

《揭諦》44：45-97
2023年1月

莊子意義治療學的現代實踐
— 論衝突化解之道

Modern Practices of Zhuangzi's
Logotherapy- The Method of Conflict
Resolution

黃蕙如*
(I-Ju Huang)

摘要

「意義治療學」是近代哲人解讀東方傳統哲學新借

* 國立高雄師範大學經學所暨高雄市立空中大學兼任助理教授。



鏡。本文旨在探究莊子意義治療學應用於人倫世界化解衝突之可能，讓學問達到通經致用。基於此，全文分成二點展開：「莊學化解衝突的執行綱領」及「莊學化解衝突的實踐模組」。首先，勾勒莊學「庖丁解牛」寓言作為化解衝突的執行綱領，再從《莊子》文本中找出足以代表莊子意義治療學的基本元件，將其組成一套操作莊子式的工夫論組件，讓組件發揮實踐功能，此實踐模組除了自身作為修持方式外，亦能指窮為薪傳遞他人。本文有別一般論文中單純論述實踐工夫的重要性，更進一步強調莊學工夫論的有用性及可傳遞性，藉此呈現莊子意義治療學落實於現代生活的可能性。

關鍵字：道家、心齋、成心、庖丁解牛、意義治療學。

收稿日期：2021/10/28，接受日期：2023/01/27。



前言

人倫世界的協作機制如何可能，是歷代思想家至為關切的議題之一。只要是群居社會，肯定會面對一個關鍵性的議題，就是和諧的人倫關係是人與人相處的智慧。因為我與他人有關係，所以我與他人如何協作這件事，不論對於管理者或個人而言，都是必要面對的議題。以管理者而言，我如何讓組織裡每一個不同的個體能夠相互協作，又能維持不發生衝突的關係，老莊學說在這裡發揮一個關鍵性的要點，就是追尋個體自由底下，同時又能保有群體合作的可能。以個人而言，如何讓我的存在不成為妨礙他人生命暢達的阻礙，在保有自己同時又能維持與群體相處的和諧，這都是老莊很重要的思考面向，故特別強調「不爭」（〈第八章〉）¹。因為老子發現人與人之間的爭執，是造成彼此不能合作的關鍵思考點，莊子更進一步點出造成爭執

¹〔魏〕王弼注、樓宇烈校釋，《王弼集校釋》（臺北：華正書局，1992年），頁20。



的原因是「成心」(《齊物論》)²。如何讓人跳出爭執的情境重返通達，是老莊重視的部分。

「意義治療」(Logotherapy) 是奧地利著名「第三維也納心理治療學派」精神醫學及神經學醫師弗朗克 (Viktor E. Frankl) 所創立，主要是將精神官能症狀、病因診斷以及處方提供，從心理層次擴及到存在層次，這是對自我更完整性的了解，同時也是對精神醫療工作的必要補充，其理論帶來精神科界重大突破和進展。³其意義治療法的關懷重點，在於協助患者從生活中體悟自我生命之意義，進而面對現實，改變其人生觀，積極樂觀活下去，並努力追尋生命之意義。⁴他認為運用意義治療是鼓勵並協助病人或案主修正或推翻固有的思維及心態，漸而發展出更好的因應能

² 全文為：「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉，未成乎心而有是非，是今是適越而昔至也。是以無有為有，無有為有，雖有神禹，且不能知，吾獨且奈何哉！」〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版公司，2018年），頁53。

³ 詳細內容參見劉翔平：《尋找生命的意義－弗蘭克爾的意義治療學說》（武漢：湖北教育出版社，1999年），頁32-35。

⁴ 李瑋皓：〈為善去惡是格物－王陽明「格物」的意義治療〉，《鵝湖月刊》第497期（2016年11月），頁29。



力；現今許多心理治療都會運用到意義治療，意義治療可以說是一種正向心理治療。⁵1983年傅偉勳先生將意義治療引介至臺灣，並認為弗朗克的意義治療如能借用中國儒釋道三家的心性論予以深化，可以發展一套適當可行的中國式精神療法出來，爾後臺灣學者相繼追隨。⁶此處所言之「意義治療」，並非只是將西方理論直接套入東方來，而是在中國哲學義理中，確實有著一套療癒自我與他人之工夫。⁷陳德和先生表示弗朗克發展的意義治療學：「即是以生命意義的探究，做為心靈重建的重要依據，包含了生命的主體、

⁵ 林綺雲、王暄、關怡雯：〈從意義治療到意義中心的諮商與治療〉，《諮商與輔導》第428期（2021年8月），頁49和52。

⁶ 本文認為傅先生提倡的中國式精神療法可類通哲學諮商。哲學諮商指的是「一個受過訓練的哲學家藉由哲學的方式，如借助哲學經典／文本、哲學概念、哲學理論、哲學家或哲學方法，幫助個體克服他／她個人所可能面臨的成長障礙，以達到個人能力的最適當發展的過程。」參考傅偉勳：《批判的繼承與創造的發展—「哲學與宗教」二集》（臺北，東大圖書公司，1986年），頁176。林安梧：〈「新道家」、「意義治療學」及其對現代性的反思〉，《宗教哲學》第42期（2007年12月），頁57；李瑋皓：〈吾心即理——王陽明「心即理」的意義治療〉，《生死學研究》第18期（2015年08月），頁65；潘小慧：〈哲學諮商的意義與價值：以「對話」為核心的探討〉，《哲學與文化》第31卷第1期（2004年01月），頁24。

⁷ 李瑋皓：〈思誠者人之道——王船山「思」的意義治療〉，《鵝湖月刊》第522期（2018年12月），頁21。



生命的實踐和生命的境界三種元素。」⁸由上述可知，意義治療學不僅可疏導人類面對生命挫折的不安惶恐，也成了近代解讀東方傳統哲學新借鏡。因此，本文呼應「意義治療學」作為當今詮釋儒釋道三家的新視角，探究莊子意義治療學如何落實人倫世界化解衝突之可能。

有關莊學對於人我衝突的哲理研究，可參考目前國內學者豐碩的倫理學成果，然而，在文獻回顧蒐集資料過程，儘管人倫議題已有非常多的觸及，目前國內學者也有不少發表以莊學哲理談論意義治療學的研究。然如何以莊學意義治療學作為化解人我衝突的實踐研究進路相對偏少，碩博士論文及期刊網的研究成果為零。不禁令筆者想透過《莊子》原文中找出論述模組架構的莊子工夫論元件，透過元件組成一個實踐模組，讓《莊子》變成一套有效的工夫修正程序，此方法不只用於自身還能讓人依循，藉此呈現工夫的有效及傳遞性。由於老莊有一貫相承的學說，本文雖以莊子為題，但在理論闡發上，採「以老輔莊」的論述形

⁸ 參見陳德和：〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第 384 期（2007 年 6 月），頁 33。



式呈現。基於問題意識，本文研究方法採用「創造性詮釋」⁹作為研究進路。正文分為二個環節進行開展，分別是：「莊學化解衝突的執行綱領」及「莊學化解衝突的實踐架構」。首先，勾勒莊學〈養生主〉中「庖丁解牛」作為化解人倫衝突的執行綱領。再論述實踐模組架構的具體生成元件，讓實踐不只是一個活動，更可以是一個實踐的操作工具，藉此呈顯莊子意義治療學對當今人倫衝突議題的實踐反思。

二、莊學化解衝突的執行綱領

莊學化解衝突的執行綱領如何落實，本文以為面對生

⁹ 當代詮釋學做為方法而言，國內學界所熟悉莫過於傅偉勳先生主張的「創造的詮釋學」，分別為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」及「創謂」五個辯證層次循序漸進。高柏園先生認為：「詮釋（Interpretation）其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是人文科學的內容為主。」換言之，詮釋主要處理的是對於人文現象反芻後產生某些意義的理解。以本文而言，因為要讓老莊之學能夠面對今日議題所用，在詮釋上勢必會溢出文本，因此用創造性詮釋是最為合適的研究方法。傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（臺北：正中書局，1993年），頁228；高柏園：《中庸形上思想》（臺北：東大圖書公司，1991年），頁50。



