

# 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

黃慧如\*

國立高雄師範大學經學所兼任助理教授

## 摘要

本旨探究當代人倫關係面臨堵塞時，莊學哲理如何被應用實踐之可能，更進一步與現代公共衛生護理「健康促進」中的社會健康相互結合，讓學問達到通經致用。基於此，全文共分兩點展開，分為：「人我和諧的理論架構」及「人我和諧的具體實踐」。首先，扼要勾勒莊學以「相忘江湖」作為主軸概念，論述的人我和諧理論基礎及具體操作步驟，後者採取跨域研究形式，將社會科學質性研究法中的「深度訪談」作為「莊學淑世精神現代實踐」化解人倫互動堵塞的成果展現。研究結果實證莊學義理能有效疏通人我困境，使個案重返生命暢達。

關鍵詞：道、老莊、逍遙、心齋、成心

## From Zhuangzi's " Going Each Other's Ways " and Discussing the Way of Harmony between People and Me-Taking Public Health Research "Social Health" as an Example

Huang-I JU\*

Graduate Institute of Chinese Classics, National Kaohsiung Normal University

Adjunct Assistant Professor

## Abstract

The purpose is to explore how Zhuangzi's philosophy can be applied when modern interpersonal relationships are blocked, and further integrate with the social health in the "health promotion" of modern public health care, so that knowledge can be used. Based on this, the full text is divided into two points: "Theoretical Framework of Human-Self Harmony" and "The Specific Practice of Human-Self Harmony". First, explain Zhuangzi's " Going Each Other's Ways " as the main concept, discussing the theoretical basis and specific steps of harmony between people and self. The latter takes the form of cross-domain research, and displays the "in-depth interviews" in the qualitative research method of social sciences as the result of the "modern practice of Zhuang Xueshu spirit" in resolving human relations conflicts. The results of the



research are empirical theory and theory that can effectively clear the plight of the person and self, so that the case can return to life smoothly.

Key words: Tao, Dao, Lao-Zhuang, Free wandering (Xiaoyao), Mental fasting (Xinzhai), Unity between Heaven and Man (Tianren Heyi)

## 一、前言

世界衛生組織（World Health Organization）於 1974 年開始正式將「健康」定義為：「健康是一種身體、心理和社會的幸福、安寧狀態，並非只是沒有疾病或身體虛弱而已。」<sup>1</sup>黃松元先生認為：「健康促進是指人們能自我照顧、增進自身健康的過程，因此每個人應負起責任，關心自己的健康。」<sup>2</sup>上述說明身體、心理和社會三項的整體和諧是獲得健康的基本要素，同時健康也是每個人應盡的社會責任，養成一個良好的生活型態，不僅身心安適，也能為家庭帶來幸福，更能提升國家永續經營的競爭力。而人類的健康深受所處的環境影響。Schmid 和 Howze 認為：「促進民眾的健康，社會環境改變的策略應著重在改善與控制物理及社會的環境。」<sup>3</sup>筆者呼應此看法，認為要創造一個支持性環境來達到永續經營，所要採取的行動是牽涉許多層面的，本文礙於篇幅受限，聚焦在社會的人倫議題作探討。因為人是群居的動物，在重視身心健康的需求同時，也應創造一個社會支持的正向環境，讓每個人都有機會藉由社會支持的互動回饋過程，獲得身心安頓或實質上協助，進而增進適應環境的能力。因此，人與人之間如何建立和諧的協作機制，成了中西方重要的學問，也是儒道實踐型學問共同關注的生命議題。

歷來不乏將道家思想視為消極避世，然而本文主張老莊思想是蘊含著一種「淑世」<sup>4</sup>精神，這種精神雖有別於儒家以積極有為的形式創造天下美好，但卻以

<sup>1</sup> Roscoe, L. J., "Wellness: A review of theory and measurement for counselors," *Journal of Counseling & Development*, 87(2009), pp.216-226.

<sup>2</sup> 黃松元先生為臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系資深教授，其言論對於臺灣公共衛生研究領域有舉足輕重的影響力。黃松元、陳正友：《健康與護理》（臺北：幼獅文化事業股份有限公司，2006 年），頁 9。黃蕙如：《老子思想與當代公衛護理研究—以「健康促進」為中心》（高雄：國立高雄師範大學經學研究所碩士論文，2016 年），頁 2。

<sup>3</sup> Schmid, T. L., Pratt, & Howze, E.: Policy as intervention: Environmental and policy approaches to the prevention of cardiovascular disease. *American Journal of Public Health*, 85 (9), 1995, 1207-1211.

<sup>4</sup> 陳人孝先生提及：「工夫即境界，淑字是一種對善的境界肯定，同時也代表著在善的境界底下所實踐的工夫。」林鈺清先生認為：「淑世是一種善天下的理念，一種欲改善吾人生活的世界，並使之更好的意象。」謝君直先生進一步認為：「受老子道論的哲學智慧所啟示的實踐者，絕非自掃門前雪的自了漢，抑或表現出現代個人主義式底價值觀。毋論『道』本身與天地萬物的價值聯繫，或是《道德經》文數度藉得道者、為道者、聖人來致意實踐者與天下民眾的關係，皆可知吾人對『道』的觀念實踐乃至衍生『道』的文化活動，必然包含回應存在界的存有，即在體道證德的工夫中，回復天地人我的和諧共存。此亦相應老子哲學的道論乃具有存有學內涵的文化治療，而且就此理論所應面對的客觀世界，本文稱之為『淑世思想』」。謝君直：〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報》第 60 期（2018 年 03 月），頁 57；林鈺清：《莊子淑世思想之研究》（嘉義：私立南華大學哲學研究所碩士論文，2003 年），頁 2；陳人孝：《老子淑世主義之研究》（嘉義：私立南華大學哲學研究所碩士論文，2003 年），頁 1。



解消人為造作的遮撥手法，使紅塵紛擾復歸天清地寧。陳德和先生提到：「老莊思想具有淑世的性格及願力；或許不像儒家那樣，對於歷史的發展和文化開拓做出正面創興，但老莊思想正言若反的曲線型智慧，給予道德和知識的反省和批判，倒像文化的解蔽治療。」<sup>5</sup>換言之，儒家建構一個美好向上的社會後，同時也需要道家作為疏通關係上的緊繃感。陳政揚先生呼應道家淑世精神看法，表示：「在《莊子》內七篇中，除了提出一種洞見道樞的真知冷慧，使體道者具有以用無厚入有間的本領，逍遙無待的任意穿越於盤根錯節的人間世中。」<sup>6</sup>故道家以醫者的姿態行走人間，透過無厚入有間的慧刃，提供世人身心安頓的另一種可能性。由於儒道皆屬實踐型態的思想，故道家淑世精神不應僅限於爬梳經典、紙上談兵，更當有在人倫日用中具體實踐之可能。那麼道家又如何回應人倫議題呢？

