透視有限生命以喚醒心靈無限價值的通識經典教育—以儒、道、釋經典為例

羅永吉

長庚科技大學通識教育中心

摘要

因所得生活資源有限，以及面對死亡問題，都讓人感受到生命的有限性。但人的自由意志卻能創造精神價值，通向境界上的無限。大學中的通識教育，也應為學生指出開啟心靈無限價值的途徑。21 世紀在全球化潮流中，通識教育應聚焦於：(一)心靈覺醒教育，(二)經典閱讀教育，(三)環境素養教育等三個新方向。而儒、道、佛三大哲學的經典名篇能透視生命的有限性，讓心靈覺醒，通向無限價值。

儒者體會了天道的無限性，所以常能樂天知命，即使在資源不足的環境中也能保有快樂的心境。而且真誠對待自己的生命，有始有終、認真負責地完成身為一個人的本分。所以當生命結束時，君子不說「死」而說「終」。

道家「道」的運行作用是無為的，非目的性的，「無心無為」讓心靈可以有最大的自由度，莊子「逍遙遊」以大鵬鳥象徵心靈逍遙遊於天地之間。莊子認為生死是一體的，生命並不像一條線，反而更像四季變化循環般無始無終。

佛教認為「苦」是生命的本質。這是由於「無明」，也就是對宇宙人生的不正確認識所引起的。了解「緣起性空」，就能平息煩惱，乃至於解脫生死，達到不生不滅的涅槃境界。

關鍵字：心靈覺醒、樂天知命、無心無為、緣起性空、赤壁賦

Email: yjluo@mail.cgust.edu.tw　Tel:(03)2118999#5631

SEEING THROUGH THE LIMITED LIFE TO AWAKEN THE INFINITE SPIRITUAL VALUE OF THE GENERAL EDUCATION CLASSICS-TAKE CONFUCIANISM, TAOISM, AND BUDDHISM AS EXAMPLES

Yung-Chi Lo

General Education Center,

Chang Gung University of Science and Technology

Abstract

Due to the limited living resources and the inevitable death, people can feel the finiteness of life. In the 21st century, general education should focus on 3 new directions: (1) spiritual awakening education, (2) classic reading education, (3) environmental literacy education. The classic masterpieces of Confucianism, Taoism, and Buddhism can help people awaken the mind and lead to infinite value.

Confucianists can maintain a happy mood even in an environment with insufficient resources. Besides, they sincerely treat their life from the beginning to the end and fulfill the duties of being a person seriously and responsibly. Therefore, when life ends, the Confucianists do not call it “death”, but “end”.

The operation of Taoists’ “Taoism” is inaction and non-purpose. “Without intention and without action” allows the soul to have the greatest freedom. Zhuang Zhou believed that life is like a cycle of four seasons without beginning and end.

Buddhism believes that “suffering” is the essence of life, which is due to “ignorance,” that is, an incorrect understanding of life in the universe. Understanding “dependence on origination and the emptiness of nature” can help people resolve problems.

Keywords: Spiritual Awakening, Happily Accept the Fate, Without Intention and Without Action, Dependence on Origination and the Emptiness of Nature

Email: yjluo@mail.cgust.edu.tw　Tel:(03)2118999#5631

壹、前言

即使當今人類因醫學進步，平均壽命已明顯增加，但仍和千古以來的人們一樣，終須面對「死亡」的課題。「死亡」為我們展現了現實生命的有限性，對愛好生命、感受到生命美好的人而言，的確是不可承受之痛。晉朝的大書法家王羲之在〈蘭亭集序〉裡沉痛的說：

> 向之所欣，俛仰之間，以為陳迹，猶不能不以之興懷；況修短隨化，終期于盡！古人云：「死生亦大矣！」豈不痛哉！[1]

他一方面感嘆事過境遷的無常，另一方面又覺得人難免一死，這實在令人傷懷。而人生除了壽命有限，一般人在生活中可以取得的資源也有限。以當前世界的環境來說，貧富差距大幅加大，兩成以下的富有人口掌握全世界八成以上的財富，中產階級消失形成 M 型社會，貧富階級鴻溝深廣難以跨越。再加上國內薪資長年停滯不前，房價居高不下年輕人無力買房，對未來失去努力的動力，「窮忙族」、「青貧族」及「啃老族」紛紛出現。至於幸福國度只是傳說中遙遠的夢，現實生活裡只能依賴一點點小確幸，像是一個剛出爐的香麵包、一杯熱咖啡來為自己打點氣，填補一下面對明天的勇氣。更不要說突如其來的嚴重疫情、不願面對卻只能自食惡果的氣候變遷與全球暖化……身在這樣的一個生活世界中，難免讓人強烈感受到生命中的有限性，而不禁要懷疑人生了！

