、超越、和諧。

目 錄

第一章 緒 論 -----	1
第一節 研究的動機與目的 -----	1
一、研究的動機 -----	1
二、研究的目的 -----	3
第二節 研究的對象與架構 -----	6
一、研究的對象 -----	6
二、研究的架構 -----	9
第三節 研究的方法與進路 -----	10
一、研究的方法 -----	10
二、研究的進路 -----	13
第二章 莊子生命教育的理論依據 -----	15
第一節 超越的依據 -----	15
一、道 -----	16
二、氣 -----	25
第二節 內在的依據 -----	29
一、主體 -----	30
二、真宰 -----	32
第三節 以內在為超越 -----	35
一、境界形上學 -----	37
二、天人不相勝 -----	41
第三章 莊子生命教育的實踐議題 -----	44
第一節 生命存在的困限 -----	44
一、命限的桎梏 -----	46
二、成心的執取 -----	49
第二節 生命意義的開發 -----	52
一、心齋——整全的觀照 -----	54
二、坐忘——無執的心靈 -----	57
第三節 生命理想的証成 -----	61
一、逍遙無待 -----	62
二、齊物兩行 -----	66
第四章 莊子生命教育的現實關懷 -----	70
第一節 尊重生命 -----	70
一、永續發展的環境思想 -----	71

二、尊重差異的生態主張 -----	76
第二節 溝通人我 -----	80
一、人際和諧 -----	83
二、友善校園 -----	87
第三節 調和身心 -----	93
一、養身 -----	95
二、養心 -----	100
第五章 結論 -----	104
參考書目 -----	111

從莊子哲學論生命教育

第一章 緒 論

第一節 研究的動機與目的

一、研究動機

生命教育（Life Education）是我國除「九年一貫課程」、「多元入學方案」之外的另一項重大教育政策。生命教育在教育領域雖然是一個新的名詞，但並不是一個新的事物，其內涵早已存在本有的文化及教育體系當中。¹近年來，由於科學技術的進步及生產力的高度發展，帶來前所未有的繁榮與富庶，人們享有高度的物質生活，卻喪失了生命的意義。物質生活和精神生活的嚴重失衡，導致道德淪喪、違法亂紀的行為不斷增加，在此背景下，教育改革的聲浪，在社會各階層形成巨大的共鳴。²國內生命教育由前教育廳長陳英豪先生首先提出，他說：「就任以來，即提出必須以人文精神教育來改善教育品質。所謂人文精神教育即是以人為中心的教育。簡而言之，即教導學生自尊及尊重他人，讓學生瞭解社會和諧發展之基礎，是彼此的尊重和信任……，『生命教育』課程，是希望我們所教導的學生，在其有限的生命歷程中，能實現人生的理想，表現生命的價值，為自己留下一份良好的成績單。」³

我國的生命教育一開始是由各宗教團體和私立大學宗教研究院系積極推動。目前仍以天主教學者推行最力，從宗教立場論述的生命教育偏重於信仰及死

¹ 在哲學史上或教育史上，有關生命的課題有許多不同的標題，如：人生哲學、生命哲學、生死教育、道德教育、品格教育、終極關懷……等，名稱雖有不同，但都是以人的生命為關懷內容。

² 2007年4月份出版的《天下雜誌》，以「教出品格力」為題，對國內外品格教育的現況進行了專題報導，顯現在社會風氣日漸衰敗、價值混淆之下，舊有的道德內化及規範重新被重視。其實，台灣教育當局推行的生命教育關注的幅度比品格教育更深更廣，生命教育意即將生命中最核心的議題教給學生，前教育部長曾志朗並把2001年定為「生命教育年」。

³ 陳英豪，〈發揚人文精神健全教育發展〉，收入《社會教育年刊》第47期，1999年1月，頁23。

後世界，而國人並不像西方國家或東方的印度有堅強普遍的信仰，⁴然而多年來台灣生命教育的論述，除了佛教以外，卻幾乎不見其它傳統學術的影子。⁵鈕則誠先生認為國內生命教育有倫理教育、生死教育、宗教教育等取向，學理基礎必然涉及哲學、生死學、宗教學三科，但是生死學與宗教學形成至今都僅有百餘年歷史，與具有兩千六百年傳統且為人類最古老基礎學科的哲學相較，實不可同日而語。⁶在此情況下，以哲學立場論述生命教育，有其積極的必要性。

生命教育離不開生命哲學，⁷以莊子哲學來談論生命教育是近代教育改革下研究《莊子》新的詮釋方向，這幾年陸續有幾篇相關的學位論文，⁸顯示學術界

⁴ 梁漱溟先生分析中國文化和印度文化不同之處時即說：「中國文化在這一方面的情形與印度不同，就是於宗教太微淡，我們曾經說過。因此中國的宗教沒有什麼好說的，而在他文化裡邊頂重要的似乎是他那無處不適用的玄學——形而上學。」梁漱溟，《東西文化及其哲學》，北京，商務印書館，2006年，頁119。

⁵ 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論(上)——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第367期，2006年1月，頁25。

⁶ 鈕則誠，〈生命教育的哲學反思〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月，頁54。

⁷ 教育和哲學關係相當密切，近代美國教育思想家杜威認為哲學是教育的實踐，教育是哲學的理論。對杜威來說，教育的哲學就是生命的哲學。參見諾丁斯(著)，曾漢塘、林季薇(譯)，《教育哲學》，台北，弘智文化出版社，2000年，頁42-43。

⁸ 截至2009年3月，登錄在國家圖書館全國碩博士論文資訊網有關「莊子生命教育」、「莊子教育」的論文約有19篇：陳文財，《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》(嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2007年)；蘇閱微，《莊子思想對生命教育的啟發》(高雄，國立中山大學中國文學系碩士論文，2004年)；吳皇毅，《莊子生命美學對生命教育實施之啟示》(嘉義，國立中正大學教育學研究所碩士論文，2004年)；田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》(台東，國立東華大學教育研究所碩士論文，2002年)；歐陽國榮，《儒道生死觀對生命教育的啟示之研究》(台東，國立台東大學教育學系碩士論文，2005年)；許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》(台北，中國文化大學哲學系博士論文，2005年)；張月娥，《莊子思維方式的教育功能研究》(台北，中國文化大學哲學系碩士論文，1997年)；許麗卿，《莊子哲學及其教育蘊義》(台中，東海大學哲學研究所碩士論文，1996年)；林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》(屏東，國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2006年)；姚榮華，《莊子教育思想研究》(台北，國立政治大學教育學系碩士論文，1987年)；詹皓宇，《莊子美學思想在成人審美教育上的實踐》(高雄，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，2000年)；蘇雅惠，《莊子生死觀對死亡教育的啟示》(台北，國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，1995年)；李崗，《尼采與莊子的壯美觀——臺灣美感教育的省思》(台北，國立臺灣師範大學教育學系博士論文，2006年)；黃俊峰，《莊子的功夫修養論及其教育意涵》(台北，國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，2002年)；陳琇敏，《莊子內七篇教育意涵研究》(台北，臺北市立教育大學中國語文學系碩士論文，2006年)；劉梅玉，《莊子思想對生命教育三個議題之啟示》(台北，銘傳大學教育研究所碩士論文，2007年)；莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》(嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2000年)；丁彩玉，《自殺的倫理省思與生命意義的終極關懷》(嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2005年)；謝明真，《莊子美育思想之研究》(嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2005年)；張木生，《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》(嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2006年)。

對莊子思想蘊藏豐富的生命教育內涵挖掘和整理逐步展開。這些研究雖有可觀之處，但仍存在著諸多不足。這些不足主要表現在：這些研究多偏向某單一觀點，未針對生命教育的內涵做多元的探討。主要側重於莊子思想對教育的啓示意義而沒能揭示莊子哲學和生命教育諸多內涵的直接關連性，也就是說對莊子思想豐富的生命教育內涵的全貌未完整揭示。這種情況與莊子在思想史上的地位很不相稱，⁹莊子哲學素以生命哲學著稱，深入挖掘莊子哲理所具有的生命教育內涵有其時代必要性。

基於上述情況和分析，可以看出在莊子生命教育的研究領域中，還有很大的拓展空間，如何挖掘出莊子哲理豐富的生命教育內涵，應是研究莊子生命哲學一個努力的方向。因此，本文的研究動機，即在以莊子思想做生命教育的哲學基礎。在論文的進行中，一方面指出莊子哲學的時代意義，另一方面扣緊教育部 2008 年頒布的普通高級中學「生命教育概論」課程綱要。如此，以莊子生命哲學充分說明生命教育的內涵正是本論文寫作動機之所在。

二、研究目的

在目前生命教育研究偏向課程及宗教取向之下，本論文以莊子哲學論述生命教育具有以下三點目的：

（一）文化自覺

莊子的哲學是生命哲學，莊子的教育是生命教育，以傳統學術中的莊子哲學做生命教育的理論基礎是一種文化自覺活動。在中國哲學史上，莊子無疑是一個不可忽視的哲學家，他的哲學思想在道家乃至整個中國哲學中有著重要的地位，幾千年來影響著中國人的思維形態。老子說：「執古之道，以御今之有，能知古

⁹ 研究生命教育的文章頗多，已出版的專著亦不少，唯至 2008 年 11 月為止尚無莊子生命教育的專書。以生命教育當專題的期刊文獻如 2004 年 9 月出刊的《哲學與文化》月刊與國立教育資料集刊：生命教育專輯·第 26 輯中收錄文獻亦無莊子生命教育之類的文章。

始，是謂道紀。」（《道德經·第十四章》）¹⁰中華古老智慧與現代新教育課題的良性對話，能促成教育思維的全面發展。

「全球化」是當代人所面對的重要課題，西方國家挾著經濟霸權、政治霸權、文化霸權，世界正無聲無息地進行一場價值同化運動。當前，對華人知識界一個非常嚴峻的考驗是，能不能在「全球化」中所形成的價值霸權面前仍保有文化自覺。¹¹筆者所說的文化自覺首先是要自覺到自身文化的優勢和弱勢，懂得發揚優勢，克服弱點；其次，是要在世界文化面前，主動參與「全球化」的活動，而不是「被全球化」。我國的文化優勢是自古以來的人文學統，西方的文化優勢是科學技術的昌明，科學技術容易移植、複製，人文內涵卻非短時間能形成。¹²台灣教育在走向全球化的過程中，必須保持文化自覺，向本有的哲學尋求智慧，莊子哲學豐富的教育內涵對於我們正在推行的教育改革、對於我們處理全球化和文化差異的衝突，具有獨持的價值。

（二）詮定生命教育是終生學習的教育

生命教育發展從前台灣省教育廳於 1997 年底開始推動至今已約有 12 個年頭，累積了大量的研究成果。筆者分析截至 2008 年 12 月，以生命教育為題的碩博士論文約有 204 篇，其中學校本位相關之研究（包含各領域融入、教材教法、媒體、受教者、師資、教學成效等）約 161 篇（78%），顯示國內目前的生命教育仍以學校、學生、老師為中心。以哲學專題論述生命教育的碩博士論文僅約有 14 篇（6%）。¹³唯筆者認為生命教育是全生命歷程的教育，是終其一生的學習歷

¹⁰ 本文《道德經》版本採用樓宇烈（校釋），《王弼集校釋》，台北，華正書局有限公司，2006 年。

¹¹ 美國學者杭亭頓（Samuel P. Huntington, 1927-2008）在《文明衝突與世界秩序的重建》一書中指出：西方世界在現代化過程中，欲以西方文明的定義代替世界文明的定義，但在經過幾個世紀的發展之後，西方文明已從壓倒性的勝利中逐漸沒落，對應的是東方文明升起或是非西方文化復甦。所謂非西方文化復甦指的是對自己本土文化的堅持。參見杭亭頓（著），黃郁美（譯），《文明衝突與世界秩序的重建》，台北，聯經出版事業股份有限公司，1997 年，頁 99-114。

¹² 在當今價值錯亂的年代，人文精神顯得尤其重要，高柏園先生說：「對人文的永恆關懷，這將是人類共同面對未來的最大資糧。」高柏園，〈成長的極限與永續〉，《鵝湖月刊》第 393 期，2008 年 3 月，頁 1。

¹³ 以上數據分析自國家圖書館全國碩博士論文資訊網 <http://etds.ncl.edu.tw/theabs/index.jsp>。除了

程，並不只限於在校的求學階段。以哲學觀點論述生命教育之意義是我們認為，生命教育不只是學者、行政機關、學校、教師的任務，更是每一個人都應該深思與投入的重要人生議題，只有透過個人的哲學思辨，方能將知識內化成價值判斷。回顧這十年的教育改革，所偏重的主要都是技術面與制度面的改革，而不是內涵或價值理論面的提升，前教育部曾志朗部長曾為文指出：「教育改革不能只著眼於制度與技術面的改造，而更該重視價值理念的提昇。」¹⁴莊子哲學提倡的生命價值正是當今教育所需借鑒的靈方妙藥。

（三）重新確立莊子哲學的正面意義

莊子為道家代表人物，道家思想有種種不同的詮釋型態，¹⁵莊學之所以區別於其它型態的道家流派，正在其凸顯在世的的生命智慧而為國人所熟悉。莊子哲學博大精深，其義理所涉及的層面非常廣泛，不論是生態、倫理、宗教、藝術、管理、教育、文學、政治等議題，均能夠在《莊子》原文中發現莊子的洞見而有所啟發。然而莊子的思想歷來經常被誤解，¹⁶本文詮釋莊子的生命教育思想具有重新審視莊子思想為人類帶來正面價值觀的意義。

當前的社會亂象，與二千三百多年前莊子所處的戰國社會及其人其事或有可供鑑照之處。在物質困乏之下，住在窮街陋巷，困窘地織鞋為生，餓得面黃肌瘦，莊子依然視高官厚祿為浮雲，他那屬於哲學家不改其樂的豁達，正是現今社會物欲橫流所需要學習的智慧。在這混亂的時代裡，依尋莊子的處世智慧，能讓現代

碩博士論文研究生命教育的成果呈現如此狀況，已出版的生命教育專書亦是如此。登錄在國家圖書館全國圖書書目資訊網 <http://nbinet2.ncl.edu.tw/> 以「生命教育」為題的專書，亦以教案、教法、實施策略、及宗教立場論述佔大多數，少數以哲學立場論述的則偏向生死教育。

¹⁴ 曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，台灣，聯合報第4版，1999年1月3日。

¹⁵ 陳德和先生根據道家在歷史中所出現的不同型態將道家分為六類，這六類分別是薩蠻道家（傳統古道家）、政治道家（黃老道家）、人間道家（生活道家）、玄學道家（魏晉道家）、道教道家（宗教道家）和當代新道家。陳先生並判定莊學為人間道家，此人間道家指的是一種關懷生命在生活世界中的落實與安頓而表現為在世的精神。參見陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁129-130。

¹⁶ 莊子思想之被誤解，在知識論上可謂之「主觀懷疑主義」和極端「不可知論」的合流；也有一些學者認為莊子思想是反智、反人文、反文明、退化史觀等。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年，頁6。

人活得自在、活得超然、活得有尊嚴。這對現代人必須面對的生命處境及問題，心靈及身體上的調養，均有正面的啓示。

第二節 研究的對象與架構

一、研究的對象

本文的研究對象是以生命教育內涵爲主要的研究對象，並且以《莊子》原典做爲探討的依據。另外《莊子》義理詮釋、莊子生命教育思想，及討論生命教育的相關專書、有關莊子或道家生命教育之期刊論文、教育部發佈的政策資料和實施細則，做爲莊子生命教育研究的重要參考資料。

(一) 莊子思想：

莊子的生存年代約在戰國中期，¹⁷《莊子》一書是莊子唯一留下的著作。由郭象作注傳下的今本《莊子》三十三篇，是研究的基本材料。這三十三篇並不全是莊子一個人的作品，這一點現在已是學者一致的意見。現存的三十三篇《莊子》，其中內篇七篇，外篇十五篇，雜篇十一篇，學者大都認爲內篇成書較早、精妙入神、以及各篇義理連貫一致，應是莊子所做。¹⁸如明朝憨山大師注莊只注內篇，他說：「一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外雜篇皆曼衍之說耳。學者但精透內篇，得無窮快活，便非世上俗人矣。」¹⁹至於外雜篇，蘇軾以爲部份篇章並非莊子所做，蘇軾認爲「莊子蓋助孔子者」，在《莊子祠堂記》中，他

¹⁷ 莊子的生活年代，準確的年月無法確定。梁啓超〈先秦學術年表〉（收入羅根澤（編著），《古史辨》第4冊，上海，上海古籍出版社，1982年）作公元前375至公元前300年，馬敘倫〈莊子年表〉（載《莊子天下篇述義》，上海，龍六聯合書局，1958年）作公元前369至公元前286年，錢穆《先秦諸子繫年》（台北，東大圖書股份有限公司，1990年）作公元前368至公元前268年。根據司馬光《資治通鑑》戰國時代起於周威烈王23年（西元前403年），則莊子生活時代爲戰國中期，信然不誤。

¹⁸ 有些學者仍持不同的意見，例如任繼愈先生認爲內篇應晚於外雜篇，外雜篇才是莊子個人的作品。詳見任繼愈，《中國哲學發展史》，北京，北京人民出版社，1983年，頁386。

¹⁹ 明·釋德清，《莊子內篇注·卷一》，台北，廣文書局景本，1991年，頁1-2。

寫道：「然余嘗疑〈盜跖〉、〈漁父〉則若真詆孔子者，至於〈讓王〉、〈說劍〉皆淺陋不入於道。」²⁰自蘇軾以〈讓王〉等四篇為偽書後，元、明、清各代的學者如黃震、羅勉道、焦竑、王夫之、姚鼐等人都對其中某些篇章，提出懷疑。²¹近代學者劉笑敢先生則用「窮學對比法」詳細比對《莊子》的「道德、性命、精神」等複合詞的用詞情況、文章的思想異同及其與內篇的關係，將外雜篇中的文章分成三大類，並分別命名為述莊派、黃老派、無君派。²²筆者認為，《莊子》一書應視為莊子及其門生的共同著作，內篇為莊子自著，外雜篇為莊子後學所著，所述莊學，是以內七篇為主，輔以外篇雜篇，基本上將《莊子》一書作為一個整體來研究，凡文中引用的材料，都假定一律是研究莊子思想的重要文獻，文中出現的「莊子」一詞，為《莊子》一書作者的泛稱並不特指某一人。至於《莊子》原典版本的選用，本論文選擇廣為學者所引用的郭慶藩輯、王孝魚整理、華正書局 2004 年 7 月出版的《莊子集釋》，其書完整的收錄了郭象注、成玄英疏、以及陸德明音義等重要研究資料，又借鑒並吸收了清人從語音出發探討上古詞義的研究成果。

歷代對《莊子》義理的研究頗重，除獨發新意的郭象注外，其它如林希逸《莊子膚齋口義校注》、朱德之《莊子通義》、宣穎《莊子南華經解》、釋德清《莊子內篇注》、王船山《莊子解》、林雲銘《莊子因》、王先謙《莊子集解》、劉鳳苞《南華雪心編》、焦竑《莊子翼》、錢穆《莊子纂箋》、郭慶藩《莊子集釋》等，亦是本論文文獻研讀的重要對象。

²⁰ 宋·蘇東坡，《莊子祠堂記》，收入《東坡全集》卷 36，台北，臺灣商務印書館文淵閣四庫全書，1970 年。

²¹ 關於這些學者的論證可參考張恆壽，《莊子新探》，武漢，湖北人民出版社，1983 年，頁 19。

²² 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1987 年，頁 1。劉先生判定述莊派的篇章有：〈秋水〉、〈至樂〉、〈達生〉、〈山木〉、〈田子方〉、〈知北遊〉、〈庚桑楚〉、〈徐無鬼〉、〈則陽〉、〈外物〉、〈寓言〉、〈列禦寇〉十二篇；黃老派的篇章有：〈在宥〉第二段以下、〈天地〉、〈天道〉、〈天運〉、〈刻意〉、〈繕性〉、〈天下〉七篇；無君派的篇章有：〈在宥〉第一段、〈駢拇〉、〈馬蹄〉、〈胠篋〉、〈讓王〉、〈漁父〉、〈盜跖〉七篇。至於〈說劍〉，則無關於莊子的思想。參見同書，頁 58-93。

本論文有關莊子哲理的研究亦受近代學者專書啓發極多，如牟宗三《中國哲學十九講》、王邦雄《莊子道》、方東美《中國哲學之精神及其發展》、唐君毅《中國哲學原論·原道篇》、徐復觀《中國人性論史·先秦篇》、吳經熊《哲學與人生》、馮友蘭《新原人》、陳德和《道家思想的哲學詮釋》、福永光司《莊子》、吳光明《莊子》、杜保瑞《莊周夢蝶——莊子哲學》、葉海煙《莊子的生命哲學》、愛蓮心《嚮往心靈轉化的莊子》、高柏園《莊子內七篇思想研究》、崔大華《莊學研究》、吳怡《新譯莊子內篇解義》、王叔岷《莊子校註》、陳鼓應《莊子今注今譯》等，這些專書是筆者重要的參考材料。

（二）生命教育的內涵

生命教育的意義與內涵古今中外皆無定論，因為「生命」二字的幅度與範圍極其複雜、多元，無法用一個唯一的內容去解釋它。「生命教育」目前在學界是「一個名詞、各自表述」，不同的研究者從各自不同的角度對生命教育的內涵有不同的理解，雖然諸多的意義內涵讓人感覺到有些無所適從，但也豐富了生命教育的內涵。

綜觀生命教育研究目前已經取得的研究成果，對生命教育的理解大都圍繞在人的「生命」本質與關係來探討，以及歸宗於「教育」是「向上向善」的目的與宗旨。因此，許多論者均提到「人與自己、人與他人、人與社會、人與環境、人與自然、乃至人與宇宙」等層面，以深化人生觀、價值觀、開展個人的生活智慧、追求生命的意義與價值為目標。如果我們仔細去比較分析有關生命教育的各種論述，不難發現，生命教育和哲學有關的論述可歸納成下列四種取向：終極取向、實踐取向、和諧取向、價值取向。以哲學的視角來考察生命教育的內涵，生命教育就是探討天地人我所有存在的生命學問。本論文之所以從莊子哲學探討生命教育的內涵，正是基於莊子哲學強調人與萬物是一個整體，天人、物我、主客、身

心之間不是彼此阻礙，莊子式的思維打破了天道與生命的隔閡，打破了人與超自然、人與自然、人與他人、人與內在自我的隔閡，肯定彼此對話、包涵，相依相待、相成相濟，而這些哲理正是生命教育探討的核心內涵。因為人不只是一種身體性的存在，更是一種既超越又內在的精神存在，一般的教育在教導人「何以爲生」，莊子式的生命教育卻是教導人「爲何而生」。基於這樣的教育理念，筆者認爲由莊子哲學論生命教育應是探討生命教育的理論依據（終極取向）、生命教育的實踐議題（價值取向、實踐取向）、以及生命教育的現實關懷（和諧取向）。

本論文有關生命教育的內涵主要以教育部 2008 年頒布的普通高級中學「生命教育概論」課程綱要爲主要依據，²³另外已出版的有關「生命教育」專書，如：張淑美《中學生命教育手冊——以生死教育爲取向》、林思伶《生命教育的理論與實務》、黎建球《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》、何福田（主編）《生命教育》等亦是本文重要研讀對象。

二、研究的架構

本研究的章節要計與架構安排大致可分爲五個部分：

第一章〈緒論〉，主要在分別陳述本文的「研究的動機與目的」、「研究的對象與架構」、以及交代「研究的方法與進路」。

第二章〈莊子生命教育的理論依據〉，理論依據，我們指的是人能圓滿實現生命價值的根據爲何。莊子的哲學乃是一套實踐智慧，實踐性的智慧繫屬於主體的可動性及能動性，本章第一節先探討此可動性及能動性的超越性依據——道、氣。第二節探討生命的內在依據，此內在依據是生命主動而認真地投入於具體生活世界中的德性依據或價值依據，我們稱此爲生命「主體」。本文將指出莊子是以「真宰」爲「主體」。第三節就天人不相勝探討莊子「以內在爲超越」的道心

²³ 教育部台中（一）字第 0970011604B 號令發布，2008 年 1 月 24 日。

理境。

第三章〈莊子生命教育的實踐議題〉，生命教育的實踐意在有效地化解生命存在的困境，以精神的超越實現生命的價值。首節探討生命存在的困限。概括的說，莊子認為存在的困限來自命限的桎梏及成心的執取。其次，生命價值的達成有賴生命意義的開發，第二節我們將通過「心齋」（觀照）、「坐忘」（無執）討論莊子的實踐智慧。實踐修養會達到一個境界，第三節探討莊子逍遙無待、齊物兩行的生命理境。

第四章〈莊子生命教育的現實關懷〉，生命教育的願景是實現個體生命身心靈的統一、天地萬物的廣大和諧。和諧是中國哲學的核心價值，也是生命教育重要的內涵。本章從莊子人和自然、人和社會、人和自我的和諧思想展開，並扣緊生命教育「尊重生命」、「溝通人我」、「調和身心」現實關懷做深入分析。

第五章〈結論〉，即對前面各章的重要內容，再做一番扼要的陳述。

第三節 研究的方法與進路

一、研究的方法

中國哲學素有「生命的學問」雅稱。²⁴「生命的學問」是中國哲學的特色，因此在研究方法上和西洋哲學的研究方法便有所不同。西方的哲學家、或者是研究西方哲學的人，是重問題性的研究。問題性的研究著重在思考與邏輯；而中國的哲學，不從邏輯入手而是著重修行實踐，研究莊子哲學最好的方法是從原典進入。牟宗三先生說：「研究中國哲學，讀文獻成了一個很重要的事情。不能像西

²⁴ 牟宗三先生說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002年，頁15。

方哲學那樣，走邏輯的進路，而要走文獻的路，由讀文獻而往裡面入。」²⁵本文的研究方法即為透過文獻研讀及筆者個人體悟的「創造的詮釋學」(Creative Hermeneutics)。²⁶

本文指的文獻研讀並不是考據《莊子》的版本，及內外篇的真偽，而是著力在對材料的「理解」，進而做哲學性的分析。《莊子》一書所用的語言雖多是隱喻、寓言、重言、卮言，但所教決不是不能理解。依中國的文化傳統，學問三分為辭章、考據與義理，其中哲學涉及的主要當是傳統的義理之學，「創造的詮釋學」指的是對義理的掌握而開發經典的現代意義。牟宗三先生說：「既有如此多之文獻，我們雖不必能盡讀之，然亦必須通過基本文獻之瞭解，而瞭解其義理之骨幹與智慧之方向。在瞭解文獻時，一忌浮泛、二忌斷章取義、三忌孤詞比附。其初也，依語以明意。其終也，依意不依語。」²⁷「依意不依語」，意為詮釋者在按照文本文字本身的意思對文本解釋的基礎上，進一步對經典文本進行分析與研究，挖掘出暗含在經典文本中的內容與意義。這樣的解讀使得經典文本富有生機，故為一種「創造性」的詮釋。

李賢中先生在〈中國哲學研究方法之省思〉一文中，分析了多種中國哲學研究方法並對之進行比較。李先生認為，在這麼多種研究方法當中，創造的詮釋學方法的企圖心最大，不僅是要從文字、時代、歷史的脈絡掌握文獻中不同層次的意義，更要透過創造性的詮釋，使解釋者朝哲學家之路邁進，他認為研究的進程可分為四個階段：

首先，是原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解。

²⁵ 牟宗三，〈研究中國哲學之文獻途徑〉，收入《牟宗三先生全集·第27冊》，台北，聯經出版事業股份有限公司，2003年，頁331。

²⁶ 「創造的詮釋學」為傅偉勳先生所提出，傅先生透過層面分析法，將詮釋分成實謂、意謂、蘊謂、當謂及創謂五個層次。參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北，正中書局，1998年，頁228-240。

²⁷ 牟宗三，《現象與物自身》，台北，台灣學生書局，1990年，頁1。

其次，是對於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，則是創造性的哲學思考與整合的研究。²⁸

身處現代的詮釋主體是時代的產物，受到現代思潮的影響，從而形成自己獨特的思想方法與研究方法，並將這些思想方法與研究方法運用到具體的課題研究中。故不同的詮釋主體因個人的學識背景、生活經驗對同一經典可能做出不同的詮釋，在「對原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解及文意理解之後的理論性建構」這個階段，是以經典文本為中心，經典文本是最根本的根據，詮釋者除了充分陳述、利用經典文本顯現的義理之外，還充分挖掘文本隱含的脈絡，避免論及文本「應該」或「可能」推測式的義理詮釋，此即是牟先生說的「依語以明意」。在「對原典轉化建構為理論後的比較與評價及創造性的哲學思考與整合的研究」這個階段，詮釋主體在解經的過程，運用自己本身獨特的思想體系「依意不依語」詮釋經典，解「經」成了詮釋主體「我」的思想與思想體系的表述，因此不同的詮釋主體對同一文本掌握到的義理不同，就可能做出不同的詮釋方向。被詮釋的文本，在不斷地被詮釋者進行其時代課題的詮釋中，從而獲得超越其歷史局限性而成為永恆的經典。「依語以明意」是「返本」，「依意不依語」是「開新」，古代哲學原典和現代詮釋者持續不斷「返本開新」的對話，豐富了經典的義理內容。

但是如何在「經」與「我」交互影響的情況下，對經典做出合理的創造性詮釋呢？學者沈清松先生對解讀中國哲學原典有一主張，他稱之為「動態的脈絡主義」(dynamic contextualism)，沈先生認為就思想史而言，我們須具備道家「物各付物」的精神，注意文本的整體運動的閱讀方式，讓文本呈現其自身整體的意

²⁸ 李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第 395 期，2007 年 4 月，頁 9。

義及其動態的進行。沈先生列舉了四項做為詮釋合理性的「文本詮釋原則」，其中較後的原則假定了較前的原則：

一、文意內在原則 (principle of intra-textuality)：我們針對文本所要尋找的意義，應該都是在文本之中，而且只在文本之中。

二、融貫一致原則 (principle of coherence)：一個哲學家著作之所以值得讀，一定是其內在一貫的想法。所謂融貫一致，在消極上要能避免自相矛盾或相互對立的歧見；在積極上則文本中所含的觀念與命題，必須能環環相扣，形成一個內在融貫的義理整體。

三、最小修改原則 (principle of minimum emendation)：除非必要，不依主觀意見隨便修改文本。

四、最大閱讀原則 (principle of maximum reading)：在符合以上文義內在原則、融貫一致原則、最小修改原則等先行原則之後，我們就可以在義理的理解和詮釋上做最大的閱讀。²⁹

研究方法雖重要卻有其限度，詮釋的過程是一種動態的交互作用，宜避免靜態研究方法的「形式概念」對動態的「詮釋主體」造成阻礙，所以沈先生說：「只要不違反前述各項原則，各種理論都可拿來運用，各種哲學傳統或其他文化資源，都可以作為啟發。」³⁰

二、研究的進路

本文的研究進路依循沈清松先生提出的四項詮釋合理性的「文本詮釋原

²⁹ 沈清松，〈中國哲學文本與意象的運動——以《莊子·齊物論》為例〉，《哲學與文化》第402期，2007年11月，頁8-11。

³⁰ 沈清松，〈從「方法」到「路」——項退結與中國哲學的方法論問題〉，《哲學與文化》第376期，2005年11月，頁70。

則」，依「最大閱讀原則」研讀《莊子》原典及其義理詮釋，從「老／莊」人間道家義理系統，³¹ 思索其和當今生命教育相關議題。從生命教育理論依據開展，導入生命教育的實踐議題，接著提出莊子生命教育的現實關懷，再根據以上討論之所得，為當今生命教育作一整體的反省，以期能真確地開發莊子豐富的生命教育內涵。在文獻的引用上，除非必要，儘量以原作者的遣詞用字真實呈現，極力符合「最小修改原則」。在整體寫作上，力求「融貫一致原則」，各章節的安排環環相扣，避免自相矛盾的歧見產生。並依「文意內在原則」期望儘可能地以莊解莊，論述的過程將大量引用《莊子》原典，解讀莊書中隱喻、寓言、重言、卮言，採用後人注疏、或近代學者義理解析能符合莊旨者為輔助論証的資料。

³¹ 本文中「老／莊」是指「以莊解老」的境界化老學，亦即認為莊子乃是以生命價值的體現、生命境界的嚮往、生命之道的安立為議題而詮釋《道德經》之思想者。道家傳統中除了「老／莊」思想外，還包括黃老和道教等。詳見陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月，頁 59-102。

第二章 莊子生命教育的理論依據

從莊子哲學論述生命教育的理論依據，我們指的是人能圓滿實現生命價值的根據為何。莊子的哲學乃是一套實踐智慧，實踐性的智慧繫屬於主體的可動性及能動性，本章第一節先探討此可動性及能動性的超越性依據——道、氣。第二節探討生命的內在依據，此內在依據是生命主動而認真地投入於具體生活世界中的德性依據或價值依據，我們稱此為生命「主體」。本文將指出莊子是以「真宰」為「主體」。第三節就天人不相勝探討莊子「以內在為超越」的道心理境。

