

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》真人境界之研究

The Study of True Human State of 《Zhuangzi》

李永祥

Yeong-Shyang Li

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 109 年 5 月

May 2020

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》真人境界之研究

The Study of True Human State of 《Zhuangzi》

研究生：李永祥

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

羅雅純

陳西揚

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國109年5月2日

## 摘要

本論文旨在探討莊子哲學思想對現代環境場域啟示與療癒一以《莊子》真人境界之研究，期盼在探討書中有關人生哲學暨寓言故事，體悟莊子的哲學意涵，對人和自然、人和萬物的關係之處，所彰顯的天地人我自然觀，能對身處在現代環境思想的反省。再者體悟莊子思想順乎天道為核心，作為現代環境場域所引起的各種政治、經濟、社會與環境等困境與衝突，提供一個作為具有啟發性與應用上的方向。

整篇論文以《莊子》真人境界為主軸，全文架構分作四個章節來討論。第一章為緒論，主要作初步的介紹；第一節研究動機與目的；第二節研究的範圍與文獻；第三節研究的方法與架構。第二章真人的德行人格，就莊子之哲學思想啟示由「真人」之「真人之知」、「真人之心」、「真人之德」三部分，探析《莊子》一書所蘊涵人生哲學與環境思想所彰顯天人同體的自然觀，與莊子真正智慧哲學思想。第三章真人的應世踐行，就莊子思想寓言故事去體悟安時處順、泯除是非、勝物不傷，虛靜無為的工夫，謙沖和諧相忘的修養智慧，真人的體道與得道修養功夫之啟示與實踐，對現代環境思想與處境的啟示與實踐。第四章結論就依前述章節體道的思路，忘知忘覺作回顧及未來展望。

關鍵詞：莊子、真人、真知、真心、真德

## Abstract

This article explores the enlightenment and healing of Zhuangzi's philosophical thought on the field of modern environment with the study of Zhuangzi's real-life realm. The author discusses the relationship between human beings and nature, and reflects on the significance of modern environmental thought by exploring the philosophy of life and the human nature in the story of Zhuangzi. Furthermore, the author uses Zhuangzi's idea of following the Heavenly thought to provide an enlightening direction as various political, economic, and social dilemmas and conflicts in modern society.

The paper's main axis is real human state of "Zhuangzi". The full text is divided into four chapters. The first chapter is an introduction, mainly for a preliminary introduction. The second chapter discusses that the idea of real people can be divided into the knowledge of real people, the heart of real people, and the virtue of real people, to explore the philosophy of "Zhuangzi". The third chapter explores the peace of mind, the right and wrong, the modest and harmonious cultivation wisdom with Zhuangzi's fables and stories. The fourth chapter conclusion is based on the aforementioned chapter for a review and future prospects with removing attachment.

Keywords: Zhuangzi, real people, true knowledge, sincerity, true virtue

# 目錄

中文摘要	I
英文摘要	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 研究的範圍與文獻	4
第三節 研究的方法與架構	9
第二章 真人的德行人格	16
第一節 真人之知	17
一、順應自然	18
二、體現天道	22
第二節 真人之心	25
一、去執去私	25
二、虛心坐忘	29
第三節 真人之德	33
一、萬物一體	34
二、生死一如	38
第三章 真人之應世踐行	42
第一節 安時處順	42

一、無己無名	42
二、離形去智	46
第二節 泯除是非	50
一、以道觀物	51
二、莫若以明	54
第三節 勝物不傷	57
一、用心若鏡	57
二、成和之修	60
第四章 結論	63
參考書目	73



# 第一章 緒論

莊子思想蘊含著豐富的哲理與智慧，其又可成就一家之言，足以做為後代學術發展的可貴泉源，他所遺留下來的著作《莊子》一書已然是為我國傳統文化中的重要經典。當今人們所處環境的緊張和壓力，沉溺心繫權力慾望的競逐，讓愈來愈多的人陷入浮躁又虛幻的茫然狀態，甚至引發心理上的疾痛和行為上的失常。這些迷茫的心靈所衍生出種種問題和困擾，需要我們透過不同的方法與途徑來解決。《莊子》中所提出的真人境界與實踐工夫，即有助於吾人在多變的職場上找尋到指引人生道路的明燈，以撫慰暨療癒迷惘而孤寂的心靈。

本論文以題為《莊子》真人境界之研究，主要探討莊子思想的人生慧識、生存意義、價值理想。在第一章中將陸續說明本論文研究的動機與目的、研究的範圍與材料以及研究的進路與架構。

## 第一節 研究的動機與目的

道家老莊思想是我國幾千年來重要的學術之一，莊子思想是以「無」<sup>1</sup>為實踐智慧，主要是承襲老子《道德經》中「道」的概念。莊子雖處亂世仍能逍遙無罣礙，儘管窮苦潦倒，但仍保有精神的高度自在，莊子哲學是一部讓我們懂得放下與退步的哲學，放下不是叫我們甚麼事都不去管不去作，而是要我們暫時放下包袱和壓力，以有無限的釋放空間，就可以走更遠的路；退步不是消極頹廢，也不是不求上進的意思，退步哲學就如過獨木橋一樣，能各退一步海闊天空，如果互不相讓，就兩敗俱傷的哲理。

---

<sup>1</sup> 牟宗三先生說：「『無』不是個存有論的概念，而是個實踐、生活上的觀念；是人生的問題，不是知解的形而上學的問題，『無』是實踐上的觀念。」參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁91。

《莊子》一書<sup>2</sup>雖然巨作仍也有人說莊子對社會是種逃避、不負責任、厭世、離世……等，但筆者從他書中所看到的是，莊子以特有筆韻，藉由「卮言」、「重言」、「寓言」隱喻人生的理想，所呈現出是一套德性教育與人格教養的學問，他興發了我們生命的價值感，啟動我們生活的創造性，使我們的一生從此充滿意義，不再是頹廢無奈，在客觀表現上，他有效解開複雜人際關係間的糾結，提供了生命存在的和諧理境，莊子開啟了自我反思及深化生命體悟思路，不斷的往更高的生命層次超越，故莊子思想可被形容為拯救世情、挽回人心的仙丹妙方。誠如陳德和先生說：

我們認為當今人類所面臨的最大難題，莫過於生命意義的遺忘以及生命理想的喪失，而其最大的原因又來自人類自己的妄目自大、膨脹過甚以致造成失焦和失衡。如今能夠讓人類自我拯救的，不當是科學科技的再發明，而是精神心靈重新復甦，此則即有賴於人文精神的疏通致遠，以及宗教意識的終極關懷，像儒釋道思想之所啟迪於人間者。<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> 東漢班固《漢書》的〈藝文志〉中，著錄《莊子》全部共有 52 篇，它們分別包括：內 7 篇、外 28 篇、雜 14 篇、解說 3，然而班固只存其數而未存其目，換句話說全部的篇名在《漢書·藝文志》中均不得見，至於其內容更是杳不知其跡，這對歷年來研究莊子其人其書其思想的學子而言，確實是莫大的遺憾。現今之所見《莊子》一書則是內篇 7、外篇 15、雜篇 11，全部共計 33 篇，而且無論篇名及內容皆歷歷在目，此通行本乃西晉時人郭象注《莊》時所刊定，若篇名及內容如何而來則不得而知。惟歷來之研究莊子者，皆僅能以郭象之定本為依據，事實上郭象之《莊子注》歷來即倍受肯定與重視，至唐代時期士人據為經典疏釋之風氣特盛，其於儒家文獻固然如是，道家中之《莊子》亦因朝廷重視之關係而被尊稱之為《南華真經》，並於唐玄宗時由道士成玄英為之作《疏》，因為此《疏》之能妙解玄思而和郭象之《注》前後呼應相互發明，後人重之故合而為一乃有《莊子注疏》一書的刊行，清代治《莊》之名家郭慶藩，嘗輯古今注《莊》名著數十種，偶而並兼陳己意，乃成《莊子集釋》一書，其中即包括《莊子注疏》全部內容，郭慶藩輯成之《莊子集釋》當代學人王孝魚先生曾予句讀和校刊，此即點校本之《莊子集釋》，其已然成為版本中佼佼者之一，台灣之河洛出版社、木鐸出版社、華正書局皆曾翻印，若筆者在本論文中凡對《莊子》原文之引述，原則上亦以清·郭慶藩《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997 年所出版者為準，為避免註腳的繁反鎖重複，皆於原文引述後，以下於文中註明篇次，將不再另標頁次。

<sup>3</sup> 參閱：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013 年，頁 11。



就陳先生所言，面對失焦和失衡的時代，面對人間世的利欲薰心、貪求無饜，值此之際，唯有賴於聖賢思想的啟迪於人間，及人文精神的疏通致遠，慧眼洞澈生命最大的糾結，才能開拓心靈的出路，尋求生命的安頓。以道家的觀點去看，現今時代的病與痛問題，全由於人為的執著造作所引發，而莊子他試圖提供療癒的良方，莊子並未在病患面前逃脫，反而是積極協助我們如何找尋和諧共存的平衡點。

在因緣際會下筆者接觸到《莊子》我國傳統古文化與智慧，從古聖先賢的典籍之中尋找到了現代人新生再造的思維，學習到不少面對處事圓融的智慧。在閱讀《莊子》一書中，深深體會到莊子內聖學的重要結晶，如文中假託人物藉由寓言故事的隱喻將莊子的生命理想、人格典範及對生死問題合理安頓的智慧，做出啟發性的完整交代，莊子哲學兼容並蓄的胸襟氣度，更契合今日自由社會的多元價值觀，也將隨時代而常新。做為忙碌的現代人，尤其需要莊子所揭示的智慧，從人的心靈與精神層面去探尋人生的出路，去思考解困與療癒之道，再用其深遂的修養工夫，以對應天地萬物的變遷，並化解生活上所面臨的種種困境，求得精神的自由安定，進而確立人生的生命意義與價值。也正是如此深切感受，便燃起了以《莊子》真人境界之研究為題的研究靈感與動機。

筆者在研讀《莊子》一書而受其人生哲理的開示，發現人生命運的扭轉，只有在「心」上做工夫，當「心」不去執著，人不競逐在是非計較的場域，不淪為名利爭奪的工具，就可以「乘物以遊心」〈人間世〉，即有限而求無限了。莊子的寧靜致遠人生哲學思想，其對生命的尊重與對自由心聲的呼籲，無疑是人生路上的一盞智慧明燈。乃企圖從莊子真人之境界閱讀與詮釋，有效掌握真人之境界體證及修養工夫，進而在具體生活的經驗中落實與應用，並藉此再次證明莊子思想的時代意義和價值。

## 第二節 研究的範圍與文獻

《莊子》一書向來就是國人喜好的典籍，自古至今，注莊、解莊、研莊、論莊、批莊、護莊、反莊等專書，著述不勝枚舉，<sup>4</sup>研究莊學之熱絡，可見一斑。《莊子》歷來為多數學者認為內七篇最能代表莊子本人思想之核心，各個單篇中雖有其特定主題和論述重點，卻仍然可以相互印證、彼此呼應，且七篇乃能構成一完整的理論體系，並且具足深宏的意旨。故素來之研究或有以內七篇為探討對象者，亦不乏以內篇之各個單篇為之者。若成玄英云：

內篇明於理本，不無事迹；外篇語其事迹，甚有妙理；雜篇明於理事。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>5</sup>

成玄英不揆庸昧以「達道之士」之實踐工夫與圓融境界，貫通內七篇核心理念，闡述內七篇各篇旨義理環環相扣，乃是次第相因，貫通「道」的中心思想。首先以真人逍遙「無待」圓融境界<sup>6</sup>，達道之士，智德明敏，所造皆

<sup>4</sup> 嚴靈峰，《無求備齋莊子集成續編》，臺北市，成文出版社，1976年。

<sup>5</sup> 參閱：郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市：華正書局，1997年，〈莊子序〉，頁31。

<sup>6</sup> 陳榮波先生說：「莊子如何區別『有待』和『無待』呢？」所謂『有待』是說有所對待、有所攀緣、有所依靠。如蛇是依賴它的腹下的鱗及而爬動，蟬是依靠它的翅膀而能飛行，這樣的『有待』會使它的精神不自由，心靈不安寧。同樣的，人的自私自利之心被名利、物慾所誘惑、所拘限而產生一種精神不自由，便稱為『有待』，它是有限的。至於『無待』的意思是指無所對待、無所拘限，一切順從自然之道而行所產生的一種精神自由與心靈自在而言，我們更需要以

適，遇物逍遙，故以〈逍遙遊〉。又以言「吾喪我」的修養工夫，超越相對、是非對鏡，以悟真宰之道，故以〈齊物論〉。若識得「道」，依順乎天理，安時處順，可以攝衛養生，故以〈養生主〉。既善惡兩忘，「心齋」以致虛，虛心以遊世，可以立足於人世間，故以〈人間世〉。言德之人內德圓滿，能忘外形離骸遊心於德，故以〈德充符〉。古之真人，知天又知人的修道工夫，以「坐忘」離形去智，同於大通，故以〈大宗師〉。無心應道，導民於全性的逍遙，與造化同功，即寂即應，既而驅馭羣品，故以〈應帝王〉。綜觀以上篇旨義理，其有一中心思想，即是展現〈大宗師〉之工夫與理境。莊子認為，「道」有情有信，是天地宇宙間的最高主宰，天地萬物萬象都必須以它為宗，以它為師。

《莊子》分為內篇、外篇、雜篇，陳德和先生對於內篇提出精闢的見解：

莊書內篇義理深邃玄奧，文字活絡玲瓏，更難得的是七篇前後交織輝映，能開闢變化，又能形成有機之統一，故舒則燦若繡錦，無處不佳，合則統宗會元，語語見道，向為哲人、文人所共喜。<sup>7</sup>

筆者即以莊子內七篇真人之境界為分析、探討的文本，以莊子真人之「知」、「心」、「德」、「體道」、「坐忘」等觀念為聚焦，希望能在前輩學人累積的成果上，又有一番開拓，再藉助前人註解及當代學者解釋等成果，同時也期待能為自己的生活與工作，尋得一安身立命處。

雖然筆者之研究對象乃是《莊子·大宗師》真人境界之研究，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，除此外《刻意》、《徐無鬼》、《列禦寇》、《天下》等亦皆有論及「真人」亦徵引參酌。本論文之研究既已設定，凡材料之取使與使用，即以此範圍內為原則，計分古今注本、當代專書、期刊論文及學位論文四個大項，分別做扼要的呈現：

---

『無待』的美來滋潤人生。」參閱：陳榮波，《哲學與藝術美學》，臺北市，逸龍出版社，2007年，頁39-40。

<sup>7</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史出版社，1993年，頁3。

## 一、依古今注本：

依朝代如西晉郭象的《莊子注》、唐朝成玄英的《南華真經疏》、自是不可或缺者，此外歷代翹楚之作有：宋朝呂惠卿《莊子義》、褚柏秀《南華真經義海纂微》、林希逸、周啟成（校注）《莊子虞齋口義校注》、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》、陳壽昌《南華真經正義》、宣穎《莊子南華經解》、郭慶藩《莊子集釋》、王先謙《莊子集解》等等，都是傳誦一時的經典之作，皆是筆者所傾心者，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。

## 二、當代有關莊子思想的專書注釋

關於莊子思想之處世哲學與生活之道，前輩學者多有精采論述，如近代中國哲學研究的宗師牟宗三先生《才性與玄理》，<sup>8</sup>在中國哲學研究有難以超越的成就，中國哲學是生命的學問，心性論是核心的論題，關於人物才性的論述，蓋論人性之討論必兼具義理之性與材質之性二者才能得其全。再如王邦雄、陳德和兩位先生合著《老莊與人生》一書，<sup>9</sup>以道家「有生於無」的生命大智慧，人生一切的美好，皆從虛靜觀照而朗現，筆者之學習則主要來自陳德和先生的敦敦教誨，陳先生的學術背景承襲當代新儒家，由此獲益良多，不勝感恩。

所以新儒家前輩大師的著作，如：牟宗三先生《圓善論》、《中國哲學十九講》、《才性與玄理》等，方東美先生之《中國人生哲學》、《原始儒家道家哲學》等，徐復觀先生《中國人性論史·先秦篇》，唐君毅先生《中國人文精神之發展》、《中國哲學原論—原論篇》等，程兆熊先生，《道家思想—老莊大義》、陳榮波先生，《哲學與藝術美學》，王邦雄先生之《中國哲學論集》、《走

---

<sup>8</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，台灣學生書局，2002年。

<sup>9</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年。

在莊子的逍遙的路上》、《莊子道》、《莊子寓言說解》、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》等，都是筆者拳拳服膺者，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，對筆者更是受益良多，此外如吳汝鈞先生《老莊哲學的現代析論》等，高柏園先生《莊子內七篇思想研究》等，諸位先生之大作亦不敢忽視；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，其中有：張默生、錢穆、劉孝敢、王叔岷、王邦雄、陳德和、傅偉勳、蔡忠道、黃俊傑、陳鼓應、陳冠學、曹礎基、李勉、黃錦鉉、吳怡、曾春海、葉海煙、楊儒賓、王博等先生的譯注更是給予筆者莫大的啟發。綜上先賢前輩的相關著作，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。

### 三、期刊學報方面：

綜上先賢前輩的相關著作所曾發表之論文，凡與內篇思想相關連之詮釋者，筆者均留意之如：陳德和先生〈莊子寓言中的逍遙思想〉、陳德和先生〈老莊思想與實踐哲學〉、陳德和先生〈畸人與真人—莊子大宗師的超越性與圓融性〉、陳德和先生〈論牟宗三對人間道家的哲學建構—以老子思想的詮釋為例〉、陳德和先生〈儒道成德之教的差異〉、陳政揚先生，《孟子與莊子「內聖外王」的研究》、謝君直〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉、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〉……等學術發表刊文。綜上觀之各刊所論，內容包括真人性格、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〈老莊與人生〉、〈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〉三篇論述較廣泛而深入，為筆者撰寫論文提供一盞哲學思辨之明燈，亦為本文重要參考資料。

#### 四、博碩士學位論文：

至於在博碩士論文方面，筆者將論文名稱以「莊子」、「真人」與「大宗師」為關鍵字者，經查詢「臺灣博碩士論文知識加值網系統」，發現相關之論述十分豐碩，不勝枚舉，由此證明莊子思想值深得學者青睞，對筆者之論文研究仍深具參考價值，是不容輕忽與錯過，其中關係較密切如下：王敘安先生《莊子實踐哲學初探—以內七篇為中心》、<sup>10</sup>陳秉虔先生《知與忘—〈莊子·大宗師〉文本結構的詮釋與分析》、<sup>11</sup>林定修先生《真人與坐忘—《莊子·大宗師》文本分析與探討》、<sup>12</sup>卓玉芳先生《莊子內七篇真人觀之研究》、<sup>13</sup>謝國樑先生《論莊子內七篇對知的超越與圓融--以認知的差異性和弔詭性為中心》、<sup>14</sup>李寶貞先生《論莊子真人思想之實踐及證成—以〈大宗師〉為中心》、<sup>15</sup>楊茂長先生《論莊子〈應帝王〉的經營思想及其實踐》<sup>16</sup>等，取材而乃以內七篇為