然而人類畢竟是有智慧的生物。外在環境或許讓我們覺得無可奈何、力不從心，但內在心境卻是仍有可為、操之在我的。誠然，生命有諸多限制，但同時人的自由意志卻能決定讓自己的心靈自主，創造精神價值，通向心靈境界上的無限。環境對我們生命的限制，通常是客觀的，資源上的，偏物質層面的，表現在食衣住行等具體生活上的影響，雖然具體明顯，但不能超過個體生命的長度；而心靈上的自我成長，則通常是主觀的，情感、意志上的，偏精神層面的，表現在真誠、同理、公正、責任感、審美……等「人之所以為人」的文明特質上，抽象普遍且不朽，可以延續到個體生命結束之後。關於這一點，魏朝的曹丕看得很清楚，他在《典論•論文》中說：

> 蓋文章，經國之大業，不朽之盛事。年壽有時而盡，榮樂止乎其身，二者必至之常期，未若文章之無窮。是以古之作者，寄身於翰墨，見意於

[1] 〔晉〕王羲之，《王右軍集》，收於〔明〕張溥輯，1979，《漢魏六朝百三名家集》。臺北：文津出版社，冊三，頁 2376。

篇籍，不假良史之辭，不託飛馳之勢，而聲名自傳於後。故西伯幽而演易，周旦顯而制禮，不以隱約而不務，不以康樂而加思。[2]

曹丕雖貴為天子，和他人相比，環境資源方面對他的限制極為微小；但在面對「人的壽命有限」這個事實時，他知道再富貴再長壽也有盡頭。如果想要「不朽」，那就要從事文學或哲學創作，藉由作品把寄託在其中的思想和情感傳遞到後代。所以古時的智者像文王或周公，不管所處環境好壞都不會放棄創作的，這就是他們透視生命的有限性，懂得從心靈用功夫，以通向無限的精神價值。

那為何追求無限的生命價值，須從內在心靈著手，而不應向外逐物呢？正因為生命有限，「年壽有時而盡」，所以會逼顯出人們的價值觀，讓人們反問自己，這世界上什麼才是最有意義、最有價值的。事物在有限的情況下才會顯出它的珍貴，如果有朝一日連生命都不存在了，那我們還能在乎什麼呢？平日向外追逐謀求的許多東西，個人的財富、名利、地位、權勢，生不帶來死不帶去，在死亡面前顯得毫無價值，正所謂「榮樂止乎其身」，在個體生命結束時也都消失滅盡。從生命價值上來看，可以得而復失的東西來來去去，對生命成長來說只是在原地踏步而已。但是求成長、求進步，希望今日優於昨日，不像其他動物只以生命延續為滿足，這是人類心靈的一大特質。有些超大企業的老闆沒辦法退休，年度營收雖然極可觀卻較去年為低，也還是對外表示要深自檢討。然而若只在帳面數字的層面上求進步，尚不如在投身公益方面能得到更多的心靈回饋與成長。外物和欲望一樣沒有盡頭，若將全部的生命投注其上顯然不智。莊子說：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已！已而為知者，殆而已矣！[3]

我們的生命有限，而外在知識卻是無窮的；以有限的生命去追逐無窮的知識，那就危險了！如果不能改變心態，還慣性地尋求外在知識想解決這個危險，那就只好終身危困不安了。所以心態要改，向外逐物是沒有盡頭的，要把方向回轉，喚醒迷失的心靈，從人類的精神上去彰顯心靈的無限價值。荀子說：

禮之敬文也，樂之中和也，詩、書之博也，春秋之微也，在天地之間者畢矣。[4]

學海無涯，為何荀子敢說學習了禮、樂、詩、書、春秋這幾種經典，天地之間的學問都囊括其中了？這是因為荀子不是向外追逐知識的學習型態，而是為了提升

[2] 〔魏〕曹丕，《魏文帝集》，收於〔明〕張溥輯，《漢魏六朝百三名家集》，冊二，頁 1004。
[3] 《莊子•養生主》，〔清〕郭慶藩輯，1983，《莊子集釋》。臺北：漢京文化事業有限公司，頁 115。
[4] 《荀子•勸學》，〔清〕王先謙撰，2010，《荀子集解》。北京：中華書局，頁 12。

內在的心靈而學習，荀子認為學習的終極目標是成為人格修養圓滿的聖人。當然聖人是崇高的理想不易達到，但如果人格修養可以經由學習而成長進步，那麼不斷成長進步，就有理由相信人格修養終會有圓滿成就的一天，這也就是古人說人人皆可以為聖賢之意。

由以上的分析可知，想要突破生命的有限性，彰顯生命價值的無限性，便應該從向外逐物轉為向內讓心靈提升。如今這一代的年輕學子們，面對諸多的環境壓力與挑戰，難免挫折、徬徨、無奈、感傷；如果大環境真的是那樣難以撼動，那麼除了生活中的小確幸之外，大學中的通識教育，是否也能為他們提供一條開啟心靈之門的途徑，從門中透出一些通向無限精神價值的曙光呢？黃俊傑認為，21 世紀在全球化潮流中，有著位於「中心」國家對「邊陲」國家宰制的世界圖象；同時 21 世紀也是亞洲崛起的時代。在這兩大趨勢潮流相互激蕩下，通識教育與生命教育的融合應聚焦於三個新方向：(一)心靈覺醒教育，(二)經典閱讀教育，(三)環境素養教育。[5]本文認同黃先生面對時代新變局所提倡的三種教育，並嘗試在此教育理念下，藉由儒、道、佛三大哲學的經典名篇，析論前人是如何透視生命的有限性，開展出讓心靈通向無限價值的傳統智慧。

