

南華大學  
生死學系哲學與生命教育碩士班  
碩士論文

論莊子真人思想之實踐及證成  
——以〈大宗師〉為中心

研究生：李寶貞

指導教授：陳德和 博士

中華民國 106 年 12 月 28 日

南華大學  
生死學系哲學與生命教育碩士班  
碩士學位論文

論莊子真人思想之實踐及證成

—以〈大宗師〉為中心

研究生：李俊復

經考試合格特此證明

口試委員：

陳德和

蔡忠道

陳政揚

指導教授：

陳德和

系主任(所長)：

廖俊禮

口試日期：中華民國 106 年 12 月 28 日

## 摘要

本文以莊子「大宗師」中之真人實踐與證成為重要訴求。了解莊子體「道」與萬物的關係。莊子認為「道」是普遍性、實存性的，並且它也是人生境界的終極目標。首先「真人圓融境界」，以無我、無為、無對，對「真人」境界之探討。其次，將「真人實踐工夫」，也就是「知之所知」和「虛而待物」、「兩忘以行」。如何達至「真人」的實踐功夫。論及了兩個重要的實踐——「坐忘」與「心齋」，亦由「坐忘」與「心齋」來理解莊子的實踐功夫。而後，達至「真人的和諧人生」境界的理想人格如何看待生死問題，由三個部分切入，分別是「因應隨順」、「心遊物表」與「善生善死」的生死觀。文中分析莊子如何以這三種角度來看待生命，進而面對生死；最後都是希望人能超脫對生死的依戀、執著，避免因為生死而產生的束縛與痛苦，坦然的面對生命的生與死。由內心修養至於體道的「真人」，真切反省生命困境由來，勇敢面對人生做出回應。

關鍵詞：莊子、真人、無己、心齋、坐忘、生死

# 目錄

摘要.....	I
目錄.....	II
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與材料.....	4
第三節 研究重心與架構.....	8
第二章 真人的圓融境界.....	12
第一節 無我之我.....	12
第二節 無為之為.....	18
第三節 無對之對.....	26
第三章 真人的實踐功夫.....	36
第一節 知之所知.....	36
第二節 虛而待物.....	45
第三節 兩忘以行.....	52
第四章 真人的和諧人生.....	63
第一節 因應隨順.....	63
第二節 心遊物表.....	74
第三節 善生善死.....	78
第五章 結論.....	92
參考書目.....	98

# 第一章 緒論

莊子是先秦時期的重要思想人物之一，《莊子》則是他傳世的代表作，〈大宗師〉則是當中內七篇的第六篇，一般都認為此篇也是莊子內聖學的重要結晶，本論文就以〈大宗師〉為文本而分析、探討其意義，核心義旨則聚焦在真人的功夫境界和真知的實踐性格上。

## 第一節 研究動機與目的

〈大宗師〉以德性境界的實踐與證成為重要訴求，莊子曾多次強調道可體不可聞，<sup>1</sup>說明體道無妙法，當由主觀的實踐修養方可竟其功，若僅採取認知型思維去思考，乃是以「有蓬之心」接物，恐將陷入名言形相之迷障。觀察《莊子》一系列的技藝寓言：如庖丁解牛、痾偻承蜩、津人操舟等篇，發現唯有「官知止而神欲行」的主觀精神狀態，一旦自我意識因執著所造成的扭曲的干擾能降到最低，生命境界的開顯自然豁然朗通透，臻至主客合一、技進於道的藝術境界。正是這種「道可體不可聞」的主觀心理感受，莊子書中強調內在體驗的特性，又莊子筆下體道者「參萬歲而一成純」的渾沌心理特徵，及其「心齋」、「坐忘」與「吾喪我」的修養工夫，皆不自覺突出了靈台心府的功能與作用，展現了異乎常人的心理平衡能力。

「天人不相勝」是真人的生命內涵。」〈大宗師〉，對莊子而言，天人合一是必然的，不論人的意願是否，天人都是合一的，而「天與人不相勝」就是「真人」反對因人為而毀滅天然，因境遇而泯滅天性，只有謹循純樸之心，才能不喪失本

---

<sup>1</sup> 如：〈齊物論〉裡瞿鵠子視「遊乎塵垢之外」為成聖的妙道之行，被長梧子批為「見卵而求時夜，見彈而求鴉炙」；〈大宗師〉「南伯子葵問乎女偶」篇中，說明道不可學，點出「撻寧」之旨；〈天運〉裡「孔子南之沛見老聃」，指出制度名數與陰陽變化都無法尋求到「道」，唯有「采真之遊」方能體悟真理。

性，也是每個人的精神本質，人從小知—真知、大知與成心—常心的轉化與體道過程，便是生命對質樸真性的自然精神回歸，隨著每一階段認識能力的提升，也反映了個人人格發展與心理思想的變化。這種精神變化的動力乃植根於原本就內化於我們體內的道、德、性，由於《莊子》的「道」是動態的、具有發動意，由此賦予真人源源不絕的生命能量，為「真君」、「真宰」找到實踐可能的根據。

本文以「真人」為研究對象，由於莊子的卮言結構與豐富的象徵語言，亦將檢視與探討真人，乃是基於人類和諧與生命圓滿的德行需求，由此展開深邃的哲理啟示，並形成了真人、神人、至人與聖人們歸根復樸的人格特質。

不論是聖人、神人、或至人，都是體道的典範人格，名異實同，都是以道、德、真為生命主體，和自然共存共化的體道者。除了其「逍遙無待」主觀精神超越的特色外，就自由立足於個體的這一點來看，真人亦具有積極的社會與現實意涵。

真人從知道—明道—入於道的求道過程，和一般人日常生活裡矛盾—衝突—融合的心理體驗同出一轍，都是致力人格更高發展的必經歷程，唯有個體完善，才能進而使他人、社會完善，此亦同〈人間世〉所說：「先存諸己而後存諸人」；推及施政治國方針，即〈天道〉所言：「一心定而王天下」。

現今《莊子》計分內七篇、外十五篇、雜篇十一篇，共三十三篇，歷來皆以內七篇為莊子思想之核心。成玄英以「達道之士」之實踐工夫與圓融境界，貫通〈內七篇〉核心思想，其云：

所以〈逍遙〉建初者，言達道之士，智德明敏，所造皆適，遇物逍遙，故以〈逍遙〉命物。夫無待聖人，照機若鏡，既明權實之二智，故能大齊於萬境，故以齊物次之。既指馬（蹄）天地，混同庶物，心靈凝澹，可以攝衛養生，故以〈養生主〉次之。既善惡兩忘，境智俱妙，隨變任化，可以處涉人間，

故以〈人間世〉次之。內德圓滿，故能支離其德，外以接物，既而隨物昇降，內外冥契，故以〈德充符〉次之。止水流鑑，接物无心，忘德忘形，契外會內之極，可以匠成庶品，故以〈大宗師〉次之。古之真聖，知天知人，與造化同功，即寂即應，既而驅馭群品，故以〈應帝王〉次之。<sup>2</sup>

首先，〈逍遙遊〉明示真人突破固化形象、超越大小遠近的絕對逍遙無待圓融境界。〈齊物論〉示吾人喪其我執，超越相對、是非兩行以悟真宰之道。〈養生主〉若識得「道」，則能緣督以為經，依乎天理可養生，可以盡年。其足以立定〈人間世〉虛心以遊，知其不可奈何而安之若命，德之至。而〈德充符〉乃明聖人忘形釋智，止水流鑑，接物無心。德充於內，符應於外；與道悠遊，無為而無不為。綜觀以上五篇義理，其有一中心思想，即是展現〈大宗師〉之工夫與理境。

〈大宗師〉盛言「真知」、「真人」、「體道」、「坐忘」等等方向切入，去啟發性觀念〈大宗師〉的義理，前人有很多開發，並且成績非常顯赫，筆者認為《莊子·大宗師》裡面所含人生哲理，是一座寶庫值得探討。在本論文中希望藉由前人已經開啟明燈，繼續深入莊子思想，甚至進入莊子生活世界，藉由這研究成果，一方面在學術上有一些一舉之見的動線，也希望藉由學術成果能夠在自己身上受用。

莊子所處時代環境，塑造了他對人格境界的典範標準，對他所產生的影響，使他的生命與其哲學難以離析。莊子思想中出現了至人、神人、聖人、全人、大人、真人等偉大成就。

〈大宗師〉用其主要的思想精神（如坐忘）串連起各段落之間的意旨，以突顯出〈大宗師〉之義理結構極強的一面，更重要的是將莊子的「道」直下人心，而不論其形而上之另一面向。本文主論莊子真人思想之實踐與證成修，即表明莊子能在生活世界的實際參與上，獲得高遠的境界成果：

---

<sup>2</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁7。

## 第二節 研究範圍與材料

閱讀《莊子》一書，可知莊子的思想核心，首先以「道」為本，再從人的心靈與精神層面去尋找人生的出路，用其深遂的修養工夫，以對應天地萬物的變遷，並化解現代人在生活上所面臨的種種困境，求得精神的自由安定，進而以確立人生的生存意義與價值。現今《莊子》計以分內七篇、外十五篇、雜篇十一篇，共三十三篇，歷來皆以內七篇為莊子思想之核心。

本論文是以莊子的〈大宗師〉中之真人為研究的主题，而《莊子》內七篇逐章義理的內容，乃是次第相因；貫通「道」的中心思想，其中〈逍遙遊〉是莊子對生命理想境界的嚮往，簡易提出工夫論的要旨，篇中提出「至人、神人、聖人」之「乘天地之正，御六氣之辯」者之無待，以人的精神優遊自在的境界。

〈齊物論〉言「吾喪我」的工夫修養論，以通人我是非，聖人更以天刑和在自然的天鈞兩得之，終極為道通為一的圓融，肯定人與物的獨特意義與價值。

〈養生主〉以個人的修養為主，以調理心知和生命的關係，去除生命心知的桎梏，養神的方法在於順應自然，並以安時處順，哀樂不入。

〈人間世〉在於人與人的相處之道，人的本著「心齋」以致虛，忘己虛心以遊世，而提供處世與自處之道。

〈德充符〉重在個人生命自處之道，言德之人，忘形骸，遊心於德之和者，其德充於內，而忘於外之形。主要在破除人們對外形殘全的觀念，而重視人的內在性。

〈大宗師〉以實踐生命為主的修道工夫，是描述宗大道為師的「真人」的人生境界。真人更能與造物者遊、忘懷生死，以「坐忘」離形去智，同於大通，了解人與自然的關係。以「天人合一」的自然觀，「死生一如」的人生觀，「安命處順」的人生態度。

〈應帝王〉是莊子政治思想與目標之理想的開展，無心應道，順乎自然之理，

導民於全性的逍遙。

以上是莊子內七篇的綱要，各篇所論的真實問題，乃是探討人之成為理想之人的觀念，在處世的態度，以「物我」和「人我」兩者間，如何調理其生命和心知的關係。人所對應人生終點，能安時處順而內心更能泰然接受，與天相感相知，莊子而言：「是一種自然變化的法則。」生死只是氣之聚散，所以人不該悅生惡死。

探討《莊子》既有內外雜之分且以內七篇為尚，則先從內七篇著手乃是最優先者，同時也是樹立標杆以為後續之校對的首要工作，基於此意，筆者之研究範圍乃注目於〈大宗師〉，但對內篇中其餘之六篇亦未敢輕忽，必要時仍得藉之以為詮釋的支撐，相較之下，外雜篇則未便做太多的涉及。再加上有精彩寓言的外、透過內七篇的主旨，展開對莊子思想的完整性探討，使得內容結構更為具體化，而貫通莊子的整個生命精神和思想脈絡。

在〈大宗師〉中，論證解析「莊子真人思想之實踐及證成」的體系。筆者亦緣此提出「真知」、「真人」、「道」、及「坐忘」修養工夫等思想意涵，作為本文〈大宗師〉基本理念的手要點，以期能達到更深入了解，進而得知《莊子》思想的系統和架構。

本論文之研究材料性質來看，關於莊子真人思想方面的研究是主軸，計分古今注本、當代專書、期刊論文及學位論文四個大項，以下即分別做扼要的呈現。

在古注方面，依朝代而論，西晉郭象的《莊子注》、唐朝成玄英的《莊子疏》自是不可或缺者，其餘如：宋朝呂惠卿《莊子義》、林希逸《莊子虞齋口義》、明朝焦竑《莊子翼》、釋德清《莊子內篇注》、清朝王夫之《莊子通》、《莊子解》、林雲銘《莊子因》、宣穎《莊子南華經解》、郭慶藩《莊子集釋》、王先謙《莊子集解》等等，都是傳頌一時的經典之作而為筆者所傾心者；今人的注釋成果，特

別重視張默生、錢穆、王叔岷、李勉、黃錦鉉、吳怡、王邦雄、陳鼓應、陳冠學等先生的譯注，其著作之名稱和相關的出版資訊在本論文〈參考書目〉中將做清楚的呈現。

當代學者詮釋經典論述，是其畢生研究成果著作，更是後學者進行研究的重要參考資料，尤其是王邦雄先生的《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》一書，<sup>3</sup>是其窮畢生講學、研究精華的巔峰創作，會通儒道思想。旁徵博引各家說法，以經解經，抉發義理內難與生命的體悟，是現代《莊子》的重要參考解讀本。還有王邦雄先生與陳德和先生合著的《老莊與人生》，<sup>4</sup>此書由精研老莊而十幾年的陳德和先生擔綱主筆，此書探討內容則是關於老子、莊子思想對於人的生活世界、體認生命意義、實現生命價值時，所開示於世人的寶貴信念和深闢洞見。此書從「生命的實踐」談到「生死智慧」，架構完整，內容充滿人生智慧，對本文研究非常有價值、深具意義是十分重要。

筆者之學習則主要來自陳德和先生的調教，陳先生的學術背景和當代新儒家習習相關，所以新儒家前輩大師的著作，如：牟宗三先生《才性與玄理》、《中國哲學十九講》、《圓善論》等，徐復觀先生《中國人性論史·先秦篇》、《中國藝術精神》等，唐君毅先生《中國人文精神之發展》、《中國哲學原論—原論篇》、《中國哲學原論—原性篇》、《中國哲學原論—原道篇》等，都是筆者拳拳服膺者，再如王邦雄先生之《莊子道》、《走在莊子的逍遙的路上》、《莊子寓言說解》等，陳德和先生之《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》、《道家思想的哲學詮釋》、《老莊與人生》等，對筆者來說都是直接受益，此外如袁保新、吳汝鈞、高柏園諸位先生之大作亦皆不敢忽視；當然基於他山之石可以攻玉的道理，當代新儒家以外的相關論述及見解也是筆者的重要學習對象，其中像：陳鼓應、曾春海、葉

<sup>3</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2013。

<sup>4</sup> 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

海煙、楊儒賓、王博等先生的偉構更是給予筆者莫大的啟發。以上諸位前輩先生的相關作品限於篇幅不及逐一羅列，然在本論文〈參考書目〉將會清楚交代。

期刊學報方面，與「真人」主題有直接相關，諸位前輩老師所曾發表之論文，凡與內篇思想之詮釋相關連者，筆者均留意之，文獻之回顧如下：  
楊儒賓先生〈從「以體合心」到「遊乎一氣」：論莊子真人境界的形體基礎〉，黃漢耀先生〈從莊子、惠施的論辯看「真人」的四重修養〉，徐聖心先生〈真人不夢與莊周夢蝶〉，孟濟永先生〈莊子：真人，聖人，神人，至人〉，陳德和先生〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，李鐘麟先生〈論莊子「真人」人格的建構及其現代意義〉，張清河〈莊子「真人」考辨〉。

綜上觀之，七篇各有所論，內容包括真人之形體基礎、真人之夢、真人人格、真人考辨等等，各家旁敲側擊真人之不同面貌於一隅。而較多論證真人之生命修養乃至圓融理境者以陳德和先生之〈畸人與真人〉，及黃漢耀先生〈從莊子、惠施的論辯看「真人」的四重修養〉二篇論述較廣泛而深入。

目前學界研究與莊子「真人」思想，直接有相關之碩博士論文並不多。查詢「臺灣博碩士論文知識加值系統」，論文名稱以「莊子」與「真人」「大宗師」為關鍵字者，有林瑞龍先生《《莊子》真人觀及其理想社會之研究》，林定修先生《真人與坐忘—《莊子·大宗師》文本分析與探討》，徐思琦《莊子無我思想研究以〈齊物論〉〈人間世〉與〈大宗師〉為論述對象》，黃漢耀先生《莊子「真人」思想研究》，張昭珮先生《莊子一書中的「真人」研究》，吳曉珊先生《《莊子》真人觀研究》。

針對「真人」議題探討不多，然其論述真人主題多元，涵蓋真人之主體、神話寓言、修養工夫，乃至逍遙無待之境界，各有精彩豐富之發揮。然而，「真人」當下生命情境之道體、道相、道用大都簡略帶過著墨不多，或者道體、道相乃至道用未辨明而混為一談，殊實可惜。是故，《論莊子真人思想之實踐及證成一以

〈大宗師〉為中心》，尚有許多探究空間。莊子思想浩如淵海，筆者希望重新檢視《莊子·內七篇》；取其精要，辨其義蘊，以發現莊子展現之真人全貌。

### 第三節 研究重心與架構

本論文的主旨在於闡述〈大宗師〉中真人的實踐及證成，藉以顯示古老的傳統智慧如莊子的思想理念，運作在現代社會所通曉的知識哺育、薰陶他智慧所未能通曉的知識，直至自然死亡而不中途夭折，這恐怕就是認識的最高境界了。亦有其意義和價值。〈大宗師〉是莊子內七篇中氣頗大的一篇文章，是總合了莊子所有的觀念於一身的一篇完整之作。講功夫、境界、生死觀、世界觀、政治哲學，是莊子在解決了人生的目標性問題、知識的理論性問題、生存的安適性問題、人格的境界性問題之後，得以放手暢談的一篇文章。

〈大宗師〉裏的人物境界，已經不只是一個超越的嚮往，而是具體的觀念落實，莊子以「真人」之全貌和盤托出，明白解說境界的達致之途，還以帶著理論性的故事表述方法，將整個境界與功夫的背後世界觀明白交待，把道家哲學最核心的道觀念清楚鋪陳，毫不取巧儉省，真可謂是莊子書中表達得最坦誠的一篇文章，直接說出莊子本意中的一切重要核心觀念。

就在處理人的境界問題，提出人所應追求之最終極境界，「真人」是這個境界的觀念匯集點，「女偶的外天下」與「顏回的坐忘」是追求這個境界的「功夫」，這個功夫的操作原理是依據莊子人格是界，以及相應於這個世界觀而得出的「道體」觀念作為心法的內容，這是文中藉子桑、子輿等諸人所言者之重點。

「真人」的觀念提出之前，莊子要強調：終極智慧的掌握，必須先在人的身

心知能上獲得提昇之後才有可能，如果不提昇求道者的身心知能的話，僅僅是在一般世俗中的知識世界中進行無止境的知識擷取，這是絕不能達到終極知識的境界的。所以莊子率先描述人的終極境界為何，此即真人境界的討論。接下來，莊子在從世界的參與，以作為這個真人境界觀的理論前提，莊子提出一連串的道家人物對待生命意義的觀點，從功夫、生死觀、境界觀等角度來討論。

莊子在〈天下〉中既明白點出「內聖外王」的生命理境和客觀實踐，<sup>5</sup>據此觀之則〈大宗師〉之作顯然乃是從內聖修為而順理成章的以發揮外王之道為主要旨趣，然而內聖與外王乃分別說時的一內一外、一主觀一客觀的兩個面向，設若回到生命的究竟理境以論，則任何之分別說終必只是一時之方便而已，生命之究竟處理當以非分別說之圓融為真實的呈現。總之內聖與外王其實是一完整之全體而渾然不可割裂，是以研究〈大宗師〉絕不可能單獨只看〈大宗師〉即可，內篇中其它各篇皆可得偏癢，否則定必有所蔽、定必有所失、定必有所遺亦定必有所誤也。

本篇論文希望透過其中六篇的輔助以有效解讀〈大宗師〉的義理，首先在方法上固不能忽略文獻學的要求，亦不能違反文獻學的基礎，單就此意說，凡〈大宗師·真人〉中具關鍵性的名言概念都必須先做字詞義的釐清，然而〈大宗師〉的有效理解更當是在七篇的一貫脈絡中被貞定，否則不但會有見樹不見林的敝病和遺憾，同時更無法切入莊子的中心思想，有效掘發莊子殊勝的哲學思維及其嚮往的政治理想。

---

<sup>5</sup> 莊子·天下》曰：「天下大亂，賢聖不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。雖然，不賅不備，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全，寡能備於天地之美，稱神明之容。是故，內聖外王之道，闇而不明，鬱而不發，天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫！百家往而不反，必不合矣！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。」一般人常誤以為「內聖外王」一詞出自儒家文獻，其實不然。

架構方面當分為四章。〈第一章〉為緒論或導言，此章中暫不對莊子思想或〈大宗師〉的內容做實質的探討及敘述，只先從形式上說明本論文的研究動機與目的、研究範圍與材料和研究的進路與架構；在研究的動機與目的方面，主要是從既有成果的掌握與對比上，證明本論文研究的合理性及可行性，在研究的範圍與材料方面，除了設定探索的幅度以避免流於寬泛外，同時也提醒自己勿要過於自信而大量引申反招來無以抵擋的質疑，至於在材料的顯示上，當對前輩學人的論述成就有所了解外，更需對於相關的既有成績做出必要的回顧；在研究的進路與架構方面，首先必須對於方法的採取及其步驟的操作有了明確的立場，並且做出必要的陳述，而在架構方面則應完整呈現該有的思維，並盡可能交代章節的內容以展露前後之間的組織性、邏輯性和一貫性。

第二章：真人的圓融境界。全章分三節，第一節〈無我之我〉了解人在自然界所處的地位，了解人和自然的親和關係，對自然採取觀賞的態度，而不以對立的態度去超尅它。第二節〈無為之為〉了解變化流轉是萬物的真相。第三〈無對之對〉莊子是以老子之道為形上基礎，再以天、人為架構，展現其生命哲學的精彩；莊子突顯講「天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也」(〈在宥〉)，另一方面「安排而去化，乃入於寥天一」(〈大宗師〉)。「天」的境界都是就著「人」去講的。因此可以說，莊子哲學實際上是「天」與「人」之間的辯證與融合的過程，而研究莊子哲學，如果從「天」「人」的角度切入，無疑是合理而恰當的。。

第三章：「真人的實踐功夫」思想的提出，旨在幫助吾人追尋真實的真君(即自我)，而真君宛如天籟，天籟透過萬竅無處不在，真君亦可於大化流行之中出入而無不自得，如果人的虛無智慧得以透顯，生命的圓融境界也才得以體現，從而進入個體與天相互契合的境界中。

心齋主要是通過養氣而達到，偏重氣的作用，是由內而發希望能淘洗內心的一切內容，以氣來洗滌經驗，使心不會反倒成為對道的阻塞，而重新通於道。坐忘主要是通過離形去知而達到，比較注重在拋開識知心的計度執著，放棄形體的一切作用，回復靈台心的明覺。

不過心齋和坐忘的目標應該是一樣的，即都是為了感悟大道的微妙神奇，而且都是向內心用工夫，而不是向外界用工夫，這明顯地屬於境界修養的實踐與證成。

從莊子的觀念中，萬物是齊一的，皆是由道所生，人也不例外，因而人的生死，便像春夏秋冬之更進一樣自然，人人耳熟能詳的「鼓盆而歌」，便是莊子看穿生死的最佳寫照，「察其始而本無生；非徒無生也，而本無形；非徒無形也，而本無氣。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。」（〈至樂〉）莊子其實已經將人「物化」了，自然就不會對死亡有悲傷的感覺。

第四章：真人的和諧人生，對莊子而言，死可以是個惡，否則他也不會於其妻之初死而慨然矣。不過對他而言，死是可以被超越的，否則他就不會於其後又鼓盆而歌。人的生死乃自然變化的不同環節，就如同「潮起潮落」、「花開花謝」、「月圓月缺」一般。這些自然現象（包括生死）都是不可避免並且無法抗拒的大化流行。有起必有落，有開必有謝，有圓必有缺。同樣地，有「生」必有「死」。與其說這些現象殘忍，不如說這些現象「自然」。我們甚或可以用一種美學的觀點去欣賞這種存於大自然中的韻律及規則。總之，莊子以為，人之生死乃自然之事，是我們所無法抗拒的，正所謂「生之來不能卻，其去不能止」（〈達生〉）。莊子在此一進路中，對生死之基本態度是採「貴生輕死」，不過，由於「死」乃不可避免之自然現象，故而他要我們能「安時處順」，對死之到來要「逆來順受」。這是一種迴異知性的進路，透過實踐理性的行動與體現，企圖在精神層面上減緩我們對死亡的恐懼。

