

南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班

碩士論文

論莊子生命哲學的涵養工夫—以身體觀為例



研究生：陳春妙 撰

指導教授：陳德和 博士

中華民國一〇一年五月四日

南 華 大 學

(哲學與生命教育學系碩士班)

碩 士 學 位 論 文

論莊子生命哲學的涵養工夫—以身體觀為例

研究生：陳 春 妙

經考試合格特此證明

口試委員：林妙貞

陳政揚

陳德和

指導教授：陳德和

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 101 年 5 月 3 日

## 摘要

本論文有系統之詮釋、探討《莊子》的身體觀，運用莊子生命哲學與身體觀之智慧呼應當代社會問題，本論文以「論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例」為題，全文共分為四章完成，除了第一章緒論敘述本論文的寫作之研究動機、研究目的、研究範圍、研究材料、研究方法、研究進路，略作論述。

第二章為：莊子生命哲學之義涵，本章將針對第一節生命的安頓與承受、第二節存在的困境與超脫、第三節心靈的自由與逍遙作一論述；一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸。與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止，人之所以不自由除卻客觀命定外，是由於心靈受到各式各樣欲望追逐形成的成心束縛；生命的存在常伴隨著缺乏、不安、痛苦的感受，而使心靈經常陷於矛盾之中。

第三章為：莊子的身體觀，探討莊子身體觀之義涵，第一節身是意義的載體、第二節離形去知的解構、第三節真人境界的感通，作一論述；人的生命既以作為知覺主體的身體存處於世，則這個知覺主體的「身體」，便具有舉足輕重的地位，它不只具形體性、物理性的存有意義而已，同時可以開顯存有之意義，如此一來，存有意義的結構可以存在，生命的蒼茫感、虛無感便不復存在了。「身體」的存在並非靜態的存在，身體不但豐富了我們的生活，也讓我們能觀照這大千世界的千姿百態，因此，「身體」有著承載的功能，承載所有人生的意義。

關鍵詞：莊子、身體、知覺、身體觀、心靈、自由

## 目錄

<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與材料.....	4
第三節 研究方法與進路.....	8
<b>第二章 莊子生命哲學之意涵</b> .....	14
第一節 生命的安頓與承受.....	14
一、精神的超昇與無限.....	14
二、觀念的超越與轉化.....	18
第二節 存在的困境與超脫.....	26
一、命限的自然與必然.....	26
二、心知的侷限與消解.....	28
第三節 心靈的自由與逍遙.....	32
一、生命的洗煉與提昇.....	33
二、生命的自在與素樸.....	37
<b>第三章 莊子的身體觀</b> .....	42
第一節 身是意義的載體.....	42
一、身體的知覺與自身的超越.....	43
二、身體的體現與物我的合一.....	47
第二節 離形去知的解構.....	51
一、破除身體的迷思與限制.....	52
二、呈顯身體的意義與價值.....	57
第三節 真人境界的感通.....	60
一、達致真人的理想與境界.....	60
二、體察萬物的自然與真況.....	64
<b>第四章 結論</b> .....	70
<b>參考書目</b> .....	82

# 論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例

## 第一章 緒論

在日常生活中，我們常聽到許多人說自己「身不由己」，就連古代文人也曾說：「長恨此身非我有，何時忘卻營營？」；「身」，果真會由不得自己嗎？「此身」，果真會非自己所有嗎？捫心自問，反觀自身，自己和自己的身體究竟是如何的關係？本論文擬嘗試從《莊子》生命哲學的涵養工夫切入，進而探討與身體觀相關之義涵，因為身體與人相伴一生，可做為人們認識自我的起點，又是人與社會、自然聯繫交往、溝通的基礎所在。由「身體」角度切入，細細體會《莊子》這部經典是如何引領人們虛心的面對自己的身體，並安頓身心，進而提升生命的價值與內涵。本論文論莊子生命哲學的涵養工夫——以身體觀為例，本章共分成三節，第一節先說明本論文的研究動機並且加以闡述研究目的，第二節再接著說明本論文的研究範圍與材料，第三節則是對本論文的研究方法與進路加以探究說明。

### 第一節 研究動機與目的

本論文的寫作動機，乃試圖從研讀莊子生命哲學思想中，找出一條使生命主體能夠獲得逍遙、自在的人生路並且從自身出發，虛心的面對自己的身體，進而面對自己的生命。後現代哲學對主體性的探討，已由「自我」課題，導向與此密切相關的「身體觀」考察，換言之，思索身體與主體之間的關係，是當代知識界一大潮流，身體的研究可謂已成一門顯學。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>王志楳，〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，《彰化師大國文學誌》，第15期，2007年12月，頁 35。

自柏拉圖 (palto) 以來，靈魂與身體二分，就是西方學界思想的特徵，靈魂是根本、主宰，身體是附庸、工具，是長久以來的主流倫理關懷，表現出揚心 (靈魂、精神) 抑身 (感官、肉體) 的思想走勢與價值取向。<sup>2</sup>到了笛卡爾 (R.Descartes)，他更強調柏拉圖「身體隸屬於心靈」的觀念，把心靈與身體看做兩種不同的獨立體，自此以後，心、身主體與客體的二元論影響極大，致身/心二元關係成爲西方哲學史上主要論題。

但近年來，形體與靈魂不分的思維，開始顛覆了西方傳統觀念，此後經梅洛龐蒂 (Merleau-Ponty)、傅柯 (M.Foucault) 等人大力推進，身體對理性主體的抗拒全面展開，步入當代，曾經顯赫一時的理性主體日漸式微，而身體則從被貶損、駕馭的對象翻轉成爲存在的基磐元素。徹底打破心靈與軀體對立的二元性者，是胡賽爾的學生海德格 (M.Heidegger)。在海德格，「人」不是現代哲學以來說的心靈、意識、精神主體性，而是「dasein」，dasein 的基本意義是存有「sein」在這裡 (da)，人之所以爲人，不是由於他具有心靈或理性，而是他的身心整體存在了解著存有。

過去舊哲學的出發點是不考慮肉體的抽象思維，新的哲學則強調包括肉體空間與歷史時間的總體，就是我們的「自我」。此後，身體獲得前所未有的思想史意義，身體成了近代各項論說中的重要維度。

而中國哲學與西方哲學思維不同的是中國哲學重視生命的實踐與修養，牟宗三先生說：「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。它是以生命爲它的對象，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。」<sup>3</sup>其無非不是以「生命」的美好爲主要訴求之重點，但其所關懷的「生命」亦非如科學家一般，只將之視爲生

---

<sup>2</sup>王志楣，〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，《彰化師大國文學誌》，第 15 期，2007 年 12 月，頁 32。

<sup>3</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2010 年，頁 15。

物性的實然或情緒性的存在現象而已。

我們若回溯中國經典來看，會發現在中國古代思想中，身體不止被視為形而下的肉體看待，更是具有承載的功能，承載著人們的七情六慾、執著等，亦即佛家所謂的一切情識，而這些情識作用於人的身體之後，各種對立、爭執，甚至沉迷、貪婪，亦即一切人為造作也隨之充塞於人的身體之中，可知人的身體是充滿多種可能的，故老子說：

吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？<sup>4</sup>（《道德經·第十三章》）

老子此處的「無身」，並非不要此身，而是不要執著於心知定執之中，若能解消對自身的執著，不自我中心，也不自我膨脹，無執於身，才能免去對自身的執著所帶來的羈絆，亦即化「有身」為「無身」之意。

除了道家之外，《論語·學而》中有曾子「吾日三省吾身」，而省「身」的內容乃是：「為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」《管子·君臣下》亦云：「四肢六道，身之體也」，《禮記·大學》屢言修身之要，如「富潤屋，德潤身，心寬體胖，故君子必誠其意。」身體成了德行修養的工夫落實處。以及醫書《黃帝內經·素問》有：「身體日減，氣虛無精，病深無氣，洒洒然時驚。」這些都可佐證中國從先秦老子起與其他古典文獻，對身體觀意義的理解，是包含了形體與精神的共同參與。老子以身心一體做為自我之表徵，莊子承繼老子思想，將身體視為完整生命的表現，關於莊子此一概念，吳光明先生在一段話中有清楚的剖析：「莊子一再重覆地申論，認為身體之於俗稱『好的生活』具有

---

<sup>4</sup>見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，台北，華正書局，1992年，頁29。其後關於《道德經》引文均引自於此，以其版本校訂詳實可靠故也。又為節省篇章，故爾後再有引述，皆直接在原文後註明篇次，不另行以註腳方式說明出處。

絕對的重要性；所謂好的生活指的是『善夭善老』（〈大宗師〉）<sup>5</sup>。所以『養身』和『保身』（〈養生主〉和〈人間世〉）就成了人生最高的目標；相反地，追逐塵俗事務而遺忘了身體，都和道德、法律的懲罰一樣，會使我們失去我們的身體。只『行事之情而忘其身』，就等於『身為刑戮，其用兵不止』（〈人間世〉）。<sup>6</sup> 顯示老子及莊子哲學對身體觀的基本信念上，與西方二元思維之歷史發展不同；莊子的身體觀於此意義下，不僅成為非二元化之心智身體（mindful body）之身體思維（body-wised），且具有作為實現自我之修養轉化的相關概念。<sup>7</sup>

探究人的身體感、身體思維，可從不同的視界理解和發展自我，藉著身體的認知與實踐，可更好地調整自我與他者、小我與大我（自然）的互動關係，進而提出理想之自我建構論說。從自身出發，虛心的面對自己的身體，進而面對自己的生命，這是筆者面對本論文的研究動機，至於特別以「身體觀」為題，則是由於作為「生命學問」之一的莊子思想，其實就是一套立足於生活世界的實踐性智慧，而在實踐的當下，「身體」無疑是我們一切所思所行之依止者，換言之，探討《莊子》所蘊含的人生智慧，即不外乎考察心靈的成長與突破，並進而達致身心之安頓，且如此的研究進路，雖然在目前的學位論文之中，有相關的研究討論，但討論的重心和方式或與本論文之研究方向不盡相同，因此，筆者敢予嘗試以「身體觀」為軸心，將《莊子》的豐富內容，藉以有不一樣的詮釋與爬梳，是本論文研究動機之所在。

## 第二節 研究範圍與材料

本論文是以莊子生命哲學的涵養工夫切入，進而探討與身體觀相關之義

---

<sup>5</sup>見清·郭慶藩編，王孝魚整理，《莊子集釋》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年。其後關於《莊子》引文均引自於此，以其版本校訂詳實可靠故也。又為節省篇章，故爾後再有引述，皆直接在原文後註明篇次，不另行以註腳方式說明出處。

<sup>6</sup>吳光明，〈莊子的身體思維〉，收入楊儒賓（主編），《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993年，頁399。

<sup>7</sup>王志楨，〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，《彰化師大國文學誌》，第15期，2007年12月，頁4。

涵，故文中會由莊子生命哲學的概念延伸，進而解讀梅洛-龐蒂（Merleau-Ponty）的身體觀及《莊子》所蘊含的相關義涵。

但就我們所知，「身體觀」這一名詞乃是由西方哲學所提出，故本論文亦不免須先對西方哲學的「身體觀」提出介紹與說明，而以梅洛龐蒂（Merleau-Ponty）的觀點為主，而有關梅洛龐蒂（Merleau-Ponty）的觀點可見於下列著作：《知覺現象學》、《知覺的優越性》、《梅洛龐蒂的美學》、《梅洛龐蒂》、《身體部署：梅洛龐蒂與現象學之後》、《眼與心：身體現象學大師梅洛龐蒂的最後書寫》、《可見與不可見的》。

而在中國哲學中有關身體觀這方面的研究以楊儒賓主編的《中國古代思想中的氣論與身體觀》為代表。<sup>8</sup>楊儒賓從中國古代醫學的角度，提出「氣—身體」觀為中國古代身體觀的一大特色，主張人的「身體」不等於「形軀」，它由氣組成，氣充滿了人的身體，並提出「氣化的身體觀」為先秦道家身體觀的特色。<sup>9</sup>該書論者們對中國古代「身體」的探討，主要方向有二：其一，由人整體的立場出發，認為「身體」不等於「形軀」，身體應當包含意識與形軀，此兩者互相滲透為一完整整體，並由身體與所處情境的關係，論述人自身與他者、社會或世界的關係。這一方面以儒家的探討較豐富，尤以思孟學派及帛書《五行》為主，對道家的論述較少且集中在《莊子》一書，楊儒賓將之概括為儒家之「踐形觀」或「威儀觀」與道家「支離觀」。<sup>10</sup>

其二，討論「身體」之中的身心關係者，多從古代醫學與氣論探討「身體」構造生成過程，認為人體由氣、形、心組成。「氣」是構成萬物的物質性基礎，

---

<sup>8</sup>此外，楊儒賓所著《儒家身體觀》（台北，中研院文哲所，1999年）對儒家身體觀有豐富與深入的討論；其主編的《天體、身體與國體：迴向世界的漢學》亦有相關的論述。

<sup>9</sup>參見楊儒賓，《中國古代思想中的氣論與身體觀》之〈導論〉（台北，巨流圖書公司，1993年），頁21。

<sup>10</sup>參見楊儒賓，〈支離與踐形——論先秦思想裡的兩種身體觀〉；祝平次，〈從禮的觀點論先秦儒、道身體/主體觀念的差異〉。見前揭書。

「心」在人整個身體之中佔有著獨立和主導的地位，進而探討古代養生論與現代醫學之間的關聯，及比較中西方身體觀的看法。<sup>11</sup>這些論述切入的角度相當多元，涵蓋中國與西方，涉及中國古代醫學與現代科學、古典哲學與宗教等領域，其中，「心在身中」與「心主於身」的命題所衍生出的身心關係，給予本文相當程度的啟發，惜其中關於先秦道家哲學的論述較少。

此外，蔡璧名所著《身體與自然》一書中，對古代思想中「心」與「身」的義界，及傳統思想中各家對身體觀的共識，提出一詳盡的分析、比較，為本論文提供許多寶貴的論點。

另外，鄭基良所著《魏晉南北朝形盡神滅或形盡神不滅的思想論證》所探討的形盡神滅或形盡神不滅的意義，也為筆者在思索人的道德與身體之間的抉擇時，提供許多啟發。又本論文研究的對象是《莊子》，重點則比較集中在內七篇，但必要時也會運用外篇及雜篇的素材。<sup>12</sup>

《莊子》一書之考證，黃錦鉉先生在《莊子及其文學》說：

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，像崔謨注是十卷二十

---

<sup>11</sup>茲列舉先秦範圍的文章如下：湯淺泰雄，〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討〉，盧瑞容譯；胡孚琛，〈道家和道教形、氣、神三重結構的人體觀〉；石田秀實，〈由身體生成過程的認識來看中國古代身體觀的特質〉，林宜芳（譯）；Robert C. Neville，〈中國哲學的身體思維〉，楊儒賓譯；館野正美〈由《呂氏春秋》看中國古代身心相關醫學思想——「氣」的醫學思想概觀〉，林宜芳（譯）；胡奕湘，〈《淮南子》的人體觀和養生思想〉。見前揭書。

<sup>12</sup>陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》台北，文史哲出版社，1993年，頁3。陳德和先生認為：「這種刻意區隔內篇與外雜篇的研究態度，無疑是謹慎而且恰當的。……就老子莊子而言，他們之間有很相同的關懷與理想，但從風貌與形式來說，還是有相異之處，老莊如此，莊子與莊子後學也一樣，所以，如果僅只是探究莊子個人思想時，內七篇足矣，若內外雜篇須完全兼顧者，則當以『莊子學派』名外雜篇，以表示其同中有異、異中有同，方稱得宜。」此為拙文在探究莊子哲學思想時，在文獻義理輕重上的取捨態度；即以內篇為中心主幹，以外雜篇為內篇義理之延伸，而加以融通與理解。

七篇，內篇八，外篇二十。向秀注是二十六篇，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，共十卷三十三篇，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。<sup>13</sup>

《莊子》亦名《南華經》，多數學者亦認為內七篇當為莊子本人思想，主要是基於其中思想見解的一貫性，肯定莊書內七篇的完整性與可靠性。據班固《漢書·藝文志》稱《莊子》一書為五十二篇，晉司馬彪、孟氏注《釋文敘錄》亦五十二篇。然而，現今所存之莊書內外雜篇共計三十三篇，乃是經由郭象刪定之版本，全書三十三篇雖有內外雜篇之區別，其思想一貫才是重要之處。莊學，自魏晉受重視以來，歷來解莊與注莊之作品迭有所出，常被後代研究莊學之人奉為主臬，而其中以郭象注最為膾炙人口；隋代較無重要之注者，唐代則以陸德明及成玄英為重要之注家；至宋代注莊之風大盛，林希逸、褚伯秀、劉辰翁、呂惠卿等人均是重要之注釋者，能夠文采學理並重，亦能夠將儒、釋兩家之思想融合於其間，<sup>14</sup>其中林希逸《莊子口義》被譽為從文學上解莊評莊之濫觴，在日本、朝鮮均有多種版本；<sup>15</sup>明代焦竑《莊子翼》、方以智《藥地砲莊》、釋德清《莊子內篇註》、陸西星《南華真經副墨》……等堪稱時代代表作；清代宣穎《莊子南華經解》、林雲銘《莊子因》、王先謙《莊子集解》、劉鳳苞《南華雪心編》、陳壽昌《南華真經正義》……等，均是有口皆碑之注解本，另有王夫之《莊子通》、《莊子解》之考辨莊書內外諸篇其真偽，精闢之見解，均對後代研究莊學之人有其莫大之影

<sup>13</sup>黃錦鏞，《莊子及其文學》，台北，三民書局，1984年，頁11。

<sup>14</sup>林希逸在《莊子口義》全書之〈發題〉中即表示：讀莊書須精於論孟學庸四書，「見理素定，識文字血脉」，又能知禪宗解數，「具此眼目而後知其言意——有所歸着，未嘗不跌蕩，未嘗不戲劇，而大綱領、大宗旨未嘗與聖人異也。」（參見周啓成校注：《莊子口義校注》，北京，中華書局，1997年，發題，頁1-2）。

<sup>15</sup>同前註，前言，頁17。

響，<sup>16</sup>而這些古籍注本，均是研治莊學之重要參考文獻。

由於郭慶藩（輯）之《莊子集釋》收錄郭象注、成玄英疏及陸德明釋文，並採用歷代重要學者之立論，因此本論文在探究闡釋之過程中，凡對原典之使用與引述大致是以王孝魚點校的郭慶藩（輯）之《莊子集釋》為主。此外，除了上述的專書之外，與「莊子身體觀」相關之期刊論文也給筆者莫大的助益，諸如：王志楣，〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，楊儒賓，〈支離與踐形——論先秦思想裡的兩種身體觀〉；祝平次，〈從禮的觀點論先秦儒、道身體/主體觀念的差異〉、吳光明，〈莊子的身體思維〉，收入楊儒賓（主編），《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北，巨流圖書公司，1993年……等等諸如此類之期刊論文著作，對莊子哲學之詮釋都有許多深入的見解，均是本論文文獻研讀的重要對象及得以進行研究的重要文章。因以上專研的學者之著作不勝枚舉，本論文僅就專研的學者之著作，僅列舉一二，其他未於表列著作，筆者將於本論文參考書目欄呈顯詳列之。

### 第三節 研究方法與進路

西方的哲學家、或者是研究西方哲學的人，所著重的是知識性的研究。知識性的研究著重在思考與邏輯；而中國的哲學，不從邏輯入手而是著重生活實踐的智慧，研究莊子哲學最好的方法就是從原典進入。中國哲學素有「生命的學問」

---

<sup>16</sup>劉榮賢說：「宋代蘇東坡在〈莊子祠堂記〉中提出〈讓王〉等四篇非莊子之作，可說是對《莊子》書材料最早的懷疑……直到明末清初王船山在《莊子解》一書中論析外篇與雜篇材料的思維方向，指出外篇和雜篇都不是莊子之書。船山當時聲光未顯，世人多不知其說。……近代研究莊子的學者也才逐漸注意到《莊子》書的外雜篇與代表莊子思想的內篇在學術演進階段上有先後的分別。」見劉榮賢：《莊子外雜篇研究》，頁14。

雅稱。<sup>17</sup>「生命的學問」是中國哲學的特色，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：「研究中國哲學，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，由讀文獻而往裡面入。」<sup>18</sup>本文的研究方法即為透過文獻研讀及筆者個人體悟的「創造的詮釋學」(Creative Hermeneutics)。<sup>19</sup>