貳、儒家的樂天知命與君子曰終

儒家的「天」是義理的天，天創生萬物，是萬物存在的根源；所謂「天命」、「天道」更說明「天」是萬物運行的法則與人類社會價值的依據，所以「天」有無限性的涵意。而人的存在雖然是有限性的，但可以透過同樣是無限性涵意的「心」，去遙契「天」，去體悟天道。孟子說：

> 盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。[6]

透過知性、知天，人也可以在有限生命中去開展無限的意義。儒者體會了天道的無限性，所以常能樂天知命，即使在資源不足的環境中也能保有快樂的心境：

> 子曰：「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」[7]

不但如此，如果是至誠的聖人，還可以「贊天地之化育」，與天地並立為三[8]，這真

---

[5] 黃俊傑，〈21 世紀通識教育與生命教育融合的新取向〉，收於宋秀娟主編，2016，《大學通識教育典例：整合性典範理念與實務範例》。彰化：大葉大學，頁 1、4。
[6] 《孟子•盡心上》，〔宋〕朱熹，1991，《四書集註》。臺南：大孚書局，頁 187、188。
[7] 《論語•雍也》，〔宋〕朱熹，《四書集註》，頁 36。
[8] 《中庸》第二十二章，〔宋〕朱熹，《四書集註》，頁 20。

是對人的存在極大的肯定！張載的〈西銘〉中「民胞物與」的精神，把那些衰老、殘疾、孤苦無依者以及鰥夫、寡婦，都當成是自己困苦而無處訴說的兄弟姊妹一樣來保護、照顧，像是幫助父母親照顧其他的孩子一樣，這就是對「贊天地之化育」的一種說明。王陽明說：

> 大人者，以天地萬物為一體者也，其視天下猶一家，中國猶一人焉。若夫間形骸而分爾、我者，小人矣。大人之能以天地萬物為一體也，非意之也，其心之仁本若是其與天地萬物而為一也。豈惟大人？雖小人之心亦莫不然，彼顧自小之耳。是故見孺子之入井，而必有怵惕惻隱之心焉，是其仁之與孺子而為一體也。孺子猶同類者也，見鳥獸之哀鳴觳觫，而必有不忍之心焉，是其仁之與鳥獸而為一體也。鳥獸猶有知覺者也，見草木之摧折，而必有憫恤之心焉，是其仁之與草木而為一體也。草木猶有生意者也，見瓦石之毀壞，而必有顧惜之心焉，是其仁之與瓦石而為一體也。[9]

可知仁心的擴充推廣，連草木瓦石都可以同其一體之仁。這就說明了無限義的實現，是來自於心靈的提升，而非向外追逐萬物可得。所以重點在於：人要當下肯定自己有這樣的無限心，並且願意去開啟、提升。陸象山說：

> 宇宙不曾限隔人，人自限隔宇宙。[10]

想要即有限而為無限，最終還是要自己下定決心才行！

樂天知命，「命」是限定義，而「樂」則是自主的，在被限定的環境與條件中，仍能扮演好自己的角色，盡心盡力認真把本分的事做好，以踏實負責的態度回應生命，這是一種真誠的快樂。孟子說：

> 君子有三樂，而王天下不與存焉。父母俱存，兄弟無故，一樂也；仰不愧於天，俯不怍於人，二樂也；得天下英才而教育之，三樂也。[11]

以仁義取得天下治理好人民，像這樣的偉大事業，竟然還擠不進君子三種快樂的排行榜之中！君子的快樂，天倫之樂是榜首，其次是心安理得，第三是文化的傳承順利。可知儒者重視精神層面的價值，以「樂天知命」的態度面對生命的有限性。

那麼，儒家如何面對死亡這件事呢？

> 曾子曰：「士不可以不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎？死而

---

[9] 〔明〕王守仁，1970，《王陽明全書》。臺北：正中書局，第一冊，頁 119。
[10] 〔宋〕陸九淵，1992，《陸象山全集》。北京：中國書店，頁 256。
[11] 《孟子•盡心上》，〔宋〕朱熹，《四書集註》，頁 193。

後已，不亦遠乎？」[12]

君子曰：學不可以已……學惡乎始？惡乎終？曰：其數則始乎誦經，終乎讀禮；其義則始乎為士，終乎為聖人。真積力久則入，學至乎沒而後止也。[13]

「死而後已」、「學至乎沒而後止也」，儒家修養人格成聖成賢的學問，是直到死亡才能停下來的！這也就是《中庸》說的：「道也者，不可須臾離也，可離非道也」的意思。所以行仁道，學聖人，這是終身的志業。《禮記．檀弓上》記載：

子張病，召申祥而語之曰：「君子曰終，小人曰死；吾今日其庶幾乎！」[14]

常人說「死」，意味著「失去」了什麼；君子說「終」，意味著「完成」了什麼。如果把生命當成資產，最後消耗殆盡，那是「死」；如果把生命當成璞玉，有待切磋琢磨，到最後交出了一件精美的玉器作品，那就是「終」。《中庸》說：「誠者，物之始終，不誠無物。」[15]真誠對待自己的生命，有始有終、認真負責地完成身為一個人的本分，這正是儒家的價值哲學。正如黃俊傑所說：