---

<sup>10</sup> 王敘安，《莊子實踐哲學初探—以內七篇為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

<sup>11</sup> 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。

<sup>12</sup> 林定修，《真人與坐忘—《莊子·大宗師》文本分析與探討》，華梵大學哲學系碩士論文，2015年。

<sup>13</sup> 卓玉芳，《莊子內七篇真人觀之研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2015年。

<sup>14</sup> 謝國樑，《論莊子內七篇對知的超越與圓融—以認知的差異性和弔詭性為中心》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2016年。

<sup>15</sup> 李寶貞，《論莊子真人思想之實踐及證成—以〈大宗師〉為中心》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2017年。

<sup>16</sup> 楊茂長，《論莊子〈應帝王〉的經營思想及其實踐》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2017年。

主，間或輔以外、雜篇而闡示與莊子療癒的人生哲學者，此凡固然為筆者之研究成果過程中所不得忽略者，唯筆者之選定〈大宗師〉訴求之重點及詮釋之方向均可能與學長們之成果有所區別之，由此言之筆者深信本論文仍有充分的研究理由與空間，當然凡此古注、前輩學人之著作、當代學者詮釋經典論述，是後學者進行研究的重要參考資料，亦將成為筆者繼續探索之資源及基礎。

### 第三節 研究的方法與架構

中西方哲學各有其形態與方向，西方哲學倚重知識論學問，中國哲學則是以生命為中心，是一部生命的哲學，也是實踐的哲學。<sup>17</sup>因中西文化及價值系統的差異，中國哲學與西方哲學所關注的焦點顯有不同，因此在研究方法上和西方哲學的研究方法自然有所不同。

牟宗三先生說：

中國哲學，所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為對象，主要的用心在於如何來調節生命、運轉生命、安頓我們的生命。<sup>18</sup>

陳德和先生亦說：

西方哲學重客體對象的理解，是以「知識」為中心，以理智的好奇和滿足為主要訴求；中國哲學則重主體人格的建立，是以「生命」為中心，以當下自我超拔的實踐方式要求其真切於人生為圭臬。<sup>19</sup>

如上學者所述，可知中國哲學是以開啟人的德性和安頓身心為本懷，並關注於人存在的主體、價值與意義取向，以及終極關懷和圓融目的等問題。

<sup>17</sup> 牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北市，臺灣學生書局，1963年，頁7-8。

<sup>18</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁15。

<sup>19</sup> 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北市，樂學書局，2001年，頁175。

學術思想是時代的產物，亦是大思想家們的聰明才智及心血結晶，任何學術思想都無法脫離時代背景憑空而出。本論文指的文獻研讀並不是考據《莊子》中內外篇版本的真偽，而是著力於對材料的「理解」，進而做哲學性的分析。《莊子》一書所用的語言雖多是隱喻、寓言、重言、卮言，但內容絕非不能理解。牟宗三先生說：

既有如此多之文獻，我們雖不必能盡讀之，然亦必須通過基本文獻之瞭解，而瞭解其義理之骨幹與智慧之方向。在瞭解文獻時，一忌浮泛、二忌斷章取義、三忌孤詞比附。其初也，依語以明意。其終也，依意不依語。<sup>20</sup>

對於古典文獻的研究，歷年來大抵以文獻學、思想史以及詮釋學三種方法著手。<sup>21</sup>採取文獻學研究方法，主要係以語言學的觀點來解決思想史的問題。即所謂「就其字義，疏為理論」的方法。<sup>22</sup>將文獻中之語詞獨立起來，還原其原始意義，再繼而詮釋原來文獻，而探究其思想義理。此法之缺點是所詮釋之義理易流於猜臆，忽略字詞之演變與作者之原意，失去原來文獻之本意。

採取思想史的方法，乃將思想放入歷史或是文化史的脈絡中，加以考察，並探究其思想史的地位及意義，<sup>23</sup>同時將自身的言論融入歷史並賦予意義。然而思想史研究方法亦有其缺點，即研究者容易受個人所處時代與背景，以致在詮釋的立場上受到過多的侷限。

1984 年傅偉勳先生於臺灣大學哲學系學術演講，首次公開他自創的「創造的詮釋學」為主。傅先生後來再深化與充擴內容，於〈創造的詮釋學及其

---

<sup>20</sup> 牟宗三，《現象與物自身》，臺北市，臺灣學生書局，1990 年，頁 1。

<sup>21</sup> 對於「方法」一詞的定義：高達美（Hans-Georg Gadamer）說：「近代意義的方法儘管能在不同的學科中具有多樣性，但是它卻是一種統一的東西。……方法就叫做『跟隨之路』。能夠讓人跟隨著走，就是方法。」參閱：高達美（H.G.Gadamer）、洪漢鼎（譯），《真理與方法·下冊》，臺北市，時報出版社，1995 年，頁 48。

<sup>22</sup> 傅斯年，《性命古訓辯證》，臺北市，新文豐出版公司，1985 年，頁 12。

<sup>23</sup> 黃俊傑，《孟學思想史論·卷二》，臺北市，東大圖書公司，1991 年，頁 39。



應用—中國哲學方法論建構試論之一〉提出完整的「創造的詮釋學」主張。其說道，做為一般方法論的創造的詮釋學，有五個辯證的層次；而且這是不可以隨意跳級的。詮釋學研究法，詮釋學原本只關注對於《聖經》的詮釋，後來詮釋學卻廣泛的應用於中國古典文獻中，對於近幾十年來學界影響十分深遠。他說：作為一般方法論模型的創造的詮釋學，分成五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」。<sup>24</sup>詳述五個層次如下：

第一層、「實謂」：「原作者實際上說了什麼？」基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等校閱課題。

第二層、「意謂」：「原作者想要表達什麼，他真正的意思是什麼？」於此層次通過語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，盡量「如實客觀地」理解詮釋原典的內在意義或原作者所意。

第三層、「蘊謂」：「原作者可能想說什麼？」或「原典可能蘊含那些意思意義？」這就涉及種種思想史的理路線索、語言表達的歷史累積、出現過的種種較為重要的原典詮釋、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的多面探討等等。

第四層、「當謂」：「原作者(本來)應該指謂什麼，意謂什麼？」(或不如說「我們詮釋者應該為原作者說些什麼？」)於此第四層次，我們必須設法在原作者教義的表面結構底下探查掘發(原作者自己也看不出來的)深層結構，據此批判地考察，找到的種種可能義蘊或根本義理出來。

第五層、「創謂」：創造的詮釋者必須發問：「為了救活原有思想，或為了突破性的理路創新，我們必須踐行什麼，創造性地表達什麼？」

---

<sup>24</sup> 「創謂」一詞，傅先生原發表時使用「必謂」。然其於《學問的生命與生命的學問》一書，表示 1991 年受邀至香港主持會議，接受霍韜晦先生建議，改用「創謂」更能表達最高層次，故即全面改用之。參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1998 年，頁 228。

傅偉勳先生的「創造性詮釋學」中「實謂」、「意謂」大抵偏重於文獻學的方法，主要在於原典校勘、版本考證即文意的解讀，就筆者認為哲學研究文獻學的方法絕不可少。再起「蘊謂」，即是研究哲學深入「當謂」與「創謂」的實現。這就涉及思想史的理路線索、語言表達歷史、較為重要的原典詮釋等。筆者認為從歷史脈絡，充分確認老莊在無執的智慧上前緣相續，進行探索時作為最有力引導者。「當謂」與「創謂」高層次一時恐無能凌駕經典、踰越聖賢，只能期待後續研究再深入。

牟宗三先生在《中國哲學十九講》中談到，要了解一個系統的性格，有三個標準，他說：其三個標準，一個是文字，一個是邏輯，還有一個是「見」(insight)。<sup>26</sup>牟宗三先生認為我們要了解前人必須透過文字來解讀，對於提出有效詮釋三個標準，要能合乎文獻要求、能一以貫之論述以及能作原創性的發現，不只侷限運用在儒學的研究，他是適用於一切的中國學問的探討。

袁保新先生為「創造性的詮釋」，在詮釋者的理解上，提出必須要達到下列幾點要求：

1. 一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
2. 一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的文獻越廣，則詮釋就愈成功。
3. 一項合理的詮釋應該盡可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有疑義的章句，用清楚的觀念來解釋不清楚的觀念。
4. 一項合理的詮釋應該將經典本身視為在思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
5. 一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於它們隸屬的特定時代

<sup>25</sup> 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〉，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁9-10。

<sup>26</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁71。

與文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽繹出它不受時空拘限的思想觀念，而且儘可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。

6. 一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應有充分的意識，並願意透過與其他詮釋系統的對比，調整修正其方法與原則。<sup>27</sup>

綜觀上述三位先生的經驗與意見，對於中國哲學的研究方法，都值得筆者參考與嘗試之。

本論文旨在以《莊子》真人境界之研究，闡明莊子生命哲學的主要意涵，去除可能的主觀因素之偏差，並藉以證明其人生哲學即便在當前現代複雜多變競爭環境中，可轉化為遵循原理，以實踐生命為主的修道工夫，藉以顯示道家莊子思想的偉大智慧。本論文在架構方面當分為四章：

〈第一章〉為緒論或導言，此章中僅先從形式上詮釋本論文的研究動機與目的、研究的範圍與材料和研究的進路與架構，略作論述，暫不對莊子〈大宗師〉的內容做實質的探討及敘述；〈第一節〉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，體證本論文研究的合理性及可行性；〈第二節〉研究的範圍與材料方面，除了設定探索前賢學者的著作之幅度，避免過於寬泛外，同時也提醒自己勿要過於躁進，而大量引申反招來無法抵擋的質疑；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，更需對於相關的議題既有成績做出必要的回顧；〈第三節〉在研究的方法與架構方面，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〉真人的德行人格，以莊子思想實踐生命為主的修道工夫作合理探討與論述。人是有限的自然生命軀體，藉由詮釋莊學之生命哲學意涵，以安頓生命，解放心靈，來引領世人放下我執、消解心中的桎梏，能與造物

---

<sup>27</sup> 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年，頁77。

者遊、忘懷生死，重新尋回生命的本真，讓生命與心靈都能得到安頓與解放。本章分成三節討論：〈第一節〉真人之知，既言真人真知的修養工夫入道，有真人而後有真知的理境開顯。〈第二節〉真人之心，人的無心天真，以知天道的自然，心不執著於物，心回歸心的虛靜，順應造化的自然，坐忘化身入道功夫，道家中心之思想，來解析真人生命的修養及其性格。〈第三節〉真人之德，體現天道真人的生命，超離虛與不華，真人與常人的對境，人都能以平常心來看待，彰顯其寬容與廣大生命氣息。

〈第三章〉真人之應世踐行，就《莊子》中寓言故事隱喻人生哲學，以道為師，喚醒人之自然本性，自靜其身修心修性修德，以坐忘的工夫，離形去智，同於大通得道，解千古倒懸之苦。〈第一節〉安時處順忘，「謙沖和諧的修養物化」不是讓自己沉溺在物質利益的追求，莊子是以跨越自身利益而尊重萬物而主張，故根據莊子「消除主客對立」的哲學思想。〈第二節〉泯除是非，坐忘化身入道功夫，道家中心之思想，來解析真人生命的修養及其性格。以道為師，喚醒人之自然本性，同於大通得道，針對現代文明所帶來的弊病如何逐一消解、將之化除而圓融無礙，解千古倒懸之苦，是莊子被現代學著所重視的原因。〈第三節〉勝物不傷，圓融天地人我自然觀的實踐，物我無別，相互交融，也就是功夫的修養與境界。是莊子哲學精神中最終的理想，與組織每一層級的參與者共生，視企業組織為大家庭，而且有將人文社會、自然環境與企業共同經營的努力目標，這才是莊子的哲學精神最想要達到的境界，不只是一個企業管理，更使得人的生命深處能獲得滋養。

莊子的生命哲學為人間道家，這裡所謂人間道家，指的是一種關懷生命的精神，目的在為芸芸眾生在現實生活世界中找到安頓的方式。所以，筆者藉由莊子生命哲學中的治療意涵來尋求因應之道。

第四章結論，從莊子的哲學思想作反省與對應，應用在管理上有怎麼樣的時代意義。再藉由莊子哲學的理論視野，從現代環境思想的反省，體悟莊

子思想順乎天道，提供一個作為具有啟發性與應用上的方向。



## 第二章 真人的德行人格

道家思想對國人之宇宙觀、價值觀、文化觀及人生觀皆有深遠的影響，在歷史中亦有不同面貌和學派的詮釋，於後學者印象中大致會認為莊子思想是老子思想的最重要的詮釋，因而以「老莊」稱之。「老莊」二人皆心存大慈地要為久被宰制與桎梏所苦的天下蒼生請命，故不似儒家之聖言道德仁義倫理化的人格與社會，而以著書立說宣揚其自然無待之道，以「人間道家」來理解「生活道家」其慧命相續的相聯性。

老子是帝王之參謀，其《道德經》偏治世之論。老子「無」的工夫與境界，乃著眼在人性的，鑑於世間之亂源於人心之欲，人心之有私有執的造作妄為，才會爭強鬥狼的種種災害。《道德經·第37章》：「道常無為而無不為，侯王若能守之，萬物將自化。」<sup>1</sup>老子講道總是順應萬物本性運行，不是什麼都不為，而是無心的為，自然的為。所以老子特別強調，惟有消解人的偏執，「自化」自生自長，道體無為，而萬物無不為。《道德經·第63章》：「為無為，事無事，味無味，……是以聖人終不為大，故能成其大。」<sup>2</sup>老子認為惟有無心，心知不起執著，無私無我的無為作為，才能物我交融無礙之無不為。

至於莊子其《南華經》治世之論，承襲老子的「無」表示如〈逍遙遊〉：「至人無己，神人無功，聖人無名」，<sup>3</sup>以「忘、外、化」等觀念具體詮釋了老子「無為而無不為」的智慧。〈齊物論〉有云：「化聲之相待，若其不相待，和之以天倪，因之以蔓衍，所以窮年也。」<sup>4</sup>由於時代不同，環境差異，老莊彼此間凡立言方式與對話課題各顯精彩，猶如《道德經·第2章》：「是以聖人

---

<sup>1</sup> 本文凡對老子《道德經》原文的引述大致依據大陸學者樓宇烈先生，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁91。

<sup>2</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁164。

<sup>3</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁17。

<sup>4</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁108。

處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。」<sup>5</sup>大道生成萬物而不擁有，聖人無為而不自負，去掉心知執著，解消人為造作，不居功，不居位，也就沒有去留可言，而回歸天生自然。老子提出了『無為』的觀點，無為不是不作為、不強為、不亂為，而是有作為，尋找順應自然，遵循事物客觀發展的規律。老子除向帝王國君建言，亦在希望通過上層的政治改革，讓下層百姓能在君王無為無待領導下，自生自長，自化自正。莊子除了帝王之外，凡公卿大夫，下至平民百姓無不被訴求者，他以各種語言教誨要眾民善加體會「知其不可奈何，何而安之若命」〈人間世〉的道理。俾讓自己能從利害得失毀譽計較中超拔，自如於方內方外地逍遙。本文是以莊子哲學為題，莊子所主張超俗但不反俗的人生態度，無執之道心，開放之理境的實現，亦即「照體獨立」的境界與證成。<sup>6</sup>

透過莊子思想真人之知、真人之心、真人之德的人生智慧，開顯人生的生命價值，並且一以貫之地用老莊思想的「無」做為它們的共同基調。老莊思想的「無」，是去掉我執，化去我私，有放開、退讓、化掉的意思，能夠解開教條的束縛與負累，便可獲得無限的輕鬆與解脫，身心獲得健康。

## 第一節 真人之知

歷來學者對《莊子》〈大宗師〉題旨之意義，多有所計較，殊難詮解。依郭象注：「雖天地之大，萬物之富，其所宗而師者無心也」。<sup>7</sup>是說〈大宗師〉是以道為宗為師。郭象欲藉此無心者，謂自然而已矣。老子〈道德經·第 25 章〉：「吾不知其名，字之曰道，強為之名，曰大」。<sup>8</sup>「大」乃「道」的強為之名。「道」為萬物之宗。道體不是外在客觀的認知對象，而是從生命主體的修

<sup>5</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁6。

<sup>6</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年，頁135。

<sup>7</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁224。

<sup>8</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁63。

正而體現。<sup>9</sup>莊子〈天下〉亦云：「不離於宗，謂之天人。不離於精，謂之神人。不離於真，謂之至人。以天為宗，以德為本，以道為門，兆於變化，謂之聖人。」成玄英《疏》：「冥宗契本，謂之自然。淳粹不雜，謂之神妙。巖然不假，謂之至極。以自然為宗，上德為本，玄道為門，觀於機兆，隨物變化者，謂之聖人。」<sup>10</sup>此一體現天道的真人生命，可為萬世之師，是之謂「大宗師」。

莊子藉〈大宗師〉所強調之修養工夫，一開端便拖出一個「知」字，「知天又知人」之開顯最高境界的「真人」，也就是知的體認大道。再假借人物故事說真人如何遺形體、捨禮俗道德、去超生死，其主要的方法就是「坐忘」的工夫，由「忘」去化掉小知，提升真知而化入大道。此即〈大宗師〉全篇之關鍵所在。

## 一、順應自然

莊子的哲學思想以「人」為主體，著眼於人的本身個體，藉以強調對個人價值的肯定，體現對人的重視。莊子認為，人在有限的生命裡，能保全真性，不為外物所移，則能視人間世的榮華名利皆處之於淡然，不在求生命之不朽，但求生命真正的逍遙，達到〈齊物論〉：「天地與我並生，萬物與我為一。」<sup>11</sup>的境界。莊子在〈大宗師〉開宗明義說到：

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。

此段話引申莊子在〈大宗師〉中所言，所謂：「知天之所為」，是指自然

<sup>9</sup> 王邦雄《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流出版社事業股份有限公司，2010年，頁120。

