

東海大學哲學系碩士在職專班

碩士論文

終極的自由如何可能？

—基於《莊子》文本的研究

How is the ultimate freedom possible ?

— A study based on the text of Zhuangzi

指導教授：林久絡 博士

研 究 生：王世業

中華民國：107 年 12 月 20 日

東海大學哲學系碩士在職專班

碩士論文

終極的自由如何可能？

—基於《莊子》文本的研究

How is the ultimate freedom possible ?

—A study based on the text of Zhuangzi

指導教授：林久絡 博士

研 究 生：王世業

中華民國：107 年 12 月 20 日

# 學位考試委員會審定書

東海大學哲學系碩士班  
研究生王世業提之論文：  
終極的自由如何可能？—基於《莊子》文本的研究  
經本委員會審查與口試，認為符合碩士學位標準。

學位考試委員會

指導教授

林久銘

簽章

口試委員

李德材

簽章

口試委員

嚴瑋珮

簽章

中華民國 107 年 12 月 20 日

## 摘要

自由是什麼？這個西方哲學裡非常熱門的議題，從決定論者認為人的一切命運都已註定，人們其實完全沒有自由或選擇的權利，直到現代民主國家標榜公民意識，人們主動自覺的透過行動來爭取自己的自由與權利，千百年來，自由這個議題的討論與行動在西方世界從沒消失過也持續地進行，也影響了華人社會的我們。

本篇論文想了解的是從個人出發，人作為一個主體所感受到的限制、拘束如何能解除，從而獲得一種自由自在的感受。這樣一種自由是個人的，包括身體方面也涵蓋心靈方面，這樣的一種整體的兼俱身心二方面的自由狀態，我定義為「終極的自由」狀態，也是本篇論文要探討或追問的問題。

本篇論文的莊子文本研究範圍，是以內七篇為主，外篇與雜篇為輔，再參考其他研究專書、前輩學者文章和相關碩博士論文。帶著明確的問題意識（終極的自由如何可能？）來讀莊子，在這樣的問題追問之下，透過莊子文本、學者詮釋、自己意見，三者互相對話、相互印證，期望理出一條通向論文完成的脈絡。

在明白莊子心學的基本內涵，介紹了莊子書中談的人的各種境界和其修練、轉化的可能方式後，對於本論文所給出的問題，有了一定的答案—關於我所指的終極自由狀態，莊子書中提及的無待之人確實能符合此種境界，但是其書中提及的轉化方式，筆者採納大多數前輩學者的意見—其方法(心齋、坐忘、吾喪我)主要轉化的是心靈而非身體，所以難以達致筆者認為兼俱身心二方面的終極自由狀態，但也許也是因為這樣，莊子後學開展出一套套道教修仙理論技術，也許筆者所謂的終極自由狀態，要在後世道家或道教各派理論中才能一窺其境了。

關鍵字詞：終級自由、莊子、無待、心齋、坐忘、吾喪我。

# 目錄

摘要.....	i
目錄.....	ii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 文獻探討與研究進路.....	3
第三節 章節說明.....	9
第二章 「心」的狀態.....	13
第一節 禁錮之心.....	14
第二節 逍遙之心.....	18
第三節 小結.....	22
第三章 人的境界.....	24
第一節 「有待」之人.....	24
第二節 「無待」之人.....	28
第三節 小結.....	41
第四章 轉化的方法.....	42
第一節 「心齋」.....	42
第二節 「坐忘」.....	50
第三節 「吾喪我」.....	58
第四節 小結.....	62
第五章 結論.....	65
第一節 終極的自由.....	65
第二節 後續研究之展望.....	72
參考書目.....	79

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

自由到底是什麼？即使不容易定義或定義紛雜，但我們大多數人都想要自由吧！在台灣這個華人圈子中少數的民主國家裡，我們擁有愈來愈充分的人權，但我們真的更自由了嗎？從工業革命後，機械取代人工的目的是為了使人們擁有更多的閒暇，更多的閒暇意味著人們能掌控更多自己的時間，似乎也更自由吧！然而，一直到二、三百年後的今日，我們的假日變多了，但我們更自由了嗎？

自由！這個見諸西方世界哲學圈子裡非常熱門或擅長的議題，從古希臘哲學到近代的存在主義哲學都在探討這個議題，從決定論者認為人的一切命運都已然註定，人們其實完全沒有自由或選擇的權利，到現代民主國家標榜公民意識，人們主動自覺的透過行動來爭取自己的自由與權利，千百年來，自由這個議題的討論與行動在西方世界似乎從沒消退過也持續的進行中，並且也愈來愈受到西方世界之外的國家的所重視，包括我們。

本篇論文，筆者想探討的自由不是政治上的自由、經濟上的自由……等外在或和制度相關的自由概念。筆者想了解的是從個人出發，人作為一個主體所感受到的限制、拘束如何能解除，消解，從而獲得一種自由自在的感受。這樣一種自由是個人的，包括身體方面也包括心靈方面，這樣的一種整體的兼具身心二方面的自由狀態，筆者暫時定義為終極的自由狀態，也是本篇論文題目要探討或追問的問題。

然而，如果我們想在中國的哲學典籍裡去探討上述的自由概念，我以為《莊子》絕對是不容忽視的一部重要著作了。雖然莊子在他的書寫裡似乎沒有直接談到「自由」二字，但是在其書中有個概念倒是一直讓筆者想到「自由」，那就是「逍遙」。〈逍遙遊〉是《莊子》內篇中的第一篇，「逍遙」意味著無拘無束，自由自在。「自由」與「逍遙」；「逍遙」與「自由」，其實有著相似的

意思，莊子雖沒有直接談到自由二字，但逍遙的概念，描述確和自由有著深切的關係，所以筆者想藉著對《莊子》文本的研究，期望對本篇論文題目能有進一步的探討並獲得解答。

在《莊子》文本中，對於一些人物狀態的描寫很接近筆者對於終極自由狀態的想望，例如：真人，神人，無待之人……等。這境界高超之人都在莊子書中有很多篇幅描述。不僅僅如此，在莊子的學說中，似乎也提示了如何透過一些修練方法去達到這樣的高明境界，例如：心齋、坐忘……。這也是筆者為什麼在眾多古代經典中選擇了《莊子》，試看帶著這樣的問題意識來讀它，是否能得到筆者想要的解答或甚至有出乎意外的收穫了。

莊子所處的時代戰亂頻傳，群雄並起，對於小老百姓而言，是一個非常痛苦無奈的時代。哲學家莊子所思考的問題會是甚麼呢？如何在這樣辛苦的時代，能繼續穩妥的過日子，在個人的框架下，讓外在的惡劣環境對自身的影響愈小愈少愈好。

莊子生活在集團主義的古代中國，宗法血緣關係如網絡一般籠罩著每一個人，自上而下金字塔形的等級制，限制了每個人的活動舞台和活動能量，個人，尤其是普通的個人在家族中，在社會集團中，在社會政治生活中的作用是渺小的，……只能在純精神的幻想中擺脫一切箝制與束縛。<sup>1</sup>

莊子當時所處社會環境的限制嚴酷，個人無法透過行動和整個文化、政治集團對抗甚至妄想改變它們，所以他轉而在個人身上試圖找到一種修練或解脫的方式與時代環境和諧共處。也正是這樣，筆者以為莊子已經發展出一套追尋個人終極自由的修練方法。但這樣一種無論身體和心靈都已無所限制的自由狀態真的可能嗎？這也回應了筆者此篇論文想探究的問題－終極的自由狀態真的

---

<sup>1</sup>劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1987年，頁64。

可能嗎？

筆者想藉著對《莊子》文本和其相關研究資料的理解、分析和探討，看看是否真能找到一條接近或達到人生最高境界，逍遙無待的真人、至人、神人或我稱之為終極自由的狀態呢？

## 第二節 文獻探討與研究進路

關於《莊子》文本的研究探討，不論古今中外，實在是多如牛毛、寬如大海。莊子書原有五十二篇，流傳到今日的剩下三十三篇<sup>2</sup>，分為內篇、外篇和雜篇。對於莊子書的各篇章，哪些是莊子本人所著，哪些又是其後學引申莊子之言所著，學界先進們意見紛呈<sup>3</sup>。本研究採納劉笑敢先生分析先秦時代語詞所得的結論：

研究莊子本人思想應以內篇為主要資料。莊子書中關於莊子的許多記載不一定是信史，但也透露了莊子本人的一些生活經歷和思想特點，也是研究莊子的重要依據。外雜篇中述莊派的文章對莊子思想多有闡發，是研究莊子思想的重要參考資料。<sup>4</sup>

他認為內七篇是莊子本人所著，而外篇和雜篇則是莊學後人所闡述莊子理念而完成。內篇有〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉、〈德充符〉、〈人間世

---

<sup>2</sup> 現在所傳的，只有郭象的本子，共十卷三十三篇。（高柏園，〈莊子內七篇思想研究〉，台北：文津出版社，2000年，頁4。）

<sup>3</sup> 對於這個問題，學術界主要有四種不同觀點。一認為莊子內篇早於外雜篇，肯定內篇為莊子所做。自王夫之以來多數學者持此觀點。二認為莊子內篇晚於外雜篇，外雜篇是莊子所作。此說已任繼愈先生為代表……（劉笑敢，〈莊子哲學及其演變〉，1987年，頁3。）

<sup>4</sup> 劉笑敢，〈莊子哲學及其演變〉，頁98。



〉、〈大宗師〉、〈應帝王〉。

外篇有〈駢拇〉、〈馬蹄〉、〈胠篋〉、〈在宥〉、〈天地〉、〈天道〉、〈天運〉、〈刻意〉、〈繕性〉、〈秋水〉、〈至樂〉、〈達生〉、〈山木〉、〈田子方〉、〈知北遊〉。

雜篇則有〈庚桑楚〉、〈徐無鬼〉、〈則陽〉、〈外物〉、〈寓言〉、〈讓王〉、〈盜跖〉、〈說劍〉、〈漁父〉、〈列禦寇〉、〈天下〉各篇。

本篇論文的《莊子》文本研究範圍，筆者決定以內七篇為主，外篇與雜篇為輔，相互援引資料，參考印證。

中國歷代以來喜歡莊子書並有所著墨和研究者甚多，筆者大致將它分為二大類：一類為傳統的研究，大多是針對《莊子》文本的訓詁、詮釋，其為文有其時代性也或多或少摻和了個人的觀點在其中，這類的作品很多，且不乏名家之作。例如：郭象的《莊子注》、焦竑的《莊子翼》、郭慶藩的《莊子集釋》、陳鼓應的《莊子今註今譯》……。另一類的研究是在近代西方哲學的影響之下，帶著具體的問題意識來讀《莊子》，並期望從《莊子》文本中得到預期的回應或相應的解答，例如：鄔昆如的《莊子與古希臘哲學中的道》、劉笑敢的《兩種自由的追求 莊子與沙特》、畢來德（Jean Francois Billeter）著，宋剛譯的《莊子四講》……。

這大二類研究相較之下，筆者的本篇論文會比較接近第二類研究的型態，也就是自己帶著明確的問題意識來讀《莊子》，在「終極自由如何可能？」的追問之下，透過《莊子》文本、學者詮釋、自己意見、三者互相對話、相互印證，看看是否能理出一條通向論文完成的脈絡理路。

此篇論文雖不走訓詁、考據之路，還是會依照歷代名家對《莊子》有共識的概念來探討。受莊子書影響的古今專家實在太多，在列舉相關研究學者的時候，筆者大致還是會將談論到和本篇論文相關的學者意見依年代先後，地方遠近來呈現。年代距今較久的學者意見擺放在前；東方的學者論述優先於西方學

者，然後，筆也會將自己的意見呈述於後，表明對前輩學者們所提意見之想法，藉此，順道理出自己的論文架構，並進一步歸納出結論，完成本篇論文。

在閱讀了許多前輩學者的相關研究之後，關於《莊子》文本涉及個體自由的部分，筆者發現，有些學者以為其中的自由概念指涉的是心靈方面的自由，例如：方東美先生、牟宗三先生.....等。另一派的學者則將《莊子》文本中所提和個體自由相關的概念歸類為身體、肉體自由，例如：楊儒賓先生、賴錫三先生.....等。

方東美先生談到莊子的「無待」曾經這麼說：

一個人要真正獲得精神自由，必須『無待』！那麼怎麼要可以無待呢？就是從事這個生活的人自己要有一個使命，要在自己生命宇宙裡面，自做精神主宰。<sup>5</sup>

再來，筆者想提的是牟宗三先生，牟先生在談到莊子的「無待」時曾經這麼說道：

現實上哪有無待呢？例如坐要依待椅子，肚子餓了要吃麵包，這都是屬於西方人所說的自然現象。道家老莊所說的自然不是這個意思，它就是自己如此，就是無待。<sup>6</sup>

牟先生大致上以為莊子所說的「無待」是在精神現象上的，而非物質狀態的，他認為只有從這樣的角度來談，「無待」才是可能的，否則不吃五穀不飲

---

<sup>5</sup>方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化，1983年，頁20。

<sup>6</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：台灣學生書局，2010年，頁90。

水，以一般人的觀點來看，萬萬不可能，除非羽化成仙，所以牟先先生談的是一般人，他將「無待」視為人在精神上的獨立，心靈上的自主。

另外，牟先生在談到莊子的「真人」時又說：

從真人這個層次上講無講自然，是個生活實踐的觀念。道家嚮往的是真人，真實不假的人才是真正的人。<sup>7</sup>

牟先生談「真人」大抵是從一般人的生活實踐、道德品格上去談，所以才會說真實而不虛假的人就是「真人」了，他的想法依舊停留在人在精神上或心靈上的自由。

接著，筆者要舉的例子是楊儒賓先生對莊子文本涉及個體自由方面的看法。「莊子是中國思想家中最能突顯意識與技藝的關係者，從繪畫、射箭、操舟、賽馬、製輪等等，都可以看出道必須形氣化（身體化）與技藝化。<sup>8</sup>」

言語道斷，在《莊子》文本裡，常常可看到他對語言的有效性提出質疑，言語既然不能充分地講「道」，那「道」要表現在哪裡呢？楊老師偏好從身體的、技藝的觀點去考察莊子的自由觀，他認為莊子將道的體認彰顯在各式匠人的純熟技藝上，這樣的體道經驗也意味著身體的自由與無限。他在另一篇文章裡又說：

「氣一經脈的身體觀是傳統中國文化的一大特色，它是在五臟六腑以外的另一大系統。莊子時代經脈的系統發展到甚麼地步，目前還很難確定。但可以肯定的是：莊子早已接受此一體系，而且此一體系和他的功夫論還有

---

<sup>7</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 92。

<sup>8</sup>楊儒賓，〈莊子與儒家一回應《莊子四講》〉《中國文哲研究通訊》第 22 卷 第 3 期，頁 140。

很大關係。<sup>9</sup>」

楊先生談莊子時著重於它的身體觀、甚至將它和古代練氣、巫文化……冥契經驗連結在一起，能形成自己的脈絡也獨樹一格的從身體觀點來談論莊子文本中涉及個體自由的概念。

賴錫三先生在談到《莊子》文本中的真人時，他認為莊子對真人的描述不屬於客觀的、形上學式的論述。也強調文本中顯示出的身體概念，下面筆者試引一段他的論述。

少直談客觀形上學，多藉功夫和境界來彰顯體驗性的冥契存有論作法，使得莊子在描述真人的超意識之境界與境界化身體的同時，常常透露出最具體證性的經驗內涵來。<sup>10</sup>

真人在《莊子》文本中，有很多篇幅的描述，賴先生認為在這樣的描述中，有很大一部分是確實存在，他也認為這樣的功夫和境界的描述具有體道經驗的內涵在其中。

方東美先生和牟宗三先生這一派的學者談論《莊子》時，多從心靈的層面來切入，認為莊子要人們具備超越與獨立的心靈，能夠如此，必能不役於物，不為外物綑綁，較強調心靈方面的自由。然而，楊儒賓老師和賴錫三老師則喜愛從身體觀的角度來談《莊子》，他們不認為莊子書中提及的修練功夫和神妙境界只是神話寓言而已，而且進而努力將之和先秦巫文化、練氣理論連結起來，試圖在著重身體觀的脈絡裡談出一番道理。

這兩派學者看似各執一詞、矛盾極端，但也恰恰呈現了《莊子》文本的豐

---

<sup>9</sup>楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論和身體觀》，巨流圖書公司，1993年，頁437。