第一節 超越的依據

教育部 2008 年頒布的普通高級中學「生命教育概論」課程綱要明定生命教育涵蓋三個向度，終極關懷與實踐、倫理思考與反省、人格與靈性發展。¹「終極關懷」一詞是由神學家保羅·田立克（Paul Tillich, 1886-1965）所提出，田立克認為：「人類像其他生物一樣都必須關懷許多事物，特別是與生存有關的事物；但人與其他生物的最大不同處，在於人有精神上的關懷面，有些是迫切的，有些則是極端迫切的，而其中最為迫切的關懷會使其他關懷都成為次要或被棄之不顧，這種關懷便具有『終極性』（*ultimacy*）而成為『終極關懷』。」²雖然學界對何謂「終極關懷」莫衷一是，但多指向積極地對終極生死問題的凝視與關注、體會生死智慧、精神無限超拔獲得人類的終極解脫，學者傅偉勳先生即明言：「在

¹ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，教育部台中（一）字第 0970011604B 號令發布，2008 年 1 月 24 日，頁 397。

² 保羅·田立克（著），魯燕萍（譯），《信仰的動力》，台北，桂冠圖書股份有限公司，1994 年，頁 2。

終極關懷層面以生死問題及其精神超克為最根本而最重要的人生課題。」³傅先生提出的「生命的十大層面與價值取向」第九層即為「終極關懷」，在「終極關懷」之上的第十層為「終極真實」。傅先生認為各個宗教與哲學都有其自成理路與實踐的終極關懷，帶出了「終極真實」的義理系統。所謂「終極真實」是指高度精神性或宗教性所以形成的原本根據，具有永恆、絕對等性質，對於終極真實的主體性體認，乃是所以保證每一單獨實存能在精神上超克死亡，或徹底解決生死問題的真正理據或根據。⁴此「保證每一單獨實存能在精神上超克死亡，或徹底解決生死問題的真正理據或根據」在莊子哲學就是其無所不在的「道」了，以下試論之。

一、道

保羅·田立克先生說：「從最廣泛與最基本的意義來說，信仰就是『終極關懷』。」⁵田立克是當代著名的神學家，其「終極關懷」的提出其實即是指對上帝的皈依與崇拜。⁶中國傳統哲學雖沒有上帝存在的觀點，但是對於找到一個安身立命之地，也就是解決終極關懷問題的論述並不缺乏。從這個意義上說，中國哲學具有宗教精神，但是無論從哪方面說，它都不同於宗教信仰。⁷莊子的終極關懷不是期待透過己身的修德進業來得到一個超絕上帝的救贖，而是在每日面對日常生活之中求得自我超越。這種關懷的根本特徵是在生活中不斷地追求、不斷地創造、不斷地自我超越，最終找到生命的歸宿。我們可以說莊子的終極關懷是落

³ 傅偉勳，《佛教思想的現代探索》，台北，東大圖書股份有限公司，1995年，頁191-192。

⁴ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北，正中書局，1993年，頁102-106。

⁵ 保羅·田立克（著），魯燕萍（譯），《信仰的動力》，頁5。

⁶ 田立克說：「上帝是終極關懷的代名詞。」又說：「信仰就是終極關懷之境；信仰的能力，就是人之終極關懷的能力。」保羅·田立克（著），龔書森、尤隆文（譯），《系統神學·第一卷》，香港，基督教文藝出版社，1980年，頁17、251。

⁷ 方東美先生說：「中國人生活的興趣是寄託於現實的人間世，認為一切價值都可以在這兒完成實現，故不必與現實世界絕緣，以求得出世的宗教歸宿。」方東美，《中國人生哲學》，台北，黎明文化事業股份有限公司，1982年，頁57。

實在生活中對「道」的體悟過程。⁸

「老／莊」慧命相續，同為道家的代表人物。道是莊子思想的終極議題，莊子認為道是「萬物之所係，而一化之所待」（〈大宗師〉）即道是天地萬物存在和變化的超越根據，其內涵相當豐富，融合其思想宇宙觀、自然觀、價值觀和生死觀為一體。然而道在莊子並非玄之又玄、不可捉摸的抽象概念，而是體驗生活、充滿活力的「生命之道」。⁹所以在《莊子》內七篇中，莊子常從具體生活論述體道的過程，如〈逍遙遊〉庖人治庖、〈齊物論〉南郭子綦隱机而坐、〈養生主〉庖丁解牛、〈人間世〉葉公子高出使齊國、〈德充符〉兀者王骀不言之教、〈大宗師〉孟孫氏善處喪、〈應帝王〉壺子看相等。且莊子是通過「無」來認識「道」：「庖人治庖無所用天下為」（〈逍遙遊〉）、「是唯無作，作則萬竅怒號」（〈齊物論〉）、「刀刀無厚，以無厚入有閒」（〈養生主〉）、「無聽之以心而聽之以氣」（〈人間世〉）、「審乎無假而不與物遷」（〈德充符〉）、「有且宅而無情死」（〈大宗師〉）、「無為名尸無為謀府」（〈應帝王〉）等，莊子是以「無」來彰顯「道」。「無」在此的意思不是「沒有」或「不存在」，而是「無掉、消融」之意，牟宗三先生說：「『無』開始是一個動詞。從動詞的『無』進到名詞的『無』就是nothingness。再進一步，進到生活上，所要無掉的更多，都無掉才能顯道。」¹⁰動詞的「無」，意味著實踐的工夫，從動詞的「無」進到名詞的「無」，即是透過「無」的實踐工夫而開顯的境界，實踐的工夫會達到一個境界，這個境界就是生命人格的境界，所以道的「無」就是生命境界的「無」。對於天地萬物存在的保證，莊子不是預設一個超絕的絕對者，而是從生命實踐的主觀修養來證成，莊子是從至人、神人、聖人實踐所達至的生命人格彰顯「道」的超越意義，〈逍遙遊〉記：

⁸ 關於此點，學者吳汝鈞曾說：「莊子的終極關懷是體道，接觸以至於擁抱天地精神，從中分享天地精神的精神價值。」吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北，文津出版社，1998年，頁75。

⁹ 事實上，不僅莊子的道是如此走向，整個中國哲學也呈現如此意涵。方東美先生說：「道是創造不息的生命歷程……所謂『道』也就是在此歷程之中盡性踐形，正己成物。」方東美，《中國人生哲學》，頁94。

¹⁰ 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第335期，2003年5月，頁13。

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣！而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。彼其於世未數數然也。雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。

據莊子之意，這一段話中的至人、神人和聖人，是精神能夠自做主宰的人格典範，至人、神人、聖人的「無待」是生命精神的超越解放。方東美先生論及莊子精神超脫解放的三個原則中的最後原則為「自發的自由原則」，方先生說：「此原則的表現就是：一個人要真正獲得精神自由，必須『無待』！就是從事這個生活的人自己要有一個使命，要在自己的生命宇宙裡面，自做精神主宰。」¹¹「無待」即是自做生命主宰，「乘天地之正」，意謂順萬物之理；「以遊無窮」是生命精神無入而不自得的超脫解放。超越物我界限，與天地精神融為一體，「無」名、「無」功、「無」己、且「無」待者，即為莊子心目中的生命人格境界。

莊子以「無」來證成生命境界的完成，以生命境界的完成來彰顯道的意義。然在圓現此最終人格境界之前，必須先從萬物存在的依待關係超拔出來而有境界的層層升進。馮友蘭論人所可能有的境界，最初為自然境界，接著是功利境界和道德境界，而最後是天地境界。¹²停留在「知效一官，行比一鄉，德合一君」的人，猶如馮友蘭所說的「功利境界」，宋榮子「於世未數數然」、列子的「免乎行」相當於馮先生的「道德境界」，至人、神人和聖人則是天地境界。馮先生說：「《莊

¹¹ 方先生論及莊子哲學超脫解放的另兩個原則為（1）個體化與價值原則（2）超脫原則。參見方東美，《原始儒家道家哲學》，台北，黎明文化事業股份有限公司，1983年，頁254-258。

¹² 馮友蘭，《三松堂全集·第四卷·新原人》，鄭州，河南人民出版社，2001年，頁497。

子·逍遙遊》說：『若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。』此無己是大無我，到此種地位底人，其境界是天地境界。」¹³

莊書中除了提及至人、神人和聖人的人格典範外，還曾提及真人。¹⁴〈大宗師〉中，莊子對真人的特質有明確的說明：

何謂真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不謀士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱。是知之能登假於道者也若此。古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天機淺。古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；翛然而往，翛然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之，是之謂不以心損道，不以人助天。是之謂真人。

從以上引文可得知真人在《莊子》書中有多重的內涵，論者每以「入水不濡，入火不熱」一句認為莊子為神祕主義者。的確，〈大宗師〉中這段話對道教的得道成仙諸說產生了歷史的影響，但我們認為莊子的重點乃在說明生命所能達到的解放境界，而不在神通的顯示。真人無疑表現為理想的人格典範，不執著於經驗的限制。故引文後半段莊子著力在人格心境的描寫，它指向一種安寧、恬靜的心理狀態。對於生死得失不起計較執著，絲毫不會將人為的造作介入自然本真之中，像這樣的人就是真人。

莊子「道」的意義是透過至人、神人、聖人、真人的生命人格境界來說明，

¹³ 馮友蘭，《三松堂全集·第四卷·新原人》，頁 506。

¹⁴ 《莊子》一書中的理想人格歸納起來約有 8 種：至人、神人、聖人、真人、德人、天人、大人、全人。八者名殊實一，故本文只取內七篇中談論的前四者說明。

即收回到主體自身，通過自我實踐來證成天地萬物的存在。陳德和先生說：「所謂生命實踐的境界，依老莊思想而言，就是以無執的心靈，經蕩相遣執、融通淘汰的作用，最後所達到的完全目的。」¹⁵此完全目的即生命存在意義的徹底彰顯，生命人格完成的同時也就是天道的證成。

終極關懷意指對生命的最終解脫及安頓提出一套看法，透過「道」的無執無為，莊子為世人提供了一套超脫生死的智慧。生死教育是生命教育的重要內涵之一，¹⁶中國人對比西方人而言，對死亡一向有著莫名的禁忌，黃德祥先生分析西方國家由於有較深遠的天主教或基督教傳統，較能正視與接納死亡的事實，並將死亡教育納入國民教育之中。¹⁷事實上，《莊子》文本對生死的探討頗多，和先秦諸子比起來，莊子關於生死問題的討論可能是最豐富的，同時生動的內容也令人印象深刻。

在莊子看來，死亡是生命的自然變化，是另一種存在的方式。「生」和「死」並不是一條直線的兩端、截然的區分沒有交集，〈知北遊〉記：

生也死之徒，死也生之始，孰知其紀？人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐。故曰：「通天下一氣耳。」
聖人故貴一。

論者每引此段認為莊子以「氣」做為構成人與萬物最基本、初始的元素，天下萬物，乃至萬物之靈的人類，都為一氣所創生。照這種說法莊子實乃漢代氣化

¹⁵ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年，頁71。

¹⁶ 「教育部生命教育推動委員會」召集人孫效智曾明確指出：「生命教育之具體內涵應具全人之周延性，涵蓋哲學、倫理、生死、宗教與人格統整等各方面之議題，並應力求相關議題在學理上的系統性。」孫效智，〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉，《教育資料集刊》第27輯，2002年12月，頁299。

¹⁷ 黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《輔導通訊》第55期，1998年10月，頁6-10。

宇宙論的先驅。但證之莊子內七篇並無氣生天地萬物的文本，漢代所尊崇的道家乃是黃老道家並非莊子，這種以漢代氣化說法詮釋莊子思想仍有待商榷。莊子內七篇一貫的立場是宇宙論的描述離不開價值論的描述，宇宙論的意義必須經過價值論的意義才能獲得保證，我們還是認為〈知北遊〉此段的重點當在說明：莊子認為撇開死亡，人無法透視生命的意義；不認真生活，人也無法參透死亡的奧秘。生死意義是相互發明的，懂得生才能好好死，透視死才能好好生。所以〈大宗師〉說：「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。」此句郭象解為：「夫形生老死，皆我也」，¹⁸形生老死四者雖有變化，但當中那個「我」的價值是不變的，好好活著當然是善，好好赴死自然也可以是善，死亡又有什麼可惜的呢！莊子諄諄告誡世人對生死要以平常心看之，貪生惡死是未達道的行爲。且〈知北遊〉這段在提出「通天下一氣」後，緊接著說「聖人故貴一」，聖人貴一的「一」當是《道德經·第二十二章》：「聖人抱一爲天下式」的「一」即「道」而言，成玄英解「聖人故貴一」云：「夫體道聖人，智周萬化，故貴此真一，而冥同萬境」，¹⁹可見這段話的旨趣應是在於聖人戳破生死的生命境界。陳政揚先生曾爲文精闢分析莊子的「氣」概念，他說：「莊子以『一氣』之聚散說明萬物的生滅變化的目的並非如西方自然哲學探究萬物生成的始基及其動因，而是爲了解答主體生命的價值歸趨。莊子並未著力於確立陰陽二氣的屬性，或建立任何運動規律，而是轉向了『貴一』的主張。『聖人貴一』，所貴者乃在於人能洞見天地萬有皆是一氣之化，戳破由心知所引起的是非對立、虛妄執著，使人能消融人我之間的人爲隔閡，重回未始有封的物我和諧。」²⁰

「死亡教育」包含「有關死亡、瀕死與喪慟的教育」，旨在促使吾人面對不可避免的死亡、瀕死、失落與哀傷、喪慟等相關的事件與主題，提供在認知上、

¹⁸ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，台北，華正書局有限公司點校本，2004年，頁243。

¹⁹ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁734。

²⁰ 陳政揚，〈論莊子與張載的「氣」概念〉，《東吳哲學學報》第12期，2005年8月，頁132。

心理上及社會上等各方面的思考與準備。²¹「思考生死課題，並學習臨終關懷與悲傷輔導的基本理念」是生命教育概論課程所欲培養的核心能力。²²現代社會生活型態和農村社會有很大的不同，因此「臨終關懷」(dying care and counseling)和「悲傷輔導」(grief counseling)格外受到學者與實務工作者的關注。這方面的議題，莊子是以生動的寓言淡化我們對死亡的恐懼，並讓生者不再被死亡的哀傷所困。〈大宗師〉記：

子來有病，喘喘然將死，其妻子環而泣之。子犁往問之，曰：「叱！避！無怛化！」倚其戶與之語曰：「偉哉造化！又將奚以汝為，將奚以汝適？以汝為鼠肝乎？以汝為蟲臂乎？」子來曰：「父母於子，東西南北，唯命之從。陰陽於人，不翅於父母；彼近吾死而我不聽，我則悍矣，彼何罪焉！夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。今大冶鑄金，金踊躍曰『我且必為鏹』，大冶必以為不祥之金。今一犯人之形，而曰『人耳人耳』，夫造化者必以為不祥之人。今一以天地為大鑪，以造化為大冶，惡乎往而不可哉！」成然寐，蘧然覺。

面對臨終前的關懷，莊子不是宗教式的許諾另一個美好的彼岸，而是希望臨終者放下對生死的執著，把死亡看成是生命另一種的形式存在，死亡不是生命旅程的終點而是旅行中的景點。生命最終極的挑戰，就在如何化解對死亡的恐懼，達觀的莊子，告訴我們，生命本來就如白駒過隙，又何必自尋煩惱、過於執著！活著，就開心的活；死去，也要從容的面對，人應該努力的是將個體生命的有限

²¹ 張淑美，〈生死的震撼、省思與教育〉，《北縣教育》第33期，2000年3月，頁25-30。

²² 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，頁397。

性融入到生生不息、無始無終的宇宙生命中！死生在莊子看來並沒有本質上的差異，「萬物一府，死生同狀」(《天地》)、「死生爲一條」(《德充符》)，如果死亡是早已被安排好的結局，那麼就心平靜氣的安然以對吧！〈大宗師〉說：「安排而去化，乃入於寥天一。」坦然迎接自己的大限，順著自然的變化因應隨順，不再爲生死無常感到不捨和牽掛，便能與道合一、超越生死大限。爲了化解臨終者對死亡的懼怕，莊子還編了另一個有趣的故事：

莊子之楚，見空髑髏，髑髏有形，擻以馬捶，因而問之，曰：「夫子貪生失理，而為此乎？將子有亡國之事，斧鉞之誅，而為此乎？將子有不善之行，愧遺父母妻子之醜，而為此乎？將子有凍餒之患，而為此乎？將子之春秋故及此乎？」於是語卒，援髑髏，枕而臥。夜半，髑髏見夢曰：「子之談者似辯士。視子所言，皆生人之累也，死則無此矣。子欲聞死之說乎？」莊子曰：「然。」髑髏曰：「死，無君於上，無臣於下；亦無四時之事，從然以天地為春秋，雖南面王樂，不能過也。」莊子不信，曰：「吾使司命復生子形，為子骨肉肌膚，反子父母妻子閭里知識，子欲之乎？」髑髏深曠蹙頰曰：「吾安能棄南面王樂而復為人間之勞乎！」(《至樂》)

這個故事，容易讓人誤解成莊子在歌頌死亡。由表面文字看，人生在世，風

塵僕僕，為國家、為社會、為父母妻子勞苦，實是一種桎梏、一種自刑，生命中所有的這一切都可說是「生人之累」。其實，莊子可能只是想告訴我們死亡並沒那麼可怕，我們應該坦然面對、接受死亡。活著的時候，好好的盡「君於上、臣於下」的本份，死亡，就把重擔卸下好好休息。張默生先生說：「莊子並非厭世主義者，他只是揭破世人貪生惡死的迷夢，願人不必有所固執。因此，舉凡為『生人之累』的，他都不願為其所累。」²³莊子的「臨終關懷」表現成一種「善生善死」、「超越生死」的豁達心胸，也唯有如此了悟生死的意義，才能讓人活著的時候盡其在我，面對大限的時候心中無懼。至於「悲傷輔導」，〈至樂〉記載了一則故事：

莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：「與人居，長子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！」莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能無概然！察其始而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」

莊子面對喪偶打擊，一開始也如常人般產生喪慟反應，但是莊子很快的自我調適，從積極的一面看待悲傷與失落等負面情緒，以精神信念轉化生命中的失落

²³ 張默生，《莊子新釋》，台北，天工書局，1993年，頁27。

和衝突。莊子考察生命的存在皆是緣「道」而生，²⁴死亡就像安靜的回到天地的懷抱、重返自然的大化，那麼面對死亡就不應該太過執著，在「以天地為大鑪，以造化為大冶」的背景，有限的生命和無限的天道統一，生死之間的鴻溝是可以消融的。〈齊物論〉說：「方生方死，方死方生。」表達的就是不執著生死的價值觀。以平常心看待死亡，不再被生死的哀樂得失所困限，用精神的超越去化解失去親人的憂傷，這就是莊子在〈養生主〉所強調的：「適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解」。

二、氣

「氣」在中國傳統思想中，不但是一個重要的哲學概念，而且與其它民族的氣概念相比，「氣」所呈顯的豐富意義，不是其它民族所能比擬的，可以說是我們民族的獨有資產。²⁵不過也正因它的多元意涵，²⁶在論述時需要在不同層面加以釐清。有些學者認為「氣」是形而下的，有些學者則認為「氣」是形而上的，²⁷關於《莊子》書中的「氣」概念，本文以為在《莊子》內七篇中，「氣」指的是經

²⁴ 此段引文中的「芒芴」，成玄英疏：「夫二儀造化，生物無心，恍惚芒昧，參差難測；尋其從出，莫知所由；視其形容，竟無象貌。」可見「芒芴」即指道而言。參見歐陽景賢、歐陽超（釋譯），《莊子釋譯》，台北，里仁書局，2001年，頁684。

²⁵ 張永僑先生說：「就中國哲學而言，要表述宇宙的發生和萬物的生成變化以及世界存在的形式和內容，進而表述人的存在及其存在的生命本質和現象並且探討其存在價值的根源性原理，從而究詰人與自然、人與社會之環扣密連、親依互動的關係，要用一個最具關鍵性的字詞，大概也就是非『氣』莫屬了。」張永僑，〈莊子泛神論的自然觀對張橫渠氣論哲學的影響〉，《哲學與文化》第387期，2006年8月，頁83。

²⁶ 關於「氣」的多元意涵可參考陳麗桂，〈先秦儒道的氣論與黃老之學〉，《哲學與文化》第387期，2006年8月，頁5-17。

²⁷ 「氣」的形而上性格，以漢代學者詮釋的最多。但和本文詮釋莊子「氣」概念並不相同。漢代學者是將「氣」當成萬物的始基，即「元氣」之謂。如漢代著名思想家揚雄認為最高境界的玄，實質上是一種元氣、一種原始物質、其化生宇宙的過程是一種自然而然的過程。《太玄·玄摛》：「玄者，幽摛萬物而不見形者也。資陶萬物而生乎規，擲神明而定摹，通古今以開類。摛措陰陽而發氣。一判一合，天地備矣。天日回行，剛柔接矣。還復其所，死生定矣。」《太玄·玄圖》：「元氣一陰一陽，然後生萬物。」王充《論衡·談天》：「元氣未分，渾沌為一。」李存山先生認為王充把「元氣」作為世界萬物的本原，他所謂「元氣」與先秦之「精氣」、「一氣」並沒有本質上的差別。李存山，《中國氣論探源與發微》，北京，中國社會科學出版社，1990年，頁202-208。另清·戴震也有如此說法，《孟子字義疏證》：「其五行之義，人物咸稟受於此，則形而上者也。」台北，臺灣商務印書館，1968年，頁22。本文所指的「氣」的形上性格，是「氣」即「道」之意。

由生命實踐而開顯的聖人境界，²⁸則此氣當是形上之「氣」。然而，莊子並不是把「氣」當成形上學的第一原理，而是藉「氣」的無形無狀、無邊無際、無色無香彰顯「道」的「無」。²⁹在內七篇中，莊子的「氣」和「道」有著相即相應的關係，「氣」是主體修養的目標和終極的境界。莊子的「道」是無，「氣」則有虛通的特性，這種虛通變化的作用使人能透過主體修養而上通於「道」。關於這種虛通的境界，〈應帝王〉記：「無爲名尸，無爲謀府；無爲事任，無爲知主。體盡無窮，而遊無朕；盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已。」道的「無爲」就是「虛空」的氣，莊子以「氣」描寫「虛」的心靈境界是由「氣」揭露虛己待物的工夫境界。像這樣的說明在莊子的書中有很多，例如〈秋水〉：「萬物一齊，孰短孰長？道無終始，物有死生，不恃其成；一虛一滿，不位乎其形。」〈天地〉：「性脩反德，德至同於初。同乃虛，虛乃大。」〈天道〉：「夫虛靜恬淡寂寞無爲者，天地之平而道德之至，故帝王聖人休焉。休則虛，虛則實，實者倫矣。……以虛靜推於天地，通於萬物，此之謂天樂。」諸如此類，不一而足。主體心靈的虛靜和達道是緊密相連的，所以說「唯道集虛」。在〈人間世〉中，莊子藉由仲尼之口對顏回說：

若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心

²⁸ 事實上，《莊子》一書中內篇和外篇的「氣」概念並不太相同。唐君毅先生即明確的說：「莊子之氣，則在內篇仍多指人生中之精神性、生命性之氣。在外篇則多有以氣指一客觀宇宙中流行之氣，而有宇宙論之意義者。」唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，台北，台灣學生書局，1989年，頁134。陳靜美也說：「《莊子》〈內篇〉所論之氣，較爲偏向人之生命性、精神性之『氣』；而〈外雜篇〉所言之『氣』概念，則多以『氣』指謂客觀宇宙中流行之氣，而有強調宇宙生成理論發展的面向。」陳靜美，《莊子「氣」概念之研究》，台北，中國文化大學哲學系博士論文，2008年，頁374。

²⁹ 陳德和先生說：「莊子〈人間世〉中的『氣』當和陰陽學者或氣化宇宙論者的想法不同……將『氣』解讀成：高乎耳官心知之有對的一種無我無待的意識或意志；這種無我無待的意識或意志，同時也是我們發現世界之意義、貞定人生之真諦的主觀力量。」王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁135。學者傅佩榮也說：「我們不必把莊子的『氣』局限於物質世界中的一種原素，像水火土氣之氣；事實上，莊子很可能是要借用『氣』之不限定性格來彰顯他的精神境界。」傅佩榮，《儒道天論發微》，台北，台灣學生書局，1985年，頁246。

止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。

「無聽之以心而聽之以氣」成玄英疏：「心有知覺，猶起攀緣；氣無情慮，虛柔任物。故去彼知覺，取此虛柔，遣之又遣，漸階玄妙也乎！」³⁰莊子在這裡將氣與人的認知感官並舉卻又視為高一層的活動，可見這裡的氣並非單純構成萬物存在的元素，而是具有實踐、境界的精神涵義。陳鼓應釋：「在這裡『氣』當指心靈活動到達極純精的境地。換言之，『氣』即是高度修養境界的空靈明覺之心。所以說：『氣也者，虛而待物者也。』『虛而待物者』顯然是指『心』而言。」徐復觀先生說：「氣，實際只是心的某種狀態的比擬之詞，與老子所說的純生理之氣不同。」³¹「心齋」所達至的心靈意境就是「虛」，莊子在此將「虛而待物」的「氣」推到了一種功夫修養和心靈境界，把氣的「虛空」抬升到主體實踐，而提出虛靜心的觀點。通過生命主體的虛明照鑑，賦予「氣」新的意義。

「虛而待物」的氣指的是透過主體實踐與「道」同在的生命境界，氣就是主觀境界所呈現出來的一種心靈完全沒有造作和妨害的無限開放。那就是虛，這個虛也就是道，在莊子的書中認為這個是可以保住一切的依據。莊子稱此氣為「遊乎天地之一氣」，〈大宗師〉說：

彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。

司馬云注：「造物者為道。」³²主體心靈經工夫修養所達到與造物者同遊的精神境界即是「道」，因此莊子「氣」概念以達道為最終的目的。³³虛靜的心靈主體

³⁰ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 147。

³¹ 陳鼓應（注譯），《莊子今注今譯》，北京，中華書局，2007 年，頁 117-118。

³² 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 269。

³³ 李存山先生即指出：「聽之以氣」的最終目的是要得「道」，使「道」集於虛。參見李存山，《中國氣論探源與發微》，頁 117。

不固執於形體的存在，超越感官的欲望、名言概念的限制，回歸「道」的無為無執、虛靜觀照，這樣和「道」虛通的境界，用莊子的話來說就是「虛室生白，吉祥止止」(〈人間世〉)。〈達生〉中，梓慶削木為鐻的寓言具體說明了「虛己體道」才能「與造物者遊」的生命境界：

梓慶削木為鐻，鐻成，見者驚猶鬼神。魯侯見而問焉，曰：「子何術以為焉？」對曰：「臣工人，何術之有！雖然，有一焉。臣將為鐻，未嘗敢以耗氣也，必齊以靜心。齊三日，而不敢懷慶賞爵祿；齊五日，不敢懷非譽巧拙；齊七日，輒然忘吾有四肢形體也。當是時也，無公朝，其巧專而外骨消；然後入山林，觀天性；形軀至矣，然後成見鐻，然後加手焉；不然則已。則以天合天，器之所以疑神者，其是與！」

林希逸曰：「耗氣者，氣不定也，齊以靜其心而後定。不懷爵祿，不懷非譽，忘其四肢，謂純氣自守，而外物不入也。」³⁴在這個寓言中，「耗氣」和「靜心」對比，林希逸指的「純氣自守」當是去除物欲名利，滌除功利之情，把心靈所蒙上的人世間的塵垢擦去，回復原初的素樸天真的實踐工夫，這就是「以天合天」、「遊乎天地之一氣」的虛靜涵養。王邦雄說：「在主體修養的靜觀之下，萬物皆自得的氣，是『遊乎天地之一氣』的氣，氣已融入萬物，而與萬物無隔。」³⁵莊子以「氣」的「虛」彰顯「道」的「無」，以氣融入萬物，強調道的無所不在，把形上形下打成一片，道和物融成一體，道非高不可攀，凡有物之地，即道之所在。

³⁴ 宋·林希逸，《莊子廣齋口義校注》，北京，中華書局，1997年，頁296。

³⁵ 王邦雄，〈《莊子》心齋「氣」觀念的詮釋問題〉，《淡江中文學報》第14期，2006年6月，頁29。

第二節 內在的依據

人，在天地之間佔有獨特的地位。早在商周之際的《周易》就將人和天地並舉。³⁶人之所以和動物不同，乃是可以堅忍奮發，實踐潛能，人生的根本意義就在生命價值的實現。在莊子哲學中，「天」和「人」在存有論和價值論上並不相同，³⁷但是天對人而言是超越的而非超絕的，透過人的努力可以將此區分連接起來。因為人一方面是有限的存在，另一方面又有無限的可能。³⁸德國哲學家海德格（Martin Heidegger，1889-1976）在其所著《存有與時間》中論及存有的開顯時，也有類似的看法。³⁹海德格在闡述存在的本質中說：「存在是一種存有的方式，是在『開放地立於』『存有』的『開顯』之中。」⁴⁰生命的存在雖是有限，然而精神的超昇卻能無限。生命教育的內在依據問題，其實就是要回答是否人人皆可能「雖有限而可無限」的問題。莊子既以至人、神人、聖人實踐所達至的生命人格彰顯「道」的超越意義，嚮往著生命人格的圓滿，並將「虛而待物」的「氣」推到了一種功夫修養和心靈境界，即是認為人對生活世界的參與和努力能將存有

³⁶ 《周易·謙》：「〈象〉曰：謙亨，天道下濟而光明，地道卑而上行。天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙。謙尊而光，卑而不可踰，君子之終也。」《周易·繫辭下傳》：「《易》之為書也，廣大悉備。有天道焉，有人道焉，有地道焉。兼三才而兩之，故六。六者，非它也，三才之道也。」

³⁷ 《莊子》一書中，天人對揚或區分的句子頗多，如：「為人使易以偽，為天使難以偽」〈人間世〉、「天在內，人在外」〈秋水〉、「天也，非人也」〈養生主〉等不一而足。此處所指的「天」並非物理現象的天空，而是價值義的「天」，等同「天道」。本文所指的「存有論」上的不同，是以一個是有限、一個是無限而立言，「價值論」的不同，是一個是已然神聖、一個可能神聖之意。

³⁸ 牟宗三認為人不是被決定的有限，人的內在在本質是「雖有限而可無限」，他提出「自由無限心」消解融攝康德的「上帝」超絕設準。參見牟宗三，《現象與物自身》，頁 6、頁 28-29。另在其所著《圓善論》中，「自由無限心」又被稱為「無限智心」。

³⁹ 學者黃漢青認為：「海德格與莊子在實踐的道上有暗合的地方。海德格的《存有與時間》主張從人的生存性考察為出發的基點，姑不論莊子與海德格之間的小同異，從更大的觀點來看，老子到莊子的發展，幾乎就是西方形上學到海德格的發展，套用海德格的說法，莊子把老子的道現象化和詮釋學化。莊子超越有無的詮釋方式，突破超越實體的定見執著，一方面回到多樣的現象世界，一方面則由主體性的虛寂之心映照自然卓爾獨化，終究超脫來自外在和自我的種種羈絆，實現精神的絕對自由。以人這種存有者來開展道或存有，這在莊子和海德格的思想裡都有極重的份量。」黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2007年，頁 61。

⁴⁰ 汪文聖，《現象學與科學哲學》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2001年，頁 104。

和存在中間的簾幕揭開，亦即肯定人人內在皆有此生命自我完成的根據和可能。

一、主體

西哲先賢蘇格拉底（Socrates，470-399 B.C.）對「認識你自己」的強調，指明了人對自身存在的認識有其迫切必要性。陳德和先生即認為生命教育的第一課，應是對於自我生命的認識。⁴¹然而「生命」是一個極複雜、難以說清楚的語詞，⁴²每個人對生命的掌握不相同，所呈現的意義與價值也就不一樣。生命教育所關懷的生命，當不止限於物理形軀的養護，更在生命價值的內化與深化，陳德和先生說：

從哲學的立場看，生命可以有兩個面向：一個是生命的現象，另一個是生命的意義；前者是實然的，後者為應然。…一個完整的生命教育並非指生命現象的完善照顧而已，更重要的它還有意義的喚醒。⁴³

生命意義的喚醒倚靠的是主體的實踐修養，主體在此指的是人主動而認真地投入於具體生活世界中的內在依據或德性依據，即人能圓滿實現生命價值的依據和標準。⁴⁴中國哲學之所以區別於西方哲學，用一句話概括的說，就是中國哲學

⁴¹ 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（下）—對爭於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第 368 期，2006 年 2 月，頁 18。

