

南華大學

哲學與生命教育學系

碩士論文

莊子靈性教育之研究



研究生：王淑姿 撰

指導教授：陳德和 博士

中華民國 101 年 5 月 24 日

# 南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班  
碩 士 學 位 論 文

莊子靈性教育之研究

研究生：王淑芬

經考試合格特此證明

口試委員：林妙貞

陳政揚

陳德和

指導教授：陳德和

系所主任：尤惠貞

口試日期：中華民國 101 年 5 月 24 日

## 摘要

本論文重點在探討《莊子》一書、尤其是內七篇中所含蘊之靈性教育的主旨與內容。「靈性」一詞在傳統儒釋道思想中最簡單、最直接的意思是「心靈德性」，是以本論文之研究莊子之靈性教育，其實就是探討《莊子》關於精神心靈的啟迪教誨以及德性境界的修證彰顯等等之議題。

本論文共分四章。〈第一章 緒論〉，分別就本論文之研究初衷、設定範圍、使用材料、依據方法和思考構想，先做該有之陳述與交代。

本論文〈第二章 莊子靈性教育的精切義蘊〉，內容分成三節：〈第一節〉就莊子靈性教育所含蘊的具體關懷做出探討論述，主要先從去除本位主義說起，繼之討論生命境界的開發，最終則說明自然無為的人道關懷；〈第二節〉敘述莊子靈性教育的和諧訴求，其中強調莊子特重身心、物我、自他、天人的和合，尤其讓身心得以協調更為首務，而成功之道端在能夠超克相對之囿限，求得心靈開放，並尋獲常道常德的生命價值；〈第三節〉說明莊子靈性教育所揭示的實踐理路，強調莊子本是以生活世界為道場因而具有在世的性格，並指出莊子自有其下學上達之道，它乃是經由成心師心的化解而讓我們的生命境界得以墊高與提昇，至於如此之踐履昇華則莫過於心齋坐忘、物化兩行也。

本論文〈第三章 莊子靈性教育的校園展現〉，內容亦分成三節，〈第一節〉指出莊子的靈性教育是生命意義之證成的教育，是德行人格之實現的教育，是境界理想之呈現的教育，故在校園中它可當做是倫理的學習；〈第二節〉說明莊子靈性教育能將形神心身昇華為更真實的存在，此與當今校園所推動之全人理想的生命教育不謀而合；〈第三節〉強調莊子的靈性教育亦可以是關於美學的教育，尤其是在藝術思考的啟動和創作能力的激發上更見成效，本節中亦融入了諸多實務經驗的印證。

本論文〈第四章 結論〉，乃就本論文之完成做出總括性的說明。

**關鍵詞：**莊子 靈性教育 生命教育 全人教育 倫理 美學 生活世界

# 莊子靈性教育之研究

## 目 錄

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究的動機與目的.....	2
第二節 研究的範圍與材料.....	6
第三節 研究的方法與構思 .....	14
第二章 莊子靈性教育的精切義蘊.....	20
第一節 靈性教育的具體關懷.....	21
一、生命意義的朗現.....	23
二、天真本德的證成.....	29
第二節 靈性教育的和諧訴求.....	32
一、天地人我的共生共榮.....	32
二、死生存亡的不一不二.....	34
第三節 靈性教育的實踐理路.....	41
一、中心主義的超克化解.....	41
二、本位主義的突破消除.....	56
第三章 莊子靈性教育的校園展現.....	59
第一節 靈性教育與倫理學習.....	59
一、品格教育的襄贊.....	58
二、心靈空間的開放.....	64
第二節 靈性教育與生命統整.....	69
一、生命教育的粹化.....	69
二、全人理想的落實.....	75

第三節 靈性教育與藝術成長.....	78
一、美學思考的啟動.....	78
二、創造能力的激發.....	82
第四章 結論.....	88
參考書目 .....	94

# 莊子靈性教育之研究

## 第一章 緒論

本論文名為《莊子靈性教育之研究》，主要旨趣在探討《莊子》一書中所含蘊之靈性教育的主旨與內容，文本的依據則主要是以內七篇為重點。「靈性」一詞本是通名，約略來說它和一般所謂的精神性（spirituality）意義接近，與其相對立的理當就是物性或物質性，若在基督信仰中「靈性」則又與「理性」有別而特就人之能對上帝致其虔誠並願完全皈依之特性而言。然「靈性」一詞在儒釋道思想中另有他解，其最簡單、最直接的意思是「心靈德性」。若本文之研究莊子之靈性教育，其實是依順著儒釋道的共同關懷而將重點放在「心靈德性」的教化成長上；也就是說是在討論《莊子》內七篇思想中，關於精神心靈的啟迪教誨以及德性境界的修證彰顯等等議題上。就此而言，若將本論文視為莊子實踐哲學之研究亦無不可，理由是本心自性原來就是一切價值之昇降、浮沉、明晦、隱顯的源頭，靈性教育則在充分開顯人最內在、最真實、最神聖、最美好的生命人格，至於教育的本義在東方儒釋道的思想中本就純然離不開生活的努力與工夫的實踐。

在當代學者當中，以提倡「全人教育」（holistic education）聞名的約翰·米勒（John P. Miller），對於「靈性」亦情有獨鍾，他說：「靈性是一種對生命敬畏和崇拜的感覺，源自於我們和某些美好與神秘的事物之相互聯繫。」<sup>1</sup>約翰·米勒並因此而有「靈性教育」的主張與設計，今筆者之論莊子的靈性教育，題目靈感本有來自約翰·米勒的啟發，但內容重點畢竟還是回到莊子實踐哲學的理解與關懷上。本論文全文共分四章，本章為全文開始之〈緒論〉，其將分為三節，分別就本論文之研究初衷、設定範圍、使用材料、依據方法和思考構想，先做該有

---

<sup>1</sup> John P. Miller（著），張淑美（譯校），《生命教育——全人課程理論與實務》，台北，心理出版社，2009年，頁5。

之陳述與交代。

## 第一節 研究的動機與目的

自從工業革命以來，人類世界的進步一日千里，現代化的發展與需要則促使人們對知識與科技的追求勝過一切，但也由於生活的優質化而日益造成人類的驕縱與狂妄，此一現代性、理智性與宰制性連環綰合的現象，如今又已然成為後現代批判的焦點。<sup>2</sup>面對知識爆炸、科技日行千里的時代，諸如選擇性別、複製動物、飛上太空，創造新的生活空間、利用幹細胞臍帶血治療絕症、各類基因解碼與生物改造等等，這些原本被認為只有上帝才能管轄的事，現在卻全由人類包辦了。如此一來不但嚴重影響人們傳統的道德觀念，也增加社會及人性發展上的不穩定性。

科技理性的無限上綱與濫用除了給人類帶來價值的錯置外，所造成的困境還包括：人生意義與目的的不明、社會價值與人性價值的疏離、道德及宗教信念薄弱。因此我們需要一種人生觀、內化價值觀，以便喚醒生命價值及確立終極理想，理由是我們不僅需要科學技術來提高物質生活，同時也需要道德宗教來提昇、安頓精神和心靈層面。

從字義上而論，靈性「spirituality」源自於拉丁文字根「spiritus」，英語的「spirit」，有心、靈魂、精神、活力、力氣等意思。身心靈的觀念乃近年才由西方生命教育學者傳進國內，原本是基督教意下的世界，認為生命是有限且皆帶有原罪，在上帝跟前便顯卑不足道，更視天災為上帝對人間罪惡的懲罰，帶著原罪的人們在天災之中，只有怖慄地哀求寬恕。<sup>3</sup>靈性經常被描述為降臨吾身的神聖

---

<sup>2</sup> 參閱：沈清松，〈論全球化與道家的慷慨精神〉，《道家文化研究》，第 22 輯，2007 年，頁 14-32。沈先生指出現代性(modernity)基本上是主體性、表象性、理性和宰制性所構成，根本特徵在於現代人類過度張舉自己的主體性，運用其理性能力，透過表象的建構以宰制自然和人群，凡此乃成為後現代矛頭明顯之指向，然不謀而合的是，中國古代的道家思想竟然也如後現代那樣的反省和關懷。

<sup>3</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1994 年再版，頁 18-19。

天賦，因此它位於一種莊嚴的、超自然的、超越語言的層次。靈性的能量讓人昇華，從這個世俗的世界提升到充滿光耀的非物質世界、超越相對的世界，個體都融合為一，涅槃、天界、宇宙的統一。<sup>4</sup>靈性的互動是自我主動地迎向他者之成全與價值之成就，並自然地朝往超越而臻於絕對價值。<sup>5</sup>根據西方靈性教育學者 Miller 博士對靈性的定義為：若能從生活中發現「靈性」的存在，肯定天和人並非斷裂的關係，凡能上學而下達之舉動，能將生命放大，必也能將「靈性」啟發，進而帶動生命認真、有意義的過生活、肯定自我，這就是「靈性」探討。靈性教育（soulful education）是蘊涵高度期望的教育，靈性學習（soulful learning）乃尋求恢復生命的外在與內在之間的平衡。它不是一個東西，而是體驗生命特質及意義層面的釐清。心靈的目標不是去克服生命的焦慮，而是「去感受存在」，生命的旅程乃為了發現與了解這些深層渴望而努力的嘗試。<sup>6</sup>若我們能屏除心知定執，生命得以敞開，靈性的概念也就在此處開顯。

從儒釋道的觀點，身體不僅止於形軀，它包括心、身、形、神等，以及心與身之間的關係，當身心關係圓融及知及行時，就是靈的展現。中國談靈是針對「道」的體會而言，心有所悟、身有所行，心靈開悟銜接著生活實踐，實踐又需透過身體力行體現之，所以行、住、坐、臥皆是道。中國哲學本身就屬於生命的展現，它和西方生命哲學存在一個有趣的對比。它不像西方生命哲學一樣，只外在的研究生命，而是力求在自我感通與超悟中活現生命、豐富生命。宋儒張載著名的「橫渠四句」言：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」，<sup>7</sup>此處言命並非指肉體的生命，而是帶精神的、道德的義理生命，立命就是使生命衝破肉體情欲的拘囿，而向上不斷的提昇、振作，這正是中國哲學對生命弘揚的精

---

<sup>4</sup> 參閱：Jon Kabat-Zinn, Ph.D. 喬·卡巴金（著），雷叔雲（譯），《當下，繁花盛開》，台北，心靈工坊文化公司，2008年，頁257-260。

<sup>5</sup> 參閱：蕭宏恩，〈由馬里旦的存有直觀論護理的靈性照護〉，《哲學與文化》，第388期，2006年9月，頁49-61。

<sup>6</sup> 參閱：John P. Miller（著），張淑美（譯），《生命教育——推動學校的靈性課程》，台北，學富文化公司，2007年，頁32-40。米勒博士認為靈性是內在的神聖本質，那是我們超越時空的部分。它還具有提升與卓越的內在特質，透過靈性我們可以體驗到與神性合一。

<sup>7</sup> 張載，《張載集》，台北，里仁書局（嶄新編校本），1979年，頁320。

神所在。<sup>8</sup>

中國人一向由身與心、形與神來探究身體，聖人之心可以生禮義，心若可生出禮義，代表它是道德的根源。孟子認為身與心是「大體」和「小體」之別，「大體」指道德本心，可通向天道，具有形上學之義；「小體」則指耳目之官，是形而下之義。人人應當努力讓形與神得以統一，使身體能完全順從我們的心靈，若身體被心靈所接納與馴化，進而將形而下之有限義變為如神一般無限的形而上之境界，這即是孟子在〈盡心下〉所言「形色，天性也」。

天理的活動所內在我們生命中成為生命本質的良知善性，唯聖人可以踐形，在聖人的境界中身體就是朗現生命之意義、彰顯生命價值最好的載體，一切意義的體現與證成，皆是通過形體而呈現的。天命原本就是生生不息，具創造性，當我們將其內化到生命中，才能成為本心善性。想要生活中有質有量，人倫世界有修養、有涵養，那就要學習回歸真實的自我，安住在道根德本之所在，讓身體和心靈都有開悟覺醒的空間，不拘泥於患得患失、與物相刃相靡的盲昧中。圓滿之人格方是真生命、真智慧，亦是人之真我，由真正自我的實踐顯發了普遍之真理，而這真理若離開了人的生命，離開由生命實踐產生的體認，將是無從見到的。

形體的有限性一則是指它被時空所限制，二則在於它會變化、消失。但形體的有限性卻未必就能決定人是有限的存在，理由是我們的生命中除了形體之外而另有作為意義價值之源頭的心靈德性。道家老莊認為我們存在的意義不應該因形體的有時而盡而受到限制或扭曲，同時我們更應善用形體使它成為承擔著意義價值的載具，亦即讓形體做為意義價值客觀朗現的憑藉；道家老莊更因此而重視形體的存在甚至也賦予了形體的神聖性，基於此義所以杜維明先生曾經說過：「身體是神聖的器皿」，<sup>9</sup>其實身體不一定是神聖的，只因為它提供心靈德性表現其意義價值的可能，因而成為神聖，此亦猶如聖杯之所以為聖乃因為盛裝聖水，聖水亦因聖杯裝載而得以保全。

---

<sup>8</sup> 參閱：吳怡，《生命的轉化》，台北，東大圖書公司，1996年，頁18-19。

<sup>9</sup> 參閱：杜維明，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，台北，東大圖書公司，1997年，頁106。

當身體成為意義的載具，彰顯生命意義與生活價值的依據時，原來俗世的身體因為自覺而顯現崇高之意義。靈性的發現也正是從生活世界的參與，與人良性交往、為人處事互動中探尋，沒有身體的存在，就沒有意義的表露。身體讓我們得以立足生活世界，實踐生命理想，所以當然具有神聖與崇高之意。此時身體就非僅止於「小體」，而可同於「大體」。「靈性」的意義亦在此顯露，不可思議正是從邏輯的不可定義、不可截然二分之處談起。

形雖為有限，身卻可讓我們不安於有限而力求於突破，當身心不一不二時，心的覺醒就是意義的朗現和實踐，而且是於在世的存有中被喚醒的，亦是「即有限即無限、即無限即有限」。靈性的價值性在於，個體會經由覺察到靈性的超越性從而建構意義，甚至於探索自己的生命意義，重新反省自己的人生價值，進而發展出新的人生信念與使命。<sup>10</sup>

當身、心、形、神能統一通透就是「靈性」，也唯有靈可以保住我們的無限性。靈的解釋可相通於「道」，「靈性教育」正是我們對天命體認的教育，若就此而言則存有論與形上學的客觀意義較顯著，又當我們形容其為靈性的啟迪教育，當屬於實踐論、主觀修證與內在真實的開顯問題。天道即仁德，仁德即天道，對於外在的、超越的、絕對的、永恆的、客觀的天道天理和終極的理想有所嚮往，並通過努力與實踐，再回饋到自我的生命中，這便是「靈性」、是「德性」，故曰「天道仁德」。生命意義的充分實現在此是德福統一的「圓滿」，而非委屈任何一面的求全，其中沒有「德」與「形」的對立分裂，因而方能夠解消顏闔「危吾國/危吾身」之類的兩難抉擇，而至於「幾乎全」之境。<sup>11</sup>

中國思想的發展，是徹底以人為中心；總希望把一切事物消納到人的身上，再從人的身上，向上向外展開。「無動而不變，無時而不移」(《秋水》) 莊子主張

---

<sup>10</sup> 參閱：廖淑純，《探成人靈性轉化學習－以生涯轉換者為例》，南投，暨南大學終身學習與人力資源發展學系碩士論文，2011年。

<sup>11</sup> 參閱：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34。

縱身於萬變之流，與變相冥合，以求得身心的大自由，大自在。<sup>12</sup>像這樣的觀念與思路，無疑也是回歸中國傳統儒釋道世界的觀念與思路，筆者對於靈性的探討，主要希望人人能回到內在的真實，內在的真實也就是境界、德性的問題，亦即以莊子對生命的看法為探究目的。蓋莊子哲學本深具治療學的意涵和後現代的情境，它在教育上能啟發整全性的思維、引發超越的精神、陶冶謙虛的情懷、實現開放的心靈和體察自由的美好。所以無論在品德教育的實施上、環境生態的維護上以及友善校園的營造上，甚至對於生活美感的追求，都有它可發揮放大之處，莊子哲學在這種情形下自當有其輝煌的貢獻和價值。

總之，人的存在本質乃是常在滿足與困乏之間不斷尋求平衡的呈現，這是無奈，也是可愛，靈性因而在此也益加顯得珍貴與重要。在現實生活中，無一不互相對立，互相牽連，互相困擾，我們大可經由「靈性」探討更加了解身心的意義與關係，重新找回一個整全性、連續性與有機性的真正自我。老莊的學說希望能將人們帶回原來純真的自己，也就是「復歸於樸」、「復歸於無極」、「復歸於嬰兒」（《道德經·第十八章》），「致虛極、守靜篤、萬物並作，吾以觀復」（《道德經·第十六章》）。人在超越的過程其實是一連串的揚棄和昇華，把造成目前的窘境化除，將你我從生病的心靈帶回到原來健康的狀態，揚棄的過程會讓生命變得更豐富、進步。若本文的撰寫，則是希望透過莊子文本的探討，揭發它對靈性教育的主張和意涵，之所以願意做此嘗試，一方面固緣於主觀上對莊子文本的愛好，另一方面則由於相關的研究相對稀少而值得繼續開發故也。

## 第二節 研究的範圍與材料

本論文所探討之文本是《莊子》，特別將以內七篇為主要的內容。之所以特別鍾情於內七篇，莫過於它最能反映莊子的思想。現今通行本的《莊子》共

---

<sup>12</sup> 參閱：徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1969年，頁364。

33 篇，係魏晉時代的郭象所定調，計分內篇 7、外篇 15、雜篇 11，而內七篇之篇目則依序為：〈逍遙遊〉第一、〈齊物論〉第二、〈養生主〉第三、〈人間世〉第四、〈德充符〉第五、〈大宗師〉第六、〈應帝王〉第七。然而在郭象之前《莊子》的面貌似乎較為複雜，因為根據《漢書·藝文志》記載它總共是 52 篇，其中內篇 7、外篇 28、雜篇 14、解說 3。兩相比較之下，兩者間除了內篇 7 相同之外，其餘皆大相逕庭，甚至我們還發現即使兩者同樣認為內篇有 7，但其內容與篇目是否彼此相同，此亦無法辨認。

《莊子》篇數內容的不確定性事實上正是先秦典籍所常有的現象，不過筆者以為郭象的通行本已然是中國的文化經典，凡欲了解莊子思想的人也莫不都從郭象的定本著手，何況《漢書·藝文志》所載的 52 篇本也已不知去向，且古人亦有充分肯定郭象定本之重要貢獻者，如唐代的陸德明在《經典釋文·莊子序錄》中即言：

莊生弘才命世，辭趣華深，正言若反，故莫能暢其弘致；後人增足，漸失其真。故郭子玄云：『一曲之才，妄竄奇說，若〈闕弈〉、〈意脩〉之首，〈危言〉、〈游鳧〉、〈子胥〉之篇，凡諸巧雜，十分有三。』<sup>13</sup>《漢書·藝文志》：『《莊子》五十二篇』，即司馬彪、孟氏所注是也。言多詭誕，或似《山海經》，或類占夢書，故注者以意去取。其內篇眾家並同，自餘或有外而無雜。惟子玄所注，特會莊生之旨，故為世所貴。徐仙民、李弘範作音，皆依郭本。今以郭為主。

基於以上種種的理由，是以依據郭象所定的通行本來做研究，理當就是我們現在唯一的選擇了。

至於為何主張內七篇乃最能反映莊子的思想？此亦令人頗費思量，筆者則僅能回答說此乃大多數學者的意見，例如胡遠濬先生曾說：「內七篇，顯有次第，詞無枝葉，為莊子自訂，晚作無疑。山谷謂其法度甚嚴，知言哉！」<sup>14</sup>徐復觀先

<sup>13</sup> 參閱：唐朝·陸德明，《經典釋文》，台北，藝文印書館（景本），1972 年。

<sup>14</sup> 參閱：胡遠濬，《莊子詮詁》，台北，台灣商務印書館，1980 年，頁 4。

生亦云：「以內篇文體之深厚奧折，瑰奇變化，則內七篇不能不承認其係出於莊子本人之手。至外雜篇，則有的仍係出於莊子之手，有的則係其學徒對莊子思想之解說、發揮，及平生故事的記錄。」<sup>15</sup>勞思光先生也說：「莊子《南華經》一書，成份極雜，欲估定其時代，則當分內、外、雜篇而觀之。南華內篇七章，應為最早作品；蓋主要思想皆備於此，且文體亦與外篇雜篇迥殊。論莊子思想，必以此七章材料為據。通常學者皆認為此七章為莊子自作；此點雖未能確證，然內篇代表莊子本人之思想，則無可疑。」<sup>16</sup>諸如此類、不一而足，甚且素來關於《莊子》的注譯訓詁詮釋，亦不乏僅僅擇取內七篇者，像是：元代吳澄的《南華內篇訂正》、<sup>17</sup>明代釋德清的《莊子內篇注》、<sup>18</sup>焦竑的《莊子內篇注》、<sup>19</sup>李贄的《莊子內篇解》、<sup>20</sup>清代王闓運的《莊子內篇注》、<sup>21</sup>及民初張默生的《莊子新釋》、<sup>22</sup>、朱桂曜的《莊子內篇證補》、<sup>23</sup>劉武的《莊子集解內篇補正》、<sup>24</sup>以及當代學者鄭琳先生的《莊子內篇通義》、<sup>25</sup>劉光義先生的《莊子內七篇類析語釋》、<sup>26</sup>吳怡先生的《新譯莊子內篇解義》、<sup>27</sup>陳冠學先生《莊子新注（內篇）》、<sup>28</sup>王邦雄先生的《莊子道》、<sup>29</sup>高柏園先生的《莊子內七篇思想研究》等等，<sup>30</sup>都屬於明顯的例子，其他如歷屆眾多碩博士論文之以內七篇為中心之探討者更毋需多言，凡此亦莫不明白彰顯內七篇在《莊子》全書中的特殊地位，職是之故，筆者乃從善如流，至於反對者的意見如王叔岷先生在他《莊子校釋》一書的〈序言〉中所說：「至於

<sup>15</sup> 參閱：徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1969年，頁361。

<sup>16</sup> 參閱：勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北，三民書局，1993年，頁255。

<sup>17</sup> 參閱：吳澄，《南華內篇訂正》，台北，藝文印書館（景本），1972年。

<sup>18</sup> 參閱：釋德清，《莊子內篇注》，台北，新文豐出版社（景本），2004年。

<sup>19</sup> 參閱：焦竑，《莊子內篇注》，台北，新文豐出版公司（景本），1980年。

<sup>20</sup> 參閱：李贄，《莊子內篇解》，台北，藝文印書館（景本），1972年。

<sup>21</sup> 參閱：王闓運，《莊子內篇注》，台北，藝文印書館（景本），1972年。

<sup>22</sup> 參閱：張默生，《莊子新釋》，台北，漢京文化公司，1973年（翻印）。

<sup>23</sup> 參閱：朱桂曜，《莊子內篇證補》，上海，商務印書館，1925年。

<sup>24</sup> 參閱：劉武，《莊子集解內篇補正》，台北，木鐸出版社，1988年。

<sup>25</sup> 參閱：鄭琳，《莊子內篇通義》，台北，文津出版社，1974年。

<sup>26</sup> 參閱：劉光義，《莊子內七篇類析語釋》，台北，台灣學生書局，1975年。

<sup>27</sup> 參閱：吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北，三民書局，2004年。

<sup>28</sup> 參閱：陳冠學，《莊子新注（內篇）》，台北，東大圖書公司，1978年。

<sup>29</sup> 參閱：王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化事業有限公司，1993年。

<sup>30</sup> 參閱：高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1982年。

外、雜篇昔賢都疑為偽作，然今本內、外、雜之名，實定於郭氏，則內篇未必盡可信，外篇未必盡可疑」，<sup>31</sup>這就不便多做討論了。

明白交代本論文對於《莊子》文本的選取以研究範圍的設定之後，凡相關材料的蒐羅情形亦應有所說明。筆者認為在此方面可略分三個大項，其一是古往今來關於原典注譯之優秀典籍，其二是以現代之觀念、體例與架構所完成並具原創意義之專書著作，其三是與本論文之研究主題關係密切且能輔助本論文發展完成之期刊學報和學位論文。

關於第一個部分，王孝魚點校的郭慶藩（輯）之《莊子集釋》當為首選之作，主要原因是它已然將郭象的《莊子注》、成玄英《莊子疏》完全網羅，並輔以多家重要的注本，<sup>32</sup>其他如宋朝林希逸之《莊子口義》、<sup>33</sup>明朝焦竑之《莊子翼》、<sup>34</sup>釋德清之《莊子內篇注》、<sup>35</sup>清朝林雲銘之《莊子因》、<sup>36</sup>還有宣穎之《莊子南華經解》、<sup>37</sup>陳壽昌之《南華真經正義》、<sup>38</sup>王先謙之《莊子集解》等等，<sup>39</sup>也是不可多得的佳作，至於民國以後的作品則更多，並不斷出新、屢有佳構，若筆者所已掌握者如：劉武之《莊子集解內篇補正》、<sup>40</sup>張默生之《莊子新釋》、<sup>41</sup>王叔岷先生之《莊子校詮》、<sup>42</sup>錢穆先生之《莊子纂箋》、<sup>43</sup>陳鼓應先生之《莊子今註今譯》、<sup>44</sup>吳怡先生之《新譯莊子內篇解義》、<sup>45</sup>黃錦鉉先生《新譯莊子讀本》、<sup>46</sup>

<sup>31</sup> 參閱：王叔岷，《莊子校釋》，台北，中央研究院歷史語言研究所，1993年，頁1。

<sup>32</sup> 王孝魚點校整理的《莊子集釋》係於1961年由北京中華書局發行，海峽兩岸的學界對其評價甚好，以致台灣亦曾有多家書店競相翻印出版，今筆者所採用者即為台北華正書局1982年之版本；再者，本論文中凡對《莊子》原文的引述，亦大致以此版本為主。

<sup>33</sup> 林希逸，《莊子口義》，北京，中華書局（點校本），1997年。

<sup>34</sup> 焦竑，《莊子翼》，台北，廣文書局（景本），1979年。

<sup>35</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，台北，新文豐出版社（景本），2004年。

<sup>36</sup> 林雲銘，《莊子因》，台北，蘭臺書局（景本），1975年。

<sup>37</sup> 宣穎，《莊子南華經解》，台北，宏業書局（景本），1977年。

<sup>38</sup> 陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局（景本），1977年。

<sup>39</sup> 王先謙，《莊子集解》，台北，木鐸出版社（點校本），1988年。

<sup>40</sup> 劉武，《莊子集解內篇補正》，台北，木鐸出版社，1988年。

<sup>41</sup> 張默生，《莊子新釋》，台北，漢京文化公司，1973年（翻印）。

<sup>42</sup> 王叔岷，《莊子校詮》，台北，中央研究院歷史語言研究所，1988年。

<sup>43</sup> 錢穆，《莊子纂箋》，台北，東大圖書公司，1998年。

<sup>44</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北，台灣商務印書館，2007年（修訂版六刷）。

<sup>45</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》台北，三民書局，2004年。

<sup>46</sup> 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北，三民書局，1991年。

李勉先生之《莊子總論及分篇評注》、<sup>47</sup>陳冠學先生之《莊子新注》等等，<sup>48</sup>從中皆獲益無窮。

關於第二個部分，近現代許多著名哲學學者對莊子的經典論述，都為筆者所借鏡，這些前輩學人及其作品最重要之著述，如牟宗三先生之《圓善論》、<sup>49</sup>《中國哲學的特質》、<sup>50</sup>《才性與玄理》、<sup>51</sup>《中國哲學十九講》、<sup>52</sup>以及《現象與物自身》、<sup>53</sup>《生命的學問》、<sup>54</sup>《四因說演講錄》等等，<sup>55</sup>唐君毅先生《中國哲學原論》各篇、<sup>56</sup>《中國人文精神之發展》、<sup>57</sup>《生命存在與心靈境界》等等，<sup>58</sup>方東美先生之《中國哲學之精神及其發展》、<sup>59</sup>《原始儒家道家哲學》等等，<sup>60</sup>徐復觀先生之《中國人性論史·先秦篇》、<sup>61</sup>《中國藝術精神》等等，<sup>62</sup>勞思光先生之《新編中國哲學史（一）》，<sup>63</sup>其他另有青壯輩的道家哲學專家，如王邦雄、葉海煙、劉笑敢、吳汝鈞、李日章、高柏園、王博、楊國榮等先生之專門論述，亦為筆者所注目，至於業師陳德和先生在此方面的專著，如《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》、<sup>64</sup>《生活世界的哲思》、<sup>65</sup>《道家思想的哲學詮釋》等

<sup>47</sup> 李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北，台灣商務印書館，1990年。

<sup>48</sup> 陳冠學，《莊子新注（內篇）》，台北，東大圖書公司，1978年。

<sup>49</sup> 牟宗三，《圓善論》，台北，台灣學生書局，1988年。

<sup>50</sup> 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1994年再版。

<sup>51</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，1974年。

<sup>52</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1982年。

<sup>53</sup> 牟宗三，《現象與物自身》，台北，台灣學生書局，1990年。

<sup>54</sup> 牟宗三，《生命的學問》，台北，三民書局，2004年。

<sup>55</sup> 牟宗三，《四因說演講錄》，台北，鵝湖出版社，1997年。

<sup>56</sup> 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·原道篇》卷一，台北，台灣學生書局，1992年。唐君毅，《中國哲學原論·中國哲學中之「道」之建立及其發展：原道篇（二）》，台北，台灣學生書局，1976年。唐君毅，《中國哲學原論·中國哲學中之「道」之建立及其發展：原道篇（三）》，台北，台灣學生書局，1977年。唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北，台灣學生書局，1986年。

<sup>57</sup> 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北，台灣學生書局，1974年。

<sup>58</sup> 唐君毅，《生命存在與心靈境界》，台北，台灣學生書局，1977年。

<sup>59</sup> 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，台北，成均出版社，1984年。