<sup>10</sup>賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，新竹：清華大學出版社，2008年，頁119。

富奧妙之處，一如深愛《莊子》並曾在江蘇為官時為莊子祠堂作記的大詞人蘇東坡詩句所云，莊子之學真是「橫看層嶺側成峰」啊！雖然此二派論述各有其掌握和精妙之處，但離筆者想探究的莊子學中可能呈現終極自由境界實在還是有些距離，可惜之至。

筆者主要想關心的問題會是一一個人在透過莊子的功夫論中談及的修練方法達到真人、神人、至人的境界之時，是否也代表著同時達成了身心二者的無拘束、無依憑的狀態？能同時擁有身體上和心靈上的自由？究竟，我所謂的終極自由狀態可能嗎？如果可能，那我們似乎就真能從莊子書裡得到一條通往終極自由的途徑；如果不能，那麼莊子書中描繪的人的至高境界又是甚麼呢？筆者期待在後續的章節探討中，努力給出答案。

研究莊子思想者眾多，詮釋和領會的內容也自不相同，但莊子的思想還是有一脈絡可循，如孔子說的一以貫之並非雜亂無章。筆者在閱讀參考資料時，很喜歡宋朝的褚伯秀對莊子內七篇的一番見解：

「內篇始於逍遙遊，終於應帝王，學道之要在反求諸己，無適非樂，然後外觀萬物，理無不齊。物齊而已可忘，己忘而養生之主得矣！養生所以善己，應物所以養物，皆在德以充之，充則萬物府契宗之為師，大宗師之本立矣！措諸治道也何難，內則為聖為賢，外則應帝應王。斯道之所以歛及一身，不為有餘，散之天下，不為不足也。」<sup>11</sup>

褚先生從《莊子》內篇的〈逍遙遊〉談到〈應帝王〉，他認為莊子學自有其脈絡可循，是古代「內聖外王」之學的典範。

除了閱讀莊子文本和近代學界前輩所著研究莊子的專書之外，相關研究的期刊、季刊方面，筆者參考的有《漢學研究》、《孔孟月刊》、《中國文哲研究通

---

<sup>11</sup> 轉引自 焦竑，《莊子翼》第三版，台北：廣文書局，1979年，頁84。

訊》、《中國文哲研究集刊》……等，時間以十年左右為限，範圍當然是和本論文主題相關的研究。

至於國內博碩士論文參考的時間和範圍的搜尋都大致和期刊、季刊相同，都是十年左右和主題息息相關的論文資料。筆者當然知道這樣的資料取材仍只是浩瀚莊學中的滄海一粟，但以一句莊子的話來酬答：「吾生也有涯，知也無涯，以有涯追無涯，殆矣！」<sup>12</sup>

筆者依循這樣的限制條件，從有限的資料叢林中爬梳出一條理路，完成自己初步論述。生有涯，知無涯，期望此篇論文能對自己所要探討的問題獲得初步的解決，也期待來日還有機會來能針對此碩士論文可發展之進路繼續延伸繼續研究。

### 第三節 章節說明

研究大致分成五個章節來探討，一開始，筆者先就各章節名稱和內容重點敘述如下：第一章為緒論，本章第一節主要針對論文主題的研究動機和目的加以說明，人的一生追求為何？筆者以為是無拘無束、自在逍遙。莊子談無待、談逍遙、談至人、神人、聖人和真人境界，這究竟是甚麼樣的境界狀態？深深的令筆者感到好奇和著迷，特別是它似乎也暗示著筆者所謂的終極自由狀態的可能實現—兼俱身體自由與心靈自由的狀態。

第二節的文獻閱讀與研究進路，筆者首先列舉近代研究莊子學的指標學者的看法，有較強調心靈自由的先生們；有較注重身體自由的老師們，當然，他們二派各有其論述的觀點，但也都有期忽略的所在。筆者帶著想追問的問題繼續閱讀其他《莊子》文本的相關研究，期望能完成此篇論文研究。筆者會搜尋

---

<sup>12</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈養生主〉，頁 103。

近年來和本論文主題相關的期刊、季刊、碩博士論文來閱讀參考，藉著這些資料的堆疊和累積來形成探討此篇論文問題的進路並形成論文架構。在論文的主題選擇上想藉著對《莊子》文本的探討和其呈現的人生境界了解來追問一人的終極自由狀態可能嗎？在研究進路上，筆者將會依照各個章節一一呈現於後，期望能闡述清晰，說理明白。

第二章先談「心」的狀態，試著在《莊子》文本中去了解心靈自由的層面。第一節為禁錮之心，它指的是受拘束的心靈狀態，也是莊子心學所闡釋的成心，師心，我把它當成心的第一層狀態。這樣的心是受社會教化受世俗習染而成，也是我們一般人活在世上所呈現的心理狀況，是莊子想要去其遮蔽的心理狀態。

第二節為逍遙之心，我也稱它為自由之心，這是莊子心學中，心的第二層狀態，也是他所談及的道心、初心。除了天生的真人之外，我們這些一般人需要透過特別的修練方法才可能有所成就，我稱它為自由之心、逍遙之心。本章將呈現莊子書中對這二種心境的描述，也透過對文本的分析闡釋，期望能使我們能在日常生活中時時能有所覺察區辨，進而邁向去除師心、成心而證成道心、初心的可能途徑。

第三章談人的境界，在探討了《莊子》文本中指涉的心靈自由之後，繼續深入個體的自由，也包括身體的自由。第一節談的是「有待」之人，即受拘束的不自由的人，第一個層次是像我們這樣的一般人，從小被教育成所作所為要符合社會規範，行為舉止得合乎道德禮法，這樣的人是好人善人，否則就是壞人惡人。第二個層次是像莊子書中談到的宋榮子那樣的人，他們對於世間禮法、道德規範已經有所超越，對於人們的批評、讚譽也能一笑置之，已經是一般人很難到達的境地。第三個層次就更驚人了，列子御風而行，除了心靈不受世俗道德禮法拘束之外，這樣的人還是在身體鍛鍊或道術修行上都是很厲害的修道人，但即使如此，他們仍有所憑藉－風！

第二節談的是「無待」之人，也是莊子書中所認可的真正自由逍遙之人，他們無所依憑，安時處順，無入而不自得，再也不會有任何外務俗事庸人能干

擾他們，而他們獨立自主，與天地精神交往，可遊於無何有之鄉、冥契之境，也能樂活於世俗人間裡。莊子書中的至人、神人、真人、聖人都在這一境界，也是我想探究的自由的終極狀態的可能性。

第四章談轉化的方法，透過對《莊子》文本中達成自由、逍遙狀態的功夫論的探討，看是否能在莊子書中找到轉化禁錮之心為逍遙之心的方法；發現從「有待」之人變化成「無待」之人的方式。第一節為「心齋」，內容在闡述莊子在〈人間世〉一篇中藉著孔子、顏回師徒二人的對話而教導給我們的修練之道。「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！」<sup>13</sup>從耳朵、心靈、循序漸進到聽之以氣的修練過程，從憑藉外物、內觀到虛空無所依憑的最高階段。第二節為「坐忘」，這是莊子書在〈大宗師〉一篇中很精彩的段落，一樣是莊子借孔子和顏回師徒二人的對話來呈現轉化心靈境界的修練方法，從忘卻仁義、忘卻禮樂……等有形的外物到忘懷無形的心思智慮，最後到達同於大通，和自然天道合而為一的體「道」法則。

坐忘和心齋都是進「道」的境界。著重在敘說培養一個最具靈妙作用的心之機能，則更進一步提示出空靈明覺之心所展現出的大通境界。<sup>14</sup>

陳鼓應先生進一步闡述了《莊子》文本中這兩個修練方法的階段性細節，並說明透過「心齋」和「坐忘」兩方法，便能使我們的靈台之心提升到逍遙、無待境界了。第三節為吾喪我，這是莊子書中所提到，從了心齋、坐忘的另一項重要功夫，有學者把它當成心齋、坐忘的目的；也有學者把它等同於此二者。

第五章為結論，在經過了前幾章的對此篇論文主題的循序探究之後，本章

---

<sup>13</sup>陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈人間世〉，頁 126。

<sup>14</sup>陳鼓應註譯，《老莊今論》，上海：上海古籍出版社，1997 年，頁 177。



將做出回應，也說明本研究的可能發展性。第一節為終極的自由可能嗎？透過前幾個章節的探討，我們大致能明白《莊子》文本涉及個體自由的基本內涵，修練的方式，也介紹了莊子談的人的各種境界，包括最高的境界—「真人」。

「真人」的境界和我所說的自由的終極狀態一樣嗎？而我們一般人是否可能達到「真人」的境界？或是可能達到終極的自由狀態呢？如果可能，又要如何去實踐呢？

第二節，筆者會試著將莊子學說中的理論與西方現代思潮做一連結參照，也許能提供自己或未來有志於研究相關主題的研究者一些方向。例如：將莊子的功夫論中的「心齋」、「坐忘」技術和西方冥契主義(Mysticism)<sup>15</sup>的理論、瑞士心理學家榮格<sup>16</sup>的積極想像技術(Active Imagination)<sup>17</sup>相對應<sup>18</sup>；將莊子學的境界論談及的人生各境界與西方人本心理學大師馬斯洛<sup>19</sup>的需求層次理論相參照<sup>20</sup>；甚至，讓莊子的真人和尼采的超人<sup>21</sup>直接對話……也許都將會延伸出更豐富的發展和碰撞成更美麗的火花。

---

<sup>15</sup> Mysticism 又譯成為神秘主義、密契主義。本文採用「冥契主義」是參考史泰司(Walter Terence Stace)著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》，臺北：正中書局，1998年。的說法。

<sup>16</sup> 榮格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)是瑞士的一名精神科醫師，也是「分析心理學」(analytic psychology)學派的創始人。

<sup>17</sup>許多榮格分析師都把「積極想像」稱為清醒的做夢。在達里爾·夏普(Daryl Sharp)的《榮格心理學詞典》中，「積極想像」被定義為通過自我表達的形式來吸收無意識的方法。請參看：申荷永，《心理分析理解與體驗》，北京：三聯書店，2004年，頁148。

<sup>18</sup>榮格及其弟子們，嘗試將人類學和神話中的通過儀式和象徵，給予分析心理學式的反省和詮釋，實在具有一種既詮釋又批判的效果。某個意義上來說，從神話儀式的齋禁，到道家的心齋，其實也可以看成是心理學式的投射與還原，或者說是從形上學到心性學上的自覺與落實。(賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，新竹：清華大學出版社，2008年，頁239。)

<sup>19</sup> 亞伯拉罕·哈羅德·馬斯洛(Abraham Harold Maslow, 1908年4月1日—1970年6月8日)，美國心理學家，以需求層次理論最為著名。

<sup>20</sup> 馬斯洛需求層次論(Maslow's Hierarchy of Needs Theory)依金字塔的由較低層次到較高層次，需求層次如下：(一)生理需求 (二)安全需求 (三)社交需求(愛與隸屬)(四)尊嚴需求(尊重需求、自尊需求)(五)自我實現需求 (六)超自我實現需求(為1969年提出，又稱靈性需求)。

<sup>21</sup> 尼采在他的著作《查拉圖斯特拉如是說》裏提的到人的理想典範。

## 第二章 「心」的狀態

在本篇論文的脈絡下，筆者首先想要探討的是在莊子書中所談及的「心」的概念，那麼，莊子在書中又是怎麼來談論心的呢？

唐君毅先生說：

心之觀念之分為二，孟子雖無之，墨子無之，莊子始有之。莊子生於衰亂之世，無往而不見人心之滅裂，莊子亦憂世而心裂之人也，於是心之名，亦為莊子所言，所裂為二矣。<sup>22</sup>

唐先生認為從莊子開始，心的觀念開始一分为二，筆者也是在這樣的啟發下，在論及莊子書中的心，大致將它分成二種類型來探討。

羅光先生說：

莊子講心，目的為「無以人勝天」，捨人心之知以保全人的天性，使人心忘是非，忘生死，遊於萬物之上，和天地之氣相通，而生活於「道」以內。故莊子有人心和道心的分別：人心為世俗一般知識之心，道心為忘懷一切和「道」相合之心。<sup>23</sup>

羅先生進一步延伸，將莊子書中所談及的的心分成人心和道心，筆者也順著這樣的脈絡，將莊子書中談到心的狀態用更現代的話語來涵蓋，也大致分為二種，即「禁錮之心」和「逍遙之心」，接著在下面分節來說明。

---

<sup>22</sup> 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·導論篇》，台北：學生書局，1991年，頁120～121。

<sup>23</sup> 羅光，《中國哲學思想史·先秦篇》，台北：學生書局，1982年，頁540。

## 第一節 禁錮之心

什麼是禁錮之心呢？它便是莊子書中說的成心，它是在闡釋莊子心學中，心的第一層狀態，我姑且稱之為受拘束之心、禁錮之心，這樣的心是受社會教化、受世俗習染而成。

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！<sup>24</sup>

歷代學者對成心有許多看法，但陳鼓應先生把這段莊子文本中提及的成心理解為成見，這是筆者比較認同的詮釋方向，人世間也是因為人們各自的成心作祟，而生是是非非，所以有了爭吵，風波不斷。

唐代的成玄英先生也說：「夫域情滯著，執一家之偏見者，謂之成心<sup>25</sup>」這樣的心理狀態是有偏見的，是執著一家之言的，確實有點類似成見，也是我們大多數人活在世上所具有的心理狀況，這是莊子想要去其遮蔽的心理狀態。成玄英先生認為成心是偏執之心，是固執己見，把自己認同的當作對的，卻不知道別人不這麼認為，一樣容易造成是非紛亂。

不但知世事而取一端以為是者有成心也，愚者亦有成心焉。未有成理昭然于心，而豫設是非之辨，皆心所造作，非理本然也。<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 56。

<sup>25</sup> 轉引自 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 57。

<sup>26</sup> 王夫之，《莊子通·莊子解》，台北，里仁書局，1984 年，頁 100-101。

清代的王夫之把成心理解為取一端以為是者，以部分代替全體，有以偏概全之意，也認為成心是造成是非論辯的原因。

王博先生談到成心時說：

世俗之心常常被形體支配，其形化，其心與之然，這是一件悲哀的事情。

這種被形體支配的心，莊子稱作成心。<sup>27</sup>

王先生談到成心時，甚至用了悲哀一詞來形容。筆者認為這形容雖然頗嚴重，但也不乏他的看法，心原是無限的，卻被有限的形體禁錮，確實有悲哀之意，但這卻是大多數的人的情況，而且無所自覺。

牟宗三先生談到成心時也說：

成心和是非就好像兩條蘆葦草，互倚對方的時候，始能挺立起來，否則任一蘆葦倒下，另一亦不能獨自挺立。故此，莊子以有成心則有是非，反之，無成心則無是非。<sup>28</sup>

是非和成心是二而一，一而二的，成心看似能教導人辨別是非善惡，但卻也是人世間紛爭攪擾的源頭，以上所述的成心不論是執著，偏見，成見，不聽人勸……都是受教育，社會化之後漸漸薰陶教化而成，國家社會家庭給我們許多的觀念規定限制，於是乎，心變化了，被拘束，被禁錮了。

王邦雄先生談到成心時感性的說：

卿本佳人，已墜風塵，人生的盲昧由成心而起，生命的困苦也由成心而

---

<sup>27</sup> 王博，《莊子哲學》，北京:北京大學出版社，2006年，頁162。

<sup>28</sup> 牟宗三，《莊子齊物論義理演析》，台北:書林出版社，1999年，頁47。

來。<sup>29</sup>

王先生用較藝術、文學的方式把成心比喻成墜入風塵的佳人，很具創見，他認為成心也是人們的痛苦、盲昧的源頭啊！

另外，在莊子書的外篇文章裡，也有談到這類禁錮之心，它有另一個名稱——機心，有段關於機心的描述藉著圃者的話說出：

有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定者，道之所不載也。<sup>30</sup>

鄧聯合先生說：

機心具有類似機械的活動和效用機制，其內涵實際上就是遭到抱瓮丈人批評的儒家的聖人之道。……如果個體遵循這種聖人之道而陷入追逐功名利巧的活動中，那麼，所謂聖人之道是必反過來塑造人心。<sup>31</sup>

筆者認為這樣的機心是存在目的與動機的，這樣的心態當然不是任真自然的莊子所歡喜並認同的心態。而且這樣的別有用心，因循日久，一定會離開本心、初心日遠，實在需要慎之、戒之。