⁴² 學者傅佩榮先生指出：「『生命』的範圍太廣，我們很容易在思考時掛一漏萬。」傅佩榮，〈環繞生命教育的省思〉，《北縣教育》第 33 期，2000 年 3 月，頁 13。林思伶也指出：「生命的幅度在哲學的意涵上何其複雜、多元，大概不太有人敢為其下一個放諸世界皆準的定義。」林思伶，〈生命教育的理念與做法〉，《台灣地區國中生生死教育研討會論文集》，彰化，國立彰化師範大學，2001 年，頁 200。

⁴³ 陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002 年，頁 129。

⁴⁴ 陳德和先生說：「就儒釋道三教的勝場而說，其生命主體的內容意義自當有別，但就形式意義來說，生命主體三教通通指的是人能圓滿實現生命價值的依據和標準，說它是主體是就其能成全生命人格之永恆性、圓滿性、真實性、絕對性、無限性而立言，換句話說，主體的主，是特重價值意味的主要、重要等意思，而不是認識論意義下主客對立的『我』之意思，且和此一形式意義之生命主體直接相對的也不是外在的客觀物，反而是人自身的習氣念執、感性欲求；甚者，主體的整全開顯，依儒家為例，必心量德量之無窮，在道家則是能容通萬物而無私無偏、無障無隔，是故，所謂主客或心物二元對立的顧忌，在三教聖法中是可以完全消融掉的，而消融的意思，並

特重「主體性」(Subjectivity)與「內在道德性」(Innermorality)。⁴⁵生命主體並非指生物學或心理學上的主體，也就是說，它不是形而下物理形軀的身，而是形而上的、體現價值的、真實無妄的主體。莊子所說的「真君」、「真宰」(《齊物論》)即是表達此生命主體的真實存在。⁴⁶

《逍遙遊》列在《莊子》之首，莊子頗有開宗明義的用意。⁴⁷莊子以大鵬高飛遠舉的形象寄寓著主體突破限制超拔躍進的可能，打開莊書第一段：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。
鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。

「鯤」只能生活在水中，隱喻人的有限存在，但是其能化為大鵬，象徵人透過精進的生命實踐，可以成就生命格局之大。在此莊子是以神話語言生動描述主體生命突破形軀限制的無限可能。人的生命誠如魚子般渺小脆弱，但卻可以由「小」而「大」，甚至由「大」而「物化」(《齊物論》)，「物化」的重點當不在物理形軀的變化，而在主體生命的大化流行。這樣的轉變並非自然而至，而是透過主體自覺不斷的實踐而達至的終極理想境，王邦雄先生題解「逍遙遊」為：「逍」是工夫，「遙」是境界，「遊」是人生的自在自得，⁴⁸「遊」的前提在積厚的工夫、在境界的提昇，總歸是心靈經蕩相遺執、融通淘汰後無執無我的心理狀態。美·

非用主體去吃掉天地萬物，而是通過揚棄和昇華的過程，超轉活化了自我，使物我皆得其所哉。」此說立論精當，凡本論文中提及「生命主體」，其義理背景皆根源於此。參見陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北，文史哲出版社，1993年，頁46。

⁴⁵ 牟宗三先生說：「中國思想的三大主流，即儒釋道三教，都重主體性。」牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1998年，頁5。

⁴⁶ 莊子哲學的主要意義即在揭開此人人皆有的生命主體，葉海煙先生說：「莊子哲學是一種獨特的生命哲學，對生命本體的詮定、對生命真實的認識及對生命問題的解決，乃莊子哲學的主要意義。」葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北，東大圖書股份有限公司，2003年，頁1。

⁴⁷ 吳光明先生說：「莊書開宗明義的『逍遙遊』，是全書的『道樞』，放進全書的『環中』，『以應』天地的『無窮』物化。」吳光明，《莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1992年，頁132。

⁴⁸ 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1999年，頁125。

愛蓮心(Robert E . Allinson) 即認為「逍遙遊」指的是心靈在任何一個想像的方向移動的絕對的自由，一種只有在達到了超越的境界或超驗快樂的境界以後才可能的自由水平。這種只有經過心靈轉化才能得到的境界是一種心靈能夠無拘無束活動的境界，因為它不受任何特殊立場的局限性的約束。⁴⁹大鵬怒飛的寓言，隱喻了主體開創價值的無限可能性。

二、真宰

在中國哲學史上，莊子有個創見，就是「真」字的使用，⁵⁰徐克謙先生分析《莊子》之前的先秦古籍中，發現「真」這個字幾乎未見使用。《詩經》、《尚書》、《易經》、《論語》、《左傳》、《孟子》這些書中竟然都沒有出現過一個「真」字，「真」字是在《莊子》書中才突然開始大量使用，並成爲一個具有重要意義的哲學概念。⁵¹經筆者統計，「真」字在《莊子》中約出現了 66 次，除了做爲形容詞、副詞外，其中也有相當大的比例是作爲特定意義的名詞，如「亡身不真，非役人也」(《大宗師》)、「如求得其情與不得，無益損乎其真」(《齊物論》)、「謹守而勿失，是謂反其真」(《秋水》)等。「真」的名詞詞性，一方面指向道之存在及其作用於萬物的真實不虛，同時又指向人內在之德的天然本真。「真」是相對於「偽」而言的，只有在感覺到「偽」之後，人們才會去探求「真」。道家學說以批判儒家末流人偽造作的姿態出現，莊子「真」概念的提出，是有感於眼前所見、所聞的不真或失真，陳德和先生認爲「全德葆真」是道家生命境界的終極完成，也是生命主體的極其朗現。⁵²

莊子說：「哀莫大於心死，而人死亦次之。」(《田子方》)所謂「心死」，並

⁴⁹ 美·愛蓮心(著)，周熾成(譯)，《嚮往心靈轉化的莊子——內篇分析》，南京，江蘇人民出版社，2006年，頁2。

⁵⁰ 此處所說的「真」指的是價值論意義上真實無妄的「真」，並非西方認識論意義上邏輯論的「真」。

⁵¹ 參見徐克謙，《莊子哲學新探——道·言·自由與美》，北京，中華書局，2006年，頁64。

⁵² 陳德和，《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》，頁17。

不是心臟停止了跳動，而是表達生命主體的失落，這句話明確指出生命中有一更高價值主體的存在。他對一般人常忽略此價值主體，提出了強烈的批判，〈齊物論〉記：

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所為使。若有真宰，而特不得其朕。可行己信，而不見其形，有情而無形。百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親？汝皆說之乎？其有私焉？如是皆有為臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其遞相為君臣乎？其有真君存焉？

在古人看來，心是身體的主宰或感官知覺的主宰，⁵³以心做為百骸、九竅、六臟主宰構成的軀殼，看起來是一個實實在在的個體，但這真的是「我」嗎？莊子藉著引文中一連串的反問，逼問世人思考生命中可另有一「真宰」的存在？這是一個世人習焉而不察的問題。觀諸莊子的行文風格喜將肯定的答案放在疑問的語句，在此莊子是以「其有真君存焉」的反問，逼破世人認清在軀殼我之上更有一真實無妄的「真宰」存在。方東美先生分析莊子思想時即說：「還有一種我，叫真實的自我，莊子名之曰『真君』。」⁵⁴真宰並非是外在形象的軀殼我，然其又內在軀殼我之中，釋德清將此真宰的內在性闡述得相當剔透：

言此真君，本來不屬形骸，天然具足，人若求之而得其實體。在真君亦無有增益，即求之而不得，而真君亦無所損，即所謂不增不減，迷之不減，悟之不增，乃本然之性真者。⁵⁵

⁵³ 以「心」當作身體的主宰或感官知覺的主宰，在先秦文獻中可找到許多資料，如：《管子·心術》：「心之在體，君之位也」、《荀子·天論》：「耳、目、鼻、口、形，能各有接而不相能也，夫是之謂天官；心居中虛，以治五官，夫是之謂天君。」

⁵⁴ 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 264。

⁵⁵ 明·釋德清，《莊子內篇注·卷二〈齊物論〉》，頁 19-20。

此內在俱足的天然本真，乃是儒、釋、道三家所共同肯定的，孔子說：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」（《論語·述而》）孟子說：「求則得之，舍則失之。」（《孟子·盡心上》）皆是肯定人人內在皆有此成聖的根據。常德本然的真君開顯是泯除一切是非、善惡等功利之心而達到的一種精神境界，它不離形體，卻又超越形體，真君的滌除玄覽讓天地萬物如其所如在吾人面前一一朗現。

方東美先生對莊子的「自我」曾提出精闢的見解，並區分為五個層次：軀殼之我、心理之我、心機之我、靈府（靈臺）之我、真宰（真君）之我。⁵⁶真宰（真君）是最高層次的自我，真宰的「真」就是道的「無」、氣的「虛」，就此而言，真宰就是無心。郭象題解〈大宗師〉云：「雖天地之大，萬物之富，其所宗而師者無心也。」⁵⁷對無執心靈的描述，就是莊子對生命主體的體會。⁵⁸在莊子哲學中，心學與氣論是緊密相聯的，⁵⁹就上節所討論，「氣」是通過主體的修養而朗現一虛靜包容的境界，「聽之以氣」的「氣」，徐復觀、陳鼓應兩位先生皆認為此氣指的即是高度修養境界的空靈明覺之心；「虛而待物」的「氣」是把氣的「虛空」抬昇到主體實踐的虛靜心，因為實踐的工夫不能是「氣」，境界只能在「心」上開顯，所以「唯道集虛」的氣是由主體之心來體現的，這個「心」就是陸象山「吾心即宇宙」的「心」、就是六祖慧能「不立文字、直指本心」的心。中國哲學強調生命的自我完成和自我實現，強調人的主體能動功能，儒釋道三家無不認為

⁵⁶ 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，台北，成均出版社，1984年，頁195-196。

⁵⁷ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁224。

⁵⁸ 韋政通先生說：「在中國思想中，心代表著生命的主體，因此對心的體會與描述，就代表著對生命的體會與描述。」韋政通，〈莊子及其哲學〉，本文收入梁啟超／等（著），《中國哲學思想論集·先秦篇》，台北，水牛圖書出版事業有限公司，1996年，頁148。

⁵⁹ 持此種見解的當代學者頗多，例如唐君毅先生將「心」「氣」合言之為「心氣」。（參見唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，台北，台灣學生書局，1978年，頁382）；高柏園先生則認為：「『一氣之流行』只是心之虛靈純一所表現之虛而待物之境界罷了。」（高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，2000年，頁135）；陳鼓應先生更明確的表示：「心和氣並非截然不同的兩種東西，心靈透過修養活動而達到空明靈覺的境地稱為氣。」（陳鼓應，《老莊新論》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2006年，頁168）。

「心」是人的主體承擔者、自我超越的內在依據。莊子哲學有著諸多的課題和概念，其中以「心」所展開的踐履修煉及其境界最能傳達生命達道的真實無妄。陳德和先生曾創闢的論道：「繼承老子『德』的觀念，著眼於人的心知定著，希望通過對心知定著的批判反省，突顯人之超越於心知定著之上的真心，以成全人的真正自我，是莊子在內七篇的一貫主張。」⁶⁰

無心是對比於成心而言的，莊子的「心」可區分為兩個層次：⁶¹無心（無執之心）和成心（有執之心）。所謂無心，並不是真無心，而是無「成心」，無掉是非善惡的機心造作所呈現的如嬰兒般的赤子之心。生命主體的自覺即是與物有隔成心之喪、真宰之開顯。莊子並不否定成心的存在，成心和無心的區分並不是指有兩個獨立的「心」，而是同一個心，只是兩種不同層次的實現而已。⁶²這就是說，人心本來就是道心，無需增附任何別的東西，心的本真狀態就是道，天真本德具在人心之內，是生命所本有，人人都有成爲真人的潛在能力，此人人皆有的道心是成聖的內在根據。

第三節 以內在為超越

莊子思想是對老子思想的繼承和發展，「道」爲最高的哲學思考。莊子除對老子的「道」有所繼承外，還對其做了進一步的發展，最主要的表現爲他將老子揭示的形而上的道和內在的生命主體關係進一步深化，強調了二者的統一性。老子從「無」來談「道」，《道德經·第三十七章》：「道常無爲，而無不爲」，「無」

⁶⁰ 陳德和，頁 25。

⁶¹ 唐君毅先生認爲：莊子當是中國哲學史上最早提出兩種心的區別的思想家。唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北，台灣學生書局，2004年，頁 121。

⁶² 陳鼓應先生說：「同樣的一個『心』字，在莊子書中有兩種完全對立的解釋，但這並不矛盾。因它本身是一個變體，具有無限的可動性與可塑性。它可下墜而變成一切負面價值的根源，亦可提昇而開展無窮的新境界。」陳鼓應，《莊子哲學探究》，台北，日盛印製廠，1975年，頁 69。

是聖人實踐的功夫，功夫所達到的最高境界即是「無」的境界，莊子很明顯的把老子道僅是個聖人境界的說法完全揭露開來了。莊子將形而上的道下放為生命的內在屬性，認為每一個體都體現著道，每一個體都要對自己的生命負責，只要是出自於生命的天真本德，然後去表現出應有的行為，同時就是天道的實現。「道」在莊子，超越的性格已經不明顯，至少不像老子似乎仍保有「實有形態」的姿態。老子的宇宙論雖是面對天下蒼生而提供一套主張和建議，非純理論的思辯活動，但他所說的「道」、「天」的觀念主要還是一種形上學的性格，至少這個姿態還在，但到了莊子，連這個姿態都被拉掉，本體論的影子幾乎完全看不到了，道在莊子已完全下放而成為一種內在精神的超越境界。莊子把老子的道完全的心靈化、主觀化、境界化，就此而論，我們可以說莊子的「道」是一最徹底的「境界形態」。牟宗三先生區分老子和莊子之道時即說：「老子之道有客觀性、實體性、及實現性，至少亦有此姿態。而莊子則對此三性一起消化而泯之，純成為主觀之境界。故老子之道為『實有形態』，或至少具備『實有形態』之姿態，而莊子則純為『境界形態』。」⁶³莊子雖認為「道」是天地萬物存在和變化的超越根據，但這個道不是本體論的那個道，莊子的興趣不是要去找找到天地萬物之所以如此存在的第一原因、根本原理，這個超越的根據是個虛的東西，僅是個作用，這個「道」看似最高存有，但其實與西方傳統的上帝不同，不是一個超絕的存有，而是一個保生存有之最後原因，說到底是一個主觀的修為境界，只是作用地保存萬物。⁶⁴天、道離不開實踐主體的主觀境界，道的超越性格必須透過生命主體的內在實踐，才能獲得保證，莊子是以內在為超越。徐復觀先生說：「莊子主要的思想，將老子客觀的道，內在化而為人生的境界。」⁶⁵王邦雄先生也說：「莊子最大的學術性格，

⁶³ 牟宗三，《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，2002年，頁177。

⁶⁴ 牟宗三先生說：「玄智成全一切法，玄智亦成全天地萬物令歸自在。此種成全曰『作用的成全』，吾亦曾名之曰『作用的保存』。」牟宗三，《圓善論》，台北，台灣學生書局，1996年，頁281。

⁶⁵ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，臺灣商務印書館，2007年，頁387。

就是把老子的道，完全的吸納到我們的生命中；整個把道家的道，道家的理想，道的無限性，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來，實現出來，所以他是把道吸納入生命中。老子還客觀的講道，而莊子的道，已內在於人的生命講，莊子講天人、聖人、至人、真人，都講人，天落在人的身上，所以道家的道內在化，就是莊子。」⁶⁶

一、境界形上學

莊子養氣是為修心，修心是為達道，心、氣、道不相離。道的特點也就是心氣的特點，道的虛靜、明澈、祥和、無為而不為就是心氣的本來面目。心氣虛無，故能無定無執，表面上看來像是有一個客觀實體挺立在那，其實只是一個姿態，到最後都可以拉掉。牟宗三先生判定道家的思想形態即以「境界形態」的形上學稱之，他說：「道家的形而上學是境界形態的形上學。」⁶⁷又說：「道家這個『無』，從表面上看，從《道德經》看，你把那個『無』看作有客觀性，有實體性而且有能生性，假如真有這三性，看作一個客觀的絕對本體，一個宇宙本體也不算錯。這種了解我名之為『客觀形態的了解』。但是，道家不屬於實有形態，所以這樣了解不對，只是表面有這個樣子，表面上有客觀性、實體性、能生性這個樣子，但實際上最後可以揭穿的，客觀性沒有了，天地間沒有一個客觀的實體名之曰『無』擺在那裡，以便去產生天地萬物。」⁶⁸牟先生界定「境界」表達的是實踐所達至的主觀心境（心靈狀態）。這心境是依我們的某方式（例如儒道或佛）下的實踐所達至的如何樣的心靈狀態。依這心靈狀態可以引發一種「觀看」或「知見」(vision)。「境界形態」的形上學就是依觀看或知見之路講形上學(metaphysics in the line of vision)，我們依實踐而有觀看或知見，依這觀看或知見，我們對於

⁶⁶ 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，頁 160。

⁶⁷ 牟宗三，《四因說演講錄》，收入《牟宗三先生全集·第 31 冊》，台北，聯經出版事業股份有限公司，2003 年，頁 72。

⁶⁸ 牟宗三，《四因說演講錄》，頁 78。

世界有一個看法或說明。這個看法所看的世界，或這個說明所明的世界，不是平常所說的既成的事實世界（如科學所說的世界），而是依我們的實踐所觀看的世界。⁶⁹

「境界形態」的形上學是對比於「實有形態」的形上學而言。牟宗三先生說：

道亦有「實現性」，即道是「實現原理」。實現原理者即道生之或成之使其為如此而不如彼者。此即示道顯然有一「實現性」。客觀性、實體性、是本體論的。實現性是宇宙論的。如是，道德經之形上系統，因有此三性故，似可為一積極而建構之形上學，即經由分解而成之積極而建構之形上學。但此積極形上學似乎並保不住，似乎只是一姿態。客觀性、實體性、實現性、似乎亦只是一姿態。似乎皆可化掉著。而莊子正是向化掉此姿態而前進，將「實有形態」之形上學轉化而為「境界形態」之形上學。⁷⁰

實有形態的形上學是假設有一客觀的存有存在著，而對此一客觀存有，作出研究。莊子既以「無」說明「道」，則在實有層上不能有一實體義天道擺在那，⁷¹因為實體義的天道，首先就必須肯認其在實有層上為一個存有，並對它有一些規定或分解，一有規定就不復為「無」。所以莊子的「無」不能加以特殊化，而是要以主觀心境的轉化，將現象世界所形成的心知定著化掉。化掉而顯得就是空蕩蕩，就是虛一而靜，什麼都沒有，這個就是虛，就是無。這個虛無的「天道」，實際上只是一蕩相遺執、融通淘汰的精神。這個義理，宣穎在《莊子南華經解·養生主》清楚的指出：「養生主者，養生之主。……誰為生主？無可指也。」⁷²

⁶⁹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 130。

⁷⁰ 牟宗三，《才性與玄理》，頁 178。

⁷¹ 本文中提到的實有層的義理背景採取的是牟宗三先生實有層和作用層的分別，詳見其所著《中國哲學十九講》，頁 127-154。

⁷² 清·宣穎，《莊子南華經解》，台北，宏業書局有限公司，1977年，頁 36。

生之主的「無可指」正是表達此「天道」的不可規定性。⁷³

莊子以「無」為「道」，是於生活世界中依循老子「為道日損」的理路，⁷⁴提煉「無」的智慧，主觀修養工夫上「無」的妙用決定天地萬物的客觀存有。以此故，莊子的「道」並非「實有形態」，甚至連這個恣態都要拿掉。証之莊子內七篇中所談論的道，僅有〈大宗師〉一小段似乎涉及本體論的論述，其他部份莊子所論述的道皆直下扣緊生命價值，而標出至人、神人、聖人、真人的人格典範。然論者每引此段而認為莊子的道為「實有形態」。〈大宗師〉記：

夫道，有情有信，無為無形；可傳而不可受，可得而不可見。自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太極之先而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。狝韋氏得之，以挈天地；伏戲氏得之，以襲氣母；維斗得之，終古不忒；日月得之，終古不息；堪坏得之，以襲崑崙；馮夷得之，以遊大川；肩吾得之，以處大山；黃帝得之，以登雲天；顓頊得之，以處玄宮；禺強得之，立乎北極；西王母得之，坐乎少廣，莫知其始，莫知其終；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；傳說得之，以相武丁，奄有天下，乘東維，騎箕尾，而比於列星。

就字面意義來說，「道」先天地而生，由「道」生出天地萬物，這個義理似乎是緊連結著老子《道德經·第二十五章》：「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道」、《道德經·第四十二章》：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為

⁷³ 「養生之主」有兩義：一是「養生」之主，養生中最主要的精神；一是養「生之主」，即養「生命之主體」。吳怡先生對此有詳細分析，參見吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北，三民書局，2004年，頁123。

⁷⁴ 《道德經·第四十八章》：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」

和。」⁷⁵但老子的道究竟是「客觀實有」亦或「主觀境界」學界目前尚爭執不休毫無妥協可能。⁷⁶我們認為〈大宗師〉這段話不足證明莊子的道是「實有形態」的依據有二：⁷⁷其一就文本脈絡而言，〈大宗師〉即是以「道」為師，以「道」當做生活的準則，大道神妙不測，故〈大宗師〉以「知」字開首，⁷⁸此知乃是「真知」，「真知」並不是向外尋求客觀知識的理解而是向內尋求生命精神的體認，所以莊子提到「真知」是連著真人論述的，〈大宗師〉論述重點即在於描寫真人體道的境界。「夫道有情有信…」一段對道的本體論描述顯得和文本前後的脈絡不同，嚴復先生即認為：「自『夫道』以下數百言，皆頌歎道妙之詞，然是莊文最無內心處，不必深加研究。」⁷⁹此段後面的神話，學者更多認為疑是後人所加，

⁷⁵ 《道德經》具有明顯的辯證（Dialectic）思想。東西方哲學都有辯證思想，易經的辯證思想如《易經·繫辭上傳》：「一陰一陽之謂道。」在西洋哲學史上，真正自覺地使用辯證法，並將其提出討論者，則要算柏拉圖（Plato, 427-347 B.C.）。在柏拉圖所著的《對話錄》中，藉著和蘇格拉底底問答，將蘇格拉底和柏拉圖的哲學慧見充分表達。參見柏拉圖（著），張君（譯），《柏拉圖對話集六種》，台北，先知出版社，1971年。辯證法集大成的則是黑格爾（George W.F. Hegel, 1770-1831），黑格爾的辯證法是由正題、反題與合題組合而成的。參見黑格爾（著），溫彬（譯），《歷史哲學》，台北，華立出版社，2004年。學者蔡憲昌說：「辯證思想是人類共通的學術，中西哲學史上自古即有之，中國的易經、老莊、惠施等均有辯證思想，西方則在希臘時代即有辯證思想。」蔡憲昌，〈唯物辯證法批判〉，《嘉義農專學報》第8期，1982年5月，頁25。另蔡先生所著《易經與人生》一書，對《易經》中包含的辯證思想有充分的說明，值得學界留意。蔡憲昌，《易經與人生》，台北，文史哲出版社，2003年。

⁷⁶ 將老子的道以「客觀實有」或「主觀境界」稱之見於袁保新《老子哲學之詮釋與重建》一書。袁先生分析當代老學認為：對於老子『道』的歧義性以及由此歧義性所可能導出的理結，應以唐君毅先生與牟宗三先生的反省最為深刻。有別於唐先生堅持老子『形上道體』的優先性，並且認為『形上道體』乃吾人直覺所對的客觀實有的『客觀實有形態』的形上學，牟先生提出另一項詮釋系統——『主觀境界形態』的形上學。」袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北，文津出版社，1997年，頁42-43。《道德經》同時允許這兩種詮釋的原因，在於中國哲學一向宇宙論和人生論不分，它的形上學同時也就是價值學，馮友蘭說：「宇宙論與人生論，相即不離，有密切之關係。哲學之人生論，皆根據於其宇宙論。」馮友蘭，《中國哲學史》，北京，人民出版社，1964年，頁24。方東美說：「根據中國哲學傳統，本體論也同時是價值論，一切萬有存在都具有內在價值，在整個宇宙之中更沒有一物缺乏意義。各物皆有其價值，是因為一切萬物都幾與在普遍生命之流中，與大化流行一體並進，所以能夠在繼善成性，創造不息之中綿延長存，共同不朽。」方東美，《中國人生哲學》，頁94。

⁷⁷ 關於《莊子·大宗師》對道的理解問題究竟是「客觀實有」亦或「主觀境界」及其可能隱含的詮釋上的困難，高柏園先生曾做過詳細的研究，高柏園先生分析多家說法後認為將莊子的道採取主觀境界形態之理解是較為吾人所接受的，其所持的理由和筆者並不相同。詳見高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁186-192。

⁷⁸ 〈大宗師〉開篇首段為：「知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知之所知以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」

⁷⁹ 陳鼓應（注譯），《莊子今注今譯》，頁182。

無妨刪去，宣穎說：「以上諸神，半出荒唐，莊子但取以寓意，不暇論也。」⁸⁰足見此段和〈大宗師〉的行文脈絡並不相同。其二，就比例原則來看，莊子內七篇洋洋灑灑近二萬言，僅有此段涉及道本體的描述，其他論道則活現於人生，恆取喻於種種日常生活的實事。以此唯一出現之一例而忽視莊子對道境界的大量的描述，顯然是不符合比例原則。雖然經典是開放的，允許我們做創造性的詮釋，但文本內容有其共識，斷章取義難免有「過度詮釋」的疑慮。在莊子文本中找不到明顯的證據說明聖人境界是由一個客觀的超越依據直接所賦與的。

二、天人不相勝

莊子的形上學是境界形上學，從這裡我們可以清楚的知道莊子義理的底蘊，真宰是無心之心，一氣是虛空之氣。莊子所說的「聽之以氣」的「氣」，即是「虛」；所說的「虛」，即是主體去掉成心邊見後所朗現的「無心」。不僅「心」「氣」在實質上是一個東西，並且莊子主要是站在生命關懷的立場來談這些問題，而將「心」「氣」都化成了人生的精神境界，所以二者常是屬於一個層次的互用名詞。換言之，心氣常常與道的「虛無」是一個層次。所以在〈應帝王〉中，莊子藉無名人之口說：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然而無容私焉。」這裡的心氣都通向道的特質——虛無。心氣是虛無的，故能通能遊，最後達到即人即天，天人兩不相勝的圓融境界，郭象說：「天人不相勝，故曠然無不一，冥然無不任，而玄同彼我也。」⁸¹憨山大師也說：「天人合德，兩不相傷，故不相勝。」⁸²聖人境界沒有任何設限或束縛，一任其天真本德，在天則天、在人則人，渾然會通於道。天人不相勝即是達道的聖人境界。

內在生命主體的開顯即是超越天道的証成，因此莊子所認識的宇宙、所認識

⁸⁰ 歐陽景賢、歐陽超（釋譯），《莊子釋譯》，頁 241。

⁸¹ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 240。

⁸² 明·釋德清，〈莊子內篇注·卷四〉，頁 17。

的道，處處都是和諧一致和天地萬物並無間隔，道和天地萬物並列且無所不在，〈知北遊〉記：

東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甃。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。莊子曰：「夫子之問也，固不及質。正獲之問於監市履豨也，每下愈況。汝唯莫必，無乎逃物。至道若是，大言亦然。周遍咸三者，異名同實，其指一也。」

從以上引文可得知：道不是高高在上超絕的客觀實體，而是內在天地萬物之中，螻蟻、稊稗、瓦甃、屎溺處處皆道，道不是乾枯、掛空，而是活活潑潑、落實在人常日用之間。道的超越性格可從天地萬物的存有來體會、道面對天地萬物、一一成全天地萬物。

莊子以道連結天人，不強調天和人的對立性，而注重天和我之間的統一性。荀子批評莊子說：「莊子蔽於天而不知人」（《荀子·解蔽》），其實莊子極言天人和諧的重要，何嘗於天人之間橫生隔閡。〈大宗師〉記：

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

天和人雖是遙遠的兩端，但是通過內在的遙契、生命主體的實踐，我們可以感受到天和人互相敞開、彼此銜接。道在莊子而言並不是像墨家式的神聖崇高偉大的超越者，人得時時刻刻的戒慎恐懼、修德而無愧於這個絕對的超越者。如前所述莊子並無客觀超越的天道義，而是認為我能夠喚醒我的生命主體同時也就

是實現天道，我能夠依據我的真宰活出生活的美好的時候完全就是道的大化流行，超越的天道內在於每個生命個體之中。天和人雖然有所區分，但是並不代表他們不能統一，天人之間的統一靠的是無待的人格典範的証立，人是可以通過生命主體的內在覺醒而揭開此存有與存在的簾幕。「其一也一」是天由人顯；「其不一也一」是人往天靠，通過內在的遙契自身有限的生命和超越的天道統一起來，生命實踐最終也能証成天和我之間的統一。王邦雄先生說：「大宗師就是要畫一個圓，一個是由人往天上走，一個是由天往人間落，人要到天的層次，但我們不停留在天的層次，我們在天還要回到人，每一步的人間步調都是向天，而每一步向天上走，都是爲了回過頭來支持人間，這樣剛好畫一個圓。」⁸³莊子將價值根源由超越的天道內在化爲個體的生命真宰，圓融地以聖人境界保證天地萬物的存在，即人即天、天人不相勝，這種以內在爲超越的理想，正是莊子學術性格的特色所在。

⁸³ 王邦雄，〈莊子系列——（六）大宗師〉，《鵝湖月刊》第 215 期，1993 年 5 月，頁 44。

第三章 莊子生命教育的實踐議題

生命教育的實踐意在有效地化解生命存在的困境，以精神的超越實現生命的價值。首節探討生命存在的困限。概括的說，莊子認為存在的困限來自命限的桎梏及成心的執取。其次，生命價值的達成有賴生命意義的開發，第二節我們將通過「心齋」（觀照）、「坐忘」（無執）討論莊子的實踐智慧。實踐修養會達到一個境界，第三節探討莊子逍遙無待、齊物兩行的生命理境。

第一節 生命存在的困限

莊子以「真宰」做為生命主體，道之「無」、氣之「虛」就是真宰之無宰，真知之無知，心的本真狀態即是道，天真本德具在人心之內，〈德充符〉藉殘缺不全之人言其至德全德，形殘者都能達道，更何況健全的人呢？莊子極力肯認人人都有成為聖人的潛在能力和依據。但是具有潛在能力並不表示人人皆已是聖人了，從潛在到實現、從可能神聖到已然神聖尚需要實踐的工夫。生命的實踐必須透過具體的生命，具體生命的有限性使本心本性遭受不必要的蒙蔽而構成了存在的困境。

有關人性限度、潛能與修養的課題是生命教育的主要內容之一，¹相對於人所欲達到之理想而言，人有哪些人性限度？主體實踐生命價值的阻礙是什麼？生命的這種種限制，莊子是通過存在的困境來了解。以社會背景來看，莊子生活的戰國中期，長期的諸侯割據，造成連年的戰禍，「弑君三十六，亡國五十二，諸侯奔走不得保其社稷者不可勝數」（《史記·太史公自序》）。何況莊子生長在有「四

¹ 教育部台中（一）字第 0970011604B 號令發布，2008 年 1 月 24 日。

戰之地」稱號的宋國，²「殊死者相枕也，桁楊者相推也，形戮者相望也」(〈在宥〉)，莊子生逢如此亂世，他對亂世中人的存在所遭遇的種種痛苦有著深刻的感觸。這種痛苦的感受，是莊子思想的起點。³莊子思維重點就在如何從生命的困境中求得個人的精神超越。因此崔大華先生說：「莊子對人生的思考不同於先秦諸子一般皆開始於、立足於『人性』，而是發端於、立足於生存中的『困境』。從人生困境超脫出來，構成了莊子人生哲學的基本的理論方向和內容。」⁴

生命存在的困境與具體生命同時存在，因為具體生命是以有限的形式出現，而有限性就是一種局限，是被限制、有限的東西。生命的存在常伴隨著缺乏、不安、痛苦的感受，而使心靈經常陷於矛盾之中。二千三百年前的莊子對此有極深刻的體認，〈齊物論〉云：「一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸。與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止」，「一受其成形」指一有具體的生命，無可避免的就面對兩重困境：一為「不亡以待盡」，形軀落在客觀命定的有限生命之中，而有各種無法逃脫的壽命、時勢等限制；二為「與物相刃相靡」，主觀心知落在官能欲求的盲目爭逐之中，⁵而有心知與生命的對反。莊子由此發出「不亦悲乎」的感嘆。人們向外追逐、盲目地追求外在價值，也就迷失生命的真正價值。

