

道家思想的心靈觀與心理健康觀 的初步實徵性研究

何 英 奇

本研究以大專學生 831 名為對象，首先從心靈 (noological) 層次，在理論與實徵上，探討道家思想與 Frankl 意義治療理論的關聯；其次從西方觀點，探討道家的心理健康觀念。本研究先編製「道家思想量表」，共包括無為、知足、無欲、順應自然、謙下、自在等六因素。此六個因素可再抽出三個高層因素：玄德、知足自在、謙下。本研究的主要發現如下：

一、道家思想量表具有適當的信度與效度。

二、女生比男生較抱持「知足」、「無欲」、「順應自然」等態度；而男生比女生較抱持「自在」態度。大專學生的思想不以道家為中心。

三、道家思想的「知足自在」、「玄德」概念分別與意義治療理論諸概念呈正、負的相關，表示二種思想概念間具有異同之處。

四、道家思想的「知足自在」概念與消極性、積極性心理健康呈正相關，而其「玄德」概念與積極性心理健康呈負相關。其不同之處似反映出道家的心理健康概念較著重在生死解脫 (soteriological) 層次，而與本研究所採用的西方心理健康量表只著重在病狀消除、社會適應、積極進取等層次有所不同。

根據上述研究發現，本研究提出二點建議供參考：一、未來類似研究的改進，二、建立中國本位諮商理論模式時，道家思想有何啟示。

壹、前 言

一、研究動機與目的

近年來，台灣社會急遽變遷。國會充滿暴戾之氣，政治道德與倫理，在權力追逐與金錢遊戲中淪喪；政治公權力不彰，街頭運動與自力救濟層出不窮，加上生態環保危機、勞資糾紛、治安惡化，導致人心不安。這些混亂現象都反映出台灣社會的心理通病，就是價值混淆、物慾橫流、心靈空虛、人生意義與目標的缺乏。物慾高漲，心靈的困擾及生態環境方面的惡化等，已使台灣最基本之生存環境陷入空前危機。

如何解決當前台灣社會的危機？V. Frankl 的意義治療 (logotherapy)，乃是針對現代人所面臨的心靈困擾而發展出來的一套治療理論與方法，也是一套人生哲學，頗適合我們社會的需要。如何消除台灣的生態危機？道家的自然無為與天人合一的思想，更適合我們社會的需要。有鑒於此，如何針對道家思想與意義治療理論加以深入研究，以擷取其精華，提供化解我國社會危機的參考，是本研究主要動機之一。

根據研究顯示輔導與諮商的效果會受文化背景因素的影響，而產生不同的效果，因而提倡建立

不同文化模式的諮商理論與方法 (Pedersen, *et al.*, 1981; Sue & Sue, 1972)。另有研究指出，中國人的精神病理學之概念與方法和西方不同 (彭邁克, 民 77)，因此不能直接將西方諮商與心理治療模式完全移植。

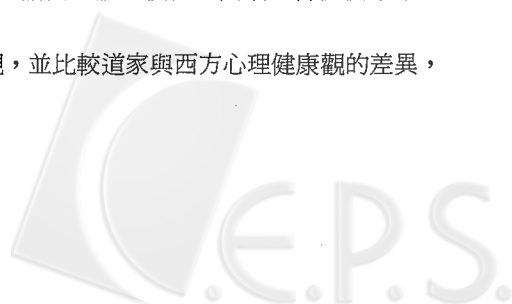
近年來超個人心理學 (*transpersonal psychology*) 及其諮商、心理治療理論與技術的興起，乃是融合西方與東方的文化、哲學、宗教，如印度教、道、儒、禪、回教等思想而成。它除了重視人的生理、心理層面外，更肯定人的心靈性 (*spiritual*) 與超越性 (*transcendental*) 層面，而形成心理學的新典範。它是一種深度心理學，也是高度心理學 (李安德, 民 77；鄭春蘭, 民 77；Boorstein, 1980；Hendricks & Weinhold, 1982)。我國心理學一向以西方科學心理學為典範，面對超個人心理學的興起，頗值得我們省思。

日本在建立本土文化的諮商、心理治療法方面，有相當的成就。其一為森田正馬融合西方心理治療方法與禪佛教而創立「森田療法」 (*Morita therapy*) (Condo, 1976; Fujinawa, 1978)；其二為吉本伊信融合佛教淨土宗、日本文化、儒家思想與商人文化而創「內觀療法」 (*Naikan therapy*) (村瀨, 1989；Murase, 1976)。對上述日本融合本土與外國文化而建立日本本土心理治療法的成就，頗值得稱許。國內輔導諮商模式，完全移植自國外，是否適合我國的文化背景，頗值得省思。

有關心理健康觀點及其治療方法有三個不同的層次 (*level*) 與目標，一般可區分為：1. 傳統治療 (強調減少病狀、增加適應、妥協、與心理動力分析等處置)；2. 存在關懷 (*existential concerns*) (個人面對存在的疑問及其反應)；3. 生死解脫 (*soteriological*) (面對存在層次困擾問題的慧悟、解脫與超越的終極問題) (Wilber, 1977)。西方心理學家與治療者曾在第一層次 (傳統療法) 上有很大的發展，晚近才重始重視「存在關懷」層次，至於「生死解脫」層次則一直被忽略。相反的，東方心理學家自古即重視「生死解脫」層次 (Walsh, 1980; Walsh & Shapiro, 1983)。S. Freud 的心理分析與行為治療分別是傳統治療的重要代表，Binswanger 的存在分析 (*Daseins Analyse*) 與 V. Frankl 的意義治療則屬於第二層次的「存在關懷」；不過在意義治療法裏已隱約通向第三層次「生死解脫」之門了。超個人心理學的興起已有整合三個層次的趨勢。國內心理學與輔導諮商一向以西方為典範，而且只著重在第一個層次的處置，對於「存在關懷」和「生死解脫」相當忽視，鑒於我國傳統的儒、道、佛等思想中，即藏有「存在關懷」與「生死解脫」層次的寶藏，值得我們重視與開發，在這方面，國外不少學者逐漸重視道家思想的研究或道家思想在心理治療上的應用 (Bohen, 1979; Brandon, 1976; Delmonte, 1985; Ehrlich, 1986; Knoblauch, 1985; Kopp, 1972; Rogers, 1980; Machovec, 1984; Watts, 1961, 1975)。因此，本研究的重要動機之二，即想從心靈層次 (*noological dimension*)——人生的終極關懷與終極意義，初步探討道家思想與西方 Frankl 之意義治療學的關聯，俾從中擷取二者之長，以為日後建立中國文化本位的輔導與諮商理論的基礎。

具體而言，本研究的主要目的為：

1. 探討道家思想的本質與內涵，以及將道家思想概念化，以編製一套適當的「道家思想量表」評量工具，並建立初步常模，作為實徵性研究用的參考。
2. 從心靈層次的觀點——「終極關懷與終極意義」，在理論上與實徵上，探討道家思想與 Frankl 意義治療理論之關聯，作為融合東西方思想與輔導諮商理論、技術的開端，俾提供未來建立中國文化本位輔導與諮商理論的基礎。
3. 從理論與實徵性觀點，探討道家思想的心理健康觀，並比較道家與西方心理健康觀的差異，作為未來建立中國文化本位輔導與諮商理論的基礎。



二、待答問題或研究假設

1. 道家思想可以概念化，並據以編製成「道家思想量表」，它具有適切的信度與效度。
2. 道家思想量表各因素分數，不因校別、性別的不同而有差異。
3. 道家思想量表之三個高層因素變項（玄德、知足自在、謙下）與 Frankl 意義治療理論變項（生命意義實現感、生命意義的追尋與肯定、存在的超越）間具有淨相關（控制社會期許）。如同上，道家的三個因素變項與 Frankl 意義治療理論三個變項間具有典型相關存在。
4. 道家思想量表之三個高層因素變項（玄德、知足自在、謙下）與自認心理健康、柯氏積極性心理健康、焦慮、憂鬱等四個心理健康變項間具有淨相關存在（控制社會期許）。如同上，道家思想量表三個高層因素變項與四個心理健康變項間具有典型相關存在。

三、名詞詮釋

茲將前述本研究所涉及的名詞之操作性定義說明如後：

(一)道家思想：道家思想是指老子的自然無為學說，可由「道家思想量表」測得。道家思想表乃是依據道家思想的概念編製而成，共包括六個概念因素：1.無為，2.知足，3.無欲，4.順應自然，5.謙下，6.自在。這些概念的具體化詳見本研究第貳節文獻探討部份與第肆節結果有關道家思想量表各因素具體內容說明（表二）。

道家思想量表的六個概念因素，經第二層因素分析可得三個高層因素：一為「玄德」，由順應自然、無為、無欲等構成，二為「知足自在」，是由知足、自在兩因素所構成，三為「謙下」，是由單一因素所構成。上述三個高層因素的具體內容詳見第四節表四部份。

(二)心靈層次 (noological dimension)：指人的精神層次（不一定是宗教性），它是高於生理與心理層次。

(三)意義治療 (logotherapy)：指 V. Frankl (1955, 1959, 1967) 所提倡的一種心理治療法，是存在心理治療 (existential Psychotherapy) 的一種。意義治療理論內涵詳本研究第貳節之 (二) 有關文獻分析部份以及參見何英奇 (民 79 a, 79 b) 之分析。有關意義治療理論之概念的評量，本研究共包含：

1. 「生命意義實現感」：可由 Lukas (1985) 的「意義測驗」(the Logo-Test) 測得。(何英奇，民 79 a)

2. 「生命意義的追尋與肯定」、「存在的超越」：這兩個概念是由「生命態度剖面圖」的六個因素：求意義的意志、存在盈實、生命目的、生命控制、苦難接納與死亡接納等，經第二層因素分析而得。其中「生命意義的追尋與肯定」是由求意義的意志、生命控制、生命目的、苦難接納等四因素所組成，「存在的超越」是由存在盈實和死亡接納所組成。各因素概念的具體內容說明詳見筆者 (民 79 b) 所編製之「生命態度剖面圖」內容。

(四)心理健康：本研究心理健康包括 1. 消極性心理健康（無焦慮與憂鬱），是由曾氏心理健康量表測得（俞筱鈞等，民 73）；2. 積極性心理健康：分別由自認心理健康量表，與柯氏性格量表內的進取與自信、興趣與冒險、助人與親人、良好人際關係等分量表測得。（柯永河等，民 77）

貳、文獻探討

一、道家思想的概念

道家思想首由老子的「道德經」開啓，繼由莊子加以發揚光大。茲根據傅偉勳 (民 75 a) 分

析老子之道的哲學涵意，所提出六大層面為架構，參酌各家之言，分析如後：（王邦雄，民 69；林裕祥，民 65；胡哲敷，民 76；黃光國，民 77；嚴靈峯，民 76）

1. 道體 (Tao as Reality)：道是宇宙之本體。

「有道混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道。」（廿五章）道是一種抽象的混然存在，看不到、聽不到、摸不著，難以名狀，但並非無物（十四章，廿一章）。

2. 道原 (Tao as Origin)：道是宇宙萬物生化之根源。

「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）「天下萬物生於有；有生於無。」（四十章）「無，名天地之始，有，名萬物之母。」（一章）。

換言之，「無」為道之體，「有」是道之用。道兼有「無」和「有」兩個層面。道體虛無，而為宇宙萬物創生之本源。

3. 道理 (Tao as Principle)：道是宇宙萬物運行的法則與原理。

「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。」（五十一章）「孔德之容，惟道是從。」（二十一章）「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（二十五章）「道常無為而無不為」（三十七章）「常德不離」（二十八章）「道常無名樸」（三十二章）「知和曰常，知常曰明」（五十五章），「復命曰常」。（十六章）

