

南 華 大 學

哲學系碩士論文

《莊子·養生主》思想之研究



研究生：鍾倍祺

指導教授：陳德和

中華民國 九十年 六月 二十五 日

南 華 大 學

哲學系

碩士學位論文

〈莊子·養生主〉思想之研究

研究生：鍾倍祺

經考試合格特此證明

口試委員：\_\_\_\_\_

陳政揚

陳德和

蔡忠道

指導教授：陳德和

所長：蔡永春

口試日期：中華民國103年5月27日

## 摘 要

「養生」是莊子思想中的一個重要的內涵，我們從「養生」的觀念出發可以關聯到莊子哲學的整個體系。本文以〈養生主〉為主要的根據，首段「吾生也有涯，而知也無涯」說明人的生命和精力有限，而知識是無限的，如果以有限去追求無限，便會陷入危險。「為善無近名，為惡無近刑」和「緣督以為經」乃是養生的工夫，說明養生之道必須依乎天理，遵循著自然規律的規律，去善惡之執，而達到兩忘之境。「緣督以為經」是莊子〈養生主〉的綱要，教人不要被外在環境影響，一切事物的運行，均須依循著虛無自然之道，並習以為常。

莊子借「庖丁解牛」的寓言說明「養生之道」，主張以自然為用，也以自然為藏，凡事都要順應自然，這樣才可保存生命，盡享天年。「公文軒見右師」是在說明善養生的人安分守己，不用人力去違反天命，形體之貌是與生俱來的，為無法改變的本然之狀。澤雉在籠子裡雖然不必費力尋食，但即使精力十分旺盛，那也是很不快意的。莊子注重精神上的快意自由，而不重視物質上的富足，人唯有獲得精神上的舒適，不逐於外務，才能達到合乎自然之道的境界。「秦失吊老聃」是用以說明養生之生死自然，顯現出莊子安時處順的自然之道，及其順適生死的觀念。

「薪盡火傳」為〈養生主〉篇之總結，意在破除心知執著，安頓自我形軀，勘破生死的迷障，及開解情感的束縛，善於養生之人不會在乎形體的毀滅，所注重保貴的是精神的不死與流傳。莊子藉由〈養生主〉篇中的寓言故事，說明養生的方法與道理，認為養生之道在順乎自然，養生主之意，是養生命之主體，教人善惡兩忘，居靜養氣，緣督而行，養天之生，不困名利與安時處順。

關鍵詞：莊子、養生、知、緣督、庖丁解牛、依乎天理、安時處順。

## 目 錄

第一章	緒論.....	1
第一節	研究動機與目的.....	3
第二節	研究範圍與材料.....	5
第三節	研究方法與進路.....	7
第二章	〈養生主〉的議題探討.....	10
第一節	生也有涯，知也無涯.....	11
第二節	爲善無近名，爲惡無近刑.....	15
第三節	緣督以爲經.....	19
第三章	〈養生主〉的寓言解讀.....	23
第一節	庖丁解牛---道不遠人.....	23
第二節	公文軒見右師---形軀安定.....	27
第三節	澤雉飲啄---精神逍遙.....	31
第四節	秦失弔老聃---死生如一.....	33
第五節	薪盡火傳---周延不斷.....	37
第四章	〈養生主〉的實踐智慧.....	44
第一節	生命的沉痾與病痛---心知執著.....	44
第二節	自我的反省與超越---依乎天理.....	48
第三節	心靈的自由與喜樂---安時處順.....	52
第五章	〈養生主〉的後續詮釋.....	56

第一節	嵇康「養心」之養生觀.....	57
一、	守一養和.....	60
二、	和理日濟.....	64
三、	同乎大順.....	68
第二節	嵇康「養身」之養生觀.....	69
第六章	結論 .....	73

參考書目

## 第一章 緒論

在老子《道德經》中，「養生」又稱為「攝生」。<sup>1</sup>「養生」是莊子思想中的一個重要的內涵，我們從「養生」的觀念出發可以關聯到莊子哲學的整個體系。

《莊子·養生主》篇是教人修性養生以正命之作。養生主，即是養生之主的意思，是在說明養生的原理原則。郭象注曰：「夫生以養存，則養生者理之極也。若乃養過其極，以養傷生，此養生之主也。」唐陸德明《經典釋文》謂：「養生以此為主也。」<sup>2</sup>說明若能循理，順應自然，沒有善惡刑名之累，即是存養吾人生命之道。

養生主，是養生之主的意思，養生主之「主」是指主要的道理或方法，其意也可以解作「要領」，因此「養生主」就是養生的道理與方法，或養生的要領。養生之主有兩義：一是「養生」之主，也就是說養生的方法很多，這裡是談養生中最主要的精神。這裡的主，是主旨的意思，和前面「逍遙」之遊，「齊物」之論的「遊」和「論」是同一層次。另一義是養「生之主」，即養「生命之主體」，是指本性，或精神。養生主之意就是在保養生命與精神，精神才是生之主，而非肉體和心知。如明憨山《莊子內篇注》：「此篇教人養性全生，以性乃生之主也。」<sup>3</sup>王夫之《莊子解》：「形，寓也；賓也；心知寓神以馳，役也；皆吾生之有而非生之主也。養生之主者，賓其賓，役其役，薪盡而火不喪其明。」<sup>4</sup>

〈養生主〉其篇名之意，就已表達了文中所要論述的重點，單就養生一詞看來，或以為莊子於本篇主要是以養生為重，實莊子養生主之意，是涵養

---

<sup>1</sup> 《老子·第五十章》：「蓋善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不披甲兵。」有關此句，漢代河上公老子注云：「攝，養也。」

<sup>2</sup> 陸德明《經典釋文》，參照郭慶藩輯《莊子集釋》，郭象注，成玄英疏，頁115，台北，華正書局，1987。

<sup>3</sup> 憨山釋德清《莊子內篇注》，頁125，台北，廣文書局，1991。

<sup>4</sup> 王夫之《莊子解》，頁30，台北，里仁書局，1995。

生命的主體，使吾人之生命主體能以合於常理，清暢無礙的狀態，存於萬有宇宙之中，並注重精神的提升，讓心靈能順暢通達。莊子認為生命本身無須用養，亦不可養，有形的軀殼，最後終歸腐朽，當順其自然，注重生命精神的完滿。

有學者認為〈養生主〉是莊子較早期的作品，因其義理在莊子內七篇中和其它篇章相較，顯得較為淺顯易懂，且仔細觀察文中脈絡，與其主張之觀點，仍可斷定〈養生主〉和莊子其它文章確實具有其一致性，亦非偽作。<sup>5</sup>莊子的養生思想散佈於內、外、雜各篇當中，思想一貫脈絡相連，本文以〈養生主〉為主要的根據，必要時亦另輔以其他篇章之說。

---

<sup>5</sup> 依照許多學者看法，參見李勉《莊子總論及其分篇評注》，頁二，台北，台灣商務印書館，1990；張岱年《中國哲學史史料學》，頁 74-81，生活、讀書、新知三聯書店出版，1982；王叔岷《莊學管闡》，頁 25-26，台北，藝文印書館，1978；胡哲敷《老莊哲學》，頁 25，台北，中華書局，1993。

## 第一節 研究動機與目的

《莊子》一書在先秦哲學中，佔有十分重要的地位，莊子思想廣大精妙，可說是道家哲學集大成者。基於對現實社會強烈的敏銳感，道家往往能隨著時代的不同，對生命有所反省，並給予回應；在不同的時代，道家皆能以其多樣化的詮釋方向，呈顯其對生命的理解，展現其豐富的感受。莊子之養生觀，散見於《莊子》各篇章，〈養生主〉是莊子論述養生的主要篇章，雖然內容淺顯，但含義最深，也最具代表性。

道家思想以老莊為代表，而道家「生命的學問」到了莊子時代，可說是由原先老子對道的體認、與政治社會的關懷，更加全然地落實在個體人生的關注上。<sup>6</sup>牟宗三先生在《才性與玄理》中說道：

養生既在減「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。<sup>7</sup>

「養生」一詞，首先見於道家經典《莊子》一書，這也就是後來有人認為養生學源於道家思想的原因。但是，《莊子》一書中所出現的「養生」一詞，基本上都不具備後世使用這一語詞時所要表達保養身體、促進健康長壽的概

<sup>6</sup> 王邦雄先生說：「莊子最大的學術性格，就是把老子的道完全吸納到我們的生命中；整個去開展出來，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。」參見王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986。

<sup>7</sup> 牟宗三《才性與玄理》，頁207-209，台北，學生書局，1989。

念。

莊子養生思想的重點，在於吾人生命精神的存養與實現，其所謂的「養生」，是探討生命根本問題，處理生死的態度，與精神境界的追求，此與現代人之注重精神修養和物質生活有所不同。

老莊和儒墨等哲人，皆身處衰敗的亂世，對於心靈上所給予的撫慰，各有其不同的實踐方向，但悲天憫人的生命情懷卻是相同的。人類憂心的不是現實生活的追求，而是心靈精神的空虛與恐懼，空虛來自價值的顛覆，而生命意義與歸向的失落，則是恐懼的根源。莊子思想之全然內觀的反省，與追求精神超越的方式，對掌握生命的本質與意義，反省生命價值皆有所幫助。莊子不但對生命的意義與本質有深刻的探討，對於生命的根源與價值更做了融會與整全的說明，因此其養生思想實際上已說明了其生命的哲學。<sup>8</sup>

莊子所言養生之道，不外乎順其自然，依乎天理，安時處順，看似十分簡易淺顯，然則能以此養生者甚少，世人皆物欲太深，且以為養生之道，乃是重視外在形體的完好無缺，只求養其形，而不保貴精神。為了能進一步了解養生之真正要義，實踐養性全生之道，使生命在其自己，因而決定對《莊子·養生主》篇做一通盤且深入的分析。〈養生主〉文中有許多具體實踐的養生觀念，以及莊子的生命觀與生活哲學，教人「全生保身」、「順乎自然」和「安時處順」等，皆顯現其智慧。本文主要在試圖通過〈養生主〉篇之討論，展現莊子養生論的主要義理，在莊子的養生思想中，呈現出的精神生命，其所要表達的意境，生命開展的方向為何，以及莊子養生論中關於生命本質與意義又是如何傳達，本文目的在於希望藉由〈養生主〉篇的討論，能清楚掌握對莊子的養生思想及人生哲學，並對其有全面且明確的了解。

---

<sup>8</sup> 引唐君毅先生之意，認為道家思想之起，原始於求自拔於世俗，「凡人在感到世俗之污濁性時，人直下生起之第一念，亦恆是求自拔於此污濁，而自保其一身之心靈之清潔。直下順此措思，則可有種種高遠之思想，次第生出；然人在有種種高遠之思想之後，又可再還求如何應此世俗之道」。參照黃憶佳〈由養生主看莊子的養生觀〉，頁3，輔仁大學中文研究所，碩士論文，2001。

## 二、研究範圍與材料

本文主要是以莊子內篇之〈養生主〉作為研究的方向，於研究詮釋的過程中，對原典將會做適當的參考引述，儘量貼近原典文意理路，使其脈絡一致。期望能在內七篇義理貫通的情形下，來理解〈養生主〉之文獻脈絡，說明其所蘊含之哲學意涵。

《莊子》乃是先秦時期道家的重要經典。《史記·老莊申韓列傳》言：

莊子者，蒙人也，名周。……其學無所不闕，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》，以詆譬孔子之徒，以明老子之術。……其言洸洋自恣以適己，故自王公大人不能器之。

唐陸德明《經典釋文·序錄》曰：

漢書藝文志「莊子五十二篇」，即司馬彪、孟氏所注是也。言多詭誕，或似《山海經》，或類占夢書，故注者以意去取。其內篇眾家並同，自餘或有外而無雜。為子玄所注，特會莊生之旨，故為世所貴。<sup>9</sup>

根據《釋文》序錄所載，崔譔注十卷，二十七篇，內篇七，外篇二十。孟氏注本十八卷，五十二篇。向秀注二十卷，二十六篇，一作二十七篇，一作二十八篇，亦無雜篇。司馬彪注二十一卷，五十二篇，內篇七，外篇二十八，雜篇十四，解說三。郭象注三十三卷，內篇七，外篇十五，雜篇十一。陸德明所列出之注本，除郭注外餘皆散逸。

---

<sup>9</sup> 陸德明〈經典釋文·序錄〉，參照郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 28。

《莊子》書非一人一時而作，其內七篇與外、雜篇之異同，明清以後之學者認為內七篇可視為莊子個人作品，而外、雜的作品大抵出於莊子後學或是晚出作者之手<sup>10</sup>，王夫之論曰：

《外篇》非莊子之書，蓋為莊子之學者，欲引而申之，而見之弗逮，求肖不能也。以內篇參觀之，則灼然辨矣。……《內篇》雖與老子相近，而別為一宗，……《外篇》則但為老子作訓詁，而不能操化理於玄微。……《雜篇》言雖不純，而微至之語，較能發明《內篇》未發之旨。<sup>11</sup>

高柏園先生認為，養生主在內七篇中，篇幅最少，但其中的義理卻頗為精要，由〈養生主〉之探討，可以掌握莊學之精神。<sup>12</sup>周策縱先生亦認為〈養生主〉是莊子思想的中心，言：「我解讀〈養生主〉篇後，更加強了以前提到過的看法，就是：深覺其為莊子思想的中心，主旨極重要，綱領最完備，結構最嚴密，寓事設辭又最簡潔恰當，寄意無窮。」<sup>13</sup>唐君毅先生則以之居於內七篇義理一貫的關鍵樞紐，是莊子思想中心。<sup>14</sup>

向秀和郭象乃是魏晉時最具代表性之重要注家。郭象對於《莊子》提出許多創造性的詮釋，甚至被喻為「誤讀天才」<sup>15</sup>，而影響深遠。清代王夫之《莊子通·莊子解》，對於莊書內外諸篇之考證辨偽，有其獨到精闢之見解，郭慶藩輯《莊子集釋》，內所收錄之郭象注、成玄英疏，以及陸德明正之《經典釋

<sup>10</sup> 有些學者仍持不同的意見，例如，任繼愈先生就以為《莊子》內七篇當晚於外雜篇，外雜篇才是莊子個人的作品。詳見任繼愈《中國哲學發展史》，頁 386，北京，北京人民出版社，1983。

<sup>11</sup> 王夫之《莊子解》，頁 1-2。

<sup>12</sup> 高柏園《莊子內七篇思想研究》，頁 113，台北，文津出版社，1992.4。

<sup>13</sup> 周策縱〈莊子·養生主〉篇本意復原，頁 47，《中國文哲研究集刊》第二期，1992.3。

<sup>14</sup> 唐君毅《中國哲學原論·原道篇》，頁 358，台北，學生書局，1992.3。言：「〈養生主〉所論，則要在還觀吾人每一人之生命與心知之關係，而自求加以調理之道，以使之得不自相對反，而相摧損。」

<sup>15</sup> 傅偉勳先生曾說：「郭象很可能是中國哲學史上第一個我所云『誤讀天才』，以『創造性的詮釋學』方式故意誤讀莊子原文，俾便批判地繼承並創造地發展老莊所開拓的道家哲學理路」。詳見 傅偉勳，〈老莊、郭象與禪宗—禪道哲理連貫性的詮釋學試探〉，《哲學與文化》第十二卷第十二期，1985.12。

文》，至今仍然廣為學者所引用。

### 三、研究方法與進路

所謂的研究方法，是研究者為達到研究目的、實現有效的研究成果所務必仰賴的工具，但方法雖能影響內容，卻不等同於內容，且從研究方法本身來說，它其實沒有對錯可言，而是端看使用者是否基於恰當的選擇、並讓其所選擇的方法在前後不相矛盾的情形下有效的操作，最後確實發揮最大的功能，所以高柏園先生曾說方法所具有的乃是：一致性原則、相對性原則、實用性原則、工具性原則和中立性原則。<sup>16</sup>

馮友蘭先生在其《中國哲學史》中提出，哲學的研究方法，謂：「近人有謂研究哲學之方法，與研究科學之方法不同。同科學的方法是邏輯的，理智的；哲學之方法，是直覺的，反理智的。其實凡所謂直覺，頓悟，神秘經驗等雖有甚高的價值，但不必以之混入哲學方法之內。無論科學哲學，皆係寫出或說出之道理，皆必以嚴刻的態度表出之。凡著書立說之人，無不如此。直覺能使吾人得到一個經驗，而不能使吾人成立一個道理。一個經驗之本身，無所謂真妄；一個道理，是一個判斷，判斷必合邏輯。各種學說之目的，皆不在敘述經驗，而在成立道理，故其方法，必為邏輯的，科學的。近人不明此故，於科學方法，大有爭論，其實所謂科學方法，實即吾人普通思想之方法之較認真，較精確者，非有若何奇妙也。為其如此，故反對邏輯及科學方法者，其言論仍須依邏輯及科學方法。以此之故，吾人雖承認直覺等之價值，而不承認其為哲學方法。科學方法，即是哲學方法，與吾人普通思想之方法，亦僅有程度上的差異，無種類上的差異。」<sup>17</sup>

在研究方法的建立上，方東美先生曾指出，哲學家在接受歷史資料後，

---

<sup>16</sup> 參見王邦雄等編著《中國哲學史》，頁 14-15，台北空中大學，1998。

<sup>17</sup> 馮友蘭《中國哲學史》上冊增訂本，頁 4，台北，台灣商務印書館，1999。

還需要通過哲學智慧給予適當的解釋，<sup>18</sup>而中國哲學在方法上，總是要求能把多元對立的系統化爲完整的一體。<sup>19</sup>

傅偉勳先生所提出「創造的詮釋學」，對邏輯上的演繹歸納，分析整合頗具啓發，其方法說明表示，作爲一般方法論模型的創造的詮釋學，分成五個辯證的層次：在「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。在「意謂」層次，我們改問：「原作者(或原典)想要表達什麼，他的真正意思是什麼?」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。而關於「意謂」層次，我們於「實謂」層次，相信原典有其客觀意義，通過一番忠實的詮釋工夫，當可獲致原原本本的「意謂」。

