

南華大學

哲學與生命教育學系
碩士論文

論莊子哲學對樂活觀念的啟示



研究生：黃雅岑

指導教授：陳德和 博士

中華民國 102 年 5 月 9 日

摘要

中國哲學思想素來被稱為「生命的學問」，因其所重視的正是在如何使人之生命獲得安頓，其中道家老莊思想面對當下生活的世界，講究虛靜自然、無待逍遙、見素抱樸的修養，與現代「樂活」觀念更是有諸多契合之處。

樂活生活型態的建立並不能僅倚賴食衣住行等生活上形式化的建構，更重要的是樂活觀念的填注，如此方能使生命真正樂活。依據國內不同領域敘述觀點，可將樂活的精神所涵蓋的主要面向歸納為三，分別是環境永續、身心健康及社會關懷。而立足於對生活世界的關懷，同時強調虛靜自然、返樸歸真的莊子哲學，對此三個議題皆提供了一豐厚的思考空間。

莊子重視物我共生共榮的「齊物」思維建立在將造成物我之間對立的偏執，經蕩相遣執融通的功夫予以消除，亦即是透過心齋、坐忘及吾喪我的修養而達到「渾化差異、道通為一」的圓融境界。此一思想由今日環境倫理觀看來正是在告訴我們，地球上各式各樣生物與環境間是一互為牽引的整體，因此地球環境中每一生命的存在都應受到尊重。作為萬物之靈的我們並沒有權利用自己主觀的成見去判別生物存在的價值或甚而妄加決定生物的存滅。

莊子虛靜觀照之慧，認為凡事順任自然之理而不偏執，身心便不因此受累，就形軀健康的保養而言，也就是要使情感、欲念有所節制；就心靈健康而言，現代人生活壓力沉重對身心健康產生了負面的影響，而壓力主要源自於心的造作、虛妄與過當而非單純只是受到外在環境的影響，因此化解壓力的方法也需在心上做工夫，此即對於天下間所不可逃的義命大戒當受而安之；面對外在的物質欲望、權勢名利應當涵養精神，體道而坐忘，心虛而靜。

莊子哲學從關懷苦難中的人們出發，引領世人由不形於外的心靈修養做起。莊子以為若能放下仁義是非等外在標準的成囿時，那麼不但吾人的心靈能夠獲得釋放，並且天地萬物也因為此我執成見的消融而能得自在逍遙。當人人都能由自身修養做起，復歸於原本的素樸天真，那麼社會定然會更加美好，這正是莊子對社會關懷所提供的啟示。

「樂活」不只是生活的一種形式更不應該只是一個口號，透過觀念的建構而自然的展現於生活中，方能真正使生命逍遙樂活。

關鍵詞：莊子、樂活（LOHAS）、哲學智慧、環境永續、身心健康、社會關懷

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究的動機與目的	1
第二節 研究的材料與範圍	4
第三節 研究的方法與原則	7
第二章 莊子哲學的智慧	11
第一節 安命思想的源起背景	12
一、 時代背景的感受與啟悟	13
二、 老子思想的承繼與開創	18
第二節 虛靜觀照的修養工夫	23
一、 心齋	23
二、 坐忘	27
第三節 逍遙自得的境界理想	33
一、 無待	33
二、 自然	40
第三章 莊子思想的啟示	48
第一節 環境永續	49
一、 物我共存共榮	50
二、 生活無為知止	56
第二節 身心健康	61
一、 保身盡年	61
二、 心靈健康	65

第三節 社會關懷.....	70
一、 精神的涵養.....	71
二、 心知的開放.....	77
第四章 結論	82
參考書目	87

第一章 緒論

本論文題名為「論莊子哲學對樂活觀念的啟示」，所要探究的內容主要分為二大部分，首先就莊子之哲學思想做研查探討，深入了解《莊子》一書所蘊涵的智慧，接著第二部分，奠基於對莊子哲學智慧的了解上，闡發其對現代樂活生活所賦予的不同角度的多元思維及啟示。

本章為緒論部分，共分為三節，第一節先就論文之研究動機與目的加以說明，第二節則在交代本研究的主要研究材料並確立本研究之研究範圍，末節則詳述所據以研究的方法與目的。

第一節 研究的動機與目的

回顧自 18 世紀工業革命以來，科學與工業上的不斷進步，為人類的物質生活帶來了舒適及便利，於是乎汲汲於追求經濟與科技的成長，成了人類生活價值的重心。只是當我們茫昧的享受著科技為我們帶來的各種好處而不自足時，許多我們意想不到的負面結果也逐漸浮上檯面。溫室效應導致氣候丕變，世界各地災情不斷；農、工業污染導致各種疾病的肆虐；生命價值的空虛及生活的各式壓力，以致社會上自殺事件時有所聞。為了追求更便利的生活、為了滿足無底洞似的欲望，人類所犧牲的不僅僅只是對地球環境的破壞，同時也是對內在心靈的腐蝕。

面對危機日益加劇的生活世界，有些人漸漸開始反思因應之道，因而產生一種相對應的生活態度並且默默的將這種新的價值意識執行於生活中。這一群人在美國社會學家Paul H. Ray經過十三年的問卷調查後，命名為「文化創意人（The Cultural Creatives）」，而他們所採行的生活方式即為現今我們所常聽到的LOHAS，即「Lifestyles of Health and Sustainability」的縮寫，中文譯為「樂活」。若照英文

字面意思翻譯，即是指「一種健康與永續的生活方式」，¹更清楚的說，就是一種「重視人類身心健康與地球永續環境的價值觀和生活型態」。²

「樂活」一詞創發自二十世紀末的西方世界，並且在短短的數十年內擴及全球各地，顯見世界各地不分種族、國界、性別或年齡都開始有越來越多的人認可「樂活」的生活型態。不僅如此，由此概念所發展出來的各式新的生活型態與內涵，也逐漸擴及食、衣、住、行等各個層面，這也使得「樂活」這個詞所延伸出來的內涵越來越多元。例如近年在臺灣因各式食品安全頻出問題而逐漸受到歡迎的有機食品，為了減壓及追求身心健康而蔚為潮流的瑜伽、冥想，亦或以維護地球資源的永續利用而設計的綠建築等，凡此種種亦都屬於「樂活」概念的範圍。

在臺灣，透過各種媒體的傳播及企業的行銷，「樂活」一詞早已廣為一般人所熟知，而由於樂活概念所俱有的意涵多元，同時樂活概念於商業行銷上更可謂無奇不有，也因此每個人對「樂活」的解讀並不盡相同。不過若我們深入探究樂活概念與思想，無論是就其英文字面上的意義或其所含括的內涵，亦甚或單就中譯的「樂活」一詞去了解，其實不難發現其中正隱含著中國思想所重視的無執、簡樸哲學，以及人與天地萬物共存共榮的理想。沈清松先生即曾言：

當前環境的各種危機是始自人心的貪得無饜，濫用自然，宰制自然。其解決之道，就是今後每個人應學會度簡樸的生活，降低物質需求，溫柔的對待地球。反樸歸真，見素抱樸，度素樸的生活，這是出自我國古代道家哲學的教導，而不是晚近才在歐美、日本出現的新興思潮。³

筆者十分同意沈先生所言，從兩千年後的現代生活反思古代道家思想所展現的高遠智慧，不僅貼切的為現代人開示了一條康莊之道，也提供了我們更多元而

¹ 參閱：Paul H. Ray、Sherry Ruth Anderson（著），陳敬旻、趙亭姝（譯），《文化創意人：5000萬人如何改變世界》，臺北，相映文化，2008年，頁360。

² 井手敏和（著），拉拉（譯），《元氣樂活》，臺北，聯經出版公司，2008年，頁3。

³ 沈清松，〈論心靈與自然的關係之重建〉，沈清松（主編），《簡樸思想與環保哲學》，臺北，立緒文化公司，1997年，頁3-4。

開放的思考角度，其中處處展現了世間種種生活智慧的莊子思想，筆者相信其對於追求環境永續與人類身、心、靈健康的「樂活」觀念必能提供更豐富而深刻的視野與啟示。

在臺灣「樂活」潮流雖已風行多年，然而根據近年來的各項統計資料顯示，臺灣「樂活」潮並未能有顯著的成效，例如依據我國經濟部能源局的統計，臺灣燃料燃燒二氧化碳的人均排放量自1990至2010年的二十年間增加了超過一倍；⁴此外根據行政院衛生署死因統計資料顯示，民國100年臺灣自殺及自傷死亡人數仍高達3507人，⁵再加上近年起雲劑、塑化劑等食品衛生問題頻傳，臺灣樂活概念似乎流於口號而未能落實於一般大眾的日常生活之中，其中的原因之一或許正是因為樂活的哲學思維未能內化於一般人的觀念之中，而成了徒具形式的口號。

筆者相信無論是哪一種生活型態的建立，皆需以建立思想觀念的基柱為首要，唯有藉由觀念的激悟，心靈思想的改變，才能使新的生活型態得以根深蒂固。因此藉由哲學的探討以內化「樂活」觀念於人心，在環境問題日趨嚴重、人類心靈益發空虛的今日更是不容忽視。今日「樂活」這個名詞被廣泛拿來使用於食、衣、住、行、娛樂、醫療，甚至及於教育、經濟及工作等生活各種不同層面，目前國內有關「樂活」觀念的研究亦多著重於產業行銷、產品設計與消費等面向，而由哲學思想的角度深入探究「樂活」觀念之基石的研究仍不多見，⁶以中國哲學內涵做為探討角度者更是屈指可數。因此本論文擬由探究莊子之哲學出發，與現代的「樂活」思潮相結合，以求能吸納莊子哲學的養份，以提供「樂活」之生活型態更多元的哲學基礎，並滋養吾人之生命智慧。

⁴ 參閱：行政院經濟部能源署，〈我國燃料燃燒二氧化碳排放統計與分析〉，網址：http://web3.moeaboe.gov.tw/ECW/populace/content/wHandMenuFile.ashx?menu_id=363，2012年10月，頁10。

⁵ 參閱：行政院衛生署，〈中華民國100年十大死因統計〉，網址：<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=87554&s=1>，2012年12月，頁4。

⁶ 截至2013年3月，登錄於國家圖書館臺灣博碩士論文知識加值系統中以「樂活」為關鍵字之哲學探討的論文僅見於：李彥邦，〈超越的生命境域——《莊子·逍遙遊》文本結構的詮釋與分析〉，華梵大學哲學系碩士論文，2008年。

第二節 研究的材料與範圍

本論文之寫作目的既是在從莊子哲思的探究與闡發中，獲得更深刻而多元的啟發，並以之提供關心「樂活」生活型態的大眾一更寬闊的視野。因此，本論文之研究對象當然首重莊子之哲學思想，而最能代表莊子之思想者，當然即為《莊子》一書。

關於《莊子》一書，黃錦鉉先生就其考證，在《新譯莊子讀本》的導讀部份有一段清楚的說明如下：

莊子的書，《漢書·藝文志》紀錄有五十二篇，其中內篇七、外篇二十八、雜篇十四、解說三。據《經典釋文·序錄》說是由淮南王的門下客編定的。晉司馬彪及孟氏都替它作注，就是那個本子。以後其他諸家，像崔譔注是十卷廿七篇，內篇七、外篇廿。向秀注是廿六篇，都沒有雜篇，這許多本子，都已經失傳了，不能夠了解其中篇章的次第，現在所傳的，只有郭象的本子，共十卷卅三篇，其中內篇七、外篇十五、雜篇十一，日本高山寺卷子本有郭象的〈後序〉，說是經過刪節，合併篇章，因此比〈藝文志〉所著錄的，少了十九篇。根據上面所記述，《莊子》分為內、外、雜篇，大概是在魏晉六朝的時候，不是原書本來面目。⁷

正如黃錦鉉先生所言，今日我們所見之通行本，即是由郭象注之《莊子》版本，共分為三十三篇，分別為：內篇七篇、外篇十五篇及雜篇十一篇。莊子的思想雖可自《莊子》一書而得見，但《莊子》一書的作者，依據歷來許多學者專家的研究推判，卻並非莊子一人所作。例如清代王夫之在其《莊子通·莊子解》中便曾言：「外篇非莊子之書，蓋為莊子之學者，欲引而伸之，而見之弗逮，求尚

⁷ 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2011年，〈導讀〉頁11-12。

不能也。以內篇參觀之，則灼然辨矣。」⁸此外，唐君毅先生亦曾指出：

唯莊子之內篇，宜與其外雜篇分別而觀。內篇之每篇，其文大皆自分體段，合之則可見一整個之思想面目，當是一人所著。外雜篇則內容甚複雜，可謂其後之道家言之一結集，其新義之所存，亦當分析而觀。⁹

如同唐君毅先生前文所提，不但指出《莊子》一書非莊子一人所作，同時亦點出，在現今可見的《莊子》三十三篇中，唯內篇七篇較有可能為莊子自著。此觀點亦是目前多數研究莊子的學者們之共識。除了唐先生之外，早有許多學者就哲學系統的完整性、內容義理的一貫性以及形式結構的一致性等的分析而推得相同的結論。

筆者對上述觀點亦持肯定態度，因此本論文在詮譯莊子思想時，遂以內七篇為主，然必要時亦適時的輔以外雜篇加以補充。而本論文中所引用之《莊子》原文，主要出自於郭慶藩輯、王孝魚整理，華正書局於1987年所出版的《莊子集釋》。¹⁰此書不但收錄有郭象注、成玄英疏及陸德明的音義，還有其它十餘家的註及郭慶藩個人的詮釋，歷來甚受研究莊子的學者所肯定。此外，本文多處援引之老子《道德經》則本於王弼《老子注》，版本皆為樓宇烈校釋之《王弼集校釋》。¹¹

在研究材料的擇取上，除上述《莊子集釋》外，歷代就《莊子》義理加以注疏闡發者，亦是筆者在寫作論文時所參考援引的資料，例如宋代的林希逸，¹²以及明代的焦竑，¹³還有清代的釋德清、¹⁴林雲銘、¹⁵宣穎、¹⁶陳壽昌、¹⁷王先謙，¹⁸

⁸ 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1995年（點校本），頁76。

⁹ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北，臺灣學生書局，1986年，頁344。

¹⁰ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年。

¹¹ 樓宇烈（校釋），《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年。

¹² 宋·林希逸，《莊子廣齋口義校注》，北京，中華書局，1997年（點校本）。

¹³ 明·焦竑，《莊子內篇注》，臺北，新文豐出版公司，1980年（景本）。

¹⁴ 清·釋德清，《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1991年（景本）。

¹⁵ 清·林雲銘，《莊子因》，臺北，蘭臺書局，1975年（景本）。

¹⁶ 清·宣穎，《莊子南華經解》，臺北，宏業書局，1977年（景本）。

¹⁷ 清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北，新天地書局，1977年（景本）。

及王夫之等，¹⁹皆是歷來學者研究莊子思想時不可或缺的重要資料。

此外，當代有許多見解獨到、學思豐厚的學者專家就其對莊子哲理的研究與詮釋專書論述，例如方東美先生無論是在莊子哲學義理方面或道家思想上都有精微的闡述，²⁰程兆熊先生同樣不只對莊子思想乃至整個道家思想皆有獨到的見解，²¹牟宗三先生之哲學涵養十分豐厚，其著作更是研究道家思想者不可缺漏的資料，²²而順承牟宗三先生之詮釋意見繼起的主要學者有王邦雄先生，²³此外還有唐君毅先生、²⁴徐復觀先生、²⁵葉海煙先生、²⁶吳怡先生、²⁷陳鼓應先生、²⁸陳德和先生等，²⁹這些學者之研究成果都是筆者寫作時重要的參考資料。

除上所述，還有許多前輩學者們屢屢在學報期刊上發表關於莊子哲理詮釋上的新見，這些文章亦為筆者研究時提供許多豐富而多元的參考資源，凡有援述或參考皆會於本論文最後之〈參考書目〉清楚明列。此外過去關於莊子哲學研究的學位論文亦相當多，其中有多篇論文不只有許多獨到之見解，亦在筆者寫作時提供許多啟發與助益。³⁰

¹⁸ 清·王先謙，《莊子集解》，臺北，東大圖書公司，2004年（點校本）。

¹⁹ 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1995年（點校本）。

²⁰ 筆者所參閱之方東美著作有：《中國哲學之精神及其發展》（臺北，成均出版社，1984年）及《原始儒家道家哲學》（臺北，黎明文化公司，1983年）。

²¹ 程兆熊，《道家思想》，臺北，明文書局，1985年。

²² 牟宗三先生有許多著作，其中《中國哲學十九講》（臺北，臺灣學生書局，1983年）、《才性與玄理》（臺北，臺灣學生書局，1974年）及《莊子齊物論義理演析》（臺北，書林出版公司，1999年）對於道家思想及莊子哲學智慧皆有精闢的見解為筆者寫作本論文的重要參考。

²³ 王邦雄先生哲學著作亦相當豐富，在本論文中所參考者主要有《莊子道》（臺北，漢藝色研文化公司，1994年）、《走在莊子逍遙的路上》（臺北，臺灣商務印書館，2004年）及其與陳德和先生所合著的《老莊與人生》（臺北，國立空中大學，2007年）。此外，其最新著作《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）內容詳實筆者亦有參考援述。

²⁴ 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北，臺灣學生書局，1986年。

²⁵ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1984年。

²⁶ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年。

²⁷ 本論文主要參閱吳怡先生所著《新譯莊子內篇解義》（臺北，三民書局，2009年）、《中國哲學的生命和方法》（臺北，東大圖書公司，1981年）及《逍遙的莊子》（臺北，東大圖書公司，1991年）等書。

²⁸ 本文主要參閱有陳鼓應先生所著《莊子哲學》（臺北，臺灣商務印書館，1992年）及《老莊新論》（臺北，五南圖書出版公司，2006年）二書。

²⁹ 陳德和先生多本著作內容精微對筆者寫作多有啟發，如《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）及《道家思想的哲學詮釋》（臺北，里仁書局，2005年）。

³⁰ 林鈺清，《莊子淑世思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003年；蕭裕民，《遊心於「道」和「世」之間——以「樂」為起點之「莊子」思想研究》，國立清華大學中國文學系博士

第三節 研究的方法與原則

過去許多研究中國哲學的前輩學者都肯定中國儒釋道三家的思想是「生命的學問」³¹，概因其對人之活在這個世上提供了深刻而又切身的智慧，也因此中國哲學的研究方法側重的是在經典的融通與詮釋，自然與西方哲學的研究方法不盡相同。陳德和先生對比中西哲學便曾提出中國儒釋道三家思想所側重的是實踐義的內容真理，其重視的是人的主體性，以「生命」為中心；而西方哲學則以外延真理為主流，重視客體性，並以「知識」為中心。³²

中國哲學重視的既是人的主體性，則在做文獻的詮釋時，詮釋者本身的特殊性非但無法排除，甚且應為文獻詮釋的一部份³³。高柏園先生曾言：「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，而對詮釋的對象加以認識與了解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。」³⁴對於文獻的詮釋雖必自詮釋主體的生命而求開展，然而並非是未經理解的隨意發揮，而是透過客觀的文獻分析與章句、義理融通後才有的體誤與重建。傅偉勳先生在中西學術涵養的融貫後，所提出之「創造的詮釋學」便足為吾人研

論文，2005年；劉香蓉，《莊子坐忘工夫論研究》，華梵大學哲學系碩士論文，2006年；陳靜美，《莊子「氣」概念之研究》，中國文化大學哲學研究所博士論文，2008年；吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，國立中央大學中國文學研究所博士論文，2008年；李彥邦，《超越的生命境域——《莊子·逍遙遊》文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2008年；傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，南華大學哲學系碩士論文，2009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；陳香錡，《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。

³¹ 牟宗三先生言：「中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想真成其為理想，此是生命的學問之全體大用。」牟宗三，《生命的學問》臺北，三民書局，2007年，〈自序〉頁2。又說：「中國哲學，從它那個通孔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。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，2002年，頁15。

³² 參閱：陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北，洪葉文化公司，2003年，頁9-16。

³³ 此如同高柏園先生所說：「人就其為個體存在而言，他必然有其特殊性，有其特殊的歷史文化與時空環境，是以此對如此永恆而普遍的理，亦因其存有的差異性而產生不同的感受。」又說：「吾人特有之生命內容，正是道之無限內容之一，此亦為富有大業之內容；而吾人不同時代之省，亦是日新不已之創造，此所謂生生之易，所謂日新之盛德。」高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁1。

³⁴ 高柏園，《中庸形上思想》，臺北，東大圖書公司，1991年，頁50。

究中國哲學時之參考。

傅先生的「創造的詮釋學」分成「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」五個辯證的層次，筆者將其整理如下：

一、「實謂」層次，我們探問：「原作者（或原典）實際上說了什麼？」基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校讎學課題。

二、「意謂」層次，我們改問：「原思想家（或原典）想要表達什麼，或他所『實謂』著的真正意思是什麼？」我們於此層次，通過語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，設法儘量「如實客觀地」理解詮釋原典的內在意義或原作者所意向著的原原本本的意思。

三、「蘊謂」層次，我們進一步探問：「原思想家（或原典）可能表達什麼？」或「他所說過的可能蘊含什麼？」即在通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊含。

四、「當謂」層次，我們探問：「原思想家或原典（本來）應當表達什麼？」或「創造的詮釋學家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想？」於此層次，我們試為原思想家說出他本應說出的話，為他澄清表面矛盾，掘發其思想體系的深層結構，發現其義理根基，藉以重新安排他那思想體系之中的多層義理及蘊含。

五、「創謂」層次，我們不得不問：「為了解決原思想家未能完成的思想課題，我現在必須『創謂』什麼？」創造的詮釋學家必須從事於中外各大思想及其傳統的相互對談與交流，經此創造性思維的時代考驗與自我磨鍊，應可培養出能為原有思想及其歷史傳統「繼往開來」的創新力量。³⁵

此外，袁保新先生擬構創造性詮釋原則時，在逐一對當代老學詮釋系統做歸

³⁵參閱：傅偉動，〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新（主編），《中西哲學的會面與對話》，臺北，文津出版社，1984年，頁134-135；傅偉動，〈學問的生命與生命的學問〉，臺北，正中書局，1998年，頁228-240。

