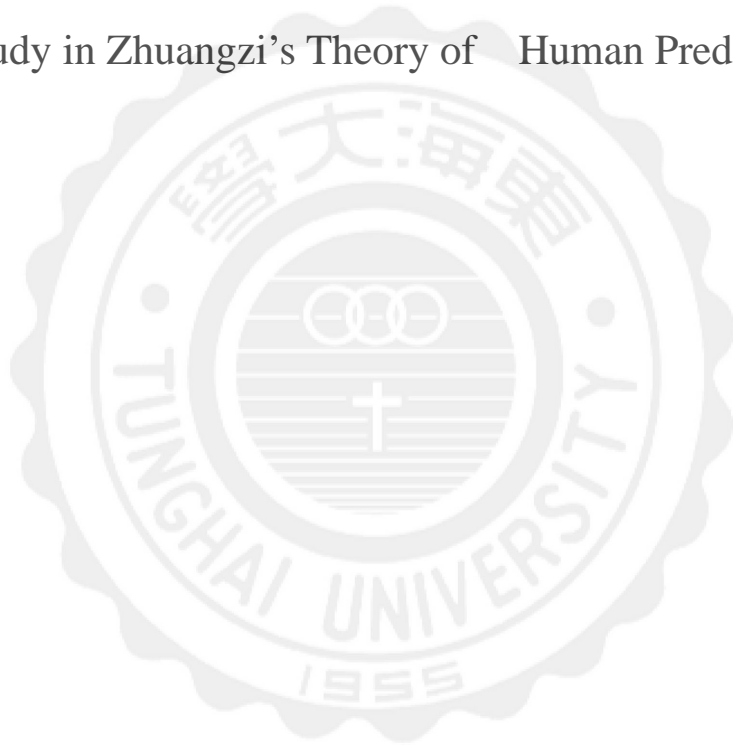


東海大學哲學系碩士在職專班研究論文

指導教授：謝仲明 博士

《莊子》論生命困境與化解之道

A Study in Zhuangzi's Theory of Human Predicaments



研究生：林鳳玲 撰

中華民國一零四年一月

學位考試委員會審定書

東海大學哲學系碩士班
研究生林鳳玲提之論文：

《莊子》論生命困境與化解之道

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

謝力明

簽章

口試委員

李德材

簽章

口試委員

陳榮波

簽章

中華民國 104 年 1 月 16 日

摘要

《莊子》是中華文化的寶藏，「道」是人類智慧的結晶，莊子的「道」讓我們體悟超越世俗逍遙境界及大自由精神。本論文論述以莊子的「道」化解生命困境。

第一章緒論說明此論文的研究動機，有感於地球上天災頻傳，人禍不斷，一般人不快樂，心中不安定；人的自然生命有限制，生、老、病、死的問題，使人痛苦，透過《莊子》哲學的智慧與精神境界，為人們解脫束縛與桎梏，獲心靈的自由與平靜。第二章探討莊子的「道」，莊子承襲老子「道」的思想脈絡，進一步將「道」內化為人生境界，是一境界型態，莊子主張「無心」，提出「心齋」及「坐忘」修養工夫。將「心」做一番整理，去除我執，保有天真自然，進入「虛」與「靜」的境界。莊子之「道」，乃是心靈與精神的境界。

人生困境分為外在困境及內在困境，首先在第三章論述外在困境，人自然軀體及自然生命產生的困厄、殘全、痛苦與死亡，所產生的困境，統稱為「生存的疾痛」。本章以殘障、病難與死亡帶給人們的痛苦加以敘述，生死殘疾的發生，是實然之事，但事件引起的情緒反應，更是造成人生困境。第四章論述內在困境，針對人的內在觀念、情緒的執著、心的「造作」所引起的人生痛苦多加描述。一般人的我執觀念太強，欲望情緒太多造成束縛，人心不自由，統稱「人生的困桎」。而這些「造作」引起的事件一樣使人陷入困境。

第五章是本論文核心思想的闡述，針對上述兩章敘述事件所發生的困境，藉由《莊子》的智慧提出化解之道，第一節提及「無心」，即「吾喪我」、「無我」，「無待」的境界。第二節談「兩行與物化」，第三節談「用」之化解，第四節提出「人之德，存於心」，把心修養至此境界心就自在。第五節談「忘」之功夫，第六節談「安之若命」，面對人生種種莫可奈何之事，仍能把心安住。第七節談到了「死生一如」的觀念，生死發生是自然而然的事，不必害怕，應坦然面對。

一旦來到此境界「靈臺心」顯現，「哀樂不易施乎前」，人就逍遙自由了。第六章結論對生命困境做一總結，再由莊子之「道」完全消解。最後希望研究《莊子》得到的結論及其實用價值，帶來時代意義及社會功能加以說明，並與世人分享。

總而言之，莊子主張「天人合一」的觀念，人與自然合為整體，精神生命不死，代代薪火相傳，人類智慧得以延續，這才是生命的意義。但一般人容易因為生活事件而陷入困境；唯有悟道的人，明白宇宙人生真相，自可以虛靈的心活在人間，以莊子「道」的修養工夫，所達到的智慧，去化解困境，在人世間安身立命，這是「兩行」。「兩行」堪稱《莊子》學說精髓之一，也是筆者書寫此篇論文的體悟心得。



關鍵字：道、逍遙、無心、心齋、坐忘、安之若命、德、死生一如、
天人合一、兩行

目 錄

第一章 緒論 -----	1
第一節 研究動機-----	1
第二節 「困境」之定義-----	4
第三節 研究範圍與資料-----	8
第四節 論文結構-----	10
第二章 莊子的「道」 -----	12
第一節 莊子的生平及學說介紹-----	12
第二節 莊子「道」的境界-----	15
第三節 莊子「道」的修養功夫-----	20
第三章 莊子論生存的疾痛 -----	26
第一節 殘障之困境-----	26
第二節 病難之困境-----	30
第三節 死亡之困境-----	33
第四章 莊子論人生的困桎 -----	36
第一節 情緒之困境-----	36
第二節 觀念之困境-----	39
第三節 求「用」之困境-----	42
第五章 從《莊子》論生命困境的化解之道 -----	44
第一節 無心-----	44
第二節 兩行與物化-----	47
第三節「用」之化解-----	50
第四節 人之德，存於心-----	53
第五節「忘」之功夫-----	58
第六節 安之若命-----	60
第七節 死生一如-----	64
第六章 結論 -----	70
第一節 生命困境總結論-----	70
第二節 化解之道總結論-----	72
第三節 《莊子》時代意義及社會功能-----	74
第四節 結語-----	78

第一章 緒論

第一節 研究動機

自然生命的殘缺、死亡、病痛，這是人生的事實，而如何面對處理這些事實，方法可能人各不同，一般人多會產生悲傷、憂慮、煩惱等心靈之痛，甚至會有怨天尤人的想法，不但自己傷身、傷心，也造成別人傷害。然而，莊子就能教導我們如何面對這些人生的事實，而保持心靈的平靜。

人在社會活動中，難免需要人與人之間的互動，但一般人皆以自我為中心，對事情看法容易流於你錯我對的觀念，是許多是非的起源；同時，也對有用無用、成敗得失等多所偏執；加上情緒的起伏波動、心智的計算謀慮等，便造成心靈的重重枷鎖，是為人生桎梏。莊子教導我們如何修正這些觀念，面對人生困境時，以智慧去消解，並保持平和的心。

這幾年國際災難頻傳，地震、颶風、海嘯、空難、海難不斷，國與國間不能和平相處，攻擊、占領、核彈試射等事件層出不窮；國內政局不穩定，經濟物價動盪，人我之間對立，社會氛圍吵鬧不休，整個大環境處於緊繃狀態，令人無法寬心。

個人開設一家健康事業公司，參與醫師的醫療事業，所謂「醫門多疾」，在這個行業中看到許多生、老、病、死個案及問題，一般人對於疾病造成身體的痛苦充滿憂慮，對死亡的恐懼情緒複雜，更是時有所聞。幾年經驗下來，得到一些結論：對事物看法觀念錯誤的人容易生病，例如許多人不知道某種食物對健康有害，一直吃同樣食物的結果，造成健康損害。這幾年國內食安事件不斷爆發，正是這樣的情況；另外易怒的人、對事情悲觀的人也容易生病，因為情緒影響身體，健康就會出問題。

幾年前家中至親長輩往生，這事情重重打擊我的身心，痛苦情緒纏繞數年，無法掙脫，不僅日常生活提不起勁，憂愁滿懷，常常午夜夢迴發現已淚流滿面。病痛真的折磨人，死亡更使活著的親人痛徹心扉，如何脫離這樣的人間痛苦，一直是我在尋找的答案。

有機會接觸《莊子》，才恍然大悟：自己和世俗人一樣，面對人生困境時所充滿的無奈與痛苦感受。因為這些困苦造成人生的枷鎖與束縛，於是心靈不自由、不快樂。莊子哲學改變我的人生，長久被困境束縛的心靈，終於找到生命的出口。

莊子的智慧告訴我們，既然事情已發生，不能改變，是「命」，那就接受吧！「安時而處順，哀樂不能入」，他用如此達觀的態度去消解人間困境，莊子希望人們實在地過日子，接受每一件發生的事實，安心適時而順應變化，當事情發生時，情緒也沒有太大起伏，不使悲傷或快樂的感受侵入心中，影響生活。

在莊子哲學中我體會到生命的另一種境界—逍遙，那是一種心靈境界，一種精神生命，當我們把造作的執著、欲望、情緒解開，從一般人的束縛超脫出來，來到莊子的境界，所呈現「無我」、「無待」、「無己」的狀態，此時沒有人為的造作、自我的執著，物我的對立，沒有榮辱成敗、煩惱得失，也沒有對死亡的恐懼，心靈遨遊於自然天地，精神解放於浩瀚宇宙，內心完全自由自在。在此境界下，人的「靈臺心」顯現，人與自然成就大諧和。