第三在「蘊謂」層次，我們便進一步探問：「原作者可能想說什麼?」或「原典可能蘊涵那些意思意義?」這就涉及種種思想史的理路線索、語言表達的歷史積澱累積、已出現過的種種(較爲重要的)原典詮釋、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的多面探討等等。通過此一較有詮釋開放性的探討方式，一方面能夠破除「如實客觀」的詮釋學獨斷論調，另一方面又能超克「意謂」層次上可能產生過的詮釋片面性或詮釋者個人的主觀臆斷。

而在「當謂」層次，我們還得更深一層地發問：「原作者(本來)應該指謂什麼，意謂什麼?」(或不如說「我們詮釋者應該爲原作者說出什麼?」)於此第四層次，我們必須設法在原作者教義的表面結構底下探查掘發(原作者自己也看不出來的)深層結構，據此批判地考察在「蘊謂」層次所找到的種種可能義蘊或根本義理出來。這就需要我們自己的詮釋學洞見(hermeneuticinsight)，已非「蘊謂」層次祇見種種可能詮釋方式的平排湊和，而無任何詮釋學評斷準則分出個別詮釋高低優劣的情況可比，也同時更批判地超克了「意謂」層次的

---

<sup>18</sup> 方東美《方東美演講集》，頁 180，台北，黎明文化公司，1984。

<sup>19</sup> 方東美《原始儒家道家哲學》，頁 26-27 台北，黎明文化公司，1985。

表面分析或平板而無深度的「客觀」詮釋(所謂「依文解義」,而非「依義解文」)。

到了最高的「創謂」層次,創造的詮釋者必須發問:「爲了救活原有思想,或爲了突破性的理路創新,我必須踐行什麼,創造地表達什麼?」第四層次與第五層次的基本分辨是在,前者只要「講活」原典或原有思想,停留在「批判的繼承」(繼往)階段;後者則要「救活」原典或原有思想,批判地超克原思想家的教義侷限性或內在難題,而爲原思想家解決他所留下未能完成的思想課題,亦即「創造的發展」(開來)。<sup>20</sup>

傅偉勳先生「創造的詮釋學」中,「當謂」和「創謂」兩層次,是屬於詮釋學方面的工夫,需以「實謂」、「意謂」、「蘊謂」三層次爲基礎,牟宗三先生在講述中國哲學時曾經提出,要去判斷一個人對儒學是不是具有相應的理解,至少有三個檢測的標準:一個是文字,一個是邏輯,還有一個是「見」(insight),<sup>21</sup>其言:

因為儒家的道理太平正,無奇特相,而現在的人在趣味上則喜歡偏邪,在學術上則專重科技,所以無法相應那平正的家常便飯。因為不相應,所以即使去講,鎖多是邪曲。我們現在不能一一駁斥,但我們可有個總標準來決定你講的對不對。有三個標準,一個是文字,一個是邏輯,還有一個是「見」(insight)。我們要了解古人必須通過文字來了解,而古人所用的文字儘管在某些地方不夠清楚,他那文字本身是 ambiguous,但也並不是所有的地方都是 ambiguous,那你就不能亂講。另外還有一點要注意的,你即使文字通了,可是如果你的「見」不夠,那你光是懂得文字未必就能真正懂得古人的思想。<sup>22</sup>

<sup>20</sup> 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〉,參照江日新主編《中西哲學的會面與對話》,頁 134-135,台北,文津出版社,1994。

<sup>21</sup> 牟宗三《中國哲學十九講》,頁 71,台北,學生書局,1983。

<sup>22</sup> 牟宗三《中國哲學十九講》,頁 70-71。

也就是說，要能合乎文獻的要求，注重及掌握文獻，以邏輯的認知來分析義理，一以貫之的系統論述，並做原創性的發現，由上述牟先生所提出的三個標準看來，牟先生所以為之「見」亦是如此。

本文的探討方式是以〈養生主〉篇為主軸，從莊子養生思想之大要入手，再深入原文作義理的分析討論。從首段義理之開展，導入各則寓言故事的析論，接著提出其呈顯之人生哲學，再根據以上討論之所得，為〈養生主〉篇作一整體的反省，以期能真確地理解莊子的養生思想。於研討的過程中，期望儘可能地以莊解莊，即是援用《莊子》書中相同或相聯貫、融通的論解為主，而以後人之注疏、或近人之能合莊旨的詮釋為輔助資料。



## 第二章 〈養生主〉的議題探討

### 第一節 生也有涯，知也無涯

莊子言養生，從生有涯，知無涯說起。知是表示離其自在具足之性分而陷於無限的追逐中。故郭注云：「故知之為名，生於失當，而滅於冥極。」失當，則離其自性，此所以有知之名。是「知之為名」代表一離其自性之無限追逐。<sup>23</sup>世間事物無盡，個人生命有涯，以有限的生命，要去追逐無限且沒有標準的知識，只有耗損精神，以致危殆。因此，我們要保護有限生命，必須除去困頓我們的妄想知識。〈養生主〉首段言：

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！為善無近名，為惡無近刑，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：「涯，分也。夫生也受形之載，稟之自然，愚智脩短，各有涯分。而知止守分，不蕩於外者，養生之妙也。然黔首之類，莫不稱吾，則凡稱吾者，皆有極者也。」<sup>24</sup>對莊子中所說「知」的問題，知也無涯之解，郭象注曰：

所稟之分，各有極也。……夫舉重攜輕而神氣自若，此力之所限也。而尚名好勝者，雖復絕膂，猶未足以揜其願，此知之無涯也。故知之為名，生於失當而滅於冥極。冥極者，任期志分而無毫銖之加。是故雖負萬鈞，苟當其所能，則忽然不知重之在身；雖應萬機，泯然不覺事之在己。此

<sup>23</sup> 牟宗三《才性與玄理》，頁 206，台北，學生書局，1997。

<sup>24</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 115。

養生之主也。……以有涯隨無涯，殆矣，以有限之性尋無極之知，安得而不困哉！<sup>25</sup>

就郭象而言，生之有涯原本是性分之自然，並無種種危殆，而人之所以有危殆，乃因吾人心知之造作使然，所謂「生於失當而滅於冥極」。郭象以「尚名好勝」釋「知」，顯然亦以「知」指心的某些作用而言，也就是說，吾心若以名為尚、與人爭勝，則所求名求勝即無有滿足之日，故「雖復絕簪，猶未足以揜其願」，而個人所稟的才氣性份卻是有限的，以有限的性份去追逐永無可能滿足的「名」與「勝」，怎不可能心困形勞？<sup>26</sup>

我們的現實生命是有限的，知卻是無窮盡的，若以有限生命去追求無限之知，只會造成生命的危殆，知道危險而以爲知識使你聰明，那就更危險了。人要超越知識，而不是背負知識，爲知識所累。知識是瞭解養生的道理，瞭解後便順應自然的變化，不要再追逐多餘的知識。有人因而以爲莊子是反知的，其實他真正所反對的是將不可能求得終點的知識當作「有涯」，以有限之生去追求，使形勞神弊，郭象注曰：「以困於知而不知止，又爲知以救之，斯養而傷之者，真大殆也。」則是在說明莊子所反對的乃是「已而爲知」。

有關莊子的養生論，以〈養生主〉篇最爲精要。此首段之文主要之義有：首先說明生命困結之所在，而後再指出消除此困結之工夫所在。即就〈養生主〉而言，生命之困結不外生與知的對反，有涯與無涯之對反，然而更重要的是，以有涯隨無涯而遭危殆。關此，唐君毅先生認爲：

……養生主之根本問題，唯在求免於此以有涯隨無涯，以化除此中之「有涯與無涯」之對反，亦即化除吾人之生命與心知之內外間之對反。此則要在史吾人生命中之生活習慣，不與心知結合，形成一定型之成

<sup>25</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 115-116，台北，河洛圖書出版社，1980。

<sup>26</sup> 黃憶佳〈由養生主看莊子的養生觀〉，頁 12。

心，以桎梏此生命與心知之流行。則其生命中，亦不復有此一「以有涯岸之物，以隨從于其心知之無窮無盡而無涯之後」之情形。然後此心知之接外物，亦不復師成心，以對其外之人物，為無窮之是非；而如自向內退還，以自處于其生命之流行之內。則若其生命有涯，此心知自處在此生命之有涯之內，亦不見此生命之有涯，此心知不見有涯，則其自處於生命之內，即只是一片無涯之靈臺之光耀。反之，若此心知，果可說為無涯，則具此心知之生命，亦可說為無涯。<sup>27</sup>

養生之要，再不使原本虛靈明覺而無涯岸之心知為一定型之成心所拘而成有涯，心知既能無涯，則當其所在，即有其所在之分，是以生命之境與心志之無執正能相應，此其能當分而無傷。而唐君毅先生此義乃是由〈齊物論〉之義而開出者，此唐君毅先生云：

吾人如由齊物論以求此所謂生有涯之義，則此初唯是連無人之生命于吾人之百骸、九竅、六臟之形骸；然後可由此形骸之有涯岸，以謂吾人之生為有涯。繼由此形骸之與物相接，而有吾人之定型之生活習慣，及緣之而起之成心。此成心者，乃吾人之定型之生活習慣，與吾人之靈臺之心，相結合之一產物。<sup>28</sup>

莊子繼承老子思想而有開展，老子對抽象天道自然的體認較多，而莊子則多了一份對人的關懷。因此「生也有涯，知也無涯」的人生大問成為莊子的問題核心。何謂「生也有涯，知也無涯」？我們可以從〈齊物論〉來看：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止。

<sup>27</sup> 唐君毅《中國哲學原論·原道篇卷一》，頁 359-360，台北，台灣學生書局，1992。

<sup>28</sup> 唐君毅《中國哲學原論·原道篇卷一》，頁 358。

不亦悲乎！終身役役而不見其成功，奈然疲役而不知其所歸，可不哀邪！  
人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，  
固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？

「一受其成形，不忘以待盡」，一旦稟受生化，便有命定的限制，是「生也有涯」；而「其形化，其心與之然」，此乃是「知也無涯」的痛苦，從彼此互相追隨開始。透過心齋坐忘的修養工夫，離形則生可無涯，去智則知歸有涯，使人生的痛苦得以解開。王邦雄先生認為，莊子這句話，是對生命價值作一根本的反省，...<sup>29</sup>生隨形而有盡，知逐物而無窮，以生隨知則有殆而已。已而繼之以知，卒於殆而已<sup>30</sup>。

關於「知」的意思，現代學者多有將其解為「知識」者。如周策縱先生認為，〈養生主〉中「生也有涯，而知也無涯」此段應是受了《老子》第四十四章之啓發，此章首曰：「名與身孰親」，末了說：「知止不殆，可以長久。」正與養生保身的觀念相近。我們初讀此段，定覺得莊子反對無限追求知識，但周策縱先生認為，中國人急切需要對知識有無限追求的精神，<sup>31</sup>此即是將「知」解為「知識」。而黃錦鉉先生對此段的解釋說：「我們的生命是有限的，而知識是無限的，以有限的生命去追求無窮的智識，那就精勞神疲了。既然如此，還要去汲汲追求知識，那就只有終身疲困了。」<sup>32</sup>此亦是將「知」解為「知識」。吳怡先生認為此處之「知」有兩層意義，一是對外物的認知，一是指人事上的知謀。莊子〈庚桑楚〉說：「知者，接也；知者，謨也。」接是心識與外物的相接。<sup>33</sup>譚宇權先生則認為，「知」其實是指謀權術與吊詭的知識，包括世俗人或一般人儒家的學問，都是建在功利之上，為功利從事的知識與學問，故後面又補充說：「為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經。」其意是

<sup>29</sup> 王邦雄《中國哲學論集》，頁 98-99，台北，台灣學生書局，1983。

<sup>30</sup> 呂惠卿《莊子義》，頁 17，參見《無求備齋莊子集成初編》第 5 冊，台北，藝文印書館，1972。

<sup>31</sup> 周策縱〈莊子·養生主〉篇本意復原，頁 22。

<sup>32</sup> 黃錦鉉《新譯莊子讀本》，頁 79，三民書局，1996。

<sup>33</sup> 吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁 124，台北，三民書局，2000。

說，今為善者無不近乎求名，為惡者無鄰乎刑罰。智者應忘掉這些善惡，一切順著自然的中道而行。故他所追求的，是形上「道」的智慧，而不是形下的智慧或知識。<sup>34</sup>

人們必須順著自然之道，作為日常生活處世的法則，才不會傷身害性。人的一生是無法窮盡所有知識的，但可以繼承前人所積累的知識，少花時間，少走彎路。假如按照莊子的說法，放棄追求知識的話，則會變成愚昧無知的人，社會也就停滯不前，無法進步了。

此段重點，非著重於「知識」的追求，而是藉由以有限生命，追求無涯知識，來說明以有涯隨無涯之危殆，也就是必須量力而為，一切符合常情法規，不做超出能力範圍之事，即是養生的一種。今吾人既已知危殆之所生，如何消除此危殆，即「為善無近名，為惡無近刑」。為善而不為名所累，方為真善。為惡無近刑，王夫之以為「惡」乃是指「聲色之類不可名之為善者，即惡也。」<sup>35</sup>此即是指吾人現實生命之所需，吾人雖不可免此所需，然不可因此而以身徇物，否則難逃刑戮之患。此刑戮不必僅指法令之所加，實亦可指生命逐物之自傷。其義可與文後右師之寓言相應，可見此義不失為有據之論。

## 第二節 為善無近名，為惡無近刑

養生的工夫，不外「為善無近名，為惡無近刑」和「緣督以為經」。歷來對此段的解釋多有些微不同，但大抵以郭象和成玄英之注疏為主。在此段話裡認為，其「道」是普遍的養生方法，且超越世俗善惡，具有很大的功用。

〈養生主〉曰：

為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，

<sup>34</sup> 譚宇權《莊子哲學評論》，頁 231-232，台北，文津出版社，1998。

<sup>35</sup> 王夫之《莊子解》，頁 31。

可以盡年。

做善事勢必跟名譽沾邊，做惡事未免跟刑戮沾邊，在精神上不為刑名所困，順著自然的中道而行，並且習以為常，便可以保住自身，可以全養性靈，可以頤養其新生之機，可以享盡天年。

一但興起追求欲望的念頭，便會招致煩惱，因此外在的知識，還有世俗認定的名利，都應停止心中的不滿足，減少欲望，不應汲汲營營，則不會發生「以有涯隨無涯，殆矣」之情形，造成自身的困擾，妨礙精神生命，產生許多問題。

「為善無近名，為惡無近刑」，其意在去善惡之執，而達到兩忘之境。郭象注：「忘善惡而居中，任萬物之自為，悶然與至當為一。故刑名遠己，而全理在身也。」成玄英疏：「夫有為俗學，抑乃多徒，要切而言，莫先善惡。故為善也，無不近乎名譽；為惡也，無不臨乎刑戮，視之俗智俗學未足以救前知，是有疲役心靈更增危殆。」此即以當下當分適性，破執去忘而現。此當分適性，正足以消解有涯無涯之對反，心與知之對反，是能無傷，而得養生之妙。<sup>36</sup>

善惡乃心知之所加，能離此心知善惡之執，當下適性當分，即是中道之自在養生，唐君毅先生說：

此兩句之相對成文，即在言人無論為善為惡，皆不可本此有涯之為善為惡之事，以為無窮之是非而莫之能止，更無涯岸，而以有涯者隨無涯之後也。此非意在教人為善或為惡，乃意在教人不可以有涯隨無涯，而以此善惡之事為證。<sup>37</sup>

<sup>36</sup> 高柏園《莊子內七篇思想研究》，頁 126，台北，文津出版社，1992。

<sup>37</sup> 唐君毅《中國哲學原論·原道篇卷一》，頁 360。

人應該忘卻善惡的觀念，這樣才不會有心爲善而去追求聲名，有心爲惡而去觸犯刑法。吳怡先生認爲：「對於善事，千萬不可爲了貪名去做，而對於惡事，則不要靠近，才可使自己免於任何內外的刑罰。」<sup>38</sup>而陳鼓應先生對本段的解釋爲：「做世俗上的所認爲的「善」事不要有求名之心，做世俗上的人所認爲的「惡」事不要遭到刑戮之害。」<sup>39</sup>

在養生主中，莊子很明顯的表達出他對生的愛戀，「爲善無近名，爲惡無近形，緣督以爲經。可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」養生不能有偏，要適中，過猶不及，有偏就容易罹禍，善事做到鄉里皆稱道，就容易遭人忌恨，惡事做多了，觸犯刑罰，更是不得善終，適中而養，方得全生，此則緣督以爲經的道理，由此可看出，莊周重養生，因其愛生，他的養生之道，在於適性安命。

莊子不想因富貴而招致危殆，名利欲望，最會危害人身，束縛本性，使人容易遭受到險禍，因而喪失生命，因此莊子從來不願接近名利。

但在某些寓言中，莊子覺得生亦何歡，死亦何苦，反而崇尚起死亡，而開始輕生起來，《至樂》篇言：

莊子之楚，見空髑髏駭然有形，擻以馬捶，因而問之曰：「夫子貪生失理而為此乎？將子有亡國之事…」夜半髑髏見夢曰：「子之所言，皆生人之累也，死則無此矣」…死無君於上，無臣於下，亦無四時之事。從然以天地為春秋，雖南面王樂，不能過也。

《列子》亦言：

列子行食於道從，見百歲髑髏，擻蓬而指之曰：「唯予與女，知而未嘗

<sup>38</sup> 吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁 125。

<sup>39</sup> 陳鼓應《莊子今註今譯》，頁 112，台北，台灣商務印書館，1985。

死，未嘗生也。若果養乎？於果歡乎？」

以上兩個寓言其意相近，莊子強調一生死，要破樂生惡死，以長壽不死為苦，自然是死為解脫，為樂事，莊子舉出這些惡生樂死之例，是要破除我們對生的愛戀，進而達到外生死的坐忘境界，莊子的生死觀，是不輕死重生，亦不輕生重死，而是生死看的一樣輕。他認為生是偶然的，死也是偶然的。生是氣的凝聚，死是氣的消散。生死亦無所先後，以生為始，則死為終，死生循環運行不已。莊子的生死觀，是視死生為自然的，死生如晝夜，如四季，不可更變，循環不已。