<sup>60</sup> 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北，黎明文化公司，1983年。

<sup>61</sup> 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1969年。

<sup>62</sup> 徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1974年四版。

<sup>63</sup> 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北，三民書局，1993年。

<sup>64</sup> 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。

<sup>65</sup> 陳德和，《生活世界的哲思》，台北，樂學書局，2001年。

等，<sup>66</sup>更是筆者必要的參考，其中與王邦雄先生合著之《老莊與人生》一書，<sup>67</sup>對筆者之幫助尤其重大。

關於第三個部分，範圍更為寬泛，筆者就特別留意從治療學之觀點及生命教育之課題來理解莊子哲學的研究成果，像陳德和先生的〈論莊子哲學的道心理境〉、〈老莊思想與實踐哲學〉、〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉諸如此類者，都是不錯的選擇，不過基於篇幅的限制，在此就不再舉例，它們在本論文中凡被提及者，筆者即於本論文之〈參考書目〉中一一呈現。

《莊子》一書之內容，是否為莊子本人著述，歷代多有討論。然薪火相傳，火之傳於薪，猶神之傳於形，雖前薪非後薪，方知「指窮」之妙趣，且前形非後形，但慧命總相續。一部經典能歷經千年，仍受到大家的重視，必定有其精闢入理之要義存在，所以能順應時代的變遷，深獲人心的共鳴，筆者如今之從靈性教育來接近莊子，其庶幾矣。

莊子所要解除的是人心靈的束縛，使心靈能夠獲得自由與逍遙，惟有心靈自由與自在，人生方可擺脫物役，以成就生命內在自覺自省，完成生命理想意義之實踐。清朝林雲銘《莊子因》提到：

逍遙言人心多忸於小成，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，然人心惟大故能虛，惟虛故能順，入世而後可出世，內聖而後外王，此又內七篇相因之理也。<sup>68</sup>

其實內在靈性並非僅存在不可思議的宗教世界中，而是學會這輩子生活要逍遙遊，要懂得齊物、平等看待一切，進而知曉養生主，行走人間知其不可奈何而安之若命。所以人是在現實人間做功課，通過人間種種考驗，讓我們的德性能夠

<sup>66</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年。

<sup>67</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年。

<sup>68</sup> 參閱：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。

充滿，行走人間便可了無罣礙，這就是德充符，達至此境界即是大宗師，如此不但成就自己成為典範，亦將自己的心得與天下人分享，最終達至應帝王之境界。

莊子內七篇的要義，就是一個完整靈性教育之詮釋。身心的圓融統一即是靈，也就是典範人格完全當下的顯露與實現。這是不需切割人間一切紅塵關照才能追尋靈性的境界，只需在紅塵萬丈下過一般人的生活，且不會被紅塵俗世的各種現象所陷惑。所謂「染而不染、不染而染」，圓教觀念不也認為一切聖賢皆在人間，一旦失去人間，聖賢亦不復存在。故孔子周遊列國，志在人間，一切德性皆在人世實現。老莊思想一直是在世而安世、在世而化世的學問，駐足於我們的現實人間與生活世界，一切實踐一定要面對天地萬物、廣大群眾的互動，才能論實踐。這是一種人道主義的觀念，想讓世界變得更好，這顆實踐的心願與大眾共享、分享，具有執與化執的思考性存在。安世是為了讓世界更穩定與進步，化世則力求讓世界向上提升，切勿短視近利，自渡自利以為解脫。莊子在〈德充符〉曾云：

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。使之和豫通而不失於兌。使日夜無卻而與物為春，是接而生時於心者也。是之謂才全。

每個生命在生活世界活動，一定會經歷人為與自然兩大力量的交互作用。例如寒暑和死生是萬事萬物必經之遭遇，飢渴則涵蓋生理性與人文性之可能性存在，人對於某些事物存著不滿足或是期待都可視為飢渴。在莊子的思維中，這些皆屬於事之變，命之行也，它在每個生命歷程中出現與相遇，發生時又沒個準則，故言事之變，時時刻刻皆出沒在眼前，我們卻無法以有限的知識和理解去掌握其發生的原因為何？莊子在靈性層面的見解，強調的乃是生命如何在現實人間達至解放與逍遙，最終獲得身心和諧之目的。心靈能敞開，沒有膠著與牽掛，緊張和患得患失的心態也將隨之消去，壓力、包袱相對就變輕。如此一來，形體便能自

在悠遊人間。他以為人生為何有命，有著許多意想不到與出乎意料之事，這些現象的發生既然無從得知，那理應接受就好，無需追究原因，這些順或不順的遭遇，便都不再影響我們原來心中內在的平衡，亦不會形成生命心靈的負擔。此即如同道家主張道之不可言、不可名、不可思議，且又具有超越性。前人認為《莊子》是衰世之書，惟莊子雖處衰世，其奮志救世之心，實如孔、顏。他要「乘道德而浮游」，後人看莊子，遠望似是，逼取便非，不容易說明他的本真。因為莊子已經把他的生命鎔鑄在無窮的宇宙中。

老子主張「道常無為而無不為」，道之所以無為，乃是對自然本性的顯現不任意干涉，此與無所事事的作風是不相同的。無為是因為停止干擾那獨特自然的存在，透過超越的修煉，遠離自我意識，而進入與宇宙和諧共存的整體意識，當此之際，即同證道的無不為。人本具思辨性、行為價值判斷與選擇之能力，但以人的有限性要窺得道的全部是不可能的，我們也不能因此批評誰對誰錯，只能說它還沒發現真理的全部，所以不能太過於執著自己的立場，而否定他人與己之差異，這當中僅是切入點與心得不同而已，故〈齊物論〉曰：「是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。」相互間的差異，並不表示只能二選一，有時候反而是可以兩全其美的，此即〈齊物論〉所說：「聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。」〈齊物論〉又云：「化聲之相待，若其不相待。」聲音代表各種言論，我們要學習化解聲音之間彼此相對的現象，讓不同的聲音能多元並存，而非相互攻擊。所以生命雖然有限，對於價值的追求卻是可突破直到無窮的。

莊子以人心之僨驕，而欲外於此心知，以復性命之情；同時即攝此外求之心知，以內反，而以心復心，以顯其靈臺之心。<sup>69</sup>在中國的傳統中，即身即心、身心不二、身心和諧即是靈，而此中之關鍵畢竟在心。心會帶動、引導身體的一切

---

<sup>69</sup> 參閱：唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，台北，台灣學生書局，1989年，頁74。

活動；心會將所該有的意義價值託付給身、並同時用以薰陶身，使身體不再侷限於形下之有限的身，身已然可以承載著心所託付的意義價值而成為無限的身。反過來講，內心所含藏之一切無限的意義價值亦當透過有限的身體為之嶄露、為之客觀具體的呈現出來，否則難免遺憾。所以身不離心，心也不離身，並以心為主導，以身為實踐性，如此境地則心既是心又不只是心，身既是身亦不只是身，身心不一不二、圓融統一，於是表現出具體而當下的靈。孟子嘗言：「君子所過者化，所存者神。」此「過化存神」當即是身心統一之靈的良好註腳，其在莊子則被說成了：「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。」（〈大宗師〉）。期望透過此篇論文研究，我們能心性重新得到合一，進而統整心靈精神，實踐生命的活力與價值真諦。

### 第三節、研究的方法與構思

當我們把「生命」看成文本，我是作者，同時也是讀者，整部人生書是和天、時、地、物互動而來，不是獨我發展的。而文本的研究也從經典的史書、法典，擴充到非經典的文獻。在綿長的時間河流中，世界一直以一種多變的面貌在流轉，人類嘗試利用有限的生命來探索無限的時空，我們期待對歷史間距深入探討，能進一步知過往而通未來，詮釋要做的就是去找出真正的意涵是什麼。閱讀的能力，即善於理解文字性的東西，就像一種吸引我們的魔術一樣。<sup>70</sup>每個故事都因不同人的閱讀而釋放出不同的意義，閱讀的同時即是一種創造，盡象莫若言，但言不盡象，象不盡意，故言不盡意。法門是種方便，不可當作目的，不然將陷入自以為是的膠著，會將原來活潑的心境封閉住。人的行動是開放給任何可以閱讀的人，只要你能閱讀與理解，那必能再賦予它意義。

---

<sup>70</sup> 參閱：高達美（著），吳文勇（譯），《真理與方法》，台北，南方叢書，1988年，頁232。

以索敘爾（Saussure，1857-1913）為代表的後現代語言學學說告訴我們，語言記號的本質不在於它自身是什麼，因為所有語言記號都是任意的，而完全在於它與其他記號之間的差異。<sup>71</sup>技巧的解釋指單一性及創作者的訊息，使用同一種語言的人都使用同一種文法，這是客觀面，不能過度解釋，要按照文法規則，以正當語言做正常理解。但創作者使用的卻是主觀面，他使用文字做特殊的表達，這是他個人的特色，這是他的單一性。前者過多會產生僵化、窠臼；後者太多又怕過度想像。<sup>72</sup>

文本的生命是因為讀者的閱讀產生新生命。現代主義和結構主義認為，語言是靜態的封閉的，是自我指涉和自我產生的系統，它沒有一個外在的指涉。此處語言專指語言的結構，言說則指語言的具體應用，語句成為對話的基本單位，語句的語言學強調對話的辯證關係，且對話是在時間之內發生的，語言系統卻是不變的，存於時間之外。<sup>73</sup>西方詮釋學者里克爾不局限於嚴格的符號學取向；他利用行動理論及歷史理論來擴展此爭議至哲學人類學層面。從對文本內容不斷的理解來看待，文本產生了文本性。從存有論來看它會不斷給出新的東西，文本只是一個稱呼，文本不會單純的和一個書寫作品等同，而文本性就是對它內容不斷的「理解」。文本為何和書寫有不同，因為我們常會加入自己對文本的了解，因此會和文本書寫的字義不同，也和作者的原義不同。這是詮釋學對世界開放的重心，透過文本對話打開了世界。

對於文本詮釋與理解，除上述西方學者里克爾的見解之外，以詮釋學作為中國哲學的研究方法，當代學者傅偉勳先生的「創造的詮釋學」亦是受到大家津津樂道與肯定之法，在詮釋的工夫上，它將成為設定之理想。傅先生說的五個辯證順序依次為：（一）「實謂」層次（二）「意謂」層次（三）「蘊謂」層次（四）「當

---

<sup>71</sup> 參閱：劉國英，〈解構就是希望〉，《現象學與人文科學》，創刊號，2004年，頁283。

<sup>72</sup> 參閱：Ricoeur, Paul. *From Text to Action*, translated by Kathleen Blamey and Jone B. Thompson. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1991, p.57。

<sup>73</sup> 同注69，頁77。

謂」層次（五）「創謂」層次。<sup>74</sup>由最初作者書寫文本的內容為何？要表達了什麼？在文字背後存有什麼弦外之音？到閱讀者從客觀與主觀層面理解其中的蘊涵是什麼？我們是否還可以為原著尚未表明的意思再多作一些說明？依序漸進，將文本的精粹逐步展開。前三層次的詮釋過程中，我們需加入文獻學的、語意分析學的、修辭學的方法，以及文本解讀的訓練，以確定它的文意內在原則。除此之外尚需加入前輩們的經驗，力求將傳統與現代交互融會。牟宗三先生說：「一個合格的詮釋至少有三個判斷標準：（一）文字（二）邏輯（三）見地」<sup>75</sup>就在閱讀、文本、理解三者的交互作用下，將人文化成不斷揭開與呈現。沈清松先生也曾就「文本的詮釋」提出四點原則：（一）文意內在原則（二）融貫一致原則（三）最小修改原則（四）最大閱讀原則。<sup>76</sup>我們針對文本所要尋找的意義，應該都在文本之中，而不是將別的引述納入作為解讀與理解之用。文本所含的觀念與命題，必須能環環相扣，前後一致，對於內容概念不可只安逸在脈絡之中，結果與上下文無法連貫，如此一來儘管見解何其精采，於此刻都需加以割捨。原文內容的解讀能夠不改、不動，就盡量保持其原貌，才不至於步入誤解之途，切

---

<sup>74</sup> 傅先生曾經對他所倡議的「創造性詮釋學的方法」做了以下的描述：作為一般方法論模型的創造的詮釋學，分成五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」（原作「必謂」）。在「實謂」層次，我們探問：「原作者（或原典）實際上說了什麼？」，基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校讎學課題。在「意謂」層次，我們改問：「原作者（或原典）想要表達什麼，他的真正意思是什麼？」我們於此層次，通過語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，設法儘量「如實客觀地」理解詮釋原典的內在意義或原作者所意向著的原原本本的意思。……在「蘊謂」層次，我們便進一步探問：「原作者可能想說什麼？」或「原典可能蘊涵那些意思意義？」這就涉及種種思想史的理路線索、語言表達的歷史積澱累積、已出現過的種種（較為重要的）原典詮釋、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的多面探討等等。……在「當謂」層次，我們還得更深一層地發問：「原作者（本來）應該指謂什麼，意謂什麼？」（或不如說「我們詮釋者應該為原作者說出什麼？」）於此第四層次，我們必須設法在原作者教義的表面結構底下探查掘發（原作者自己也看不出來的）深層結構，據此批判地考察在「蘊謂」層次所找到的種種可能義蘊或根本義理出來。……到了最高的「創謂」層次，創造的詮釋者必須發問：「為了救活原有思想，或為了突破性的理路創新，我必須踐行什麼，創造地表達什麼？」第四層次與第五層次的基本分辨是在，前者只要「講活」原典或原有思想，停留在「批判的繼承」（繼往）階段；後者則要「救活」原典或原有思想，批判地超克原思想家的教義侷限性或內在難題，而為原思想家解決他所留下未能完成的思想課題，亦即「創造的發展」（開來）。參見：傅偉勳，〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，收錄於江日新（主編），《中西哲學的會面與對話》，台北，文津出版社，1984年，頁134-135。

<sup>75</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1983年，頁70-71。

<sup>76</sup> 參閱：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。

忌隨意修改文本本身，應該修改的是我們的理論或我們對文本的想像。<sup>77</sup>至於最大閱讀原則與最小修改原則，兩者如何取得平衡點，就在意義的解釋上，千萬別如同語意分析學者一般，只僅守字面上的意義，而不承認有字面意義之外、之上更豐富的含意蘊藏其中。能夠發揮這等詮釋的工夫，才能將經典活化，與生存意義合為一體，突破時空侷限的困局。

從詮釋學看，作者和作品並不相等。作者在創造的過程完全融入狀況，賦予作品生命，但是作品完成後，它就完全獨立了，作品再也不是依附在作者。儘管作者創作時給予作品生命和意義，但是作品完成後，其中所含的意義已經無法完全再被詮釋出來，就算是原作者也無法為之百分百的揭發。所以每個閱讀者都將給作品新的意義方向，這叫詮釋的多元性及意義釋放的多元性，它是一個無限的世界。有人區隔意義指文本的標準意，意涵則是閱讀者釋放出的訊息，它是意義可以包含的範圍，好比前者是影子，後者是影子的影子，雖無對錯，但還是有精粗高低好壞之分，以經解經是個比較清楚的方式，而且應以詮釋者隸屬的時代背景理解，要能把握系統性、一致性、脈絡性。牟宗三先生說：「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。」<sup>78</sup>惟有對義理的理解和詮釋上做最大的閱讀，才有創造性詮釋的可能性存在，切勿斷章取義，以小窺大。

生命既包含身、心與身心不一不二之靈這三個層次，越往上走就越能呈現生命的完足與神聖。因此，要懂得往身心一如的靈妙處發展。人在世界上本是「向死」與「向道」的存在，其最重要的莫過於讓有限的生命能夠發揮無限的意義和目的地。人生的意義是指：我可以理解我這一生是怎麼回事，對於生老病死各種狀況，都能夠有所掌握；人生的目的則是指：我活在這個世界上是「為了什麼？」意義與目的二者之間的關係在於：掌握到活著的目的之後，才能夠知道活著的意義。目的等於是一個標竿，它能夠讓我們有所依據，以便修正理解人生的方式。

---

<sup>77</sup> 參閱：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 7-23。

<sup>78</sup> 參閱：牟宗三，《現象與物自身》，台北，台灣學生書局，1990 年，頁 1。

而終極目的通常會和靈的方面相關，如此一來才能夠掌握到完整的生命現象。<sup>79</sup>在歷史脈絡中，每個人在面對生命關鍵抉擇時，各有不同的態度和想法，進而展現各具特色的相異性格，每個角色也猶如一塊時光的碎片，各自展現生命的一段璀璨。你以為科技可以擺平一切，新潮可以滿足所有欲望，其實一直被框架在逃不出的方寸之中，而以此自滿的過著。我們相信生命追求的絕不是知識和技能而已，這是一場生命意義價值實現、及理想人格人間圓現的踐行歷程。

有時間、有機會又有心情去閱讀，那是人生的幸福，如果相逢的文本屬於雋永的經典，那更是身心靈的啟迪與喜悅。深度的閱讀最後也可以變成動人的書寫，因為閱讀者和文本的交會融合勢必釋放出更多、更廣的意涵，循是就注定將沛然莫之能禦的想說想講想抒發。

的確，凡一個稱職的閱讀者畢竟不能只是徒然享有文本所給予之溫情與提攜，他必須反芻、必須回饋、必須以義度義且將心比心的貼近文本以不斷釋放出文本多元的理趣，使文本最終因被反覆的閱讀而蛻化為經典。閱讀者所該有的自覺，除了一定要用最認真的態度去揭發文本既有的豐富底蘊之外，還應永遠記得在每一次考掘墾拓的同時，重新再發現文本美善的無邊無際、繼續再感受文本世界令人心曠神怡的好風好景。

生命的存在及其流程其實就是一部意義最豐贍、最富足的文本，因為它有血有淚有肝膽、是詩是畫是義理，其波瀾壯闊處乃充滿著驚奇轉折、充滿著跌宕變化、充滿著辯證性的風雲詭譎。至於最具資格來閱讀生命文本的，則無非是那對它充滿著真趣誠心並且願意對它完全敞開的另一個有情有義的生命。蓋只有真趣誠心才能夠永矢弗諼的融入其中以見證精采，也惟有完全的敞開才可以完全的擁抱而共同繪製新的篇章。

在現象學的思維中，真正的主體性（subjectivity）其實應該是「互為主體性」或「主體際性」（inter-subjectivity），若從文本與閱讀者交光互映、共構兩行的關

---

<sup>79</sup> 參閱：王邦雄，《人生關卡》，台北，書評書目出版社，1992年，頁223。

係更能體會這個意思。無獨有偶的，古代中國哲學「孤陽不生、獨陰不起」的觀念也印證著同樣的默契。依據《易經》「一陰一陽之謂道」、「陰陽不測之謂神」、「神也者妙萬物而為言者也」的提示，惟有陰陽雙方的協調互補，才能體現造化神妙的生生不息，至於陰和陽的不同，僅僅屬諸隱顯靜動的對比而已，究其實是陰中有陽、陽中有陰而兩兩可以互補轉化。道家的莊子同樣明白這個陰陽共生共成的道理，於是就在〈德充符〉中曾留下「德者，成和之修也」的名言，如此一來非但徹底揭曉了形上形下通貫統一的和暢，從身心形神的組合來說，他亦不啻信誓旦旦的告訴世人：凡參透永恒者必有嫻淑之德行，且其在生活世界中自當具現為祥和俊美之姿色與儀容也。

生命的閱讀是最奇特的經驗，原因在於整個活動的進行中，文本洵非只是被閱讀的對象，它在被閱讀的同時也正積極的讀取著閱讀者的心思靈感，換句話說，文本和閱讀者彼此是在交談、是在對話，它們是雙宿雙飛的。閱讀沒有止境，書寫更從未停過，而用生命迎納生命、用生命證成生命，則是世間最感人的閱讀，也是世間最偉大的書寫。

的確，莊子就在後人不斷的閱讀詮釋中已然成為智慧的寶庫和人生的經典。莊子叮嚀我們，要將心靈打開，要學會彼此尊重，但千萬不要建構標準來裁判他人；莊子也提醒我們，若能捨棄本位主義、中心主義、標準主義這些堅持，就會發現在真實的世界中，自有各種形形色色的生命向你招手與微笑。總之，只要你願意打開心防不再設限，認真的、有意義的過生活，活出自己，這就是莊子靈性教育的關心與訴求。

## 第二章 莊子靈性教育的精切義蘊

我們的世界如同一部默劇，每個人各自編寫著屬於自己的旁白。有的故事內容磅礴，豪氣貫青雲；有的庸庸碌碌，汲汲營營過一生；也有人清淡似水，韜光養晦，過著悠然見南山的日子。到底哪一種才是呈現真生命、大智慧又具內在真諦呢？莊子哲學強調我們應當遮撥一切造作，恢復灑脫、自在的生活與意境，並以此自由的身心，為理想的實現和真實的存在而努力；他希望透過修養以達到純化的境界，由自己決定自己、自己造化自己、自己成就自己，進而得以逍遙無待、解放自在的享受生活。牟宗三先生指出，中國哲學特重「主體性」(Subjectivity)，它包含著高度的人生智慧，給人類決定一個終極的生命目標。學問從他們的教訓、人生方向開出，觀念的說明、理智的活動、高度清明圓融的玄思，亦從他們開出，儒釋道三教論生命的學問，都由實踐注意到「性命天道相貫通」而開出的。其一切的教誨和訓示均在啟發我們，如何藉由逆覺體證以發現真我，並充其極實現之。<sup>1</sup>莊子的教誨誠然如是者。

我們的心能夠收藏、留存很多的經驗記憶並藉以形成觀念、增進理性的發展，但相對的也常因為過度的渲染以致往往造成異化而帶給我們不必要的負累與病痛。莊子於此提出了「至人用心若鏡」的智慧為我們提供一盞人生的暗路明燈；他認為偉大的心靈就像潔淨的鏡子那樣，既能夠清楚明白的照映出天下的每一個存在，同時又不可能對每一個的存在產生執著而阻塞自己源源不絕的映照能力。<sup>2</sup>由上可見，莊子心目中至人的偉大心靈乃是靈動、靈活、靈妙的心思性情，此或可簡稱為「靈性」，依莊子之意我們若能藉此靈性之發皇必可找回天真本德而重建生命的豁達自在。

本章將敘述莊子靈性教育的精切義蘊，內容則分成三節：第一節就莊子靈性教育所含蘊的具體關懷做出探討論述，主要先從去除本位主義說起，繼之討論生

<sup>1</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1994年再版，頁4-15。

<sup>2</sup> 參閱：王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化公司，1993年，頁219-220。

命境界的開發，最終則說明自然無為的人道關懷；第二節敘述莊子靈性教育的和諧訴求，其中強調莊子特重身心、物我、自他、天人的和合，尤其讓身心得以協調更為首務，而成功之道端在能夠超克相對之囿限，求得心靈開放，並尋獲常道常德的生命價值；第三節說明莊子靈性教育所揭示的實踐理路，其將強調莊子本是以生活世界為道場因而具有在世的性格，並指出莊子自有其下學上達之道，它乃是經由成心師心的化解而讓我們的生命境界得以墊高與提昇，至於如此之踐履昇華則莫過於心齋坐忘、物化兩行也。

### 第一節 靈性教育的具體關懷

在普通高級中學選修科目「生命教育概論」課程綱要中，共有八大核心能力，其第八大項：瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性。<sup>3</sup>期望透過靈性的發展，能突破生命有形之限制，使人的終極關懷能得以內化，並外顯為真誠的實踐。真實自我能夠獲得肯定，然後才能滿心而發、稱理而行，孟子曰：「萬物皆備於我矣，反身而誠，樂莫大焉。」（〈盡心上〉）真實覺悟到自我，充盡完成，最後實現神聖美滿的人格與人生。<sup>4</sup>所以靈性的定義可說是：與生俱來，生命中不可缺少的心靈與精神本質，對自我、對人類、對自然作有意義的互動，進而對生命關懷有更深刻的體認與發現。<sup>5</sup>對生命熱愛與認定、對信仰堅定與倚靠、不斷自我體驗、省思，當這一切都能經由內化自然體現於生活中，心靈無執

<sup>3</sup> 參閱：教育部頒布，〈普通高級中學選修科目「生命教育概論」課程綱要〉，台中（一）字第0970011604B號令，2008年1月24日，頁397。此核心能力內容為：一、人格統整的內涵：1.說明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與和諧，在道德上能知行合一。2.探索人格不統整的原因，以正本清源，如人生觀與人生體驗的膚淺、知性與感性的分裂、靈性的無明等。二、靈性發展的內涵：1.靈性發展的內涵是全人的，包含身心靈三個部分。2.靈性發展的重要性在於導引出內心深處的洞察力與對生命意義的探究、突破生命的有形限制、開啟人類的美好特質、提升生命的境界。3.靈性發展與人格統整交互為用：靈性發展成就人格內在的和諧與統整，而人格統整則連結知與行，使人的終極關懷與倫理反省得以內化並外顯為真誠的實踐。三、邁向知行合一與靈性發展的途徑：1.說明與探討靈性發展中煉淨、明悟與合一之道。2.慈悲與智慧的提升。

<sup>4</sup> 參閱：陳德和，〈儒家思想的生命教育理論〉，《鵝湖月刊》，第367、368期，2006年，1、2月，頁24-33及17-24。

<sup>5</sup> 參閱：黃麗萍，〈探索生命教育的靈魂——靈性學習〉，《立德學報》，2008年12月，頁21-34。

無為，帶動無事一身輕的境地，所有無法臆測之事物，我這活靈活現的身心都能坦然面對，學習接納、尊重差異，心靈敞開當然就不至於形成包袱，造成負累，這便是充滿關懷與靈性的世界。

西方神學家保羅·田立克（Paul Tillich，1866-1965）說：「人有精神上的關懷面，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『終極性』而成為『終極關懷』」。<sup>6</sup>「終極關懷」目前學界多指向積極的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。<sup>7</sup>終極的真實是絕對而永恆的真實，是超越於時間空間或不被有限的時間空間所拘束者，能與終極真實如如同在，此為具終極意義的生命存在。<sup>8</sup>然而如此的「終極關懷」在莊子天人二不二的靈性思想中其實已然可以成為現實的關懷。蓋莊子說過：「夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」（〈逍遙遊〉），依他看來，當下對我們生命之如何生活的實踐若能坦蕩開放、放下自我矜持，即可使身心皆不受拘限而能逍遙遨遊於無邊無際之境界，這便是生命永恆性的證成。莊子如是的將終極關懷與現實關懷視為共修共證的一體俱現，筆者即名其為具體的關懷。

人世間關係如此複雜，總是會有錯過的，會遭遇失落的，這些際遇很難無怨無悔，所以生命總不時充塞遺憾和悔恨。莊子思想恰恰對於天地人我的所有存在都是有感動、有關懷的，且感動關懷一開始就特別留意生命的病痛及其由來，並且真心誠意的研擬對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，由是乃突顯他們做為人間醫王的角色寫照。<sup>9</sup>能去除執著、抗爭、對立與怨嗔，才能解惑通達，做到知病而治病，治病而去病，去病而無病的功夫，進而擁有平等的看法，開放包容的心態以及不計較、不分別、不執著的胸襟。這過程需要功夫鍛鍊，自己要學習面對自己、涵養自我生命的境界，把負面的想法都轉為正向。一旦把生命涵養

<sup>6</sup> 參閱：保羅·田立克（著），魯燕萍（譯），《信仰的動力》，台北，桂冠圖書公司，1994年，頁2。

<sup>7</sup> 參閱：傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2009年，頁15。

<sup>8</sup> 參閱：王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，台北，文史哲出版社，2006年，頁127。

<sup>9</sup> 參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2011年，頁7。

到最高境界，面對死亡也不會把情緒沉浸在高度悲傷，能以自然態度面對，看似無情，其實是境界。當我們能超脫生死問題，以無執的心靈完成生命實踐的目標，真實自我獲得肯定，知性知天，實現美滿的人生，這也就是天道生生不息的證成了。

## 一、生命意義的朗現

中國哲學一直強調整全性的思維，也就是生命能圓融、通透，說明人是可以實踐不可思議之境界。「境界上之體用」完全就人之主觀心境及其修養應世而立言。依老莊之義，當人通過生命之修正鍛鍊，滌除淨化氣質中的渣滓之後，必顯一無私無偏、無欲無執的虛靈道心，以之應世，必理事無礙、物我自在，就是真生命起大用。<sup>10</sup>當我們的心靈能通暢無阻地和天地萬物進行各種互動，人人都能感受那份徹底的自在，主體修養的境界得以開闊提升，進而解消物我的對立和偏執，便能與外物和諧統一，產生圓融一體。「道大、天大、地大、人亦大。」（《道德經·第二十五章》）體會這種對生活美好的感應，我們的生命才會更有深度。「者欲深者，其天機淺。」（〈大宗師〉）不管來自生命中非理性的成分，或負面的因素，所有的天機都是仰賴身心對天道的體會，一旦身心靈皆清明見性，面對抉擇我們的身心自然知道做減輕調整之動作，讓一切發生都可隨順因應，以達致生命的好品質。

西方世界重視科學知識之研發，在原子論的觀念下，各有本分不可踰越，是一種切割式的思維。從希臘傳統哲學以來，一直認為理性才是生命的本質，身體相對之下就成為其次的，是感性的、順從的，代表的是情緒或情意，屬於被動而非能動者。主張作為形而下之身體、心靈都健康的人，只能滿足在凱撒的王國做一個正常人，一個世俗間有理性的健康人而已。我們想要達到超世俗屬於上帝的另一面，必須仰賴耶和華帶領，所以生命需有宗教才有現實。經上帝恩典，通過審判找到永生，方可進入天堂。靈魂在先天上是有罪的，唯有透過耶穌才能得到

---

<sup>10</sup> 參閱：陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構〉，《揭諦》，第3期，2001年5月，頁141-180。

救贖，接受基督為個人的救世主以求贖回靈魂。<sup>11</sup>此一信仰中，認為上帝是萬能，人則只是卑微的部分，兩者是不能跨越的。但是人的理性逐漸發展之後，人類的生命一直在往前開發，理性慢慢啟蒙以後，就不再需要仰賴神作為解釋了。<sup>12</sup>