概括的說，莊子把價值實踐所需面對的種種難題，提煉為具體生命存在的兩重困境：一是主體存在與客觀世界的關係，表現為客體對主體的限制；二是形化

² 所謂「四戰之地」意思是四方面敵的戰場，也有戰禍四集之地的意思。參見福永光司（著），陳冠學（譯），《莊子》，台北，三民書局，1970年，頁5。

³ 《莊子·至樂》：「人之生也，與憂俱生。」倪麗菁認為：「『憂懼』是《莊子》哲學中人的生命本質，因有此「憂」，故思及解憂之道。」倪麗菁，〈從〈養生主〉、〈人間世〉看《莊子》哲學的生命本質〉，《哲學與文化》第390期，2006年11月，頁159。事實上，「憂患意識」和中國文化密不可分，學者蔡憲昌即指出，中國人之憂患意識起於殷周之際，此在《易經》中表現至為明顯。蔡憲昌，〈易經與人生〉，《國立嘉義大學通識教育集刊》第1集，2003年12月，頁87。

⁴ 崔大華，《莊學研究》，北京，人民出版社，2005年，頁142。

⁵ 你的心通過你的形來認識世界叫做「心知」。參見王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化事業有限公司，1993年，頁70。

心化、形滅心亡，客體決定主體，主體無法實現價值，人淪為無自我內涵的形式存在。以下分別以「命限的桎梏」、「成心的執取」做進一步的探討。

一、命限的桎梏

「死生亦大矣」(《德充符》)人類自有了自我意識以後，對生命有限的憂懼就是最普遍的情結。生命存在總在一定時空，「吾在於天地之間，猶小石小木之在大山也」(《秋水》)、「人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已」(《知北遊》)無論是從空間延展還是從時間流動來看，人存在的渺小、短暫與無常決定了人的有限性。《養生主》中「吾生也有涯，而知也無涯」就是對人的有限性的描述。現狀總是那麼不完滿、那麼不盡理想、生命如此有限，人卻無法離開所生活的客觀環境，因此莊子思考著生命存在的限制問題。

生命這種種無奈的限制，不以人力而轉移的既成事實，若窮究其原因，莊子認為只能以「命」稱之。「死生存亡，窮達貧富，賢與不肖毀譽，飢渴寒暑，是事之變，命之行也」(《大宗師》)。對莊子來說「命」是不因人為意志而轉移的客觀必然性，⁶生之本然狀態，⁷《逍遙遊》的「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋」具體說明了存在的限制，所以莊子說：「人之有所不得與，皆物之情也」(《大宗師》)。「物」是存在的真實，⁸生命主體寄寓其中才能展開生命，⁹生命意義的追尋或價

⁶ 《天運》：「性不可易，命不可變，時不可止。」「命不可變」說明了「命」不因人為意志而改變，故為客觀的必然性。

⁷ 莊子認為「命」是天生的本然狀態，這樣的見解繼承自老子的哲思，《道德經·第十六章》：「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命，復命曰常。」清·張爾岐解此段曰：「夫物之芸芸者，歸其根，則萬物無足動我者，是之謂靜，是之謂復命。命者，我生之本然也，復其本然，則無動也，亦無靜也，謂之常而已。」清·張爾岐（撰），《老子說略》，收於王雲五（主持），《四庫全書珍本·三集》，台北，臺灣商務印書館，頁 15-16。

⁸ 在莊子哲學中，物是與「我」這個主體相對應的外在存在，其所指大可以指宇宙萬物、整個外部世界，小則可指某個具體事物。徐復觀先生認為：「所謂『物』，雖是無所不包的大共名，但實際是指人群社會而言。」（徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 400），依這個說法，「物」既指身外之物事，亦包含對人生有重大影響之功、名、利、祿之類。

⁹ 王邦雄先生說：「真君也要寄寓在萬竅中某一形體來展開生命。」王邦雄／等（著），《中國哲學史·（上）》，台北，里仁書局，2005 年，頁 138。

值的實踐必須憑藉「物」才有可能，但是物的有限性同時也有可能造成主體實踐價值的枷鎖。莊子細致觀察，認為這些限制主要表現於幾個方面：

- (一) 形軀：形軀的存在是「比形於天地而受氣於陰陽」(《秋水》)並非主觀意願而產生，造物變化的始由超出人所能控制「萬化而未始有極」(《大宗師》)，只能說是天道自然的大化流行，(《大宗師》)說：「大塊載我以形」，「大塊」成玄英、司馬云皆解為「自然」，¹⁰意為形體乃天生本然的自然存在。〈知北遊〉裡莊子清楚說明形軀是「天地之委形」，人做為有條件的形軀存在，不得不處於「有待」的生命困境中。¹¹
- (二) 死生：生是無法選擇的，同樣的，死是不可避免的。死亡是生命無法跨越的界限。¹²生命的短暫，莊子發出深沉的慨嘆，「已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。」(《知北遊》)莊子通過對生死的觀察和反思認識到，生死是大化流行的一部份，人不可能加以干預，「死生，命也」(《大宗師》)死生是事物變化的自然之情，大自然的客觀規律，死亡的到來是必然的。
- (三) 時勢：時勢也是造成生命困境的客觀力量。《秋水》中，莊子用孔子困於陳蔡的典故，借孔子之口說：「我諱窮久矣，而不免，命也；求通久矣，而不得，時也。當堯、舜而天下無窮人，非知得也；當桀、紂而天下無通人，非知失也；時勢適然。」連聖人孔子皆不免受時勢所困，可見，個人的成功失敗受時勢機運所左右，非主觀意志能掌控。時勢的力量大到甚至能影響人間帝王的王位：「昔者堯、舜讓而帝，之嚳讓而絕；湯、武爭而

¹⁰ 參見郭慶藩(輯)，《莊子集釋》，頁243。

¹¹ 勞思光先生解《莊子·大宗師》「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以我，息我以死」一句中，說：「『我』在自然歷程中，偶然得此形軀；此乃自然給予『我』一形軀，故謂『大塊載我以形』；『我』既有形軀，即有一『生』之歷程，承受形軀之負擔及限制；此所謂『勞我以生』。」勞思光，《新編中國哲學史》(一)，台北，三民書局，1993年，頁259。

¹² 福永光司說：「若剋就人所不能免除的死為出於必然這一點而論，便直可認定凡人皆是被判了死刑的死刑囚了。……人是被死網縛著的不自在的存在。」福永光司(著)，陳冠學(譯)，《莊子》，頁3。

王，白公爭而滅……帝王殊禪，三代殊繼。差其時，逆其俗者，謂之篡夫；當其時，順其俗者，謂之義之徒。」（〈秋水〉）而莊子對魏王說：「今處昏上亂相之間，而欲無憊，奚可得邪？」（〈山木〉）更典型說明了時勢形成的環境對生命的巨大壓迫。

（四）社會價值：社會價值雖非先天的存在，卻像一張無形的大網，人在社會中生存，無時無刻被這張大網所網住。這部份的桎梏包含貧與富、賢與不肖、毀與譽等，莊子說：「窮達貧富，賢與不肖毀譽，飢渴寒暑，是事之變，命之行也。」（〈德充符〉）貧富毀譽之類的變化，非人力所能決定。〈大宗師〉子桑談及自己所以貧困的原因說：「父母豈欲吾貧哉？天無私覆，地無私載，天地豈私貧我哉？求其爲之者而不得也。然而至此極者，命也夫！」對莊子而言，貧富賢達社會世俗之累也是一種實存的困境。¹³

總而言之，生命中有許多遭遇是人力所不能及的，這就是人性限度。郭象說：「夫我之生也，非我之所生也，則一生之內，百年之中，其坐起行止，動靜趣舍，情性知能，凡所有者，凡所無者，凡所遇者，皆非我也，理自爾耳。」¹⁴生命的限制是大化流行的一部份，並非主觀意念所能更動。〈德充符〉有一則兀者申徒嘉與子產的對話，子產以其位高而傲視斷足的申徒嘉。申徒嘉批評子產說：「遊於羿之彀中。中央者，中地也；然而不中者，命也。」申徒嘉生逢亂世，身心被摧殘並非他自己所能選擇，子產以自己的幸運傲視他人的不幸是沒有道理的。如申徒嘉般正視生命的限制，憂戚就不會橫於胸中。

¹³ 莊子將貧富、賢不肖視成是不可改易的必然性，可觀察出莊子的「命」和儒家「命」的區分。徐復觀先生說：「儒家所說的『性命』的命，是道德性的天命，而不是盲目性的運命。莊子所說的命，並無運命與天命的分別，他把賢不肖也屬之於命，把儒家劃歸到人力範圍的，也劃分到命的範圍裡面去了。」徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 376。

¹⁴ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 199-200。

二、成心的執取

生存困境的形成，除了命定的限制外，莊子認為另一原因來自「心知」的執取。徐復觀先生曾說：「心，在《莊子》一書中是一個麻煩的問題。」¹⁵因為心受制於經驗而有「心知」的作用，而莊子對經驗層面的「心知」抱持著懷疑的態度，¹⁶所以有學者認為莊子是重氣而輕心的。¹⁷心知的執取，莊子稱之為「成心」，〈齊物論〉云：

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

「成心」一句，成玄英疏：「夫域情滯著，執一家之偏見者，謂之成心。夫隨順封執之心，師之以為準的，世皆如此，故誰獨無師乎。」¹⁸可見，「成心」即由心知滯著形成的對客觀世界僵化的標準及固定看法。對應於事物的多樣性及個體的認知差異性，「成心」具有無限的多樣性，這多樣的成心，莊子以有蓬之心、近死之心、不肖之心、眾人之心、師心、賊心、機心、滑心、伎心、偏心等作為對人心障蔽的批判。成心引發的心知定著、勾心鬥角正是生命無明芒昧所在，¹⁹〈逍遙遊〉中莊子說惠施「拙於用大」也是以惠施「心」受到蒙蔽的緣故。

¹⁵ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 379。

¹⁶ 〈人間世〉：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知者也，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」〈胠篋〉：「天下每每大亂，罪在於好知。」有一點需留意，對莊子來說，「知」就是「心知」，指的是不知因應隨順的執著心，跟今日客觀意義的認知心或知識學問完全不一樣。

¹⁷ 對《莊子》的心做如此界定，學者中如鄭世根：「以氣靜心」（鄭世根，《莊子氣化論》，台北，台灣學生書局，1993年，頁 172）；徐復觀：「莊子似乎避開心而在氣方面找出路。」（徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 380）。

¹⁸ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 61。

¹⁹ 關於莊子成心的詮釋，學界也有持肯定看法的，如林希逸：「成心者，人人皆有，此心天理渾然而無不備者也。」（宋·林希逸，《莊子廣齋口義校注》，北京，中華書局，1997年，頁 21）；釋德清：「現成本有之真心也。」（明·釋德清，《莊子內篇注·卷二》，頁 23）；宣穎：「心自何成，有成之者，則成心之中有妙道存焉。」（清·宣穎，《莊子南華經解》，頁 24）；蔣錫昌則以

成心的形成和意念的造作、欲望之無限追逐有關。〈養生主〉云：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已」，「知也無涯」中的「知」具有代表性和概括性，此句話中的「知」不只限於知之本身，各種令生命向外紛馳的欲望追逐都包含在內，牟宗三先生說：「『知之爲名』即代表一離其自性之無限追逐。凡陷於無限追逐而牽引支離其性者，皆可爲知所概括。聲、色、名、利、仁、義、聖、智，皆可牽引成一無限之追逐。」²⁰生命的困境除了年命在身有限，更在欲望追逐之無限。王邦雄先生對此句有一突破性的見解，他說：「莊子這段話不在指稱由於人的生命有限，去追求心知無涯，是一場永不可能的心知困局與生命悲劇。……莊子這句話，正是對生命價值作一根本的反省。他說：人的生命（真君主體）本來是自由無限的，何以現在變成有限了？人的心知（成心之知）本來是有其約定限制的，何以反而漫無限界的被誇張推擴了？」²¹道家思想直對生命存在的感受發言，當一個生命來到人間，就要面對兩大問題，王邦雄先生說：「『吾生有涯』是『年命在身有盡』；人生百年，這是一種命限；『知也無涯』是『心思逐物無邊』。心裡面想要的太多，也就是你心裡面執著太多；所以這是人生的兩大問題。」²²各種欲望的追逐使心知固著，而產生是非之分、生死之別，生命的困苦於是而生。人生最大的困局，就是在欲望糾葛的成心執著中，本來自由無限的生命，落於心知自是的泥淖中。陳德和先生說：「慾望的競求、情緒的紛馳這些都是黏著於形的有限性而後有，知的計較則是固執於心的封閉性才發生。」²³莊子之所以跳開客觀知識的無窮追求，並非由於認知活動的不可能，而是由於價值評估的不值得。因爲不論是「善」是「惡」，是「是」是「非」，都是有執有偏，

爲：「『成心』自爲真君所成之心，換言之，『成心』者，即吾人天然自成之心。」（蔣錫昌，《莊子哲學》，台北，臺灣商務印書館，1935年，頁124）。另吳怡先生也持肯定看法，他的分析參見其所著《新譯莊子內篇解義》，頁73-75。筆者則從《莊子》原文的行文脈絡對成心持否定的看法。

²⁰ 牟宗三，《才性與玄理》，頁206。

²¹ 王邦雄，《中國哲學論集》，台北，台灣學生書局，2004年，頁98-99。

²² 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，臺灣商務印書館，2004年，頁2-3。

²³ 陳德和，《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》，頁28。

有所見就有所不見，以思慮預謀的心知向外尋求逐取無異「用管闖天，用錐指地」（〈秋水〉），不但全面認知不可能，更失去了生命主體價值。

成心是心理情緒及觀念意識等等之偏執所形成的，莊子一再批評的「故智」、「機心」、「賊心」、「心厲」都是因感官心理欲望活動而產生。心理活動是由感覺經驗、心理經驗及認知活動共同構成一個「心理我」，而讓人執之而以為「自我」。我執的產生意味著自我和世界的割裂，也就造成知性與情意的分裂。對此生存的困境日本哲學家阿部正雄有段論述可和莊子思想相互發明，在《禪與西方思想》一書中，他寫道：「不管文化、階級、性別、民族或所處是什麼時代，做為人就是對他自己構成了問題。做為人就意味著是一個自我；做為自我就意味著與其自身及其世界分離；而與其自身及其世界分離，則意味著處於不斷的焦慮之中。這就是人類的困境。這一從根本上割裂主體與客體的我，永遠搖盪在萬丈深淵裡，找不到立足之處。」²⁴生命和世界割裂的困局原是自我本位的不願放開，每個人都從自我有限的認知去設立衡量標準，從而導致自我與外物的對立，最終使人與外界處於一種緊張的狀態，而感到焦躁不安。生命一陷入此「成心」的計較，心靈不復片刻的平靜。本是素樸美好、自由自在的生命，遭此「成心」橫於胸中，主體陷落形軀官能的執迷，遂使生命受限受苦。

莊子的生命實踐是由存在困局而引發的尋求解脫之道，在這一過程中他所思考的是人如何透過對限制的覺解而實現生命自身的價值。生命存在的真實是不斷的受到周圍環境和各種條件的制約，命限的桎梏和成心的執取構成了生命內外交攻「有待」的困境，想要超脫生命的限制達到無所束縛的「無待」自由，唯有透過生命實踐一途。莊子對存在困境的說明並不是向困境屈服，而是力求生命的突破並在困境中找出生命的意義。奧地利著名的精神學家維克多·弗蘭克（Viktor E. Frankl, 1905-1997）在第二次世界大戰期間曾被關進納粹集中營，數度在死亡邊

²⁴ 日·阿部正雄（著），王雷泉、張汝倫（譯），《禪與西方思想》，台北，桂冠圖書股份有限公司，1992年，頁6-7。

緣掙扎，他說：「活著便是受罪。要活下去，便要由痛苦中找出意義來。」²⁵他發展出一種精神治療學方法——意義治療（logotherapy），其關鍵點是：如何在痛苦中體會生命的意義。弗蘭克和另一著名心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud，1856-1939）最大的不同是：前者強調性挫折的重要；弗蘭克則強調尋求意義之意志受挫的重要。²⁶這和莊子在上下囚殺的生命困境中，力求擺脫桎梏，發現生命價值、實現心靈自由的超越精神不謀而合。

第二節 生命意義的開發

生命的實踐是生命教育的主要內容。²⁷生命的實踐意指對生命的切實感悟與力求超越。在改變客觀命限上個人誠然無能為力，但是生命屬於主體自我，心理的調適和思維的取向在很大程度上取決於主體。人和動物不同的其中一點，就是雖然無法避免命運的限制，卻可以自由選擇對命運的態度。時間的不可逆性讓人人不管尊卑貴賤都公平的只有一次的生命，但是，生命本身並不是人生的目的，創造價值才是生命最根本、最終極的目的，因此，人人內在都有實現生命目的、擺脫生命侷限，走向生命超越的動力。牟宗三先生說：「人雖有限而可無限」，²⁸形軀雖是有限，但心靈所思所及所能達成的境界卻是無限。²⁹莊子的人生理想是實現逍遙無待的聖人境界，然而聖人境界並不是自然的禮物，必須經由工夫實踐才能積健為雄、完成道業。

²⁵ 弗蘭克（著），趙可式、沈錦惠（合譯），《活出意義來》，台北，光啓出版社，1989年，頁7。

²⁶ 弗蘭克（著），趙可式、沈錦惠（合譯），《活出意義來》，頁6。

²⁷ 生命教育即探索生命之根本課題並引領學生在生命實踐上達到知行合一之教育。其內涵包含了人生觀的深化、價值觀的內化、知情意行的人格統整與靈性之發展。〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，頁397。

²⁸ 牟先生說：「依我們的說法（實是依中國的傳統），人是可執而不執的。當其執也，他是有限，當其不執也，他是無限。當其執，他挑起現象，而且只知現象，當其不執也，他知同時即實現物自身，而亦無所謂現象。」牟宗三，《現象與物自身》，頁19。

²⁹ 馮友蘭先生說：「人的肉體，七尺之軀，誠只是宇宙的一部份。人的心，雖亦是宇宙的一部份，但其思之所及，則不限於宇宙的一部份。」馮友蘭，《三松堂全集（第四卷）·新原人》，頁570。

生命如何在限制中超越，莊子認為解決之鑰就在於人心。唐君毅先生認為莊子之所求，皆在於「解此心之桎梏，以自求出路，解此心之倒懸，以安立地上之道也」，³⁰其實質就是「外則離析於形體，內則除去心識」³¹從而達到「內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通」³²的心靈狀態。莊子相信經由適當的心靈修煉，可以擴展內心自省的範圍。內心的自省意味心靈的虛靜觀照，觀照的面有多大，對宇宙人生的認識就有多大，天地萬物呈現的意義也就不相同。³³當人的生命境界提昇，人間這種種限制就不再能干擾情緒了。用莊子的話來說，就是「明天地之理，萬物之情」(〈秋水〉)，而「理其心、滅其情」(〈則陽〉)的「以理化情」，所以莊子妻死不哭，「自以為不通乎命，故止也」(〈至樂〉)，即透過心靈的虛靜觀照而安之若命，郭象注曰：「未明而概，已達而止，斯所以誨有情者，將令推至理以遣累也」，³⁴這樣的改變並不是真的改變了命運的限制，而是增進我們直覺內省的能力而開發不同境界的我，進而全面掌握自己的生命。說穿了就是：參透「為何」，迎接「任何」，就像孔子透過對時命通透的認識，雖被宋人圍困於匡，仍能弦歌不輟，知命安命且樂命。

馮友蘭先生認為：「中國哲學的傳統，它的功用不在於增加積極的知識，而在於提高心靈的境界。」³⁵要提高心靈的境界，就必須走出生命的痛苦、擺脫存在的困境、解除心靈的束縛。《莊子》書中出現的「外」、「忘」、「去」、「離」、「墮」、「黜」、「虛」、「化」、「解」、「釋」、「遣」等，都是表示要從心上去障去蔽，解開、去掉心靈束縛的實踐工夫，進而通過生命主體對「道」的內在遙契而獲得精神上無待、無累、無執、逍遙自適的聖人境界。〈人間世〉借蘧伯玉和養虎師的心態

³⁰ 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，頁 126。

³¹ 成玄英疏，參見郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 285。

³² 郭象注，參見郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 285。

³³ 馮友蘭先生說：「人對於宇宙人生底覺解的程度，可有不同。因此，宇宙人生，對於人底意義，亦有不同。人對於宇宙人生在某種程度上所有底覺解，因此，宇宙人生對於人所有底某種不同底意義，即構成人所有底某種境界。」馮友蘭，《三松堂全集（第四卷）·新原人》，頁 496。

³⁴ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 615。

³⁵ 馮友蘭（著），涂又光（譯），《中國哲學簡史》，北京，北京大學出版社，1985 年，頁 8。

描寫，說明了這一觀點。與暴戾的太子相處，這樣一個險惡的環境，只能「形莫若就，心莫若和」。正如與凶猛的老虎接觸，必須順其性情，達其怒心，方能免遭傷害。在這個寓言裡，暴戾的太子、凶猛的老虎被視為危害生存的生命困境，在與這些困境對立中，如果能因應隨順、消解對立，則禍患不來。那麼如何才能消解主體和存在困境的對立、實現生命的價值呢？莊子認為關鍵在於「虛」、在於「忘」，³⁶具體說來，有兩種做法：一是「心齋」，二是「坐忘」。

一、心齋——整全的觀照

「命」在莊子看來，是無法逃避的生之本然，任何企圖擺脫和抗拒命運都是徒勞無功的，莊子一再警告世人「無以故滅命」(〈秋水〉)。人的生命存在既不能逃離有限的時空，那只有對生命限制的全面覺知與解悟，不再企求以人力干涉事物的自然本真，生命才有可能達到理想的存在狀態。陳政揚先生認為莊子雖以人間種種既成事實為人之命限，卻並未以此限制為學說重心，而是著重在於對此一限制的超越。³⁷想突破「命運」的束縛，應對「道」的意義有全面的解悟，做到：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」³⁸「唯道集虛」，郭象注曰：「虛其心則至道集於懷也。」³⁸「虛」即空明靈照的心境。在這裡，莊子點出了要通曉「道」的意義，必須將心中的成見、機心倒空淨空，心志純一，就能與道遙相契合、相融同一，而心靈就在對「道」的整全觀照下，獲得無限的自由。

關於「命」對實踐主體的限制，牟宗三先生曾精闢的說：「『命』是個體生命與氣化方面相順或不相順的一個『內在的限制』之虛概念。這不是一個經驗概念，

³⁶ 張岱年先生說：「莊子的精神生活，在性質上是柔的，在功夫上是靜的，達到此境界的道路是無為，是虛與忘。」張岱年，《中國哲學大綱》，北京，中國社會科學出版社，1982年，頁302。

³⁷ 陳政揚，〈孟子與莊子的「命」論研究〉，《揚諦》第8期，2005年4月，頁148。

³⁸ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁148。

亦不是知識中的概念，而是實踐上的一個虛概念。」³⁹「內在的限制」的虛概念指的是人的煩惱和不幸並不是外在客觀世界造成的，完全是主觀成心自己鑄就的。對比於天道天理而言，困境的存在是虛無而不真實的，但就具體的人生而言，卻常常是令人情何以堪！換句話說，就人生的實踐而言，生命困境的存在及其突破，乃是我們不能不正視之並踐履篤行之，就此而言，任何事物都有其存在的理由，限制的存在亦有其積極的意義，它使生命的超越成爲可能。馮友蘭先生說：「人生中有苦痛，是人享受快樂底一種條件……凡以爲惡爲僅是惡，不善爲僅是不善，苦痛爲僅只是苦痛者，都是對於宇宙人生只有一種片斷底看法底人所有底覺解。若從全體看，則惡、不善、苦痛等，不僅只是惡、不善、苦痛等。對於美、善、快樂等，惡、不善、苦痛亦有其積極底功用。從此方面看，即有惡與不善底世界，亦是完全底世界，即有苦痛底人生，亦是美滿底人生。」⁴⁰西方精神學家弗蘭克也說：「當一個人遇到一個無法改變的命運，他就等於得到一個最後機會，去實現最高的價值與最深的意義。」⁴¹「心齋」意即心靈的修持，是透過虛靜自省呈現的對道的全面解悟，是將自己生命的觀點無限的擴大到「道」的高度。誠如方東美先生說：「我們所要做的，就是要求超脫解放！也就是要把生命觀點不斷地擴大。而擴大到了無窮大之後，假使再有外在的條件，就要使這個外在條件轉化成他生命範圍的內在條件。如此他自己就可以從外在條件的束縛裏面，轉變到他自己內在的精神自由。」⁴²

將自己生命的觀點擴大意味著以更高的的觀點重新看待天地萬物。用尋常的眼光看問題只能看到問題的某些面向，這些僅是一孔之見並非全部。莊子一反常人思維習慣，跳出六合之外，站在道的高點來觀察世界。那麼，存在困局中的小大之辨、生死之別、窮達貧富、是非之爭的相互對立實際上是虛妄不真的，〈齊

³⁹ 牟宗三，《圓善論》，頁 142。

⁴⁰ 馮友蘭，《三松堂全集（第四卷）·新原人》，頁 517-518

⁴¹ 弗蘭克（著），趙可式、沈錦惠（合譯），《活出意義來》，頁 128。

⁴² 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 256。

物論》把這叫做「照之於天」。⁴³從「照之於天」的超越觀點來看，一切存在都有值得肯定的地方，命限和我之間並非對立而是能消融為一。但是「消融」不同於「消除」。陳政揚先生說：「『消融』生命的有限性，並不是說這個有限性就不存在。只是因為個體對於真實世界的全然接受，所以不會因為這些有限性而產生『不甘心』或是『無法忘懷』，不會因為這些有限性而成為個體心中的掛礙。」⁴⁴

莊子企圖通過對天地萬物的整全觀照，達到「喜怒哀樂不入於胸次」（《田子方》）的心靈寧靜，這方面莊子的表述很多，如：

自事其心者，哀樂不易施乎前。（《人間世》）

不以好惡內傷其身，常因自然而不益生。（《德充符》）

吾以為得失之非我也，而無憂色。（《田子方》）

莊子認為，人若能對道的意義有完全的理解，則知「得失之非我」進而「自事其心」、「不內傷其身」，則其造成的生命痛苦將不再存在。也就是通過對道的全面覺解，而不再以命限為困，影響主體心靈的自由。這樣限制雖然實存，精神已獲超昇，莊子名之為「懸解」。莊子借得道之人秦失之口說：「適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之懸解。」（《養生主》）生死、得失，視為是自然的變化，順其自然而安之若泰，心靈不為形軀所累、不受外物所牽，亦感受不到命限的限制。

經過「心齋」的虛靜觀照、視域拓展，生命限制在我心中不再糾葛和抗拒，一種「善者吾善之，不善者吾亦善之」（《道德經·第四十九章》）的開朗通透油然而昇起。生死不過是時間流變的現象「方生方死，方死方生」（《齊物論》），從道

⁴³ 《齊物論》：「因是因非，因非因是。是以聖人不由，而照之於天，亦因是也。」

⁴⁴ 陳政揚，〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》第 290 期，1999 年 8 月，頁 33。

的凌空觀點來看，生死不息、循環不已。此外，「方可方不可，方不可方可」(《齊物論》) 社會價值並無一定不移的標準，自我沒必要陷溺在物之表象中「知窮之有命，知通之有時」(《秋水》)。限制的存在對於不同理解的心靈主體而言，意義是不同的，「物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可」(《齊物論》) 萬事萬物都能彰顯出道的意義。心齋的整全觀照形成一種博大的胸懷、寬容的眼光，一種洋溢在莊子思想中獨特的超越精神。莊子對命運的隨順態度並非是消極的，其價值就在於它由被動的客觀上的無可奈何，轉變為主動的主觀上的不以為意。它代表一種精神的創進，一種高度的人性修養，一種通達無執的生命智慧。

二、坐忘——無執的心靈

具體生命存在於世間儘管有其限制，精神的超昇卻可無限，⁴⁵只可惜世人形化心化、形滅心亡。對於心靈隨形軀而變化，莊子相當感慨：「其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？」(《齊物論》) 人之所以不自由除卻客觀命定外，是由於心靈受到各種各樣欲望追逐形成的成心束縛，因此莊子要人培養無執的開放心靈，這就是「坐忘」的實踐工夫。在《大宗師》中莊子藉孔子和顏回的對話，解釋「坐忘」：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」

⁴⁵ 陳德和先生將生命之「雖有限而可無限」或「即有限以證無限」的辯證發展，稱之為：生命之「向死」與「向道」的二重奏。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 55。

根據引文，坐忘應包括兩個方面，一是忘形，二是忘智。前者在忘掉外在一己形體之限，後者在忘掉內在智慮計謀之成心。內外雙忘、形智雙遣、無我無慮，就能「同於大通」。王邦雄先生有言：「物我之分，來自形軀的定限；是非之別，來自心知的執取。」⁴⁶人如果能放開對形軀的執著，生命的有限性就不會干擾靈臺的清明，所以莊子要人「墮肢體」和「離形」，就是完全忘掉了具體形軀的限制。一個在至德狀態的人是不會對形軀有所執著的，〈德充符〉云：「德有所長，形有所忘」。莊子極力反對人們感官執取的各項欲念，如享樂、貪婪、智巧等，因為這些欲念直接造成了靈臺的堵塞不通，以致喪失了生命本然的素樸天真。對於成心執取引起的存在困境，莊子開出的解脫之道是「黜聰明」和「去知」，就是蕩除一切功利得失、世俗價值，讓主體從向外追逐的方向改為「徇耳目內通而外於心知」(〈人間世〉)，進而達到與道同一的精神狀態。

「坐忘」的實踐工夫就是〈齊物論〉的「吾喪我」。〈齊物論〉一開始，莊子就告訴天下人，生命的有限性，是可以透過心靈的實踐，而予以超越消解的：

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱机者，非昔之隱机者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？」

從引文的形象描述，坐忘首先要拋棄對形軀的執著（形如槁木），其次要無掉束縛人的成心執取（心如死灰），這樣才能達到「吾喪我」的境界。形軀雖如槁木，心靈卻超越死灰而生機無限。在一片虛靜之中，涵容天地萬物而與大道相契。「吾喪我」是這段引文的義理結穴所在，歷來學者多有注釋，重點都在「吾」和「我」的區分。「吾」指忘掉成心執取的靈臺我，「我」是域情滯著的偏執我。

⁴⁶ 王邦雄，《中國哲學論集》，頁 72。

陳鼓應注曰：「摒棄我見。『喪我』的『我』，指偏執的我。『吾』指真我。由『喪我』而達到忘我，臻於萬物一體的境界。」⁴⁷曹礎基說：「吾，指今日得道的我。我，指沒有忘己、忘功、忘名的我。」⁴⁸吳怡則認為「吾」是真我，「我」是形體的我。人世間一切的勾心鬥角，一切的痛苦煩惱都是由於這個「我」在那裡作祟。「我」形成了一個障壁，隔開了人與人之間的真情與了解，「我」形成了一個虛妄的中心，使我們變得自私而貪婪。⁴⁹方東美先生分析莊子所謂的「吾喪我」，乃是要把（一）以身體為中心的自我，（二）以意識為中心的自我，（三）以自己主觀思想為中心的自我，通通去掉後的靈臺，也就是一種自覺性的自我。⁵⁰總起來看，「我」是存在的真實，既指形軀我同時也包含心理我及心機我。「吾喪我」即「無己」、「忘我」、「無我執」，既忘掉自己形體的限制也沒有我執的欲情束縛。命限的桎梏既是伴隨身體形軀而來，放開對形體的執著，客觀必然性就無作用的對象，限制僅管客觀的存在那裡，但對於「無己」的人而言，限制也就不是限制了，這是心靈層次的超拔，是向內對成心的滌除。值得注意的是，莊子的「無己」並不是要人放棄具體生命，而是要人不執著於各類生命現象、不受外物牽累，既能入乎其內，又能出乎其外，雖有形軀但不為形軀所役，從容不迫、鎮定自若。

無執的心靈突破偏見的局限性，讓心不被經驗定著，這有如老子所說的「滌除玄覽」，⁵¹空明靈覺的心，像一面鏡子如實的反映世界，而不加扭曲、隱藏，同時也不著一物，外物來者即照、去者不留，對外物自然回應而不滯留外物，故心靈自由開闊、不累於物。〈應帝王〉云：「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」徐復觀先生說：「讓萬物純客觀地進來，純客觀地出去，而不加一點主觀上地心知地判斷。」⁵²徐先生的這一段話，就是無執心靈的極佳詮

⁴⁷ 陳鼓應（注譯），《莊子今注今譯》，頁 35。

⁴⁸ 曹礎基，《莊子淺注》，北京，中華書局，1982 年，頁 16。

⁴⁹ 吳怡，《逍遙的莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1991 年，頁 140。

⁵⁰ 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 264。

⁵¹ 《道德經·第十章》：「滌除玄覽，能無疵乎。」

⁵² 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 381。

釋。

無執心靈的關鍵在生命主體「無」、「忘」的實踐工夫，〈大宗師〉中有一段精彩的對話，傳達了莊子這一個觀點：

意而子見許由。許由曰：「堯何以資汝？」意而子曰：「堯謂我：『汝必躬服仁義而明言是非。』」許由曰：「而奚來為軼？夫堯既已黥汝以仁義，而劓汝以是非矣，汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之塗乎？」意而子曰：「雖然，吾願遊於其藩。」許由曰：「不然。夫盲者無以與乎眉目顏色之好，瞽者無以與乎青黃黼黻之觀。」意而子曰：「夫無莊之失其美，據梁之失其力，黃帝之亡其知，皆在鑪錘之間耳。庸詎知夫造物者之不息我黥而補我劓，使我乘成以隨先生邪？」許由曰：「噫！未可知也。我為汝言其大略。吾師乎！吾師乎！蘊萬物而不為義，澤及萬世而不為仁，長於上古而不為老，覆載天地刻彫眾形而不為巧。此所遊已。」

