

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

莊子療癒思想之研究

The Research on Zhuangzi's Therapeutics Thought

王芳如

Fang-Ju Wang

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學
生死學系哲學與生命教育碩士班
碩士學位論文

莊子療癒思想之研究
The Research on Zhuangzi's Therapeutics Thought

研究生：王芎如

經考試合格特此證明

口試委員：

蘇子敬

陳德和

陳政揚

指導教授：

陳德和

系主任(所長)：

廖俊旋

口試日期：中華民國/08年5月16日

摘要

古今哲人對生命的意義有諸多的反省與思考，向世人指點迷津。莊子的寓言故事啓示與提醒，提供世人在困惑與挫敗中明智的指引，亦是身處順境時極佳的警惕。莊子思想具有治療學的特質與意義，在現代問題叢生中得到詮釋與重建，本文即論述莊子思想療癒之研究。

莊子啟示我們無待、緣督以為經的哲學，乃是解消困境、療傷止痛的最佳途徑，不再紛馳、不再宰制，生命就在吉祥止止中，適性發展；在德不形裡，自然運行著。讓天地人我都能充分復原，生生不息，證自我圓滿的道心化境。

關鍵詞：莊子、療癒、無待、物化、逍遙

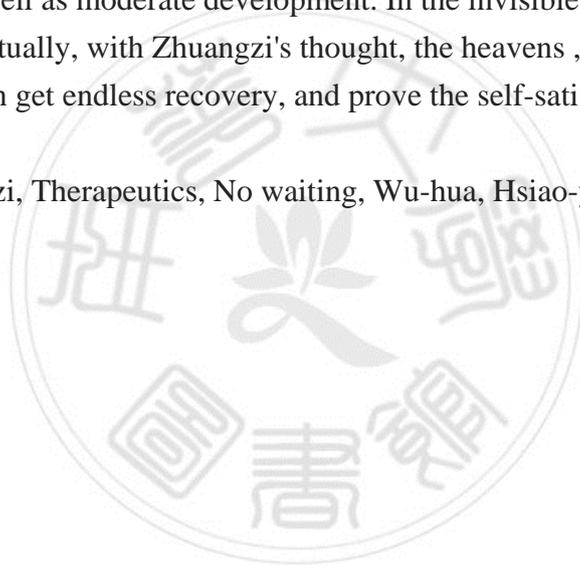


Abstract

The ancient and modern philosophers have many introspections and reflections on the meaning of life to guide people. The revelation and reminders of Zhuangzi's fable story provide the wise guidance of the world in confusion and frustration. It is also an excellent vigilance in the good times. Zhuangzi's thought has the characteristics and significance of therapeutics, and it is interpreted and reconstructed in the modern times full of problems. This article is a study on the therapy effect of Zhuangzi's thought.

Zhuangzi reveals that “No waiting” and “Obedience to nature” is the best way to relieving pain. Rush no longer and dominate no more, and then our life will reach the auspicious end as well as moderate development. In the invisible virtue, nature can run smoothly. Eventually, with Zhuangzi's thought, the heavens , the earth, people and every individual can get endless recovery, and prove the self-satisfaction of the Tao.

Keywords: Zhuangzi, Therapeutics, No waiting, Wu-hua, Hsiao-yao



莊子療癒思想之研究

目錄

| | |
|----------------------|-----|
| 摘要..... | i |
| Abstract..... | ii |
| 目錄..... | iii |
| 第一章 緒論 | 1 |
| 第一節 研究的動機與目的..... | 1 |
| 第二節 研究的範圍與材料..... | 4 |
| 第三節 研究的方法與架構..... | 14 |
| 第二章 莊子療癒思想之基本觀念..... | 19 |
| 第一節 猶有所待的病痛..... | 19 |
| 第二節 游心德和的朗現..... | 29 |
| 第三節 德長形忘的涵養..... | 37 |
| 第三章 莊子療癒思想之實踐應用..... | 45 |
| 第一節 形影糾葛的消融..... | 45 |
| 第二節 夢蝶物化的大覺..... | 52 |
| 第三節 庖丁解牛的化境..... | 57 |
| 第四章 結論 | 64 |
| 參考書目..... | 67 |

第一章 緒論

先秦儒道家的思想，幾千年來對於華夏文明的陶鑄具有決定性的影響，其所開示的道理與智慧，對歷代的炎黃子孫產生極大的啟迪作用。近百多年來西風東漸，各種嶄新思潮不斷衝激舊有傳統文化，國人價值觀歷經前所未有的嚴峻挑戰，高度文明的過度物欲需求，引發心靈上的震撼，以及生命的問題。因此，筆者將本論文名為《莊子療癒思想之研究》，試以莊子的經典為研究範圍，詮釋它在當代的情境中對於「療癒」的定義，以及療癒者與被療癒者（角色的詮釋）所可能帶來的意義價值和貢獻，從而反省出能夠安頓吾人身心靈的智慧。

第一節 研究的動機與目的

當代哲學大師牟宗三先生曾言：「中國哲學就是生命的學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」¹然現代社會普遍不知珍惜生活和生命之美，感受不到慎終追遠的思古幽情，更忽略人生意義的探究與體驗。當下社會過度追求慾望的滿足，重視功利和成就，忽視傳統社會的人情義理，陷落「自然生命的紛馳」，使得人不自自由不自在。因自然生命的紛馳，生命像馬一樣奔馳不停，心靈的不健康，造成「心理的情緒」上之高低起伏。因心理情緒的起伏而衍生過度的喜怒哀樂，對自然生命的傷害，一時的感性追逐而產生「意念的造作」，陷落「一孔之見」的系統。這「一孔之見」的周圍環繞了無明，這無明就是病痛，唯有把無明化掉，生命才能健康，生命才全部是明，智慧就代表明。²是故，我們如何讓生命無明的

¹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁15。

² 筆者認為：「自然生命的紛馳、心理的情緒、意念的造作及一孔之見，皆對生命產生病痛與傷害。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁92。

傷痛得以消解，不被時空流逝所牽動？如何將莊子思想中有關療癒的觀念加以詮釋，體悟至人的「德不形」，朗現自然生命的天真本德？這是本論文就「療癒思想」議題的研究動機與目的，也是中華民族文化得以挺立於世界並展現其特色和價值之所在。

莊子的中心思想素來被界定為人生哲學，重視心靈境界的超脫，其思想主要針對個人心性的修養來說。莊學是從「人」作為出發點，呼應生命的感通，透過「無待」呼應老子的「無」的作用，解決了吾人心靈上的病痛。其次，莊子是繼老子之後先秦道家學派的集大成者，更是延續老子的生命智慧。根據司馬遷的記載，莊子「其學無所不窺，然其要本歸於老子之言」。（《史記·老子申韓列傳》）其中不乏有牟先生曾言：「道家之玄理玄智，至莊子而全部朗現」，³由此，老子與莊子在義理骨幹上是相同的；然老子與莊子仍有所區別，老子的智慧風格是比較沉潛內斂，莊子則比較顯豁而透脫。⁴〈天下〉有云：「其於本也，弘大而辟，深閎而肆，其於宗也，可謂調適而上遂矣。」⁵言莊子思想至本深大，順暢開通，真宗調適，上達玄道也。莊子以老子的「無」為本，以老子的「道與德」為宗，強調道的「反」的規律，道的無為、不爭、柔弱、處後、謙下為圭臬，作全面的詮釋。並根據郭象《注》與成玄英《疏》，來療癒心靈，來詮釋吾人體道、證道、悟道的義理，了解「察事變莫過於道」，道家實際的作用就是察事變，就是知幾。⁶唯有知幾才能順著事變走，才能充分發揮了人的自由性與自在性，人能自由自在，心靈才能健康，詮釋「療癒思想」的動機才有意義。為此，吾人在追尋生命的價值，體現人存在的意義，才能找到生命真正的安頓力量。莊子思想藉此生長、覺悟的過程，把人從病痛中喚醒，這才是生命的擴大。

如何把生命擴大呢？袁保新先生在《老子哲學之詮釋與重建》提出「文化治

³ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989年，頁172。

⁴ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989年，頁172。

⁵ 本論文所採之原文乃根據，郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁1099。凡有關原文處皆以此版之頁碼為準則。

⁶ 牟宗三先生認為：「周文本身並不是不實用，如果你本身有真生命，它一樣可行的。開關價值之源，所謂價值就是道德價值、人生價值。道家開關價值之源，察事變莫過於道。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁62。

療學」的概念，是道家治療學主張的導引者，其認為老子思想是「具有存在學理趣的文化治療學」，⁷認為道家具有和儒家一樣能夠撫慰人們心靈的學問。就方法論而言，「文化治療學」是透過「存有」、「價值」去作進一步的詮釋，去確立道家具有療癒人們的心靈。而陳德和先生將先秦道家之老莊思想形容為「去病不去法」的「生命治療學」，⁸其認為「治療」就是知病而治病的原理，由知病而去病，去病而無病。陳先生認為老莊哲學思想面對生命困境，是可以作為治療方法，可以解黎民偏執之病、救蒼生倒懸之苦的，⁹是療癒人們心靈的實踐哲學。

一般學者認為內七篇最能代表莊子本人思想，也主張內七篇為莊子自作，無論如何此七篇乃構成完整的理論體系是無庸置疑，然各個單篇雖有其特定的主題和論述的重點，依然可以通向七篇的完整體系而不悖其大意。故成玄英在〈莊子序〉云：「內篇理深，故每於文外別立篇目，自外篇以去，則取篇首二字為其題目。」¹⁰因此，筆者試從《莊子》內七篇為範圍，以〈德充符〉為核心，詮釋莊子的「療癒思想」，經過心靈的養生過程，展現莊子體道證道的境界。

現代科技的進步提供各種的方便，也讓許許多多的人變得汲汲營營以致天天疲於奔命，在這不停的運轉與操勞之中，儘管物質生活變得十分充沛卻也往往造成心靈的空虛與身心疲累，極待滋潤補養與療傷止痛，試看坊間各式各樣的心靈課程，如雨後春筍般不斷出現，新教舊派的靈修道場亦不遑多讓。筆者面對繁忙的工作時，常必須妥善規畫安排工作程序，此時最需要充沛的體力來推動業務順利進行，需要一顆靈動的心思與修養作為內在的活水源頭，何其幸運的就是在種種機緣巧合下，能夠重新接觸道家的古老智慧，從古聖先賢的典籍之中尋求了新生的動力與再造的力量，面對外在的事物與處理工作的智慧，觸動筆者研究《莊子》一書，以「療癒思想」為議題作為研究的動機與目的。

⁷ 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991年，頁192。

⁸ 陳德和，〈試論道的雙重性〉《從老莊思想銓詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁186。

⁹ 「境界化老學不像政治化老學那樣，將老子全然理解為成就領導者之事功的帝王師，它是以解黎民偏執之病、救蒼生倒懸之苦的人間醫生來看待老子。」陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》，第384期，2007年6月。

¹⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，成玄英〈莊子注疏序〉。

第二節 研究的範圍與材料

現今莊學的研究絡繹不絕，研究方向普遍著重於研究內七篇，其最大的特色是將老子所揭櫫的聖人全部向內收攝而主體化，並以德行的觀點將它詮釋成為一種「命物之化而守其宗」或「無心以成化」的精神理境。陳德和先生說：「(內)七篇義理前後連貫，互相交織輝映，能開闢變化，又能形成有機之統一。」筆者企圖就《莊子》內七篇中的義理尋找出有關療癒思想，貫通其餘六篇，使得義理能連貫且加以應用，具體落實道家修養工夫由內至外之證成原理。

本論文將以《莊子集釋》為版本選取之依據，進行必要的詮釋、解釋。郭象《莊子注》和成玄英《莊子疏》，為歷代學者研究莊子思想的可靠依據。到清代時，郭慶藩輯錄了郭象《注》和成玄英《疏》全文，復加上其他注文以及他個人的詮釋而編輯完成《莊子集釋》一書，如今《莊子集釋》已然成為近代學者研究莊子思想所不得不有的經典之作。本論文以《莊子集釋》為版本依據，藉之詮釋莊子思想作為研究的有效依據，特別是闡述《莊子》內七篇的義理中有關生命療癒思想。牟宗三先生曾言：「王弼之注老、向郭之注莊，對於此玄智玄理之奧義妙論多所發明，而亦畢竟是相應著。魏晉名士故多可譏議處，然其言玄理、表玄智，並不多謬也。」¹¹由此可知，王弼注老與向、郭注莊，皆有其受到肯定之處。

依詮釋學的意見，任何的詮釋者在進行文本的閱讀之前其實都已經具有自己的意見，此意見的由來自與閱讀者的成長背景、學習經驗、教育資歷甚至是性情取向和人格特徵等習習相關。故筆者認為，一個學術工作就其論文的呈現特別必須留意學習經驗、教育資歷兩方面，換句話說重要研究記錄的回顧以及重要研究成果的汲取乃是不可疏忽者，而所謂研究之材料即就此而定。

本論文研究的書寫材料分為四類，一、古今注本，二、近現代哲學專書，三、期刊學報論文，四、碩博士學位論文，作為參考依據。

¹¹ 牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1996年，頁10。

一、古今注本

本論文以郭慶藩《莊子集釋》為主，並參考宋朝呂惠卿《莊子義集校》、林希逸《莊子庸齋口義》、釋德清《莊子內篇憨山註》、王夫之《莊子解/莊子通》、宣穎《莊子南華經解》、王先謙《莊子集解》等等，凡此都是傳頌一時的經典之作而為筆者所傾心研究者。

其次，筆者也特別重視張默生《莊子新譯》、錢穆《莊子纂箋》、王叔岷《莊子校詮》、黃錦鉉《新譯莊子讀本》、吳怡《新譯莊子內篇解義》、王邦雄《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、陳鼓應《莊子今註今譯》等譯注，其著作之名稱和相關的出版資訊在本論文〈參考書目〉中將作清楚的呈現。

二、近現代哲學專書

當代學者詮釋經典論述，有其畢生研究成果著作，如牟宗三先生的《中國哲學十九講》，談中國哲學的特質必須先釐清哲學的普遍性和特殊性的問題。凡是哲學建立一個概念、一個原則，通常都是有普遍性的。例如：孔夫子講仁，孔子是春秋時代的人，是中國人，但是孔子講「仁」並不是單單對中國人講，他是對全人類講。所以「仁」這個概念就具有普遍性。其次，人類有不同的文化系統，瞭解了文化系統的特殊性，就能瞭解哲學的特殊性。例如：講西方哲學史，希臘哲學家說宇宙的本源，是要從水開始講。再進一步，有說是火的，有說是原子的，也有說地水火風四大的，這就是進向。而中國哲學史要從夏商周三代講起，以至於孔子、孟子，這進向是和希臘大不相同的。說明特殊性的問題，就是要對這些差別的進向作一個說明。因此，人表現他的精神是在限制中表現，也就是在一通孔中表現，所謂「一孔之見」，也就是莊所說的「天下多得一察焉以自好」（〈天下〉）。道是完整的，它是個「全」，由於「人各得一察焉以自好」，於是「道術將為天下裂」。從「道術將為天下裂」中去探討中國近代儒、釋、道三家的中國傳統哲學與西方哲學間的基本概念，以及三教的創造性綜合，特別是圓教的問題。

牟宗三先生《才性與玄理》，說明魏晉玄學，是道家之復興。道家玄理至此而得其充分之發揚。王弼、嵇康、向秀、郭象，其選也。適於此時而有印度佛教之傳入。道家玄理之弘揚正是契接佛教之最佳橋樑。亦因此而拉長中國文化生命歧出之時間。所謂歧出是以正宗之儒家為準。文化生命之歧出是文化生命之暫時離其自己。離其自己正所以充實其自己也。魏晉南北朝隋唐七八百年間之長期歧出，不可謂中國文化生命之容量不弘大。容量弘大，則其所弘揚所吸收者必全盡。全盡必深遠。全盡而深遠之弘揚與吸收，其在自己之文化生命中所引起之刺激與浸潤亦必深刻而洽浹。文化之發展不過是生命之清澈與理性之表現。故在歧出中其所弘揚與吸收者皆有助於其生命之清澈與理性之表現。故此長時期之歧出，吾亦可曰生命之大開。這歧出生命的大開，豐富了老莊道家思想的闡發與詮釋。生命之學問，總賴真生命與真性情以契接。無真生命與性情，不獨生命之學問無意義，即任何學問亦開發不出也。而生命之乖戾與失度，以自陷人於劫難者，亦唯賴生命之學問，調暢而順適之，庶可使其步入健康之坦途焉。

而其《圓善論》中指出，所謂「圓善」，就是圓滿的善，亦稱最高善，是牟先生對康德哲學「至善」概念的借用和轉化。康德在《實踐理性批判》中為了化解道德與幸福之間的緊張，提出了實踐理性的最終物件是「至善」，即「純粹實踐理性物件的無條件的總體」，全體的善。「至善」是道德與幸福的圓滿相合，一個人只有在「把德性和幸福結合起來以後，才算達到至善」。康德同時提出了三個公設：意志自由、靈魂不朽、上帝存在，其中後兩項是實現「至善」的前提。牟宗三認為康德只是提出了問題而並沒有解決問題，因為上帝的保障與德性本身並不圓融，而是一種歧離的關係。牟先生認為圓善問題的唯一入手處就是「智的直覺」，也就是本心（自由無限心或無限智心）。依此，撇開那對於超越理念之個體化（真實化、物件化），實體化，人格化之途徑，歸而只就無限智心以說明圓善可能之根據，這將是所剩下的唯一必然的途徑。這途徑即是圓教之途徑。此只就實踐理性而言即可。這裏的實踐理性意味著圓善的可能性只在人類自身，而

不在外在的上帝；只在人生日常生活中呈現，而不靠知性分析來假設。圓善是道德本心的極成，有道德本心，就必有圓善的出現，所以道德主體確立後，圓善問題也就迎刃而解了。牟先生說：「如果道德不是一個空觀念，而是一真實的呈現，是實有其事，則必須肯認一個能發佈定然命令的道德本心。這道德本心底肯認不只是一設準的肯認，而且其本身就是一種呈現，而且在人類處真能呈現這本心。本心呈現，智的直覺即出現，因而道德的形上學亦可能。」