命的議題就如同「庖丁解牛」(《養生主》)¹⁰，解牛前要先看清楚牛的形體，才知如何解。以莊子而言，人間世就是那頭牛，每個人活在這世上，時時都與這頭盤根錯節的牛共處著。人是複雜的生物有機體，面對議題的種類也多元，體道者除了平常透過自我追問解剖自己身上這頭牛外，偶然機緣促發下，也協助來到面前的實踐對象解其牛。因此，體道者在體現莊子意義治療學的同時，一定也是往內追問

¹⁰ 原文出自《養生主》：「庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於《桑林》之舞，乃中《經首》之會。文惠君曰：『謔！善哉！技蓋至此乎？』庖丁釋刀對曰：『臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇，而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。』」《莊子》一書有許多例證，為何以「庖丁解牛」為例？其原因來自於意義治療學必然有當世的實踐跟實務經驗的需求，因為人倫的議題往往如同牛體一樣盤根錯節，通常不只有單方面，有可能加雜過往事件及關係情感交雜等議題，根據筆者在實務經驗上，發現《莊子》內七篇中「庖丁解牛」寓意涵蓋的最廣，論述上最能詮釋實務經驗的起承轉合。〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版，2018年），頁92。



的生命勇者，先將自己這頭盤根錯節的牛解過一遍，方能更精準洞察到造成實踐對象或組織陷入困境的堵塞思維，同時協助實踐對象或組織快速移動到想要的位置，重返生命的通達。解牛環節成功與否取決於體道者和實踐對象（包含個體和組織，以下皆用實踐對象統稱）。體道者和實踐對象存在著一種聯盟式的隊友關係，體道者假設實踐對象是自己人生的專家，體道者則是協助實踐對象開採自身內在寶藏的工具。若體道者是〈養生主〉中的庖丁，莊子「無厚入有間」（〈養生主〉）¹¹式的提問就是庖丁手上那把無形刀，實踐對象欲探討議題就是一頭盤根錯節的牛，而在這個議題上獲得通達就是解牛成功後的目標。整個過程體道者和實踐對象掌握「道通為一」（〈齊物論〉）¹²精要，路要

¹¹ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。

¹² 原文為：「故為是舉莛與楹，厲與西施，恢恠憭怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。唯達者知通為一，為是不用而寓諸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也。適得而幾矣。因是已。已而不知其然，謂之道。」道的意象若是路，路要能走才是通，然而每個人的不同，吾人需掌握互動時那個實踐對象的一，流暢應對達到彼此通達不阻塞，本文立場就是做到道通為一。〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 61。



能走才是通，因此，「通」是道家認為最必要的條件。

如何進行庖丁解牛式會談？〈養生主〉一開始提到：「手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣」¹³面對一頭牛在眼前，庖丁在解牛前先用手接觸著、肩膀靠著、腳底踩著、膝蓋頂著，透過手、肩、腳、膝近距離接觸牛體，告訴吾人在生命議題卡住時，第一步是「面對」，有人一逃就是十年，甚至一輩子。道家是一門重視「知幾」（〈齊物論〉）¹⁴的學問，除非裝睡之人本身有意願醒來，否則多數難以藉由外力喚醒，故實踐對象尚未準備好面對自身的生命議題時，體道者不會時機未到強行處理，會先放著等待實踐對象準備好再開始。換言之，面對自身議題時，體道者自身要先有解決意願，面對實踐對象的議題時，實踐對象和體道者雙方皆要有意願（一個願意面對，一個願意協助），才

¹³ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 92。

¹⁴ 原文詳見〈齊物論〉：「昭文之鼓琴也，師曠之枝策也，惠子之據梧也，三子之知幾乎！皆其盛者也，故載之末年。唯其好之也，以異於彼，其好之也，欲以明之彼。非所明而明之，故以堅白之昧終。而其子又以文之綸終，終身無成。若是而可謂成乎，雖我亦成也。若是而不可謂成乎，物與我無成也。是故滑稽之耀，聖人之所圖也。為是不用而寓諸庸，此之謂以明。」

〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 65。



能進行到下一步的合作聯盟關係，故「意願」絕對是會談前的首要條件。因此，在會談一開始的關係建立，體道者和實踐對象定位在互為責任者，在彼此有意願下，共同發掘實踐對象議題及目標，並創建實踐對象能不斷前進的新策略。¹⁵要知道策略沒有好壞，只有適不適合，也就是符合當事人在那個時空背景下的策略。至於策略能否有效的標準，在於實踐對象能否接受？接受後能否走的下去？接受並能往目標前進的策略，就是當下適合實踐對象的策略。換言之，策略重點在對實踐者有用，莊學認為沒有所謂最好或最壞的策略，好壞皆是社會上的人為價值判斷。關鍵是回到實踐者自身能否提高意願採取行動，不是體道者本身。留意體道者在過程不應加入自身價值判斷影響實踐對象決策，而如實做到全然跟隨個案的狀態，持續的心齋工

¹⁵ 對於莊子意義治療學，筆者認為：「個案與研究者是一種持續合作的夥伴關係，研究者的任務是透過形塑道的場域，過程觀察、傾聽、提問梳理個案議題，喚醒個案本就具備的技能、資源和創造力。」故決定成功關鍵是「個案的任務要對自己負責，有意願改變，有意願做出選擇，有意願按步驟採取行動。個案與研究者互為責任者，若當中其中一人無法履行責任，就會影響環節的成效。」黃慧如：《莊子淑世精神的現代實踐》（高雄：國立高雄師範大學國文系博士論文，2020年），頁465。



夫是關鍵。

建立意願共識後，開始進行會談環節，「砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。」（〈養生主〉）¹⁶砉然騞然指的是庖丁解牛過程刀子將皮骨相離的聲音，與桑林的舞樂合拍，經首的節奏同步調，提醒吾人會談過程與實踐對象同步的重要。同步意味著跟隨實踐對象的語言、非語言表達及整個身心狀態，因為人是活的，分秒都在變化，體道者必須洞察實踐對象狀態並靈活做出相對回應，這也是莊子〈人間世〉提到的「達人氣」¹⁷，都在說明莊學感通應萬物的工夫。「未嘗見全牛」（〈養生主〉）¹⁸，體道者只需針對來者提出的困擾議題進行疏通即可，切記只需針對困擾議題，不需要整個身家調查一番。¹⁹

¹⁶ [清] 郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 105。

¹⁷ 原文出自〈人間世〉：「且德厚信矜，未達人氣；名聞不爭，未達人心。而彊以仁義繩墨之言術暴人之前者，是以人惡有其美也，命之曰菑人。菑人者，人必反菑之，若殆為人菑夫！」[清] 郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

¹⁸ [清] 郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

¹⁹ 如同看個感冒，不需要做到健檢中心高規格的健康檢查。另外，單一議題有大有小，如同牛有分大牛和小牛，因此解牛時間不一，有時一個環節短 5-10 分鐘內即可結束，有時 1 個鐘頭不等，原則上不超過 1 個半鐘頭為主，超過就等待機緣下一次



值得一提，能做到未見全牛，來自於體道者對於此議題掌握的功力深淺度，對一般人而言，看成全牛是因為把牠當成一個困境來對待，困在其中掙脫不了，或者找不到譙然而解的切入點。「始臣之解牛之時，所見無非牛者。三年之後，未嘗見全牛也」(〈養生主〉)²⁰對初級庖丁而言，牛對他來說就只有多重，能值多少錢？要用割還是用折的，這都是一般世俗表層的看法。當主體願意面對自我，進行深層探索時，所見就開始不只是一個對象或事件而已，會進一步開始對其觀察紋路，此時肌理就逐漸出來，也就是洞見事物的本質。這就是對於這個議題熟悉理解後的轉變，所以三年就不是全牛了，故非全牛指的是複雜性的呈現。通常能做到不見全牛，已經練就「技進於道」²¹的工夫了。目前學界對於「技進於道」的解讀，簡光明先生認為「技進於道」一詞與文本不符，實際文本內容為當國君問庖丁怎麼能做這麼好時，庖丁是說：「臣之所好者道