這段話表明人被僵化的道德標準束縛、宰制的困境向理想存在狀態的邁進是可能的。理想的存在狀態，意味著與「道」同在的真實存在，沒有任何預設的成心執取，故「蘊萬物而不為義，澤及萬世而不為仁，長於上古而不為老，覆載天地刻彫眾形而不為巧」，這樣的工夫著重在「無」、在「忘」，「無莊之失其美，據梁之失其力，黃帝之亡其知」忘卻世俗價值及其產物，這是達道的關鍵，人人都有與道為一的可能，重要的是一心的開顯及轉化，如果能做到這一點，與道為一也就在「鑪錘之間」而已。

對於存在的困境，莊子提出的解脫之道，主要可分兩種：對於客觀的生命限制，觀照隨順；對於主觀的成心執取，無執無我。心齋的虛即是坐忘的忘，「虛」是廣大包容天地萬物，「忘」是無掉內在成心的積累，虛與忘是一而二、二而一

的。莊子一直努力的生命實踐功夫，其實就是不斷驅除心內、心外雜物雜念的工作，即去除知覺、聰明、言辨等心內雜念，也去除心外對生命限制的執迷。元·赫經說：「游於內而不滯於內，應於外而不逐於外。」⁵³以莊子的話來說，就是「體盡無窮，而游無朕」（〈應帝王〉）、「安排而去化，乃入於寥天一」（〈大宗師〉）。

第三節 生命理想的証成

人生觀的膚淺與道德的沈淪是生命教育興起的背景。在這個背景下，上焉者以名利追逐為人生目標，易於引發社會的結構性敗壞。下焉者無能力追求名利，也無寬廣之視野來追求超乎名利之人生價值，以致自傷傷人，時有所聞。⁵⁴21世紀人類的物質生活達到空前的滿足，但同時，不可否認的是：生存的空虛感正在迅速蔓延，越來越多的人失去了生活的追求和生命的價值，社會上自殺的案例愈來愈多。自殺是體認到生命無意義、生存無價值的極端表現。⁵⁵以哲學立場來說，生命意義的喚醒來自主體實踐。哲學為愛智之學，《說文解字》：「哲者知也」，《尚書·虞書》：「知人則哲，能官人；安民則惠，黎民懷之。能哲而惠，何憂乎驩兜？何遷乎有苗？何畏乎巧言令色孔壬？」，「哲」字的使用一開始即有實踐論的意涵，哲者知也的「知」並非邏輯認知的知，並不是在理智上去認識、了解一個人，而是基於某種德性實踐上的需要、去感受一個人的恰當與不恰當，這個知背後同時具有實踐和價值的意涵。實踐的工夫會達到一個境界，這個境界就是生命人格的境界，每一個人都有自己的生命人格，有什麼樣的人格就有什麼樣的生命狀

⁵³ 元·赫經，《陵川集·內游》，收於王雲五（主持），《四庫全書珍本·四集》，台北，臺灣商務印書館，1970年，頁21。

⁵⁴ 普通高級中學課程發展委員會（編著），《普通高級中學課程暫行綱要》，台北，教育部，2006年，頁452。

⁵⁵ 如何防範自殺一直是生命教育的焦點。生命教育理念在早期與自殺防治有關，在其後的發展過程中也與死亡教育或生死教育有密切的關係。有不少人把「生命教育」與「自殺防制」畫上等號，一想到生命教育便聯想到「自殺防制」的問題。參見陳立言，〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月，頁27。

態。個體對生命實踐到什麼樣的層次，個體就根據那個層次的視野來看待世界，個體看世界的角度和方式會隨修養工夫層次的不同而不同。莊子以聖人境界為生命的終極實踐，聖人境界即是生命意義的全幅朗現、生命價值的終極完成。莊子一再提醒我們，每一個生命都是自己主宰自己，每個生命都是自己造化自己，能夠成就自己的就是自己的主觀境界，境界到了，存在意義才能被保住。

中國哲學的傳統為境界哲學。⁵⁶境界哲學關注的重點不在客觀知識的探求而在生命意義的追尋。⁵⁷境界形態的形上學即將價值收回到主體自身，通過自我反省重新定義生命和世界的意義。生命的歷程是一個不斷覺醒、不斷提升的過程。莊子所教的心齋、坐忘就是不斷有意識自我覺悟生命並超越限制的實踐方法。莊子哲學精采之處就在面對人間種種限制，莊子不僅隨順的因應，並將此當成是生命理想証成的轉機。對莊子來說聖人境界是從自己生命主體的虛、主體的無來講，自己生命的純淨化、自己生命的神聖化，自己生命內在不斷的進行生命的淨化工程，其實也就是不斷的讓自己生命延伸而達到無限，使存在意義獲得徹底彰顯，而此生命理想証成的具體展現就是心靈的自由解放、物我渾然無間的一體境界，以下分別說明之。

一、逍遙無待

「逍遙遊乎無限之中，遍歷層層生命境界」乙旨，乃是莊子主張於現實生活中求精神徹底大解脫之人生哲學全部精義之所在。⁵⁸莊子面對天下失序、社會動盪、人心不安的一個時代環境，試圖藉由他的思想對時代提供一個貢獻、提出一個呼籲。其哲學的精義在思考人如何通過覺解和踐履來實現生命的意義。聖人境

⁵⁶ 此處說的「境界哲學」是對比於西方「實有形態」而立言。蒙培元先生說：「中國哲學儒、釋、道三大流派有一個共同點，就是主張境界說而反對實體論。」蒙培元，《心靈超越與境界》，北京，人民出版社，1998年，頁85。

⁵⁷ 陳少明先生說：「只要論及人生意義或價值，自然會有境界問題。」陳少明，〈從莊子看心學〉，收入陳鼓應（主編），《道家文化研究》第十五輯，北京，三聯書店，1999年，頁317。

⁵⁸ 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁244。

界是通過對存在困境的充分認識，並經主體實踐而達至的理想存在狀態，其核心精神是「撓寧無毀」。〈大宗師〉云：「殺生者不死，生生者不生。其為物無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也。其名為撓寧。」至人、神人、聖人、真人就是充分體驗存在限制、修養實踐，體道、踐道而後做到內心不受干擾，心靈自由自在的人，莊子說：「撓寧也者，撓而後成者」（〈大宗師〉）。至於檢驗是否達至聖人境界的法門，即由主體心靈是否逍遙無待為判準！

心靈的逍遙無待是指生命真宰不被干涉、不被宰制、能夠保持原汁原味的那個本來的自我，而且可以依原來的自我去表現出的開放條件，這就是「老／莊」人間道家一再強調的自然，此處的自然並非指物理現象的自然界或客觀法則規律，而是自然的境界，主要的意涵為「自己如此」自主之意。自己主宰自己、自己成就自己，不被任何有形、無形事物牽制，這是一種超拔飛越的精神自由。莊子把精神的自由，看得比物質上的富有與滿足更為重要。據《史記·老子韓非列傳》所記載：

楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之，許以為相。莊周笑謂楚使者曰：「千金，重利；卿相，尊位也。子獨不見郊祭之犧牛乎？養食之數歲，衣以文繡，以入大廟。當是之時，雖欲為孤豚，豈可得乎？子亟去，無污我。我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾志焉。」

莊子以世俗的榮華富貴為下，以精神生活的自適自快為尚，寧願貧賤也不肯貴為卿相，其根本原因正在於此。莊子這般曠達的心境，就是生命主體的能動性，自由意志的最佳寫照。

心靈的逍遙無待，莊子稱之為「遊心」，生命理想的証成即在此心的自在自

得。我們可以說遊心是精神自由的具體表現，⁵⁹自由是一種精神性的感受和追求，其遊的主體只能是「心」。這種精神的自由根源於道之無、氣之虛，才有空間產生其作用。莊子十分強調精神自由的重要，在《莊子》一書中有諸多遊心的描述，如「乘物以遊心」（〈人間世〉）、「遊心乎德之和」（〈德充符〉）、「遊心於淡」（〈應帝王〉）、「遊心於堅白同異之間」（〈駢拇〉）、「遊心於物之初」（〈田子方〉）、「遊心於無窮」（〈則陽〉）諸如此類不一而足。在〈外物〉中莊子將「心」的可遊可化，說得很清楚，莊子曰：「人有能遊，且得不遊乎！人而不能遊，且得遊乎！夫流遁之志，決絕之行，噫，其非至知厚德之任與！覆墜而不反，火馳而不顧。雖相與爲君臣，時也。易世而無以相賤。故曰：至人不留行焉。」「有能遊」是遊心，是坐忘無己後的開放心靈、精神上的絕對自由；「人而不能遊」是具體生命存在本身不得不受到客觀條件的制約。莊子人間道家的特色就是力圖使每個生命個體都能對存在困境有所覺解而達到心靈的自由解放。

遊心，讓心在不同的視域自由轉換，〈秋水〉記：

以道觀之，物無貴賤；以物觀之，自貴而相賤；以俗觀之，貴賤不在己。以差觀之，因其所大而大之，則萬物莫不大；因其所小而小之，則萬物莫不小；知天地之為稊米也，知豪末之為丘山也，則差數睹矣。以功觀之，因其所有而有之，則萬物莫不有；因其所無而無之，則萬物莫不無；知東西之相反而不可以相無，則功分定矣。以趣觀之，因其所然而然之，則萬物莫不然；因其所非而非之，則萬物莫不非；知堯、桀之自然而相

⁵⁹ 葉海煙先生：「『遊』是自由具體之表現。」（葉海煙，〈莊子〈齊物論〉的對話倫理〉，《哲學與文化》第339期，2002年8月，頁681）；福永光司說：「所以稱爲『遊』者，即是說雖處身日常世界之中，卻持有不受其約束的自我之主體性的意思。以『遊』字來表現人的這種主體的自由，最能明白地表示莊子哲學之藝術的或是詩的之性格。」（福永光司（著），陳冠學（譯），《莊子》，頁19）；徐復觀先生說：「莊子雖有取於『遊』，所指的並非是具體地遊戲，而是有取於具體遊戲中所呈現出的自由活動，因而把它昇華上去，以作爲精神狀態得到自由解放的象徵。」（徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1998年，頁64）；陳鼓應先生說：「『遊心』是一種藝術境界的審美心胸。」（陳鼓應，《老莊新論》，頁174）。

非，則趣操睹矣。

莊子認為我們看待世界可以有各種不同的視域，不同的視域像是透過不同的窗戶看待同一個世界，世界因而呈現不同的意義。逍遙無待的心靈讓生命透過多重的視窗來感受世界，宇宙人生的真相得以如實的朗現，方東美先生說：「至人修養成功，即成為真正之聖人，聖人體道之神奇妙用，得以透視囊括全宇宙之無上真理，據不同之高度，依不同之角度或觀點，而觀照所得之一切局部表相，均一一超化之，化為象徵天地之美之各方面，而一是皆融化於道體之大全。」⁶⁰

無待心靈無拘無束活動的境界莊子稱之為「無何有之鄉」，請看以下段落：

今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！

（〈逍遙遊〉）

予方將與造物者為人，厭，則又乘夫莽眇之鳥，以出六極之外，而遊無何有之鄉，以處壙垠之野。汝又何帛以治天下感予之心為？（〈應帝王〉）

彼至人者，歸精神乎無始，而甘冥乎無何有之鄉。水流乎無形，發泄乎太清。悲哉乎！汝為知在毫毛，而不知大寧！（〈列禦寇〉）

莊子提倡的「無何有之鄉」理想，每每讓人誤解成莊子是文明的反動者，主張讓歷史回復到結繩而治的初民社會，實則莊子所欲突出的乃是生命主體「無」的境界。無掉對有的執著、對用的標準，則此人間便是「無何有之鄉」。無何有

⁶⁰ 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 244。

之鄉不在現實社會之外，只要生命主體由小而大，由大而化，則現實環境也跟著轉化，如是，何處不是無何有之鄉？此關鍵全在主體精神的自我超拔，方東美先生即言：「莊子所謂的精神轉變，不是一個人轉變，而是整個世界的轉變，是整個世界裡面共同生活的人做共同的精神轉變。」⁶¹方先生又說：「所謂的大思想家，他的精神的轉捩點首先就是要超脫解放，其次，則是在超脫解放達於最高度的時候，還要再迴向人間世。以同情瞭解的精神，來把他所接觸的現實世界，都變做理想世界的化身。」⁶²莊子逍遙心靈的轉捩點就是在個體解放後同時能夠容納這個現實世界，個體一解放即一切解放、一逍遙即一切逍遙，由此來說莊子的無何有之鄉並不是實存的問題而是境界的問題。

二、齊物兩行

張岱年先生說：「東方與西方的哲學史中，都有不少的哲學家，認為萬物一體的神祕經驗為人生最高境界。」⁶³萬物一體當不是指萬物之間無差異性，而是一種涵容天地萬物的精神境界。萬物之間的差異性是具體的存在，刻意抹視差異的存在是一種假平等，莊子說：「以不平平，其平也不平」（《列禦寇》），方東美先生說：「如果從假平等裏要建設真平等，那麼這個真平等一定比假平等還要壞！」⁶⁴莊子的齊物思想向來肯定天地人我之間的共生共榮、相容無礙，物和我之間並不是主從的關係或斷裂的兩方，而是和諧統一、平等開放，彼此可以銜接、溝通、互動。莊子萬物一體的根據來自其道通為一的觀點，《齊物論》記：

物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。故為是舉莛與楹，厲與西施，恢詭憭怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與

⁶¹ 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 259。

⁶² 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 253。

⁶³ 張岱年，《張岱年全集·第一卷》，河北，河北人民出版社，1996年，頁 81。

⁶⁴ 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 250。

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。

世間萬物從現象看來有長短高低之別、是非美醜之異，但從本質上看，萬物的存在都有其不得不然的理由，萬物之間並無差等，皆緣於道而生。因而以道觀之，萬物之區別全被消解而復歸於道，明·朱德之說：「窮理之極有誠然者，奈何世眼徒見萬物之迹，擾擾不齊而方寸澄明之區與之俱滑。如水赴壑，莫覲還原。故真人諄諄訓導，使之反窮本初，混融物我同胞、同體無間。」⁶⁵張松如先生也說：「有分的是現象，無分的是本真；有分的是萬物，無分的是道：這就叫做齊物論。齊物論者，齊道論也。」⁶⁶牟宗三先生認為〈齊物論〉的標題有兩種讀法：一種齊「物」；另一種是齊「物論」。這二者的差別在於第一種講法的「物」是廣義，事事物物都要齊。牟先生認為第二種講法是不對的，因為齊「物論」這個講法，對所齊的東西有所限，單單限制在「物論」。「物論」就是theory。但莊子不僅於此，是非、善惡、美醜，一切比較的，價值性的，相對的判斷都要平齊。⁶⁷

「莊周夢蝶」是〈齊物論〉最後一個寓言故事，在這個故事中，對於世人執迷於物我對立的立場，將自我限制在區分萬物的歧路上，莊子提出無己、無物、無執的「物化」觀點，⁶⁸以謙沖包容的態度安頓一切的存在，〈齊物論〉記：

昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則

⁶⁵ 明·朱德之（撰），《莊子通義》，收入《續修四庫全書·955 子部道家類》，上海，上海古籍出版社，2002年，頁627。

⁶⁶ 張松如／等，《老莊論集》，濟南，齊魯書社，1987年，頁223。

⁶⁷ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》第319期，2002年1月，頁3。

⁶⁸ 陳德和先生認為莊子〈齊物論〉最後以物化做義理之結穴，正是說明齊物之道就是無物無己的兩忘之道。換言之，〈齊物論〉之內容不止是齊「物論」而已，同時也是「齊物」之論，兩者比較，又當以後者為目的，蓋不管物之齊或物論之齊，都是根於「兩忘以化其道」的道心理境才有可能。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁144。

蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與？周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。

「周與胡蝶，則必有分矣」莊子清楚的知道自己與蝴蝶必有分別，但有那麼一瞬間，卻分不清彼此，物和物之間的界限消除了。莊子消除物我之間界限的「物我一體」並不限定在物理的形軀轉換，「物化」的重點當在於主體心靈超越我執的封限而達至「上與造物者遊」(〈天下〉)的生命理境。杜保瑞先生說：「莊子在那個時刻幾乎把自己就當成了蝴蝶，與物無分，這就是『物化』，『物化』是一種境界，是一種不獨立堅持自己的心態，是一種不把自己隔絕於自然齊一的整全之中的心境，是謂『物化』，是為『與物冥合』，是『身與物一』，是『道通為一』，是為『逍遙齊物』，是為『齊物之論』。」⁶⁹

莊子齊物的思想進一步表現為一體成全天地萬物的廣大胸懷。要達到物我渾然無間的境界首先須破除我執、消除自私的我見、去掉個人立場的偏狹，並進而以同情的態度成全他人與他物，陳鼓應先生說：「由於同情和諧的心境，所以自我生命以破藩決籬之勢投射出去時，雖籠罩萬物其他生命，然而此一自我生命的精神，並不為天下宰，而予天下萬物以充分不羈的精神自由。」⁷⁰天地萬物皆緣道而生，然此「道」乃是「不主之主」、「不生之生」的實現原理，⁷¹萬物生於道中、長於道中，卻絲毫不覺有任何操縱、主宰，⁷²老子說：「生而不有，為而不恃，長而不宰」(《道德經·第十章》)王弼注解此段云：「不塞其原，則物自生，何功之有？不禁其性，則物自濟，何為之恃？物自長足，不吾宰成，有德無主。」⁷³此

⁶⁹ 杜保瑞，《莊周夢蝶——莊子哲學》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2007年，頁81。

⁷⁰ 陳鼓應，《莊子哲學》，台北，臺灣商務印書館，2007年，頁136。

⁷¹ 郭象注〈大宗師〉「神鬼神帝，生天生地」一句曰：「不神鬼帝而鬼帝自神，斯乃不神之神也；不生天地而天地自生，斯乃不生之生也。」郭慶藩(輯)，《莊子集釋》，頁248。

⁷² 牟宗三先生不願稱道家的道是創生萬物，而僅僅是一種實現原則(principle of actualization)。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，頁104。

⁷³ 樓宇烈(校釋)，《王弼集校釋》，頁24。

放任天地萬物自生、自濟、自長足的胸懷，就是道家式的一體成全。莊子說：「夫吹萬不同，而使其自己也」（〈齊物論〉），「使其自己」意謂著自己如此，道以無心生萬物，萬物則於此完全渾化、完全開放之境下自在生長，一切生成變化皆自己而然，完全無拘無束，牟宗三先生說：「任何一個東西都是自己如此，『自己如此』是一個意義。你能這樣了解，把一切東西都平看了，一切東西都放平了，這就是『道』。」⁷⁴「齊物」不是統一標準對待天地萬物，而是以萬物的標準為標準平看天地萬物，沒有一點偏見，沒有任何偏向，「順物自然而無容私焉」（〈應帝王〉），莊子是以順物、無為來成全天地萬物的存在；「兩行」是不走極端，不落兩邊，以包容的態度避免固執己見而造成的偏差錯誤。「道通為一」是將一切的千差萬別全部渾融於大道之中而泯除其差別，「齊同萬物」是平等的承認萬物皆有其「內在價值」，順萬物本性任其自生而不私有、不役使，所以莊子說：「物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可」（〈齊物論〉）凡此以開放平等的態度去面對一切，就是莊子一體成全天地萬物的生命理想之証成。

值得說明的是，莊子齊物的思想曾經受過不少非議，認為莊子是相對主義、懷疑主義，是要抹煞萬事萬物的差別，殊不知莊子的良苦用心是在警示人們，要以包容的心去尊重和接受事物的差別，不立標準為標準，張岱年先生說：「萬物本為一體，不過或由無知或為私心所蔽，不自覺其為一體，我今不過解私心之蔽而自覺本來之狀態。」⁷⁵

⁷⁴ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》第319期，2002年1月，頁8。

⁷⁵ 張岱年，《張岱年全集·第一卷》，頁82。

第四章 莊子生命教育的現實關懷

生命教育的願景是實現個體生命身心靈的統一、天地萬物的廣大和諧。和諧是中國哲學的核心價值，也是生命教育重要的內涵。本章從莊子人和自然、人和社會、人和自我的和諧思想展開，並就生命教育「尊重生命」、「溝通人我」、「調和身心」現實關懷做深入分析。

第一節 尊重生命

深植尊重生命與全球永續發展的觀念是現階段普通高級中學課程所欲達成的目標。¹這和莊子人與自然的和諧思想不謀而合。和諧是中國傳統文化的核心精神，²在文化傳統中，和諧一直作為一種內在的、本質的、一以貫之的精神、一種崇高而又現實的理想與生活模式存在著。³在這一精神的長期構築過程，莊子有其不可抹煞的重要貢獻。⁴「道」是莊子哲學思想的中心。「和」則是「道」的重要特徵。莊子將超越的天道下放為萬物內在的德，而德的具體作用即是「和」，〈繕性〉：「夫德，和也。」〈天道〉：「夫明白於天地之德者，此之謂大本

¹ 〈普通高級中學課程綱要總綱〉，頁 1。

² 吳經熊先生在〈中國哲學之悅樂精神〉一文中，開宗明義的說：「儒家的悅樂導源於好學、行仁 and 人群的和諧；道家的悅樂在於逍遙自在、無拘無礙、心靈與大自然的和諧，乃至於由忘我而找到真我；禪宗的悅樂則寄託在明心見性、求得本來面目而達到入世、出世的和諧。由此可見，和諧實在是儒家、道家、和禪宗三家悅樂精神的核心。」吳經熊，《內心悅樂之源泉》，台北，東大圖書股份有限公司，1992 年，頁 1。

³ 中國人喜談「家和萬事興」、「和氣生財」就是重視和諧思想的表現。美國學者羅伯特·索羅門（Robert C. Solomon）說：「要用最簡潔的方式來說明中國哲學，莫過於『和諧』兩字。孔子致力於有助共同體和諧的倫理與社會行為，原始道家努力追求自然與人類天性的和諧。」羅伯特·索羅門、凱瑟琳·希金斯，《寫給所有人的簡明哲學史》，台北，城邦文化事業股份有限公司，2007 年，頁 49。

⁴ 李亦園先生在〈和諧與均衡——民間信仰中的宇宙詮釋〉一文中指出，傳統的民俗信仰可在《莊子》一書中找到根據，他舉出〈天道〉篇的「與天地和」、「與人和」，〈天運〉篇的「調理四時」、「太和萬物」，與我們從民間信仰所看到的均衡、和諧，實在是相當接近。參見李亦園，《文化的圖像（下）——宗教與族群的文化觀察》，台北，允晨文化實業股份有限公司，2004 年，頁 64-70。

大宗。與天和者也，所以均調天下。」

生命教育強調尊重生命當不止是尊重人類自己的生命，大自然所有的生命有機體及其所依存的生態環境都應該是被尊重的對象。人和各種生命如何和諧相處及人該以何種心態面對生存環境使之能永續發展，在《莊子》書中有充分的討論。莊子反對過度的人為造作，〈秋水〉：「牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人」，在這裡「天」指的是天生自然，「人」指的是人為造作，莊子認為人類的各項活動應該有其限度，〈秋水〉：「無以人滅天」。大自然是人的生存環境，人為了自己的生存不得不對大自然進行改造，但人和大自然的和諧相處是可能的，「聖人處物不傷物」(〈知北遊〉)，真正通達的人利用大自然求得己身的各項利益而又不傷害到大自然，人不傷害大自然，大自然也不會傷害人。莊子說：「不傷物者，物亦不能傷也。唯無所傷者，為能與人相將迎。」(〈知北遊〉)

在自然和人的關係上，莊子主張高度的和諧，這種和諧不能簡單的理解成人對自然的屈從，⁵而應是出於人對自然的尊重，表現為人對自然的認同感。韋政通先生說：「和諧是超工夫的境界，人生到此，他的精神是純一的、自由的，既無上下界之分，也無人與我與自然的區別，萬物與我混然而為一。」⁶莊子對自然環境及不同物種生命的尊重關懷可由兩個方向來看：其一，莊子對自然環境的態度；其二，莊子如何看待其它物種的生命。以下由「永續發展的環境思想」探討莊子對科技和環境平衡發展的洞見，「尊重差異的生態主張」分析莊子多元包容的生態思想。

一、永續發展的環境思想

對莊子而言，大自然就是道的化身。大自然不僅是人類生存的環境，美麗的

⁵ 自荀子批評莊子：「莊子蔽於天而不知人」(《荀子·解蔽》)後，認為莊子對自然屈從的說法幾成定見，近代學者如劉笑敢便是一例。劉先生說：「莊子的天人合一說，則主張取消人的獨立性。」劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁 129。

⁶ 韋政通，〈莊子及其哲學〉，本文收入梁啟超／等(著)，《中國哲學思想論集·先秦篇》，頁 155。

大自然還帶給人「美」的心靈感受，對於天地之美，莊子一再地由衷發出讚嘆：「山林與！皋壤與！使我欣欣然而樂與！」（〈知北遊〉）「夫天地者，古之所大也，而黃帝、堯、舜之所共美也。」（〈天道〉）人的身心都不能離開自然而存在，人並不是獨立於自然界之外的抽象存在物，而是構成大自然的一份子。自然是人類生存的基礎。人若能和大自然和諧共處，個體將產生一種極大的快樂感受——「天樂」。〈天道〉記：

與天和者，謂之天樂。……蓋萬物而不為戾，澤及萬世而不為仁，長於上古而不為壽，覆載天地刻彫眾形而不為巧，此之為天樂。故曰：「知天樂者，其生也天行，其死也物化。靜而與陰同德，動而與陽同波。」故知天樂者，無天恐，無人非，無物累，無鬼責。故曰：「其動也天，其靜也地，一心定而王天下；其鬼不祟，其魂不疲，一心定而萬物服。」言以虛靜推於天地，通於萬物，此之謂天樂。天樂者，聖人之心，以畜天下也。

從以上引文，「天樂」指的是人和自然和諧無間的狀態。所謂「與天和」，就是以「道」為根據，深明萬事萬象都是道的顯現，道雖無影、無聲、無形，卻內在一切事物之中，使萬物生成、發展、壯大。人應該如「聖人之心」廣大能容，不違害萬物，讓萬物各適其性。在這裡，「天樂」也指一種藉由心的虛靜作用而達成的精神境界。人和自然高度的和諧，是一種「物我兩忘」的超脫境界，在忘己忘物的狀態下，個體融入大自然成為大自然的一部份。⁷世間萬物都是按其自身本性生成的，人與大自然融洽無間，與大道合一，此為生命的最大快樂——「天樂」。

⁷ 無獨有偶的，美國思想家亨利·戴維·梭羅（Henry David Thoreau，1817-1862）也認為人和自然能融為一體，他說：「整個身子是同一個感覺，每一個毛孔都流露出快活。我獲得了難得的自由，在大自然裡進進出出，這正是大自然的一部份。」梭羅（著），榮福忠（譯），《瓦爾登湖》，北京，人民文學出版社，2004年，頁135。

莊子生活的春秋戰國時代，「鐵」作為一種革命的角色進入了社會生活，帶動一連串的技术繁榮發展。生產力的巨大進步，同時也帶來了負面的影響，在戰爭方面的第一個結果就是戰爭規模的擴大和破壞力的增大。⁸生產技術的發展，一方面為人類提供了利用自然、征服自然的巨大能量，但是另一方面隨著生產力的高度發展，對環境的破壞也愈來愈嚴厲。人對自然的濫墾濫伐，不但威脅到其他物種的生存條件，也影響到人類自身的生存。莊子對自然的關注，是對生產科技反思的結果。在今天，人類科技文明表現在貪婪的消費習慣，造成了自然生態嚴重失衡。大地反撲的結果是全球天氣的異象及巨大自然災害在各地不斷發生。同時，生產科技破壞了大自然，也宰制了人，使人受制於物。人類面臨來自環境的衝擊與挑戰顯得越來越嚴厲。莊子對科技異化人性的現象有著超越時代的洞見：「有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定者，道之所不載也。」（〈天地〉）莊子並非不知機械的便利性，⁹他所要警告的是「機心」造作所產生的危害，任由「機心」無限制的對大自然虛索將造成生態環境的失衡，最終將導致人類自己本身為科技所宰制，「異化」、「疏離」就此產生。這正是以「機心」代替人的天然本心，以「機心」代替道的危害。¹⁰大自然的本然狀態是和諧的，任意改造自然，肆意妄為，才會導致凶險的後果。老子說：「不知常，妄作，凶。」（《道德經·第十六章》）

大自然與我皆根源於「道」，是不可切割的生命共同體，一榮俱榮，一損俱損，〈天地〉：「四海之內共利之之謂悅，共給之之為安。」人和整個自然生態是

⁸ 關於戰國時代生產科技的進步改變戰爭形態，詳見王鴻生，《中國古代的科學技術》，台北，文津出版社有限公司，2001年，頁20-25。

⁹ 〈天地〉：「吾非不知，羞而不為也。」

¹⁰ 後人每引此段論證莊子為一反科技主義者，實則莊子重點在功利機巧容易破壞了人的自然純樸提出警告，而不在反智。李約瑟先生說：「科學技術是兩面性的，可以為善，可以為惡，有其利必有其害，這正是『道家』的心理，因此道家反對以技術制人的觀點。」（胡菊人（譯著），《李約瑟與中國科學》，台北，時報文化出版事業有限公司，1999年，頁44-45）；孟子亦以機心為不恥，他說：「為機變之巧者，無所用恥焉。」《孟子·盡心上》；鍾泰：「蓋機巧能利人，即能害人，而在當時，以之利人者少，用之害人者多，故聖哲學之士每為危之，欲以杜人之賊心而啓其愧悔，亦應時之藥言也。」（鍾泰，《莊子發微》，上海，上海古籍出版社，2002年，頁271）。

「共利」、「共給」，互利互益，互助互成的，自然環境和人不是對立的，不是相互傷害的，而是相互統一，高度和諧。循天之道，順萬物之本性就能與自然和平共處，共生共榮；強行戡天役物，以大自然的征服者自居，人類便難逃大自然報復的厄運。「天地一指，萬物一馬」(《齊物論》) 天地萬物本來就是一個整全的有機體，破壞生態環境，就是破壞人類自己賴以生存的基礎，早在二千多年前的莊子已明確指出「不以心損道，不以人助天」(《大宗師》) 才是人類對生態環境的正確態度。

人應該如何和大自然相處，在具體作法上莊子提出「無爲」和「知止」的觀點。「無爲」不能簡單的理解成是與儒家積極「有爲」的對立，或誤解成無所作爲。道家的「無爲」是順自然而爲，不妄自造作，目的是「無不爲」的成就萬事萬物。¹¹莊子的「無爲」是在儒家積極有爲後開出的一帖調和劑，是先有儒家「有爲」的積厚功夫，再功成身退讓開一步，還給天地萬物一個逍遙自在的休養空間。儒道兩家用心的方向儘管不同，其成就天地萬物的關懷則無二致。莊子「無爲」思想繼承自老子的「道法自然」，¹²「然」者成也，「自然」即自成、自己如此，「法自然」意謂遵循本真本然的自然之道。莊子「無爲」思想的核心是不以人力強加作爲而破壞了天地自然的調節功能。「無爲」是給自然一個自己調節的空間，「天地固有常矣，日月固有明矣，星辰固有列矣，禽獸固有群矣，樹木固有立」(《天道》) 天地、星辰、禽獸、樹木都有其內在調節的功能和規律，人類只要順應自然之道，大自然就會回復本然和諧的平衡狀態，因而「無爲」是「輔萬物之自然」而爲，是「爲無爲」的意思。再進一步看，「無爲」是天地的本性，「道」無爲而萬物依內在的本性而自化，〈至樂〉：「天無爲以之清，地無爲以之寧，故兩無爲相合，萬物皆化。」天地的無爲，萬物才有自生發展的空間，宇宙才有生機活力。

¹¹ 〈至樂〉：「萬物皆化。芒乎芴乎，而無從出乎！芴乎芒乎，而無有象乎！萬物職職，皆從無爲殖。故曰天地無爲也而無不爲也。」

¹² 《道德經·第二十五章》：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

相反的，過度的以人力干預自然，恰似揠苗助長，事倍功半。莊子並非反科技主義，反對任何人類對自然的開發，而是提醒人們合理開發自然資源的重要：「無爲也，則用天下而有餘；有爲也，則爲天下用而不足」（《天道》）這是一種可持續發展的觀念，直到今天依然有著啓示的作用。莊子無爲的生態思想提醒大家的是，在人類積極開發自然的過程中，不僅掌握了大量破壞自然的工具，也嚴重威脅了人類自身生存的條件。去除人類對自然無節制的虛索與控制改變自然的欲望，才能導致真正和諧的到來。

