

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

論莊子生命教育思想與其實踐

—以國中校園為例

The Implication of Zhuangzi's Philosophy for Life

Education

--At Junior High School

蘇麗朱

Li-Chu Su

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩 士 學 位 論 文

論莊子生命教育思想與其實踐——以國中校園為例

The Implication of Zhuangzi's Philosophy for Life Education

-- at Junior High School

研 究 生：蘇麗朱

經考試合格特此證明

口試委員：

陳政揚

陳德和

蘇子敬

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 108 年 6 月 13 日

摘要

本論文將系統化詮釋和探討《莊子》思想，並運用莊子生命哲學對教育的啟示，切入國中校園的生命教育。本論文寫作結構共分為四章：

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

第二章為：莊子生命教育思想的理論依據，共分成三節，第一節為：安時處順的處世修為，並細分為：一、安之若命，二、生死一如，作其論述；第二節為：朝徹見獨的修養工夫，並細分為：一、唯道集虛，二、離形去知，作其論述；第三節為：逍遙無待的境界理想，並細分為：一、返璞歸真，二、道通為一，作其論述來開顯莊學中的生命理境。

第三章為：本章將討論莊子生命教育思想在國中校園的具體實踐，共分成三節，第一節為：突破生命存在的困境，並細分為：一、生死關懷，二、適性教育，作其論述；第二節為：體現寬大包容的價值，並細分為：一、環境倫理，二、友善校園，作其論述；第三節為：疏導人我情感的衝突，並細分為：一、品格教育，二、情緒管理，作其論述。

第四章為：結論，就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧、限制與展望。

關鍵詞：莊子、逍遙、生命教育、品格教育、友善校園

Abstract

This paper will systematically interpret and discuss the thought of Zhuangzi, and use Zhuangzi's life philosophy to enlighten education, cut into the life education of the campus, the writing structure of this thesis is divided into four chapters:

Chapter 1: Introduction, mainly for the preliminary introduction of this paper, the first section is to research motivation and research purposes; the second section is to research materials and scope; the third section is to research methods and structure. In these three sections, we will discuss the basic positioning and introduction of this paper.

Chapter 2: the theoretical basis of Zhuangzi's life education thought is divided into three sections. The first section is the time of the peace of the world, and is subdivided into: one, the fate of life, the second, life and death, as its description; the second section is: the cultivation of the independence, and subdivided into: one, the only way to set the virtual, the second, to the shape to know, for its description; the third section is: the ideals of the realm of nostalgia, and subdivided into: one, returning to the truth, and second, the road is one, making its own description to open the life of Zhuangxue.

Chapter 3: discussion of the concrete practice of Zhuangzi's life education thought in the campus of junior high school, divided into three sections, the first section is: breaking through the predicament of the existence of life, and subdivided into: first, life and death care, second, adaptive education, for its description ,the second section is: embodying the value of broad and inclusive, and subdivided into: first, environmental ethics, second, friendly campus, for its description; the third section is: to guide people and my emotional conflicts, and subdivided into: first, character education, second, emotional management, for their description.

Chapter 4: conclusion, review, limitation and outlook on the statements in Chapters 1, 2 and 3 of this article.

Keywords: Zhuangzi, Xiaoyao (Absolute Freedom), Life Education, Character Education, Friendly Campus

目 錄

摘要	I
Abstract	II
目錄	III
第一章 緒論	1
第一節 研究的動機與目的	1
第二節 研究的材料與範圍	5
第三節 研究的方法與架構	9
第二章 莊子生命教育思想的理論依據	13
第一節 安時處順的處世修為	13
一、 安之若命	14
二、 生死一如	20
第二節 心齋坐忘的修養工夫	23
一、 唯道集虛	23
二、 離形去知	28
第三節 逍遙無待的境界理想	33
一、 返璞歸真	33
二、 道通為一	38
第三章 莊子生命教育思想在國中校園的具體實踐	45
第一節 突破生命存在的困境	45
一、 生死關懷	46
二、 適性教育	55
第二節 體現寬大包容的價值	64
一、 環境倫理	64
二、 友善校園	71
第三節 疏導人我情感的衝突	79
一、 品格教育	79

二、情緒管理.....	85
第四章 結論	92
參考書目.....	99
一、古典文獻（略依作者年代順序）.....	99
二、當代專著、著作（依姓氏筆畫順序）.....	99
三、期刊及單篇論文（依姓氏筆畫順序）.....	101
四、碩博士論文（依姓氏筆畫順序）.....	103



第一章 緒論

近年來由於媒體、網路的發達，資訊傳遞快捷且無遠弗屆，負向與扭曲的社會價值觀戕害青少年，青少年的生命價值觀多呈現功利的、悲觀的、負向的、缺乏目標的。而性觀念開放、暴力事件嚴重、網路、嗑藥成癮更是令人隱憂的現象。這現象讓我們開始思考青少年如何看待生命。外界物慾的無限擴張，正是主體的迷失最直接的肇因，現今人們因過度追求物質生活的高度享受，而任由精神荒蕪的結果，無法以健康正向的生命態度轉化及自我情緒的調適，將生活重新導返正軌，在面臨挫折與失落時，對於自我存在的生命意義與價值感到懷疑。然而無盡的空虛，令人充滿迷惑與不安，不禁讓人思尋：「人存在的價值？生活的目的？生命的目標？」

第一節 研究的動機與目的

本論文寫作之動機，乃試圖從研讀莊子生命教育思想中，找出一條使生命主體能夠獲得自在、逍遙、自由、自適的生活之道。生命不等於基本的生存，教育也不只是升學考試而已。人生的每一個成長過程都有生命的關卡要度過，往往有許多身心未成熟的學生、生活茫然的現代人找不到生命的該有定位，於是在面對挫折和不如意時就容易對生命產生疑惑和不解，無法尋找生命的出口，導致扭曲生命的意義。現今社會的諸多亂象，最深的根源皆與人生價值觀的模糊或扭曲有關，所以在學生時代就應該幫助學生認識生命，探索生命的本質，瞭解失落與痛苦是生命成長的一部分，進一步的省思它帶來的生命成長意義，能夠活在當下，勇敢的面對各種人生問題，培養能力面對各種挑戰、體悟人生的意義，並超越生命中的失落，進而追求理想的人生。本文以莊子的視角觀照人類的生命，希望透過莊子的生命智慧，對現今的生命教育有所啟發，除了藉由莊子哲學天地人我之

間的思維，來尋求人類心靈的滋養，以建立一套正向、達觀的生命思想與態度，也希望增加人對於生命存在的美感欣賞能力，並進而提升我們的生命層次與境界。除了讓我們能坦然面對人生的逆境，也能悠然的感受生命的美好。中國的哲學向來關心我們的生命，是「生命的學問」，¹ 陳德和先生說：

儒道思想是中國文化的共命慧。儒家以其剛毅的道德理想和真切的人文關懷，貞定了華族正德利用厚生的文化本質，道家則沒有儒者那種陽剛天行的氣象，以致不能在歷史文化的開創上扮演主導性的角色，但是，它的清虛太和卻像慈母般地涵容溫煦，讓走在人間大地的中華兒女，得到心靈的慰藉和滋潤。²

王邦雄先生也認為：

莊子最大的學術性格，就是把老子的道，完全的收納到我們的生命中，整個把道家的道，道家的理想，道的無限性，完全化入我們的生命中，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人生中。莊子講天人、聖人、神人、至人、真人，都講人，天落在人的身上，所以道家的道內在化，就是莊子。³

莊子將道家的理想的無限性，完全化入我們生命之中。吳怡先生則提到：

莊子的幽默卻是照耀古今，超越中外的，因為他是以深睿的哲理化解了我們對生死、是非、成敗、榮辱、美醜、貧富的執著，使我們得到的是一種洞澈人生的智慧。⁴

¹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁15。

² 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北，樂學書局，2001年，頁36。

³ 王邦雄，〈走進莊子之學的門徑——鵝湖文化講座「莊子」導論〉，《鵝湖月刊》，第136期，1986年10月，頁21。

⁴ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁1。

莊子的思想能化解各種執著、對立和緊張關係，也可以積極地提供正確的方向、智慧來解除人生的各種難關，把有限消解以開發成無限，讓自己從有限的自我開發出無限的自我，如此，人間才是可悠遊的，更進一步達成天地與我並生，萬物與我為一的境界。因此，筆者期待透過本論文的探討，能將莊子生命教育思想意蘊詮釋明白，並且將之落實到國中校園的生命教育方面。

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。⁵ 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。國內生命教育由前教育廳長陳英豪教授首先提出，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，而生命教育課程，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。⁶

我國生命教育一開始是由各宗教團體和具宗教背景的私立大學積極推動，從宗教立場論述的生命教育偏重於信仰及靈修的問題。生命教育為近年來為國家重

⁵ 自1960年開始，死亡教育逐漸成為學校教育中的一門學科，生死教育最初發源於美國的「死亡學」、「死亡教育」，「生死教育」在台灣出現於1993年，其前身「死亡教育」早在1979年即被引進，至於「生命教育」係由宗教教育、倫理教育逐漸轉化而來的情況不盡相同，生命教育的推動則晚至1997年才開始。生死教育與生命教育都曾經歷一段消沉時期，直到曾志朗當上教育部長，才將生死教育編入生命教育的領域。無奈華人社會一向諱言死亡，遂讓「生命教育」後來居上，成為正統的主流論述。如今在生命教育中引介「生死關懷」課題，便是因為華人社會的背景思維。

⁶ 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，頁23。

大教育決策之一。緣起於校園內暴力自戕等案件頻傳，反映出學子不尊重生命的態度，彰顯了生命教育的迫切性。生命教育的實施迫在眉睫，學生的成長只有一次，學習契機稍縱即逝。

生命教育所能做的，主要是個人觀點與態度之轉化，個人對生命與世界觀的正面性、積極性認知，而莊子生死觀在推廣生命教育中是很重要之一項議題。在天下無道時安之若命、隨遇而安，保持內心的恬淡虛無，故能消泯現實世界的種種對立與困難，從而順世而不失己地逍遙於人間。人的物質生命限於外在條件，無法改變，精神的生命卻不然，它可以經由自我的反思覺省直契道體，超越有限的條件與環境，體現心靈主觀境界。主觀之境界型態繫乎一心，觀點的轉變可使人克服、超越現實之苦難困境。莊子的生命教育思想即通過精神超昇，轉化生命的缺憾與道相契。

本論文希冀從莊子本文的閱讀與詮釋以有效探索莊子的生命教育思想，至於將此思想努力實踐於國中校園為筆者之期待。莊子展現出無私、無我、無執的大包容，並營造天地人我之間的大和諧，藉此智慧可使現今國中生能正確了解生命的價值，進而培養恢弘的器度。莊子的非凡才智和曠達的氣魄，超越了人世間的成敗、利害、得失、生死，肯定個體的自由價值，所以能上與造物者遊，而下與外死生，無終始者為友。莊子的生命哲學乃是順承著老子的思想而來，它期待天下蒼生都能由生命的自覺而獲得生命的無待自在逍遙。筆者認為如果真正能夠體現莊子的生命教育思想，必定可以使生命得以昇華，人生得到安頓，去掉心知的限定，擺脫世俗的執著，還原真實的自我。筆者現為國中之教師，期盼能透過莊子放下的智慧協助自己扮演好引領學生擺脫困境的導師工作，更盼能藉由莊子正向思考的豁達讓自己有能力幫助更多迷失的學生找到生命的意義及目標，進而能珍惜與喜愛生命，能尊重自己、他人、環境及自然，過有意義的人生，生命的最高價值即是將自我的關懷推及到對天地萬物之關愛，把小愛化成大愛，貢獻社會大眾。

第二節 研究的材料與範圍

莊子的哲學思想，無論在道家，甚至在整個中國哲學史中，都有舉足輕重的地位，幾千年來深深影響著中國人的思維，是一位不容忽視的偉大哲學家。在《莊子》一書中，生命教育思想幾乎皆以寓言來呈現。葉海煙先生提到：「莊子將比喻交織成天羅地網，比喻的變現自在是莊子心靈自由最具體的明證。比喻的象徵意義使莊子的哲學由抽象而具象，以至於充滿生命意味。」⁷ 莊子將抽象的生命哲學，透過寓言的方式來呈現，期藉由比喻的靈活變化，開顯出其中心思想。

莊子為道家的代表人物之一，其主要著作《莊子》內容博大精深。依據多數學者研究，可知《莊子》亦名《南華經》。《漢書·藝文志》稱《莊子》一書為五十二篇，晉司馬彪、孟氏注《釋文敘錄》亦五十二篇。黃錦鉉先生在《莊子及其文學》中對《莊子》一書的考證有詳盡說明：

莊子的書，漢書藝文志紀錄有五十二篇，其中內篇七，外篇二十八，雜篇十四，解說三。據經典釋文序錄說是由堆南玉的門下客編定的。晉司馬彪及孟氏都替它作注，就是那個本子。以後其他諸家，像崔撰注是十卷二十七篇，內篇八，外篇二十。向秀注是二十六篇，都沒有雜篇，這許多本子，都已經失傳了。不能夠了解其中篇章的次第，現在所傳的，只有郭象的本子，共十卷三十三篇，其中內篇七，外篇十五，雜篇十一，日本高山寺卷子本有郭象的後序，說是經過刪節，合併篇章，因此比藝文志所著錄的，少了十九篇。⁸

《漢書·藝文志》記錄《莊子》有五十二篇，其中內篇七、外篇二十八、雜篇十四、解說三。歷代有晉司馬彪等多人都曾為它作注，然皆已失傳。現今我們

⁷ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年，頁9。

⁸ 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北，三民書局，1984年，頁11。

所見到的《莊子》通行本，是分為內七篇、外篇十五、雜篇十一，總計為三十三篇，乃由郭象所刪定的版本。多數學者認為內七篇當為莊子本人思想，黃錦鉉先生經過仔細的考證與分析後，說道內七篇自古以來，都以為是莊子所手著。⁹主要是基於內七篇中思想見解的一貫性，肯定《莊子》內七篇的完整性與可靠性。又因為內七篇文章的風格與義理的表達，前後思想連貫，與外、雜篇中的內容參差駁雜而有明顯不同。故陳德和先生認為：

自明清以後整個莊學研究有重內輕外的趨勢，如明朝憨山大師注莊只及內篇，在其所著《莊子內篇注》說：「一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外篇皆蔓衍之說耳。學者但精透內篇，得無窮快活，使非世上之俗人矣。」就是重內輕外雜的典型代表。……關於《莊子》外、雜篇的文字，諸多學者，也有一致的意見，都認為不是出於一人的手筆。但卻是重要的莊學論文集。而現代學者在前提上大致承認內七篇是莊子的作品，外雜篇則是莊子後學述莊、衍莊的文字結集，所以詮釋莊子思想時，無不緊扣內七篇文獻發議論，外雜篇則僅作旁證。¹⁰

本論文的研究範圍乃在探究《莊子》古典文獻中所蘊含莊子生命教育思想，《莊子》分內篇、外篇及雜篇，在《莊子》原典方面，除郭慶藩《莊子集釋》外，其它歷代注莊、解莊的重要著作，如陳壽昌《南華真經正義》¹¹、王先謙《莊子集解》¹²，當代學者吳怡《新譯莊子內篇解義》¹³、張默生《莊子新釋》¹⁴、王邦雄《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》¹⁵、陳鼓應《莊子今注今譯》¹⁶等，

⁹ 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2007年，頁15。

¹⁰ 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁2。

¹¹ 陳壽昌，《南華真經正義》，臺北，新天地書局，1977年（景本）。

¹² 王先謙，《莊子集解》，臺北，東大圖書公司，2004年（新善本）。

¹³ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年。

¹⁴ 張默生，《莊子新釋》，臺北，漢京文化事業公司，1983年。

¹⁵ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版社，2013年。

¹⁶ 陳鼓應，《莊子今注今譯》，臺北，臺灣，商務印書館，2013年。

均是本論文文獻研讀的重要對象。

當代學者研究莊子哲學的著作論述頗多，如：唐君毅《中國哲學原論·原道篇》¹⁷、徐復觀《中國人性論史·先秦篇》¹⁸、馮友蘭《人生的哲理》¹⁹、方東美《中國哲學之精神及其發展》²⁰、陳鼓應《莊子哲學》²¹、吳怡《逍遙的莊子》²²、葉海煙《莊子的生命哲學》²³、高柏園《莊子內七篇思想研究》²⁴、劉笑敢《莊子哲學及其演變》²⁵等，這些皆為筆者重要的參考資料，而對於《莊子》之義理詮釋方面，筆者乃依循牟宗三、王邦雄、陳德和先生等一脈相承的論述為主軸，如：牟宗三《中國哲學十九講》²⁶與《才性與玄理》²⁷、王邦雄《莊子道》²⁸、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》²⁹與《走在莊子逍遙的路上》³⁰、陳德和《道家思想的哲學詮釋》³¹與《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》³²、王邦雄和陳德和合著《老莊與人生》³³……等先生之著作，皆為當代對莊學義理詮釋的代表性作品。

有關莊子哲學相關的期刊及學位論文部分，期刊部分，如：陳德和〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉³⁴、謝君直〈老莊哲學的自然觀對生

¹⁷ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（一）》，臺北，臺灣學生書局，1978年。

¹⁸ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1999年。

¹⁹ 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北，生智文化事業公司，1997年。

²⁰ 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北，黎明文化事業公司，2005年。

²¹ 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北，臺灣商務印書館，2011年。

²² 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年。

²³ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年。

²⁴ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年。

²⁵ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1988年。

²⁶ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年。

²⁷ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，2002年。

²⁸ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年。

²⁹ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版社，2013年。

³⁰ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2006年。

³¹ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年。

³² 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史出版社，1993年。

³³ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年。

³⁴ 陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，《鵝湖學誌》，第219期，1993年。

命教育研究的意義)³⁵、陳政揚〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫)³⁶等等；學位論文部分，如：陳香錡《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》³⁷、陳春妙《論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例》³⁸、蘇閔微《莊子思想對生命教育的啟發》³⁹等等諸如此類，不勝枚舉均列為本論文之參考。本論文有關「生命教育」專書，如：張淑美《中學生生命教育手冊——以生死教育為取向》、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《生命教育》等亦是本文重要研讀對象。

本論文藉闡述莊子的生命教育思想，探究莊子生命哲學與現今生活世界的感通，並透過莊子生命哲學找出生活世界所面對的問題以及適切的應對之道。筆者對於《莊子》之義理詮釋方面，乃是依循牟宗三先生、王邦雄先生、陳德和先生等一脈相傳的論述為主，再參照當代於此有專研的學者之著作，如：徐復觀先生、唐君毅先生等大師，均是當代對莊學義理詮釋的代表性人物。

牟宗三先生的《中國哲學十九講》一書可說是一本非常具有代表性的哲學著作，作者以其卓越的識見和謹嚴的思辨，在準確把握哲學原典的基礎上，對儒、道、釋等中國哲學史上各家學派思想均有系統的詮釋與見解；而陳德和先生的《老莊與人生》一書對於老莊思想能夠釋放人生壓力、消除生命負累以開顯和樂自在的人生，有清楚的詮釋。筆者相信，雖已有不少類似的相關研究，然基於不一樣的關懷角度以及不一樣的思考方式，仍能有不同的意見提出，因此試圖再做一次的探討與研究，期盼能將莊子生命教育思想應用在國中校園的生命教育工作上。

³⁵ 謝君直，〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》，第44卷第2期，2010年10月。

³⁶ 陳政揚，〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫〉，《人文與社會研究學報》，第47卷第1期，2013年4月。

³⁷ 陳香錡，《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。

³⁸ 陳春妙，《論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。

³⁹ 蘇閔微，《莊子思想對生命教育的啟發》，國立中山大學中國文學系碩士論文，2004年。

第三節 研究的方法與架構

中、西方哲學的特質有所不同，中國哲學的特質是以生命為中心與西方哲學以自然為根本關懷之態度不同，⁴⁰吳怡先生認為：

中國哲學自堯舜禹湯開始，便是和政治、社會、人生結合在一起。所以哲學的生命，是人的精神的生命，以及由此精神的生命，透過智慧、理智，改善環境，移風易俗，以創造更能提升生命精神的文化。這整個的發展就是整體的生命哲學。⁴¹

也因此這種學問並不是生物學式以自然生命之機制功能為研討對象的系統知識，而是從價值理想企求人格、人品挺立昂揚的反省與實踐之學。⁴² 所以中國哲學的研究方法和西洋哲學的研究方法便有所不同。⁴³

撰寫研究論文，首先要設立一個研究主題，而所有論文之陳述需在此主題之下，以避免全文的進行，偏離主題或雜亂無章。而研究方法的選用，將影響研究成果的有效性。不同的研究方法將提供不同視角來理解、詮釋文本，像是歸納演繹法、語義學方法、解析研究法，或是基源問題研究法，都提出了一套程序嚴謹的觀察視角，為所要面對的文本或研究主題建立切入的方式，以避免隨性式的閱讀，或是對文本的閱讀任意的斷章取義。論文所作之推論證明不能踰越證據本身的效力。依此目的之下，本論文研究方法主要是參考傅偉勳先生倡導的「創造的詮釋學」而提出的「創造的詮釋研究法」，傅先生認為這是一套適用於詮釋中國哲學與思想典籍的方法論，是專為缺乏高層次方法論反思的中國思想傳統而設法

⁴⁰ 王邦雄/等，《中國哲學史(上)》，臺北，里仁書局，2006年，頁7。

⁴¹ 吳怡，《生命的轉化》，臺北，東大圖書公司，1996年，頁27。

⁴² 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北，樂學書局，2001年，頁175。

⁴³ 王邦雄/等，《中國哲學史(上)》，臺北，里仁書局，2006年，頁11-12。

建構的。創造的詮釋學一大特色是，應用層面分析法分辨實謂、意謂、蘊謂、當謂、以及創謂等五大辯證層次，茲分述如下：

- 一、「實謂」層次，就是「原作者(或原典)實際上說了甚什麼？」，基本上牽涉到原典校勘、版本考證與比較等課題。
- 二、「意謂」層次，原典本文的詮釋者必須假定原典本文其有原作者真正意謂著的客觀意思存在，詮釋者於此層次的學術責任即在發現理解所謂客觀意思或真正意思，且以依文解義方式表達詮釋者的客觀的理解。
- 三、「蘊謂」層次，詮釋者必須探問：「原思想家(或原典)可能表達什麼，或可能蘊涵什麼意義？」，我們即在通過思想史上已經有過的原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵。
- 四、「當謂」層次，我們須在種種體系詮釋進路所個別發現的義理蘊涵之中進行批判性的比較考察，設法發掘其思想體系的深層結構，發現其義理根基，藉以重新安排思想體系之中的多層義理及其蘊涵。
- 五、「創謂」層次，此層次不但講活了原有思想，還能徹底解開原有思想的任何內在難題或實質性矛盾，窺白思想的突破與創新，特為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。⁴⁴

換言之，以當代關心的課題來重新詮釋原典，使原典傳統的思想以時下的風貌來呈現自己，由此證明它的合理性，這是詮釋者面對文本時所應有的責任和選擇。而牟宗三先生亦曾於《中國哲學十九講》中提出一個好的哲學詮釋須具備三