中國的思想中，宗教並不在現實之外或之上，現實生活中即包含了宗教。道家強調生命完全開放，解除各種掛礙，當下即通向無限與天人合德，天人與德是合在一起的，是當下的，也就是靈的世界，這並不需再透過救世主賦予靈的資格。儒家講參贊天地之化育，包含三才的觀念，天地人一以貫之謂之王，也就頂天立地，以「聖」作為生命的依據，所以不需要再具備超世俗的宗教神。中國的神都是由在世的人昇華而來，人和神之間並沒有很大的隔閡。漢朝有句話「神者伸也，鬼者歸也」，所謂「禮者理也，義者宜也」，所以神者聖也。能將人的理智和德性伸張到最極致就是神，文化基本上即是一種演進、摩蕩、交融與吸納的過程。心靈打開，彼此尊重，不要建構標準裁判他人，清晰的決定就會助你從阻塞移向自由<sup>13</sup>。心靈的封閉全來自本位主義、中心主義、標準主義，唯有放下這些成見，不再偽裝自己的外在行為，去成心而得自然，突破種種外在限制，學習回到萬物與我並生的開拓世界，才能體驗生命的美好。

其實人與物皆生活於在人間，生命雖是有限的，百年時光如何活，端看個人用心，此謂之生也有涯。這是個關係微妙又複雜的人間，我們都在心中存有親、疏、遠、近的尺標，要學著拿捏分寸。道家強調唯有虛靜、無心，也就是不執著，心裡歸虛靜，社會才不複雜。「有涯」是從物來說的，人物的物——這個形軀，包括我們的才氣都是有限的，生命力燃燒完就沒有了。所以一定要靠心靈的調養，心靈的滋潤，心靈的源頭活水，不然光這個物就只那麼多。<sup>14</sup>原本無限寬廣的心靈，落在有限的形體中，若因為離不開這個形體，就認了命的有限性，這個

---

<sup>11</sup> 參閱：John P. Miller (著)，張淑美 (譯)，《生命教育·推動學校的靈性課程》，台北，學富文化公司，2007年，頁22。

<sup>12</sup> 參閱：王邦雄，《人生關卡》，台北，書評書目出版社，1992年，頁144。

<sup>13</sup> 參閱：黛安娜·庫柏 (Diana Cooper) (著)，沈文玉 (譯)，《靈性法則之光》，台北，生命潛能出版，2010年，頁91。

<sup>14</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁4。

處境將使人各個走向疏遠的距離，終致無法相會之處。所以我們嚮往一個純粹自由的心靈，尋遍千山萬水，終於領悟到原來起點就是終點，終點亦如起點，再繽紛燦爛之風光，都不若與自己的內心謀合來得美妙。人也就在共融關係之尋求過程中，引發內在的感動、轉化、希望、愛與包容等等之靈性特質，整個心靈活動不斷解消與重組，使人面對生、老、病、死之過程能在思想及精神上獲得和諧與平安的感受，莊子曰此乃知也無涯。若人的主體能通體透明，則山河大地亦將隨著放出光芒，反之若主體被情識淹沒，則觸途成礙，物物皆失其所，這也就是道家式的存有論之勝義。<sup>15</sup>

中國的學問重心一直是攸關生命的學問，而生命學問的探討也一直與「靈性」習習相關。儒釋道三家各有見解，道家主張心中有愛，表現出來就是心靈的呈現，而心中有愛時最接近天，天就是愛，天就是靈。有愛心、責任感、能容忍的人、尊重別人者才叫真人，通過真人方能知天。「以其知之所知，以養其知之所不知」（《莊子·大宗師》）。人應該學著將修養練就從「知」到「不知」，讓大家沒有分別心，透過修養而能平等對待每一個人。因為知會產生偏見，是分別心，這會造成人間不平等，所以知是一種執著。道家要求一切生命意義的傳達，都要通過生命的融化，才能貼近人心而不致傷人傷己。強調慎言的極致，就是無言，也就是撇開意義而試作純生命的傳達。生命純淨無瑕，圓融不貳，你才有可能去傳達意義、領略真諦，這就是所謂「有真人而後有真知」（《莊子·大宗師》）。<sup>16</sup>每一時刻都是修養，把人的心修出來，變成真人，那人即是天，天亦是人矣。換言之，真人的解脫並不是捨離，而是擺脫諸多不利於生命的桎梏，能安於生死而證無生無死，故莊子在〈德充符〉說：「天刑之安可解」，〈大宗師〉又說：

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，予因此乘之，豈更駕哉。

<sup>15</sup> 參閱：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72。

<sup>16</sup> 參閱：曾昭旭，《充實與虛靈》，台北，漢光文化公司，1993年，頁114。

且夫得者時也，失者順也，安時而處順，哀樂不能入也，此古之所謂懸解也，而不能自解者，物有結之，且夫物不能勝天久矣，吾又何惡焉。

若物欲膠著於靈台之內，則人的生命必將為生死好惡所恐動、得失哀樂所懸繫而不得自解，所以主張「安時處順」以超化、淨化自己。<sup>17</sup>在佛家叫菩薩道，菩薩就是用佛的心來救世界，普渡眾生。<sup>18</sup>佛教言：能生一切法謂之縱，能攝一切法謂之橫，一切法乃被我所納入，一切法與我是主觀和客觀的平行並列關係，而非形上與形下的縱貫關係。從道家的「道生萬物」觀點，當我們願意敞開心靈，所有的天地萬物將被我所尊重與肯定，於是我將不會干擾、介入、扭曲天地萬物，所有萬物便能活出原來純真的樣貌。通過我的不生，使萬物生成自己。人間世之所以能當下轉化成桃花源，在莊子的想法就是先得超脫自我，放鬆把控，才能讓物我同登自得之所。

莊子用水、用鏡來形容這般道心理境，因為在日常繁瑣的事物中，惟有湛然清澄的淨水和素潔無瑕的明鏡能夠如實照映一切物我。在外篇〈天道〉云：「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神。聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。」在內篇〈德充符〉亦曾借仲尼之口說：「人莫鑑於流水，而鑑於止水，唯止能止眾止。」嚴靈峯先生也指出：「至善者莫若水，水性就下，順應自然，滋長萬物，而不與物爭。」<sup>19</sup>一杯含有雜質的水，只要我們持續攪拌，必是一直混濁到底；但若能耐心的等，以清明之心等待，污泥最終會沉到杯底，在上層留下清澈乾淨的水。老子講「返」於道，而莊子說「化」於道，兩者對「道」的返本還源想法是一致的，都強調生命的核心在於對「道」的彰顯與實踐，以自然為本體，以道為歸依。不過老子用「弱」，莊子善「忘」，雖然在方法和工夫應用不同，但都著重在生命精神的向上提昇。這是個整體生命轉化的過程，它既不屬於知識化，也不是抽象空談，而是能和自己的生命相契合，形

---

<sup>17</sup> 參閱：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222。

<sup>18</sup> 參閱：王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化公司，1993年，頁181-184。

<sup>19</sup> 參閱：嚴靈峯，《老子達解》，台北，藝文印書館，1982年，頁39。

成它活潑的生機。

在道家老莊的思考中，形體和精神是相互影響、彼此依待的關係。形體是我們向世界報到或呈現自我的身分，精神則是成就意義並將此意義全然寄寓在形體之上的託付者。莊子則認為所有的存在莫非參差不齊的現象，人若以有執的成心師心的態度面對世界，諸多計較分別的緊張對立就將出現了，所以我們應當將各種不同的存在看作多元共處的朋友，亦即平等的看待一切而不再強分美醜好惡的歸類取捨，那麼萬物的存在彼此間就不再是競爭、對立，而是彼此的肯定尊重和相互的共生共榮。印度哲學大師阿羅賓多（Sri Aurobindo）主要著作《神聖人生論》、《瑜珈綜合論》都強調「超越心」（Supermind）是宇宙人生動力的來源，它能突破時空，串連物質和精神，是萬物的根源和動力。莊子哲學裡談至人無己的心，是真心亦是常心，可以「與天地精神相往來」，也能「不敖倪於萬物」，讓萬物都各有發揮，和諧平等的相處，此二哲人之見解恰有異曲同工之妙。孔子的價值觀也有一完整的價值體系，分別是：自我中心、人我互動、超越自我。超越自我的部分即是屬於靈的層面，它表現在無私與至善之中。無私就是沒有私心、不為自己考慮、不計較個人利益。一個人如果無私，會對人類有普遍的關懷，因此能夠不分親疏遠近，對所有人一視同仁。<sup>20</sup>哲學探討可以幫助我們了解、闡明，並照亮人生處境，我們的心靈能力，修習以思想增加生命的深度，讓心靈有自在的空間，身動而心靜，不執著、不耽溺、不迷惑，再以生活來印證思想，因此能超越生命的限制，進入知也無涯的時間洪流。釐清心中的欲念，讓自己不受沾滯，亦不被牽絆。放得下，化解我執，回歸心靈深處的真誠，對人類與萬物表達無私的關懷。

但是〈天下〉云：「道術將為天下裂。」人們往往根據自設之觀念、方法，強調自成的理論。這些心知定執非但不能與天道相通，又會相互割裂、別門立牆，自成體系而不相往來。人生在世是一個活生生的生命過程，既有過程就必然會有

---

<sup>20</sup> 參閱：傅佩榮，《探索生命的價值》，台北，天下遠見出版社，2003年，頁254-255。

遭遇，這些遭遇來來去去，禍福哀樂皆有所至，無法勝數。這當中包含人文現象的，如死生存亡、窮達貧富等；也有生理本能的，例如飢渴、疲憊；還有自然世界中的，如風火水土、氣象寒暑。此等變化全然沒有定數，也無法預測，經常反覆再三出現。「成事不說，遂事不諫，既往不咎。」（《論語·八佾》）聖人對於既成的事實尚且都可論而不議，既然如此，我們就只好坦然面對，不必刻意經營、取捨算計，也毋庸為它們的好壞順逆而煩惱操心，操心無非是畫蛇添足之舉，徒增庸擾而已。尤其當我們面對威脅與恐怖時，總會忍不住感到心靈正在顫抖和緊縮。莊子希望人人可以學習「魚相忘於江湖，人相忘乎道術」（〈大宗師〉），拔除人為造作深植於心之根株，發現足以扭轉生命的精神力量，進而安命轉命。人是能本之理則一覺一悟一步一思的存有，凡人經由理性的自覺反省，必不甘願於無名盲昧、習氣莽撞，而企盼能突破封限，以達超拔解脫之境。此一內在靈明之開顯，若具現於生活世界中，就成為人類自我改造、止於至善的永恆動程，故《大學》說：「苟日新，日日新，又日新。」日新又新、純亦不已的成德礪練，立體展示了人類生命之深度遠景。<sup>21</sup>這是一種與自我的關係，可視為生命的主宰、內在的驅力、資源與整合的力量、自我觀照與反省。<sup>22</sup>

人如果能看透肉體的限制，在經驗每一次磨難時，都當作是學習擴張生命的機會，不再侷限於我執和自我的世界，了解這許多生而為人的限制，就會更願意與道合而為一。把身、心、靈的架構放在生命力來表現時，產生出了性、情、愛三個部分。欲是生命能量或活力，它展現於身，稱為性；展現於心，稱為情；展現於靈，才是愛。<sup>23</sup>一個靈性的課程引導，剛好能提供心靈滋養舒展與生命層次之提昇，並化除生命中種種限制。能與天地萬物無障無隔、相契相合時，才是莊子心目中圓滿的人格理想。生命之中最重要的，不就是在求一顆安定、平靜又自

---

<sup>21</sup> 參閱：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216。莊子既知老子「以本為精，以物為粗，以有積為不足，澹然獨與神明居」（《莊子·天下》）的超越感，也能深契「常寬容於物，不削於人」（《莊子·天下》）的圓融性，他體現在人格實踐上，就是要力求自我之超拔而「獨與天地精神相往來」（《莊子·天下》），另一方面更要「不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」（《莊子·天下》）。

<sup>22</sup> 參閱：蕭雅竹，〈靈性概念之認識與應用〉，《長庚護理》，第13卷第4期，2002年12月。

<sup>23</sup> 參閱：傅佩榮，《探索生命的價值》，台北，天下遠見出版社，2003年，頁245-246。

若的心靈，能够平等無執地面對天地萬物，逍遙自在，怡然自得。彼此的堅持都放鬆後，生命便得以無限的解放與開放。

## 二、天真本德的證成

老莊主張生命理想之證成，先要通過自我反省批判，藉以消除人為的私心偏見、解放人為的傲慢執著，讓人的天德本真能如如朗現，最後達到即人即天、萬物一體的和諧境界。依莊子之見，至人能以不將不迎的虛靈道心，隨順於天下，使物我兩相得宜，生命的開顯也才能由此而日起有功。西方早在希臘時代就有一種理想：追求知識不是為了知識的用處，也不是為了自己的某種需要，而是純粹為了生命往上提升的快樂。一個人能夠用心思考、省察自己的每一個當下，生命就會有密度、有質感，進而能夠活得更精采。<sup>24</sup>人生一切的苦厄災難，依道家的解釋，乃起源於情緒本能欲望的束縛，和師心成見的綑綁，是人為的宰制操控、擠壓精神空間，並且累積了無明的共業。如何化解這些人為造作，讓天地回歸原來清虛自然之寧靜，在《道德經·第五十六章》云：

知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門，挫其銳，解其分，和其光，同其塵，是謂玄同。故不可得而親，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而貴，不可得而賤，故為天下貴。

老子喜歡順物性的自然，所以「甘其食，美其服。」（《道德經·第八十章》）他反對貪欲和鬥爭，這容易形成生命中的大患，唯有「不干涉」才能給出最大的發揮空間，若能立足在如此相互兼容的基礎上，人間的和順必能走向自然而大美的世界。一旦自然無為，生命通達於道，達於一，生命的可能性與限定性之間，便可通達無礙，而臻於自全自覺的形上境界。「天下皆知美之為美，斯惡矣；皆知善之為善，斯不善矣。」（《道德經·第二章》），生命的學問是有工夫實踐就有境界證成，工夫如果越精進、越勤奮，境界當然也會越加純熟圓融。人類的心靈是無限的寶藏，順則可以開天開地，逆則可以成聖成賢。然而心靈如果閉塞不通，

---

<sup>24</sup> 參閱：傅佩榮，《探索生命的價值》，台北，天下遠見出版社，2003年，頁14-15。

則一切的可能終將成為空談。<sup>25</sup>世界到處充滿密碼，等著我們去參悟；人生原是奧秘，也必須自己去體驗。只要有開放的胸襟與易感的心靈，任何人都可以成為藝術家，在生命的畫布上留下異彩。<sup>26</sup>〈庚桑楚〉云：

備物以將形，藏不虞以生心，敬中以達彼，若是而萬惡至者，皆天也，而非人也，不足以滑成，不可內於靈臺。靈臺者有持，而不知其所持，而不可持者也。

郭象注：「靈臺者心也，清暢，故憂患不能入。」<sup>27</sup>維持心靈的清明是生命活動力的關鍵，為使心常保虛靜清暢之本性，不被人為力量破壞它，不受欲望干擾它，甚至不因我執而操弄它，以敞開的心靈迎向道，與萬物合一。在〈應帝王〉中一段更加明確的話云：

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

當我們對生命產生肯定，應該就是真理與價值得到統合，真理受肯定，行為方可實現至善至美的價值，整個人格特質，一直都在實現與超越之中交互進行著，直到追求生命之極致，透顯出生命的永恆性。人生一直是個奧秘，正因結局未定，才使我們懷著探索與敬畏之心，踏出自己的每一步。冀望自己能在變化生滅的現象世界中，免於茫茫然地跟著旋轉的困境。每個人的生命都是面對一連串的選擇所構成的，所以人生是個實現價值的歷程。所有的選擇都在此時此刻產生變化，生命也立即有所改變。每次的選擇當下就已介入自我生命的內容，若欲從理性進入理想的層次，讓自己面對真實的掌握時，能夠落實在現實生活中，就必須要有明確的價值取向，因為唯有看得準、看得透、看得清楚，才能使我們在面對選擇時，知道自己確切的需要是什麼。

<sup>25</sup> 參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年，頁149。

<sup>26</sup> 參閱：傅佩榮，《開拓心靈的世界》，台北，業強出版社，1990年，頁36。

<sup>27</sup> 郭象，《莊子注》，台北，藝文印書館，2007年，頁431。

所謂「人有誠心，佛有感應」，這並非只因虔誠而得到庇佑，乃是因為當下的心和佛一樣清淨自在，所以得到感應、加持，正如「即心即佛」。後現代主義強調開放、解構及多元的概念。執著自我時，和世界是對抗的，只有順風時才能飄得遠、飛得高，因為「有我」便會產生耗損，「無我」才能無衝突，進而並生並存。〈逍遙遊〉中的大鵬鳥能搏扶搖而上九萬里，這絕非與風對抗所能達至，順風則風斯在下，而後乃今培風，背負青天而莫之夭闕。由小而大，從量的改變，可視為形體之有限而變成生命之無窮，質高量大為最優，量大為無窮，質高則是生命的神聖。大鵬鳥、小魚兒，南冥與北冥皆在討論如何在現實人間中，將有限的生命變為具有無窮意義的生命，把庸碌的生命化為具偉大崇高意義的生命，如此一來，世界亦將隨著生命神聖而跟著神聖化，隨生命的永恆而永恆化。世界並沒有改變，可是它會隨觀察者的心境與眼界而有所變異，若只停留在肉眼觀察，則將只見凡俗的一面；以法眼、天眼、佛眼觀之，則眼前所見皆是聖人。

聖人體證天道生生不息的道理，並將這些道理應用到生活中，小至個人修養，大至處事態度，並制定禮樂教化，所以他們是全體人類的學習指標。但時代會變遷，制度會僵化，惟有返回天真本德，才能找回天道生生不息的真切要意。別人所能夠提供的都只是知識，獲得知識以後，必須靠自我思考、去感覺困惑，從生活道場中澄清概念，一步一步上來，最後透過覺悟省察而獲得智慧。如此一來，才能夠從完整而包容的角度來看待人生的問題，並且對事情判斷能擁有開放的心胸。人的世界除了我們所見的經驗世界，其實還有一個概念世界。概念世界比經驗世界還要豐富，因為經驗世界只有現在或當下，沒有過去和未來，概念世界則可以有過去，也可以有未來。<sup>28</sup>西方哲學大師柏拉圖「理型」論題恰與此觀念有異曲同工之妙。<sup>29</sup>均強調整全性的生命哲學探討的是屬於精神層次的靈性發現，透過智慧與理智的淬煉，改善環境，提高生命境界，開創更豐富的精神文化。

<sup>28</sup> 參閱：傅佩榮，《探索生命的價值》，台北，天下遠見出版社，2003年，頁108。

<sup>29</sup> 參閱：Robert Paul Wolff（著），黃蘊總校閱，《藝術哲學》，台北，學富文化出版，2001年，頁408。宇宙的形上秩序正好是靈魂的內在精神秩序的反應。柏拉圖將其哲學建立於表象（appearance）與實在（reality）之區分上。區別兩者的差異能力來自某種知識，而在靈魂中職司這種區別的那個部分或能力即是理性。

牟先生談「作用的保存」是「無」的發揮，<sup>30</sup>強調生活的概念是一種丟包袱的功夫，在解放的過程讓自由境界呈現，才能享受逍遙無待的日子，期待生命的究竟能知天知人，那人人皆是其生命的主宰，皆可成人間帝王。

## 第二節、靈性教育的和諧訴求

莊子思想中和諧是一個非常重要的成素，蓋他在內篇第五的〈德充符〉即曾明白說過：「德者，成和之修也。」徐復觀先生據此曾進一步說明：「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；德之具體化於人的生命之中的心，當然也是和。」<sup>31</sup>徐先生的見解誠然可信的。莊子之注重「和」的重要即是在於它能領會多元、協調的價值。對於天地人我和諧的議題，莊子要人「和之以是非」，以更自由寬廣的精神包容生活世界中各種不同的觀點，以無執的心面對人際關係，自我沒有厚度，天下將無限寬廣。

### 一、天地人我的共生共榮

道家認為人生真正幸福或快樂，不在於物質充裕與否，而在生命質量的提高，強調少私寡欲，不為物累。故《莊子·天道》：「與天和者，謂之天樂。」提高主體自身的心理調控能力，追求精神快樂而不貪戀物欲的價值取向，正是一種有益於身心健康的積極生活方式。因為外物的追求是無止盡的，這會引發情緒、本能、欲望不斷滾動放大，心靈的自由遭受禁錮，快樂將成為遙遙無期。<sup>32</sup>在儒家則尚有人類中心主義的思考，所以堅持人類為萬物之靈。可是當它強調人的高貴性，另一面則突顯了人的專斷性，道家在此強調其具有解構之功用。道家並非木頭人哲學，亦非對萬事莫不關心，而是扮演治療之角色，要為生命找尋出路，為夸奢慕外、跌宕馳放、機巧識辨、偏執固取之心作解套解蔽之療癒，具有整全

<sup>30</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1982年，頁134-136。

<sup>31</sup> 徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1998年，頁68。

<sup>32</sup> 參閱：呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖》，第327期，2002年9月，頁9-15。

性的思維，它要迎向天，讓天地成為開放天與開放地。道家看來，整個宇宙是和諧的，作為宇宙中的人也應該是和諧的。然而在現實社會中，人往往被禮義道德、智慧巧利等因素所纏繞，這就需要一種特殊的修養功夫，以清除妨礙和諧的各種干擾，讓心靈恢復到原始的樸素狀態，這就是虛靜的心理過程。<sup>33</sup>以謙虛的態度面對天地，用尊重的心靈看待萬物。執著對人際關係而言會形成堡壘，有包袱、有負荷，長期負荷即是壓力，壓力不排除，隨之緊張和焦慮便來到，最後變憂鬱上身，道家在此恰好可扮演精神醫學的角色，猶如庖丁解牛一般，讓心靈能逐步擺脫對知識的依賴而到達隨機應變、自在揮灑，無人而不自得的境地。人生最大的困頓和痛苦，即是生有涯知無涯。生命是有限的，執著計較產生的糾紛與糾葛，卻是無窮無盡的，一糾葛便糾纏到底，盤根錯節沒完沒了，此乃是生命的困頓。有限的生命我們應該好好應用，海德格說：「這是命與死亡的智慧」，生命既然隨時會結束，如何活出聆聽存有的召喚，這才能使有限的生命興發出無窮的意義。「生有涯知無涯」可以是困頓、也可以是挑戰，能將知變為無知，不知是不執著於知，不知才是最高的智慧，不以自己之所知當作唯一的真理，也不以自己之所知當作天下人的標準，不一樣不會是敵人，反而可以相互欣賞，當成互補的朋友，這是多元主義的關係，這就是道家的思考。通過我這個形體來做標準，跟我一樣的是「是」，跟我不一樣的是「非」，這就是心知的執著。<sup>34</sup>郭象說：「夫真人同天人、齊萬致。萬致不相非，天人不相勝，故曠然無不一，冥然無不任，而玄同彼我也」，<sup>35</sup>憨山大師也說：「若超然絕俗則是以天勝人，若逐物亡性則是以人勝天，今天人合德，兩不相傷，故不相勝。必如此，方是真人」、「任其天真則在天而天、在人而人，天地同根、萬物一體，故天與人兩不相勝，必如此真知妙悟渾化之極，乃可名為真人」。<sup>36</sup>人間自有否泰之機，所謂「天道好還」，人類之所以偉大，就在於明白如何繫鈴解鈴以求剝復往返，因此我們也樂於與世人共相期

<sup>33</sup> 參閱：王凱，《逍遙遊——莊子美學的現代闡釋》，湖北，武漢大學出版社，2003年，頁62。

<sup>34</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁15。

<sup>35</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，頁240。

<sup>36</sup> 憨山大師，《莊子內篇注》，台北，廣文書局景本，1973年，頁17-18。

勉，認真體會「塞其兌，閉其戶」智慧，以「游心於淡，合氣於漠，順物自然而無容私焉」的胸襟。<sup>37</sup>心態越開放，生活就可越自在，讓自己在人世間妙用自如。「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。」(《大宗師》)「一」指的是多元主義的共生、共法、共存之意，不管相同或互異的想法，我都能接納、認同它，「善者吾善之，不善者吾亦善之。」(《道德經·第四十九章》)道家思考一直是將天地萬物所有的差異點都當朋友，不需切割或壁壘分明。「天籟」猶如不可知的天道與天理，經過萬竅怒呶給出地籟、人籟各種可聽到的聲音，讓每一種存在都如其所是。天籟並非存在於地籟與人籟之外的決定者，地籟如其為地籟，此時地籟即是天籟；人籟如其為人籟，而人籟即是天籟。任何人只要願意回到生命的天真本德，他自己便是聖人。聖人當然不會以他的神聖來對比世俗的卑微，所以真正的聖人就在一般生活中體現，如同寒冬飲水，冷暖自知，要豁達接受一切，或是選擇逃避，全在自己的修為中體認。

## 二、死生存亡的不一不二

人生要認定是可以努力的，它和天有一貫的道理，那個道理給它一個啟蒙叫道體。所調整全性、連續性的思維，就人間的世界而言乃指聖和王不可分，以自然世界而言是人與物、人與天不可分，我與非我不可分，甚至人與神亦不可分。例如信仰中的媽祖，在世為孝女，往生成為信仰之神，保生大帝、五府千歲、關公等等，均說明人、神不必然是二分之現象。可知能為眾人尊敬的真人，是從無執的批判工夫修練而來，到最後則是人格心靈昇拔、精神境界拓揚，以彰顯圓融的事事無礙。人生之所以有其價值意義，即在於朗現天意，在我人生的意義上，面對各式各樣的選擇時，我擁有正確選擇的洞見，並實際依洞見去實踐它，使我生命得以通達。西方形上學家海德格曾提出「向死」、「在世存有」之說，指人是走向死亡的存在，我們要隨時存有「死亡就蘊藏在身邊」的想法，所以每個人都

---

<sup>37</sup> 參閱：陳德和，《生活世界的哲思》，台北，樂學書局，2001年，頁74。

應善於利用每一次的呼吸，珍惜每個分分秒秒，產生面對死亡、把握活在當下的智慧。<sup>38</sup>莊子的智慧是放下的智慧，不一定能創造歷史的奇蹟，也不一定能貞定文化發展的方向，但是適時的提供反向思考，的確能讓世人從過激的奔競中冷卻以復歸原有的自在，也能為你我提供無何有的新天地，使大家在洒然冰釋下，再度欣賞到性靈與世界的美麗。<sup>39</sup>

至人無己，才有最偉大的自己，無己強調要化掉以自我為中心，封閉性的自己，佛教《般若經》言「蕩相遣執、融通淘汰」，排除封閉有限的、專斷的、威權的自我，消融掉執著造成的阻礙，使之淨化通暢，此時我將與天地萬物共生共榮，這才是找到作為人的最高成就。每一種觀點其實都只是對真理的一部分理解。<sup>40</sup>神人無功恰巧說明它不會執著於、計較於有限的小功，最偉大的功在於成就天地萬物欣欣向榮，如同天道一般、像天台圓佛之即九法界以成佛其無上意義才是最大功，而且佛不會貢高我慢，最大功是沒辦法用語言概念去描述的，也不會以區域的、狹小的、部分的、傲慢的有限功而沾沾自喜。聖人無名，則是無法以任何言詞加以形容，意有所圖，乃是刻意是勉強，這絕非聖人所為。莊子主張聖人心中明白，每一種觀點都有其價值所在。「因是因非，因非因是，是以聖人不由而照之於天，亦因是也。」（〈齊物論〉）生命的最高境界已是一壺秋水，不再翻江倒浪，人每天無法避免與躲閃的，莫過於太在意自己的殘缺和不完美，造成的壓力日積月累揮之不去，若能泰然處之，便是德性中的德性。有德無德不只是境界，也是人類互動的問題，所以引燃「內聖外王」的觀念，強調要通透、圓融，「其也一，其不一也一」（〈大宗師〉），說圓融講無分，天人生死皆不分，內外統一。「人相忘於道術，魚相忘於江湖」（〈大宗師〉），道術提供法則規範，最高境界乃是悠遊自在，要的時候就來，不要時自然離開。

我們擁有喜怒哀樂，但不宜因喜怒哀樂產生偏執，「有人之形，無人之情」

<sup>38</sup> 參閱：Ricoeur, Paul. *From Text to Action*, translated by Kathleen Blamey and Jone B. Thompson. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1991, p.86。

<sup>39</sup> 參閱：陳德和，《生活世界的哲思》，台北，樂學書局，2001年，頁79。

<sup>40</sup> 參閱：Robert E. Allinson 愛蓮心（著），周熾成（譯），《向往心靈轉化的莊子》，南京，江蘇人民出版社，2004年，頁18。

(〈德充符〉)，聖人與眾生皆具情欲，差異在聖人不被情欲所累，無束縛性的、偏離性的情欲。不將個人好惡形成生命的包袱，不為情緒所累，因應隨順，生命才能常保寧靜與平和之自然狀態，干預和介入造成天真與美好流逝，故言復歸於嬰兒。生命原本就是純粹的，會轉變成不通透乃因後天加入過多欲望，造成扭曲，能化掉這些屏障，才能復歸於無寂。「道常無為而無不為，侯王若能守之，萬物將自化。」(《道德經·第三十七章》)就由此可見，「無為」可說是「道」的作用方式，但「無為」又非什麼都不做，而是順著天道運行，無需刻意違反律例，只要不執著於物，就不會有失去的感覺，展現的是無為化育的認同。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。」<sup>41</sup>習氣根植於我們每個人的意識深處，習氣會影響到我們的意識和日常行為，它促使我們思維、言談，甚至做一些我們根本沒有意識到的事情。門關著，阻止我們看見終極真實，這道門是什麼？它就是我們的無知、概念、分別和知見。<sup>42</sup>聖人可以化掉知成為不知，不執著於知，這是心靈的開放、生命的解放、用包容的心境過每一分每一秒，到此才有逍遙可言，心知的執著來自人為造作，並非自然天真。人癡迷的心、狂野的心、執著不放下的心、分別比較的心、患得患失的心，到最後變成冷酷的心，那是連在一起發生的。所以一定要瞭解人生問題的本質不是可不可能，而是值不值得。這亦是〈養生主〉談生命如何突破的問題，對一切所遇皆能安之若命，對世界有多元共生、和諧共存的雅量。忘就是化掉執著，把對立、區隔、糾紛，通通去除，迎向天地人我，等量齊觀，衝破藩籬、路障，以大宗師走向應帝王。唐君毅先生在《中國哲學原論·原