因為通識教育是一種喚醒人的主體性並完成人之自我解放的教育。通識教育的洗禮，使受教育者成為頂天立地自作主宰的現代知識分子。[16]

經典中透顯的智慧，正合於當前通識教育覺醒心靈的目標；同時在儒者以天地萬物為一體的仁心擴充實踐下，也必能愛惜環境，合理運用外在的資源。因此，通識經典教育，實應予以肯定重視。

參、道家的逍遙自得與生死一體

道家以「道」來表達無限性的意涵，《老子》說：

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，字之曰道，強為之名曰大。[17]

「道」是天下萬物的根源，而它本身卻不是一個「物」，所以沒辦法作為一個對象來描述它；但它又確實存在，是唯一的、不變的，並且恆常作用在一切物上。但

---

12 《論語•泰伯》，〔宋〕朱熹，《四書集註》，頁 51。
13 《荀子•勸學》，〔清〕王先謙撰，《荀子集解》，頁 12。
14 《禮記．檀弓上》，王夢鷗，1987，《禮記今註今譯》。臺北：臺灣商務印書館，上冊，頁 100。
15 《中庸》第二十五章，〔宋〕朱熹，《四書集註》，頁 22。
16 黃俊傑，1995 年 6 月，〈當前大學通識教育的實踐及其展望〉。《通識教育季刊》第 2 卷第 2 期：頁 45。
17 《老子》二十五章，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋，2009，《老子道德經注校釋》。北京：中華書局，頁 62、63。

它並不宰制萬物，老子說：

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。[18]

「生而不有，為而不恃，長而不宰」，所以萬物都能自然的成長，並不覺得受到干涉或束縛。所以道家重視「自然」、「無為」，講「道法自然」：

域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。[19]

「道法自然」並不是說在「道」之上還有一個「自然」，而是形容「道」的運行作用是無為的，非目的性的，不是刻意的。「道」的這些特色落實到人們「體道」的修養上，就會特別強調心靈的自由。不干涉，不刻意，無目的，順自然，在「無心無為」的情況下，心靈可以有最大的自由度。老子說：

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。[20]

「為學日益」是向外逐物的方向，「為道日損」則是向內修養心靈的方向。追逐外在知識每天求增加，但內在心靈的提升卻是要每天消去一些妨礙心靈自由的欲望與執著，像是貪念、妄想、虛榮感、好勝心、控制欲……之類。到了「無為」的境界，心中沒有任何帶著特定目的的執著懸念，那時心靈就得到最大的自由，而能「無不為」了。「無不為」是不受任何外物牽絆束縛的自由境界，而不是「沒有什麼事不能做」、「想做什麼事都能辦到」的意思。那種「萬能」意義的自由度，還比不上以「損之又損，以至於無為」為基礎的，沒有目的性的自由度。舉例來說，一個有菸癮的人，他想抽菸時隨時隨地就能抽上菸，這樣的自由度，尚且比不上一個沒有菸癮、根本不想抽菸的人，因為菸對他來說根本沒有束縛力。

不受任何外物牽絆束縛的自由境界，在莊子那裡就以「逍遙遊」的寓言來呈現。這種自由境界可不是輕鬆現成就能達到的，鯤化為鵬象徵一種精神境界的提升。人的心靈原本就具有無限性，像幾千里的鯤那麼廣大，但這個階段尚只是一種潛在的無限性，是從「體」上來說；等到化而為鵬，拍擊旋風飛上九萬里的高空，背負蒼天無限寬廣，下看塵世清楚透澈，心靈開敞而有高度，這已是「用」的展現。心靈提升到大鵬鳥般的境界，就能夠逍遙遊於天地之間。

這種逍遙自得的精神境界，依然是由無心無為而來的。所以在工夫論上來說，不是問「要怎麼做才能達到」的問題，而應該是問「現在還有什麼執念」的問題。但在當今社會中，人們習慣從實用性的角度思考，常以擁有資源的多寡來論成敗，

[18] 《老子》五十一章，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》，頁 137。
[19] 《老子》二十五章，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》，頁 64。
[20] 《老子》四十八章，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》，頁 127、128。

例如所謂「魯蛇」者也，便是收入低資源少工作沒成就交不到女朋友的男子代稱。如果這種習慣性判斷人、事、物是「有用」或「沒用」的心態不改，那麼將很難有自由的心靈。所以道家對於有用或無用，也常提出針砭世人的看法，如老子說：

三十輻，共一轂，當其無，有車之用。 埏埴以為器，當其無，有器之用。

鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。[21]

「有之以為利，無之以為用」，真是道破有用無用的關鍵。一般人所認為的有用，其實常是靜態的把發揮效用的局部抽離整體情境來看，如說杯子有用可以裝水來喝，但心中那杯子的意念並不包括杯子中的空間。又如說這個停車場可以停五十輛車，腦海中可能出現五十個車位，但通常不會一起出現不能停車的通道。因為「無」的部分看不到，所以常會忽略它們的重要性，其實它們才是讓物品有用的關鍵。而莊子則說明了什麼是「無用之為用」：