⁴⁴ 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年，頁228。

個條件：一個是文字，一個是邏輯，還有一個是「見」(insight)⁴⁵，而這三個標準說開了不外乎是要能合乎文獻的要求、要能一以貫之地系統論述以及要能做原創性的發現，這和傅先生相對照，可以說是不謀而合。

袁保新先生在參考傅偉勳先生的創造性詮釋學後，進一步將之架構出「創造性詮釋研究法」，袁先生認為「創造性詮釋」須滿足下列六項合理詮釋之條件：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須邏輯一致。
- 二、必須能還原於經典中，並取得文獻的印證支持，而其所能詮釋的觀點越廣，則詮釋越成功。
- 三、盡可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有歧異的章句，用清晰的概念來具體解釋不清楚的觀念。
- 四、將經典本身視為思想一致和諧的整體，避免每位詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 五、一方面將詮釋主題置於其所屬的特定時代、文化背景來了解，另一方面也需顯示出不受時空局限的思想觀念，並盡可能以現代語言與哲學經驗來傳遞給讀者。
- 六、詮釋方法與原則應有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法及原則。⁴⁶

而袁先生擔心後進誤解創造性詮釋學之意義，而打著創造性詮釋學之名，行主觀臆測之實，故特別提醒創造性的詮釋必須透過已建立的詮釋系統的批判反省，將其方法與假定提昇到歷史的客觀性層次。

因此筆者將運用五種詮釋之層次，希望能夠依次做到第一層，首先對本研究之原典版本做比較，並力求對原典文獻有正確性之掌握；第二層，通過對文獻語

⁴⁵ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁71。

⁴⁶ 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北，文津出版社，1991年，頁77。

句之脈絡分析，並掌握原典之意向，期能忠實詮釋莊子生命哲學的意涵；第三層，去除可能的主觀因素之偏差，歸納彙整與本研究相關之資料，就此除了根據原典文獻之外，並多方面蒐集、深入研讀歷年來對莊子思想之注釋與研究的論述，闡明莊子生命哲學的主要意涵；第四層，在原典之掌握與熟悉理解中，發揮筆者之敏銳度，發掘莊子思想深層結構義蘊；然而至於第五層則是最能夠體現莊子生命哲學之思想價值工作，所以筆者希望從第一層的實調研究做起，進而逐步朝向此創造性的詮釋學之基本要求，期望能夠正確詮釋莊子生命哲學的意涵。

本論文寫作結構共分為四章，第一章為緒論，主要是針對本論文作初步的介紹，第一節為研究動機和研究目的；第二節為研究材料和範圍；第三節為研究方法和架構，分此三節略作論述，期許能為此論文做基本的定位與介紹。第二章為莊子生命教育思想的理論依據，共分成三節，第一節為：安時處順的處世修為，並細分為：一、安之若命，二、生死一如，作其論述；第二節為：朝徹見獨的修養工夫，並細分為：一、唯道集虛，二、離形去知，作其論述；第三節為：逍遙無待的境界理想，並細分為：一、返璞歸真，二、道通為一，作其論述來開顯莊學中的生命理境。第三章為本章將討論莊子生命教育思想在國中校園的具體實踐，共分成三節，第一節為：突破生命存在的困境，並細分為：一、生死關懷，二、適性教育，作其論述；第二節為：體現寬大包容的價值，並細分為：一、環境倫理，二、友善校園，作其論述；第三節為：疏導人我情感的衝突，並細分為：一、品格教育，二、情緒管理，作其論述。所以在學生國中階段就應該幫助學生認識生命，探索生命的本質，瞭解失落與痛苦是生命成長的一部分，進一步的省思它帶來的生命成長意義，能夠活在當下，勇敢的面對各種人生問題，培養能力面對各種挑戰、體悟人生的意義，並超越生命中的失落，進而追求理想的人生。藉著莊子思想的智慧，將其運用在導師的班級經營之中，努力去實踐，並時時檢視自身，以嶄新開闊的態度，轉換觀看生命的視角，洋溢著灑脫自在的哲學性情笑看人生。第四章為結論，就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧、限制與展望。

第二章 莊子生命教育思想的理論依據

人世間有許多困難苦痛，均來自於思想上的阻礙所造成，人們常常在情感、慾望與物欲上陷溺，所以生命才需要解放與自由，心靈需要提昇與純化，運命需要承受與安頓。而莊子哲學的精彩處則在於對照現今的社會，莊子身處於戰國，一個紛爭動盪的時代，當時的社會環境錯綜複雜，儒家的高理想價值讓生命變得沉重，以致百家爭鳴，睿智的莊子對於人生有深刻的了解及悲憫，洞悉人們無法逃離生命的侷限，但也不悲觀應世。希望透過莊子的生命智慧，對現今的生命教育有所啟發，建立一套正向、達觀的生命思想與態度，除了讓我們能坦然面對人生的逆境，也能悠然的感受生命的美好。本章莊子生命教育思想的理論依據，共分成三節，第一節為：安時處順的處世修為，並細分為：一、安之若命，二、生死一如，作其論述；第二節為：朝徹見獨的修養工夫，並細分為：一、唯道集虛，二、離形去知，作其論述；第三節為：逍遙無待的境界理想，並細分為：一、返璞歸真，二、道通為一，作其論述來開顯莊學中的生命理境。

第一節 安時處順的處世修為

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。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。人生活在這人世間，就必須面對因環境擾動而起的情緒問題、生死問題等無可預知的考驗，如何處於當世卻不落凡塵束縛，是莊子帶給我們的一項思考，身處於困窘的人間世，我們如何去面對人間種種限制，莊子不僅隨順的因應，並將此當成是生命理想證成的轉機。但要如何讓生命無限的延伸，又如何讓生命獲得全然地彰顯，以下分別說明之。就此本節細分成二小節，一、安之若命，二、生死一如，如以下之論述：

一、安之若命

莊子身處亂世之中，除了要面對人世間的種種苦難遭遇，並在這苦難之中進行生命的反思及觀照。人生之中，除了此種「禍福無常」的無法掌握外，更有莫可奈何的「生死無常」宿命隨行，生命的開始與結束，如同大自然運行一般，是一種常規，是一種天道的自然變化，而世人在「生即擁有，死即喪失」的迷思誤導下，卻將此自然的現象及循環視為「終極無常」。人生的種種際遇裡，蘊含著人的最大限制—「命」，「不可逃於天地間之命」（〈人間世〉）。

莊子於〈知北遊〉言：「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。」生命是由氣的聚合而生，也因氣的消散而亡。於〈至樂〉又云：「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。」莊子從生命實踐的境界去體道，放下一切不安不忍，放下一切妄測茫昧，且安於自身「知」的極限，讓自己與萬物一同物我同化，人如天下萬物，其生化聚散無法離開自然，人生得依循自然的安排，即便是聖人，除非徹底悟得「死生存亡之一體」（〈大宗師〉）之道，進而能「安時而處順」（〈養生主〉），人對於生從何處而來，死又將歸於何處這個問題往往趨之若鶩，如執意要窮究這些問題，並非是事實上的不可能，而是價值上的不值得，如同王邦雄先生所言：「『吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆矣！已而為知者，殆而已矣。（〈養生主〉）』……此生有涯百年大限，又掉落在無窮無盡的心知爭逐中，重點不在事實的不可能，而在價值的不值得。」¹ 事之變非我等所能掌握，運之行也非我等所能預知，我等所能做的就是求安心於內。莊子認為有兩個大戒是人皆無所逃於天地之間，其一為命，另一為義。

〈人間世〉言：

仲尼曰：「天下有大戒二：其一，命也，其一，義也。子之愛親，命也，

¹ 王邦雄，《21世紀的儒道——儒道兩家思想的現代出路》，臺北，立緒文化公司，1999年，頁268。

不可解於心；臣之事君，義也，无適而非君也，无所逃於天地之間。是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也；自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。」

子女愛父母是自然之命，是人心不可解除的，臣子侍奉國君是人群之義，這在天地之間是無可逃避的，而這天下所不可解、莫可逃避的現實人生就叫做大戒。其存在於人文化成的莫可奈何世界裡，自我是命，天下是義，命是天生本有，義是人間遇合。前者是家族親人間的天倫，後者是天下人間的人倫，故命不可離而義則可離。前者是天生的真實，後者卻屬人為的造作。莊子將「命」與「義」視為「自然而不可解」與「非自然而又不可逃」二義，前者指謂著血緣親情，後者則說明了人的社會性。² 子之愛親與生俱來，深植於心，是心的自我認取，當然是不可解，也解不開。在子之愛親的命限之外，還得面對人與人間是是非非的義，有如天羅地網，那是無所逃，也是逃不掉的。

劉笑敢先生曾說：「一切都是無可奈何的客觀必然，這是莊子對現實的最強烈的感受和最根本的認識。」³ 莊子確信所有事物皆出於天命、造作的安排，其雖非人為所可以改變，命之無奈使人頹喪痛苦，而面對生死之命，卻也是人最無法抵抗。於是乎莊子於〈大宗師〉言之：「死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得已，皆物之情也。」人的生死無可避免，就像晝夜交替般的自然變化，是個永恆無限的大化過程，是萬物自然的現象，人們對於晝夜的交替習以為常，不以為異，但在面對死生，卻無法冷靜對待。〈至樂〉云：

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

² 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，1992年，頁141。

³ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1988年，頁209。

始死也，我獨何能無慨然！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。」

莊子因喪妻子之故，意識到個體死生乃自然的變化，但其並非無情，只是將生死看作時序的演化運行，循環往復的變化，既生而為人，將坦然寄此身於天地間，遂順自然而為的變化，平心靜氣接受週遭事物的轉變及各種遭遇的來臨，事事無礙，無喜怒哀樂等好惡之情，超脫生死桎梏，不以主觀好惡傷其生命之本心，因此精神上的桎梏得以解除，得以安心順命不違逆天理，也只有像莊子這種達觀之人，才能洞悉道情，視死生為一，並為我們提供理想人生應有的價值觀。此也就是莊子在〈大宗師〉所言：「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。」郭象曾說：「舊說云莊子樂死惡生。斯說謬矣。若然，何謂齊乎？所謂齊者，生時安生，死時安死。生死之情既齊，則無為當生而憂死耳。此莊子之旨也。」

這裡所說的「生時安生，死時安死」就是莊子所言的「死生為一」的境界下所表現出來的態度，也就是當生命主體超脫生死而悠然於現實生活中，且不受生命的束縛。莊子對於自己生死的豁達態度亦可由與弟子的對話中觀之：

莊子將死，弟子欲厚葬之。莊子曰：「吾以天地為棺槨，以日月為連璧，星辰為珠璣，萬物為齎送。吾葬具豈不備邪？何以加此！」弟子曰：「吾恐烏鳶之食夫子也。」莊子曰：「在上為烏鳶食，在下為螻蟻食，奪彼與此，何其偏也！」（〈列禦寇〉）

莊子則要人認清生死的本質，放下對形體的執著，隨順於自然天道之中，以天地為棺槨，以日月為連璧，以星辰為珠璣，更以萬物為齎送，如此一來，又何必拘泥於形體的消逝，當下即可脫離生死之執則哀樂不能入，唯有看破生死大

關，才能徹悟生命的真諦。人如果受俗情所牽累，就如同受了刑戮一般，永遠不得安寧，如〈養生主〉所提：

老聃為死，秦失弔之，三號而出。弟子曰：「非夫子之友邪？」曰：「然。然則弔焉若此，可乎？」曰：「然。始也吾以為其人也，而今非也。……是遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。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。」

郭象注：

至人無情，與眾號耳，故若斯可也。……天性所受，各有本分，不可逃，亦不可加。感物大深，不止於當，遁天者也。……今玄通合變之士，無時而不安，無順而不處，冥然與造化為一，則無往而非我矣，將何得何失，孰死孰生哉！故任其所受，而哀樂無所措其間矣。以有係者為縣，則無係者縣解也，懸解而性命之情得矣。此養生之要也。⁴

莊子認為人到此世間是因時的變化而來，而人之離世亦只是順著時的變化而去，將死亡看成是復歸於自然、解脫困苦的一個過程，一切以平常心看待，自然無所謂哀樂等情緒纏身繞心。能安於天理順應自然之變化，便能自然的解脫，而哀樂之情便不會擾動於心。死與生只是自然大化循環的過程，初探老聃之死以為是至人之死，故用人之禮以弔之；經目睹其真實情況之後，則認為老聃之死，正是歸之於自然大化，與自然合而為一。生死的恐懼並不是不可解，然而通往解消的路徑必須在心上下工夫。死亡是形軀生命的必然結局，我們無從改變起，但是卻可以在心靈上去解開死亡帶給我們的傷痛，使生命在價值上及意義上得到安頓。

「帝之懸解」，成玄英：「帝者，天也。為生死所係者縣，則無死無生者縣解也。」，「帝」乃造化創生的力量，因之有生命，便會對生命起無名的執著，

⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁128-129。

對生命之生存保護做出人為造作的行為。「懸解」便是了解生命自然規律，有生必有死，有死必有生，莊子要我們不受生死、疾病和形體上的殘缺所影響，而免於哀樂之情所苦。莊子深解循環變化之所由起，死生猶如春夏秋冬四時循環不息，須能安然於生、順勢於死，視死生為一自然變化，無所恐懼，穿透此一死生的循環，即能豁然開朗。以無執無待無我的態度去面對所處的一切，無論願與不願，無論得與不得，均能處之泰然。

生死既是一個存在的事實，我們來到人世間是偶然的，但我們離開人世間是必然的，這是一個無所逃、無可解的結果。面對人生的課題時，第一步得先面對自己，面對自己的人生，我們就會安於我們的偶然，面對我們的必然。不可逃，就坦然面對，既來之，則安之。〈齊物論〉言之：「方生方死，方死方生。」用一種不執著於生死的價值觀去化解悲傷，用平常心看待生死，也就不會被生死的哀樂所困限。

「安時」就是「善生」，「處順」就是「善死」與〈大宗師〉中言之的：「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」的人生相互映證。無論是安時處順，或是善生善死都離不開當下的生活場域，儘管人生的死生如同四時一般的運行，但是人卻將此實然不可避的境遇當成一種修鍊，不耽溺、不拘囿，以無分別的態度將一切的利害得失都置之度外，甚至連死亡的恐懼都能釋懷，從中證明人生是可以擺脫有限的約束，使個體有限的生命在大化無盡的歷程中得到生命的安頓，而這種和諧、逍遙的境界絕非生命現象所自有，是得自於「為學日益，為道日損」（《道德經·第四十八章》）的智慧。

莊子體認到人生一切境遇皆出於天命、造化安排，他雖有宿命思想，並非引導我們委屈自己，悲觀縱慾，成為向命屈服低頭的宿命論者，要我們什麼都不必去做，徒然隨波逐流，莊子反而要我們本真的去面對這些無所逃、不可解，就在這無所逃的天地間，以不可解來自我釋放。根據袁長瑞先生的研究，莊子於〈人間世〉提出的順應之道是：「知不可奈何，而安之若命」進而「安時而處順，哀樂不能入」，要達到這樣的境界其前提，必須先透過修養內在德行，通達宇宙變

化之理與人世詭譎事理，否則容易流於消極退縮，也就是虛心以順命後，所展現出來「隨順因緣」的功夫，才是真正的「安之若命」。所謂「安之若命」就是從容不迫、氣定神閒地去面對一切無可奈何的現實生命內容，盡本分地該怎麼做就怎麼做。⁵ 而「安時處順」的態度在孟孫才對其母親之死的表現更顯見之：

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣無涕，中心不感，居喪不哀。無是三者，以善處喪蓋魯國，固有無其實而得其名者乎？回壹怪之。」仲尼曰：「夫孟孫氏盡之矣，進於知矣，唯簡之而不得，夫已有所簡矣。孟孫氏不知所以生，不知所以死。不知就先，不知就後。若化為物，以待其所不知之化已乎。」（〈大宗師〉）

孟孫才雖隨俗哭泣，但其實際領悟到生死的本質，才能哭泣無淚、心中不悲、守喪不哀。莊子希望世人不僅在認知上意識到生死變化的本質，更希望世人能從心靈主體上去超越形體生滅的現象，拋開世俗成見之心，進而不被此變化所束縛牽絆，任其化隨其變，則生不足喜，死不足悲。

〈德充符〉中言：「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。日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入於靈府，使之和豫通而不先於兌，使日夜無隙，而與物為春，是接而生時乎心者，是之謂才全。」，莊子的生命觀表現在生活世界中的實踐修養，認為人來到這世間是時間的變化，人的離開也是順著時間變化而去，就是在世俗人間最為平常的事，任何人應平常心看待。而唯有全德之人才能夠遊刃於世間而無所偏執，既能順己又能夠保己。所以任何時刻、任何變動，吾人若能隨遇而安，常保一顆寧靜安適的心，不受時空轉變的影響，也不被外來的波動干擾，視每一個轉折、變化是增益自己能力的機會考驗，看每一個人都是自己可以學習借鏡的榜樣，那麼真的是可以無入而不自得。

⁵ 袁長瑞，〈莊子〈人間世〉研究〉，《哲學與文化》，第309期，2000年2月，頁170。

二、生死一如

在生命的流程中，不免有許多的遭遇，如人文現象的生死存亡、窮達貧富、賢能不肖、讚譽毀謗等，再加上生理本能的飢渴，也有向自然現象的寒暑，都是事物形式的變化，亦是天人運行的常道，無從預測，既是如此，唯有坦然應之，不與其糾纏，永保此心的虛淨空靈，如此才能與萬物交接而無隔閡。此面對生死的精神展現如同〈養生主〉曰：

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，而況大軋乎？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。

庖丁的神妙技巧，順著牛的肌肉紋理，游刃有餘的在筋肉及骨節的隙縫中遊走，刀好像沒了厚度般，以至於這刀用了十九年仍像剛磨過的刀一樣鋒利，這樣的技是一蹴及成嗎？庖丁可是花了三年的時間，不斷的練習、磨練，才能從不斷的經驗累積下領會解牛之道，而此解牛之道顯然已超越了技術的階段，而進入了「道」的境界了。庖丁神乎其技的境界後，仍然需要「因其固然」才能成就其解牛的神技，其實也可以說，庖丁能神乎其技，也正是因為其能「因其固然」，而這「因其固然」也就是道。當中「無厚入有間」的工夫境界就是要世人以虛就實，且養生重在養神，「緣督以為經」代表著能隨順氣之流，不干預不阻撓，任其順著督脈的中空而虛其心，終而虛而待物而融於物，無入而不自得，此即道家

所言「有無為的修養便能有無不為的作為」。

而「恢恢乎其於遊刃必有餘地矣」正是經過一段功夫修鍊後的悟道進程，藉由庖丁解牛之刀，批郤導竅，如同突破人世間種種困境，即便是生老病死無所避免，生命仍無傷於天地之間；即便人生如牛之筋骨盤結、錯綜複雜，仍不因名利的枷鎖所困，常保此順應自然、知命不憂的自由心境，使生命的困境如同遊刃有餘般轉化而豁然開朗，生命之懸解即完成，義命之貫通使得天地萬物融而為一且更迭不已。

故〈養生主〉曰：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」有形的薪終有窮盡的一天，所以樵夫要不斷地砍柴。薪雖盡而火卻不滅，代表的是形體雖不得不消失，但精神生命卻會永續不滅，萬物雖皆為有限的形體，卻可造就一無限的心靈。薪盡火傳所說明的正是生命現象的更迭轉化循環不已。這把薪火代表的是一個永恆的精神生命能得以延續下去，而不會有所窮盡之時。莊子之徹悟死生，可作為當代人之生命意義失落的反省。

莊子所關心的是世人如何成就生命的意義，如何成就生命的理想，也就是如何化解生命的執著造作，進而使人能體會出生命的真義。陳德和先生說到：「莊子希望藉由其中人物的對話，使世人能夠了解，死亡並不是想像中的可怕，這猶如生存亦非完全可愛一般，所以對於生死之間，我們唯有公平看待而不必去做好惡取捨，更無需因為患得患失而惶惶不可終日了。」⁶ 然而莊子終究看清死生本是實然的「命限」由不得世人有所選擇或逃避，但可藉由看透事實，進而有所感悟，而有超乎常人的體現。莊子對於生命型態流轉的態度，不逃避並勇於面對，因此，能夠體現無執的境界，解消計較的固執，才可以展露出如此超然高遠的生命境界。

「死生一如」是莊子對生死問題最好的解決方式，然而，就死生一如的意思來說，莊子是要人拋擲情緒的困擾，必須看破生死，唯有看破生死，人才能不受俗情所牽累，而世人之所以無法看破生死，就因為受世俗價值所牽連。人要能看

⁶ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁250。

破生死順應自然，世人若能視生死如一、安時處順、隨四時而變化，便能自然無為、與天地萬物合而為一，循著順應自然道理，如此就能展現人生的逍遙自在的聖人境界。亦即自由精神的超拔，遨遊於浩瀚天地之中，這便是莊子對生命的最高體認。人必須看破生死，看破生死人才能不受俗情所牽累，不能看破生死，就無法超越對死亡的畏懼，也無法如實面對死生的重大課題。

世人總是不由自主地受到死亡壓迫、威脅，倒懸於世，直到瓜熟蒂落才解開這樣的顛倒的人生。如何能在有限的生命歷程中解除倒懸、解開人我之間締結的心結，而成為成熟而獨立的個體，活出自己的道？關鍵在於能面向死亡而自主且從容自在做出決斷。從容自在來自撤除私心慾望的干預，從習性與流俗的外在束縛掙脫，完全地物我同化而豐富生命。

能夠面對死亡而活著，意識到自己不斷朝向死亡，選擇想要的人生，同時也順從大化的安排，讓自己也參與物我同化之中，與之共存共生，而從人云亦云的俗情中超脫出來，從世俗對死亡的誤解與恐懼中，回到根源的大道尋求解答。也就在世人虛心向道尋求死亡的解答，我們才更能全面地瞭解自身，才可能進入到道之中。

有限的生命是物我同化之火苗延續下去的柴薪，柴薪是有盡的形體，而火光卻是無窮無盡，唯有將自己投身物我同化，成為至人、真人，才能夠體現精神不死的大道。人們無須為了形體的自然變化而驚駭傷神，努力去維持青春或是不自然地延續生命，這些都是不必要的。物質現象的世界是保不住的，必須要在工夫修養的層次上，不斷化解執著的成心，才能夠對人我、死生皆無分別，一體承擔，全盤接納。常人對死亡的遮蔽、誤解，通過認清命限而選擇安時處順，不違背死生自然之運行，破除悅生惡死之常情，而得朝徹見獨的真知諦念。由此諦念而解開生死的倒懸死結，通向不死不生的懸解自在，此方是真逍遙、真自由，無所依待而通達大道。

第二節 心齋坐忘的修養工夫

莊子認為世人在生命的實踐上不應被外物所蒙蔽，不被功名利祿所驅使，應當要順應自然，超越物我之別，進而觀照萬物，並開拓生命的豁達。馮友蘭先生說：「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。」⁷ 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。因此莊子提出較為具體的實踐工夫「心齋」、「坐忘」。

一、唯道集虛

心齋乃莊子體道之基本工夫，亦即入門工夫，心齋之工夫本質乃虛心清明之方。要達到心齋，有三個層次之分：聽之以耳、聽之以心、聽之以氣。莊子於〈人間世〉言：

顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方。」仲尼曰：「齋，吾將語若。有心而為之，其易邪？易之者，皞天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者數月矣。如此則可以為齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋？」仲尼曰：「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。」