再延續。

²⁰ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

²¹ 出自〈養生主〉，原文為：「臣之所好者道也，進乎技矣。」〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。



也，進乎技矣。」(〈養生主〉)²²臣喜歡的是道，臣怎麼樣進入它呢？簡先生表示：「『道』雖然不能離開『技』，而且透過『技』才能展現『道』，惟就價值與重要性而言，『道』顯然超越『技』，故庖丁所好者為『道』而非『技』。」²³意思是透過技來進入道的狀態，這裡的道是透過技術的方式進入它，因此技為表現道的方式。而筆者的輔導經驗而言，當技巧不斷的練習與實踐，會進入一種技進於道的狀態，談論的是技術累加久了也可以變成道，完全調反過來。換言之，筆者認為累積道體境界時，是需要反覆的練習，所有的練習就是技術練習。當超越了技術層面，就會從匠人變達人，再變成出神入化的大師，這是從境界工夫論去說，所以兩者文意上的先後順序有不一樣，然各有所通。因此就輔導立場，本文以為技術要先學好，學到某個程度，自然豁然貫通無不開朗，功夫做足了就會進入道境。²⁴

²² 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

²³ 簡光明：〈莊子「庖丁解牛」寓言析論—兼談其在大學國文教學中的運用〉，《屏東教育大學學報》第 33 期，(2009 年 9 月)，頁 181-182。

²⁴ 以筆者輔導個案為例，會談全程透過自身心齋工夫，虛其己心，不帶偏見去輔導個案，這就把莊學的心性工夫跟心理輔導



上述簡先生認為之所以能解牛解的好，來自於解牛有解牛之道，至於解牛之道如何知道呢？從技術層面上開始，所以切入的技巧叫作進乎技，有先後順序的。換言之，依照文本解讀就是庖丁喜歡的是道，而喜歡道有很多種方式，他進入道的方式是從技術層面去說，並沒有說技術的累加就能夠達到那個道。而本文立場認為技術的累加是達到道的必要條件。²⁵其實意境沒有不一樣，邏輯上也沒有太多的衝突，重點都在如何獲得那個道。其實體道的方式，每個人本就不一樣，莊學告訴吾人順應每個人的差異性，因此，筆者認為兩者理論是不相衝突，甚至可併行。本文研究方法採創造性詮釋，既然是創造性詮釋，就沒有所謂完全對的詮釋，就只有所謂的不一樣。上述簡先生對於庖丁解牛這篇文章裡所做的論述，特別對技進於道作文獻上

做結合。關於此論述有非常綿密的討論，非本文所能概括，目前筆者已有專文談論之，詳情可參閱拙作〈由莊子「相忘江湖」論人我和諧之道－以公共衛生護理「社會健康」個案研究為例〉，《正修學報》第35期（2022年12月），頁52-70。

²⁵ 以筆者生命經驗，技術累加久了真的會厚積薄發，彷彿有一種超乎感官所能推測出的直覺，應用心理學叫做感知系統先行，也就是運用冰山底層95%潛意識的運作。



的細部回顧，這是屬於一個教材教學法，其目的是用在大學國文教學運用。本文也知道自己在文獻詮釋上與傳統古典有所不同，但詮釋不同不是不知或忽略。而是重點在生活具體實踐性，不在做國文教學，因此本文採取了現在這個詮釋立場。

解牛過程「批大郤、導大窾」(〈養生主〉)²⁶，指的是庖丁對於牛的骨節處理，骨節和骨節的相仞之處，一般用批的很難，刀易折損。然而，庖丁手上的刀批了十九年都沒事，表示已經抓到了箇中要領。扣回生命，其實生命的議題也不外乎就那一百種，掌握到每個議題得以疏通的原則就能快速過關。在批的過程骨頭有硬跟脆的地方，²⁷因此庖丁在解牛時的刀鋒一切下去，是要用轉的方式順著紋理把它轉開，不是用蠻力硬把它剖開。莊子透過批骨，展示了處理生命議題的方式要順著議題鬆動之，不是硬搞破壞

²⁶ [清] 郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

²⁷ 根據筆者實際參與第一線開刀房創傷植皮手術及產房接生經驗，發現動物和人肌理皆同，骨節和骨節筋膜間都有黏結處，在手術過程醫療團隊都是順著人體肌理切開，縫合也是。



造成劇痛或大失血。²⁸因此莊子說要「因其固然」(《養生主》)²⁹，「因」字順也，順著牛體結構使力，經絡相連或筋肉繫結的地方都能避開，更何況是大的骨頭，轉一下就能讓肉和骨頭分開。換言之，只要依著本來就可以化開的肌理就能做到「技經肯綮之未嘗，而況大軀乎！」(《養生主》)³⁰扣回生命，若覺得人生卡住，走不下去時，該怎麼辦？就回過頭來調整到認為不堵塞的狀態，重新抓回生命流暢的運行步調或者模仿卓越，觀看他人如何流暢運行，感受其共振能量，運用老莊虛靜力量，重新調整步伐，為自己再次建立流暢的「黃金迴圈」³¹。總之，莊子意義治療學的解牛原則就是通達，幫助萬物回到生命通達，重返身心平衡的狀態。疏導方向則是朝著向善向上，讓世界得以更美好的

²⁸ 許多心理諮商師將實踐對象欲面對的生命議題如清理傷口般挑起，卻沒有能力進行後續處理，反造成個案第二度甚至第三度的創傷。

²⁹ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

³⁰ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。

³¹ 「黃金迴圈」一詞是網路流行語，源自於科學實驗電路板的黃金迴路，線圈越粗越厚，燈泡發亮持久度與亮度相對越高，衍伸為建立大腦設定目標的正向成功迴路，讓大腦及身體習慣成功。倘若成功的目標是流暢，那就是持續建立處理事情流暢運行的狀態。黃薏如：《莊子淑世精神的現代實踐》，頁 106。



淑世精神為主。

「彼節者有間，而刀刀者無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣。是以十九年而刀刃若新發於硎。」

（〈養生主〉）³²「間」字就是縫隙，為何庖丁的刀刃可以十九年都像剛買回來的一樣？關鍵在於穿入的要領，讓刀刃的厚度完全能夠容納到縫隙裡面，也就是拿捏動刀的方法，並不是調整刀的厚薄。換言之，倘若縫隙很細，立馬就把刀磨薄，遇到下一個縫隙偏厚，那麼這把刀因為變薄了，就相對不夠用，故要是調整不是刀本身的厚薄，而是動刀的方法。若縫隙很緊，刀尖插下去後，就左右、左右用頓開方式鬆動它。所以，要動並改變的是用刀方法，不是刀子本身。會談過程體道者展現的工夫也一樣，改變的不是提問的問句，而是本身的心態和時機，也就是如何在恰當的時間點問出強而有力的問句。同時體道者若能靈活調整心態跟隨個案，自然就能調整作法從容應對。

「雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然以解，如土委地。」（〈養生主〉）

³² 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。



³³「族」字指的是盤根錯節的根，關鍵在見其難為處依舊能從容處之，在每一個族間都找到切入點。面對難為處能保有平常心，如同「乘天地之正，御六氣之辯，以游無窮者」³⁴、「登高不慄，入水不濡，入火不熱」³⁵的無待心境，因此〈逍遙遊〉是心境的長存，〈養生主〉是動刀的慎微。所以，為何要特別強調「每自於族」？按理說已解數千頭牛，講到後來都已經可以是「以无厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣」（〈養生主〉）³⁶，後面還有什麼好講。能夠遊刃有餘就是功力，通常就已經練到第四級的信手拈來了，為何還要「怵然為戒」？關鍵就在「雖然」二字，雖然就是轉折點，前面說明工夫練到一定的程度，要放掉過往經歷的成心。因為，每一個實踐對象都是全新獨一無二的個

³³ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。

³⁴ 出自於〈逍遙遊〉：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。」說明逍遙無待的境界。[清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 27。

³⁵ 出自於〈大宗師〉說明真人的境界：「何謂真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不謀士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱。是知之能登假於道也若此。」[清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 164-165。