<sup>41</sup> 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。

<sup>42</sup> 參閱：一行禪師(著)，明潔、明堯(譯)，《與生命相約》，台北，橡樹林文化公司，2002年，頁216。

性篇》：

莊子之單言神，則指人不思慮、不預謀，能隨感而應，變化無方，以與物直接相遇之人心之功能，初不只屬於聖人與神人，而亦人所共有者。人當思慮預謀之心知既盛，其能隨感而應，變化無方，以與物直接相遇之神，乃隱而不見。故必外於此心知，而無私無慮，「不以心稽」——亦即不以思慮中之概念名言，期必所感所遇者之何所似；然後人之神能隨物之變化無方，而運行不滯，無阻無隱，以充周於天地萬物之變化之流中，以無乎不在，「周盡一體」；然後所感所遇之天地萬物，乃亦一無所隱遁，以為此「超一般之心知，直自靈臺靈府之流出而不竭之光明」之所照。<sup>43</sup>

《莊子》關注的自我轉化模式是主觀理解的轉化模式，如果被認定的真或假單純地以一種文字的、直接的方式表達出來，那麼就存在可能被誤解為理智主張的危險。<sup>44</sup>他的哲學不希望被理解為一種純粹的理智理論，因而採取抵制任何明確語言闡述形式的理論解釋。目的則強調於自我轉化，自我生命觀或生活觀水平的提升與改變，最終讓我們學會改變我們的理解。懂得去洞悉美妙的東西，這正是洞識主體的自我能力，其實這千變萬化的世界所透露的信息已經是美的，所缺少的只是恰當的理解能力。莊子便是透過許多的寓言，來隱喻這多元並存的生活世界，也由於這些「神話」使我們的閱讀模式產生瓦解，並且改變我們的期望。我們還不知道我們能看做為真的東西是什麼，但是，我們知道有某種要被交流的真理存在，鯤鵬神話便將心靈打開到一種特殊交流的觸發器。所以隨著神話形式的出現，心靈的接受力得到培養。<sup>45</sup>哲學之用猶如給自己的想法動手術，當我們讀它、接觸它的同時，就已經在轉化我們的故事了。

道家的社會可以是祥和的，也可能是停頓的，全看價值的取捨。其價值觀中，道是無執，有執便悖離了道，不執著形象是為有德，而德必須「修」，以其修得

<sup>43</sup> 參閱：唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，台北，台灣學生書局，1989年，頁64。

<sup>44</sup> 參閱：Robert E.Allinson 愛蓮心（著），周熾成（譯），《向往心靈轉化的莊子》，南京，江蘇人民出版社，2004年，頁24。

<sup>45</sup> 參閱：Robert E.Allinson 愛蓮心（著），周熾成（譯），《向往心靈轉化的莊子》，南京，江蘇人民出版社，2004年，頁49。

開放的心靈，用公平心看待與接納一切差異不齊的形體，取消分別心所引起的選擇性，那世界就是康莊大道。我們談論完整的人生，不能忽略「身、心、靈」三部分。身的活動不脫離心，心的運作主要在於「知、情、意」三項潛能的實踐過程。概括的說：「身體健康，是必要的；心智成長，是需要的；靈性修養，是重要的。」<sup>46</sup>在生命教育身心靈統一的關懷上，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。<sup>47</sup>

現實人間好似一個大染缸，七情六欲好比五顏六色，總在不經意當中污染了生命原來的純粹與美好，如何找回真實的自我，聖人之才代表一種可能性，聖人之德則是實踐性，德者得也，透過實踐與體會才能內化產生心得，包括與人相處、情緒起伏如何掌握才是恰當，修養與德性亦在此刻顯露，故〈大宗師〉曰：

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之，是之謂不以心揖道，不以人助天，是之謂真人。

生命的最高境界乃生死對我已起不了影響，生命雖有限，但我已證成無限，好比孔子、老子、釋迦牟尼佛他們的生命雖然有限，但他們的精神卻可穿透時空，在每一位追隨者、共鳴者的身上重新印證再現，這就是生命的無限性。陰陽的變化，造就形體的產生，透過無為的修養，相信將可無不為的保住天地萬物的結果，這個法則就是道。安頓人對死亡的態度，需靠修行面對病與死亡的智慧，才不為焦慮、恐懼、痛苦所打敗。莊子透過寓言故事昭告於世人，生命原來是充滿變化的，而從生到死就是最大的變化，換句話說，死亡本是生命的一部分而不是對反於生命的事實，變化亦然，既然如此我們又何必就將變化與死亡當作生命中的意

---

<sup>46</sup> 參閱：傅佩榮，《探索生命的價值》，台北，天下遠見出版社，2003年，頁1-4。作者認為：作為一個人單單活著是不夠的，亦即不充分的。依美國心理學家馬斯洛的說法，這個層次所涉及的是心理需求與安全需求，還有向上提升的廣大空間。在意志方面，可逐漸化被動為主動，從事高尚的人格修養，自強不息，日新又新。若再往上走，尋求「自我實現」與「自我超越」，就會進入「靈」的層次。靈性修養使一個人潛意識中的情節與盲點得以化解，不必擔心命運的折磨與死亡的威脅，而且能以積極樂觀的態度安排自己的身心活動，珍惜善用人生的一切資源。

<sup>47</sup> 參閱：傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

外？我們應以平常心看待之，毋需驚慌失措、不必惶恐不及；我們需要有一觀念：它總是會來，雖然無法預期，苟能如此，即可消除心中的壓力與焦慮，是以莊子在〈德充符〉曾說：「胡不直使彼以死生為一條，以可不可為一貫者，解其桎梏，其可乎？」。其實莊子說的最是無執無對的最高境界，這種「無」的境界也是最值得肯定的境界而可用「善」來形容它，莊子在〈大宗師〉因而有「善生、善死，善老、善夭」的名言，此亦即均能以無分別、不計較的心情來看待死生存亡的問題，也就是開放的心靈、接納的態度之直接顯現。

當人的言論可以成為一部經典時，這便是不朽的境界，它總能在對的時機現身世間而再次嶄露其美好、感動人心的一面。生命的弔詭之處在人出生後就一步步走向死亡，同時卻也一點一滴累積智慧實踐自我的偉大性，而一天天迎向於道。「外」指置之度外，有排除、捨棄之意，外天下方可得天下，外物才能得物。解放的心靈，使我們自在享受生命，所見皆是生香活意的世界，「道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之。」（《道德經·第二十三章》）這正是道家體現與世共諧之人格特質，讓生命無執無礙之外，還能透顯聖人的親和性。

從技藝進入道術，使用的是一把沒有厚度的刀，故〈養生主〉曰：「恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，……謫然已解，如土委地。」牛不知其死也。我們用什麼方式來面對呈現在我們眼前的現象，「法象莫大於天地」，世界本是錯綜複雜，我們用何種心態在這盤根錯節的世界裡自在的生活，此乃庖丁解牛的重點。首先是心態問題，在〈人間世〉云：

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。

聽之以氣即為聽之以虛，虛即是道，是完全解放的心靈。心中沒了貪、嗔、癡等無明，才可心淨佛土淨，心若不虛，和萬物的相處就出現障礙、阻隔，當然壓力和負擔、衝突和緊張也隨之出現，道家在此強調要以無厚度的刀，亦即我用

何本事處理我與世界的糾葛。莊子以虛無言德，以虛靜言性言心，只是要從欲望心知中超脫出來；而虛無虛靜的自身，並不是沒有作用，這是與天地萬物相通的作用。莊子談忘知去欲，正因為知與欲是此一作用的障蔽。他追求的精神自由，是由性由心所流出的作用全盤呈現。在〈天地〉云：

上神乘光，與形滅亡，此謂照曠。致命盡情，天地樂而萬事銷亡。萬物復情，此之謂混冥。

這段話的情字，即指由德由性所直接發生的作用。莊子所謂的無情，是要無掉束縛於個人生理欲望之內的感情，超越上去，以顯現出與天地萬物相通的「大情」。<sup>48</sup>生存在這個世界會有災難病痛，都是執著造成的包袱。有時候悲傷猶如天羅地網讓人迷失，執著的人更是如此。心知定執時，每點都錯，不心知定執才能保有活潑和開放。因為畢竟只有在人的「意識覺醒」之後，才有能力自我掌控的思想，如此也才有「自我實現」的可能性，並且超越過去生活的經驗而達到「人格統整」的境界，最後社會也才有可能達到真正「和諧」的理想。徐復觀先生說：

乘天地之正，郭象以為即是順萬物之性……人所以不能順萬物之性，主要是來自物我之對立；在物我對立中，人情總是以自己作為衡量萬物的標準，因而發生是非好惡之情，給萬物以有形無形的干擾。自己也會同時感到事事受到外物的牽掛、滯礙。有自我的封界，才會形成我與物的對立；自我的封界取消了，則我與物冥，自然取消了以我為主的衡量標準，而覺得我以外之物的活動，都是順其性之自然，都是天地之正，而無庸我有是非好惡於其間，這便能乘天地之正了。<sup>49</sup>

我們當然也期望在人生的旅途上順心如意，但月亮不會天天是圓的，事物的發展往往受到諸多複雜因素的牽制，挫折和失意在所難免，好比喜怒哀樂天天上演，如同春夏秋冬交替疊逸。事物總是不斷變化發展，沒有絕對的好或壞，一切既非最終的結局，成敗得失當然是可以轉化的。所謂正念就是要從過去和未來的

<sup>48</sup> 參閱：徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1974年四版，頁90-91。

<sup>49</sup> 參閱：徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，2007年，頁394。

思慮中擺脫出來，安住當下，清楚明瞭自己的身心內部和周遭正在發生的事物之無常無我、互即互入的本質，打破自己對生命中所存在的美以及他人的痛苦視而不見、麻木不仁的狀態，從而對日常生活中悠美寧靜的事物保持清醒的覺照，就是要善於發現和欣賞生命中種種的奇蹟，並與它們融為一體。<sup>50</sup>享受當下的過程，有助於我們克服思想偏執或紊亂，進而樂觀豁達地面對人生的禍福成敗。千萬不要以為得不到、滿足不了欲求，就認為自己受盡折磨，這是控制欲還看不開，徒增困惑而已。

### 第三節 靈性教育的實踐理路

莊子思想不是純理論的知識成就而是一種生命的學問，更直接的講就是一種有感於生命的不安、不忍、不明、不當而思有以超克、有以化解的學問。這種學問當然離不開心性的修為涵養、離不開身體的行動參與，因此生命的學問又可以稱它做實踐的智慧。實踐也者，立足於生活世界並在生活世界中鍛鍊意志、成就人格而體現理想也。凡實踐亦自有其取舍、有其抉擇，若莊子的靈性教育同樣有其殊勝的方向和進路。

#### 一、中心主義的超克化解

老子主張去成心、守靜篤，從去有為而致虛極，便見自然而然之生命。「有」與「無」只是人對自然現象認知的變化，也就是說，人自己的認知迷惑了自己，我們被自己的感觀覺知騙了，正如佛教言：「色即是空，空即是色」。<sup>51</sup>此境界中，各物雖有不同卻皆能保存而毫無虧損，每一存在都俱足自己之特性，這才是生命真逍遙之義。知識和道德間的權衡關係，如此重要且必須受到重視。「靈性」就是在思想及精神上能不斷自我超越，在與生命統整的過程中，對生命意義與價值

---

<sup>50</sup> 參閱：一行禪師（著），明潔、明堯（譯），《與生命相約》，台北，橡樹林文化公司，2002年，頁30。

<sup>51</sup> 參閱：林蒼生，《隨便想想》，台北，天下遠見出版社，2009年，頁171。

的尋求，表現自己和他人、大自然、信仰的共融關係，從而獲得內在的平安與和諧。<sup>52</sup>〈國民中小學九年一貫課程綱要總綱〉提到：

國民教育之教育目的在透過人與自己、人與社會、人與自然等人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展之活潑樂觀、合群互助、探究反思、恢弘前瞻、創造進取與世界觀的健全國民。

發展的途徑內文強調教育的目的是全面性、終身性的學習，教育教導孩子學習天、人、物、我四大面向，學習與自己、與他人、與環境、並思考生命的意義。而不是一味的以道德教條、品德規範教導孩子，對於瞭解人格統整與靈性發展的內涵亦是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和。<sup>53</sup>一個社會如果盲目的發展物質文明，就必然會導致道德的淪喪；一個人如果過度的追求名利，則必然要喪失性靈之光。今天，在走向市場經濟的過程中，市場經濟的利益原則重視實用價值，很容易讓個體熱衷於功利的角逐，而忽略了人文精神的追求，淡化獨立人格的意識。<sup>54</sup>

西方長期以來都在觀念、符號、理性，和邏輯的思維世界發展居多，人們以為將符號和觀念弄清楚，知識夠了就可以掌握地球，這個世界便在掌控之中。打造鐵達尼號的工程師甚至誇下海口，認為他們創造一艘上帝也無法摧毀的完美郵輪。工具理性的獨大長期以來如魔咒般地控制著世人的心靈而成為世界各國發展上無可抗拒的趨勢。<sup>55</sup>但兩次世界大戰後，科技和知識進步所帶來的傷害，讓我們深深反省，當知識達到最高境界，我們就真能過幸福快樂的日子嗎？日本地震引發的核災，便讓自以為高科技文明的人們遭受到措手不及的災難教訓。過去我們深信知識可以解決一切問題，背後其實是我們將大自然化約成一堆符號，而我

---

<sup>52</sup> 參閱：楊素華，《老年人靈性狀態及靈性教育需求之研究》，高雄，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2006年。指導教授張淑美老師一直擔任生命教育的推手，她希望社會能織出更多關懷生命與教育的網絡，產生與靈性「緊密聯繫」的關係，共同「滋養」社會共同體的靈性生命，以促進教育與社會的祥和發展。

<sup>53</sup> 教育部頒佈，〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，頁401。

<sup>54</sup> 參閱：王凱，《逍遙遊——莊子美學的現代闡釋》，湖北，武漢大學出版社，2003年，頁266。

<sup>55</sup> 參閱：陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年，頁152。

們天真的以為可以操控這些符號，且只要我能思辨這些符號，所有的問題便都迎刃而解。這種自大的心態背後隱藏多少危險，在這幾年來天災與氣後驟變所帶來的警惕，已讓人類對自然的反撲產生畏懼。我們受教育的目地，除了培養文化素質，更希望從世界上有形的一切，看到背後無形之精神力量。

一個社會如果盲目的發展物質文明，就必然會導致道德的淪喪；一個人如果過度的追求名利，則必然要喪失性靈之光。今天，在走向市場經濟的過程中，市場經濟的利益原則重視實用價值，很容易讓個體熱衷於功利的角逐，而忽略了人文精神的追求，淡化獨立人格的意識。<sup>56</sup>人文精神的發展有可能執著在社會人的身分，例如權力欲和名利心。每個人應該要時時提醒自我迎向天地，開拓一個如天地般寬廣氣度的內在依據。有時可能執著在自然物的情形，也就是財與氣，分別是優越感和英雄氣，去除之方可回到自然。身體的負荷都來自於權力欲和名利心，它使人想宰制、壓迫與傷害，通過身心靈三個層次便可了解道家致虛守靜、放下執著，才能迎向天地萬物。「知」也就是主，心知、執著、計較、分別，彼此堅持互相對立，所以要無知，無掉執著，才能無私。「心思逐物無邊」的「逐」，要知道你的物欲是在滾動中的。追逐就好像滾雪球一樣，向雪崩一般，整個覆蓋下來，無窮無盡，天崩地裂一樣，這就是「以有涯隨無涯」。<sup>57</sup>在這約定俗成的社會中，個人認知往往深受習俗、成見的束縛，感官知覺成為獲取訊息經驗主要來源，生活步調的加速，也讓思辨能力式微，導致本質混亂，欠缺外觀內省，價值意義觀念薄弱混淆，加上成長的文化背景，許多認知上的偏見，形成無法去除的執著，在在都阻礙了我們的心智想得以明心見性的能力。王邦雄先生在〈孔孟儒學的生死智慧〉一文中所言，中國人面對生死，儒學選擇「只有生，沒有死」：

中國人面對生死，儒學抉擇了斬截的生命態度。只有生，沒有死，不為此生留下任何退路，不說來生彼岸，不說永生天國，一切的美好希望，都在

<sup>56</sup> 參閱：王凱，《逍遙遊——莊子美學的現代闡釋》，湖北，武漢大學出版社，2003年，頁266。

<sup>57</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁18。

今生今世。<sup>58</sup>

老莊的道心理境是物我皆如、物我皆榮的保證這種高明的境界必經一番磨鍊方可圓現。道家重在以「自然流露」的功夫去成全生命的真實，而不是像儒家重在以生命的極度真實化，去促成境界的自然呈現。這種放下一切成見、批判，使心靈處在完全開放的情態中去包涵萬物的工夫，就稱為「損」或「虛」，莊子則稱之為「心齋」與「坐忘」。<sup>59</sup>主張一切分別相、一切成見，都能當下放開。

台灣近幾年憂鬱症就醫治療比例一直升高，因為憂鬱引發自殺或傷害他人的案例也屢見不鮮。政府不應只重視在治療民眾生理上健康，應該更重視精神醫療的投入，如果照顧好民眾的生理健康，卻忽視民眾心理健康，造成的社會成本問題更大。莊子認為：整個生命的形成或許有終了的時候，但這一生的美好永遠在那裡；凡美好的都是存在的，這叫「不知其盡也」。我們好像回到兩千多年前，看到莊子生命的火花、智慧的火花，通過歷史隧道，尚友古人，而回到莊子的存在時空去體現他、詮釋他，這也就是所謂「形體雖有限，心靈卻無限」。<sup>60</sup>說老子另類，是肇於他不主張賢進，反而勸人要解套。解套是放鬆自己、釋放壓力；解套也是給自己找出路，讓自己在自由的天地中活得生氣盎然。如果前者是「無為」，那麼後者就是一切之所以然都能如其所然的自然，亦即是「無不為」。其實一個人在壓力釋放的同時他就立即是自由了，不但如此，掙脫控制和重獲自由本來就是一體的兩面，它們只是遮詮和表詮的不同而已，所以無為應當即是無不為，老子無的智慧就是這種無為而無不為的智慧。<sup>61</sup>所以心靈要能轉化，並不依賴於信仰任何一種被公認為真理的系統，全在自己對萬事萬物能否養成一個包容的心態看待。把自己的生命由物質的層面轉化成性靈的層面，再由小我的生命轉化成宇宙生生不息的生命。<sup>62</sup>凡事若糾結在心上，受傷最重的其實是自己，老子有感於人之痛苦的來源，在於感官欲望的追逐及心知障蔽所引起的對立摩擦，遂

<sup>58</sup> 參閱：王邦雄〈孔孟儒學的生死智慧〉，《北縣教育》，第33期，2000年3月，頁33。

<sup>59</sup> 參閱：曾昭旭，《充實與虛靈》，台北，漢光文化公司，1993年，頁104。

<sup>60</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁307。

<sup>61</sup> 參閱：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41-72。

<sup>62</sup> 參閱：吳怡，《生命的哲學》，台北，三民書局，2004年，頁55。

將其形上洞見之思辨落實於生命的修證中，因而提出守柔思想，以化解人世間的紛擾糾葛。<sup>63</sup>「復歸於樸」就是指回歸到道或自然的狀態，如其自如的開顯自己，就是要從世俗的設名定形的限制中超越出來，從過度社會化的束縛中解脫出來，從冀利望欲、爭名逞智的漩渦中昇華出來。這既是一種精神的回歸，是讓物件化了的理性還歸於自身的精神活動過程；同時它又須通過實際的行為方式得以落實，因為人畢竟生活在現實社會中。<sup>64</sup>當你用任何一種特性本質要界定體時，就已經窄化了體，此刻我們將無限的體框為有限，體是不可說、不能說，我們無法明定體為何物，所以「無」指的是無言，是道的活潑與開放性，是無限尊重、接納、包容。

莊子與老子談的都是治療學的內容，看到生命有病，心生不忍就提供處方，對症下藥，從減輕到消除，直到痊癒。牟先生曾說道家的無為是針對有為而說，有為就是病痛，有為是造作，畫蛇添足、無端吹皺一湖春水皆是，天下本無事，庸人自擾之。造作就是不自然，所以道家強調要自然無為、清靜、謙卑、和樂、守柔，因為所有是是非非都來自強出頭。老子以無解釋知病而治病，治病而去病，莊子談逍遙則與無待、無己、無功、無名在一起，讓人恢復到原來生命中的自由自在，意味當下的人都是病，生命都失去自由自在的本能。莊子與老子的主張談的猶如是一套治療學的內容，看到人生命中的病痛，心生不忍於是提供處方，對症下藥，從減輕到消除，直到痊癒。人與人之間的對立、緊張、隔閡必需化解，世界才能再度和諧，這是老莊宏觀的見解。

同樣的道具在不同的故事情節扮演的功能是不一樣的，大鵬鳥的風是因應隨順於天地之一切，真正高人的無待就是不以任何自己主觀的意識所形成的形態，去跟一切相對抗。真正的無我就是迎向於無限，接納一切，一切都能取得和諧。所以雖是猛浪的大風卻是助牠飛行九萬里的順風，風在此處是因我對天地萬物沒有任何的抵抗，因順天地萬物而助我達到最高境界。郭象注「乘天地之正」為「順

<sup>63</sup> 參閱：何崑榮，《老子守柔思想研究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2003年，頁44。

<sup>64</sup> 參閱：呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖月刊》，第327期，2002年9月，頁9-15。

萬物之情」，注「御六氣之辯」為「遊變化之途」，誠得其中三昧。天地萬物是起起落落的，我用無執的心態面對盤根錯節的世界，所有的幻象都不會造成干擾。

〈養生主〉：「彼節者有間，而刀刃者無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃有餘矣。」世間俗事糾葛難纏，我總是能夠安然處不受消磨耗損，無的智慧在此顯露無遺。天下萬物各有各的功能，不要執著他不能如何就沒用，不要用世俗的價值觀看待，要轉換想法，無用之用乃為大用啊！逍遙遊不就是要從不同的價值觀，給出無的智慧，放大心靈找回生命真正的知足和快樂。

筆者認為藝術、文學、哲學都是這樣，都是在深沉的苦痛中超拔出來。人生的美好沒有廉價的，不可能等奇蹟靈驗，不可能靠神通法力，或天上掉下來，一定是一步一腳印，通過我們的修養修行，通過我們的智慧覺悟，一步一步艱苦走出來的。<sup>65</sup>修養功夫的目的地是要讓我們的心靈能精純，擺脫形軀的負累，不焦慮不緊張不受傷。一旦能去除形軀心思欲念、得失牽掛的侷限，我的心便能獲致全然的自由，所以心靈可以逍遙、遨遊在天地之間。這是道家和佛教所謂的「空靈」，真正蘊含指的是靈動，是「無」的境界。通過修養、修行，我們在人際微妙關係裡面，就較能夠穩住我們的友誼、道義，這些都是透過心的修養而來的。當心打開出路，生命就有一個價值意義，一個無限寬廣的空間。真正生命的火炬應叫做「薪火永傳」，通過心靈的開發，照見人世間的美好，世界是真相，人間有真情，那麼這就是生命的出路。薪火的光輝原是象徵學術與志業的永續傳承，它本超越於自我宗族之外而求其普遍地含蓋，然而它亦不外是對可大可久之文化生命體的如實印證。<sup>66</sup>此心靈或生命存在之自體，乃原具無限性，而是以超越一切有限量者，為其相貌與情狀的。……即此超越的無限者，須表現於現實之有限中。<sup>67</sup>若從哲學人類學(philosophical anthropology)對人的定位應該是：「雖有限而可無限。」更貼切的講，就是「在有限的人生歷程或個別遭遇中，實現高明、悠久、博大的

---

<sup>65</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁9-13。

<sup>66</sup> 參閱：陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年，頁42-43。

<sup>67</sup> 參閱：唐君毅，《人生之體驗續編》，台北，台灣學生書局，1978年台再版，頁129-130。

意義價值，以見證生命理想的永垂不朽。」<sup>68</sup>哲學雖然不是麵包，但它卻可以在生活世界中提供一個好心情吃麵包。

去年屢創電影票房紀錄的「阿凡達」，批判人類以知識科技掛帥，目中無人，到處掠奪，為達目的，不惜使出一切破壞的手段，唯我獨尊的心態，絲毫不將其他生命放在眼裡，殘酷的行為表現，令觀眾時時發出噓聲。鏡頭一轉來到「納美人」的世界，雖是虛構，但這個真善美的世界，呈現得如此絲絲入扣，應該是每個人的真心期盼吧！他們尊重各種生命間彼此的關係，生活世界裡充滿知足、喜樂，人類與各種生物間的溝通，也因為心靈的敞開是暢通無阻的，靈性的發揮更使得所有生命可視為一體，共同為美好的未來努力。

心靈的敞開、靈性的發揮依道家老莊而言就是要將莫而有的執著牽扯通通放下，凡權位名利生死的計較分別都包括在內，惟弔詭的是放下反而是人生最大的收穫，所以老子說：「是以聖人後其身而身先，外其身而身存。」（《道德經·第七章》），莊子亦云：「參日而後能外天下，七日而後能外物，九日而後能外生。朝徹而後能見獨，見獨而後無古今。」（《大宗師》）外即是忘，也是無的另一種表達，都強調排除我執。外天下是不執著於天下，有萬物而不執著於萬物，有生有死但不執著於生死，如此一來才能通體透徹清明，徹底若朝陽一般充滿著生機與光亮，見到獨一無二的道。生命具永恆性不再受時間的限制，生死當然也不再是問題。「撓寧也者，撓而後成者也。」（《大宗師》）在擾動中能不失去寧靜，不是切割、遠離、逃避擾動，才能獨顯自己的寧靜，而是處於紅塵擾動中卻不受擾動汙染才是真諦。佛陀能在人間成就，由染轉淨，全在於心。

以「生命」為中心的中國儒釋道哲學中，對於生命的淨化、超脫，雖各有精闢的慧解，或為轉識成智、或是超凡入聖，皆力求在心靈解放的工夫處用心，以達臻超善超惡、即天即人的圓融理境。莊子亦是如此肯定生命的崇高與神聖，認為此乃源於生命本質的純潔與真實，這既不在於世人為生命所建構的外在形式，

---

<sup>68</sup> 參閱：王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，台北，文史哲出版社，2006年，頁73。

也不在外顯的一切氣象。他強調唯有回歸生命天真本性的觀念，才可以解消現實紛擾的困境，並提供一條對生存意義探索之道。天地人我是整全而遼闊的，也是均衡且和諧的，但往往因人們有意無意地自我膨脹，以致造成了一方的獨大，產生種種的災難和不安。為了補偏救弊，就唯有世人務先放下我執而回歸於本然的素樸，才能恢復四海的祥和以永保宇宙的安好。這種以其「終不為大，故能成其大」(《道德經·第三十四章》)的智慧，如同「道常無為，而無不為」(《道德經·第三十七章》)的實現原理，亦即「道法自然」的具體實踐。

熊十力先生言：「體神妙不測於人倫之用之間」，《易傳》：「陰陽不測謂之神」、「神也者妙萬物而為言者也」，神代表不可知，妙為不可思議，《中庸》：「其為物不二，則其生無不測」，不測是無法計算，是無限之意。神本具無限與不可思議之意，是超越的，妙與不測也多是此意，天道與天意就在人倫自用之間被體現而出，在生活參與中、人際互動中，最高妙的道就在此處彰顯出來，這也就是極高明而道中庸。孔子曰：「下學而上達，知我者其天乎」，當下的學習力求達到高明的境界，天與人、人與物、物與我、禮與器、形而上與形而下、超越與內在、高明與平庸等均並非斷裂、切割的關係，或是各自獨立而無交融之可能性。最後皆可透過努力而銜接起來，這種努力在儒家稱之為「道德世界」，在道家則是「無」的功夫。唐君毅先生言，道家的學問是減擔法、丟包袱法，造成生命中的不通透，就是包袱太多，執著心一起，擔子便沉重。「道常無為而無不為，侯王若能守，萬物將自化」(《道德經·第三十七章》)，老子也鑒於世間之亂多來自人心之壞，執著私心、虛假造作，給生活帶來各種利慾爭奪的災難，所以強調唯有解消成心與偏執，恢復原本應該和順愉悅的本心，並且永遠保持舒暢。擁有如此的寬心包容，純淨自在，才是全德之人與物共榮的境界。老子從「虛靜」、「無為」、「處下」、「不爭」、「謙卑」、「寬厚」等這樣的德行來啟發、要求人所當有的智慧行為，並且認為當我們通過修行實踐而完全具足這些德行的時候，即可成為和上天一樣莊嚴偉大的人格境界，是之謂「聖人」，且此體道證德之聖人的生命亦將是齊與天

同之長生久視的無限生命。

莊子在〈齊物論〉云：「與物相刃相靡」是人的偏執固取之心，是為「成心」或「師心」，此心亦是造成生命盲昧的主因。<sup>69</sup>它使我們的生命陷入苦境，不斷產生是非紛擾。要讓生命能夠豁達，首見「無」的工夫。「無待」要從人格的心靈世界來看，而非在現實面探討，並從應然上、價值上看，肯定我們要成為自由、解放的人，才會是快樂幸福的人，並認定生活中是充滿美的，盡量朝讓自己為善而不讓自己入惡，這就是價值的判斷，所以並非實然與存在的問題，當然也就沒有真假的問題。若心靈中還有所投靠與依賴，便還存有限制。無己的至人、無功的神人、無名的聖人，雖然是聖但不執著於聖，不執著與聖才是最大的聖、擁有自由的聖；雖然有功但不執著於此功，所以擁有最大與自由的功；不執著於自我之本位，所以是最大的我，如此便擁有真正自由的我。