第五章：結論。

## 第二章 真人的圓融境界

境界，是指心靈修養的目的實現，意志鍛鍊的最高成就，莊子書中所提出的各種思想，大體上都是一種「境界式的體驗」。〈大宗師〉中所提到的「真人」，也是所謂的「境界式的真人」，藉由實踐轉化而為心靈的境界，道成為人生所達到的最高境界，因而其所擁有的「真知」也是如此，這與日常生活中的「知識」是不同的。用莊子的話來說，常人與「真人」境界的區別在於，前者是「與物相刃相靡」的「有待」，隨之而來的便是與物相傷；後者則是「與道合一」的「無待」境界，講求忘我、融於大道。

### 第一節 無我之我

真人無己，說明通達道德極致的人，已經在修養心性的過程當中，將脾氣、染習、小我的執念、甚至那個極細微的神相的我執消融掉，完全無己。這種不執著於自我的工夫在《老子》中稱為「無私」。《老子道德經·第七章》云：

**天長地久，天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私邪，故能成其私。**

陳德和先生認為：超克我執的功夫，老子說「無」或「損」，在莊子則除此之外，又常用忘來形容，然道理則如出一轍，蓋此一人生之通路，無非是由負面的反省批判以開顯者，它志在消解生命中因追逐，造作而產生侷限和困頓，進而獲致其心靈的解脫和自在。他說：

**人生最大盲昧，就是放不下我，不能忘掉我，於是就執著於形欲識見，在名利常上到處跟人逞能爭勝，對立摩擦，雖勞心形役，仍在所不惜，結果**

到頭來，不但傷了自己，也侵犯別人，徒然留下人生悲劇而已。

1

由《老子》的「無私」出發，發展到莊子時，莊子一樣重視這種去掉我執的工夫，以聖人之道修至人之德，要虛靜無為，<sup>2</sup>歸根復命。莊子在〈齊物論〉中曾稱這種無為的修行是「吾喪我」，此也就是《老子》中「生而不有，為而不恃。長而不宰」（第十章）的啟示，凡能夠澈底化解我執做自我實現「逍遙乎無為之業」（〈大宗師〉），亦即以不干預、不宰制的方式，讓萬物自由的生長，無為而無不為。在無為中的逍遙自在，《莊子》有一種特殊的形容方式，叫做「芒然彷徨乎塵垢之外」（〈大宗師〉），這是一種生機盎然的樣子，天地萬物皆在無障無隔中共生共榮，這種不息生命力，即是一種積極的逍遙。這種無為但積極的方式，是至人逍遙在人間的仁義道德中以簡單的方式生活，以虛靜之心在人間做事，《莊子·天運》中稱做「采真之遊」。<sup>3</sup>

「無己」是泯滅自我意識的執著，也泯滅了自我所有一切的執著，沒有我與物的主與客的對立關係，從而能入於絕對的境界。能做到無己，才能從識知，形象中脫卻開來，進而以靈台心的明覺照見道的虛靜面，是謂「見獨」。〈逍遙遊〉說「無己」，有如下的描述：《莊子·逍遙遊》云：

**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。**

這是說「無待」的境界，以「無待」追說「無己」。「待」就是對待，是指相對的意思，人與物，別人與自己，都是對待的關係，此關係無法取消。是以無待

<sup>1</sup> 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

<sup>2</sup> 虛靜無為乃是《老子》中講修養方法很重要的一章，如〈第十六章〉說：「致虛極、守靜篤。萬物並作，吾以觀復。」

<sup>3</sup> 《莊子·天運》：「古之至人，假道於仁，托宿於義，以遊逍遙之墟，食於苟簡之田，立於不貸之圃。逍遙，無為也；苟簡，易養也；不貸，無出也。古者謂是采真之遊。」采真之遊就是聖人逍遙的境地。

即絕待，絕待即絕掉對待的執著，亦即無執於所待，換句話說就是沒有一切主觀計較和妄加區別的意識，而與萬物、世界乃至於宇宙渾然化而為一。

至於「喪我」，就是泯除自我的傲慢，去掉對自我的執取。如此才能打開自己的心門以容納他人與外物，以致於道。關於「喪我」，〈齊物論〉有以下的說法：

**南郭子綦隱機而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱機者，非昔之隱之者也。子綦曰：偃不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？**

南郭子綦在「心齋」的實踐中，漸漸進入「喪我」的境界。「喪我」的外在表徵，是形如槁木，心如死灰，惘然、茫茫然不知所終，然而這是一種鎮定、寧靜和淡泊，並非真的死氣沉沉，世俗之人不能了悟，乃視之為槁木死灰。實際上，正是在這種茫茫然的情況下所埋藏著的靈台明覺，才可觀照宇宙與人生的深奧處而與道合而為一。郭象就說：「吾喪我，我自忘矣；我自忘矣，天下有何物足識哉！」<sup>4</sup>成玄英也說：「子綦境智兩忘，物我雙絕。」<sup>5</sup>這都是從寧靜淡泊以形容之。

此段對話從南郭子綦隱機而坐開始講「吾喪我」，南郭子綦顯然是個有道之士，在端居而坐時進入到「吾喪我」的境界，他的弟子顏成子察覺老師跟平時不太一樣，釋德清就說：「言昔見隱機，尚有生機，今則如槁木死灰，比昔大不相侔矣。」<sup>6</sup>因此南郭子綦表明他今日在「吾喪我」之境。陳鼓應先生則認為：

**「喪我」便是摒棄偏執的我。「吾」乃是開放性，本質自我摒除了偏見與獨斷之後所呈現的真我，才能從狹窄的局限性中提昇出來，而從廣大孫宙**

<sup>4</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，45頁。

<sup>5</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，45頁。

<sup>6</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，臺北：廣文書局，1973年。

的規模上，來把握人類的存在，來體悟人類自身的處境，來安排人生的活動。<sup>7</sup>

就是把主觀的一切觀念、意見、情緒、感受都予以化解摒棄，讓自我不出現，就是摒棄我執、我見，達到忘我，無思無慮，與萬物合為一體的境界。陳品卿先生也說：

「喪我」即忘我也。其涵義有二：一是忘物，一是忘己。忘物並非否認外物之存在，而是打消差別相，以達外物之境界；忘我並非忘記自己之存在，而是捨去偏執心，以達無我之境界。能忘物，則外觀萬物，一律平等；能忘我，則超然形骸，無所不適也。<sup>8</sup>

可知「吾喪我」是「把自己忘了」之意，即從隱机而坐到槁木死灰，則「吾喪我」跟「坐忘」的「離形去知」確實是非常相似。「吾喪我」是我自忘矣，是自己忘了自己之意，因此「吾喪我」的「吾」和「我」是有其差別的。釋德清說：「吾自指真我，喪我，謂常忘其血肉之軀也。」<sup>9</sup> 釋德清解釋「吾喪我」說明「吾」是真我，而「我」則是那血肉之軀的假我，因此可以說「吾」和「我」是在不同層面來說我。

林希逸在《莊子膚齋口義》中點出「吾」和「我」的區別，是以人的私心來分別：「『吾』即我也」。不曰喪我，而曰『吾喪我』，言人身中纔有一毫私心未化，則吾我之間亦有分別矣。」<sup>10</sup> 譚宇權先生也說：

「喪」指摒棄而言，「我」是指有偏見與獨斷的我。但何謂有偏見的我呢？

<sup>7</sup> 陳鼓應，《老莊新論（修訂版）》，臺北：五南圖書公司，2006年，188頁。

<sup>8</sup> 陳品卿，《莊學研究》，臺北：中華書局，2017年，102頁。

<sup>9</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，1997年。

<sup>10</sup> 林希逸，《莊子膚齋口義》，臺北：藝文印書館，1972年，105頁。

我們不妨名之曰為「假我」。相對而言，莊子想追求的那個真實的我(簡稱為真我)。……人的偏執，武斷往往是偏窄的環境所造成的。反之莊子所嚮往的世界是一個廣大寬闊的道的世界，所以人若能自我修養，對是能進入這個世界中，找到真我。<sup>11</sup>

綜觀上述「吾喪我」，說明「吾」忘掉了形體和心知的我，即客體的我，是由於這個「吾」從軀體和心知的我中向上提昇。以外面的形體來看雖然似槁木，但內在的心念卻並不是死灰，而是在熙熙攘攘中，不斷超拔，不斷提昇。亦即人在忘卻或放下軀體、形體和心知、自我意識這個假我，「吾」、「真我」朗現，人才不致於人世間沉淪，才不會被物所拘役或從中迷失。雖外表如槁木死灰般，但內心之清澈明朗，自有一份源源不斷生命精神之光蘊釀閃動著。陳德和先生說：

「無喪我」的功夫，就浮面表象言，果真近似「形如槁木」，就深層內涵而言，卻不是「心如死灰」，心神的「吾」解消了形體的「我」，心神歸於虛淨空靈，不僅蘊藏了無限生機情趣，且湧現了無盡的靈感創意。<sup>12</sup>

因此就只有忘我、喪我才能救回真正自己，同時也可能幫助別人，讓彼此回復原來應有的和諧。可見忘的重要，它其實也就是去執去私去偏去礙的功夫，有此功夫即能得證德性的成功。所以〈德充符〉乃說：「德有所長，形有所忘。」而這種功夫的實踐，莊子又在〈德充符〉中又具體地說是：「不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」可見莊子乃意契勘破我執，隨化應物，以塑造人間的和諧。

成玄英疏：「子綦憑几坐忘，凝神遐想，仰天而嘆，妙悟自然，離形去智，

<sup>11</sup> 譚宇權，《莊子哲學評論》，臺北：文津出版社，1988年。

<sup>12</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁175。

荅焉墜體，身且俱遺，物我兼忘，故若喪其匹耦也。」<sup>13</sup>此離形去智、荅焉墜體、身心俱遺、物我兼忘的狀態便是「喪其耦」，故「喪其耦」包含了離形去知的「坐忘」概念。

「喪其耦」乃在解除人我對立，內外對立，是工夫的描述，亦是境界的描述，乃齊物的工夫做的圓熟之後自然所現的境界。」因此，喪其耦，乃去掉認知和理性結構二元對立的模式，去除人我對立、內外對立、概念思維之運，去除二元對立的思維，去除知性和理性之障礙後所自然成現之樣貌。如此〈大宗師〉坐忘與〈齊物〉的喪我，都是破除對立之我而顯真實之我的工夫，莊子齊物論揭示了喪我之坐忘工夫，真我即是生命統合之成果，喪小我忘小我才能成就大我。<sup>14</sup>

徐復觀先生也說：

莊子的「墜肢體」、「離形」，實指的是擺脫由生理而來的欲望。「黜聰明」、「去知」，實指的是擺脫所謂的知識活動。二者同時擺脫，此即所謂「虛」，所謂「靜」，所謂「坐忘」，所謂「無己」，「喪我」。<sup>15</sup>

他認為慾望藉知識而伸長，知識也常以慾望為動機；兩者間互為消長，因此「離形」含有「去知」的意思，「去知」即含有「離形」的意思；一個人能夠「離形去知」，便是「無己」的境界，<sup>16</sup>這和「喪我」的工夫一樣，都是忘掉形體及概念性的我，去除知識和慾望的累積，剩下的便是虛而待物的純然人生至境。〈大宗師〉中又說「兩忘而化其道」則是把功夫進程和終極理境合在一起講，以豁顯

<sup>13</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁43。

<sup>14</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，2003年。

<sup>15</sup> 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，2013年。

<sup>16</sup> 錢穆，《莊老通辨》，臺北：東大圖書，1991年。

功夫即本體、本體即功夫之深遠意涵。<sup>17</sup>陳德和先生曾說：

莊子的「忘」不是喪失記憶，而是一種看得清世俗，了然於世間之解構的智慧。莊子忘的哲學，乃意在勘破我執，隨化應物，以塑造人間的和諧。

18

對於「坐忘」、「喪我」、「無己」、「心齋」的解讀，徐復觀認為：「〈齊物論〉的喪我，也即是無己。其真實內容，實即所謂心齋與坐忘；這是莊子整個精神的中核。」<sup>19</sup>莊子的哲學貴在順應自然、依乎天理，莊子所說的「至人」、「神人」、「真人」，都是看似遙不可及的理想，若能依「坐忘」、「喪我」、「無己」、「心齋」的工夫，自能隨物變化，不受物累牽絆，與天地同遊。

## 第二節 無為之為

在莊子思想中，真人和至人、神人、聖人都是最高的理想與境界，雖然名稱與敘述不同，但都是相通於無為之為，亦因此而可言逍遙。〈逍遙遊〉由小而大、由大而化，藉由種種的比較與層次的突破，來展現生命的超拔提升。「真人」的生命不會受到外物、欲望等的摧折。依莊子看來，融於大道，在道的境界中才能成就生命之意義，使生命價值受到尊重。對於「真人」體道的境界描述，我們還可以再引用〈大宗師〉對於「真人」生命人格的描述主要有四段：

### 一、真人的應對

<sup>17</sup> 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，鵝湖學誌，2000年，6月，第24期，頁63。

<sup>18</sup> 王邦雄 陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：空大，2007年。

<sup>19</sup> 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，2013年。

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。是知之能登假於道者也若此。

在此莊子對真人形貌的描繪，是這麼的栩栩如生：什麼叫做「真人」呢？古時候的「真人」，不倚眾凌寡，不自恃成功雄踞他人，也不圖謀瑣事。像這樣的人，錯過了時機不後悔，趕上了機遇不得意。像這樣的人，登上高處不顫慄，下到水裡不會沾濕，進入火中不覺灼熱。這只有智慧能通達大道境界的人方才能像這樣。

「真人」的情貌與知能應當用許多的層面去剖析。莊子首先說道「真人」在現實生活的社會價值觀上是不過於勉強要求的，自己在某些方面有其缺點，心理上便欣然接受，不會逆道而行、捨本逐末，這便是「不逆寡」。想要完成的事情，不會用強硬方式獲得，不以成功為了不起，這便是「不雄成」。對於身旁週遭所發生之事，不用盡心機、矯柔造作去對待，這便是「不謀士」。因為有這樣的態度，自然而然得失心便不重，不以得喜，不以失悔，不以物傷性。在現實社會中的利害關係裡，做到了不執著強求的瀟灑境界。

其次，在身體的感官知能上，還要能做到超出一般的鍛鍊成果，「登高不慄，入水不濡，入火不熱」，但是能有這樣的能力，那幾乎是能夠升天成仙的境界。因此，在此處須注意的是，「登高不慄，入水不濡，入火不熱」究竟為莊子自身之體驗抑或只是生命境界之象徵？「入火不熱」依郭象，其解釋：

言夫知之登至於道者，若此之遠也。理固自全，非畏死也。故真人陸行而非避濡也，遠火而非逃熱也，無過而非措當也。故雖不以熱為熱而未嘗赴火，不以濡為濡而未嘗蹈水，不以死為死而未嘗喪生。故夫生者，豈生之而生哉，成者，豈成之而成哉！故任之而無不至者，真人也，豈有概意於

所遇哉！<sup>20</sup>

真人是真正明瞭「道」的人，也就是得道之聖人。只有見了道的人，才真正懂得如何修道，才能有真正之智慧，四辯才無礙。真人自利利他內外德行。只有「真人」才有真知。不恃其成而處物先。做事心不著意成功，也不考慮失敗，事來即做，作了即了，恒常保持無為之清淨心。不以機謀矯飾之心，對待周遭事物，不執著、不強求，不逆道而行。生而不有，為而不恃，長而不宰。虛夷忘淡，而能為眾士自歸。因此真人真人達生死之不二，體安危之為一，故能入水入火，曾不介懷，登高履危，無復驚懼。<sup>21</sup>王夫之說：

**此真知之大用也……蓋水之濡人，火之熱人，人入焉而觸其毒也。真人無門無毒，無入之心，則無入之事。<sup>22</sup>**

依此上述觀點來看，所謂入水、入火的敘述是莊子用來表達「真人」因為有真知能超脫形骸的執著，提升「知」的境界，與大道相合，因此人世間的事物，即使是水與火也都無法對他造成干擾。真人對於外在的事務或成就不動於心，既不動心，則一切便順其自然，而無成敗得失之慮，無得失之心，則名利之水、名利之火自當不能侵，故曰「能登假於道」。林希逸說：「知之能登假於道，言其所見深造於道也。」，王孝魚先生也說：「『知之能登假於道者也若此』，順更點出道字，『登假』本為昇華登天之意，似乎在說昇華到道的境地，便與神仙差不多了。」<sup>23</sup>所以「能登假於道」是指真人能超脫形體執著、外物的變化、不受外物的影響，而能進入玄遠深奧的大道。這是在描述「真人」所能對外的超脫，達至的理想境界。

<sup>20</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，頂洲文化事業，2001年，頁227。

<sup>21</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，頂洲文化事業，2001年，頁227。

<sup>22</sup> 王夫之，《莊子解》，卷六，臺北：藝文印書館，1974年，頁150。

<sup>23</sup> 王孝魚，《莊子內篇新解·莊子通疏證》，長沙：嶽麓書社，1983年，頁114。

## 二、真人的涵養

**古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天機淺。**

古時候的「真人」生活作息是不同凡響的，睡覺就是睡覺，而他睡覺時不做夢，因為他心中沒有牽絆，醒來時的日常生活中，也沒有什麼憂煩，而他的飲食不求甘美，因為他不貪求口腹之欲，態度從容不迫，呼吸時氣息很深沉、緩慢而通暢。「真人」呼吸憑藉的是著地的腳跟，通達上來遍注全身且氣息深又長，而一般人呼吸則只是在咽喉之間，故氣短淺又急促。一般人在生活中與人相爭，被人屈服時，言語在喉前吞吐就像受到阻礙一般，這都是因為慾念太深忌諱太多以致造成意見表達上不正常的緣故。而那些嗜好和慾望過多太深的人，他們天生的智慧也就很淺。

莊子在此強調：我們一般人用咽喉呼吸，真人則用腳後跟來和這大自然氣息互通。在下文他接著還進一步說：古時候的真人「不知悅生，不知惡死；其出不訢，其入不距；翛然而往，翛然而來而已矣？」。顯然，真人不愛生也不惡死，生是「出」，死是「入」，出入有道，真人又何嘗有所介意，有所掛念？對此，莊子則是下了兩個充滿智慧的結語：

**其耆欲深者，其天機淺。**

**不以心揖道，不以人助天，是之謂真人。<sup>24</sup>**

然而，「真人」何以達到「真人之息以踵」，而常人又何以「息以喉」呢？此誠為值得再留意者。〈逍遙遊〉中也曾出現如是的描述：

---

<sup>24</sup> 葉海煙，《莊子的處世智慧》，臺北：健行文化出版事業有限公司，2006年，頁107。

藐姑射山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。

乘雲氣，禦飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。

〈齊物論〉中亦有：

至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於己，而況利害之端乎！

可見得莊子心中的高人常有異乎尋常的神通，惟筆者認為這其實都是象徵的表達，若究其實莊子所重者是高人的修養工夫及其實踐智慧的圓滿成就。總之在內七篇中，莊子皆立足於個人生命的境界，而注重於心靈上的無執，以解消人間的糾葛，為天地人我的和諧圓滿充其極的證明其可能之道。

### 三、真人的超脫

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之，是之謂不以心捐道，不以人助天。是之謂真人。若然者，其心忘，其容寂，其顛顛；淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。

「真人」，不執著於生存之喜悅，也不執著於死亡之厭惡；因他生來像是順乎自然而出，不覺可喜；死去像自然歸入於所自來的道，也不必排拒。無拘無束地自然就走了，自由自在自然而又來罷了。沒有時間的執念，不忘記自己從哪兒來，所以也不貪戀自己往哪兒去，承受任何際遇都歡歡喜喜，忘掉死生像是回到了自然而歸復於無，這就叫不用人心去損害大道，也不因人意矯情而增期益自然。

「真人」內心沒有個人的好惡之分，只是順著四時運行的自然流通，即所謂「通四時」，但並非指春天即該喜，秋天即悲，由於四時相通，縱使有喜怒之情，情感卻得以轉化。只是隨著事物發展而隨其逐流，人們也無法得知其私意為何，因為他無所謂的私意造作。所以郭象說：「無心於物，故不奪物宜；無物不宜，故莫知其極。」<sup>25</sup>成玄英也說：

聖人無心，有感斯應，威恩適務，寬猛逗機。同素秋之降霜，初無心於肅殺；似青春之生育，寧有意於仁惠。是以真人如雷行風動，木茂花敷，覆載合乎二儀，喜怒通乎四序。<sup>26</sup>

死生是命，這是透過「不忘其所中終」而上達於天，通過「忘而後之」，忘卻形軀，返後於「無為無形」的本源。真人已然了悟天地之大化，而不知有死生，這裡的不知並非不明白，而是真知的一種轉化作用<sup>27</sup>。真人因了悟生死，所以對於生命年歲的限制自然不忮不求，「不以心捐道」即對於生命真實的自覺，「不以人助天」即回歸於自然、任天機自行。

#### 四、真人的處世

古之真人，其狀義而不朋，若不足而不承；與乎其觚而不堅也，張乎其虛而不華也；邴邴乎其似喜乎！崔乎其不得已乎！濔濔乎進我色也，與乎止我德也；厲乎其似世乎！警乎其未可制也；連乎其似好閉也，悅乎忘其言也。

陳壽昌解「其狀義而不朋」作「與物宜而無私」<sup>28</sup>，真人與物宜但不屈不承，便是說真人隨世遷移卻又能保持獨立而完整的人格，並順此言真人處世的態度，

<sup>25</sup> 郭象註，《莊子》，臺北：藝文印書館，1983年，頁133。

<sup>26</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁232。

<sup>27</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2011年。

<sup>28</sup> 陳壽昌，《南華真經正義》，臺北：廣文書局，1978年。

本段主要是寫真人恢弘、謙虛、自主、順物而動，綿密而無心。

真人者，純真自然之人也。此等真人，不心存喜悅而執著於生，亦不心存厭惡而刻意排斥死亡，其出生不欣喜，其入死不排拒，只是無拘無束地去，自由自在地來而已。他不在乎自己生命的來源，不探求自己生命的歸宿，承受任何際遇皆歡喜，忘掉一切事物的牽纏而復歸生命本真。不因心智而棄絕大道，不用人力以助益天然，這就是「真人」。「真人」的心神專注凝一，在其自我心態的應對上，內心無多掛慮，不會特別去記住一些無謂的事情。他的神態容貌平和，前額寬闊，就像內心一般雪白。他的相貌端莊，給人足以信賴的感受。這便是「真人」在得道之後所能達到「其神凝」的一種境界。

依莊子裏「真人」的修養及應世自有高於俗人之處，其主要的成就在於和諧萬有圓融萬物的境界。莊子在論述悟道之後所能達到的境界，其實也充分反映他的內心理想，換句話說，「真人」的身軀，不但可以因實踐而精神化，此精神化的身軀，還可以與天地萬物共榮共存、相互感應，因此達到「身軀之精神化」，而使身體通於大道，進而擴展至宇宙，成為宇宙化的身軀。到達這種境界之後，方能無拘無束，進而養生、不傷性，成就其非凡的意義。真人之修正成功自有其功夫努力，此功夫努力一言以蔽之就是無或無為，此無或無為其實都是得之於老子教誨。

無為，老子用在道的修行上，所謂為道日損。無事，可以取天下；有事，不足以取天下。所以統治者要常常處於「無事」的虛靜中，不要以外在規範擾亂民心，規範愈多，人民愈反感，反而不足以取天下。《老子·第四十八章》云：