³⁶ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。



體，世界上沒有兩個相同的人，因此每碰到新的環節，都要恍然起敬，將遊刃有餘的輕佻態度全部放掉，進入恍然為戒的狀態。因此，「戒」就是戒掉鬆散、輕佻的態度，重新回過頭來，練就專心致意的工夫。

「視為止，行為遲」(《養生主》)³⁷視為止就是再次「官知止而神欲行」(《養生主》)³⁸，行要遲是因為要找到脈絡、關節點，要慢慢的做才能抓到節奏，所以「遲」。當抓到那個脈絡，從點的音符回到線面的節奏，過程不能太快或太慢，所以要動刀慎微，多一分則太多，少一分則太少，穠纖合度叫「慎微」。慎微是找到訣竅，就能「謔然以解」。前面闡述徐徐如生，後面「雖然」二字一出來整個心境和行為轉變完全不一樣，莊子行文表述生動又具體，圖像出來和經驗完全扣合。拉回莊子意義治療會談，整個過程也是要「視為止，行為遲」，不斷保持從容虛靜的狀態，當作自己進入一個陌生國度旅行般，帶著好奇不帶成心的探索。同時也提醒著吾人，儘管已經盡量做到不帶成心，仍

³⁷ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。

³⁸ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 93。



是有可能會進入誤區，因為人在有形的時空下是有盲點的，如同犀牛望月，怎麼看月亮都不圓，人很容易被自己限制性信念或沒有過關的議題侷限著。也就是說每一次的環節，都必須帶著敬畏的心態進行，不要認為實踐對象的問題很小或看不起其問題。換言之，時時帶著覺察去檢視自己和幫助實踐對象檢視其信念，謙卑的知道人外有人，天外有天，不要老是覺得自己會了就很厲害。有時覺得自己很優越，是因為過往經歷還沒碰到真正的難處。人常這樣，當走到某種境界時，就好像覺得自己有點小成就就得意忘形，那是因為大困難還沒碰到。因此，要時時帶著警覺，提醒自己拿掉侷限，認知自己還是有所不足，用更柔軟的心面對這世界。當跨出那個游刃有餘，每至於族，就會看到過去沒有看到的關卡，一步步往內更深層的「滌除玄覽」(〈第十章〉)³⁹。滌除是一個動態不斷清洗的過程，

³⁹ 「滌除玄覽」出自於老子〈第十章〉，「玄覽」二字，王弼注為：「玄，物之極也，言能滌除邪飾，至於極覽。」吳怡先生認為：「這個覽字和第一章中的觀字有相同的作用。玄覽就是玄觀，是指能玄妙而深微的去觀照一切。」〔魏〕王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》(臺北：華正書局，1992年)，頁20；高亨：《重訂老子正詁》(北京：古籍出版社，



有時同一個議題，會處理很多次，因為每一次覺察的深度都有所不同。

「提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之」
（《養生主》）⁴⁰牛解完了，抽回刀子站立著，尋目四探回味一下，發覺人生也是這樣，將事情辦完會有一片清爽的感受。「躊躇」指的是心裡非常的從容，滿心從容後就要把刀給收好，收斂「善刀藏之」。善刀而藏之的「藏」字非常重要，不斷外放終有一天力量會耗盡，終究也要藏回來，人是需要休息的，當能躊躇滿志將心態回到從容，就是做到逍遙。扣回莊子意義治療學的會談，在進行過程體道者全然相信實踐對象已具備所需的資源及運用這些資源的能力。體道者只需促成實踐對象依其自身的發展速度進行探索即可，當中不給建議及答案。因此實踐對象在執行行動策略時，會意識到所做的行動都是出自於自己做的選擇與承諾，自我決定的力量最終使自己獲得蛻變。當中體道者

1957年），頁 67-68；吳怡：《新譯老子解義》（臺北：三民書局，2013年），頁 68。

⁴⁰〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。



深知目標達成即「功成身退天之道」(《第九章》)⁴¹一切歸功於實踐對象本身，而不是體道者自身。因此體道者無須眷戀或誇耀自己多麼厲害，一切從容的成其所成。環節結束體道者再度回到清靜本體，「虛室生白」(《人間世》)⁴²養其神，「虛而待物」(《人間世》)⁴³常應常靜。莊子意義治療學的會談整個過程的成效，取決於體道者與自己關係聯結的強弱，以及體道者與實踐對象之間的關係強弱。自己在成心編碼還沒過關的生命議題，通常也無法順利的疏導實踐對象，因為人無法以盲引盲。因此，單就解牛的行為，就是回過頭思索，認識每一頭牛的骨節，和牛相處多久(牛指的是自己或實踐對象)，這點滴都是基本功的紮實，寫至此證實老莊不是避世之學，乃是隱於市的大智者也。

三、莊學化解衝突的實踐模組

本文以為莊子意義治療學不只是一個行動或口號，而

⁴¹ [魏]王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁 21。

⁴² [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 114。

⁴³ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 112。



是可以從《莊》學的理論基礎中，找到一些具體化的原則，並透過這些原則構成有機的組件，讓不同的疏通者，依循操作工具，去完成疏通的工夫。換言之，實踐模組不單只是一個實踐活動，更是一個可以實踐的操作工具，故筆者將《莊》學設計成一套有效的工夫修正程序方法，這套方法不只可以應用在自身，更能影響有意願修正自身的人。以下分成莊學化解衝突實踐模組的「特色」、「架構」及「操作」三者述之。

（一） 無為自化、虛己應物、物我兩忘

本文以為莊子意義治療學，至少具備三種特色，分別為：「無為自化」、「虛己應物」、「物我兩忘」。其一，莊子說：「無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。」（〈應帝王〉）⁴⁴又說：「汝徒處無為，而物自化。」（〈在宥〉）⁴⁵清楚的透過聆聽知道實踐對象的問題，但以不干擾不主宰的方式進行疏通，例如：運用提問方式，讓實踐對象洞見問

⁴⁴ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 219。

⁴⁵ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 275。



題進行自我調整，使其恢復生命流暢。當提出開放式問句，實踐對象就會進行自我修正，無須抓住其錯誤給予建議。因此，不干不擾，無為自化。其二，莊子說：「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」（〈人間世〉）⁴⁶又提到：「虛己以遊世」（〈山木〉）⁴⁷放下自以為是的偏執和我見及「用心不勞，其應物無方。」（〈知北遊〉）⁴⁸將自己的心透過工夫使其虛後，方能不將不迎，應物無傷。換言之，就是不要帶入提問者自身主觀見解，虛而待物，所以虛己應物。其三，莊子云：「相忘乎江湖」（〈大宗師〉）⁴⁹又說：「忘足，履之適也；忘要，帶之適也。」（〈達生〉）⁵⁰明代學者方以智（1611-1671）曰：「又須知不以忘腰而廢帶，忘足而廢履也，曾知曳屢束帶乃本忘乎？」⁵¹意思是生命的配件會留意到它時，原因就是這些配件已造成不舒

⁴⁶ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 112。

⁴⁷ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 465。

⁴⁸ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 511。

⁴⁹ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 174。

⁵⁰ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 455。

⁵¹ 〔清〕方以智著、張永義、邢益海校點：《藥地炮莊》（北京市：華夏出版社，2011 年），頁 342。



適，穿鞋子覺得不合腳，就會留意鞋子，不會留意鞋子的存在這叫忘。運用在輔導領域也就是向我諮詢的人，他可以離開我後就能夠繼續生存，回到彼此的暢達道路上，因此莊子意義治療學目的在於達到物我兩忘。

（二）道之架構

本文先透過「庖丁解牛」勾勒實踐模組的綱領後，接下來用道字四個延伸意指引吾人其架構，分別為：（一）「走在關鍵的決策」：我在哪裡？（二）「生命道路的通達」：我要去哪裡？（三）「高瞻遠矚的智慧」：我要如何做？（四）「內外辯證的實踐」：我要如何處世？進行庖丁解牛環節。⁵²莊子意義治療學的實踐模組，既然談論工夫裡面的有效組成，在道的架構中就有其重要的莊學元件在，由於《莊子》