納整理後，提出的詮釋合理性的形式原則，亦可為吾人研究時之參考，歸納如下：

一、 一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上一致的。

二、 一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻來的印證與支持，而齊全式觀點籠罩的觀點越廣，則詮釋就越成功。

三、 一項合理的詮釋應該儘可能運用精典本身無疑異的文獻來解釋有疑異的章句，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。

四、 一項合理的詮釋應該將經典本身視為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。

五、 一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於他們隸屬的特定時代文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽是出他不受時空侷限的思想觀念，而且儘可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。

六、 一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。³⁶

牟宗三先生曾表示：「研究中國哲學這一方面，讀文獻成了一個很重要的事情。不能像西方哲學那樣，走邏輯的進路，而要走文獻的路，由走文獻而往裡面入。」³⁷。牟先生此語當是在強調，研究中國哲學應以文獻資料為根本，然而其最終之目標則是在使這些經典之言、智慧之語深入吾人的生命之中。本論文之撰寫便是以牟先生所言之「由走文獻而往裡面入」為最重要的研究原則，期能由文獻的理解與詮釋出發，並在不斷的探究過程中，使這些生命智慧能一點一滴的消入自己的生命之中。因此本論文在研究方法上並不著重於「實調」層次的版本考據，而首先由「意調」層次出發，透過對《莊子》一書語意的理解及莊子時代背景的了解以探究莊子所欲傳達的原本意思。並通過歷代各家不同的注解及詮釋的比較以進一步發掘並釐清莊子思想中所展現的智慧並且務使在詮釋上得和諧一致。又本論文之最終目的則是嘗試由筆者所處的時代背景及思想體系的眼光去詮

³⁶ 參閱：袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北，文津出版社，1991年，頁77。

³⁷ 牟宗三，〈研究中國哲學之文獻途徑〉，《鵝湖月刊》第121期，1985年7月，頁2。

釋莊子的思想，試圖提供現今的樂活觀念一不同的思考角度。

關於本論文的寫作架構，第一章緒論即如前述，包含本論文寫作時之動機目的、範圍材料，及寫作方法原則。接著在正文部分就理論與實踐兩方面分別闡發莊子思想，因此第二章首先透過莊子所處時代背景的了解及其對老子思想的承繼以發現莊子思想的根基，接著並通過對《莊子》文本的理解以論述及闡發莊子之思想理論，其中並分由莊子思想中所展示的修養工夫及境界來說明。第三章則就樂活觀念中重要部份——環境永續、身心健康以及社會關懷三個議題，分別說明莊子思想的啟示與應用。第四章則就本論文的重點做一扼要的歸納。



第二章 莊子哲學的智慧

中國儒釋道思想有所謂「生命的學問」之稱，因為其所重視的對象是人，所關心的是人生命的安頓與超拔，同時並為人展示了生命的基本方向。其中相對於儒家思想從正面肯定德性的建立與努力，道家思想則是一「解構性」的思想，它所強調的是透過「蕩相遣執融通淘汰」消除人為我執以復歸素樸自然的工夫，¹例如老子談「無為自然」、莊子言「坐忘、喪我」即是。

道家思想源自老子哲學，而其中承繼自老子的莊子思想正如方東美先生所言：「一個精神解放的哲學家，同時還要過一種平易近人的生活。就好像一個人坐飛機，飛到再高，還是要回到地面加油；儘管一個哲學家達到一種極高的境界，他也要回到現實世界上面來」²便是一套立基自關心普羅大眾人世間生活的哲思，因此又可稱為「生活化老學」。³

當今之社會，科技進步、工商業繁茂，生活便利、物質條件普遍充足，然而人類所面對的內外環境卻未因此而變得更加美好，反而在不知不覺中逐漸顯露出其病徵：外在地球環境生態的破壞以及社會文化的亂象、內在人類心靈的匱乏，對於這樣的情況，莊子哲學從生命的困頓中出發，面對問題、解消虛忘偏執、放下心知成見的智慧正是一帖治療的良方。然而正如良藥苦口，《莊子》書中盡是

¹ 陳德和先生說：「儒家的思想屬於創造性人文主義，它也是淑世主義的正宗，因為它以正面的承當為表率。創造性人文主義是先從根源上豁醒人的德性自覺，然後啟迪人再要以此之自覺去人文化成於天下，亦即從客觀的實踐中充其極朗現一人性、人道、人倫的天地宇宙，所以它是建構的，也是建設的，它所表現的淑世理想，也必定是在人性的啟悟、道德的努力、價值的開發、秩序的建立、歷史的傳承、文化的創新等實踐上。道家則是一種解構或解放的思想，筆者稱它為消融性的人文主義。它不同於儒家型的義理擔綱和『自反而縮，雖千萬人吾往矣』的氣魄，反而以『不敢為天下先』為人生之智慧，講的是知足、知止的道理。道家中之老莊其實是以治療者的姿態面對社會百態，它告誡世人執迷有我、陷溺有為的不對，希望大家能夠致虛守靜以復歸於素樸天真，它並且善盡醫者父母心的天職而提供一切的慰藉，常善救人故無棄人、常善救物故無棄物就是它最大的開放。」陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第6期，2004年4月，頁159。

² 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北，黎明文化公司，1983年，頁250。

³ 陳德和先生說：「莊子學說則是特就心靈境界的拓昇開顯以及精神理想的恢宏超拔來定義老子的思想，因此可以名之曰『生活化老學』或『境界化老學』。」〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第35期，2005年12月，頁61-62。

「謬悠之說，荒唐之言，无端崖之辭」(《天下》)且其義理隱蔽在其寓言、重言、卮言之中，想要從中獲得啟發，必得將《莊子》一書先貫通了解。因此本章首節先就莊子思想之源起與承繼做一探討以體悟其思想之根基，次節從微觀的角度就莊子哲學的修養工夫做深入的探究，最後則以宏觀的角度歸結莊子智慧的理想境界。

第一節 安命思想的源起背景

欲籍重莊子恢宏的哲學智慧以為當今之樂活生活思維提供一新的思考觀點，最重要的當然應該先深入了解莊子思想的精微，此首先又當從了解莊子思想所發源之時代、文化背景出發，正如袁保新先生所言：

一種哲學智慧在歷史長流中歷久彌新，甚至超越民族文化的隔閡，受到其他哲學系統的禮讚，必然有其不受時空拘限，普遍永恆的真知睿見。但是，一個真實的哲學生命，也必然有其強烈的時代感受，敏銳的現實反省，而這些感受與反省也正是激發哲人的靈感，推動思維方向不可或缺的泉源。

4

莊子所著《莊子》，不啻是中國哲學的經典，其所蘊含的智慧更可謂是人類思想的瑰寶，然而，是怎樣的時代環境成就了莊子如此偉大的哲學智慧呢？本節分別從時代的體悟與思想承繼兩部分探析莊子思想產生之可能基點，並由此了解莊子智慧的根基。

⁴ 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北，文津出版社，1991年，頁84。

一、時代背景的感受與啟悟

關於莊子本人的描述，文獻記載並不多見，其中，《史記》中關於莊子短短二百多字的敘述是歷來研究莊子生平事蹟的重要參考資料，司馬遷於《史記·老子韓非列傳》中記載：

莊子者，蒙人也，名周。周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王齊宣王同時。其學無所不闢；然其要本歸於老子之言。故其著書十餘萬言，大抵率寓言也。作〈漁父〉、〈盜跖〉、〈胠篋〉，以詆訛孔子之徒，以明老子之術。畏累虛、亢喪子之屬，皆空語無事實。然善屬書離辭，指事類情，用剝削儒墨，雖當世宿學，不能自解免也。其言洸洋自恣以適己，故自王公大人不能器之。楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之，許以為相，莊周笑謂楚使曰：「千金、重利；卿相、尊位也。子獨不見郊祭之犧牛乎？養食之數歲，衣以文繡，以入太廟。當是之時，雖欲為孤豚，豈可得乎？子亟去，無汙我。我寧遊戲於汙瀆之中以自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾意焉！」⁵

依司馬遷所言，莊子生活的年代約莫與梁惠王、齊宣王同時，但確切的生卒時間，即便歷來許多專家學者曾就此深入分析研究，但礙於有關莊子的文獻資料不夠齊，故仍無法斷定。學者莊萬壽先生曾就《史記》所載及《莊子》書中的相關記載交相參照，並分析了許多學者的考證，推得莊子之生卒年約為公元前 370 年到前 310 年。⁶此外，黃錦鉉先生亦曾就莊子之生卒年歸納了近代許多學者的意見而成一莊子生卒年異說表，⁷依此表之歸納可知，雖然學者們對莊子生卒年之意見不一，然而根據他們的分析可知，莊子所生存的年代大致是在戰國時代中

⁵ 漢·司馬遷（著），南朝宋·裴駰、唐·司馬貞、唐·張守節（注），《史記三家注》，北京，中華書局，2002 年，頁 2143-2144。

⁶ 參閱：莊萬壽，《莊子學述》，臺北，花木蘭文化出版社，2010 年，頁 5-12。

⁷ 參閱：黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2011 年，〈導讀〉頁 5-6。

期至晚期前半段之間。

而在莊子所生存的戰國中期至晚期這一段歷史期間，莊子所生活的世界又是怎麼樣的景況呢？劉向《戰國策·序》中曾對當時社會政治環境有如此的描述：

仲尼既沒之後，田氏取齊，六卿分晉，道德大廢，上下失序。至秦孝公，捐禮讓而貴戰爭，棄仁義而用詐譎，苟以取強而已矣。夫篡盜之人，列為王侯，詐譎之國，興立為強，是以傳相放效，後生師之，遂相吞滅，并大兼小，暴師經歲，流血滿野，父子不相親，兄弟不相安，夫婦離散，莫保其命，溘然道德絕矣。晚世益甚，萬乘之國七，千乘之國五，敵侔爭權，蓋為戰國。貪食無恥，競進無厭；國異改教，各自制斷；上無天子，下無方伯；力功爭強，勝者為右；兵革不休，詐偽並起。當此之時，雖有道德，不得施謀；有設之強，負阻而恃固；連與交質，重約結誓，以守其國。故孟子、孫卿儒術之士，棄捐於世，而游說權謀之徒，見貴於俗。是以蘇秦、張儀、公孫衍、陳軫、代、厲之屬，生從橫短長之說，左右傾側。⁸

莊子生活的戰國時代，統治者們互相爭權奪利，為了擴張自己的勢利版圖交相用兵，使得爭戰不斷、烽火連年，為了擴充武力軍備，橫徵暴斂，致使人民生活凄苦流離。在《孟子·離婁上》中與莊子所處年代相當的孟子便曾描述此時的社會狀況是「爭地以戰，殺人盈野；爭城以戰，殺人盈城。」⁹在這樣動盪不安的社會環境下，道德淪喪、仁義不施、倫常失序，人民的生命如螻蟻般的卑微。

由《莊子》書中的描述也能夠見到同樣的社會景況，在〈人間世〉中莊子藉顏回之口云：「回聞衛君，其年壯，其行獨，輕用其國，而不見其過，輕用民死，死者以國量乎澤若蕉，民其无如矣。」人民的生命在統治者不斷擴張的野心欲望前，顯得如同草芥一樣微不足道，無怪乎莊子會沈重的說：「天下有道，聖人成焉；天下無道，聖人生焉。方今之時，僅免刑焉。」（〈人間世〉）在這樣無道的

⁸ 漢·劉向，《戰國策》，臺北，藝文印書館，1974年（景本），頁10-11。

⁹ 宋·朱熹，《四書集注》，臺北，藝文印書館，1966年（點校本），頁184。

大時代底下，人們正如同生活在羿之彀中，隨時都有可能中了無端受刑的箭，即便是聖人在這樣的時代中，所企求的也僅僅只是能避免無端受刑罷了。這樣的時代體悟對莊子哲學思想的影響不可謂不大。由《莊子》一書中不時開導黎民百姓「安命」的哲學，便可窺知一二。莊子在〈德充符〉中描述：

申徒嘉，兀者也，而與鄭子產同師於伯昏無人。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。」其明日，又與合堂同席而坐。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。今我將出，子可以止乎，其未邪？且子見執政而不違，子齊執政乎？」申徒嘉曰：「先生之門，固有執政焉如此哉？子而說子之執政而後人者也？聞之曰：『鑑明則塵垢不止，止則不明也。久與賢人處，則無過。』今子之所取大者，先生也，而猶出言若是，不亦過乎！」子產曰：「子既若是矣，猶與堯爭善，計子之德不足以自反邪？」申徒嘉曰：「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，惟有德者能之。遊於羿之彀中，中央者，中地也；然而不中者，命也。」

與申徒嘉同師於伯昏無人門下的子產未能真正體認全德之境，反而因申徒嘉「形骸之外」的不全而瞧不起他，莊子在此便藉申徒嘉之口來告訴深受時代之苦的大眾，既然人生就像是活在神射手的射程中，那麼被射中是自然的，這是命，而如果有人能僥倖不被射中，那也是命，對於這些不可奈何的命，只有有德之人才能將這些視為自然而安之若命。王邦雄先生對此段故事相應於現實生活中有一段十分貼切的說明：

人生有時會被這個社會誤傷，世界是那麼錯綜複雜，別人發生車禍，剛好撞到我們守規矩的車子。有人不守規矩，總是有人會被撞，這就叫中央者中地也。……我們真的活在神射手的靶心裡，一定會被射中，故申徒嘉要

說只要接受這種不幸，安之若命，就好像他天生少一條腿。¹⁰

其實是一條腿也好，兩條腿也罷，又或是三條腿，也不管少了一條腿是天生而然或後天造成，既已成為事實便是人力所不可及、無可奈何之事，莊子正是要以此提醒世人，當要先認清這些人力無法改變的種種情況，並對這些吾人窮盡一切亦未可奈何的情況，藉由消弭種種我執的囿限，以成就「安之若命」的全德境界。筆者以為，莊子所言「知其不可奈何」事實上已然隱含了對人世種種對立、我執、偏見以超越的體認。

〈人間世〉中，莊子寓意於葉公子高將出使齊國的故事，舉出了二項人人皆必須面對的人世大戒：「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。」何以莊子要稱此為大戒呢？因為此義命之務既然是不可解於心又無所逃於天地之間，那便是人力所不可免、不可違的，吾人若妄想去改變、操控之，則不免使心自陷於事之患中。那麼莊子此則故事的用意是否是要吾人在面對人世間的義命之務時，當消極被動的接受呢？筆者以為並非如此，因為在本故事的末尾莊子便已明白指出：「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。」莊子此語即已向世人清楚說明了，並非只要消極被動的接受一切不可奈何的事實而安之若命便是德性的最終表現了；相反的，安命的體悟，是要透過積極修養吾人的精神心靈才能證得。王邦雄先生亦曾如是言：

不管是不可解，還是無所逃，不論是吾心，還是天地間，總是不得已，你不能讓它停下來，你也不能終結它，只得往「自事其心」的路上走，用工夫修養來化解，無心不擇，不擇地不擇事，不求安而安，是為孝之至與忠

¹⁰ 王邦雄，〈莊子系列 5：德充符〉，《鵝湖月刊》第 214 期，1993 年 4 月，頁 32。

之盛，且安義若命，免於朝受命夕飲冰的憂心內熱，不求安而皆安，是為德之至。¹¹

筆者以為此「自事其心」的工夫修養亦如同程兆熊先生所言之轉念工夫：「有事之患，即有為之患。不知其不可奈何，而不安之若命，則為之而有，即為有為。有為有事，即不能無患。於此，知其不可奈何而安之若命，則為而若無，即為無為。無為無事，即不復有患。而由有為有事，一轉而為無為無事，即為有德」。¹²莊子的安命智慧正是要吾人透過對人世種種有待、有為的解構，亦即經蕩相遣執、融通淘汰的作用，最後達到心靈的完全自由與自在。莊子在〈德充符〉中提到：

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；使日夜无卻而與物為春，是接而生時於心者也。
是之謂才全。

死生存亡，窮達貧富，賢與不肖毀譽，飢渴寒暑，凡此種種都是事物的自然變化，天命的自然運行，或可說是人生中所不得不面對的境遇。然而吾人若能明白，這些事之變、命之行，皆如同日夜一樣無法清楚斷定何時日始、何時夜終？則便能了解生死存亡是生命在大化中的不斷循環，而窮達貧富、賢與不肖毀譽、飢渴寒暑亦都屬主觀的判斷而無客觀的標準，亦即凡此種種價值的對立及生命的囿限，皆起因於吾人的虛、妄、執、迷。陳政揚先生說：

人總是處於世界之中。面對真實世界呈顯的流動，有限的個體生命所企圖

¹¹ 王邦雄，〈道家思想的倫理空間——論莊子「命」「義」的觀念〉，《哲學與文化》第 268 期，1996 年 9 月，頁 1967。

¹² 程兆熊，《道家思想》，臺北，明文書局，1985 年，頁 240。

掌握、詮釋這個世界的方式都是徒勞功，並且會墮入價值判斷的相對性中。所以，人只能透過去除對世界的掌握、詮釋才能和真實世界契合為一。個體生命才能將不能被合理化的事件視為「命限」而得到安立。於是莊子的「安命哲學」在「由忘見真，由真而安」成為可能。¹³

如前述，莊子的安命哲學並非是要我們為種種境寓冠上諸多合理化的詮釋以使心安之、受之。相反的，「自事其心」是要使心虛靜無執，能全然接受世界真實本然的樣貌，而此「由忘見真，由真而安」修養工夫，正是莊子哲學的精華，筆者將於下一節中就此加以探究。

綜上所述可清楚得知，莊子處在動蕩不安的戰國中晚期，面對周遭身心皆受環境壓迫而苦不堪言的云云大眾，油然而起了憐憫之情，因此其哲學重心著眼於對生命病痛的療癒與關懷，以引領深受時代之苦的百姓消解生命中種種有待、我執的虛妄，而能「知其不可奈何而安之若命」。吳建明先生曾言：「若將『安命』視為莊子反省個體生命的哲學起點，則便能釐清其義理實踐的前後脈絡關係。」¹⁴筆者亦認為，莊子哲學的重心正是此超克生命種種囿限困境的安命智慧，而此安命智慧可謂源自老子思想的啟發。

二、老子思想的承繼與開創

莊子所處的戰國時代，除了如前節所述，各國爭地以戰以致各地烽火交織、民生困疾、生靈塗炭，同時周初以來所建立的禮樂典章制度也早已流於形式與虛假，此時貴族生活腐敗、人間倫常脫序，人民心靈失去重心，生命也無所歸依。¹⁵為了對治此「周文疲弊」所造成的種種問題，許多有志之士遂積極興發已說、

¹³ 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，頁 35。

¹⁴ 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，頁 54。

¹⁵ 牟宗三先生云：「周公所造的禮樂典章制度，到春秋戰國時代，貴族的生命墮落腐敗，都只成

以救世為務，諸子百家也就在此一背景下開展出來。劉光義先生即言：

東周伊始，封建制度日趨僵化而崩潰，君主專制的國家型態，逐漸形成……
畢至七國壁壘分明，統一思想出現，爭相一天下為帝業。戰無虛日，民不堪命。各國君銳意爭奪政權，需才孔亟；天下左亂，亦需救世之長才。自孔子開私人講學之風，各家效之，人才輩出，有心之士，謀濟世安民；利祿之輩，必欲得君秉權，而圖富貴，都勇於創建，敢於立說，形成光輝燦麗文化。¹⁶

然而在此一學術思想益發蓬勃發展的時代潮流中，莊子並未積極跟隨百家爭鳴，反而洞見了其中的弊病，他發現人間的種種災難苦痛以及社會紛擾不安的諸多爭端正是起源自人心的有為、有待、有欲及有執。對於當時各種學派紛陳，而每一個人都以己為是、言人之非的學術景況，莊子曾在〈齊物論〉中言：

大知閑閑，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬪。縵者，窖者，密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。

又〈人間世〉亦言：

且若亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，

了空架子，是窒息我們生命的桎梏。因此周文的禮樂典章制度都成了外在的（external），或形式的（formal），如此沒有真生命的禮樂就是造作的、虛偽的、外在的、形式化的，這些聯想通通出現。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁89。

¹⁶ 劉光義，《莊學蠡測》，臺北，臺灣學生書局，1986年，頁1-2。

相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。

可知莊子在其書中多處提醒世人：好勝爭強而以名利為重、執著己見而以一己之見為標準去論斷他人，最終只會令自己畫地自囿，使心無得自由而傷害了自己的生命精神。唯有能放下一切我執、成見以及標準並敞開心靈，方能使心靈返回原初的美好。陳德和先生也曾作過如是說明：

莊子不徒只是自歎自艾，他承受老子思想的啟發和教誨，發現人間的種種災難不外乎是堅持己見而引起的，因此就只有忘我、喪我才能救回真正的自己，也同時救了別人，讓彼此回復原來應有的和諧。¹⁷

誠如陳德和先生所言，莊子人生哲學的實踐智慧正是展現在引領芸芸眾生放下對於己見的堅持，透過「虛」與「忘」的工夫修養以得心靈的自在逍遙。同時，不容忽略的是莊子此一「放下」的智慧實承自老子「虛靜自然」的思想。

過去，關於生卒年代究竟是老前莊後或莊前老後的問題，雖然有許多學者對此表達了各自不同的立場和見解，不過當 1993 年《道德經》竹簡本在大陸湖北省荊門市郊郭店一帶的戰國楚墓中被挖掘出來時，老子年代早於莊子已然是個無庸置疑的事實了。其實早在漢代的司馬遷就已獨具慧眼看出老子與莊子之間慧命相續的關係，他於〈老子韓非列傳〉中說：「然其要本歸於老子之言。故其著書十餘萬言，大抵率寓言也。作〈漁父〉、〈盜跖〉、〈胠篋〉，以詆訛孔子之徒，以明老子之術。」¹⁸而從《莊子》一書中無處不見老子「無」的智慧、「自然」的哲學，更能肯證莊子對老子思想的承繼與發揮，也因此學界多已習慣將老子與莊子合稱為「老莊」，並將兩者的思想合稱為「老莊思想」。王邦雄先生就曾說：「老

