

東海大學哲學研究所在職專班碩士論文

指導教授：蔡家和 博士

《道德經》對生命教育的啟示

The Revelation of Tao Te Ching for Life Education

研究生：史桂芬 撰

中華民國一〇四年六月

學位考試委員會審定書

東海大學哲學系碩士班
研究生史桂芬提之論文：

《道德經》對生命教育的啟示

經本委員會審查與口試，認為符合碩士學位標準。

學位考試委員會

指導教授	<u>蔡學和</u>	簽章
口試委員	<u>劉錦賢</u>	簽章
口試委員	<u>謝功電</u>	簽章

中華民國 104 年 6 月 11 日

《道德經》對生命教育的啟示

史桂芬

摘要

本篇研究論文，共分六章。第一章，緒論。說明研究動機、研究架構與研究方法。老子的「道」「虛」「無」的思想，吸引筆者深入研究探討，《道德經》其實是在教導我們生命教育。第二章，說明老子的生平事蹟，並分別從三方面說明「道」，實存意義的「道」、規律性的「道」與生活準則的「道」。除此之外，並闡述老子的自然哲學。第三章，說明生命教育的意義、內涵、起源與發展，並藉由學者對生命教育內涵的釋義，整理出生命教育內涵的四個面向，關於靈性學習與全人教育亦涵蓋於此。第四章，說明《道德經》與生命教育之關係。分別從四個面向說明，道德經與「人與己」、「人與人」、「人與環境（自然）」、「人與生命」的關係，加以闡述。第五章，說明《道德經》對生命教育的啟示。分別從道德經對「人與己」、「人與人」、「人與環境（自然）」、「人與生命」關係的啟示，加以闡述。第六章，結論。《道德經》非常適合做為現代人的精神食糧，亦可用於生命教育的教材，唯若能輔以其他書籍的閱讀，更能引起學生的興趣。

關鍵詞：道、虛、無、生命教育、靈性學習、全人教育

The Revelation of Tao Te Ching for Life Education

By
Shih Kuei-fen

Abstract

This study consists of six chapters . Chapter 1 introduces the research motivation , infrastructure and methods . Lao Tzu's Tao , virtual and non-ideological , it attracts further study. Tao Te Ching is in fact teach us life education . Chapter 2 explains Lao Tzu's life story . Lao Tzu's Tao explains three aspects respectively , from Tao of existential meaning , Tao of regularity , and Tao of living standards . In addition , and describes natural philosophy of Lao Tzu . Chapter 3 explains the meaning of life education , content , origin and development . And by scholars interpretation of the meaning of life education , sorting out the contents of the four approaches life education . About spirituality learning and holistic education also covers this . Chapter 4 explains relationship between Tao Te Ching and life education .

Respectively , from four approaches described , Tao Te Ching and "people and self" , "people and people" , "people and environment" , relationship "people and life" is . Chapter 5 explains the revelation of Tao Te Ching for life education . Respectively , from Tao Te Ching of "people and self" , "people and people" , "people and environment" , "people and life" relationship , elaborated . Chapter 6 is conclusion . Tao Te Ching is very suitable as a modern spiritual food , it can be used for life-education materials . Only if combined with other books to read , arouse students' interest .

Key words : Tao , Virtual , Non-ideological , Life Education , Spirituality Learning , Holistic Education

《道德經》對生命教育的啟示

目錄

第一章	緒論	1
第一節	研究動機與目的	1
第二節	研究架構與內容	4
第三節	研究方法與範圍	6
第二章	老子與《道德經》	7
第一節	老子其人其事	7
第二節	對《道德經》的基本認識	14
第三章	生命教育	27
第一節	生命教育的意義與內涵	27
第二節	靈性學習與全人教育	37
第四章	《道德經》與生命教育之關係	49
第一節	道德經與「人與己」面向的關係	50
第二節	道德經與「人與人」面向的關係	54
第三節	道德經與「人與環境」面向的關係	59
第四節	道德經與「人與生命」面向的關係	66
第五章	《道德經》對生命教育之啟示	74

第一節	道德經對「人與己」關係的啟示	74
第二節	道德經對「人與人」關係的啟示	81
第三節	道德經對「人與環境」關係的啟示	88
第四節	道德經對「人與生命」關係的啟示	97
第六章	結論	105
參考書目		109



第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

說到《道德經》，在歷史上就要先提到一個人物——關令尹喜¹。司馬遷《史記》〈老子韓非列傳〉述：「老子脩道德，其學以自隱無名為務。居周久之，見周之衰，迺遂去。至關，關令尹喜曰：『子將隱矣，彊為我著書。』於是老子迺著書上下篇，言道德之意五千餘言而去，莫知其所終。」² 一位仙風道骨的老人，騎著青牛悠然而向關口行來，遇見一位懂得天文地理的關令尹喜，尹喜讓老子寫下了他的智慧「五千餘言」，才得以出關。沒想到，尹喜因這「五千餘言」，自己也成道了，最後，連官也不做了。

想像著老子出函谷關的那一畫面，在我心頭久久揮之不去。是什麼樣的胸懷，才能這樣瀟灑的離開？連最後他的生死也是「不知所終」。

文學大師林語堂在《生活的藝術》書中，提及五位最會享受人生的中國哲學家，老子為其一。他形容老子是「玩世、愚鈍、潛隱」，林語堂說：

老子刁慧的「老滑」哲學卻產生了和平、容忍、簡樸和知足的崇高理想，這看來似乎是矛盾的。這類教訓包括愚笨者的智慧，隱逸者的長處，柔弱者的力量，和熟悉世故者的簡樸。中國藝術的本身，和它那詩意的幻象以及對於樵夫漁父的簡樸生活之讚頌，都不能脫離這種哲學而存在。中國和平主義的根源，就是能忍受暫時的失敗，靜待時機，相信在天地萬物的體系中，在大自然動力和反動力的規律運行之下。沒有一個人能永遠佔著便宜，也沒有一個人永遠做「傻子」。³

老子看重人的心理，他強調「知足」「返樸歸真」「柔弱」「虛靜」「和諧」等智慧，

¹ 劉向《列仙傳》曰：「關令尹喜者，周大夫也。善內學星宿，服精華，隱德行仁，時人莫知。老子西遊，喜先見其氣，知真人當過，候物色而述之，果得老子。老子亦知其奇，為著書。與老子俱之流沙之西，服巨勝實，莫知其所終。亦著書九篇，名關尹子。」《列仙傳》又云：「老子西遊，關令尹喜見有紫氣浮關，而老子果乘青牛而過也。」援引自魏元珪著：《老子思想體系探索（上）》（台北：新文豐，1997），頁 33。

² 司馬遷撰：〈史記卷六十三·老子韓非列傳第三〉（台北：鼎文書局，新校本 25 史《史記（三）》1982 修訂版），頁 2141。

³ 林語堂著：《生活的藝術》（台南：德華出版，1980），頁 112。林語堂說：大巧若拙。大辯若訥。躁勝害，靜勝熱。清靜為天下正。我們既知道大自然的運行中，沒有一個人能永遠佔著便宜，或是做著傻子，所以其結論是競爭是徒勞的。老子曰：『聖人夫唯不爭，故天下莫能與之爭。』又曰：『強梁者不得其死，吾將以為教父。』當今的作家也可加上一句：『世間的獨裁者如能不要密探來衛護，我願做他的黨徒。』因此，老子曰：『天下有道，却走馬以糞；天下無道，戎馬生於郊。』接著又說：中國的和平主義不是那種人道的和平主義——不以博愛為本，而以一种近情的微妙的智慧為本。參閱頁 112-114。

同時，老子也認識到，一切事物都是相互對立又相互依存的，而又不可能靜止不動，所以彼此間會相互轉化，這尤其在社會人事方面，更顯而易見。

林語堂又說：

關於柔弱者的力量，愛好和平者之總能得到勝利，以及隱逸者的長處這一類訓誨，沒有一個人再能比老子講得更有力量。在老子看來，水便是柔弱者的力量的象徵——輕輕地滴下來，能在石頭上穿了一個洞；水有道家最偉大的智慧，向最低下的地方去求它的水平線：「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。」⁴

老子在《道德經》第八章中提到水的特性：水能滋養萬物，水能不與萬物爭，水能停在卑下之處。若以「人」為比喻，是要我們能造福人群、不爭名奪利、懂得謙虛。所以，老子以水為師，鼓勵我們要效法水的特性。

俄國大文豪托爾斯泰在讀過《道德經》後，曾說過：「做人應該像老子所說的如水一般。」他在《與偉大靈魂的對話：托爾斯泰的 365 天閱讀筆記》⁵一書中，共引用了《道德經》的內容有 14 章之多。例如：在 2 月 10 日“謙卑”的標題下，托爾斯泰自己的思想是「謙遜在於可以承認自己的不足，並不把自己做的好事歸於自己的優點之中。」他並引述了老子的「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道」作為結束。⁶托爾斯泰透過不同作家創造的豐富智慧遺產，把智慧帶給廣大的人群，激發眾人的思想與情操。⁷

同樣地，生命教育也可以引導孩子從這些書中去尋找典範，歷史上就有許多。例如：范蠡助越王句踐復國，所用就是道家的學說，而且句踐復國以後，論功行賞，他自然可以獲得高官厚爵，可是他並不在乎富貴，帶了西施，一葉扁舟，飄然於太湖之上。這正是道家「功成，名遂，身退，天之道也。」的風範。⁸道家的哲學就是這樣一步一步解開人們心靈的桎梏，讓人們捨棄自私的觀念，以此消弭一切欲望與爭鬥。⁹「愚者有智慧，緩者有雅緻，純者有機巧，隱者有益處。」

⁴ 林語堂著：《生活的藝術》（台南：德華出版，1980），頁 115。

⁵ 這是托爾斯泰的最後重要著作。托爾斯泰投入很大的心血創作本書，1904 與 1910 年間，就出了三個修訂版。這也是他每天早晨喜歡閱讀的書，去世之前的幾年一直不斷地讀。托爾斯泰在 1880 年代中期萌生寫作本書的初步構想，根據 1884 年留下的最早紀錄，他的構想是“引述所有民族與所有時代的最偉大哲學家，寫成可供一年中的每一天吸收的智慧”。本書英文本是其第一個英文譯本。除了輯錄各家思想，托爾斯泰加入約八百段自己的思想，都是他多年沉思的結果，或從日記中摘取的精華。書中的每一天通常都經他自己的思想開始，然後加入引述其他來源的資料作結束。參閱列夫·托爾斯泰著；朱澄譯：《與偉大靈魂的對話：托爾斯泰的 365 天閱讀筆記》（中國北京：中國華僑出版，2013），頁 297。

⁶ 參閱列夫·托爾斯泰著；朱澄譯：《與偉大靈魂的對話：托爾斯泰的 365 天閱讀筆記》（中國北京：中國華僑出版，2013），頁 30。

⁷ 列夫·托爾斯泰著；朱澄譯：《與偉大靈魂的對話：托爾斯泰的 365 天閱讀筆記》（中國北京：中國華僑出版，2013），頁 297。

⁸ 南懷瑾述著：《老子他說（上）》（台北：老古文化，2005），頁 2。

⁹ 文心工作室著：《中文經典 100 句—老子》，（台北：商周出版，2008），頁 164。

¹⁰ 這一首詩概括了道家的思想。道家偏向柔性，老子「柔弱勝剛強」，要我們學習處世能轉個彎。唐譯說：

《道德經》是善人的哲學，學習《道德經》可以淨化心靈，提高道德修養。它是一部專門提倡和指導人們修道修德，以提高人們的道德修養為目的的哲學著作。它以大部分內容勸告人們要慈善儉樸、謙虛處下、忍讓不爭、公正無私、淡泊名利、知足常樂；教導人們要誠實守信、和藹可親、和平相處、互相幫助、寬容大度、以德報怨、先人後己、捨己為人；鼓勵人們無為守靜、順其自然、清心寡慾、修道修德；告誡人們不要發動戰爭，不要干預自然；引導人們正確地認識世界，積極地面對人生。《道德經》處處都閃耀著人類智慧的光芒，句句都包含著豐富的人生哲理。¹¹

老子是從人與自然、人與社會及自我完善三方面，闡釋「道」的重要性並展開論述。在人與自然的關係上，老子強調人具有主觀性，自然具有客觀性，人應該順應自然，不可以掠奪自然。在個人與他人、群體的關係上，處世「無爭」，挫銳解紛，和光同塵，不追求功名利祿，人與人、人與社會和諧相處。在個體生命的自我完善方面，老子提出深根固柢，長生久視之道。¹²

我恍然大悟，《道德經》不就是在講生命嗎？老子不就是在教導我們生命教育嗎？然如何把形上學的知識應用在生活中，這才是最重要的。

二、研究目的

根據上述的研究動機，本論文的研究目的有：

- (一) 對《道德經》的內涵有更深入的认识。
- (二) 以《道德經》為教材，實施生命教育。
- (三) 知道如何平和地面對自我，過著充滿善良、滿足與快樂的生活。¹³

¹⁰ 林語堂著：《生活的藝術》（台南：德華出版，1980），頁 117。

¹¹ 唐譯編著：《圖解道德經大全》（新北市：新文創文化，2013），頁 316。

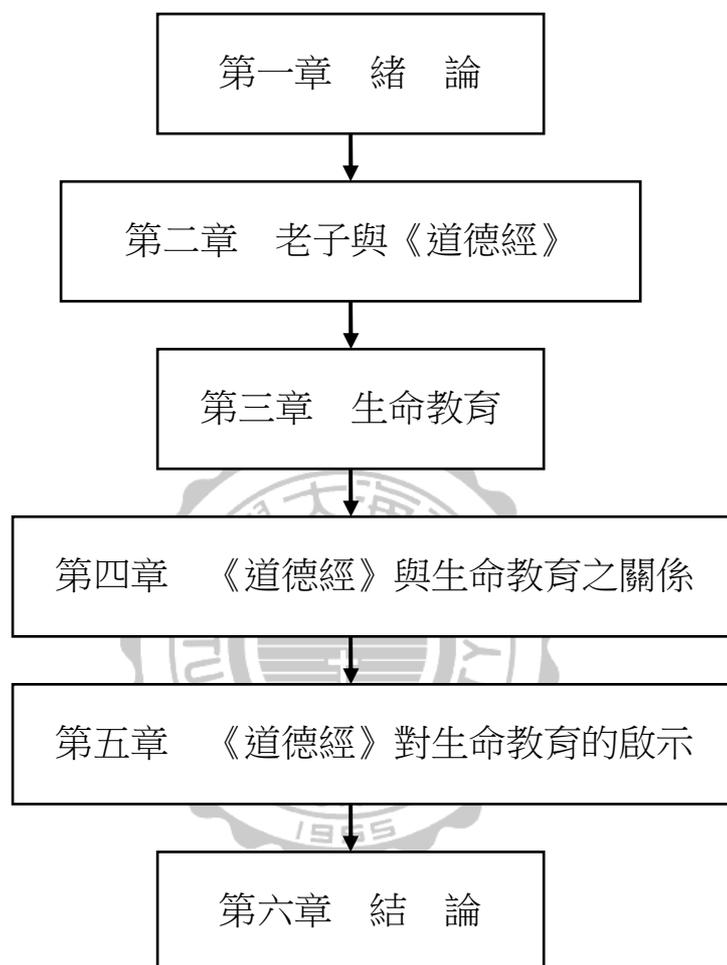
¹² 整理自唐譯編著：《圖解道德經大全》（新北市：新文創文化，2013），頁 302。

¹³ 列夫·托爾斯泰著；朱澄譯：《與偉大靈魂的對話：托爾斯泰的 365 天閱讀筆記》（中國北京：中國華僑出版，2013），頁 297。

第二節 研究架構與內容

一、研究架構

本論文之研究架構如下圖所示：



圖一 《道德經》對生命教育的啟示之架構圖

二、研究內容

基於上圖研究架構，各章節的內容與其之間的關聯，簡要說明如下：

第一章「緒論」，說明研究動機、目的，研究架構、內容與研究方法。

第二章「老子與《道德經》」。說明老子的生平事蹟，並分別從實存意義的「道」、規律性的「道」與生活準則的「道」，及老子的自然哲學加以闡述，進而對《道德經》有基本的認識與瞭解。

第三章「生命教育」。第一節生命教育的意義與內涵，從生命教育的起源與發展為出發點，並藉由學者對生命教育內涵的釋義，整理出本文生命教育內涵的

四個面向，包括人與己、人與人、人與物、人與天的關係。第二節靈性學習與全人教育。靈性學習是從靈性的意義、內涵及培養靈性的教育說明之，全人教育則從學者們的觀點分別闡述。藉以瞭解「生命教育是靈性教育」，而「全人教育的理念與實務面向是和生命教育有高度關聯的」。

第四章「《道德經》與生命教育之關係」。形而上的「道」落實到「人與己」的關係、「人與人」的關係、「人與環境（自然）」的關係以及「人與生命」的關係上，就成為人的行為方式和處世準則。因此，本章分別從《道德經》與「人與己」面向的關係、《道德經》與「人與人」面向的關係、《道德經》與「人與環境（自然）」面向的關係、《道德經》與「人與生命」面向的關係，加以闡述之。

第五章「《道德經》對生命教育的啟示」。第一節，《道德經》對「人與己」關係的啟示有：培養內在的「真我」、以「慈愛、儉樸、謙讓」為修身的三寶。第二節，《道德經》對「人與人」關係的啟示有：待人處世守柔立身、建立和諧融洽的社會。第三節，《道德經》對「人與環境」關係的啟示有：與自然共存的生態智慧、與天地萬物和諧共處。第四節，《道德經》對「人與生命」關係的啟示有：珍惜生命存在的價值、強化生命的韌性。

第六章「結論」。趨勢大師艾文·托佛勒（Alvin Toffler）提出「第三波文明」，在第三波中，人類意識到彼此的互動是互相關聯的，因此人們把自己、他人和地球視為一體，第三波的意識已逐漸擴展到世界各地。赫曼·梅納德（Herman Bryant Maynard, Jr.）和蘇珊·瑪特恩思（Susan E. Mehtens），進一步提出了一個預見「全面整合」與「共同創造」的未來的價值觀——第四波，在「第四波」中人們了解「萬物一體」。由此更足以說明「生命教育」的實施有其必要性。如何將《道德經》融入生命教育的課題？本文提出配合其他書籍閱讀的方法，以達到目的。

老子的「道」「虛」「無」等思想，非常適合做為現代人的精神食糧，亦可用於中學生生命教育的教材，唯若能輔以其他書籍的閱讀，更能引起學生的興趣。《道德經》的思想空間很大，而生命教育無所不在，靈活運用處處都是生命教育。

第三節 研究方法與範圍

一、研究方法

本論文雖採「文獻分析法」，但其重點不在考據，在於義理的闡述、詮釋與概念的運用，期望能藉著瞭解《道德經》的內涵，而對於生命教育有所啟發。

關於本論文第二章老子與《道德經》，採用「文獻分析法」，探討老子的生平及《道德經》的成書年代，並以「詮釋法」闡述「道」的意義和老子的自然哲學。關於第三章生命教育，採用「歸納法」，除了蒐集和研讀相關資料外，並分析歸納出生命教育的內涵。關於第四章《道德經》與生命教育之關係，則採取「比較分析法」，除了詮釋《道德經》原文部分，並分析其與生命教育之共同點，也就是將形而上的「道」落實到「人與己」、「人與人」、「人與環境（自然）」以及「人與生命」的四個面向上。關於第五章《道德經》對生命教育的啟示，則採用「詮釋法」和「歸納法」，透過闡釋《道德經》的過程，重新理解其對生命教育是有啟發的作用，並以要點呈現的方式，一一解釋之。

二、研究範圍

在《道德經》方面，本論文主要是對老子《道德經》的義理作詮釋，所以研究範圍不涉及相關考據的問題，例如《道德經》的真偽、作者、版本等問題。文中論及這些相關議題時，以不採取考據式的方法為原則，而是援引先進和學者們精闢的見解，以概述的方式說明之。至於本論文引用《道德經》原文部分，以《王弼注本》為主，並以其他注本為輔，有：《老子道德經河上公章句》、陳鼓應先生註譯的《老子今註今譯》、憨山大師《老子道德經憨山註》、王淮《老子探義》、余培林《新譯老子讀本》等。

在生命教育方面，主要說明臺灣生命教育的緣起與內涵，並藉由學者的看法，嘗試寫出生命教育的四個面向，以利本論文的撰寫。關於靈性學習與全人教育，也涵蓋於此。

第二章 老子與《道德經》

第一節 老子其人其事

一、老子的時代背景

春秋時代，當時的周王室勢力旁落於諸侯之手，綱紀廢弛的結果，造成連年的戰爭迭起，百姓的生命更如芻狗。於此動盪不安時刻，諸侯不遵禮法，臣弑君、子弑父，時常有之。代表權力中心的周天子，地位更是岌岌可危，導致悵然東遷，蜷於一隅僅求苟安。在如此混亂世局的背景影響下，老子親身經歷了人事的多變，對天道的無常，發出了感嘆。

王邦雄先生在《老子的哲學》一書中，即指出老子所處的時代背景，有以下特徵：（一）禮的僵化與刑的肆虐；（二）大規模的戰爭，各國競相吞併，生命面呈現無比的卑弱；（三）工商業的興起，欲望普遍增長，民心為之浮動；（四）士集團的擴大，形成名利爭競的熱潮¹⁴。

可見在老子的時代，周文墮落、忠孝仁義流於外在形式，連年的戰爭、列國的兼併，人類價值觀逐漸變為以利益為導向，再加上人民之間惡性的競爭。

誠如袁保新先生所言：

我們證諸文獻，發現老子不但對當時的政治社會有所針砭，而且對整個存在秩序也有新的開拓反省，可知老子哲學的形成，正是他對當時環境挑戰的回應。因此，中國從春秋晚期到戰國時代的文化危機——「周文崩解」，應是把握老子思想最重要的背景之一。¹⁵

老子身處春秋時期，社會產生相當大的變革，如：周天子地位的衰落和諸侯勢力的強大，可說是「禮崩樂壞」的時期。老子經歷了周朝王室的爭鬥，看到現實環境中的種種問題，這些對老子的哲學思維產生了深刻的影響。

二、老子身世

老子是道家思想的創始者，其生平事蹟歷來眾說紛紜。「先秦典籍《墨子》、《莊子》、《尹文子》、《荀子》、《韓非子》、《呂氏春秋》、《禮記》、《戰國策》等都稱引過老子或老聃，這說明在先秦時期老子是個具有廣泛影響的歷史人物。」¹⁶然在歷史上對老子最早、最完整之記載，當推司馬遷所著《史記·老子韓非列傳》，其記載如下：

¹⁴ 王邦雄著：《老子的哲學》（台北：東大圖書，1999），頁 48-53。

¹⁵ 袁保新著：《老子哲學之詮釋與重建》（台北：文津，1991），頁 87。

¹⁶ 聶中慶著：郭店楚簡《老子》研究（北京：中華書局，2004），頁 12。

老子者，楚苦縣歷鄉曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。孔子適周，將問禮於老子。老子曰：「子所言者，其人與骨皆已朽矣，獨其言在耳。且君子得其時則駕，不得其時則蓬累而行。吾聞之，良賈深藏若虛，君子盛德容貌若愚。去子之驕氣與多欲，態色與淫志，是皆無益於子之身。吾所以告子，若是而已。」孔子去，謂弟子曰：「鳥，吾知其能飛；魚，吾知其能游；獸，吾知其能走。走者可以為罔，游者可以為綸，飛者可以為矰。至於龍，吾不能知其乘風雲而上天。吾今日見老子，其猶龍邪！」

老子脩道德，其學以自隱無名為務。居周久之，見周之衰，迺遂去。至關，關令尹喜曰：「子將隱矣，彊為我著書。」於是老子迺著書上下篇，言道德之意五千餘言而去，莫知其所終。

或曰：老萊子亦楚人也，著書十五篇，言道家之用，與孔子同時云。

蓋老子百有六十餘歲，或言二百餘歲，以其脩道而養壽也。

自孔子死之後百二十九年，而史記周太史儋見秦獻公曰：「始秦與周合，合五百歲而離，離七十歲而霸王者出焉。」或曰儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。老子，隱君子也。

老子之子名宗，宗為魏將，封於段干。

世之學老子者則紬儒學，儒學亦紬老子。「道不同不相為謀」，豈謂是邪？李耳無為自化，清靜自正。¹⁷

以下依據司馬遷《史記》所記載的，試為說明之。

- (一) 老子姓李氏，名耳，字聃，故稱李耳，也稱李聃。¹⁸
- (二) 老子的籍貫是楚苦縣歷鄉曲仁里。¹⁹
- (三) 老子曾掌管周朝守藏室（即為今日圖書館館長的身分）。²⁰
- (四) 孔子周遊列國時，曾向老子請益，並稱讚老子：「鳥能翱翔於空中，魚能

¹⁷ 司馬遷撰：〈史記卷六十三·老子韓非列傳第三〉（台北：鼎文書局，新校本 25 史《史記（三）》1982 修訂版），頁 2139-2142。

¹⁸ 春秋時代並沒有姓李的，直到戰國時代才有李克、李牧等，可見李姓的產生是很晚的事。老子應姓老。先秦諸子，都以姓稱，孔子、墨子、孟子、莊子、荀子、韓子等無不如此。老子既稱老子，不稱李子；稱老聃，不稱李聃，可見他是姓老而不是姓李。老子姓老，而誤為姓李，是因為「老」「李」二字音近的關係。這就猶如荀卿被誤為孫卿一樣。參見余培林注譯：《新譯老子讀本》（台北：三民書局，2006），頁 2-3。然在司馬貞《索隱》則有不同見解：按古代李字與理字通用。《說文通訓定聲》曰：「李假借為理，實為吏。」《管子》〈大匡篇〉說：「國子為李，理者獄官也，李、理同」。在春秋之世「理」「里」「李」三字通用，又姓氏不分，故太史公乃合姓氏而言。參見魏元珪著：《老子思想體系探索》（台北：新文豐，1997），頁 28-29。

¹⁹ 苦縣本屬於陳國，春秋末年楚滅陳，遂為楚國所有，所以《史記》稱楚苦縣。參見余培林注譯：《新譯老子讀本》（台北：三民書局，2006），頁 3。

²⁰ 《史記》說是「守藏室之史」。司馬貞《索隱》說：「藏室史乃周藏書室之史也。〈張湯傳〉：老子為柱下史，即藏室之柱下，因以為官名。」所謂「藏室之史」，就是藏書室之史，也就是《莊子·天道》的「徵藏史」。這個藏室在殿柱之下，所以又名柱下史。職掌方冊之書，相當於今日的圖書館館長。參見余培林注譯：《新譯老子讀本》（台北：三民書局，2006），頁 3。

悠游於水中，而既能游於水又能飛於高空的是龍。我所見到的老子，其智慧、胸懷與學問，猶如一條龍，能乘風雲而遊於天地之間。」

- (五) 老子修道德而自隱無名，因看到周室衰微，故放下世俗之一切，辭官離周而去。
- (六) 出關前應關令尹喜的要求，寫了五千多字關於「道」與「德」的論述使出關而去，且不知去向。²¹
- (七) 有人說，老萊子就是老子。老萊子也是楚國人，著有十五篇言道的書，和孔子同時間。²²
- (八) 老子因修道養壽，大概活到一百六十多歲，或二百多歲。²³
- (九) 也有人說，孔子死後一百二十九年，去見秦獻公的周太史儋也是老子。不知其是否正確。²⁴
- (十) 有一種說法，老子的兒子李宗為魏將。

由上述可知，司馬遷在《史記》中記載了三個老子：李耳、老萊子、周太史儋。王岳川先生對此做如下論述：

司馬遷是第一個為老子作傳的人，使我們無法不重視他的看法。由於漢代距老子已經有了相當的一段時間距離，因此，司馬遷為老子作傳時，是謹慎地有一分材料說一分話。……司馬遷在這裡提到了三個“老子”。第一個是名李耳、字聃的老子，第二是老萊子，第三是太史儋。當然，從司馬遷的行文中可以看出，後兩個用“或曰”，有聊備一說之意，尤其是對太史儋，“或曰儋即老子，或曰非也。世莫知其然也”。但他只是基本上而非完全地傾向於“老子者，楚苦縣歷鄉曲仁里人也”，即名李耳，字聃的老子。正因為司馬遷未有完全肯定的說法，使得歷代都有人在老子究竟是何許人的問題上，產生了一系列疑問，並形成長期的爭論。²⁵

²¹ 老子所到的關，《索隱》與《正義》都有二解，一是散關，一是函谷關。但古書中單用一個「關字」，都是指「函谷關」。關外就是秦國，是則可知老子出關以後是去了秦國。又《莊子·養生主》說：「老聃死，秦佚弔之，三號而出。」〈養生主〉是莊子自己寫的，其說法當然可信。參見余培林注譯：《新譯老子讀本》（台北：三民書局，2006），頁 5-6。

²² 司馬遷本人顯知「老萊子」非「老子」；且既云老萊子「著書十五篇」，則與「上下篇」之五千餘言豈能為一事？參見勞思光著：《新編中國哲學史（一）》（台北：三民書局，2008），頁 209。

²³ 關於年齡問題，此點為傳聞中最荒謬之處，所謂「蓋老子百有六十餘歲，或言二百餘歲」，乃不可能之事，悖於常理，不待論駁。見勞思光著：《新編中國哲學史（一）》（台北：三民書局，2008），頁 208。然魏元珪先生以為：「按老子既善於修道而養壽，為古代卓越的養生之專家，其雖未必能活到二百多歲，但能夠養生而活到一百多歲，則是完全可能的事。」見魏元珪著：《老子思想體系探索》（台北：新文豐，1997），頁 35。

²⁴ 老子不是太史儋，可以找出三點理由：一是太史儋見秦獻公事，〈周本紀〉、〈秦本紀〉、〈封禪書〉都有記載，而都沒有「儋即老子」的說法。二是本傳中「或曰儋即老子，或曰非也」一段，是採自傳說。……所以他特別用上兩個「或曰」，以別於採自史傳的可靠的資料。三是太史儋見秦獻公，在孔子死後一百零六年，這時候老子當已二百歲左右。即使他能活到這麼久，恐怕也無法由周至秦了。見余培林注譯：《新譯老子讀本》（台北：三民書局，2006），頁 7-8。

²⁵ 王岳川（2006）：〈老子思想的精神魅力〉《北京：周口師範學院學報》，第 23 卷第 3 期，頁 63。

關於老子的生平，一直是後世學者爭論不休的焦點，各種的看法年代橫跨數百年。然誠如魏師元珪所言：

司馬遷的〈老子列傳〉迄今為止，乃是討論老子其人其書第一手資料，在沒有新考古資料出現以前，實難予以推翻。今人對老子的疑惑，多係由對司馬遷所提供資料的誤解，……深信司馬遷所記雖甚簡略模糊，但對於老子是春秋中後期人，而且自撰五千言這一基本事實是清楚明白的。²⁶

劉笑敢先生則提出如下的說明：

我們應該大體接受司馬遷所作〈老子列傳〉中主要部分的記載，回到傳統的立場，大體肯定老子可能是春秋末年的人，……。我們的立場並不是保守，而是因為經過上百年的討論，中期說和晚期說並沒有提出任何正面的確實的證據，而出土文物和新的發現，包括本書關於老子韻文特點的發現都一再證明，大量的古史記載雖有不確之處，但大多有基本的客觀事實的依據。和司馬遷相比，我們看到的資料更少，在沒有新的史料或出土文物作依據的情況下，我們應該大體維持司馬遷關於老子其人其書的記載。²⁷

徐復觀先生在「有關老子其人其書的再檢討」一文中亦指出：

司馬遷的用心，是把他認為比較可靠的材料，寫成正傳。但因正傳的材料並非完全可信；其最大漏洞，乃出在「莫知其所終」的事實之上。所以又將可靠的程度很小，但是在當時既已有與老子相混的老萊子及太史儋的兩個傳說，不好完全加以抹煞，於是以兩「或曰」插入作附錄，留供後人參考；這正是他十分謹慎的態度。假定把兩「或曰」的兩小段去掉，由「莫知其所終」直接「老子之子名宗」，文章的本身不僅還是很完整；而且線索更為分明，便不致引起後人許多誤解。但若如此，則正傳所敘述者，將被視為完全是信史，而一無漏洞，這會使司馬遷感到良心不安的。正傳是史家以自己負責的態度來寫；而「或曰」則是史家自己不負責的轉述；所以在老子列傳的結構中，司馬遷對材料實已作了負責的選擇判斷。後人要從史記老子列傳以探索老子的生平，若非另有先秦的新資料出現，可以證實兩「或曰」中的某一「或曰」，其確實性可以壓倒正傳，便只好順著司馬遷的判斷追索上去。²⁸

²⁶ 魏元珪著：《老子思想體系探索（上）》（台北：新文豐，1997），頁44。

²⁷ 劉笑敢著：《老子》（台北：東大圖書，1997），頁65。

²⁸ 徐復觀著：〈有關老子其人其書的再檢討〉一文，收於《中國人性論史－先秦篇》，（台北：台灣商務，1988），頁485-486。

司馬遷在這五百多字的敘述中，對老子生平事蹟做了大致的記錄，雖然未有完全肯定的說法，但在沒有新的史料出現的情況下，仍大體維持司馬遷的記載。簡言之，老子是春秋末年人，而老子著書上、下篇，言道德之意五千餘言，且老子「無為自化，清靜自正。」這些都是清楚明白的事實。足見記載老子生平最完整的資料，當推是司馬遷所作的《史記·老子韓非列傳》。

三、老子軼聞

關於老子如神話般充滿趣味性的傳聞，如下述之。

（一）姓氏的傳聞

在唐朝流傳了一則故事。英明的唐太宗，當上皇帝後，因為自己的姓氏—「李」，他將家族祖先的血統，追溯得更榮耀些。唐太宗既然要找根，就要找一個光輝的根。這也是人性必然的道理。然追溯歷史，李姓人物，以老子最好，在學術上的成就很了不起，所以他設法說成是老子的後代，但老子只在學說上有成就是不夠的，還要再把他捧高一點，後來李唐子孫便把他捧為教主，變成太上老君，封為道教的教主。道教實際上也成為唐朝正式的國教，只是當時沒有「國教」的名稱而已。²⁹

（二）聰穎好學的少年

老聃自幼聰慧，靜思好學，他常常纏著家將要聽國家興衰、戰爭成敗、祭祀占卜、觀星測象的事情。老夫人對老子寄予很大的希望，於是請了一位精通殷商禮樂的商容老先生教授老子³⁰。

商容教授老聃三年後，向老夫人辭行，並提議讓老聃入周都求學，因為只有在那裡，老聃才可以真正學到很多知識³¹。他向老夫人說：

老夫識淺，聃兒思敏，今來辭行，非老夫教授無終也，非聃兒學之不勤也。實乃老夫之學有盡。聃兒求之無窮，不亦困乎？聃兒，志遠圖宏之童也；相邑，偏僻閉塞之地也。若欲剔璞而為玉，需入周都而求深造。周都，典籍如海，賢士如雲，天下之聖地也，非入其內而難以成大器。³²

就這樣，年僅十三歲的老子，在商容的舉薦下，拜別了母親和老師，到了周都，然後進入太學讀書。三年後，他做了守藏室的官吏。老子處於其中，博覽典籍，後來因學識淵博而聞名遐邇。

四、老子其書

關於老子這本書，所根據的來源是司馬遷作的《史記·老子韓非列傳》，文中提及：「老子迺著書上下篇，言道德之意五千餘言……。」於是後世所傳的，

²⁹ 整理自南懷瑾述著：《老子他說（上）》（台北：老古文化，2005），頁10。

³⁰ 唐譯編著：《圖解道德經大全》（新北市：新文創文化，2005），頁326。

³¹ 唐譯編著：《圖解道德經大全》（新北市：新文創文化，2005），頁329。

³² 援引自唐譯編著：《圖解道德經大全》（新北市：新文創文化，2005），頁328。

單是書名就有「老子」、「道德經」、「老子道德經」等名稱。另外，就學界所知《道德經》的重要版本，依時代先後次序，有戰國郭店楚簡《老子》，漢代帛書《老子》，以及魏代王弼使用的《通行本》這三種；若依重要的注本，也有河上公注本、嚴遵本、王弼注本、傅奕古本、唐玄宗御注本、想爾注本及范應元古本集註……等不同的注本。

(一) 成書年代

關於成書年代的問題，有諸多的爭議，這些屬於考據上的事情，本文暫不探究。僅舉以下兩位學者所言說明之。

余培林先生認為：

《道德經》的成書，當在春秋末年，或戰國初年，和《論語》同時而或上下。所持的理由有二：(1) 先秦典籍多引老子的言論，而所引的話大多在今《道德經》中。……《莊子》書中引《老子》的話特多，《荀子》書中雖沒有援引，但〈天論〉中說：「老子有見於詘，無見於信。」是荀子也曾見過《道德經》。由此看來，《道德經》的成書當在戰國初期或更早，當無疑問。(2) 戰國諸子之書，如《孟子》《莊子》《荀子》《韓非子》，都是長篇大論，說理述事，不厭其煩。而《道德經》則簡練明暢，雖不是問答體，卻頗類《論語》。這當然不會是有意為之，而是有其不得不簡練的原因。這原因當是書寫工具的不發達，記載的不容易。要說《道德經》成之於戰國諸子之後，似乎不合文體發展的趨勢。³³

陳鼓應先生也有如下的論述：

老子即老聃，《老子》一書為老聃所作，成書年代不至晚於戰國初。在先秦典籍中《戰國策》(〈齊策〉、〈魏策〉)，《莊子》(〈內〉、〈外〉、〈雜〉多篇)，《荀子》(〈天論〉篇)，《韓非子》³⁴(〈解老〉、〈喻老〉、〈外儲說下篇〉、〈六反篇〉)，《呂氏春秋》³⁵(〈君守篇〉等)，《尹文子》(〈大道篇〉)、《列子》(〈黃帝篇〉、〈說服篇〉)，無不引述《老子》，各家都明確地看到《老子》

³³ 參見余培林注譯：《新譯老子讀本》(台北：三民書局，2006)，頁12-13。

³⁴ 韓非引述《老子》，稱之為老聃之言。《韓非子·六反》云：“老聃有言曰：知足不辱，知止不殆。夫以殆辱之故而不求於足之外者，老聃也。”又《內儲說下·六微》云：“權勢不可以借人，……其說在老聃之言失魚也。”下文云：“勢重者，人主之淵也，……古之人難正言，故託之於魚。”這是引《老子》“魚不可脫魚淵”之語。此即可證，韓非肯定《老子》書的作者是老聃。參見張岱年著：〈論老子在哲學史上的地位〉一文，收於《道家文化研究 - 第一輯》，(上海：上海古籍出版社，1992)，頁76。

³⁵ 《呂氏春秋》中關於孔老關係的記述：《當染篇》云：“孔子學於老聃”。《不二篇》列舉十家：“老聃貴柔，孔子貴仁，墨翟貴兼，關尹貴清，子列子貴虛”云云，將老子列於孔子之前。《貴公篇》云：“荊人有遺弓者，而不肯索，曰：荊人遺之，荊人得之，又何索焉？孔子聞之曰：去其荊而可矣。老聃聞之曰：去其人而可矣。故老聃則至公矣”。記述孔子與老聃對於荊人遺弓而不索有不同的評論。參見張岱年著：〈論老子在哲學史上的地位〉一文，收於《道家文化研究 - 第一輯》，(上海：上海古籍出版社，1992)，頁76。