**為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。取天下  
常以無事，及其有事，不足以取天下。**

「為學日益」是說向外追求學問，通過學習獲得科學技術知識，學習知識與技術要不斷地豐滿完善、才能做到精益求精。而「為道日損」指向內追求智慧，通過默修開啟潛意識，從物質到精神過程中的私心雜念都要一一剪除，以期求人與自然的便捷溝通，與道會合，實現藝術與人生的最佳狀態。損之又損、減之又減、簡而再簡、約而再約，「道」便顯露出來。在這個求「道」的過程中，就可以開闢出一塊廣闊的空間來。這是一個修煉的過程，也是一個去雜念而存樸質的過程。《老子·第五十七章》云：

**以正治國，以奇用兵，無事取天下。……故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。**

然而莊子也把「無事」運用到至人的自行之道，也就是至人道的修養上，這時候莊子的「無事」和老子的「無為」，在同一個意義的領域裡。一位真正修行完備的人，他們不以自我為中心，塵世間的瑣事全不掛在心上，完全悠游自在，不做事業，不求世榮，是「人之自行」，當事情在他眼前發生時，他會盡心盡力，全神貫注的反應，意到他的存在，這樣的人活這麼久，還能保全四肢完整，也沒夭折，已經是非常幸運的事了。陳德和先生說：

**任何人都可以用無、外、忘、虛等的工夫，作生命超越和突破，其所證成之開放的心靈，可以解構人世間的種種對立，也可以掙脫利害得失的牽絆，甚至連生死的到來亦不被其所恐動，且就在此如水之心，如鏡之智的觀照下，不僅南海北冥可以來去自如，方內方外更是出入方便。<sup>29</sup>**

真人是不刻意的炫耀自己的知識來和別人的無知作區別，也不刻意彰顯自己修養過的道德來對照別人的污點，對自我是隱其德，對他人是「為而不恃，長而

<sup>29</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

不幸」的修行活動。

### 第三節 無對之對

中國古代哲學莫不以人作為關注的焦點，並以〈大宗師〉中那曾對天道嚮往其終極關懷。天人關係是中國古代思想文化內容的一個重要部份，莊子思想也不能例外，天人的關係做出精闢之論述。陳德和先生即言：

在儒道兩家共有的「本體論也同時是價值論」<sup>30</sup>的哲學思考中，凡內在之價值主體，其充其極實現，必能峻極於天，與道冥合，而真切地保住天地萬物；同時，凡超越之天命道體，其神化妙用之無遠弗屆，亦必能內在於人，而為人生命之本德與理想之歸趣。換言之，內在的主體和超越的道體之間，存在著必然的連續關係，是為他們的共法，這種關係我們就稱它為「既超越又內在」、「既內在又超越」的關係。<sup>31</sup>

從這一點來看莊子的天人關係，天是形上的道體，人是實踐的主體，但天人不相隔，天人之間有著既超越又內在、既內在又超越的關係。「真人」能夠化解我執而純任自然，其與萬物為一、現死生如一。朱榮智先生乃說：

何謂「真人」？〈大宗師〉篇說：「不以心捐道，不以人助天。」這兩句話言簡而意賅，成玄英疏：「捐，棄也。言上來智惠忘生，可謂不用取捨之心，捐棄虛通之道；亦不用人情分別，添助自然之分。能如是者，名曰真人也。」因此，所謂真人，是指能不妄以造作之心去損害自然之道

<sup>30</sup> 陳師此說乃根據方東美先生所言：「根據中國哲學的傳統，本體論也同時是價值論，一切萬物都具有內在價值」，方東美，《中國人生哲學》，臺北，黎明文化公司，1993年，頁94。

<sup>31</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北，文史哲出版社，1993年，頁17。

的人，這種人凡事順應自然而行，守住真實的本性。一個能夠不假於物而順應自然的人，就是得道的人，就是自由的人。<sup>32</sup>

不以造作之心捨棄道，也不執著於求道；<sup>33</sup>不用取捨之心，分別萬事萬物，凡事順應自然守住真實本性的人為真人，也就是得道的人。真人既能順應自然，自能達到天與人融而為一的境地。在描述真人相狀後，莊子接著描述真人與天的關係：

要了解莊子對人與天的看法，必須先知道「天」與「人」的意義。何謂「天」？莊子的人性觀以自然觀為基礎，他認為「天」即「自然」。《道德經》以「**天法道，道法自然**」一語，說明「天」、「道」、「自然」三者相通的道理，所以在老子哲學中，「天」但帶有價值意味。莊子繼承老子學說，他也認為「天」是無意志的自然之道，〈大宗師〉上說：「**知天之所為者，天而生也**」，意思是說：知道天的作為，就是懂得宇宙萬物完全是出於自然。所以郭象說：「**天者，自然之謂也。**」根據莊子的自然觀，他認為「自然」是一種與生俱來的本有價值，所以他肯定「天」是純粹的至善，尊崇「天」為最高的價值，〈大宗師〉上說：「**彼特以天為父，而身猶愛之。**」要人視「天」如同給予自己生命的父親，而終身愛戴它。

何謂「人」？對莊子而言，「人」有兩種不同的含意：一指天生自然、存有道德的人，此時「人」是自然的一分子；一指與「天」相對的「人」，強調背後天習染、受文化影響的人。人本是自然的一分子，但因人發展文明，受文明影響，人便超過自然，進而與自然對立。老莊崇尚自然，以自然之天為價值的根源，相對地貶抑人為事物，視「人」為智偽造作、此是彼非的來源。根據莊子對「天」、

<sup>32</sup> 朱榮智，《莊子的美學與文學》，臺北：明文書局，1992年，頁99。

<sup>33</sup> 一般皆將「不以心捐道」解釋為不捨棄道，吳怡則有獨到的解釋，他說：「一般的注釋都把這個「捐」字當作棄字解，是說我們的心不要捨棄道，不要忘了道。……如果把這個「捐」字當作貢獻解，卻境趣立現。因為我們一般人的通病，往往有兩種：一種是根本不知道，或破壞道，也就是說以人滅天。另一種是有意求道，而過份執著。在自己心中去構搭道，以為道是如何如何，這就是以人助天」筆者以為這兩種說法皆通，故兼採此二說。吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，2001年，頁168。

「人」的看法，天人之間便產生三種截然不同的關係：就天人的不同來說，天人之間是有分別的；在後天的發展上，天人之間是背離相對的；而透過心性的涵養，人能反覆自然天性、達到天人合一的境界，天人之間又是合而為一的。所以〈大宗師〉中也說：

**死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。彼特以天為父，而身猶愛之，而況其卓乎！人特以有君為愈乎己，而身猶之，而況其真乎！**

莊子是這麼說，人生死有命，如同夜晚和白天的轉換一樣，亙古不變，形成規律，是人所無法改變的。這種自然狀態，就是天。而在那天之上，卓然還有一樣東西在左右著天，就如同在君主之上還有一個真宰一樣，那是什麼呢？那所指的就是道。可見道制約著天，天是道的表現。

這裡「天」被形容成自古以來永恆存在，它是形成宇宙大小萬物的總根據，它不顯其形卻又處處發揮作用，這不就是道嗎？成玄英注：「可以觀於天矣」說：「可謂觀自然之至道也。」這段話跟〈大宗師〉中的「**夫道有情有信，無為無形，可傳而不可受，可得而不可見，自本自根，未有天地，自古以固存。神鬼神帝，生天生地。在太極之先而不為高，在六極之下而不為深。先天地生而不為久，長於上古而不為老。**」有是否有異曲同工之妙？

〈大宗師〉主要是論莊子的「真人」觀及其認知的天人關係，在此的「天」，莊子不言「道」而轉言「天」，並落在內在的生命人格的體證上。莊子主張順應自然，所思考的角度也是較為精神層面的，令人感覺較超然。莊子的天有精神修養之所在的意涵。因此，莊子強調天人合一，所謂天人合一的境界，乃是經過致虛守靜的工夫後，超脫形體、知識、生命的束縛，與自然的天融合為一體，最後

以成就「真人」的境界。然在莊子的天人關係中，吾人亦可分三個層次來探討：

34

### 一、承認天人相分

莊子的天人關係論的論點是強調天人合一，所以在講天人合一之前是有一個理論前提，那即是天人相分。也就是說，莊子的「天人合一」，是在「天人相分」基礎上的「天人合一」。在〈德充符〉這樣的描述：

**故聖人有所游，而知為孽，約為膠，德為接，工為商。聖人不謀，惡用知？不斫，惡用膠？無喪，惡用德？不貨，惡用商？四者，天鬻也；天鬻者，天食也。既受食於天，又惡用人！**

這裡的「天鬻」、「天食」都是指大自然的養育。一切都由自然安排，人何必有所作為呢？又說：「眇乎小哉，所以屬於人也！警乎大哉，獨成其天！」接著說，人為的是渺小的。絕俗脫塵，與天一體，那才是真正偉大的。因此〈大宗師〉一開始就說：

**知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知之所知以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者：是知之盛也。**

知道天的作為，就是懂得宇宙萬物完全是出於自然。所以郭象說：「**天者，自然之謂也。**」根據莊子的自然觀，他認為「自然」是一種與生俱來的本有價值，所以他肯定「天」是純粹的至善，尊崇「天」為最高的價值，即是在天人之分中，明白天道與人道之不同，才能超越天人之間的隔閡，最終擺脫物的限制，忘卻

<sup>34</sup> 張敏，〈《莊子》內篇「天」論思想探析〉，《江西社會科學》，2009年9月，頁91—94。

自我，通於天道。

## 二、反對以人助天

莊子認為有執是人為，無執是自然，俗人的活動之所以有害，正因為他們的執著及因之而來的傲慢。〈大宗師〉說：

「且夫物之不勝天久矣。」又說：「古之真人，不知說生，不知惡死；其入不不忻，其出不距；儻然而往，儻然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之，是之謂不以心捐道，不以人助天。是之謂真人。」

對於生與死獲得與失，且任何計較起任何計較執著，總以平常心看待生命變化，絲毫不會將人口的造作介入自然本真之中，這樣的人就是「真人」。「不以心捐道，不以人助天」，就是要人們不要因心知定執造成計較分別損害大道，也不要用人為的造作扭曲了原有的自然本質。這是明確反對以人助天。另〈應帝王〉以一個富有寓言的故事結尾：

南海之帝為儻，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儻與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儻與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。

渾沌無七竅，儻、忽感念其善，為之鑿竅，動機雖好，但是因為違背了自然天性，七竅鑿成後，渾沌死。「渾沌」暗指自然。寓言的喻意就是，大自然給人以優厚的恩賜，人想用改造自然的方式來報答自然，結果卻導致了自然的毀滅。陳德和先生也說：

「渾沌」是無著無分別存在樣態，當然是度假勝地，有無夏威夷海灘，水

天一色，天天天藍，水更是浩瀚無邊的藍藍大海，儻與忽暫且放下日理萬機且當機立的政治生涯，來此偷得浮日七日之閒，無盟約無權謀，無縱橫捭闔，亦無條件交換，完全放下而回歸生命本身。<sup>35</sup>

然而南北二帝每日為中央之地開一竅，七日開七竅，有如創世紀般，未料大功告成之日，卻發現渾沌死了，無心自然的渾混天地，就此在人為造作間崩解，「儻」和「忽」的舉動正代表著人類改造自然的盲目和愚蠢。故郭象注曰：「為者敗之」。「為」，即是妄意的人為。〈大宗師〉接著說：

故其好之也一，其弗好之也一。其一也一。其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒。天與人不相勝也，是之謂真人。

其意是，一個人如果不管對於他喜歡或不喜歡的事情，都能以平常心來看待，甚至連他能夠有此的平常心，他也不會覺得有甚麼特別之處，而依然以平常心看待，那麼這個人就是向天那樣之無限包容的偉大人格。陳德和先生說：

天與人不相勝也，就是即天及人或天人二不二的圓融，至於這圓融其實是對天，對人皆不起執著而證成的，〈大宗師〉亦表達出這個意思，「其一也一，其不一也一」，就是最好形容，〈大宗師〉又說，助是真人才有的表現，於是可之「天人」或「真人」終究沒有分別。

莊子認為，不管人們喜歡不喜歡，天人總是合一的，不管人們認為天人是合一還是認為不合一，天人總是合一的。那種認為天人合一的觀點，是符合於自然規律的；而認為天人不一的觀點只是世俗一類的見解。有道真人把天人看作是不相對立的。郭象則說：

<sup>35</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

夫真人同天人，齊萬致。萬致不相非，天人不相勝，故曠然無不一，冥然無不在，而玄同彼我也。<sup>36</sup>

因此，莊子所講的是人與自然本為同化，不應「天人相勝」進而相傷。莊子認為由於人為造做，會因此違背人之自然本性，因而「以人滅天」、「以故滅命」，此處的「人」與「故」便是指人為與造做，都是屬於「有為」。而「天」與「命」則是天之道與本然之稟性，如「與天為徒」、「與人為徒」，天與人之間、人與人之間本屬不同，但應忘其不同，而求其同，則是屬於「無為」。總之，在他看來，人在天的作用下根本無能為力。

然真人一切因循自然，視天理人事為一，冥合於大道，這就是老子所說無都歸於玄，也就是說「天人不相勝」，葉海煙說：

「天人不相勝」，表示目的與方法之分不害其合，天示目的，人示方法，而人終為天所包涵，因此對天的目的範疇而言，人人皆是一目的，皆是道德實踐的主體，皆可晉升於道，而使人生種種之意義與此最後的目的相融貫。因此，莊子之自然，吾人可稱之為「最後之目的」，它統合了一切之目的，這對是道的統合性最真切之表現。<sup>37</sup>

釋德清說：「既人合其天，則人天一。則人可與天為徒也。」又說：「謂天人原不一也，今人既合天，而未免遊於人世。則以天而遊，故與人為徒。」<sup>38</sup> 在〈人間世〉中孔子和顏回對話也有提到：

然則我內直而外曲，成而上比；內直者，與天為徒，與天為徒者，知天

<sup>36</sup> 郭象註，《莊子》，臺北：藝文印書館，1983年，頁137。

<sup>37</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，1990年，頁54。

<sup>38</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1973年。頁17。

子之與己皆天之所子，而獨以己言斡乎而人善之，斡乎而人不善之邪？  
若然者，人謂之童子，是之謂與天為徒。外曲者，與人為徒也。擊蹠曲  
拳人臣之禮也，人皆為之，吾敢不為邪！為人之所為者，人亦無疵焉，  
是之謂與人為徒。

而「一」即萬物為一。承認萬物為一，就是與天為徒的真人；不承認萬物為一，就是與人為徒，就是俗世之中的人。莊子反對以人力干預自然，主張隨順自然，大化流行，與自然融為一體。

### 三、主張天人合一

莊子講天講人最後目的是為了天人合一。在天人之分中，明白天道與人道之差異卻又可以圓融統一，才能超越限制，忘卻自我，通於天道。「天人合一」才是莊子天人關係論的最終重點所在。〈大宗師〉中提到：

畸人者，畸於人而侔於天，故曰，天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。

所謂「畸人」，就是不同於流俗的人，也是莊子理想中的至人。與天為一，意指超拔乎世俗之一般而有其高明境界，這樣的人世俗以為是不足取的小人，在莊子眼中卻是體現自然無為的君子。莊子主張要完全通於大化、順其自然，所以〈大宗師〉中，子輿這樣說道：

且夫得者，時也，失者，順也；攷時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也，而不能自解者，物有結之。且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！

其中的「縣解」，在〈養生主〉稱為「帝之縣解」，意思就是上天利用生死來束縛人類，若能安時處順，以無執之心面對生死之結，就能從上天的束縛中得到解脫。而「物不勝天久矣」是最直接了當的一句，意思是有為不如無為，唯有安於天命，放棄人為，才是唯一的路。

〈大宗師〉又說：「造適不及笑，獻笑不及排；孜排而去化，乃入於寥天一。」郭象注云：「孜於推移而與化俱去，故乃入於寂寥而與天為一也。」<sup>39</sup>也就是與天為一。〈齊物論〉中「天地與我並生，而萬物與我為一」一句則更明確地表達了這一思想，其意思是：「天」是一種客觀的存在，人與天地一樣，都是一種客觀的存在。大自然賦予天地之理，即是賦予人類之理。人又與天地之間的萬事萬物一樣，具有相同的自然賦予的形質，故萬物與人一體。〈大宗師〉中同樣表達了人與天為一的思想。

莊子以浪漫的手法描述了這種與天為一的超脫境界，因此〈大宗師〉中：「孰能登天游霧，撓挑無極，相忘以生，無所終窮？」，而能「登天游霧」就是因任自然之極致，曠然獨處，在精神上實現心靈的超凡絕俗。也是說他安於自然變化的推移而與之同去，就進入寂寥的與天合一的境界。這也再再顯示莊子的天人觀，以消極的態度最為入世的條件，也是說他安於自然變化的推移，進入天人合一之境界。人在天道面前，只有取消人的「有執」，才能獲得精神上的解脫，也為莊子天人合一的關鍵所在。對於「天人合一」的看法，陳鼓應有這樣的看法：

張岱年教授在《中國哲學大綱》中所說的「天人相類與天人相通」二義。「天人相類」，說的是天與人是同質的，都是由基本的原質氣所組成的，以氣化論做基礎，故能達到「遊乎天地之一氣」的人生最高精神境界。「天人相通」，說的是天和人是一個整體，人可以突破個我形體的一個拘限，而與他人他物相感通，交互作用，人的精神空間可以無限的擴張，和外

<sup>39</sup> 郭象註，《莊子》，臺北：藝文印書館，1983年，頁159。

在孫宙產生同一感、和諧感，互為融合，不可分割。「天人合一」表達了人和孫宙的一體感，也對是這裡莊子所說的：「天與人 不相勝也。」<sup>40</sup>

如此，並非人人都有自覺並天人合一，那麼這樣是否能擺脫天命所給予之束縛？莊子認為這是不可能的，人終究還是要回歸於天道。「其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒。天與人不相勝也。」從這句來看，無疑是指天人關係。莊子認為人不管喜歡或不喜歡，天人總是合一的，因為這是萬物的本源，因此不管人覺得天人合一或天人合一，天人永遠是合一的。莊子認為這種觀點，是符合天然、流通大化之中的道理。而認為天人合一的人，只是其世俗的見解。

總結上文說來，莊子的天人合一思想體現為一種物我同體肯定、天人渾融不分的精神境界，它需要通過對「道」的體悟，超越天人之間的隔閡，擺脫外物限制才能實現。莊子的理想人格——至人、神人、聖人，都是與天合一、與道合一的人。

筆者認為莊子書中，真人是最高理想，而真人的修鍊工夫，都以真知著手，所謂真知就是我們的「知」能夠達到「道」的境界。所以真人是指其知能乎道的境界，就是真人的知能夠洞燭事物的真相、了解生死存亡的道理、知道自然界均一的性體。因此超越相對，而與道合一。他也知道人世間差別的現象，而不強為分別，這都是真人透過真知而達到天人合一的境界。吾人可知天 的契合為一是「真人」的最佳寫照，「真人」的境界能包容萬物，且以上達於天，達到即人即天、萬物一體的和諧境界。天與人不互相對立，他就可以把天人一切的衝突、矛盾徹底消融，任運隨化。

---

<sup>40</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，五南出版社，2015年，頁188。

### 第三章 真人的實踐功夫

莊子曰：「有真人而後有真知。」郭象注曰：「有真人，而後天之知皆得其真而不可亂也。」<sup>1</sup>世人常強不知以為知，以知炫人，殊不知此非真知也。唯真人能明於大道，知「不知」之「知」，故曰有真人而後有真知，此「真知」亦莊子所欲求得之智慧。<sup>2</sup>當然它必然是精思立踐而有，此即蘊含功夫與修養的努力。

#### 第一節 知之所知

在老子心知跟生命是兩並行的，心知還照生命，都是形而上，所以他的哲學叫生命的智慧，而這生命是形而上，是不管誰成功誰失敗，更不是甚麼君人南面之術，那個生命，是生命本身，是形而上智慧，因為他是直照生命本身，不是把智慧用在權勢名利上作奔競爭逐，掌握利用功夫。他的新之事虛靜，是無；執照生命本身，讓身命顯現，是有。所以道家這個心知，我們說它是生命智慧，是超凡入聖、轉俗成真的智慧。

莊子所謂的「真知」具有下列的內涵：

第一，真知了解人在自然界所處的地位，了解人和自然的親和關係，對自然採取觀賞的態度，而不以對立的態度去超尅它。

第二，真知了解變化流轉是萬物的真相。

第三，真知了解物量的無窮性，時間接連的無限流動性，得失的無常性，死生的變化性。

第四，真知了解知識範圍的無窮，生命界限的有限，如何運用有限生命中探得的知識來安頓人生，才是首要之事。

<sup>1</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁226。

<sup>2</sup> 陳品卿，《莊學新探》，臺北：中華書局，2017年，頁102—103。

第五，真知了解現象世界的相對性。<sup>3</sup>

莊子在〈大宗師〉一開頭第一段便說道：

**知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知之所知以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。雖然，有患。夫知有所待而後當，其所待者特未定也。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？且有真人而後有真知。**

知道自然作用的運行之道，了解人所作所為的事理，如果兩者都能明辨洞察，可算達到最高明的極點。知道自然的作為，是懂得事物出於自然；了解人的作為，是用他智力所通曉的知識，去哺育、薰陶他智力未能通曉的知識，當自然和人通達時，就會順生而善終，使自己享受天年不致違背自然而夭折，這就是知識的最美的盛事了。雖然這樣，但還是有問題有憂患。人們的知識一定要有所依憑對象才能判斷是否恰當正確，然而我們所認識的對象卻是變化不定的。怎麼知道我所謂的屬於自然的東西不是出於人為呢？而又怎知道我所說的人為的東西不是出於自然呢？況且先有了「真人」方才有真知。

〈大宗師〉一開端便提出「知天」、「知人」之「知」字，莊子以「真知」來切入「真人」的形態。文中凡提及「真人」無不言至「真知」並強調之，如本文說「且有真人而後有真知」，可見「真人」與「真知」相輔相成及其重要性。所謂「真知」並不是單指外在知識的理解而已，而是精神上、生命上的一種領悟，上節所提到的「真人」境界便可論證於此。「真知」是不追逐私欲，而能超越生死及與物同化，這即為知的「登假於道」，也為體認其大道。陳鼓應先生說道：

**莊子所謂的「真知」，是要了解萬物流轉變化的真象——要洞察萬物的變  
《至樂篇》所說的「觀化」)，在大化流行中安於所化(「安化」)；並且**

<sup>3</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，2007年，頁333—335。

還要了解人在自然界中所處的地位；人和自然是不可分割的整體，人與自然是親和的關係。<sup>4</sup>

〈大宗師〉在此處簡要地提出幾個莊子思想中具有指標性的意義的辭彙，如「知之盛」、「知人」及「知天」等。文中以為生命境界之極至，應為「知天之所為，知人之所為」，而其「知天之所為」則為天而生之自然。所謂「知天之所為」，是指自然方面，也就是天道的自然；而「知人之所為」，並非指知於世俗之事，而是指出人之知有限，進而要除去小知而順天道。郭象就說：

知天人之所為者，皆自然也；則內放其身而外冥於物，與眾玄同，任之而無不至者也。<sup>5</sup>又說：天者，自然之謂也。夫為為者不能為，而為自為耳；為知者不能知，而知自知耳。自知耳，不知也，不知也則知出於不知矣；自為耳，不為也，不為也則為出於不為矣。為出於不為，故以不為為主；知出於不知，故以不知為宗。是故真人遺知而知，不為而為，自然而生，坐忘而得，故知稱絕而為名之去也。<sup>6</sup>

「天者，自然之謂。至者，造極之名。」知天，便是體現無為，即能去除生命中不需要之盲從與追求，進而天人不兩傷，此即為「以其知之所知，以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者」，即所謂「知之盛」。莊子在〈養生主〉中說道：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已；已而為知者，殆而矣。  
為善无近名，為惡无近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已；已而為知者，

