

東海大學哲學研究所碩士論文

指導教授：謝仲明 博士

# 《莊子》生命境界的研究



研究生：陳朝杰 撰

中華民國 102 年 1 月

《莊子》生命境界的研究  
目 錄

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.....	6
第二章 莊子對現實人生的體會 .....	9
第一節 自然生命之限.....	10
第二節 社會的規範.....	19
第三章 莊子哲學的理想人格境界.....	28
第一節 精神境界.....	29
第二節 真人與真知的關係.....	37
第三節 至人、神人、聖人.....	43
第四章 莊子的修養方法 .....	48
第一節 修養方法.....	49
第二節 處世態度.....	54
第三節 入俗.....	58
第五章 莊子哲學的現代意義.....	67
第一節 人生困境的紓解.....	66
第二節 對生死問題的啟示.....	72
第三節 對精神生活的意義.....	78
第六章 結論.....	84
參考書目.....	86

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

當今富裕且不虞匱乏的社會環境裡，人們因不斷追逐物質的滿足，使得心靈逐漸變得空虛迷失，生命價值觀也因此造成各種程度上的異化及不確定感。在看似富裕豐足的生活裡，卻是充滿著挑戰及不安，時時處在矛盾衝突當中，讓人產生了對自我生存的懷疑，並處處尋覓著精神上的依憑，而在尋求不到平衡的狀況下，更容易陷入了自我與自然對峙，與聲名瘋狂的追求、及無謂的循環與鬥爭中，自然而然地所背負的束縛與恐慌也就越來越沈重。因此，在人的本心漂浮不安及無所寄託的狀況中，意欲能有豐足的心靈境界的人們，茫茫然地找不著心靈提升的著力點與立基處，尤其是當人們面臨挫折與困境之時，在無法藉由自我轉化之機能，且有效地將負面的思想轉為正向且平靜的心境之下，在面臨生命意義與價值的認定上自然會產生更多的懷疑與思緒上的混亂。而莊子在尋找的，即是那份為人所遺棄的真實與自由，強調讓人回到恬淡、平靜的心靈，使生命是真實而有意義的。

人對「生命」問題的關注，除了情欲生命的滿足之外，另有關「生命」意義的探究，成為中西哲人所關切的重要議題。牟宗三先生在《生命的學問》一書中，首揭「生命的學問」之意涵，其〈自序〉言：「中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想真成其為理想，此是生命的學問之全體大用。」<sup>1</sup>方東美先生也提到：「中國形上學表現為一種『既超越又內在』、『即內在即超越』之獨特型

---

<sup>1</sup> 牟宗三，《生命的學問》〈自序〉，台北：三民書局，2007年，頁2。

態，與流行於西方哲學傳統中之『超自然或超絕形上學』迥乎不同。」<sup>2</sup>學術思想是時代的產物，任何學術思想都無法脫離時代背景憑空而出；當然，學術思想亦是大思想家們的聰明才智及心血結晶，中國先秦時期，學術思想蓬勃，百家爭鳴，諸子競興，創作諸多互不相同的匡正濟世的學術思想。各家箇中思緒各異，殊途同歸，成為中國文化二千多年來的思想主流，對後世影響至深且鉅。中國歷經數千年的歷史演進，到今天已累積豐富的文化內涵，它所呈現的是中國人獨特的哲學觀、文化觀及人生觀，這種特質是與時俱進且歷久而彌新，它提供源源不絕的人文思維及生命意象，使現代人的精神生活獲得文化精神的滋養，提升了人的心靈意境及內涵。

李澤厚說：「意識到人作為個體血肉之軀的存在與作為某一群體（家、國……）的社會存在及作為某種目的（名、利……）的手段存在之間的矛盾與衝突，卻是古代思想史上一個重要的發現。這裡也就生發出什麼才是人的『真實』實在，什麼才算是人的『本性』的問題，也生發出人如何才能不被外在環境、條件、制度、觀念等等所決定所控制所支配所影響即人的『自由』問題。莊子從個體角度最早接觸了這個巨大問題，這就是他的哲學主體所在。<sup>3</sup>」

這個巨大的問題，正是莊子的終極關懷，也就是如何以生命來體證「道」的美好<sup>4</sup>。莊子面對生命的特質，是完全跳脫出既有的框架，以泯除形式化的成見和習慣，從而能在更廣大的視域上，指出社會的危殆，就如其言：「有人之形，無人之情。有人之形，故群於人；無人之情，

<sup>2</sup> 方東美（著）、孫智燊（譯），《中國哲學之精神及其發展》，台北：成均出版社，1984年，頁3。

<sup>3</sup> 李澤厚，《中國古代思想史論》，北京：人民出版社，1985年，頁182。

<sup>4</sup> 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年，頁59。

故是非不得於身。」<sup>5</sup>不能否認的，人之存在是一種被限制的歷程，也總在壓迫感和危機感中，尋求對自我的嚮往和渴望，莊子的思想就是要突顯出，人身在命中而不為所限的精神，看清現實真相、萬物變化，人心亦隨之而柔軟、安適。為解決這被限制拘限的人生，即應回歸到本然，透過界域的交融，來安頓精神的自由，以求能「物視其所一而不見其所喪」<sup>6</sup>。

筆者認為，莊子所處的時代背景以及人心因心靈混亂所產生的空虛感，與我們所處的現代社會有著相當多的相似之處。故在面對生命的茫然與紛亂時，莊子所提出的各種思想觀點，筆者認為定能為現代人帶來對生命與人生更深層且更多的體悟與省思。是故在面對人汲汲於功利的現代社會，而使人心所產生的種種心靈混亂與空虛無助感，促使筆者在自我深刻的人生省思之後，更加深切感到生命價值的無奈與虛無，且為了追尋生命裡更深的境界與價值，對於逍遙自在的莊子之「道」生命境界更為嚮往，亦希望能藉此找回原本就屬於人心靈之中，那最真、最善且最美的心靈境界。並期能藉莊子逍遙且自然無為的心靈之探討，來為現代人的心靈困境找到一條新的出路，為本研究最重要之研究目的。

## 第二節 文獻探討與研究進路

關於莊子思想的研究，在各方面皆有十分豐碩的成果。莊子三十

---

<sup>5</sup> 《莊子·德充符》。

<sup>6</sup> 關於界域的問題，於此援引徐復觀先生《中國藝術精神》之說法，以提顯出莊子對於身心觀念的重視和交融之感，其言：「在此一界域之內，有其精神上的自由、安頓之地。但一旦離開此一界域，而與危慄萬變的世界相接，便會震撼動搖，其精神上的自由、安頓，即歸於破壞，於是藝術的根基也便動搖了。」（台北：學生書局，民55，頁129）

三篇著作中，包括了「內篇」、「外篇」、「雜篇」，有些是莊子門人的思想，有些是莊學的旁支。而莊子內外雜篇最大的分判標準，乃是根據王船山的說法：所謂內就是在莊學之內，道之內；外就是在莊學之外，道之外；雜就是在莊學之雜，道之雜<sup>7</sup>。假定我們要採取一個比較廣泛的說法，認為莊子三十三篇都是莊子的思想，稱為莊學。更進一步解釋，道在生命之內謂內篇，道在生命之外謂外篇，道在生命之內，卻不夠精純，而稍嫌駁雜，時有所見，但不是整套的，而散落各處，這是雜篇。就郭象注的莊子內、外、雜篇，可說是一個完整的體系，自〈逍遙遊〉以至〈應帝王〉；由至人之無己到外則應帝而王，無論內容條理，都是一貫而成的<sup>8</sup>。

宋、褚伯秀說：「內篇始於逍遙遊，終於應帝王者，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。斯道之所以斂之一身，不為有餘，散之天下，不為不足也。」<sup>9</sup>本文的取材重點放在莊子〈內七篇〉及與其關聯性較高的外、雜篇上，以求其內容的充實和一貫性。首先，由於《莊子》一書的編定經過一些演變，而只有〈內七篇〉是確定出自莊子之手。此外，除了宋、褚伯秀及近人蔣復璁先生外，當代徐復觀先生及唐君毅先生亦有此種看法。徐復觀先生認為：「莊子一書，最重要的部分，應當出於莊子本人之手，這是〈天下篇〉所明白告訴我

<sup>7</sup> 王夫之，《莊子通、莊子解》，台北：里仁書局，1984年，頁1-2。

<sup>8</sup> 參閱黃錦鉉，《新譯莊子讀本導讀》，台北：三民書局，2001年，頁18。明代學者憨山大師注解《應帝王》一篇言：「莊子之學，以內聖外王為體用，如前逍遙遊之至人、神人、聖人，即此所謂大宗師也。…以前六篇，發揮大道之妙。而大宗師，乃得道之人。是聖人之全體大用已得乎己也。有體必有用，故此應帝王，以顯大道之用。」參閱明代學者釋德清，《莊子內篇註》，台北：新文豐，1973年，頁431-432。

<sup>9</sup> 焦竑，《莊子翼》第三版，台北：廣文書局影本，1979年，頁84。

們的…，內篇文體之深厚奧折，瑰奇變化…。<sup>10</sup>」來判定〈內七篇〉出自莊子之手，而這可視為《莊子》一書最重要的部分。至於外、雜篇雖亦含有莊學的重要觀念，但深究之後，仍能發現在重要哲學觀念上與〈內七篇〉並不一致。唐君毅先生認為：「內篇罕論及性，但外雜篇則時言及性。由於外、雜篇，其及性之言，惟散見各篇，不成統類，亦偶自相出入，在自相出入裡，我們細察之，亦大體可互通。」<sup>11</sup>雖然是「大體可互通」，但畢竟是「不成統類，亦偶自相出入」<sup>12</sup>，外、雜篇的選定，難以說為出自一人之手，所以我們說：莊子的重要觀念多已含在〈內七篇〉中，而外、雜篇只是〈內七篇〉思想的延伸或變化。

而本論文之研究範圍，以莊子內七篇為主，其餘二十六篇為用。內篇思想一般皆認為是莊子所論述，雖外篇與雜篇之作者是否為莊子或其後代弟子之所著，一直以來皆為古今學者所爭論未決之議題，但筆者希望能廣納各篇之意涵來充實並表現出莊子內在的精神意涵，故亦採納外篇及雜篇的論述，使相關的思想中心旨趣有更多佐證及參考。故本文以《莊子》一書為研究探討範圍，再佐以各家註解。如郭慶藩之《莊子集釋》、憨山大師《莊子內篇憨山註》等為參考，舉證採納郭象與成玄英之注，以期更能真實且完整展現《莊子》之精神。

---

<sup>10</sup> 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1987年，頁11。

<sup>11</sup> 唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，台北：學生書局，1989年，頁33-34。

<sup>12</sup> 孟穎，《南華經義疏註》（上），台南：天巨出版社，1989年，頁6-7。

### 第三節 章節說明

本研究分成五章來探討，以下就各章節的內容及重點加以描述：在第一章緒論中，闡述本文做此研究的動機，乃是針對現代人與其周遭環境互動的反思，試圖尋求人們不快樂、不自在的源由，而此種探索在歷代哲學家的著作中以莊子的著墨最深。而其對此現象，除了就當時人們「困境」的內、外在條件加以分析外，更有一套解脫的功夫與境界，是不同於其他哲學家的，故本文乃選擇以莊子哲學為中心並加以探討。在論文題目的選擇上，以莊子的「生命境界」之研究為闡述的對象；在研究進路上，本研究的內容方面，將依各章節的重點逐條陳述。

在第二章闡釋莊子對人生的體會，筆者將此緣由分成兩個章節來探討：首先，第一節--個體的生命之限，以「生與死」、「時與命」、「情與欲」三部份來論述。第二節--社會的規範，分為「人之本性與世俗功利目標之間的衝突」、「個人自由與政治社會禮制之間的衝突」以及「人的自然本性與道德理性之間的衝突」三小節，呈現莊子思想中對人生困境的體會與省思，藉由對人生境遇的理性探索，覺察圍繞在人的生活周遭的種種障礙及難以超越的界線，對於人在心中的許多煩惱與困惑，試圖尋找擺脫這種不知何去何從際遇的痛苦。莊子的人生哲學對於此凡人難以逾越的人生困境，認為唯有「真人」之理想人格及其精神境界能從人生困境中升越。

第三章以「莊子哲學的理想人格境界」為主題，藉由「精神境界」、「真人與真知」及「至人、神人、聖人」三個章節論述，

探討以「道」做為聖人的理想原則，並由「至人」、「神人」、「聖人」與「真人」的概念，闡述莊子哲學中的理想人格。首先第一節，探討莊子從生命境界的實際面向，開展其生命的境界論，並在理想人格的高度精神狀態下來突顯其至為豐富的人格境界。莊子哲學的理想人格境界，是通過「無己」、「無功」、「無名」的功夫實踐進程來達到理想實踐之目標；第二節則藉由探討「真人的特徵及性格」、「真知」的論述以及「且有真人而後有真知」三部分來凸顯「真人與真知的關係」；第三節由《莊子》內所陳述的「至人」、「神人」、「聖人」等特性之描述進而探究其與「天人合一」並「相忘生死」境界間的關聯性。

第四章關於莊子的修養方法，第一節探討「喪我」的工夫修養以及「無」、「心」的工夫修養。莊子以超越世俗而尋求自我的解放與自由，另一方面亦藉由此功夫修養使人的精神境界與道合而為一。其修養的目的即在於與道合一，並獲致個人精神上的真正自由。第二節以「『外化而內不化』的遊世精神」、以及「『無用之用』之『全生保身』」兩部分來論述莊子思想的「處世態度」，探討其處世哲學及其真正內涵和要訣。第三節闡述莊子思想之「入俗」傾向，以「與物俱化並與俗俱化」、「『安』順天命並『安』處俗世」以及「參化萬物並與世俗『處』之」三個章節來加以論述莊子的超世和順世之間的相輔相承，其順世是為了超世，而超世並「不得不」順世的無奈，順世和超世又都是為了全生保身。它是一種理想境界，從「人道」到真正所謂的聖人之「道」是一種進化與修養功夫的過程，但這入俗順世卻亦是必要且重要的人生過程。

第五章探討莊子哲學的現代意義，「道」是莊子哲學的最基本

範疇，在道的自然觀基礎上，莊子的人生哲學解決了人們生活中的困境。本章第一節探討莊子哲學對「人生困境的紓解」，藉由「解決名利之困」、「超脫道德之困」、「超越情緒之困」、「擺脫執著自我之困」等章節的探討，尋找人們於生活困境中的解脫之道，希望能自莊子的思想中追求到美好的人生境界。本章第二節以莊子人生哲學「對生死問題的啟示」為主題，「生死」問題，一直是莊子所關注的思考主軸，對於現代大眾來說也是一個深奧的領域。就莊子來說，其「死亡」的問題，所面對的不僅僅是「生命存在」的問題，更包含了許多對「生」的思考，本節就「死生為一」、「因任自然」來闡述莊子的生死觀對於當代人的啟示，藉由明白生死的真正義理來消解人生中面對生死存亡問題的痛苦。第三節闡述莊子人生哲學「對精神生活的意義」，由「莊子的人生哲學對現代人生活心態的啟示」及「莊子的養生哲學對現代人生命精神的啟示」兩個章節來探討莊子的人生哲學對後世的深遠影響力，藉由莊子的思想來論述現代人如何深入內在的心靈世界，並重新看待現實生命的存在意義。

## 第二章 莊子對現實人生的體會

「在中國的哲學思想中，莊子的人生哲學最早開始對人生的境遇作理性的探索，莊子不僅具體的描述人的生活境況和自然與社會的環境，而且還深刻的覺察到圍繞在人的生活週遭種種的障礙，而人活在這世上所難以超越的界限，即是人生的困境。」<sup>13</sup>

對於這些人所無力改變的「人生困境」究竟是如何生成的呢？牟宗三說：「所謂的『人生困境』，乃是來自於形軀之限與人為造作。形軀之限是自然所形成的，人所無法改變的；而不管是自然生命的紛馳、喜怒無常的心理情緒，或是知識觀念系統之意念造作等人為的造作。其根源就在心智之主觀情識作用上，決定權是在『人』本身。」<sup>14</sup>人存在的困境即在於自我跟宇宙萬物劃分開來，在現象界中人顯然跟萬物對立，自然萬物也是互相對立的。在對立中，人與物都是有限的存在，都離不開時空變化的背景。在這一層次上，人與萬物無法成和諧的一體。<sup>15</sup>

《莊子·天下》篇又說：「死與？生與？天地并與？神明往與？芒乎何之？忽乎何適？萬物畢羅，莫足以歸。古之道術有在於是者，莊周聞其風而悅之。」人存在於天地間，生命是短暫且流轉變動的，在面對著宇宙萬事萬物時，總會覺得生死無常且神明不可知。因此，人在心中必定有許多困惑與煩惱而不知何去何從。尤其在戰國時代動盪不安的社會現實裡，艱難的生存境遇更加深了人們精神的痛苦與困

<sup>13</sup> 崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1997年，頁142。

<sup>14</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：學生書局，1991年，頁92-93。

<sup>15</sup> 劉秋固，《莊子的人學與超個人心理學》，輔仁大學哲學研究所博士論文，1995年，頁71。

惑，而莊子哲學就是要試圖尋找擺脫這種困惑與煩惱的際遇。

《莊子》中對人生困境中阻礙人的存在自由的客觀力量及原因，還有一種概括的描述，即「外刑」與「內刑」，〈列禦寇〉曰道：「為外刑者，金與木也；為內刑者，動與過也。宵人之離外刑者，金木訊之；離內刑者，陰陽食之。夫免乎外內之刑者，唯真人能之。」這裡的「外刑」，是指社會的政治、經濟、倫理道德等所共同結成的規範、制約人的力量；這裡的「內刑」，是指傷害、擾亂人內心寧靜的哀樂愛戀之情慾。這種內外之刑，一般人都會遭遇與發生，而唯有「真人」可以避免，也就是說，凡人難以逾越的人生困境，「真人」是可以超脫的。可見，莊子人生哲學的理想人格及其精神境界，是從人生困境中升越、顯現出來的。

## 第一節 自然生命之限

### 一、生與死

「萬化而未始有極也」<sup>16</sup>，人是在這「萬化」的行列，因而生與死，是人生首位也是最終無法跨越的界限。《莊子》齊物論中提到：

一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行進如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？<sup>17</sup>

莊子認為對任何人來說，「人」的任何存在形式終將泯滅，這即是人

<sup>16</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>17</sup> 《莊子·齊物論》。

生的大限。<sup>18</sup>萬物的生命，皆是自然所賦與，故「生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也。」<sup>19</sup>此身之形軀生命，原是天地所委付的自然生命，故生死的變化，本是與天地自然並存。「萬物一府，死生同狀」、「夫道，覆載萬物者也，洋洋乎大哉！」<sup>20</sup>，死與生看起來像是各自獨立，但是死與生彼此又同時包含在道裡面，死生其本質就由道連結著，因為道無所不在，無所不包、無所不容，充斥著整個天地。因為道本身就是一個抽象的存在，它無限的綿延與想像，正是對死生最好的描繪。道成就一物，同時毀壞也建立在其成就的基礎上，死生的道理也同一般，彼此相生，假若沒有死，生又從哪裡來呢？彼此相互依存，因為死生相互循環在道之中。