牟先生認為中國哲學是最具主體性的，他強調的是生命的存在中最尊貴的、最不能忽略的部分，我們應該好好珍惜，並且發揮它讓它充分實現。其背後是個德性的觀念，中國哲學的主體並非要與客體作切割、斷裂，相互形成階級的主體，它與西方強調原子論的思維迥異，必須整體的看。所謂「孤陰不生，獨陽不起」，陰陽是可以互轉的，中國哲學整全性的、連續性的思維對比西方分解式、斷裂性的思維，是兩套不盡相同的看法。如孟子言「大體」指的是人的本心、善性，人皆有貴於己者，而道德心靈就是生命中最尊貴的部分，儒家的思考一直離不開道德。「小體」則是耳目之觀，指的是本能、情緒、欲望，若要成為聖人，便要道德本性充分發揮，在現實人生當下，有完整的道德行為。唯有小體和大體互相協調，共同提升上去才能實踐的，這也就是正反合的印證，既非邏輯，也不是產生知識的思維，它是一種生命智慧、生命境界的思維。生命的最高境界絕不是來自邏輯對偶性的思考證成，而是「天人合德」，天是超越、人是現實；天是神聖、人是卑微，但是人和天透過修行功夫，是可以統一起來。陰陽五行家亦言天人

---

<sup>69</sup> 參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2011年，頁127。

感應，可感可應就非隔絕的關係，而是可以互通、協調的，所以主體和非主體是可以融合為一的。佛教強調我們要作一個真正的人，也是從價值上來講。儒家認為作為一個人志在當聖賢、君子、大人；道家則強調當真人、至人、神人；佛教期待成佛、成菩薩、證如來，達到這些境界便是有價值的人。到此作為一個人是會令人感到欣慰與光榮的，所以我們應該好好耕耘，讓他開花結果，這便是重主體性、道德性、神聖性，以及價值性。

林語堂先生曾說：中國文化最高理想的人物，是一個對人生有一種鑒於明慧物性上的達觀者。這種達觀產生寬宏的懷抱，能使人帶著溫和的譏評心理度過一生，丟開功名利祿，樂天知命的過生活。這種達觀也產生自由意識，放蕩不羈的愛好，傲骨和漠然的態度。一個人有這種自由意識及淡漠的態度，才能深刻熱烈的享受快樂的人生。<sup>70</sup>人活下去依靠的是恆定的情誼，不是流行、時髦等變動的東西。「逍遙」就是要把外在的一切解消，把真實的自己活出來。從人間的困苦悲愁開始，從病痛開始，從執著、負累、傷感開始，我們要把它消掉，如此才能遠離人生的有限性，給出無限的精神空間，唯有如此自在自得，我們才是無限的。我們會成長，不光是長大，而且是境界的轉換，人會轉化、會昇華，會往上起飛，飛到幾萬里的高空。<sup>71</sup>莊子認為人生最大的不幸福是死亡的威脅與恐懼，有害怕才能有警覺，有警覺也才会有修養，進而才能有化解。儒釋道的觀念裡，從生命的不安不忍中反求諸己，尋求一安身立命的可能性，人如何突破生命的困境，給自己一個人生意義的滿足，這是一條「德性」的修行路。生命原本是簡單的，若超出欲望的需求，就形成不能心滿意足的需求感，也就是「辱」。能依止於道，才有正確的理想方向和力量，就不會有「殆」，也就是禍害與病痛。〈養生主〉：「吾生也有涯，知也無涯，以有涯隨無涯，殆已。」保持活潑靈動的心很重要，不執著於欲望，能進能退可伸可縮，擁有欲望本無可厚非但勿陷入意識形態的泥淖中，造成彼此計較耗損，該能因應隨順。若堅持不放鬆，那就只好成為情緒欲望

<sup>70</sup> 參閱：林語堂，《生活的藝術》，台南，大孚出版社（翻印本），1991年，頁2。

<sup>71</sup> 參閱：王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化公司，1993年，頁14-17。

的俘虜。

〈逍遙遊〉：「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。」莊子言「靈府」、「靈台」都是從心靈無執、可收可放、逍遙自在談起，從本位主義中解放後成為自在的生命，其立場就是沒有立場，其主義亦是沒有主義，執著心引起「寵辱皆驚」，生命豈可言幸福。人間若有苦難，並非世界不好，而是人心思不好，期望經由我們的修養，人人都擁有大心胸、大氣魄，有大的成長，使人成為真人，那北冥就是南冥，人間就是天上了，在中國哲學說此為「天人合一」。所以要追尋人生的理想，最重要的就是一心的改變。逍遙遊就是要從不同的價值觀，給出無的智慧，放大心靈找回生命真正的知足和快樂。

《莊子》一書將逍遙遊擺第一，給出人最高的嚮往，是人終極的目標，要到達此界這等功夫靠的是回到心靈上。中國古代的永恆界定在兩把火，一是薪火，一是香火。香火指子孫綿延相傳，薪火則是歷史之火、文化之火，學術之火。我好比是燃料，身上似火炬，終有一天即將燃盡。但智慧、文化、歷史、學術通通可以透過傳燈的方式遞下去。這便是透過「無我」的自我要求來涵養自己，透過生活世界的磨練，學習達至心靈的覺醒，在現實生活中鍛鍊意志，越是面對挫折，越要能視之為訓練自己的好時機。〈人間世〉：「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。」心齋說的是心靈的齋戒，心靈的淨化和純化，也就是無我也就是虛。把自以為是、自我執著的一切通通虛化掉，為道即虛，虛者心齋也。無為並非沒有作為，而是不對任意行動執著在對與錯的計較分別，簡單的說是無執的為，不同的投入與參與，各有其立場，應彼此尊重。這是一種工夫修行所展現出來的境界，對自我的封閉性、執著性，懂得加以突破解釋的工夫。事實上，這是一種意志的鍛鍊，得來不易，往往生命中的單門無法突破，整個人生就被限制了。所以老莊生命理想的證成，必先透過自我反省與批判，消除人為的偏見，解放自

我的執著，讓人天真本性得以如如呈現，才能達到即人即天、萬物一體的圓融境界。

每個人都應培養立足於生活世界的智慧，《莊子·齊物論》曰：「與物相刃相靡」。生活不該是斤斤計較，爭名奪利，而要學會「忘」，忘掉心知執著，去了包袱，以無執的心，敞開心門、淨化內心，才得輕鬆自在之生活。若是不能「忘」，則將形成生命最大的災難。〈大宗師〉言「天之戮民」，當天要處罰人時，我們怎有辦法逃避呢？一個真正的慈悲者，他不會切割眾生，只求自己的逍遙與解脫，即使他已自我解脫，但見眾生尚未逍遙，他願意道駕慈航。以佛教而言，現眾生相，受眾生苦；真正的教主必當與天地萬物結合在一起，將自己修習的智慧，透過種種教化與教相弘法，雖與無量心相抵觸，他選擇方法使用語言，當他把智慧轉化為概念語言呈現時，在某些層面看來是束縛了天道。「道可道，非常道」，當道可言說時就非常道了，但是不說又無法救大眾解脫，為了使偉大的道理能被眾生了解，使用概念和語言是必需的，牟先生言此為「天刑」、「天之戮民」，這是身為教主必當經歷的，稱之為「解心無染」。解悟的心是沒有任何污染的，而且能對眾生說法，如此雖造成原來的無染會受污染，最後又能「染而不染」即是圓教之要意。「天刑之安可解」，當一個人心存理想與使命，受盡苦痛都能甘之如飴，所有的教主均受此苦，其教義方能刻苦銘心的流傳，如儒家是修己安人、修己安百姓，己欲立而立人、己欲達而達人，尋找著力點讓聲音傳出來。

「天刑之」、「天之戮民」，當我們無法兩忘而化解道時，我們會膠著於可與不可、生與死之間的區分，此乃天道對人最大的懲罰，因為我們背離了天道。「兩忘」是兩邊都不執著、「兩行」是兩邊都可以通，真正的圓融應來自於兩邊都不執著，所以佛教主張中道觀，「空有兩不執」不執著於空亦不執著於有，道教則是可與不可、生與死的問題。「名實未虧而喜怒為用，是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行」(〈齊物論〉)，亦是此義。我們有開放的心靈，能接受各種學問與思想，如同聖人不批評是非，而以不分彼此的心加以調和。

莊子認為，任何人都可以用無、外、忘、虛等的工夫修為，做生命的超越與突破之依據，其所證成之開放的心靈，便得以解構人世間的種種對立，並且能掙脫利害得失的牽絆，最後甚至連生死到來，亦不被其所恐動。就在此坦蕩如水之心、清明如鏡之智的觀照下，不僅南海北冥可以來去自如，世俗禮法的應用更是出入方便，甚至超離俗法塵垢、突破空間區隔，所作所為亦隨著人性主觀修養之差別，形成了不同的境界，能游方於外者，才是自性清淨的智者。即使彼非此是之兩難，亦可兩行而兩不礙。換句話說，惟此道心理境之內化與頓悟者，始是無處不可遊、無入而不自得的大痛快。人間依然是人間，萬物依然是萬物，只因我對生命抱持開放的態度，事事皆可隨遇而安，無所矜持，所以人間已然是「綠楊煙外曉雲輕，紅杏枝頭春意鬧」，就不必再強分此岸和彼岸了！既知一香一色無非中道，則「耳得之而為聲，目遇之而成色」，萬物有什麼必須被救贖的呢？<sup>72</sup>

〈人間世〉曰：「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」莊子並不主張與務隔絕，而只是要心不隨物轉，以致生出是非好惡。這種功夫，是適應於心本性的虛、靜、止。虛是沒有以自我為中心的成見；靜是不為物欲感情所擾動；止是心不受引誘而向外奔馳。<sup>73</sup>莊子在此表現一種多元主義的包容心態，從「無」所發展出的智慧。它能對執著、計較、分別能作有效的裁決與化解的功夫，所以無為並非沒有作為，而是不對任意行動執著在對與錯的計較分別，簡單的說是無執的為，不同的投入與參與，各有其立場，應彼此尊重。又曰：「方生方死，方死方生」(〈齊物論〉)，人都執著於自己所見的一面，以這一面的偏見去非議別人所見的另一面，卻不知此與彼、是與非，都是同時並存、互相消長，沒有定論。因此聖人不介入這種無謂的爭端，只訴諸於自然萬物，讓萬物順著本身的自然，安於它原有的狀態，這也就是「天」的道理。<sup>74</sup>

這些無明引發生命一連串的耗損，唯有不俱傲慢與執著的我，我執我欲皆消

<sup>72</sup> 參閱：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41-72。

<sup>73</sup> 參閱：徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1969年，頁383。

<sup>74</sup> 參閱：《中文經典100句——莊子》，文心工作室，台北，商周出版社，2006年，頁21。

解掉，那怕外在世界如何的驚濤駭浪，我仍處之泰然。如〈齊物論〉：

大澤焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於己，而況利害之端乎！

道家以這把無厚度的刀，接受現實人生的考驗，它一直都是在世姿態，絕非離世、逃世的想法。它立足於生活世界、面對生活世界，參與生活世界的，我與世界和諧地相處，正所謂在世而安世，在世而化世，不被擾動所牽扯，「撻寧也者，撻而後成者也。」（〈大宗師〉）讓世界趨化正向發展，這才是道家的幸福人間。〈德充符〉有「德不形」之說，其乃本諸《道德經·第三十八章》之「上德不德是以有德，下德不失德是以無德」，蓋一旦以德誇耀，便是無德，惟有德不形於外方為有德。又，德不為形所役，也是「德不形」之另解，此云有德無德並非受形下之無明情識體所決定，以此論之，人之有知識、道德則切忌傲慢與誇耀，人之患在好為人師呀！

無為並非槁木死灰，在現實人間人們往往沉溺在爭排名、擁權力。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡亦無怨無悔，其實學習不爭，擴大心靈內涵很重要，處事能柔和謙卑，能包容肯定別人，這番努力才是能保證從自我傲慢走出去最有效的告示，進而獲得天地萬物最大的和諧。因為無為而獲得天下也就是無不為呀！世俗的人往往看到無不為，卻沒想到無不為要從無為著手。槁木死灰其實是包含無限可能的內斂想法。王弼言：不禁其性，不塞其源。只要源頭不被塞住，水會自己冒出來，進而成為溪、成為河、成為江，最後成湖泊、成海洋。道就向自然而然冒出的水，不干涉、不介入、不宰制、不擺布，這才是道家的道，故曰「道法自然」，這才能讓地球成為一個無限生機的美麗星球。把造作、有為都化掉，就是自然底下一切皆可欣欣向榮，所以自然就是道。只有生命在無為中，才能發現無一不是天籟。人不但可以體現天道的無窮，而且人是經由自己的修養實踐所證成的生命理想來體現天道的。

牟先生言道家的存有論基本上是個無執的存有論，無執方可保住一切，打開心靈接納天地萬物，讓天地萬物都能在我的開放心靈中得到存在的保證，此即為「境界形態的形上學」，也稱為「實踐的存有論」。<sup>75</sup>此處強調的是無執，有無執的修養，和諧的態度接納一切，那外在形體的美醜都將成為其次，美若造成傲慢與封閉，所有的天地萬物都進不了內心。形和神作比較之後會發現：形只是暫時的呈現，神才具有永恆的意義。所以生活實踐上，應該在「神」多用功，「形」則平常心看待即可。道家強調每個人都可在「性」作功夫，在「命」中得結果，道教言性命雙修，先養性後養命，有開放的心靈每天歡歡喜喜過日子，一切病痛苦難也將遠離。

在〈齊物論〉莊子透過「三籟」之喻，浮顯出「形」之差異與侷限，正是使「風」產生千差萬別之聲音的主因。並由此點出，惟有當人通過「喪我」之工夫，消融心中所虛設的「我形」，方能由「有我」的封限中超拔，而得以契入萬物為一的道境，領會無封無隔的天籟。二者，莊子藉由「形」之轉化，一方面呈現個體超越生命之有待的歷程與境界；另一方面則是點出千差萬別的人與萬物，何以能通而為一的理據。<sup>76</sup>命之限定乃相對之定，可經由生命層次的超升而予以除。

〈齊物論〉云：

以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也，以馬喻馬之非馬，不若以非馬喻馬之非馬。天地，一指也；萬物，一馬也。

物及物論是人世的主要內容，齊物以至於齊物論，即是經由客觀批判以展現形上思考，終於使生命與道冥合。莊子思想的真自由在此全般展露，而生命亦經由此思想之自由，終獲致實質的解放，其間同時滿佈平等精神，以作自由之保障，而平等精神在批判行動展開之際即不斷為回返生命自身的自知之明所體現。<sup>77</sup>

〈齊物論〉的精神強調的是世界原本就是千差萬別，根本沒有標準說，千萬不要

<sup>75</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1982年，頁127-132。

<sup>76</sup> 參閱：陳政揚，〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》，第16期，2009年2月，頁102-144。

<sup>77</sup> 參閱：葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北，東大圖書公司，1990年，頁36-37。

執著在標準底下，然後以自我標準裁決世界，把世界區分為好與壞、美滿與不美滿、成功與不成功，最後造成鴻溝、分割、破裂、遺憾。所以人必須化掉心中的意識形態，拆掉種種藩籬，讓真生命在率真的性情與坦然中完全呈現。

## 二、本位主義的突破消除

道家對人生境界的最高描繪與修養的期待，要開啟人生一個無限寬廣的世界，郭象言逍意即解消，也就是解構，解掉執著、計較、分別，也就是解掉心知，才能無知；解掉執，方可無執。遙指的是遠，平面視之是寬闊；由高處觀之是高遠。當一個人能解消我執，從生命的封閉性釋放出來，境界便能高遠又寬闊，而無處不可遊啊！優遊是種自在、從容、快樂，全來自於我不執著許多，再也無任何事物足以造成情緒上的阻礙了。這境界來自開放的心，多元的價值觀，與對天地萬物能平等看待，先去掉自我的本位主義，所以〈齊物論〉一開始就講「吾喪我」，《道德經·第十三章》：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患。」無獨有偶的，在《論語·子罕》中也出現：「子絕四：毋意，毋必，毋固，毋我」的記載。〈齊物論〉的「吾喪我」、《道德經》的「無身」、〈論語〉的「子絕四」有類於佛教所恒言之破我執、破法執，它們均強調要打破自我的拘限，意即將生命從自我中心的想法釋放出來，不再作無謂的紛爭計較，一旦達到這等忘我的工夫，則一切如如，一切在，此猶如天籟、地籟、人籟雖有差異，但都是好聽的聲音而無分別。

老莊思想中的道心理境是圓通無礙的造詣，這類造詣不從倫常義理顯特色，也不必像基督教、佛教那樣講解脫救贖，它只是超克兩端之僻執但又不與兩端相悖，藉此以保住天地人我的大和諧而已。「之二蟲又何知！小知不及大知，小年不及大年，奚以知其然也？」（〈逍遙遊〉）。逍遙遊藉大鵬鳥以顯圓融境界，最後以無所待的至人無己、神人無功、聖人無名顯示之。無己猶如道德經中的無身，打開心門不要有本位主義，去掉本位主義就不再以自我標準看待世界，世界才會一視同仁且真善美；無功是最大功，無名是最大名，「無」就是打開與解放，打

開生命中的封閉，解放生活中的固執，才會是逍遙的世界。整個逍遙遊強調的是心靈的鍛鍊，凡事不起計較心，各種狀況都能接受，胸襟拓揚快樂便到。然則就因為是如此之無可而無不可的大解放與無為而無不為的大流行，所以每每可讓踐履篤行這種通識的人，幡然來悟、重新體現天地的大美與人間的有情，為久居樊籠的生命注入源源的活水，它的確是真正能使物我都各安其分、各適其性、各得其所哉的大智慧。<sup>78</sup>

〈逍遙遊〉中常常出現對比性的表達，而被拿來做對比的其實都有如佛教所說「迷」與「覺」的不同關係，覺了，就好像是隻大鵬鳥得以逍遙；迷，就似蝸與學鳩，自甘庸俗。通過對比，把價值觀、生活觀呈現出來，透過此呈現自我檢討，我若是迷的生活觀，提醒自己要有所警覺或覺醒，使自己能走向悟的路程，達大鵬鳥逍遙之境。也就是〈齊物論〉所強調，要有平等的胸襟，有開放包容的心，有不計較、不分別、不執著的胸襟。這胸襟需要功夫鍛鍊，自己要學習面對自己、涵養自我生命的境界，把負面的想法都轉為正向。最近蘋果電腦創辦人賈伯斯剛辭世，他的一生致力於想像世界的創造，努力的化不可能為可能，這一番作為無非來自他對生命不設限，不執著在既有的想法上，在重重烏雲中尋覓一絲黎明的曙光，帶給人類世界數不清的驚嘆號。《莊子·齊物論》提到：「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。」毛嬙、麗姬是一般人眼中的美女，然而魚和鳥看見了卻相繼驚慌逃竄，麋鹿亦是迅速奔逃。我們總愛按照自己的好惡來決定世界，這就是一種我執的價值選擇。而價值問題也是最難取得共識的。人的生命一直處在行動之中，想要讓行動從被動化為主動，就必須先理解自己的生活需求是什麼。明白之後就才能依自己想要的模式去努力，進而達到「復歸自然」的境界，讓生活能隨心所欲不踰矩。

孔子、老子、孟子、莊子、講哲學、宗教，這些都是永恆性的東西，心不會波濤起伏，一般人卻忙得漲跌互見，生命沒有安全感。佛教《大乘起信論》有「一

---

<sup>78</sup> 參閱：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69。

心開二門」之說，主張心迷便開生死流轉門，心迷是無明未斷，心迷則讓一切的存都成了染污法，反之，心悟才能開涅槃還滅門，一切存在皆成了清淨法。「一心開二門」的心，可迷可悟，一旦迷，世界猶如五濁惡世；能悟，則一切皆是如來淨土。莊子的逍遙無待猶如《大乘起信論》之能以本心、悟心開「涅槃還滅門」而成就一切法的清淨；逍遙無待意指：生命能突破、超越、提昇的最高境界，這是人人皆欲追求達至的。並進一步體驗無古無今、無人無我的圓融智慧，讓自己在人世間妙運自如，<sup>79</sup>這也是「樞始得其環中以應無窮」的道理。至於靈府的如如常存，也同樣是靠這種兼兩而不累的體認來維持。讓所有人都能從有限生命到無限證成的具體覺悟中，體驗天地人我大自然間的生意盎然，並透過實踐創造出無限的機會！

---

<sup>79</sup> 參閱：馬鳴菩薩（造），真諦（譯），《大乘起信論》，《大正藏》第 32 冊。

### 第三章 莊子靈性教育的校園展現

本文在〈第二章〉論莊子靈性教育的精切義蘊時，首先指出莊子對於生命意義的洞悉與朗現此亦即是莊子靈性教育的全幅重點，而莊子的靈性教育實又離不開天真本德的如如見證；其次筆者指出莊子靈性教育之有別於餘家的殊勝處則莫過於他得諸老子的啟迪所興發得來的和諧訴求，此和諧之訴求既是在乎天地萬物的共生共榮，同時也能勘破有限以成無限、讓死生存亡不再對立切割；最後筆者則以中心主義與本位主義的超克解除，視為莊子靈性教育在功夫實踐上的重要把柄。惟傳統儒釋道的學問都是以實踐實修實證為最終訴求的學問，這類學問除了具有理論的深度能夠滿足我們觀念的好奇之外，它們更要求我們能夠將此深度的理論具體落實於生活世界而內化為生命的智慧，並藉之以求生命境界的拓揚和生命人格的提昇，職是之故，本文繼〈第二章〉之後乃欲說明莊子靈性教育在當前校園中所當展現的可能之道。

#### 第一節 靈性教育與倫理學習

莊子的靈性教育是生命意義之證成的教育，是德行人格之實現的教育，是境界理想之呈現的教育，所以儘管莊子未必如孔子孟子那樣標舉仁義道德的正當性與必然性，但依樣能對生命的典範與生活的常軌表達謹慎的尊重，換句話說，當我們在校園中進行莊子的靈性教育時，亦即是在做倫理的學習。至於莊子靈性教育在校園中之倫理學習可有那些著力點和成效，下文將見分曉。

##### 一、品格教育的襄贊

品格教育是當前學校的教育重點之一。品格的養成和實踐當然和生命意義的體認有關，亦即和靈性的教育有關。蓋人格一旦修得靈明特性，便可通上下、通古今、通宇宙之全，生命因此顯得灑脫靈活。

人間之所以美好是由於真性情的匯流，生命之所以尊榮是因為真性情的證成，以炎黃子民尊德行、重實踐的心靈而言，它關懷著人類，當如何從「自然的存在」（natural being）轉化成為「位格的存在」（personal being），將一切教化的重點放在生命理境的豁顯和提振，<sup>1</sup>凡此均有賴教育的推動與實施。唐宋八大家之一的韓愈（退之，768-824）在《師說》曾云：「師者，所以傳道、授業、解惑也」，依據韓愈的意思，教育的使命離不開道業的傳承，其實這應該也是傳統以來的共識。的確，教育並不能只是知識的學習和技藝的訓練，除此之外，它更應該期待學童能具有暢通百世、橫攝萬有的整全性人格，靈性探索與提升恰巧可以增強信心，讓他們得以在自由天地中活得生機盎然，並對未來充滿開創願景的企盼。「磅礴萬物以為一」（〈逍遙遊〉），老莊思想以和諧為本懷，強調天地人我乃共生共榮的關係，對於整全的真正義諦，說的是通貫而不可割裂、共生而不必皆然的意思，它既非等同一致，也不是集體統一，而是無掉自己的造作偏執，以無私無欲的道心德性包容天地、隨順萬物之間，亦即是「無為而無不為」的道理。<sup>2</sup>牟先生說：「窮智以見德」，所有知識的追尋均是開啟方便之門而已，最後要回到生命成就自知者明。

老子《道德經·第十六章》云：「復命曰常，知常曰明」，莊子〈齊物論〉說：「欲是其所非而非其所是，則莫若以明。」無執就是明、就是天道，有執卻是茫與盲，能找到生命原來的自在才可「復歸於無極，復歸於樸。」（《道德經·第二十八章》）生活的環境、條件，若已經變了，而自己的生活感情意志，被拋在變化的後面，以致不能不與無可挽回的變化相抗拒，這是人生非常可悲的現象。此種現象之所以成立，乃是把自己的知、情、意，常於不知不覺之中，定著在某一生活片段之上，只以某一生活片段，作為我的實體，而加以執持；於是在此片段以外的時代之流，生活之流，也都成為自己精神的荊棘。「無己」，即無

<sup>1</sup> 參閱：陳德和，〈孟荀性情說的共法與不共法〉，《第六屆通俗文學與雅正文學——文學與經學研討會論文集》，國立中興大學中國文學系，2006年9月。

<sup>2</sup> 參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年，頁103。

生活片段之可資執持，也無片段與片段之間的扞格，這便能遊變化之途了。讓自己的精神從形骸中突破出來，上昇到自己與萬物相通的根源之地，即是立腳於道之內在化的德、內在化的性；立腳於德與性在人身上發竅處的心，亦即立腳於「靈府」。莊子的「無己」，是無掉為形器所拘限的己，而上昇到與道相通的德與性；使心不隨物牽引而保持其靈府靈台的本質，以觀照宇宙人生的境界。<sup>3</sup>如此超脫人生有命的百般囿限，且以曠達的姿態逍遙、齊物於天地人我之間，這才是有德之人寫照，圓融理境的達顯。

教育若能體現以人為本、以學童為中心理念的目標，讓每個天真的生命都能發揮潛能，而非被形塑成制式的標準。孩子各個享受專注投入當下學習的樂趣，發展創新的精神，並把「愛」植在心中，對社會懷有感謝的心，在樸素的生活中也能處處發現驚奇與感動，這樣的教育才能培養出對生命的尊重，進而開展出無限的可能。教育的目的不正是要让自然人變成社會人，學會認知、做事、合作與生存，在與人接觸的過程中，發現每個人真的就如一本書，其豐富的內涵需要用心心的閱讀，才能感知別人用生命換來的智慧。

莊子的理念強調遮撥一切人為的意計造作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境與生活，讓本然面目完整呈現，此乃謂之「自然」、同時即是「無待」、也就是「自由」。<sup>4</sup>如果我們放不下執著與傲慢，放眼望去可能處處是缺陷和愚痴，這般狹隘的心胸如何期待美善的人生。但若能從心性下工夫，學著去除自我中心的局限，以虛靜的心靈面對世界，生命的真諦便會在面前展現開來。老莊思想以「正言若反」的逆向思考以進行解構行動，表現著批判性的反省，正確的形容是治療或消融，而不是否定或取消，此工夫作用所開啟的心境指向絕對包容地欣賞、成全天地萬物的自由與自在。<sup>5</sup>不同的人生觀決定生命不同的未來，心念的力量，是能夠超越時空距離，改變外在環境的。我們內心隨時有著千迴百轉的念

<sup>3</sup> 參閱：徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1969年，頁395-396。

<sup>4</sup> 參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年，頁101。

<sup>5</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1982年，頁140-145。「正言若反」是作用層上的話，強調運用智慧，達至「忘」的境界，「不塞其源，不禁其性」，萬物自己自會生，會成長，會成就，這就是「道生之」，是辯證的詭辭。

頭，不斷地影響著我們的身心健康。因此，心懷善念，常懷感恩心，身體所有能量的結晶都是迷人的、健康的。透過體內70%水結晶的觀察，得知水如同心靈明鏡，內在心念美善的能量越強，水分子晶瑩越美麗，散發於外就更是神采熠熠、笑容可掬，無限美好的人生了。探討水的故事，如同追溯宇宙結構的一段冒險，而水結晶是通往不同空間的入口。<sup>6</sup>我們對於靈性的探究，亦如對水結晶對生命正向能量的開啟，肯定人性美好的本質與能力，期望這個歷程能把生命的無限可能，推向浩瀚的宇宙洪流。

心靈上獲得滿足，不再被欲望勞役，諸事了於心，這不正是莊子虛以待物、同於大通的境界。它是一種非定執於傳統人文主義之意向的人文主義，甚至說它是另類的「消融性人文主義」以區隔於儒家的「創造性人文主義」。<sup>7</sup>老子言：「不知常，妄作，凶。」（《道德經·第十六章》），正是以逆向省察向世人宣示：「夫唯不爭，故無尤。」（《道德經·第八章》）、「是以聖人無為故無敗，無執故無失。」（《道德經·第六十四章》）的道理。提醒眾人勿執著於自我、勿偏執於知識、勿沉迷於競爭，要懂得聆聽和尊重、包容對方，因為沒有人的想法是完全對的，煩惱全來自生而為人的迷惘、執著、嫉妒、虛榮與傲慢。所以這絕非反知識、反禮教、反文化、反倫理之言論。王邦雄老師說：人生要往哪裡去？要證明什麼？每個人都有三種身分：一是自然人，也就是人物；二是社會人，乃是活在人間；三為人文心，指的是開拓人生，靈的價值覺醒。一個人若迷失在權力欲、英雄氣之下，這便只是一般凡俗之人，惟有能從名利心、權力欲、英雄氣的執著中突破出去，方是真逍遙，是看得開的真人。身要安身立命，心要心安理得，靈要盡性知天，性靈有了伸展的空間，心裡就不會痴狂纏結，而形身也不必再衝刺闖蕩了。<sup>8</sup>這麼一來，縱使人處在浩瀚星河之中，僅是個微不足道的生物，

---

<sup>6</sup> 參閱：江本 勝（著），長安靜美（譯），《生命的答案，水知道》，台北，如何出版社，2002年，頁22。

<sup>7</sup> 參閱：王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學，2007年，頁96。儒家淑世理想主張人性的啟悟、道德的努力、價值的開發、秩序的建立、歷史的傳承、文化的創新、意義的充極朗現及生民百姓富而有禮、天下國家昌隆等實踐皆是。