其次，王邦雄先生與陳德和先生合著的《老莊與人生》，其探討內容是關於老子、莊子思想對於人在當下生活世界中體認生命意義、實現生命價值時，所展現於世人的真知灼見。內容說明了道家傳統的來龍去脈、老莊人物的道家本色、道家老莊的義理性格，以及對應於人生的課題老莊所具足的慧識和殊勝之處，更留意從現代的視野出發，給予我們實踐行動的指南。指出人的存在除了性善天真外，尚有形氣物欲的拘限負累，故人生哲學除了探討「存有論」之外，尚有「修養論」，以修養工夫解消形氣的拘限與物欲的負累，並實現人性的善與天生的真。不論是儒家或道家，工夫都在「心」上做，因為性善或天真，僅是靜態的存有，而主導形氣物欲的主體，卻是靈動的「心」。「心」作為生命的主體，一定要呈現、要覺醒，而主導形氣物欲的走向，並給出帶動的能量。而老莊道家認為「心」是不可靠的，因為心有知的作用，不像儒家的道德良知，而是心陷於知的執著，心知執著自我形相才氣，作為人間價值的判準，衍生自我中心本位主義，並責求天下人要符合自己認取的價值標準，產生與別人對美、善等不同的意識型態，形成二分化的對立抗爭，甚至決裂、傷痛。如何將此決裂傷痛恢復生命的最美好，就是老莊道家留給我們生命的大智慧。我們對於天地人我的所有存在都是有感動的、有關懷的，且感動關懷一開始就特別留意到生命的病痛及其所由來，並且殫心誠意地研議對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，由是乃凸顯老莊道家之做為人間醫生的角色寫照。莊子感嘆地說道：「人之生也，固若是芒乎！其我獨芒？而人亦有不芒者乎！」（〈齊物論〉），其不捨於眾生之極受倒懸之苦而油

然生起悲切憐憫之情。老莊作為人類心靈的治療師，將他們的思想對治世間種種焦慮躁鬱的清涼劑。

王邦雄先生之《莊子道》，說明《莊子》對儒墨是非之自是非他的糾纏與滯陷，也展開本質上的省察，卻志在超越，而不介入儒墨是非的人間論辯，反而站在「道」的樞紐，「照之於天」、「莫若以明」的往下觀照，而給出「因是已」的「兩行」空間。故論道說理，重在解消，而不在構成，概念抓不住，體系也就難以架構出來。由此而言，解讀《莊子》的先存條件，就在對《老子》義理要有精熟的理解。其次，在《走在莊子的逍遙的路上》，認為形化心然的人會「坐馳」，意謂著吾人坐在這裡，心卻狂野。在講堂聽課時，人坐在這裡而心卻飛出去，如果全部的人都心猿意馬，意念馳騁，那問題就大了，全部的人都「坐馳」了。所以你在形化中，就要離形；你心然，就要去知；你坐馳，就得坐忘，就是當下忘了一切。當下忘了一切，就是我講的與天地同在、與萬物同行的那個感覺，全都放下，全部都在這裡。全病放下叫「無」，全部在這裡叫「有」，而「有生於無」，便是道家的根本義理。「天下萬物生於有，有生於無」，全部都放下了，但全部都在這裡。把心思放下，感覺都回來了；放下的同時開啟了虛靜明照，照現一切，所以一切都回來了，這叫「坐忘」。所以我對坐忘的解釋就是「當下即是」，「當下即是」一定會走向「所在皆是」，而這就如禪宗的頓悟之說。另外，在《莊子寓言說解》中，藉寓言故事來敘述，每一個人心裡，不要有那麼大的執著，那麼多放不下的痴迷，不管你立身何處，那個地方就是「無何有之鄉」，且是「廣漠之野」。廣漠之野，是開闊無垠的田野，一眼看去，無邊無際，沒有藩籬，沒有圍牆，沒有城堡，沒有兩軍對峙的邊防。無何有之鄉，不在世界的哪一個角落，而藏在我們的心裡。

第三，高柏園先生著的《莊子內七篇思想研究》，將莊子內七篇逐篇之義理作詮釋，經由此而開展出《莊子》內七篇的義理規模，逐篇進行理論性、系統性之闡述，對文化傳承的回饋與開創，始能薪火相傳，延續人類文化的永恆之慧命。

關於莊子思想的詮釋，本論研究的範圍以牟宗三先生之「主觀境界」的詮釋系統為主要架構，即陳德和先生的生活道家作為思路。¹²筆者在寫作莊子療癒思想研究時，除了上述探討的研究書目外，亦參考如下的書目：徐復觀先生《中國人性論史·先秦篇》、《中國藝術精神》，吳汝鈞先生之《老莊哲學的現代析論》，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》、《淮南子的哲學》等等，都是筆者拳拳服膺者，對筆者來說都是直接受益，此外如唐君毅、袁保新、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錯的道理，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，其中有曾春海、葉海煙、楊儒賓、王博等先生的偉構更是給予筆者莫大的啟發。

除此之外，有關國內外治療學等書籍，諸如：袁保新先生之《老子哲學之詮釋與重建》，林安悟先生之《中國宗教與意義治療》，蓋博爾·魏斯(Gabriel Weiss)之《靜心的療癒力量》，葉海煙先生之《莊子一點靈——東方生命療癒先行者》等等。以上諸位前輩先生的相關作品限於篇幅不及逐一羅列，將在本論文後面的〈參考書目〉逐一列出。

三、期刊學報論文

在期刊學報論文，以牟宗三先生之〈莊子〈齊物論〉講演錄〉為主。依牟先生認為，中國人以前講古典文獻是用老的方式講，我們現在講文獻需要用概念的方式講，要抓住每個概念，明確的了解它。老的講法是指點性的方式、啟發性的方式。你用這種方法講，現代人不懂的。莊子在〈齊物論〉這篇文章裡採取一種超越的智慧的立場來平齊，凌空地把世間的種種爭吵化掉，化掉相對的爭辯。智慧需要凌虛的態度，超越就是凌虛。以超越的智慧看，是非、善惡、美醜都沒有

¹² 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年，頁38。陳德和先生認為道家思想在中國是一大傳統，歷史上出現的道家約有六種型態，一是薩滿道家（神話傳說古道家）、二是人間道家（生活道家）、三是黃老道家（帝王學道家）、四是玄學道家（清談道家）、五是道教道家（神仙養生道家）、六是能肯定對待前五義並以道家之精義和當代之哲學、科學和諸文化之挑戰做回應之新道家。除上述六種道家之外，上課時又補充另一種是重玄學道家，所以總共有七種型態的道家。

一定的道理，這不是採取內在的立場。而採取兩個立場，兩種態度。一種是超越的智慧立場；一種是內在的理論系統的立場，凡是在人間，內在於社會裡面，都是系統。莊子的態度是超越的凌虛的，他要跳出這個內在的系統之外。莊子的超越的凌空的智慧才能具體化，是要把是非、善惡、美醜，一切比較的，價值性的，相對的判斷都要平齊。這是一個抽象的說法，中國人很少用抽象的詞語，而喜歡用具體的詞語。〈齊物論〉用的是具體的詞語。所以，依照〈齊物論〉，是非、善惡、美醜都是相對性的價值判斷，有是，就有一個非與它相對；有善，就有惡與它相對；有美，就有醜與它相對，那麼，究竟誰對呢？你說美有沒有一定的標準呢？你說醜有沒有一定的標準呢？是非、善惡有沒有一定的標準呢？思考這種問題是永恆性的問題。

王邦雄先生在〈莊子哲學的生命精神〉中，對中國文化、中國哲學，甚至整個人類的思想，我們關切所謂的「巨人的心靈世界」。講莊子哲學的生命精神，是在探討其巨人的心靈世界，生命精神是中國道家所探討的問題，不是知識性的，跟實用技術無關的；也不是落在形軀的、生理官能的層次。中國哲學的特質是直接的就生命實踐，來開顯生命的境界。莊子在追尋超越的生命價值，不在道德上，是直接彰顯生命的本身，讓生命的本身自由的顯發它自己，這是道家哲學特有的生命精神。此外，還有王邦雄先生之〈莊子思想及其修養工夫〉等。

其次，高柏園在〈莊子養生主篇析論〉中，對〈養生主〉之探討，掌握莊學之精神。整個莊學精神，不外是在安頓吾人之生命，無論是精神境界或現實生命，皆莊學所欲超越、點化、安立者。是以逍遙之所以逍遙，即在其養生中表現。究其實，則莊學精神固甚一貫而通暢，會得其意，則可無入而不自得，一悟全悟也。此外，還有高柏園先生之〈莊子思想中的心靈治療體系〉等。

蔡耀明先生之〈莊子齊物觀初探〉中，認為莊子是原創的體道者。天地大道，廓然臨現每一生存個體；每一生存個體；每一生存個體無時無處不俯仰屈伸於天地大道的某一臨現，且以此做為生存得以確實成立的根本依託之一。既然如此，

每一生存個體照理皆可對天地大道回應一份感知，但是，高度意識天地大道的臨現，把它當作一項正面的課題抬出來，繼之以整個心智的投注鑽研，而終於放下種種牽絆、攀登重重峯刃，成就他深契天地大道的生命，則莊子是也。

曾瓊瑤先生之〈試析莊子論「忘」的多重義蘊〉中，認為莊子思想，承繼老子以「無為」為核心的體道路數，不同於儒家之正面直截肯定仁義為人人之固有，持任之、存養擴充之，即能當體參贊宇宙創生不已的大化。他正視感官躁動、是非成心等造成人之斷傷與限制的根本原因，同時提出了以不著、消解為主的「忘」為核心工夫，以遣蕩、泯相的方式超越俗知俗見之囿限開展了不著而任運的「遊」之境界。

另外，筆者亦研讀與探討的期刊論文有：曾昭旭先生之〈論莊子的整體存在感與人我相通感〉，袁保新先生之〈秩序與創造——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義涵〉，楊祖漢先生之〈齊物論的言說方式〉，葉海煙先生之〈莊子論惡與痛苦〉，和〈莊子齊物哲學的道物合一論〉，陳德和先生之〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉、〈莊子哲學的重要開發〉，陳政陽先生之〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，陳文章先生之〈莊子寓言精神之工夫型態與境界型態〉，鄭志明先生之〈莊子內篇「人」的概念探述〉，吳建明先生之〈論莊子對「命」的思考及其「安命」之可能〉，羅翌淪先生之〈《莊子》「安時而處順」的新詮釋〉，伍至學先生之〈吾喪我與天籟〉，孫吉志先生之〈試析《莊子》的情意觀〉，顏崑陽先生之〈從莊子「魚樂」論道家「物我合一」的藝術境界及其所關涉諸問題〉，鍾雲鶯先生之〈《莊子之夢》探析〉等等。以上相關的期刊論文限於篇幅不及逐一羅列，將在本論文後面的〈參考書目〉逐一列出。

四、碩博士學位論文

經臺灣博碩士論文加值系統查證，與莊子療癒思想之研究類似题目的論文，如以下所列：首先，林珈如之《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討》一以

Yalom 理論為主》，其研究以《道德經》深化存在心理治療為主，以「生死循環」代替「生死相對」，以「知其榮、守其辱」增加發揮德性潛力的途徑，延伸治療關係的連結，補充生命意義的認知體系。以上述四項觀點發展初步的「道家取向」的存在心理治療模型，並提出應用《道德經》相關概念的存在心理治療實施流程。

《道德經》講求往內探求以修身養性，存在心理治療也認為自我覺察能力有絕對的影響，用心體證是一種自省的功夫，由於自省，才能使自己的心清明，才能真正了解和應付外在的一切。

其次，廖秀惠之《虛己遊世——《莊子·人間世》文本結構的詮釋與分析》，其解析莊子所提出的處世之術，如何突破人生之困境？如何從世俗的對立中超脫出來達到「遊心」的境界？並從其篇章脈絡中以了解其人生之價值義涵與修養之進路。個體在面對流變的俗情萬物，自我如何透過消解、修煉、超越自我「形」、「知」、「感官」的限制，擺脫物欲名利的束縛，隨順自然與天地萬物和諧共處，化危機為轉機，並理出莊子對應各種不同之情境或困境時其解決之方法。促使個體能自覺性地提升其精神層次，以消解人生之困境，並達到其「避害」、「全生」、「終其天年」、「遊心」之目標，以期能找回內心之自由自適與本真自然之我。

第三，董傲娃之《從《莊子》內七篇論「大而化之」的為德積福工夫》，其對「道」以及「為道」工夫的論述。而「為道」終究不出「大而化之」這四個字的總結。「大」即「大其心」，「化」即「與化為人」。

第四，余姘倩之《郭象《莊子注》的思想體系》，其認為任何事為皆應機而發，在任何際遇都安止無憂，便要有一「忘」先後之所接的修養，此同樣是一無心之工夫，便是使心靈超脫一因果相繫、先後相別之依待鎖鍊，而顯其沖虛無執，則此中毫無計慮比較，便能任何事為皆是當下應物而發，即任一遭遇皆得安定自在，此為「見獨」；而以主體之「忘先後之所接」推而觀萬物，便見萬物全是個個獨化無待，全在自生自造之境界，就萬物而言，便是「歷然莫不獨見」，萬物全皆一一呈現出無待獨化、自生自造的意義。

第五，陸家騏之《「吾喪我」與「莊周夢蝶」思想關聯研究》，其從《莊子》及莊學展開，探究生命之無待、何為生命之存在、生命應有之處世態度（逍遙之境）以及生命之意義，又如何將此工夫實踐在生命之中。探尋「吾喪我」與「莊周夢蝶」之間理路依據，獲得「吾喪我」之生命探究要義，「真我」、「假我」應脫離名，消解生命內外之困境，並能進行思辨。從「夢蝶」之探義，釐清心境之逍遙應何以體現，精神之超越，應於當生當世而非逝後。最後，得對自身生命進行解惑，從而涵化生命精神，擴散至形軀內外，通達身、心、靈，游乎天地之一氣。但並非僅順暢於內，而是將其「喪我」於外，從而揭開真正之「我」，由此昇華於「以神遇而不以目遇」，再藉由心齋、坐忘等工夫，至達「物化」之境。

除了上述所列以外，丁原植之《老莊哲學中「有」「無」問題之研究》，許慈修之《莊子思想研究——從莊子的生死智慧走向生命療癒》，張瑋儀之《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，林秀玲之《試論莊子哲學中的意義治療》，江培詩之《〈莊子·人間世〉療癒思想研究》，王秀中之《論莊子生命治療之意義及其應用——以國小輔導工作為中心》，柯瓔娥之《試論老子療癒思想及其現代意義》，陳瓊玫之《老子治療學義蘊之詮釋》，鍾明易之《老子哲學之生命治療研究》，以及孫吉志之《〈莊子〉的生命體驗與倫理實踐》等，這一些類似的題目都對本論文的形成，具有啟發性的作用，都是本論文所參考之重要依據。以上學位論文限於篇幅不及逐一羅列，將在本論文後面的〈參考書目〉逐一列出。

總而言之，上述所列者皆對「療癒思想」議題具有參考價值，論述吾人在命與義的不可解、無所逃，衍生心知的桎梏、形神之保存等等，在療癒的過程中，如何去釋放束縛？如何去涵養生之主？展現真人多元生命精神，涵蓋真人之主體、神話寓言、修養工夫，乃至逍遙無待之境界，作精彩豐富之發揮，體驗「真人」當下生命情境之道體、道相、道用。是故，《莊子的療癒思想之研究》本論文，以《莊子》內七篇為研究範圍，以〈德充符〉為研究核心，試圖將莊子浩如淵海的思想，有效的釋放出來，筆者希望藉由重新檢視《莊子》內七篇，取其精

要內容，辨其真知義蘊，以展現莊子中真人的全貌，朗現其生命理境。

第三節 研究的方法與架構

本論文的主旨在於闡述莊子內七篇的療癒思想及證成，藉以顯示莊子的傳統思想的智慧理念，即使在現代社會活動中依然具有其當代意義和價值。《莊子》內七篇的思想，是環環相扣成一完整的體系，同時任何一個篇章皆可分別從不同角度切入使其具有不同論述的詮釋，最終將《莊子》內七篇圓成一個共有共體的旨趣，就此旨趣來闡述《莊子》內的療癒思想內容，藉由「心齋」、「坐忘」、「兩行」等養生工夫來修養身心傷痛，最終證成〈應帝王〉中聖人、至人、真人的境界。

對古典文獻的研究，歷年來大抵以文獻學及詮釋學兩種方法著手。採取文獻學研究方式，主要是以訓詁學的觀點來解決字詞意義的問題，就是所謂的「就其字義，疏為理論」的方法。¹³吾人論究歷史的考據，以及義理的闡釋，必須連結在一起，也就是必須透過以下三個層面來予以考察：其一，是古代訓詁資料的歸納收集；其二是統合古代的訓詁資料並予以抉擇、解釋；其三是利用語言學的觀點解決思想史中的問題。在中，也各有方法論的考慮，本論文利用這三個層面來爬梳義理，並解釋各個層面的有效問題。將文獻中之語詞獨立起來，還原其原始意義，再就原來文獻加以詮釋，而探究其思想義理。在詮釋時，偶而容易忽略字詞之演變與作者之原意，所詮釋之義理易流於猜臆，失去原來文獻之本意。近幾十年來，詮釋學研究法對當代學界影響是十分深遠的。如何將詮釋學方法應用於中國古典文獻中，高柏園先生做了如下的說明：

¹³ 傅斯年，《性命古訓辨證》，臺北：新文豐出版社，1985年，頁12。「阮氏聚積《詩》、《書》、《論語》、《孟子》中論『性』、『命』字，以訓詁學方法定其字義，而後就其字義疏為理論，以張漢學家哲學之立場，以搖程、朱之權威，夫阮氏之結論固多不能成立，然其方法則足為後人治思想史者所儀型。其方法惟何？即以語言學之觀點治思想史中之問題，是也。」

所謂詮釋 (interpretation)，其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是以人文科學的內容為主，因此，詮釋與解釋 (explanation) 不同。解釋是指自然科學在處理對象時，乃是以因果關係來說明其現象之產生，因此，解釋重在因果關係之掌握，而詮釋所處理的人文現象乃是重在意義的理解、創造與傳達的問題。¹⁴

高柏園先生將中國哲學對於生命特有的體會，與西方哲學詮釋學相互結合，無疑是更能凸顯中國哲學所展現的生命智慧，而與傳統文獻之精神相互契合。因此就哲學論文而言，是目前最常使用的方法則是詮釋學的方法。

根據傅偉勳先生所言，「創造性詮釋學的研究法」基本上應包含五個層次：實謂層次、意謂層次、蘊謂層次、當謂層次與必謂層次。¹⁵

- 1.實謂：在這個層次是要解決「原作者（或原典）實際上說了什麼？」
- 2.意謂：在這個層次是推敲「原作者（或原典）想要表達什麼？他真正的意思是什麼？」
- 3.蘊謂：在這個層次探問「原作者（或原典）可能想說什麼？原典可能蘊涵那些意義？」
- 4.當謂：在這個層次討論「原作者（或原典）應當表達什麼？或創造的詮釋者應當為原作者（或原典）表達什麼？」
- 5.創謂：在這個層次探究「為了救活原有思想，或為了突破性的理路創新，我們必須履行什麼？創造的詮釋者現在必須表達什麼？」¹⁶

¹⁴ 高柏園，《中庸形上思想》，臺北：東大圖書公司，1991年，頁50。

¹⁵ 傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教」四集》之〈創造的詮釋學及其應用〉，臺北：東大圖書公司，1990年，頁9-10。