「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也」<sup>21</sup>莊子希望我們能勘破死生，讓死生不能擾亂心智並超越生死，達到『死生齊一』真正做到人與天同在，與天地共生。莊子認為唯有了解生死的實質的關係，才能化解其之間的衝突；唯有了解生命的意義才能坦然的面對死亡，道就是生死之間的契合點，它不承認死的分別，基於它對萬物一體的觀念，任何的形體都是道所決定的，我們不過是精神暫時寄託在這形體上，而死生不過是形體的變化罷了，終究會如萬籟歸寂一般，回到無始無終的大道本體，在自然中這是萬物的規律，我們沒有必要來做無謂的憂心。

莊子對人生的憂患，不僅直接與那個時代社會中的種種現實生活有關，而且還上升到對於人的存在及其意義問題的更深入思考。<sup>22</sup>作為真實的「我」，個體以「生」為其存在的本體論之前提，並以此作為

<sup>18</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書，1993年，頁264。

<sup>19</sup> 《莊子·知北遊》。

<sup>20</sup> 《莊子·天地》。

<sup>21</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>22</sup> 楊國榮，《莊子的思想世界》，北京：北京大學出版社，2006年，頁202。

對個體關注及其生命的存在之根據，而為了確認個體存在價值，莊子將生命價值提升到了重要的地位，他提到：「以其知之所知，以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」<sup>23</sup>這裡值得注意的是以「終其天年而不中道夭」為人的理想之境。所謂「終其天年而不中道夭」，也就是生命的自然延續，是不因為外在的戕害而夭折，並且以此為「知之盛」，很顯然的表現了對於生命存在的注重。對莊子而言，生命的這種價值，雖天下之大，亦無以易之：「故天下，大器也，而不以易生；此有道者之所以異乎俗者也。」<sup>24</sup>在個體生命與天下大器的比較中，生命的意義展現了其更高的存在價值。

從肯定生命價值的立場來看，莊子一再突顯出養生、保生、全生對個體的意義。以人的社會行為而言，莊子要求人們在為善與為惡之間保持適中，蘊含於其中的宗旨則是養生，故曰：「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，可以盡年。」<sup>25</sup>人去為善無不近乎求「名」，為惡無不鄰乎刑罰，要忘掉善惡而順著自然的中道做為常法，這樣就可保全自己與天性，亦才可養親而盡享天賦的壽命。「名」是從屬於外在的評價準則，對於個體而言是身外之物；「刑」既在社會的法制上表現為制裁的手段，又以個體的生命存在為否定的對象。按莊子之見，近名則累生，近刑則危身，唯有超越於之上，才可使此身得到安頓並以此養親盡年。

生命的存在首先與感性之身相聯繫，並相應地體現為對感性之身

---

<sup>23</sup> 《莊子·大宗師》

<sup>24</sup> 《莊子·讓王》。

<sup>25</sup> 《莊子·養生主》。

的關注。<sup>26</sup>事實上，全生、養生、盡年所指向的也是感性之身，《莊子》曾以寓言的形式，記敘了魏人子華子與韓國之君昭僖侯如下的對話：

子華子曰：「今使天下書銘於君之前，書之言曰：『左手攫之則右手廢，右手攫之則左手廢。然而攫之者必有天下。』君能攫之乎？」昭僖侯曰：「寡人不攫也。」子華子曰：「甚善！自是觀之，兩臂重於天下也，身亦重於兩臂。」<sup>27</sup>

這裡對「身」與「天下」做了比較，天下雖大，但是對於身與肢體而言，它又顯的微不足道，對於個體而言，後者具有更重要的價值意義。正是以身重於天下為前提，莊子將「治身」置於「治天下」之上：

道之真以治身，其緒餘以為國家，其土苴以治天下。由此觀之，帝王之功，聖人之餘事也，非所以完身養生也。<sup>28</sup>

然而儘管依莊子之見，「身」之價值高於天下，但是作為生命存在具體表徵的「身」，它的價值往往並沒有被人們所意識到。相反的，以身殉物反而成了普遍的社會現象；從小人到聖人幾乎都是如此：「小人則以身殉利；士則以身殉名；大夫則以身殉家；聖人則以身殉天下。」<sup>29</sup>「殉」意味著犧牲個體的生命，而名、利、家、天下則是形形色色的外在對象。在莊子看來，為了身外之物而危害自身，甚至到犧牲生命是相當可悲的：「今世俗之君子，多危身棄生以殉物，豈不悲

<sup>26</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，北京：中華書局，2006年，頁134。

<sup>27</sup> 《莊子·讓王》。

<sup>28</sup> 同上注。

<sup>29</sup> 《莊子·駢拇》。

哉！」<sup>30</sup>這裡不僅否定了一味向外追逐名利等世俗生活價值觀，又表現出對世俗價值取向的不滿。

莊子充分意識到人在存在意義上的孤獨與渺小，天地宇宙在時間和空間上都是無限的：「有實而无乎處者，宇也；有長而无本剝者，宙也。」<sup>31</sup>而人生與之相比，是多麼短暫渺小！「人生天地之間，若白駒之過隙，忽然而已。」<sup>32</sup>個人在世上的有生之年與其不存在的時間相比，幾乎是無法比較的，但人終其在世的一生，卻幾乎是處於無助、哀傷與茫然之中。

人有形軀之生，生死是相繼反復的自然現象，吾又何患焉？<sup>33</sup>莊子說：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！……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。」<sup>34</sup>形軀生命只是暫由外在物質的組合，然當生命終了時將如塵垢般消散，如此死生晝夜般的自然變化，有什麼好厭惡的。面對生死不斷變化的現象，聖人不由世俗的生死是非之相，而是因任自然之理。形軀的自然轉移，正是歸返自然之途，所以生死本是不恆常，亦只是純然自然之化而已。在莊子看來，萬物的生命，皆是自然所賦與：「生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也。」<sup>35</sup>故此

<sup>30</sup> 陳冠學，《莊子新注》，台北：東大圖書公司，1989年，頁168。

<sup>31</sup> 《莊子·庚桑楚》。

<sup>32</sup> 《莊子·知北遊》。

<sup>33</sup> 若以自然言「氣」，則人的生死禍福等一切際遇，亦可說是「氣」的決定，亦可說是自然的決定。故《莊子》常勸人不要以價值的眼光來看生死禍福等際遇，不要以生為善，以死為惡，不要以福為善，以禍為惡；而是要把生、死看成一體，是一事的兩面，而平觀生、死，不起樂生惡死的想法，這樣便能免卻很多因價值的區分而來的麻煩。請參看吳汝鈞：《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年，129頁。

<sup>34</sup> 《莊子·知北遊》。

<sup>35</sup> 《莊子·知北遊》。

身之形軀生命，原是天地所委付的自然生命，故生死的變化，本是與天地自然並存。因此聖人在生之時，順應自然而行，在死之際，順應自然而化，如是純任自然，自得與自然共融之和。故人之於世，本有生死，此本自然，依此而順化，當與自然共融而無所違逆。

然而破除世俗生死壽夭的迷失，是消極的作法，積極的方式是明白生死為自然，生死變化也是自然，終而視生死為「一」，只是流通天下之一氣。世人悅生惡死，在於生死異分。莊子說：「不以生生死，不以死死生。死生有待邪？皆有所一體。<sup>36</sup>」可否之別，死生之分，皆為桎梏束縛，不如死生一條，皆通而為「一」<sup>37</sup>不因生死有所待，死生無待，皆為一體<sup>38</sup>。萬物本是一體，故「物化」則無所執著，萬物流轉，死生即使相繼，那麼死生又何須相異分別。「生」、「死」原為一體，生死本是自然變化，無所執著，能通豁生死一體，即是善解生死真相，如是，方得善體道之無為無待。能善體生死為一，無所異分，當可通豁生死，善應自然之化而得逍遙無待。<sup>39</sup>

## 二、時與命

人終究擺脫不了「形化」的生死大限，然而這種大限在每個人

<sup>36</sup>《莊子·知北遊》。

<sup>37</sup>莊子以人的樂生而惡死，實係精神的桎梏。為了解除其桎梏，莊子似乎採取三種態度：一是把它當作時命的問題，安而受之，無所容心於其間。二是進而以「物化」的觀念，不為當下的形體所拘繫，隨造化之化而俱化。三則似乎莊子已有精神不死的觀點。請參看徐復觀，同註8，頁405。

<sup>38</sup>顯然地，「生」和「死」在莊子看來，只是生命中的個別現象；而這些現象之所以被注意，那是因為人固執著用「差別相」來審斷生和死，致使人「悅生惡死」，甚至「貪生怕死」，莊子是要以整體宇宙的流行來宏觀生死的現象，以「萬物畢同畢異」的知性來統合整體觀的慧心。請參看鄔昆如：〈莊子的生死觀〉《哲學與文化》，臺北：哲學與文化月刊雜誌社，1994年7月，21卷第7期，頁584。

<sup>39</sup>楊國榮，《莊子的思想世界》，北京：北京大學出版社，2006年，頁206。

身上所表現的方式是極為不同的。有則寓言寫道：

莊子之楚，見空髑髏，髑然有形。撒以馬捶，因而問之，曰：  
夫子貪生失理，而為此乎？將子有亡國之事、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？<sup>40</sup>

莊子到楚國去，看見一個空骷髏，乾枯卻還保持著形狀。就用馬鞭敲它，問它說：「先生是因為貪生怕死、悖離情理而落到這個地步呢？還是因為亡國禍事，被刀斧砍殺成這個樣子呢？或者是因為有不良的行為，唯恐遺留給父母妻子兒女惡名才羞愧自殺？或者是因為飢寒受迫的災禍降臨而亡？或者是你的壽數只能活到現在呢？」莊子於此故事中覺得生亦何歡，死亦何苦，反而崇尚起死亡，開始輕生起來，在這裡他認為死樂生苦，有樂死惡生的觀念，「人之生也，與憂俱生。壽者惛惛，久憂不死，何其苦也！」<sup>41</sup>以長壽不死為苦，自然而死為解脫樂事，莊子的觀念之中，究竟是樂生，還是惡生？其實，莊子舉出此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。生死亦無所先後，死生循環運行不已。從這則故事裡可以看到「時」同「命」一樣，是制約限制人的本性得以發揮的一種客觀力量，是一種外在的必然性，也是一種構成人生困境的因素。「死生，命也；有其夜旦之常，天也。人之有所不得與？皆物之情也，彼特以天為父，而身猶愛之，而況其卓乎？泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相亡於江湖。與其譽堯而非桀，不如兩忘而化其道。夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，

<sup>40</sup> 《莊子·至樂》。

<sup>41</sup> 同上註。

息我已死，故善吾生者，乃所以善吾死也。」<sup>42</sup>所以莊子認為生死乃命也，猶如有晝必有夜，人不能作用於晝去夜來之間的，這是物理的實情。物理既然如此，就不必執著有限軀殼的自我，而樂生悲死，應當體察宇宙生命變化的源委，而與之合流。

而且「時」與「命」雖然同為一種外在必然性，但它們的型態卻有不同。從「我諱窮久矣，而不免，命也；求通久矣，而不得，時也。當堯、舜而天下無窮人，非知得也；當桀、紂而天下無通人，非知失也；時勢適然<sup>43</sup>」的話來看，「命」這種必然性是諸種社會的、自然的力量凝聚，是一種內在的決定性；「時」的必然性則是這些力量整體的展開、顯現，是一個時代包括政治、經濟、道德各方面的全部的社會環境。<sup>44</sup>

在莊子看來，不僅個體的貧寒與否根源於「時」，而且其處於何種社會政治地位也與「時」相連繫：「雖相與為君臣，時也，易世而无以相賤。故曰：至人不留行焉。<sup>45</sup>」郭象注曰：「人之所好，不避是非，死生以之。所以為大齊同。唯所遇而因之，故能與化俱。」故「時」就是「所遇」，因應環境之變化與「時」俱化。

### 三、情與欲

莊子認為，人的生活得以充分開展及精神自由可以獲得，除了受到生死的自然大限和時命的社會約束外，還有一種自我設置的障礙，

---

<sup>42</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>43</sup> 《莊子·秋水》。

<sup>44</sup> 葉海煙，《老莊哲學新論》，台北：文津，1997年，頁50。

<sup>45</sup> 《莊子·外物》。

即哀樂之情和利害之欲。莊子認為，哀樂之情是人之與生俱來而不能卻的。如《莊子》中寫道：「人之生也，與憂俱生。<sup>46</sup>」利害之欲也是人之所不能免，為人的本性所固有。

「喜怒哀樂，慮歎變熱，姚佚啟態，樂出虛，蒸成菌，日夜相代乎前而莫知其所萌。」<sup>47</sup>莊子認為人的情欲變化多端，反覆無常，各種的情緒心裡變化都是生於虛無發於自然，所以了解事變之異，才能明白物各自然而不知其所以然而然的事理。雖然莊子說：「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」<sup>48</sup>但其前提是必須先通達宇宙變化之理與人世詭譎事理，否則容易流於消極退縮。也就是「通達事理物理」後，所展現出來「隨順因緣」的功夫，才能真正的「安之若命」並達到定靜純明的心境。人生於天地間，無時無刻不受著得失榮辱等外在變化的牽引，「心」也隨之起伏無定，但是這種情慾是人追尋精神自由的沉重負累。對此有段描述到：「貴富顯嚴名利六者，勃志也。容動色理氣意六者，謬心也。惡欲喜怒哀樂六者，累德也。去就取與知能六者，塞道也。此四六者不蕩胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。」<sup>49</sup>富有、尊貴、顯達、威勢、聲名及利益，這六項是心志的擾亂者；容貌、動作、顏色、情理、氣度及意欲是心靈的束縛者。惡欲喜怒哀樂是德行的妨礙；去捨、從就、收受、施予、智慧與才能是道心的蔽障。若能讓這些不擾亂心胸，心就能平正且定靜，定靜就能純明，純明就會虛空，心能就能無為而無不為了。莊子把對人生困境的分析、認識，引向了人更為深入的情感和意志過程，說明著人的情與欲之心理歷程，如何影響並束縛著人心的最純明定靜的心境狀態。

---

<sup>46</sup> 《莊子·至樂》。

<sup>47</sup> 《莊子·齊物論》。

<sup>48</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>49</sup> 《莊子·庚桑楚》。

## 第二節 社會的規範

### 一、人之本性與世俗功利目標之間的衝突

政治的紛亂，社會的紊亂，繼之而來的必是民心道德的動搖。戰國時代，諸侯們急功近利、貪婪無恥、禮信喪盡、風紀蕩然，造成社會道德的墮落。莊子更進一步揭露當時諸侯的貪婪失德本質，如《莊子》中說：

竊鈞者誅，竊國者為諸侯，諸侯之門而仁義存焉。<sup>50</sup>

偷竊腰帶的人受到重罰，篡奪君位的人反而成了諸侯，在此價值混亂的時代中，出了大盜無罪、小盜受罰的奇怪現象。這些諸侯非但盜國，亦盜仁義道德，他們高談著仁義道德，以掩其背信棄禮。在這種是非不分，正義不申，治國者上下交征利的時代環境下，人焉能好禮行仁！因此，社會風氣的頹敗，道德的泯滅，乃時勢之所使然。

莊子認為，人性的自然發展與世俗功利主義的人生價值目標之間也是有矛盾的。世俗之人狂熱追逐名利和財富的功利主義人生態度，也是對人性及其自然發展的一種束縛。<sup>51</sup>莊子一方面批判「今世之仁人，蒿目而憂世之患」，另一方面又批判「不仁之人，絕性命之情而饗富貴<sup>52</sup>」，認為兩者都是以物易其性：

自三代以下者，天下莫不以物易其性矣！小人則以身殉利；士則以身殉名；大夫則以身殉家；聖人則以身殉天下。故此數子

<sup>50</sup> 《莊子·胠篋》。

<sup>51</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，北京：中華書局，2006年，頁134

<sup>52</sup> 《莊子·駢拇》

者，事業不同，名聲異號，其於傷性以身為殉，一也。<sup>53</sup>

就道家而言，老子認為：人在財貨和名聲的追逐上，是永遠無法滿足的，更不能長久保持的，人們反而因為累積的財貨和名聲過多，而產生驕傲自滿之心。如《道德經》中所云：「持而盈之，不如其已；揣而稅之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。」《道德經·第九章》持德不如無德之人，揣末必有尖銳，這是利害相生的道理，近利則害至，遠利則害離，這是老子所歸納的人世現象法則。此外，此種近利則害至的觀念，在《莊子》中也提到：

莊周遊於雕陵之樊，一異鵲自南方來者，翼廣七尺，目大運寸，感周之顛而集於栗林。莊周曰：「此何鳥哉？翼殷不逝，目大不？」蹇裳躩步，執彈而留之。一蟬，方得美蔭而忘其身；螳螂執翳而搏之，見得而忘其形；異鵲從而利之，見利而忘其真。莊周怵然曰：「噫！物固相累，二類相召也！」捐彈而反走，虞人逐而誅之。莊周反入，三日不庭。<sup>54</sup>

人世間唯利是逐，人皆為謀利而不擇手段，所以忘了本性。以莊子在漆園所見，將其道理比之於社會，即可看見一般人之逐利忘義，因而社會之中充滿爾虞我詐，明爭暗奪，步步陷阱。如果人類不因利忘真，自能「遠乎利以遠害矣」。《莊子》中云：

凡有貌象聲色者，皆物也，物與物何以相遠？夫奚足以至乎先？是色而已。則物之造乎不形而止乎無所化，夫得是而窮之者，物焉得而止焉！彼將處乎不淫之度，而藏乎無端之紀，遊乎萬物之所終始，壹其性，養其氣，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神無卻，物奚自入焉！<sup>55</sup>

「凡有貌象聲色者，皆物也」，所以「物」乃感官能知的對象，因其

<sup>53</sup> 《莊子·駢拇》。

<sup>54</sup> 《莊子·山水》。

<sup>55</sup> 《莊子·達生》。

處於不斷變化之中，故不值得人們費心追求，而人們的這種「逐物」的現象，尤以富貴名利最為甚，而莊子亦知之。此外，莊子更進一步分析：我們所日夜思慮、用心計較的富與貴，到頭來只會使我們原本「身心合一」的狀況分離而已，財富不能盡用，尊貴不能長久，只是徒增憂慮罷了。如《莊子》中所言：

夫富者，苦身疾作，多積財而不得盡用，其為形也亦外矣。  
夫貴者，夜以繼日，思慮善否，其為形也亦疏矣。人之生也，  
與憂俱生，壽者，久憂不死，何苦也！其為形也亦遠矣。<sup>56</sup>

因此，莊子不僅反對儒家虛偽的仁義道德，也反對當時墨家、法家、縱橫家所持的功利主義人生價值觀。在莊子看來，如果把功名、財富、成功等等的追求當作終極目標，而把人生整個變成了為達成那些目標而使用的手段，這便是「以物易性」了。<sup>57</sup>在莊子看來，春秋以前的禮樂文化已經背離了人性的自然，而戰國以來逐漸形成的崇尚功利、追求進取的新文化，恐怕不比過去的好，反而招致更不好的結果。

## 二、個人自由與政治社會禮制之間的衝突

「天下有大戒二：其一命也，其一義也。子之愛親命也，不可解於心，臣之事君義也，無適而非君也無所逃於天地之間。」<sup>58</sup>這兩個大戒是沒有哪個人能夠避開的，而且我們的愛親之心是時時刻刻都有存在的必要性，即使我們不能不擇地而安之，和父母的關係還是都一直存在的，因此愛親之心不可解於心。但對於莊子來說，面對一個暴君，他若可以選擇逃開，那他就盡量逃開，最重要的是和命與義合