本文指的文獻研讀並不是考據《莊子》的版本，及內外篇的真偽，而是著力在對材料的「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。依中國的文化傳統，學問三分為辭章、考據與義理，其中哲學涉及的主要當是傳統的義理之學，「創造的詮釋學」指的是對義理的掌握而開發經典的現代意義。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>「依意不依語」，意為詮釋者在按照文本文字本身的意思對文本解釋的基礎上，進一步對經典文本進行分析與研究，挖掘出暗含在經典文本中的內容與意義。這樣的解讀使得經典文本富有生機，故為一種「創造性」的詮釋。

李賢中先生在〈中國哲學研究方法之省思〉一文中，分析了多種中國哲學研究方法並對之進行比較。李先生認為，在這麼多種研究方法當中，創造的詮釋學方法的企圖心最大，不僅是要從文字、時代、歷史的脈絡掌握文獻中不同層次的意義，更要透過創造性的詮釋，使解釋者朝哲學家之路邁進，他認為研究的進程

---

<sup>17</sup>牟宗三先生說：「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》，台北，台灣學生書局，2002年，頁15。

<sup>18</sup>牟宗三，《牟宗三先生全集·第27冊》，台北，聯經出版事業股份有限公司，2003年，頁331。

<sup>19</sup>「創造的詮釋學」為傅偉勳先生所提出，傅先生透過層面分析法，將詮釋分成實謂、意謂、蘊謂、當謂及創謂五個層次。參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北，正中書局，1998年，頁228-240。

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

可分為四個階段：

首先，是原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解。

其次，是對於文意理解之後的理論性建構。

再者，是對原典轉化建構為理論後的比較與評價。

最後，則是創造性的哲學思考與整合的研究。<sup>21</sup>

身處於現代之詮釋主體，是時代之產物，然而受到現代思潮的影響，從而形成自己獨特的思想方法與研究方法，並將這些思想方法與研究方法運用到具體的課題研究中。故不同的詮釋主體因個人的學識背景、生活經驗對同一經典可能做出不同的詮釋，在「對原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解及文意理解之後的理論性建構」這個階段，是以經典文本為中心，經典文本是最根本的根據，詮釋者除了充分陳述、利用經典文本顯現的義理之外，還充分挖掘文本隱含的脈絡，避免論及文本「應該」或「可能」推測式的義理詮釋，此即是牟先生說的「依語以明意」。在「對原典轉化建構為理論後的比較與評價及創造性的哲學思考與整合的研究」這個階段，詮釋主體在解經的過程，運用自己本身獨特的思想體系「依意不依語」詮釋經典，解「經」成了詮釋主體「我」的思想與思想體系的表述，因此不同的詮釋主體對同一文本掌握到的義理不同，就可能做出不同的詮釋方向。被詮釋的文本，在不斷地被詮釋者進行其時代課題的詮釋中，從而獲得超越其歷史局限性而成為永恆的經典。「依語以明意」是「返本」，「依意不依語」是「開新」，古代哲學原典和現代詮釋者持續不斷「返本開新」的對話，豐富了經典的義理內容。

但是如何在「經」與「我」交互影響的情況下，對經典做出合理的創造性詮釋呢？學者沈清松先生對解讀中國哲學原典有一主張，他稱之為「動態的脈絡主義」(dynamic contextualism)，沈先生認為就思想史而言，我們須具備道家「物

<sup>21</sup>李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第395期，2007年4月，頁9。

各付物」的精神，注意文本的整體運動的閱讀方式，讓文本呈現其自身整體的意義及其動態的進行。沈先生列舉了四項做為詮釋合理性的「文本詮釋原則」，其中較後的原則假定了較前的原則：

一、文意內在原則 (principle of intra-textuality)：我們針對文本所要尋找的意義，應該都是在文本之中，而且只在文本之中。以《莊子》為例，如果要了解其中所呈現的哲學意義，只能從文本中讀出，不能強加以文本中沒有的道理或意義。如果是因為文本脫落或朽毀，必須對某一文本加以增補或修訂，也必須有其他文本為據，無論是新發現的或有其他脈絡的文本參證，始得為之，不得任意強加文本以外之意或文句於某文本之上。

二、融貫一致原則 (principle of coherence)：基於讀者主觀的善意，與文本客觀上的價值，一個哲學家著作之所以值得讀，一定是其內在一貫的想法。所謂融貫一致，在消極上要能避免自相矛盾或相互對立的歧見；在積極上則文本中所含的觀念與命題，必須能環環相扣，形成一個內在融貫的義理整體。

三、最小修改原則 (principle of minimum emendation)：除非必要，不依主觀意見隨便修改文本。如果文本所述與我們的理論或我們根據某理論對於某文本的想像不一致，應該修改的是我們的理論或我們對文本的想像，而不是文本本身。

四、最大閱讀原則 (principle of maximum reading)：在符合以上文義內在原則、融貫一致原則、最小修改原則等先行原則之後，我們就可以在義理的理解和詮釋上做最大的閱讀，亦即最富於充實的義理解讀，可以開始在文本上從事哲學思索。<sup>22</sup>

研究方法雖重要卻有其限度，詮釋的過程是一種動態的交互作用，宜避免靜態研究方法的「形式概念」對動態的「詮釋主體」造成阻礙，所以沈先生說：「只

---

<sup>22</sup>沈清松，〈中國哲學文本與意象的運動——以《莊子·齊物論》為例〉，《哲學與文化》第402期，2007年11月，頁8-11。

要不違反前述各項原則，各種理論都可拿來運用，各種哲學傳統或其他文化資源，都可以作為啓發。」<sup>23</sup>

本文的研究進路依循沈清松先生提出的四項詮釋合理性的「文本詮釋原則」，依「最大閱讀原則」研讀《莊子》原典及其義理詮釋，從「老／莊」人間道家義理系統，<sup>24</sup>思索其和「身體觀」相關議題。從「身體觀」概念開展，導入身體的概念包含正面及負面因素，總括而言，「身體即生命」之意義，接著分解的說出身體所包含的形、神、心、身等，進而整體的說明，身體包含身與心，為一整全的概念，正可說明莊子對身體的整全思想，最後再以《莊子》原典中的例證及生活世界中容易碰到的挑戰，回應莊子的處世哲學，再根據以上討論之所得，為當今生命的學問作一整體的反思，以期能真確地開發莊子豐富的生命內涵。在文獻的引用上，除非必要，儘量以原作者的遣詞用字真實呈現，極力符合「最小修改原則」。

在整體寫作上，力求「融貫一致原則」，各章節的安排環環相扣，避免自相矛盾的歧見產生。並依「文意內在原則」期望儘可能地以莊解莊，論述的過程將大量引用《莊子》原典，解讀莊書中隱喻、寓言、重言、卮言，採用後人注疏、或近代學者義理解析能符合莊旨者為輔助論証資料。本論文有系統之詮釋、探討《莊子》的身體觀，運用莊子生命哲學與身體觀之智慧呼應當代社會問題。本論文寫作結構分為四章：第一章為：緒論，主要是針對本論文寫作的研究動機、研究目的、研究範圍、研究材料、研究方法、研究進路，略作論述。

第二章為：莊子生命哲學之義涵，本章將針對第一節生命的安頓與承受、第二節存在的困境與超脫、第三節心靈的自由與逍遙作一論述；一受其成形，不亡

<sup>23</sup>沈清松，〈從「方法」到「路」—一項退結與中國哲學的方法論問題〉，《哲學與文化》第376期，2005年11月，頁70。

<sup>24</sup>本文中「老／莊」是指「以莊解老」的境界化老學，亦即認為莊子乃是以生命價值的體現、生命境界的嚮往、生命之道的安立為議題而詮釋《道德經》之思想者。道家傳統中除了「老／莊」思想外，還包括黃老和道教等。詳見陳德和，〈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59-102。

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。與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止。（齊物論）人之所以不自由除卻客觀命定外，是由於心靈受到各式各樣欲望追逐形成的成心束縛；生命的存在常伴隨著缺乏、不安、痛苦的感受，而使心靈經常陷於矛盾之中。

第三章為：莊子的身體觀，探討莊子身體觀之義涵，第一節身是意義的載體、第二節離形去知的解構、第三節真人境界的感通，作一論述；人的生命既以作為知覺主體的身體存處於世，則這個知覺主體的「身體」，便具有舉足輕重的地位，它不只具形體性、物理性的存有意義而已，同時可以開顯存有之意義，如此一來，存有意義的結構可以存在，生命的蒼茫感、虛無感便不復存在了。「身體」的存在並非靜態的存在，身體不但豐富了我們的生活，也讓我們能觀照這大千世界的千姿百態，因此，「身體」有著承載的功能，承載所有人生的意義。

第四章為：結論，就本論文第一章、第二章、第三章的作一回顧與展望。

## 第二章 莊子生命哲學之意涵

本章莊子生命哲學之意涵，共分成三節，第一節為：生命的安頓與承受，並細分為：一、精神的超昇與無限，二、觀念的超越與轉化，作其論述；第二節為：存在的困境與超脫，並細分為：一、命限的自然與必然，二、心知的侷限與消解，作其論述；第三節為：心靈的自由與逍遙，並細分為：一、生命的洗煉與提昇，二、生命的自在與素樸，作其論述。

### 第一節 生命的安頓與承受

就此本節生命的安頓與承受，細分成二小節，一、精神的超昇與無限，二、觀念的超越與轉化，如以下之論述：

#### 一、精神的超昇與無限：

唐君毅先生指出：「莊子以『知不可奈何而安之若命』作為對應之道。」<sup>1</sup>使真君主宰能超脫於形軀的物質生命之中。《莊子·人間世》說：

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

---

<sup>1</sup>唐君毅，《中國哲學原論》，台北，台灣學生書局，2004年，頁528。

至也。

生從何處來，而死又往何處去，這是自古難解的謎題。莊子所欲解消者，並非所謂的「命」限，而是虛妄執迷所生之我執，讓人們保有心靈主宰的清明與自我本真的覺醒。《莊子·養生主》說：

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

死亡是形軀生命的必然結局，我們不能改變它，但是我們可以在心靈上，解開死亡所帶給我們的傷痛或遺憾，使我們的生命在價值上及其意義上得到安頓。所謂「死生命也」，生死間的驚恐並不是不可解的，然而通往「解」的路，是要在心裡下工夫的。

王邦雄先生說：

所謂「懸解」就是解開倒懸，這是〈養生主〉裡面一段很重要的寓言：老聃死了，秦失去憑弔、哀悼他；當時秦失有一個很出人意表的演出，他進入靈堂，乾號三聲就出來了，像諸葛孔明哭周瑜一樣(有聲無淚叫「號」，就是沒有感情，徒具形式的意思)。弟子就問他：「老聃不是你的朋友嗎？」他說：「是啊！」弟子又問：「那你怎麼可以這樣對待他呢？沒有淚水、沒有悲痛、沒有傷感，還叫朋友嗎？」秦失說：「可以。」他的理由在：「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。」他的意思是：放眼整個靈堂，恐怕只有我才是老聃真正的朋友；因為道家人物是把生死看開的嘛。<sup>2</sup>

〈齊物論〉說：「方生方死，方死方生。」所要表達的就是一種不執著於生死的價值觀。用精神的超越去化解憂傷，用平常心去看待死亡，也就不會再被生死的哀樂得失所困限了。莊子要我們明白，面對人生的態度，生死既是一個存在的事實，我們來到人間是偶然，我們離開人間是必然，這個是無所逃的，無可扭轉的。就是你怎麼面對的問題。你要面對自己，面對自己的一生，我們就安於我來的機緣，而面對總是要去的終程。這是不可能逃避的，你只能面對。既來之，則安之，你要安於你來的時，這就是命的本質，生命生命，就是你被生出來了，而這是你一生最根本的命。

陳政揚先生說：

在莊子思想中，具體個物的本然限制又可從三方面得見：一者，從個體的形貌差別上，呈現個體本然的差異性與限制義。二者，由於莊子所關懷者，仍是以人生的苦痛與陷溺為中心，而非嘗試構築一套體系完整的生物學。因此，他又將探討的主軸聚焦於「人」的限制義上。從「人」的生理機能與種種活動能力中，凸顯人所本然我屬的「所能」與「所不能」之限制義。這個部份包含的範圍十分廣泛，從個體的各項活動能力，至死生存亡都含

---

<sup>2</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁290。

括在內。三者，從個人生命歷程的遭逢偶遇中，所呈現出的限制義。<sup>3</sup>

《莊子·至樂》說：

莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：「與人居，長子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！」莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能無慨然！察其始而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」

傅偉勳先生說：「在宗教與哲學上，人們早已領悟了生死探索的真實意義，積極探究個體安身立命的終極歸宿，以短暫的生命歷程當中獲致『朝聞道，夕死可矣』的解脫之道。」<sup>4</sup>莊子說：「死生存亡、窮達貧富、賢與不肖、毀譽、飢渴寒暑，是事之變、命之行也。」（《德充符》）具體生命存在於世間儘管有其限制，精神的超昇卻可無限，<sup>5</sup>只可惜世人形化心化、形滅心亡。

《莊子·齊物論》說：「一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸。與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止」，「一受其成形」指一有具體的生命，無可避免的就面對兩重困境：一為「不亡以待盡」，形軀落在客觀命定的有限生命之中，而有各種無法逃脫的壽命、時勢等限制；二為「與物相刃相靡」，主觀心知落在官能欲求的盲目爭逐之中，而有心知與生命的對反。莊子由此發出「不

<sup>3</sup>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104。

<sup>4</sup>傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展》，台北，東大圖書股份有限公司，1986年，頁194。

<sup>5</sup>王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，台北，國立空中大學出版社，2007年，頁55。

亦悲乎」的感嘆。對於心靈隨形軀而變化，莊子相當感慨：「其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？」（《齊物論》）人之所以不自由除卻客觀命定外，是由於心靈受到各式各樣欲望追逐形成的成心束縛。生命的存在常伴隨著缺乏、不安、痛苦的感受，而使心靈經常陷於矛盾之中。人們向外追逐、盲目地追求外在價值，迷失生命的真正價值。

一般人對於生死關卡充滿迷惑與無知，因而產生畏懼與害怕。但正視死亡卻是追求人生真理的重要契機與開端。我們面對死亡就不應太過執著，有限之生命和無限的天道統一，生死間之鴻溝是可消融的，生命的存在皆是緣「道」而生，而死亡就好像安靜的回到了天地的懷抱、就好像重返自然的大化。

## 二、觀念的超越與轉化：

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。陳德和先生說：

莊子的境界則是無依、無對而主、客一如的整全和統一，誠如〈齊物論〉中所謂之「天地與我並生，而萬物與我合一」者，此亦即是在解放的心靈下所體現的宇宙大和諧。蓋心靈若完全解放，則「我相」已泯；「我相」既泯，則「我所相」及一切「非我相」、「非我所相」亦不可得。到此田地，必將可以讓一切各安其位、各適其性，並物各付物地歸於如如。<sup>6</sup>

牟宗三先生曾指出：「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

---

<sup>6</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁175。

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。」<sup>7</sup>莊子此處所要突顯的是在於呈顯道體物我一體的合諧圓融，並非將「物」視為「人」的知識對象。莊子〈應帝王〉中又說：「有虞氏不及泰氏。有虞氏，其猶藏仁以要人；亦得人矣，而未始出於非人。泰氏，其臥徐徐，其覺于于；一以己為馬，一以己為牛；其知情信，其德甚真，而未始入於非人。」，於莊子〈齊物論〉宣稱「道通為一」及「萬物與我為一」時，更清楚顯示出人身為萬有之一，並不具備任何充足的理由，使人可以將自身視為優越於萬有的依據。「未始出於非人」可以理解為有虞氏尚未跳脫出將自己視為「人」的框限，而將萬有視為異於人的「非人」。因此，儘管有虞氏的出發點是出於人性之「仁」，但是其澤惠與效用都僅能及於「人」，物我有別、有隔之知，尚非大道對吾人隱蔽的病根。因為人在此別異、隔閡之知識見解中，形成我是彼非、差別對待之知，而不能普遍安立一切萬有。有虞氏人性之仍有物我之別的看法，更在物、我的差異上，生起依我之主觀認定判別萬有之是非、貴賤的偏見，不再能以萬物之本有面貌與價值看待萬物自身，而總是以一種先入為主的成見扭曲萬物之原貌。莊子認為，有虞氏不及泰氏，就在於泰氏從出發點上，就不會明辨人物之分，不會將其他萬有視為異於自己的其他類。泰氏將物我之不同視為現象實存上的不同，而非存有價值上的差異，因此其本性是與天地萬物渾然為一。要去除人世間的繁雜痛楚，莊子之忘我、忘己、無我、無己，都是人生修煉的重要方法。莊子思想是要解放人心，心靈能自由自在，人生才能免於痛苦不堪，秉持莊子心齋坐忘之持修功夫，心靈自能自在逍遙。

《莊子·人間世》說：

顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方。」仲尼曰：「齋，吾將語若。有心而為之，其易邪？易之者，皞天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者數月矣。如此則可以為齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」

<sup>7</sup>牟宗三：《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002年，頁124。

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

心齋修養工夫的三個層次：心齋的第一層次就是「聽之以耳」與第二層次的「聽之以心」及心齋的第三層次「聽之以氣」。莊子的意思是：你必須屏除雜念，專一心思。不用耳去聽而用心去想，不用心去想而用氣去應，耳的功用僅在於聆聽聲音，心的功用僅在於查證外界事物，氣則是凝寂虛靜的順應著宇宙萬物。凡能凝寂虛靜者就是對道的體貼認同，而此凝寂虛靜的心境就叫做「心齋」。<sup>8</sup>從工夫的修養層次上說，是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂。也就是說心齋由耳而心，由心而氣的工夫修養，是一種由主外的感官而到主內的心，由有心而無心的歷程。而就境界說則心能齋而虛，則聽自止於耳，心自止於符。<sup>9</sup>牟宗三先生說：「耳、心之剝落僅是『作用的保存』而不是『本質的否定』」。<sup>10</sup>各種感官上的執著只是感覺的作用，耳聽的功能在聽到外來的聲音，所以不能明白其意義；心只有理智作用時就不能有超乎理智的了悟，心知的功能在執取物象而構成是非，因為執著於境上。耳止於聽是外馳於物的，是執著一定對象的；心止於符，是內返於心的，雖是內返於心，卻仍是執著於已預設的立場之境，期於符合。<sup>11</sup>莊子並非從本質上否定耳官心知之能力，而旨在由「心齋」的境界中呈顯天地萬物之本然價值。<sup>12</sup>王邦雄認為「耳止於聽」被牽引而去，生命流落於外，「心止於符」執著於內，會自我責求也壓迫他人符合心知的標準，是所謂的「執而不化」與「胡所以及化」，生命要「化」而後方能「達」。<sup>13</sup>總之就是要放下感官，無執無求，

<sup>8</sup>王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，台北，國立空中大學出版社，2007年，頁135。

<sup>9</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1992年，頁133-134。

<sup>10</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002年，參見第七講道之「作用的保存」，頁127-156。

<sup>11</sup>張默生，《莊子新釋》，頁112。

<sup>12</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1992年，頁134。

<sup>13</sup>王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1999年，頁202。

超越二元對立，讓一切事物自由化解與轉化，讓萬物回歸本來之面貌。陳德和先生說：莊子是將氣視為人能發現世界意義的某種主動能力。<sup>14</sup>他認為因氣與耳並舉，就可知莊子是將氣看作一種無我、無待的意志或意識，所以在根源上與感官、心知是同一本質展現的不同面相。鍾振宇先生說：莊子在〈心齋〉對於「虛氣」這個概念，不是要說明現象界之具有物質性，而是要藉以表示「道之能夠以其虛空之特點貫通萬物」。<sup>15</sup>莊子以「虛」說氣：「氣也者，虛而待物者也」，又說：「虛者，心齋也」。《莊子·人間世》說：

絕跡易，無行地難。為人使易以偽，為天使難以偽。聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也，禹舜之紐也，伏羲、几蘧之所行終，而況散焉者乎！

「絕跡易，無行地難。」郭象注曰：「不行則易，欲行而不踐地，不可能也；無為則易，欲為而不傷性，不可得也。」而「為人使易以偽，為天使難以偽。」郭象注曰：「視聽之所得者粗，故易欺也；至於自然之報細，故難偽也。則失真少者，不全亦少；失真多者，不全亦多；失得之報，未有不當其分者也。而欲違天為偽，不亦難乎！」<sup>16</sup>其中「有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也。」有翼飛，是因為受限於必須有外在之形體，那是有待的；但沒有翼是飛不起來的，如何在有待之間而讓心靈能夠自由無待，仍是要藉由莊子的坐忘、心齋工夫。「以有翼飛」、「以無翼飛」、「以有知知」、「以無知知」則皆可得。蓋人乃是超越有翼、有知之限制，而有一超越之自覺反省。此超越之自覺反省並非由去人之心知感官而得，而是超越耳目心知之上；而「徇耳目內通而外於心知」，此即一大虛靈，一