研讀《莊子》，我的人生觀跟著改變，失去親人的痛苦情緒，感覺逐漸被療治。學習莊子的智慧與修養功夫，當面對人生困境時，有了很好的消解之道和啟發，而心靈也因此感到無限自由與平靜。

高柏園指出，一位思想家之所以偉大，不只因為他對當時歷史時代之回應，更重要的是他提出了永恆而普遍性的智慧。易言之，莊子所提出的問題及解答，

乃是人類永恆且普遍有之問題及可能之解答。¹筆者認為莊子就是這樣的一個大聖人，他那完全自由的大超越精神，經歷了二千多年流傳到現代，持續地啟發人生。

莊子在〈人間世〉說：「夫道不欲雜，雜則多，多則擾，擾則憂，憂而不救。古之至人，先存諸己，而後存諸人。」人生困苦在於生活中太多雜務及擾亂，致使心中煩燥不安，若能排除不需要的外務，則可以讓自己的心中沈澱下來回歸清淨。

一方面，基於上述的個人體會，乃對莊子之智慧，欲予更深了解，是本論文研究動機。另一方面，個人認為莊子哲學，對人類及社會文化，是無盡的寶藏，吾人應盡力發揚，期能對當今社會人心之焦燥不安，提出參考對治之道，此亦是本論文的動機之一。

人活在世間遇到層層困難關卡時總覺得無奈，有時難免想問，生命的意義到底是什麼？一般人受名利俗事束縛，極欲爭脫，中國的道家思想終於為我們指引了一條道路！老莊精神旨在對人生困境提出解決之道，幫助人們去除內心執著，道家中心思想是順任自然，無為而治，若能看破放下，清淨無為，則自能逍遙自在。

¹高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年）

第二節 「困境」之定義

本文把人生困境主要分為外在困境及內在困境兩種領域。首先針對外在困境方面，人對於形軀生命的熱愛，喜歡健康長壽，及美好外表，對於病痛及殘缺外貌多加排斥，尤其害怕死亡，悅生惡死成為人生最大的欲望。但生、老、病、死是自然的變化，自然生命是有限的，無常會來臨；當病痛發生時感到痛苦，當死亡威脅時更是恐怖憂慮，這是一種困境，此種困境為方便論述，吾人稱之為「疾痛」。(詳見第三章)

另外，針對內在困境方面，乃是因為人內心的「造作」引起。一般人我執觀念很重，人與人相處容易有你我分別心，有對錯是非心，於是衝突不斷。人心變化反覆無常，因為欲望、執著太多造成心靈的痛苦與動盪不安，層層束縛使人不自由，歸根究柢乃是我們之「成心」作祟。心思浮動不安隨外物流轉，不知停止，陷入人生的困境。上述二項由心理情緒、觀念造作所形成的困境，吾人以「困桎」稱之。(詳見第四章)。

王邦雄教授說：「人生的存在處境，就是心在物中，只要心知解消對形軀的執著，認命的接受造化給出的拘限，甚而以達觀的心態來面對其他氣化形塑的諸多變化。倘若不能自我消解，與物接即構成心象，在比較得失間，成了心結，而帶來生命的困苦。」²天地以其一貫姿態顯現自然萬象，人類與萬物只是宇宙的一份子，人們卻執著於事物表象及主觀看法，人生一旦失去平衡就會陷入困境。

牟宗三先生認為，我們的生命最大的不自在，是因為人天天疲於奔命，疲於虛偽形式的空架子中，非常的痛苦。道家首出的觀念就是「造作」，虛偽造作最使得人不自由自在。³世俗人充滿了成見，常以自我為中心，對於事情的判斷及

²王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，(台北，遠流出版事業，2013年)，頁324-325。

³牟宗三，《中國哲學十九講》，(台北，學生書局，2012年)，頁91。

看法，易流於你對我錯的是非爭執，人與人之間站在對立面，彼此信任變少，鬥爭變多，歸根究底乃因「成心」作祟。

莊子〈齊物論〉中提及：

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。

莊子認為「成心」乃是非的起源，每人都有「成心」，如果依據自己的成見做為判斷的標準，那麼人間必定出現是非的分別判斷。

成玄英疏：「心之主宰有是非，於人何與！求得人之情而是之非之，無能為益，不得無能為損。而既構一是非之形，役心以從之，終其身守而不化，夫是之謂成心。」⁴因為這樣的造作執著之心，如此偏執的我見容易引起排他現象，更是許多是非的起源。人把自己牢牢網綁在這樣的心牢中，受盡束縛痛苦，人生的盲昧由「成心」而起，於是造成心靈的困境。

莊子在〈齊物論〉中如此描述一般人的一生：

一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸，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！

人一旦稟受成形體，便要保持自然真性，如此就能盡天年。一旦和外物接觸，開始逐物，逞其欲望就難以停止了。因為心的造作，處於塵垢世俗的我，每天逐物鬥爭，一生忙碌勞累卻也毫無成效，心不得自由，腳步不知停止；人漸老去，生命即將結束，感慨一事無成抱憾終生。

王邦雄先生指出，人生的第一個問題是「是非」問題⁵，是非問題來自於人的成心，世俗環境中的禮數教條也是困住人心的桎梏；莊子指出：「一受其成

⁴郭慶藩編，《莊子集釋〈德充符〉（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁65。

⁵王邦雄，《莊子道》，（台北，里仁書局，2010年），頁94。

形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！」人能夠來到世間是一種福份，但人為求五官欲滿而忙碌，為滿足社會價值的有用觀而辛苦打拚，人我之間相處常因人我觀念不和而對立，產生是非鬥爭，每天逐物不知終止，一旦無常降臨大限來到，莫不陷入深深恐懼。

牟宗三先生在《中國哲學十九講》把人生的困境分為三層次：

人生困境最低層的是自然生命的紛馳使得人不自由不自在。人都有現實上的自然生命，紛馳就是向四面八方流散出去，這是第一層人生痛苦，這在現在世界特別明顯，現代人都是在現實自然生命的紛馳上找刺激。《道德經十二章》說：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂。」再上一層，是心理的情緒；喜怒無常都是心理情緒。再往上一層屬於思想，是意念的造作。現在這個世界的災害主要是意念的災害所造成。意念造作的影響太大，它的根最深，一發作便成災害。⁶

人們過著追逐外物的生活，五色繽紛令人眼花瞭亂，而意念造作最容易造成災害，所以就要把這些自然生命的紛馳、喜怒哀樂等情緒，還有思想造作全部化掉。人的心思天天在浮動之中，設法把這些浮動的心思化解沈澱，人就能歸於清淨與寧靜。

牟宗三先生認為，人心靈從現實的不安中超拔出來，呈現虛一而靜的精神境界，是「無限妙用」境界。而去除這些心靈造作的方法就是透過修養的工夫去實踐，達到解脫、逍遙境界。⁷想要達到那種逍遙寧靜的境界，必須進一步去做修養的工夫，但世間人執著於固有成見的框框中，不僅心靈無法逍遙，甚至常因許多外境牽累而陷入情緒起伏困境。

⁶ 牟宗三，《中國哲學十九講》，（台北，學生書局，2012年），頁92。

註：牟先生把人生困境分三層次，即歸入本文的外在困境及內在困境二領域。

⁷ 牟宗三，《中國哲學十九講》，（台北，學生書局，2012年），頁95。

王邦雄先生認為，人生第二個問題是「生死」問題，且是最嚴重的關卡⁸，莊子說：「其形化，其心與之然。」，「形化」就是我們在變老，「其心與之然」就是我們的心也跟著老去。生命原本是一件喜悅的事，但在生命歷程中，承擔了太多壓力，因為許多世間俗務的擾亂，在這些糾纏中青春一點一滴流逝，於是不知不覺中人就老去了，生命即將結束，感慨一事無成抱憾終生。生死是人生最大欲望，生死問題實在難解，從古到今多少帝王享盡世間權力、榮華、富貴，到老了仍想長生不死，結果都無法如願。人生自古誰無死，所以人會死亡是不能改變的事實，這對大家都公平，但是不能接受事實的人心存妄想，就會陷入困境。

總而言之，吾人所論人生之困境，含有隨自然生命及軀體而來的種種外來「疾痛」(詳見第三章)，以及由心靈蔽塞而生的種種內在「困梏」(詳見第四章)。



⁸王邦雄，《莊子道》，(台北，里仁書局，2010年)，頁95。

第三節 研究範圍與資料

《莊子》共三十三篇，分《內篇》七篇、《外篇》十五篇、《雜篇》十一篇，唐西華法師成玄英所撰的莊子序中提到：「莊子其人姓莊名周，字子休，生宋國睢陽蒙縣，師長桑公子，受號南華仙人。」又云「《內篇》明於理本，《外篇》語其事迹，《雜篇》雜明於理事。」⁹

一般學者認為《內篇》七篇為莊子本人所著，其內容前後一致，立論清楚明白，代表莊子主要思想，《外篇》及《雜篇》有可能是莊子學生及道家後學共同彙編集結成冊，內容多而雜，用字遣詞較無整體一致性，唯《雜篇》〈天下〉篇的文體，與《內篇》七篇相近，故也有許多學者主張該篇為莊子本人所著。徐復觀教授說：《內篇》文體深厚奧折，瑰奇變化，則不能不承認其係出於莊子本人之手。至於外篇雜篇，則有的仍係出於莊子之手，有的則係其學徒對莊子思想之解說，發揮及平生故事的紀錄。¹⁰大致上三大篇文章雖各成一局，但互相運用頗能彰顯莊子「道」的精神。

本論文主要了解莊子的思想，並以莊子如何化解人生困境著手，所以會論述莊子的「道」及「道」的境界、修養工夫，以及莊子突破人生困境的化解方法，原則以《內篇》七篇為限；且〈德充符〉、〈人間世〉二篇更是主軸。