<sup>56</sup> 《莊子·至樂》。

<sup>57</sup> 邱啟錫，《莊子哲學體系論》，台北：文津，1999年，頁139。

<sup>58</sup> 《莊子·人間世》。

為一體，逍遙的活在其中，但隨時可以全身而退。

莊子對人生有一種深切的憂患悲憫之情，曾提到曰：「嗟夫！我悲人之自喪者，吾又悲夫悲人者，吾又悲夫悲人之悲者。」<sup>59</sup>在他看來，人生充滿了「悲」與「憂」，似乎在這個世界上多活一天，就多一天悲憂。莊子之所以產生這樣一種深切的悲憂，首先是由於他看到人在現實社會中，總是處於不可擺脫的矛盾衝突和悲劇命運之中。再加上當時的社會政治禮法對於個人自由的束縛和迫害十分嚴酷的，於是他亦曾痛斥當時的社會是「天下沉濁」的社會，人們動輒得咎，隨時皆有可能遭到迫害：「方今之時，僅免刑焉。」<sup>60</sup>「自三代以下者，匈匈焉終以賞罰為事，彼何暇安其性命之情哉！…今世殊死者相枕也，桁楊者相推也，形戮者相望也。」<sup>61</sup>莊子認識到，人們無法逃避這種環境，它就像注定的命運一般。也許個人可以隱入山林，但是隱藏起來生活不可能是大多數人的選擇。當一個人不能逃避這險惡的環境，同時也無法改變環境時，尋找避禍全生的辦法便是他在現世中所能做的方式。

在天下無道的狀況下，人們則只能求免於遭受到刑戮責罰。無論是講「禮治」的時代，還是講「法治」的時代，自三代以來統治天下的都缺少不了刑罰，傳說殷商時即有「刑棄灰于街者」<sup>62</sup>的重罰。《尚書·呂刑》記載有：「墨罰之屬千。劓罰之屬千，剕罰之屬五百，宮罰之屬三百，大辟之罰其屬二百。五刑之屬三千。」戰國時代的法家更是鼓吹嚴刑峻罰，如此之天下，百姓要如何能安寧性情呢？《莊子》書中描述了不少受過刑的人，如申徒嘉、叔山無趾等等，這些人物形

---

<sup>59</sup> 《莊子·徐無鬼》。

<sup>60</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>61</sup> 《莊子·在宥》。

<sup>62</sup> 《韓非子·內儲說上》。

象也可以看做是「刑戮者相望」這一殘酷現實的寫照，由此可見當時受過刑的人的確很多，刑罰也很嚴酷。個人在這樣的社會中，處處感受到壓力與限制，能逃避刑戮即算是僥倖，根本談不上自由。

莊子認為應付亂世痛苦的方法就是要不存成見，一切都不往心裡去而能做到隨遇而安。莊子曾假託孔子告顏淵之言「若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於符，氣也者虛而待物者也，虛則心齋也。」<sup>63</sup>莊子認為這樣做至少不會再增加痛苦；痛苦不往心裡去，對於痛苦這個感覺的知覺就會減少。而忘掉它就是讓痛苦不往心裡去的最好方法。因此莊子又說：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此為坐忘。同則無好也，化則無常也。」<sup>64</sup>不要太執著於這個肉體的存在，能離形去知萬境皆空，與一切事物同化且忘了自我這個個體的感受，這樣就會少掉許多不必要的痛苦了。莊子要我們淡化官能的感受，甚至不要以一個偏執於個人的心去感受一切的境遇。忘我就是忘掉一切痛苦的根本大法，因此心齋和坐忘均為莊子處於亂世中應世之重要法則。

### 三、人的自然本性與道德理性之間的衝突

人生的不自由，除了因為有「外刑」即外在的社會政治和刑法的束縛，更有「內刑」的束縛。<sup>65</sup>所謂的「內刑」，在莊子看來，是指傷害並擾亂人內心寧靜的哀樂愛戀之情慾。所以，莊子比之為「黥」與「劓」：

---

<sup>63</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>64</sup> 同上註

<sup>65</sup> 徐克謙，《莊子哲學新探》，北京：中華書局，2006年，頁136。

夫堯既已黜汝以仁義，而劓汝以是非矣。汝將何以游夫遙蕩恣睢轉徙之塗乎？<sup>66</sup>

昔者黃帝始以仁義撻人之心，堯、舜於是乎股無胈，脛無毛，以養天下之形，愁其五藏以為仁義，矜其血氣以規法度……吾未知聖知之不為桁楊接櫨也，仁義之不為桎梏鑿柄也。<sup>67</sup>

〈天道〉記載老聃與孔子的對話，孔子認為「仁義，真人之性也」，而老聃卻斥責孔子說：「夫子亦放德而行，循道而趨，已至矣！又何偈偈乎揭仁義，若擊鼓而求亡子焉？意，夫子亂人之性也！」又說：「自虞氏招仁義以撓天下也，天下莫不奔命於仁義。是非以仁義易其性與？」<sup>68</sup>莊子藉此表達出對當時虛假浮偽之仁義，擾亂人本性之憂心與意見。天地本有其常道，人只要能順任本德本心而行，即能完善自己本性。貫通大道，冥合於大德，即能黜退虛偽的仁義禮教，並心定於無為的自然之本性。<sup>69</sup>

莊子的哲學思想以「自然無為」為旨要，物的生存變化都是依循著「道」自然樸質的規律而運行。但莊子所處的年代卻是一個樂崩禮壞、戰爭頻繁的時代<sup>70</sup>，這種悖「道」的社會，讓人民的身心都處於不安和煎熬之中，故在《莊子》中云：

孔子適楚，楚狂接輿游其門曰：「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

<sup>66</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>67</sup> 《莊子·在宥》。

<sup>68</sup> 《莊子·駢拇》。

<sup>69</sup> 《莊子·天道》：「通乎道，合乎德，退仁義，賓禮樂，至人之心有所定矣。」

<sup>70</sup> 張家煊云：「吾人以為，莊子所處的〈人間世〉，實乃一多災多難、戰爭頻仍、天下無道的「亂世」。其中，『戰爭的殘酷，死亡的陰影，苛稅的重負，刑戮的枷鎖』，實已深深地吞噬著民心，使之深陷於水深火熱的痛苦中。可悲的是，此『亂世傷人』的現象，似比比皆是，人人難免。」（張家煊，〈莊子內篇思想新探〉，《哲學與文化月刊》第17卷第2、3期，1990年，3，頁130。）

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>71</sup>

郭象注云：「舉其性內，則雖負萬鈞而不覺其重也；外物寄之，雖重不盈鎰銖，有不勝任者矣。為內，福也，故福至輕；為外，禍也，故禍至重。禍至重而莫之之避，此世之大迷也。」<sup>72</sup>就人生現實幸福而言，莫大於全生，富貴名利為身外之物，不必強求，強求亦不可得，本身既無德能以取天下，不做非分之想，不巧取豪奪，安分全生，便為幸福。「道德」本是發自於內心，由內而外，並非由設定「教條」來約束個人。而當時的各個學派卻以「人為」的方法，企圖重建另一套「道德觀」來維持秩序<sup>73</sup>，非但未能達到目的，反而對人的質樸本性造成更大的傷害。

以講求仁義禮樂的儒家為例，《論語》中提到：

子曰：「道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格。」<sup>74</sup>

子曰：『人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？』<sup>75</sup>

「在原始儒家，尤其是孔孟荀的眼中，可說是完全以仁為主。」<sup>76</sup>

演變到後來的儒家，在方法上強調道德形式的規範，與人的自然質樸之性相悖離，雖然儒家也遵從由「天」來看待人的終極規範，但強調的還是以「人」為主體，重視以仁義禮樂為原則的方式。而莊子

<sup>71</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>72</sup> 清、郭慶藩編，王孝魚整理，《莊子集釋》（上），頁184。

<sup>73</sup> 顏世安云：「莊子生活在一個新舊制度交替的時代，這個時代的痛苦被他理解為：人類以『有為的』（即文化的）方式組織社會生活。這一種背離自然的企圖，已經從根本意義上失敗了。」見顏世安，〈生命、自然、道——論莊子哲學〉，《道家文化研究》第一輯，1992年，頁101。

<sup>74</sup> 《論語為政第二》。

<sup>75</sup> 《論語八佾第三》。

<sup>76</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書股份有限公司出版，1991年，頁86。

所處的時代，乃一多災多難、戰爭頻仍、天下無道的「亂世」。戰爭的殘酷，死亡的陰影，苛稅的重負，刑戮的枷鎖等等已深深地吞噬著民心，使之深陷於水深火熱的痛苦中，可悲的是，此「亂世傷人」的現象，似比比皆是，人人難以倖免之。

在莊子看來，世間的一切應無是非、大小的分別，但是因為有了「成心」，即有了主觀上的偏見。「未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也，是以無有為有。」<sup>77</sup>今日適越，當然不能昔至。一切的是非，都根源于「成心」，源於一己之偏見。「道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱于小成，言隱于榮華。故有儒墨之是、非，以是其所非而非其所是。欲是其所非而非其所是，則莫若以明。」<sup>78</sup>所以只有明白了大道的無分別，去除了是非、真偽之辯，才能停止儒墨的仁義是非爭論。

莊子認為人們如此地追求仁義和是非，是不能達到自由境界。莊子所反對的並不是要把人本有的「仁義」揚棄，攘棄仁義不是攘棄人性中本有的仁義。而是反對在道德群系裡另立仁義為德目。道家的道裡沒有仁義這個項目。<sup>79</sup>攘棄仁義的目標在使人不知有仁義（德目），無所為而為，而不是要使人無仁無義，故「端正而不知以為義，相愛而不知以為仁。」<sup>80</sup>

莊子反「仁義」的主要意思是使人不要拿相對的、主觀的「仁義」

---

<sup>77</sup> 《莊子·齊物論》。

<sup>78</sup> 同上註

<sup>79</sup> 謝啟武另云：「所謂道德群系乃指人性本在道德群系之中，而道德群系是『天的』，而『人的』是人做出來的。『天的』與『人的』是連續的，而不是平行的。人性在道德群系之中，但是人性可以使人做出外於道的群系的事來。」謝啟武，〈莊子的道德觀與人生觀〉，《中國人性論》，東大圖書，1980年，頁55-56。

<sup>80</sup> 《莊子·天地》。

來勉強他人，判斷他人。若拿相對的、主觀的「仁義」來勉強他人，甚至推行至整個社會，這就是對他人造成桎梏，也產生整個社會的悲劇。仁義禮樂的規範會傷害人的自然本性，因而應該排斥之。追求仁義禮樂而得的名譽，也是人民的桎梏、也應該摒除。孔子也說：「毋意、毋故、毋必、無我」<sup>81</sup>做人處世不必堅持自己的主觀意見，也不要要求一件事必要有怎樣的結果，不固執自己的成見，且能為人著想為事著想。故〈德充符〉中云：「之於至人，其未邪？彼何賓賓以學子為？彼且蘄以詭幻怪之名聞，不知至人之以是為己桎梏邪？」

莊子所處的春秋戰國時代，封建貴族的因為生活早已墮落腐敗，周公所造的禮樂典章制度，到那時候都只成了型式，反而成了窒息生命的桎梏。在禮樂典章制度都成了形式下，禮樂就失去了它的真生命且流於造作虛偽且形式化。「任何禮節儀式，假定你一眼看它是外在的，那麼它完全就是個沒有用的空架子。只有外在的，在我們生命中沒有根的，不能內在化的，才可以束縛我們；若是從生命發來的，就不是束縛。」<sup>82</sup>

追求「仁義」的方式應是由內而外，內化於內在的生命，落實在外在的具體行為，此乃是自然而然地流露，然而人若執著於其外在價值，則易引起本人不自由，而在人與人之間的關係中發生衝突。正因莊子在亂世之中，察覺到「仁義」已經變成虛偽的儀式，更導致是非之爭，並成為人們的桎梏，所以才如此斥責虛偽的仁義禮教。

---

<sup>81</sup> 《論語·子罕》。

<sup>82</sup> 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：學生書局，1991年，頁8。

### 第三章 莊子哲學的理想人格境界

莊子以「道」作為聖人的理想性原則，認為人最終可以合於天地且冥合於自然，並由「至人」、「神人」、「聖人」與「真人」的概念，來突顯至為豐富的人格境界。因此，我們可以說莊子哲學中的理想人格，就是其生命境界理論的實際面向，而其生命的境界論，亦是在一種高度精神的狀態下所展開的。

莊子在〈逍遙遊〉中提過：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！至人無己，神人無功，聖人無名。」

這即是他心目中理想境界落實在人間的理想典範<sup>83</sup>。根據葉海煙在《莊子的生命哲學》一書中提到：

「莊子超越人格，有三個主要的方向：『無己、無名、無功』。若『無』為動詞，則『無』即『超越』之義；若『無』當名詞，則指向超越之最高理想。這三個方面，其實是一個方向。名、功、己等皆是人在生命中想要超越的障礙，足以堵塞生命價值的創造泉源。」<sup>84</sup>

「吾人不可陷入天人神人至人超越純然的生命美感之中，而應重視至人神人聖人在超越名、功、己等人文果實之後，仍不妨其有名有功有己的人格的大統合。」<sup>85</sup>

莊子認為的理想人格中的「無」並非要我們丟棄名、功、己，事實上是一種「向上」的超越，使人不汲汲於功名的追求，並把自己提升到與「道」相合的境界，而回歸價值理想的源頭。

<sup>83</sup> 「〈逍遙遊〉是莊子的理想境界，要達到這境界，有三條路子：一是〈齊物論〉中所講的體驗真知，二是〈養生主〉中所講的保養精神，三是〈德充符〉中所講的涵養德性。由這三方面的條養，才能證入〈大宗師〉裡所描寫的大道，才能成就〈大宗師〉裡所推崇的真人。唯有是真人，才能真正的逍遙而遊。」吳怡，《莊子內篇解義》（台北：三民書局，民89），頁11。

<sup>84</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大出版社，1999年，P225~226。

<sup>85</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大出版社，1999年，P226。

而如何才能達到「夫乘天地之正，而御六氣之辯」<sup>86</sup>之境界？莊子認為就是要「無待」。列子御風看似逍遙，實為「有」所待，大鵬鳥高飛，扶搖直上，也是「有」所待，他們皆需靠風才能夠飛翔。既然有所依賴，就不能夠逍遙於天地之間。在現實生活之中，因人的有限性，故「有所待」<sup>87</sup>對人的人生命運來說，這似乎是不可避免的，而如何才能擺脫而得到真正的「無待」逍遙，卻是需透過主體工夫的修養才可達至的。「夫乘天地之正，而御六氣之辯」，就誠如郭象注曰的：「順萬物之性，以遊變化之塗」。「一個人要真正獲得精神自由，必須、『無待』！那麼怎樣可以無待呢？就是從事這個生活的人自己要有一個使命，要在自己的生命宇宙裡，自作精神主宰。」<sup>88</sup>唯有將自己與「道」混同一體，才有辦法用「超越」的態度來看待人世間的束縛，唯有如此，也才能超越時空的限制，打破物我界線的隔閡，使人遨遊於天地之間而逍遙自樂。

#### 第四節 精神境界

##### 一、「無己」「無功」「無名」

莊子心中的理想人格，是同時具備「無己」、「無功」、「無名」這種功夫，但境界和功夫之間是有差異的。即使通過「無己」、「無功」、「無名」的功夫，雖無法保證理想人格的必定實現，但唯有通

<sup>86</sup> 《莊子·逍遙遊》。

<sup>87</sup> 陳鼓應註譯，《莊子今注今釋》，台北：臺灣商務印書館，1999年，頁19-20。

<sup>88</sup> 同上注，頁20。

過如此功夫的實踐進程，才能達到理想實踐之目標。

身體的存在乃是自我超越的起點，因此，對自我進行具有現實意義的肯定，並不妨害「無」的超越進程。「己」就是所謂的「小我」或「忘我」的「我」。「己」對莊子來說，是可當作對形軀的代表，亦可當作「自我中心」的思考態度。因此，莊子希望以「無己」來破解人對於「己」這個主觀價值所產生的傷害，故說「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」<sup>89</sup>。也就是說，若能夠順著「道」來修養自己，做到「用心若鏡」，即萬物只是在鏡子中呈現原本的面貌，而不因為顯現，而有所傷害，如此一來，物與我皆維持原本的狀態沒有損傷，就是「無己」<sup>90</sup>的最好寫照。

「神人無功」須從「功」開始說起，「功」就是在世俗生活中產生了有用的價值，莊子在〈逍遙遊〉中連續舉了宋人賣的帽子、惠施的大葫蘆還有樗樹等等的例子，來說明世間所謂的「有用」和「無用」之間的義涵，凸顯世俗的價值並不代表有用與無用的真正意義。

莊子對於神人有一段描述：「藐姑射之山，有神人居焉。…其神凝，使物不疵癘而年穀熟。吾以是狂而不信也。」「…之人也，之德也，將旁礴萬物以為一，世蕪乎亂，孰弊弊焉以天下為事！」<sup>91</sup>莊子的「神人」所強調的重點並不在於這神人如何的純潔美善，而是將焦點放在神人的內心世界，也就是其精神境界之中。莊子藉著「旁礴萬物以為一」將神人由形軀的世界提升到了精神的世界，在神人的世界中「天地與我並生，萬物與我為一」，脫離了人文世界的牽絆，用與無用的二元思考對他

---

<sup>89</sup> 《莊子·應帝王》

<sup>90</sup> 莊子的無己，只是去掉形骸之己，讓自己的精神，從形骸中突破出來，而上昇到自己與萬物相通的根源之地，即是立腳於道的內在化的德，內在化的性；立腳於得與性在人身上發竅處的心。徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台灣商務印書館，1988年，頁395。

<sup>91</sup> 《莊子·逍遙遊》。

來說，並不會對心靈有任何的妨害與影響。

至於「聖人無名」，莊子道曰：「名者實之賓也。」<sup>92</sup>又云：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。」<sup>93</sup>莊子認為「名」既然是「實之賓」，那麼「名」就會在不同的狀況下因人而產生相對的地位。再加上人因著「成心」而對是非善惡、功名利祿這些「名」所迷惑，導致自身深陷在相對的「名」之中，無可自拔，最後因為追求這些「名」傷害了自己。莊子看出了「名」對人所產生的影響，而提出「聖人無名」的論點。在〈齊物論〉中以「聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。」指出了聖人不偏執成心，能超越是非等等「名」所造成的對立。天下之人，如果以聖人之心為榜樣，不為「名」所惑，就能脫離世俗價值的束縛。

對莊子來說，他心中崇高的人格典範，是集三種於一身，此便是「真人」<sup>94</sup>。首先莊子在〈大宗師〉裡以「有真人而後有真知」特別提到了人格建立要比知識為先，「真人」似乎是一種「神仙」境界，身處俗世中亦能超越形軀的限制，而以精神來遊乎四海。可是「真人」的打破形軀境界並不是走向死亡，更不是假托神仙之說，而是以「遊」的心境來看待萬物的流變。「真人」體道、悟道的境界，使其雖身處人世，卻擁有強大的精神力量而能與時俱變、與大化同流，有神人開放的心靈，不受困於外物之中。所謂「至人無己，神人無功，聖人無名」<sup>95</sup>，其中「聖人」、「神人」、「至人」所表述的精神境界的內