<sup>14</sup>陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第24期，2000年6月，頁41-72。

<sup>15</sup>鍾振宇，〈赫拉克利特Logos 學說與老莊道論之比較〉，《揭諦》第12期，2007年3月，頁135-136。

<sup>16</sup>郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年，頁166。

任氣流行之虛室，此虛室乃人之心，而心止一切止，而為「萬物之化也」。<sup>17</sup>鍾振宇先生說：「虛氣」是道之帶著氣化流行而有的顯像，並不是說道只是氣化流行。「虛」所要表示的就是：道可以有氣化流行之義，但是，道之為道，其本意在於創生此氣化的超越理據。<sup>18</sup>

關於「虛室生白，吉祥止止」王邦雄先生說：

心如「虛室」光明可以透進來，所以叫「虛室生白」。「心齋」就是「虛室」，你讓心空出來就可以發出光明，「白」就是光明。心虛空，就會靈動，叫「空靈」；所以「虛空」就是空，「生白」就是靈，就是心虛空可以靈動。美好是「吉祥」，幸福美好都止於「止」，後面這個「止」就是靜止、虛靜。虛靜會引來吉祥美好來此依止停靠，這叫「吉祥止止」。「虛室生白」這個虛所透顯的光明就是幸福美好，而吉祥就依止於心的虛靜照現裡。<sup>19</sup>

因此心虛靜如鏡，鏡照照現也就是實現原理。《莊子·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。」至人的用心就如同鏡子一樣，因為一個人的心虛靜，所以就如同鏡子一樣；它是不會抗拒也不會迎接的，鏡子不會有自己的執著，更不會有自己的好惡，它是把自己虛靜了，鏡子不會有成心，不會有分別心，不會只照特定之人，也不會只照它所喜歡之人、合乎它標準之人，所以說是不將不迎也。鏡子只是如實的反照，如實的回應，呈現萬物，不深藏，而因為出於無心，所以任由一切萬物自由往來。而鏡子的全然映現，把一個人、一個物的美好全體看到（看到就是照現），全面實現。王邦雄先生說：

<sup>17</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1992年，頁136。

<sup>18</sup>鍾振宇，〈赫拉克利特學說與老莊道論之比較〉，頁136-137。

<sup>19</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁196。

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。所以中國的哲學不光是信仰，它是修養，修養到天道的境界；所以我們是成佛、成孔孟、成老莊、成堯舜；我們是跟天地同在，跟天地同行，事實上我們是把自己修到天道的位置，這叫「縱貫」；而用心靈虛靜來觀照照現，這叫「橫講」。以「橫講」的修為，來完成「縱貫」的使命，這就是道家「縱貫橫講」的實現原理。<sup>20</sup>

此即為「道心」進而達到忘物、忘人、忘我、忘道的真人之心，也就是「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」而遊於道的境界。因此只有當虛靜的心朗現出來時，以無限心觀照天地萬物，方能在其自己，這也就是心齋的修養工夫。

陳德和先生說：「莊子在〈齊物論〉中，以「道樞」之圓融無礙超越是非兩端之對立，所側重者，在於道心之應物義。至於在〈德充符〉中，莊子主張靈府不失，則是強調內自保養。而此二者又是相互發明，呈現出莊子以圓應萬端而避免損心勞形之苦的智慧。」<sup>21</sup>王邦雄先生說：

我們的心總落在一個有限的形體中；然後你又誤闖人間世界，要面對世界的複雜性。所以「吾生有涯」是「不亡以待盡」，「知也無涯」是「其心與之然」。不是光「其形化，其心與之然」喔。因你的心會執著你的成形，成形是你我他的不同，你會「知美之為美」，「知善之為善」，就會

<sup>20</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁201-202。

<sup>21</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁148-150。

定在自己的膚色、種族、信仰、階級的標準上。你用自己的膚色，用自己的種族，用自我的出身志業做標準，心知執著已成形的我，再去判定天下人的存在價值，就變成了是非。通過我這個形體來做標準，跟我一樣的「是」，跟我不一樣的是「非」，這就是心知的執著。<sup>22</sup>

莊子的忘是非就是所謂的「兩忘」，就是要超越我們對是非、生死、成毀、榮辱等的相對標準，此時的「忘」即是超越了一切相對的現象之觀念，才能有真知也方能入道。《莊子·大宗師》說：

泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。與其譽堯而非桀也，不如兩忘而化其道。

「坐忘」的修養進程是一層層的破除外在的禮樂規範，消融內在的仁義束縛，超脫形體的拘執，免於智巧的束累，消化一切對立分別，自我主觀轉化，物我兩忘，而達至與天道合一。《莊子·大宗師》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。」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。」

莊子欲藉上述顏回與孔子之對話，解釋「坐忘」之意，顏回先是忘仁義，接著過了一段日子之後，又忘了禮樂，再過了一段時日之後，最後才達到坐忘的境

<sup>22</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁15。

界。墮肢體是忘掉形體的我，是離開了形體。黜聰明是忘掉意識的我，是去知，最後「同於大通」是最重要的了。大通即是指通於大道。所以當顏回說忘了仁義，忘了禮樂，孔子雖然是讚賞的，但還是認為那並非修養之最高境界。<sup>23</sup>適己而忘己，無欲無念，方能與天道合一。然而莊子並非是反對儒家仁義禮樂的德行內容，而是要消解已經流於形式且僵化之教條。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。」<sup>24</sup>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歷程，以至同於大通，道通為一的坐忘工夫境界。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不通也。<sup>25</sup>「忘」是安適的狀態，去掉形體的自我和心知活動的自我，不只忘掉禮樂仁義，連道也忘了，內外兼忘，物我合一，而讓本然的自我顯現，精神絕對的自由並和萬物相通的境界。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。」<sup>26</sup>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。坐忘並不是要拋開放棄形體，而是要去除人心智上的執著，物我兩忘，則可入于大通之道。顏回的步步相忘即是生命理境的步步彰顯，忘的極致也就是生命理想的朗現。<sup>27</sup>人生之大患，只認此有限之人生，而不認無限之大化。大地負載著我們的形體，使之生、老、死，一切都是自然而然，都是道的賦予，

<sup>23</sup>劉文典，《莊子補正》說：「《淮南子·道應訓》言：『仁義』應在『禮樂』之後，禮樂有形，故當先忘；仁義無形，次之；坐忘最後。今『仁義』、『禮樂』互倒，非道家之所指矣。」王叔岷《莊子校釋》也說：「《淮南子·道應訓》『仁義』與『禮樂』二字互錯。《老子》云：『失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。』《淮南子·本經訓》言：『知道德，然後知仁義之不足行也；知仁義，然後知禮樂之不足脩也。』道家以禮樂為仁義之次；禮樂，外也。仁義，內也，忘外及內以至於坐忘，若先言忘『仁義』，則乖厥旨也。」張默生《莊子新釋》頁206，亦贊同王叔岷所說應先忘禮樂後忘仁義。先忘仁義亦或先忘禮樂，在學界有相當廣泛之討論，筆者亦贊同忘外及內以至於坐忘也。

<sup>24</sup>郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年，頁284。

<sup>25</sup>郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年，頁285。

<sup>26</sup>清·王夫之，《莊子通·莊子解》，台北，里仁書局，1984年，頁236。

<sup>27</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁143。

一切萬事、萬物都是齊一的，那麼面對生和死的態度也都是一樣的，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。

## 第二節 存在的困境與超脫

莊子對存在困境之說明並不是向困境屈服，而是力求對生命的突破，並在困境中找出生命之意義。生命存在的真實是不斷的受到周圍環境和各種條件的制約，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，唯有透過生命實踐一途。因為生命存在的困境與具體生命同時存在，所以具體生命乃是以有限之形式出現；而有限性就是有限的、被限制的，就是一種侷限。就此本節存在的困境與超脫，細分成二小節，一、命限的自然與必然，二、心知的侷限與消解，如以下之論述：

### 一、命限的自然與必然：

人是為萬物之靈，活在這個普遍生命格局之中與萬物之中，亦為萬物之一，共同投身於這存在處境。然而當一個生命來到這人間，我們所要面對的兩大問題就是：「吾生也有涯、知也無涯。」（《養生主》）；第一個問題所面對是：「吾生也有涯」，而這個「吾」雖是第一人稱，但是事實上所指的是普天之下的每一個人；而且並不只是普天之下而已，也是千古來的每一個人之共同命運。「吾生」就是指我們這個「我」的人生行程，「有涯」就是有涯岸，有它的限界之意；也就是說每一個人來到這人間，第一個所面對的問題就是：人生百年，又叫作百年大限。生命是如此之有限，現狀總是如此之不盡理想、如此不完滿，「人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已」（《知北遊》）無論是從空間延展還是從時間流動

來看，人存在的渺小、短暫與無常，決定了人之有限性。「吾生也有涯，而知也無涯」（《養生主》）就是對人的有限性之描述。

生命存在總在一定之時空，「吾在於天地之間，猶小石小木之在大山也」（《秋水》），此生命這種種無奈之限制，不以人力轉移的既成事實，若窮究其原因，莊子認為只能以「命」稱之。「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」（《大宗師》）；「命」是不因人為意志而轉移的客觀必然性，<sup>28</sup>莊子說：「人之有所不得與，皆物之情也」（《大宗師》）又說：「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋」（《逍遙游》）生之本然狀態，<sup>29</sup>具體說明了存在的限制。莊子清楚說明形軀是「天地之委形」（《知北遊》），人做為有條件的形軀存在，不得不處於「有待」的生命困境中。<sup>30</sup>「大塊載我以形」（《大宗師》），「大塊」成玄英、司馬云皆解為「自然」，<sup>31</sup>意為形體乃天生本然的自然存在。「比形於天地而受氣於陰陽」（《秋水》）並非主觀意願而產生，造物變化的始由超出人所能控制「萬化而未始有極」（《大宗師》），只能說是天道自然的大化流行。而時勢亦是造成生命困境的客觀力量；時勢之力量大到甚至能影響人間帝王的王位：「昔者堯、舜讓而帝，之嚳讓而絕；湯、武爭而王，白公爭而滅……帝王殊禪，三代殊繼。

<sup>28</sup>「命不可變」說明了「命」不因人為意志而改變；〈天運〉：「性不可易，命不可變，時不可止。」故為客觀的必然性。

<sup>29</sup>莊子認為「命」是天生的本然狀態，這樣的見解繼承自老子的哲思，《道德經·第十六章》：「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命，復命曰常。」清·張爾岐解此段曰：「夫物之芸芸者，歸其根，則萬物無足動我者，是之謂靜，是之謂復命。命者，我生之本然也，復其本然，則無動也，亦無靜也，謂之常而已。」清·張爾岐（撰），《老子說略》，收於王雲五（主持），《四庫全書珍本·三集》，台北，台灣商務印書館，頁15-16。

<sup>30</sup>勞思光先生解《莊子·大宗師》「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死」一句中，說：「『我』在自然歷程中，偶然得此形軀；此乃自然給予『我』一形軀，故謂『大塊載我以形』；『我』既有形軀，即有一『生』之歷程，承受形軀之負擔及限制；此所謂『勞我以生』。」勞思光，《新編中國哲學史》（一），台北，三民書局，1993年，頁259。

<sup>31</sup>郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年，頁268。

差其時，逆其俗者，謂之篡夫；當其時，順其俗者，謂之義之徒。」（《秋水》）而莊子對魏王說：「今處昏上亂相之間，而欲無僊，奚可得邪？」（《山木》）說明了個人的成功失敗受時勢機運所左右，非主觀意志能掌控，時勢形成之環境乃對生命之巨大壓迫。再則乃死生無奈之困境，生是無法選擇的，死亦是無法避免的。莊子生命哲學的具體實踐是由存在困局而引發的尋求解脫之道，在這一過程中他所思考的是人如何透過對限制的覺解而實現生命自身的價值。王邦雄先生說：

心落在物裡面，這是第一個陷落，因為心本來是無限的，卻落在某一個形體裡面，而被這個形體束縛住，所以「心在物中」就變成「吾生也有涯」。本來從心來說，應該是無涯的，此心應該是無限寬廣；但此心落在一個有封限的物裡面，這是第一度的沉落。<sup>32</sup>

莊子說：「已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。」（《知北遊》）生死是大化流行之一部份，人無法加以干預，「死生，命也」（《大宗師》）死生是事物自然之變化，百年大限也，生命之短暫，是必然的，乃是大自然客觀之律也。

## 二、心知的侷限與消解：

老子所謂：「為學日益」，那個「學」不是專講客觀的學問，而是指「天下皆知美之為美，皆知善之為善」的那個知，是心裡執著了美善之價值標準。而這邊的「知」也是這個意思，指的是你心裡面的想望，亦或是你想要抓住的；「無涯」就是無邊無際。這兩句貫串起來就是說：此生有限，而願望無窮。第二個問題所要面對是：「知也無涯」，而這個「知」就是心知，心知是指心知的執著，這與客觀意義的知識學問是完全不一樣的。「知識」本身沒有涉及道德價值上的

<sup>32</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁3。

問題，就只是工具應用而已，它是維持自然生命的工具，只有適合不適合的問題，莊子並沒有否定或不尊重「知識」本身的存在價值，莊子批判的是執著於知識並以知識為本位、拿知識做主宰的封閉性心態，我們對於「自我中心主義」的批判也同樣出自這種意思。

陳德和先生說：

人心之汜濫與誤用，而使人陷入生命之困限與禁錮的虛妄封限主要表現於：對知識的封閉與束縛、立場的分立與對決、價值的游離與否定，以及情欲的競逐與陷溺等四個面向之中。<sup>33</sup>

所以莊子提出「吾喪我」之解消工夫，使人能超拔於心知所成的虛妄侷限中。所謂「吾喪我」之「吾」，乃是指〈齊物論〉所言之「真君」、「真宰」，亦即是人所稟受於天的真實生命主宰、精神生命超昇的「真我」。至於「吾喪我」所言之「我」，亦即是成心所形塑的虛妄之我、物質欲望粘滯的形軀我。陳先生又說：「莊子就是證會了這種萬物一如的和悅心理，……但因為依然『有我』，所以還達不到莊子之『無待』的境界。」<sup>34</sup>當人能消融「成心」所起的種種有為造作，則依此心知而有的虛妄偏見與隔閡，自能全然消解。

「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已」(〈養生主〉) 莊子的「知」並不是來自於世俗經驗積累的知識，世人卻常常以「知識」為天下事物的主宰，並將「知識」當成一切事物的標準。所謂真人所具備的「真知」，乃是與自然無為的智慧。人們常因個人的偏執固取而形成的囿於己見、限於己思、不肯通融、無法溝通的封閉心靈。以自我的知見來看待世間萬物就有如「學鳩笑鵬」一般，從自我中心的侷限性中超拔出來。莊子以蝸與學鳩比喻一般世人，局量狹小，目

<sup>33</sup>王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，台北，國立空中大學出版社，2007年，頁128-131。

<sup>34</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁175-176。

光僅止於常識世界裡，無法想像小天地以外的大世界。所以莊子創造一個「大」的意象，藉變形的巨鯤大鵬，突破物質形相的拘束。陳德和先生說：「生命的活動最重要的莫過於自我超越的歷練，所以中國的學問——離不開生活實踐的種種體驗。」<sup>35</sup>生存的困境除了命定的限制外，還有就是心知的執取。因為心受制於經驗而有心知的作用，而莊子對經驗層面的心知抱持著懷疑的態度，<sup>36</sup>所以有學者認為莊子重氣而輕心的。<sup>37</sup>心知的執取，莊子稱之為成心。《莊子·齊物論》說：

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。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。是以無有為有。無有為有，雖有神禹，且不能知，吾獨且奈何哉！

成玄英疏：「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。」<sup>38</sup>可見，成心即由心知滯著形成的對客觀世界僵化的標準及固定看法。有關莊子在《莊子·逍遙遊》之中說：惠施「拙於用大」正是因為惠施「心受到蒙蔽」之緣故。王邦雄先生說：

你要讓它回歸它「物的在其自己」，讓它回歸它自身的用；假定你用惠施的用來看它，當然是無用，因為它不是惠施，它是葫蘆瓜嘛。當然惠施付出了很多的心力，他栽培它，讓它長成，他有很多的預期、很多的等待，他總覺得他應該得到回饋，應該有報償，所有的付出要有「代價」；所以當他發覺代價落空的時候，他發覺前頭的歲月跟心力都落空，因此一腳把

<sup>35</sup>陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年，頁96。

<sup>36</sup>〈人間世〉：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知者也，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」〈胠篋〉：「天下每每大亂，罪在於好知。」有一點需留意，對莊子來說，「知」就是「心知」，指的是不知因應隨順的執著心，跟今日客觀意義的認知心或知識學問完全不一樣。

<sup>37</sup>對《莊子》的心做如此界定，學者中如鄭世根：「以氣靜心」鄭世根，《莊子氣化論》，台北，台灣學生書局，1993年，頁172；徐復觀：「莊子似乎避開心而在氣方面找出路。」徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁380。

<sup>38</sup>郭慶藩（輯），《莊子集釋》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年，頁61。

它踩碎，似乎出了氣，可以為自己平反；但事實上他踩碎的是他這一段時間的辛勞，這一段人生的付出，突然間變成沒有意義了；所以惠施抹煞的是他自己，不是光毀壞了「大瓠之種」，他同時抹煞了他自己，這叫「拙於用大矣」。<sup>39</sup>

莊子清楚說明「無用之用，才是真正的大用」；「用」分大用、小用，就是「所用之異」，他只是「異」，但是還是「用」。但是莊子可不是要在大用、小用間做比較，因為那叫比較心、得失心，都是從分別心來的；而分別心又由執著心而來，執著的心就是你執著了一個「用」的標準，去比較得失，終究掉落在患得患失的驚恐不定中，這叫「所用之異也」。王邦雄先生說：

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！」

就道家而言，是說我們執著的太多，這樣會產生很大的衝突；然而我們人這一生頂多活個一百年左右，但是我們卻什麼都想要、什麼都想抓住，就產生了以下之問題：「以有涯隨無涯」，以有限的百年之身，去追逐天下無窮的想望。王邦雄先生說：

命是一定要運的，命往那邊運？這是第二度的劫難。命往複雜的人間世界運。所以「知也無涯」不是好的，無涯是變化，變動。「運」在我們的傳

<sup>39</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁274-275。

統把它說成「緣」，所以叫「緣會不定」。人間的緣因為複雜，所以流落不定，而天生的命卻是命中注定，在你生下來那天已經決定了。所以「吾生有涯」原本是指所有的人共同的命運，是普遍的；但是每一個人的命卻不一樣，這又是更大的難題了。<sup>40</sup>

因此「吾生有涯」是「年命在身有盡」；人生百年，就是一種命限；我們這個「我」，就是這個人物的人生行程，大概在百年之中完成，所以說年命在身是有窮盡的時候。然而「知也無涯」是「心思逐物無邊」，你的心知會去追逐物，「物」不是指自然物，而是人文物，指的就是天下：譬如說名利、權勢，我們人會追逐光環，標榜才學；這就是「心思逐物無邊」。這就會產生一個張力，因為年命在身是有盡的，但是我們人的心思卻逐物無邊。「物」是存在的真實，<sup>41</sup>生命主體寄寓其中才能展開生命，<sup>42</sup>生命意義的追尋、價值的實踐必須憑藉「物」才有可能，而物的有限性，同時也可能會是造成主體實踐價值之枷鎖，由於我們心裡面想要的太多，也就是心裡面執著的太多，所以這也正是人生的兩大生命困境問題。

### 第三節 心靈的自由與逍遙

莊子生命哲學的生命境界，所展現的就是心靈的自由、心靈的逍遙、就是物我渾然、就是物我合一的境界。莊子思想蘊藏豐富的生命哲理，莊子哲學就是生

---

<sup>40</sup>王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年，頁5。

<sup>41</sup>徐復觀先生認為：「所謂『物』，雖是無所不包的大共名，但實際是指人群社會而言。」徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁400，依這個說法，「物」既指身外之物事，亦包含對人生有重大影響之功、名、利、祿之類。在莊子哲學中，物是與「我」這個主體相對應的外在存在，其所指大可以指宇宙萬物、整個外部世界，小則可指某個具體事物。

<sup>42</sup>王邦雄先生說：「真君也要寄寓在萬竅中某一形體來展開生命。」王邦雄／等（著），《中國哲學史·（上）》，台北，里仁書局，2005年，頁138。