由此可見，《老子》一書其成書年代應不至晚於戰國初年。

(二) 帛書《老子》和郭店楚簡《老子》

嚴靈峯先生在《馬王堆帛書老子試探》一書中指出：

據民國六十三年文物第九號署名曉函的長沙馬王堆漢墓帛書概述略稱：

『民國六十二年十二月湖南長沙馬王堆第三號墓出土了……一批帛書，根據帛書同時出土的一件木牘，可以斷定該墓下葬的年代，是漢文帝前元十二年（西元前一六八年），說明這些帛書埋藏在地下，已經有二千一百四十多年了。……帛書中有一種寫在高四十八厘米的寬幅帛上，折疊成長方形，放在漆盒下層的一個格子裏，折疊的邊緣已有斷損；另一種通高二十四厘米，卷在長條形木片上，壓在兩卷竹簡下邊，年久粘連，破損比較嚴重。』³⁷

這就是 1973 年在湖南長沙馬王堆漢墓出土的帛書《老子》甲、乙本³⁸，《德經》在前，《道經》在後³⁹。

關於竹簡《老子》，聶中慶先生做了如下的說明：

郭店——一個地圖上難以查找的小村落，一夜之間成為中國乃至世界學人矚目的地方。因為這裡出土的楚簡震驚了學術界，因為楚簡中的《老子》比馬王堆的帛書《老子》還要早一百多年！……1993 年，郭店一號楚墓共出土竹簡 804 枚，多用楚文字鈔寫，因編線腐朽竹簡散亂無序。考古工作者根據竹簡的形制、長短及編連間距等進行歸類，整理出十八篇，依次為《老子》甲、《老子》乙、《老子》丙、……。荊門市博物館將以上十八篇寫出釋文，題為《郭店楚墓竹簡》。1998 年 5 月由文物出版社出版發行。

⁴⁰

郭店楚簡的面世，在學界引起了極大的震動。……其學術價值及歷史意義都超過了馬王堆帛書。⁴¹

³⁶ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 7-8。

³⁷ 嚴靈峯撰：《馬王堆帛書老子試探》（台北：河洛圖書，1976），頁 1。

³⁸ 帛書《老子》甲本是小篆本。字近篆體，根據書中不避漢高祖劉邦諱，推算抄寫的年代，最晚在漢高祖時期，約西元前二〇六年到西元前一九五年間。乙本是隸書本。折疊的邊緣出土時已殘斷，字為隸體，根據書中避漢高祖劉邦諱，將「邦」字改為「國」字，不避惠帝劉盈諱，抄寫年代略晚。可能在惠帝、呂后時期，約西元前一九四年到西元前一八〇年。參見嚴靈峯撰：《馬王堆帛書老子試探》（台北：河洛圖書，1976），頁 1。

³⁹ 參閱嚴靈峯撰：《馬王堆帛書老子試探》（台北：河洛圖書，1976），頁 57-58。

⁴⁰ 整理自聶中慶著：《郭店楚簡《老子》研究》（北京：中華書局，2004），頁 1-2。

⁴¹ 這是由於簡文所涉及的都是儒道兩家的重要文獻，而且有些文獻是前所未聞的，對研究中國古代哲學史、思想史、學術史都具有極其重要的參考價值。就道家文獻而言，《太一生水》所提出的宇宙生成模式及楚簡《老子》中所反映出的先秦儒道關係，都是此前學界未曾論及的。

聶中慶先生接著分別從簡本的時間和形式上指出：

從時間上講，簡本《老子》是我們迄今看到的最早的《老子》版本，以墓主人下葬的年代為下限，至少在戰國中期簡本《老子》已經在社會上流傳，其形成的年代自然會更早一些。……

從形式上看，簡本《老子》與帛書甲乙本及通行本相比較，具有完全不同的形式。簡本《老子》被抄寫在三種不同形制的竹簡上，整理者將其分為楚簡《老子》甲、乙、丙本，實際上是三種不同的《老子》版本，它們抄寫的年代是不同的⁴²。簡本《老子》不分章，從簡文意義段落連接的順序上看，與帛書本及通行本八十一章的排序大不相同，且簡本《老子》存有許多標誌符號，這些對我們研究《老子》的文本構成及傳承關係，都具有十分重要的意義。⁴³

這也證明了《道德經》的成書年代應不晚於戰國初年，或可再往前推至春秋末年。

第二節 對《道德經》的基本認識

一、「道」的意義

在老子之前，我國古代思想就已提出與「道」有關的概念。例如：《詩經》中「形上天」⁴⁴的觀念，但第一個將「道」賦予為具有形而上學意義的是老子。

新領域。參見聶中慶著：《郭店楚簡《老子》研究》（北京：中華書局，2004），頁2。

⁴² 所謂甲、乙、丙三者依附的竹簡形制的不同乃是由於歷時性的原因造成的，是一個自然發生的過程。……甲組的假借字、古字、怪字特多，則深刻的反應文本甲可能是更古更原始的傳抄本，與乙組比較起來，時間當在前。……甲組用字更古更原始，丙組用字更現代，與帛書相近。……具體來說簡甲比簡乙，簡乙比簡丙早，這可以從語言的變遷，或是本文的比較上加以證實。整理自丁四新著：《郭店楚墓竹簡思想研究》（北京：東方出版社，2000），頁6-9。

⁴³ 聶中慶著：《郭店楚簡《老子》研究》（北京：中華書局，2004），頁3-4。

⁴⁴ 所謂「形上天」觀念，即指以「天」作為一「形上學意義的實體」的觀念。《詩經》材料甚雜，對「天」的觀念也有幾種；但具有哲學意義的「天」觀念，則是這個「形上天」觀念。……《詩經》中的「形上天」觀念，見於《雅》《頌》。第一、《周頌·清廟之什·維天之命》：維天之命，於穆不已。於乎不顯，文王之德之純。此處所謂「天之命」即是天之法則及方向，故即是後世所謂「天道」；「天道」運行不息，故說「於穆不已」。「於乎不顯」的「不」即「丕」字之通假，「不顯」即「丕顯」，意思即是，如此運行不息之天道，至為明顯；下接「文王之德之純」，乃因本詩原是歌頌文王之作，故即以文王之德比擬「天道」。這幾句詩中的「天」觀念，已由一般的天意轉為天道觀念；天意代表人格神或「人格天」，天道代表形上實體，亦即「形上天」。……天道作為一實體看，即成為萬理之存有性根據。依此觀點，人心所能認知之「理」，皆由此實體而來，或說皆是此實體之顯現；……總之，《詩經》中雖多見「人格天」之觀念，但「形上天」之觀念亦漸漸出現。故後世之「天道」觀念，悉源於此。參見勞思光著：《新編中國哲學史（一）》（台北：三民書局，2008），頁77-80。

馮友蘭先生曾指出：「古時所謂道，均謂人道，至老子乃予道形上學的意義。以為天地萬物之生，必有其所以生之總原理，此總原理名之曰道。」⁴⁵

老子的智慧由「道」開始。陳鼓應先生在〈老子哲學系統的形成和開展〉一文中，有如下詳盡的解說：

老子哲學的理論基礎是由「道」這個觀念開展出來的，而「道」的問題，事實上只是一個虛擬的問題。「道」所具有的種種特性和作用，都是老子所預設的。老子所預設的「道」，其實就是他在經驗世界中所體悟的道理，而把這些所體悟的道理，統統附托給所謂「道」，以作為它的特性和作用。當然，我們也可以視為「道」是人的內在生命的呼聲，它乃是應合人的內在生命之需求與願望所開展出來的一種理論。⁴⁶

由此可見，「道」是老子哲學中最根本的概念。老子的「道」影響深遠，從戰國前期直至清代，「道」都是中國哲學的最高範疇。而「道」這個最高範疇是老子所提出的⁴⁷。

老子的整個哲學，全在一個「道」字，他的宇宙論也以「道」為基礎。老子認為宇宙的本源是「道」，天地萬物皆由「道」所創生。⁴⁸故老子《道德經》二十五章言：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，強字之曰「道」，強為之名曰「大」。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。

「有一個混然一體的東西，在天地形成以前就存在。聽不見它的聲音也看不著它的形體，它獨立長存而永不衰竭，循環運行而生生不息，可以為天地萬物的根源。我不知道它的名字，勉強叫它做『道』，再勉強給它起個名字叫做『大』。它廣大無邊而周流不息，周流不息而伸展遙遠，伸展遙遠而返回本原。」⁴⁹ 是故「有物

⁴⁵ 馮友蘭著：《中國哲學史》（台北：台灣商務，2011），頁 218。

⁴⁶ 見陳鼓應註譯：〈老子哲學系統的形成和開展〉一文，收於《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁 1。

⁴⁷ 張岱年著：〈論老子在哲學史上的地位〉一文，收於《道家文化研究》第一輯，（上海：上海古籍出版社，1992），頁 82。

⁴⁸ 見余培林註譯：〈導讀〉一文，收於《新譯老子讀本》，（台北：三民書局，2006），頁 15。關於老子的宇宙論，徐復觀先生則指出：「老學的動機與目的，並不在於宇宙論的建立，而依然是由人生的要求，逐步向上面推求，推求到作為宇宙根源的處所，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品。他不僅是要在宇宙根源的地方來發現人的根源，並且是要在宇宙根源的地方來決定人生與自己根源相應的生活態度，以取得人生的安全立足點。所以道家的宇宙論，實即道家的人性論，因為他把人之所以為人的本質，安放在宇宙根源的處所，而要求與其一致。」見徐復觀著：《中國人性論史－先秦篇》，（台北：台灣商務，1988），頁 325 - 326。

⁴⁹ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 145、150。

混成，先天地生」，此處的「物」，指的就是先天地生的「道」了，「道」才是最先形成的。

老子以「道」說明了人與宇宙萬物的關係。「道即萬物所以生之總原理，道之作用，亦即萬物之作用。但萬物所以能成萬物，亦即由於道。」⁵⁰由此可見，「道」無所不在，整個宇宙沒有道就不能存在，道在萬物之中。

老子十四章言：

視之不見，名曰「夷」；聽之不聞，名曰「希」；搏之不得，名曰「微」。
此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首；隨之不見其後。

「看它看不見，名叫『夷』；聽它聽不到，名叫『希』；摸它摸不著，名叫『微』」。⁵¹這三者無色、無聲、無形，難以區分，因此它們被混合為一，稱為「道」。它既不顯得光亮，卻也不是陰暗的，它綿延不絕，不可名狀，最後還是復歸於沒有任何形體的狀態。「道」就是這種沒有形狀的形狀，也沒有一種物體的形象，無法明確的形容，它是若有似無、若無似有的惚恍狀態。想迎著它，卻看不見它的前頭；想跟隨它，卻又看不見它的後頭。

正因為「道」是「無狀之狀，無物之象」，恍惚而實存的東西，所以能為天下之始，為萬物之母，並且用之不盡，取之不竭。如果有狀有象，則將和其他的具體事物一樣，終久會變化毀滅，那裡還能成為萬物之源呢？⁵²由此可知，作為天下之母的「道」，並不是有形有象且可稱名的具體事物。所以，老子說：「強字之曰道，強為之名曰大。」

整個《道德經》都在談「道」，自始自終貫穿的核心是「道」。它包含了「道」的各個層面。我們只有對它的各個層面進行剖析，才能揭示出老子「道」的豐富內涵⁵³。「道」這個字，在《老子》書上前後出現了七十三次，這七十三個「道」字，符號形式雖然一樣，但是意義內容卻不盡同。因此，我們必須在不同的章句中，去逐一尋找「道」字的脈絡意義⁵⁴。基於此，陳鼓應先生在「老子哲學系統的形成和開展」一文中，將老子的「道」解析為三種意義，即：實存意義的「道」、規律性的「道」與生活準則的「道」⁵⁵。本文藉此，試做如下的說明。

（一）實存意義的「道」

⁵⁰ 馮友蘭著：《中國哲學史》，頁 219。

⁵¹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，2010），頁 102。

⁵² 見余培林注譯：〈導讀〉一文，收於《新譯老子讀本》，（台北：三民書局，2006），頁 16。

⁵³ 李建明（2006）：〈試論《道德經》中“道”的意蘊〉《西安科技大學 唐都學刊》，2006 年，9 月，第 22 卷，第 5 期，頁 48。

⁵⁴ 見陳鼓應註譯：〈老子哲學系統的形成和開展〉一文，收於《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁 12。

⁵⁵ 參見陳鼓應註譯：〈老子哲學系統的形成和開展〉一文，收於《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁 2-11。

1.道是真實的存在體⁵⁶

如道德經二十一章言：

孔德之容，惟道是從。道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；冥兮窈兮，其中有信。自今及古，其名不去，以閱眾甫。吾何以知眾甫之狀哉！以此。

有大德的人，他的言行舉止都是依循著道。道這個東西，像有又像沒有，既看不清也摸不到。但是在這恍恍惚惚中，它又具備有形象，在這恍恍惚惚中，它又涵蓋了天地萬物。它是那麼深遠，幽暗難見，幻化無窮，可是卻又是創造萬物最本質的根源；這個根源是很真實，可以相信的。自古至今，道一直存在，並且一直在創造萬物。我為什麼可以知曉萬物本源的情況呢？是從道認識的。

所以陳鼓應先生說：形上之道，恍惚無形，但在深遠暗昧之中，確是「有物」「有象」「有精」。「其中有象」「其中有物」「其中有精」，這都說明了道的真實存在性。⁵⁷

2.道是萬物生成的根源

如道德經五十一章言：

道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之；長之育之；亭之毒之；養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂「玄德」。

道為天下之母，道生成了萬物，而德養育了萬物。萬物呈現出各種的型態，而自然環境使各物成長起來。道雖尊，德雖貴，卻不自以為尊貴。道和德創生了萬物卻不加以主宰，而是順任萬物自然的生長。所以道創生萬物，德畜養萬物，愛護萬物並使其成長。道使萬物成長卻不為己有，作育萬物卻不恃己能，長養萬物卻不主宰萬物。這就是微妙深遠的德。

王邦雄先生在「老子的哲學」一書中指出：

「道生之，德畜之。」此道之所生，與德之所畜者，皆指天下萬物。

⁵⁶ 陳鼓應先生認為：「道」是指形而上的實存者，「實存」是指真實的存在。這個真實存在的「道」，具有形而上性格，我這裏所說的「形而上」的性格是指它不屬於形器世界的東西，它無確切的形體，也無適切的稱謂，我們無法用感官去直接接觸它的存在。參見陳鼓應註譯：〈老子哲學系統的形成和開展〉一文，收於《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁43。

⁵⁷ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁135。

是由根源之始言，是道；從生成之母言，是德。而「無，名天地之始；有，名萬物之母」，故道是無，而有就是道下貫的德。也就是說，道之生成萬物，是以德之內在的方式，以畜養成全萬物。故曰：「道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」⁵⁸

嚴靈峰先生如是說：

老子書中有：「道生之，德畜之。」道生之，意謂：「道生萬物」。據晉朝的王弼注：「物生而後畜」。又說：「德者、物之所得也。」這是說：道，生萬物，物由道所生，乃從道中而有所得，這就是「德」。⁵⁹

由此可知，道是萬物生成的根源，道創生了萬物。所以，老子說：「道者萬物之奧。」

(二) 規律性的「道」

1. 道有互相對立轉化的規律

如道德經五十八章言：

其政悶悶，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。孰知其極？其無正也。正復為其，善復為妖。人之迷，其日故久。

為政者寬厚，人民就淳厚而樸實；為政者嚴苛，人民就狡詐。所以災禍的裏面，可能隱藏著幸福；幸福的裏面，也可能藏伏著災禍。這種得失禍福的循環，是沒有一個標準的，誰能知道它們的究竟呢？就好像原本正直的東西，突然間變成了虛假；原本善良的東西，突然間變成了邪惡一樣。人們看不透這樣的道理而產生迷惑，為時已久了。

「塞翁失馬，焉知非福」的故事，正反映了老子說的「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏」的道理。這則故事源自於《淮南子·人間訓》，內容是說：

塞上之人，有善術者，馬無故亡而入胡，人皆弔之，其父曰：「此何遽不能為福乎？」居數月，其馬將胡駿馬而歸；人皆賀之，其父曰：「此何遽不能為禍乎？」家富良馬，其子好騎，墜而折其髀，人皆弔之，其父曰：「此何遽不為福乎？」居一年，胡人大入塞，

⁵⁸ 王邦雄著：《老子的哲學》（台北：東大圖書，1999），頁 81-82。

⁵⁹ 嚴靈峰著：《老子研讀須知》（台北：正中書局，1992），頁 51。

丁壯者，引弦而戰，近塞之人，死者十九，此獨以跛之故，父子相保。故福之為禍，禍之為福，化不可極，深不可測也。⁶⁰

一個住在邊塞附近的養馬人，有一天他所養的馬忽然跑到胡地，鄰居都來安慰他。養馬人的父親說：「怎麼知道馬走失不是我們的福氣呢？」過了幾個月，這匹馬回來了，還帶著胡人的駿馬；鄰居來道賀，養馬人的父親說：「怎麼知道帶回的駿馬不是我們的災禍呢？」不久其子騎駿馬摔斷了腿，鄰居前來安慰，養馬人的父親說：「怎麼知道摔斷了腿不是我們的福氣呢？」一年後胡人大舉入侵，年輕人被徵召入伍，有九成的人不幸戰死，邊塞老翁的兒子，因跛腳沒去打仗而倖免於難，父子倆平安過日。所以文末寫道：「故福之為禍，禍之為福，化不可極，深不可測也。」

由這則故事得知，不只因禍可以得福，因福同樣也可以得禍，禍福來去反覆，毫無定數。「宇宙間的事物，有正的一面，就有反的一面。並且這正反兩面，不是固定不疑的，而是隨時變化的。」⁶¹這正是「道」所表現的「互相對立而又互相轉化的規律」⁶²。

2. 道有循環運動的規律

如道德經四十章言：

反者道之動；弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。

道的運行是反覆循環的運作模式，例如：日起月落、生老病死、春耕夏耘秋收冬藏等；道的作用是柔和謙下的，就像自然界的萬物，要能共存共榮，則需相互柔和以待，人類也是如此。天下萬物也都依循道反覆運行，都是從有產生的，而有是從無開始的。

道是從無到有，有了萬事萬物之後，又經過變動復歸於無的規律過程。故「道乃萬物所以生之原理，與天地萬物之為事物者不同。事物可名曰有；道非事物，只可謂為無。然道能生天地萬物，故又可稱為有。故道兼有無而言；無言其體，有言其用。」⁶³ 所以老子認為道是以循環反覆而規律的方式運行，故云「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」（四十二章）又云「反者道之動；弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。」（四十章）

張起鈞先生在「老子研究」一書中，對道的運行做了如下的說明：

⁶⁰（漢）劉安撰、高誘注：《淮南子》，（台北：臺灣中華書局，1974），卷十八，頁6。

⁶¹見余培林注譯：〈導讀〉一文，收於《新譯老子讀本》，（台北：三民書局，2006），頁18。

⁶²所謂「道有互相對立轉化的規律」就是指：它的運動和發展是向對立面的轉化，亦即是朝相反方向進行著。當「道」作用於事物時，事物也依循著這個變化規律而運行著。參見陳鼓應注譯：〈老子哲學系統的形成和開展〉一文，收於《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁9。

⁶³馮友蘭著：《中國哲學史》，頁220。

原來「道」是周行不離其本的。它不能不運動。(若不運動，就根本沒有宇宙了。)……道的運動趨勢，一定是在變化到相當程度的時候，便自然而然的又回復到原來的狀態。而這種作用，便是道之「返」，便是所謂「反者道之動」。……宇宙萬物的運動是往復週還的。它因運動，而自恍惚的「道」中產生；而運動的結果，又將返歸於恍惚的「道」。換句話說，宇宙萬物是出於混沌，而再入於混沌。(所謂返樸)，這種返復的作用，正是宇宙運動的大義。

64

所以，無論從宇宙的最初生成來看，或是生成後宇宙的萬物，都是永遠呈現運動的形態，如將這一形態視為「有」，而在這一形態產生前則是「無」，就在這一形態消滅後，又會轉為「無」。因此，「有」生於「無」，又復歸於「無」。就像地球上的生命，也是一個從無到有，又從有到無的過程。由此看來，道具有往復循環運動的規律。

(三) 生活準則的「道」

依陳鼓應先生所言：

形而上的「道」是我們人類的感覺知覺所不能直接接觸到的。這個不為我們所聞所見的「道」，卻能落實到現象界對我們產生很大的作用。當「道」作用於各事各物時，可以顯現出它的許多特性，「道」所顯現的基本特性足可為我們人類行為的準則⁶⁵。這樣，形而上的「道」漸漸向下落，落實到生活的層面，作為人間行為的指標，而成為人類的生活方式與處世的方法了。這層意義的「道」，已經脫離了形上學的色彩，猶如從濃雲中降下來，平平實實地可以為我們人類所取法。形而上的「道」，落實到物界，作用於人生，便可稱它為「德」。「道」和「德」的關係是二而一的，老子以體和用的發展說明「道」和「德」的關係；「德」是「道」的作用，也是「道」的顯現。混一的「道」，在創生的活動中，內化於萬物，而成為各物的屬性，這便是「德」，簡言之，落向經驗界的「道」，就是「德」。⁶⁶

⁶⁴ 張起鈞著：《老子研究》（台北：中華叢書委員會，1958），頁 107-109。

⁶⁵ 高翊軒先生亦指出：《老子》「道」的意義範疇可以分為形上學以及至於形下的實踐哲學兩種，此是以形上建構為根據進而指引我們人事作為，此「形上學」先從首章來看：道可道，非常道。名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。……形上的「道」是根源義、本體義、是創生第一因的總原理、原則，落實到形下世界的生活，則「於穆不已」的在人間活出生命的內涵，「道」如《莊子·知北遊》言在螻蟻、稊稗、瓦礫、尿溺中無不是「道」的展現；所以任何日用人倫之事，皆是不能與此「道」斷絕的……。參見高翊軒撰〈「道」的保存與實踐——論《老子》對儒家政治思想的省思〉，《問學集》第 13 期，p.87，2007 年 12 月。

⁶⁶ 參見陳鼓應註譯：〈老子哲學系統的形成和開展〉一文，收於《老子今註今譯》，（台北：台灣

如道德經九章言：

持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道也。

人若是想要持續擁有圓滿的狀況，或過於自滿，倒不如即時停止；若想要一直永遠保持精銳的狀態，這種銳勢也不可能持久保住；金玉滿堂似乎是人生美好的現象，但是，卻沒有一個人能永遠守住。富貴之後，若是轉而驕傲，必會自取禍患。只有功成身退，才是符合自然的道理。

又如道德經六十五章言：

古之善為道者，非以明民，將以愚之⁶⁷。民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。知此兩者亦稽式。常知稽式，是謂玄德。玄德深矣遠矣；與物反矣！然後乃至大順。

古代善於以道治國的人，在治理國家時，教化人民不要變得機巧明智，而是教化人民變得敦厚樸實。人民之所以會難以統治，就是因為小智慧、小聰明特別的多。因此，只用自我的智慧，自作聰明的治理國家，必會危害國家；不用自我的智慧，自作聰明的方式治理國家，使人民保持純樸的本性，才是國家的福氣。知道有這兩種不同的治國方式，而能有所取捨，就是一個法則。經常了解這個法則，並能選用最適合的方式，正是所謂的「玄德」。「玄德」是多麼的精深博大啊；「玄德」與萬物一起復歸於真樸（回歸於道）！然後才能順乎於自然。

道德經九章「功成身退，天之道」，這裏所說的「道」蘊含了「謙退」、「不爭」的精神（這層意義的「道」同於「德」）。⁶⁸道德經六十五章「古之善為道者」的「道」，它含有淳厚、樸實的意思（這個「道」即是「德」）。⁶⁹可以說，「道本是幽隱而未形的，它的顯現，就是『德』」。⁷⁰

余培林先生對此，也做了如下的說明：

商務，2000），頁11。

⁶⁷ 王弼註：明，謂多智巧詐，蔽其樸也。愚，謂無知守真，順自然也。參見樓宇烈校釋：《王弼集校釋》（台北：華正書局，1992），頁168。陳鼓應先生亦指出：本章的立意；被後人普遍誤解，以為老子主張愚民政策。其實老子所說的「愚」，乃是真樸的意思。他不僅期望人民真樸，他更要求統治者首先應以真樸自礪。見陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁284。

⁶⁸ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁14。

⁶⁹ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁23。

⁷⁰ 見陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁135。

「道」創生萬物，內存於萬物之中，便叫做「德」。「德」是「道」的作用，也是「道」的顯現。所以「道」和「德」只有全與分的差異，而沒有本質上的分別。……萬物到最後還要通過「德」返回生命之源的「道」。⁷¹

由上述可知，生活準則的「道」落實至人生層面，便可稱之為「德」。

袁保新先生在〈老子思想中「道」之形上性格底商榷〉一文中指出，徵諸先秦哲學的發展可以知道：

先秦諸子的興起主要是針對禮崩樂壞周文失墜的局面，企圖通過對「道」的思索，為當時整個人文世界重建一套世界觀、人生觀，重新安立人與天、地、鬼、神的關係，使得人物、人我的存在關係能夠復歸於整體的和諧。所以，「道」之繼古代深具宗教色彩的「天」成為中國哲學的核心概念，自始就是以安立價值世界為其根本義涵。⁷²

言簡義奧的《道德經》，本來就容許詮釋者主觀解讀因素的介入，而演為多重詮釋的可能性。只要檢閱《道德經》就可以發現，老子對於「道」一概念的使用，絕非一義的，而是多義的。⁷³

二、自然哲學

老子哲學是以「道」為基礎，老子提出的「道」是「自然之道」。因為老子認為，「客觀自然界是實在的，自然界本身是有條理的，自然界的變化是有法則的。因此，道是天地萬物之本源，同時又是天地萬物變化的總規律。」⁷⁴ 故老子言：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」道生成了萬物，但它不干涉萬物，而是讓萬物順任自然。又言：「反者道之動；弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。」道的運行是反覆循環的，天下萬物也都依循此，都是從有產生的，而有又是從無開始的。

老子哲學是「自然」哲學，藉由二十五章「人法地，地法天，天法道，道法自然。」來說明。

人為大地所承載，人要效法大地，學習大地的厚實之德、包容蘊藏。大地為

⁷¹ 見余培林注譯：〈導讀〉一文，收於《新譯老子讀本》，（台北：三民書局，2006），頁 17。

⁷² 見袁保新著：〈老子思想中「道」之形上性格底商榷〉一文，收於《老子哲學之詮釋與重建》，（台北：文津出版，1991），頁 138。

⁷³ 袁保新著：〈老子思想中「道」之形上性格底商榷〉一文，收於《老子哲學之詮釋與重建》，（台北：文津出版，1991），頁 132-133。

⁷⁴ 張智彥著：《老子與中國文化》，（貴州：貴州人民出版社，1996），頁 146。

天所覆蓋，所以要效法天，學習上天高大寬廣和「剛健」的精神。天為道所包含，所以天則要效法「道」，學習道的博大精深。道以自然為依歸，所以道要學習浩瀚無垠的宇宙，任由地球上的萬物都能自由自在的生長，而不加以干涉。

「人法地，地法天，天法道，道法自然」，是從「自然」以論「道」，亦是從「自然」以架構其存有論，故或以「自然主義哲學」稱老子。⁷⁵「道」是老子哲學的基礎，人、地、天都要法「道」；但「道」不是毫無規律、為所欲為的，「道」的表現是要出乎「自然」的。

河上公章句曰：

人當法地安靜和柔，種之得五穀，掘之得甘泉，勞而不怨，有功而不置也。天澹泊不動，施而不求報，生長萬物，無所收取。道清靜不言，陰行精氣，萬物自成也。道性自然，無所法也。⁷⁶

這裡不只說「道」的表現要合於「自然」，人、地、天也都要以「自然」為宗。

老子的「自然」是什麼意思呢？南懷瑾先生的陳述如下：

「自然」二字，從中國文字學的組合來解釋，便要分開來講，「自」便是自在的本身，「然」是當然如此。老子所說的「自然」，是指道的本身就是絕對性的，道是「自然」如此，「自然」便是道，它根本不需要效法誰，道是本來如是，原來如此，所以謂之「自然」。……從「法爾如是」⁷⁷來看「道法自然」，最清楚不過了。「道法自然」，而「自然」自己本身原來就是如此這般，沒有別的規範可尋，再也找不到一個東西可以另為之主，「道」就是「自然」，「自然而然」，就是「法爾如是」。⁷⁸

牟先生對「自然」一詞亦有精闢之說：

道家所說的「自然」，不是我們現在所謂自然世界的自然，也不是西方所說的自然主義。……道家的自然是個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此，就是無所依靠、精神獨立。精神獨立才能算自然，所以是很超越的境界。⁷⁹

接著又說：

⁷⁵ 高齡芬著：《王弼老學之研究》（台北：文津，1992），頁 248。

⁷⁶ 河上公章句：《宋刊老子道德經》（福州：福建人民出版社，2008），頁 37。

⁷⁷ 佛家有一個名詞「法爾如是」，它是說明諸法本身本來就是這個樣子。人生來怎麼會成那個樣子？人就是那個樣子。你怎麼會是這個樣子？我就是這個樣子。一切本來就是如此，一切法便是一切法的理由，更沒有什麼其他原因不原因的，這樣就叫「法爾如是」。參見南懷瑾述著：《老子他說（上）》（台北：老古文化，2005），頁 316-317。

⁷⁸ 南懷瑾述著：《老子他說（上）》（台北：老古文化，2005），頁 316-317。

⁷⁹ 牟宗三著：《中國哲學十九講》（台北：學生書局，2010），頁 90。

道家老莊所說的自然，它就是自己如此，就是無待。所以講無為函著自然這個觀念，馬上就顯出它的意義之特殊。它針對周文疲弊這個特殊機緣而發，把周文看成是形式的外在的，所以嚮往自由自在，就一定要把這些虛偽造作通通去掉，由此而解放解脫出來，才是自然。⁸⁰

張起鈞先生對「自然」一詞，做了如下的論述：

「自然」之所以能致此者，我們若用一句西洋哲學的術語來說，便是在宇宙間實有一種「自然和諧」(Natural Harmony)的存在。在「自然和諧」之下，一切是有其有條不紊的秩序的，一切是有其周行不殆的軌道的。因此我們只要隨遇而安因循順應，便可得到美好圓滿的結果。⁸¹

當道家把「自然」規定為人的內在本質，變成人的本性時，所謂「自然」便不僅是外在的東西，而且是內在的東西，變成了人的存在範疇⁸²。是故，「自然」並不是指具體存在的東西，而是形容「自己如此」的一種狀態⁸³。

關於「道法自然」，牟宗三先生說：「法自然者，即道以自然為性，非道之上，復有一層曰自然也。」⁸⁴ 也就是說，「自然是道的存在之性，而不是道之上另有一更高的實在。」⁸⁵

張起鈞先生對此，亦有其看法：

道之所以發生主宰的作用，完全是順應自然，聽任萬物之自化而已。老子說：「道法自然」(二十五章)所謂自然，便正指的是這種自然而然，聽任自化的情形；並不是在道之上別有一個叫作「自然」的東西，而為「道」所遵從效法。須知「道」已是萬物的本源了；豈能在「道」之上還有更高的東西？老子之意，道之所以發生一切平衡主宰的作用，不過是順乎自然毫無著力的現象而已。⁸⁶

所以「道法自然」，就是說：道以自然為歸；道的本性就是自然。「自然」這一觀念是老子哲學的基本精神⁸⁷。

以上藉由南懷瑾、牟宗三、張起鈞先生等之說，來詮釋老子的「自然哲學」。

⁸⁰ 牟宗三著：《中國哲學十九講》(台北：學生書局，2010)，頁 90。

⁸¹ 張起鈞著：《老子研究》(台北：中華叢書，1958)，頁 39。

⁸² 蒙培元著：〈老莊哲學思維特徵〉一文，收於《道家文化研究》第二輯，(上海：上海古籍出版社，1992)，頁 112。

⁸³ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁 26。

⁸⁴ 牟宗三著：《才性與玄理》(台北：學生圖書，1978)，頁 153。

⁸⁵ 王邦雄著：《老子的哲學》(台北：東大圖書，1999)，頁 86。

⁸⁶ 張起鈞著：《老子研究》(台北：中華叢書委員會，1958)，頁 113。

⁸⁷ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁 151。

老子認為「自然」是「道」的基本法則，自然循環反復，有其一定的運行秩序，這正是「道」的「周行不殆」。以下舉出老子的原典做說明，道德經十六章言：

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

若「致虛」「守靜」的工夫達到極致，則心靈就會呈現最寧靜的狀態。從萬物的生長活動，我們可以觀察到其周而復始的循環。雖然萬物的種類繁多，但最後都會回歸其根源，回到無和靜的根本狀態。回歸到其根源叫做「復命」。這是萬物變化的自然法則，所以「復命」叫做「常」。了解這個自然法則就叫明智，不知道這自然法則而輕舉妄動，就容易招惹禍害。瞭解了自然法則才能包容一切，能包容一切就能胸襟開闊、大公無私，能胸襟開闊、大公無私就能涵蓋周全，能涵蓋周全就能合於天道，能合於天道才能符合自然法則，能符合自然法則才能長久，這樣終身就可免於危險。

當一個人的心，能夠虛極、到靜篤的時候，就能夠看到萬物的生長活動，這一切都是週而復始的。人生老病死的現象，就像老子說的「復」。人、動物、植物的根又是什麼？人生於塵土，終將歸於塵土。芸芸眾生，誰知道自己此生的使命是什麼？天地萬物，都是依循自然的法則，從來沒有人干預它、操控它，就自然而然的形成了自然界的萬物萬象。

道德經二十三章言：

希言自然⁸⁸。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者？天地。天地尚不能久，而況於人乎？

「希言」才是合於自然的。所以，像颱風、龍捲風，是不可能狂吹一整天的；暴雨也不可能終日狂下一整天。到底是誰能驅使狂風暴雨這樣的來去呢？是天地。興起風雨的天地，尚不能持久，更何況人類只是自然界的一小部分呢？

天地之間的狂風暴雨，是自然的力量所造成，也是自然之道的一種表現。相較於人類，我們不可能有這種呼風喚雨的力量。既然「飄風不終朝，驟雨不終日」是自然現象，我們更應該要懂得順應自然之道，少一點人為的造作，多一些尊重。這樣彼此才能相存共榮。

胡適之先生說：

「然」，是如此，「自然」，就是自己如此。天地間的萬物，都不是人造出

⁸⁸ 由於道是一自然，是則萬物所得自於道的德，亦是一自然，故為政者，僅是「處無為之事，行不言之教」，順物之自然，輔助萬物之自生自長，自在自得，而不敢有為。此之謂「希言自然」。參見王邦雄著：《老子的哲學》，頁 86。

來的，都是自己如此。一切的花，不管紅黃藍白各種顏色的花，絕不是一個萬能的上帝塗上了各色顏色才這樣的，都是自己如此。也就是老子所謂天道。⁸⁹

從老子的觀點來說，「功遂身退，天之道。」「天之道，不爭而善勝。」（王弼注曰：天唯不爭，故天下莫能與之爭。）「天之道，損有餘而補不足。」「天之道，利而不害。」等等，這些都是取法於沒有人為干預的自然狀態，由此可知老子崇尚自然的思維是很明確的。

陳德和先生在〈老莊思想的环境倫理學論述〉一文中指出：

老莊思想將「自然」等同於「道」，所以當我們對「道」有感通時，就同時是對於「自然」的證成。然而，「道」在老子思想中，本是指著人生實踐的最高目的，亦即德行的最後依歸，「道」決定了存在，也給了價值，那麼「自然」也應當相同這樣。由此可見，老子所嚮往的「自然」並非風行雨施、山峙川流那種大自然界的存在與現象，而是一種高度精神表現所成就的人格境界，老子在《道德經·第三十七章》曾經說過：「道常無為而無不為。」「無為」是遮撥人為造作的扭曲，「無不為」則是疏通人為造作之際當下所顯的自由自在；「道」既然有此功德和本事，那「道法自然」的「自然」又何嘗不是像這種肯定別人、尊重他者的開放境界，以及此中境界所彰顯的和諧自得呢？⁹⁰

由上述足以說明，無論是人，是地，是天，是道，都要以「自然」為依歸。所以，「自然」是老子哲學的精神。老子之道即是自然之道。

⁸⁹ 援引自張揚明著：〈老子之道與自然的關係〉一文，收於《老學驗證》，（台北：新文豐，1994），頁24。

⁹⁰ 陳德和（2007）：〈老莊思想的环境倫理學論述〉《鵝湖月刊》，第33卷第5期總號第389，頁22。

第三章 生命教育

第一節 生命教育的意義與內涵

臺灣實施生命教育已有十多年，近幾年，生命教育也常成為社會關切的重要議題。尤其當我們看到諸多的社會亂象時，更體會到生命教育的重要。我們的教育，不可以只停在「知識教學」的層面。我們也要培養孩子「認識生命的能力」，學會面對生命中的苦難，這樣當他面臨生命中的低潮或痛苦時，才能以正確的態度面對。生命教育應是終身的學習，學習對人感激，對物珍惜，對己盡心，對事盡責，珍惜自己也尊重他人的生命。

一、生命教育的起源⁹¹與發展

「生命教育」之說最早出現在上個世紀七十年代末期。⁹²是由澳洲人 Rev. Ted Noffs 牧師所提倡，創立的動機來自於當時的青少年藥物濫用問題十分嚴重。於是 Rev. Ted Noffs 牧師經過五年的研究與計畫，在 1979 年建立第一所「生命教育中心」。根據孫效智先生的描述：

西方國家明確標舉「生命教育」概念（life education）的，大概是一九七九年在澳洲雪梨成立的「生命教育中心」⁹³（life educational center：LEC）⁹⁴。該中心目前已發展為一國際性機構（Life Education International），屬於聯合國「非政府組織」（NGO）的一員。他們所謂的「生命教育」可以由其設立宗旨看出，那就是致力於「藥物濫用、暴力與愛滋病」的防制。⁹⁵

⁹¹ 其實早在 1961 年，牟宗三先生就已提出「關於生命的學問」。牟先生認為：國運不佳的總原因，是在「生命學問」的喪失。一個不能建國的民族，是不能盡其民族之性的民族。猶如一個人不能站住其自己，是由於未能盡其性。個人的盡性與民族的盡性，皆是「生命」上的事。如果「生命」糊塗了，「生命」的途徑迷失了，則未有不陷於顛倒錯亂者。生命途徑的豁朗是在生命的清醒中。這需要我們隨時注意與覺醒來重視生命的學問。如果我們的意識不向這裏貫注，則生命領域便愈荒涼闊淡。久之，便成漆黑一團了。西方人有宗教的信仰，而不能就其宗教的信仰開出生命的學問。他們有「知識中心」的哲學，而並無「生命中心」的生命學問。真正的生命學問是在中國。但是這個學問傳統早已斷絕了，曰斷絕於明亡。中國從古即說「大學之道，在明明德」。試問今日之大學教育，有那一門是「明明德」。今之學校教育是以知識為中心的，却並無「明明德」之學問。「明明德」的學問，才是真正「生命」的學問。參閱牟宗三著：《生命的學問》（台北：三民書局，1973 三版），頁 33-37。

⁹² 鈕則誠（2006）：〈以臺灣生命教育到華人生命教育〉《江西師範大學學報（哲學社會科學版）》，第 39 卷第 2 期，頁 13。

⁹³ 「生命教育中心」對於生命教育的倡導和貢獻居功甚偉。參見吳清山、林天祐（2000）：〈生命教育〉一文，收於《教育資料與研究》第 37 期，頁 98。

⁹⁴ LEC 在英美等國均有所設立，每年教育或影響青少年超過一百五十萬人。參見孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 28。