由上可知，道是宇宙的本體，道法自然，宇宙的現象即是自然現象，而「常道」即宇宙現象。

道除「無」、「自然」的原理外，另有「反」與「弱」的法則，「反者道之動，弱者道之用」，「反」的意義之一為道及萬物除了周而復始，不停地運行外，並且要復命（十六章）、返樸（二十八章）、歸明（五十二章）。此外，「反」有相反，相成或對立的意思。「有無相生，難易相成。」（二章）宇宙萬物，有正的一面，就有反的一面，正反隨時變化，故一切是相對的，如美醜、善惡（二章）、福禍（五十八章）、名利（四十四章）等都是相對的。再者，「反」有「消息盈虛」、「物極必反」的道理——「物壯則老」（三十章），故「物或損之而益，或益之而損。」（四十二章）「強梁者不得其死」（四十二章）。

4. 道用 (Tao as Function)：指依據道的原理作為守道修身、為人處世的法則。

老子曰：「道沖而用之。」（四章）、「弱者道之用」（四十章）道之運用是「守柔曰強」（五十二章）與「柔弱勝剛強」（三十六章）。如何用弱以達強：(1)執後：「欲先人，必以身後之。」（六十七章），「不敢為天下先，故先成器長。」（六十七章）；(2)處下：「高以下為基」（三十九章），「善用人者，為之下。」（六十八章）；(3)不爭：「上善若水，水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道……夫惟不爭，故無尤。」（八章）；(4)以退為進：「將欲歛之，必固張之；將欲弱之，必固強之……是謂微明。」（三十六章）；(5)知足：「見素抱樸，少私寡欲。」（十九章）、「知足者富」（三十三章）、「去甚、去奢、去泰。」（二十九章）；(6)用無：如器皿中間空虛（無），才能有盛物之用（有），房屋中間空虛，才能產生居住作用（十一章），此乃「有無相生」之原理，亦即「無之為用」。

5. 道德 (Tao as Virtue)：指道即為德，德由道生，依道而存。

道創生萬物，而內存於萬物之中，便叫「德」。因此德是道的作用，也是道的表現，二者只有全與分之差異，本質上沒有分別。道創生萬物，萬物通過「德」返迴生命之源的「道」，這種向生命本源回歸的作用叫「歸根」、「復命」（十六章）。

德有不爭之德（六十八章）、上德（三十八章）與玄德等。「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」（五十一章），此德因道之永恆不變，又稱常德（二十八章）。道家治國方法重積德，其方法為蓄（五十九章），其次，治國三寶是慈、儉、不敢為天下先（六十七章）。再者，為

人君者應以「謙下」為立國之本。（三十八章）。

6. 道術 (Tao as Technique)：指道可以運用到政治或軍事上的方略或方法。

「不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無欲。使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。」

（三章）「以正治國，以奇用兵，以無爭取天下。」（五十七章）。

由於道家思想是形而上的，非常的抽象，為進行實徵性 (empirical) 研究，則必須把它概念化、具體化，俾作為編製量表的依據。國外已有學者初步就道家「我執」概念編製量表，進行道家與心理治療的關係研究 (Knoblauch & Falconer, 1986)。本研究的主要目的之一，則是嘗試把握道家的重要核心概念，編製「道家思想量表」，作為道家思想研究的工具。國內學者黃光國氏 (民78) 編製的「儒家量表」，也是致力於中國傳統思想的實徵性研究之實例。

二、從心靈層次分析道家思想與意義治療理論的關聯

西方心理學自 1960 年後漸朝向另一個新典範，也就是「超個人心理學」的萌芽。A. Maslow 稱之為心理學的「第四勢力」。超個人心理學受東方哲學與宗教的影響，肯定人的靈性及超越性層面，認為對人的瞭解應包含：1. 生理，2. 情緒，3. 心智或理性，4. 靈性 (spiritual) 等四個層次。V. Frankl (1955, 1959, 1967) 的意義治療對人的看法也是持完整 (holistic) 的觀點，包括生理、心理與精神 (心靈) (spiritual or noetic or noological) 三個層次。本節擬從心靈層次來分析道家思想與意義治療理論的關聯。

(一) 對人的概念

Frankl 之意義治療理論認為人的存在是由三個層次所構成的整體，包括身體 (somatic)、心理 (psychic) 與精神 (spiritual)，其中精神層次是人類存在的最高向度。精神層次的特徵為意志的自由 (freedom of will)、求意義的意志 (will to meaning) 與生命的意義 (meaning of life)。對於人類的瞭解不宜採化約論 (reductionism) 的觀點，貶低精神層次，視生命「只不過是」(nothing but) 氧化過程或視人「只不過是」一個刺激——反應或防衛機轉而已。

老子認為「道」創生萬物，萬物通過「德」，返迴生命之源的「道」，此作用叫「歸根」、「復命」(十六章)。人亦為道生，須依道而行。老子說：「……故道大、天大、地大、人亦大。……人法地、地法天、天法道、道法自然。」(廿五章)，此言人與天地道同大。莊子也提升人的層次至「天地與我並生，萬物與我為一」的地位 (齊物論篇)，以及至人、神人、聖人的境界 (逍遙遊篇)。此外，老子主張「見素抱樸，少私寡欲」(十九章)、貴柔 (三十六章)、處下 (三十九章)、不爭 (八十一章)、知足 (四十四章)、謙讓 (三十四章)。由上可知道家對人的看法，乃強調人之超越性層次 (道)，不重視生理與心理的層次 (如物欲、名利)，與 Frankl 的觀點有相同之處。

(二) 人的終極關懷——求意義的意志

Frankl (1967) 認為人類的最基本動力是求意義的意志，亦即會不斷去發現其生命的意義與目的，而不是 Freud 之享樂意志和 Adler 的求權意志，也非 Maslow 的自我實現。快樂與自我實現是意義實現後的副產品，而權力只是實現意義之一種手段，這些皆非人類的最基本動力與目標。當一個人追求意義的意志遭受挫折後，才會轉向追求快樂、權力作為補償。人愈追求快樂與權力，愈會遭受挫敗。生命的意義具有主觀性與獨特性，因人、因時、因地而隨時改變。Frankl (1959, 1967) 認為人可以透過實現三種價值而發現生命的意義，這三種價值分別為創造性價值 (如工作)、體驗性價值 (如真、善、美、愛)、態度性價值 (面對不可改變之命運所持的態度——如不

治之疾、苦難、罪疚與死亡)。

面對亂世，世事無常，人生苦多，使人感受生命有限與存在的困頓，老子乃在變動世界中尋求穩固的基礎，突破個我的限制，從現實世界中超脫而與「道」合一，來把握人的存在，與提升人的價值。老子說：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」(廿五章)；「夫物芸芸，各復歸其根…是謂復命。」(十六章) 萬物返回道(歸根復命)之途徑，一是由吾心之「致虛守靜」(十六章)，以開出生命的微妙玄通；一是由吾生的專氣致柔，以回歸生命的素樸本真(十章，廿八章)(王邦雄，民 69)。

老子哲學特彰顯人之生命精神，其內在根源發動，在母德之慈，其發用於外，在以道蒞天下。在主體修証上，並進而玄同萬物，而開顯衆德交歸的玄德，人的存在已由存在的有限開出精神的無限。(王邦雄，民 69)

由上可知，道家對生命的終極關懷，企求歸於「道」所表現出積極的關懷，與 Frankl 指出人類的「求意義的意志」有共通之處。

(三)自由的本質

Frankl (1959, 1967) 認為人在生物、心理與社會的層次中並不自由，但人可以超越這些限制而進入精神層次。在精神的層次裏，人的意志可以決定要屈服於這些限制或對它挑戰，此即為意志的自由。

自由不是對任何事物的自由，而是朝向責任的自由，亦即自由與責任是緊密關聯的。意義治療重視個別的自由抉擇，讓當事人負起實現其個人生命的獨特意義的責任，不論是對自己良心、社會、全人類或上帝等，都要負責。每一個人都被生命所詢問，而他只有用自己的生命才能回答此問題，只有藉著「負責」來答覆生命。(Frankl, 1959, 1967)

老子認為天地萬物順其本性各遂其生，故「道常無為而無不為」(卅七章) 無為用到人生則為「致虛極，守靜篤」，不受仁義禮智、形驅、私欲的束縛(十二章，十九章，五十七章)。老子肯定精神主體的自由，因而生命無所牽掛，自由自在。莊子「逍遙遊篇」更指出從自我中心超越，從宇宙的巨視去把握人的存在與展望人生意義，因而提供一個開放的自由心靈世界。透過此種精神主體的自由，玄同萬物，開創無限的生命意義。

由上分析可知，自由是人存在的特徵，道家的精神主體的自由與 Frankl 的意志的自由有相通之處。

(四)自我超越

Frankl 認為人存在的特徵是自我超越，而非自我實現；人的特徵是「追求意義」，而非「追求自我」。換言之，生命的意義必須在超越自我的世界中去找尋，而無法在自身上發現。自我超越也指人能超越生理、心理的層次之限制而進入心靈層次(noolgical dimension)(Frankl, 1967, 1978, 1979)。在心靈層次裏，人才有自由去實現其獨特的生命意義。

老子思想亦有自我超越的觀念，其概念為「破我執」，超越形驅、仁義禮智、私欲、名利的束縛，不陷入有無、得失、生死、禍福的矛盾中，而保持心靈的自由。(二章，四十四章，五十八章) 此外老子的「生而不有……功成而不居」(一章)，也表現汎愛不居功的超越精神。莊子也強調破我執，包括去除形驅我、認知我、德性我之蔽障，透過「心齋」、「坐忘」功夫(人間世、大宗師篇)，以達「物我兩忘」、「天人合一」，與道同在的逍遙境界(齊物論篇，逍遙遊篇)。老子與莊子皆強調超越認知的限制，體認「無用之大用」(山木篇、人間世篇)。莊子重視心靈自由，反對機謀巧變，不受器物所役(天地篇)。莊子也強調，即使殘障者也可超越形驅的限制而發揮其潛能(德充符篇)。

綜合上述可知，道家與 Frankl 皆非常強調人類的心靈層次具有自我超越的本質。

(五)生死觀

意義治療學認為，生命的意義不只可於「工作」或「價值體驗」中發現，而且也可能從「受難」中獲得，即使是面臨不可改變的命運時（如不治之症或死亡），人還是被賦予一個實現可能是終其一生最深刻意義的機會，那時整個關鍵就在他採取什麼立場和態度。

依 Frankl 的存在分析觀點，死亡屬於命運的一部份，生命的有限性—死亡事實，不但不會使生命無意義，反而賦予意義。假如人能長生不死，他可延緩任何行動與抉擇，而使「現在」沒有任何行動、抉擇與負責的必要。就是因為人有死亡，在「人生苦短」的壓力下，反而更能增加其責任去把握目前的每一時刻，而強化個人意義的追尋與生命意義的實現。

生命的短暫（死亡）絲毫無損於生命意義的多彩多姿，人在過去所做的一切均不能被抹煞，過去就像一個貯藏室，把一個人實現過的「可能」皆安置於內，永遠留存在那裏，沒有人能從「過去」取走任何東西。這種賦予「過去」正面的價值，可以多少抵銷個人對老化與死亡的恐懼，並進而從中發現生命的意義（Frankl, 1966, 1967）。