¹⁷ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁45。

¹⁸ 漢·司馬遷（著），南朝宋·裴駰、唐·司馬貞、唐·張守節（注），《史記三家注》，北京，中華書局，2002年，頁2143-2144。

之有莊，猶孔之有孟，莊子在道家的地位，有如孟子在儒家的地位。」¹⁹此語清楚點明了，老子思想對莊子的啟發與影響，然而吾人尚應特別注意的是，莊子思想並非為老子智慧的唯一承續，而莊子也並非僅只是老子思想的詮釋者而已，《莊子》一書中自有其不同於老子《道德經》的精采。陳德和先生便曾就此提出見解：

從思想史看，到了戰國中期之初（約公元前 340 年前後），對於老子其人其書的義理發揮就明顯形成兩大主流，此即是北方齊國的稷下道家和南方楚地一帶的莊子思想。稷下道家思想由於側重在君人南面之術的發揮，屬於領袖國家的政治管理學，所以筆者稱它為「事功化老學」或「政治化老學」；莊子學說則是特就心靈境界的拓昇開顯以及精神理想的恢宏超拔來定義老子的思想，因此可以名之曰「生活化老學」或「境界化老學」。²⁰

老子是先秦道家的開端者，其宏偉的思想，到了戰國中期，經過思想家們的吸納消化，再經各自不同的融鑄與創發後，為老學開展了更多元的意涵，其中的兩大主流正是黃老之學與莊子思想，可知莊子並非老子思想的唯一承繼者。

班固曾於《漢書·藝文志》中描述：「道家者流，蓋出於史官。歷記成敗存亡禍福古今之道，然後知秉要執本，清虛以自守，卑弱以自持，此君子南面之術也。」²¹由其描述可推知，此重「君子南面之術」的道家，亦即是漢代所盛行之黃老思想，由此亦顯見了當時黃老思想所受到的普遍重視，相較之下，莊子思想在當時反倒成為道家思想的旁枝末節了。然而，何以時至今日莊子思想反倒超越了黃老之學受到了多數人的重視呢？筆者以為那是因為政治舞台只能容納少少幾個人，而人生的戲台上卻是每個人各自擁有一方天地；權力的追求並非人人所嚮往，但生命的安頓與心靈的自由卻是人心的自然歸向。王邦雄先生也說：

¹⁹ 王邦雄／等（著），《中國哲學史》，臺北，里仁書局，2005年，頁126。

²⁰ 陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第35期，2005年12月，頁61-62。

²¹ 漢·班固（撰）、唐·顏師古（注），《漢書》，北京，中華書局，1962年（點校本），頁1732。

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，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來、實現出來，所以他是把道吸納入生命中。……莊子講天人、聖人、神人、至人、真人，都講人，天落在人的身上，所以道家的道內在化就是莊子。²²

將老子的智慧消化而後應用於人間世，透過心上工夫的修養而能轉化生活當前的困境，這正是莊子思想的智慧，牟宗三先亦曾提出相同的見解：

莊子以其芒忽恣縱之辯證的描述，辯證的融化，將老子之分解的系統化而為一大詭辭，將其道之客觀性、實體性，從天地萬物之背後翻上來浮在境界上而化除，從客觀面收進來統攝於主觀境界上而化除，依是，道、無、一、自然，俱從客觀方面天地萬物之背後翻上來收進來而自主觀境界上講。逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道之境界，無之境界，一之境界。²³

莊子雖深受老子思想的啟蒙，然而莊子與老子之間最大的區別，即在於莊子對當時的執政者已喪失信心，因此他不再像老子那般對君王殷殷說教，反而回過頭來直接面對受著苦難的云云百姓，試圖引領他們找到安立生命的良方。莊子將老子哲學智慧中客觀存在的天道往內收攝而成為一心靈可達之境界。莊子不但突顯了人的價值主體性，並且認為透過心靈主體的不斷修養，道與人的關係不再是高不可攀。徐復觀先生曾言：「其實，一部莊子，歸根結底，皆所以明至人之心。由形上之道，到至人之心，這是老子思想的一大發展；也是由上而下，由外向內

²² 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。

²³ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，1974年，頁178-179。

的落實。經過此一落實，於是道家所要求的虛無，才在人的現實生命中有其根據。」²⁴筆者以為徐先生此段話不僅簡潔扼要地清楚表達了莊子與老子哲學智慧之間的基礎的差異，並且也巧妙的連通了其間慧命相續的關係。

莊子思想既重在透過不斷的修養工夫而使心靈達到合於道的境界，則吾人欲深入了解莊子思想，便首當就其修養工夫與心靈境界做深入的研究。筆者將於接下來二節中分別深究之。

第二節 虛靜觀照的修養工夫

由於莊子深深體會人在世間所必需面對種種不可奈何的命限，因此在《莊子》一書中他也提出了消融人世種種不安與囿限，並進而提升生命更開闊視野的修養方法，唯莊子所展示予我們的解消人世困結的工夫，並非在將外在所困於我的困結給消除，而是主觀的在心上做修養。莊子一再提示我們應當認清，面對人世種種不可解的磨難時，強求或逃避都不是好辦法，當明白我們唯一能做的便是在心上做修養，始能安於種種命限的不可奈何，復歸心靈的清淨澄明。因此本節重點將著力在探討《莊子》內七篇中，如何引導吾人透過生命之內的修養工夫以提升生命境界而能逍遙自在於天地間。此修養的工夫，其一便是「心齋」，其二則為「坐忘」，此二者亦即為莊子對老子「虛靜」、「自然」與「無為」智慧的承繼與發揮。以下筆者將分別加以論述。

一、心齋

老子在《道德經·第十六章》言：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命，復命曰常。」這一段話可謂是老

²⁴ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1984年，頁393。

子智慧中的重要修養工夫。吳怡先生釋此段言：

由「虛」、由「靜」而達到心的最清明純淨的境界。這種境界，就像鏡子一樣，他本身明淨無疵，卻能如實的照物無遺...這就是說我們由「致虛」、「主靜」，使得心智達到統一不雜的清明境界，然後我們才能有深入了解天地造化「觀照」作用。這個「觀照」作用，所觀的是萬物之「復」。²⁵

因為人世間的種種苦難困限皆起自於人心之執著與造作，因此老子以為修養必得從心上做，其方法則為致心之至虛、守心之篤靜，而達心虛靜如鏡之境。如此，心便得觀照之妙用，而云云萬物則能夠在此觀照的妙用下，復歸最真實的本己，由此亦得以朗現生命本有的自在美好。

老子此一「致虛守靜」的修養工夫，經由莊子的承繼後，開顯而為「心齋」與「坐忘」的實踐智慧。²⁶莊子在〈人間世〉中藉由孔子之口提出心齋的修養工夫，他說：

若一志，无聽之以耳而聽之以心，无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。

莊子在此明顯的將人在應對人世種種事象時的處事態度分為三種層次，分別為聽之以耳、聽之以心與聽之以氣。此三種應世態度又是層層提升的修養進境。因此心齋的修養工夫，實際即為二階段的修養進程，即由聽之以耳提升至聽之以心，再由聽之以心到聽之以氣。

²⁵ 吳怡，《新譯老子解義》，臺北，三民書局，1998年，頁131-132。

²⁶ 陳德和先生以為，將「虛靜」定義成一般人在生活實踐上，所應證成之放遠曠達的智慧或境界，乃是境界化老學的本領。莊子內七篇中雖然不乏「虛」的意見，卻從未主張「靜」，但誠如老子講「虛」即包括「靜」，莊子既然志在繼承老學，那麼他的「虛」也應該是「虛靜」才對。參閱：陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第35期，2005年12月，頁17-18。

聽之以耳，即任由生命受制於耳目官能等感性的宰制之下而不加節制，此種人生態度的最後結果正如老子在《道德經·第十二章》所云：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」過度放縱生理官能、權利欲望的追求，最終將使我們的生命能量因而枯竭；心靈也將為此而腐朽。因此莊子首先開導我們心齋的第一層修養工夫，即「无聽之以耳而聽之以心」。成玄英〈疏〉曰：「耳根虛寂，不凝宮商，反聽無聲，凝神心符。」²⁷即撥落掉對於耳目官能的一切執著，並且滌除心靈中一切外務的干擾，使心神內凝。

然而「聽之以心」仍有其侷限，因為心的作用，其一便是知，而有了知，心便會產生成見我執，莊子即言：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」（〈人間世〉）一旦產生了心知定執，那麼是非之見、對錯之爭反將成為生命境界的困限。因此吾人不該強求外在之一切事理皆合於自己的價值標準之下，應將心中所執持的那把度量世間一切標準的尺拋下，此便是使「心止於符」。要達到「心止於符」的修養境界，則便應做到莊子心齋的第二層修養工夫，也就是「无聽之以心而聽之以氣」。成玄英〈疏〉曰：「心有知覺，猶起攀緣；氣無情慮，虛柔任物。故去彼知覺，取此虛柔，遣之又遣，漸階玄妙也乎！」²⁸此中「去」與「遣」正是達致心齋工夫最高層次的重要修持，因為吾人若能遣去耳目官能之欲、感性之情及理性心知之執，²⁹便能使心靈虛柔任物，而能虛而待物，便是「聽之以氣」。王邦雄先生言：

無掉心知的執著，也無掉人為的造作，氣未受心知的制約束縛，氣未在心知的壓縮下扭曲變形，可以無所壓抑，也不必隱藏的顯現它自己，伸展它自己，由是，在無聽之心的釋放之下，「氣」回歸氣的本身，沒有禁忌，

²⁷ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁147。

²⁸ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁147。

²⁹ 莊子在〈德充符〉中言：「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。」即是在提醒我們當消解好惡我執之情。

沒有猜疑，無了心知的「名」，就可以解開生命的「刑」，氣在心知退出中還歸它自己的本真柔和。³⁰

心之所以會受成見認知的制約束縛，正是因為未有「齋」的修養，因此心齋的功夫正是在無掉心知的執著及人為的造作，而經此心齋工夫後，便能夠使心靈虛靜清朗而任物自然，此即如同徐復觀先生所說的：「聽之以氣，即下文所謂『徇耳目內通而外於心知』，即是讓萬物純客觀地進來，純客觀地出去，而不加一點主觀上地心知的判斷。」³¹

「氣」在中國哲學中是一個十分重要的概念，莊子內七篇中亦多處提及氣。莊子在心齋中所言「聽之以氣」的「氣」，依徐復觀先生之見，只是一種心的狀態的比擬之詞。另陳德和先生依成玄英〈疏〉將「氣」解讀為：高乎耳官心知之有對的一種無我無待的意識或意志。³²可見此處「氣」是指心靈的一種「無我無待的意識或意志」的狀態，也即是王邦雄先生所說的「心回歸本真柔和的狀態」。莊子所展示予我們的心齋最高修養境界，其實便是要我們使心復歸沒有一絲人為造作的本真自然，其本質就在「虛」。王邦雄先生言：

虛是「心齋」，所以人可以虛靜，就像一面鏡子這樣照現天下萬物，而且「盡物而不傷」，你可以把萬物充盡的實現，而不會壓抑他的某一部分，不會掩蓋他的某一部分，就是看到他的整體。大家一起看到真相實情，叫「唯道集虛」，而對每一物來說，全部被看到，叫「勝物而不傷」。人的修養可以把天道的實現原理，拉到人間來，這叫修行、道行。³³

把天道的實現現原理拉到人間來的便是心齋的修養工夫與實踐智慧。因為

³⁰ 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，頁27。

³¹ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1984年，頁381-382。

³² 參閱：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁135。

³³ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2004年，頁201-202。

「唯道集虛」，道生萬物之作用，便在心齋的虛靜觀照中自然展現。當吾人能夠摒除心中那些由成見、價值、標準所構築的無形藩籬，使心靈復歸於虛靜無為，便能以一整全的思維來看待世間萬物，如此不但能得見天下萬物本然的樣貌了，且在此完全敞開的心靈之下證成天地人我和諧共存的逍遙無待。此意亦如同莊子所言「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止」（〈人間世〉）。成玄英〈疏〉云：

瞻，觀照也。彼，前境也。闕，空也。觀察萬有，希皆空寂，故能虛其心室，乃照真源，而智惠明白，隨用而生。白，道也。吉者，福善之事。祥者，嘉慶之徵。止者，凝靜之智。言吉祥善福，止在凝靜之心，亦能致吉祥之善應也。³⁴

心靈一旦虛靜如空房子，那麼道便如光明，自會散發開來而無阻礙。「白」就是光明、就是道，也就是當我們能透過心齋工夫，而達虛靜的境界，便能體道而證德。「吉祥止止」第一個「止」做動詞，是停止、停靠的意思；第二個「止」則做名詞，意思則為靜止處或心之靜止。此語意即：吉祥福智就在我們無待無執的心靈自得湧現。也就是當吾人能夠將成見我執遺之又遺，用虛靜的心境直觀萬物萬象時，方能接納天地萬物而把握「天地與我並生，萬物與我為一」（〈齊物論〉）的無限的「道」。

二、坐忘

坐忘工夫，是莊子另一虛靜修養的展現，張默生先生便云：

孔子所提出的「心齋」與大宗師中顏回所提出的「坐忘」，是同一境界的兩種稱謂，就是由墮聽黜明，更進一步而至於萬念俱空，純然是一種虛靜

³⁴ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁151。

者的境界，而為「虛以待物」的狀態，就可說是達到處世的極致了。³⁵

莊子在〈大宗師〉中就「坐忘」的修養，有如下的描述：

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。」仲尼蹙然曰：「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：「同則无好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」

在這一段故事中，莊子藉由顏回與孔子的對話而託出「坐忘」的意義。故事中，顏回告訴老師自己的修養成果，先達到忘仁義，過幾日後再達忘禮樂，最後達到連其師孔子都不知道的「坐忘」境界。由此可知，坐忘工夫如前述之心齋修養亦有三種層層遞進的不同境界，即「忘仁義」、「忘禮樂」乃至「坐忘」。

何謂忘仁義？《莊子》內七篇中言及仁義的除此外尚有三處：其一，「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〉）其二，「且德厚信矜，未達人氣，名聞不爭，未達人心。而彊以仁義繩墨之言術暴人之前者，是以人惡有其美也，命之曰菑人。」（〈人間世〉）其三，「夫堯既已黥汝以仁義，而劓汝以是非矣，汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之塗乎？」（〈大宗師〉）歸納可知，《莊子》內七篇所談及的「仁義」與儒家所說的「仁義」並不相同，其「仁義」所指的多是過於執著仁義反成的教條式的德目、規範，而此正是莊子所要忘之仁義教條名目，郭象注曰：「仁者，兼愛之迹；義者，成物之功。愛之非仁，仁迹行焉；成之非義，義功見焉。存夫仁義，不足以知愛利之由無心，故

³⁵ 張默生，《莊子新釋》，臺北，天工書局，1993年，頁113。

忘之可也。但忘功迹，故猶未玄達也。」³⁶此即孔子回答顏回：「猶未也。」之故。

第二層之「忘禮樂」，有些學者以為應排在「忘仁義」之前，³⁷吳怡先生則以為：「仁義是道德觀念，比較抽象，所以容易去忘，而禮樂卻是具體生活上的實行，所以比較切近，而需多做工夫去忘。」³⁸又陳德和先生認為：「已然成為生活習慣的禮樂形式，因為在長時間的慣性反應下，難免會有約定俗成的默契，以致大家就不一定到處感到壓力。」³⁹筆者亦有同感，因為教條化的仁義難以深達人心，甚且易令人反感，故容易遺忘，而禮樂形式卻是易令人習以為常的具體生活實踐，反難輕易忘懷，因此先由「忘仁義」再進達「忘禮樂」並無矛盾。無論是忘仁義或忘禮樂，莊子在此皆是要人先破除外在標準、規範及價值所帶給人的種種包袱，只是即使此外在包袱皆拋下了但內心若猶陷於自我對忘仁義、忘禮樂的執著之下，則仍無法達到致虛之境，故猶不足。

顏回最終所達到的第三個層次是連孔子也自嘆弗如的「坐忘」境界，亦即「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」。「墮肢體」即為「離形」，與心齋工夫的「無聽之以耳」意同，指消離由形軀官能所起之欲的執著；「黜聰明」則為「去知」，與「無聽之以心」意同，因心知定執往往反易成為困限心靈的枷鎖，因此應去之，這亦正如同老子所說的「滌除玄覽」，滌清了落在心上的一切意識造作、成心偏執的塵垢，便能觀照萬物之真實，使世間萬事萬物皆成為其自己，不再相刃相靡。郭象注曰：「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。」⁴⁰此外，王夫之亦言：

³⁶ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁283。

³⁷ 持此意見之人其理由為《淮南子·本經》有云：「知仁義，然後知禮樂之不足修也」同時又根據《道德經·第三十八章》曰：「失仁而後義，失義而後禮。」因而認為既要返回去做「忘」的工夫，則當先忘禮樂，再進而忘仁義。

³⁸ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁273。

³⁹ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁137。

⁴⁰ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁285。

先言仁義，後言禮樂者，禮樂用也，猶可寓之庸也，仁義則成乎心而有是非，過而悔，當而自得，人之所自以為君子而成其小者也。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。⁴¹

坐忘境界的展現就在先忘我，當吾人剝落了對形軀外在的我執、心知成見的造作，如此則各種關係的對立衝突自然不復存在了。莊子忘我的修養工夫，則展現在〈齊物論〉中的「吾喪我」。唐君毅先生便曾說：「齊物論言『今者吾喪我，若知之乎』，則喪我而吾自在，吾喪我而忘我，是同于大宗師所謂坐忘。」⁴²莊子在〈齊物論〉首段言：

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，嗒焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱机者，非昔之隱机者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？」

此段故事中，莊子藉由三種不同的敘述來說明「忘我」的境界。首先是南郭子綦的狀態，「隱机而坐，仰天而噓，嗒焉似喪其耦」；其次是顏成子游眼中所見老師的狀態，「形如槁木，心如死灰」；最後是南郭子綦對其境界的說明，「吾喪我」。

「隱机而坐，仰天而噓」是指南郭子綦倚靠著几桌靜坐著，仰頭朝天緩緩吐氣。伍至學先生認為「仰天而噓」在此正暗示著生命內在的虛空，⁴³吳怡先生也以為「仰天而噓」寓有精神上通於天，吐氣而使心虛的意思。⁴⁴筆者認為此解正

⁴¹ 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1995年（點校本），頁69。

⁴² 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北，臺灣學生書局，1986年，頁356。

⁴³ 伍至學，〈吾喪我與天籟〉，《鵝湖月刊》第409期，2009年7月，頁11。

⁴⁴ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁66。

能凸顯莊子哲學虛靜自然之意。「嗒焉似喪其耦」成玄英〈疏〉云：「嗒焉，解釋貌。耦，匹也，謂身與神為匹，物與我為耦也。」⁴⁵林希逸云：「嗒然者，無心之貌也。喪其耦者，人皆以物我對立，此忘之也。」⁴⁶意思是說南郭子綦樣子看起來茫然若失，好像已經將心神與身軀都遺忘。其實他真正遺失掉的並不是真正的形軀與心神，而是對形軀與心知的過執，以及因此而起的物我對立之偏。

顏成子游一見到老師的樣子，忍不住便問老師今天為何與之前不一樣了，不但「形如槁木」甚且「心如死灰」。「形如槁木，心如死灰」呼應了前所說的「似喪其耦」，意思正如同〈大宗師〉中所提「離形去智」的坐忘工夫。形軀所以如同槁木是因為已放下了對形軀的我執，而心靈之所以如同死灰一樣沒有生氣，則是因為已經超越了對我知的偏執，因此心靈能夠從各種成見我執的困限中解脫而得自由逍遙。由此語亦可看出，莊子真正用意並非在否定形軀、心知的本質，而是在透過對形、知作用的否定，以保存其真正價值及作用，此即牟宗三先生所稱「作用的保存」。⁴⁷

聽到顏成子游的提問，南郭子綦便回答他，這就是「吾喪我」的境界。莊子以「吾」、「我」兩個不同的字來指稱自己，是因為此「吾」、「我」二字各自代表了不同層次上的自己。許多學者曾就此做個闡釋，例如牟宗三先生說：

吾是主動詞，相當於英文的“I”，我是被動詞，相當於“me”，此為古文文法。而此處則點出《齊物論》的基礎點：放下對比差別，泯除我相。“我”可以指生理自我，心理自我，乃至道德自我；而一旦有自我的置定，必引生自我與非自我的對立。所以吾喪我，即表示現今是“我”（吾）已經忘失

⁴⁵ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁43。

⁴⁶ 宋·林希逸，《莊子虞齋口義校注》，北京，中華書局，1997年（點校本），頁13。

⁴⁷ 牟宗三先生云：「你如何以最好的方式，來體現你所說的聖、智、仁、義呢？這是How的問題。既是How的問題，那我也可以說你是默默地肯定了聖、智、仁、義！……但它不是從實有層上、正面原則上去肯定，它的肯定是作用中的肯定。我給它找一個名詞，叫做：作用地保存。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁134。

了自我，灑脫自在，而與真實的自然印合。⁴⁸

此外，釋憨山、吳怡先生、陳鼓應先生皆以為「吾」所指的是「真我」；另外，方東美先生將「我」析分為三種，即以身體為中心的自我、以意識為中心的自我及以自己主觀思想為中心的自我。歸納前輩學者之言，筆者以為「吾」所指的正是原始本然的自己，是在歷經蕩相遺執、融通淘汰的修養工夫後，抖落一身虛妄執迷後復歸自然本真的「真我」。郭象注云：「吾喪我，我自忘矣；我自忘矣，天下有何物足識哉！故都忘內外，然後超然俱得。」⁴⁹「吾喪我」正是要我們透過不斷的修養工夫，破除掉各種因心知定執、人為造作而生的定限封界，使自我得以真實敞開、物我之間自然不再存有隔絕對立。如同陳鼓應先生言：

人世上。一切的是非爭論都由偏執的我見所產生。「喪我」便是摒棄偏執的我。「吾」乃是開放性的、本真的自我。摒除了偏見與獨斷之後所呈現的真我，才能從狹窄的局限中提昇出來，而從廣大宇宙的規模上，來把握人類的存在，來體悟人類自身的處境，來安排人生的活動。⁵⁰