⁹⁵ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 8。

至於臺灣生命教育的起源，是因幾起重大的校園自傷事件與重大偏差行為等問題。部分青少年不知珍惜自己或尊重他人生命，如以暴力傷害他人生命、自我傷害甚至自殺、飆車、吸毒等等問題⁹⁶。有鑑於此，臺灣省政府教育廳於1997年底開始推動「生命教育」⁹⁷。1998年由省教育廳正式在中等學校逐步推動，並以臺中市曉明女中為總推動學校⁹⁸。2000年教育部設立「生命教育委員會」，將生命教育的理念，正式納入學校教育的體系中。2001年一月二日舉行「新世紀的第一道曙光—生命教育年」記者招待會，前教育部長曾志朗宣布該年為「生命教育年」，強調要先培養學生健康與健全的人生觀，亦即對自己生命負責的態度，其次是了解生命本身的意義與價值，讓學生有更滿足、更豐盈的生活方式。曾部長在會中也表示，「生命教育」的推動絕對是教育改革最核心的一環，未來希望透過生命教育的規劃與推展，讓孩子體會生命的可貴，並進而尊重生命、關懷生命與珍愛生命。並且鼓勵各級學校，將生命教育列為學生輔導工作的重點，以期落實人文關懷，培育優質校園文化，建立一個尊重生命的教育環境，藉以強化社會對於生命教育的重視。全國最高教育主管機關也於2001年5月底函頒給各級學校一冊《教育部推動生命教育中程計畫（九十至九十三年度）》，此計畫開宗明義指出：

每個學生都是社會的寶貴資產，更是國家發展的指標。然而，處在科技高度發達的今天，e世代的學生受到科技的影響，對於生命的價值、人生的意義、人我關係、人與大自然的關係，以及生死問題，常無法真正瞭解，而衍生出許多不尊重他人生命與自我傷害的事件。這些現象使我們感到相

⁹⁶ 臺灣本土化的「生命教育」，則背負有倫理提倡、自殺防治、心靈重建、情緒管理等多重任務。參見鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁71。

⁹⁷ 由當時擔任台灣省政府教育廳廳長的陳英豪首先提出與發起的；生命教育是希望有別於傳統道德倫理教育，開始時候的立意明確單純，希望在學校教育中，從內涵與校園環境著手，從根本導正受升學主義影響而過分注重智育的教育現況，為孩子們提供學習探索生命意義，培養理想情操，珍惜自己也關愛他人的機會和環境（陳英豪，2000）。劉以勒撰：《台灣生命教育早期建置的過程分析》，東海大學教育研究所碩士論文，2011年，頁42。

⁹⁸ 曉明是一所由天主教會創辦的績優私校（屬於國中、高中部齊備的完全中學），在接手推動全省各國中、高中職生命教育之前，即已推行了二十餘年的倫理教育，且是由宗教教育轉化而來（錢永鎮，2000）。1997年，省教育廳在曉明女中設立「倫理教育推廣中心」，其後更名為「生命教育推廣中心」，曾出版國一至高三共六年十二單元的學習參考資料、教師手冊，以及體驗活動手冊（陳英豪，2001）。參見鈕則誠著：《生命教育概論：華人應用哲學取向》（台北：揚智文化，2004），頁3-4。錢永鎮指出：曉明女中推行倫理教育二十幾年，其過程歷經宗教教育（以聖經為主要教材）之後（倫理教育）（以徐錦堯神父之六冊倫理教本為主）到現在重新編寫生命教育教材，……八十七年二月在教育廳陳英豪廳長的指導下，成立了生命教育中心，便從六年的倫理教育課程中，經過反覆討論與修正後，提出第一階段的生命教育課程單元。也在孫效智教授、林思伶教授等人的指導下，結合了全省各高中的十位老師，完成了十二單元的生命教育教材與教師手冊。十二單元的名稱如下：欣賞生命、做我真好、生於憂患（面對無常）、應變與生存（從處常到處變）、敬業樂業（在工作中完成生命）、信仰與人生（無限向上的生命）、良心的培養、人活在關係中（活出全方位的生命）、思考是智慧的開端（意識生命的盲點）、生死尊嚴（活得充實、死得尊嚴）、社會關懷與社會正義（調和小生命與大生命）、全球倫理與宗教。整理自錢永鎮（2001）〈校園推動生命教育的具體做法〉，《教育資料與研究》，第39期，頁24-27。

當憂心，而期望提出有效的解決方法。……生命教育的推動已是時代所需，彌補現行教育之不足。⁹⁹

這正是我國生命教育發展的重要指標，一場極具意義的教育活動正式開跑。在此同時「生命教育成為台灣地區各級學校普遍實施的一項教育政策。」¹⁰⁰

2008 年教育部正式將生命教育列入年度施政方針中。孫效智先生指出：

2008 年初教育部更進一步明令頒布，高中生命教育類選修課自民國 99 年起，從單純的選修課改為高中生必選 1 學分的課程。其影響所及，今後的高中生在高中三年的學習生涯裡都有機會接觸到最基本的生命教育。……其次，各大專院校也開始重視生命教育，例如各校通識教育中心開始開設生命教育相關課程。……國立台灣大學更於 2008 年 9 月成立了生命教育研發育成中心，期望推動生命教育的學術研發、創新育成、教育推廣、媒體傳播與社會實踐。¹⁰¹

這些正足以顯示生命教育的推展是持續進行的。另一方面，國內生命教育要想徹底實現，必須將之融入各科教師的教學內容中，以全面性的機會教育達到潛移默化的效果，如此生命教育始得永續發展。¹⁰²

二、生命教育的意義

在生命教育中，首先來了解何謂「生命」，「生命」是什麼呢？

德國存在主義哲學家海德格（Martin Heidegger）認為，「生命是從一個不知名的地方被『拋擲』（entwerfen）到地球來。因此，人的生命是『拋擲』而來，人的存在具『人的在世存有』。」¹⁰³換言之，海德格認為，人的生命是從人的存在的角度來看，而最重要的是存在於這個世界上。

（一）生命

《西洋哲學辭典》中，對「生命」一詞的解釋如下：

「生命」係指內在活動（Actio Immanens），與引起事物改變的及物活動（Actio Transiens）不同。在自然界中，生命表現於植物的萌芽、生長、開花、結果，表現於動物的長大、繁殖和自動；在個別生物以上，生命也

⁹⁹ 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 136。

¹⁰⁰ 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 71。

¹⁰¹ 孫效智（2009）：〈臺灣生命教育的挑戰與願景〉《課程與教學季刊》，12（3），頁 2。

¹⁰² 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 125。

¹⁰³ 海德格認為人的存在具「人的在世存有」（in-der-Welt-sein），人最重要的是存在於這個世界上，如果不存在於這個世界上，則是虛無。與「存在」相對的則是「喪失」（Verfallen）。人有焦慮、害怕、恐懼，害怕在這個世界消失，所以人必須自我「喚回」（zurückzurufen）與拋回（zurückzuwerfen），這情形是在找回自己，稱為「世在能夠」（in-der-Welt-können）。參閱詹棟樑著：《生命教育》（台北：師大書苑，2004），頁 6。

表現於數百萬年期中的進化過程，發展出生物的無數種類。透過我們自己的體驗，生命也表現於有意識的觀察、思想、感覺、希求等。無論透過對外觀察或內在體驗，生命都顯得不息地在變化，並從內部作多采多姿的發展，和無生命物體尤其是機械之僵硬和單調適成為尖銳的對比。¹⁰⁴

由此可知，生命顯現於外的是一種自然現象，至於人的精神，則是一種內在活動。無論如何，生命都是不息的變化著。

關於「人的精神」在《西洋哲學辭典》中的說明如下：

人的精神認識深入事物內部核心，深入理解存有及存有之最後基礎及絕對存有。人的意志對一切有限事物享有至高無上的自由，而兼收並容一切的善，甚至能達到最高的善。由於精神生命超脫一切極限而在無限的領域中逍遙自在，所以是最高級的生命。因此對人而言精神是至上的，其他一出均處從屬地位。這最高層面深深影響並鑄造了人的其他層面，譬如感覺生活及外型；因此，儘管人有許多層面，他始終是統一的整體。人的精神特性使人有特殊的尊嚴，並使位格¹⁰⁵成為不可侵犯。¹⁰⁶

所以，人的精神生命是可以超乎一切的，精神生命引導我們「應該要成為什麼」。誠如意義治療大師弗蘭克（Viktor E. Frankl）所言：

一個人一旦瞭解他的地位無可取代，自然容易盡最大心力，為自己的存在負起最大責任。他只要知道自己有責任為某件尚未完成的工作，或某個殷切盼他早歸的人而善自珍重，必定無法拋棄生命。他瞭解自己「為何」而活，因而承受得住「任何」煎熬。¹⁰⁷

海德格說：「生命是在世存有。」既然存在，然我們又無法選擇生活中所遭遇的種種，但我們卻可以選擇面對的心境，我們有能力保留精神的自由和心智的獨立，這是別人無法剝奪的。

鈕則誠先生因鑒於「生命教育」具有歧義概念，故對「生命」一詞做了如下的陳述：首先是從「現象」說明「生命」。「生命」有名詞和形容詞兩種意義，名詞指涉具有生物分子有機體的生滅消長現象；形容詞為「有生命的」簡稱，一方面用以形容前述有機體諸現象活動，一方面引申專指個人的存在情境。¹⁰⁸接著從

¹⁰⁴ 項退結編譯：《西洋哲學辭典》（台北：華香園，2004），頁 309、310。

¹⁰⁵ 精神性的個體稱為位格。參閱項退結編譯：《西洋哲學辭典》（台北：華香園，2004），頁 403。

¹⁰⁶ 項退結編譯：《西洋哲學辭典》（台北：華香園，2004），頁 320。

¹⁰⁷ Viktor E. Frankl 著；趙可式、沈錦惠合譯：《活出意義來：從集中營說到存在主義》（台北：光啟文化，1995），頁 103。

¹⁰⁸ 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 121。

「本質」詮釋「生命」。人文關懷意義下的「生命」，其本質即是「存在」¹⁰⁹。所以，「生命」概念具有「有機體」和「個體存在」二重意義¹¹⁰。這兩者的意義雖不同，卻是可以整合的。

綜合言之，生命有如下的意義¹¹¹：

1. 生命是身體、心靈與精神的統一體

每一個人都有一個身體，這是存在的必要條件，然後再賦予意識，這便是心靈，最後有意志表現，這是精神作用。人的生命便是這三樣的統一體。

2. 生命存在、生命質量與生命價值的統一

生命存在和生命質量是關聯的，生命存在是表現形式，生命質量是內涵。只要是具有真正意義的生命存在，就一定具有某種程度的生命質量。

「生命價值」是從人的生命內在本質去理解，即把生命價值與生命存在、生命質量結合起來考慮，在生命價值領域內，生命價值只能體現在生命的質量上的多寡，而不能以任何其他的價值標準去衡量。

3. 生命是自然生成的

從本質上講，生命的誕生，是在自然的過程中形成的。人類在自然界中也是物種之一，人類是無法逃避自然規律的支配。

(二) 教育

從教育的字義上來看，按《說文解字》：「教，上所施，下所效也。」¹¹²「育，養子使作善也。」¹¹³又《禮記·學記篇》：「教也者，長善而救其失者也。」¹¹⁴《中庸》第一章開宗明義就說：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」¹¹⁵由此可知古代所謂教育，其目的在使人為善。¹¹⁶希臘哲學家亞里斯多德也認為：「至善生活，是人生最高的目標。」¹¹⁷

從哲學來看教育的意義，杜威¹¹⁸認為：「哲學的全體性的特徵乃在一種學習

¹⁰⁹ 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 122。

¹¹⁰ 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 123。

¹¹¹ 整理自詹棟樑著：《生命教育》（台北：師大書苑，2004），頁 15-16。

¹¹²（東漢）許慎著；（清）段玉裁注：《圈點說文解字》（台北：萬卷樓，2002 再版），頁 128。

¹¹³ 段玉裁注：「育，不從子而從倒子者，正謂不善者可使作善也。」參見（東漢）許慎著；（清）段玉裁注：《圈點說文解字》（台北：萬卷樓，2002 再版），頁 751。

¹¹⁴「學者有四失，教者必知之。人之學也，或失則多，或失則寡，或失則易，或失則止。此四者，心之莫同也。知其心，然後能救其失也。教也者，長善而救其失者也。」參見王文錦等點校：《十三經》（全文標點本 上）（北京：燕山出版社，1991），頁 824。

¹¹⁵（明）胡廣等撰：《中庸章句大全》（台北：中國子學名著集成編印基金會），頁 21。《中庸》綱領「子程子曰：不偏之謂中，不易之謂庸；中者，天下之正道，庸者，天下之定理。此篇乃孔門傳授心法，子思恐其久而差也，故筆之於書，以授孟子。」頁 20。

¹¹⁶ 傅偉勳著：《西洋哲學史》（台北：三民，2005），頁 122。亞里斯多德的倫理學基本上具有目的論的性格。他認為能夠獲致善或目的的行為才是「正當的」，反之則是「不正的」。頁 121。

¹¹⁷ 孫邦正著：《教育概論》（台北：臺灣商務，1988），頁 11。

¹¹⁸ 杜威說：「教育要完成其對個別學者和社會的目的，它必須根據經驗—這常是某一個人之實際的生命經驗。當教育被視為是內在於尋常經驗內的可能性之理知的指導的發展時，我極深信教育是儲能的。」參見 Joseph Ratner 選編；趙一葦等譯：《杜威哲學（下）》（台北：教育部，1960），頁 407-408。

的能力，或追求意義的能力，甚而在不愉快的經驗變化中學習，而把所學習的結合於一種繼續學習的能力中。」¹¹⁹可見哲學是概括的，它可以深入討論人類的意義，或生命中的各種衝突。杜威又說：「如我們願意視教育為構成對自然和人類之理知的和情感的根本態度的歷程，則甚而可把哲學界說為教育的一般理論。」¹²⁰所以，若從教育的觀點是可以看到哲學所擅長的，哲學與教育二者之間，其實有著密切的關係。鈕則誠先生在〈生命教育的定位〉一文中，對「教育」一辭做了如下的說明：

「教育」可以是名詞的「制式教化」，也可以是動詞的「潛移默化」；前者表現制度規範，後者追求海闊天空。制式教育有國民教育、中等教育、高等教育、技職教育、特殊教育之分，其重點在「教育」，過程是明顯可見的。相對於這種明確區分的教育體制，生命教育的重點則放在「生命」，教育過程在此隱而不顯。……教育的真諦乃是體現在潛移默化的功能上，而非僅止於形式的要求。¹²¹

教育是潛移默化的，生活中所有的體驗都是教育，正如杜威所強調的，「教育是一種健全的經驗哲學之需要。」¹²²綜合言之，「教育」是藉由學習知識與技能，以幫助每個人追求適合自己的生活。透過「教育」擴大視野，使人認識自己，珍惜自己、肯定自己，同時認識他人、尊重他人，並進而尊重周遭環境萬物的生命。

（三）生命教育

關於「生命教育」的意義，學者吳清山及黃迺毓的說明分別如下：

吳清山先生認為：

「生命教育」(life education) 係指教導個體去了解、體會和實踐「愛惜自己、尊重他人」的一種價值性活動。一般而言，生命與教育息息相關，生命是教育的根本，離開了生命，個人不可能有教育可言；而教育則是生命的動力，透過教育的力量，可使個體的潛能發揮，生命會更有價值。¹²³

黃迺毓先生亦云：

「生命教育」是幫助每個人探究並認識生命的源頭，從最根本的地方得到能源，從內在產生實踐的信心和力量。學校生命教育的意義是在協助人與人之間的互愛與尊重、提升民主素養、培養學生認識生命、發展潛能。可見生命教育的價值與意義是尊重每一個個體的生命，教導人珍惜生命、開

¹¹⁹ Joseph Ratner 選編；趙一葦等譯：《杜威哲學（上）》（台北：教育部，1960），頁 206。

¹²⁰ Joseph Ratner 選編；趙一葦等譯：《杜威哲學（上）》（台北：教育部，1960），頁 208。

¹²¹ 鈕則誠著：《生命教育—學理與體驗》（台北：揚智文化，2004），頁 123-125。

¹²² Joseph Ratner 選編；趙一葦等譯：《杜威哲學（下）》（台北：教育部，1960），頁 408-409。

¹²³ 吳清山、林天祐（2000）：〈生命教育〉一文，收於《教育資料與研究》第 37 期，頁 98。

展生涯、豐富人生並發現生命的意義與價值，應可說是一種價值觀或是一種看事情的態度。¹²⁴

所以，「生命教育應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、實踐並活出天地人我共融共在的和諧關係。」¹²⁵

著名的教育家蒙特梭利曾說：「教育就是幫助生命。」生命教育可以說是影響的教育，是生命影響生命，是一點一滴、潛移默化融入生活的全人教育。因此，生命教育的意義是「追求共好」：我好，你也好，大家都好。發現我的好，也看見你的好，追求大家的好。珍愛自己的生命，關懷他人的生命，也維護地球的生命。

三、生命教育的內涵

關於生命教育的內涵¹²⁶，各界說法紛紜，茲先舉出下列學者的釋義：

(一) 孫效智先生在〈生命教育的內涵與實施〉一文中，提出：

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。它所包含的範圍應籠罩人生整體及其全部歷程，以幫助國民（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，避免各種片段與狹隘。¹²⁷

接著又指出：若以如此勾勒之目標為依歸，生命教育的內涵在學理上應涵蓋（一）人生與宗教哲學（二）基本與應用倫理學以及（三）人格統整與情緒教育¹²⁸。這三個領域本文分別整理如下：

1. 人生與宗教哲學：人生哲學最核心的議題是所謂的終極關懷（ultimate concern），亦即有關生命意義的安頓、人生理想的建立等問題¹²⁹。當代

¹²⁴ 王雪勳等作：《生命教育：美的延伸線—樂活、藝境、心美學專輯》（台北：世界宗教博物館基金會，2009.12），頁 158。

¹²⁵ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 12。

¹²⁶ 依照牟宗三先生的看法，「生命的學問」可以從兩方面講：一是個人主觀方面的，一是客觀的集團方面的。前者是個人修養之事，個人精神生活升進之事，如一切宗教之所講。後者是一切人文世界的事，如國家、政治、法律、經濟等方面的事，此也是生命上的事，生命之客觀表現方面的事。參閱牟宗三：〈關於生命的學問〉一文，收於《生命的學問》（台北：三民書局，1973 三版），頁 37。

¹²⁷ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 10。

¹²⁸ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 12。

¹²⁹ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 12。孫效智並指出：羅家倫在「新人生觀」一書的開頭曾清楚論述人生哲學的重要，並隱約指出從不思考過這些課題的人，實在枉為萬物之靈：……糊塗蟲的生活模式是要付出代價

知名的哲學家哈伯瑪斯坦言，哲學的理性思辨無法取代宗教帶給人的安慰。面對生死無常，意義問題似乎不能越過某種超越的信念而得到答覆¹³⁰。人生哲學與宗教哲學的重要還可以從人生觀與實踐態度之間的關係來理解。生命意義問題與實踐問題是互為表裡的。一為形上的終極信念，一為形下的實踐原則，彼此環環相扣，緊密相連¹³¹。

2. 基本與應用倫理學：倫理學關心人應該如何生活，探索「善是什麼」以及「如何擇善」等問題。粗泛地說，「善是什麼」屬於基本倫理學（Foundational moral philosophy）的課題，而「如何擇善」則是應用倫理學（applied ethics）的對象。前者是後者的基礎，後者是前者的運用，二者互為體用¹³²。
3. 人格統整與情緒教育：要使知行合一，人格與情緒的統整是不容忽視的功夫。統整的第一步在於養成自省自覺的習慣。人如果無法自省自覺，就容易按當下的情境做出直接反應，結果往往意氣用事，抉擇不經大腦。¹³³其次，同理心的培養也是很重要的。人往往從自己有限的經驗去看世界，看別人。但除非真能摘下自己的眼鏡，從別人的角度去看問題，

的，雖然這個代價要從長遠的眼光去觀察才能看的出來。最要緊的是它使人陷於無明的忙碌中，捨本逐末，忽略生命中真正重要的事物。誠如亞當傑克遜在「人生的四大秘密」中所說的：在我們的心靈深處，每個人需要愛的程度比其他任何事都來的多，只是我們都忘了。我們汲汲於追求其他的目標，譬如事業、金錢和財富，我們專注的追逐休閒、娛樂，而忘了生命中更重要的事。參見孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁12-13。

¹³⁰ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁14。

¹³¹ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁15。孫效智並指出：若一個人否定福德一致的宗教觀，也就是否認善惡因果的信念，那他就有可能受到很大的誘惑，在行善避惡上無法堅持。試想，如果行善避惡的結果是無所謂的，或甚至「善有惡報，惡有善報」，在這樣的世界中如何談是非善惡呢？……總之，一個人對人生及對宗教的信念是與他的生活態度或道德實踐密不可分的。缺乏明確深刻的人生觀，很難建立明確深刻的價值觀。參見孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁15-16。

¹³² 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁18。孫效智並指出：基本倫理學的對象並非「如何擇善」這類的具體問題，而是解決這類具體問題所必須具備的思想架構。基本倫理學希望透過理性思維與人性經驗來探索善惡的意義，建構進行道德判斷以及證成道德原則的方法理論。應用倫理學是基本倫理學在各個實踐領域的具體應用。……應用倫理學的範圍是無所不包的。一切與人的實踐有關的抉擇，只要涉及善惡是非、公理正義、就屬於應用倫理學應該討論的對象。……要強調的一點是，生命教育師資特別該具有紮實的基本倫理學與應用倫理學素養，否則很難啟發學生的價值自覺，達到說理不說教的境界。整理自孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁19-20。

¹³³ 柯維針對這一點提供了一個「暫停按鈕」（pause button）的觀念，意思是說：每一個人都應該努力培養一種讓當下暫時停格的能力，這樣才能在事發與回應之間保有反省的空間與抉擇的自由。果如此，事情才能夠緩和下來，人也不至陷溺於令理智蒙蔽的情緒當中，看不到內心真正的感受以及真正該做的事。當然，按下「暫停按鈕」並不是容易做到的事，不過，如果能以錯誤經驗為師，常常反省情緒衝動的壞處，慢慢便有可能與自己的情緒保持一種觀賞反省的距離，而不再那麼容易被它所控制。參見孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第35期，（台北：業強，2001），頁23。

否則「永遠無法與他人建構深厚、真誠的關係」。¹³⁴

(二) 學者黃德祥(民 89)將生命教育的內涵分為五大取向¹³⁵，本文整理如下：

1. 宗教取向的生命教育：

宗教探討人的生、老、病、死等生命與價值的課題，也對自然與超自然現象加以解釋。宗教取向的生命教育重視讓學生相信有神的存在，感受神的恩澤，根據教義了解人的生、老、病、死，最後獲致榮耀上帝、登上西方極樂世界獲得美好的來生。

2. 生理健康取向的生命教育：

這是目前生命教育的主流，重視了解人體生理結構、健康促進、疾病預防與環境保護的相關教育。此種取向的生命教育強調生理、心理與心靈的反毒、反污染、反濫交的重要；另外，傳統健康教育也再次受到重視，希望中小學生能充分了解自己的生理狀況，進而維護身體健康。

3. 生涯取向的生命教育：

生涯教育在協助兒童與青少年，甚至一般成人了解個人特質與工作世界，期望個人能與工作世界作最佳適配，進而規劃自己的人生、開發潛能、貢獻社會。

國內近年來相當重視學生的生涯輔導與生涯規劃，事實上就是一項生命教育。國外近年除生涯教育與輔導之外，亦重視生活技巧的教育，包括：生理與性、心理與社會、道德、情感、自我、職業等六大領域的全人發展。

4. 生活教育取向的生命教育：

生活教育是自有教育以來的核心項目，生活教育也許就是生命教育的基礎，事實上要將生活教育與生命教育區分並非容易，兩者互為表理，會生活的人才會尊重生命，尊重生命的人才會真正生活。

錢永鎮(2000)指出，生命教育應重視人我的關係，因為人的生存是依靠他人而生存，不可能獨自存活，單一存在。不過生活教育更注重人際相處、社會能力的培養、自我生活的料理、生活習慣的培養、以及生活的調適。

5. 死亡教育或生死學取向的生命教育：

張淑美(2000)認為探討死亡的本質以及各種瀕死喪慟之主體與現象，可以促進吾人深切省思自己與他人，社會，自然乃至於宇宙的關係，從而能省察生命的終極意義與價值，且能坦然面對死亡，克服死亡恐

¹³⁴ 情緒與理智的統整包含的課題還有很多，而且都很重要，例如憤怒情緒的處理、寬恕與道歉的學習、貪婪與吝嗇的化解、狹隘心胸的開闊、男女情慾與真愛的分辨等。在這些問題上如果不能致力於統整的修養，知行之間的分裂將持續腐蝕個人的人格以及人與人之間的關係。參見孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，(台北：業強，2001)，頁 24。

¹³⁵ 黃雅文、吳怡貞、何芳妃、陳怡如、郭滇媚(2005)。〈生命教育核心概念、系統架構及發展策略研究報告〉，教育部委託研究計畫報告摘要，計畫編號 PG9301-0167，頁 6-7。

懼與焦慮，進而活出生命的意義。

(三) 吳庶深先生將生命教育的內涵分為四個向度¹³⁶，本文整理如下：

1. 人與自己：

包括瞭解自己、欣賞與接納自己、發展自己。

2. 人與社會：

包括培養同理心、欣賞與接納他人、尊重與關懷、寬恕與包容。

3. 人與自然：

包括欣賞與愛護自然、永續經營自然。

4. 人與生命：

包括追求生命意義、發現和擁有美德。

(四) 吳清山與林天祐先生對生命教育的內涵做了如下精簡的陳述：

生命教育的內涵包括了人生觀的深化、價值觀的內化、知情意行的人格統整與靈性之發展。一個人從生命的孕育、身心靈的成長到衰退，人和群體、和自然的互動，生命教育的課題是廣闊而深遠的。¹³⁷

(五) 學者張新仁、張淑美、魏慧美與邱愛鈴在「大專校院推動生命教育現況及特色之調查研究」中，對生命教育的內涵有更周延的界定：

生命教育的課程理念與實踐形式，包括正式課程、非正式課程與潛在課程的薰陶；開展的面向包括：人與自己、人與他人、人與社會、人與環境、人與自然、乃至人與宇宙的關係之聯繫與建構；目標包括認知、情意、行為與價值等層面。強調關懷的情操與實踐的行動，尤其是體驗活動與服務學習，期使生命感動生命、生命帶動生命，使吾人的生命能達致全人的開展，展現生命的意義與價值，希望整個生存的環境也是一個有機發展的大我之整體生命觀。¹³⁸

參考上述學者的說法，本文嘗試將生命教育的內涵，做如下的闡述：「生命教育」簡單的說，是人從出生到死亡的過程中，學習如何安身立命。包括四個面向：

1. 人與己（自己）的關係

認識自己、悅納自己、發展潛能、實現自我。

2. 人與人（社會）的關係

尊重和珍惜他人、學習人際之間良好的互動、培養倫理關懷、建立和諧社會。

3. 人與物（自然、環境）的關係

崇尚自然、愛護自然環境、維護生存環境、與自然共存。

¹³⁶ 吳庶深（2008）：生命教育的意義、內涵與教學指標。收錄於《銘傳大學北區中等學校地方教育輔導青少年生命教育研習會會議手冊》，頁 15-16。

¹³⁷ 吳清山、林天祐（2010）：〈三生教育〉一文，收於《教育研究月刊》，第 195 期，頁 137。

¹³⁸ 張新仁、張淑美、魏慧美、邱愛鈴（2006）。〈大專校院推動生命教育現況及特色之調查研究〉，《高雄師大學報》，21 期，頁 4-5。

4.人與生命的關係

生命存在的價值、生死尊嚴、靈性學習（例如：讚美、良善、感恩、慈悲等）。

第二節 靈性學習與全人教育

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關聯繫。¹³⁹而教育應該引領個體靈性本質的充分開展、營造喜樂的人生。全人教育的核心理念與有機的、動態的、整全的、和諧的與相互關聯的自然運作法則有關；而且也可說是靈性的教育。¹⁴⁰因此，全人教育的理念與實務面向著實和國內生命教育高度關聯，可以相互為用。¹⁴¹

生命教育是以關懷生命價值與意義，而非以科技、知識為焦點的教育；生命教育也可以說是「全人關懷」的教育，注重智商（IQ）、情商（EQ）以及靈商（SQ）的發展。¹⁴²而全人的教育是身、心、靈三個部分缺一不可。因此，有助於靈性增長的品格教育，在西方稱之倫理（ethics），在東方稱為道德（morals）的教育，一直是世界教育史的根本理想；如果缺乏或忽略品格教育，教育即不完全、圓滿。¹⁴³

全人教育是一種強調教育的目的在人，重點在人，意義在人而非在識，係在培養一個整全的人，此整全生命的本性具有肉體（生理）、心理、與靈性三個部分，且兼具理性與感性。¹⁴⁴全人教育也告訴我們「人是什麼」、「我是誰」，將「我」與自己、與自然及與他人的相對位置、與歷史傳承、與人生之終極關懷等關係找出來，追求一個圓融美滿的人生。¹⁴⁵顯然的，全人教育就是針對現代人的失落痛苦，將人重新找回來的內部建造工程，將教育的「成人化（Humanization）」功能加以落實發揮。¹⁴⁶

一、靈性學習

¹³⁹ John P. Miller 著、張淑美等譯：《生命教育—全人課程理論與實務》（台北：心理，2009），頁 5。

¹⁴⁰ John P. Miller 著、張淑美等譯：《生命教育—全人課程理論與實務》（台北：心理，2009），總校閱序。

¹⁴¹ John P. Miller 著、張淑美等譯：《生命教育—全人課程理論與實務》（台北：心理，2009），總校閱序。

¹⁴² 李賢華（2009）：〈靈性智商：發現生命價值的智力〉一文，收於《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 45。

¹⁴³ 楊荊生（2009）：〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第 2 期，頁 32。

¹⁴⁴ 楊荊生（2009）：〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第 2 期，頁 26。

¹⁴⁵ 張瑞雄（2010）：〈招生制度與全人教育〉一文，收於《師友月刊》，第 511 期，頁 51。

¹⁴⁶ 張瑞雄（2010）：〈招生制度與全人教育〉一文，收於《師友月刊》，第 511 期，頁 51。

生命教育不是知性教育，而是靈性教育；是立體的，不是平面的。¹⁴⁷因此，生命教育不能只停留在「知」的層次，而必須融貫到人的身心靈與知情意行各層面。¹⁴⁸然而，「靈性」是什麼呢？

(一)「靈性」一詞的由來

「自我論」(self-theory)，自美國五十年代興起，盛行於六十年代。提倡自我論的學者中，首要人物是美國心理學家羅傑士(C. Rogers)與馬斯洛二人(A. H. Maslow)二人。自我論者特別強調「人」本身與其主觀經驗的重要性。因此，自我論又被稱為「人本論」(humanistic theory)。羅傑士與馬斯洛並於1961年成立學會，正式定名為「美國人本心理學會」(American Association of Humanistic Psychology)，號稱為心理學上的「第三勢力」(third force in psychology)(Bugental, 1967)。¹⁴⁹

馬斯洛早期提出「需求層次論」(hierarchy of needs theory)。馬斯洛強調，人類的所有行為係由「需求」所引起，需求又有高低層次之分，每當較低層次的需求因目的達到獲得滿足時，較高一層的需求將隨之而生。¹⁵⁰他將人類的需求排列為五個層次，其關係由下而上依序為：生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求、自我實現需求。因為動機層次的升高是以需求的滿足為基礎，所以他的理論也稱為「需求滿足論」(theory of need gratification)。¹⁵¹

至六十年代，馬斯洛又將「需求層次論」修正，在最頂端再加上「超越性的需求」，即「靈性的需求」，認為靈性才是人性的最高需求，¹⁵²也是趨向真善美的理想境界。¹⁵³

馬斯洛有鑒於1940年代人本主義以「自我實現」為核心的自我心理學，因過度強調自我，一味強調自我實現，易導致狹隘而流於自私或唯我主義，不宜成為人的終極目標，反而會導向不健康的個人主義，甚至演變成自我中心的傾向；乃呼籲需要「比我們自己更大的」¹⁵⁴標的。¹⁵⁵

因之，馬斯洛也從人本心理學之父轉為超個人心理學的開創者，而成為心理

¹⁴⁷ 黃迺毓(2009):〈生命教育的省思〉一文，收於《兒童生命教育專刊》，創刊號1，頁30。

¹⁴⁸ 孫效智(2004):〈當前台灣社會的重大生命課題與願景〉一文，收於《哲學與文化》，第31卷第9期，頁13。

¹⁴⁹ 整理自張春興著:《心理學下冊》(台北:東華,1985),頁382-383。

¹⁵⁰ 參閱張春興著:《心理學下冊》(台北:東華,1985),頁430。

¹⁵¹ 張春興著:《心理學下冊》(台北:東華,1985),頁431。

¹⁵² 楊荊生(2009):〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第2期，頁20。

¹⁵³ 張春興著:《心理學下冊》(台北:東華,1985),頁432。

¹⁵⁴ 馬斯洛所謂「比我們自己更大的」標的，指的就是靈性。參閱楊荊生(2009):〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第2期，頁20。

¹⁵⁵ 楊荊生(2009):〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第2期，頁20。

學「第四勢力」的領導先驅。¹⁵⁶

（二）靈性的定義

靈性是抽象與超越的概念，一般認知常與宗教混為一體，但學術界認為靈性對於個人生命意義提供了完整的認知，宗教信仰只是靈性的一部分。¹⁵⁷所以，「靈性」一詞（spiritual）並非只是宗教上的含意，而是指人類生命中一特殊的層次。

¹⁵⁸

黃麗萍先生認為，靈性的定義相當抽象且模糊，但仍可歸納出一些共通性，並指出：

靈性是每個人與生俱來，生命中不可缺少的心靈與精神本質，是一種高層次的覺醒，對自我、對人類、對自然作有意義的互動，進而對生命的關懷有更深刻體認與發現。每個人存活在世上，或多或少蘊藏某種層次的靈性，但有些人的心靈是閉塞，需要透過旁人的協助或親身體認生命的意義與價值，才能開展心靈的通路，藉由靈性的體驗與探求，激起更高層次的覺知與力量，透過音樂、藝術、影像、符號、儀式來建構知識，在不知不覺的環境中學習，使我們不斷超越自我，對經驗做有意義連結與解釋，體認生命的本質與意義，最後到達圓滿的境界。¹⁵⁹

簡言之，人類與萬物不同，會思考到更多生命意義與生命的存在價值，這種對自我與外在處境的思考運作，是一種人類對自我價值的向前追尋能力，可稱之為靈性¹⁶⁰。

（三）靈性的內涵

馬斯洛（A.H. Maslow）指出：

人有一更高級、超越的本性，是一個人存在本質中的一部份；靈性生活也是存在本質的一部份，更是人性的界定特質，人性若缺少了它，便不再是完整的人性。靈性是真我、自我認同、內在核心、特殊品類及圓滿人生的一部份，是人性的最高需求。¹⁶¹

所以，靈性是與生俱來的，是人類的最高需求，它是我們的精神生命，是人

¹⁵⁶ 楊荊生（2009）：〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第2期，頁20。

¹⁵⁷ 孫樂平（2010）：〈教師靈性健康與成長之道〉一文，收於《台灣教育》，第664期，頁34。

¹⁵⁸ 意義治療大師弗蘭克指出：在意義治療學的架構中，「靈性」一詞（spiritual）並非只是宗教上的含意，而是指人類生命中一特殊的層次。參見弗蘭克著：《活出意義來：從集中營說到存在主義》（台北：光啓文化，1995），頁126。

¹⁵⁹ 黃麗萍（2008）：〈探索生命教育的靈魂—靈性學習〉一文，收於《立德學報》，第6卷第1期，頁24。

¹⁶⁰ 孫樂平（2010）：〈教師靈性健康與成長之道〉一文，收於《台灣教育》，第664期，頁34。

¹⁶¹ 楊荊生（2009）：〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第2期，頁21。

類意識中較高層次的部份。

孫樂平先生在〈教師靈性健康與成長之道〉一文中指出，靈性一直都被認為是人的核心，其內涵為：「Carson 認為人的基本組成最外層是生理層面，第二層是心理、社會層面，包括意志（will）、情感（emotion）、智力（intellect）和道德觀念（moral sense）四個部份，而最內層的中心點就是靈性。」¹⁶²

超個人、超越、超人性、超越自我、神秘的、有道的、超人本（即不再以人類為中心，而以宇宙為中心）天人合一等的「頂峰經驗」或「高原經驗」，都屬於靈性層次不同的描述詞。¹⁶³靈性會因時間與環境而有所改變，高美玲（2000）指出：靈性成長不同於生理成長模式，生理成長就像一個正三角形，出生時生命力最旺盛，而隨著年齡增加體力漸減，最後就走向衰退、死亡。靈性成長正好相反，像一個倒三角形，在環境與時間的因素下越來越邁向成熟。¹⁶⁴所以，靈性是可以透過學習而展現出來的。

綜合上述，每個人或多或少都有某種靈性的層次，靈性存在於內心的深處，是統合個人身心的一股力量，它需要被開啟，所以藉由各式各樣的活動，如：接觸大自然、藝術欣賞、參加心靈自覺的體驗、閱讀書籍等，可以讓人心靈舒坦，帶動心靈的成長，進而可以提升我們的靈性。

（四）靈性學習是生命教育的靈魂

本文參閱〈探索生命教育的靈魂—靈性學習〉¹⁶⁵一文，將靈性學習的內容整理如下：

1. 靈性包含身、心、靈
 - （1）身（body）是有形的，存在於個體的身體之內，屬於物質世界。
 - （2）心（mind）是無形的，存在於內心，例如：愛、慈悲、智慧、勇氣、信念、價值……等。
 - （3）靈（spirit）是無形的，可以發展出對人性的關懷，對生命的深刻體認與發現，進而為他人服務，將靈性的修行轉化在生活中，此為靈性的具體表現。
 - （4）生命教育的教學者與學習者，都須要將身、心、靈統整合一，即內在世界與外在世界相連結，進而關懷人性，服務人群，體驗生命的意義與價值。
2. 靈性是高層次的意識覺醒
 - （1）每個人的生活經驗都是具有意義，生命中的艱難，生活中的失落與悲傷，都是靈性內在力量的來源，也是內在覺醒的開始。
 - （2）人生充滿著喜、怒、哀、樂的生命經驗，可藉由靈性的醞釀、冥想、

¹⁶² 孫樂平（2010）：〈教師靈性健康與成長之道〉一文，收於《台灣教育》，第 664 期，頁 34。

¹⁶³ 馬斯洛認為靈性有不同的描述詞，他曾用不同的字眼來描述。參閱楊荊生（2009）：〈二十一世紀的生命關懷與教育〉一文，收於《致理通識學報》，第 2 期，頁 21。