老子說：「不失其所者久，死而不亡者壽」（三十三章），意指常處於自己該處的位置——道，便能長久；肉體雖死，而道與精神卻長存。萬物由道化育而生於天地間，由生長而死亡的過程叫「歸根」、「歸樸」（十六章）。因此，死亡是萬物回歸自然，歸復於道，這種無窮循環是一種永恆。

莊子更提出死生如一的超越觀念，他說：「生死存亡之一體」（天地篇）。生死只是一種自然「物化」過程（齊物論篇），與物合一，因而不以為憂苦，並認為死亡是一件樂事（至樂篇）。

由上述分析可知，在心靈層次上，道家與 Frankl 皆認為：人面對生命最後死生關頭的極限，仍能無以無比的存在勇氣表現出實存的真誠（existential authenticity）態度（傅偉勳，民 75 b）。這種肯認人生終極意義（生死智慧）和終極解脫，對於化解現代人的價值混淆與心靈困境具有很大的幫助。

綜合本節道家思想和 Frankl 之意義治療理論的分析可知，人具有生理、心理與心靈三個層次，而以心靈層次為最高。心靈層次具有自由、責任與自我超越的特質，以追求人生的終極意義。人為實存主體，對一切意義探索與價值取向，終必會面臨生死問題的終極關懷，而進到「生死智慧」與「生死解脫」的層面。在這個層面上，依個體實存的抉擇，而可能尋得的是儒家的「安心立命」、道家的「自然無為之道」或 Frankl 的「上帝」。（傅偉勳，民 75 b）

基於以上的分析，本研究將嘗試把道家思想與 Frankl 意義治療理論加以概念化，希望透過實徵性研究方式，進一步驗證二者的關聯性。這是本研究的主要目的之一。

三、道家的心理健康觀

(一)道家與西方心理健康觀的差異

何謂心理健康？言人人殊，如詳加分析，道家與西方的觀點有所不同（Corsini, 1984；Knoblauch, 1985），茲分別說明如後：

1. 關於心理健康與治療方法有三個層次，分為：(1)傳統的（減少病狀、增加社會適應、心理動力分析），(2)存在關懷（對人存在的意義與目的的質疑），(3)生死解脫（soteriological）（面對存在層次的困擾問題的慧悟、超越的終極問題）。西方心理學一向只重視第(1)與第(2)層次，而東方（道家）一向重視第(3)層次（Walsh, 1980；Walsh & Shapiro, 1983；Wilber, 1977）。

2. 西方強調人格結構中的自我（ego or self）體系是心理健康的要素。相反的，道家強調「無

我」與破我執。

3. 西方強調心理健康的正面因素，排除負面因素，故主張控制與自我肯定。道家基於陰陽一體，認為負面因素對心理健康不可或缺，故主張無為、接納、自在。

4. 西方認為人與外物（環境）是二元分離對立，自我能理性地控制環境。道家強調自我與環境是一體的，故主張物我合一與天人合一。

(二)道家的心理健康概念

1. 心理健康的目標與境界

道家的心理健康目標是站在「生死解脫」層次，在求自我超越相對的實現世界，逍遙於與大「道」永存的無限世界。

老子道無為，法自然（廿五章），即在求人與自然無為之「道」合一，也就是到達返樸歸真的境界。莊子齊物論篇也提出「天地與我並生，萬物與我為一」的「天人合一」目標，其終極目的是要達到至人、神人、真人的境界（逍遙遊篇）。

2. 增進心理健康的方法

道家思想中蘊藏豐富心理健康智慧與方法，茲分析老子與莊子二書思想，參酌其他學者之言（胡哲敷，民 76；勞思光，民 73；游信利，民 72；陳鼓應，民 64），歸納出道家增進心理健康的方法如後：

(1)能破我執，去除各種內外蔽障，將自我提升與超越，以獲得自由的心靈，而與永恆的「道」合一。這就是所謂的心靈的定錨（spiritual anchorage）。

(2)破我執的方法，包括破形驅我、認知我與德性我的障礙。茲分別說明如後：

a. 破形驅我之障：老子否定形驅之欲求，故說：「五色令人目盲，五音令人耳聾…」（十二章）。莊子則以破生死、通人我來打破形驅我之執。莊子認為生死為形驅之成毀，而形驅之成毀為萬物自然流變之例，實與自我無涉。自覺之自我一經超越，則不繫於形驅中，因而破生死執着。（大宗師篇、至樂篇）。人之形驅與萬物同級存在，故形驅與外物並非絕對分立，此為通人我。（齊物論篇）

b. 破認知我之障：老子主張絕對的體悟智，否定相對知，故說：「絕聖棄智」（十九章）與「人多伎巧，奇物滋起」（五十七章）。老子以萬物之相反相成、對立統一原理說明是非、長短、善惡、美醜、禍福、名利、得失皆為相對的，故不必斤斤計較。（二章、四十四章、五十八章）莊子則提出泯是非、薄辯義、齊物論的觀點來說明是非是相對的，天地萬物渾然一體，沒有差別相，不要強分物我。莊子秋水篇指出：「小而不寡、大而不多」，「得而不喜，失而不愛」，「生而不說，死而不禍。」皆表示不受認知之蔽障。

c. 破德性我之障：老子反對虛偽之仁、義、禮，故說：「大道廢，有仁義」（十八章）、「絕仁去義」（十九章）。莊子胠篋篇指出「聖人死，大盜不止。」；一切道德條目可為善人用，亦可為惡人用，故道德不足是以防止罪惡。莊子也認為生死、存亡、窮達、貧富、賢與不肖、毀譽乃命之所致，人應安命隨化（德充符篇）。

(3)致虛守靜是心理健康要領

老子說：「致虛極、守靜篤。」（十六章），莊子說：「緣督以為經」（養生主篇），皆指出維護心理健康之道是要守常道、順應自然、少私寡欲、知足知止、儉、不爭、處下、守柔、安命隨化，不為外物所役。老子的「生而不有，為而不恃，功成而不居」（二章）與莊子的「至人無己，神人無功，聖人無名」（逍遙遊篇）都是修養的最高境界。

(4)心齋、坐忘是心理健康修習方法



莊子提出心齋（人間世篇）與坐忘（大宗師篇）作為心理健康的修習方法。心齋即靜心法，必須精神專一而不知有己。坐忘即禪定法，一個人能離形去智，也就能達到「無己」的境界。

今日諮商或心理治療中的「超覺靜坐」與「坐禪」，以及日本森田療法、內觀療法中有部份方法，皆與心齋坐忘原理類似。

(三)道家思想在輔導諮商上之應用

1. 就輔導諮商人員而言，應秉持道家慈愛平等胸襟、不主觀、無偏私對待當事人，並且不求回報。這些態度可由老子的學說中得到啟示，如「天地不仁」（五章）、「故無棄人」（廿七章）與「功成而不居」（二章）。

2. 有關諮商方法，茲根據道家思想與參考其他學者觀點（Knoblauch, 1985）說明如後：

(1) 增進當事人接納此時（nowness）的情境：面對心理衝突，要正視與接納，不要逃避或排除它。道家基於陰陽觀念，萬物相反相成、對立統一，心理衝突不一定不好。

(2) 採無為方式：當事人面臨焦慮或沮喪情境，如採無為（不勉強作為），反而可從困境中獲得自由。Frankl（1959, 1978）的「減反省法」（dereflection）即是無為的應用。莊子漁父篇描述一個人因自己的影子不安，因自己的脚印而不愉快，所以決定採逃開方式擺脫它。但當他跑越快，影子更快跟隨著，他將失敗歸因於跑得不夠快而更加速，終因不支而倒地。這個人的困擾問題是擾人自擾的「假問題」，解決方法就是停著不動，就不再有脚印了。

(3) 不強調自我：老子說：「曲則全」（廿二章），意指如果當事人企圖以控制或自我支配的方式解決問題，反而達不到目的，如委曲自己反而可保全。換言之，太強調控制與改變，反而為這些想法所控制，跳不出問題的圈圈。Frankl（1967）指出，快樂不能直接追求，直接追求反而會遭到挫敗。人生的意義也不能向自己求，而要以超越方式方式才能找到。由此可知 Frankl 的觀點與老子觀點是一致的。

(4) 減低罪疚感：當事人因自我期望太高而達不到目標時，會引起罪疚感。道家的看法是要當事人不要認同這種想法。莊子曾舉殘障者不因殘而自卑，反而更超越障礙而實現其生命意義（德充符篇）。莊子也舉「無用之大用」（人間世篇）來說明每個人都有其價值，不必有罪疚感。

(5) 知命安命：莊子德充符篇提出命運自然觀，對於死生、存亡、窮達、貧富、毀譽，人應坦然接納、安命隨化、自得自在。

(6) 幽默法：如同 Frankl（1967）的「矛盾意向法」（paradoxical intention），莊子主張自我解嘲，自認一無是處，藉以體認「無用之大用」，從而提升自己的價值。

(7) 讀書治療（bibliotherapy）之應用：禪公案的目的是引發禪思想，引導自我超越與自我解脫，以獲得生死智慧，具有自我分析與治療的功能（Frankl, 1978；Ko, 1982；Wawrytko, 1982）。莊子一書中的寓言、故事，比喻等類似禪公案，可說是禪公案最早型式，可作為讀書治療之用。

(四)道家之心理健康概念的實徵性研究

心理健康的觀點，可包括兩方面，一為消極性，強調沒有焦慮與憂鬱症狀，二為積極性，強調積極進取、自我肯定、自我實現。國內學者柯永河氏（民 70，民 77）即用消極性與積極性來界定心理健康：良好的習慣多，不良的習慣少的心態謂之健康，反之則為不健康。黃堅厚氏（民 73）提出健全人格特徵為：1. 自我了解、悅己納己與發揮潛能；2. 有工作，並從工作中獲得滿足；3. 有朋友並和他人建立良好關係；4. 健全有效適應環境；5. 健全情緒生活；6. 行為具有自發性與獨立性；7. 追求自我充分發展。

上述柯、黃二氏的心理健康定義，在心理健康三個層次（(1)病狀消除與適應社會，(2)存在關懷，(3)生死解脫）中，已兼顧了第(1)與第(2)層次。

前面探討道家的心理健康概念時，已指出道家著重在第(3)「生死解脫」層次，由於此層次目前尚未有適當的評量工具可供實徵性研究用。故本研究對道家心理健康概念的探討，只能著重在第(1)層次。本研究擬選取消極性心理健康變項（焦慮、憂鬱）與積極性心理健康變項（由柯氏性格量表中選出進取與自信、興趣與冒險、助人與親人、良好人際關係等）作為研究的變項。

根據本章文獻分析，本研究提出以下假設：1. 道家無為自然的思想概念有助於減少焦慮、憂鬱（二者有相關）2. 道家無為自然思想與積極性心理健康（強調有為）是不同取向，二者具負相關。

叁、方 法

一、研究對象

本研究受試者分別取自政大等十四所大專院校學生。其中大學生取二、三年級學生；專科有三專及五專，五專學生則取四、五年級，使其年齡與大學生相同。詳細情形見表一。

表一 本研究樣本人數統計

	大學 (458)									專科 (373)				
	政治大學	師範大學	工技學院	中興大學	台北師院	北醫	淡江大學	輔仁大學	文化大學	台北工專	台北商專	台北護專	光武工專	四海工專
男	20	46	45	18	26	20	16	8	21	50	26	19	59	39
女	15	26	33	26	22	14	24	40	38	4	64	80	3	29
合計	35	72	78	44	48	34	40	48	59	54	90	99	62	68