有關莊學對於人我關係的哲理研究，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時，筆者發現儘管人倫議題已有非常多的觸及，目前以莊學視角實際運用在跨域社會科學研究的觀點相對偏少，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學慧見結合具體實踐對當今人倫議題提出反思。吾人知曉人乃群居動物，勢必離不開人己關係，本文追問的是，倘若至人是體道達至之人，理當應該擁有各方面的整全，那麼至人是如何洞悉人己關係相處的困境？如何應對盤根錯節的人己關係？如何給予關係相處上內在反思性的回應？基於問題意識，本文研究方法採用「創造性詮釋法」<sup>7</sup>及「質性研究」<sup>8</sup>作為研究進路。正文主要分為兩環節進行答覆，分別是：其一，「人我和諧的理論架構」扼要勾勒莊學人我和諧的理論基礎及操作步驟。其二，「人我和諧的具體實踐」，透過質性研究法中的「深度訪談」搭配莊學淑世精神式會談的案例分析，探究人類面對人倫議題時，如何透過道的四大架構，「走在關鍵的決策」、「生命

<sup>5</sup>王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》（新北市：國立空中大學，2013年），頁146。

<sup>6</sup>陳政揚先生進一步提到：「內七篇中的至人、神人與真人，亦當非避世無爭的自了漢，而是帶有示相化眾的淑世精神，以自化化物的行動力、穿透力與渲染力，使周邊之人、物均得以與之感通、共振。如此一來，真人乘六氣遊走人間之行，也開啟了使殊異者皆能各存不齊之歧，卻又得以一道齊行的無隔大道。所以，莊子雖非儒者任重道遠式的經世哲學，卻能以『道通為一』另闢出物我共融的淑世之道。」陳政揚：〈從戴君仁先生〈魚樂解〉試探莊子的淑世精神〉，《臺大文史哲學報》第88期（2017年11月），頁22及26。

<sup>7</sup>當代詮釋學而言，最為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「必謂」五個辯證層次循序漸進，他後來接受別人給的建議將「必謂」改成「創謂」，詳見《學問的生命與生命的學問》一書。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傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書公司，1999年），頁10；傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（新北市：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。

<sup>8</sup>本文在眾多研究中選定質性研究中的「個案研究」(Case Study)，其原因乃質性訪談的個案研究重視當事人如何詮釋自己對生活的經驗與現象的理解，有助於研究者理解事件對當事人經驗的詮釋與意義的建構。因道家關注的是個案生命整全，故訪談過程無特定議題，訪談前也無須擬定訪談內容細節，只需擬定「道的架構」流程並搭配「庖丁解牛」的操作步驟即可。概念參考李選、徐麗華、李絳桃、邱怡玟、李德芬、雷若莉、盧成皆、史麗珠：《護理研究與應用》（臺北：華杏出版股份有限公司，2005年），頁209。



道路的通達」、「高瞻遠矚的智慧」、「內外辯證的實踐」<sup>9</sup>獲得人我的和諧。期盼藉由莊學玄智與實踐應用並重，開展出莊子淑世精神的不同面向。

## 二、人我和諧的理論架構

面對人倫關係的相處時，莊學採取的立場為何？其具體操作步驟又為何？以下分成「人我和諧的理論基礎」和「人我和諧的操作步驟」兩項環節論述之。

### (一) 人我和諧的理論基礎

莊子很早就發現關係相處會面臨的兩個困難點，其一，當我全心全意的用善意對待他人時，他就一定感受的到嗎？再來，當我全心全意的對待另外一個人，此人知道了，也真的有所感受，他就能給予我相對的回應嗎？人生有很多情況是美好跟不美好都有可能存在。莊子說如果吾人把一切事情奠基在於期待對方的回應，不是不能，他追問的是當等不到時，該怎麼辦？因此，莊子選擇另外一條出路，就是盡其在我，也就是我不問他人對我有何回應，只問自己願意盡心力做到多少。換言之，就是我還是對你們好，我還是對於所有我願意關心的人釋出善意，可是你們對於我的回應，我不祈求最終結果，我只祈求不要妨礙到你們，而且用一些方式讓你們也不妨礙到我。莊子認為人與人之間相處最美好的情況就是，我知道你跟我都各自過得美好，而且互相不會干擾，因此他說：「相忘乎江湖」(〈大宗師〉)<sup>10</sup>，這是「生活道家」<sup>11</sup>選擇回應世界的方式。由此可知，道家是門很務實的學問，很早就洞察到人與人之間情感過於緊密後的黏著感，故老子提出：「鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死不相往來」(〈第八十章〉)<sup>12</sup>吳怡先生認為：「鄰國相望，雞犬之聲相聞」是指聲氣相通；「民至老死不相往來」，也就是指不以利害相交，不以欲求相往來。王邦雄先生認為「鄰國相望」可產生距離的美感；「雞犬之聲相聞」彼此間的心聲相互和諧感通；「民至老死不相往來」，擁有生活的獨立性，如此可保有雙方的隱私權，不受到妨礙干擾，尊重對方生活的完整，

<sup>9</sup> 筆者和陳政揚先生提出在道字的字義探源部分，共獲得四個論點，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。本文藉由上述論點作為道家淑世精神實踐模組的四大架構，用來疏通個案生命議題的前進方向。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》第10卷第2期（2016年6月），頁41-62。

<sup>10</sup> [清]郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版，2018年），頁174。

<sup>11</sup> 根據陳德和先生對於道家的流派研究，將道家思想在中國歷史上所出現的型態，一共分為六種：一是薩蠻道家（神話傳說古道家）、二是黃老道家（帝王學道家）、三是人間道家（生活道家）、四是清談道家（玄學道家）、五是我道教道家（神仙養生道家又稱宗教道家）、六是能肯定前面五種，集合道家之精義，並融入當代之哲學、科學重新加以詮釋的當代新道家。「人間道家」此發想來自於陳德和先生在道家研究所撰擬的名詞，以《道德經》和《莊子》兩部經典為依據，並表示人間道家所展現對世道人心的關懷和思索，才是老子和莊子的本懷，字裡行間流露出「老／莊」思想具有的人文情操和淑世關懷。詳細請參見陳德和：〈人間道家的生命倫理學向度—以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第285期（1999年3月），頁9；陳德和：《道家思想的哲學詮釋》（臺北，里仁書局，2005年），頁2。