¹⁶⁴ 孫樂平（2010）：〈教師靈性健康與成長之道〉一文，收於《台灣教育》，第 664 期，頁 34。

¹⁶⁵ 黃麗萍（2008）：〈探索生命教育的靈魂—靈性學習〉一文，收於《立德學報》，第 6 卷第 1 期，頁 24-25、頁 27-29。

沉澱，對生命價值與意義做深刻反思，使個體具有創意思考與批判思考的能力，藉以獲得高層次的意識覺醒，進而提生靈性的完美境界。

3. 靈性具有自我超越與轉化的力量

- (1) 馬斯洛認為自我實現不能成為人的終極目標，靈性是人類的最高需求，人有一更高層次超越的本性，超越感性與理性，促使人從生活事件尋出路與意義，促使人在生命當中產生昇華作用。
- (2) 靈性學習者在經歷生活困苦、艱難時刻，透過高度反思、深層冥想，產生質疑與探索，除了知道「是什麼」與「如何」之外，更能洞見「為什麼？」與「假如是什麼？」探索意識經驗的所有層面和角落，這是內在覺醒與自律的開始，誘發個人內在學習力量的泉源，轉化尋找事件與事件之意義，探測奧妙的內在潛能與外在限制，統整文化脈絡的有意義關連，學習追尋生命意義、生存價值，提升自我的深度與廣度，意識完全覺醒的最高境界，即是恢復真我的本性，身、心、靈合而為一，所有事物皆為一體。
- (3) 轉化學習與靈性學習內涵是類似的，與生命教育強調的目標相似，同樣具有高層次覺醒與轉化力量，其學習歷程有其共通性—「反思、覺醒、解放、轉化」。

4. 靈性透過對話傳達能量

- (1) 靈性是看不到、摸不到的，卻潛藏在每個人的心靈深處，可透過自我對話、與他人對話、與大自然對話等方式呼喚靈性，在互動中傳達靈性的能量。
- (2) 弗雷勒（Paulo Freire）認為對話是人與人之間的邂逅，透過對話進行反省與行動的邂逅，為世界命名，彼此進入親密的夥伴關係，是一種雙向關係的對話，當它向世界傳達時，世界就是他所想要改造的對象。「愛、謙卑、信心、希望與反思」是對話的五個重要元素，這五種元素自然形成一種平等式（horizontal）、互為主體性、彼此信任的對話關係（方永泉譯，2003）。
- (3) 靈性學習重視真誠對話，透過對話的方式，真誠揭露內心世界，敘說生命故事，分享生命經驗，省思自己與他人的生命意義，是全人的、直接的、平等的，將經驗轉化智慧，共同建構知識，獲得靈性學習，達到更高層次的提升。

5. 靈性是生活經驗的聯結

- (1) 美國著名的教育哲學家杜威，認為一切的學習都是來自生活經驗，「教育是經驗的繼續改造，這種改造使經驗的意義增加，使控制後來經驗的能力增加。」生活是生長不已的歷程，人類在生活中，對於環境不斷地發生交涉，因而使經驗不斷地改造，以擴充經驗的內容，增

進應付環境的能力。¹⁶⁶

- (2) 靈性學習從「生活經驗」出發，從中創造有意義的基模，透過「人與人」、「人與社會」、「人與自然」等多元面向作不同的連結。在相互連結與呼應中探索，每一結點都是一個生活經驗，每一連結都有其脈絡、關係，透過脈絡、關係連結生活經驗，編織生命圖騰。而每個人都是生命圖騰的基本元素，產生人我之間的關懷，促進靈性的開放自由，從小我世界延伸到大我，擴大靈性學習的層面與潛能，以達真我圓滿的境界。
- (3) 靈性學習的課程具有文化脈絡、關心社會現象、強調生態環境保護，所以課程不是「產品」，也不是「事件」，它是「生活經驗的智慧結晶」，由生命教育教學者與學習者共同建構的智力資本。其實，經驗學習與靈性學習符合生命教育的精神，均由生活經驗出發，引發學習者省思與實踐為宗旨，為內在世界與外在世界做有意義的連結。

(五) 培養靈性的教育

現在的教育可說只一味著重於肉眼所能見之實績的追求，但可有人曾想到一能助長該實績，並且使之孕育成功的，就是當今教育所欠缺的「靈性教育」。¹⁶⁷台灣長期偏重知識教育，以升學主義為導向，而忽略了靈性學習，它雖不是學校教育的正式課程，但卻是生命教育中重要的部分。當我們的社會，不斷出現殺人或自殺等不尊重生命的事件，如何提升靈性教育，應是刻不容緩。

靈性教育的養成應可包涵：培育敬神之心、培育敬畏自然之心、培育摯愛他人之心、培育自敬自重之心、培育欣悅於創造之心等。¹⁶⁸這些都可透過「體驗教育」的方式，如：親近大自然、飼養小動物、藝術教育（音樂、戲劇）、到教養機構關懷有障礙的孩童（他們如何努力的活下去）等。

靈性教育是精神的孕育，是精神的修養，是情操的教育，是藉著心靈去感受的教育，「一個人只有用心靈才能看得正確無誤，重要的東西不是眼睛可以看到的。」¹⁶⁹靈性教育重要性由下述可見：

靈性教育對孩子們而言，是最基本的遺產，不必要萬般計較地留給孩子們金錢、財產，父母親對孩子的真誠期待，和父母親對人生态度的若何，就能使孩子有豐富偉大的成就；諸如敬業樂群，尊敬他人，以及對大自然的戒惕等，都是能使孩子們獲致難以估量之「財富」的靈性教育，才能率先領導孩子們戰勝人生的每一個挫折，也唯有這種靈性教育才是該遺留給孩子們的「東西」。¹⁷⁰

¹⁶⁶ 孫邦正著：《教育概論》（台北：臺灣商務，1988），頁 24-25。

¹⁶⁷ 石原慎太郎著：《培養靈性的教育》（台南：開山書店，1973），前言頁 1。

¹⁶⁸ 整理自石原慎太郎著：《培養靈性的教育》（台南：開山書店，1973），目錄頁 5-頁 11。

¹⁶⁹ 安東尼·聖艾修伯里（Antoine Saint-Exupery）著：《小王子》（台北：敦煌書局，1987），頁 64。

¹⁷⁰ 石原慎太郎著：《培養靈性的教育》（台南：開山書店，1973），頁 3。

所以，教育孩子除了在知識上求進步外，也應重視對感情的培育，我們要把人類最可貴的「靈性」善加照顧珍惜，以找回每個健康的心靈。

二、全人教育

「全人」(holistic person) 教育就其字面上的意義來理解，就是說教育的內涵應該包含著對完整的人的培育，其目的是幫助個人建立整合的人格¹⁷¹ (an integrated personality)，箇中不能有所偏廢、或是特別獨尊侷限於某一向度 (dimension)¹⁷²。

「全人教育」¹⁷³ (holistic education) 大約興起於 1980 年代工業革命之後，當時以科技掛帥，物質與消費主義至上，而產生種種價值觀混淆與扭曲的現象，連教育也淪為國家利益與經濟發展目標下的運作機制。在此背景下，有兩位推動全人教育的先驅，分別是美國的榮恩·米勒博士 (Ron Miller) 和加拿大的約翰·米勒博士 (John Miller)。榮恩·米勒博士以歷史與文化的角度，來檢視美國全人教育的發展，指出教育應回歸有機的、整全的、全人的 (holistic)、靈性的……等自然的本質，重新找回生命與教育的靈魂。約翰·米勒博士則在全人教育領域耕耘已超過三十五年，是位結合理論與實務的全人教育實踐者；他於 2007 年策劃辦理「國際全人教育學術研討會」，同時也是「全人學習與靈性教育工作網」

(Holistic Learning and Spirituality in Education Network) 的主要發起人之一。

從全人教育著名的學者 Ron Miller (1990)、Hull (2001)、林治平 (1998)、胡夢鯨 (1989) 的教育觀點來看，全人教育的精神與內在涉及人與天 (靈性、神學)、人與人 (社會)、人與物 (科技)、人與自我 (人物) 等四個層面的關係。這些關係若從學科領域的觀點來看，涵蓋神學、哲學、社會科學、人文科學、科技、生物科學的統整¹⁷⁴。關於學者們對全人教育的看法，將在以下的內容中逐一說明。

(一) 學者榮恩·米勒 (Ron Miller) 的觀點

Ron Miller 在 1990 年，提出教育學上全人典範 (Holistic Paradigm) 的觀點，認為全人教育就是一種全人的世界觀 (holistic worldview)。這種全人觀，本質上重「靈性」勝過重「物質性」。廣義來說，全人觀意味著人的「內在品質」，譬如：頭腦、情感、創造力、憐恤心、好奇心、尊重感及實現自我的期望，這些內在品質對人類能真正達到自我的完成與社會和諧的互動。這種重視靈性的全人教育觀

¹⁷¹ 以哲學意義而言，人格指與人的形上位格相對應的經驗事實，亦即一切肉體的與心靈的、意識的與潛意識的活動、過程、情況與稟賦，這一切在正常情形中均整合於一個與個別自我有關、相對地持久和動態的整體中。參閱項退結編譯：《西洋哲學辭典》(台北：華香園，2004)，頁 404。

¹⁷² 林耀堂著：〈全人教育的教育哲學基礎—兼論批判理論的教育哲學觀〉一文，收於《生命教育論叢》(台北：心理，2001)，頁 58。

¹⁷³ 譯註：雖然本書作者強調 holistic 有完整、神聖性、整合性、關聯性、多元性、全部的等全人的理念，用「整全的」似較貼切；唯鑒於國內一般仍較熟悉「全人的」用法，本書之“holistic education”也統一用「全人教育」，而不用「整全教育」。參閱 John P. Miller 著、張淑美等譯：《生命教育—全人課程理論與實務》(台北：心理，2009)，頁 3。

¹⁷⁴ 潘正德·潘惠銘 (2005)：〈教育理念落實之研究—以中原大學全人教育為例〉一文，收於《中原學報》，第 33 卷第 2 期，頁 244。

點，確認了人生是有目標、有方向、有意義的。生而為人，我們的軀體和心靈都是深刻的、緊密的、不可分割的，緊緊地「相連（connected）」於「宇宙」、「天」及自身的「社會文化」中。這種全人的世界觀也教導我們尊重「人之所以為人」的奧秘，並探詢答案¹⁷⁵。

「全人典範」學說，打破傳統將人的心智（mind）與身體（body）、靈性（spirit）與物質（matter）二分法的缺失；而是強調人的內在品質與外顯的性格、軀體及外在社會的「整合」（integration）。全人教育強調，只要研究的主體是「人」，就必須全面性顧及人類行為與發展的整體背景（whole context）。否則就會窄化了人類自身發展的可能性。¹⁷⁶

Ron Miller 認為：

全人教育是用人文教育（humanistic education）的方法，達到全人發展的目標，因此提出兩大主張：一為全人教育是要知性認知（intellectual cognitive）領域與情意感性（emotional affective）領域經過「統整」後，成為「平衡」的學習經驗，提供給受教者去發展自我。二為全人教育的基礎在於「信任」，信任人類的發展經由「統整」後的教育方式與內容，一定能引導人邁向良善、和諧與不斷的成長。¹⁷⁷

全人教育是一個很偉大的教育目標，希望透過各種的學習經驗，能將人的內心重新找回，期望能找回「良善」「同理」的心，以追求圓融和樂的人生。

（二）學者約翰·米勒（John Miller）的觀點

John Miller 從三個層面來形容全人教育：平衡（balance）、總括（inclusion）與關聯（connection）¹⁷⁸。本文參閱〈全人課程：為什麼與是什麼？〉一文¹⁷⁹，整理如下：

1. 平衡的層面

- （1）從平衡的觀點來看，兒童的智力發展是和情緒、身體、美感與靈性的發展，能夠保持適切的關係。雖然在兒童發展中的某個階段，可能某一個層面會超越其他層面，但是仍然不會失去完整感。
- （2）課程中應該相互保持一些平衡的因素。例如：個別和群體的平衡、內容和過程的平衡、知識和想像的平衡、理性和直覺的平衡……等。從

¹⁷⁵ 援引自林耀堂著：〈全人教育的教育哲學基礎—兼論批判理論的教育哲學觀〉一文，收於《生命教育論叢》（台北：心理，2001），頁 59。

¹⁷⁶ 整理自潘正德·潘惠銘（2005）：〈教育理念落實之研究—以中原大學全人教育為例〉一文，收於《中原學報》，第 33 卷第 2 期，頁 240。

¹⁷⁷ 潘正德·潘惠銘（2005）：〈教育理念落實之研究—以中原大學全人教育為例〉一文，收於《中原學報》，第 33 卷第 2 期，頁 240。

¹⁷⁸ John P. Miller 著、張淑美等譯：《生命教育—全人課程理論與實務》（台北：心理，2009），頁 7。

¹⁷⁹ 張淑美譯：〈全人課程：為什麼與是什麼〉一文，收於《生命教育—全人課程理論與實務》（台北：心理，2009），頁 7-16。

「個別和群體的平衡」觀點來看，過去強調的是個別競爭，現今已經轉變到小團體的有效合作學習方式。

- (3) 就「完整一部分」關係而言，全人教育是尋求這兩者的平衡。全人教育可以被視為正在開創一個讓教育中的各種要素帶入平衡的「正確關係」，透過更整全的視野來檢視不同課程傾向，也會促進平衡。

2.總括的層面

另一檢視全人教育的方式，就是將不同的教育取向關聯起來。此三種取向為：傳遞（transmission）、交流互動（transaction）和轉化（transformation）。分別說明如下：

(1) 傳遞狀態

- ①讓學生單向接收及蒐集知識與技術是傳遞式學習的代表，這種形式的學習經常是透過閱讀教科書或聽講，知識被視為是固定的而非過程，並且經常是被切割成更細的單元，好讓學生精熟教材。
- ②傳遞式學習較屬於模仿性與重複性的，此方式在剛開始學習一項特殊技能時是很常見的。例如：小孩透過模仿父母講話而學會說話；在學習一種運動技巧時，看著教練的教導，不斷重複練習這個技巧。
- ③傳遞式學習有兩種分流：一個是行為的分流，課程和學習的關係即是「刺激－反應」(S-R)的連結；第二個則是在傳統的科目課程中，主要是由老師或教科書傳遞訊息給學生。基本上這都是一種技巧與技術的單向流動或傳送，少有機會去反思或分析訊息。

(2) 交流學習

- ①交流學習較具互動性，這種互動主要是認知性的，學生在交流學習時，通常是解決問題或尋求某些探究的形式。知識不被視為固定不變的細小單元，而是可以改變與操弄的。
- ②科學方法被視為是交流學習的模式。
- ③交流狀態可以用強調師生之間的對話來表示。這種對話仍強調認知的互動，因為這種交流模式是強調分析更甚於綜合。學習者被視為理性的與擅長於智力方面的行為，或者被視為「問題解決者」。

(3) 轉化狀態

- ①課程和學生是相互關聯的，不再被視為分離的。其目的是全人的發展，學生是一個完整的存在。
- ②轉化狀態也重視其他形式的連結。傳遞模式被視為最小的面向，其次是交流互動，而轉化模式則是最總括性的。三者不只是相關聯而已，而是朝向更整全的狀態。
- ③總括性就是全人學習的另一項重要因素。只要依循這種轉化模式，學習就不會被任何形式所區隔或消弭掉個別性，而是被包容。

3.關聯的層面

- (1) 全人教育關注的焦點是「關係」，是線性思考與直觀思考之間的關係，

是心智與身體之間的關係，是不同知識範疇之間的關係，是人與社群、與地球，以及人的自我（self）與自性真我（the Self）之間的關係。

(2) 在全人教育課程中，學生檢視這些關係，也從而獲得對於這些關係的覺知，以及必要的技能，來轉化孕育出適切的關係。這些關聯/關係之間的探討，包括：線性思考與直觀思考、心智與身體之間的關係、不同知識範疇之間的關係、自我和社群的關係、人和地球的關係、自我與真我的關係等。

(3) 以「自我與真我的關係」為例。

① 全人課程讓我們了悟自己的真正本質，幾世紀以來，各種不同的哲學與靈性傳統對人性本質早已對自我與真我有許多討論。

② 自我（self）是社會化的我，包括各種扮演的角色：妻子/丈夫、父親/母親、兒子/女兒，以及我們工作角色的確認。在自我之上，更有向來被稱為「更高的我」（Higher Self）、佛性（Buddha nature），或者是愛默生說的「大真」（big person）。在我們聆聽樂音、瞥見純真孩童嬉戲、深沉投入工作，或者只是置身在大自然當中，這種原初的「真我」（the Self）當下向我們敞開。

③ 我們的自我認為自己是和他人分開的，並且時常與他人競爭，陷入一種永無止境的爭戰中。然而，「真我」是沒有爭戰的，因為「真我」會深刻感覺與他人及所有的生命與存在物之緊密關聯。

(三) 清代學者王國維的觀點

學者王國維在其〈論教育之宗旨〉一文中對「全人教育」的詮釋如下：

教育之宗旨何在？在使人為完全之人物而已。何謂完全之人物？謂人之能力無不發達而調和是也。人之能力分為內外二者：一曰身體之能力，一曰精神之能力。發達其身體而萎縮其精神，或發達其精神而罷敝其身體，皆非所謂完全者也。完全之人物，精神與身體必不可不為調和之發達。而精神之中又分為三部：知力、感情與意志是也。對此三者而有真善美之理想：真者知力之理想，美者感情之理想，善者意志之理想也。完全之人物不可不備真善美之三德，欲達此理想，於教育之事起。教育之事亦分為三部：智育、德育（即意志）、美育（即情育）是也。¹⁸⁰

由此可見，全人教育之宗旨在使人成為完全之人物，並啟發個人內在潛能，以達均衡之發展，而成為有德性的人。

(四) 學者姜仁圭的觀點

每一個人都是活在天、人、物、我四個關係面向中。根據姜仁圭先生的觀點，人只要在 GQ、EQ、KQ、IQ 四種關係面向都能獲致均衡之發展關係時，始能獲

¹⁸⁰ 王國維（1992）：〈論教育之宗旨〉一文，收於上海：華東大學《王國維，哲學美學論文輯佚》，第3集，頁251-253。

致美滿圓融的人生，不致於造成單面向的人，也就成為全人¹⁸¹。並對這四種關係面向，說明如下¹⁸²：

1. GQ：指人心靈內在對生命終極的追求，對永恆的渴想，以及對宗教尋求的迫切需要，可稱之為上帝商數、宗教商數或靈性商數。
2. EQ：指人活在社會中追求圓滿的人際關係，對傳統文化與社會環境愛護和互動，可稱之為情緒商數。
3. KQ：指由後天努力學習而得之客觀知識，可稱之為學習商數。
4. IQ：指先天的智商。

(五) 衍生的觀點

1. 實踐、意涵的層面

張光正先生指出，「全人教育」的概念，包含「四平衡」的教育執行概念：專業與通識的平衡、人格與學養的平衡、個體與群體的平衡、身心靈的平衡¹⁸³。這四面向的平衡包含了天、人、物、我，說明如下：

「天」狹義而言為宗教信仰，廣義而言則為自然法則，教育的目的在求聖、蘊含靈性、培養虔誠崇拜之心；「人」指的是社會生活，人與人之間的相處，教育的目的在求善、修養德性、著重倫理秩序；「物」意謂著科際物質，教育的目的在求真、啟發知性、講求分析研究；「我」乃是涵養內在的人文藝術，教育的目的在求美、抒發感性、追求直覺頓悟。天、人、物、我的四個和諧即是專業與通識的平衡、人格與學養的平衡、個體與群體的平衡、身心靈四面向的平衡。¹⁸⁴

2. 教育哲學的層面

在全人教育的教育哲學方面，林耀堂認為：

人的生命存在是理性的、人文的、道德的、精神的、靈性的存在；而且，人的改善又意指他們理性的、人文的、道德的、精神的、靈性的力量之充分發展，如此一來，所有的人都具備這些力量，而且都應該將這些力量發展到最充分的程度。¹⁸⁵

¹⁸¹ 姜仁圭著：〈成長的人生〉一文，收於《生命教育之理論與實務》，（台北：心理，2004），頁365。

¹⁸² 參見姜仁圭著：〈成長的人生〉一文，收於《生命教育之理論與實務》，（台北：心理，2004），頁364-365。

¹⁸³ 潘正德·潘惠銘（2005）：〈教育理念落實之研究—以中原大學全人教育為例〉一文，收於《中原學報》，第33卷第2期，頁241。

¹⁸⁴ 潘正德·潘惠銘（2005）：〈教育理念落實之研究—以中原大學全人教育為例〉一文，收於《中原學報》，第33卷第2期，頁241。

¹⁸⁵ 援引自林耀堂著：〈全人教育的教育哲學基礎—兼論批判理論的教育哲學觀〉一文，收於《生命教育論叢》（台北：心理，2001），頁63。

如此全人教育的理念，它肯定人是一個「整體」的首要性。¹⁸⁶

- 3.吳清山於 2008 年擔任台北市政府教育局局長，基於對全人教育的重視，提出「三生教育」。三生教育是一種人與自己、人與他人、人與環境的三位一體的教育，亦可說是一種全方位的教育，培養學生知、情、意融入一體的全人教育，具體而言，三生教育包括生活教育、生命教育和生態教育¹⁸⁷。其主要目的在培養一位完整的個體，認為學生除了會考試讀書外，也要會生活，更要學習愛惜自己關懷生命。
- 4.從整體的涵意來看，賈馥茗教授認為：「教人成『人』是教育的最高目的，也是教育的『不變性』。此之謂也。」¹⁸⁸胡夢鯨也指出：

教人成人，即將「自然人」、「生理人」教育成一個有知識、有理想、有人格、有品德的「文化人」、「社會人」、「理性人」、「道德人」，甚至儒家所謂的「賢人」、「聖人」和宗教家所謂的「神人」。簡言之，全人教育的目的，係在培養一個整全的人，此整全的人，不僅有全備的通識（知識、見識和器識）和謀生的技能，更重要的是要培養高尚的情操、健全的人格、完美的道德、社會的責任和宇宙的眼光。¹⁸⁹

所以，全人教育的核心在「人」，其目的在認識「人」、瞭解「人」和找到「人」。綜合言之，全人教育是以培育一個整全的人為教育目標，強調多元智能的發展，重視人的「內在品質」，並且是「身心靈」健全的個體。此完整的人，能學習與大自然、與他人、與物和與內在的自己和諧相處，以期培養具有「博雅素養」與「人文關懷」的下一代。

¹⁸⁶ 林耀堂著：〈全人教育的教育哲學基礎—兼論批判理論的教育哲學觀〉一文，收於《生命教育論叢》（台北：心理，2001），頁 64。

¹⁸⁷ 吳清山·林天祐（2010）：〈三生教育〉一文，收於《教育研究月刊》，第 195 期，頁 137。

¹⁸⁸ 賈馥茗（1972）：〈教育的適應性與不變性〉《教育研究所輯刊》，國立臺灣師範大學，第 14 輯，頁 9。

¹⁸⁹ 胡夢鯨（1989）：〈全人教育理念下的大學通識教育改革芻議〉《淡江學報》，頁 135。

第四章 《道德經》與生命教育之關係

牟宗三先生指出，道家是一種「境界形態的形而上學」，具有強烈的實踐性格，這與西方的「實有形態的形而上學」，有很大的不同。¹⁹⁰西方的哲學，特別是「古希臘哲學的特徵為一種宇宙中心（主義）的思想形態。」¹⁹¹因此，希臘哲學家們是從「自然存在」(physis)¹⁹²的問題，來闡述其宇宙觀。至於中國的哲學，以老子為例，其思想源自於對當時動盪不安的社會與混亂的世局，所產生的深刻反省。所以，中國的哲學是從人的角度出發，來探討精神生活的課題。這與西方的確有相當大的不同。

牟先生也指出：「道家的無並不是客觀的實有，而完全是由主觀修行境界上所呈現的一個觀念，所以要從生活實踐上來瞭解。」廣義地說，東方的形而上學都是實踐的形而上學 (practical metaphysics)。¹⁹³因此，它不是一種實有形態的存在，而是一種實踐的精神。

「生命教育除了生死議題外，還應該關懷生死兩點之間的『安身立命』。依此，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。生命教育不是只涉及情意方面的教育，生命智慧的啟發還包含了知性的，也就是哲學的幅度。」¹⁹⁴

關於生命教育的教學除了知識的傳授外，還應包括教育內容的實踐。「生命教育的理想即是教育學子們，生命活動的意義不只是知識的累積，亦應有智慧面對生命的困境與省思人生的目的，此在講求經驗科學、實證方法、知識建構與經濟效益的現行教育意識型態中，更顯示實施生命教育的重要。」¹⁹⁵

誠如陳德和先生所言：「老子其實是以人性的治療師或靈魂的喚醒者等身分角色，來看待現實中的我們及流行下的社會。」又言：「老子的修養工夫，使吾人不再陷溺於浮華的表象和虛榮的機括中，並重返生命的自然素樸，也才能獲得天清地寧的自然和諧。」¹⁹⁶老子豐富的生活經歷，使得他想要一種超脫世俗的境界，因而老子想追求自己內心的平靜，故老子思想側重心理的自我調適。老子的哲學含蓄而深沉，這對於現代人心理失衡的情況，是可以給予啟發的。藉此來呼

¹⁹⁰ 牟宗三著：《中國哲學十九講》（台北：台灣學生書局，2010 初版十刷），頁 103。

¹⁹¹ 傅偉勳著：《西洋哲學史》（台北：三民，2005），頁 12。

¹⁹² 傅偉勳著：《西洋哲學史》（台北：三民，2005），頁 13。

¹⁹³ 牟宗三著：《中國哲學十九講》（台北：台灣學生書局，2010 初版十刷），頁 115。

¹⁹⁴ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉一文，收於《哲學雜誌》第 35 期，（台北：業強，2001），頁 11。

¹⁹⁵ 謝君直（2010）：〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉《人文與社會研究學報》，國立台南大學，第 44 卷第 2 期，頁 20。

¹⁹⁶ 轉引自謝君直（2010）：〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉《人文與社會研究學報》，國立台南大學，第 44 卷第 2 期，頁 20。

應生命教育的理念，《道德經》實具有其現代的意義。

由此可見，形而上的「道」落實到「人與己」的關係、「人與人」的關係、「人與環境（自然）」的關係以及「人與生命」的關係上，就成為人的行為方式和處世準則。

第一節 《道德經》與「人與己」面向的關係

在人與己的關係上，老子提出「知人者智，自知者明」、「我獨異於人」、「知者不言，言者不知」等修身養性的智慧，以期能達到認識自己、接納自己與實現自我。

一、知人者智，自知者明。

《道德經》云：

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。（三十三章）

能夠了解他人的人，本身必也是具有智慧的人，能夠認識自己的優缺點，而知所改進或知所進退，就是清明的人。能超越戰勝他人的人，本身必也是具有能力的人，能克服自己的人，本身必也是具有堅強意志力的人。

老子此章以「知人」、「勝人」和「自知」、「自勝」做對比。憨山大師言：

知人者，謂能察賢愚，辨是非，司黜陟，明賞罰，指瑕摘疵，皆謂之智。但明於責人者，必昧於責己。然雖明於知人為智，不若自知者明也。……莊子云，所謂見見者，非謂見彼也，自見而已矣。所謂聞聞者，非謂聞彼也，自聞而已矣。能自見自聞，是所謂自知者明也。世之力足以勝人者，雖云有力。但強梁者必遇其敵，不若自勝者強。¹⁹⁷

在老子看來，一個人能「知人」、「勝人」很重要，但「自知」、「自勝」更重要。認清他人與戰勝他人，雖可稱得上聰明，但懂得省視自己與戰勝自己的人，才是個修道者。

集法家之大成的韓非，在《韓非子·喻老》中援引一則故事，藉以說明老子「自知者明」之義。

楚莊王欲伐越，莊子諫曰：「王之伐越，何也？」曰：「政亂兵弱」。莊子曰：「臣患智之如目也，能見百步之外，而不能自見其睫。王之兵，自敗

¹⁹⁷ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》（台北：新文豐，1973），頁92。

於秦、晉，喪地數百里，此兵之弱也。莊躄為盜於境內，而吏不能禁，此政之亂也。王之亂弱，非越之下也，而欲伐越，此智之如目也。」王乃止。

198

這是楚莊王欲伐越，莊子諫而止之的事例。莊子的這段話，意指人的智慧跟眼睛一樣，能看見百步以外的事物，卻看不見自己的睫毛，暗喻楚莊王只看見越國的問題，卻看不見楚國的問題。韓非為此下了結語：「故知之難，不在見人，在自見。故曰：『自見之謂明』。」¹⁹⁹其意為，要做到「知」是很困難的，難的並不在看清別人，而是看清自己。所以老子才會說看見自己就是明。

西方哲學家蘇格拉底（Socrates，約西元前 469~前 399 年），在開始哲學活動時，也和其他哲學家一樣，以研究自然現象為主。到底什麼才是世界現象的根本原因？蘇氏認為：這種根本原因不在孤立的具體自然物質屬性中，而是一種原則；它說明事物之所以各得其所，宇宙之所以和諧和有秩序地運行的原因。實際上，這就是所謂「始基」²⁰⁰問題。²⁰¹就在找尋這個問題的答案時，蘇格拉底提出了「認識你自己」這個命題。這是古希臘阿波羅神殿的石柱上原本就刻著的，「認識你自己」這一句格言，它同時也是讓蘇氏困惑與著迷的命題。

在西方哲學史上，蘇格拉底哲學是一個重要的轉折。這個轉折從總的方面來說，就是使哲學研究的對象轉向自身，從外在自然轉向人類社會，使人類認識的領域和哲學研究的視野大大擴展了。²⁰²

孫子有句名言「知彼知己者，百戰不殆」²⁰³，這句話同時也傳達了一個觀念「認識你自己」。

二、我獨異於人，而貴食母。

《道德經》云：

俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。澹兮其若海，颺兮若無止。
眾人皆有以，而我獨頑且鄙。我獨異於人，而貴食母。（二十章）

世人都光明顯耀，唯獨我卻是黯淡無光的樣子。世人都清楚精明，唯獨我像是「愚

¹⁹⁸ 朱守亮著：《韓非子釋評（二）》（台北：五南圖書，1992），頁 718。

¹⁹⁹ 朱守亮著：《韓非子釋評（二）》（台北：五南圖書，1992），頁 718。

²⁰⁰ 蘇格拉底指出：早期自然哲學家探索的方向有問題，他們提出的那些「始基」所以不能成為「始基」，是因為「始基」並不存在於宇宙自然界，而是在自己身上，在自我之內。不在客體，而在主體，當從「自我」出發探尋世界的最終根源。他把早期希臘哲學家的「始基」，德謨克利特的「原子」，普羅泰戈拉的「人」都從外在世界搬到他的「自我」的心中，從物質實體轉化為精神實體—靈魂。「始基」就是與自然物質在本質上、種類上和原則上不同的精神實體。整理自黃見德著：《西方哲學的發展軌跡》（台北：揚智文化，1995），頁 62。

²⁰¹ 黃見德著：《西方哲學的發展軌跡》（台北：揚智文化，1995），頁 61。

²⁰² 黃見德著：《西方哲學的發展軌跡》（台北：揚智文化，1995），頁 63。

²⁰³ 「知彼知己者，百戰不殆；不知彼而知己，一勝一負；不知彼，不知己，每戰必殆。」出自《孫子·謀攻篇》。參閱孫武原著；周亨祥譯注：《孫子》（台北：臺灣古籍出版，1996），頁 34。

人」無所知的樣子。我淡泊寧靜，好像大海一樣的廣闊，我無繫無繫，好像沒有止境。世人好像皆有所用有所為，唯獨我愚鈍且笨拙。我和世人不同，能「見素抱樸」能持守「大道」。

老子說明他在生活態度上，和世俗價值取向的不同：世俗的人，熙熙攘攘，縱情於聲色貨利，老子則甘守淡泊，澹然無繫，但求精神的提昇。²⁰⁴

王淮先生在《老子探義》一書中，對此做了如下的說明：

此就「智識」方面，言俗人之「昭昭」、「察察」，人人各逞其「智」，個個耳「聰」目「明」，是非場中，利害關頭、手腳靈敏、反應正確。我則「昏昏」、「悶悶」，不識不知，無心無智，如愚人之心一般，殊不知是人之「智」，苟非「穿鑿為智」（知識上），便是「以奸為智」（行為上），雖然機巧、終必挫敗，《莊子·逍遙遊篇》所謂：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟，死於網罟。」²⁰⁵世俗之「智」，類皆如此。至於真人、豈真愚人之心也哉？！不穿鑿不機巧而已矣。²⁰⁶

接著又說：

蓋修道之真人體道虛無、深不可識，既無「才」可見，亦無「能」可用。相對於世人之有以、直是無為無用，然而有「無不為」之「大用」存焉，此又真人之所以為真人也。老子言，我獨與世人相異，其所以異者，不過一點：即我獨貴「食母」是也。食母者何、修道是也。世人捨本逐末，我獨反本復始。世人殉「物」，我獨求「道」。²⁰⁷

老子雖感慨自己愚蠢，但老子並不是真的認為自己就是愚蠢的，只是藉此表達出己有著與眾不同的追求。他相信自己的想法，也認同自己做一個「獨異於人」的人。老子清楚的知道「我是誰？」

三、知者不言，言者不知。

《道德經》云：

知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門，挫其銳，解其紛，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。（五十六章）

²⁰⁴ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，（台北：台灣商務，2000），頁 130。

²⁰⁵ 莊子說：「你沒有看見貓和黃鼠狼嗎？卑伏著身子等待出遊的小動物；東西跳躍掠奪，不避高低；往往踏中機關，死於網羅之中。」參見陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 35。

²⁰⁶ 王淮註釋：《老子探義》，（台北：台灣商務，1990），頁 86。

²⁰⁷ 王淮註釋：《老子探義》，（台北：台灣商務，1990），頁 87。

真正有智慧的人是實際去做而不隨便言說的，隨便言說的就不是真正有智慧的人。塞住耳目，關閉感官，收斂鋒芒，消除紛擾，隱藏耀眼的光芒，和塵俗同處，這就是「玄同」的境界。能達到玄同境界的人，就沒有親疏、利害、得失、貴賤，是了不起的人。所以為天下人所尊重。

王弼曰：「知者不言，因自然也。言者不知，造事端也。」²⁰⁸ 憨山曰：「聖人自知之明，故善能含養於心，而不形於言。以自知之真，言有所不及也。若夫常人嘵嘵資於口談者，皆非真知者也。故曰知者不言，言者不知。」²⁰⁹ 在老子看來，一個真正聰明的人不多說話，而那些到處說長論短的人並不聰明。這正如中國的古訓名言，「禍從口出，病從口入」。西方哲學家蘇格拉底，也曾提醒他的學生，說話前要經過「三個篩子」，第一個篩子叫「真實」，第二個篩子是「檢查」，第三個篩子是「檢查看看，這件事是重要嗎？」所以，我們要謹言慎行，不要成為是非的傳播者。

老子在這裡提到親、疏、利、害、貴、賤，這六個字有相對的關係；有親就有疏，有利就有害，有貴就有賤。《孟子·告子上》孟子曰：「欲貴者，人之同心也；人人有貴於己者，弗思耳。人之所貴者，非良貴也。趙孟之所貴，趙孟能賤之。」²¹⁰ 希望得到尊貴，是人共同的心理；其實每個人都有尊貴在自己身上，只是沒有用心想它罷了。人家所給的尊貴，並不是本然的尊貴。趙孟能賜予人尊貴，趙孟也能使他貧賤。其實貴賤應操之於自己，清楚知道自己所需為何，價值觀的來源在內不在外，就不會受到外界的操縱和影響。

在《莊子·逍遙遊》中，有段描述宋榮子²¹¹這位反戰思想家，其內容如下：

故夫知效一官，行比一鄉，德和一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。彼其於世未數數然也。雖然，猶有未樹也。²¹²

有些人的才智可以擔任一個官職，行事可以造福一個鄉里，德性可以投合一位國

²⁰⁸ (晉)王弼撰(唐)陸德明釋文：《老子道德經注》，(台北：世界書局，1957)，頁34。

²⁰⁹ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》(台北：新文豐，1973)，頁118。

²¹⁰ 謝冰瑩等編譯：《新譯四書讀本》，(台北：三民書局，2010)，頁555。

²¹¹ 宋榮子為稷下早期人物，生當齊威、宣時代，大約是紀元前四〇〇至三二〇年間人。宋鉞，宋輕，宋榮是同一個人。根據天下篇，宋輕學派的思想要點是：倡導上下均平；去除人心的固蔽；「見侮不辱，救民之鬥」；「情欲寡淺」；「禁攻寢兵」。是位傑出的反戰思想家。參閱陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》(台北：臺灣商務，1999)，頁18。宋鉞、尹文主張應接萬物以分別善惡，寬容為先，接著便以包容萬物的「心」一稱為「心理的運行」—去親近萬物，調和天下。即使受到人們的欺侮，也不以為是恥辱，並以此行為來阻止人們的爭鬥，繼之則以禁止攻伐，提倡裁軍，來阻止世間的戰爭。他們以這種學說周遊天下，上勸國君，下教人民，儘管人們都不贊成，他們還是強說不止。所以有人說：無論人們多討厭，他們還是要表現。參閱蔡為煙編著：《老子的智慧》，(台北：國家，1992)，序文頁24-25。

²¹² 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》(台北：臺灣商務，1999)，頁17。

君而得到一國人民的信任，他們自鳴得意就像是小麻雀一樣了。宋榮子不禁嘲笑他們。宋榮子能夠做到即使全世界都稱讚他，他也不會感到振奮，全世界都非議他也不會感到沮喪。他能認清內外的分際，辨別光榮與恥辱的界限。只需如此就可以做到，對於世俗的聲譽不會汲汲去追求。雖然這樣，他還有尚未達到的境界。

這足以說明宋榮子對自己有良好的認識，不被世俗所係累，能夠做到不讓天下人的想法來影響自己。

第二節 《道德經》與「人與人」面向的關係

在人與人的關係上，老子提出「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」「故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。」「明道若昧；進道若退；夷道若類；上德若谷；大白若辱。」「企者不立；跨者不行。」等圓融處事的智慧，以期學習與人有良好的互動，建立和諧的社會。

一、天下皆知美之為美，斯惡已。

《道德經》云：

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。有無相生，難易相成，長短相形，高下相盈，音聲相和，前後相隨。(二章)

天下人都知道美之所以為美的感覺時，醜的概念也就產生了；都知道善之所以為善的感覺時，不善的概念也就產生了。所以，有和無互相生成，難和易是相互促成的，長和短是互相襯托，高和下是相依而存的，音和聲是互相應和，前和後是互相追隨。「有無、難易、長短、高下、音聲、前後」是因為先有了一個概念，而自然就產生另一個相反的概念，其實這些都是相輔相成的關係。

按照世俗的看法，一切相反對立的事物，都是有你無我，不能並存的。但這只是表面的現象而已。若撇開這表面一層，來作深刻的觀察時，就知道一切所謂相反對立的事物，實是聯立並生，互為依傍。一方所以能夠成立，正因為有他方之存在。²¹³

世間一切的事物都是相對的，所以彼此才有分別。看別人都覺得「非」，看自己便認為「是」，因為只去察考對方的是非，反而忽略了自己的缺點；如果能常反省自身，一切也就明白了。²¹⁴

因「異」生「己」又互相包含的事例，隨處皆是。即使是「相反的事物，不

²¹³ 張起鈞著：《智慧的老子》（台北：東大圖書，1992），頁3。

²¹⁴ 蔡為燧編著：《老子的智慧》（台北：國家，1992），頁42。

僅相生相成，並且本身就互為含蘊。也就是任何一方都含有對方的因素存在。宇宙一切事物都是彼此重疊涵涉的，很難在中間劃一道明確的界限。」²¹⁵

正如《老子》所樂道者為一而二的兩端之關係，如一物之內的二端之量質、高下、長短、左右，一事之難易、貴賤、善惡、禍福等等。²¹⁶以「禍福」來說，禍與福是對立的，但怎能在「禍」的領域內，把「福」的因素排除淨盡？又怎能在「福」的領域內把「禍」的因素完全根絕？既不能排除乾淨，「禍」中便一定含有「福」，「福」中也必定含有「禍」了。²¹⁷當一物變動時，則亦牽動其它相關者之變動。²¹⁸

