

南 華 大 學  
哲 學 系  
碩 士 論 文

莊子生命教育思想之研究——以情緒管理為中心



研 究 生：呂佩原

指 導 教 授：陳德和 博士

中 華 民 國 九 十 九 年 五 月 五 日

# 南 華 大 學

哲學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

莊子生命教育思想之研究——以情緒管理為中心

研究生：高佩琮

經考試合格特此證明

口試委員：黃 滄 典  
陳德和  
謝石直

指導教授：陳德和

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 99 年 5 月 5 日

## 摘要

目前學界及教育單位有關「生命教育」與「情緒管理」之論述，均有相當豐碩的成果發表，然而生命教育之探討中有部分學者發現有其不足之處，更有專家為文指出，生命教育應該涵攝情緒管理。中國傳統文化，向以主體生命的自覺為本，並重在工夫修養的實踐與智慧境界的圓現，故稱「生命的學問」，而道家的《莊子》既為中國傳統文化的重要內容之一，當以關懷生命、關懷世道人心，原義本在為天下蒼生找尋安生立命的生活場域，故俱足如斯之義理本質與價值特色，莊子「至人、神人、聖人」的理想人格境界乃是又工夫又境界的展開。現今社會過份重視功利實用，以致輕忽人文理想，對生命外在的物慾過分競逐，造成生命的迷失，以致使人們享有文明史上最優厚的生活條件，但精神生活卻面臨著愈來愈貧乏的窘境以及道德本心的勢微。世人所面對的是如何獲致生命的自由自在、自得自適重大議題，「老／莊」思想對生命存在之意義、存在之價值，實有其深遠精關的洞見，亦提供世人非常珍貴生命實踐依據。

台灣的教育文化長期以來處於重物質輕人文及重知識輕智慧的環境下，造成社會價值混亂與人生觀膚淺的現象，在在反映出生命內涵的貧乏。「生命教育」的理念為「尊重愛惜生命」避免個體做出危害自己、他人、和社會的行為，其目的是使受教者認識生命、重視生命、熱愛生命。「生命教育」將重心落在「生命」的尊重與關懷，更是中國的傳統文化所關注的教育核心。「生命教育」受到當代的學者的重視與開發並展現出豐碩的研究成果，種關懷生命，並在現實生活世界中的落實與安頓而表現出其關懷的精神。本文試圖以「情緒管理」來探討「莊子生命教育思想」，以證成情緒管理是生命教育中不可缺少的要素，希望經由莊子生命教育思想的探討發明情緒管理在生命教育中的重要性。然而情緒管理的功夫實乃意義治療之展現。

關鍵詞：莊子、逍遙人生、生命教育、情緒管理、生死關懷。

## 目錄

第一章	緒論	1
第一節	研究動機與目的	2
第二節	研究材料與範圍	7
第三節	研究方法與架構	10
第二章	當代生命教育的源起、發展及範圍	14
第一節	生命教育的內涵	14
第二節	生命教育的省思	21
第三節	情緒管理在生命教育的重要性	27
第三章	莊子生命教育思想之理論基礎	37
第一節	莊子的理想境界	38
第二節	莊子的體道經驗	45
第三節	莊子的逍遙人生	54
第四章	莊子生命教育思想之情緒管理	64
第一節	莊子之生死關懷	65
第二節	莊子之功夫實踐	71
第三節	莊子之人生智慧	79
第五章	結論	88
	參考書目	99

## 第一章 緒論

中國傳統儒道釋文化，向以主體生命的自覺為本，並重在工夫修養的實踐與智慧境界的圓現，此咸與西方傳統之以客觀對象的自然實體為本，且重在知識邏輯的思維與純粹理智的探求乃判然有別，故稱「生命的學問」，<sup>1</sup>而道家的《莊子》<sup>2</sup>既為中國傳統文化的重要內容之一，道家當以關懷生命、關懷世道人心，原義本在為天下蒼生找尋生活之安頓，故俱足如斯之義理本質與價值特色亦無疑。

現今社會過分重視功利實用，以致輕忽人文理想，對生命外在的物慾過分競逐，造成生命的迷失，以致使人們享有文明史上最優厚的生活條件，但精神生活卻面臨著愈來愈貧乏的窘境以及道德本心的式微、空虛和寂寞，給予人們更多生活上的衝擊。世人所面對的是如何獲致生命的自由自在、自得自適重大議題，「老／莊」<sup>3</sup>思想對生命之存在之意義、存在之價值，實有其深遠精闢的洞見，亦提供世人非常珍貴生命實踐依據，老莊思想與黃老思想截然相異，謝君直先生如是說到：「黃老思想將『道』的規範作用更加實質化、世俗化，而沒有像老莊思想那樣將『道』作為超越人間世、解放精神桎梏的根據。」<sup>4</sup>莊子思想順承老子學思，以本心發顯的觀照之智慧來教化世人，希望世人能效法至人、神人、聖人，能夠保持心靈的本真與質樸，使生命透顯出逍遙無待、解放自在的原本風貌與自由無待的無限逍遙。

---

<sup>1</sup>參照牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，1970年，頁37。

<sup>2</sup>本文中有關《莊子》文本大致引自：郭慶藩（輯），王孝魚（點校）《莊子集釋》，因《莊子集釋》收錄了郭象注、成玄英疏及陸明德音義三書，並採用歷代重要學者之立論，自成書以來便為研究莊學的重要參考書目。郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1985年。

<sup>3</sup>參照陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構——以老子思想的詮釋為例〉，陳先生以為：「老／莊」思想既是境界化老學，當以關懷生命、關懷世道人心的人間道家最吻合老莊創說立教之原義，人間道家的目的本在為天下蒼生找尋生活之安頓，所以又可稱之為生活道家。」《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年，頁38-39。

<sup>4</sup>謝君直，《〈道德經〉與《黃老帛書》「道論」之比較研究》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2000年，頁72。

莊子的思想乃順承老子的依待聖王之治，讓百姓蒼生獲得生活應有的自適安逸，轉而教化世人由生命自覺，而使生命昇華，獲得生命自在無待的逍遙，更能令我們體悟出「人本乎自然而生，當隨順自然而生活。」但隨知識的開張，物質欲望的擴大，人生態度大變，終使知識功用化、欲望複雜化，人失去自然之本性，天下也因此紛爭不斷，誠如黃源典先生言說：「生命之困惑肇始於自我的懷疑、價值的混淆。縱然應用科學創造出輝煌的成果，畢竟也未帶給人類多少精神上的快樂，……先秦道家思想，不僅安定人心、衡定價值，更能對世間現象進行正確的剖析、抉擇與實踐。」<sup>5</sup>因此莊子希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切價值觀念相互比較與對治，有如尊卑、貴賤、高下、大小、美醜、善惡、得失、是非等一切價值對偶所引發的惶恐和爭鬥，當下即被解消回歸生命的清靜自然，王邦雄先生認為莊子「至人、神人、聖人」的理想人格境界，回應到起始的逍遙境界，而其中乃是又工夫又境界的展開。<sup>6</sup>莊子之學思在當代亦受到廣大的學者探索、專研及開發，影響之大可見一斑。然而時下社會表現出重物質輕人文、重知識輕智慧，社會整體瀰漫著價值混亂與人生觀膚淺的文化背景，無異是一個新的戰國時代，人們正因為受制於自然生命的紛馳、心理情緒的擾動、思想意念的不安而產生莫大的災難，<sup>7</sup>所以面對追求「自然」、「無為」的道家思想便能馬上契合。

## 第一節 研究動機與目的

台灣社會的教育文化長期以來重物質輕人文及重知識輕智慧的環境下，造成社會整體瀰漫著價值混亂與人生觀膚淺的現象，因而處處衍生出爾虞我詐、你爭我奪，物欲橫流、情慾放縱等等亂象。價值觀混亂與人生觀膚淺發生在社會不同

---

<sup>5</sup>黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究·摘要》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年，頁1。

<sup>6</sup>參照王邦雄，《中國哲學論集》台北：臺灣學生書局，1983年，頁66。

<sup>7</sup>參照牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年，頁92。

階層的人身上，彷彿人生值得追逐的只有世俗價值，藉由世俗價值才能呈顯出生命的意義，所表現出來的便是空洞無聊而沒有方向感的生命，社會整體之精神文化生活乃至道德秩序向下沈淪。在這樣的社會中，人們成為自私、貪婪的工作機器，充滿效率與享樂的迷思，實則與自己、別人以及自然的關係愈來愈疏離，生命價值愈來愈茫昧而不自覺，在在反映出生命內涵的貧乏。

「生命教育」的理念為「尊重愛惜生命」，消極目的在於避免個體做出危害自己、他人、和社會的行為，積極的目的在於培養積極樂觀的生命價值觀。正如曾志朗先生所云：「生命教育旨在探索生命的意義，統整知情意行，強調對人及生命的尊重，應作為教育改革的最核心的一環。」<sup>8</sup>其目的是使受教者認識生命、重視生命、熱愛生命，進而建立正確的生命價值觀，以及對自己及他人生命的尊重與關懷。總而言之，既是將重心落在「生命」的尊重與關懷，更是中國的傳統文化所關注的教育核心。陳英豪先生說：「就任以來，即提出必須以人文精神教育來改善教育品質。所謂人文精神教育即是以人為中心的教育。簡而言之，即教導學生自尊及尊重他人，讓學生瞭解社會和諧發展之基礎，是彼此的尊重和信任……，『生命教育』課程，是希望我們所教導的學生，在其有限的生命歷程中，能實現人生的理想，表現生命的價值，為自己留下一份良好的成績單。」<sup>9</sup>生命教育的主要目的是用來調節人們的生命，使生命求其自覺、並促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想、安頓人們的生命。然而「生命教育」受到當代的學者的重視與開發已是不爭的事實，唯教育單位與學術界大多把生命教育的範圍僅僅定位在生命現象。<sup>10</sup>筆者以為：所謂的「生命教育」其所關注之生命應不只是生命現象，應該另有非現象性的本質層面，陳德和先生說：「從哲學的立場看，生命可以有兩個面向：一個是生命的現象，另一個是生

---

<sup>8</sup>曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，《聯合報》第4版，1999年1月3日。

<sup>9</sup>陳英豪，〈發揚人文精神健全教育發展〉，《社會教育年刊》第47期，1999年1月。

<sup>10</sup>陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第302期，2000年8月。

命的意義；前者是實然的，後者為應然。」<sup>11</sup>由上可知，生命教育不應該只注重生命現象安置，更應該注視心靈（精神生命）境界的安頓。現在社會文明發展，物質享受更是不可同日而語，人們對物質慾望的需求也大大的增加，然而科技的發達正因人們的需求而來，科技越是發達，對物質的依賴就更是加深，正如〈養生主〉首言：「吾生也有涯，而知也無涯。」要解此蒂懸之苦，唯有忘我、忘功、忘名進而涵養精神生命之主體。

近世科技文明高度發展，不但影響到人的現實生活環境，也使天、地、人、我的共命結構無法取得整體的和諧。中國的儒、釋、道思想，不僅安定人心、貞定價值，更能對世間現象進行正確的剖析、抉擇與實踐提共重要的理據，可謂具足了「生命教育」意涵。而從莊子期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，達到無執無礙的生命應有的平順暢快，其對生命主體的關注不因時代的變遷而有所減損，因此《莊子》深受當代學者的重視並加以開發與研究，更充分展現其當代之價值及其意義。<sup>12</sup>然而《莊子》是一部經典，一部經典往往需要經過一段漫長時間的稱說引述與傳播詮釋的過程，並具有其普遍意義及永恒價值。<sup>13</sup>莊子的思想和著作自成書以來就受到歷代的專家或學者的肯定與贊同，所以會有那麼多的相關詮釋不斷的出現，《莊子》其思想在現代會受到這般的熱愛，主要是因為其具足現代意義，並且能為生命帶來無限的希望，故其能成為經典。

陳柏霖於〈多元智慧理論在生命教育的內涵及其相關之探討〉一文指出：「一個人如果沒有人際及內省智慧，也就是丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）所說的

---

<sup>11</sup>陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第 302 期，2000 年 8 月。

<sup>12</sup>截至 2010 年 3 月登錄於國家圖書館全國博碩士論文資訊網上以「莊子」為題之學位論文計有 321 筆資料。

<sup>13</sup>參照曾守正，〈經典、去經典、重讀經典——大學通識教育中經典教育的若干思考〉，《鵝湖月刊》第 387 期，2007 年 9 月。



『情緒智慧』，那個人就無法體察自己的缺失，反思轉化自我，那生命要如何實現呢？」<sup>14</sup>情緒是困擾時人的文明病，社會愈進步，經濟愈繁榮，情緒異常行為的人愈多，誠如陳立言先生所說：「無法體察自己的缺失，反思轉化自我，那生命要如何實現呢？學界少有針對體察自己、反省轉化自我的『情緒管理』功夫探討者。」<sup>15</sup>牟宗三先生說：「人束縛于形式的桎梏中而不能自適其性，乃是大痛苦。故道家于人生的幸福上，首先要從外在的形式中解脫。」<sup>16</sup>時下文明及科技的極度開發，在面對物質享受的追求、資源的獲取越加無法滿足，在過度的放縱豪取以及人我之間的對峙，也就越加嚴重。人的生命價值亦隨之迷失、扭曲，精神文化及道德意義也向下沉淪。本文試圖以「情緒管理」來探討「莊子生命教育思想」，以證成情緒管理是生命教育中不可缺少的要素，希望經由莊子生命教育思想的探討，闡發情緒管理在生命教育中的重要性。

目前國內專家與學者對生命教育之研究與推展，其對象均侷限於大學以下之學生，如上節所述，生命教育其目的是使「受教」者認識生命、重視生命、熱愛生命，進而建立正確的生命價值觀，以及對自己及他人生命的尊重與關懷。然而有些專家已然發覺，生命教育其所要教育的對象是生命，絕非是在學的學生而已。因此有人主張生命教育必須落實在終身學習上。儘管如此，尙屬不足，其中最大的原因是目前生命教育其所著重的面向中少有真正對生命內在價值的探討與開發，針對情緒管理作深入研究者更是寥寥無幾。談到「情緒管理」往往會直接聯想到丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)的《EQ》一書。<sup>17</sup>丹尼爾·高曼的《EQ》

---

<sup>14</sup>陳柏霖，〈多元智慧理論在生命教育的內涵及其相關之探討〉，《研習資訊》第 158 期，2006 年 12 月。

<sup>15</sup>參照陳立言〈生命教育在台灣之發展概況〉一文，陳先生在文中分析指出：孔建國、揚仲鏞、孫效智／等諸位先生明確指出生命教育內涵應包含情緒教育，《哲學與文化》第 364 期，2004 年 9 月。

<sup>16</sup>牟宗三，《政道與治道》，台北：臺灣學生書局，1996 年，頁 32-33。

<sup>17</sup>丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman)著，張美惠(譯)，《EQ》，台北：時報文化出版公司，1996 年。

主要講的是每個人的自我情緒管理，目前這個價值混亂的時代，大家對自我情緒的管理和人與人之間的關係都遭遇到難題，人不能離群索居，人與人的互動關係亦隨著情緒的表現而有著微妙的變化，故情緒管理當然關係著人際互動的和諧與否。由此可證，情緒將是影響生命的一個重要關鍵因素。

生命是一個歷程，是一個由生到死的完整歷程。在這一個歷程中每一個生命都將面對自我、人我及物我的問題，若以莊子的說法這是「命」的問題，莊子藉由仲尼之口說到：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間，是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也。自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。」（《人間世》）此一命限乃是時人經常感到困惑與徬徨，且是無法逃於天地之間的，以致令生命之主體陷於無法超拔的桎梏之中。然而中國傳統的儒釋道思想都是一種啟發世人向上遷善的智慧，牟宗三先生說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」<sup>18</sup>其無非不是以「生命」的美好為主要訴求之重點，但其所關懷的「生命」亦非如科學家一般，只將之視為生物性的實然或情緒性的存在現象而已。

而情緒的引發，或許是自我內在、人我、物我間的互動引起衝突，種種原因不一而足，如對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷正是引發情識偏執的主要原因，隨之而來即是喜、怒、哀、樂等等的情緒反應；「心」一有所偏執就會產生物與我、是與非、好與惡、得與失、善與不善的分別與對治，並產生彼此之間因立場不同、利害衝突的對立，但不管是何種原因引發的情緒，皆如影隨形的存在你我的身邊，它時時影響你我的生命。然而莊子其所關注的生命正是生活

---

<sup>18</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 15。

場域當下的每一個生命，情緒是人生而有之，它如如實實的存在那兒，如影隨形片刻不離，由上述可知情緒管理之重要性。莊子亦期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，達到無執無礙的生命應有的平順暢快。本文基於現下社會對物欲之競逐與固執，所造成生命的困頓出發，經由情緒管理可看出生命教育的重要性，藉由生命教育與莊子間的對話探討因情緒管理所產生生命的盲昧與困頓，主要目的是期望以「《莊子》生命教育思想之研究」探究情緒管理在生命教育中的重要性。

## 第二節 研究的材料與範圍

在中國哲學史上，莊子無疑是一個不可忽視的哲學家。以汪洋恣肆的文字為形式、以不拘常理的觀念為內容，莊子為人們提供了一個獨特的生命哲學。他的哲學思想在道家乃至整個中國哲學中有著重要的地位，幾千年來影響著中國人的思維形態。陳德和先生說：「『老／莊』思想既是境界化老學，當以關懷生命、關懷世道人心的人間道家最吻合老莊創說立教之原義，人間道家的目的本在為天下蒼生找尋生活之安頓，所以又可稱之為生活道家。」<sup>19</sup>陳先生以為莊學為人間道家，此人間道家指的是一種關懷生命，並在現實生活世界中的落實與安頓而表現出其關懷的精神。本論文的研究範圍乃在探究《莊子》古典文獻中所蘊含的生命教育之思想並參考有關老子、莊子、道家以及與生命教育相關期刊論文，做為研究的參考資料，莊子為道家代表人物，道家思想有種種不同的詮釋型態，莊子哲學博大精深，其義理所涉及的層面非常廣泛，不論是倫理、宗教、藝術、管理、教育、文學、政治等等議題，均能夠在《莊子》原文中發現莊子的洞見而有所啟發。高柏園先生曾說：

一位思想家之所以偉大，不只因為他對當時歷史時代之回應，更重要的，

---

<sup>19</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年，頁38-39。

是他提出了永恆而普遍性的智慧。易言之，莊子所提出的問題及其解答，乃是人類永恆有且普遍有之問題及可能之解答。也因此，莊子思想永遠具有價值與意義。<sup>20</sup>

有關《莊子》的版本之中，我們依據大多數學者的研究，可以得知《莊子》亦名《南華經》。黃錦鉉先生在《莊子及其文學》中對《莊子》一書的考證有詳盡說明：

莊子的書，漢書藝文志記錄有五十二篇，其中內篇七、外篇二十八、雜篇十四、解說三。據經典釋文序錄說是由淮南王的門下客編定的。晉司馬彪及孟氏都替它作注，就是那個本子。以後其他諸家，像崔譔注是十卷二十七篇、內篇八、外篇二十。向秀注是二十六篇，都沒有雜篇，這許多本子，都已經失傳了。不能夠了解其中篇章的次第，現在所傳的，只有郭象的本子，共十卷三十三篇，其中內篇七，外篇十五，雜篇十一，日本高山寺卷子本有郭象的後序，說是經過刪節，合併篇章，因此比藝文志所著錄的，少了十九篇。<sup>21</sup>

而《漢書·藝文志》稱《莊子》一書為五十二篇，晉司馬彪、孟氏注《釋文敘錄》亦五十二篇。然而，現今所存莊書內外雜共三十三篇，是經由郭象刪定的版本，全書三十三篇雖有內外雜篇之區別，但思想一貫才是重要之處。多數學者亦認為內七篇當為莊子本人思想，<sup>22</sup>主要是基於其中思想見解的一貫性，肯定莊書內七篇的完整性與可靠性。又由於內七篇的文章風格與義理的表達，前後思想連貫，與外雜篇之內容參差而有所不同。陳德和先生認為：「自明清以後整個莊學研究有重內輕外的趨勢，如明朝憨山大師注莊只及內篇，在其所著《莊子內篇

<sup>20</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年，頁4。

<sup>21</sup>黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北：三民書局，1984年，頁11。

<sup>22</sup>參照黃錦鉉，《新譯莊子讀本·導讀》，黃先生經過仔細的考證與分析後，說道：「內七篇自古以來，都以為是莊子所手著。」，黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2007年，頁15-20。

注》說：『一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外篇皆蔓衍之說耳。學者但精透內篇，得無窮快活，便非世上之俗人矣。』就是重內輕外雜的典型代表。」又說：「關於《莊子》外、雜篇的文字，諸多學者，也有一致的意見，都認為不是出於一人的手筆。但卻是重要的莊學論文集。而現代學者在前提上大致承認內七篇是莊子的作品，外雜篇則是莊子後學述莊、衍莊的文字結集，所以詮釋莊子思想時，無不緊扣內七篇文獻發議論，外雜篇則僅作旁證。」<sup>23</sup>本論文參考引述前人及時賢的著述很多，在論述《莊子》思想論證引述之材料，則是以郭慶藩《莊子集釋》為主，除郭慶藩《莊子集釋》外，其它歷代注莊、解莊的重要著作，均是本論文文獻研讀的重要對象。

當代專書及著作，如牟宗三先生的《中國哲學十九講》一書，可說是一本具有非常代表性的哲學著作。作者以其卓越的識見和謹嚴的思辨，在準確把握哲學原典的基礎上，對儒、道、釋等中國哲學史上各家學派思想均有系統的詮釋與見解；而陳德和先生的《道家思想的哲學詮釋》一書則以詮釋學的觀點將歷來各種不同的道家型態，平等視為老子文本的解讀者，並試圖藉由視域的融合來建構當代新道家的風貌。王邦雄、陳德和兩位先生合著之《老莊與人生》一書對於老莊思想能夠釋放人生壓力、消除生命負累以開顯和樂自在的人生，有清楚的詮釋。而「老／莊」思想對於天地人我的存在與關懷是採以一種回歸自然的方式，對自我的精神及心靈有很大的慰藉及治療作用，書中亦有清楚的介紹。上述專書對本論文寫作均有直接之影響，另外期刊與單篇論文亦有相當之參考引述。

有關學位論文部分如：田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，台東：國立東華大學教育研究所碩士論文，2002年、吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，1999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、張瑋儀，《莊子「治

---

<sup>23</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，頁2-3。

療學」義蘊之分析與開展》，台北：淡江大學中國文學系碩士論文，2002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，2003年、謝君直，《《道德經》與《黃老帛書》「道論」之比較研究》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2000年等等，諸如此類，不勝枚舉均列為本論文之參考。

### 第三節 研究的方法與架構

現今學界中許多學者提出不同的研究方法，如「文獻學方法」、「歷史研究法」、「窮學對比法」、「概念重疊結構分析法」等等，傳統文化歷經時空轉換，不盡然一體適用，因此，創造性的轉化能使其對吾人有所啟發，使今人得以擷取其智慧精華。而傅偉勳先生所主張的「創造的詮釋學」<sup>24</sup>認為是一套適用於詮釋中國哲學與思想典籍的方法論，是專為缺乏高層次方法論反思的中國思想傳統而設法建構的。「創造的詮釋學」大致可分為五個辯證的詮釋步驟，傅先生說：

- 一、「實謂」層次，就是原作者（原典）實際上說了甚麼？
- 二、「意謂」層次，發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，且以「依文解義」方式表達詮釋者的「客觀」的理解原典的內在意義或原著的作者所意向的原本的意思。
- 三、「蘊謂」層次，原思想家（或原典）可能表達甚麼？或「他所說過的蘊涵甚麼意義？」通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學的進路份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵。
- 四、「當謂」層次，原作者指謂甚麼？意謂甚麼？設法掘發其思想體系的深層結構，重新安排他思想體系之中的多層義理及其蘊涵。

<sup>24</sup>參照傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1990年，頁1-46。

五、「創謂」層次，此層次不但講活了原有思想，還能澈底解消原有思想的或內在難題或實質性矛盾，救活原有思想，窺白思想的突破與創新，從事於中外各大思想及其傳統的相互對談與交流，完成他所未能完成的創造性思維課題，即是創造的發展。<sup>25</sup>

研究方法的選用將是影響研究成果之有效與否重要關鍵，之於本文之研究方法將採用當代學者袁保新先生參考傅偉勳先生倡導的「創造的詮釋學」而提出的「創造的詮釋研究法」，袁先生認為，創造的詮釋必須滿足下列條件：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上一致的。
- 二、一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻來的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的觀點越廣，則詮釋就越成功。
- 三、一項合理的詮釋應該儘可能運用經典本身無疑異的文獻來解釋有疑異的章句，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。
- 四、一項合理的詮釋應該將經典本身視為思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 五、一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於他們隸屬的特定時代文化背景來了解，但另一方面也要能夠顯示出他不受時空局限的思想觀念，而且儘可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 六、一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。

袁保新先生認為上述六點原則是作為一項合理的詮釋所必備的條件，也是學者將詮釋學方法應用於古典文獻之解讀時，所應該注意的事項。<sup>26</sup>有關研究方法，其本身是無好壞之分，然而研究方法一種幫助詮釋者做好詮釋工作的工具，

---

<sup>25</sup>參照傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年，頁222-239。

<sup>26</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年，頁77。

選對工具，對工作者而言可順利達到預期之成果。誠如張瑋儀先生所言：「生命若盡是順遂，並不表示其充實完美，若佈滿挫折、困頓，也不等於生命的不完全，如〈應帝王〉的理想投寄，就是在反省式的生命活動中，體察出一種凝鍊的精神，並在尊重客觀性的前提下，保有各自的獨立與完整，進而在此活動場域中，釐定出自我成長的保證。」<sup>27</sup>莊子認為生死是世人都應該經歷的歷程，生命自當涵攝生與死，如此生命才能圓滿，生命的最高價值是將自我的關懷推及到對天地萬物之關懷與包容。「生命教育」是以教育「生命」為主要的關懷，中國的傳統思想是實踐的思想，對生命之存在之意義、存在之價值，提供世人非常珍貴生命實踐依據。

本文寫作結構分五章：第一章為緒論，主要是針對本文寫作的動機、目的、研究現況及寫作方法略作論述；第二章為當代生命教育的源起、發展及範圍，本章將針對生命教育由來、在台灣發展現況加以論述；要落實生命教育，需先瞭解生命教育的目的，才能有明確的方向。然而情緒的問題是人皆有之，情緒之造作之於生命的病痛，希望每一個人都能好好照顧自己，做好身心靈之安頓，提昇我們整體生活的秩序和境界，更期望世人均能自適、自在，經由教化的作用，使每個生命皆能醒覺；第三章為莊子生命教育思想之理論基礎，在探討莊子的聖人境界及人生困頓之解消之道，莊子其所關心的素樸本真，它關注於天地萬物的生命之內容、生命之意義、生命之價值、生命之發展、生命之理想、生命之安頓和生命為歸趨的教育，絕非是以知識教育為重心，探討中國傳統的生命教育思想如何以生命教育解消生命的困頓，以莊子之理想的人生境界作為藍圖，探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，並將自己的生命與天地人之間建立美好的共融共在關係；第四章莊子生命教育思想之落實印證，莊子欲藉由「無待」之生命精神，期能對生命之「有待」進行消解與提供困