而此喪我的工夫正如同老子《道經·第十六章》所云：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物云云，各復歸其根；歸根曰靜，是謂復命。」透過致虛守靜的工夫，生發觀照之用，消弭一切心知執著所起的人為造作，使得生命得以回歸本真的美好。

⁴⁸ 牟宗三（講述）、陶國璋（整構），《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版公司，1999年，頁15-16。

⁴⁹ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁45。

⁵⁰ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書出版公司，2006年，頁151。

第三節 逍遙自得的境界理想

人的生命不可避免的是一步步邁向死亡的「向死」過程，然而人的存在若僅只是為了死亡，那麼生命便顯得荒謬而毫無意義了。人的可敬、可貴處，正在於其能超越生物性存在的侷限，追求一「向道」的發展，以證成一不朽的生命價值。這種生命的「雖有限而可無限」、「即有限以證無限」的辨證發展，陳德和先生稱之為：生命之「向死」與「向道」的二重奏。⁵¹而生命此種「向道」的開展，亦即是儒釋道等三家之「生命的學問」一致的關懷與訴求。牟宗三先生於《中國哲學十九講》便曾提及此「生命的學問」是以生命為它的對象，主要的用心就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。⁵²《莊子》一書中便無處不是這樣的學問，筆者於上一節中所探討的，正是莊子提示予我們的轉化生命的智慧，而於此節中，筆者將就《莊子》內七篇中所展現的生命境界作一番探究。

一、無待

莊子哲學智慧的生發，正是起因於對人世間各種病痛的深刻感受，他深知人世各種痛苦困厄皆起於看不清、看不破人的有限性，因而產生各種偏執與虛妄，因此莊子在看透世間問題的根結後，所提供予吾人的治療處方，正是「放下」的智慧、「無」的哲學。而最終莊子所欲帶領我們到達的則是無限自由的精神境界。此亦說明了莊子思想所具有的哲學治療學的特色，袁保新先生說：

我認為莊子哲學作為一套哲學治療學（philosophical theraph），最精彩的在於他對生命各種困頓、病痛的「診斷」（diagresis）。在莊子看來，人生

⁵¹ 參閱：王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁55。

⁵² 參閱：牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁15。

所有的不安與悲苦，主要來自於「我之所是」(What I am, to be)與「我之所有」(What I have, to have)的混淆。蓋世界之人，汲汲營營於各種價值的攫取、固有，但凡是可以被攫取、固有的，也都可以因為時空環境的改變而失去，不再擁有，因此，人生在此根本無法得到肯定。惟一拯救之道，端在於吾人能否檢別「有」與「是」兩個範疇，從造化多方的「真常大道」來識取我之所以為我，人之所以為人，從而不再為任何相對的世體價值所困，「乘天地之正，御六氣之辯，以遊無窮」，實現生命絕對的自由。換言之，莊子從存有學的角度，指出真正足以安身立命的價值，只有從造化多方的「真常大道」來取得，即存有的價值，捨此之外，人只有在虛妄顛倒的痛苦中流轉。⁵³

人之不得自由逍遙，在莊子看來正是因為有待於「相對的世體價值」，亦即受成心偏見所困。對於造成人在痛苦中流轉的各種虛妄執迷，莊子在其書中亦多有著墨，例如在〈逍遙遊〉中提到的「有蓬之心」：

惠子謂莊子曰：「魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石，以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掊之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣。宋人有善為不龜手之藥者，世世以泝澼絖為事。客聞之，請買其方百金。聚族而謀曰：『我世世為泝澼絖，不過數金；今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將。冬與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手，一也；或以封，或不免於泝澼絖，則所用之異也。今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮乎江湖，而憂其瓠落無所容？則夫子猶有蓬之心也夫！」

⁵³ 袁保新，〈〈莊子思想中的心靈治療體系〉評論稿〉，鄭志明（主編），《生命關懷與心靈治療》，嘉義，南華大學宗教中心，2000年，頁86-87。

同一不龜手之藥，有人只知道用於泮澼絛，有人卻能看出其真正的價值而利用之於水戰，不正是因為能無執於其本來之用而見其大用嗎？惠施雖有大瓠，卻被自己的有待、成見所蔽，從自己的價值標準去衡斷瓠之用，而見不到大瓠自身所具之用，因此莊子笑他是「有蓬之心」。「有蓬之心」在此即指心靈視見短淺而不能通達物之真實自然，陳德和先生更指出：

莊子和惠子的根本差別在於無待和有待。待是對待和依待的意思。惠子的心態既是理智的，也是實用的，它們都必須在有待中表現。蓋理智是認知性的，任何一事物之所以能被我們的理智所了解，就在於它是獨立於我們之外而為一客觀的對象，假若缺少這個外在的存在物，主觀的認知活動也就無法進行；至於實用雖然不同於理智，但重實用性者都具有宰制的傾向，凡使用者和被使用者之間必然有清楚的隸屬關係，同時主動和被動亦涇渭分明。總之，主客二元對待的思維模式，乃惠子所習以為常者。⁵⁴

此「有蓬之心」需待心靈修養的向上提昇以達於無待之境。莊子在其〈逍遙遊〉中亦透過寓言為吾人展示了精神心靈在透過修養不斷地向上提升之後而呈顯的生命境界轉化之貌，莊子云：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。

「鯤」為魚子之意，⁵⁵然而莊子卻稱其為大，又此龐大的魚竟能化而為大鵬鳥，並藉著海上長風由北冥遷徙至南冥。其實在此莊子所呈顯的大小概念並非指

⁵⁴ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁175。

⁵⁵ 《國語·魯語》韋昭《注》：「鯤，魚子也。」周·左丘明（撰）、吳·韋昭（注），《國語》，臺北，漢京文化公司，1983年，頁179。

外在可目視之形體大小，而是生命境界的展現。莊子意在使吾人明白：生命在透過心齋、坐忘等工夫的不斷修練後，心靈當可如鯤之展現其大，甚且能夠如鯤之化為鵬般使生命得以提升轉化。而鵬鳥借助海上長風才能起而遠飛，部分學者釋此為鵬鳥猶有可待者，非真正的逍遙。筆者則以為，莊子此海運之意實指人所無法操縱的情勢之自然，鵬鳥能藉海運而飛到南方的天池，則是代表其能隨順自然、無為而應。而莊子稱南冥為天池，正是因為天池所代表的是吾人在生命經過由小而大、由大而化的提昇後，能解消有限生命中一切有執有為的虛妄執迷，復歸生命最本然的真實，使心靈能徜徉於無限自由的精神空間，此一無待逍遙的精神空間便是天池之所在。王邦雄先生即言：

大鵬飛往南冥，追尋天池的理想境，是否歸向消極避世呢？依吾人了解，天池非世外的桃源。宇宙自然之氣，本就瀰漫流布在吾人的周遭，只要人改變自己，從形軀官能的制限與心知情識的困結中脫拔出來得一精神的大解放大自由，心胸開闊了，視野也擴大了，當下北冥就是南冥，紛擾狹隘的人世間，頓成「無何有之鄉，廣莫之野」的美麗新世界。所以若問天池何在，就在人世間。其中轉關當在人的生命主體，能否由小而大的成長，由大而化的飛越。若人的心胸打開了，精神昇揚了，平面的人間世界就顯豁而成海闊天空廣大無垠之立體的價值世界。又那裡是「這個世界小小小」的畫地自限呢？⁵⁶

王邦雄先生此語正說明莊子哲學智慧之要旨便是在使吾人從心上做修養，則境隨心轉，當下能化消掉生命中的各種有待，則立能獲一逍遙無束的自在生命。換而言之，莊子生命境界之呈顯，正是在有限的生命中，展現因「無待」而無限的生命精神。莊子在〈逍遙遊〉提到：

⁵⁶ 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁65-66。

蝸與學鳩笑之曰：「我決起而飛，搶榆枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」適莽蒼者，三滄而反，腹猶果然；適百里者，宿舂糧；適千里者，三月聚糧。之二蟲又何知！

又曰：

斥鴳笑之曰：「彼且奚適也？我騰躍而上，不過數仞而下，翱翔蓬蒿之間，此亦飛之至也。而彼且奚適也？」此小大之辯也。

莊子藉由蝸鳩斥鴳的提出，其目的並非要人將自己囿限於自身本然的有限性上而自足，郭象注云：「苟足於其性，則雖大鵬，無以自貴於小鳥，小鳥無羨於天池，而榮願有餘矣。故小大雖殊，逍遙一也。」⁵⁷可知郭象將人之生命縛栓於物性的有限中，然而此並不合於莊子之原意，若以此觀點來看莊子之思想，則易使人誤以其為消極頹廢之思想。⁵⁸莊子真正的用意是在使吾人透過心靈上的修養轉化而能擴展無限的生命精神。

莊子此一逍遙無待的無限生命境界，則是經過一層層不繼消損的修養而臻至的生命層次，莊子在〈逍遙遊〉中說：

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，辯乎榮辱之境，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，

⁵⁷ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁9。

⁵⁸ 吳怡先生說：「由於『足於其性』是偏於本能，限於物性，是『不得不然』的，雖則不是人力所可企及，但也把人性的發揚加以封閉。就這點來看，絕不是莊子逍遙的本意。」吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年，頁19。

以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人无己，神人无功，聖人无名。

「知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者」都是指在世俗人眼中成就不凡的人士，然而在莊子眼中，他們的境界卻是在最低的層次，何以？由「其自視也亦若此矣」可知這些人不但沉浸在這樣的成就中並且自覺了不起，卻未發現他們用來衡量成就的標準卻是有待於外的，他們用世俗的標準來論斷自己生命的價值，因此生命受牽制於別人的評斷下又如何能逍遙！

宋榮子的境界在莊子筆下則是第二層，因為他能做到「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」，也就是能使自己的心不受到外在的價值標準所影響，因此對外在的毀譽能不入於心。王邦雄先生曰：「宋榮子對人間有功有名而自困於小的官場人物不以為然，他無功無名，無求於外，卻困守於內，而守住的『榮』也只是虛榮而已。」⁵⁹榮辱之於宋榮子不是外在給予的標準，而是自己的判定，因此他雖不受外在標準所困，心中卻自行築起了一座判斷標準的牆而無法超越，所以莊子稱其「猶有未樹也」。

列子能夠御風而行，可謂已超脫世俗的羈絆，然而過了十五日就返回，因他仍有待於風，如釋慙山所云：「列子雖能忘禍福，未能忘死生以形骸未脫，故不能與造物遊於無窮，故待風而舉，亦不過旬五日而即返，非長住也。」⁶⁰而莊子筆下最高一層的境界是「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者」這種人能夠順任天地之自然常道，超脫一切有待，而心靈且能無限開放與萬物相冥合，如此正是真正的「無待」境界，莊子稱之為「至人无己，神人无功，聖人无名」。關於至人、神人、聖人的區別，張默生先生認為：

能無往而不逍遙者，稱之為「至人」也可，稱之為「神人」也可稱之為「聖

⁵⁹ 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37-38。

⁶⁰ 明·釋慙山，《老子道德經慙山註莊子內篇慙山註》，臺北，新文豐出版公司，2004年（景本），頁172。

人」也亦可。不過至人無己，是按道的本體說；神人無功，是按道的功用說；聖人無名，是按道的名相說；其實是三位一體的⁶¹

至人、神人、聖人並無層次上的差別，只是莊子「無待」境界的不同呈顯，而無待境界也就是對於「己」、「功」、「名」的超越，陳德和先生說：

這種無待的境界乃是無掉功、名、己之執著後才會達到的，然既說逍遙可遊，又曰帝王可應，則「逍遙」當不是從具體生活抽離的頑空孤冥，而是無入而不自得的快樂自在，依此，「至人無己，神人無功，聖人無名」並非表示他們乃超絕人間之純靈、類如西方宗教之上帝或天使者，而是說他們的真正本領惟能以豁達之態度自處，可超拔乎一切有待者，故「無待」之諦義乃「雖有待而可無待」，而非徒然與有待相對之無待也，「雖有待而可無待」正顯一辨證之融合義。⁶²

無己並非不要自我，而是要我們超越偏執的自我，去掉困囿於形軀、智巧、欲望下的我執；同樣的，無功、無名也不是同於消極避世的遁世思想，以為逃開了一切世俗的牽絆便可得逍遙自在，真正的無功、無名是要超脫功、名的羈絆，不為外在虛幻不實的功而為一切功，不為世俗價值的假名而為一切名。超脫了功、名、己，此有限世界的侷限，方可達「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉」的無待境界。

⁶¹ 張默生，《莊子新釋》，臺北，天工書局，1993年，頁4。另陳德和先生亦言：「在莊子書中對於理想人格的形容，固曾出現天人、聖人、真人、至人、神人等等的不同，但從『境界』上來說，這些人格的形容其實並沒有高低或前後的差別，它們之所以不一樣，只是由於在行文中所關涉之事務驗所描述的側面各有選擇罷了。」王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁78。

⁶² 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁70-71。

二、自然

「自然」觀在老子《道德經》中是一十分重要的概念，老子在《道德經》中共有五處提到「自然」一詞，分別是：

悠兮其貴言，功成事遂，百姓皆謂：我自然。(〈十七章〉)

希言自然。(〈二十三章〉)

人法地，地法天，天法道，道法自然。(〈二十五章〉)

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，夫莫之命而常自然。(〈五十一章〉)

是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過，以輔萬物之自然而不敢為。(〈六十四章〉)

陳德和先生歸納老子「自然」一詞為三義：第一義，是指自己如此，自由如是，不受人我宰制亦不宰制人之逍遙無待；第二義，指天清地寧的物我和諧；第三義則是指使物我相容之開放理念。⁶³由「自然」一詞在《道德經》中的內涵義理可知，老子所言之「自然」與現今我們所說的物理世界的「自然」完全不同，謝君直先生便指出：「老子道論之自然並非指稱『天地』或『萬物』，或一般口語所謂自然界或生態界，亦即自然不是物質實體的概念，而是一實踐沖虛玄德之價值意識。」⁶⁴即老子所言之「自然」是一透過不斷解消、剝除等「無」的工夫修

⁶³ 參閱：陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁179。

⁶⁴ 謝君直，〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》第44卷第2

養後所達成的人格境界，它並且等同於創生萬物的「道」，因此它不同於宇宙萬物，而是使宇宙萬物得以自化自成而又共生共榮的依據。此外，王邦雄先生亦就「自然」之義在人生中的價值有如下之述：

儒學講人文教化，道家說回歸自然。自然不是指涉自然現象，而是說活出一生美好的「然」，若從自身而來，是為自然，若從外在來，則為他然。故所謂的「自然」，相對於「他然」而言，人生在世，自然才有必然的保證，他然則迫使生命價值的追尋，落於漂泊不定中。⁶⁵

莊子順承老子思想，其中老子的自然觀亦為莊子所承繼。在《莊子》內七篇中雖僅有兩處出現「自然」一詞，但在《莊子》文章義理中卻多處可見他對老子自然觀匠心獨具的慧解。《莊子》內篇中「自然」一詞分別出現在〈德充符〉與〈應帝王〉中。〈德充符〉云：

惠子謂莊子曰：「人故无情乎？」莊子曰：「然。」惠子曰：「人而无情，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，惡得无情？」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，无以好惡內傷其身。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，子以堅白鳴！」

文中惠子所以為的「情」是指人的喜怒哀樂等情緒、情感，並且認為既然是人就該有「情」，然而莊子所言的「情」指的則是偏離生命之本然的過當的情感

期，2010年10月，頁29-30。

⁶⁵ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁111。

欲望。莊子並不是要否定、去除天生自然的情感、意識，而是要消解由此而產生的過當狀態，及其對人生命之傷。陳政揚先生即云：

對於「人之情」，莊子主張「常因自然而不益生」，亦即是在肯定「人之情」有其本受於天(自然)的價值基礎上，指出人之情感在於宣洩自身的感受，故應當順應自然之節度，使喜怒哀懼等情感的生發不會成為傷害生命的負擔。若是人任意的增益催生自身的情感，使情感的宣洩不僅背離調節生命活動的功能，反而成為傷害自身生命的病因，則這種表現情感的行為就成為一種背離於道的人為造作，而理當通過工夫修養將其化除。⁶⁶

莊子以為人的身軀形貌是天道自然所賦予，人之情感、情緒、欲念也應當順應自然，因此只要能消除好惡我執之情，而使生命回歸自然的素樸天真，那麼精神自由無待又何需外求長生之法，由此亦可知莊子養生之道，⁶⁷正是要人順任自然。牟先生即云：

養生既在滅「無限追逐」之失當，則其在「心」有極深之虛靜工夫，甚顯。……道家，工夫自心上作，而在性上得收獲……此為道家養生之本義。至於落在自然生命上，通過修煉之工夫，而至長生、成仙，則是順道家而來之「道教」已落於第二義。當然此等二義亦必通於第一義。然原始道家卻並不自此第二義上著眼。……「清虛靜泰，少私寡欲」即第一義也。此蓋為養生之必要條件。然後再進至第二義之充足條件，始可得延年益壽。⁶⁸

可知莊子養生工夫正是自心上做，此一養生思想，從莊子在〈養生主〉中所

⁶⁶ 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，頁 130。

⁶⁷ 在莊子思想中，「養生」之意與今日我們所談形軀生命的養生並不相同。莊子的「養生」思想重在精神生命超升。

⁶⁸ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，1974 年，頁 207-209。

描繪的一段庖丁解牛的故事便可得知，莊子說：

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：「謔，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，所見无非全牛者。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，而況大軼乎！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。彼節者有閒，而刀刃者無厚；以無厚入有閒，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。」文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」

肢解牛體看似血腥的一件事，然而在莊子筆下，庖丁在文惠王面前所展現出來的解牛過程卻如同伴和著古典樂曲般優雅。由此亦透顯，莊子的哲學智慧正是從面對現實生活世間的苦難出發，其養生思想亦正是要人透過精神心靈的超拔提昇而得逍遙無待於人世間。

庖丁對於文惠王提出的問題：「技蓋至此乎？」所作的回答正是莊子養生思想的說明。庖丁首先告訴文惠王，這一套解牛功夫所展現的已不是高超的技藝了，而是「道」的發揮，因為他在解牛之時，已能達到停止官能的認知活動，順由心神自然的發展，而以「神」遇。陳德和先生就此做過說明：

「神」它所意味著，是超越乎有對、有待、有求之官能情欲知覺之上，而為一種無對、無待、無執的心智性能，這種心智性能的呈現其實就是對

「道」的體會而得來的，亦可名之為「德」，所以它是一種境界，在這個境界中，我們所擁有的，還是原來的官能情欲知覺，唯一不同的，是它乃非執取定有的官能情欲知覺。⁶⁹

如何順由心神的自然而能解牛呢？庖丁說：「依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。」又說：「彼節者有閒，而刀刃者无厚，以无厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。」依順天然的紋理，將刀切入皮膚和肉的空隙中，再順勢進入骨節之間，一切都順應著本然的狀況。用極薄的刀切入有隙縫的骨節間，自然能游刃有餘而沒有阻礙了。

吾人若將庖丁解牛的故事應用於人世間的處世修為及精神生命的保養上，自然亦能同文惠君一樣得養生之法。蓋人生在世，面對各種險阻亦如同解牛一般，若為外物所困而任官能情識所驅，一味強求執取，則如良庖，割也；族庖，折也，而一再損傷我們的生命精神。因此一切順任自然才是保養生命之法。如同吳怡先生所云：

莊子筆下的「牛」，一面喻外在的世間，一面也喻內在世界。「解牛」，即以我們精神的刀，遊刃於內外的世界與世間，不為物所困，不受欲所牽，順乎天理，而任於自然。⁷⁰

要能遊於自然之道中，猶須超克對於死生的好惡之情，而達「不知說生，不知惡死」之境。莊子在〈養生主〉中藉由秦失弔老聃的故事說明吾人面對生死時，順任自然的態度：

老聃死，秦失弔之，三號而出。弟子曰：「非夫子之友邪？」曰：「然。」

⁶⁹ 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，頁150。

⁷⁰ 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年，頁130。

「然則弔焉若此，可乎？」曰：「然。始也吾以為其人也，而今非也。向吾入而弔焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以會之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解。」

郭象注云：

至人無情，與眾號耳，故若斯可也。……天性所受，各有本分，不可逃，亦不可加。感物大深，不止於當，遁天者也。……今玄通合變之士，無時而不安，無順而不處，冥然與造化為一，則無往而非我矣，將何得何失，孰死孰生哉！故任其所受，而哀樂無所措其閒矣。以有係者為縣，則無係者縣解也，縣解而性命之情得矣。此養生之要也。⁷¹

秦失是老子朋友，老子死的時候，秦失前往弔唁時卻僅哭了三聲就走了，因此引來老子弟子的疑惑，秦失便回答：「始也，吾以為其人也，而今非也。」依王邦雄先生的翻譯意思是說「本來我以為整個靈堂前來哀悼的人，都是老聃的朋友，經過觀察省思，我覺得他們不是；因為他們不該哭的都哭了，不該說的也說了，老的像哭兒子，小的像哭母親；完全背離老聃生前教給他們的生死智慧。」⁷²最後秦失言：「適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解。」正是莊子生死智慧的提示，其意正是在使吾人明白超克死生的方法即是順任自然而不強求，如此便能視死生為一條，不因生而樂、不為死而感悲傷，哀樂不入於心，吳怡先生說：「在形體上，我們註定會死亡，我們也會遭遇到許多病痛，和不如意之事。可是在心靈上，我們卻可以突破這些。」

⁷¹ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁128-129。

⁷² 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2004年，頁290。

但這不是指的白日夢，或逃避現實，而是把心提昇到不受外界影響的境地。」⁷³不受外界影響的心境便是莊子所言「帝之懸解」，陳德和先生對「帝之懸解」有一段入微的妙解，他說：

「帝之懸解」的「帝」就是「蒂」，這裡是先拿瓜果懸掛在棚上來比喻生命的折磨乃猶如被倒過來掛在半天空那樣的苦，然後再以「瓜熟蒂落」形容生命的解脫。懸在半天空是一種拉扯，若一個成熟的生命就不會硬是要拉扯、硬是要抵抗，就像死亡原乃自然而然的事，當死亡終將來臨時，又何需抵抗拉扯呢？殊不知這只是徒然更增加自己的痛苦罷了。⁷⁴