顯然，在《老子》中，有無相生不是矛盾，而是相反相關相需，而無並非絕對虛無，而僅是「有」之消亡不見。在關係上，有不能缺「無」，有無是一物（或道）之兩端，兩者同出而異名，兩者相關，又相需，又在循環互轉。²¹⁹老子認為這種對立的關係，其實是相互關聯的，它不會永遠靜止不動，總是能不停的流轉變化。

由此可見，老子在此章的表述是事實描述和價值判斷的複合。是事實描述，揭示天下人都以一種美為美，以一種善為善的現象，也是價值判斷，認為這種現象或風氣是適得其反，求美而顯惡，趨善而成不善。²²⁰然無論是事實描述或價值判斷，老子認識到一切事物的相對價值觀，善惡、美醜、禍福都是相對的。

作為事實描述，老子批評了世俗的風尚，淺薄的習俗；作為價值判斷，老子表達了自己的追求，即希望達到雖美而不自以為美，實善而不自我標榜之善。這樣的美和善是自然的美，自然的善，自然的美和自然的善必然是活潑的、多樣的、多元的，不會成為千篇一律的「美」和刻板僵化的「善」。這也流露了老子重尚自然的價值取向。²²¹

正因為重尚自然，老子認為人世間沒有絕對的美與醜，好與壞。任何事物都是因為互相比較，才產生優劣和高下，譬如：有和無、難和易、長和短、高和矮、前和後等。所以，對別人來說是好的事情，對自己不一定就是好的。對別人來說是美的東西，也不一定真正適合自己。對待任何事物，必定要有獨立的思考和判斷的能力，不能人云亦云。

二、故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。

《道德經》云：

²¹⁵ 張起鈞著：《智慧的老子》（台北：東大圖書，1992），頁4。

²¹⁶ 李增著：《老子道之哲學》（台北：唐山，2010），頁71。

²¹⁷ 張起鈞著：《智慧的老子》（台北：東大圖書，1992），頁4。

²¹⁸ 李增著：《老子道之哲學》（台北：唐山，2010），頁71。

²¹⁹ 李增著：《老子道之哲學》（台北：唐山，2010），頁69。

²²⁰ 劉笑敢著：《老子：年代新考與思想新詮》（台北：東大圖書，1997），頁157。

²²¹ 劉笑敢著：《老子：年代新考與思想新詮》（台北：東大圖書，1997），頁157。

故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。(二十七章)

善人，是可以做不善人的老師；不善的人，則可以做善人的借鏡。如果不尊重老師、不向老師學習，不珍視他的借鏡，雖自以為聰明，其實很容易迷失方向，這道理是非常精要奧妙的啊！

從《論語》中，也可以發現相同的道理。孔子說：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之；其不善者而改之。」²²²《論語·述而第七》意思是：三個人同行，其中必定有可做我的老師。我選擇他們的善處學習，不善處則做為自己的借鏡。孔子又說：「見善如不及，見不善如探湯。」²²³見到別人的善處，應當見賢思齊，以之為榜樣，唯恐自己趕不上似的；見到別人的不善處，應當像摸到熱湯一樣，唯恐避開的不夠快。所以，當警惕自己，以免遭到更大的損傷。

「故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。」善人是不善人的老師；不善人是善人的借鏡。這也說明了一個修道者謙虛的態度，同時也是與人相處的重要原則。學習別人的善處，並以他人的不善處為借鏡，自然而然就會多看別人的優點，與人為善，便能「寬以待人，嚴以律己」。這除了可增進個人的修養外，更是養成人際關係和諧的重要條件。

這些說起來容易做起來卻難啊！一般人往往對於那些比自己優秀的人，表現出不服氣；對於不如自己的人，則會輕視他們。然這一切從莊子角度來看，莊子認為：

以道觀之，物無貴賤；以物觀之，自貴而相殘；以俗觀之，貴賤不在己。以差觀之，因其所大而大之，則萬物莫不大；因其所小而小之，則萬物莫不小；知天地之為稊米也，知毫末之為丘山也，則差數觀矣。以功觀之，因其所有而有之，則萬物莫不有；因其所無而無之，則萬物莫不無；知東西之相反而不可以相無，則功分定矣。以趣觀之，因其所然而然之，則萬物莫不然；因其所非而非之，則萬物莫不非；知堯桀之自然而相非，則趣操觀矣。²²⁴

從道的立場來看，萬物本沒有貴賤的分別；從萬物的立場來看，萬物都自以為貴而互相賤視；從世俗的立場來看，貴賤都是外來而不在自己。從差別的角度來看，順著一物大的一面而認為它是大的，那麼萬物沒有不大的；順著一物小的一面而認為它是小的，那麼萬物沒有不小的；明白了天地如同一粒小米，也明白了毫毛如同一座山丘，就可以看出萬物差別的距離了。從功用上來看，順著萬物有的一面去使用它，那麼萬物沒有無作用的；順著萬物無的一面去丟棄它，那麼

²²² 謝冰瑩等編譯：《新譯四書讀本》，(台北：三民書局，2010)，頁 142。

²²³ 謝冰瑩等編譯：《新譯四書讀本》，(台北：三民書局，2010)，頁 262。

²²⁴ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》(台北：臺灣商務，1999)，頁 439。

萬物沒有有作用的；知道東方和西方的互相對立而不可以彼此缺少，那麼就可以界定萬物功能的分際了。從取向的角度來看，順著萬物對的一面而認為它是對的，那麼萬物沒有不是對的；順著萬物錯的一面而認為它是錯的，那麼萬物沒有不是錯的；知道了堯和桀的自以為是而且否定對方，那麼就可以看出萬物的取向和操守了。

莊子的這段話，從六個角度來看萬物的價值，最重要的是「以道觀之，物無貴賤」。學習道家若能掌握這句話，便能懷有一種平等的心，對萬物加以欣賞，不是從自己的角度與標準，而是從「萬物本身是什麼」加以了解。²²⁵

在老子眼中也是如此，沒有「好」和「壞」，「善」和「不善」、「美」和「醜」都是相對的。既然是相對的，就不要執著。

三、明道若昧；進道若退；夷道若類；上德若谷；大白若辱。

《道德經》云：

明道若昧；進道若退；夷道若類；上德若谷；大白若辱；廣德若不足；建德若偷；質真若渝。（四十一章）

光明的道就好像是愚昧、昏昧的樣子；前進的道就好像是退讓、退縮的樣子；平坦的道就好像是崎嶇不平的樣子；崇高的德就好像是低下的山谷的樣子；潔白無瑕的心靈就好像是含垢的樣子；廣大的德好像永遠都不夠的樣子；剛健的德就像是不欲人知的樣子；質樸純真的德好像渾濁未開的樣子。

常言道：「豁達大度」。為人處世應當寬宏大量，能容人，能原諒人，能包涵人。這種高貴品德，歷來為中國人所稱讚。其實，這種品德是由老子的「上德若谷」的思想演化而來。²²⁶

此虛懷若谷的德行，在《道德經》中有「致虛極，守靜篤。」（十六章）「虛」是「形容心靈空明的境況，喻不帶成見。」²²⁷「虛」是指「和諧心境而言。」²²⁸「致虛」則是指「消除心知的作用，以使心空虛無知。」²²⁹然誠如范應元說：「致虛、守靜，非謂絕物離人也。」²³⁰所謂「虛而不屈，動而愈出。」（五章）它雖空虛但卻不窮盡，發動起來則能生生不息。

莊子在《人間世》中，假借顏回與孔子的對話，有段內容描述如下：

仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！耳止於聽，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」

²²⁵ 傅佩榮著：《逍遙之樂：傅佩榮談莊子》（台北：天下遠見，2012），頁 358-359。

²²⁶ 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁 28。

²²⁷ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：臺灣商務，2000），頁 109。

²²⁸ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：臺灣商務，2000），頁 110。

²²⁹ 余培林注譯：《新譯老子讀本》（台北：三民書局，2006），頁 35。

²³⁰ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：臺灣商務，2000），頁 109。

孔子說：「你心志專一，不要用耳去聽而要用心去聽，不要用心去聽而要用氣去聽！耳只能聆聽聲音，心只能感應現象。至於氣，才有空明的心境能容納外物。只有在空明的心境中，道才能展現出來。『虛』就是『心齋』²³²。」

「虛」比喻「空明的心境。」²³³「虛」是指「心虛至極。以虛而待物。虛乃道之體也。」²³⁴誠如傅佩榮先生所言：

只談虛是不夠的，必須虛而待物，好比杯子裝滿了水就無法再裝其他東西，只有隨時保持空的狀態，才有可能裝進任何東西。道家的目的在提醒人要悟道，「唯道集虛」，心先維持空虛的狀態，道才能展現出來，因為道無所不在，只要心保持空虛狀態，自然發現萬物無一不值得欣賞。人如果在內心執著於一物，即使此物中有道，也會受到遮蔽而無法展現。²³⁵

所以，只有達到老子「虛極」、「靜篤」的境界，人才能真正做到「曠兮其若谷」，即為人處事胸襟寬廣，豁達大度，就好像幽深的山谷一樣，能夠包容人世間的一切。²³⁶待人處世以「虛」，「虛」的心是沒有任何成見的。

四、企者不立；跨者不行。

《道德經》云：

企者不立；跨者不行；自見者不明；自是者不彰；自伐者無功；自矜者不長。其在道也，曰：餘食贅形。物或惡之，故有道者不處。（二十四章）

踮起腳尖站立，反而搖搖晃晃站不穩；邁開大步想要前進得快，反而走不遠；喜歡自逞己見的人，反而不會明白事理；自以為是的人，反而分辨不清是非；自我誇耀的人，反而建立不起功勳；驕傲自大的人，反而不得長久。上面這些行為，從道的觀點來看，不僅多餘，一般人還會很厭惡，所以有道的人是不會這樣做的。

「蓋跂者只知要強高出人一頭，故舉踵而立。殊不知舉踵不能久立。跨者只知要強先出人一步，故闊步而行。殊不知跨者不能長行。以其皆非自然。」²³⁷故曰「企者不立；跨者不行。」

老子說踮起腳跟的人（企者），本來想要站得高一點，也看得遠一點，卻適

²³¹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 126。

²³² 「心齋」的「齋」不是空無一物，而是心志專一。參見傅佩榮著：《逍遙之樂：傅佩榮談莊子》（台北：天下遠見，2012），頁 94。

²³³ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 127。

²³⁴ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註；莊子內篇憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 307。

²³⁵ 傅佩榮著：《逍遙之樂：傅佩榮談莊子》（台北：天下遠見，2012），頁 94。

²³⁶ 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁 29。

²³⁷ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註；莊子內篇憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 81。

得其反，反而站不穩；拉開大步的人（跨者），本來想要走得快一點，也走得遠一點，卻適得其反，反而走不遠。²³⁸因此，老子用這兩個人人生行動的現象來說明有些人的好高騖遠，便是自犯最大的錯誤。「企者」，就是好高，「跨者」，就是騖遠。如果把最淺近的，基礎的都沒有做好，偏要向高的遠的方面去求，不是自找苦吃，就是甘願自毀。²³⁹

所以，「企者不立；跨者不行。」事實上，就是違反自然，是行不通的！但若有人硬要這樣站立和行走，就代表這個人太過於自我表現、自以為是。這樣的人在團體中，也就不太可能和別人和平相處了！

第三節 《道德經》與「人與環境」面向的關係

在人與環境的關係上，老子提出「人法地，地法天，天法道，道法自然。」「夫物芸芸，各復歸其根。」「天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。」等順應自然的智慧，學習與自然共存，讓物歸物，依其自己本性生長。也不要求以自己的標準，來衡量萬事萬物。

《道德經》與自然環境的面向，不一定有直接的相關。然誠如陳德和先生在前文中提及：「老子所嚮往的『自然』是一種高度精神表現所成就的人格境界。那『道法自然』的『自然』又何嘗不是像這種肯定別人、尊重他者的和諧自得境界呢？」而當人類的精神境界能提升時，相信我們知道應如何善待生存的環境。

一、人法地，地法天，天法道，道法自然。

《道德經》云：

故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地²⁴⁰，地法天²⁴¹，天法道²⁴²，道法自然²⁴³。（二十五章）

²³⁸ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 115。

²³⁹ 南懷瑾述著：《老子他說（上）》（台北：老古文化，2005），頁 296。

²⁴⁰ 人活在地上，地上生長五穀、蔬菜、水果等物產，人要按照「地」所提供的生存條件活下去。俗話說「靠山吃山，靠海吃海」，我住在山上，就從山裡取得各種生活資源；住在海邊，就從海裡獲得生活資源；人活在地球的任何地方，都要從周圍地理環境所給予的生存條件中取法，才能夠活下去，這叫「人法地」。參見傅佩榮著：《原來老子這樣說》（台北：九歌，2000），頁 155。

²⁴¹ 「地法天」。地指地理，天指天時，也就是春夏秋冬。地上萬物的生發和成長，要靠春夏秋冬來安排，靠季節及風、雨、雷、電的相互配合，風調雨順，才能夠自然生長。一個地方如果雨水多，草木就茂盛；雨水少，就變成沙漠。這叫作地理環境受到天時的影響。參見傅佩榮著：《原來老子這樣說》（台北：九歌，2000），頁 155。

²⁴² 天時也有規則，天也需要來源。「道」的解釋之一就是規則。天所取法的是道，最根本的規則是要保持平衡，保持常態，保持恆久，這叫「天法道」。參見傅佩榮著：《原來老子這樣說》

老子對兩千多年後人類的狀況，似乎早已預知。老子認為「道是大的，天是大的，地是大的，人也是大的。存在界有四種大，而人是其中之一。人所取法的是地，地所取法的是天，天所取法的是道，道所取法的是自己如此的狀態。」²⁴⁴

整個浩瀚的宇宙中，有著四個像「道」一樣大的「大」。而「人」也是其中的一大呢！「人」為什麼「大」呢？在於人有認知學習的能力，可以領悟到「道」，而這種智慧的力量也是「大」的。由此可見老子對人的肯定。這四個「大」，表面上看是各自獨立的；但其實是相互影響、交互作用的，因而混成了整個大自然。

王德有先生對「法自然」做了如下的說明：

所謂「自然」，是指原本樣子、原本法則；所謂「法自然」，指遵循事物原本樣子、原本法則行事，不走樣，不歪曲，不脫離，不違背。既然一切事物都有各自的法則，萬物具有一個共同的法則，那麼人們行事就必須遵循法則，不能脫離和違背。「法自然」的意義正在於此。²⁴⁵

接著又對「道法自然」做了如下的說明：

由於「道」在宇宙中有特殊地位，既產生了天、地、人，又養育著天、地、人，所以「道法自然」包含著三層意義：其一是天地人物都有所法；其二是天地人物都無所為；其三是天地人物同遵自然。「都有所法」是說法則是普遍的；「都無所為」是說法則是不可違背的；「同遵自然」是說天地人物共同遵守一個總法則。²⁴⁶

人必須依從地的法則，地必須依從天的法則，天必須依從道的法則，道的本性就是自然，道的表現則是合於自然的。所以，「道是在天、地、人之先；也就是說：沒有天、地、人之前，道就已存在，是道生於天地之前；所以，它是先天天地而生的。」²⁴⁷因此有道才有天地，有天地之後才有人，這正如莊子在〈齊物論〉中所言：「天地與我並生，而萬物與我為一。」天地和我是並存的，而萬物和我則是合為一體的。

除此之外，老子還有一思想值得我們關注，即是對任何事物都不可任意妄

(台北：九歌，2000)，頁 156。

²⁴³ 道所取法的「自然」是自己如此的狀態。也就是說，宇宙萬物連人在內，只要維持自己如此的狀態，沒有任何額外的意念和欲望，連「道」也要向你取法。……任何事物若是保持「自己如此的狀態」，就是與「道」同行。整理自傅佩榮著：《原來老子這樣說》(台北：九歌，2000)，頁 156。

²⁴⁴ 傅佩榮著：《原來老子這樣說》(台北：九歌，2000)，頁 154。

²⁴⁵ 王德有著：〈簡論“道法自然”在中國哲學史上的影響〉一文，收於《道家文化研究－第六輯》，(上海：上海古籍出版社，1995)，頁 54。

²⁴⁶ 王德有著：〈簡論“道法自然”在中國哲學史上的影響〉一文，收於《道家文化研究－第六輯》，(上海：上海古籍出版社，1995)，頁 49-50。

²⁴⁷ 嚴靈峰著：《老子研讀須知》(台北：正中書局，1992)，頁 46。

為，否則將致不可收拾的地步。如道德經六十四章言：（第二章 p.28 移至此）

合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗；無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然，而不敢為。

合抱的大樹，是由一粒小種子萌芽生長起來的；九層的高大樓台，是由一筐一筐的土建築而成的；千里的旅途，是從腳下的一小步開始走出來的。如果硬要強勢的加以作為，反而會導致失敗，如果硬要固執己見，則必有所失。聖人知道這道理，對任何事物，都是自然無為的而不加以干涉，讓其自然發展，所以不會失敗；不強行把持所以不會失去。一般人做事，經常是在事情快要成功的時候，反而失敗了。如果能在事情即將完成的階段，也能像剛開始的時候謹慎，循道而行，就不會有失敗之事。有鑑於此，所以聖人不貪求，無所執著，因此，也不會重視珍貴難得的寶物；學別人之所不學的，以挽救人們的過失。所以聖人能輔助萬物的自然發展，而不強加以干涉。

「合抱之木」、「九層之臺」、「千里之行」都是順自然而行的結果，都是「依時」、「依序」、「依地」循序漸進、自然發展而完成的。

由此可知，老子是從「和諧」、「共生」和「自然無為」的角度來看待生命。

日本有位「大智若愚」的木村阿公，種出了「奇蹟蘋果」，他的蘋果，放久了不會腐爛，還有淡淡的芳香，最後成為蘋果乾。在他開朗笑容的背後，其實是曾飽嚙人間至苦，卻仍滿懷著對這片土地的愛。他憑藉著一股「相信生命會自己找到出路」的傻勁，在貧窮困頓中仍堅持無農藥、無肥料的放養方式。他認為可以利用大自然的循環系統來培育農作物，毅然決然的投入栽培無農藥蘋果，他夜以繼日地在果園中奔走；他疼惜所有的雜草與昆蟲；他沒有收成；他曾想尋死，卻也體悟自然與生命存在的意義。

木村先生可能沒有讀過《道德經》，但他卻用「道法自然」的原理，種出奇蹟蘋果。他讓蘋果樹回歸到，它原本在山林中自然成長的環境。因為他終於體認到「在大自然中，沒有任何生命是孤立的。所有的生命都和其他生命有著密切的關係，相互支援。」²⁴⁸木村先生成功的關鍵在「道法自然」。他發現一項真理：

在大自然中，沒有害蟲或益蟲之分。正因為有被人類稱為害蟲的昆蟲存在，益蟲才能夠生存。正因為吃蟲者和被吃者存在，大自然才能保持協調。這件事本身並沒有善惡之分。疾病和害蟲暴增，或許是大自然想要恢復協調所發揮的制衡作用。²⁴⁹

²⁴⁸ 石川拓治著，王蘊潔譯：《這一生，至少當一次傻瓜－木村阿公的奇蹟蘋果》（台北：圓神，2009），頁 143。

²⁴⁹ 石川拓治著，王蘊潔譯：《這一生，至少當一次傻瓜－木村阿公的奇蹟蘋果》（台北：圓神，2009），頁 169。

因此，木村面臨的問題是如何讓大自然的規律和人類的要求之間取得平衡。果園內出現害蟲和疾病，代表某些部分還無法取得平衡。²⁵⁰然他也堅信「大自然是一個可以自我完結的體系。即使不需要人類的協助，草木也可以枝葉茂盛，可以開花結果。」這正是老子看待生命的態度——和諧、共生。當代哲學家海德格就受了老子「域中有四大，而人居其一，道大，天大，地大，人亦大」之說的影響，而於一九五九年提出「天地神人四方遊戲」說。……「域中有四大」是從生命的源頭思考人與自然共生的關係，包含深刻的生態智慧。²⁵¹

所以，生態學的知識告訴我們：

生態學 (Ecology)²⁵² 是研究生物與其環境間交互關係以研究生物彼此間的交互關係的一門科學。當前人類面對的重大問題，例如環境污染、生物多樣性消失、糧食問題、土地管理、人口問題等等，都和生態學有關；……生態學是探討個體與整體間關係的科學，而這個整體是以「住家」的概念來表達。生態學所累積的知識讓我們明白，整個地球是所有生命體的住家。²⁵³

假如人類想要繼續擁有這個「住家」，就必須學會保護它，減少環境污染，減少破壞。

生態學也讓我們瞭解到：所有的生命都仰賴它們有生命、無生命的環境，因此，這個「住家」必須被保護，否則只有「家毀人亡」一途²⁵⁴。倘若人類的貪婪未加以節制，繼續存在著萬物皆「用」的心態，則前景堪慮。

二、夫物芸芸，各復歸其根。

《道德經》云：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸其根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。(十六章)

若「致虛」「守靜」的工夫達到極致，則心靈就會呈現最寧靜的狀態。從萬物的生長活動，我們可以觀察到其周而復始的循環。雖然萬物的種類繁多，但最後都會回歸其根源，回到無和靜的根本狀態。回歸到其根源叫做「復命」。萬物變化

²⁵⁰ 石川拓治著，王蘊潔譯：《這一生，至少當一次傻瓜——木村阿公的奇蹟蘋果》（台北：圓神，2009），頁 170。

²⁵¹ 陳素英（2005）：〈隨星球運轉的生態·詩·批評〉《創世紀詩雜誌》，144，頁 61。

²⁵² 生態學英文 ecology 拆開來看，「eco- 源於希臘文「logos」，有道（word）、學科、原理、理性（reason）、邏輯」的意思。參見趙榮台（2009）：〈從生態角度看生命〉《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 41。

²⁵³ 趙榮台（2009）：〈從生態角度看生命〉《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 41。

²⁵⁴ 趙榮台（2009）：〈從生態角度看生命〉《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 43。

的自然法則就是「復命」，叫做「常」。了解這個自然法則就叫明智，不知道這自然法則而輕舉妄動，就容易招惹禍害。

這則是《道德經》中，工夫論的代表之一。吳汝鈞先生認為：

在老子眼中，人的德或本性本來是虛無素樸的。但人往往為後天的私心慾念所蔽，而不見這虛無素樸的本性，甚至迷失掉。老子以為，人生有一件很重要的事要做，便是克制這私心慾念，回歸向來自道的虛無素樸的本性。這便是《老子》的工夫論。²⁵⁵

而「致虛極，守靜篤」，可以說是老子工夫論的總的綱領。這是要人達致虛的極點，守靜而能徹底篤實。從萬物的作動中靜觀它們回向於道的總的態勢。²⁵⁶關於此，吳汝鈞先生以王弼的解釋為說明，「以虛靜觀其反復。凡有起於虛，動起於靜。故萬物雖並動作，卒復歸於虛靜，是物之極篤也。」接著又說，老子之意是：

我們要從作為有的萬象作動中洞悉其虛靜的本性，而守緊這虛靜，不離這虛靜。則不論現象世界如何流變無常，我們始終都能立根於虛靜，不會隨流變的現象的腳跟轉。這虛靜是道的原始狀態。能虛靜，即能回歸於道，與道為一。這便是所謂「復命」，恢復道本來的生命方向也。²⁵⁷

而這方向就是順應我們本來虛無素樸的本性。故河上公註文，曰「得道之人，損情去欲，五內清淨，至於虛極。」²⁵⁸所以，老子是要我們在心上做工夫，守住心的「虛」和「靜」。

關於「知常曰明，不知常，妄作凶。」王淮注釋云：

知常由於觀復，觀復故能知常。既知天道之運行有其自然而必然，普遍而共同之法則一循環反復（一陰一陽，出有入無、一動一靜、終剛且柔），則可謂明智矣。何以故，蓋既知循環反復為天道之自然，則於一切事物當下皆必不能執著，是非得失，一任自然，如此通達，非明智而何？否則心既愚蔽，行必妄執，其能無敗乎。²⁵⁹

這對於今天我們面臨環保生態等議題時，提供了很好的省思。

在工業文明時代，反自然的行為產生了以笛卡兒為代表的人類中心主義價值取向，認為自然世界和自然規律都是為人而立，他們有一個共同點，就是把人和

²⁵⁵ 吳汝鈞著：《老莊哲學的現代析論》（台北：文津，1998），頁 11。

²⁵⁶ 吳汝鈞著：《老莊哲學的現代析論》（台北：文津，1998），頁 11。

²⁵⁷ 吳汝鈞著：《老莊哲學的現代析論》（台北：文津，1998），頁 12。

²⁵⁸ 潘栢世編著：《老子集註》（台北：龍田出版社，1977），頁 32。

²⁵⁹ 王淮注釋：《老子探義》，（台北：台灣商務，1990），頁 71。

自然分開，並且為了人的利益利用自然、改造自然和征服自然²⁶⁰。在這種思想的影響下，人類開始肆無忌憚地向大自然索討，以為大自然是為服務人類而生的。殊不知「人若自作聰明，妄想標奇立異節外生枝，那便是脫離軌道，破壞了『和諧』；不僅圖謀不能成功，還要引起不幸的後果。」²⁶¹

也由於人類生存環境的逐漸惡化，聯合國於一九七二年的人類環境會議中，發表了《人類環境宣言》，宣告：「保護和改善人類環境已經成為人類一個迫切任務。」相應地，群眾性的「環境運動」也開始興起。在這種情況下，變天人分離為天人合一，恢復人與自然環境相統一的整體觀念，就具有頭等重要的現實意義。²⁶²

葛榮晉先生在〈老子哲學思想與環境保護意識〉一文中，引用了羅馬俱樂部²⁶³主席奧爾利歐·佩奇（Aureli oPeccei）的話，內容如下：

人們在「陶醉於自己的能力和眼前的成績」時，「並未意識到，在許多情況下，明天將為今天的收益償付眾大的代價。此外，他們從各個方面使用科學論證的同時，卻疏忽了唯一能夠不斷起到協調作用的哲學、倫理和信仰。」「其中最重要的一點就是當代人已經丟失了的整體感。這是一種嚴重的倒退，……現代社會應該恢復這種觀念。」他認為「未來將是一次偉大的文化復興的發展，而不可能是別的。」²⁶⁴

今天，只要正視一下人類所處自然環境的現狀，就會看到以崇尚自然、崇尚和諧為特點，以主張天道無為、回歸自然為宗旨的老子哲學的社會價值。²⁶⁵老子哲學在二千五百多年前所強調的「不知常，妄作，凶」，是對人們不尊重自然規律而違反自然規律行為的一種警告。這一警告，至今不但仍然有其現實意義，而且在今天顯得更加重要了。²⁶⁶《詩經》《大雅·烝民篇》曰：「天生蒸民，有物有則。」²⁶⁷宇宙萬物有其秩序與安排，遵循這「有物有則」的秩序，才可以利萬物。

老子說「道法自然」，連道都順應自然法則，所有的萬物也都依循此而生成自化，那人類更應遵守這自然法則，共同維護生存的環境。著名的人文主義物理

²⁶⁰ 鄭敏（2007）：〈解讀老子《道德經》中生態環保思想〉《昭通師範高等專科學校學報》，第26卷，第6期，頁21。

²⁶¹ 張起鈞著：《老子研究》（台北：中華叢書，1958），頁39。

²⁶² 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁218。

²⁶³ 羅馬俱樂部（於一九六八年四月成立）。二〇世紀以來，特別是第二次世界大戰以來，由於科學技術和工業實踐的迅速發展，已使得人類生存的自然環境即地球的現況和未來，充滿了險情；人口、糧食、資源、能源、環境，已成為全球性的五大問題。六〇年代末期，以此為研究對象的跨國性的研究機構開始成立，如：羅馬俱樂部、世界觀察研究所（一九七五年初成立）等。參見葛榮晉著：〈老子哲學思想與環境保護意識〉一文，收於《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁218。

²⁶⁴ 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁218。

²⁶⁵ 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁225。

²⁶⁶ 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》（台北：新文豐，1993），頁222。

²⁶⁷ 吳樹平等點校：《十三經》（全文標點本 上）（北京：燕山出版社，1991），頁356。

學家 Fritjof Capra (F.卡普拉) 說得好，其言：「在偉大的諸傳統中，據我看，道家提供了最深刻並且是最完美的生態智慧，它強調在自然的循環過程中，個人和社會的一切現象和潛在兩者的基本一致。」²⁶⁸

三、天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

《道德經》云：

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止可以不殆。(三十二章)

天地間陰陽之氣相合，就會降下甘露，不需人們去指使它而自然均勻。道也是如此。道創造了萬物，萬物興作就產生了各種名稱，各種名稱既已制定，就該明白各自的限度，知道了各自的限度，就應該知道適可而止。知道適可而止，才可以避免危險。

老子要我們「知止」還要「知足」，所以提到：「知足者富」(三十三章)，「知足不辱」(四十四章)，「知足之足常足矣」(四十六章)。為人處事，能「知足」，就不會有貪得非份之想，當然也可以遠離災禍。

總之，無論如何在哪一方面都要掌握「適可而止」的原則。以此觀點，來看對於自然環境的保護。

在《孟子·梁惠王篇》中，也有關於自然環境保護的論述如下：

不違農時，穀不可勝食也；數罟不入汙池，魚鼈不可勝食也；斧斤以時入山林，材木不可勝用也。穀與魚鼈不可勝食，材木不可勝用，是使民養生喪死無憾也。養生喪死無憾，王道之始也。²⁶⁹

倘若能不耽誤農民耕種的時節，則五穀可食不盡；不用細密之網在池塘裡捕撈小魚，則魚鼈也可食不盡；拿著斧斤，在適宜的時令季節才進入山林砍伐，以免破壞草木的生機，斷絕草木的生長，這樣材木就用不完了。五穀的生產不會斷絕，而百姓就有餘糧了，凡是汙池淵沼川澤，都嚴格的管理，並禁止人們有捕撈的行為，所以魚鼈就會長得又多又好，而百姓就有吃不完的水產了，砍伐林木有一定的時間，則百姓就有用不完的木材了。這些都能使人民在養生送死方面沒有缺憾，能使人民在養生送死方面沒有缺憾，正是推行王道的開始。

古人已意識到無節制的使用自然資源，勢必會耗盡生長在其上的生靈萬物。所以，讓它適時休養生息，就是善待它，其實也是善待人類。假如大自然能得到適當的養護，沒有東西是不生長的；假如失去適當的養護，沒有東西是不滅亡的。上述關於自然環境保護的論述，不一定與《老子》直接有關，但卻足以說明老子哲學中「知止可以不殆」觀念的重要性。

²⁶⁸ 葛榮晉著：《道家文化與現代文明》(台北：新文豐，1993)，頁 227。

²⁶⁹ 楊伯峻點校：《十三經》(下)(北京：燕山出版社)，頁 2152。

第四節 《道德經》與「人與生命」面向的關係

在人與生命的關係上，老子提出「知足不辱，知止不殆，可以長久。」、「死而不亡者壽。」、「勇於敢則殺，勇於不敢則活。」、「重為輕根，靜為躁君。」等避險養生的智慧，以期能體認生命存在的價值。

一、知足不辱，知止不殆，可以長久。

《道德經》云：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。（四十四章）

一個人的名譽、名聲，和自己的生命比起來，哪一項比較令人親切呢？自己的生命與身外的財貨比起來，哪一項比較重要呢？得到名利和喪失生命，哪一項比較有害呢？要不要為了利，來亡了身體呢？是故過分愛惜美好的名聲、眾多的財富，一定會用盡心力加以保護它，就必須付出重大的損耗；要收藏眾多喜愛的珍藏寶藏，將來亡失就會更多。所以知道滿足才不會遭到屈辱，知道適可而止才不會帶來危險，這樣生命才可以久存。

老子在這裡提出了三個問題：名聲和生命，哪一項重要？財貨和生命相比呢？得到名利和失去生命，哪一項較有害呢？老子以這種設問方式，提醒我們，名利、財貨乃身外之物，人最重要的價值，在生命的存在和自身的價值。人要「重生輕物」，對於名利適可而止。

《莊子·讓王篇》的第一章敘述三個讓君位的故事，闡揚「重生」思想——以生命為貴，以名位為輕。²⁷⁰本文僅以「舜讓天下於子州之伯」說明之。

舜讓天下於子州之伯。子州之伯曰：「予適有幽憂之病，方且治之，未暇治天下也。」故天下大器也，而不以易生，此有道者之所以異乎俗者也。

²⁷¹

舜把天下讓給子州之伯。子州之伯說：「我剛好換了深憂之病，正準備醫治，沒有時間來治理天下。」雖說天下是最大的東西，但也不能用它來交換生命，這是有道的人所以和俗人不同的地方。是故，「有道之人不會為了天下，而影響自己的養生。」²⁷²

高柏園先生於〈養生主〉²⁷³的義理結構一文中指出，「是以養生者無他，即

²⁷⁰ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 761。

²⁷¹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 762。

²⁷² 傅佩榮著：《逍遙之樂：傅佩榮談莊子》（台北：天下遠見，2012），頁 615。

²⁷³ 〈養生主〉篇，主旨在說護養生之主一精神，提示養神的方法莫過於順任自然。參閱陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 101。

在去此生命之傷，亦即不使生命突兀地冒出於自然之上而離其自己，而使其知返、知歸、知復。」²⁷⁴如何使人的生命不是只為了追求名利、得失而活呢？「凡所以可能傷生者，皆可因人之自覺而成所以養生者矣。」²⁷⁵

高柏園先生接著又說：

生命之所以要養，即在人之既有限而又可無限之存在性格上，亦即在人之可在離其自己與在其自己間做種種存在之抉斷上。而此中又顯示人恆追求一生命價值之安頓與理想之實現，此即人性本質而高貴之性格所在。²⁷⁶

老莊貴生之思想在先秦為一大發明，貴生思想之精義；在視生命本身為一「目的」，且為一絕對之「主體」，具有絕對之「價值」，凡無益於生之身外之物，皆不值得重視。²⁷⁷養生需先養心，順著自然來養護精神，不貪求外物則內心祥和平靜，選擇面對美好的事物，像是多親近大自然，來提昇生活的境界，藉著養心，以達到養生的目的。

宋朝的蘇轍在「黃州快哉亭記」中，藉著宋玉的話，點出樂與悲全在自己心靈的感受，最後，還道出了莊子「不以物傷性」的智慧。其部份內容如下：

士生於世，使其中不自得，將何往而非病？使其中坦然不以物傷性，將何適而非快？今張夢得不以謫為患，竊會計之餘功，而自放山水之間，此其中宜有以過人者。將蓬戶甕牖，無所不快；而況乎濯長江之清流，揖西山之白雲，窮耳目之勝，以自適也哉？不然，連山絕壑，長林古木，振之以清風，照之以明月，此皆騷人、思士之所以悲傷憔悴而不能勝者，烏睹其為也哉？²⁷⁸

人活在世上，假如他的心裏不快樂，無論到哪裡，能不感傷嗎？假如他的心裏安適坦然，不因外物的影響而傷害天性，無論到哪裡，能不快樂嗎？現在張君不因被貶官而感到憂傷，利用公餘之暇，將自己的心情寄託在山水間，這是他內在的修養有超乎常人之處。即使用蓬草做門破甕做窗，也不會不快樂；何況還能在長江的清流中洗滌心靈，並且邀來西山的雲為伴，還有看不完聽不盡的自然美景與天籟之聲，來自我陶醉呢？否則，連綿的山和斷隔的深谷，長遠的森林和古老的樹木，在清風的吹拂，明月的照耀下，這些都足以使詩人和多愁善感的人們，悲傷憔悴得令人無法忍受，哪裡還能看到什麼快樂呢？

人存在的「價值」，不是外在給予的，而是當我們面對苦難的當下，仍然能做出「人之所以為人」的價值選擇。

²⁷⁴ 高柏園：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，2000），頁 118。

²⁷⁵ 高柏園：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，2000），頁 118。

²⁷⁶ 高柏園：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，2000），頁 118。

²⁷⁷ 王淮注釋：《老子探義》，（台北：台灣商務，1990），頁 181。

²⁷⁸ 謝冰瑩等註譯：《新譯古文觀止》（台北：三民，1994），頁 697。

二、死而不亡者壽。

《道德經》云：

知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。(三十三章)

能知道滿足的人，而有謙卑淡泊的胸懷，本身必也是富有的人。能專心致力於道的人，本身必也是具有志向的人。以上這些都是常處於道的人，才能夠長久。人能以道為處所，自然在死後可名留青史，他的精神永遠活在人們的心中，這才是真正的長壽啊！

明·憨山大師對「死而不亡者壽」做了如下的註解：

世人嗜味養生，以希壽考，殊不知厚味腐腸，氣憊速死，誰見其壽哉。惟養性復真，形化而性常存，入於不死不生，此所謂死而不亡者壽也。老子意謂道大無垠，人欲守之，莫知其向往。苟能知斯數者，去彼取此，可以入道矣。²⁷⁹

老子在此提出精神修養的問題，這也是他一貫的思想主張。如果從人的精神和心靈來說，則人們需要找到一個可以寄放、停泊之處，無論什麼地方和處所，只要符合了自己的本性追求，就可以使生命獲得相對長久的存放。²⁸⁰

「死而不亡者壽」，此非文字遊戲，既云「死」，又說「不亡」，豈非矛盾！實則，老子認為「死」是「身」的事，「亡」是「心」的事；死亡會成為傷痛，根本不在「身」死不死的問題，而在「心」亡不亡的問題。²⁸¹

「心」不執著「生」，「死」就不會闖入心中，成了生命的傷痛跟陰影。故不生，所以不死。從「身」而言，「死」即「亡」；從「心」而言，「死」可以「不亡」，「不亡」也就「不痛」了。「身」會死，而「心」總是不亡，死就不再能壓迫我們，傷痛就此遠離，而陰影也就消散了。既然「死而不亡」，人生路上的每一個當下，不都是天長地久的「壽」嗎？²⁸²

王淮注釋云：

中國聖人之智慧是在「物質」生命之外之上，發現了「德性」生命之不朽與「精神」生命之永恆，老子所謂「死而不亡者壽」，即是肯定物質生命原無究竟之意義，而人生「悠久」之價值唯在「德性」與「精神」之永恆與不朽。這種思想對現實人生之偶然性與有限性講，既是一種莫大的安

²⁷⁹ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註；莊子內篇憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 93。

²⁸⁰ 歐陽雲飛編著：《道德經：道經的哲學智慧》（台北：培育文化，2006），頁 264。

²⁸¹ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 154-155。

²⁸² 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 155。

慰，同時也是一種強烈的鼓勵，而人生真實之意義與目的，於此亦顯然可見矣。²⁸³

真正學道的人，修證到自己的肉體生命含藏有一個不生不滅生命的本能，肉體雖然死去，而此本能永遠存在，這就是「死而不亡者壽」的真正含義了。²⁸⁴古人言「三不朽」—立德、立功、立言。人的肉體不過區區數十年，人不可能長生不老，但他的精神是不朽的，是可以千秋萬世的，這正是老子「死而不亡」²⁸⁵的內涵。所謂「祖德流芳」，不也是另一種「死而不亡者壽」的表述嗎？

《易經·文言》中亦提及「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」²⁸⁶累積善行的人家，必然有多餘的吉慶，遺留給後代子孫；累積惡行的人家，必然有多餘的災殃，遺留給後代子孫。重點在一個「積」字，累積陰德留給下一代，比起財富的不正當累積，要來得能庇蔭子孫平安而永續傳承生命。

故老子言：「出生入死。」出生一定會走向死亡，又云：「人之生，動之死地。」當人生的時候，死亡這條路已開始在動了。因此，老子要我們不用擔心生與死的問題，要能「尊道而貴德」、「夫莫之命而常自然」。只要有道德存在，至於人的生死，無法選擇要還是不要，就讓它順應自然即可。