聽之以耳，是人們在耳目感官上所接受到的外在事物而言，這種感官經驗容易隨現實世界的變化或人為的因素而隨時改變，並非永恆不變。老子說：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵，令人心發狂。」（《道德

⁷ 馮友蘭，《中國哲學簡史》，北京，北京大學出版社，1985年，頁8。

經·第十二章》)，物慾及感官的刺激，容易使人心靈放蕩不安，耳目易使人放逐自己於聲色之中，因此莊子藉以說明人們在人間世與事物接觸的過程中，因為執著在一些「成心」的心知當中，即使是「名實未虧」卻「喜怒為用」，人我、物我彼此之間皆執於自己的好，故莊子勸人無聽之以耳。耳之用僅止於聽，耳目為感官，並無思考能力，因此只能用來感測，既是感測之用則無主體性，故聽之以耳的工夫著重在截斷對外在紛擾之音，讓心回歸於平靜。

聽之以心，是用心去體會之意，不同於耳聽眼看外在的刺激，對於外界的訊息要用心去領會。但聽之以心並不是莊子對理想價值實踐者的最高期望，因為心之體會仍屬感官的領域，原因在於人的心是會起執著的，且是個人主觀的執著，仍舊有個心知、意識在心靈思想上運作，雖然在聽之以心的階段當中，就已經說明人們如何化除心知執著之宰制的生命理想，其最高的理想就是希望人們消解心知執著產生的可能性，也就是從問題的根源上化除。因此，莊子勸人無聽之以心，心要順乎氣的自然，進入無執的虛靈妙境之中。

聽之以氣，是讓心具有包容性，進而讓整個生命也具有包容性與順應性，進而能虛而待物，故言「唯道集虛」。郭象云：「虛其心則至道集於懷也。」⁸ 虛即空明靈照的心境。一個虛靜虛明的境界，唯有氣是無私無慮的，因為無私無慮的，才能將心中的成見機心全然淨空，無所蔽塞的心才能清明的照應萬物，就能與道相契合，相融為一，心修養至此境界，心靈就在對道的整全關照下獲得無限的自由，因為道存在於虛無之境，便能達到心靜靈動明覺之境，如此氣的修鍊最後能與生命相互感應匯通，而直通天道，這虛的境界即是極致高度的修養工夫，就是「心齋」。

心齋，是由耳而心，由心而氣的工夫修養，是一種由主外的感官而到主內的心，由有心而無心的歷程。而就境界說則心能齋而虛，則聽自止於耳，心自止於符。⁹心齋主要就是莊子要世人不要只以耳或心去對待萬物，應專一志氣，盡虛

⁸ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁148。

⁹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，1992年，頁133-134。

其心，以安靜靈名之氣來對待萬物，進而物我兩忘以遨遊於太虛之境。換言之，只要能虛以待己去面對天地萬物，將心放空，不被智巧所歪導，排開慣性習性及思維，則於人於事於物自能無所不容、無所不合，此既能盡虛其心，又能與道合一，物將無所不容。從工夫的修養層次上說，是由耳進於心，心進於氣，以氣感通，如此層層修鍊上達，而至虛寂。

唯有虛以待物，不被主觀的意念所左右擾動，讓身體保持在虛靜的狀況之下，氣的運行自然暢行，透過虛化除的工夫實踐，使生命主體的心靈，不膠著於對事物所產生的思想感受之上，正是莊子對生命價值觀的反省，由外而內進入一個從有心到無心的超拔解消歷程。以自然純和的方式，道反而可以被澄清顯現，韋政通先生曾說：

齋是內省工夫，主要是對貪知和智巧做洗淨的工夫，透過這一層的工夫，可使心不致被貪欲所蒙蔽，亦使心不致使智巧所歪導，積極的意義可使心之功能靈妙而發揮創造功用。¹⁰

「齋」是卸下外在形式的種種束縛，也就是人雖處於包羅萬象的物象及情慾牽絆下，卻能不為所迷惑，保持心靈的清明，並藉由工夫的練習與鍛鍊讓人的心逐漸清淨以至無為。莊子追求的是精神的自由，而不是現實生活行動的自由。簡單的說，心齋就是「無己」也就是破除主觀成見，任心自然，心即一片空明寧靜，心一片空明就如同鏡子般，所謂「心虛如鏡，觀照萬物」即是如此。¹¹ 心歸於空明，心的作用就如同一面鏡子一樣，可以觀照、包容天下萬物。在現實的生活裡，世人的心靈難免為俗世之欲望及雜念所攪動與蒙蔽，因而必須做虛靜的工夫，使心恢復其清明的本性。所以莊子云：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」（〈應帝王〉）

¹⁰ 韋政通，《中國哲學辭典》，臺北，水牛出版社，1999年，頁153。

¹¹ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2004年，頁79。

莊子更進一步提出「至人用心若鏡」，以鏡子意象來說明虛靜的觀照，莊子自然無為的思想，在此句全然地展現。虛靜之心如同至人之用心若鏡，也就是當人的心體現虛靜，其心就如明鏡般，無所好惡，無所執著，無所待，無所擾，所以分別心不生，便會如實的反照回應呈現萬物，乃因出於無心，所以任由萬物自由往來，與萬物和平相處而兩不相傷。郭象曰：「鑒物而無情，來即應，去即止。物來乃鑒，鑒不以心，故雖天下之廣，而無勞神之累。」¹²若能以無執之心，清澈明亮之情，觀照天地萬物，不有造作之心，隨順萬物，而與天地萬物和諧共處。鏡子的全然映現，讓每個人可以回歸自己最真實的樣貌。鏡子不知討好，也不委曲，更不虛偽造作，當下映照後便當下遺忘，沒有任何分別與成見，以全幅的生命來映現每一個人的真實的樣貌。

能忘掉我以外的世界，能無心以應於萬物。莊子在生活世界裡，給出實踐證成的條件，莊子於〈大宗師〉中記載著女偶得道的修養功夫，排除外物、虛澄心志、漸臻心靈自由境界的過程，更是體察道的作法。

南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？曰：吾聞道矣。」
南伯子葵曰：「道可得學邪？」曰：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才而無聖人之道，我有聖人之道而無聖人之才。吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎！不然，以聖人之道告聖人之才，亦易矣。吾猶守而告之。參日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹，而後能見獨；見獨，而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。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。其名為撻寧。撻寧也者，撻而後成者也。」（〈大宗師〉）

此處的「外」即是放下、捨得之意，也就是忘的工夫，世人陷溺於物論當中，

¹² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁309。

而無法消除與他者之間相形出來的相對性，產生在價值感觀上的對立，換句話說，「外」的意義，是以自然、無為、無執作為生命實踐的價值內涵之意。莊子在此由外天下、外物、外生作為生命實踐的進程，並提出生命應該透過「外」的實踐工夫，進而達到朝徹、見獨的生命理境。經由靜觀持守的工夫，把天下給看開，遺忘世故，能不被外物役，把生命形體放一邊，無慮於死生，人們通過對思想執著的化解，使生命主體無所依待，心靈不為感官、物慾所擾，回到生命最原始的單純，這就是「朝徹」。

成玄英云：「朝，日也。徹，明也。死生一觀，物我兼忘，惠昭豁然，如朝陽初啟，故謂之朝徹也。」¹³「朝徹」乃是物我兩忘清明透徹無滯的心境。莊子提出「道與之貌，天與之形」，用以說明世人在客觀事實上，對物質層面的耳目感官會有一定的感受，生命的呈顯在面對感官、物欲不起執著之心，才是真正能夠使心靈有所安頓的實踐工夫，也是在莊子自然觀底下談「不與物遷」，亦即是「見獨」。郭象云：「當所遇而安之，忘其先後之所接，斯見獨者也。」這也是體道、安於道的境界，也可說是安寧靜篤的境界。

成玄英云：「動而常寂，雖撓而寧者也。」¹⁴天地變化無常使生命產生紛擾即所謂的「撓」，人們首先必須化除物我之間因差異而呈顯出來價值觀不同的對立紛擾，經由化解本身對於事物在感官上所產生的好惡之後，便能在自我的生命實踐上達到「不將也，無不迎也；無不毀也，無不成也」的「寧」的呈現，也就是無論是萬物的生死成毀，萬事的紛亂，都不能擾動心的安寧。人們生命中最在意便是對死生存亡的情感執著，人們若能讓心靈即使面對死生的變化也能保持「不傷」的狀態，此即是「撓寧」的表現。由此可知，「撓寧之不傷」並非來自轉變外在客觀事物，而是進而向內轉化心境所達到的。女偶一步步到達朝徹、見獨、撓寧的狀態，乃在於能將世間的事物、天下的得失和自己的生死排除於心外，最終達到心中空無一物，至虛且光明的境界。

¹³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁254。

¹⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁255。

二、離形去知

人生的困苦，依道家的反省，即來自於心知的執迷，故修養工夫必須要回歸到心上來做，亦即心的修養，心之修養如「心齋」之外，另一個即是「坐忘」的修養工夫了。而「坐忘」的修養功夫內涵，莊子於〈大宗師〉言之：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」它日，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。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」

莊子藉由孔子與顏回的對話來解釋「坐忘」。顏回於此的步步相忘即是生命理境的步步彰顯，忘的極致也就是生命理想的朗現。¹⁵郭象對「坐忘」的境界描述為：「夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其跡，又忘其所以跡者，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也。」¹⁶「忘」是安適的狀態，要使人精神專一，內外統一，物我合一，瞬除形體的自我和心知活動的自我所引起的蔽障，讓本然的自我顯現，精神絕對的自由並和萬物相通的境界。但坐忘並不是要世人拋開放棄形體，而是要去除人心智上的執著，忘是非，忘古今，忘生死，物我兩忘，達至大通的理想境界。

王邦雄先生由虛靜、有無、觀顯的角度指出：「所謂的坐忘，就是當下放下一切，也擁有一切，道就在虛靜觀照中開顯，何以可以忘了一切，因為一切都有了，都在了，道已開顯，人間還有什麼不能放下的，重點不在忘，而在道，在道

¹⁵ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁143。

¹⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁285。

的開顯中放下一切，也擁有一切，這就是身心靈同時放下，也同時成長，而終得安頓的境界。」¹⁷，坐忘的修養進程就是要「墮肢體，黜聰明，離形去知」，心中有所執著，所以必須要一層一層的破除外在的仁義禮樂規範、解消內在的仁義禮樂規範，當一切心靈的束縛都解除，進而讓自然的本我顯現，同於大通，道通為一。

墮肢體是忘掉形體的我，擺脫由生理而來的欲望，即是離形。黜聰明是忘掉意識的我，去除所謂的知識活動，即是去知。當我們去掉軀體的感覺與成心之知，撤除自我的藩籬，突破自己的限制，我們就能身知俱泯、物我兩忘，才能從執著、糾葛中解放，順性適性，而和大道相冥合產生變化。既然通於大道，就沒有什麼好惡之心。依陳德和先生之見解他認為：

莊子忘的哲學，乃意在看破我執，隨化應物，以塑造人間的和諧，〈天下〉說莊子是「其應於化而解於物也」，描繪莊子的理想境界是：「獨與天地精神相往來，而不敖倪於萬物；不譴是非，以與世俗處」都是中肯而恰當的。¹⁸

「坐忘」即在解消世人的執著、計較、分別，也就是解掉心知，真正達到生命的自在。由上述而知，莊子之「坐忘」的修養進路是一層層由內向外通透，當仁義為生活實踐的內在規範，禮樂當作外在規範，就會對心靈造成一種束縛，故而必須將此束縛解除，進而才能呈顯「墮肢體，黜聰明，離形去知」。透過「忘」的作用，世人逐一將外在形式與思想觀念解消後，實踐出超越是非與彼此的主客觀的分別，並在生活世界獲得對自然之道的體認，即人與道則融合無間，人與道既無隔閡，乃進入「人在道中，道在人中」冥合境界，此為「坐忘」的兩道實踐工夫「離形」、「去知」所發的具體義涵。牟宗三先生說：

¹⁷ 王邦雄，《21世紀的儒道——儒道兩家思想的現代出路》，臺北，立緒文化公司，1999年，頁14。

¹⁸ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁98。。

所謂「忘我」是經由功夫修持剝落我相之偏執，放下自我矜持，放下虛偽造作，放下成心計算。此放下必須經主體自覺的實踐，從其生命歷程中逐次剝落各種過或不及的偏頗，比如將吝嗇(私我成心的矢向)轉化為節儉；將自大、自卑轉化為自信、自重，將封閉轉化為堅定；將流蕩轉化為開放。所以忘我只是我而無我相，此即生命的真宰、真君在無為無形的境況下透露出來，其中有精，其中有信，這就是道的境界。¹⁹

此即是王邦雄先生所言：「物我之分，來自形軀的定限；是非之別，來自心知的執取。」²⁰「離形」，即能拋棄形體，解消生理所激起的貪欲；「去知」，即可去除心智作用所產生的偽詐。徐復觀先生對「離形去知」的見解為：

莊子的「墮肢體」、「離形」實指的是擺脫由生理而來的欲望。「黜聰明」、「去知」實指的是擺脫普通所謂的知識活動。欲望藉知識而伸長，知識也常以欲望為動機；離形即含有去知的意味在裡面，去知即含有離形的意味在裡面。而莊子的「離形」也和老子之所謂無欲一樣，並不是根本否定欲望，而是不讓欲望得到知識的推波助瀾，以至於溢出於各自性分之外。在性分之內的欲望，莊子即視為性分之自身，同樣加以承認的。所以在坐忘意境中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的，概念性的知識活動。²¹

世人自身的欲望與知識是會相互增長，也相互解消。忘知雖是忘掉具分解性與概念性的知識活動，但並不是要世人全然的摒棄知識。離形是將自我形體的執著捨去，去知是將心知的妄作遣去，雙雙遣去後心靈方能自由。莊子所欲去除的知是什麼？莊子欲去除知，並不是因為他反對所有知識，而是他洞察到知的執著

¹⁹ 牟宗三講述、陶國章整構，《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版社，1999年，頁217。

²⁰ 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁72。

²¹ 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北，臺灣學生書局，1976年，頁72-73。

所帶來的負面作用。

莊子〈大宗師〉中，顏回和仲尼的對話曾提及忘掉仁義禮樂，而莊子是否真要世人離棄儒家的仁義禮樂嗎？其實不然，莊子並非是反對儒家仁義禮樂的德行內容，而是要解消其流於形式，已經僵化的教條。世人在日常生活中的仁義禮樂德行實踐，只知道疲於奔命地應付外在的德目教條，卻不知這一切的德目最終是要能引發世人之自覺性，進行自身的反省觀照，讓本然之心朗現，而使生命更加豁達。忘掉仁義禮樂即不以外在之條規僵化本心，但這仍是莊子所言「可矣，猶未也。」郭象曰：「禮者，形體之用，樂者，樂生之具。忘其具，未若忘其所以具也。」²²此時心仍是有所執著，所以必須從實踐中去轉化，藉由墮肢體，黜聰明，離形去知的修養工夫實踐，去其執復其初，以至道通為一的坐忘工夫境界。

生命如為物慾所蒙蔽，即可能陷入世俗泥淖，身心淪為功名利祿所驅遣，患得患失，精神受到擾亂而心力交瘁，使生命精神主宰不能專一從於心。而「心齋」和「坐忘」是要世人徹底排除功利名祿的實踐，擺脫欲望與物質性的迷惑，超越於功利的目的，從而實現對道的觀照，達到內在心靈逍遙、和諧、又自適的審美境界，這就是心齋與坐忘所要證成的。

陳鼓應先生指出：「『心齋』著重在敘說培養一個最具靈妙作用的心之機能，『坐忘』則更進一步提出空靈明覺之心所展現出的大通境界。」²³「心齋」和「坐忘」不僅是莊子自我修養的重要方式，更是上達道的進程，使自己透過心修、全忘的方式，回到物我同化的根源之道，一切的達觀、豁達、逍遙，皆能由此展現。老莊思想時常要人們回過頭看看，並想想自己的行為與思想，是否能依循天道自然無為來生命實踐，這並非要人們放下對生命理想的追求，莊子說「勝物而不傷」，「勝」不是駕馭之意，而是在人們追求生命更高理想的同時，能與物共容且兩不相傷，不以己傷人亦不以物傷己。

外物本身並無所謂「執」、「欲」的問題，價值對立的問題是由人們的心知

²² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁284。

²³ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書公司，2007年，頁189-190。

執著上產生，莊子提醒我們，面對當下現實的問題，雖然事實不可能被抹滅，但我們對事實所產生的情感執著，是可以經過無執、自然的價值觀，使我們不會陷溺於情緒的牽絆當中，莊子在動亂困頓環境中自處、自立、自拔之道，更是他喚醒世人昏暗心靈的清音，使自我與天地萬物之間彼此融通無礙，各自展現生命的光彩。

心齋，使我們降低外求的欲望，清理過多的雜念，意識到生命中任何不自然的扭曲造作，掃除這種種遮蔽，以回復生命最真實自然的狀態，也就是聽之以氣的状态。不繼續陷溺在感官、心思的糾纏中，互相拉扯，矛盾不已，而從中抽離，在形軀中而不依賴形軀，運用心思活動卻不執著、固著於任何特定想法，而靈轉自如，妙運無方。聽之以氣方能通達於大道，而虛以待物的無心無為，是包容一切事物、肯定一切價值的終極原理，從大化而來，隨大化而去，是與天地精神相往來。

坐忘，使我們放下一切人世間的得失、利害，不再斤斤計較於死生禍福之中。有我執則有死生之懼、有得失之患，坐忘則專注於眼前當下物我交融的情境中，忘年忘義也忘了自己，忘我則能徹底解除死生、是非的桎梏能夠將一切放下，則當下逍遙。承認形體之有限，明白執著之封閉，一步步從諸多限制中跳脫出來回到開放而活潑自由的心靈，隨時面對情境而調整自己，隨物婉轉而不失其道，死生齊一而無懼無畏。

經歷一連串外天下、外物、外生而至朝徹見獨，不斷解消心之執著，道心自然升起，此即魚相忘於江湖，人相忘於道術之境界。唯有相忘於道術，才能通於人我而又不相刃相靡。無心致虛，才能以無厚入有間，在錯縱複雜的人我關係中，保持自身的清明，又不被牽扯拖累而滾落其中。逐步解消形軀、心知的限制，逐步超越有限性，秉持著無我的靈明，就在這萬紫千紅的人間世，開展出屬於心靈境界之無執的道心。

第三節 逍遙無待的境界理想

莊子深知生命境界的無限與豐厚，也了解世人所偏所倚之處，便希藉寓言告訴世人，世人應該有的事物價值認知，及如何運用以化解世人陷溺的生命，回到生命的本真與根源。無待之人不因內在情緒的造作、認識的不足、視見的短淺而受限制，以天為廬、以地為蓆的廣大胸襟，與天地同遊，不侷限於自我，不受外物所擾；乘天地，御六氣，遊乎四海之外；大浸稽天而不溺；大旱金石流土山焦而不熱；心靈開放不為規矩所限，不為功名利祿所役，進而突破自我原有的封閉局限，使身心得以自主，跨越現實的障礙磨難，使精神得以獨立，成就一片遼闊的心靈世界，到達人生最高的階段，體驗身心自由自在的快樂逍遙。就此本節逍遙無待的境界理想，細分成二小節，一、返璞歸真，二、道通為一，如以下之論述：

一、返璞歸真

〈逍遙遊〉是莊子立言的宗本，此篇主旨是說一個人當解開功名利祿、權勢尊位的束縛，而使精神活動臻於悠遊自在、無掛無礙的境地。²⁴此即莊子所追求的人生最高境界。王邦雄先生說：「《莊子》第一篇〈逍遙遊〉是講主體生命的超拔提昇，一個人怎樣從有限的自我和複雜的天下裡面，把有限消解，開發成無限，有限消解就是『逍』，開發無限是『遙』。只有自己從有限的自我去開發出無限的自我，如此，人間才是可遊的——逍遙遊。」²⁵又言：「《莊子》第一篇叫〈逍遙遊〉，但很多人以為逍遙遊是從天上掉下來的，而不曉得逍遙遊是從人間的悲愁困惑開始，從病痛開始，從執著、負累、傷感開始，但是我們要把它消掉，

²⁴ 陳鼓應，《莊子今注今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1985年，頁3。

²⁵ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年，頁36。

如此才能遠離人生的有限性，而給出無限的精神空間，只有自在自得，我們才是自由的，我們才是無限的。」²⁶生命在凡塵俗事的紛擾裡，以有限的主體去面對人世間種種的差異及磨難，要能有一定的體認，才能不被干涉、不被宰制，保持生命的天真活潑，對於外在事物的是非紛擾都可以用欣賞和學習的角度去面對，對於人、事、物都能拋開其成心、成見，化解人為的造作，扼阻情性欲望的汨流，拋開對於物質慾望的追求於戀棧，以平靜開闊的心境去面對一切的遭遇，當自己是自己的主宰，自己成就自己，不被外在事物所牽引、牽絆、牽制，以恢復並重獲生命的本真，這就是一種超拔的精神。

而這種超拔的精神該如何達到？「逍遙」二字實已蘊涵莊子欲傳達的實踐工夫，吳怡先生說：

逍是無拘無束，遙是無窮無盡，遊是適性自在的意思。按照莊子自己的解釋，逍遙是指無為無事，所謂無為就是無欲，無事就是無執。能夠做到心中無欲無執，才能使自己的精神無拘無束，才能使自己的理想無窮無盡，才能使自己達到適性自在的境界。要達到逍遙遊的境界，必須注意兩點：第一是逍遙遊不是指形體上的自由，而是指心靈上的自在；第二是逍遙遊不是指縱情任性的；而是要在心上不斷的修養才能達到的。在形體上，我們注定會死亡，我們也會遭遇到許多病痛和不如意之事。可是在心靈上，我們卻可以突破這些，但這不是指白日夢或逃避現實，而是把心提昇到不受外在影響的境地。²⁷

莊子所要解消的是人們心靈的執著與束縛，惟有心靈的執著與束縛真正被解消，心靈才能夠獲得真正的自由與逍遙，精神才可以無拘無束，所以無執、無待，就是逍遙；反過來說，有執、有待，就是桎梏。〈逍遙遊〉中「鯤鵬之化」：

²⁶ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年，頁108 - 110。

²⁷ 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，2001年，頁124 - 125。

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，其翼若重天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。

以大鵬怒飛遠舉的形象寓意著主體生命的超越性，消解心知的束縛，擺脫形軀的侷限，突破其限制，全然的釋放，進而超拔躍進，迎向人生的終極理境。人生之所以無法逍遙遊之，乃因受到限制而無法自由，自己都無法支配自己，無法做自己的主宰，又為外在環境事物所擾動或支配，所以無法得到真正的逍遙。陳德和先生曾言：

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

欲達逍遙之境，必先對於生命有所自覺及反省，將受外物牽連與受外物限制支配的「待」加以淨化，加以昇華，只有心能超然於物慾私慮之外，才能揭開人的無限開展，才能獲得真正的逍遙自在，這也就是理想的人生。