〈養生主〉中「為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保生，可以全身，可以養親，可以盡年。」其中「為惡無近刑」一句，古今注莊者，皆不直接承認莊子其意是認為，做壞事是被允許的。此處所要闡明的道理不是莊子鼓勵人「為惡」，莊子在此並不是認為可以做壞事，只要不遭受到刑罰便沒問題，「為惡無近刑」這一段包含的意思，是做人必須忘卻善惡，「庖丁解牛」的故事中，最後其得意的樣貌，和莊子另一人物支離疏所表現出來的神態，是十分相同的。《人間世》言：

支離疏者，頤隱於臍，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脅。挫針治足以糊口；鼓策播精，足以食十人。上征武士，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，則受三鍾與十束薪。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！

支離疏形貌病殘，但生活逍遙自適。可以自己縫補洗衣、簸米篩糠便可自在過活。正常人遇上兵役皆逃匿躲避，他大搖大擺走在路上，政府賑濟貧困，他安享三鍾米十捆柴。但其生活得沒有自尊，「無用」雖替他帶來好處，卻也只是延續其生命的「活著」。王叔岷先生對「養生」似乎有所限定，認為

所謂善惡乃就養生言之。「爲善」謂「善養生」，「爲惡」謂「不善養生」，「爲善無近名」謂「善養生無近於浮虛」。益生、長壽之類，所謂浮虛也。「爲惡無近刑」謂「不善養生無近於傷殘」。勞形、虧精之類，所謂傷殘也。<sup>40</sup>

凡事不可能一步登天，養生亦然。這需要長時間的轉化，爲惡亦同，但日後必會顯現，如同善報惡報一般，只是時候未到。故所謂「爲善無近名，爲惡無近刑」，其中的善惡應可視爲所有相對價值判斷的代表或總稱，去善惡即消除所有的相對價值，而去善惡最根本途徑則是「去知」，然而莊子並非只是消極的主張去知去善，其去知與去善的背後，是要成就更高的智慧---大知，以及更爲純粹至善的精神境界，也就是莊子所謂的「去小知而大知明，去善而自善矣」<sup>41</sup>。

### 第三節 緣督以爲經

緣督以爲經者，一切遵循虛無的自然之道進行，不以物累心，合於自然，就可以保全自己。此句是莊子〈養生主〉的綱要，爲最重要的工夫，唯有遵循「緣督」之理，不爲善爲惡不求知，才是養生之理。並帶出底下「庖丁解牛」之寓言故事，用以說明「以無厚入有間」的緣督之理。此段言：

緣督以爲經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

《老子·第十六章》言：「至虛，極也。守靜，督也。萬物旁作，吾以觀其複也。」這「督」就是指督脈。莊子在〈養生主〉中對「緣督以爲經」說明「督」是一條經脈，位於人體身後之中央，後人稱之爲督脈。可以調達順暢於全身，莊子乃取其無窒無礙的意思，而無窒無礙即是自然，「督」的意思

<sup>40</sup> 王叔岷《莊學管窺》，頁109，藝文出版社，1978。

<sup>41</sup> 郭慶藩《莊子集釋》，頁934。

就是自然，吾人養生若能順其自然，則外在環境如何惡劣，仍不能戕害我心靈，心靈不受戕害而能恆保其自然，則吾生必能無往而不順利。<sup>42</sup>此教人養生須順乎自然，注重心靈的開暢，不被外在環境干擾，才能全其生命，盡其天年。

《釋文》中「緣督以爲經」者，李頤認爲：「緣，順也。督，中也。經，常也。」李慎曰：「頸中央之脈，督脈也。人身惟脊居中，督脈並脊裏而上，故訓中督爲奇經之一脈。」<sup>43</sup>

王夫之將「督」理解爲「中道」，曰：「奇經八脈，以任督主呼吸之息。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，緣督者，以清纖妙之氣，循虛而行，止於所不可行，而行自順，以適得其中。不居善之名，即可遠惡之刑，盡年而遊，不損其逍遙，盡年而竟，無擇於曼衍；盡年而應，不傷于天下，安萬歲之不可知，而聽薪之盡，則有生之年皆生也，雖死而固不亡也。」<sup>44</sup>此句以督脈爲喻，說明一切事物的運行，都應依循著虛無自然之道，並習以爲常。

郭象之解釋曰：「緣督以爲經者，順中以爲常，苟得中而冥度，則事事無不可也。夫養生非求過分，蓋全理盡年而已矣。」<sup>45</sup>將緣督理解爲依順中道而行，所謂得中而冥度，亦即因循虛靜無爲之中道。

「緣督以爲經」此句成玄英疏曰：「緣，順也。督，中也。經，常也。夫善惡兩忘，刑名雙遺，固能順一中之道，楚真常之德，虛夷任物，與世推遷，蕭生之妙，在乎茲矣。」又曰：「夫惟妙捨二偏，而處於中一者，故能保守身形，全其生道；外可以孝養父母，大順人倫；內可以攝衛生靈，盡其天命。」

46

<sup>42</sup> 陳文章〈莊子養生主理論過程之探討〉，頁 27，鵝湖月刊。

<sup>43</sup> 陸德明《經典釋文》，參照郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 117。

<sup>44</sup> 王夫之《莊子解》，頁 30-31，台北，里仁出版社，1984。

<sup>45</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 117。

<sup>46</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 117。

《莊子·達生》篇中，周威公問養生之事，田開之言：

「善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。……魯有單豹者，巖居而水飲，不與民共利，行年七年，而猶有嬰兒之色，不幸遇餓虎，餓虎殺而食之。有張毅者，高門懸薄，無不走也，行年四十，而有內熱之病以死。」

單豹清靜寡欲，隱居山林，養其內德而虎食其外；張毅流俗逐利，養其形體而病攻其內，此兩者皆屬於「不鞭其後者」。郭象注曰：「夫守一方之事至於過理者，不及於會通之適也。鞭其後者，去其不及也。」<sup>47</sup>這是說養生要守中，無所偏執，內外兼修，即可達到養生之主。

「可以全生」之「生」通「性」，其意為性靈，「全生」有「全養性靈」之意。錢澄之說：「全生者，不戕於思慮與憂慮也。」即為此意，是使自身內在性不受扭曲之心理健全。

「保身」是為保護生存的基本條件，「養親」則是指使自身感官知覺構造在生活中受到養護，王叔岷曰：「養親，當借為養新。」即養其新生之機。於庖丁解牛中「是以十九年而刀刃若新發於硎」，就是所謂的「養新」。郭象注曰：「更生者，日新之謂也；付之日新，則性命盡矣。」此可證明養新之義。

「盡年」則是享受生理發展應可達到的時間性存在。而要達成這四項作用和效果的前提則是「緣督以為經」，也就是循人體之督脈般地依虛而行以主導生息。所以我們的行為一定要「隨順自然」而「謹守中道」，「隨順自然」是我們「在目的上」「不在意社會的禮俗」，使我們的心靈有自己的廣闊天地，使我們的精神遊於物外與天地精神相往來；「謹守中道」使我們既有「精神上的逍遙自在」更有「生活上的方便自由」，這就是「緣督以為經」，這樣就可以「保身、全生、養身、盡年」。養生之道的要領，在於不以有限的生命去追

---

<sup>47</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 646。

求無窮無盡的知識，不為名譽去行善，亦不因怕受罰而不作惡，要順應自然之道，以之作爲處世的方法，那就可「保身、全生、養親、盡年。」

### 第三章 〈養生主〉的寓言解讀

#### 第一節 庖丁解牛

莊子先前提出議論「緣督以爲經」，便可以達到「保身、全生、養親、盡年」之目的，接著再藉由「庖丁解牛」的寓言故事說理，來說明「養生之道」。莊子爲文常用寓言方式，不直接言明己意，天下篇曰：「以重言爲真，以寓言爲廣」，謂以借重古聖人之言或當代尊老之言申說己意，使人信己意以爲真也；又借寓言以托出己意，使人不疑，以之爲推廣己意也。<sup>48</sup>在「庖丁解牛」一文裡，其以「刀」作爲寓意本體，由保存刀之方法，及如何使刀不受損，帶出養生之道在於需保護精神不使其受到損傷。文中首先描寫庖丁解牛之情狀，再透過與文惠君之對話闡明養生之義涵。其文如下：

庖丁爲文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「譔，善哉！技蓋至此乎！」庖丁釋刀，對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者；三年之後，未嘗見全牛也；方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軻乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有閒，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，吾見其難爲，怵然爲戒，視爲止，行爲遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，爲之四顧，爲之躊躇滿志，善刀而藏之。」文惠君曰：「善哉！」

<sup>48</sup> 李勉《莊子總論及分篇評注》，頁8。

吾聞庖丁之言，得養生焉。」

庖丁替文惠君宰牛，節奏姿態合於桑林之舞、經首之會。文惠君便問他：「技蓋至此乎？」庖丁回答：「臣所好者道也，進乎技矣」接著說明他技術的進步：一開始所見無非牛者，整個眼裡都是牛，不知道從什麼地方下手才好，正是初回遇到，茫然無所知；三年之後，未嘗見全牛，已經知道從何處開始解牛了，但還只是技的境界。到了現在，以心神而不用眼睛看，停止感官知覺的作用而以心靈的意欲直接顯發作用，這已經到了道的境界。庖丁經三個階段練成神技，而且他的刀子歷十九年若新發於硎，是因他能「依乎天理」「因其固然」，以無厚的刀子入有間的骨隙，自然遊刃有餘。

庖丁自認喜愛的是道，曰：「臣知所好者，道也，近乎技矣！」乃其積聚了自然經驗，「循天之理」所致，就是所謂「以神遇而不以目視」，此時不再用肉眼，而是用精神。不是見，而是遇。眼的見物，必為物形所限；而神的遇物，卻能超形體，與物相融合。把心神集中到經驗上去運用時，就是「官知止而神欲行」，官能認知停止了作用，精神意識自然的發展。因此莊子是主張以自然為用，也以自然為藏。<sup>49</sup>文惠君聞庖丁解牛，得知養生之道。庖丁所說的雖然是「解牛之道」，但其中的道理與「養生之道」彼此相通的。因此文惠君聽到庖丁說解牛時只要尋找關節的空隙，不可亂砍亂割，他便領悟到做事或治國都一樣，只要找出關鍵性的地方，順乎自然的天理去做，事情便可迎刃而解。

以「刀」喻「生命」，「刀刃」喻「自然本性」，比喻人的心神，牛身筋骨錯雜處喻世上紛繁的事物。用刀子來殺牛之人若懂得乘骨節空虛的地方使用刀，刀不會損壞；處世的如曉得順事物無為之理以為常法，外物雖然繁雜，自不會損傷自己的心性。庖丁解牛能「依乎天理」且「因其固然」，遊刃於骨節的空隙，是以「十九年而刀刃若新發於硎」，比喻人如能順應自然，無論事

<sup>49</sup> 陳耀森《莊子新闕》頁 27，台北，台灣商務印書館，1988。

物如何紛繁，也可應付裕如，那麼便本性無傷，天年盡享；「良庖」解牛用刀來割筋肉，則刀易損而刀易廢，比喻不善養生的人，容易傷性毀命，比喻做事固執蠻幹的，他們的精神容易受到損害；「族庖」解牛，用刀來砍骨頭，更易毀刀，有意養生的人，應引以為戒。「良庖」比喻較會處事的人，但因執著於解決問題，不識變通，他們的精神也會受到損害，「庖丁」比喻能夠「緣督以為經」的人，他們懂得順應自然之道，他們的精神不會受到損害。

「庖丁解牛」為《養生主》中，篇幅最長也最廣為引用，比喻技藝高超巧妙，做事俐落迅速之故事。除說明了莊子的養生之道與處世哲學外，庖丁所言「臣所好者道也，進乎技矣」，也告訴我們「由技入道」的關係。

王煜先生所著的《老莊思想論集》中談到道與技的關係時，以「寓修道於技藝」的篇章來闡述人要回歸至道裡，需要經過一些歷程，尤其是心靈層次上的轉變。而技藝的學習和訓練亦有相似之處，不單於外在技巧的進步與成熟，在心靈上亦須有相當大的改變，才能在技藝上更上層樓。<sup>50</sup>剛開始時對事物只有表面粗淺的認識不同，而後進入到事物的深層。說明心境的變化，著重於意念的表達。

進到道的境界，所有的感官知覺都屏除掉了，只有精神能行。「技一道、官知—神欲，是在連續線上的兩種不同的階段。道要建立在技上面，但道不僅於技，它要進於技；神欲要經由官知發展而來，但神欲不僅於官知，它要融合官知，使官知止而神欲行。」<sup>51</sup>藉由技的臻於極境而入道的方法，從《莊子》書中的寓言，我們可得知，境界的轉換十分重要，庖丁經歷了三個階段才成為具有絕技之身。若是心靈沒有成長，那麼技巧也只能停留在一定程度。而唯有專心一志，心無旁騖，才能忘卻一切外界誘惑，才能專於技的精進。這時就需要靠心齋、坐忘的功夫，消除心中的雜念，進入無待的境界。

道與技皆不可言傳，其進步都是慢慢形成，需要自己的體悟與學習，別

<sup>50</sup> 王煜《老莊思想論集》頁 35，台北，聯經出版社，1979。

<sup>51</sup> 楊儒賓《莊周風貌》，頁 78，台北，黎明文化，1991。

人無法幫忙。要真正入道，還得與萬化合而為一。雖忘卻眾用，為了成就一用而使心靈仍有所黏滯，還是不及聖人既能忘亦能不忘一切的用，而獲致超過固定形相的大成大用<sup>52</sup>。像庖丁一樣終生屠牛，畢竟仍屬小成。

「躊躇滿志，善刀而藏之」，莊子以這兩句話補充說明「養生之道」。庖丁將解牛看作是一種藝術，故完成解牛的全過程後，感到躊躇滿志，悠然自得。他珍惜解牛的工具，將刀抹拭乾淨，收藏起來。這種做法從養生方面看，便是在教導人在順應自然生活，感到心滿意足的同時，不要得意忘形，態度應該內斂自省，否則還是容易遭受傷害。

莊子在〈養生主〉篇用庖丁對惠文君的一段話，將養生之道說得很透徹。他以庖丁的刀來比喻善養生的人，以牛的形體喻人所遭遇的各種環境，只要把握「依乎天理，批大郤，導大窾。」的原則，以無厚的刀，入有間的關節，雖歷十九年，而刀好像新從磨刀石上磨過了的，善養生者，只有循虛而行，無觸於物，無忤於人，無求功於世，無嫁禍於人，不自卑，亦不自亢，故能樂享天年。反之，不悟大道，不理會人生，自矜其知，自逞其能，則有如族庖月更刀，只有自傷形骸，違背養生。

本文通過庖丁的解牛方法，來比喻養生之道。從中指出凡事都要順應自然，要找尋空隙，避開所有矛盾。這樣才可保存生命，盡享天年。庖丁解牛除了說明莊子的養生之道與處世哲學外，文中「臣之所好者道也，進乎技矣」正是告訴我們如何「由技入道」，「提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志」說得是此種心靈上的享受。庖丁解牛由技入道的過程中，我們可以了解要回歸到道，不單在於外在技巧的進步與熟練，更重要的是在心靈層次上的轉變。

這裡表現了庖丁的自信與得意，好似已經很瀟灑逍遙的在人間世走一回，但庖丁並不因此而得意忘形，其「善刀而藏之」就如同《老子·第九章》所云：「持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道。」只有這樣的智慧，才能保持實

---

<sup>52</sup> 王煜《老莊思想論集》，頁 125。

力，避免鋒芒外露，招人妒忌且使自己疲憊不堪。

在「養生第一」的目標下，在「全生」觀念的要求下，「爲善無近名，爲惡無近刑，緣督以爲經。」是對付社會的要點，莊子於是再以「庖丁解牛」的故事來解說這種操作技巧的原理，原來，面對社會的生存活動，因爲人心的好爭，會讓我們時刻遭逢困境，而有損傷，然而這些社會的紛爭缺乏根本的道理，毫無必要，所以在這裡的損傷是不智的。因此在不得已的社會生活中打滾時，我們要注意的重點便是讓自己不涉入紛爭，對於任何一個可預見的社會衝突都事先規避，讓自己完整地保全不受無謂的損傷，這是莊子藉「庖丁解牛」的故事所告訴我們的道理。把我們的人生比喻爲庖丁手上遊刃有餘的刀，十九年而刀刃若新發於硎，這就是一個「全生」的生命目標，我們的生命悠然地走在自然的軌跡上，而不受社會風塵的摧殘，終盡其年仍保全德。

本篇原來是告訴我們養護精神主的方法，但也提出要悠游於世間之前，得要進入到道裡面，而且要與生活融合在一起。庖丁要體道不能只是冥想自己可以游於天地之間，他一定要正視自己的職業是宰牛這項事實，然後將解牛這件事消融於心。使他在解牛時只有心靈與牛的互動，如此才能進此神技。要順著自然的中道，不要追逐根本上不可能有終竟的事務，如此才能善養我們這個有限的生命。庖丁解牛的故事說明了依道而行的真義就在於排除一切人事造作的方法，而使自己得以在不有任何損傷的情形下保全自己。善養生者，除了要「身」「心」具養之外，如何避災遠禍，當是養生者應重視的一大課題。一切事物的進行，都遵循著自然的法則，這便是養生的重要方法。庖丁經過十九年經驗的累積，得知順乎自然乃是養生之道。

## 第二節 公文軒見右師---形軀安定

在公文軒見右師一段，程兆熊先生以爲，此係分疏和印證著「爲惡無近

刑」。<sup>53</sup>一般都以為是公文軒與右師之對答，但在憨山大師之《莊子注》中認為，此為公文軒一人自問自答。

公文軒見右師而驚曰：「是何人也？惡乎介也？天與，其人與？」曰：「天也，非人也。天之生是始獨也，人之貌有與也。以是知其天也，非人也。」

公文軒看見右師大吃一驚，說：「這是什麼人？怎麼只有一隻腳！是天生就如此，還是人為導致的？」又回答說：「是天生的，不是人為的。天生他就只有一隻腳。人的形貌都是上天賦予的，因此知道是天生的，不是人為的。」右師被切斷了一隻腳，雖似由刑法所致，像是人為的，但是因為是「無可奈何」的事，是不能避免的。所以說是出於天命。善養生的人安分守己，不用人力去違反天命。本章章旨養生主就是全德，亦即德充，因形先已不全故知求全德，這便是右師所以得養生主的理由。