<sup>10</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁1066。

<sup>11</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁79。



方面，也就是天道的自然；而「知人之所為」，是指知道人之知有限，進而要除去小知而順天道。莊子在〈大宗師〉即提出「知天」、「知人」、「知之盛」，只有為「真人」才為「真知」，而上達於「道」。此即莊子所言：「天者，自然之謂。至者，造極之名。」是指知天道的自然運行，知道人知的有限，而能去小知而順乎天道，既知天又知人，乃修養工夫的極致。郭象《注》亦言：「知天人之所為者，皆自然也。」<sup>12</sup>所謂了解人所作所為的事理修養工夫，這樣的知才能達到極致。成玄英《疏》中亦云：「天者、自然之謂。天之所為者，謂三景晦明，四時生殺，風雲舒卷，雷雨寒溫也。人之所為者，謂手捉腳行，目視耳聽，心知工拙，凡所施為也。」<sup>13</sup>是以所謂知天，不外乎在默契這一天道之自然之理。莊子認為人有心有物，「心」會執著「物」，從「心」之所「知」，養到「心」之所「不知」，從心知的「執著」，養到心知的「解消」。此「不知」即〈齊物論〉：「知只其所不知，知矣」。與老子《道德經·第71章》所說之：此「知不知，上」，<sup>14</sup>「知」是心知的執著，「不知」是心知的解消，執著是成心，從解消中超離是道心。郭象《注》曰：「人之生也，形雖七尺而五常必具，故雖區區之身，乃舉天地以奉之。」成玄英《疏》：

人之所為，謂四肢百體各有御用也。知之所知者，謂目知於色。知之所不知者，謂目能知色，不能知聲，即以聲為所不知也。既而目為手足而視，腳為耳鼻而行，雖復無心相為，而濟彼之功成矣。故眼耳鼻舌，四肢百體，更相役用，各有司存。<sup>15</sup>

心之明闇，亦有極限，斯以其知之所知以養其知之所不知也，「不知」能知天人之所為者，必其所知亦能隨順自然，可謂知之盛也。牟宗三先生說：

道家所說的「自然」，不是我們現在所謂自然世界的自然，也不是西方

<sup>12</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁224。

<sup>13</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁224。

<sup>14</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁179。

<sup>15</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁225。

所說的自然主義……道家的自然是個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此、無所依靠。<sup>16</sup>

道家講的自然就是自由自在，無所依靠，精神獨立，所以莊子講逍遙、無待。人在有了認知之能力後，就會容易融入自己的價值觀，讓人先入為主，惑於象迷於理，自然地在自己的心裡面浮現出雷雨寒溫、四時生殺或天地運行等自然現象，便將宇宙萬物就產生死生、大小、美醜、是非的執著出現，造成其原因就在「知」所形成的有限性。由此、筆者可深同感受人是萬物最靈者，從四季運行萬物生，體現天的存在，就完全在「知人所為上」，除此內在化之外，莊子更把道生活化，「知」不是「認知」，而是「體現」，是以所謂知天道之自然之理，從知天又知人乃修養工夫的極致。此明顯為實踐之知，即所謂的「知之盛」。要達到道家之所謂「真人」，不可以直接混然以天人合一之境為論，而是需靠各種的修養功夫。所謂生命之至境，是能知天與知人，而知天與知人又知一其外在對象，而在其自心之認知，「天之所為」自是指「天的境界」，「人之所為」則正指這實質上也完全由其主體之心的修養，亦即主觀境界的型態，所以皆由實踐做起並加以證成。「終其天年而不中道夭者，是知之盛也」，能知「天的境界」，莊子說此是「知之盛」。

〈大宗師〉文中接著又對「知」有所批評，而續言之：「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？」「有患」是指知的本身並非「真知」，如果只是執著於求「知」，便是捨本逐末是一禍患。因為「知」的是非，是取決於其依據的事物所待，人的心既然是「有所待而後當」，但是「其所待者特未定也」，即知的依據是未特定的，也就是說我們對於自己認知的「當」與「不當」無法判斷。郭象注：「有待則無定也。」成玄英《疏》：「夫知必對境，非境不當。境既生滅不定，知亦待奪無常。唯當境知兩忘，能所雙絕者，方能無可無不可，然後無患也

<sup>16</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁90。

已。」<sup>17</sup>因此、常人之不順應自然，若專執著於所知之問題上，而不能超脫萬物限制之外，往往陷於世俗之成見。又如何能有真知？常人之修養終不能憑藉此「知」之洞視能力，逍遙於人世之間。不若忘知，解消執著而歸於虛靜，也就是〈人間世〉所謂的「虛而待物」，不執著於物，亦無待於物。解消了人生命中的物，而朗現了「人」生命中的「天」，人體現了天道，這樣的人就是真人，此之謂「有真人而後方有真知」。

老莊在求知方面，一直主張隨順自然，捨棄人為的知識。這非指老莊不重視「知」，而是他們的共同目的在捨棄主觀的知識，去除外物之累，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，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，這乃是莊子之學為實踐之學。

陳鼓應先生就對莊子所謂的「真知」提出具有下列的內涵：

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克它。

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。

第五、真知了解現象世界的相對性。<sup>18</sup>

此段所講的真知在了解自然作用的運行之道，了解人所作所為的事理，無心虛靜，順任自然，自生自得，逍遙於真人世界，「天者，自然之謂。至者，造極之名。」

---

<sup>17</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁226。

<sup>18</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，臺北市，五南圖書出版股份有限公司，2007年，頁333-335。

## 二、體現天道

〈大宗師〉所言人活出天生本質，體現天道，這樣的人就是真人，通過真人的生命就可以知天，「且有真人而後有真知」者，乃在說明此一真知實應屬於通透真知後之真人所有，而未達於真知之常人乃與真人有別。莊子以「真知」來切入「真人」的形態。常人若能去除對喜生懼死之成見，方能呈現一真知之智慧，亦可因此而達至於真人之境。而何謂真人？〈大宗師〉對真人之描述，乃先就真人之內在情態而言，繼而以其情態所表現於外在應事之上，其中包括了其形體、行為、心境、思想及其態度，都給予直接文字上的敘述，因而真人者乃能兼通內外，以達於天人為一之境。〈大宗師〉因而分別敘述真人之境如下：

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。〈大宗師〉

此段莊子對真人形貌的描繪，是這麼的栩栩如生。莊子首先說到「真人」是不過於勉強苛求的，不計較多寡，不會違道而行、捨本逐末，這即是「不逆寡」。不以強硬手段獲得，更不以成功為了不起，這即是「不雄成」。不用盡心機、矯柔造作去對待，這即是「不謀士」。因為真人有這樣的態度，體現在去掉心知的執著，解除了多寡，成敗與得失的分別，體現天道生命人格之大。能夠做到無知無為的人，就不會有「悔」與「自得」的人為造作。古之真人，乃因真人於真知之中，以摒棄世人對事物概念之成見，故「登高不慄，入水不濡，入火不熱」。〈齊物論〉中亦云：「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。」<sup>19</sup>意謂在人間行走總會登上事業與權位的高峰，是登高與入水火，皆常人所執之名，因其有名，故生價值之有待，而喜怒哀樂之情因然而生，有如〈人間世〉所言：「朝受命而夕飲冰，

<sup>19</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁96。

我其內熱與」，<sup>20</sup>因而「登高乃慄，入水而濡，入火必熱」，此皆足以威脅人之所為生之條件，而以生之悅而死之恐懼，故人為延生避死，實出於人自我之主觀成見。而真人因有真知，故能去此死生成見，而達於無物、無我之境之於真人。

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。〈大宗師〉

莊子在此強調真人的生命不會日有所思，夜有所夢，所思在成敗得失，所夢在患得患失成心中。古之真人與眾人之分別，乃就生理與心理之別、形與道之別而言。眾人因執著於生理與心理之分別，故於追求外物乃無止境，此即所謂耆欲深者，乃因限於外在之形而未能達之於道，故其天機淺。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。真人因有真知真人的生命，而於心理之認識已達通透無礙，不因所思在成敗得失，不因所夢在患得患失，故其寢時恬適而無夢，其幡然醒時亦泰然無所憂，故能常保其氣息而不為外物所牽動。因而真人以此態度處世，故能常保其氣息而不為外物所牽動，無心知之執，即可解情勢之結，因之其氣息能深長不絕，其天機亦深。〈齊物論〉中亦云：「若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於己，而況利之端乎！」<sup>21</sup>惟筆者認為莊子所注重於心靈上的無執，以解消人間的糾葛，真人的修養工夫及其實踐智慧，為天地人我的和諧圓滿。

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；翛然而往，翛然而來而已矣。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，其心志，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。〈大

<sup>20</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁153。

<sup>21</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁96。

宗師〉

這段乃就知與忘之問題而言，破死生之感的來去無心。知與忘皆由人之心所主，若心持成見之懸念，則其所知必將有所偏失，故需去心之知，以達於自然，方可為真人。因此真人者，乃貴能忘死生，去掉眾人悅生惡死之成見，因而真人能出入於死生之間，皆「泰然而任之」。真人從「知」養到「不知」，無分別無執著，無死生的執著與分別，也就沒有好惡之情，這就是真人的體道工夫。

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，悒乎忘其言也。以刑為體，以禮為翼，以知為時，以德為循。以刑為體者，綽乎其殺也；以禮為翼者，所以行於世也；以知為時者，不得已於事也；以德為循者，言其與有足者至於丘也，而人真以為勤行者也。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。〈大宗師〉

此段主要是詮釋真人體現天道的真人生命，一如道體又有又無一般，超離觚與不堅，虛與不華之兩端，而顯發真人恢弘、謙虛、自主、順物而動，綿密而無心。對於莊子這四段真人的描述，王邦雄先生亦認為這些描述，是「層層遞升」的：第一言真人當去其心知之執；第二言真人當解其情識之結；第三言真人當破其生死之惑；第四言真人以形軀之天刑為其生命寄寓之所，以「擊跽曲拳，人臣之禮也。人皆為之，吾敢不為邪！」〈人間世〉以「知其不可奈何」〈人間世〉，而「喜怒通四時，與物為宜」，以「遊心德之和」、「德者，成和之修」〈德充符〉為其生命的歸趨<sup>22</sup>。筆者亦認為此處描寫真人，可知莊子心目中的真人，能忘懷於物，淡情且寡欲，又不計生死，隨物而變化，

<sup>22</sup> 王邦雄，《中國哲學論集·莊子其人其書及其思想》，臺北市，臺灣學生書局，2004年，頁91。

最後應時而行，達天人合一的境界，歸根返璞，即是其能順應自然，合乎天道。

## 第二節 真人之心

〈大宗師〉一文中的真人觀及相關的議題，內容以環繞著「真人」的觀念而彰顯，無論是對知天、知人的「知」說明，對造物、道和天地萬物之意義的理解，皆是以「真人」為核心，掌握莊學其「知天」又「知人」中的聖人、真人境界與工夫，作為一實踐之學，以人物的逍遙自在為宗旨與目標。

### 一、去執去私

莊子思想源自於老子，老子《道德經》即講「道」又講「德」，重視天道的存在，莊子則是將老子的道概念完全內在化，精神化，心靈化、主體化，對莊子來說道即是德、德即是道，也就是我們精神人格上的心靈境界。王邦雄先生也說：

莊子最大的學術性格就是把老子的道，完全吸納到我們生命中，整個把道家的道、道家的理想、道家的無限性，完全化入我們生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來、實現出來。<sup>23</sup>

莊子生處在戰亂頻繁的時代，衣食缺乏的環境，因為大環境不容易改變，所以莊子把道生活化、內在化，希望引領一般人民邁向「優質的生活模式」前進。莊子明白若要打動人心，光憑滿腔熱血是不夠的，曲高和寡之道，只能用道家的無限去體現。老子體認到人心的氾濫與被誤用，在《道德經·第13章》說：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」<sup>24</sup>老子所言的「有身」，並非我有身體的拘限，而是說我的心知執著了自我，等到那天

<sup>23</sup> 王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986年10月，頁21。

<sup>24</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁28。

我心知解除了對自身的執著，不再自我為中心，即是「無身」。是故，「有身」和「無我」正好是人生的一迷一悟或一降一升；「有身」就不免沉淪陷溺追求權勢慾望，「無我」才是解消超越。莊子在〈逍遙遊〉中開宗明義的說，即藉由惠施「有蓬之心」的黏滯膠著，對顯出無待者「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」的曠達天放。「有蓬之心」猶如老子說的「有身」，它當然也一樣是「心使氣日強」者。<sup>25</sup>人的生命原就侷限於時間和空間上，但人生所以難免會有關卡、有瓶頸，應是自我的執迷所牽引，如果能懂得放下莫須有的算計，不再處心積慮為著一己之利，破除所有的心知定執，讓自己回歸原有的天真本德，那生命就會變得甦坦，生活也會過得順應自然。

老子認為我們生命中為什麼會有那麼多災難、那麼多禍害的最主要原因，是有身有執。老子在《道德經·第 29 章》提到：「為者敗之，執者失之」，<sup>26</sup>老子認為執著造作有心有為，背離了「道法自然」，即使是天地也不能長久。《道德經·第 64 章》又言：「是以聖人無為故無敗，無執故無失。」<sup>27</sup>強調人生智慧在於不滋生問題的道理。莊子之書中講無待的如〈逍遙遊〉，講以明的〈齊物論〉，講心齋的〈人間世〉，講坐忘的〈大宗師〉，以上篇章對於去私去偏的人生解放之路，以及常道常德的生命自然境界，都有具體生動的描述。再如像〈逍遙遊〉之「無用之用乃為大用」，〈人間世〉之「乘物以遊心，託不得已以養中」，〈大宗師〉之「與其譽堯而非桀，不如兩忘而化其道」。<sup>28</sup>莊子思想就是要「無」去勿用，去奢、去執、去礙等「無為」的主張，顯然具有療癒和護持的學問特色。莊子在〈逍遙遊〉中即藉由惠施「則夫子猶有蓬之心也夫！」提醒我們勿囿於大用無用而鄙棄它執著的心，對顯出順應自然無待者「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」的無窮境域。〈大宗師〉中亦

<sup>25</sup> 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013 年，頁 123。

<sup>26</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年，頁 76。

<sup>27</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年，頁 165。

<sup>28</sup> 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013 年，頁 120。



云：「藏小大有宜，猶有所循。若夫藏天下於天下而不得所循，是恆物之大情也。」心無執著，就無分別心，不藏也就無所遜，這一切的存在永恆真實處境。

莊子的人生智慧，意在通過無為、無我、去執、去私的作用，以擺脫官能的習氣、人為的籠絡與俗知鄙見，讓生命在逍遙無待中顯現其天真本德。老子在《道德經》中：「無為故無敗，無執故無失。」老子所示就是「無」的工夫與境界。牟宗三先生也說：

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，而這為之，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。<sup>29</sup>

牟先生亦認為為者敗之，執者失之，有執是人為，無執是自然，正因執著與傲慢使然，讓常人的思想活動使之有害。〈大宗師〉中說：「且夫物之不勝天久矣。」莊子藉著四位方外人，以隱喻「以無為首」死生一體的莫逆之心，相遇在人間。又說：「知人之所為者，以其知之所知，以養其知之所不知」，指人通過知人以知天，又要通過何等人。莊子認為人有心有物，而「心」會執著「物」，從「心」之所「知」，養到「心」之所「不知」，從心知的執著，養到心知的「解消」，此不知，即〈齊物論〉所說的「知止其所不知，至矣」。「知」是心知的執著，「不知」是心知的解消，執著是成心，從解消中超離是

---

<sup>29</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁162-163

道心，由人的無心天真，以知天道的自然，<sup>30</sup>此即「終其天年而不中道夭者」，乃是知之盛也。此郭象《注》云：

人之生也，形雖七尺而五常必具，故雖區區之身，乃舉天地以奉之。故天地萬物，凡所有者，不可一日而相無也。一物不具，則生者無由得生；一理不至，則天年無緣得終。……若夫知之盛也，知人之所為者有分，故任而不〔強〕〔彊〕也，知人之所知者有極，故用而不蕩也。故所知不以無涯自困，則一體之中，知與不知，闇相與會而俱全矣，斯以其所知養所不知者也。<sup>31</sup>

成玄英《疏》亦云：

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。既而目為手足而視，腳為耳鼻而行，雖復無心相為，而濟彼之功成矣。故眼耳鼻舌，四肢百體，更相役用，各有司存。心之明闇，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>32</sup>

故由知人之所為，以知天之所為，由人的無心天真，以知天道的自然，心不執著於物，心回歸心的虛靜，有如〈人間世〉所謂的「虛而待物」，即所謂知之盛也。〈道德經·第16章〉：「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，是曰復命。」<sup>33</sup>老子談論之「歸根復命」。雖然如此、此中仍有憂患，成玄英《疏》云：「知雖盛美，猶有患累，不若忘知而任獨也。」<sup>34</sup>如此、不執著物也無待於物。「知」是心執著物，「不知」是

<sup>30</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年，頁284。

<sup>31</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁225。

<sup>32</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁225。

<sup>33</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁35。

<sup>34</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁225。

解消執著而放開物，此解消了「人」生命中的「物」，而朗現了「人」生命中的天，所以天就是人，人也就是天，人體現了天道，活出天生本真，此之謂「有真人而後有真知」。<sup>35</sup>

## 二、虛心坐忘

《莊子》成書於戰國時代，由於當時驟變的外在環境的影響、永無止息的內在成心欲望的纏繞，使得人們身心靈茫然失去平衡，終日無所安頓，所以在〈大宗師〉提出「坐忘」：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」，「坐忘」的修養進程是一層層的消融內在的仁義束縛，破除外在的禮樂規範，超離形體的拘執，去掉心智的束累，化解對立的分別心，其心與萬物合光同塵，光而不耀達及真人境界。〈人間世〉提出「心齋」的修養工夫：「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。」<sup>36</sup>「心齋」的修養進程，是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂，只有大道存在於虛寂的境界中。莊子提出所謂的坐忘工夫，藉著擺脫形體的桎梏，希望帶領大家走出人世間的困苦、心知的負累，達至「天地與我並生，萬物與我為一」〈齊物論〉的理境。

莊子身處時代因素使然，有別於老子那樣以帝王師自居，而寧可如姑射仙子逍遙於人世，南海北冥之間來去自如的鯤鵬般，將老子「無」的工夫，加以內在化、生活化，無掉感官層次、心理層次及意識層次，轉化為「忘」的實踐工夫，帶引人們遊方於內外，無入而不自得。莊子「忘」的哲學，「忘形」、「忘言」、「相忘於江湖」。「忘形」莊子在〈讓王〉：「故養志者忘形，養形者忘利，至道者忘心矣。」<sup>37</sup>賢人不以形挫志，攝衛之士，不以利傷生，得道之人，