---

<sup>27</sup>張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與開展》，台北：淡江大學中國文學系碩士論文，2002年，頁131。



境轉化之道，進而提昇生命意義與價值。在探討主體生命圓滿與外在其他生命圓滿，將如何以生命教育作為救贖之道，將有限的生命開展出無限的價值，進而賦予人生更加豐富、完美的生命意義。簡而言之，就是莊子所謂的聖人、真人、至人的境界；第五章為結論，陳述本文回顧、限制與展望。

## 第二章 生命教育的源起、發展及範圍

莊子極力反對一切的人為造作，肯定素樸的自然生活，讚美生活本應隨順自然，並通乎萬物之任性自然，才能達到人生最高境界——自由逍遙，此即是生命教育推動的最高典範與準則，黃源典先生說：「先秦道家思想，不僅安定人心、衡定價值，更能對世間現象進行正確的剖析、抉擇與實踐。其無為、保真、虛靜、守恆等意旨，使人得以釐清現實、歸復本質，達到天地人我間的衡定與和諧，從意義的找尋，實現自我的圓滿與社會的和諧。……以心齋、坐忘之法，打破世俗化的判定，藉由逍遙無待的澄靜之心，敞開傾聽，召喚生命本然的力量，再以此對治當下所遭遇的焦躁與不安。」<sup>1</sup>「生命教育」是國內目前教育工作的討論重點，學界亦對此課題多有著墨，前教育部長曾志朗先生在〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉一文中即明確指出：「『生命教育』是國內推動教育改革最核心的一環」。<sup>2</sup>然而因生命問題本身的複雜性、生命教育觀點的多元，使其定義難以獲得共識，其教學目標與實施方式亦難以訂定出具體可循的標準。若堅持確立「生命教育」的具體內涵作為掌握生命教育實施方式的先決條件，生命教育的推動便無法跨出第一步。然則生命教育的實施迫在眉睫，生命是一條無法重來的不歸路，成長也只有一次，學習的契機稍縱即逝。

### 第一節 生命教育的內涵

教育部於 21 世紀之初成立生命教育委員會，並將 2001 年訂為「生命教育」年，「生命教育」的推動意味著，開始認真思考究竟需要怎樣的教育，才能真正培養出「宏觀」、「有深度」、「有人的味道」的下一代。「生命教育」是以教育「生命」為主要的關懷。「生命教育」的主要目的乃是幫助學生對於自我的認識與生

---

<sup>1</sup>黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究·摘要》，淡江大學中國文學系博士論文，2006 年，頁 1。

<sup>2</sup>曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，《聯合報》第 4 版，1999 年 1 月 3 日。

命意義的探索，生命的最高價值是將自我的關懷推及到對天地萬物之關懷與包容。中國的傳統思想是種實踐的思想，正如牟宗三先生所說的：「中國文化在開端處的著眼點是在生命，由於重視生命、關懷自己的生命，所以重德。……從德性上關心生命這個態度根本就是從知識態度跳出來提高一層，這是屬於實踐的問題。」<sup>3</sup>又於《中國哲學的特質》中如此說到：「西方哲學重客體對象的理解，是以『知識』為中心、以理智的好奇和滿足為主要訴求；中國哲學則是重主體人格的建立，是以『生命』為中心、以當下自我超拔的實踐方式要求其真切於人生為圭臬。」<sup>4</sup>學習與獲取知識的目的是期望從他人的經驗中，得到日常生活的體驗和便利，也能使後人不會一再重蹈覆轍，如此知識它只是一種工具而已。然而「生命教育」它除了必須具足應有的一切形式條件外，更應融入我中國傳統思想及台灣的在地文化關懷和認同。

「生命教育」的理念及內涵的形塑可分為三個階段，第一個階段為萌芽期，時間約為 1996 至 1999 年，主要由台中市曉明女中邀請孫效智、林思伶、王增勇等教授參與規劃，將天主教學校的倫理教育加以擴充，提出生命教育的基本理念，並得到台灣省教育廳的支持，積極在全省推動生命教育。第二個階段為百花齊放期，時間約為 1999 至 2002 年，此階段許多學者及文教機構紛紛依照其對生命教育的理解，提出各種類似但也有相當差異的生命教育理念。第三個階段為整合建立共識期，時間約為 2002 至 2004 年，此階段生命教育的推動面臨嚴峻的挑戰，許多學者及團體反而在生命教育理念及內涵的形塑進展上有了重大的整合，並建立了堅實的共識。<sup>5</sup>

道家中向來主張世人應順乎自然、反璞歸真之思想，匯集成人類璀璨的生命教育的文化。中國傳統思想的生命教育本義應該是陳德和先生所言：「應該是重

---

<sup>3</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002 年，頁 45-46。

<sup>4</sup>牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1998 年，頁 15。

<sup>5</sup>參照陳立言，〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》第 364 期，2004 年 9 月。

德、重實踐的，它是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，且面對所有的天地萬物保持著感應和靈通。」<sup>6</sup>生命教育中所範圍的生命，不只是每一個人自己的生命而已，它還包括天地宇宙中的所有生命。也就是說，生命教育不但要告訴世人珍惜、尊重自己的生命、善盡自己的生命價值和豐富自己的生命意義，同時更要提醒人們必須用相同的態度去面對其他一切的生命。生命教育的目標應涵攝啟發生命智慧、深化價值反省及整合知情意行等等方面。從日常生活來看，我們極須求取「身心靈」的平衡發展，獲致健康的形體、適性的生活狀態、適格的社經地位、適量的工作成果。心性的發展能在「知、情、意」中平衡進行，更能指引他的主人形成「身、心、靈」健康統整的現代人。

教育單位所推行生命教育應重在幫助學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐並活出與天地人我共存共榮的和諧關係，深刻的生命體悟、敏銳的自省自覺、內化的價值理念以及能夠統整知情意行的生命智慧。陳德和先生說：「人是以萬有共成之場域中的一份子而出現，他的實存則是因為其能呼應存有的召喚、進而開顯天地宇宙的無盡奧藏，人的真正主體性就其實是對比於他者（the others）並求彼此融通的互為主體性或主體際性（inter subjectivity）。」<sup>7</sup>在有限的生命週期中，每個人都能正視各階段生命存在的意義，創造自己生命的價值，服務與付出的人生會使自己的生活更加充實，對人格的尊重、人性的尊嚴、人道的重視、人本的關懷等等，豐盈生命教育的主要內涵，其目的正與「老／莊」（人間道家）的思想所強調無執、自然的本懷不謀而合。<sup>8</sup>依道家思想主張人生真正的幸福，乃在清淨無為，返樸歸真，依順自

---

<sup>6</sup>陳德和，〈儒家思想對生命教育的理論開拓——以牟宗三先生生命學問為中心〉，中央大學「牟宗三先生與當代儒學學術研討會」，2005年5月6日。

<sup>7</sup>陳德和，〈《台灣教育哲學論》〉，台北：文史哲出版社，2002年，頁28。

<sup>8</sup>陳德和先生將道家流派區分為：薩蠻道家（傳統古道家）、人間道家（生活道家）、稷下黃老道家（帝王學道家）、魏晉道家（玄學道家）、神仙養生道家（道教道家）以及能肯定前五義並結合現代的科學、哲學議題做出回應與詮釋的當代新道家。陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第285期，1999年3月。

然，人生的盼望歸宿乃在與萬物合一，與天地並生，以此作為生命教育的立論基礎正恰當不過。

生命二字從字面意思看來，它的範圍自應含攝著自然生命及精神生命的兩種不同層次，自然生命終將有盡，而精神生命卻能無限。陳德和先生說：「生命現象的確是展現生命意義的必要前提，若生命現象完足就比較容易為生命意義的拓揚帶來方便。然而生命現象畢竟是中性的，人生是不是荒謬、是不是合目的性並不由它來賦予或決定。荒謬或目的等語詞很明顯地都帶有價值判斷的意味，所以屬於應然的問題。換句話說，這是生命意義檢討的範圍。由此看來，一個完整生命教育並非指生命現象的完善照顧而已，更重要的它還要有有意義的喚醒。惟筆者強調，所謂生命意義的喚醒，亦不能光以生命現象為中心做思考，它必須進一步超越此界限，而在精神層次上多做啟示和指引，這才合乎教育的義諦。」<sup>9</sup>

綜觀國內專家或學者對生命教育內涵的研究中可發現，生命教育皆是以「人」為主軸，關心個人與自我、社會及他人、自然與宇宙等不同面向之間的關係，以及其可能面臨的問題中也都含攝自然生命及精神生命的兩種層次。但許多學者專家均提出不同的分類與定義方式，實施的要項也不盡相同，國內生命教育的施行，自民國八十六年台灣省教育廳長的陳英豪先生主張：「有必要在校園中實施生命教育，使受教的學生了解生命的可貴，而能相互尊重、彼此珍惜、進而建立積極的人生觀和正確的價值觀。」<sup>10</sup>孫效智先生於〈生命教育的內涵與實施〉一文中說到：「生命教育的推動意味著，我們不再只是花時間抱怨教育的惡質化或批評現代人都是『人心不古』，我們要開始認真思考台灣究竟需要怎樣的教育，才能真正培養出『宏觀』、『有深度』、『有人的味道』的下一代；更要開始捲起袖子努力，讓這樣的願景早日實現。這個願景很艱鉅，更不是一蹴可幾的，可喜的

<sup>9</sup>陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第302期，2000年8月。

<sup>10</sup>陳英豪，〈生命教育——今天不做明天會後悔的工作〉，收錄於林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2000年。

是我們已經踏出了第一步。」<sup>11</sup>唯教育單位與學術間大多把生命教育的範圍僅僅定位在生命現象。

莊子在〈大宗師〉中言：「其耆欲深者，其天機淺。」說明貪欲太深的人，自然賦予他的生機也變得淺薄。在物質追求重於一切的當世，人不但役於物，幾乎忘卻一身的輕鬆自在才是最佳的財富，適度的物質令人舒適愉悅，過度則弊病叢生，憨山大師說：

世人不得逍遙者，只被一箇「我」字拘礙，凡有所作，只為自己一身上求「功」、求「名」，自古及今舉世之人，無不被此三件事苦一生，何曾有一息之快活哉。獨有大聖人，忘了此三件事，故得無窮廣大自在逍遙快活。  
《莊子內篇注·卷一·逍遙遊》<sup>12</sup>

正如憨山大師所言，世人正因終日對生命外在的物欲競逐，為「我、功、名」所苦，然其起因均因情緒的造作、分馳。現在社會文明發展，物質享受更是不可同日而語，人們對物質功便的需求也大大的增加，然而科技的發達正因人們的需求而來，科技越是發達，對物質的依賴就更是加深，正如〈養生主〉首言：「吾生也有涯，而知也無涯。」要解此蒂懸之苦，唯有忘我、忘功、忘名進而涵養精神生命之主體。生命主體涵養就可藉由情緒的管理功夫實踐。顯然在落實生命教育之前，精確的學術反省與開放的對話是不可或缺的，準確掌握生命教育的內涵，避免疊床架屋，掌握「生命教育是什麼」更是掌握生命教育實施方式的先決條件。因為目的才應該決定方法，而不應該是反過來，由方法來決定目的。「生命教育」的理念為「尊重愛惜生命」，消極目的在於避免個體做出危害自己、他人、和社會的行為，積極的目的在於培養積極樂觀的生命價值觀。正如曾志朗先生所云：「生命教育旨在探索生命的意義，統整知情意行，強調對人及生命的尊

<sup>11</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期，2001年04月。

<sup>12</sup>明·釋德清，《莊子內篇注·卷一》，台北：新文豐出版社（景本），2004年，頁3。

重，應作為教育改革的最核心的一環。」<sup>13</sup>其目的是使「受教者」認識生命、重視生命、熱愛生命，進而建立正確的生命價值觀，以及對自己及他人生命的尊重與關懷，陳福濱先生說：「生命教育的探討，在於追求生命的意義，建立完整的價值體系，並尋求安身立命之道。」<sup>14</sup>總而言之「生命教育」既是將關注之重心落在「生命」的尊重與關懷，更是中國的傳統文化所關注的教育核心。許多人對於生命教育的實施方式有不同的看法，莫衷一是，最主要是因為對生命教育的內涵有不同的理解或掌握不清所導致。例如不少人認為生命教育不必有預設完整的一套課程與教材，而應以體驗或實驗活動為主；<sup>15</sup>也有人主張生命教育應採取隨機教學方式，融合於各個學科之中，吳瓊洳先生說：「融滲式隨機教學本身無庸置疑是很重要的教育理念，但論者主張完全以此方式來實施生命教育的一個可能理由是，現行學校教育中生命教育並不是一個正式的學科，因此似乎也只能以此種變通方式來施行。」<sup>16</sup>孫效智先生認為：「生命教育的無形潛在課程或隨機教學都很重要。」<sup>17</sup>生命教育的推動得到社會各階層許多正面的迴響，但依現況而言，有關生命教育內涵之論述，在國內學術界也受到相當的肯定，且積極的投入相關的教育工作之中。然而生命教育在內涵上亦應力求深度與廣度上的周延性，以避免造成各種片面性與狹隘性。

目前台灣的教育過分重視功利實用，導致輕忽人文理想的教育體制下，造成倫理觀念的模糊、暴力事件的猖獗、家庭倫常式微及社會正義不彰等等，乃至社會各階層產生種種亂象，問題層出不窮；人們成為自私、貪婪的工作機器，充滿效益與享樂主義的迷思，實則與自我、人我以及物我的關係愈來愈疏離卻絲毫不自覺，此是我國「生命教育」崛起的主要原因。世人之所以會有苦痛，都是因

---

<sup>13</sup>曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，《聯合報》第4版，1999年1月3日。

<sup>14</sup>陳福濱，〈從生命的意義與價值論生命教育〉，《輔仁學誌》第28期，2001年7月。

<sup>15</sup>陳芳玲，〈生命教育課程之探究〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第55期，1998年10月。

<sup>16</sup>吳瓊洳，〈生命教育課程的設計〉，《台灣教育月刊》第580期，1999年04月。

<sup>17</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期：2001年04月。

為心識執著貪戀於外在的物質欲望，如是縱情慾海之中，而不知回頭。因此莊子以「近死之心，莫使復陽也。」（《齊物論》）說明人們因私心貪欲，而損害了自我清明的心靈、以及對生命的傷害。社會大眾或教育行政當局將很難瞭解它的重要性，從而準確評估該投入多少資源與人力去進行相關工作的規劃與推動。教育部在 2001 年時曾經提出推動生命教育的中程計畫，當中預測生命教育的未來趨勢當有六點：（一）生命教育與終身學習密切結合；（二）生命教育必將成為學校教育的重心；（三）家庭、學校與社會「三合一」推動生命教育；（四）重視生命品質時代的來臨；（五）學校提供多元學習，發展學生多元智慧；（六）兼具科技與人文的素養。教育部所規劃「生命教育類」的八個學科分別是：「生命教育概論」、「哲學與人生」、「宗教與人生」、「生死關懷」、「道德思考與抉擇」、「性愛與婚姻倫理」、「生命與科技倫理」和「人格統整與靈性發展」。<sup>18</sup> 計畫中明確指出，學校不應只重視 IQ、EQ，而應提供多元學習的環境，鼓勵學生探討生命的意義、目的與理想，培養學生道德判斷的能力，提昇學生情緒智商，協助學生發展各種智慧與潛能。生命教育的範圍，乃是包括生命主體的發現、生命意義的探索、生命品質的提昇，生命境界的開顯和生命目的的證成等等，「生命教育」的本義，應該是重德、重實踐的，它是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，且面對所有的天地萬物保持著感應和靈通，換句話說，生命教育希望理想沒有離不開現實，更希望每一個人都能在具體的生活世界中，成就自己，也成就別人。陳德和先生說：

生命教育中所範圍的生命，不只是每一個人自己的生命而已，它還包括天  
宇宙中的所有生命，換句話說，生命教育不但要告訴學生珍惜自己的生  
命、尊重自己的生命、善盡自己的生命和豐富自己的生命，同時更要提醒  
學生，必須用相同的態度去面對其他一切的生命。如此的生命教育，背後

---

<sup>18</sup>參見「教育部推動生命教育中程計畫（九十至九十三年度）」，教育部台（九〇）訓（三）字第九〇〇六六三〇號函，中華民國九十年五月二十九日。



自然是一套整全性的思維，「全人教育理念」和「多元知能論」之所以被現今推動生命教育者所青睞，即是由於它們能夠努力表現出如是之思維傾向的緣故，「層次進步論」或「階段發展說」之所以必須刻意論及身心靈的深度廣度的向度，也莫非以此之故。<sup>19</sup>

世人正因終日對生命外在的物欲競逐，為「我、功、名」所苦，然其起因均因情緒的造作、分馳。現在社會文明發展，物質享受更是不可同日而語，人們對物質功便的需求也大大的增加，然而科技的發達正因人們的需求而來，科技越是發達，對物質的依賴就更是加深，正如〈養生主〉首言：「吾生也有涯，而知也無涯。」克治之道，唯有忘我、忘功、忘名進而涵養精神生命之主體。生命主體涵養就必須依待情緒的管理功夫實踐。我國「生命教育」已納入正式課程綱要中，因此就生命教育長遠發展而言，已經奠定了穩固的基礎。除了學校教育系統外，民間團體的參與對生命教育理念的全面性推廣有初步成效。

## 第二節 生命教育的省思

不論是中文的「生命教育」或英文的「life education」，可以說都是相當新穎的概念，但歐美與台灣對這個概念的理解有相當大的出入，而國內推動者在這個概念的詮釋上，也還沒有進行充分的討論並獲得共識。「生命教育」在經過這些年的討論和實驗，並施以階段性的準備，而邁入具體落實的進程。依教育部的計劃，把「生命教育」納入高中高職以及國民中小學的正式課程。至於大學校院的部分，教育部雖然不能干涉其教學，但亦期待在通識教育中能夠設計相關的課程做搭配，尤其是以人生哲學、應用倫理學和生死教育等為第一優先，同時最好可以佔總學分數的三分之一左右。綜觀，從教育廳到教育部對「生命教育」的重視和開展，可以說是前後一貫且不遺餘力，所出現的相關論述以及累積的實務成果，

---

<sup>19</sup>陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第 302 期，2000 年 8 月。

也頗為豐碩，但「生命教育」的定性與定位其實還有不少斟酌的空間。<sup>20</sup>

現代社會之中有許多了為一己之私利，而可以不擇手段只為達成目的的人，造成社會及個人生命價值失序，其個人當然不可推委應該負起責任，然而教育體系更是難辭其咎。因為重功利實用而輕理想人文的教育體系，只教會學生如何活下去的方法及技能與知識，卻不與學生一起探索生命價值、意義與目的的教育。在這樣的環境中成長的孩子，擅長於生存的競爭手段與機巧，甚至為個人之私利而不擇手段加以追逐目的的實現，卻無視於生命存在意義、生命存在價值與生命存在目的。

在現實生活中我們會常常發現，決定成敗勝負的條件，不一定是取決一個人的技術水平，而是一個人的心態。當我們患得患失時，當我們心有所慮時，你所有的經驗和技巧，都不可能得到最好的發揮。孫效智先生在〈生命教育的內涵與實施〉一文中說到：「台灣當代社會的諸多亂象，最深的根源無非都與人生價值觀的模糊或扭曲有關。」<sup>21</sup>學校教育不應該只是知識與技能的教導之功用，還更該是生命智慧傳承單位，傳授及教誨一種涵蓋生命的體悟及敏銳的自省自覺、內化的價值理念的生命智慧。否則我們的教育就會陷溺於「重知識輕智慧」的惡性循環中，而使整個社會付出愈來愈沈重的代價。孫先生又說到：「社會充滿了為利益而不擇手段的成員，個人當然應該負起責任，然而教育體系的實用功利主義更是難辭其咎。」<sup>22</sup>然而，「生命智慧」是什麼？「智慧」與「知識」的差別在哪裡？學校教育體制又該如何改造，才能啟發學生的生命智慧？這些問題的迫切性，在意義失落與價值迷惘的今日社會裡，可以說日益明顯。職是之故，教育決策單位以及關心教育人士開始提倡「生命教育」。

---

<sup>20</sup>參照陳德和，〈儒家思想對生命教育的理論開拓——以牟宗三先生生命學問為中心〉，發表中央大學「牟宗三先生與當代儒學學術研討會」，2005年3月。

<sup>21</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期，2001年4月。

<sup>22</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期，2001年4月。

近來「生命教育」成為教育主管單位積極推行的教育計畫，曾志朗先生曾明確指出：

教育改革不能只著眼於制度與技術面的改造，而更該重視價值理念的提昇。生命教育提點生命意義，統整情意與知行，並強調對人及對生命的尊重，應作為教育改革最核心的一環。國外生命教育的源起背景「藥物濫用、暴力與愛滋病」與國內生命教育的源起背景「暴力充斥與自殺防制」，在發展的動機、發展的目的、與意涵上雖然並不盡相同，台灣社會從反暴力或自殺防制的觀點出發也一樣肯定，反生命行為的真正制止並不在於防堵、監測、打擊犯罪或通報系統的建立，而在於根本的防患未然。但均是以「關懷生命」與強調「防患未然」為推動的核心，都是在為生命建立一個積極而正向的起點，將自己的生命與天、地、人三者之間建立美好的共融共在關係。生命教育的目標應在於啟發生命智慧、深化價值反省、整合知情意行。所包含的範圍應籠罩人生整體及其全部歷程，以幫助世人（特別是學生）建立完整的人生觀與價值觀，並內化陶冶其人格情操。依此，生命教育的定義在內涵上應力求深度與廣度上的周延，避免各種片面與狹隘。國內所定位的生命教育比起西方原初所提出的意義，顯然更加多元而複雜，而且當中還不免因為均衡各方信仰的需要而出現拼湊的痕跡，像是基督宗教的靈修和佛教的悲智雙運等互見精采的教義，就都隱約可以在不同的地方被發覺。國內外生命教育在具體議題上固然有不同的側重，但面對這些問題的根本解決之道則是互通的。<sup>23</sup>

在相關的文章發表與討論或學術會議中，不少人把「生命教育」與「自殺防制」畫等號，因而一想到生命教育便聯想到「自殺防制」的問題。<sup>24</sup>這個聯想主

---

<sup>23</sup>曾志朗，〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉，《聯合報》第4版，1999年1月3日。

<sup>24</sup>黃有志，〈自殺風潮與死亡教育〉，《新講臺》第3期，1999年7月。

要是每當社會上有青少年自殺事件傳出，就會有人出來大聲呼籲「生命教育」的重要性。另外，也有人將生命教育當成是生死教育或死亡教育，視生命教育的內涵為教授有關死亡的各種問題，以及有關臨終關懷或殯葬禮儀等。生命的確必須含攝死亡的歷程，但若只限於此一領域探求生死的議題，那就無法彰顯生命教育的精彩與多元。然而從周延原則的觀點來看，生命教育不該等同於自殺防制而已，否則「生命教育」的內涵必定會太過狹窄。

中國傳統學問不同於西方注重外在知識探求及強調外延真理，中國傳統學問是偏向生命的實踐智慧級內容真理而重視人的主體性的，而儒釋道三家的思想正是中國的主要思想主流，然而它們共法之處都是以「生命」如何安頓的問題作為學術思想與功夫實踐的中心。

人皆有向上奮進的心，陳德和先生說：「人是能本之理則以思以行的存有，凡人經由理性的自覺反省，必不甘願於無明盲昧、習氣莽撞，而亟盼突破封限以期超拔解脫，此一內在靈明之開顯，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。」<sup>25</sup>因不甘願於無明盲昧、習氣莽撞，必然會有所作為，但有所作為就會是一種負擔。由於責任心的驅使以及自我期許，常常會產生超過能力可承載的壓力而不自知，可能會成為壓倒駱駝的最後一根稻草。

莊子所擔心的是人會因情慾固執地掉入得失計較的泥沼而無法自拔，以致引起情緒的過度變化和投射，如此不但將傷害到自己，同時也會波及別人，造成別人的不適與困擾。莊子所要解消的是這顆固著的凡心，人有多重欲望，除了上述飲食男女的基本本能之欲外，又有追求貨利、名位等物質和精神之欲，《莊子·庚桑楚》即將欲望區分為貴、富、顯達、威嚴、名、利六種情欲。莊子也主張無情無欲，認為情欲會害德、害性，他說：「悲樂者、德之邪；喜怒者，道之過；好

---

<sup>25</sup>陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，《鵝湖月刊》第219期，1993年9月，現收錄於《從老莊思想詮話莊書外雜篇的生命哲學》附錄三，頁216-239。

惡者，德之失。故心不愛樂，德之至也。」(《莊子·刻意篇》)「惡欲、喜怒、哀樂六者，累德也。」(《莊子·庚桑楚》)「同乎無欲，是謂素朴。素朴而民性得矣。」(《莊子·馬蹄篇》)「將盈者欲，長好惡，則性命之情病矣。」(《莊子·徐無鬼》)依莊子的觀點，情欲之累德傷性，必須予以剷除。黃源典先生說：「在各種包袱的拘限下，每個人都背負著不同的刑責枷鎖，而這些局限往往都是自己所給出的，對比於世人的盲從，即使身處上位，或享有功名利祿，也免不了此患。」<sup>26</sup>返樸歸真是《莊子》最根本的思想，一切現實生活應對最後都當回歸生命的原有的素樸天真，才不致玩物喪志，故莊子說到：「道不欲雜，雜則多，多則擾，擾則憂，憂而不救。名也者，相軋也；知者也，爭之器也。名實者，聖人之所不能勝也，而況若乎！」(《人間世》)；「大聖之治天下也，搖蕩民心，使之成教易俗，舉滅其賊心而皆進其獨志，若性之自為，而民不知其所由然。」(《莊子·天地篇》)強調回歸真實自我的重要，當今世界物質文明隨著科技的日新月異而一日千里，人們的物質生活環境已大有改善，然而精神文明卻日漸流於沉淪與頹廢，生命也越來越盲昧與無明。世人也常因「心隨物轉」不斷向外追求物慾的滿足，藉由求物慾的滿足來欺騙自己，進而「與物相刃相靡，其行進如馳，而莫之能止，……終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸」(《齊物論》)，若是成天沉溺物欲追逐而迷失自我的生命價值。老子在《道德經》中曾說過：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵令人心發狂；難得之貨令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」(《道德經·第十二章》)因為沉溺於感官的享樂、物慾的滿足，而使感官失去正常的作用，終將不免使意志渙散、情緒紛馳。莊子在《逍遙遊》中，藉由蜩與學鳩笑鵬曰：「我決起而飛，檜榆枋而止，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」因人心的種種迷失與誤用，不免於固著於我們的五官及意識作用的競逐，而無法達到「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」(《逍遙遊》)的曠達天放的聖人之境。