張默生認為，右師的獨足本是由於刑刑，但在公文軒看來，為惡近刑也是自然之理，所以右師的獨足，當看作天刑，不當看作人為，若明白此理而不怨天尤人，而歸於命該如此，較為惡近刑而怨天尤人者，高出多多。<sup>54</sup>周策縱則認為，右師只有獨足，依世俗的看法是生命有殘缺，但若照「緣督為經」的原則，「依乎天理」、「因其固然」，不勉強違背自然來看他這獨足，則實非殘缺而本是天賦的「全生」。

「善養生者養以神，神全則生全，形雖介可也。……則神者，淡然泊然，怡然渙然，無為為之，優遊自得之神也。可以外形骸，齊生死，而有何於介哉！」<sup>55</sup>人的重點不在於形體的完整不完整，而是在於是否找到「道」。不論上天使之或人為，郭象注曰：「夫師一家之知而不能兩存其足，則是知之無所奈

---

<sup>53</sup> 程兆熊《道家思想---老莊大義》，台北，明文書局，1985。

<sup>54</sup> 張默生《莊子新釋》，頁90-91，台北，漢京文化事業有限公司，1983。

<sup>55</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁125，引其父之言。

何。若以右師之知而必求兩全，則心神內困而形骸外弊矣，豈直偏別而已哉！」因此只要順其自然，不加造作，方可全生。

老子道無爲，法自然，他說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」莊子認爲一個人生下來，富貴貧賤，賢與不肖，一切都是造化安排好的。所以德充符篇說：

「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。日夜相待乎前，而不能窺乎其始者也，故不足以滑和，不可入於靈府。」

莊子不是消極的應世主義，儘管以義、命爲限制，卻是著力於如何通過此心此性的修養以超克種種限制。將人生中的死生壽夭、窮達富貴視爲既成事實的「命」限，以阻斷人怨天尤人式的窮究何以如此。不以命限爲限制，而旨在對於命限的超越。

甚至更進一步，認爲一切人爲的事，也是造化安排好的，右師被斷去一隻腳，他說這是由於天命。爲什麼遭受刑戮，被斷去一隻腳是由於天呢？王先謙也覺得奇怪，所以說：「此與德充符之無者不同，介於天生，無者人患。」就莊子哲學體系言，其實並無奇怪之處，這裡主要是提一「命」字，在莊子看來，人事亦無非天命，自然形體由於「命」，後天的傷殘自亦是由於「命」，這和德充符也沒有什麼不同。<sup>56</sup>

莊子借公文軒之言的真正用意乃是，無論右師的獨足是如何形成，都可視爲天生的。即使右師的獨足是人爲，在他未斷足以前，本應好好的保身。可是人生有很多事是出乎意外，無法避免的，因此在不幸斷足之後，也無須怨尤，因爲所有的遭遇也是「天之生」使然的。唯有這樣的歸之於天，才不

---

<sup>56</sup> 黃錦鉉《新譯莊子讀本》，頁 39。

至因為肉體的缺陷，而影響了精神的完滿無虧。<sup>57</sup>這個「天之生」就是〈養生主〉所要養的。

對於一個只有一隻腳的人，我們不應為他悲傷，也不應為他高興，我們看待那些在身形上與常人不同的人，莊子說，這沒什麼，人的身形狀貌都是天所賦予的，是自然的傑作，不要以人的標準來觀看，既是天之所予，就是合於道者，合於道者，就是自然的，不要用各種奇怪的心態來看他，這是多餘的。

莊子以為欲望會傷害人心的靈明，損害人的天然稟賦，是以〈大宗師〉說：「其耆欲深者，其天機淺。」莊子指出，人之形軀在時空中與外物接觸消磨，影響所及，並不僅是形軀的衰老變異，人心亦同樣受到影響。〈齊物論〉曰：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？

這裡指出在馳騁競逐中，人的形體與外物蒙受損耗，不僅是人的形體終生為外物所役使而勞苦奔波，其心靈也在求名逐利之中，隨形體消亡毀滅，卻往往不知停止。因此，人心一旦陷溺於形軀的執逐與名利的追逐中，人心也就離開了自然天放的真性而隨形體消亡，同時也因為心有所執而使明鑑價值的「真君」遭到蒙蔽。

《莊子》書中，身形有殘缺的人，多是有德之士，如支離疏、兀者王骀等人，並沒有對「形軀」持一否定的態度。〈德充符〉中說：

有人之形，無人之情。有人之形，故群於人，無人之情，故是非不得於

<sup>57</sup> 吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁131。

身。

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。

道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。

「公文軒與右師」的對話則說明了，形體之貌乃本然之狀，右師雖然形體殘缺，卻能視之為理所當然，沒有怨尤與自卑，這是因為他能體會精神上的完滿，比形體上的無缺來的重要。

### 第三節 澤雉飲啄---精神逍遙

澤雉一段裡，莊子以草澤旁的野雞來作為比喻，高柏園先生認為，此段在兼說「為善無近名，為惡無近刑」之義。嚴幾道曰：「不以人賊天，為養生者所當知，故以澤雉喻。」《莊子·養生主》云：

澤雉十步一啄，百步一飲，不斲畜乎樊中。神雖王，不善也。

沼澤邊的雉雞，要走上十步才能啄到一口食物，走上百步才能喝到一口水，雖然謀生不易，可是也不希望被人養在籠子裡，在籠子裡雖然不必費力尋食，但即使精力十分旺盛，那也是很不快意的。「澤雉十步一啄，百步一飲，不斲畜乎樊中。」以「養在籠中」來暗喻高官厚祿，為名利所困。澤雉的生活方式雖然艱困，卻是最順適本然，這種態度也表明無心從事其它外物的追求。「神雖王，不善也。」莊子認為澤雉若想改變生活方式，被人畜養樊中，即使羽毛仍然光亮明艷，精神充足，仍會因不能自由活動而感到憾恨。此句解釋各家說法不一，程兆熊先生說：

「隨啄隨飲，其逸可見，但澤雉於此，終不任逍遙，而只覺無奈。因此

之故，遂終全其天，而自適其適。逍遙於勞苦之中，無奈於有得之下。得全其天，即得其養；得適其適，即得其生，又得其養，則澤雉之所以為澤雉者，更有何求？故曰『不斲畜乎樊中』。」澤雉如此，萬物皆然。而人之為人，又何獨不然？及此便為至善，然亦終無善之可名，更何至自覺此只全其天，只適其適，而足為善，並自善其善？彼安於無奈，而一任逍遙，方有神之旺；彼不任逍遙，而只是無奈，方待善之行。故曰『神雖王，不善也。』實則，得其生，即得其養，有其神，即有其『王』。而「不斲畜乎樊中」，便即無所待乎一切。此便無非是『天』，此便無非是『適』。」<sup>58</sup>

周策縱則認為，澤雉於籠中不必十步百步找飲食，如此容易為何不願？其理由便是「神雖王，不善也。」前人對此頗覺費解，若在籠中「神」能「旺」，有何不好？再說，若畜於籠中，「神」還能旺盛嗎？其實，「雖」字在此本是退一步假設之辭，意思是：神即使能旺，是則不必能旺也。但即使能旺仍然不好，這就得有解釋的必要。所以宋朝褚伯秀就說：「神為形之誤，神王不得謂之不善也。」

其以為「神」仍應做本義解。<sup>59</sup>

澤雉不被畜於籠中，雖然謀生困難，但其精神快意自適，此即為「養親」。前人多有將「養親」釋為「奉養雙親」，王叔岷云：

郭注：「養親以適。」案〈漁夫篇〉：「事親以適」，及郭注所本。此言養生之義，忽及「養親」，與上言「保身」、「全生」、下言「盡年」，皆不類。親當借為新，《書》〈金縢〉惟朕小子其「新逆」，《釋文》引馬融本新作親，即二字通用之證。下文庖丁解牛十九年，而刀刃若新發於硎。

<sup>58</sup> 程兆熊《莊子講義》，參見《道家思想---老莊大義》，頁 59-60，1968。

<sup>59</sup> 周策縱〈莊子•養生主〉篇本義復原，頁 29-30。

正所謂「養新」也。<sup>60</sup>

善於養生的人要求的是精神上的適意，不是物質的享受，否則便會因利祿而失去了自由。〈養生主〉從養生角度講適情：「夫澤中之雉，任於野性，飲啄自在，放曠逍遙，豈欲入樊籠而求服養！譬養生之人，蕭然嘉遁，唯適情于林籟，豈企羨于榮華！」養生之人逍遙適情于山林，這是種自然的情調，非人為的「人情」，一旦陷入「人情」，跌進「樊籠」中，雖榮華而不得自在。適情是對人情的否定，因為人情違背天然，《莊子·德充符疏》要說：「稟之自然，各有定分。何須分外添足人情！」人情不合理，人情有罪，其罪就在於其中含有填不滿的欲望，這種欲望驅使人犯罪，因此成玄英主張去欲。

由此段可以看出，莊子「重神而輕形」，所注重的是精神的自由，而非物質的富足。養生在乎「自然---天」，認為人唯有獲得精神上的舒適，不逐於外務，才能達到合乎自然之道的境界。

澤雉飲喙教人素位而行，不應汲汲於外物，善養其生之主。善於養生的要求精神上的舒適。不求物質的享受，反被利祿剝削了自由。

#### 第四節 秦失吊老聃---死生如一

關於「秦失吊老聃」一段，程兆熊先生以為，此段係分疏印證全生盡年之義，並總結全篇，以示養而無養，盡而無盡。<sup>61</sup>藉由老聃之死，來說明養生之生死自然，安時處順之要旨。

老聃死，秦失吊之，三號而出。弟子曰：「非夫子之友邪？」曰：「然。」

「然則吊焉若此可乎？」曰：「然。始也吾以為其人也，而今非也。向

<sup>60</sup> 王叔岷《莊學管闕》頁 68，板橋，藝文出版社，1978。

<sup>61</sup> 程兆熊《道家思想---老莊大義》頁 348，台北，明文書局，1985。

吾入而吊焉，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。」

「哀樂不能入」一語，郭象注曰：「夫安樂生於失得者也。今玄通合變之士，無時而不安，無順而不處，冥然與造化爲一，則無往而非我矣，將何得何失，孰死孰生哉？故任其所受，而哀樂無所措其間矣。」老子以爲生有如倒懸一般，至死方能解脫這種痛苦，若能安時而處順，將生死置之度外，不執著於形軀，則哀樂的情感不能入於胸中。

對於「帝之縣解」，郭象注曰：「以有係者爲縣，則無係者縣解也；縣解，則性命之情得矣，此養生之要也。」成玄英疏曰：「帝者，天也。爲生死所係者，爲縣；則無死無生者，縣解也。夫死生不能係、憂樂不能入者，遠古聖人謂是天然之解脫也。」由此可得知，文中所謂「倒懸」之苦，是指「遁天之刑」，這是心中受到係累，不了解生死乃是自然之事。而「縣解」則是對形軀之捨，不執著生死，不違逆自然，使生命得到解脫。吳怡先生認爲，將「帝」解作天帝可通，唯仔細分別，帝和天仍然有所不同，在《莊子》書中「天」多做自然解，但帝卻不是自然。道是萬化的生主，帝是天帝，鬼是鬼靈，帝與鬼合言，而有別於天地，由此處可看出「帝」乃是造化創生的力量。<sup>62</sup>〈大宗師〉曰：

「自本自根，未有天地，自古已固存；神鬼神帝，生天生帝；在太極之先而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。」

---

<sup>62</sup> 吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁 132。

但李勉先生以爲，帝指天帝，即指大自然。<sup>63</sup>在此我傾向採用吳怡先生所說之解，以「創生造化」釋「帝」較爲合理正確。

在本段中秦失所言：「不蘄言而言，不蘄哭而哭。」似有責備老聃之意，而「始也吾以爲其人也，而今非也」在王孝魚點校之文如海本中，「其」作「至」，周策縱先生說：

秦失吊老聃之死，其中「始也吾以爲其人也，而今非也。」的「其人」並沒有錯。「其人也」之所指，從上文看，必是老聃而非其徒，下文所稱夫子亦指老聃，既已推崇他能安時處順，若依文如海本改「其人」爲「至人」，下句便否定他，豈非自相矛盾？且從版本方面說，成玄英本出在文本前，原作「其人」，其它宋刻趙本，明世德堂本皆同，不宜輕改。又《太平御覽》五六一引「而今非也」句作「而今非人也」。可證上句原作「其人」。所謂「非人」，當指天神相合者，而不是常人。劉武說：「其，指老子言，人，世俗之人也。」（《莊子集解內篇補正》）這解釋應該是對的。<sup>64</sup>

依照文如海本之說法，秦失原以爲老聃是「至人」，如今得知他不是。但周策縱則認爲，在〈養生主〉中對老聃應是肯定的。

王夫之《莊子解》中說：「老聃所以死而不能解其懸者，亦未能無厚而近名也……天懸刑以懸小人，懸名以懸君子，一受其懸，雖死而猶縈繫之不已。」

65

陳冠學說：「老聃死，秦失心目中原尊以爲至人，卻見一老一少哭之如父如子，方知老聃畢竟是拖泥帶水般地死去，而非真知適然而來適然而去。」<sup>66</sup>

<sup>63</sup> 李勉《莊子總論及分篇評注》，頁 94。

<sup>64</sup> 周策縱〈莊子·養生主〉篇本義復原，頁 31。

<sup>65</sup> 王夫之《莊子通·莊子解》，頁 32。

<sup>66</sup> 陳冠學《莊子新注》，頁 36，台北，東大出版社，1989。

以上兩段認為老聃實非「適然而來，適然而去」；秦失之言在指責老聃，而老聃及在場之人皆受「遁天之刑」。

人貴自適於天地所賦予的情狀與功能，本來是怎麼樣，就保持是那樣，如果有加飾，就不舒服，這是不好的。「老聃死，秦失弔之。」卻簡單行個禮就走了，這是因為秦失對生命的看法，是把生死當作最普通的一件事，天讓人失去生命，是天為人解除了一種存在的型態而已，是為「帝之懸解」。如果忘了天本來就是這樣輕鬆的給以及輕鬆的取，而要自己在那裡拉拉扯扯，這就是「遁天倍情，忘其所受。」，這是要受刑罰的，這就是「遁天之刑」。自己因背離了天所賦予的生命情況，而使自己陷入了無謂的痛苦之刑罰中。宋褚伯秀則是責備老聃的眾弟子，而推崇老聃。曰：

「始吾以為其人意從老聃者，皆得聃之道，今見其老者、少者愛慕而哭泣之……」

「老聃大聖，南華所師，猶云死者示人安時處順，守常得終而遯形飛化之妙，非世所測；聖人之死曰神是也。秦失弔之而三號已，為方外剩法，然弟子猶不能無疑，遂告以去來適然、安之勿拒，是謂帝之懸解，造物不得以係之矣。」<sup>67</sup>

褚氏既如此推崇老聃，又認為秦失驚怪老聃之徒弟並未獲得其道，顯然主張秦失所責備的對象，是老聃的眾弟子們，包括老者少者。

老聃不在受刑之列，應屬可信。因為〈養生主〉各段的筆法有其一致性，為了緣督以為經及可以保身，寫了庖丁解牛，為了可以全生，紀錄右師言論作模範，為了可以養親，舉澤雉飲啄作模範，為了可以盡年，以老聃安時處順作模範，由此可知，老聃並不是受「遁天之刑」的人。

勞思光先生認為，莊子學說之要旨在於顯現「情意我」之境界，而展示

---

<sup>67</sup> 褚伯秀《南華真經義海纂微》

情意我及破除形軀我，認知我之理論，莊子皆遠勝於老子。藉老聃為言，蓋為名道者能悟透形軀與萬物之同層流轉，故知形軀之生死與自我無關。<sup>68</sup>莊子認為宇宙一切事物的自然現象都是相對的關係，事有始必有終，有白天必有黑暗，不斷地循環，這都是自然的現象。他認為人生亦復如此，生與死就像是日夜的變化一樣，所以生不足以為喜，死也不足以為悲。善於養生的看破生死，不為情感所動。莊子〈至樂〉篇言：

莊子妻死，惠子吊之，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，我獨何能無概然！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。是相與為春夏秋冬四時行也。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。」

大宗師篇說：「死生命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」這是很現實的問題，但也很客觀。死生的問題，是不能隨主觀的意志而改變客觀的必然性。

### 第五節 薪盡火傳---周延不斷

薪盡火傳此段寫「神」，為養生的主體。胡楚生先生言莊子藉著「老聃死，秦失弔之」的寓言，導引出養生者必須面對的終極關懷---勘破生死大關，才能徹悟生命的真諦，才算善盡養生的極則。因此，也才導引出「薪盡火傳」的結論。<sup>69</sup>

<sup>68</sup> 勞思光《新編中國哲學史》，頁 259，台北，三民書局，1997。

<sup>69</sup> 胡楚生《老莊研究》，頁 189-190，台北，學生書局，1992。

指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。

王夫之曰：「形成而神因附之，形敝則神舍之而去。寓於形、謂之神，不寓於形，天而已矣。」<sup>70</sup>陳啓天解釋說：「按指字，疑當讀為脂。脂謂脂膏，可用以燃燒。舊注均以指為手指，似不恰。窮謂燒盡也，……傳，轉也，猶言話也。盡，謂消滅也。此文猶謂以脂膏為薪火而燒盡，乃一種轉化，非消滅也。比喻人由生而死，亦不過一種轉化，不必悲也。如此解釋，始與上文『安時處順』之說相應」<sup>71</sup>。

王夫之曰：「養生之主者，賓其賓，役其役，薪盡而火不喪其明。」<sup>72</sup>「薪」之所指乃是形軀生命，「火」則是指生命主體。羅光先生認為人的生死為來去，來為得時，去為順化，但生命相傳，有如薪火相傳沒有窮盡，春夏秋冬，四時運行，繼續循環，萬物的生死，人的生死，就和四時一樣循環不止。<sup>73</sup>

莊子認為人死後便回歸自然，與外物相融。以「物化」來看待死亡，便不是只有生死之分，而是自然不斷循環的過程而已。褚伯秀引呂註說：

「火之所託者薪，而火非薪。其為薪也，雖窮於指，而火傳不知其盡，何者？火之在此薪猶彼薪也，其傳豈有盡哉？火以喻生，薪以喻形，達此，則知生之所以為生者，未嘗有死也，何哀樂之能入哉？」