本論文中所參考的主要書目有清代郭慶藩所撰《莊子集釋》，清代王夫之所著《老子衍、莊子通、莊子解》，清代林雲銘所撰《莊子因》，並引用現代學者研究資料及相關著作，例如：牟宗三先生的《中國哲學十九講》、《現象與物自身》、《才性與玄理》等，徐復觀先生的《中國人性論史》，唐君毅先生的《中國哲學原論》原道篇，嚴靈峯先生的《老子研讀須知》、勞思光先生的《新編中

⁹郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁7、8。

¹⁰徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書館，2010年），頁361。

國哲學史》(一)、(二)，陳鼓應先生的《莊子今註今譯》、《道家的人文精神》、《老莊新論》等，高柏園先生的《莊子內七篇思想研究》，王邦雄先生的《中國哲學論集》、《莊子，內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、《道家思想經典文論》、《莊子道》等，王叔岷先生《莊學管闕》，吳汝鈞先生的《老莊哲學的現代析論》，蔡仁厚先生的《中國哲學史大綱》，傅佩榮先生的《解讀莊子》、《人生困惑問莊子》(第一部)、(第二部)等書，另外還有謝仲明教授的論文及陳榮波教授的論文及其著作《哲學、語言與管理》、《哲學與藝術美學》書，其他時人研究《莊子》的碩博士論文，亦是參考之材料。



第四節 論文結構

本論文主要論述人生所遭遇的困境，包括身體外在困厄及生命的有限性，以及人內心造作所引起的痛苦。本論文重點是莊子對人生困境所提供的化解之道。全文以《莊子》寓言故事貫穿，將莊子主要思想展開，另外加入個人體悟以及各學者專家的主張及其觀點。

本論文分為六章進行探討，第一章緒論說明此論文的研究動機，有感於地球上天災頻傳，人禍不斷，國與國之間對立抗爭，政治經濟動盪不安，局勢紛擾，人與人之間勾心鬥角，一般人都顯得不快樂，心中不安定，找不到幸福感；又人的自然生命有限制，生、老、病、死的問題，使人困擾、痛苦、與恐懼；透過《莊子》哲學的智慧與精神境界，為人們解脫束縛與桎梏，獲心靈的自由與平靜。

第二章探討莊子的「道」，首先介紹莊子的生平與學說，莊子出生的年代逢天下大亂，政局險惡，人心不安，先了解這樣的背景，才會對他的思想有整體概念與了解。接著申論莊子的「道」師承老子「順應自然」、「無為而治」的觀念，而莊子進一步將「道」內化為人生境界，是一境界型態，莊子之「道」，乃是心靈與精神的境界。最後介紹莊子體「道」的工夫「心齋」、「坐忘」，進而達到「無己」、「吾喪我」的逍遙境界。

第三章與第四章探討人生困境，首先在第三章論述人自然軀體及自然生命產生的困厄、殘全、痛苦與死亡，所產生的困境，統稱為「生存的疾痛」。本章以殘障、病難與死亡帶給人們的痛苦加以敘述，生死殘疾的發生，是實然之事，但事件引起的情緒反應，更是造成人生困境。

第四章則以人的內在觀念、情緒的執著、造作所引起的人生痛苦多加描述。一般人的我執觀念太強，欲望情緒太多造成束縛，人心不自由，統稱「人生的困梏」。而這些造作引起的事件一樣使人陷入困境。

第五章是本論文核心思想的闡述，針對上述兩章敘述事件所發生的困境，藉由《莊子》的智慧提出化解之道，第一節論述「無心」，即「吾喪我」、「無我」，「無待」的境界，人一旦沒有了我的執著，那人我對立就不存在，心也就逍遙了。第二節提出「兩行」與「物化」，闡述「天人合一」與「道通為一」的觀念，第三節「用」之化解，談到「無用之用是為大用」的觀念，第四節談到「人之德，存於心」，德不在於外形而存在內心，第五節談到「忘」之功夫，論述人在道中相忘的境界，第六節談到「安之若命」，面對人生種種莫可奈何之事，仍能把心安住，第七節談到「死生一如」的觀念，生死的發生乃天的運行，是自然而然的事，人受形軀而來，最後必隨死亡而去，不必嫌惡也不必害怕，一旦來到此境界「靈臺心」顯現，「哀樂不易施乎前」，人就真逍遙自由了。

第六章結論對生命困境做一總結，再由莊子之道完全消解。最後希望研究《莊子》得到的結論及其實用價值，帶來時代意義及社會功能加以說明，並與世人分享。

第二章 莊子的「道」

第一節 莊子的生平及學說介紹

莊子出生於中國的東周戰國時期，大約在公元前三六九～公元前二八六年間。中國經歷三皇、五帝及夏、商幾個朝代，漸漸開發出中國文明史，而西周的開朝及制禮作樂，為中國文明奠立很好的基礎，開始了數百年良好的政治規範，春秋時代哲人老子著《道德經》，後代稱為道家始祖。孔子開啟平民講學的風氣，與弟子間的口述語錄《論語》，影響後代深遠，世稱儒家。戰國時代，傳統政治規範崩壞，各國之間兵戎相爭，百姓痛苦不堪，當時局勢混亂，文人雅士不願當官，為了讓苦悶有所出口，於是各種學說興起百家爭鳴，著名的有儒家、墨家、道家、法家等。

漢朝司馬遷所著《史記》中對莊子的人物、著書及學問性格，有簡單介紹。《史記·老莊申韓列傳》云：

莊子者，蒙人也，名周。周嘗為蒙漆園吏與梁惠王齊宣王同時。其學無所不闕；然其要本歸於老子之言。故其著書十餘萬言，大抵率寓言也。…其言恍洋自恣以適己，故自王公大人不能器之。楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之，許以為相莊周笑謂楚使曰：千金、重利；卿相、尊位也。子獨不見郊祭之犧牛乎？養食之數歲，衣以文繡，以入太廟。當是之時，雖欲為孤豚，豈可得乎？子亟去，無汙我。我寧遊戲汗漬之中，以自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾意焉。

莊子出生於戰國時代，曾任職漆園吏，眼見社會混亂人民痛苦，使他不願出仕，便隱居過平凡的百姓生活。莊子與孟子時代背景相似，當時的執政者有梁惠王、齊宣王等人，高柏園先生根據司馬遷所著《史記》記載來說明莊子的時代背景如下：戰國時代各國戰爭頻仍，工商發達，士大夫興起時代。工商業

的發達，人人在現實之價值觀的籠罩下，而有種種物論之起。觀老子對天下美惡之批評，莊子對是非之均齊，皆表現出當時社會特有之價值觀¹¹。

上述提及戰國時代背景，所形成當時社會特殊之價值觀，影響莊子的學說，就其涉及人生俗務方面而言，他看透世事紛擾，不求聞達，不願作官，著書抒發己見，其思想恢宏洋灑，一般世俗之人豈能瞭解，王公大臣不願與之接近，不願重用他，但莊子淡泊名利，雖家貧卻也不改其志。大鵬高飛超越世俗，體悟「道」的境界，不參與政治，不被世俗價值觀束縛。莊子是老子的後學，承襲老子思想脈絡，闡述「道」的理路，為中國哲學史開啟新的境界。他著《莊子》以大量寓言故事表達他的理念，在〈寓言〉篇說：「寓言十九，重言十七，卮言日出，和以天倪。」文體大多是寓言，重言、卮言的形式，又在〈天下〉篇提及：「以卮言為曼衍，以重言為真，以寓言為廣。」其文采瑰麗，文筆豐富生動，莊子發揚「道」的智慧，意境深遠，令人讚嘆。陳鼓應先生提及莊子首創「精神」一詞：

古人以為思維能力與精神作用發自於心。這種心學為《莊子》內篇各篇的核心議題，如〈逍遙遊〉在論人的精神生命之廣大自在、自由自適；〈齊物論〉論思想生命的「相尊相蘊」；〈養生主〉論精神在生命中的主導作用。篇末薪盡火傳之說，即喻人的精神生命和思想生命的永續傳遞。〈人間世〉「心齋」境界的提出，也屬於精神生命修養之最高境界，一如〈大宗師〉中「坐忘」之心境，而〈德充符〉通篇在闡發生命內涵之充實，所謂「平常心」、「靈府」，就是心靈經常保持愉悅而生意勃發。末篇〈應帝王〉雖名為論治道，事實上仍以治心為要，凡此都可見莊子心學之大旨。¹²

莊子哲學系統中，以《內篇》七篇為主。高柏園先生指出：〈逍遙遊〉一篇灑落圓融，可說是莊子哲學之總綱，整個莊子哲學之用心，無不在乎消解生命

¹¹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁62。

¹² 陳鼓應，《老莊新論》（台北，五南圖書，2007年），頁147。

之執著與扭曲，內進而成就無待逍遙之化境。¹³筆者個人認為，莊子在〈逍遙遊〉篇中，以大鵬高飛的故事破題，超越世俗束縛而進入逍遙的境界，接著〈齊物論〉篇闡述萬物平等的理念，義理內容豐富，卻也是非常難以瞭解的。人由於成心執見而陷入困頓，所以需自覺領悟超越自我，才能齊物逍遙，並得以養生而終其天年。〈養生主〉篇居於內七篇之中間順位，莊子提出養生之道而其重點仍在養心。〈人間世〉篇與〈德充符〉篇共同的主旨，是面對種種莫可奈何之生命困境，試圖面對及安頓，筆者本論文亦針對此二篇故事多加說明。〈大宗師〉篇體現真人悟道的境界及「天人合一」的自然觀。〈應帝王〉篇是七篇之末，闡述了莊子「內聖外王」為政之道。