<sup>26</sup>黃源典，《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年，頁80。

一般世人多會有的通病就是迷失自我，使意志渙散、情緒紛馳以致生命主體的盲昧與無明，整天沉溺在此物質世界之中追逐物欲及聲色的滿足。莊子所擔心的，並不是人會有種種的情緒反應，而是會固執地掉入得失計較的泥沼無法自拔，以致引起情緒的過度變化和投射，此不但會傷害到自己，同時也會波及別人，造成別人的不適與困擾，莊子所要解消的就是這顆固著的凡心。大家競相從物質的追求中去衡量生命的價值，然而心靈卻是空洞的。現今社會大眾，追求物質生活之高度享受，任由精神空虛與無助，使得面對生活的挫折立即產生失落感，無法以健康正向的態度轉化或調適自己的情緒，讓生活重新步上常軌，甚至開始對自我存在的生命意義與價值感到懷疑，隨之而來的強烈空虛感，使人衍生出精神憂鬱與苦悶。無盡的空虛，不禁讓人懷疑：「生命的價值在哪裡？人存在的目的為何？生命的終極目標是什麼？」因為人們存在的空虛感，覺得人生無意義，造成自我否定生命價值。此乃專家學者所以倡導的生命教育彌補現行教育之不足，使學生有全人的發展，實為扭轉台灣社會價值與道德日趨惡化的現象。

在《莊子》所提到的許多體道證德之士，皆由於他們內在修養的成功，超克外在的得失所可能牽動的心理情緒，而成就生命的整全與一體和諧。陳德和先生說：「『生命教育』無乃是豐富完整的，因為它不但對於行為表現和品德實踐同樣表達應有的關心外，另外之時代性的新議題，例如兩性平權、應用倫理、情緒管理等，更思能夠具體面對而充分掌握，尤其是過去所諱言之宗教靈修的體認，如今亦受到積極的肯定。」<sup>27</sup>的確，情緒管理乃是生命教育所含攝的重要課題，在學界中少有學者加以論述，然而論者對於生命教育的內涵及其定義可以說是眾說紛紜。莊子〈天下篇〉中並且對此學術文化的危機現象有了總結性的陳述並且警告我們說：「天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫！百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體。道術將為天下裂。」由此可知學

---

<sup>27</sup>陳德和，〈儒家思想的生命教育理論——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《南華大學第六屆比較哲學學術研討會》，2005年4月。

術文化的對立與紛爭乃是莊子所不願見到。黃德祥先生曾為文指出：「隨著生命教育推動者立論與目標的不同，至今生命教育的本質與內涵仍未定論。此一問題的解決隨著生命教育逐漸受到重視而日漸迫切。」<sup>28</sup>情緒與理智的統整包含的課題很多，而且都很重要，然而諸多問題，莊子皆能為世人提共一套應對的典範，期望世人能用生命去學習並加以實踐，只要世人能對莊子的理想人格境界有所體悟，以本心發顯的觀照之智慧來教化世人，希望世人能效法至人、神人、聖人，能夠保持心靈的本真與質樸，使生命透顯出逍遙無待、解放自在的原本風貌，相信每一個生命都能得到自適自在的大逍遙。

### 第三節 情緒管理在生命教育的重要性

吾人對於了解生命的渴望，更甚於對宇宙物換星移現象的探索，因此，生活本是一不斷向外追尋、向內深掘的歷程，而這裡裡外外的尋尋覓覓，架構出人之所存的使命感。<sup>29</sup>陳清溪先生曾在〈從教育改革談教師的情緒管理〉一文中指出：「國內教育最大的缺失就是偏重智能的學習，學生為升學變成考試的機器，忽略情意的培養，學生遇到情感問題不知如何處理，無法控制自己的情緒，做出錯誤的言行。」<sup>30</sup>當前的社會價值對學生的課業要求，就只注重在學成績，而忽略自我的情意培養，造成學生遇到情感問題不知如何處理，因而無法控制自己的情緒，做出許許多多的偏差行為。

人的任何活動行為，都脫離不了情緒因素的干預，古今中外皆是如此，於是乎有人們開始疾呼腦內革命、心靈改革，而「情緒管理」的需求也就應運而生了，黃惠惠先生說：「別人遇到難題或困擾，我們可以去關心或幫忙，但如果認為應該跟著難過、煩惱，或認為自己有義務要幫助他人解決難題，解決不了時又感到

---

<sup>28</sup>黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第 55 期，1998 年 8 月。

<sup>29</sup>黃源典，〈先秦道家之意義治療意蘊研究〉，淡江大學中國文學系博士論文，2006 年，頁 106。

<sup>30</sup>陳清溪，〈從教育改革談教師的情緒管理〉，《研習資訊》第 148 期，2004 年 4 月。

挫折、自責，認為幫不上忙，好像變成自己的責任，這種非理性想法只有增加自己的情緒困擾。」<sup>31</sup>人類的情緒有可塑性，後天的教育與環境的制約都可以改變情緒的表達方式，並且可以提升情緒管理的能力。

每一個人年齡不同，人事境遇不同，學術涵養不同，出身背景不同，走過的人生道路也不同，經歷的滄桑各異，所以每一個人要符合天地大道之法，只看自己的內在的情緒管理功夫及人生修踐。陳正榮先生說到：「而中國歷史長，地域遼闊，人種複雜，事件紛繁，其中蘊育的人文智慧自然是探索『情緒管理』的無盡寶藏；諸如四書五經無不是『情緒管理』的教材，格言俗語多得是『情緒管理』的經驗，諸子百家都是『情緒管理』的宗師，而一部二十四史根本就是『情緒管理』的歷史記錄。」<sup>32</sup>確實如此。莊子對於我們的示範作為就在於，多一些內心樸素自然的淡泊，少一些投機取巧的刻意行為，期望人們不要在這個大千世界中裡迷失了自己。世人的眼、耳、鼻、舌、身及意識，總是不斷攀緣外界的色、聲、香、味、觸、法等等虛妄分別與競逐欲求的滿足，情緒因而產生了無窮的煩惱，最後終將造成生命意義的無明，生命價值迷失在情慾的旋渦洪流之中。人們對於聲、色、貨、利以及口腹之慾求，若是不加以節制，一味追求更美、更令人滿意，結果是愈追求愈不滿足，帶來更多的欲求不足和痛苦。老子思想最主要的精神，在於質樸於靜，順環境之自然變化，做最務實的工作，不做不必要的心裡欲求，所以「為腹不為目」，只求真正的需要，而不是滿足情緒慾望。

情緒的表現是先天固有的能力，然而情緒的管理則是可以經由後天學得的技巧，情緒管理技巧越是高明，行為目的就越是容易達成，因為情緒管理是內在省察的功夫，也是人際交往的技巧。人類的智能是因應生存與發展的需要而具備的，越能夠統合多元的智能與情緒管理的技巧，就擁有越多的成功的機會，越能

---

<sup>31</sup>黃惠惠，《情緒與壓力管理》，台北：張老師文化公司，2002年，頁140-141。

<sup>32</sup>陳正榮，《情緒管理 72——歷史人物的情緒語言奧秘》，台北：遠流出版公司，1998年。



夠平衡多元的智能就越使生活過得自在。陳清溪先生說：「情緒人人都有，卻是個看不透、摸不清、不容易懂的東西，對它存有一些似是而非的迷思。」<sup>33</sup>人皆有追求滿足的心理需求，然而為滿足個人的情緒慾望，就必定會對其所對應的事物干預的作為，期使之合於自己所預期，如是一來便會是一種生命的負擔。

莊子的理想人生藍圖是一個自由平等的生命，人只有在反璞歸真的自然生活中才會得到幸福。世人著眼於物質享受的求新求變，但是內心的焦躁、徬徨、憂鬱、不安，卻沒有隨著時代的改變而改善，甚至有愈演愈烈、日形惡化的趨勢，其最大根源可歸咎於物慾迷漫，導致大家已喪失勤儉的傳統美德。陳正榮先生於《情緒管理 72——歷史人物的情緒語言奧祕》中說到：「每一個人都有情緒，而且每一個人都有表達情緒的能力，但並不是每一個人都有管理情緒的技巧。情緒的產生，多半緣自於外界的人與事；人與事愈是複雜，情緒的表達也愈是困難，這個時候就愈是需要情緒管理的技巧。畢竟情緒管理技巧的高下，足以影響行為決策的優劣，進而決定行為目標的成敗。」<sup>34</sup>很多人在生活上，因為缺乏情緒管理能力，無法有效的處理感情問題、人際關係、生命難題、情緒困擾等等壓力，而造成自己或別人的遺憾。何為情緒？「情緒」的英文字Emotion，Emotion由E和motion兩字合成，關於情緒一辭的定義，心理學家與哲學家多有歧見。所謂情緒就字面上的意義參考牛津英語字典的解釋：「心靈、感覺或感情的激動或騷動，泛指任何激越或興奮的心理狀態」<sup>35</sup>。情緒是指感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態及相關的行為表現，事實上人類情緒行為有無數的差異存在，其複雜性也遠遠超出言語所能表達完全，當然所列難免掛一漏萬，但筆者以為其不外是指人類生活中的喜、怒、哀、樂、愛、惡、憂、懼等等反應的行為表現。當我們受到某些外物刺激後或在特定情境下，所體驗到各種不同的身體或心理感覺。情緒

<sup>33</sup>陳清溪，〈從教育改革談教師的情緒管理〉，《研習資訊》第 148 期，2004 年 4 月。

<sup>34</sup>陳正榮，《情緒管理 72——歷史人物的情緒語言奧祕》，台北：遠流出版公司，1998 年。

<sup>35</sup>丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）著，張美惠（譯），《EQ》，台北：時報文化公司，1996 年，頁 318。

的產生是因人的感官作用接觸外在的事事物物，產生內在意識了別後所表現出來的直觀作用，進而產生內在主觀的價值判設，當客觀實然與主觀價值間有所差異時，即不符「我」的需求與期待時，情緒便由此而發，或為喜或為怒、哀、樂等等反應。一般心理學家會將情緒區分為正面的情緒與負面的情緒兩種，而其所謂正面的情緒，是符合世人的期待與社會的價值；而負面的情緒則是不為人們所認同及肯定及大眾接受的。然而情緒是一種有機的行為表現，絕不可能單純的將它劃分為正面或負面的情緒。

情緒是人生而有之，而情緒管理所要對治的是因本能情緒所產生的病痛，情緒由於受到環境習染，致使生命價值觀的混亂，視名利及權力為人生最高價值，彷彿人生除了世俗價值的追逐外，沒有其它有意義的事可作，王邦雄先生在《老莊與人生·序》中說到：

人生是人物走在人間，生命主體是人文心，人物是自然物，而人間是社會人，此所以人生的行程，是人文心引領自然物，去做社會人。身為自然物的有限性，就是莊子所說的：「吾生也有涯。」做社會人的複雜性，就是莊子所說的：「而知也無涯。」而人生的命運也就是莊子所說的：「有涯隨無涯，殆已！」此把本就有限的人物推向複雜流轉的人間。人生百年雖屬有限，卻是真的，而人間街頭什麼都有，看是無限，卻是假的，人生的悲劇就再以真實的去換取虛假的，故所謂的「殆已」，不僅是事實的不可能，更是價值的不值得……此所以人生命運的扭轉，要在「心」上做功夫，「心」不去執著造作，解消「知也無涯」的複雜不在人間爭逐奔競，人生無須漂泊，就可以「乘物以遊心」，既有限而求無限了。<sup>36</sup>

人的欲望的越是擴大，生命的主體就越是無明，隨著人生價值的大變，終使知識功用化，欲望複雜化，人失去自然天放之本性，天下也因此紛爭不斷。世間

<sup>36</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年。

人常常是以外表來斷定個人的價值，亦常因一個人的外表殘缺，而產生厭惡或鄙視，更常因而輕視形軀不全的人。以外在實然作為價值的評價標準，使生命主體陷溺於我執、我見之情緒妄作中而不可自拔。

陳德和先生說：「人生最大的盲昧，就是放不下我、不能忘掉我，於是就執著於形欲識見，在名利場上到處跟人逞能爭勝、對立摩擦，雖心勞形役，仍在所不惜。」<sup>37</sup>人生在世必有其實然上的限制；相對的亦有其應然的上向上超昇的本然能力。道家一眼就看出人們將生命落在虛偽造作上是最大的不自在，非常之痛苦，道家對此有非常真切的感受。它認為只有把這一切造作的東西去掉，我們才能成為「真人」——真實不假的人。莊子所提出來的「虛室生白」，是要我們的心靈逐漸地淨空，把我們心中雜念逐漸地排除，讓我們心底真正那個內化的依據能夠有所秉持。而在外在，本著內心的寬容和洞察的清明，隨遇而安，不與世爭，這樣的話，我們可能會把每一個當下活得更好。

其實「情緒管理」對國人來說，只是推陳出新、後出轉精的一門學術。因為只要是人為的活動，都脫離不了情緒因素，古今中外皆是如此，未來也必定是如此。而中國歷史長，地域遼闊，人種複雜，事件紛繁，其中蘊育的人文智慧自然是探索「情緒管理」的無盡寶藏，一個人的情緒興發，都會緊接衍生出一個行動表現，以做為情緒的宣洩出口。負面情緒產生的影響之於個人，輕則引發個人身體的病痛，重則甚或喪命，其對於週遭之人與物，所引起的影響就更無法加以預期。而情緒又是人生而有之，它如如實實的存在那兒，如影隨形片刻不離，由上述可知情緒管理之重要性。對於情緒問題的管理，大抵國內外之專家皆是以身心靈之療癒為導向，只是偏重的方向不同，或於身、或於心、或於靈。陳德和先生在其發表的〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉一文中說到：「中國儒釋道的學問本屬於生命的學問，彼之念茲在茲者，莫過於人之生命當如何求其

---

<sup>37</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 45。

自覺、並如何因有此之自覺促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想。」<sup>38</sup>莊子亦期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，得到無執無礙的生命應有的平順暢快。

莊子說到：「故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。」（《逍遙遊》）對於追求此等世俗精英的成就，而終身役役、勞苦一生，每日生活在戰戰兢兢之中，深怕有所散失，而造成情緒的紛擾，充滿效率與享樂的迷思，實則與自己、別人以及自然的關係愈來愈疏離而不自覺。亦或如擁有五石大瓠之惠施「以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掊之。」（《逍遙遊》）固著於用大瓠之特定用途，又如蝸與學鳩笑大鵬而說到：「我決起而飛，槍榆、枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」（《逍遙遊》），世人常因「我執」而無法超克現實生活中的成規、歧見或無知，對生活週遭的事、物妄加干預、人為干預是引發「不自然」的主要原因。以自我的知見來看待世間萬物就有如「學鳩笑鵬」一般，從自我中心的侷限性中超拔出來。所以莊子創造一個「大」的意象，藉變形的巨鯤大鵬，突破物質形相的拘束。陳德和先生說：「生命的活動最重要的莫過於自我超越的歷練，所以中國的學問——離不開生活實踐的種種體驗。」<sup>39</sup>在世俗價值觀中，人都有自求肯定，自求高尚，自求炫耀的慾望。

每一個人都有情緒，而且每一個人都有表達情緒的能力，但並不是每一個人都有管理情緒的技巧，中國諸子百家都是「情緒管理」的宗師，莊子更是箇中好手。情緒慾望的產生，多半緣自於外界的人與事的和合；人與事愈是複雜，情緒的表達也愈是困難，這個時候就愈是需要情緒管理的技巧。情緒在人際關係上扮演著一個很重要的角色，人類在追求物質文明過程中，衍生的許多社會問題漸漸

---

<sup>38</sup>陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第6期，2004年04月。

<sup>39</sup>陳德和，《台灣教育哲學論》，頁96。

浮現出來時，社會大眾回過頭來往內在精神世界探索的人愈來愈多，也促成了人們對 EQ（emotional intelligence）的普遍關注，《EQ》一書作者丹尼爾·高曼先生認為：與認識自我、管理情緒、激勵自己、認知他人情緒，以及人際關係息息相關的能力——EQ，才是決定個人成功、快樂與否的關鍵。《EQ》一書中說到：「如果EQ比別人高明，職場上的表現也必然略勝一籌。……在人生各個領域都較佔優勢，無論是戀愛、人際關係或理解辦公政治中不成文的遊戲規則，成功的機會都比較大。此外，情感能力較佳的人通常對生活較滿意，較能維持極積的人生態度。」<sup>40</sup>人們常想改變他人對自己一些不當的言行，先得學習改變自己的一些負面情緒，如生氣、失望、厭煩……等等反應方式。換言之，假如不能先對自己情緒的產生有所了解，是很難停止負面情緒的發生，表現出適當的人際態度和行為。而所謂停止負面情緒的發生，並非要壓抑或控制自己的情緒，而是避免或減少因自己情緒所產生的不好反應。我們都知道，激動的情緒下容易失去理智，且會衝動地做出一些事後自己也感到後悔或莫名的錯誤行為。在心理學中解釋情緒的產生有不少不同的觀點，然而他們所看到的、所論述的大多是情緒的顯現原因或是外在的因果關係，少有針對生命內在底裡加以探討。莊耀輝先生認為：「情緒好壞，直接關係到一個人生活品質好壞，情緒影響人甚大，如何減少負面情緒的衝擊、宰制，培養些較為冷靜穩定的個性，實為人生切身的重要課題。」<sup>41</sup>

國內生命教育的推動，一開始是在強調個人生命價值的可貴。林思伶先生認為：「生命教育的目的是希望學生能愛惜自己的生命，其整個目標是透過學校教育內涵的補充，讓在學的孩子們能夠愛惜自己的生命、欣賞自己，進而關懷別人。」<sup>42</sup>陳英豪先生更指出：「實施生命教育的目的在使年輕人能夠反省瞭解生命的真正意義、瞭解如何待人如己，珍惜自己和他人的生命、能夠擴大自己的愛心及整

---

<sup>40</sup>丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）著，張美惠（譯），《EQ》，台北：時報文化公司，1996年，頁51。

<sup>41</sup>莊耀輝，《情緒管理·序》，台北：新文京開發公司，2006年，頁1。

<sup>42</sup>林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2001年，頁201-237。

個社會環境。」<sup>43</sup>另外吳武雄先生也表示：「生命教育主要在於統整過去分散在各課程中有關生命的意涵，透過教學、省思與體驗，使學生學會包容、接納、欣賞別人，建立樂觀進取的人生觀。」<sup>44</sup>學者對於生命教育的定義趨於周延性，即是體認廣義的生命教育幾乎涵蓋所有的教育問題。

世人除了有理性的思考作用之外，也有「喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾」等各種情緒表現。馮富觀先生認為：「情緒是現代人類的文明病，社會經濟愈進步繁榮，情緒問題就愈多。因此，研究情緒問題，不提解決方法，則研究情緒毫無意義可言。然而坊間情緒管理、控制論者不勝枚舉，問題是情緒真能管理、控制嗎？不無疑問。這些所謂情緒管理者，只不過是某些道德勸說而已，試看社會上的種種便知。」<sup>45</sup>近年國內有不少有關「情緒管理」方面的探討，其實中國傳統的諸子百家早就已經有「情緒管理」的實際作為及觀念。生命除了自我之外，亦必然活在人間世這個安身立命的生活場域，因而如何在人間世取得圓滿的和諧，正是生命教育核心關懷所在。在李遠哲等學者合著的《享受生命——生命的教育》中揭示：「每一個人人都必須瞭解自己生命的意義以及存在的價值，肯定自己、接受痛苦與困難，在工作中完成生命，並明白生死的內涵。避免陷入謬思，走出疑惑，如此我們才能真正享受生命。」<sup>46</sup>一切自得自適，是以一切自足而不覺道之存在，而莊子用「人相忘於道術，魚相忘於江湖」(〈大宗師〉)加以描述。莊子也對常人「重形忘德」的價值偏執提出批判與反省，而以兀者作出鮮明的對比，進而能在形與德之間取得平衡。唯能如此，方能當下無待而一切逍遙。陳何德和先生說：「老子在《道德經·第十三章》說：『吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？』此地所說的『有身』，並非所謂『據有身體』或『擁有生命』

---

<sup>43</sup>陳英豪，〈生命教育——今天不做明天會後悔的工作〉，收錄於林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2000年。

<sup>44</sup>吳武雄，〈推展生命教育回歸教育本質〉，《高中教育》第7期，1999年8月。

<sup>45</sup>馮富觀，《情緒心理學》，台北：心理出版社公司，2005年，頁5。

<sup>46</sup>李遠哲／等，《享受生命——生命的教育》，台北：聯經出版社，1999年。

而已，老子的『有身』是指『有執於身』；『有執於身』亦即『有執於我』，換句話說，就是堅持己見、強行己意的意思。故『有身』和『無我』正好是人生的一迷一悟或一降一升；『有身』就不免沉淪陷溺，『無我』才是解放超越。<sup>47</sup>莊子〈逍遙遊〉中，即藉由惠施因不免於「有蓬之心」以致「拙於用大」，以對顯出無待者「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」(〈逍遙遊〉)的曠達天放。

莊子對人生而有之的「情緒慾望」是之為天刑，〈德充符〉中說到：「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。」從「老／莊」思想的觀點看，人的生命最初是素樸無華的，人的情欲原來也非常容易得到滿足，但是由於後天人為的不斷操弄，以及外在事物的再再誘引，人的生命就逐漸變得複雜麻煩，人的情欲也猶如江河潰堤般，一發不可收拾。凡此即「老／莊」思想所耿耿於懷者，所以如何化解人為的造作以恢復生命的天真美好，如何扼阻情性欲望繼續狂飆以重建生命的虛靜自然，就成了「老／莊」思想最重要的課題之一。陳德和先生說：

情欲是指人所與生俱來的感性存在，仔細地說它包括：生物的本能、生理的欲望以及心理的情緒等三個面向。從老莊思想的觀點看，人的生命最初是素樸無華的，人的情欲原來也非常容易得到滿足，但是由於後天人為的不斷操弄，以及外在事物的再再誘引，人的生命就逐漸變得複雜麻煩，人的情欲也猶如江河潰堤般，一發不可收拾。凡此即老莊思想所耿耿於懷者，所以如何化解人為的造作以恢復生命的天真美好，如何扼阻情性欲望繼續狂飆以重建生命的虛靜自然，就成了老莊思想最重要的課題之一。

老子是有感於情欲的過分膨脹已然引發病態，所以才提醒我們不可繼續再沉淪於此，而必須緊急做出收斂的動作，這種自我情欲的收斂，當然一方面是在降低或減少欲望的出現，這即是老子講的「少私寡欲」，另一方面

---

<sup>47</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年，頁123。

當然也代表著我們不再過分在乎或執著欲望，故老子說「無欲」。又莊子在外篇的〈山木〉亦曾說：「剝形去皮，洒心去欲。」<sup>48</sup>

老子是有感於情欲的過分膨脹已然引發病態，所以才提醒我們不可繼續再沉淪於此，而必須緊急做出收斂的動作，這種自我情欲的收斂，當然一方面是在降低或減少欲望的出現，這即是老子講的「少私寡欲」，另一方面當然也代表著我們不再過分在乎或執著欲望，故老子說「無欲」。又莊子在〈山木篇〉亦曾說：「剝形去皮，洒心去欲。」<sup>48</sup>「老／莊」擔心我們老是貪多務得，反而給自己形成負累、造成傷痛，所以希望世人懂得節制，知道拒絕外物對於情欲的誘惑，蓋唯有如此，才是保住我們生命人格活潑盎然的不二法門。

---

<sup>48</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年，頁131。



### 第三章 莊子生命教育思想之理論基礎

莊子以為在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切相對價值觀念，如尊卑、貴賤、高下、大小、美醜、善惡、得失、是非……所引生的惶恐和爭鬥。耳目的知覺和慾望的紛馳都會被淨化，因之，一切人為加諸於人類身心的羈絆也都得以解消，生命便能獲得無限自在逍遙無待的境界，陳德和先生說：「道家的整體思惟原本就是反對本位主義的封閉與僵固，而對泛道德化的荼毒宰制，更有著痛切的反省。道家思想的旨趣，乃期待每一個人都能夠先從自己放鬆執著、解放成見，然後以此開放的心靈來觀照一切，共同實現天地的美好，老子說是：『以身觀身，以家觀家，以國觀國，以天下觀天下。』（《道德經·第五十四章》）莊子則以謬攸之說、荒唐之言、無端崖之辭形容：『若夫成天地之正，而御六氣之辯以遊無窮者，比且惡乎待哉？』（《莊子·逍遙遊》）」<sup>1</sup>籠統地說即是莊子其所關心的素樸本真，它關注於天地萬物的生命之內容、生命之意義、生命之價值、生命之發展、生命之理想、生命之安頓和生命為歸趨的教育，絕非是以知識教育為重心；「生命教育」是目前教育重要政策和教育工作的重點訴求，它當然是以人為施教的對象，但所可能觸及的議題卻並非只局限在自我的生命本身，乃必須牽扯到社會性、文化性、自然性和超自然性的種種互動，而呈現天地人我之間多元的關懷。<sup>2</sup>而且牟宗三先生素來是將我國傳統儒釋道的哲理概稱為「生命的學問」，在《生命的學問》一書〈自序〉中提到：「這些短篇文字，不管橫說豎說，總有一中心觀念，即在提高人的歷史文化意識，點醒人的真實生命，開啓人的真實理想。……此所以本書名曰『生命的學問』。……中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本

<sup>1</sup>陳德和，《台灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年，頁38。

<sup>2</sup>參照陳德和，〈儒家思想對生命教育的理論開拓——以牟宗三先生「生命的學問」為中心〉，發表於「牟宗三先生與當代儒學」學術研討會，2005年3月。

源，以使理想真成為其理想，此是生命的學問之全體大用。」<sup>3</sup>牟先生的思想及其著作中一再強調中國傳統思想的核心是生命的學問，所關注的是以「生命」為中心，故「中國思想的三大主流，即儒釋道三教，都重主體性，……它是以『生命』為中心，由此而展開他們的教訓、智慧、學問與修行。」<sup>4</sup>以此反省生命教育，真正的「生命教育」固然需要觀念的理解和知識的研習，但它更應該特別凸顯當下的實踐性格。生命教育的內涵應著重具體的生活的實踐，才能顯現其價值。如上所述，生命教育其所關注的對象不僅僅是自我的生命而已，生命教育所範圍的生命是含攝天地人我的所有生命。

## 第一節 莊子的理想境界

《莊子》是中國傳統上一部重要的經典著作，其所代表的是莊子個人以及其後學對於道家思維的承繼與發展，《莊子》思想重心為內在心靈的提升與保全自然素樸的天性，期望人們能夠擺脫現實生活世界中受到物質的種種限制與束縛，進而獲得精神上的自由自適、逍遙無待的境界，其思想背後有一個基本的洞見，就是自由自在。從《莊子》中可以看出莊子其主要在解消生死、富貴、物我之間的對治與緊張；若執著於外形，做出好壞是非之價值判斷，則是以成心、成見相互攻訐，未能得道之環中。在「老／莊」眼中看來，周文這套異化的禮樂章典只是一些虛文，只是一些外在的形式，而這些虛文及外在的形式只會對人的生命造成束縛，使人不能自由自適。王博先生說：「閱讀莊子經常會讓人產生『怦然心動』的感覺，於是自覺不自覺地就把自己放了進去。……面對著草木或者瓦塊，也許我們可以採取一種無情或者超然的態度。可是當我們面對著曾經有血有肉的生命，面對著源自於這個生命的鮮活的心靈的時候，我們總是容易受到感動。我一直覺得，歷史上存在過的思想，特別是具有偉大影響力的思想，它們一定植根