《莊子》內七篇中另一處提到「自然」是在〈應帝王〉中：

天根遊於殷陽，至蓼水之上，適遭无名人而問焉，曰：「請問為天下。」无名人曰：「去！汝鄙人也，何問之不豫也！予方將與造物者為人，厭，則又乘夫莽眇之鳥，以出六極之外，而遊无何有之鄉，以處壙垠之野。汝又何帛以治天下感予之心為？」又復問。无名人曰：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然而无容私焉，而天下治矣。」

逍遙遊於天地間的無名人被問到為天下的方法時回答說：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然，而無容私焉，而天下治矣。」郭象注曰：「其任性而無所飾焉則淡矣；漠然靜於性而止。」⁷⁵成玄英疏云：「可遊汝心神於恬淡之域，合汝形氣於寂寞之鄉，唯形與神，二者虛靜。如是，則天下不待治而自化者耳。隨造化之物情，順自然之本性，無容私作法術，措意治之，則物我全之矣。」⁷⁶雖然

⁷³ 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年，頁125。

⁷⁴ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁253。

⁷⁵ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁294。

⁷⁶ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁294。

莊子甚少論及政治但由此段仍可見莊子政治思想。「淡」、「漠」即是虛靜無為之意。莊子認為國君治理天下，如果只是一味的強將自己一人的好惡私欲及價值觀加諸於人民身上，其結果只會徒使世間百性受累，應當順任百性萬物之自然本性。而應之於人世間亦是如此，當人能虛其心，則便能包萬物；當人能放下好惡美醜對錯的成心價值標準，則便能見到天地萬物本真美好。

第三章 莊子思想的啟示

LOHAS（樂活）一詞看似簡單，其意涵卻是十分豐富而有意義。過去有許多人士曾就其深層意義來定義「樂活」，例如日本作家木村麻紀認為 LOHAS 是「優先考量地球環保和人類健康，促進全世界人類共存共榮，使社會能夠永續的生活方式」，¹箕輪彌生認為「所謂 LOHAS 是指一方面為地著想，一方面過著舒適、健康的生活；不僅對人或地球，這都是一種快樂的生活方式。」²另外，井手敏和則以為 LOHAS 是一種「重視人類身心健康與地球永續環境的價值觀和生活型態」。³此外，國內也有許多認同樂活概念的著名人士針對「樂活」的意涵陳述自己的見解，例如美容專家牛爾認為樂活就是要讓自己活得健康又快樂，並且進而關懷整個環境、整個地球；國立師範大學教育心理、輔導學系副教授王麗文則以為樂活就是開心的在這個人世生活，同時透過尋求自我內在和諧，才能讓心靈與社會環境達到和諧；前神通電腦副總裁現為有機料計畫實踐者的劉力學則相信，樂活就是簡單生活。⁴

根據以上國內外不同領域作家名士的見解，筆者將樂活的精神所涵蓋的主要面向歸納為三，分別是身心健康、環境永續及社會關懷。雖然 LOHAS 一詞源自國外，但其中諸多理念卻和兩千多年前莊子的思想不謀而合，因此筆者相信透過莊子哲學智慧的灌注，必然能夠對樂活理念有更深刻的啟示與體悟。如此，樂活才能自然融入生活之中而成為真正的一種生活方式，而非只是一句口號或一時盲目跟隨的流行。

本章，筆者將由實踐的角度切入，將莊子的哲學智慧結合到現實的生活世界中，並且依據前所歸納的樂活之三個主要面向來作論述，此三節分別為第一節環

¹ 木村麻紀（著）、李毓昭（譯），《全球樂活潮》，臺中，晨星出版公司，2007年，頁7。

² 箕輪彌生（著）、王麗芳（譯），《樂活一生》，臺北，聯經出版公司，2007年，〈前言〉頁2。

³ 井手敏和（著）、拉拉（譯），《元氣樂活》，臺北，聯經出版公司，2008年，頁3。

⁴ 參閱：卜繁裕／等，《樂活人物誌》，臺北，文藝復興出版公司，2007年。

境永續，第二節身心健康，第三節社會關懷。

第一節 環境永續

LOHAS 中的 S 代表的是英文 Sustainability，意思是「永續性」，亦即指無論是人類健康、地球環境又或是社會組織皆能永續經營，而其中對地球環境生態的永續維護近年來特別受到關注，這主要是受到聯合國世界環境與發展委員會（WCED）於 1987 年聯合國第四十二屆大會中所發表的一份「我們共同的未來（Our Common Future）」報告的影響，並且將「永續發展」（Sustainable Development）定義為「能滿足當代需求，同時不損及後代子孫滿足其本身需求的發展」。此後，國際間彼此亦訂定了許多相關的公約以利永續發展工作的推展，聯合國甚至在 1993 年成立了「聯合國永續發展委員會」（United Nations Commission on Sustainable Development，UNCSD）以督導及協助各國永續發展工作的推動，可知國際對永續發展工作的重視。在這一波永續發展的浪潮中，我國也順應潮流在民國 83 年 8 月成立「行政院全球變遷政策指導小組」，其後更在民國 86 年擴大提升為「行政院國家永續發展委員會」，可見我國政府對「永續發展」的重視。⁵只是永續發展工作並非只是政府的工作，而是身在地球上的每一個人所應盡的責任。尤其近年來全人類所必需共同面對的全球暖化、氣候異常、核幅射危機、食物毒害等問題，讓我們更深信地球上所有的人、各式各樣的生物、物質及環境其實都是緊緊繫在一起的一體，而身在此環環相扣的環節中的我們，更應該去思考如何使我們的生存不去影響了此中任一環節的永續循環，並能順應此一自然的循環而使生命獲得一更自在的發展。本節將就此一議題探討莊子哲學智慧中所引發的啟示。

⁵ 參閱：行政院國家永續發展委員會全球資訊網，網址：<http://nsdn.epa.gov.tw>

一、物我共存共榮

18 世紀工業革命以來，人類利用天賦的聰靈為生活創造了更大的便利與更多的物質享受，機械化設備日以繼夜生產食衣住行育樂各項生活產品；炸藥的發明則使我們挖山鑿洞更為簡單省力；核能與石油的發現更成為人類不可或缺的能源；冷氣機的發明則使得四季如春成為可能。回頭看看我們的四周，各種現代化的進步配備隨處可見，這都是人類利用其異於其他生物之處的智慧所創造的。只是當人類不斷利用其優越的智能從環境中獲取資源以滿足自身的需求時，卻忘了同時開啟其智慧去感恩並且關心所處的環境以及所生存的地球，也因此對地球環境造成了許多無法彌補的傷害。

近年來，隨著各種環境問題的日益嚴重，逐漸有越來越多的人開始關心生態體系並且深入討論環境保護的各種相關議題，不過早在數十年前就已經有人警覺到生態環境顯露的病徵而開始關注，例如被稱為「生態保育之父」的李奧帕德（Aldo Leopold, 1887-1948）在其所出版的《沙郡年記》一書中描繪了其透過細膩的觀察與感受下的自然生態與人之間的關係，他並且提出「土地倫理」的觀念，認為倫理規範應該自人的群集推展出去，擴及到土壤、水、植物和動物，而環保工作則必需要達到一種人和土地和諧共存的狀態，他說：

土地是指地球表面、其上和其內的一切事物。和土地和諧共存就好像和朋友和諧共處一樣；你不能砍去他的左手，只珍惜他的右手。換句話說，你不能憎惡掠食者，只喜愛獵物；不能蹂躪山脈，只保存水域；不能破壞農地，只建造森林。⁶

另一位作家瑞秋·卡森（Rachel Carson, 1907-1964）在其著作《寂靜的春

⁶ Aldo Leopold (著)、吳美真 (譯)，《沙郡年記——李奧帕德的自然沉思》，臺北，天下文化出版公司，1998 年，頁 261。

天》裡揭露了許多化學藥劑對生態的傷害，例如她在書中寫道政府為撲滅甲蟲而大範圍噴灑阿特靈，造成的後果是「哺乳類中的松鼠幾乎全部被消滅；死屍的樣子看起來就像中毒暴斃一般」⁷，另外官員為防治黑頭捲葉蛾而噴灑 DDT，結果「其中一條河流，四萬尾銀鮭回來產卵所孵化的幼魚，幾乎全數遭到毀滅」⁸。卡森女士詳實又沈重的陳述不但引起了許多人的關注也喚醒了大眾對環境議題的反思。也因這些關心生態環境人士的努力，學術界開始重視從理論來探討環境議題，這幾十年來，西方國家對環境哲學及環境倫理學皆有長足的發展，其中又以已成形的「人類中心主義」、「生命中心主義」及「環境整體主義」受到最多的探討。

面對近年來歐美這一波波環保倫理的浪潮中，許多國內學者開始反思並深入發掘傳統中國哲學中豐厚的環保思想。例如馮滬祥先生認為：「中國哲學不論儒、道、釋、或新儒家，均共同肯定大自然中萬物含生、物物相關，而且旁通統貫、圓融無礙，因而形成深值重視的『機體主義』(Organicism)。這種『機體主義』的環保精神，也正是當今西方環保人士所夢寐以求的共同理想！」⁹高柏園先生亦有類似的看法，他認為「中國哲學對環境的態度總是較為親和，機體主義的傾向十分強烈，其中『天人合一』、『物我一體』的觀念，正是以說明此中的特色。」¹⁰此外，莊慶信先生在其著作《中國哲學家的大地觀》中不但將中國的環保哲學依發展而分為萌芽期、全盛期、中衰期、復興期及期近期，書中並詳述了各期代表哲學家的環境觀，他並且相信中國哲學大地觀裡所隱含的環境哲學思想可以補西方環境哲學的不足，尤其在天地萬物一體性的理論和進路方面，使得建構環境倫理學的哲學基礎成為可能。¹¹中國傳統思想中雖然沒有如同西方學界專就環境倫理所發展出來的學說，也無法以西方發展出來的理論來歸類中國哲學中的環境

⁷ Rachel Carson (著)、李文昭 (譯)，《寂靜的春天》，臺中，晨星出版公司，2011 年，頁 118。

⁸ Rachel Carson (著)、李文昭 (譯)，《寂靜的春天》，臺中，晨星出版公司，2011 年，頁 165。

⁹ 馮滬祥，《環境倫理學：中西環保哲學比較研究》，臺北，臺灣學生書局，1991 年，〈自序〉頁 3。

¹⁰ 高柏園，〈道家思想對環境倫理的回應態度〉，《鵝湖學誌》第 25 期，2000 年 12 月，頁 59。

¹¹ 參閱：莊慶信，《中國哲學家的大地觀》，臺北，師大書苑公司，1995 年。

倫理思想，但其中許多的真知卓見卻和當今西方學界的見解不謀而和，陳德和先生即指出：

老莊思想向來肯定天地人我的共生共榮、相容無礙，它從不認為人與自然是主從的關係或對立的兩方，老莊思想且將這種和諧統一的共生結構，當做存在的真象，並強調能夠支持、維護這種真象於不墜者就是最高的道德。老莊思想如是之有機的宇宙觀，若當它是一種不亞於西方專業論述的環境哲學，其實一點也不為過。¹²

誠如陳德和先生之言，道家老莊思想對待天地間的自然萬物皆是秉持著謙虛尊重的態度，其中莊子重視物我共生共榮的「齊物」思維對今日重視環境整體價值的觀點更是多有啟發。莊子在〈齊物論〉中借由南郭子綦和顏成子游師徒之間的對話引出人籟、地籟、天籟三者的意義來說明面對天地萬物時唯有敞開心靈才能平等看待天地萬物，也才能包容這世界的多元，莊子說：

子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是唯无作，作則萬竅怒呿。而獨不聞之簞簞乎？山林之畏佳，大木百圍之竅穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者；激者，謫者，叱者，吸者，叫者，譟者，突者，咬者，前者唱于而隨者唱喁。泠風則小和，飄風則大和，厲風濟則眾竅為虛。而獨不見之調調、之刀刀乎？」子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已。敢問天籟。」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪！」

地籟是眾竅，人籟是比竹，兩者皆是具體的事物，但是天籟卻是無法描述的境界意的自然，因此南郭子綦回答「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒

¹² 陳德和，〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第 389 期，2007 年 11 月，頁 25。

者其誰邪！」原來能夠消弭美醜、利弊、是非之成見我執而用開放的心靈看待天地間的「吹萬不同」，順任自然之本真，平等看待世間萬物，這便是天籟，郭象注曰：

夫天籟者。豈復別有一物哉？即眾竅比竹之屬，接乎有生之類，會而共成一天耳。無既無矣，則不能生有；有之未生，又不能為生。然者生生者誰哉？塊然而自生耳。自生耳，非我生也。我既不能生物，物亦不能生我，則我自然矣。自己而然，則謂之天然。天然耳，非為也，故以天言。¹³

莊子此一理念，由今日環境倫理觀看來正是在告訴我們，地球上各式各樣生物的存在皆相互牽引且互為依存，因此每一生命的存在都應受到尊重。作為萬物之靈的我們並沒有權利用自己主觀的成見去判別生物存在的價值或甚而妄加決定生物的存滅。此亦正如深度生態學之特性，在於肯定以生命為中心的平等性，並且認為所有地球上一切萬物都有平等的生存權利、平等的發展權利，並有平等的機會去充份自我實現其潛能。¹⁴此種尊重差異、接受多元的觀點莊子亦於〈齊物論〉中點出：

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。是以聖人不由，而照之於天，亦因是也。是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉？果且无彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應无窮。是亦一无窮，非亦一无窮也。故曰「莫若以明」。

¹³ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁50。

¹⁴ 參閱：馮滬祥，《環境倫理學：中西環保哲學比較研究》，臺北，臺灣學生書局，1991年，頁93。

陳鼓應先生解釋：「『以明』是透過虛靜的工夫，去除『成心』，擴展開放的心靈，使心靈達到空明的境地，一如明鏡，可以如實地呈現外物的實況。」¹⁵萬物間的差異對立是無法抹殺的事實，因此只有自此一狹隘的觀念中超拔提昇，站在道的樞紐上，立於虛靜無為的圓環中，便能明白天地間萬物的存在皆有其價值，亦各自有屬於自己的特性與存在的意義，它們同時也是自己生命的主宰，我們應該放下造成對立的成見偏執去包容天地萬物的自然本真，這正是莊子所提示我們的環境倫理的真諦，牟宗三先生認為：

道家之自然，尤其莊子所表現者，向郭所把握者，雖亦不經由超越的分解而客觀地肯定第一因，然卻是從主體上提昇上來，而自渾化一切依待對待之鍊索而言「自然」。故此自然是一虛靈的境界。從主體說，是「與物冥而循大變」。自冥，一切冥。故從客觀方面說，是一觀照之境界，根本不著於對象上，亦不落於對象上施以積極之分解，故個個圓滿具足，獨體而化。此即為絕對無待，亦即所謂自生、自在、自然。¹⁶

莊子齊物平等的觀點正是建立在將造成物我之間對立的偏執，經蕩相遺執融通淘汰的功夫予以消除，亦即是透過心齋、坐忘及吾喪我的修養而達到「渾化差異、道通為一」的圓融境界。莊子舉例說：「故為是舉莛與楹，厲與西施，恢恠憭怪，道通為一」（《齊物論》）大小、長短、美醜以及我們所認為的各式奇怪不平常的現象，正如同我們的五指不會一樣長同樣是自然而然的情況，若能拿掉心中的價值偏見，則萬物便能順隨自然而發展，與大化相通為一。因此莊子說「天地一指也，萬物一馬也」（《齊物論》）又說「天地與我並生，萬物與我為一」（《齊物論》）世間萬物形形色色各不相同，但在整全的觀照下，萬物間的差異都融入於自然的完整體系中，而皆同為整體中的一部分，亦即「在統一中承認個別、從

¹⁵ 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書出版公司，2006年，頁154。

¹⁶ 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，1974年，頁195。

個別中完成統一」。¹⁷陳德和先生並將莊子思想中此天地萬物彼此互為依存的關係理解成為「共生性的總體」，在此共生性的總體中任何一物皆為不可或缺的一部分，他並說：「此一共生性的總體亦即『道』的本然，我們對於『道』的體貼與證成，其實也就是在於努力維持這個共生性總體的完整。」¹⁸筆者以為陳先生此見貼切的表達了莊子齊物平等的思想。

過去人類總是以自己的角度出發去看待天地萬物，認為天地間是以人類為中心而運行，然而近年來人類開始反思並發現人類之外的生命乃至整個生態體系都是同等重要的，人類妄自尊大自以為能主宰一切的心態究其實正是造成今日生態各種浩劫的禍首。莊子〈齊物論〉中莊周夢蝶的寓言正能夠啟示吾人深刻反思物我之間的關係，莊子曰：

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，則必有一分矣。此之謂物化。

莊周夢見自己成了一隻自在飛翔的蝴蝶時，不清楚自己是在作夢，可是當他忽然醒過來時，發覺自己是莊周之身，因此疑惑究竟是莊周夢見自己成了蝴蝶亦或蝴蝶夢中化為莊周？最終在大覺之後體現真我，才能明白莊周是莊周，蝴蝶是蝴蝶，兩者本真各不相同而皆能任性逍遙，也唯有在虛靜之中所朗現的真我才能「離形去知」與天地萬物同化。誠如牟宗三先生所言：「物化，即是生命消融其個體相，渾忘於整全的宇宙中，是則僅是觀賞活動之在其自己，莫有對象，莫有差別，即於如相。」¹⁹在莊子如是的物化觀中，人與萬物之間的界限自然得以消泯，而物我之間亦不再有貴賤之別，此正是莊子所啟示予吾人的對待環境所應秉

¹⁷ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁217。

¹⁸ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁213。

¹⁹ 牟宗三（講述）、陶國璋（整構），《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版公司，1999年，頁122。

持的尊重之道。木村麻紀先生曾言：「LOHAS 就是從『自私自利』走向『共存共榮』，是二十一世紀寧靜的『價值觀革命』。」²⁰筆者以為莊子齊物平等的思想正適足以做為此一使物我共存共榮的價值觀革命之基石。

二、生活無為知止

美國前副總統艾爾·高爾（Al Gore）在多年對地球環境的改變深入了解後曾語重心長的說：「在地球的每個角落——在陸地上、在水中、在融化的冰上、在消失的雪裡、在熱浪來襲時、在乾旱的季節、在颱風眼中、在難民的淚水裡——全世界正共同目睹著一個無法否認的事實，那就是自然界裡到處發生著劇烈的改變。」²¹筆者以為《不願面對的真相》一書真實的呈顯了地球環境所遭受的各項破壞及人類所面對的各項危機，並且試圖點醒人們，環境的破壞、人類生存的危機並非遠在天邊，而是發生在當下、在眼前、在我們的生活周遭，人類雖是這一危機中的受害者，但諷刺的是人類也同時是難以推卸責任的元凶。

在 2007 年 2 月聯合國跨政府氣候變遷小組（Intergovernment Panel on Climate Change, IPCC）所出爐的報告中，也指出了當前暖化的趨勢證據明確，同時也認為人類活動極有可能是過去五十年來氣候變遷的推手。²²可知在全球暖化現象對人類所居處的地球環境迫害益發顯著的當前，人類著實應當在「為」與「無為」的十字路口慎重反思，沈清松先生便提到：

環境的危機既然是始自人的心中，也應自心靈做起，籍以終止此一危機。

換言之，當前環境的各種危機是始自人心的貪得無厭，濫用自然，宰制自

²⁰ 木村麻紀（著）、李毓昭（譯），《全球樂活潮》，臺中，晨星出版公司，2007 年，頁 12。

²¹ Al Gore（著）、張瓊懿、樂欣（譯），《不願面對的真相》，臺北，商周出版城邦文化公司，2007 年，〈前言〉。

²² 參閱：聯合國跨政府氣候變遷小組（Intergovernment Panel on Climate Change, IPCC），〈氣候變化 2007：綜合報告（Climate Change 2007: Synthesis Report）〉，網址：http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_ipcc_fourth_assessment_report_synthesis_report.htm

然。其解決之道，就是今後每個人應學會度簡樸的生活，降低物質需求，溫柔的對待地球……在今天出現的「清貧思想」與「簡樸生活」的呼聲，可以說是道家哲學在今日環境危機中的嶄新回響。不過，由於今天環境危機的刺激，現代人對於道家的智慧更有深刻的體認。²³

道家哲學中老莊思想的智慧正是要人停止不斷外求的欲望，充養內在的德慧以反歸素樸自然的生活，這正是面對當今環境危機的一解套智慧。又高柏園先生亦認為：

環境倫理免不了人的參與，也因此，人的主觀修養便是十分重要的問題。相對於此，無論是老子的「致虛極，守靜篤」，或是莊子的心齋、坐忘、齊物、逍遙，都能有效地降低人類過多的人為造作及相對而來的虛妄欲求，從而能由縱欲主義及消費主義的泥淖中超拔出來。同時，老莊對仁、義、禮的反省與批評，也可以提出適度的提醒，避免偏頗的人類中心主義所帶來的偏見與傲慢，凡此，皆是老莊思想頗為精到之處，亦是當代學者十分樂於討論的內容。²⁴

靠著政府單方面的介入或法律的強勢規範都只是一治標不治本的辦法，最終仍要回到環境倫理觀念的建立上才能達到治本之效，沈清松先生便直言：「哲學是文化的醫生，也是心靈與環保的基石。今天環境與心靈的問題需要來哲學來加以釐清、診斷與奠基。」²⁵環境保育工作之推展，其基礎正是在正確觀念與態度的建立，唯有由心做起，從心靈扎根，樹立了穩固的信念，才能自然而然的落實在生活中，而道家尊重自然、減損人為的思想，無疑可為今後人類在環境維護上