高柏園先生在其所著《莊子內七篇思想研究》中，引述黃錦鉉先生的考證如下：莊子內篇可以說是一個完整的哲學體系，自逍遙遊以至應帝王；由至人之无己到外則應帝而王，無論內容條理都是一貫而成的¹⁴。人存在世間會遇到許多困難和障礙，《莊子》為我們提出解決困難的方法。在第一篇〈逍遙遊〉中莊子教導我們將自我層次由小而大提升，並進而內化，將個體生命境界從複雜的人間超拔，以消解有限的小我，而開發無限的大我，然後自我超越並達到精神境界的自在逍遙。在第二篇〈齊物論〉中更提出物我同體的主張，所謂「天地與我並生，而萬物與我合一」，這是道家萬物平等、眾生平等的代表思想，王邦雄教授認為這樣的境界是自我超越、自我提升後，進一步達到「天」的位置，從天道往下看眾生平等。¹⁵在〈逍遙遊〉中個人可達自在逍遙，在〈齊物論〉中則大家都能逍遙，因為大家都平等了，不再有你我分別、是非爭執，真正自在。

¹³高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁9。

¹⁴高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁5。
黃錦鉉，《莊子讀本》，（台北，三民書局，1985年），頁3-5。

¹⁵王邦雄，《莊子道》，（台北，里仁書局，2010年），頁74。

第二節 莊子「道」的境界

莊子是老子的後學，莊子的「道」承襲老子思想脈絡，但內涵上仍有差異。老子認為「道」是一種宇宙最基本的實體或原理，再以此實體說明萬物的起源和生成變化。這類對宇宙的說明，就稱為「實有型態」的宇宙論。莊子對宇宙本體的變化談論甚少，其重心只在人生問題。莊子認為「道」是一種精神生命，是一心靈的境界。

牟宗三先生對於老莊之義理型態提出他的看法：

老子之道有客觀性、實體性及實現性，至少亦有此姿態。而莊子則對此三性一起消化而泯之，純為主觀之境界。故老子之道為「實有形態」，而莊子則純為「境界形態」。¹⁶

牟宗三先生認為把「境」、「界」連在一起成「境界」一詞，是從主觀方面的心境上講。主觀上的心境修養到什麼程度，所看到的一切東西上昇，就達到什麼程度，這是境界，這個境界就成為主觀的意義。¹⁷徐復觀先生與牟宗三先生說明莊子的「道」是屬於「境界型態」，莊子主要的思想，將老子的客觀的「道」內在化為人生境界。徐復觀先生說：「老子的宇宙論，主要還是一種形上學的性格，是一種客觀的存在。到了莊子，成為人生一種內在地精神境界的意味。」¹⁸陳鼓應先生說：「老子的道，本體論與宇宙論的意味較重，而莊子則將它轉化而為心靈的境界。」¹⁹高柏園先生則認為莊子的思想是一種生命的實踐，較重心知執著之破除，以顯生命之純樸自然²⁰。他認為莊子「道」的觀念皆是立基在一主觀的境界修養上，肯定其為一主觀境界型態的學問。

¹⁶ 牟宗三，《才性與玄理》，（台北，學生書局，2002年），頁172。

¹⁷ 牟宗三，《中國哲學十九講》，（台北，學生書局，2012年），頁130。

¹⁸ 徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書館，2010年），頁363。

¹⁹ 陳鼓應，《老莊新論》，（台北，五南圖書，2007年），頁303。

²⁰ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），自序，頁1。

陳榮波先生認為，老子從超越的形上觀點來談「道」，強調「道」的根源性，而莊子認為「道」是無所不在的，把老子形上之道拉回到現實生活世界。「道」既超越現象界又內在於現象事物中，使得「道」能夠與天地並生，也與萬物融合為一體²¹。筆者個人亦認同老子的「道」乃客觀實有之型態，莊子的「道」則屬主觀的境界型態，是一種精神生命及心靈境界。蔡仁厚先生則指出老子採用分解的方式，綱張目舉，各有分際，概念豐富連貫而生。莊子採描述的方式，危言曼衍，重言尊老，寓言寄意²²。義理骨幹上，老莊二人屬於同一個玄理的玄學系統，但表達方式二人仍有差異，特別的是莊子在其文章中常有一些詭怪的敘述，但其中卻充滿玄理智慧。

關於老子的「道」，《道德經》第二十五章記載如下：

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。…吾不知其名，字之曰道。

老子認為「道」是形上的實體，創造宇宙養育萬物，是宇宙的本源；老子指出：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（第四十二章）。「道」的本體是「無」，「道」的作用是「生有」；嚴靈峯先生說：「宇宙間的一切，皆由一而多，自簡而繁；因此，發展的過程，只可由一分為二，並非二合為一。道是有、無的統一體，因此，在道中即潛在了有、無。」²³「道」的運行從「無」開始，生出「有」，接著萬物自然而生，所以「道」是指宇宙的歷程。「道」衣養萬物而不為主，沒有私心，不加主宰和干涉，亦沒有特定目的和計劃，萬物由「道」而生，依「道」來生存，一切順其自然，《道德經》第三十四章提及：「萬物恃之以生而不辭，功成而不有。」正是說明這樣的道理。

²¹陳榮波，《哲學與藝術美學》，（台北，逸龍出版社，2007年），頁39。

²²蔡仁厚，《中國哲學史》，（台北，學生書局，1999年），頁39。

²³嚴靈峯，《老子研讀須知》（台北，正中書局，1996年），頁338。

老子另一項重點主張是人生修養，「道」是宇宙萬物運行的普遍規律與人類生活準則，《道德經》第二十六章提及「道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。」老子觀察當時普世價值觀例如仁義、忠孝、聰明、富貴等，雖立意甚好，但反而因過度強調，流於表面，矯情誇飾，而造作虛偽失真，於是提出「正言若反」（第七十八章）的反面方式，目的要打破一般通俗價值觀。

《道德經》第十八章說：「大道廢，有仁義；六親不：和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。」老子感嘆世道昏亂，人們被心所困，個個爭強鬥勝，老子推崇另一套不同世俗的價值觀，例如虛靜、柔弱、謙卑、低下、後退等，以這樣的態度來立身處世，提出「柔弱勝剛強」（第三十六章）、「為而不爭」（第八十一章）的人生哲學，而達到《道德經》第十六章「致虛極、守靜篤」的心靈境界。所以老子有三寶：「一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先」（第六十七章）。老子的主張由「無」引申到「空」和「虛」的觀念，既而能包容萬物，接著能無私心，無主宰，最後達到《道德經》第二十五章「人法地，地法天，天法道，道法自然。」境界，「道」的進行，周流不息，一切自然，自己如此而已。

老子的《道德經》文化背景，根據牟宗三先生的敘述：老子提出的「無為」，這是由於他的特殊機緣，周文疲弊。²⁴周公所造的禮樂典章制度，到春秋戰國時代有所變化，貴族生活沈淪墮落，成為空有其表且窒息生命的桎梏，禮樂與典章制度成為外在的、形式化的表面工夫，在這個情形下，老子才提出「無為」這個觀念來。《道德經》第三十七章說：「道常無為而無不為」，他主張在上位者不要刻意管理，讓百姓自然而然的生活，就是最好的政治，這也是老子哲學的最高原理和思想系統。

²⁴ 牟宗三，《中國哲學十九講》，（台北，學生書局，2012年），頁89。

老子的「無為」即是順其自然的觀念，到了莊子更把這個觀念發揮到極致，提出「無待」、「無己」的主張，莊子在〈逍遙遊〉指出：

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰，至人無己，神人無功，聖人無名。

莊子所追求「道」的境界是徹底的心靈自由，心靈上不拘限任何一方一隅，觀念上也不執著於任何一邊，這樣才能達到真正逍遙自在的境界。郭象注：「故乘天地之正者，即是順萬物之性也；御六氣之辯者，即是遊變化之塗也；如斯以往，則何往而有窮哉！所遇斯乘，又將惡乎待哉！此乃至德之人玄同彼我者之逍遙也。」²⁵ 這樣自由解放的境界，不受外物變遷的影響，而能保持自由無待的靈臺心，才是真正的大自由。

根據王邦雄先生所言，「至人無己，神人無功，聖人無名」這三句話是講工夫，又描述境界的語句。王邦雄教授指出：至人神人聖人，是莊子的理想人格，透過無己無功無名的修養工夫，才能開顯出至人神人聖人的超越境界；而至人神人聖人的超越境界，就由不為不己之形軀官能與世俗之功名利祿所拘限所羈絆的那分超曠自得，始得豁顯而出。「無」作動詞用，「無己」是修養工夫；生命主體所無掉的「己」，所指的是人的形軀官能，及心知牽引的情緒觀念。²⁶ 當修養工夫到達某種程度，即可通往「至人、神人、聖人」的境界，也就是到達「無己、無功、無名」的境界，此時「天地與我並生，萬物與我為一」，人與萬物和自然合而為一，毫無物我的對待關係，這是「無待」，這是「逍遙」。莊子是一位精神自由自在的人，不願意受到名利與私心的束縛，陳榮波先生指出，從忘己、忘我的虛靜精神修養著手，站在同理心立場，以一種無利害關係的心靈修行，去實現無待之遊的無限純樸自然境界。²⁷

²⁵ 郭慶藩編，《莊子集釋〈德充符〉（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁23。

²⁶ 王邦雄，《中國哲學論集》，（台北，學生書局，2004年），頁66。

²⁷ 陳榮波，《哲學與藝術美學》，（台北，逸龍出版社，2007年），頁40。

徐復觀先生認為，「至人無己，神人無功，聖人無名」三句話，乃莊子的全目的、全功夫之所在。《莊子》全書許多故事的發揮皆在闡揚這三句話。莊子的「無己」，是無掉為形器所拘限得己，而上升到與相通的德，性；使心不隨物牽引而保其靈府，靈台的本質，以觀照宇宙人生的境界。²⁸由此可知人之所以能夠「逍遙」則必須立基於「無待」、「無為」、「無己」之上。

牟宗三先生說：道家思想背後有個基本的洞見，就是自由自在，道家背後的基本精神，是要求高級的自由自在，它是一種高級的修養，所以莊子講逍遙、齊物、無待²⁹。程兆熊先生亦謂，人混亂世局中，其內心最不可缺者的是心中的平衡與灑脫，其最不可奪者，亦正為內心之自由與自在。而道家之可取，亦正在此。³⁰