莊子對生態環境開出的另一個藥方是「知止」。這是繼承老子「知止不殆」的思想，《道德經·第四十四章》：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」在老子看來「知足」與「知止」是密切相關的，宇宙中的萬事萬物都有其限度，人應控制自己的慾望，對掠奪自然的行爲有所節制，維持生態平衡，自然才能長久提供人類生存的資源，「是以聖人去甚、去奢、去泰。」（《道德經·第三十二章》）莊子對老子自然觀有深切的體認，《齊物論》說：「知止其所不知，至矣。」對於自然界，莊子並不是將其視爲一個外在的客體而加以研究，而是視天地萬物爲一渾然不可分的整體，賦予情感上的認同和價值上的尊重，蒙培元先生說：「如何對待自然首先是一個德性問題，不是認識的問題；是情感態度的問題，不是知識技巧的問題。人們可以有很多知識，但是沒有對自然的尊重與善意，就不可能處理好人同自然的關係問題。」¹³由莊子看來，知道人類在生態中扮演的角色，認清人類行爲的限制，對環境的開發順其自然，適可而止，就是對自然最正確的認識。

科學的進步、物質文明的推進，使得人心欲壑難填不能知足，莊子對此痛心疾首：「夫弓弩畢弋機變之知多，則鳥亂於上矣；鉤餌罔罟罾筴之知多，則魚亂於水矣；削格羅落置罟之知多，則獸亂於澤矣」（《胠篋》）人類機心造作，不知節制的向大自然索取，導致生態失衡，不但自然界的生物無法安其所居，人類也

¹³ 蒙培元，《人與自然》，北京，人民出版社，2004年，頁212。

將為自己的行為付出慘痛的代價。¹⁴莊子還進一步指出天下大亂的原因罪在人類不知足、不知止，「天下皆知求其所不知而莫知求其所已知者，皆知非其所不善而莫知非其所已善者，是以大亂。故上悖日月之明，下爍山川之精，中墮四時之施；惛冥之蟲，肖翹之物，莫不失其性。」（〈胠篋〉）已經擁有的不知加以珍惜，一味的企求超過維持生存必須的事物，人心的不知足，正是天下大亂的原因。沈清松先生對人心的不知足導致生態危機曾經做了深刻的反省：「環境的危機既然是始自人的心中，也應自心靈做起，藉此終止此一危機。換言之，當前環境的各項危機是始自人心的貪得無厭，濫用自然，宰制自然。」¹⁵人對大自然的恣意掠奪，造成人與自然逐漸絕裂。其實生態危機只是表象，人性危機才是本質。因此，正本清源需從人心「知止」做起。對自然的過度開發是違「道」的行為，失衡的自然界最終是人類自己嚐下惡果，21 世紀連年天災人禍不斷，對當今人類企圖用科技控制自然是個警訊。

二、尊重差異的生態主張

大自然是一個息息相關的有機整體，天地萬物只存在物種的差別、形態的不同，沒有高低貴賤之分，人類只是萬物之一，¹⁶應平等看待自然萬物。世界是差異而多樣的，和諧就是在差異中共同求發展進步。¹⁷莊子認為萬物皆「不失其性

¹⁴ 陳德和先生在〈老莊思想的環境倫理學論述〉一文中，即一針見血的指出：「當今環境危機的出現，人類欲望的過度膨脹以致資源超量開發使用，應該是主要的原因之一。」本文收入《鵝湖月刊》第 389 期，2007 年 11 月，頁 20。

¹⁵ 沈清松（主編），《簡樸思想與環保哲學》，台北，立緒文化事業有限公司，1997 年，頁 3。

¹⁶ 〈秋水〉：「號物之數謂之萬，人處一焉。」蕭裕民先生認為：「人身為萬物之一的思想，或許也是中國主流傳統對於人與大自然之間的關係，採取學習態度、和諧態度，而非採取征服態度的原因之一。而人之特殊性之發掘，則落到往內的道德面向上、往上的體悟天道上。既不失人身為人之特殊意義，亦與天地萬物平等和諧互補共存，不會傾向於對大自然的宰制、破壞。」蕭裕民，《遊心於「道」和「世」之間——以「樂」為起點之《莊子》思想研究》，新竹，國立清華大學中國文學系博士論文，2004 年，頁 87。

¹⁷ 中國先哲先秦諸子從「和」與「同」的區別來界定和諧。認為「和」就是多種因素的並存與互補，「同」則指單一純粹因素。和諧的本質在於調和多種因素的差異至最恰當的狀態。《國語·鄭語》：「夫和實生物，同則不繼。以他平他謂之和。」《論語·子路》：「君子和而不同，小人同而不和。」

命之情」(〈駢拇〉) 大自然的所有生物都有其生命常態，人類應該尊重萬物的差別，〈齊物論〉「十日並出，萬物皆照」、「吹萬不同」、「萬竅怒號」形象的描述了在道的和諧理境下，萬物各安其所、各盡其能，蓬勃發展生生不息的景象。〈齊物論〉的「齊」，並不是齊頭式的平等或機械化、標準化的平等，消除萬物的差異性，在今日，平等通常意謂著的「相同」，但是莊子式的平等則是「一體」的意思，莊子說：「天地與我並生，而萬物與我為一」(〈齊物論〉)。天地人我儘管有所區別，但都是宇宙有機生命的共同體，並沒有價值上的高低區別。陳德和先生說：「莊子的〈齊物論〉並不是要統一各種思想，也不是想取消各種事物的差異，而是告訴我們：唯有放下我執、敞開胸襟，在不計較得失利害、不在乎彼此是非的絕待心靈下，才能平等尊重一切的存在而證成天地人我共生共榮的大和諧。」¹⁸

天地萬物在價值上是同源同體的，並沒有誰高於誰的位階關係，因此任何動物都絕不是他種動物為達成某種目的的手段，每種動物存在本身都是目的，並且僅是目的，而不能是另一物的工具。人類沒有奴役他種動物的正當性，也沒有權利可以任意去摧殘其他的生物。對於人類將其它動物做為工具來役使，莊子深惡痛絕，他在批評伯樂治馬時說：「馬，蹄可以踐霜雪，毛可以禦風寒，齧草飲水，翹足而陸，此馬之真性也。雖有義台路寢，無所用之。及至伯樂，曰：『我善治馬。』燒之，剔之，刻之，雜之，連之以羈羸，編之以阜棧，馬之死者十二三矣；飢之，渴之，馳之，驟之，整之，齊之，前有楸飾之患，而後有鞭箠之威，而馬之死者已過半矣。」(〈馬蹄〉) 伯樂的善於治馬，在莊子看來是扭曲馬的天然本真，治馬是對馬性的摧殘！莊子跳脫以人類為中心的思考，認為各種物種皆有其不可取代的價值，萬物的差異不代表價值的優劣，自然界的一切生命都如同人一樣，有依照自己本性生存的權利。任何人都無權干涉和踐踏生物的生存權利。

¹⁸ 陳德和，〈論人間道家的動物權觀念〉，《道家思想的哲學詮釋》，頁 125。

莊子進一步的分析，發現在大自然中人類並不比其它物種生命更有價值，「民濕寢則腰疾偏死，歛然乎哉？木處則惴慄恂懼，猿猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食薦，螂蛆甘帶，鴟鴞耆鼠，四者孰知正味？猿獼狙以爲雌，麋與鹿交，鯁與魚游。毛嬙、麗姬，人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟。四者孰知天下之正色哉？」（〈齊物論〉）在這段話中，莊子強調了人類與其它物種相比並不更有優越性，人類在某些部份甚至不如動物，所以人類不應把自己的意願強加給他物。人不能成爲萬物的尺度，每一種生物都有其獨特的適應環境的生存方式。在肯認各種生命皆有其存在的合理性下，莊子萬物平等的觀念並不是彌平萬物的差別，而是從根本上保證了每種生命存在的自主性，一個生命並不依賴於其他生命而存在，彼此獨立卻又和諧共處，每個生命都有自己的本性，並且應該按照自己的本性生活。誠如郭象界定「逍遙」，並不是所有的生命都學大鵬一樣高飛九萬里，而是「物任其性，事稱其能，各當其分」。¹⁹要注意的是，莊子平等看待天地萬物並非全然抹煞人在天地間的獨特地位，在依照萬物的本性及尊重生命的前提下，人可以發揮個體的主觀能動性，對自然進行選擇乃至改造，〈天道〉說：「放德而行，循道而趨」。老子也說「域中有四大，而人居其一焉」（《道德經·第二十五章》）和儒家一樣，道家同樣肯認人在天地中佔有特殊地位，只是更強調人必須要「法天貴真」（〈漁父〉），尊重萬物獨立的價值及本性。

在尊重萬物差異並肯認其存在價值的前提下，²⁰莊子提出「無用之用」的觀點，「人皆知有用之用，而莫知無用之用也」（〈人間世〉）。莊子觀察，人類不尊重其它物種生命，常是基於否定其對人類具有工具性價值。有用、沒用都是人類

¹⁹ 郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 1。

²⁰ 陳德和先生曾就莊子尊重差異的思想進一步的說明，他說：「尊重差異即表示承認萬物皆有其『內在價值』以致不容我們的糟蹋和歧視，這其實也是環境哲學中『生命中心主義』者的重要主張之一。」陳德和，〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第 389 期，2007 年 11 月，頁 28。

既定經驗世界裡的價值觀，是以人爲中心而得出的偏狹結論，但是站在更高的眼光來看，人類的視野深受侷限，所謂「用」，根本找不到一個共同合適的標準。在「魏王貽惠子大瓠之種」(《逍遙遊》)的寓言裡，惠子苦惱著大瓠之大而無所用其，只能打破丟棄，莊子批判他「拙於用大」，就好像一樣有不龜手的藥方，有人世世代代幫人家漂洗棉絮，有人可以裂土封侯。同是一物，不同的人以不同的方法使用，便產生了如此相異的效果。在這裡莊子警示世人避免用單一片面的觀點來論定事物的價值，物各有所宜，關鍵是以開放的心靈觀照萬物，了解各物雖相異但都有其獨特的意義。莊子「無用之用」的觀點足以消解「人類中心主義」的迷思，²¹把人的眼光從人類視野跳脫，重新審視各類生命本身的價值，而不以人類的角度來判定。

被尊爲「非洲之父」的史懷哲 (Albert Schweitzer, 1875-1965) 在接受諾貝爾和平獎的演說中的一段話正是莊子「無用之用」的最佳詮釋，他說：「我要呼籲全人類，重視尊重生命的倫理。這種倫理，反對將所有的生物分爲有價值的與沒有價值的，高等的與低等的。因爲評斷生物當中何者較有普遍妥當性所根據的標準，是以人類對於生物親疏遠近的觀點爲出發點的。這標準是純主觀的，我們誰能確知他種生物本身有什麼意義？」²²莊子「無用之用」的哲理正在破除人類主觀價值「用」的障蔽，當生命成爲某種之用，就會淪爲某種工具，難免出現悲劇性的後果。「鳧脛雖短，續之則憂；鶴脛雖長，斷之則悲」(《駢拇》)生命的要義不在成爲某種工具之用或弭平差異強求外在的一致，而在於實現其生命本身的價值！大自然的所有生物都有其各自的特殊內容和意義，做爲萬物之靈的人類，應尊重生命各自的常然，羅素 (Bertrand Russell, 1872-1970) 說：「人類生活最

²¹ 所謂「人類中心主義」的定義，沃森 (Richard Watson) 說：「人類中心主義特指人的一種地位，亦即『將人視爲宇宙的中心的事實和最終目的』以及一般地『認爲宇宙所有事物的價值都取決於人類』。」Louis P. Pojman, *Environmental Ethics: Readings in Theory and Application*, Third Edition. Australia: Wadsworth, a division of Thomson Learning, 2001, p.162. 人類中心主義的基本特徵是此種觀點認爲：只有人類才是目的，而一切非人類存在物都爲人類的利益服務。

²² 引自韋政通，《中國思想史·上冊》，台北，大林出版社，1979年，頁186。

重要的就是認識到存在著各種其價值完全不依賴於效用的東西。」²³

〈達生〉中，莊子借魯侯御鳥的寓言強調其尊重物種生命的差異性，莊子寫道：「昔者有鳥止於魯郊，魯君說之，為具太牢以饗之，奏九韶以樂之，鳥乃始憂悲眩視，不敢飲食。此之謂以己養養鳥也。若夫以鳥養養鳥者，宜棲之深林，浮之江湖，食之以委蛇，則平陸而已矣。」²⁴「以己養養鳥」即將人類的觀點強加在鳥身上，以奉養人類的標準來奉養鳥兒，違逆生物的本性，即使極盡人爲之能事，也只是使生命受到加倍的摧殘。莊子堅持「以鳥養養鳥」，了解生物的差異性，不以人類自己的價值取向強加在動物身上，才是真正的尊重生命。莊子這種尊重差異的生命觀，突破了傳統倫理學的範圍，其關懷生命思想明確主張應增強對各類生物的尊重，要求把關懷的視野擴大到人以外的生命上，這些思想有助於形成現代的生態倫理學。

在人和自然的關係上，長期以來，人們片面強調「人定勝天」，以征服者的姿態主宰大自然。這種「人類中心主義」造成大自然生態浩劫，並危及人類自己本身的生存。在處理人與自然的關係上，莊子主張不能「以人助天」更不能「以人滅天」，莊子站在一個更高的層次上，說明具體差別後無差別的境界，大自然是一個整體，整個生態環境息息相關，牽一髮而動全身，在這個生生不已的整體中，人和天地萬物相互依存、共生共榮。

第二節 溝通人我

生命教育的意義與內涵雖然古今中外皆無定論，但是許多論者均提到人與他人、人與社會、由自身出發進而關懷社會國家，是一種愛惜自己同時尊重他人的

²³ 英·羅素（著），何欣、李安（譯），《權威與個人》，台北，晨鐘出版社，1971年，頁97。

價值活動。²⁴人與社會的關係是生命教育關懷的重點。莊子以批判儒家末流人偽造作的姿態出現，一般人因而認為莊子反對社會文化，²⁵這樣的定見有其立論的依據，在《莊子》書中有許多超脫世間的句子，如：

至人神矣，……而遊乎四海之外。（〈齊物論〉）

聖人不從事於務，……而遊乎塵垢之外。（〈齊物論〉）

有神人居焉，……而遊乎四海之外。（〈逍遙遊〉）

外其形骸……彼，遊方之外者也。（〈大宗師〉）

出六極之外，而遊無何有之鄉。（〈應帝王〉）

入無窮之門，以遊無極之野。（〈在宥〉）

上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。（〈天下〉）

「四海之外」、「塵垢之外」、「遊方之外」顯然不在此人間社會，道家隱逸文化的傳統似乎要求人們退回到「建德之國」、「至德之世」的原始社會中去，²⁶充滿反社會的特徵，因此有學者認為莊子是出世主義或避世主義，對社會國家及人際關係不看重。²⁷實則，莊子提出的「建德之國」、「至德之世」表達的是一種超越世間但不離世間的生命境界，蘊含著生命意義的實踐與生命理想的實現，人應該努力使生命理想在人間世實現，透過人的實踐點化現實世界，成為理想型態，

²⁴ 劉振維，〈生命教育主題說明〉，《止善》創刊號，2006年12月，頁1。

²⁵ 王博說：「一般的看法，在傳統的中國文化中，儒家是人文的塑造和守護者，而道家從一開始就以人文的否定者自居。」王博，〈道家人文精神的特質〉，收於陳鼓應（主編），《道家文化研究》第22輯，北京，三聯書店，2007年，頁50。

²⁶ 〈山木〉：「南越有邑焉，名為建德之國。其民愚而朴，少私而寡欲；知作而不知藏，與而不求其報；不知義之所適，不知禮之所將。」〈馬蹄〉：「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。是故禽獸可係羈而遊，鳥鵲之巢可攀援而闖。」

²⁷ 學者中章政通先生即持此種看法，他說：「和老子應世思想不同的，莊子對人際關係很少興趣，他對人世間的態度是抱著不得已的心情，他強調「獨志」、「自化」是一個頗為澈底的個人主義者。」章政通，〈莊子及其哲學〉，本文收入梁啟超／等著，《中國哲學思想論集·先秦篇》，頁140。

而不是逃離此人間。莊子自己曾做過小官，²⁸〈人間世〉、〈應帝王〉蘊含大量處理人際關係的段落，在在表達出莊子不想脫離人間社會。莊子哲學絕非隱士哲學，莊子在現實中並非是孤明自守、幽隱山林，而是過著常人的生活，其異於常人者，僅僅在於努力保持著無執自然的超脫心境。誠如陳榮捷先生指出的：「隱士的好潔好靜，明哲保身，最多不過反映道家思想的一個角度，而這個角度又不是最重要的。」²⁹

人是社會生活的主體，離開了人和社會的關係，社會也就不復存在了。人的出生即和社會形態分不開，³⁰人文創設的社會，是不可避也不可逃的第二自然。³¹正常健康的個體無法脫離社會生存，人和人之間只有在相互的和諧互助中才能生存發展。對於人的群性，莊子充分的肯定，³²〈德充符〉說：「有人之形，故群於人。」進一步的，莊子對人應該以怎樣態度生活在人間世，做了極其深刻的思考。一方面人應該把人間世作為體道的環境，³³往內提昇自己的精神境界，一方面人應該向外成就社會功能。這是莊子「內聖外王」的理想。釋德清說：

²⁸ 《史記·老子韓非列傳》：「莊子者，蒙人也，名周。周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王同時。」

²⁹ 陳榮捷，《中國哲學論集》，台北，中研院中國文哲所籌備處，1994年，頁168。關於道家中的隱士文化，吳經熊先生也認為：「得道的真人如常人一般地應用這個世界，而心思不牽連在這個世界……隱士是最低一流的道家人士，他們尚執者外表。高級的得道人士，朝廷與市場可以在山林中一般地安靜。」吳經熊，《哲學與文化》，台北，三民書局，1985年，頁36。

³⁰ 馮友蘭說：「社會與個人，並不是對立底。離開社會而獨立存在底個人，是有些哲學家的虛構懸想。人不但須在社會中始能存在，並且須在社會中，始得完全。社會是一個全，個人是全的一部份。部份離開了全，即不成其為部份。」（馮友蘭，《三松堂全集（第四卷）·新原人》，頁499-500）。

³¹ 唐君毅先生說：「人今所處之自然環境，亦多早經人之改造，而非復自然之本相。」唐君毅，《人生之體驗續編》，台北，台灣學生書局，1984年，頁47。

³² 牟宗三先生說：「在道家的思考裡，人生下來便像一個小螺絲釘一樣套在像一部大機器的『人間世』中。人間世這部機器怎麼運轉，人這小螺絲釘便不能不怎麼運轉。所以在人間世中是無半點自由的，不能獨立存在的。而人的個體生命之本身，又必須要依靠外在世界才能生存。所以，就人的生命本身來說也是無半點自由，不能獨立存在的。因此，一個完美人格的成就必須通過自我的修養，達到絕對的精神自由，絕對的心靈自在，逍遙遊的『無待』，以成就所謂『真人』。」參見牟宗三，《中國文化的省察：牟宗三講演錄》，台北，聯經出版事業股份有限公司，1983年，頁103-104。

³³ 葉海煙先生說：「莊子始終認定『人間世』乃『道』顯發其真實意義的場域，而吾人之置身此一生活世界，尤其是在人我交往的過程中，所不能迴避的倫理道德課題，也便同時是莊子以『生命哲學』之基本立場，不能不謹慎處理的人生之功課。」葉海煙，〈道家的環境素養論與休閒美學觀〉，《哲學與文化》第386期，2006年7月，頁89。

莊子著書……乃內聖外王之道。謂得此大道於心，則內為聖人，迫不得已而應世，則外為帝為王。乃有體有用之學。大宗師是為全體之大聖。意謂內聖之學，必至此為極則。所謂得其體也。若迫不得已而應世，則可為聖帝明王矣，故次以應帝王以終內篇之意。³⁴

莊子觀察社會動蕩、價值混淆的成因，在於成心的自我封限，因此解決之道首在通過融通淘汰、虛欲去執的工夫提昇自己的精神境界，消弭人與人之間的鴻溝。³⁵成心轉為道心，是為內聖；成就社會人間的美好，則為外王。莊子之學乃有體有用之學，對於處理人與社會的關係，莊子秉持的是以道心為體、應世為用，以下由「人際和諧」說明莊子以一心之精神超脫悠遊人際網絡而無傷，「友善校園」說明莊子哲學對舒緩當今校園師生緊張關係的啟示。

一、人際和諧

莊子生活的年代，百家爭鳴、儒、墨兩家並為顯學，³⁶儒墨之爭造成社會激蕩不安，「天下大駭，儒、墨皆起」（〈天運〉）。儒墨各囿於己身成見並從成見看待對方，從而自是而非他、貴己而賤他，形成高下優劣的觀念。儒墨是非的紛紛擾擾，造成人際關係的不和諧，「大知閑閑，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開，與接為搆，日以心鬥」（〈齊物論〉）這些諸子百家一孔之見的是非爭論導致人們區分善惡，計較得失，由此引起種種苦悶「終身役役

³⁴ 明·釋德清，《莊子內篇注·卷四》，頁1-5。

³⁵ 陳政揚先生說：「莊子『內聖外王』的理想，是能通過破除『主觀價值』的種種執泥（虛己容物的內聖之學），使萬有如其所如的呈現各自的自然價值，以圓現天地人我的自然美好（物我共榮的外王之道）。」陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，台中，東海大學哲學系博士論文，2002年，頁108。

³⁶ 清·王夫之：「當時之為論者夥矣，而尤盛者儒墨也，相競於是而非而不相下，唯知有己，而立彼以為耦，疲役而不知歸。」清·王夫之，《莊子解·莊子通（莊子解卷二）》，台北，廣文書局景本，1997年，頁1。

而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸，可不哀邪！」（《齊物論》）莊子認為是非沒有客觀不變的一定標準，「天下非有公是」（《徐無鬼》），標準因人而異，體現在認知中，每個人都是對己「是其所是、非其所非」，對他人則「是其所非而非其所是」（《齊物論》）儒墨百家互辯求勝「各引一端，崇其所善，以此馳說，取合諸侯」，³⁷造成社會動蕩、戰火不斷，莊子對此深惡痛絕「是非之塗，樊然殽亂，吾惡能知其辯」（《齊物論》）。

是非對錯的區分是不合道的，「是非之彰也，道之所以虧」（《齊物論》）。對於百家爭鳴、互辯不已的情況，莊子通過對「辯」的各種情況的歸納得出「辯無勝」的結論：

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

就辯論者與仲裁者的各種關係來判斷，莊子得出是非之間沒有絕對的差別，「彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶」（《齊物論》）因此，莊子對是非爭論的看法是主張「兩行」，包容各種不同的觀點，但又不落兩邊，「合異以爲同，散同以爲異」（《則陽》）。跳脫是非對立的侷限，「化聲之相待，若其不相待」（《齊物論》），以一種更高層次明覺的心來觀照

³⁷ 顧實（述），《漢書藝文志講疏》，台北，廣文書局，1970年，頁173。

「道」本無真偽是非的區別。〈齊物論〉裡莊子說了一個狙公賦芋的故事：

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

儒墨分別差異、是非、美醜、對錯，無異故事裡眾狙的「朝三暮四」、「朝四暮三」，顛倒無知令人可笑。在這裡莊子暗示我們人際衝突的發生，在於固執己見而不知變通。協調衝突的原則，在泯除成心的區分造作，協調的方法則是「順勢而為」、「因是因非」視實際的狀況，採取彈性的作法，清·王夫之解此段云：「適得而幾，本無必然之可據。時過事已，忘言忘知，而惡有然哉！」³⁸此解甚佳，是非本無必然性，皆是因時因地制宜，並無一定標準可言，「時過事已，忘言忘知」。處理人際關係，應「和之以是非」超越對立相容並蓄，以無執的心明覺朗照。

「和之以是非」不是沒有是非，而是不固守一定的是是非非，是以心靈的明覺朗照綜觀全體，再由個體一心的精神超脫，跳脫是非對立的侷限。³⁹誠如郭象題解〈人間世〉云：「與人群者，不得離人。然人間之變故，世世異宜，唯無心而不自用者，為能隨變所適而不荷其累了。」⁴⁰以無執的心靈隨變所適處理衝突，避免人際運作中的是非計較和機心巧作，是莊子對人際衝突開出的藥方。〈養生主〉中「庖丁解牛」的寓言充分體現了莊子對個體精神超越與人際和諧兩者相互關係的思考：

³⁸ 清·王夫之，《莊子解·莊子通（莊子解卷二）》，頁 12。

³⁹ 唐君毅先生曾為文辨明莊子齊是非義和慎到的無是無非不同，他說：「齊物論之言人我之是，以使人我之所是者，得互觀而『兩行』，乃所以使人我之是非，得相和而兼成，此中人之與己，固皆同為一。『能開放其心，而通觀其是非之心知』之所包涵。固異於慎到之『無是無非，而去知，而反人』之說也。」唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，頁 357。

⁴⁰ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 131。

臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非全牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然，技經肯綮之未嘗微礙，而況大軻乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。

結構繁複的牛體象徵千絲萬縷的人際活動，「人間世」是一個龐大的社會關係網絡，看似複雜卻有理可循（彼節者有間）。固執己見橫衝直撞難免與人「相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎」（《齊物論》）。處理人際關係首先應去除成心的區分造作（刀刃無厚），循理而進（莫不中節），以此應對人群即能「恢恢乎遊刃有餘」。以無執的心應對人間，人際空間是無限寬廣的，人應當力求精神的超脫「進乎技」順天理應天道，則人生在世無入而不自得了。個體精神超越不僅不和人群交往相衝突，反而促成人我關係的和諧，形成良性人際空間，同時人際關係之和諧亦無損於個體精神之超越。莊子說他自己「獨與天地精神往來」又「不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」（《天下》）這就是人和社會高度和諧的寫照。王邦雄先生說：「庖丁解牛，看似解牛，實則解自己，刀刃無厚，牛節有間，人生自能遊刃有餘，給別人空間，就是給自己留下餘地，人我之間是一起放下，而同時得到釋放。」⁴¹

對於人際和諧的議題，莊子要人「和之以是非」跳脫是非的侷限，以更寬廣

⁴¹ 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，頁 16。

自由的超越精神包容社會各種不同的觀點。以無執的心面對人際關係，自我沒有厚度，天下就無限寬廣，人間也就到處可遊了。

二、友善校園

教育是人類希望的工程，我們都期望孩子能在「如沐春風」的校園情境中學習課業知識與待人處世的能力。然而近年來，全球各地不斷發生令人震驚的重大校園安全事件，⁴²顯示偏差的同儕互動、師生關係讓原本應純淨的校園不再是安全快樂的學習環境，學校甚至被視為偏差人格養成的場所，⁴³如何導正學生扭曲的價值觀及重建校園倫理是刻不容緩的教育課題。因應此日趨嚴重的校園治安問題，有效防制校園暴力、霸凌、藥物濫用及黑道勢力介入校園，營造和諧友善的校園氛圍，我國教育部訂定「改善校園治安——倡導友善校園，啟動校園掃黑實施計畫」，任何學校教育活動及校園輔導管教措施都可以在此計畫上發展，並以「學生輔導新體制」、「性別平等教育」、「人權教育」、「生命教育」為實施的四大主軸。⁴⁴其中，生命教育含攝的倫理思考與反省向度有助於重建一個溫馨和諧的校園氛圍，進而擴大成和諧友善的社會環境。

校園是教育的搖籃，學生每天有三分之一的時間在學校學習，若學生長期處於暴力的校園環境中，將嚴重影響其身心發展及日後看待世界和做人處事的態度。友善校園，即希望校園裡的老師和學生、同學和同學之間彼此以友善、平等、

⁴² 2007年4月16日美國維吉尼亞理工大學南韓籍的英文系四年級生趙承熙在校園持槍濫射，造成33人死亡，成為美國史上最嚴重的校園槍擊事件（台灣，聯合報A15版，2007年4月18日）；2008年9月23日芬蘭西南部的哈約基鎮（Kauhajoki）發生校園持槍屠殺事件，凶手沙里作案前曾自拍影片放到YouTube網站上，暗示他的殺戮行動模仿芬蘭另一樁校園血案凶手（台灣，聯合報AA2版，2008年9月24日）；2009年3月11日德國17歲青年持手槍回中學母校行凶造成17人死亡（台灣，聯合報AA2版，2009年3月12日）；2009年4月3日美國小鎮賓漢頓驚傳屠殺血案，凶嫌衝入一間移民上英文課的教室大開殺戒，造成13人死亡（台灣，聯合報AA版，2009年4月5日）。

⁴³ 鄧煌發，〈校園安全防護措施之探討——校園槍擊、校園霸凌等暴行事件之防治〉，《中等教育》58卷第5期，2007年10月，頁8。

⁴⁴ 教育部台軍字第0950057598C號令發布，2006年4月28日。

尊重的態度和諧相處，讓學校成爲人性化的教育場所。目前各級學校中仍然發生層出不窮的暴力事件，我們應該重視事件的背後原因。鄧煌發先生指出，學生的學業成績表現、能力分班的政策、以及學生對學校的疏離是形成校園暴行的三個主因。⁴⁵成績表現、能力分班根源自陰魂不散的「升學主義」；學生對學校的疏離不信任則和師生關係不良有關，莊子「不言之教」、「多元適性」的教育思想對當前校園秩序的重建有重要的啓示作用。⁴⁶

（一）不言之教

「友善校園」運動起源於 2004 年 4 月 6 日，許多民間團體鑑於校園內普遍存在體罰的現象，學生原本應快樂的在學校求學卻需面對身體與精神被懲罰的恐懼，因此組成「友善校園聯盟」，促求教育部訂定「學生權利保障法」，並特定「校園體罰防治」專章，以「終結體罰」爲改善校園文化的起點。⁴⁷這個運動的發起顯示傳統打罵的教學態度已不適合強調人權的現今社會。過去以「威權」作爲主軸的教學文化，不能不隨著社會變遷的腳步改絃更張，逐漸朝向合理、自律、人格陶冶的正向管教。正向的管教態度，不只是教師對學生釋放一種善意，這後面意味著一種自由的哲學，相信學生在自由和諧的環境下，會主動追求知識的成長和個性的發展，並發揮創造的潛能。老子說：

故道生之，德畜之，長之，育之，亭之，毒之，養之，覆之。生而不有，
為而不恃，長而不宰，是謂玄德。（《道德經·第五十一章》）

老子重視「自然」，講求人要回復素樸天真，充分的做他自己。應用在教育

⁴⁵ 鄧煌發，〈校園安全防護措施之探討——校園槍擊、校園霸凌等暴行事件之防治〉，頁 8。

⁴⁶ 陳德和先生說：「老莊思想之做爲生活與教育的指導原則，在具體的校園中，自然有其實踐性和啓發性而值得大家的重視與保愛。」陳德和，《台灣教育哲學論》，頁 39。

⁴⁷ 參見周麗玉，〈友善校園〉，《研習資訊》第 25 卷第 1 期，2008 年 2 月，頁 25。

上，即是在一個開放自由的學習環境中，受教者充分發言、主動學習，在未感到被管理或限制的壓迫感之下，最後仍能達到學校教育的目標與教育的效果。繼承老子的自然思想，莊子提倡「不言之教」，〈德充符〉記：

魯有兀者王骀，從之遊者與仲尼相若。常季問於仲尼曰：「王骀，兀者也，從之遊者與夫子中分魯。立不教，坐不議，虛而往，實而歸。固有不言之教，無形而心成者邪？是何人也？」仲尼曰：「夫子，聖人也，丘也直後而未往耳。丘將以為師，而況不若丘者乎！奚假魯國！丘將引天下而與從之。」

「不言之教」即是「無形而心成」的身教。教師傳授知識給學生時，應該秉持著教育學生卻不加干涉與支配的信念。少說多做，以身作則，以自身的行為模範和高尚德性為學生樹立典範，使學生信服、信任。古代聖人教化非常強調「身教重於言教」，因為語言工具有其侷限，固著於語言表象的定義，壓縮了學生獨立思考的空間。〈知北遊〉說：「夫知者不言，言者不知，故聖人行不言之教。道不可致，德不可至。」對莊子而言，「真知」從性質上來說是體驗的活動，無法言傳而至。所以教育學生，一方面應該「存而不論」、「論而不議」（〈齊物論〉），留點空間給學生主動學習的機會；一方面也應「先存諸己而後存諸人」（〈人間世〉）發揮同理心，以學生為受教的主體。〈德充符〉說：「受命於天，唯堯、舜獨也正，在萬物之首。幸能正生，以正眾生。」堯、舜之所以能教化天下，管理眾人，根本原因就在於他們端正己身，以道德情操感召百姓，教化天下。事實上，決定教學成效最關鍵的因素不是教師「說了什麼」，而是「誰在說話」，教師本身的素質、品格、親和力才是教學成功的關鍵，教師做為第一線的教育工作者，有必要以身作則，符合新一代學生及家長的期待。