再者，在莊子書的另個篇章中談到另一種禁錮之心——師心，書裡藉著孔子和顏回的對話娓娓道出：

---

<sup>29</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版社，頁 81，2015 年。

<sup>30</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈天地〉，頁 333

<sup>31</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，北京：北京大學出版社，2010 年，頁 128。

「然則我內直而外曲，成而上比。內直者，與天為徒。與天為徒者，知天子之與己皆天之所子，而獨以己言蘄乎而人善之，蘄乎而人不善之邪？若然者，人謂之童子，是之謂與天為徒。外曲者，與人之為徒也。擊、跽、曲拳，人臣之禮也，人皆為之，吾敢不為邪！為人之所為者，人亦无疵焉，是之謂與人為徒。成而上比者，與古為徒。其言雖教，謫之實也。古之有也，非吾有也。若然者，雖直不為病，是之謂與古為徒。若是，則可乎？」仲尼曰：「惡！惡可？大多政，法而不諫，雖固，亦无罪。雖然，止是耳矣，夫胡可以及化！猶師心者也。」<sup>32</sup>

在這段莊子書的文字中，顏回想以「內直而外取，成而上比」的方式去教化帝王，而孔子認為這樣預設立場的心態，並不可行。筆者認為這段文字中的「師心」和「成心」類似，也是本文所謂「禁錮之心」的一種，顏回想用這樣的心態去教化君王，孔先生無法認同，筆者亦無法認同。

在莊子書中，還有一段文字是關於禁錮之心的，筆者試摘錄於下：

惠子謂莊子曰：「魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石，以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掊之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣。宋人有善為不龜手之藥者，世世以泝澠絛為事。客聞之，請買其方百金。聚族而謀曰：『我世世為泝澠絛，不過數金；今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將。冬，與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手一也，或以封，或不免於泝澠絛，則所用之異也。今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮乎江湖，而憂其瓠落無所容？則夫子猶有蓬之心也夫！」<sup>33</sup>

<sup>32</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈人間世〉，頁 122。

<sup>33</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈逍遙遊〉，頁 30。

這段莊子書中的引文藉著莊子與好朋友惠施的談話道出，一般人因受限於傳統或成見而只見「有用之用」而不得見「無用之用」的情況，而莊子書中稱這樣的禁錮之心為「有蓬之心」。

方雅慧先生說：

「有蓬之心」是囿於自我褊狹之見而茅塞不通，陷溺於小知小用，而無法使其「無用」變為大用。世人亦常津津樂於自己的狹小思考範圍，逞小聰慧以為能事，如同井蛙、蝸與鸞鳩般自我滿足，而不知自己的庸俗淺陋，莊子遠見過人，才能如此以宏大眼光來為我們開拓視野。<sup>34</sup>

方先生也認為「有蓬之心」會自我設限而偏狹其心，不能見「無用之用」，不能見其「大用」，當然，這絕不是莊子所稱頌的心態。

然而，我們大多數人不自覺的，甚至洋洋得意的以這樣的禁錮之心待人接物，總以為自己的意見才是正確，和自己相左的意見便是錯誤。所以學術有流派，政治有黨派，群我分別懸殊，人世間便有愈多的論辯紛爭，且不斷的流轉循環。

## 第二節 逍遙之心

接著，筆者想探討的是在莊子書中所提到的另一種心的樣貌，我稱之為「逍遙之心」，莊子書的〈齊物論〉篇章中有一段提到「真君」和「真宰」的敘

---

<sup>34</sup> 方雅慧，《莊子心論之研究》，國立嘉義大學中文研究所碩士論文，2006年，頁55。

述，筆者試摘錄於下：

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所為使。若有真宰，而特不得其朕。可行已信，而不見其形，有情而無形。百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親？汝皆說之乎？其有私焉？如是皆有，為臣妾乎，其臣妾不足以相治乎。其遞相為君臣乎，其有真君存焉。<sup>35</sup>

陳鼓應先生說：「真宰—生命真正的主宰—用現代語來說就是真正的自我。<sup>36</sup>」成玄英先生說：「真君即前之真宰也，研取捨之心，青黃等色，本無自性，緣合而成。<sup>37</sup>」王邦雄先生說：

要合理的解釋生命整體一致的現象，「其有真君存焉！」那就是在百骸、九竅、六藏之上，定要有真君的存在，真君即真宰，指謂的是可以作為生命主體的「心」。<sup>38</sup>

綜合上面三位先生的解釋，筆者認為能統攝百骸、九竅、六藏這些器官、形體的「真君」指的便是「心」的同義詞了。沒有「心」的管理，人的器官可能自亂陣腳，即使行動起來，也可能如行屍走肉一般，荒唐度日了。

筆者所稱的「逍遙之心」指的便是「真君」、「真宰」。這是莊子心學中，心的第二層狀態。除了天生的真人之外，我們這些一般人需要透過特別的修練方法才可能有所成就。那麼，在莊子書中是怎麼描述這樣的心境呢？「其有真君

---

<sup>35</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 51。

<sup>36</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，頁 153。

<sup>37</sup> 轉引自 郭慶藩，《莊子集釋》（一），台北：台灣中華書局，1973 年，頁 34。

<sup>38</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版社，頁 75，2015 年。



存焉？如求得其情與不得，無益損乎其真。<sup>39</sup>」

「真君」是不會隨情境而改變的，莊子肯定這樣的「真君」、「真心」和「真我」。也因為「真君」不會改變，遷化，所以特別受到莊子的推崇，因為如此一來，人同此心，溝通自易，自然不會眾說紛云，人世間也自然和諧了。

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所為使。若有真宰，而特不得其朕。可行已信，而不見其形，有情而無形。<sup>40</sup>

這段話所說的「真宰」也是「真心」和「真我」，這樣的「真宰」雖然似乎看不見，但卻實際存在，而且他是一切的來源啊！丟失了它，本心無法呈現時，我們也將迷失自己，反過來說，唯有照見真宰(本心)，我們才能回歸那個自然而然的自己。

釋德清云：

前云咸其自取，怒者其誰，到此卻發露出真宰，要人悟此，則有真知，乃不墮是非窠臼耳。<sup>41</sup>

要能體悟「真宰」，然後才能得到「真知」，有了「真知」，人便不會陷入是是非非的窠臼中，慌亂不可自拔了。不論是「真君」或「真宰」，都是要我們回歸自然的初心、本心，不為外物所役，而漸漸墜於成心，這樣自然而然，不隨環境而變的穩定的心的樣貌才是自由的逍遙的心啊！

蒙培元先生說：

---

<sup>39</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 52。

<sup>40</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 51。

<sup>41</sup> 釋德清，《莊子內篇注》，卷二〈齊物論〉，台北：廣文書局，1973 年，頁 18。

莊子理想的心是：『寂靜無為』之心，是泯除一切是非、善惡等功利之心而達到的一種精神境界，即超越有限的自我而實現無限的自我，這是高於認知之心的自我體驗，也就是『天樂』，它是一種超倫理超功利的美學境界。」<sup>42</sup>

蒙先生認為莊子理想的心是寂靜無為的、是超越認知的……這也是筆者認為的逍遙之心的情狀。

在莊子書中還有另一段關於「逍遙之心」的文字，筆者試著摘錄於下：

無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕，盡其所受於天，而無見得，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。<sup>43</sup>

筆者認為「至人之心」也屬於逍遙之心的一種，這樣的心像一面鏡子，能照見萬物而不為外物所動、所影響，當然，更不會為外物所傷損了。

莊子書的外篇還有另外一段相關的文字如下：

聖人之靜也，非曰靜也善，故靜也，萬物無足以鏡心者，故靜也。水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> 蒙培元，《中國心性論》，台北：學生書局，1989年，頁61。

<sup>43</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈應帝王〉，頁238。

<sup>44</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈天道〉，頁353。

這裡談到「聖人之心」是很寧靜的，它像寧靜的湖水一般，是不會被萬物驚擾而破壞這樣的寧靜，也因此能像鏡子一般照出天地的自然、顯出外物的樣貌。

### 第三節 小結

本章除了從莊子書文本來談二種不同的心的狀態；也試著舉歷代一些注釋莊子書的名家的文句來相互參酌印證，二種心的狀態分別為成心(我稱為禁錮之心)和真君或真宰(我稱為逍遙之心)。

唐君毅先生說：

我覺得莊子的意思，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，逐外物去奔馳，惹是招非，反而淹沒了它的本性，此時的人心，才是可怕的。但若心存於自己原來的位，不隨物轉，則此時之心，乃是人身神明發竅的所在，而成為人的靈府，靈臺；由靈府靈臺所直接發出的知，即是道德的光輝，人生精神生活的顯現，是非常可寶貴的。這種知，不是普通分解性的知識之知，而有同於後來禪宗所說的「寂照同時」之照。<sup>45</sup>

唐先生這段話為「逍遙之心」和「禁錮之心」訂了順序，先有「逍遙之心」而後才有「禁錮之心」。他認為心的本性是虛靜、逍遙，是因為外物、習染離開其位而成了「禁錮之心」。筆者認同這樣的說法，也認為是很好的提醒。

葉海煙先生說：

---

<sup>45</sup> 轉引自 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北商務印書館，1969年，頁 382。

心或真或妄，或為主或為奴。莊子從師心自是之成心著手，釐清真妄的判準乃在吾心能否符應超是超非的心體——真宰真君，亦即在於吾心能否知道入道而行道。眾人所以役役，因眾人之心常在妄中；而聖人所以愚菟，因聖人之心不自是其是，其認知作用已然回返認知本源，其心常符之理，是理在心中，也是心在理中。<sup>46</sup>

葉先生的這段論述可視為唐先生上一段文字的延伸，他認為判別「禁錮之心」和「逍遙之心」的標準在於我們的心是否能超越是是非非，心若還停留在是非中的即為「禁錮之心」；若能超越的即成「逍遙之心」了。

其實，我們大多數人，包括筆者，大致上都處於成心的自我設限狀態，而如何使我們從「禁錮之心」轉化成「逍遙之心」呢？筆者將在後面的章節內容裡做較詳盡的探討、說明。

---

<sup>46</sup> 葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北：文津出版社，1997年，頁108。

### 第三章 人的境界

繼上一章談到二種不同的心的狀態－禁錮之心和逍遙之心後，在這章的篇幅中，筆者想來談談在莊子書裡描述的「人」的各種不同境界，這也是莊子學說中的境界論，筆者把它大致分為有待之人與無待之人。

#### 第一節 「有待」之人

即受拘束的不自由的人，第一個層次是像我們這樣的一般人，從小被教育成所作所為要符合社會規範，行為舉止得合乎道德禮法，能做到這樣的程度便是好人、善人或是成功人士，否則就是壞人、惡人或者失敗者。「故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者。<sup>47</sup>」唐君毅先生說：

此所指者，正為世之能為官而合一君之君子，亦本儒墨之尚賢尊賢之義，所當由國家徵選而出，以為墨子所謂王公大人、儒家之在朝之君子者也。然此在莊子，則只為立功名於世間之人，而為其所論之人之種類中最低之一級。<sup>48</sup>

陳鼓應先生在談到這一段莊子書中的論述時說：

這些都是一曲之士、小成之人，這四等人，心靈凝滯，見識不出世俗常識的層面，他們對於禮教世界的滿足和讚美，猶如小麻雀自得於一方。<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> 陳鼓應譯，《莊子今註今釋》，〈逍遙遊〉，頁 17。

<sup>48</sup> 轉引自鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁 75。

<sup>49</sup> 陳鼓應譯，《老莊今論》，頁 126。

王邦雄先生在談到這一段話時說：

這樣一位功名利祿集於一身的成功人物，在莊子的筆下，竟成了「其自視也亦若如此矣」的小人物。<sup>50</sup>

把社會的主流價值當成唯一的標準去奉行，其實是我們多數人必經的成長過程，從家庭教育、學校教育，到社會教育，都具有相同的功能，使人們社會化，表面上是讓人適應社會，能好好在社會環境裡生存；但另個角度說，其實是把人納入社會的缸子，使社會安全的穩定的繼續存在。這樣的社會化過程有其價值，但人若只滿足於這樣的社會適應程度，而不知有更寬廣的世界、更高遠的境地可以嚮往可以追求，就真如陳先生的比喻，像隻小麻雀洋洋得意了，這當然不會是莊子認為的自由境界。

第二個層次是像莊子書中談到的宋榮子那樣的人，他們對於世間禮法、道德規範已經有所超越，對於世間人們的批評、讚譽也能一笑置之。

且舉世譽之而不加勸，舉世非之而不加沮，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。<sup>51</sup>

能像宋榮子達到這樣修養的人，其實在這個社會上已不多見。我們平時為人處世怎麼可能完全不受他人耳語叨話的干擾，人死留名，虎死留皮，多少知識分子不貪財、不好色，但為了留下好名聲，可以犧牲一切，包括生命，特別

---

<sup>50</sup>王邦雄，《莊子內七篇，外秋水，雜天下的現代解讀》，頁36。

<sup>51</sup>陳鼓應譯，《莊子今註今釋》，〈逍遙遊〉，頁17。

是儒家的名士們。<sup>52</sup>

陳鼓應先生談到宋榮子時說：

宋榮子是有主體性的人，以本心為重，把握真實的自我，肯定內在實德在己，外在毀譽由人，宋榮子的揚棄社會市場價值，超邁特行，孑然獨遺其生命的風格卻是不同凡響。<sup>53</sup>

筆者認為陳先生對宋榮子是讚譽有加的，但即使達到像宋榮子到達這樣無懼外在毀譽，能固守自己本心的狀態，莊子還是認為他「猶有未樹也<sup>54</sup>。」大概是認為這樣的狀態還是不足夠的。

王博先生在談到莊子書中的宋榮子時也說到：

宋榮子的主張，譬如人之情欲寡以及見侮不辱，正是以這種分別為前提的。來自他人的毀譽都是在外的東西，你的心盡可以無動於衷。很顯然，名的計算和考慮在宋榮子這裡已經消失了。名的剝離意味著心可以擁有更大的一些空間，可是僅此而已，宋榮子固然忘掉了名，可是功呢？更進一步地說，自己呢？這些好像還不能讓他釋懷。<sup>55</sup>

是啊！王先生認為宋榮子對於外在的毀譽已不予計較理會，可算是「忘名」了，但功呢？自己呢？似乎不見著墨，所以可以說宋榮子還是有所依憑，並非莊子認為最高境界之人啊！

王邦雄先生說：

---

<sup>52</sup>史可法、文天祥……三不朽，立德、立功、立言。

<sup>53</sup>陳鼓應譯，《老莊今論》，頁 126。

<sup>54</sup>陳鼓應譯，《莊子今註今釋》，〈逍遙遊〉，頁 17。

<sup>55</sup>王博，《莊子哲學》，頁 117。

宋榮子對人間有功有名而自困於小的官場人物不以為然，他無功無名，無求於外，卻困守於內，守住的「榮」也只是「虛」榮而已。<sup>56</sup>

王先生則認為宋榮子這般的人物雖看不起求取功名的官場人物，但他雖不外求功名，但困守於內在榮譽，所以還是無法超越，不能逍遙。

在莊子書中，所談到的第三個層次就更驚人了，他舉列子為代表人物，能御風飛行，而且一飛就是半個月，除了心靈已不受世俗道德禮法拘束之外，這樣的人物無論在身體鍛鍊或道術修行上都是超乎常人想像的。「夫列子禦風而行，泠然善也。旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。」<sup>57</sup>」陳鼓應先生談到御風飛行的列子時也說：

列子飛翔太空，高蹈自在，飄然神態，達於虛靈境界。他能超脫俗世，免於行事之累，而超出一般人所斤斤計較的富貴利祿之外。<sup>58</sup>

像列子這樣的人物，貌似位列神仙之境了，陳先生談到這樣的人物說他飄然神態，達於虛零境界。但即使到達這般超然高冷境界的列子諸人，莊子仍認為離他所嚮往的境界還有幾步之差，「此雖免乎行，猶有所待者也。」<sup>59</sup>因為像這等連行走都不需要或不拘泥於世間行事，能乘風飛行翱翔太空的高明人物，他們仍有所憑藉—風啊！所以，莊子認為人的真正自由的境界是屬於完全無所憑藉、依恃之人啊！