人們在面對天地之間的各种事物時，會產生一些耳目之感受，進而有個別反應，從莊子自然觀來看，誠如〈秋水〉所言「以道觀之，物無貴賤。」人們應該學會用不同的觀點來看待事物，天地萬物皆同出於道，故應一視同仁地認同其地位平等，沒有誰高、誰低、誰貴、誰賤的問題。順乎真理，不刻意操弄，只有這

²⁸ 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，2002年，頁70。

樣才能保有生命的本真，才不會迷失自我，人會陷入人生的泥淖之中，也都是因為對於外界物欲的無限擴張，世人應該擺脫物質的束縛、情緒的糾纏與紛擾的萬象，進而達到無知、無欲、無己的境地，以求感官的清靜自然。

感官的作用是人們用來感受及體驗這世間最根本的方法，亦是人們生存的所賴的必要條件，然而如果過度的追求，卻容易引人陷入追逐物慾滿足所產生的生命混亂，這是道家對於生命反省的核心問題。

老子說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」（《道德經·第十二章》），老子提示世人勿沉迷於五色、五音、五味、畋獵、難得之貨等物慾的競逐中。肆意地追求及沉迷於感官的享受，最後反而引致身心的疲憊，汲汲營營的追求並陷溺於各種浮華的表象及虛榮之中，導致情緒起伏不定、心神不寧，終究產生自我的疏離異化。

嚴靈峰先生說：「腹易厭足，目好無窮。虛其心，實其腹，則無憂、無欲。此舉目為例，以概其餘：耳、口、心、身四者；言但求果腹，無令目盲、耳聾、口爽、心狂、行妨也。」²⁹ 陳昌明先生說：「為『腹』，乃取生活之基本需要，求寧靜恬淡之生活；為『目』，即追逐外在貪欲之生活，永無饜足。老子提醒人要摒棄外界物欲生活的誘惑，而持守內心之安足，並將官能刺激、聲色之娛的弊害盡皆指陳。」³⁰ 人要避免外物之享樂過度追求、貪圖、迷戀，不再耽溺聲色獲利，轉而觀照內在心靈修煉，保持內心之真我，將一切虛妄不實之情識、物慾除去，不使精神迷失，以求心靈的返樸歸真。莊子在〈應帝王〉提及：

儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：

「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。日鑿一竅，七日而渾沌死。」

²⁹ 嚴靈峰，《老子達解》，臺北，藝文印書館，1982年，頁57。

³⁰ 陳昌明，〈先秦儒道「感官」觀念探析〉，《成大中文學報》，第10期，2002年10月。

心被感官所染濁，致使心靈意念紛馳，自然起分別心，開始有善惡、美醜、貴賤、尊卑、高下、大小、得失等鑑別之心，也就因為有七竅以視聽食息，因此喪失本有的天真素樸，失去自然的本性，而紛爭不休。王邦雄先生曾說：「就是因為大家站在自己的立場講話，所以「成形」就分出彼此，你我他，每一個人都有自己偏執的是非觀念，個個都以自己做標準來說自己對，這就產生是非問題，我是他非。」³¹

人們在心中對於得與失有所計較，在面對不同環境、對象之下會產生各種反應，自然會產生許多的負向情緒，導致人、物、我之間的緊張的對峙，進而發生爭執吵鬧、失去和諧與平靜；「執著」是得失心的根源，執著於想要得到這一事物、執著於害怕失去另一事物，如此容易造成生命情識的滯礙固著，常見於追求功名利祿的事物上。對莊子而言，對治這些困境即是從體認天地萬物之道，順應自然精神，並體現自己有得於道之自然，才不會有執於外在的功名利祿，才能夠重返生命的素樸自然。〈齊物論〉中云：

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，恢詭孺怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。唯達者知通為一，為是不用而寓諸庸；庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；適得而幾矣。因是已。已而不知其然，謂之道。

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，要以包容的心去尊重和接受事物的差別。莊子萬物一體的根據來自其「道通為一」的觀點。

³¹ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年，頁110。

二、道通為一

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。「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、無執的物我同化觀點，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。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，並進而以同理的態度成全他人與他物，莊子是以順物、無為來成全天地萬物的存在，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，是將一切的千差萬別全部渾融於大道之中而泯除其差異，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證成。陳德和先生曾言：

儒墨之間本是意見之衝突，莊周蝴蝶則是物種之區隔，生活世界中的你和我卻以努力嘗試放下本位主義之思考，而將其輸贏貴賤之好惡俱歸於泯，設若能夠臻此化域，則已然就是朗朗乾坤、和風煦日，對於其他一切不同的存在，又何須再做計較、再去取捨？宇宙間任何之一物、包括我在內，又有什麼不受肯定呢？³²

天地間萬物與我為一，無分無別的和諧共榮，無己無我的逍遙自在，一切回歸自然，生命自然有所安頓。人們透過有限的生命其實還可以證成無限的生命意義，這就需要轉入涵養精神的實踐功夫。換言之，如果生命要有理想，莊子哲學就會提醒世人，要將有限的生命提升至無限的自由，必須要先解消本身的成見、成心及執著，如此才能為生命開一扇寬廣的窗，才能真正看到生命的轉化，達到物我同化的理想，人們若希望天地萬物或人我之間能夠平等、和諧的共存共處，必定是要在心知執著的問題上，去實踐化除、消解的工夫，這便是「無為」之所謂「無執於為」或「化除人為造作」之意的生命實踐面向，唯有化除物我、人我之間的相對性、對立性的隔閡，才能展現「天地與我並生，萬物與我為一」的廣闊心靈。

人對面對人生所需面對及解決的課題時，將透過不斷的修煉存養，使生命能向上提升至無限的境界，也就是人生最高境界，無待且與天地合一的逍遙境界，但凡人不知此境，猶如蝸與學鳩、斥鴳不是鯤鵬，而肩吾不識接輿的情況，所以莊子又提出小大之辨。〈逍遙遊〉中言：

蝸與學鳩笑之曰：「我決起而飛，搶榆枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？適莽蒼者，三餐而反，腹猶果然；適百里者，宿舂糧；適千里者，三月聚糧。之二蟲又何知！小知不及大知，小年不及大年。奚

³² 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新論》，第3期，2005年8月，頁30。

以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥靈者，以五百歲為春，五百歲為秋；上古有大椿者，以八千歲為春，八千歲為秋而彭祖乃今以久特聞。眾人匹之，不亦悲乎！

大鵬鳥升空九萬里，由上而下觀之，眼前是如此的遼闊，此則蝸與學鳩皆以一己之狹隘之知，自以為無所待比大鵬更逍遙、更自由，反而更顯其生命的狹窄，這是「大小之辯」。大知所蘊含及涵蓋的廣度超過了小知所能知，所以以小知的角度言之，必當無法理解大知，故以小知的立場觀點來評斷大知，也就謬以千里。此相對比較下而言的大知，與無限的客體世界比起來，又成為永遠絕對的小，故在這無限客體的面前，如此的小大之別，顯為井蛙之見，此分別心一起，比較之心隨之張揚，無法順應自然而生，限於所知，將自己困在狹隘的象牙塔內。

道家常運用「反反顯其正」的作用性方式，以達到事物真正的價值觀，如同莊子另有「無用之用乃為大用」一說，此處為打破世俗對於無用價值觀所認定的標準提出的說法，並強調無用仍然是用的一種，甚且比一般的用來得更有作用；有用與無用的價值判準，將彰顯在〈逍遙遊〉篇末莊子與惠子的對話：

惠子謂莊子曰：魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石，以盛水漿，其堅自舉也。剖之以為瓠，則落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掇之。
莊子曰：夫子固拙於用大矣。

惠子以實用的觀點，作為判斷瓠是否有用的判準；他認為五石之瓠在使用上大而不便，其堅既不能盛水，剖開來做瓠又佔空間，只好將之丟棄。成玄英云：「用而盛水，虛脆不能自勝；分割為瓠，平淺不容多物。眾謂無用，打破棄之。」莊子卻不以為然，他認為用與不用之間，是有其主觀價值性作為決定取捨；五石瓠之大雖不能當壺，剖之不能做瓠；然而卻可當腰舟或作為水上漂浮救生之物，不必然將它丟棄之以為無用。惠施以「大瓠」之比喻來戲謔莊子道理大而無用之

意，正所謂瓠大而實虛、無用，乃是以自己為中心來說的，而不是就大瓠自身來立論它的功能。莊子是以「無執於用」指其本身並非無用，要看使用者方法與物之間，如何發揮功能與產生效果作為決定取捨，如此則任何一物都不能被取消它的存在。莊子又曰：

吾有大樹，人謂之樗。其大本臃腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩，立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，眾所同去也。

樗樹的樹幹盤結如腫瘤，無法製作成有用的器物，因此被世人認為這種樹大而無用，故被遺棄。惠子執著於有用之心，把生命浪費在自以為是的小用上；更執著於名相，把無用當作常人所稱真的無用，渾然未解無用卻能為大用與莊子之真義。天生我材必有用，任何事物均有其不可取代性及存在性，莊子卻總能直見萬物的真正大用。因此，莊子在〈逍遙遊〉又曰：

子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不避高下；中於機辟，死於罔罟。今夫斄牛，其大若垂天之雲，此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下，不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！

狸狌自恃其才能東西跳躍，不避高下，中於機辟而亡，卻不能免除常羅於世網以致不能終其天年；相反的，斄牛之大若垂天之雲，不能執鼠，被認為真是大而無用；然反而能保全生命。大樗無用，是否真為無用，樹可種植於不為物累所及的曠野之地，讓世人及萬物在徘徊悠遊、無所事事之際，逍遙適意在它的下面或坐臥、或行躺休息，皆無不可。用與無用之間，在道的境界觀之是沒有任何世俗價值的對立，也不被成執之見所限制。以此觀之，則莊子所說的精神之自由，便是他所謂的「大用」。而「樹之於無何有之鄉，廣莫之野。」便能得到精神的

自由解放，一種無用的精神滿足感。大樗之無用，卻可避開砍伐，不必迎合世俗之用反倒得以保全天壽，雖拙而無用，卻以證成大用。莊子不執著的態度，重視任何事物都有可能遂其所生，惟有遂其生才能真正的證明自己的存在，是故莊子視一切物皆有可用，而能成其「大用」，在〈人間世〉中更言「無用乃大用」。

匠石之齊，至乎曲轅，見櫟社樹，其大蔽牛，絜之百圍。其高，臨山十仞而後有枝。其可以為舟者，旁十數。觀者如市，匠伯不顧，遂行不輟。弟子厭觀之，走及匠石曰：自吾執斧斤以隨夫子，未嘗見材如此其也。先生不肯視，行不輟，何邪？曰：已矣，勿言之矣！散木也，以為舟則沉，以為棺槨則速腐，以為器則速毀，以為門戶則液槁，以為柱則蠹。是不材之木也，無所可用，故能若是之壽。

此段敘述著匠石鄙視櫟社樹無所可用，視為劣木，而櫟社樹反駁其「無所可用，乃為大用」。莊子對「用」的評論是：

山木自寇也，膏火自煎也。桂可食，故伐之漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知無用之用也。（〈人間世〉）

此處有用無用的區別是以生命的保全言之，並非一般價值對於有用無用的看法論。一般價值對於有用無用的判定在於功利及實用觀點而言，相反的如果不能符合這些價值，就是無用。這些為了世俗價值觀感所做的努力，對於莊子而言正是在妨礙生命的保全。至此莊子體會到生物常因有用而早夭，無用反能保全自身。由此觀之，似乎莊子在提醒著世人要迷昧無知、渾沌無用才可安然存於世，實則不然，莊子是要世人遂順自然，「無執於用」和「不被所用」如此才是真正的養生之道。〈山木〉提及山木因不材得終其天年，家雁卻因不材被殺，莊子回答學生疑問云：

周將處夫材與不材之間。材與不材之間，似之而非也，故未免乎累。若夫乘道德而浮遊則不然。無譽無訾，一龍一蛇，與時俱化，而無肯專為；一上一下，以和為量，浮遊乎萬物之祖；物物而不物於物，則胡可得而邪！

到底對「用」的態度應如何呢？人應如何自處呢？人世間有很多不可測的外在變數，也不可能不斷地去因應外境的變化，不斷地受外境所牽累，所以莊子才又接著說「無何有之鄉」（〈逍遙遊〉），人根本無需去思考有用無用的問題，而是要「乘道德而浮遊」，根本不讓「用」的問題存在於心中。所以就山木而言，世人認為的無用，反而對其是有用的，也就是因為世人認為它沒用，所以不去砍伐、開採，然而這不正是它的有用之處。但是，如果就山木本身而言，其實根本不存在著所謂的有用、無用的問題，其只要自然的隨順生長，至於外在的變數根本與其無關。也就是唐君毅先生言：「人能任無用者之無用而不求用，即所以成人之逍遙自得之生活。」³³這才是較接近莊子本意的處世之道。

〈逍遙遊〉從鯤鵬與鳩之比到朝菌蟪蛄與冥靈大椿之比，緊接著引出精彩的一段：

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，辯乎榮辱之竟，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，旬有五日而反。彼於致福者，未數數然也。此雖乎免行，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。

莊子的逍遙，乃是無待的逍遙自在，層層往上，即在彰顯出人不同的生命層次，透過心性之修養，則可如同大鵬般無待而飛，直指南冥。莊子在此已標舉出人生最高的境界，即「至人無己、神人無功、聖人無名」也就是一個人當透破功

³³ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇(一)》，臺北，臺灣學生書局，1978年，頁354。

名利祿、權勢尊位的束縛，而使精神活動臻於悠遊自在、無掛無礙的境地。

而無己、無功、無名正是用來解消人們對於自我的執著，對於功名利祿的貪戀，對於虛名的趨之若鶩。事實上，「至人無己、神人無功、聖人無名」不僅在於理想人格及生命境界的標定，更是對於修養的功夫提出原則，希冀世人不強求表面之虛象，常保心靈的本真樸實及曠然自得，處世自然隨順，透過無己、無功、無名的修養工夫，才能彰顯出至人、神人、聖人的超越境界。

莊子所追求的無待的逍遙，其中「無待」之意是在工夫上做解消、化解，「待」是指其所依待、所執著、所依賴的對象，其伴隨而來的就是制約、耽滯。「無待」的無並非是取消對象事物之存在，如同莊子的「無以好惡內傷其身」並非是否定人們情緒感受的發生，而人世間的情多半流於殉物之情，有待於人之私欲，與莊子倡「天地與我並生，萬物與我為一」中所提及之自然之情相違背，其情乃是廣大無際自然之情，是至情的表現，莊子要世人勿因情緒之泛濫而內傷其身。旨在教人提升心靈層次，轉化心境，開拓眼界，擴展心胸，立定志向，進而體悟生命可經由不斷的修煉轉化，逍遙物外與造物者同遊的境界自在眼前。

「無待」的真意不是流於虛無，而是把「有待」加以淨化、加以昇華，以揭開人性的無限開展。若欲達到「無待」的境界，須經過一番深蓄厚養的修養工夫。若能看破一切對待，便能從相互對立、對待關係中解脫過來，而無待與逍遙。無待與逍遙是同義語，同表示自由無礙的涵義。逍遙是突破一切由對待關係而來的障蔽所達致的自由自在的精神境界，這是莊子哲學由個人向上提昇所能達到的最高理境。³⁴所謂逍遙指的是無待，莊子指出凡存在皆不免被限制，如知有小大、年有長短、力有厚薄、智有優劣，此皆不免有時而盡，而這種無待的境界乃是無掉功、名、己之執著後才會達到的，逍遙當不是從具體生活抽離的頑空孤冥，而是無入而不自得的快樂自在，能以豁達態度自處，超拔乎一切「有待」。

³⁴ 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北，文津出版社，1998年，頁111。

第三章 莊子生命教育思想在國中校園的具體實踐

因社會結構型態的日益多元，所以青少年的問題亦是日趨複雜，使得第一線的教育現場產生諸多難解的習題，身為教育工作者在推動生命教育工作時，首先應體認到所有學生問題的產生都是人的問題。蓋人之問題離不開生命、人生以及人際關係，而莊子生命哲學中正蘊含著解決人的問題之藥方。在上一章節中，分別由安時處順的處世修為、朝徹見獨的修養工夫、逍遙無待的境界理想三方面說明莊子生命教育思想的主要意涵，因此本章將討論莊子生命教育思想在國中校園生命教育上的實踐，共分成三節，第一節為：突破生命存在的困境，並細分為：一、生死關懷，二、適性教育，作其論述；第二節為：體現寬大包容的價值，並細分為：一、尊重生命，二、友善校園，作其論述；第三節為：疏導人我情感的衝突，並細分為：一、品德教育，二、情緒管理，作其論述。

筆者期盼藉著莊子生命教育思想對人的深度關懷，提醒著青少年敞開封閉的心胸，生命亦能適時的轉彎，擁有灑脫自在的人生。快樂生活的秘訣，都將在於深刻的瞭解自身構築的枷鎖，唯有逐一卸下身上的枷鎖、標籤，才能擁有力量迎向生命的挑戰，期待透過內在心靈與精神的涵養、提昇，到珍惜永續的生命價值，並散發出自由與自在的光彩，讓有限的身軀，透過莊子生命教育思想的實踐工夫，朗現生命的意義與價值而成無限的生命。

第一節 突破生命存在的困境

人總有許多生命中的腳色所帶來的承擔與負累，所有人世間的種種不自由，從生死命運、世俗價值、社會規範都左右著我們，真正的現實人生總是充滿許多無常與變化、扭曲與變調、缺憾與不安。莊子身處在亂世之下，面臨人無所遁逃於天地間的命運，用一種同情與了解去關切人類的苦難心靈。人在變亂之中，其

最不可缺者是內心之均衡與灑脫，同時，其最不可奪者，亦正為內心之自由與自在。而道家之可取亦正在此。¹ 就此本節突破生命存在的困境，細分成二小節，一、生死關懷，二、適性教育，如以下之論述：

一、生死關懷

現代的教育模式，給予學習成就不好的孩子低成就感與無盡的學習挫折，多少自我成就感低落的孩子，日後的人格發展非常的負面，很多選擇結束自己生命或是傷害他人生命的人，常常是因為狹隘的人生價值觀及錯誤的生命對待。在筆者任教的班級中，曾有學生因情感問題、課業壓力、肢體殘障，或家庭因素(如父母失和、失業、病危等)而鬱鬱寡歡，甚至有因同儕間的吵架、言語霸凌或感情問題以美工刀割傷手腕的自殘情形。在筆者任教的學校裡，亦曾發生過班級中有先天性心臟病的學生，因運動過度引發心臟衰竭而住進加護病房；也曾有過班級中有學生在假日時無照駕駛出車禍，雖被救起卻因而成為植物人，班級導師立即為該班級進行一系列的生命關懷活動，期能降低班上其他學生有失落、恐懼等情緒不安情形出現；更曾有學生家中發生火災，雖死裡逃生卻失去摯愛雙親的椎心之痛，造成該生的情緒極度不穩，導師求助輔導室協助進行生死關懷的輔導。諸如此類事例，不是因身邊的親人死亡或對死亡的恐懼，就是情緒不穩產生輕生念頭，皆已影響到學生的學習狀況甚至日常生活，生死的課題不再只是宗教界所關注的焦點，一旦出現危機而未能適時處理，造成當事人長期憂鬱而自殺的狀況，將會影響到個案以及其身邊的家屬、親人和周遭的同儕、友人甚至對學校、社會皆會產生衝擊。由此可知，生死關懷工作的推動已刻不容緩。

生命是如此之有限，現狀總是如此之不盡理想、不盡完美，「人生天地之間，

¹ 程兆熊，〈道家思想〉，臺北，明文書局，1985年，頁231。

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，決定了人之有限性。「吾生也有涯，而知也無涯。」（〈養生主〉）就是對人的有限性之描述。生命存在總在一定之時空，「吾在於天地之間，猶小石小木之在大山也。」（〈秋水〉），生命種種無奈之限制，不能以人力轉移的既成事實，若窮究其原因，莊子認為只能以命稱之。²莊子說：「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋」（〈逍遙游〉），生之本然狀態，具體說明了存在的限制。每個人都曾有許多想追尋的目標與理想，卻因為人生中的諸多不確定因素，加上生命的有限性，以及個別差異、時空環境等侷限性，讓許多人徒呼人生苦短，感嘆生命的無奈，甚至因此而茫然失落，或陷入追逐名利的殺戮戰場而無法自拔。因此莊子生命教育思想的具體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。

莊子哲學對生命充滿著關懷之情，讓人們在面對生死課題之際無須焦慮、恐懼，而能以平和且勇敢的心面對之，將生死視為人生中不可避免之事，讓身心能得到安頓，體認生命的本真，認清現實生活世界並能任物自然，解除精神上的束縛，進而領悟死亡的真正意涵。莊子的人生哲學是從現實的困境中解脫、安頓身心的智慧，這就是莊子的生死關懷。莊子認為生死並非是人力所能掌控，一切都是由不得人的命定。〈大宗師〉言之：「死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得已，皆物之情也。」縱使醫藥發達的現今，人終不免於死，而死亡也提醒著世人，生命的時限並非無限，這是自然的法則。

人們的這一生，無論富貴貧賤、發達窮困、壽考折夭，終有一天要面對死亡，雖然生命的長度有限制，我們仍可努力證成生命價值的無限性，不願宿命消極的

² 陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第44期，2010年6月，頁154。陳德和先生說：「人生的確有著諸般讓我們覺得不可奈何的實然之「命」，但如果我們願意以無執、無著、無計較、無分別的淡然態度去面對它，則將不但不為其所侷限和動搖，而且進一步能夠藉由它的必然不缺乏，反而可以積極證明，人其實是能夠擺脫制約、獲取自由，並以此圓滿實現生命、生活當有之意義和品質的。」

面對死亡，卑微地存在於世間，如同陳德和先生所言：「人類其實不只是『向死』的存在而已，他當下也是『知死』的存在，更是不願宿命地被死亡所擺佈之『向神』、『向道』的莊嚴存在。」³ 我們從來不知道我們的生命長短，但不就是因為如此，更應當要認真的把握每一天，無論任何時候，無論任何變動，都能隨遇而安，保持一顆平靜安適的心，不被外來的人事物所擾動，認真的面對每一個轉變及考驗，即使所處的環境有多艱難刻苦，壓力及痛苦有多巨大，也能迅速調整內心，處之泰然的去面對一切，不執著、不抱怨，以寬闊的胸襟去面對，自當會海闊天空，無入而不自得。

一般人皆視死亡為生命的終點，對於生是充滿喜樂，而對死亡卻有無盡的悲傷與畏懼。莊子在〈至樂〉運用了一則寓言提供世人對於樂生惡死有另一種想法：

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，諸子所言，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？」

莊子與髑髏的對話，著實讓世人對於死亡產生概念上的轉化，對解決人心偏執所產生的困局，莊子提出了「忘生」的養生之道。莊子思想中的忘生，並非忘記自我，而應是忘掉自己心中的偏執，只有去除我執，才能順任自然，找回自我，就如同吳怡先生所說的：「忘生是不執著軀體生命的長短，一切順其自然；化其

³ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁228。

生是使生命化於大道，與自然共化。」⁴；而化其生，則是莊子思想中的修養工夫，透過心齋、坐忘等步驟，讓人格向上昇華，超脫形體的束縛，生命融於大道，則能與自然同化。一味的樂生惡死，容易使生命陷入倒懸之境，更何況是人對於死亡的認知如同井底之蛙，無法窺盡其真相，齊平看待生死，進而安時處順，消泯樂生惡死之結。