²³ 沈清松，〈論心靈與自然的關係之重建〉，沈清松（主編），《簡樸思想與環保哲學》，臺北，立緒文化公司，1997年，頁3-4。

²⁴ 高柏園，〈道家思想對環境倫理的回應態度〉，《鵝湖學誌》第25期，2000年12月，頁53。

²⁵ 沈清松（主編），《簡樸思想與環保哲學》，臺北，立緒文化公司，1997年，〈序〉頁4。

所要努力的方向提供一不同的思考與啟發。

道家講「無為」就是在反對人為的造作、消除掉有為。因為人一旦有了人為的造作，就會偏離了原來的天真本德，那麼隨之而來的便是受虛妄執迷所桎梏的生命。老子強調「無為」的聖王之治以今日眼光看來正是吾人在面對自然、對待自然時最好的借鏡。老子所稱的聖人，其實正是他心目中理想的統治者。若從現代環境保育的角度來看，則老子思想中的聖人，正是吾人在面對生態環境及大地時，最理想的效法對象，同時其聖人之治的理念提供吾人保育行動前進的方向。

老子《道德經》中，有多處提到了「無為」，可知「無為」是《道德經》中重要的概念。這些篇章中同時與「聖人」並提的篇章分別是〈第二章〉言：「是以聖人處無為之事，行不言之教」；〈第三章〉言：「是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲。使夫知者不敢為也。為無為，則無不治。」；〈第五十七章〉言：「故聖人云：『我無為，而民自化；我好靜，而民自正；我無事，而民自富；我無欲，而民自樸。』」；〈第六十三章〉言：「為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易，為大於其細；天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。」；〈第六十四章〉言：「是以聖人無為故無敗，無執故無失。」由以上篇章，不難看出老子認為想要使世界變得更美好，百姓過得更快樂，生命活得更自在，辦法正是從心上的「無為」工夫開始。勞思光先生解釋「無為」說：

所謂「無為」，即是指自覺心不陷溺於任一外在事物。事物皆在「反」中，故不可執，為者必執，亦必成陷溺。故『無為』之第一層意義乃就破執而言，心合於道，觀萬物在「反」中之變逝，而自覺不陷於萬物，此破執後之境界即所謂。²⁶

²⁶ 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，臺北，三民書局，1986年，頁241。

老子所言之「無為」正是要使心不起執著，放下心中的成心偏見我執，並且任物自化而不加干預。以此「無為」的思想來對應於與自然環境的相處上時，便是減少人為對自然的破壞，讓自然界的萬事萬物都能以其本然的樣貌，扮演好自己的角色、執行自己的功能，自然生態本是一循環運作的系統，彼此間環環相扣，人類也身在此循環中，因此更應持抱持著虛懷若谷的開放態度，而在面對自然時，秉持著無為知止的精神以成全天地萬物之美好完整，這正是老子「無為而無不為」的道理。

莊子順承老子思想，亦十分重視無為的精神，因此他也在〈知北遊〉中提到：「為道者日損，損之又損之，以至於無為，無為而無不為也。」他教導世人要通過忘的功夫、喪我的修養以使心靈虛靜清朗，回復素樸天真的自我。如此當吾人能從虛妄執迷中解放真我時，便能以一開放的心胸去包容並尊重天地萬物。他並且說：「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。」（〈知北遊〉）也是在告訴我們天地間的一草一木及自然裡的萬物都有其存在的理由與價值，身為人類的我們並沒有任意宰制大自然的權利，相反的，我們應該尊重自然中萬物並從自然的運行中體現「道」的無為。西方學者凱勒（Stephen R. Kellert）說：

甘願與其他生物共存的態度，對於人類的處境只會有益而無害。我們越能重視自己與生物世界的種種互動關係，就越能鞏固我們在生命鎖鏈頂峰的立足點。威爾森說：「我們對其他生命形態所知越多，就越能欣賞自己尊重自己。人類地位的提升不是因為我們高居其他生命之上，而是因為我們在理解其他生命之時，使生命的概念更加崇高。」人類活動的任何地方，都有經驗生命世界之魅力的機會，在農田中、在小村鎮裡、在都市中央皆然，只要我們能以讚歎、欣賞、喜悅的心情去把握這種時機。我們越往自然的深處走，就越能體會他源源不絕豐富我們身心生活的能量。每個人都

能發掘這寶藏，並且確信尊重自然生命的價值規範終將是利己的。²⁷

這種尊重自然、欣賞自然並且去感受自然，並由此而證成自己生命的想法與莊子「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物」(〈天下〉)的思想可謂遙相契合。

《寂靜的春天》一書的作者瑞秋·卡森(Rachel Carson, 1907-1964)女士在其書最末直言說：「『控制自然』一詞，是傲慢自大的表現，是生物學及哲學舊時器時代的產物。」²⁸吾人若從莊子的角度來看，「控制自然」的行為其實正是莊子思想中所欲極力避免的「有為」，而這種自大傲慢的心態正是出自於人心的意念造作與貪欲執取。對於這樣有待有為的人生困限對吾人生命及對環境生態所造成的危害，莊子在〈應帝王〉中提到的混沌之死正是最好的借鏡，莊子說：

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

這則寓言故事是說儵與忽為了感謝渾沌的周全招待，因此兩人打算為渾沌做一件事來報答他。因為每個人身上都有七竅以滿足生命的各種欲求，可是渾沌卻都沒有，於是儵與忽決定一天為渾沌鑿一竅。然而就在七竅完成之時，渾沌也因此死了。故事中的渾沌正如同是我們所身處的環境，若人類為滿足一己的意念及貪欲，致過多違逆自然的人為創造及不停從自然中強取豪求，最終我們必然要為我們的所作所為付出代價。

²⁷ Stephen R. Kellert (著)、薛絢 (譯)，《生命的價值》，臺北，正中書局，1999年，頁231。

²⁸ Rachel Carson (著)、李文昭 (譯)，《寂靜的春天》，臺中，晨星出版公司，2011年，頁338。

第二節 身心健康

LOHAS 中的 H 代表的是英文 Health，即「健康」。廣義而言，健康應包含一個人的身體、心理及靈性部份，三者不可偏廢。王邦雄先生就中國傳統思想中的身、心、靈三者的關係有如下分析，他說：「儒道兩家的哲學，僅有身心二分的義理格局，靈歸屬於心，故心靈連稱，在兩家思想系統中，並未有靈魂的觀念，傳統有陽魂陰魄之說，皆屬氣的層次，而與身連結。故身心靈三分的理念架構，是外來宗教傳入。不過，我們有天道、心性與形氣的三層區分，形氣是身，心性 is 心，而靈當歸屬在天人感應與合一的時候顯現。」²⁹因此筆者將分由身、心兩方面談探討莊子智慧對保身盡年與心靈充養之啟示。

一、保身盡年

莊子思想強調生命的超拔與安立，而形軀正是生命存在的基礎，因此莊子思想中雖未特別著墨於形體健康的護養，但亦未輕視。莊子在〈庚桑楚〉中便直言：「心之與形，吾不知其異也。」此外，《莊子》內七篇中亦多處將形與心並提，例如，〈齊物論〉中曰：「其形化，其心與之然。」；〈人間世〉中曰：「形莫若就，心莫若和。」；〈德充符〉中曰：「無形而心成者。」；〈大宗師〉中曰：「彼有駭形而無損心。」可知莊子並未輕忽形軀的重要。正如釋德清所言：「非彼真宰，則不能有我之形，若非我之假形，而彼真宰亦無所托。」³⁰又吳光明先生亦指出：「我們不能也不曾脫離身體而存活；更確切地說，我們『活出』身體，身體是我們生存的實體。於是，我們不能將身體視為不能思想的『物質』(matter)，而認為心靈(mind)是超越於身體之上的『形式』(form)。」³¹身軀與心靈對

²⁹ 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北，立緒文化公司，1997年，頁12。

³⁰ 明·釋德清，《莊子內篇注，卷二》，臺北，廣文書局，1991年（景本），頁16。

³¹ 吳光明，〈莊子的身體思維〉，楊儒賓（主編），《中國古代思想中的氣論及身體觀》，臺北，巨流圖書公司，1993年，頁393-394。

吾人生命而言都是同等重要的。

然而，形軀健康雖然重要，但莊子亦提醒吾人不可陷泥於追求健康長生的過度偏執中。「方生方死，方死方生」生命的起滅無常，吾人對待有限的形軀生命更應順任自然而不執著。莊子說：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」（〈大宗師〉）生死皆是人所無法干預的恆常之理，因此當使「死生無變於己」（〈齊物論〉）。莊子說：

夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。夫藏舟於壑，藏山於澤，謂之固矣。然而夜半有力者負之而走，昧者不知也。藏大小有宜，猶有所避。若夫藏天下於天下，而不得所避，是恆物之大情也。特犯人之形而猶喜之，若人之形者，萬化而未始有極也，其為樂可勝計邪！故聖人將遊於物之所不得避而皆存。善妖善老，善始善終，人猶效之，又況萬物之所係，而一化之所待乎！（〈大宗師〉）

郭象注云：

夫形生老死，皆我也。故形為我載，生為我勞，老為我佚，死為我息，四者雖變，未始非我，我奚惜哉！死與生，皆命也。無善則死，有善則生，不獨善也。故若以吾生為善乎？則吾死亦善也……無所藏而都任之，則與物無不冥，與化無不一。³²

形生老死都是生命之自然，皆非人所可改變的，因此面對生命中不可違的變化，我們應持以平常心看待。過於在乎死亡或偏執的想要改變、逃避天道自然的大化流行，那麼只會將生命困限在悅生惡死的陰影之下而不得自由。

莊子雖然認為應將死亡視為生命的一個自然歷程，但他同時亦肯認保養形軀

³² 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁244-245。

健康的重要，吳肇嘉先生認為：「生命目的之實現，不能離開形軀的保全，『養生』就作用來看，是應該涵蓋著氣性生命的。《莊子》中有許多處都顧及了形軀生命的保養。」³³而莊子思想中對形軀的保養根本的方法可由〈養生主〉中得知，莊子說：「為善无近名，為惡无近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」成玄英〈疏〉曰：「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。」³⁴使形軀生命得以「保身全生養親盡年」之道在於「緣督以為經」，王夫之解析云：「身前之中脈曰任，身後之中脈曰督。督者，居靜而不倚於左右，有脈之位而無形質者也。緣督者，以清微纖妙之氣，循虛而行，止於所不可行，而行自順，以適得其中。」³⁵此即莊子虛靜觀照之慧，凡事順任自然之理而不偏執，身心便不因此受累，就形軀健康的保養而言，也就是要使情感、欲念有所節制。正如老子在《道德經·第十二章》中云：「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。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」同樣在提醒世人，外在種種聲色的感官刺激及權勢名利的浸染就像一顆顆小小的塵垢，會一點一滴的覆蓋自然素樸的本真。莊子也說：「且夫失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，困懷中顛；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者，皆生之害也。」（〈天地〉）這樣見解以今日的眼光看來，仍如暮鼓晨鐘發人深省。環視我們所處的現代社會，醫療再發達，醫院診所裡仍是人滿為患，而在這些疾患中，是由於過度用眼、過度飲食、過度用腦、過度放縱欲望的追求所造成者實不在少數。莊子早有言：「其耆欲深者，其天機淺。」（〈大宗師〉）欲望貪求過度膨脹終會影響到自己的健康。又對於名利權欲的追求莊子說：「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

³³ 吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，國立中央大學中國文學系博士論文，2008年，頁33-34。

³⁴ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁117。

³⁵ 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1995年（點校本），頁30。

疲役而不知其所歸，可不哀邪！」（〈齊物論〉）人生若不能復歸素樸的天真以朗現生命的意義，只是一昧的追求感官的享樂與權利的虛榮，則空虛的心靈乃難免對生命感到困頓，壓力由然而生，身體健康也隨之深受影響。莊子在〈逍遙遊〉中云：

許由曰：「子治天下，天下既已治也。而我猶代子，吾將為名乎？名者，實之賓也，吾將為賓乎？鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。歸休乎君，予无所用天下為！庖人雖不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。」

林希逸云：

名不出於我，而出於人，則是在外者也，以名對實，則實為主而名為賓，吾不為賓者，言吾不以外物自喪其身也。鷦鷯、偃鼠，許由自喻也，言其有以自足也。³⁶

相較於森林之廣茂，鷦鷯所需要的也不過是其中的一小段樹枝；相較於大河的寬闊，偃鼠真正所需要的只是其中的一小口。其實人真正需要的基本需求是極簡單容易達到的，只是過度膨脹的欲求使得人無法感到滿足，而驅策自己不斷向外追求，而最終受害的仍是自己身心的摧殘。對此，莊子在〈德充符〉中藉由好勝爭辯的惠施為例，引導世人反思，怎麼樣做才是對生命真正有益之為，莊子說：

惠子謂莊子曰：「人故无情乎？」莊子曰：「然。」惠子曰：「人而无情，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，惡得无情？」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

³⁶ 宋·林希逸，《莊子廣齋口義校注》，北京，中華書局，1997年（點校本），頁7。

生，何以有其身？」莊子曰：「道與之貌，天與之形，无以好惡內傷其身。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，子以堅白鳴！」

人的形貌身軀皆得自於天道自然，護養此形軀的方法首先便當是待之以自然，而不加以心知的造作成見，其次更不可耽於外求而忘其所受，亦即是莊子所謂之「無情」，無掉虛妄我執之情、消弭好惡的標準，這才是真正有益於生命的。故事中精神萎靡倚樹而吟的惠施正是因為看不清真正「益生」者就在於「不益生」，真正能養護形軀生命者，就在於不執著於長生之追求，處人世間能因順自然，不為物役，不受欲望之桎梏，如此形軀始得保身盡年。

二、心靈健康

身軀的健康是生命的基本，然而心理與靈性的健康則更像是生命的支柱，有學者便認為靈性健康是可以將其他健康層面整合的力量，就像一個核心可以連結或成為其他健康層面的根基資源，協助個人擁有有意義的人生，同時研究指出若是靈性較健康者，亦較為長壽，並且罹患心血管疾病或死於心血管疾病之機會較低，甚且擁有較佳的心理健康，包括了較少罹患憂鬱症、焦慮程度低、不易自殺、物質濫用者少、並且可以有效的處理壓力，以及較佳的生活品質。³⁷因此可知，當一個人能夠在心靈上獲得健康，那麼他便能與社會、生態環境和諧相處，則社會環境、生態環境也將變得更美好，如此一來處在美好環境下的我們的身體也必然更健康。而心靈健康的基柱，不應只有心理層面，其實還有吾人的思想與價值觀。中國哲學素有「生命哲學」之稱，其中道家思想雖不似儒家積極在建構德性生命的意義價值，然而其以消除生命中我執、虛忘之累以去生命之病，正可做為

³⁷ 參閱：蕭雅竹、黃松元，〈靈性健康與壓力、憂鬱傾向、健康促進行為之研究〉，行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，編號 NSC92-2413-H255-005。

現代人靈性健康的一帖靈方。高柏園先生便指出：「所謂心靈治療既不外是對心靈病痛之去除，而心靈之病痛亦正在此扭曲中一一呈現，是以能去此心靈之扭曲則病痛自除，而心靈治療之義亦即完成。而此自由自在當即是逍遙，亦即是心靈治療完成之效果。」³⁸筆者以為莊子追求逍遙無待的哲學思維正可作為吾人追求心靈健康的指引。

王邦雄先生對身處在匆忙生活中的現代人有如下的分析，他說：

身的忙來自心的茫，心的茫來自靈的盲，性靈盲昧不明，心裡就茫然不定，而形身也就忙碌不堪。化解之道，在敞開性靈，解消心結，而減損物欲。性靈有了伸展的空間，心理就不會痴狂纏結，而形身也不必衝刺闖蕩了。

39

筆者以為現代人心靈的忙、盲、茫造成了生活壓力的負荷沉重，而沉重的壓力對身心的健康又產生了負面的影響。根據學者的研究，舉凡心血管疾病、糖尿病、癌症、類風濕性關節炎、人類免疫缺損病毒(HIV)、慢性阻塞性肺疾病(COPD)都和社會心理壓力有關，並且如果一個人長期處在高度社會心理壓力下，即便他有良好的生活習慣，而且沒有家族病史，他罹患心血管疾病的機率仍同樣被提高許多。⁴⁰因此唯有從心靈上做工夫，方是解決壓力之道。然而許多人錯以為解除壓力的方法是只要逃開責任負擔就可以了，卻發現越逃避越無法擺脫壓力的負累。這是因為壓力主要源自於心的造作、虛妄與過當而非單純只是受到外在環境的影響，因此化解壓力的方法也需在心上做工夫。楊定一先生指出：「壓力是身心失去協調的狀態，它是一種『不協調』的狀態。克服壓力最主要的方法不是去減少造成壓力的事務，而是如何改變對事情的認知。唯一解決壓力的長期、有效辦法，

³⁸ 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，頁13。

³⁹ 王邦雄，〈論身心靈三層次的生命安立之道〉，《鵝湖月刊》第322期，2002年4月，頁9。

⁴⁰ 范文綺、王秀伯，〈社會心理壓力大易患心血管疾病〉，《健康世界》286期，2009年10月，頁11。

是徹底改變心念，從一個更寬闊的角度去看待生命。」⁴¹由道家哲學智慧觀之，現代人壓力的根源之一便是無法安於無所逃於天地的義與命，以及無法消弭對於外在物欲權勢的偏執。

因此，化解壓力首要之務應當先能清楚分辨何為生命中不可逃的義與命，何為不該停佇心頭的物欲名利，對於天下間所不可逃的義命大戒當受而安之；對於外在的物質欲望、權勢、名利應當停止汲汲外求的腳步，復歸到生命原來的素樸天真。莊子在〈人間世〉中提到：「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。」為人子女的孝養父母、為人臣子的服事其君都是天經地義的事，因此不可解也不可逃，而應「安之若命」順此命而安之，心安則便能泰然處於天地間不因此而有所焦慮不安的壓力了。王邦雄先生說：

存在的處境，是愛不可解，義無所逃，而物不得遯；人生的困苦，就在不可解卻想解開，無所逃卻想逃掉，不得遯卻想藏住；人生的智慧，就在既不可解就不求解，既無所逃就不用逃，既不得遯就不必藏。再深一層言之，自我認了心中的愛，又何須解，認了人間的道義，又何必逃，認了物化的遷移，又何用藏！問題在，不解、不逃、不藏，要自事其心，有如水齋做虛靜觀照的工夫，把想解、想逃、想藏的心知執取解開，而照現心中的愛，人間的道義與物化的遷移，在「知其不可奈何」間猶可以「安」，處於「物之所不得遯」猶可以「遊」，此其根本在「有德者」、「德之至」的修養，與「聖人」的道行，體道而坐忘，當下擁有一切，也放下一切，「形」可以「離」，「知」可以「去」，無聽之以耳，也無聽之以心，進而聽之以氣，而「遊乎天地之一氣」⁴²

⁴¹ 楊定一，《真原醫——21世紀最完整的預防醫學》，臺北，天下雜誌公司，2012年，頁182-183。

⁴² 王邦雄，〈論身心靈三層次的生命安立之道〉，《鵝湖月刊》第322期，2002年4月，頁14。

若吾人能修養德行，體道而坐忘，心虛而靜，那麼便不起心知執著，則壓力自然得以化除，心靈健康，喜樂自現。然而要使心靈健康除了安於無所逃的義命倫常外，尚要泯除價值成見的偏失以及放下對物欲名利的偏執追求，在莊子思想中對於世間人事物的價值標準與世人所據以評斷的準則並不一樣，或者可說莊子的標準就是沒有標準，其準則就是沒有準則。莊子在其內七篇中便舉了許多寓言故事來說明有用與無用就在吾人的一念之間。在〈逍遙遊〉故事中惠施得一五石的大瓠，然而他從實用的角度來看待它，以為其「以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。」要用來盛水不夠堅固，剖開做為瓢又太佔空間了，因此便嫌其無用。莊子卻不如是認為，莊子以為天地間的事物都有其用，唯有先放下「有蓬之心」所造成的成見偏執，順任物之自性才能得其大用。莊子如此開放自然的思想正如同陳德和先生所稱是「解套的思想」或「放下的哲學」⁴³。

莊子在〈逍遙遊〉中另外還提到：

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗。其大本擁腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩，立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，眾所同去也。」

莊子曰：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟，死於罔罟。今夫斄牛，其大若垂天之雲。此能為大矣，而不能執鼠。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！」

王叔岷先生注曰：

⁴³ 陳德和先生指出：「莊子思想乃完全繼承了老子的啟示而可名之為『放下的智慧』，他苦口婆心地一再叮嚀我們，唯有放鬆自我、解放心靈，不再競逐於紅塵的聲華，不再迷戀於世俗的功過，這樣才有辦法重新找回人生本有的自在，也才能夠有效開啟生命的美好。」陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年，頁172。

惠施以樗木之不中繩墨規矩為喻，以譏莊周之言，大而無用。不知莊周之言，空靈超脫，不可端倪，正由不為繩墨規矩所限也。莊周巧妙，但就樗之無用作答，樗無用於世塗，而有妙用於無何有之鄉，廣莫之野。莊周蓋以此喻其言雖無用於世，而可以逍遙自得乎？⁴⁴

「樗」是世所認為的無用的劣木，故事中惠施以「樗」來暗諷莊子思想之大而無用，卻不知莊子智慧中「無用」才是真正的「大用」。莊子所說的「無用」是指無執於用，也就是不執著於世俗所認為的有用無用的價值標準上，陳德和先生便指出：「『無用』一名義本多端，如毫無作用、一無可用、不被所用、無執於用、無以為用、不以用為用、無私心以自用等都是」⁴⁵生活在現代以功利為重的環境之中，以功利為導向的價值觀念不斷吆喝著世人追求功成名就，在這樣不停的追逐「有用」中，壓力不斷累積，生命也逐漸消損。王邦雄先生如是分析：

當你被你的「用」困住（「拙」就是被心中執著的用困住了），我們就叫困苦；你被它困住，毀壞的雖是大葫蘆瓜，但受苦的卻是你，因為毀壞了你這一段人生美好的歲月，你陪大葫蘆瓜走過的這一段成長歲月，完全落空。所以難怪莊子要說：「夫子猶有蓬之心也夫！」——先生，你的心裏面長滿了雜草啊！……心裏面沒有執著的桎梏，沒有執著就不會有分別、就不會做比較；在「無何有之鄉，「廣莫之野」，你就可以「無為其側，寢臥其下」，讓它「無所可用」，你心裏面沒有那個用的執著，那就「安所困苦哉！」⁴⁶