命哲學，在中國哲學史上，莊子無疑是一個不可忽視的哲學家，他的哲學思想在道家乃至整個中國哲學中有著重要的地位，幾千年來影響著中國人的思維形態。然而每個人對「生命」的掌握都不相同，所呈現的意義與價值也就不一樣。而生命當不止限於物理形軀的養護，更在生命價值的內化與深化，陳德和先生說：「從哲學的立場看，生命可以有兩個面向：一個是生命的現象，另一個是生命的意義；前者是實然的，後者為應然。」<sup>43</sup>莊子生命哲學乃提醒著我們每一個生命，都是自己主宰自己，自己就是自己的主人。就此本節心靈的自由與逍遙，細分成二小節，一、生命的洗煉與提昇，二、生命的自在與素樸，如以下之論述：

### 一、生命的洗煉與提昇：

莊子認為，順乎自然真理，不必刻意操弄，只有這樣才不會迷失自我。外界物欲的無限擴張，正是主體的迷失最直接的肇因，難怪乎莊子認為五感官能之作用越是精巧細微，追求的物質享樂也就越加複雜、繁多，距離生命清靜、素樸本真就越遙遠。莊子在〈應帝王〉中說到：「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，此獨無有，嘗試鑿之。』日鑿一竅，七日而渾沌死。」(〈應帝王〉) 世人常受世俗價值所染濁，其自然本真已開始起了分別心，開始對天地萬物產生了善惡、是非、貴賤、尊卑、美醜、高下、大小、計較、得失等等檢別作用，因此有七竅以視聽食息的渾沌，就喪失其原有的清靈本真，失去自然之本性，也因此紛爭不斷。王邦雄先生說：「《莊子》第一篇叫〈逍遙遊〉，但很多人以為逍遙遊是從天上掉下來的，而不曉得逍遙遊是從人間的悲愁困惑開始，從病痛開始，從執著、負累、傷感開始，但是我們要把它消掉，如此才能遠離人生的有限性，而給出無限的精神空間，可以作個散人到處散步，這就叫自在自得。只有自在自得，我們才是自由的，我們才是無限的。」

<sup>43</sup>陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年，頁129。

<sup>44</sup>莊子希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切價值觀念相互對峙，《莊子·天下篇》說：

天下大亂，賢聖不明，道德不一。天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。雖然，不該不遍，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全。寡能備於天地之美，稱神明之容。是故內聖外王之道，暗而不明，鬱而不發，天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫！百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體。道術將為天下裂。」（《莊子·天下篇》）

在《莊子》文本中莊子意欲藉由「無己、無功、無名」而體道證德的聖人境界與世俗價值執迷與盲昧者的強烈對比，來彰顯「德」的重要性，吳怡先生說：「逍是無拘無束，遙是無窮無盡，遊是適性自在的意思。按照莊子自己的解釋，逍遙指的無為無事，所謂無為就是無欲，無事就是無執。能夠做到心中無欲無執，才能使自己的精神無拘無束，才能使自己的理想無窮無盡，才能使自己達到適性自在的境界。要達到逍遙遊的境界，必須注意兩點：第一、逍遙遊不是指形體上的自由，而是心靈上的自在；第二、逍遙遊不是指縱情任性的，而是要在心上不斷的修養才能達到的。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。但這不是指做白日夢，或逃避現實，而是把心提昇到不受外界影響的境地。」<sup>45</sup>《莊子·逍遙遊》說：

不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外

莊子認為生命的苦痛因為人的「耳目之官」的感性作用所引發慾望造作，致使心靈意念紛馳，若此慾望及心靈意念都能得到淨化及解消，一切人為造作也都能得到解消，人的生命主體便能獲得無限的逍遙自在。陳德和先生說：「莊子所

<sup>44</sup>王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化事業股份有限公司，1993年，頁15-16。

<sup>45</sup>吳怡，《逍遙的莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1984年，頁124-125。

訴求的無非是桎梏的解放與束縛的除去，〈德充符〉中的自然乃就主觀上個人自己不當成為慾望或權位名利的奴隸，至於〈應帝王〉講的自然則是著眼於社會生活情境的開放，惟人民皆當有充份的自由空間而請命者。莊子的理念顯然就在遮撥一切人爲的意計造作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境與生活，並以此灑脫自在，身心如如爲理想的實現和真實的存在。」<sup>46</sup>莊子爲世人提供了一套應對之典範，以本心發顯的觀照之智慧來教化世人，希望世人能效法至人、神人、聖人、真人，能夠保持心靈的本真與質樸，亦期望世人能夠用生命去學習並加以實踐，使生命透顯出逍遙無待、解放自在的原本風貌，相信每一個生命都能得到自適自在之逍遙。陳德和先生說：「莊子思想是將老子所揭櫫的聖人之教全部向內收攝或主體化，並詮釋成爲一種『無心以成化』的精神理境。『無心』是指虛一而靜的心靈狀態，也就是無偏、無頗、無黨、無私、無執、無我、無規定、無預設、無意識型態的人格修養；若以此修養去面對天地萬物則必可順應一切、包容一切、尊重一切、成全一切而與一切共生共榮、共存共發，是之謂『成化』。」<sup>47</sup>

《莊子·逍遙遊》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，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。

莊子的神人、至人、真人的境界乃是不強求、內心坦然，欣然接受生死現象

<sup>46</sup>王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，台北，國立空中大學出版社，2007年，頁101。

<sup>47</sup>陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》，第316期，2001年10月。

與社會處境的命運，不求外在表象的功名利祿，處世自然隨順，故而世俗之人皆難以體悟其內心修養。莊子的神人、至人、真人是不因內在欲望造作、舉止宣洩而傷人亦不內傷自己，人我皆能夠自由自適。真人的境界是要打開視野，以整個天下為生活的場域，不要只侷限於自我中心的小天地之中，同時要有與天同遊的胸懷，「與物冥而循大變，為能無待而通常。其獨自通而已！又從有待者不失其所待，不失則同於大通矣。」<sup>48</sup>陳德和先生認為：

至人、神人和聖人，應該都是指涉著能夠體現生命最終極之圓融理境的人格典範……，凡此能和天地萬物無障無隔、相契相合者，即為莊子心目中圓滿的人格理想。<sup>49</sup>

莊子深識生命境界的高超遠大，也了解世俗常人所偏所侷之處，便藉寓言、重言告訴世人，生命層次、境界出自人對事物價值的認知及運用。認識不足、視見短淺則不免處處受到封限、困窘難安，唯有從心性修養下工夫，才能遇見真知，進而突破自我原有的封閉局限，跨越現實的障礙磨難，到達人生最高的階段，體驗身心自由自在的快樂逍遙。

沈清松先生說：「莊子所論人之典範與主體之構成，為吾人勾勒出一個人生旅程與展望。生命的進程就在於從經驗我出發，由小而大，提昇境界，累積條件，轉變方向，至抵真宰之奧，冥合於道，始能得到真正的自由逍遙。且在此一層次，始見天地並生，萬物與我為一，率皆生於道，並分享於道，於是而得真正之平等齊物。」<sup>50</sup>牟宗三先生說：「逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，

---

<sup>48</sup>劉效標注，向子期、郭子玄逍遙義曰：「夫大鵬之上九萬，尺鷃之起榆枋，大小雖差，各認其性，苟當其分，逍遙一也。然物之芸芸，同資有待，得其所待，然後逍遙耳。唯聖人與物冥而循大變，為能無待而通常。其獨自通而已！又從有待者不失其所待，不失則同於大通矣。」郭慶藩，《莊子集釋·逍遙遊》，頁1。

<sup>49</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年，頁139。

<sup>50</sup>沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，1987年。

即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道的境界，無之境界，一之境界」<sup>51</sup>。綜言之，莊子認為具有「真知體悟」且「心靈能窮盡其無限之寬廣」的理想人格，才能真正具備逍遙無待的生命境界。莊子心目中的聖人境界是不同於儒家型態的聖人境界的，莊子期待的理想人格，其心智修為必須是經過生命洗煉與提昇，並且超脫世間的名與利。

## 二、生命的自在與素樸：

莊子以「逍遙無待、天人合一」的境界為其心靈之中心旨趣，而其理想的人格乃寄意在其「至人、神人、聖人、真人」的表述之中，人處天地之間雖然無可避免地必須因應不同的環境、條件而呈現不同的境界，但其心靈的趣向，本質上就是對於「自然的返歸」和「精神自由」的追尋。莊子繼承老子的部份思想，並加以發揮，他提出了一個「至人、神人、聖人」的理想人格典範，主張生命之美好，乃源自於清靈無執的本性所呈顯出來生命的清靜，精神主體的自在無礙，他認為對於任何物質慾望的貪戀，都是傷害著生命清靈自在的原因。

陳德和先生說：

莊子則以其慧眼，徹底洞穿了人之在乎的價值而不能免於愛、欲、憂、懼的情緒，無乃是生命最大的困結，他譏笑世人之對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷，以致作繭自縛的背累著原本不必要的枷鎖，所以強調無己、無名、無功、無待、無用的開放心靈，以為唯有如此才能突破現實的種種限制，開拓廣闊的生活世界。<sup>52</sup>

莊子認為世人所以苦痛的主要原因是不知如何善養自我的生命主體，以使自我心靈安適。吳建明先生說：「莊子哲學乃是一對生命反省與治療之性格，是一

<sup>51</sup>牟宗三，《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，2002年，頁178-179。

<sup>52</sup>王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，台北，國立空中大學出版社，2007年，頁12。

對生命存有之道的回復。因此，從理解莊子哲學之整體義理面向而言，安命思想正有其積極的意義，即其作為反省工夫進路之一，是與莊子體道逍遙的理境可以上下相溝通的。」<sup>53</sup>儘管老子與莊子是人間道家的同路人，但由於時代不同、環境殊異，所以二者的立言方式與對話的課題亦有所別，王夫之說：「無為固老莊之所同尚，而莊子抑不滯於無為，故其言甫近而又遠之，甫然而又否之，不示人以可踐之迹。……而非若內篇雖有隨掃之說，終不相背戾也。」<sup>54</sup>對老與莊之異同，王邦雄先生則認為：「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。」<sup>55</sup>莊子繼承老子思想，將老子思想完全融入我們的生命生活當中。透過道家的無為自然精神求得生命精神的開闊與解脫。不為繁雜的人間瑣事所干擾，於面臨人生無可奈何之處境，得以安身立命也。陳德和先生說：

老子意在通過上層的政治改革以尋求人間的解放，他一再地向帝王建言，希望統治上層能夠接受他的意見以「處無為之事，行不言之教」《道德經·第二章》，讓下層百姓在君王無為無待、知足知止的領導風格下自生自長、自化自正；其言說對象在國君，故語重肯切而不遑多議。莊子則不然，他除了帝王之外，凡公卿大夫、士人雅客和平民百姓亦無一不是被訴求者，他不惜以各種語言技巧諄諄告誨於廣土眾民，要他們善加體會「知其不可奈何而安之若命」的道裡，俾讓自己能夠從得失利害毀譽的計較中超拔，以避開陰陽和人道的雙重迫害，而方內方外進出自如地逍遙於「無何有之鄉，廣莫之野」。<sup>56</sup>

<sup>53</sup>吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，1999年。

<sup>54</sup>清·王夫之，《莊子解》，收錄於《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁236。

<sup>55</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39。

<sup>56</sup>陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，頁44-45。

世人之所以會有苦痛，都是因為心識執著貪戀於外在的物質欲望，如是縱情慾海之中，而不知回頭。因此莊子以「近死之心，莫使復陽也。」（《齊物論》）說明人們因私心貪欲，而損害了自我清明的心靈、以及對生命的傷害。莊子所謂：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。」（《養生主》）世人應該擺脫物質慾望之束縛，達到無知、無欲、無己的境地，以求感官的清靜自然。對莊子而言，生命的真實落在於逍遙無待之境界，才是生命主體的修養與實踐，〈逍遙遊〉中「鯤鵬之化」這段寓言是「寫主體生命的超拔飛越，奔向人生的終極理想境」<sup>57</sup>吳光明先生說：「莊書開宗明義的『逍遙遊』，是全書的『道樞』，放進全書的『環中』，『以應』天地的『無窮』物化。」<sup>58</sup>大鵬怒飛的寓言，隱喻了主體開創價值的無限可能性。《莊子·逍遙遊》說：

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。

莊子是以神話語言生動描述主體生命突破形軀限制的無限可能。人的生命誠如魚子般渺小脆弱，但卻可以由小而大，甚至由大而「物化」，物化的重點當不在物理形軀的變化，而在主體生命的大化流行。這樣的轉變並非自然而至，而是透過主體自覺不斷的實踐而達至的終極理想境。莊子以大鵬高飛遠舉的形象寄寓著主體突破限制超拔躍進的可能。只能生活在水中的「鯤」，隱喻著人的有限存在，但是其能化為大鵬，象徵人透過精進的生命實踐，可以成就生命格局之大。王邦雄先生說：逍遙遊的「逍」是工夫，「遙」是境界，「遊」是人生的自在自得，<sup>59</sup>「遊」的前提在積厚的工夫、在境界的提昇，總歸是心靈經蕩相遣執、融通淘汰後無執無我的心理狀態。

<sup>57</sup>王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1999年，頁124。

<sup>58</sup>吳光明，《莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1992年，頁132。

<sup>59</sup>王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1999年，頁125。

陳政揚先生說：

莊子全書雖以「逍遙」為旨，嚮往生命自由的理想境界，卻並沒有將現實人世當作理應棄絕的對象；相對的，莊子是勇敢面對人生的種種限制，通過心知執見的消解，而將盤根錯節的人間世轉化為廣大無垠的「至德之世」。  
〈天下〉曰：「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」以總結莊子獨特的行文方式與生命境界，正指出莊子無意停留在超絕人世的冷峻孤高，而旨在通過蕩相遺執、融通淘汰而敞開物我共榮的理想人間。因此，莊子是以人間為道場，通過無執的道心以圓現天人不相勝的圓融理境。<sup>60</sup>

莊子眼中俗世之人其心陷溺在人世間的名利糾葛之中，自我執迷於有為心知、妄作上而逞強誇奢、驕傲怠慢，失落其存在之價值的人。世人皆有心知，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、競於計較營求，故易沈淪迷失，於是落入「心知」的桎梏，此亦為生命困境之源，王邦雄先生說：

當人間理想失落時，要靠心靈的修養去打開，去做內在根源的開發；而內在根源的開發就是實現的原理，創造的動力。<sup>61</sup>

莊子認為，人生的理想、生活的常道及生命的常德，其實就是一個素樸沒有造作、沒有人為干涉，並且沒有被宰制、拘絆的生命境界，也就是莊子自然無待、自由無限之心。陳德和先生說：

道家思想淵遠流長，宗派互別，人間道家則可謂最直接相應於老莊者。老莊

<sup>60</sup>陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2003年，頁108-109。

<sup>61</sup>王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北，漢光文化事業公司，1991年，頁10。

思想主張隨順、因應，據此所建構的社群互動理論，其最終目的即在展現無私、無我、無執、無作的大包容，以營造天地人我之間的大和諧。<sup>62</sup>

莊子的生命哲學思想秉持老子無為自然之觀念，在虛與靜之中，求得自然之道，無為之理。而其中之義旨，就在解消人為的造作，轉化慣有思維，突破一切內外束縛，確立堅定心念，追求更高遠、更逍遙自在的人生目標。只有建立宏遠志向，才能開拓自己廣闊胸襟，進而成為人格高尚，成就真正理想的人生。莊子云：「徹志之勃，解心之繆，去德之累，達道之塞。貴富顯嚴名利六者，勃志也。容動色理氣意六者，繆心也。惡欲喜怒哀樂六者，累德也。去就取與知能六者，塞道也。此四六者不蕩胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。」（《莊子·庚桑楚》）然而人為造作是心識妄作，是致使身心陷於痛苦深淵的主因。因此生命的自在與素樸，當以虛靜之心才能純明，當以無為之心才能致逍遙、自由自在，而遨遊於天地且和諧相處。

---

<sup>62</sup>陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度—以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》，1999年3月。

### 第三章 莊子的身體觀

在上一章節中，分別由「生命的安頓與承受」、「存在的困境與超脫」、「心靈的自由與逍遙」三方面來說明莊子生命哲學之意涵，莊子認為身體之於一般人所謂「好的生活」具有絕對的重要性，而所謂「好的生活」不外乎莊子所謂的「善夭善老」（〈大宗師〉），此為莊子筆下人生最高的目標，所以「養身」及「保身」是莊子所看重的；反觀一般人，卻常沉溺於名利的追求或受塵俗事務羈絆，忘卻了身體的重要，如莊子所言「行事之情而忘其身」，亦如同「身為刑戮，其用兵不止」（〈人間世〉），莊子的提醒，在在告訴我們不可忘了根本之所在。牟宗三先生說：「中國的哲學即是一門『生命的學問』、『實踐的哲學』。」正因中國哲學所闡揚的是一種生命與生活智慧的實踐，相較於西方哲學之重視科學、求真與愛智，中國哲學則是側重於生活世界的關懷與德行的實踐，誠如袁保新先生說：「中國哲學源於憂患的實踐關懷，探索的是生命在天、地、人、我的行動之場中如何生生長久問題。」<sup>1</sup>因此本章將具體討論莊子的身體觀，共分成三節，第一節為：身是意義的載體；第二節為：離形去知的解構；第三節為：真人境界的感通。

#### 第一節 身是意義的載體

將「身體」視為何物，將會是人們如何看待生命修行的重要關鍵。人在宇宙萬物之中，不但不能也不會脫離身體而獨立存在，相反的，人靠著身體感受宇宙萬物的一切變化。因此，我們可以感受到薰風習習，亦會恐懼狂風暴雨；我們可以感受到人間溫情，亦會了解現實生活的殘酷，我們還能真真切切的察覺自己的

---

<sup>1</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北，文津出版社，1991年，頁3。

喜怒哀樂，更可以實際感受到身體不適帶來的各種不舒服。所以，「身體」的存在並非靜態的存在，身體不但豐富了我們的生活，也讓我們能觀照這大千世界的千姿百態，因此，「身體」有著承載的功能，承載所有人生的意義。這樣的身體思維，有別於西方傳統思維的心、物二元論。就此本節身是意義的載體，細分成二小節，一、身體的知覺與自身的超越，二、身體的體現與物我的合一，如以下之論述：

### 一、身體的知覺與自身的超越：

本論文擬探討與身體觀相關之義涵，但談到身體觀，實不得不介紹到梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty），黃俊傑曾撰文提到：所謂「身體觀」作為一個人文研究的命題，實源出於西方哲學家從尼采到海德格的思路，梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）貢獻尤大。中國人文研究文獻近幾年來對「身體觀」的重視，實受西方之啓發。<sup>2</sup>因此，本節擬由梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）對「身體」所提出的獨特看法為主要內容。

「身體」一辭，在傳統的哲學思維中，含有非常濃厚色彩的「物質性概念」，往往是與心相對立的，也是極不受重視的。然而在梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）的哲學中，「身體」一辭卻顯得十分重要，也是他的哲學的核心思想，而他對「身體」的重視，是與傳統哲學大異其趣的，他有許多對身體重要且不同於他人的解釋。

梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）在他的著作中，對「身體」提出許多看法，他極力的在屏除經驗主義（Empiricism）與理智主義（Intellectualism）對「客體－主體」對立的主張，而以「身體－主體」取而代之。簡單而言，他認為：我即我的身體。在《知覺現象學》中就曾有一段話：

<sup>2</sup>黃俊傑，〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉，中國文哲研究集刊第20期，2002年3月，頁541-564。

我不是在我的身體前面，我在我身體中，更確切的說，我是我的身體。<sup>3</sup>

這段話的意思簡單的說就是，我是我的身體，我的這個身體有它自己的空間、活動、語言、世界和存在。

梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）把作為主體存有的「我」與作為物質肉身存在的「身體」，視為不可截然二分的全體，而這個物質肉身的「身體」，更是人存有的根基，有這個「身體」，才能開顯出人在世存有的生活世界，使得人的存有，可以開發、開顯而顯出存在的意義。<sup>4</sup>

依梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）對「身體」的理解，「身體」不再只是一個物質性、純生理性、形而下的外在認識對象而已，亦非只是一個易於明白理解的主體。「身體」實具有一感知、知覺作用的能力，亦即具有創新的意義，不再只侷限於物質性的涵義，更具有「超越性」的作用，此即梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）哲學與眾不同之處。