<sup>92</sup> 《莊子·逍遙遊》。

<sup>93</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>94</sup> 「〈逍遙遊〉是莊子的理想境界，要達到這境界，有三條路子：一是〈齊物論〉中所講的體驗真知，二是〈養生主〉中所講的保養精神，三是〈德充符〉中所講的涵養德性。由這三方面的條養，才能證入〈大宗師〉裡所描寫的大道，才能成就〈大宗師〉裡所推崇的真人。唯有是真人，才能真正的逍遙而遊。」吳怡，《莊子內篇解義》（台北：三民書局，民89），頁11。

<sup>95</sup> 《莊子·逍遙遊》

容，主要是表現出超脫俗世的精神境界。<sup>96</sup>莊子中理想人格境界的不同名號的同異問題，有各派說法，筆者則認為「同一」說較接近莊子的核心精神。因莊子提到的理想人格名號雖然不同，但其所表述的超越人生困境或世俗的那種精神境界是相同的，且處於同一層次的。如成玄英在疏解「至人無己、神人無功、聖人無名」說道：「至言其體，神言其須知，聖言其名。故就體語至，就用語神，就名語聖，其實一也。」<sup>97</sup>其名雖異，而人格是相同的，精神境界亦是相同的。

莊子把人的精神境界分為兩種，即「無待」和「有待」。所謂的「待」，即有所依賴，有所外求的意思；因為對外在的事物產生欲望，心裡有所外求以滿足內心渴望，自然無法擺脫役於外物的桎梏。「無待」，就字面的解釋，似乎是直接否定「有待」，亦即不役於物，擺脫連累；更深一層的意義，卻是「待」的超越，是由修養工夫使人性與精神超越，而非僅僅是否定「有待」而已。

莊子在〈逍遙遊〉寫道：「夫列子御風而行，冷然善也，旬有五日而後反；彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」莊子以是否能實現無任何負累的「自由逍遙」來劃分人生境界的，只有「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮」的「惡乎待」，即「無待」者是自由的；而無法達到此境界，皆是不自由的「猶有所待」，即「有待」者。

---

<sup>96</sup> 關於聖人、神人、至人、真人，詳見第三節。

<sup>97</sup> 《莊子注疏·逍遙遊》。

## 二、理想人格精神境界的本質特徵

從莊子對「真人」、「至人」、「神人」、「聖人」等的精神狀態的具體描述中，可以看到莊子思想的理想人格的精神境界是對人生困境的超脫，它同時具有真實性和理想性的双重特徵。

首先，莊子理想人格的精神境界具有真實性，它實際上是種安寧、恬靜的心理狀態。王邦雄先生對此理想人格的定義：

至人神人聖人，是莊子的理想人格，……吾人以為，這是既講工夫又描述境界的語句。就敘事句言，「無」作動詞用，「無」既是通往「至人」之境界的工夫；就表態句言，「無己」是謂語，用以描述「至人」境界。就工夫言，生命主體所無掉的「己」，指的是人的形軀官能，與其牽引而出之心知的定著與情識的糾結；就境界言，無己無功無名，就是「天地與我並生，萬物與我為一」之境界的呈現，人之大，與自然之大，已契合為一，了無主客物我的對待，是為無待的逍遙。<sup>98</sup>

在莊子思想中，構成人生困境的生死之限、哀樂之情都是人的生活中的客觀存在，擺脫由此產生的精神紛擾，形成一種寧靜的心理環境。這一安寧恬靜的心理環境主要包含著下列三個思想觀念。

### （一）、「死生無變乎己」

莊子在描述「真人」的精神境界時說：「死生亦大矣，而無變乎己」<sup>99</sup>也就是說，紛擾心境安寧、精神自在的死生界限，對於莊子的理想人格已不產生對死生大限的桎梏，這是一種觀念性的突破。「通

<sup>98</sup>王邦雄先生以莊子「至人、神人、聖人」的理想人格境界，回應到起始的逍遙境界，而其中乃是又工夫又境界的展開。請參見王邦雄，《中國哲學論集》台北：學生書局，民72，頁66。

<sup>99</sup>《莊子·田子方》。

天下一氣也」<sup>100</sup>是莊子自然哲學觀的基礎。按照這一觀點，「人之生，氣之聚也；來則為生，散則為死」<sup>101</sup>，「死生存亡之一體者」<sup>102</sup>，所以當人把對死生的觀察點，從人本身移到超越人的個體之上的另外一個更高的、更普遍的存在時，死生的界限就消失了，故〈德充符〉寫道：「死生亦大矣，而不得與之變；雖天地覆墜，亦將不與之遺。審乎無假而不與物遷，命物之化而守其宗也。」死生的觀念界限被超越，死產生的恐懼，生帶來的歡欣，即對死生的不同情感界限也就不再存在<sup>103</sup>。〈大宗師〉中亦提到說：「古之真人，不知說生，不知惡死」，這樣「若死生為徒，吾又何患」<sup>104</sup>的想法與超越生死的態度，讓死生的實際界限和感情界限都被予以一種獨特的哲學觀念突破了。

## （二）、「遊乎塵垢之外」

莊子在〈大宗師〉中描述「至人」的精神境界寫道：「芒然彷徨乎塵埃之外，逍遙乎無為之業。彼又惡能憤憤然為世俗之禮，以觀眾人之耳目哉！」這種超脫世俗事務和規範的生活態度，蘊藏並體現著一種安寧恬靜的「定」的心境。如〈天道〉中寫道：「極物之真，能守其本。故外天地，遺萬物，而神未嘗有所困也。通乎道，合乎德，通仁義，賓禮樂，至人之心有所定矣！」莊子這種「外天地，遺萬物，退仁義，擯禮我」的「遊乎塵垢之外」的精神境界，即「定」的心理狀態，故〈德充符〉云：「死生、存亡、窮達、貧富、賢與不肖、毀譽、飢渴、寒暑，是事之變、命之行也。日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入於靈府。」

---

<sup>100</sup> 《莊子·知北遊》。

<sup>101</sup> 同上注。

<sup>102</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>103</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》：「〈德充符〉則重在展示個人生命之命限，如何始能與德合一，而能全其才而不形其德。……〈德充符〉既重人之自處之道，自亦引發出理論上的相關問題」，頁147。

<sup>104</sup> 《莊子·知北遊》。

可見，莊子的「遊乎塵垢之外」的精神境界實際上向我們展示了這樣的一個精神過程。當一個人理性地把自己的存在和永恆的、無所不包的存在整體結合在一起，並感受到個人存在亦是一種無限之時，胸襟就會變得寬廣起來。以高遠的位置來審視人世，得喪禍福、顯達貧富也就無足掛懷，世俗的紛擾也就化成了心境的寧靜。所以，莊子的這種超脫，在本質是一種經過哲學昇華的自我意識的特殊表現。

### （三）、「哀樂不易施乎前」

莊子理想人格「其寢不夢，其覺不憂，其食不甘」<sup>105</sup>的無情無欲的精神境界，實際上就是一種喜怒哀樂「不入於胸次」<sup>106</sup>的安寧、恬靜的心靈狀態。莊子認為如此的心靈狀態的形成，在於要有安於時命、本分的生活態度，亦可稱之為所謂「懸解」<sup>107</sup>。《莊子·人間世》云：「自事其心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。」在莊子思想中，「命」是一種外在必然性。莊子「安命」的主張，即認為對命運必然性的承諾，不為非分之務，「達命之情者，務知之所無奈何」<sup>108</sup>，即能獲得心境的安寧。「喜怒哀樂不入胸次」並不意味著莊子認為人沒有喜怒哀樂之情。〈大宗師〉提到：「古之真人……淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。」莊子主張人的喜怒哀樂之情應該因順於自然，且相通於大道的。在一則莊子和惠施對話的記述中，很明確地說明了這個問題：「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。」<sup>109</sup>對於一切事物、事件皆能因任自然、排除人為，而達到「無」的狀態，莊子稱之為「坐忘」<sup>110</sup>。故

<sup>105</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>106</sup> 《莊子·田子方》。

<sup>107</sup> 《莊子·大宗師》：「安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之懸解」。

<sup>108</sup> 《莊子·達生》。

<sup>109</sup> 《莊子·德充符》。

<sup>110</sup> 《莊子·大宗師》：「墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，此謂坐忘。」

莊子的「坐忘」本質上是一種自然狀態，它要求復歸於「大通」，及其自然、天然、本然之狀態。

莊子理想人格精神境界的基本特徵也正是一種安寧，一種在理智、理性基礎上，通過精神修養實現對死亡恐懼的克服、世事紛擾的超脫。哀樂之情的消融，從而形成的安寧恬靜的心理狀態，即如至人一般「歸精神乎無始，而甘冥乎無何有之鄉。」<sup>111</sup>的境界。

其次，莊子理想人格精神境界的本質內容是對一種個人精神的絕對自由的追求，因而具有理想的性質。這一自由境界的「逍遙」狀態，《莊子·山木》描述道：

若夫乘道德而浮游則不然，無譽無訾，一龍一蛇，與時俱化，而無肯專為。一上一下，以和為量，浮游乎萬物之祖。物物而不物於物，則胡可得而累邪！<sup>112</sup>

在《田子方》又有說：

夫天下也者，萬物之所一也。得其所一而同焉，則四支百體將為塵垢，而死生終始將為晝夜，而莫之能滑，而況得喪禍福之所介乎！<sup>113</sup>

這即是莊子追求的絕對自由，無待、無累的「逍遙」，是一種理想中的主觀與客觀，無任何對立或矛盾，是個體自由自在的存在，一切感性存在皆被昇華為「道通為一」的理性觀念，而無任何人生負累的心境。然而這種自由的理想在現實世界中是不可能真實且完全地存在著

---

<sup>111</sup> 《莊子·列禦寇》。

<sup>112</sup> 《莊子·山木》。

<sup>113</sup> 《莊子·田子方》。

的，而只能以想像的形態在觀念世界裡表現出來，藉由對萬物根源「道」的直觀體悟而得以展現。

## 第二節 真人與真知

莊子認為當人的精神修養達到了「真人」的境界，就可以獲得所謂的「真知」。由於「真人」與「道」同體，代表了全面性、無遮蔽的本真生存狀態，因而能以不斷敞開的方式展示事物的本真面貌。「真人」順應自然，與人為徒，亦與天為徒，「且有真人，而後有真知…其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒，天與人不相勝也，是之謂真人。」<sup>114</sup>所以若要獲得「真知」，首先必須成為「真人」。莊子以托古的方式來敘述「古之真人」的特徵及其人格形象。首先依《莊子》裡提到關於「真人」的論述，歸納出其特徵及性格。

### 一、真人的特徵及性格：

「古之真人，不逆寡，不雄成，不謀士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱。是知之能登假於道者也若此。」<sup>115</sup>

「真人」不以逞強的方式追求成功，不故意地糾合士人，一切過失皆不悔吝，不自以為「是」，順任自然與自發的社會秩序。若能做到以上的要求，即就能達「若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱。

---

<sup>114</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>115</sup> 同上註。

是知之能登假於道者也若此。<sup>116</sup>」之境了。「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。<sup>117</sup>」「真人」的心境是平和的，不追求美味，呼息深沉而平穩。而其呼吸的方式是「息之以踵<sup>118</sup>」，而非「眾人則息之以喉<sup>119</sup>」。

「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，是之謂真人。<sup>120</sup>」這段話的主要論述重點是集中在面對生死問題方面，但其主要還是在強調，「真人」凡事皆順應自然。不忘人之所「始」，亦不求命之所「終」，受人之形而「喜」，忘人之終而復歸於「道」。在生死的大問題上看得灑脫自在，做到順應自然，就是歸於「道」的最高境界。

古之真人，知者不得說，……死生亦大矣，而無變乎己，況爵祿乎！<sup>121</sup>

古之真人，以天待人，不以人入天。古之真人，得之也生，失之也死；得之也死，失之也生。<sup>122</sup>

《莊子》中的「真人」，能夠洞燭事物的真相，所以無求無憂；了解生死存亡的道理，所以不愛生惡死，他知道自然界是均一齊平的，因此能超越相對，而與「道」合一；知道人世間差別相對的現象，因此與物委和，而不強為分別，這都是「真人」透過了「真知」而達到「天人合一」的境界。「真人」同時體現道之為真與知之為真，並將本體

---

<sup>116</sup> 同上注。

<sup>117</sup> 同上注。

<sup>118</sup> 同上注。

<sup>119</sup> 同上注。

<sup>120</sup> 同上注。

<sup>121</sup> 《莊子·田子方》。

<sup>122</sup> 《莊子·徐無鬼》。

之真與認知之真作超越的綜合，因此，認知之超越即可邁向人格之超越與精神之超越。<sup>123</sup>

唯有「真人」能「真知」，是以「真人」在彰顯「道」之時就綜合並體現了人性與自然兩者，在此意義下，有真人始有真知，蓋真人之所真知者，乃「道」之本身，而此「道」之本身正是自然與人性之究極根源。<sup>124</sup>故真人無慮於世事，精神清明遼闊，超邁外物而復返自然，此即為善體「真知」矣，亦是真人善達相忘生死、天人合一的境界。

正如上述古之「真人」的特徵描述，據此而表現出的外在人格形象即是：「古之真人，其狀義而不朋，若不足而不承，與乎其觚而不堅也，張乎其虛而不華也，……故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒，天與人不相勝也，是之謂真人。<sup>125</sup>」以為理是齊一的，乃是取法於天然；以為理是不齊一的，乃是取法於人為，而「真人」以為天和人是混同一理的。「真人」對待外物的態度是，無論是「好之」者或是「不好」者都是抱持一致的態度，即所謂的「恢詭譎怪，道通為一<sup>126</sup>」。用統一且一致性的態度對待萬物時，是與天同夥的；用不統一的態度對待萬物時，則是與人為同夥。因此，在真人的眼裡，人與天是一致而通「一」的，不是相互對立的。

<sup>123</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書，1991年，頁136。

<sup>124</sup> 沈清松，〈莊子的人觀〉《哲學與文化》，台北：哲學與文化月刊雜誌社，1987年6月，第1卷第6期，頁15。

<sup>125</sup> 同上注。

<sup>126</sup> 《莊子·齊物論》。

## 二、「真知」

〈大宗師〉開篇就討論了「何為最高之知」的問題：「知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也，知人之所為者，以其知之所知，以其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」。依據莊子的觀點，若能夠認識到「天人相分」就是「知」的最高境界。所謂的「知天之所為」即是知曉自然而然的生長萬物的道理。如成玄英疏云：「雲行雨施，川源岳瀆，非關人力，此乃天生。」「知人之所為」即是「以其所知，以養其所不知。終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」也就是說，認識自然與人為的界限，瞭解自然和人為的作用，而後依自己所具有的知識，對生命做妥善的安排，好使自己能活得安然，過得自在，而唯有認識生命任運自然的「知」，才是所謂的「知之盛」。莊子將與人的生命完滿性相關的知識，看作是人認知的最美盛之狀態，足見莊子重視人們如何看待生命意義的完整性知識。為了避免「天人相分」的絕對性，莊子又進一步地論述了天人相分的相對性，從而要求人們破除對「真知」的固執，最後提出了「且有真人，而後有真知<sup>127</sup>」的觀點，從而使「真知」與真人的生存狀態聯繫起來，並使「真知」處於一種不斷敞開的過程之中。

莊子說「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。」<sup>128</sup>追求「真知」的活動是必須與人的德性上的修養結合起來。莊子所追求的「道之知」，乃是要求將所有的知識與人的生存質量結合起來，使知識服務於人生，而不是讓人生服務於知識，並做到「物物而不物

---

<sup>127</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>128</sup> 《莊子·養生主》。

於物<sup>129</sup>」的狀態，也就是不受物的奴役，不做物的奴隸的自由狀態，同時亦是指不受自然物、社會存在的各種觀念的傷害與影響之意，具有「超越」的意義。而「物物」的最高境界就是「乘天地之正而御六氣之辯，以遊乎無窮。」<sup>130</sup>莊子的「任萬物」之論的基礎，就是以人的身體自由與心靈自由為最終極的目標。莊子之所主張「任萬物」之論，是因為他看到物皆有所「是」，物皆有所可，以道觀之，則「道通為一」。人不必以自己之所是，非他人之所是，如此人在心靈上就能與「道」為伍，獲得徹底的自由。因此，莊子是以人的存在自由與自由的存在為追求「真知」之所望。

### 三、「且有真人，而後有真知」

莊子將「真知」奠定在「真人」的基礎之上，莊子所說的「真人」，其內涵遠比「道德真誠的人」的概念要豐富，但其基本含義有重合之處，即是一個「物物而不物於物」的自由之人。一個以追求「真知」為己任的人，首先必須是超越任何學派的主觀見解，並能以事實為根據，抱持超然觀點的人。

在莊子看來，「真人」就是得「道」且擁有最高最大之「知」的人，其強調主體自修養之於「得」與「德」的重要關係<sup>131</sup>，和它對其修道養身之理想模式的「聖人」、「真人」、「至人」、「神人」的嚮往，有著不可分割的聯繫，因如此才能使人類掙脫自然力的制約，

<sup>129</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>130</sup> 《莊子·逍遙遊》。

<sup>131</sup> 所謂物得以生，即是物得道以生。道是客觀的存在；照理論上講，沒有物以前，乃至在沒有物的空隙處，皆有道的存在。道由分化、凝聚而為物；此時超越之道的一部分，即內在於物之中；此內在於物中之道，莊子即稱為德。徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台灣商務印書館，1988年，頁369。

獲得充分的自由。莊子又進一步指出，「人皆尊其知之所知，而莫知恃其知之所不知而後知，可不謂大疑乎！」<sup>132</sup>世人都只重視其智慧所能知的，而不知憑藉其智慧所不知道而後才能知道的道理；「小知不及大知，小年不及大年。..不亦悲乎！」<sup>133</sup>智慧淺陋的，不能了解智慧淵博的理論，壽命短促的，又永遠無法懂得年代久遠以後的事；「如是則知有所困，神有所不及也。雖有至知，萬人謀之。魚不畏網而畏鵜鶘。去小知而大知明，去善而自善矣。」<sup>134</sup>聰明總是會有所蒙蔽，精神也有所窮盡的時候，即使最聰明的人，假使有上萬人要謀害他，他終究是抵擋不過的，所以人必須去掉小聰明，方能得到大聰明，當去掉「覺得自己好」的心理後，就會得到自然真實的智慧。

莊子所闡述關於「真知」的意境，事實上是與「遊」的「無條件的自由」是相通的。宇宙間自然事物的存在與變化，都是有條件的；人世間的一切，正如莊子所言，乃是「有所待」的。理性認識的相對侷限性，是不可避免也不可迴避的問題。而「真人」是超越了自然命運和社會命運，而取得了存在之自由，把握了永恆的超人，解脫了現實世界的痛苦。其所代表的是現實人類所無法企及的「大知」，是「知」之最高境界。這種超越了「有所待」的境界，意味著生命對於自然命運和社會命運的超越，也意味著人類對自然和宇宙的整體把握，並擁有了最大且最完滿的「真知」。

真人對整個世界的認識，是透過人生深刻的體驗而得，既然得到了「真知」，自然能夠跳脫人我封閉的侷限，以開放的心靈，遊於四海之外，並進入逍遙之境。莊子的「自我」藉著對「知」的認識，

---

<sup>132</sup> 《莊子·則陽》。

<sup>133</sup> 《莊子·逍遙遊》。

<sup>134</sup> 《莊子·外物》。

超脫到精神的層次，而莊子的「自由」也在「真知」之中得到了解放。莊子的「自由」與「自我」概念，在跳脫了世俗的種種束縛之後，展現了高度精神的新視野。

### 第三節 至人、神人、聖人

莊子所謂的理想人格境界，即「至人無己，神人無功，聖人無名」<sup>135</sup>，人格的至高境界，就如至人、神人、聖人般的逍遙無待，以無私無己，超越世俗外在之相，以應無窮之境，而如此精神清明的自在，自能達致涵養精神生命的超越境界。以下即闡述莊子所言的「至人」、「神人」、「聖人」及「真人」的境界。