吾人認為人在世間會遇到許多困境，包含個人內心價值觀和身體形軀的有限性及人與社會間相處問題，這些困境造成人心不自由。莊子重視生命的實踐工夫，以消解人生困境所造成的束縛及桎梏，人一旦領悟其中妙道，並以實踐的修養工夫，將莊子智慧落實生命之中，而來到「無己」、「無我」、「無待」的逍遙境界，人生必得自在。

²⁸徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書館，2010年），頁396。

²⁹牟宗三，《中國哲學十九講》，（台北，學生書局，2012年），頁90。

³⁰程兆熊，《道家思想》，（台北，明文書局，1985年），頁231。

第三節 莊子「道」的修養工夫

人間世是個艱苦的道場，有各式各樣的羅網、陷阱考驗，而人的種種心知的執著，各種欲望的追逐及喜怒哀樂情緒纏縛，令人陷入困境。我們依照老莊的「道」的反省，透過修養工夫的實踐以消解困境來到「道」的境界。老子《道德經》第四十八章主張：「為道日損，損之又損，以至無為，無為而無不為。」。因為「損」的工夫養成，去除許多不必要的負累，欲望一天天減少，最後順其自然，萬物自然展現，也因為不加干預，最後成就了一切，而無所不為。王邦雄教授指出，老子的修養工夫，根本在吾心的「致虛極，守靜篤」，在「萬物並作」中「吾以觀復」，莊子面對天下大戒二，要做「心齋」、「坐忘」的功夫。³¹

〈人間世〉中有一寓言：

顏回曰：「回聞衛君，其年壯，其行獨，輕用其國，而不見其過。輕用民死，死者以國量乎澤若蕉。民其無如矣。回嘗聞之夫子曰：『治國去之，亂國就之，『醫門多疾』，願意所聞，思其所行，則庶幾其國有瘳乎！』」

莊子以孔子及顏回之對話引出「心齋」之義蘊。顏回是孔子最得意的門生，道德修養非常好，得到孔子教誨的真傳。顏回看到年輕殘暴的衛君不知體恤百姓疾苦，對人民生死不加重視，想去勸誡國君而來向老師辭行，顏回看到國家亂象，決定以儒家正面承擔的胸懷，帶著老師的教誨去實現淑世救國的理想，解救老百姓困苦。孔子肯定自己學生的抱負，也相信顏回的品德修養，只是師生處於一個權謀詭詐的戰亂時代，人間世的凶險，卻是充滿陷阱與無奈。孔子認為顏回心中仍存有名利之心，顏回決定用仁義道德去教化看不到自己過錯的衛國君主，是很大的危險，貿然前往可能遭致殺身之禍。

孔子在〈人間世〉又說：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」人間種種紛爭追根究柢，在於求名用

³¹王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁198。

智，「名」、「智」乃人間兩種凶器，鋒芒太露的人易遭忌，品德、智慧外露或用道德沽名釣譽的人，也容易陷入困境招致禍端。在自己修養未達境界前，小心處世，不要爭名，不要爭利，是險惡人間自保之道。

顏回說：「端而虛，勉而一，則可乎？」孔子認為顏回仍有求名利的「成心」並加以勸戒，顏回檢討之餘修正做法，接著提出「內直外曲，成而上比」的方式，所謂「內直者，與天為徒」，面對魏君時，內心順乎自然坦盪應對，而「外曲者，與人為徒」，外在的行動則順著世俗禮儀去做。除了內心誠直順乎自然，外表恭敬照人臣該盡禮節去做，接下來「成而上比者，與古為徒」，引用古時候哲人智慧諍言來勸諫國君，這樣言行應該可以吧！孔子仍認為顏回執著己見，「成心」未除，魏君會覺得顏回謀略太多而使自己陷險境。

孔子提出「心齋」的修養工夫：

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

「心齋」的境界是「無我」，去除「成心」，心中沒有了任何東西，就是「虛」，而「唯道集虛，虛者，心齋也。」孔子認為心志專一，不用耳聽用心去體會；接著不用心體會而用氣去感應；一旦達到空明的心境，就是「心齋」。

唐君毅先生提及：

則心之虛，至於只以氣待物，即謂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，其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，故能達於真正之無人無己、忘人忘己之境。³²

³²唐君毅，《中國哲學原論原道篇》卷一，（台北，學生書局，1978年），頁367、368。

「心齋」是心的齋戒，王邦雄教授指出，心知的功能，僅能執著物象，心知困住自己，惟一可能是超越自己，不用心聽，外於心知，不知耳目之所宜，而用氣聽，氣就是虛而待物。³³人存在世間，有物欲與物象的牽引，於是心不得自由，人的生命就在物象迷惑與物欲追求中流失，人們通過感官去認識萬物，此時修養工夫的實踐養成，就在於心如何對待萬物。所以人與物接，不用耳聽，而用心聽，不用心聽，而用氣聽；這就是虛而待物，也就是「心齋」。

〈人間世〉中有一段話如下：

瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也，禹舜之所紐也，伏戲几蘧之所行終，而況散焉者乎！

當人把成見、執著、是非、名利都拋開，達「無我」、「無己」、「無心」的境界，所謂「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。」觀照空明的心境生出光明，吉祥善福的事止於凝靜之心。也因為完全不起私心謀略，耳目感官向內通達，事情該怎麼做就怎麼做，毫不造作，鬼神都來依附，何況是人呢。此時心明如鏡，心靈感到常樂與平和，達到忘我的境界了。王邦雄先生指出，虛室生白就是虛而待物，吉祥止止就是同於大通，人間美好止於無翼飛無知知的止，止水能止眾物來止，虛室無心能引眾人來止，這就是道家虛靜觀照，無為而無不為的實現原理。³⁴這是對「心齋」境界的描述，但如何可達心齋之境界呢？莊子在〈大宗師〉透過「坐忘」，以達「心齋」的境界：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」它日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」它日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」

³³王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁113、114。

³⁴王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁116。

顏回以忘禮樂、忘仁義，擺脫了生理欲望，不在意自己的肢體，不顯現自己的聰明。忘掉知識活動，超脫形體與智巧的束縛，和大道融為一體。王邦雄先生指出，墮肢體就是離形，也就是無聽之以耳；黜聰明，就是去知，也就是無聽之以心。而聽之以氣的虛而待物，就可以躍登「坐忘」的境界。³⁵ 吳汝鈞先生指出，坐忘的目的，是「同於大通」，即與道合一，體證得道的精神境界³⁶。在坐忘的實踐中，要去除一切外在的干預，以達到無為自然的境界，而這些外在的干預，包括對肢體的照顧、聰明的運用，以及仁義禮樂的講求。

〈人間世〉和〈大宗師〉上所言之「心齋」與「坐忘」是兩個進道的方法。陳鼓應指出：莊子在敘說「心齋」時，要人「聽之以氣」，這所說的「氣」，乃形容心靈活動到達極純情的境界，事實上「氣」就是高度修養境界的空靈明覺心。「心齋」和「坐忘」都是一種內省功夫，貪欲和智巧做洗淨的功夫，其所達到的是空靈明覺之心所展示大通境界。³⁷ 由「坐忘」的修養工夫而達乎「心齋」的「果地」—心齋的境界，也就達到「道」的境界，及聖人境界，要注意的是「心齋」也可以是指修養工夫，由「心齋」的工夫，乃可達「心齋」（心已得「齋」了）的境界。

關於「坐忘」的境界，莊子在〈大宗師〉也有類同的說法：

以聖人之道告聖人之才，亦易矣。吾猶守而告之，三日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹，而後能見獨；見獨，而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物，無不將也，無不迎也；無不毀也，無不成也。其名為撝寧。」

³⁵ 王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁115。

³⁶ 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，（台北，文津出版社，1998年），頁180、181。

³⁷ 陳鼓應，《老莊新論》，（台北，五南圖書，2007年），頁322。

「外天下」、「外物」、「外生」可謂修道三階段過程，陳鼓應先生說，此三階段過程意即「遺棄世故」、「不被物役」、「無慮於生死」。這些是著重在進道過程中的去障功夫。「外」是不執著、不介懷的意思，含有隔離或透破的意義。³⁸照陳鼓應先生所言，人應學會獨處，內求自心的清醒和清淨，即是人要從外在的活動中隔離轉而內觀自我，從忙碌的生活中抽離轉而尋找本真的我；從世俗困頓中透脫，尋求自我的本性及清淨，生命是有限的，外在的俗務卻是煩雜而沒有盡頭，沈澱過後的生活將見清明。

王邦雄先生指出，莊子的哲學所追尋的是自我的真實，與整體的和諧，都要通過心齋與坐忘的修養工夫，心虛靜而觀照萬物，而實現萬物，所以說：「唯道集虛。」³⁹

經過了「外天下」、「外物」、「外生死」的修道過程，人的境界必能提昇，接著能在人的生、老、病、死與萬物成、住、壞、空紛亂中保持寧靜不被影響，在「道」中，一切事物來來去去都只是歷程，人生是需要漸進式的學習過程才能成長，才能覺醒，人間生、老、病、死無法避免，世俗人情之累無法脫離，所以我們需要一步步的學習過程，才能接近「道」的境界。

人執守大道忘記外在凡俗世界，持續修持而把萬物丟開，接著生死只變成客觀的事情，生死如春、夏、秋、冬般自然發生而欣然接受，此時心靈非常清徹明朗，最後沒有了古今時間之分，也不再執著生死，終於達到「撻寧」境界。

孔子與顏回對話的寓言導出「心齋」，正是莊子在〈人間世〉篇中的核心思想，人活在世上不可能跟世俗隔離，現實人生有世俗人情之累，有名利有是非，學會以虛靈的心生活在人世間，等於同時活在兩個世界，這是「兩行」，也就是超出世俗活在「心齋」的心靈境界，又同時能在現實人生中，待人接物，理事無礙。