¹⁶ 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年，頁224-239。

綜合上述二種詮釋法，本論文的研究進路乃採取三個步驟：（一）從宏觀視野有效定位莊子思想的開放性格，以之做為微觀《莊子》內七篇的內容為範圍，以〈德充符〉為核心，作「療癒思想」之旨義依據。（二）詮釋《莊子》內七篇的部分篇章，內聖外王之關連發展特予應有之「療癒思想」之確認與抉發。（三）藉由《莊子》內七篇的內容為範圍，以〈德充符〉為核心，作「療癒思想」之掌握，進而落實於當下之情境，試圖展現其在具體事務運作中的啟迪與實踐。

依據《莊子》文本挖掘出相關的脈絡性義涵，再依這些新理解進行創造性詮釋。其中的「轉化」深義可透過《莊子》的「吾喪我」概念來闡釋之。「吾」是精神之意，「吾喪我」即莊子講的「自然」，不只是消極的「自由」，更是要將受形骸制約的「我」解放出來，轉成積極的自由。從「吾喪我」的消極自由轉為積極自由，將生命中因為喪失自我而產生創傷情節或是諸種心靈創傷後遺症，用「吾喪我」來療癒此種創傷，讓自我得以重新獲得自由的可能？究竟會成為什麼樣的「自我」？這種具有療傷自我的自由如何可能？我想要闡釋的是，「有待的病痛」客觀義與「無待的遊心德和」的主觀義，透過「喪」字作為中介，讓兩者（「吾」與「我」）的衝擊矛盾，透過「療癒思想」讓真君的「吾」朗現，形軀的「我」不再受宰制，產生一和諧的可能通道。一方面論述《莊子》中面對人世間的制約與糾葛，人的「懸吊」狀態便是因為無所逃的自然限制的狀態（「命」與「義」皆無所逃於天地之間），而面對這樣自然之「天刑」，表面上似乎只有透過死亡才可以解脫，但巧妙地是，《莊子》也不否定生命在人間世的可遊性及其自由。這一點當是透過「無己」、「無功」、「無名」可以獲得其自由精神。

基於這種論調，本論文主要參考以《莊子集釋》為主，《老莊與人生》為輔，配合各學者之著作及相關之博碩士論文為參考依據，其論文架構，全篇共分為四章。

〈第一章、緒論〉，〈第一節〉為「研究的動機與目的」，筆者研究莊子《南華經》的動機，認為莊子可以為現今吾人匱乏的心靈，開啟一盞「道心若味」的

明燈，以啟發吾人的智慧。莊子《南華經》的療癒思想，用來消解心知的執著，拯救匱乏的心靈，讓生命健康逍遙自在。〈第二節〉為「研究的範圍與材料」，本論文的研究材料以郭慶藩的《莊子集釋》為主，《老莊與人生》為輔，配合古典文獻、各學者之著作及相關之博碩士論文為參考依據，研究範圍以牟宗三先生之「主觀境界」的詮釋系統為主要架構，即陳德和先生的生活道家的進路，對於道的形上思想不加以過多論述，以免論文的論述過於龐雜。〈第三節〉為「研究的方法與架構」，筆者認為生命學問的論述，是在把經典理解後，試圖以莊子的立場，想像莊子當時的心路歷程，研究其合理性與可行性，用自己的生命歷程或自己所遭遇的經驗，完完全全的，實實在在的，用個人的心路歷程來解讀莊子，將「德不形」的生活歷煉呈現於本論文中，共證莊子「天人合一」的化境。

〈第二章、莊子療癒思想之基本觀念〉，闡述以〈德充符〉為核心的有關「療癒思想」，輔以《莊子》內七篇的內容做完整的考察，許多觀念的來源出自內聖的義涵，當然對於外王的底蘊亦不敢漠視。〈第一節〉為「猶有所待的病痛」，是從自身的生活與生存的場域，在生命中所會面臨的感受、體會、困境、問題等具體生活與實作中去作根源性的反省。從心、知、氣三方面所引起的病痛，造成自身的「有感其名」的束縛，心靈的「天鈞敗之」、「坐馳」，透過「命物之化，守其宗」的「自然療癒」思想的重構與其態度並且藉此開展一可能可行的解困之道。對「德不形」、「才全」及符應「道心」的貞定和詮釋。〈第二節〉為「游心德和的朗現」，將有待的病痛，從生命自我轉化的觀點與主體修養工夫的進路，讓無所逃於人間世的創傷經驗得以解消。藉由「安命」、「天倪」、「上善若水」等概念的詮釋，透過「莫若以明」，將「形骸之外」的陰影，將陰影經過「蕩相遣執、融通淘汰」予以消融，讓吾人的生命得以脫胎換骨，使萬物的生命得到安頓。「形骸之外」的陰影、傷痛，經由三百六十度迴旋的道心，將「天刑之，安可解」消解，天刑經由無限的「道心」、「逗機之心」、「無心之心」，得以解放安頓，將道心呈現，達到「圓而神」的「葆光」，共證「德者，成和之修也」。〈第三節〉為

「德長形忘的涵養」，藉由「誠忘」到「忘」的過程，從創傷的消解到心靈的涵養，否定在否定，忘記在忘記，從「無情」到「無人之情」的貞定，詮釋老子「道生德畜」，來開顯莊子的不知、不約、不德、不工的天道理境。

〈第三章、莊子療癒思想之實踐應用〉，以〈齊物論〉、〈養生主〉的三篇寓言故事作為詮釋「療癒思想」的實踐應用，將生命的糾葛消融、物化的大覺，以至解牛藝術的化境。〈第一節〉為「形影糾葛的消融」，認為生命的脆弱來自於形影的過多糾葛，生命的感受陷入於機械式地觀看、思考、行動，唯有作根源性的反省，體驗「朝徹」、「見獨」，思想才得以淨化，生命更得以超拔，遊心於天地之美。〈第二節〉為「夢蝶物化的大覺」，夢蝶物化是縮小理想與現實之間的距離，看清楚夢與覺之間的侷限，現象與物自身的體悟，真人是息之以踵，眾人是息之以喉，俗人昭昭察察，我獨昏昏悶悶，透過形質轉化，感受生命主體的逍遙境界。

〈第三節〉為「庖丁解牛的化境」，藉由庖丁為文惠君解牛，形同一場美妙的獨奏會，將血淋淋的現實，轉化為藝術的化境。因形軀的失位，形軀的喪我，開顯「吾喪我」的生命理境，呈現老子「一」、「無」、「玄」的天道化境。

〈第四章、結論〉，扼要陳述本論文各章節的核心義理。

第二章 莊子療癒思想之基本觀念

莊子置身在一個戰禍連綿、危機四伏的戰國時代，對不幸的現實有深切的體驗，要我們超拔現實世界中的世俗價值認知（如功名利祿、權勢尊位的價值觀），從人間桎梏中解脫出來，時時培養內省的智慧，把眼光展望向現實的人生，尤其是充滿矛盾和苦難的人生，洞察世事，指出一條可行之道。莊子透過《南華真經》用寓言故事方式作適當的闡釋與體證，在生命面對「生有涯知無涯」的困境中，在其思想中追求「逍遙遊」的境界，要吾人面對生命的種種苦痛，放下對心「知」的執著所產生許多的虛假造作，讓生命回歸平靜自然和諧。

道家認為「有為」、「有執」、「有己」、「有功」及「有名」等等，是世界紛亂的病因，是人間世有情的病癥，根據這個病因、病癥給出處方簽，就是以「無」解消「有」，用「忘」化掉「執」，消解人間世的病痛。

第一節 猶有所待的病痛

人是有限的，且受肉體所束縛的，生命的起點不是我們所選擇的，人是被拋擲的，被拋進時間的洪流裡，同樣的，死亡亦無所選擇。人的有限性和不完善性，使生命陷落無窮的追逐中，使生命有所負累，而忘失其本然。因此，命即自然而然。在〈德充符〉一篇，莊子以王骀、申徒嘉、叔山无趾、哀骀它等形體殘缺之人，說明人們所當保全的德性而非形體，因為形體的成全或殘缺皆為天所給予而無關乎人事。故，莊子曰：「遊於羿之彀中，中央者，中地也，然而不中者，命也。」¹（〈德充符〉）莊子認為現實人間處處充滿陷阱和危機，中與不中皆關乎

¹ 郭象《注》：「羿，古之善射者。弓矢所及為彀中。夫利害相攻，則天下皆羿也。自不遺身忘知與物同波者，皆遊於羿之彀中耳。雖張毅之出，單豹之處，猶未免於中地，則中與不中，唯在命耳。而區區者各有所遇，而不知命之自爾。故免乎弓矢之害者，自以為巧，欣然多己，及至不免，則自恨其謬而志傷神辱，斯未能達命之情者也。夫我之生也，非我之所生也，則一生之內，百年之中，其坐起行止，動靜趣舍，情性知能，凡所有者，凡所無者，凡所為者，凡所遇

天命，能夠形全是偶然獲免，故亡足非其罪也。最後，莊子藉由儒家聖者仲尼，表達對命的看法，其言：

死生存亡，窮達貧富，賢與不肖，毀譽、饑渴、寒暑，是事之變，命之行也；日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。（〈德充符〉）

對莊子來說，死生、得失、窮達、貧富、貴賤、賢愚、毀譽、飢渴、寒暑，皆為事物形式的變化與天道自然的運行，猶如四時晝夜般循環運轉，而人類的智慧是無法窮盡這些變化的始端。郭象《注》曰：

其理固當，不可逃也。故人之生也，非誤生也；生之所有，非妄有也。天地雖大，萬物雖多，然吾之所遇適在於是，則雖天地神明，國家聖賢，絕力至知而弗能違也。故凡所不遇，弗能遇也，其所遇，弗能不遇也；凡所不為，弗能為也，其所為，弗能不為也；故付之而自當矣。²

人物有處在死生的「命之行」，人間有處於窮達的「事之變」，要穿越這兩大關卡，不讓它擾亂生命的平和，心靈的安靜，而保有與生俱來的天真本德。老子《道德經·第51章》有云：「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」「不禁其性，不塞其源」，就是不生之生，就是不宰之宰，亦即自生自長，是謂自然。玄德即與生俱來的天真本德。

有鑒於人之以有涯之生追逐無涯之知，永無止盡地追逐而不返，而萌生人之存在的悲哀感，自然，莊子對於天地萬物之生與死，有深刻的看法，在《莊子》一書中可見，以「變化」的觀點來消融生與死的對立，或視死生存亡為事物之變

者，皆非我也，理自爾耳。而橫生休戚乎其中，斯又逆自然而失者也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁199-200。

² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁213。

化、四時晝夜之循環，剎那生滅，實無必然。由老、莊的「生命觀」以探討其養生哲學，乃因養生必然要正視人之生與死，乃是不可逃避的事實，則如何超越人之悅生惡死之情執，使生命獲得逍遙自適而無偏執，也就成為老、莊養生哲學的關懷。老子正視人由「生生之厚」、「益生」、「貴生」所產生的負面影響，以為此舉適足以使「人之生動之死地」，³因此，他提出善攝生者無死地，唯有無以生為者，亦即以不執於養生以養生，才能真正達到養生的作用。而莊子之養生哲學乃由「生」與「知」的省思而發，在〈德充符〉在形容王骀的「不言之教」時有這樣的說法：

人莫鑑於流水而鑑於止水，唯止能止眾止。受命於地，唯松柏獨也正，
冬夏青青；受命於天，唯舜獨也正，幸能正生，以正眾生。

成《疏》云：「鑑，照也。夫止水所以留鑑者，為其澄清故也；王骀所以聚眾者，為其凝寂故也。止水本無情於鑑物，物自照之；王骀豈有意於招攜，而眾自來歸湊者也。」⁴從「止水留鑑」來談「唯止能止眾止」的自正正人之道。⁵這雖然不是儒家「風行草偃」的教化方式，但有化世作用，並非只是境界中對外物的價值轉化而已。莊子以王骀、申徒嘉、叔山無趾等形體殘缺之人，來說明人們所當保全的是德性而非形體，因為形體的完整或殘缺皆是上天所給予而無關乎人事，如同「遊於羿之彀中」，人間處處佈滿危機，現實處處鋪設陷阱，中與不中皆是天命，能夠形全是偶然豁免的，殘缺亦是偶然豁免的。故〈大宗師〉有言：「死生，命也。」林希逸注曰：「性、命，自然之理也。」⁶〈大宗師〉又記載子桑思索自身為何此生如此貧困之事，最後在不得其解、莫可奈何之際將其歸究於命數

³ 老子，《道德經·第50章》：「出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，動之死地，十有三。夫何故？以其生，生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵；兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。」

⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁194。

⁵ 王邦雄先生說：「唯止，就是『常心』；能止眾止，就是『不知耳目之所宜，而游心乎德之和』。」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，頁144。

⁶ 周啟成，《莊子齋齋口義校注》，北京：中華書局，1997年，頁295。

曰：

父母豈欲吾貧哉？天無私覆，地無私載，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！⁷

「父母豈欲吾貧哉？天地豈私貧我哉？」莊子在這裡充分表達，命是自然無為而順勢呈現，唯有清靜自然與無為自守，樂天知命，是要人們順適做到無知無欲、悠然自得、純任自然、不執著的心境。事實上，莊子從未將天視為人類運命的主宰者，而是將運命視為不可解之事。⁸徐復觀云：

莊子認為人生之所以受壓迫，不自由，乃由於自己不能支配自己，而須受外力的牽連。受外力的牽連，即會受到外力的限制甚至是支配。這種牽連，在莊子稱之為「待」，如「猶有所待者也」（〈逍遙遊〉），「彼且惡乎待哉」（同上），「化聲之相待，若其不相待」（〈齊物論〉），「吾有待而然者耶」（同上）等是。要達到精神的自由解放，一方面要自己決定自己，同時要自己不與外物相對立，以得到徹底地和諧。⁹

依徐先生之意，莊子的待，就是有所待，就是受外力的牽連、限制和支配，在現實下的吾人的愚昧無知，造成生命的桎梏、束縛，而不能享有該有的逍遙與自在，甚至盲昧發狂，給自己帶來損傷、傷害。世人的痛與苦，是對名與利的執著，執著於「猶有所待者也」，有待於死生窮達富貴等，所牽引出的苦痛，受限於這些因素，無法「自己決定自己」，與外物產生對立、對抗，與天地萬物無法取得和諧。在〈人間世〉對此形容如下：

⁷ 郭象《注》：「言物皆自然，無為之者也。」成玄英《疏》：「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，尋求來由，竟無兆朕。而使我至此窮極者，皆我之賦命也，亦何惜之有哉！」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁286。

⁸ 林玫玲，《先秦哲學的命論思想》，臺北：文津出版社，2007年，頁275-279。

⁹ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，2014年，頁389。

盡矣。吾語若！若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止。無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。絕迹易，無行地難。為人使易以偽；為天使難以偽。聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止；夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也，禹舜之所紐也，伏戲几蘧之所行終，而況散焉者乎！¹⁰

吾人常用耳目感官去接受世界萬象的流轉變化的，而執著於知，執著於氣，又執著於心，禁閉了氣的自然運行。這就是「心使氣曰強」、¹¹「強行者有志」、¹²「心」、「知」、「氣」任意鼓動、干擾，因而妨礙了生命之氣的自然流行。落在人世間的體會而言，氣承受自「心知」轉嫁而來意識型態的壓力，等而次之在身體上出現了心律不整、呼吸不順、消化不良及內分泌失調等症狀，正是「心使氣曰強」所帶出來的身心損傷。例如在〈人間世〉中，顏回為拯救衛國的亂象，反而使自身陷落於「心知」的執著，既救不了衛國的亂象，也救不了自身「心知」的意識型態，造成入樊不得其遊、入名不得其解，落於「有感其名」的處境，致於「有待」的病症。這樣的損傷病痛，與人的氣化流行有隔闕，與人的心靈感受有障礙，不是你壓迫他，就是他壓迫你，造成彼此的壓力與傷痛。即〈庚桑楚〉所云：「知止乎其所不能知，至矣。若有不即是者，天鈞敗之。」一個人能夠止於其所不知道的，就達到知的極點；若不然，人的天然本性就要遭受損害，心受到傷害，長久煎熬，就會造成身體的不舒服，身心交迫造成「天鈞敗之」。因而「天鈞敗之」就會產生焦慮或病痛，這焦慮病痛就是「夫且不止，是之謂坐馳」。故成玄英《疏》對「坐馳」作如下說明：

¹⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁148-150。

¹¹ 憨山大師說：「心不平，則妄動而使氣，氣散則精竭，精竭則形枯。故曰心使氣曰強。」憨山德清，《老子道德經憨山注·第55章》，臺北：新文豐出版社，2015年，頁117。

¹² 憨山大師說：「強志，好過於人者，未為有志。惟強行於道德者，為有志也。」憨山德清，《老子道德經憨山注·第33章》，臺北：新文豐出版社，2015年，頁93。

苟不能形同槁木，心若死灰，則雖容儀端拱，而精神馳騫，(不)[可]謂形坐而心馳者也。¹³

形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？呼應上提〈人間世〉所引，「不止」，意謂心向外奔馳一直靜止不下來，就是「坐馳」。人的心不斷「坐馳」，自然身心產生焦躁不安，唯有「知止其所不知，至矣」(〈齊物論〉)，也唯有我們不用分解的方式在「知」(識知)的地方停下，¹⁴而在「聖人懷之」(玄智)的地方停下來，¹⁵這樣才能讓心安靜下來，身心才會健康。因為做為人存在，就是不免於碰在一己的所不知，在一己的茫昧無知包裹下進行著人存在的活動，諸如發表言論、與他人爭辯等。而「止止」，意謂著心在體制軌道中運行，在大道中體現生命的真實、體證道。即所云：故「吉祥止止」就是「坐忘」，就是「唯道集虛」。如成玄英《疏》云：「未稟心齋之教，猶懷封滯之心，既不能隳體以忘身，尚謂顏回之實有也。」王邦雄先生對「坐馳」作如下說明：

「謂形坐而心馳者也」，意謂生命就「形雖坐而心猶馳」了，故重點不在「坐」而在「止」。「坐馳」用今天的話頭來說，那就是結構中的漂泊，「坐」是納入結構理序中，「馳」是流落在體制軌道之外，現代人在婚姻中找婚姻，在工作中找工作，似乎永遠也定不下來。¹⁶

這樣，在婚姻中找婚姻，在工作中找工作，如影隨形的生命陷落，沒有自家的用心與觀察，沒有自家的心得與感受，一切隨波逐流，真正成了「惡識所以然，惡

¹³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁151。

¹⁴ 「『知止其所不知』，是在我們不能用分解的方式知的地方停止。」牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄(十)〉，《鵝湖月刊》第327期，2002年9月，頁4。

¹⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁83。「六合之外，聖人存而不論；六合之內，聖人論而不議。春秋經世，先王之志，聖人議而不辯。故分也者，有不分也；辯也者，有不辯也。曰：何也？聖人懷之，眾人辯之以相示也。」(〈齊物論〉)