王博先生說：

---

56 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁 38。

57 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈逍遙遊〉，頁 17。

58 陳鼓應，《老莊今論》，頁 126。

59 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈逍遙遊〉，頁 17。



御風而行的人是不必留情於世務的，於是人間世的煩惱和無奈也就不足以為累。榮辱自然是無關乎他的，成敗也不在他的考慮之內。可是他仍有他的關懷和考慮。他可以不關懷榮辱成敗，免於人間世的行走，卻不可以不關心風。如果沒有風，列子又如何行呢？<sup>60</sup>

王邦雄先生說：

列子假藉風力前行，雖然可以免於行累，「猶有所待者也」，畢竟是有待於外，風不來，則行不成，人生之行完全由外在的風向決定，自家不能作主，還有甚麼輕妙自得的「善」可說呢？<sup>61</sup>

沒有風如何能行呢？沒有風如何能行呢？行文到此，筆者心裡想著，這樣嚴苛的標準，莊子到底真的是要強調的是甚麼呢？這不會只是個吹毛求疵的象牙塔學究的發夢之言吧！當然不是，接著，我們就來了解到底是這樣境界的人才符合莊子的最高標準？才是真正的無待、逍遙之人呢？

## 第二節「無待」之人

這等人是莊子書中所認可的真正自由逍遙之人，他們無所依憑，安時處順，無入而不自得，再也不會有任何外務、俗事、庸人能干擾他們，他們獨立自主，自由自在與天地精神相交往，可以遊於無何有之鄉、冥契之境，也能樂

---

<sup>60</sup> 王博，〈莊子哲學〉，頁 117。

<sup>61</sup> 王邦雄，《莊子內七篇，外秋水，雜天下的現代解讀》，頁 39。

活於世俗人間裡。這樣的人物，到底在莊子書中是怎樣描述他們的呢？

若夫乘天地之正，而禦六氣之辯，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。<sup>62</sup>

陳鼓應先生曾說到：

至人是個自由超越者，他從形象世界的拘限中超脫出來，而獲得大解放，而達到無待的境界。<sup>63</sup>

鄧聯合先生說：

莊子在現實生存的層面上雖然也渴望其一己肉體生命之保全，但是能夠使其超越長沮一類隱者的關鍵處在於，他從流轉無限的宇宙中為自我的獨立存在找到了終極的依託，並且在心靈內部開拓出了一片廣大無涯的精神生活空間。<sup>64</sup>

王博先生說：

它乘的是天地之正，御的是六氣之變，這並不是甚麼虛玄的東西，就是一任自然之涂，也就是游在這個真實的世界。<sup>65</sup>

---

<sup>62</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈逍遙遊〉，頁 17。

<sup>63</sup> 陳鼓應，《老莊今論》，頁 127。

<sup>64</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁 76。

<sup>65</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 118。

王先生認為莊子談到這個為人的最高境界時，其實不是故弄玄虛，而是順其自然地活在這個真實世界，他不要人為世俗功名所綑綁限制；也不是要人避世隱居，而是要人以虛心無己的狀態在這人世間生存、生活著。

王博先生又說：

逍遙遊是若即若離卻又不即不離。知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者的人們是即的，列子御風而行是離的，這兩者都不能達到莊子式的逍遙。<sup>66</sup>

這若即若離的意境，讓筆者想到二句陶淵明先生的田園詩，「結廬在人境，心遠地自偏」，或許稍微可以和王先生相望莊周先生的意旨相互印證切磋。

王邦雄先生說：

人物活在人間的現實存在，總是在相互依存中，而不免有待；無待的理境僅在精神的超越與生命的飛躍中開顯。<sup>67</sup>

莊子認為人生要達到這樣的境界，才能算是沒有任何依憑，才算是真正的自由自在，真正的逍遙吧！而他書中的天人、至人、神人、聖人和真人都在這一層境界。當莊子在其書中談到這種最高的人的境界時，有非常多樣且堪稱神奇的描述。

在莊子書的齊物論篇章中，有一段關於至人的描述是這樣說的：

至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢澆而不能寒，疾雷破山飄風振海而不能

---

<sup>66</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 162。

<sup>67</sup> 王邦雄，《莊子內七篇，外秋水，雜天下的現代解讀》，頁 40。

驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而游乎四海之外。死生無變於己，而況利害之端乎？<sup>68</sup>

這樣的描寫，在莊子書中有許多處，大抵都是說已達到這樣高明境界的人們，外在的一切，不論是天然的災害或人為的事物都已經無法影響、傷害他們了，他們早超脫利害死生、游於物外之境。

王博先生說：

莊子當然不是說至人真的可以不怕火燒或者冰凍，通過這種狂言，他只是想表達至人對於外物的不在乎和無所謂。<sup>69</sup>

筆者以為王先生這樣談的意思，大抵是在說明莊周先生並非要標榜無待之人的神通偉力，而是藉這樣的玄妙敘述來呈現無待之人、逍遙之人的高明境地。

莊子書中還有一段對於至人的描寫是這樣的：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。<sup>70</sup>」這裡談到的是至人的心理狀態，這樣的人心如明鏡，能照見世間事物的本來樣貌，不會有所扭曲歪邪。

王邦雄先生說：

「至人之用心若鏡」，讓天下每一個人的真實美好，在至人的鏡照中，完全充盡的展現，而沒有人承受被冷落被抹殺的傷痛。<sup>71</sup>

---

<sup>68</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 88。

<sup>69</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 122。

<sup>70</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈應帝王〉，頁 238。

<sup>71</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁 389。

王先生又進一步說明，至人之心如明鏡時，不只能展現萬物的樣貌，還多了一層慈悲的想望，不會斷傷萬物的境界。

另外，在莊子書的其他篇章中對至人的描述是：「至人潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。<sup>72</sup>」還有一段是這麼說的：「夫至人者，上闕青天，下潛黃泉，揮斥八極，神氣不變。<sup>73</sup>」楊儒賓先生說：

我們可以看到此處所描述的至人境界。當至人體道時，他不僅使他的精神達到前所未有的高度，連他的四肢五官也都會跟著轉化。<sup>74</sup>

楊先生是少數不把至人(無待之人)境界只看作精神層次的學者，他認為這樣超脫的境界是體道而得，是一種兼具身體和精神的超越。

至於神人呢？莊子書中關於神人有一段神妙虛渺的敘述：

藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。<sup>75</sup>

神人的外表樣貌年輕，也不用進食吃飯，還可以乘著雲氣，騎著飛龍，想要到哪遊歷就到哪去！這是一種無論身體和心靈都已無所限制的完美狀態啊！

陳鼓應先生在談到莊子書中這一段文字時說：

這一段，事實上乃是至人乘天地，御六氣的放大，莊子運用浪漫主義的筆

---

<sup>72</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈達生〉，頁 486。

<sup>73</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈田子方〉，頁 569。

<sup>74</sup> 楊儒賓，《莊周風貌》，台北：黎明文化，1991 年，頁 88。

<sup>75</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈逍遙遊〉，頁 24。

法，對神人的容態和精神境界，做了一番非俗情所能理解的描寫。<sup>76</sup>

王博先生則說到：

在藐姑射之山，莊子似乎是刻意顯示著神人和俗人的對立，若冰雪的肌膚，像處子一樣的綽約，總讓人想起人間世帶給人們的污染和束縛。<sup>77</sup>

吳光明先生說：

神人的精神凝聚了，不可分割了，因此不可毀壞，健康如處女。他的康健使圍繞他的一切化為健康，他自己悠然的居於水中火中。他住在姑射山猶如天上的雲河。<sup>78</sup>

王邦雄先生說：

這一位隱居在遙遠姑射山頭的神人，指謂的是生命的主體，心不執著無分別，可以海闊天空，任我遨遊，可以無為而無不為，讓萬物回歸自然的美好。<sup>79</sup>

筆者大致同意以上四位先生說法，不論是用浪漫主義的寫法來形容神人，或是故意寫的誇張神妙，來凸顯神人和俗人的差異，莊子確實呈現出在「人」

---

<sup>76</sup> 陳鼓應，《老莊今論》，頁 129。

<sup>77</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 121。

<sup>78</sup> 吳光明，《莊子》，台北：東大圖書公司，1988 年，頁 118。

<sup>79</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁 50。

的境界上有著更高遠的目標，更值得去追求的理想。

賴錫三先生在談到神人時，特別提到冥契境界，他說：

《莊子》神人的冥契境界，雖然和巫師一類出神的經驗一樣，皆涉及到人格主體的解離，但二者在解體之後的經驗內涵卻有著本質上的差異。一言以蔽之，巫師出神遠遊一類，大體上仍逃不出「貌相聲色」的「物形」、「有待」之層次，而《莊子》則顯然是一種較純粹的冥契經驗。<sup>80</sup>

賴先生認為神人的描述並非浪漫主義式的，神話式的，而是體道者的真實境界，又認為這樣的層次是遠高於一般巫者的出神、離體經驗，莊子書中的「神人」已經達到無待、逍遙的超脫境界。

接著，來看看在莊子書中，對於聖人有怎樣的描述：

瞿鵠子問乎長梧子曰：「吾聞諸夫子，聖人不從事於務，不就利，不違害，不喜求，不緣道，無謂有謂，有謂無謂，而遊乎塵垢之外。夫子以為孟浪之言，而我以為妙道之行也。吾子以為奚若？」長梧子曰：「是黃帝之所聽熒也，而丘也何足以知之！且女亦大早計，見卵而求時夜，見彈而求鴉炙。予嘗為女妄言之，女以妄聽之，奚？旁日月，挾宇宙，為其脗合，置其滑湑，以隸相尊。眾人役役，聖人愚菴，參萬歲而一成純。萬物盡然，而以是相蘊。」<sup>81</sup>

高柏園先生談到此段時評論：

聖人無為自然，朝徹見獨，當然不會急急於務，同時既沒有利害之別，也沒有喜求緣道之情執。其無言之境正顯道之精要而為一教理之玄境，而其有言之教則在

---

<sup>80</sup> 賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，頁96。

<sup>81</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁92。

顯此無言之境而言乃無言，有謂即無謂。<sup>82</sup>

高先生在談到莊子書中的聖人時，認為聖人貴在無為自然，不會汲汲營營於世間事務，而這樣的無為而無所不為之道，正是聖人的高明之處。

另外，在莊子雜篇的〈則陽〉章節裡還有二段對聖人的描述，第一段是：「故聖人，其窮也使家人忘其貧，其達也使王公忘其爵祿而化卑。<sup>83</sup>」筆者認為這裡大致上還是在強調聖人無為而無不為的境界，不論家境貧困或身份顯達時都能如其所是，恰如其分的呈現自己，以化萬物。

在〈則陽篇〉的另外一段是：

聖人達綢繆，周盡一體矣，而不知其然，性也。復命搖作而以天為師，人則從而命之也。<sup>84</sup>

在這裡，大概是在強調聖人的本性就是自然而然與萬物融為一體，以天為師、聽天而行的。

除了至人、神人、聖人，在莊子書中還有一種無待、逍遙之人常常出現，那就是真人。莊子書中在談到真人這個詞彙時有幾段詳細的描述，筆者試著摘錄於下：

古之真人，不逆寡，不雄成，不謨士。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。是知之能登假於道也若此。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。

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。是之謂不以心捐道，不以人助天。<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年，頁100。

<sup>83</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈則陽〉，頁686。

<sup>84</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈則陽〉，頁690。

<sup>85</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈大宗師〉，頁187。



在這眾多對「真人」的描述中，我們大致可以明白莊子書中的真人樣貌，他們的身體異常強壯，不為外力所損傷；心靈自在逍遙，不被外物所煩擾，能超脫生死，獨立於天地之間。

王船山先生說：

真人者，可似春，可似秋，可刑可禮，可知可德，可亡人之國，可澤及萬世，悶然而應，皆歛然而往來，無訢無拒，而一之以天；有一日之生，寓一日之庸。<sup>86</sup>

王先生認為「真人」變化無窮，效用無盡，但大抵上是一之於天，皆是順應自然而生的。

牟宗三先生談到道家的「真人」時說：

從真人這個層次講無、講自然，所以是個生活實踐上的觀念。道家嚮往的是真人 authentic man，真實不假的人才是真正的人。我們人生、人的存在，都多少有虛假不真實的成份，好像假鑽石是人造品。道家對此感受非常強，從這裡就講出一大套道理來。<sup>87</sup>

筆者以為牟先生是不拘於莊子文本來談「真人」，就像他說的，是從生活實踐層面來談，真人即是真實不虛假之人，聽來不是甚麼故弄虛玄的困難義理，但真要我們實際去行，知易行難啊！

---

<sup>86</sup> 轉引自 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁 392。

<sup>87</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，2010 年，頁 92。

王博先生在談到這一段莊子書中對「真人」的描述時說：

在我看來，這種看似雜亂的描寫，這是想引導讀者去思考背後那一以貫之的東西。這個一以貫之者，可以從兩方面去把握，從一方面來看，他是造道，至於道的境界，也就是這裡說的知之能登假於道者；從另一方面來看，就是天真的生命和生活。後者是表現於外的，可以看見因此也可以描述的，前者則是體現於內的，作為真實生命和生活的支撐。<sup>88</sup>

王先生把莊子書中的「真人」分為內外二部分談論，先求體道於內在，然後，生命才能自然外顯為天真活潑的生活樣貌。

楊儒賓先生說：

莊子這裡描述的真人氣象，非常具體，是我們理解體道之士的特質時，不可或缺的第一手材料。<sup>89</sup>

楊先生是少數將「真人」樣貌當作真實樣貌看待的學者，他也認為莊子書中所描述的真人神話式的描寫是具體且可能的。楊先生認為莊子書中的這些逍遙、無待之人皆是體道有成的有道之士的真實寫照。

在莊子書的同一篇章，談到「真人」時又有：「天與人不相勝也，是之謂真人。<sup>90</sup>」大致上是說，能將天與人不視為對立面的的便是「真人」了。也意味著「真人」必能順應自然而行。

「真人」一方面是莊子書中為人的最高境界，但另一方面來說，其實「真

---

<sup>88</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 94。

<sup>89</sup> 楊儒賓，《莊周風貌》，頁 101。

<sup>90</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈大宗師〉，頁 180。

人」就是真正的人吧!這裡的真正的人，筆者以為大致有二層意思，一個是要到了這境界，對於莊子而言，才是真正的人，也才具備人之所以為人的價值；另一層意思是，真人也是真實活於在人世間的人，他並非躲藏進山中修練的遁世之人。這也是莊子書中所描述的真人如此真實並可貴之處吧!