#### 一、「至人」境界之描述：

《莊子》云：

至人神矣！大澤焚而不能熱，河沍及而不能寒，疾雷破山，飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於己，而況利害之端乎？<sup>136</sup>

古之至人先存諸己而後存諸人。<sup>137</sup>

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。<sup>138</sup>

從以上所言，所謂「至人」之境即是「至人無己」，就是說「至人」是超脫了形軀，達到真我的境界，使自己和萬物合成一體，無畏於生死，無懼於利害，真我和自然同流，以萬物的存在為自己的存在，則無生死利害可言。所謂「無己」，就是解除一己之我執。人常常執著

<sup>135</sup> 《莊子·逍遙遊》。

<sup>136</sup> 《莊子·齊物論》。

<sup>137</sup> 《莊子·人世間》。

<sup>138</sup> 《莊子·應帝王》。

於一己所見所聞所思，所以不能與萬化冥合，不能乘御天地萬物的自然變化，而遨遊於無窮無限的自由世界。若能至此之人生境界就是不可思議境界了。<sup>139</sup>所以「至人」乃是在心性上達到純粹至真的境界。

因此「至人」先涵養並充實自我心靈，而後能幫助他人；善於遺忘外在的形軀，精神超越世俗而無為；應世而處，遊心於世而不偏執於物，隨順人情而不喪失自己，如是悠遊逍遙，且其心靈超越，不與世人以利害相爭，故能無惑於生死之變，「用心若鏡」的任物來去而不強偽隱藏，是故能勝物而不傷。因善守純合之氣，使心靈神遊於萬物根源，以涵養其德，通向自然，因此能天性純然，精神凝聚，外物終無法傷之。「至人」心靈不被物所役，精神無所困擾，融通於道，故有心靈靜定之效。其精神神遊於世，超越自在而神色不變，趨向於無始之境，自能和樂於天地，生命清朗自在，純真無知而無拘無束。

140

## 二、「神人」境界之描述：

〈逍遙遊〉：「藐姑射之山，有神人居焉。…其神凝，使物不疵癘而年穀熟。」神人的「神凝」是出神的超越性，能承於物之物，游於物之虛，是因在「道」的境界中幽然流動，所以能「乘雲氣，御飛龍」，在神凝之後，而能使「物不疵癘而年穀熟」，正如同《中庸》上所說的：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬

<sup>139</sup>張尚德，《從逍遙遊與齊物論看莊子生命哲學系統》，鵝湖月刊，1976年9月15期。

<sup>140</sup>吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書，1991年，頁133。

物育焉。<sup>141</sup>」說明人和萬物和諧相處的融合狀態，人的行為有時皆會直接或間接的影響到自然界，因此若是能精神內聚，也就是所謂的「神凝」，不傷害外物，以保持和諧，在和諧中，以助成萬物之變。<sup>142</sup>故莊子描述了「神人」的容態柔瑩靜潔，不拘絆於世事，故世無能害之。其心靈獨立自足，開放無礙，自能與宇宙萬物和諧而合為一體，而達致相容同和「道」的至高境界。

### 三、「聖人」境界之描述：

《莊子》中對「聖人」境界的描述有相當多的論述：

是以聖人不由，而照之於天，亦因是也。是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。…聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。<sup>143</sup>

故聖人將遊於物之所不得遯而皆存。善妖善老，善始善終。<sup>144</sup>  
聖人藏於天，故莫之能傷也。<sup>145</sup>

天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理。是故至人無為，大聖不作，觀於天地之謂也。<sup>146</sup>

《莊子》中的「聖人」與「至人」是比配於天地，在與「道」的互相隸屬中，就如同「道」與天地的自然組合，即相應「道」的變化，故是無為、不作。而天地的大美，是在「道」中展開，四時的規律是「道」的變化，萬物的成理，是因「道」的運行而產生萬物的差異。因此莊

<sup>141</sup> 《中庸》第一章。

<sup>142</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書，1991年，頁133。

<sup>143</sup> 《莊子·齊物論》。

<sup>144</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>145</sup> 《莊子·達生》。

<sup>146</sup> 《莊子·知北游》。

子描述的「聖人」之境，正說明著聖人因任自然之道，不執著於是非之見，外物亦無法傷之，故謂聖人的真正清靜，是萬物不足以攪擾內心，聖人的常德，是不求仁義功名於世，恬淡而善忘。<sup>147</sup>故其安順於老少生死，推原天地之美而善達萬物之理，逍遙於天地之境而與大道共存。

綜合以上莊子所提而知，所謂「至人」、「神人」、「聖人」等境界，其意旨皆一。成玄英疏云：「至言其體，神言其用，聖言其名。故就體語至，就用語神，就名語聖，其實一也。」<sup>148</sup>而蔣錫昌云：「莊子言人者有六，一曰至人，二曰神人，三曰聖人，四曰真人，五曰天人，六曰大人；諸名雖殊，其實一也。…人之修養功夫，如能超脫一切牽掛，可謂已至爐火純青之境；則其胸襟自能海闊天空，纖塵不留；逍遙自在，與化為體；無往而不可，無往而不適。」<sup>149</sup>可見，莊子思想中理想人格的精神境界在不同情況下會有不同的表現形態，而作為整體的、總體的自然實在的「道」，其內蘊是無所不包的，得「道」的精神境界也是極寬廣豐富的，一個道德修養或精神境界極高的人，他的精神世界的本質堅定性與他的表現行為的隨境多樣性，總是很自然地結合在一起的，因此在莊子看來，理想人格的精神境界如同廣漠的天地，一切皆被包容，一切皆可形成，理想人格的精神境界可因環境的不同而呈現不同的形態，但其內在「道」的本質卻不會改變；就處世態度而言，它是超世的，也是遁世的，亦是順世的，然而它精神上的自由感，心境上的那種逍遙自在、安寧恬靜的感受卻是如一的<sup>150</sup>。

<sup>147</sup> 趙衛民：《莊子的道》（臺北：文史哲出版社，1998年1月），初版，頁193。

<sup>148</sup> 郭慶藩《莊子集釋》，頁23。

<sup>149</sup> 蔣錫昌，《莊子哲學》，台北：鳴宇出版社，1980年，頁82。

<sup>150</sup> 崔大華，《莊學研究》，台北：文史哲出版社，1999年，頁193。

莊子以各種修養工夫取消一切分別，將個人的生命置於廣袤的天地中，以尋找意義，提出了認識自我的重要，萬物雖不停運行在變之中，但這些細微的更易，並不足以擾動人的本性。於此，人能了解自身，比坦然面對禍福更加可貴，故而意識的自覺乃是進行抉擇的先決要素，正如高柏園所說：

人乃是自覺地透過種種工夫修養，而謀求生命意義之充分實現，此無疑是一價值之自覺。當生命之意義與價值充分實現之時，實即亦是道的充分實現之時，而道也正是人所可行、應行的實踐內容。<sup>151</sup>

莊子以廣闊的視野及本然的態度，欣賞生命的意義性，追求著心靈自由，而萬物的構造與化成都是在道的循環下，故其天地至情即是無情，生命中有苦難、困境，但它們是可以被克服、被超越的，這即是那種充滿自信的、返歸自然而獲得精神自由<sup>152</sup>。因此莊子理想人格境界修養之道，其最終境界即是能臻至死生無變於己，自我精神不隨形軀之死生而有所陷溺，如是，方能真正順任精神，逍遙自在於世。

---

<sup>151</sup>高柏園，《莊子內七篇思想研究》（台北：文津出版社，民81），頁71。

<sup>152</sup>朱榮智，〈莊子的自由精神〉《鵝湖月刊》，1993年17期。

## 第四章 莊子的修養方法

道家主張無為而治，與儒家仁政德治的道德理想主義不同，它反對儒家所宣導的仁政德治思想，認為社會動盪不已的原因是出於人們的「知」（智巧）和「欲」（欲望）。儒家所宣導的仁義治亂世，不僅於治世無補，反而會助長人們的貪欲、欺偽，並直接加深了社會的動亂與不安。老子主張最好的辦法應是自然無為，即取消人們的智巧和欲望，使人回到原始古樸、無知無欲的自然狀態。老子開創了道家批判現實社會、主張清靜無為思想的先河。莊子則繼承了老子以道為本，自然無為，以及對現實社會的批判和對現實人生的否定的思想<sup>153</sup>。

在莊子看來，「方今之時，僅免刑焉。」「今世殊死者相枕也，桁楊者相推也，刑戮者相望也」。<sup>154</sup>莊子認為造成社會動盪，人民生靈塗炭的根源即是人的有智有欲。在上古時代，庶民百姓有他們原有的本能和天性，他們自己織布穿衣，耕種而後吃飯；他們의思想和行為渾然天成沒有偏私，順任自然與各種物類共生共存，物種成群結隊，草木恣意生長，人人無私欲，也無所謂的君子、小人之分。之後所謂的聖人出現，追求著所謂的仁義、禮法，天下便開始出現迷惑與猜疑，社會亦開始產生分離。故莊子曰：「毀道德以為仁義，聖人之過也！」  
「夫赫胥氏之時，民居不知所為，行不知所之，含哺而熙，鼓腹而遊」<sup>155</sup>。

既然社會動盪、天下災禍皆起因於有智與有欲，那麼消除動盪、

<sup>153</sup> 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：商務印書館，1999年6月二次修訂版五刷，頁3。

<sup>154</sup> 《莊子·在宥》。

<sup>155</sup> 《莊子·在宥》。

災禍的辦法就是絕聖棄智，無知無欲。「聖人不死，大盜不止…故絕聖棄知，大盜乃止」。<sup>156</sup>於是莊子要人們回到那無智無欲的原始的遠古社會裡去：「當是時也，民結繩而用之，甘其食，美其服，樂其俗，安其居..若此之時，則至治已。」<sup>157</sup>「卧則居居，起則于於，民知其母，不知其父，與麋鹿共處，耕而食，織而衣，無有相害之心。此至德之隆也。」<sup>158</sup>嚮往古樸、自然的社會，追求渾然天成、自由的人生，成為莊子構想理想人格的基礎。故茲就莊子修養方法、處世態度以及入俗傾向，以闡釋莊子「道」思想下所開展出的人生實踐之具體方法。



## 第一節 修養方法

對莊子而言，欲尋求自我的解放與自由，必須要超越世俗，另一方面也須冥合於道。然而，在人與道的冥合過程中，要能夠使人的精神境界與道合而為一，則必須透過功夫的修養，故修養的目的即在於與道合一，以獲致個人精神上的真正自由。

### 一、「喪我」功夫修養

人之所以必須通過修養歷程的鍛煉始能與道合一，其原因不外於人習慣執著於「自我」的狹隘觀點中，而導致種種自以為是的「我執」觀點。因此若要達到超越世俗精神逍遙自由的境界，必得經歷一番解放的歷程，也就是須透過「喪我」的修養工夫。吳怡在《逍遙的莊子》

---

<sup>156</sup> 《莊子·胠篋》。

<sup>157</sup> 《莊子·胠篋》。

<sup>158</sup> 《莊子·盜蹠》。

一書中曾提到：「逍遙的境界，固然是無待的，但達到逍遙境界的功夫，卻必須從有待做起，只是有待而不侷限於有待，最後能把有待化為無待。」<sup>159</sup>因此，要由有待而至無待，就得先由「喪我」做起。而要實踐並達到「喪我」功夫境界，則須由莊子「心齋」、「坐忘」、「無」的修養功夫開始養成。

「心齋」是在〈人間世〉中孔子提出的一種修養功夫：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也」郭慶藩疏：「心有知覺，猶起攀緣；氣無情慮，虛柔任物。故去彼知覺，取此虛柔，遣之又遣，漸階玄妙也乎！」「虛」的心靈狀態，能使「吾」放下有主觀意識層面的心靈活動。從「聽之以耳」到「聽之以心」再到「聽之以氣」，就是要突破人感官及心知上的有限性，以開顯出心靈上的無限性。陳鼓應曾指出，「氣就是高度修養境界的空靈明覺之心。」<sup>160</sup>通過修養的功夫而使心靈達到空靈明覺的境界，沒有感官經驗世界的種種分別知識，當心處於專一無知、無欲的虛靈狀態，此空靈明覺之心正好與「道」的虛靜相應。唯有心處於無知無欲的虛空的狀態下，才可將俗世環境下的種種隔阻與滯礙排除於心中，且超越於心智之上，並於天地萬物之變化流轉之中達到虛而靜的心靈境界。

「心齋」也可說是心的齋戒，齋是內省的工夫，主要是對形軀產生的感官貪欲和巧智誤導的認知作洗淨的工夫，透過這一層工夫，可使心不致被貪欲所蒙蔽，也使心不致被智巧所偏導。因為不再受到形軀與認知的約束，由五官所引發的外物影響不了心靈的專一，心靈的虛

<sup>159</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》台北，東大圖書，1986版，頁54。

<sup>160</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書出版公司，1995年，頁154。

靜境界也不再受認知的成見所影響。

老子在道德經中以「無」為工夫入門,然後將所有感官知覺、心智意識提升到「無」的層面,也就是「道」的境界,所以就老子言「無」是道的工夫,亦是道的境界。而莊子在「無」之工夫上用「忘」加以發揮,他的「忘」不但包含且傳承了老子「無」之工夫,更進一步將老子工夫給具體化、生活化。忘是一種修證的工夫,是契入大道之進路,唯有將人為造作全部摒除,人才能回復本真,才能進入道的明覺空靈境界。

達到明覺空靈境界的修養工夫,就是莊子所言的「坐忘」。而「坐忘」就是「離形去知」的意思。〈大宗師〉裡提到「坐忘」的涵意:「墮肢體,黜聰明,離形去知,同於大通,此謂坐忘。」莊子藉著顏回體悟「忘」的功夫,說明人的真正自由解放的方法,就是要達到「坐忘」的功夫。「忘仁義」、「忘禮樂」都還只拘限在人為的制度當中,而唯有「坐忘」才是真正自由解放的精神。「墮肢體」即是「離形」,「黜聰明」即是「去知」,唯有能離形去知,虛空自己的人,在去除成心之知的主體意識之後,才能「同於大通」,與天地萬物相通,並與「道」冥合。是故,人做為一個自由的主體是否能夠與道合一,關鍵就在於必須「虛其自己」,然後以無偏無執、物我兩忘之心達到與道合一之境界。

## 二、「無」的功夫修養

莊子提出了「心齋」、「坐忘」的修養工夫,來實踐理想人生的方

法。「心齋」即虛以待物，與外在不為不忤不存成見，隨遇而安一切不往心裡去，這是莊子應付亂世痛苦的方法。莊子認為如此做，至少不會再增加痛苦；痛苦不往心裡去，痛苦這個感覺在知覺上或許能夠減少。而痛苦不往心裡去的最好方法就是「忘掉」「放下」。莊子要我們去掉感官的感受，甚至不要以一個偏執於個人的心去看待一切的境遇。要是能離形去知，不執著於這個肉體的存在，就能做到萬境皆空；做到一切事物都能附之一忘，且徹底的體認到此身並非真正我所擁有。且忘我也是忘掉一切痛苦的根本大法，與一切事物同化的一種無己的體現，忘了自我這個個體的一切個人感受，就會少掉很多不必要的痛苦了。

莊子要人保持虛靜之心，即保持無知、無欲、有情而不為情所累；而要保持這種虛靜之心，又必須通過「坐忘」來達到，當自我的意識泯滅時，也泯滅了自我所有的一切，所有因我的存在而形成的主客對立關係不復存在，從而能入於絕對的境界，同時由於去掉心智的觀念而達到「無心」之境界。

「無」或「忘」乃言至「道」的無為修養工夫。莊子之「忘」，即從忘己、忘物而到忘適，亦即透過無己、無物工夫而到無境的境界。莊子認為，人之執物乃始自執己，因為人執著於有限的軀體和有成見、成心的假我，始能發展為執物。故莊子無為工夫的程序，乃從無己開始，經過無物而達到忘適或無境的最高理想境界。莊子一再強調除滅人為之智，不為形體所拘束，克服一切人為所起的障礙。如此，經過這番「無」的修養工夫，便達到「同於大通」的境界。可見莊子「同於大通」的境界，即同「以應無窮」的「道樞」境界。此「大通」則言「無用而無不用」之「無不用」。陳鼓應即將「忘」釋為「達於

安適狀態的心境」。<sup>161</sup>

從「喪我」工夫，以致於「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」的「坐忘」工夫皆顯現了自由解放的精神之重要，當去掉形骸之己，讓自己的精神從形骸中突破出來，而上昇到自己與萬物相通的根源之地，即得到真自由。<sup>162</sup>此虛靈明鏡生機無限的心境，是由虛而靈，以「無」才能開出的無限之妙用。人在體「道」的過程，藉著「無己」的功夫修養，對於外界的「知」也從主動的認識感應，轉變成了被動的認識與體會。將心境轉入了「無待」與「物化」的世界中，因不再對外界事物有所依賴，便不再受外界事物所影響。

莊子提出的修養工夫是在消解人世經驗中已然深化的知識和慾望執著觀念。人的形體有感官和物欲，現實世界的物象誘惑多端且紛然不停，世俗的人很難抗拒誘惑力的吸引。於是，人的生命在隨從物象流轉，與他人在物欲競逐中有所陷溺而迷失精神的自由。可慾之物象要進入人的形神中，首先要通過感官。<sup>163</sup>老子曾說：「不見可欲，使心不亂」<sup>164</sup>，但是，人不可能與物象世界隔離而孤立存在的，莊子的修養工夫針對人與感性物象交接時，不要用感性的耳朵去聽，而要用較具超越性的「心」去聽。莊子提出更高的層次，那就是不以認知心去對應現象界的物象，宜以虛靜無執的心，聽之以氣。莊子的修養工夫就人與感性世界的交接而言，是由生理感官的耳，提升至心理機制的「心」，再由「心」進階於順從氣的變化流行，因此在所有感官知覺、心智意識提升到「無」的層面後，達到精神的真正自由解放，

<sup>161</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，臺北，五南圖書出版公司，1995年，頁165。

<sup>162</sup> 徐復觀，《中國人性論史》，臺北，台灣商務，2010年，頁395。

<sup>163</sup> 曾春海主編，《中國哲學概論》，臺北：五南圖書出版公司，2005年9月初版一刷，頁47。

<sup>164</sup> 《老子·道德經》第三章。

心齋與忘我的工夫成果在修養出空靈明覺的無己無心的心氣合一之境<sup>165</sup>。

## 第二節 處世態度

莊子的哲學，實質上是個人人生哲學體系，而其人生哲學又集中體現在他的處世哲學之中。筆者試圖探討莊子的處世哲學及其真正內涵和要訣，以賦予它在人生實踐上可供學習的人生態度。

莊子所處的階級地位和當時殘酷的社會現實，導致他的處世哲學較偏向為「遁世哲學」，而其最高目的是追求精神上的「絕對自由」，但在個體「不得不」地處於混亂的俗世當中，為了達到這個最高目標，他以「全生保身」為出發點，探討了人在亂世中如何「保身全生」的問題，提出了一系列處世態度和方法。