¹⁶ 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，頁197。

識所以不然」(《齊物論》)的空殼。莊周在遊雕陵之樊曾云：「吾守形而忘身，觀於濁水而迷於清淵。」¹⁷(《山木》)莊子發現世俗世界所產生的對待，無論是非、大小、壽夭、死亡等等觀念，都是在特定的時間、空間產生相對的差別，這些相對的差別衍生相對的價值。如何消融這樣的定執、價值觀念？老子云：「知不知，上；不知知，病。」¹⁸知是心知的執著，是意識型態的桎梏，不知是心知的解消，是意識型態的鬆解，而「知不知，上」，是知到不知，是心知執著的消滅，是「為道日損」的生命進路；而「不知知，病」，是由「不知」掉落「知」，是心知執著的增益，即「為學日益」的生命定執。在《齊物論》中：

物無非彼，物無非是。自彼則不見，自知則知之。故曰彼出於是，是亦因彼。彼是方生之說也。雖然，方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。¹⁹

從「彼是」轉為「是非」的關鍵點，在心知的介入。心知的介入就會產生彼此之間的相對價值差異，彼此之間主觀的偏見，或是獨斷的傲慢。如何消融彼此偏見與傲慢？此段落的「方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是」是要消融上提《人間世》中所引「有翼」、「無翼」的相對價值差異，而「有翼」、「無翼」就是形與德彼此的相互對舉。

莊子常將形與德（性）或心相互對舉，認為形，是指外在的官能或形骸（五官百體）所表現出的動作，例如「形莫若就，心莫若和」(《人間世》)，這是形與心相對舉。在《德充符》一篇中，假設許多形體不全的人，說明德較形為貴，殘形並非等於傷德、敗德，認為形由德而生，形生後，與其所生的德，有所區隔，

¹⁷ 郭象《注》：「夫身在人間，世有夷險，若推夷易之形於此世而不度此世之所宜，斯守形而忘身者也。見彼而不明，即因彼以自見，幾忘反鑒之道也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁698。

¹⁸ 老子，《道德經·第71章》。「知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。」

¹⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁66。

主張回到自始而來的道，通過自覺的工夫，突破形的限制來達到「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。莊子對形的觀念，從老子所說的「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」（〈道德經·第13章〉）的「身」而來，身是由德而生，但身（形）與德仍有所區隔，因此，〈德充符〉中有云：

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，而游心於德之和，物視其所一，而不見其所喪，視喪其足，猶遺土也。²⁰

〈德充符〉就是在講無執的道心，就是講修養工夫所開顯的理境。無執的道心，就是充虛之玄德。道家老莊思想是用德解釋道，道是客觀的、神聖的、永恆的，體道證德。以德為道，擺姿態，做樣子，主觀境界說，真證還是德。《道德經·第38章》說：「上德不德」，最高的德，是對德不起執著，「不」不是否定的意思，是「作用的保存」，²¹通過「無」的作用，把德保住，清通、清理、化解、化掉的作用，無執、無為、棄執、棄偏、棄曲，執著造作扭曲通通解消掉，德不被扭曲才是最好的德，德不被人為造作所干預、所異化，才是原來真真實實的德，才是最好的德，才是「上德不德」。德在你內心裡是一律不起執著，無為才能講無不為，「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」（〈道德經·第22章〉）及老子所說的「聖人後其身而身先，外其身而身存」（〈道德經·第7章〉），淨空自己才能夠有豐富的自己，最沒有自己才能是最真實的自己。沖虛的玄德行走人間，才會一一符應，一一過關，一一保住，不僅保住對方，同時也保住你自己，德用「不形」來說，

²⁰ 郭象《注》：「雖所美不同，而同有所美。各美其所美，則萬物一美也；各是其所是，則天下一是也。夫因其所異而異之，則天下莫不異。而浩然大觀者，官天地，府萬物，知異之不足異，故因其所同而同之，則天下莫不皆同；又知同之不足有，故因其所無而無之，則是非美惡，莫不皆無矣。夫是我而非彼，美己而惡人，自中知以下，至於昆蟲，莫不皆然。然此明乎我而不明乎彼者爾。若夫玄通混合之士，因天下以明天下。天下無曰我非也，即明天下之無非；無曰彼是也，即明天下之無是。無是無非，混而為一，故能乘變任化，迕物而不懼。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁190-200。

²¹ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989年，頁360。

心齋、不知悅生不知惡死，其出不訢，至人、神人、聖人、真人是最高境界，虛以待物，就是心齋，能夠坐忘，形莫若就，心莫若和。就不欲入，和不欲出。

因此，人生也不會是圓滿無缺的，必留下某種遺憾。死生是人生最大的關卡，生命不會因為有生必有死，就有所改變，就算是天塌地陷，也不致於使他有所損傷。他能確切的洞悉生命的真理，而不為外物所變遷，而隨之失落了本有的真實。吾人必須掌握萬物的生化，審察生命的真實，不被假象迷惑，不隨物象有所變化，能夠主宰萬物的變化，把握萬物的根本起源，而守著真正的天理、天道。故〈德充符〉有云：

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。²²

「審乎無假」與「守其宗」指的是生命的主體，意謂著生命主宰的真君。人物有死生，天地會覆墜，皆是氣化流行的事，就天道生成原理，而真君之主體觀照而言，可不與之變，不與之遺，故從「審乎無假」的真君說「不與物遷」，從「守其宗」的天道說「命物之化」。郭象以「明性命之固當」、「任物之自遷」來說明審乎無假、不與物遷；²³以「不離至當之極」、「以化為命，而無乖迕」來說明「守其宗」、「命物之化」。²⁴此「命」當以「順任」來詮釋王駘獨特的用心所在，從命中來體悟到原來自己什麼也不缺，自己只是在追逐物欲的洪流中，明性命之固當。陳鼓應先生：「莊子並不反對道德本身，他所反對的是「違失性命之情」的宗法禮制、是桎梏人心的禮教規範。」²⁵依陳先生之意，莊子要以道化掉相對的偏執，非道德本身，而是化解附著於道德本身的一些約定俗成。故莊子云：「自我觀之，仁義之端，是非之塗，樊然殽亂，吾惡能知其辯！」（〈齊物論〉）仁義

²² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁189。

²³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁190。

²⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁190。

²⁵ 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1966年，頁69。

的開端是道德本身，為規範人我相處而產生宗法禮制和禮教規範，宗法禮制和禮教規範衍生習慣與約定俗成，習慣與約定俗成使人我有各自的道德標準，吾人焉知是非之辯。故莊子不是要廢除宗法禮制、禮教規範，而是要恢復道德本身，對人生不可逃脫的命與義，作消融，使之「安之若命，德之至也」。因此，〈人間世〉有云：

天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間，是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也。自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。²⁶

依王邦雄先生之意，自我是命，天下是義，命是天生本有，義是人間遇合。命是家族親人間的天倫，義是天下人間的人倫，故命不可離，而義則可離。莊子對生命的省思，不在「一受其成形，不亡以待盡」的形軀命限，而在「其形化，其心與之然」的心知困擾，不以父母生成的才氣說命，反而以「子之愛親」來界定命，是與生俱來，父母沒有不愛自己的兒女，是不可解開的。除了「子之愛親」的命限外，臣之事君亦是無法逃脫的。²⁷針對「不可解」與「無所逃」的命限，《莊子》用「安之若命」來講生命的療癒，來作療癒的實踐方法。這種「生命療癒」不會是縱貫縱講的創生形態，而是從道家縱貫橫講的「作用保存」之實踐，但莊子仍對天地萬物作出生命的安適之道，而不是如郭象所說的「隨變所適而不荷其累」而已。²⁸郭象在〈德充符〉要旨說：「德充於內，物應於外，外內玄合，信

²⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁155。

²⁷ 王邦雄，《21世紀的儒道：儒道兩家思想的現代出路》，臺北：立緒文化事業公司，1999年，頁219-220。

²⁸ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁131。〈人間世〉：「與人群者，不得離人。然人間之變故，世世異宜，唯無心而不自用者，為能隨變所適而不荷其累也。」

若符命，而遺其形骸也」，²⁹這說法事實上已經內涵著莊子內聖外王作用的意涵。依此說法，只要德性充實於內，外在事物自安其適必然與之相應，彼此間的互動是信若符命的。「符」字，是指無執著無分別的「道心」說。其在解消心知而釋放生命，形骸不再成為生命的負累，則莊子思想顯然不止於主觀上的安適之道，它還包含著生命主體通往人間世的相安諧和之法。³⁰生命中若有所待則不免產生病痛，此依莊子意唯經過「生命療癒」能遺其形骸，且德充於內而呈顯沖虛之化境始能為之，換句話說，化去成心、拋棄成見，以寬貸之胸襟接納一切，乃是復健之良策，亦即消融有蓬之心，化有待為無待，共證生命之祥和的療癒哲學。

第二節 游心德和的朗現

人心難測甚於知天，這是在現實生活的壓迫阻害中有感而發的悲情，尤其是人的表裡不一，易造成價值的混亂，而且任何維持現實社會秩序的規範，桎梏了人們純潔的心靈，在欺騙與扭曲了人存在的真實意義。儒家從道德著眼，啟迪了人性的光明面，讓人奮發圖強；道家則不然，它的主要關懷在人如何從病痛中復原，立言重在造作的對治與消融，它提醒人必須時時作自我的批判反省，要人放下有執、有為、有欲、有作，淨化自己、敞開自己，以重建天地的和諧。因此，人在面對生存的兩個大問題，即我自己的問題，及我跟別人的問題時，要以汰慮洗滌的功夫來證成虛懷若谷的無為境界，與萬物並舉，與天地共榮。就莊子所體會的生命存在而言，顯然是一種即言即道的整體存在感，體證「將旁礪萬物，以為一世斲乎亂」及「參萬歲而一成純」的境界。因此，曾昭旭先生曾云：

安命，就是即當下所遇的生命存在方式而肯認之，接納之。即使是一般世俗所認為最惡劣、最悲慘、最不幸的方式例如飢餓生病傷殘（可總稱為支

²⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁187。

³⁰ 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，頁235-236。

離其形)，都要「知其不可奈何而安之若命」。為什麼要如此？即因我們當前所處的境遇，就是唯一真實可能藉以呈顯「道」的境遇。至於其他方式，都是僅存於理念界的抽象概念，它們與「道」的關係都是此疆彼界（因各有界義故）而不能融合的。能與道融合的唯一此當前一幾落入生活而具體存在的方式。這唯一可呈現「道」的方式即稱為「天倪」，即「天、道所藉以呈顯的端倪、管道」的意思。³¹

人處於世間，必須對當前的遭遇呈顯「道」的真實，將其融合並落實生活中，而呈顯「道」的具體過程、方式就是「天倪」，而〈德充符〉重在個人如何在生命的命限，能與德合一，而能全其才而不形其德。透過申徒嘉、伯昏無人及子產來顯現證道與悟道的過程，申徒嘉說：

自狀其過，以不當亡者眾；不狀其過，以不當存者寡。知不可奈何而安之若命，唯有德者能之。遊於羿之彀中，中央者，中地也；然而不中者，命也。人以其全足笑吾不全足者多矣，我怫然而怒；而適先生之所，則廢然而反。不知先生之洗我以善邪？吾與夫子遊十九年矣，而未嘗知吾兀者也。今子與我遊於形骸之內，而子索我於形骸之外，不亦過乎！³²（〈德充符〉）

「知」是生命的體認，體認人生路上許多不可奈何之事，呼應〈人間世〉的「安之若命」，呼應「子之愛親」的「命」，呼應「臣之事君」的「義」，更體悟「遊於羿之彀中」的生命旅途，要我們放下傲慢與偏見。而「先生之洗我以善」，³³此善當非儒家所指之良善之「善」，而是老子《道德經·第8章》所云「上善若水」

³¹ 曾昭旭，〈論莊子的整體存在感與人我相通感〉，《鵝湖月刊》第193期，1991年7月，頁13-16。

³² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁199。

³³ 「洗」是「洗滌」，「善」是「無心自然」，也就是「有德者」之謂，無心是洗滌心中的塵垢，自然則是放下平平，洗滌且清除了生命中的痛與憾。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，頁251。

之「善」，它其實就是「無」，說明申徒嘉跟隨伯昏無人以「善」修練工夫，這修練工夫就像是〈養生主〉中庖丁解牛的修練歷程，修練「刀刃無厚，遊刃有餘」的處世智慧，使申徒嘉「廢然而反」，使申徒嘉體認「虛而往，實而歸」，虛者，心齋也，使自己安之若命，實者，天倪也，道也，使自己呈顯「道」的真實。說明申徒嘉在伯昏無人的指導下，在大道中體現生命的真實，而遊於形骸之內，呈顯德性，對比之下，子產則遊於形骸之外，追逐執政的權力傲慢，並以形骸的殘缺來審視世人、鄙視世人，其不能進於道由此可知矣。「善」的修練工夫，就是心齋，心能虛、能無即是心齋，心能齋則能清、能通、能明，故〈齊物論〉說：「莫若以明」。關於〈齊物論〉中的「明」，可以如下之文獻說明之：

道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所是。欲是其所非而非其所是，則莫若以明。³⁴

彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰「莫若以明」³⁵。

是故滑疑之耀，聖人之所圖也。為是不用而寓諸庸，此之謂以明。³⁶

莊子要我們用「以明」的態度來恢復生的主體，³⁷恢復人主體的地位，擺脫形骸

³⁴ 郭象《注》：「夫有是有非者，儒墨之所是也；無是無非者，儒墨之所非也。今欲是儒墨之所非而非儒墨之所是者，乃欲明無是無非也。欲明無是無非，則莫若還以儒墨反覆相明。反覆相明，則所是者非是而所非者非非矣。非非則無非，非是則無是。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁65。

³⁵ 郭象《注》：「天下莫不自是而莫不相非，故一是一非，兩行無窮。唯涉空得中者，曠然無懷，乘之以游也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁68。

³⁶ 郭象《注》：「夫聖人無我者也。故滑疑之耀，則圖而域之；恢恠憭怪，則通而一之；使羣異各安其所安，眾人不失其所是，則己不用於物，而萬物之用用矣。物皆自用，則孰是孰非哉！故雖放蕩之變，屈奇之異，曲而從之，寄之自用，則用雖萬殊，歷然自明。」《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁78。

³⁷ 牟宗三先生說：「這個明它必須把主體恢復它主體的地位，也就是把人當人看，不當物看。不當物看，主體才恢復；主體恢復，從主體發的那個明才真正能顯。這個時候，這個明不是我們研究科學的時候所表現的那個 discursive understanding，而是表現在判斷是非善惡、在價值的判斷之中的。這才是真正從主體發的明。這種明照中國以前的哲學家講，是用那一種辭語來代表呢？就是王陽明所說的良知，這就是真正從主體中所發的明。而且這個良知所表示的這個主體永遠不能客體化，不能對象化。你如果把它客體化當個對象來看，那你是看不到良知的。良知只有在你不把你自已當成對象，而存在地歸到你自已身上來，主體恢復為主體而不是把主體

外的是是非非，不要被客體化，更非對象化，要我們尋求「形骸之內」的真實生命，非追逐「形骸之外」的虛妄生命。「形骸之內」的真實生命，就是善用你身體的血肉，消化為自己的營養，內化你的真實生命。牟宗三先生：「辯證的是消化成你自己的血肉，那才能營養，這就是東方哲學的智慧。」³⁸世俗的是非，如同儒、墨之是非，常陷落於一孔之見，人常以其是所非，其所非而非其所是，表面上是爭辯真理，其實是為了功名利祿，彼此相互比較，造成生命無數的破裂與失落。若要恢復生命的真實，就要落實前第一段落所言：「欲是其所非而非其所是，則莫若以明。」老子云：「見小曰明，守柔曰強。用其光，復歸其明，無遺身殃。是謂襲常。」（〈道德經·第 52 章〉）道的樞紐，像是居於圓環的中心，以三百六十度運轉，以回應周遭無窮的變化與是非的紛擾。³⁹這就是「樞始得其環中，以應無窮」。以「以明」的態度，順應自然，順任萬物，人人皆是，物物皆然，優遊於天地萬物，遨遊於道心之中。道心如同「明道若昧」，且「光而不耀」，悠然自在，就不會「非所明而明之」，而是「為是不用而寓諸庸」，將生命主體予以虛靜明照，而朗現天真本德，恢復其自然美好。

莊子以「以明」明示吾人思想的盲點，要我們洗滌自心，破除是非之妄心，呈顯道心如同「明道若昧」，且「光而不耀」，以自然之天則照明心物交應，化解是非兩行的主客立場，融通淘汰而「照之於天」，朗現天真美好的自然本德。如〈天地〉云：「知通於神，故其德廣。」⁴⁰將心知化為智慧，智慧通於神明，故能成其道德廣博。以廣大之知容物，乃道虛之作用。德廣足以化物，劃一切之對立，道虛足以容物，容一切之是非。這就是所謂「聖人懷之，眾人辯之以相示也」。「聖人懷之」，所展現的是「清素無為，任真而往，神知通物，而恆立本原，用不乖

推出去當成客體，人恢復為人，把人當個人看，只有在這種情形下，良知這個明才呈現出來。假定你把人這個主體推出去當成對象，把人當做物來看，良知那個明就沒有了。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁31。

³⁸ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十）〉，《鵝湖月刊》第327期，2002年9月，頁2。

³⁹ 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，頁89。

⁴⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁411-412。成玄英《疏》：「神者，不測之用也。常在理上，往而應物也。不測之神，知通於物，此之妙用，必資於本。欲示本能起用，用不乖本義也。夫清素無為，任真而往，神知通物，而恆立本原，用不乖體，動不傷寂。德行如是，豈非大中之道耶！」

體，動不傷寂」的大中之道。

上述所敘述之「三百六十度的道心」，如何讓其「明道若昧」、「光而不耀」而無限地朗現明照？唯有能體悟人世間有盡在不言中的辯解，有不落言詮的說道，如〈齊物論〉云：「孰知不言之辯，不道之道？若有能知，此之謂天府」，⁴¹此「不言」、「不道」是無心，是無限心而無心沖虛，一如道體天府，「注焉而不滿，酌焉而不竭」，無窮無盡，此無窮無盡，就是「天府」。⁴²這無窮無盡，擁有無限的豐富，妙用無窮而永不竭盡，就是注而不滿，酌出不竭，即老子所云：「道沖，而用之或不盈；淵兮似萬物之宗。」（《道德經·第4章》）你的生命就在「天府」的境界。無限的生命就在天府，要擁有無限的生命，就要有無限的心。牟宗三先生說：「無限心其實就是圓而神。」⁴³無限的涵蘊，就是圓而神的「神」。無限的涵蘊所發出的光，是無限的光，永遠發不完，永遠藏在那裡而沒有用完的時候，就是「葆光」。因其「光而不耀」，換另一說詞就是「韜晦」。陳壽昌云：「大哉天府，至有至無，其中無盡藏，彌光彌晦，是非兩遣。」⁴⁴照之以天是道的有，藏之以府是道的無，有無同體，即天府。彌光彌晦，有如「明道若昧」，是非雙遣是超離在心知二元的相對是非之上。道家所謂「道」，是要修道，要體道證道，更要落實去實踐。不是信仰的問題，也不是祈禱的問題，是要通過修道，使吾人的道心呈現，達到「圓而神」的境界，就是「葆光」。⁴⁵