韓林合先生說：

真人之生命力乃在根本中來，因此其人生大道暢通至極，沒有任何障礙。而凡俗之人的生命則只來自於非本真的現象界，因此其人生總是充滿曲折，面臨著重重障礙。<sup>91</sup>

筆者以為韓先生這些話語大致是「真人之息以踵，眾人之息以喉。」延伸而來，踵即腳跟即是根本，如此闡述也自有一番道理，頗有意思。

徐克謙先生談到「真人」時說：

真人是與天地、自然融為一體的，差不多就是大自然的化身。真人不使用世俗之人的智慧與機巧，也沒有世俗之人的煩惱與憂愁。<sup>92</sup>

徐先生除了談到大多數人對於「真人」所了解的自然樣態之外，還多了另一層見解，「真人」已超脫凡俗，自然不用凡俗之心想事行事，也就沒了如此行事帶來的負累、煩惱了。

另外，在莊子書的外篇〈田子方〉中，還有一段對真人的描述：

古之真人，知者不得說，美人不得濫，盜人不得劫，伏戲、黃帝不得友。

---

<sup>91</sup> 韓林合，《虛己以遊世 莊子哲學研究》，北京:北京大學出版社，2006年，頁115。

<sup>92</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，北京:中華書局，2006年，頁70。

死生亦大矣，而無變乎己，況爵祿乎！若然者，其神經乎大山而無介，入乎淵泉而不濡，處卑細而不僊，充滿天地，既以與人，己愈有。<sup>93</sup>

鄧聯合先生說：

從中，我們可以感到莊子對於爵祿的不以為然，以及對於其獨立人格的孤傲自許與自持。<sup>94</sup>

鄧先生在這裡強調的是「真人」不為外物所動、所傷的人格獨特性。在莊子的其他篇章中，對於以上這些無待、逍遙之人還有一些補充：

不離於宗，謂之天人。不離於情，謂之神人。不離於真，謂之至人。以天為宗，以德為本，以道為門，兆於變化，謂之聖人。<sup>95</sup>

王博先生說：

不離於宗，謂之天人以及以天為宗的說法，明顯地提示著天和宗之間的同一關係。這和大宗師的理解是一脈相承的。以天為宗的說法，其意義在於給生命找到了一個超乎人間世的依據，從而為人超越這個世界提供了可能。<sup>96</sup>

不論是至人、神人、聖人、真人或天人，有學者認為他們各有其特色，「至人無己、神人無功、聖人無名」；也有學者認為他們其實都是莊子認為的最高境

---

<sup>93</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈田子方〉，頁 572。

<sup>94</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁 100。

<sup>95</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈天下〉，頁 873。

<sup>96</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 130。

界—逍遙、無待之人。

譚宇權先生說：

聖人層：能深識事理，不求立名揚己的人；所謂像宋榮子的無名。

神人層：能聽任自然，不求有功於世的人；所謂像列子的無功。

至人層：能達到物我齊同，完全忘掉自己形骸的人；所謂像莊子的無己。<sup>97</sup>

譚先生就是採取將這些超脫境界之人分層論之的說法，從聖人、神人、至人分而論之，各具特色。

鄧聯合先生說：

以內篇來看，至人、神人、真人以及聖人等四個名稱比較具有代表性，也最能反映出莊子〈逍遙遊〉思想的獨特風貌。<sup>98</sup>

鄧先生將這四種超脫之人一概論之，認為他們皆能展現莊子書中逍遙、無待的境界。

楊儒賓先生說：

莊子形容的有道之士之境界，原本也就不是日常生活世界裡的經驗，他自然非得有些微妙玄通不可。<sup>99</sup>

他認為莊子書中描述的至人、神人、真人、聖人的境界是確實有的，而且

---

<sup>97</sup> 譚宇權，《莊子哲學評論》，台北：文津出版有限公司，1998年，頁218。

<sup>98</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁178。

<sup>99</sup> 楊儒賓，《莊周風貌》，頁93。

其描述非常具體、真實。這樣的境界是體道有成所帶來，只是這些玄妙境界並非我們一般生活經驗裡的常人們所能體會明白。

張松輝先生說：

在指稱道家人物時，這些概念沒有甚麼大的區別，都是指道家所認為的思想境界最高的人。<sup>100</sup>

筆者認為，在莊子書中所談及至人、神人、聖人和真人，大致上都呈現了順應自然、天命、而呈現本真、無為的樣貌。這樣的逍遙、無待之人便是我想探究的自由的終極狀態的可能性之人了。

### 第三節 小結

在這章裡，筆者從「有待」之人一路談到了「無待」之人。從「知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者」、「定乎內外之分，辯乎榮辱之竟的宋榮子」、「御風而行的列子」一直談到「至人」、「神人」、「聖人」和「真人」。

在這樣爬梳和整理之下，應該對莊子書中所提及的各種人生境界有了一番深刻的認識，既然有了嚮往的人生境界—逍遙、無待之境。那莊子書中是否有提及如何達到或轉化的方式呢？就待下一章見分曉吧！

---

<sup>100</sup> 張松輝，《莊子疑義考辯》，北京：中華書局，2007年，頁18。

## 第四章 轉化的方法

繼上一章談完了莊子書中的「人」的不同境界之後，筆者想接著來看看是否能在莊子書中，找到如何從禁錮之心轉化成逍遙之心的方法；發現從「有待」之人變化為「無待」之人的方式，這部分是屬於莊子書中談及的功夫論了。

### 第一節「心齋」

「心齋」是莊子書中提出的轉化其心的重要方法，在莊子書中有段藉著孔子、顏回師徒二人的對話娓娓道出這樣的修練方式。「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！<sup>101</sup>」專一心志，從耳朵、心靈、循序漸進到聽之以氣的修練過程，從憑藉外物、內觀到虛空無所依憑一層一層的修練過程。

郭象先生說：

夫有其心而為之者，誠未易也。以有為為易，未見其宜也。去異端而任獨（者）也（乎）（遣）〔遺〕耳目，去心意，而符氣性之自得，此虛以待物者也。虛其心則至道集於懷也。<sup>102</sup>

韋政通先生說：

齋是內省工夫，主要是對貪知和智巧做洗淨的工夫，透過這一層的工夫，可使心不致被貪欲所蒙蔽，亦使心不致使智巧所歪導，積極的意義可使心之功能靈妙而發揮創造功用。<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup>陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈人間世〉頁 126。

<sup>102</sup>轉引自 郭慶藩，《莊子集釋》（一），頁 285。

<sup>103</sup> 韋政通編，《中國哲學辭典》，台北：水牛出版社，1999 年，頁 153。

韓林合先生說：

莊子所謂心齋是指這樣的過程，中止心的一切認知、感受和意志活動，包括以感官為基礎的認知活動。<sup>104</sup>

以上三位先生談到「心齋」這功夫，雖各有不同見解，但大致上能是強調它是一種內心的修煉，洗淨髒污的過程，唯有先去除了耳目等外在的干擾和污垢，才能使內心洗鍊潔淨，還其本來面目，這才是心齋要達到的目的。

王邦雄先生說：

此「聽之以耳」，等同庖丁解牛三層境之「目視」，而「聽之以心」等同「心知」，「聽之以氣」則等同於官知皆止的「神遇」。故「聽之以氣」有如「神欲行」，心在消解了自身中釋放了氣，是生命的釋放，與心靈的自由，不受官能的禁閉與心知的束縛，隨心神之所欲，而在自得的運行。<sup>105</sup>

又說：

聽之以心，是有執造作的心；聽之以氣，則無執無藏，不滯不留，在吾心虛靜如鏡的明照下，不僅天地萬有皆有其順應自然之氣的生命流行，而真相自顯，且整體之道，因而亦有其全盤的如如朗現，故曰唯道集虛。<sup>106</sup>

---

<sup>104</sup> 韓林合，《虛己以遊世 莊子哲學研究》，頁 80。

<sup>105</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁 93。

<sup>106</sup> 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：學生書局，1990 年，頁 64。



王先生把這段「心齋」的過程和〈養生主〉篇章中的「庖丁解牛」的技進於道境界作了一番比擬，筆者也心有同感，庖丁解牛屬於技進於道，因為技巧熟練到能不以目視而已神遇方式解牛。而心齋則要人直接練習不以耳目感官去聽，而直接聽之以無形之氣，雖然二者在歷程上有所不同，但結果皆要人不受感官知能的限制，而得到聽之以氣，行之以神的自然之道啊！

王博先生說：

在聽之以耳和聽之以心的階段，我們心裏有外物，有知識，有堅持。聽之以氣則不同，心此時如氣一般的虛無恬淡，這就是心齋。<sup>107</sup>

莊子書中還有一段關於「心齋」的敘述如下：「氣也者，虛而待物者也。為道集虛。虛者，心齋也。<sup>108</sup>」莊子書中強調要修練成渾然忘我，心境空明澄澈的狀態，才算達到「心齋」的目的。這個「虛」字，筆者以為也接近老子書中的「致虛極、守靜篤」。

牟宗三先生說：

當主觀虛一而靜的心境朗現出來 則大地平寂 萬物各在其位 各適其性、各遂其生、各正其正的境界，就是逍遙齊物的境界。萬物之此種存在用康德的話來說就是「存在之在其自己」，所謂的逍遙自得無待，就是在其自己。只有如此，萬物才能保全自己，才是真正的存在；只有在無限心「道心」的觀照下才能呈現。<sup>109</sup>

牟先生認為「心齋」的產生的道心、無限心使萬物各居其位、各適其性，

---

107 王博，《莊子哲學》，頁 52。

108 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈人間世〉頁 126。

109 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 122。

這也是逍遙無待的境界。筆者以為牟先生把本論文的無待之人(人的境界)和逍遙之心(心的狀態)統合起來了，人、心、功夫，確實為一體的三面向。

陳鼓應先生說：

莊子的心齋乃是培養具有具有靈妙作用的心之機能，他可以完成個人高超的修養境界，卻不足以產生一種普遍有效而用來消解人間糾紛的方法。<sup>110</sup>

又說：

氣之為流動的生機，在心的上位。莊子主張用超越形體器官以上的氣來聽。氣和心事實上並非截然不同的兩樣東西，心靈活動到達極純精的境地就稱為氣。換言之，「氣」即是高度修養境界的空靈明覺之心。所以說：「氣也者，虛而待物者也。」「虛而待物者」顯然是指「心」而言；唯有空明心，方能發揮它廣大的涵容性。<sup>111</sup>

筆者贊成陳先生認為「心齋」是一種個人高超的修養方式，但卻不完全贊同他認為「心齋」不適合來解決人世間的紛紛擾擾。因為在筆者自己的體驗中，發現它不失為一個待人接物時，溝通傾聽的靈妙方法。

王博先生繼續對「心齋」做闡述說：「心齋是指心的完全虛靜狀態，要實現心齋的話，要先破除耳目和心智的干擾。<sup>112</sup>」破除耳目的干擾只是無聽之以耳；破除心智的干擾指的是無聽之以心，在破除此二者的干擾才能進入到「聽之以氣」的心齋境界，這是筆者的理解。

王博先生又說：

---

<sup>110</sup> 陳鼓應，《老莊今論》，頁 154。

<sup>111</sup> 陳鼓應，《老莊今論》，頁 249。

<sup>112</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 162。

在心齋的狀態下，耳目及心知的作用完全被否定了，剩下來的只有完全虛的心。莊子把他比喻成虛室，它可以生白，即大智慧。<sup>113</sup>

筆者認為，王先生在這所指的應該是莊子書中所說的：「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。<sup>114</sup>」劉笑敢先生也說：「心齋的實質就是要讓精神超然於物外，保持絕對的安寧。<sup>115</sup>」超然物外，即是超越耳目和智識，讓心達到虛靜的狀態，在虛靜的狀態中，心能呈現其本來樣貌，也才能生大智慧。筆者認為王博先生和劉笑敢先生對「心齋」的看法有互補之意。

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>116</sup>』高柏園先生也說：

莊子並非是要取消耳目感官與心知之明，而僅是要在心齋的境界中真實地呈現出感官與心知的意義。因此，莊子並未否定耳目即感官之本質，而是通過修養境界而保存其真實之作用。<sup>117</sup>

牟先生和高先生對「心齋」的作用看法頗相似，他們二位都不認為莊子書談及的此項修練方法是要否定取消耳目心智作用，不是要我們摀起耳朵、閉上眼睛去刻意當個聾啞人士，其主要用意是在要人能達到真實本心的呈現。高先生繼續延伸了此一觀點，他不只說到真實的心智還提到真實的感官的呈現，筆者認為這樣的看法似乎過度補充了莊周先生的本意，但也仍有其新意。

---

<sup>113</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 267。

<sup>114</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈人間世〉頁 126。

<sup>115</sup> 劉笑敢，《兩種自由的追求 莊子與沙特》，台北：正中書局，1995 年，頁 69。

<sup>116</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 134。

<sup>117</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 136。

唐君毅先生說：

由心齋之功，至於至虛，只有氣以待物，仍是此心之事。德充符言「以其知，得其心；以其心，得其常心」。其言由知以至心，以至常心，正與此篇所謂以耳聽，以心聽，以氣聽三者相當。則心之虛，至於只以氣待物，即謂只以此由心齋所見得之常心，以待物也。人不以一般耳目之知與一般之心聽，而只以此虛而待物之氣或常心聽，即足以盡聽人之言，而攝入之。是即不同於「聽之以耳者」，止於知其聲，亦不同於一般「聽之以心」者，只求其心之意念，足與所聽者相符合；而是由心之虛，至於若無心，使所聽之言與其義，皆全部攝入於心氣之事也。此時一己之心氣，唯是一虛，以容他人之言與其義，通過之、透過之。今以此為待人接物之道，即道集於此虛；而所待所接之人物，亦以此而全部集於此己之虛之中，故能達於真正知無人無己、忘人忘己之境。<sup>118</sup>

葉海煙先生也說：

虛而待物即是為了善處人間世。物有害生之可能，吾人以虛待之，即虛己以應物，物即在虛中化入於道，而與吾人生命交感相通。<sup>119</sup>

唐先生把「心齋」所達成的心的境界稱之為「常心」，它不同於一般耳目生理之心，這是一種虛而待物的心態，並將之延伸為一種接人待物的最佳方式。葉先生也認為心齋的虛而待物是很好的處事待人方法，此番論述除了頗見新意，又多了實用之途，筆者非常認同且欣賞。

---

<sup>118</sup> 唐君毅，《中國哲學原論原道篇》卷一，台北：學生書局，1978年，頁367。

<sup>119</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，1990年，頁220。

大部分學者在談到莊子書中的「心齋」時，大致都把它當作精神境界的提升或心的狀態的修養鍛煉，唯有在人的心上去琢磨，「心齋」才有可能。但是還是有一些學者有不同的看法，接下來筆者會繼續談到。

楊儒賓先生說：

「神」和構成萬物本質的「氣」兩者自然頗為契近。但分開來看，「神」說是心靈深層的妙用。人要使它徹底呈現，需透過層層遮撥的工夫，讓情感的波動靜止 使心靈從感性之熾肆及外界之對象中 遊離回到自體。只有達到心靈一無依傍，自主自耀時，「神」才可以和心齋境界的「聽之以氣」的「氣」相同，而與構成萬物本質之氣混合同流。<sup>120</sup>

賴錫三先生說：

「徇耳目內通」大抵相應「無聽之以耳」，而「外於心知」大抵相應「無聽之以心」。然後就在身心不斷往內回溯凝斂的過程中—積精、合氣一步步的深化內化，終於深入到所謂「聽之以氣」。<sup>121</sup>

又說：

代表《莊子》工夫論核心的「心齋」，其中的「齋」，正式從神話儀式過程中的「入會儀式」、成年禮一類的身心齋禁、考驗，所轉化調適而來的。<sup>122</sup>

楊先生和賴先生就是不只把「心齋」只當作心性修養的一派學者，楊先生

---

<sup>120</sup> 楊儒賓，《先秦道家『道』的觀念的發展》，頁 175。

<sup>121</sup> 賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，頁 152。

<sup>122</sup> 賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，頁 238。

認為「聽之以氣」和體道之人練氣是類似的，並非只是精神境界。賴先生大致和楊先生看法相同，他又補充「心齋」是由神話儀式而來，並非只是心境的修養。筆者認為他們二位的看法另闢蹊徑，很具參考價值，畢竟如果「心齋」只是涉及心境的提升，莊子書的價值似乎太顯貧乏也可惜了。

鄔昆如先生說：

這氣是整個人存在的可能性，這可能性包容了非物質與物質，也即是說概括了精神的世界，包括自我以及自我的存在。氣的本身是虛，是一種可能性；在這可能性中，道可以把它充滿。而人的最大責任，是用心齋的方法，使自己變成虛；唯有在變成虛之後，才能等待道之來臨。<sup>123</sup>

吳汝鈞先生說：

心齋的工夫主要表現於氣的作用。此時的氣，是經過淨化後已達到絕對寧靜的生理和心理狀態。它的作用是「虛而待物」，這個虛的狀態非常重要，它是我們上面所提到的守氣、養氣、合氣、不耗氣的工夫中排除一切對象的欲望、對形軀與智解的執著、對成見的痴戀以至對好惡的堅持，而達到「應而不藏」的境界的結果。即是說，生理和心理都處於徹底寂靜狀態，沒有外物的干擾，也停止了一切思慮活動，內心只是虛明一片。此時修行者的活動，對於外在事物與現象的刺激，既不以耳來聽，不使外部的感官發揮接觸的作用；又不以心來聽，不使內部的心之官發揮思想的作用；只是讓氣來往來調節和控制自我。此時在心理上和精神上形成一片虛靈明照，這便是心齋。在心齋之中，心只用氣或清虛之氣的力量去照見道接觸道，

---

<sup>123</sup> 鄔昆如，《莊子與古希臘哲學中的道》，台北：國立編譯館出版，1982年，頁80

而泯除一切自我意識。<sup>124</sup>

鄔先生和吳先生也認為「心齋」談到的氣，並不能只當作心來看待，它是修鍊或體道境界的自然呈現，透過心齋而虛己，然後道~自然湧現。筆者認為這二位先生的說法和楊、賴二位先生可互相補充，將「心齋」是為體道工夫確實也頗有見地。