<sup>35</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年，頁284。

<sup>36</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁147。

<sup>37</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁978。

忘心知之術也。「忘形」乃對心神對立，相互制約的主客對待中，以「真我」摒棄假我，以「忘形」超越形真之累，通過忘形，通顯「真我」。〈德充符〉云：「立不教，坐不議；虛而往，實而歸。故有不言之教，無形而心成者邪？」<sup>38</sup>虛心請益而往，實腹得理而歸。莊子假借王駘得道殘疾之士人，看透了生死榮辱與得失，他不會隨著物的變化而變化，靜心看待一切，〈德充符〉云：「莫鑒於流水而鑒於止水，唯止能止眾止。」<sup>39</sup>流動的水面是無法照見自己的，只有在靜水，才能看見自己。唯有心靜才能關照自己的生命。王駘就是這樣一個不隨物化而以靜照心的得道者。莊子〈德充符〉又言：「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。」<sup>40</sup>

「忘言」於莊子〈外物〉：「言者所以在意，得意而忘言。吾安得夫忘言之人而與之言哉！」<sup>41</sup>莊子用荃和蹄引喻為了達到目的所採取的手段，捕捉魚和兔才是獵人真正目的，此說明不執著言語之是非，鄙棄此彼立場，悟道者忘其形骸。

莊子在〈大宗師〉：「魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養給；相造乎道者，無事而生定。故曰：魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」莊子的「忘」是看得開，對功過利害得失能夠置身度外，這是一種人生修養，超拔自我之封囿、洗心向道的鍛鍊工夫。他在〈齊物論〉中就曾無奈地說：

一受其成形，不忘以待盡，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！<sup>42</sup>

莊子認為人常常自然只意識到自己的存在事實，於是就執著於自我，終

<sup>38</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁188。

<sup>39</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁193。

<sup>40</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁216。

<sup>41</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁944。

<sup>42</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁56。

其一生而與他者相對立，這不是很可悲嗎？像這種人終身註定勞碌一生，無法享受生命甜美的成就，無法找到生命真正的依靠，這未免太令人感嘆了吧！〈德充符〉乃說：「德有所長，而形有所忘。」這種功夫的實踐，可見它還是不外乎承襲老子去執、去妄、去甚、去奢、去泰的基調。

莊子假藉顏回與孔子的精采對話，講述悟道的方法，這套修德、修道的工夫，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，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。」

這段顏回與孔子之對話中，可以看到「坐忘」的修養境界與工夫。首先要超越現實規範，必須要拋開人為仁義禮樂，棄絕自我的觀點心無所繫，擺脫社會制度的牽絆後，才能達到坐忘同於大通的境界，是聞道學道體道證道的修養境界與實踐功夫。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>43</sup>。吳怡先生亦提出，「從顏回先忘仁義，再忘禮樂，最後坐忘的這一歷程看來，這個忘字背後，是有一套工夫修養的。莊子的所謂忘，套用佛家的話，乃是心不滯境而已。」<sup>44</sup>坐忘意在於消解因吾人天生本真的成心所造成的痛苦與矛盾，使吾人內心平和，精神專一，心靈超越形與知之上，體悟與大化同遊之生命至樂。僅僅忘了仁義和禮樂，心繫外物誘引、是非攪擾，還會我執的存在，心靈自然無法

<sup>43</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北市，國立空中大學，2013年，頁69。

<sup>44</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北市，東大圖書公司，2001年，頁97-98。

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，坐忘了才算是達到了真知的境界，修養工夫才能算是圓滿。郭象注：「夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其迹，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。」<sup>45</sup>不覺不識徹底放下一切感官知覺，然後達至渾然與萬物同體的大化境界。成玄英《疏》：「虛心無著，故能端坐而忘。」又云：「大通，猶大道也。道能通生萬物，故謂道為大通也。外則離析於形體，一一虛假，此解墮肢體也。內則除去心識，恍然無知，此解黜聰明也。既而枯木死灰，冥同大道，如此之益，謂之坐忘也。」<sup>46</sup>內去心識，外離形體，可見坐忘有其修養次第，層層上推直至大通之境。

莊子〈大宗師〉中，南伯子葵外天下，忘生死、無古今的朝徹見獨，是這種境界；顏回的忘仁義、忘禮樂，最後達墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通的坐忘，也是這種境界。<sup>47</sup>王邦雄先生說：「『坐忘』已不在工夫次第之中，而是修養工夫所開顯的理境。」<sup>48</sup>又說：「在人際關係裡我要忘了對人家的好，我才真正對人家好，忘了就是實現的原理。也就是『不有』，所以哲學理念是在人生修養中體現出來。」<sup>49</sup>陳德和先生更進一步的說出忘的最高境界，是連忘的本身和忘的目的也都忘了。對個人來說，形要忘、言要忘、仁義禮樂、生死都要忘。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，是在化去我執，順化隨物，以營造人間的和諧。〈天下〉：「其應於化而解於物也」，描繪莊子的理想境界是：「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物；不譴是非，以與世俗處」，凡此都是中肯而恰當的。<sup>50</sup>因此、筆者

<sup>45</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁285。

<sup>46</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁284-285。

<sup>47</sup> 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年，頁97。

<sup>48</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年，頁350。

<sup>49</sup> 王邦雄，《生命的大智慧》，臺北市，漢光文化公司，1991年，頁30。

<sup>50</sup> 王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁71。

同感人生的困頓在心知介入，「心知」執著「形體」，人的形體在時間中蛻變，心失去虛靜靈動，形也被制約綁住，所以去知與離形，是修養工夫不可分。

老莊思想不但以「無」來形容我們的生命主體，而且也用「無」來當做我們的實踐工夫。「無」是無掉、化掉、去掉的意思，也就是一種澄淨與昇華的德行成長。莊子亦能充分體會，所以他說：「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。」《逍遙遊》<sup>51</sup>然而莊子思想又將「無」的工夫，那就是「忘」。所以他說：「魚相忘於江湖，人相忘於道術。」《大宗師》此段涵義只在魚穿梭在水中，人行走在道中，無需人為造作，而生命自定，莊子的「忘」其實就是將所有的得失計較通通置之度外，而非腦袋空白、喪失記憶；莊子告訴我們必須能忘毀譽、忘是非、忘生死、忘人我、忘古今、忘功過，這是一種體道證德的工夫實踐。

筆者認為這樣的寧靜境界，不是靠遠離群居、退隱山林的方式獲得，而是做好「忘」的修養工夫，使欲望止息而處於寧靜之中，還是要回到我們生活的人間世中修養而得。

### 第三節 真人之德

中國哲學儒釋道三家之所以被稱為「生命學問」，是因為其以生命的關懷為核心，身心的安頓為目標，以實踐為前題的一套「重德」哲學。<sup>52</sup>莊子的思想即是一種生命的實踐，亦是一種價值與實踐的學問。正因這樣的實踐與境界，足以讓我們了解道的內容與實義，體悟到天地萬物的價值與意義所在。

<sup>51</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁17。

<sup>52</sup> 牟宗三先生針對中國哲學的特色，說道：「每一個文化由於開端的通孔不同，所產生的文化、哲學也不同。中國文化在開端處的著眼點是在生命，由於重視生命、關心自己的生命，所以重德。德性這個觀念只有在關心我們自己的生命問題的時候才會出現。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，頁45。

莊子又著重於心知執著的去化，痛苦的除化，而以逍遙無待為目標，以顯生命天真自然之純樸。

## 一、萬物一體

老子和莊子向來就是道家學派中最受矚目的兩大人物，莊子思想就是承襲老子思想的發揚光大者，猶如孔子之後有孟子的傳其道統一樣。因此、老子和莊子兩人的思想也早就習慣地被視他們的思想「老莊思想」為道家的標準和象徵，又等同於「道家思想」者。自古以來，道家思想史中就出現過種種不同義理特色和詮釋系統的型態，這些不同的道家思想型態除了包括凸顯著生命實踐之智慧而為國人所熟悉的「老莊思想」。根據歷史的事實，秦漢以後的文獻東漢時代班固（公元 32 - 92 年）所著《漢書》中的〈藝文志〉，應該算是第一次正式做此整齊地歸納區別和史料記載。從《漢書·藝文志》中我們還可以發現更早的線索，班固曾如是言：

會向卒，哀帝復使向子侍中奉車都尉因歆卒父業。故於是總群書而奏其《七略》，故有〈輯略〉，有〈六藝略〉，有〈諸子略〉，有〈詩賦略〉，有〈兵書略〉，有〈術數略〉，有〈方技略〉。今刪其要，以備篇籍。<sup>53</sup>

從文獻記錄中有了這個初步的結論，「道家」這個名詞在漢初之際已然被習以為用，並肅立對於老莊思想歷史定位的判準應有的理解。

道家之起源於「老子思想」，不論是「漢代的黃老道家」<sup>54</sup>或者莊子的「人

<sup>53</sup> 根據班固的描述，我們可以確定他的《漢書·藝文志》乃是以西漢末年劉歆（約公元前 53-公元 23 年）的《七略》為藍圖而來，且劉歆又是繼續他父親劉向（約公元前 77-前 6 年）的遺業才完成這個工作，而劉向、劉歆兩父子正因為皇帝有了「建藏書之策，置寫書之宮，下及諸子傳說，皆充秘府」的要求而奉命執行蒐書校書的工作，由此乃因緣際會地開啟這項攸關學術發展史的重要契機。王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013 年，頁 21-22。

<sup>54</sup> 對於「漢代黃老道家」這個名稱，我們是將戰國時代在齊國地區興盛一時的黃老思想，稱之為「稷下黃老思想」，……當然其故此間也會有所出入，但這些內容並不在本討論範圍內，所以不予深究。王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013 年，頁 28-29。



間道家」，或魏晉的清談與玄學、隋唐重玄學……等，皆有老子的重要哲學論點。老子對於周文禮樂的徒具形式，他認為這些繁文縟節只會添加我們的生命不自由而遭到桎梏，無法去享受生命的逍遙自在，因此老子反對造作，提出深具智慧與特色「無」的觀念，如「無心」、「無為」、「無欲」、「無執」、「無我」、「無私」、「無己」、「無待」，甚至是「無勝於有」、「有生於無」等，來匡正時弊，使蒼生復歸自我原本的天真樸素。老子《道德經·第59章》：

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服；早服謂之重積德；重積德則無不克；無不克則莫知其極；莫知其極，可以有國；有國之母，可以長久；是謂深根固柢，長生久視之道。<sup>55</sup>

此章旨乃揭開治人之道在事天，而事天之道在回歸天地的自然，由此即人生的體悟無心無為，更能體現天道的虛靜自然了。道家在學術史上所展露的型態是多元的，種種不同的道家型態乃是各取其義地反映了它們對《道德經》老子思想的了解，而諸如此類的閱讀心得儘管可以接受不同的批判和取捨，但是在詮釋資格的公平性以及詮釋行為的合法性上，做出來的詮釋結果。莊子承老子的儒學理念，《莊子》不介入儒墨「我是他非」的人間論辯，反而是站在「道」的樞紐，猶如《莊子·德充符》中說的：「自其異者視之，肝膽楚越也，自其同者請視之，萬物皆一也。」<sup>56</sup>從事物相同的面向去看，萬物都是一體。對於人生究竟之道、應然之德的義理啟發，展開本質上的省察。牟宗三先生認為解決之道是最好是『莫若以明』的觀照<sup>57</sup>，故論道說理重在解消，經由修養工夫，完全在內化我們的生命裡。

道家之所以為道家，老子以「道」作為萬物的共同根源，認為萬物皆要

<sup>55</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁155。

<sup>56</sup> 在《莊子·德充符》中出現這句話，是孔子所說的其本義是在告誡我們分別心的不可取，我們這裡的引述則僅用來說明同與異的相對性而已，而暫且都不涉及實質上的義理檢討。王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁20。

<sup>57</sup> 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第320期，2002年2月，頁9。

順應天道的自然規律。《莊子》哲學思想同樣以「道」為主。就《莊子》內七篇而言，便有「吾喪我」、「庖丁解牛」、「心齋」、「坐忘」…等各種不同的修養工夫，也是對生命的實踐過程，修養工夫的論述，基本上歸結一個核心觀念是「無為」<sup>58</sup>，所架構而成的基本哲學理論。此「無為」原則貫串了莊子對「道」的修養方法之論述。《莊子》書於〈大宗師〉中「道」的修養工夫與境界，莊子在思想上除了仍然延續老子的語言、凸顯老子的「無為」的精義外，復能自鑄偉辭，就是他的「忘」的哲學。莊子的「忘」當然不是失去記憶或沒有印象；莊子的「忘」是心靈超越、德性精進的一種實踐的工夫，猶如老子的「無」，重新提出一套為天下蒼生尋找出路的安命哲學。

老子《道德經·第 21 章》曰：「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。」<sup>59</sup>此意涵人格惟遵從道，以道為依歸，人道要走在天道的路。在生命意義之上，則「道」的「有情」即是真實性，「有信」即是規律性，「無為」即是自然性，「無形」即是無限性，總而言之，這是道的絕對真實和無限的普遍自然規律。莊子對「道」所作的明確說明，道雖無為，萬物卻因得道而能化育自本自根生長。陳壽昌解為：「有情，靜之動也，有信，動之符也。」<sup>60</sup>此「道」是有感化的作用。故道具有真實性，「無為無形」，所謂「無為」是指「道」的自然而然，故無目的性。道體無聲無形，恍兮惚兮間，在天地萬物間顯發。黃

---

<sup>58</sup> 老子《道德經》講的「無為」從工夫上說就是「無掉有為」，但工夫的實踐本在證成德行的目的，所以如果將工夫和目的連著一起說的話，「無為」又可以理解為「無心而為」。當然「無心而為」的「無心」絕不是「不在意」、「漫不經心」等意思，更不可能誤認成「沒有良心」或「意識不清醒」。「無心」應該是說：沒有情緒障礙、沒有意見作祟、沒有成心固執，總之就是能夠敞開自己的心胸而因應隨順於天地萬物之間。由此可見「無心」在道家生命的學問中應該是「無我」或「無執」。王邦雄，陳德和《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013 年，頁 103。

<sup>59</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年，頁 52。

<sup>60</sup> 陳壽昌，《南華真經正義》，臺北市，新天地書局，1977 年，頁 74。

老學說以北方的齊園為基地，是以國家領導需要為基調，屬於政治化的老學，莊學則興起於南方的楚地，是人生智慧的展露，屬於生活化或境界化的老學。陳德和先生對莊子思想的特徵和黃老的相互對照，提出幾個能夠反映道家本色重要論點，分別敘述：

首先，道家之所以為道家，和它對於天道的肯定有著絕對的關係，不管是稷下黃老或漢代黃老道家，莫不將它當做是精、氣或精氣，並形容它是遍一切處而皆在，且為天地萬物的生成依據；相對之下，莊子是將老子的道概念完全內在化、精神化、心靈化或主體化。對莊子來說，道即是德、德即是道，也就是我們精神人格上的心靈境界。

其次，「自然」是老子思想中的另一個核心觀念，《道德經》中從政治事功的角度去看它，將它當成君尊臣卑或君逸臣勞的「固有態勢」及「既定事實」，並主張君王既然天生而自然地擁有其權位，那就應該聽任此威勢以領袖群倫、駕取百姓，此才合乎為治國之道；莊子則不像黃老那樣的思維，他以「自然」為無待、自由，亦即化掉一切的造作與依賴，讓自己從情枷慾鎖中解放，所以自然是一種逍遙的境界，也是我們應有的理想。

復次，《道德經》中亦主張「無為」，黃老由此乃是一致地將「無為」看成統治者的專屬，統治者的「無為」其實不外乎事不躬親的「無事」和過不在於己的「無責」，這誠然又是「君尊」、「君逸」的論調；至於「無為」在莊子體悟，指的是無掉化解掉種種的人為造作和種種的執著負累，是功夫也是境界，功夫義的無為，並唯此「無為」才能「無失」、「無敗」而歸根復命，是即境界義的無為為，所以「無為」和「自然」其實是一體之兩面。

末者，《道德經·第16章》曰：「致虛極，守靜篤。」黃老則以「靜因之術」來詮釋之，「靜」則無事無責，「因」則固守威勢自然，凡統治者

之「賞罰不測」、「喜怒不形於色」皆「靜因之術」之運用，有道之君就是據此「靜因之術」而可以驅遣百官以成就其帝業；莊子自又不同於黃老，他認為所謂「虛靜」，就是能夠澈底將我執與我所執置之度外，讓自己不必背負莫需有的包袱和累贅，讓自己能夠逍遙於自由天地，所以「虛靜」亦如「無為」，並同時兼具功夫義和境界義。<sup>61</sup>

我們可以藉由以上對比和理解的清楚發現，莊子思想乃是將老子道家的聖人理想向內收攝而主體化，並以實踐的要求將它詮釋成為一種參與生活世界、以自然的回歸做為生命的理想和生活的目的，這即是莊子思想的最大特色。

## 二、生死一如

《莊子》本文中認為「道」是自本自根，無為無形，是天地萬物存在的根本，也是宇宙大化的生命本原。故「道」是天地萬物之大宗，〈大宗師〉即以「道」為宗為師。而〈大宗師〉的「真人」即是道即是德的實踐和境界形態的顯現。由此言之，莊子之學乃是實踐之學，「道」亦是對所有人開放，只要透過工夫修養，「道」必是可學的，真人的境界亦是可達的。《莊子》書中的「道」在〈知北遊〉中說：「予欲有問乎若：何思何慮則知道？何處何服則安道？何從何道則得道？」<sup>62</sup>此段之意是「道」意涵著道理、方法、行為、境界的意思。道的具體內容，莊子〈在宥〉又說：「何謂道？有天道，有人道。無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。」<sup>63</sup>在上而任萬物之自為，尊高在上者，合自然天道；順應自然界的秩序和萬物之理，有為有物欲之累，事累繁擾者，人倫之道。〈大宗師〉云：「夫道，有情有信，無為無形；可傳而

---

<sup>61</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁42-43。

<sup>62</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁729。

<sup>63</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁401。

不可受，可得而不可見。自本自根，未有天地，自古以固存。」此段意指「道」是可以感知真實而又卻不確鑿可信的，它又是無為和無形的，可以領悟卻不可以面見；「道」自身就是本、就是根，還未出現天地的遠古時代就已經存在。「道」只有虛靜其心，實踐「心齋」、「坐忘」的修養方法，可得內無成心，而外無物累，則可委任運化，使心與道相契合。在郭象《注》：

有無情之情，故無為也；有無常之信，故無形也……言道無所不在也，故在高為無高，在深為無深，在久為無久，在老為無老，無所不在，而所在皆無也。且上下無不格老，不得以高卑稱也，內外無不至者，不得以表裏名也，與化俱移者，不得言久也，終始常無者，不可謂老。<sup>64</sup>