「不言之教」並不是老師什麼都不說或什麼都不教的教育，而是一種透過生活體驗啟發式的學習，淡化語言的作用，以身體力行實踐的方式引起學生道德的潛移默化和知識上的反省思索，誘導學生主動的自我學習。傳統教育主要側重知識言語式傳授，老師講得多，啟發學生思考問題少，學生死記硬背課本的內容多，獨立解決問題的機會少。這種以言教為主的教學活動，顯然不利學生發展創新的思維。教育不應該侷限於知識的「複製」，而是鼓勵創造力及想像力的發揮和解放。莊子反對過多的教條規範、介入及干涉，教學過程應適應學生個別的狀況，依自然的原則施教，而不是將知識強制灌輸給學生。〈在宥〉說：「大人之教，若形之於影，聲之於響。有問而應之，盡其所懷，為天下配，處乎無響，行乎無方。」教育應該在一種無拘無束的情境中進行，受教者在天然自性完全舒展的情況下自由發展成就其自我，接受了教育，卻完全沒感覺到負擔。老師不主動給什麼，學生反而獲得最多。

近年來，因應教育體制鬆綁快樂學習的呼聲四起，但是「嚴管勤教」仍是許多老師和家長內心的部份價值，然而踰越了常理的標準，嚴師可能就落為不適任教師。在教學現場，老師情緒失控不當體罰的案例屢見不鮮，體罰造成師生關係的緊張、學生對學校產生不信任感。教師教學時如能以「不言之教」的精神為之，給學生自由開放的空間，師生間的衝突就能大大避免了。

（二）多元適性

台灣教育最嚴重的困境，就是根深蒂固的「升學主義」，學校教育始終脫離不了智育掛帥，無論入學考試如何變革，「擠進明星高中、大學」這個緊箍咒，讓孩子難以多元的發展興趣。在如此瘋狂的以升學為單一的價值觀裡，忽略了其他技能或道德情操的培養。學業成績不理想的學生，經常伴隨著人際關係不佳甚至成為被霸凌的對象，友善校園強調的平等應包含「不因成績好壞」而受不平等

的對待！更何況學生的許多才能不是考試能評量出來的，成績不佳並不代表一無是處。然而現實情況是長期以來我們的教育不注重學生的個別差異，在教學安排和管理上由外而內整齊劃一，以一種標準衡量和評價各具特長的學生，過度強調讀、寫、算的學習而埋沒了在其他方面具有特殊才能的學生。⁴⁸

在中國傳統思想中，莊子的思想最重視個體的殊異性。⁴⁹莊子認為不同的個體各有自己的本能和長處，教育應該充分認識和開發個體的專長，〈駢拇〉：「彼正正者，不失其性命之情。故合者不為駢，而枝者不為跂；長者不為有餘，短者不為不足。是故鳧脛雖短，續之則憂；鶴脛雖長，斷之則悲。故性長非所斷，性短非所續，無所去憂也。」在莊子看來，差異性和多樣性是世界自然且應然的狀態，萬物各有其「性命之情」，長的不是多餘，短的也非不足，如果以同樣的標準強調外在的一致，那就如同斷鶴續鳧，是對生命的整個否定。因此在教育學生的時候，應該尊重學生的差異性，順應各人的特質「因材施教」，〈至樂〉：「魚處水而生，人處水而死，彼必相與異，其好惡故異也。故先聖不一其能，不同其事。」魚在水中才能生存，人在水中反而被淹死，人和魚各有特性，就像學生各有不同的特質，老師根據學生的差異安排不同的學習活動，給予不同的學習指標，讓每一個學生都能夠有自我的學習空間，適才適性的發展獨特的專長。

順應學生特質、因材施教，培養出來的人才才能符合多元的現今社會，⁵⁰這

⁴⁸ 傳統的學校教育比較注重讀（reading）、寫（writing）、算（arithmetic）等所謂 3R 的學習，在這三方面表現不佳的學童往往被當成是學習有障礙的一群。美國學者霍華德·嘉納（Howard Gardner）對傳統以智力商數（IQ）將智力量化的狹窄信念提出挑戰，他提出多元智能的想法，指出人類的智能，並非 3R 而已，它可分為 7 種類型：語文智能、音樂智能、邏輯數學智能、空間智能、身體運動知覺智能、人際智能、內在智能。大部份的人都具備其中一項或多項凸顯的知能，教育上如可針對這些潛能充分的加以開發，即能使學習者快樂的學習。參見霍華德·嘉納（著），莊安祺（譯），《7 種 IQ》，台北，時報文化出版企業股份有限公司，1998 年。

⁴⁹ 陳立言、郭正宜，〈飛鳥與游魚——從莊子觀點淺談生命教育中的多元智慧〉，《哲學雜誌》第 35 期，2001 年 5 月，頁 103。

⁵⁰ 2009 年台灣公務人員初等考試放榜，26 名博士學歷者全皆落榜，從 2002 年考選部統計報考人數的學歷以來，從沒有一個博士通過初考這關。（參見台灣，聯合報 A3 版，2009 年 4 月 4 日。）顯示只以升學為目的，一味追求高學歷而未培養多元技能不但浪費教育資源也嚴重和社會需求脫節。

樣的教育思想背後展現的是一種尊重包容的氣度。既然「物之不齊，物之情也」（《孟子·滕文公上》）那麼就應該兼容不同思想，接納不同人才，教學方法或評量標準應該滿足學生的差異性，而不是以同樣的標準去要求不同的學生。陳德和先生說：「相較儒家之人文化成於天下的創造性理想，道家是素樸的、是解構的、是回歸的，所以它更特具有一種後設（meta）的性格，而以無限敞開與包容為最終的訴求。」⁵¹以道的立場來看，沒有無法學習的學生，也沒有一個學生應該被放棄。老子說：「是以聖人常善救人，故無棄人；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。」（《道德經·第二十七章》）教育應廣大能容，對不同專長的學生平等看待，使人盡其才，不放棄任何一個學生。老師的工作使命即是使每個學生的潛能充分發揮。莊子的教育思想講求學生應做他自己，不受教育制度的過度干涉，順著自己天然的資質自然發展。就像道不干涉萬物，無心無為，使萬物各遂其性，郭象說：「群才萬品，各任其事，而自當其責矣。」⁵²

師生之間或學生之間的衝突，其實存在的是對事物認知差異所產生的衝突，傳統的教育習慣以單一標準衡量學生，相對的較不重視「個別差異」。友善校園強調「尊重」、「平等」，不重視「個別差異」，如何談「尊重」？以單一標準論斷學生，何來「平等」？現今社會強調團隊合作，首先就該先揚棄校園文化的單一標準，尊重個別差異，提倡多元價值，讓學生的創造力和想像力大量被激發出來，達到「因材施教、有教無類」的理想。

⁵¹ 陳德和，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《新講台》第7期，2001年9月，頁2。

⁵² 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁460。

第三節 調和身心

生活在高度競爭的現代人，比起二次世界大戰之前，心身疾病有顯著的增加。根據世界衛生組織（WTO）估計，全世界已有約兩億人口罹患各種的憂鬱症，而且逐年在增加中。憂鬱症已經和癌症、愛滋病並列為 21 世紀三大殺手。⁵³ 憂鬱症是身心失調、強烈失落感產生的自我認同危機，人和自我無法和諧相處，生命將變成一個不可忍受的監牢，美國思想家佛洛姆（Erich Fromm, 1900-1980）在《愛的藝術》一書中對此有充分的說明：「人秉賦著理性，他察覺到自己。他察覺到他的孤獨與隔離，他在大自然及社會種種力量面前的無助——所有這一切都使他覺得他那隔離的及被劃開的生存狀態是一個不可忍受的監牢。如果他不能夠使自己從這個監牢裡解脫出來，到達外界，用某些方式與他人及外在世界結合，則他就會精神錯亂。」⁵⁴ 莊子調和身心的和諧思想，正是在修補人和生存狀態的隔絕疏離感。人是一種多維度的存在，我們既生活在自然世界同時也生活在人間社會，更重要的是每一個個體皆是面向自己的存在。人和自然的和諧及人和社會的和諧皆是以人和自我的和諧為基礎。沒有人和自我的和諧，人和自然、人和社會的和諧就是一句空話。⁵⁵ 方東美先生說：「一個人若自己都會與自己交戰，便不可能期望他與別人和平相處。長此以往，整個社會生命要想幸福也絕無可能。」⁵⁶ 人和自我的和諧就是個體身心的調和統一。身心調和的人無所羈絆、無所憑依，「自適其適」（〈大宗師〉）天然本性完全舒展，就像是魚徜徉在大海裡，自由自在，身和心完全做同一的波動。莊子說：「靜而與陰同德，動而與陽同波」（〈天道〉）。

⁵³ 王佩玲，〈從身心靈整合談自我管理〉，《第二屆生命教育與管理研討會論文集》，嘉義，大同商業專科學校，2001 年，頁（7）-1。

⁵⁴ 佛洛姆（著），孟祥森（譯），《愛的藝術》，台北，志文出版社，1971 年，頁 18。

⁵⁵ 人的內在身心和諧是人與外部世界和諧的前提和出發點。參見吳文新、王豐年，〈論生態倫理學中的人性問題〉，《哲學與文化》第 386 期，2006 年 7 月，頁 145。

⁵⁶ 方東美，《中國人生哲學》，頁 102。

人的身心是根源於道的自然存在，身心的本然狀態是諧和統一的，⁵⁷現代人身心不調和的原因在於受到種種虛妄的文化價值薰染所致。人們無止境的追求感官的享受，致使身心失調、人格分裂、心理不平衡，身心的扭曲進而引起精神失常、酗酒、殺人、自殺等等社會問題。對此迷亂失序的精神狀態，莊子要求人們從虛妄的文化價值中解脫出來，重新肯定現在、肯定自己，並對人間價值系統予以重新估定，因為，真正身心調和的人是自我評價的。⁵⁸身心調和在於順應自然之道，按照自然的本性而生活，不為世俗名利違背自然的本性，莊子說：「貴在於我而不失於變」（〈田子方〉），他對世人敲響警鐘：「今世俗之君子，多危身棄生以殉物，豈不悲哉！」（〈讓王〉）心靈追逐外在的價值系統，喪失了主體的生命自由，因而引起身心失調，是多麼令人惋惜！個體生命的身心調和就是莊子的養生思想。莊子的養生思想應包含兩部份：養身及養心，牟宗三先生曾就此分二義說明：

養生既在減「無限追逐」之失當，則其在「心」上有一極深之虛靜工夫、甚顯。此工夫正代表一逆提逆覺之精神生活，此即所謂「逆之則成仙成道」。道家，工夫自心上作……此為道家養生之本義。至於落在自然生命上，通過修煉之工夫，而至長生、成仙，則是順道家而來之「道教」，已落於第二義。當然此第二義亦必通於第一義。⁵⁹

「清虛靜泰，少私寡欲」，即第一義也。此蓋為養生之必要條件。然後再

⁵⁷ 徐復觀先生說：「莊子是以和為天（道）的本質。和既是天的本質，所以由道分化而來之德也是和；德具體化於人的生命之中的心，當然也是和。」徐復觀，《中國藝術精神》，頁 68。

⁵⁸ 尼采提倡超人，便是要使人從被群體抹煞的狀態下提昇出來，成為獨立的存在。不隨世俗的價值觀影響人格發展。參見陳鼓應，《悲劇哲學家·尼采》，台北，臺灣商務印書館，1992 年，頁 83。

⁵⁹ 牟宗三，《才性與玄理》，頁 207-208。

進至第二義之充足條件，始可得延年益壽。⁶⁰

牟先生分析精當、義理清楚，莊子身心調合的養生觀必涉及身、心二面。李澤厚先生說：「個體存在的身（生命）心（精神）問題，是莊子思想的實質。」⁶¹〈達生〉中田開之教導周威公養生，說單豹「養其內而虎食其外」，張毅「養其外而病攻其內」，都各有所偏廢，莊子以此寓言明確表達養生在「身」「心」並重。在莊子眼中，身心關係是「彼是相因」整全互攝的有機系統。⁶²這可從《莊子》心寄寓在形（身體）上的存在格局做一考察。在《莊子》一書中有著諸多心與形並舉的語句：

其形化，其心與之然。（〈齊物論〉）

形莫若就，心莫若和。（〈人間世〉）

無形而心成者。（〈德充符〉）

彼有駭形而無損心。（〈大宗師〉）

從心與形對舉並列而言，身心關係是相即不離、一體無間的。所以莊子說：「心之與形，吾不知其異也。」（〈庚桑楚〉）

一、養身

台灣生命教育的源起來自「自殺防治」，⁶³因此論者多認為生命教育應教導

⁶⁰ 牟宗三，《才性與玄理》，頁 209。

⁶¹ 李澤厚，《中國古代思想史論》，台北，漢京文化事業有限公司，1987 年，頁 172。

⁶² 陳德和先生說：「在儒道傳統的哲學思維中，不論是道與器、理與器、神與人、群與己、物與我或身與心等，都不是絕然二分的獨立存在，其形上形下、主觀客觀間乃十字交錯而暢通貫聯，質言之，天地人我的存在和關係原是渾然一體的，其為一有機性的整全乃均衡、和諧而不可分割者。」陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第 6 期，2004 年 4 月，頁 148。

⁶³ 張淑美認為生命教育是自殺防治的根本教育。參見張淑美，〈加強推動生命教育才是自殺防治

學生珍愛自我生命、看重自我生命的價值。如何珍愛生命呢？筆者認為首先應從愛惜個體身體做起。學者沈清松說：「人不但要與他人和諧，而且應該與自然和諧。人的心靈與自然和諧應自身體始。」⁶⁴人和自己的身體和諧相處是人和天地萬物和諧的第一步。相較西方身心二元論，中國哲學不將身體當作一客體看待，身體被視為主體自身的表現，袁保新先生認為：「心與身雖然是組成生命的兩種機能，卻不是來自於各自獨立，本質炯然不同的兩種實體（substance），如笛卡爾心物二元論所主張的一樣。」⁶⁵關於此點，吳光明先生也說：「我們不能也不曾脫離身體而存活；更確切地說，我們『活出』身體，身體是我們生存的實體。於是，我們不能將身體視為不能思想的『物質』（matter），而認為心靈（mind）是超越於身體之上的『形式』（form）。」⁶⁶吳先生進一步指出：「莊子一再重覆地申論，認為身體之於俗稱『好的生活』具有絕對的重要性；所謂好的生活指的是『善夭善老』（〈大宗師〉）。所以『養身』和『保身』（〈養生主〉和〈人間世〉）就成了人生最高的目標；相反地，追逐塵俗事務而遺忘了身體，都和道德、法律的懲罰一樣，會使我們失去我們的身體。只『行事之情而忘其身』，就等於『身為刑戮，其用兵不止』（〈人間世〉）。」⁶⁷生命一旦失去了身體，就等於失去真正的完整的生命。《莊子》書中屢屢談及「修身」（〈在宥〉、〈天道〉）、「治身」（〈在宥〉、〈讓王〉）、「保身」（〈養生主〉）、「完身」（〈讓王〉）、「存身」（〈達生〉）可見莊子對身體相當重視，⁶⁸〈達生〉說：「養形足以存生」，莊子所說的「形」即是身體。其對身體的愛護表現為對形軀欲望的反省和節制。〈至樂〉篇中莊子借由一連串

根本之道》，《學生輔導》第96期，2005年3月，頁133。

⁶⁴ 沈清松（主編），《簡樸思想與環保哲學》，頁14。

⁶⁵ 袁保新，《孟子三辨之學的歷史省察與現代詮釋》，台北，文津出版社，1992年，頁78-80。

⁶⁶ 吳光明，〈莊子的身體思維〉，收入楊儒賓（主編），《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北，巨流圖書公司，1993年，頁393-394。

⁶⁷ 吳光明，〈莊子的身體思維〉，頁399。

⁶⁸ 吳肇嘉先生說：「生命目的之實現，不能離開形軀的保全，『養生』就作用來看，是應該涵蓋著氣性生命的。《莊子》中有許多處都顧及了形軀生命的保養，譬如以〈人間世〉而言，篇中幾乎沒有一則寓言是例外。」他的分析參見吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，桃園，國立中央大學中國文學系博士論文，2008年，頁33-34。

的問句逼使世人認清正確的養身要義：

天下有至樂無有哉？有可以活身者無有哉？今奚為奚據？奚避奚處？奚就奚去？奚樂奚惡？夫天下之所尊者，富貴壽善也；所樂者，身安厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤夭惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲；若不得者，則大憂以懼。其為形也亦愚哉！

世人趨之若鶩的富貴壽善、身安厚味、美服好色，都適足以危害身體的存養，擔心得不到這些享受的憂懼讓身體忙碌疲役不得安寧。在莊子看來，正確的養身方法，顯然不在於任何外在於人的東西。人創造了物、創造了各種價值，本該是要為人服務，現在人卻反為之奔忙。物與人的關係被顛倒了，人自己成為上足了發條的鐘錶。「身為物役」使人的身心呈現緊張的狀態，科學技術文明提供豐腴物質的同時，也導致了生命陷於身體與欲求的嚴重分裂。這一點從消費習慣最容易觀察出來，人們消費不是出於「需要」，而是無法克制「慾望」。莊子對此提出警告：「夫天下至重也，而不以害其生，又況他物乎！」（〈讓王〉）在轉變世俗社會偽妄的消費價值觀上個人誠然充滿無力感，但是個體可以選擇生活的態度，莊子呼籲「物物而不物於物」（〈山木〉），把「喪己於物，失性於俗」的人稱為「倒置之民」（〈繕性〉）。養身的重點在重新反省人與物的關係，而不是物質上的供養。順著身體的自然需求，不被膨脹的慾望桎梏，才能「保身全生」、「不夭斤斧」（〈逍遙遊〉）。

〈大宗師〉說：「耆欲深者，其天機淺。」一個人的嗜欲程度反應其精神修為的高低，過度的物質享受將對身體造成負面的影響。〈達生〉篇中莊子對嗜欲過深提出了警告：「人之所取畏者，衽席之上，飲食之間；而不知為之戒者，過

也。」因此，在養身的具體作法上，莊子要人「節欲」。「節欲」不等同「去欲」，「去欲」指的是完全壓抑消除生理欲望，莊子並不否定人的基本欲望，他反對的是欲望的無限制擴張。莊子觀察維持生命存在的需求其實很簡單，「鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹」(《逍遙遊》)，莊子曾窮困潦倒到需借米為生，⁶⁹也不願貴為楚相，因為他知道世俗榮華富貴，引起的欲望追逐，結果是身體受人牽制猶如澤雉畜乎樊中「神雖王，不善也」(《養生主》)。人生當中最重要原則是「不以好惡內傷其身」(《德充符》)，欲望能否得到適當的節制，對身體健康產生重大影響。

莊子並不反對與生俱來的食色欲求，喜怒哀樂等情緒，然人如過度執取欲望，貪圖一時的痛快而不顧及後果，有限的形軀將無法承受。世人的行徑正如嵇康〈養生論〉言：「唯五穀是見，聲色是耽。目惑玄黃，耳務淫哇。滋味煎其府藏，醴醪鬻其腸胃，香芳腐其骨髓。喜怒悖其正氣，思慮銷其精神，哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀，攻之者非一途，易竭之身，而外內受敵，身非木石，其能久乎？」⁷⁰芸芸眾生，多少人一味追求感官刺激，最終搞垮了自己的身體，莊子告誡世人：「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，困憊中顙；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。」(《天地》) 慾望的過份追求便是違逆自然，難免形容憔悴、精疲力竭。莊子提醒世人應「洒心去欲」、「少私寡欲」(《山木》)。很多人以為莊子養身等同於「吹呴呼吸、吐故納新」練氣長生之術，⁷¹這其實是錯誤的說法。乞求生命延長出於貪生怕死，這是另一種形式的執著，不合《莊子》內七篇一死生、齊萬物嚮往自然的一貫立場。〈養生主〉將莊子「無限追逐之失當」應「節欲養身」的主旨揭出：

⁶⁹ 《莊子·外物》：「莊周家貧，故往貸粟於監河侯。」

⁷⁰ 魏·嵇康，《嵇中散集》卷4，台北，台灣中華書局，1970年，頁4。

⁷¹ 《莊子·刻意》：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣；此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」

為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，
可以盡年。

清·劉鳳苞釋此段曰：「有為善之跡則近名，有為惡之實則近刑，善、惡俱泯，兩忘而化其道。所謂遊於至虛也。」⁷²莊子提醒人們不該受到外在價值的左右而安排生活。「為善無近名，為惡無近刑」，⁷³即去成心善惡之執，而達兩忘之境，以達「保身全生」、「養親盡年」身體上的調養。此段話中的「緣督以為經」是理解〈養生主〉宗旨的關鍵。⁷⁴「督」原是中醫脈學上的專有名詞，指的就是人背脊的中脈。因其居中，歷代注家多將此句理解為「順中」。⁷⁵也因為其無形質，所以「督」字和心靈無偏無執的「虛靜」連繫起來。王船山解此句很明顯的將「督」字的本義和引申義結合起來，他說：「身前之中脈曰任，身後之中脈曰督。督者，居靜而不倚於左右，有脈之位而無形質者也。緣督者，以清微纖妙之氣，循虛而行，止於所不可行，而行自順，以適得其中。」⁷⁶所謂的「緣督以為經」，其實就是不執著事物善惡之跡，循虛而上，自由游走其中。最好的例子就是「庖丁解牛」這個寓言。庖丁解牛能「入有間」順著的就是這一條天然無形的纖妙理路，文惠君曰：「吾聞庖丁之言，得養生焉。」文惠君的養生之道就是「循虛而行，止於所不可行，而行自順，以適得其中。」虛心而為，遵從自然之道，這就是莊子的養身之法。從引文可清楚看出，莊子養身的重點在養心，過度的欲望追逐造成身

⁷² 清·劉鳳苞（撰），《南華雪心編》，收於嚴靈峰（編輯），《無求備齋莊子集成初編 25》，台北，藝文印書館，1972年，頁113。

⁷³ 「為惡無近刑」一句容易讓人誤解成莊子教人如何為惡不受罰的方法，歷代注家對此有所澄清，詳見吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁125-126。

⁷⁴ 胡哲敷先生指出〈養生主〉之主旨，環繞於「緣督以為經」一句，他說：「順理以為常，所謂理，當然就是自然之理了。依乎天理，順乎自然，不貪欲以殘生，不辱身以傷命，就是莊子養生之妙諦。」胡哲敷，《老莊哲學》，台北，台灣中華書局，1993年，頁176-177。

⁷⁵ 郭象注曰：「順中以為常也。」成玄英疏：「緣，順也。督，中也。經，常也。」清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁117。

⁷⁶ 清·王夫之，《莊子解·莊子通（莊子解卷三）》，頁2。

體的負擔。唯人不能離現實生命以實現生命價值，養身是養心的基礎。⁷⁷

二、養心

瞭解人格統整與靈性發展的內涵是生命教育欲培養的核心能力之一，人格統整的意涵在於身、心、靈與知、情、意、行等方面均能呈現一致且諧合。⁷⁸身心靈這個觀念來自於西方，全人教育之所以區分為身、心、靈三部份，源於在西方的觀念裡人的「心」永遠是有限的，無法通向靈，只有超絕的上帝才是無限，「靈」在西方指的即是人與上帝的關係。西方哲學傳統把上帝存在、靈魂不滅當做事實存在並試圖以理性、理論加以證明。這和中國傳統思維完全不同。中國人祭祖、祭聖賢、祭天地，並不是因為事實上存在著祖先、聖賢或天地的靈魂，而是表示慎終追遠、對萬物之源、聖賢人格的敬仰，這不是一個事實概念而是價值概念。⁷⁹中、西方對「心」與「靈」的習慣講法並不相同，⁸⁰事實上中國古籍並沒有「身心靈」的說法，對於「靈」的探討，古人是放在「心」上來談，所謂「心靈」，心涵蓋著靈的部份。王邦雄先生說：「儒道兩家的哲學，僅有身心二分的義理格局，靈歸屬於心，故心靈連稱，在兩家思想系統中，並未有靈魂的觀念，傳統有陽魂陰魄之說，皆屬氣的層次，而與身連結。故身心靈三分的理念架構，是外來宗教傳入。不過，我們有天道、心性與形氣的三層區分，形氣是身，心性的心，而靈當歸屬在天人感應與合一的時候顯現。」⁸¹對儒道兩家來說，生命人格

⁷⁷ 身心關係之密切，正如釋德清所言：「非彼真宰，則不能有我之形，若非我之假形，而彼真宰亦無所托。」明·釋德清，《莊子內篇注·卷二〈齊物論〉》，頁 16。

⁷⁸ 〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，頁 401。

⁷⁹ 牟宗三先生說：「中國人所說的『天地』就是價值化，這個價值化的意義的天地是西方人沒有的，他們只講上帝。這就是中西文化的不同，各成一套。」牟宗三，〈先秦儒學大義（三）〉，《鵝湖月刊》第 385 期，2007 年 7 月，頁 3。

⁸⁰ 陳德光先說：「中文的『心』除心臟器官，也有『心性』等意義，西方的『心』則只限定於心理的層面；中文的『靈』除了指神靈、死者，更有『陽神』與『陰靈』的對比與脈絡，西方大致把『靈』視為比『心』更內在、更高的精神狀態。」參見陳德光，〈靈性生命激發——生命教育的一個重點〉，《輔仁宗教研究》第 9 期，2004 年夏，頁 105。

⁸¹ 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，頁 12。

的証成、生命意義的全幅朗現即是心、靈的統合，人文德性的涵養即是「靈」性的開展。⁸²在莊子哲學中，成心和真心的合一即是心和靈的統一，在每日生活中，自我不斷的無掉、去掉成心邊見的欲情滯著就是靈性的修養。⁸³

養生具體而言，外要養其形，內則養其心，形神皆養不可偏廢。養身是生命存在的基礎，但若就價值上考量，養心重於養身。⁸⁴陳佩君說：「對莊子學派而言，個體生命的價值（生），與承載生命的身體（身）的存在意義，不指向於外在流轉不已的形軀（形），而指向內在德性的涵養（心）。」⁸⁵莊子人和自我的和諧除了是一種身心調和作用外，更是一種透過心靈的虛靜而達成的精神境界。境界來自對於生存環境的精神超越昇進中所達成的自由狀態，和諧象徵精神自由的極致。莊子的心靈關懷思想是在對人生境遇的洞察中形成的，他身處亂世、博學多聞明辨各家的學問，對歷史世情、社會現實和人的生存狀態都有清醒深刻的認識。他不僅看到了亂世中生命所受的戕害，更深刻發現了心靈所受的戕害。莊子觀察身心失調的主因在於心靈意識的執著，由執著帶來貪取、佔有、是非、利害，並把自我團團圍住。因此最重要的就是把自我內在的心靈執著解開。「養心」即在培養一個開放的心靈，開發心靈自覺解蔽的能力，才能從狹窄的局限性中提昇出來，從超越的視野來把握生命的真實存在，成為真實自我的主人。人只有全面觀照生活，才能正確知道自己需要什麼，不會盲目的人云亦云或亦步亦趨。莊子期勉世人「自適其適」（〈大宗師〉），心靈平靜和身心調和統一，並非取決於擁有

⁸² 王邦雄先生在〈論身心靈三層次的生命安立之道〉一文中說：「相應於當前學術研究的界域三分而言，人的生命存在，也具有了自然物、社會人與人文心的三個身分，分屬身心靈的三層次，身是人物自然的形氣限定，心是人間社會的心知執取，靈是人文性靈的價值覺醒。身要安身立命，心要心安理得，靈要盡性知天。」王邦雄，〈論身心靈三層次的生命安立之道〉，《鵝湖月刊》第322期，2002年4月，頁8。

⁸³ 筆者以為從莊子哲學談生命教育身心靈統一課題，靈性層面應可視為心理層面的延伸，為了討論方便，不再作細微的區分，以「心」字涵蓋「心理」和「靈性」兩個層面。

⁸⁴ 身體是生命存在的基礎，《淮南子·原道訓》：「夫性命者，與形俱出其宗。形備而性命成。」但是以價值來看，心境的涵養重於外在形體的養護，不應偏重身體官能的滿足而影響到生命主體的價值實踐。《淮南子·原道訓》：「以神為主者，形從而利；以形為制者，神從而害。」

⁸⁵ 陳佩君，《先秦道家的心術與主術——以《老子》、《莊子》、《管子》四篇為核心》，台北，臺灣大學哲學系博士論文，2008年，頁130。

何物、有何地位或置身於何種環境，而是取決於精神的態度。〈德充符〉中莊子藉形殘而神全的兀者王骀、申徒嘉、叔山無趾宣傳神比形重要的概念，曾春海先生說：「對莊子而言，形神之間若因貪執且陷溺於身外之物的追求，而呈現斷裂及異化的危機。對形神間既存的疏離異化事實，吾人當如何在人生實踐上自行消解危機，轉化昇華至形神相親，以神率形，與道冥合的真人或至人境界。」⁸⁶莊子「養心」思想意在弭平形神既存的疏離異化事實，並上而與道冥合。

「養心」的重點在保持心靈澹泊空靈，純淨自然的狀態，不被成心遮蔽，不隨外物變化而變化。心靈澹泊空靈，莊子稱之為「虛室生白」。〈人間世〉說：「虛室生白，吉祥止止」，這是莊子開出的「養心」箴言。唐·陸德明《經典釋文》引晉崔譔注：「白者，日光所照也。」又引晉·司馬彪注：「室比喻心，心能空虛，則純白獨生也。」⁸⁷翻成白話，就是空房子裡充滿陽光。莊子將人心比喻成空房子，裡面放的東西愈多，光線自然愈暗。因此，不僅要清除心裡的雜物，更要控制成見的堆積。「吉祥止止」的第一個「止」做動詞，終止；第二個「止」做名詞，指凝靜之心。⁸⁸〈德充符〉也說「唯止能止眾止」，心靈澹泊空靈，沒有任何自我成見執著，此時心能呈現光明、清虛如鏡，這是身心調和、吉祥和諧的條件。

馮友蘭說：「人之所以異於萬物，在於人有『知覺靈明』的心。宇宙間有了人，有了人的心，即如于黑暗中有了燈。」⁸⁹可見，「心」的虛靜自覺有多重要，整部《莊子》闡述的重點就在如何涵養心靈，清·林雲銘說：「〈逍遙遊〉言人心多扭於小成，而貴於大；〈齊物論〉言人心多泥於己見，而貴於虛；〈養生主〉言人心多役於外應，而貴於順；〈人間世〉則入世之法，〈德充符〉則出世之法，〈大宗師〉則內而可聖，〈應帝王〉則外而可王；此七篇分著之義也。然人心惟大故

⁸⁶ 曾春海，〈莊子的形神觀及其依道製器之藝術實中踐觀〉，《哲學與文化》第 399 期，2007 年 8 月，頁 3。

⁸⁷ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 151。

⁸⁸ 成玄英疏：「言吉祥善福，止在凝靜之心。」清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 151。

⁸⁹ 馮友蘭，《三松堂全集·第四卷·新原人》，頁 478。

能虛，惟虛故能順，入世而後出世，內聖而後外王，此又內七篇相同之理也」⁹⁰仔細體會莊子的虛靜澹泊能使人們從商品經濟社會的物慾橫流中回歸到自然，從物慾中、世俗困擾中超脫出來，在困難挫折中求後心理平衡、在激烈的競爭中、爾虞我詐中保持一份寧靜、恬淡、超然的心境、維持心理的健康與平和。莊子說：「不利貨財，不近貴富；不樂壽，不哀夭；不榮通，不醜窮；不拘一世之利以為己私分，不以王天下為己處顯。」（〈天地〉）這樣的達觀豁然、淡泊名利、寵辱不驚的人生境界是何等的令人欽佩與嚮往。

人不僅存在於自然環境、存在於人與人的關係中，而且更重要的每一個個體皆是面向自己的存在。人和自然和諧及人和社會和諧皆是以人和自我的和諧為基礎。沒有人和自我的和諧，人和自然、人和社會的和諧就是一句空話。人和自我的和諧就是心與身的和諧統一。莊子思考問題的重心並不是如何救世，而是如何救人，他重視的是個人生命價值的實現。在莊子眼中，個體的身心調和比世俗的功利和名分更為重要。⁹¹莊子告誡我們不要因為外物而遮蔽了內心，為物所累是一種本末倒置的異化做法。在生命教育身心靈統一的關懷上，莊子養身、養心同時並重，心涵蓋著靈的部份。身心構成生命存在的完整整體，儘管外在形體的養護不是莊子所要追求的終極理想，但是人不能離開現實生命實現價值，莊子一再申論「保身盡年」的重要，沒有現實生命，再多的理想都是泡影。