### 一、「外化而內不化」的遊世精神

〈知北遊〉云：「古之人外化而內不化，今之人內化而外不化。與物化者，一不化者也」，「古之人」即「真人」、「至人」，是莊子的理想人物，「外化」即隨順外物的一切變化。莊子認為客觀世界的一切都是必然的，不可抗拒的，因而人們只能隨順外界的變化，任何脫離和抗拒命運之變化的企圖都是徒勞的。〈大宗師〉一寓言提到，子輿有病，有人問他：「汝惡之乎？」他答道：「亡，予何惡！浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以

<sup>165</sup> 吳汝均，《老莊哲學的現代析論》，文津出版社，1998年，頁92。

求鴉灸；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！」意思是說，假如造化把我的左臂變為雞，我就因之而報曉；假如把我的右臂化為彈丸，我就用它打鳥燒著吃；假如把我的屁股變為車輪，把我的精神化為馬，我就乘車馬而行，不用另外駕車了。這就是「至人」安於「外化」的態度，一切都是造化的安排，所以一切都應該因之任之。

「內不化」即與「道」同體，也就是要在世俗萬物紛亂中保持內心的寧靜，這種寧靜是精神自由的重要條件和內容。〈德充符〉中所講的所謂不為生死所動心，「不與物遷」就是內不化，內不化的實質即無心無情，「不以好惡內傷其身」。顯然莊子的「內不化」與「外化」是完全一致的。化雞、化彈、為牛、為馬，或死或生都是外化，在這些變化中毫不動心就是「內不化」。「外化」與「內不化」是一種生活態度的兩種表現，是一個問題的兩個側面，隨順環境是為了減少與外物的摩擦，從而保證內心的寧靜；絕不動心則可以保證毫無阻滯地隨順外化，這是相輔相承的關係。但莊子更重視的是「內不化」，在他看來，外化是內不化的條件，「內不化」是外化的目的。因順外物的變化是保證精神超然寧靜的最好辦法，是免除痛苦，獲得精神寧靜、自由的重要前提<sup>166</sup>。「外化」是為了保證「內不化」，「內不化」既是莊子的精神自由實現的條件，也是他的精神自由的實質內容。

莊子把「外化而內不化」的處世態度歸論為「遊世」。一味地超世棄俗，必不免於災禍；而一味地順世隨俗，又未免失其為素樸之天性，只有「遊世」，才是這二者的對立統一。「遊世」同於「蹈水」<sup>167</sup>，

<sup>166</sup>吳汝均，《老莊哲學的現代析論》，文津出版社，1998年，頁116。

<sup>167</sup>《莊子·達生》。

一方面強調只有因任水的自然之性而出入其間，才能不被其吞溺；另一方面，因任自然的「不得已」之舉，正是「道」的體現，也就是說，順世所表現的因任自然的精神正是超世的本質和內涵，超世的最高實現必須由順世來完成。超世和順世的對立在「道」的宗旨下獲得了統一，而「遊世」，正是這種對立統一的最好概括<sup>168</sup>。

莊子發現了人生最大的秘密：人生所求不多，「鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹」<sup>169</sup>，是謂「無厚」，人世存有大間，到處可以安身，「游刃有餘」，是謂「有間」，只要「依乎天理」，「因其自然」，自然就能收到「以無厚入有間」的大效。依著「外化而內不化」的遊世哲學，就不必擔心在順世隨俗中「喪己於物，失性於俗」<sup>170</sup>，縱使寓身於亂世之中，卻仍能遊心於塵世之外，不為世俗所累。

## 二、「無用之用」之「全生保身」

據〈人間世〉記載，一個老木匠到曲猿這個地方，看到一棵十分高大的櫟社樹，當弟子們讚歎此材之「美」時，老木匠當即指正說：「散木也！以為舟則沉，以為棺槨則速腐，以為器則速毀，以為門戶則液槁，以為柱則蠹。是不材之木也。無所可用，故能若是之壽」。這就是說，櫟社樹之所以不被砍伐，原因就在於它「無用」之用。「商之丘」的大木就更離奇，它之所以免遭斧斤，不但因其「無用」，而且有使人「狂醒」<sup>171</sup>之毒氣。無所作為成為一塊廢料，才能逍遙自在，

<sup>168</sup> 徐復觀先生亦曾表示，物化是自己化成什麼，便安於是什麼，而不固執某一生活環境或某一目的，乃至現有的生命。《中國人性論史·先秦篇》，頁 392。

<sup>169</sup> 《莊子·逍遙遊》。

<sup>170</sup> 《莊子·天運》。

<sup>171</sup> 《莊子·人間世》。「咕其葉，則口爛為傷，嗅之，則使人狂醒。」

避免夭折，如果追求有用有為，就要受到牽累，甚至死亡。

「夫袒梨桔柚，果蓏之屬，實熟則剝，剝則辱；大枝折，小枝洩。此以其能苦其生者也，故不終其天年而中道夭，自掊擊於世俗者也。物莫不若是」<sup>172</sup>。在莊子看來，有用之材都會招來悲慘的結局，自然界如此，人生更是如此，「人之有痔病者」之所以免於「適河」，「支離疏者」之所以免受「大役」，其原因皆在於「不材」、「無用」。所以莊子說：「人皆知有用之用，而莫知無用之用也」、「今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，徬徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下；不夭斤斧，物無害者。無所可用，安所困苦哉？」<sup>173</sup>莊子體認出了「無用」有保全自身之「大用」的結論。

「無用之用」是莊子用來全生保身的秘訣，也是超世的必要手段。莊子所用的保存自己的最好的方法之一，以「無用」之態混跡於世俗之間而藏志於山林之中。他認為人生中種種苦惱和災難，都是來自「有為」、「有待」，有所作為的人從精神到肉體都是最痛苦的人，欲脫離這世俗之累最好的辦法是「無為」、「無用」，只有「無為」，才能「無所不為」。莊子這種「無為而無不為」，裝成無用之物的方法是他「透破」了人世，飽嚙了人世間憂患坎坷之後得出來的。

---

<sup>172</sup> 同上注。

<sup>173</sup> 《莊子·逍遙遊》。

### 第三節 入俗

莊子的人生哲學，不是一種救世學說，而是一種救人的、尋求個人解脫的學說，在莊子看來，「事之變、命之行」<sup>174</sup>自有其客觀必然性，是不因個人的意志而轉移的。莊子人生哲學的最終目的，也即是士大夫階層在亂世中如何保持自己的獨立人格、求生存哲學。〈人間世〉云：「天下有道，聖人成焉；天下無道，聖人生焉。」歷史的興衰榮辱不決定於「聖人」(知識分子)的存在，聖人可以應運而成，如果生不逢時，不幸遇上「來世不可待，往世不可追」<sup>175</sup>的亂世，就只能求生存。〈人間世〉曰：「方今之時，僅免刑焉」，莊子的奢望，僅限於從天刑中解脫出來且能自由自在的生活。

莊子的入俗傾向思想，同他尋求個人解脫的人生哲學是相一致的。莊子曾自喻為一條魚，說人生的快樂不在名利，而在自由。然而莊子也不可能離開社會，談純粹的個人解脫，因為即使是隱士也不可能與社會完全隔絕，只要有人煙的地方，就沒有所謂「世外桃源」。莊子避世，是避官場，並不是避人或社會，〈山木〉載莊子曰：「且香聞諸夫子曰：『入其俗，從其令』。」可見莊子也並非不食人間煙火。又〈人間世〉云：「法言曰：『無遷令，無勸成，過度益難也。』遷令勸成殆事。」「無遷令」實際上亦是一種「從俗」，以「樂其俗，安其居」<sup>176</sup>的心態即使身在世俗，亦可遊心於天地之間。

〈人間世〉云：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子

---

<sup>174</sup> 《莊子·德充符》。

<sup>175</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>176</sup> 《老子》第八十一章。

之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間。是之謂大戒。……為人鉅子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死！」莊子不反對「愛親」、「事君」，但認為應該順情行事，不受個人喜怒哀樂驅使。「入俗」是順物的社會表現，無論入俗還是避世，莊子認為在亂世中能求全生，盡天年，就已經可以滿足<sup>177</sup>。若不抱持如此的想法，則不免會外受人間刑戮，即內受「遁天之刑」，難得所謂的「懸解」了。但是所謂「俗」，本身就包含著進化。〈德充符〉云：「故聖人有所遊，而知為孽，約為膠，德為接，工為商。…既受食於天，又用人！」仁、義、知、膠、德（得）、商，這些都「俗」，是上古社會的「俗」，也是構成社會的重要元素，「聖人」的境界並非人人都能達到，它是一種理想境界，從「人道」到真正所謂的聖人之「道」是一種進化與修養功夫的過程，但這入俗順世卻也是必要的過程之一。

## 一、與物俱化並與俗俱化

在莊子的思想中，天地萬物無時不在變化，因為萬物「通天下一氣耳」<sup>178</sup>，對於天地萬物人我的變化，必須觀之，瞭解其變化，才可進一步地與時俱化，與物俱化。生活的環境，時代的觀念，是日新月異的，因此在面對世界上的種種不同時，必須可以跟隨時代的腳步，因此莊子強調要與「時」俱化，也就是與「俗」俱化。徐復觀曾言：「莊子感到一切都在『變』、無時無刻不在『變』；這即是他所說的『無動而不變，無時而不移』。於是老子與『變』保持距離的方法，莊子覺得不徹底，或不可能，他乃主張縱身於萬變之流，與變相冥合，

<sup>177</sup> 《莊子·人間世》：「方今之時，僅免刑焉」。

<sup>178</sup> 《莊子·知北遊》。

以求得身心的大自在、大自由」<sup>179</sup>。既然萬事萬物都在變化，不可逃、無法避，那就安於變化之流，以參與世界的變化。

莊子認為物我之間本是和諧的，因為人的知欲以及成心，物我之間的關係才會產生疏離，天地萬物，本是與我為一的。要回到物我合一的境界，除了齊物之外，莊子在這邊又提出一個另外的主張，也就是「物化」，將自己的成心掃除，直覺的觀物，不帶有價值的判斷，以求和萬物可以達到「氣」的感通，提升自己，以求和「天地萬物合為一氣」的精神境界<sup>180</sup>。

在亂世中的莊子雖不得不與物俱化，在俗世中做一個從俗的人，但他真正追求的是超脫世俗，而要真的超脫世俗，就須先超越自我。〈應帝王〉引老子的話說：「明王之治：功蓋天下而似不自己，化貸萬物而民弗恃。有莫舉名，使物自喜，立乎不測，而游於無有者也。」又曰：「順物自然而無害私焉，而天下治矣。」這強調個人最高意義上的解脫，卻也是離不開「使物自喜」、「無容私」的社會環境，但若無法「順物自然」使「物自喜」，即使超越了自己也難以求生，因此只有讓自己管理自己，不為他人所累亦不累物或累人，雖在俗世之中但能與物俱化，並保持住「虛室生白」<sup>181</sup>之虛靜空靈心境，如此才能達到與「道」合一之境界。

莊子的避世是因為個人的際遇所使然，而從俗是現實所使然。莊子相信避世是快樂的，又承認從俗是不得已的，而心裡卻懷著對人人平等的上古社會的眷戀和對「無害私」、「使物自喜」的未來社會的憧

<sup>179</sup> 徐復觀，《中國人性論史》，台北：台灣商務印書館，1999年，頁364。

<sup>180</sup> 同上，頁392。

<sup>181</sup> 《莊子·人間世》。

憬，莊子所關心的是個人如何和生存的環境取得和諧。對於外在世界的動亂，莊子感觸頗深，他對這個世界的苦痛有深刻的瞭解，也知道苦痛形成的原因，以及如何避免苦痛的方法，並提昇自己的境界，以期和生存的環境取得和諧。

## 二、「安」順天命並「安」處俗世

莊子畢竟不是超現實的人，迫於現實的壓力，他不得不在外表上表現出某種與世附合、順勢隨俗的因素。這也是他「全生保身」，保持內心的寧靜的需要，順世是為了超世，隨俗是為了脫俗。社會環境有許多不能改變的事情，如個人稟賦的不同與限定、志向可否伸展等問題，莊子認為對這些「無可奈何」之事，必須有「安」的功夫修養。莊子所提到「安」的觀念，主要有三者，一個是「安時處順」<sup>182</sup>，另一個是「安之若命」<sup>183</sup>，另一個是「安排而去化」<sup>184</sup>。莊子藉由儒者鄭人緩自殺的寓言闡釋「安」的道理，其闡揚其義理曰道：「夫造物者之報人也，不報其人而報其人之天。彼故使彼。夫人以己為有以異於人以賤其親，齊人之井飲者相掙也。故曰今之世皆緩也。自是，有德者以不知也，而況有道者乎！古者謂之遁天之刑」<sup>185</sup>。

莊子認為造物者，不是賦予個人「結果」，而是賦予個人自然「天性」。因此緩之弟，會變成墨者，是其天性使然。就像齊人鑿井引水而佔為己有，是因地下有水，因此齊人鑿井才会有水，並不是因為齊

<sup>182</sup> 〈養生主〉、〈大宗師〉。

<sup>183</sup> 〈人間世〉、〈德充符〉。

<sup>184</sup> 〈大宗師〉。

<sup>185</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，北京：中華書局，1993年，頁1043。

人平白變出水來。因此造物者賦予個人自然天性，只有後天環境得宜，天性才可以展露。因此莊子認為應該注意天性，安於天性，而聖人和眾人的差別，即是在此「聖人安其所安，不安其所不安；眾人安其所不安，不安其所安」<sup>186</sup>。因此我們可以說，莊子認為人應安於自然，而非安於人為，因為人的能力是有限的，因為有許多事，是不可奈何的，因此瞭解自然，知道人力的限制，才可以「安」於俗世。

「故其好之也一，其弗好之也一；其一也一，其不一也一。其一，與天為徒；其不一，與人為徒。天與人不相勝也，是之謂真人。」<sup>187</sup> 不管你喜好還是不喜好，天人都是合一的。不管你認為天人是否合一，天人總是合一的。認為兩者合一，就與天同類。認為兩者不合一，就是與人同類。把天人看作不是相互對立的，這就是真人。而從「一」所分得的限度，莊子將之視為「命」，也就是個人先天的秉賦，個人的「限定」，這種先天的「命」是個人沒有辦法掌握的，先天「限定」不是個人可以改變之事，有「安」的觀念，才不至於將個人的心力集中在這些不可改的事。莊子在與天地精神往來之餘，既不傲視萬物，不拘泥於是非，以與世俗和諧共處，使自己與世俗和光同塵，渾然成為一體<sup>188</sup>。「安於天、不安於人」是莊子入俗的思考中心，強調不要以人為破壞自然天性<sup>189</sup>，「命」即是個人的先天秉賦、限定，因此莊子認為面對這些先天的「限定」，就是要「安」，對於自己不可掌握之事，也就是「不可奈何之事」，莊子認為就將之視如「天命」一般，如此個人才有辦法「安」於個人的種種限制，不要螳臂擋車，而是必須安於自己後天的境域。

<sup>186</sup> 同上注，頁 1025。

<sup>187</sup> 《莊子·大宗師》

<sup>188</sup> 〈天下篇〉：「不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」。

<sup>189</sup> 吳汝均，《老莊哲學的現代析論》，文津出版社，1998年，頁 211。

「安順天命」的觀念不是一種消極的逃避，是安於個人先天秉賦，以及和存在場域，取得和諧的一種積極修養，能安於個人的先天秉賦，以及存在的場域後，才有辦法在現實的人生，也就是俗世之中進一步修養自己。莊子體會世人的生命痛苦，並在生命反省之下努力跳開外在環境的紛擾，而專注於自身生命的疏通與解放，故莊子安順天命的「安」的哲學，並不是消極的「放棄」，而是積極的尋求在俗世生命中的「超越」與解放。

當一個人感受到異己力量的壓抑而又無力駕馭命運時，要想擺脫現實的夢魘，最能聊以自慰的辦法莫過於向冥冥中的主宰者交出命運，即「無可奈何而安之若命」的想法。有了這種安命精神，人就可以「長於水，安於水」，「生於陵而安於陵」<sup>190</sup>，不必追求其改變，這樣因順自然才能免去禍患。莊子看到凡物皆喜順惡逆的現象，在〈人間世〉中說：「虎性雖暴，順之亦可媚人；乘馬雖然馴服，逆之也會暴怒」，故「安時處順」乃是遠禍保命的訣竅，「安時而處順，哀莫能入也」<sup>191</sup>。

為了保全生命，莊子採取一種身在世俗之中而心游離於世俗之外的處世態度，因此，順世是假，超世才是真，形式上的卑下正是真正的高超，現象的不得已，正是本質的無所待。莊子還提出「就不欲入，和就不欲出」<sup>192</sup>，即附和不要太深入，和順不要太明顯，他主張在人世中立身行事，要運用心智，應時適變。莊子的超世和順世是相輔相承的，順世是為了超世，要超世就不得不順世，順世和超世又都是為了全生保身。

---

<sup>190</sup> 《莊子·達生》。

<sup>191</sup> 《莊子·大宗師》。

<sup>192</sup> 《莊子·人間世》。

### 三、參化萬物並與世俗「處」之

在現實生活中，莊子還認識到，如果一味地堅持避世超世，與世俗格格不入，也難以全身。因此，他又提出「不譴是非，以與世俗處」<sup>193</sup>。對於統治者，要做到「行莫若就，心莫若和」，「彼且為嬰兒，亦與之為嬰兒；彼且為無町畦，亦與之為無町畦；彼且為無崖，亦與之為無崖」<sup>194</sup>。這種思想看起來好像是一種無條件地附和統治者，逆來順受，無原則地調和矛盾的順世哲學，頗有與世俯仰，隨俗沉浮之嫌。其實，這不過是種「不自然」，是「不得已」的，因為在那種社會條件下，如果對統治者的憤怒和抗議溢於言表，就難免殺身之禍。

〈天下〉篇云道：「不譴是非，以與世俗處。…其應於化而解於物也，其理不竭，其來不蛻，芒乎昧乎，未之盡者」充分說明了莊子的思想並非棄離人世，而是強調「不譴是非，以與世俗處」，在參與世俗的變化中，以「調適而上遂」心態，追求「參萬化一成純」的境界<sup>195</sup>，在這塵世中，不斷修養自己，求得和「一」融為一體精純而不雜，因此可以「應化於物而解於物」。

有些學者認為莊子是出世主義，如胡適之曾說：「莊子的哲學，總而言之，只是一個出世主義，因為他雖然與世俗人往來，卻不問世上的是非，善惡，得失，禍福，死生，喜怒，貧富……一切只是達觀，一切只要『正而待之』，只要『依乎天理，因其固然』。他雖在人世，卻和不在人世一樣，眼光見地處處都要超出世俗之上，都要超出『形

<sup>193</sup> 《莊子·天下》。

<sup>194</sup> 《莊子·人間世》。

<sup>195</sup> 郭慶藩，《莊子集釋》，北京：中華書局，1993年，頁1099

骸之外』」<sup>196</sup>，如此理解莊子似乎有所偏頗，因為莊子並非不計較世上的事非，而是以一個更高的角度來看人世，如此才能肯定萬事萬物的「是」，而不會有所侷限；並非不活在人世，而是不以世上的得失而損害個體的天性本真；並非不要喜怒之情，而是強調個體不要因喜怒而傷身。