<sup>3</sup>牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，1970年，頁1-2。

<sup>4</sup>牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1998年，頁4-5。

於人的心靈，是人的心靈的多方面的展現。因此，面對著心靈的歷史，面對著那些豐富多彩的主張，讀者心靈的參與就是一個基本的要求和前提。只有心靈才可以和另一個心靈溝通，僅僅靠眼睛、耳朵甚至腦子都是不夠的。」<sup>5</sup>王邦雄先生說：「寫莊子難，一者莊子多寓言，論道說理，重在解消，而不在構成，概念抓不住，體系也就架構不出來；二者莊子有內篇與外雜篇的分異，在歷史定位與思想傳承上，以內篇為主，當然純淨多了。」<sup>6</sup>《莊子》內七篇關注的核心主題，即是生命的主題。莊子的心雖然可以化成大鵬鳥一飛直上九萬里的高空遠離塵囂，但莊子始終紮根於人間世界，重視現實生活世界的參與和踐行。從〈逍遙遊〉開始，然後是〈齊物論〉、〈養生主〉、〈德充符〉、〈人間世〉、〈大宗師〉，最後是和〈應帝王〉，其實是一個從人間生活通向逍遙灑脫境界的過程，莊子更是極力提倡「無待」、「坐忘」、「心齋」的修養工夫，期望世人能通過生命的反省、自覺以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，以達到天地萬物的自然和諧。

莊子哲學有一實踐理想，即是達到聖人的理想境界，其所謂聖人是一種理想人格，其心智修為必須是經過生命洗煉，超脫世間的名與利，莊子亦期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，達到無執無礙的生命應有的平順暢快。牟宗三先生說：「成德之最高目標是聖、是仁者、是大人，而其真實意義則在於個人有限生命中取得一無限而圓滿的意義。」<sup>7</sup>世人正因生命的向外紛馳、心理的情緒及意念的造作而產生莫大的災難，正如陳德和先生所言：「莊子則以其慧眼，徹底洞穿了人之在乎的價值而不能免於愛、欲、憂、懼的情緒，無乃是生命最大的困結，他譏笑世人之對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷，以致作繭自縛的背累著原本不必要的枷鎖，所以強調無己、無名、

---

<sup>5</sup>王 博，《莊子哲學》，北京：北京大學出版社，2004 年，頁 208。

<sup>6</sup>陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學·王邦雄序》，頁 1。

<sup>7</sup>參照牟宗三，《心體與性體》，台北：正中書局，1991 年，頁 6。

無功、無待、無用的開放心靈，以為唯有如此才能突破現實的種種限制，開拓廣闊的生活世界。」<sup>8</sup>世人終身役役、勞苦一生，每日生活在戰戰兢兢之中，深怕有所散失，而造成情緒的紛擾，莊子在〈逍遙遊〉中「故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。」人世間的精英份子；亦或如擁有五石大瓠之惠施「以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掊之。」（〈逍遙遊〉）固著於用大瓠之特定用途。又如蝸與學鳩笑大鵬而說到：「我決起而飛，檜榆、枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」（〈逍遙遊〉），世人常因「我執」而無法超克現實生活中的成規、歧見或無知，對生活週遭的事、物妄加干預。人為干預是引發「不自然」的主要原因。「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？」（〈齊物論〉），若每一個人只為成其私，而無法「順物自然」以待之，則必陷於生命價值的迷失與盲昧。沈清松先生說：「莊子所論人之典範與主體之構成，為吾人勾勒出一個人生旅程與展望。生命的進程就在於從經驗我出發，由小而大，提昇境界，累積條件，轉變方向，至抵真宰之奧，冥合於道，始能得到真正的自由逍遙。且在此一層次，始見天地並生，萬物與我為一，率皆生於道，並分享於道，於是而得真正之平等齊物。」<sup>9</sup>莊子心的聖人可以「不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。」（〈逍遙遊〉）以致超然無待的境界，就是達到超脫世俗、無所依待、無任何負累的絕對逍遙、自由的境界。陳德和先生說：「莊子所訴求的無非是桎梏的解放與束縛的除去，……〈德充符〉中的自然乃就主觀上個人自己不當成為情緒慾望或權位名利的奴隸，至於〈應帝王〉講的自然則是著眼於社會生活情境的開放，惟人民皆當有充分的自由空間而請命者。莊子的理念顯然就再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，並以此灑脫自在之身心如如為理想的實現和真實的存在。」<sup>10</sup>境界必須經由功夫的修踐方能展現，所指的功夫

<sup>8</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年，頁12。

<sup>9</sup>沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第157期，1987年6月。

<sup>10</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年，頁101。

修養，意即《莊子》為達理想人格境界所做的活動。王邦雄先生說：「至人神人聖人，是莊子的理想人格，……吾人以爲，這是既講工夫又描述境界的語句。就敘事句言，「無」作動詞用，「無」既是通往「至人」之境界的工夫；就表態句言，「無己」是謂語，用以描述「至人」境界。……就工夫言，生命主體所無掉的「己」，指的是人的形軀官能，與其牽引而出之心知的定著與情識的糾結；就境界言，無己無功無名，就是「天地與我並生，萬物與我爲一」之境界的呈現，人之大，與自然之大，已契合爲一，了無主客物我的對待，是爲無待的逍遙」<sup>11</sup>莊子所言「至人、神人、真人」的境界，是必須靠功夫修養層層轉進而上的，在個人人格境界到達究竟之後，一切行爲思考，就不再有所執著、造作。

《莊子》內篇首言〈逍遙遊〉，此篇「主旨是說一個人當透破功名利祿、權勢尊位的束縛，而使精神活動臻於優遊自在、無掛無礙的境地。」<sup>12</sup>莊子理想人格是「至人」、「神人」、「真人」，其所展現的身心狀態、內在修爲以及所處的逍遙之境，是莊子一心渴求的境地，也是他提供世人在亂世艱困環境中獲得生命超拔昇華的門徑，即使身處動盪險惡、流離顛沛或環堵蕭然中，只要一心往內追求，證得真知及生命的清靈，則形神自能擺脫外在物質的一切束縛與限礙，達到逍遙無待的境界，陳德和先生說：「莊子思想是將老子所揭櫫的聖人之教全部向內收攝或主體化，並詮釋成爲一種『無心以成化』的精神理境。『無心』是指虛壹而靜的心靈狀態，也就是無偏、無頗、無黨、無私、無執、無我、無規定、無預設、無意識型態的人格修養；若以此修養去面對天地萬物則必可順應一切、包容一切、尊重一切、成全一切而與一切共生共榮、共存共發，是之謂『成化』。」<sup>13</sup>對於「至人」、「神人」、「聖人」、「真人」，《莊子》中的描述大致如下：

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至

<sup>11</sup>王邦雄，《中國哲學論集》台北：臺灣學生書局，1983年，頁66。

<sup>12</sup>陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：臺灣商務印書館，1999年，頁3。

<sup>13</sup>陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。

人無己，神人無功，聖人無名。（《逍遙遊》）

藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。（《逍遙遊》）

之人也，之德也，將旁礴萬物以為一世蕪乎亂，孰弊弊焉以天下為事！之人也，物莫之傷，大浸稽天而不溺，大旱金石流土山焦而不熱。是其塵垢秕糠，將猶陶鑄堯舜者也，孰肯以物為事！（《逍遙遊》）

至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而游乎四海之外，死生無變於己，而況利害之端乎！（《齊物論》）

古之至人，先存諸己而後存諸人。（《人間世》）

古之真人，不逆寡，不雄成，不謀士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱。是知之能登假於道者也若此。古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天機淺。古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；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，是之謂不以心捐道，不以人助天，是之謂真人。若然者，其心志，其容寂，其顛顛；淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。……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》）

莊子的神人、至人、真人的境界乃事不強求、內心坦然，欣然接受生死現象與社會處境的命運，不求外在表象的功名利祿，處世自然隨順，故而世俗之人皆難以

體悟其內心修養。高柏園先生說：「莊子的心齋、坐忘、齊物、逍遙，都能有效地降低人類過多的人為造作及相對而來的虛妄欲求，從而能由縱欲主義及消費主義的泥淖中超拔出來。」<sup>14</sup>莊子的神人、至人、真人是不因內在情緒的造作、舉止宣洩而傷人亦不內傷自己，人我皆能自由自適。真人的境界要打開視野，以整個天下為生活的場域，不要侷限於自我中心的小天地中，同時要有與天同遊的胸懷，「與物冥而循大變，為能無待而通常。其獨自通而已！又從有待者不失其所待，不失則同於大通矣。」<sup>15</sup>莊子深識生命境界的高超遠大，也了解世俗常人所偏所倚之處，便藉寓言、重言告訴世人，生命層次、境界出自人對事物價值的認知及運用。認識不足、視見短淺則不免處處受到封限、困窘難安，唯有從心性修養下工夫，才能遇見真知，進而突破自我原有的封閉局限，跨越現實的障礙磨難，到達人生最高的階段，體驗身心自由自在的快樂逍遙。

陳政揚先生說道：「莊子思想所傳達的並不是只求自我實現而不顧他人死活的自私想法，……莊子全書雖以『逍遙』為旨，嚮往生命自由的理想境界，卻並沒有將現實人世當作理應棄絕的對象；相對的，莊子是勇敢面對人生的種種限制，通過心知執見的消解，而將盤根錯節的人間世轉化為廣大無垠的『至德之世』。〈天下篇〉曰：『獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處』以總結莊子獨特的行文方式與生命境界，正指出莊子無意停留在超絕人世的冷峻孤高，而旨在通過蕩相遣執、融通淘汰而敞開物我共榮的理想人間。因此，莊子是以人間為道場，通過無執的道心以圓現天人不相勝的圓融理境。」<sup>16</sup>人的物質生命受限於外在條件，是無法改變的事實；精神的生命卻不然，它可以經由

---

<sup>14</sup>高柏園，〈道家思想對環境倫理的回應態度〉，《鵝湖學誌》第25期，2000年12月。

<sup>15</sup>劉孝標注：向子期、郭子玄逍遙義曰：「夫大鵬之上九萬，尺鷃之起榆枋，大小雖差，各認其性，苟當其分，逍遙一也。然物之芸芸，同資有待，得其所待，然後逍遙耳。唯聖人與物冥而循大變，為能無待而常通。豈獨自通而已！又從有待者不失其所待，不失則同於大通矣。」參照清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1985年，頁1。

<sup>16</sup>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，2003年，頁108-109。

自我的反思覺省直契道體與道通為一，超越有限的條件與環境，體現心靈主觀境界。主觀之境界型態繫乎一心，觀點的轉變可使人克服、超越現實之苦難困境。因此精神生命是可以超越外在的物質生命的客觀現實，而使生命獲得安頓「當下即是」。體認生命的本真，認清現實生活世界並能任物自然，進而領悟死亡的真正意涵，誠是人生哲學中超克的生死觀，亦是超越生死關卡的深層思想，莊子認為能依順自然之道而修養自我，即能遠禍而安，精神逍遙自在，就能使生命智慧如如朗現。

世人皆知生死是生命中最重要也是必須面對的一道考題，勞思光先生說：「莊子有『破生死』之說。此說旨在說明『生死』僅為形軀與萬物間之同層流轉，藉以揭明『生死』與『自我』知不相涉。」<sup>17</sup>莊子對生死的看法則是從面對人生的痛苦與死亡的真實困境中，反省出生命的出路，由於精神與自由的超脫，進而超越對畏懼死亡的枷鎖，如〈養生主〉中「秦佚弔老聃」這故事。他藉由秦佚傳達「肉體生命的限礙性，世俗價值（情緒）悲苦的產生，應如何消解生命的束縛？」的生死智慧，把自己整個生命投入生死問題的實存主體性探討中，進而超越生死，獲得無限的大自由。陳政揚先生說：「莊子將生死是唯一循環，是人生必經的歷程。……盡管人之死生如同四時之運行一般，都是人不得贊一言之實然；但是，人卻能將此實然不可免的境遇，視為生命修養的道場，進而作一番精神境界的飛躍，超拔於經驗實然的束縛，使個體有限的生命在大化無盡的綿延歷程中得到安頓。」<sup>18</sup>莊子的人生哲學是從現實的困境中解脫、安頓身心的智慧。「至人無己、神人無功、聖人無名」（〈逍遙遊〉）是《莊子》人生最理想的境界，欲達此境需透過一定修養與實踐功夫。逍遙無待、萬物齊一、安時處順、因任自然、以德為依循是莊子思想精要。當前的社會亂象，與莊子所處的戰國亂世或有可供鑑照之處，莊子在物質困乏之下，住在窮街陋巷，困窘地織鞋為生，餓得面黃肌瘦，

<sup>17</sup>勞思光，《新編中國哲學史》（1冊），台北：三民書局，2000年，頁257。

<sup>18</sup>陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》，台北：文史哲出版社，2007年，頁68-69。



依然視高官厚祿如浮雲，當時的生活環境改變不了他那屬於哲學家的豁達與志向，正是處於現今社會物欲橫流的世人所需要學習的生活智慧，正如張瑋儀先生所言：「對於生命，不是去追問、非議，而是先如實的反應，……使彼此能各顯其精采。」<sup>19</sup>在這混亂的時代裡，依循莊子的處世智慧，便能讓現代人活得自適自在、活得超脫自然、活得有尊嚴。這對現代人必須面對的生命處境及問題，心靈及身體上的調養，均有正面的啓示。現代人生活重心偏離心靈提升，造成生活痛苦與鬱悶。以莊子的人生哲學對治現代人的心靈，正可引導人們從身心困頓中超脫解放。唐君毅先生言：「人能任無用者之無用而不求用，即所以成人之逍遙自得之生活。」<sup>20</sup>人能任無用者之無用而不求用，即能脫離用與無用之心知定執，所以達到逍遙自得之生活。陳德和先生曾說：「莊子之所以能夠通達萬物，並不是藉由客觀的認知或實然的觀察去完成，而是從釋放我執、虛以容物來證會物我的共振與感動，這種『一逍遙，一切逍遙』的藝術性解悟」<sup>21</sup>這才是較接近莊子本意的處世之道。

## 第二節 莊子的體道經驗

《莊子》是道家很重要的一部經典，也是華夏文化的主流之一，對世界人類的思想與行爲，影響至深且鉅。它留傳至今已有一千多年之久，一千多年來從不間斷的受到世人的推崇，也未曾在時間的洪流中消失。歷代無數的文學家、思想家、政治家、哲學家，以及修行者，無不研究、讀誦。

中國傳統思想向以儒道爲主流，張起鈞先生認爲他們的主要差異是道家崇尚自然而儒家贊成人爲。<sup>22</sup>唐君毅先生則以人文主義和超人文主義來界定彼此的特

---

<sup>19</sup>張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與開展》，台北：淡江大學中國文學系碩士論文，2002年，頁149。

<sup>20</sup>唐君毅，《中國哲學原論》（原道篇），台北：臺灣學生書局，1986年，頁354。

<sup>21</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年，頁176。

<sup>22</sup>參照張起鈞，《老子哲學》，台北：正中書局，1964年，頁87-96。

色，<sup>23</sup>陳德和先生以「解構性人文主義」為道家精神的特徵，而明顯地和儒家之「創造性人文主義」形成對照。<sup>24</sup>陳德和先生喜言：「儒家的思想精神是推、拖、拉；然而道家的思想精神是停、聽、看。常人應效法儒家的精神，肩負重擔行百里；如果遇有病痛時，就要學習道家，放下、放開、放平，讓一切回歸平平。」儒家傳統思想展現出積極入世、承擔責任的理想型態，人必須承擔天下奉獻己生的志趣為目標，同時必須有充分的德性自覺，修養自己並教化百姓。孔子告誡我們說：「富與貴，是人之所以欲也；不以其道得之，不處也。貧與賤，是人所惡也；不以其道得之，不去也。君子去仁，惡乎成名。君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是。」（《論語·禮仁篇》）莊子主張，在人的內心應該堅持自己的素樸秉性而不要隨外在情慾的競流，當面對外在物質的世界洪流，則應該通達和順應。也就是說，生命應該有所堅持，而生存可以隨遇而安。世人為追求物欲上的滿足常受本能情緒的牽引，孰不知世間無常，情緒所對應的萬事萬物皆屬於流變不定的，情緒亦然隨之流變無常，試問若以無常的情緒作為吾人的生命主宰，那生命應該如何可以得到安頓、自適自處之道，莊子的理想人格重在個人生命自處之道。<sup>25</sup>生活中的富貴貧賤都是不重要的，重要的是道德本性的遵從與否，謝君直先生說：「人之精神性正是人比其它生命更能超越現實困境，然作為實踐哲學的儒學，其解決道德問題亦當堅持回歸人間來落實，否則何以成就其為人之意義。」<sup>26</sup>對於人性的複雜，道家的反省就比儒家深刻得多。孔子是積極入世、承擔責任的價值追求者；老子清楚的看出人性的好名好利好勝好強的貪婪習性，提出無為守弱的智慧，明確地提醒著世人必須觀變思常，老子如是說：「是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」（《道德經·第二章》）又說：「故失道而後德，失德而後仁，

<sup>23</sup>參照唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北：臺灣學生書局，1974年，頁24-27。

<sup>24</sup>參照陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。

<sup>25</sup>參照高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年，頁147。

<sup>26</sup>謝君直，〈生命教育與老莊哲學的自然觀〉，發表於「倫理與宗教的對話——比較哲學學術研討會」，南華大學哲學系主辦，2009年6月4日。

失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄而亂之首。」（《道德經·第三十八章》）然而徐復觀先生就認為道家思想主要訴求是「生命哲學」，徐先生說：「老學的動機與目的，並不在於宇宙論的建立，而依然是人生的要求，逐步向上推求，推求到宇宙根源的處所，以作為人生安頓之地。因此，道家的宇宙論，可以說是他的人生哲學的副產物。」<sup>27</sup>

老子認為真正有智慧的聖王明君，必須減損個人之慾望，唯有去除自己的私心慾望清淨無為，才可能使百姓得以安居樂業，其採取處世的超越智慧，這就是「反者道之動，弱者道之用」（《道德經·第四十章》）他要建立人間的理想國，期望假由聖王之治為人民百姓帶來幸福及安樂。莊子繼承老子的部分思想，並加以發揮，他提出了一個「至人、真人、神人」的理想人格典範，主張美好的生命，乃源自於清靈無執的本性所呈顯出來生命的清淨，精神主體的自在無礙，他認為對於任何物質慾望的貪戀，都是傷害著生命的清靈自在原因。世人苦痛的原因是不知如何善養自我的生命主體，以使自我心靈安適。莊子認為世人所以苦痛的主要原因是「有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定者，道之所不載也。」（《莊子·天地篇》）

儘管老子與莊子是人間道家的同路人，但由於時代不同、環境殊異，所以二者的立言方式與對話的課題亦有所別。王夫之說：「無為固老莊之所同尚，而莊子抑不滯於無為，故其言甫近而又遠之，甫然而又否之，不示人以可踐之迹。……而非若內篇雖有隨掃之說，終不相背戾也。」<sup>28</sup>對老與莊之異同，王邦雄先生則認為：「莊子最大的學術性格，就是把老子的道，完全吸納到我們生命中；整個把道家的道、道家的理想、道家的無限性，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來、實現出來，所以他是把道吸納入生命中。」<sup>29</sup>莊子

<sup>27</sup>徐復觀，《中國人性論史》（先秦篇），台北：臺灣商務印書館，1999年，頁325。

<sup>28</sup>清·王夫之，《莊子解》，收錄於《船山全書》（13冊），長沙：嶽麓書社，1996年，頁236。

<sup>29</sup>王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986年10月。

繼承老子思想，將老子思想完全融入我們的生命生活當中。透過道家的無為自然精神求得生命精神的開闊與解脫。林安梧先生說：「如果你的生命去參與道家的經典，老子莊子顯現其『無為自然』。」<sup>30</sup>不為繁雜的人間瑣事所干擾，亦為面臨人生無可奈何的處境，求得安身立命的藥方。陳德和先生說：

老子意在通過上層的政治改革以尋求人間的解放，他一再地向帝王建言，希望統治上層能夠接受他的意見以「處無為之事，行不言之教」（《道德經·第二章》），讓下層百姓在君王無為無恃、知足知止的領導風格下自生自長、自化自正；其言說對象在國君，故語重肯切而不遑多議。莊子則不然，他除了帝王之外，凡公卿大夫、士人雅客和平民百姓亦無一不是被訴求者，他不惜以各種語言技巧諄諄告誨於廣土眾民，要他們善加體會「知其不可奈何而安之若命」的道理，俾讓自己能夠從得失利害毀譽的計較中超拔，以避開陰陽和人道的雙重迫害，而方內方外進出自如地逍遙於「無何有之鄉，廣莫之野」。<sup>31</sup>

世人之所以會有苦痛，都是因為心識執著貪戀於外在的物質欲望，如是縱情慾海之中，而不知回頭。因此莊子以「近死之心，莫使復陽也。」（《齊物論》）說明人們因私心貪欲，而損害了自我清明的心靈、以及對生命的傷害。莊子所謂：「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。」（《養生主》）世人應該擺脫物質情慾的束縛，達到無知、無欲、無己的境地，以求感官的清靜自然。感官最基本的作用，是人類生存的必要條件。然而如果過度追求，終將引人陷入追逐物慾滿足所產生的心識紛紜與生命混亂，這是道家對於生命反省的核心問題。老子提示世人勿沉迷於五色、五音、五味、馳騁田獵、難得之貨等物慾的競逐中。如果對「五色」、「五音」、「五味」、「田獵」、「難得之貨」

<sup>30</sup>林安梧，〈「經典詮釋」、「生命參與」與「意義治療」——從儒、道、佛之異同與融通說起〉，《第六次儒佛會通學術研討會論文集》（下冊），台北：華梵大學，2002年07月，頁25。

<sup>31</sup>陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月。

等等外物之享樂過度追求、貪圖、迷戀，終將致使生命無明、本真迷失，心神不得寧靜，故「是以聖人為腹不為目」（《道德經·第十二章》）嚴靈峰先生說：「腹易厭足，目好無窮。虛其心，實其腹，則無憂、無欲。此舉目為例，以概其餘：耳、口、心、身四者；言但求果腹，無令目盲、耳聾、口爽、心狂、行妨也。」<sup>32</sup> 陳昌明先生說：「為『腹』，乃取生活之基本需要，求寧靜恬淡之生活；為『目』，即追逐外在貪欲之生活，永無厭足。老子提醒人要摒棄外界物欲生活的誘惑，而持守內心之安足，並將官能刺激、聲色之娛的弊害盡皆指陳。」<sup>33</sup> 不再耽溺聲色貨利，轉而觀照內在心靈修為，將一切虛妄不實之情識、物慾除去，充實內德，不使精神迷失。

然而外界物欲的無限擴張，正是主體的迷失最直接的肇因，難怪乎莊子認為五感官能之作用越是精巧細微，追求的物質享樂也就越加複雜、繁多，距離生命清靜、素樸本真就越遙遠。莊子在〈應帝王〉中說到：「儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：『人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。』日鑿一竅，七日而渾沌死。」（〈應帝王〉）世人本能情緒之感官作用，常受世俗價值所染濁，其自然本真已開始起了分別心，開始對天地萬物產生了好惡、尊卑、貴賤、高下、大小、美醜、善惡、得失、是非等等檢別作用，因此有七竅以視聽食息的渾沌，就喪失其原有的清靈本真，也失去自然之本性，情緒意念也因此紛爭不斷。因此莊子希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切價值觀念相互對峙，《莊子·天下篇》說：

天下大亂，賢聖不明，道德不一。天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。雖然，不該

<sup>32</sup>嚴靈峰，《老子達解》，台北：華正書局，1982年，頁57。

<sup>33</sup>陳昌明，〈先秦儒道「感官」觀念探析〉，《成大中文學報》第10期，2002年10月。

不遍，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全。寡能備於天地之美，稱神明之容。是故內聖外王之道，暗而不明，鬱而不發，天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫！百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體。道術將為天下裂。」

莊子認為生命的苦痛因為人的「耳目之官」的感性作用所引發錯誤情緒慾望的造作，致使心靈意念紛馳，若此情緒慾望及心靈意念都能得到淨化及解消，一切人為造作也都能得到解消，人的生命主體便能獲得無限的逍遙自在。只要情緒管理得當，就能保有安祥適宜的生活，偏執困惑之心亦能逐漸減少，進而擁有一個逍遙自由的人生，讓生命得到適切的安頓。莊子期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我本然的和諧關係，達到無執無礙的生命原有的平順暢快。但生命要達到無執無礙的平順暢快，首先要面對的是如何超脫心知妄識的課題。蓋「老／莊」生命理想的證成，是要先通過反省批判以消除人為的偏見與執著，讓人的天真本德如實朗現，最後達到即天即人、天人一體的和諧境界。此即郭象注「真人」所說：「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，冥然無不在，而玄同彼我也。」（〈大宗師·注〉）<sup>34</sup>

莊子人生哲學以「至人、神人、真人」的逍遙自適為理想境界，欲達此境的進路是「無己、無功、無名」，這個「無」必須落實在「忘」的修養功夫上，做到忘人我、忘是非、忘生死、忘美醜、忘榮辱、忘乎知、忘乎用，才能臻於與大道融通合一之境。「喪我」、「心齋」、「坐忘」、「外物」是莊子人生哲學中重要的修養功夫，也是莊子在動亂困頓環境中自處、自立、自拔之道。「喪我」是去除一己的「成心」、「外物」講的雖是聖人入道的功夫，用在世人生活層面，也是一提升內心境界的絕佳方法。對莊子而言，生命的真實落在於逍遙無待之境界，這是生命主體的修養與實踐。〈逍遙遊〉中「鯤鵬之化」這段寓言是「寫主體生命

<sup>34</sup>清·郭慶藩，《莊子集釋》，頁240。

的超拔飛越，奔向人生的終極理想境」<sup>35</sup>莊子眼中俗世之人其心陷溺在人世間的名利糾葛之中，自我執迷於有為心知、妄作上而逞強誇奢、驕傲怠慢，失落其存在之價值的人。世人皆有心知，心知也未必全都是負面的，莊子不反對心會有知知功能，但世人只知執取自我、競於計較營求，故易沈淪迷失，於是落入「心知」的桎梏，此亦為生命困境之源，王邦雄先生說到：「當人間理想失落時，要靠心靈的修養去打開，去做內在根源的開發；而內在根源的開發就是實現的原理，創造的動力。」<sup>36</sup>人生的理想、生活的常道及生命的常德，其實就是一個樸素沒有造作、不加以人為干涉，並且不被拘絆和宰制的生命境界，此即是莊子之自然無待自由無限之心。人生之所以痛苦就是因為有了太多的算計、人為的造作，對於自己或是萬物均會帶出一種無明的負擔。人生的苦難就是不能看開一切，而總認為自己的人為方法是正確無誤的，殊不知世人之所以你爭我奪就在於私心的爾虞我詐。故莊子嚮往自然無為，以無待之心行逍遙自得於人世間也。