<sup>4</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，1999年，頁193。

<sup>5</sup> 郭象，《莊子·大宗師注》，臺北：藝文印書館，1983年。

<sup>6</sup> 郭象，《莊子·大宗師注》，臺北：藝文印書館，1983年。

**殆而矣。為善无近名，為惡无近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，  
可以養親，可以盡年。**

人的生命是有限的，而知識卻是無窮的，以有限的生命去追求無限的知識，只會疲憊不堪；既然如此還要汲汲於知識的追求，就會更加疲憊了。順著自然的理路以為常法，才能夠保護生命、保全天性，才能夠休養自身、享盡壽命。〈養生主〉以「生也有涯，而知也無涯」相對舉，與「以其知之所知，以養其知之所不知」呼應。「天而生也」，是指沒有人為的修養參雜於其中，「知之所知」指的是一切有形的、為學的知識，而「知之所不知」就是指世俗之人所無法達到的知的境界，亦即天道，或天命。進而避免此生有涯與知之無涯的相互損傷，這即是保性、養親、盡年的意義，即為「知之盛」，也是生命之至境。這裡兩處的「養」字實質意義不太相同，〈大宗師〉所提到之「養」，為經驗知識的推理，但〈養生主〉所提到之「養」卻將知性轉化為德性，把用於知事上追求轉化成德性之修養。因為「知」並未能達到「知之所不知」，也就是「已有涯隨無涯，殆矣」，在人有限之生命裡，無法以「人之知」養其「知之所不知」，只有靠養生來維護，對於天道大化作用，也不是人類能以知所能及，所以此「養」字對道來說，即為體證而非知所求。

知天與知人的中心是放在其主體的心上，而莊子在提及「知之盛」後卻未將其直接銜接至真人的描述上。「雖然，有患」莊子言簡易賅說出了「知之盛」並非知的最高境界，而後即描述真知與真人之間的前後因果關係。〈大宗師〉云：

**雖然，有患。夫知有所待而後當，其所待者特未定也。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？且有真人而後有真知。**

雖然如此，但還是有所不足。因為知識一定是要有所待的對象，才能判斷它是否正確，可是這所待的對象卻是變化不定的。所以怎麼能夠知道我所謂的天然

不也是屬於人為？而所謂的人為不也是屬於天然？有真人才能有真知。

「有患」是指知的本身並非「真知」，也就是說不夠完善。如果只是執著於求「知」，便是禍患、捨本逐末。因為「知」的是非，是取決於其所待，也就是其依據的事物。人的心既然是「有所待而後當」，但是「其所待者特未定也」，知的依據是未特定的，因此，人使用盡一切可能以自我之心揣測知之所在，而以自我之知誤以為是「真知」，如此即可能造成循環性的思想，無法跳脫，這便是自以為是，便是有患。陳德和先生說：

**工夫就「在無聽之以耳」、「無聽之以心」，耳是形，心有知，則「離形去知」正是莊子勇猛精進處，惟離形不是斷滅種姓，而是超越乎形軀官能之封限；去知不是絕棄思惟，而是超越乎心知計較分別。<sup>7</sup>**

此意味小知小我的執著以消解，恢復原本的我，李日章先生說：「其中最後的『坐忘』，及是指忘掉小我而言。顏回以『墮肢體，黜聰明』時等於「離形去知」。所言不外二件事，其一為消解知識的執著；其二為忘掉形軀的存在。」<sup>8</sup>

綜觀各家所言皆不離，「天者，自然之謂。至者，造極之名。」是以所謂知天，不外乎在默契這一天道之自然之理。再談「知人」，陳冠學在注解「知天之所為，知人之所為」說：

- 1、知天之所為：「天，是自然。物有物理，生物有生理，天任此二理。知此二理，便是知天所為」
- 2、知人之所為：「人，人是自然以內又且是自然以外的存在，即人是逸出於天或自然的存在。人有智，有自由意志，故逸出於自然以外，於二理有增減，

<sup>7</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詰裝書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁27。

<sup>8</sup> 李日章，《莊子逍遙靜的裡與外》，高雄：麗文文化，2000年，頁79。

乃至抹煞，而自具一外理。固之外理，便是知人所為。」<sup>9</sup>

梁瑞明也說：

「知」有三種，故「人」對有三種：一，知天之所為，又知人之所為者；二，知天之所為者；三，知人之所為者。人之修道，以兼知「天之所為」與「人之所為」為極則…故兼知天人之「知」顯然是知之最高者，為『大智』，莊子說是「知之至」。<sup>10</sup>

莊子所謂的「知之至」，表示人類是被侷限住的，背後所隱藏的意義是人要懂得謙虛，不要自以為無所不知。李耀南說：「無知無能者，固人之所不免也。夫務免乎人之所不免者，豈不亦悲哉！」〈知北游〉莊子認為，知有其不可知是知的根本規定性；人如果力圖革除人所不免的知之有限性，這是人的悲哀。人的有限性是知的有限性的根源，知的有限性又是人的有限性的深刻體限。首先，知的有限性是就人的心智能力而言。「**知之所至，極物而已。**」〈則陽〉莊子的「物」既包括宇宙萬物和人自身，也包括人在歷史和現實中的一切活動、事件。知不離物，知所達到的僅限于物，物的範圍就是知的適用範圍，也是知的界限。所以，人的心智能力只能知物，而不能知物之外的境域。即使在物的範圍內，知對於物也未必盡知，因物量無限，不可窮盡，人對物的知未必盡當于物。」<sup>11</sup>

成玄英說：

**人之所為，謂四肢百體各有御用也。知之所知者，謂目知於色，即以色為所知也。知之所不知者，謂目能知色，不能知聲，即以聲為所不知也。既**

<sup>9</sup> 陳冠學，《莊子新注內篇》，高雄：三信出版社，1978年，頁263。

<sup>10</sup> 梁瑞明，《莊子調適生命之學—莊子釋義》，香港：志蓮淨苑，2008年，頁152—153。

<sup>11</sup> 李耀南，《莊子知論析義》《哲學研究》，2011年，第3期，頁31-32。

而目為手足而視，腳為耳鼻而行，雖復無互相為，而濟彼之功成矣。故眼耳鼻舌，四肢百體，更相役用，各有司存。互之明闇，亦有限極，用其分內，終不強知。斯以其知之所知以養其知之所不知也，故得盡其天年，不橫夭折。能如是者，可謂知之盛美者也。<sup>12</sup>

「以其知之所知，養其知之所不知」為莊子「知」修養功夫之本。陳鼓應就說：「『其知』的『知』，讀智。『其知之所知』，人的智力所能知道的。『其知之所不知』，人的智力所難知的，這是指人的智力所難知的自然之規律與生死變化之理。」<sup>13</sup>

莊子在此指出，兼知「天」與「人」之所為，或「知天」之所為者，都比只「知人」之所為者高一層。只「知人」之所為者，一定要經歷這個的歷程，才能直到「天知」。<sup>14</sup>

莊子認為：怎麼知道我們一般所說的「知」不是「不知」呢？又怎麼知道「不知」不是「知」呢？老莊在求知方面，一直主張隨順自然，捨棄人為的知識。但並非指老莊不重視「知」。而是他們的共同目的在於去除外物之累，捨棄主觀的知識，他們認為人世間的知識都只是片面而不可靠的。因此，莊子在「真人」與「真知」的主客關係上並不能將之逆轉，應仍以「真人」為主，這除了莊子之學為實踐之學，一切立足點都在於「人」之上以外，亦可以顯現出莊子對於世俗中「自以為是的知識」的反對。

莊子以「真知」來切入「真人」的形態。因「真知」並不是外在知識的了解，而是精神生命的體認。文中凡提及「真人」無不言至「真知」並強調之，如本文說「且有真人而後有真知」，可見「真人」與「真知」相輔相成及其重要性。對

<sup>12</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁225。

<sup>13</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，北京：中華書局，1997年，頁168。

<sup>14</sup> 梁瑞明，《莊子調適生命之學—莊子釋義》，香港：志蓮淨苑，2008年，頁152—153。

於「真知」，釋德清就說：

知天知人之知，乃指真知，謂妙悟也。天，乃天然大道，即萬物之所宗旨。所為，謂天地萬物，乃大道全體之變，故曰天之所為。蓋天然無為，而曲成萬物，非有彛也。人之所為，謂人稟大道，乃萬物之一數，特最靈者。以賦大道之全體，而為人之性，以主其形，即所謂真宰者。故人之見聞知覺，皆真宰以主之；日用頭頭，無非大道之妙用，是知人即天也。苟知天人合德，乃知之至也！<sup>15</sup>

又說：

雖然有患者，意謂我說以所知，養所不知，此還有病在。何也？以世人一向妄知，皆恃其妄知，強不知以為知，未悟以為悟，妄為肆志，則返傷其性。必待真悟真知，然後為恰當。第恐所待而悟者，未必真悟，則恃為已悟，則未可定也。必若真真悟透，天人合德，本來無二，乃可為真知。<sup>16</sup>

可見「真知」精神上、生命上的一種領悟，並不是單指外在知識的理解而已。「真知」是能超越生死及與物同化，而不追逐私欲，這即為知的「登假於道」，也為體認其大道。

〈養生主〉也說「生也有涯，而知也無涯」，其與「以其知之所知，以養其知之所不知」呼應。「天而生也」，是指沒有人為的修養參雜於其中，「知之所知」指的是自我封閉於自是他非的是非之執中，而未能豁顯出真君靈府所虛靜明照之全體真相，而「知之所不知」就是指世俗之人所無法達到的知的境界，亦即天道，或天命。進而避免此生有涯與知之無涯的相互損傷，這即是保性、養親、盡年的意義，即為「知之盛」，也是生命之至境。

<sup>15</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1973年。頁5。

<sup>16</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1973年。頁5。

唐君毅先生說：

養生主之旨，在自養其生，而不求功名於外。人間世之旨，則言人之未忘功名，即足以礙其事功之成，以言處人間世之不易。此不易，在根本上，仍在吾人心知之用於處人間世時，恆未免乎成心之累。人以有成心，而有其自視為是為善者，足以自恃，而居之不疑，更自得其名聞；而人即據其所自恃，與已有之名聞，自以為善，而亦欲人之以為善，以感化此人間自任。世之儒墨，固皆志在化世，而或不知『于心知之所知，有所自恃，而居之不疑、與已有之名聞』，正皆足為其化世之礙。則人果欲處此人間世，而求化世，固必當先變化其自己，而先有一善運用其心知，形成其心志之工夫。<sup>17</sup>

透過這番話可以明白，養生與處世之道其實並不為二，目的皆在於解消名言所成之執著封限。而更根本地看，則名言實起於心知，或者甚至可以說「名言即是心知的活動方式」，於是想要避開名言之害，工夫只指向一個目標——對治心知。這是內聖的起點，也是外王的終點，所以不管是〈養生主〉還是〈人間世〉，在在離不開此一問題的思考，它成為莊子哲學的核心課題。眾所周知，「混沌鑿七竅」的故事，寓有「心知斲喪德性」的意涵，<sup>18</sup>它會被置於專講「外王」的〈應帝王〉，並作為全篇的結尾，本來不是沒有原因。對於莊子的外王實踐而言，心知就是治亂的樞紐，禍福沒有其他的門戶；能夠掌握到這一點，治道的實踐才從根本上有了著落。否則，若實踐不在心上立根，則無為治道的講求，便很容易淪為法家的術用了。

<sup>17</sup> 唐君毅：《中國哲學原論—原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁367。

<sup>18</sup> 唐君毅先生言：「故應帝王之篇，終于七竅鑿而混沌死之一喻。七竅鑿，所以喻心知之散逸于外。此心知散逸于生命之外，而生命亡。故生命心知皆必反于其本，以接其天之不可知者，此即混沌之所存。」見唐君毅：《中國哲學原論—原道篇》，臺北：學生書局，1993年，頁401。

## 第二節 虛而待物

「心齋」、「吾喪我」與「坐忘」一樣，均是莊子哲學中的修養工夫與境界，三者之間有其微妙的共通性。它們是體道、達道的關鍵，也是展現真我的不二途徑。吾喪我中的「我」，是個「假我」，是「形」與「知」賴以存在的媒介物，是必須齋除虛化的對象；藉由「喪」、「忘」和「齋」的作用層層剝除、層層消解心知定執，真我本然之心才能開顯，從而與道相應。

「心齋」也就是將心境打掃乾淨的意思。<sup>19</sup>「齋」是剝除外在種種形式上的束縛，企圖讓人的心漸漸沈澱的過程。韋政通曾說：「齋是內省的工夫，主要是對貪知和智巧做洗淨的工夫，透過這一層的工夫，可使心不致被貪欲所蒙蔽，亦使心不致被智巧所歪導，積極的意義可使心之功能靈妙而發揮創造作用。」<sup>20</sup>由此看來，齋的重點工夫，是在於心，要把心洗淨後，才能虛、靜、明，所以要從心出發，從心開始，才能達到真正的齋戒。「心齋」是忘己的第一步，要做到心齋，就要從心上作工夫，要淘去個人心中的知、欲，進入純淨的本然狀態。

「心齋」並非透過外的事物來到達，而是去泯除自我的心知的拘執。那「心的齋戒」該如何成就？才能達到虛而待物、唯道集虛的心齋境界。首先要專心一志，「無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心，而聽之以氣，聽止於耳，心止於符。」其工夫進程。高柏園對於「心齋」這一由外而內漸進的修養工夫其見解是：

從工夫修養的層次上說，吾人是由耳、心、氣，而層層上達、虛寂；然另對境界說，則豈能齋而虛，則聽能自止於耳，心自止於符。對工夫論而言，吾人是剝落耳與豈之執以顯虛靈不昧的心齋境界。然而此中對耳、

<sup>19</sup> 王德有，《莊子神遊》，臺北：中華書局，2003年，頁283。

<sup>20</sup> 韋政通編，《中國哲學辭典》，臺北：水牛出版社，1999年，頁153。

心之剝落又僅只是「作用的保存」而非「本質的否定」。莊子並非是要取消耳目感官與心知之明，而僅是要在心齋的境界中，真實地呈現出感官與心知的意義。因此莊子並未否定耳目及感官之本質，而是通過修養境界而保存其真實之作用。<sup>21</sup>

莊子認為耳朵只能感知到聲音，心智只能感知物的概念，因此要從外而內收攝，由外在感官世界進入到心的層級；即便如此還不夠，因為心還是停留在物的領域，唯有「氣」是由物通達大道的媒介，因此聽之以氣，才能通達大道。<sup>22</sup>可知在此是採其形上意義。成玄英就說：「心有知覺，猶起攀緣氣無情慮虛柔任物，故去彼知覺，取此虛柔遣之，又遣漸階玄妙也乎。」<sup>23</sup>故聽之以心，心仍有知覺，會攀緣外境，而氣無情慮牽絆，虛柔任物，無思無慮，所以要進階至「無聽之以心而聽之以氣」，才能入玄妙之門。此處的無情慮之氣及指純正的生命精神，它變化合體故能在生命因形下之氣而自我分化之際予以統合。高先生的查覺到牟先生對於「氣」說法。牟宗三先生說：

「聽之以氣」，「氣也者虛而待物者也」，亦即聽之以氣之自然流通。勿用心意去造作，勿用耳官去接觸，只是一氣之自然流通，此即所謂虛，即心齋之聽。從豆齋之豆說，即寂照之聽。唯心能止，氣始不滯。「虛而待物」，待物即應物，非有待於物。故由氣之虛以示心齋。心齋即心之寂與虛。聽之以心齋即聽之以「無」也。此即謂「耳目內通」。<sup>24</sup>

人對外在世界的認識，都是透過聽聞的進路。眼睛、耳朵、心都是用來聽聲辨物的，只是內外的不同，莊子並不是要我們放棄使用感官來經驗外物，但過度

<sup>21</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年，頁133—134。

<sup>22</sup> 崔宜明，《生存與智慧，莊子哲學的現代闡釋》，上海：上海人民，1996年，頁114。

<sup>23</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁35。

<sup>24</sup> 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1974年，頁207。

依賴及使用這些器官，往往會被外物所蒙蔽，離本性就會越來越遠，所以就更應該要以修養的工夫來持守。「以其知得其心，以其心得其常心」（《德充符》），「以目視目，以耳聽耳，以心復心。」（《徐無鬼》）要回到最原初，沒有任何分別的起點，才能合乎心齋之修養。

此「心齋」之修行歷程，記載於《人間世》，莊子先敘述「名」之大患，再言「心齋」以為對治。其假藉顏回欲「亂國就之」，立願至衛國實踐其淑世理想時，首言「名」於政治上之禍患，文曰：

**亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也。知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。**

莊子直言「德」與「知」猶如凶器，其令吾人之德不能保全。而「名」與「才知」外露，是招來忌妒與陷害之源。是故，莊子提醒吾人要與「名」及「才知」保持距離。但是，已達到不與人爭功、不與人爭名而無私奉獻時，莊子又謂將招來禍害乃至成為「菑人」，其道：

**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。**

觀此二種說法似乎矛盾衝突，然莊子其之所以稱「菑人」，乃是因為一切名聞利養都是政治人物的最愛，而當你德行高遠不要名不要利時，反倒讓君王畏懼你的名聲更好，而有功高震主之嫌。是故，提撕吾人與上位相處時，除了自己不要名利之外，尚需如履薄冰般自我保護，不要成為「菑人」；因為莊子認為「昏君」與「賢王」皆尚未跳脫此「名」之患：莊子再言：

昔者堯攻叢枝、胥敖，禹攻有扈，國為虛厲，身為刑戮，其用兵不止，其求實無已。是皆求名、實者也，而獨不聞之乎？名、實者，聖人之所以不能勝也，而況若乎！

堯、禹二位賢君為求實名，亦是喪失理智攻打小國，使其土地變廢墟，人民遭刑戮，這也都是為求虛名所造成之悲劇。莊子如數家珍般細數「名」之禍患，主要是因為他正處於群雄奮起、諸侯爭霸之戰國時代，「名」已偃然成為凶器。莊子熱心苦口，將人世間政治爭奪名利之現況知無不言，言無不盡。而其用心處，乃是要教授「心齋」之法，以令天下蒼生於名聞利養爭盛之時代，唯有與道為一方能與人共處，乃至應物一切無執無礙。是故：

顏回曰：「敢問心齋？」仲尼曰：若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。

其實氣是比耳聽心思更高一層的展現，說它是因為氣能接納天地萬物，乃是虛心應物，且應而無心，亦即自然無為，凡自然無為者必應物而不累。即成全天地萬物，所以氣就是道，所謂「聽之以氣」。心中的慾念虛空之後，自能得道，故無物不包、無物不容，心知自然不會定限於是，也不會定限於非，更不會定限於生，定限於死。可見莊子的「心齋」提出一條探求內心世界而達到本真存在的新進路，而這一探求過程，是不斷有意識地把原有被文明社會薰染和沾汙的心知定限徹底洗淨和忘卻。陳德和先生也說：

必須摒除雜念，專一心思，不用耳去聽而用心去想，不用心去想而用氣去應！耳的功用僅只在於聆聽聲音，心的功用僅只於在查證外界事物，氣則是凝寂虛靜地順應宇宙萬物，凡能凝寂虛靜就是對到的體鐵認同，

而此凝寂虛靜的心境就叫做「心齋」。<sup>25</sup>

「心齋」是心靈活動達到最高修養時的一種境界。「齋」是內省的工夫，主要是對貪欲和智巧作洗淨的工夫，透過這一層工夫，可使心不致被貪念所蒙蔽，亦使心不致被智巧所歪導，積極的意義，可使心之功能靈妙，而發揮創造的功用。

成玄英之《疏》，將「心齋」修道次第分幾階段：<sup>26</sup>首先「一志」，專注一心。再則，「無聽之以耳，而聽之以心」。耳朵，是吾人眼耳鼻舌身五種感官中最敏睿的部份，他可以聽到四維上下的聲音，而沒有任何隔閡。是故，莊子以耳根著手做譬喻，此是修行最直截源頭之做法。因為耳朵最容易也是最快接收到外面的境界，於是莊子說「無聽之以耳」。也就是將心收攝，不要攀緣於外在的聲音；也「不凝宮商」，就是不要將心的專注力，放在聲音的境界上。「而聽之以心」，要用心聽。如果用耳朵聽，只能聽到一種聲音，因為你將專注力放在一種聲音之上，那其他方向的聲音你就聽不到了。因而不要將專注力放在耳朵，而是倘開心用心聽。

接著，「無聽之以心，而聽之以氣。」當你耳根虛寂，倘開胸懷，用心傾聽來自四面八方的聲音時，此也是一種心的外放與攀緣，是故莊子說「無聽之以心」，而「聽之以氣」。以上層次之「無聽之以耳」與「無聽之以心」，並不是耳朵的感官及心皆不作用，事實上僅是不執取耳朵及心的作用分別，此即是「作用的保存」。此時將心向內觀照——「聽之以氣」，則能顯一虛靜無為之心齋境界；此是成玄英所言：「去彼知覺，取此虛柔，遺之又遺，漸階玄妙也乎。」當去彼知覺，不再攀緣外境，轉而回到自身專注當下的片刻，這就是最清明的時刻，也是與真君

<sup>25</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

<sup>26</sup> 高柏園先生道：「依成疏，則莊子在聽之以耳、聽之以心、聽之以氣三者之間，顯然有一層次之區別。……易言之，這樣有一層次之區別，顯然是落在工夫論上的區別。」《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年，頁133。

真宰共處，而體道的時刻。經由「心齋」，因而「正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為。」(《莊子·庚桑楚》)是以心神平靜，「順物自然而無容私焉。」  
〈《莊子·應帝王》〉莊子〈德充符〉也說：

死生亦大矣，而不得與之變；雖天地覆墜，亦將不與之遺。審乎無假而不與物遷，命物之化而守其宗也。」常季曰：「何謂也？」仲尼曰：「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。夫若然者，且不知耳目之所宜，而遊心乎德之和；物視其所一而不見其所喪，視喪其足猶遺土也。」

要能包容萬事萬物的差異變化，不停留在分別現象的所知，能通貫一切而觀照萬物的變化，了然生命是一體，所以心中不被死亡的命限所影響。此時物我洞忘、萬物一如，即是「心齋」之境界。陳德和先生針對「以虛待物」有詳盡說明：

莊子本來就將氣看做是能够「以虛待物」的存在。至於何謂待物？筆者以為是應物，也就是任應隨順天地萬物的意思。另外莊子還說虛是心齋，而虛己或心齋又是依止於道者，依止於道其實就是與道同一、體現了道。總之，在〈人間世〉這裏所出現的氣，就是指能夠使人虛己以應物的境界涵養，筆者認為它其實就是道心理境。<sup>27</sup>

陳先生明確指出其看法——「氣」即是「道心理境」。而《老子·第十六章》談論之歸根復命；其義理內涵相通於「心齋」，今詳述以互證之。《老子》文曰：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復，夫物芸芸，各歸復其根。歸根曰靜，是謂復命。」牟宗三先生稱「致虛極，守靜篤」為道家實踐工夫之總綱。今且依

<sup>27</sup> 陳德和〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月，頁 73、74。

牟先生之 詮釋，做詳細研究說明：

當然關於工夫的詞語很多，但大體可集中于以此二句話來代表。極是至，至於虛之極點就是「致虛極」。守靜的工夫要作得篤實徹底，所以說「守靜篤」。這就是「虛一而靜」的工夫，在靜的工夫之下才能「復觀」。由虛一靜的工夫使得生命虛而靈、純一無雜、不浮動，這時主觀的心境就呈現無限心的作用，無限心呈現就可以「觀復」，即所謂「夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命。」這些都是靜態的話頭，主觀的心境一靜下來，天地萬物都靜下來了，就都能歸根復命，能恢復各自的正命。不能歸根復命就會「妄作、凶」。當萬物皆歸根復命，就涵有莊子所嚮往的逍遙遊的境界。<sup>28</sup>

以上牟先生詮釋《老子·第十六章》，其重點是萬物在「虛一而靜」的工夫之下，才能「復觀」——歸根復命，各正性命。由虛一靜之工夫使得生命純一無雜、不浮動，此時主觀的心境即展現無限心的作用，無限心呈現之當下即是已體道證真，故可同遊逍遙無待。反之，若不能歸根復命，則是有所造作、有所執、有所待，凶矣。而此說法，亦正是莊子為吾人直示第一義之目的所在。

而「心齋」修證次第，筆者認為可以在莊子〈養生主〉中，借庖丁解牛神技，將「心齋」之修練次第，——展現無遺。誠如郭象言：「直寄道理於技耳」。<sup>29</sup>〈養生主〉云：

**臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見无非牛者。三年之**

<sup>28</sup> 牟宗三《中國哲學十九講·第六講玄理系統之性格——縱貫橫講》，臺北，學生書局，2002年，頁122。

<sup>29</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁119。

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，而況大軻乎！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。