生命一旦受到價值繩墨的禁固，心便難以獲得逍遙自得，因此若要紓解壓力的負累便當從莊子提示之「忘」、「喪我」功夫修養起，消解名利物欲之我執、放下有用無用之成心偏見，使心能置於「無何有之鄉，廣莫之野」的逍遙境界，筆

⁴⁴ 王叔岷，《莊學管闡》，臺北，藝文印書館，1978年，頁36。

⁴⁵ 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月，頁61-62。

⁴⁶ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2004年，頁5。

者以為這正是現代生活完全釋解壓力的最高境界。莊子在〈應帝王〉亦言：

无為名尸，无為謀府，无為事任，无為知主。體盡无窮，而遊无朕，盡其所受於天，而无見得，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

雖然時代不斷變遷，然而莊子的智慧仍對當今社會多有啟發。面對現代生活中課業、工作、婚姻、親子關係、人際……各式各樣的壓力，想要使心靈真正獲得健康，莊子告訴我們，即是使心靈如明鏡一般，沒有心知造作謀略、沒有名利偏執虛妄，心靈開放任物自化，隨順自然無為自在，則「虛室生白，吉祥止止」生命自能感受到幸福吉祥。

第三節 社會關懷

樂活觀念的根本並非只在於追求個人的健康與幸福而已，它同時是對於社會環境的同體關懷，木村麻紀先生便說：「LOHAS 不會只顧療癒自己，而是會採取行動去療癒自己身邊的人所置身的社會，以及我們所繫的地球環境。」⁴⁷因為人不只為社會環境裡的一環，更是其中的主體，馮友蘭先生便云：「社會與個人，並不是對立底。離開社會而獨立存在底個人，是有些哲學家的虛構懸想。人不但須在社會中始能存在，並且須在社會中，始得完全。社會是一個全，個人是全的一部份。部份離開了全，即不成其為部份。」⁴⁸而莊子哲學思想正是對當時社會環境及在苦難中生活的黎民百姓的關懷出發，因此筆者相信面對今日價值混淆、人心日漸頹喪的社會，莊子哲學智慧必然可為樂活觀念中關懷周遭環境的層面提供新的啟示與思考。

⁴⁷ 木村麻紀（著）、李毓昭（譯），《全球樂活潮》，臺中，晨星出版公司，2007年，頁12。

⁴⁸ 馮友蘭，《新原人》，收錄於《三松堂全集》第四卷，鄭州，河南人民出版社，2001年，頁499-500。

社會關懷在本節所指謂的是，關心社會之現況，並能付出行動以促使社會朝更美好和樂的方向進展。正如西方思想中的 meliorism，⁴⁹相信只要有所行動，世界必然更加美好，美國實用主義哲學家威廉·詹姆士(William James, 1842-1910)說：「改良主義對於世界的得救，既不當成是必然的，也不當成是不可能的。它把它當成一種可能性，隨著得救的實際條件增多，得救成為事實的或然性也越大。」⁵⁰相信靠著我們的行動一點一滴的努力累積，世界也一步步的邁向更好的境地，並且只要任何一個人能夠實現了他自己的理想也就是為這個世界增添一份得救的希望。⁵¹

一、精神的涵養

在中國傳統思想中不乏淑世的思維，⁵²陳德和先生解釋「淑世」之義說：「『淑世』就是要讓我們所經營的生活世界變得更好、更美滿，並視此為人類的共同義務和普世價值；凡淑世主義的信仰者莫不希望自己能夠有所參與和具足承當，俾為這個世界的進步發展盡到該有的責任和貢獻。」⁵³然而對於社會環境的淑世關懷，道家所思考的與儒家並不相同。對於儒家淑世的情懷，曾春海先生說：

儒家的淑世情懷，源於仁民愛物的仁心。仁心係一善心，亦即淑心。「淑心」，一方面感發於與天地人間的流通。見天地交感而萬物生生化化，體

⁴⁹ Meliorism，中文譯為改良主義或淑世主義，亦有譯作改善主義或向善主義。威廉·詹姆士(William James, 1842-1910)認為「與其說它是一種學說，還不如說它是人事中的一種態度。」William James (著)、劉宏信(譯)，《實用主義》，臺北，立緒文化公司，2007年，頁226。

⁵⁰ William James (著)、劉宏信(譯)，《實用主義》，臺北，立緒文化公司，2007年，頁226。

⁵¹ 參閱：朱建民，《詹姆士》，臺北，東大圖書公司，1998年，頁166-170。

⁵² 陳德和先生認為：「中國儒釋道的學問本屬於生命的學問，彼之念茲在茲者，莫過於人之生命當如何求其自覺、並如何因有此之自覺促使價值之能有效開展和意義之能圓融展露，以徹底證成生命的理想。惟生命理想的拓昇原本就是一種生活的歷鍊，所以儒釋道的規勉訓示自必當是最側重實踐性之要求的學問，其具體之表現即在於對世道人心之安頓和教化的全力以赴上，這自然也充分披露了它們的淑世傾向。」陳德和，〈人文的創構與護持－儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第6期，2004年4月，頁143。

⁵³ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年，頁89。

悟出天地含藏內蘊著無限的好生大德，而思以人力承續共參，在天人合德上，促進萬物化育，人文化成。「淑心」，另一方面則感發於不忍人之心。不忍人之心常發於見生命陷於橫逆而即將遭受摧殘、枯亡之際。……《禮記》嘗謂：「通天地人之謂儒。」儒者以其不忍人之心聯屬家、國、天下為一體。由「己立立人，己達達人」進而以天下為己任。其內聖外王係基於淑世的高貴心願，非出於圖個己的榮顯與私利。⁵⁴

儒家此種「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」積極奮進的淑世情懷，陳德和先生特以「創造性人文主義」稱之，⁵⁵此一「創造性人文主義」主要是以內在道德心性的喚醒為根據，而後強調從客觀實踐去要求人文化成於天下，其最終目的則是在希求能夠至中和以使天地位焉、萬物育焉，以完成天人合德的圓滿人格。⁵⁶然而不同於儒家社會關懷重在道德主體的自覺與開發及人道、人倫的建構上，道家則是從不同的面向來關懷世界，正如陳靜美先生對於儒道之間的關係所作的描述：「中國有儒家，就代表我們的人格典範、道德生命有一個自覺挺立的理想和方向，希望自己有個依循站得很穩，像不會動搖的山一樣，但是，我們又覺得須有道家像水一般靈動的智慧來因應（世界的）變動、承擔卑下。」⁵⁷可知道家所著重的不是積極的建構而是溫柔的撫慰；不是努力的開創而是無執的消融，陳德和先生就其特性另以「消融性人文主義」稱之，⁵⁸他並說：

相較儒家之人文化成於天下的創造性理想，道家是素樸的、是解構的、是

⁵⁴ 曾春海，《儒家的淑世哲學》，臺北，文津出版社，〈自序〉頁 2。

⁵⁵ 參閱：陳德和，〈孔子的創造性人文主義〉，《鵝湖月刊》第 291 期，1999 年 9 月。

⁵⁶ 參閱：陳德和，〈儒道互補論的環境思維〉，《鵝湖月刊》第 349 期，2004 年 7 月，頁 13。

⁵⁷ 陳靜美，〈由儒道之析論省思當今人心之依歸〉，杜英賢（主編），《當前社會之道德重整與心靈改革》，高雄，財團法人亞太綜合研究院，1999 年，頁 352-353。

⁵⁸ 陳德和先生說：「道家則是一種解構或解放的思想，筆者稱它為消融性的人文主義。它不同於儒家型的義理擔綱和『自反而縮，雖千萬人吾往矣』的氣魄，反而以『不敢為天下先』為人生之智慧，講的是知足、知止的道理。道家中之老莊其實是以治療者的姿態面對社會百態，它告誡世人執迷有我、陷溺有為的不對，希望大家能夠致虛守靜以復歸於素樸天真，它並且善盡醫者父母心的天職而提供一切的慰藉，常善救人故無棄人、常善救物故無棄物就是它最大的開放。」陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第 6 期，2004 年 4 月，頁 159。

回歸的，所以它更特具有一種後設（meta）的性格，而以無限的敞開與包容為最終的訴求。……蓋道家的關懷並不離於天地人我，它是以一種「去病不去法」的醫護態度來檢視世間的一切。⁵⁹。

道家此一解構的智慧，正是其對於社會關懷、淑世理想的展現，因為老莊道家「雖然有志一同地對文明的弊病表達了強烈的不滿，但最後的目的，卻無不希望每一個人都能夠活在當下的生活世界中，具體而圓足地感通物我、和諧事情以成就長生久視的人間。」⁶⁰例如老子說：「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復慈孝」（《道德經·第十九章》）他所要絕棄的並不是聖智仁義，而只是已經僵化、條目化的道德標準，同時唯有放下有意而為的聖智仁義，才能為社會給出更為開放無執的真實美好。⁶¹莊子在〈大宗師〉中同樣提到：

意而子見許由。許由曰：「堯何以資汝？」意而子曰：「堯謂我：『汝必躬服仁義，而明言是非。』」許由曰：「而奚為來軼？夫堯既已黥汝以仁義，而劓汝以是非矣，汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之途乎？」

這段故事中，意而子自述其所受堯之教在以仁義做為行事之準則，並對事物之是非能清楚明辨。然而許由聽完卻回答意而子，仁義是非既已如同刑戮將其網縛，那麼又如何能逍遙自得。成玄英疏云：「夫仁義是非，損傷真性，其為殘害，譬之刑戮。汝既被堯黥劓，拘束性情，如何復能遨遊自得，逍遙放蕩，從容自適

⁵⁹ 陳德和，《台灣教育哲學論》，臺北，文史哲出版社，2002年，頁31。

⁶⁰ 陳德和，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》第314期，2001年8月，頁24。

⁶¹ 蔡仁厚先生解析說：「道家只有『如何』的問題，沒有『是什麼』的問題。譬如道家並不正面肯定聖智仁義（當然亦未正式加以否定），只是順著儒家而『提到』這些。儒家說聖智仁義，道家就追問如何體現它，以什麼最好的方式把它體現出來。道家說『絕聖棄智』『絕仁棄義』，並不是從實有層上否定，而是一種作用的否定（遮撥的方式），通過作用地否定，以達到作用地肯定或作用地保存。此便是詭辭為用，乃是『無』的智慧。」蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，臺北，臺灣學生書局，1988年，頁42。王邦雄先生亦指出：「老子並不在實有層上反對儒家的仁心德行，而是在作用層上，通過不仁，絕棄的化解工夫，道法自然又道隱無名，讓德行從名號的桎梏中解放出來，而回歸自然的真實。」王邦雄，〈道家思想的倫理空間——論莊子「命」「義」的觀念〉，《哲學與文化》第23卷第9期，1996年9月，頁1963-1964。

於變化之道乎？言其不復能如是。」⁶²因此對於仁義是非，莊子以為應該去此執。莊子在〈大宗師〉中說：

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。」

莊子「忘」之工夫首先便是當去掉仁義禮樂之形式侷限，方能更進一層達心靈虛寂的「坐忘」境界。當吾人能放下仁義是非之外在標準的成囿時，那麼不但吾人的心靈能夠獲得釋解，並且天地萬物也因為此我執成見的消融而能得自在逍遙。筆者以為，這正是莊子本著關懷社會的淑世情懷所為世人所開出的一條樂活人間之道，⁶³筆者同時認為這即是莊子對精神涵養的肯定，在此所言之「德」與一般世俗所說的道德並不相同，而是天生本真的德，是遣之又遣、剝離又剝離後所復還本真又合於道的德。莊子在〈德充符〉中提到：

闔跂支離無脰說衛靈公，靈公說之；而視全人，其脰肩肩。甕瓮大瘿說齊桓公，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。

此一故事中，莊子點出了許多人初見到樣貌奇異不全之人時，常會因成見偏執而就其外在形軀做出應然的判斷。然而在相處的過程中，由於逐漸感受到其充盈於內的精神，因此對其外在形軀的成見也就自然而然消弭於無形了。莊子在此

⁶² 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁279。

⁶³ 陳德和先生亦認為：「老莊又可稱做生活道家或人間道家，因為他們雖然有志一同地對文明的弊病表達了強烈的不滿，但是最後的目的，卻無不希望每一個人都能夠在當下的生活世界中，具體而圓足地感通物我、和諧世情以成就長生久視的人間。」陳德和，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》第314期，2001年8月，頁24。

所言對形的忘，並非是要否定人與人之間形貌的不同，而是要把外在容貌形軀上的差異就只看做是一個實然的問題，因為人跟人之間本來外在的容貌形軀上天生就存在著差異，這是無法否定的事實，莊子說：「道與之貌，天與之形」容貌形軀是天所賦予的，因而莊子真正要消弭化解掉的是對外貌形軀所產生的成心成見。正如高柏園先生所說的：「此中對形之忘，顯然不是對形之否定，而是在虛靜無執的境界中加以成全。」⁶⁴莊子是要人拿掉價值的框架，用無差別的心來看待事物本然的樣貌。莊子在〈德充符〉中刻意安排了多位在一般人眼中形軀有缺陷的兀人或貌醜的惡人，其目的正是要透過這些才全的兀者惡人，讓一般人看清，人身軀形貌上的差異只是一實然的事實狀況，若加入了人為價值的應然判斷，便是將自己網縛在成心偏見的執迷之中，而看不清事物最真實本然的樣子了。張默生先生說：

兀者王骀，兀者申徒嘉，兀者叔山無趾，醜人哀駘它，以及綽號闔趾支離無脈與甕瓮大癩諸人，有的遭受刑形，有的天然醜陋，有的因病改形，可說是些殘廢人物；但是他們都能忘其形骸，惟德是務，於是德充於中，自然發為光輝，而獨秀人群。他們不惟自己忘其形殘貌醜，使他人亦忘其形殘貌醜；不惟亡其形殘貌醜，更令人敬愛倍至，如磁石之引鐵一般。這就是「德充於中，而符應於外」的實際表現。⁶⁵

「德充符」郭象注曰：「德充於內，物應於外，外內玄合，信若符命而遺其形骸也。」⁶⁶即是指當內在之德充盈，則無需刻意外顯，與外在的人事物交往時，自然會表現出符應內在之德的行為。若能修養心靈使精神充盈心中，則自然與人、與社會、與天地萬物相處皆能和諧無隙了。莊子說：

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。

⁶⁴ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁158。

⁶⁵ 張默生，《莊子新釋》，臺北，天工書局，1993年，頁136。

⁶⁶ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁187。。

使之和豫，通而不失於兌；使日夜无卻而與物為春，是接而生時於心者也。
是之謂才全。

死生存亡，窮達貧富，賢與不肖毀譽，飢渴寒暑，凡此種種都是事物的自然變化，天命的自然運行，面對這些，若能消解了因其所起的虛、妄、執、迷，⁶⁷而能保有平和的心靈，以愉悅而淡然的心態泰然處之，此即是才全。此處之「才全」正是「德不形」的展現，⁶⁸徐復觀先生說：「心不被物誘向知的方面而岐出，更不被物欲所擾動；而能保持心的虛靜，則此時之心，即是道之內在化之德，即是德在形中所透出的性，亦即是創造天地萬物的道，而人即為與道合體之人。」⁶⁹而此涵養於內不形於外的精神，正是心之虛靜的智慧，也即是透過坐忘、喪我的工夫修養所達之「用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」（〈應帝王〉）的境界。王邦雄先生說：

生命存在的本質在那裡？在德！出路在那裡？由心靈來開拓。人類共同面對的問題在那裡？在形體的拘限。形體把你困住，人間街頂把你卡住，所以你一定要穿過人間街頭，你要乘物，要託不得已；你要先穿過無所逃（人間是無所逃的）。再解不得已（此身是不得已的），然後通過心靈的開發，照現人間世界的美好：人是真人，而世界是真相，人間有真情，那麼這個就叫生命的出路。⁷⁰

面對時代的進步所帶來的人心不古及社會的紛擾，莊子淑世情懷的展現就在

⁶⁷ 陳政揚先生指出：「莊子所欲解消以達至逍遙境界者，卻並不是這些一般所謂的『命』，而是由『命』而起的虛、妄、執、迷。」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，頁125。

⁶⁸ 高柏園先生認為：「蓋才全之全，即在其為不形，唯其德不形始足以全其才，唯其才全始足以顯其德之不形，才全與德不形不過是同一個境界的二種不同表示罷了。」高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年，頁155。

⁶⁹ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1984年，頁393。

⁷⁰ 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北，臺灣商務印書館，2004年，頁68。

於引領世人由不形於外的心靈精神之涵養做起，當人人都能由自身做起，復歸於原本的素樸天真，那麼社會定然會更加美好。

二、心知的開放

莊子以為心知的對立衝突是人世間許多淆亂困阨的根源，⁷¹解消之道除了化解形軀肢體的我執並且要解除心知虛執的桎梏，莊子說：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」（〈大宗師〉）當吾人能涵養精神而忘形軀肢體之執固；能消弭意識的造作有待使心知開放自由，那麼生命便可通於大道而無礙。陳德和先生說：「慾望的競求、情緒的紛馳這些都是黏著於形的有限性而後有，知的計較則是固執於心的封閉性才發生。」⁷²心知的封閉就在於價值成見的分別對立，因此要使心知得自由自在便要拿掉是非美醜的成見框架、善惡對錯的執取檻牢，如老子在《道德經·第二章》便說：

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭。

當心知受到外在價值標準的牽絆，便難以見到萬物本真的樣貌，而人間世界因此計較、分別與對立紛雜，難以和諧。王邦雄先生說：「美醜相對，善惡相對，凡不合乎這一美善標準的人，都被判定為不美跟不善，而被排除在人間美善的價值界域之外，等同被流於於邊陲蠻荒，痛失自家的美善。這一美醜、善惡的執著二分與價值判斷，堪稱人間世界由紛擾走向裂解的癥結所在。」⁷³可知使心知開

⁷¹ 徐復觀先生認為：「莊子對於心的警惕，特為突出，主要原因，是因為『知』的作用，是從心出來的。而知的作用，一則擾亂自己，不合養生之道；一則擾亂社會，為大亂之源。」徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1984年，頁380。

⁷² 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年，頁28。

⁷³ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年，頁21。

放無待正是真誠關懷社會的前提。

莊子在〈養生主〉中亦提出：「吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已。」形軀生命最終是有限的，而心知的造作則無邊際，因此若使有限的形軀生命沉溺於對知識、欲念的偏執中，則生命將因此疲困不安。陳德和先生就此提出其慧見說：「莊子其實是認為，人生之所以會如此的盤根錯結、常無寧日，除了客緣因素的誘發難辭其咎外，更重要的還是我們自己的主觀態度，換句話說，生命之所以有負累、有病痛，其真正的困結，無非是來自我們對於知識或欲望的過度偏執。」⁷⁴莊子在〈齊物論〉中便藉由王倪所提出的一連串的問題來解構一般人對於知識、價值的虛執，他說：

齧缺問乎王倪曰：「子知物之所同是乎？」曰：「吾惡乎知之！」「子知子之所不知邪？」曰：「吾惡乎知之！」「然則物无知邪？」曰：「吾惡乎知之！」雖然，嘗試言之。庸詎知吾所謂知之非不知邪？庸詎知吾所謂不知之非知邪？且吾嘗試問乎女：民溼寢則腰疾偏死，鱗然乎哉？木處則惴慄恟懼，猿猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食薦，螂蛆甘帶，鴟鴞耆鼠，四者孰知正味？猿獼狙以為雌，麋與鹿交，鱗與魚游。毛嬙麗姬，人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟。四者孰知天下之正色哉？自我觀之，仁義之端，是非之塗，樊然殽亂，吾惡能知其辯！

我們所信以為正處、正味、正色者，卻未必是別人所認同的正處、正味、正色。同樣的，我們所執以為真的知識、我們所據以為衡斷世界的價值標準，也只是使生命危殆不定的心知之禍，而非真知。吳怡先生說：「知識既然是與外物相交而成的，那麼能知往往依賴於所知。所知是外界的對象，它的變化莫測，它的

⁷⁴ 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，頁167。

發展無窮，因此以能知去探討所知，永遠也無法得到真知。」⁷⁵因此吾人對於知識更應抱持一開放無執的態度。王邦雄先生指出：

把本來無限的生命定著在有限上，這是第一度的沉落；又把這個有限的生命投入在無窮盡的知識追逐中，這個知識不是莊嚴的喔！是莫須有的，不必要的，在莊子價值論的觀點來說的話，它是不必有的，所以說「殆矣」，這是第二度的沉落。把本來可以互相感通，互相結合的生命，孤立起來，透過形軀把它孤立起來，然後把有限度的一個知識活動，做無限制的推廣，所以大的生命變成小，小的知識變成大，這真是大顛倒，所以說「殆矣」，這就是存在的困局。「已而為知者」，你知道這個知是讓人變成有限的原因，而且這個知是又被無限擴大，你還要追求下去的話，「殆而已矣」，你真是永遠掙脫不了，沒有超離的一天了。⁷⁶

莊子並非否定知識，⁷⁷而是在提醒世人當使心不受知識、價值之困限，唯有使心靈開放無待才能暢通無礙，通達於道方能得「真知」。莊子在〈大宗師〉中說：

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

⁷⁵ 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年，頁65。

⁷⁶ 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁230-231。

⁷⁷ 雖有學者以為莊子為反智論者，然而筆者十分讚同牟宗三先生的觀點，而認為莊子所要否定蕩除的只是心知的造作與封閉，牟宗三先生說：「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到絕對，才衝破知識；目的是要上達，並不一定要否定知識。當然他也沒有正面仔細地把知識展現開來，所以是消極的態度，而容易令人產生誤會。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年，頁124。此外，楊祖漢先生亦指出：「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。」楊祖漢，〈論莊子的知與無知〉，《鵝湖月刊》第373期，2006年7月，頁24。

謂天之非人乎？所謂人之非天乎？且有真人，而後有真知。

成玄英疏云：

知雖盛美，猶有患累，不若忘知而任獨也。夫知必對境，非境不當。境既生滅不定，知亦特奪無常。唯當境知兩忘，能所雙絕者方能無可無不可，然後無患也已……夫聖人者，誠能冥真合道，忘我遺物。懷茲聖德，然後有此真知，是以混一真人而無患累。⁷⁸