莊子對於人心種種執著的破除可說是不遺餘力，對於生命因心知與妄作所帶來的束縛限制與困頓等等，亦有諸多反省，透過擺脫物役，摒棄人為，追求精神內在的無欲與素樸，使生命求其自覺、促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想，牟宗三先生說：「病都在主觀方面的造作，造作即不自然，造作的根源在心，故一切工夫都在心上作。這工夫即是『致虛守靜』的工夫，……自己先通過虛靜而歸根復命，然後可於萬物之興起而動作，而觀其歸根復命。此不單是觀，而亦涵一復一切復也。」<sup>37</sup>若要造就理想的生命境界就需要化除我執，而以喪我、心齋、坐忘之虛、靜無為之功夫修養，來讓生命得到真正的自由解套。莊子所要解放的是生命的主體，使人的心靈獲得無限的自由逍遙與安適，這是莊子之「生命教育」思想的重要觀念。心靈能自由自在，人生才不

---

<sup>35</sup>王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用——莊子的形上思想及其生命理境》，台北：立緒文化公司，1999年，頁124。

<sup>36</sup>王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北：漢光文化公司，1991年，頁10。

<sup>37</sup>牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1996年4月，頁430。

會有所苦痛。要去除生命中的不自由、不自在，莊子認為只有秉持「坐忘」、「心齋」之功夫修持才能夠完成。王永智先生於〈論道家哲學的現代價值〉一文中認為：「人的生命本有是自然的，及人的生命來自自然又必然地回歸自然，人從本原的意義上是自然的一部分，人坦然地面向自然而生存是人享有生命的最根本點。」<sup>38</sup>生命主體的不自由、不自在，均來自於人為造作所引發心識欲望的紛馳、心理情緒的擾動、思想意念的不安，老子在《道德經·第十三章》說：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」而莊子說：「方生方死，方死方生」（《齊物論》）顯見莊子視形軀生命的死生變化為自然循環，直指有德者應當超脫悅生惡死的世俗價值慾念，老子的「有身」是指「有執於身」，就是堅持己見、強行己意的意思，就不免沉淪陷溺，「無我」才是解放超越。莊子之「自然」乃在去除一切人為的造作，以解消人命主體的桎梏，達致生命主體的逍遙自在，亦即以無待之心求得自由自適的生活。莊子生於戰國時期，百姓生活在顛沛流離的戰亂中，生命變動當中的不確定性及自我的無可奈何，均來自於內在的情緒意念的造作與不安，莊子的生命教育思想就是希望世人能通過情緒管理的實踐，以「喪我、物化、坐忘、心齋、」的功夫修踐，開顯出自由自適、逍遙無待的心靈境界，並且消解生命困頓的方法。

徐復觀先生說：「莊子的時代，世變更為劇遽。人們對於自然與人生的觀察與體會，也較老子時代更為深入。莊子便感到一切都在『變』，……他乃主張縱身於萬變之流，與變相冥合，以求得身心的大自由，大自在；他由此而提出了老子所未曾達到的人生境界，如由『忘』、『物化』、『獨化』等概念所表徵的境界，以構成他『宏大而辟，深閎而肆』（《天下篇》）的思想構造。」<sup>39</sup>縱身於萬變之流，與變相冥合，以求得身心的大自由，大自在，正是莊子所期待的自由自適、逍遙無待的心靈境界，陳德和先生說：「莊子的理念顯然就在遮撥一切人為的意計造

<sup>38</sup>王永智，〈論道家哲學的現代價值〉，《宗教哲學》第15期，1998年7月。

<sup>39</sup>徐復觀，《中國人性論史》（先秦篇），頁363-364。



作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境與生活，並以此灑脫自在之身心如如為理想的實現和真實的存在。灑脫自在之身心如如依老莊思想的見解，其實就是本然的完整呈現，此乃謂之『自然』同時即是『無待』、也就是『自由』。惟此『自然無待』或『自由自得』若既是價值證成同時也是存在的真實，正足以證明它亦就是道或是道的境界。」<sup>40</sup>莊子「自然」重在解除倒懸之苦、解除枷鎖束縛，以無私無待之心求得自我灑脫，自由自在，將心靈精神提升至逍遙之境界。人生之所以痛苦，痛苦在人為的算計太多，人為的造作太多，對於自己或是別人，都是一種無明的負擔。人生的苦難就是不能看開一切，而總認為自己的人為方法是正確無誤的。殊不知人生之所以你爭我奪就在於私心的爾虞我詐。故莊子尚自然無為，以無待之心行逍遙自樂於世間也。

莊子一再強調人應轉化習常思維，突破一切內外束縛，確立堅定心念，追求更高遠、更逍遙自在的人生目標。這是現代人首應該重視與力行的要務，只有建立宏遠志向，才能開拓自己廣闊胸襟，進而成為人格高尚，氣度恢弘的文明現代人，成就真正理想的人生。誠如孫效智先生所言：「生命教育的目標應在於啟發生命智慧、深化價值反省、整合知情意行。生命教育應在這些根本問題上用力，生死是一體的兩面，規避死亡不但不能免除死亡，還容易使人活的短視近利而醉生夢死。」<sup>41</sup>因此「生命教育」應該正視死亡課題，以及由之而生的對生死意義的探問。然而除了生死議題外，還應該關懷生死兩點之間的「安身立命」，生命教育不該只是生死教育，還應涵蓋整個人生價值觀的建立。此一論點實與莊子之思想十分契合，以齊物之觀點，便能同體肯認天地萬物之多元共存，並能自重及尊重萬有生命的同時具在，如何面對這個重要的人生課題，莫讓情緒作用無端的擾亂我們生活就至為重要。莊子向來對死生之課題，從未曾逃避或懼怕過，人的物質生命限於外在條件，是無法改變的事實；精神的生命卻不然，它可以經

---

<sup>40</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 101。

<sup>41</sup>孫效智，〈生死尊嚴與生命智慧〉，《臺灣教育》第 129 期，1999 年 4 月。

由自我的反思覺省直契道體與萬物為一，超越有限的條件與環境，體現心靈主觀境界。精神生命是可以超越外在的物質生命的客觀現實，而使生命獲得安頓「當下即是」。體認生命的本真，認清現實生活世界並能任物自然，進而領悟死亡的真正意涵，誠是人生哲學中超克的生死觀，亦是超越生死關卡的深層思想，莊子認為能依順自然之道而修養自我，即能遠禍而安，精神逍遙自在，就能使生命智慧如朗現。

### 第三節 莊子的逍遙人生

莊子為道家代表人物，道家思想有種種不同的詮釋型態，陳德和先生根據道家在歷史中所出現的不同型態將道家分為六類，這六類分別是薩蠻道家（傳統古道家）、政治道家（黃老道家）、人間道家（生活道家）、玄學道家（魏晉道家）、道教道家（宗教道家）和當代新道家。陳先生並判定莊學為人間道家，此人間道家指的是一種關懷生命在生活世界中的落實與安頓而表現為在世的精神。<sup>42</sup>莊學之所以區別於其它型態的道家流派，正在其凸顯在世的智慧而為國人所熟悉。莊子哲學博大精深，其義理所涉及的層面非常廣泛，不論是生態、倫理、宗教、藝術、管理、教育、文學、政治等議題，均能夠在《莊子》原文中發現莊子的洞見而有所啟發。然而莊子的思想歷來經常被誤解，但是本文詮釋莊子的生命教育思想具有重新審視莊子思想為人類帶來正面價值觀的意義。這可從〈逍遙遊〉的境界來看。王邦雄先生說：「《莊子》第一篇叫〈逍遙遊〉，但很多人以為逍遙遊是從天上掉下來的，而不曉得逍遙遊是從人間的悲愁困惑開始，從病痛開始，從執著、負累、傷感開始，但是我們要把它消掉，如此才能遠離人生的有限性，而給出無限的精神空間，可以作個散人到處散步，這就叫自在自得。只有自在自得，我們才是自由的，我們才是無限的，假定我們投入在人間的他在他得，一切都靠別人給我們，靠別人決定，在求排名排行的話，我們就失去我們原來的自在

---

<sup>42</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 129-130。

自得，所以莊子要講逍遙遊。」<sup>43</sup>又說：「我們都由兩部分組成，一個是心，一個是形；心是德，形是氣，我們要往道德的方面發展，不要往物、往氣的方面發展，故德充於內，這是我們自己的問題，所以，人生就是如何讓自己心一直出來，不要讓自己的氣一直出來。這是人生休養的問題，休養就是讓心出來，不要讓氣出來。」<sup>44</sup>換句話說，莊子是希望世人不要受到社會的習染，不要違逆自己的內在真心本意，真真實實地走自己的人生路。不要被外物所役使、所左右。不要拘泥物慾競逐，不必刻意操弄，順乎自然真理。貪欲往往折損了人的本性，使人成為物質的奴隸。只有這樣，才不會迷失自我。牟宗三先生說：

莊子以其芒忽恣縱之辯證的描述，辯證的融化，將老子之分解的系統化而為一大詭辭，將其道之客觀性、實體性，從天地萬物之背後翻上來浮在境界上而化除，從客觀面收進來統攝於主觀境界上而化除，依是，道、無、一、自然，俱從客觀方面天地萬物之背後翻上來收進來而自主觀境界上講。逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道之境界，無之境界，一之境界。<sup>45</sup>

道家思想乃因周文的異化而起，當時的人文禮教已然成為生命的桎梏，牟宗三先生說：「周文成為虛文，因而只是外在的形式主義。人束縛于形式的桎梏中而不能自適其性，乃是大痛苦。故道家于人生的幸福上，首先要從外在的形式中解脫。他們看文禮只是些外在的形式，足以束縛人者。」<sup>46</sup>忘形即是忘掉形軀的限礙與封限，消解由生理情感所帶出來的情緒欲望，使心知從錯誤的情緒欲望所帶來的苦痛中解放出來，故曰無己、喪我或離形；忘知則是說，當我們與外物接

<sup>43</sup>王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化公司，1993年，頁15-16。

<sup>44</sup>王邦雄，《莊子道》，頁145。

<sup>45</sup>牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，2002年，頁178-179。

<sup>46</sup>牟宗三，《政道與治道》，台北：臺灣學生書局，1996年，頁32-33。

觸時，不讓由知識活動而來的是非判斷造成心靈的封限與困擾，如果人的「耳目之官」的錯覺和慾望的紛馳都能得到淨化，那情緒即可得到止息，一切人為情緒的造作也都能得到消融，故曰：「人莫鑒於流水，而鑒於止水。唯止，能止眾止。」（《德充符》）然而《莊子》文本中那些得道、證道的體道高人其形軀雖不全，但能「視喪其足，猶遺土也。」寓言中假借常季問孔聖人說：「彼，兀者也，而王先生，其與庸亦遠矣。若然者，其用心也，獨若之何？」，然而寓言人物孔子回答說：「死生亦大矣，而不得與之變。雖天地覆墜，亦將不與之遺。審乎無假，而不與物遷。命物之化，而守其宗也。」（《德充符》），兀者不因其外形殘缺，而影響其情緒管理的功夫修踐的內德涵養，莊子更借由兀者來彰顯內德的重要性，他對內德的關照，似乎遠遠勝過形軀，所以他又說：「故德有所長而形有所忘，人不忘其所忘，而忘其所不忘，此所謂誠忘。」（《德充符》）而證德的關鍵在於其情緒能否管理得好，世人常以一個人的外表作為價值判準，正是莊子所要批判、反省的重點。

面對生命中的生死問題，莊子是以一種超然瀟灑的的方式來看待生死，而不為焦慮死亡所迷惑困窘。莊子認為生死無需害怕，將生與死視為人生中不可避免的一件事。莊子對於生死的通達體悟以及以天地為棺槨的灑脫氣度，其死生一如的情懷關照，啟迪了人們對於生死問題的了然，也撫平了人們對於生死問題的無法預測與焦慮恐懼。情緒的產生是因人的感官接觸外在的事事物物產生心識的直觀作用，進而有主觀的價值判設，當客觀實然與主觀價值間因錯誤的情感認知與抉擇有所落差時，即不符「我」的欲求與期待，情緒便由此而發，表現出或為喜或為怒、哀、樂等等。故《德充符》云：「有人之形，無人之情」旨在指出唯有取消形體認知的侷限，莊子在《養生主》提到：「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」，唐君毅先生說：「吾人如由齊物論以求此所謂吾生有涯之意義，則此初唯是連吾人之生命於吾人之百骸、九竅、六臟之形骸；然後可由此形骸之有涯岸，以謂吾人之生為有涯。既由此形骸之與物

相接，而有吾人之定型之生活習慣，及緣之而起之成心。此成心者，乃吾人之定型之生活習慣，與吾人之靈臺之心，相結合之一產物。人不能無定型之生活習慣，則不能無成心。人之靈臺之心知，定是能遊于無窮，而初無涯岸者。然人之生活習慣與成心，則如人之形骸，唯一有定限而成型之物，亦有其特定之所望所是，而自有涯岸者。則有涯岸之形骸、生活習慣、成心等，隨從于『能遊于無窮無涯之心知』之後已約束桎梏其進行，則是以『有涯隨無涯』。<sup>47</sup>莊子反省人生的困苦有二：一在「吾生也有涯」的天生命限，二在「而知也無涯」的人為桎梏，<sup>48</sup>然而「我」所對應的對象是流變的、無常的，故本能情緒亦具有無常性，而情緒不斷積累終將產生無法預期的行為結果。如何將有限的生命開展出無限的價值可能，進而賦予人生更加豐富、完美的生命意義就有賴情緒管理的功夫修踐，體現出「至人、神人、真人」的完美的生命境界。

境界必須經由功夫修踐的方能展現，所指的功夫修踐，意即《莊子》為達理想人格境界所做的修養活動。「至人、神人、真人」的境界，是必須靠功夫修養層層轉進而上的，在個人人格境界到達究竟之後，生命就可以達到一種和諧、安適的狀態，就不再執著於感性心識的情緒造作。然而世人常固著於世俗價值的執取而產生錯誤的情緒造作，無法洞悉情緒的糾結、負累。錯誤的情緒可能影響的層面及於個人、家庭、社會等等，這些都是不爭的事實；然而世人的情緒表現卻是時常不符合道德的期待，所以情緒是需要加以管理的。

《莊子》中有不少托於肢殘形畸的奇人能士如：〈德充符〉中王骀兀者，門下之弟子與孔子相若，就連孔聖人都想從之而學。王骀雖為斷足之人，他之所以令人尊重全然是他情緒管理得當，能保持內心的和諧寧靜，視死生、萬物為一，故於死生之變化與天地之覆墜皆能無動於衷，而「視喪其足，猶遺土也」，他不

<sup>47</sup>唐君毅，《中國哲學論》（原道篇），頁 356。

<sup>48</sup>王邦雄／等，《中國哲學史》（上冊），台北：里仁書局，2005 年，頁 126。

肯「以物為事」，卻獲得眾人的遵從。

申徒嘉也是兀者，他和子產同師於伯昏無人門下，子產因錯誤的情緒作用，鄙視形殘者，而不願與其同行並坐。兩人跟從同一位老師學習，申徒嘉因內德之修養而忘記形骸之殘缺，子產卻以外形之殘苛責於人，申徒嘉指出人生就如同遊走在后羿的射程內，中是命之所定；不中亦是命之所定。既然人之遭遇乃天命所定而無所遁逃，因此只能「知其不可而安之若命」，不必固著於形軀的完好，而引發情緒妄作、執著，應當著重內在德性之修養。

叔山無趾亦魯之兀者用腳跟走路去見孔子，孔子卻以叔山無趾外貌不全而產生厭惡的情緒感受，並且加以責難；叔山無趾說明自己雖無足，但仍有「尊於足者」存在，進而批評孔子未能看透聲名之累，無法明白「死生為一」、「不可為一貫」之道理，世人一味追求以聲名傳聞天下價值偏差，易引發種種錯誤的情緒，實不知內德涵養遠重於外在的形軀的整全。

哀駘它為形貌極醜，只是應和別人，沒有特別的學識，也沒有權勢地位和豐厚的俸祿，卻令男女皆趨而親附之。哀駘它「只是應和」實乃是一中以旁觀者的姿態，他不會加入個人的主觀意識，自然也就沒有他的個人情緒會參與其中，莊子假孔子之口提出「才全而德不形」的概念解釋之，認為哀駘它的修養已達到德全而不形於外之境界，他能看清事實真相，不會因應世俗的價值標準而產生錯誤的情緒，能「使日夜無卻，而與物為春，是接而生時於心者也」、「內保之而外不蕩」（《德充符》）。莊子刻意安排這些形體殘缺者來做為主角，借由與其他正常人的對話來逐步彰顯主旨，其背後實有另一目的存在，即破除一般人世俗知見未能擺脫以外形論斷他人之錯誤情緒的迷障。

莊子其主要在解消錯誤情緒作用而產生的生死、富貴、物我間對峙與緊張；若執著於相對有限性的世俗標準，所做出之價值判斷，情緒反應則是以成心、成

見相互攻訐，因此，莊子以兀者作為全德之人，借寓言故事說明這些人雖形體不全，卻受到眾人的尊敬與欽佩。高柏園先生認為：「根本是藉兀者外形之差異，引發一般人注意，並以此而反顯出兀者內在的精神境界。」<sup>49</sup>而一個全德之人，其情緒必是管理完善之人。

中國傳統的儒釋道思想都是一種啟發世人向上遷善的智慧，其無非不是以「生命」的美好為主要訴求之重點。牟宗三先生說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」<sup>50</sup>中國之傳統思想所關注的是人類的生命，莊子更是極力提倡「無待」、「坐忘」、「心齋」的修養工夫，期望世人能通過生命的反省、自覺以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，以達到與天地萬物的自然和諧，道家講的自然就是自由自在，自己如此，無所依靠，精神獨立。因為道家的無為是針對著周文疲弊而發，把周文看成是外在的形式，所以嚮往自由自在。要自由自在，就要把這些虛偽造作通通去掉，由此解放出來，才是自然。

世人情緒波動，主要是因錯誤的情識認知，害怕失去其所擁有的、可主宰的，未能認清人會有「生、老、病、死」、萬物皆有「成、住、壞、空」的現象實然，因而引發人生之糾葛與人性之盲昧，產生種種錯誤情識欲望的情緒執著，生命便會產生無明。然而「生命」並非為生物性的實然存在現象，尚有應然的「主體性」存在，它可以省思自己、釐清自己、貞定自己，如陳德和先生所說的：「凡是強調『主體性』者即重視『生命』的人格發展，凡是重視『生命』之能開顯德性境界者亦將強調人的『主體性』」<sup>51</sup>，此所謂的主體性便是莊子的真君真宰，也是內在生命的主宰，人可以得知：生死既是循環無窮，人之形骸不過是天地精神暫

---

<sup>49</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年，頁150。

<sup>50</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，頁15。

<sup>51</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁4。

時寄託之處。若明瞭此理，人何以生而歡笑，死而焦慮哀傷，人之焦慮來自對於死亡的無知。而無知之產生，來自於人的執滯之心，莊子認為，天地萬物都是精神之所託。人只是天地萬物的一分子，既是萬物之一，何獨貴我身軀之完好否？物我皆然，物既可以安然順隨四時自然而榮枯，而無怨天尤人，人亦當視死生一如，安然接受天地造化之所賜。順受自然循環之理，體現生命之終與始是相生相輔。生死是一如，無需為其先後，獨一無二而焦慮難安。焦慮之情只有更顯見人之無知與有執之心。人對於死亡的焦慮，在於對於「死」、「生」認知的執迷，是以破除心中有待偏執之心，通往逍遙無待的途徑。

情緒是人生而有之，它如如實實、如影隨形片刻不離的存在那兒，是一種不可逃於天地之間的「命限」，然而世人常因沾黏於世俗的價值，而產生錯誤的情緒，正如陳德和先生所言：「莊子則以其慧眼，徹底洞穿了人之在乎的價值而不能免於愛、欲、憂、懼的情緒，無乃是生命最大的困結，他譏笑世人之對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷，以致作繭自縛的背累著原本不必要的枷鎖，所以強調無己、無名、無功、無待、無用的開放心靈，以為唯有如此才能突破現實的種種限制，開拓廣闊的生活世界。」<sup>52</sup>世人終身役役、勞苦一生，每日生活在戰戰兢兢之中，深怕有所散失，而造成情緒的紛擾，莊子在〈逍遙遊〉中「故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。」人世間的精英分子；亦或如擁有五石大瓠之惠施「以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不喁然大也，吾為其無用而掇之。」（〈逍遙遊〉）固著於用大瓠之特定用途。又如蜩與學鳩笑大鵬而說到：「我決起而飛，槍榆、枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」（〈逍遙遊〉），世人常因「我執」而無法超克現實生活中的成規、歧見或無知，對生活週遭的事、物妄加干預。人為干預是引發「不自然」的主要原因。「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？」（〈齊物論〉），若世人只為成就依己之私，而無法「順物自然」以待之，則必使身心陷

<sup>52</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 12。



於能者如意、稱心，不能者怨之、惡之等等困境，世人因生命價值的迷失與盲昧，將物慾滿足視為真理，亦將生命物化，所引起的種種情緒反應，終將無法符合自己或世人之期許。

在面對物質享受的追求、資源的獲取越加無法滿足，在過度的放縱豪取以及人我之間對峙的緊張關係，情緒造作也就越加嚴重。因此人的生命價值亦隨之迷失、扭曲，精神文化及道德意義也向下沉淪。莊子亦期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，達到無執無礙的生命應有的平順暢快。牟宗三先生說：「成德之最高目標是聖、是仁者、是大人，而其真實意義則在於個人有限生命中取得一無限而圓滿的意義。」<sup>53</sup>世人正因生命的向外紛馳、心理的情緒及意念的造作而產生莫大的災難，如是在在證實情緒管理的重要性。

情緒管理的必要性是不辯自明的事實，然而情緒管理的方法就必先由「認清事實」、「面對現實」、「呈現真實」、「事事如實」的層進工夫修養。參照王邦雄先生所說：「人生是人物走在人間，生命主體是人文心，人物是自然物，而人間是社會人，此所以人生的行程，是人文心引領自然物，去做社會人。身為自然物的有限性」<sup>54</sup>可將人分為「自然物」、「社會人」、「人文心」等三個層次。筆者以為將之分成「自然人」、「社會人」及「道德人」亦無不可，自然人即是乘載吾人生命主體的身體，它以五感對應天地萬物；社會人是王先生所說的：「是人文心引領自然物，去做社會人」即是受道德本心所引導參與人世間種種活動，世人皆屬之。世人在人間社會中活動，所對應的萬事萬物均會依時空的流變，終將會有所壞、空、病、死，人也常常因追逐外在物慾的滿足，而過度競逐外在事物的，常以個人的心知固著而產生情緒的紛擾與波動，意欲以個人意識作為事物之主宰，要求其對應的事物必須合於其預期的目標，這種情緒的妄作，就會產生生命的無

<sup>53</sup>牟宗三，《心體與性體》，台北：正中書局，1991年，頁6。

<sup>54</sup>參照王邦雄先生《老莊與人生·序》，王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，序頁1。

明，而使生命受到雜染，若生命主體能得到清淨、無雜，便可達到莊子所謂的「不與物遷」的工夫了，亦能「視喪其足猶遺土也」。

當生命主體得到清淨、無雜，便可面對現實，現實即是文本中那些兀者，其喪失其足，乃是「遊於羿之彀中，中央者，中地也，然而不中者，命也。」（《德充符》）的事實，自然能發現事實與我所預期之間的差異存在，便能覺知五感所對應的世間萬物沒有一項事物是永遠屬於「我」所可以掌控、主宰的；進而勇於面對事實，身體的外五官就可停止不必要的造作，同時將感官作用向內收攝、向內觀照生命本身之價值，而使理性的價值判斷起作用，相對的理性思維一起作用就可以認清事事物物的事實真相，而不至於黏著於我執、我見之中，亦可以超越形軀的限礙性。人都兼具理性與感性的思考能力，理性與感性通常都能維持緊密和諧的關係，交互作用引導我們面對每一次的挑戰，感性認知提供理性判斷的基礎，理性判斷可修正甚或否定情感的衝動。<sup>55</sup>世人往往是未看清事物的真相便由感性的作用，而本能的將內在的情感（情緒）表現出來，慾望的紛馳便成為世人生命最大的桎梏。

人如能認清事實就有機會去面對現實，如此事實的無常性與現實的差異性將不會再是成為障蔽理性真知的原因了，感官作用向內觀照便能呈現真實，情緒就可以得到止息，心識的躁動也可以止下來。當情緒得到止息，心知作用也停了下來，一切的執著、成見都得以解消，也可以體證出人生的生命價值不在「形」而在「心」、在「德」。王邦雄先生說：「我們都由兩部分組成，一個是心，一個是形；心是德，形是氣，我們要往道德的方面發展，不要往物、往氣的方面發展，故德充於內，這是我們自己的問題，所以，人生就是如何讓自己心一直出來，不要讓自己的氣一直出來。這是人生修養的問題，修養就是讓心出來，不要讓氣出

---

<sup>55</sup>參照丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）著，張美惠（譯），《EQ》，台北：時報文化公司，1996年，頁24。

來。」<sup>56</sup>王先生之言一語道破德與形何者為尊，同時點醒是人不要往物質、往外在的價值的方面發展，而應往道德的內在修養方面發展。道德主體得以證成，則社會人當下既可超昇為道德人，道德人就可以認清事實、面對現實、呈現真實如此本能的情緒便能得以止息，我執、我見的心知執取亦可得到消解，而達到莊子所說的「心齋」、「坐忘」的修踐境界，可以「知不可奈何而安之若命」、「無以好惡內傷其身」、「命物之化而守其宗也」，人的生命價值所呈現出道德價值變成為生命的主宰、真君，可讓事事物物如如成其自己，如此便是「道通為一」，沒有物我、人我的對峙緊張，沒有緊張就不會不必要的錯誤情緒產生，其所表現出來的情緒便是一種道德的情緒，也就是經過道德作用的情緒，通過生命的反省、自覺以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，以達到天地萬物的自然和諧。此一種情緒管理可使社會人超昇為道德人，實乃最佳的管理方式。

情緒管理的功夫到家，便能體現「不以好惡內傷其身，常因自然而不益生」境界，然而所謂情緒管理並不是以外來的教條、制約強加於人，而是生命本身的重省、自覺，以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，也就是對生命的主體的關照作用，從莊子哲學而言，〈德充符〉乃說：「德有所長，形有所忘。」如此這般的功夫實踐，在〈德充符〉又具體地說是：「不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」可見不管是德之忘或形之忘它還是不外乎老子去執、去妄、去甚、去奢、去泰的基調，它必須是一種工夫的修行方能達至，因此莊子借由形殘者與執迷盲昧者的強烈對比來彰顯有內在之德的重要性，而情緒管理得完善者便體道正德者的體現。莊子，他不只是悲歎傷感而已，他更願救眾生於倒懸之苦，所以敢為我們提供療傷止痛的良方。他承受老子思想的啟發和教誨，發現人間的種種災難不外乎是堅持自我而引起的，因此就只有忘我、喪我才能救回真正的自己，也同時救活了別人，讓彼此回復原來應有的和諧。