庖丁剛學屠牛時道眼未開，是故眼中所見無非牛者。直至操刀三年後智照漸明，沒有流血，沒有痛苦情境下完成解牛，雖看到牛却不見牛。此即是已屆「無聽之以耳，聽之以心」。經過十九年累積涵養，庖丁已暗與理會，不用眼看不用心看，而是直接「聽之以氣」。是故可知，此時庖丁已可與道「神遇」，並且「官知止而神欲行」。也就是五官皆不再起分別作用，其置心於虛靜寂照處，無心而得自在，而此即是庖丁已體道。其明照精微，批大郤導大窾皆可出神入化，而其「技」與「道」合一。

### 第三節 兩忘以行

觀看我們一輩子的存在，誠然是可嘆，但同時也是可敬。人生最可嘆處，它在時空中及個體上的限性，我們不得不承認自己本身莫非都是當下而特殊的存有，同時也不能不接受自己正逐漸走向死亡的殘酷事實。然而我們活在這世上終究不是為了死亡，如果一出生只是等待死亡，那生命何其無奈！唯有讓自己一生變成神聖，也可使我們所不可或免得死亡成為一種價值，成為一種莊嚴，這即是人生最可敬可貴的地方。

莊子哲學中，「忘」是一個很重要的體道過程。莊子於〈人間世〉假藉孔子教授顏回「心齋」之法後，再次安排顏回為其寓言主角，以展現學道的工夫進程——「坐忘」。

而老子於道德經中以「無」為工夫入門，將所有官覺層次乃至於心理層次、意識層次無掉，而最後達到「無」的境界，也就是「道」的境界，所以就老子言無是道的工夫，亦是道的境界。而莊子將老子「無」之工夫以「忘」加以發揮，他的「忘」不但包含且傳承了老子「無」之工夫，更進一步將老子工夫給具體化、生活化。莊子的「忘」不是指不存留知識，不存有記憶，而是要將所有的人為造作、意念、形式、甚至於已定現成的價值觀全部忘掉，以免影響當下對真理真知及大道的會通。忘是一修證工夫，是契入大道之進路，唯有將人為造作全部摒除，人才能回復本真，才能進入道的境界。「坐忘」的修養之道。

莊子藉著顏回與孔子的對話，引出道的修養歷程，這套修德、修道的工夫論，即是莊子在人世間所提出的超越之道，可以擺脫人間的困苦、束縛，獲得全然的解放與自在，〈大宗師〉其中對話如下：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」

「離形」當人不識將形體支解切離，而是遠離乎形體的執著；「去知」亦非拋棄或拒絕各種認知見解，而是超越了知解的固持，莊子認為惟有這樣才能真正保住了形、真正成全了知。不倫是無、不論是忘、或者離形去知，對道家而言無

非一種針對俗情的破解與自我突破所明白彰顯的實踐功夫，所以顏回的步步相忘即是生命理境的不不開顯，能夠忘之竟盡，即是生命理想的衝期極朗現。

坐忘的真正用意在於消解因吾人天生本真的靈臺放失所造成的痛苦與矛盾，致使吾人內心平和，精神專一，心靈超越形與知之上，領略與大化同遊之生命至樂。坐忘了以後，才算是達到了真知的境界，修養工夫才算是圓滿。陳政揚先生說：「莊子則是經由「虛己」、「喪我」的修養工夫，將「靈台心」從「我執」的禁錮中解放出來，使人能在物我共融的自然和諧境界中，重新獲得整體生命的自由自在。」<sup>30</sup>

僅僅忘了仁義和禮樂，心目中還會有外物誘引、是非攪擾，還會意識到自身的存在，心境自然無法空寂虛靜，無法體悟大道，所以當顏回說忘了仁義忘了禮樂，孔子雖然讚許他有所長進，但卻認為還有沒達到修養的最高境界。

陳德和先生說：「超克我執的工夫，老子說是『無』或『損』，在莊子則除此之外，又常用『忘』來形容。」<sup>31</sup>這段就是借著顏回與孔子的對話而討論坐忘的工夫。首先是顏回的忘仁義，接著又忘了禮樂，最後才達到坐忘的境界。「墮肢體」就是「離形」，「黜聰明」就「去知」，最後「同於大通」是最重要的了。「大通」指的就是大道，但不言大道而言大通者。吳怡先生是認為：

此處特別工夫在一個「通」字，因為離形去知之後，我們的心才不受形累，不為知困，而能由內向外，通暢無阻。就大化來說，道通為一，萬物本是相通的。而「坐忘」之後，擺脫了形知這個我，才能與萬物為一，所以這種境界就是大通。<sup>32</sup>

<sup>30</sup> 陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2003年。

<sup>31</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁69。

<sup>32</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2008年，頁274。

莊子要我們「離形去知」，才能「同於大通」，王邦雄先生認為，人生的有限性就是我們把自己落在我形裡面，你的心就失去自由，你的「知」是從形來的，所以要「離形去知」，要離開你自己，不要老是用自己的知去看世界。<sup>33</sup>陳德和先生再針對「離形」「去知」的先後問題提出精闢的說明，他說：

原來莊子認為形軀是人所不能或免的……，但麻煩的是，心有知的作用，一落在形骸，難免要和官能知覺互相推波助瀾，結果是形因知的介入而佚蕩，知也因形的鼓動而迷失，「勞形」和「怵心」就互為因果，它們如兩束草相依不倒一樣，一起把人帶入「蕭然疲役而不知其所歸」的悲慘困境，莊子說：「其形化，其心與之然，可不謂大哀乎」，指的就是此等情況，其之所以會一起提離形和去知，原因亦在於此，而究其實，離形是在去知中離形，去知是在離形中去知，兩者是無法以時間或步驟的前後來畫分的。<sup>34</sup>

莊子以為再理智的設想都是不必要的，只有進入、面對事物的真實，才有真正的認識，才有真正的「知」。如果只是憑借、依賴著世俗或「離形」與「去知」——「聽之以耳，聽之以心，聽之以氣」的詮解者理論的「知」，這些「知」仍然只在維護自己的生存，維護自己的財物與形象而已。「因生而悅，為死而憂」這些都脫離了真實的境地，成了自己最大的拘執。陳先生認為離形去知是要一同解決的問題。而徐復觀先生對此則認為：

「墮肢體」、「離形」，實指的是擺脫自生理而來的欲望。「黜聰明」、「去知」、實指的是擺脫普通所謂的知識活動。……莊子的「離形」，並不是根本否定欲望，而是不讓欲望得到知識的推波助瀾，以致溢出于各自性

<sup>33</sup> 王邦雄，〈莊子系列（二）齊物論〉，《鵝湖月刊》，第 211 期，1993 年 1 月，頁 27。

<sup>34</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993 年，頁 29。

分之外。在性分之內的欲望，莊子即視為性分之自身，同樣加以承認的。所以在坐忘的意境中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的，概念性的知識活動。<sup>35</sup>

「離形」、「去知」後，與萬物為一、暢通無阻，並非是要呈現一片死寂、毫無生氣的狀態。對於「離形去知」，勞思光說：

莊子〈大宗師〉中，假孔子與顏回之問答，提出「離形去知」一語；「離形」即「墮形體」、即「形軀我之否定」；「去知」即「黜聰明」、亦即「認知我之否定」。<sup>36</sup>

對於勞先生的「否定」說，其實可以討論澄清，因為道家是的否定句往往帶有「去病不去法」的暗示。筆者以為墮肢體即離形，黜聰明即去知，同於大通則是坐忘的結果，此處所謂「離形去知」的工夫，當是指能夠不受形骸、智巧的束縛。可見莊子所說的「離形」並不是要人拋棄自己的形體，而是要消解欲望情緒的執著，「去知」則是要除去心智巧詐的弊病。郭象注云：

「墮，毀廢也。黜，退除也。雖聰屬於耳，明關於目，而聰明之用，本乎心靈。既悟一身非有，萬境皆空，故能毀廢四肢百體，屏黜聰明心智者也。」<sup>37</sup>

聰明之用本乎心靈，若了悟這個身體乃非真正之我，萬境也是緣起性空，便能廢棄肢體，去掉聰明，忘掉形體的我、擺脫形體的束縛，並忘掉意識的我，去除對外物與自我的執著。徐復觀則認為：

<sup>35</sup> 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1981年，頁72-73。

<sup>36</sup> 勞思光，《新編中國哲學史(一)》，臺北：三民書局，1999年，頁276。

<sup>37</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化公司，2001年，頁285。

莊子的「墮肢體」、「離形」，實指的是擺脫由生理而來的欲望。「黜聰明」、「去知」，實指的是擺脫普通所謂的知識活動。欲望藉知識而伸長，知識也常以欲望為動機；離形即含有去知的意味在裡面，去知即含有離形的意味在裡面。而莊子的「離形」也和老子之所謂無欲一樣，並不是根本否定欲望，而是不讓欲望得到知識的推波助瀾，以至於溢出於各自性分之外。在性分之內的欲望，莊子即視為性分之自身，同樣加以承認的。所以在坐忘意境中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的，概念性的知識活動。<sup>38</sup>

此外「離形」的工夫亦是墮肢體，就是要化解情結本能慾望等等執著，莊子認為追求感官的享受會讓人失去自然的天性，個人一旦喪失自然天性，便會有五種禍害，從眼、耳、鼻、舌、身、意產生諸多障礙，因此「離形」的工夫首先要忘掉身體感官的快適欲望，但並不是指否定人的慾望，而是反對執著的計較分別干涉人的慾望。莊子主張隨順自然與盡性，是在不放縱也不壓抑本性之下，達到順天與無為的境界。<sup>39</sup>

上述所論，吾人可知「離形」、「去知」是從外而內，一層層破除體道障礙，從看破人對形軀、生死的妄念，到擺脫對仁義、機心的束縛，讓心靈獲得淨化虛心而不執著，提升境界的過程和方法，藉以達到坐忘同於大通的境地。就字義而言，坐忘乃「端坐而忘了一切」；於靜坐時，化消所有物我對立，達到物我兩忘之境，進而與道同體，與天地萬物同遊。而陳品卿的解釋說：

**故坐忘者，無所不忘也，內忘其知，外忘其形，然後曠然與變化為體，而無不通也。無物不同，則未嘗不適，未嘗不適，則何好何惡哉？無分**

<sup>38</sup> 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年，頁72—73。

<sup>39</sup> 王凱，《逍遙游，莊子美學的現代闡釋》，武漢：武漢大學，2003年，頁73—74。

別心故也。同於化者，唯化所適，亦無所不至，無所執著矣，此皆坐忘也。<sup>40</sup>

「莊子所謂的忘，乃要達到心不滯境，此種工夫即是『心齋』的修養，是精神貫注於內，所達到的一種心境，心齋的工夫在致虛，此『虛』乃是心量的無限擴大，如此才是至德之境界。」<sup>41</sup>可知莊子的「忘」主要是為了達到精神上的超越，具有充分的主動性。不是被動的喪失，而是主觀有意的消解。所以「忘」才是「坐忘」修養工夫的重點所在。

坐忘是排除相對性之計較於執著的修養工夫，莊子以「吾喪我」來說明人最根本的問題就在處理「我」或「我執」的存在；同「坐忘」工夫修養一樣，「吾喪我」所要修養的便是從「我」開始。錢穆先生說：

喪我即坐忘也。坐忘即喪其心知之謂也。喪其心知，則物我不相為耦，而後乃始得同於大通，而遊乎天地之一氣矣。此則莊子理想人生之最高境界也。<sup>42</sup>

在此錢穆先生認為喪我即是坐忘，是相同修養的工夫，喪其心知而後才能同於大通。所以可知「吾喪我」和「心齋」都是與坐忘修養工夫相關的重要內涵，以下就修養工夫的內容層次，說明「吾喪我」、「心齋」，使吾人對坐忘之內涵能有更進一步的認識。

從修養工夫而言「吾喪我」是一個關鍵，「喪」不是喪失了自我，而是忘我的意思，這個達致「喪我」之境界，也同於〈大宗師〉中所說的「坐忘」；其中

<sup>40</sup> 陳品卿，《莊學研究》，臺北：文史哲出版社，1984年，頁307。

<sup>41</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，2001年，頁98—99。

<sup>42</sup> 錢穆，《莊老通辨》，臺北：東大圖書，1991年，頁276。

的「墮肢體」、「黜聰明」、「離形去知」，與「槁木死灰」所涉及的形體和心智之識兩方面，正是相仿的，最後「同於大通」的目標亦相同。所以吳怡先生說：由「吾喪我」，再回到「去知」的問題上，可以看出「去知」並不是突然的丟掉一切知識，形同白癡，而是有更高的境界以去知。所以去知的方法，不在如何杜絕知，迴避知，而是先要發展更高的境界，以消融「知」，提昇「知」正是所謂「且有真人而後有真知」，因此也必須先是真人，然後才有真知。<sup>43</sup>

從顏回先忘仁義，再忘禮樂，最後坐忘的這一歷程來看，這個忘字背後，確是有一套工夫修養的，在莊子所謂的忘，以佛家用語，就是心不滯境而已。要達到心不滯境，就需要有一工夫修養。而，「心齋」就是一種內省的工夫，即心的齋戒，主要對貪欲和智巧作洗淨的工夫；「心齋」和「坐忘」有密切的關連，都是由外而內，由有心而無心一層層消解超脫的歷程。<sup>44</sup>坐忘是放棄形體與識知的一切作用，使心靈不再計較預謀。心齋則是運用虛的原理，要淘洗內心的一切經驗內容，使之回歸至至虛至靜的性格，以與道相應。<sup>45</sup>在〈人間世〉中提到「心齋」之原文為：

顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方。」仲尼曰：「齋，吾將語若。有而為之，其易邪？易之者，皞天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒、不茹葷者數月矣。如此，則可以為齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」顏回曰：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也；可謂虛乎？」夫子曰：「盡矣。吾語若！若能入遊其

<sup>43</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：三民書局，2004年，頁77—78。

<sup>44</sup> 沈翠蓮，〈莊子修養工夫及其理想境界〉，《孔孟月刊》，1994年1月，第32卷第5期，頁18。

<sup>45</sup> 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年，頁101。

樊而無感其名，入則鳴，不入則止。無門無毒。一孛而寓於不得已，則幾矣。」

上述孔子與顏回的對話，由顏回想要勸衛君而向孔子請益，導出「心齋」的內容。顏回聽聞衛國君主暴戾，便一心想勸告衛君之暴行，因而向孔子請益，但他提出想要諫言的態度和方式，如：端正、努力、謙虛、專心……等德行，其師孔子皆認為不可行，認為顏回方法雖多卻不能達到期待的理想，便教他如何能安然而退的方法；應由人的本質來改變，順著天真、自然與衛君相處，不為虛名所動，君王聽勸便言，不聽勸便不勸，處於虛靜中不帶成見，如此便是成就「心齋」之道，即心的齋戒。這種生命的學問或人生智慧與老子當然也會有心同理同地相似表達，《道德經》的講法：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。〈十六章〉

此處老子點出了「致虛」與「守靜」是入道的功夫，要先排除依切雜念與主觀成見，讓思緒沉澱、心境清明，使心靈達到極度空虛寧靜的狀態，才能體會天地萬物的真實，因此，老子說：「滌除玄覽，能無疵乎。」〈十章〉一言以蔽之老子所宣言者，就是「無」的功夫與境界，牟宗三先生對此曾有一甚好的形容，他說：

老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有為，在造作，在干涉，在騷擾，在亂出主意，在亂動手腳，故有適，有莫，有主，有宰，故虛妄盤結，觸途成滯。其弊總在「有為」，「有執」也。故二十九章：「為者敗之，執者失之」。注云：「萬物以自然為性，故

可因而不可為也，可通而不可執也。物有常性，而造為之，故必敗也。物有往來，而執之，故必失矣」。而六十四章則云：「為者敗之，執者失之。是以聖人無為，故無敗，無執，故無失」。是故遮者即遮此為與執也。「無」先作動詞看，則無者即無此為與執也。無為無執，無執適無莫，無主無宰，則暢通矣。（暢通即萬物自定自化，自生自成）。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦可即以名詞之「無」稱之。依道家，此沖虛玄德之「無」，不能再自正面表示之以是什麼，即不能再實之以某物。如實之以上帝，或實之以仁，皆非老子之所欲也。他以為道只由遮所顯之「無」來瞭解即已足。外此再不能有所說，亦不必有所說。說之，即是有為有造。<sup>46</sup>

我們應當懂得放下智慧，才能欣賞萬物的美好，體會人生的真諦，如果妄想由外務的獲得和滿足來肯定生命的價值，那就成為最大顛倒與無名。放下並不是取消或否定，而是鬆開一切執著，不執著「無」；放下以後才有我的自在，也才有天地萬物的天清地寧，保住了「有。」老子曾在《道德經·十四章》說：「天下萬物生於有，有生於無。」

老莊思想這種無的實踐功夫，直接體現出來的就是謙卑處下、守柔不爭的人生修養，在老子道德經有許多如此的啟示，就是必須真切感受到「無為之有用」，並印證柔「若勝剛強」的道理。莊子以鮮活展露老莊思想「無」的功夫，那就是「忘」，莊子「忘」是將所有的得失計較通通至於度外。莊子告訴我們必須部落兩端而忘毀譽、忘是非、忘生死、忘人我、忘古今、忘功過，這當然是一種體到證德的功夫實踐，所以他說：「魚相忘於江湖，人相忘於道術。」<sup>47</sup>

筆者認為做好「忘」的修養工夫，使欲望止息而處於寧靜之中，這樣的寧靜

<sup>46</sup> 牟宗三先生，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，1974年，頁162-163。

<sup>47</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年，頁81。

境界，不是靠離群索居、退隱山林的方式獲得，還是要回到我們生活的人間世中修養而得。莊子生活中的實踐是由「無」切入，無掉人為之造作，無掉自我中心主義而不與人爭，恢復每個人自有的素樸天真，實現人際間的和諧。「心齋」和「坐忘」的修養工夫，能使外在的紛紛擾擾不再牽動你。陳德和先生說：

**人間依樣是人間，萬物依樣是萬物，只因我人生命之大翻轉，於是「天地變化草木蕃」，到此之際，人間已然是「綠楊煙外曉雲輕，紅杏枝頭春意鬧」，那就不必再強分此岸和彼岸了！<sup>48</sup>**

當下、當處都是清淨。天池並非世外的桃源，宇宙自然之氣，本就瀰漫流布在我們生活的週遭，只要人改變自己，從形軀官能的制限與心知情識的困結中脫拔出來，得一精神的大解放大自由，心胸開闊了，視野也擴大了，路也寬廣了，當下北冥就是南冥，紛擾狹隘的人間世，頓成「無何有之鄉，廣莫之野」的美麗新世界。<sup>49</sup>正如王夫之的注提到：「『虛室生白』莫非天光；坐馳，端坐而神遊於六虛；耳目聽於虛氣，不以心之闕亂之。」<sup>50</sup>端賴於無執寂虛的心靈，才能產生無我的真知。在生活的實踐上如能時時保持虛靈之心，生命即能自放光明與智慧。生命的無限性就在於生命主體性的全面解放，而宇宙的整全性亦唯有在此開放性主體的如如觀照下，方可得到充分的見證和護持。<sup>51</sup>

<sup>48</sup> 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第 24 期，2000 年 6 月，頁 66。

<sup>49</sup> 王邦雄，《莊子哲學的生命精神》（上），《鵝湖月刊》，第 1 期，1975 年 8 月，頁 15。

<sup>50</sup> 王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局（點校本），1984 年，頁 39。

<sup>51</sup> 陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》，第 406 期，2009 年 4 月，頁 32。

## 第四章 真人的和諧人生

儒家人文教化的歷程與目的，在使人修養成君子，莊子也期待透過自然教化的工夫，使人的精神涵養能達到「真人」的境界。根據莊子的自然觀，他強調齊物思想與逍遙無為的精神，「真人」，就是指能破除個人執見，超越一切對待的人。

### 第一節 因應隨順

人的生死存亡是天生自然的，就如四季寒暑的變化，命行而事變，其速如馳，不捨晝夜。外在事物的變化，根本不是人力所能改變的，因此把它視為天命的自然流行。雖反覆的事變命遷，只要我們能隨形任化，安之若命，泰然自若，則得失榮辱的計較就不入於心靈。在〈大宗師〉中，子祀、子輿、子犁、子來四人相與為友這一段提到：

**浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以求鴉炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！**

又云：

**偉哉造化！又將奚以汝為，將奚以汝適？以汝為鼠肝乎？以汝為蟲臂乎？**

莊子首先提出，生命存在的事實之一是它本為有機性的發展，可以在外表有形式是不固定的；身體的形式在時間的流轉中雖不斷起變化，然而身體所能承載的意義卻有其可大可久的價值，即便有朝一日身體終將消失，然而其所曾經承載過的意義卻能長留人世。陳德和先生說：

**我們能如此地看得開想得通，當然不會為我現在的樣子感到不以為然，如果能夠將我們的活人世間想成是一時的，將我們的死亡來臨當成順理**

成章的結果，那麼我們就可以免於死亡恐懼，也可以排除生死的壓力，凡是那些貪生惡死所帶產生的悲歡情緒，就此再也不會盤踞在我們心中，像這種經驗和體會也是古人所說的徹底解脫。<sup>1</sup>

莊子的「真人」觀提出「天人合一」的思想，而此境界，便包含了能夠體認「死生存亡之一體」的生死觀。在〈大宗師〉中，子祀、子輿、子犁、子來四位莫逆之交，他們有一個共同的體認、共同的領會，便是視「死生存亡之一體」。子輿病重，子祀去探視，見其形體佝僂不堪，問他是否嫌惡，子輿卻不在意，回答說：「且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」他認為生命的年老以至於病而死乃是不可以違道的事實，如能以無執的態度坦然面對，則又何惡之有。人能得到生命、形體，乃是適逢其時，形體死去、消散，乃是順應自然，如此豁達才是真人體段。

我們應該坦然面對生命歷程中所不可或免的生老病死，莊子認為這是自我拯救，亦即生命的自我解放。子祀、子輿、子犁、子來當然都是高人，所以能夠互相欣賞並莫逆於心，他們沒有神通，也不會長生不老術，他們比一般人還不健康，但這現象不妨礙他們能夠被尊為高人，蓋高人之以為高，是在他們的智慧而不是能力，我們也應當體會，儘管自己很平凡，不一定有顯赫的地位和耀人的學歷，卻一點也不能妨礙自己可以為有智慧的人。如同〈大宗師〉中所言：

**死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。**

人的生死是必然而不可避免的，就像永遠有白天黑夜一樣，是自然的規律。這是人力所不能干預的，是萬物的常情、實情。萬物之變化，無需人的參與，本來就存在。另一面來說，即使人有心改變，亦不可能阻擋得住它的發生。人的生命如同萬物，本身固然處於不斷變化之中，而其所面對的外界遭遇，也是不斷地

<sup>1</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

改變，而且無法預測，此即所謂「物之情」或「命」之情。〈德充符〉中也說：「死生存亡，窮達貧富，賢與不肖毀譽，飢渴寒暑，是事之變，命之行也；日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。」在這種情形之下，顯然一切都不是人所能掌控。如此一來，人對於生命與生死的態度，「安時而處順」、「知其不可奈何而安之若命」便成了最具智慧的選擇。

在萬物流轉的自然規律中，生死變化本是常態，要之，能在此實然的常態中安立價值才是智慧的表現。〈大宗師〉中藉由顏回與孔子的對話來表達生死的自豁達：

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣无涕，中心不戚，居喪不哀。无是三者，以善處喪蓋魯國。固有无其實而得其名者乎？回壹怪之。」仲尼曰：「夫孟孫氏盡之矣，進而知矣。唯簡之而不得，夫已有所簡矣。孟孫氏不知所以生，不知所以死；不知就先，不知就後；若化為物，以待其所不知之化已乎！且方將化，惡知不化哉？方將不化，惡知已化哉？吾特與汝，其夢未始覺者耶！且彼有駭形而无損心，有旦宅而无情死。孟孫氏特覺，人哭亦哭，是自其所以乃。」

孟孫才的母親過世，他哭泣卻不掉眼淚，心中不悲悽，居喪也不哀痛，但仍以善處喪而聞名魯國。這是因為他不知道什麼是生、什麼是死，什麼是先、什麼是後；他順應自然的變化，以應付那不可知的變化。孟孫才認為人有形體的變化而沒有心神的損傷，有軀體的變化而沒有精神的死亡。