二、研究工具

1. 生命態度剖面圖

本量表為筆者依據 V. Frankl 之意義治療理論的核心概念編製而成，內容包括求意義的意志、存在盈實（無挫折）、生命目的、生命控制、苦難接納、死亡接納等六個分量表。本量表六個因素的第二層因素分析，可抽繹二個高層因素，一為「生命意義的追尋與肯定」，二為「存在的超越」。本量表有良好的構念效度，其內部一致性信度 (α) 介於 .87 至 .67 間，重測信度為 .85（何英奇，民 79）。本量表用來探討道家思想與意義治療理論之關係。

2. 意義測驗

意義測驗 (the Logo-Test) 原為 Lukas (1985) 所編製，由筆者修訂而成。主要目的在測量 V. Frankl 之「生命意義實現」與「存在挫折」概念。其內部一致性信度 (α) 為 .76，重測信度為 .88。此外，它亦具有適當的效標關聯效度與構念效度。（何英奇，民 79）本測驗分數越高，表示生命意義實現感越差，存在挫折越大。本測驗用來探討道家思想與意義治療理論之關係。

3. 柯氏性格量表 (1985)

為探討道家思想與心理健康之關係，乃選取本量表之積極性心理健康因素作為效標，包括「進取與自信」、「良好人際關係」、「興趣與冒險」、「助人與親人」等四個因素共 10 題。本量表的信度與效度均良好。（柯永河等，民 77）

4. 曾氏心理健康量表



為探討道家思想與心理健康之關係，乃選取本量表作為效標。本量表是由俞筱鈞、黃志成（民73）根據 W. Zung 的「焦慮量表」（SAS）與「憂鬱量表」（SDS）修訂而成，本量表之重測信度 SAS 為.7，SDS 為.73。另外它以賴保禎之「身心健康調查表」之憂鬱、焦慮兩分量表為效標，發現它具有同時效度。

5. 自認心理健康量表

本量表為單一題之簡易五點量表，要受試者以五等級方式自評心理健康程度。本量表用來探討道家思想與心理健康關係。

6. 馬康二氏社會期許量表 (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale)

本量表為黃光國、楊國樞二氏所修訂，用來評量一個人對讚譽需要的高低，得分愈高者，表示其讚譽需要愈高。本研究為防止受試者在填答量表時，有心理防衛現象而朝社會期許方向作答，故以此量表作為控制變項之用。

三、資料處理

1. 為獲得「道家思想量表」之較精簡因素，以及分析其構念效度，乃進行第一層和第二層 (second order) 因素分析。

2. 以多變項共變數分析及重複量數共變數分析分別考驗校別、性別在「道家思想量表」六個分數上的差異 (共變項為社會期許)。

3. 以淨相關考驗「道家思想量表」三個高層因素變項分別與(1)「意義測驗」和「生命態度剖面圖」等三因素變項的關聯性，及(2)心理健康量表四個變項間之關聯性 (控制社會期許變項)。

4. 以典型相關分析分別考驗「道家思想量表」三個高層因素變項對(1)「意義測驗」與「生命態度剖面圖」等三個因素變項的共同預測力，及對(2)心理健康四個變項的共同預測力。

肆、結 果

一、道家思想量表之編製

(一)初試試題編製

道家思想量表係根據老子學說的基本概念，參酌 Knoblach & Falconer (1986) 的「我執取向」(the Ego Grasping Orientation) 量表，由筆者編製而成。

筆者首先研讀「老子」、「莊子」典籍及其他學者有關老子、莊子的論述，經由文獻分析，獲得六個道家思想的核心概念，包括無為、無欲、知足、順應自然、謙下、自在等。然後以這些概念作為擬題之依據，初步擬訂題目共 30 題。試題的作答採五點量表方式。初試試題內容詳見附錄。

(二)預試及項目分析

首先選取師大、工技、輔仁、文化等大學生 152 人，與台北工專、商專、護專等專科生 150 人，一共 302 人為受試者，針對初編試題進行預試。然後將所得資料進行項目分析，分別求出各題之鑑別力與臨界比 (critical ratio, CR)，然後刪除臨界比在 3 以下的題目 4 題，保留 26 題。

(三)因素分析結果

1. 「道家思想量表」之第一層因素分析 (first order factoring)

本研究為獲得一個簡單而客觀的「道家思想量表」，乃將初試保留之 26 題資料進行因素分析。因素分析之目的，一方面除了進一步選擇因素負荷量較高的題目，藉以獲得更精簡的題目外，二方面可以驗證本量表的構念效度 (construct validity)，以確定它是否包括道家思想的核心概念。因素分析採用主軸因素分析法 (principal axes factoring)，再以 oblimin 法進行斜交轉軸。

因素分析結果共抽取有效的六個因素（包括 24 題），約可解釋全量表總變異的 70%，茲將因素負荷量在 .3 以上題目列出，並依各因素所包含之題目之意義，分別予以命名。本量表 24 題之因素分析結果詳見表二。

表二 道家思想量表因素分析的結果

原題號	負荷量
因素一：無為 Cronbach $\alpha = .85$	
13 我希望我能把所有的事情整頓好。	.66
2 我希望我更能駕馭我的思想，貫徹如一。	.64
4 我總是希望我能做得更好。	.62
14 如果我做得比現在好，則我的生活將更趨完美。	.59
7 我不覺得有需要去駕馭並貫徹我的思想。	.37
20 如果滿足於目前的表現，則最後將阻礙我潛能的發揮。	.38
因素二：知足 Cronbach $\alpha = .76$	
1 通常我所得到的，已足夠滿足我的欲望。	.57
22 我一向知足常樂。	.48
16 平常我所得到的往往不夠我的需要。	.43
11 通常我對自己的表現水準感到滿意。	.43
因素三：無欲 Cronbach $\alpha = .70$	
23 豐富的物質生活是滿足我快樂的泉源。	.54
26 征服自然是我們人類應努力的方向。	.42
27 為促進經濟發展，應鼓勵大家多消費。	.38
17 如果我有更多的成就，則我的生活將會得到改善。	.34
因素四：順應自然 Cronbach $\alpha = .68$	
9 我和命運所加諸於我的一切相搏鬥。	.64
15 我真的是在和我生命的高低潮相搏鬥。	.47
10 對我而言，沒有一件事比繼續保持在我的控制下更重要。	.40
因素五：謙下 Cronbach $\alpha = .65$	
18 當我希望我能做得更好時，我發覺其實並沒有這種必要。	.42
21 做人做事不要鋒芒太露，以免招人嫉妒。	.40
19 假如一切順其自然，我發覺問題很容易就解決了。	.38
24 科技越進步，越不利於世道人心。	.37
25 社會風氣太壞，每一個人應明哲保身。	.30
因素六：自在 Cronbach $\alpha = .60$	
8 通常我能坦然接受我個人的困難問題。	.47
3 如果我出醜或鬧笑話，我會把它視為很嚴重的事。	.45

2. 「道家思想量表」第二層因素分析(second order factoring)

「道家思想量表」經因素分析後所抽出的6個因素，其相關矩陣如表三。

表三 大專學生(N=831)道家思想量表六個因素之相關矩陣

因 素	無為	知足	無欲	順應自然	謙下	自在
無 為	1.00					
知 足	.21**	1.00				
無 欲	.19**	.19**	1.00			
順 應 自 然	.30**	.17**	.27**	1.00		
謙 下	.04	.01	-.11**	-.03	1.00	
自 在	-.01	.21**	.05	-.11**	-.08**	1.00

**P < .01

由表三之相關矩陣得知，道家思想六個因素間仍有相關存在，其中謙下與無欲、順應自然之相關皆為 $r = -.11$ ($P < .01$)，與自在之相關 $r = -.08$ ($P < .01$)，表示道家思想六個概念並非完全一致。其中之「謙下」概念出現與「無欲」、「順應自然」、「自在」等概念格格不入的情形。由此似可推論「謙下」概念在道家思想中存在一種衝突現象，對別人表示謙卑意謂著有故意做作而表現不自然心態，故與「無欲」、「順應自然」及「自在」不符，這是使用本量表值得注意的地方。

鑑於本量表之六因素的相關矩陣中有10個達顯著水準，為了獲得本量表更精簡因素，以確認道家思想的核心概念，乃將此六因素進行第二層因素分析，其方法係採主軸因素分析法，並以 oblimin 進行斜交轉軸。

第二層因素分析結果共抽出三個高層因素，約可解釋全量表總變異量的61%，茲將因素負荷量在.3以上的因素列出，並分別加以命名。因素分析結果詳見表四。

表四 道家思想量表第二層因素分析結果

原 因 素 名 稱	高層因素一	高層因素二	高層因素三
順 應 自 然	.65		
無 為	.49		
無 欲	.42		
自 在		.54	
知 足		.45	
謙 下			.48

註：表中數字為因素負荷量

高層因素一係由「順應自然」、「無為」與「無欲」三因素構成，三者是「道」之表現，可名之為「玄德」。

高層因素二係由「自在」與「知足」二因素所構成，可名之為「知足自在」。

高層因素三係由「謙下」單一因素所構成，故仍以原名稱名之。

(四)信度考驗

道家思想六個因素之 Cronbach α 值分別是：「無為」.85，「知足」為.76，「無欲」為.70，「順應自然」為.68，「謙下」為.65，「自在」為.60。本量表以師大學生 45 人為受試者，間隔三週之重測信度為.88 ($P < .01$)。

由上可知，本量表之內部一致性信度與重測信度皆佳。

(五)效度分析

道家思想量表之效度分析，主要著重在內容效度與構念效度。由表二可知，道家思想量表共包括無為、知足、無欲、順應自然、謙下、自在等六因素，已涵蓋道家思想主要核心概念，故具有構念效度。其次，各因素包含的項目陳述句，其概念與第二章有關道家思想的文獻分析所得有關的概念頗能符合，故具有內容效度。

(六)道家思想量表之常模及其與校別、性別之關係

1. 常模

為了提供本量表應用上之解釋的參考，乃建立大專男女生各組在本量表各分量表上的平均數與標準差之初步常模，其結果列如表五。

表五 大專學生道家思想量表各分數的平均數與標準差

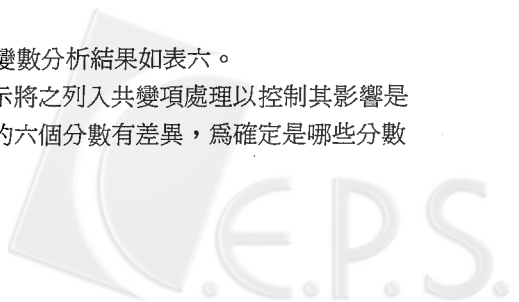
		男生 (413)			女生 (418)			合計 (831)		
		N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
無 為	專科	193	10.61	2.62	180	11.33	2.78	373	10.86	2.71
	大學	220	10.99	2.63	238	10.82	2.75	458	10.91	2.69
知 足	專科	193	10.92	2.63	180	11.57	2.54	373	11.23	2.60
	大學	220	11.15	2.54	238	11.28	2.72	458	11.21	2.64
無 欲	專科	193	10.93	2.26	180	12.22	2.45	373	11.55	2.44
	大學	220	11.05	2.61	238	11.78	2.36	458	11.43	2.51
順應自然	專科	193	7.16	1.96	180	8.40	2.08	373	7.76	2.08
	大學	220	7.51	1.74	238	8.08	1.98	458	7.81	1.89
謙 下	專科	193	15.72	2.98	180	16.03	2.55	373	15.87	2.78
	大學	220	15.68	2.84	238	15.94	2.72	458	15.82	2.77
自 在	專科	193	6.73	1.60	180	6.69	1.43	373	6.58	1.60
	大學	220	6.43	1.59	238	6.30	1.64	458	6.49	1.55