三、勇於敢則殺，勇於不敢則活。

《道德經》云：

勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者，或利或害。天之所惡，孰知其故？天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繹然而善謀。天網恢恢，疏而不失。（七十三章）

勇於表現堅強就會送命，勇於表現柔弱就可以存活。這兩種雖然都是「勇」，但一個是獲利，另一個是受害。至於天為什麼厭惡「勇於敢」的人，誰能知道其中

²⁸³ 王淮注釋：《老子探義》，（台北：台灣商務，1990），頁 136。

²⁸⁴ 南懷瑾講述：《老子他說·續集》（台北：老古文化，2009），頁 81-82。

²⁸⁵ 在印度教裡，很多求道人把《薄伽梵歌》裡奎師納大師的教導當作他們探求這個問題解答的一個泉源。奎師納說，我們不是現在的這個身體。我們是在身體裡的那個永恆的靈魂，而死亡只是靈魂離開一個身體到別的地方去而已。……從來我們不會消失在未來。投胎的靈魂不斷從一個身體到另一個身體，正像從幼年到青年到老年，死亡也只是這樣一回事。……因為靈魂無生無死。不是過去生成，不是現在生成，也不會在未來生成。他無生成可言，是永遠、永恆、原生的。當身體死了，他沒有死。見於路易斯·波伊曼編著；陳瑞麟等譯：《今生今世：生命的神聖、品質和意義》（台北：桂冠，1997），頁 196-197。然而在老子看來，「死而不亡」不是主張「靈魂不滅」。而是說，人的身體雖然消失了，但他的精神可以是不朽的，這當然算是長壽了。

²⁸⁶ 文言曰：坤至柔而動也剛，至靜而德方。後得主而有常，含萬物而化光。坤道其順乎！承天而時行。積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣！參閱吳樹平等點校：《十三經》（全文標點本 上）（北京：燕山出版社，1991），頁 6。

的原因呢？自然的規律，是不去爭而能取勝，不說話而能回應，不召喚而能自動依附，寬廣而能善於籌劃。自然的範圍，好像一面廣大無邊的網子，雖然稀疏，但卻沒有一樣東西會從中遺漏。

王邦雄先生認為，人間世俗所謂的「勇」，一定與「敢」連言，而老子卻將「勇」的表現，做出「勇於敢」與「勇於不敢」的區隔²⁸⁷。接著又對「勇於敢」與「勇於不敢」做了如下的論述：

前者通向「則殺」的絕路，後者開出「則活」的生路，「死」是「害」之最大，「生」是「利」之最大，故人生的智慧，要在「殺」之死與「活」之生間，做出存在的抉擇，故云「此兩者，或利或害」。不僅有利有害，根本就是生死兩路之「在」與「不在」的抉擇。²⁸⁸

所以在老子看來，「勇於敢」與「勇於不敢」是兩種不同的「勇」。「勇於敢」是血氣之勇，無視於現實不利的處境，只知一味根據自己的意願蠻幹，遭遇不測是必然之事；「勇於不敢」是真勇，是建立在沉著冷靜、行事謹慎的基礎上，絕不會冒然做出危及生命的事。

莊子在〈齊物論〉中提及「勇」，其部份內容如下：

聖人懷之，眾人辯之以相示也。故曰辯也者，有不見也。夫大道不稱，大辯不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。道昭而不道，言辯而不及，仁常而不周，廉清而不信，勇忮而不成。²⁸⁹

聖人包容萬物默默體認一切，眾人則喋喋不休的爭辯來互相誇耀。所以說，凡是爭辯，就有看不到的地方。大道是不須稱名的，大辯是不須言語的，大仁是不須偏愛的，大廉是不須謙讓的，大勇是不須傷害的。「道」說出來就不是道，「言」靠爭辯就有所不及，「仁」有固定對象就不能周遍，「廉」自命清高就不真實，「勇」懷有害意就不能成為勇。

莊子說明道本來是沒有邊界的，言語本來是沒有定論的，但一般人經常為了爭辯自己是對的，而與人產生衝突，卻自以為這就是勇的表現。莊子提出「大勇不忮」，意指真正的勇，是不須逞強的；而且「勇忮而不成」，勇用在逞強鬥狠就不可能成功。

所以，一個人要有「知止」的智慧，才能成為真正的勇者。

四、重為輕根，靜為躁君。

《道德經》云：

²⁸⁷ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 331。

²⁸⁸ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 331。

²⁸⁹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 82。

重為輕根，靜為躁君。是以君子終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失根，躁則失君。(二十六章)

穩重厚實是輕浮淺薄的根本，清靜鎮定是躁動不安的主帥。所以君子整天行事，總是持重守靜（總會把握住最根本、最重要的事）。即使有華麗的生活，也是處之泰然，不會被影響。身為萬乘之國的君主，怎麼可以用輕浮躁動的態度來治理天下呢？輕浮就不能穩重，容易失去根本（將會失去擁護者）；躁動就不能靜定，無法思考正確的方向，當然也無法治理天下。

本章說「靜重」，評「輕躁」。²⁹⁰重和輕，靜和躁，都是相對兩種現象。重和輕，是物理現象的相對。靜和躁，是生態現象的相對。從原文文字上看來，老子是側重「重」和「靜」的重要²⁹¹。「重」與「靜」皆就主體之「心境」而言，謂「精神」之「凝斂」也。「輕」與「躁」，則謂心境之浮動與精神之發散，乃修道者之大忌。吾人之「心體」誠能深靜而不浮動，「精神」誠能凝斂而不發散，則德性主體於是確然建立。²⁹²

「重為輕根，靜為躁君。」正是王弼在《老子指略》中所提出的「崇本息末」的重要觀念。「有根則有莖，有君則有臣。雖然，無寧守其本乎！一息之頃，眾動相乘，而不能不有所止。」²⁹³抓住根源，不要去管其他枝節的小事，先把本顧好了，才能守其根本。因此，老子說：「天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子；既知其子，復守其母。」王弼注解：「母，本也。子，末也。得本以知末，不舍本以逐末也。」²⁹⁴老子在這裏說明了，知母則知子、知子則守母；但王弼的重點則在不能舍本逐末。「崇本息末」、「守母存子」，正是王弼認為老子五千餘言的主旨。

上輕下重的事物才會有穩定的根基。例如倉儲物品擺放的要領，厚重的物品，總是放在下層；輕薄乾燥的物品，必定放置在上層。西漢鼂錯在〈論貴粟疏〉一文中提及：

夫珠玉金銀，飢不可食，寒不可衣；然而眾貴之者，以上用之故也，其為物輕微易藏，在於把握，可以周海內而亡飢寒之患。此令臣輕背其主，而民易去其鄉，盜賊有所勸，亡逃者得輕資也。粟米布帛，生於地，長於時，聚於力，非可一日成也。數石之重，中人弗勝，不為姦邪所利；一日弗得而飢寒至。是故明君貴五穀而賤金玉。²⁹⁵

²⁹⁰ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯及評介》（台北：臺灣商務，2000），頁 154。

²⁹¹ 南懷瑾述著：《老子他說（上）》（台北：老古文化，2005），頁 325。

²⁹² 王淮注釋：《老子探義》，（台北：台灣商務，1990），頁 108。

²⁹³ [明]王夫之著，船山全書編輯委員會編校，楊堅覆校定稿：《船山全書》（十三）（湖南長沙：嶽麓書社，1996），頁 32。

²⁹⁴ 王弼注：《老子道德經》（台北：臺灣商務，1965），頁 49。

²⁹⁵ 謝冰瑩等註譯：《新譯古文觀止》（台北：三民書局，1994），頁 308。

珠玉金銀一般人很貴重它，重量輕、體積小、易收藏，人民得到了便於攜帶的財物，容易離開家鄉。糧食和布帛需要較長時間才能長成，不是一天就可以承就的；但一天沒有它，就會挨餓受凍。聖明的君主應該重五穀輕金玉。這段話是藉著金玉和五穀來說明，人要學習重視生命中最根本，且真正有用的事物。

「重為輕根」，河上公章句曰：「人君不重則不尊，治身不重則失神，草木之華輕故零落，根重故長存也。」²⁹⁶君子不重則不威，輕浮不穩重的人，容易本末倒置、妄為妄言；急躁不從容，容易魂不守舍、六神無主。重的是根本，輕的是枝葉啊！

東晉時，王羲之的三個兒子拜訪謝安，子猷、子重滔滔不絕的說了些俗事，唯獨子敬只問候了幾句而已。之後，有人問謝安，三位子姪輩誰最賢良。謝安認為是子敬。為什麼呢？謝安答：「好的人話較少，急躁的人話較多。」謝安引用《易經》〈繫辭下傳〉「將叛者其辭慙，中心疑者其辭枝，吉人之辭寡，躁人之辭多，誣善之人其辭游，失其守者其辭屈。」²⁹⁷孔子特別在〈繫辭傳〉的最後，加上這段識人的方法：將叛亂的人，說話的語氣中必有許多歉怨，神色也不免露出慚愧之情。心中存有疑惑的人，說話總是支吾而不確定。有修養的人在平常生活中大多是沉默寡言的。個性浮躁的人，總是吱吱喳喳說個不停。想誣陷他人者，內心虛怯，說話總是游移不定的。失其操守或有虧職守的人，講會也會顯得理不直而氣不壯。

可見卦爻的理象，各各不同，繫辭的吉凶險易，也因之而異，有如人心的誠偽，全可以從言語中體察出來。²⁹⁸所以，吾人的視聽言動，當謹慎適宜，切勿急躁多言。

「靜為躁君」，河上公章句曰：「人君不靜則失威，治身不靜則身危。龍靜故能變化，虎躁故夭虧也。」²⁹⁹秦朝末年楚漢相爭，西楚霸王項羽不是沒有人才追隨，卻用人多疑，剛愎自是。蘇東坡在〈留侯論〉一文中，對漢高祖、項羽和張良做了如下的評論：

觀夫高祖之所以勝，而項籍之所以敗者，在能忍與不能忍之間而已矣。項籍唯不能忍，是以百戰百勝而輕用其鋒；高祖忍之，養其全鋒而待其弊，此子房教之也。當淮陰破齊而欲自王，高祖發怒，見於詞色。由此觀之，猶有剛強不忍之氣，非子房其誰全之？³⁰⁰

項羽即使曾身經百戰，也終將落得眾叛親離、四面楚歌的地步。劉邦穩紮穩打，並且善用人才，所以能成大事，他將運籌帷幄之權交給張良，決勝千里則交給韓信，也就創造了時勢，贏得最後的勝利。

²⁹⁶ 王卡 點校：《老子道德經河上公章句》，（北京：中華書局，1993），頁 106。

²⁹⁷ 謝大荒編著：《易經語解》，（台北：大中國圖書，2003），頁 64。

²⁹⁸ 謝大荒編著：《易經語解》，（台北：大中國圖書，2003），頁 64。

²⁹⁹ 王卡 點校：《老子道德經河上公章句》，（北京：中華書局，1993），頁 106。

³⁰⁰ 謝冰瑩等註譯：《新譯古文觀止》（台北：三民書局，1994），頁 640。

什麼是我們生命中最重要、最根本的東西呢？每個人都不同，沒有標準答案。



第五章 《道德經》對生命教育的啟示

老子的思想，並不在於宇宙論的建立，而是由人生的要求，逐步向上面推求，推求到作為宇宙根源的處所，以作為人生安頓之地。道家的宇宙論，不僅是要在宇宙根源的地方來發現人的根源，並且是要在宇宙根源的地方來決定人生與自己根源相應的生活態度，以取得人生的安全立足點³⁰¹。

同樣地，生命教育應該使孩子從廣大的宇宙看自己，知道人在宇宙中並不是獨立存在，並學習如何與大自然、他人、物以及與內在的自己和諧相處，並能充分發展身、心、靈的生命成長，這樣才能獲得完整的幸福³⁰²。

生命像一條河流，源源不絕，只要肯從中灌溉，不但自己有收穫，也將使他人獲益，相信《道德經》可以是滋潤生命教育的甘露。

第一節 《道德經》對「人與己」關係的啟示

道德經對「人與己」關係的啟示有：一、培養內在的「真我」，二、以「慈愛、儉樸、謙讓」為修身的三寶。並試從道德經的五十章、七十章、十二章和六十七章等分別說明之。

一、培養內在的「真我」

人生皆有二我，一為色身之我，一為精神之我。色身之我，有生有死，是謂假我，精神之我，永久不滅，是謂真我。老子教人攝生，即欲養其精神之真我。

³⁰³

(一)《道德經》云：

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生生，動之於死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵；兇無所投其角，虎無所用其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。(五十章)

人始於生而終於死。長壽的人佔十分之三；短命的人也佔十分之三；本來可以長壽，卻自己走向死亡之路的，也是佔十分之三。這是什麼原因呢？因為奉養過度了。聽說善於養護生命的人，在陸地上行走，不會遇見攻擊人的犀牛和老虎，在戰爭中也不會遭到殺傷；犀牛雖凶，卻無法用角來攻擊他，老虎雖猛，卻用不

³⁰¹ 徐復觀著：《中國人性論史》，（台北：台灣商務，1988），頁 325。

³⁰² 李賢華（2009）：〈靈性智商：發現生命價值的智力〉《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 46。

³⁰³ 許大同著：《老子哲學》（台北：大同書室，1977 四版），頁 42。

上牠的爪，兵器雖利，卻難以使用。這是什麼原因呢？因為善於養護生命的人，不進入致死的境地。

許大同先生認為：

出生入死之我，即謂色身之我也。老子分之為三類：謂小孩正在生長者，有十分之三，老年正在死者，有十分之三，人由生長而將轉於死者，亦有十分之三，此三者奚為既生而又死？因其有生，必有所養，養之太厚，反傷其生，以至於死，故曰：「夫何故？以其生生之厚」。然上述者，皆屬色身之我，以十言之，生者居三，死者居三，動轉者居三，是十之中，以去其九，尚餘其一，此其一即為精神之我，老子謂之真我。真我常住不變，不生不死，故善攝生者，養其真我，而假我從之，能養其性，即能忘其形，形忘則真我顯。惟真我能使陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵，兕無所投其角，虎無所用其爪，兵無所容其刃，故老子極端反對養其假我。³⁰⁴

莊子亦有類似的觀念，《莊子·秋水篇》河伯與北海若的對話，北海若曰：

知道者必達於理，達於理者必明於權，明於權者不以物害己。至德者，火弗能熱，水弗能溺，寒暑弗能害，禽獸弗能賊。非謂其薄之也，言察乎安危，寧於禍福，謹於去就，莫之能害也。³⁰⁵

了解道的人必定通達事理，通達事理的人必能明白權變，明白權變的人不會因外物而傷害自己。至德的人，火不能燒他，水不能淹他，寒暑也不能損害他，禽獸更不能傷他。這並不是說他靠近它們而不受傷害，而是因為他能觀察安全和危險，安守禍福，謹慎進退，所以才沒有物能傷害他。

由此可知，能修養真我者，必能懂得進退得宜不會受到外物的傷害。

(二)《道德經》云：

言有宗，事有君。夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。是以聖人被褐懷玉。(七十章)

言論依循道體的自然無為為主旨，行事依循道體的自然無為為根據。正由於人們不了解這個道理，因此也就不了解我。能了解我的人很少，那麼能取法我的人就更少。因此有道的聖人，像「被褐」般的穿著粗布，然內心卻像「懷玉」般的擁有美玉。

魏師元珪即說：

³⁰⁴ 許大同著：《老子哲學》（台北：大同書室，1977 四版），頁 43。

³⁰⁵ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 445。

老子被褐懷玉更是示人去培養內在的「真我」，為培養真我去生活，不必與世人一樣，整天活在外在的軀殼中而過營營苟苟的生活，凡培養真我之人，不以外表為念，他能保守自己如保護一己的瞳仁，潔淨自己不與外在同污，去體悟自然之道的生活和規律，一個被褐懷玉的人，貴能收斂識神，打開內在的心門，以發現真我為貴，這是內修生活的寫照，不以外在生活之榮華為貴，惟有道者始能達之。³⁰⁶

培養內在的「真我」，不隨波逐流，能隨時調適自己，就不會因外物而傷害自己。

(三)《道德經》云：

五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵；令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。(十二章)

過分追求色彩的享受，會令人眼花撩亂；過分追求聲音的享受，會使人震耳欲聾；過分追求美味的享受，會令人食而不知其味；過分追求刺激的活動，會使人放蕩不安；過分追求珍貴寶物，會使人行為敗壞。因此，聖人只求滿足身體的需要，而不求更高的享受，所以，要去除外在物欲的誘惑，而回到質樸寧靜、怡然自得的生活。

這是尋求身體上生理感官過度刺激所帶來的後果。老子認為基本需求滿足即可，故曰：「為腹不為目」。為「腹」，即求建立內在寧靜恬淡的生活；為「目」，即追逐外在貪欲的生活³⁰⁷。生活中不被物欲所役使，不過度追求奢華，過度被物化反而有害。誠如王弼注曰：「為腹者，以物養己。為目者，以物役己。故，聖人不為目也。」³⁰⁸

莊子發揮老子的思想，在《莊子·天地篇》中曾說：

且夫失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，困憊中顙；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者，皆生之害也。而楊、墨乃始離政自以為得，非吾所謂得也。夫得者困，可以為得乎？³⁰⁹

喪失本性有五種情況：一是五色，迷亂了眾人的眼睛，使得所見不明；二是五聲，迷亂了眾人的耳朵，使得耳朵不聰；三是五臭，薰迷了眾人的鼻子，使得鼻塞不通；四是五味，污濁了眾人的口舌，使得味覺受損；五是欲望，迷亂了眾人的心思，使得性情浮躁。這五種情況都是生活中的禍害。楊朱、墨翟卻認為這是有所

³⁰⁶ 魏元珪著：《老子思想體系探索（下）》（台北：新文豐，1997），頁 726。

³⁰⁷ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁 95。

³⁰⁸ 王弼著：《老子道德經》（台北：世界書局，2007），頁 6。

³⁰⁹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 348。

得的表現，這並非我所說的「得」。有所得反而受困，這樣可以算是「得」嗎？

所以，我們在使用基本需求的同時，也要學習控制過分享樂的追求。學會收斂和約束自己的欲望，才可以不在這個充滿誘惑的社會環境中，迷失了自己。物欲的追求不會帶來長久的幸福，我們要回到內在的自我，盡量少受外在的干擾，尤其從「耳目」開始，不隨波逐流，讓自己的內心回歸純樸，回到內在的滿足。

二、以「慈愛、儉樸、謙讓」為修身的三寶

《道德經》云：

我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈固能勇；儉固能廣；不敢為天下先，故能成器長。今舍慈且勇；舍儉且廣；舍後且先；死矣！（六十七章）

我有三種寶貝應當永遠持守。一是慈愛，二是儉樸，三是謙讓不驕，不敢居於天下人的前面。慈愛就能產生勇氣；儉樸就能積德而致寬廣；不敢為天下先反能得到尊崇，而成為萬物之長。但若捨棄慈愛只求勇敢，捨棄儉樸只求寬廣，捨棄在人後處處要爭在前面，那死期就不遠了！

（一）慈

憨山大師言：「此三者之中，又以慈為主。……故聖人法天利用，而以慈為第一也。³¹⁰」三寶當中以慈愛最為重要。老子一開始就一再重申道生萬物而不自居，道就像是萬事萬物的母親，母性的本質就是慈愛。這慈愛是道的本性³¹¹。「慈」是珍貴的德性之首，因為它廣大涵容；它也是天地之母輔育萬物的精神內蘊³¹²。「慈」是母性的特質，代表人的心態要慈愛。老子認為道生萬物，道是萬物的母親，母親的特色就是慈愛。……所以「慈」是一種普遍的關懷和同情³¹³。所謂「一枝草，一點露。」這天地之間的萬物，都有其應當存在的理由。這就是「道」對宇宙萬物的關懷。

老子主張「慈固能勇」，為何以慈為勇呢？南懷瑾先生認為：

一個人真具備了仁慈，才能大仁大勇，具有愛天下人的心，才有犧牲自我的勇氣；真仁慈才有真正的大勇，小仁慈沒有真膽子。當然，他講的慈是以天下人為對象的道，老子的道是天下之大道，不是講「婦人之仁」的小仁小義。³¹⁴

誠如憨山大師言：「慈者，并包萬物，覆育不遺，如慈母之育嬰兒。」³¹⁵母德之

³¹⁰ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》（台北：新文豐，1973），頁134。

³¹¹ 張子維編著：《讀懂道德經的第一本書》（台北：宇河文化，2008），頁262。

³¹² 曾瓊瑤（2008）：〈抉顯老子「慈」之精神〉《東方人文學誌》，第7卷第2期，頁41。

³¹³ 傅佩榮著：《原來老子這樣說》（台北：九歌，2000），頁65-66。

³¹⁴ 南懷瑾講述：《老子他說·續集》（台北：老古文化，2009），頁397。

慈，是最無條件而又深根固柢，徧在一切而又兼容並蓄的。³¹⁶ 憨山大師又言：「以慈育物，物物皆己。且無己與物敵，物自莫能勝矣。」³¹⁷ 是故，母德之慈，能涵容萬物，一視同仁，真正發自內心去關懷。

可見「慈」之一事，更是證明了老子對於人間社會的關懷之情。³¹⁸

(二) 儉

憨山大師言：「儉者，嗇也，有而不敢盡用。」³¹⁹ 「儉」是要人收斂和約束欲望。³²⁰ 「嗇」有「愛惜，保養。」³²¹ 之意。惟儉，故能廣，儉是節制之德，不單在財用上知儉，即在言行舉止間亦當知儉，僅守知止之道。³²²

故老子提出「知足知止」。《道德經》云：故知足不辱，知止不殆，可以長久。（四十四章）知足不會有煩惱，知止就不會有危險，故能知足、知止，就可以平安長久。劉笑敢先生說：

滿足是一種心理狀態，這種心理狀態與價值觀有密切關係，價值觀有問題，自己的欲望太多，期待太高，就永遠不會有滿足感，也就永遠不會快樂。較高的欲望和期待可以促進努力競爭，也可以帶來無窮煩惱和衝突鬥爭。所以欲望和期待都必須限定在適當的範圍內，也就是要懂得知足。³²³

故老子云：「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」（四十六章）人類真正的禍害，是自己的心「不知足」，而真正的災難，是自己的心「欲得」，需要的不多，想要的卻很多。所以，我們要能「知足之足」。

老子提出知足、知止的主張。因其知足，所以，更儉用其財物愛寶其精神，更知道「去甚、去奢、去泰」，善於知止。「知足」可以「不辱」，「知止」可以「不殆」，聖人因此可以避害全生，生命自可長久³²⁴。《莊子·盜跖》篇中，知和³²⁵曰：「平為福，有餘為害者，物莫不然，而財其甚者也。」³²⁶ 足夠是福，多餘是禍，凡物沒有不這樣的，其中又以財貨的危害最大。

道家在實際生活上主張「儉樸」之德，以此為通達於「道」的途徑。尤其老子更特別重視儉與樸，儉，是老子的三寶之一，而樸，是老子之「道」形而下「德

³¹⁵ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 133。

³¹⁶ 王邦雄著：《老子的哲學》（台北：東大圖書，1999），頁 151。

³¹⁷ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 133。

³¹⁸ 胡楚生著：《老莊研究》（台北：學生書局，1992），頁 57。

³¹⁹ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 133。

³²⁰ 傅佩榮著：《原來老子這樣說》，頁 68。

³²¹ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁 265。

³²² 魏元珪著：《老子思想體系探索（下）》（台北：新文豐，1997），頁 676。

³²³ 劉笑敢著：《老子》，（台北：東大圖書，1997），頁 132。

³²⁴ 孫宏仁（2010）：〈老子處世思想中的修身觀念—典範教育〉《興國學報》，頁 59。

³²⁵ 盜跖篇分三個部分，第三個部分是无足與知和的對話。无足是富貴權勢的崇拜者，認為人生但求聲色之樂。知和的生活，則恬怡適和，批評縱欲之弊，指出貪求爭奪的危害，認為人生除吃喝玩樂之外，當有更重要的東西，當求更崇高的理想。參閱陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，2010），頁 793。

³²⁶ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，2010），頁 816。

用」的代表³²⁷。一個人若常懷有「儉樸」之心，就會懂得不貪不伎，則可發揮大公無私的精神，相信便能淑世濟人。

「儉樸」是中國人傳統的美德。清代朱伯廬在〈朱子治家格言〉中，提醒後代子孫「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。自奉必須儉約，宴客切勿流連。」³²⁸司馬光在〈訓儉示康〉一文中，也提到「成由儉，敗由奢」的古訓。他說：

有德者，皆由儉來也。……君子多欲，則貪慕富貴，枉道速禍；小人多欲，則多求妄用，敗家喪身。是以，居官必賄，居鄉必盜。故曰：侈，惡之大也。³²⁹

所以，「儉」也是一種生活的態度，我們做人處事若能儉以養廉，則必定會成為有操守的人。

（三）不敢為天下先

憨山大師言：「不敢為天下先者，虛懷游世，無我而不與物對。」³³⁰不將一己的好處置於天下人好處之上，凡事不敢以犧牲眾人的利益而獨厚一己的利益，更不敢以個人的願望置諸蒼生的願望之前，亦不敢假天下人之名而圖一己之私利，或以一己之價值置諸天下人價值之上。³³¹

「不敢為天下先」也是「謙讓」「不爭」的思想³³²，但這不是畏怯、退縮、懦弱之謂，更不是教人不敢見義勇為，凡事退避三舍。³³³

歷史上著名的「句踐復國」「臥薪嘗膽」的故事，最後句踐終於復國成功。這裡有兩個人下場不同。范蠡帶著西施離開了，最後成為富商。因為范蠡知道句踐可以共患難，不能共富貴。而文種呢？他卻不知進退，最後死於非命。

老子教我們，「不爭」可以「功成身退」，可以避開災難。范蠡明白「以退為進」的道理，以致於性命得以保全。陳榮波師認為：

依老子的思想來看，「退」與「進」兩者的關係是一體之兩面。「退」屬於「陰」，「進」屬於「陽」。在宇宙萬物中，有陰必有陽（即有退必有進），有陽必有陰（即有進必有退），同理，無陰必無陽（即無退必無進），無陽必無陰（即無進必無退），兩者息息相關。因此，宇宙萬物皆在變動的動態圓道中運行，於是退可轉化為進，進也可轉化為退，進退相生相輔相成，

³²⁷ 曾為惠著：《老子中庸思想》，（台北：文史哲，1990），頁 258-259。

³²⁸ 援引自：《弟子規合刊》，（台北：圓音有聲出版，2010），頁 49-50。

³²⁹ 援引自孫宏仁（2010）：〈老子處世思想中的修身觀念—典範教育〉《興國學報》，頁 58。

³³⁰ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註》（台北：新文豐，1973），頁 133。

³³¹ 魏元珪著：《老子思想體系探索（下）》（台北：新文豐，1997），頁 677。

³³² 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》，頁 289。

³³³ 魏元珪著：《老子思想體系探索（下）》（台北：新文豐，1997），頁 676-677。

缺一不可。³³⁴

「不敢為天下先」是老子的的人生哲理，看似消極，其實蘊藏著大智慧。在成就了功業名聲之後，就要懂得退下的身段，自然的道理就是如此。一個具有大智慧的人，必然可以掌握身退的時機。

（四）老子的三寶

老子所說的「三寶」，是在他那宇宙法則形上觀念的指引之下，蘊藏在自己內心深處的三種人生價值的指標，人生行為的基本態度³³⁵。

誠如王淮注釋所言：

老子之三寶：「慈」、是德之體，其性質即「大仁不仁」之「仁」；「儉」、是成德達用之工夫，亦即所謂「治人事天莫如嗇」之嗇；「不敢為天下先」，是德性作用之表現方式，亦即柔弱不爭之謂也。合而言之：老子之「三寶」實為其「德性」之全體大用。³³⁶

王邦雄先生亦做了如下的論述：

知其生命精神的內在根源，在母德之慈；其發用於外的道紀法則，在無為之儉；其表現而出的生命情態，在守柔之弱。母德之慈，是無心而徧在；無為之儉，是無為而無不為；守柔之弱，是不爭而常和。此分別說為三，統言而實一，以其無心無為，守柔不爭，根本是體用的不可分，故既是慈，亦是儉，又是不敢為天下先。由慈而能勇，由儉而能廣；由不敢為天下先而能為眾人之長。如是，為善人之所寶，又為不善人之所保，此之謂可涵藏萬物的三寶。³³⁷

故老子恒以慈作為隨身的法寶，並進而擴大到儉，以致甘居眾後，而不敢為天下先，終究乃博得人的敬仰和讚賞，誠所謂無心成大，而反終獲其大了。³³⁸能持守這三德，則與大道相稱，可謂之大，天下無物可與之倫比。³³⁹「慈愛、儉樸、謙讓」是老子的三項法寶，這「三寶」可以作為我們做人處事的座右銘，可以奉之為圭臬。

³³⁴ 陳榮波著：《哲學與藝術美學》（台北：逸龍，2007），頁 5-6。

³³⁵ 胡楚生著：《老莊研究》（台北：學生書局，1992），頁 57。

³³⁶ 王淮注釋：《老子探義》（台北：台灣商務，1990），頁 259。

³³⁷ 王邦雄著：《老子的哲學》（台北：東大圖書，1999），頁 154-155。

³³⁸ 魏元珪著：《老子思想體系探索（下）》（台北：新文豐，1997），頁 678。

³³⁹ 魏元珪著：《老子思想體系探索（下）》（台北：新文豐，1997），頁 677。

第二節 《道德經》對「人與人」關係的啟示

道德經對「人與人」關係的啟示有：一、待人處世守柔立身，二、建立和諧融洽的社會。並試從道德經的十五章、六十一章、二十二章、七十六章、七十八章、五十七章和八十章等分別說明之。

一、待人處世守柔立身

老子的思想，落實到人與人的相處，乃至整個社會的和諧，可以有以下的意義，試為說明之。

(一) 敦厚沉靜

《道德經》云：

敦兮其若樸；曠兮其若谷；混兮其若濁；孰能濁以靜之徐清；孰能安以動之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。(十五章)

得道之人敦厚樸實，就像未經雕琢的素材；他心胸開闊、善於包容，就像空曠的幽谷；他渾樸純和，就像混濁的水流一般。誰能讓渾沌污濁的流水安靜下來，慢慢的澄清？誰能讓平靜的內心緩緩地轉動，而顯露生機？唯有得道之人。因為他做人處事，不盈滿不自大，所以能時時反省自己得以成長，而自然生成新的自我。

「孰能濁以靜之徐清；孰能安以動之徐生」，這是說體道之士的靜定工夫和精神活動的狀況³⁴⁰。靜定的修養會形成一種身教的力量。

《莊子·德充符篇》記載，魯國有個斷了腳的人叫王骀，跟他學習的弟子和孔子的相當，常季問孔子：「王骀是斷了腳的人，跟他學習的弟子與先生門下的弟子，在魯國居然各占一半。他站不教誨，坐不議論，跟他學習的人空虛前往，卻滿載而歸。難道真有不用語言的教導，而能達到潛移默化之效？這是什麼樣的人呢？」孔子說：「人莫鑑於流水，而鑑於止水，唯止能止眾止。」³⁴¹人不會到流動的水面上照自己的影子，而會到靜止的水面上照。意思是說，唯有靜止的東西才能保住來照之物，也才能吸引那些渴求靜止的人。

生命教育中重要的一環是師資。萬丈高樓平地起，本土生命教育的統整需要在地生命教育的落實，而落實的第一步即是師資培育³⁴²。嚴格說來，生命教育不是一個科目，也不該被當成一種「上課內容或方式」，生命教育應該是融入式的學習，是師生共學，親子共學，是本於對生命源頭的敬畏。然如果「教」的人只會說，卻不是真正的認清生命本質，「被教」的人就無法受益³⁴³。因此，靜定的修養對教師而言，是最基本也是必備的素養之一，寧靜平和的心也會無形中影響

³⁴⁰ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 107。

³⁴¹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 155。

³⁴² 鈕則誠著：《生命教育概論：華人應用哲學取向》（台北：揚智文化，2004），頁 334。

³⁴³ 黃迺毓（2009）：〈生命教育的省思〉一文，收於《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 30。

到學子們。

(二) 謙虛包容

《道德經》云：

大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以靜勝牡，以靜為下。(六十一章)

做為一個泱泱大國，就要像江海一樣居於下游，要像母親般的孕育子女，這樣可以使天下百川河流交會於此。自然界也是，雌性動物通常以安靜勝過剛強的雄性，這是因為她能定靜而能處下的緣故。

「下流」代表謙虛之德，像水一樣向下流。「下流」是形容像大海一樣，包容萬象，包容一切；因為天下一切的細流，清、濁、好、壞都歸到大海為止。一個真正泱泱大國的風度，要像大海一樣，接受一切，容納一切，善惡是非都能夠融化，這也是做人的道理。³⁴⁴

《莊子·秋水篇》河伯與海若的第一番問答中，描寫河伯的自我中心心境——「欣然自喜，以天下之美為盡在己」。河伯的自以為多，和海若的未嘗自多，恰成一鮮明的對比。由海若描述海的大與天地的無窮，舒展思想的視野，使人心胸為之開闊³⁴⁵。以下僅節錄北海神所言的部分內容：

天下之水，莫大於海，萬川歸之，不知何時止而不盈，尾閭³⁴⁶泄之，不知何時已而不虛；春秋不變，水旱不知。此其過江河之流，不可為量數。而吾未嘗以此自多者，自以比形於天地而受氣於陰陽，吾在天地之間，猶小石小木之在大山也，方存乎見少，又奚以自多！³⁴⁷

天下的水，沒有比海更大的，所有的河流都流到這裡，不知何時才停止，可是海水並未因此而盈滿；它從尾閭流洩出去，不知何時停止，而海水並未減少；無論春天秋天都沒有改變，無論水災旱災都沒有影響。它的容量超過江河的流水，是無法用數量來計算的。但是我並沒有因此感到自滿，我知道自己是從天地那裡具有了形體，從陰陽得到了氣息，我在天地之間，就好像小石頭、小樹木存在於大山之中，我這麼渺小的存在，又怎麼會自滿呢！

人要學習謙虛，謙虛能不傲慢、能包容一切，也才能成其大。

³⁴⁴ 南懷瑾講述：《老子他說續集》（台北：老古文化，2009），頁 323-324。

³⁴⁵ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 428。

³⁴⁶ 郭慶藩說：「案文選嵇叔夜養生論注引司馬云：『尾閭，水之從海外出者也，『尾』者，在百川之下，故稱『尾』。『閭』者，聚也，水聚足之處，故稱『閭』也。』」參見陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 432。

³⁴⁷ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 429。

(三) 委曲保全

《道德經》云：

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人執一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故能長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。(二十二章)

能忍受委屈反而得以保全，能彎曲反而能伸直，低窪反而能盈滿，破舊反而能更新，少取反而可以獲得，貪多反而弄得迷惑。所以聖人堅守此原則，來做為天下的規範。不自我表現，反而能顯明；不自以為是，反而能顯揚；不自誇邀功，反而能見功；不驕傲自滿，反而能長久。正因為不和人爭，所以天下沒有人能與他爭。

「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新。」王弼注曰：「不自見其明、則全也。不自是、則其是彰也。不自伐、則其功有也。不自矜、則其德長也」³⁴⁸。「曲」、「枉」、「窪」、「敝」是退讓的一面；「全」、「直」、「盈」、「新」，是剛強的一面。

王淮《老子探義》指出，此四句言修道建德，立身處世之道術。王弼分別以本章下文「不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長」釋之、乃是內容的具體舉例³⁴⁹。接著又對此做這樣的說明：

如果作「形式」的抽象分析，則此四句實為說明「手段」與「目的」之問題。「全」、「直」、「盈」、「新」為所欲達到之目的，「曲」、「枉」、「窪」、「敝」為所欲採取之手段。老子以其深刻之經驗智慧，觀察事物，發現欲達到某種「目的」，往往必須採取相反之「手段」(間接、迂迴的方式)，故曰：「反者道之動」，此為經驗智慧，乃現實生活中必可驗證者也。³⁵⁰

老子認為，常人總喜歡追逐事物的顯相，芸芸眾生莫不亟亟於求「全」求「盈」，或急急於彰揚顯溢，因而引起無數紛爭。求全之道，莫過於「不爭」³⁵¹。在老子看來，一個人能委曲自己，就是「不爭」。委曲可以保全，這不是貪生怕死，而是留下生命去做更有意義的事。想成大事，身段就必須放柔軟。司馬遷因遭到宮刑，在獄中完成《史記》就是很好的例子。

司馬遷是漢武帝時期的太史令，李陵投降匈奴時，大臣們紛紛譴責他貪生怕死，漢武帝問司馬遷的看法，司馬遷卻表示李陵並非真正降敵。漢武帝認為司馬遷是為李陵辯護，勃然大怒，並將司馬遷處以宮刑的懲罰。司馬遷在獄中，備受凌辱，但他發憤著書，完成了歷史上著名的第一部紀傳體通史—《史記》。司馬遷的委曲求全，忍辱偷生，最後終於完成史書寫作的偉大成就。

³⁴⁸ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 93。

³⁴⁹ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 93。

³⁵⁰ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 93-94。

³⁵¹ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》(台北：台灣商務，2000)，頁 138。

依儒學傳統，立身處世理當直道而行，因為義不容辭當仁不讓；不過在「絕仁棄義」的道家義理脈絡之下，「曲則全，枉則直」才是化解人間紛擾的做人之道³⁵²。麥穗低頭，是因為成熟；農人彎腰，是為了收穫。委曲求全是一種有遠見的態度，絕不是無原則的退讓與妥協。

（四）柔弱謙虛

《道德經》云：

人之生也柔弱，其死也堅強。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則滅，木強則折。強大處下，柔弱處上。
（七十六章）

人活著的時候，身體是柔軟的；死了以後，就會變得僵硬。草木活著的時候也是柔軟的，死了以後也會變得堅硬枯萎。所以說堅強的東西屬於死亡的一類，柔弱的東西則屬於生存的一類。因此用兵逞強，反而易遭滅亡；樹木強大了，反而容易被砍伐。凡事強大自誇、硬碰硬的人，往往容易身陷死地，而反居於下位；而那些看似柔順軟弱的人，他能順應時空、以柔克剛，使自己存活下來，最後反居於上位。

老子認為，凡是堅強的東西都是死亡的一類，而柔弱的東西則都是生存的一類。所以人生在世，不可逞強傲慢，而應柔順謙虛。

（五）柔之勝剛

《道德經》云：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。（七十八章）

天下萬物，沒有任何東西，比水更柔弱，若想要攻擊堅硬強壯的物體，也沒有比水更能勝任的。因而水是沒有任何東西能代替它的。天下人都知道弱勝強，柔勝剛的道理，但卻做不到。

因此，做人處事，要有「彈性」，要能「以柔克剛」。

由上述可知，老子的「守柔」思想並非要人軟弱無能，而是教人不妄作、不以一己之意強加於他人。柔弱使生命得以存在，而剛強卻會走向死亡消逝。魏師元珪即說：

故老子哲學主張「守柔」「守雌」，以「堅強者死之徒」，「柔弱者生之徒」。其結論是「故堅強處下，柔弱處上」。按以上原則，故凡持盈、揣銳、金

³⁵² 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 107。

玉、富貴，都屬於「死之徒」，不能長久，且為惹災禍之源，必反其弱面，功遂、事成、身退，方可保其全。³⁵³

這些都是老子教我們與人相處的和諧方法。

二、建立和諧融洽的社會

(一) 以自然真誠待人

《道德經》云：

我無為，而民自化；我好靜，而民自正；我無事，而民自富；我無欲，而民自樸。(五十七章)