<sup>12</sup> [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190。



才不會「無所逃於天地之間」。<sup>13</sup>道家提供了另一種相處的可能，也就是我尊重你國度運行的道，你也尊重我國度運行的道，你和我的生活就維持著知道彼此還存在著，偶爾聽到彼此近況的簡單清爽關係。王弼云：「無所欲求。」<sup>14</sup>河上公注：「其無情欲。」<sup>15</sup>都是精準的抓到「欲」字，人與人關係一旦失真，變成了有所企求，有形的企求就是交往前提都是先思考有什麼利益可交換，無形的企求就是用情感勒索彼此，造成相處上的緊繃壓制。故老子講樸，莊子講真，應讓關係回到單純化，回歸彼此的真誠以待，到老死都不以欲求相互要求彼此達到某些期待。

道家是一門空谷回應的學問，在面對關係上，因應機緣感而遂通，不會特意去攀緣，如同山谷有聲音過去才會給予回應，若沒有聲音過去，一直有聲音回應，那也是一件很可怕的事。對於道家而言，一個人不能控制一個人，但是在機緣觸發下，可以發揮渲染力的影響他人。老子曰：「天下之至柔，馳騁天下之至堅」（〈第四十三章〉）<sup>16</sup>道家的生命學問之所以可以打動人心，是因為它讓人自動產生一種「隨順的變化」，莊子說：「汝徒處無為，而物自化。」（〈在宥〉）<sup>17</sup>這種自我提升不是以靠外力方式呈現，強硬把知識灌在對應關係身上是沒有用的，而是透過不同的方式讓對應關係可以修正或跟上。甚至什麼話都不用說，就用本身存在的身教顯露，讓對應關係自然而然潛移默化，因為做到了化，那個不言之意的教化，才得以被呈現，當中沒有刻意而為，如果化的更有價值性那叫「自我超越」。所以聖人的不言之教不是說要讓自己成為什麼，而是透過自己對於道的體悟與實踐，讓對應的關係「自願」跟著提升，而且在潛移默化中自然而然轉變，這就叫無為自化。總之，道家是一門很靈活的生命學問，並非只靠言語活動就能理會，故老子說：「道可道，非常道」（〈第一章〉）。<sup>18</sup>

透過上述可以得知，道家面對關係的議題，回應方式很簡單，愛的前提是絕對的自由，沒有自由的愛都是虛假的，那都是華麗糖衣包裝下，極其有為令人覺得窒息的束縛，是一種備受控制的愛。那麼如何讓關係無待？就是回到道家的生命調性就是通達，若能通透道家神髓將通達融入關係中，這樣的愛沒有負擔，很清爽自在。老子說：「生而不有，為而不恃，長而不宰。」（〈第五十一章〉）<sup>19</sup>我創造或擁有某段關係，卻不因此佔有這段關係；我為這段關係的相對應者做了某些事，卻不因此而自恃，時常掛在嘴邊；我陪伴這個關係相對應者成長，卻不因此主宰對應者的發展，這就是道的生命調性，持之以恆玄之又玄的符應在生命中，就是玄德。道家認為關係從來不會讓人失望，除非有所期待，當有所求就容易有

<sup>13</sup> 詳述可參考王邦雄：《老子十二講》（臺北：遠流出版社，2011年），頁294。

<sup>14</sup> [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190。

<sup>15</sup> [漢]河上公注、王卡點校：《老子道德經河上公章句》（北京：中華書局，1993年），頁304。

<sup>16</sup> [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120。

<sup>17</sup> [清]郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版，2018年），頁275。

<sup>18</sup> [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1。

<sup>19</sup> [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136。



意識或無意識的控制對方。當尊重每一個人皆是獨立的個體，允許每一個人做出他生命的所有選擇，自然活出人我和諧的暢達。

## (二) 人我和諧的操作步驟

道家核心目標就是通達，如何在關係上獲得通達，本文以為人一輩子要面對的關係至少有兩種，一個是跟自己的關係，一個是跟他人的關係，礙於篇幅限制，本文聚焦在人己關係進行探討。筆者將透過第一線的社會輔導經驗，先論析人倫關係裡面的結構分布，提供吾人在關係議題上的整全架構。研究方法運用質性研究的訪談進行一對一的「庖丁解牛」<sup>20</sup>案例分析，從中探究如何將道家的生命調性，應用於生活人己關係的不同層面。

面對人我關係議題時，道的架構四大要領中的第一點「走在關鍵的決策」上，進行問題釐清，也就是先知道個案在哪裡？人是活的，釐清關係議題的對象及個案所站的位置後，才能有機會進一步看清楚個案的內在成心編碼，方能見機鬆動衝突帶來轉變。以下分為：「面對關係對象的人數」、「個人面對個人所站的位置」、「個人面對組織所站的位置」及「團隊目標及個案的身分四點」展開。

### 1、面對關係對象的人數

首先釐清個案對應的關係是個人還是群體，如下表 1-1。若是一對一，那疏導的方向就是由 C 到 A，若是一對多，疏導的方向就是由 D 到 B，原則就是回到通達，向善向上。

對象	他人（一對一）	組織（一對多）
通達	A	B
不通達	C	D

表 1-1 為研究者整理

### 2、個人面對個人所站的位置

每一位個案對應客體又有其位置，體道者從聆聽個案陳述的內容當中，明瞭造成個案困擾的場域，是家庭？是學校？是職場？還是非營利組織？在場域中又屬於跟哪一個對象的關係？以家庭而言，是親子、伴侶、兄弟平輩的關係；對外職場或非營利組織上，是上下屬、還是同事或同儕的關係？在這層關係中個案的位置又站在哪，是上還是下，亦或平輩？身分不同，承擔的責任及該說的話也有所差異，以家庭而言，親子議題中個案是為人父母或子女，處理就有所不同。伴

<sup>20</sup> 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，而況大軀乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。』」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。



侶議題中個案是夫或妻？或是她／他本身就是婚姻的介入者？平輩議題中，個案是兄姊或弟妹？老大和老么講的話也會有所差異。以此類推家族的身分位置。若是在職場／非營利組織場域，要去釐清個案的位置是上司或中階主管或基層下屬？同儕議題中個案的位置是朋友？同學？室友？同事？同修？同袍？閨密？當中生活緊密度的親疏關係也會影響，例如：有無和公婆住在一起？親戚間有無密切來往？同事間比較會有利益上關係？如下表 1-2。通常造成個案困擾的關係對象，多為重要關係人居多，因為重要關係接觸緊密，有比較多的機會相刃相靡，形成煩惱。因此體道者要聆聽出個案的位置是 E、F、G、H、I 的哪個位置，疏導的方向就是回到通達的 A 位。