<sup>8</sup> 參閱：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

卻能以無限寬廣的心靈去思維，建設起科學、藝術、宗教、哲學等多層面的文化系統，將人的生命領域，一層層的向上提昇，由物質世界、生命境界、心靈境界、藝術境界、道德境界到宗教境界，不斷呈現出人性提昇歷程的價值階梯。到達此境者就是儒家的聖人、道家的至人、佛家般若與菩提相應的人，這也就是人們受教育的目的，更是文化與教育的最高理想。<sup>9</sup>

中國文化猶如大海，於人性之表現極其豐富，好似人體細胞，看不見、數不清，故極難了解，不似西方文化精采顯露，使人一覽無遺。它具偉大之氣象，高明之智慧，神妙之境界，而且有極深之幽默感。所以能維繫固結此廣土眾民之大民族，延續此悠久深厚的歷史文化。一面超越概念思維之科學而從作用見性，以體認本體；一面超越政治法律而講德化天下。<sup>10</sup>道德的積極作用其實也就是在提升人性及精緻人類的各種社會活動。<sup>11</sup>小至從啞啞學語和人互動進退，大到一國之君統領眾民，皆受德性化育影響，若人人都能練習從自己的職場領略出價值來，恰如其分扮演好自己的角色，那麼個人修養的卓越境地也就離「內聖外王」不遠矣。

莊子虛靜的主張剛好是一種表現多元主義的包容心態，是從「無」所發展出的智慧。它能對執著、計較、分別能作有效的包容與化解的功夫，在〈齊物論〉中即提出天地萬物都是齊一的，地位是一樣平等的，並沒有人是萬物之靈的想法。所以要去掉心知定執、意識形態、思想信念、自我主張，這些都是我們對天地的價值觀、物論，造成心中有執著的原因，唯有透過尊重、包容、關懷去看待它，宇宙萬物才能有齊一的和諧實現。以瞎子摸象為例，每個人摸到的都是千真萬確的象，倘若象代表真理，那人人皆觸及到真理了，可是僅觸及到某個面向，這並非整體。若因此有過度強調自我中心的言論，只怕會令其與道的美好失之交臂而已。用無分別的心念看待世間，不再強調美醜好壞、高低、是非、取捨，而

---

8-15。

<sup>9</sup> 參閱：方東美，《方東美演講集》，台北，黎明文化公司，1980年，頁208。

<sup>10</sup> 參閱：牟宗三（主講），蔡仁厚（輯錄），《人文講習錄》，台北，台灣學生書局，1996年，頁111。

<sup>11</sup> 參閱：但昭偉，《道德教育：理論、實踐與限制》，台北，五南圖書公司，2002年，頁34。

是平等與一視同仁，去掉物化的想法，達到物我同化之境，我與非我之間在此處已是零距離了。我不再作價值計較，這便是透過「無我」的自我要求來涵養自己，歷經諸事磨練，以達心靈的覺醒，強調在現實生活中鍛鍊意志，越是面對挫折，越要能視之為訓練自己的好時機。「心」是一個活體，操持而保養之則存主於內，捨棄而不加照料則亡失於外，良善之心最好從小存養，舉手投足與言行舉止必將更能合乎道德之善，展現大我氣魄。

## 二、心靈空間的開放

生命存在的尊嚴當在於理想的追求與實現，惟理想是無限的，所以通向理想的道路也是多元的。既然如此，那麼在進行品格教育的同時，避免威權式的教條灌輸、專斷式的德目移植，重新一種開放的態度來啟發學生尊重他者的信念，無疑是可貴、可行的嘗試。

很多父母親對孩子作出過多關愛的舉動，一再強力介入他們對未來的規畫，導致孩子完全沒了天真的本性，也失去獨立思考的機會。不如讓孩子追求他內心自由的世界，做自己，像風箏一樣去海闊天空的翱翔，不要讓自由的心靈只能坐困在小小的考卷上。教育制度雖然無法滿足所有人的期待，但執行者的想法如果夠開放，價值觀夠豁達，引導出明朗又包容的胸懷應不難。因為學校教育是培養正確態度與人格養成的黃金歷程，當我們能敞開心窗，讓愛、感謝與和平的心念源源不絕的湧現內心，就是一段嶄新的開始。人類的心靈長久以來一直擁有追求美好的力量，只是我們迷失在競爭、比較、和物欲的世界中而不自知，我們必須尋回那被遺忘已久卻相當重要的能量，體驗生命賜給我們無限快樂的可能。人生無處不是道場，處處都可學習自我修行，能坦然接受生命表現的各種面相者，將見到人間到處都是笑臉菩薩。每個人都是一顆星星，在不同的方位閃爍，被不同角度的人們所欣賞，一時間找不到他的光芒，並不代表他不存在，他總會在適當的時機探頭露臉的，「仔細傾聽、耐心等待」就是我們發覺他的好機會。立足在文化的本位，我們認為教育的本質即是「以心傳心，心心相印」之歷程，這是

以一個人生命成長的經驗去帶動另一個人的成長；用全幅人性的發現去開拓再一次的人性自覺。教學流程猶如交響協奏，指揮者就是老師，帶動每位演出者都能各安其位、各適其性、各盡其長，並互補兩行、共振共鳴地齊聲歌讚歷史文明的光榮。何謂經師人師、何謂身教言教，至此已然是一體渾化，既不用、也不能再區分了。<sup>12</sup>

最近籃球新秀林書豪，以驚人的球技席捲全美各大報頭版新聞，他真正吸引人的，除了球場上精湛的表現之外，最受人津津樂道其實是他謙虛的個性。每次贏球都把功勞歸於隊友的支援和上帝的恩賜，真誠待人不居功的姿態，令人激賞。當球場失誤，受到媒體種族歧視的偏頗報導，他只不以為意的說：「我相信他們不是故意的，我們要學習原諒。」如此隨順而安的修為，在時下人人搶表現秀自己的風潮裡，這是受矚目又很吸睛的想法，而且備受肯定。反倒是失去中懇報導的媒體，受到輿論一面倒戈與撻伐，記者也因此喪失了工作，這又是一次活生生受自我中心、心知定執思想戕害的例子。原來正確的人生目標、全力以赴的認真態度、謙和沖牧的個性、知禮節有進退的人格養成，才是一輩子受用的財富。企業家王永慶、導演李安、名廚阿基師、麵包大師吳寶春、愛心大使陳樹菊、體壇名將曾雅妮、盧彥勳、……數不清站上國際舞台的達人，哪個不是突顯堅毅、認真、仁慈、勇敢、努力不懈堅持到底，表現莊學去甚、去奢、去泰這些特質，並且盡情散發生命熱力者。這與「不欲以靜，天下將自定」（《道德經·第三十七章》）、「天下之至柔，馳聘天下之至堅，無有入無間，吾是已知無為之有益」（《道德經·第四十三章》）、「上善若水」（《道德經·第八章》）、「江海所以能為百谷王」（《道德經·第六十六章》）相應相合，在在說明處下不爭、守柔能容才能不譴是非以與世俗處。道家的思考是願意把機會與人分享，「守柔」、「不爭」是不和他人製造對立緊張，不以戰鬥打拚彰顯自己的活力與成功之價值觀，在此對人的生命最高境界之追求其實是和諧，故老子言：「知和曰常，之常曰明」（《道

---

<sup>12</sup> 參閱：陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年，頁54-55。

德經·第五十五章》)。「明」代表生命完全純粹與清明，因為人對於最高的道和真理能充分體會，所以一切均可達致和諧。〈齊物論〉：

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

教育的目的是在引導個體開展潛能、服務社會，成為知情意行合一且品德修養良好的人，尤其良好的品德涵養，更是其中的首要。培養學生良善品德，係屬教育之基礎工程，其內涵包括認知、情感、意志與行為；亦屬知善、樂善與行善之全人發展。學生品德之陶冶，不僅在強化個體良善品德面向，增進個人生活幸福，更期兼顧個體與社會的良善發展，涵養身為現代公民應有之核心價值、行為準則與道德文化素養，使社會更朝良善發展。<sup>13</sup>傳統儒釋道思想一直都是強調啟發世人遷善向上的實踐智慧，以實踐美好的生命為訴求。而老子和莊子更是主張對於天地人我的所有存在都是感動、用心與關懷的，無形中消除封閉又自私自利的想法，懂得關心、尊重、肯定別人，把生命價值無限擴充。筆者希望透過老莊思想作為精神心靈慰藉治療之依據，並落實到品德教育的實施推廣，讓每個人的生命都能獲得由內而外，散發出自信與自在的光彩，明確的去追尋生命永恆的真諦與真正的幸福。正如雷久南博士曾說：「從生理心理提昇到靈性的層次，希望人人都能了解學習、嘗試有意義的新生活方式。」<sup>14</sup>透過人之內在道德實踐將人善良之性及仁義心轉化提昇到永續的生命價值，讓有限的肉體身軀，透過道德心、道德性的實踐工夫，朗現生命的意義與價值而成無限的生命。所以生命將可以從有限的平面生命轉化成立體且無限的生命。<sup>15</sup>《道德經·第二十五章》：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下

<sup>13</sup> 參閱：教育部品德教育促進方案，98年7月29日台訓(一)字第0980126708號函修訂。

<sup>14</sup> 參閱：雷久南，《身心靈整體健康》，台北，慧炬出版社，1992年，頁9-11。社會上什麼學科都有，就是少了一項「做人學」。人們的聰明，都集中在膨脹自我，爭權奪利，貪圖庸俗的刺激享受。若可從根本改善心態，良知靈性容易顯現，自然減少許多暴戾之氣，社會隨之多了祥和。

<sup>15</sup> 參閱：劉哲富，《孟子教育思想的哲學省察》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2006年，頁171。

母。吾不知其名，字之曰道，強為之名，曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

此域中之四大以道為其樞紐，當中之所以為大，乃是因為具有貫徹上下、縱橫裏外之遍天地人我而不遺的理想並能實踐之，人如果悖離此理想、放棄該實踐而只是牽補度日、耗損生命，就沒有資格做域中之大。由此而言，域中四大的人已然不是一般泛泛之人，而是能夠法地、法天、法道、法自然的「聖人」，亦即是：以天道為理想並經由當下之實踐而真能擁有其德行的人。

牟宗三先生說：「仁是以感通為性，以潤物為用，而感通是精神生命的層層擴大，最後與宇宙萬物為一體，潤物則是在感通的無限歷程中，時時給予溫暖，時時帶出生機。」<sup>16</sup>從靈性與靈性健康義涵的探討，「靈性教育」，簡言之，即是把靈性帶入教育之中，讓教室與學校也成為一個有靈性的生命體，不論是師生之間、課程與教學，都是相互緊密締結、充滿能量與活力。<sup>17</sup>筆者因長期任教於國民小學，發現教科書編審的方向，亦有逐漸推向提昇心靈層次的趨勢。例如九年一貫的能力指標在國語文方面提到：表達意見時，尊重包容別人的意見。能體會作品中對周遭人、事、物的尊重與關懷。<sup>18</sup>在閱讀能力主張的重要內容則有：引導閱讀不同文化背景、不同族群的文學作品，培養學生對多元文化尊重的態度，以及對不同族群和文化的關懷。在生活課程中，其基本理念也提到：生活課程讓孩子在人群互動中，體察人與人、人與生態環境之間相互依存的重要性，發展關懷、尊重、互助合作的態度。在十項基本能力第一項即提到：瞭解自我與發展潛能中，充分瞭解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。相關的能力指標還有：相信自己只要能真切的

<sup>16</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1994年再版，頁30。

<sup>17</sup> 參閱：張淑美，〈生命與教育的雙修並練——靈性教育的理念與實踐〉，《生命教育議題研討文集》，2008年7月，頁118-129。

<sup>18</sup> 參閱：中華民國100年4月26日台國（二）字第1000068059B號令修正國民中小學九年一貫課程綱要語文學習領域，3-4-3-1及5-4-5-1。

觀察、細心的體會，常可有新奇的發現；產生愛護生活環境、尊重他人與關懷生命的情懷。<sup>19</sup>「含德之厚，比於赤子」（《道德經·第五十五章》），這種種的價值行為莫不都依止於我們內在德行主體，並且不斷被呼喚出來，以生活世界作為實踐的場域，學習以平等的胸襟尊重所有生命的存在，屏除自私、掠奪、自大的獨裁想法，讓宇宙萬物因人類的睿智而更美好與和諧的並存著。

在課堂上，筆者經常透過內文賞析，引導學童靜下心來感受周遭的美好，體會我們每天該如何應對進退的扮演好各種角色，並學習從說一句好話、聆聽一聲鳥鳴、仰頭欣賞一片藍天，都有可能引出讚嘆與感動，學著欣賞身邊同儕的優點，也肯定自己的長處。如此一來打開心胸、曠達自然，與人相處不執著於功利得失。當心情能越來越開朗，即使沒有工作的成就感，也沒有別人肯定的眼光，卻能完全自己愛自己，用自己的智慧展現戰鬥力，掌握生命的方向和品質，這才能享受自在美好的心靈活動。目前工作或生活上依然聽到抱怨聲多過快樂感，那是因為我們對所有事物的發生，還停留在用自己的量尺下斷語，然後不斷找出氣筒倒垃圾，心情卻沒有因此獲得發自內心的滿足，而陷入更深的是非泥淖中。希望透過靈性教育的啟發，能夠師生一起成長，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，闊展生命視野，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，幫助解決現代人心靈空虛的危機。<sup>20</sup>

往往我們在故事中所嚮往與尋覓的人事物就在身邊，卻視而不見，必須經歷波折的旅程，才能發現彼此。這好比外在的世界雖然不斷的改變，可是「道」的包容與美好卻一直伴存在生活世界，不斷地引發我們內心的悸動，這樣的觸動心靈的覺知，促使我們能懷著更多的感謝、驚奇與崇敬投入生活。世界各種面向與

---

<sup>19</sup> 參閱：教育部頒布，〈國民中小學九年一貫課程綱要生活課程 97 正綱能力指標與十大基本能力之關係〉，2008 年 5 月 7 日。

<sup>20</sup> 參閱：廖淑純，《探究成人靈性轉化學習－以生涯轉換者為例》，南投，暨南大學終身學習與人力資源發展學系碩士論文，2011 年。

意涵，原本就是開放的，能力和境界更是憑修行而來，面對象境之人，功夫有多深境界就有多高；本事有多高領會就有多大，這是一門水漲船高的學問，猶似王弼所謂「盡意莫若象」，讓最高的道理在不言中默默呈現出來。卑微庸俗之人，常常將自己甘於卑下之中而不知其卑微矣，於是生活中與人互動時，又不經意的落入對立、緊張之循環。唯有揚棄自我渺小、糾結，對於是非、對錯、美醜間的區分，能轉變成公平的對待，如此由德行引導的世界才能通向彼此的心靈深處。

## 第二節 靈性教育與生命統整

莊子靈性教育的重點之一是將有執的成心、師心轉化成為無執的道心、靈府，在此轉化的過程中，心思性情並沒有被取消而是被昇華成為更真實的存在；再者，莊子在〈德充符〉中亦云：「有人之形，無人之情。有人之形，故群於人，無人之情，故是非不得於身。眇乎小哉，所以屬於人也；警乎大哉，獨成其天。」可見莊子對於形體也沒有輕視或持否定的態度，甚至是將形體當成意義的載體而具有不可或缺的地位。基於以上的考察可見莊子的靈性教育其實就是人格統整發展的教育而與當今校園所推動之全人理想的生命教育是不謀而合的。

### 一、生命教育的粹化

生命教育是一部「以生命影響生命」的教育。人生的目的莫不在於實現心中理想，生命教育的推動，便期望喚醒人們的良知良能，引發感動，存養彼此的正氣，讓你我都更珍惜、尊重及熱愛生命，發揮人類共生共存與共榮的永續目標，締造完美的人生。所以正視世道艱難，同情生命的無奈，願以悲願和睿智，以人格典範的示現，啟迪本性的自覺和情操的鍛鍊，逐步求得生命超凡入聖，願意主動與天下人共享德行成果，期待宇宙萬物能共飲太合，此乃儒釋道共同的期盼。

《禮記·禮運》：「人者，天地之心也。」它將人視為天地的中心，肯定人可發揮創造的才能，完成高貴的生命，同時又具有廣大無邊的同情心，對於一切人類生

命，都珍惜，對於一切未來的生命也都予以欣賞。如此一來，人能盡己之性，盡人之性，盡物之性，成為創造生命的中心。<sup>21</sup>只要老師能用心觀察，便可在學生身上看到不同的「價值」存在，並讀出其中的珍貴，引發其內在情感和能量的表達，在恰當的時機用最合宜的方法，以自己最美的姿勢打造生命之路，達成生命境地的夢想。當學生都能體認到生命的可貴，彼此尊重、珍惜，建立積極向上向善的人生觀，那生命教育的核心精神「認識生命、珍惜生命、欣賞生命、尊重生命」才真正彰顯出生命的意義。能以寬廣的生命視野，讓理性與感性在激盪中達到祥和狀態，相信必能創造出感動的生命教育。

西方哲人海德格一直強調人們應培養面臨死亡的智慧，面對存有的召喚，試著去擦拭我和存有之間的蒙蔽與阻隔，讓自我與存有之間取得和諧，這即是尋獲生命的意義，讓生命從非本真的存在成為本真的存在，也使生命從世俗的存在成為超俗的存在。把人面對無法逃脫的生死宿命，以悠遊的方式處理之，連生死的恐惘都不足以造成牽累和負擔，則人間何處不江湖，行住坐臥皆道場。當我們願意對生命用心時，一切亦隨之提昇，若不在乎則會造成停頓，甚至沉淪。生命境界需要尋求超脫、能神聖，方可為大；若自甘平凡和卑微，以自己的意識形態生活則只能為小。〈逍遙遊〉一開始就顛覆文字的意向：

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。

它要撞擊我們習以為常的文字思考，這是哲學思考一個非常重要的出發點，希望我們有一個新的反省，影射對於原有的意識形態能超越和突破。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，唯有以開朗豁朗的心面對一切，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，這全然是化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

---

<sup>21</sup> 參閱：方東美，《方東美演講集》，台北，黎明文化公司，1980年，頁207。

者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。」。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」，所以能雖有待亦是無待，這才是生命該具有的智慧。

生命教育的內涵不能只停留在「知」的層面，必須融入人的身心靈與知情意各領域，因此地球村的概念形成，引起人類開始用心關注生命間相互依存的關係，力圖將生命知識內化成生命智慧，讓人達到「誠於中、形於外」之境界。「生命教育」是關於生命之內容、生命之意義、生命之價值、生命之發展、生命之理想、生命之安頓和生命之歸趨的教育。觸及的議題牽連到社會性、文化性、自然性和超自然的種種互動，呈現天地人我之間多元的關懷。<sup>22</sup>而承擔責任和使命的決心，驅使吾人要洞悉一己小我乃至群體大我的歷史處境……，認定未來一些努力的可能，並以之為吾人踐行的圭臬。<sup>23</sup>在生命教育專題導言：學校是社會的縮影，社會普遍有怎樣的價值觀，就會有怎樣的學校，也就會形塑怎樣的學生，並預備了怎樣的社會成員。由是衍生出來的種種顛倒現象，例如重知識輕智慧，重理工醫商輕人文思想，自然牢不可破。越來越多人清楚意識到它們對社會所產生的深層戕害。<sup>24</sup>其實人不只是一種表象身體的存在，而更是一種超越又內存於身體的靈性存在。我們目前的生活過得比以前富裕，卻比從前不快樂，機械代勞的舒適生活反而使我們疏離自然，難以感受到純粹的快樂、生命的自在，靈性的探討就是希望能喚起對彼此間關連性的重視。

老子《道德經》中從清靜、柔弱、無為、謙虛、自然談到生命的天真本德就是「明」，因而主張「知和曰常，知常曰明」，莊子對此亦有所回應，如〈齊物論〉曰：「滑疑之耀，聖人之所圖也。為是不用而寓諸庸，此之謂以明。」〈應帝王〉中則對理想的統治者更稱之為明王，並形容他是：「明王之治：功蓋天下而似不

---

<sup>22</sup> 參閱：陳德和，〈儒家思想的生命教育理論（上）〉，《鵝湖月刊》，第367期，2006年1月，頁24-33。

<sup>23</sup> 參閱：關子尹，〈人文科學與歷史性——海德格與西方人文傳統的自我定位〉，《現象學與人文科學》，創刊號，2004年，頁11-50。

<sup>24</sup> 參閱：孫效智，〈當前台灣社會的重大生命課題與願景〉，《哲學與文化》，第364期，2004年9月，3-17。

自己，化貸萬物而民弗恃。有莫舉名，使物自喜。立乎不測，而遊於無有者也。」凡此可見生命的清明原來就是道家老莊靈性教育本質期待，而所謂「明」若依道家義則離不開「無」，即以明王為例，明王不是豐功偉業的王、也非雄才大略之王，而是能以開放的胸襟尊重百姓的決定之體道愛民、視民如己出者，《道德經》故云：「是以聖人無常心，以百姓心為心」，聖人治理天下用的是因應隨順，以百姓的需要為其需要，這是出自聖人生命的明、亦即出自聖人生命的無執無為，而莊子亦能深刻體會此一無執無為之生命的大清明，如云：「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〉）即見一斑。

然莊子亦有感於生命之茫昧，並感慨的說：「人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？」其實莊子很清楚，生命之所以糾葛，是因為原來的清晰美好不見了，回到我們自身的例子，我們住在都市叢林裡，享受著空調，各式各樣精緻的美食，不再感受到辛苦耕種後收成的喜悅，對生活也不再存有感激之情，認為一切都是理所當然的事，這就是現代人的茫昧，一個不會過日子的人，自然是不會快樂。生命的意義原本就是來自生活中一點一滴小事累積，然後發現喜樂的生活不是金錢的多寡，權位的高低，家庭背景是否顯赫，而是一種習慣。<sup>25</sup>這習慣來自在生活世界中，價值目標的確立與自我的肯定，欣賞自我、接納自我、發掘蘊藏於自我無限的潛能，並在生涯的踐行、規劃中，實現成就自我的理想境界，莊子在〈人間世〉中說過：「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」，他要告訴我們的就是同一個道理。

在發展上很多事是水到渠成，太早訓練只是徒勞無功，不但孩子受苦，也和自己的荷包過不去。發展是一件需要耐心的事，在新環境中適應新情境的能力，正是我們對智慧的新定義。<sup>26</sup>太拘泥於書本上的知識，只會把眼光停留在小小的框架中，我們期待孩子能學會主動求知的態度，獨立自主去探索學習、清楚自信

---

<sup>25</sup> 參閱：諾曼·文生·皮爾（Norman Vincent Peale）（著），張美芳（譯），《積極思考的力量》，台北，世潮出版公司，2003年，頁3。

<sup>26</sup> 參閱：洪蘭，《講理就好》，台北，遠流出版社，2001年，頁54。

的表達內心的想法，更重要的是能關愛身邊的每一個人，在尊重別人的過程中感受被別人尊重的生命質感，人人都是我們最好的身、心、靈借鏡，用樂觀進取的態度照亮自己的生命，成為一個充滿熱力、到處傳遞陽光的人。

滿足是一種內心的狀態，無法以物質比擬的，但是在商業社會中，我們被高度炒作的廣告所影響，以為滿足是外來的，只有擁有別人所擁有的名牌、名車，才是滿足才是快樂，這是大錯特錯。<sup>27</sup>生活在人間總是有我們想遇到、或遇到卻不喜歡的事物，遇到與錯失皆是命，所以我們是生活在一個命的世界。如何面對此命，就屬個人境界的問題了。所以命好比是一種材料，如何應用此材料給出生活品質，這就是「安」的意思。「安之若命」，不管遭遇是順或逆、喜或悲，最後均要安之。何謂安？非儒家的心安理得，而是從寧靜、澹泊、不執著、不刻意當作一回事。〈養生主〉：「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。」強調不擾動、以平常心視之，道家從自然、開放、無執、虛靜談起。「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。」價值轉換與價值重估是莊子哲學的重要課題，一方面尖銳指出「喪己於物，失性於俗者，謂之倒置之民」(〈繕性〉)，並對世俗追逐的價值提出深刻的反省，另一方面運用浪漫主義的筆法，帶領人們從河伯的天地走進海若的世界，從學鳩的場所走進鯤鵬的天地，教人不以目前而自足，擴展見識，開拓心思。宇宙本是生生不息之大生命，「獨與天地精神相往來而不敖倪於物」(〈天下〉)使個體生命流進天地的大生命之中。<sup>28</sup>人受教的過程，亦是期待將自己生命不斷提昇，不論是自我實現、自我尊重或是自我要求、自我反省，其意義都建立在對生命的體認和肯定上，進而建立起一個包括人類生活理想，也是整個社會發展的完成。<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> 同注 26，頁 42。

<sup>28</sup> 參閱：陳鼓應，《老莊新論》，台北，五南圖書公司，2005 年，頁 339。

<sup>29</sup> 參閱：劉哲富，《孟子教育思想的哲學省察》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2006 年，頁 172。

陳德和先生言：「生命教育應該凸顯當下的實踐性格，少理論、多興發學生的感動，使其真正肯定自己的人生方向。提醒學生不但珍惜、尊重、善盡、豐富自己的生命，亦以同樣的態度面對其他生命，背後是一套整全性的思維，所以必須刻意論及身心靈的深度和廣度。並以理性的覺醒來帶動另一次的理性覺醒，以人文的成就來引發另一次的人文成就，生命教育就是要展現這種企圖。」<sup>30</sup>孫效智先生也說：「全人教育就是完整的人包含身心靈、知情意行各因素的教育，教育內涵的的規劃，應理工與人文並行，實用知識與價值理念並重。」<sup>31</sup>就在完整的全人教育薰陶下，使每個人都能具備正確又正向的生命教育理念，愛惜生命不任意踐踏生命的尊嚴，讓生理、心理與靈性都能得到深化價值的反省，啟迪生命智慧，圓滿人格理想。

道家主張的是人與大自然能和諧並存，這是人對高遠的生命境界之追求與企盼。老子認為生命原本屬於虛靜、自然與靈動的，可是生活中無可避免各種的沾染，在人與人相處間失去相知相與的包容和不尊重，造成生命許多黏滯。希望透過實踐和覺醒，看待天地萬物都不再感到任何的困惑與負累、障礙與不以為然。進一步在解放我執的過程中，體現所有事物存在的本質並使其獲得開朗甦醒、展現活潑，也透過「無」的作用，保住生命原來的快樂美好。努力去除心知定執的過程中也許會疲累，卻不會感到枯竭，偶爾會忘卻夢想一兩天，然而大部份的日子，我都能堅持下去，並且因為孩子們的表現而感到驚奇。古往今來許多人物的智慧結晶，都因此成為現代社會共同的心靈資產。教育兒童若能隨順本真天性，引領他們接觸多領域的學習，從中尋獲自己的心靈波頻，釋放內在的心靈能力，那一定是個令人期待的發展。他們晶亮的眼珠子轉啊轉，搭配時而燦爛時而靦腆的笑容，讓所有相遇者的心都忍不住悸動起來，很多想法總在一念之間匯聚，此

---

<sup>30</sup> 參閱：陳德和，〈儒家思想的生命教育理論〉，《鵝湖月刊》，第 367-368 期，2006 年，1-2 月，頁 24-33；頁 17-24。

<sup>31</sup> 參閱：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，頁 290。

刻的感動是足以融化一切困頓與瓶頸的。這樣互動所營造出來的學習環境，讓我們確信每個孩子的心中都能萌發一棵愛的小芽心，接著日復一日的成長茁壯。

## 二、全人理想的落實

新時代生命意義的重新建立，需要一套能夠有效提昇生命境界的教育。事實上國內也一直從事這樣的努力，像生命教育的提倡與推動，就是明顯的例子，它在國內自 1997 年起從非正式課程開始推展，迄今已超過十四個年頭了，各級學校素來對於如何強化與落實生命教育亦不遺餘力，它透過經驗分享、思想反省與實踐體驗來幫助學生覺察生命的真諦，並追求身心靈提昇與知情意行統整的全人教育。如果人類的存在目的就在於成就一切美好的價值與圓現生命的完整，那麼「生命教育」除了一方面強調自我認識的必要性之外，另一方面則是要告訴大家，如何經由學習和確認，幫助我們在世間過著有品質、有意義之生活，藉由思想的澄明和理性的活用，證成具超越性的終極歸趨。<sup>32</sup>所以生命教育含攝三個向度：終極關懷與實踐、倫理思考與反省、人格與靈性發展。這三個向度各有側重，但必須統合觀之才是完整的。<sup>33</sup>生命教育強調的不只珍惜生命、尊重生命，更要善盡生命、豐富生命，平等去對待每一個生命，如此才能體現一個有意義與快樂的生命品質。生命教育的本義，應該是重德、重實踐的，它期待每一個真實肯認生命主體的人，能夠以全體自然為其實踐的場域，且面對所有天地萬物保持著感應和靈通。它強調理想並不離現實，希望每個人都能在具體的生活世界中，成就自己，也成就別人。<sup>34</sup>

長久以來我們的教育環境大都傾向於強調知識性、技術性、工具性、實用性的學習，就連行為價值的規範也無法避免這種窠臼，於是升學主義掛帥逐漸成為全民的共識。整個教育系統就在這樣的氣氛下，讓競爭的心態遮蔽了飛揚的青春，學習的樂趣從此難覓蹤跡。影響所及，不只家長在成績單上錙銖計較，學生

<sup>32</sup> 參閱：王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，台北，文史哲出版社，2006 年，頁 146。

<sup>33</sup> 參閱：教育部，〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，台中（一）字第 0970011604B 號令，2008 年，頁 393。

<sup>34</sup> 參閱：陳德和，〈儒家思想的生命教育理論〉，《鵝湖月刊》，第 367、368 期，2006 年，1、2 月，頁 24-33 及頁 17-24。