「身體」的作用裡，最重要的，便是「知覺」的功能，這個功能使得人的世界與外在的世界可以交融成一個活現的生活世界，使人去感知週遭的一切，將一切外在世界與人內在世界間的隔閡打碎，使得生澀的、分隔的、現象的外物存有，與人的心靈的內在存有，形構成一體，故「身體」這個「知覺」功能，可以說是梅氏哲學中，使「身體」脫離純物質性概念的一個非常重要的作用。而「身體」這個「知覺」的優越性，其實，也是梅氏「知覺現象學」裡最基本的理論。<sup>5</sup>就

<sup>3</sup>梅洛－龐蒂，姜志輝譯，《知覺現象學》，北京，商務印書館，2001年，頁198。

<sup>4</sup>鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年，頁13-14。

<sup>5</sup>鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年，頁13-14。

梅氏所言，「身體」這個「知覺」作用深具弔詭性，不易言說清楚，雖具重要意義，也是很重要的作用，但只能在概念上籠統稱之，梅氏特名之為「生成之理」。

梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）把「知覺」稱為，「生成之理」，在這個意義下，我們雖然尚不易掌握到「知覺」之真實內涵，不過我們卻可看出「知覺」作用所特具的原初性及根源性之意，使人的身體，不致淪入物質之陷地，使物我之關係，也不會是機械式的，人的心靈及精神世界，更得以進一步的開顯。

我們可以用一段克羅齊的話來說明，梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）對於「知覺」的詮釋與一般所說之不同：

凡一切都真實的地方，就是沒有一件是真實的。兒童很難辨別事物的真假；歷史和小說，在兒童期間看來是完全一樣的：這就可以供給我們以關於這種微妙狀態之一種模糊的且只彷彿近似的觀念。總之，直覺就是對於真實的知覺和可能事物的單純心象之未分化的統一。在我們的直覺中，我們並不把自身當做經驗的本體，以與外界的實在對立，卻只把我們的印象客觀化，無論那印象是甚麼性質。<sup>6</sup>

梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）和其餘的存在哲學家一樣（尤其是海德格），同時認為人類經驗的建構，主要來自於人類所依存的「生活世界」，只不過每個人所著眼處不同，一般存在哲學家皆以為「存有」（Being，Sein）是世界的「第一真實」，而梅氏則以為「知覺」的優越性，才是世界的「第一真實」，這是梅氏與其他的存在哲學家最大的不同之處。

---

<sup>6</sup>克羅齊，《美學原論》，台北，台灣商務印書館，1986年，頁6。

作為「第一真實」的這個「知覺」作用，使得人的在世存有，成為具有可以開顯出來的意義，是非常真真實實的，比任何的認知活動更根源、更實在的存有，又因為這個「知覺」作用，具有「內在性」和「超越性」的弔詭作用，因此，使得「知覺」本身也具有「弔詭性」的特色。這樣的特色，我們可以老子的一段話來呼應：道可道，非常道，名可名，非常名。……玄之又玄，眾妙之門。《道德經·第一章》正因為「玄之又玄」，無法言說清楚，但我們深知那是萬物得以開顯的根源所在。因為這個弔詭性，所以使得「知覺」作用非常的奧妙，不易言說及界定，然而它卻是開顯身體與世界的存有結構，成就天地萬物與人存有的關係。

而「知覺」作用的奧妙性，我們可以用梅氏在《知覺的優越性》中的一段話，加以說明：

「知覺的優越性」實意味著知覺裡的經驗，能夠在我們建構事物、真理、價值時「呈現」出來，知覺是一個「生成之理」，他教導我們脫離獨斷，而達到真實客觀化的條件之自身上。他提振了我們在知識及行動之事件，而不是要還原人類的知識到感覺上，乃是要幫助知識之誕生，使得它和可感覺事物的可感覺一樣，重新去發現理性之意識。

梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）在這裡已很清楚的把知覺視為一個「生成之理」。雖然，在這個意義下，不論是「知覺」或「生成之理」都是玄之又玄的，無法確切定義的，不過，我們已能看出知覺所深具的根源性意義。

人的生命既以作為知覺主體的身體存處於世，則這個知覺主體的「身體」，便具有舉足輕重的地位，它不只具形體性、物理性的存有意義而已，同時可以開顯存有之意義，如此一來，存有意義的結構可以存在，生命的蒼茫感、虛無感便不復存在了，這也就是為何梅氏極力反對沙特（Sartre）與愛歐尼斯可（Ionesco）

的主張：「人是被註定要荒謬的」，而大聲疾呼：「人是被註定要有意義的」。

由以上所說，我們可以得知，人的身體做為一個在世存有，因為「知覺」的這個「生成之理」作用，使得存有的意義可以開顯出來，構成人存在世存有的「行動」歷程的情境，使身體自身具有超越性的特徵。

## 二、身體的體現與物我的合一

梅洛－龐蒂（Merleau - Ponty）曾在《可見的與不可見的》一書中，清楚的揭示到「體現」一字，可說是他哲學的「終極概念」。「體現」這個觀念，可說是梅氏哲學的後期思想，也是他哲學思想中特別深邃之處。正如梅氏自己在《可見的與不可見的》一書中所說：「這個內在於我之玄疑，在早先時候，我們已名之為『體現』了。而人人皆知，此字在傳統的哲學中，是無以名之的。」，「我們所稱的『體現』一字，這個內在的且被形構為超越了『物質性』，在所有的哲學中，皆無以名之。」由以上這兩段話中，我們可以知道，「體現」這個概念，在傳統的哲學中，是無以名之的，乃是梅氏新創之辭，是梅氏發展其形體哲學裡，創新開啓的思想，是他在後期思想成熟以後，所提出來的獨特見解。<sup>7</sup>

而為探索「體現」之意涵，梅氏特以「緣由」來指稱，並賦予其新意，且在「體現」世界中，身體的「交錯」與「感通」作用，自然形構出一個「物我合一」的世界。在此情境下，世界雖是「玄之又玄」，卻又是「眾妙之門」。以下即分述梅氏為探索「體現」之意涵所提出的獨特見解。

梅氏在談到「體現」之前，先提到可見的與不可見的關係，並進一步對此

---

<sup>7</sup>鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年，頁63。

提出說明，梅氏在《可見的與不可見的》中之評述如下：

對於自然或社會的環境的關係之問題，有兩種較為古典之說法：第一，是把「人」當成是物質的、生理的和社會影響之結果，而此種影響乃是外在的，且使得人也不過成為眾多「事物」裡的一個罷了。第二，是承認人生的在世存有，應該有一種「宇宙性之自由」，所以人乃具有心靈的活動，且其所發展之許多原因，也皆影響到他。如此說來，人一方面乃是世界的一部份，另一方面他又建構了世界之意識。而這兩種觀點，沒有一種是令人滿意的。

梅氏揚棄了以上兩種的觀點，不管把「人」當成只是一個物質的、或者生理性的，由外在的環境來形塑而成的，或者只把人當成是一個「心靈的」，構成世界純粹意識的根源者。這兩個主張，將人的「心」和「身」分割，使人成為不完全的存有，是他所不能接受。梅氏在他的思想中，重築了這兩者的關係，將主體和客體重新組構，不再是由「觀念論」所形構而成的「認知關係性」，把客體當成是主體所建構的，乃是一個由身體、世界的全盤「情境」所形塑而成的「存有關係性」。如此一來，人的各種在世存有之活動與功能，皆不能以單一偏頗之主客對立來看待，而當以全盤的「情境存有論」來看待了。<sup>8</sup>

針對可見的與不可見的主張，梅氏在《可見的與不可見的》一書中說道：「可感覺的，可見的，對我來說，其實也不過是『虛無』一事罷了。」「『虛無』，其實也只不過是『不可見的』。」「一種全體哲學錯誤分析之始，便是要將可見的當成為『客觀之呈現』」。由此段話可知，依梅氏的想法，所謂的可感覺的、可見的，其實也不過是種「虛無」罷了，而「虛無」本身即是「不可見的」。因此，無論是可見的、或者不可見，都只是人們的一種說法罷了，可見之中，必含藏不可見之內涵，而不可見之中，也必隱含著使可見者成為可見之根基，依此而言，此兩

<sup>8</sup>鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年，頁64-65。

者的關係，十分密切，不宜以對立的角度加以分析。偏偏傳統哲學中，一般總將可見的事物，視為一個「客體的呈現」，可見的與不可見的自然對立，也就形成了心、物二元論。

關於可見的與不可見的交融糾葛，渾然而成一個相即相離之境，便是梅氏哲學見解中的「體現」主張。

何謂「體現」？我們試著從梅氏的著作中，以梅氏之語來說明體現之意義：

「體現」並非機緣湊巧、混然零雜，它乃是一種能夠回歸自身且自適於其自身的「組構」。

我們所稱的「體現」，並非「物質」。它乃是我們所見身體之「可見的」之捲藏，是所觸身體之「可觸的」捲藏。

依前所言，梅氏對於「體現」之理解，乃是一個具開創啓迪之意義，此字在傳統的哲學中，是「無以名之」。它不是「實體」、「心靈」或「肉身」而言，也不是「物質」，它乃是對象與主體間的「形構的媒介」，也不是「機緣湊巧」和「混然零雜」，更非「假象」。爲了更透徹說明「體現」之意，梅氏乃套用古代的名辭來說明，把它稱爲「緣由」。而「緣由」此字，據梅氏之意，乃具有「孕育」功能，更有「交錯」作用。人與世界，並非單線之主客之體，乃是在彼此之爭競中，蘊含著互用作用，爭競是互用的反體，互用又是爭競的反體，有爭競有互用，有互用有爭競，兩者共依相存，相得而益彰，如此形構出世界與我之玄祕性。而在「體現世界」中之「交錯」作用，使得吾人之身體活動，兼具「二面性」之功能「主動即等於被動」，「向內投射即向外投射」，「可見的即不可見的」，形構出世界與我之間所具深玄奧秘之「二面性」作用。

世界之存有，有可見的，也有不可見的，而不管是可見的或不可見的，皆與我的「身體」（或形體）之開顯有密切之關係。

「身體」是開顯存有之根基，而「體現」作用所兼含之特殊「交錯」功能，使得可見的與不可見的、主體與客體、知覺者與被知覺者、主動與被動等等，皆

泯滅而混然不明。此時，這個人所存有之大千世界，不再是二元對立，乃是回歸到那最初原始未分化前之狀態，爭競與互用相互為用，回歸到那「渾然圓融」之境界也。<sup>9</sup>

梅氏在其後期著作《可見的與不可見的》一書中，曾提出一個特別之概念，即「感通」，梅氏把這個字詮釋為「身體之可見性」，而身體這個「可見性」，是一種抽象之意的「靈視」，它可以去靈視天地間的一切，使人去感知外在的存有變化，進而「感而遂通」，使人可以「感通」天地萬物也。

在梅氏的哲學中，身體的這個「感通」作用，可說是身體的一個特殊功能，它可以使人去感知週遭的事物，相感相應，而達於「感通」的境界。因此，吾人與世界的關係，不是分隔孤立的，不是全然漠視不睬的，更非一個獨立的、不可相通的世界，相反的，人與世界的關係，是可以相互流通的，是大化流行的，存有不是孤伶伶的，乃是可以開顯的，使我可以滲入於萬物之中，而萬物也可以同時浸澤我的，進而達於「物我合一」的境界了。<sup>10</sup>

由前文的分析中，我們可知，梅氏對於「體現」的詮釋，不但是其哲學思想的理想境界，也是其哲學思想最富新意之處。它不但打破了二元對立之說，也打破物我隔離之限制，進一步重新組構人與世界的關係，渾然而成一種物我交融、渾然而成的境界。

在「體現」中，「交錯」的作用，可以使身體之功能兼具「二面性」，使互用與爭競互依互存，使內在即外在，外在即內在，主動即被動、被動即主動，一切的對待，皆可以在「交錯」歷程中抵盡，形構出世界與我之深玄奧秘。

至於「感通」之作用，可以使物我交融，由我之世界來感知外在的世界，藉此開顯出物我交感相應之關係。

綜上所言，可知梅氏的「體現」世界與莊子文本之中「莊周夢蝶」，有其貼近之處：

<sup>9</sup>鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年，頁70。

<sup>10</sup>鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年，頁73-74。

昔者莊周夢為蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧然周也。不知周之夢為蝴蝶與，蝴蝶之夢為周與？周與蝴蝶，則必有分矣。此之謂物化。

莊子展開了齊物心靈，使人生理想建立在與天地萬物、與自然世界一體和諧的藝術境界，也就是說莊子理想的心是上契於道，而且與道、德是合一的。所謂的「合一」，應該也可以說是莊子在〈齊物論〉所說的「物化」，「莊周夢為蝴蝶」的自適，使他渾然忘懷物我之別，融入「栩栩然蝴蝶」而不知有別，可見莊周平居即心處與道冥合、物我交融的「陶然共忘機」。就現實經驗來看，蝴蝶飛舞顯然行動與我平居有極大的不同；可是就一個體道者而言，其心靈是超越經驗世界與感官思維作用的，故其物與我早已打通經驗之別，我可以契入萬有之物、觀照萬有，萬有亦可觀照於我、契入於我，我的精神與天地精神實相融通。故觀賞蝴蝶之翩翩起舞，就好似我之翩翩然，這種融入的經驗進入物我不分，故而「不知周之夢為蝴蝶與，蝴蝶之夢為周與？」。因此，由「體現」所形構出來的世界，正是一種「物我合一」的境界，是人與物能夠相互參融的一個場域。此時，人與物不再是主體與客體相互的對峙，不再只是主動與被動的關係，兩者乃是一種互為主體性，使物我真正達到圓成交融、深邃玄祕之意境也。由此可知，梅氏的「體現」世界與莊子的「物化」境界，乃是有著異曲同工之妙也。

## 第二節 離形去知的解構

《莊子·人間世》有支離疏其人，此人五官扭曲、肢體殘缺、外貌其醜無比，卻能在生活上自得其樂，甚至獨享天福。莊子塑造出支離疏的用意，顯然是要打破世人對身體的迷思，引導世人發覺在形軀限制之外，還有一片可恣意逍遙的廣闊天地。

本節離形去知的解構細分成二小節，一、破除身體的迷思與限制，二、呈顯身體的意義與價值，如以下之論述：

### 一、破除身體的迷失與限制：

莊子主張除忘卻世俗外在的拘縛限制外，還要進一步忘卻自身的肢體與聰明。在此，莊子是否對「形軀」和「知」持一否定的態度呢？其實，莊子並不反對感官形體以及心知的能力。他只是認為我們不該陷溺在感官心知向外攀緣的活動中，使我們的生命不痛快、不順暢，而無法敞開心胸接納一切。莊子塑造許多形象殘缺之寓言人物，欲破除吾人「有身」之患，顯見其別有用心，故他在《德充符》云：

闔跂支離無脣說衛靈公，靈公說之；而視全人，其脰肩肩。甕盎大癩說齊桓公，桓公說之；而視全人，其脰肩肩。故德有所長而形有所忘，人不忘其所忘而忘其所不忘，此謂誠忘。

莊子認為當人從大道所稟受來的本真德性盛美之時，便能夠不受形軀所限，自然也就能忘其外形美醜之對立。如果不忘身體形軀而忘德，這才是「誠忘」，忘掉了不該遺忘的本真，反受人之好惡之情而困傷自身。

莊子為何會主張忘形支離？主要是他認為人的形體是得自於「天」，因為得自於「天」者，所以不含虛假造作，故不論殘缺完整都是自然純真的。所以人不該以自己有「人」之形體而沾沾自喜，以作為物我之別，甚至以自我主觀分判形軀之全缺。<sup>11</sup>

《莊子·人間世》說：

支離疏者，頤隱於臍，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脅，挫鍼

<sup>11</sup>曾馨儀，《《莊子·大宗師》研究》，國立中正大學中國文學研究所碩士論文，2005年，頁56。

治繻，足以糊口，鼓篋播精，足以食十人。上徵武士，則支離攘臂而遊於其間；上有大役，則支離以有常疾不受功；上與病者粟，則受三鐘與十束薪。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎。

憨山大師曰：

支離者，為隳其形；疏者，為泯其智也。乃忘形去智之喻。

此言支離其形，足以全生而遠害，況釋智遺形者乎？此發揮老子處眾人之所惡，故幾於道之意。<sup>12</sup>

一個身體畸形、五官扭曲、醜陋異常的人不但能夠養身，還可以自得其樂，享受天賦的壽命，在一般人的理解中是極不容易的。在此莊子要傳達給我們的概念，便是要我們不用世俗的價值來評斷所見聞、及稟受的一切，更說明了無用之用乃為大用之義涵。

從莊子對支離疏的描寫中，我們可看出在莊子筆下，此人不但醜怪無比且不合世用，最後莊子還說支離疏如果能支離其德，其結果將比支離其形更了不得。關於此，大陸學者王博也認為莊子當然不是要每個人都變成殘疾，他是想說，一個人在形體上無用就可以有這樣多的好處，如果他擁有一個無用的心呢？有了無用之心，他的形體即便是完整的，但也是無用的。因為他沒有見用於世的願望。所以，比支離其形更重要的，莊子要支離其德。他要打散心中鬱積的所謂道德、知識等，使其一歸於無。他要做一個散人，而不是材人。如此，則有用之心全無，無用之用頓顯。<sup>13</sup>

其中，「夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎。」前兩句是指支離疏因形體的不完美，反能保全他的生命，這是莊子舉了好多例子加以說明的，如同「不材之木」般，「無用之用，反為大用」。而「支離其形」轉為「支離其德」為一重點所在。吳怡先生說：

「支離其形」這是天生的形體，可是「支離其德」卻是修養的工夫。因

<sup>12</sup>明·憨山釋德清注，《莊子內篇注》卷三，台北，廣文書局，1973年，頁44。

<sup>13</sup>王博，《莊子哲學》，北京，北京大學出版社，2010年，頁42-43。

為「支離其德」不是天生的無德之人，或是敗德之人。而是本有其德，而不標榜自己的德性。使他人不感覺自己之有德，正如《老子》所謂「上德不德，是以有德」，這「上德不德」正是「支離其德」的最好註解。<sup>14</sup>

老子講的「不德」，莊子講的「支離其德」，都告訴我們：不要執著於德，自然而然也就不會受到「德」所帶來的種種戕害，不執著德並不是不講求德，而是不德才有德，王邦雄老師說：

「不德」不從生命的實有層否定德的存在，而從心知的作用層解消「德」的執著。不自以為有德，「絕聖棄智」也「絕仁棄義」，此在心知上化解了仁義的高貴，也化解了聖智的傲慢，德行回歸自然。<sup>15</sup>

心知若能不起執著，少了人爲造作，才能避免僵化的教條與德目作用於人，自然能保存德行的自在空間與純真。

莊子在〈德充符〉中列舉了許多形體殘缺但卻德性充足飽滿的形象，例如兀者王骀、叔山無趾、申徒嘉、闔跂支離無脣、甕盎大癭、異常醜惡的哀駘它等人物，藉以告訴我們所有對形驅全缺之看重，都是人們執著於心知作用的結果。例如〈德充符〉云：

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

非愛其形也，愛「使其形者」也，可見「形」不是唯一要件，「使其形者」

<sup>14</sup>吳怡，《莊子內篇解義》，台北，三民書局，2000年，頁179。

<sup>15</sup>王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，台北，遠流出版事業股份有限公司，2010年，頁175。

才是表現一個人精神、氣度的「真宰」。故明朝憨山大師曰：「形者，假物也。使其形者，真宰也。……是知所愛者非形骸，乃愛使其形骸之真宰也，雖物之至愚，尚知愛其天真，而況於人乎。」<sup>16</sup>。而莊子筆下外表異常醜惡的哀駘它，深獲魯君喜愛，莊子要表達的也是破除形體的執著，重視生命本真才是修行之本。

有關莊子筆下的哀駘它，憨山大師曰：

魯君之愛駘它，蓋忘形，愛其形之本也，有難以言語形容者。故夫子連以三事喻其可愛之在本。言哀駘它，未與魯君一語，而見信若此，且無功即授之以國，惟恐其不受，豈無謂哉。言才者，為天賦良能，即所謂性真，莊子指為真宰是也，言才全者，為不以外物傷戕其性，乃天性全然未壞，故曰全。<sup>17</sup>

由以上可知，莊子對「形」的看法，主張「忘形」，而強調「形之本」。而「才」，依莊子之意，顯然是指天賦的作用、自然具備的功能，故「才全」自然「德不形」。

另外，莊子並不否定智識之存在，而是要「忘」掉，做一提升超越。「忘」的超越性特徵為：相對於器物界的知識是「損」，相對於形上學的智慧是「益」。故徐復觀先生說到：

「墮肢體」、「離形」，實指的是擺脫由生理而來的慾望。「黜聰明」、「去知」，實指的是擺脫普通所謂的知識活動。莊子的「離形」，並不是根本否定慾望，而是不讓慾望得到知識的推波助瀾，以致溢出於各自性分之外。在性分之內的慾望，莊子即視為性分之自身，同樣加以承認的。所以在坐忘的境界中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的、概