場域	家庭			職場／非營利組織／社會	
對象	父子 親子議題	夫妻 伴侶議題	兄弟 平輩議題	君臣 上下屬議題	朋友 同儕議題
個案 位置	父母或子 女？伯叔 輩或姪子 女？	夫或妻？ 或小三？	兄姊或弟 妹？堂表近 親皆算	上司或主管或 基層下屬？ (工作需求)	同學？室友？ 同事？同修？ 同袍？閨密？ (家庭及家族 之外的人際關 係)
通達	A				
不通	E	F	G	H	I

表 1-2 為研究者整理

### 3、個人面對組織所站的位置

每個群體也有其屬性，體道者要去聆聽個案陳述的內容是屬於組織中的哪個場域？例如：家庭、學校、職場（營利組織）、非營利組織、國家政府單位。原生家庭又和新生家庭有所差異，例如：同樣一個女性在原生家庭當女兒，跟去到新生家庭當媳婦的角色就不同；學校老師面對國小生、國高中生、大學生、甚至研究所的教授方式也有所不同；職場上有決策權的董事會和執行層面的總經理能簽核的權限也不同。甚至同一個角色位置不同也會不一樣，例如：長媳和公子的太太能講的話也有所差異。同一個角色遇到不同的對象也有所不同，例如：遇到一個嚴謹守教條的婆婆 VS 一個開放明理的婆婆；遇到一個事必躬親的主管 VS 充分授權的主管；帶到一個積極熱忱全力以赴的下屬 VS 能拖則拖藉口一堆的下屬；遇到一個什麼都打槍學生的指導教授 VS 支持學生成其所成的指導教授，也都是不一樣的。同一個角色遇到同一個對象也會有所差異，例如：當老婆叫老公「親愛的」、「皇上吉祥」、跟「死鬼」的稱謂，在這段關係的對等上，就明顯不一樣。弄不清楚自己站在哪裡，就會有很多衝突產生，關鍵就是身分錯位，講了或做了不符合這個身分的事情，鄉土劇情也很常看到婆婆大聲用手指著媳婦說：「你現在是用什麼身分在跟我說話！」因此，體道者須透過深度聆聽和有效提問抓到個



案屬於 J、K、L、M、N 哪一個群體？個案又在組織裡的哪一個位置？對應角色的人格屬性？進而疏導個案回到 A 的通達位置。以筆者臨床輔導經驗，通常若是關係議題，都會畫家族圖或組織圖，協助自身理解個案，同時讓個案看到自己所站的位置。<sup>21</sup>如下表 1-3。

		組織（一對多）					
場域	家庭		學校	職場 (營利組織)	非營利組織		國家
種類	原生家庭	新生家庭	國教體制	傳統產業 創意產業 業績掛帥	宗教	志工	軍職 公職 教職
個案位置	父母 兄弟 子女	公婆、岳父母、先生(太太)及其兄弟姐妹	校長 主任 組長 教師 幹部 學生	投資者 董事長 總經理 一級主管 二級主管 基層	領袖／會長／長官 中間核心幹部 中間次級幹部 中間基層幹部 一般信徒／會員／部屬		
通達	A						
不通	J	K	L	M	N		

表 1-3 為研究者整理

#### 4、團隊目標及個案的身分

釐清個案站的位置，探討其可能性後，每個群體也有其屬性，個案在組織裡位置，能否擁有決策權，也影響著對於困擾事件因應的走向。尤其面對群體時，不要把群體當作群體來看，要把群體中的個案當成是每一份子來看，逐一協調後，進而再藉由群體去激勵各個個案。換言之，道家面對群體時，不會齊平式的帶領，在面對組織的經營上，老子說：「夷道若類」（〈第四十一章〉），夷字為平也，類字為不平之意。王弼注：「大夷之道。因物之性。不執平以割物。其平不見。乃更反若類訥。」<sup>22</sup>王弼整個點出老子闡述的精髓，說明萬物的本性是齊的，然而，若要像割稻草一樣抓平後一起除，反而無法做到真正的公平，因為萬物呈現樣貌本就是參差不齊的。因此，以道家立場，如何讓公平得以實現？就是回到道家的目標「通達」二字，體道者協助萬物通達方式，具體來說有三種，其一用小國寡民式對待每一個客體，也就是客製化經營。其二，體道者本身的內在心態要守住平等心，看到個案內在本質相同，同時又能尊重個案上的差異性。其三，體道者

<sup>21</sup> 現代社會可加入鄰居；平輩可以再區分家族內外，在新生家庭欄位增加姻親關係，例如：岳父母、婦兄弟（大小舅子）、姨姐妹（大小姨子）等，礙於篇幅，延伸的細項用加註文字方式說明，讓表格更為完整。

<sup>22</sup> [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 111。



在外在應對過程，運用「不平」（因應客體）的策略打破「自以為平」的執著。

筆者借用下表 1-4 說明群體與個體間的靈活切換，拿捏的掌握度是道家認為通達的關鍵。體道者要能洞見目前來探究群體議題的個案在組織圖的位置，是有決策權的主事者？還是有影響決策的執行主管？還是只是個基層幹部？個案討論群體議題的目標是什麼？倘若個案是主事的領導者，要來探討的是組織績效的議題，體道者就要透過聆聽看到個案目前把群體帶到哪裡？是 B、C、D 的哪一個位置。若只是基層幹部或成員，沒有決定權，就透過提問，讓個案看到自己位置上的能與不能。以 B 位而言，就是把群體只拆解成個體帶領，不關注到群體，那麼這個群體就容易分崩離析各自為政；以 C 位而言，就是把群體只是當成群體帶領，沒有關注到個體，這個群體就無法針對每一個差異性，做目標齊頭式的調整；以 D 位而言，就看主事者的個案是否願意進行改革。若個案不是主事者，無能力改變現況，那就是需要思考去或留，若無法離開也無法改變，例如：血緣之親，那就是給予安命的認知提升，讓個案接受並放下。過程體道者的目標就是協助個案從 B、C、D 位回到 A 位，讓組織運作流暢進行。

	關注群體	不關注群體
關注個體	A 一加一>二，展現團隊高效率	B 分崩離析，各自為政
不關注個體	C 齊頭式的調整 無法針對個體差異性做目標微調	D 若無法，安之若命 選擇華麗轉身，展開新生活

表 1-4 為研究者整理

總之，當調整其差異性後回到以群體為單位聚在一起時，體道的主事者可以適度造勢，激勵群體使其有共同的目標，為組織團隊的光榮而戰。當群體分開回到單一個體時，體道主事者又能用心對待每一個個體，達人氣也達人心。兩者都能做到，這個群體就不只是個體的總和，而是產生一加一大於二，可產生驚人的績效。因此，組織運作流暢之所以可能，就是來自於平常體道的主事者能否在每一個個體上，都能給予足夠的情感動力，這包含信任、傾聽、支持等。這不會是一天就能立即培養，而是逐漸點滴形成的情感存摺，所以要從動態思維去了解道家，在面對不同人屬性、身分、位置的回應方式。