李澤厚的說法比較接近莊子面對俗世的態度，他曾提到說：

「莊子並不把自然、世界、人生、生活完全看成虛妄與荒謬。相反的，依然執著於他們的存在，只是追求一種『我與萬物為一』的人格觀念。莊子對於大自然的極力鋪陳描述，他那許多瑰麗奇異的寓言故事，甚至他那洸洋自恣的文體，也表現出這一點。比較起來，在根本氣質上，莊子哲學與儒家的『人與天地參』的精神依然接近。」<sup>197</sup>

因此，莊子不是棄離人世，更不是避世主義，而是在修養自己之後，以出世的精神來入俗世。「觀化、安化、物化」之後，莊子更進一步求「參化」，參與這世界萬物的流轉，並且在這個世界的變化中，修養自己，以追求生命的純然無雜，追求「天地與我並生，萬物與我為一」<sup>198</sup>的境界。

莊子認為，天地萬物的變化，沒有一個定準的，今日為人，偶然為之，因此不用高興，也不可強求，人必須參與萬物的變化，以求遊於萬物共存的境界，和大道共存；在參與世界的流變中，積極提升自己，以達「無待」的逍遙境界，而不是消極的與世浮沈；面對世界，

<sup>196</sup> 胡適著，《中國古代哲學史》，台北：遠流，1986年，245頁。

<sup>197</sup> 李澤厚，《美學四講》，台北：三民書局，1999年，頁222。

<sup>198</sup> 《莊子·齊物論》。

參與變化，而不是以斷滅思想為究竟，因為「哀莫大於心死，而人死亦次之」<sup>199</sup>。面對這個世界是「參與其變化的」，而其參與世界變化的理想，就是和「一」融合，而這個境界就是「無待」的逍遙境界。因此莊子認為最高的人生境界，並不是「遺世而獨立」，而是人如何生在俗世環境之中，並且融於環境之中，從現實人生中得逍遙才是真正的逍遙。



---

<sup>199</sup> 《莊子·田子方》。

## 第五章 莊子哲學的現代意義

道是莊子哲學中最基本的範疇，整個莊子的人生哲學都在啟發著我們如何超越人的有限而達到道的無限，最終達到一種清靜無為、天人合一的精神境界。在道的自然觀基礎上，莊子的人生哲學解決了人們生活中的困境，所以他的思想對於追求美好人生境界的人們來說具有重要的啟示意義。莊子的人生哲學是建立在道的自然觀基礎之上的。道的本質就是自然，這裡說的自然，既不是上帝，也不是鬼神，而是一種無始無終、無內外，而且是化育宇宙萬物的自然力量。

生命既是強韌的，它能創造出無數的奇跡；同時他又是脆弱的，天災人禍、意外事故、疾病暴發，又可以把人帶向死亡。佛家說：人生如苦海，要經歷種種的磨難，才會獲得成功。人們如何以一種健康的心態去面對人生的種種磨難很重要。莊子是以一種比較理性、冷靜的態度對待人生，在人世的紛亂中學會退一步海闊天空，讓自己保留一個純潔、寧靜的空間。

生死是生命形式流轉的一種變化，藉由明白生死的真正義理，消解了人生中面對生死存亡問題時的痛苦，莊子透徹的理解了人生存在的虛幻無常與短暫過往，他讓我們知道如何超越個體生命的有限性，消解生命個體終需死亡的深層憂慮。

### 第一節、人生困境的紓解

#### 一、 解決名利之困

人容易為名利所役使，深陷物慾的橫流中而不能自拔。當今社

會中的很多人為物慾所困，肩上壓著沉重的擔子，因為物慾，我們中的許多人在生活中腐化、淪落，心靈蒙上了厚厚的塵埃，物質生活與精神生活嚴重失調。因此，只有擦掉心靈的塵埃，我們才能超越名利，在工作及生活中趨於平靜，體會到人生的快樂，達到自由的精神境界。

莊子不斷的提到一個觀點，那就是人要返本歸真，所謂本真也就是人最初的狀態，不受外界影響，保持心靈純潔的這種狀態。本真在莊子的思想中非常的重要，莊子為說明人之自然，舉了一個例子：「儵與忽謀報渾沌之德，曰：人皆有七竅，以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。日鑿一竅，七日而渾沌死。」<sup>200</sup>世有名叫混沌之人，渾然一體，無七竅之分。別人為報答他，為其鑿出七竅來，七竅開時，混沌也死了。莊子以混沌開竅喻指世俗的修養，開竅而死則表示喪失了人的自然本性與自然心，可見本真對一個人的作用。然而現實中，人們卻遠遠的脫離了生命的本真，許多人無時無刻不為名利所累，不為生死所困，這嚴重偏離了快樂生活的軌道。所以我們不要為榮華富貴的失去而悲傷，也不要為功名利祿的丟掉而不安，因為這些都不是人生活中真正需要的東西，儘管名利可能一時覺得它很美好，但最終不過是曇花一現，所以在名利的世界裡我們絕不能隨波逐流。莊子自己就是不為名利所動的人：「吾聞楚有神龜，死已三千歲矣。王巾笥而藏之廟堂之上。此龜者，寧其死為留骨而貴乎？寧其生而曳尾於塗中乎？」<sup>201</sup>他的朋友請他去做官，他就以神龜做比喻，神龜被人放在廟堂上受盡人間香火，享盡人間富貴，但它卻不快樂，最後死了，遠比不上它在泥潭中快活自在。可見名與利並不是人生主要的追求，執著於名

---

<sup>200</sup> 《莊子·應帝王》

<sup>201</sup> 《莊子·秋水》

利，就會為名利所困，莊子認為人在生命的層面上必須超越名利。<sup>202</sup>

## 二、 超脫道德之困

莊子認為一旦我們接受社會的規範而不去超越的話，就會讓仁義禮智等觀念型式成為一種制度，而一旦這些成為一種制度，成為社會規範的標準，就會失去它本來的意義，成為一種外在化、制式化的東西。在這種情況下它就成為虛偽的東西，這時人的本真就隱沒了，莊子認為仁、義、善、美是最基本的道德，是不需要加以歌頌的。莊子告訴我們要做到「至人無己，神人無功，聖人無名。」<sup>203</sup>「無己」就是不為物所累或者不役使於物，「無功、無名」就是反對人們追求功名利祿，這些也就是告訴我們要用一種淡泊的心態，來超越名利。他認為：「不告則不知其美於人也。若知之，若不知之，若聞之，若不聞之，其可喜也終無已，人之好之亦無已，性也。聖人之愛人也，人與之名，不告則不知其愛人也。若知之，若不知之，若聞之，若不聞之，其愛人也終無已，人之安之亦無已，性也。」<sup>204</sup>天生美的人，她並不知道自己比別人美，所以也就不會去賣弄炫耀，而她的美麗也不會因為沒有賣弄炫耀而被人忽視，這樣的人是人們所喜愛的，別人也樂意欣賞她的美麗。同樣的，總是愛護別人的人，別人也樂意接受他的愛。所以，真善美都是人的本真，是人本身就具有的道德，這些是不需要拿出來加以歌頌的。在莊子看來，虛偽的仁義道德都是違背自然與本真的。道德本身就是一種完美的東西，任何外在化的規範約束只會打破道德原來的完美。所謂：「至禮不人，至義不物，

<sup>202</sup>於丹，《莊子心得》，中國民主法制出版社，2004

<sup>203</sup>《莊子·逍遙遊》

<sup>204</sup>《莊子·則陽》

至知不謀，至仁無親，至信闢金。」<sup>205</sup>就比如二十四孝的故事，在人們的教育中不斷被歌頌，是我們道德學習的典範，但若在莊子看來這樣的行為本身就破壞了道德，因為孝敬父母本身就是最本真的道德，是無需加以歌頌的，因為這正是人之所以為人最基本的道德之一，把這樣的道德當典型，本身就說明了人的道德已經遠離本真了。莊子還對儒家的禮義廉恥進行了批判「意仁義其非人情乎！彼仁人何其多憂也。」<sup>206</sup>認為這是一種形式主義和一種虛偽的人性交往，只有擯棄了這種道德的虛偽，返歸到人的自然本真，社會就會少了許多勾心鬥角，少了些絕情與冷漠，才能營造一種真誠且和諧的社會。

### 三、 超越情緒之困

莊子認為情慾是人的本能，對待它我們絕不能只是壓抑，他提出：「夫天下之所尊者，富貴壽善也；所樂者，身安厚味美服好色音色也；所下者，貧賤天惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲；若不得者，則大憂以懼。」<sup>207</sup>這裡說的也就是情慾是人的一種本能的生理需要，得不到它，人們會感到不安，這也就是情緒與慾望的關係。而在如何擺脫情緒之困的問題上，莊子認為：「貴富顯嚴名利六者，悖志也；容動色理氣意六者，謬心也；惡欲喜怒哀樂六者，累德也；去就取與知能六者，塞道也。此四六者不盪，胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。」<sup>208</sup>意思是說，我們必須消除擾亂意志的因素，解脫心靈的束縛，除去成就德性的諸多累贅及打通橫阻在我們與真理之間的障礙。高貴、富有、顯赫、尊

<sup>205</sup> 《莊子·庚桑楚》

<sup>206</sup> 《莊子·駢拇》

<sup>207</sup> 《莊子·至樂》

<sup>208</sup> 《莊子·庚桑楚》

嚴、功名與利祿六項，會擾亂我們的意志；容貌、行為、顏色、辭理、氣息、情意六項，會束縛我們的心靈；憎惡、欲望、喜好、憤怒、悲哀與歡樂六項，會牽絆我們的德性養成；捨去、遷就、貪取、施予、智慮、技能六項，則會妨礙我們追求真理。不讓這些要素在胸中干擾，我們的心神就能端正，莊子把人生困境的分析，引向了人的情感和意志的心理過程。

莊子的思想讓我們明白了人們生活中煩惱的起源，同時莊子也告訴我們要擺脫情緒的困擾，就必須得回歸本真，對人的情緒有著最深刻的理解，明白這是人的自然特性。對於情緒只有順從，而絕不壓抑；只有調節，而絕不沉溺，這樣我們才能獲得一種內心的平和，最終擺脫情緒之困。莊子著作中關於情緒的闡述，對於現在的我們調節心理有著巨大的借鑒作用。莊子認為情緒是人的本真之一，只有真正理解情緒的自然本性，才不會沉溺於情慾之中，才能獲得心理精神的超脫，這種超然的精神境界，是我們當代人迫切需要學習的，只有擁有這種精神境界我們才能克服現實生活中的消極悲觀情緒，才能治癒我們脆弱的心靈創傷，找到人生中真正的快樂。

#### 四、 擺脫執著自我之困

如何認識自我並進入恬靜的心理境界，在莊子看來，就是必須弄清「有己」和「無己」。「有己」就是形成自己與外界的區別和對立，產生人我之分與是非之情，因而形成苦惱和紛爭；而「無己」是要達到無我的境界，才能不受外物好惡限制，完全與自然合一，可見，「無己」實際上就是自我與道的結合，即「吾喪我」。所以莊子認為要解決自我之困，就必須從「有己」上升到「無己」，而為了達到

「無己」，莊子提出了以心齋、坐忘、無我等具體的修養方法。莊子講了一個故事：「庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然響然，奏刀騞然，莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會。」<sup>209</sup>庖丁根據牛骨骼的結構肌理走向，筋絡的連接去解牛，這也就說明了庖丁是充分了解了牛，最後才能游刃有餘，完成一場精彩的藝術表演。這實際上也就說明了莊子的「無己」，庖丁先是了解了牛的結構肌理，做到了「有己」，最後再達到「無己」目無全牛的大境界。莊子告訴我們：只要你心中有大境界，就能夠看清超越言行的內心真正質地，才能達到真正的無己。所以要認識自己，就要擯棄外界的紛擾複雜，而向內審視自我內心最純真的世界。在現實生活中，我們中的許多人迷失了自我，無法確認人生的方向。因此，學習莊子的無己思想，能引領我們進入恬靜的心理境界，只有這樣的心理，才能完成超越自我的壯舉，才能解決自我之困。

## 第二節 對生死問題的啟示

「生死」問題，一直是莊子所關注的思考主軸，「生命存在」與「死亡」的問題對於現代社會大眾來說，亦是一門深奧難解的領域，在今天物質經濟高速發展，財富日益豐富的社會，人們的生活方式發生了很大的變化，由於世界經濟及傳播媒體的變革，使得新一代人們的世界觀、人生觀、價值觀發生變化，也容易使部分人對待生命的態度陷入迷惘、苦苦掙扎的困境之中。

然而就莊子來說，其「死亡」的問題，所面對的不僅僅是「生命存在」的問題，更包含了許多對「生」的思考。我們都知道，生與

---

<sup>209</sup> 《莊子·養生主》

死是一體之兩面，生是一種存在，死則是這個存在的消失，存在只會在死亡中顯現、實現，所謂生是死之終，死是生之始。所謂「火傳也，不知其盡也」<sup>210</sup>，這是自然之化，也就是說了解形體的生命乃是宇宙生命的一個小小環節，軀體的死亡只是變化的一個環節而已，我們生命的本真乃是整個宇宙的大化。

如果我們能體現這個生命的本真，我們便能和自然同化，根本沒有生死的問題，當然就沒有生死的痛苦和煩惱。<sup>211</sup>

### 一、死生為一

莊子認為對任何個人來說，個人的這種存在形式終將泯滅，這是人生的大限。莊子為大限的必然到來，表現出一種深情的悲哀，這是對生的眷戀而產生的一種感情，所以不是悲觀主義。<sup>212</sup>莊子對生命的慨嘆中蘊育著對現世生活、生命的積極的肯定，不同於原始佛教思想把現世生活、生命本生看成苦難，因而對人生表現出憎惡、負擔的那種觀念和態度。莊子具有極其強烈的要從這種生命大限及人的根本困境中超脫出來的意圖。這種超脫不是企求人的感性存在的永生，而是對人的感性存在和最終歸宿的理解、認識。<sup>213</sup>

生與死是人生一個永恆的話題，任何人生的榮華富貴都不過是偶然獲得的外物，他不是性命以內的東西，因為不是永恆的，而道則是我們生命以內的東西，我們只有一生追求道，才能找尋到人生的真諦。

莊子摒棄大多數人在生死觀上選擇執著而不是超脫的這種世俗

---

<sup>210</sup> 《莊子·養生主》

<sup>211</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》（台北：三民書局，2004年），頁156。

<sup>212</sup> 崔大華《莊學研究》，人民出版社，1992

<sup>213</sup> 牟宗三，《生命的學問》〈自序〉，台北：三民書局，2007年，頁2。

的觀點，以他道的學說來闡述生死，把生死看成是一種自然，不以擁有生命而喜悅，也不以死亡的來臨而害怕，在莊子的眼裡，生與死只是一個生命形態的變化，沒有什麼不同，莊子說：「生也死之徒，死也生之徒！，死生有得邪皆有所一體！」<sup>214</sup>這說明他深刻明白生死道理，生與死沒有本質的不同，都只不過是生命循環的交替，他始終能以一種寬大的胸懷來面對生死。所以莊子在他妻子死後還能鼓盆而歌：「莊子妻死，惠子吊之，莊子則方箕踞，鼓盆而歌。」<sup>215</sup>這可是親人的死亡，莊子對於妻子的死亡還能保持一種坦然的欣慰，是因為他參透了生命的真諦。莊子在對待自己的生死時也表現了一種灑脫，在他自己將要離開人世時，面對要厚葬他的弟子說：「吾以天地為棺槨，以日月為連璧，星辰為珠璣，萬物為齎送。吾葬具豈不備邪？何以加此！」<sup>216</sup>莊子的超越就是要人們去忘我，去悟道，以一種自由且自然的心態去看待萬物，達到真正的逍遙遊，而真正的達到了逍遙遊境界的我們也就超越了生死的執著，獲得了心的寧靜。

在莊子中有這樣一段話：「生而美者，人與之為連璧，星辰為珠璣，萬物為齎送，吾葬具豈不備邪！在上為鳥鳶食，在下為螻蟻食，奪彼與此，何其偏也！」<sup>217</sup>莊子要以天地為棺材，以日月星辰為陪葬的珠寶，以天地萬物為送他的禮物，這是多麼豁達豪邁的對待生死的氣概！這就是莊子對自己形體和生死的看法。然而當代的我們在面對生死卻是過於執著，懼怕死亡成了我們生活中巨大的精神壓力，這也就增添了我們的牽絆和苦楚。我們懂得了莊子面對生死的態度，才能在生死的問題上獲得精神的解脫。一個內心真正豁達的人才能真正的健康，才能真正的體會到生的意義，才不會害怕死的威脅。一個能在生

---

<sup>214</sup> 《莊子·知北遊》

<sup>215</sup> 《莊子·至樂》

<sup>216</sup> 《莊子·列禦寇》

<sup>217</sup> 《莊子·則陽》

活中獲得快樂的人，那麼也就能坦然面對死亡。現在的人們大多數都心靈脆弱，我們要戰勝脆弱，獲得堅強，莊子告訴我們就是要回歸自然，參透生命的真諦，學會樂生。

莊子面對生死問題，是以一種超然灑脫的方式來看待，認為生死為人生中不可避免的事，無需對於生死感到恐懼，所以莊子對生死通達的體悟，以及以天地為棺槨的瀟灑氣度，其死生如一的精神理念，啟發了人們對生死問題的看法，也安撫了人們對於生死難題的大惑。天下萬物在整體的變化中不過是一個小單位，各自以其不同型態的組合而彼此流動轉化著，往復循環不已，並沒有所謂的開始及結束，這就是天地之間的一個自然齊一均等之原理。在生死輪轉之過程中，人的生死只是永恆地在聚散中變換型態。孔子曰：「彼遊方之外者也，而丘，遊方之內者也。外內不相及，而丘使女往弔之，丘則陋矣。彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣，彼以生為附贅縣疣，以死為決瘵潰癰，夫若然者，又惡知死生先後之所在！假於異物，託於同體，忘其肝膽，遺其耳目，反覆終始不知端倪，芒然彷徨乎塵垢之外，逍遙乎無為之業。彼又惡能憤憤然為世俗之禮，以觀眾人之耳目哉！」<sup>218</sup>

在莊子的生死觀中，生與死只是一種順應自然的方法，是循環不已的，生時順其自然而行，死時與大道合而為一，由超越生、死的界限，進而達到「死生無變於己」<sup>219</sup>的境界，「外生死」的超然，即「以死生為一」、「生死存亡共一體」的智慧。所以我們不需因生而快樂或為死而悲傷，莊子不僅要求人們從道的立場以順任自然的達觀態度來看待「生」，而且要求人們從道的立場，以順任自然的達觀態度來看待「死」。莊子所言的真人，不僅在於他能夠做到對功、名、利、

---

<sup>218</sup> 《莊子·大宗師》

<sup>219</sup> 《莊子·齊物論》

祿這些身外之物的不動心、不動情，而且更為重要的是能夠在死亡之前做到不動心、不動情。<sup>220</sup>

莊子是對「道」的體證超越死亡的理想者，莊子嚮往那種精神「與道為一」而獲得絕對自由，精神超出生死而不屑考慮肉體死亡的「至人」、「真人」、「神人」。莊子不僅有成為至人、真人、神人的嚮往，而且有「與道為一」的具體操作技術「坐忘」、「守道」、「心齋」等。<sup>221</sup>

「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘」<sup>222</sup>忘掉身體的存在，摒棄感覺，便與無所不通的道合一，由此便能超越肉體的凡庸人生，將此身的生死置之於度外。「已外生矣，而後能朝徹，朝徹而後能見獨，見獨而後能無古今，無古今而後入於不死不生。」<sup>223</sup>忘掉肉體生命的存亡，便能大徹大悟，猶如清晨從長夜迷夢中醒覺，見到了絕對的道，從此便超越時間而不死不生，獲得了永恆的生命，超越了肉體的死生。