³⁸ 陳鼓應，《老莊新論》，（台北，五南圖書，2007年），頁316。

³⁹ 王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁116。

吾人以為人生的活動必須要有所取捨，世俗的一切活動、人際網絡的連繫等等，耗費很多時間和精力，但人生是有限的，人除了面臨世間俗務，展開各種價值觀的追求外，要留一些時間給自己。當人漸漸沈澱心靈，從世間繁華超脫出來，這也是一種隔離的智慧，如此當可一窺「道」的境界。



第三章 莊子論生存的疾痛

第一節 殘障之困境

每個人有軀體及自然生命，但伴隨軀體而生的困厄，例如身體的殘全、病痛、禍福夭壽與死亡，稱為「生存的疾痛」。在生命過程中，會有生、老、病、死的發生，就如同春、夏、秋、冬是自然的規律一般，但一般人面對疾厄、死亡時，卻容易陷入恐懼、憂慮、哀愁、傷心、悲痛等心裡痛苦。

人生過程中，有許多磨難發生，例如生一場大病或遇到災害、意外，由是而造成身體殘缺或外觀變有缺憾。當事者可能悲憤不已，哀嘆自己的不幸，週遭的人更常投以歧視異樣眼光來看待他們。在身體傷害外，再加上心理傷害，生命中此等困境，特稱之為「疾痛」（以有別於「困桎」）。具體而言包括身體殘缺、病痛、顏面的醜陋及死亡等。莊子對這些疾痛，以故事的方式呈現，特別是在〈人間世〉、〈德充符〉及〈大宗師〉諸篇，更描述得淋漓盡致。本章主要內容即依《莊子》表述出這些疾痛及當事人的遭遇。

人喜愛美好的外貌、健全的四肢，但莊子在〈人間世〉及〈德充符〉中卻舉出許多關於殘障者的寓言，多次以身軀殘缺者及行動不便的兀者所面臨的人生困境，以顯示人就自然軀體言會有其殘缺不全之痛。

〈人間世〉有如下故事：

支離疏者，頤隱於臍，肩高於臍，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脅。挫鍼治[?]，足以餬口；鼓箠播精，足以食十人。……。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！」

支離疏是個形體不健全的人，一個長相奇醜無比的人，臉隱藏在肚臍下，肩膀高過於頭頂，五臟膾穴向上，兩條大腿和胸助骨相併，如此長相的人出現時，必使周遭的人驚嚇或投以異樣眼光，避之唯恐不及，但在此我們所注意的，不是其無用之用，而是支離疏在軀體方面的殘缺扭曲，有不如正常人

之處而身受其苦。這不是個案，而是人生常見之事。支離疏以殘缺的身體，尚可工作養活家人，因為他支離其形，不在乎自己的外貌醜陋及變形，只是按莊子所描述的其身體殘缺情形，仍不免令人對他產生廣大同情。

此外，〈德充符〉有申徒嘉的例子：

申徒嘉，兀者也，而與鄭子產同師於伯昏無人。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。」其明日，又與合堂同席而坐。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止。子先出則我止。今我將出，子可以止乎，其未邪？且子見執政而不違，子齊執政乎？自反邪？」

鄭國賢人申徒嘉與鄭國執政大臣鄭子產一同拜伯昏無人為師學習，子產自認為貴族，身分高貴，嘲諷身殘的申徒嘉妄想與他並駕齊驅，於是要求申徒嘉不要跟他同時進出教室；並說：「我先出則子止，子先出則我止。」這句話顯出現實生活中作官的人高高在上，瞧不起人，而身障者在現實社會中被歧視的困境。郭象注中指出子產乃因「羞與別者並行。」⁴⁰ 成玄英疏云：「子產執政當塗，榮華富貴；申徒形殘兀，無復容儀。子產雖學伯昏，未能忘遺，猶存寵辱，恥見形殘，故預相檢約，令其必不並己也。」⁴¹ 並且諷刺他已經身殘形體不全，卻還要跟堯這樣的聖王去爭德性修行的高下，這又是人生所遇的殘缺事例及其所受的社會歧視。

〈德充符〉中叔山無趾的故事：

魯有兀者叔山無趾，踵見仲尼。仲尼曰：「子不謹，前既犯患若是矣。雖今來，何及矣！」無趾曰：「吾唯不知務而輕用吾身，吾是以亡足。今吾來也，猶有尊足者存，吾是以務全之也。夫天無不覆、地無不載，吾以夫子為天地，安知夫子之猶若是也！」

叔山無趾因為犯過受殘刑去除腳趾，想跟孔子學習，孔子卻與世俗人一樣，心靈被名譽、外表殘缺等外在事物困住，以貌取人；更執著於世間的是非對錯，對叔山無趾說：「你為人不知謹言慎行，因而犯錯受刑，如今來見我，怎麼還來

⁴⁰ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁203。

⁴¹ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁203。

得及呢？」叔山無趾是身體有欠缺的兀者，孔子初時也對他有所嘲諷。由此可見，殘缺對一般人而言是一種困厄，不只在日常生活上，甚至在社會生活中人與人交往，亦會受到歧視，因而又是一疾痛。

成英疏云：「子之修身，不能謹慎，犯於憲網，前已遭官，患難艱辛，形殘若此。今來請益，何所逮耶！」⁴²孔子對叔山無趾受刑成為兀者存有偏見，雖是道德很高的儒者，仍歧視對因觸犯刑律而遭酷刑的叔山無趾，顯出孔子的心靈上也受困於桎梏，束縛住自己，卻也使叔山無趾受世俗不平之待遇。無趾雖然並不以此為憾，但從世俗的觀點，這是「歧視」，也是困境。

〈德充符〉另有一個故事如下：

魯有兀者王骀，從之遊者與仲尼相若。常季問於仲尼曰：「王骀，兀者也，從之遊者與夫子中分魯。立不教，坐不議，虛而往，實而歸。固有不言之教，無形而心成者邪！是何人也？」仲尼曰：「夫子，聖人也，丘也直後而未往耳。丘將以為師，而況不若丘者乎！奚假魯國！丘將引天下而與從之。」

魯國賢人王骀缺少一足，身形殘缺，但他賢明名聲卻與孔子不相上下，並有許多門徒跟隨，在魯國跟他學習的弟子占了一半，但常季問孔子：「彼兀者，而王先生，其與庸亦遠矣，若然者其用心也獨若之何？」此乃因王骀「立不教、坐不議、虛而往，實而歸。固有不言之教，無形而心成者邪！」王骀不以自身形殘而自哀自憐，相反地以身教重言教方式表現其外，立不施教，坐不議論，跟他學習的人虛心而來，卻滿載而歸。而常季之所以問孔子，其一原因是他看到王骀是兀者，卻能吸引大多學子。在此，常季又是以異樣眼光看王骀之殘障。一般人用異樣的眼光來看待殘障人士，這樣的歧視的確也是一種人間困境。

⁴²郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁208。

〈德充符〉有另一故事如下：

魯哀公問於仲尼曰：「衛有惡人焉，曰哀駘它。丈夫與之處者，思而不能去也。婦人見之，請於父母曰：『與為人妻，寧為夫子妾』」者，十數而未止也。未嘗有聞其唱者也，常和人而已矣。無君人之位以濟乎人之死，無聚祿以望人之腹。又以惡駘天下。和而不喝，知不出乎四域，且而雌雄合乎前。是必有異乎人者也。」

魯哀公初始也驚異到哀駘它面貌的醜陋，而說出：「寡人召而觀之，果以惡駘天下。」這是哀駘它因貌醜所陷入的人生困境。雖然哀公跟哀駘它相處之後才有所覺悟，但這至少顯示，不管其內心修養如何，外表身軀的不完美，首先便被世人以異樣眼光看待。

由上面幾個例子說明了身體殘障的人不僅受到了身體殘缺之痛而人生更面臨了被世俗社會歧視的困境。一般世人的心態總是喜好榮華、富貴權勢，見不得殘兀，視為恥辱，如此行為更加深兀者的悲痛，哀嘆自己命運的多舛困境，有常人所不知的苦痛。

第二節 病難之困境

人的形軀生命有其自然的限制。身體隨著時間的流逝，會漸漸衰老、產生病痛，最後死亡。一般人會為這些事實感到痛苦。莊子在〈大宗師〉對病難之痛，有深刻的、活潑的呈現：

俄而子輿有病，子祀往問之。曰：「偉哉夫造物者，將以予為此拘拘也！」
曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天。」

子輿嚐盡身體變形及疾病折磨痛苦，朋友為他的病痛而感到哀傷，這是子輿生病所面臨困境。成玄英疏云：「偻僂曲腰，背骨發露。既其府而不仰，故藏並在上，頭低則頤隱於臍，膊聳則肩高於頂，而咽項句曲，大挺如贅。陰陽二氣，陵亂不調，遂使一身，遭斯疾篤。」⁴³子輿身體因陰陽二氣運行有錯亂不和諧而生病，疏云：「言曳疾力行，照臨于井，既見己貌，遂使發傷嗟。尋夫大道自然，造物均等，豈偏於我，獨此拘攣？欲顯明物理，故寄茲嗟嘆也。」⁴⁴吳汝鈞認為，莊子藉子輿生病說出一段慨歎人生的變幻無常，又讚嘆造物者神化妙運的話語。⁴⁵造物者竟然能將人變成如此醜陋，彎腰駝背，背部血管豎起，臉頰藏在肚臍裡，肩膀又隆起，身體變得如此彎曲不能伸展，但也沒什麼好抱怨了。

子輿生病，身體被病痛折磨，於是說了句：「嗟乎！夫造物者又將以多為此拘拘也。」天地造化又要用這副軀體來拘限我嗎？許多人生病身體受病痛的折磨，容易消磨心志。但人吃五穀乃血肉之軀，人非機器又哪有不生病的道理，然而生病卻造成負累及不堪的困境。

⁴³ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁264。

⁴⁴ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁265。

⁴⁵ 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，（台北，文津出版社，1998年），頁130。

在〈大宗師〉另有一個關於病痛的故事如下：

子輿與子桑友，而霖雨十日。子輿曰：「子桑殆病矣！」裹飯而往食之。至子桑之門，則若歌若哭，鼓琴曰：「父邪！母邪！天乎！人乎！」有不任其聲而趨舉其詩焉。子輿入，曰：「子之歌詩，何故若是？」