這段話涉及儒家的孝道，鄔崑如先生說：「孟孫才的困境也就在於俗世觀點的實踐，與其所領悟到的生死觀，並不能並存於現實生活中；因而只好隨俗『哭』一場。但這是外表的『哭』，是沒有淚的哭，是心中沒有痛苦感受的哭。」

同樣，也要依俗居喪守孝，但卻是沒有哀傷的守孝。」<sup>2</sup>母死竟然哭而無涕，中心不戚，居喪不哀，這在儒家思想中當為不孝。但是，莊子則認為這是孟孫才領悟了生死的真正意義，他理解了生死是「物化」的一部份，是自然的變化。依莊子的看法，人面對生死時，根本沒有自我支配的力量，只能順其自然地接納生死。人的生死是自然變化中的一部分，是無法逃離的必然性。因此。人沒有必要透過人為的方式逃避生死，更不需用世俗的形式來賦予其意義與價值。人在面對生死時，而不起喜厭的分別計較，反而能讓人超越生死。〈大宗師〉中有一段子輿的言論，他其後又說：

**且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也。而不能自解者，物有結之。且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！**

人生命的獲得，只是適時而來；生命的消失，只是順時而去，能安於這樣的自然變化，則悲哀、歡樂之情便不會影響心靈的安適，這便是古人所謂的解除倒懸之苦。人的形體、生死之遷化，是自然且必然，人力不能勝過自然變化之力，因此，無論造化如何變化人的之形體，我們都應當欣然領受，不必厭惡，這才順乎自然。另外，〈大宗師〉中又藉著子來將死之時所說的話，來說明生死為自然的觀點：

**父母於子，東西南北，唯命之從。陰陽於人，不翅於父母；彼近吾死而我**  
**不聽，我則悍矣，彼何罪焉！夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息**  
**我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。今大冶鑄金，金踊躍曰「我且必**  
**為莫邪」，大冶必以為不祥之金。今一犯人之形，而曰「人耳人耳」，夫造**  
**化者必以為不祥之人。今一以天地為大鑪，以造化為大冶，惡乎往而不可**

---

<sup>2</sup> 鄔崑如，〈莊子的生死觀〉《哲學與文化》21卷7期。臺北：哲學與文化月刊雜誌社。1994年7月，頁586。

哉！

為人子總要聽其父母的吩咐；造化對於人之威勢與力量，更是大過父母對於子女的命令。造化賦予人形體生命，以此生命讓人勞累，再以衰老讓人安佚，最後以死亡讓人休息。這是人與萬物相同的自然變化。大匠冶煉金屬時，如果金屬自煉爐中跳起來說要成為莫邪寶劍，則大匠必視它為不祥之物。而人若不順從生死的自然變化，在萬物不斷的變遷之中，一樣會被視為不祥之人。這是莊子從反面來論說生死自然性的觀點。何保中先生說：

莊子將人投身於無盡宇宙的時空中，不以個人與其親族、朋友、社會、國家、文化傳承、歷史脈絡之關連來探討人所肩負的責任，卻唯由宇宙萬物無盡變化的角度來觀察人之存在的意義。<sup>3</sup>

莊子不以「人」的觀點來處理生死問題，而從宏觀的角度來看生死問題。在〈大宗師〉中，莊子提出了萬物遷化的自然規律，以這一規律為普遍原則，人的生命亦包含在此原則之中，因此，人的形體、生死都和萬物一樣是會變化的。如此一來，生死不過是自然的變化，人無需逃避、亦無需恐懼。這便是莊子應順自然變化。

莊子認為人的自然生命與世間萬物一樣，無論歷時長短都有終盡之期。〈逍遙遊〉中提到：

小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥靈者，以五百歲為春，五百歲為秋；上古有大椿者，以八千歲為春，八千歲為秋。而彭祖乃今以久特聞，眾人匹之，

---

<sup>3</sup> 何保中，〈死亡問題在莊子思想中的意義與地位〉，《臺大哲學論評》，第 22 期，1999 年，1 月，頁 232。

**不亦悲乎！**

人的自然生命必有終點，即使是傳說中的彭祖以長壽著稱，也有其大限。人與傳說中的「大年」相比，更是十分渺小。所以在〈知北遊〉中，老子說明人的生死：「**自本觀之，生者，盄醜物也。雖有壽夭，相去幾何，須臾之說也。**」雖然其中有的長壽，有的短命，但其實相差無幾。人的一身，在廣大的宇宙時空中，只是片刻之間。〈知北遊〉更藉由老子的話，讓人正視生命的短暫：

**人生天人地之間，若白駒之過郤，忽然而已。注然勃然，莫不出焉；油然  
漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。**

人的生命在天地之間，就如白駒過隙，只有短暫片刻。萬物會蓬勃地生長，也會衰萎而死去。因為變化而生，又因變化而死，生物為之哀傷，人類感到悲痛。由無形變成有形，由有形返於無形，這是萬物遷化的規律。人的自然生命隨著時光的轉移變化，終必消逝，然而人的一身除了注定是向死的存在外，其實也是向道的尊榮過程。莊子認為，然人無法改變向死命運，然而與其擔憂和恐懼惶惶不可終日，不如反顧自身，做好自己內心的調適上遂，盡一切可能說服自己和安慰自己安於生死。

**吾思夫使我至此極者而弗得也。父母豈欲吾貧哉？天无私覆，地无私載，  
天地豈私貧我哉？求其為之者而不得也。然而至此極者，命也夫！〈大宗  
師〉**

天是沒有偏私，地也是沒有偏私，不是天地使人貧困，更不是父母，要追究讓到如此困窘的境地的原因，或許就是命吧！成玄英《疏》曰：「**夫父母慈造，不欲飢凍；天地無私，豈獨貧我！思量主宰，皆是自然，尋求由來，竟無兆朕。**

而使我至此窮極者，皆我之賦命也，亦何惜之有哉！」<sup>4</sup>王夫之亦於此認為：「貧富之於人，甚矣。故人有輕生死而不能忘富貴者，思其所以使我貧者而不得，則曠然矣。天地不私貧人富人，抑豈私生人死人乎？弗獲已謂之命，而非有命也。」

5

這種「求其為之者而不得也」、「竟無兆朕」或是「弗獲已」的無奈之感，正是人對生命的不可測、對生死的不可抗拒而感到痛苦的原因，也是人經常無法超越的盲點。陳鼓應先生說：

對於生死存亡的變化，莊子提倡的是一種「安時而處順」的態度。這種對待不可避免的變化所處的安然態度主要是由「安化」觀念所決定的。<sup>6</sup>

對死亡不感到恐懼，將生死視為不可分的一體，順應造化的安排。莊子借子來之口形象地描繪了這一觀念，由「載我以形」到「息我以死」，他以嚴肅認真的態度對待生，以安然順從的態度看待。這「息我以死」的觀念，便是要人回歸自然、順應自然的一種人生態度。莊子更藉由子輿的話「且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也」，表達出安時處順的觀念。

〈大宗師〉中所謂的：「安時而處順，哀樂不能入也。」也就是知道自然規律的必然性、不可抗拒性，所以要人安於生死的變化。「死生，命也，有其夜旦之常，天也。」這是說生死就如同日夜一樣，有晝就有夜，有生就有死，是天然的變化，「人之有所不得與」，人是無法改變的。劉錦賢先生說：

人之生，非我所能決定；人之死，亦非我所能安排，是乃最顯著之命限。

於富貴、貧賤，雖可因後天努力與否而改變，然先天之限制亦非人力所能

<sup>4</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》北京：中華書局，1997年，頁286。

<sup>5</sup> 王夫之，《莊子解》，臺北：河洛出版社，1978年，頁69。

<sup>6</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，臺北：五南圖書，1999年，3刷，頁199。

**為者。了乎此，方不致有非分之想。<sup>7</sup>**

由於人的生死貧富不是自身所能掌控，所以〈大宗師〉中，子桑窮困潦倒之際，思考自己為何會淪落到如此地步，最後得到「然而至此極者，命也夫」的結論，認為一切都是人無法抗拒的命。〈至樂〉篇中，莊子對妻子的死「鼓盆而歌」，最主要的理由便是因為他了解生死變遷，就如春夏秋冬四季的運行，既不可改變，也不能抗拒，只好順天安命，接受現實。

一般人抗拒死亡、逃避死亡，面對死亡恐懼而悲傷，這都是因為不了解生死實是不可抗拒的。就如秦失所言，為死亡而哭，是「遁天而倍情」，只會造成生命的痛苦，是不必要的。若能了解人的生死是受自然變化的安排，是不可抗拒的，便可以如孟孫才一樣「哭泣无涕，中心不戚，居喪不哀」，安於生死變化而無損於心。莊子於〈大宗師〉中說：

**夫藏舟於壑，藏山於澤，謂之固矣。然而夜半有力者負之而走，昧者不知也。藏小大有宜，猶有所遯。若夫藏天下於天下而不得所遯，是恆物之大情也。**

萬物的變化，是不會因為人的意志而改變的自然規律。因此，莊子提出「兩忘而化其道」，要人隨變化而變化，融合在萬物遷化的自然規律中。人不能從自然變化的規律中獨立出來，只有將生命安放在無所不包的大道中，「藏天下於天下」，才能順應自然變化。就是說明了這一切都是自然而然的，並沒有一個主宰在那裡操縱一切。因此這形、生、老、死四者都是自然賦予。

依莊子的看法，人既生於天地之間，死亡便是一個千真萬確的事實，屬於生命的必然歸趨。但是一般人卻不把生死看成是一件單純的事實，而認為生死有其

---

<sup>7</sup> 劉錦賢，〈莊子天人境界之進路〉，《臺北科技大學學報》第 31-2 期，1998 年，頁 276。

意義、價值。也因為這樣，一般人對於生死便產生出揚生貶死的想法，進而凸顯人異於萬物的價值與生優於死的觀念。然而，這種凸顯的結果，非但沒有消解人面對生死的困惑，反而帶來無法面對生死的恐懼。於是，莊子藉著萬物遷化的自然規律，打破「人異於萬物」的迷思。

對莊子而言，生死雖然有不同，但在意義的抉擇上卻是平等的。〈齊物論〉中：「予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪！麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得之也，涕泣沾襟；及其至於王所，與王同筐牀，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！」與〈至樂〉：「青寧生程，程生馬，馬生人，人又反入於機。萬物皆出於機，皆入於機。」都與〈大宗師〉裡，用萬物遷化的規律來看待安時處順的生命，有相同的觀點。王雱說：

**夫物之不遷，是物之所以常性也。物之必往，是物之所以常變也。性不可易，變不可留，此莊子所以有藏舟、藏山之言也已。夫舟者，取其汎然無定也；山者，取其確然不動也。壑所以取其深，澤所以取其大，舟無定而藏之於深，山不動而藏之於大，況其物不止而止之，物不固而固之也。物雖止固而豈免造化之變移乎？所謂有力者負之而走也。夫造化冥運，故言夜半；造化難察，故言昧者。<sup>8</sup>**

原來人之所以樂生惡死，原因在於「不化」：生命一旦執著於自我，便「忘其所始，求其所終」犯人之形而猶喜之，讓人陷入大恐小恐的種種憂患。而為了維繫這難得的生命，每個人自我膨脹，彼此對立，相互否定，反而落得「物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止」的痛苦，乃至最後「終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸」，人生至此，堪稱既悲且哀。忘記人生原本來自天地，不再願意參與自然的變化，反而要讓有限的生命去追隨無涯的心知；於是本來天

<sup>8</sup> 王雱，《南華真經新傳》，《景印文淵閣四庫全書》，臺北：臺灣商務印書館，1986年，頁8。

生本真的生命，遂猶如鑿破七竅的渾沌。無邊的心知反而因為「特心知無涯，不能任物之化，但人以身而沾沾自喜，於是在心知的執著下，意圖藏年延壽，但問題在，生命藏得住嗎？釋德清也說：

**藏天真於有形，如藏舟於壑；藏有形於天地，如藏山於澤。謂之固矣，此常人以此為定見也。然造化密移，雖天地亦為之變，而常人不覺；如有力者負之而移，昧者不知也。<sup>9</sup>**

然吾人皆是天地一物，我們的還不限於形體的一段生死。因此莊子便在藏舟藏山這一段話中，把生死納入天下萬物來看。這個比喻乃是莊子的絕妙識見，古人中獨一無二。他已窺見滄桑之變是自然界無可避免的現象了。「有力者」是指造化的潛移之力，「昧者不知」，即是指我們都在自然運化中，又那會察覺呢？

這一段郭象的注解非常有意義，非常好：「夫無力之力，莫大於變化者也，故乃揭天地以趨新，負山嶽以舍故，故不暫停，忽已涉新，則天地萬物，無時而不移也。世皆新矣，而目以為故舟；日易矣，而視之若舊山；日更矣，而視之若前。今交一臂而失之，皆在冥中去矣。故向者之我，非復今我也，我與今俱往，豈守故哉。而世莫之覺，謂今之所遇可系而在，豈不昧哉！」<sup>10</sup>接下來「藏小大有宜，猶有所遯。若夫藏天下於天下而不得所遯，是恆物之大情也。」釋德清說：

**若知此身與天地萬物，皆與道為一，渾然大化而不分，是藏無形於無形。如此則無遯，則如藏天下於天下，而不得所遯矣。此天地萬物之實際也，故曰恆物之大情。<sup>11</sup>**

<sup>9</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1973年。頁121。

<sup>10</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁244。

<sup>11</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，臺北：廣文書局，1973年。頁22。

對於一般人來說，舟在壑中，山在澤裡，將小藏於大之中，理應合宜。但莊子指出仍然有所「遯」，也就藏不住。因此，須將天下藏於天下之中，「藏天下於天下」意即將萬物藏於天下之中，無論萬物如何改變，也無法逃出天下此一大環境的自然變化，這也就是一無所藏、「無所遯」。天下萬物皆無所藏，因此生死都應在大化之中。當然，莊子所指的「天下」是一種無限的延伸，以宏觀角度觀之，再擴展至整個宇宙當中。陳德和先生說：

**孔子說：「生死有命！」莊子也說：「死生，命也。」「命」是一邊「不得已」，你不能讓他停下來，一邊是「不得遯」，你不能逃離避開它，人生的困苦在，你是著讓時間凍結，青春永駐，而那是不可能的。<sup>12</sup>**

當面對自己苦難，不祈求上天庇佑，而只說句：「還不是命？」當下釋放自己，立即得救，命是屬於人物有限性，沒有不在歲月中老去，也沒有不離開世間，那是佛陀與基督也無能為力的地方。在傷痛臨頭之際，就認了，因為它是不能壓迫你、傷害你，是與天地同在，與時間同行，起步是從痛苦中解脫了。唐君毅也說：

**以小比大，則大固大於小，小不足以涵大。如大知涵小知，小知不足以涵大知。固乃當尚其大，以超於小之外也。<sup>13</sup>**

山河大地藏不住，青春歲月藏不住，再造化遷移間，天下也藏不住，那就要藏了，藏於天下於天下，就沒有人可以搶我們的天下。所以不管這種藏的方法或大或小，就是得宜合適也不免要有遁去的可能，結果還是徒勞。人生的困苦心

<sup>12</sup> 王邦雄、陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

<sup>13</sup> 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北：臺灣學生書局，2004年，頁350。

結，就在我們一直想藏，哪一天大徹大悟，我不藏了，就無所，就不失其所，也可以死而不亡。而從死亡的陰影中走出來，有如重見天日晴朗自在。

## 第二節 心遊物表

道家反對儒家講仁義，並不是說，人不應該不仁不義，而是說指仁義是不夠的，因為行仁義底的境界，是道德境界。自天地境界的觀點，以看道德境界，則見到得境界低，見行道德底人，是拘於社會之內底，道家作方內方外之分。拘於社會之內底人，是「游方之內」底人。超乎社會之外底人，是「游方之外」底人。在〈大宗師〉中，莊子以三則寓言展現其心境高下，首先是〈大宗師〉舉子桑戶、孟子反、子琴張三位友好的方外之士寓言：

莫然有聞而子桑戶死，未葬。孔子聞之，使子貢往待事焉。或編曲，或鼓琴，相和而歌曰：「嗟來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」子貢趨而進曰：「敢問臨尸而歌，禮乎？」二人相視而笑曰：「是惡知禮意！」

孟子反、子琴張認為死亡只是生命一部份，所以面對好友死亡時，生活如常勞動，或編曲、或鼓琴、相和而歌，面無感容，展現看破生死的自在瀟灑，完全不因好友之死而憂愁。孔子稱其為方外之士，曰：「修行無有，而外其形骸，臨尸而歌，顏色不變，無以命之。彼何人者耶？」又云：

彼，遊方之外者也；而丘，遊方之內者也。外內不相及，而丘使女往弔，丘則陋矣。彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。彼以生為附贅縣疣，以死為決疢潰癰。夫若然者，又惡知死生先後之所在！假於異物，託於同

體，忘其肝膽，遺其耳目，反覆終始，不知端倪，芒然彷徨乎塵垢之外，逍遙乎無為之業。彼又惡能憤憤然為世俗之禮，以觀眾人之耳目哉！

孔子稱其兩人與天地同遊，視生如贅自附，視死如癱之自潰、氣之自散，任其變化，哀樂早已不存於胸的方外之士。子貢問「禮乎？」二人相視而笑曰：「是惡知禮意！」孔子答曰：「彼又惡能憤憤然為世俗之禮。」此寓言主角，三方對禮各有不同見解；而莊子於此應是以「世俗之禮」區分方內方外。陳鼓應先生說：「莊子並不真正反對禮的本身，他著意的是禮的真實的內涵——禮意。」<sup>14</sup>此二方外高人，面對好友死亡的反應，應該是真情流露、凡事天真自然、不造作的瀟灑面對。然而，莊子於此僅賦予其畸於人而侔於天之「畸人」稱謂，尚未達「真人」之圓融理境。筆者試探其緣由，重點有二：（一）差異應該不是「禮」之辨明，應該是彼尚將生視之如贅，死視之如癱，猶有分別矣。雖其境界已至「彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。」之與獨立精神往來。然而，其將生死視之如贅懸疣之大患，應有惡死之嫌。（二）假若莊子以孟子反、子琴張二人為真人面對死亡之情態，則其應該不用再多此一舉孟孫才寓言，是故莊子僅予以「方外之士」、「畸人」之名。莊子以孟孫才迹同方內，心遊物表而為「真人」面對內外一如典範的功夫境界，其曰：

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣無涕，中心不戚，居喪不哀。無是三者，以善處喪蓋魯國。固有無其實而得其名者乎？回壹怪之。」仲尼曰：「夫孟孫氏盡之矣，進於知矣。唯簡之而不得，夫已有所簡矣。孟孫氏不知所以生，不知所以死，不知就先，不知就後；若化為物，以待其所不知之化已乎！且方將化，惡知不化哉？方將不化，惡知已化哉？吾特與汝，其夢未始覺者邪！」

莊子再以魯國善處喪之孟孫才寓言，告訴我們圓融的真人亦可做到「迹同方

<sup>14</sup> 陳鼓應《道家的人文精神》，臺灣商務，2013年，頁69。

內，心遊物表」之超越境界。〈大宗師〉曰：

且彼有駭形而無損心，有旦宅而無情死。孟孫氏特覺，人哭亦哭，是自其所以乃。且也相與吾之耳矣，庸詎知吾所謂吾之乎？且汝夢為鳥而厲天，夢為魚而沒於淵。不識今之言者，其覺者乎，其夢者乎？造適不及笑，獻笑不及排，安排而去化，乃入於寥天一。

孟孫才母死哭無涕，中心不戚，居喪不哀，竟是善喪蓋魯國，顏回不禁疑問滿懷。陳德和先生說：

魯國是禮樂的故鄉，孟孫才的道家行徑卻能被魯國上下所肯定，這就是他的圓融化境。<sup>15</sup>

因為孫孟才已了解生死如春夏秋冬四時運行般自然，是一不是二。所以他能人哭亦哭，禮數不闕、面有戚容，跡同方內之禮；但淚不流、心不戚，聲不哀，乃契方外之懷矣。鄔昆如先生云：

顯然地，生和死在莊子看來，祇是生命中的個別現象；而這些現象之所以被注意，那是人固執著用「差別相」來審斷生和死；致使人「悅生惡死」，甚至「貪生怕死」。莊子是要以整體宇宙的流行來宏觀生死的現象，以「萬物畢同畢異」的知性來統合整體觀的慧心，則有「天地與我並生，萬物與我齊一」的結論。……這也就是「以道觀之」的立場。<sup>16</sup>

孫孟才是以「道」觀之，方能「有駭形而無損心，有旦宅而無情死」。是故

<sup>15</sup> 陳德和〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學·附錄》，頁 225。

<sup>16</sup> 鄔昆如〈莊子的生死觀〉，第 21 卷 7 期，1994 年 7 月，頁 586。

可知，其已領悟生死的真實義，體悟生本不生，死本不死，死生一貫之理。最後莊子於〈養生主〉秦失弔老聃中針對真人面對親友死亡之心境給了完整答案：

老聃死，秦失弔之，三號而出。弟子曰：「非夫子之友邪？」曰：「然。」  
「然則弔焉若此，可乎？」曰：「然。始也，吾以為其人也，而今非也。向  
吾入而弔焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以會  
之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者謂之  
遁天之刑。適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入  
也，古者謂是帝之縣解。」

此謂弔唁老聃，哭號三聲即出並感歎「老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。」其深覺眾人哀悼之情太超過乃至造作，是「遁天倍情」；感嘆他們一定忘了老聃所教導的生死智慧。宣穎曰：

平時以死生付之淡忘，則人之哀樂從何感入乎，老子有愧於此。人為生死所苦，猶如倒懸忘生死則懸解矣。<sup>17</sup>

吾人所受其形是大自然的造化，任人無法逃離此生死自然現象。人生最大苦痛不是生老病死，而是對死生的分別執著與放不下的帝懸之苦。郭象云：「遺生則不惡死，不惡死故所遇即安，豁然無滯。……係生故有死，惡死故有生。」<sup>18</sup>唯有安於生時的不執取，方有可能不惡於死，也才能解倒懸之苦。是故，莊子所闡發真人面對親友死亡之情，應是孟孫才之「迹同方內，心遊物表」之超然心境。

「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」因其知形盡身萎，然道的精神將會在人類生生滅滅之中，無限地傳承下去。

<sup>17</sup> 宣穎著，《莊子南華經解》，臺北：宏業書局，1969年，頁61。

<sup>18</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年，頁254。

上述二例，論述「真人」面對死亡內外如一之心境。此問題徐復觀先生亦有一分析：

莊子對於外物的變化，則採取觀照而任其變的態度（觀化）。對於自己的變化，則採取「與化為人」，而順隨其變化的態度（物化）。<sup>19</sup>

真人面對自己的生死是安時而處順，心超物外，順化而遊，「故善吾生者，乃所以善吾死也」，亦是「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」（〈人間世〉）其可謂藏天下於天下，將生命融於自然；而面對親友死亡，真人則隨其陰陽之變，做到「迹同方內，心遊物表」，不以生為喜，不以死為惡，了知道家「死而不亡者壽」<sup>20</sup>之生命智慧，則薪火已傳，不知其盡也。陳德和先生曰：

不論立身方內或方外，總要心中有道，道就是一切，一切都在這裡，一切也都可以放下，生命不就可以優遊自在了嗎？人生自古皆有死，問題在：「道」已臨現了嗎？<sup>21</sup>

莊子追求精神自由、適性逍遙，其人生哲學透顯出靈動的生命智慧，能解消現代人忙碌、茫然、盲昧的身心靈病痛，化複雜為單純，以正向思考泰然面對人生的問題與難關。挫折與失落，轉念之間即海闊天空，一切都可迎刃而解。

### 第三節 善生善死

莊子認為人的生命與世間萬物一樣，順著自然的規律變化，無論歷時長短都有終盡之期。〈逍遙遊〉中提到：

---

<sup>19</sup> 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺灣：商務書局，1999年，頁406。

<sup>20</sup> 《老子·第三十三章》：「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富，強行者有志。不失其所者久，死而不亡者壽。」

<sup>21</sup> 王邦雄、陳德和合著《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年，頁180。

小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥靈者，以五百歲為春，五百歲為秋；上古有大椿者，以八千歲為春，八千歲為秋。而彭祖乃今以久特聞，眾人匹之，不亦悲乎！