莊子言「有真人，而後有真知」可知「真知」是透過修養工夫以達真人之境後方可體證，因此，此「真知」已非對事物理解的知識了，而是修養而成的德行之知。⁷⁹莊子所言之「真知」意謂的是能知天道自然之理，且知人之所執所限而能離形去知以冥真合道的道心之知；是全然開放而能虛靜無執、觀照天地萬物的集虛之知。王邦雄先生說：「若透過離形去知懸解的工夫，而有其精神生命的飛越昂揚，則超越的天已內在於真人生命中，有其全幅真實的展露；而真人的人格，對於天道的美善，亦有其具體而微的實現。故曰：『庸距知吾所謂天之非人乎，所謂人之非天乎！』當下天即人，人即天，知天之所為，知人之所為，在真人之心匯歸為一。」⁸⁰因此吾人得透過坐忘、心齋、喪我的工夫修養，以解開心知的封閉、禁錮，唯當心靈更開放自由時，才能在虛靜之中使真知朗現。王邦雄先生說：

道家的心靈，不同於儒家，它不是創造性的心，而是感受性的心，萬象闖入心中，會起執著陷溺，心執著物，是為心知，心陷溺物，此為情識，有

⁷⁸ 清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁226。

⁷⁹ 吳怡先生便指出：「走知的路，走到最後關頭，這種知必須轉化為德，才能真正的達到逍遙的境界。」吳怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年，頁84。

⁸⁰ 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北，臺灣學生書局，2004年，頁90。

如佛門要「轉識成智」，道家要做的是「致虛守靜」與心齋坐忘的工夫，無掉執著，避開陷溺，心虛靜空靈，感受性的成心，轉化而為觀照性的道心，身已離形，心已去知，不僅不會身心纏結而同歸困苦，反而生發觀照的妙用，讓身心的真相真心，在觀照中朗現，在釋放解套中，從自困自苦走向自在自得。⁸¹

筆者以為王邦雄先生此語正是莊子心知開放之慧的最佳說明。現今的社會環境，貧富貴賤的計較分別使人甘為盜與娼、是非對錯的對立使爭端紛擾不斷、外形美醜的執迷使得整容整形掩蓋了真實的樣貌、有用無用的高低分別使得多少學子放棄了自我……，由心知的執囿所築起的價值、成見、標準的牆籬，不但是人心靈自殘的刀械，它的利刃同時也傷害了身旁周遭的他人。因此莊子一再的提示吾人，將價值的藩籬撤除、將成心我執消弭，讓心知能徜徉在集虛之境，如此虛室生白，吉祥幸福自來。

⁸¹ 王邦雄，《21世紀的儒道》，臺北，立緒文化公司，1999年，〈自序〉頁15。

第四章 結論

生活在二十一世紀的人類，物質條件的豐裕，生活的便捷，與過去已不可同日而語，然而儘管千百年來，時代不斷進步，社會環境不停改變，「快樂的生活著」依然是人類所追求的目標。為了追求這樣的目標，人類依著各自不同的想法、觀念、價值觀，而有了各種不同的努力以及作為：工廠一間一間建設，森林一片一片剷平，煙毒不斷被製作出來，核能電廠一座一座建立，槍彈一日一日的普遍，人類諸多作為不可勝數，然而人類是否因這些作為而能過著快樂的生活，答案卻未必然是肯定的。

「樂活」觀念的產生，其背景亦是在於追求「快樂生活」，但它更是立足於對現代生活型態的反思。雖然「LOHAS」一詞源自於美國社會學家 Paul Ray 和心理學家 Sherry Ruth Anderson 以十五萬美國人為對象所得的研究成果，但是「LOHAS」這樣的生活型態與觀念在你我當下生活世界中並不少見，而並不僅只於西方世界為然。過去國內有關「樂活」觀念的研究多著重於產業行銷、產品設計與消費，而由哲學思想的角度深入探究「樂活」觀念之基石的研究卻寥寥無幾。其實，正如同「LOHAS」的中文音譯「樂活」一詞字面所呈顯的意義：快樂活在人世間，這正是芸芸眾生所追求的生活型態，只是許多人誤以為只要調整生活方式以符合「樂活」的生活型態便能真正快樂生活著，卻未留意想要真正樂活逍遙於人世間，觀念的調整才是根本，而透過哲學的啟示重新架構思維模式才是一帖良方。

中國傳統儒釋道思想素來被稱為「生命的學問」概其所重視的正是在如何使人之生命獲得安頓，其中道家老莊思想講究虛靜自然、無待逍遙、見素抱樸的修養以體現於當下生活的世界中，與現代「樂活」觀念更是有諸多契合之處。以此一理念為前提，本論文「論莊子哲學對樂活觀念的啟示」內容首先探究莊子的哲學思想，其次探討莊子思想對於現今樂活觀念所引發的啟示。而欲探究莊子恢宏

的哲學智慧當以文本之融通與詮釋為首要，因此研究材料則以《莊子》一書為主，其中並以內七篇做為主要研究對象，輔以外篇及雜篇之篇章。

回顧本文第二章〈莊子哲學的智慧〉在探討莊子哲學智慧的豐厚內涵，先由莊子對所處時代的體悟與對老子思想承繼兩部分探析莊子思想的根基，再論莊子哲學的修養與境界。雖然學者們對莊子生卒年之意見不一，但大致是認為莊子所生存的年代是在戰國時代中期至晚期前半段之間。生活在此一時期的莊子眼見政治動蕩不安、社會環境惡劣，人民生活淒苦流離，油然而起了憐憫之情，此一對生命病痛的關懷與療癒亦可視為是莊子哲學之重心，因此《莊子》一書要旨正是在引領深受時代之苦的百姓消解生命中種種有待、我執的虛妄，而能「知其不可奈何而安之若命」。莊子之意並非指只要消極被動的接受一切不可奈何的事實而安之若命，便是內在精神的最終表現了，而是認為安命的體悟，是要透過積極修養吾人的精神心靈才能證得。

莊子哲學智慧深受老子思想的啟發。他將老子的智慧融鑄並應用於人間世，展示予世人透過心上工夫的修養，以轉化生活當前的困境。然而莊子思想並非為老子智慧的唯一承續，而莊子也並非僅只是老子思想的詮釋者而已，《莊子》一書中自有其不同於老子《道德經》的智慧。莊子將老子哲學智慧中客觀存在的天道往內收攝而成為一心靈可達之境界，他不但突顯了人的價值主體性，同時亦認為透過心靈主體的不斷修養，道與人的關係不再是高不可攀。由此亦可知：了解莊子思想的門徑，便在於其修養工夫與心靈境界的體悟。莊子此生命之內的修養工夫，一是「心齋坐忘」，一為「養生自然」。莊子思想引領吾人透過在心上做修養以充養生命之德，進而提升生命之境界逍遙遊於天地之間。

莊子「心齋」的工夫即是無、消、滅的工夫，是要無掉心知的執著及人為的造作，唯有當吾人能夠將心知定執遣之又遣、滅之又滅，用虛靜的心境直觀萬物萬象時，方能使心靈虛靜清朗而任物自然，也才能接納天地萬物而把握「天地與我並生，萬物與我為一」〈齊物論〉的無限的「道」。

莊子「坐忘」的修養工夫所展現的是層層遞進的不同境界，由忘仁義、忘禮

樂而至坐忘，此即為心靈障蔽一層一層剝除的工夫，當吾人能夠剝落了對形軀外在的我執、心知成見的造作，如此則各種關係的對立衝突自然不復存在了。此坐忘的的修養，亦即是「吾喪我」的工夫。「吾喪我」即在透過不斷的修養工夫，破除掉各種因心知定執、人為造作而生的定限封界，使自我得以真實敞開、物我之間自然不再存有隔絕對立。

莊子「無待」的修養，即是要使吾人能抖落各種偏執虛妄的「相對的世體價值」，在心上做修養，使境隨心轉，當下能化消掉生命中的各種有待，則立能獲一逍遙無束的自在生命。換而言之，莊子生命境界之呈顯，正是在有限的生命中，展現因「無待」而無限的生命精神。

莊子「自然」的修養，順承自老子的自然觀，在《莊子》內七篇中，「自然」一詞雖僅在兩處出現，然而其義理中卻可見他對老子自然觀匠心獨具的慧解。在〈德充符〉中莊子說：「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」莊子是要人避免因偏離生命之本然而產生的過當的情感欲望，又若能消除好惡我執之情，而使生命回歸自然的素樸天真，那麼精神自由無待即是最佳的長生之法，由此亦可看出莊子養生之道，正是要人順任自然。在〈應帝王〉中莊子說：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然而無容私焉，而天下治矣。」「淡」、「漠」即是虛靜無為之意，莊子在此正說明了當人能虛其心，則便能包容萬物；當人能放下好惡美醜對錯的成心價值標準，則便能見到天地萬物本真的美好。

在第三章〈莊子思想的啟示〉中，筆者依據國內不同領域敘述觀點，將樂活的精神所涵蓋的主要面向歸納為三，分別是身心健康、環境永續及社會關懷。並將莊子的哲學智慧結合到現實的生活世界中，分別討論莊子思想融入樂活觀念的三個主要議題後所迸發的啟示。

LOHAS 中的 S 是英文 Sustainability 的縮寫，意思是「永續性」，指的是無論是人類健康、地球環境又或是社會組織皆能永續經營，而其中對地球環境生態的永續維護近年來特別受到關注。莊子重視物我共生共榮的「齊物」思維建立在將造成物我之間對立的偏執，經蕩相遣執融通的功夫予以消除，亦即是透過心齋、

坐忘及吾喪我的修養而達到「渾化差異、道通為一」的圓融境界。此一思想由今日環境倫理觀看來正是在告訴我們，地球上各式各樣生物與環境間是一互為牽引的整體，因此地球環境中每一生命的存在都應受到尊重。作為萬物之靈的我們並沒有權利用自己主觀的成見去判別生物存在的價值或甚而妄加決定生物的存滅。從莊子的角度來看，「控制自然」的行為其實正是莊子思想中所欲極力避免的「有為」，而這種自大傲慢的心態正是出自於人心的意念造作與貪欲執取。對於這樣有待有為的人生困限對吾人生命及對環境生態所造成的危害，莊子在〈應帝王〉中提到的混沌之死正是最好的借鏡，若人類為滿足一己的意念及貪欲，致過多違逆自然的人為創造及不停從自然中強取豪求，最終我們必然要為我們的所作所為負出代價。

LOHAS 中的 H 是英文 Health 的縮寫，即「健康」之意。廣義而言，健康應包含一個人的身體、心理及靈性部份，三者不可偏廢。莊子虛靜觀照之慧，認為凡事順任自然之理而不偏執，身心便不因此受累，就形軀健康的保養而言，也就是要使情感、欲念有所節制，亦即真正能養護形軀生命者，就在於不執著於長生之追求，並且處人世間能因順自然，不為物役，不受欲望之桎梏，如此形軀生命便得以保身盡年。身軀健康是生命的根本，而心靈的健康則是生命的支柱，當一個人能夠在心靈上獲得健康，那麼他便能與社會、生態環境和諧相處，則社會環境、生態環境也將變得更美好，如此一來處在美好環境下的我們的身體也必然更健康。然而現代人心靈的忙、盲、茫造成了生活壓力的負荷沉重，而沉重的壓力對身心的健康又產生了負面的影響。許多人錯以為逃開責任負擔就可以解除壓力，卻發現越逃避越無法擺脫壓力的負累。這是因為壓力主要源自於心的造作、虛妄與過當而非單純只是受到外在環境的影響，因此化解壓力的方法也需在心上做工夫。對於天下間所不可逃的義命大戒當受而安之；面對外在的物質欲望、權勢、名利應當修養德行，體道而坐忘，心虛而靜，停止汲汲外求的腳步，使心靈如明鏡一般，心靈開放、隨順自然、任物自化，則「虛室生白，吉祥止止」，生命自能感受到幸福吉祥，如此壓力自然得以化除，心靈健康，喜樂自現。

樂活觀念同時亦重視社會環境的同體關懷。而莊子哲學從關懷苦難中的人們出發，引領世人由不形於外的心靈德性之充養做起，而莊子所言之「德」與一般世俗所說的道德並不相同，是天生本真的德，是遣之又遣、剝離又剝離後所復還本真又合於道的德。莊子以為若能放下仁義是非之外在標準的成囿時，那麼不但吾人的心靈能夠獲得釋解，並且天地萬物也因為此我執成見的消融而能得自在逍遙。當人人都能由自身做起，復歸於原本的素樸天真，那麼社會定然會更加美好。莊子並且認為心知的執囿，不但是人心靈自殘的刀械，它的利刃同時也傷害了身旁周遭的他人。因此莊子以為應將價值的藩籬撤除、將成心我執消弭，讓心知能徜徉在集虛之境，如此虛室生白，心靈自會得到幸福吉祥。

樂活生活型態的建立並不能僅倚賴食衣住行等生活上形式化的築構，更重要的是樂活觀念的填注，如此方能使生命真正樂活。莊子哲學中虛靜自然、返樸歸真的思想，重視心上修養的修養工夫，而期以化應於人世間，此一隨時代的演進而益發璀璨的智慧正足以為現今的樂活觀念提供一豐厚的思考空間。

參考書目

一、古典文獻（依年代先後排序）

周·左丘明（撰）、吳·韋昭（注），《國語》，臺北，漢京文化公司，1983年（點校本）。

漢·司馬遷（著），南朝宋·裴駟、唐·司馬貞、唐·張守節（注），《史記三家注》，北京，中華書局，2002年。

漢·劉向，《戰國策》，臺北，藝文印書館，1974年（景本）。

漢·班固（撰）、唐·顏師古（注），《漢書》，北京，中華書局，1962年（點校本）。

宋·林希逸，《莊子庸齋口義校注》，北京，中華書局，1997年（點校本）。

宋·朱熹，《四書集注》，臺北，藝文印書館，1966年（點校本）。

明·焦竑，《莊子內篇注》，臺北，新文豐出版公司，1980年（景本）。

明·釋憨山，《老子道德經憨山註莊子內篇憨山註》，臺北，新文豐出版公司，2004年（景本）。

清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北，里仁書局，1995年（點校本）。

清·林雲銘，《莊子因》，臺北，蘭臺書局，1975年（景本）。

清·宣穎，《莊子南華經解》，臺北，宏業書局，1977年（景本）。

清·陳壽昌，《南華真經正義》，臺北，新天地書局，1977年（景本）。

清·郭慶藩（輯），《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年。

清·王先謙，《莊子集解》，臺北，東大圖書公司，2004年（點校本）。

二、當代專著（依作者姓氏筆劃排序）

卜繁裕／等，《樂活人物誌》，臺北，文藝復興出版公司，2007年。

方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北，黎明文化公司，1983年。

- 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北，成均出版社，1984年。
- 王叔岷，《莊學管闡》，臺北，藝文印書館，1978年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北，漢藝色研文化公司，1994年。
- 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北，立緒文化公司，1997年。
- 王邦雄，《21世紀的儒道》，臺北，立緒文化公司，1999年。
- 王邦雄／等，《中國哲學史》，臺北，里仁書局，2005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、陳德和，《老莊與人生》，臺北，國立空中大學，2007年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2010年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北，遠流出版公司，2013年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，1974年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北，臺灣學生書局，1983年。
- 牟宗三（講述）、陶國璋（整構），《莊子齊物論義理演析》，臺北，書林出版公司，1999年。
- 朱建民，《詹姆士》，臺北，東大圖書公司，1998年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，臺北，東大圖書公司，1991年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北，三民書局，2009年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇（卷一）》，臺北，臺灣學生書局，1986年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1984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，《中庸形上思想》，臺北，東大圖書公司，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北，文津出版社，2000年。
- 張默生，《莊子新釋》，臺北，天工書局，1993年。
- 莊萬壽，《莊子學述》，臺北，花木蘭文化出版社，2010年。

- 莊慶信，《中國哲學家的大地觀》，臺北，師大書苑公司，1995年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北，臺灣商務印書館，1992年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書出版公司，2006年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，臺北，文史哲出版社，2002年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北，文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北，洪葉文化公司，2003年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北，里仁書局，2005年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北，東大圖書公司，1990年。
- 曾春海，《儒家的淑世哲學》，臺北，文津出版社，1992年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北，正中書局，1998年。
- 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，臺北，三民書局，1986年。
- 程兆雄，《道家思想》，臺北，明文書局，1985年。
- 馮友蘭，《新原人》，收錄於《三松堂全集》第四卷，鄭州，河南人民出版社，2001年。
- 馮滬祥，《環境倫理學：中西環保哲學比較研究》，臺北，臺灣學生書局，1991年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北，三民書局，2011年。
- 楊定一，《真原醫——21世紀最完整的預防醫學》，臺北，天下雜誌公司，2012年。
- 蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，臺北，臺灣學生書局，1988年。
- 劉光義，《莊學蠡測》，臺北，臺灣學生書局，1986年。
- 樓宇烈（校釋），《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年。
- Aldo Leopold（著）、吳美真（譯），《沙郡年記—李奧帕德的自然沉思》，臺北，天下文化出版公司，1998年。
- Al Gore（著）、張瓊懿、樂欣（譯），《不願面對的真相》，臺北，商周出版城邦文化公司，2007年。

Paul H·Ray、Sherry Ruth Anderson (著)、陳敬旻、趙亭姝(譯),《文化創意人：5000 萬人如何改變世界》,臺北,相映文化,2008 年。

Rachel Carson (著)、李文昭(譯),《寂靜的春天》,臺中,晨星出版公司,2011 年。

Stephen R. Kellert (著)、薛絢(譯),《生命的價值》,臺北,正中書局,1999 年。

William James (著)、劉宏信(譯),《實用主義》,臺北,立緒文化公司,2007 年。

木村麻紀(著)、李毓昭(譯),《全球樂活潮》,臺中,晨星出版公司,2007 年。

井手敏和(著)、拉拉(譯),《元氣樂活》,臺北,聯經出版公司,2008 年。

箕輪彌生(著)、王麗芳(譯),《樂活一生》,臺北,聯經出版公司,2007 年。

三、期刊與專書論文(依作者姓氏筆劃排序)

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,〈莊子系列 5: 德充符〉,《鵝湖月刊》第 214 期,1993 年 4 月。

王邦雄,〈道家思想的倫理空間——論莊子「命」「義」的觀念〉,《哲學與文化》第 268 期,1996 年 9 月。

王邦雄,〈論身心靈三層次的生命安立之道〉,《鵝湖月刊》第 322 期,2002 年 4 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。

牟宗三,〈研究中國哲學之文獻途徑〉,《鵝湖月刊》第 121 期,1985 年 7 月。

伍至學,〈吾喪我與天籟〉,《鵝湖月刊》第 409 期,2009 年 7 月。

沈清松,〈論心靈與自然的關係之重建〉,沈清松(主編),《簡樸思想與環保哲學》,臺北,立緒文化公司,1997 年。

吳光明,〈莊子的身體思維〉,楊儒賓(主編),《中國古代思想中的氣論及身體觀》,臺北,巨流圖書公司,1993 年。

- 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。
- 范文綺、王秀伯，〈社會心理壓力大易患心血管疾病〉，《健康世界》286 期，2009 年 10 月。
- 袁保新，〈〈莊子思想中的心靈治療體系〉評論稿〉，鄭志明（主編），《生命關懷與心靈治療》，嘉義，南華大學宗教中心，2000 年。
- 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。
- 高柏園，〈道家思想對環境倫理的回應態度〉，《鵝湖學誌》第 25 期，2000 年 12 月。
- 陳政揚，〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》第 290 期，1999 年 8 月。
- 陳政揚，〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》第 16 期，2009 年 2 月。
- 陳德和，〈孔子的創造性人文主義〉，《鵝湖月刊》第 291 期，1999 年 9 月。
- 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，〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》第 314 期，2001 年 8 月。
- 陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第 6 期，2004 年 4 月。
- 陳德和，〈儒道互補論的環境思維〉，《鵝湖月刊》第 349 期，2004 年 7 月。
- 陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月。
- 陳靜美，〈由儒道之析論省思當今人心之依歸〉，杜英賢（主編），《當前社會之道德重整與心靈改革》，高雄，財團法人亞太綜合研究院，1999 年。
- 陳德和，〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第 389 期，2007 年 11 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。

傅偉勳，〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新（主編），《中西哲學的會面與對話》，臺北，文津出版社，1984年。

楊祖漢，〈論莊子的知與無知〉，《鵝湖月刊》第373期，2006年7月。

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

四、學位論文（依作者姓氏筆劃排序）

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。

李彥邦，《超越的生命境域——《莊子·逍遙遊》文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2008年。

吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，國立中央大學中國文學系博士論文，2008年。

林鈺清，《莊子淑世思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003年。

陳靜美，《莊子「氣」概念之研究》，中國文化大學哲學研究所博士論文，2008年。

陳香錡，《論莊子哲學對品格教育與友善校園的啟示》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。

傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

劉香蓉，《莊子坐忘工夫論研究》，華梵大學哲學系碩士論文，2006年。

蕭裕民，《遊心於「道」和「世」之間——以「樂」為起點之《莊子》思想研究》，國立清華大學中國文學系博士論文，2005年。

五、其他研究資料

行政院國家永續發展委員會全球資訊網，網址：<http://nsdn.epa.gov.tw>

行政院經濟部能源署，〈我國燃料燃燒二氧化碳排放統計與分析〉，網址：

http://web3.moeaboe.gov.tw/ECW/populace/content/wHandMenuFile.ashx?menu_id=363，2012 年 10 月。

行政院衛生署，〈中華民國 100 年十大死因統計〉，網址：

<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=87554&s=1>，
2012 年 12 月。

蕭雅竹、黃松元，〈靈性健康與壓力、憂鬱傾向、健康促進行為之研究〉，行政院
國家科學委員會專題研究計畫成果報告，編號 NSC92-2413-H255-005。

聯合國跨政府氣候變遷小組(Intergovernment Panel on Climate Change,IPCC)，〈氣
候變化 2007：綜合報告(Climate Change 2007: Synthesis Report)〉，網址：
http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_ipcc_fourth_assessment_report_synthesis_report.htm