<sup>16</sup>明·釋德清，《莊子內篇注》，卷三/德充符，台北，廣文書局，1973年，頁17。

<sup>17</sup>明·釋德清，《莊子內篇注》，卷三/德充符，台北，廣文書局，1973年，頁18-19。

念性的知識活動。<sup>18</sup>

故「墮肢體、黜聰明、離形去知」是要解離人們成心之下的「身體我」和「意識我」，在去知中離形，在離形中去知。不讓「我」去影響吾和道的感通，如此便可「同於大通」，同則無偏好，無成心去區隔物我、主客，乃真正能「忘」。一切忘而無分別相，也就是在大道的流行之中無所分別。而當人能一切具忘，自此逍遙自在。

莊子在「顏闔將傅魏靈公太子」的故事中，蘧伯玉對於顏闔的問題——如何當一個天生性情涼薄的太子的師傅，提出二點建議，第一點就是：「形莫若就、心莫若和」意謂：你的形體要遷就他，跟他親近。而心則保持平和，不跟他對抗。如此才能做到既教導他，又不會引起他的反感；這樣的太子日後才能真正做到治國平天下，也不會傷害到教導他的老師。不過，如此還是有可能會引起後遺症與副作用，因為你「形莫若就」，有可能會「形就而入」，跟著同歸沈落；「心莫若和」則會「心和而出」，不知不覺顯露自己的優越感，所以這是一個兩難的問題。因此，如何消解兩難困境？蘧伯玉提出第二點建議，「就不欲入，和不欲出」——你要「就」但不能「入」，你要「和」但不能「出」。如何做到呢？其實就是「縮小自己」，遷就卻不失去自我，平和卻不凸顯自己。如此，才能避免自己成為「益多」跟「蓄人」。《莊子·人間世》說：

山木，自寇也；膏火，自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知無用之用也。

莊子在在提醒著，也期待著我們能提升自己的精神器度，不受世俗的價值觀牽制，更不要活在別人給自己的桎梏中，我們要化掉心中的煩惱、牽掛和執著，才能實現自得快意的生活。因此，放開胸襟、放下我執、放鬆計較、放平得失是

<sup>18</sup>徐復觀，《中國藝術精神》，台北，台灣學生書局，1988年，頁72-73。

我們安頓自家生命的重要方向。莊子苦口婆心的勸告著身處於人間世的我們，如何看清自己所處的環境，並從中走出一條超越的道路，讓我們既能保有自我又能適應社會的艱難。「知其不可奈何而安之若命」、「知其不可而不為」這是莊子選擇的道路，也是莊子選擇的智慧，「無用之用乃為大用」。

## 二、呈顯身體的意義與價值：

「身體」這一觀念於哲學領域之中，並非是個頂重要之觀念，一談到身體兩字，人們總是離不開對它負面之刻板印象，亦可說身體這兩字具有著相當濃厚的「物質性概念」。筆者以為人的「身體」的存在，並不是只是唯物與唯心的對立狀態，而是兼具著物質的、生命的、心靈的三序合一之關係狀態。由於莊子理想的心是上契於道，而且與道、德是合一的，因此道乃是由形上向形下落實，而體現在人的身上，除了看得到的四肢百骸之外，還有看不到卻實存之「心」與「德」，莊子之意思應該是認為：「心的本性是虛是靜，與道、德合體的。但由外物所引而離開了心原來的位罝，逐外物去奔馳，惹是招非，反而掩沒了他的本性，此時的人心才是可怕的。」<sup>19</sup>徐復觀先生說：「心不被物誘向知的方面而歧出，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。」<sup>20</sup>透過心靈的淨化，層層剝落束縛，打通內外障蔽，而通往道之虛靜獨照境界，使精神能夠活動悠遊自適，復歸於道。莊子的「道」是宇宙萬物之最後根源，要在現實生命中作虛無遺執工夫，乃是以道為其形上依據，認為唯有去執去礙的虛靜心，才能透顯出「道」內於人之自然德性。《莊子·天下》說：「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處……。彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。其於本也，弘大而辟，深閎而肆，其於宗

<sup>19</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 382-383。

<sup>20</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 393。

也，可謂調適而上遂矣。」天地精神就是無所束縛牽絆之自由精神，天地源自於自然造化之道，道是無量清虛絕對無待的，所以天地精神亦是絕對無待而自由逍遙的，「獨與天地精神往來」是以虛靜心觀照之，神遊於道之無所依待的逍遙境界，而心境充實完美的人，上可與造物者遊，下可不責問是非，而與世人混同相處，無處不逍遙，無處不自在。<sup>21</sup>莊子「道」即透過純淨虛化之工夫歷程，人可獲致恬淡自然的平常心本真，而契入道的無為自然與無限自在，莊子展現體道、契道、遊心於虛漠之道的自由精神，並以這樣的心靈作為人的生命理想。例如，〈齊物論〉說：「忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟」，敘述解脫死生與是非名利的束縛，所呈現出的智慧生命的自由精神，可以寄託於自在逍遙的無窮的理境；〈應帝王〉說：「體盡無窮，而遊無朕；盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已」，說明深刻領會體契無窮的大道，而遊於自在玄邈的清虛化境，誠盡上天所賦予的自然自足的天性，心懷虛空而遊於無始的道境；〈山木〉：「若夫乘道德而浮遊則不然。無譽無訾……，以和為量，浮遊乎萬物之祖……其唯道德之鄉乎！」也說順其自然而遊心於世，忘掉讚譽、譏評，和光同塵、與物相宜，讓自己在未始有物之先的那混冥境界中放蕩浮游，逍遙在道德自然的境界。

莊子「道」之客觀無限涵義，道之無量清虛、無所不在，可以包容萬有，萬有也都可依歸於道的廣漠無窮，只要萬有回歸無為自然的本貌，當下之心就可以圓滿契入本根之道，照見其無心無為而無不為的無限生機，且可以隨時靜觀融入那鳶飛魚躍的獨化自然。<sup>22</sup>莊子之「道」亦是老子思想之一大發展，重主體心不

---

<sup>21</sup>所謂的「上」與「下」都是指當下之心與道的一種圓滿契合，因為無窮之道本無所不在，道非高懸於遙遠無際的天邊不可及，世俗亦非混濁不堪處，只要此心能體道，即能在形上與形下之間融通無間，無入而不自得。

<sup>22</sup>陳鼓應說：「『生』、『為』、『長』（生長、興作、長養）都是說明『道』的創造功能，『不為』、『不恃』、『不宰』都是說明道的不具佔有意欲，在整個『道』的創造過程中，完全是自然的，各物的成長活動亦完全是自由的。」此即「道」「生而不有，為而不恃，長而不宰」（《老子·第51章》）的特性。陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，台北，台灣商務印書館，2000年，頁238-239。

重認知義，重精神而不重實體，亦可說莊子之「道」主要在談心靈的境界，描述主體昇華的精神表現。至於莊子屢屢聲稱之「道」、「天」與「造化」之自然，其客觀意義雖非見聞可以認識，卻在生命中可以徵驗，所謂「有情有信」（〈大宗師〉）、「可行己信」（〈齊物論〉）；莊子修養實踐之道，源自其對「道」之深刻體認，且通於形上存有之道，若真要說莊子之道無客觀絕對之存在<sup>23</sup>，臆其必寧可以此體認為真實，以道為客觀存在之真理，以使心靈得到徹底慰藉與超脫。葉海煙先生說：

生命之境界須以形上之存有論（就莊子而言，即其道論）為意義之基礎，而生命境界之不斷地超越物質秩序，不斷地統合生命秩序，則須結合知識論與形上學，進而在廣大的生命內涵中進行身心之兼融與主客之合一，以解決一切二分之困境。如此，有限之生命力方能在進入超越性的存有範疇及無窮性的生命系統之後，實現逍遙的理想。故逍遙不只是心靈內在的探索，也不是生命與其環境之交涉，而是生命境界在生命一體性中的多向度的超升。〈逍遙遊〉的形上意涵十分豐富，此形上意涵已統合了莊子哲學的全部意義，而其實現於各生命體的可能性是無窮的。吾人唯透過生命之實踐，方可參悟生命逍遙之理，方可肯定生命超升之真實意義。<sup>24</sup>

生命之境界以形上之存有論為基礎，生命境界不斷的超越物質秩序，不斷的統合生命秩序，乃結合知識論與形上學，而在廣大的生命內涵中進行身心兼融與主客合一，進而解決一切人生二分之困境，使有限的生命進入無窮性之生命系統，實現無窮之可能性，更重要的，葉先生指出：「吾人唯透過生命之實踐，方可參悟生命逍遙之理，方可肯定生命超升之真實意義。」也因此透過身體的實踐

<sup>23</sup>莊子之道「並非一形而上之客觀實體，而僅是聖人境界之客觀化而已。」高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，2000年，頁197。

<sup>24</sup>葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北，東大圖書股份有限公司公司，2003年，頁185-186。

可以展現出生命之意義與價值，亦是呈顯身體的意義與價值。

### 第三節 真人境界的感通

莊子面對人生的困境，除了為心靈受到桎梏的人們，提供逍遙自在之法外，更進而以體道、還原生命的本真來作為人生的終極關懷。「體道悟真」是指人可以經過修養體證為真人；真人不但能知人、知天、知一切萬物，還能通過人的心齋、坐忘之功夫，消解人的自我封限，進而達到天人合德，歸復到天之自然境界，而彰顯生命精神的無限及價值。

本節真人境界的感通，試著對莊子之「真人」義理內容加以探討，期望感受莊子文章中種種哲學寓意，對理想人格和境界嚮往與感通，若能在心靈修養上去執去矜，心齋、坐忘轉化成心，就能敞開心胸接受一切，也對世間一切包容尊重，返樸歸真，讓生命回歸自然，重新享受「無何有之鄉，廣莫之野」的清閒自在，那何處不逍遙自在呢！就此本節真人境界的感通，細分成二小節，一、達致真人的理想與境界，二、體察萬物的自然與真況，如以下之論述：

#### 一、達致真人的理想與境界：

人生的困苦來自心知的執迷，而心知的執迷，莊子以「成心」稱之，對治成心的工夫就是透過「心齋」、「坐忘」，亦即透過「無」的修養，開放我們的心靈，不將不迎地面對天地萬物，徹底地敞開自己，如此無執、無待、無造作的豁達人生，即是完成莊子思想中最高理想的人格典範，即莊子所謂的「真人」境界。

《莊子·大宗師》對真人的生命人格有不同角度的描述：其一為「不逆寡，不雄成，不謀士(謀事)」此言真人當去其心知之執。其二為「其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。」此言真人當解其情識之執。其三為「不知悅生，不知惡死，其出不訢，其入不距。」此言真人當破生死之惑。其四為「以刑為體，

以禮爲翼，以知爲時，以德爲循。」此言真人以形軀之天刑爲其生命寄寓之所，以知「知其不可奈何」，而「喜怒通四時，與物爲宜」（〈大宗師〉）；以「遊心德之和」、「德者成和之修」爲其生命的歸趨。<sup>25</sup>莊子對「真人」的描述中，首先提到其具體形象並加以解釋，其中包括形體、心境、行爲、思想及態度。莊子的真人論共有四段。**第一段，莊子敘述的是真人的外在狀況：**

何謂真人？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。

莊子認爲古之真人他只是順應，而不忤逆微小，因爲其本身並無「多少」的分別；他沒有自恃、傲睨於萬物之心，因爲其並無「物我」的分別；他也不費心去求賢謀士，因爲其並無「賢愚」的分別。在此，莊子強調真人是已經解離了「意識我」的作用，故真人展現出無心知分別的樣態，在他心中是無主客二元對立的「寡眾」、「物我」、「愚賢」的區別的。也因此，真人就能凡事「過而弗悔，當而不自得也」，因爲沒有成敗得失之心，也不會有悔恨自得之情。是故山之高、水之濡、火之熱也不會對他有所煩擾，也不必特別去趨向或遠避。而真人能夠如此，完全是「是知之能登假於道者也若此」真人能夠體道之無所用心，是故展現的知，是不強以爲知的知，而是昇登和道合一的真知。<sup>26</sup>**第二段，莊子敘述的是真人的內在狀況(修養過程中身心之狀態)：**

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。

郭象以「無意想也」解「其寢不夢」，以「當所遇而安也」解「其覺無憂」，

<sup>25</sup>王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁91。

<sup>26</sup>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，2005年，頁92。

以「理當食耳」解「真人之息以踵」，而「真人之息以踵」則解為「乃在根本中來者也」。成疏亦云：「真人心性和緩，智照凝寂，至於氣息，亦復徐遲。腳踵中來，明其深靜也。」<sup>27</sup>此種種境界之描述是莊子側重以象徵意義描述語言，不是要表現神祕經驗，莊學是境界型態的生命學問，重心靈之無執，此段「古之真人，其寢不夢……眾人之息以喉。」都是真人的境界描述。<sup>28</sup>**第三段，莊子敘述真人對事物的超脫：**

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之。是之謂不以心揖道，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。故聖人之用兵也，亡國而不失人心；利澤施乎萬世，不為愛人。故樂通物，非聖人也；有親，非仁也；天時，非賢也；利害不通，非君子也；行名失己，非士也；亡身不真，非役人也。若狐不偕、務光、伯夷、叔齊、箕子、胥餘、紀他、申徒狄，是役人之役，適人之適，而不自適其適者也。

此段話說出莊子的生死觀，人之最大考驗來自面臨死亡，在真人眼中生與死只是自然律則，出生不欣悅，死亡不感厭惡，對生活事物不企求不執著，視之平常；不忘生命之本源不刻意求歸宿，不傷妙道隱蔽真相，不扭曲天機這便是真人。「儻然而往，儻然而來」正是真人對生死的豁達。「不以心揖道，不以人助天」此處「揖」作「捐」，「捐」是「損」壞字，<sup>29</sup>解為「棄」有超脫意。「以心損道」即是以意識、愛欲之心依附自以為是的「道」，這反而背離真正的道。**第四段，莊子論真人的處世態度：**

<sup>27</sup>郭慶藩輯，《莊子集釋(上)》王孝魚整理，頁 252。

<sup>28</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 184-185。

<sup>29</sup>黃錦鉉注譯，《新譯莊子讀本》，頁 90。

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！濔乎其進我色也，與乎止我德也；厲乎其似世乎！警乎其未可制也；連乎其似好閉也，悅乎忘其言也。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。

由此內文可看出真人的神情不會矜持，態度閒適自然，胸襟開闊而不浮華，而這些顯於外的表現皆因真人能做到「以刑為體，以禮為翼，以知為時，以德為循」，「以刑為體」中的「刑」即為「殺」，亦為「無」，故「以刑為體」即是「以無為本」。既「以無為本」自然而然，「禮」、「知」、「德」皆備於真人的修為之中，故曰：「以刑為體，以禮為翼，以知為時，以德為循」。

真人是行於世者，非遁世、厭世者也，他雖不掛不搭、無黏無著，卻總得生活在萬丈紅塵中。而在生活中，總會有喜歡或不喜歡的，王邦雄老師說：「此好與弗好，皆出乎心知與形軀官覺相結而來，故無己喪我，離形去知，則是非固不得於身，死生亦無變於己，所謂的好與弗好皆可消泯而歸於一，此乃『物視其所一，而不見其所喪』的『萬物皆一』。」<sup>30</sup>牟宗三先生也說：「泯除區別，超越無待才是天人無二的『真一』。」<sup>31</sup>

<sup>30</sup>王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁93。

<sup>31</sup>「真一」是借用牟宗三先生之語：「真一」指無內無外、無人無我，純然是「天」。參閱《才性與玄理》，頁173，台北，學生書局，2002年。

而「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。」莊子至此點出，真人雖行走人間，卻不因「好與弗好」而執於兩端，沒有絕對的堅持，只有放鬆的自我，因此「與天為徒」抑或「與人為徒」，至此亦無分高下，「天」與「人」不必分，也沒有分的必要，如此可謂「天與人不相勝也」，也顯現出〈大宗師〉所要闡釋的「大」，此「大」是「圓融的大」，能接納一切，所有的生命能從分別對立之中向上提升，不刻意取消差異，卻又不會讓差異造成人我的緊張，如此敞開胸懷，接納一切人與天，這就是人間的智慧宗師，也就合乎莊子在〈齊物論〉中的要旨：面對千差萬別的世間，能平等況觀一切的不同，而不起分別、計較，自然能達到「天地與我並生，而萬物與我為一」。陳德和先生說：

真人之所以是真人，就在他能超越俗知的計較，而不被俗知所迷惑；他能超越生死的喜惡，而不被生死所困陷；他能超越慾望的競求，而不被欲望所擺布；他能超越情緒的紛馳，而不被情緒所牽引。<sup>32</sup>

綜合以上四段莊子所描述的真人樣貌，我們可知真人之所以是真人，在於消除人為的偏見、解放人為的執著，讓人的天德本真如朗現，最後達到即人即天、萬物一體，亦即天人不相勝的圓融理境。

## 二、體察萬物的自然與真況：

莊子認為一般人的知都是相對之知，順著成心而成的知識，莊子皆稱為「心知」，心知會使我們的生命紛馳，陷於迷惘而無法自拔，而莊子提出的「天人不相勝」的真人樣貌，讓人的天德本真如朗現，即「真知」也。故莊子云：且有真人，而後有真知。

---

<sup>32</sup>陳德和，《從老莊子思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁 228，台北，文出史哲版社，1993 年。

既然「真知」是「真人」才能獲致的超越性智慧，我們必定可以從真人的身上體會出何謂「真知」。而體悟到真知不但可保養自家生命，更能在面對千差萬別的世間時，敞開胸懷，平等況觀一切的不同，而不起分別、計較，而能體察萬物的自然與真況。

有關真人與真知，《莊子·大宗師》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。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？且有真人，而後有真知。<sup>33</sup>

大宗師即人之至，人之至即知之至，知之至即知天之所為，知天之所為即知人之所為。知天之所為，則為「所為」者即天。而知之所至，亦即天所生。既知人之所為，則不為其所不為者亦人。而知之所不及，則即為人之所不及。如此，以其「知之所知」為一限定，而任其「知之所不知」為無限，以存養之，則有限與無限之分定，其得自天之年，亦可自全。似此知之，「當下自足」，實亦既為知之盛。由一氣之流行而為天為體。天無不為，而反無為；體無不在，而反體無。由一心之所至而為人為知，人有不為，而反有為，知有不知，而反有知。似此天人之際，無為有為，與夫體與體無，知與不知若得其養，即有其和；若得其宗，即有其大。於此而有其知之至，即有其人之至。而一有其人之至，即不患無大宗之師。惟知之至，不能無所待而至之境。必有其境之當，而後有其知之當。然境則變動不居，至為不定，此知之終於有患。既「特未定」，則以之為人者，固亦儘可以之為天；而以之為天者，亦未始不可以之為人。且即人而天，即天而人，固亦未為不可。知之至，為真知。人之至為真人。而有其人之至，亦即有其知之

<sup>33</sup>郭慶藩輯，《莊子集釋(上)》王孝魚整理，頁 247。

至。故曰「且有真人而後有真知」。<sup>34</sup>

知天知人的「至矣」仍具「有患」警語，要了解患累之所由就要了解莊子對「知」的看法。首先，莊子思想立基均是建立在--從生命自身出發來論述觀點，王邦雄先生曾言：「莊子則心知的無，已消融在生命之有中，故不顯政治智慧，只顯生命的清明。」<sup>35</sup>「知天之所為，知人之所為者，至矣。」，向郭注：

知天人之所為者，皆自然也；則內放其身而外冥於物，與眾玄同，任之而無不至者也。<sup>36</sup>

天者，自然。至者，造極之名。「知天人之所為者，皆自然也」：雲行雨施、川源岳瀆非關人力，此乃天生，能知所知，並自然也。此解前知天之所為。<sup>37</sup>真知瞭解人於自然中所處的地位，人與自然是開放觀賞的態度不是對立的超越或主宰限制。真知天之所為與知人之所為，而用種種功夫方可至于真人，非只一已混然的天人合一之境為論，只說境不言功夫則不能成真人。修道功夫之本在於知天所為與知人所為。<sup>38</sup>人的生命人格要能知天之所為，又知人之所為才算深造至高絕妙之境。<sup>39</sup>

知天所為的答案，當由人「天而生」的生命存在中尋求。<sup>40</sup>如何知天之所為？天籟，天籟是無聲之聲；<sup>41</sup>真君，真君是無形的在形軀之上的，如何與他人心靈