人的生命必有終點，即使是傳說中的彭祖以長壽著稱，也有其大限。人與自然中的「大年」相比，更是十分渺小。所以在〈知北遊〉中，老子說明人的生死：「自本觀之，生者，暗醜物也。雖有壽夭，相去幾何，須臾之說也。」雖然其中有的長壽，有的短命，但其實相差無幾。人的一生，在廣大的宇宙時空中，只是片刻之間。〈知北遊〉更藉由老子的話，讓人正視生命的短暫：

人生天人地之間，若白駒之過郛，忽然而已。注然勃然，莫不出焉；油然漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。

人的生命在天地之間，就如白駒過隙，只有短暫片刻。萬物會蓬勃地生長，也會衰萎而死去。因為變化而生，又因變化而死，生物為之哀傷，人類感到悲痛。由無形變成有形，由有形返於無形，這是萬物遷化的規律。人的生命隨著自然的轉移變化，精神消散，身體也隨著消逝。莊子認為，既然人無法改變死亡的命運，與其擔憂和恐懼無以對抗的自然規律，不如反顧自身，做好自己內心的調適工作，進一切可能說服自己和安慰自己安於生死。〈大宗師〉最後面的一段：

吾思夫使我至此極者而弗得也。父母豈欲吾貧哉？天无私覆，地无私載，天地豈私貧我哉？求其為之者而不得也。然而至此極者，命也夫！

天是沒有偏私，地也是沒有偏私，不是天地使人貧困，更不是父母，要追究

讓人到如此困窘的境地的原因，或許就是命吧！成玄英《疏》曰：「夫父母慈造，不欲飢凍；天地無私，豈獨貧我！思量主宰，皆是自然，尋求由來，竟無兆朕。而使我至此窮極者，皆我之賦命也，亦何惜之有哉！」<sup>22</sup>王夫之亦於此認為：「貧富之於人，甚矣。故人有輕生死而不能忘富貴者，思其所以使我貧者而不得，則曠然矣。天地不私貧人富人，抑豈私生人死人乎？弗獲已謂之命，而非有命也。」<sup>23</sup> 這種「求其為之者而不得也」、「竟無兆朕」或是「弗獲已」的無奈之感，正是人對生命的不可測、對生死的不可抗拒而感到痛苦的原因，也是人經常無法超越的盲點。

子輿病重，子祀去探視，見其形體佝僂不堪，問他是否嫌惡，子輿卻不在意，回答說：「且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」他認為人力不能勝過自然變化由來已久，當然沒有什麼可嫌惡的。人能得到生命、形體，乃是適逢其時，形體死去、消散，乃是順應自然。陳鼓應先生說：

**對於生死存亡的變化，莊子提倡的是一種「安時而處順」的態度。這種對待不可避免的變化所處的安然態度主要是由「安化」觀念所決定的。<sup>24</sup>**

〈大宗師〉中「子來有病，喘喘然將死，其妻子環而泣之」，便是因為對死亡不可抗拒與不可測而產生的世俗之情。與之對比的，子祀、子輿、子犁、子來四人能夠理解「死生存亡之一體」，因而讚嘆「偉哉造化」；對死亡不感到恐懼，將生死視為不可分的一體，順應造化的安排。莊子借子來之口形象地描繪了這一觀念，由「載我以形」到「息我以死」，他以嚴肅認真的態度對待生，以安然順從的態度看待死。這「息我以死」的觀念，便是要人回歸自然、順應自然的一種

<sup>22</sup> 郭慶藩：《莊子集釋》，臺北：頂淵文化事業，2001年，頁286。

<sup>23</sup> 王夫之：《莊子解》，臺北：河洛出版社，1978年，頁69。

<sup>24</sup> 陳鼓應：《老莊新論》，臺北：五南圖書，1999年，頁199。

人生態度。莊子更藉由子輿的話「且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也」，表達出安時處順的生死觀。

### 一、生死的不可抗拒性

任何一種人生哲學，都會討論到生死問題；任何一種宗教，也都會為生死問題試作解答，這是因為生死之事，自從有人之生，這問題便已存在。人們自古以來皆為生死問題所困擾。而且生死之事，無論貧賤富貴，上自帝王將相，下至販夫走卒，無人能脫離這一個自然規律；在人的生命中，生死是人人必須面對、無法抗拒的問題。

〈大宗師〉中所謂的：「安時而處順，哀樂不能入也。」也就是知道自然規律的必然性、不可抗拒性，所以要人安於生死的變化。「死生，命也，有其夜旦之常，天也。」這是說生死就如同日夜一樣，有晝就有夜，有生就有死，是天然的變化，「人之有所不得與」，人是無法改變的。劉錦賢先生說：

**人之生，非我所能決定；人之死，亦非我所能安排，是乃最顯著之命限。**

至於富貴、貧賤，雖可因後天努力與否而改變，然先天之限制亦非人力所能為者。了乎此，方不致有非分之想。<sup>25</sup>

由於人的生死貧富不是自身所能掌控，所以〈大宗師〉中，子桑窮困潦倒之際，思考自己為何會淪落到如此地步，最後得到「然而至此極者，命也夫」的結論，認為一切都是人無法抗拒的命。

〈至樂〉篇中，莊子對妻子的死「鼓盆而歌」，最主要的理由便是因為他了解生死變遷，就如春夏秋冬四季的運行，既不可改變，也不能抗拒，只好順天安命，

<sup>25</sup> 劉錦賢，〈莊子天人境界之進路〉，《台北科技大學學報》第 31-2 期，頁 276。

接受現實。

一般人抗拒死亡、逃避死亡，面對死亡恐懼而悲傷，這都是因為不了解生 死實是不可抗拒的。就如秦失所言，為死亡而哭，是「遁天而倍情」，只會造成 生命的痛苦，是不必要的。若能了解人的生死是受自然變化的安排，是不可抗 拒的，便可以如孟孫才一樣「哭泣无涕，中心不戚，居喪不哀」，安於生死變化 而無損於心。

## 二、死生一體

莊子以「萬物畢同畢異」〈天下〉思想觀點推衍出「天地與我並生，而萬物與我為一」〈齊物論〉的結論。人與天地、宇宙是「為一」、不可分的，因而，人生的各種現象，放在宇宙的大化流行中，亦應該都是圓融和諧的，並沒有現象與現象之間的差別。因此，生與死的現象，以整體宇宙流行變化的宏觀視野來看，當然也是不可分的「為一」。莊子云：

**以生為脊，以死為尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之友矣！〈大宗師〉。**

**又云：**

**胡不直使彼以死生為一條。〈德充符〉。**

**又云：**

**萬物一府，死生同狀。〈天地〉。**

**又云：**

**生也死之徒，死也生之始。〈知北遊〉**

這是莊子一貫的「以道觀之」的立場。在「道」的運作下，一切都能與「道通為一」。於是，「生」與「死」的現象，在「道」的形而上觀點下，一樣是沒有分別的，是合一的、是一體的。「死生存亡之一體」、「死生同狀」、「以死生為一

條」的思想基礎，也就在這種「以道觀之」的原則下形成。因為「以道觀之」觀點，最後得到「道通為一」的結論；也就是把天地萬物整體的存在都看成一體，意即把天地萬物整體的存在都奠基在「道」之上、內含在「道」之中，由「道」來引導天地萬物的各種現象，也由「道」來創生定死。由於這樣的觀點，在《老子》中較傾向超越性的「道」，到了莊子的思想體系，則變成內存性的一——「道」內存於萬物之中。也因此，莊子認為道「無所不在」。〈知北遊〉

「道」是萬物的本源，道能創生萬物，同時又內存於萬物之中；萬物的存在因為道的創生而開始，由道而來，最終再回歸於道；天地萬物的運作都是由道的引導而變化。道的引導、運作，使萬物有所變化，但不論任何變化，都不脫道的範疇。

「真人」便是由於瞭解到「道」的這種特性，理解「道通為一」，因而領悟出「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。進而對於人的生死，也就會領悟出「死生存亡之一體」，所以能「不知說生，不知惡死」，甚至能做到「死生不入於心」。〈田子方〉

生和死在莊子看來，只是生命中的一般現象；而這些現象之所以被特別注意，那是因為人固執於生和死的「差別」，最後導致人「悅生惡死」，甚至「貪生怕死」。因此，〈大宗師〉中才說：「古之真人，不知說生，不知惡死。」只有真人才能將生死視為毫無差別。在〈大宗師〉中提到：

**彼以生為附贅縣疣，以死為決疔潰癰，夫若然者，又惡知死生先後之所在！**

那些與造物者為友的遊於方外之士，把生視為身上長出的贅瘤；把死視為身上的膿瘡決破。他們並不追究死生的先後和差別。不論是死、是生；是長出贅瘤，還是膿瘡破決，他們都視為一體。莊子「方生方死，方死方生」的說法，便也是視死生為一體的意思，正可以與〈大宗師〉中死生為一體的生死觀相印證。

這種死生一體的看法，對人的生命是有其重要意義的。一般人對死亡總不免有一種恐懼的心理，害怕它有一天會來臨，但實際上它必定會來臨。所以，若能徹底領悟死生為一體的關係，兩者實際上是同時存在的；若能知道死與生不過是同一事體的不同面相，那麼即使在生之時，也就不會拒絕死亡的此一事實。我們既然接受了生，也就必須接受死，因為兩者實是一體的，生與死隨時以互轉、變化。能夠理解「死生一體」，在生之時，也歡迎死的來臨，這樣便不會有畏懼死亡的心理。

一般人認為生死就是「陰陽兩隔」，將生死視為兩件不相干的事情，忽略了生死的一體性。而莊子則洞察到生死不是截然二分，認為生死不僅是循環連續，其實根本是一體的。如〈知北遊〉所言：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！故萬物一也。」藉由氣化的宇宙論來說明生死，把生死變化的本質歸之於氣。氣聚散不已，造成了個體生命的死生變化，但它的本質不過是氣的聚散分別，而在宇宙的宏觀背景下，萬物變化皆歸於一氣。生死只是氣之不同型態的顯現，因此在氣的層面上，生死確實沒有什麼不同。生死變化歸於一氣，生死實為一體。也惟有在將生死視為一體的全面理解下，人才能從生死的表面現象，轉向生死的超越意義。〈大宗師〉中，女偶回答南伯子葵的一段話：

……无古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。

由這段話也可以看出，一般人因為將生死二分，所以人才會有悅生惡死的迷思，才無法正視生死的真諦。若有像女偶的體悟，便能理解生死的一體性，進而安順於生死，進入所謂「不死不生」的境界。

子祀、子輿、子犁、子來四人相與語：「孰能以无為首，以生為脊，以死

**為尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之為友矣。」四人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。(大宗師)**

子祀等四人把「無」當作頭顱，把「生」當作脊椎，把「死」當作尻骨，他們把死生存亡視為是一體的。對於生死，他們四人不像世俗常人那樣執著於兩者的不同意義，判斷兩者價值的高低，而是將其等量齊觀，以死生存亡為一體，不作分別，更無價值上的差異。也是因為這種「齊生死」的立場，使子祀、子來在病而將死之時，依然能夠從容不懼，對死的到來不以為意。「故善吾生者，乃所以善吾死也」，〈大宗師〉，因為將生死看為等同，視死生為一體，才能夠不恐懼死亡，安於生死的變化，「善生」亦「善死」。這便是莊子安時而處順的生死觀。

在〈至樂〉篇中，有著名的莊子「鼓盆而歌」的故事。藉著這個故事，說明了生死「是相與為春夏秋冬四時行也」，為了死亡「嗷嗷然隨而哭之」是「不通乎命」的行為。常人都以為生是可戀，而死是可悲的，因此樂生惡死，以極端的態度來對待死生問題；把生與死看成是生命歷程的兩端，此端是生，彼端是死。由於樂生惡死的緣故，便傾向於把生死歷程分成兩段，渴望擁有生的這一段，想盡辦法抗拒死的那一段。但莊子對生死的看法，明顯與一般人不同。

他認為生死之變就如同四時循環一樣，生死是一體的自然變化中的不同環節，所以，將生死視為一體，才是「通乎命」的正確態度。莊子用死生齊一的觀念來消弭生死之間的對立，讓人能安於生死。

「鼓盆而歌」的故事所表達的生死觀，正與〈大宗師〉中所言相同：

**且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也。**

生命的生與死、得與失都是一體的自然變化；人要「安時」，安於生死的變化，才能「處順」，讓生命得到安頓與超越。世俗之人將生死分段成兩個獨立的

概念，以對立的差別相來截斷生與死，莊子則說明生死一體，變化無常，循環無端。如〈應帝王〉中，「渾沌之死」的寓言：

**南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨无有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。**

渾沌本來沒有人用以視、聽、飲食和呼吸的七竅，開了七竅後，反而造成他的死亡。莊子用渾沌來代表宇宙萬物的一體性。渾沌無分化之知和偏執之好惡，因此能享受無拘無束，自由自在的生命。渾沌象徵著「道」的渾全一體，而天地萬物都是「道」所呈現出的現象，生死亦是如此。生與死是不可分的一體，便如渾沌原本的狀態；生與死也是人不能干預改變的現象，便如強為渾沌開竅是徒勞無功的。人既知其不可奈何，則應將生死安之若命。

曾春海先生說：

**超脫生死好惡的束縛，與道冥合，在臻於「天地與我並生，萬物與我為**  
**的心境中，享有精神生命的自主和絕對自由的真諦，亦即以「道」齊生死，**  
**安時處順，哀樂不能入的無待逍遙之境。<sup>26</sup>**

人因為妄分的生死而陷入貪生怕死的痛苦束縛，〈大宗師〉所提出的生死觀則在超脫生死的對立和執迷，視生死一體，讓生命與道合一。

贅。這樣的「遊方之外者」，不會去探究死生先後的分別，他們知道人之有此生命，只是藉著不同之物而託附於同一形體之中。此一形體不能永遠存在，也不會固定不變。因而內忘其肝膽，外忘其耳目，將生死視作終始往來的一體循環，不

---

<sup>26</sup> 曾春海，〈莊、孟的生死智慧及其對中國知識分子的影響〉，《歷史月刊》，1999年8月號，頁49。

知其開端在何處，如此才能無牽無掛地逍遙於塵俗之外，使身心得到自由超越。

### 三、超越的生死觀

莊子思想上承老子而更加以發揮、開創，其主要的思想特徵在於：(一)熱愛生命(二)萬物平等觀(三)因任自然等幾點。<sup>27</sup>然而，因為其思想的不同流俗與其欲擺脫現實人世紛擾的超越性格，使莊子思想多受一般人誤解。《荀子·解蔽》即說莊子：「蔽於天而不知人。……由天謂之，道盡因矣。」<sup>28</sup>認為莊學消極、避世，只向天道求解脫，而逃避或鄙視人世之情。加之〈至樂〉篇中提到莊子妻死，而他卻「鼓盆而歌」，以及〈德充符〉中與惠施辯論人究竟是「有情」還是「無情」，更導致一般人皆認為莊子是一超脫物外、不具人情的「無情」之人。當朝夕相處的妻子去世時，莊子不僅沒有表現出哀傷哭泣的樣子，反而席地坐，鼓盆而歌，使得前來弔喪的惠子也覺得他太過分。然而，莊子其實並不是沒有哀傷和不近人情，更非「無情」之人，而是他在內心經過一番理性思考與自我勸說以後，才会有這樣外在的表現。在莊子看來，人本來沒有生命，沒有形體，沒有氣息，是道在混雜恍惚之間的作用，才使人有氣息、形骸和生命。因此，生死只不過好像四季的運行變化一樣，是自然的過程而已。妻子的死亡，只是讓她回歸於自然，安息於天地之間，如果為了死亡而哭哭啼啼，便是太不通達生命的道理與生死的真義。因此，莊子並不是以「無情」來看待生死問題，而是經過理性思考後，將生死架構在其一貫的超越性思想之中。

莊子的生死觀不是一般人的樂生惡死，他在死生之上，追求的是另一種和諧的價值世界，那便是自然的天、自然的「道」的世界，那才是他的終極關懷所在。莊子的生死觀是要超越死生，以達致道的價值世界為目的。所謂真人的境界，也正是顯示出一個能超越、克服這個現實的死生世界的狀態。〈大宗師〉中敘述：

<sup>27</sup> 韋政通，《中國思想史》上冊，臺北：水牛出版社，1994年，頁182-187。

<sup>28</sup> 熊公哲，《荀子今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1984年，頁430。

南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」南伯子葵曰：「道可得學邪？」曰：「……吾猶守而告之，參日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹，而後能見獨；見獨，而後能无古今；无古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。」

這裏藉著南伯子葵與得道者女偶的對話，展示出真人修道的歷程與最後得道的境界。女偶年老卻面色紅潤、充滿光澤，如孩童一般，這顯現出得道後的外在現象。女偶說出真人的修道方式，是要一步步地超越、忘卻世俗的種種經驗內容，而向道方面邁進。先是超越天地萬物，然後超越物質世界，不被外在物質世界所役使；再來便是超越對生命的執著，使心境清明洞徹，隨遇而安於道；然後便能超越古今，不受時間的限制；最後終能超越死生，而入於不死不生的境界。這不但是真人的境界，也是超越生死的生死觀。

一般人因為對死後世界的未知，而以恐懼的心態看待死亡。莊子提出超越的生死觀，要人超越生死，因此，他先表現出對死亡的灑脫，來破除一般人對死亡的恐懼之情。〈大宗師〉中：

**古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。**

在「真人修養與功夫」中將會提及，真人不因生而喜悅，自然也不厭惡死亡；對於出生，不會特別欣喜，對於入死，也不會去拒絕；能夠無拘無束地去，無拘無束地來。這裡便表現出得道之人看待死亡的灑脫。

如子輿說的：「且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也。」在〈養生主〉中亦有言：「適去，夫子順也。」「古者謂是帝之縣解。」一般人對死亡問題，都懷著畏懼之心；在感情上都是羨生而厭死，這是對生死問題看不透徹，有所執著的緣故。若執著於生死，則必然對死亡感到耿耿於懷，精神心靈也會受到束縛。人的生死，其實是自然的規律，是避免不了的，人應該安然處之，不應該逃避自然，違背常規。「失者，順也」、

「適去，夫子順也」，都在表示人的死亡，是順自然之理而死。若能把死亡看作是生命適時而去，只是生命的自然的歷程；明白此一道理，便能安時處順，不為死亡而哀傷，如此便能解除人自古以來一直恐懼死亡的倒懸之苦，這便是對死亡的灑脫。〈大宗師〉中的三位人物：

子桑戶、孟子反、子琴張三人相與為友，曰：「孰能相與於无相與，相為於无相為？孰能登天遊霧，撓挑無極；相忘以生，无所終窮？」三人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。莫然有閒而子桑戶死，未葬。孔子聞之，使子貢往侍事焉。或編曲，或鼓琴，相和而歌曰：「嗟來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」

子桑戶、孟子反、子琴張三人能達到「相忘以生，無所終窮」的境界，因而能超越生死，以悠廣的宇宙天地作為終極的歸宿，對於人世的死生離合，自然不會放在心上，也不會理會世俗的禮法。所以，當子桑戶死後，他的兩個朋友便作起曲、唱起歌來，這便是讓子貢感到驚異的「臨尸而歌」。一般人不瞭解死亡的真正意義，對待死亡的態度便是恐懼、悲傷，因而對他們的「臨尸而歌」感到大惑不解。孟子反等二人這樣的做法，不是停留在世俗的禮法的層面，也不是停留在一般世人情感的層面；他們並不是要掩飾內心的悲傷，也不是無情，而是為死者回歸自然、「反其真」感到真正的高興。因此，他們才能對於死亡有如此灑脫的態度和表現。

「臨尸而歌」與〈至樂〉篇中「鼓盆而歌」的故事一樣，雖然常人難以接受，但莊子卻是經過理性的思考，才得致如此對待死亡的灑脫態度。〈列禦寇〉中也有這樣的記載：

**莊子將死，弟子欲厚葬之。莊子曰：「吾以天地為棺槨，以日月為連璧，星辰為珠璣，萬物為齋送。吾葬具豈不備邪？何以加此！」弟子曰：「吾恐烏鳶之食夫子也。」莊子曰：「在上為烏鳶食，在下為螻蟻食，奪彼與此，何其偏也！」**

因為能以灑脫的態度看待死亡，所以連帶地對於人死亡後身體也不很重視。莊子認為大自然本身便是一個理想的葬身之所，它自身便是最好的棺槨。一般人即使厚葬在泥土中，最後也免不了被螻蟻吃掉，因此，不如回歸於有日月星辰作為連璧珠璣、有萬物陪葬的自然之中。被烏鳶所食與被螻蟻所食其實沒有差別，因為人的身體、生命與自然本是一體。對人死後身體的灑脫，正是因為對死亡的灑脫而來。如劉錦賢先生所說：「順隨形物之遷化，不貪戀當前之體，不畏懼未來之化，一切皆安然領受之，則無往而不適矣。」<sup>29</sup>

莊子如何能以灑脫的態度看待死亡？這便與前兩節提到的「自然變化、安時處順的生死觀」有關。莊子認為生死是物質自然變化的展示，是不停在運轉的、在循環的，如〈大宗師〉中所謂：

**夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。**

這與〈知北遊〉中的一段話相似：「是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也；孫子非汝有，是天地之委蛻也。」我們

<sup>29</sup> 劉錦賢，〈莊子天人境界之進路〉，《臺北科技大學學報》第 31-2 期，頁 278。

的形體、身軀是天地宇宙所賦予，生命也是天地宇宙所賦予。既然形體與生命都是由天地宇宙所賦予，當然可由天地宇宙收回。人的死亡，便是天地宇宙將其收回，「息我以死」，用死亡的方式，使人消失、休息。由於生死是隨順自然世界的變化，對死亡的來臨便不應恐懼，而能以灑脫看待。

〈齊物論〉中，用麗姬態度的前後變化，引導出「予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎」的觀點，要人去思考死亡是否如一般想像中的可怕。對死亡灑脫，人才能從恐懼死亡的束縛中解脫出來。〈至樂〉篇中，另一個著名的故事：

莊子之楚，見空髑髏，髑髏有形，……夜半，髑髏見夢曰：「子之談者似辯士。視子所言，皆生人之累也，死則无此矣。子欲聞死之說乎？」莊子曰：「然。」髑髏曰：「死，无君於上，无臣於下；亦无四時之事，從然以天地為春秋，雖南面王樂，不能過也。」莊子不信，曰：「吾使司命復生子形，為子骨肉肌膚，反子父母妻子閭里知識，子欲之乎？」髑髏深曠蹙頞曰：「吾安能棄南面王樂而復為人閒之勞乎！」

藉著髑髏的話，表達出生時人受到的種種拘束，即使南面為王也享受不到真正的快樂；相反地，死後能使人擺脫束縛，獲得真正的快樂，所以髑髏完全不願意復生。在此所宣揚的死之快樂和生之痛苦，反映出的觀念是，在生和死之間，死有遠勝於生的價值，不必要害怕去面對。髑髏是死亡的象徵符號，莊子在夢中通過與髑髏之間的對話，從而跨越生死的鴻溝，消除生與死之間的對立，克服對死亡的恐懼，灑脫地面對死亡。

再回歸〈大宗師〉所言，莊子認為的理想典型「真人」，便是對於生死能夠「不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之」，悠然而來，悠然而去，沒有樂生惡死的態度，一切以自然為依歸。生是自然，死亦是自然；生應當珍惜，死當然也要灑脫面對。

## 第五章 結論

筆者在本論文中嘗試以莊子〈大宗師〉之篇章為研究題材，進行全文的文本分析與探討，企圖對莊子〈大宗師〉中的真知真人及聞道進程，最後坐忘的修養工夫的內容，加以分析、詮釋、論證，希望對〈大宗師〉中諸多的義理精神及修鍊工夫能有更上一層的展獲。

莊子生活在百姓顛沛流離的時代，如何才能求得個人的安身立命，是莊子面臨的一個問題。因此莊子關注的重點從個人的心靈修養方面開始，讓心靈依託於道，進而回歸於道。他站在道的角度來觀察宇宙，觀察社會中的萬事萬物，主張合於天地萬物的天然本真之性，順應天地萬物的自然變化，最終在精神上與道融為一體。最後回顧本文主要內容：

### 一、真人的圓融境界

在莊子看來，宇宙中唯有道是真實的，而得道之人則可稱為真人。真人是莊子塑造的理想人格形象，在這一形象中包含著莊子對於人應該如何存在，從而去實現自身的生命價值這一問題的思考。