也無法敞開胸懷與人交往，社會上短視近利的人際關係，價值觀偏離純真良善的自然天性，造成人我關係亂象一片。教育制度越來越多元，教育價值卻越來越混亂，家長和學子的眼中經常只被考試分數、以及「不能輸在起跑點」的心態所占據。儘管品德教育、友善校園與正向管教如火如荼的推動，校園倫理不彰和霸凌事件卻仍然層出不窮。這些現象正透露著我們的心靈存在困境，需要協助。當我們將認知一味忙碌於「一心多用」，天天安排各種才藝的學習，好像不能成為全能小天才，生命就喪失競爭的立足點。其實這是狹隘了學習的樂趣，找不到確立的生活意義，所以越忙越空虛。升學導向與知識灌輸的教育體系，無法發揮薰陶學生進行批判思考與自我反省的能力，如此便很難在身心靈各方面健康快樂的成長，甚至形塑他們扭曲空無的人生觀及自私自利的價值觀，這是值得我們深思的。由於人不只是一種身體性的存在，而更是一種既超越又內存於身體的靈性存在，「內存性」指的是在身體內但卻能自覺與覺他的精神我的存在，而靈性之「超越性」則表現為精神我不受身體之束縛、渴望真理、追求美善、嚮往永恆並虔誠神聖的無限向度。<sup>35</sup>

大凡人格愈統整、靈性愈清明，則對生命的智慧就愈能有真切的了悟；而人生的終極智慧愈深刻，則愈能強化倫理思考與實踐的能力；倫理思考與實踐的提升復又增進人格之統整與靈性的發展。如此週而復始、綿綿不已，便構成生命教育引領受教者向上超升的正向循環。<sup>36</sup>我們必須把靈性帶進生命中的每個當下，也必須把靈性帶進教育工作中的時時刻刻，在重視生命教育的同時，「靈性」的啟發是如此的重要。生命學問自當與靈性教育結合，才能在生命價值與意義追尋上，達致更和諧的局面。而教師的靈性越健康，就越有能力去面對社會變遷所帶來價值信念的挑戰，進而引導學生返回內在最根源的靈性發展。

我們到底該給學生怎樣的價值觀呢？筆者現在任職於國民小學，深刻體認

---

<sup>35</sup> 參閱：孫效智，〈當前台灣社會的重大生命課題與願景〉，《哲學與文化》，第 364 期，2004 年 9 月，頁 3-17。

<sup>36</sup> 參閱：孫效智，〈當前台灣社會的重大生命課題與願景〉，《哲學與文化》，第 364 期，2004 年 9 月，頁 3-17。

「國小老師」肩負著兒童對生命及心性初期的好奇探索，在面對未來生命意義的定位許下願景之啟發，有著責無旁貸的義務與責任。為人師表者若能欣賞自己的學生，仔細發掘每個生命的優點，甚至連學生自己都不知道的那些優點，就會讓一個孩子站起來。因為每個人都渴望生命有意義，生活有價值，在群體生活中能與他人有良好的互動，進而促使生活和諧，以致生命意義彰顯與發光的地步。所以能在教學藝術中成功的體現者，自當和學生有著生命的連結與心對心的分享，進而在忙碌的教學生活中，帶來漸悟、頓悟、與轉化的智慧。時時帶領學生在學習中尋找樂趣，明白自己有多大的能耐，悟出生命中值得分享的道理，讓生命充滿自在與美好。讓每個當下的行動，都變成一種藝術的、生命的、放下所有作為的純粹表現——在動作中，和諧展現身體與心靈的如如統一。<sup>37</sup>

筆者認為一個良好的教育內容不應全然偏重在工具理性的學習，而必須進一步包含價值理性式的心靈啟迪，亦唯有如此的兼重靈性教育，才可以實現內在與外在、主觀與客觀、意志與理智之間的平衡關係，讓人不再將實用性績效的開創與突破、超越和進步當成唯一的目標，不再因為事事只求突顯自己致使彼此流於過度競爭、造成敵意與冷漠而失去人性原本的溫潤體貼與相知相惜的大愛情懷。筆者更相信藉由開拓心靈，我們將發現教室、或是任何教育場所，會呈現一種新的活力與期許。<sup>38</sup>

教育部 2008 年頒布的〈普通高級中學「生命教育概論」課程綱要〉中指出，生命教育欲達到之目標首尾兩重點包括：瞭解生命教育的意義、目的與內涵；瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。<sup>39</sup>重點除了強調人格統整在於身、心、靈與知、情、意各方面能一致和諧，更明確指出靈性發

---

<sup>37</sup> 凡此意思其實就是傳統儒釋道思想的共同歸趣，惟西方學者現在亦不乏心有戚戚焉者在，參閱：Jon Kabat-Zinn, Ph.D. 喬·卡巴金（著），雷叔雲（譯），《當下，繁花盛開》，台北，心靈工坊文化公司，2008 年，頁 68。

<sup>38</sup> 參閱：John P. Miller（著），張淑美（譯），《生命教育——推動學校的靈性課程》，台北，學富文化公司，2007 年，頁 5。

<sup>39</sup> 參閱：教育部，〈普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要〉，台中（一）字第 0970011604B 號令，2008 年，頁 393。

展的重要性。國際著名的全人教育、靈性教育學者 John P. Miller 博士，他在《生命教育·推動學校的靈性課程》一書中也提到：「靈性課程的理念與具體策略，讓我們找回生命與教育的靈魂，激發吾人內在源源不絕的「深邃、有活力的能量」。<sup>40</sup>可見靈性教育的重要性已日益受到教育議題的重視。我們每一剎那生命能量都能覺醒，每一件事對我們也都將有所啟發，那就沒有任何事是在靈性領域之外。<sup>41</sup>生命是個成長的過程，同時也具備實踐性與昇華作用，在這些歷程中，能不斷自覺進德修業，在人生不同的階段自然會有不同的境界開拓和體驗，這就是屬於靈性提昇的層次了。

### 第三節 靈性教育與藝術成長

莊子思想具有美學的意義，此當是絕大多數學者所能認同的，徐復觀先生甚至認為莊子思想乃中國藝術主體之主要象徵。事實上在〈知北遊〉中莊子曾經說過：「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。」從中可以發現，體會大道的聖人是能默契於天地之大美者，我們以此推知，莊子的靈性教育亦可以是關於美學的教育。

#### 一、美學思考的啟動

莊子曾在〈齊物論〉說過：「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。」這一段文字算得上莊子最典型的美學示範，因為他已然將物我同化的神聖道理藉優雅而充滿欣趣的文字書寫而活靈活現的表達。莊子書中確實充滿生動的美學思考，所以接受莊子的靈性教育同時即直

<sup>40</sup> 參閱：John P. Miller (著)，張淑美 (譯)，《生命教育——推動學校的靈性課程》之〈主譯者序文〉，台北，學富文化公司，2007 年。

<sup>41</sup> 參閱：Jon Kabat-Zinn, Ph.D. 喬·卡巴金 (著)，雷叔雲 (譯)，《當下，繁花盛開》，台北，心靈工坊文化公司，2008 年，頁 257。

接在接受他的藝術薰陶。

我們對生命力量的追尋，好比登高眺望日出，是每日不止息的企盼。近代更透過科技飛躍式的發展，將人類生活推向前所未有的舒適空間。然而走到 21 世紀的開端，人們愕然發現，儘管工業、科技多麼發展，單靠冰冷的機器是進不到柔性的人心，而這股軟性的力量，卻有著不可思議的巨大影響，於是許多國家開始將長期不被重視的人文藝術視為這股軟實力的來源。<sup>42</sup>教育的終極目的在於使人類生命、歷史與文化的永續發展與提升的延續。生命是在有限中求表現，曾經讓火炬在生命中發光發熱，生命便找到「永恆」的意義，所有生命的意義都靠身體去實現，去行動與證成。所以身體有時雖是庸俗、卑微，但有時卻是崇高與神聖，最大的癥結點就在於自身的修行與覺醒。

科學求真，道德求善，藝術求美。美育是美感認知與情意養成的教育，是一門經由藝術發現世界與自我的學問，以培養學生對美的敏感度，並充實精神生活，達到美化人生的目的。人生藝術化其精神實質是追求一種擺脫世俗價值觀念、充滿個性生命情趣的生存狀態，意指過一種審美的生活、美化自己的生活，成就一個美的人生。<sup>43</sup>道家思想，可說是最適合藝術家和詩人的氣質，許多中國詩人，都從它汲取到創作的靈感。史上著名的藝術皇帝宋徽宗就曾以「踏花歸來馬蹄香」、「野渡無人舟自橫」為考題，讓畫家表現出詩句裡內蘊怡然自得、往來無礙的意思，得獎作品的意境果真令人莞爾，成為佳話流傳至今。畫家能將自由的心性透過畫作，淋漓的表達出真情實感，讓生命能體會「妙不可喻」之雅趣，這是一種美感，一種引發眾人會心一笑、幡然醒悟之生活美學。道家雖不具人文化成之意識，卻嚮往絕對的開放與自由之理境，故重乎情識之解消與精神之釋放，牟先生說道家是作用的保存，是無執的存有論，是境界形態的圓境。<sup>44</sup>莊子認為天地有大美，而天地所以有大美，是因為天地體道而行，自然無為，不帶實

<sup>42</sup> 參閱：鄭月秀，〈看見——藝術融入教育的腳印〉，《美育》，第 181 期，2011 年，5-6 月，頁 56-63。

<sup>43</sup> 參閱：林好璠，《美育如何充實生命教育的內涵——論美育對人生藝術化的影響之研究》，台北，銘傳大學教育研究所碩士論文，2009 年。

<sup>44</sup> 參閱：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 72。

用目地的活動，才能自由，才是無限，這就是美。人能取法天地的大美，離絕功利之心，欲望之念，而直接於天地萬物自然的本性，就可以獲致人生的大樂。<sup>45</sup>

孔子早在兩千多年前，提出禮樂射御書數「六藝」的教育內容，也是重視發展兼具道德、學問、情感都均衡的學習，強調理性與感性兼具、藝術與知識並重的教育活動。希望能打開學生藝術心靈的門窗，涵養看穿生命與生活中難免遇到的幽谷，將受難淚水調化為美的力量，激發萌芽深藏於人心的藝苗種子。<sup>46</sup>〈天地篇〉：「能有所藝者，技也。技兼於事，事兼於義，義兼於德，德兼於道，道兼於天。」藝術的作用就在於能豐富生活，促進人們的美感經驗、提高人們的精神境界。它是人類對美的能動反映，並揭示生活的真實，以更明確更自覺的方式深入人心，使人們更懂得什麼是真、善、美，並為之奮鬥。<sup>47</sup>價值多元是後現代的一個標誌，從幾百萬人同讀一書、同看一齣戲、同賞一幅畫，最後要追逐「標準答案」的時代已經過去；在資訊與科技發達的時代裡，我們看到新一代學生對美術作品大膽地提出質疑和多元解讀，形成一種獨立自主且富有批判精神的判斷能力。〈逍遙遊〉裡有一段莊子對惠子言：「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！」說的正是心要通達，切勿迂曲受制於表象所見，死命的守著世俗之一般淺見的價值觀。郭象認為各安其分、各適其性，小大雖殊，放於自得之場，逍遙一也。游刃有餘才是美感的源頭，〈養生主〉中，庖丁象徵真人或神人；牛代表現實生活世界，刀刃是庖丁解牛所操持的工具，亦是聖人應物遊世之憑藉。庖丁解牛前後三年，從目視到神遇，由「所見無非全牛」到「未見全牛」，代表著修養歷練得過程。所謂「所見無非全牛」乃是一種物我相對、無法感通的自我偏執封閉性經驗，於是物我兩傷；「未見全牛」正是生命主體通過自我省察，無掉心知定著和情識欲求，精神向上超越翻昇的境界，故能與物玄冥。換句話說，人生活於世間，所面臨的是刀

<sup>45</sup> 參閱：朱榮智，《莊子的美學與文學》，台北，明文書局，1998年再版，頁39。

<sup>46</sup> 參閱：林含章，〈樂教，正在燈火闌珊處〉，《美育》，第180期，2011年，3-4月，頁125-126。

<sup>47</sup> 參閱：李澤厚，《美學論集》，台北，三民書局，1996年，頁48。

鋒相對、短兵相接，無處不充滿著撞擊的生活場域。解牛是解開人間世界的衝突、對立、矛盾的人際關係，只要吾人之刀虛而無厚，自能於經絡筋脈間盤根錯節的有間世界悠遊而兩不相傷。此亦說明精神生命通過修養、超越，無為無執，無掉自我中心主義、本位主義，拆除心裡的監牢，以虛靜自守，則當下能使人間世轉化成心中的理想國。以刀刃無厚，而彼節有間，無厚卻得以入有間，用數學來說，當我們變成零的時候，任何數字除以零都變成無限大了。<sup>48</sup>教師並不是要完全接受學生表現的一切，而是輔助他們在自我發現與發展的根基上，發揮個人的學習潛能，除了灌輸他們知識之外，也鼓勵他們充分開發自己的特質，建立自信心和社會責任感。<sup>49</sup>教育的目的正是希望透過學習，學到人與人、人與社會、與自然的整體和諧關係。藝術的產生實為藝術家與環境互動下的產物，面對不同的情景、事物投射出不同的看法。並透過移情作用，反映出心靈美感的追求以喚醒情感記憶，並經由心理的滿足獲得精神上愉悅的需求。<sup>50</sup>肯認每個生命都具備發光發熱的特質，並協助他們找到合適的舞台，充分的綻放光彩。

就讓藝術活動能透過教育成為生活的藝術，並與社會整合落實到每個人的生命裡。莊子說：「至人無己，神人無功，聖人無名。」（〈逍遙遊〉）無掉自己心知成見，才能找到真正的自己，能讓天地萬物逍遙，此功勝過堯舜，聖人一旦能透過無的修行，去掉對名利權位的執著，此時獲得生命的開朗與成就才是最大的美名。乘天地之正，而御六氣之辯，至人、神人、聖人其成就絕非切割現實人間，在某個自認為是淨土之處練習武功而企圖超越成聖，所有的一招一式還是都來自生活的場域鍛鍊得來，乘天地之正順萬物之情；御六氣之辯而遊變化之途。當下的生活世界是真實的，談逍遙就是在萬物之間、在生命的流程、在生活世界裡學習豁達自在遊乎其中，和諧與美感也就在此自然出現了。佛法在人間，不離世間覺，心思能扭轉，方可拔本塞源斷無明。程兆熊先生言：「讓一切全歸於生

<sup>48</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁133。

<sup>49</sup> 參閱：鄧子平，〈後現代文化對高中生美術鑑賞學習的影響〉，《美育》，第181期，2011年，5-6月，頁72-77。

<sup>50</sup> 參閱：蔡榮文，《一場生死榮枯的對話——蔡榮文油畫創作論述》，屏東，國立屏東教育大學視覺藝術學系碩士論文，2011年。

命之自身，以使生命在其自己，從而使生活在生活之中，工作在工作之內，不以萬物累其心，不以天下為己意。」<sup>51</sup>一旦自我封閉，生命沉落，必落於形軀之有生有死的存在困局。若將深具價值意義的生命投置於無窮無盡的知識追逐中，有限的知識活動變成無窮的推演，如此與生命的掙脫超越將漸行漸遠。生命是可以成為無限的，就在於人生的智慧能放下我執，釋放自己，也釋放天下萬物。當自我生命虛靜，能超然物外，無任何負累和執著，則物我間可以互相感通與和諧，如同道體沖虛，而奧藏萬物，<sup>52</sup>萬物生命存在有了終極的歸屬，便得以朗現生命自然的美好。

## 二、創造能力的激發

莊子在〈養生主〉中曾經說了一段比喻：「澤雉十步一啄，百步一飲，不蕪畜乎樊中。神雖王，不善也。」的確，在無拘無束中自能創造生活的樂趣，這比那些用自由換取生活享受的人，應該更幸福、也更具豐富性。同樣的道理，在學生藝術能力的開發上，讓學生擁有絕大的想像空間理當是不可或缺的重要法門，若莊子靈性教育的功能於此亦再度得到肯定和證明。

筆者在課堂上透過繪本的導讀，與閱讀單製做的過程中，引導學童在故事的想像空間裡，放空身為人的主觀意識，盡其所能讓想法得以自由的發揮。是以唯有放下、放開，無意必固我之執，無分別計較地安命、循理之自然，始能讓生命超脫莫須有之困境而得存養生命之自由美好。例如《我的媽媽真麻煩》，<sup>53</sup>主角是個擁有魔法的巫婆媽媽，她的一舉一動都受到側目，連孩子在校也受到其他家長的排擠。〈養生主〉：「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。」<sup>54</sup>「為善無近名，為惡無近刑。」郭象注曰：「忘善惡而居中，任萬物之自為，悶然與至當為一，故刑名遠己而全理在身也。」當我們的想法固定在既有的模式中，而且認定唯我獨尊，這等心知的執著就是生命

<sup>51</sup> 參閱：程兆熊，《道家思想》，台北，明文書局，1985年，頁32。

<sup>52</sup> 《道德經·第六十二章》：「道者萬物之奧，善人之寶，不善人之所保。」本文《道德經》版本依據樓宇烈（校釋），《王弼集校釋》，台北，華正書局，2006年，頁161。

<sup>53</sup> 芭蓓蒂·柯爾（著），陳質采（譯），《我的媽媽真麻煩》，台北，遠流出版社，1998年。

困頓的來源，欲去除苦痛當從取消刑罰之名做起。孩子們的心靈中，由此學習屏除善惡美醜，是非判斷之標準，他會發現魔法也有其可愛之處——讓生活充滿驚奇而變得酷斃了，甚至發生火災時，媽媽成了比任何救火車都還要神勇的英雄，終於有機會讓大家認識到她和其他媽媽一樣，善良、愛孩子、想要被看重。王邦雄先生認為善惡是非皆出乎心執，而落為情結，使心知滯礙，生命不能暢通流行，故此知此名皆為人之桎梏。

「刻雕眾形而不為巧」(〈大宗師〉)，即巧而忘其為巧，創造而忘其為創造，則創造便能完全合乎物的本質本性，這才是最高地藝術創造。<sup>54</sup>它並非是遙不可及的夢想，生活中各種物品的應用和巧思設計，無一不是將藝術活現在現實裡，讓平淡無奇的事物皆可變得有趣並帶來驚喜。如果繪畫能把分散在自然之中的魅力集合在一起的話，那一幅圖畫便可以是比自然更加美的，因為理想的典型必是勝過現實的。<sup>55</sup>鑑賞，乃是通過理性思考的審美活動，幫助學生心中建立一把審美與創意思考的鑰匙，一個人能夠用心思考、省察自己的每一個當下，生命就會有密度、有質感，進而能夠活得更精采。真正的學習應該是喚醒兒童內在的心靈大地，啟發主觀感受及豐富的想像力，感覺到原來自然世界是由「心靈大地」浮現出來的，這樣的教導和學習法，才能令孩子更貼近自己及大自然的心靈。<sup>56</sup>我們周圍的許多地方和許多事物，都有其價值，只是因為我們平常沒注意到這些細節，而忽略它們的特性。筆者就利用繪本導讀後，讓孩子們進行閱讀單的書寫與繪製，把當下的感動透過書寫和圖畫留下足跡，並在彼此的分享中，讓心中充滿真、善、美的滋味。因為美學的概念是要讓人讀的，訴諸的是人的意識，它的功能在於對那個被隱蔽的世界「給予一道光」，讓那個世界被「看見」。只是這種「看見」不是一種「解釋」，不是讓陌生的世界被同化成我們這一個，而是對之 make

<sup>54</sup> 參閱：徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1979年，頁123。

<sup>55</sup> 參閱：Tatarkiewicz, Wladyslaw 達達基茲(著)，劉文潭(譯)，《西洋古代美學》，台北，聯經出版社，1992年，頁171。

<sup>56</sup> 參閱：許添盛，《在孩子心裡飛翔：許醫師48個親子共處妙方》，台北，遠流出版社，2004年，頁184。

sence，讓它有意義。<sup>57</sup>如果多用心、多留意，就會發現原來生命裡有這麼多美好的事物。美學素養的終極目標，無非希望孩子懂得關懷所在的環境，所接觸的人事物，並懂得付出關心、感受世界和生活。

教師能以關懷為出發，盡可能將學科和學生的需求、興趣結合在一起。所有事物的學習不會只有對與錯兩面呈現，當心中能專注一件事物，而且可以騰出一個空間省視它，不再執著原來的認知。好比藝術形象總是有限的具體，無法寫盡生活萬象，應盡量提煉形象深度，使其以最大限度反映和表達出豐富的生活真實，可以「觀古今於須臾，撫四海於一瞬」、「言有盡而意無窮」。所以事情不管幾種看法，最終都將呈現包容、欣賞、接納、與快樂的想法，期待學生都能享受如此廣闊深遠的新體驗。

筆者發現圖畫書可以引起學童不斷重複閱讀的興趣和意願，裡面總好像有說不完的故事發展著。老師剛好藉此引導深入各種層面，配合圖像語言獨特的畫面經營，更將原屬於視覺的部分擴大至無限時空的藝術，一種用圖像語言來達到內化心靈概念的藝術。文字表現可以引發兒童的想像力，圖像則可將文字之間的意象、意念，讓兒童更具體的了解的圖像敘述呈現，這種形式與價值就不是一般文字故事閱讀所能替代的。通常 6-9 歲的兒童情感與知覺很豐富、對圖像語言表現的觀察也很敏銳，但是對抽象思考及語詞文字則較不精確與熟練，能適度的運用兒童圖畫書的圖像語言表現意涵作為賞析，可以提升兒童圖像視覺觀察力、思考力、創造力和審美能力。<sup>58</sup>兒童的心理和行為可藉由圖畫書中得到紓解與認同，而不是用責備或灌輸的方式教育孩子，一個轉換的過程，解放了兒童心理的困境，心中的恐懼和渴望，讓兒童正常的成長與學習。促進情緒的發達，培養豐富的情操。<sup>59</sup>要發展學生的靈性，首先要滋養教師的心靈。學生唯一想得到的，不外乎是我們對他們的關注和真誠相待。唯有透過鍛鍊與訓練我們自己的靈性，我

---

<sup>57</sup> 參閱：何一梵，〈隱蔽的歷史與美學的概念——為什麼要談「劇場在世界之中」〉，《美育》，第 173 期，2010 年，1-2 月，頁 38-45。

<sup>58</sup> 參閱：謝正瑜，《兒童圖畫書的圖像語言表現賞析教學對兒童繪畫表現影響之研究》，新竹，國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，2005 年，頁 162。

<sup>59</sup> 參閱：同注 57，頁 26。

們才能滋養我們的學生。<sup>60</sup>一本好繪本，若能加上老師用心引導，增強生命智慧的啟發，整合存在價值與探索生命存在的美好層面，老師將圖畫書中的文字以語言呈現時，將他對故事的理解、詮釋、和喜好程度……等角色扮演，投注了自己的情感，其效益是大過了我們肉眼所見的。它不僅傳遞畫面的「絃外之音」，也包含引導者所獨具的生命和內涵。高端藝術超越技巧和藝術的熟練狀態，它傾向於無技巧和自然，最終「我願意」順隨自然地變成了「它在遊戲」。在沉重艱難的練習路上達到了目標，突然間，沒有方法作用玩耍般的，孩童般輕鬆的，直截了當的，自然而然的運作發生了。<sup>61</sup>讓這群活潑好奇的孩子學習放緩腳步，欣賞身旁的一草一木，當他們恣情的徜徉在生命的喜樂中，去感受心中美好的部分，每個動作都像是躍動的音符，譜出一首又一首的心靈樂章，生活將不再是冰雪的世界，而是充滿生機的絕色春光。

教書的人如何看待一份教材，真知就在其中。凡事秉持當下無執，展現自然隨喜之姿，心無論何時都可回到當下做對應，沒有所謂的應該，分別是否，而是對應當下，身心專注的狀態，像一面鏡子，可以照得清楚，將各種美好盡收眼底。「榮辱之分」靠的並非外在的批評，而是內在生命中的境界到底有無進步來決定之，哲學總是在生活中談，嘗試將真理接軌在生活中，時時面面都分明。《莊子·田子方》：

宋元君將畫圖，眾史皆至，受揖而立；舐筆和墨，在外者半。有一史後至者，僮儻然不趨，受揖不立，因之舍。公使人視之，則解衣般礴羸。君曰：「可矣，是真畫者也。」

文中的真畫家是用來比喻莊子心目中的真人，而氣定神閒即是真人外表給人的印象。反觀之下，世俗之人就難免急迫躁進或優柔畏怯，至於真人何以能夠如此，關鍵在於他內在心靈的豐富裕足。惟若依道家義，真人心靈的豐足固由於他

<sup>60</sup> 參閱：John P. Miller (著)，張淑美 (譯)，《靈性教育》，台北，學富文化公司，2007年，頁15。

<sup>61</sup> 參閱：沃爾法特，〈無技巧的藝術——從自然概念出發評論詞語與圖畫關係〉，《道家文化研究》，第22輯，2007年，頁283-298。

能真切的在生活世界中從事體道證德的努力，終於獲得如此的境界與成就，不過他所體現的道是「無」、是「沖」、是「虛」而所證會的德是「和」、是「靜」、是「柔」。換句話說，所謂心靈的豐足其實就是無限的敞開、無限的包容、無限的伸展、無限的迎納故也。

莊子之跳開主客對待的知識探究，絕非因為認知活動的不可能，而是由於價值評估的不值得。<sup>62</sup>人的價值，在乎想法，誠則靈，信心很重要，照見本心，細膩看待，對人包容，生命不急著找答案，時間到了自然顯現，不用把自己看得太重要。往往能多一份鼓勵、接納、寬容的心，就可打開一個新視野。人有很多面向，太多規畫抹去了發自本心的聲音，所以解讀的人很重要，用耐心去觀看生活，創作尋求能和生命經驗結合，展現來自心中想開的花。在《聽不見的音樂會》，<sup>63</sup>讓孩子們得知生命的美好是不分富貴貧賤的，只要心靈自在想法正向，生活就能充滿源源不斷的樂趣與力量。對每個人而言，生命都是獨特的，人人都應有機會去認識自己的生命意義，並且能追求自己的人生理想，終而能珍惜生命的價值，享受生命的甜美果實。不管人類社會發展到何種理想的地步、人心向上提升到何種程度，總是會有改進的空間，而教育就正是我們想要進階的希望。<sup>64</sup>莊子由道的無限，來超越人心的主觀識見，讓個人從「是其所非而非其所是」(《齊物論》)的對立意見之中超拔出來，以獲得整體生命的觀照。若人的主觀區判強加在事物身上，會讓個人生命拘泥在有限的視野中，而無法遍觀整體生命之真實。唯能超越成心的拘執，透過道的無限視域來俯瞰萬物，則萬物紛呈的多樣性便能全體包容，個人生命也就能從一偏之見的執泥中超越出來。<sup>65</sup>不要設限太多，也不汲汲營營的過活，大地的包容乃是天地與我共生，萬物與我合一的世界，急著趕路的人終究看不到沿路的美麗風光。美的定義是自心中發出的，要學習能自我肯定，因為每個人的特質都是獨一無二的。讓彼此感受到善和美的助緣，不要劃限距

<sup>62</sup> 參閱：王邦雄，《中國哲學論集》，台北，台灣學生書局，2004年，頁99。

<sup>63</sup> Lsaac Millman (著)，孔繁璐 (譯)，《聽不見的音樂會》，台北，大穎文化公司，2008年。

<sup>64</sup> 參閱：但昭偉，〈「生命教育」的生命〉，《教育資料集刊》，第26輯，頁113-130。

<sup>65</sup> 參閱：陳鼓應，〈論道與物關係問題：中國哲學史上的一條主線〉，《道家文化研究》，第22輯，2007年，頁359-390。

離，就能相互尊重。而學習正意味著要能深入事物當中，去感知世界的奇妙，帶著審美的目光，讓自己的內心像初升的太陽那麼清明洞澈，然後打開內心的波頻迎接它、吸收它，最終融為一體。

## 第四章 結論

關於莊子靈性教育的研究，其實就是關於莊子生命的學問及其實踐證會的研究。所謂靈性對於莊子而言就是心靈德性，而如何讓此心靈德行如其所如的在我們的生命中、在我們的生活中起作用，那就是靈性教育的意義、本質與訴求。靈性教育一詞或許來自現代西方的教育學者，但中國古老的傳統中卻老早已經進行了數千年的靈性教育。

教育的過程和目標莫不期望心靈能得到轉化，在一連串的學習裡突破原來自我封限的部分，提昇身心靈的高度，幸福不是表相呈現的狀態，而是發自內心愉快的心態，凡此正是莊子一書開宗明義之逍遙遊的意涵與示現。強迫天下人接受自己的想法、恃才傲物的驕縱姿態，工作上喜歡推託找理由的人，就算他有令人稱羨的外在條件，只怕這些光環都只是暫時的，對於生活能以精神召喚來引導教誨，啟迪更高層的理境開拓並使之具踏實感才是人生重點，也是傳統儒釋道思想的共同關懷，莊子當然也不例外。

儒釋道之為生命的學問，原本就不等同於概念性的知識，知識通常是越辯越明，實踐性的智慧卻必須身體力行才能感人至深，<sup>1</sup>筆者對於莊子文本及其思想的閱讀就是這樣的感覺。

每個人都喜歡童年的無憂無慮、天真浪漫，因為那時候的分別心還沒出來，人與人的交往總是真趣誠心的。但人間社會像一個流落，每個人心中自有一套是非判斷，彼此就受到這些死生、成敗、利害、禍福、榮辱的煎熬。心是全世界一樣，心是每一個人一樣，都是愛心，都是包容，都是美好，所有人生的問題都是我們的心落在我們的物。<sup>2</sup>所以我們應該要學著養心，因為我們一直缺乏心靈的充實感。「生命存在的本質跟出路」強調我們要靠心來「知命」、「立命」、「安命」，雖然大家有不同的體溫和氣味，但體內流的卻是一脈相傳的血液，一定可以發掘