如何運用「圓而神」的「葆光」面對生命的真實呢？如何面對世人只追逐「形骸之外」的虛妄生命之盲昧批評呢？〈德充符〉云：

無趾語老聃曰：「孔丘之於至人，其未邪？彼何賓賓以學子為？彼且蘄以詭詭幻怪之名聞，不知至人之以是為己桎梏邪？」老聃曰：「胡不直使彼

⁴¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁88。成玄英《疏》：「孰，誰也。天，自然也。誰知言不言之言，道不道之道？以此積辯，用茲通物者，可謂合於自然之府藏也。」

⁴² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁88。郭象《注》：「浩然都任之也。」

⁴³ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十）〉，《鵝湖月刊》第327期，2002年9月，頁5。

⁴⁴ 陳壽昌，《南華真經正義》，臺北：新天地書局，1977年，頁92。

⁴⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁89。郭象《注》：「任其自明，故其光不弊也。」

以死生為一條，以可不可為一貫者，解其桎梏，其可乎？」無趾曰：「天刑之，安可解？」⁴⁶

老聃「以死生為一條，以可不可為一貫」解除生命的枷鎖，也還給任何人自在的天。天刑，或指人無法改變的刑罰，依莊子之意，只有安之若命，包括功名得失、生死計較等，若皆能坦然以對，安然以應，則一切的災難與處罰皆可迎刃而解。吳怡先生認為，莊子筆下的孔子這種斤斤計較於求學和名聞，是一種心的執著，是一種天刑，是由心之造作而無以解放之刑罰，故亦可稱之為心刑，而心刑若不知悔悟即無法破解，就同天刑之無法解開。⁴⁷吳先生自有其對《莊子》的疏導和理解，但若執著即是一種病痛，也是一種生命的傷害，這無異和筆者之見解若合符節，莊子以為人間種種災難不外乎是堅持自我看法而引起，只有忘我、喪我，才能救回真正的自己，恢復原來應有的天真美好。

道家就是要把所有的病痛都根除，回到原來的天真，回到原來的自然，也就是「損之又損，以至於無為，無為而無不為」。⁴⁸因此，道家的全德就是將一切的扭曲，一切的人為造作，一切的病態都化解掉，呈現原來的天真本德，顯現原來的本來面貌，所以道家講復、講歸、講反、講回，復歸於無極，復歸於常德，復歸於樸，復歸於嬰兒，反者道之動，道的運作就是要反，反就是回到你生命的本來面貌。道家的命，道家的德就是消融型的道德實現與人文承擔，恢復原來之純粹的自然生命。老子云：「夫莫之命常自然」，⁴⁹與「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」⁵⁰，即在於歸復生命的本原，與莊子安命之最終旨趣是相通互容的。

莊子承接老子「無」的思想，用老子「無」的觀念，消融病痛以恢復原來的天真本德。〈德充符〉云：

⁴⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁204-205。

⁴⁷ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2014年，頁202。

⁴⁸ 老子，《道德經·第48章》。

⁴⁹ 老子，《道德經·第51章》。

⁵⁰ 老子，《道德經·第16章》。

仲尼曰：「丘也嘗使於楚矣，適見狔子食於其死母者，少焉眴若，皆棄之而走。不見己焉爾，不得類焉爾。所愛其母者，非愛其形也，愛使其形者也。戰而死者，其人之葬也不以鬻資，刖者之屨，無為愛之，皆無其本矣。為天子之諸御，不爪翦，不穿耳；娶妻者止於外，不得復使。形全猶足以為爾，而況全德之人乎！今哀駘它未言而信，無功而親，使人授己國，唯恐其不受也，是必才全而德不形者也。」⁵¹

這段話是回答哀駘它「是何人者也」，哀駘它為何有如此的不可思議的德行魅力，連魯哀公也有意乎其為人也，願意將國家傳給他，因其有「未言而信，無功而親」的親和力、生命力。這生命力就如同小豬對母親的愛，並不是愛母親的形體，而是愛「使其形」的心，「使其形」指調的是生主真君，可以主導生命的走向。鬻資、屨（鞋子）、爪翦穿耳、娶妻者，是指形體的完整性，相對於「使其形」者失去其存在的根本，則資、屨（鞋子）、爪翦穿耳、娶妻者，也因失去根本的存在，也喪失其存在的理由，是故當小豬感受不到母親的愛時，則棄之而走。這四則故事逼出形不全則才全，才全則德全，自然帶出「才全而德不形」的真義。〈德充符〉云：

哀公曰：「何謂才全？」仲尼曰：「死生存亡，窮達貧富，賢與不肖，毀譽、饑渴、寒暑，是事之變，命之行也；日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入於靈府。使之和豫通而不失於兌，使日夜無卻而與物為春，是接而生時於心者也。是之謂才全。」⁵²

所謂的「才全」？吳怡先生說：「才全指應付外在事物變化的才能完備。才是根

⁵¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁209-210。

⁵² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁212。

植於德性之中，才全是指整體應變之才，不是頭痛醫頭，腳痛醫腳，而是以一應萬，以不變應萬變。」⁵³成玄英《疏》云：「才全之人，接濟羣品，生長萬物，應赴順時，無心之心，逗機而照者也。」⁵⁴由此，筆者認為在與物接的每一當下，不因現象的改變而改變，陷入自我的情境，不因命限所束縛，要展現活躍的生命力，心中湧現滿滿的春意生機，就是「才全」。對天地萬物所遭遇的現象，展開生命的包容與因應隨順，才能讓心不入於靈府，使道心不受動搖。因此，死生存亡、窮達貧富、賢不肖與毀譽等人文現象，饑渴、寒暑等生理自然現象，這些遭遇是沒有定數，也不能預測，面對人世錙銖算計的計較心，好壞順逆的操心，不讓它擾亂生命的平和，平平淡淡穿越「命之行」、「事之變」這兩大關卡，不讓它闖入心靈的虛靜，保持生命和豫愉悅暢通，日夜不間斷地打開心靈的門窗，隨時融入天地萬物的一氣之化，在與物接的每一瞬間，心中湧出源源不絕的盡是春意盎然，而保有與生俱來的本德天真。〈德充符〉云：

「何謂德不形？」曰：「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能離也。」哀公異日以告閔子曰：「始也，吾以南面而君天下，執民之紀，而憂其死，吾自以為至通矣。今吾聞至人之言，恐吾無其實，輕用吾身而亡其國。吾與孔丘，非君臣也，德友而已矣。」⁵⁵

有德也一定要有行，德既行，何能不形於外？德要平才能內保，要停才不會外蕩。水平是內保其虛，虛則能和，和則歸於平靜。水停是外不蕩，心平靜而水不起波瀾。〈人間世〉有云：「德蕩乎名，知出乎爭。」本德天真何以會流蕩失真，是心知執著名號，而跟天下人爭逐排名高下。此內不保而蕩於外，內保之是「德充於

⁵³ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2014年，頁204。

⁵⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁214。

⁵⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁214-216。

內」，外不蕩則是「符應於外」，內不保即德不充於內，而形之於外，即落在人間排名的爭奪中，那就不是「符應於外」的道心觀照，而是「心止於符」的成心執著。人的德行，乃成於心和的修養，心和是內保其和，而外不蕩則是德不形於外。心知不執著，德行不會成為自己的負累，人為不造作，德行也不會壓迫別人，不會把圍繞在自己身邊的親人朋友逼走，即「物不能離也」，散發由虛而和，而符應於外的親和力。因此，將「德不形」的實踐功夫，落實在生活世界中，使物我皆適，共飲太和的圓融智慧，達到「才全」的理想境界。要時時像哀公一樣醒悟自己修養的工夫做得不夠扎實，怕自以為是而意氣用事，傷害自身、一家，甚至一國。並在心態上保持與天地萬物是「德友」的關係，關心自己、家人、社會，時時感悟「德者，成和之修也」，了解真正的德就是要成就天地萬物間的和諧，共生共榮的修養，圓通無礙，萬物相蘊，參萬歲而一成純，體證「遊心乎德之和」的療癒境界。

第三節 德長形忘的涵養

莊子生於戰禍頻仍混亂的時代，人們面對的生命現象應比之前複雜許多，故在情感上的變化與困境需有應對之道；儒家傳承周文化之統，強調仁義禮智道德倫理，遵循周道以理導情；道家老子則視已然虛假化的禮樂文制為人性的枷鎖，故要絕之棄之；莊子也認為情感上的困擾使人無法自適逍遙，故主張不要被事物的得失計較所引發的情緒起伏所牽絆，才能使情感精神鬆綁而遨遊宇宙天地間。

莊子認為人生是一個過程，當中免不了艱難困頓，如外物的逆阻，世事的曲折，每每使人痛苦，如不能疏通豁達，則痛苦滋甚，反之若能統禦自己的情，對於逆險則能夷然處之，痛苦便可以消滅。〈德充符〉有云：

闔跂支離無脈說衛靈公，靈公說之，而視全人，其脰肩肩。甕盎大癩說齊

桓公，桓公說之，而視全人，其脰肩肩。故德有所長，而形有所忘，人不忘其所忘，而忘其所不忘，此謂誠忘。故聖人有所遊，而知為孽，約為膠，德為接，工為商。聖人不謀，惡用知？不斲，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？有人之形，無入之情。有人之形，故群於人；無入之情，故是非不得於身。眇乎小哉！所以屬於人也。警乎大哉！獨成其天。⁵⁶

「誠忘」是人生之糾結，其乃念茲在茲於形而疏略德之重要，由此觀知，莊子所畏具有德行修養之意義的「忘」並非世俗之「誠忘」，莊子所肯定的「忘」是忘形以顯德的「忘」。「形有所忘」，即擺脫形體的侷限，恢復人天真本德的無限性，解消人的有限性。心若不忘所當忘的形，而忘了所不當忘的德，只知有形，而不知有德，那真是存在的失落。人之真正的存在性在德，失落了德，等同失落了生命的存在，故誠忘有如失憶症一般，失去了生命的原鄉，內不保而蕩於外，生命流浪，心靈漂泊。郭象《注》云：「德者，世之所不忘也；形者理之所不存也。故夫忘形者，非忘也；不忘形而忘德者，乃誠忘也。」⁵⁷依郭象之意，德者是吾人所不能忘，形者是義理所不能存，故忘形不是真的忘；然世俗之人往往忘德而不忘形，此謂之「誠忘」，是世俗義的「忘」。真正「忘」的工夫不是放在形上，而是放在德上，不斷地蕩相遣執，不斷地融通淘汰，去蕪存菁，甚至連德都忘了，如同「德不形於外」，就可以保有天真的「才全」，才是確確實實做到「忘」的工夫，證成「忘形以顯德」的境界。筆者認為「忘」是一種「否定之否定」的修養，是一種「忘記再忘記」的工夫，更是一種至德證成之境。牟宗三先生云：

「否定之否定」，不但否定別的話，我否定別的話的這句話也否定。我通過這個否定把我自己也否定了，達到最高的境界。這就叫做「大覺」。這

⁵⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁216-217。

⁵⁷ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁218。

只能用在精神生活上，……「否定之否定」與「對立物的統一」是同義語。這個「否定之否定」也叫做再度的諧和（secondary harmony）講辯證法的時候，一定開始有一個原始的狀態，那是原始的諧和（prime harmony）。這個原始的諧和就精神發展講，精神狀態有這麼一種原始諧和的狀態。所以才有第二度諧和，第二度諧和才是可靠的。……「大人者不失其赤子之心」，但又不就是赤子之心。差別在哪裡呢？就是大人者經歷好幾次再度諧和。一步諧和，一步再度諧和，再來一步再度諧和，永遠是超轉。那麼，對著這個再度諧和講，那個赤子之心就叫做 prime harmony。赤子之心是一個諧和的狀態，沒有我與非我之分別，沒有自然與精神之分別。甚麼叫做精神，甚麼叫做自然，他也不知道嘛。赤子之心就是渾然一體，這個渾然一體的狀態就叫做 prime harmony，也叫做 original harmony。⁵⁸

經過這樣「否定之否定」、「忘記再忘記」，保有天真純潔的「無人之情」，讓天地萬物再度恢復和諧。因為有人情而後有是非，有是非而後有禮義，有禮義而後有膠著，使人間社會不得安寧。故聖人有所遊，無心的遊於本德天真，而與物為春，日日是生機萌發的春意，所以人間才可遊。而心知的執著純屬多餘，約定等同膠著，求得於外帶來糾葛，人為工巧則是販售的商品。「知、約、德、工」為天所以能養人，過於膠著與糾葛，引來病痛。所以聖人不圖謀算計，不切斷砍伐，自己完足，不販賣，既受食於天，又惡用人？「惡用」是解消執著造作，回歸本德天真，老子有云：「貴食母」、⁵⁹「道生德畜」，⁶⁰天養天食來自於「道生」，萬物內在的精神糧食在於「德畜」，故天養天食，就在從「惡用」的解消超離，所開

⁵⁸ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十四）〉，《鵝湖月刊》第 331 期，2003 年 1 月，頁 4-6。

⁵⁹ 「絕學無憂，唯之與阿，相去幾何？善之與惡，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！衆人熙熙，如享太牢，如春登臺。我獨怕兮其未兆；如嬰兒之未孩；儻儻兮若無所歸。衆人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉！沌沌兮，俗人昭昭，我獨若昏。俗人察察，我獨悶悶。澹兮其若海，颺兮若無止，衆人皆有以，而我獨頑似鄙。我獨異於人，而**貴食母**。」老子，《道德經·第 20 章》。

⁶⁰ 「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命常自然。故**道生之，德畜之**；長之育之；亭之毒之；養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」老子，《道德經·第 51 章》。

顯的體現天道的理境。

「有人之形」是存在的處境，人的生命存在，離不開形，即〈齊物論〉所說：「一受其成形」，⁶¹就有心知的介入，心知執著而成情識陷溺，故「有人之形」是存在的必然性；「無人之情」是生命主體的修養工夫，是解消「有人之形」的執著分別，就不會有好惡之情，由是非而來的好惡就不會成為生命的牽引和負累。〈德充符〉又云：

惠子謂莊子曰：「人故無情乎？」莊子曰：「然。」惠子曰：「人而無情，何以謂之人？」莊子曰：「道與之貌，天與之形，惡得不謂之人？」惠子曰：「既謂之人，惡得無情？」莊子曰：「是非吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」惠子曰：「不益生，何以有其身？」莊子曰：「道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑。天選子之形，子以豎白鳴！」⁶²

鄭志明先生認為，「無人之情」即無人之私情，就是「人心」，在外雜篇的「人心」含有理想與現實的對待，但〈德充符〉所謂的情，是談人形中的外在限制，要突破這種限制必須無情，如「無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也」，人有形體只是自然的存在，若能捨棄私情，不以好惡內傷其身，而能順依自然，則可決俗超塵，與自然同體。⁶³認為莊子言「無情」、「無人之情」是要捨棄不自然、不適當且有害的情感如悲傷、過度興奮等情緒。道與之貌，天與之形是不可免的生命內容，人之有形有情乃是人不可免者，而說「人而無情，何以

⁶¹ 「一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益？其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎！其我獨芒，而人亦有不芒者乎！」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁56。

⁶² 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁220-222。

⁶³ 鄭志明，〈莊子內篇「人」的概念探述〉，《鵝湖月刊》第133期，1986年6月，頁21。

謂之人」，然莊子認為情是特指對人生命產生的傷害。筆者認為無人之情並非去除人之情感，僅是去除情感對人的生命損傷而已。無情即忘形，忘形不是去形，只是去形之累，無情不是沒有情感，只是去掉情欲之荷，要突破人形中的外在限制，更要突破情束縛於心的內在限制，讓真正的德如實呈現。〈大宗師〉云：

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，……彼有骸形而無損心，有旦宅而無情死。孟孫氏特覺，人哭亦哭，是自其所以乃。⁶⁴

孟孫氏具至人的象徵意義，面對失去親人的變故時，雖然外在行為表現是「人哭亦哭」，與人無異，但內心仍能保持寧靜鎮定，他已然覺知大化流行生死一如之道，身之「安時而處順」，所以不致被悲情擊倒內傷於心。孟孫氏所代言的至人境界與莊子之「鼓盆而歌」的生命理境，⁶⁵可說呈現「一以貫之」的精神。然至人對待友情的態度為何？以〈大宗師〉中來說明：

子祀、子輿、子犁、子來四人相與語曰：孰能以無為首，以生為脊，以死為尻，孰知死生存亡為一體者，吾與之友矣。四人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。⁶⁶

⁶⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁274-275。

⁶⁵ 「莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：『與人居長子，老身死，不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！』莊子曰：『不然。是其始死也，我獨何能無慨然！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。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。』」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁614-615。

⁶⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁258。

敘述四個方外高人，在人間相遇，說出了共同的聲音，以無為生命的主體，面對生離死別無情的考驗，解消生死的執著與分別，彼此眼神交會，心意契合。而四人之交朋友的準則是「以無為首，以生為脊，以死為尻，孰知死生存亡之一體者」。⁶⁷ 王夫之說：「首、脊、尻，一體也」，⁶⁸意謂彼此能視生死存亡有無為一體，故能志同道合成為莫逆之交。〈大宗師〉又云：

子桑戶、孟子反、子琴張三人相與友，曰：孰能相與於無相與，相為於無相為？孰能登天遊霧，撓挑無極，相忘以生，無所終窮？三人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。⁶⁹

此段落與前述意義相近，子桑戶、孟子反、子琴張三人的友情也非同凡俗，而是皆能與道同遊，無心而為，相助亦出於自然無為，在體道證道之樂的默契中相視而笑，成為至交。

常人喜趨吉避凶，莊子亦要人無以好惡而傷身，如果至人自身一旦如〈人間世〉所言：「方今之時，僅免刑焉，福輕乎羽，莫之知載，禍重乎地，莫之知避。」入於危險之境地，則當如何自處？情感如何安頓？〈德充符〉有叔山無趾的現身說法：

魯有兀者叔山無趾踵見仲尼，……無趾曰：「吾唯不知務而輕用吾身，吾是以亡足。今吾來也，猶有尊足者存，吾是以務全之也。」⁷⁰

⁶⁷ 成玄英《疏》：「子祀四人，未詳所據。觀其心跡，並方外之士，情同淡水，共結素交，敘莫逆於虛玄，述忘言於至道。夫人起自虛無，無則在先，故以無為首；從無生有，生則居次，故以生為脊；既生而死，死最居後，故以死為尻；亦故然也。尻首雖別，本是一身；而死生乃異，源乎一體。能達斯趣，所遇皆適，豈有存亡欣惡於其間哉！誰能知是，我與為友也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁258。