<sup>34</sup>程兆熊，《道家思想老莊大義》，頁 111-112。

<sup>35</sup>王邦雄等著，《中國哲學史(上)》，頁 150。台北，空中大學，2003 年。

<sup>36</sup>郭慶藩輯，《莊子集釋(上)》，王孝魚整理，頁 251。

<sup>37</sup>郭慶藩輯，《莊子集釋(上)》，王孝魚整理，頁 248。

<sup>38</sup>唐君毅，《中國哲學原論--原道篇卷一》，頁 376，台北，學生書局，2004 年 10 月全集校訂 3 版。

<sup>39</sup>王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁 88。此「知」天之所為與「知」人之所為的知，乃人之真君觀照天地朗現萬有的道心之知。以其「知」之所知，以養其「知」之所不知的「知」是感官知覺執取物象的成心之知。成心之執就不能顯現真君主體所虛靜照明之「道通為一」的全體真相。於真君道心明照下，天即人，人即天，開出成心不知的道心之知；故知人之所為和知天之所為皆在無心自我照明下，有天人二不二的當體朗現。

<sup>40</sup>王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁 87。「天而生」唐君毅先生解釋：此「原」即天。謂天之所為由「天而生」，乃明指生命心知之由天生，而原於天。此原即初為吾人之知知所不知。參閱《中國哲學原論》，頁 378。

<sup>41</sup>《齊物論》中「萬竅怒呿」寓言點出無聲天籟藉「咸其自取」之地籟表顯與完成其身，「言者有言」的

深處契會溝通？又如何體會天道？天而生是順著天而生的生命就知天，天是無形，而天籟表現在地籟與人籟裡面，如何知天？就從人的身上就可以知天，這叫天而生也。就主體進路言，知人正所以知天，天超越於宇宙萬物之上也內在宇宙萬物之中，「自本自根」的超越之體有其「生天生地」的內在之用，人有虛靜明覺之心(心是無限心)成爲天道與宇宙萬物的溝通橋樑。通過人可知天，把「知天之所爲」化爲「知人之所爲」；「知人之所爲」正是知天之所爲的不二法門。<sup>42</sup>這如何知天、知人是第一層。再往下如何知人，這是第二層。知人之所爲者，首先要離形去知修養功夫中逐步消解現象生滅所滯陷的有執之知。<sup>43</sup>真知要瞭解變化流轉是萬物的真相，「萬化而爲始有極」去瞭解人自身的變化(自化)和體察外物的變化(觀化)。化是一種和諧的轉變，生死等等皆是一種變化過程，我們要安順於所化，不要執於形或知見中。

「知人之所爲者，以其知之所知，以養其知之所不知」。中「以其知之所知，養其知之所不知」則爲莊子之修道工夫之本。<sup>44</sup>一般的所知與所不知的分別，皆自對客觀事物之所知與所不知而言，其義在於客觀事物有所知者，爲所知；爲我所不知者就爲所不知。莊子此爲所知與所不知，則當是自人之主觀生命心知的「原」而言。此「原」就是天。下文謂以知所知，養知所不知，而後能終其天年，顯見此所養之「所不知」是指吾人知有其天年之生命心知之原于天者也。莊子所謂以「所知」養「所不知」，即以人有所知，還養生命之原之天。知此「天生人」而「人養天」，即兼知「天所爲」與「人所爲」，而爲知之至，知之盛。這就是大宗師之要旨。<sup>45</sup>關於心知之原，<sup>46</sup>唐先生就舉例--人沒入溪水中，感到水流激身，

---

人籟只要純任天然，而〈齊物論〉之「化聲之相待，若其不相待」的「和之以天倪，因知已曼衍」的因是兩行，屬自然之音的天籟。

<sup>42</sup>憨山大師，《莊子內篇註》云：「人之見聞知覺，皆真宰以主之。日用頭頭，無非大道之妙用。是知人即知天也。苟知天人合德，乃知之至也。」

<sup>43</sup>王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁 87-88。

<sup>44</sup>唐君毅，《中國哲學原論--原道篇卷一》，頁 377。

<sup>45</sup>唐君毅，《中國哲學原論--原道篇卷一》，頁 377-378。

<sup>46</sup>唐君毅，《中國哲學原論--原道篇卷一》，頁 380，「心知之原」言：「知其有原者，固不能窮此無窮不竭，而盡知之。則知其有原，固不礙吾人之于此原之有所不知，而亦自知其有此所不知。當人謂其原爲無窮不

知道這溪水有其源頭但不知源頭之水有多少。人既永有所不知，這是原則性的有所不知；此人之知其有所不知亦為原則性的知其有所不知。人所不知者是生命心知之原之天；而由人後起之知能攝受天而生之知及生命活動而自成者屬其流之事，非其原之事。凡自流之原說為出于天者，自流之自身說，即屬於流，不屬於其原也不屬於天是屬於人，此天人之分異也。<sup>47</sup>之原之流區分說，無非要我們透入生命心知之泉原，以知養不知。

「終其天年而不中道夭者，是知之也。雖然，有患。夫知有所待而後當，其所待者特未定也。」真知瞭解知事範圍的無窮，瞭解從有限的生命去安頓人生且不盲目追求而勞心費神，〈養生主〉言：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。」這是要人懂得開敞自我不盲目執取，而非否定智識之追求。人之所為，四肢百體各有所功用，目知於色，即色為所知也。知所不知者，曰目能知色但不能知聲，即以聲為所不知也，心之明闇亦有限極，用其份內，終不強知，以其知所知養其所不知，可得天年不夭折，如是是知的盛美。知雖盛美猶有患累，夫知者未能無可無不可，故有所待，而有所待的對象後才去判斷是否正確，但所待的對象卻沒有確定的。

「庸詎知吾所謂天之非人乎？」吾人果能兼此知天之人者，則天與人間自有可一之義；否則不能兼知天之所為與人之所為。

知人的歷程，正是生命超拔的進程，整體之道因全盤如如朗現故曰「為道集虛」。<sup>48</sup>透過離形去知懸解的修養功夫，讓精神生命飛越昂揚，超越的天已內在於

---

竭之時，即已自認其原非其知之所能窮竭，而自認對其原之有所不知矣。」

<sup>47</sup>唐君毅，《中國哲學原論--原道篇卷一》，頁 381-382。知天人分異後即可知人之問題憂患不在其心知與生命活動之原，而在其流之複雜衝突誤解中。

<sup>48</sup>王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁 89。為道集虛--無聽之以耳就是「徇耳目內通而外於心知」（〈人間世〉），心止於符就是「不知耳目之所宜，而遊心乎德之和」（〈德充符〉），聽之以氣的虛而待物就是「至人之用心若鏡……，故能勝物而不傷」（〈應帝王〉）。聽之以心是有執造作之心，聽之以氣則無執無藏與不滯不留在心虛靜朗照下，天地萬有皆順應自然之氣生命流行，而真相自顯展現整體之道。

人的生命之中而有全幅真實展露；真人的人格對於天道的美善也會有具體的實現，故曰：「庸詎知吾所謂天之非人乎，所謂人之非天乎！」當下天即是人、人即是天，知天與知人之所為在真人之心匯歸為一。故又曰「且有真人，而後有真知。」

真人人格的體現完成，就是天人契合為一之至高理性開顯。其天道的形而上性格落實即消融在生命主體的精神涵養中。<sup>49</sup> 憨山大師曰：

知天知人之知，乃指真知，謂妙悟也。天，乃天然大道，即萬物所宗者。所為，謂天地萬物乃大道全體之變，故曰天之所為。蓋天然無為而曲成萬物，非有心也。人之所為……，必若真真悟透天人合德，本來無二，乃可為真知。意謂我說以人養天，不是離人日用之外，另有妙道。蓋天即人也，人即是天也，直在悟得本來無二，原無欠缺。苟真知天人一體，方稱為真人矣。<sup>50</sup>

泯除區別，超越無待才是天人無二的「真一」。<sup>51</sup> 真知是指知人知天的超越之知，是能體現天道的生命人格；所有天人、至人、神人、聖人等名詞都可總稱為「真人」，是萬世之所宗而師之者，真人其精神就能體察萬物的自然與人生的真況。

<sup>49</sup> 王邦雄，《中國哲學論文集·莊子其人其書及其思想》，頁 90。

<sup>50</sup> 明·釋德清，《莊子內篇注》，卷四，頁 5-7，台北：廣文書局，1973 年。

<sup>51</sup> 「真一」，是借用牟宗三先生之語：「真一」見指無內無外、無人無我，純然是「天」。參閱《才性與玄理》，頁 173，台北，學生書局，2002 年。

## 第四章 結論

本論文乃嘗試從《莊子》生命哲學的涵養工夫切入，進而探討與身體觀相關之義涵，因為身體與人相伴一生，可做為人們認識自我的起點，又是人與社會、自然聯繫交往、溝通的基礎所在。由「身體」角度切入，細細體會《莊子》這部經典是如何引領人們虛心的面對自己的身體，並安頓身心，進而提升生命的價值與內涵。基於此，本文通過前述各章節之討論，闡明莊子生命哲學之意涵，並且期望藉此一方面呈現《莊子》經典的當代意義。現於此全文之末，再次扼要的向讀者諸君分述本論文的推論步驟。

### 一、

本論文的研究動機之緣起，乃試圖從研讀莊子生命哲學思想中，找出一條使生命主體能夠獲得逍遙、自在的人生路並且從自身出發，虛心的面對自己的身體，進而面對自己的生命。探究人的身體感、身體思維，可從不同的視界理解和發展自我，藉著身體的認知與實踐，可更好地調整自我與他者、小我與大我（自然）的互動關係，進而提出理想之自我建構論說。至於特別以「身體觀」為題，則是由於作為「生命學問」之一的莊子思想，其實就是一套立足於生活世界的實踐性智慧。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。由此可知中國哲學皆是以人的德性開啓和身心安頓為本懷，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。而在實踐的當下，「身體」無疑是我們一切所思所行之依止者，換言之，探討《莊子》所蘊含的人生智慧，即不外乎考察心靈的成長與突破，並進而達致身心之安頓。

基於此，本論文是由莊子「生命的安頓與承受」、「存在的困境與超脫」以及

「心靈的自由與逍遙」等思想議題，作為反思莊子生命哲學的涵養工夫所開啓的智慧與正面意義，並嘗試以「身體觀」為軸心，將《莊子》的豐富內容，藉以有不一樣的詮釋與爬梳。而在全文之論述上，主要是以莊子「生命安頓、離形去知、真人境界」思想為主軸，分別從研究之動機、目的、範圍、材料、方法、進路，莊子生命哲學之意涵，以及莊子的身體觀等三個部分，展開討論。

## 二、

在〈第二章 莊子生命哲學之意涵〉中，本論文從三方面闡述莊子生命哲學之意涵。首先，本文以「生命的安頓與承受」指出「精神的超昇與無限」及「觀念的超越與轉化」。生從何處來，而死又往何處去，這是自古難解的謎題。莊子所欲解消者，並非所謂的「命」限，而是虛妄執迷所生之我執，讓人們保有心靈主宰的清明與自我本真的覺醒。死亡是形軀生命的必然結局，我們不能改變它，但是我們可以在心靈上，解開死亡所帶給我們的傷痛或遺憾，使我們的生命在價值上及其意義上得到安頓。〈齊物論〉說：「方生方死，方死方生。」所要表達的就是一種不執著於生死的價值觀。用精神的超越去化解憂傷，用平常心去看待死亡，也就不會再被生死的哀樂得失所困限了。

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歷程，以至同於大通，道通為一的坐忘工夫境界。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不通也。「忘」是安適的狀態，去掉形體的自我和心知活動的自我，不只忘掉禮樂仁義，連道也忘了，內外兼忘，物我合一，而讓本然的自我顯現，精神絕對的自由並和萬物相通的境界。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。坐忘並不是要拋開放棄形體，而是要去除人心智上的執著，物我兩忘，則可入于大通之道。顏回的步步相忘即是生命理境的步步彰顯，忘的極致也就是生命理想的朗現。人生之大患，只認此有限之人生，而不認無限之大化。大地負載著我們的形體，使之生、老、死，一切都是自然而然，都是道的賦予，一切萬事、萬物都是齊一的，那麼面對生和死的態度也都是一樣的，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。

其次，本文以「存在的困境與超脫」闡述莊子收藏內斂之實踐工夫，由此指出「命限的自然與必然」及「心知的侷限與消解」。莊子對存在困境之說明並不是向困境屈服，而是力求對生命的突破，並在困境中找出生命之意義。生命存在的真實是不斷的受到周圍環境和各種條件的制約，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，唯有透過生命實踐一途。因為生命存在的困境與具體生命同時存在，所以具體生命乃是以有限之形式出現；而有限性就是有限的、被限制的，就是一種侷限。莊子生命哲學的具體實踐是由存在困局而引發的尋求解脫之道，在這一過程中他所思考的是人如何透過對限制的覺解而實現生命自身的價值。王邦雄先生說：心落在物裡面，這是第一個陷落，因為心本來是無限的，卻落在某一個形體裡面，而被這個形體束縛住，所以「心在物中」就變成「吾生也有涯」。本來從心來說，應該是無涯的，此心應該是無限寬廣；但此心落在一個有封限的物裡面，這是第一度的沉落。

莊子說：「已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。」生死是大化流行之一部份，人無法加以干預，「死生，命也」死生是事物自然之變化，百年大限也，生命之短暫，是必然的，乃是大自然客觀之律也。

老子所謂：「為學日益」，那個「學」不是專講客觀的學問，而是指「天

下皆知美之爲美，皆知善之爲善」的那個知，是心裡執著了美善之價值標準。而這邊的「知」也是這個意思，指的是你心裡面的想望，亦或是你想要抓住的；「無涯」就是無邊無際。這兩句貫串起來就是說：此生有限，而願望無窮。第二個問題所要面對是：「知也無涯」，而這個「知」就是心知，心知是指心知的執著，這與客觀意義的知識學問是完全不一樣的。「知識」本身沒有涉及道德價值上的問題，就只是工具應用而已，它是維持自然生命的工具，只有適合不適合的問題，莊子並沒有否定或不尊重「知識」本身的存在價值，莊子批判的是執著於知識並以知識爲本位、拿知識做主宰的封閉性心態，我們對於「自我中心主義」的批判也同樣出自這種意思。陳德和先生說：人心之汨濫與誤用，而使人陷入生命之困限與禁錮的虛妄封限主要表現於：對知識的封閉與束縛、立場的分立與對決、價值的游離與否定，以及情欲的競逐與陷溺等四個面向之中。所以莊子提出「吾喪我」之解消工夫，使人能超拔於心知所成的虛妄侷限中。

所謂「吾喪我」之「吾」，乃是指〈齊物論〉所言之「真君」、「真宰」，亦即是人所稟受於天的真實生命主宰、精神生命超昇的「真我」。至於「吾喪我」所言之「我」，亦即是成心所形塑的虛妄之我、物質欲望粘滯的形軀我。陳德和先生說：「莊子就是證會了這種萬物一如的和悅心理……但因為依然『有我』，所以還達不到莊子之『無待』的境界。」當人能消融「成心」所起的種種有爲造作，則依此心知而有的虛妄偏見與隔閡，自能全然消解。

最後，本文以「心靈的自由與逍遙」指出「生命的洗煉與提昇」、「生命的自在與素樸」說明：莊子生命哲學的生命境界，所展現的就是心靈的自由、心靈的逍遙、就是物我渾然、就是物我合一的境界。莊子思想蘊藏豐富的生命哲理，莊子哲學就是生命哲學，在中國哲學史上，莊子無疑是一個不可忽視的哲學家，他的哲學思想在道家乃至整個中國哲學中有著重要的地位，幾千年來影響著中國人的思維形態。

然而每個人對「生命」的掌握都不相同，所呈現的意義與價值也就不一樣。沈清松先生說：「莊子所論人之典範與主體之構成，爲吾人勾勒出一個人生旅程

與展望。生命的進程就在於從經驗我出發，由小而大，提昇境界，累積條件，轉變方向，至抵真宰之奧，冥合於道，始能得到真正的自由逍遙。且在此一層次，始見天地並生，萬物與我為一，率皆生於道，並分享於道，於是而得真正之平等齊物。」牟宗三先生說：「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，此即是道的境界，無之境界，一之境界」。綜言之，莊子認為具有「真知體悟」且「心靈能窮盡其無限之寬廣」的理想人格，才能真正具備逍遙無待的生命境界。莊子心目中的聖人境界是不同於儒家型態的聖人境界的，莊子期待的理想人格，其心智修為必須是經過生命洗煉與提昇，並且超脫世間的名與利。

莊子認為，人生的理想、生活的常道及生命的常德，其實就是一個素樸沒有造作、沒有人為干涉，並且沒有被宰制、拘絆的生命境界，也就是莊子自然無待、自由無限之心。陳德和先生說：道家思想淵遠流長，宗派互別，人間道家則可謂最直接相應於老莊者。老莊思想主張隨順、因應，據此所建構的社群互動理論，其最終目的即在展現無私、無我、無執、無作的大包容，以營造天地人我之間的大和諧。莊子的生命哲學思想秉持老子無為自然之觀念，在虛與靜之中，求得自然之道，無為之理。而其中之義旨，就在解消人為的造作，轉化慣有思維，突破一切內外束縛，確立堅定心念，追求更高遠、更逍遙自在的人生目標。只有建立宏遠志向，才能開拓自己廣闊胸襟，進而成為人格高尚，成就真正理想的人生。莊子云：「徹志之勃，解心之謬，去德之累，達道之塞。貴富顯嚴名利六者，勃志也。容動色理氣意六者，謬心也。惡欲喜怒哀樂六者，累德也。去就取與知能六者，塞道也。此四六者不蕩胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。」然而人為造作是心識妄作，是致使身心陷於痛苦深淵的主因。因此生命的自在與素樸，當以虛靜之心才能純明，當以無為之心才能致逍遙、自由自在，而遨遊於天地且和諧相處。在上一節中，筆者指出：存在的困境與超脫，人是為萬物之靈，活在這個普遍生命格局之中與萬物之中，亦為萬物之一，共同投身於這存在處境。然而當一個生命來到這人間，我們所要面對的兩大問題就

是：「吾生也有涯、知也無涯。」；「吾生也有涯」，而這個「吾」雖是第一人稱，但是事實上所指的是普天之下的每一個人；而且並不只是普天之下而已，也是千古來的每一個人之共同命運。

人生百年，就是一種命限；我們這個「我」，就是這個人物的人生行程，大概在百年之中完成，所以說年命在身是有窮盡的時候。在這一節中，則著眼於心靈的自由與逍遙的重要，莊子深識生命境界的高超遠大，也了解世俗常人所偏所倚之處，便藉寓言、重言告訴世人，生命層次、境界出自人對事物價值的認知及運用。認識不足、視見短淺則不免處處受到封限、困窘難安，唯有從心性修養下工夫，才能遇見真知，進而突破自我原有的封閉局限，跨越現實的障礙磨難，到達人生最高的階段，體驗身心自由自在的快樂逍遙。

### 三、

在〈第三章 莊子的身體觀〉中，由於中國哲學所闡揚的是一種生命與生活智慧的實踐，相較於西方哲學之重視科學、求真與愛智，中國哲學則是側重於生活世界的關懷與德行的實踐，誠如袁保新先生說：「中國哲學源於憂患的實踐關懷，探索的是生命在天、地、人、我的行動之場中如何生生長久的問題。」因此本章筆者將具體討論莊子的身體觀。首先，本文以「身是意義的載體」指出「身體的知覺與自身的超越」及「身體的體現與物我的合一」。將「身體」視為何物，將會是人們如何看待生命修行的重要關鍵。人在宇宙萬物之中，不但不能也不會脫離身體而獨立存在，相反的，人靠著身體感受宇宙萬物的一切變化。因此，我們可以感受到薰風習習，亦會恐懼狂風暴雨；我們可以感受到人間溫情，亦會了解現實生活的殘酷，我們還能真真切切的察覺自己的喜怒哀樂，更可以實際感受到身體不適帶來的各種不舒服。所以，「身體」的存在並非靜態的存在，身體不但豐富了我們的生活，也讓我們能觀照這大千世界的千姿百態，因此，「身體」有著承載的功能，承載所有人生的意義。這樣的身體思維，有別於西方傳統思維

的心、物二元論。「身體」一辭，在傳統的哲學思維中，含有非常濃厚色彩的「物質性概念」，往往是與心相對立的，也是極不受重視的。然而在梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）的哲學中，「身體」一辭卻顯得十分重要，也是他的哲學的核心思想，而他對「身體」的重視，是與傳統哲學大異其趣的，他有許多對身體重要且不同於他人的解釋。

梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）把作為主體存有的「我」與作為物質肉身存在的「身體」，視為不可截然二分的全體，而這個物質肉身的「身體」，更是人存有的根基，有這個「身體」，才能開顯出人在世存有的生活世界，使得人的存有，可以開發、開顯而顯出存在的意義。「身體」的作用裡，最重要的，便是「知覺」的功能，這個功能使得人的世界與外在的世界可以交融成一個活現的生活世界，使人去感知週遭的一切，將一切外在世界與人內在世界的隔閡打碎，使得生澀的、分隔的、現象的外物存有，與人的心靈的內在存有，形構成一體，故「身體」這個「知覺」功能，可以說是梅氏哲學中，使「身體」脫離純物質性概念的一個非常重要的作用。而「身體」這個「知覺」的優越性，其實，也是梅氏「知覺現象學」裡最基本的理論。就梅氏所言，「身體」這個「知覺」作用深具弔詭性，不易言說清楚，雖具重要意義，也是很重要的作用，但只能在概念上籠統稱之，梅氏特名之為「生成之理」。

「知覺」作用的奧妙性，我們可以用梅氏在《知覺的優越性》中的一段話，加以說明：「知覺的優越性」實意味著知覺裡的經驗，能夠在我們建構事物、真理、價值時「呈現」出來，知覺是一個「生成之理」，他教導我們脫離獨斷，而達到真實客觀化的條件之自身上。他提振了我們在知識及行動之事件，而不是要還原人類的知識到感覺上，乃是要幫助知識之誕生，使得它和可感覺事物的可感覺一樣，重新去發現理性之意識。梅洛－龐蒂（Merleau－Ponty）在這裡已很清楚的把知覺視為一個「生成之理」。雖然，在這個意義下，不論是「知覺」或「生成之理」都是玄之又玄的，無法確切定義的，不過，我們已能看出知覺所深具的根源性意義。

世界之存有，有可見的，也有不可見的，而不管是可見的或不可見的，皆與我的「身體」（或形體）之開顯有密切之關係。「身體」是開顯存有之根基，而「體現」作用所兼含之特殊「交錯」功能，使得可見的與不可見的、主體與客體、知覺者與被知覺者、主動與被動等等，皆泯滅而混然不明。此時，這個人所存有之大千世界，不再是二元對立，乃是回歸到那最初原始未分化前之狀態，爭競與互用相互為用，回歸到那「渾然圓融」之境界也。

其次，本文以「離形去知的解構」闡述莊子塑造出支離疏的用意，顯然是要打破世人對身體的迷思，引導世人發覺在形軀限制之外，還有一片可恣意逍遙的廣闊天地，由此指出「破除身體的迷思與限制」及「呈顯身體的意義與價值」。莊子主張除忘卻世俗外在的拘縛限制外，還要進一步忘卻自身的肢體與聰明。在此，莊子是否對「形軀」和「知」持一否定的態度呢？其實，莊子並不反對感官形體以及心知的能力。他只是認為我們不該陷溺在感官心知向外攀緣的活動中，使我們的生命不痛快、不順暢，而無法敞開心胸接納一切。莊子塑造許多形象殘缺之寓言人物，欲破除吾人「有身」之患，顯見其別有用心，故他在《德充符》云：闔跂支離無脣說衛靈公，靈公說之；而視全人，其脰肩肩。甕盎大癭說齊桓公，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。莊子認為當人從大道所稟受來的本真德性盛美之時，便能夠不受形軀所限，自然也就能忘其外形美醜之對立。如果不忘身體形軀而忘德，這才是「誠忘」，忘掉了不該遺忘的本真，反受人之好惡之情而困傷自身。

莊子並不否定智識之存在，而是要「忘」掉，做一提升超越。「忘」的超越性特徵為：相對於器物界的知識是「損」，相對於形上學的智慧是「益」。故徐復觀先生說到：「墮肢體」、「離形」，實指的是擺脫由生理而來的慾望。「黜聰明」、「去知」，實指的是擺脫普通所謂的知識活動。莊子的「離形」，並不是根本否定慾望，而是不讓慾望得到知識的推波助瀾，以致溢出於各自性分之外。在性分之內的慾望，莊子即視為性分之自身，同樣加以承認的。所以在坐忘的

境界中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的、概念性的知識活動。故「墮肢體、黜聰明、離形去知」是要解離人們成心之下的「身體我」和「意識我」，在去知中離形，在離形中去知。不讓「我」去影響吾和道的感通，如此便可「同於大通」，同則無偏好，無成心去區隔物我、主客，乃真正能「忘」。一切忘而無分別相，也就是在大道的流行之中無所分別。而當人能一切具忘，自此逍遙自在。

「身體」這一觀念於哲學領域之中，並非是個極受重視之議題，一談到身體兩字，人們總是離不開對它負面之刻板印象，亦可說身體這兩字具有著相當濃厚的「物質性概念」。筆者以為人的「身體」的存在，並不是只是唯物與唯心的對立狀態，而是兼具著物質的、生命的、心靈的三序合一之關係狀態。莊子展開了齊物心靈，使人生理想建立在與天地萬物、與自然世界一體和諧的藝術境界，也就是說莊子理想的心是上契於道，而且與道、德是合一的。生命之境界以形上之存有論為基礎，生命境界不斷的超越物質秩序，不斷的統合生命秩序，乃結合知識論與形上學，而在廣大的生命內涵中進行身心兼融與主客合一，進而解決一切人身二分之困境，使有限的生命進入無窮性之生命系統，實現無窮之可能性，更重要的，葉海煙先生指出：「吾人唯透過生命之實踐，方可參悟生命逍遙之理，方可肯定生命超升之真實意義。」也因此透過身體的實踐可以展現出生命之意義與價值，亦是呈顯身體的意義與價值。

最後，筆者在「真人境界的感通」試著對莊子之「真人」義理內容加以探討，期望感受莊子文章中種種哲學寓意，對理想人格和境界嚮往與感通，若能在心靈修養上去執去矜，心齋、坐忘轉化成心，就能敞開心胸接受一切，也對世間一切包容尊重，返樸歸真，讓生命回歸自然，重新享受「無何有之鄉，廣莫之野」的清閒自在，那何處不逍遙自在呢，由此指出「達致真人的理想與境界」及「體察萬物的自然與真況」人生的困苦來自心知的執迷，而心知的執迷，莊子以「成心」稱之，對治成心的工夫就是透過「心齋」、「坐忘」，亦即透過「無」的修養，開放我們的心靈，不將不迎地面對天地萬物，徹底地敞開自己，如此無執、無待、

無造作的豁達人生，即是完成莊子思想中最高理想的人格典範，即莊子所謂的「真人」境界。

真人是行於世者，非遁世、厭世者也，他雖不掛不搭、無黏無著，卻總得生活在萬丈紅塵中。而在生活中，總會有喜歡或不喜歡的，王邦雄老師說：此好與弗好，皆出乎心知與形軀官覺相結而來，故無己喪我，離形去知，則是非固不得於身，死生亦無變於己，所謂的好與弗好皆可消泯而歸於一，此乃「物視其所一，而不見其所喪」的「萬物皆一」。牟宗三先生也說：泯除區別，超越無待才是天人無二的「真一」。陳德和先生說：真人之所以是真人，就在他能超越俗知的計較，而不被俗知所迷惑；他能超越生死的喜惡，而不被生死所困陷；他能超越慾望的競求，而不被欲望所擺布；他能超越情緒的紛馳，而不被情緒所牽引。真人之所以是真人，在於消除人爲的偏見、解放人爲的執著，讓人的天德本真如朗現，最後達到即人即天、萬物一體，亦即天人不相勝的圓融理境。

莊子認爲一般人的知都是相對之知，順著成心而成的知識，莊子皆稱爲「心知」，心知會使我們的生命紛馳，陷於迷惘而無法自拔，而莊子提出的「天人不相勝」的真人樣貌，讓人的天德本真如朗現，即「真知」也。故莊子云：且有真人，而後有真知。既然「真知」是「真人」才能獲致的超越性智慧，我們必定可以從真人的身上體會出何謂「真知」。而體悟到真知不但可保養自家生命，更能在面對千差萬別的世界時，敞開胸懷，平等沉觀一切的不同，而不起分別、計較，而能體察萬物的自然與真況。

真知天之所爲與知人之所爲，而用種種功夫方可至于真人，非只一已混然的天人合一之境爲論，只說境不言功夫則不能成真人。修道功夫之本在於知天所爲與知人所爲。人的生命人格要能知天之所爲，又知人之所爲才算深造至高絕妙之境。知天所爲的答案，當由人「天而生」的生命存在中尋求。如何知天之所爲？天籟，天籟是無聲之聲；真君，真君是無形的在形軀之上的，如何與他人心靈深處契會溝通？又如何體會天道？天而生是順著天而生的生命就知天，天是無形，而天籟表現在地籟與人籟裡面，如何知天？就從人的身上就可以知天，這叫天而

生也。就主體進路言，知人正所以知天，天超越於宇宙萬物之上也內在宇宙萬物之中，「自本自根」的超越之體有其「生天生地」的內在之用，人有虛靜明覺之心(心是無限心)成爲天道與宇宙萬物的溝通橋樑。通過人可知天，把「知天之所爲」化爲「知人之所爲」；「知人之所爲」正是知天之所爲的不二法門。這如何知天、知人是第一層。再往下如何知人，這是第二層。知人之所爲者，首先要在離形去知修養功夫中逐步消解現象生滅所滯陷的有執之知。真知要瞭解變化流轉是萬物的真相，「萬化而爲始有極」去瞭解人自身的變化(自化)和體察外物的變化(觀化)。化是一種和諧的轉變，生死等等皆是一種變化過程，我們要安順於所化，不要執於形或知見中。

「知人之所爲者，以其知之所知，以養其知之所不知」。中「以其知之所知，養其知之所不知」則爲莊子之修道工夫之本。一般的所知與所不知的分別，皆自對客觀事物之所知與所不知而言，其義在於客觀事物有我所知者，爲所知；爲我所不知者就爲所不知。莊子此爲所知與所不知，則當是自人之主觀生命心知的「原」而言。此「原」就是天。下文謂以知所知，養知所不知，而後能終其天年，顯見此所養之「所不知」是指吾人知有其天年之生命心知之原于天者也。莊子所謂以「所知」養「所不知」，即以人有所知，還養生命之原之天。知此「天生人」而「人養天」，即兼知「天所爲」與「人所爲」，而爲知之至，知之盛。關於心知之原，唐君毅先生就舉例--人沒入溪水中，感到水流激身，知道這溪水有其源頭但不知源頭之水有多少。人既永有所不知，這是原則性的有所不知；此人之知其有所不知亦爲原則性的知其有所不知。人所不知者是生命心知之原之天；而由人後起之知能攝受天而生之知及生命活動而自成者屬其流之事，非其原之事。凡自流之原說爲出于天者，自流之自身說，即屬於流，不屬於其原也不屬於天是屬於人，此天人之分異也。之原之流區分說，無非要我們透入生命心知之泉原，以知養不知。憨山大師曰：知天知人之知，乃指真知，謂妙悟也。天，乃天然大道，即萬物所宗者。所爲，謂天地萬物乃大道全體之變，故曰天之所爲。蓋天然無爲而曲成萬物，非有心也。人之所爲……，必若真真悟透天人合德，本來無二，乃

可為真知。意謂我說以人養天，不是離人日用之外，另有妙道。蓋天即人也，人即是天也，直在悟得本來無二，原無欠缺。苟真知天人一體，方稱為真人矣。泯除區別，超越無待才是天人無二的「真一」。真知是指知人知天的超越之知，是能體現天道的生命人格；所有天人、至人、神人、聖人等名詞都可總稱為「真人」，是萬世之所宗而師之者，真人其精神就能體察萬物的自然與人生的真況。

#### 四、

「身體」的存在並非靜態的存在，身體不但豐富了我們的生活，也讓我們能觀照這大千世界的千姿百態，因此，「身體」有著承載的功能，承載所有人生的意義。由於筆者目前之哲學訓練與涵養，對於莊子精深哲學實無力能有所專精之論述，承蒙 陳師德和平時之指導與提攜及前期學姊、學長們之鼓勵，促使筆者有此勇氣嘗試探索「身體觀」此一議題，筆者之研究，只是初次探索之研究者，然而莊子生命哲學義理精深博大，難免有掛一漏萬之虞，因此筆者對於未來研究的自我期許，將持續朝莊子思想有關「氣」之議題、莊子思想有關「虛」之議題等方向作研究及努力，最後衷心期待士林師友、學界前輩，對於本論文冀能不吝指導，俾讓筆者能繼續學習與成長，筆者將虛心受教、衷心感謝，並繼續精進、努力。

## 參考書目

### 壹、古典文獻（略依年代排序）

周·孔子，《論語》，台北，藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。

周·孟子，《孟子》，台北，藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。

漢·司馬遷《史記》，北京，中華書局，2002年。

漢·班固，《漢書》，台北，台灣商務印書館排印本，1981年。

晉·郭象，《莊子注》，台北，藝文印書館景本，1972年。

唐·陸德明，《莊子音義》，台北，藝文印書館景本，1972年。

宋·林希逸，《南華真經口義》，收於《無求備齋莊子集成初編》第7、8冊，台北，藝文印書館景本，1972年。

宋·呂惠卿，《莊子義》，收於《無求備齋莊子集成初編》第5冊，台北，藝文印書館景本，1972年。

宋·褚伯秀，《南華真經義海纂微》，上海，上海商務印書館景本，1923年。

宋·劉辰翁，《莊子南華真經點校》，收於《無求備齋莊子集成續編》第1冊，台北，藝文印書館景本，1974年。

明·陸西星，《南華真經副墨》，收於《無求備齋莊子集成續編》第7冊，台北，藝文印書館，1974年。

明·張四維，《莊子口義補注》，收於《無求備齋莊子集成續編》第9冊，台北，

藝文印書館，1974年。

明·吳伯與，《南華經因然》，收於《無求備齋莊子集成續編》第21冊，台北，藝文印書館，1974年。

明·焦竑，《莊子翼》，台北，廣文書局，1963年。

明·釋德清，《莊子內篇注》，台北，新文豐出版社，2004年。

清·王夫之，《莊子通、莊子解》，台北，里仁書局，1984年。

清·王先謙，《莊子集解》，台北，東大圖書股份有限公司，2004年。

清·林雲銘，《莊子因》，收於《無求備齋莊子集成初編》第18冊，台北，藝文印書館，1972年。

清·陳壽昌，《南華真經正義》，台北，新天地書局，1972年。

清·劉鳳苞，《南華雪心編》，收於《無求備齋莊子集成初編》第25冊，台北，藝文印書館，1972年。

清·宣穎，《南華經解》收於《無求備齋莊子集成初編》第32冊，台北，藝文印書館，1974年。

清·馬其昶，《莊子故》，收於《無求備齋老列莊三子集成補編》第35冊，台北，藝文印書館，1976年。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北，萬卷樓圖書股份有限公司，2007年。

## 貳、當代著述（依姓氏筆劃順序排列）

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北，黎明文化事業股份有限公司，1993年。

王邦雄，《中國哲學論集》，台北，台灣學生書局，2004年。

王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北，漢光文化事業股份有限公司，1991年。

王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1999年。

王邦雄，《老子的哲學》，台北，東大圖書股份有限公司，2004年。

王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2006年。

王邦雄，《莊子道》，台北，漢藝色研文化事業股份有限公司，1993年。

王邦雄，《儒道之間》，台北，漢光文化事業公司，1994年。

王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北，國立空中大學出版社，2007年。

王邦雄／等，《中國哲學史》，台北，里仁書局，2006年。

牟宗三，《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，2002年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002年。

牟宗三，《中國哲學的特質》，台北，台灣學生書局，1998年。

牟宗三，《生命的學問》，台北，三民書局，1970年。

牟宗三，《心體與性體》，台北，正中書局，1991年。

- 牟宗三，《政道與治道》，台北，台灣學生書局，1996年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北，台灣學生書局，1996年4月。
- 牟宗三，《圓善論》，台北，台灣學生書局，2002年。
- 吳怡，《逍遙的莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1984年。
- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北，三民書局，2004年。
- 吳光明，《莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1992年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北，文津出版社，1998年。
- 克羅齊，《美學原論》，台北，台灣商務印書館，1986年，頁6。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北，台灣學生書局，1974年。
- 唐君毅，《中華人文與當今世界》，台北，台灣學生書局，1975年。
- 唐君毅，《中國哲學原論》，台北，台灣學生書局，2004年。
- 唐君毅，《生命存在與心靈境界》，台北，台灣學生書局，1986年。
- 徐復觀，《中國思想史論集》，台北，台灣學生書局，1993年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務印書館，1999年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北，文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1992年。
- 張啓鈞，《老子哲學》，台北，正中書局，1964年。

陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北，台灣商務印書館，1999年。

陳鼓應，《莊子哲學》，台北：台灣商務印書館，2005年。

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

陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年。

陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，台北，洪葉文化事業有限公司，2003年。

陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年。

傅佩榮，《開拓心靈的世界》，台北，業強出版社，1996年。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北，正中書局，1998年。

傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展》，台北，東大圖書股份有限公司，1986年。

傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北，正中書局，1993年。

勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北，三民書局，2000年。

黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北，三民書局，1984年。

黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北，三民書局，2007年。

黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北，五南圖書公司，2007年。

楊大春，《梅洛·龐蒂》，台北，生智文化事業有限公司，2008年。

楊儒賓，《中國古代思想中的氣論與身體觀》，台北，巨流圖書公司，1993年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北，東大圖書股份有限公司，2003年。

蔡璧名，《身體與自然——以《皇帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀》，台北，台灣大學，1997年。

鄭金川，《梅洛－龐蒂的美學》，台北，遠流出版社，1993年。

錢穆，《先秦諸子繫年》，台北，東大圖書股份有限公司，1997年。

錢穆，《莊子纂箋》，台北，東大圖書股份有限公司，1993年1月，重印4版。

### 參、期刊論文（依姓氏筆劃順序排列）

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。

王志楫，〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，《彰化師大國文學誌》，第15期，2007年，12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，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》第30期，1977年12月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第320期，2002年2月。

沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，1987年6月。

吳宗立，〈創造雙贏的教師情緒管理〉，《國教天地》第146期，2001年10月。

吳武雄，〈推展生命教育回歸教育本質〉，《高中教育》第7期，1999年。

吳瓊洳，〈生命教育課程的設計〉，《台灣教育月刊》第580期，1999年。

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

周翊雯，〈解構或是實踐：由郭象注莊中的身心關係論其逍遙境界〉，發表於第二屆國際青年學者論文發表會，2004年，11月。

周翊雯，〈郭象注莊中身體思維探究——由適性逍遙，論其身體的對象化〉，  
《鵝湖月刊》第31卷，第5期。。

孫效智，〈生死尊嚴與生命智慧〉，《台灣教育》第129期，1999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。

陳芳玲，〈生命教育課程之探究〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第55期，1998年。

陳柏霖，〈多元智慧理論在生命教育的內涵及其相關之探討〉，《研習資訊·雙月刊》第23卷第6期，台北：國家教育研究院籌備處發行，2006年12月。

陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》第3期，2005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，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，  
《鵝湖月刊》第285期，1999年3月。

陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第302期，2000年8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，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，《2006年國際道文化學術研討會論文集》。

陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月。

陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，《鵝湖月刊》第219期，1993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，〈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。

黃俊傑，〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉，中國文哲研究集刊第20期，2002年3月。

賴錫三，〈《莊子》精、氣、神的功夫和境界——身體的精神化與形上化之實現〉，漢學研究。

賴錫三，〈《莊子》「真人」的身體觀〉，台大中文學報，第14期，2001年，5月。

#### 肆、學位論文（依姓氏筆劃順序排列）

王敘安，《莊子實踐哲學初探—以內七篇為中心》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，台東，國立東華大學教育研究所碩士論文，2002年。

呂秀姮，《《莊子》人生哲學之現代運用》，高雄，國立中山大學中文系碩士論文，2005年。

林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》，屏東，國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。

吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義，南華管理學院哲學研究所碩士論文，1999年。

吳皇毅，《莊子生命美學對生命教育實施之啓示》，嘉義，國立中正大學教育學研究所碩士論文，2004年。

姚榮華，《莊子教育思想研究》，台北，國立政治大學教育研究所碩士論文，1987年。

張木生，《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2006年。

張耀仁，《《莊子》內七篇生命哲學研究》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2007年。

莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2000年。

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

黃崇修，《從身體觀論虛靜工夫的哲學義涵——以先秦氣化思想為核心》，台北，政治大學哲學系碩士論文，1999年。

傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2008年。