另外，在莊子書的外篇中有一段關於「心齋」敘寫，記述於下：

梓慶削木為鐻，鐻成，見者驚猶鬼神。魯侯見而問焉，曰：「子何術以為焉？」對曰：「臣工人，何術之有！雖然，有一焉。臣將為鐻，未嘗敢以耗氣也，必齋以靜心。齋三日，而不敢懷慶賞爵祿；齋五日，不敢懷非譽巧拙；齋七日，輒然忘吾有四肢形體也。當是時也，無公朝，其巧專而外骨消；然後入山林，觀天性；形軀至矣，然後成見鐻，然後加手焉；不然則已。則以天合天，器之所以疑神者，其是與？」<sup>125</sup>

總的來說，「心齋」大抵是要讓我們將對外在的關注轉移到內心，然後使內心虛靜而澄明，不為外物所浸染，化「成心」為「初心」，轉「有待」成「無待」，這是莊子書裡談到的第一個轉化的修鍊法門。

## 第二節「坐忘」

這是莊子書中所談到另一個轉化心境的方法，什麼是「坐忘」呢？在內篇

---

<sup>124</sup> 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年，頁136。

<sup>125</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈達生〉頁508。

〈大宗師〉的文章中有很精彩的描寫，莊子借孔子和顏回師徒二人的對話來呈現這個修練方法，從有形的外界外物到忘懷無形的心思智慮，最後到達同於大通，和自然、天道合而為一的體「道」法則。

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。」<sup>126</sup>

這段莊子書中，顏回與孔子之間的對話，說出顏回如何循序漸進的達到「坐忘」的過程，從忘卻仁義，忘卻禮樂……然後真能達到「坐忘」了。

徐復觀先生說：

「忘」是把具體物相互間的分別相，乃至於存在相忘掉。……物因「己」而顯，忘己同時忘物。忘己忘物，乃能從形器界各種牽連中超脫上去而無所待，而能見獨。<sup>127</sup>

徐先生先說明「忘」的本質，他認為忘是一種分別、分離，分離分別甚麼呢？就是將「己」和「物」分開。將這二者分開，自然是忘，忘物也忘己，達到物我二忘的狀態。

方勇先生說：

所謂「忘」，就是逐漸削弱自覺意識的監督、指導功能，是主體以意識目的形式參與「損之又損」的活動。<sup>128</sup>

---

<sup>126</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈大宗師〉，頁 217。

<sup>127</sup> 徐復觀，《中國人性論史：先秦篇》，頁 391-392。

<sup>128</sup> 方勇，《莊子學史·第一冊》，北京：人民出版社，2008 年，頁 110。



方先生認為「忘」是主體有意識地去參與，並削弱意識的功能，而且是「損之又損」，一直不斷的削弱其功能，這樣的忘的歷程是不斷的、漸進的，而非一蹴可幾。

王博先生說：

忘的目的，或者說其意義和在呢？簡單地說，就是擺脫那些強加於人身上的限制，返回到真實的狀態，以遊於造化之途。<sup>129</sup>

王先生談到「忘」的目的是回到自身真實的狀態，筆者以為剛好能補充上面方勇先生的言論，忘並不是隨便盲目的亂忘，一直不斷削弱意識功能的原因是想去除造作、限制，而回歸本真，這是有目的的忘，有原因的去忘。

徐克謙先生說：

坐忘就是要忘記天下，忘記仁義禮樂，忘記功名，忘記富貴，忘記外物，忘記自己這樣就可以進入至人無己，神人無功，聖人無名的境界。還要把古今、生死的觀念也忘掉，無古今而後人能不死不生。這樣便可以讓精神不受任何束縛，包括不受生死的束縛，自由自在的在天地間翱翔。<sup>130</sup>

徐先生對於通向坐忘的過程，做了更詳細的闡述，從忘仁義、忘禮樂……到忘記外在的一切事物，更認為達到這樣的境地後，甚至能不受死生的影響，更加逍遙自在了。

王邦雄先生說：

道家人物可以自我釋放，卻不想驚世駭俗。先忘仁義，後忘禮樂，正藏有〈人間世〉「心和而不出」的微意，且就工夫而言，禮樂之本在仁義，故先

---

<sup>129</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 135。

<sup>130</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，頁 153。

忘仁義之體，而後忘禮樂之用。<sup>131</sup>

王先生指出先忘仁義，後忘禮樂的原因，他認為仁義是禮樂之體之本，所以忘的次序，自然是從先忘本體，接著再忘作為其用的仁義，確實在理。但筆者對此，稍有不同見解，筆者認為先忘仁義、後忘禮樂的真正原因是仁義相較於禮樂，仁義為末，禮樂先乎於前，而且莊子書中有「仁義之端、是非之途」<sup>132</sup>的說法，有仁義則見是非，先忘仁義則先忘是非，然後，再去忘卻禮樂，這和心念、感性有關的概念，當然，這只是筆著的淺見。

在莊子書中，孔子接著問顏回，希望更確定顏回的狀態和達到坐忘的方法：

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。」<sup>133</sup>

這樣一種忘卻形體，忘卻內心，物我皆忘的境界實屬不易，但也唯有修練成這樣的境界，你對人生才能不僅僅是故作理性、冷眼旁觀，而是能夠悠遊其中，無入而不自得了。

郭象先生說：

夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其跡，又忘其所以跡者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也。<sup>134</sup>

郭先生認為，「坐忘」的目的是要達到物我兩忘、內外都忘，既忘了有自

---

<sup>131</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁 350。

<sup>132</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁 88。

<sup>133</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈大宗師〉，頁 217。

<sup>134</sup> 轉引自 郭慶藩，《莊子集釋》(一)，頁 285。

身，也忘了有天地，能做到這樣，便可以達到與天地相通合一的高明境界。

成玄英先生說：

大通，猶大道也。道能通生萬物，故謂道為大通也。外則離析於形體，一一虛假，此解墮肢體也。內則除去心識，恍然無知，此解黜聰明也。既而枯木死灰，冥同大道，如此之益，謂之坐忘。<sup>135</sup>

成先生把「同於大通」的「大通」解釋成「大道」，當人對外能離析形體；對內能除去心識，便能與大通與道合而為一，這也是「坐忘」要達成的境界。

陳鼓應先生談到「坐忘」時曾有以下論述：

離形和去知是達到坐忘的兩道內省功夫。只有做到了坐忘，心靈才能開敞無礙，無所系蔽；才從一個形軀的我、一個智巧的我提昇出來，從個體小我通向廣大的外境，實現宇宙大我，才能臻至大通的境界。<sup>136</sup>

陳先生認為墮肢體就是離形，黜聰明就是去知，他把這二個方法當成是達到「坐忘」的內省功夫，要如此去做去修煉，才能提升小我到大我，以達到天人一體的大通境界了。

劉笑敢先生說：

墮肢體、離形就是忘卻自身的存在，黜聰明、去知就是秉絕任何思慮，同於大通就是一切因任大化之自然，這樣連自己的形體都忘記了，真是內心空無一物，虛靜一片<sup>137</sup>

---

<sup>135</sup> 同上

<sup>136</sup> 陳鼓應，《老莊今論》，頁 129。

<sup>137</sup> 劉笑敢，《兩種自由的追求 莊子與沙特》，頁 69。

劉先生對於坐忘所要達到的境界也有一番見解，他認為這樣的境界是內心空無一物，虛靜一片的，也是因為如此，個體才能不因循故舊，才能順其自然，也才能離開成心，而回歸本心、初心。

王博先生談到坐忘的狀態時也說：

在忘了仁義和禮樂之後，還要把肢體和聰明都忘記，這才叫坐忘，此時的心一無所有，因此是虛靜的，也是不動的。<sup>138</sup>

又說：

這是在經過了忘的功夫之後所達到的一種無己的狀態。無己則與世界為一，同於大通。<sup>139</sup>

鄧聯合先生說：

坐忘的本意和初衷，在莊子，正如本書第一章已經指出的，就是個體不僅應當消泯功、名意識，而且更通過無己以根除對於功、名的執取之心。<sup>140</sup>

王、鄧二位先生在談到「坐忘」時強調其目的是在達到一種「無己」的狀態，也是到達這樣的狀態，才能與世界與大道相通為一了。

葉海煙先生說：

---

<sup>138</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 163。

<sup>139</sup> 王博，《莊子哲學》，頁 233。

<sup>140</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁 127。

「忘」是為了統一心靈因去而不返、出而不入所造成的對立與矛盾，包括假我與真我的對立，忘的功夫使吾人內心統一，精神專一以向道，在進而統合內外之境，求生命之大統一。<sup>141</sup>

葉先生談到「忘」的功能是要忘掉矛盾、忘卻對立，統合內外之境，求生命的統一和諧。

吳怡先生說：

後代許多人讀到莊子的忘字，就粘著在這個忘字上，要學坐忘。其實憑空怎麼能忘？如果單純的去忘的話，不如頭上打一棒，腦震盪，得遺忘症，什麼都忘了，但這豈是莊子所謂的忘？顯然的，莊子的所謂忘，套用佛家的話，乃是心不滯境而已。<sup>142</sup>

又說：

忘到了最後，不僅是忘物，忘己；而且根本上，連這個要「忘」的念頭也忘了，連這個要「適」的感覺也忘了，這才是真正的忘，真正的適。<sup>143</sup>

吳先生以現代的話語談莊子的「坐忘」，比喻傳神，深入淺出。他更進一步延伸說不只要忘物、忘己還要「忘忘」，連忘的念頭想法都要忘卻、捨去，這真是個很好的提醒，但也可見此方法的困難之處。

美國學者 Robert E. Allinson（愛蓮心）說：

從字面上說，一個人是無法忘記他的心的，它全部所指的實際是忘記（或不開動）一個人的意識之心。人並不因此而變成一種植物；更確切地說，人變得能從他的直覺的或非評價之心出發而自然地行動。如果一個人成功

---

<sup>141</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，頁 221。

<sup>142</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，2001 年，頁 97-98。

<sup>143</sup> 吳怡，《禪與老莊》，臺北：三民書局，1992 年，頁 162。

地忘心，他就可以說達到了與道合一的境界。<sup>144</sup>

Allinson 先生很務實的呈述他的理解，這也是一開始筆者讀莊子書的困惑，有個錯覺是莊子要人當棵植物，甚至是礦物(一顆石頭)。Allinson 先生要我們在人的起心動念處下功夫，直覺的行動，這是一個很棒的提醒也是個可實踐的提醒。但「有真人，而後有真知」，自發的直覺的行動就能與道合一？筆者認為這只有「真人」才辦的到啊！

賴錫三先生說：

就在這種「離、去、墮、黜」的支離解構下，我們看到的是一幅「形若槁木、心若死灰」的身心形象。這裡，我們看到《莊子》要將那種「進退成規成矩、從容若龍若虎」的社會禮儀化的身體給支離開，要將那種「以故自持」的歷史社會化的意識給解釋開。<sup>145</sup>

陳政揚先生說：

大通是指在大道暢行的世界裡，本不存在著人為虛設的封限，將人與天地萬物割裂，由於人我萬物本無當然的區分隔闕，也就是本然的混融為一。

146

賴、陳二位先生都認為「坐忘」此方法是要將人從一般人習以為常、被社會禮儀規矩綑綁的身心狀態中鬆綁解放出來，唯有如此，才可能沒有滯礙的與

---

<sup>144</sup> 愛蓮心 (Robert E. Allinson) 著、周熾成譯《嚮往心靈轉化的莊子：內篇分析》，江蘇：江蘇人民出版社，2004 年，頁 160。

<sup>145</sup> 賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，頁 107。

<sup>146</sup> 陳政揚，〈論「白馬非馬」在先秦哲學中的發展——以名、墨、儒、道為例〉《揭諦》第 6 期，2004 年 4 月，頁 112。

大道合一，達到逍遙無待的境界。而且，「坐忘」並非要什麼都忘，它要忘的是一切的人為造作，回歸自身、本心。

### 第三節 「吾喪我」

「吾喪我」是莊子書中所提到，除了「心齋」、「坐忘」的另一項重要功夫，有學者把它當成「心齋」、「坐忘」的目的，也有學者把它等同於此二者。在莊子書中藉著南郭子綦和顏成子游的問答提到了這樣的修練方法：

南郭子綦隱几而坐，仰天而噓，嗒焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱几者，非昔之隱几者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎而問之也！今者吾喪我……。」<sup>147</sup>

郭象先生說：

夫任自然而忘是非者，其體中獨任天真而已，又何所哉！……吾喪我，我自忘矣；我自忘矣，天下有何物足識哉！故都忘外內，然後超然俱得。<sup>148</sup>

郭先生認為「吾喪我」便是忘我、忘己，能忘我、忘己當然也就能忘卻外物、外務，而達到超然自得的狀態，這樣一番「喪我」的論述，筆者以為和「坐忘」的目的很類似。

牟宗三先生說：

---

<sup>147</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈齊物論〉，頁38。

<sup>148</sup> 轉引自 郭慶藩，《莊子集釋》（一），頁43～44。

吾喪我並非真的無我，無我之「我」是形軀感知之我，但真我亦非「我思」或「統覺之我」的認知主體，而是與認知主體不同質層的「形而上的真我」。<sup>149</sup>

筆者認為牟先生所言是認為「喪我」要消解的是形軀、感知的我，而非真我，而真我是超越的、形而上的，是要保留下來的。

陳鼓應先生說：

喪我便是摒棄偏執的我。吾乃是開放性，本質自我摒除了偏見與獨斷之後所呈現的真我，才能從狹窄的侷限性中提升出來，而從廣大的宇宙規模上，來把握人類的存在，來體悟人類自身的處境，來安排人生的活動。<sup>150</sup>

陳先生和牟先生的看法相似，都將「喪我」的「我」當成受限的、偏執的「我」；更進一步延伸出「吾」指的是「真我」，是摒除了偏見和獨斷後才能呈現的「我」。而這樣的「真我」才能從更廣大的範圍和基礎上來體悟人生。

高柏源先生說：「吾喪我即喪吾我之相待相耦，而還其「使其自己，咸其自取」之天籟自然。<sup>151</sup>」高先生認為在進行「喪我」的工夫後，才能讓人回歸本來的自己，也是上述學者們談的「真我」了。

王邦雄先生說：

形如槁木與心如死灰，是吾喪我之修養功夫所開顯的生命理境，那可不是

---

<sup>149</sup> 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》台北：臺灣商務印書館，1971年，頁162-183。

<sup>150</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，頁151。

<sup>151</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁22。



魂不附體或心不在焉的衰敗氣象。<sup>152</sup>

王邦雄先生談到在進行「喪我」的工夫時，外在所顯示的樣貌狀態看似糟糕、衰敗，但其實並非如此，反倒是所謂「形殘而神全」。

王博先生也說：

心如死灰意味著所有心的活動的喪失，意味著外物對於心而言不發生任何影響。心當然存在著，卻如不存在一般，這也就是無心，子綦稱之「吾喪我」的狀態。<sup>153</sup>

王博先生也談到「喪我」時的心如死灰狀態，此時的情況其實是因為「心能外物」所產生的，也是所謂的「無心」，這裡的「無心」並非指心不存在，而是雖心仍在，但是不再受一切外在事物影響了。

賴錫三先生說：

此文獻言簡意賅地提到了三個基本主題：一是工夫—「喪」，二是工夫的對象—「我」，三是工夫的形象和內涵—「形槁木、心死灰」。……簡單的說，修練工夫所要解構的對象就是—「自我」。<sup>154</sup>

又說：

南郭子綦就將這種支離、清淨的工夫稱為「喪我」。也就是將一般人由感官形體與成心認知所糾集而成的主體我之封閉中心，加以虛化、敞開，才能

---

<sup>152</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，頁65。

<sup>153</sup> 王博，《莊子哲學》，頁103。

<sup>154</sup> 賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，頁97。

融入氣化流行、物化天籟的遊戲交融中。<sup>155</sup>

筆者認為賴先生這二段話很完整的為「喪我」這個工夫的對象、形象、內涵和目的，都作了完整的補充和解釋，「喪我」要讓人喪失的是自我，是受感官遮蔽的小我，是受世俗習染的成心，要藉著這工夫從這樣的封閉狀態解脫出來，最後使人能融入氣化流行和物化天籟裡。

另外，筆者也在莊子書的〈庚桑楚〉篇中找到有關「喪我」的概念，一併摘錄於下：

身若槁木之枝而心若死灰。若是者，禍亦不至，福亦不來。禍福無有，惡有人災也？<sup>156</sup>

鄧聯合先生說：

本段引文並不是說個體心若死灰就可以實際免去禍福，而是指若能排除執著之念，則禍福皆不足以侵擾其心。由此可見，個體的安命自適所表現出來的心死之徵象其實意味著內心的虛靜、止定，也就是不為紛擾的外物和命運所擾動。<sup>157</sup>