⁶⁸ 王夫之，《莊子解/莊子通》，臺北：里仁書局，1984年，頁64。

⁶⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁264。

⁷⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁202。

藉叔山無趾來說明，縱使遭逢刑害，罹禍害身，也有比形體更尊貴的自然秉性存在，就當接受現實，並善加涵養，保全情性，使與道合，才是最重要的；若陷溺於形軀之傷殘痛苦無法釋懷，則不復享怡然自得之樂。叔山無趾之例，強調面對自身或周圍旦夕禍福時，至人的情操也不會改變。不變，是須經過修養工夫的結果，至人遽然見到不尋常的狀況，開始之時，情感情緒亦難免驚疑，這也是一種自然反應，迨冷靜思考後又可較常人迅即回復常態。⁷¹將世俗的情感、情緒釋放，獲得自在的心境，如此，對〈大宗師〉中的「居喪不哀」、「臨屍而歌」及〈至樂〉的「鼓盆而歌」就不難瞭解了。

莊子藉由對死生一貫的看法，希望試人能追求的是一種出於天然純真本質的情感，在此不失真的內在質素下，外在情意的變化表現率性而行，方不致失措無度內傷於身。這種追求就是「無情」的本真，反映了道家法天貴真的真情，真人有如此寶貴的真情，才能追求無傷於己的真知。〈大宗師〉云：

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。⁷²

道家講的「無」是自由自在、自己如此，就是無所依靠、精神獨立。精神獨立才能算自然，是超越的境界。所以莊子講「逍遙」、「無待」。「無」是實踐上的觀念，若我們生命落在虛偽造作上就是最大的不自在，我們天天疲於奔命於形式上的空架、茫昧上，對此真切的感受，即所謂「存在的感受」。道家嚮往的是真人，真實不假的人才是真正的人，因而反對造作虛假。這造作虛假分為三層：「自然生

⁷¹ 孫吉志，〈試析《莊子》的情意觀〉，《文與哲期刊》，2003 年第 2 期，頁 39-54。

⁷² 郭象《注》：「有真人，而後天下之知皆得其真而不可亂也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988 年，頁 224-226。

命的紛馳」、「心理的情緒」及「意念的造作」。⁷³莊子認為要掃蕩這三層造作，必須要有「知天之所為，知人之所為」的真知灼見，從而體現自然的天道，活出天生本真，通過天地萬物去體悟真人的生命，就可以知天知萬物，領悟「有真人而後有真知」，開顯了修養工夫的最高理境。



⁷³ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁92。牟宗三先生在〈向、郭之注莊〉中說：「凡陷於無限追逐而牽引支離其性者。此可總之約：生命之紛馳、意念之造作、意見之繳繞與知識之糾藤。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁206-207。

第三章 莊子療癒思想之實踐應用

我們對於天地人我的所有存在都是有所感動、有所關懷的，感動關懷一開始就特別留意到生命的病痛及其所由來，並且真心誠意地研議對策，以期許眾生都能夠永遠免於此病痛，由是突顯其作為人間醫生的角色寫照，老子的「病病」，清楚地示現和證明對治世間種種焦慮躁鬱的清涼劑，莊子順著在動亂時代人生所受的像桎梏、倒懸一樣的痛苦中，要求得到自由解放，這種解放不可能求之現世，而只能求之於自己的心。「與物相刃相靡」之不捨眾生的倒懸之苦而油然生起悲切憐憫之情，是「聞道」、是「體道」、是「與天為徒」，是「入於寥天一」，溢於言表而令人動容的體證，正是莊子藝術精神的體現。

第一節 形影糾葛的消融

就莊子哲理而言，依靠愈多生命就愈是脆弱，生理與心理需求愈多，官能知覺情欲索攀緣依附的對象也就愈多，所以依靠愈多，精神主體就愈不自由，內在真君、真宰受到更多束縛和拘執，愈不能當家做主。唯有「損之又損」以達真人境界，方得無所依待，自由自在。〈齊物論〉云：

罔兩問景曰：「曩子行，今子止，曩子坐，今子起，何其無特操與？」景曰：「吾有待而然者邪！吾所待又有待而然者邪！吾待蛇蚺、蜩翼邪！惡識所以然？惡識所以不然？」¹

上文是一段精采的生命對話，是「影子的影子」與「影子」的生命對話，「影子的影子」被「影子」牽動，「影子」又被「形」牽動，而「形」又被「心」所牽

¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁110-111。

動，這樣呼之欲出的主人，就是「心」，也就是莊子所謂的「真君」。心靈是無形的我，卻是真正的我，此如同地籟人籟是有聲之聲，而其源頭卻是無聲之聲的天籟。行走人間，大家都是「有待而然」的生命存在，掉落在捕風捉影，「形與影競走」的無奈弔詭中，掙脫之道就在「無待」，將生命超拔出來，回歸自我，找回「真君」。

我們生活中常如同「影子的影子」或「影子」般行止無常與起坐不定。蓋博爾·魏斯(Gabriel Weiss)在《靜心的療癒力量》引用喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)說：

我們便陷入一種機器人似的觀看、思考與行動方式。在那樣的時刻，我們打破了與自我最深處的聯繫，而那裡能為我們提供或許是最偉大的創造力、學習，以及成長的機會。如果我們不小心，這些被雲霧遮蔽的時刻可能會瀰漫、延伸，而變成我們大多數人的一生。要讓我們自己真正與我們已經所在之處取得聯繫，無論那是何處，就必須將我們的經驗暫停一段夠長的時間，好讓當下此刻沉澱下來，那段時間必須夠長，我們才能真正「感受」到當下此刻，才能看見它與它的完滿，才能將覺知安住於它，隨之更深刻認識並了解它。²

「影子的影子」如同是這些被雲霧遮蔽所瀰漫、延伸，就是影子外圍的模糊光暈，讓我們有所依待、依憑，正因為如此，我們的人生才有競有逐、五彩繽紛，當我們沉澱下來，聽之以心，覺知並安住時，我們的生命會從地籟、人籟，無聲之聲提升至人籟，如同不灼不燿的葆光，讓生命充滿蘊味。

這樣是體現〈逍遙遊〉中無待於風的「心之遊」，是心靈安閒自適，是精神自由安詳，即「遊心」。逍遙遊的主體是心靈，所遊之處是境界中的無何有之鄉，

² 蓋博爾·魏斯(Gabriel Weiss)，《靜心療癒的力量》，臺北：三采文化公司，2014年，頁29。

即思想在心靈的無窮寰宇中遨遊飛翔。莊子的精神自由不僅有逍遙於「無何有之鄉」的體驗，更有「與道為一」，與「天地萬物為一」的精神體驗。〈大宗師〉云：

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：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才，而無聖人之道，我有聖人之道，而無聖人之才，吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎！不然，以聖人之道告聖人之才，亦易矣。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，而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物，無不將也，無不迎也；無不毀也，無不成也。其名為撻寧。撻寧也者，撻而後成者也。」南伯子葵曰：「子獨惡乎聞之？」曰：「聞諸副墨之子，副墨之子聞諸洛誦之孫，洛誦之孫聞之瞻明，瞻明聞之聶許，聶許聞之需役，需役聞之於謳，於謳聞之玄冥，玄冥聞之參寥，參寥聞之疑始。³

「朝徹」、「見獨」都是主觀的體驗，都是在真實的證悟中與世界之絕對合而為一，這種感覺也是一種思想的淨化，心靈的飛升，通過這種體驗，可以得到精神的享受，情感的慰藉。「外天下」即超越現實世界的執念，「外物」即忘卻一切存在的假象，「外生」即忘卻自身的欲念。「外天下」、「外物」、「外生」即逐步忘懷一切，逐步的清通生命的造作與執泯。這逐步忘懷的過程，不涉「才不才」與「遇不遇」的問題，世人認為以聖人之道，去教導聖人之才，需要去遇合，需要去涵蘊引導羽化成；然莊子認為「外天下」、「外物」、「外生」是修行的過程，是要認清行走人間的糾纏，修煉「忘」的工夫，涵養自身的真君、真宰，將生命從

³ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁251-256。

「有待」提升至「無待」的境界。當吾人把生命自身的執著與病痛都解除了，有如〈逍遙遊〉中的「至人無己」，與〈齊物論〉中的「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪」，在觀照一切客觀事物的映象，作「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」〈人間世〉的修煉工夫，達到剔透清澄的心靈境界，如同晨曦微啟，由黑暗驟睹光明，此即「朝徹」。⁴「朝徹」後才能「見獨」，⁵即見到絕對的道，也就是境界中與道融合為一體，超乎時空，成為不朽的永恆。達此境界，即與絕對的道合一，與絕對合一，與天地萬物融為一體。

莊子肯定自覺為學道之根據，而「才」是世入之道，而莊子認為聖人是以「道」為道。陳壽昌：「大道之傳，由外而內，就其本始，實吾性天中所自有也。」⁶「道」就其本始是自有的，而「道」與「才」的詮釋為何？郭象《注》云：⁷

虛心凝淡為道，智用明敏為才。言梁有外用之才而無內凝之道，女僞有虛淡之道而無明敏之才，各滯一邊，未為通美。然以才方道，才劣道勝也。

才道兼備固為通一，然道勝才劣，同時，虛心凝淡為道，則只要吾人當下自覺，即可虛心凝然然而至於道，是以人皆可處於「無為而無不為」之道。逍遙遊不是建立在才性上，齊物論也不容許在才性上建立聖人之境。就才性而言，其可歸入「命」的領域，而德充符與人間世隱含對命的超越，肯定其根據，對德性的肯定。⁸故「乘天地之正，而御六氣之辯」、「乘雲氣，御飛龍」(〈逍遙遊〉)，「且夫乘物以遊心，託不得已以養中，至矣」(〈人間世〉)，和「不知耳目之所宜，而游心於

⁴ 成玄英《疏》：「朝，旦也。徹，明也。死生一觀，物我兼忘，慧照豁然，如朝陽初啟，故謂之朝徹也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁254。

⁵ 郭象《注》：「當所遇而安之，忘先後之所接，斯見獨者也。」成玄英《疏》：「夫至道凝然，妙絕言象，非無非有，不古不今，獨往獨來，絕待絕對。觀斯勝境，謂之見獨。故老經云寂寞而不改。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁254。

⁶ 陳壽昌，《南華真經正義》，臺北：新天地書局，1977年，頁103。

⁷ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁253。

⁸ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年，頁196。

德之和」(〈德充符〉)，不為勞心物役，擺脫身心的罣礙，無己無為自足，而遊於大道之中的「圓融」境界，是超越才性，共證聖人之道。如同〈應帝王〉云：「遊心於淡，合氣於漠，順物自然，而無容私焉，而天下治矣。」因此，聖人之道的主體是心不是身，心是覺悟的，而身卻是在感受外界的七情六欲。聖人之道，就是不以物喜，不以己悲。蘇軾說：

夫所為求福而辭禍者，以福可喜而禍可悲也。人之所欲無窮，而物之可以足吾欲者有盡，美惡之辨戰乎中，而去取之擇交乎前。則可樂者常少，而可悲者常多。是謂求禍而辭福。夫求禍而辭福，豈人之情也哉？物有以蓋之矣。彼遊於物之內，而不遊於物之外。物非有大小也，自其內而觀之，未有不高且大者也。彼挾其高大以臨我，則我常眩亂反覆，如隙中之觀鬥，又焉知勝負之所在。是以美惡橫生，而憂樂出焉，可不哀乎！⁹

莊子追求「萬物齊一」的自在生活，和「至人、神人、聖人」的生活意境，作為人類生存應該追求的最高理想：「一個逍遙自適的生活境界」。蘇軾想要達到超脫凡俗的境界，就跟莊子追求的理想是一樣的，他們都想要認識到這個社會生活的許多要求、原則、禮俗、規範等等都是不必要的堅持，所以要在心理上化除這些堅持，如此才能在心境上達到不為外在情境所煩擾的境界，也才可以盡情地追求心靈上的逍遙自適的空間。

蘇軾的〈超然臺記〉寓意人生的悲與樂，關鍵在「心」，而不在「物」。身在繁華大千世界的大家，面對五光十色的誘惑，時常矇蔽了我們的眼，我們的心，時下的眾生是否該想想，何以成天無所事事，流連於聲色場所，追求快感、流行？因為，現今的大家，其心靈的脆弱，意志力的薄弱，都缺乏韌性，容易隨波逐流，而受到外在環境影響，為何不放寬心，懂得滿足於自我，不受任何事物而牽動自

⁹ 蘇軾，《蘇軾集》，南京：鳳凰出版社，1983年，頁637-639。

我的意念呢？我想只要凡事超然知足，不為外物所役使，自然可以泰然地面對所遭遇的種種，破除如影隨形的茫昧。〈齊物論〉瞿鵲子問常悟子說：

吾聞諸夫子，聖人不從事於務，不就利，不違害，不喜求，不緣道，無謂有謂，有謂無謂，而遊乎塵垢之外。夫子以為孟浪之言，而我以為妙道之行也。吾子以為奚若？¹⁰

瞿鵲子所說這一段落，這是聖人的境界。「大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神」，就是這個境界。牟宗三先生說：「現實人生中，一般人都是趨利避害，這是生物本能。聖人『不就利，不違害』，就是超乎利害之外。光在生物本能中沒有道德的實踐，更不能成聖人，成聖人一定要通過修行，要通過智慧的實踐。『不喜求，不緣道』呢？這是高境界。初步的時候，人有希望總是好的。『不喜求』就是不希望有甚麼，也不求發財。而『不緣道』呢？就是說，求道也只是第一步，不是最高境界，要把任何喜求都化掉。你有所喜求，你的生命就有所偏執，這不是聖人的清靜自持的正正當當的生命。」¹¹筆者認為人若能夠無為無執，即能成全一切，保住一切，亦即對一切之教化亦能肯定之；反之，若有為有執則必衍生「道德教條化」的問題，而為避免道德教條化，我們唯有依賴清靜無為的智慧實踐，不攀緣、不執著，順著自然而修養，如此才能破除糾結，解除「道德教條化」的困結，成功治療泛道德主義所造成的後遺症病痛。

「道德教條化」的病痛就是形影糾纏，有形影糾纏就有利害關係，有利害關係就有依待的關係。緣者，順也。「不緣道」，就是說不順著那個道，道在那，我就順著它走。我不攀緣那個道。「聖人不從事於務」的意思，不一定要成一個專家，不一定非要專門做某一種事情不可。達巷黨人曰：「大哉孔子！博學而無所

¹⁰ 成玄英《疏》：「孟浪，猶率略也。奚，何也；若，如也；如何。所謂不緣道等，乃窮理盡性。瞿鵲將為妙道之行，長梧用作率略之談。未知其理如何，以何為是。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁99。

¹¹ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（十三）〉，《鵝湖月刊》第330期，2002年12月，頁2-3。

成名」(《論語·子罕》)，¹²子聞之，謂門弟子曰：「吾何執？執御乎？執射乎？吾執御矣」(《論語·子罕》)。¹³從這個地方，你可以瞭解「聖人不從事於務」、「不喜求，不緣道」。所以，一定要在「大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神。」

(《孟子·盡心》) 那個「化」、「不可知」的無限妙用的境界瞭解聖人，那就是圓而神。這個也在理性中。真正的美沒有任何趣向，沒有任何的形影的糾結，在純一中自由展現奔放，毫無造作。〈知北遊〉有云：

天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理。是故至人無為，大聖不作，觀於天地之謂也。¹⁴

對「美」而言，莊子認為是要通過對自然的觀察去體悟美，而不是在自我精神上去尋求美，這樣反而看不到美的本來面貌。美是蘊藏在自然萬物之中，我們應該去「判天地之美，析萬物之理，察古人之全，寡能備於天地之美」(〈天下〉)，¹⁵在天地自然萬物中，各有明法，萬物生成，自然成理，吾人要依循萬物的自然規律，按照大地所給於自然之「美」，自然無為地去展現其本來的面目。因此，修道亦如是，沒有任何執定的方向，因順隨緣，經體、悟及證道，自然成其理，它自然無為保存在你的生命中，從萬物流變中自然達到純一，臻至永恆。這是莊子「無待」的精神，也是中國藝術呈現「天地有大美」的哲學意涵。

¹² 宋·朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1984年，頁109。朱熹注：「博學無所成名，蓋美其學之博而惜其不成一藝之名也。」

¹³ 宋·朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1984年，頁109。朱熹注：「執，專執也。射御皆一藝，而御為人僕，所執尤卑。言欲使我何所執以成名乎？然則吾將執御矣。聞人譽己，承之以謙也。」

¹⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁735。

¹⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁1069。

第二節 夢蝶物化的大覺

莊子一開始或許沒有藝術的意欲，也或許不存在藝術的意圖，其所要達到的最高境界是「道」。從罔兩問景之例，看出世俗之人如影隨形追逐功名利祿，而莊子是從修養的工夫所到達的人生境界去看，則他們所用的工夫，乃是一個偉大藝術家的修養工夫；他們由工夫所達到的人生境界，本無心於藝術，卻不期然而然地會歸於今日所謂藝術精神之上。〈齊物論〉云：

昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與？周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。¹⁶

「人」只是這「形軀」的代稱，形軀並非真正穩固的架構，「命」是會隨時空而改變衰敗。此依而論，莊子提出「吾喪我」的概念，欲擺脫形軀的侷限，達道通之界，「莊周夢蝶」所呈現乃由個體的「我」開拓，從自我超越的需求而主張喪掉我執，惟我執的清除，方能講物我同化，亦即是「物化」。對莊子來說所謂修行，乃屏除有執有為，期以達到「天的與我並生，萬物與我為一」。〈大宗師〉：「修行無有，而外其形骸。」真正的心靈舒展，為工夫修習的重要憑依。

精神可由個體的狀況，產生瞬即的變化，現實的形軀卻無法隨心所欲。無論是否掌握自身生命精神的要義，物種形軀的輪廓定無法改變。能夠掌握的僅於自身的精神面向。葉海煙先生言：「生命價值的實現之道，又須有現實之條件及足以完滿其生命內涵的質料因素，其質料因素乃為氣，道與氣相即相應，衍生出莊子生命系統。」¹⁷ 生命的氣象是包羅萬象，充滿整個天地之間，人之生命在芸芸眾生存乎於一氣。又〈大宗師〉言：「彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。」

¹⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁112。

¹⁷ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，2003年，頁62。

不管是莊周，還是蝴蝶都是存乎於宇宙氣象中，適志於這一氣象中，莊周與蝴蝶的分與不分，都是「特未定」而順乎自然。故傅偉勳先生說：「人有突破內外種種條件的限制決定，而發揮出自由意志的精神力量。」¹⁸筆者認為，因為人在有限的條件，因順乎自然而發出生命的精神力量，就算形軀死亡，精神及其所承載的價值依然可以常在。