2. 道家思想量表的校別、性別差異

大專學生之「道家思想量表」分數是否因校別（專科、大學）、性別而有不同？本節即在分析此問題。

大專學生「道家思想量表」六個分量表分數的多變項共變數分析結果如表六。

由表六觀之，社會期許的 F 值達顯著水準 ($P < .01$)，表示將之列入共變項處理以控制其影響是恰當的。性別的 F 值達極顯著水準 ($P < .01$)，表示男女間的六個分數有差異，為確定是哪些分數



表六 大專學生(N = 831)在道家思想量表各分量表分數上的多變項共變數分析結果

變異來源	Wilk's Λ	多變項F值	df
社會期許(共變項)	.83	27.87**	(6, 821)
校別	.99	.28	(6, 821)
性別	.91	13.09**	(6, 821)
校別 × 性別	.98	1.48	(6, 821)

**P < .01

有差異，乃進一步進行單變項共變數分析，其結果如表七。

表七 性別不同學生在道家思想量表六個分量表分數上的平均數、標準差與單變項共變數分析結果

	男生(413)		女生(418)		MS _H	MS _E	單變項 F 值 (df = 1, 826)
	M	SD	M	SD			
無為	10.81	2.63	10.95	2.76	6.08	7.29	.83
知足	11.04	2.58	11.40	2.65	52.02	6.40	8.11**
無欲	11.00	2.45	11.97	2.41	213.89	5.90	36.23**
順應自然	7.35	1.82	8.22	2.03	156.75	3.71	42.27**
謙下	15.69	2.90	15.98	2.64	9.78	7.57	1.29
自在	6.71	1.51	6.36	1.62	13.53	2.21	6.12*

*P < .05 **P < .01

由表七得知，在六個分量表中，有四個之 F 值已達顯著水準以上，其差異為：女生比男生較能「知足」、「無欲」與「順應自然」；男生比女生較能「自在」。

(七)大專學生在道家思想六個量表上之反應強度與分佈情形。

1. 大專學生在道家思想六個分量表上之反應強度

為了比較大專學生在道家思想六個分量表上反應強度的順序，乃將各分量表分數化為五點基準量尺，其結果列如表八。轉化方法為將某一分量表分數除以該分量表總題數即可得五點基準量尺分數（因本量表原設計即為五點量尺）。

其次，利用 SPSSX 統計軟體之重覆量數共變數分析比較大專學生在道家思想六個分量表（化為五點基準量尺）上反應強度之差異，其結果如表九。

由表九得知，社會期許之 F 值達顯著水準，表示將之列為共變項以控制影響是恰當的。其次，就六個分量表整體來看，其性別之 F 值已達顯著差異，表示男女間的分數也有差異。復就分量表而言，其 F 值達顯著水準，表示大專學生在六個分量表上反應強度有差異；性別 × 分量表之交互作用的 F 值也達顯著水準，表示大專學生在六個分量表上的反應強度因男女而有差異，因此再進一步比較六個分量表反應強度之差異時，有必要將男女生分開處理。茲將大專學生在道家思想六個分量表上反應強度的 t 檢定結果列如表十。

由表十觀之，首就男生而言，男生在六個分量表上之反應強度順序，由小而大依次為：1. 無為，2. 順應自然，3. 無欲，4. 知足，5. 謙下，6. 自在。其相鄰間之 t 值，只有第 3 「知足」與第 4 「無欲」之差異未達顯著水準。

表八 大專學生之道家思想量表六個分量表化爲五點基準量尺分數的平均數與標準差

	男生(413)			女生(418)			
	N	M	SD	N	M	SD	
無 爲	專科	193	1.77	.43	180	1.85	.46
	大學	220	1.83	.43	238	1.80	.46
知 足	專科	193	2.73	.66	180	2.89	.63
	大學	220	2.78	.63	238	2.82	.68
無 欲	專科	193	2.73	.56	180	3.05	.61
	大學	220	2.76	.65	238	2.94	.59
順應自然	專科	193	2.38	.63	180	2.80	.69
	大學	220	2.50	.58	238	2.69	.66
謙 下	專科	193	3.14	.59	180	3.20	.51
	大學	220	3.13	.56	238	3.18	.54
自 在	專科	193	3.36	.80	180	3.21	.79
	大學	220	3.34	.71	238	3.15	.82

表九 大專學生道家思想量表之六個分量表化爲五點基準量尺分數之重覆量數的共變數分析結果

變 異 來 源	SS	df	MS	F
迴 歸 (社 會 期 許)	13.54	1	13.54	25.99**
校 別	.22	1	.22	.44
性 別	12.99	1	12.99	24.93**
校 別 × 性 別	3.23	1	3.23	6.21
組 內	430.57	826	.52	
分 量 表	1118.94	5	223.79	620.07**
校 別 × 分 量 表	.46	5	.09	.25
性 別 × 分 量 表	29.44	5	5.88	16.31**
校 別 × 性 別 × 分 量 表	1.43	5	.28	.79
組 內	1492.35	4135	.36	

**P < .01



表十 大專學生 (N = 831) 在道家思想六個分量表化為五點基準量尺分數間之 t 檢定結果 (依男、女、全體分開檢定)

分量表		M	SD	t 值 (相鄰分量表間之差異)	
1. 無 為	男	1.80	.43		
	女	1.82	.46		
	合計	1.81	.45		
2. 順 應 自 然	男	2.45	.60	男	$t_{1-2} = -22.03^{**}$
	女	2.74	.67	女	$t_{1-2} = -25.94^{**}$
	合計	2.59	.66	合計	$t_{1-2} = -21.26^{**}$
3. 知 足	男	2.76	.64	男	$t_{2-3} = -7.66^{**}$
	女	2.85	.66	女	$t_{2-3} = -2.62^{**}$
	合計	2.80	.65	合計	$t_{2-3} = -5.47^{**}$
4. 無 欲	男	2.75	.61	男	$t_{3-4} = 0.26$
	女	2.99	.60	女	$t_{3-4} = -3.58^{**}$
	合計	2.87	.62	合計	$t_{3-4} = -3.98^{**}$
5. 謙 下	男	3.14	.58	男	$t_{4-5} = -8.55^{**}$
	女	3.19	.52	女	$t_{4-5} = -5.06^{**}$
	合計	3.16	.55	合計	$t_{4-5} = -3.97^{**}$
6. 自 在	男	3.35	.75	男	$t_{5-6} = -4.44^{**}$
	女	3.18	.81	女	$t_{5-6} = 0.33$
	合計	3.26	.79	合計	$t_{5-6} = -.90$

**P < .01 男：413人 女：418人

其次就女生而言，女生在六個分量表上之反應強度順序，由小而大依序為：1.無為，2.順應自然，3.知足，4.無欲，5.謙下，6.自在。其相鄰間之 t 值，只有第 5「謙下」與第 6「自在」間之差異未達顯著水準。

最後就全體而言，大專生全體在六個分量表上之反應強度順序，由小而大之次序，及其相鄰間之 t 值考驗結果與女生的結果完全一致。

綜合上述分析可知，大專學生對道家思想的反應，男女生之順序除「知足」與「無欲」有所不同外，餘皆以「自在」、「謙下」分居第一、二位；「知足」、「無欲」居中；「順應自然」、「無為」居末二位。

2. 大專學生在道家思想量表各分數上的分佈情形

由於社會期許與道家思想量表之相關係數分別是「無為」(.00, $P > .05$)，「知足」(.25, $P < .01$)，「無欲」(.03, $P > .05$)，「順應自然」(-.09, $P < .01$)，「謙下」(-.15, $P < .01$)，「自在」(.33, $P < .01$)。其中有四個相關已達顯著水準。因此，如要正確估計我國大專學生的道家的道家思想分佈狀況，有必要控制社會期許因素之影響。

本研究 831 名樣本之社會期許分數之平均數為 13.85，標準差為 4.52。茲以平均數為中點，取出平均數以下學生 (406 人) 訂為 (低社會期許組)，然後以這一組學生之道家思想分數分佈，來估計我國大專學生道家思想分數分佈較合理。表十一是此 406 名學生在道家思想六個分量表上的分

佈狀況。

表十一 低社會期許大專學生 (N = 406) 在道家思想量表六個分量表上化為五點基準量尺分數的分佈

	平均數	標準差	偏差	峯度	低於量尺中數(3) 之人數%	高於或等於量尺中數(3) 之人數%
無為	1.80	.44	.00	.05	99.3	.7
知足	2.70	.65	.09	-.06	60.3	29.7
無欲	2.83	.61	.00	.32	52.0	48.0
順應自然	2.64	.67	-.01	-.10	63.1	36.9
謙下	3.25	.55	.11	.14	25.9	74.1
自在	3.07	.77	.03	-.41	31.5	68.5

由表十一觀之，在道家思想六個分量表中的次數分配中，和常態分配相比較可發現：「無為」與「知足」非常接近常態，「無欲」為稍高峽峯，「順應自然」為稍平坦峯，「謙下」為稍左偏的高峽峯，「自在」為平坦峯。

如以量尺中點(3)為參照標準可發現：大專學生六個分量表分數分佈低於中點的人數百分比，以「無為」最高(占 99.3%)，次為「順應自然」(占 63.1%)，再次為「知足」(占 60.3%)，「無欲」(占 52%)居第四，「自在」(占 31.5%)與「謙下」(占 25.9%)居末。換言之，大專學生的思想觀念並不以道家為其中心思想，尤其是在「無為」方面為然。

二、道家思想概念與 Frankl 意義治療理論之概念的相關分析

為融合東西方思想，俾作為未來建立中國文化本位的輔導與諮商理論的基礎，乃透過實徵性的研究，從心靈 (noological) 層次，分析道家思想概念與 Frankl 意義治療理論概念之關聯。

(一) 道家思想概念與 Frankl 意義理論之概念的淨相關分析

「道家思想量表」共包含無為、知足、無欲、順應自然、謙下與自在等六因素，並可再進一步抽出三個高層因素，包括「玄德」、「知足自在」與「謙下」。「生命態度剖面圖」共包括求意義的意志、存在盈實、生命目的、生命控制、苦難接納與死亡接納等六因素，並可再進一步抽出二個高層因素，包括「生命意義的追尋與肯定」與「存在的超越」。茲將大專學生「道家思想量表」三個高層因素變項與「意義測驗」之「生命意義實現感」變項及「生命態度剖面圖」之二個高層因素變項間之典型相關分析結果列在表十二。

由表十二觀之，首就道家思想之「玄德」(即自然、無為、無欲)而言，不論專科或大學生，其與「生命意義實現感(之缺乏)」及「生命意義追尋與肯定」的淨相關達顯著水準，其相關表示：大專學生抱持「玄德」態度者，其生命意義實現感較缺乏，生命意義的追尋與肯定程度也較弱。其次，專科生之「玄德」與「存在的超越」之淨相關達顯著水準，表示專科生抱持「玄德」態度者，越具有「存在的超越」感。綜上可知，道家是以「無為」哲學面對個人與世界，而 Frankl 意義治療是以「有為」哲學面對個人與世界，二者觀點不同。至於道家思想的「超越」(transcendence)觀，有部份相同(對專科生而言)。