成玄英《疏》亦云：「明鑒洞察，有情也。趣機若響，有信也。恬淡寂寞，無為也。視之不見，無形也。」<sup>65</sup> 由此可知，《莊子》中「道」的具體內容所構成是自然萬物的本性和內在本源中。莊子以自然之道確立生命的源頭和歸宿，是人的生命價值源泉。而老子在《道德經》五千言中，對「道」的蘊涵意義，是「道」是宇宙的根源，也有產生萬物的能力，推動天地萬物生長的過程，主導宇宙萬物發展規律，並指導人們生活的依歸。

莊子認為「道」為真人之道，〈大宗師〉之宗大道為師，亦是指「道」而言。莊子以精神層面論生命，是在主觀的理想層面，主張個體生命的價值，其目的在於精神的自由。如是〈齊物論〉：「天地與我並生，萬物與我為一」。東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「所謂道，无所不在、在螻蟻、在稊稗、在瓦甓、在屎溺。」<sup>66</sup> 這種超越人生的自由，即是道的境界，莊子提出了修養工夫，來達到「至道」之境的完滿實現，以「坐忘」的方法，就是要忘形、忘利、忘心。如果達到此三種「忘」的工夫，並能目無所見，

<sup>64</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁247-248。

<sup>65</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁247。

<sup>66</sup> 成玄英疏：「大道無不在，而所在皆無，故處處有之，不簡穢賤。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁749-750。

耳無所聞，心無所知，能完全超越人的感官知覺，便能如〈齊物論〉：「乘雲氣，騎日月，而遊四海之外，死生無變於己。」莊子以人必須突破自身的形體局限，內心虛靜以待物，視死生為一途，不受外在事物和內在心識的支配和壓迫，才能達到至道的境界。在〈知北遊〉云：「無思無慮始知道，無處無服始安道，無從無道始得道。」<sup>67</sup>在莊子看來「道」是不可道的，達到道的境界之人，道是無限和絕對，莊子稱以「聖人、至人、神人」，不重視人間的有為，是虛無之道，並遊於四海之外。故已達到「至人無己，神人無功、聖人無名」，才能達到逍遙無待。

莊子對「道」的觀點，首先就生命價值觀，以突破個體生命的局限，回歸宇宙的流化中，人生的困苦從心知的執著而來，因執著帶來造作，困苦在心，心就是主體，所以工夫皆在心上作。而莊子以「道」作為物的創生和引導作用，道在物「化」的流變中，得以完成實現。〈知北遊〉云：

有先天地生者物邪？物物者非物。物出不得先物也，猶其有物也。猶其有物也，無己。聖人之愛人也終無己者，亦乃取於是者也。<sup>68</sup>

此段是說人所面對的是表面與時變化，然而深藏人的內心則是真常不變的。莊子在〈天運〉有云：

天其運乎？地其處乎？日月其爭於所乎？孰主張是？孰維綱是？孰居無事推而行是？意者其有機緘而不得已邪？意者其運轉而不能自止邪？

69

天地之化以自然為宗，天能夠不運而自行，地不處而自止，日月不爭而自代謝，皆自爾。以無則無所推，有則各自有事，然則無事而推行是者誰乎哉？各自行耳，自爾，故不可知也。天地日月的自然運轉，而莊子論生命以主觀的理想，主張個體生命的價值，其目的在於精神的自由，並以精神層面闡發「道」的

<sup>67</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁731。

<sup>68</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁763。

<sup>69</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁493。

生命自由意義。

再者、莊子認為「道」是真人之道，以精神自由為人生目的，在〈齊物論〉：「天地與我並生，萬物與我為一」；〈天下篇〉：「獨與天地精神往來」，這種超越人生的自由，即是道的境界，莊子以「坐忘」的方法，即是忘形、忘利、忘心，修養工夫，能目無所見，耳無所聞，心無所知，超越人的感官知覺，突破自身的形體限制，除去欲望和感知的困擾，認識宇宙變化的真諦。內心虛靜待物，視死生為一途，不受外在事物和內在心識的支配和壓迫，才能達到真人的境界。

莊子對「道」的論證，不在「道」自身的無限性、絕對性、和永恆性，而是在人的精神上成為永恆的、無限的存在，是自由的實現，化成生命的存在的價值。



### 第三章 真人之應世踐行

老子莊子的著書於學術論述領域，常被當成知識與文化研究的對象，讓我們能循著老莊的人生的智慧，探索歷史記憶和生活經驗做背景，同身感受地去詮釋它們豐富深刻的義理，基於莊子書中寓言故事，以期待我們能夠融入它們的世界，注融入在生活世界時的種種心得體驗。筆者本有幸之心就《莊子》一書中寓言故事來解讀老莊的思想，體悟應世之道，即意在開啟另一種學習的法門。

#### 第一節 安時處順

老子思想出現源起周文疲弊，由於當時貴族生命的墮落，以致禮樂制度也流於虛假和形式化，漸而失去規範與教化的功能。到了戰國時代的國際衝突比起春秋更為激烈，君王的權威與宰制也愈益嚴重，就如同莊子〈人間世〉所謂：「方今之時，僅免刑焉。福輕乎羽，莫之知載；禍重乎地，莫之知避。」<sup>1</sup>此所謂當時政局處天下無道之世，有許多有識之士見此局勢，紛紛提出救世救民之主張，莊子便是其中之重要人物，遂向普羅大眾要大家「知其不可奈何，何而安知若命」〈人間世〉的安命哲學。

#### 一、無己無名

因此、老子與莊子基於當時環境與生活習性，分別提出解構性的反省。由於「老莊」思想中「無」、「忘」是同義詞，「無」總括的說它比較抽象，「忘」較具體容易感同身受，就顯得生活化。然而不論「無」或「忘」，對道家而言，都是對俗情的破解與自我的超越的實踐工夫。老子認為人生的困苦來自於心

---

<sup>1</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁183。



知的執著，心困於苦，所以功夫皆在心上做，是為虛靜心，心虛靜如鏡。他常以鏡子引喻，「無心」、「無知」、「無為」，鏡子能照現萬物。《道德經·第49章》：「聖人無常心，以百姓心為心。……聖人在天下，歛歛為天下渾其心。」

<sup>2</sup>老子認為聖人體現天道，而人道要行走天道的路，他常建言帝王君子應以此百姓心為心為標準，在主觀上先無掉解消掉自己的有執、有欲、有為，一切要以百姓的需要為當務之急，以百姓的目的為目的之道心德性，即是《道德經·第57章》：「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。」<sup>3</sup>聖人無為、無事、無欲皆由無心無知而來，聖人無為無事，百姓自化自正自富自樸，惟有通過君王的無為，才能給百姓的無不為。

莊子繼老子「無」的智慧，上位者心態與作風在不可撼動時，就由百姓自我調適中找尋生命的出路。〈逍遙遊〉：「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。」〈人間世〉說：「若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止。」〈應帝王〉曰：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然，而無容私焉，而天下治矣。」又說：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」由此、可見莊子在人生意義的探索與民心之安頓，自有與老子慧命相續的關聯性。

老莊思想中的「無」，既非「不存在」，更不是消極避世，視蒼生百姓之苦如土芥之消極哲學。相反地，「無」乃一無所限、一無所執的提供可靠的方法以為修養工夫。老莊思想的人生智慧，意在通過去私去執、無為無我的作用，以擺脫官能習氣的驅使，人為世法的攙絡與俗知鄙見的障礙，讓生命主體在逍遙無待中朗現其天真本德。所以在老子《道德經·第64章》：「為者敗之，執者失之。是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。」<sup>4</sup>常人「為者為了成之，執者為了得之」之恐慌壓力，聖人能因勢利導無為而治，無偏私執著

<sup>2</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁129。

<sup>3</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁149。

<sup>4</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁165。

終將不至於失敗，此既老子意旨「無」的功夫境界。牟宗三先生形容老子之道，「無」本是由遮而顯，他說：

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」先做動詞看，則無者即無此為與執也。無為無執，無適無莫，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日道，曰自然，而亦可即以名之「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」來了解即已足。外此再不能有所說，亦不必有所說。說之，即是有為有造。<sup>5</sup>

莊子在老子「無」或「損」的啟發，常用「忘」來形容超克我執的功夫。莊子書中所言入道的工夫在於一個「忘」字。在《莊子》的第一次出現於《齊物論》：「忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟。」<sup>6</sup>莊子認為只有擺脫了對生命的憂懼，和倫常是非的束縛，才能在虛無的境界超脫。〈大宗師〉中說真人的精神做到「忘」，則外在的清靜、淡漠得融通於自然。該篇有一則寓言：「泉涸，魚相與處於陸，相响以溼，相濡以沫，不如相忘於江湖。」莊子為了隱喻表達他無心、無情緒、無牽掛的心靈境界和見解，兩忘而化其道，魚生於水，智慧生成於道。莊子〈達生〉亦曰：「忘足，履之適也；忘要，帶之適也；

<sup>5</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁162-163。

<sup>6</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁108。

知忘是非，心之適也；不內變，不外從，事會之適也。始乎適而未嘗不適者，忘適之適也。」<sup>7</sup>由體會忘其身，真道而虛心以忘，內心無所動蕩變化，外部不需屈從，是道心相適。葉海煙先生說：「忘適之適」。<sup>8</sup>由此可見，莊子的「忘」是對精神提昇到道的境界。牟宗三先生說：

道家的智慧是「忘」的智慧。所謂「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」忘其身而身存，「忘」就是無有作好，無有作惡那個「無作」。把造作去掉，這個「忘」就是要消化掉那些東西。道家以「無」作本，作本體，道生之，德畜之。所以道家講「無為而治」，這是一個很高的智慧。<sup>9</sup>

牟先生所言之以「忘」是道的工夫 以內心的虛靜無為忘掉形體，置世俗毀譽功過得失之度外，而到達「道」的境界。《莊子》「忘」的功夫，是「無掉」的意思，要無掉有為、有執。〈山木〉寓言：

莊周遊於雕陵之樊……覩一蟬，方得美蔭而忘其身；螳螂執翳而搏之，見得而忘其形；異鵲從而利之，見利而忘其真。莊周怵然曰：「噫！物固相累，二類相召也！」捐彈而反走，虞人逐而誅之。<sup>10</sup>

莊周借這個寓言說明，萬物互相牽累，利害是相對存在的，洞悉世間人性的莊子要我們無掉知識的傲慢和成見，無掉對軀體殘缺的依戀，無掉人已、物我的對待差別觀，甚至無掉對存在本身的執著，通乎大同。莊周說了一個更現實的故事：

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；孰知生死存亡之一體者，吾與之友矣。」四人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。俄而子輿有病，子祀往問之。曰：「偉哉乎造物

<sup>7</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁662。

<sup>8</sup> 葉海煙先生曾論達生之義說：「因忘而適，適己適物，終適於道，而『忘適之適』，即無其所無，忘其所忘，故向道學道的歷程即是忘的歷程。」葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁221。

<sup>9</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，學生書局，2012年，頁144。

<sup>10</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁695。

者，將以予為此拘拘也！」曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天。陰陽之氣有沴。……曰：「亡！予何惡？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，予因以求鴟炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！且夫得者，時也；失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也。」〈大宗師〉

莊子在這裏提出「安時處順」的對應，子祀、子輿、子犁、子來四君子因為理念相同，能以「無」做頭腦，以「生」做為脊骨，以「死」做為尻，還能知曉生死存亡一體相融，結為「莫逆」好友。後來，子輿生病了，連身體都變形了，他不以為意，這樣的樂觀心態面對生命變故，這種心境調適的能力，大家也都不以為意。子輿之所以能去執形體的缺陷而安之泰然，正因為透視形骸並非生命的本質，所以雖然失去形體的健全，並沒有失去生命的希望。

## 二、離形去智

莊子由於時代因素使然，不再像老子那樣以帝王師自居，而寧可做逍遙人世的藐姑射仙子，北冥有魚化鯤鵬般在南海北冥之間來去自如，並以其「虛室生白，吉祥止止」的體驗，帶引蒼生遊方於內外，無入而不自得。<sup>11</sup>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、造作而產生的侷限和困頓，進而獲致其心靈的解脫與自在。莊子認為人最大的盲點是在於放不下我，忘不掉我，執著於形欲識見，與人逞能爭勝在名利場上，雖心勞形役，仍在所不惜，不但害人又害己，徒然留下人生悲劇。此偏執故取之心，莊子嘗稱它為「成心」。<sup>12</sup>莊子在〈齊物論〉中說：

<sup>11</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁69。

<sup>12</sup> 〈齊物論〉郭象《莊子注》曰：「夫心之足以制一身之用者，謂之成心。人自師其成心，則人各自有師矣。人各自有師，故付之而自當。」成玄英《莊子注疏》曰：「夫域情滯著，執一家之偏見者，謂之成心。夫隨順封執之心，師之以為準的，世皆如此，故誰獨無師乎。」郭慶藩，

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所為使。……一受其成形，不忘以待盡，與物相刃相靡。其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！……夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。<sup>13</sup>

莊子認為人往往只在乎到自己存在的事實，一味地執著自我，承受極度疲憊與困苦在追求名利上，勞勞碌碌終其一生。因此、莊子感觸到生命的盲點，發現人世間的種種災難，不外乎是堅持自我而引起的，提供療傷止痛的良方，只有忘我、喪我才能找回真正的自己，讓彼此回復原來應有的和諧。〈德充符〉乃說：「故德有所長，而形有所忘。」修德有成在心和，這種無執功夫的實踐，在〈德充符〉又具體地說是：「不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」可見它還是不外乎老子去執、去妄、去甚、去奢、去泰的基調。<sup>14</sup>莊子認為人們如果不能遺忘所應當遺忘的形，遺忘所不應遺忘的德性，這種自我解消的功夫，也只要有通過人的德性，形體上的殘缺就會被人遺忘，這才是真正的遺忘。《莊子·齊物論》：

可乎可，不可乎不可。道行之而成，物謂之而然。惡乎然？然於然。惡乎不然？不然於不然。物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。故為是舉莛與楹，厲與西施，恢詭憭怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。<sup>15</sup>

這一段說明無心追求不執己見，因任自然道理，才能「道通為一」。〈大宗師〉提到「坐忘」是實踐工夫，而「坐忘」的實踐步驟是「墮肢體，黜聰明，離形去知」，但在「坐忘」之前，還有忘禮樂、忘仁義等工夫。牟宗三先生云：「莊子的智慧是『忘』的智慧」。牟先生以「忘」是道的工夫，以內心

---

《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁61。

<sup>13</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁56。

<sup>14</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁70。

<sup>15</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁69。

的虛靜無為忘掉形體，而到達「道」的境界。莊子有段假託孔子與顏回精采的師生關於坐忘對話：

顏回曰：「回忘禮樂矣！」……曰：「回忘仁義矣。」……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。」〈大宗師〉

莊子文中顏回忘了禮樂，忘了仁義，拋開人為外在的禮樂約制，棄絕自我內心仁義的桎梏，心無所繫，最後連他忘了什麼它也都忘了，把自己完全融入生活的每一個細節裡，顏回的步步相忘，即是生命理境的開顯進路。緊接著提出所謂能廢棄肢體，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，同於大通即坐忘。顏回的忘，即是生命理境的開顯，亦即是生命理想的終極朗現。莊子認為並不是要人支解切離形體，而是能遠離形體的執著；亦非拋棄或拒絕各種認知見解，而是要超越對知解的固執。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>16</sup>陳先生在這段就是借著顏回與孔子的對話，首先是顏回的忘禮樂，接著又忘了仁義，莊子要我們「離形去知」，才能坐忘「同於大通」。

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。成玄英《疏》：「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>17</sup>若能廢棄肢體，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。郭象《注》又說：「夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其跡，又忘其所以跡者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無

<sup>16</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2013年，頁69。

<sup>17</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁285。

不通也。」<sup>18</sup>成玄英《疏》則說：「虛心無著，故能端坐而忘。」<sup>19</sup>王邦雄先生認為，「知」是從形來的<sup>20</sup>，莊子希望我們能放下一切感官知覺的活動，然後達至渾然與萬物同於大通的境界。王邦雄又說：「心在物中」是存在的處境，「心執著物」是存在的困局。去知是心不執著形，離形是形不被心宰制。<sup>21</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：「勞形」和「怵心」就互為因果。<sup>22</sup>上述所論，吾人可知「離形」、「去知」是由外而內，層層破除人對形軀、生死的妄念，到擺脫對禮樂仁義的束縛，讓心靈虛心淨化不執著，莊子告訴我們必須不落兩端而忘毀譽、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。

至於莊子之忘的最高境界，是忘的本身和忘的目的也都忘了，〈大宗師〉中，南伯子葵外天下、忘生死、無古今的朝徹見獨，固然是這種境界；若顏回的忘仁義、忘禮樂，最後達致墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通的坐忘同樣境界。

<sup>18</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁285。

<sup>19</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁284。

<sup>20</sup> 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。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>21</sup> 王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，臺北市，立緒文化，1999年，頁270。

<sup>22</sup> 陳德和先生在《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》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。陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史哲出版社，1993年，頁29。

## 第二節 泯除是非

莊子的哲學思想，乃起源於人生存在的「困境」。莊子在潦倒之時，向監河侯貸粟只需「斗升之水以活我哉？」時，也被監河侯戲稱要「激西江之水而迎子，可乎？」受到調侃。《莊子·外物篇》。<sup>23</sup>莊子雖在潦倒之際，仍不妨礙以其智慧之光來照耀世人。此種人力所無法改變的「人生困境」究竟如何生成的呢？《莊子·齊物論》中所述「人生困境」的成因之一，乃是吾人錯認宇宙真相而造成的困境。」牟宗三亦云：「所謂的『人生困境』，乃是來自於形軀之限與人為造作。」<sup>24</sup>此段說明困境其根源就在心智之主觀情識上作動，決定權還是在「人」本身。劉秋固亦云：「人存在的困境即在於自我跟宇宙萬物劃分開來」。<sup>25</sup>莊子指出人生困境的來源在於人的有為有執，固然這世間存在著諸多「無可奈何」的困境，對現實人間的種種苦難懷有一種悲觀感，因此提出種種對治病根的方法，使人能超脫名利、有為妄執所造成的生命枷鎖。如何自人生困境當中超脫，並安頓生命於現實的世界中，成了莊子之人生哲學的基本理論方向。陳德和先生曾說：「莊子他是以『生命』為中心，他最終理想是在圓現生命意義，用以來證成『天地與我並生，萬物與我合一』的最高境界。」<sup>26</sup>

<sup>23</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁924。

<sup>24</sup> 參閱莊鎮宇先生在其《人生的困境及其解決之道—以莊子哲學為中心的考察》碩士論文：牟宗三亦云：所謂的「人生困境」，乃是來自於形軀之限與人為造作。形軀之限是自然所形成的，人所無法改變的；而不管是自然生命的紛馳、喜怒無常的心理情緒，或是知識觀念系統之意念造作等人為的造作。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，2001年，頁18。