朱光潛在《文藝心理學》中，用「凝神」的心理狀態，詮釋西方美學「美感經驗」論述的要旨：

「用志不紛，乃凝於神。」美感的經驗就是凝神的境界，在凝神的境界中，我們不但忘去欣賞對象以外的世界，並且忘記自己的存在。純粹的直覺中都沒有自覺，自覺起於物我的區分，忘記這種區分才能達到凝神的境界。……克羅齊強調藝術即直覺的論點，直覺是哲學上的用語，在心理上則稱為感覺。形相的直覺，是體驗美感經驗的一種特徵。形相，是直覺的對象，是屬於物；直覺，是心知物的活動，屬於我。心知物的活動，除了直覺之外，尚有知覺和概念。¹⁹

朱先生詮釋「凝神」是審美藝術作品的忘我精神，而莊子在〈齊物論〉言：「其神凝，使物不疵癘而年穀熟。」說明當生命的自由意志精神發揮出來，用凝神的態度專注於藝術作品時，忘記外界所存的種種現象，甚至忘記自己本身的存在。欣賞外界所存的種種現象（形相），是「直覺的對象」，有如〈秋水〉所云的「以趣觀之」、「以功觀之」、「以差觀之」、「以俗觀之」、「以物觀之」、「以道觀之」種種的欣賞面相，雖觀物的角度不同，呈現的藝術觀點各異，但精神的超拔是純粹的。這種純粹直覺所展現藝術作品的化境，超越物我的界限，達到「既忘其迹，

¹⁸ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴·從臨終精神醫學到現代生死學》，臺北：正中書局，2010年，頁212。

¹⁹ 朱光潛，《文藝心理學》，臺北：漢京文化事業公司，1987年，頁15-16。

又忘其所以迹者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也」。²⁰此正是莊子所要藝術精神的化境。

高柏園先生認為，以覺論夢而竊以為知，實則此知仍在另一夢中，是以為覺可無限而夢亦可無窮。易言之，人永無法脫離其生命之有限性以及因此有限性而帶來之系統性，是以人永在夢中而其覺亦不過另一夢耳。此即「一與言為二，二與一為三，自此以往，巧歷不能得，而況其凡乎？」由此看來，所謂弔詭，正是指出是人的有限性、系統性以及人對此有限性、系統性之超越，更指出人之超越所可能有的限制。因其用心無疑在保存此「無適焉，因是已」的虛靈明覺。蓋吾人固無法離夢，然人畢竟又知人之無法離夢，則夢中即如聖人之迹，而唯其能明覺此義，則迹即冥而為圓。此即由辯而至不辯，由道而至不道，所謂「不言之辯，不道之道」而以生命實踐取代知識之無限追溯，以全此生命之自由自在為已足。²¹因此，純粹的直覺中都沒有自覺，自覺起於物我的區分，忘記這種區分才能達到凝神的境界，此凝神的境界，即為藝術化境。

《莊子》修養功夫就是要達到這樣的美感境界，幾乎成為學者詮釋《莊子》的共識，有關莊子哲學及美學的論述如雨後春筍，故李澤厚先生認為：

莊子哲學並不以宗教經驗為依歸，而毋寧以某種審美態度為指向，就實質說，莊子哲學及美學。他要對整體人生採取審美觀照態度：不計利害、是非、功過，忘乎物我、主客、人己，從而讓自我與整體宇宙合為一體。²²

這樣的審美之哲學態度，是脫離利害、是非、功過，甚至忘記物我、主客、人己的對立，讓莊子的藝術化境自然呈現於藝術作品上，藝術的創作與藝術精神，在凝神中，自然融為一體，渾化於藝術作品上。「莊周夢蝶」的理境亦能呈現於藝

²⁰ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁285。

²¹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年，頁101。

²² 李澤厚，《中國古代思想史論》，臺北：風雲時代出版社，1990年，頁221。

術作品上，藝術創作的超拔，展現物自身的超越性與無限性，代表的是藝術化境的自由精神。

王邦雄先生認為「莊周夢蝶」展現修養工夫的三部曲：其一，莊周是莊周，蝶是蝶，為「覺」的存在處境；其二，莊周不是莊周，蝶不是蝶，同時莊周可以是蝶，蝶可以是莊周，是「夢」的修養工夫；其三，莊周又是莊周，蝶又是蝶，通過生命交會與融入，與萬物冥合，開顯「大覺」的生命理境。²³周與蝶雖有別有分，在生樂生，遇死安死，無須勞心，以明物化之旨。此郭象《注》云：「夫覺夢之分，無異於死生之辯也。今所以自喻適志，由其分定，非由無分也。」²⁴莊子不以認知的立場區分，卻以審美的態度去觀賞，將自我的情感投射進去，與外物神靈交感，進入「凝神」的境界之中，衝破物我的界限，消解物我對立，與物融合為一體。因此，莊子以藝術的心情，將人類的存在從有限帶入無限，以及吾人的病態沉滯之心理，在「化」中，將物與物、物與我之間的界限化除了，所有的病痛與執著都完全療癒了，恢復生命為一健康活潑的精神狀態。

莊子夢蝶之後云：「不知周之夢為胡蝶與？胡蝶之夢為周與？」又於觀魚後說：「子非我，安知我不知魚之樂？」（〈秋水〉）其實莊子何嘗不知「莊周與蝴蝶」是有分別？又何嘗不知「魚為樂」？與其說不知「莊周與蝴蝶」之別，又說「魚為樂」，道家的玄機，就是在「物我合一」的體驗。在物化的過程中，真人是如何自處於夢與覺之中呢？〈大宗師〉云：

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。²⁵

是以「寢」相對於「覺」而言，「不夢」相較於「無憂」而論，莊子以夢蝶的比

²³ 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，頁146。

²⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁113。

²⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁228。

喻來說明「夢」與「覺」只是人類的生理現象，藉由對「夢」的基礎，展開其哲理上的生命思考，〈齊物論〉有云：

夢飲酒者，旦而哭泣；夢哭泣者，旦而田獵。方其夢也，不知其夢也。夢之中又占其夢焉，覺而後知其夢也。且有大覺而後知此其大夢也，而愚者自以為覺，竊竊然知之。君乎，牧乎，固哉！丘也與女，皆夢也；予謂女夢，亦夢也。²⁶

吾人常以為夢境為真實，心緒常隨夢的虛幻而搖擺不定，等到夢醒又覺是一場夢境。現實中的偏執、造作、自以為是，何嘗不是如此。以「道」觀之，古之真人不夢且無憂，才能體會「安時處順，哀樂不入」的玄妙，明瞭「夫道不欲雜，雜則多，多則擾，擾則憂，憂而不救」（〈人間世〉）。一般人常陷入雜、多、擾而不自知，落入憂、不救的偏執中，無法逍遙自在，而醉生夢死之中。故真人的修持已超越「夢」中已臻化境，夢亦覺，覺亦夢，夢覺如一，完全處於與物同化，物我相忘的境界。然大夢、大覺只隔一線間？成玄英《疏》云：「踵，足跟也。真人心性和緩，智照凝寂，至於氣息，亦復徐遲。腳踵中來，明其深靜也。」²⁷由踵跟來明大夢與大覺，明其深靜，明其玄理，悟夢覺如一的化境。由此覺之，所謂「真人不夢」是對夢中徹底感受「道」的真實無偽，脫離人生的大夢，進入大覺者的真人境界，如此經過深刻的生命體驗，方為「真人不夢」。因而真人是善養其心，善養其身，其內養其心，外養其形，不可偏廢，亦不可有所缺漏，在於自喻適志與也。〈大宗師〉又云：

且也，相與吾之耳矣，庸詎知吾所謂吾之乎？且汝夢為鳥而厲乎天，夢為汝夢為鳥而厲乎天，夢為魚而沒於淵，不識今之言者，其覺者乎，夢者乎？

²⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁104。

²⁷ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁228。

造適不及笑，獻笑不及排，安排而去化，乃入於寥天一。²⁸

莊子以「化」取代死亡，沒有死亡，只有從這個形體轉化為另一個形體，如同鯤化為大鵬鳥，如同孟孫氏之大覺者，就可以安於天地造化的安排，去除形化殆盡的悲戚，證入「寥天一」的真人，²⁹體現天道之生命人格的真人。至於真人化境則呈現夢覺如一，安於推移而與化俱去，與物相忘於道術也，³⁰這道術即是「忘」的修養工夫。真正的「忘」的工夫乃在於忘卻形體，忘卻心之妄作，最後達到「無」的境界，即道之境界，所以「無」是道的工夫，也是道的境界。

當莊子臻於物我合一之境，我的自得其樂移往蝴蝶，同時蝴蝶翩然飛舞的姿態也附身於我，於是蝴蝶變成自得其樂的我，我也變成翩然飛舞的蝴蝶，我與蝴蝶兩相化合，故不知莊周與蝴蝶之別。同理推之，我的快樂移往魚，同時魚從容游動的姿態也附身於我，於是魚變成快樂的我，我也變成從容游動的魚，我與魚兩相化合，故知魚為樂。這種在不同生命形質間的轉化中，由生命主體去感受不同生命形體的快樂與否，使生命主體自然呈現逍遙之境，以及超越生命限制為樂，回歸於物我合一之境，正是莊子悟道的境界。

第三節 庖丁解牛的化境

莊子基於「天地與我並生，萬物與我為一」的整全思想，鼓勵自己能夠超克本位主義的封限，藉以徹底泯除物我之間的衝突和緊張。宇宙本是含蘊萬有者，人類只是萬物之一，絕對沒有權力或資格為所欲為的宰制其他萬物的存在，要我

²⁸ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁275。

²⁹ 「寥天一」者，郭象《注》：「安於推移而與化俱去，故乃入於寂寥而與天為一也。自此以上，至於子祀，其致一也。所執之喪異，故歌哭不同。」成玄英《疏》：「所在皆適，故安任推移，未始非吾，而與化俱去。如此之人，乃能入於寥廓之妙門，自然之一道也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁278。

³⁰ 陳文章，〈莊子寓言精神之工夫型態與境界型態（上）〉，《鵝湖月刊》第263期，1997年5月，頁13-16。

們以開放包容的態度去面對一切，和其他萬物和諧共處於大宇宙中。就莊子藝術而言，人人皆有藝術精神，也對藝術的自覺各自領悟不同，有各種不同層次的藝術呈現，各自展現不同的藝術境界，推動不同的藝術活動，各安其適，各盡其性，就此而言，莊子藝術精神之展現，其實也是人之能由病痛之療癒後而彰顯生活之美、生命之美。除了夢蝶物化的藝術大覺，〈養生主〉中的庖丁解牛亦呈現另一種藝術理境，如下所云：

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「譔！善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者；三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，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。」³¹

這是說明「道」與「技」的關係。庖丁好道，「道」較之於「技」更進一層。庖丁一生追尋道的體現，而超越技藝的層次，不是在技外見道，而是在技中見道。王邦雄先生認為庖丁解牛見道的過程分為三個階段：「『目視』屬於第一層境界，即『見無非牛』，其次『心知』所意識的是『未嘗見全牛』，最後是「神遇」的層次，即『官知止而神欲行』。」³²這說明藝術的創作是離不開技術，然藝術性與技

³¹ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁117-119。

³² 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，頁158-159。

術性還是有區別？殺牛宰牛靠技術，只須計較其實用上的效果。葉海煙先生認為庖丁解牛的藝術，就如同「這形同一場美妙的獨奏會，那刀是樂器，那牛也是樂器，而庖丁作為一個演奏家，他總是即興創作，並沒有固定的曲譜和舞台」。³³庖丁解牛連結演奏所詮釋出來的境界，是由技術所換來藝術上的境界享受，非技術的本身。莊子藉庖丁解牛即興表演的特色，在於其中音合於桑林之舞與經首之會，是由技術來成就藝術性的創演。藝術的創造其實也是美好人生的創造，亦即它們都不能離開「道」。從工夫修養的過程中去講「道」，並由道的體悟中去呈現工夫的藝術神韻，透過「合」與「會」去感受，率精神得以會理境之呈現，其內容不外於〈人間世〉所說的「心齋」，就是聽之以耳（目視）、聽之以心（心知）、聽之以氣（神遇）去體證、去涵養修煉，呈現藝術精神，也呈現美好的人生。成玄英《疏》對「神遇」作如下說明：

遇，會也。經乎一十九年，合陰陽之妙數，率精神以會理，豈假目以看之！
亦猶學道之人，妙契至極，推心靈以虛照，豈用眼以取塵也！³⁴

老莊思想中生命主體的「主」是「不主之主」，生命主體的「體」是「非體之體」。所謂的「緣督以為經」的「督」，所呈現的是道家的「虛」、「靜」，³⁵它和無為、自然是相通，也就是消解人為造作的意思，凡此無不都是遮撥語。一般所謂生命的主體，都有著意識的實有與堅持，儒家是出於道德意識的自覺與肯定，而老莊思想堅持的是不讓道德意識的執著所帶來的本位主義所束縛，及人為造作所綑綁，而不被鋪陳衍生之觀念的災難所傷害。王邦雄先生認為，我們的生命境界若要是有所突破進展，就必須持續進行著意識型態的純化和淨空，必須透過「無」的作用，徹底通過「蕩相遣執，融通淘汰」的消解作用，力求讓本真中飄落的自

³³ 葉海煙，《莊子一點靈·東方生命療癒先行者》，臺北：蔚藍文化出版公司，2018年，頁68。

³⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁120。

³⁵ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁117。郭象《注》：「順中以為常也。」成玄英《疏》：「緣，順也，督，中也。經，常也。夫善惡兩忘，刑名雙遣，故能順一中之道，處真常之德，虛夷任物，與世推遷。養生之妙，在乎茲矣。」

己重新歸位，我們才能做到「善利萬物而不爭」、「上德不德，是以有德」及「善者吾善之，不善者吾亦善之」。³⁶因此，道家的「善」是無心自然，就是不執著，不以為善之意。故「善刀是生命自我的內斂涵藏，以免顯露自家的鋒芒與氣勢」。³⁷歲更刀是因為我們任意宰割自我生命，月更刀也是因為吾人砍伐自我心靈，而要我們在人間遊走時，要以無厚入有間，繩繩不可名，將「名」與「實」放下，復歸於無物，君上無心無為，百姓無名無執，天下自然歸於平治。

這一超越於一切形軀官能之上的真君，就是人的生命主體。此一生命主體，「一受其成形」，即為一己之形軀官能所限定，無可避免地面對兩個命定的困境：一為「不亡以待盡」，落在自我形軀生命的有限之中，而有死生問題的壓迫；二為「與物相刃相靡」，落在官能欲求的盲目爭逐之中，而有人我生命的衝撞。如是，遂有「其形化，其心與之然」的大哀，其生命主體的地位，反為形軀官能所篡奪。故「不知其所為使」的答案，至此使揭露出來，那就是真君之生命主宰的失位。³⁸上述王邦雄認為生命主體的失位，不外死生、形軀讓生命之主失位，唯有猶學道之人，妙契至極，推心靈以虛照，以「無厚入有間」，來療癒身心，我們行走於人間，才能游刃有餘，才有真正的自由。那刃是指生命的刃，庖丁的刀刃須「經乎一十九年，合陰陽之妙數」，才能善於藏刀，如此才能「率精神以會理」而無厚入於有間，才可以無限擴展有意義的生活天地。就「託於同體」的真君言，本是無執的自由無限心，虛以應物，無往而不自得的。然真君亦必得「假於異物」，落在形軀的百骸、九竅、六藏的官能中，而有其人間世的生命旅程。人世間有「陰陽之患」和「人道之患」的雙重壓迫下，反省人之生命的制限與陷落，由情識糾結而顯，情識糾結來自心知的執取，心知執取則取於形軀官能對真君之生命主體的膠著。是故，庖丁解牛的精義，在於無己喪我的修養工夫上，凸顯真君之生命主體的自由無限。

³⁶ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2015年，頁63-64。

³⁷ 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，頁163。

³⁸ 王邦雄，〈莊子哲學的生命精神（下）〉，《鵝湖月刊》第31期，1978年1月，頁2。

道家嚮往的是真人的境界，是虛靜的功夫，人的心不該執著於特定方向，而言「特未定」，若各執著於彼於此，各是其是則會產生矛盾和衝突。牟宗三先生有言：

靜不是物理學中相對的運動和靜止（motion and rest）的靜，而視絕對的心境，是定，是隨時將心靈從現實中超拔出來，浮，是浮在上層的一種境界，是精神的（spiritual）。³⁹

人因生命的紛馳與意念的造作而時時浮動，若能化去便是無的功夫與靜的境界。庖丁解牛所呈現的就是這種化境，在「目視」的境界，所見無非是牛，是肉眼所看到的是牛的血肉淋漓，是有待的階段；在「心知」的意識，所顯現的是未嘗見全牛，是心眼所看到的是牛的個骨節架構，而無待於牛；最後，「神遇」是感官與心的結合，是天眼看到的是牛的神韻風骨，是「有」與「無」的合一，所呈現道家的「玄」，即「官知止而神欲行」。這種將心靈超拔於現實之上的精神是無限妙用的心境。因無限定的妙用，將血淋漓的解牛化解了，不是現實殘忍的宰割，而是解牛藝術化境的超拔。

「化」的工夫修養，如同莊子所言：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」人能墮肢體的離形，就是「化」的工夫，「化」才能展現自由無限心，不會滯陷在形軀的相彼與物化的限制上，也能去耳聰目明的官覺牽扯與物象認取，心知不膠著在是非與死生的迷執上，情識的纏結也可消解不見了。消解的工夫就是「化」，「化」就是「坐忘」。所謂「坐忘」，就是在當下忘掉一切，所以一切從道來，道已在當下現前，什麼都有，所以什麼都可以放心。⁴⁰而「忘」的最高境界，是連忘的本身和忘的目的也都忘了。牟宗三先生針對「忘」的智慧，作如下解釋：

³⁹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁95。

⁴⁰ 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，頁351。

道家的智慧是「忘」的智慧。所謂「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」(《大宗師》)這是莊子書上的話。魚在江湖大海裏邊可以相忘，你也不要照顧我，我也不要照顧你。人相忘於道術，在有道術的時代，人才能夠相忘。魚不在江湖大海之中，則不能相忘，我吐口水給你，你吐口水給我，苟延殘喘。當一個生命完全靠口水來維持那就危險得很了。莊子這個例子說得很好。人相忘於道術，才能夠得其天年，沒有一切恐懼。⁴¹

此外，王邦雄先生對「坐忘」的詮釋為：

人可能被工夫套牢，被經典困住，工夫無窮無盡，經典永遠唸不完，一生唸佛也沒完沒了，何年何月才得解脫得救呢？所以一定要從漸修之無止盡的歷程中超拔出來，跳開歷程，擺脫經典，連工夫也要放下，甚至連「忘」的本身也沒有了，此之謂頓悟，此之謂坐忘。⁴²