惠子謂莊子曰：「子言无用。」莊子曰：「知无用而始可與言用矣。天地非不廣且大也，人之所用容足耳。然則廁足而墊之致黃泉，人尚有用乎？」惠子曰：「无用。」莊子曰：「然則无用之為用也亦明矣。」[22]

大地雖廣，而人站著也僅用到一小塊立足之地。但如果把立足之地以外的土地都挖掉直到黃泉，那麼那一小塊立足之地，也就沒有用處了。這看出一般人所講的有用，常是把局部抽離整體來看而生的一種偏見。把莊子這個「無用之為用」的思想放到今天全球氣候變遷的環境問題上看，更能得到印證。當人們在取用地球資源時，也常只看到有用的部分，而忽略尚未被開發取用的部分的重要性。這些尚未開發的地區，必須保持「不被開發」的狀態，才能穩定地球的氣候與生態環境。所以有用與無用是一種相即而非對立的關係，要在整體的觀照下才不會產生偏差。有一次惠子對莊子說：有一棵大樹，樹幹上有很多樹瘤無法取直，小枝也彎曲捲起不合規矩。長在路邊，木匠看都不看它一眼。你的言論就像這大樹，浮誇無用，眾人嫌棄。莊子對惠子說：

今子有大樹，患其无用，何不樹之於无何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎无為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物无害者，无所可用，安所困苦哉！[23]

惠子的心靈被實用的心態制約，所以很辛苦不得自由。他一定要幫東西找到一個有用的去處，所以會為這棵大樹的無用而傷腦筋。惠子代表一般人，基於實用的

[21] 《老子》十一章，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》，頁 26、27。
[22] 《莊子•外物》，〔清〕郭慶藩輯，《莊子集釋》，頁 936。
[23] 《莊子•逍遙遊》，〔清〕郭慶藩輯，《莊子集釋》，頁 39、40。

心態，想要事物被放到自己認為對的位置上，便必須去安排處理。這一方面干擾了物原本的存在狀態，另一方面也勞累了自己的心，心靈在這樣的心物關係中並不輕鬆。但莊子跳脫了實用心態，認為大樹的無用反而讓它得以保全，而人們不妨在樹旁散步，在樹下睡覺，心無所累，逍遙自得。這樣的心物關係脫去了利害用處的緊張性，不干涉樹原有的存在狀態，讓樹不必從大自然的整體中被剝離出來觀看。樹成了整個大自然不可分割的部分，而此時心靈所對應到的就不只是這棵大樹而已，而是透過樹對應到整個大自然，同時也體會到普遍作用在萬物身上的「道」。蘇東坡在〈前赤壁賦〉中說：

> 且夫天地之間，物各有主。苟非吾之所有，雖一毫而莫取。惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色。取之無禁，用之不竭，是造物者之無盡藏也，而吾與子之所共適。[24]

東坡在此將「佔有」與「欣賞」兩種應物態度作出鮮明的對比。以「佔有」的心態而論，萬物成了有限的資源，別人佔有了自己就不能擁有。但若以「欣賞」的心態來說，天地間的美不會因為多一個人去欣賞就少一分顏色，這時對懂得欣賞的人而言萬物就成了美麗的、無盡的寶藏，向人們顯現它們無限的價值。

無心無為能讓心靈自由，但除了把「我能做到什麼？」、「我能得到什麼？」等這一類實用性的心態轉向無心無為之外，有時客觀環境也帶給人許多難關或限制，讓人們的心靈很容易被外物卡住而不得自由。那麼就該反問自己：「我的心卡在哪兒過不去了？」心是無形的，照理說沒什麼東西能卡住它，除非是自己不想通過。因此說到底心靈能不能自由決定權還是在自己手上。如果我們常和外在環境起衝突，老是看身邊的事物不順眼，那麼心靈一定被卡得很厲害。莊子用「庖丁解牛」的寓言來說明這一點：

> 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。[25]

好的廚師一年換一把刀，因為他們拿刀切割筋肉；一般廚師一個月換一把刀，因為他們拿刀硬砍骨頭；至於庖丁的刀，用了十九年解過數千牛，卻好像剛從磨刀石上拿下來一樣新。牛的經絡、血管、筋肉、骨節，象徵外在環境的關卡；而刀則象徵人的心靈。一般人不懂得如何運用心靈應對外物，和環境的大小衝突不斷，很快就讓心靈陷入困境被煩惱所縛綁；但若能掌握妥當的應物之道，就能在艱難的環境中「遊刃有餘」。莊子又說：

---

[24] 滕志賢，2011，《新譯蘇軾文選》。臺北：三民書局，頁 251。
[25] 《莊子•養生主》，〔清〕郭慶藩輯，《莊子集釋》，頁 119。

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。[26]

至人的用心就像鏡子一樣，對外物的來去，已經離去的不送，尚未到來的不迎，只是如實的反映外物，也不留存外物的影像，所以能夠承受萬物變化，而沒有損傷。這一小段實在可以作為讓人們保持心靈自由的應世心法！對現實中那些遭受環境限制的人們，提供了一條逍遙自得的途徑。