道家的生死智慧，不在薪盡火傳的永恆追尋，而在「不知」的當下放開，吾心不起執著，也就沒有分別，只見生命的如如流行，而不去擔心他是否有終了的一天，以是之故，生命主體的我，似乎超然獨立在形體的生老病死之

<sup>70</sup> 王夫之《莊子解》，頁 33。

<sup>71</sup> 陳啓天《莊子淺說》，頁 48，台北，中華書局，1971。

<sup>72</sup> 王夫之《莊子解》，頁 34。

<sup>73</sup> 羅光《中國哲學思想史·先秦篇》，頁 257，台北，台灣學生書局，1982。

上，<sup>74</sup>即是言明不要有心知定執，反對因此起分別心的計較，〈莊子〉中所說的「養生」是要教人養自己的心性，以求不要傷害自己的精神。

「指窮於爲薪，火傳也，不知其盡也。」「指窮於爲薪」之「指」，朱桂曜《莊子內篇證補》解作「脂」，「爲薪」俞樾解爲「取薪」，即用手指取薪放入爐中燃燒。吳怡認爲此指不一定是手指，而是象徵大化的「指」，「取薪」就是生物，物有生有死，死後又轉化另一種生。生命的轉化不止就像火傳，個人的生命即使燃盡，但這大化卻是無盡的。<sup>75</sup>此處是說油脂和樹枝的燃燒，有完的時候，但是火可以傳續下去，沒有窮盡的時候，以柴比喻人的形體，用火比喻人的精神，形體有毀滅的時候，精神可以永遠不死，善於養生的不重視形體，而保貴精神。由此可知，「養生主」與「卑形」其實是不違背的，「養生主」求的是保養精神，「卑形」是要人不要憑外貌判斷一個人的德行，兩者相通，並無矛盾之處。理想人乃養真存性，其功在：順其自然，不刻意營求造作，凝神專志以養性，去遁天之刑，安時處順，哀樂不能入，謂之「懸解」，此似薪盡火傳乃自然之道也。

此段爲〈養生主〉篇之總結，破除知的迷障，消解自我形軀的執著，勘破生死的困惑，及開解情感的束縛之後，提升了智慧，安頓了形軀，超然了生死，精神施之以逍遙，當下彰顯無窮無盡之生命主體。形軀生命雖然如薪盡般毀滅了，生命主體卻如火般無窮無盡，火又傳於薪，一直傳遞下去，沒有熄滅的一天。依莊子之意，生死不過是一種轉化，形軀的改變，只是生命延續的過程，生命的主體可以超越形體的拘限，人的生命主體原就與大化爲一。

高柏園對此〈養生主〉篇有一個重要的提綱式說明於其著作《莊子內七篇思想研究》；其乃云：「……吾人實可由〈養生主〉之探討，掌握莊學之精神，蓋莊子整個哲學精神，即不外安頓吾人之生命，無論是精神境界或

<sup>74</sup> 王邦雄《21世紀的儒道：儒道兩家思想的現代出路》，頁249，台北，立緒文化，1999。

<sup>75</sup> 吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁133。

現實生命，皆莊學所欲超越、點化、安立者。是以逍遙之所以逍遙，即在其養生之具體生活上實現，而齊物之工夫修養，亦莫不在養生中表現。究其實，則莊學精神固其一貫而通暢，會得其意，則可無入而不自得，一悟全悟也。」<sup>76</sup>本段對於〈養生主〉文本的解說是有力的，但以此而作為整個《莊子》文本的關鍵則不可，因為《莊子》文本關於「真知」、「至人」的界說在此篇中並未表現。但〈養生主〉確有其展現在生活世界中的重要發展上之地位，這點乃誠如高柏園先生之文所述。<sup>77</sup>

徐復觀先生在《中國人性論史》說：「莊子認為人馳心於死生的問題，也和馳心於是非的問題一樣，是精神的大束縛，所以他要解除思想問題的束縛，同時也要解除死生問題的束縛。」<sup>78</sup>最後以「指窮於為薪」一段，作為此篇之結束，以薪火不滅為喻，昌明莊子之生死觀。成疏曰：「言人然火，用手前之，能盡然火之理者，前薪雖盡，後薪以續，前後相繼，故火不滅也。」郭注曰：「故命續而不絕，明夫養生乃生之所以生也。」由於大道逍遙，故不知其盡也。可知莊子的生死觀：人有其來處，亦有其去處，人未消失，只是化為異物，即生命以另一種型態出現，生命的本身並不會消失。

莊子關注人生意義，擁有解決人生問題之決心，認為只有通過修養實踐的工夫，人生的意義方能展現，也才得以解決人生問題。在修養實踐的過程中，莊子把重點放在人的自身，認為人因受身、心、知的束縛，一旦主動或被動地面臨外在事物的誘惑，往往會造成傷身失真的結果，為求身心的超脫，唯有依恃自己的修養工夫。所謂修養，是一種精神活動，而且是意識自覺的精神活動。修養的原則，主要在於「養心」和「養神」，養心的工夫在靜，養神的工夫在虛，能靜而無情，虛而離形，方能算是修養的具體成就。莊子〈大宗師〉言：

<sup>76</sup> 高柏園《莊子內七篇思想研究》，頁 113。

<sup>77</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》頁 130。

<sup>78</sup> 徐復觀《中國人性論史·先秦篇》，頁 124，台北，台灣商務印書館，1999。

南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」南伯子葵曰：「道可得學邪？」曰：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才而無聖人之道，我有聖人之道而無聖人之才。吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎？不然，以聖人之道告聖人之才，亦易矣。吾猶守而告之，三日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹而後能見獨；見獨而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也。其名為撝寧。」

這是莊子所認為的體道修養進程，由外天下而外物進而外生。當心靈澄明，沒有物累的時候，即能體道，能「見獨」。針對由身、心、知的牽累、迷惑、偏執所造成的困境，莊子提出了喪我無己、萬物與我為一、生死一體、遊心應世的心神修養方法，以便吾人能藉著工夫的實踐，而達到與道契合的理想世界，成就為一真正心靈虛明、精神逍遙的人格典範，並能遊於人間世而免刑無傷。徐復觀先生言：

虛靜是道家工夫的總持，也是道家思想的命脈。……虛靜乃是從成見慾望中的一種解放、解脫的工夫；也是解脫以後，心所呈現的一種狀態，亦即是人生所達到的一種精神境界。凡是《莊子》上，「與天地精神往來」，以及「人而天」這類的指述，實際皆是對於由虛靜的工夫，所呈現出的虛靜地精神境界的描述。虛靜的心，本是超越一切差別對立，而會涵融萬有之心。<sup>79</sup>

莊子要人勿執著感官的感覺，勿依恃理智的思慮，虛以應物，使精神呈

<sup>79</sup> 徐復觀《中國人性論史》先秦篇，頁 383-384。

現安靜靈明的狀態。惟有心虛才能體道，因為「道」的意境呈現於能「虛」的心，虛的工夫是絕去名利謀慮，用智專斷等妄念，保全受之於天的本真，體悟「道」之無窮，如此方能應世無傷。能「虛靜」方能得到心靈的安閒自適，心無罣礙，無所拘束的任化逍遙。

本篇討論真正的養生之道，乃是莊子思想的兩把鑰匙，一是忘，一是化。合起來，就是忘生而後能化其生。忘生是不執著軀體生命的長短，一切順其自然；化其生就是使生命化於大道，與自然共化。<sup>80</sup>莊子〈大宗師〉篇說：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「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：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣！」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」<sup>81</sup>

高柏園對〈養生主〉篇的典範性說明有一段相關的說明：「境界型態是重養心，此為養生之本義，而實有型態之養生則重護養生命，此為養生之引伸義。然此引伸乃一必然之發展。蓋人不能離現實生命以實現價值故。」高柏園先生提出以「重養心」為主是正確的，因為解構的發動是在「心的解構」而非其他來產生啟動作用。是而我們可以說解構於養心的內在實踐活動，而實踐入生活世界過程裡乃達超解構之境並使心境提升。是此，解構與超解構乃不斷地雙遣發展。<sup>82</sup>

〈養生主〉文中第五段提出了「遁天倍情」一義，「遁天之刑」「安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是『帝之懸解』。」生命存在於世界，哀或

<sup>80</sup> 吳怡《新譯莊子內篇解義》，頁 124。

<sup>81</sup> 《莊子》〈大宗師〉

<sup>82</sup> 高柏園《莊子內七篇思想研究》，頁 135。

樂的一切情緒都不再呈現在我們的意識之中，也就是以天、以大自然的力量解構了由於一般意識所造成的錯置感，使人的時間性存在，解構地回復本然進而達到超解構的準備之境中。「指窮於爲薪，火傳也，不知其盡也。」這裡說明了…才沒有限定，並且沒有窮盡。

## 第四章 〈養生主〉的實踐智慧

### 第一節 生命的沉痾與病痛

莊子真人、至人、神人境界之證成，即在擺脫生命疲累，一切虛偽造作，去除成心執著，自我困陷，不役於感官欲望，坐忘逍遙於天地萬物間，顯現齊物之心。陳師德和為老子及莊子之間「道」的承繼，作了以下說明：

「返樸抱一」和「全德葆真」在老莊而言，無疑是生命人格的返本歸位與超拔昂揚，就形式來說，它是以天和人為架構，從天人對揚辯證發展到天人合德。<sup>83</sup>

這是老莊生命理想的實踐，老子主張「返樸抱一」，莊子則講「全德葆真」，期望人能恢復純然素樸的本真，找回失落的價值觀，重新體現道的美善，並希望人能被感官欲望所迷惑，而從沉淪執迷中超脫覺醒。

莊子在〈養生主〉篇中提出了「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆矣」一段，說明人的生命和精力是有限的，而知識是無限的，如果以有限去追求無限，那就會使自己陷入危險，這是在闡明不要過分去追求知識的道理。「為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」此段據郭沫若的解釋，是在說外象美不要貪名聲，外象醜不要拘形迹，守中以為常，那就可以安全壽考了<sup>84</sup>。莊子用庖丁解牛的寓言，說明人的養生必須依乎天理，因其固然，要遵循養生的自然規律。他還以薪比喻形體，以火比喻精神，「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」以此來說明形不如神，人的形體會有消滅的一天，但精神卻可以永遠存續。莊子不

<sup>83</sup> 陳德和《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁16，台北，文史哲出版社，1993。

<sup>84</sup> 郭沫若《莊子集釋》序，參見郭慶藩輯《莊子集釋》，台北，世界書局，1958。

認同導引養形，對於動以養生持反對態度。

莊子從人之病根著手，由「心知」的超越、消融，以解消一切紛爭對立。通過無執的「靈臺心」洞見人據其德、物正其位，而物我一如的境界，以回復人性的素樸純真。在流變紛紜的現象世界中，掌握不變的本質。那不變的本質即是純樸自然的本性，從本性的純樸透顯宇宙的奧妙，即是道。<sup>85</sup>

道家的天道，物我同體，天人合一。《莊子·大宗師》云：「假於異物，託於同體。」又云「其有真君存焉。」這是既超越又內在的，我們的主體修養，必須秉持著「致虛極，守靜篤」的原則，物是未被認知與思考的，其本身的存在，是被決定被實現的，要能在「萬物並作」中，「吾以觀復」，天下萬物不被信仰與認知，其存在沒有價值，只是被觀復的對象。對道家的生命而言，以虛靜心觀照萬物，在觀照萬物的同時，照現實現生命的真實，也就是待物。

人生命之所以會有困境，其病根就在於背離了本性的素樸，而會造成此結果，乃是由於心知俗見，莊子從人性的素樸義，指出本真的生命，因人為造作的賊害生命，使價值失落，《莊子·達生》篇云：

不開人之天，而開天之天，開天者德生，開人者賊生。不厭其天，不忽於人，民幾乎以其真。

莊子所謂的「無知」，並不是指人心的蒙蔽愚昧，盲目困惑，而是指沒有受到外界干擾，自然天真，同德素樸之人，就是莊子所認為無知無欲之人。人們因世俗的眼光或論斷，他人的賢愚善惡，而牽動「心知」，因而形成執著，在人心中牽縛著。莊子認為人之「性」能超脫心知，並不是封閉限制，不可超脫；心知亦不是與生俱來的，只要順應無為，萬物循理，而成無知無欲之同德素樸之人，人之「性」的自然素樸義便能自然任適，而獲得價值上的肯

<sup>85</sup> 陳政揚〈孟子與莊子「內聖外王」研究〉，頁 125，東海哲學研究所，博士論文，2002。

定。

莊子之心虛靜以照物，〈人間世〉云：「虛室生白，吉祥止止。」「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛，虛者心齋也。」心虛靜如鏡，返照萬物的自我真實，順應萬物，自然任適，物獲得實現，便可達到「無為而無不為」。心知執著帶來的苦痛，人生之所以困頓，乃是分別心所致，《老子·第二章》云：「聖人處無為之事，行不言之教。」便是要將此困苦消除。成心是成立了是非，心中執著的主觀態度，不具有客觀的認知。因此自然生命便會遭到損傷，大道也受到毀壞。

徐復觀先生認為道家的主要訴求是生命哲學，其形上學的用心只是為了說明其生命哲學而已，他說：

老學的動機與目的，並不在於宇宙論的建立，而依然是人生的要求，逐步向上推求，推求到宇宙根源的處所，以作為人生安頓之地，因此，道家的宇宙論，可是說是他的人生哲學的副產物。<sup>86</sup>

現代人重視物質生活與精神修養，莊子所謂的「養生」之意，是要追求精神境界，探討生命根本問題，以及面對生死時，處理的態度。在〈養生主〉中，人們欲望太多因而產生許多問題，藉由〈養生主〉篇中的寓言故事，說明養生的方法與道理，認為養生之道在順乎自然，注重形而上的智慧，尋求精神的解放，樂天安命，達觀自處。

人生的修養是無止境的，生死乃人生的大事，亦為修養的重要關鍵。善生善死為生死觀的基本概念，樂生樂死則為進一步破生死之執，然而這尚不是最高境界，最高境界為「外生死」，即看破一切，把生死置之度外。〈知北遊〉篇云：

---

<sup>86</sup> 徐復觀《中國人性論史·先秦篇》，頁 325，台北台灣商務，1994。

生也死之徒，死也生之始，熟知其紀！人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐，臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐。故曰通天下一氣耳，聖人故貴一。

人的生死乃氣的聚散，一如宇宙萬物之成毀，故能齊萬物，外生死，上與造物者遊，而下與外生死無終始者為友，達到至人、真人的境界。然而如何要達到齊萬物外生死的境界，那是內聖的功夫，內聖之道，以修心為先，要做到心齋坐忘的境界。

莊子為解消形軀欲望與心知執見的限制，提出「喪我」、「心齋」的修養工夫。只有至人、神人才能達到心齋坐忘的境界，也只有能達到心齋坐忘境界的人，才能齊萬物、外生死。這是莊子生死觀的最高境界。

莊子重視「心知」對人的影響，〈馬蹄〉篇言：「同乎無知，其德不離；同乎無欲，是謂素樸；素樸而民性得矣。」因為人對於欲望的追求，會使心背離原本純樸的本性，只有將心知欲望消除，無知無欲，使心回到自然的本真，本心才會重歸素樸的民性。

〈應帝王〉曰：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」吾心虛靜觀照，用心清明如鏡，心平靜虛無，由此百姓的心可被照現。不以自我之心來宰制天下，不藏天下於一家。天下顯現其自身地位，從道德主體中解放，所謂把天下還歸天下，藏天下於天下。

老莊所說的本心，是無執超越的真心；其所謂的虛靜，是要化解心的德行執著，常保超越之體的清明。心會因執著而陷落，因其涉及實有，要保住自身的清明而不沉陷，其作用出於虛靜。成心是有執的心，心在物上便是超越真心，其一旦落實，便不會有心知執著的產生。

莊子則以蕩相遣執、融通淘汰的「靈臺心」，明鑑生命流行的天清地寧，以顯露人之真性的素樸義與超越義。莊子則主張「以心復心」。前者由德性之

端，涵養化育為仁、義、禮、智等德性；後者則在消解心知定執上顯工夫，以圓成「天地與我並生，萬物與我合一」的境界。<sup>87</sup>

「靈臺心」虛靈明覺，莊子之「靈臺心」通過忘我、喪我，將萬物、人我作「觀照」，照鑑物我本然的價值，在此一道心理境中，人和物的本然價值都能呈顯，消除人我之分，達到自然無為的境界。

## 第二節 自我的反省與超越---依乎天理

在庖丁解牛中，文惠君因解牛之道而悟養生之道，其說明了莊子所謂的養生之道，在於「依乎天理」，要能「因其固然」，也就是遵循自然之道。唯有順任自然才可以達到養生的目的。

一個人如果能善生善死，他的生死觀已經參悟了一半。莊子則再進一步做到樂生樂死，因為愛其生故重視養生。且有生必有死，既然樂生，故應樂死。莊子用寓言說明此一觀念：

「莊子之楚，見空髑髏，髑髏有形，傲以馬捶，因而問之，曰：『夫子貪生失禮，而為此乎？將子有王國之事，斧鉞之誅，而為此乎？將子有不善之行，愧遺父母妻子之醜，而為此乎？將子有凍餒之患，而為此乎？將子之春秋，故及此乎？』於是語卒，援髑髏，枕而臥。夜半，髑髏見夢曰：『子之談者似辯士。視子所言，皆生人之累也，死則無此矣。子欲聞孔之說乎？』莊子曰：『然。』髑髏曰：『死，無君於上，無君於下；亦無四時之事，從然以天地為春秋，雖南面王樂，不能過也。』莊子不信，曰：『吾使司命復生子形，為子骨肉肌膚，反子父母妻子閭里知識，子欲之乎？』髑髏深矚蹙額曰：『吾安能棄南面王樂，而復為人間之勞乎？』」

<sup>87</sup> 陳政揚〈孟子與莊子「內聖外王」研究〉，頁128。

莊子欲恢復骷髏的生命，使其重新回到人間，但骷髏卻斷然拒絕。因人生不免有種種負累憂患，死去後便一了百了。上無君主，下無臣子，也無四季的寒熱，從容自得，與天地共長久，即使是帝王的快樂，也不能相提並論。