我們應把握生命的當下，但是把握生命卻不是執著生命，面對現實當下的態度，應是安時處順，順應自然，不過份苛求，亦不過分執著，對於任何一切事物、事件皆能因任自然，摒除一切動心的執著、欲望，人要有隨遇而安的開闊胸襟。針對生命困局的排解，莊子開出了「善惡兩忘，刑名雙遣」（〈養生主〉）的藥方。⁵ 莊子在〈養生主〉云：「為善無近名，為惡無近刑。」如果是因為幫助需要的人而產生為善的念頭，那份純粹的助人之心自然值得鼓勵，然如果為善的目的是以贏得名聲為出發點，就成了沽名釣譽。而當心中產生為惡的念頭時，更應自我提醒，才不會受到刑的懲罰。莊子明白指出，無論是為善或為惡的念頭皆源自於人心，唯有保持心的平靜，不受外界的誘惑干擾，才能讓自己免除因為善為惡所產生的負累。

莊子以「澤雉神王」的寓言來詮釋「為善無近名，為惡無近刑」。莊子在〈養生主〉又云：「澤雉十步一啄，百步一飲，不斲畜乎樊中。神雖王，不善也。」處身於草澤之間的野雉，飲食皆需尋覓方得溫飽，看似辛苦，實則是自在地倘佯於天地之間。澤雉安於樸實甘於恬淡，所以因能自由自在而神清氣爽，即使是錦衣玉食的牢籠也不想被關在其中。其吳怡先生進一步指出：

草澤旁的野雞十步一啄，百步一飲，精神自得，不求養在籠中。「養在籠中」乃暗喻高官厚祿，為名利所困。所以「不善也」，陳壽昌注：「不自以為善」，即為善無近名的意思。⁶

⁴ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁126。

⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁55。

⁶ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁134。

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

「不善也」，是自我的解消。陳壽昌云：「言澤雉惟未歷樊中束縛之苦，故以澤中之飲為常，神氣雖旺，初不覺其善，忘適之適如此。」此「不善也」是不自以為善的「無名」，「神王」則是生命完足的「無刑」。⁷

澤雉的生活猶如隱士，安於自然是為提昇精神層次的個人修為而非以此博得清譽的美名，所以對他而言早已忘卻「善」，不自以為善就是無名，而神王則是因精神層次獲得提昇，不追逐世俗名利自然無刑。當我們甘於平淡樸實的精神生活，不再陷溺於物慾之海，載浮載沉無法自拔時，生命的層次就能向上提昇，享受自得自在的人生。

莊子超越一切的虛華榮辱，求得生命本源的內在精神，一種內在於生命的生活情操。莊子於〈天下〉言之：

獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。其書雖瑰瑋，而連犴無傷也。其辭雖參差而詼詭可觀。彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外生死無終始者為友。其於本也宏大而辟，深閔而肆。其於宗也，可謂稠適而上遂矣。雖然，其應於化而解於物也，其理不竭，其來不蛻，芒乎昧乎，未之盡者。

通過知命而安時處順，使得死亡不成為生命沉重的壓迫，也讓生存不再是負累，死生就像來去自如地輕鬆自在。把自己投身物我同化當中，而忘懷死生、窮達之人生際遇的得失，虛己以待未知的事物進入生命當中，共同參與成為變化的

⁷ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版社，2013年，頁166。

一部分，其中也包含了等待未知的死亡到來。《莊子·至樂》中提到：

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，我獨何能無慨然！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。」

人的生死就像春夏秋冬之更迭一樣自然。生與死只是一種形軀的轉換，在大自然的變化之中，是再自然不過，是一種心境上的調適，死生一如是莊子對生死問題最好的理解，也是莊子對於人生問題的處世之道。然而，就死生一如的意義來說，是對自然而至的死亡達觀以待，莊子並不是贊成人可以自我結束生命、不愛惜自身，而是認為要順應自然，順應天理，不可以自我的主觀來決定生命的時限，莊子的人生理想，就是要安時處順，自然無為，藉著與天地萬物冥合，循順自然大道，來展現逍遙自適的境界，亦即精神自由的顯露，如此生命才算圓滿。形體上的一切皆是有所限制的，然而精神卻不被限制，遨遊於天地宇宙之中，逍遙自在，這便是莊子對生命的最高體認。

生離，總讓人有所期盼再見的時刻；死別，總讓人有難以承受的苦痛。死亡之所以讓世人感覺到恐懼，多數來自於對人生有所眷戀，也許因為感覺到此生活的不夠精彩，也許是因為沒有實現自己對於此生的規劃，或是沒想過原來自己的人生是可以如何的活著。所以當死亡的陰影隨時存在於左右，則世人將惶恐與恐懼，擔心及不甘所有的努力將成為一場空，所有的美好將會瞬間幻化！面對如此的不確定，莊子從個人角度觀之，認為世人過度地看重與愛護生命，導致恐懼死亡的到來。他認為人的生死與物的成毀是一樣的，都如同自然的變化現象，只是因為是人以分別心看待之，才會衍生出好惡之情，如果將生死視為一個整體，明

白「萬物皆出於機，入於機。」（〈至樂〉）的道理，對於死亡的恐懼就可大為沖淡了。

人們多認為生命的長短等同於生命的價值，總認為一個人活越久就是越好命，一個人若年紀輕輕就離逝，就代表著他們福薄。父母親在懷上孩子的時候，就開始建構出孩子們成長的藍圖，充滿期待地等待孩子的誕生，但老天有時開了個玩笑，有些孩子成了折翼的天使，帶著虛弱的身軀在人世間，孩子無法飛得高，甚至根本無法飛翔，而生命並不會無意義的來去，看似無奈、痛苦、掙扎的生命，總是充滿愛的力量，生命的價值與意義並非以長度來衡量。〈大宗師〉言之：

俄而子輿有病，子祀往問之。曰：「偉哉，夫造物者將以予為此拘拘也！曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天。」陰陽之氣有沴，其心閒而無事，跼蹐而鑑於井，曰：「嗟乎！夫造物者又將以予為此拘拘也。」子祀曰：「女惡之乎？」曰：「亡，予何惡！浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以求鴉炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！且夫得者，時也，失者，順也。安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也。而不能自解者，物有結之。且失物不勝天久矣，吾又何惡焉！」

莊子從人如何超越對生死的執著切入，認為人既然都懂得如何安排活著，就更該懂得如何安頓死亡。生死是一種型態的流轉，所有的流轉都在宇宙自然整體中發生，死亡並非生命的全然消逝與終結。因此，不必執著於身體形軀的恆常存在而畏懼於死亡。莊子〈大宗師〉裡的子輿體認明白物我同化之道理，在面臨瀕死之際，卻能絲毫不被自己的形體改變而心有不安，反而讚歎大自然造化的奧妙。形體消散之際，可能轉化成另一種形體，不論物我同化為何物，不也都是大自然所建構的萬物，無生無死，永不止息。

無論是安時處順，或是善生善死都離不開當下的生活場域，生是順時而來，

死是應時而走，將死亡看成是復歸於自然，解脫困苦的一個過程，一切以平常心看待，不受生死、病痛和形體上的殘缺所影響，將生存於人世間的一切都當成一時，將死亡當成一個自然而至的事情，安於天理順應自然之變化，便能自然的解脫，人們便不再為那哀樂之情緒所擾動，努力積極的去面對自己的生命，以無執無待無我的態度去面對所處的一切，無論願與不願，無論得與不得，均能處之泰然。〈大宗師〉又言之：

俄而子來有病，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？以汝為虫臂乎？」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？夫大塊以載我以形，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：『我且必為鏗琊！』大冶必以為不祥之金。今一犯人之形，而曰：『人耳人耳』，夫造化必以為不祥之人。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。

生時努力辛勤過日子，死時就是安靜平適休息；死亡是一場平靜的回歸之路，坦然面對生命旅程中的生老病死，不僅為生而努力，更為死做好準備。破除世俗的價值觀，增加生命的包容性，坦然無畏面對有限的生命。順境時，需要積極樂觀以對；逆境時，也要學習將一切阻力轉化為助力，成為生命的動力，肯定生命的意義，不畏生，不懼死，細寫屬於自己精彩的人生。

形體雖死，精神仍存，如同〈養生主〉言：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」然薪火相傳，火之傳於薪，猶神之傳於形，雖前薪非後薪，前形非後形，但慧命總相續。高柏園先生曾說：「一位思想家之所以偉大，不只因為他對當時歷史時代之回應，更重要的，是他提出了永恆而普遍性的智慧。易言之，莊子所

提出的問題及其解答，乃是人類永恆且普遍有之問題及可能之解答。也因此，莊子思想永遠具有價值與意義。」⁸生於二千年前的曠世哲學家——莊子，千古以來，其智慧不知撫慰著多少的人心，引導著多少人度過人生苦澀艱難的歲月，薪盡火傳所說明的正是生命精神現象的更迭轉化循環不已，而無窮盡之時。

真誠地面對自身的死亡，隨時準備好死亡，才能夠真正無所遺憾地離開，才能夠全心投入造化，放下一切，包括所愛、所眷戀的一切人事物。活在當下，使得我們從思前想後的諸多考慮中掙脫，當下得到解放與自由。離開自我而包容接納一切變化，與物同化，也與死同化。透過莊子的生命哲學可讓世人不斷透過生命的體悟功夫，改變面對生命的態度、習得面對死亡的方法，進而邁向真知、真心之路，促使生命的自然平衡，各適其所，如此不僅保有個人獨有的特性，最後臻於和諧的大道。也能與其他萬物調和與融洽，進而擴充生命的寬度與厚度，超越生死的羈絆，正確的人生觀於焉建立。

莊子生命教育思想著重在為人生開出一條通達之路，並且對生命充滿著關懷之情，讓人們在面對生死課題之際無須焦慮、恐懼，而能以平和且勇敢的心面對之，將生死視為人生中不可避免之事，讓身心能得到安頓，體認生命的本真，認清現實生活世界並能任物自然，解除精神上的束縛，進而領悟死亡的真正意涵，莊子的人生哲學是從現實的困境中解脫、安頓身心的智慧，這就是莊子哲學中的生死關懷。

其實生與死是一體的兩面，人是向死的存在讓我們正視死亡，了解其積極正面的意義：坦然面對死亡、珍惜生命、認真生活、善待週遭事物、積極規畫人生、超越存在。所以生死關懷必須要努力將死亡導向正面，如果我們有正確的生命教育生死觀，真能參悟死亡的真義，則我們將會不害怕面對自己或他人的死亡，且能以坦然之心協助他人無懼地度過生命的最後階段。

人與人總有道別的時候，有些人不得已得提早離開，有些人則得看著所愛的人離開，即使再不願意，人生總得這麼走上一遭，那麼在我們道別之前，我們得

⁸ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，1992年，頁1。

學習把面對死亡視為生命的一部分，不再將死亡視為敵人，感受上也許沉重、悲傷，但莊子卻給予我們對人生的另一醒悟，或許短暫的時間內我們會為此而苦，但經過時間的沉澱及洗禮，相信我們總能從這些感受中找到生命及工作的動力，讓我們更堅定地朝著崎嶇顛簸的前路邁進，更運用它幫自己渡過並邁向生命的彼岸。當我們明白人所遭遇的生死皆為自然的必然現象，就能解開因悲傷所造成的心靈枷鎖，也明瞭該把握有限的生命提昇自我的生命意義，期能創造出璀璨的生命之光。

二、適性教育

過去在功利主義的教育環境下，學校教育傳授的知識內容，偏重於升學與就業能力等以實際效益為主的科目，往往輕忽了人生價值的重要性，更忽略了培養對人生意義的探究與追尋。因此當人的生命窄化為工作與賺錢的機器時，人生更加的茫然與迷失。另外從教育學生的立場來看，仍有許多師長將學生貼上標籤，以行為區分乖乖牌的好學生、無可救藥的壞學生；以分數主義去判定學生能力的高低。事先即以分別心對待，初衷即否定分數低、行為偏差的學生作為人的最基本價值，這些學生又要如何建立起對自我的價值感？

而世俗之一般人亦常以金錢地位來衡量人的成就與價值，以現實功利的眼光來作為考慮事物的量尺，建立所謂有用與無用的標準，符合其功利效益者，即為有用；反之，則為無用。有用與無用的標準取決於外，非個人主體所能掌握，反而形成一種普世的價值，控制著每個人的思想與行為。陳鼓應先生曾說：「整部《莊子》書，也可以說是對世俗價值做了一個根本的轉化，對於傳統價值做了重新的評價。」⁹ 在莊子的時代是一個追逐財富和權力的時代，人在這種追逐中的沉淪，對莊子意味著如同殘殺之深刻創傷，因為生命的意義完全被扭曲了，生機

⁹ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書公司，1993年，頁219。

被無謂的耗竭了。莊子不斷的追問，生命的意義究竟何在？這個反覆提起的問題表明了一種對現實人生完全失去信任的懷疑態度。

一般人經常從物的「工具性」為出發，判定物之用與無用；但是，莊子卻認為萬物之存在必有其存在的價值，若一味地從「工具性」的觀點來判定物之用與無用，則完全抹煞萬物存在所具有之價值意義。陳德和先生說：「『無用之用乃為大用』的句法結構和『無為而無不為』相似，兩者的義理內容也一樣。『無用』義本多端，如毫無作用、一無可用、不被所用、無執於用、無以為用、不以用為用、無私心以自用等都是，而這些講法都為老莊所接受，他們總要超越世俗對無用的刻板印象，而弔詭地強調無用也是一種用，甚至是一種比有用更有用的大用。」¹⁰

古人云：「天生我材必有用。」世間的每個事物都有自己的價值。一根木頭可以燃燒，供我們生火、燒飯；一塊石頭可以用來鋪路、修橋；一棵小草可以美化環境、愉悅身心。再微小的東西都有他自己的價值，更何況是人呢？存在於天地間的萬物只有物種的差別、形態的不同，萬物皆生而平等，並無高低貴賤、有用與無用之分。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對心靈下，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。」¹¹，教育應廣大能容，對不同特質的學生應平等待之，不以一己的標準去要求每個學生，應當順應學生之自然本性，因材施教，使每個學生都能彰顯其才能及生命，尊重個別差異，倡導多元價值，不放棄任何一個學生。使其能各安其所、各盡其能，生命能得到觀照和彰顯。

莊子生命哲學中所說的「萬物齊一」要世人應去掉主觀成心的限制，以道的立場看待萬事萬物，就能融通萬物天人合一。小至校園，大到整個社會、國家，如果每個人能以平等心看待一切的人、事、物，那麼一個祥和寧靜的世界就慢慢

¹⁰ 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第24期，2000年6月，頁61-62。

¹¹ 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁72。

開展了。而這種齊物平等的心念，應該從小培養，師長本身更應以身作則，真正做到以平等慈愛接待萬物，不要以私心私見論斷一切事物的美醜、貴賤、成敗、善惡等價值。應以更宏觀寬闊的心引導學生去認識萬事萬物獨特的價值，及其生存的意義，學生學會如何尊重萬事萬物，就能呈現和諧快樂的生命狀態。

學習低成就或身心障礙的學生被污名及標籤化的歧視也是起於人的成心之作，健全與不健全、有用與無用等等因成心而起的分別心，陷溺於情識的人生。僅用這出於一己之見的知，往往是一切爭辯的原由，也會因此造成標準的混亂，健全與不健全並不會影響其德行的展現，有用與無用也只是以有限的知能自行做的價值評斷，只有以道的角度出發，才能平等看待萬物、視萬物為一體。從莊子的智慧中，不難發現莊子重視個體的特殊性、獨特性，不同的個體都有其本能及長處，每個學生朝向其個別專長邁進，〈駢拇〉中言之：

彼至正者，不失其性命之情。故合者不為駢，而枝者不為跂；長者不為有余，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。¹²

鳧與鶴的腳雖有長短不同的形貌，但此並不意味著二者在生命價值上有高低的差別，若是單以形貌來決定生命的價值，而將鳧脛增長或鶴脛削短，這對鳧或鶴而言，都只是一種傷害生命與本性的任意妄為而已。在莊子看來，凡事都要能適其性，不要揠苗助長，陳之華先生說：「教育，其實只有一個最簡單的考慮點，就是盡力幫助每個孩子找到自己人生最適當的位置。以孩子為中心，才不會迷失教育的方向。」¹³，只要是天生生來就如此，那麼便是符合自己的自然本性，不可隨意改變事物的原貌，也不要人為的去改變人的天性。

差異性及多樣性是這世間自然且應然的狀態，萬物各有其性命之情，長並非

¹² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年(點校本)，頁318。

¹³ 陳之華，《每個孩子都是第一名》，臺北，天下遠見出版社，2009年，頁93。

多餘，短並非不足，強調標準一致，那就如同斷鶴續鳧。對於學習低成就或身心障礙的學生言之，尊重學生的差異性，順應個人特質，如〈至樂〉言之：「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。」魚需在水中才能生存，人卻無法常待於水中，恐將致命，人和魚各有其性，就像學生各有不同特質，在面對學習低成就或身心障礙的學生更是需要師長們能有如此信念，根據差異性安排學習活動，調整學習指標，適性而為，讓每個學生的潛能都能適才適性的被激發出來。

莊子表達每一事物皆有不同之性質，但無損其存在的價值，只要能適才適用，每件事物都有其最大的價值，今天教育者的理念以及一般人對人事物的評價，如果能用這樣的心態去面對，是否可使每個人都活的更有尊嚴與價值？王邦雄先生曾經這麼說過：「道家認為人生最大的壓迫，是來自於人造作出來很多的價值標準。」¹⁴方東美先生則提出莊子之超脫解放說法：「萬般個性，各適其適，道通為一，是大道無限，其中個體化之有限分殊觀點，就其獨特性而論，必須接受之，視為真實，蓋任何個體實現各價值方向，各當其分，故於其重要性不容否認或抹殺。」¹⁵

近年由美國哈佛大學心理學者霍華德·嘉納（Howard Gardner）所提出的多元智慧理論，英文全名是「theory of Multiple Intelligences」，主張人類的智慧不僅僅侷限在某些偏狹的智力定義中，而是更廣博與多樣化的，對生命教育有重要的影響。發展多元智慧與智能屬於「適性教育」，能夠幫助孩子發現自我的重要價值。多元智慧論中的重要目的，乃是透過證成人類有著更寬廣與多樣化的智慧範圍與能力，開啟以學生為中心的教育機制，進而讓每一個學生都能夠找尋自我的學習空間、自信與自尊，使個體能夠適性適才適能的發展空間，而不受外力的抹煞與干擾。學者研究指出，莊子的思想與多元智慧論的觀點不謀而合，其重視個體的殊異性，並強調個體須能順著個體本身的殊異性來適性適才適能來發展，

¹⁴ 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年，頁32。

¹⁵ 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北，成均出版社，1984年，頁192。

方為自我生命的自我完成。¹⁶

莊子的寓言中不斷提及殘疾之人，有斷足殘缺的右師、叔山；有四肢錯置異位的支離疏，這些殘疾之人猶如現今社會稱之的身心障礙者：

公文軒見右師而驚曰：「是何人也？惡乎介也？天與？其人與？」曰：「天也，非人也。天之生是使獨也，人之貌有與也。以是知其天也，非人也。」（〈養生主〉）

魯有兀者叔山無趾，踵見仲尼。仲尼曰：「子不謹，前既犯患若是矣。雖今來，何及矣！」無趾曰：「吾唯不知務而輕用吾身，吾是以亡足。今吾來也，猶有尊足者存，吾是以務全之也。夫天無不覆，地無不載，吾以夫子為天地，安知夫子之猶若是也！」（〈德充符〉）

這幾篇寓言中提及的公文軒、孔丘從他們待人接物所表現出來的行事風格，都展現出他們被既有的經驗及知識所蒙蔽影響，並且基於既成之經驗，對不可知的人事物，做出不適切的判斷；結果公文軒傷害了順命的右師，孔子傷害了慕名而來的叔山無趾。以這種無心傷人卻傷到人的態度對待別人的人，又豈止只是如此而已。有德之人都不免會因為成心、成見而誤會他人或作出錯誤的判斷，無論是善意或惡意，以成心偏見看人均需做改善。

莊子認為人如用特定主觀的角度去看待事物，往往會因此遮蔽了事物真正的價值，陷溺於成見的牢籠，桎梏其中而無法解脫，他要人們回歸事物本身的方式，去肯定事物存在的意義與價值，引領人們跳脫出世俗相對的認知概念，擺脫價值判斷帶給人的干擾與影響，當跳脫單一價值標準的思考模式後，如此即能看見道的全貌，使個體生命不因世俗價值的輕視而被扭曲，還給每個生命自我完足的存在價值，這正是今日生命教育中「欣賞生命、接納自己」的重要理論基礎。

¹⁶ 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》，頁35。

「無用之用」是莊子觀察人生獨具慧眼體悟出的人生智慧，莊子提出「無所可用」反是「無為」、「逍遙」的門路，若一心執著於「有用」倒成為煩惱、禍害的來源，更何況有用與無用的判定標準，都是世人的成心執著所致。世人常以有限的眼光，對周遭的事物做出是非好壞的價值判斷，致使侷限了事物本身的發展的可能性，例如學習障礙者。

學習障礙 (Learning disabilities) 是屬於我國特教法中所列身心障礙類別中的一種，學習障礙的學生一般說來智力正常，但因為腦神經中某種學習功能的異常，使他們在聽、說、讀、寫、算上遭遇一項或多項的困難，這些困難會導致他們在學校的學習產生問題與挫折。¹⁷因為學習障礙的學生外表和一般的孩子完全一樣，家長和老師大多會將學生的困難歸因於懶惰不用心、不聽話。可想而知，這學生無論在家裡或在學校一定會被貼上標籤，被認為無前途可言，這對學生及家長是多大的打擊。幸得有一群願意轉換角度看待的專家們，努力不懈的研究，最後發現雖然學習障礙是終生伴隨的障礙，但是只要經過適當、有效的教育，學習障礙者還是可以發揮其蘊藏的潛力。以世俗的眼光來看，一個人有著這樣的缺陷，這個人往往會被認為已經沒有用處了，而是否就真的沒用？只要能找到適合學習的方法，經過不懈怠地努力，就能跨越先天的限制，創造自己的人生價值。例如：台灣知名作家盧蘇偉，他曾經是位閱讀障礙者；¹⁸澳洲勵志人心的生命鬥士力克·胡哲 (Nick Vujicic)，他是位重度肢體殘障者，¹⁹都是天生我材必有用的最佳範例。

¹⁷ 〈身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法〉第3條第8款中說明「學習障礙」，統稱神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、知覺、知覺動作、推理等能力有問題，以致在聽、說、讀、寫或算等學習上有顯著困難者；其障礙並非因感官、智能、情緒等障礙因素或文化刺激不足、教學不當等環境因素所直接造成之結果。前項所定學習障礙，其鑑定基準依下列各款規定：一、智力正常或在正常程度以上。二、個人內在能力有顯著差異。三、聽覺理解、口語表達、識字、閱讀理解、書寫、數學運算等學習有顯著困難，且經確定一般教育所提供之介入，仍難有效改善。