<sup>25</sup> 同註94。頁18。莊鎮宇先又引喻：劉秋固在《莊子的人學與超個人心理學》，輔仁大學哲學研究所博士論文，1995年7月，頁71。云：人存在的困境即在於自我跟宇宙萬物劃分開來，在現象界中人顯然跟萬物對立，自然萬物也是互相對立的。在對立中，人與物都是有限的存在，都離不開時空變化的背景。在這一層次上，人與萬物無法成為和諧的一體。

<sup>26</sup> 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史哲出版社，頁15。



## 一、以道觀物

莊子在〈養生主〉中提到：「吾生也有涯，而知也無涯」，以有涯之生，追逐無涯之知，所形成的生命是虛無，看到人們受到知之困，擔憂世人逞其心智，遊心於是非之徒，而失落人們生命的真諦。〈齊物論〉：「與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！」人生最可悲的在於人的心智與物的「相刃相靡」，人畢生勞碌於是非之中，不知道人生歸屬何處，直到耗盡人生最終一事無成。〈齊物論〉又云：「是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所以成。」道之虧損，乃是由於是非之別明顯了。憨山大師亦云：「自是非一彰。而大道喪失矣。愛。私愛於一己也。成。前云一受其成形。自迷真性。成此形骸。固執為我。故大道虧損多矣。」<sup>27</sup> 以上所言，是非對錯之心，有了是非觀念，也就生成了我執，正是造成人遠離大道的阻礙。因為，人在受限於認知能力及形體的束縛，時間與地域的限制下，人的主觀意志，由成心的作祟，乃產生對事物的看法角度不同，人與物的爭論，於是爭辯彼是他非、美醜、優劣等對立面，相對的價值判斷和相對性，受到是非等觀念的宰制，導致私心與我執的觀念之生成，如此造成了分別心，對於「道」也就相行漸遠了。老子在《道德經·第 12 章》也提到：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。是以聖人爲腹不爲目，故去彼取此。」<sup>28</sup> 五色目盲的人為造作，沉迷狂熱競逐與價值的失落，習於多彩多姿繽紛色彩五色、五音、五味，一瞥不見樸素本質，如此就失去了事物本真的美好，如同林希逸所說：「鱸安乎水，猿猴安乎木，人豈能處此！既各安其所安，而皆不能安其所不安。」<sup>29</sup> 吾人常以世俗贖的眼光來看待事物，忘卻不同物種之本質上有差異，忽略生命體本質的限制，這就是

<sup>27</sup> 參閱釋德清，《莊子內篇注》臺北市，廣文書局，1991年，頁43。

<sup>28</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁28。

<sup>29</sup> 林希逸，周啟成（校注），《莊子蘧齋口義校注》，北京，中華書局，1997年，頁38。

「知」的執著。

在莊子看來，是「道」成就了生命，故唯有「道」才能夠作為生命的最高典範。<sup>30</sup>莊子〈秋水篇〉中一段寓言來說：「井蛙不可以語於海者，拘於虛也；夏蟲不可以語於冰者，篤於時也；曲士不可以語於道者，束於教也。」<sup>31</sup>此段之意，比喻當時的人，由於當時生活空間的局限與限於生命的短暫，只能掌握似是而非的知識，從君主到奴隸，都是渾然無知的人，就如「井蛙」和「夏蟲」，井裡的魚受限於所見的空間不可討論大海的廣大，夏天的蟲受時間的限制不可討論冰的寒冷。對偏見之士是無法討論大道，因為受禮教的束縛。又如《莊子·秋水》莊子與惠子遊於濠梁之上的寓言故事說：

莊子與惠子遊於濠梁之上。莊子曰：「儵魚出遊從容，是魚之樂也。」惠子曰：「子非魚，安知魚之樂？」莊子曰：「子非我，安知我不知魚之樂？」惠子曰：「我非子，固不知子矣；子固非魚也，子之不知魚之樂，全矣。」莊子曰：「請循其本。子曰：『汝安知魚樂』云者，既已知吾知之而問我，我知之濠上也。」<sup>32</sup>

郭象亦云：

莊子尋惠子之本言云：非魚則無緣相知耳，今子非我也，而云汝安知魚樂者，是知我之非魚也。苟知我之非魚，則凡相知者，果可以此知彼，不待是魚然後知魚也。故循汝安知之云，已知吾之所知矣。而方復問我，我正知之於濠上耳。豈待入水哉？夫物之所生而安者，天地不能易其處，陰陽不能回其業。故以陸生之所安，知水生之所樂，未足稱妙耳。樂也。

<sup>30</sup> 葉海煙先生說：莊子藉著對儒家繁瑣化批判的同時也引申出以下的觀念來：「吾人生命的大宗師並非不通生命造化的禮，而乃是大通的道。道大通一切之生命，故成為生命最高之規範，而以為是非仁義為內容的道德型式則遠離生命，甚至有害生命。」葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年，頁16。

<sup>31</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁563。

<sup>32</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁606-607。

此篇是莊子試圖以子非我及知我之非魚，從各適其所安，各適其所樂的觀點來看。莊子以「道」觀之，故知魚樂，惠施以「物」觀之，所見不同，此為兩者言「知」之異也。莊子重在知人，以人為主，依於道與物相合為一，而得到精神的自由，此為反觀內心之知；惠施重在知物，以客觀性的立場，觀物而依以物，以物為主體，受限外物無法體會真正的自然與自由之道，此為感官之知。莊子遊心於道，同於大通，是以能知「魚相忘乎江湖」之樂。故莊子認為惠施的生命之所得在其逐物之知，實在是以知而自苦其生。

再者、以知識論來說，萬物的存在皆有相對性。〈齊物論〉曰：「大知閑閑，小知閒閒。」<sup>34</sup> 此「大知」的人，見識廣博而豁達；「小知」者，只是世俗的聰明，見識狹隘有分別心。此意指有智慧的人，總會表現出豁達大度之態；小有才氣的人，總為微小的是非而斤斤計較。與〈逍遙遊〉中的：

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！<sup>35</sup>

此段說物類的時限不一，每個月的月底叫「晦」，每個月的初一叫做「朔」。「蟪蛄」就是蟬。借「小知不及大知」，來談如何提昇我們的「知」。所以以較具體的說法「小年不及大年」。朝菌的壽命生於晨死於夕不過一日，蟪蛄對壽命生於夏天死於秋天半年不到，彭祖壽命有八百歲，一般人的壽命和彭祖壽命有八百歲相比，這是相對性的大小，也是有限定性的。即使彭祖活了八百歲，比起「冥靈」、「大椿」來，仍屬有限的。所謂天外有天，大小、長短、壽夭都是相對而言，不足以自恃。此小大之辯也。整個宗旨說明一個觀念，不管做任何，乃至修道，人可以解脫心知的束縛，而找到自己生命的真正自

<sup>33</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁607-608。

<sup>34</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁51。

<sup>35</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁11。

在與自由，才能有真正的成就。當我們處理的問題時，能打破知的相對性，以無窮知的領域為理想，就是把「小年」和「大年」一起忘卻。把我們的形骸的拘限，轉入心性的修養工夫上，使我們的「知」就由「小知」，而「大知」，而向上提昇為「真知」，所謂真知，即是超越知的範圍。由「真知」可以肯定大小、長短的相對性，「物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。」<sup>36</sup>誠如〈齊物論〉所說：「萬物各有其本然，有何年命長短的可悲呢」？

## 二、莫若以明

在〈逍遙遊〉中「吾喪我」的功夫，即在告訴吾人透過精神修養的功夫，由超脫「吾」當中的那個「我」，也就是擺脫掉「執著」，再透過主體的解消與精神自由的釋放，可自人生的困境中超拔出來。莊子明白點出人生的盲昧及生命的痛苦，皆來自於人心中因成心所造成的計較分別。何謂「成心」？根據牟宗三先生的說法：

「成心」是習慣心，從習慣累積而成的。每一個人都有一個習慣的心，你依據你的生活習慣、經驗習慣、家庭教育、種種教育，訓練成你的心態，以你自己的想法作標準。每一個人都有一個是非的標準。故云：「誰獨且無師乎？」<sup>37</sup>

在現實生活裡，人因其所處環境與生活經驗的不同而有各自的成心，也就是各自都有一套判斷是非的標準。因此人之間的爭執計較皆來自於成心。而成心也正是使我們的生命陷於困頓痛苦的根源。莊子為解決成心造成的苦痛，所開出的藥方是「莫若以明」。莊子最想打破的就是「知」的侷限，在〈齊物論〉中云：

道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存

<sup>36</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁69。

<sup>37</sup> 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第320期，2002年2月，頁3。

而不可？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。<sup>38</sup>

莊子認為世間一切萬物都是相對性，在主觀上如何對待事務，在心知執著作用下的「知」，對生命只會形成困境與阻隔。牟宗三先生也提出他的看法說：「一般人認為道家有反知的態度，譬如說莊子的〈齊物論〉反對相對範圍之內的知識，其實莊子是要超越相對以達絕對，才衝破知識。」<sup>39</sup>這裡莊子反對的是相對的「小知」，而非超越的「真知」，「真知」意謂無執於所知，不以所知為標準，楊祖漢先生也這樣認為：「莊子要否定的，是心知的造作、蕩越，而並非對心知作原則上之否定。對治心知的蕩越，不但不會取消心知之作用，而是成全了心知。」<sup>40</sup>當「知」是有偏有執，生命的對立、偏頗就會困擾著我們；當「知」是無執無偏，我們看待生命的真實與面對種種的困境時，更能解消對立、破除我執而逍遙無待。

莊子在〈養生主〉云：「吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。」莊子告訴我們知識是無窮的，生命是有限的，如何運用有限的生命去追逐無窮的知識呢？用有限的生命所獲得的有限知識來做標準的判別並不適當，有限的「知」是無法涵蓋所有的一切，可是，人人卻都相信它，王邦雄先生說：「〈養生主〉主要告訴我們怎麼從這條路走出來，心知逐物無邊，就是因為你的心去『知』，心知就是心知道是非，知道生，知道是有分別，你有這個分別，就一定會去追求，一定被帶動。」<sup>41</sup>王先生所指的「知」即是有限的「知」，它顯現出區別、判斷，人一生就困在追求中，無法解脫。莊子即是看到有限之生命中「小知」的分別與判斷，帶給生命的負荷，而期待透過修養工夫能有「真知」之超越。

<sup>38</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997年，頁63。

<sup>39</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年，頁124。

<sup>40</sup> 楊祖漢，〈論莊子的知與無知〉，《鵝湖月刊》第373期，2006年7月，頁24。

<sup>41</sup> 王邦雄，《莊子道》，臺北市，漢藝色研文化事業公司，1993年，頁85。

莊子用鯤鵬之胸懷來突顯自我封閉之小，用鵬鳥來對比蜩與學鳩的見識短淺，吳怡先生說：「莊子是借大鵬托出了無窮『大』的境界，但境界不是一個空洞的想像而已，必有其工夫。」<sup>42</sup>這裡指的是心境修養的工夫，蜩與學鳩相對之下所知是受局限的「知」，一生在樹上跳躍、棲息，自然沒有「大」的視野與心境，無法體會「大」的逍遙。王邦雄先生也對此提出他的看法：「小麻雀與大鵬鳥，所謂的大小之分，不在形體，而在心境，有執著有所等待，生命格局的自困自苦是小，無執著無所等待，心胸氣度的自在自得是大。」<sup>43</sup>，也就是說，莊子所批評的「小知」是一種我大彼小的實然之知。對於現實存在的限制，是人力所無法改變，唯一可改變的就是透過修養，提升心境的層次。若能實踐修養工夫，也能達到無執的境界。牟宗三先生說：「真正之逍遙決不是限制網中現實存在上的事，而是修養境界上的事。」<sup>44</sup>楊祖漢先生對此也提出他的看法：「一切大小存在，皆須止於自己之限極，不往外企求。如是便大小逍遙一也。當然各大小之存在不能自覺此止於自己之性分之極之義，故須由無待之至人顯示此境。」<sup>45</sup>要達到逍遙就要以無待來突破，只有從自身修養做起，才有突破的超越。陳德和先生也說：「所謂知識的封閉與束縛，指的是我們常常因為執著於自己的所知、所明，以致形成偏見、成見而將自己困住在狹隘的象牙塔內。」<sup>46</sup>知識的形成乃建立在能知的我，被知的物。困住自己的所知、所明，是種有偏的實然之「知」。

莊子面對大小的有限性，心中拘執的小知，以四個例子來說明修養境界的不同，〈逍遙遊〉云：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以游無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。」莊子說明至於乘風天地的

---

<sup>42</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北市，三民書局，2011年，頁21。

<sup>43</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁166。

<sup>44</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年，頁182。

<sup>45</sup> 楊祖漢，〈論莊子的知與無知〉，《鵝湖月刊》第373期，2006年7月。

<sup>46</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁128。

真正精神，要駕著六氣的變化，悠遊在無窮無盡天地中，他就無須等待了，所以說：至人忘卻自己，神人忘卻立功，聖人忘卻求名。在這呈現修養境界的提升，陳德和先生說：「據莊子之意，在圓現最終的人格理想之前，起碼要經過三個層次的昇進突破。」<sup>47</sup>最終之境界即是無待。〈養生主〉有一段內容：「臣之所好者，道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者。」莊子藉著庖丁解牛來比喻養生之道，人生處事不執著於心知所操縱的感官，而是依的是自然的道理「依乎天理」順應自然的道理一般，所以才能「所解數千牛矣，而刀刃若新發於硯」。王邦雄先生也做出更深入的說明：「肉眼看到的是牛的血肉形體，心眼看到的是牛的骨節架構，天眼看到的是牛的神韻風骨。目視停留在牛的物質性；心知落在實用的價量，封閉了牛的性靈；神韻則釋放了牛的精神風貌，而顯現了牛本身的美感自在。」<sup>48</sup>林希逸就認為：「蓋言世事之難易，皆有自然之理，我但順而行之，無所撓拂，其心泰然丁解牛，故物皆不能傷其生。」<sup>49</sup>順自然而行，生命的傷害就會減到最低，能順自然而行即心中不執著。

### 第三節 勝物不傷

儒家認為「仁義道德」是人類生命的唯一價值標準，然而，老子於《道德經·第十八章》說：「大道廢，有仁義；智慧出，有大偽」，〈第十八章〉說：「絕聖棄智，絕仁棄義」，加以批判與回應儒家之「仁義道德」。

#### 一、用心若鏡

莊子在〈齊物論〉中，提出「不知之知」的見解如下：

<sup>47</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁134。

<sup>48</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁161-162。

<sup>49</sup> 林希逸，周啟成（校注），《莊子蘧齋口義校注》，北京，中華書局，1997年，頁51。

夫大道不稱，大辯不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。道昭而不道，言辯而不及，仁常而不周，廉清而不信，勇忮而不成。五者園而幾向方矣。故知止其所不知，至矣。<sup>50</sup>

莊子強調道的根本智慧，不稱道才是最大的道，不言之言才是最大的言，不仁之仁才是最大的仁，不嗛之嗛才是最大的廉，不忮之忮才是最大的勇。稱道而昭明，則失落了道法自然，對雄辯而言，則失落了天真本德，人心求其定常，則失落了人的徧在，要為自己辯白其清廉，天下人反而認為不可信，老是在忌害他人處用心的勇，反而承擔不起大任。「大道不稱」、「大辯不言」、「大仁不仁」、「大廉不嗛」、「大勇不忮」這些詭辭，是通過「不稱」、「不言」、「不仁」、「不嗛」、「不忮」之心知執著的化解作用，而保存了「大道」、「大辯」、「大仁」、「大廉」、「大勇」的本真實有。此正如「有而不有」不滯於有與「無而不無」不死於無的雙向圓成，這五者是以作用的化解來保存實有，本來的渾然圓通。「為道」、「為言」、「為仁」、「為廉」、「為勇」這五種皆是有心有為的使人向著方正，它是一種執著與造作，這種自以為德去壓迫人，使人向方，不但自己是一種負累，而累壞了自己，在壓迫他人而求其成的同時，卻帶來了毀壞。

《道德經·第 71 章》說：「知不知，上，不知知，病」，<sup>51</sup>「知」是心知的執著，「不知」是消解心知的修養功夫，「知」是一種有執有為的成心，「不知」是一種無執無為的道心，所以，「不知」才是「真知」。「知」是「可道」、「可名」而「不知」是「常道」、「常名」。「可道」、「可名」，是以心知執著的價值理念，用來規定生命的內涵，引導人生的走向。所以，「知不知病」，是由「不知」掉落「知」即是《道德經·第 48 章》所說：「為學日益」。「常道」、「常名」則是消解心知的執著與主觀的偏見，讓生命回歸生命自己。所以，「知

<sup>50</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》臺北市，華正書局，1997 年，頁 83。

<sup>51</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年，頁 179。



不知上」，是由「知」進到「不知」即是《道德經·第48章》所說：「為道日損」。「故知止其所不知」，是將有執有為的成心，轉成無執無為的道心，即是「知不知」，「至矣」則是「上」的意思。

無心之心，「宗無心以為師」<sup>52</sup>，無心是對生命來講，無心就是沒有心知定執的意思，道家基本上是有心而無心，道家認為心是無所住的心，無所住是不偏執，不會固定的擺在那個位置，所以無心是不偏執的心。《道德經·第49章》說：「聖人無常心，以百姓心為心」，<sup>53</sup>聖人基本上是開放的心靈，所以「常」不能解釋為道，要解釋為「常住」的意思，聖人是沒有常住的心，也就是沒有偏執的心，聖人沒有偏執的心叫做「無心」。

〈應帝王〉說：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」。《道德經·第11章》說：「有之以為利，無之以為用。」<sup>54</sup>所以，「有」的實利，「無」的虛用，人間妙道。用心即是「無心」，無心代表心靈的虛靜，所以，「無心」即是「虛心」，能虛則能容，能容則能包容奧藏萬物，虛靜如鏡，可以照現萬物。故云：「至人之用心若鏡」，「虛心若鏡」即是《道德經·第16章》所說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。」心致虛要至極，守靜要篤實，虛靜的心就好像一面鏡子一樣，沒有自己能發關照的妙用，讓「並作」的每個人，能回歸天真本德，此謂：「吾以觀復」。

「不將不迎」，萬物在鏡子面前是一體無別，它不會去送走任何人，也不會去迎接任何人。「應而不藏」，鏡子也不會因身分的高、低、貴、賤而起分別心，完全採開放的態度，物來即照，應物而不藏物，還給每人本來的面貌。由於能因應隨順，主客不對立的態度，因此不會互相傷害，謂之「勝物而不