表十二 大專學生道家思想概念變項與 Frankl 意義治療理論之概念變項間之淨相關（控制社會期許因素）

			道家思想量表		
			玄德	知足自在	謙下
意義測驗	生命意義實現感 (之缺乏)	專科	.11*	-.19**	.00
		大學	.08*	-.28**	.07
生命態度剖面圖	生命意義的追尋 與肯定	專科	-.43**	.12**	.00
		大學	-.45**	.13**	-.02
	存在的超越	專科	.19**	.29**	-.28**
		大學	.04	.13**	-.21**

*P < .05 *P < .01 專科：373人，大學：458人

就道家思想之「知足自在」而言，不論是專科或大學生，其與「生命意義實現感（之缺乏）」、「生命意義的追尋與肯定」與「存在的超越」間之淨相關皆達顯著水準。其相關表示：大專學生抱持「知足自在」態度者，其生命意義實現感較高、生命意義的追尋與肯定程度較強、存在的超越感也較高。綜上可知，道家思想的「知足與自在」概念與意義治療理論概念相切合。

就道家思想的「謙下」而言，其與三個意義治療理論之概念的淨相關中，只有「存在的超越」一項達顯著水準。其相關表示：大專學生抱持「謙下」態度者，其「存在的超越」感較差。由此可知，道家思想的「謙下」概念，基本上與 Frankl 意義治療理論之「存在的超越」概念是不同的。

綜合本節之分析可發現，道家思想某些概念與 Frankl 意義治療理論之某些概念相符合，而某些概念則相反。基本上，道家是以「無為」哲學為根本，而意義治療理論則以「有為」哲學為根本，二者是不同的。二家思想之人生觀的異同，值得進一步深究。

(二) 道家思想概念變項與 Frankl 意義治療理論概念變項的典型相關分析

為探討「道家思想量表」三個高層因素變項，對 Frankl 意義治療理論之「生命意義實現感」變項（由意義測驗測得）與「生命態度剖面圖」之二個高層因素變項等三個變項之共同預測力，乃進行典型相關分析，其結果如表十三。

由表十三的資料得知，所得到的三個典型相關皆達極顯著水準。

首先就第一個典型相關.54 而言，X 變項（道家思想概念）透過 χ_1 ，可以解釋 Y 變項（意義治療理論概念）的 η_1 總變異量的 29.25%，而 η_1 又可解釋 Y 變項總變異量的 52.62%，故 X 變項透過 χ_1 與 η_1 ，可以解釋 Y 變項總變異量的 15.39%（即重疊量為 15.39%）。

就第二個典型相關.47 而言，同前述，X 變項透過 χ_2 與 η_2 ，可以解釋 Y 變項總變異量的 6.89%（即重疊量為 6.89%）。

就第三個典型相關.11 而言，如同前述，X 變項透過 χ_3 與 η_3 ，可以解釋 Y 變項總變異量的 .2%（即重疊量為 .2%）。

由上述三個總重疊量之和為 22.48% 來看，X 變項（道家思想概念）可以解釋 Y 變項（意義治療理論概念）總變異量的 22.48%，依 Cohen（1977）之標準，道家思想概念變項與意義治療理論概念變項間具有強度之關聯。其次，由表十二之淨相關分析得知，此兩變項之淨相關，有正或負之分，表示此二家思想有異同之處，值得進一步探究。

表十三 大專學生 (N = 831) 道家思想概念各變項與 Frankl 意義治療理論概念變項間之典型相關分析 (控制社會期許變項)

X 變 項	λ_1	λ_2	λ_3		Y 變項	η_1	η_2	η_3	
玄 德	.72	.66	-.19		生命意義實現感(之缺乏)	.64	-.40	.64	
知 足 自 在	-.57	.66	-.47		生命意義的追尋與肯定	-.98	-.12	.14	
謙 下	.17	-.52	-.83	總和	存在的超越	-.44	.85	.27	總和
抽 出 變 異 量 %	29.25	38.82	31.92	99.99	抽 出 變 異 量 %	52.62	30.19	17.17	99.99
重 疊 %	8.55	8.86	.38	17.79	重 疊 %	15.39	6.89	.20	22.48
					ρ^2	.29	.22	.01	
					典型相關 ρ	.54**	.47**	.11**	

**P < .01

三、道家思想概念與心理健康關係之分析

本節旨在分析道家思想是否有助於心理健康？就消極性心理健康而言，持有道家思想態度者，是否較少焦慮與憂鬱現象？就積極性心理健康而言，西方的觀點強調積極、進取、有為、肯定的觀念，與道家的無為概念是否衝突？本節即在分析此點。

(一)大專學生道家思想概念變項與心理健康變項的淨相關分析

道家思想量表共包含無為、知足、無欲、順應自然、謙下與自在等六個因素，並可再進一步抽出三個高層因素，包括「玄德」、「知足自在」與「謙下」等。茲將大專學生道家思想量表三個高層因素變項與四個心理健康變項之淨相關列如表十四。

表十四 大專學生道家思想量表各變項和四個心理健康變項間的淨相關 (控制社會期許因素)

			玄德	知足自在	謙下
積 極	自認心理健康	專科	.12**	.45**	.14**
		大學	.24**	.51**	.01
性	柯氏心理健康	專科	-.32**	.26**	.04
		大學	-.25**	.28**	-.09*
消 極	焦 慮	專科	-.03	-.18**	.15**
		大學	-.08*	-.29**	.04
性	憂 鬱	大學	-.02	-.17**	.19**
		專科	.00	-.34**	.13**

*P < .05 **P < .01 專科373人，大學458人



由表十四觀之，首就道家思想的「玄德」而言，其與積極性心理健康（即自認心理健康與柯氏心理健康）的四個淨相關，不論專科或大學生，達顯著水準。其相關為：較抱持「玄德」態度者，其自認心理健康程度也較佳，但在「柯氏心理健康」程度上反而較差。由此表示「玄德」概念與西方積極性心理健康概念是有衝突存在，此點值得進一步深入探討。「玄德」與消極性心理健康（即焦慮、憂鬱）之四個淨相關中，只有大學生的「焦慮」一項達顯著水準，表示較持「玄德」態度者，較少焦慮，不過二者的關聯性很弱（ $r = -.08$ ）。

就道家思想的「知足自在」而言，其與四個心理健康變項的淨相關皆達極顯著水準。其相關為：較抱持「知足自在」態度者，其積極性心理健康較佳，也較少焦慮和憂鬱。由上表示，道家思想的「知足自在」概念與西方積極性層面心理健康概念符合，也與傳統的消極性層面心理健康（無焦慮、憂鬱）相吻合。

就道家思想的「謙下」而言，其與「自認心理健康」之淨相關達顯著水準（對專科生），表示較持「謙下」態度者，也較自認心理健康，其與「柯氏心理健康」之淨相關（ $-.09$ ）達顯著水準（對大學生），表示較持「謙下」態度者，其積極性心理健康也較差，惟此關聯性很弱。「謙下」與消極性心理健康（焦慮、憂鬱）之四個正淨相關中，有三個達到顯著水準。其相關大體而言為：較持「謙下」態度者，也較有焦慮與憂鬱。由上分析可知，道家思想的「謙下」概念與西方積極性層面心理健康概念（由柯氏之量表測得）不相符，而與傳統的消極性層面的心理健康也相衝突，此點值得進一步深入探討。

綜合本小節之分析發現：道家思想三個高層因素概念中，除「知足自在」一項與西方積極性和消極性心理健康概念符合外，「玄德」與「謙下」概念，和西方心理健康概念，大體上而言，是有衝突的地方。這個衝突除了表示東西方概念不同外，也能表示道家思想本身尚有矛盾之處，宜再進一步分析討論。

(二)大專學生道家思想概念與心理健康的典型相關分析

為了探討「道家思想量表」三個高層因素變項對四個心理健康變項的共同預測力及其影響途徑，乃進行典型相關分析，其結果列如表十五。

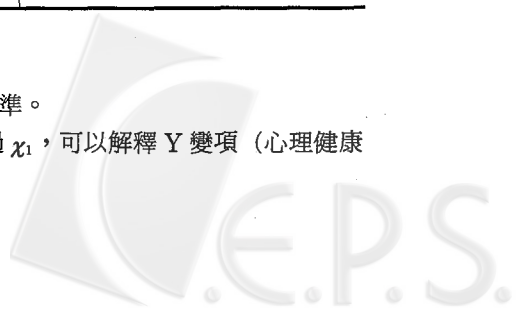
表十五 大專學生（N = 831）「道家思想量表」各變項與四個心理健康變項的典型相關分析結果（控制社會期許變項）

X 變 項	χ_1	χ_2	χ_3	Y 變 項	η_1	η_2	η_3
玄 德	-.00	.96	.27	自 認 心 理 健 康	.73	.56	-.32
知 足 自 在	.98	.14	-.01	柯 氏 心 理 健 康	.65	-.75	-.11
謙 下	-.10	.21	-.97	焦 慮	-.50	-.05	-.58
				憂 鬱	-.56	.11	-.81
抽 出 變 異 數 %	32.98	33.05	33.95	總 和			
重 疊 %	13.17	4.60	1.23	抽 出 變 異 數 %	38.30	22.52	28.04
			99.98	重 疊 %	15.29	3.13	1.02
ρ^2	.39	.13	.03				19.44
典 型 相 關 ρ	.63**	.37**	.19**				

**P < .01

由表十五的資料得知，所得到的三個典型相關皆達極顯著水準。

首先就第一個典型相關.63而言，X變項（道家思想）透過 χ_1 ，可以解釋Y變項（心理健康

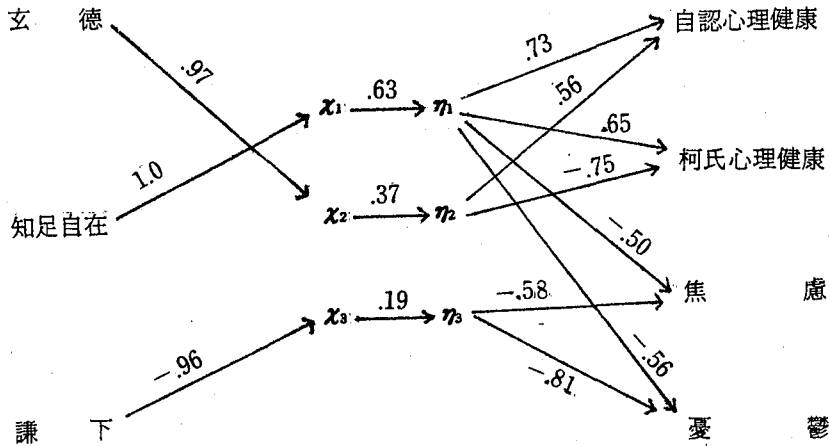


) 的 η_1 總變異量的 39%，而 η_1 又可解釋 Y 變項總變異量的 38.3%，故 X 變項透過 χ_1 與 η_1 ，可以解釋 X 變項總變異量的 15.29% (即重疊量為 15.29%)。

就第二個典型相關.37而言，如同前述，X 變項透過 χ_2 與 η_2 ，可以解釋 Y 變項總變異量的 3.13%。

就第三個典型相關.19而言，如同前述，X 變項透過 χ_3 與 η_3 ，可以解釋 Y 變項總變異量的 1.02%。

由上述三個總重疊之和為 19.44% 來看，X 變項 (道家思想) 可解釋 Y 變項 (心理健康) 總變異量的 19.44%，依 Cohen (1977) 之標準，道家思想與心理健康變異間具有強度之關聯。其次，由表十四之淨相關分析得知，此兩變項之淨相關，有正或負之分，為瞭解道家思想影響心理健康的方向和徑路，乃將典型相關分析徑路圖列出如圖一。