以家庭為例，家庭也是一個組織，人一出生第一個接觸的組織就是原生家庭，套用在上表 1-4，個案若在 A 位，就是對自己和家人關係處於最佳狀態。若在 B 位，代表家庭成員住在一起有如宿舍，沒有交集，各做各的事情，如同一盤散沙。若在 C 位，代表家庭成員一直配合家業運作，沒有關注自己，久了恐會疲乏。若在 D 位，代表有人選擇離這個家開始展開新的生活，或結束生命與此家庭再無關聯，若選擇繼續共處，就翻轉心性，學習接受並安知若命。同理可以運用在職場、企業、宗教、社團組織上。因此，讀道家一定要用動態思維去了解，因為道家是生命的學問，活生生的應用在人身上，而人都是動態的，不是書本上的學理



文字，倘若只是講究客觀理性，忽略人的情感面在關係裡的關鍵性，就容易失去關係間的通達流暢。

總之，道家是門很活的學問，它抓到人是活的生命調性，人也是多樣的，所以同樣的事情，會隨著個案的個性及個案對應另一主體的個性，甚至彼此想要的目標而有所差異。成功的領袖之所以成功，在於他能掌握道家的靈活度，成其萬物所成，因此帶人帶心，這個心就是人性。坊間講人際溝通的書籍很多為何無法通用，因為多數講的都是術（方法），忽略了道（靈活），這絕不是紙上談兵，而是活生生的生命學問，若沒有經過人間世的「死生存亡，窮達貧富，賢與不肖，毀譽、饑渴、寒暑，是事之變，命之行也」（〈德充符〉）<sup>23</sup>的生命淬鍊，如何通透生命？因此，道家絕對是紮實隱於市的行者，能活用老莊淑世精神，將道的通達與變通性運行人間時，方可為人我帶來了更多的柔軟及可能性。

當釐清楚個案站在哪裡後，接下來就是看個案要談論的議題，確認個案目標要去哪裡？評估個案面對關係的心態若太鬆，就給予儒家積極有為式的認知提升，面對關係心態太緊繃時，就給予道家鬆動彈性的可能性。確認目標後，開始幫助個案找到通往A的通達路徑。過程運用深度聆聽及提問，協助個案疏通感知及鬆動認知，釐清問題通常就解決一半，後面的設定目標及策略擬定，體道者只要做到跟隨、支持，持續保持心齋工夫，從容應對即可。

### 三、人我和諧的具體實踐

莊子意義治療學有別於經驗科學的心理學式諮商，特殊之處在於「道術合一」，楊儒賓先生認為：「『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。」<sup>24</sup>也就是在成心與道心連結間遊走，為個案進行感知系統與認知系統的整合，回到生命的通達，具體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。當中提問路徑分別為「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」五項進行交叉提問，試圖拼湊成心編碼，並喚醒個案與生俱來的療癒能力，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〉<sup>25</sup>及〈另類的凝視：道家心觀的現代意義〉<sup>26</sup>。

研究者接下來針對「疏通他人『愛』」的人倫生命議題，進行一場庖丁解牛的案例分析。研究過程中，訪談之錄音檔及觀察紀錄依研究參與者代號及訪談日期進行編碼。資料編號原則分成「研究參與者代號」、「蒐集資料的編號」及「資料蒐集日期與主題單位」。當中研究參與者將以代號表示，研究者（Researcher）

<sup>23</sup> [清]郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版，2018年），頁155。

<sup>24</sup> 楊儒賓：《道家與古之道術》（北京：清華大學，2019年），頁i。

<sup>25</sup> 黃蕙如：〈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。

<sup>26</sup> 黃蕙如：〈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。



則以「R」表示，筆者自述部分代號為「E」。在蒐集資料的編號上，正式會談所蒐集資料文本，使用「T」做為第一碼。第二碼為研究參與者，以代號表示為「TE」表示。第三碼，為資料蒐集日期與意義單位，如：研究參與者 I 在 2020 年 04 月 28 日的話題第一個意義單位，其會談資料將編號為：TE-2020-0428-1。<sup>27</sup>整個環節研究者會不斷靈活切換道心和成心，並運用道的四大架構為提問前進方向，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」進行歸納。以下分成三個環節展開，為：「庖丁解牛的案例分析」、「研究者反思」及「參與者回饋」。試圖藉由研究實例分析，實證道家淑世精神的操作路徑，有助於疏通人倫議題。

A 個案資料為 35 歲，已婚女性，育有 2 女 1 男，其中老大為先生前任妻子的女兒，目前 21 歲就讀大學。個案目前身分為家庭主婦。此次會談環節主要疏通個案對於「親子關係」和「婆媳關係」兩類的人倫議題。

### (一) 庖丁解牛的案例分析

#### 1、模組一「走在關鍵的決策」－我在哪裡？

個案陳述事件內容：先生是科技業的高管離職後，因為投資失利，目前已先後在外面累積積欠 400 多萬的信貸，加上每個月的開銷，家裡陷入經濟壓力。於是婚後離職 10 年的個案必須出去找工作，從兼職當廠護開始，後來決定去應徵醫學中心，薪水比較穩定。上一次輔導個案如何進行面試，隨後個案以優異成績進入醫學中心，正常班不用輪班的單位。(TE-2020-0428-1) 以醫護界而言，正常班不用輪班，算是醫學中心肥缺的部門，理當應該十分開心，然而個案甄選上後，此次來表示不是很開心，因為擔心失去自由和陪小孩的時間。很猶豫到底要去醫學中心工作？或者是繼續擔任廠護？可是廠護薪水不穩，都是簽約制，沒有安全感，又沒有保障，一年一約，跑好幾個廠，沒有歸屬感。加上婆家那邊從以前因為覺得對大女兒有愧疚感，就給予許多物質上的獎勵，對於個案親生的這兩個小孩待遇就很一般，明顯呈現家裡三個孩子不對等的關係，她一直覺得很不公平。老公又是么子，在婆家總是覺得自己地位很卑微，孩子跟著她受苦，此次經濟危機，婆家表面說要出手，又直接問個案要不要拿結婚的金飾賣一賣，加上先生又要振作不振作的，讓個案覺得很心灰意冷，覺得媳婦和女兒果然還是有差。(TE-2020-0428-02) 研究者進行議題釐清確認，此次探討的主題是「自身工作與親子關係」和「在婆家與婆媳關係」。

#### 2、模組二「生命道路的通達」－我要去哪裡？

R：所以，你的目標是什麼呢？（微笑）(TR-2020-0428-3)

E：站穩自己，因為比較有安全感。(TE-2020-0428-3)