⁵² 筆者和陳政揚先生共同提出在道字的字義探源部分，獲得四個論點，分別為：「走在關鍵的決策」、「生命道路的通達」、「高瞻遠矚的智慧」、「內外辯證的實踐」說明人生的道路上，有各式各樣的選擇，具有高瞻遠矚的智慧並且實際去做，使自身的生命或他人的生命達到互相通達的可能性，由此呈顯「道」字的豐富義蘊。黃蕙如、陳政揚：〈《老子》道論的當代詮釋與反思〉，《人文社會科學研究》2016年第10卷第2期（2016年6月），頁41-62。



整個工夫裡面就在談論我的養成和鍛鍊，於是本文以「我」為主軸，分別拆出四個面向來看，第一個是我在哪裡？第二個我要去哪裡？第三我要如何做到？第四就是由於本文在於由我走出自己，幫助他人，所以就是我／他應當如何處世？也因這四個元件延伸探討，在莊子的工夫論引文中找到，第一步我在哪裡？從「我在六合之內」(《齊物論》)⁵³的六合先說明我在天地之內，對應「東郭子問於莊子」(《知北遊》)⁵⁴的道無所不在，也因道的普遍性，所以道能解決我在六合中的所有問題。莊子將問題從個人視角拉拔到道的視野，這種高度叫做「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。」(《天下》)⁵⁵或者「乘天地之正，而御六氣之辯」(《逍遙遊》)⁵⁶的無待。第二步我

⁵³ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 70。

⁵⁴ 東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甓。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在尿溺。」東郭子不應。〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 516。

⁵⁵ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 755。

⁵⁶ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 27。



要去哪裡？從「吾喪我」(《齊物論》)⁵⁷後，從地籟到人籟中超拔回到「天籟」(《齊物論》)⁵⁸，才能夠回歸到生命的「事之變命之行」(《德充符》)⁵⁹，基礎元件說明會談目標就是回到自然的日常狀態。第三步我如何做到？先透過「心齋」(《人間世》)⁶⁰做自我修正，當虛己工夫做足，就能以我的存在，促成旁人存在的和諧，此時就是做到《德充符》的「才全德不形」(《德充符》)⁶¹及「同於大通」(《大宗師》)⁶²，過程持續做到「無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。」(《應帝王》)⁶³四個「無」字說明會談持續呈現虛己應物的重要。最後，第四步我要如何處世？當體道者做到「用心若鏡、不將不迎、應物無傷」(《應帝王》)⁶⁴，同時也能促成實踐對象回歸生活與客體「應物無傷」。會談結束體道者的力量不能只出不收無法持久，要懂得「善刀而

⁵⁷ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 46。

⁵⁸ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 46。

⁵⁹ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 155。

⁶⁰ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 112。

⁶¹ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 155。

⁶² 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 202。

⁶³ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 219。

⁶⁴ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 219。



藏之」(〈養生主〉)⁶⁵。同時體道者和實踐對象回到各自的生活，兩者皆要相忘，故「相忘乎江湖」(〈大宗師〉)⁶⁶。換言之，本文以道字為實踐模組四個架構，並將莊子的工夫論裡面找到基礎元件，組成一起變成普遍有效可以實踐的組件。礙於篇幅所限，無法一一詳列，本文已另闢專文說明如何運用的架構作為實踐模組，並結合跨領域的社會科學研究，協助偏鄉災後重建的人倫社會關懷。藉此實證以莊學組成的道字架構元件，不但可以讓引導者做為自身修持，也可疏通他人生命困境，遇到有緣者，更可以窮指為薪傳遞他人，使其達到他人生命的修持。詳請參考〈道家淑世精神與大學社會責任實踐－以莫拉克災後婦幼生活重建為例〉。⁶⁷上述透過莊學實踐模組架構的元件組成，可呈現工夫的有效性及其可傳遞性。

⁶⁵ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁94。

⁶⁶ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁174。

⁶⁷ 黃慧如：〈道家淑世精神與大學社會責任實踐－以莫拉克災後婦幼生活重建為例〉，《人文社會科學研究》第14卷第4期(2020年12月)，頁84和85。



(三) 道術合一

以「道術」而言，從《莊子》經文三十三篇中一共有八處提到「道術」⁶⁸二字。「古之道術」一詞主要出自〈天下篇〉，莊子主要探討當時中國的「方術」起源，他將神話傳說中追溯上古的知識系統稱作「古之道術」，而這些豐富的知識系統，開啟了中國學術史上春秋戰國時代百家爭鳴的黃金歲月，所有諸子百家的原創性的思想都立基於上古時代的知識系統，當中的「古之道術」更是落實到莊子的

⁶⁸ 分別為《內篇·大宗師》1處，《雜篇·天下篇》7處，如下：
 「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」(《大宗師》)、「天下之治方術者多矣，皆以其有為不可加矣。古之所謂道術者，果惡乎在？」(《天下篇》)、「後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將為天下裂。」(《天下篇》)、「不侈於後世，不靡於萬物，不暉於數度，以繩墨自矯，而備世之急，古之道術有在於是者。」(《天下篇》)、「夫不累於俗，不飾於物，不苟於人，不忮於眾，願天下之安寧以活民命，人我之養畢足而止，以此白心，古之道術有在於是者。」(《天下篇》)、「公而不當，易而無私，決然無主，趣物而不兩，不顧於慮，不謀於知，於物無擇，與之俱往，古之道術有在於是者。」「以本為精，以物為粗，以有積為不足，澹然獨與神明居，古之道術有在於是者。」(《天下篇》)、「芴漠無形，變化無常，死與生與！天地並與！神明往與！芒乎何之？忽乎何適？萬物畢羅，莫足以歸，古之道術有在於是者。」(《天下篇》)。
 [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 194、734、737、738、744、747、751、755。



生活世界，就稱「方術」。楊儒賓先生認為：「『神話』」一詞不見得比『古之道術』一詞方便使用。『道術』一詞既涵言說之『道』，也涵實踐之『術』，其涵蓋面反而更周全。」⁶⁹本文呼應此看法，因此運用「道術」一詞貫穿此節。本文以「道術」二字做為總綱領，用「達人氣」及「達人心」作為步驟的論述主軸。特別一提，這樣以莊子工夫論為主要的操作工具，論述過程會跨出莊子原本的文義脈絡，因此本文是將如何做到「達人氣」及「達人心」做出一個擴張性的詮釋與應用。

莊子意義治療學化解衝突的操作手法是道術並用，當中「達人氣」探究的是體道者內在狀態，以及如何藉由達人氣形塑出安全感的場域，與實踐對象建立信賴關係，讓整個會談流暢運行。因此，體道者的內在狀態如何涵養？本文呼應上節化解衝突的執行綱領，用「庖丁解牛」寓言延續談論達人氣。王邦雄先生認為〈養生主〉的「庖丁解牛」類通「心齋」的工夫進程，他說：「『聽之以耳』，類似

⁶⁹ 楊儒賓：《道家與古之道術》（北京：清華大學出版社，2019年），頁 i。



庖丁解牛三層境之『目視』，而『聽之以心』等同於『心知』，『聽之以氣』等同官、知皆止的『神遇』。故『聽之以氣』有如『神欲行』。⁷⁰又表示：「心在解消了自身中釋放了氣，是生命的釋放，與心靈的自由，不受官能的禁閉與心知的束縛，隨心神知所欲，而自在自得的運行。」⁷¹故庖丁解牛的過程「神遇」是關鍵，因為以不再用感官知覺「見」，而是超越感官知覺及心知束縛，用超越時空侷限的精神與萬物感通。「神遇而不以目視，官知止而神欲行」（〈養生主〉）⁷²當中的「官知止」指的是放下感官知覺的過分強用，有時候看一個東西看不清楚，就會想要把眼睛瞪更大，變成太用眼力去看，反而無法看得更清楚。把感官知覺放在最緊繃的狀態時，就不是官知止。然而，官知止並不是停止所有感官的機能運作，而是把所有感官知覺處於一種全然放鬆的狀態，而鬆又不能全部鬆散的鬆，筆者試圖解釋這樣的狀態類似一種放鬆又專注的狀態，也就是在運用感官感