---

<sup>1</sup> 參閱：陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁49。

<sup>2</sup> 參閱：王邦雄，《莊子道》，台北，里仁書局，2010年，頁93。

出平衡點的。就莊子而言，人生是「乘物」而來，「遊心」而生。心能不執著、無分別，可自我釋放，才會擁有自在的空間。心靈自我釋放，活出真情，做個真人，實現真理，那就自在天真了。工夫總是無窮無盡的，人間所有的天長地久，也都在每一分每一秒中，你所在皆是，亦是當下即是，這樣成佛才成為可能，不然就被時間牽住，被工夫拉住，被經典綁住。修行一定要有頓悟，這個修行工夫才不至於無限拉長，不可能完成，因為你被工夫拉住，被歷程困住。想藉由工夫來保證一切的美好，總是在人間的。<sup>3</sup>我們期待將靈性帶入生命中滋養內在心性，並與外在生活產生連結，讓每天都充滿生機與朝氣，賦予生活更深層的意義和目的。

天下有那麼多精彩的故事，好也在這裡，不好也在這裡，能安住在人間，以寬大包容又敞開的胸襟與朋友分享他們的美好，才不會孤獨的在自我封限的世界中過一生，希望大家是「乘願而來」，不要「應劫而生」。人世間是很大的挑戰在於拔本塞源斷無明，你想要的，別人也想要，比也比不完的。養生也者，滋養其生、潤澤其命也，所以養生總必須注意到人的生命，更得在乎人的生活。然而生命必當不只是視聽食息的本能動作而已，生活亦非僅僅日出夜入的習慣反應罷了，凡生命或生活當中必另有其可創造或可賦予的意義存在。<sup>4</sup>「年命在身有盡，心思逐物無邊」。〈逍遙遊〉開宗明義的闡述著惟有擺脫這個形軀的有限性，而往一個無限的精神空間，去做十萬里高空的昇越與遨遊，追尋如同大鵬鳥一樣的境界，這才是真生命。

生命的歷程本來就會不斷有新波折出現，這些呈現猶如白天和黑夜的循環，我們的智慧無法探討其根源，那就不要為這些事擾亂心中的和諧，種種思辯與困惑都不必置於心中，平靜的內心不要為每天都將起變化的事物費心，更無需視為難題困擾自我，要學會讓自己是放鬆的、寬和的，這才是暢通喜悅的生命。以物

---

<sup>3</sup> 參閱：王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年，頁113-115。

<sup>4</sup> 參閱：陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第44期，2010年6月，頁135-172。

為春乃是和天地具有相同的生命力，面對生命中所有的遭遇，不必因如意而快樂，也不要為不如意而悲傷，不然內心起了計較、有所偏執的想法，就難以享受生命的美好。唯安時而處順，所以哀樂不能辱也，心能放鬆自在，才能隨時感受喜悅與快樂。「吾喪我」是一種平和、寧靜的世界，已經不將外在世界當作是追逐的目標，心能動便可有所意會神領，它承載著生命的意義，心之不死是因為心可透過薪火相傳，將生命意義傳給生氣相通、心心相印之人，生命的火把也因此綿延相傳。

本世紀全球人際關係越來越疏離，在樣樣講求績效的狀態下，工作壓力越來越大，憂鬱、浮躁、恐慌、容易疲累和暴怒、注意力不集中、常常失眠等身心失調的現象，像一股狂潮襲捲各地，也正在衝擊這些你我周遭的好朋友。在台灣，最近 12 年來，因為心身症到醫院就診的人數暴增 4 倍，一年吞掉 1.5 億顆鎮靜安眠劑。如何讓我們的身心靈處在紛擾人世，但鬆緊之間卻自有節奏，藉由莊子的靈性探討過程，期待能為我們帶來一線曙光。人生確實存在著諸多讓我們無可奈何的狀況，若我們能以不計較、不執著、無分別的態度去面對它，心靈則可不被其所侷限和動搖，且可積極證明人是可以擺脫制約，圓滿實踐生命該有之意義和品質。所以養生的第一要義，就是不忘提醒自己，即使面對千辛萬難的人世起伏、千迴百轉的人間波折，終不起得失成敗的考慮，不在心中成土堆、成塊壘，唯有以放鬆、放平、放開、放下的自然瀟灑，無分別計較地安於一切之所命。<sup>5</sup>安命養生的實際成效，是讓生命超脫莫需有的困境而獲得自由美好，也讓生活遠離不必要的痛苦而享受愉快歡樂，它的工夫實踐就全在於去執去礙、無私無我。全人教育指涉的是一個終其一生追求的成為完整的人格歷程，而靈性學習面向則貫穿在全人教育與生命教育的課程中，因為靈性其實是人生來具有的天性，因此靈性也是人性的一部分，人性缺少了它便不再是完整的人性。協助學習者看見進而創造存在之意義價值，闡展生命視野，並掙脫工具理性的桎梏，使知識及體驗

---

<sup>5</sup> 參閱：陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第 44 期，2010 年 6 月，頁 135-172。

更能容納生命整體的現象，幫助解決現代人心靈空虛的危機。<sup>6</sup>

道家思想背後有個基本的洞見(insight)，就是自由自在。……那個自由不是放肆，不是現在這個世界所表現的這種自由。他是一種高級的修養，所以他講逍遙、齊物、無待。<sup>7</sup>心靈一旦覺醒，具有工夫實踐，便能保證境界的證成，讓精神和形骸是統一且圓融的，保住生命的原本純真意義的源頭，不被情緒、欲望所拖累住，突破藩籬與桎梏，身體最終成為意義的化身，通過身體立足於生活世界，順萬物之情遊變化之途，乘載一切並將所有生命意義與理想坎現。若無身體以為彰顯的主體及行動的努力，一切都將是掛空的，因為抽離行動主體之外，而去追尋純粹心靈的存在，在中國哲學裡是較難思考的，因為中國哲學就是一種生命與生活的學問，精神、身體、生命三方面本質同在且環環相扣。牟先生說「主體的覺醒」，要肯認生命最內在的、超越的真實，這是具有「人同此心，心同此理」的普遍性，心心相印、生氣相通體現的是共同的「天道」、「天理」。但是每個人的生活經驗、機緣及生命氣質都不一樣，如何將此真實性作最適當的展露，猶如佛法在人間，不離世間情，透過自我提升與改變，從根源處扭轉心思，豁達、自在、和諧、美感一一具現時，無用之用乃為大用。

現代西洋文明瀰天蓋地而來，特別是科技方面的物質層次，但是各種文化都有其文化內容與存在的價值，所謂「無物不然，無物不可」、「物暢其性，各安其所安」，在多元的人文世界裡沒有絕對與永恆的真理，要去掉心知定執、意識形態、信念、主張，因為這些都是我們對天地的價值觀與物論，造成心中有所執著的原因，執著的意念既起，好比利刃一般，一進一出引發的可是雙倍的傷害。唯有透過尊重、包容、關懷去看待它，自己要學習面對自己、涵養自我生命的境界，把負面的想法都轉為正向，才能有齊一的實現。

人常會在長時間中累積一些習氣，成為一種執著和僵化。「反者道之動，弱

---

<sup>6</sup> 參閱：廖淑純，《探成人靈性轉化學習—以生涯轉換者為例》，南投，暨南大學終身學習與人力資源發展學系碩士論文，2011年。

<sup>7</sup> 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1982年，頁64。

者道之用。」(《道德經·第四十章》)「反」具有不同面向之意義，一是反對、批判、反思超越的意思，能對當下的病痛進行破除。另外還有回返、復歸之意。我們原來的心靈是開放、觀念是活潑、生命是靈動的，這是生命最原始、自然的美好。但生活在世間難免產生糾葛、膠著，讓我們的開放變成封閉、活潑變僵硬、靈動也被物化了，追根究底都是習氣和執著造成的。「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。」(《道德經·第四十八章》) 損的過程就是對道的成就，生命當該由小而大、由大而化，世界的大小不再世界本身而是心靈本身，只要心靈一開放世界便是無限大，通過自我的修持，打開糾結讓心靈能解放，生命將成為無限的可能。生命最後的目的是應然的價值而不是死亡，那只是一種結果，屬於實然。人一旦通過超越和反省，剝除現實生活中拖帶出來的包袱，找回人生最後的目的地——清靜自在的自我，那麼北冥即是南冥，放諸四海皆無差別了。良知是個至善的道德主體，我與非我、主與客是圓融統一而非兩兩相對的，所有天地萬物都在我仁心感應之內和我是圓融通透、零距離的相處在一起，我的道德主體與天地萬物是可以結合的。《中庸》：「盡己之性而後可以盡人之性，盡人之性而後可以盡物之性，盡物之性而後可以贊天地之化育。」中國文化對於德性的注重並不等於對於知識的排斥和否定，知識以純認知的心靈去面對我心靈之外為我所面對的對象而感到好奇，試著去說明理由以滿足好奇，所有知識的產生就在這樣二元對立下出現，以進行邏輯的思辯。過去我們對於知識的耕耘和經營創作太少，造成面對西方文化入侵產生一蹶不振的現象，打開局面唯有入室操戈，所以良知的坎現，是揚棄原有的無我無對，爾後獲得主客二元的知識，並帶著知識又回到良知的世界裡，使生命更豐富，此乃「明中有無明，無明中有明」，這是正反合的觀念。如佛是集九法界而成佛，整合所有的存有，這是一種圓教的觀念。佛是不會捨棄一切法而獨自成佛，佛的無邊無盡也不會切割任何成就以獨顯自己的偉大，平常心才是道，打坐只是方便法門，切勿膠著自以為是的法門，不然將失去真理的活潑性。

道家強調因應隨順，若過度自信便會缺乏彼此互動的可能性，人必須活在當下的世界，儘管當下是紛擾無常，渺茫飄盪無盡，但現實的生活其實即是鍛鍊自我的世界，應學習用靈性的開展去面對所遇世界，將時時刻刻當作修行，順承遭遇、超拔跳脫，取消習氣糾結、取消我執，讓我完全釋放敞開，找尋人生最高境界，感受當下的一切。驀然回首原來起點就是終點，人間世就是桃花源，不再依賴任何條件，均得以達到充分解脫之地步。「樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。」（〈齊物論〉）「環」有無始無終、亦始亦終、非始非終、圓通無礙、圓滿無盡的思維。莊子透過神話、寓言故事等象徵，以作為裝載最高「道」的工具，進而去啟發另一層意義的想像，對其意領神會，此刻不一定要透過精準的文字意義發言。要守住生命的安詳，就該避免焦慮和緊張，情緒得以打消好惡的盤據，因為分別心就是矛盾的來源。生命若能涵養凌虛、超越無所執的態度，逐步敞開心靈，去除疲累和病痛，找回生命原來的清靜與健康。〈齊物論〉不是要取消世間林林總總的存在，而是強調人勿以自身的所知所見為處世真理，讓自己陷溺在我執的束縛之中，因為任何的主張都不足以成為絕對真實的代表，能捨棄人類威權的主宰性，將心比心、因應隨順看待一切，並以喜樂公平、肯定欣賞、物我圓融的心迎向世界。

每個人都從自身的覺醒，重新找回自己的定位，這才是最真實的存在。人的神聖性並非靠天道、天理來成就之，存在性亦非因天道、天理方足以存在，若有天道、天理的存在，那即是生命的境界，我靠生命境界的彰顯，塑造生命的存在性和神聖性。當我們都能以冷靜的態度看待世界，天地萬物都是平等的，就可發現世界是開明清朗的，同時也是逍遙的。

## 參考書目：

### 一、古典文獻（略依年代先後排序）

- 先秦·佚 名，《易經》，台北，藝文印書館（十三經注疏本），1960年。  
先秦·孔 子，《論語》，台北，藝文印書館（景本），1960年。  
先秦·老 子，《老子》，台北，藝文印書館（景本），1965年。  
先秦·孟 子，《孟子》，台北，藝文印書館（景本），1989年。  
先秦·莊 子，《莊子》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
先秦·佚 名，《易傳》，台北，藝文印書館（十三經注疏本），1960年。  
西漢·戴 聖（編），《禮記》，台北，藝文印書館（景本），1989年。  
西漢·司馬遷，《史記》，台北，宏業書局（點校本），1972年。  
西漢·劉 向（編），《戰國策》，台北，藝文印書館（點校本），1974年。  
東漢·班 固，《漢書》台北，宏業書局（點校本），1972年。  
東漢·許 慎，《說文解字》，台北，宏業書局（景本），1968年。  
東漢·河上公，《老子章句》，台北，藝文印書館（景本），1965年。  
西晉·王 弼，《老子注》，台北，藝文印書館（景本），1965年。  
西晉·郭 象，《莊子注》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
南朝梁·馬鳴菩薩（造），真諦（譯），《大乘起信論》，《大正藏》第 32 冊。  
唐朝·成玄英，《莊子疏》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
唐朝·陸德明，《經典釋文》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
唐朝·陸德明，《莊子音義》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
宋朝·司馬光，《資治通鑑》，台北，宏業書局（點校本），1973年。  
宋朝·張 載，《張載集》，台北，里仁書局（嶄新編校本），1979年。  
宋朝·林希逸，《莊子口義》，北京，中華書局（點校本），1997年。  
宋朝·朱 熹，《四書章句集注》，台北，鵝湖出版社（點校本），2002年。  
元朝·吳 澄，《南華內篇訂正》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
明朝·焦 竑，《莊子內篇注》，台北，新文豐出版公司（景本），1980年。  
明朝·焦 竑，《莊子翼》，台北，廣文書局（景本），1979年。  
明朝·釋德清，《莊子內篇注》，台北，新文豐出版社（景本），2004年。  
明朝·李 贄，《莊子內篇解》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
清朝·林雲銘，《莊子因》，台北，蘭臺書局（景本），1975年。  
清朝·宣 穎，《莊子南華經解》，台北，宏業書局（景本），1977年。  
清朝·王闈運，《莊子內篇注》，台北，藝文印書館（景本），1972年。  
清朝·陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局（景本），1977年。  
清朝·王先謙，《莊子集解》，台北，木鐸出版社（點校本），1988年。  
清朝·郭慶藩，《莊子集釋》，台北，華正書局（點校本），2004年。

## 二、當代專書（依作者姓氏筆畫排序）

- 方東美，《中國人生哲學》，台北，黎明文化公司，1980年。
- 方東美，《中國哲學之精神及其發展》上冊，台北，成均出版社，1984年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北，黎明文化公司，1983年。
- 方東美，《方東美演講集》，台北，黎明文化公司，1980年。
- 王 凱，《逍遙遊——莊子美學的現代闡釋》，湖北，武漢大學出版社，2003年。
- 王 博，《莊子哲學》，北京，北京大學出版社，2004年。
- 王玉玫，《孟子思想的生死學議題》，台北，文史哲出版社，2006年。
- 王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化公司，1999年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，台北，台灣學生書局，2004年。
- 王邦雄，《用什麼眼看人生》，台北，三民書局，2004年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004年。
- 王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化事業有限公司，1993年。
- 王邦雄，《儒道之間》，台北，漢光文化公司，1985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，《中國哲學史》，台北，國立空中大學，1995年。
- 王叔岷，《莊子校詮》，台北，中央研究院歷史語言研究所，1988年。
- 王叔岷，《莊子校釋》，台北，台聯國風出版社，1972年。
- 朱桂曜，《莊子內篇證補》，上海，商務印書館，1925年。
- 朱榮智，《莊子的美學與文學》，台北，明文書局，1998年再版。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，1974年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1982年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1994年再版。
- 牟宗三，《生命的學問》，台北，三民書局，2004年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北，台灣學生書局，1990年。
- 牟宗三，《圓善論》，台北，台灣學生書局，1988年。
- 牟宗三（主講），蔡仁厚（輯錄），《人文講習錄》，台北，台灣學生書局，1996年。
- 杜維明，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，台北，東大圖書公司，1997年。
- 吳 怡，《生命的哲學》，台北，三民書局，2004年。
- 吳 怡，《生命的轉化》，台北，東大圖書公司，1996年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，台北，東大圖書公司，1984年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》台北，三民書局，2004年。
- 吳光明，《莊子（莊書西翼）》，台北，東大圖書公司，1988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，《內心悅樂之泉源》，台北，東大圖書公司，1981年。
- 李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北，台灣商務印書館，1990年。
- 李日章，《莊子逍遙境的裡與外》，高雄，麗文文化公司，2000年。
- 李澤厚，《美學論集》，台北，三民書局，1996年。
- 林安梧，《中國宗教與意義治療》，台北，明文書局，1996年。
- 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，台北，台灣商務印書館，2006年。
- 林蒼生，《隨便想想》，台北，天下遠見出版社，2009年。
- 林語堂，《生活的藝術》，台南，大孚出版社（翻印本），1991年。
- 胡適，《中國哲學史大綱·卷上》，上海，商務印書館，1923年。
- 胡遠濬，《莊子詮詁》，台北，台灣商務印書館，1980年（台版）。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北，台灣學生書局，1974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·原道篇（一）》，台北，台灣學生書局，1992年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（二）》，台北，台灣學生書局，1976年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（三）》，台北，台灣學生書局，1977年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北，台灣學生書局，1986年。
- 唐君毅，《生命存在與心靈境界》，台北，台灣學生書局，1977年。
- 唐端正，《先秦諸子論叢》，台北，東大圖書公司，1985年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1969年。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1974年四版。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北，文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1982年。
- 張默生，《莊子新釋》，台北，漢京文化公司，1973年（翻印）。
- 梁啟超，《諸子考釋》，台北，中華書局，1957年。
- 陳冠學，《莊子新注（內篇）》，台北，東大圖書公司，1978年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年。
- 陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義，南華管理學院，1999年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，台北，樂學書局，2001年。
- 陳德和，《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，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北，台灣商務印書館，2007年（修訂版六刷）。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北，台灣商務印書館，1992年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，台北，五南圖書公司，2005年（二版）。
- 許添盛，《在孩子心裡飛翔：許醫師48個親子共處妙方》，台北，遠流出版社，2004年。

- 程兆熊，《道家思想》，台北明文書局，1985年。
- 傅佩榮，《探索生命的價值》，台北，天下遠見出版社，2003年。
- 傅佩榮，《開拓心靈的世界》，台北，業強出版社，1990年。
- 傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展》，台北，東大圖書公司，1986年。
- 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北，三民書局，1993年。
- 曾昭旭，《充實與虛靈》，台北，漢光文化有限公司，1993年。
- 黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北，五南圖書公司，2007年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北，三民書局，1991年。
- 楊國榮，《莊子的思想世界》，北京，北京大學出版社，2006年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北，東大圖書公司，1990年。
- 雷久南，《身心靈整體健康》，台北，財團法人慧炬出版社，1992年。
- 劉武，《莊子集解內篇補正》，台北，木鐸出版社，1988年。
- 劉光義，《莊子內七篇類析語釋》，台北，台灣學生書局，1975年。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1993年。
- 蔣錫昌，《莊子哲學》，台北，學人月刊雜誌社，1971年（台版）。
- 蔡忠道，《魏晉處世思想之研究》，台北，文津出版社，2007年。
- 蔡仁厚，《中國哲學史》，台北，台灣學生書局，2009年。
- 鄭琳，《莊子內篇通義》，台北，文津出版社，1974年。
- 錢穆，《中國思想史》，台北，台灣學生書局，1988年（台版）。
- 錢穆，《先秦諸子繫年》，台北，東大圖書公司，1986年（東大初版）。
- 錢穆，《莊子纂箋》，台北，東大圖書公司，1998年（台版）。
- 錢穆，《莊老通辨》，台北，東大圖書公司，1991年（台版）。
- 錢穆，《雙溪獨語》，台北，台灣學生書局，1981年。
- 顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，華正書局，1985年。
- 關鋒，《莊子內篇譯解和批判》，北京，中華書局，1961年。
- 嚴靈峯，《老子達解》，台北，藝文印書館，1982年。
- 嚴靈峰（編輯），《老列莊三子集成補編》，台北，成文出版社，1982年。
- 嚴靈峰（編輯），《無求備齋莊子集成初編》，台北，藝文印書館，1972年。
- 嚴靈峰（編輯），《無求備齋莊子集成續編》，台北，藝文印書館，1974年。
- 鄭志明（編著），《生命關懷與心靈治療》，嘉義，南華大學宗教中心，2000年。
- 江日新（編著），《中西哲學的會面與對話》，台北，文津出版社，1984年。
- 木鐸出版社（編），《莊子研究論集》，台北，木鐸出版社，1982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，2008年。

### 三、外書及翻編

- Diana Cooper (著), 沈文玉 (譯), 《靈性法則之光》, 台北, 生命潛能出版, 2010年。
- Hans-Georg Gadamer (著), 吳文勇 (譯), 《真理與方法》, 台北, 南方叢書, 1998年。
- Jon Kabat-Zinn, Ph.D. 喬·卡巴金 (著), 雷叔雲 (譯), 《當下, 繁花盛開》, 台北, 心靈工坊文化, 2008年。
- John P. Miller (著), 張淑美 (校閱), 《生命教育——全人課程理論與實務》, 台北, 心理出版社, 2009年。
- John P. Miller (著), 張淑美 (譯), 《生命教育——推動學校的靈性課程》, 台北, 學富文化公司, 2007年。
- Mark Williams/等 (著), 劉乃誌/等 (譯), 《是情緒糟, 不是你很糟》, 台北, 心靈工坊文化公司, 2010年。
- Norman Vincent Peale (著), 張美芳 (譯), 《積極思考的力量》, 台北, 世潮出版公司, 2003年。
- Paul Tillich (著), 魯燕萍 (譯), 《信仰的動力》, 台北, 桂冠圖書公司, 1994年。
- Robert E. Allinson 愛蓮心 (著), 周熾成 (譯), 《向往心靈轉化的莊子》, 南京, 江蘇人民出版社, 2004年。
- Robert Paul Wolff (著), 黃藹總 (校閱), 《藝術哲學》, 台北, 學富文化出版, 2001年。
- Lsaac Millman (著), 孔繁璐 (譯), 《聽不見的音樂會》, 台北, 大穎文化公司, 2008年。
- Tatarkiewicz Wladyslaw (著), 劉文潭 (譯), 《西洋古代美學》, 台北, 聯經出版社, 1992年。
- 一行禪師 (著), 明潔、明堯 (譯), 《與生命相約》, 台北, 橡樹林文化公司, 2002年。
- 江本 勝 (著), 長安靜美 (譯), 《生命的答案, 水知道》, 台北, 如何出版社, 2002年。
- 芭蓓蒂·柯爾 (著), 陳質采 (譯), 《我的媽媽真麻煩》, 台北, 遠流出版社, 1998年。
- 康德 (著), 曹俊峰 (譯), 《康德美學文集》, 北京, 北京師範大學, 2003年。
- 達賴喇嘛 (著), 朱衣 (譯), 《轉念——達賴喇嘛的人生智慧》, 台北, 時報文化出版社, 2007年。
- Ricoeur, Paul. *From Text to Action*, translated by Kathleen Blamey and Jone B. Thompson. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1991。

#### 四、期刊及學術研討會論文（依作者姓氏筆畫排序）

- 王邦雄，〈孔孟儒學的生死智慧〉，《北縣教育》，第 33 期，2000 年 3 月。
- 王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》，第 136 期，1986 年 10 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。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》，第 319 期，2002 年 1 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》，第 320 期，2002 年 2 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》，第 321 期，2002 年 3 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》，第 322 期，2002 年 4 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》，第 323 期，2002 年 5 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（六）（七）〉，《鵝湖月刊》，第 324 期，2002 年 6 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（八）〉，《鵝湖月刊》，第 325 期，2002 年 7 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（九）〉，《鵝湖月刊》，第 326 期，2002 年 8 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十）〉，《鵝湖月刊》，第 327 期，2002 年 9 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十一）〉，《鵝湖月刊》，第 328 期，2002 年 10 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十二）〉，《鵝湖月刊》，第 329 期，2002 年 11 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十三）〉，《鵝湖月刊》，第 330 期，2002 年 12 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十四）〉，《鵝湖月刊》，第 331 期，2003 年 1 月。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十五）〉，《鵝湖月刊》，第 332 期，2003 年 2 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（一）〉，《鵝湖月刊》，第 334 期，2003 年 4 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，〈老子《道德經》講演錄（三）〉，《鵝湖月刊》，第 336 期，2003 年 6 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（四）〉，《鵝湖月刊》，第 337 期，2003 年 7 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（五）〉，《鵝湖月刊》，第 338 期，2003 年 8 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（六）〉，《鵝湖月刊》，第 339 期，2003 年 9 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（七）〉，《鵝湖月刊》，第 340 期，2003 年 10 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（八）〉，《鵝湖月刊》，第 341 期，2003 年 11 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（九）〉，《鵝湖月刊》，第 342 期，2003 年 12 月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄（十）〉，《鵝湖月刊》，第 343 期，2004 年 1 月。
- 呂錫琛，〈道家的文化治療學智慧管窺〉，《鵝湖月刊》，第 327 期，2002 年 9 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。
- 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 9 月。
- 沈清松，〈論全球化與道家的慷慨精神〉，《道家文化研究》，第 22 輯，2007 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。
- 何一梵，〈隱蔽的歷史與美學的概念——為什麼要談「劇場在世界之中」〉，《美育》，第 173 期，2010 年，1-2 月。
- 杜保瑞，〈莊子〈齊物論〉的命題解析與理論架構〉，《哲學與文化》，第 386 期，2006 年 7 月。
- 林含章，〈樂教，正在燈火闌珊處〉，《美育》，第 180 期，2011 年，3-4 月。
- 林文琪，〈《莊子》有關技術現象的人文主義關懷〉，《哲學與文化》，第 386 期，2006 年 7 月。
- 孫效智，〈當前台灣社會的重大生命課題與願景〉，《哲學與文化》，第 364 期，2004 年 9 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 3 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。

- 袁保新，〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代意涵〉，《鵝湖月刊》，第 314 期，2001 年 8 月。
- 徐慧真，〈以生命教育為核心之身心靈多面向度全人關照之通識課程〉，《第十二屆比較哲學學術研討會——哲學與生命教育》，2011 年。
- 陳政揚，〈「人籟、地籟、天籟」與「無喪我」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，〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》，第 16 期，2009 年 2 月。
- 陳富容，〈論莊子思想中含蘊的道德教育觀〉，《屏東教育大學學報——人文社會類》，第 33 期，2009 年 9 月。
- 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，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構〉，《揭諦》，第 3 期，2001 年 5 月。
- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第 24 期，2000 年 6 月。
- 陳德和，〈儒家思想的生命教育理論〉，《鵝湖月刊》，第 367-368 期，2006 年，1-2 月。
- 陳德和，〈《莊子·齊物論》終極義諦即其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》，第 3 期，2005 年 7 月。
- 陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第 44 期，2010 年 6 月。
- 陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》，第 384 期，2007 年 6 月。
- 陳德和，〈孟荀性情說的共法與不共法〉，《第六屆通俗文學與雅正文學——文學與經學研討會論文集》，2006 年 9 月。
- 陳鼓應，〈論道與物關係問題：中國哲學史上的一條主線〉，《道家文化研究》，第 22 輯，2007 年 10 月。
- 張淑美，〈生命與教育的雙修並練——靈性教育的理念與實踐〉，《生命教育議題研討文集》，高雄，九華圖書社編印，2008 年 7 月。
- 黃麗萍，〈探索生命教育的靈魂——靈性學習〉，《立德學報》，2008 年 12 月。
- 葉海煙，〈思惟的自由、平等與解放〉，《哲學雜誌》，第 7 期，1994 年 1 月。
- 葉海煙，〈道家的環境素養論與休閒美學觀——以莊子的觀點為例〉，《哲學與文化》，第 386 期，2006 年 7 月。
- 劉笑敢，〈兩種逍遙與兩種自由〉，《哲學與文化》，第 386 期，2006 年 7 月。
- 劉國英，〈解構就是希望〉，《現象學與人文科學》，創刊號，2004 年 12 月。
- 鄭月秀，〈看見——藝術融入教育的腳印〉，《美育》，第 181 期，2011 年，5-6 月。
- 鄧子平，〈後現代文化對高中生美術鑑賞學習的影響〉，《美育》，第 181 期，2011 年，5-6 月。

- 蕭雅竹，〈靈性概念之認識與應用〉，《長庚護理》，第 13 卷第 4 期，2002 年 12 月。
- 蕭宏恩，〈由馬里旦的存有直觀論護理的靈性照護〉，《哲學與文化》，第 388 期，2006 年 9 月。
- 關子尹，〈人文科學與歷史性——海德格與西方人文傳統的自我定位〉，《現象學與人文科學》，創刊號，2004 年 12 月。
- 沃爾法特，〈無技巧的藝術——從自然概念出發評論詞語與圖畫關係〉，《道家文化研究》，第 22 輯，2007 年 10 月。

## 五、學位論文（依作者姓氏筆畫排序）

- 王敘安，《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2009 年。
- 何崑榮，《老子守柔思想研究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2003 年。
- 何聰明，《生命教育的哲學基礎——以老子思想詮釋為例》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2005 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。
- 呂佩原，《莊子生命教育思想之研究——以情緒管理為中心》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2010 年。
- 吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義，南華管理學院哲學研究所碩士論文，1998 年。
- 林世永，《老子和諧思想之研究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2009 年。
- 林秀玲，《試論莊子哲學中的意義治療》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2009 年。
- 林妤璠，《美育如何充實生命教育的內涵——論美育對人生藝術化的影響之研究》，台北，銘傳大學教育研究所碩士論文，2009 年。
- 周雅清，《莊子哲學詮釋的轉折——從先秦到隋唐階段》，台北，國立台灣師範大學國文學系博士論文，2011 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，2007 年。
- 張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，台北，淡江大學中國文學系碩士論文，2003 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。
- 陳香錡，《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2010 年。

- 陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，台北，國立台灣師範大學國文學系碩士論文，2006年。
- 傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2009年。
- 黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，台北，淡江大學中國文學系博士論文，2006年。
- 楊素華，《老年人靈性狀態及靈性教育需求之研究》，高雄，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2006年。
- 廖淑純，《探究成人靈性轉化學習－以生涯轉換者為例》，南投，暨南大學終身學習與人力資源發展學系碩士論文，2011年。
- 蔡榮文，《一場生死榮枯的對話——蔡榮文油畫創作論述》，屏東，國立屏東教育大學視覺藝術學系碩士論文，2011年。
- 劉哲富，《孟子教育思想的哲學省察》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2006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，2006年。
- 謝正瑜，《兒童圖畫書的圖像語言表現賞析教學對兒童繪畫表現影響之研究》，新竹，國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，2005年。