---

<sup>52</sup> 〈大宗師〉郭象注：「雖天地之大，萬物之富，其所宗而師者無心也。」，參閱：郭慶藩《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁215。

<sup>53</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁129。

<sup>54</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年，頁26。

傷」。<sup>55</sup>

## 二、成和之修

老子在《道德經·第 38 章》說：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為；下德為之而有以為。」<sup>56</sup>德行是一種心靈的修養功夫，有德是心靈智慧的修養，「不德」是不自以為有德，它是心知對「德」的解消作用，保存天真的本德。「不失德」是遵從僵化的形式化德目，心知起了執著，而失去德行的純真，反而壓縮了德行的自在空間，故曰「無德」。

《道德經·第 55 章》說：「知和曰常，知常曰明，益生日祥，心使氣日強。」<sup>57</sup>，「和」代表和諧，不分不爭的意思。不暵不昧，不溫不涼，曰「常」。意思為「道」不是某一種具體事物，沒有任何屬性，因此也沒有任何局限性。「道」是無形無名者，為萬物之宗主。所以能和諧，就是常道，道就是德，即道即德。《莊子·德充符》說：

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。哀公曰：「何謂才全？」仲尼曰：「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。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。」

「何謂德不形？」曰：「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而

---

<sup>55</sup> 「聖物不傷」集釋《道德經·第 16 章》所說：「以道蒞天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不傷人；非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。」

<sup>56</sup> 上德之人，為道是用，不德其德，無執無用，故能有德無不為。不求而德，不為而成，故雖有德而無德名也。下德求而得之，為而成之，則立善以治物，故德名有焉。求而得之，必有失焉，為而成之，必有敗焉。樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年，頁 93。

<sup>57</sup> 物以和為常，不暵不昧，不溫不涼，此常也。無形不可得而見，故曰：「知常曰明」也。參閱：樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006 年，頁 146。

外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能離也。」<sup>58</sup>

哀駘它這個人，甚麼話都沒有說，就可以取得君主的信任，甚麼功勞也都沒有立，就可以獲得君主的賞識，並且傳君位給他，還擔心他不願接受。像這樣的人一定是「才全而德不行的人」<sup>59</sup>。哀公說：「甚麼叫做才全？」孔子說：「對於想要和不想要之間的得失關係，得志或不得志，賢能或昏庸，讚賞或詆毀，飢寒交迫，是命中註定的事實，人的一生都會遭遇到的事情，不需要去探求它是甚麼原因。也不能讓它來干擾心靈的虛靜與平和。使生命保持和諧暢通，不失喜悅，日夜從不間斷，而與天地共生共榮的每一當下，心中所湧現的盡是春意生機，這就是所謂「才全」。

說了「才全」的意涵，哀公又問：「甚麼叫德不形？」<sup>60</sup>，「平者，水停之盛也。」，當水成靜止，不起波瀾，就成平衡狀態。「其可以為法也」<sup>61</sup>，所以，水平可以做為工匠取法的準繩。「內保之而外不蕩也」<sup>62</sup>，焦竑云：「平則內保，停則外不蕩。」<sup>63</sup>，水平則內保其「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。內保為「德充於內」，外不蕩則是「符應於外」，內不保即德不充於內，則形於外，即落入人間排名的爭逐中，那就不是「符應於外」的道心關照。

<sup>58</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁210-215。

<sup>59</sup> 《道德經·第38章》說：「上德不德，是以有德」，「不德」是「德不形」的意思，「有德」就是「才全」或「德全」的意思，「才」是天真本真的「德」，「不德」才能保有天真的本德。

<sup>60</sup> 郭象注：「天下之平，莫盛於停水也。」，成玄英疏云：「停，止也。而天下均平，莫盛於止水。故上文云人莫鑒於流水而避鑒於止水。此舉為譬，以彰德不形意故也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁215。

<sup>61</sup> 郭象注：「無情至平，故天下取正焉。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁215。

<sup>62</sup> 郭象注：「內保其明，外無情偽，玄鑒洞照，與物無私，故能全其平而行其法也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁215。

<sup>63</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流文化事業公司，2013年，頁269。

「德者，成和之修也」<sup>64</sup>，此「德」不是存有論的「德性」，而是一種修養的境界，人的德行修養，乃是成於心和的修養。「心和」是內保其和，而「外不蕩」則是「德不形於外」，心知不執著，德行就不會成為自己的負累，也不會造作去壓迫別人，而把自己身邊的親人與朋友逼走，這種由虛而和，符應於外的親和力，即是「德不形者，物不能離也」<sup>65</sup>。



---

<sup>64</sup> 郭象注：「事得以成，物得以和，謂之德也。」郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁215。

<sup>65</sup> 郭象注：「無事不成，無物不和，此德不形也。是以天下樂推而不厭」。成玄英疏云：「夫明齊日月而歸明於昧，功侔造化而歸功於物者，此德步行也。是以含德之厚，比於赤子，天下樂推而不厭，斯物不離之者也。」參閱：郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁215。

## 第四章 結論

從《史記》了解到莊子一生是處於戰亂與窮困的生活環境，周文疲蔽，整個社會因為仁義禮樂的桎梏，社會禮樂崩壞，莊子也因為該如何在此不安的潮流裡求得安心，便成為莊子思想的主要課題，這也促使莊子在莊書中提出了如何使人安心立命之道。《莊子》全書內容，除了充滿智慧哲理之外，更深具淑世精神，其內七篇的編排順序正反映出他主張由內聖開展出外王的理念。

西方哲學家笛卡兒，從知識的進路說「我思故我在」，中土的哲人，則從生命的進路說「我在故我思」。<sup>1</sup>由於西方哲學重客體對象的理解，是以「知識」為中心，以理智的好奇和滿足為主要訴求；中方哲學則重主體人格的建立，是以「生命」為中心，以超拔的實踐方式要求其真切於人生為圭臬，中方哲學與西方哲學最大的不同就是生命的修養。由此可知中國哲學皆是以人的德性開啟和安頓身心，並關注於人的存在主體、價值活動、意義取向以及終極關懷和圓融目的等問題。

老莊思想本是放下的智慧，也是解套的哲學，所以體驗老莊之道，將可使人放鬆自己、疏解壓力，讓自己過得悠閒，依《莊子》書我們也可以讀出字裡行內的另外意思，「聞道」蘊涵了「學道」的工夫意涵。

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。」〈大宗師〉

此段說明南伯子葵與女偶聞道的對話過程階段，女偶講了聞道的歷程：「我從副墨（文字）的兒子→從洛誦（誦習）的孫子→從瞻明（洞澈明視）→從聶許（耳聞心許）→從需役（行以求之）→從於謳（歌詠領會）→從玄

<sup>1</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年，頁285。

冥（冥會於心）→從參寥（參於道之空妙）→從疑始（似有始而未嘗有始）那裡聽到的」。「副墨（文學），所以聞道的歷程起於文字；洛誦（誦習），有文字就得誦讀，所以說副墨又得於洛誦；瞻明（見解明白），指眼明心亮，明察的智者；「聶許」，善於感應真理、聲入心通妙道的人；「需役」，是心的作用是描寫心的發動有意用於物，是道的實踐者，「於謳」，是內心的喜悅，遊心於和樂的表現，指謳歌人間的樂道者，逍遙而遊；「玄冥」，就是學道過程中所說的慧悟，慧悟是指心念的寂靜，如不言而喻的道的法門。求道歷程中，有向外的認知，而「已知對象」是體驗的對象，所以體驗是「合內外」的體驗。而這整個求道的歷程，即是牟宗三先生所謂「具體的解悟」。

怎麼才能參悟一切空虛，入於寥天一呢？那就得在用思之前，認為，未始有始也者，像〈齊物論〉中所說，一切不要窮究根源，不求其所萌，不求其所始，不求誰在背後主使，而一切隨緣應付，寓庸因是，過了便完，只顧眼前。<sup>2</sup>《莊子·大宗師》有一段女偶與南伯子綦的問道對話，透顯了人間終究有其遺憾而使道行艱難。然而我們從中感受到的是：亦正由於人間總是難免有此缺憾和艱難，所以需要我們的努力與突破；更由於我們的努力與突破，才使生命本身顯得益是尊嚴無價。不過我們也明白，若依據老莊思想的義理特色，凡此努力與突破絕非對於外境的改造變異，而是來自內心的自我調適，至於所謂調適之道則莫過於「知其不可奈何，而安之若命」。此段對話內容如下：

南伯子綦問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」聞道則任其自生，故氣色全也。南伯子綦曰：「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。吾猶孚而告之，三日而後能外天下；已

---

<sup>2</sup> 王孝魚，《莊子內篇新解·莊子通疏證》，長沙，嶽麓書社，1983年。頁128。

外天下矣，吾又孚之，七日而後能外物；已外物矣，吾又孚之，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。其名為櫻寧。櫻寧也者，櫻而後成者也。」《大宗師》

南伯子葵問女偶「聞道」的情況，詳細地說明了體察大道的作法。而女偶的講述可以看出其修養體道過程為：外天下—外物—外生—朝徹—見獨—無古今—不死不生。這是一個主靜守志、虛氣守中、由外而內的心理體悟過程，是一個排除外物、虛澄心志、漸臻心靈自由境界的過程，也是精神昇華的境界。老子在《道德經·第41章》曾經說過：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道大笑之，不笑不足以為道。」體道之士而有上中下的評價區分，就以工夫的深淺做為依據。上士勤行，下士不行，中士搖擺在二者之間，與上士為友則工夫存，與下士為友則工夫亡；而下士聞道不僅不行，且自以大笑的藐視狂態，原因在他不相信道，認定道太空泛遙遠，不切實際，老子在此一境遇間，以幽默感來自我超脫，化解在心頭湧現的不滿之情。又《論語·學而》開宗明義即云：「學而時習之，不亦悅乎；有朋自遠方來，不亦樂乎；人不知而不懂，不亦君子乎！」

由此，吾人可知聞道體道的順序進程，值得我們省思，是從文字、語言開始進而誦習，接著洞澈明白，這是一種認知的層次，起於認知的學習，進而耳聞聲入心通，而發於行為求之，而表於歌詠，而默會於心，而參驗於道之微妙，最後階段又要消解認知學習，將一切歸之於自然，要泯除因萬物而起的一切是非之別，回到無之境界。莊子的目的在於希望人可以領悟到，這是知識的超越，即「坐忘」中的「黜聰明、去知」。我們所擁有一切，不要以為是自己的。有某一方面的才幹，但不要以為是自己所擁有的，而是「不得已」因為當一切條件均已成熟，自然可以無心而為，不求特定目的，也就

對於成敗、得失、毀譽不那麼在意了。在當時亂世莊子體悟出這一道理，而筆者體認到生於今世之人，各方面環境與條件已理想許多，讓我們有選擇的自由，可以決定自己的生活，相較之下現代人實在幸福多了。

莊子承繼老子思想，將老子思想道家的道、道家的理想、道家的無限性，完全融入我們的生命生活化。由莊子「逍遙無待的境界理想」、「心齋坐忘的修養工夫」以及「乘物遊心的處世修為」等思想議題，作為反思莊子生命哲學之意義所帶給的正面意義與智慧，並從實務的層面反思莊子哲學實踐在生命、生活、職場之中的可能啟示。《莊子》以〈逍遙遊〉作為他哲學思想的綱領，「逍遙」心知無執著無造作，生命即無牽引無負累，即可開顯天地無心無為的自在理境。《道德經·第48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。」老子認為，人間道行要在心知上求其減損，解除了心知的執著，生命得到釋放，故道家說無心無為。我們應當懂得放下的智慧，方能欣賞到萬物的美好，體會出人生的真諦；如果只妄想藉由外物的獲得和滿足來肯定生命的價值，就成了最大的無明。至於能夠放下、能不執著就是體現了「無」；放下以後才有我的自在，萬物與我為一。老子在《道德經·第40章》說：「天下萬物生於有，有生於無。」天下萬物事物起於人們的執著分別心，這有形的執著分別心則又起於無形的渾淪為一，放下的智慧誠然如是者。

莊子〈逍遙遊〉一開端就藉「大鵬怒飛」再加入「蜩與學鳩」寓言乃寄寓生命「逍遙」之境，有如小麻雀與大鵬鳥比喻，由小而大之成長的歷程，而在這由小而大的成長，只是量能的增長，品質並未隨著提升、進化，生命的昇華是需透過修養的功夫將主體生命自我轉化，由大而化的飛越，這樣的轉化，既是生命之最高理境地開顯。天下萬物存在於這個時空，有精粗、小大、美醜之分，乃是吾人由形體視之，即所謂「物無精粗，皆局於形」，正因物象的瞬息萬變，故難建立永恆不變的真理。〈逍遙遊〉中有一段最具有



層次性的比較，原文：

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之竟，斯已矣。彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。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。

此段莊子用蝸與學鳩的小與大鵬的大之辯，轉由人生人間不同層次修養進境。王邦雄先生認為心中拘執的小知，修養境界昇進層次的突破。

第一個例子有功有名的自困於小，是如蝸與學鳩一般，有待於智、仁、德的表現。

第二個例子無功無名的宋榮未樹，是宋榮子把生命的價值從內外的定分，不因榮辱而內心受到影響，清楚分別內我和外物。

第三個例子無己御風的列子有待，是列子御風而行，看似我御風而行，實則風御我而回，卻仍需依待風的出現才能御風。

第四個例子無己無功無名的至人無待，是跟天地同在，跟萬物同行，順著自然的變化遊於天地之中的自在。這四個例子清楚呈現生命主體的功夫與境界。<sup>3</sup>

王邦雄先生認為莊子透過四個例子來說明面對大小的有限性，陳德和先生亦說：「據莊子之意，在圓現最終的人格理想之前，起碼要經過三個層次的昇進突破。」<sup>4</sup>而最終之境界即是無待，一無待，大小的有限就超越了。

世人皆有心知，執迷於有為心知，其心就陷溺在驕傲怠慢、妄作逞強、

<sup>3</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年，頁35-41。

<sup>4</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁134。

誇奢人世間的名利糾葛之中，而失落其存在之價值的人。心知也未必全都是負面的，莊子不反對心會有知之功能，但世人只知執取自我、競計營私，故易沈淪迷失，於是落入「心知」的桎梏，此亦為生命困境之源。這種偏執固取之心，成見之造作，即是莊子所謂的「成心」。《道德經》中的「常心」，莊子嘗稱它為「成心」，也叫做「師心」。<sup>5</sup>因「成心」而起喜怒哀樂情緒，入於「有我之境」。莊子在〈德充符〉中有云：常季曰：「彼為己以其知，得其心以其心。得其常心，物何為最之哉？」得心者，無思無慮，忘知忘覺，措之於方寸之間。林希逸云：

為己，修身也；以其知，言人有此識知，則能修此身，得其心以其常心者，言有此知覺之心，則能得其本然之心。本然之心與知覺之心，非二物也，特如此下語耳。其意蓋謂人皆有知，人皆有心，苟能盡之，則可以為己，可以得心，意是常事耳，故曰得其常心。<sup>6</sup>

〈大宗師〉中云：「知有所待而後當，其所待者特未定也。」郭象云：「夫知者未能無可無不可，故必有待也。若乃任天而生者，則遇物而當也。」成玄英亦云：「夫知必對境，非境不當。境既生滅不定，知亦待奪無常。」<sup>7</sup>〈人間世〉所謂「虛而待物」，從主體心靈的有待「知」養到「不知」的功夫，「不知」是解消執著而歸於虛靜，不執著物，也無待於物，即逍遙理境。<sup>8</sup>

莊子對存在的困境「心知的侷限與消解」之說明並不是向困境屈服，而

---

<sup>5</sup> 陳德和先生於《老莊與人生》提到：偏執固取之心，即是《道德經》中的「常心」，亦是「自見」、「自是」、「自伐」、「自矜」的主觀態度。老子認為它們是我們生活世界中一切麻煩和困擾的源頭，所以告誡統治者要「虛其心」，要「無常心，以百姓心為心」，要「不自此偏執固取之心，莊子嘗稱它為「成心」，也叫做「師心」。王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年，頁69-70。

<sup>6</sup> 宋、林希逸，《莊子庸齋口義校注》，北京，中華書局點，1997年，頁85。

<sup>7</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年，頁226。

<sup>8</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流出版社，2013年，頁284。

是力求對生命的突破。命限的桎梏和成心的執取構成了生命內外交攻「有待」的困境，想要超脫生命的限制達到無所束縛的「無待」自由，並在困境中找出生命之意義，唯有透過生命實踐一途。老子在《道德經·第13章》說：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」此可看出老子思想的真正內涵還有他悲天憫人的用心，他所說的「有身」，並非所謂「據有身體」或「擁有生命」，而是指「有執於身」，亦即「有執於我」，換言之，就是堅持己見。是故，「有身」和「無我」正好是人生的一迷一悟或一降一升；「有身」就不免沉淪陷溺，「無我」才是解放超越。莊子〈逍遙遊〉即藉由惠施「有蓬之心」的黏滯膠著，對開顯出無待者「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」的曠達天放。

莊子主張讓生命的逍遙自然轉化為道體，體道者就是與天地精神相往來，而忘仁義、忘禮樂、忘天下的智者，價值的理想定位在精神生活的無限超拔與超昇。莊子藉由「墮」、「黜」、「離」、「去」等教人從解消形體的虛妄執著，突破自己的桎梏，將德、性、心提高到同於大通而達「坐忘」工夫。莊子忘的體道進程〈大宗師〉裡提到南伯子葵與女偶談論進道的工夫，道的工夫進路，依序是由外天下→外物→外生→朝徹→見獨→無古今→不死不生。

《莊子·齊物論》：「夫隨其成心而師之」，指出了世間是非紛亂的根源在於人心。在莊子看來，人間的是非爭論都是因個人主觀立場的不同而所形成的，所謂「是非之彰也，道之所以虧也；道之所以虧，愛之所以成」。

〈德充符〉：「常季曰：「彼為己，以其知得其心，以其心得其常心，物何為最之哉？」，以「虛」為主，莊子又用「靈府」、「靈台」來形容這種心。靈台心，無待之心，也就是道心。〈德充符〉曰：「人莫鑑於流水而鑑於止水，唯止能止衆止。」世俗之人皆易妄動如流水，心就不能靜，虛靜觀照之心就無法顯露。〈應帝王〉曰：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」人的心跟鏡子一樣，如實反映外界的狀況，沒有期待也沒有