¹⁸ 盧蘇偉，《看見自己的天才：一個智商70少年調查官的成長》，臺北，寶瓶文化公司，2004年。

¹⁹ 力克·胡哲 (Nick Vujicic)，《人生不設限：我那好得不像話的生命體驗》，臺北，方智出版社，2010年。

每個人都有自尊，每個人都有價值；但實際上，在整個物質主義掛帥的潮流下，身而為人的尊嚴，早已迷失，取而代之的是一人的價值，這個價值不是自己決定，也不是由自己的人格決定，而是由「對社會有沒有用」決定，並且因「無用」而被社會輕視，因「有用」而被社會損耗，人們只問「有沒有用」不問「義或不義」，更不用說去反省所謂「有用」只是「被利用」。人真正的價值，真正的大用，就在其自己，人之主體性不應該被剝奪。²⁰生命本身就是一種存在的意義，因此人的價值不當由「用」決定，不論是小用或大用，世人只需要勉勵自己做一個精神上獨立自主的自由人，不需要另外去尋找意義或創造價值，更無須以自身之偏見為中心，指責別人「無用」。這些現實的故事也就正在印證著莊子所說的「無用之用」的精神，世人如果能多以不同的角度去欣賞每個生命個體，必定能從中發掘每一個生命個體不同的特點及獨特的價值。〈人間世〉中提及：

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

支離疏雖是個殘疾之人，但其仍能自立生活，與一般人無異，打破一般人對於身心障礙者的歧見，依一般社會之見，總感覺這一群身心障礙者，需要耗費許多社會成本及資源去照顧去協助，事實並非絕然如此。每個學生都有其優勢能力，每份工作也都需要不同的優勢能力，人不該目光如豆，只著眼於「有用之用」，在《莊子·逍遙遊》中有一段文字提到人常固拙於「有限的用」：

惠子謂莊子曰：「魏王貽我以大瓠之種，我樹之成，而實五石。以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無

²⁰ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2006年，頁5。

用而掎之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣，宋人有善為不龜手之藥者，世世以泔澼洸為事。客聞之，請買其方百金。聚族而謀曰：『我世世為泔澼洸，不過數金；今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將，冬與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手一也，或以封，或不免於泔澼洸，則所用之異也。今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮乎江湖？而憂其瓠落無所容，則夫子猶有蓬之心也夫！」

用世俗的價值觀裁定有用或無用，有人因此夜郎自大，有人則妄自菲薄，認為自己一無是處，而灰心喪志，這樣的人生態度都是生病的。當別人都認定你沒用，而瞧不起你時，我們絕不能因此而自我放棄。同樣的大瓠，惠子「為其無用而掎之」，莊子卻能將之「以為大樽而浮乎江湖」，身為導師更應該以多元的眼界去看待學生的特質，更應該以多元的角度去欣賞學生的能力，對於大樗之樹，惠子執著於它沒有任何實用的價值而認為它無用，莊子卻能想到「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。」（〈逍遙遊〉），豐富的創造力往往來自於思想愈開放，心思愈曠達之人，才能不受舊有經驗、習慣、文化、傳統等先人為主的觀念限制束縛。導師如能以開放的胸襟，包容學生特殊性、異質性，接受學生獨特的表現，不以單一標準做評斷、評價，多鼓勵少責備，學生必能更具發揮所長，開發無限的潛能。

莊子〈德充符〉中曾提及王骀，而王骀就現今的社會看來，就是位身心障礙者，他是如何來看待他的障礙呢？王骀不依循一般的社會價值判斷，不被障礙所干擾，對於一切就悠然面對，因此，王骀在面對自己的斷足時，就如同看到大地上灑落的泥土一般，不以為意，恣意遊於萬物和諧的至德之境。此也提醒著我們一件重要的事情，也就是要身心障礙者面對外在挑戰之前，須從自身內在做起，必須對於自身的障礙有所自覺，真心的接受，再加上足夠內外支持系統，環境能提供足夠的調整彈性，並且學習對萬事萬物的尊重，進一步需要去釐清真正生命意義所在，每個人都會受成長過程、環境影響，但透過不斷思索與學習，去學

會超越自身及外物的羈絆，肯定自己，生命格局自然為之開拓，展現寬廣無限的境界，帶著這些能量，才能有去挑戰社會迷思、成見。

《莊子》一書當中有許多描繪形體殘缺，其精神德行卻是完美的人物，可見「德有所長而形有所忘」。以現今教育的角度觀之，也就是其本身的自我概念健全，精神主體絕不受外在形體所侷限，莊子特以離形畸人也能展現天賜的全德，用以勉勵及告誡形全的世人。反觀生命教育的工作實踐，為人師者更應有如海之納百川的心胸，放下執著之心，不起分別心，平等的廣觀每個學生，勿以外在的形骸殘缺及貌形醜陋，或因病所至外形、外觀甚至是行為、語言及動作異於一般人而有所成心，反而應該讓內心保持澄清不波蕩地去包容萬事萬物，追求內心深處的精神涵養，超越感官、形體與心知的侷限，讓每個學生都能適才適性的發展屬於其獨特的生命故事。

在面對學生之際，也將引導學生莫太過於在乎及在意自己的殘缺和不完美，如此將造成身心極巨的壓力，若能泰然處之，便是德行中的德性。今天生命教育的目的就是要協助學生瞭解人生的意義、目的、價值，進而珍惜生命與人生，喜愛生命與人生，能尊重自己、他人、環境及自然，過有意義的人生，並使自我能力充分發展，進而能貢獻人群、回饋社會。

尊重個體的存在價值，讓每個個體都能順性自然發展，無掉人為對「有用」與「無用」的執著計較，將一切看開，則人生的一切苦惱將自我化解，沒有孰優孰劣的價值判斷來壓抑或抹煞個體的發展，人人走出自己的路，而活出自己生命的精彩，正如〈齊物論〉所云：「无物不然，无物不可。」不侷限於形軀外在，將一切心靈的束縛都解除，以清明澄澈之心觀照萬事萬物，更以寬闊包容之胸懷關懷萬事萬物。放下和無待的智慧也許無法使事情發生奇蹟，但卻能提供反向的思考，讓世人在奔騰之中賦歸本有的樸實，也將為整天處於汲汲營營、戰戰兢兢的世人，提供另一個角度來觀看這人世之美。

第二節 體現寬大包容的價值

生命教育的目的，不管從家庭、學校、社會教育各方面著手，就是要喚起人對生命的尊重與關懷，幫助學習者從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命。當學生對生命能看重，有信心找到生命的真義，也就能夠肯定自我的價值與存在感。莊子生命教育思想的內涵，皆能開啟個人封閉的心靈，活絡僵化的思考方式，進而培養兼具包容多元的涵養與批判思考的能力，除了可在多元差異的當代中獲致融通的教育觀點，亦能在傳統規範崩解、價值日趨多元的現代社會中，提供整個教育體系回應社會變遷所帶來的開放與迷失，進而掌握時代脈動，在衝突和挑戰中，建立生命理想與宏觀視野。生命的最高價值即是將自我的關懷推及到對天地萬物之關懷，人生不是一座孤島，跨越萬古長空的哲人心靈、天地人我都在我們的感通中，當生命自在安適的順乎自然，也就能悠然地欣賞萬物存在之美，進而展現充實而豐盈的生命。就此本節體現寬大包容的價值，細分成二小節，一、環境倫理，二、友善校園，如以下之論述：

一、環境倫理

今日人類在工業化、高科技、全球資本主義體系、消費主義和人口爆炸的趨勢影響下，面臨過度開發、環境汙染、全球暖化、氣候變遷、糧荒危機，整個生態失衡的後果，人賴以生存的生態界受到無情的摧殘與破壞，早已危及自身的生存與發展，人類面臨來自環境的衝擊與反撲顯得越來越嚴重。莊子的物我同化思想打破了人與萬物之間的界限，強調天地與萬物並生，萬物與我合一，人是自然的一份子，生活環境中，所有生態都互相關連、互相影響，也彼此需要，人無法離開自然，所以人要向天地萬物學習，以謙卑、感恩、回饋的心態面對自然環境，

學習如何與自然和平相處。

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〉）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！泉壤與！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。

而多數的人們卻一直抱持著人定勝天、支配萬物的想法，去改造、支配、征服大自然，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。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；鈞餌罔罟罾筍之知多，則魚亂於水矣；削格羅落置罟之知多，則獸亂於澤矣。（〈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，人類也將為自己的行為付出慘痛的代價。²¹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；棼粟之蟲，肖翹之物，莫不失其性。（〈胠篋〉）

已經擁有的不知加以珍惜，人心的不知足，正是天下大亂的原因。當前環境的各項危機是始自人心的貪得無饜，濫用自然，宰制自然。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。人類想要重返自然環境的懷抱、回到與自然環境的和諧，就必須在心靈及實踐上自我反省和調整，科技文明永遠無法取代人與大自然的親密關係，離自然越遠，人心會變得更焦慮疏離，人愈是自私自利，就愈深陷在痛苦矛盾的深淵中。誠如沈清松所言，人心缺乏自然清新的滋養，缺乏美感的慰藉，

²¹ 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，頁20。

使心靈顯得輕佻和粗暴，也更陷於虛無主義的幽谷之中。²²

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對心靈下，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。」²³

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犧牲者，人類沒有奴役他種動物的權利，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，錐之，連之以羈帶，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，前有楛飾之患，而後有鞭策之威，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。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：

²² 沈清松，《論自然與心靈的關係之重建》，臺北，五南圖書公司，2002年，頁177-178。

²³ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁125。

民濕寢則腰疾偏死，鰵然乎哉？木處則惴慄恟懼，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？猿獼狙以為雌，麋與鹿交，鰵與魚游。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。人不能成為萬物的尺度，每一種生物都有其獨特的適應環境的生存方式。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。」²⁴，莊子肯定各種生命皆有其存在的合理性和自主性，彼此獨立卻又和諧共處。

〈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，²⁵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。

「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，即使極盡人為之能事，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

²⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁1。

²⁵ 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。

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，在這個生生不息的整體中，人和天地萬物相互依存、共生共榮。

人應該如何和大自然相處，在具體作法上莊子提出「無為」和「知止」的觀點。「無為」思想的核心是不以人力強加作為而破壞了天地自然的調節功能，而是給自然一個自己調節的空間，〈天道〉：「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。」和〈至樂〉：「天無為以之清，地無為以之寧，故兩無為相合，萬物皆化。」，天地的無為，萬物才有自生發展的空間，宇宙才有生機活力。相反的，過度人力干預自然，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，「無為也，則用天下而有餘；有為也，則為天下用而不足。」（〈天道〉），這是一種可持續發展的觀念，直到今天依然有著啟示的作用。莊子無為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，對掠奪自然的行為有所節制，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，莊子並不是將其視為一個外在的客體而加以研究，而是視天地萬物為一渾然不可分的整體，賦予情感上的認同和價值上的尊重。

莊子〈知北遊〉中云：「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理。是故至人無為，大聖不作，觀於

天地之謂也。」老師教導學生愛護地球要從每一個人的內心做起，從心改變，然後落實在生活習慣上，隨手關水關燈、少開冷氣節能減碳，資源回收的無用之用，對於本來已經認認是無用的垃圾，也要想辦法再使用，發揮最大價值。《老子·第二十七章》言：「是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。」在聖人眼中，任何人都是有價值的，在大自然界中，任何物都是有價值的，沒有什麼「廢物」。藉由資源回收，了解自然資源的珍貴和真正價值，並以尊重環境的態度讓物盡其用，才有可能達到與天地和諧共生共榮，長長久久的境界。

在國中校園中，如何化無用為大用呢？我們可以做水資源回收。根據統計，日常生活中，僅廁所沖洗就佔了35%，如果能以「中水」取代自來水來沖洗廁所，省水量會非常可觀。另外，學校最多的莫過於「落葉」，將校園中落葉製成堆肥，不但對垃圾減量大有助益，更深具教育意義。將落葉堆肥化，既可減少垃圾量，又可將之資源化，作為校園中各種植栽的最佳土壤改良劑和有機肥料；更重要的是，堆肥若經雨水沖刷流入河中，也不會污染河川。將堆肥結合教學，讓學生體驗所有的東西都是資源，由於學生親自參與堆肥的過程，環境保護成為生活的一部份，讓學生體會：每次掃地都在做資源回收。藉由資源回收，了解自然資源的珍貴和真正價值，並以尊重環境的態度讓物盡其用，才有可能達到與天地和諧共存，可長可久的境界。

離自然越遠，人心會變得更焦慮疏離，人愈是自私自利，就愈深陷在痛苦矛盾的深淵中。人無法離開自然，所以人要向天地萬物學習，以謙卑、感恩、回饋的心態面對自然環境，學習如何與自然和平相處，環境保護成為友善校園的一部份。莊子追求的理想人生，並非冷漠無情的生命狀態，而是與物為春、與天地自然萬物相通相感的生命情境，人生不是一座孤島，跨越萬古長空的哲人心靈，天地人我都在我們的感通中，當生命自在安適的順乎自然，也就能悠然地欣賞萬物存在之美，進而展現充實而豐盈的生命。讓充滿尊重、包容、接納的友善校園能成為每個學子心中逍遙自在的桃花源！

二、友善校園

在最近幾年生育率逐年遞減的情況下，讓僅有一位或兩位孩子的家長更加珍視孩子的成長過程，面對學校活動參與的比例也相對增加，例如親師座談會、運動會。除了參與孩子成長的相關活動之外，為孩子尋找優良的學習環境更是不可或缺的一環，也是當前教育積極努力的目標。所謂「身教重於言教，境教重於身教」，言教的基礎來自於身教，由此可知教師及家長言行舉止的重要性；而環境中的潛移默化更是不可忽略的環節，如昔日的孟母三遷，說明孩子的教育及環境對於學習的重要性，更是境教的具體表現。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，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，²⁶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。²⁷

友善校園非僅僅針對零體罰，而是整合推動學校人權法治教育、生命教育、性別平等教育、品德教育、學生輔導新體制等相關方案，以增進師生尊重人權、珍惜並善待生命等概念，遠離霸凌及違反改善人權的環境，建置一個讓師生及家長都能在於一個關懷、平等、安全、尊重、溫馨及友善的環境中快樂的學習及生活。教育部近年來積極推動「友善校園總體營造計畫」，此政策的核心理念就是

²⁶ 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》，第58卷第5期，2007年10月，頁8。

²⁷ 教育部台軍字第0950057598C號令發布，2006年4月28日。

要整合學校人權、法治教育及生命教育等相關方案的推動，辦理教師輔導知能研習，協助教師增進輔導學生之知能，增進師生尊重人權、珍惜並善待生命等觀念，建置一個讓教師用心、家長放心、學生開心的友善校園，師生的相處皆能如師如友，止於至善。

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、尊重的態度和諧相處，讓學校成為人性化的教育場所。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霸凌的三個主因。²⁸ 成績表現、能力分班根源自升學主義；學生對學校的疏離不信任則和師生和同儕關係不良有關，莊子生命教育思想中的不言之教、多元適性、人際和諧對當前校園秩序的重建皆有重要的啟示作用。

（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，以終結體罰為改善校園文化的起點。²⁹ 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。過去以威權作為主軸的教學文化，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

²⁸ 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》，第58卷第5期，2007年10月，頁8。

²⁹ 周麗玉，〈友善校園〉，《研習資訊》，第25卷第1期，2008年2月，頁25。

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是教師本身的素質、品格、親和力，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，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。³⁰

在中國傳統思想中，莊子的思想最重視個體的殊異性。³¹ 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。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，這樣的教育思想背後展現的是一種尊重包容的氣度，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的性格，而以無限敞開與包容為最終的訴求。」³²以道的立場來看，沒有無法學習的學生，也沒有一個

³⁰ 霍華德·嘉納 (Howard Gardner) (著)，莊安祺 (譯)，《7 種 IQ》，臺北，時報文化，1998 年。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。

³¹ 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。

³² 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。

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。」³³

（三）人際和諧

莊子在〈齊物論〉中又以「罔兩與景的對話」這則寓言，來說明人我之間的相處因為有待而無法自主，沒有自我判斷的能力，盲目跟隨潮流，還自己沾沾自喜、洋洋得意。莊子於〈齊物論〉中云：

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

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

處在尖端科技與繁華都會的現代街頭，人跟人之間的相處，看似更親密，實則更疏離，靠網路資訊維繫個人與群體的連結，流行、時髦與新潮，在虛擬情境中打轉，很快成了泡沫。人生的處境，是媒體炒作或商品行銷的「罔兩」……什麼都從網路媒體來，而沒有自家的用心與觀察，沒有自家

³³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年（點校本），頁460。

的心得與感受，真的成了「惡識所以然，惡識所以不然」的虛擬存在，成了蟬所脫的殼，蛇所蛻的皮，人生至此可以不痛切反省，而朗現生命主體的真君嗎？³⁴

現代社會的人我關係，因網路而拉近距離，卻也因網路而架設藩籬。當人與人之間失去了心來感受彼此，人我之間最遠的就是心的距離。現代人的人我關係多建立在虛擬的網路世界中，甚至國中校園中學生攜帶手機、平板等3C產品到校也不在少數，人我關係的建立多倚賴「臉書」粉絲團的按讚來支撐。網路上的鄉民留言，更是現代人相互溝通想法的方式。而虛擬世界中人的性別、身分的真實性不高，談話內容亦因躲藏在3C產品之後而難以辨別是否真誠，藉由網路和其他電子通信技術，例如電子郵件、網頁、文字簡訊、電話內容和部落格留言板等工具，來傳送、張貼有害或侮辱的文字或影像，並且在同儕間廣泛流傳的網路霸凌。校園霸凌可以在任何地方發生，時間和地點已經不再侷限在校園空間內或是上課時間裡。若學生遭受到網路霸凌，輕則身心感到困擾，產生自我排斥感或是懼學和拒學，重則會危及到自我的生命安全。

無論在社會中或學校裡，都存在著不同性別與不同思想的人，應先讓學生培養尊重人我之間存在著差異的態度，並以包容的心來建立接納他人與自己不同的觀念。莊子肯定多元世界的思想在〈齊物論〉中精彩呈現。

子游曰：「敢問其方。」子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是唯無作，作則萬竅怒呿。而獨不聞之蓼蓼乎？」……子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已。敢問天籟。」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪！」

³⁴ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版社，2013年，頁143。

莊子以「萬竅怒號」的寓言來說明，天地萬物因個別差異而各自發出不同的聲音，儘管不同但都給予萬物不同的空間，尊重其差異性。當我們身邊的同學、朋友的性別、文化或性別傾向與我們不同時，應以一顆包容的心尊重接納他的與眾不同，而不是謾罵取笑貶低對方，因為所有人都是平等的，不因其性別、文化或性別傾向與我們不同而改變他的存在價值，老師應教導學生避免以自己的標準來評斷，不可用異樣的眼光來看待，多一分包容，少一分批判，如此才能建立尊重、平等、和諧的友善校園，讓每個學子都能活出自己生命的精彩。

加強安全且友善的校園環境也是不容忽視的，學校要設有安全以及方便使用的無障礙設施(如殘障坡道、導盲磚、殘障廁所、電梯)。學校能在校園危險的地方設立保護我們的安全維護系統(如照明設施、巡邏箱、緊急求救鈴等)，校門口是人員安全防護的第一線，人員進出應管控，以免陌生人士進入校園，讓校園安全亮起紅燈，影響校園安寧，平時除派人加強巡邏外，校園死角應加裝監視系統，以達校園安全環境。

學校平時會積極的實施校園安全教育，而當學校有危機發生時(如食品中毒、交通意外、天然災害)，學校能有迅速處理的方式，並且能妥善解決問題。學校能定期檢討學生上下學路程上的安全，在社區上下學路線建立安全的學步道，並和社區建立友善關係(如愛心導護商店)，共同維護學生安全，建置一個讓師生及家長都能在於一個關懷、平等、安全、尊重、溫馨及友善的環境中快樂的學習及生活。在虛擬情境和功利主義不斷侵襲下的現今社會，新世代的國中生容忍度低，挫折感高，須從教育導航來循循善誘，改變心智，強調踏實力行的理念，建立對自己想法和行為負責的信念；生命的蛻變、成長，充實了我們的生命，不管從家庭、學校、社會教育各方面著手，就是要喚起人對生命的尊重與關懷，尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命。當學生對生命能看重，有信心找到生命的真義，也就能夠肯定自我及他人的價值與存在感，並且涵養良好的人際互動，學習情緒認知和互動模式，管好自己的情緒，尊重別人惜福愛物，才能快樂的活在當下，建構一個溫馨的友善校園。

第三節 疏導人我情感的衝突

在後工業文明、人被過度異化的社會中，對於認清人類心靈盲點，解除生活桎梏上，莊子生命思想提供我們另一種視域的思考及解脫之道。在這一個文明與自然、心靈與物質拔河的年代；一個大眾日益關注個體精神生活的時代；一個當代心靈哲學走向科學哲學的研究的時代；一個人們對狹隘人類中心主義提出深刻反省的時代，人生往往在名利競逐中失落了天真。當代科技文明的發達、人類知識的進步，卻使人心不斷的複雜化，失去自然之本性，以致造成現代人身心狀況層出不窮。莊子〈人間世〉提到「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相札也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」，過度的競爭容易引出人心的巧智權謀，讓人遠離質樸自然。台灣的教育長期以來一直存在著升學主義的夢魘，學校用「升學率」作為辦學績效；家長把「文憑」視同孩子未來的競爭力；社會也強調「學歷」作為用的標準，整個人生就以贏在起跑點、超越別人作為爭勝努力的目標，這種方式只會強化人與人之間的敵對與孤立，結果學生在身心成長上皆受到很大的傷害與誤導，不符合莊子所謂的人生常道，道家的生命哲學精神就是要把人失落的生命真實找回來，向上回歸自然的境界，在文明的富麗中回歸簡單的生活，在現代的街頭間保有樸質的心境。就此本節疏導人我情感的衝突，細分成二小節，一、品格教育，二、情緒管理，如以下之論述：

一、品格教育

二十一世紀是追求創新、資訊爆炸、價值多元的時代，面對知識經濟衝擊與挑戰，先進國家無不重視生活和品格教育，因為培養學生健全的品格，才有誠信、負責、勤奮、上進和尊重的生活態度；教導學生正確的核心價值及品德思維，養成良好的品格和生活態度才能創造個人幸福和社會繁榮，提升國家競爭力。故可

說品格教育是讓未來社會更趨向善良的關鍵。品格教育啟蒙於家庭、發展於學校、顯現於社會。是以，家庭、學校、社會三個環節應緊密相扣，共同承擔責任，將品格教育具體融入家庭、校園與社會之中，因唯有及早讓孩子「認識良善、喜愛良善、做出良善」，擁有高尚的品格，落實於日常生活當中，如此，才能在未來的競爭環境中屹立不搖。所謂「人才無人品，其禍甚於庸才」，故我們能忽視這種動搖國本的品格沉淪現象嗎？

家是每個人生長、人格養成最重要的地方。家庭的價值，深深影響著每個人的信念和價值觀。然而近年來家庭教育功能失調，因為家庭人口減少、父母雙親就業、或是單親家庭、隔代教養的影響，以致許多照顧孩子的工作都落到爺爺奶奶身上。再加上現在家庭中子女數少，常導致過度溺愛，對孩子的偏差行為不予及時糾正，僅為口頭上說一說，如此常養成不好的習慣。