那麼，莊子又如何看待死亡呢？他認為生死存亡是一體的：

子祀、子輿、子犁、子來四人相與語曰：「孰能以无為首，以生為脊，以死為尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之友矣。」四人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。[27]

如果虛無是人的頭顱，生存就是脊樑，死亡就是尾椎。虛無起頭，生存續後，死亡收尾，自成一系。所以「生」跟「死」是一體的，不像常人一樣習慣上看成是對立的。「鼓盆而歌」更具體描寫了「生死一體」這個觀點：

莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：「與人居，長子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！」莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能无概然！察其始而本无生；非徒无生也而本无形；非徒无形也而本无氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我噭噭然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」[28]

莊子的妻子剛過世，他還蹲坐著敲瓦盆唱歌，這一來連好友惠子都看不下去了，認為他太過分。莊子卻說不是那樣的，他一開始也感慨她的過世，但仔細想想「生命」這東西，他的太太本來並沒有「生」在世上，更沒有寄寓生命的「形」，更不要說連變化為形的「氣」也沒有。原來是在恍惚之間，變而有「氣」，氣又變化為「形」，有了形又變而有「生」，有了生如今又變而有「死」。這一連串的變化，就像春夏秋冬四季更迭一樣，只是大自然的運轉罷了！這其實就是「道」的無目的性，因為無目的所以不受限而更開闊，生命並不是一條線，死亡也不是停在終點；生命反而更像四季變化循環般無始無終。所以道家對生死是達觀的，是體會了道法自然而有著無限的意涵，並不會以死亡為生命的消失、結束而嘆息悲觀。

---

26 《莊子•應帝王》，〔清〕郭慶藩輯，《莊子集釋》，頁 307。
27 《莊子•大宗師》，〔清〕郭慶藩輯，《莊子集釋》，頁 258。
28 《莊子•至樂》，〔清〕郭慶藩輯，《莊子集釋》，頁 614、615。

肆、佛教的平息煩惱與解脫生死

佛教基於苦業意識，對人的痛苦煩惱，可以說是解說最詳盡，分析最透徹了。從生活中的煩惱，到生死的痛苦，都有相應的解決之道。貼近生活中一般人常見的煩惱，例如：生、老、病、死是人人都會遇得到的，它們會帶來的痛苦，再加上：親近相愛的人卻不得不分離的愛別離苦，討厭對方卻偏偏聚在一起的怨憎會苦，有了願望總是落空的求不得苦，和由身心造作而生起各種旺盛煩惱的五陰熾盛苦，這叫做「八苦」。此外，就算是現實生活中感受到的快樂，都是暫時性的，都將因不能持續而變為不快樂，這也是「苦」。總之，「苦」就是生命的本質。

為什麼會苦呢？這是由於「無明」，也就是對宇宙人生的不正確認識所引起的。世間的一切都是「無常」的，萬物隨時都在遷流變化之中，並沒有一個不變的實在性。但人心卻常執著，對許多事物都希望它們長久不變，甚至根本認為在時間流中，有一個固定不變的「我」存在，而產生了「我執」。這種把無常認為常，把無我認為有我，把苦認為樂，把不淨認為淨，就成了顛倒見，因此生起種種妄想，造種種不善業，而沉淪於生死苦惱之中。

既然生活中的種種煩惱，乃至於生死的痛苦，都是由「無明」而起，那麼想要解除煩惱痛苦，就要建立「正見」，對宇宙人生培養正確的認知。常人對於順境容易生起貪愛執著，對喜歡的事物或情境，沒得到時想要擁有，得到了又不想失去，這就是「貪」。對於逆境容易生起厭煩瞋恨，對討厭的事物或情境常發脾氣，覺得它們麻煩礙事讓人不舒服，想狠狠甩開，這就是「瞋」。不了解事物的存在有其因果法則，不知道身、口、意行為的「因」有如種子，將會有延續的力量而形成「業果」，因此諸多妄想、妄言、妄行，讓自己煩惱不已，不得解脫，這就是「癡」。貪、瞋、癡是為「三毒」，須以「戒、定、慧」三無漏學來對治。

「戒」是培養良好的行為習慣，不做違背良心或傷害他人的事，防止自己造身、口、意三業，而讓身心清淨的教法。基本的規範是「五戒」，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。「定」是讓內心處於平靜、安寧、專一的狀態。在禪定的狀態中，內心可以感受到巨大的喜悅、快樂、寧靜而持續一段長時間。禪定境界亦有深淺，佛教談禪定有所謂四禪八定。禪定能暫時伏住煩惱不令生起，但不能斷除，斷除煩惱要修智慧。「慧」是如實了解世間真相的智慧，了解世間萬法都是緣起，是各種條件的具足配合而產生的，所以只是假名為萬法而已，其實萬法都沒有自性，沒有讓自己存在的實在性，正所謂「緣起性空」。但常人卻認為萬法都是實有的，都是實際存在的，因此而產生種種的執著及煩惱。

什麼是「緣起性空」？龍樹菩薩說：

眾因緣生法，我說即是空；亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。[29]