R：非常好，那麼什麼能夠讓你站穩自己呢？（微笑）(TR-2020-0428-4)

<sup>27</sup> 有關質性研究內容完整度，可參考黃蕙如：《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）。



E：有穩定的工作場域、錢、有工作。(TE-2020-0428-4)

R：那很明顯阿(點頭)，你知道哪一個適合你啊？(微笑)(TR-2020-0428-5)

E：是沒錯，可是.....。(呈現皺眉，低頭)(TE-2020-0428-5)

個案在工作議題，呈現一個「想去醫學中心又不想去」的猶疑狀態。原因來自於：擔心失去自由、陪伴孩子的時間減少。因此，體道者抓到個案成心編碼的關鍵字，「自由」和「陪伴孩子」，透過提問鬆動對方思維侷限。

### 3、模組三「高瞻遠矚的智慧」－我要如何做到？

R：現在看似的自由，能讓你維持多久呢？(點頭)(TR-2020-0428-6)

E：(愣了約三秒後，緩緩點頭)恩，我懂了。(TE-2020-0428-6)

R：陪伴孩子的方式，是因為愛，然而當外境必須選擇時，難道陪伴的方式只能有一種嗎？(TR-2020-0428-7)

E：不是。(搖頭，看著我，陷入皺眉思考表情)(TE-2020-0428-7)

R：只能有量？還是質也可以勝於量呢？(TR-2020-0428-8)

E：恩...。(緩緩點頭，看著我)(TE-2020-0428-8)

R：孩子知道你去工作，是因為他們，孩子會更把自己照顧好，讓你放心。

同時更珍惜與你相處的時光，這不也是另一種愛的凝聚嗎？這將會是你和孩子共同成長的時刻，而且更深層喔～(微笑)(TR-2020-0428-9)

E：真的耶～我懂了～呵～(笑出)(TE-2020-0428-9)

R：所以你的目標是？(重新確認目標)(TR-2020-0428-10)

E：我要去○○工作，因為這樣才會站穩自己。去醫學中心工作，有穩定的工作場域、有錢、有穩定工作，都能讓我獲得安全感。(TE-2020-0428-10)

R：非常好！恭喜你～說說你的收穫吧。(TR-2020-0428-11)

E：你剛才問我自由能維持多久，有打到我的內心，讓我驚醒。不論面對家裡的經濟和婆家的對待，現在我最想要的是站好我自己，沒錯。(TE-2020-0428-11)

透過有效提問：讓個案自己從「想去○○醫院又不太想去的猶疑狀態」移動到「開心去○○醫院」的位置。讓個案往她想去的目標前進。

### 4、模組四「內外辯證的實踐」－我要如何處世？

R：對嘛～宇宙都給你最想要的，還在那邊推拖拉，我如果是宇宙下次就不太想給你了，哈哈～(幽默開個玩笑，轉換氛圍)(TR-2020-0428-12)

E：哈哈～別這麼說嘛～(開心的表情)(TE-2020-0428-12)



- R：那你要怎麼讓宇宙感受到你開心的接受豐盛呢？(TR-2020-0428-13)
- E：恩～我要帶孩子去吃大餐，耶！（開心的表情）(TE-2020-0428-13)
- R：非常好，不只要慶祝，還要大大慶祝，讓孩子以媽媽為榮。(微笑)(TR-2020-0428-14)
- E：哈哈～對！沒錯！（表情極度開心）(TE-2020-0428-14)
- R：記得跟小朋友分享，從你面試時一開口的自我介紹後，其他護理人員下巴掉的情況，一定很好笑！孩子一定覺得媽媽好強！（TR-2020-0428-15）
- E：哈哈～沒錯沒錯～（自信起來，表情轉為柔和）哈哈～下巴掉下來～這個真的好好笑！（改變狀態）人家可是有頂尖老師秘密指導。(笑到捧腹)(TE-2020-0428-15)
- R：非常好！帶孩子大大慶祝，激勵自己也鼓舞孩子。聚餐過程可以分享你設定目標達成目標的過程，準備考試、面試克服緊張、到後來知道錄取喜悅的心路歷程。讓孩子明白這就是設定目標達成目標的過程，當中會有恐懼不安是正常，也都是過程。未來孩子經歷往目標前進時，也會憶起媽媽曾傳遞給他們的勇敢～(TR-2020-0428-16)
- E：恩恩～沒錯，沒錯～太好了！我從沒想過這也是一個機會教育的好時機。(TE-2020-0428-16)
- R：另外，也可以分享自我介紹的內容，讓孩子明白媽媽在做什麼？媽媽的專業領域是什麼？媽媽在專業領域的傑出表現，讓他們認識除了媽媽角色，另一個在職場身分傑出表現的你。(TR-2020-0428-17)
- E：恩恩～真是太棒了！收穫好多～(TE-2020-0428-17)

確認目標也排除往目標前進的障礙後，提問：「要怎麼讓宇宙感受到你開心的接受豐盛呢？」藉此陪伴個案擬定強化目標的行動策略。研究者關注的是個案整全的人生，因此同時見縫插針的提升個案親子機會教育的認知。透過家庭身教的價值觀傳遞，讓個案回到家庭場域，也能夠在媽媽這個角色上，更有一份成就的自我價值感。不只如此，研究者更適度激勵個案重建歷經 10 年回到職場的自信心。

接下來進入第二個庖丁解牛的環節「婆媳議題」，個案認為夫家對於三個孩子的差別對待和兒子媳婦的對待不同。

- R：從「婆家大小心，不公平的事，層出不窮」這件事，你學到了什麼？(TR-2020-0428-18)
- E：我不能像以前那麼單純，什麼愛都給，有什麼困難我總是第一個跳出來，錢、時間心力等。我現在要懂得保護自己還有我自己的孩子。(TE-2020-0428-18)
- R：非常好，保護自己後，還能不能像以前一樣的大愛展現呢？(TR-2020-0428-19)
- E：愣一下。(TE-2020-0428-19)
- R：留意你設定進去的編碼，這將會影響你接下來十幾二十年的人生。有些



人過度保護自己後，就變得封閉自己，不太相信別人，不敢再給愛了～  
(TR-2020-0428-20)

E：陷入思考。(TE-2020-0428-20)

R：你本是就是一個充滿愛的人，如何保有自己，又能做到兩不相傷呢？也就是做自己又能不傷他人？(TR-2020-0428-21)

E：恩～我懂了～保護自己是在物質層面。(TE-2020-0428-21)

R：太棒了！很好喔。(TR-2020-0428-22)

E：恩恩，也就是我在精神層面上還是可以繼續愛人，然而我要在物質上懂得保護自己。(TE-2020-0428-22)