⁹⁰ 清·林雲銘（撰），《莊子因》，收於嚴靈峰（編輯），《無求備齋莊子集成初編 18》，台北，藝文印書館，1972年，頁 11-12。

⁹¹ 袁長瑞先生說：「面對天下無道的亂世，莊子走的並非是一條改革外在環境的政治之路，而是一條提昇內在精神的超越途徑」袁長瑞，〈莊子〈人間世〉研究〉，《哲學與文化》第 309 期，2000 年 2 月，頁 172。

第五章 結論

近年來，由於科學技術的進步及生產力的高度發展，帶來前所未有的繁榮與富庶，人們享有高度的物質生活，卻喪失了生命的意義。物質生活和精神生活的嚴重失衡，導致道德淪喪、違法亂紀的行為不斷增加，在此背景下，生命教育課程的設立，在社會各階層形成巨大的共鳴。教育的本質是培養真正的人，而不僅是傳授知識和技能，本文以莊子思想論述生命教育，就是希望彌補現行教育制度中偏重知識教育而忽略人文教育的不足。

我國的生命教育由各宗教團體和私立大學宗教研究院系所積極推動。目前仍以天主教學者推行最力，從宗教立場論述的生命教育偏重於信仰及死後世界，而國人並不像西方國家或東方的印度有堅強普遍的信仰，然而多年來台灣生命教育的論述，除了佛教以外，卻幾乎不見其它傳統學術的影子。中國傳統儒道哲學素以生命的學問著稱，推行生命教育應向本有的哲學尋求智慧。以哲學觀點論述生命教育之意義是我們認為，生命教育不只是學者、行政機關、學校、教師的任務，更是每一個人都應該深思與投入的重要人生議題，只有透過個人的哲學思辨，方能將知識內化成價值判斷。探討莊子哲學豐富的生命教育內涵，對於我們正在推行的教育改革，具有獨特的價值。

綜觀生命教育研究目前已經取得的研究成果，對生命教育的理解大都圍繞在人的「生命」本質與關係來探討，以及歸宗於「教育」是「向上向善」的目的與宗旨。如果我們仔細去比較分析生命教育的各種內涵，不難發現其和哲學有關的論述可歸納成下列四種取向：終極取向、實踐取向、和諧取向、價值取向。因此，本論文「從莊子哲學論生命教育」探討的內容分別為：生命教育的理論依據（終極取向）、生命教育的實踐議題（價值取向、實踐取向）、以及生命教育的現實關懷（和諧取向）。

第二章〈從莊子哲學論述生命教育的理論依據〉探討的是人能圓滿實現生命價值的根據為何。教育部 2008 年頒布的普通高級中學「生命教育概論」課程綱要明定生命教育涵蓋三個向度，終極關懷與實踐、倫理思考與反省、人格與靈性發展。雖然學界對何謂「終極關懷」莫衷一是，但多指向積極地對終極生死問題的凝視與關注、體會生死智慧、精神無限超拔獲得人類的終極解脫。此「終極解脫」在莊子哲學就是其無所不在的「道」。莊子的終極關懷即是體道，然而道在莊子並非如宗教般玄之又玄、不可捉摸的抽象概念，而是體驗生活、充滿活力的「生命之道」。在《莊子》內七篇中，莊子常從具體生活論述體道的過程，莊子是以「無」來彰顯「道」。「無」在此的意思不是「沒有」或「不存在」，而是「無掉、消融」之意。對於天地萬物存在的保證，莊子不是預設一個超絕的絕對者，而是從生命實踐的主觀修養來證成，莊子是從至人、神人、聖人實踐所達至的生命人格彰顯「道」的超越意義。生命存在意義的徹底彰顯，生命人格完成的同時也就是天道的證成。透過「道」的無執無為，莊子為世人提供了一套超脫生死的智慧。和先秦諸子比起來，莊子關於生死問題的討論可能是最豐富的，同時生動的內容也令人印象深刻。

在內七篇中，莊子的「氣」和「道」有著相即相應的關係，「氣」是主體修養的目標和終極的境界。莊子的「道」是無，「氣」則有虛通的特性，這種虛通變化的作用使人能透過主體修養而上通於「道」。道的「無為」就是「虛空」的氣，莊子以「氣」描寫「虛」的心靈境界是由「氣」揭露虛己待物的工夫境界。主體心靈的虛靜和達道是緊密相連的，所以說「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。」（〈人間世〉）莊子在此將「虛而待物」的「氣」推到了一種功夫修養和心靈境界，把氣的「虛空」抬升到主體實踐，通過生命主體的虛明照鑑，賦予「氣」新的意義。

人生根本意義就在生命價值的實現，生命意義的喚醒倚靠的是生命主體的

實踐修養。〈逍遙遊〉大鵬怒飛的寓言，隱喻了主體開創價值的無限可能性。莊子說：「哀莫大於心死，而人死亦次之。」所謂「心死」，並不是心臟停止了跳動，而是表達生命主體的失落，這句話明確指出生命中有一更高價值主體的存在，莊子名之曰「真宰」。「真宰」乃「本然之性真」，真宰就是無心，「無掉成心」人心本來就是道心，無需增附任何別的東西，心的本真狀態就是道，天真本德具在人心之內，此人人皆有的真宰是成聖的內在根據。

莊子養氣是為修心，修心是為達道，心、氣、道不相離。心氣虛無，故能無定無執，表面上看來像是有一個客觀實體挺立在那，其實只是一個姿態，到最後都可以拉掉。牟宗三先生判定道家的思想形態即以「境界形態」形上學稱之。「境界形態」形上學是對比於「實有形態」形上學而言，莊子既以「無」論「道」，則在實有層上不能有一實體義天道擺在那。莊子繼承老子的思想，並進而把老子的道完全心靈化、主觀化、境界化，我們可以說莊子的「道」是一最徹底的「境界形態」。莊子將價值根源由超越的天道內在化為個體的生命真宰，圓融地以聖人境界保證天地萬物的存在，即人即天、天人不相勝，以內在為超越的理想，正是莊子學術性格的特色所在。

第三章〈莊子生命教育的實踐議題〉有關人性限度、潛能與修養的課題是生命教育的主要內容之一。莊子極力肯認人人都有成聖的潛在能力和依據。但是具有潛在能力並不表示人人皆已是聖人了，從潛在到實現尚需要實踐的工夫。生命實踐首先就要面對存在的困境，概括的說，莊子認為困境來自命限的桎梏及成心的執取。形軀、死生、時勢、社會價值在莊子看來是人力所不能及的，只能以「命」稱之。困境的形成，除了命定的限制外，莊子認為另一原因來自「心知」的執取。成心的形成和意念的造作、欲望之無限追逐有關。素樸美好、自由自在的生命，一陷入成心的計較，主體陷落形軀官能的執迷，遂使生命受限受苦。

在改變客觀命限上個人誠然無能為力，但是生命屬於主體自我，心理的調

適在很大程度上取決於主體。牟宗三先生說：「人雖有限而可無限」，形軀雖是有限，但心靈所思所及卻是無限。生命如何在限制中超越，莊子認為解決之鑰就在於人心。《莊子》書中出現的「外」、「忘」、「去」、「離」、「墮」、「黜」、「虛」、「化」、「解」、「釋」、「遺」等，都是表示要從心上去障去蔽的實踐工夫，具體說來，有兩種做法：一是「心齋」，二是「坐忘」。「虛」是廣大包容天地萬物，「忘」是無掉內在成心的積累，虛與忘是一而二、二而一的。莊子一直努力的實踐功夫，就是不斷驅除心內、心外雜物雜念的工作，即去除知覺、聰明、言辨等心內雜念，也去除心外對生命限制的執迷。

「境界形態」的形上學是將價值收回到主體自身，通過自我反省重新定義生命和世界的意義。對莊子來說聖人境界是從自己生命主體的虛、主體的無來講，自己生命內在不斷的進行生命的淨化工程，其實也就是不斷的讓自己生命延伸而達到無限，使存在意義獲得徹底彰顯，而此生命理想証成的具體展現就是心靈的自由解放、物我渾然無間的一體境界。自由心靈無拘無束的境界莊子稱之為「無何有之鄉」，無何有之鄉並不在現實社會之外，只要生命主體由小而大，由大而化，則現實環境也跟著轉化，人間便是無何有之鄉。由此說來，莊子的無何有之鄉並不是實存的問題而是境界的問題。

莊子齊物的思想曾經受過不少非議，認為莊子是相對主義、懷疑主義，是要抹煞萬事萬物的差別，其實莊子是在警示人們，要以包容的心去尊重和接受事物的差別。「齊物」是以謙沖包容的態度安頓一切的存在，表現為一體成全天地萬物的廣大胸懷。世間萬物從現象看來有長短高低之別、是非美醜之異，但從本質上看，萬物的存在都有其不得不然的理由，萬物之間並無差等，皆緣於道而生。因而以道觀之，萬物之區別全被消解而復歸於道。所以莊子說：「物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。故為是舉莛與楹，厲與西施，恢詭憍怪，道通為一。」（〈齊物論〉）

第四章〈莊子生命教育的現實關懷〉生命教育的願景是實現個體生命身心靈的統一、天地萬物的廣大和諧，本章以莊子和諧思想分別探討生命教育「尊重生命」、「溝通人我」、「調和身心」三個重要議題。尊重生命當不止是尊重人類自己的生命，大自然的生態環境及所有物種生命都是被尊重的對象。人與大自然皆根源於「道」，是不可切割的生命共同體，一榮俱榮，一損俱損，破壞生態環境，就是破壞人類自己賴以生存的基礎，莊子明確指出人類對生態環境的正確態度應是「不以心損道，不以人助天」(〈大宗師〉)。具體作法上莊子提出「無爲」和「知止」的觀點，「無爲」是順自然而爲，不妄自造作；「知止」是人類應控制自己的慾望，對掠奪自然的行爲有所節制，維持生態平衡。

在有關物種生態的探討上，莊子主張跳脫以人類爲中心的思考，認爲各種物種皆有其不可取代的價值，萬物的差異不代表價值的優劣，自然界的一切生命都如同人一樣，有依照自己本性生存的權利。在尊重萬物差異並肯認其存在價值的前提下，莊子提出「無用之用」的觀點，人類不尊重其它物種生命，常是基於否定其對人類具有工具性價值。生命的要義不在成爲某種工具之用或弭平差異強求外在的一致，而在於實現其生命本身的價值。大自然的所有生物都有其各自的特殊內容和意義，做爲萬物之靈的人類，應尊重生命各自的常然。

人與社會的關係是生命教育關懷的重點。莊子對人應該以怎樣態度生活在人間世，做了極其深刻的思考，一方面人應該把人間世作爲體道的環境，往內提昇自己的精神境界，一方面人應該向外成就社會功能，這就是莊子「內聖外王」的理想。莊子生活的年代，儒墨是非的紛紛擾擾，造成人際關係的不和諧，莊子提出「和之以是非」教導世人超越對立、相容並蓄。「和之以是非」不是沒有是非，而是不固守一定的是是非非，以心靈的明覺朗照綜觀全體，再由個體一心的精神超脫，跳脫是非對立的侷限。

近年來，全球各地不斷發生令人震驚的重大校園安全事件，顯示偏差的同儕

互動、師生關係讓原本應純淨的校園不再是安全的學習環境。因應日趨嚴重的校園問題，教育部訂定「改善校園治安——倡導友善校園，啓動校園掃黑實施計畫」。校園暴行發生的原因和學生的學業成績表現、能力分班的政策、以及學生對學校疏離有關。莊子「不言之教」、「多元適性」的教育思想對當前校園秩序的重建有重大的啓示作用。「不言之教」即是「無形而心成」的身教，莊子主張教育應該在一種無拘無束的情境中進行，受教者在天然自性完全舒展的情況下成就其自我，接受了教育，卻完全沒感覺到負擔。老師不主動給什麼，學生反而獲得最多。

在中國傳統思想中，莊子的思想最重視個體的殊異性。莊子認為不同的個體各有自己的本能和長處，教育應該充分認識和開發個體的專長，尊重學生的差異性，順應各人的特質「因材施教」，安排不同的學習活動，給予不同的學習指標，讓每一個學生都能夠有自我的學習空間，適才適性的發展獨特的專長。以道的立場來看，沒有無法學習的學生，也沒有一個學生應該被放棄。學生應做他自己，順著自己天然的資質自然發展。就像道不干涉萬物，無心無為，使萬物各遂其性。

生活在高度競爭的現代人，比起二次世界大戰之前，心身疾病有著顯著的增加，如何安頓現代人的身心是生命教育的重要課題。人的身心是根源於道的自然存在，身心的本然狀態是諧和統一的，身心不調和的原因在於受到種種虛妄的文化價值薰染所致，莊子要求人們從虛妄的文化價值中解脫出來，重新肯定現在、肯定自己，並對人間價值系統予以重新估定。〈養生主〉集中探討了莊子身心調合的養生思想。莊子的養生思想應包含兩部份：養身及養心，在莊子眼中，身心關係是「彼是相因」整全互攝的有機系統。其對身體的愛護表現為對形軀欲望的反省和節制。世人趨之若鶩的富貴壽善、身安厚味、美服好色，都適足以危害身體的存養，擔心得不到這些享受的憂懼讓身體忙碌疲役不得安寧。養身的重點在重新反省人與物的關係，而不是物質上的供養。

瞭解人格統整與靈性發展的內涵是生命教育欲培養的核心能力之一，人格統整的意涵在於身、心、靈與知、情、意、行等方面均能呈現一致且諧合。中國古籍並沒有「身心靈」的說法，對於「靈」的探討，古人是放在「心」上來談，所謂「心靈」，心涵蓋著靈的部份。生命人格的証成、生命意義的全幅朗現即是心、靈的統合。「養心」的重點在保持心靈澹泊空靈，純淨自然的狀態，不被成心遮蔽，不隨外物變化而變化。〈人間世〉說：「虛室生白，吉祥止止」，心靈澹泊空靈，沒有任何自我成見執著，此時心靈呈現光明、清虛如鏡，這是身心調和、吉祥和諧的條件。

身心構成生命存在的完整整體，儘管外在形體的養護不是莊子所要追求的終極理想，但是人不能離開現實生命實現價值，莊子一再申論「保身盡年」的重要，沒有現實生命，再多的理想都是泡影。

參考書目

一、古典文獻

(略依作者年代順序排列)

- 周·佚名，《詩經》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 周·佚名，《尚書》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 周·佚名，《周易》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 周·孔子，《論語》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 周·孟子，《孟子》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 周·荀子，《荀子》，台北，臺灣商務印書館文淵閣四庫全書，1983年。
- 周·左丘明，《左傳》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 周·左丘明，《國語》，台北，里仁書局，1981年。
- 周·管仲（撰），《管子》，台北，臺灣商務印書館文淵閣四庫全書，1983年。
- 漢·佚名，《爾雅》，台北，藝文印書館十三經注疏景本，1985年。
- 漢·司馬遷，《史記》，台北，鼎文書局，1982年。
- 漢·劉安，《淮南子》，台北，遠流出版社，1983年。
- 魏·嵇康，《嵇中散集》卷4，台北，台灣中華書局，1970年。
- 宋·司馬光，《資治通鑑》，台北，啓業出版社，1978年。
- 宋·蘇東坡，《莊子祠堂記》，收入《東坡全集》卷36，台北，臺灣商務印書館文淵閣四庫全書，1970年。
- 宋·林希逸，《莊子虞齋口義校注》，北京，中華書局點校本，1997年。
- 元·赫經，《陵川集》，台北，臺灣商務印書館四庫全書，1970年。
- 明·朱德之，《莊子通義》，收入《續修四庫全書·955子部道家類》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 明·釋德清，《莊子內篇注》，台北，廣文書局景本，1991年。
- 清·戴震，《孟子字義疏證》，台北，臺灣商務印書館，1968年。
- 清·段玉裁，《說文解字注》，台北，頂淵文化事業有限公司，2005年。
- 清·宣穎，《莊子南華經解》，台北，宏業書局有限公司，1977年。
- 清·張爾岐，《老子說略》，台北，臺灣商務印書館四庫全書，1970年。
- 清·王夫之，《莊子解·莊子通》，台北，廣文書局景本，1997年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，台北，三民書局，1972年。
- 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，台北，華正書局有限公司點校本，2004年。
- 清·林雲銘（撰），《莊子因》，收於嚴靈峰（編輯），《無求備齋莊子集成初

- 編 18》，台北，藝文印書館，1972 年。
清·劉鳳苞（撰），《南華雪心編》，收於嚴靈峰（編輯），《無求備齋莊子集成初編 25》，台北，藝文印書館，1972 年。

二、當代專著

（依姓氏筆畫順序，合著則列於後）

- 方東美，《中國人生哲學》，台北，黎明文化事業股份有限公司，1982 年。
方東美，《生生之德》，台北，黎明文化事業股份有限公司，1982 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，1983 年。
方東美，《中國哲學之精神及其發展》，台北，成均出版社，1984 年。
王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研出版社，1993 年。
王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1997 年。
王邦雄，《中國哲學論集》，台北，台灣學生書局，2004 年。
王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，臺灣商務印書館，2004 年。
王叔岷，《莊子校詮·上冊》，台北，中央研究院歷史語言研究所，1988 年。
王鴻生，《中國古代的科學技術》，台北，文津出版社有限公司，2001 年。
任繼愈，《中國哲學發展史》，北京，北京人民出版社，1983 年。
牟宗三，《中國文化的省察：牟宗三講演錄》，台北，聯經出版事業股份有限公司，1983 年。
牟宗三，《圓善論》，台北，台灣學生書局，1985 年。
牟宗三，《現象與物自身》，台北，台灣學生書局，1990 年。
牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1998 年。
牟宗三，《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，2002 年。
牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002 年。
牟宗三，《四因說演講錄》，收入《牟宗三先生全集·第 31 冊》，台北，聯經出版事業股份有限公司，2003 年。
牟宗三，《生命的學問》，台北，三民書局，2007 年。
余英時，《中國思想傳統的現代詮釋》，南京，江蘇人民出版社，2003 年。
吳 怡，《逍遙的莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1991 年。
吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，台北，三民書局，2004 年。
吳光明，《莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1992 年。

- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北，文津出版社，1998年。
- 吳經熊，《哲學與文化》，台北，三民書局，1985年。
- 吳經熊，《內心悅樂之源泉》，台北，東大圖書股份有限公司，1992年。
- 李亦園，《文化的圖像（下）——宗教與族群的文化觀察》，台北，允晨文化實業股份有限公司，2004年。
- 李存山，《中國氣論探源與發微》，北京，中國社會科學出版社，1990年。
- 李澤厚，《中國古代思想史論》，台北，漢京文化事業有限公司，1987年。
- 杜保瑞，《莊周夢蝶——莊子哲學》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2007年。
- 汪文聖，《現象學與科學哲學》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2001年。
- 林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北，寰宇出版社，2000年。
- 胡哲敷，《老莊哲學》，台北，台灣中華書局，1993年。
- 韋政通，《中國思想史·（上冊）》，台北，大林出版社，1979年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》卷一，台北，台灣學生書局，1978年。
- 唐君毅，《人生之體驗續編》，台北，台灣學生書局，1984年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，台北，台灣學生書局，1989年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北，台灣學生書局，2004年。
- 徐克謙，《莊子哲學新探——道·言·自由與美》，北京，中華書局，2006年。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1998年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，臺灣商務印書館，2007年。
- 袁保新，《孟子三辨之學的歷史省察與現代詮釋》，台北，文津出版社，1992年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北，文津出版社，1997年。
- 馬敘倫，《莊子天下篇述義》，上海，龍六聯合書局，1958年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，2000年。
- 崔大華，《莊學研究》，北京，人民出版社，2005年。
- 張岱年，《中國哲學大綱》，北京，中國社會科學出版社，1982年。
- 張岱年，《張岱年全集·第一卷》，河北，河北人民出版社，1996年。
- 張恆壽，《莊子新探》，武漢，湖北人民出版社，1983年。
- 張淑美，《中學生命教育手冊——以生死教育為取向》，台北，心理出版社，2001年。
- 張默生，《莊子新釋》，台北，天工書局，1993年。
- 曹礎基，《莊子淺注》，北京，中華書局，1982年。
- 梁漱溟，《東西文化及其哲學》，北京，商務印書館，2006年。
- 陳少明，《〈齊物論〉及其影響》，北京，北京大學出版社，2005年。
- 陳鼓應，《莊子哲學探究》，台北，日盛印製廠，1975年。

- 陳鼓應，《悲劇哲學家·尼采》，台北，臺灣商務印書館，1992年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2006年。
- 陳鼓應（注譯），《莊子今注今譯》，北京，中華書局，2007年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北，臺灣商務印書館，2007年。
- 陳榮捷，《中國哲學論集》，台北，中研院中國文哲所籌備處，1994年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北，文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年。
- 傅佩榮，《儒道天論發微》，台北，台灣學生書局，1985年。
- 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北，正中書局，1993年。
- 傅偉勳，《佛教思想的現代探索》，台北，東大圖書股份有限公司，1995年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北，正中書局，1998年。
- 勞思光，《新編中國哲學史》（一），台北，三民書局，1993年。
- 曾振宇，《中國氣論哲學研究》，濟南，山東大學出版社，2001年。
- 馮友蘭，《中國哲學史》，北京，人民出版社，1964年。
- 馮友蘭，《三松堂全集（第四卷）·新原人》，鄭州，河南人民出版社，2001年。
- 黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北，五南圖書出版股份有限公司，2007年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北，東大圖書股份有限公司，2003年。
- 蒙培元，《心靈超越與境界》，北京，人民出版社，1998年。
- 蒙培元，《人與自然》，北京，人民出版社，2004年。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1987年。
- 蔡憲昌，《易經與人生》，台北，文史哲出版社，2003年。
- 樓宇烈（校釋），《王弼集校釋》，台北，華正書局有限公司，2006年。
- 蔣錫昌，《莊子哲學》，台北，臺灣商務印書館，1935年。
- 鄭世根，《莊子氣化論》，台北，台灣學生書局，1993年。
- 黎建球，《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，台北，寰宇出版社，2000年。
- 錢穆，《先秦諸子繫年》，台北，東大圖書股份有限公司，1990年。
- 鍾泰，《莊子發微》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 顧實（述），《漢書藝文志講疏》，台北，廣文書局，1970年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年。
- 王邦雄／等（著），《中國哲學史·（上）》，台北，里仁書局，2005年。
- 何福田（主編），《生命教育》，台北，心理出版社，2006年。
- 沈清松（主編），《簡樸思想與環保哲學》，台北，立緒文化事業有限公司，

1997年。

胡菊人（譯著），《李約瑟與中國科學》，台北，時報文化出版事業有限公司，1999年。

張松如／等，〈老莊論集〉，濟南，齊魯書社，1987年。

歐陽景賢、歐陽超（釋譯），《莊子釋譯》，台北，里仁書局，2001年。

普通高級中學課程發展委員會（編著），《普通高級中學課程暫行綱要》，台北，教育部，2006年。

三、外書譯編

小野澤精一／等（編著），李慶（譯），《氣的思想——中國自然觀和人的觀念的發展》，上海，上海人民出版社，1990年。

阿部正雄（著），王雷泉、張汝倫（譯），《禪與西方思想》，台北，桂冠圖書股份有限公司，1992年。

馮友蘭（著），涂又光（譯），《中國哲學簡史》，北京，北京大學出版社，1985年。

福永光司（著），陳冠學（譯），《莊子》，台北，三民書局，1970年。

Bertrand Russell（著），何欣、李安（譯），《權威與個人》，台北，晨鐘出版社，1971年。

Erich Fromm（著），孟祥森（譯），《愛的藝術》，台北，志文出版社，1971年。

George W.F. Hegel（著），溫彬（譯），《歷史哲學》，台北，華立出版社，2004年。

Henry David Thoreau（著），榮福忠（譯），《瓦爾登湖》，北京，人民文學出版社，2004年。

Howard Gardner（著），莊安祺（譯），《7種IQ》，台北，時報文化出版事業有限公司，1998年。

Nel Noddings（著），曾漢塘、林季薇（譯），《教育哲學》，台北，弘智文化出版社，2000年。

Paul Tillich（著），龔書森、尤隆文（譯），《系統神學·第一卷》，香港，基督教文藝出版社，1980年。

Paul Tillich（著），魯燕萍（譯），《信仰的動力》，台北，桂冠圖書股份有限公司，1994年。

Plato（著），張君（譯），《柏拉圖對話集六種》，台北，先知出版社，1971年。

- Robert C. Solomon、Kathleen M. Higgins（合著），黃煜文（譯），《寫給所有人的簡明哲學史》，台北，城邦文化事業股份有限公司，2007年。
- Robert E. Allinson（著），周熾成（譯），《嚮往心靈轉化的莊子——內篇分析》，南京，江蘇人民出版社，2006年。
- Samuel P. Huntington（著），黃郁美（譯），《文明衝突與世界秩序的重建》，台北，聯經出版事業股份有限公司，1997年。
- Viktor E. Frankl（著），趙可式、沈錦惠（譯），《活出意義來》，台北，光啓出版社，1989年。

四、期刊論文

- 王博，〈道家人文精神的特質〉，收於陳鼓應（主編），《道家文化研究》第22輯，北京，三聯書店，2007年。
- 王邦雄，〈莊子系列——（六）大宗師〉，《鵝湖月刊》第215期，1993年5月。
- 王邦雄，〈論身心靈三層次的生命安立之道〉，《鵝湖月刊》第322期，2002年4月。
- 王邦雄，〈《莊子》心齋「氣」觀念的詮釋問題〉，《淡江中文學報》第14期，2006年6月。
- 王佩玲，〈從身心靈整合談自我管理〉，《第二屆生命教育與管理研討會論文集》，嘉義，大同商業專科學校，2001年。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》第319期，2002年1月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第335期，2003年5月。
- 牟宗三，〈研究中國哲學之文獻途徑〉，收入《牟宗三先生全集·第27冊》，台北，聯經出版事業股份有限公司，2003年。
- 牟宗三，〈先秦儒學大義（三）〉，《鵝湖月刊》第385期，2007年7月。
- 吳文新、王豐年，〈論生態倫理學中的人性問題〉，《哲學與文化》第386期，2006年7月。
- 吳光明，〈莊子的身體思維〉，收入楊儒賓（主編），《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北，巨流圖書公司，1993年。
- 李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第395期，2007年4月。
- 沈清松，〈從「方法」到「路」——項退結與中國哲學的方法論問題〉，《哲學

- 與文化》第 376 期，2005 年 11 月。
- 沈清松，〈中國哲學文本與意象的運動——以《莊子·齊物論》為例〉，《哲學與文化》第 402 期，2007 年 11 月。
- 周麗玉，〈友善校園〉，《研習資訊》第 25 卷第 1 期，2008 年 2 月。
- 林思伶，〈生命教育的理念與做法〉，《台灣地區國中生生死教育研討會論文集》，國立彰化師範大學，2001 年。
- 韋政通，〈莊子及其哲學〉，收入梁啓超／等（著），《中國哲學思想論集·先秦篇》，台北，水牛圖書出版事業有限公司，1996 年。
- 倪麗菁，〈從〈養生主〉、〈人間世〉看《莊子》哲學的生命本質〉，《哲學與文化》第 390 期，2006 年 11 月。
- 孫效智，〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉，《教育資料集刊》第 27 輯，2002 年 12 月。
- 袁長瑞，〈莊子〈人間世〉研究〉，《哲學與文化》第 309 期，2000 年 2 月。
- 高柏園，〈成長的極限與永續〉，《鵝湖月刊》第 393 期，2008 年 3 月。
- 張永雋，〈莊子泛神論的自然觀對張橫渠氣論哲學的影響〉，《哲學與文化》第 387 期，2006 年 8 月。
- 張淑美，〈加強推動生命教育才是自殺防治根本之道〉，《學生輔導》第 96 期，2005 年 3 月。
- 張淑美，〈生死的震撼、省思與教育〉，《北縣教育》第 33 期，2000 年 3 月。
- 梁啓超，〈先秦學術年表〉，收入羅根澤（編著），《古史辨》第 4 冊，上海，上海古籍出版社，1982 年。
- 陳少明，〈從莊子看心學〉，收入陳鼓應（主編），《道家文化研究》第 15 輯，北京，三聯書店，1999 年。
- 陳立言，〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》第 364 期，2004 年 9 月。
- 陳立言、郭正宜，〈飛鳥與游魚——從莊子觀點淺談生命教育中的多元智慧〉，《哲學雜誌》第 35 期，2001 年 5 月。
- 陳政揚，〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》第 290 期，1999 年 8 月。
- 陳政揚，〈孟子與莊子的「命」論研究〉，《揭諦》第 8 期，2005 年 4 月。
- 陳政揚，〈論莊子與張載的「氣」概念〉，《東吳哲學學報》第 12 期，2005 年 8 月。
- 陳英豪，〈發揚人文精神健全教育發展〉，《社會教育年刊》第 47 期，1999 年 1 月。
- 陳德光，〈靈性生命激發——生命教育的一個重點〉，《輔仁宗教研究》第 9 期，2004 年夏。

- 陳德和，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《新講台》第7期，2001年9月。
- 陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第6期，2004年4月。
- 陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第35期，2005年12月。
- 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（上）——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第367期，2006年1月。
- 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（下）——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《鵝湖月刊》第368期，2006年2月。
- 陳德和，〈老莊思想的环境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第389期，2007年11月。
- 陳麗桂，〈先秦儒道的氣論與黃老之學〉，《哲與與文化》第387期，2006年8月。
- 傅佩榮，〈環繞生命教育的省思〉，《北縣教育》第33期，2000年3月。
- 曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，台灣，聯合報第4版，1999年1月3日。
- 曾春海，〈莊子的形神觀及其依道製器之藝術實中踐觀〉，《哲學與文化》第399期，2007年8月。
- 鈕則誠，〈生命教育的哲學反思〉，《哲學與文化》第364期，2004年9月。
- 黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《輔導通訊》第55期，1998年10月。
- 葉海煙，〈莊子〈齊物論〉的對話倫理〉，《哲學與文化》第339期，2002年8月。
- 葉海煙，〈道家的環境素養論與休閒美學觀〉，《哲學與文化》第386期，2006年7月。
- 劉振維，〈生命教育主題說明〉，《止善》創刊號，2006年12月。
- 蔡憲昌，〈唯物辯證法批判〉，《嘉義農專學報》第8期，1982年5月。
- 蔡憲昌，〈易經與人生〉，《國立嘉義大學通識教育集刊》第1集，2003年12月。
- 鄧煌發，〈校園安全防護措施之探討——校園槍擊、校園霸凌等暴行事件之防治〉，《中等教育》58卷第5期，2007年10月。

五、碩博士論文

- 丁彩玉，《自殺的倫理省思與生命意義的終極關懷》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2005年。

- 田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，台東，國立東華大學教育研究所碩士論文，2002年。
- 吳皇毅，《莊子生命美學對生命教育實施之啓示》，嘉義，國立中正大學教育學研究所碩士論文，2004年。
- 吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，桃園，國立中央大學中國文學系博士論文，2008年。
- 李崗，《尼采與莊子的壯美觀——臺灣美感教育的省思》，台北，國立臺灣師範大學教育學系博士論文，2006年。
- 林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》，屏東，國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。
- 姚榮華，《莊子教育思想研究》，台北，國立政治大學教育研究所碩士論文，1987年。
- 張月娥，《莊子思維方式的教育功能研究》，台北，中國文化大學哲學系碩士論文，1997年。
- 張木生，《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2006年。
- 莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2000年。
- 許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》，台北，中國文化大學哲學系博士論文，2005年。
- 許麗卿，《莊子哲學及其教育蘊義》，台中，東海大學哲學研究所碩士論文，1996年。
- 陳文財，《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2007年。
- 陳佩君，《先秦道家的心術與主術——以《老子》、《莊子》、《管子》四篇為核心》，台北，國立臺灣大學哲學系博士論文，2008年。
- 陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，台中，東海大學哲學系博士論文，2002年。
- 陳琇敏，《莊子內七篇教育意涵研究》，台北，臺北市立教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。
- 陳靜美，《莊子「氣」概念之研究》，台北，中國文化大學哲學系博士論文，2008年。
- 黃俊峰，《莊子的功夫修養論及其教育意涵》，台北，國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，2002年。
- 詹皓宇，《莊子美學思想在成人審美教育上的實踐》，高雄，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，2000年。

劉梅玉，《莊子思想對生命教育三個議題之啓示》，台北，銘傳大學教育研究所碩士論文，2007年。

歐陽國榮，《儒道生死觀對生命教育的啓示之研究》，台東，國立台東大學教育學系碩士論文，2005年。

蕭裕民，《遊心於「道」和「世」之間——以「樂」爲起點之《莊子》思想研究》，新竹，國立清華大學中國文學系博士論文，2004年。

謝明真，《莊子美育思想之研究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2005年。

蘇雅惠，《莊子生死觀對死亡教育的啓示》，台北，國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，1995年。

蘇閔微，《莊子思想對生命教育的啓發》，高雄，國立中山大學中國文學系碩士論文，2004年。