〈大宗師〉篇裡明言：「道可傳而不可受」。道是不可求的，因為只要能夠傳授的，一定就是粗糙的理念，不是真正的道。莊子以北海若說明其中道理，〈秋水〉篇曰：

可以言論者，物之粗也；可以意致者，物之精也；言之所不能論，意之所不能察致者，不期精粗焉。

「不期精粗」就是「在意言之表，即道妙也。」無法言論，無法意致，不能用求的方法得道，只要用「不求」的方式，以自然的方式，便能體證「道」，道反而可以呈現。

當至人體道時，他不僅使其精神達到前所未有的高度，連四肢五官也都跟著轉化，融為一體。關於此點，可以用庖丁解牛的例子來說明。當他由技進於道時，他不但手在解牛，連「肩之所倚，足之所履，膝之所倚」也都配合在一起，「莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會」。莊子用音樂比喻是很得體的，因為一首樂曲的每一成分只有組合在一起，始終一貫，它才有意義。同樣地，體道時，人身整體包含身心兩面皆已完全貫穿，合成一氣。〈大宗師〉曰：

南伯子葵問乎女齔曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」南伯子葵曰：「道可得學邪？」曰：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才而無聖人之道，我有聖人之道而無聖人之才，吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎！不然，以聖人之道告聖人之才，亦易矣。」

吾猶守而告之，參日而後能外天下；以外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生死；已外生死矣，而後能朝徹：朝徹，而後能見獨：見獨，而後能無古今：無古今，而後能入於不死不生。」

由上可知，在守心節欲之前，必須先有聖人之才，在境界未達之時，玄妙的道理無法參悟，至人所講述的道，反而會造成常人的驚疑不定。故於去欲，心齋、坐忘之前，須先備有足夠的學養，眼光才會遠大。

心齋就是「無己」，至是心之所之也，一志就是用志不分，心無旁騖。就是像庖丁解牛一樣，以神遇而不以目視。人精神專一，則不知有己。〈達生〉篇言：

仲尼適楚，出於林中，見痾僂者承蜩，由掇之也。仲尼曰：「子巧乎！有道邪？」曰：「我有道也。五六月累丸二而不墜，則失者錙銖；累三而不墜，則失者十一；累五而不墜，由掇也。吾處身也，若厥株拘；吾執臂也，若槁木之枝；雖天地之大，萬物之多，而唯蜩翼之知。無不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得！」孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神，其痾僂丈人之謂也！」

〈大宗師〉篇言：

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，此為坐忘。」仲尼曰：「同則無

好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」

這一段中點出坐忘即是「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」，墮肢體，即是離行；黜聰明，即是去智。也就能達到「無己」的境界。所以坐忘及心齋的效果。向老僧入定，又向其物論中所提到的南郭子基一樣的「形如槁木，心如死灰」，都是「心齋坐忘」的功用，其含意即喪偶，喪我。這樣的話，那就是德充符所說的：「夫若然者，且不知耳目之所宜，而遊心於德之和，物見其所一而不見其所喪。」到這境界，一片虛空，無物我，無彼此，自然也無是非利害了。〈德充符〉篇說：

故德有所長，而形有所忘，人不忘其所忘，而忘其所不忘，此為誠忘。

這可作為「坐忘」之註腳。人之所以受人尊敬者，是由於他的精神，而不是他的形體。本來，「吾生也有涯」是命，「而知也無涯」是義，前者是天生的真實，後者卻屬人為的造作。莊子對生命困苦的省思，不重在「一受其成形，不亡以待盡」的形軀命限，而重在「其形化，其心與之然」的心知困擾。

此教人養生須順乎自然，注重心靈的開暢，不被外在環境干擾，才能全其生命，盡其天年。養護精神主的方法，要悠游於世間之前，得要進入到道裡面，正如庖丁要體道不能只是冥想自己可以游於天地之間，其必須要將解牛一事消融於心，使他在解牛時只有心靈與牛的互動，如此才能進此神技。一切事物都要依乎天理，順時自然，不能有所背離。

### 第三節 心靈的自由與喜樂---安時處順

在「秦失弔老聃」一段中，「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。」顯現出莊子安時處順的自然之

道，及其忘卻生死，順適應時的觀念。世人對於生死需泰然處之，不為所苦。老聃之來去「安時而處順，哀樂不能入」，這是莊子評老聃境界之語。

安順命運之「命」就是要從主觀上、精神上對個人所遭遇到的一切不幸事件和悲劇命運泰然處之，順其自然。如〈人間世〉篇所說：「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」〈達生〉篇說：「達命之情者，不務知之所無奈何。」這意思也就是說，在命運中個人所遭遇的一切無可奈何的事件，都應看作是自己命定的部分，是生命本身就有的，而安然接受之。莊子將生命遭逢中的種種限制與不合理，歸之於「命」。如〈養生主〉篇公文軒見右師一段，右師之斷足兀立本來是遭受刑罰所致，是人為的不幸，但公文軒卻悟出是「天也，非人也。」這也就是說，一個人即使遭受到像刑罰之刑這樣不幸的事件，也應當安然接受。因其既然已經受刑罰少了一條腿，不妨視之為「天」，視之為「命」，無論如何都是「天與之形」，這樣也就不必再為之憤憤不平，心中也就安穩平靜了。即使面對死亡，這是誰都無法逃脫的命運，也要把它看作是自己生命本身的一部分，「以死生為一條」，「知死生存亡之一體」，這樣就能做到「死生無變於己」。安順命運就是要「無為」，人心要得安寧，在莊子看來，使天下人「安其性命之情」，就必須「無為」。「無為」也就是要順乎自然，順乎「命」。

莊子的學說反對任何故意的、人為的行為，因此延壽和難老都不能獲得肯定。當然，到了後期道家，情形有很大的改變，並產生出以追求延年益壽為目標的「道教」來。莊子論生死，一直主張「生死一如」觀，然後強調天地是天下的一氣性。因為按莊子觀點，生死皆不過是一氣的變化，〈知北遊〉云：

生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐後化為神奇，神奇復為臭腐。故曰：「通天下一

氣」。聖人故貴一。

生死循環，因人之生死是氣之聚散，所以無患；萬物一也，因神奇與臭腐互相轉換，所以通天下一氣。文章中明顯知道莊子把生死問題看成氣之聚散，此外生死本身無特別值得重視的，只要把生死看待成互相轉換。

從萬物的根源來看，其開始本來就沒有生命；而且根本沒有形體；不但如此，而且根本沒有保存氣；忽然間變成保有氣的東西，而後有形體與生命。莊子也談到充滿活力的氣，故〈知北遊〉云：

是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也；子孫非汝有，是天地之委蛻也。故形不知所在，楚不知所持；食不知所味。天地之強陽氣也，又胡可得而有邪！

莊子對氣的運動規則，常以四季來作象徵性的比喻，如莊子在其妻死時，將死亡當作四季的變化，當莊子察覺到人的生死只不過是像春夏秋冬四季的運行一樣，便停止了對妻子哭喪，並鼓盆而歌。

比起其他道家來說，莊子更為重視生命的價值。我們的生命是氣的聚合，而死亡也只是氣的散離，即人的存有及非存有，不過是氣的離何集散而已，所以生不足喜，死不足惜。

莊子常常將生死喜樂當作陰陽，人生論又被視為一種陰陽說。莊子對生命的見解，於其妻死亡時他的態度即可看出，《至樂》篇曰：

不然，是其始死也，我獨何能無概然！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，其變而有形，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。

關於莊子的死生觀，是不以生為先，反而以死為前的死生觀，正像是以陰為頭的陰陽觀，雖然如此，莊子的死生觀代表的不可可能是死亡的哲學，而是「死生一如」的哲學。

道家人物的最高表現並不在道德承擔以成聖成賢，而是放下一切執著，讓自己的「無為」能成就萬物的「無不為」，並與萬物和平共存<sup>88</sup>。徐復觀先生說：

「莊子的「無己」，與慎到的「去己」，是有分別的。總說一句，慎到的「去己」是一去百去；而莊子的「無己」，讓自己的精神，從形骸執中突破出來，而上升到自己與萬物相通的根源之地。」<sup>89</sup>

莊子虛己以應物並非以物為法而貶低了人的存在意義，相反的，通過內除我執妄見，無執道心反而使人之生命更顯靈動。

通過喪我、坐忘、心齋、物化等工夫境界，靈臺真君所體現的世界是與物無對、無處而不自得的境界。此時人心超拔於世俗名利，而重返生命之真。因此，人並未因為順應萬物，而在此一世界裡頭喪失了存在意義；相反的，人是乘物以遊心於這個藝術化的天地中。莊子〈人間世〉說：

鳳兮鳳兮，何如德之衰也！來世不可待，往世不可追也。天下有道，聖人成焉；天下無道，聖人生焉。方今之時，僅免刑焉。福輕乎羽，莫之知載；禍重乎地，莫之知避。已乎已乎，臨人以德！殆乎殆乎，畫地而趨！迷陽迷陽，無傷吾行！吾行卻曲，無傷吾足！

---

<sup>88</sup> 陳德和《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁 43-44，台北，文史哲出版社，1993。

<sup>89</sup> 徐復觀《中國人性論史·先秦篇》，頁 395。

此顯示了莊子對世情的無奈，這種對時代的省察與浩嘆，促使他對生命存在本身的意義作反省與領會，進而了悟生命的真諦與其無限的可能，而終能展現生命的圓滿，<sup>90</sup>達到與道合一的境界。

---

<sup>90</sup> 袁保新先生認為：「在先秦道家的發展過程中，莊子的智慧是一個圓滿，一個成熟。」以前，老子在他經體文字的表現下，「道」與「可道」是兩層世界，真實與虛妄，無限與有限不容踰越，但是，當莊子以他狂放不羈的才情，發為無端之詞時，這兩重世界的分寄被消泯了。……莊子為真實與虛妄，無限與有限的分際找到解釋的基礎，也為一切有情生命開啓了一道精神超昇之路，那就是：人性是以「道的守護者」(the guardian of Tao) 為其本質。因此，一切對「道」的探問都必須是人性的實現與完成。換言之，世界的真實或虛妄，生命的有限與無限，端在於我們的存在活動是否實現了「道我合一」為內容的本性。參見袁保新，〈齊物論研究---莊子形上思維的進路與型態〉，《鵝湖雜誌》第3卷第7期，頁22，1978.1。

## 第五章 〈養生主〉的後續詮釋

莊子一生死，遊於形軀之內，將自然無爲，虛一而靜之道，用於養生之中，其養生思想，與道合而爲一，強調養心和養神，認爲養生不免於養形，故需養生之主。由前文可得知，嵇康養生觀中「養神」之主張是來自於老莊，其亦注重形軀的修養，認爲此兩者之關係密不可分。嵇康繼承發揚正始玄學，而又突破何晏、王弼之融合儒道思想，倡自然與名教不可調和，他的思想更爲傾向《莊子》，對西晉之後莊子學大興，以及進一步衝擊禮法名教，產生極大的波瀾。<sup>91</sup>

嵇康的養生觀從養心與養生兩方面探討，養生之道首重「養心」，神形交養，恬智互補，並要「少私寡欲，清虛靜泰，……守之以一，養之以和」，擅長養生的人，心境要做到虛無，精神專注通暢，過多的私心欲望皆應消除。而其論述之重點則在互相「俱濟」，要呼吸吐納，服食養生，使其形神相親，進而達到「和理日濟，同乎大順」，此即爲養生之精神。在養生方面，則以「蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦。」爲工夫，試圖達到「無爲自得，體妙心玄。」的境界。

### 第一節 嵇康「養心」之養生觀

嵇康的〈養生論〉認爲，養生與養心都是十分重要的。他在〈養生論〉一文中，明確地指出養生的目的，在於使身、心皆能「盡性命」。一般人因導養不得理之故，常不能「盡性命」。嵇康養生觀之主要內容，可參照嵇康著〈養生論〉一文，其謂：

---

<sup>91</sup> 金仁壽〈嵇康養生思想之研究〉，頁 71，中國文化大學哲學研究所，碩士論文，1996。

常修養性服食之事，彈琴詠詩，自足於懷。以為神仙稟之自然，非積學所得，至於導養得理，則安期、彭祖之倫可及。乃著養生論。……論曰：「夫稱君子者，心不措乎是非，而行不違乎道者也。何以言之？夫氣靜神虛者，心不存於矜尚；體諒心達者，情不繫於所欲。矜尚不存乎心，故能越名教而任自然；情不繫於所欲，故能審貴賤而通物情。物情通順，故大道無違，越名任心，故是非無措也。……是以大道言『及吾無身，吾又何患』。無以生為貴者，是賢於貴生也。」……曰：……老子、莊周，吾之師也，……又聞道士遺言，餌朮黃精，令人久壽，意甚信之。……康性慎言行，一旦縲紲，乃作幽憤詩，曰：……託好老莊，賤物貴身，志在守樸，養素全真。

從文中的記載的內容可得知，嵇康著養生論的重點，乃是修性與服食。「無以生為貴者，是賢於貴生也」和「賤物貴身，志在守樸，養素全真」是嵇康修性之觀念，主要得自道家哲學的影響；而「餌朮黃精，令人久壽」則是服食的要訣，從道教方術中習得。由此看來，嵇康認為只要導養得理，雖然神仙不是積學所能得致，乃是自然之天賦異稟，但一般人要做到延年益壽，亦不是問題。

神仙出於天生，永存於自然，非積學所得，不可力致強求，不屬於養生的範疇之內。嵇康說：「導養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。」養生的目的在使身、心皆能「盡性命」。一般人皆沒有「盡性命」，不善養生，其原因便在導養不得理。以德養生同以術養生互補，嵇康受道家思想影響甚深，其〈養生論〉云：

善養生者，則不然矣。清虛靜泰，少私寡欲。知名位之傷德，故忽而不營，非欲而強禁也；識原味之害性，故棄而弗顧，非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇白讀著。曠然無憂患，寂然無思慮。又守之以一，養之以和。和理日濟，同乎大順。然後蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，

綏以五弦，無為自得，體妙心玄。忘歡而後樂足，遺生而後身存。若此以往，庶可與羨門比壽，王喬爭年。何為其無有哉？

「導養得理，以盡性命」，乃是嵇康〈養生論〉中所主張之養生論點。其首要之道在強調精神為形體之主宰，因此人們在養生時，主要應當修性以保神、安心以全身。對此嵇康〈養生論〉云：

精神之於形骸，猶國之有君也；神躁於中而形喪於外，猶君昏於上，國亂於下也。……是以君子知形恃神以立，神須形以存。悟生理之易失，知一過之害生。故修性以保神，安心以全身。愛憎不棲於情，憂喜不留於意。泊然無感，而體氣和平。<sup>92</sup>

要明白「精神之於形骸，猶國之有君」，和「形恃神以立，神需形以存」之理，嵇康以為形神互恃，然精神尤為形軀之主，司馬遷在《史記·太史公自序》曾提及「形神離死」，離者不可復合的思想，偏重在由「神從形」的依待關係上來立論，在形的基礎論神之功用，其曰：

凡人所生者神也，所托者形也。神大用則竭，形大勞則蔽，形神離死。死者不可復生，離者不可復合。故聖人重之。由是觀之，神者，生之本也；形者，生之具也，不先定其神形，而曰我有以治天下，何由哉！

司馬遷主要思想是「神居形體，神本形具」。嵇康的〈養生論〉中說到「形恃神以立，神須形以存」，對於形神關係的看法，認為形神若能兼養，則可謂極養生之要義。

因此，養神之要乃在人生當放下世俗情執之得失，而入於恬淡寡欲的心

<sup>92</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁2，台北，台灣中華書局，1970。

境，才能使體氣順暢，平和通達。此一觀點是承襲老莊而來，《莊子·德充符》有謂「人之不以好惡內傷其身」的「無情」之說<sup>93</sup>，嵇康在此乃是將老、莊形而上的生命境界，轉為形而下的養生之道，使精神與形軀平和協調，以成就理想的生命。

嵇康認為養生除了以精神導養為主外，尚須透過呼吸、吐納，服食、藥養，他對服藥很相信，把服食納入他的養生理論當中。服食是導養的重要手段，是通向長生的途徑之一。此〈養生論〉有文曰：

又呼吸吐納，服食養身，使形身相親，表裏俱濟也。……故神農曰：上藥養命，中藥養性者，誠知性命之理，因輔養以通也。……蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦，無為自得，體妙心玄。忘歡而後樂足，遺身而後身存。<sup>94</sup>

嵇康提出，要導養得理，除了要「修性以保神，安身以全身，愛憎不哂於情，憂喜不留於意，泊然無感而體氣和平。」外，還需「呼吸吐納，服食養生，使形神相親，表裡俱濟也。」

嵇康以為人雖然都有嗜欲之心，但不能因為其有，我們便將他視為正道。「清虛靜泰，少私寡欲」，乃是嵇康〈養生論〉中主要之養心思想，在莊子的思想中亦有脈絡可循，〈莊子·天道〉篇曰：

夫虛靜恬淡寂寞無為者，萬物之本也。

很多人以為莊子所謂養生等同於養身，這其實是錯誤的說法，莊子所強調的是「養神之道」，在《莊子》書中載有「吹呴呼吸，吐故納新」之說，明

<sup>93</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁 220-222。

<sup>94</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁 4-5。

確反應練氣之類的方士之術，《莊子·刻意》曰：

吹呴呼吸，吐故納新，能經鳥申，為壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。

嵇康依照莊子此言，作為其導引、吐納的根據，再加上服食與藥養的工夫，使「形神相親，表裏俱濟也。」，又「蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦。」，以達到「無為自得，體妙心玄。忘歡而後樂足，遺身而後身存。」的境界。

### 一、守一養和

善於養生之人，其所要注重之首要條件，乃是「守之以一」。由〈難養生論〉中可看出其具體內容：

苟云理足於內，乘一以御外，何物能默之哉？由此言之，性氣自和，則無所於「困於防閑」；情志自平，則無「鬱而不通」。世之多累，由見之不明也。

由上述引文可得知，養心的原則是「一」，此原則建立於「理足於內」的前提，而妨礙「理足於內」的原因，則是「見之不明」。若要能使「見之明」，嵇康認為應該辨明「性動」與「智用」的差別：