R：太棒了，恭喜你！你很有慧根及福氣，這個議題我學了 10 年。(TR-2020-0428-23)

E：那是因為有你～謝謝你阿～(TE-2020-0428-23)

R：有緣有緣。(TR-2020-0428-24)

E：謝謝你阿～(TE-2020-0428-24)

一開始透過提問協助個案跳脫問題框，萃取事件後的體悟，個案下了一個「要懂得保護自己和孩子的結論」，因此研究者透過正言若反的提問，讓個案留意事件後下的成心編碼的是否會造成失衡？道家關注的就是將變未變一開始的誘發思維，也就是成心編碼，思維若有造成生命堵塞，就需要調整到個案回到生活場域，面對關係議題時能夠流暢。此時個案對於愛的議題，從見山是山（我以前都是傻傻的愛）→到見山不是山的愛（我付出這麼多，他們怎麼可以這樣，媳婦不可能變成女兒，對待孩子永遠有分別、拜拜就醫什麼雜事都要我，我要懂得保護自己和小孩）→見山又是山（我一樣還是可以愛人，對我的夫家和先生展現愛，只是我要學會在物質上面保護我自己和小孩）的位置。

R：非常好，那麼你知道要怎麼在物質上拿捏嗎？(TR-2020-0428-25)

E：謝謝你，就是若我先生要我拿結婚的金飾或孩子的教育保險費出來還債務，我就不拿出來，因為婆家其實是有能力的。但我現在有一個疑問，之後工作的薪水，他如果要我拿出來，我要如何拿捏呢？(皺眉)(TE-2020-0428-25)

R：工作薪水的比例分配，現在討論還太早，因為外境是會變的，一切的決定要看夫家的處理方式和先生工作，所以那或許是下一次見面討論的議題。(TR-2020-0428-26)

E：恩恩～了解～(TE-2020-0428-26)

R：那今天回去知道要做什麼了嗎？(TR-2020-0428-27)

E：帶孩子去吃大餐，慶祝享受豐盛～(TE-2020-0428-27)

R：沒錯，太棒了！我支持你～(微笑)(TR-2020-0428-28)

E：太好了，謝謝你～(微笑)(TE-2020-0428-28)



對於愛的課題，個案成心編碼的位置「從不懂什麼是愛」走到「懂什麼是愛」的位置，下一步就是去體會經歷什麼是「愛」，當「知道」又「做到」才是真的在愛的課題裡完整。透過提問個案將「物質上保護自己和小孩的信念」轉成行為，界定出有關自己現有的流動資產及孩子教育保險費要守好。針對薪水分配問題，道家是時和位的學問，不同時機點，外境的變化，討論的會不一樣，因此暫且不論，最後激勵個案專注於目標前進。

## (二) 研究者反思

個案探討的是「工作與親子關係衝突」和「婆家的婆婆對她孩子大小心」議題。在「親子議題」上，個案呈現一個「想去醫學中心又不想去」的猶疑衝突狀態。原因來自於：擔心失去自由、陪伴孩子的時間減少。因此，體道者抓到個案成心編碼的關鍵字，「自由」和「陪伴孩子」。透過提問「現在看似的自由，能讓你維持多久？」鬆動對方思維侷限，讓個案朝著自己想要的目標前進，也就是去醫學中心工作，因為這樣才會在經濟面上先站穩自己。去醫學中心工作，有穩定工作場域、有錢、有穩定工作，都能獲得個案想要的安全感。加上進入醫學中心，分配到的又是正常班不用輪班的單位，下班也可兼顧親子關係。透過會談協助個案找到工作和親子關係的平衡。(LR-2020-0428-1)

在「婆媳議題」上，從「婆家大小心，不公平的事，層出不窮」的衝突事件，透過提問，讓個案對於愛的議題，從「見山是山」(我以前都是傻傻的愛)到「見山不是山」的愛(我付出著麼多，他們怎麼可以這樣，媳婦不可能變成女兒，對待孩子永遠有分別、拜拜就醫什麼雜事都要我，我要懂得保護自己和小孩)；再到「見山又是山」(我一樣還是可以愛人，對我的夫家和先生展現愛，只是我要學會在物質上面保護我自己和小孩)的位置。最後疏通個案對於愛的課題，從成心編碼「不懂什麼是愛」的位置，走到「懂什麼是愛」的位置，下一步就是去體會經歷什麼是「愛」，「知道」又「做到」才是真的在愛的課題裡完整。結束後有分享實踐模組道的架構，個案立馬做筆記，表示以後遇到問題時也要這樣問自己，更提到原來古代的經典這麼有趣，古人的智慧博大精神，覺得很受用。(LR-2020-0428-2)

個案之所以提到覺得古代經典很受用的最主要原因，來自於研究者具體實踐把莊子的精神帶入個案訪談中，這比使用文獻帶入更能說服別人。使用文獻還要先解釋文獻講什麼，精神帶入就可以直接在方法策略上，依個案進行疏導調整。會談的目的就是要讓個案更通達的活下去，不是希望她變成什麼樣的人，研究者的任務就是疏通並協助個案成為快意暢達之人。在進行過程，沒有因為個案怎麼選擇，就直接做價值上的判斷，來自於研究者做到「吾喪我」(《齊物論》)<sup>28</sup>，先解消自身的「成心」，感通對方的成心，進而協助個案找到工作兼顧親子關係及婆媳相處間的平衡，做到「和之以是非，而休乎天鈞」(《齊物論》)<sup>29</sup>。(SR-2020-

<sup>28</sup> [清]郭慶藩注：《莊子集釋》(新北市：商周出版，2018年)，頁46。

<sup>29</sup> 以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；以馬喻馬之非馬，不若以非馬喻馬之非馬也。天地，一指也；萬物，一馬也。可乎可，不可乎不可。道行之而成，物謂之而然。惡乎然？然於然。惡乎不然？不然於不然。物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。故為是舉莛與楹，厲



0607-6)

### (三) 參與者回饋

分為「對研究者的回饋」和「對自身的回饋」，如下：

#### 1、對研究者回饋

你能以「嗯」(點頭)、「好」、「非常好」語句表達支持，從多面向整合探索我內在真正的需求，透過提問釐清支持我內在真實的想法。從眼神、口語、姿勢給予我支持，並會耐心等待我說出答案。謝謝你的傾聽，讓我可以好好說話，把壓抑在內心的情緒，獲得紓解，更明確知道自己該勇敢承擔，整理內在真實狀態，去自己想要去的地方，做真實的自己。妳很快就能察覺我困在埋頭苦思的苦境。透過妳的精準提問，讓我內思自我狀態，自己說出更精準的答案，忽然豁然開朗，覺得自己得到好棒、好棒的禮物，感謝你出現在我生命中。針對此次會談滿意度超過 10 分。(LE-2020-0428-1)