而孩子在成長的過程中，喜歡模仿他人的舉動，尤其是公眾人物。太多的社會人物在電視節目或資訊網路上，給孩子的錯誤榜樣和示範，那是師長再花加倍的心力都難以導正回來的負面教材。加以網路、大眾傳播媒體造成資訊迷霧及虛擬文化的氾濫，社會因此建立了另一種價值觀偏差的生存之道，尚缺乏理性思辨的能力的國中生，接受並內化這樣的訊息，進而產生缺乏觀察和反思的特殊次文化，如：逸樂鬆散的價值取向、膚淺刻薄的語言形式、閒散的人生態度，和追求立即的滿足與感官刺激。

並且，近年教育改革只強調教學成果與學生學科成績的提升，卻忽略了生活與品格教育，造成目前學生不僅乏於生活自理能力，且品格涵養更是每下愈況，形成當前國中生自我中心論點與價值觀之偏差，加上校園內霸凌事件頻傳，社會暴力事件層出不窮，故讓有志之士不由得思索現代社會正在沉淪嗎？品格教育正在全面性的退步嗎？亦不禁要為未來品格教育將要何去何從感到擔憂。

因而，教育部在 2003 年把「提升學生心理健康建構新世紀品格教育」列為全國教育發展會議討論題綱。次年十二月更頒布「品德教育促進方案」，呼籲學校應融合正式、非正式課程以及校園文化，藉以推展品德教育。後於 2009 年加

以修訂，持續深化、普及化及永續發展品德教育。同年並提出「台灣有品運動」，這項運動包含品德、藝術、閱讀及環境四項主軸計畫，希望奠基於家庭、啟動於學校、實踐於社會，以達到為人有品德、做事有品質及生活有品味，成為品德、品質及品味兼具的現代公民社會。

教育部如此積極推展品德教育，無非是期望在此舉之下，能夠喚起教師對品格道德教育的認識，將品格教育的種子撒播於校園中，紮根於基礎教育，以匡正社會風氣。品格教育不僅是傳統的生活紀律，亦非單純的道德課程宣導，而是教導學生要學習人之所以為人的全人教育，應著重關懷與尊重他人的心，養成知善、樂善、行善之歷程，並將其外顯行為內化為心靈之一部分。莊子生命哲學中所說的「天地與我並生，萬物與我為一。」（〈齊物論〉），要世人應去掉主觀成心的限制，以道的立場看待萬事萬物，就能融通萬物天人合一。小至校園，大到整個社會、國家，如果每個人能以平等心看待一切的人、事、物，那麼一個祥和寧靜的世界就慢慢開展了。而這種齊物平等的心念，應該從小培養，師長本身更應以身作則，真正做到以平等慈愛接待萬物，不要以私心私見論斷一切事物的美醜、貴賤、成敗、善惡等價值。應以更宏觀寬闊的心引導學生去認識萬事萬物獨特的價值，及其生存的意義，學生學會如何尊重萬事萬物，就能呈現和諧快樂的生命狀態。

莊子深刻地體驗到人生行走的生命困境，故有〈人間世〉：「知其不可奈何而安之若命，唯有德者能之」之感。〈養生主〉中亦言「安時而處順，哀樂不能入也」。表示人超脫了情感的影響，才能客觀冷靜的看待人生。一般以為莊子的安命哲學消極，但其安命絕對不是認命，向命運消極的低頭，而是首先要面對問題、接受它，再處理它、放下它，當體認冥冥之中，有些事情非個人力量所能完全控制，就要凡事退一步想，從新調整自己的抱負水準與價值判斷，即能心安理得、知足常樂。〈外物〉云：

夫尊古而卑今，學者之流也。且以狝韋氏之流觀今之世，夫孰能不波？唯至人乃能遊於世而不僻，順人而不失己，彼教不學，承意不彼。

而唯有全德之人才能夠遊刃於世間而無所偏執，既能順己又能夠保己。所以任何時刻、任何變動，吾人若能隨遇而安，常保一顆寧靜安適的心，不受時空轉變的影響，也不被外來的波動干擾，視每一個轉折、變化是增益自己能力的機會考驗，看每一個人都是自己可以學習借鏡的榜樣，那麼真的是可以無入而不自得。世事多變難料，莊子認為人必須和時代環境的變化冥合，個人無法改變外在世界的推移，只有縱身於變化之中與其冥合，隨順天地自然的變化，安於其中，才可達到與天地冥合的境界，此即〈大宗師〉曰：「安排而去化，乃入於寥天一」，只要我們虛己無我、以順物自然的心去適應變化，與時俱化後還能夠安化，修養提昇自己，把握自然的規律，未嘗不可以與化同遊，就如陶淵明《形影神》詩中所說的「縱浪大化中，不喜亦無懼。應盡便須盡，無復獨多慮。」即使面對艱難的處境，沉重的壓力、痛苦的打擊，也能調整內心而處之泰然。面對不能轉變的事實或是難解的現實中人、事、物，不抱怨執著，採取理解的心去體諒，用更寬廣的胸襟去包容，生命自身當然是海闊天空，無處不安然自得。人生的從容與曠達並非是未經世事的虛空飄逸，而是歷經人世滄桑後的成熟圓潤，與飽受磨難之後依然祥和的心境。所謂「此心安處是吾鄉」，³⁵生命的隨遇而安就在我們心中，只要我們願意。

關懷倫理學，重視品格楷模，主張成人(如教師、家長)應以身作則，擔任楷模的身教角色，引導學生起而效法，具體表現品格行為。德行倫理學重視的是理想的人格楷模及正確的道德規範，經過學徒式的模仿訓練，塑造出良善的人格。透過習慣的養成和躬行實踐的方式教導與學習，這則為身教的潛移默化的影響。因此諾丁斯(N. Noddings)就品格教育提四個面向的教學方法：

1. 身教：在對人事物的態度上，教師都要以身作則並且言行一致。在現行的課

³⁵「此心安處是吾鄉」語出蘇東坡的《定風波》詞：「常羨人間琢玉郎，天應乞與點酥娘。自作清歌傳皓齒，風起，雪飛炎海變清涼。萬里歸來年愈少，微笑，笑時猶帶嶺梅香。試問嶺南應不好？卻道，此心安處是吾鄉。」，這首詞是東坡描寫好友王定國的小妾柔奴，通過它傳達了一種感人至深的寧靜淡遠與睿智豁達。通過歌頌柔奴身處逆境而安之若素的可貴品格，抒發了東坡本人在人生逆境中隨遇而安、無往不快的曠達襟懷。當時的王定國身為駙馬，卻因受蘇東坡詩文案牽連，被放逐南蠻之地。柔奴雖是歌妓，但卻一路相隨，陪伴左右嘗盡堅辛，歷經數載重回京師，只以一句「此心安處，便是吾鄉」來淡然處之，這句話令著名的大學士蘇東坡也佩服不已。

程體制下，身教應該還包括教師願意有覺察地將關懷的品格教育融入課程設計中實施教學，而不是以升學掛帥、複製知識為主，這是最實際的身教表現。

2. 對話：在師生的對話中，可以更深入到各個層面的議題，但這些對話最主要的是讓學生感受到一個接納的環境，在沒有制式的標準答案下，讓學生能放鬆自己，忠於真實的情感發表自己的感言，進而傾聽自己的決定。
3. 實踐：在課程教學中，讓學生發揮深刻感性的關懷能力，練習對身邊不同的對象付出關懷，且為了讓實踐獲得有意義的回饋，還要進行體驗後的反思與對話。
4. 肯定：教師能細緻地觀察學生所表達的想法，以及善意的各種作為，並適時予以肯定和回饋，如此即對學生的自我價值感給予回饋，並肯定學生的品格情感。

前述四個品格教育的方法中，以學生為主的活動是對話與實踐，而身教和肯定則是教師要覺察和練習的功課。在師生關係中深植一種信任關係，激勵雙方持續地實踐關懷學生之心，這種真誠的欣賞和讚美能使師生關懷的能力獲得全面性的提昇，教師也能在實作道德教育，練習諾丁斯的四種方法，以身作則、開放對話、肯認善心、實踐關懷活動來提升教師本身的關懷知能。³⁶

學生的良好品格行為是透過模仿養成的，好榜樣以父母第一，而後是老師和朋友。楷模學習通常是指在生活環境中直接接觸到，且對他產生影響力最大的人，因此父母、教師、同學、朋友等都應表現「以身作則」的「身教」作用。另外，身為長輩的父母和教師除了要以身作則，對於傳播媒體的內容更要慎選有正面教育價值，使學生了解有意義的內容，進而影響其道德行為。因為，電視、電影、故事、小說、漫畫等資訊中的人物或角色，也是學生模仿學習的對象。老師教育孩子品格教育，除了言教之外，也得留意身教(不言之教)，莊子在〈德充符〉中提到：

³⁶ 方志華，《關懷倫理學與教育》，臺北，洪葉文化出版社，2004年，頁75-77。

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。」

陳鼓應先生說：「道家的理想人物，『立不教，坐不議』，使受教者能達到『虛而往，實而歸』的效果，這種無形的不言之教，比起每日三省吾身、勉力而為的儒家聖人來，反而更具有震撼力和吸引力。」³⁷這種以身教代替言教的方式，經一段時日之耳濤目染、淺移默化，自然能加強人內在品德的涵養，收春風化雨之效。身教對人的影響既深且遠，影響了一個人一輩子待人處事的態度，又不受時間和地區性的影響，想想我們的父執輩，不論貧富，是不是留給我們一個吃苦耐勞、誠實、誠懇的典範。具體的技能會隨著時代遷移而有不同的需求，但隱藏在表面下的個性，才是真正帶著我們去面對人生一切挑戰的原動力。

洪蘭教授在《通情達理——品格決定未來》一書中提到：

手握緊，線放鬆，風箏才有高飛的機會；多欣賞，少批評，看見孩子成功的笑容。品格的培養是一個內隱的學習，是長期模仿、觀察，內化的結果，它是個潛移默化的歷程，無法立竿見影，一蹴而就。而直接影響孩子成功的是他的人品，不是他的知識。現代知識翻新得太快，在學校學的，出了社會後早就用不到了。³⁸

因此教育孩子的重點應該是生活習慣的養成、敬業的態度和待人接物的禮儀，而不是斤斤計較考試考了多少分，讓孩子誤以為功課好就可以為所欲為。現在的社會人際關係及做事的態度最重要，而這兩者都建立在人格上：有好的品格才會交到好的朋友，有敬業的態度才能做出大的事業。當一個孩子養成良好品格

³⁷ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書公司，1999年，頁186。

³⁸ 洪蘭，《通情達理——品格決定未來》，臺北：遠流出版社，2008年，頁24。

後，會成為一個社會中堅份子，誠實的過一生。一棵大樹，假如沒有紮實的根鬚，將無法扶搖而直上、高聳入雲天；一棟高樓，假如沒有堅固的地基，將無法屹立不搖、抵抗風雨；一個人，假如沒有良善的品德，生命之花必會枯萎凋謝，將無法長成枝繁葉茂的大樹進而開花結果。教育是一項十年樹木、百年樹人的事業，教師則是時代的暮鼓晨鐘，在這價值混淆、資訊爆炸的世代中如何引領莘莘學子昂首向前，落實品格教育，培養具有良善品格小尖兵是教師們刻不容緩的時代使命。

二、情緒管理

大環境急速變遷，網路時代的孩子比過去更早熟，面臨更多壓力，也更容易發生情緒問題，教育部統計嚴重情緒障礙生年年增加，國中生普遍缺乏挫折忍受力、衝動易怒、缺乏同理心，並有超過一成國中生曾遭遇霸凌問題。國中學生在生長過程中，正處於從未成熟的過渡期，也是身心變化最迅速的時期，其心智未臻成熟，有發展的潛力，但經驗不足，缺乏獨立自主的能力，在自我追尋的過程中，常面臨很多衝突、矛盾、打擊和挫折，產生許多的危機，若處理不當則易影響身心健康，甚至導致心理疾病。超過六成孩子表示，有情緒困擾時不知如何解決，也不願問父母或老師。許多家長告訴我們，孩子不知道怎麼表達情緒，動不動就失控，親子之間衝突很大，讓他們不知所措，不少孩子苦於自信心低落、過度悲觀或出現自殺意圖，若未能及時處理，可能造成孩子強烈的挫折感和憤怒，甚至衍生更多社會問題如吸毒、暴力犯罪，落實國中生情緒管理教育刻不容緩。

國中輔導工作中經常處理的學生問題，多與情緒管理有關。班級導師在班級經營時，遇到學生容易因細故與人產生摩擦，造成言語甚至肢體上的衝突，這些學生的共同點正是情緒管理能力不佳；有些學生因外貌、能力、學業表現、行為習慣或溝通技巧不良等因素造成人際關係不佳，甚至在團體中受到同儕的排擠，而產生退縮、憂鬱等情緒反應；也有些學生因家長的期待過高，加上對自我的信

心不足，造成學生壓力過大而產生了焦慮的情緒反應等。舉凡學生的行為問題、人際關係、溝通技巧、心理壓力或憂鬱、焦慮等情緒表現，莫不與情緒管理有極大的相關性。輔導老師在班級導師轉介的個案中，經常遇到的就是情緒障礙的個案學生在班級中出現的干擾行為，嚴重影響班級課程的進行；學習低成就、溝通能力不良等個案學生，因適應團體能力不佳，讓個案學生出現封閉、憂鬱情緒反應，產生拒絕學習甚至逃學等問題；高風險、高關懷家庭的個案學生因家庭功能不彰，甚至家暴等問題，造成個案學生出現不安、焦慮等的情緒反應。由於因情緒管理而出現的學生問題，實際已在國中導師班級經營中佔有極大的比重。

〈至樂〉：「人之生也，與憂俱生。」人生的本質隱藏著不安，而人生主要的問題來自人心，因為人本身是個有限的存在物，人都有形軀，一有了形軀，便有其個人的感官作用及氣質偏聚，也就形成自我之心態。我們的心理情識，在有限的形軀生命中，隨著外物現象的牽動、欲求而起伏，在與外物相刃相靡中，終日使生命處於緊張對立的狀態，那真是大悲哀！如〈齊物論〉中云：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡。其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎？終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？

〈逍遙遊〉中言：「瞽者無以與乎文章之觀，聾者無以與乎鐘鼓之聲。豈唯形骸有聾盲哉？夫知亦有之。」心知被蒙蔽造成的成心，就如瞽者看不見文章，聾者聽不見鐘鼓。〈齊物論〉云：

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，與接為構，日以心鬪。縵者，窖者，密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺如秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。

學生們的心每天和所接觸的人、事物、感情糾纏不清、勾心鬥角，用語言為工具，像發出去的利箭，專門窺伺別人的是非而攻擊，片刻不得安寧，最後只有走向形體枯竭、心靈死亡的地步。人人皆用其成心，將自以為是之是非來論斷他人的是非曲直。人們無時無刻忙著爭論，不停地窺伺別人的漏洞和是非，等候致勝的機會，這樣一來，精神的逍遙和心齋不再，是以心思枯竭腐朽。至於聖人無名，不是說聖人什麼都不做，而不求名聲的到來，而是聖人做自己應做的事情，而符合逍遙的意境，即使有名聲加附在自己的身上，不會落入名利的桎梏中患得患失，而能「懸解」，解脫倒懸之苦。

莊子透過〈逍遙遊〉談生命的超拔提昇，教導國中生心胸不要太狹隘，而常去嫉妒別人，因為在嫉妒別人的同時也在傷害著自己。內心長期處於焦慮、猜疑、自卑、怨恨、敵意的黑暗中，沒有陽光照耀，心靈不快樂。只有停止和他人的比較，才能真正的珍惜眼前所擁有的一切，透過精神修養的功夫可自人生的困境中超拔出來。我們必須了解通往逍遙之路，並非消極的放棄一切，而是必須經過許許多多的自我察覺與修養的歷程，才能夠使自己超脫困境，迎向真正的自由。這樣的功夫實踐歷程，將是一個無止盡的努力過程，就像一個終身學習的人生一樣，需要不斷的反省修煉與成長超拔！王邦雄先生對此提出精闢的見解，他說：

只要人改變自己，從形軀官能的限制與心知情識的困結中脫拔出來得一精神的大解放大自由，心胸開闊了視野也大了，當下北冥就是南冥，紛擾狹隘的人間世，頓成「無何有之鄉，廣莫之野。」（〈逍遙遊〉）的美麗新世界。³⁹

需要和想要是不同的，不斷地隨著欲望擴張，想要的太多，正如《道德經·第十二章》所云：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」，唯有對生命升起強烈的主體自覺，始能

³⁹ 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁65-66。

朗現天地人我的生命自在體。現代從人腦發展的最新研究知道，增進孩子的情緒智慧要比增進孩子的智商，更能使他生活得幸福成功。⁴⁰ 在《莊子·養生主》中提到「澤雉十步一啄，百步一飲，不蘄畜乎樊中。神雖王，不善也。」，要教導學生不要有過多的物欲追求，生命主體之自在，並不在於物質條件的滿足，而是在於精神的自由與自主，當人放棄感官與情識作用後，才能展現吾人之「真宰」，進一步超越形體的侷限，所以人應該聽從內心的鼓聲，勇敢追求屬於自己的人生價值與理想，否則就算擁有世俗的美食華服或功名桂冠，內心依然不能安定。

各種情緒狀態，的確易受所處環境的影響，無論是在順境中或逆境中，都要好好管理自己的情緒，老師要當自己情緒的主人，也必須教育學生如此，而且不要讓自己過於執著各種情緒之中。當你正處於滿腔怒火時，不妨暫時離開現場一下，試著讓自己的情緒平靜下來。《莊子·大宗師》云：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」，「坐忘」的修養工夫，要人不受形累，不為知困，像「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」（〈大宗師〉）。「忘」的智慧應用在師生糾紛時，老師要放下、拋卻執著，以學生的觀點來重新看事情，投入時間與精神去傾聽學生的感受。導師們應該有過的經驗，責備孩子很容易越罵越生氣甚至口不擇言，事後回想事情其實沒有那麼嚴重，試著讓自己暫離當下的情境吧！傷人的話語出口，或許言者無心，但聽者卻受傷了。做好情緒管理，避免不當的情緒表達，造成師生間的誤會與隔閡。

與人互動，若單以自己的標準為標準，容易陷入盲點中，甚或造成人際互動的障隔，《莊子·逍遙遊》有一段蝸取笑學鳩的寓言故事，大鵬鳥的展翅高飛，需水擊三千里，接著順著扶搖的風向上直飛入九萬里的高空，然後乘著六月的氣息而去，這樣的行為，卻遭到蝸與學鳩訕笑。蝸與學鳩會取笑大鵬鳥，就是用自己的標準來評估他人，陳德和先生說：

⁴⁰ 瑪麗·西蒂·科辛卡(Mary Sheedy Kurcinka)，黃美基(譯)，《聽！情緒在說話——教孩子做自己的主人》，臺北，光啟文化事業，2004年，頁18。

小麻雀與大鵬鳥，所謂的大小之分，不在形體，而在心境，有執著有所等待，生命格局的自困自苦是小，無執著無所等待，心胸氣度的自在自得是大。莊子的生命大智慧，就在呼喚天底下每一個人，要從小麻雀的生命牢籠中掙脫而出，而走向大鵬鳥之成長飛越的路。⁴¹

小麻雀的心胸氣度狹小，單用自己的標準去衡量他人，若換個角度去看、去想，你的世界將會不一樣。因此在和別人互動時，如果能夠多一點了解和同理，很多事情能夠化干戈為玉帛，人緣也會更好。做好情緒管理，並不是指用壓抑的方式處理情緒，楊俐容先生說：

情緒管理指的並不是讓情緒不再發生，或者是消滅負面情緒，高EQ的人也絕非對生活冷成之人。……在日常生活裡所有的思考、行為以及人際互動，都或多或少受到情緒的激發，也因為這些情緒，使得生活經驗更加生動鮮明。⁴²

理性並非指割捨所有情緒，人都有情緒，情緒本身沒有對、錯，對待負面情緒也非如遇洪水猛獸般避之唯恐不及，不要否定情緒，而是試著化解情緒。首先要接受自己當下的情緒反應，並找出引發情緒的原因，學習用老莊的智慧來化解，陳德和先生認為：

老莊思想認為：任何人都可以用無、外、忘、虛等的工夫，做生命的超越和突破，其所證成之開放的心靈，可以解構人事間的種種對立，也可以掙脫利害得失的牽絆，甚至連生死的到來亦不被其所恐動，且就在此如水之心、如鏡之智的觀照下，不僅南海北冥可以來去自如，方內方外更是出入

⁴¹ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁166。

⁴² 楊俐容，《提升親子EQ三部曲》，臺北，臺視文化公司，2006年，頁94。

方便，即使彼非此是之兩難，亦可兩行而兩不礙。⁴³

善用老莊無、外、忘、虛的工夫，將能乘物以遊心，連生死之大關亦能安然過關。情緒管理是愈早教育愈好，但這是要終生追求的方向，孔子是「七十而從心所欲，不逾矩」，所以行為的改造必須持之以恆。老師教育學生情緒管理，最主要的目的並不只是方便管教，而是如笛飛兒先生所說的：

情緒管理絕對不只是「情緒好」就夠了，而是孩子對自我有更通透的認識、對情緒有更流通的感受、與人交往有更多元的快樂，甚至對自己有更高遠的期待。……情緒反應出來的，通常不只是情緒，更多是反應出對自己的不滿和掙扎，只是孩子有意識或沒意識到罷了。⁴⁴

依此而言，情緒管理是讓你更認識自己，從每一次經驗中，找到引發自己情緒的原因。老師要教育學生做好情緒管理，就是要協助他找出引發情緒的原因，加以認識自我。吳怡先生說：

正如王弼注老子所說的「智慧自備，為則偽也」、「慧由己樹、未足任也」。就是說智慧是每個人都具有的，不能完全以你自己的智慧為標準。所以中國的哲學家提出一個見解，並不是強迫對方跟著他走。而是要點醒對方，讓他們從自心中去悟入。因為這個見解是智慧的話，那麼每個人心中都有此智慧，因此都可由自己的體驗而悟入。⁴⁵

老師在學生的情緒教養上，教育的方式並不是直截了當的跟學生說，這樣做

⁴³ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁145。

⁴⁴ 笛飛兒，《親子雙贏高EQ，我家的管教好舒服：11種典型棘手孩子的成長引導》，臺北，遠流出版公司，2011年，頁202。

⁴⁵ 吳怡，《中國哲學的生命和方法》，臺北，東大圖書公司，1984年，頁34。

不好，那樣做才對，而是讓學生自己去體驗，老師只要從旁加以提點，協助孩子發現「真宰」。老師教育孩子為人處事的大道理，絕不是從「知識」層面下手，而是要學生落實在生命修養上，只懂說得一口仁義道德，對自我生命的提昇是無助益的。品德教育和情緒管理就像是「無用之用」，雖然在應徵工作時，無法像其他專業可以用證照加分，但是它的重要性卻不容小覷，很多老師也都留意到，但現代老師投入最多時間處理的仍舊是學生的課業升學等競爭力，遠遠超過「應當」關照的品格、人際關係等能力。老師們不得忽略此相關能力的培養。