---

<sup>56</sup>王邦雄，《莊子道》，頁 145。

## 第四章 莊子生命教育思想之情緒管理

中國傳統儒道釋文化，向以主體生命的自覺、生命的修踐為本，並重在工夫修養的實踐與智慧境界的圓現。牟宗三先生說：中國儒釋道的學問是「以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命」<sup>1</sup>。現今社會過份重視功利實用，以致精神生命愈來愈貧乏的窘境以及道德本心的式微、空虛，給予人們更多生活的衝擊。因此莊子希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切價值觀念相互對立，當下即被解消，陳德和先生說：「生命的活動最重要的莫過於自我超越的歷練，所以中國的學問亦離不開生活實踐的種種體驗。」<sup>2</sup>「老／莊」思想對生命之存在之意義、存在之價值，實有其深遠精關的洞見，亦提供世人非常珍貴的生命實踐依據。

莊子提供困境轉化之道，進而提昇生命意義與價值。莊子在〈馬蹄篇〉中對這理想世界有著具體而實在的描述：「至德之世，其行填填，其視顛顛。當是時也，山無蹊隧，澤無舟梁；萬物群生，連屬其鄉；禽獸成群，草木遂長。是故禽獸可係羈而遊，鳥鵲之巢可攀援而闕。夫至德之世，同與禽獸居，族與萬物並，惡乎知君子小人哉！同乎無知，其德不離；同乎無欲，是謂素樸。」（《莊子·馬蹄篇》）透過擺脫物役，摒棄人為，追求精神內在的無欲與素樸，使生命求其自覺、促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想境界。然而教育單位與學者大多把生命教育的範圍僅僅定位在生命現象，此未免有所爭議，傅佩榮先生說：「人生活在世界上，有一個具體的自然生命，同時也有心靈的能力」。<sup>3</sup>生命教育不應該只注重安置生命現象，更應該注視心靈（精神生命）境界的安頓。筆者以為，生命教育不應該只停留在知識教育或現象分析上，更應該是

<sup>1</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年，頁15。

<sup>2</sup>陳德和，《台灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年，頁96。

<sup>3</sup>傅佩榮，《孔子的生活智慧》，台北：洪健全教育文化基金會，2005年，頁285。

生命的教化；不應該以外在的教條、規範著手，應該內化到每一個生命底裡，如此生命才能圓滿自適與逍遙無待。「生命教育」的主要目的乃是幫助每一個生命對於自我的認識與生命意義的探索，生命的最高價值是將自我的關懷推及到對天地萬物之關懷，「生命教育」是以教育「生命」為主要的關懷，它是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，且面對所有的天地萬物保持著感應和靈通，更希望每一個人都能在具體的生活世界中，成就自己同時也成就別人。

## 第一節 莊子之生死關懷

莊子具體刻劃了這樣的一個「天地與我並生，而萬物與我為一」(《齊物論》)的神人、至人、聖人、真人的理想人格境界，肯定了人的生命可以通往逍遙的境界。余英時先生說：「大體說來，中國人的生死觀仍是『人與天地萬物為一體』的觀念延伸。」<sup>4</sup>王邦雄先生說：「凡事問個可不可應該不應該的，此為人超離形軀官能之小的起點，透過有之於己的修養工夫，而有充實的道德之『美』，以至於有其人格光輝的生命之『大』，這就是由小而大的成長壯大。」<sup>5</sup>

而莊子說：「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》)世人面對世俗「塵垢秕糠」之事物常常自覺無法置身度外，將會固執於其成與敗、得與失之間，而致使心靈無法超脫於死生課題的茶毒宰制，終將是「勞神明為一，而不知其同也」(《齊物論》)，世人因世俗價值及物欲競逐造成生命價值的迷失而無法自拔，陳德和先生說：「蓋心靈若完全解放，則『我相』已泯；『我相』既泯，則『我所相』及一切『非我相』、『非我所相』亦不可得。到此田地，必將可以讓

<sup>4</sup>余英時，《知識人與中國文化的價值》，台北：時報文化出版公司，2007年，頁61。

<sup>5</sup>王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》第30期，1977年12月。

一切各安其位、各適其性，並物各付物地歸於如如。」<sup>6</sup>此即聖人之心則有如鏡子一般，身處於現實世界時時面對事事物物，而理清物我關係，並如如實實的接受，畢竟「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。」（《德充符》）這是人生「命限」無所逃於天地之間的，「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。」（《大宗師》）是如其因、如其果，如如實的發生，而「知其不可奈何而安之若命」（《德充符》）能「安時處順」。

一般人面對死亡時，終將無法了無牽掛，以致引發不必要的情緒焦躁與不安，而固著於其所擁有的一切財物、親人或是依養一生的肉體，正因有所固著而無超凡。而對肉體生命的輕忽絕非莊子所認同的情事，對生命的不尊重就會失去人生的所由信念，沒有信念的生命就無法確立自己的人生目標，其人生的道路就會產生許多不必要的困惑、徬徨、掙扎與挫折，生命也就無法展現出其該有的價值與意義。莊子之所以能夠談笑論生死並視生死如日夜之交替，是因為他悟出了生死的真諦。莊子認為生死之間不過是一種型態的轉變，黃錦鉉先生說：「莊子認為宇宙一切事物的自然現象都是相對的關係，是有始必有終，有白天必有黑暗，不斷地循環，這都是自然現象。他認為人生亦復如此，生與死就向日夜的變化一樣，所以生也不足以為喜，死也不足以為悲。」<sup>7</sup>今天人可能擁有物質上的富足、豐裕，但是在價值抉擇的迷惑中反而會不堪重負。也就是說，抉擇過多，人生之累相對也多。所以在當下，不僅是抉擇生與死這種外在的選擇，更重要的是在自己的心靈中讓多少有價值的生命能夠真正活下去。

一般人對死亡的懼怕，恐懼是對真實存在的危險所產生的一種自然的反應。

<sup>6</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年，頁175。

<sup>7</sup>黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2007年，頁52。

在傳統社會中又視之為禁忌，並對之三緘其口，再加上媒體和資訊加油添醋地報導及渲染，更易使人對死亡及瀕臨死亡產生誤解與恐懼，即使現今科學的進步一日千里，一般人也難以避免死亡的恐懼感。然而人之所以對生死感到茫然惶恐主，要是因為生命的無明所造成不敢面對死亡的課題。人們在面對死亡課題的時候，應該以平和的心來處理，讓身心都能得到適度的安頓，這就是莊子的生死關懷。人生要獲得安身立命，就必須先看破生死，不能看破生死，人生的悲傷負面的情緒就會如雪花般的紛紛沓至。因此，徹破生死是人生的大事，如何能看破生與死，關鍵在於對「生與死」的認知與體悟，莊子以「道通為一」的觀點說明天地萬物皆是「一氣」的流轉，沒有生，也沒有死，生死互通為一，亦即以一種「物化」觀完全排除任何有關出生前及死後的思辨和猜測，破除悅生惡死的執著、消泯生死的困惑與懼怕、超越生死的束縛。〈至樂篇〉中的故事：

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

這一段莊子妻死鼓盆而歌故事中，莊子遭遇了人生最大的痛苦，那就是面對至親的死亡問題，清楚的看清死亡的不可避免，因此真正的大宗師就必須包含著面對死亡的智慧，且唯有能夠具足此一智慧才有可能實現人生的理想，所以莊子在〈大宗師〉說：「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。」面對死亡的智慧依莊子看來，還是那個不起計較得失的智慧，這個道理正是〈養生主〉中「秦佚弔老聃」的故事所要呈現。在這個故事的最後，莊子假秦佚之口說：「適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處

順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解。」(《養生主》)以無執無對無待無我的態度，對一切所處所遇的願與不願或得與不得都能淡然視之、泰然任之而不再做分別計較的智慧與教訓，在此得到具體的印證和詮釋。

其實「安時」就是「善生」，「處順」就是「善死」，安時處順、善生善死都離不開當下生活場域的具體生活遭遇。若能善生善死就能通過了最嚴格的人生考驗，當然也都證實了莊子寧靜平順的人生理想。陳德和先生說到：「莊子希望藉由其中人物的對話，使世人能夠了解，死亡並不是想像中的可怕，這猶如生存亦非完全可愛一般，所以對於生死之間，我們唯有公平看待而不必去做好惡取捨，更毋需因為患得患失而惶惶不可終日了。」<sup>8</sup>然而莊子終究得以看清死生本是實然的「命限」，由不得吾人有所選擇或逃避，因看徹事實，故可以有超乎常人的體現。葉海煙先生說：「莊子不僅不逃避生命變化的問題，且勇敢地面對它，冷靜地處理它，並追究出變化的根由，面對妻子之死，莊子在慨然之餘，作了理性的澈底的考察。」<sup>9</sup>莊子對於生命型態流轉的態度，第一他不怕死，第二他絕不找死。若筆者則以為，莊子的不逃避而勇於面對，這是應該的；莊子做了一些理性的考察，這也是應該的。然而最重要的是，因為莊子能夠體現無執的境界、知道化掉得失計較的固執，方才可以展露出如此高遠的生命境界。

世人均會面臨生與死的問題，死亡的課題不但是不能免除，而且必須加以正視及勇於面對，因此生命教育應該設及死亡課題、以及對生死意義的探問，任何一民族，對死亡都賦予神秘的色彩，畏死、諱言死，但死不因個人的畏懼與害怕，而不存在你我左右，莊子說：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。彼特以天為父，而身猶愛之，而況其卓乎？人特以有君為愈乎己，而身猶死之，而況其真乎？」(《大宗師》)死亡是生命無可避免的事實，也是生命週期的必經歷程，而且可能會毫無預警地降臨在每一個生命，但有兩件事

<sup>8</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年，頁250。

<sup>9</sup>葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，2003年，頁79。



是可以確定的，第一我們總有一天會死，第二我們不知何時或如何死。正因為如此，所以我們必須探索生命的真相，正視死亡卻是追求人生真理的重要契機與開端，因為死亡是每一個生命都必須面對的課題。

不碰觸死亡經驗或忽略死亡的教育，是無法開展出真正精采與深刻的人生哲學教育，然而生命教育除了生死議題外，更應該關懷生死兩點之間的「安身立命」的生死關懷。因此生命教育不該只是生死教育，還應涵蓋整個人生價值觀的建立與貞定。不過理性與經驗是很難超越以現實人生的方式來觀照生命的奧秘。生死課題的安頓旨在確立人生整體的意義與生命價值。

「老／莊」在面對人生的種種桎梏與限礙，無非是以當下的別別生命為其立論的基礎，希望人人都能消融生命中的芒昧與無明，亦即希望生命能從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，陳德和先生說：「人間道家所展現對世道人心的關懷和思索，才是老子和莊子的本懷，……老莊的共同本懷，當是希望人人都能消融生命中的芒昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，然後以其虛靜澄明、寬大包容的心胸，尊重對方，肯定別人，讓彼此都能夠在不受干擾、制約的自由環境下，安其分、適其性，活出真正的自我，也實現萬有一體的和諧。」<sup>10</sup>莊子認為，人是天地萬物的一份子，就應該隨順遵從天地自然的變化，對於生死問題，應當以一種自然灑脫無為的方式來看待。面對生死議題無需恐懼、焦慮，將生死視為人生中不可避免的事情。在大自然的變化當中，生和死只是一種物化的轉換，用以調適情緒的不安與妄作。

「死生一如」是莊子對生死問題最好的解決方式，然而，就死生一如的意思來說，莊子是要人拋擲情緒的困擾。認為人必須看破生死，看破生死人才能不受俗情所牽累。世人不能看破生死，就因為受世俗價值所牽連。人要能堪破生死順

---

<sup>10</sup>陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第 285 期，1999 年 3 月。

應自然，世人若能視生死如一、安時處順、隨四時而變化，便能自然無為、與天地萬物合而為一，循著順應自然道理，如此就能出展現人生的逍遙自在的聖人境界。亦即自由精神的超拔，遨遊於浩瀚天地之中，這便是莊子對生命的最高體認。陳鼓應先生認為：「世俗的人羣，莫不生活在倒懸的狀態下，倒懸生活的重大枷鎖是人類自身被死生的念頭—死之怖懼與生之情慾—所困住。人們如果能夠視生死好比來去—飄然而來，翩然而去。乍去乍來，『安時處順』，把生死至於度外，不受俗情所牽累，便像『倒懸』一樣。達到這種心境的人，視死生是一如的；對生不必喜，也不必厭，對死不必懼，也不必樂。人生於天地間，勞佚死生都是極其自然的事，所以應坦然處之。」<sup>11</sup>人必須看破生死，看破生死人才能，不受俗情所牽累，不能看破生死，就無法超越對死亡的畏懼，也無法如實面對死生的重大課題。

一般人對於生是充滿喜樂，而對於死亡則是充滿畏懼。對於死亡有著無限的憂傷與畏懼，莊子認為人要超越生死的執迷，要懂得讓生命隨順自然，更要懂得去實踐生命的意義的開顯。是以「死生一如」的自然胸懷來面對生死議題，生死是生命自然一種流轉替換的型態，所有生命的轉動都在自然整體中發生。死亡並非生命的消失與終結，而是另一個生命的開始。因此，死生一如的觀念，讓人在面對死亡的同時亦能如同面對生命的陽光一樣，時時以燦爛的心情去對待死亡的到來，不因死亡而悲痛不已。生是死之終，死是生之始，生與死都是生命中的一環。

對於因為死亡所帶來的焦慮、恐懼、憤怒與憂鬱等情緒問題，蘇隆德（Ronald de Sousa）認為：「我們可能會認為，對於死亡的恐懼的確是不可避免地伴隨著吾人必然的傾向性而來的。這樣就可以消除它的兩難困境，但其實就這一切來說，

---

<sup>11</sup>陳鼓應，《莊子哲學》，台北：臺灣商務印書館，2005年，頁36。

害怕死亡並不是合理的。」<sup>12</sup>對照而言，莊子面對人生的生與死課題的情緒困擾，其選擇以平常之心來面對。對於死之到來雖是眾人所焦慮害怕，但對莊子而言，這是不合常理的，死是人生必然之結果。「死生一如」的實踐工夫，確實有其特別的解消之道。所以探究以「死生一如」自然無為的工夫，來對治安撫困頓的情緒心靈，讓人生在死生一如的整體關照下，生命得以超拔逍遙。莊子說：

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

如果人生大部份的時間都是在憂慮焦慮中過活，這並非聖人之道，聖人之道是死生一如來面對生死循環。我們要面對生的來臨也要面對死的到來，生死是天地正常之循環，要無時無刻排除對於死亡的焦慮。透過擺脫物役，摒棄人為，追求精神內在的無欲與素樸，使生命求其自覺，以徹底證成生命的理想境界。

## 第二節 莊子之功夫實踐

莊子思想常被人們誤認為其為一種出世或避世主義者，陳政揚先生認為：「面對個體生命的種種本然限制，莊子既不採取怨天尤人的方式回應，也不傾向阿Q式的自我逃避態度。莊子是通過生命的反省，將生命的視野從個體的侷限提升至「道」的層次，把有限人生的種種不可解與無所逃，均交由無限的『道』加以包容與安立。」<sup>13</sup>莊子在〈大宗師〉中說到：

---

<sup>12</sup>蘇隆德（Ronald de Sousa）著，馬競松（譯），《情感的理趣》，台北：五南圖書公司，2006年，頁355。

<sup>13</sup>陳政揚，〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揚諦》第16期，2009年2月，頁109。

古之真人，不知說生，不知惡死。其出不訢，其入不距。儻然而往，儻然而來而矣。不忘其所始，不求其所終。受而喜之，忘而復之。是之謂不以心損道，不以人助天，是之謂真人。若然者，其心忘，其容寂，其顛顛。淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。……死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。（《大宗師》）

人最大的生命困頓就是來自對生死的恐懼、焦慮，生死是人生中不可避免的事情也是每一個生命所必須面對的最後一道考題。而生從何處來，死又往何處去，這是自古難解的謎題。在天地的自然的變化當中，生和死只是一種物化的轉換，「死生一如」是莊子對生死問題最好的解決方式，然而就「死生一如」的思想來說，莊子要世人勇於面對，並拋棄因對生命執迷所衍生的困擾與苦痛，人要順應自然，要安時處順，隨天地四時而變化，要自然無為，與天地萬物合而為一，循著順應自然道理，來展現人生的逍遙自在的生命境界。亦即自由精神的超拔，遨遊於浩瀚天地之中，這便是莊子對生命的最高體認。

一般人對於生死關卡充滿迷惑與無知，因而產生畏懼與害怕。但正視死亡卻是追求人生真理的重要契機與開端。莊子說：「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。」（《德充符》）又說：「始也吾以為其人也，而今非也。向吾入而弔焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以會之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解。」（《養生主》）莊子認為人要超越生死的執迷，要懂得去實踐安頓死亡的難題，以「死生一如」的本然胸懷來面對生死議題，視生死為自然的一種型態流轉替換，所有生命的都在流變中，無人可以選擇、可以避免。

愛蓮心（Robert E.Allinson）先生指出：「莊子內七篇思想所展示之最核心的

理趣就是『心靈的轉化』，……而是自我生活觀或生命觀的水準提升改變。」<sup>14</sup> 莊子關心的是我們該如何成就在對於生命意義與理想的啓發與實現，亦即如何化解生命中的執著造作，進而恢復生命的本真天德，而借由素樸天真來呈現人生美好和諧的人生。莊子〈大宗師〉中說到：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通。」此乃是生命教育最直接的入手處，呂秀姮先生說：「『墮肢體』、『離形』指的是擺脫由生理而來的欲望；『黜聰明』、『去知』指的是去除所謂的知識活動，『坐忘』的心境是不在乎形體之有無，更不會去計較美醜妍媸。連聰明都忘去，自然達到離開形骸，排除智巧，和大道融通為一了」<sup>15</sup>此乃通向「生命教育」理想生命境界的途徑，去除掉人為造作，聰明機巧，復歸於自然樸實則人生就能獲得安頓之大道也。

從《莊子》論生命教育的修養工夫在於解決人生困苦的生計問題，其有獨到特殊的見解，尤其當社會上大多數的人們都習慣於今朝有酒今朝醉、淺薄近利、耽於物欲、肆無忌憚地只為著自己的私人利益而彼此掠奪，汲汲於追求其他的目標，而產生執著的情緒，針對這個問題，莊子思想哲學之心齋坐忘、喪我無執以及「死生一如」的論點，乃是情緒管理的最佳典範。我們應該如何開顯生命的價值，並且以此德行而安頓身心的去面對人生各種處境的到來，莊子思想秉持老子無為自然之觀念，在虛與靜之中，求得自然之道，無為之理。而其中之義旨，就在解消人為的造作。一切人間事物，都不可升起執著之心，及一切事物都不能被固定化，而自陷窒礙枷鎖痛苦之中。陳政揚先生在《孟子與莊子「內聖外王」研究》一文中討論「內聖外王」的思想時曾經說道：

莊子全書雖以「逍遙」為旨，嚮往生命自由的理想境界，卻並沒有將現實人世當作理應棄絕的對象；相對的，莊子是勇敢面對人生的種種限制，通

<sup>14</sup>愛蓮心（Robert E.Allinson）著，周燦成（譯），《嚮往心靈轉化的莊子——內篇分析》，南京：江蘇人民出版社，2004年7月，頁2-3。

<sup>15</sup>呂秀姮，《《莊子》人生哲學之現代運用》，高雄：中山大學中文系碩士論文，2005年。

過心知執見的消解，而將盤根錯節的人間世轉化為廣大無垠的「至德之世」。〈天下〉曰：「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」以總結莊子獨特的行文方式與生命境界，正指出莊子無意停留在超絕人世的冷峻孤高，而旨在通過蕩相遣執、融通淘汰而敞開物我共榮的理想人間。因此，莊子是以人間為道場，通過無執的道心以圓現天人不相勝的圓融理境。<sup>16</sup>

莊子思索人生的困境，以體道還原生命的本真後，再來探究人生的生死關懷，以為人可以經過修養體證為真人，其目的在說明通「心齋」、「坐忘」的功夫修養後能消解人的自我封限，而彰顯精神生命的無限性及價值意義。「心齋」乃無為、秉自然之本性，不牽扯是非、好惡等等偏執的價值觀，陳德和先生說到：「道家思想淵遠流長，宗派互別，人間道家則可謂最直接相應於老莊者。老莊思想主張隨順、因應，據此所建構的社群互動理論，其最終目的即在展現無私、無我、無執、無作的大包容，以營造天地人我之間的大和諧。」<sup>17</sup>莊子說：「盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已！至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」（〈應帝王〉）「夫虛靜恬淡寂寞無為者，天地之平而道德之至也。故帝王聖人休焉。」（〈天道篇〉）虛靜可以使心靈本真如朗現，寂靜無為則外物情欲就不能入侵於內心之中。故莊子云：「徹志之勃，解心之繆，去德之累，達道之塞。貴富顯嚴名利六者，勃志也。容動色理氣意六者，繆心也。惡欲喜怒哀樂六者，累德也。去就取與知能六者，塞道也。此四六者不蕩胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。」（〈庚桑楚〉）人為造作是心識妄作，是致使身心陷於痛苦深淵的主要原因。惟以虛靜之心才能純明，亦惟有無為之心，才能致逍遙，而遨遊天地，自由自在，和諧相處。

<sup>16</sup>陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2003年，頁108-109。

<sup>17</sup>陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第285號，1999年3月。

莊子秉持老子致虛守靜之自然無為思想，認為一切人為造作，是所有生命病痛的來源，人必須戳破生死才能不受俗情所牽累，不能戳破生死，就必然會被俗情的情緒所牽連。所以人必須能安時處順、視死生一如，生不必歡喜，死亦不必畏懼，死生都是極其自然的現象變化罷了。生死是一體的兩面，生死意義是互相發明的。人如果不能生而無悔，就不可能死而無憾；同樣的人若不能安頓在當下與超越對死亡的陰霾，也很難確立生命的意義及陳顯出生命的價值。

莊子在〈齊物論〉亦曾經提過：「喜怒哀樂，慮歎變熱，姚佚啟態」，這情緒的跌宕、馳放與變化可說是經驗世界不可避免的，莊子所擔心的，並不是我們人會有種種不同的情緒反應，而是會固執地掉入得失計較的泥沼無法自拔，以致引起情緒的過度變化和投射，此不但將傷害到自己，同時也會波及別人，造成別人的不適與困擾，因而引發情識上的偏執，並隨之帶來強烈的喜怒哀樂等等反應。故莊子認為貴富名利以及意念心識都是出自人為造作，是天真本德之障弊，若能摒棄人為私心，即能心胸平靜才是修養活動的實踐之道，平靜就能致虛空，能致虛空就能達到無為而無不為之境界。唐君毅先生曾經說道：「凡人在感到世俗之汙濁性時，人直下生起之第一念，亦恆是求自拔於此汙濁，而自保其一身之心靈之清潔、生命之清潔。直下順此措思，則可有種種之高遠之思想，次第生出；然人在有種種高遠之思想之後，又可再還求如何應此世俗之道。」<sup>18</sup>

陳德和先生說：「『生命教育』無乃是豐富完整的，因為它不但對於行為表現和品德實踐同樣表達應有的關心外，另外之時代性的新議題，例如兩性平權、應用倫理、情緒管理等，更思能夠具體面對而充分掌握，尤其是過去所諱言之宗教靈修的體認，如今亦受到積極的肯定。」<sup>19</sup>的確，情緒管理乃是生命教育所含涉的重要課題，張學善先生認為：「在國內社會與教育長期重智育而輕情意的主流

<sup>18</sup>唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，台北：臺灣學生書局，1986年，頁262-263。

<sup>19</sup>陳德和，〈儒家思想的生命教育理論——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《南華大學第六屆比較哲學學術研討會》，2005年4月。

價值下，造就了『高IQ卻低EQ』的教育產物」<sup>20</sup>情緒慾望乃人生而有之，它內在吾人生命之中，《禮記·禮運篇》中說道：「喜怒哀懼愛惡欲，七者弗學而能。」然而情緒對生命之影響也是本然之事實，管理好自己的情緒，不但可以創造與人際關係的和諧，更該教導人們體悟人生的意義、追求人生的理想，並勾勒自己的生命願景，亦能使自己的生活得到安穩與舒適，讓自己生活過得愉快又順遂。陳清溪先生在〈從教育改革談教師的情緒管理〉一文中指出：「國內教育最大的缺失就是偏重智慧的學習，學生為升學變成考試的機器，忽略情意的培養，學生遇到情感問題不知如何處理，無法控制自己的情緒，做出錯誤的言行。」<sup>21</sup>而要做好情緒管理就必須克制自己衝動的行為，如何在情緒互動當中，避免自己不良情緒的發作，讓衝動脫序的行為在有效的管理中得到適切的解決，並且在情緒管理中學習去瞭解他人的處境，以同理心去面對任何情緒的抒發，這對於營造一個祥和的環境是一個重要的關鍵因素。因此，如何在科技文明進步的現代社會中，持續的施予情緒管理的教育就非常的重要，幫助世人在潛移默化中瞭解，每一個人獨特的生命價值，遠比外在財富地位的要來的重要。有正常良好的生命教育之推行，是培養自覺、自治、同理心、高尚的道德情操及良好的人際互動關係等等最直接有力的智慧，也就是情緒管理教育的之心性修養活動的實踐。

王邦雄先生說：「《莊子》第一篇〈逍遙遊〉是講主體生命的超拔提昇，一個人怎樣從有限的自我和複雜的天下裡面，把有限消解，開發成無限，有限消解就是『逍』，開發無限是『遙』，只有自己從有限的自我去開發出無限的自我，如此，人間才是可遊的一逍遙遊，所以〈逍遙遊〉是講自我的超拔提昇。」<sup>22</sup>「老／莊」思想所耿耿於懷者，在於如何化解人為的造作以恢復生命的天真美好，如何扼阻情性欲望繼續狂飆以重獲生命的虛靜自然本真素樸，它是一種涵蓋深刻的生命體

---

<sup>20</sup>張學善，〈情緒管理課程對提昇教育學程學生情緒智慧之成效研究〉，《彰化師大輔導學報》第30期，2004年12月。

<sup>21</sup>陳清溪，〈從教育改革談教師的情緒管理〉，《研習資訊》第148期，2004年4月。

<sup>22</sup>王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化公司，1993年，頁36。