子桑也生病了！人生真的難以逃離身體病痛及內心哀傷；子輿與子桑是好朋友，在連續下雨十天後，子輿擔心子桑餓病，於是帶著飯菜前去探望，到子桑家門口，子輿聽到屋裏傳來若歌若哭的聲音，一邊彈琴，一邊唱歌：「父親啊！母親啊！天地啊！人生啊！父母生下了我，怎會讓我受此苦難？天地創造萬物，怎會讓萬物無所依靠呢？」成玄英疏云：「子桑既遭飢餓，故發琴聲，問此飢貧從誰而得，為關父母？為是人天？此則歌哭之辭也。不堪此舉，又率爾詩詠也。」⁴⁶子桑家貧，以至於遭遇餓病的窘困，因而唱出無奈的哀嘆之歌。王邦雄教授提到，「不任其聲」是雜著哭腔的歌聲，透露承受不起的傷痛，「趨舉其詩」，是急促的唱曲直如唸詞般。子桑不僅身體飢餓病痛，更深層理由應是內心的悲傷吧！⁴⁷子桑一直在想自己陷入如此存在困境的原因，卻找不出來，於是說：「吾思夫使我至此極者，而弗得也。父母豈欲吾貧哉？天無私覆，地無私載，天地豈私貧我哉？求其為之者而不得也。然而至此極者，命也夫！」子桑對於自己如此貧病的困境感到不解，父母生我愛我，為何讓我如此窘困呢？郭象注云：「言物皆自然，無為之者」。成玄英疏云：「夫父母慈造，不欲飢凍，竟無兆朕。而使我至此窮極者，皆我之賦命也，亦惜之有哉！」⁴⁸天沒有偏私覆蓋，大地也沒有偏私的承載，為何要我貧困呢？反覆地想卻也窮究不出這樣的原因。

⁴⁶ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁291。

⁴⁷ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，（台北，遠流書局，2013年），頁354。

⁴⁸ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁292。

〈大宗師〉另一個故事：俄而子來有病，喘喘然將死，其妻子環而泣之。子犁問之，曰：「叱！避！無怛化！」子來生病，妻子哭泣悲傷不已。這故事表示人遭遇病患，是人生的事實，子來的妻子及朋友子犁，也為其病悲傷擔憂不已。生病是自然發生的事，就算人們接受自己的病痛，朋友的關心卻也成為負累，周遭親人悲戚的神情和哀傷的氣氛，是一種令人無法釋放開的沈重，這也是一種人生困境。

當人生困境來到如此貧病交迫的地步，卻仍有活下來的勇氣和理由，人生順其自然，這些生存疾痛與困境，既是不可避免的事實，那就歸因於「命」吧！



第三節 死亡之困境

一般人「悅生惡死」觀念深植，害怕死亡，想盡辦法延年益壽，追求長生不老之道，這何嘗不是人生最大的欲望。這樣的執著，是因為對生死問題看不透，最後被這生死問題束縛不得自由。

莊子在〈養生主〉中論及死亡：

老聃死，秦失弔之，三號而出。弟子曰：「非夫子之友邪？」曰：「然。」
「然則弔焉若此，可乎？」曰：「然。始也吾以為其人也，而今非也。向吾入而弔焉，有老者哭之如哭其子；少者哭之如哭其母。彼其所以會之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。」

老聃死亡的故事，道出一般人在看待生死、面臨世間禮俗時的人生困境。人的形軀生命有其自然的限制，避免不了生、老、病、死的問題。但人們最避諱害怕的就是「死亡」這個話題！孔子曰：「未知生，焉知死。」似乎也不願就此話題而多加闡述。人會死亡是件不可違背的事實，而死亡帶給人們的悲傷、痛苦、害怕的情緒，才是我們要克服的事。

秦失是方外之人，認為老聃死亡只是回歸自然，無須太過悲傷，但老聃親人門生卻因此事件悲痛不已，所以「老者哭之，如哭其子，少者哭之，如哭其母。」成玄英疏云：「夫聖人虛懷，物感斯應，哀憐兆庶，愍念蒼生，不待勤求，為其演說，故其死也，眾來聚會，號哭悲痛，如於母子，斯乃凡情執滯，妄見死生，感於聖恩，致此哀悼，以此而測，故知非老君門人也。」⁴⁹秦失初始入弔，看見此景推測哭者是方外門人，再看他們哀痛狀，知非老君門下弟子，所以哭了三聲就出去了！

⁴⁹郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（中華書局，2012年），頁134。

陳鼓應先生提到，死生是人生最根本的問題，人生最大的死懼莫過於死的迫臨，怖畏不安乃是人對於死亡的一種預想所產生情緒，人們將生和死截然畫分，重生而惡死。⁵⁰一般人困於世俗禮儀，認為對死者表達心意應該是把失去死者的哀痛好好表現出來，於是哭成一片。人離不開情感的枷鎖，放不下親情包袱，當人生大限來時，當事人憂懼恐怖不敢面對，其親人朋友悲痛萬分，不願割捨放下，自然形成人間一大困境。

莊子在〈大宗師〉亦提及另一個關於子桑戶死亡的故事：

子桑戶、孟子反、子琴張三人相與友。…莫然有閒而子桑戶死，未葬。孔子聞之使子貢往待事焉。或編曲，或鼓琴，相和而歌曰：「嗟來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」子貢趨而進曰：「敢問臨尸而歌，禮乎？」二人相視而笑曰：「是惡知禮意！」

做人真的很辛苦，在個人形軀方面，為生存而奮鬥，辛勞的工作之餘，身體會逐漸老化，病痛的折磨又難以避免，而死亡來臨之時，還有那麼多的禮儀要去遵守，世間的禮制，世人的眼光及評論，我們還不能完全放開，這真是人間的困境。身體形軀生命有其限制，生、老、病、死的面臨是必然的事實，子桑戶生病死亡，還未入葬，卻仍未脫離人間困境。孔子差遣學生子貢弔喪，見其方外朋友鼓琴歌詠，相和歡樂，沒有悲傷的樣子，不能體會，引來他的提問：「這樣對著屍體唱歌，合乎禮儀嗎？」

⁵⁰陳鼓應，《老莊新論，修訂版》，（五南圖書出版，2007年），頁165。

註：陳鼓應提到，常人預想著死，認為死是此生的盡頭，是此生的斷絕，而死後的境況是寂靜空無，漆黑一片，感到佈畏不安。事實上，死的實況是無人得知，當它降臨時，自己已經不存在，因而死亡的體驗是不可傳述的。屍體是無法意識自己的，而怖畏不安乃是生人對於死的一種預想所產生的情緒，並不是死的真相。

子貢大感不解認為他們的行為不合法，於是問孔子說：「彼何人者邪？修行無有，而外其形骸，臨尸而歌，顏免不變，無以命之。彼何人者邪？」子貢疑惑他們究竟是怎樣的人，為何能如此不顧禮儀，做出與世俗不合的行為，孔子說：「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。」這是「遊方之內」與「遊方之外」的差別。郭象注云「人哭亦哭，俗內之之跡也。齊生死，忘哀樂，臨尸能歌，方外之至也。」⁵¹一般世間風俗看待死亡是生命的結束，是傷悲的，葬禮的佈置是嚴肅的，親戚好友哀嚎痛哭，氣氛悲傷不已。子桑戶的修道方外好友卻對死者唱歌，此舉令一般人不解。「方」在此處指禮法制度，孔子以仁義禮法做為處世原則，自喻處於「方之內」，而孟子反和子琴張則超脫世俗禮法的框架，與造化同遊，超越生死的執著及分別心，是逍遙自在的「方外」高人。

孔子說：「丘，天之戮民也。雖然，吾與汝共之。」孔子自認為是「天之戮民」。牟宗三先生說：「此其所以有桎梏、天刑、戮民、等詭辭所示之蒼涼悲感之境也。」⁵²高柏園認為生命的逍遙自在是道家的基本精神，所以對一切影響其精神逍遙自在的事情皆以桎梏視之。他說：「人生在世既不能免此生命之內容而又欲擺之。此即形成道家極為沈重的壓力感，故以天刑稱之。」⁵³

王邦雄教授說：「天生勞累人，就是天刑。」⁵⁴人生存於世間離不開人群生活，學會做人處事是一大功課，還要遵守社會禮儀規範，所以當身體產生病難、生死的困境，而又面臨外在世俗環境中的禮數教條的束縛時，這些狀況都讓人陷入困境。

⁵¹ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁265。

⁵² 牟宗三，《才性與玄理》，（台北，學生書局，2002年），頁220。

⁵³ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁160。

⁵⁴ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，（台北，遠流出版事業，2013年），頁258。

第四章 莊子論人生的困梏

第一節 情緒之困境

人內在困境來自心的造作，例如觀念的執著，情緒的焦慮，欲望的擴大，莊子稱之為「成心」，這些造作束縛住一般人的心形成桎梏，本文在此稱為「人生的困梏。」一般人追求世俗價值，追求成功富貴、名聞利養，日日追逐外物，自然生命奔馳散亂，受外境主宰情緒起伏不定，當我們遇到難以解決的事情時，感覺煩惱這是人之常情，但若過度焦慮及害怕的情緒，就容易陷入困境。

莊子在〈齊物論〉中描述世人喜怒哀樂的情緒困境如下：

大知闕闕，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬪。縵者，窖者，密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。喜怒哀樂，慮歎變熱，姚佚啓態；樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。

很多人自以為聰明，總怕被佔便宜，勾心鬥角，機關算盡，看到別人是非弱點就伺機攻擊，嘴巴說出的話如毒箭般令人難受，又擔心別人報復或設下圈套，心中總是設防，不得安寧清靜，苦不堪言。莊子在〈齊物論〉中對世人的情緒狀態也有很深刻的描述：喜怒哀樂，慮歎變熱，姚佚啓態。世人的生活充滿擔憂恐懼，喜、怒、哀、樂、慮、嘆、變、熱各種情緒日夜替代，在心中交侵不已。日常生活中貪、瞋、癡三毒充斥，怨天尤人憤世忌俗，人生仍深陷困苦而無法自拔。