性動者，遇物而當，足則無餘；智用者，從感而求，倦而不已。故世

所患，禍之所由，常在於智用，而不在於性動。<sup>95</sup>

人之以順欲爲得生，正足以害生之自然。當人一曰用智於性動，而加入不自然之成分，此中之過失不在性動之本身，而在智用之造作。是以性動原非養生之所欲去之者，而在得其理之自然，免智用之識見。嵇康對於人之意計智慮尤有深刻的省察，如見諸《嵇中散集》卷四，嵇康〈答難養生論〉有文曰：

難曰：「感而思室，飢而求食，自然之理也。」誠哉斯言！今不使不室不時，但欲令室時得理耳。夫不慮而欲，性之動也。識而後感，智之用也。性動者，欲物而當，足則無餘。智用者，從感而求，倦而不已。故世之所患，禍之所由，常在於智用，不在於性動。……君子識智以無恆傷生，欲以逐物害性。故智用則收之以恬，性動則糾之以和，使智止於恬，性足於和，然後神以默醇，體以和成，去累除害，與彼更生，所謂不見可欲，使心不亂者也。所以貴智而尚動者，以其能益生而厚身也。然欲動則悔吝生，智行則前識立。前識立，則志開而物遂。悔吝生，則患積而身危。二者不藏之於內，而接於外，祇足以災身，非所以厚生也。<sup>96</sup>

智用之所以破壞了性動之自然，乃在智用之僵化與執著。吾人因智用之抽象而建立一懸空之理境，進而以此要求當下情境之符應，此智用之抽象，而吾人又欲以此有限之生命追逐之，是以造成生命離其自己之追逐，所謂「以有涯隨無涯」。<sup>97</sup>性動不離自然而得理之和，而智用也不必外逐於物，而可內斂自照，而收恬靜之功。由此而能相輔相成，此所謂神形交養者也。〈答難養

<sup>95</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁3。

<sup>96</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁4-5。

<sup>97</sup> 高柏園《莊子內七篇思想研究》，頁243

生論〉云：

今使瞽者遇室，則西施與嫫母同情聵者，忘味則糟糠與精粣等甘，豈識賢愚好醜？以愛憎亂心哉。君子識智以無恆傷生，欲以逐物害性，故智用則收之以恬，欲動則糾之以和。使智止於恬，性足於和。然後神以默醇，體以和成。去累除害，以彼更生。所謂不見可欲，使心不亂者也。<sup>98</sup>

眾人不知清虛靜泰之自然，反而貴智而尚動，以為由智動則可得厚生。不知欲之動與智之行，正是生命造作之開端，亦是生命離其自己之時，此是以成心為之，此所以有悔吝生而災及身。

嵇康以先天不慮而欲之「性動」與後天識而後感之「智用」，來說明傷生害性之大患，所謂「性動」乃是就人與生俱來之生理欲望與心理情緒而言，一旦獲得滿足，則無餘慮；而「智用」則是人心與外物交接，所產生之意計智慮之分別心，其與人之情欲之執著，有制約交引之關係，往往會引發情欲之盲爽狂亂，故「智用」之患尤甚於「性動」之欲，因此，「貴智而尚動」，非但不能益生而厚身，反而適足以遭悔吝而災及身。故嵇康提出以「恬」、「和」交養，使「智用」之馳逐競營，「性用」之執著陷溺，能止於「不見可欲，使心不亂」<sup>99</sup>，又同文曰：

故世之難得者，非財也，非榮也。患意之不足耳。……不足者，雖養以天下，委以萬物，猶未愜。然則足者不須外，不足者無外之不須也。無不須，故無往而不乏。無所須，故無適而不足。……故遺貴欲貴者，賤及之。故忘富欲貴者，貧得之，理之然也。今居榮華而憂，雖與榮華偕

<sup>98</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁2。

<sup>99</sup> 王弼注《老子》上篇，頁2，《老子》文曰：「不見可欲，使民心不亂。」

老，亦所以終身長愁耳。故老子曰：樂莫大於無憂，富莫大於知足。此之謂也。<sup>100</sup>

至於養生以達極致之至人，其生命亦不過是此自得之極境的體現者罷了。既能循理之自然，此即需有虛靜無執之心。嵇康云：

至人不得以而臨天下，以萬物為心，有宥群生。由身以道，與天下同於自得。穆然以無事為業，坦爾以天下為公。雖居君位，饗萬國，恬若素土接賓客也。雖建龍旅，服華袞，忽若布衣在身也。故君臣相忘於上，蒸民家足於下。豈勸百姓之尊己，割天下以自私，以富貴為崇高，心欲之而不已哉？<sup>101</sup>

「養之以和」是善養生者重要的條件之二。在嵇康〈養生論〉與〈答難養生論〉中，「和」屢次出現，嵇康對「和」的界定是多義的，其對「和」並沒有清楚的定義，從文中僅能推知其「和」的對象。《莊子·天道》云：「與天和者，謂之天樂。」說明「天和」必須順應「自然」，透過「自然」才得以「天樂」。由〈答難養生論〉中之「天和以自然，以道德為師友，翫陰陽之變化，得長生之永久，任自然以託身，並天地而不朽，孰享之哉？」也可以看出「順天和以自然」的線索。在嵇康文中所說的「自然」，也是多義的，其自然的多義現象，楊祖漢先生認為其內涵有二，一為天然的同義詞，二為莊子思想中的「自然」，指自然之道或契合自然之道的境界。<sup>102</sup>

<sup>100</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁5。

<sup>101</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁4。

<sup>102</sup> 「自然」這個詞語在嵇康的著作中一共出現超過四十次，大致可以分成兩種用法：其一是「天然」的同義詞，如：「夫五色有好醜，五聲有善惡，此物之自然也。」，其二是老、莊思想中的天然，指自然之道或契合自然之道的境界。他在詩作中所說的「自然」大多屬這種用法。詳見王邦雄編《中國哲學史》，頁365，空中大學用書。

## 二、和理日濟

嵇康在〈養生論〉中所說之「和理日濟」，關於其對「理」之方面的敘述，有以下之言：

知名位之傷德，故忽而不營，非欲而彊禁也。識厚味之害性，故棄而弗顧，非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇白讀著。曠然無憂患，寂然無思慮。

從「和理日濟」來看嵇康所謂的「養生五難」可得知，「理」之意是在以理性，將養生中有所妨礙的因素去除之，其言：

養生有五難，名利不滅，此一難也。喜怒不除，此二難也。聲色不去，此三難也。滋味不絕，此四難也。神慮轉發，此五難也。五者必存，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸太陽，不能不迴其操，不夭其年也。五者無於胸中，則信順日濟，玄德日全，不祈喜而有福，不求壽而自延，此養生之大理之所效也。<sup>103</sup>

由引文看來，養生五難之中，要去名利、喜怒、聲色、滋味，所要做的便是去除智用之執，循理之自然，而不是完全消除性動之欲。雖要重視導養，但生理欲望和心理情緒，若無察識則會使其內外交相受損，此〈養生論〉有文曰：

而世人不察，唯五穀是見，聲色是耽。目惑玄黃，耳務淫哇。滋味煎其

---

<sup>103</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁7。

府藏，醴醪鬻其腸胃，香芳腐其骨髓。喜怒悖其正氣，思慮銷其精神，哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之驅，攻之者非一途，易竭之身，而外內受敵，身非木石，其能久乎？<sup>104</sup>

嵇康認為人們對「欲望」的態度，和「心神無法專一」，都會妨礙養生，名利、滋味、聲色是所追求的欲望，「神慮銷散」則是心神無法專一。人與生俱來都會有食色欲求；也都會有喜、怒、哀、樂的心理情緒，然人之情欲如果過度執逐磨損，以致消耗衰竭，有限的形軀生命將無法承受，「名利」、「喜怒」、「聲色」、「滋味」、「神慮轉發」，是嵇康所謂「養生五難」，若不能將此五難除去，對養生將造成傷害，那麼即使「咀嚼英華，呼吸太陽」，努力調養也無法使年壽不損折。嵇康此一觀點事實上與莊子所言遙相呼應，《莊子·天地》篇說：

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，困中顙；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。<sup>105</sup>

基本上，嵇康與《莊子》外、雜篇對於「欲」的省察的觀點一致，都是從負面的、反省的態度加予正視有生之害。而嵇康更進而提出養生當防微杜漸之道，其文曰：

飲食不節，以生百病；好色不倦，以致乏絕；風寒所災，百毒所傷，中道夭於眾難，世皆知笑悼，謂之不善持生也。至於措身失理，亡之於微，積微成損，積損成衰，從衰得白，從白得老，從老得終，悶若無端，中

<sup>104</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁4。

<sup>105</sup> 郭慶藩輯《莊子集釋》，頁453。

智以下，謂之自然。縱少覺悟，咸歎恨於所遇之初，而不知慎眾險於未兆。是猶桓侯抱將死之疾，而怒扁鵲之先見，以覺痛之日，為受病之始也。害成於微，而救之於著，故有無功之治。<sup>106</sup>

一般人既知養生之義，但常因許多因素，造成實踐上之困難，力有未逮，而無法全享天年。再這種種實踐上之困難因素裡，分為內在與外在之禍。人們縱情於聲色犬馬之中，此乃所謂「飲食不絕，好色不倦」；外在身體又受災疾病痛荼毒，因而損傷害毀損，此為「風寒所災，百毒所傷」，以致於最後走向「亡之於微，積微成損，積損成衰，從衰得白，從白得老，從老得終」之結果。其謂：

縱聞養生之事，則斷以所見，謂之不然。其次狐疑，雖少庶幾，莫知所由。其次自力服藥，半年一年，勞而未驗，志以厭衰，中路復廢。或益之以吠澮，而泄之以尾閭，欲坐望顯報者。或抑情忍欲，割棄榮願，而嗜好常在耳目之前，所希在數十年之後。又恐兩失，內懷猶豫。心戰於內，物誘於外。交賒相傾，如此復敗者。<sup>107</sup>

由上可知，造成養生所以失敗之最重要根源，在於沒有達到虛靜自然，且無順其性命之理。自力服藥，但半途而廢，抑情忍欲，但「心戰於內，物誘於外」，「交賒相傾，如此復敗」。養生首要之道，在於用心養生，使生命之無傷，才不致心有疑慮，而破壞了服食養生之效。養生要以心之工夫，全養自然；服食吐納，以養其形骸。「是以君子知形恃神以立，神須形以存。」神形交養，性命相通。嵇康不是禁欲主義者，而在使欲望能得理，此「理」是對欲望的理性思考：

<sup>106</sup> 嵇康著《嵇中散集》卷四，頁 6-10。

<sup>107</sup> 嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉，參見《兩漢魏晉十一家文集》，卷第十二。

今不使不室不時，但欲令室時得理耳。夫不慮而欲，性之動也。識而後感，智之用也。性動者，欲物而當，足則無餘。智用者，從感而求，倦而不已。故世之所患，禍之所由，常在於智用，不在於性動。

嵇康認為使欲望得理的方法，在於分辨欲望是出於生理基本需要的「性動」；還是隨著情感去追求的「智用」。「性動」是絕對的，沒有是非可言，故是非皆產生於「智用」。以「用智遂生」的角度來理解此一問題，「智用」發生於生理基本需求獲得滿足之後，是「性動」欲望的擴張，因此「智用」與「性動」並非絕對對立，既非對立，就沒有分辨的問題，因此當下之念可以是「智用」也可以是「性動」，關鍵在於是否明白「用智遂生」，嵇康對其之詮釋為：

夫嗜欲雖出於人，而非道之正。猶木之有蠹，雖木之所生，而非木之所宜也。故蠹盛則木朽，欲勝則身哭。然則欲與生不並立，名與身不具存，略可知矣。而世未悟，以順欲為得生，雖有厚生之情，而不識生生之理，故動之死地也。是以古之人，知酒肉為甘鳩，棄之如遺；識名位為香餌，逝而不顧。使動足資生，不濫於物，知正其身，不營於外，背其所害，向其所利，此所以用智遂生之道也。<sup>108</sup>

由此可知「用智遂生」與「理」的內容是一致的。「智用」的正面與負面不在外物的榮華與變遷，而在乎人心的理性判斷，理性根源於人心的知「足」。嵇康以「足」詮釋自己的養心功夫，導出使「智止於恬，性足於和」的結論。

### 三、同乎大順

<sup>108</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁3-4。

嵇康在〈養生論〉中提到，人們常因囿於自己內心的成見，認為天地萬物都不超出人的思維之中，對養生之說嗤之以鼻；或者雖不完全囿於成見，卻對養生的超越思想存疑而停滯不前，其云：

以多自證，以同自慰，謂天地之理，盡此而已矣。縱聞養生之事，則斷以所見，謂之不然；其次狐疑，雖少庶幾，莫之所由；其次自力服藥，半年一年，勞而未驗，志以厭衰，中路復廢；或益之以畎澮，而泄之以尾閭，欲坐望顯報者；或抑情忍欲，割棄榮願，而嗜好常在耳目之前，所希在數十年之後，又恐兩失，內懷猶豫，心戰於內，物誘於外，交賒相傾，如此復敗者。<sup>109</sup>

以上是一般人對養生所會產生之誤解，而嵇康根據此誤解作出了歸納。在老子的思想中有提到，對於嵇康「和理日濟」概念之說明，「大順」乃是其境界，《老子·第六十五章》言：

古之善為道者，非以明民，將以愚之。民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。知此兩者，亦稽式。常知稽式，是謂玄德。玄德深矣、遠矣，與物反矣，然後乃至大順。

在莊子〈天地〉篇亦引申老子所說之「大順」，回到生命的自然意義，曰：

太初有無，無有無名；一之所起，有一而未形。物得以生，謂之德；謂形者有分，且然無間，謂之命；留動而生物，物成生理，謂之形；形體保神，各有儀則，謂之性。性脩反德，德至同於初。同乃虛，虛乃大。

---

<sup>109</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁3。

合喙鳴，喙鳴合，與天地為合。其合緜緜，若愚若昏，是謂玄德，同乎大順。

莊子此言是把重點放在生命的意義來講，返回生命的本真，進而可與萬物達到同化的境界。這就是所謂的「大順」，也是老子對於養生所抱持的態度。

養生之道重在養心，而不在形體上的長久，養心所要做到的最終目的就是「同乎大順」。生命的意義不在於有限的壽命，而在其所代表的價值，我們不該執著於有形軀體，而應該專注在無形的精神超越，這就是「和理日濟」。

## 第二節 嵇康的養身觀

嵇康不以有形軀為貴，卻有養身的主張，是因「神需形以存」，而身、心以相互影響的關係存在，因此對身體養護的忽視，間接造成心的傷害。對身體的養護，嵇康依循著「清虛靜泰，少私寡欲」的觀念，「晞以朝陽」謂吸收天地陽氣，是嵇康以氣養身的一部分。對氣概念一是對天地之氣的擷取，二為自身呼吸吐納的調理。〈答難養生論〉云：

六氣並御，而不能含光內觀，凝神復璞，棲心於玄冥之崖，含氣於莫大之矣者，則有生可卻可存可延也。

所謂六氣，乃是天地的自然之氣，擷取天地自然之氣的目的在於「能含光，內觀凝神復璞」，但此處對六氣並非單純的擷取，而在「御」。《左傳·昭公六年》云：

天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲。淫生六疾。六氣曰陰、陽、風、雨、晦、明也。

民有好惡、喜怒、哀樂，生於六氣。

以上所說「六氣之御」，並不是指駕馭天然之氣，重點是在於不要受到情緒的影響，要能自我控制，使其無法損害我們的生命。個人好惡不同，喜怒之情緒也隨著人之心性意識而產生變化。而這種天生的情緒便成為害生的根源。需以天地六氣還原負面情緒的影響，減少其於養生中的作用。

向秀在〈難養生論〉中對嵇康之詰問，嵇康於回答時將「養生」和「宜生」的觀念作了區分。〈難養生論〉云：

肴糧入體，不逾旬而充，此自然之符，宜生之驗也。

在道教及神仙思想裡，皆認為「使身輕」是養生的首要條件，而五穀會使人血浮身重，無法使身體輕盈。嵇康認為五穀可以延續我們的生命，但其只是眾多可延續生命的糧食之一，五穀並非是不可或缺的。「宜生」之意乃是延續我們的生命，也就是指一般的生理上的壽命久長，而「養生」則是要超越形體的束縛，「養生」乃是嵇康思想的主要觀點，其最後的目標不在於有限生命的延續，和形體上的不朽，嵇康所達到的是形體的超越，其養生觀理論與實用並重，也就是要「神形俱濟」。

至於呼吸吐納的思想，則與道家淵源頗深。人秉天地之氣而生，故藉著對大地之氣的擷取，來滋養身體的虧損。除了呼吸吐納的天地之氣，還有「飲食之氣」。嵇康強調天地之氣的永恆與對人體的影響，在呼吸吐納天地「和氣」之餘，對於阻礙身體輕盈的「氣」則需要預防。嵇康認為食物進入身體之後便成為「氣」，五穀所產生的氣使人體重，而靈芝等藥材所產生的氣則使人體輕，故飲食對體質會產生身體上的改變：

狄食米而生癩，瘡得穀而血浮，馬秣粟而足重，鴈食粒而身留，由此言

之，鳥獸不足報功於五穀，生民不足受德於田疇也。

此段所述，在說明食用五穀所產生的氣，會讓人身重血浮。嵇康重視呼吸吐納天地之氣，和對飲食之氣的努力，其目的都在使人身體輕盈。

而「綏以五弦」乃是嵇康獨到的見解，琴樂具有養生功能，用音樂特有的陶冶功用來順化人心，達到養心的目的。在〈答難養生論〉中亦云：

竇公無所服御而致百八十，豈非鼓琴和其心哉？此亦養神之一徵也。……以大和為至樂，則榮華不足顧也。以恬澹為至味，則酒色不足欽也。苟得意有地，俗之所樂皆糞土耳，何足戀哉？……有主于中，以內樂外，雖無鐘鼓，樂已具矣。……<sup>110</sup>

「有主于中，以內樂外」是嵇康養神之方，用以導養神氣；「鼓琴和其心」，則是藉以修養自己心性，調和情志，以琴樂來達到養生之目的。嵇康面對所處之亂世和政治環境，主張「越名教而任自然」，以道家無為逍遙為理想，實踐其養生思想之內涵。其思想內容因採取養神與養形二元論，無可避免有其矛盾處產生<sup>111</sup>。在政治動盪和社會不安的環境下，嵇康思想逐漸趨於消極，造成其學術觀上之二元論，以及悲觀之人生態度，也因此影響其後來之處世哲學，及其最終之人生發展。