⁷⁰ 王邦雄：《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》（臺北：遠流出版社，2013年），頁193。

⁷¹ 王邦雄：《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁193。

⁷² 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁93。



受接收資訊的同時，又能讓心保持的「心齋」狀態，這就是與道同在的狀態。運用道的狀態進行的深度聆聽，會放掉成心的價值判斷，超越感官會感覺自己用整個身體去傾聽，此時會自然放掉所有限制，開放接受所有的可能，這時候鬆動思維的契機往往就會出現。

莊學中「達人氣」(《人間世》)⁷³運用「心齋」(《人間世》)⁷⁴、「坐忘」(《大宗師》)⁷⁵、「神欲行」(《養生主》)⁷⁶的工夫涵養自身(三者類通，故以下以心齋代表其他二者工夫)，皆為莊學工夫論精要之一，在文獻分析上，筆者曾提及莊子的心齋和坐忘是工夫同時也是境界，透過遮撥一切有為造作後回歸逍遙狀態，使得精神層面有所安頓，方能破解世俗價值觀的侷限，活出自我，這不僅是從形而上學的高度傳遞的思想概念，更是生活中可以實踐的具體行為。⁷⁷「心齋」就是做到「神欲行」的工夫，意思是隱然對

⁷³ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁105。

⁷⁴ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁112。

⁷⁵ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁202。

⁷⁶ [清]郭慶藩注：《莊子集釋》，頁93。

⁷⁷ 有關心齋及坐忘如何結合生活應用達到涵養的研究成果，可參考拙作，此研究主要分成兩節，針對當前「生命壓力的自我調



於如何做了然於心，已經進入一種不需要刻意觀察就做得到的狀態。讓道得以通達的狀態叫做自然，郭象說：「自己而然，則謂之天然。」⁷⁸「官知止而神欲行」不過換句話用行為去陳述所謂「道法自然」這件事，因為找到了那個通達道路，後面一切東西才能很順遂走下去。莊學文字著述字裡行間皆流露出道家的生活智慧，與吾人生命有本質上的相連。因此，藉由探究莊學的心性修養工夫，從中獲得對「達人氣」之啟發，能進一步作為吾人安頓身心，實踐生命厚度的指引。⁷⁹

節」及「心齋和坐忘對治生命壓力之道」論之。前者探究莊子〈人間世〉中的「心齋」及〈大宗師〉的「坐忘」工夫，將虛靜的形而上思維化為具體的實踐進路。透過「心齋」工夫，無掉心中執著，使心虛空恢復清明，讓道體展現，變成體證的道心；另一方面，也透過「坐忘」離形去知，讓心回歸於無，也就是「道通唯一」的境界。具體應用上，先論及當壓力來臨時無需懼怕，只要時時覺察自己的身體，不論生理或心理起了微妙的變化的當下，透過自我調節逐漸恢復，進而回歸恆定的身心健康狀態。再談，讓心回到虛靜狀態後，可降低身體的壓力荷爾蒙，同時整合身心的運作功能，梳理出一套因應壓力的機制，以幫助吾人在面對壓力、處理事務及環境變化時擁有絕佳的適應力。黃慧如：〈生命壓力的對治之道：以《莊子》「心齋」與「坐忘」為中心〉，《臺北城市科技大學通識學報》第 5 期（2016 年 4 月），頁 171-191。

⁷⁸ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 49。

⁷⁹ 如何具體實踐可參閱拙作〈另類的凝視：道家心觀的現代意



當中「達人氣」運用「心齋」工夫讓自身提升還不夠，莊子意義治療學是要走出去在人間與萬物產生流暢的互動。因此，達人氣的步驟體道者會先從自身的心齋工夫涵養開始，不斷的捨離自己的成心，形塑一種讓萬物願意主動靠近的場域，這樣祥和氛圍就是敞開一個道的場域，一個無邊無際的廣漠之野，讓任何想聽我說的人都願意來的場域。這時候體道者的不言及萬物的進入就已經展開了療癒。過程中體道者持續維持心齋的工夫境界，讓萬物在我旁邊不會覺得突兀，我在萬物旁邊，萬物也不會覺得不自在。因為，體道者一直涵養心齋的境界，所以當萬物願意敞開表述時，體道者聆聽話語過程，就不會用成心先入為主的判斷。這時候的心齋已不再是主體的修養，而是主體

義》，內容主要探究如何面對成心躁動，與之和諧共處，使吾人獲得生命的持續暢達。全文前者探究如何藉由平日調息次第，涵養吾人道心，常保真靜，同時善用每日「事之變命之行」讓自己不斷反思，修正後又回到道心。再論當成心躁動時，如何運用觀的覺度，搭配四個具體步驟解消妄心，不將不迎，觀其往復，讓「天之徒」的道體狀態和「人之徒」的思維覺度偕同運作，有效回到生命的流暢。黃慧如：〈另類的凝視：道家心觀的現代意義〉，《經學研究集刊》第30期（2021年5月），頁71-90。



以自身為立基點營造出的氛圍，這個氛圍就是道的場域。

當以人間為道場，當中有一個很大的意義就是把場域從空間的概念，轉化成為日常生活的概念後，再轉化成一個工夫領域的概念，這是三層轉化。第一個是物理空間的空間概念，第二個是社會學上人際關係的概念，第三個是境界的概念，由我主體的德性，創造出在場的氛圍或是類通一種正能量的磁場，讓願意進來的萬物都得以進來。同時不用招攬萬物，因為不將不迎，用敞開的狀態，隨時準備好迎接自願來的萬物。來了之後原來作為我主體心齋的工夫，由於另外一個主體的進入，我的身和調性也因為與另一個主體的互動跟著轉化。要彼此一樣自在，作為主體就要隨時調整，所以我在自我修正的心齋部分，平常就須不斷涵養，當有另一個主體來時，我和這個主體互為調整，同時在我調整過程中，也使得這個主體得以自在。當與實踐對象開始對話時，我也同步協助這個主體調整，調整拔升到一定程度，最後兩人皆能物我兩忘結束對談，回到各自生命的通達。這當中會操作到所有的工夫，包括心齋、坐忘、神欲行等。過程依循道的通達架構，疏導實踐對象



知道自己在哪裡？疏導其找到目標，要去哪裡？疏導其如何做到？最後，疏導彼此回到物我兩忘。

換言之，場域有三層意思，第一層是物理的概念指的就是時空。第二個就是以事件和事情組成的概念，每天發生的社會事件，這當中沒有工夫境界，只是每天不同的事情組合在一起，就是「事之變，命之行」(《德充符》)⁸⁰，就是一連串跟我相關的事情組成的東西，簡稱社會現象。當場域轉為第二個社會現象時，就從物理固定的空間轉成為浮動的空間，因為社會現象會隨著人的走動場域而有不同的擴張。可是這個擴張並不涉及到因我主體的工夫修養，使得那個工夫環境的氛圍變好。因此，第三個場域就是我透過一個工夫，使得工夫達到一個境界，此時創造出的氛圍，會讓萬物往好的方向發展，就是第三個道的場域。讓每一個進來的人都能歡喜自在，無為自化，今天我做到這件事只能感染我周邊，那被我感染的人又將此擴充，每一個都擴充出去之後，這個世界就自然祥和，就是莊學意義治療的淑世展現。換言之，我不要求有多少人來，但至

⁸⁰ [清] 郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 155。



少要求我自己可以做到，對萬物是敞開的，來多少人就是看機緣。因此，達人氣的心齋工夫，由主體本身展開，到延伸場域敞開迎接萬物，當萬物進來時，主和客互為主體，不斷調整到彼此皆自在，萬物離開後再回到物我兩忘。安全信任的場域形塑出來後，在對方尚未能通透不言之教時，總不能一直相視而笑到結束。因此，達人氣後就可以透過術的「達人心」，也就是提問及聆聽的工具提升對方的知，使會談得以完整。