悟、敏銳的自省自覺、內化的價值理念以及能夠統整知情意行的生命智慧。徐復觀先生則認為：「因為莊子的思想，是極高的文化結晶，而他的『無己』，乃是前面所提到的『忘』的最後到達點，『無己』即以『忘』與『化』為其內容，絕不同於原始性地渾沌，所以無己的境界，是通過一連串的自覺工夫過程而始達到的。這種自覺工夫，即是前面已經提到的『虛』『靜』，尤其是『心齋』。…因為逍遙遊的『無己』，即是齊物論中的『喪我』，即是人間世中的『心齋』，亦即是大宗師中的『坐忘』。」<sup>23</sup>要達到逍遙的境界就必需要化除我執，而以喪我、心齋、坐忘之虛、靜無為之心性修養活動的實踐，這種修養使人生華生命價值，解脫物理世界的束縛，讓世人得到真正的自由解套。

莊子思想是要解放人心，心靈能自由自在，人生才能免於痛苦不堪。要去除人世間的繁雜痛楚，莊子之忘我、忘己、無我、無己，都是人生修練的重要方法。秉持莊子坐忘心齋之修持功夫，心靈自能逍遙自在。馮富觀先生認為：「情緒是現代人類的文明病，社會經濟愈進步繁榮，情緒問題就愈多，在世俗價值觀中，人都有自求肯定，自求高尚，自求炫耀的慾念，欲望一再地擴張，人與人之間相互比較高下，年輕一代甚至為求目的不擇手段，因此社會風氣愈來愈壞，人們的生活也愈來愈空虛了。因此，研究情緒問題，不提解決方法，則研究情緒毫無意義可言。」<sup>24</sup>誠如馮先生所言，若情緒問題無法得到適當的解決，則生命將無法完備，而研究生命教育若無含攝情緒管理就有所未及了。憨山大師注《莊子·大宗師》中說：「道全德背，渾然大化，忘己忘功忘名，其所以稱至人神人聖人者，必若此乃可為萬世所宗而師之者」。至人、神人、聖人皆可當作世人之宗師，其情緒之表現當然爾是若合符節，符合世人所期待、要求。唐靈惠先生說：「許多證據顯示：EQ高和情緒成熟的人，在人生各個領域都會佔優勢，生活的滿意度也較高，情緒教育目的在於讓每個人具備自我獨處、與人相處的智慧，可以提

<sup>23</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，1999年，頁398。

<sup>24</sup>馮富觀，《情緒心理學》，台北：心理出版社，2005年，頁5。

升情緒的成熟度、使人朝向自我實現的目標。」<sup>25</sup>人對於情緒管理較能適得其所，就較能將自己的情緒恰到好處的表現出來，將有助於達到自我實現的目標。莊子的「生命教育」實踐功夫之道是在防患未然，在於正面人生觀的建立人我之間的互助互愛，從探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，並將自己的生命與天地人之間建立美好的共融共在關係。

天地萬物雖然紛擾雜陳，不外乎儒墨之是非兩端，儘管人間林林總總議論言辯，亦必歸諸可與不可而已，若能讓心靈保持空虛的狀態，由生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，看待任何事就能有「明白心」，不受私心所左右。陳德和先生說：「莊子千言萬語所叮嚀的亦不外乎『吾喪我』，換句話說，莊子真切地認為，只有忘我、去執才能平是非、齊萬物。……然而人間的爭端衝突畢竟常從意見的對立而來，假定對立性可以化解，則非但不同的意見可以並存，無謂地爭端衝突也能夠彌平，其他像是世間一切的敵我輸贏、得失計較，亦將歸於無形，而使天地人我皆能共飲太和。」<sup>26</sup>人間沒有一切的價值紛歧、敵我對峙，利害輸贏、得失計較，那生命就能忘掉形軀的限礙與封限，消解由生理情感所帶出來的情緒欲望，使心知從苦痛中解放出來，將有限的生命開展出無限的價值可能，進而賦予人生更加豐富、完美的生命意義，一般世人多會因外物的世俗價值而迷失自我本性，使意志癱散、情緒紛馳以致生命主體的盲昧與無明，整天沉溺在此物質世界之中，追逐物欲及聲色的滿足，人心就容易受蒙蔽，因心中主觀固執的私念，使內心充滿私念的人，處在人擠人的社會中，到都可能與人衝突以致招禍。

莊子要吾人以道為心，使心靈純白空虛，即如〈應帝王〉中所謂「用心若鏡，不將不迎」，莊子所要解消的是這顆固執的心，解消人偽的干擾、把持、矯揉、

<sup>25</sup>唐璽惠／等，《情緒管理與壓力調適》，台北：心理出版，1996年，頁7。

<sup>26</sup>陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》第3期，2005年8月。

造作，以期避免生命的向外紛馳、心理的情緒及意念的造作等不自然的人為之害，如果人因「耳目之官」所衍生的情緒慾望的紛馳都能得到淨化，一切人為造作也都能得到解消，人生便能獲得自在逍遙的境界了，如此方有可能獲致生命主體的自由自在、自得自適。莊子「生命教育」思想主要目標應在於啓發生命智慧、深化價值反省、整合知情意行，希望世人能效法至人、神人、聖人，能夠保持心靈的本真與質樸，使生命透顯出逍遙無待、解放自在的原本風貌。它所含攝的範圍應籠罩人生整體及其全部歷程，以幫助世人建立完整的人生觀與價值觀，並內化陶冶其人格情操。更希望培養人性對生命的尊重，領悟了生死的真實意義，積極探究個體安身立命的歸宿，借由內在修養超克外在的得失所可能牽動的心理情緒，而成就生命的整全與和諧，體道證德之境界，是無待無執地處乎萬象之中卻不被萬象所牽引擾動的境界。「老／莊」提供一條讓我們思索生命存在的價值與意義之路，期望人人從桎梏的生活中得到一條自由逍遙之道。

### 第三節 莊子之人生智慧

現今社會經濟與科技各方面的長足進步，然而過份重視功利實用，以致輕忽人文理想，對生命外在的物慾過分競逐，享有史上最優厚的生活條件，種種社會文明的疲累病態，均由此而出。然而由莊子的情緒管理的功夫，更能令我們體認人本乎自然而生，生命應當隨順自然而活，陳德和先生說：「其實三教聖者皆有此悲心大願，以對治生命病痛之無明沉疴為初衷，試圖喚醒有限生命之消極向死之單行道，轉進邁昇於人人皆可能且應能的無限性雙向道，終於獲得絕對自由的性靈解放，證成逍遙至樂與不朽永生，而這些都在在突顯他們作為人間醫王的角色寫照。」<sup>27</sup>陳先生所言不外是證明莊子的理想生命有其超越生死的可能性，然而世人正因「自然生命的紛馳、心理情緒的擾動、思想意念的不安」<sup>28</sup>而產生莫

<sup>27</sup>參照陳德和：〈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。

<sup>28</sup>參照牟宗三，《中國哲學十九講》，頁92。

大的災難，所以面對追求「自然」、「無為」的道家思想便能馬上契合，莊子的思想亦對世人展現出種種的解脫之道和救贖之路。

莊子的人生智慧與人格成就亦有感於老子道之吸納到我們生命中，葉海煙先生說：「莊子思想主要特色是開顯了老子道的思想，並且運用生命精神來處理人生有限無限與相對絕對問題，而在思想與人為實踐上，如何以人之生活經驗體證道之思想，如何在道的存有中，提升生命的價值。」<sup>29</sup>透過道家的無為自然精神求得生命精神的開闊與解脫，不為繁雜的人間瑣事所干擾，亦為面臨人生無可奈何的處境，求得安身立命的藥方。王邦雄先生認為：「莊子最大的學術性格，就是把老子的道，完全吸納到我們生命中；整個把道家的道、道家的理想、道家的無限性，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來、實現出來，所以他是把道吸納入生命中。」<sup>30</sup>莊子學說特別注重心靈境界的提升與精神理想的超拔，莊子認為要達到精神的自由解放，一方面除了要世人不受任何事物之影響與左右，另一方面亦要世人不與外物相互的對立競馳，以此求得和諧的人生與通順的生活。張瑋儀先生認為：「莊子反對機心、機事，應保有『純白』之純而不雜、光明澄澈的心靈，機心的超越，即在恢復生命的從容自由。」<sup>31</sup>人生如要護得和諧與通暢，就得摒棄機心我執之有待之心，並且超越機心的封限，而恢復生命主體的自由與逍遙，《莊子·天道篇》透過那位「抱甕而出灌」的老丈人，提醒世人現實生活中許多功利機巧的能事，它往往會引發我們的心機巧智，終將使得世人逐漸喪失純樸自然的天真本德。莊子在〈逍遙遊〉中說到：「鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。」莊子認為個體生命所真正能夠享有的需求，其實遠不及其所欲求的多，人的本能需求是很容易得到滿足的。人往往誤將自己慾望中的想要，視為生命中的必要。如此，則迷失於慾望的追逐中。更有甚者，在於一朝獲得，又會恐懼失去，而陷入患得患失的困局中。

<sup>29</sup>葉海煙，《莊子的生命哲學》，頁 12。

<sup>30</sup>王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第 136 期，1986 年 10 月，頁 39。

<sup>31</sup>張瑋儀，《元祐遷謫詩作與生命安頓》，台南：成功大學中國文學系博士論文，2009 年。

所以，〈大宗師〉說：「夫藏舟於壑，藏山於澤，謂之固矣。然而夜半有力者負之而走，昧者不知也。藏小大有宜，猶有所遜。若夫藏天下於天下而不得所遜，是恆物之大情也。」莊子認為，人對於所擁有之物的種種執迷與不捨，非僅無法確保「物」之不喪失，更已然使自身生命困陷於虛妄偏執之中。因此，若能解消自身對「物」的黏濁之心，使自身都不會陷入患得患失的困局。陳政揚先生認為：

在莊子思想中，具體個物的本然限制又可從三方面得見：一者，從個體的形貌差別上，呈現個體本然的差異性與限制義。二者，由於莊子所關懷者，仍是以人生的苦痛與陷溺為中心，而非嘗試構築一套體系完整的生物學。因此，他又將探討的主軸聚焦於「人」的限制義上。從「人」的生理機能與種種活動能力中，凸顯人所本然我屬的「所能」與「所不能」之限制義。這個部份包含的範圍十分廣泛，從個體的各項活動能力，至死生存亡都含括在內。三者，從個人生命歷程的遭逢偶遇中，所呈現出的限制義。<sup>32</sup>

莊子在〈齊物論〉中說到：「古之人，其知有所至矣。惡乎至？有以為未始有物者，至矣，盡矣，不可以加矣！其次以為有物矣，而未始有封也。其次以為有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所以成。」（〈齊物論〉）莊子透過對人之「知」的層層反省與批判，透顯出「道」從何時開始被世人隱蔽，雖然作為萬物本源的「道」不可能因為世人的任何行為而遭受虧損。「道之所以虧」指的是人的行為不再依道而行，自我遮蔽了大道對自身呈顯的可能。莊子認為，理想生命境界中的人生活素樸純真，與天地萬物渾然和諧，不分彼我。彼此物我的區隔，是「知之愈出、德之下衰」的結果。世人常以一己之所知評判天地的標準，固有以我為萬物之標準之論調出現，因而知對於世人影響之大不可不小心。

---

<sup>32</sup>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104。

當人有物我之別的區分，隨之而起的不僅是物我的隔閡，更起了判別「物」有高低貴賤的是非之心「知」的作用，形成「人與他人」、「人與萬物」間的爭端不休、相刃相靡，而這正是因個人內在的情緒造作所衍生的生命桎梏難解之病根。牟宗三先生曾指出：「一般人認為道家有反知的態度，譬如說莊子的齊物論反對相對範圍之內的知識，其實莊子是要超越相對以達到絕對，才衝破知識；目的是要上達，並不一定要否定知識。當然他也沒有正面仔細地把知識展現開來，所以是消極的態度，而容易令人產生誤會。」<sup>33</sup>莊子此處所要突顯的是在於呈顯道體物我一體的合諧圓融，並非將「物」視為「人」的知識對象。莊子〈應帝王〉中又說：「有虞氏不及泰氏。有虞氏，其猶藏仁以要人；亦得人矣，而未始出於非人。泰氏，其臥徐徐，其覺于于；一以己為馬，一以己為牛；其知情信，其德甚真，而未始入於非人。」（〈應帝王〉），莊子〈齊物論〉宣稱「道通為一」及「萬物與我為一」時，更清楚顯示出人身為萬有之一，並不具備任何充足的理由，使人可以將自身視為優越於萬有的依據。「未始出於非人」可以理解為有虞氏尚未跳脫出將自己視為「人」的框限，而將萬有視為異於人的「非人」。因此，儘管有虞氏的出發點是出於人性之「仁」，但是其澤惠與效用都僅能及於「人」，物我有別、有隔之知，尚非大道對吾人隱蔽的病根。因為人在此別異、隔閡之知識見解中，形成我是彼非、差別對待之知，而不能普遍安立一切萬有。有虞氏對人性仍有物我之別的看法，更在物、我的差異上，生起依我之主觀認定判別萬有之是非、貴賤的偏見，不再能以萬物之本有面貌與價值看待萬物自身，而總是以一種先入為主的成見扭曲萬物之原貌。莊子認為，有虞氏不及泰氏，就在於泰氏從出發點上，就不曾明辨人物之分，不曾將其他萬有視為異於自己的其他類。泰氏將物我之不同視為現象實存上的不同，而非存有價值上的差異，因此其本性是與天地萬物渾然為一。因此，莊子主張通過消融習性積累所成的虛妄「我」，以復歸人原初的自然天真。針對於虛妄之「我」的消融。莊子的思想是一種生命的哲學，

---

<sup>33</sup>牟宗三：《中國哲學十九講》，頁 124。

為我們提供一條通往價值世界的引道。

情欲是指人所與生俱來的感性存在，它包括了生物的本能、生理的欲望以及心理的情緒等三個面向。從「老／莊」思想的觀點看，人的生命最初是素樸無雜的，人的本能情緒原來也非常容易得到滿足，但是由於人為的不斷操弄生命就變得複雜麻煩，老子是有感於情欲的過分膨脹已然引發生命的病痛，所以才提醒我們要「少私寡欲」，莊子認為要「剝形去皮，洒心去欲。」（《山木篇》），若說人未產生心識成見的情緒偏執，就不會有各種是非爭辯的言論產生，世人習慣將後天習染、虛妄無根的是非之心，視為人本然具有，是與「以無有為有」倒果為因的論調無異，故〈齊物論〉曰：「未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也，是以無有為有。」（《齊物論》）「成心」為「是非」的病根，將人之「成心」視為「道」之所以向吾人掩蔽的病根都只是一種殘生損性的任意妄為而已。莊子說：「是非之彰也，道之所以虧也」（《齊物論》），在莊子思想中，萬物皆只是在存在型態上展現差異性，而非在存在價值上具有高低貴賤的差別性。

莊子認為人若背離大道而忽略了萬物皆有其存在價值，便是「勞神明為一而不知其同」的行為。一但有了區隔物我之差別、計較，就會產生有了爭執是非之心，那更是殘生損性的愚行了。人和萬物的隔閡與區別並非本然狀態，而是陷溺於心知妄別之中，所產生種種高低貴賤之分判、是非計較的虛妄與封限。所以，〈齊物論〉不僅明確表示：「夫道未始有封，言未始有常，為是而有畛也。」人若能明瞭「大道不稱，大辯不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。」（《齊物論》）之理，自當採取「莫若以明」、「因是兩行」的心知消融工夫來對待天地萬物，莊子要我們徹底排除、忘卻的，就是那個會妨害我們德行修養的種種負面因素，它最主要的，還是消解那擾動世人情緒慾望的夸奢慕外之心。陳德和先生說：「人心之汨濫與誤用，而使人陷入生命之困限與禁錮的虛妄封限主要表現於：對知識的封閉與束縛、立場的分立與對決、價值的游離與否定，以及情欲的競逐與陷溺

等四個面向之中。」<sup>34</sup>所以莊子提出「吾喪我」之解消工夫，使人能超拔於心知所成的虛妄侷限中。所謂「吾喪我」之「吾」，乃是指〈齊物論〉所言之「真君」、「真宰」，亦即是人所稟受於天的真實生命主宰、精神生命超昇的「真我」。至於「吾喪我」所言之「我」，亦即是成心所形塑的虛妄之我、物質情緒粘滯的形軀我。陳先生又說：「莊子就是證會了這種萬物一如的和悅心理，……但因為依然『有我』，所以還達不到莊子之『無待』的境界。」<sup>35</sup>當人能消融「成心」所起的種種有為造作，則依此心知而有的虛妄偏見與隔閡，自能全然消解。

莊子洞察世人皆因情緒造作，對「名、功、己」的渴望與執著，希望將人從與物相刃相靡的狹隘自我生命中解放出來，讓人的生命能重歸自然大化的整體和諧之中，以達到逍遙無待的自在境界。曾春海先生即指出：「莊子針對人勞形累神之苦因，反覆的勸人離形去智，……其根本的修持方法在破戒知識在生命安頓上所造成的障蔽。」<sup>36</sup>由於大道對世人所呈現的千差萬別形態，乃源自於吾人本以種種有現象認知嘗試掌握大道之故。所以人唯有通過「吾喪我」之工夫將以身體為中心的自我、以意識為中心的自我、以自己主觀思想為中心的自我，通通去掉，由此讓人由自以為是的「小我」中超拔而出。<sup>37</sup>使自身超拔於自然本具與人為所成的限制中，方能體認「道通為一」的虛靜明覺、應物圓融的道心境界。

莊子〈德充符〉曰：「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。」（〈德充符〉）莊子指出：對於生命歷程中的種種境遇，非人力所能全然掌控，也非人之知識活動所能窮究。所以體道者並不會由於外在境

<sup>34</sup>王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 128-131。

<sup>35</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 175-176。

<sup>36</sup>曾春海，〈莊子的形神觀及其依道製器之藝術實踐觀〉，《哲學與文化》第 399 期，2007 年 8 月，頁 9。

<sup>37</sup>參照方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1993年，頁260-265。



遇的變化，而使自身陷入喜怒憂懼情緒妄作的窘境中。誠如陳德和先生所說：「莊子在〈齊物論〉中，以「道樞」之圓融無礙超越是非兩端之對立，所側重者，在於道心之應物義。至於在〈德充符〉中，莊子主張靈府不失，則是強調內自保養。而此二者又是相互發明，呈現出莊子以圓應萬端而避免損心勞形之苦的智慧。」<sup>38</sup> 莊子所欲解消者，並不是所謂的「命」限，而是由「情緒妄作」而起的虛妄執迷所產生的情緒糾葛，要是使人們保有心靈主宰的清明與自我本真的覺醒。唐君毅先生指出：「莊子以『知不可奈何而安之若命』作為對應之道。」<sup>39</sup>使真君主宰能超脫與形軀的物質生命之中。

莊子在〈大宗師〉中提到：「知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知之所知以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」(〈大宗師〉)，「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已」(〈養生主〉) 莊子的「知」並不是來自於世俗經驗積累的知識，世人卻常常以「知識」為天下事物的主宰，並將「知識」當成一切事物的標準。所謂真人所具備的「真知」，乃是與自然無違的智慧。「知識」本身沒有涉及道德價值上的問題，就只是工具應用而已，它是維持自然生命的工具，只有真假值的問題，莊子並沒有否定或不尊重「知識」本身的存在價值，莊子批判的是執著於知識並以知識為本位、拿知識做主宰的封閉性心態，我們對於「自我中心主義」的批判也同樣出自這種意思。人們常因個人的偏執固取而形成的囿於己見、限於己思、不肯通融、無法溝通的封閉心靈。只有超越「知」用的固著僵硬，無限心即能展現「化」的殊勝。莊子常常用「化」，除了我們通常認識的軀體義的「化而為鳥」(〈逍遙遊〉)、「其形化，其心與之然，可不謂大哀乎」(〈齊物論〉)、「浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以求鴉炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！」(〈大宗師〉)，莊子將「真

<sup>38</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 148-150。

<sup>39</sup>唐君毅，《中國哲學原論》(導論篇)，台北：臺灣學生書局，1984 年，頁 528。

知」的意含明確導向主體生命的長保上，更指出了體世人除了應當超越因個人形體而有的種種有待與執見，還應該留意在精神修養活動中，不要因為標榜自身德性而又形成了與萬物間的虛妄隔閡，因為人們常常因為執著於自己的所知、所明，以致形成偏見、成見而將自己困住在狹隘的個人的自我的世界中。其實凡是真正具有生命智慧的人，應當更能發現知識的相對性以及自己所知之有限性，因而將更加懂得謙虛和尊重，並常常提醒自己不要掉入知識的傲慢中。若要使人能脫離與物相刃相靡的窘境，以達到「終其天年而不中道夭」的全生葆真之境界，則其修養工夫亦應落在解消人在德性實踐活動中所產生的驕矜之態。

所已依據上節所論，莊子的人生智慧還包含情緒管理，莊子情緒管理之道乃是：「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。」（《天下篇》）莊子面對人生而有之的情緒態度在《德充符》中說到：「吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」莊子所謂「無情」並非否定人之「喜、怒、哀、樂、愛、惡、懼」等情感，而是指人應當「無」掉各種情感在作用時的過當狀態，由此使吾人能不因為情感的恣意造作而內傷其身。所以，對於「人之情」，莊子主張必需因應自然之理而不可有過度的表現，使情緒作用不致成為傷害生命的負擔。若是人任意的增益催生自身的情感，使情緒作用不僅背離調節生命活動的功能，反而成為傷害自身生命的病因，則這種表現情感的行為就成為一種背離於道的人為造作，而理當通過工夫修養將種種人為造作解消。此外由「無人之情，故是非不得於身」可知，人不能以一己的好惡之情，而對有異於「我」者妄加批判，若一味如此則將使自身陷入是非爭端的泥沼中。依此可知，莊子不僅由「不內傷其身」而言「無情」，也從解消人與世俗之「相刃相靡」而言「無情」。王淑俐先生在《情緒管理》一書中說：「情緒的內外在表現相互關聯、密不可分，……情緒受到文化背景、社會規範以及人格特質、成長背景的影響，內在感受及外在表現有很大的文化及個別差異。」<sup>40</sup>我們要以正確的情緒管理智慧來

<sup>40</sup>王淑俐，《情緒管理》，台北：全華科技圖書公司，2003年，頁17。

經營的生活，成就正確的情緒智慧，情緒就不是一個問題，正確的情緒智慧，能讓每一個生命主體保有安祥適宜的生活，偏執困惑之心與自我傷害之事亦能逐漸減少，讓生命得到適切的安頓，營造一個和諧有禮的社會，並證成吾人不只有世俗形軀的應用還可以自由無限心超越昇華這種黏滯以達無己、無功、無名的至人境界。

## 第五章 結論

中國傳統儒道釋文化，向以主體生命的自覺為本，並重在工夫修養的實踐與智慧境界的圓現，故稱「生命的學問」，亦曰「實踐的智慧」，而道家的《莊子》俱足如斯之義理本質與價值特色。莊子的思想乃順承老子的依待聖王之治，讓百姓蒼生獲得生活的自適安逸，轉而教化世人由生命自覺，而使生命昇華，獲得生命的無待自在與逍遙，更能令我們體認人本乎自然而生，理當隨順自然而活，希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，道家思想的旨趣，乃期待每一個人都能夠先從自己放開、放下、放空一切執著與成見，然後以此開放的心靈來觀照一切，共同實現天地人我的美好。

《莊子》是中國傳統上一部重要的經典著作，其思想重心為內在心靈的昇華與保全自然素樸的天性，期望人們能夠擺脫現實生活中物質的種種限制與束縛，進而獲得精神上的自由自適、逍遙無待的境界。人的物質生命限於外在條件，是無法改變的事實；精神的生命卻不然，它可以經由自我的反思覺省直契道體與道通為一，此精神生命是可以超越外在的物質生命的客觀現實，而使生命獲得安頓「當下即是」。體認生命的本真，認清現實生活世界並能任物自然，進而領悟死亡的真正意涵，誠是人生哲學中超克的生死觀，亦是超越生死關卡的深層思想，莊子的人生哲學是從現實的困境中解脫、安頓身心的智慧。「至人無己、神人無功、聖人無名」(《逍遙遊》)是《莊子》人生最理想的人格境界，欲達此境界需透過一定修養與實踐功夫。逍遙無待、萬物齊一、安時處順、因任自然、以德為依循是莊子思想精要。《莊子》內七篇關注的核心主題，即是生命的主題，「生命教育」是目前教育策略和教育工作的重點訴求，然而「生命教育」除了佛教以外，幾乎不見其它傳統學術的影子。

莊子最關心的課題是如何在當下安頓生命，值此教育以生命為主題重新反省革新之際，莊子思想中所蘊含的生命智慧必能對當今的生命教育有所啟發。現代台灣社會的教育文化長期以來重物質輕人文、重知識輕智慧，社會整體瀰漫著價值混亂與人生觀膚淺的現象，價值觀混亂與人生觀膚淺發生在社會不同階層的人身上，彷彿人生除了世俗價值的追逐外，人們成為自私、貪婪的工作機器，充滿效率與享樂的迷思，實則與自己、別人以及自然的關係愈來愈疏離，生命價值愈來愈茫昧而不自覺，在在反映出生命內涵的貧乏。「生命教育」的理念為「尊重愛惜生命」，消極目的在於避免個體做出危害自己、他人、和社會的行為，積極的目的在於培養積極樂觀的生命價值觀。莊子更是期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，達到無執無礙的生命應有的平順暢快，在《莊子》書中到處可以見到其對生命主體關注的章句，因此「莊子生命教育」受到國內學者的重視可見一斑。

中文的「生命教育」或英文的「life education」，可以說都是相當新穎的概念，國內外生命教育在具體議題上固然有不同的側重，但面對這些問題的根本解決之道則是互通的。台灣社會從反暴力或自殺防制的觀點出發也一樣肯定，反生命行為的真正制止並不在於防堵、監測、打擊犯罪或通報系統的建立，而在於根本的防患未然。防患未然之道在於正面人生觀的建立以及家庭社會的互助互愛。真正的生命教育應從家庭、學校、社會各方面著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，並將自己的生命與天地人之間建立美好的共融共在關係。陳德和先生所言：「中國哲學最根本的關懷——『生命主體』——做為核心的焦點」，然而真正的「生命教育」固然需要觀念的理解和知識的研習，但它更應該特別凸顯當下的實踐性格。生命教育的內涵應著重具體的生活的實踐，才能顯現其價值。現代物質科技日新月異，人們的生活條件已大有改善，然而精神文明卻日漸流於沉淪與頹廢，生命卻

越來越盲昧與無明。因人心的種種迷失與誤用，不免於固著於我們的五觀及意識作用的競逐，造成社會及個人生命價值失序。

現在社會對物質功便的需求也大大的增加，然而科技的發達正因人們的需求而來，科技越是發達，對物質的依賴就更是加深，正如〈養生主〉首言：「吾生也有涯，而知也無涯。」要解此蒂懸之苦，唯有忘我、忘功、忘名進而涵養精神生命之主體。目前生命教育其所著重的面向中少有真正對生命內在價值的探討與開發，針對情緒管理作深入研究者更是寥寥無幾。國內相關單位對生命教育的推展及重視，並積極的投入相關的教育工作中，而且也有相當豐碩的研究成果呈現出來，但「生命教育」的定性與定位其實還有不少斟酌的空間。近來「生命教育」成為教育主管單位積極推行的教育計畫，且都是在為生命建立一個積極而正向的起點，將自己的生命與天、地、人三者之間建立美好的共融共在關係。老莊的共同本懷，當是希望人人都能消融生命中的芒昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，然後以其虛靜澄明、寬大包容的心胸，尊重對方，肯定別人，讓彼此都能夠在不受干擾、制約的自由環境下，安其分、適其性，活出真正的自我，也實現萬有一體的和諧。