生命和死亡互為一體，使生死達到齊一，呈現「與道為一」的精神。「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。指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」<sup>224</sup>  
「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。」<sup>225</sup>

生老病死是人的一生中所會經歷的過程，所以莊子要我們不執著於樂生惡死。生死是自然變化之事，是自然生命變化的歷程，就好比春夏秋冬大自然四季之運行，晝夜之循環不已，是天地萬物變化萬

<sup>220</sup> 段德智，《三峽人文學報》，第 23 卷第 2 期，2001 年 3 月，頁 6。

<sup>221</sup> 陳兵，《生死與超越》，圓明出版社，1995。

<sup>222</sup> 《莊子·大宗師》

<sup>223</sup> 同上註

<sup>224</sup> 《莊子·養生主》

<sup>225</sup> 《莊子·大宗師》

千的自然規律。而死生一如代表的也正是對於大道的體悟，一種對於道的實踐，體認「天地與我並生，而萬物與我為一」<sup>226</sup>的意境。

## 二、 因任自然

莊子知道生死是自然的變化，但歸究其原因，則是無可解釋的，他把這些全歸於無可解釋的命。《達生篇》說：「不知其所以然而然，命也。」命就像一張包羅萬象的大網，無物能逃於外，萬物對他莫知究境，且非人所能了解，對之則無可奈何。所以《人間世》說：「天下有大戒二。其一，命也；其二，義也。」故知命只有順從，不可反抗，不可變易。《知北遊》說：「性不可易，命不可變，時不可止，道不可壅」。因此，死生原是自然之象，猶如日月之常，不是人為所能參與的。莊子知道了生死乃是自然之道，既然生死為自然之道，而人性則應順其自然，故《秋水》中提到「無以人滅天」。因此莊子就不會以「自殺」而求得「回家」的解脫之道。於是追尋的路子便返回到了逍遙。「逍遙者，不以物累，不以己悲，遊形於物外，無所結而自在也。」<sup>227</sup>所以莊子超越一切現存價值的羈絆，使精神達到無拘無束的自然狀態。莊子討論的是人生的終極意義，莊子的「生死觀」就是來源於道的「有」、「無」理論。莊子認為，人死後又回歸到自然中，經過「道」的變化，又會變化為宇宙中萬物的某一物了。所以《齊物論》說：「天地與我並生，萬物與我為一體」，在《大宗師》篇中又道：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」這句話是說，死和生均非人為之力所能安排，猶如黑夜和白天交替那樣永恆地變化，完全出自於自然，有些事情人是無法

---

<sup>226</sup> 《莊子·齊物論》

<sup>227</sup> 《莊子·逍遙遊》

參與和干預的，這都是事物自身變化的實情。

在《大宗師》篇中還有這樣的故事：子祀、子輿、子犁、子來四人相與語曰：「孰能以無為首，以生為脊，以死為尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之友矣。」四人相視而笑，莫逆於心，逐相與為友。這四個人懂得了「生死」。他們把「無」當作頭，把「生」當作脊柱，把「死」當作尻尾，通曉死生存亡渾為一體的道理了。因為生死被認識為一件事，從自然天地齊一的觀點上看來，生命的變化不過是驅體的消亡而復有，人我的意識又將趣入於道妙的悠游中，所以生命對自我的意義不再是身軀的保有，而是精神的綿續，身軀成為只是造化的雕塑，可以隨時拆解又重組。<sup>228</sup>

生命的獲得，是因為適時；生命的喪失，是因為順應。安於適時而處之順應，悲哀和歡樂都不會侵入心房。這就是古人所說的解脫了倒懸之苦，如果有不能自我解脫的原因，大概就是受到了外物的束縛，因為事物的變化是不能超越自然力量的。

### 第三節 對精神生活的意義

莊子的人生哲學對後世有著深遠的影響，從莊子對待生死、對待外物、對待道德、對待情慾，及對待自我及本性的態度，可以看到莊子超越社會功名利祿，倡行獨立自主的人生和超然物化的精神境界的追求。莊子認為一個人只要做到了忘我，就能夠得道。莊子不僅熱情嚮往精神的自由，他更嚮往在現實中過著一種淡泊、超脫名利的的生活，莊子的理想就是追求超越，回歸自然，過一種合乎道的生活。莊子這樣的思想深深影響了中國人，尤其是知識分子

---

<sup>228</sup> 杜保瑞，《莊周夢蝶：莊子哲學》，五南圖書出版社，頁 180。

的思維與生活方式。

### 一、莊子的人生哲學對現代人生活心態的啟示

在今天物質經濟高速發展，財富日益豐富的社會，雖然精神文明也有了顯著的進步，但社會的各個層面仍存在一些問題，如金錢利益造成的人際關係對立；彼此競爭引起的心理失衡；物欲橫流衝擊下的個人利益過分膨脹；政治權力的腐敗成風等等，這些都對個人的安身立命帶來了嚴重的危機。

由於整個社會價值由世俗流行文化所主導，精神心靈的慰藉尋求不到滿足，且普遍道德標準下降，內在心理健康被忽視，使人們在精神上帶有失落感。因此處在不同的人生困境中，便需要尋找一種力量來平衡內心的失落與擺脫生活中所面臨的困境。莊子灑脫、豁達的人生哲學態度無疑給現代人的生活心態開啟了一扇明亮的窗戶。

莊子順其自然，追求一種寧靜平和的心境，這對於我們現代人保持一個良好的心態具有重要的作用。在當前的社會生活節奏緊湊、無休止的激烈競爭和永遠無法滿足的需求，使得人們承受著越來越沉重的壓力。如果我們可以學學莊子的豁達，以一顆寧靜平和的心來看待這些生活上天天面對的事情，就不會讓憂愁和煩惱占據我們的心靈。

莊子「無己」、「無名」、「無功」的人生追求，對於增進人與人之間的和睦相處具有重要的借鑒意義。在工商社會裡，人們的生活態度特別看重名聲和功利，使得人與人之間關係讓功利性所扭曲惡化。因此，莊子的「無己」、「無名」、「無功」思想，在現今就顯得更為重要。當然，莊子所謂的「無待」並非沒有期待，沒有人生理想。他只是要求人們不要為名利所累，成為庸俗塵世生活的奴隸，而是要擺脫

精神的羈絆和心靈的牢籠，尋求靈魂的恬靜和心靈的逍遙自在。這有利於消除人與人之間的障礙，建立坦誠相待、無欺無詐、和諧融洽的人際關係。

莊子追求精神上絕對自由的「逍遙」的人生最高境界，為現代那些面對紛擾無所適從的人們提供了一種生活態度。莊子將其人生哲學的最高層次看作是達到無我且冥然合一的神秘境界。這一令人心馳神往的玄秘境界正強烈地啟示我們：人類生存的意義不在於肉體的物質滿足，而在於心靈的自由和寧靜。<sup>229</sup>而莊子倡導的「逍遙游」，正是向人們展現了這樣一個逍遙自在、悠然快活的美好圖景。

## 二、莊子的養生哲學對現代人生命精神的啟示

莊子的養生思想，可以讓人從現實生活的痛苦中獲得精神的昇華與解脫，點燃晦暗人心的生命之光，藉由一種內在的超越，也就是生命價值的實現，從形而上的高度，俯瞰人生的究竟，了解人生的有限性，並順乎自然的去生活，保全自身且謀求個體精神的獨立。並鼓勵人忘懷得失，超脫世間糾紛，從精神上使自己由自我固執的牢獄中整個釋放出來，讓精神悠游且無入而不自得。莊子的養生思想是一種生命哲學，像這樣對生命精神涵養的充實，在現實人生中，對人心之渴望愈發顯得迫切。

從個體內在生命的反觀與自省中，莊子生命思想所提及的適性逍遙與精神自由、忘等核心問題，可以體認到人心之所以無法虛靜清明；精神無法自由運作而有所負擔，是本然真性受到蒙蔽而不彰。生命的真正本質，也就是應物處世的真正主體—「心性」，受到牽累、

<sup>229</sup> 崔大華，《莊學研究》，北京人民出版社，1992。

迷惑、偏執而造成精神上的困境，因此莊子提出了「喪我無己」、「萬物與我為一」、「生死一體」、「遊心應世」等修養方法，讓人能藉著工夫的實踐，而達到與「道」契合的理想境界。

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，眊然嚮然，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！技何至此乎？」

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，而況大軀乎！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，刀刃者無厚；以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」

文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生矣。」<sup>230</sup>

庖丁所言，與養生之道關係密切。「解牛」過程中遇到的種種骨節和筋肉，就像生活橫列的各種困難、危險。庖丁解牛時只是依順著牛天生的結構，通過牛筋骨的骨節間的空隙，不碰牛的筋肉和骨節。這就像生活中不硬碰困難，盡量鑽空隙，避免身心受損傷，以存身保命。庖丁解牛，為何能遊刃有餘？在於他用「心」去對待一件事情，把它做到出神入化、把它由技術提升到藝術的層次，這是由技入於

<sup>230</sup> 《莊子·養生主》

「道」的境界。

由於庖丁能忘於形體，甚至做到忘心知而進入全然忘我的境界，故其能體道。透過消除其主觀的意志與理智作用，體悟虛靜無為自然之中道，進而虛以待物，因其忘己所以能完全地以物應物，而達到「忘我之境」。因此，類比於庖丁的體道之境，了解到人的生命要順自然的原則而行，不能和客觀的事物、情境分裂，產生對抗衝撞的情形，所以不能恣意而行，肆無忌憚且妄作非為，既要符合自己生命順適的原則，也要對應客觀環境事物本身的規律而行，主客不可齟齬，否則足以構成對生命本身的傷害。<sup>231</sup>

在「庖丁解牛」的故事中，莊子將養生的哲學化為具體操作的智慧。養生先由「心」上作工夫，而於「性」上得到收穫，其中之養生是重在養生之「主」，亦即修養自己的心性，養生只是斷絕妄心之執見與分別，並不對形軀及外在世界有積極之著力。換言之，養生並非積極有所學，而只在消極地不傷，不傷即養，而不傷是為主體心境之修養，不重外在世界之改造與個體生命之養。莊子的養生思想實際上是從現實生命本質之存養開始，而將個體生命納入整體生命精神之洪流，在整個實現與融入的過程中，所呈現的是清明虛靜、無窒無礙、無目的性之「遊」的狀態。<sup>232</sup>而這些觀念的建立，是直接把人的生命存在的意義放在非道德性的自然義的整體天地之間來看的，而這樣全然無目的性的生命情調，已解消了世俗所有的相對價值，其肯定的是生命中最原初、本然的真心真性，這種以純粹精神來懷抱生命、理解生命的方式，適足以紓解現代人價值失落、人心陷入迷惘的困境，並

<sup>231</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，五南圖書出版有限公司 1993。

<sup>232</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，文津出版社，1992。

且化解今日因過度重視豐裕的物質生活而日漸勢弱的人文精神危機。

莊子引領現代人深入反省內在的心靈世界，打破社會中物我的對立，將對於人類的關懷拓展至整體宇宙之大生命中，讓人重新看待現實生命的存在意義，更讓人在混亂的社會價值中重新看待人及萬有的存在意義與價值。



## 第六章 結論

〈大宗師〉篇中提到：「庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？」在天地與人我之間，是什麼在支撐起這個世界？即便人們能得知這一切的答案，但對生命的體驗與醒悟還是非常有限的。但若是能進行本心的工夫的修養，並析理出根本性的矛盾，才能用以扭轉人們生命的取向。

因此深入自我也深入生活的，並從人們的精神涵養去充實，增進對天、地、人、我的了解，培養適當可行的現代生活智慧，建立健全的人生態度。

處世的態度就是不斷的去改變觀念、化解衝突，進而內塑己身、接納他人，透過自問、自省，由生命的智慧轉化出智慧的生命。人生的界面隨時都是起點，也隨時可幻滅、可重生，交疊成一循環性的挑戰。莊子的「道」與「遊」皆在順其而動，以求心的逍遙，從個人存在的體認，使精神與宇宙無限地、自由地相聯繫。莊子的精神境界在幫助人們解救心中的困執，對於存有本身的體認和拋出，才能找到當中的心結，遺忘本身之存在，從而聆聽生命真實的聲音，才能回歸最自然的本心。

將生命的責任回歸自己，並開拓出生命存在之價值，再將問題收攝到「存在」的命題上，從而探討人與自然、與環境、與社會的關係。「存在」的概念在西方哲學的開展下已有一完整全面的深究，但在中國而言，並非原本所具有的詞彙，而此觀念的析探即是以「道」來說，

在某意涵而言，可相當於西方的存有，是一種意義的基礎。而解決「人生困境」並能「順世」且逍遙地「存在」的方式，就是回歸到「天人合一」的狀態，當「人心」與「天心」相契合時，天即人，人即天，天與人相互流通感應，此刻個體即以摒棄了一切的人為造作與欲求，自然而然地所有的「人生困境」也將隨之消弭。

莊子的思想，使人們在面對生命的紛亂時，心能如水一般平靜，不為外在的名利所牽動和擺盪。莊子的「應而不藏」使人我得以如實展現、發散出對所有生命的接納、肯定，使彼此皆能領略價值、卓然而立，以開啟能安頓生命與心靈的「道」之境界。



## 參 考 書 目

### (一)、莊子相關參考書籍

- 郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1985年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，1992年。
- 焦竑，《莊子翼》第三版，台北：廣文書局影本，1979年。
- 王先謙，《莊子集解》，台北：華正書局，1983年。
- 錢穆，《莊子攷箋》，台北：東大書局，1985年。
- 李勉，《莊子總論及分篇評注》，台北：台灣商務印書館，1990年。
- 張默生，《莊子新譯》，山東：齊魯書社，1996年。
- 憨山釋德清，《莊子內篇注》，台北：廣文書局，1991年。
- 楊國榮，《莊子的思想世界》，北京：北京大學出版社，2006年。
- 徐克謙，《莊子哲學新探》，北京：中華書局，2006年。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化，1993年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 葉海煙，〈莊子生命的特質〉，《輔仁大學哲學論集》，第二十三期，1989年7月。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，1975年。
- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000年。
- 王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版社，1993年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大書局，1986年。
- 胡哲敷，《老莊哲學》台北：中華書局，1987年。
- 陳鼓應《老莊新論》，北京：台灣商務印書館，1996年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：台灣商務印書館，2010

年。

曾春海主編，《中國哲學概論》，臺北：五南書局，2005年。

胡道靜 主編《十家論莊》，上海：人民出版社，2004年。

高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992 年。

崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992 年。

楊儒賓，《莊周風貌》，台北：黎明文化事業，1991 年。

葉海煙，《老莊哲學新論》，台北：文津出版社，1997年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大書局，1999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。

張永雋，《淺述宋代理學宇宙論中之莊子成分》，台北：東大書局，民77年。

吳怡，《莊子內篇解義》，台北：三民書局，民89年。

陳榮波，《哲學、語言與管理》，台中：逸龍出版社，民83年。

傅佩榮，《儒道天論發微》，台北：學生書局，民77年。

王世舜等編著，《老莊辭典》，山東教育出版社，1993年版。

包兆會，《莊子生存論美學研究》，南京大學出版社，2004年。

曾春海，《莊子形神關係人生觀》，臺北：五南書局，2005年。

于丹，《莊子心得》，中國民主法治出版社，2004 年。

杜保瑞，《莊周夢蝶：莊子哲學》，臺北：五南書局，2007年。

胡適，《中國古代哲學史》，台北：遠流出版社，1986年。

王邦雄等編著，《中國哲學史》，台北：空大，1998 年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，學生書局，1991 年。

蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，台北：學生書局，民77。

徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：學生書局，民55年。

馮友蘭，《中國哲學史》，北京：中華書局，1992 年。

- 錢穆，《中國思想史》，台北：學生書局，1992年第六刷。
- 錢穆，《莊老通辨》，台北：東大書局，1990年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，台北：學生書局，1989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，《中國哲學原論·導論篇》，台北：學生書局，1986年。
- 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，2007年。
- 劉笑敢，《兩種自由的追求：莊子與沙特》，台北：正中書局，1994年。
- 李澤厚，《中國古代思想史論》，北京：人民出版社，1985年。
- 李澤厚，《美學四講》，台北：三民書局，1999年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇卷一》，台北：學生書局，1980年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：台灣商務印書館，1999年。
- 陳榮捷，《中國哲學論集》，台北：中央研究院中國文哲研究所，1984年。
- 陳品卿，《莊學新探》，台北：文史哲出版社，1984年。
- 劉光義，《莊子處世的內外觀》，台北：學生書局，1980年。
- 劉紹瑾，《莊學與中國美學》，廣東：高等教育出版社，2000年。
- 陳兵，《生死與超越》，圓明出版社，1995年。

## （二）、期刊

謝仲明，〈論徐復觀對莊子的解釋〉，《徐復觀學術思想國際研討會論文集》，東海大學出版，頁 145-155。

謝仲明，〈「無待」的美學地位〉，《東海哲學研究集刊》，1991年。

- 蔡家和，〈向、郭注〈齊物論〉的共生精神〉，《東海哲學研究集刊》，第十四輯，頁 91-110。
- 陳政揚，〈論莊子與張載的氣概念〉，《東吳哲學學報》，第 12 期，2005 年。
- 陳政揚，〈孟子與莊子命論研究〉，《揭諦》，第 12 期，2005 年。
- 王邦雄，〈莊子思想及其修養功夫〉，《鵝湖月刊》第 8 期，1991 年。
- 王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》第 7 卷第 7 期，1982 年。
- 徐復觀，〈先秦道家禮觀〉，《漢學季刊》，十八卷第一期，2000 年。
- 李美燕，〈從「莊周夢蝶」論莊子的「物化」觀〉，《屏東師院學報》第 10 期，1997 年。
- 高柏園，〈論勞思光先生對莊子思想之詮釋〉，《淡江人文社會學刊》第 6 期，2000 年。
- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第 24 期，2000 年 6 月。
- 謝啟武，〈莊子的道德觀與人生觀〉，《中國人性論》，台灣：東大圖書，1980 年。
- 何保中，〈死亡問題在莊子思想中的意義與地位〉，《先秦道家思想研討會》，臺灣大學哲學系，1998 年。
- 陳靜，〈「真」與道家的人性思想〉，《道家文化研究》第 14 輯。
- 段德智，《三峽人文學報》第 23 卷第 2 期，2001 年。
- 鄔昆如，〈莊子的生死觀〉，《哲學與文化》，臺北：哲學與文化月刊雜誌社，1994 年 7 月，21 卷第 7 期。

### (三)、論文

黃漢耀，〈莊子真人思想研究〉，中國文化大學哲學研究所碩士論文，2002年。

田若屏，〈莊子「無待」思想之生命教育蘊義〉，東華大學教育研究所碩士論文，民91。

吳孟芳，〈從《莊子》談藝術的教育功能〉，東海大學哲學研究所碩士論文，民99。

蘇慧萍，〈老莊生死觀研究〉，中山大學中國文學研究所碩士論文，民91。

李宣侑，〈莊子的生命理境及其藝術精神〉，中國文化大學中國文學研究所博士論文，民78。

莊鎮宇，〈人生的困境及其解決之道—以莊子哲學為中心的考察〉，南華大學生死學研究所碩士論文，民89。

沈麗娟，〈莊子修養功夫論研究—心齋與坐忘〉，南華大學哲學研究所碩士論文，民97。