鄧先生強調「心若死灰」是指內心虛靜，因為內心虛靜，福禍自然都無法侵擾它，所以自然能免去福禍了。再者，莊子書的〈田子方〉篇還有一段也是關於「吾喪我」的描述：

---

<sup>155</sup> 賴錫三，賴錫三，〈氣化流行與人文化成——《莊子》的道體、主體、身體、語言、文化之體的解構閱讀〉《文與哲》第22期，2013年6月，頁57。

<sup>156</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈庚桑楚〉，頁619。

<sup>157</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁155。

孔子見老聃。老聃新沐，方將被髮而乾，惘然似非人。孔子便而待之，少焉見曰：「丘也眩與？其信然與？向者先生形體掘若槁木，似遺物離人而立於獨也。」老聃曰：「吾遊心於物之初。」<sup>158</sup>

總之，「吾喪我」這個修練技術雖然使人表面上看起來，呈現形如槁木、心若死灰的形象，但也因此能超脫有形的桎梏，讓真我自然顯現，和氣化流行融為一體了。

#### 第四節 小結

「心齋」、「坐忘」和「吾喪我」，這三種莊子書中工夫論的主要修練方式，到底有什麼樣的關係呢？

張默生先生說：

心齋與坐忘是同一境界的兩種稱謂，就是由墮聰點明，更進一步而至於萬念俱空，純然是一種虛靜者的境地，而為「虛以待物」的狀態。道體是虛靜的，心齋的相狀也是虛靜的，所以莊子所設想的心體與道體是二而一的。<sup>159</sup>

張先生認為「心齋」和「坐忘」是同義而異名，雖然名稱不同，但其實都是在講同一境界，目的都是想達到體道之人的虛靜境界。

陳鼓應先生說：

坐忘和心齋都是進道的境界。心齋著重在敘說培養一個最具靈妙作用的心

---

<sup>158</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，〈田子方〉，頁 557。

<sup>159</sup> 張默生，《莊子新釋》，山東：齊魯書社，1993 年，頁 113。

之機能，坐忘則更進一步提示出空靈明覺之心所展現出的大通境界。<sup>160</sup>

陳先生則認為雖然此二者都是進入大道的境界，但還是有順序之分，「心齋」在前，「坐忘」在後，人透過「心齋」回歸初心、本心，並在此空靈明覺之心下，才能與道相通合一，此即「坐忘」。

劉光義先生說：

喪我、心齋、坐忘，實為系列的發展；喪我是心齋、坐忘的基礎，心齋、坐忘則為喪我的擴大發展。惟喪我才能心無知感，而不存成見。坐忘的墮肢體、黜聰明，則是喪我的付諸實現。<sup>161</sup>

劉先生認為這三種修練工夫也有其順序，以「喪我」為基礎，去完成「心齋」「坐忘」，這樣的發展才是完備。

陳少明先生說：

其實無己也好，喪我也好，心齋也好，坐忘也好，都是精神修練或解脫的手段，其目的是逍遙。<sup>162</sup>

筆者以為「心齋」、「忘我」和「吾喪我」，三種修練或轉化方式雖然意思不同，途徑各異，但就像陳先生說，人都是要透過這些功夫，來轉化成心(禁錮之心)為初心(逍遙之心)，以達到至人、神人、真人……這些無待之人的逍遙境界。

所以，不論是「心齋」、「坐忘」還是「吾喪我」，都是要人使自己的心境虛

---

<sup>160</sup>陳鼓應，《老莊今論》，上海:上海古籍出版社，1997年，頁149。

<sup>161</sup>劉光義，《莊學中的禪趣》台北：商務印書館，1989年，頁229。

<sup>162</sup>陳少明，《齊物論及其影響》，北京:北京大學出版社，2005年，頁69。

化空明，這樣的心境也就是莊子書說的「真君」、「真宰」，筆者認為的「逍遙之心」，心境轉化至此，自然能和大道融為一體，成為逍遙無待之人，不再受到世俗環境影響而自我受限，心受禁錮了。

## 第五章 結論

### 第一節 終極的自由

終於，來到本論文的最後一章了，借陳少明先生的話說：

閱讀《莊子》，如同享受一場精神的盛餐。但研究《莊子》，則幾乎是撿了一塊難啃的骨頭。所以一番費盡的功夫之後，肉沒吃到，嚐到的只有一點味道。<sup>163</sup>

筆者就循著這漸漸培養出來的對莊子書的一點點嗅覺繼續完成論文吧！自由是什麼呢？又如何定義呢？我們如今習以為常的自由一詞，以筆者所見，應該是來自歐美社會。

唐君毅先生說：

自由一名在中國過去亦有，如「事到頭來不自由」之成語，然非專門之學術名詞。自由一名，乃數十年來，中國吸收西方思想後才流行者。<sup>164</sup>

在中國社會中雖然早有了自由一詞，但它和我們現在談自由所指涉的概念並不相同，所以筆者在談到自由一詞時，會以彌爾<sup>165</sup>的自由定義為主，彌爾被稱為近代西方自由主義的先驅，他在二百年前寫的自由論到今天都是政治哲學的經典之作。他在書中談的自由是個人自由，可以大致分為消極的自由和積極

---

<sup>163</sup>陳少明，《齊物論及其影響》，頁 231。

<sup>164</sup>唐君毅，《唐君毅哲學簡篇》，香港：法住出版社，1992年，頁 315。

<sup>165</sup>約翰·史都華·彌爾（John Stuart Mill，1806年5月20日－1873年5月8日），也譯作約翰·史都華·穆勒，英國著名哲學家和經濟學家，19世紀影響力很大的古典自由主義思想家。邊沁後功利主義的最重要代表人物之一。

的自由。

在《自由論中》，彌爾所關心的個人自由其實有二個；在第一、二章的自由，可說是消極的自由，在第三章則是積極的自由。<sup>166</sup>

消極的自由指的是政府不該限制人民的思想、言論的自由；積極的自由指的政府該給予人民因著個性而來的行動自由充分發展的機會，彌爾在書中主要論述大抵是強調政治制度不該限制前者，然後要建造一個讓後者得以實踐的環境。

張明貴先生說：

西方自由主義者對政治權威提出質疑，乃至挑戰，但通常都是去加以改革，而不是逃避政治權威。自由主義基本原則，是視政治為人為政府是必要的，但並非天生自然。<sup>167</sup>

而莊子書中談的逍遙無待是不管外在環境如何，個人在精神上甚至身心兼具的自由自在。這也是筆者本篇論文的問題意識—終極的自如何可能嗎？

本章主要在回應此篇論文的主題-終極的自由狀態可能嗎？並說明本研究的可能發展性。透過前幾個章節的探討，我們大致能明白莊子心學的基本內涵，介紹了莊子書中談的人的各種境界和其修練、轉化的可能方式。

所以第一個問題是，莊子書中談的人的最高境界—「無待之人」。「這些人」的境界和我所說的自由的終極狀態是一樣的嗎？如果答案是肯定的，那麼，下一個問題便是一能否透過莊子書中所呈現的修練、轉化方法(心齋、坐

---

<sup>166</sup> 但昭偉，《重讀彌爾的自由論》，臺北：學富文化，2002年，頁19。

<sup>167</sup> 張明貴，《自由論—西方自由主義的發展》，台北：台灣書店，1998年，頁19。

忘、吾喪我)達到「終極自由」的狀態呢？

章太炎先生指出：

逍遙遊所謂自由，是歸根結底到無待兩字，例如消滅對於物質生活的欲  
想、不依憑任何外部條件……等等。依莊子，惟有無待才算真自由。<sup>168</sup>

章先生所認為莊子書中所說的無待之人才是真的自由！又談到消滅物質、  
不依憑外部條件……筆者以為章先生大致上是採取精神自由之說。

韓林合先生在談到至人時說：

至人享有絕對的自由，至人的意志同於作為整體的世界的意志，因而世界  
中發生的任何事情均必然與他的意志相符合，這樣在他的意志與世界中的  
事情便具有了一種必然的聯繫，也可以說他控制了世界中的事情。所以他  
是絕對獨立或自由的。<sup>169</sup>

韓先生指無待境界之人（至人）有絕對的自由，至人的意志便是世界的意  
志，還說他能控制世界中的事情。筆者認為前者的論述，至人的意志是世界意  
志，也許類似黑格爾先生說的「凡存在皆合理」，至人無我，世界上發生的事也  
是至人心所想。後者的論述，說至人能控制世界中的事情，這樣的無待之人倒  
有些像西方的上帝了，聖經上說：「上帝說有光就有光」。但這一神論的上帝只  
有一人。但無待之人（至人）是個境界，並非只有一人。

劉笑敢先生說：

莊子在現實生活中是一個命定論者，他的精神自由是在命定論的基礎之上

---

<sup>168</sup> 章太炎，《國學概論》，上海：上海古籍出版社，1997年，頁35。

<sup>169</sup> 韓林合，《虛己以遊世 莊子哲學研究》，頁167。



幻演出的海市蜃樓。什麼冰肌玉膚的姑射山的神人，什麼焚而不熟的至人，什麼游於塵垢之外的人，什麼與物為春真人，都不過蜃景裡的幻影，是莊子對自己所嚮往的自由境界的形象化的誇張描寫，這種誇張描寫並不能掩蓋他的精神自由消極虛假的本質。莊子的自由不是唯物主義者改造世界的自由，也不是意志主義者主宰世界的自由。莊子的自由是純精神的自我安慰，是空虛的遐想，是逃避現實的結果。<sup>170</sup>

劉先生認為莊子書中所指的無待之人都是他杜撰出來的，現實中無所居留，甚至是給自己的精神慰藉。筆者認為劉先生也是將莊子書中的無待之人境界歸結於精神自由，他所指莊子是從極端命定論的立場出發追求自由的，筆者也覺得以莊子所處的時代，相較於皇權盛大、天威難測，個人確實極為渺小，所以莊子也許真的從改變自己出發，像劉先生所說從命定論立場出發追求自由。但這樣的改變真的只是精神性的，並非去改造物質性的世界或社會。

又說：

莊子的自由不是與生俱來的，也不是人人可以輕易獲得的……莊子的精神自由是有條件的。<sup>171</sup>

在此，劉先生再次強調，莊子書中所指的最高境界還是在精神自由的範疇之內，而且不是人人可得、輕易能得的。

韓林合先生反對劉先生的精神自由之說，他說：

的確，我們常人很難升格為至人，但是由此我們並不能得出至人所享有的

---

<sup>170</sup> 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁 162~163。

<sup>171</sup> 劉笑敢，《兩種自由的追求 莊子與沙特》，頁 77。

自由僅僅是思想上的—甚至是幻想的—這樣的結論。<sup>172</sup>

韓先生認為無待之人確實並非一般人容易達到的境界，但若以此來論證此絕對自由之境只是精神自由，甚至幻想，這並不恰當。筆者認為似乎也有一番道理，畢竟，逍遙無待之人應該具備「雖千萬人，吾往矣！」的無畏氣概或獨立人格吧！

徐克謙先生對於無待的自由，進一步闡釋說：

這種無待的自由在現實社會層面上不僅是無法操作的，沒有意義的，而且恰恰可能導致對自由本身的否定。面對現實和社會對於個人自由的一切束縛和壓迫，莊子哲學是無可奈何的。他只能要求人們以犧牲現實的、社會的自由的方式，來追求精神上的、心靈上的自由。<sup>173</sup>

徐先生大抵還是認為無待的自由，逍遙的境界，這些畢竟都是心靈上的，精神上的自由，在現實社會中，個人的自由並無法由心齋、坐忘而達成。但徐先生並沒有否定無待之人、逍遙之境在心靈、精神自由上的可能，他接著補充說：

在精神和心靈的世界，這種自由卻或許是可能的。精神上的無待，也就是跳出既有的思維模式乃至思想範疇，不迷信權威或公認的思想理論。不囿於世俗的、功利的、實用的見解，甚至突破社會意識形態的蒙蔽，讓思想和心靈登天游霧，天馬行空，在廣漠無垠的精神世界自由翱翔。<sup>174</sup>

---

<sup>172</sup> 韓林合，《虛己以遊世 莊子哲學研究》，頁 240。

<sup>173</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，頁 166。

<sup>174</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，頁 171。

牟宗三先生說：

真正的逍遙絕不是限制網中現實存在上的事，而是在修養境界上的事。此屬精神生活的領域，不屬於現實物質生活的領域。<sup>175</sup>

鄧聯合先生說：

莊子通過描寫那些向天界飛升的神異至人，表達了一種渴望在低微中達致高偉的精神理想。<sup>176</sup>

鄧先生又提出一些看法：

如果說逍遙精神和西方自由概念有相通之處的話，那也僅在不受限制和自己決定的意義上，只不過前者僅就內在的心靈世界而言。<sup>177</sup>

王博先生在談到莊子書中的神人時說：

這種人拋卻了形體所帶來的重負，享受的只是心的逍遙。它可以大浸稽天而不溺，大旱金石流土山焦而不熱。這是莊子的理想和希望，卻更顯出莊子的無奈與悲哀。因為現實中永不會有這種人。<sup>178</sup>

崔大華先生說：

---

<sup>175</sup> 牟宗三，《才性與玄理》，廣西：廣西師範大學出版社，2006年，頁157。

<sup>176</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁183。

<sup>177</sup> 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，頁418。

<sup>178</sup> 王博，《莊子哲學》，頁273。

莊子人生哲學的核心內容是通過體道的方法一對精神本然狀態的自我認識，而達到一種超脫世俗的、無任何負累的精神自由境界(逍遙)。<sup>179</sup>

以上，諸位先生大抵對莊子書中的逍遙無待境界之人下了共通的評論，大致上都對這樣的逍遙之心、無待之人的境界有著類似的看法，那就是莊子的逍遙無待是心靈上的、精神境界上的，並非身體上的神仙，更非西方式的改造社會制度以求得個人自我實現的自由。

方東美先生說：

莊子所謂的精神轉變，不是一個人轉變，而是整個世界的轉變，是整個世界裡面共同生活的人做共同的精神轉變。<sup>180</sup>

方先生的說法很得筆者欣賞，確實，莊子並非要人去改變社會、改變皇權、改變世界，但一如方先生所言，若這世上大多數人都成了至人、真人、神人、聖人，那我們何必去改變甚麼社會、國家、世界呢？

文章行至此處，筆者大致上對於本論文所給出的問題，有了答案—關於終極的自由狀態，莊子書中提及的無待之人確實能符合此種境界，但是其書中提及的轉化方式，筆者採納大多數前輩學者的意見—其方法(心齋、坐忘、喪我)主要轉化的是心靈而非身體，所以難以達致筆者認為兼俱身心二方面的終極自由狀態，但也許也是因為這樣，莊子後學開展出一套套道教修仙理論技術，劉安的淮南子、葛洪的抱朴子、……影響了幾千年，不論帝王公卿、販夫走卒都渴慕長生登假之道。也許筆者所謂的終極自由狀態，要在後世道家或道教各派

---

<sup>179</sup> 崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992年，頁205。

<sup>180</sup> 方東美，《原始儒家道家哲學》，頁259。

理論中才能一窺其境了。

莊子生於亂世，帝王一聲令下，生靈塗炭，性命不保。所以他選了一條求個人身心安適之道；但吾輩生於民主台灣，筆者以為我們當學習西方社會式的自由，彌爾式、盧梭式的自由，去建構一個制度更能保障個人自由、增進自我實現的多元環境，個人也該更積極主動去完成個性潛力的發揮、有著自己獨特的生活風格。另一方面，也不忘莊子的心齋，逍遙自適，甚至道教的養生神通，壯大自己的能力，豐富自己的人生，如此，才算不枉來這人世間走一遭。

## 第二節 後續研究之展望

最後，筆者將試著將莊子的學說和一些西方的思潮做一番對應，也許能提供自己或未來有志於研究相關主題的研究者一些參考。劉笑敢先生已經在他的著作<sup>181</sup>把莊子的自由和沙特的自由做了比較，這給予筆者很好的啟發。而我所想到的是：將莊子書中的的工夫論概念如：「心齋」、「坐忘」、「喪我」和西方冥契主義(Mysticism)<sup>182</sup>的理論、瑞士心理學家榮格<sup>183</sup>的積極想像技術(Active Imagination)<sup>184</sup>相對應<sup>185</sup>；將莊子書中境界論談及的人生各境界與西方人本心理