圖一 大專學生道家思想與心理健康之典型因果徑路

圖一之左邊部份為 X 變項對 χ 潛在變項的標準化迴歸係數，右邊部份為 η 潛在變項與 Y 變項之相關。(參見林清山，民 69，pp.345 - 346)。

由圖一得知，道家思想的「知足自在」變項，透過 χ_1 與 η_1 ，而影響到四個心理健康變項，其影響方向為抱持「知足自在」態度者，其積極性層面心理健康較佳，也較少「焦慮」與「憂鬱」。

其次，「玄德」透過 χ_2 與 η_2 ，對「自認心理健康」有正面影響，而對「柯氏心理健康」有負面影響。

再者，「謙下」透過 χ_3 與 η_3 影響「焦慮」與「憂鬱」，其影響方向為：較抱持「謙下」者，其焦慮與憂鬱也較高。

綜上所述可知，道家思想概念，如從西方心理健康觀點來看，二者有相符之處，也有矛盾的地方，值得進一步深究。

肆、討 論

一、道家思想量表的信度與效度



本研究編製的「道家思想量表」共包括六因素，它係經第一層因素分析（採斜交轉軸）而抽得無為、知足、無欲、順應自然、謙下、自在等六因素，頗能涵蓋道家思想的主要概念。其次，這六個因素間仍有相關存在，乃進行第二層因素分析（採斜交轉軸），共抽出三個高層因素：一為「玄德」，是由順應自然、無為、無欲三個因素所組成，可說是道家思想的核心；二為「知足自在」，是由自在與知足兩因素所組成，三為「謙下」，是由單一因素所構成。

上述本量表中之順應自然、無為、無欲三個因素是道家思想核心概念，由於道是形而上，道生萬物，而內存於萬物之中為德，因此道之具體表現（形而下），對個體而言是「德」，對萬物整體而言為「玄德」。故本因素之命名頗為恰當的。其次，「知足自在」、「謙下」為道家處世重要方法，也包含在本量表內亦屬恰當。綜合而言，道家思想量表具有構念效度與內容效度。

其次，為了解本量表三個高層因素間之相關情形，乃計算其相關矩陣如表十六。

表十六 道家思想量表三個高層因素間之相關矩陣

	玄德	知足自在
知足自在	.12**	
謙下	-.06*	-.05

*P < .05 **P < .01

由表十六得知，「玄德」因素與「知足自在」因素仍有正相關存在，表示二者概念仍有相通之處。「謙下」因素與「玄德」因素呈負相關，表示「謙下」概念與道家思想主要概念——玄德，似乎有一點點衝突現象。推論其原因，是否意謂著，對人謙下隱含有矯作，非出於自然心態，因而與無為、無欲、順應自然的「玄德」形成矛盾現象，這種矛盾現象可能產生心理壓力。如對照本研究第三章第三節有關道家思想與心理健康關係之分析發現，「謙下」態度與焦慮、憂鬱呈正相關（見表十四）即得到印證。由此似乎可推論道家思想概念落實在實際行為層面時，諸概念間仍有衝突待解決，例如「謙下」概念與「無為、無欲、順應自然」的「玄德」概念的矛盾即是，這是應用本量表及日後落實道家思想概念在實際行為層面時，應特別注意的地方。

其次，道家思想量表六個因素之 Cronbach α 值分別介於.60 至.85 間，其重測信度為.88，表示本量表之內部一致性信度與重測信度皆佳。

二、大專男女生在道家思想量表分數的性別差異及分佈狀況。

(一)性別差異

本研究發現大專男女生在道家思想量表上有差異，其中女生在「知足」、「無欲」、「順應自然」等變項分數上高於男生，而男生在「自在」變項分數上則高於女生，推論上述性別差異的原因，似乎受傳統及性別角色的影響有關，傳統女性被要求主內，強調人際情感的發展，男性被要求主外，強調事業角色的發展。因而，道家思想概念似乎較切合傳統女性角色概念。

(二)道家思想量表分數的分佈狀況

大專學生在道家思想量表六個因素上的反應強度（以五點量尺為基準），以自在（ $M = 3.26$ ）與謙下（ $M = 3.16$ ）居一、二位，無欲（ $M = 2.87$ ）與知足（ $M = 2.8$ ）居中，順應自然（ $M = 2.59$ ）與無為（ $M = 1.81$ ）分居末二位。其次，從大專學生在道家思想六因素之反應程度分佈來看，高於或等於量表中數3的人數百分比，以謙下（占74.1%）自在（68.5%）居首，「無欲」（占48%）與順應自然（36.9%）居中，「知足」（占29.7%）與無為（占7%）居最末。

綜合上述分析可知，大專學生的思想並不以道家為其中心思想，尤其是在「無為」概念上為然

。推論其原因，與我國傳統文化重視儒家思想有關，也與我國受西洋文化思想侵襲有關。面對當前思想的危機，如何重建健全的文化思想？在對傳統儒家與西洋思想進行省思與統合時，似不宜忽略道家思想，此方面的統合，有賴居於「超越」的層次來進行，方克其功。

三、道家思想概念與 Frankl 意義治療概念的關係

本研究發現，道家思想量表三個高層因素「玄德」、「知足自在」與「謙下」等概念共可解釋 Frankl 意義治療理論概念三個因素概念（包括生命意義實現感、生命意義的追尋與肯定、與存在的超越）總變異量的 22.48%，表示二者思想具有強度關聯（Cohen, 1977），不過兩思想概念之淨相關，有正負之分，表示兩家思想有異同之處。茲分別討論如後：

(一)相同之處：道家思想的「知足自在」概念與 Frankl 之「生命意義實現感」、「生命意義的追尋與肯定」、「存在的超越」等概念有正向關聯。道家思想的「玄德」概念與 Frankl 的「存在的超越」概念有正向關聯（對專科生而言）。事實上，「知足自在」概念接近西方存在思想概念，它與 Frankl 的概念自然較易有正的關係。「玄德」為「道」之具體表現，亦含有超越觀，故與 Frankl 的「存在的超越」具有相關。

(二)相異之處：道家思想的「玄德」觀念與 Frankl 的「生命意義實現感」、「生命意義的追尋與肯定」概念有負向關係；道家思想的「謙下」概念與 Frankl 的「存在的超越」概念也具負向關係。二者之相異處，反映兩家思想方法的根本不同（無為對有為）。

綜合上述，考察道家思想概念與 Frankl 意義治療概念的主要差異，從人生終極目的來說，有其共通之處，都是在對人生終極的生命意義予以關懷肯定。而其相異之處，即在肯定的方式不同，道家以「無為自然」來超越，而意義治療以積極的「有為」（自由意志）來超越，這也正顯現道家與西方思想根本差異所在。方法與過程雖有差異，惟殊途同歸，都在肯認人生終極意義（生死智慧）與終極解脫。

四、道家思想概念與心理健康的關係

本研究發現，道家思想量表三個高層因素「玄德」、「知足自在」與「謙下」等概念可解釋四個心理健康量表因素總變量的 19.44%，表示二者間具有強度關聯（Cohen, 1977）。不過二者間之淨相關及其典型徑路係數有正負向關係（見表十四與圖一），表示道家思想對心理健康的影響並不一致，茲分別討論如後：

(一)道家思想的「知足自在」概念有助於積極性心理健康，也有助於消極性心理健康（無焦慮與憂鬱）。由於「知足自在」概念較接近西方心理健康概念（屬於存在層次），因此二者間具有正相關乃是可預見的。本項研究發現支持 Knoblach & Falconer (1976) 的研究結果。

(二)道家的「玄德」概念（即順應自然、無為、與無欲），與積極性心理健康（柯氏量表的進取與自信、良好人際關係、興趣與冒險、助人與親人等）概念呈負相關，乃因道家採「無為」，而西方採「積極有為」方式不同所致。換言之，道家的心理健康觀點，基本上與西方觀點並不屬於同一範疇。至於道家「玄德」概念與消極性心理健康（無焦慮、憂鬱）並無關聯，與 Knoblach & Falconer (1976) 之研究結果不一致，則尚待進一步研究。

(三)道家的「謙下」概念與焦慮、憂鬱呈正相關。換言之，越持「謙下」態度者，越會感受焦慮與憂鬱。誠如前面有關道家思想量表三個高層因素概念間之討論時指出，道家思想落實在實際行為層面時，「謙下」概念與「無為、無欲、順應自然」的「玄德」概念間似有矛盾之處。謙下似隱含矯作，非出於自然心態因而產生心理壓力，這也可能是導致焦慮與憂鬱的原因，惟實際尚待深入研究。

綜上所述，道家思想概念的心理健康觀點，較屬於生死解脫層次，與本研究所採西方心理健康

觀點，包括消極性與積極性（如重視病狀消除、社會適應、積極進取）的層次不同，因而兩者的關係並不一致。此外，道家思想概念落實到實際行為層面時，可能遭遇的心理壓力與問題，值得進一步深入研究。

伍、結論與建議

根據上述研究發現與討論，歸納五項結論如下：

一、道家思想量表具有適當的信度和效度

利用因素分析，道家思想量表共抽得無為、知足、無欲、順應自然、謙下、自在等六個因素。再經第二層因素分析共抽取三個高層因素，一為「玄德」（由順應自然、無為、無欲三個因素組成）；二為「知足自在」（由自在與知足兩因素組成）；三為「謙下」（由單一因素所組成）。由於本量表各因素及其陳述句能涵蓋道家思想核心概念，故具有內容效度與構念效度。此外，本量表之重測信度為.88，其六個因素之內部一致性信度（ α 值）介於.6 至 .85 間，故具適切的信度。

本量表的「謙下」因素與「玄德」因素呈微弱負相關（ $r = -.06$ ），表示「謙下」與道家思想的核心概念—無為，有一點衝突存在。

二、大專男女生在道家思想概念上有差異

大專女生比男生較抱持「知足」、「無欲」、「順應自然」等態度；而男生則比女生較抱持「自在」態度。此種差異似受傳統性別角色的影響。

三、大專學生的思想不以道家為中心

大專學生在道家思想量表六個因素上的反應強度，以自在、謙下分居第一、二位。無欲與知足居中，順應自然與無為分居末二位。整體而言，大專學生的思想並不以道家為中心，尤其以「無為」方面為然。這種現象似與我國教育與文化一向不重視道家思想有密切關係。

四、道家思想概念與 Frankl 意義治療理論概念間有異及同之處

道家思想的「知足自在」概念與 Frankl 之「生命意義實現感」、「生命意義的追尋與肯定」、「存在的超越」等概念正相關聯，相反的，道家思想的「玄德」概念（即順應自然、無為、無欲）則與 Frankl 的這些概念呈負相關。考察二家思想概念之異同，從人生終極目的而言，二家都在肯認人生終極意義（生死智慧）與終極解脫，惟二家肯認之方法不同，道家主張無為自化，而 Frankl 則在心靈層次上主張極有為（意志的自由）。

五、道家的心理健康觀點，較屬於生死解脫層次，與本研究所採西方心理健康觀點（如重視病狀消除、社會適應與自我肯定）的層次不同，因而二者的關係並不一致。

道家思想的「知足自在」概念有助於消極性心理健康（無焦慮與憂鬱）與積極性心理健康。道家思想的「玄德」概念（即順應自然、無為與無欲）與積極性心理健康呈負相關，顯示二者基本哲學觀的不同（無為對有為）。此外，越抱持道家思想的「謙下」態度者，越有焦慮、憂鬱現象，推論其原因可能是道家思想落實到實踐過程中遭遇心理的矛盾與壓力，例如「謙下」隱含矯作，非出於自然心態，因而產生心理壓力，導致焦慮、憂鬱現象。