中國傳統儒道釋之共法處，在其皆以「生命」為關注之重心，然其亦有不共法之處，儒家傳統思想展現出積極入世、承擔責任的理想型態，人必須承擔天下奉獻己生的志趣為目標，同時必須有充分的德性自覺，修養自己並教化百姓，儒家思想可以被視為一種以道德為優先的實踐哲學，它所講的道德則不外乎是仁義禮智、忠孝信實等等德行倫理，此和老莊思想所要肯定的道德並不一樣。老子、莊子兩人同樣認為，儒家之天道只當成道德的天道，將人性只當成道德的人性，這其實都是一種設限和執著。於是老子、莊子覺得，為了解救無限的天道，為了解救完整的人性，就必須不惜針對儒家所講之仁義禮智、忠孝信實等德行倫理進行反省性的批判；所以老子在《道德經·第三十八章》中曾曰：「下德不失

德，是以無德。」莊子當然也是順承著老子而說：「仁常而不成，廉清而不信。」（《齊物論》）。其主張人生如要護得和諧與通暢，就得摒棄機心我執之有待之心，並且超越機心，而恢復生命的自由與逍遙，生命困境的解禁就是開放心靈的證成，而唯一能夠實現此境界的，莫非就是去私去偏的工夫。莊子希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切價值觀念相互對治，當下即被解消。透過擺脫物役，摒棄人為，追求精神內在的無欲與素樸，使生命求其自覺、促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想。唯有確實能夠化掉自我之執著、放鬆自我之把持的人，才是真正能夠開拓自己的人，也才是真正能夠擁抱天下的偉大人格。

莊子「生命教育」思想主要目標應在於啓發生命智慧、深化價值反省、整合知情意行，希望世人能效法至人、神人、聖人，能夠無功、無名保持心靈的本真與質樸，無己而使生命透顯出逍遙無待、解放自在的原本風貌。莊子亦期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，達到無執無礙的生命應有的平順暢快。莊子極力反對人為造作的一切，肯定素樸的自然生活，讚美生活之自然而然，並通乎萬物之任其自然，才能達到人生最高境界——自由逍遙，即是生命教育推動的最高典範與準則。世人皆以為人的生命終究是有所窮盡的，有生開端至死落幕所經歷的過程即是生命的歷程，但莊子說：「死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」（《大宗師》）生命的最高價值是將自我的關懷推及到對天地萬物之關懷與包容，「生命教育」是以教育「生命」為主要的關懷，中國的傳統思想是種實踐的思想，正與「老／莊」（人間道家）的思想所強調無執、自然的本懷不謀而合。然而真正的「生命教育」固然需要觀念的理解和知識的研習，但它更應該特別凸顯當下的實踐性格。生命教育的內涵應著重具體的生活的實踐，才能顯現其價值。莊子「生命教育」所含攝的範圍應籠罩人生整體及其全部歷程，以幫助世人建立完整的人生觀與價值觀，並內化陶冶其人格情操。更希望培養人性對生命的尊重，領悟了生死的真實意義，積

極探究個體安身立命的終極歸宿，借由內在修養超克外在的得失所可能牽動的心理情緒，而成就生命的整全與和諧，體道證德之境界，是無待無執地處乎萬象之中卻不被萬象所牽引擾動的境界。世人正因生命的向外紛馳、心理的情緒及意念的造作而產生莫大的災難，如是在在證實情緒管理的重要性。

一般世人的通病就是迷失自我，使意志渙散、情緒紛馳以致生命主體的盲昧與無明，整天沉溺在此物質世界之中追逐物欲及聲色的滿足。陳清溪先生說：「情緒人人都有，卻是個看不透、摸不清、不容易懂的東西，對它存有一些似是而非的迷思。」世人因世俗價值及物欲競逐，在此塵世中五光十色、喧囂迷人的，若是我們整天沉溺物欲及聲色的追逐，而迷失自我，致使意志渙散、情緒紛馳，這是一般世人多會有的通病，正如憨山大師所言，世人正因終日對生命外在的物欲競逐，為「我、功、名」所苦，然其起因均因情緒的造作、分馳。現在社會文明發展，物質享受更是不可同日而語，人們對物質功便的需求也大大的增加，然而科技的發達正因人們的需求而來，科技越是發達，對物質的依賴就更是加深，要解此蒂懸之苦，唯有忘我、忘功、忘名進而涵養精神生命之主體。生命主體涵養必須依恃情緒管理的功夫實踐，而所謂情緒管理並不是以外來的教條、制約強加於人，而是生命本身的反省、自覺，以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，也就是對生命的主體的關照作用，它必須是一種工夫的修行方能達至，因此莊子借由形殘者與執迷盲昧者的強烈對比來彰顯德的重要性，而情緒管理得完善者便是一種有德者的體現。莊子認為，在人的內心應該堅持自己的素樸秉性而不要隨外在情慾的競流，當面對外在物質的世界洪流，則應該通達和順應。莊子所擔心的，並不是人會有種種的情緒反應，而是會固執地掉入得失計較的泥沼無法自拔，以致引起情緒的過度變化和投射，任由精神空虛與無助，使得面對生活的挫折立即產生失落感，無法以健康正向的態度轉化或調適自己的情緒，讓生活重新步上常軌。



而情緒的引發，或許是自我內在、人我、物我間的互動引起衝突，種種原因不一而足，如對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷正是引發情識偏執的主要原因，隨之而來即是喜怒哀樂等等的情緒反應，然而莊子其所關注的生命正是情緒所影響的當下的每一個生命，情緒是人生而有之，無人可以豁免的，它如如實實的存在那兒，如影隨形片刻不離，由上述可知情緒管理之重要性。在面對物質享受的追求、資源的獲取越加無法滿足，在過度的放縱豪取以及人我之間對峙的緊張關係，情緒造作也就越加嚴重。因此人的生命價值亦隨之迷失、扭曲，精神文化及道德意義也向下沉淪。莊子以為人與人之間一切相對價值觀念，如尊卑、貴賤、高下、大小、美醜、善惡、得失、是非等各項對立的價值叛別及好惡取捨所引生的惶恐和爭鬥，皆由耳目的錯覺和慾望的紛馳引發的，因之，一切人為加諸於人類身心的羈絆都得到解除與銷融，人們能夠擺脫現實生活中物質的種種限制與束縛，進而獲得精神上的自由自適、逍遙無待的境界，其思想背後有一個基本的洞見，就是自由自在，人生便能獲得自在逍遙的境界了。莊子期待的理想人格，其心智修為必須是經過生命洗煉，超脫世間的名與利，不因內在情緒的造作、舉止宣洩而傷人亦不內傷自己，人我皆有所適。真人的境界要打開視野，以整個天下為生活的場域，不要侷限於自我中心的小天地中，同時要有與天同遊的胸懷。陳德和先生說：「『生命教育』無乃是豐富完整的，另外之時代性的新議題，例如情緒管理，如今亦受到積極的肯定。」的確，情緒管理乃是生命教育所含涉的重要課題，唯在學界中少有學者加以論述，大抵多以心理學的是愈來探討。陳清溪先生指出：「國內教育最大的缺失就是偏重智能的學習，學生無法控制自己的情緒，做出錯誤的言行。」很多人在生活上，因為缺乏情緒管理能力，中國諸子百家都是「情緒管理」的宗師，莊子亦期望世人的生命能得到救贖及昇華，以實現天地人我應然的和諧關係，得到無執無礙的生命應有的平順暢快。

就心理學而言，人對不確定、不確知的事，最容易引起恐慌，尤其是生死的課題，我們發現這種無形威脅、衝擊，將會引發人的身心靈產生偏差失衡的現象，身心靈問題值得我們用力省思生命的意義、生命的內涵、生命活動的分寸。陳清溪先生說：「情緒人人都有，卻是個看不透、摸不清、不容易懂的東西，對它存有一些似是而非的迷思。」世人因世俗價值及物欲競逐，在此塵世中五光十色、喧囂迷人的，若是我們整天沉溺物欲及聲色的追逐，而迷失自我，致使意志癱散、情緒紛馳，這是一般世人多會有的通病，正如憨山大師所言，世人正因終日對生命外在的物欲競逐，為「我、功、名」所苦，然其起因均因情緒的造作、分馳。現在社會文明發展，物質享受更是不可同日而語，人們對物質功便的需求也大大的增加，然而科技的發達正因人們的需求而來，科技越是發達，對物質的依賴就更是加深，要解此蒂懸之苦，唯有忘我、忘功、忘名進而涵養精神生命之主體。生命主體涵養就必須依待情緒的管理功夫實踐。莊子認為，在人的內心應該堅持自己的素樸秉性而不要隨外在情慾的競流，當面對外在物質的世界洪流，則應該通達和順應。

只要是人都脫離不了有感觀的情緒作用，一個人的情緒興發，都會緊接衍生出一個行動表現，以做為情緒的宣洩出口。人在日常生活中，因不愉快事件而產生的不合理信念是造成個人情緒困擾的主要原因，由於這些錯誤的知覺或不合理的信念，使個人預期結果與實際結果有差距，於是情緒困擾就接踵而至。世人情緒波動，主要是因錯誤的認知與情識，害怕失去其所擁有的、可主宰的，未能認清人會有「生、老、病、死」、萬物皆有「成、住、壞、空」的實然現象，因而引發人生之糾葛與人性之盲昧，產生種種錯誤情識欲望的情緒執著，生命便會產生無明。面對物質享受的追求、資源的獲取的放縱豪取以及人我之間對峙的緊張關係，情緒造作也就越加嚴重。因此人的生命價值亦隨之迷失、扭曲，精神文化及道德意義也向下沉淪。情緒的作用受到環境習染，致使價值觀的混亂，視名利及權力為人生最高價值，而受制於形軀的封限，以「我」作為價值的唯一判準，

而陷溺於我執、我見中，汲汲追求外來的讚譽、物利，而忽略內在修養的重要，任憑本能情緒的造作，世人正因生命的向外紛馳、心理的情緒及意念的造作而產生莫大的災難，如是在在證實情緒管理的重要性。從老莊思想的觀點看，人的生命最初是素樸無華的，人的情欲原來也非常容易得到滿足，但是由於後天人為的不斷操弄，以及外在事物的再再誘引，人的生命就逐漸變得複雜麻煩，人的情欲也猶如江河潰堤般，一發不可收拾。凡此即老莊思想所耿耿於懷者，所以如何化解人為的造作以恢復生命的天真美好，如何扼阻情性欲望繼續狂飆以重建生命的虛靜自然，就成了老莊思想最重要的課題。

莊子洞察世人皆因情緒造作，對「名、功、己」的渴望與執著，希望將人從與物相刃相靡的狹隘自我生命中解放出來，讓人的生命能重歸自然大化的整體和諧之中，以達到逍遙無待的自在境界。本能情緒的作用受到環境習染，致使價值觀的混亂，視名利及權力為人生最高價值，而受制於形軀的封限，以「我」作為價值的唯一判準，而陷溺於我執、我見中，汲汲追求外來的讚譽、物利，而忽略內在修養的重要，任憑本能情緒的造作，世人正因生命的向外紛馳、心理的情緒及意念的造作而產生莫大的災難，如是在在證實情緒管理的重要性。情緒管理所對治的是因情緒所產生的病痛，而非情緒本身的取消，情緒管理的重要性既得到肯定，情緒管理的功夫如何實踐更是重要，情緒管理的方法就必先認清事實、面對現實、呈現真實、事事如實，也就是停下一切的心知與妄見，通過生命的反省、自覺以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，如此本能的情緒便能得以止息，我執、我見的心知執取亦可得到消解，而達到莊子所說的「心齋」、「坐忘」的修踐境界，可以「知不可奈何而安之若命」、「無以好惡內傷其身」、「命物之化而守其宗也」，人的生命價值所呈現出道德價值變成為生命的主宰、真君，可讓事事物物如如成其自己，如此便是「道通為一」，沒有物我、人我的對峙緊張，沒有緊張就不會不必要的錯誤情緒產生，其所表現出來的情緒便是一種道德的情緒，也就是經過道德作用的情緒，通過生命的自我反省、自覺以致消

融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，以達到天地萬物的自然和諧。此一種情緒管理可使社會人超昇為道德人，實乃最佳的管理方式。簡而言之就是莊子所謂的聖人、真人、至人的境界。莊子的欲藉由「無待」之生命精神，期能對生命之「有待」進行消解與提供困境轉化之道，將有限的生命開展出無限的價值，進而賦予人生更加豐富、完美的生命意義，進而提昇生命意義與價值。透過擺脫物役，摒棄人為，追求精神內在的無欲與素樸，使生命求其自覺、促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想境界。

莊子面對人生而有之的情緒問題時，主張世人應當「無」掉各種情感在作用時的過當狀態，由此使吾人能不因為情感的恣意發作而內傷其身。所以，情緒表現必需因應自然之理而不可有過度，使情緒作用不致成為生命的負擔。若世人能不以一己的好惡之「情」而對有異於「我」者妄加批判，則人就能使自身不陷入是非爭端的泥沼中。情緒本身不是一個問題，問題是出在情緒表達方式是否適切得宜，正確的情緒智慧，能讓每一個生命主體保有安祥適宜的生活，讓生命得到適切的安頓，營造一個和諧有禮的社會。莊子對待天地萬物並非冰冷無情的物質實有義所能管窺蠡測，並再次證成吾人不只有世俗形軀的應用還可以自由無限心超越昇華這種黏滯以達無己、無功、無名的至人境界。然而所謂情緒管理並不是以外來的教條、制約強加於人，而是生命本身的反省、自覺，以致消融生命中的執取與妄作，回到生命的本真清靈，而情緒管理的方法就必先由「認清事實」、「面對現實」、「呈現真實」、「事事如實」的層進工夫休養。人如能認清事實就有機會去面對現實，如此事實的無常性與現實的差異性將不會再是成為障蔽理性真知的原因了，感官作用向內觀照便能呈現真實，情緒就可以得到止息，心識的躁動也可以止下來。當情緒得到止息，心知作用也停了下來，一切的執著、成見都得以解消，也可以體證出人生的生命價值不在「形」而在「心」、在「德」。

人生的情緒所以紛擾不已，端在於對現有事物的執著；而人生的顛沛不堪，

則在於自我造作、自以為是所成。我執與有待的觀念為我們設下情緒困擾的深淵，多少生命不如意的事情來自於生命的執待，多少情緒的激盪來自於生命的偏執。而老莊思想是以一種關懷世人的悲天憫人的情懷，告誡世人不可競逐於權利之中，亦不必被人為的巧智善技所困惑，而應當去除私欲人心與去除我執的人為造作，重新拾回天地人我的本來美好面貌，亦即返璞歸真，歸於自然無為。

莊子哲學思想一再提醒世人不可以益多為榮，而應當清理生命中因為人為的造作所引起的不必要包袱，讓自己在自然無為的自在中，接納人我、物我共榮的和諧饗宴。當人的情緒在廣漠的人海裡，失去了方向，焦慮、憂傷、憤怒、害怕、罪惡感的情緒內涵不一而足的就佔據我們心靈。我們應當學習莊子以自然無為的平靜穩定心態來面對人生，以無執無我，萬物一體的心胸面對事物，以忘我心齋的器度接納異同意見，以死生一如的豁達人生化解生死的執迷。以此提供人生一條健全的心理道路，以保持自我的心理平衡。莊子的無為自然，無執無我的人生哲理，確實對於有待的人生提供解決之道，莊子思想對於當代情緒管理確有補足之處，它整全性的思維及稟於自然之性的見解，正是當代情緒管理不足及亟需解決之處。莊子的思想是一種生命的哲學，我們從莊子的寓言故事中，思索生活中一直汲汲營營卻得不到快樂的原因。在爭名奪利的競爭社會中，大家為求生存與更富裕的生活，常因此而生活在緊張、忙碌，爭奪展露頭角的機會中，追求名和利，人們的生活也在無形中有了許多貪、瞋、痴的無明情緒，使得自己也受到了束縛，無法解脫。對於「人之情」，莊子主張必需因應自然之理而不可有過度的表現，使情緒作用不致成為傷害生命的負擔。若是人任意的增益催生自身的情感，使情緒作用不僅背離調節生命活動的功能，反而成為傷害自身生命的病因，則這種表現情感的行為就成為一種背離於道的人為造作，而理當通過工夫修養將其化除。

有見於國內對生命教育的開展成國的豐碩，不少人認為生命教育不必有設計完整的課程與教材，而應以體驗或實驗活動為主，也有人主張生命教育應採取隨機教學方式，融合於各個學科之中，但不管任何一種主張與界定，在內涵上亦應力求深度與廣度上的周延性，以避免造成各種片面性與狹隘性。以現況而言，有關生命教育內涵之論述在國內學術圈還相當貧乏。對此一現象可謂之為實然的限制，亦是不得不注意的現象。因為重功利實用而輕理想人文的教育體系，只教會學生如何活下去的方法及技能與知識，卻不與學生一起探索生命價值、意義與目的的教育。中國傳統學問是偏向生命的實踐智慧及內容真理而重視人的主體性的，而儒釋道三家的思想正是中國的主要思想主流，然而它們共法之處都是以「生命」如何安頓的問題作為學術思想與功夫實踐的中心。但實務在推動生命教育的工作時，少有注意到也甚少有中國傳統思想內化到生命教育之中。道家思想就更是少之又少了。本文試圖以「情緒管理」來探討「莊子生命教育思想」，以證成情緒管理是生命教育中不可缺少的要素，希望經由莊子生命教育思想的探討發明情緒管理的重要性，以及如何由情緒管理達到生命教育的可能。

## 參考書目

### 壹、古典文獻（略依年代排序）

周·《論語》，台北：藝文印書館十三經注疏（景本），1985年。

周·《孟子》，台北：藝文印書館十三經注疏（景本），1985年。

周·《禮記》，台北：藝文印書館十三經注疏（景本），1985年。

漢·司馬遷《史記》，北京：中華書局，2002年。

漢·班固，《漢書》，台北：臺灣商務印書館，1981年。

晉·郭象，《莊子注》，台北：藝文印書館（景本），1972年。

唐·成玄英，《南華真經注疏》，收於《無求備齋莊子集成初編》（3冊），台北：藝文印書館，1974年。

明·釋德清，《莊子內篇注》，台北：新文豐出版社（景本），2004年。

清·王夫之，《莊子解》，收於《船山全書》（13冊），長沙：嶽麓書社，1996年。

清·王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書公司，2004年。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1985年。

### 貳、當代專書、著作（依姓氏筆劃順序排列）

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1993年。

王博，《莊子哲學》，北京：北京大學出版社，2004年。

- 王邦雄，《中國哲學論集》，台北：臺灣學生書局，1983年。
- 王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北：漢光文化公司，1991年。
- 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用——莊子的形上思想及其生命理境》，台北：立緒文化公司，1999年。
- 王邦雄，《用什麼眼看人生》，台北：三民書局，2004年。
- 王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化公司，1993年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年。
- 王邦雄／等，《中國哲學史》（上冊），台北：里仁書局，2005年，頁126。
- 王淑俐，《情緒管理》，台北：全華科技圖書公司，2003年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1998年。
- 牟宗三，《心體與性體》，台北：正中書局，1991年。
- 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，1970年。
- 牟宗三，《政道與治道》，台北：臺灣學生書局，1996年。
- 牟宗三，《時代與感受》，收於《牟宗三先生全集》（23冊），台北：聯經出版社，2003年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1996年。



- 余英時，《知識人與中國文化的價值》，台北：時報文化出版公司，2007年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 李遠哲／等，《享受生命——生命的教育》，台北：聯經出版社，1999年。
- 林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2001年。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北：臺灣學生書局，1974年。
- 唐君毅，《中國哲學原論》（導論篇），台北：臺灣學生書局，1984年，頁528。
- 唐君毅，《中國哲學原論》（原道篇），台北：臺灣學生書局，1986年。
- 唐君毅，《中華人文與當今世界》（下冊），台北：臺灣學生書局，1975年。
- 唐君毅，《生命存在與心靈境界》（下冊），台北：臺灣學生書局，1986年。
- 唐璽惠／等，《情緒管理與壓力調適》，台北：心理出版公司，1996年。
- 徐復觀，《中國人性論史》（先秦篇），台北：臺灣商務印書館，1999年。
- 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，1992年。
- 張起鈞，《老子哲學》，台北：正中書局，1964年。
- 莊耀輝，《情緒管理》，台北：新文京開發公司，2006年。
- 陳正榮，《情緒管理 72——歷史人物的情緒語言奧祕》，台北：遠流出版公司，1998年。

- 陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》，台北：文史哲出版社，2007年。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：臺灣商務印書館，1999年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：臺灣商務印書館，2005年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002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。
- 傅佩榮，《孔子的生活智慧》，台北：洪健全教育文化基金會，2005年。
- 傅佩榮，《開拓心靈世界》，台北：業強出版社，1996年。
- 傅偉勳，《死亡尊嚴與生命尊嚴》，台北：正中書局，1993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。
- 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1990年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年。
- 勞思光，《新編中國哲學史》（1冊），台北：三民書局，2000年。
- 馮富觀，《情緒心理學》，台北：心理出版社公司，2005年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北：三民書局，1984年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2007年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，2003年。

嚴靈峰，《老子達解》，台北：華正書局，1982年。

丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）著，張美惠（譯），《EQ》，台北：時報文化公司，1996年。

愛蓮心（Robert E.Allinson）著，周燦成（譯），《嚮往心靈轉化的莊子——內篇分析》，南京：江蘇人民出版社，2004年。

蘇隆德（Ronald de Sousa）著，馬競松（譯），《情感的理趣》，台北：五南圖書公司，2006年。

### 參、期刊及單篇論文（依姓氏筆劃順序排列）

王永智，〈論道家哲學的現代價值〉，《宗教哲學》第15期，1998年7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，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》第30期，1977年12月。

王邦雄，〈道家思想的倫理空間——莊子「命」、「義」的觀念〉，《現代化研究》第10期，1997年4月。

吳武雄，〈推展生命教育回歸教育本質〉，《高中教育》第7期，1999年8月。

吳瓊洳，〈生命教育課程的設計〉，《台灣教育月刊》第580期，1999年04月。

李文瑞、林耀堂，〈台灣天主教會學校的生命教育——檢視其生命教育的推展及其特性〉，《哲學雜誌》第35期，2001年5月。

- 沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第 157 期，1987 年 6 月。
- 林安梧，〈「經典詮釋」、「生命參與」與「意義治療」——從儒、道、佛之異同與融通說起〉，《第六次儒佛會通學術研討會論文集》，台北：華梵大學，2002 年 07 月。
- 孫效智，〈生死尊嚴與生命智慧〉，《臺灣教育》第 129 期，1999 年 4 月。
- 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第 35 期，2001 年 04 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。
- 袁保新，〈〈莊子思想中的心靈治療體系〉評論稿〉，鄭志明主編，《生命關懷與心靈治療》，嘉義：南華大學宗教中心，2000 年。
- 高柏園，〈道家思想對環境倫理的回應態度〉，《鵝湖學誌》第 25 期，2000 年 12 月。
- 張學善，〈情緒管理課程對提昇教育學程學生情緒智慧之成效研究〉，《彰化師大輔導學報》第 30 期，2004 年 12 月。
- 陳立言，〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》第 364 期，2004 年 9 月。
- 陳昌明，〈先秦儒道「感官」觀念探析〉，《成大中文學報》第 10 期，2002 年 10 月。
- 陳芳玲，〈生命教育課程之探究〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第 55 期，1998 年 10 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。
- 陳柏霖，〈多元智慧理論在生命教育的內涵及其相關之探討〉，《研習資訊》第 158 期，2006 年 12 月。
- 陳英豪，〈發揚人文精神健全教育發展〉，《社會教育年刊》第 47 期，1999 年 1 月。
- 陳英豪，〈生命教育——今天不做明天會後悔的工作〉，收錄於林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2000 年。
- 陳清溪，〈從教育改革談教師的情緒管理〉，《研習資訊》第 148 期，2004 年 4 月。
- 陳福濱，〈從生命的意義與價值論生命教育〉，《輔仁學誌》第 28 期，2001 年 7 月。
- 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》第 3 期，2005 年 8 月。
- 陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第 6 期，2004 年 04 月。
- 陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第 285 期，1999 年 3 月。
- 陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第 302 期，2000 年 8 月。
- 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第 316 期，2001 年 10 月。

陳德和，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，《2006年國際道文化學術研討會論文集》，2006年9月。

陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，《鵝湖月刊》第219期，1993年9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——對諍於全人教育論、多元知能論和層次進步論〉，《南華大學第六屆比較哲學學術研討會》，2005年4月。

陳德和，〈儒家思想對生命教育的理論開拓——以牟宗三先生「生命的學問」為中心〉，發表於「牟宗三先生與當代儒學」學術研討會，2005年3月。

陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第35期，2005年12月。

曾守正，〈經典、去經典、重讀經典——大學通識教育中經典教育的若干思考〉，《鵝湖月刊》第387期，2007年9月。

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

曾春海，〈莊子的形神觀及其依道製器之藝術實踐觀〉，《哲學與文化》第399期，2007年8月，頁9。

黃有志，〈自殺風潮與死亡教育〉，《新講臺》第3期，1999年7月。

黃俊正，〈生命教育的體驗與建言〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第55期，1998年8月。

黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第 55 期，1998 年 8 月。

劉明松，〈生死教育的推展與實施〉，《台灣教育月刊》第 580 期，1999 年 4 月。

謝君直，〈生命教育與老莊哲學的自然觀〉，發表於「倫理與宗教的對話——比較哲學學術研討會」，南華大學哲學系主辦，2009 年 6 月 4 日。

#### 肆、學位論文（依姓氏筆劃順序排列）

王敘安，《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2008 年。

田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，台東：國立東華大學教育研究所碩士論文，2002 年。

吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，1999 年。

吳皇毅，《莊子生命美學對生命教育實施之啓示》，嘉義：國立中正大學教育學研究所碩士論文，2004 年。

呂秀姮，《《莊子》人生哲學之現代運用》，高雄：中山大學中文系碩士論文，2005 年。

姚榮華，《莊子教育思想研究》，台北：國立政治大學教育學系碩士論文，1987 年。

張月娥，《莊子思維方式的教育功能研究》，台北：中國文化大學哲學系碩士論文，1997 年。

張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與開展》，台北：淡江大學中國文學系碩士論文，2002年。

莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2000年。

許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》，台北：中國文化大學哲學系博士論文，2005年。

陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，台中：東海大學哲學研究所博士論文，2003年。

陳誘敏，《莊子內七篇教育意涵研究》，台北：臺北市立教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。

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

傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2008年。

謝君直，《《道德經》與《黃老帛書》「道論」之比較研究》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2000年。