吾人得以明白對應生命通達上，知的局限來自於背後形塑的成心，藉由人體結構明瞭，要獲得知的通達至少應包含「感知系統」與「認知系統」的平衡，當中辨別是否通達的偵測導航就是情緒。因為感知系統的情緒糾結或低落，皆能提醒吾人覺察認知系統的侷限是否造成生命的堵塞？先偵測到情緒，才能讓步調慢下來進行認知系統的整合與更新。當思維侷限經由疏通提升知的格局後，情緒自然再度恢復流暢。莊子意義治療學的提問之所以會有力量，是因為看到事物的架構，如同「庖丁解牛」洞見全牛樣貌。老子說：「以閱衆甫。吾何以知衆甫之狀哉？」（《第



二十一章))⁸¹「眾甫」就是萬物發展的根源。從〈逍遙遊〉肩吾與連叔探討「知」時，連叔說到：「然，瞽者無以與乎文章之觀，聾者無以與乎鍾鼓之聲。豈唯形骸有聾盲哉？」⁸²到〈齊物論〉子綦與子遊的問答，面對學生的提問，子綦回應：「女聞地籟而未聞天籟夫！」及「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪！」⁸³可以發現道家是一門透過問題解決問題的學問，如同精湛的教練訓練選手，不是一開始就調整選手的姿勢，而是球飛來時透過提問，引導選手看球，再讓選手依照自己的方式，調整到屬於自己打到球的節奏。因此，透過有效提問可以讓實踐對象聚焦問題，藉由深度聆聽確認其時空軸。而體道者的提問之所以有力，來自於每一句的提問，藉由實踐對象的回答，跟隨實踐對象「知」的程度，在對的時間切點問出打到實踐者內在的有力問句。同時體道者運用莊子治療學實踐模組的通達架構，緊扣進行每一句的提問。在提問時體道者

⁸¹ 〔魏〕王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，頁 52。

⁸² 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 37。

⁸³ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 46、49。



必須清晰自己溝通過程，心中的通達架構進行到哪裡？如果對於通達架構不清楚或無法掌握，就容易產生偏頗問散焦，甚至成了純聊天的窘境。因此，透過有效提問可以讓實踐對象聚焦生命議題。精湛的體道者總能找到那個最核心的關鍵，以「無厚入有間」（《養生主》）⁸⁴的切入，讓問題如骨牌效應般「諫然以解，如土委地」（《養生主》）⁸⁵。整個過程涵養的狀態就是「坐以消之」⁸⁶待在那等待不離去，讓所有的對立能有機會被解消，這就叫「守望」。「坐以消之」也就是等待中，同步拿捏何時出手與不出手的解消之。到底何時等待？何時出手？以及如何出手？這就是「技近於道」的智慧堆疊以及持續守望的愛能做到。

如何進行「問題解決問題」式的提問，可透過五大提問路徑切入，分別為「感官記憶路徑」、「身體症狀路徑」、「心理情緒路徑」、「行為反應路徑」及「意義設定路徑」進行交叉提問，試圖拼湊成心編碼，並喚醒實踐對象與生

⁸⁴ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。

⁸⁵ 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》，頁 94。

⁸⁶ 〔清〕王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》第 8 卷（北京市：宗教文化出版社，2011 年），頁 568。



俱來的療癒能力。詳情可參閱拙作〈道家虛心見真的現代實踐：以公共衛生護理研究「心理健康」為例〉，⁸⁷此文透過社會科學研究案例分析，實證如何透過老莊達人心的有效提問，協助實踐對象重返心理健康。綜合以上得知，操作步驟先運用莊學心齋工夫涵養道心形塑的場域，再藉由道心與成心連結切換疏通實踐對象生命困境，就是帶來轉機的關鍵。因此，當自身達人氣和達人心的交互運用過程，能在每個面向上做到「我」的拔升，同時也就促成了實踐對象的拔升。當實踐對象「內在境界」及內在的「知」拔升到一定的境界時，就物我各自回到彼此的生活。所以莊學可以是一個看似消極，其實是正面型態的應對。看起來好像沒做什麼事，實際上無為而無不為，如何得知？就看

⁸⁷ 此篇提到老莊以萬物疏導者的角色示現在人間，無需一直說教，只需要營造一個道的場域，過程涵納支持並陪伴萬物，藉由深度聆聽和聚焦提問，持續跟隨個案的內在成心移動，如庖丁解牛般找到機會點切入，鬆動個案僵化的立場，即能帶來轉化。具體提問步驟為：體道者先運用「心齋」工夫，持續涵養道心，形塑一個值得信任的道體場域後，還要能運用「觀」的洞見，靈活切換「虛心見真的提問路徑」，二者運用得宜才是療癒能否圓滿的關鍵。黃慧如：〈道家虛心見真的現代實踐：以公共衛生護理研究「心理健康」為例〉，《人文社會科學研究》第15卷第4期（2021年12月），頁25-52。



對方有沒有因為我而變得更美好。故不論是「感知系統」的情緒疏通，或者「認知系統」中重新定位，要讓整個解牛環節得以流暢，除了要提升自己與自己共處，以及自己和萬物共處的溝通能力外，每一刻持之以恆的蘊涵心齋工夫是關鍵。故莊學意義治療有別於經驗科學的心理學式諮商，其獨特處在於莊學玄智通形而上下，可以超越一般社會科學心理治療在心知思維及意識活動的有限處理方式，會談運用道心與成心來回遊走，為實踐對象進行困境的疏通，協助其啟動身體自我療癒機制，帶來深層的轉化。具體實證可參閱拙作《莊子淑世精神的現代實踐》⁸⁸，內文使用跨域研究形式，交叉運用「深度訪談」及「參與觀察」等社會科學研究方法進行，具體實踐成果又分為生理、心理、人際、環境及金錢觀等五項子題，藉由《莊子》思想詮釋與案例分析方式，呈顯莊子意義治療學應用於日常生活的可行性。

⁸⁸ 黃蕙如：《莊子淑世精神的現代實踐》（高雄：國立高雄師範大學國文系博士論文，2020年）。



四、結論

本文旨在探究老莊意義治療學如何有效化解人倫世界造成的衝突，讓相互協作機制得以持續運行之可能。儘管人倫議題已有非常多的觸及，國內學者也發表不少以道家哲理談論意義治療學的研究。然目前兩岸三地的學術研究成果多限於理論的闡述，如何真正從知道到具體實踐部分，至今尚未有人明確言說。換言之，意義治療學引進臺灣近 40 年來，雖然國內學者嘗試跟隨，會通中西理論，仍尚未走出一條真正會通的具體實踐進路，如同傅偉勳先生所期許的，深化後發展出一套適當可行的中國式精神療法出來。不禁令筆者想拋磚引玉，能否讓莊子意義治療學不只是一個口號，一個行動，而是可以從《莊子》的理論基礎中，找到一些具體化的原則，透過這些原則構成有機的組件，讓不同的引導者，都能藉由這個組件，去完成引導的工夫。以下就「莊學化解衝突的執行綱領」及「莊學化解衝突的實踐模組」，收攝論證精要。

首先，在莊學化解衝突的執行綱領上，本文借用莊學



〈養生主〉「庖丁解牛」寓言故事做開展，體道者如同中故事中的庖丁，「無厚入有間」的提問方式就是庖丁手上那把無形刀，實踐對象欲探討議題就是一頭盤根錯節的牛，而在這個議題上獲得通達，就是解牛成功後的目標。整個解牛環節，體道者和個案掌握「道通為一」的精要，解牛一開始，需確認彼此意願，在彼此皆有意願下，共同發掘實踐對象議題及目標，並創建能使其不斷前進的新策略，協助實踐者回到生命的通達。解牛過程，「與桑林舞樂合拍」和「經首節奏同步調」，皆提醒吾人會談過程與實踐對象同步的重要，包含跟隨其語言、非語言及整個身心狀態。體道者必須洞察實踐對象的狀態，方能在恰當的時間點，靈活的做出相對回應。這就是莊學感通萬物的「達人氣」工夫，以及深度聆聽「達人心」後的有效提問。當能釐清造成衝突議題的關鍵，就能見機鬆動僵固立場，帶來轉變的契機。