美國哈佛大學教授丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)，1995年提出情緒智慧(Emotional Intelligence; EI)，高曼認為情緒智力是包含五種主要層面的能力：認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒和人際關係管理等能力。⁴⁶ 想要有穩定的情緒，首先老師要先教導學生接納自己的情緒，我們除了瞭解自我及他人的情緒之外，同理心的培養也是相當重要的，老師可以透過教導學生練習去傾聽，尊重他人的想法與意見，並能學習良好的發問、發言技巧，注意別人的言行與自身的反應、判斷，有多大的差別，學習不卑不亢的態度，與人合作解決衝突和協調的能力，都是老師想藉由情緒管理的團體諮商活動，讓學生學習到的能力及達到的目標。

具備情緒管理能力可維持個體的身心健康、轉化負面的情緒、促進個人的適應能力，並且保有良好的的人際關係，顯示其重要性不容小覷。有時候，情緒有如兩面刃，有優點也有缺點，若每個人都能做自己情緒的主人，充分地覺察個自我及他人的情緒，辨識情緒的本質，適當地表達情緒，以建設性的思考方式及積極正面的行動來尋求社會的支持，並且適度的調適自己的情緒，珍愛自己、關照他人，如此不但能管理自己的情緒，更能感受正面情緒展現的身心愉悅感，增進人際和諧，健康的情緒亦臻成熟，營造健康、快樂的人生。

⁴⁶ 丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)著，張美惠譯，《EQ》，臺北，時報文化，2006年，頁45。

第四章 結論

二十一世紀我們所處的這個時代，科技文明進展帶給人類社會舒適便利與充裕的物質享受；而科技快速發展帶來的社會急劇變遷、生活步調急促、生存競爭激烈、所謂速戰速決的速食文化也扼殺了生命的美感與情調，最後剩下的只是一片忙、盲與茫的迷思。當人類的精神文明並未隨著科技文明的演進而相對提升時，即使外在物質環境舒適優渥，人最終要面對的還是自己的內在心靈。許多人為了追求物質生活，造成精神生活上的盲目、無所適從，相對的心靈也貧乏空虛。高度機械化、工具化下的社會，產生的結果是許多人內在生命被疏離，造成所謂的文明病，情緒焦躁不安、精神空虛寂寥，面對超負荷的壓力，沮喪、無力、失眠、恐慌各種症狀都出現。聯合國世界衛生組織(WHO)指出二十一世紀三大疾病為癌症、愛滋病與憂鬱症。

現代的國中生處於一種超速競爭的環境，生命中有許多不可承受之重，除了課業競爭壓力、多重角色的複雜人際壓力及人生許多未知的不確定性，人生從幼年到少年都背負著父母師長、社會給予的期待，能夠成績優秀、出人頭地、功成名就光宗耀祖，然而又有多少人能完成這樣的使命。其實人生除了功名利祿外，還有許多自我實現的方向，人唯有認清自己的內在，才能做出最適合自己的選擇。所以吾人需要正確的生命價值觀與透視人生真相的智慧，使內在心靈有所寄託，再從心智成長中去獲取安身立命的方法，否則再多的物質享受也填補不了深處心靈的空虛，再好的生活條件也改變不了潛藏在內心中的不安，透過莊子的生命哲學提供國中生解決生命的困惑，莊子之生命哲學智慧從剖析人生真實面相的角度出發，其洞悉生命價值的真知見地，也為學生與筆者開闢出另一畝清新自然的心靈療癒花園。

莊子哲學中包羅萬象的錦囊妙計，更讓筆者有如踏入寶山的狂喜。正如朱榮智先生所說，莊子最關懷的是生命的本體，雖然莊子的筆調是詼諧的，語中常帶嘲諷譏刺，而且設詞立論多屬謬悠之說、荒唐之言、無端崖之辭，但是他的精神

是嚴肅的，他的內心充滿悲憫的情懷，他不只是追求個人的逍遙自得，更是為廣大的痛苦人生，指點生命的迷津，在他的揶揄聲中，也隱含深遠的寓意，對執迷的人心，實有啟發、警惕、鼓舞的作用。莊子哲學充滿生命教育意涵，他不僅為世人開顯齊物逍遙的生命理境，更為陷於苦痛的人們診療出生命中的各種病徵，並針對每一種病徵開出具體有效的治療藥方，指點生命的迷津。

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

本論文〈第二章〉是莊子生命哲學的理論依據，首先談莊子的養生之道，對解決人心偏執所產生的困局，莊子提出了「忘生」的養生之道。忘掉自己心中的偏執，才能順任自然，找回自我。針對生命困局的排解，莊子開出了「善惡兩忘，刑名雙遣」的藥方。為實現生活目的，莊子開出了「緣督以為經」的藥方來解決。莊子明白指出，當我們放下心中的偏執，忘掉善惡，處事就不受刑名之羈，便能順著中道而行，而處事順虛而行，就不會受外物所累，符合真正的自然之道。此外，面對生命中無法避免生老病死所帶來的苦痛，莊子提出了「忘死」的養生之道，遇到這無法拒絕與反抗的死亡枷鎖，唯有以這「安之若命」勘破死亡的智慧，對生命進行反省與復歸，於現實之中安頓生命，不自怨自艾，正視生命的異化，隨順變化而安之。以「死生一如」、「安之若命」的人生智慧來因應，開出「安時而處順」的藥方。

接著討論莊子心齋見獨的修養工夫。因為好名與求實皆會引生災禍，所以莊子開出了「虛而待物，唯道集虛」的藥方，期透過心靈的修養工夫達成逍遙應世的目標。莊子指出我們如果心神專一凝聚，不以耳目之官、心知之明來感知萬物，而以虛靜的氣來符應萬物，就能使道自然依止於虛上。而所謂的虛，正是心齋的工夫。再者，人處在社會環境中，壓力往往是身心病痛의 根源，所以莊子開出「不解不逃，安之若命」的藥方來解決世人的痛苦。此外，失敗容易打擊人的自信心，想要重新振作，莊子認為應從心靈的修養來作工夫，開出了「乘物遊心，攬而後

成」的藥方來解決問題。也就是說當我們順應萬物的變化，讓心超然於萬物之外，才能使此心與萬物合一；而面對萬物變化時的擾動，依然能保持心中的寧靜，這才是體證道的圓融理境。

最後探究莊子逍遙無待的生命理境。在我們的心靈中應對所有依賴與條件學習超越觀之，「無待」指的是無執於待而非取消一切的待，所以雖有待亦是無待，這才是生命該具有的智慧。學習去除種種意識形態的禁錮，讓心靈能徜徉在包容與開放的自由空間裡，讓至真、至善、至美都能如如呈現人間。更希望經由靈性學習，協助學習者看見進而創造存在之意義價值，擴展生命視野，並掙脫工具理性的桎梏，使知識及體驗更能容納生命整體的現象。人的心情會決定看待世界的態度，也會感受到世界以何姿態回饋自我，唯有以開朗豁達的心面對一切，才能感應到世界對自己微笑，所以一逍遙則一切逍遙；一解放也會一切解放，當心靈能完全自由開放，自可包容天地，安頓一切，這全然是無執的智慧產生而來的，故〈逍遙遊〉云：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。」此外，在人生態度方面，莊子從他人眼中的我談起，為了期望能達到他人眼中完美的標準，人常因人之有限性來束縛自己，徒生困擾。莊子的思想提供我們解脫之道，所開出的藥方就是「任其自然、隨遇而化」的無待境界。接著談自己心中的我，莊子以無用之用來談自我肯定的人生態度。面對世人對自我存在價值的質疑，莊子進一步開出的藥方就是「自我肯定、無心無為」的人生態度。

本論文〈第三章〉是探討莊子生命哲學對國中生命教育的啟發。透過莊子「死生一如」、「安時處順」的智慧來協助當事人接受死亡的事實。誠如陳德和先生所言，莊子有時會強調，死亡原就是全體生命中不可或缺的部分，所以吾人不必過分去抗拒它，而是要試著接納它，像〈大宗師〉就說：「若人之形者，萬化而未始有極也，其為樂可勝計邪！故聖人將遊於物之所不得遯而皆存。善夭善老，善始善終。」也正因為生死皆是生命的一部分，所以應以平常心來看待並接受死亡的事實。

「秦失弔老聃」這則寓言來說明面對親人的死亡該如何表達處理自己的情緒以及逝者的離去只是回歸自然，生者不必陷溺其中。最後以「薪火相傳」的寓言，說明的是生命精神現象的更迭轉化循環不已，而無窮盡之時。鼓勵當事人向逝者告別，以健康的方法坦然面對，並重新將情感投注在新的事物和關係上。正如陳德和先生所說，有時莊子也會刻意凸顯死亡的地位，將它形容成舊生命的終點和新生命的起點，〈知北遊〉說：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！」當我們消解了心中的執著，才能獲得重新開始的力量。所以老師可協助學生明白死亡雖是舊生命的結束，卻也是新生命的開始，自己應重新建立新的人際關係且當事人若能重新振作起來，對逝者而言才是最大的安慰。

《莊子·德充符》中描寫了相當多相貌特異、外表醜陋的人。如兀者王骀、申徒嘉、叔山無趾，醜人哀骀，他們外形雖然醜陋，有的因病改形，都是些殘廢之人，但其所追求的是形體之外的更高價值的東西。他們重視整體的人格生命，在崇高的生命中自然流露出一種吸引人的精神力量，他們貴在能夠忘卻其形骸殘缺、貌形醜陋，以德充實於內，因能獨秀於人群當中。他們忘卻自身形骸之醜陋，使得他人亦能忘卻之，反而所重視的是其德之全。所以，在莊子筆下流露出來的是能夠體現精神大道的形缺但德全之人，莊子藉著許多身體有殘疾病變的人，說明個體精神生命超越後所擁有的心靈自在，而人生的價值主要就是來自精神世界的創造，如此也才能彰顯人之所以為人的獨特所在。生命教育要使每個人了解其生命的極限與獨特性，協助每個人在自尊與自信中活出自己，也能欣賞別人，進而開展寬闊的生命天地。

莊子與環保思想的會通人永遠是自然環境中的一份子，我們生活的環境中，所有生命物種都相關連也彼此需要，人無法離開自然世界之外獨立存活。所以人須要向自然環境中的天地萬物學習，以感恩、回饋的心態面對環境，地球之美在乎於人與自然的和諧相處，進一步而能維持生態永續的環境。人與各種生物、及環境都是平等、相互尊重、相互依存，這種宇宙生態觀正是現今環境保護思想強

調的生態相依性。莊子環境倫理的基本原則為「順物自然、無為而為」及「道通為一、萬物皆一」，只要遵守這兩大規範，則萬物必能各復其根，而人則能真正自由自在的遊於宇宙中。

生命教育主要在開啟人對生命的自覺、體驗與實踐。從發現生命的奧妙，世界的千變萬化，生起對生命的敬畏感，進一步在天人物我的互動中，展開生命的平等對話的可能，最後回歸到主體本身，透過修養實踐的功夫，創造生命的意義與價值。在〈齊物論〉中，莊子引導我們從一般事物的知識論上，提昇到層次較高的智慧中去理解，如果我們陷入世俗人間事物的生死、貴賤、美醜、輸贏、是非、成敗的對立中，就會產生許多虛妄與痛苦，所以人必須要了解萬物都在不斷變化中，自己也是變化其中的一物，唯有在心靈上能順任自然與通情達理，才能轉化人生的痛苦，活得悠遊自在。現今教育中所強調的生活品格教育應該是一種潛移默化的生命教育，生命也許不需要許多大道理的教化，生命在不斷的體驗生活中，自然能帶來許多的反思與感動，進而從心出發，勇敢自我實現夢想。這也是教育部所推行的「服務學習」的理想。

「莊周夢蝶」的故事，期許人們能夠反思，物與我之間雖有差異，但將我放入自然之中後，主客之間再也沒有隔閡，「吾」跳出了自己所畫的圓圈，進入了一個多元而物我同化的世界。當人跳出以自我為中心的思考框架，即能擺脫心知情識的束縛，莊子從天地宇宙的高度關照萬物，肯定了每個人獨特的生命價值、每一物的平等存在，因此每個人都可以創造揮灑自我精彩的生命，也都應該學習尊重不同的生命個體，這種物我的同體肯定，生命的莊嚴開發，讓我們用不同的角度去思考生命事物存在的真正價值。在「死生夢覺」的寓言中，莊子認為一般人都是「方其夢不知夢」限於「大夢」中而不自覺，只有從現實生活中體驗了生命的大覺，才知道生命的執著、知識名利的追逐，原是人生一場大夢，莊子透過各種的寓言警醒世間人。人的生命就是要透過不斷的反省與體會去超越它，肯定它，現今的生命教育也是要提供許多實際的生活體驗，從做中學，讓學生學會思考生命、面對生命，勇敢的活出自己的人生。

〈養生主〉中的寓言故事，說明養生之道在順乎自然，要我們善養吾人生命之主體「真君」，緣督而行，居靜養氣，安時處順。莊子自然順命的生死觀，使人能坦然接受生命過程中的任何變化，〈大宗師〉中子輿安然接受因病而改觀的軀體，以安時處順的態度面對死亡；子來以「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。」來理解生命變化的形式，而有「故善吾生者，乃所以善吾死也。」的一種豁達心態。我們處在心靈與物質拔河的時代，人類科技進步牽動了人的物質慾望，名利佔有與生活享受往往成為現代人追求的存在意義。但是〈養生主〉言：「以有涯隨無涯，殆矣。」，不斷的向外逐物只有使生命更加虛無，讓人遺忘了天生的質樸本真才是生命依止停靠的歸屬。在文明的富麗中回歸簡單的生活，在現代的街頭間保有樸質的心。

在「與接為構，日以心鬪」複雜的社會中，如何游刃有餘解開處世的困結，莊子告訴我們「庖丁解牛」的智慧「以無厚入有間」，順任牛體的自然結構，只要刀刃沒有厚度，即可穿過看似糾結，但在骨節與筋肉交接的空隙處解開牛體，相對地，人間各種名利與困頓，也可以在自我釋放心知執著中被解消，然後發現天地無限寬廣。人生處事抱持「依乎天理、因其固然」的態度，凡事因勢利導，順著自然中道，許多複雜人事物即能迎刃而解。

選擇莊學做為論文研究的起心動念是著迷於《莊子》中精彩的寓言故事，國中教學工作的對象是叛逆期的國中生，無論理解力以及生活經驗多有不足，因此寓言故事就成了引發學生共鳴的利器。《莊子》是許多學童耳熟能詳成語的典故，如越俎代庖、臆臂當車、朝三暮四、游刃有餘、庖丁解牛等，所以可透過這些成語故事成功引起學生參與的動機。

在筆者深入探究莊學後，除了原先設定的目標，盼藉由莊學協助導師工作的推動之外，筆者更從莊學中尋得許多新的生命體悟，改變了看待事物的角度，調整了思考問題的心態，很多原本心中的糾結或無奈似乎變得不再那麼重要。莊子放下的智慧，其實是打開心中枷鎖最快的捷徑。莊子生命哲學的應用不止學生受惠，筆者更在探究莊學的同時直接受益。人總有許多生命中的腳色所帶來的承擔

與負累，所有人世間的種種不自由，從生死命運、世俗價值、社會規範都左右著我們，真正的現實人生總是充滿許多無常與變化、扭曲與變調、缺憾與不安。莊子身處在亂世之下，面臨人無所遁逃於天地間的命運，用一種同情與了解去關切人類的苦難心靈，人在變亂之中，其最不可缺者是內心之平衡與灑脫，同時，其最不可奪者，亦正為內心之自由與自在。莊子的遨遊人間世是建立在安之若命的基礎之上，不怨天、不尤人，無論客體如何流變，皆能順應物化，變化自身的角度，隨順著命運的變化而行。

這一路上挑戰不斷，筆者看到第一線的導師對於教育的熱忱決心，不計較個人得失、名利、毀譽、苦樂，不在乎身心、時間、精神的額外付出，不也正印證著莊子所說的「無己、無功、無名」寬闊胸懷，將教育愛發揮到淋漓盡致，竭盡心力所能陪伴每個學生走一段屬於自己的學習之路。

莊子哲學的生命力，乃在於對於生命寬度的開展，讓世人面對生命的苦痛時，如同一道清流，沁涼於心，時時提醒著世人，外在客觀的事實雖然不會因個人的觀之角度有所轉變，但卻能因心境之變而使心靈能獲自由與自在。莊子的智慧讓我們對於天地人我的所有存在，都心存感恩，讓我們更用心去關懷周遭的一切，無形中消除封閉且自私自利的想法，懂得關心、尊重、肯定別人，把生命價值無限擴充。我們開始學習著懂得肯定自己的長處，更也學習著如何欣賞他人優點，人們彼此互相尊重，卸除成心，如此一來打開心胸、豁達自在，與人相處不執著於功利得失。這一路充滿許多的未知，許多的困境及挑戰，但無論路程多麼的顛簸跌撞，也要懷抱著堅強的信念勇敢前進。也許我們無法如同鯤鵬展翅翱翔，但我們仍可懷抱著凌雲壯志、宏觀視野，縱使我們只是蝸、學鳩與斥鴳，仍可努力地飛翔，一定會有一片屬於我們翱翔的天地。

參考書目

一、古典文獻（略依作者年代順序排列）

- 南宋·林希逸，《莊子廣齋口義校注》，北京，中華書局，1997年(點校本)。
- 明·焦竑，《莊子翼》，臺北，廣文書局，1979年(景本)。
- 明·潘基慶，《南華經集注》，臺北，藝文印書館，1972年(景本)。
- 明·釋德清，《莊子內篇注》，臺北，廣文書局景本，1991年(景本)。
- 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，廣文書局景本，1997年(點校本)。
- 清·宣穎，《莊子南華經解》，臺北，宏業書局有限公司，1977年(景本)。
- 清·王先謙，《莊子集解》，臺北，世界書局，2001年(點校本)。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年(點校本)。

二、當代專著、著作（依姓氏筆畫順序）

- 方東美，《中國人生哲學》，臺北，黎明文化事業公司，1982年。
- 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北，成均出版社，1984年。
- 王邦雄，《生命的實現與心靈的虛用》，臺北，立緒文化公司，1997年。
- 王邦雄，《21世紀的儒道——儒道兩家思想的現代出路》，臺北，立緒文化公司，1999年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，台灣學生書局，2004年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2006年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版社，2010年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北，里仁書局，2011年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2011年。

- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年。
- 牟宗三(講述)，陶國璋(整構)，《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版社，1999年。
- 何琦瑜、鄭一青，《品格決勝負：未來人才的祕密》，臺北，天下雜誌公司，2004年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年。
- 吳 怡，《生命的轉化》，臺北，東大圖書公司，1996年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北，文津出版社，1998年。
- 杜保瑞，《莊周夢蝶——莊子哲學》，臺北，五南圖書公司，2007年。
- 林思伶，《生命教育的理論與實務》，臺北，寰宇出版社，2000年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（一）》，臺北，臺灣學生書局，1978年。
- 唐璽惠，《情緒管理與壓力調適》，臺北，心理出版社，2005年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1999年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北，文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年。
- 張淑美，《中學生命教育手冊——以生死教育為取向》，臺北，心理出版社，2001年。
- 張默生，《莊子新釋》，臺北，天工書局，1993年。
- 陳鼓應，《莊子哲學探究》，臺北，日盛印製廠，1975年。
- 陳鼓應，《莊子今注今譯》，臺北，臺灣商務印書館，1985年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書公司，1993年。
- 莊耀輝，《情緒管理》，臺北，新文京開發公司，2006年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史出版社，1993年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北，樂學書局，2001年。

- 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北，洪葉文化事業公司，2003年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年。
- 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北，正中書局，1993年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年。
- 程兆熊，《道家思想——老莊大義》，臺北，明文書局，1985年。
- 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北，生智文化事業公司，1997年。
- 黃惠惠，《情緒與壓力管理》，臺北，張老師文化事業，2002年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北，東大圖書公司，1984年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2007年。
- 黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，臺北，五南圖書公司，2007年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年。
- 葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北，文津出版社，1997年。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1988年。
- 嚴靈峰，《老子達解》，臺北，藝文印書館，1982年。
- 黎建球，《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，臺北，寰宇出版社，2000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》，臺北，教育部，2006年。
- 丹尼爾·高登（Daniel Goleman）著，張美惠（譯），《EQ》，臺北，時報文化，2006年。

三、期刊及單篇論文(依姓氏筆畫順序)

- 王邦雄，〈莊子哲學的生命精神(上)〉，《鵝湖月刊》，第1期，1975年8月。
- 王邦雄，〈莊子與惠施的論學相知〉，《鵝湖月刊》，第90期，1982年12月。
- 王邦雄，〈莊子思想及其修養工夫〉，《鵝湖月刊》，第193期，1991年7月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄〉，《鵝湖月刊》，第319期，2002年1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。
- 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2期，2002年12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。
- 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。
- 許鶴齡，〈廿一世紀逍遙遊：莊子之哲學諮商方法〉，《哲學與文化》，第356期，2004年1月。
- 陳政揚，〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫〉，《人文與社會研究學報》，第47卷第1期，2013年4月。
- 陳英豪，〈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。
- 陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，《鵝湖月刊》，第219期，1993年9月。
- 陳德和，〈儒道互補論的辨析與詮定〉，《東吳大學哲學學報》，第5期，2000年4月。
- 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》，第3期，2005年7月。
- 陳德和，〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》，第389期，2007年11月。
- 陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》，第406期，2009年4月。

陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第44期，2010年6月。

傅佩榮，〈環繞生命教育的省思〉，《北縣教育》，第33期，2000年3月。

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

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。

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》，第58卷第5期，2007年10月。

蕭美齡，〈品德是可以教的嗎？——從《莊子》的觀點看當今品德教育的走向和出路〉，《通識論叢》，第10期，2010年12月。

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

四、碩博士論文（依姓氏筆畫順序）

丁彩玉，《自殺的倫理省思與生命意義的終極關懷》，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》，國立東華大學教育研究所碩士論文，2002年。

呂佩原，《莊子生命教育思想之研究——以情緒管理為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2010年。

林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》，國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。

吳皇毅，《莊子生命美學對生命教育實施之啟示》，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》，國立中央大學中國文學系博士論文，2008年。

- 姚榮華，《莊子教育思想研究》，國立政治大學教育研究所碩士論文，1987年。
- 許麗卿，《莊子哲學及其教育蘊義》，東海大學哲學研究所碩士論文，1996年。
- 許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》，中國文化大學哲學系博士論文，2005年。
- 陸怡蓀，《莊子自然思想對國民小學品德教育啟示之研究》，國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2010年。
- 張月娥，《莊子思維方式的教育功能研究》，中國文化大學哲學系碩士論文，1997年。
- 陳文財，《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》，南華大學哲學系碩士論文，2007年。
- 陳香錡，《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。
- 陳春妙，《論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。
- 黃俊峰，《莊子的功夫修養論及其教育意涵》，國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，2002年。
- 黃朝和，《莊子遊心應世之人間道行析探》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2013年。
- 歐陽國榮，《儒道生死觀對生命教育的啟示之研究》，國立台東大學教育學系碩士論文，2005年。
- 蘇雅惠，《莊子生死觀對死亡教育的啟示》，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啟發》，國立中山大學中國文學系碩士論文，2004年。