恐懼，所以不會被外物所拖累，沒有任何虛假與隱私之心，物我圓融無傷無礙這是至人的工夫境界。

莊子主張通過消融習性積累所成的虛妄「我」，以復歸人原初的自然天真。針對於虛妄之「我」的消融。郭象注曰：「禮者，形體之用，樂者，樂生之具。忘其具，未若忘其所以具也。」這時我心仍是有所執著，所以必須有接下來的墮肢體，黜聰明，離形去知的修練功夫，以至同於大通，坐忘工夫境界。郭象對「坐忘」的境界描述為：「夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其迹，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。」<sup>9</sup>所謂「坐忘」就是當下忘掉一切。王夫之注：「坐忘，則非但忘物，而先自忘其吾。坐可忘，則坐可馳，安驅以遊于生死，大通以一其所不一，而不死不生之真與寥天一矣。」莊子要我們明白為作一「忘物忘己」，「不知說生」，「不知惡死」的真人。坐忘並非是要我們拋開放棄形體，而是要去除人心知上的執著，物我兩忘，則可同于大通之道。所以莊子要我們明白不應困於生和死的哀樂情緒中，唯有觀念的超越與轉化，順乎自然，才能獲得至安至樂的人生，除去一切的執著。

筆者有感於現代人面對全球化、國際化、科技化新金融環境的發展趨勢，因過度追求物慾與權力，在面臨挫折與失落時，正是主體的迷失最直接的肇因，對於自我存在的生命意義與價值感到懷疑，無法自我情緒的調適及以正向健康的生命態度轉化，將生活重新導返正軌。筆者寄欲從研讀莊子生命哲學思想中，可以找出一條使生命主體能夠獲得自由、自在、逍遙之生活的人生路。

本論文的主旨乃在嘗試從《莊子》真人境界之生命哲學的涵養工夫切入，進而探討莊子思想、對於人生究竟之道、應然之德的義理紓發，它既可以歸諸道家哲學的研究範疇，更能視為當今盛行之生命教育的教材，把整個完全

---

<sup>9</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1974年，頁285。

化入我們的生命，從我們的生命人格中，去開展出來、實現出來，所以他是把道化入生命中，透過這部《莊子》經典道家的自然無為精神，闡述其面對生命的態度，並在天、地、人中的地位關係，並引領人們虛心的面對自己，並安頓身心，求得生命精神的開闊與解脫。逍遙無待的自由精神，以安頓吾人的生命，自我的修養以「坐忘」、「心齋」的工夫達到全德、全形，使人進入精神自由的境界形態。

莊子把「道」的人格化，並以修養工夫而達到理想的人格，創立「真人、神人、至人」的人格的高度理想，萬物的存在皆有相對性，打破年命的相對性，在處理人與物的年命問題時，能以無窮的壽命為理想。但是如何把我們的形骸的限制，轉入心性的修養工夫上，使我們對知識的演進，就由知人而知天，再向上提昇為超越之知、絕對之知的「真知」。莊子心目中真人的境界，即是到達，能忘懷生死安危，心靈暢通平靜，對生死建立一個崇高智慧，不計一切毀譽，而能達到極度忘言，超越生死，達到「天人合一」的境界。

莊子對「心」的工夫論述，以聖人「逍遙無待」展現生命境界，在於「心不隨物轉」，因為「心隨物轉」則我是彼非的對立混亂，故心不隨物轉，能順應事物的自然，境隨心轉而悠遊自適。其修養方法以忘知、忘情、忘味、忘生、忘死，達到無心無為的境界。莊子以「安時處順」的態度面對挫折困難時，面對死亡時，可使心靈平靜，不致於陷入悲傷的困境，不能自拔，可以減輕人的內心壓力和精神的苦痛。但是人生的問題並不是不可為的，命運不是人生全部的主宰，人還是有智慧和生活的經驗的能力，就像人們不滿現狀或是遇到挫折，會設法扭轉命運，充實自己，努力改變自己的命運，也可以超越一般人，創造個人的成就，並且造福人群。莊子當時提出了「坐忘」、「心齋」和「喪我」等修養方法。所謂「坐忘」，〈大宗師〉「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」所謂「心齋」即〈人間世〉：「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。」所謂「喪我」即〈齊物論〉：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱几者，非昔之隱几者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？」即是以通過修養工夫，達到調整身心，超越世俗，解脫煩惱，物我兩忘，最終達到「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。莊子思想在時代意義，在今日的價值，必須通過人們的解釋和開創性才能獲得現代的意義，這都是莊子的哲學對人們的偉大貢獻。



## 參考書目

### 一、古典文獻（略依作者年代順序排列）

- 周·佚 名，《尚書》，臺北市，藝文印書館十三經注疏，1985年。
- 周·佚 名，《周易》，臺北市，藝文印書館十三經注疏，1985年。
- 周·孔 子，《論語》，臺北市，藝文印書館十三經注疏，1985年。
- 周·孟 子，《孟子》，臺北市，藝文印書館十三經注疏，1985年。
- 漢·司馬遷，《史記》，上海，古籍出版社，1988年。
- 漢·戴 聖〈編〉，《禮記》，臺北市，藝文印書館十三經注疏，1985年。
- 漢·班 固，《漢書》，臺北市，中華書局，1983年。
- 漢·河上公，《老子章句》，上海，古籍出版社，1993年。
- 晉·郭 象，《莊子注》，臺北市，藝文印書館，2007年。
- 唐·陸德明，《經典釋文》，北京，中華書局，1983年。
- 唐·成玄英，《南華真經疏》，臺北市，藝文印書館，1972年。
- 宋·呂惠卿，《莊子義》，臺北市，藝文印書館，1972年。
- 宋·褚柏秀，《南華真經義海纂微》，臺北市，臺灣商務印書館，1983年。
- 宋·林希逸、周啟成（校注），《莊子肅齋口義校注》，北京，中華書局，1997年。
- 宋·朱 熹，《四書章句集注》，臺北市，大安出版社，1996年。
- 明·焦 竑，《莊子翼》，臺北市，廣文書局，1979年。
- 明·釋德清，《莊子內篇注》，臺北市，廣文書局，1991年。
- 明·潘基慶，《南華經集注》，臺北市，藝文印書館，1972年（景本）。
- 清·宣 穎，《莊子南華經解》，臺北市，宏業書局，1977年。
- 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北市，里仁書局，1984年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，臺北市，華正書局，1985年。
- 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北市，華正書局，1997年。
- 清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北市，新天地書局，1977年。

## 二、當代學術專書（依姓氏筆劃順序排列）：

- 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，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北市，遠流文化事業公司，2013年。
- 王邦雄，《中國哲學論集·莊子其人其書及其思想》，臺北市，臺灣學生書局，2004年。
- 王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，臺北市，立緒文化，1999年。
- 王邦雄，《生命的大智慧》，臺北市，漢光文化公司，1991年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北市，漢藝色研文化公司，1993年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北市，遠流文化事業公司，2010年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北市，臺灣商務印書館，2004年。
- 王邦雄，《人間道》，臺北市，漢藝色研文化事業公司，2005年。
- 王邦雄，《道家思想經典文論》，臺北市，立緒文化事業公司，2013年。
- 王邦雄，《莊子寓言說解》，臺北市，立緒文化事業公司，2015年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市，國立空中大學，2013年。
- 王 博，《莊子哲學》，北京，大家出版社，2004年。
- 王 煜，《老莊思想論集》，臺北市，聯經出版事業公司，2003年。
- 王叔岷，《莊學管闕》，臺北市，藝文印書館，1978年。
- 王叔岷，《莊子校詮》，臺北市，國立中央研究院歷史語言研究所，1999年。
- 王淑俐，《情緒管理—祝你健康快樂》，臺北市，全華科技圖書公司，2005年。
- 方東美，《中國人生哲學》，臺北市，黎明文化公司，1993年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北市，黎明文化公司，1987年。
- 方東美，《生生之德》，臺北市，黎明文化公司，1987年。
- 朱榮智，《改變一生的莊子名言》，臺北市，德威國際文化公司，2008年。



- 牟宗三，《圓善論》，臺北市，臺灣學生書局，1985年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北市，臺灣學生書局，1963年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市，臺灣學生書局，2012年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，臺北市，臺灣學生書局，1990年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，臺北市，臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三講述、陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，臺北市，書林出版社，1999年。
- 吳光明，《莊子西翼》，臺北市，東大圖書公司，1992年。
- 吳康，《莊子的哲學》，臺北市，臺灣商務印書館，1999年。
- 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北市，東大圖書公司，2001年。
- 吳怡，《新譯老子解義》，臺北市，三民書局，2010年一版。
- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北市，三民書局，2011年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北市，文津出版社，1998年。
- 杜保瑞，《莊周夢蝶》，臺北市，書泉出版社，1997年。
- 李勉，《莊子總論及分篇評註》，臺北市，臺灣商務印書館，1990年。
- 李明輝《主編》，《牟宗三與中國哲學之重建》，臺北市，文津出版社，1996年。
- 邱榮錫，《莊子哲學系論》，臺北市，文津出版社，1999年。
- 林安梧，《新道家與治療學—老子的智慧》，臺北市，臺灣商務印書館，2006年。
- 林聰舜，《向郭莊學之研究》，臺北市，文史哲出版社，1980年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北市，臺灣商務印書館，1969年。
- 徐克謙，《莊子哲學新探—道·言·自由與美》，臺北市，中華書局，2005年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北市，文津出版社，2000年。
- 高達美 (H.G.Gadamer)，洪漢鼎 (譯)，《真理與方法·下冊》，臺北市，時報出版社，1995年。
- 周乾譯，《莊子探驪》，天津，古籍出版社，2004年。

- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北市，文津出版社，1991年。
- 涂光社，《莊子範疇心解》，北京，中國社會科學出版社，2003年。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，臺北市，臺灣學生書局，1974年。
- 唐君毅，《中國哲學原論—原道篇》，臺北市，臺灣學生書局，1986年。
- 傅斯年，《性命古訓辯證》，臺北市，新文豐出版公司，1985年。
- 傅佩榮，《傅佩榮解讀老子》，臺北市，立緒文化事業公司，2005年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市，正中書局，1998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〉，臺北市：東大圖書公司，1990年。
- 張善文，《絜淨精微之玄思——周易學說啟示錄》，上海，三聯書局，2003年。
- 張默生，《莊子新釋》，臺北市，天工書局翻印本，1993年。
- 曹礎基，《莊子淺注》，北京，中華書局，2000年。
- 曾春海，《先秦哲學史》，臺北市，五南圖書公司，2010年。
- 梁瑞明，《莊子調適生命之學——《莊子》釋義》，香港，志蓮淨苑，2008年。
- 莊耀輝，《情緒管理》，臺北市，新文京開發公司，2006年。
- 陳正榮，《情緒管理 72—歷史人物的情緒語言奧秘》，臺北市，遠流出版公司，1998年。
- 陳榮波，《哲學與藝術美學》，臺北市，逸龍出版社，2007年。
- 陳耀森，《莊子新闢》，臺北市，臺灣商務印書館，1988年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北市，臺灣商務印書館，2003年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，臺北市，五南圖書出版股份有限公司，2007年。
- 陳鼓應，《莊子今注今譯》，北京，中華書局，2011年。
- 陳鼓應，《道家的人文精神》，臺北市，臺灣商務印書館，2013年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北市，文史出版社，1993年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北市，樂學書局，2001年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北市，里仁書局，2005年。
- 陳冠學，《莊子新注》，臺北市，東大圖書公司，1989年。
- 勞思光，《思想方法五講新編》，香港，香港中文大學，2000年。
- 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，臺北市，三民書局，1987年。

- 程兆熊，《道家思想—老莊大義》，臺北市，明文書局，1985年。
- 馮友蘭，《人生的哲理》，臺北市，生智文化事業公司，1997年。
- 黃俊傑，《孟學思想史論·卷二》，臺北市，東大圖書公司，1991年。
- 黃惠惠，《情緒與壓力管理》，臺北市，張老師文化事業，2002年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北市，東大圖書公司，1984年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北市，三民書局，1954年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，臺北市，東大圖書公司，1984年。
- 楊儒賓，《莊子風貌》，臺北市，黎明文化公司，1991年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北市，東大圖書公司，1990年。
- 葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北市，文津出版社，1997年。
- 劉榮賢，《莊子外雜篇研究》，臺北市，聯經出版公司，2004年。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社，1987年。
- 譚宇權，《莊子哲學評論》，臺北市，文津出版社，1998年。
- 譚家哲，《論語與中國思想研究》，臺北市，唐山出版社，2006年。
- 蔣錫昌，《莊子哲學》，臺北市，藝文印書館翻印本，1978年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北市，華正書局，2006年。
- 魏元珪，《老子思想體系探索》，臺北市，新文豐出版公司，1997年。
- 錢穆，《莊老通辨》，臺北市，東大圖書公司，1991年。
- 錢穆，《莊子纂箋》，臺北市，三民書局，2006年。
- 嚴靈峰，《莊子選注》，臺北市，正中書局，1990年。
- 嚴靈峰，《無求備齋莊子集成續編》，臺北市，成文出版社，1976年。

### 三、期刊論文及單篇論文（依姓氏筆劃順序排列）：

王光松，〈從〈應帝王〉看莊子的政治哲學〉，《華南理工大學學報》第9卷第5期，2007年10月。

王永智，〈論道家哲學的現代價值〉，《宗教哲學》第4卷第3期，1998年7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》第200期，1992年2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〈莊子心齋「氣」觀念的詮釋問題〉，《淡江中文學報》第14期，2006年6月。

王邦雄，〈從「物論」平齊到「天下」一家〉，《鵝湖月刊》第432期，2011年6月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）～（十四）〉，《鵝湖月刊》第319～332期，2002年1月～2003年2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。

林安梧，〈開啟「意義治療」的當代新儒學大師——唐君毅先生〉，《鵝湖月刊》第235期，1995年1月。

林明照，〈無我而無物非我：呂惠卿《莊子義》中的無我論〉，《中國學術年刊》，第35期，2013年9月。

李若鶯，〈論莊子處世哲學的基本功—「忘」〉，《國立高雄師範大學學報》第15期，2003年。

李漢相，〈關於莊子心性論〉，《鵝湖月刊》第363期，2005年9月。

李宣侑，〈莊子的生命理境〉，《鵝湖月刊》第174期，1990年4月。

- 吳肇嘉，〈莊子〈應帝王〉中「即內聖即外王」的應世思想〉，《清華大學中文學報》第5期，2011年。
- 馬 耘，〈莊子哲學中「政治」之意義與地位〉，《止善》第7期，2009年12月。
- 沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》第14卷第6期，1987年6月。
- 高柏園，〈莊子〈逍遙遊〉一篇之詮釋與其發展〉，《華岡文科學報》第15期，1988年5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。
- 徐聖心，〈真人不夢與莊周夢蝶〉，《中國文學研究》，5期，獲臺大中文系第四屆薛明敏先生學術論著獎首獎，1991年5月。
- 袁長瑞，〈莊子〈人間世〉的研究〉，《哲學與文化》第27卷第2期，2000年2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。
- 陳德和，〈莊子〈齊物論〉的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》第3期，2005年3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，〈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，〈畸人與真人——〈大宗師〉的超越性與圓融性〉，《鵝湖月刊》第219期，1994年9月。
- 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。
- 陳德和，〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學》第70期，2014年12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「白馬非馬」在先秦哲學中的發展以儒、道、名、墨四家思想為例〉，《揭諦》第6期，2004年4月。
- 陳政揚，〈孟子與莊子「命」論研究〉，《揭諦》第8期，2005年4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。
- 陳政揚，〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫〉，《人文與社會研究學報》第47卷第1期，2013年4月。
- 曹曉虎，〈試析《莊子》心性論〉，《玉溪師範學院學報》第12期，2003年。
- 楊自平，〈《莊子》「逍遙」概念義涵的探討〉，《哲學與文化》第9期，1999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〉，第一屆中國思想死研討會論文及，東海大學文學院，1989年。
- 楊祖漢，〈論莊子的知與無知〉，《鵝湖月刊》第373期，2006年7月。
- 葉海煙，〈生態保育與環境倫理的道家觀點〉，《哲學與文化》第9期，1998年9月。
- 葉海煙，〈莊子的人的哲學探討〉，《哲學與文化》第7期，1994年7月。
- 鄔昆如，〈莊子的生死觀〉，《哲學與文化》第7期，1994年7月。
- 鄭倩琳，〈《莊子·齊物論》「莫若以明」探究〉，《新竹師範學院語文學報》第9期，2002年12月。
- 鄔昆如，〈莊子的生死觀〉，《哲學與文化》第7期，1994年7月。
- 羅堯，〈莊子心性論〉，《中國文化月刊》第264期，2002年3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》，2010年10月。

#### 四、學位論文（依姓氏筆劃順序排列）：

李宜航，《《莊子》中的「知」與「治」》，國立臺灣大學政治學系碩士論文，2011年。

李信宮，《莊子〈應帝王〉政治哲學向度解讀》，華梵大學哲學系碩士論文，2011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。

林俊宏，《莊子的政治觀——一個思想典範的詮釋》，國立台灣大學政治學研究所碩士論文，1991年。

林芸年，《莊子〈齊物論〉之真諦》，東海大學哲學系碩士論文，2012年。

洪婉霖，《論《莊子·內篇》語言詮釋——以〈齊物論〉為中心》，國立清華大學中國文學研究所博士論文，1987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。

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，2001年。

郭應哲，《莊子明王之治思想》，國立台灣大學政治學研究所碩士論文，1991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。

陳英善，《從「心」論中國哲學基本型態之開展》，中國文化大學哲學系博士論文，2013年。

黃源典，《莊子的治道觀》，南華管理學院哲學研究所碩士論文，2000年。

- 楊子翎，《論莊子「自我」與「自由」概念》，東吳大學哲學系碩士論文，2003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。
- 鍾芳姿，《郭象《莊子注》的詮釋理路——以〈逍遙遊〉和〈齊物論〉為核心》，國立政治大學哲學系博士論文，2008年。
- 蔡忠道《陸賈思想之研究》，國立高雄師範大學國文系研究所碩士論文，1992年。
- 蔡忠道《魏晉儒道互補之研究》，國立高雄師範大學國文系博士論文，1998年。
- 卓玉芳，《莊子內七篇真人觀之研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2014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班碩士論文，2016年。
- 王敘安，《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2009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。
- 林定修，《真人與坐忘——《莊子·大宗師》文本分析與探討》，華梵大學哲學系碩士論文，2015年。
- 謝國樑，《論莊子內七篇對知的超越與圓融——以認知的差異性和弔詭性為中心》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2016年。
- 楊茂長，《論莊子〈應帝王〉的經營思想及其實踐》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2017年。
- 李寶貞，《論莊子真人思想之實踐及證成——以〈大宗師〉為中心》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班碩士論文，2017年。
- 魏君璞，《《莊子·應帝王》政治寓意的現代價值》，中國文化大學哲學系碩士論文，2015年。