透過「庖丁解牛」勾勒莊學化解衝突的執行綱領後，接下來論述實踐模組架構的具體生成元件，換言之，將《莊子》變成一套有效的工夫修正程序方法，而且可以應用在



修正自身，甚至還能影響未能修正的人，這樣一套集合莊子工夫論的操作工具，讓人得以依循，即是本文最大亮點所在。具體作法就是將莊子工夫論提煉出幾個基本的元件，組成了一套可操作的工夫論組件，讓組件能夠發揮實踐的功能。這個「莊學化解衝突的實踐模組」分別為「特色」、「架構」及「操作」三面向陳述。首先莊學意義治療學在化解衝突的實踐特色上，就是「無為自化」、「虛己應物」、「物我兩忘」三個區塊，藉由不干不擾，保存世間的美好，使之得以持續下去，故實踐手法上，莊學淑世展現的善，在於不破壞不干擾，不妄為，目標達到物我兩忘。

其次，莊學化解衝突的實踐模組架構是「道之架構」，解牛過程運用道的四個意涵勾勒解牛架構，架構當中以莊學的工夫論為基底元件，組合成可以操作的實踐模組。分別為：架構一「走在關鍵的決策」我在哪裡？進行問題釐清；架構二「生命道路的通達」我要去哪裡？進行目標確認；架構三「高瞻遠矚的智慧」我要如何做到？進行議題處理；架構四「內外辯證的實踐」我要如何處世？擬定行動策略到達成後，如何回到物我兩忘？最後，莊學化解衝



突的實踐模組操作是「道術合一」，整個具體操作步驟掌握「道術」的總綱領，以「達人氣」及「達人心」作為步驟。具體操作就是先運用莊學心齋工夫，創造一個道的氛圍場域，持續「達人氣」的感通實踐對象。同時結合虛心見真提問路徑，進行「達人心」的深度聆聽及精準提問，藉由「達人氣」及「達人心」的靈活切換，讓體道者整個會談過程帶著神欲行的工夫狀態，同時又能將聆聽到的訊息，透過精準提問進行感知與認知系統的成心編碼統合，協助實踐個案重返生命的暢達。當中的會談不只能讓實踐對象於過程得到疏通，回去又能應用在生活場域。莊學意義治療整個操作過程掌握以「中學即體，以西顯中」，具體陳述西方意義治療學如何深化於東方哲學的生命學問，實證莊學意義治療學能有助於疏通人倫議題，化解衝突使人回到生命的通達。期盼透過莊學玄智與實踐應用並重，開展出有別以往莊子意義治療學的不同面向，其研究論點將做為現今西方文化當道，崇洋理論大顯其道的中西交流，提供正面回應之參考。



參考文獻

一、古籍文獻（依年代排列）

〔魏〕王弼注，《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》（臺北：華正書局，1992年）。

〔明〕憨山大師，《莊子內篇憨山註》（臺北：新文豐出版社，1982年）。

〔清〕方以智著、張永義、邢益海校點：《藥地炮莊》（北京：華夏出版社，2011年）。

〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版公司，2018年）。

〔清〕王夫之：《老子衍》收入於熊鐵基、陳紅星主編《老子集成》第8卷（北京：宗教文化出版社，2011年）。

二、近人論著（依姓氏筆畫排列）

王邦雄：《走在莊子逍遙的路上》（臺北：臺灣商務印書館，2004年）。

王邦雄：《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解



讀》(臺北：遠流出版社，2013 年)。

吳怡：《新譯老子解義》(臺北：三民書局，2013 年)。

高柏園：《中庸形上思想》(臺北：東大圖書公司，1991 年)。

高亨：《重訂老子正詁》(北京：古籍出版社，1957 年)。

楊儒賓：《道家與古之道術》(北京：清華大學出版社，2019 年)。

劉翔平：《尋找生命的意義－弗蘭克爾的意義治療學說》(武漢：湖北教育出版社，1999 年)。

傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》(臺北：正中書局，1993 年)。

傅偉勳：《批判的繼承與創造的發展－「哲學與宗教」二集》(臺北，東大圖書公司，1986 年)。

三、單篇論文 (依姓氏筆畫排列)

李瑋皓：〈吾心即理——王陽明「心即理」的意義治療〉，《生死學研究》第 18 期 (2015 年 08 月)，頁 65-103。



李瑋皓：〈思誠者人之道－王船山「思」的意義治療〉，《鵝湖月刊》第 522 期（2018 年 12 月），頁 21-30。

李瑋皓：〈為善去惡是格物－王陽明「格物」的意義治療〉，《鵝湖月刊》第 497 期（2016 年 11 月），頁 29-38。

林安梧：〈「新道家」、「意義治療學」及其對現代性的反思〉，《宗教哲學》第 42 期（2007 年 12 月），頁 49-58。

林綺雲、王暄、闕怡雯：〈從意義治療到意義中心的諮商與治療〉，《諮商與輔導》第 428 期（2021 年 8 月），頁 49-52。

陳德和：〈當弗朗克遇上老子－意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第 384 期（2007 年 6 月），頁 33-44。

黃慧如、陳政揚：〈《老子》道論的當代詮釋與反思〉，《人文社會科學研究》第 10 卷第 2 期（2016 年 6 月），頁 41-62。

黃慧如：〈另類的凝視：道家心觀的現代意義〉，《經學研究集刊》第 30 期（2021 年 5 月），頁 71-90。



黃慧如：〈生命壓力的對治之道：以《莊子》「心齋」與「坐忘」為中心〉，《臺北城市科技大學通識學報》第 5 期（2016 年 4 月），頁 171-191。

黃慧如：〈由莊子「相忘江湖」論人我和諧之道－以公共衛生護理「社會健康」個案研究為例〉，《正修學報》第 35 期（2022 年 12 月），頁 52-70。

黃慧如：〈道家淑世精神與大學社會責任實踐－以莫拉克災後婦幼生活重建為例〉，《人文社會科學研究》第 14 卷第 4 期（2020 年 12 月），頁 84-106。

黃慧如：〈道家虛心見真的現代實踐：以公共衛生護理研究「心理健康」為例〉，《人文社會科學研究》第 15 卷第 4 期（2021 年 12 月），頁 25-52。

潘小慧：〈哲學諮商的意義與價值：以「對話」為核心的探討〉，《哲學與文化》第 31 卷第 1 期（2004 年 01 月），頁 23-40。

簡光明：〈莊子「庖丁解牛」寓言析論－兼談其在



大學國文教學中的運用》，《屏東教育大學學報》第 33 期，（2009 年 9 月），頁 173-196。

四、學位論文

黃慧如：《莊子淑世精神的現代實踐》（高雄：國立高雄師範大學國文系博士論文，2020 年）。



Abstract

“ Logotherapy” is a new reference for modern philosophers to interpret traditional Eastern philosophy. The purpose of this article is to study the possibility of applying the “Zhuangzi’s Logotherapy” to resolve the conflicts of human relationship and to transfer the knowledge for a practical use. Based on this idea, the essay is divided into two parts : The Execution Procedure of Conflict Resolution under Zhuang’ s doctrine and The Practice Pattern of Conflict Resolution under Zhuang’ s doctrine. First of all, taking the fables of Zhuangzi’s “Cook Ding Cuts the Beef “ as an executive program for resolving conflicts. Then, to find out the basic elements of Zhuangzi’s logotherapy from the text of “Zhuangzi”. And to compose those elements to become a module of practice theory with Zhuangzi’s style, so that the module can be well performed a practical function. The stated module is not only applied to self-cultivation, but is also able



to pass on to others. This essay is different from the general papers that simply discuss the importance of practical work. Furthermore, it emphasizes the usefulness and inheritance of practical work based on Zhuang's doctrine. Owing to this statement, it appears the possibility of implementing Zhuangzi's logotherapy in modern life.

Keywords : Taoism, Xin Zhai , Cheng-Xin , Cook Ding Cuts the Beef (The Butcher's Knife), Logotherapy.