我不任意的有所為而為，讓人民有自由的空間，人民就能自然化育；我保持清靜自然，人民就自己走上軌道；我不任意滋事擾民，人民便自然富足；我不貪欲，人民就自然樸實。能順應自然，則可達到無為而治。

老子的思想，以「自然」為首。老子的「無為」，顯然不是什麼都不做。

「自然」是老子哲學的精神。老子以「自然作為中心價值是一個總的德目，為了實現自然的原則，老子還強調道的其他一些價值內涵，比如柔弱不爭，虛而不盈等。這些道德標準也都是為了實現和維持自然的秩序。」³⁵⁴ 在生活中與他人相處，我們認為自然真誠的感情比有所求有代價的示好更加珍貴。其實，「老子所提倡的自然的智慧已經滲透到中華民族的潛意識之中，成為人們常識的一部分，影響著人們的思維和行為方式。」³⁵⁵ 然而「老子之自然在道家思想體系中是最高的價值，我們要把它運用到現代社會，也要強調它的崇高的地位，而不能只把它當做常識中的觀念。」³⁵⁶

劉笑敢先生在〈自然：老子思想的中心價值〉一文中，接著指出：

自然強調人類社會的自然的秩序，它所反對的包括衝突而無序的狀態和被迫而有序的狀態兩種情況。一般人對老子自然的誤解或質疑是提倡自然會導致動物式的爭鬥不已，使社會完全沒有秩序。其實，老子之自然並非指沒有人類活動的自然界的狀態，恰恰相反，自然本來就是指人類社會生活的和諧與融洽。……老子從來不反對社會秩序，老子所反對的只是強加於人的秩序，是為實現某種秩序而實行的苛嚴繁瑣的干涉與控制。³⁵⁷

總之，自然的價值代表了人與人、人與社會、人與大自然的總體的非強制的

³⁵³ 魏元珪著：《老子思想體系探索》（台北：新文豐，1997），頁 644。

³⁵⁴ 劉笑敢著：《老子》（台北：東大圖書，1997），頁 224。

³⁵⁵ 劉笑敢著：《老子》（台北：東大圖書，1997），頁 93。

³⁵⁶ 劉笑敢著：《老子》（台北：東大圖書，1997），頁 99。

³⁵⁷ 劉笑敢著：《老子》（台北：東大圖書，1997），頁 99。

和諧與秩序³⁵⁸。老子所提倡的自然主義，強調人與天皆要「法自然」，以達到天人和諧的境界。

(二) 建立一個和諧質樸的社會

《道德經》云：

小國寡民。使有什伯人之器³⁵⁹而不用；使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之；雖有甲兵，無所陳之。使民復結繩而用之。甘其食，美其服，安其君，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來。(八十章)

領土小人民稀少的國家。即使有各式各樣的器具卻不使用；使人民重視死亡而不向遠方遷徙。雖有車船，卻沒有必要去乘坐；雖有武器裝備，卻沒有必要去佈陣打仗。使人民回復到遠古用結繩記事的自然狀態中。人民有甘甜美味的飲食，華麗的衣服，安適的居所，快樂的生活。鄰國之間能相互看得見，雞鳴狗叫的聲音也可以聽得見，但人民從生到死，也不互相往來。

「小」與「寡」指涉的不是數量的寡小，而是價值的觀念，指稱的是素樸的國度與天真的人民，也就是「復歸於樸」的國度，與「復歸於嬰兒」的人民。³⁶⁰所謂「小國寡民」，以情揣之，約相當於黃帝以前之部落氏族時代，舟車之利無所用，戰爭之事無所聞，宇宙是天清地寧的自然，人類是單純樸素的社會。³⁶¹老子的「小國寡民」可以說就是地方自治，進一步主張要一個國家天下太平，必須國民道德充沛，人人能夠自發自動，國民道德才能提昇，然後纔能講自由民主，達到天下太平。³⁶²

老子在這裡描述了自己理想中社會的美好藍圖。馮友蘭先生指出：

從表面上看起來，這好像是一個很原始的社會，其實也不盡然。它說，在那種社會中，「雖有舟輿，無所乘之；雖有甲兵，無所陳之。使民復結繩而用之。」可見，在這種社會中，並不是沒有舟輿，不過是沒有地方用它，並不是沒有甲兵，不過是用不著把它擺在戰場上去打仗。並不是沒有文字，不過是用不著文字，所以又回復到結繩了。《老子》認為，這是「至治之極」。這並不是一個原始的社會，用《老子》的表達方式，應該說是知其文明，守其素樸。《老子》認為，對於一般所謂文明，它的理想社會

³⁵⁸ 劉笑敢著：《老子》（台北：東大圖書，1997），頁 99。

³⁵⁹ 什伯人之器：王弼本及諸本均作「什伯之器」。嚴遵本、河上公本作「什伯人之器」，帛書甲、乙本同。依胡適、高明之說，當從河上本。胡適云：「『什』是十倍，『伯』是百倍。」高明說：「『十百人之器』，係指十倍百倍人工之器。」參閱陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 323。

³⁶⁰ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 361。

³⁶¹ 王淮注釋：《老子探義》（台北：台灣商務，1990），頁 295。

³⁶² 南懷瑾講述：《老子他說·續集》（台北：老古文化，2009），頁 470。

並不是為之而不能，而是能之而不為。³⁶³

可以說，《老子》所說的並不是一個社會，而是一種人的精神境界³⁶⁴。不管是一個理想國或是一種精神境界，在老子看來，只要越簡單純樸，就越恬淡幸福。

〈桃花源記〉是敘述一個與世隔絕、祥和單純的寧靜村落。其實並沒有這個地方，是陶淵明心中虛構的桃花源，他因不滿當時紊亂的社會，而描繪出心中理想的世界。

……忽逢桃花林，夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛，漁人甚異之。……初極狹，纔通人；復行數時步，豁然開朗。土地平曠，屋舍儼然。有良田、美池、桑、竹之屬，阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣著，悉如外人；黃髮、垂髫，並怡然自樂。見漁人，乃大驚，問所從來；具答之。便要還家，設酒、殺雞、作食。村中聞有此人，咸來問訊。自云：「先世避秦時亂，率妻子邑人來此絕境，不復出焉；遂與外人間隔。」問「今是何世？」乃不知有漢，無論魏、晉。此人一一為具言所聞，皆歎惋。餘人各復延至其家，皆出酒食。停數日，辭去。此中人語云：「不足為外人道也。」³⁶⁵

這就是作者心目中的理想世界——土地平曠，房屋整齊，田疇肥美，交通方便，人民勤勞，生活愉快，民情淳厚³⁶⁶。描寫得極具真實感，使人讀了為之嚮往。希望我們也都有自己心靈的桃花源。

《莊子·馬蹄篇》中，亦有描繪此種自然生活和社會祥和的情境：

故至德之世，其行填填，其視顛顛。當是時也，山無蹊隧，澤無舟梁；萬物群生，連屬其鄉；禽獸成群，草木遂長。是故禽獸可係羈而遊，鳥鵲之巢可攀援而闚。故至德之世，同與禽獸居，族與萬物並，惡乎知君子小人哉！同乎無知，其德不離；同乎無欲，是謂素樸；素樸而民性得矣。³⁶⁷

所以，在至德的世代，人民行動從容，樸拙無心。那時候，山上沒有路徑通道，水上沒有船隻橋樑；萬物眾生，比鄰而居；禽獸成群，草木茂盛。因此禽獸可以和人一起遊玩，鳥鵲的巢也可以爬上去窺望。在至德的世代，人民和鳥獸同居，和萬物共處，哪裡需要區分君子或小人呢！不用智巧，本性就不會離失；不貪欲，就會單純樸實；能夠單純樸實，人民就會保持本性了。

據此，老莊所憧憬嚮往者，確為一種原始之自然宇宙與人類社會，並視之為

³⁶³ 援引自陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 322-323。

³⁶⁴ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 323。

³⁶⁵ 謝冰瑩等註譯：《新譯古文觀止》（台北：三民，1994），頁 367。

³⁶⁶ 謝冰瑩等註譯：《新譯古文觀止》（台北：三民，1994），頁 369。

³⁶⁷ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 259-260。

崇高之理想，而欲復之。姑不論其是否可能復之，此理想之具有充份之「真、善、美」，實無庸置疑。³⁶⁸

這一章，是道家「復歸於樸」的「天下有道」之境界描述，而「小國寡民」正是這一「道法自然」的境界朗現。³⁶⁹「小國寡民」是老子自在和諧的人間構圖，正如陶淵明的「桃花源」中，樸實自然、遠離人為造作的境地，人民可以快樂平靜、悠閒自在、平安自足的生活。其實，幸福就蘊含在這些平凡的事物中。

第三節 《道德經》對「人與環境」關係的啟示

生活環境中的變動，往往對我們產生了很大的影響，例如：經濟起飛、科技快速進步等。這些固然為我們帶來方便與富裕的生活，但相對於我們所付出的，卻是與生命攸關的龐大代價。我們失去了清澈的溪流、潔淨的水源、清新的空氣……。人類在自然界中應扮演什麼樣的角色？我們又該如何與自然環境維持適當和諧的關係？

人類身為自然生態中的一員，除了享有環境所提供的自然資源外，對於環境更有著一份不可推諉的責任。

老子的思想，落實到生態保育，給我們許多的思維，有：一、與自然共存的生態智慧，二、與天地萬物和諧共處。並試從道德經的七章、九章、六十四章、二十三章、十九章和八十一章等分別說明之。

一、與自然共存的生態智慧

人類文明快速的發展，卻也產生了生態環保的問題。例如：土地的過度開發與環境破壞，大量使用除草劑、農藥的噴灑，變質的土壤使農田裡原本多樣性的生物銳減甚至消失，地球的「溫室效應」逐年升高，颱風、暴雨、旱災更嚴重等等。這些正是大自然進行反撲。全球氣候變遷，人類面臨最大災難。

關於老子哲學對生態保育的啟發，有以下數項。

(一) 去除私利

《道德經》云：

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。(七章)

天長地久。天地所以能長遠恆久的緣故，是因為它不自私，不是為了自己的生長而生長，它是為了保存萬物而生長。所以，天地才能夠長遠的存在。

「長生」不是指涉天地本身的長久，而是說天地長久的生萬物，此生成原理

³⁶⁸ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 295。

³⁶⁹ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》(台北：遠流，2010)，頁 363。

何在？

答案在「以其不自生」，「以」當「因」解，「其」指天地，只因為天地不自生，「自」是天地本身，不把「生」封限在自身。「長生」是道體的「有」，「不自生」是道體的「無」，天地象徵道體的生成原理，原理就在天地沒有自己，不自外於萬物，不封限自己，而與萬物同在，才可能給出生長的空間，長久的生萬物。³⁷⁰

「不自生」，謂不故意為生，反而能長久³⁷¹。簡言之，天地不故意為自己而生，則反而能長久的存在。幾億萬年來，地球經歷了無數次的變動，才有今天適合人類居住的環境。所以老子說「以其不自生，故能長生。」正是要我們向大自然學習自然之道，要能不為自己生、不為自己利益，要能去除自我的私利。

《莊子·大宗師》，首章提出天人的關係，即討論自然與人的關係。其觀點為天人作用本不分，「天與人不相勝」，人與自然為息息相關而不可分割的整體，人與自然是為親和的關係³⁷²。

故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒。天與人不相勝也，是之謂真人。³⁷³

天和人是一體的，不管人喜好或不喜好，都是一體的。不管人認為合一或不合一，它們也都是合一的。認為天和人是一體的就和自然同類，認為天和人是不合一的就和人同類。把天和人看作不是互相對立，這就叫做真人³⁷⁴。莊子天人一體的觀念，表達了人和宇宙的一體感，人對宇宙的認同感與融合感³⁷⁵。

「其一也一，其不一也一」，在莊子筆下清晰分辨為兩個既對立又統一的層次，也就是人與自然各有它的範圍，但是又在整體之中。能領悟這種「既對立又統一」的關係，並且肯定「天與人不相勝也」，確實是高明的智慧³⁷⁶。

宇宙萬物是從「道」出來的，最後也應回歸於「道」。它們本來應該保持平衡、和諧的狀態；但現在並沒有。問題從何而來呢？

老子認為人世間的一切，在自然狀態和自然秩序之下，便全是幸福圓滿的；只有在這自然狀態和自然秩序受到破壞或干擾，然後才有失軌不諧，痛苦

³⁷⁰ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 43-44。

³⁷¹ 參見朱伯崑（1992）：〈道家的思維方式與中國形上學傳統〉一文，收於《道家文化研究》，第二輯，頁 15。

³⁷² 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 177。

³⁷³ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 180。

³⁷⁴ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 188。

³⁷⁵ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 177。

³⁷⁶ 傅佩榮著：《逍遙之樂：傅佩榮談莊子》（台北：天下遠見，2012），頁 139-140。

紛擾的發生。而這一破壞或干擾，卻是來自於「人」。³⁷⁷

倘若我們可以做到「我見青山多嫵媚，料青山見我應如是；情與貌，略相似。」³⁷⁸的「天」「人」相親的境界，與自然和諧共存，則可以達到老子「知和曰常，知常曰明」「各復歸其根」的美好圓滿狀態了！

(二) 適可而止

《道德經》云：

持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道也。(九章)

本章在於寫「盈」。「盈」即是滿溢、過度的意思。自滿自驕，都是「盈」的表現。持「盈」的結果，將不免於傾覆之患³⁷⁹。正如河上公對「持而盈之，不如其已。」的註解為「盈、滿也。已、止也。持滿必傾，不如止也。」³⁸⁰

《易經·謙卦》云：「天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙。」³⁸¹意思是說，天的法則是減損盈滿者，增益謙虛者；地的法則是改變盈滿者，充實謙虛者；鬼神的法則是危害盈滿者，施福謙虛者；人類的法則是憎惡盈滿者，喜歡謙虛者³⁸²。簡言之，自然的法則常是，減損滿盈者以補益謙卑者。

漫無止境的開發，帶來了生態危機，生態保護與生計繁榮的衝突，該如何解決？誠如中央研究院劉益昌研究員所言：

當代台灣的災難，實是國家體制進入這塊土地以後長期積累所造成的結果，本來就存在重大的自然因素，例如屬於地槽的蘭陽平原，本來就是下沉的區域，將蘭陽溪約束之後，使得蘭陽平原原本可以透過南北擺盪的蘭陽溪，平均分配帶來的大量淤積土壤，卻在近一個世紀以來完全消失，致使原本完整的蘭陽平原水文與生態體系消失無蹤，當然以此種環境做為生存基地的噶瑪蘭族，也就無法生存。……今日的環境狀態使我們必須重新思考人和土地相處的態度。……順應自然軌跡的土地利用方式，應當是無

³⁷⁷ 張起鈞著：《智慧的老子》（台北：東大圖書，1992），頁 83。

³⁷⁸ 這首詞是出自辛棄疾的〈賀新郎〉：甚矣！吾衰矣！恨平生交遊零落，只今餘歲？白髮空垂三千丈，一笑人間萬事，問何物能令公喜？我見青山多嫵媚，料青山見我應如是；情與貌，略相似。一尊搔首東窗裏，想淵明停雲詩就，此時風味。江左沈酣求名者，豈識濁醪妙理？回首叫、雲飛風起。不恨古人吾不見，恨古人不見吾狂耳。知我者、二三子。參閱蔡義忠編著：《百家詞品》（台北：傳統書局，1982），頁 245。

³⁷⁹ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 81。

³⁸⁰ 王淮注釋：《老子探義》（台北：台灣商務，1990），頁 39。

³⁸¹ 吳樹平等點校，《十三經 全文標點本 上》〈周易上經〉（北京：燕山出版社，1991），頁 19。

³⁸² 郭建勳注譯：《新譯易經讀本》（台北：三民，2007），頁 126。

可逃避的選擇。³⁸³

人類需要發展，但不能違反自然規律。老子說得好「持而盈之，不如其已。」而「世人自恃有持滿之術，故貪位慕祿進進而不已。」³⁸⁴老子在這裏說出了知進而不知退、善爭而不善讓的禍害，叫人要適可而止³⁸⁵。然人若一直想要持續擁有美滿的狀態，是不可能的！

凡事沒有盡善盡美的，就如同月有陰晴圓缺，乃是自然的現象。所以，凡事在達到圓滿的時候，就該畫上休止符了。如果想要一直擁有這美滿的狀態，事實上是不可可能的。否則，將會因為要保持這個美滿，而付出慘痛的代價。

(三) 防患未然

《道德經》云：

其安易持，其未兆易謀。其脆易泮，其微易散。爲之於未有，治之於未亂。
(六十四章)

在安定的情況下，是容易持守的；當事情還沒有徵兆時，是容易圖謀的。在脆弱的狀況時，是較容易被外來的人事物分化；事物微小，則容易消散。因此，在事情還沒有發生時，就預先處理，在禍亂還沒有開始前，就早做準備。

此六句重點在末兩句「爲之於未有，治之於未亂」³⁸⁶。王弼曰：「爲之於未有：謂其安未兆也。治之於未亂：謂微脆也」³⁸⁷。所謂「其脆易泮，其微易散」：脆、本字脛，說文云：「小而易斷」。「判」，河上公本作「破」；王弼本作「泮」，傅奕本作「判」，今從王弼本作「泮」。此言事物方有苗頭，其勢脆弱，則易斷決；或未成氣候，其形微小，則易解散³⁸⁸。其實，老子要說解的是，因為「爲之」，故「未有」，因為「治之」，故「未亂」。此為洞燭機先，且先發制人的智慧³⁸⁹。

《易經》坤卦「初六，履霜，堅冰至。」³⁹⁰陰氣凝結成霜，到了降霜的季節，不久寒冬就會來臨，結成堅冰。所以，踏到薄霜時，便該想到結冰的季節就要來了。它的意義是說，陰始生於下，起初甚是微弱，假以時日，其勢將不可遏，此時應當見微知著，防微杜漸，勿以惡小而爲之，否則為禍大矣³⁹¹。象傳曰：「履霜堅冰，陰始凝也。馴致其道，至堅冰也。」³⁹²陰氣開始凝結成霜，依大地的法

³⁸³ 劉益昌(2011)：〈從考古發現看聚落分布與環境〉，《921地震教育園區 防災種子教師研習》，頁 25-26。

³⁸⁴ 明·憨山大師著：《老子道德經憨山註；莊子內篇憨山註》(台北：新文豐，1973)，頁 60。

³⁸⁵ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》(台北：台灣商務，2000)，頁 80。

³⁸⁶ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 250。

³⁸⁷ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 250。

³⁸⁸ 王淮注釋：《老子探義》(台北：台灣商務，1990)，頁 251。

³⁸⁹ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》(台北：遠流，2010)，頁 291。

³⁹⁰ 吳樹平等點校，《十三經 全文標點本 上》(《周易上經》)(北京：燕山出版社，1991)，頁 5。

³⁹¹ 李宗恩著：《易經思維》(高雄：麗文文化，2009)，頁 38。

³⁹² 「履霜堅冰」的理象，蓋以初位陰爻，象徵陰寒之氣，開始把空間的水份凝結成霜。馴字作

則，順著下去，就會到達結冰的季節了。人心萌生私念欲望也是如此，一旦踏出了錯誤的第一步，就會愈來愈習以為常，長此以往必將寡廉鮮恥，無惡不做。因此於履霜而逆以堅冰為戒，此所以防漸慮微，慎終於始之意³⁹³。〈爻辭〉與〈象傳〉所闡發的，都是防微杜漸的意思。

船山周易內傳亦有精闢的詮釋「當純陰之下，非偶然一陰發動之象也。堅冰之至，霜所必致。履者，人履之。陰興必盛，自然之數也。故一生，一殺，不以損天地之仁；一治，一亂，不以傷天地之義。」³⁹⁴這說明了任何事物的發生，都是循序漸進、日積月累而來的，要去了解其細微的變化，看待事物要有遠見。

在我們居住的這個環境，還沒有毀壞到無法收拾之前，就要事先有計畫，逐步的加以治理掌控，才不會失去了安身立命的「住家」。

人類勿以一己之聰明去干擾萬物之發展，對於大自然非憑一己之為所能見功，有時人的努力與作為，反而阻礙了自然的發展。以臺灣的高屏溪流域為例，劉益昌研究員就指出：

高屏溪流域下游的屏東平原也是地槽，同樣在日治時期以來修築堤防，使得土地可利用面積大增，但也造成溪流歷年應填覆於平原的泥沙無法回到應有的地方，再加上人為超抽的地下水，當然使得本來就下沉的土地更為嚴重。這樣的例子在台灣不知凡幾，所以大家都呼籲還土地給溪流，也呼籲尊重自然的機制。³⁹⁵

人類不能再任由自己的行為，對大自然進行無止盡的掠奪，以致破壞整個生態平衡。

二、與天地萬物和諧共處

以謙虛的態度面對自然環境，用尊重的心靈看待天地萬物，這是老子所期待於我們的修養，也是貢獻給世人的環保思維³⁹⁶。我們應從老子的智慧中，去體現更多人與自然相處的道理。由下分述之。

（一）尊重自然學習謙卑

《道德經》云：

希言自然。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者？天地。天地尚不能久，

「漸次」解，陰寒漸次長盛起來，勢必由輕霜而進至堅冰的階段，乃是一定的道理。參見謝大荒編著：《易經語解》（台北：大中國圖書，2003），頁114。

³⁹³ 李宗恩著：《易經思維》（高雄：麗文文化，2009），頁39。

³⁹⁴ [明]王夫之著，楊堅編輯：《船山全書》（一）（湖南長沙：嶽麓書社，1996），頁78。

³⁹⁵ 劉益昌（2011）：〈從考古發現看聚落分布與環境〉，《921地震教育園區 防災種子教師研習》，頁26。

³⁹⁶ 陳德和（2007）：〈老莊思想的环境倫理學論述〉《鵝湖月刊》，第33卷第5期總號第389，頁26。

而況於人乎？（二十三章）

不必訂定多餘的法令刑則，一切合於自然就好。任何的狂風都不會一直吹，「驟雨」也不會一直下。是誰造成狂風暴雨？就是天地啊！天地的狂風暴雨都不能一直持續了，更何況是渺小的人類呢？

「希言自然」，這不是少談自然的意思，而是「少一點人為造作，多一點尊重天行」的意思。重點不在「言」（肯定或否定知識科技）而在「希」（謹慎、適度地使用知識科技）³⁹⁷。「希言自然」，才能符合自然之道。

老子也說「道常無為而無不為。」這裡的「無為」並不是什麼都不做，什麼都不為，而是「不干擾；順其自然，不妄為。」³⁹⁸

「企者不立，跨者不行。」（二十四章）這些反自然的行為，都是短暫而不能持久的。

（二）少私寡欲快樂知足

《道德經》云：

絕聖棄智³⁹⁹，民利百倍；絕仁棄義⁴⁰⁰，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。
此三者以為文，不足。故令有所屬：見素抱樸，少私寡欲。（十九章）

真理是實踐、驗證出來的，不是辯論得來的。只有政治家才好辯，而好辯造成社會昏亂、是非不明。所以，為政者要拋棄小智讓人民依真理而行，人民反而可以得到比以往百倍的好處。仁、義束縛天性，棄絕它人民反而自然恢復孝慈的本性。

「絕巧」是要求為政者去掉為了滿足自己的貪欲而對百姓採取的巧取豪奪的剝削手段，給勞動者最基本的生存條件，他們就不會為盜。「棄利」是要求為政者不要將「賞」和「罰」的「利器」即刑律政令公佈於眾。如果刑律政令秘而不宣，那麼企圖以毀壞社會法則而篡位或奪取更大權勢的「賊」就無以得逞。

為政者能做到這三者，已誠屬不易；但是做到此三者，只能達到為政者的基本要求，並不足以治理天下。所以要讓人民有所歸屬：這就是外在表現純真，內心保持著質樸。則身心自然合道，很自然地，每個人的私心減少了，欲望也就降低了。

老子寫下「絕聖棄智」、「絕仁棄義」、「絕巧棄利」之語，是要提醒在位者，

³⁹⁷ 曾昭旭著：《老子的生命智慧》（台北：健行文化，2002），頁 45。

³⁹⁸ 參見陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 56。

³⁹⁹ 絕聖棄智：通行本作「絕聖棄智」，郭店簡本作「絕智棄辯」，為祖本之舊，當據改正。通觀《老子》全書，「聖人」一詞共三十二見，老子以「聖」喻最高人格修養境界，而通行本「絕聖」之詞，則與全書積極肯定「聖」之通例不合。參閱陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 121。本文則從王弼本作「絕聖棄智」。

⁴⁰⁰ 絕仁棄義：通行本作「絕仁棄義」，郭店簡本作「絕偽棄詐」，為祖本之舊，當據改正。《老子》八章主張人與人交往要尚仁（「與善仁」），可見老子並無棄絕仁義之說，郭店簡本出土，始知為後人所妄改。參閱陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 121。本文則從王弼本作「絕仁棄義」。

如果只是表面、滿口的仁義道德，實則卻是暗度陳倉，那麼，上行下效，這個國家就充滿了爾虞我詐，「仁道」的倫理價值也就淪喪了！同樣地，在位者如果只知貪圖榮華富貴，極盡貪污之能事，那麼，上行下效，人民也就不知恥的向錢看齊，從事偷搶拐騙，無所不用其極，則國家敗壞。

「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。」老子對人為造作之害確有切感，故通過正言若反之方式，亦即通過「無」的智慧以保存「有」。⁴⁰¹所以，老子從絕聖棄智說絕學無憂，從絕仁棄義說見素抱樸，從絕巧棄利說少私寡欲。⁴⁰²老子以為聖智、仁義、巧利三者，乃文飾巧偽，用來治國是不足的，所以，使天下人民另有歸屬。歸屬何處？⁴⁰³河上公曰：

當如下句。見素者，當抱素守真，不尚文飾也。抱樸者，當抱其質樸，以示下，故可法則。少私者，正無私也。寡欲者，當知足也。⁴⁰⁴

老子認為人心最重要的就是「見素抱樸，少私寡欲」，唯有「樸素」與「寡欲」才能讓人降低欲望，不過度貪求，也唯有「樸素」與「寡欲」才能回歸自然之道，讓每個人都能夠身心順應自然而返樸歸真。

以此觀點，來看目前的生態環境，如同沈清松先生所言：

環境的危機既然是始自人的心中，也應自心靈做起，藉以終止此一危機。換言之，當前環境的各種危機是始自人心的貪得無厭，濫用自然，宰制自然。其解決之道，就是今後每個人應學會度簡樸的生活，降低物質需求，溫柔的對待地球。反璞歸真，見素抱樸，度素樸的生活，這是出自我國古代道家哲學教導，而不是晚近才在歐美、日本出現的新興思潮。⁴⁰⁵

所以老子才說：「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。」（四十六章）人活著最大的災禍是「不知足」，要過知足的生活並不難，就是要約束自己，不執著欲望。又說：「故知足之足常足矣。」知道自己的「滿足點」在哪裡，就會適可而止，沒有非份之想。人要是能夠做到真正的知足，幸福快樂自然就隨之而來了。

凱勒（ Stephen R. Kellert ）在《生命的價值》（ *The Value of Life* ）一書中，針對生命多元性對人類的影響，做了如下的論述：

甘願與其他生物共存的態度，對於人類的處境只會有益而無害。我們越能重視自己與生物世界的種種互動關係，就越能鞏固我們在生命鎖鏈頂峰的

⁴⁰¹ 蔡仁厚著：《中國哲學史大綱》（台北：臺灣學生，1988），頁 37。

⁴⁰² 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 96。

⁴⁰³ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 65。

⁴⁰⁴ 王卡 點校：《老子道德經河上公章句》（北京：中華書局出版，1993），頁 76-77。

⁴⁰⁵ 沈清松：〈論心靈與自然的關係之重建〉，《簡樸思想與環保哲學》（台北：立緒文化，1997），頁 3-4。

立足點。威爾森說：「我們對其他生命形態所知越多，就越能欣賞自己尊重自己。人類地位的提升不是因為我們高居其他生命之上，而是因為我們在理解其他生命之時，使生命的概念更加崇高。」人類活動的任何地方，都有經驗生命世界之魅力的機會，在農田中、在小村鎮裡、在都市中央皆然，只要我們能以讚歎、欣賞、喜悅的心情去把握這種時機。我們越往自然的深處走，就越能體會他源源不絕豐富我們身心生活的能量。每個人都能發掘這寶藏，並且確信尊重自然生命的價值規範終將是利己的。⁴⁰⁶

我們要學習與萬物和平共生在這片土地上，順應自然法則，共同倚靠大地而活，並且尊重每一個生命生存的權利，相信萬物皆有情。期待整個生態環境可以生生不息，當是人類之福矣！

（三）尊崇天地萬物和諧

《道德經》云：

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。（八十一章）

真實可信的話不動聽，動聽的話不真實。良善的人不用巧辯的言語，會用巧辯言語的就不是良善的人。智者不賣弄知識，知道自己的不廣博，自認廣博的人就不是智者。有道的聖人不存佔有之心，盡量幫助別人而自己也更充足，盡量的給予別人而自己也更豐富。自然運行的道理，是利益萬物而不會傷害萬物的；聖人是依循天道，所以，他的道是給予而不跟人爭，他只在乎去做，而不求回報。

本章的格言，可作為人類行為的最高準則。前面三句格言在於提示人要信實、訥言、專精。後面四句，在於勉勵人要「利民而不爭」⁴⁰⁷。因為，天之道與聖人之道，皆是「生而不有，為而不恃，長而不宰」的玄德。生、為、長是「利」，不有、不恃、不宰是「不害」；生、為、長是「為」，不有、不恃、不宰是「不爭」。天之道，以「不害」來成全「利」，聖人之道，以「不爭」來成全「為」⁴⁰⁸。

陳鼓應先生對此，亦做了深入的引述：

「聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。」這是一種最偉大的愛的表現。佛洛姆（Erich Fromm）說：「愛是培養給與的能力。」「為人」「與人」便是給與能力的一種表現。「聖人」的偉大，就在於他的不斷幫助別人，而不私自佔有。這也就是「為而不爭」的意義。⁴⁰⁹

⁴⁰⁶ 凱勒 Stephen R. Kellert、薛絢譯：《生命的價值》（台北：正中書局，1999），頁 231。

⁴⁰⁷ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 326。

⁴⁰⁸ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 366-367。

⁴⁰⁹ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 327。

接著又說：

老子的「不爭」，並不是一種自我放棄，並不是消沉頹唐，他卻要人去「為」，「為」是順著自然的情況去發揮人類的努力，人類努力所得來的成果，卻不必擅據為己有。這種貢獻他人（「為人」「與人」「利萬物」）而不和人爭奪功名的精神，亦是一種偉大的道德行為。⁴¹⁰

這在生命教育上給我們的省思是，人類絕非萬物主宰，應該好好去思考怎樣和大自然和平共存，不可以短視近利，把環境破壞得一塌糊塗，肯定得不償失。建設和破壞乃是一體兩面，很多時候其實沒有建設就是最好的建設。例如水庫和國家公園等風景區之所以能吸引遊客，就是因為限制開發，保留了自然生態美景。

陳德和先生在〈老莊思想的环境倫理學論述〉一文中，有相當貼切的闡述：

老子的道生萬物乃是不生之生，意即「道」乃是以「不塞其源，不禁其性」的方式，讓開一步，而使萬物能在不被阻礙生機的情況下，自己生長化育。因而我們能夠確認，天地人我固然都是藉由「道」的生化而如如存在，但究其實乃是無執之道的寬容下，得以無阻無礙地發揮其專長特色、成就其天然本性；且此番成就若具體以言，即是：在天則天清，在地則地寧，在神則神靈，在谷則谷盈。⁴¹¹

接著又說：

道不但不傷害任何的存在，而且是不干預任何的存在，但結果卻是充分使得任何的存在果真成為最有自己之特色的存在；若說道乃是以此「無心而成化」的方式以充分保證了天地萬物的欣欣向榮、生生不息的話，那麼不管是理想的統治者或是其最高人格典範，都必得以能體現此長生之道、好生之德為唯一標準，如一言以蔽之，即在實現天地萬物的整體和諧。⁴¹²

我要藉由盧怡君先生在〈生態保育〉一文中的陳述，來做為結論。這篇文章是當地印地安酋長西雅圖在離開這塊世代居住的土地前所發表的聲明。文中所描繪的人與自然環境的和諧互動，以及印地安人對天地萬物的感懷尊重，令人由衷佩服。⁴¹³本文僅節錄如下：

⁴¹⁰ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 327。

⁴¹¹ 陳德和（2007）：〈老莊思想的环境倫理學論述〉《鵝湖月刊》，第 33 卷第 5 期總號第 389，頁 25-26。

⁴¹² 陳德和（2007）：〈老莊思想的环境倫理學論述〉《鵝湖月刊》，第 33 卷第 5 期總號第 389，頁 26。

⁴¹³ 這篇文章的原作者是一百五十多年前居住在北美大陸西北角的一位印地安酋長，當時美國政

你怎麼能買賣天空和土地？這樣的想法對我們來說太奇怪了。如果我們不能擁有空氣的清新和水的晶瑩，你又怎能買到這些？對我們的民族來說，大地的每一部分都是神聖的，每一根松針、每一個沙岸、夜晚樹林裡的每一滴露水、每一隻嗡嗡響的昆蟲，在我們民族的記憶與經驗中都是神聖的。……

……你必須教導你的孩子尊崇大地，……大地是我們的母親，大地的命運，就是人類的命運。人如果對地上吐口水，就是對自己吐口水。……萬物都是相關聯的，任何發生在大地上的事也會發生在大地的孩子身上。生命之網並不是人織出來的，人只是網裡的一條線，他對生命之網所做的任何事都會回到自己身上。……污染你自己的床，你終有一天會窒息在自己的垃圾裡。⁴¹⁴

這位酋長預言了二十一世紀全球面臨的生態問題。經過科學及工業革命，整個生態受到巨大破壞。生態關懷，已是當代人類危急存亡的功課。台灣也是在這十幾年來，開始正視整個生態環境被污染、被破壞的問題。

人類與自然是共存的關係，誠如劉益昌研究員所言，台灣雖小但也夠大，足以形成完整的生活、生產以及生命三大體系，而構成完整的人與土地共存生態系。⁴¹⁵ 因此，人類不能再繼續存著「萬物皆用」的貪婪心態。

第四節 《道德經》對「人與生命」關係的啟示

道德經對「人與生命」關係的啟示有：一、珍惜生命存在的價值，二、強化生命的韌性。並試從道德經的五十九章、十三章、五十八章和八章等分別說明之。

一、珍惜生命存在的價值

(一) 充實內在的精神生命

《道德經》云：

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服；早服謂之重積德；重積德則無不克；無不克則莫知其極；莫知其極，可以有國；有國之母，可以長久；是

府的勢力已經進入今日的華盛頓州，州政府想以十五萬美元代價買下原屬於印地安部落的土地，再將其族群遷移至保護區。參見林治平等著：《生命教育之理論與實務》（台北：心理，2004），頁 201。

⁴¹⁴ 盧怡君著：〈生態保育〉一文，收於《生命教育之理論與實務》，（台北：心理，2004），頁 201-203。

⁴¹⁵ 劉益昌（2011）：〈從考古發現看聚落分布與環境〉，《921 地震教育園區 防災種子教師研習》，頁 27。

謂深根固柢，長生久視之道。(五十九章)

治理國家、修養身心，最好的方法，沒有比愛惜精神更重要的。因為只有愛惜精神，才能提早做準備；提早做準備，就能不斷的積德；重視積德行善，則人與人之間，必然也是無所爭、無所求，也就沒有什麼事是無法克服的，則任何困境都可以迎刃而解；這股善的力量是立國的精神，人人同心協力，就可以擔負起保家衛國的責任；人人重視積德行善，這個國家可以長治久安；掌握了此道理，就可以長久站穩。那麼，自然而然的，這個國家就可以長久的生存。

《韓非子·解老》對「嗇」字的解釋為：「嗇之者，愛其精神，嗇其智識也。」⁴¹⁶嗇在此有愛惜、養護精神之意。韓非子又言：「聖人之用神也靜，靜則少費，少費之謂嗇。」⁴¹⁷聖人保持精神的平靜，平靜才能減少勞累耗神，減少勞累耗神就能愛惜精力，這正是嗇的精神表現。老子提出「嗇」這個觀念，並非專指財物上的，乃是特重精神上的。「嗇」即是培蓄能量，厚藏根基，充實生命力⁴¹⁸。所以，「嗇」不是專指減少對外物質的欲望，而是重在精神內涵的充實，這樣才可以思慮清明，養護身心。

《莊子·養生主》篇，主旨在說護養生之主一精神，提示養神的方法莫過於順任自然⁴¹⁹。其首章內容如下：

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。
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。⁴²⁰

我的生命是有限的，而智識卻是無限的，以有限的生命去追求無限的智識，必定會弄得很疲累；既然如此還要汲汲的追求，那就只會弄得更加疲累不堪。無論「『為善近名』」、「『為惡近刑』」都是足以妨害養生的事情，也都足以傷生。」⁴²¹。順任著自然之理以為常法，就可以保護生命，可以保全天性，可以養護身體，可以安享天年。

此章的「緣督以為經」，乃為全篇的總綱。指出人生有涯而知無涯的境況中，當順循中虛之道，即順任自然之理⁴²²。故莊子認為護養精神的方法，即是順著自然之道。王邦雄先生在詮釋老子「夫唯嗇，是謂早服」此段中，亦提及藉由「嗇」

⁴¹⁶ 朱守亮著：《韓非子釋評（二）》（台北：五南圖書，1992），頁 624。

⁴¹⁷ 朱守亮著：《韓非子釋評（二）》（台北：五南圖書，1992），頁 626。

⁴¹⁸ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：台灣商務，2000），頁 266。

⁴¹⁹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 101。

⁴²⁰ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 102。

⁴²¹ 周策縱說：「此篇開始是要指出兩種最基本、最重要足以妨害養生的事情，即在知識、道德追求兩方面都走極端。所以『已而為知』是危殆，『為善近名』、『為惡近刑』也是危殆，都足以傷生。他在這裡只是要人不傷生。」參閱陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 103。

⁴²² 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 101。

之內斂涵藏，回歸「道法自然」。其言：

王弼注云：「早服常也。」《韓非子·解老》云：「夫能嗇也，是從於道，而服於理者也。」高亨《老子正詁》即據此而合理的懷疑：「『服』下當有『道』字，早服道與重積德，句法相同，辭意相因。」服常即服道，服道即行道，「早服道」如同「貴食母」（二十章），早日依道而行，由「嗇」之內斂涵藏，回歸「道法自然」（二十五章）之生成原理。⁴²³

由此而知，道家養生重在精神層面，並強調要順著自然之理。牟宗三先生亦提及：

養生既在滅「無限追逐」之失當，則其在「心」上有一極深之虛靜工夫，甚顯。此工夫正代表一逆提逆覺之精神生活，此即所謂「逆之則成仙成道」也。道家，工夫自心上作，而在性上得收穫。無論是「不離於宗」之天人，或不離於精，不離於真之至人、神人，皆是從心上作致虛守靜之工夫。故老子云：絕聖棄智，絕仁棄義，絕學無憂，蓋正因此聖智、仁義、學與知，皆可牽引人而至無限之追逐。從此作虛靜渾化之玄冥工夫，始至天人、至人、神人之境，而養生之義亦攝於其中矣。此為道家養生之本義。⁴²⁴

所以，高柏園先生指出：「莊子之養生論乃為一主觀之境界型態。易言之，養生不在積極地對此現實生活之豢養，而在心上之虛靜無執，順而不傷，此乃真正之養生。」⁴²⁵又言：

嵇康在〈養生論〉一文中，明白地指出養生的精神，此即神形交養，恬智互補，既要少私寡欲，清虛靜泰，又要呼吸吐納，服食養生，以使形與神相親，而表裏互濟也。是養生不單只在主觀心境上修養，同時也要注意現實生命之調養，此即較莊子只重內在精神境界之型態更進一步，而突顯一境界與實有⁴²⁶互濟的養生論。⁴²⁷