---

<sup>181</sup> 劉笑敢，《兩種自由的追求 莊子與沙特》。

<sup>182</sup> Mysticism 又譯成為神秘主義、密契主義。本文採用「冥契主義」是參考史泰司（Walter Terence Stace）著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》，臺北：正中書局，1998年。）的說法。

<sup>183</sup> 榮格（Carl Gustav Jung，1875-1961）是瑞士的一名精神科醫師，也是「分析心理學」（analytic psychology）學派的創始人。

<sup>184</sup> 許多榮格分析師都把「積極想像」稱為清醒的做夢。在達里爾·夏普(Daryl Sharp)的《榮格心理學詞典》中，「積極想像」被定義為通過自我表達的形式來吸收無意識的方法。請參看：申荷永，《心理分析理解與體驗》，北京：三聯書店，2004年，頁148。

<sup>185</sup> 榮格及其弟子們，嘗試將人類學和神話中的通過儀式和象徵，給予分析心理學式的反省和詮釋，實在具有一種既詮釋又批判的效果。某個意義上來說，從神話儀式的齋禁，到道家的心齋，其實也可以看成是心理學式的投射與還原，或者說是從形上學到心性學上的自覺與落實。（賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，新竹：清華大學出版社，2008年，頁239。）

學大師馬斯洛<sup>186</sup>的需求層次理論相參照<sup>187</sup>；甚至，讓莊子的真人、至人、神人和尼采的超人<sup>188</sup>、直接對話，另外，還有村上小說出現的「流」和莊子書談的「氣」可否相提並論……也許都將會延伸出更豐富的發展和碰撞成更美麗的火花。

首先，筆者試著引一段關於冥契主義者的自述：

密契狀態是對於推論的理智所無法探測之深刻真理的洞悟。它們是洞見、啟示，雖然無法言傳，但充滿意義與重要性，通常對於未來還帶著一種奇特的權威感。當我獨自走在海邊時，這些解放與調和的思潮向我蜂擁而來；現在，又一次，就像很久以前在道菲納的阿爾卑斯山，我有一股跪下的衝動，這一次則是跪在無邊無際的海洋、無限的象徵之前。我以前所未有的方式祈禱，現在我才知道真正的祈禱是什麼：就是從獨我的孤寂回歸到與萬有合一的意識，跪下時猶如死者，起身時已如不朽之人。陸地、天空與海洋共鳴，彷彿圍繞世界的大協奏曲。這就像所有以往的偉人在我周圍合唱。<sup>189</sup>

在這冥契經驗者的自述中所提到的，無法言傳的真理、與萬有合一、死者與不朽之人、陸海空共鳴……和莊子書中所提「同於大通」、「坐忘坐馳」、真人、神人……對筆者來說，似乎有意曲同工之妙。

---

<sup>186</sup> 亞伯拉罕·哈羅德·馬斯洛 (Abraham Harold Maslow, 1908 年 4 月 1 日—1970 年 6 月 8 日)，美國人本心理學家，以需求層次理論最為著名。

<sup>187</sup> 馬斯洛需求層次論 (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) 依金字塔的由較低層次到較高層次，需求層次如下：(一)生理需求 (二)安全需求 (三)社交需求(愛與隸屬)(四)尊嚴需求(尊重需求、自尊需求)(五)自我實現需求 (六)超自我實現需求 (為 1969 年提出，又稱靈性需求)。

<sup>188</sup> 尼采在他的著作《查拉圖斯特拉如是說》裏提的到人的理想典範。

<sup>189</sup> William James 著，蔡怡佳，劉信宏譯，《宗教經驗之種種》，臺北：立緒文化，2001 年，頁 456。

賴錫三先生說：

冥契意識是體驗狀態，不是思辯概念所能及，它合乎道家生命學問的實踐性格；它雖是一種體驗，卻不是一般經驗性感知，雖超越理智狀態，卻具有睿智性；它讓時空的嚴明界線模糊化，卻又能清明覺照而洞悟真實，這也契合於道家由工夫超入境界的特質；而冥契經驗不能維持很久，代表人們無法長期身處空靈純一的超離狀態，自然要走入生活世界的紛然之境，此時一多相即的情態，也和道家回歸道在屎溺、天人一如的當下圓境相通。而被動性自我消融後之敞開，在喪我的非意志狀態，讓整體穿透部分、又帶動部分入整體，彷彿大海中的浪花，渾身是海地任其浮游漂送，正如聆聽於天籟物化的無為情態。<sup>190</sup>

賴先生提到冥契意識不是由思辨而來，它是一種超越理智的體驗。它和道家修練工夫和超凡境界很接近，又把它和「喪我」和「天籟」概念相印證，卻是一個具啟發的論述。

瑞士心理學家榮格先生對於道家學說一直很有興趣，甚至他在童年時就聽過並很喜歡莊周夢蝶的故事。

申荷永先生說：

實際上，榮格與中國的對話是從榮格時代就開始了，不管是他本人童年對於莊子蝴蝶物化的神往，還是其晚年對於老子智慧的感悟。<sup>191</sup>

甚至，在榮格先生後來發明的重要心理技術—積極想像(Active Imagination)，道家觀點都對他發生了很大的影響力。

申荷永先生說：

---

<sup>190</sup> 賴錫三，〈道家的自然體驗與冥契主義——神秘·悖論·自然·倫理〉，《臺大文史哲學報》，第74期，2011年05月，頁11。

<sup>191</sup> 申荷永，《心理分析理解與體驗》，頁171。

榮格在研究與撰寫《金花的祕密》<sup>192</sup>的過程中，完善了他的積極想像技術，尤其是將道家「自然」、「無為」的意義付諸於這種心理分析技術之中。<sup>193</sup>

榮格在談到「無能」的觀點時說：

我們不能抹殺自己的無能又高高在它之上。但是這正是我們想要的。無能會征服我們，並要求進入我們的生命之中。我們的能力會將我們拋棄，而從時代精神的角度上看，我們相信這就是一種損失。但這並不是一種損失，而是一種收穫，並不是因為外在的俘獲，而是因為內部的能力。學會和無能共處的人能學習到很多東西。它會引領我們重視最渺小的東西，知道自己的侷限，這些都是更高的要求。<sup>194</sup>

筆者認為這些論述和莊子書中所談及的「無用之用」，也可互相印證參照的來了解，榮格先生在談「無能」時，並不認為這是損失，更進一步認為它是另一種收穫，並要我們學習與「無能」共處，並從中學習到更珍貴的東西。莊子說的「無用」與榮格談的「無能」都具有正面的價值，而且是超越「有能」、「有用」的。

西方人本心理學家馬斯洛先生提出的七大需求理論由低層而高層依次為生理需求、安全需求、隸屬與愛的需求、自尊需求、知的需求、美的需求，自我實現需求。前四層稱為基本需求；後三層稱為成長需求，特別是自我實現需求中的高峰經驗(peak experience)和莊子書中的逍遙無待境界有很相似的地方。馬斯洛發現在他的訪談中，會去追求自我實現的人群中，很普遍的有高峰經驗的情形，體會過這種情形的人和一般人特別不一樣的是，他們會有自己獨立的價值標準。

能臻於自我實現境界的人，他們對於環境事物及周圍世界的知覺比較清

---

<sup>192</sup> 《太乙金華宗旨》德譯版的評論，榮格與德國漢學家 衛禮賢(Richard Wilhelm)共同完成。

<sup>193</sup> 申荷永《心理分析理解與體驗》，頁 124。

<sup>194</sup> 榮格(C.G.Jung)原著，索努沙姆達薩尼(Sonu Shamdasani)英編譯，周覺偉中譯，《紅書》，北京：機械工業出版社，2017年，頁 134。



新；因而觀察事物及周圍世界時比別人看得更深更遠。此外，……自我實現也是高峰經驗的結果。高峰經驗是指個人自我追尋中臻於自我實現之前的一種喜悅感覺。<sup>195</sup>

筆者認為馬斯洛先生所談的階層理論和莊子的境界論也可以來做一番比較，特別是在成長需求這部分和莊子書中談的人的境界相關，自我實現需求的高峰經驗和無待逍遙之人的境界，特別有其相似之處。

關於德國哲學家尼采的思想和莊子理論的比較，陳鼓應先生說：

莊子和尼采在對善與惡傳統道德價值的否定上是一致的，所不同的是，他們受各自傳統文化的影響，形成了不同的觀念。尼采強調的是人自身的意志力，莊子強調的是融合於宇宙中的自然力。<sup>196</sup>

陳先生已經對尼采和莊子做出了一些比較和論述，他認為二位哲人都否定傳統的善惡標準，但也形成各自殊異的觀念。筆者認為未來的研究還可以將尼采的超人和莊子書裡的真人、神人們詳加比較。尼采很多次談到所謂超人，他在書中透過主角查拉圖斯特拉說著：

我來教你們做超人。人是應該被超越的，你們有否努力過要去超越人類自身呢？迄今一切物種均已超出自己之上，難道你們願做巨流中的退潮，寧可返回獸類而不肯超越人類嗎？<sup>197</sup>

---

<sup>195</sup> 張春興，《教育心理學》，台北：東華書局，2006年，頁307。

<sup>196</sup> 陳鼓應，《老莊今論》，頁149。

<sup>197</sup> 尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche）著，余鴻榮譯，《查拉圖斯特拉如是說》，臺北：志文出版社，1989年，頁48。

又說：

我告訴你們甚麼是超人，他就是那大海，能覆蓋你們一切的輕蔑和鄙視。你們所能體驗到之最偉大的事是什麼呢？那便是非凡的輕蔑。彼時，你們甚至會對自己的幸福感到厭惡，還有理智與道德亦然。<sup>198</sup>

尼采的超人似乎是要人去超越自己，超越善惡，超越……甚至超越人類。這樣的一個超人和莊子書中的無待之人究竟相似還是天差地遠呢？筆者認為還有待日後的探討和研究。

吳光明先生在提及尼采和莊子時說：

尼采要將一切宇宙的真理表現於最少數的話語，來激起全世界。可惜的是尼采太辛辣了，太蔑視凡庸了，以他偉大的自我太自大大自誇了。相反的，莊子藏己於隱喻與微笑中，他諷刺卻不毀滅，只讓對手自己毀滅自己。<sup>199</sup>

吳先生談到二者理論的呈現方式，雖然對尼采稍有批評，但也肯定尼采的微言大義。但對筆者而言，莊子以寓言、重言、卮言方式寫作；尼采以格言、散文、詩形式為文，而且都能文以載道，皆具一流文學家的水準。

最後，要談到日本小說家村上春樹的小說，關於現代小說，筆者個人大概從從三十五歲之後便只看他的作品。他在一本小說裡寫道：

你心裏有什麼卡在那裏還沒理清楚，所以本來自然的流動被堵住了。我有一點這種感覺。<sup>200</sup>

---

<sup>198</sup> 尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche）著，余鴻榮譯，《查拉圖斯特拉如是說》，頁 49。

<sup>199</sup> 吳光明，《莊子》，頁 179。

<sup>200</sup> 村上春樹著，賴明珠譯，《沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年》，臺北：時報文化出版

筆者認為村上先生文章裡的「自然的流動」跟莊子書中的「聽之以氣」有些微妙的巧合，二者指的既不是外在形體也不是心情感受，都是一種雖然無法親眼看見，卻又隱約感覺到確實充斥於時空之中的「流」的「氣」，當然，這樣的比較目前仍流於表淺，還待日後研究者的努力發掘。

## 參考書目

### 一、《莊子》文本：

郭慶藩，《莊子集釋》(一)，台北：台灣中華書局，1973年。

釋德清，《莊子內篇注》，台北：廣文書局，1973年。

焦竑，《莊子翼》第三版，台北：廣文書局，1979年。

王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局，1984年。

陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2010年。

### 二、研究專書：

羅光，《中國哲學思想史·先秦篇》，台北：學生書局，1882年。

徐復觀，《中國人性論史：先秦篇》，台北：商務印書館，1969年。

章太炎，《齊物論釋定本》初版，台北：廣文書局，1970年。

牟宗三，《智的直覺與中國哲學》台北：臺灣商務印書館，1971年。

楊儒賓，《先秦道家『道』的觀念的發展》台北：台大出版中心，1973年。

唐君毅，《中國哲學原論原道篇》，台北：學生書局，1978年。

鄔昆如，《莊子與古希臘哲學中的道》，台北：國立編譯館出版，1982年。

方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化，1983年。

劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1987年。

吳光明，《莊子》，台北：東大圖書公司，1988年。

蒙培元，《中國心性論》，台北：學生書局，1989年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，1990年。

王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：學生書局，1990年。

馮友蘭，《中國哲學史新編，第二冊》，台北：藍燈文化事業，1991年。

唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·導論》，台北：學生書局，1991

年。

楊儒賓，《莊周風貌》，台北：黎明文化，1991年。

唐君毅，《唐君毅哲學簡篇》，香港：法住出版社，1992年。

吳怡，《禪與老莊》，臺北：三民書局，1992年。

崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992年。

張默生，《莊子新釋》，山東：齊魯書社，1993年。

楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論和身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993年。

劉笑敢，《兩種自由的追求 莊子與沙特》，台北：正中書局，1995年。

李牧恆 郭道榮，《自事其心 重讀莊子》，四川：人民出版社，1996年。

章太炎，《國學概論》，上海：上海古籍出版社，1997年。

陳鼓應，《老莊今論》，上海：上海古籍出版社，1997年。

葉海煙，《老莊哲學新論》，臺北：文津出版社，1997年。

吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年。

譚宇權，《莊子哲學評論》，台北：文津出版有限公司，1998年。

韋政通編，《中國哲學辭典》，台北：水牛出版社，1999年。

牟宗三，《莊子齊物論義理演析》，台北：書林出版社，1999年。

高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年。

吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，2001年。

愛蓮心（Robert E. Allinson）著，周燦成譯，《嚮往心靈轉化的莊子》，江蘇：江蘇人民出版社，2004年。

陳少明，《齊物論及其影響》，北京：北京大學出版社，2005年。

張志剛編，《英語世界中的中國哲學》，北京：中國人民大學出版社，2005年。

- 牟宗三，《才性與玄理》，廣西：廣西師範大學出版社，2006年。
- 徐克謙，《莊子哲學新探》，北京：中華書局，2006年。
- 王博，《莊子哲學》，北京：北京大學出版社，2006年。
- 韓林合，《虛己以遊世 莊子哲學研究》，北京：北京大學出版社，2006年。
- 張松輝，《莊子疑義考辯》，北京：中華書局，2007年。
- 方勇，《莊子學史·第一冊》，北京：人民出版社，2008年。
- 賴錫三，《莊子靈光的當代詮釋》，新竹：清華大學出版社，2008年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，2010年。
- 鄧聯合，《逍遙遊釋記》，北京：北京大學出版社，2010年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北：遠流出版社，2015年。

### 三、其他參考書籍：

- 尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche）著，余鴻榮譯，《查拉圖斯特拉如是說》，臺北：志文出版社，1989年。
- 張明貴，《自由論－西方自由主義的發展》，台北：台灣書店，1998年。
- 史泰司（Walter Terence Stace）著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》，臺北：正中書局，1998年。
- William James 著，蔡怡佳，劉信宏譯，《宗教經驗之種種》，臺北：立緒文化，2001年。
- 但昭偉，《重讀彌爾的自由論》，臺北：學富文化，2002年。
- 申荷永，《心理分析理解與體驗》，北京：三聯書店，2004年。

張春興，《教育心理學》，台北：東華書局，2006年。

村上春樹著，賴明珠譯，《沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年》，臺北：時報文化出版社，2013年。

榮格(C.G.Jung)原著，索努沙姆達薩尼(Sonu Shamdasani)英編譯，周覺偉中譯，《紅書》，北京：機械工業出版社，2017年。

#### 四、碩博士論文：

方雅慧，《莊子心論之研究》，國立嘉義大學中文研究所碩士論文，2006年。

#### 五、期刊文獻：

陳政揚，〈論「白馬非馬」在先秦哲學中的發展——以名、墨、儒、道為例〉《揭諦》，第6期，2004年4月。

賴錫三，〈道家的自然體驗與冥契主義——神秘·悖論·自然·倫理〉，《臺大文史哲學報》，第74期，2011年05月。

楊儒賓，〈莊子與儒家回應《莊子四講》〉，《中國文哲研究通訊》第22卷第3期，2012年9月。

賴錫三，〈氣化流行與人文化成——《莊子》的道體、主體、身體、語言、文化之體的解構閱讀〉，《文與哲》第22期，2013年6月。