世間沒有一法不從因緣而生，從因緣而生的萬法，沒有自性，所以當體即空，此即是「緣起性空」。雖空而不礙有，所以這個「空」也是假名，不可認為既然是「空」就是什麼都沒有，因此否定了緣起的萬法。印順法師說：

明白了因緣生法是空的，此空也是假名的，才能證悟中道，不起種種邊邪見。這樣解說，為本頌正義。以空為假名的，所以此空是不礙有的，不執此空為實在的；這樣的空，才是合於中道的。[30]

所以不能誤解此空為「什麼都沒有」的「頑空」。龍樹菩薩說：

以有空義故，一切法得成，若無空義者，一切則不成。[31]

「空」的道理，反而是一切法得以成立的基礎。如果沒有「空」義，一切法都不能成立。如果沒有空義，萬法就不是緣起的，而都是自性實有的，可以決定自己的存在，也可以是常住不變的；那麼，世間就不會是無常變化的，這顯然與事實不符。所以是緣起的，即是性空的；性空的也即是緣起的。明白了這個道理，培養般若空慧，我們就能從因不了解萬法而產生的執著與煩惱中解脫出來。例如蘇東坡在〈前赤壁賦〉中，與朋友們談到生命的短暫與個體的渺小，但他卻能透過對事物「變」與「不變」的觀察，即有限之物而通達無限之理。當朋友向他吐苦水，說：「哀吾生之須臾，羨長江之無窮，挾飛仙以遨遊，抱明月而長終，知不可乎驟得，託遺響於悲風」時，東坡開導他：

客亦知夫水與月乎？逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也，而又何羨乎！[32]

此處東坡以僧肇的「物不遷義」，說明「逝者如斯，而未嘗往也」的道理，[33]如果以變化的角度說，天地萬物一瞬也不能停止無常變化；但如果以不變的角度說，萬物本來性空，都是不生不滅的，無常變化的萬物，當體就是不生不滅的不變性，又何必去羨慕看似永恆的長江和明月呢？東坡從不生不滅的空性開導了友人，讓

[29] 龍樹，《中論•觀四諦品》，《大正藏》第三十冊，頁 33 中。
[30] 印順，1992，《中觀論頌講記》。臺北：正聞出版社，頁 471。
[31] 龍樹，《中論•觀四諦品》，《大正藏》第三十冊，頁 33 上。
[32] 滕志賢，《新譯蘇軾文選》，頁 250、251。
[33] 筆者曾為文分析〈前赤壁賦〉中「水月之喻」的思想，是較符合僧肇「物不遷論」的。見羅永吉，2006 年 12 月，〈蘇軾〈前赤壁賦〉中「水月之喻」的思想〉。《鵝湖》第 378 期：頁 28-38。

他從無常生滅的煩惱中解脫出來。佛教的三法印，一方面說「諸行無常」、「諸法無我」，另一方面又說「涅槃寂靜」，就把不曾止息的無常變化，和不生不滅的涅槃，統一起來了。

由上可知，生活中的種種煩惱，皆是不能如實認知世間萬物的無常變遷，因而對萬物生起種種執著，或貪或瞋或癡而引起。如果能認清諸行無常，了解萬法沒有自性，體性本空，就可以由妄返真，平息煩惱，乃至於解脫生死，達到不生不滅的涅槃境界。《心經》說：

> 觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄……是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減……依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃……故知般若波羅蜜多……能除一切苦，真實不虛。[34]

生活中的各種煩惱，乃至於生死輪迴的苦痛，都能以佛法的智慧，到達解脫的彼岸。今人重視消費的資本主義生活模式，過度取用地球的資源而造成大自然的反撲。以佛教的觀點來看，過度取用是貪的表現，是應該要避免的。佛教認為「隨其心淨則佛土淨」，如果遏制人類過度取用的貪念，地球或許可以恢復生機。2020 年因應新冠疫情多國採取隔離措施，暫停許多人類活動，地球因而獲得喘息而暫時變乾淨了。[35]或許人們可以反思，是否從心靈環保做起，才更容易做到外在環境的保護呢？

伍、結論

因貧富差距擴大，生活所得資源有限，以及最終將面對死亡的問題，都會讓人感受到生命的有限性。誠然，生命有諸多限制，但同時人的自由意志卻能決定讓自己的心靈自主，創造精神價值，通向心靈境界上的無限。正因為有限的生命將會逼顯出人們的價值觀，讓人們反問自己，這世界上什麼才是最有價值的？想要突破生命的有限性，彰顯生命價值的無限性，便應該從向外逐物轉為向內讓心靈提升。大學中的通識教育，也應為學生指出開啟心靈無限價值的途徑。21 世紀在全球化潮流中，通識教育與生命教育的融合應聚焦於：(一)心靈覺醒教育，(二)經典閱讀教育，(三)環境素養教育等三個新方向。藉由儒、道、佛三大哲學的經典名篇，本文析論前人是如何透視生命的有限性，開展出讓心靈通向無限價值的傳