事後個案更用通訊軟體訊息回饋：「親愛的：因為有妳的提醒，這正是我對孩子正向輸入的時候，強而有力建立孩子的黃金迴圈，讓孩子以媽媽為祭，也知道媽媽對他們滿滿的愛，不再默默低調帶過，我們要歡樂開慶功宴。謝謝你對我滿滿的愛與關心，我都深深放在心裡，只要心裡難過時，想起你，我就覺得好溫暖。」並再帶孩子慶功宴後，附上開心的合照並回饋：「親愛的：因為有妳在我身邊的每一天，讓我明白了陪伴孩子質與量的重要性，享受當下，全心全意投入，並且勇於分享自己的榮耀讓孩子知道，這感覺太棒了。」(LE-2020-0430-1) 聚餐完個案回饋：「我的女兒還說下次要作畫送給你，謝謝你這麼支持她的媽媽。」(LE-2020-0430-2) 道家是萬物生命的支持者，成其所成，疏導萬物回到生命的流暢。

#### 2、對自身的回饋：

透過會談我明白自己要身心合一，如實接納每一刻自己最真實的感受。我要誠信的夫妻關係，我要任何狀態下都能安住自己，不被先生或其他人影響。同時我要在精神層面上可以繼續愛人，但在物質上保護自己。(LE-2020-0428-2)

### 四、結論

本文以莊學「相忘江湖」思想進路為主軸，探究莊學哲理如何提供現代人在面對人倫議題上擁有和諧關係，過程以跨域社會科學研究形式，交叉運用「創造詮釋法」及「深度訪談」呈現具體成果。以下就「人我和諧的理論架構」及

與西施，恢愧懦怪，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。勞神明為一，而不知其同也，謂之朝三。何謂朝三？曰狙公賦茅，曰：「朝三而暮四。」眾狙皆怒。曰：「然則朝四而暮三。」眾狙皆悅。名實未虧，而喜怒為用，亦因是也。是以聖人之和之以是非，而休乎天鈞，是之謂兩行。蕭振聲先生對在指、馬之喻中概以「指之非指」、「馬之非馬」二與稱之，用其闡述莊子以萬物平齊為人生最高價值，來說明對立兩端之間的等同性。〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》(新北市：商周出版，2018年)，頁62。參考蕭振聲：〈《莊子·齊物論》的指、馬之喻：批評與新詮〉，《長庚人文社會學報》第10卷第1期(2017年4月)，頁159。



「人我和諧的具體實踐」二者，收攝論證精要。在莊學人我和諧的理論架構中，首先，莊子很早就洞察到人與人之間情感過於緊密後的黏著感，因此，在人倫關係相處的心態上，莊子提出「相忘江湖」。莊子認為人與人之間相處最美好的情況就是，我知道你我彼此都各自過的美好，且尊重對方隱私及保留對方生活的完整性。另一方面，在互動上做到空谷回應，因應機緣感而遂通，不會特意攀緣。能做至此，來自於莊學對於萬物愛是不干不擾，無為自化。莊學認為愛的前提是絕對的自由，尊重每位個體的差異性，如此清爽自在的人倫關係，是莊學提供現代人另一種人倫相處的可能。

莊學是門很務實的學問，能夠人我和諧相處最好，倘若無法又該如何應對？在人我和諧的具體實踐上，研究者運用主體行動力實證莊學面對人倫任何議題時，皆可以運用的四大架構，也就是模組一「走在關鍵的決策」我在哪裡？模組二「生命道路的通達」我要去哪裡？模組三「高瞻遠矚的智慧」我要如何做到？及模組四「內外辯證的實踐」我要如何處世？使之脫困。當中藉由「庖丁解牛的案例分析」、「研究者反思」及「參與者回饋」的系統化研究實例分析，實際示範如何將莊學的生命調性，應用於生活不同人己關係的層面，實證莊學淑世精神的操作路徑，有助於疏通人倫議題。本研究兼攝人倫關懷議題與經典精神之重構兩層面向，期待為莊學哲理面對人倫議題的應世研究，有更寬廣的推拓。



## 致謝

此文撰寫與修改過程，感謝國立高雄師範大學經學所陳政揚教授勉勵指教，更感謝兩位匿名審查委員懇切悉心指正，肯定本文將道家哲學理論與實踐結合，從發現問題、解決問題、檢證問題的解決成果，證成道家理論意義並非僅能停留在哲學論之創見。最後感謝投稿單位編輯人員細心整理，讓論文得已完善，在此一併致謝。

## 參考文獻

### 一、古籍文獻（依年代排列）

- 〔漢〕河上公注、王卡點校：《老子道德經河上公章句》（北京：中華書局，1993年）。
- 〔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）。
- 〔清〕郭慶藩注：《莊子集釋》（新北市：商周出版，2018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：《老子十二講》（臺北：遠流出版社，2011年）。
- 王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》（新北市：國立空中大學，2013年）。
- 李選、徐麗華、李絳桃、邱怡玟、李德芬、雷若莉、盧成皆、史麗珠：《護理研究與應用》（臺北：華杏出版股份有限公司，2005年）。
- 黃松元、陳正友：《健康與護理》（臺北：幼獅文化事業股份有限公司，2006年）。
- 楊儒賓：《道家與古之道術》（北京：清華大學，2019年）。
- 陳德和：《道家思想的哲學詮釋》（臺北，里仁書局，2005年）。
- 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書公司，1999年）。
- 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（新北市：正中書局，1993年）。

### 三、單篇論文（依姓氏筆畫排列）

- 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：〈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。
- 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。

陳德和：〈人間道家的生命倫理學向度—以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第285期（1999年3月），頁9-19。

陳政揚：〈從戴君仁先生〈魚樂解〉試探莊子的淑世精神〉，《臺大文史哲學報》第88期（2017年11月），頁1-31。

謝君直：〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報》第60期（2018年03月）。

#### 四、學位論文

林鈺清：《莊子淑世思想之研究》（嘉義：私立南華大學哲學研究所碩士論文，2003年）。

陳人孝：《老子淑世主義之研究》（嘉義：私立南華大學哲學研究所碩士論文，2003年）。

黃慧如：《老子思想與當代公衛護理研究—以「健康促進」為中心》（高雄：國立高雄師範大學經學研究所碩士論文，2016年）。

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）。

#### 五、外文期刊

Roscoe, L. J., "Wellness: A review of theory and measurement for counselors," *Journal of Counseling & Development*, 87(2009), pp.216-226.

Schmid, T. L., Pratt, & Howze, E.: Policy as intervention: Environmental and policy approaches to the prevention of cardiovascular disease. *American Journal of Public Health*, 85 (9), 1995, 1207-1211.