<sup>110</sup> 嵇康《嵇中散集》卷四，頁 6-10。

<sup>111</sup> 許抗生先生言：「嵇康的哲學思想是充滿矛盾的，他一面在自然觀上基本上堅持了唯物主義，一面又在認識論上陷入了唯心論，在形神、心聲關係問題上又具有平行論與二元論的傾向；他一邊反對俗儒們所宣揚的神秘主義思想，一邊又自己鼓吹起長生不死的神仙迷信思想，他在哲學基本問題上的左右搖擺，正是他政治上的矛盾心理的反映。從認識論根源上說，他企圖用樸素的元氣一元論唯物主義思想來解釋複雜的社會現象與認識論問題，這就只能使他的哲學最後落入『聲、心』二元論與唯心論的泥坑。」許抗生《魏晉思想史》，頁 127，台北，桂冠出版社，1992。

## 第五章 結論

莊子思想廣博精微，《莊子》一書則是道家重要經典，自先秦以來，或深或淺地影響著歷代學術思想。「養生」是莊子思想中的一個重要的內涵，我們從「養生」的觀念出發可以關聯到莊子哲學的整個體系。莊子的養生思想散佈於內、外、雜各篇當中，思想一貫脈絡相連，本文以〈養生主〉為主要的根據，〈養生主〉是莊書中論述養生的主要篇章，首段「吾生也有涯，而知也無涯」說明人的生命和精力有限，而知識是無限的，如果以有限去追求無限，便會陷入危險。而「為善無近名，為惡無近刑」和「緣督以為經」則說明養生之道必須依乎天理，遵循著自然規律的規律，當可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。《莊子》書中有許多篇章，皆與莊子養生論有關，其中又以內篇之〈養生主〉最為精要，含意最深。〈養生主〉篇以寓言方式，點出修性養生之道，認為養生最主要的精神，在於修性養生以正命。

莊子對於生命本身乃順其自然，養生主之意，是養生命之主體，教人善惡兩忘，居靜養氣，緣督而行，在於順乎天理，養天之生，不困名利與安時處順。

使精神提升，心靈暢通無礙。莊子以為有生必有形，養形必以物，但物多並不足以養生，主張去外欲，致虛靜。認為人順應自然，去離物欲，善養形神，求全於永恆的生命，不妄求無盡的知識，才是養生之道。

人的生命有限，能知的也有限，若用有限的生命，去追逐無窮盡的知識，只是會自己陷入煩惱，危殆不安。一個人故意為善以求名，心神會疲憊，氣力也會消滅；為惡亦不可，其結果會遭到刑戮，此兩者皆會妨礙養生。

「清虛靜泰，少私寡欲」為養生之必要條件，道家養生之本義，在於工夫自心上作，而在性上得。莊子言養生，認為我們要保護有限生命，必須除去困頓自身的妄想知識，現實生命是有限的，知識卻是無窮盡的，若以有限生

命去追求無限知識，是一件危險的事，只有耗損精神，造成生命的危殆不安。

「吾生也有涯，而知也無涯」一段的重點，並不在於「知識」的追求，而是藉由以有限生命，追求無涯知識，來說明人的一生是無法窮盡所有知識，知識是瞭解養生的道理，瞭解後便順著自然之道，不再追逐多餘的知識，不傷身害性。量力而為，順應自然，即是養生之道。

「為善無近名，為惡無近刑」和「緣督以為經」乃是養生的工夫。不可有求名之心，為了貪名而去做善事，也不要靠近世俗上人們所認為的惡事，才可使自己免於刑罰。此句其意在去善惡之執，而達到兩忘之境。當分適性，破執去忘而現。此當分適性，正足以消解有涯無涯之對反，心與知之對反，是能無傷，而得養生之妙。人應該忘卻善惡的觀念，這樣才不會有心為善而去追求聲名，有心為惡而去觸犯刑法。

去善惡之意也就是消除所有的相對價值，而去善惡最根本途徑則是「去知」，然而莊子並非只是消極的主張去知去善，其去知與去善的背後，是要成就更高的智慧，以及更為純粹至善的精神境界，一切遵循虛無的自然之道進行，並且習以為常，便可以保住自身，可以全養性靈，可以頤養其新生之機，可以享盡天年。此段認為，其「道」是普遍的養生方法，且超越世俗善惡，具有很大的功用。

緣督以為經者，循虛而行，不以物累心，合於自然，就可以保全自己。此句是莊子〈養生主〉的綱要，並帶出底下「庖丁解牛」之寓言故事，用以說明「以無厚入有間」的緣督之理。「督」為一條位於人體身後中央的經脈，調理通達後則全身通暢，莊子取其無窒無礙的自然之意，教人不要被外在環境影響，一切事物的運行，均須依循著虛無自然之道，並習以為常。養生順乎自然，如此則可全養性靈，使自身內在的心靈開暢，心理健全。並使感官知覺在生活中養其新生之機，享受生命順時發展可達到的時間性存在。如此則可達到精神上的逍遙自在，可以「保身、全生、養身、盡年」。

莊子借「庖丁解牛」的寓言說明「養生之道」。先提出議論「緣督以為經」，

可以保身、全生、養親、盡年。再以故事說理，以「庖丁解牛」一事，來說明道理。以「刀」作為寓意本體，以保存刀，使刀不受損的方法，帶出保護精神不受損的道理，即養生的道。莊子是主張以自然為用，也以自然為藏。

凡事都要順應自然，要找尋空隙，避開所有矛盾。這樣才可保存生命，盡享天年。庖丁解牛除了說明莊子的養生之道與處世哲學外，也告訴我們如何「由技入道」，過程中我們可以了解要回歸到道，不單在於外在技巧的進步與熟練，更重要的是在心靈層次上的轉變。

庖丁解牛說明莊子的養生之道與處世哲學，也告訴我們「由技入道」的關係。人要回歸至道裡，需要經過一些歷程，尤其是心靈層次上的轉變。不單於外在技巧的進步與成熟，在心靈上亦須有相當大的改變，才能在技藝上更上層樓。剛開始時對事物只有表面粗淺的認識不同，而後進入到事物的深層。說明心境的變化，著重於意念的表達。

技的進步是一步一步來的，雖然禪宗有頓悟的說法，但在頓悟之前的歷程是不可磨滅的。在再怎麼高超的技藝都須踏在初階的基礎上，以神欲行之前仍要官知的運作。要真正入道，還得與萬化合而為一。

要順著自然的中道，不要追逐根本上不可能有終竟的事務，如此才能善養我們這個有限的生命。庖丁解牛的故事說明了依道而行的真義就在於排除一切人事造作的方法，而使自己得以在不有任何損傷的情形下保全自己。善養生者，除了要「身」「心」具養之外，如何避災遠禍，當是養生者應重視的一大課題。

公文軒看見右師被切斷了一隻腳，本來是遭受刖刑所致，像是人為的不幸。但公文軒卻悟出是「天也，非人也。」這也就是說，一個人即使遭受到象刖足之刑這樣的不幸事件，也應當安然接受。既然已經受了刖刑少了一條腿，不妨視之為「天」，視之為「命」，都是「天與之形」，心中便不會有所不平，因而可以獲得安穩平靜。即使面對死亡這一誰也逃脫不了的命運，也要把它看作是自己生命本身的一部分，因為是「無可奈何」的事，是不能避免

的，所以說是出於天命。善養生的人安分守己，不用人力去違反天命。本章章旨養生主就是全德，亦即德充，因形先已不全故知求全德，這便是右師所以得養生主的理由。莊子認為一個人生下來，富貴貧賤，賢與不肖，一切都是造化安排好的。認為一切人爲的事，也是造化安排好的，在莊子看來，人事亦無非天命，右師被斷去一隻腳，便是由於天命。自然形體由於「命」，後天的傷殘自亦是由於「命」，莊子在「公文軒見右師」篇中所要表達的含意是，人生有許多事情是無法避免的。人的身形狀貌都是天所賦予的，是自然的傑作，不要以人的標準來觀看，既是天之所予，就是合於道者，合於道者，就是自然的。「公文軒與右師」一篇便是在說明，形體之貌是人與生俱來的，是無法改變的本然之狀。

安順命運就是要「無爲」，從主觀上、精神上對個人所遭遇到的一切不幸事件和悲劇命運泰然處之，順其自然。在莊子看來，要使天下人「安其性命之情」，就必須「無爲」。「無爲」也就是要順乎自然，順乎「命」。莊子論「命」在於通過最原初的存在體驗，將生命遭逢中的種種限制與不合理，歸之於「命」。並且都不將「命」僅僅視之爲限制，而是著力於此限制的超越。

沼澤邊的雉雞，要走上十步才能啄到一口食物，走上百步才能喝到一口水，可是也不希望被人養在籠子裡，在籠子裡雖然不必費力尋食，但即使精力十分旺盛，那也是很不快意的。莊子「重神輕形」，注重精神上的快意自由，而不重視物質上的富足。人唯有獲得精神上的舒適，不逐於外務，才能達到合乎自然之道的境界。只求精神上的舒暢自適，不求物質的享受，如此便不會失去自由，才是善於養生的人。

「秦失吊老聃」是用以說明養生之生死自然，顯現出莊子安時處順的自然之道，及其順適生死的觀念。世人爲生死所苦，必須安時處順，忘卻生死。老聃之來去，應時而順理。莊子藉由老聃之死，明白安時處順之要旨。秦失對把生死當作一件普通的事，天給人以生命，或讓人失去生命，都是自然的，只是天爲人解除了一種存在的型態而已，是爲「帝之懸解」。若自己無法跳脫，

而在那裡拉扯，這就是「遁天倍情，忘其所受。」，這是要受刑罰的，也就是要受「遁天之刑」。因自己背離了天所賦予的生命情況，而使自己陷入了無謂的痛苦之刑罰中。

順應自然的基礎上又進一步勸告人們要忘掉情感。老聃死後，有那麼多人聚在一起哭喪，這是由於他們把生死看得太重，從而情不自禁地對死者哭訴起來。其實生與死都是很自然的事，生是應時，死是偶然，不須悲哀與難過，人們應當認識到，喜生悲死是違反常理的，只要安于天理和常分，順應自然和變化，解脫生老病死的苦樂，那麼哀傷或歡樂就不會進入人們的心懷了。善養生者，不要因貪圖外物而損害自己，要不為物累。

宇宙一切事物的自然現象都是相對的關係，事有始必有終，有白天必有黑暗，不斷地循環，這都是自然的現象。他認為人生亦復如此，生與死就像是日夜的變化一樣，所以生不足以為喜，死也不足以為悲。看破生死，不為情感所動，這是善養生之人所要做到的。

〈莊子〉中所說的「養生」是要教人養自己的心性，以求不要傷害自己的精神。「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」說油脂和樹枝的燃燒，有完的時候，但是火可以傳續下去，沒有窮盡的時候。就是以柴比喻人的形體，用火比喻人的精神。形體有毀滅的時候，精神可以永遠不死。善於養生的不重視形體，而保貴精神，「養生主」求的是保養精神。

「薪盡火傳」為〈養生主〉篇之總結，意在破除心知執著，安頓自我形軀，勘破生死的迷障，及開解情感的束縛。世間萬物皆有生有死，形體雖然毀滅，但精神卻如火傳般無盡綿延。此為生命轉化之過程，轉化成另一種型態的生命，不停延續下去。用薪比喻人的形體，用火比喻人的精神，善於養生之人不會在乎形體的毀滅，所注重保貴的是精神的不死與流傳。理想人乃養真存性，其功在順其自然，不刻意營求造作，凝神專志以養性，去遁天之刑，安時處順，哀樂不能入，謂之「懸解」，此似薪盡火傳乃自然之道也。

總而言之，養生的要領，首先要順應自然。人們的生命是有限的，但知

識的海洋卻浩瀚無邊，用自己有限的生命去追求無限的知識，是危險的。既然如此，還要不停地去追求，那就會陷入更加危險的境地而難以自拔。不要過分積極地追求身外之物，必須順應自然的「中道」以處理人與外物的關係。以「生」與「知」的相對，點出以有限生命去追逐無限知識，這是危殆的，只有「緣督以爲經」才是最佳養生之道。做任何事都要摸索事物的規律，以避開是非與矛盾的糾纏，只要人們能順應自然，依乎天理，就一定「可以保身，可以全生，可以養心，可以盡年。」養生的原則，在於「天」，也就是自然。我與天地萬物之間皆是自然的關係，處理一切複雜事物都要順乎自然，不違離自然，依乎天理。

莊子的養生觀，在探討生命根本問題，追求精神境界，藉由〈養生主〉篇中的寓言故事，說明養生的方法與道理，認爲養生之道在順乎自然，注重形而上的智慧，尋求精神的解放，樂天安命，達觀自處。

## 參考書目

### 一、古典文獻

《左傳》

《老子》

《荀子》

《孟子》

《莊子》

司馬遷《史記》

班固《漢書》

許慎《說文解字》

段玉裁《說文解字注》，台北，天工書局，1992。

嵇康《嵇中散集》台北：商務印書館，1983。

房玄齡等撰《晉書》，台北，藝文印書館，1957。

郭象，《莊子注》，《無求備齋莊子集成初編》1，台北：藝文印書館，1972年。

成玄英《南華真經注疏》，收于《無求備齋莊子集成初編》第三、四冊，台北：藝文印書館，1972。

呂惠卿《莊子義》，台北，藝文印書館，1974。

褚伯秀《南華真經義海纂微》，上海，古籍出版社，收入《道藏要籍選刊》，1989。

宣穎《南華經解》，台北，藝文印書館，1974。

焦竑《莊子翼》，台北，廣文書局，1979。

釋德清《莊子內篇注》，台北，廣文書局，1991。

王夫之《莊子通·莊子解》，台北，里仁出版社，1984。

郭慶藩輯《莊子集釋》，台北，華正書局，1987。

世界書局編輯部主編《兩漢魏晉十一家文集》，台北，世界書局，1973。

## 二、中文專書

- 王煜《老莊思想論集》，台北，聯經出版社，1979。
- 王邦雄《21世紀的儒道：儒道兩家思想的現代出路》，台北，立緒文化，1999。
- 王邦雄《中國哲學論集》，台北，台灣學生書局，1983。
- 王叔岷《莊學管闡》，台北，藝文出版社，1978。
- 方東美《原始儒家道家哲學》，台北，黎明文化公司，頁26-27，1985。
- 方東美《方東美演講集》，台北，黎明文化公司，1984。
- 牟宗三《中國哲學十九講》，台北，學生書局，1983。
- 牟宗三《才性與玄理》，台北，學生書局，1997。
- 任繼愈《中國哲學發展史·先秦》，北京，北京人民出版社，1983。
- 李勉《莊子總論及分篇評注》，台北，台灣商務印書館，1973。
- 林聰舜《明清之際儒家思想的變遷與發展》，台北，台灣學生書局，1990。
- 吳怡《新譯莊子內篇解義》，台北，三民書局，2000。
- 高柏園《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，1992.4。
- 高柏園《韓非哲學研究》，台北，文津出版社，1994。
- 唐君毅《中國哲學原論·原道篇》卷一，台北，台灣學生書局，1992。
- 唐君毅《中國哲學原論·原性篇》，台北，台灣學生書局，1989。
- 許抗生《魏晉思想史》，台北，桂冠出版社，1992。
- 馮友蘭《中國哲學史》上冊增訂本，台北，台灣商務印書館，1999。
- 勞思光《新編中國哲學史·三上》，台北，三民書局，1997。
- 黃錦鉉《新譯莊子讀本》，台北，三民書局，1996。
- 徐復觀《中國思想史論集》，台北，台灣商務書館，1999。
- 徐復觀《中國人性論史·先秦篇》，台北，台灣商務書館，1999。
- 楊儒賓《莊周風貌》，台北，黎明文化，1991。
- 張默生《莊子新釋》，台北，漢京文化事業有限公司，1983。
- 程兆熊《道家思想---老莊大義》，台北，明文書局，1985。。

- 胡楚生《老莊研究》，台北，學生書局，1992。
- 胡哲敷《老莊哲學》，台北，台灣中華書局，1993。
- 陳耀森《莊子新闢》，台北，台灣商務印書館，1988。
- 陳啓天《莊子淺說》，台北，中華書局，1971。
- 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。
- 陳鼓應《莊子今註今譯》，台北，台灣商務印書館，1985。
- 譚宇權《莊子哲學評論》，台北，文津出版社，1998。
- 羅光《中國哲學思想史·先秦篇》，台北，台灣學生書局，1982。
- 嚴靈峰《老子莊子》，台北，正中書局，1987。
- 王邦雄等編著《中國哲學史》，台北，空中大學，1998。
- 江日新編《中西哲學的會面與對話》，台北，文津出版社，1994。

### 三、期刊論文

- 王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986.10。
- 成中英〈戰國時代的儒家思想及發展〉，《歷史語言研究所集刊》第40本，下冊，台北，1969.11。
- 李美燕〈老、莊養生哲學的流變與影響——以嵇康與葛洪的「養生論」為主〉，《屏東師院學報》第13卷，2000.6
- 林葉連〈「莊子·養生主」的若干問題〉，《文理通識學術論壇》第3期，2000.1。
- 周策縱〈「莊子·養生主」篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第2期，1992.3。
- 高柏園〈論莊子與嵇康的養生論〉，《鵝湖月刊》第十五卷第四期，1989.5。
- 陳貞吟〈試論莊子之養生哲學〉，《孔孟月刊》第32卷第10期(總第382期)，1994.6。
- 陳文章〈莊子養生主理論過程之探討〉，《鵝湖月刊》，第三卷第七期，1978.1。
- 傅偉勳〈老莊、郭象與禪宗——禪道哲理連貫性的詮釋學試探〉，《哲學與文化》

第十二卷第十二期，1985.12。

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〉，江日新編《中西哲學的會面與對話》，台北，文津出版社，1994。

金仁壽〈嵇康養生思想研究〉，文化大學哲學所，碩士論文，1996。

黃憶佳〈由養生主看莊子的養生觀〉，輔仁大學中文研究所，碩士論文，2001。

陳政揚〈孟子與莊子「內聖外王」研究〉，東海哲學研究所，博士論文，2002。