---

[34] 《般若波羅蜜多心經》，《大正藏》第八冊，頁 848 下。

[35] BBC 中文新聞網，2020 年 4 月 22 日，標題「世界地球日：正在喘息的地球暫時乾淨了」視頻。https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-52380513，取用日期：2020 年 11 月 22 日。

統智慧。

儒家的「天」是萬物存在的根源，也是萬物運行的法則，與人類社會價值的依據，具有無限性的涵意。而人的存在雖然是有限性的，但可以透過「心」去遙契「天」，體悟天道。儒者體會了天道的無限性，所以常能樂天知命，即使在資源不足的環境中也能保有快樂的心境。而且真誠對待自己的生命，有始有終、認真負責地完成身為一個人的本分。生命結束時，常人說「死」，意味著「失去」了什麼；君子卻說「終」，意味著「完成」了什麼。君子把生命視為一件待完成的任務，認真負責地去完成它。

道家以「道」來表達無限性的意涵。道生成萬物，卻不宰制它們，所以萬物都能自然的成長，並不覺得受到干涉或束縛。「道」的運行作用是無為的，非目的性的，不是刻意的。「道」的這些特色落實到人們「體道」的修養上，就會特別強調心靈的自由。不干涉，不刻意，無目的，順自然，在「無心無為」的情況下，心靈可以有最大的自由度，這在莊子那裡就以「逍遙遊」的寓言來呈現。心靈提升到大鵬鳥般的境界，就能夠逍遙遊於天地之間。「有用」或「無用」的心態，很容易干擾心靈的自由，老子說「有之以為利，無之以為用」，莊子說「無用之為用」，都提出針砭世人的看法。有時客觀環境也帶給人許多難關或限制，讓人們的心靈很容易被外物卡住而不得自由。「庖丁解牛」的寓言則告訴人們如何運用心靈應對外物，在艱難的環境中「遊刃有餘」，避免心靈不斷和環境衝突而陷入困境。莊子認為生死存亡是一體的，生命並不是一條線，死亡也不是停在終點，生命反而更像四季變化循環般無始無終。道家面對生死是達觀的。

佛教基於苦業意識，解說人的痛苦煩惱詳盡透徹。生活中的「八苦」，生死的痛苦，甚至連現實生活中感受到的快樂都被視為是苦。總之，「苦」就是生命的本質。為什麼會苦呢？這是由於「無明」，也就是對宇宙人生的不正確認識所引起的。人們把無常認為常，把苦認為樂，產生種種顛倒見，帶來了種種痛苦。想要解除煩惱痛苦，就要建立「正見」，對宇宙人生培養正確的認知。造成煩惱的「貪、瞋、癡」三毒，須以「戒、定、慧」三無漏學來對治。「戒」是培養良好的行為習慣，不做違背良心或傷害他人的事。「定」是讓內心處於平靜、安寧、專一的狀態。「慧」則是如實了解世間真相的智慧，了解世間萬法都是「緣起性空」的。佛教的三法印，一方面說「諸行無常」、「諸法無我」，另一方面又說「涅槃寂靜」，就把不曾止息的無常變化，和不生不滅的涅槃，統一起來了。生活中的各種煩惱，乃至於生死輪迴的苦痛，都能以佛法的智慧，到達解脫的彼岸。

參考文獻(今人著作依作者姓名筆劃排序)

〔魏〕曹丕，《魏文帝集》，〔明〕張溥輯，1979，《漢魏六朝百三名家集》，臺北：文津出版社，冊二。

〔晉〕王羲之，《王右軍集》，〔明〕張溥輯，《漢魏六朝百三名家集》，冊三。

〔宋〕朱熹，1991，《四書集註》。臺南：大孚書局。

〔宋〕陸九淵，1992，《陸象山全集》。北京：中國書店。

〔明〕王守仁，1970，《王陽明全書》。臺北：正中書局。

〔清〕王先謙撰，2010，《荀子集解》。北京：中華書局。

〔清〕郭慶藩輯，1983，《莊子集釋》。臺北：漢京文化事業有限公司。

《中論•觀四諦品》，《大正藏》第三十冊。

《般若波羅蜜多心經》，《大正藏》第八冊。

王夢鷗，1987，《禮記今註今譯》。臺北：臺灣商務印書館，上冊。

印順，1992，《中觀論頌講記》。臺北：正聞出版社。

黃俊傑，1995 年 6 月，〈當前大學通識教育的實踐及其展望〉。《通識教育季刊》第 2 卷第 2 期：頁 23-50。

黃俊傑，〈21 世紀通識教育與生命教育融合的新取向〉，收錄於宋秀娟主編，2016，《大學通識教育典例：整合性典範理念與實務範例》。彰化：大葉大學。

樓宇烈校釋，2009，《老子道德經注校釋》。北京：中華書局。

滕志賢，2011，《新譯蘇軾文選》。臺北：三民書局。

羅永吉，2006 年 12 月，〈蘇軾〈前赤壁賦〉中「水月之喻」的思想〉。《鵝湖》第 378 期：頁 28-38。

BBC 中文新聞網，2020 年 4 月 22 日，標題「世界地球日：正在喘息的地球暫時乾淨了」視頻。https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-52380513，取用日期：2020 年 11 月 22 日。