莊子認為人生最大的忙昧，就是放不下我、不能忘掉我，於是執著於形欲識見，在名利場上到處跟人逞能爭勝、對立摩擦，雖心勞形役，仍在所不惜，結果碰得一鼻子灰，傷害了自己，也侵犯了別人，徒留人生的悲劇。「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」，是「忘」的化境，是道家的玄理。庖丁解牛所呈現的是藝術的化境，是對世俗的毀譽功過利害得失能夠置之度外，是一種人生歷煉的修養，是超拔自我之封囿、洗心向道的化境。

因是，不管是庖丁解牛，莊周夢蝶，或是罔兩問景，在在顯示莊子的藝術精神之化境，要吾人從生命的涵養過程，做心靈的虛照靜觀，不將不迎，自然無為地成就藝術人生之化境。藝術是對自由自在的表明，藝術的表明是對人生美好的

⁴¹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁144。

⁴² 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，頁352。

呈現。藝術作品的化境，要如何從有限的技藝中被解放出來呢？徐復觀先生認為，莊子之所謂的至人、真人、神人都是能遊的人。能遊的人，實即藝術精神呈現了出來的人，亦即是藝術化的人。而「遊」的基本條件是「無用」與「和」，因無用呈現出精神自由的解放象徵。⁴³筆者認為「遊」展現的是「化」的生命力，釋放的是「忘」的藝術精神，「無用」呈現精神上的自由自在，「和」展現藝術作品上的化境，如〈逍遙遊〉所說：⁴⁴

今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下？不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！

以無用競爭於人世利害角逐之地，則無用真成無用，但精神上的「無何有之鄉，廣莫之野」，是安放不下人世之所謂的「用」的。然這人世的無用，就是道的本性，也因此安所困苦，即得到精神上的自由解放。這精神上的解放，成就莊子「遊」的境界，也是莊子哲理呈現於藝術作品上的化境。楊儒賓先生認為，具體的逍遙要「乘物以遊心」，因為只有經由與物相對，進而渾化的階段，物的本來面目被超越地保留住，而主體的本來面目也因工夫被轉化了。⁴⁵筆者認為，庖丁因解牛的技藝高超，將血淋淋的宰制轉化掉，呈現莊子「無厚入有間」的生命理境，更展現莊子的藝術化境。這種從猶有所待的病痛，經過藝術化的療癒過程，到「遊心德和」的朗現，不斷地經過「德長形忘」的生命涵養，在在顯示莊子生命歷煉的精神，要吾人從生命的涵養過程，做到心靈的虛照靜觀，不將不迎，呈顯老莊生命理境的「一」、「無」、「玄」，自然無為地成就藝術性的人生化境，顯現莊子至人、真人、神人的境界，達至無己、無功、無名的聖人精神。

⁴³ 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：遠流出版公司，2013年，頁61-65。

⁴⁴ 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年，頁40。

⁴⁵ 楊儒賓，《儒門內的莊子》，臺北：聯經出版公司，2016年，頁217。

第四章 結論

無論是古代或是現代的人們，面對廣大的人世間，都會遇到心靈上的問題，不免感到人生的茫然，依靠什麼來安定自身，來面對每個人的人生課題。在心靈受到創傷時，就只能藉著外在事物來滿足，這樣的作法只是再次將自身的陷入泥沼之中，無法自拔，漸漸產生許多的問題，不光是自身，也包括了整個社會問題。這些社會問題，在古今中外都是不斷地重複發生，並不會因為年代久遠有所改變，人類社會互動下產生的心靈困境的問題表象皆大同小異，而問題的實質卻不變。這更能凸顯老莊思想解決生命問題的普遍實在性。

本論文研究依序由〈第一章 緒論〉、〈第二章 莊子療癒思想之基本觀念〉、〈第三章 莊子療癒思想之實踐應用〉來說明與探討。〈第一章〉的緒論裡，說明本論文的目的與動機，起緣來自於物質生活的充沛下，社會人們因追求華而不實的外在事物，造成心靈上的空虛與身心疲累，以至無論是對自我生命身心上的傷害，亦造成社會上的動盪不安。如果藉由莊子的生命智慧，來替吾人生命上的坎陷，找到生命活水的出路，得到生命的安頓。從老子的生命哲學「無」的作基調，加上莊子「無待」的哲思，進而對吾人的身心上的茫昧作自我反省，省察生命安適之所在。這種生命智慧，若能運用在心靈的療癒上，人人確實地實踐及體悟，會減少生命的苦痛，和心靈的貧乏。因此，生命療癒思想的研究，這種議題是非常值得做進一步的研究，希望透過老莊道家思想對於生命苦痛有所體悟及實踐，來替自我生命找到一盞明燈。生命療癒思想的研究上，深受牟宗三先生對於「作用的保存」的啟發，陳德和先生的〈當弗朗克遇上老子—意義的治療與作用的保存〉的療癒觀念，及林安悟先生對於「中國宗教與意義治療」的詮釋，由以上三者觀念，來探索莊子生命智慧如何能療癒吾人生命的束縛，以及心靈的貧乏。

〈第二章〉從莊子的基本思想上，來釐清莊子生命智慧的重要之處為何，藉

由一開始的「道」開展出「無待」的工夫中，演繹出的「天倪」、「天府」、「葆光」、「坐忘」、「才全而德不形」等的工夫實踐，透過這些實踐，可以了解到「道」的無窮妙用。《老子》的「無為而無不為」之「正言若反」的運用，從「無」的工夫去體現「不生之生」的道體運作。因吾人的「執心」過重，讓生命產生了過多慾望的追求，不如用老子「致虛守靜」的工夫，以及莊子「心齋」、「吾喪我」的傾聽工夫，來使紛亂的心靈，回歸於平靜，將莊學的智慧用來「治療」人們心靈的不健康。從莊子〈德充符〉「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。」一段文字道出人們常因為二元對立而有偏執跟對立，因彼此的差異而有了對立，產生紛爭，不自覺會陷入這樣的泥淖之中；若能體會自是萬物皆一也，寬大包容萬物彼此的差異，視差異為一也，這「一」是具有其深層意義的療癒思想和反省的作用，這「一」即是「天地與我並生，萬物與我為一」。對「道」的闡釋，是根據這樣的基本概念論述，建立之後章節所需基石，配合《莊子》經文為主，《道德經》為輔，來詮釋莊子療癒思想，並透過其他專家學者對於經文上的解說、注解，將有可能會造成一般大眾誤會的詞彙，作一闡述及提醒，進而了解到，莊子的「生命療癒」的智慧。希望透過這樣的論述，更能掌握對莊子療癒哲學的基本概念，然後從概念的闡述，到經典文獻的詮釋，更瞭解莊學是如何能具有生命療癒洗滌的智慧。

〈第三章〉以第二章的基本論述，再做更一步的觀念上的加深討論，根據莊子的三篇寓言故事中的重要概念，加以詮釋本論文的議題作一相關討論，並作療癒的實踐運用。首先，從「罔兩問景」的生命對話，世間紛亂是受形影的牽絆，造成生命的糾葛與陷落，透過「女偶聞道」的經歷，由「外天下」、「外物」、「外生」的修道過程，得到心靈上的平靜，擴及生命上對於紛亂世間的應對態度，走出形與影的糾葛。其次，再由「莊周夢蝶」作自覺的工夫，展現工夫修養的三部曲，就是「看山是山，看山不是山，看山還是山」的人生三境界。這三境界是莊子最主要思想，就是「忘」的智慧，而忘的工夫就是要「墮肢體、黜聰明」，不

斷地消解淘汰，達到老子「無」所開展出的境界，也是「道」的境界。最後，「庖丁解牛」要吾人體悟「技中見道」的真諦，技藝分為「目視」、「心知」、「神遇」三個階段。「刀」這種工具，可能是人們所選擇的心理調適和精神狀況，對一般人而言，割牛僅是處於「目視」、「心知」的宰割狀態；然而，面對善於操刀的庖丁而言，解牛的藝術，不是在血淋淋地割牛，而是遊刃有餘的「神遇」境界，亦即藝術精神的化境。這說明吾人可以選擇不同生活的方式，而割、折、斲代表人們所選擇的環境，及對精神所折損的不同程度，也代表吾人證道、體道的層次。以「神遇」、「依天理」，順其自然之肌理將牛支解，一如至人、神人的境界：「物莫之傷，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而弗熱」，將精神超脫於世俗認知的執著，而能與天地萬物一同，勝物而不傷，保全精神的自適和逍遙。



參考書目

一、古典文獻（略依年代順序排序）

- 先秦·老子，《老子》，臺北：中華書局，1996年。
- 先秦·莊子，《莊子》，臺北：里仁書局，1992年。
- 漢·司馬遷，《史記》，北京：中華書局，2005年，重印本。
- 北宋·蘇軾，《蘇軾集》，南京：鳳凰文化出版社，1983年。
- 宋·呂惠卿，《莊子義集校》，北京：中華書局，2009年。
- 宋·林希逸，《莊子膚齋口義》，臺北：鴻道文化事業公司，1971年。
- 宋·朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1984年。
- 明·釋德清，《莊子內篇注》，臺北：新文豐出版社，2015年。
- 明·王夫之，《莊子解/莊子通》，臺北：里仁書局，1984年。
- 清·宣穎，《莊子南華真經解》，臺北：廣文書局，1978年。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：木鐸出版社，1988年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，臺北：東大圖書公司，2006年。
- 清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北：新天地書局，1977年。

二、當代專書（依姓名筆畫順序排列）

- 方東美，《原始儒家與道家》，臺北：黎明文化公司，1993年。
- 王叔岷，《莊子校詮》，北京：中華書局，2007年。
- 王邦雄，《儒道之間》，臺北：漢光文化事業公司，1985年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代讀解》，臺北：遠流出版社，2012年。
- 王邦雄，《莊子道》，新北：漢藝色研文化事業公司，1993年。

王邦雄，《21 世紀的儒道：儒道兩家思想的現代出路》，臺北：立緒文化事業公司，1999 年。

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

王邦雄，《莊子寓言說解》，臺北：遠流出版社，2015 年。

王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北：國立空中大學，2006 年。

王邦雄/等，《中國哲學史》，臺北：里仁書局，2007 年。

牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1963 年。

牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1996 年。

牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989 年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983 年。

牟宗三，《圓善論》，臺北：臺灣學生書局，1985 年。

朱光潛，《文藝心理學》，臺北：漢京文化事業公司，1987 年。

吳怡，《中國哲學發展史》，臺北：三民書局，1988 年。

吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2014 年。

吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：三民書局，1991 年。

吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004 年。

吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998 年。

李澤厚，《中國古代思想史論》，臺北：風雲時代出版社，1990 年。

林安悟，《中國宗教與意義治療》，臺北：臺灣商務印書館，2006 年。

林安悟，《新道家與治療學—老子的智慧》，臺北：明文出版社，1996 年。

林玫玲，《先秦哲學的命論思想》，臺北：文津出版社，2007 年。

周啟成，《莊子肅齋口義校注》，北京：中華書局，1997 年。

徐復觀，《中國人性史論·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，2014 年。

徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：遠流出版公司，2013 年。

袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991年。

高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，2000年。

高柏園，《中庸形上思想》，臺北：東大圖書公司，1991年。

陶國璋，《莊子齊物論義理演析》，臺北：書林出版公司，1999年。

張默生，《莊子新釋》，臺北：漢京文化公司，2004年。

陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年。

陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理出版社，1999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。

陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1966年。

陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2011年。

傅斯年，《性命古訓辨證》，臺北：新文豐出版社，1985年。

傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴·從臨終精神醫學到現代生死學》，臺北：正中書局，2010年。

傅偉勳，《從創造性的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教」四集》之〈創造的詮釋學及其應用〉，臺北：東大圖書公司，1990年。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年。

黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局，2009年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，2003年。

葉海煙，《莊子一點靈—東方生命療癒先行者》，臺北：蔚藍文化出版社，2018年。

楊儒賓，《儒門內的莊子》，臺北：聯經出版公司，2016年。

蓋博爾·魏斯（Gabriel Weiss），《靜心的療癒力量》，臺北：三采文化出版公司，2014年。

蔡仁厚，《中國哲學史·上冊》，臺北：臺灣學生書局，2011年。

錢穆，《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，2006年。

鍾泰，《莊子發微》，上海：古籍出版社，1988年。

三、期刊論文（依姓名筆畫順序排列）

王邦雄，〈從道家思想看當代人生〉，《鵝湖月刊》，第82期，1982年4月。

王邦雄，〈道家思想的時代意義〉，《鵝湖月刊》，第110期，1984年8月。

王邦雄，〈莊子哲學的生命精神（上）〉，《鵝湖月刊》，第30期，1977年12月。

王邦雄，〈莊子哲學的生命精神（下）〉，《鵝湖月刊》，第31期，1978年1月。

王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》，第79期，1982年1月

王邦雄，〈從莊子寓言說人生哲理〉，《鵝湖月刊》，第107期，1984年5月。

王邦雄，〈莊子系列（一）逍遙遊〉，《鵝湖月刊》，第210期，1992年12月。

王邦雄，〈莊子系列（二）齊物論〉，《鵝湖月刊》，第211期，1993年1月。

王邦雄，〈莊子系列（三）養生主〉，《鵝湖月刊》，第212期，1993年2月。

王邦雄，〈莊子系列（四）人間世〉，《鵝湖月刊》，第213期，1993年3月。

王邦雄，〈莊子系列（五）德充符〉，《鵝湖月刊》，第214期，1993年4月。

王邦雄，〈莊子系列（六）大宗師〉，《鵝湖月刊》，第215期，1993年5月。

王邦雄，〈莊子系列（七）應帝王〉，《鵝湖月刊》，第216期，1993年6月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄(一)至(十五)〉，《鵝湖月刊》，第319-332期，
2002年1月至2003年3月。

伍至學，〈吾喪我與天籟〉，《鵝湖月刊》，第409期，2009年7月。

吳建明，〈論莊子對「命」的思考及其「安命」之可能〉，《鵝湖月刊》，第311期，
2001年5月。

高柏園，〈莊子養生主偏析論〉，《鵝湖月刊》，第178期，1990年4月。

高柏園，〈無為而無不為〉，《鵝湖月刊》，第279期，1998年9月。

高柏園，〈莊子思想中的心靈治療體系〉，《鵝湖月刊》，第304期，2000年10月。

- 孫吉志，〈試析《莊子》的情意觀〉，《文與哲期刊》，2003年6月第2期。
- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第24期，2000年6月。
- 陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》，第44期，2010年6月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》，第56期，2016年6月。
- 陳德和，〈《莊子·齊物論》終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學心鑰—南華文學學報》，第3期，2005年7月。
- 陳德和，〈論老子即人文即宗教的思想特色〉，《揭諦》，第23期，2012年7月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》，第34期，2018年1月。
- 陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》，第384期，2007年6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，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》，第285期，1999年3月。
- 陳德和，〈莊子哲學的重要開發〉，《鵝湖月刊》，第297期，2000年3月。
- 陳政陽，〈「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。
- 陳文章，〈莊子寓言精神之工夫型態與境界型態（上）〉，《鵝湖月刊》，第263期，1997年5月。
- 陳文章，〈莊子寓言精神之工夫型態與境界型態（下）〉，《鵝湖月刊》，第264期，1997年6月。
- 孫吉志，〈試析《莊子》的情意觀〉，《文與哲》，第2期，2003年6月。
- 曾昭旭，〈論老莊的整體存在感與人我相通感〉，《鵝湖月刊》，第193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。
- 楊祖漢，〈齊物論的言說方式〉，《鵝湖月刊》，第 354 期，2004 年 12 月。
- 葉海煙，〈莊子論惡與痛苦〉，《鵝湖月刊》，第 285 期，1999 年 3 月。
- 葉海煙，〈莊子齊物哲學的道物合一論〉，《哲學與文化》，第 85 期，1999 年 3 月。
- 蔡耀明，〈莊子齊物觀初探〉，《鵝湖月刊》，第 181-183 期，1990 年 7-9 月。
- 鄭志明，〈莊子內篇「人」的概念探述〉，《鵝湖月刊》，第 133 期，1986 年 6 月。
- 顏崑陽，〈從莊子「魚樂」論道家「物我合一」的藝術境界及其所關涉諸問題〉，《鵝湖月刊》，第 144-145 期，1987 年 6-7 月。
- 羅翌淪，〈《莊子》「安時而處順」的新詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 360 期，2005 年 6 月。
- 鍾雲鶯，〈《莊子》之「夢」的探析〉，《鵝湖月刊》，第 269 期，1997 年 11 月。
- 四、碩博士論文（依年代順序）
- 丁原植，《老莊哲學中「有」「無」問題之研究》，輔仁大學哲學系博士論文，1980 年。
- 孫吉志，《《莊子》的生命體驗與倫理實踐》，國立成功大學中國文學系碩士論文，2000 年。
- 張瑋儀，《莊子「治療學」義蘊之分析與展開》，淡江大學中國文學系碩士論文，2002 年。
- 田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，國立東華大學教育學系碩士論文，2002 年。
- 陳瓊玫，《老子治療學義蘊之詮釋》，國立臺灣師範大學國文學系碩士論文，2006 年。
- 楊燕玲，《超越形的困境—《莊子·德充符》寓言人物之分析》，華梵大學哲學系

碩士論文，2007 年。

廖秀惠，《虛己遊世---《莊子·人間世》文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

林秀玲，《試論莊子哲學中的意義治療》，南華大學哲學系碩士論文，2008 年。

柯瓊娥，《試論老子療癒思想及其現代意義》，南華大學哲學系碩士論文，2008 年。

余姍倩，《郭象《莊子注》的思想體系》，國立中央大學中國文學系碩士論文，2009 年。

林珈如，《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討—以 Yalom 理論為主》，文化大學心理輔導系碩士論文，2009 年。

林秀玲，《試論莊子哲學中的意義治療》，南華大學哲學系碩士論文，2009 年。

江培詩，《《莊子·人間世》療癒思想研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009 年。

謝佩芳，《莊子〈齊物論〉治療內涵運用於家庭教育之探究—以親職教育為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2013 年。

董傲娃，《從《莊子》內七篇論「大而化之」的為道積德工夫》，輔仁大學哲學系碩士論文，2013 年。

王秀中，《論莊子生命治療之意義及其應用—以國小輔導工作為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2013 年。

陸家騏，《「吾喪我」與「莊周夢蝶」思想關聯研究》，國立高雄師範大學經學研系碩士論文，2016 年。

許慈修，《莊子思想研究——從莊子的生死智慧走向生命療癒》，國立中興大學中國文學系碩士論文，2016 年。

郭逸智，《老子《道德經》應世思想研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2016 年。

林淑文，《創傷與創造：《莊子》「自然」思想的現代意義》，國立中央大學哲學研

系博士論文，2017 年。

許慈修，《莊子思想研究——從莊子的生死智慧走向生命療癒》，國立中興大學中國文學系碩士論文，2017 年。

陸家騏，《「吾喪我」與「莊周夢蝶」思想關聯研究》，國立高雄師範大學文學系碩士論文，2017 年。

古正賢，《論老子療癒思想的基調及延展》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2017 年。

鍾明易，《老子哲學之生命治療研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2017 年。