莊子認為，真人和凡夫俗子的差別並不表現在外部特徵上，而在於其心靈世界，這主要體現幾個方面：

首先是人生態度方面。真人不欺侮微小，不自誇功業，不把精力放在謀慮事情上，過了時機不感到後悔，順利了也不感到自以為是，洋洋自得。

再來是日常生活方面。真人睡覺的時候不做夢，醒來時不感到憂愁，吃飯不求飲食精美，呼吸的時候氣息深長可達足跟，議論時言語就變得像小孩兒一樣吞吐而缺乏條理。從描述中可以看出，真人的飲食起居是極其平淡的，但他們的內在生命力卻比一般人更加充實和飽滿。真人並不是沒有欲望，而是說欲望很少。

真人也會有喜怒哀樂，「淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極」。只是真人的喜怒哀樂之情因順于自然之道，沒有在自然以外更強求什麼罷了。普通人總是糾纏在各式各樣的聲色名利中，承受著外在的負擔，自然也不會獲得像真人那樣寧靜的心靈。

最後莊子是以老子之道為形上基礎，再以天、人為架構，展現其生命哲學的精彩，可以說，莊子哲學實際上是「天」與「人」之間的辯證與融合的過程，所以本文即從「天」「人」的角度分別切入，對莊子哲學作一深入探究。

為了完整了解莊子的天人思想，所以本文的「天」概念做一溯源工作。莊子哲學中的「天」概念和「人」概念二者之間相依而存，天是人主體修證而至的境界，此境界則需從人之主體存有上說，莊子的天人關係中，天是形上的道體，人是實踐的主體，天人之間有著既超越又內在、既內在又超越的關連性。而莊子天人思想的完成，「從天人的對立到天人的和諧」是縱剖面地說，而橫切面地說，即是萬物與我為一的「天人合一」境界。莊子哲學的天人對立，是主體自我與物有隔，而天人和諧則是同體肯定，從天人的對立到和諧，實隱含著主體實踐的層次昇進，言天人對立，即言人與道的悖離，反之，言天人和諧，即言人能體道、同於大通。從天人的對立到天人的和諧，是在以「道」為前提下，就「天」、「人」之間，作一辯證的實踐與成全。

莊子的形上之「道」，同時表現在萬物存有的真實理境「天」、以及素樸天真的自我本然所成就之「真人」兩層面，因此「道」的內涵落在實踐上，則是一方面人需體悟萬物真實的存有原理，同時人必須保守真性、順乎天理；而真人體悟「道」之實現於萬物的生生之理，使物如如、不自造作，便亦是真人一切隨順萬物之本性、一己亦持守自我之本性。所以莊子以素樸天真的自我本然照鑑於萬物存有之真實理境，其所展現的終極理想人格「真人」，其精神領域即為「天人合一」之境界。此天人合一之境界，一方面能夠體認天人之間的價值分判，對於世間萬物的變化流行了然於心，故能知天人之所為、展現其兩忘化其道的真智慧，另一方面，能謹持內心的清虛靈明，超然行於塵囂世間，逍遙遊於天地人我之際。

## 二、真人的實踐功夫

人常欲以一己知識成見影響別人，然而每個人認定的價值標準會因主觀意識的不同有所差異，有差異有執，著便會爭奪誰是誰非，所以莊子說「知出乎爭」，其實是希望人能打破成見（知），外於心知，泯除是非的。

莊子的處世思想是力戒以德臨人的，世人一心求名，常以德臨人，以言教人，甚至到「以物易其性」的地步。小人為了利錯亂本性，士人為了名聲錯亂本性，大夫為了家錯亂本性，聖人為了天下錯亂本性，成就的事業不同，但莊子認為傷害本性犧牲自己卻是一樣的。名聲外揚後道德便會顯露，聲名外揚是因為互相競爭標榜的原因，所以事情要順從眾人所好，才容易施行，就像春雨下的正是時候，草木便會欣欣向榮。莊子認為好名者本真道德便會失落，所以應該忘記自己有德。人應該忘記「名」與「德」，以虛待物，才可望以德化人。

談到真人的修養功夫，莊子講「心齋」中聽之以耳、心、氣的進程，即剝落耳與心的執著，讓心止於「虛」，在「虛」之中，心才得以明照萬物之各在其自己。心「虛」，就是無私無慮，超然於物外。具體之「虛」的工夫，是由墮聰黜明，以致萬念俱空的進程。

莊子生處亂世，希望世人能視生命之不可解為不可奈何之事而安之若命，同時也希望世人能以「形就心和」的態度與人相處。莊子對「形」與「心」之看法，希望人能不拘執於形，達到形與德合一的境地，如果身處亂世，形雖就，但內心仍有最高指導原則，即所謂「外化而內不化」。如果能將外物變化看做命的運行，不入於心，只是一任外表隨順世俗，但內心合於自然，則此時的人心，即可稱為人的靈府、靈臺，這才是「形莫若就，心莫若和，就而不入，和而不出」的真正意思。

「坐忘」的意思就是徹底的遺忘，在莊子看來，忘掉仁義和禮樂這些還達不到坐忘的標準，還必須做到離形去知，同於大通，也就是與貫通於天地萬物中的

大道融為一體。於是，當顏回說他自己已經把身體和聰明智慧都丟棄了，並且擺脫了自我以及知識的局限性時，也就真正實現了「坐忘」。所謂的「忘仁義」—「忘禮樂」—「坐忘」，這是主體有意發出的內在行為，在此不是將自己變成無知無欲或毫無節制的人，而是從有形的物體和無形的知識中超越出來，不以仁義道德、自身形體、知識認知作為最高的追求，而是以內心的自然為追求目標，在自然的生生不息中感悟人生的真諦，求得純粹本真的生命，達到與道同體的境界。只有做到了「坐忘」，心靈才能開敞無礙，無所繫蔽；才能從一個形軀的我，一個智巧的我，提升出來，從個體小我通向廣大的外境，實現宇宙大我；才能臻至大通的境界，「同於大通」才能和通萬物而無偏私，參與大化之流而不偏執—「同則無好也，化則無常也」。這便是大通境界的寫照。

這也正說明了「坐忘」此寓言依次說了三層意思，首先表明坐忘得由忘仁義、忘禮樂而來的漸進程。其次，正面揭示了坐忘的內涵，「墮肢體」，即「離形」，指超脫形體的極限，消解由生理而來的欲望，「黜聰明」，即「去知」，指擯棄心智產生的偽詐，讓心靈從糾結桎梏中解放出來，最後「同於大通」乃坐忘之所得。

吾人處在「坐忘」的境界，心靈就不會窒礙，因而也就不會再去固執地對待萬事萬物。一切都能夠隨順事物的真性，所以一切事物都可以安然自適，達到了這個境地，實際上也就與那混沌無缺的道一樣了。

然「坐忘」和「吾喪我」、「心齋」都是進道的境界。「吾喪我」在養成虛靜卻明覺的生命躍動之心，「心齋」著重在敘說培養一個最具靈妙作用的心之機能，「坐忘」則更進一步提示出空靈明覺之心，所展現出的大通境界。以〈大宗師〉而言，始終保有自由寧靜的心境，淡定的對待每一件事情。因〈大宗師〉是明內聖之道，而坐忘為內聖最高之修養。

### 三、真人的和諧人生

莊子以為人生的本質是憂，所以將生命中不可解的部份歸之於「命」和「義」。面對生命中不可奈何之事，能歸之於「命」與「義」，以不得已之虛的心境讓一切通過，那麼躁動與情傷便能消解。

莊子將死生、窮達貧富、賢或不肖、飢渴寒暑這些天然現象或人事變化視為命的運行，在善射的羿之射程中能有時不被射中，是命。因為將人事之變歸於命的範疇，所以能安於死生窮達的變化，能安於德所分之限度，且服從之，則人生中如的憂慮便能一一消解。莊子認為人為造作無法改變「天」與「命」，所以面對「命」，就不會搖擺於生命之可能與不可能，才能心中無為無事，才算有德。莊子認為只有通達的人才知道通而為一的道理，不固執自己的成見，因任自然，將其寄託於平庸的道理中。莊子亦認為無用方能成其大用，神人、聖人逍遙人間的方法是致虛養生，因為著眼於用，便會衍生有用無用、利害得失、生死是非與材不材的問題，所以莊子要人與環境相安，不憑自己的才智突出於眾人之上。莊子講「無用之用」，目的是希望世人不為小用拘限生命本真，善盡其才，發揮真正的大用。

最後是對待生死的態度方面。真人對生不感到喜悅，對死亡也不感覺厭惡，因此，他們只是無拘無束地來到這個世界和無拘無束地離開這個世界而已，事情來了就欣然接受，最終忘掉了死生而復返于道之自然，真正做到了「不以心捐道，不以人助天」。可見，真人能夠與道融為一體，就在於他們能夠摒棄世俗的人情好惡，沒有失去自己純真質樸的本性。

因此筆者認為莊子的真人可以說是，一種能忘懷生死安危的人；也是心靈暢通平靜的人；更是不計較毀譽，而能達極度忘言與天人合一的境界的人。至於莊子的真知，則是要了解萬物變化流轉的真象—即洞察萬物變化，在大化流行中安於所化，並且還要了解人在自然界中所處的地位，人和自然是不可分割的整體，

人與自然是親和的關係。

莊子把「命」與「道」相連結，莊子要人安之若命，以被動變為主動，以無限的眼光去看待有限性的種種問題、際遇，則一切都釋然了。以宇宙萬物的變化來看，人的生死只是其的一個環節，以有限的眼光，只能看到有限的結果，則人的苦難永遠不能解脫，相對的以無限的角觀察，則原先問題都不成問題，則會發現天地宇宙沒有終結，萬物順應自然而生生不息，於是〈大宗師〉有言：「死生，命也。」人將此身寄居形體中，將形體寄托於萬物變化之中，隨波逐流，這也是萬物的自然不得不如此，只有時時保持心中之虛，不執著於外物，就能夠隨順事物的自然，則可以悠遊自適，得到精神上的最終解放，體驗到心靈上的絕對自由。敞開自己心靈後才能獲得「真知」，獲得真知就是「知道」，而知道後的歸宿是「安命」。也是命的不可抗拒性才促使人們去追尋和探索「命」的源即「天道」，「道」才是引領吾人獲得精神自由與解脫的途徑。這是凡讀莊子的人所應注意，讀本篇亦當如此。筆者如欲效法「大宗師」，即凡事當順其「自然」，不摻雜絲毫的「人為」，便是與道同體，與天同性，與命同化，最後通向逍遙之境。

莊子以真人來說明修道的最終理想，其能明自然之理，順天之運行，令大道流行不已。吾人亦應秉持人之本性，修鍊全德才能感應大道之理。且回歸天地萬物之源，超脫生死之迷惑，從自然質樸中重新找回有道真人，因有真人才有真知，而能知命、順命才有真知，知命順命即是自然。藉此期望《莊子》的哲學能使吾人對生命感悟通透，對生死了悟其奧秘，能讓精神獲得自由，使生命的境界達到與天同性、與命同化的逍遙最高境界。亦期待這具有療癒的思想，讓茫然、浮躁不安的心可以得到慰藉與沉澱。這才是社會安定的一股力量，其思想超越世俗之見，橫跨千古，能安人心。

## 參考書目

### 一、古典文獻（依作者年代先後排序）

- 東周·莊子《莊子》臺北：里仁書局，1992年。
- 宋·朱熹《四書章句集注》，臺北：大安出版社，1996年。
- 宋·林希逸《莊子膚齋口義》，北京：中華書局，2009年。
- 明·歸有光《莊子南華經批點》，臺北，宏業書局，1969年。
- 明·焦鉉《莊子翼》，臺北，廣文書局，1969年。
- 明·釋德清《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1973年。
- 明·陸西星《莊子南華真經副墨》，臺北：自由出版社，1993年。
- 明·阮毓崧《莊子集註》，臺北：成文出版社，1982年。
- 清·王夫之《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局，1995年。
- 清·王先謙《莊子集解》，臺北：東大圖書公司，2008年。
- 清·林雲銘《莊子因》，臺北：廣文書局，1968年。
- 清·陳壽昌《南華真經正義》，臺北：廣文書局，1978年。
- 清·郭慶藩：《莊子集釋》，臺北：頂洲文化事業，2001年。

### 二、近現代專書著作（依姓氏筆畫順序排列）

- 王孝魚《莊子內篇新解·莊子通疏證》，長沙：嶽麓書社，1983年。
- 王邦雄、陳德和《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。
- 王邦雄《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2013年。
- 王邦雄《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，1983年。
- 王邦雄《人人身上一部經典》，臺北：漢光文化公司，1993年。
- 王邦雄《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，1993年。

- 王邦雄《儒道之間》，臺北：漢光文化公司，1994年。
- 王邦雄、岑溢成、楊祖漢、高柏園：《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，1995年。
- 王邦雄《二十一世紀的儒道》，臺北：立緒文化公司，1999年。
- 王邦雄《莊子道》，臺北：漢藝色研出版社，1999年。
- 王邦雄、曾昭旭、楊祖漢：《孟子義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，1998年。
- 王邦雄《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004年。
- 王煜《老莊思想論集》，聯經出版公司，2003年。
- 王凱《逍遙遊-莊子美學的現代闡釋》，武漢：武漢大學出版社，2003年。
- 王博《莊子哲學》，北京：北京大學出版社，2004年。
- 王叔岷《莊子校詮》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，1999年。
- 牟宗三《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年。
- 牟宗三《四因說演講錄》，臺北：鵝湖出版社，1997年。
- 任繼愈《中國哲學發展史》，北京：人民出版社，1998年。
- 宇野精一《中國思想（二）道家與道教》，臺北：幼獅文化公司，1994年。
- 呂惠卿撰、湯君集校《莊子義集校》，北京：中華書局 2011年。
- 余英時《史學與傳統》，臺北：時報文化出版公司，1983年。
- 余培林《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2012年。
- 吳怡《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2011年。
- 吳怡《逍遙的莊子》，臺北：三民書局，2004年。
- 吳光明《莊子》，臺北：東大圖書公司，1992年。
- 吳汝鈞《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年。
- 胡適《中國古代哲學史》，臺北：臺灣商務印書館，1987年。
- 韋政通《中國的智慧》，臺北：水牛圖書出版公司，1985年。
- 馬敘倫《莊子義證》，臺北：弘道文化事業，1970年10月。

- 唐君毅《中國哲學原論·原道篇(卷一)》，臺北：臺灣學生書局，2004年。
- 唐君毅《中國哲學原論·原道篇(卷二)》，臺北：臺灣學生書局，2008年。
- 唐君毅《中國哲學原論·導論篇》，臺北：臺灣學生書局，2004年。
- 徐復觀《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，2010年。
- 徐復觀《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年。
- 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年。
- 高柏園《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，2000年。
- 馬敘倫《莊子天下篇述義》，見《莊子研究論集》，臺北：木鐸出版社，1983年。
- 陳鼓應《老子今註今譯及評介(修訂版)》，臺北：臺灣商務印書館，1977年。
- 陳鼓應《老莊新論(修訂版)》，臺北：五南圖書出版公司，2006年。
- 陳鼓應《道家的人文精神》，臺北：臺灣商務印書館，2013年。
- 陳鼓應《莊子今譯今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2011年。
- 陳德和《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年。
- 陳德和《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年。
- 陳冠學《莊子新注內篇》，高雄：三信出版社，1978年。
- 陳啓天《莊子淺說》，臺北：中華書局，1986年。
- 崔大華《莊學研究》，臺北：文史哲出版社，1999年。
- 章太炎《齊物論釋定本》，臺北：廣文書局，1999年。
- 傅佩榮《解讀莊子》，臺北：立緒文化公司，2002年。
- 張松輝《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局，2007年。
- 張立文《道》，臺北：漢興書局，1994年。
- 張默生《莊子新釋》，臺北：天工書局，1993年。
- 黃錦鉉《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局，1996年。
- 傅偉勳《從西方哲學到禪佛教》，臺北：東大圖書公司，2001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》，臺北：正中書局，1998年。
- 湯一介《郭象與魏晉玄學》，臺北：谷風出版社，1987年。
- 楊儒賓《莊周風貌》，臺北：黎明文化公司，1991年。
- 葉海煙《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，2003年。
- 蔡忠道《魏晉處世思想之研究》，臺北：文津出版社，2007年。
- 蔡忠道《魏晉儒道互補之研究》，臺北：文津出版社，2000年。
- 熊十力《讀經示要》，臺北：洪氏出版社，1978年。
- 劉文典《莊子補正》，臺北：新文豐出版社，1975年。
- 劉武《莊子集解內篇補正》，北京：中華書局，1987年。
- 劉笑敢《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社出版，1993年。
- 樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年。
- 蔣錫昌《莊子哲學》，臺北：藝文印書館，1978年。
- 錢穆《中國思想史》，臺北：素書樓出版社，2001年。
- 錢穆《莊子纂箋》，臺北：三民書局，2006年。
- 鍾泰《莊子發微》，上海：上海古籍出版社，2002年。
- 鍾泰《中國哲學史》，臺北：臺灣商務印書館，1987年。
- 魏元珪《老子思想體系探索》，臺北：新文豐出版社，1997年。
- 譚戒甫：《莊子天下篇校釋》，臺北：臺灣商務印書館，民國1985年。
- 顧實《莊子天下篇講疏》，臺北：臺灣商務印書館，1980年。
- 嚴靈峰《老子研讀須知》，臺北：正中書局，1992年。

### 三、期刊學報論文（依姓氏筆畫順序排列）

- 王金凌〈莊子·大宗師〉，《輔仁國文學報》第30期，2010年4月。
- 王邦雄〈莊子哲學的生命精神（上）〉，《鵝湖月刊》30期，1977年12月。
- 王邦雄〈莊子哲學的生命精神（下）〉，《鵝湖月刊》31期，1978年1月。

- 王邦雄〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第 136 期，1986 年 10 月。
- 王邦雄〈莊子思想及其修養工夫〉，《鵝湖月刊》第 193 期，1991 年 7 月。
- 王邦雄〈莊子齊物論儒墨兩行之道〉，《鵝湖月刊》200 期，1992 年 2 月。
- 王邦雄〈齊物論（上、下）〉，《鵝湖月刊》211 期，1993 年 1 月。
- 王邦雄〈莊子心齋「氣」觀念的詮釋問題〉，《淡江中文學報》第 14 期，2006 年 6 月。
- 王青〈論天下篇為莊子各派理論之總結〉，《中國哲學史》，1993 年第 4 期。
- 王櫻芬〈「忘」如何作為指向於境界的通路〉，《中華人文社會學報》第 3 期，2005 年。
- 朱義祿：〈從人的價值看莊子的學說〉，《中國文化月刊》168 期，1993 年 10 月。
- 伍至學〈吾喪我與天籟〉，《鵝湖月刊》第 409 期，2009 年 7 月。
- 沈維華〈論莊子之真〉，《中國語文月刊》第 16 期，2008 年 10 月。
- 沈清松〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》第 14 卷 6 期，1987 年 6 月。
- 李耀南〈莊子「知」論析義〉，《哲學研究》第 3 期，2011 年 3 月。
- 李美燕：〈從「莊周夢蝶」論莊子的「物化」觀〉，《屏東師院學報》第 10 期，1997 年。
- 李若鶯〈論莊子處世哲學的本質〉，《高雄師大學報》第 14 期，2003 年 4 月。
- 呂玉華〈略論莊子內篇中命的概念〉，《中國語文》526 期，2001 年 4 月。
- 吳建明〈論莊子對命思考及其安命之可能〉，《鵝湖月刊》311 期，2001 年 5 月。
- 林綉亭〈《莊子》內篇「知」的內涵試析〉，《玄奘人文學報》第 10 期，2000 年 7 月。
- 孟濟永〈莊子：真人，聖人，神人，至人〉，《哲學論集》第 26 期，1992 年 7 月。

- 崔海亮〈試析《莊子·大宗師》篇的「真知」〉，《長春工業大學學報》第 21 卷第 1 期，2009 年 1 月。
- 張清河〈莊子「真人」考辨〉，《東方論壇》第 2011 卷 5 期，2011 年 10 月。
- 張敏〈《莊子》內篇天論思想探析〉，《江西社會科學》第 9 期，2009 年 9 月。
- 陳德和〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第 406 期，2009 年 4 月。
- 陳德和〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，《鵝湖月刊》第 219 期，1993 年 9 月。
- 陳德和〈論牟宗三對人間道家的哲學建構——以老子思想的詮釋為例〉，《揭諦》第 3 期，2001 年 5 月。
- 陳德和〈儒道成德之教的差異〉，《當代中國哲學學報》第 2 期，2005 年 12 月。
- 陳德和〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月。
- 陳政揚〈莊子的治道觀〉，《高雄師大學報》，第 16 期，2004 年 6 月。
- 陳政揚〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 290 期，1999 年 8 月。
- 陳政揚〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》第 16 期，2009 年 2 月。
- 陳鼓應〈莊子論人性的真與美〉，《哲學研究》第 12 期，2010 年 12 月。
- 陳秀玲〈莊子知識學研究〉，《哲學論集》，第 25 期，1991 年 7 月。
- 曾瓊瑤〈試析莊子論「忘」的多重義蘊〉，《鵝湖月刊》第 391 期，2008 年 1 月。
- 傅武光〈莊子說「忘」〉，《國文天地》第 22 卷第 7 期，2006 年 12 月。
- 黃漢耀〈從莊子、惠施的論辯看「真人」的四重修養〉，《鵝湖月刊》第 171 期，1989 年 9 月。
- 楊儒賓〈從「以體合心」到「遊乎一氣」：論莊子真人境界的形體基礎〉，東海大學文學院《第一屆中國思想史研討會論文集》，1989 年，12 月。

楊祖漢〈論莊子的知與無知〉，《鵝湖月刊》第 373 期，2006 年 7 月。

楊良玉〈勝物而不傷－莊子的處世哲學〉，《醒吾學報》第 31 期，2011 年 7 月。

蔡忠道〈《莊子·達生》析論〉，《國文學報》第 9 期，高雄師範大學國文系，  
2009 年 1 月。

蔡忠道〈王弼處世思想析論－以老子注〉為中心，成功大學 6 朝學刊，第 2 期  
2006 年 8 月。

鄔昆如〈莊子的生死觀〉，《哲學與文化》第 21 卷 7 期，1994 年 7 月。

謝君直〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學  
報》第 44 卷 2 期，2010 年 10 月。

謝金汎〈《莊子》的「得道」觀〉，《鵝湖月刊》第 445 期，2012 年 7 月。

蕭雲恩〈忘知之知－試析莊子的「真知」〉，《常州大學學報》第 11 卷第 3 期，  
2010 年 9 月。

#### 四、碩博士學位論文（依姓氏筆畫順序排列）

沈麗娟《莊子修養工夫論研究－坐忘與心齋》，南華大學哲學系碩士論文，2014  
年。

宋愛華《莊子理想人格之呈現－以〈大宗師〉為主之探究》，國立中興大學中  
國文學系碩士論文，2006 年。

李惠菁《「緣督以為經」之養生觀－〈莊子·養生主〉之文本結構的詮釋與分  
析》華梵大學哲學系碩士論文，2008 年。

林明照《莊子「真」的思想析探》，國立台灣大學哲學系碩士論文，2000 年。

邱茂波《從「內聖外王」論莊子哲學及其重要詮釋》，中國文化大學哲學系  
博士論文，2003 年。

紀毓玲《莊子養生思想》，國立高雄師範大學國文系碩士班論文，2006 年。

洪淑霞《論莊子之遊》，華梵大學哲學系碩士論文，2010 年。

莊鎮宇《人生的困境及其解決之道－以莊子哲學為中心的考察》，南華大學生死學研究所碩士論文，2002年。

陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系，博士論文，2003年。

陳秉虔《知與忘－〈莊子·大宗師〉文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2012年。

曾馨儀《〈莊子·大宗師〉研究》，國立中正大學中國文學系碩士論文，2004年。

彭啟峰《莊子之修養論研究》，國立台灣師範大學國文系碩士論文，1996年。

蔡忠道《陸賈思想之研究》，國立高雄師範大學國文研究所碩士論文，1992年。

蔡忠道《魏晉儒道互補之研究》，國立高雄師範大學國文研究所博士論文，1998年。