根據上述結論，茲提數項建議供有關道家思想的理論研究和應用的參考。

一、化解當前中國文化思想的危機，對道家思想的再認識與重視不容忽視。

道家思想在下面四個層面，對當前的社會具有深刻的價值指引作用：

(一)、人與己的關係：道家強調破我執，突破形軀、認知、世俗的各種束縛與蔽障，開拓廣擴無限的

自由心靈世界。對當前社會大眾因受制於物，心靈桎梏所引起的心靈性困擾具有澄清與指引的作用。

- (二)、人與人的關係：道家主張的慈、儉、謙讓、功成而不居的社會胸懷，乃是解決今日社會紛爭的不二法則。
- (三)、人與自然的關係：台灣目前已出現嚴重的生態危機，道家主張人與自然保持和諧、玄同萬物的天人合一觀念，不啻是今日生態環保的根本。
- (四)、人與道的關係：人生是一體任務的體認，面對困境或生死交關，必會思索人生的終極意義，而希望精神上定錨於超越現實生活的永恆大道。道家的終極關懷，是現代人脆弱生命的救贖。

二、建立中國文化本位的諮商理論模式，道家思想提供豐富的寶藏。

道家思想在諮商上的應用，逐漸受到國外的重視，由於道家與禪佛教具有密切關聯，二者在心理治療上的應用原則自有共通之處。日本本土的「森田療法」與「內觀療法」，都與佛教思想有關。未來建立中國本位諮商理論模式時，不宜忽略道家思想。本研究也初步從心靈層面與心理健康層面作了探討與澄清，研究結果可供參考。

三、有關道家思想的心靈觀與心理健康觀，值得再深入研究。

- (一)、道家思想諸概念間之關係值得深入探討與澄清：

例如本研究發現「謙下」與「無為」概念有負相關存在，其原因尚待深入研究。另外，本研究「道家思想量表」雖已涵蓋道家思想的核心概念，不過如能再擴大包含其他概念，如「儉」、「不居功」、「貴柔」、「處下」等，將更完善。

- (二)、研究對象可以擴大：本研究只限於大專學生，未來宜擴及宗教人士、醫院病人或心理疾病患者。
- (三)、道家思想與意義治療理論，從心靈層次看，有其共通之處，也有相異之處，值得再深入比較分析，俾作為未來建立中國本位諮商理論模式的參考。
- (四)、道家思想概念落實到具體的實踐層面，可能引起之心理壓力值得探究。
- (五)、心理健康觀點的擴大：本研究只採西方傳統心理健康概念來探討道家的心理健康觀，來進行徵性研究，未來宜包括存在關懷與生死解脫 (soteriological) 層次。
- (六)、研究方法除了實徵性量的研究法外，宜配合臨床法與現象學方法 (phenomenological method) 等質的研究法。

參考文獻

- 王邦雄 (民 69)：老子的哲學。台北：東大。
- 老子：道德經。參見余培林譯註 (民 62)：新譯老子讀本。台北：三民。
- 李安德 (民 77)：邁向心理學的新典範—從羅吉斯談起。輔導月刊，24，9—13 頁。
- 何英奇 (民 79 a)：意義測驗之修訂：信度與效度的研究。測驗年刊，37 輯，51—72 頁。
- 何英奇 (民 79 b)：生命態度剖面圖之編製：信度與效度之研究。師大學報，35 期。
- 村瀨孝雄 (1989)：適用於青年病患的內觀療法。亞太地區輔導工作研討會論文。
- 林清山 (民 69)：多變項分析統計法。台北：東華。
- 林裕祥 (民 65)：老子「道」之研究。台北：嘉新水泥公司文化基金會。
- 柯永河 (民 70)：心理衛生學 (上册)。台北：大洋。
- 柯永河等 (民 77)：柯氏性格量表 (1985) 的信度與效度研究。測驗年刊，35 輯，35-48 頁。

- 胡哲敷 (民 76) : 老莊哲學。第九次印。台北: 台灣中華。
- 俞筱鈞、黃志成 (民 73) : 曾氏心理健康量表指導手冊。台北: 中國行為科學社。
- 莊子: 南華真經。參見: 黃錦鑑譯註 (民 63) : 新譯莊子讀本。台北: 三民。
- 游信利 (民 72) : 莊子心理衛生之道。台北: 文史哲。
- 傅偉勳 (民 75 a) : 從西方哲學到禪佛教。台北: 東大。
- 傅偉勳 (民 75 b) : 批判的繼承與創造的發展。台北: 東大。
- 陳鼓應 (民 64) : 莊子哲學探究。作者發行。
- 黃堅厚 (民 73) : 從心理學的觀點談健全人格與健康生活。刊於明德基金會生活素質研究中心編
: 健康人格與健康生活。台北: 明德基金會生活素質中心。
- 黃光國 (民 77) : 儒家思想與東亞現代化。台北: 巨流。
- 黃光國 (民 78) : 儒家量表編製第一年工作報告。國科會專題研究報告。(未出版)
- 勞思光 (民 73) : 新編中國哲學史。台北: 三民。
- 彭邁克 (民 177) : 中國人心理學。台北: 頂淵。
- 楊汝舟 (民 72) : 道家思想與西方哲學。台北: 中央文物。
- 鄭春蘭 (民 77) : 超個人心理學的探討及其在輔導上的應用。國立台灣教育學院輔導研究所碩士
論文 (未出版)。
- 嚴靈峯 (民 76) : 無求備齋學術新著。台北: 商務。
- Bolen, J. S.(1979). *The Tao of psychology*. New York : Harper & Row.
- Boorstein, S.(1980). *Transpersonal psychotherapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior
Books.
- Brandon, D.(1976). *Zen in the art of helping*. New York: Dell.
- Cohen, J.(1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (Revised ed.)
New York: Academic Press.
- Corsini, R. J.(1984). *Encyclopedia of psychology*. Vol. I. New York: Wiley.
- Delmonte, M. M.(1985). Meditation and anxiety reduction: A literature review. *Clinical
Psychology Review*, 5, 91-102.
- Edwards, C.(1982). Logotherapy and Zen: Anecdotal approaches to meaning. In S.
Wawrytko (Ed.) *Analecta Frankliana*. Berkeley, CA: Institute of Logotherapy
Press. pp.301-309.
- Ehrlich, M. P.(1986). Taoism and psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychother-*
apy, 16, 23-38.
- Frankl, V. E.(1955). *The Doctor and the soul*. New York: Knopf.
- Frankl, V. E.(1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston:
Beacon Press.
- Frankl, V. E.(1962). Basic concepts of logotherapy. *Journal of Existential Pschiatry*, 3,
111-118.
- Frankl, V. E.(1966). Time and responsibility. *Existential Psychiatry*, 20, 361-366.
- Frankl, V. E.(1967). *Psychotherapy and existentialism*. England: Penguin Books.
- Frankl, V. E.(1978). *The unheard cry for meaning*. New York: Touchstone.
- Frankl, V. E.(1979). Meaninglessness: A chanllege to psychiatry. in E. A. Maziarz (ed.
) *Value and values in evolution*. New York: Gordon & Breach.

- Fujinawa, A.(1978). Morita therapy: Concerning a form of Japanese Psychotherapy. *Psychologia-An International Journal of Psychology in the Orient*, 21, 113-123.
- Hendricks, G. & Weinhold, B.(1982). *Transpersonal approaches to counseling and psychotherapy*. Denver: Love Publishing Co.
- Knoblauch; D. L.(1985). Applying Taoist thought to counseling and psychotherapy. *American Mental Health Counselors Association Journal*, 2, 52-63.
- Knoblauch, D. L. & Falconer, J. A.(1986). The relationship of a measured Taoist orientation to west personality dimensions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 18, 73-83.
- Ko, B.(1982). Zen and the noetic dimension. In S. Wawrytko (Ed.) *Analecta Frankliana*. Berkeley, CA: Institute of Logotherapy Press. pp.295-300.
- Kondo, K.(1976). The origin of Morita therapy. In P. Lebra (Ed.) *Culture-bound syndroms, ethnopsychiatry, and alternative therapies*. Hawaii: The University Press of Hawaii.
- Kopp, S. B.(1972). *If you meet the Buddha on the road, kill him!* New York: Bantam.
- Lukas, E.(1981). A validation of logotherapy. *International Forum for Logotherapy*, 4, 116-125.
- Machovec, F. J.(1984). Current therapies and the ancient east. *American Journal of Psychotherapy*, 38, 87-96.
- Murase, T.(1976). Naikan therapy. In W. P. Lebra (Ed.) *Culture-bound syndroms, ethnopsychiatry, and alternative therapies*. Hawaii: The University Press of Hawaii.
- Pedersen, P. B. et al., (1981). *Counseling across cultures*. Hawaii: The University Press of Hawaii.
- Rogers, C. R.(1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sue, D. W. & Sue, D.(1972). Counseling Chinese- Americans. *Personnel and Guidance Journal*, 50, 637-644.
- Walsh, R.(1980). The consciousness disciplines and behaviral sciences. *American Journal of Psychiatry*, 137, 663-673.
- Walsh, R. N. & Shapiro D. H.(1983)(Eds.) *Beyond health and normality: Exploration of exceptional psychological well-being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Watts, A. W.(1961). *Psychotherapy East and West*. New York: Ballantine Books.
- Wawrytko, S. A.(1982). The noological dimension in Chinese thought: Confucius and Chuang Tzu confront the existential vaccum. In S. A. Wawrytko (Ed.), *Analecta Frankliana*. Berkeley, CA: Institute of Logotherapy Press. pp.273-286.
- Wilber, K.(1977). *The spectrum of conciousness*. Wheaton, Ill.: Theosophical.



Bulletin of Educational Psychology, 1990, 23, 159-188 頁
Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, China.

THE NOOLOGICAL AND MENTAL-HEALTH VIEWS OF TAOIST THOUGHT: A PRELIMINARY EMPIRICAL STUDY

Ying-Chyi Ho

ABSTRACT

From the noological dimension, the relations of Taoism to V. Frankl's logotherapy theory is investigated in this study. Subjects are 831 students from universities and junior colleges. Further, the mental health concepts of Taoism are compared with those of western thought.

The Taoist Scale, based on Laotze's thought, was designed by this author. It consists of 6 factors: Wu wei (non-effort), Contentedness, No-desire, Nature-adaptness, Humility, and Carefree. These 6 factors compose 3 higher order factors: Supreme Teh, Contentedness-and-carefree, and Humility. The findings are as follows:

1. The Taoist Scale has relevant reliability and validity.
2. Females have stronger attitude toward "contentedness, no-desire, and nature-adaptness" than males, whereas attitude toward "carefree" is in the reverse. Taoism is not central to the students, however.
3. There exists positive and negative relations between the concepts of Taoism and those of logotherapy theory. The similarity and diversity between these two thoughts are clarified.
4. The "contentedness-and-carefree" element of Taoism has contributed to mental health. Further, there exists a negative relationship between the attitude of Taoism's "supreme Teh" and positive indicators of western mental health. The difference is clarified in terms of different level of mental health focused by Taoism and western thought. The former focuses on soteriological, and the latter focuses on pathological reduction and existential levels.

Based on previous findings, two recommendations for the further research and the establishment of a Chinese counseling model are suggested.