綜合言之，境界型態與實有型態之養生，二者乃是以境界型態為優先，至於養生義之極成，則須有實有型態之養生，始能充分完成⁴²⁸。

臺灣的教育長期偏重智性的教育，在不斷吸收知識的同時，卻也忽略了情感的教育，也就是心靈、精神的涵養。因此，在生命教育上須引導學生去「思考」，

⁴²³ 王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》（台北：遠流，2010），頁 271。

⁴²⁴ 牟宗三著：《才性與玄理》（台北：台灣學生，1978），頁 207-208。

⁴²⁵ 高柏園著：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，1992），頁 240。

⁴²⁶ 就個人主觀上心境上著手，此即為養生之境界型態，如要人在心上做致虛守靜之工夫者是；就人現實生命加以掌握者，此即為養生之實有型態，如服食養生之類。參閱高柏園著：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，1992），頁 246。

⁴²⁷ 高柏園著：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，1992），頁 240。

⁴²⁸ 高柏園著：《莊子內七篇思想研究》（台北：文津，1992），頁 248。

清楚知道自己是誰、想要什麼、自己為何活著。簡言之，藉由明晰的「思考」給予「生命」本身更好的方向，去分辨生命中最重要的是什麼，去發現生命中有意義的事。李賢華在〈靈性智商：發現生命價值的智力〉一文中指出：

這種能夠分辨生命中什麼才是最重要的思維，就是精神生命教育。精神生命對孩童生命教育的影響深遠，因為人除了理性、悟性還有靈性（Spiritual）的存在，人的確有精神層面的需要，所以才會出現靈商（SQ）一詞。靈商就是一種存在於內心深處的智力，一種不僅能夠認識現存的價值，而且能發現永恆價值的智力。而對生命價值的參透，也不只在瞭解「活著」的意義，更要知道有一天會面對「死亡」，要在乎的不只是「現在」，還有「永恆」的可能。⁴²⁹

由此可見，精神生命對人的一生有絕對的影響，每個人也有靈性精神層面上的需要。而老子的「道」、「無」、「虛」的思想，及「江海所以能為百谷王者」（六十六章）以納百川以容萬物，這些反映在生命教育上，正是可以建立孩子開放的胸襟，給予無限的心靈空間，引導孩子回到內在，並幫助他們去突破生命中的各種困境，同時去尋找內心深處的桃花源，讓生命更豐富、更有意義。

（二）尊重愛惜生命

《道德經》云：

何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下者，可以寄天下；愛以身為天下者，可以託天下。（十三章）

什麼叫做重視自己生命像重視大患一樣？我之所以有大患，是因為我有身體，如果沒有身體，我會有什麼大患可言呢？能以重視自己身體的態度去為天下，才可以將天下託付給他；以愛護自己身體一樣去為天下人，才可以把天下重任交給他。

老子說大患是來自身體，所以防大患，應先貴身。按老子說這話是含有警惕的意思，並不是要人棄身或忘身。老子從來沒有輕身、棄身或忘身的思想，相反的，他卻要人貴身⁴³⁰。

船山《老子衍》中有這樣的詮釋：

眾人納天下於身，至人外其身於天下。……唯無身者，以耳任耳，不為天下任聽；以目任目，不為天下任視；吾之耳目靜，而天下之視聽不熒；驚

⁴²⁹ 李賢華（2009）：〈靈性智商：發現生命價值的智力〉《兒童生命教育專刊》，創刊號 1，頁 46。

⁴³⁰ 陳鼓應註譯：《老子今註今譯》（台北：臺灣商務，2000），頁 97。

患去己，而消於天下，是以為百姓履藉而不傾。⁴³¹

一般人希望緊抓天下於自身，至人把天下至之於外，寧可重視身體、重視生命。由此看來，老子認為，天下乃身外之物，這些只管著緊抓天下於自身的人都不能用，因為連身體和生命都不要了，想要治天下，則本末倒置。

《莊子·讓王篇》如是說：

堯以天下讓許由，許由不受。又讓於子州之父，子州之父曰：「以我為天子，猶之可也。雖然，我適有幽憂之病，方且治之，未暇治天下也。」夫天下至重也，而不以害其生，又況他物乎！唯無以天下為者，可以託天下也。⁴³²

堯把天下讓給許由，許由不肯接受。又把天下讓給子州之父，子州之父說：「讓我做天子，還可以。不過，我剛好換了深憂之病，正準備醫治，沒有時間來治理天下。」天下大位是最貴重的東西，但也不能拿來妨害自己的生命，更何況是其他的事呢！只有不把天下為己所用的人，才可以把天下託付給他。

對道家而言，強調的是「崇本息末」，也就是說最根本的是先照顧好自己的身體，再來做其他的事。

西方傳統之醫學倫理在談到生死抉擇時，有一個重要原則，就是：

「可疑時要選擇生命」(in dubio provita)：在不知該如何抉擇的時候，人要儘量選擇維護生命，而不是儘量選擇傷害生命。因為「維護生命」的選擇如果錯了，人還有「再死」的機會，但「傷害生命」的選擇如果錯了，人死不能復生，就沒有補救的可能性了。⁴³³

由上述可知，老子提出「貴身」、「愛身」的重要性。「貴身」、「愛身」不是只有貴己之身、愛己之身，也應貴他人之身、愛他人之身。

臺灣生命教育源起的背景，大約在一九九七年左右發生許多學生自殺或殺害別人的事件，造成社會的震驚，因此如何幫助學生珍愛生命就成為推動生命教育的主要社會因素⁴³⁴。而生命教育的目的，無非是想要喚起青少年對於生命的尊重與關懷，引導孩子去思考生與死的發展歷程，能夠發展出比較正面的態度來面對生命中的負向經驗、失落痛苦、以及死亡的議題⁴³⁵。幫助學生知道生命的有限性，對於生命更為看重，珍惜自己也尊重他人的生命。

⁴³¹ (明)王夫之著：《船山全書》(十三)(湖南長沙：岳麓書社，1996)，頁24。

⁴³² 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》(台北：臺灣商務，1999)，頁762。

⁴³³ 陳立言(2004)：〈生命教育在台灣之發展概況〉《哲學與文化》，第31卷第9期，頁28-29。

⁴³⁴ 陳立言(2004)：〈生命教育在台灣之發展概況〉《哲學與文化》，第31卷第9期，頁27。

⁴³⁵ 張德聰(2001)：〈生命的回顧與省思—綻放生命的花朵〉《教育資料與研究》，第39期，頁12。

二、強化生命的韌性

(一) 體認禍與福是一體兩面

《道德經》云：

禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。孰知其極？其無正也。正復為奇，善復為妖。人之迷，其日故久。(五十八章)

老子在這裡提出一個重要的觀點，禍與福是充滿互動與不定性的。福可以轉變成禍，禍也可以變化成福。這種變化深不可測，誰也難以預料。禍與福之間有著相因相成的微妙關係。

韓非在《韓非子·解老》中，首先對「禍兮，福之所倚」做了如下的詮釋：

人有禍則心畏恐，心畏恐則行端直，行端直則思慮熟，思慮熟則得事理。行端直則無禍害，無禍害則盡天年，得事理則必成功，盡天年則全而壽，必成功則富與貴。全壽富貴之謂福。而福本於有禍，故曰：『禍兮、福之所倚。』以成其功也。⁴³⁶

人們遇到災禍就會心生恐懼，行為就會端正，思慮就會成熟，自然就明白行為處事的道理。也因此體認到處於災禍中的人，做事更為沉著熟慮，反而扭轉了逆勢，化險為夷。故曰：「禍兮，福之所倚」。

其後對「福兮，禍之所伏」又言：

人有福則富貴至，富貴至則衣食美，衣食美則驕心生，驕心生則行邪僻而動棄理。行邪僻則身死夭，動棄理則無成功。夫內有死夭之難，而外無成功之名者，大禍也。而禍本生於有福，故曰：「福兮、禍之所伏。」⁴³⁷

人們擁有了幸福，富貴就會降臨，衣食就會豐富，驕傲的心理就產生了，致使行為邪惡乖僻，就會做出違背常理的事。因此，處於幸福中的人，難免驕矜志滿，視一切所得為必然，不知珍惜福分，結果便將福分消耗殆盡，災禍自然隨之而來。故曰：「福兮，禍之所伏」。

如在《莊子·則陽》篇中，少知與大公調⁴³⁸的對話：

少知曰：「四方之內，六合之裡，萬物之所生惡起？」

大公調曰：「陰陽相照，相蓋相治；四時相代，相生相殺。欲惡去就，於

⁴³⁶ 朱守亮著：《韓非子釋評（二）》（台北：五南圖書，1992），頁 615。

⁴³⁷ 朱守亮著：《韓非子釋評（二）》（台北：五南圖書，1992），頁 615。

⁴³⁸ 「少知」，知識淺少。「大公調」，廣大公正調和眾物。這裡寓託為人名。參閱參見陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 711。

是橋起；雌雄片合，於是庸有。安危相易，禍福相生，緩急相摩，聚散以成。」⁴³⁹

少知說：「四方之內，六合之中，萬物是從哪裡產生？」

大公調說：「陰陽相應，互相抵消又互相滋長；四時循環，互相孕育又互相毀滅。欲、惡、去、就，於是相繼起伏；雌雄交合，於是世代長傳。安危相互交換，禍福相互產生，緩急相互交替，聚散因而形成。」

「安危相易，禍福相生。」指出了安逸和危險是相互交替的，災禍和幸福是相互衍生的，彼此互為因果。又如「禍福淳淳，至有所拂者而有所宜。」吉凶禍福之至，倚伏無常，或有所拂逆，而反為宜。塞翁得馬失馬之意也⁴⁴⁰。從老子的觀點看來，老子看世事總是持正與反的態度，禍與福來去反覆，沒有定數，深不可測。災禍中可能埋藏著希望的種子，然而處於幸福中時，若不知珍惜，也可能潛藏著禍事。

（二）學習水的柔性與韌性

《道德經》云：

上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。（八章）

上善的人就像水。水善於滋潤萬物卻不會和萬物相爭，還能處在大家都討厭的地方，所以水的這些特質最接近於道。上善的人居處會選擇地方，就像水在低下的位置時一樣謙虛，心就像水一樣的善於保持沉靜，付出就像水滋養萬物一樣的不求回報，待人真誠友愛，言語信實可靠，為政有條有理國泰民安，處事能發揮所長，行動積極掌握時機。正因為有不爭的美德，所以無錯失無怨尤。

河上公曰：「上善之人、如水之性」。然水之為物，究竟如何；約而言之，可有下列三點⁴⁴¹：

一曰善利萬物，二曰不爭，三曰處眾人之所惡。所謂「善利萬物」者，言水有滋潤萬物之「用」，萬物得水則生，失水則亡也。所謂「不爭」者，言水有柔順服從之「德」，禁之則止，決之則行，方圓曲直，不自為主也。所謂「處眾人之所惡」者，言水有居卑處下之「性」，水性向下流，江海善下，故能成其大也。綜合以上三點，水既有滋潤萬物之「用」，柔順服從之「德」，居卑處下之「性」，故能幾乎近於「道」也。⁴⁴²

⁴³⁹ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 714。

⁴⁴⁰ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 712。

⁴⁴¹ 王淮注釋：《老子探義》（台北：臺灣商務，1990），頁 33。

⁴⁴² 王淮注釋：《老子探義》（台北：臺灣商務，1990），頁 33-34。

所有的萬物（動植物），都依靠水而生，無水則不能存活。水，可說是人類文明的搖籃。然俗話說「人往高處爬，水往低處流」，唯有水甘心處在低下，眾人不願意前往之地；水的流逝不分晝夜，水的流傳萬古長存，水的影響無遠弗屆，這些都是依循自然的道理。所以老子說它幾近於「道」。

在《莊子·德充符》中，也以水做比喻，「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。」⁴⁴³平，是指水靜止時的狀態，沒有一樣東西能比水還要平坦，因此若要使物平坦，可以用水做為測量的標準。靜止的水，外無波紋，內裡透明，人的心也是如此，如果能持守平靜，便不會被外物所動搖。

但「水能載舟，亦能覆舟。」水善可以利益眾生，水惡可以誤盡蒼生。故屈原在〈漁父〉一文記載：「滄浪之水清兮，可以濯我纓；滄浪之水濁兮，可以濯我足。」⁴⁴⁴藉此勸勉人，世道的清濁無法操控，然而要冠纓而仕或抗足遠去，則是盡其在我。

生命要像「水」一樣，充滿著柔性與韌性。人也應向水學習，要能適時適地的，隨著自己本份地位的不同，而有不同的行事做為。這樣，才能得到自在，才能隨遇而安，才能盡己所能、自在本份，也才能包容異己和尊重珍惜他人。凡事都能「不爭」，能「恬淡為上」（三十一章），能「柔弱處上」（七十六章），能體悟「弱之勝強，柔之勝剛」的道理（七十八章），這些在生命教育上有很大的啟示作用。

今日的教育造成學生只會單向的思惟，遇事就鑽牛角尖，缺乏挫折容受力，以致遇到困難、不如意時，便認為生命無璀璨之日，就選擇以自殺來結束一切。甚至是正值金色年華的青少年，也因缺乏人生典範與正確的生命價值，誤入險途而失去生命。老子的思想，正好可讓學生明瞭「學習謙卑、願意放下」，「凡事不是爭即可得」。

⁴⁴³ 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》（台北：臺灣商務，1999），頁 167。

⁴⁴⁴ 參閱國文教學研討會主編：《大學國文選》〈漁父〉一文（台北：幼獅文化，1993），頁 115。

第六章 結論

趨勢大師艾文·托佛勒 (Alvin Toffler) 在其《第三波》(The Third Wave) 裡，提出了歷史像是一連串變化之波的概念。波浪是一種意象⁴⁴⁵，是變化之衝擊浪潮⁴⁴⁶。波浪會互相衝擊，象徵不同文化、文明之衝突。當新生文明闖入我們的生活中時，表示人類文明的一個階段將被另一個階段所取代。此一新文明也將帶來巨大的改革。托佛勒將人類歷史分為三個波，分別為第一波農業階段、第二波工業階段、新興的第三波階段⁴⁴⁷。到了第三波我們會感受到它對這時代的全面影響，其說明如下所述：

此一新興文明在很多方面和傳統的工業文明相衝突。它既包含了高科技，也包含了反工業化。第三波帶來了嶄新的生活方式，採用多樣化、可以再生的能源，新生產方式淘汰了大多數工廠的裝配線，新式非核心家庭出現，被稱為「電子住宅」的新機構，以及未來完全不同的學校和企業。新文明為我們訂下新的生活規範，帶領我們超越標準化、同步化、集中化，超越密集的能源、金錢和權力。⁴⁴⁸

托佛勒將第三波的文明，稱之為「實托邦」⁴⁴⁹ (Practopia)。托氏指出，我們現在所見到的是一種全新的生活方式，其影響不僅及於個人而且及於整個地球。⁴⁵⁰包括：

生產者和消費者合一的經濟觀念。第三波也使人們重新認識到家務工作在經濟中扮演的角色，以及主要家務工作人員婦女角色的基本改變。生存在第三波社會的人會接受自然、進化、進步、時間、空間、物價、因果各方面的新假設，思想不容易環繞著機器打轉，程度、回饋、平衡的觀念逐漸取得優勢。新宗教、新科學觀、新人性觀、新藝術形式都會陸續出現，而

⁴⁴⁵ 波浪的意象並不新鮮，新鮮的是它在今日文明變化上的意義。此一意像的應用確實非常有幫助。波浪的觀念不僅是組織眾多不同資料的工具，還可以幫助我們看穿洶湧的變化浪潮。參閱艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》(台北：時報文化，1994)，頁 6。

⁴⁴⁶ 艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》(台北：時報文化，1994)，頁 5。

⁴⁴⁷ 艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》(台北：時報文化，1994)，頁 4。

⁴⁴⁸ 艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》(台北：時報文化，1994)，頁 11。

⁴⁴⁹ 「實托邦」並不是一個最好的世界，也不是一個最壞的世界，而是一個較以往略勝一籌的真實世界。實托邦不像烏托邦，不能免於疾病、政爭和劣行，也絕非不真實的冰冷神品。當然，更不是過去空幻理想的翻版。相反地，實托邦中並沒有烏托邦所標榜的明顯缺陷，不是無情地反民主，不是執著的軍國主義，不會製造沒有面孔的劃一國民，不會毀滅鄰國，不會破壞環境。這是一個有希望的新文明，一個揚棄落伍工業制度的新選擇。參閱艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》(台北：時報文化，1994)，頁 342-343。

⁴⁵⁰ 艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》(台北：時報文化，1994)，頁 341。

且遠較工業時代之多樣化為豐富。⁴⁵¹

在第三波中，人類意識到彼此的互動是互相關聯的，因此人們把自己、他人和地球視為一體，故認為合作是可以帶給個人與社會利益的。第三波的意識已逐漸擴展到世界各地，例如：對生存環境重新的認識。在臺灣也由於第三波的影響，環保意識逐漸普遍，各種物品的回收再利用不斷推廣，有機農產品的栽種，也成了近年來的流行趨勢。人類已意識到地球只有一個，如果再不愛護與善用它，我們可能會提前毀滅眾生所賴以生存的大地。此外，地方文化與本土藝術重新受到重視，人們開始思考傳統中所蘊含的意義，也希望整理及保留給下一代文化的資產。儘管工業化仍是社會的一個重要生存勢力，但第三波已逐漸建立其主流地位，成為人類新文明的發展方向。

赫曼·梅納德（Herman Bryant Maynard, Jr.）和蘇珊·瑪特恩思（Susan E. Mehrtens），是擔任跨國企業顧問的人士。引用了托佛勒「變動之波」的概念，進一步提出了一個預見「全面整合」與「共同創造」的未來的價值觀-----第四波。在過去的時代，資本主義的生產方式讓人處於分工的競爭狀態，就好像西醫科學眼中的人體一樣，人在整個社會體系中被當成一個個零件；而《第四波》則以為，「整合」將成為整個社會的中心概念，整合指涉的不只是人與人的關係，也包括了人類與生態環境的關係⁴⁵²。

他們提到在第三波中，人類對存續問題，生活的尊嚴與合作，變得更加敏感。而到了第四波文明時，會有以下的改變：

所有生活層面的整合，以及對全體負責，將成為我們社會裡的中心焦點。它的關鍵乃在於人的覺醒與認知，人人皆能抱持著「民胞物與」的心態，認同大自然，乃至於跟自然融合為一體，進而達到「天人合一」的境界。而且，由於重視「生態環境」，將來可能會創立「生態經濟學」(Ecological Economics)，將成為指導人類經濟與生產活動的準則。⁴⁵³

蔡伸章先生認為，若第四波文明到來時，其價值觀與世界觀將具有如下的特質：

「第四波」的價值觀將不是利潤，而是重視生命的尊嚴，其最高境界是天人合一。「第四波」的世界觀，揚棄物質主義，力主生活環境的「心靈重建」，因體驗到內在自我與大千宇宙合一的整合境界，故其世界觀是「天地萬物合而為一」。⁴⁵⁴

⁴⁵¹ 艾文·托佛勒著、黃明堅譯：《第三波》（台北：時報文化，1994），頁 340。

⁴⁵² Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡伸章譯：《第四波：二十一世紀企業大趨勢》（台北：牛頓，1994），頁 8。

⁴⁵³ Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡伸章譯：《第四波：二十一世紀企業大趨勢》（台北：牛頓，1994），頁 28-29。

接著又指出，我們全都生活在一個「生態系」裡，「第四波」的心態是：

「深度生態學運動」(deep ecological movement)超越了適當科技的趨勢，呼籲我們去體驗大自然的神秘性。它主張，科技專家要持著一種尊敬之心態，而這種敬畏與驚異之心，也許會對維持自然系統內的微妙平穩，油然而產生一種關懷之心⁴⁵⁵。最重要的，許多人已厭倦奢靡的生活、浪費的習慣及都市叢林的生活。他們寧願過著自由而負責、簡樸而講求精神品質的生活—即所謂「返樸歸真」的生活模式。這種心態上的改變，乃是「第四波」文明的實質基礎⁴⁵⁶。

綜合言之，第三波是合作的世界觀，到了「第四波」人們了解萬物一體，而選擇共同創造一個對一切人類和非人類均有所助益的未來⁴⁵⁷。由上述更足以說明「生命教育」的實施是有其必要性的。

生命教育不只是一種知識而已，它也是一種實踐，讓我們能更加欣賞生命與喜歡生命⁴⁵⁸。同樣地，《道德經》主要有修身養性、立身處世與治國之道的內容，《道德經》的智慧影響了中國人的生活。漢文帝把它當成治國的理念，造就了漢初的文景之治；漢武帝則認為它是長生不老的仙術。每個人讀它，都有不同的收穫，但，重要的是，他們都能「活學活用」。期許藉著《道德經》的智慧，達到人與自然、身與心的和諧。

如何將《道德經》融入生命教育的課題？藉由配合其他書籍的閱讀，是一個方法。法國思想家羅蘭·巴特曾言：「閱讀不是逐字念過而已，是從一個層次進入另一個層次的過程。」可見閱讀會是影響人生的關鍵，它也會是改變世界的一股力量。

現今，越來越多的教育工作者，運用不同的書籍來推廣生命教育。老子的「道」「虛」「無」等思想，非常適合做為現代人的精神食糧，亦可用於中學生生命教育的教材，唯若能輔以其他書籍的閱讀，更能引起學生的興趣。

《先知》的作者紀伯倫在〈孩子〉篇中，跟一位胸前懷抱著嬰兒的婦人，談及關於孩子的事。本文僅節錄部份內容，紀伯倫說：

你的孩子並不是你的。他們是「生命」對它自身的渴慕所生的子女。他們

⁴⁵⁴ Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡伸章譯：《第四波：二十一世紀企業大趨勢》(台北：牛頓，1994)，頁 29。

⁴⁵⁵ Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡伸章譯：《第四波：二十一世紀企業大趨勢》(台北：牛頓，1994)，頁 33。

⁴⁵⁶ Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡伸章譯：《第四波：二十一世紀企業大趨勢》(台北：牛頓，1994)，頁 34。

⁴⁵⁷ Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡伸章譯：《第四波：二十一世紀企業大趨勢》(台北：牛頓，1994)，頁 53。

⁴⁵⁸ 黃雅文等作：《生命的五個階段國小生命教育教案：以世界宗教博物館為設計元素》(台北：宗博館，2005)，頁 4。

經你而生，卻不是你所造生，雖然他們與你同在，卻不屬於你。你可以給他們你的愛，卻非你的思想，因為他們有他們自己的思想。……你可以奮勉以求與他們相像，但不要設法使他們肖似你。因為生命不能回溯，也不滯戀昨日。你是一具弓，你的子女好比有生命的箭借你而送向前方。⁴⁵⁹

換言之，教育可以是一具弓，學生好比有生命的箭借著教育而迎向未來。著名的哲學大師懷德海（N.Whitehead）認為，教育除了訓練人具有嫻熟的技能與知識外，而是要讓受教者知道教育除了獲得理性知識外，更重要的是學習「做人」與「尊敬他人」的功課⁴⁶⁰。藉由教育使我們社會每一分子，都能達到懷德海所說懂得「做人」與「尊敬他人」的目標。誠如懷德海所言：

教育是一種一分鐘一分鐘、一小時一小時、一天天地耐心掌握細節的過程。學問無捷徑，不存在一條輝煌的概括性的虛幻之路。有一句諺語，「見樹不見林」。這種因為有了樹而給見林帶來的困難，正是我這裡強調的觀點。教育的問題就是要使學生藉助於樹而見到林。⁴⁶¹

《道德經》的思想空間很大。藉著延伸閱讀的書——樹，見到《道德經》的這片林。相信我們的學生成為「人」的品質會一代比一代出色，衷心期待。



⁴⁵⁹ 紀伯倫著、王季慶譯：《先知》（台北：方智，1996），頁 55。

⁴⁶⁰ 張德聰（2001）：〈生命的回顧與省思—綻放生命的花朵〉《教育資料與研究》，第 39 期，頁 12。

⁴⁶¹ 懷德海著、吳志宏譯：《教育的目的》（台北：桂冠，1994），頁 7。

參考書目

一、古籍

1. 司馬遷撰，新校本 25 史《史記(三)》〈史記卷六十三·老子韓非列傳第三〉，台北：鼎文書局，1982 修訂版。
2. 明·憨山大師著，《老子道德經憨山註》，台北：新文豐，1973。
3. (晉)王弼撰(唐)陸德明釋文，《老子道德經注》，台北：世界書局，1957。
4. [明]王夫之著，船山全書編輯委員會編校，楊堅覆校定稿，《船山全書》(十三)，湖南長沙：嶽麓書社，1996。
5. [明]王夫之著，船山全書編輯委員會編校，楊堅覆校定稿，《船山全書》(一)，湖南長沙：嶽麓書社，1996。
6. (漢)河上公章句，《宋刊老子道德經》，福州：福建人民出版社，2008。
7. (東漢)許慎著；(清)段玉裁注，《圈點說文解字》，台北：萬卷樓，2002 再版。
8. (春秋)孫武原著；周亨祥譯注，《孫子》，台北：臺灣古籍出版，1996。
9. 潘栢世編著，《老子集註》，台北：龍田出版社，1977。
10. 吳樹平等點校，《十三經》(上)，北京：燕山出版社，1991。
11. 吳樹平等點校，《十三經》(下)，北京：燕山出版社，1991。
12. 蔡義忠編著，《百家詞品》，台北：傳統書局，1982。
13. 王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局出版，1993。
14. (漢)劉安撰、高誘注：《淮南子》，台北：臺灣中華書局，1974。
15. (明)胡廣等撰，《中庸章句大全》台北：中國子學名著集成編印基金會印行。

二、書籍著作

1. 魏元珪著，《老子思想體系探索（上）》，台北：新文豐，1997。
2. 李增著，《老子道之哲學》，台北：唐山出版，2010。
3. 林語堂著，《生活的藝術》，台南：德華出版，1980。
4. 列夫·托爾斯泰著；朱澄譯，《與偉大靈魂的對話：托爾斯泰的 365 天閱讀筆記》，中國北京：中國華僑出版，2013。
5. 南懷瑾述著，《老子他說（上）》，台北：老古文化，2005。
6. 文心工作室著，《中文經典 100 句—老子》，台北：商周出版，2008。
7. 唐譯編著，《圖解道德經大全》，新北市：新文創文化，2013。
8. 袁保新著，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991。
9. 王邦雄著，《老子的哲學》，台北：東大圖書，1999。
10. 聶中慶著，郭店楚簡《老子》研究，北京：中華書局，2004。
11. 余培林注譯，《新譯老子讀本》，台北：三民書局，2006。
12. 勞思光著，《新編中國哲學史（一）》，台北：三民書局，2008。
13. 劉笑敢著，《老子：年代新考與思想新詮》，台北：東大圖書，1997。
14. 徐復觀著，《中國人性論史—先秦篇》，台北：台灣商務，1988。
15. 陳鼓應註譯，《老子今註今譯》，台北：台灣商務，2000。
16. 嚴靈峯撰，《馬王堆帛書老子試探》，台北：河洛圖書，1976。
17. 丁四新著，《郭店楚墓竹簡思想研究》，北京：東方出版社，2000。
18. 馮友蘭著，《中國哲學史》，台北：台灣商務，2011。
19. 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務，2010。
20. 張起鈞著，《老子研究》，台北：中華叢書委員會，1958。
21. 高齡芬著，《王弼老學之研究》，台北：文津，1992。
22. 牟宗三著，《中國哲學十九講》，台北：學生書局，2010。
23. 樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，台北：華正書局，1992。
24. 林麗真著，《王弼》，台北：東大圖書，1988。
25. 張揚明著，《老學驗證》，台北：新文豐，1994。
26. 牟宗三著，《生命的學問》，台北：三民書局，1973 三版。
27. 鈕則誠著，《生命教育—學理與體驗》，台北：揚智文化，2004。
28. 鈕則誠著，《生命教育概論：華人應用哲學取向》，台北：揚智文化，2004。
29. 詹棟樑著，《生命教育》，台北：師大書苑，2004。
30. Viktor E. Frankl 著；趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，台北：光啟文化，1995。
31. 吳靖國著，《生命教育：視域交融的自覺與實踐》，台北：五南圖書，2006。
32. 孫邦正著，《教育概論》，台北：臺灣商務，1988。
33. 王雪勳等作，《生命教育：美的延伸線—樂活、藝境、心美學專輯》，台北：世界宗教博物館基金會，2009。
34. John P. Miller 著、張淑美等譯，《生命教育—全人課程理論與實務》，台北：

- 心理，2009。
35. 張春興著，《心理學下冊》，台北：東華，1985。
 36. 弗蘭克著，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，台北：光啓文化，1995。
 37. 石原慎太郎著，《培養靈性的教育》，台南：開山書店，1973。
 38. 安東尼·聖艾修伯里（Antoine Saint-Exupery）著，《小王子》，台北：敦煌書局，1987。
 39. 林耀堂著，《生命教育論叢》，台北：心理，2001。
 40. 姜仁圭著，《生命教育之理論與實務》，台北：心理，2004。
 41. 傅偉勳著，《西洋哲學史》，台北：三民，2005。
 42. 朱守亮著，《韓非子釋評（二）》，台北：五南圖書，1992。
 43. 黃見德著，《西方哲學的發展軌跡》，台北：揚智文化，1995。
 44. 王淮注釋，《老子探義》，台北：台灣商務，1990。
 45. 謝冰瑩等編譯，《新譯四書讀本》，台北：三民書局，2010。
 46. 蔡為煜編著，《老子的智慧》，台北：國家，1992。
 47. 張起鈞著，《智慧的老子》，台北：東大圖書，1992。
 48. 傅佩榮著，《逍遙之樂：傅佩榮談莊子》，台北：天下遠見，2012。
 49. 葛榮晉著，《道家文化與現代文明》，台北：新文豐，1993。
 50. 王邦雄著，《老子道德經的現代解讀》，台北：遠流，2010。
 51. 傅佩榮著，《原來老子這樣說》，台北：九歌，2000。
 52. 嚴靈峰著，《老子研讀須知》，台北：正中書局，1992。
 53. 石川拓治著，王蘊潔譯，《這一生，至少當一次傻瓜—木村阿公的奇蹟蘋果》，台北：圓神，2009。
 54. 吳汝鈞著，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津，1998。
 55. 熊公哲註譯，《荀子今註今譯》，台北：臺灣商務，1990。
 56. 高柏園著，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津，2000。
 57. 歐陽雲飛編著，《道德經：道經的哲學智慧》，台北：培育文化，2006。
 58. 南懷瑾講述，《老子他說·續集》，台北：老古文化，2009。
 59. 路易斯·波伊曼編著；陳瑞麟等譯，《今生今世：生命的神聖、品質和意義》，台北：桂冠，1997。
 60. 郭建勳注譯；黃俊郎校閱，《新譯易經讀本》，台北：三民書局，2007。
 61. 謝大荒編著，《易經語解》，台北：大中國圖書，2003。
 62. 謝冰瑩等註譯，《新譯古文觀止》，台北：三民書局，1994。
 63. 許大同著，《老子哲學》，台北：大同書室，1977 四版。
 64. 魏元珪著，《老子思想體系探索（下）》，台北：新文豐，1997。
 65. 張子維編著，《讀懂道德經的第一本書》，台北：宇河文化，2008。
 66. 胡楚生著，《老莊研究》，台北：學生書局，1992。
 67. 曾為惠著，《老子中庸思想》，台北：文史哲，1990。
 68. 《弟子規合刊》，台北：圓音有聲出版，2010。
 69. 胡楚生著，《老莊研究》，台北：學生書局，1992。
 70. 陳榮波著，《哲學與藝術美學》，台北：逸龍，2007。

71. 李宗恩著，《易經思維》，高雄：麗文文化，2009。
72. 曾昭旭著，《老子的生命智慧》，台北：健行文化，2002。
73. 陳錫勇著，《郭店楚簡老子論證》，台北：里仁，2005。
74. 沈清松〈論心靈與自然的關係之重建〉，《簡樸思想與環保哲學》，台北：立緒文化，1997。
75. 凱勒 Stephen R. Kellert、薛絢譯，《生命的價值》，台北：正中書局，1999。
76. 林治平等著，《生命教育之理論與實務》，台北：心理，2004。
77. 盧怡君〈生態保育〉，《生命教育之理論與實務》，台北：心理，2004。
78. 牟宗三著，《才性與玄理》，台北：台灣學生，1978。
79. 國文教學研討會主編〈漁父〉，《大學國文選》，台北：幼獅文化，1993。
80. 艾文·托佛勒著、黃明堅譯，《第三波》，台北：時報文化，1994。
81. Herman Bryant Maynard, Jr., Susan E. Mehrtens 著；蔡仲章譯，《第四波：二十一世紀企業大趨勢》，台北：牛頓，1994。
82. 黃雅文等作，《生命的五個階段國小生命教育教案：以世界宗教博物館為設計元素》，台北：宗博館，2005。
83. 紀伯倫著、王季慶譯，《先知》，台北：方智，1996。
84. 懷德海著、吳志宏譯，《教育的目的》，台北：桂冠，1994。
85. 蔡仁厚著，《中國哲學史大綱》，台北：臺灣學生，1988。
86. 張智彥著，《老子與中國文化》，貴州：貴州人民出版社，1996。
87. Joseph Ratner 選編；趙一葦等譯，《杜威哲學（上）》，台北：教育部，1960。
88. Joseph Ratner 選編；趙一葦等譯，《杜威哲學（下）》，台北：教育部，1960。

三、期刊和學報

1. 王岳川〈老子思想的精神魅力〉，《北京：周口師範學院學報》第 23 卷第 3 期，頁 63，2006 年。
2. 張岱年〈論老子在哲學史上的地位〉，《道家文化研究》第一輯，頁 76，上海：上海古籍出版社，1992 年。
3. 李建明〈試論《道德經》中“道”的意蘊〉，《西安科技大學：唐都學刊》第 22 卷，第 5 期，頁 48，2006 年 9 月。
4. 高翊軒〈「道」的保存與實踐—論《老子》對儒家政治思想的省思〉，《問學集》第 13 期，頁 87，2007 年 12 月。
5. 蒙培元〈老莊哲學思維特徵〉，《道家文化研究》第二輯，頁 112，上海：上海古籍出版社，1992 年。
6. 陳德和〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第 33 卷第 5 期總號第 389，頁 22，2007 年。
7. 鈕則誠〈以臺灣生命教育到華人生命教育〉，《江西師範大學學報（哲學社會科學版）》第 39 卷第 2 期，頁 13，2006 年。
8. 吳清山、林天祐〈生命教育〉，《教育資料與研究》第 37 期，頁 98，2000 年。
9. 孫效智〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第 35 期，頁 8-28，台北：業強，2001 年。
10. 錢永鎮〈校園推動生命教育的具體做法〉，《教育資料與研究》第 39 期，頁 24-27，2001 年。
11. 孫效智〈臺灣生命教育的挑戰與願景〉，《課程與教學季刊》12（3），頁 2，2009 年。
12. 吳清山·林天祐〈三生教育〉，《教育研究月刊》第 195 期，頁 137，2010 年。
13. 張新仁、張淑美、魏慧美、邱愛鈴〈大專校院推動生命教育現況及特色之調查研究〉，《高雄師大學報》21 期，頁 4-5，2006 年。
14. 李賢華〈靈性智商：發現生命價值的智力〉，《兒童生命教育專刊》創刊號 1，頁 45，2009 年。
15. 楊荊生〈二十一世紀的生命關懷與教育〉，《致理通識學報》第 2 期，頁 32，2009 年。
16. 張瑞雄〈招生制度與全人教育〉，《師友月刊》第 511 期，頁 51，2010 年。
17. 黃迺毓〈生命教育的省思〉，《兒童生命教育專刊》創刊號 1，頁 30，2009 年。
18. 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 31 卷第 9 期，頁 13，2004 年。
19. 孫樂平〈教師靈性健康與成長之道〉，《台灣教育》第 664 期，頁 34，2010 年。
20. 黃麗萍〈探索生命教育的靈魂—靈性學習〉，《立德學報》第 6 卷第 1 期，頁 24，2008 年。
21. 潘正德·潘惠銘〈教育理念落實之研究—以中原大學全人教育為例〉，《中原學報》第 33 卷第 2 期，頁 244，2005 年。
22. 王國維〈論教育之宗旨〉，《王國維，哲學美學論文輯佚》第 3 集，上海：華東大學，頁 251-253，1992 年。

24. 謝君直〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》第44卷第2期，國立台南大學，頁20，2010年。
25. 劉蔚華〈論道家的自然哲學〉，《道家文化研究》第四輯，上海：上海古籍出版社，頁22，1994年。
26. 王德有〈簡論“道法自然”在中國哲學史上的影響〉，《道家文化研究》第六輯，上海：上海古籍出版社，頁49-54，1995年。
27. 陳素英〈隨星球運轉的生態·詩·批評〉，《創世紀詩雜誌》144，頁61，2005年。
28. 趙榮台〈從生態角度看生命〉，《兒童生命教育專刊》創刊號1，頁41，2009年。
29. 鄭敏〈解讀老子《道德經》中生態環保思想〉，《昭通師範高等專科學校學報》26卷第6期，頁21，2007年。
30. 曾瓊瑤〈抉顯老子「慈」之精神〉，《東方人文學誌》第7卷第2期，頁41，2008年。
31. 孫宏仁〈老子處世思想中的修身觀念—典範教育〉，《興國學報》，頁59，2010年。
32. 朱伯崑〈道家的思維方式與中國形上學傳統〉，《道家文化研究》第二輯，頁15，1992年。
34. 陳德和〈老莊思想的环境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第33卷第5期總號第389，頁26，2007年。
35. 陳立言〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》第31卷第9期，頁28-29，2004年。
36. 張德聰〈生命的回顧與省思—綻放生命的花朵〉，《教育資料與研究》第39期，頁12，2001年。
37. 賈馥茗〈教育的適應性與不變性〉，《教育研究所輯刊》14輯，頁9，1972年。
38. 胡夢鯨〈全人教育理念下的大學通識教育改革芻議〉，《淡江學報》，頁135，1989年2月。

四、論文

1. 劉以勒撰《台灣生命教育早期建置的過程分析》，東海大學教育研究所碩士論文，2011年。
2. 顧耿維撰《道德經修養工夫詮釋》，淡江大學中國文學系碩士班碩士論文，2008年。
3. 何崑榮撰《老子守柔思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。
4. 方諾撰《老子「常」之思想研究》，中興大學中國文學系碩士論文，2011年。
5. 簡嘉華撰《道體與德用—老子哲學中「實有」與「境界」之辯》，東海大學哲學系碩士論文，2006年。
6. 吳逢吉撰《老子「道論」思想的指標：「無為」、「自然」研究》，東海大學哲學系碩士論文，2006年。
7. 黃貴珠撰《老子的人生哲學》，東海大學哲學系碩士論文，2008年。
8. 張峻源撰《老子道德經與論語教育思想之比較》，東海大學哲學系碩士論文，2008年。
9. 蔡朝益撰《道德經所蘊含的教育思想》，臺灣師大國文研究所碩士論文，1990年。
10. 徐俊民撰《老子無為教育思想之研究》，高雄師大教育研究所碩士論文，1995年。



五、其它

1. 項退結編譯，《西洋哲學辭典》，台北：華香園，2004。
2. 安傑利斯著；段德智，尹大貽，金常政譯，《哲學辭典》，台北：貓頭鷹，2004。