〈人間世〉有描繪人的害怕情緒：

顏闔將傳衛靈公太子，而問於蘧作玉曰：「有人於此，其德天殺。與之為無方，則危吾國；與之為有方，則危吾身。其知適足以知人之過，而不知其所以過。若然者，吾奈之何？」

顏闔將前往魏國擔任太子的老師，問題是這位太子本性凶惡，殘酷刻薄；面對這樣殘暴心性的太子，做為老師的顏闔陷入兩難，究竟該用怎樣的方法教導他呢？「有方」是有法度規矩，「無方」則無行為規範，如果沒有一個良師用禮法來教誨規範他，太子無德恐怕會危及國家安全，但是教導這樣暴君，自己性命卻也危在旦夕。

人面對爭執，通常都認定錯在別人，自我反省的能力很低，而太子正是這樣的人，容易把過錯推給別人。所以顏闔仍無所逃於天地人間，在這樣兩難情況下，不免陷入憂慮莫可奈何的困境。

〈人間世〉論及此下列寓言說明人的焦慮情緒：

葉公子高將使於齊，問於仲尼曰：「王使諸梁也甚重，齊之待使者，蓋將甚敬而不急。匹夫猶未可動，而況諸侯乎！吾甚慄之。」

葉公子高是楚國的大使，將出使齊國，一方面由於楚王對他倚重，所以把重大的使節任務託負給他，因為葉公子高自覺任重而道遠，而另一方面齊國對待外來使者表恭敬，但實際怠慢，這樣的表現令人害怕，所以請教孔子：

子常語諸梁也曰：『凡事若小若大，寡不道以懽成。事若不成，則必有人道之患；事若成，則必有陰陽之患。若成若不成而無後患者，唯有德者能之。』吾食也執粗而不臧，爨無欲清之人。今吾朝受命而夕飲冰，我其內熱與！吾未至乎事之情，而既有陰陽之患矣；事若不成，必有人道之患，是兩也。為人臣者不足以任之，子其有以語我來！

使者接受任務面臨新的挑戰，必然感到壓力，萬一任務失敗，國君會憤怒，個人必有人道之患而招致處分；若是任務成功，雖然高興但這種喜懼交替的情緒，卻易傷身造成陰陽之患，如此成敗得失皆落入兩難的困境；由於這樣的焦慮心情，恐怕出使之前就因擔心煩惱而導致陰陽不調，從受命開始，就如臨深淵，如履冰的恐懼，而導致內心更加憂慮。

造成心情不安的關鍵在於得失心太重！得也不安，失也不安，導致患得患失的焦慮情緒。使節執行任務，傳達任務時所使用的言語很難拿捏分寸，所謂「傳兩喜兩怒之言，天下之難者也。夫兩喜必多溢美之言，兩怒必多溢惡之言。」傳達得好兩國交好，使者可以保全自身；傳達不恰當，引起天下爭端，甚至釀成戰爭大禍，因此更須謹慎。



第二節 觀念之困境

觀念的困境主要來自人的執著例如是非對錯及有用無用之辨，世俗價值觀一套又一套的標準，以分別例如是非、成敗、高下、富貧、美醜、大小、殘全、有用無用、生死等，然後執著一邊，此即所謂「成心」。

莊子在〈齊物論〉指出：

夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未嘗有言邪？其以為異於鼓音，亦有辯乎，其無辯乎？其無辯乎？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？道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非。

學派辯論，人物爭執，皆由此「成心」作祟，指明是非觀念的困境，一般人每天跟著外界環境變動，產生各種心靈狀態，歸跟究底「成心」乃是非的起源。郭象注曰：夫有是有非者，儒墨之所是也；無是無非者，儒墨之所非也。今欲是儒墨之所非而非儒墨之所是者，乃欲明無是無非也。欲明無是無非，則莫若還以儒墨反覆相明。反覆相明，則所是者非是而所非者非非矣。非非則無非，非是則無是。⁵⁵ 每人都有是非之心，人人各執己見，總覺得自己對而別人錯，並以我認為對的來批評對方認為對的，以我認為錯的，批評對方認為錯的，也就是莊子在〈齊物論〉所說「以是其所非而非其所是。」是非的本質來自於人的彼此之分、對錯之分。但凡事從不同的觀點看，「是」可稱為「非」，「彼」可稱為「此」，所以莊子說：「物無非彼，物無非是，自彼則不見，自是則知之。」任何事情站在「你」的觀點看，或站在「我」的觀點看，結果就不一樣，但人總偏執一邊，以「己」來衡量「彼」，這是意念、觀念的執著。

⁵⁵ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁70。

筆者認為人應用同理心看待彼此，萬物平等互相尊重，任何一個東西都是「彼」，任何一個東西也都是「此」，一般人站在對立面處理事情，總看到別人的缺點，引起是非之爭，陷入爭鬥不止的困厄。

〈天下〉篇中指出：

天下大亂，聖賢不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。不該不徧，一曲之士也。天下之人各為其所欲焉以自為方。悲夫，百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將為天下裂。

莊子認為儒家、墨家是非爭辯也是如此引起，同樣陷入學說爭論的困境。牟宗三先生說，道是完整的，它是個全。但由於這個時代人各得一察焉以自好，於是「道術將為天下裂」。⁵⁶

高柏園先生指出，莊子由儒墨之相非與物論之滋起，而造成道術為天下裂的亂局與苦境。⁵⁷高先生認為，物論固有所見，然此見亦是由其限制而成立，是以其有所見乃是以有所不見為條件而成立，此即與道之大全相隔，而不免為道術裂。⁵⁸筆者認為我們看事情應該從整體面去看，但很多人皆從自己的角度看事情，總看到自己的好，卻認為別人的意見是不好的。因為站在自己的角度看事情，與對方立場不同，所以才會引起是非對立而造成分裂。

〈齊物論〉中另外一個關於執著觀念的故事：

神明為一而不知其同也，謂之朝三。何謂朝三？曰：「狙公賦芋，曰：

『朝三而暮四。』眾狙皆怒。曰：『然則朝四而暮三。』眾狙皆悅。

故事中養猴人以相同待遇飼養猴子，猴子卻執著於一邊，顯出高興或發怒的情緒，養猴的人明理，知道朝三暮四或朝四暮三這兩種方法一樣，一般人面

⁵⁶ 牟宗三，《中國哲學十九講》，（台北，學生書局，2012年），頁7。

⁵⁷ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁70。

⁵⁸ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁87。

對事情就容易犯此毛病，情緒起伏不定，落入執著一邊的困境。凡人都有偏見，而是非對錯的看法也因彼此對待評判而所有不同，我們能請誰來評判是非對錯？而評判是非對錯時可能因立場不同，造成觀點不同，結論不同。

莊子在〈齊物論〉中指出一般人執著是非觀念的不智：

民溼寢則腰疾偏死，鰭然乎哉？木處則惴慄恂懼，猿猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食薦，螂且甘帶，鴟鴞者鼠，四者孰知正味？

獫狁狙以為雌，麋與鹿交，鰭與魚游。毛嬙麗姬，人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟。四者孰知天下之正色哉？

人和其他動物生活習慣不同，口味不同，到底誰的生活習慣合乎標準呢？毛嬙，西施世人認為絕世美女，但魚見了沈入水底，鳥見了飛向高空，麋鹿見了急速奔跑，對於美色的判定，又是誰的眼光合乎標準呢！所以莊子認為「仁義之端，是非之塗，樊然殽亂，吾惡能知其辯！」仁義是非之說錯綜複雜令人眼花潦亂，我們又如何能分辨其對錯呢！

第三節 求「用」之困境

世俗人對「有用」的執著，束縛住自己的心靈，但自然造物各有功能，萬物生存於世間，必有其存在的價值，任何東西都有其用處，順著萬物的本性去發展，就能自在，若執著於「有用」、「無用」的分別心，必使自己陷入困境。世人執著「有用」觀念，又使人生陷入另一種困境。

〈逍遙遊〉中指出：

惠子曰：「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，吾為其無用而掇之。」

惠子與莊子談論有用、無用的觀念，惠子認為大葫蘆很大把它拿來盛水，但堅固程度卻經不起盛水的壓力，把它剖開來做瓢，卻因為太大沒地方可放，惠施認為它沒有用處，就把它打破了。於是莊子告訴他：「夫子固拙於用大矣。」莊子認為惠子不擅於使用大的東西，惠子執著於用的觀點，他憂慮大葫蘆太大而不好用，自己被這樣大而無用的觀念綁住陷入困境。

莊子說：

今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮江湖，而憂其瓠落無所容？則夫子猶有蓬之心也夫！

惠子有如此大的葫蘆，那就拿來當一葉方舟浮遊於江海之上，豈不逍遙快活？何必愁它無處可容呢。執著於有用與無用觀點，真是庸人自擾，心還閉塞未開，這即是心靈困梏，一般人和惠子一樣因為「有蓬之心」的造作，束縛住自己的心靈陷入困境。

〈逍遙遊〉中另有一個惠子執著有用、無用的故事如下：

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

惠子觀念執著，對於有用無用的看法，有一套世俗標準在衡量，大樹臃腫而歪曲不中規矩，所以不受世俗眼光的青睞，惠施對於有用無用的想法封限狹隘，同時也諷刺莊子言論高調，誇大歪曲而無用，在莊子看來，惠施已深陷人生困境而不知自拔。

〈人間世〉亦有故事說明匠石執著於有用無用的觀念。匠石見到可做為神社的大欂櫨，大樹大到可供幾千頭牛遮蔭，圍觀的旁人數十位，但他卻不屑一顧，弟子好奇的問師父，匠石回答：散木也，以為舟則沈，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。匠石認為這是一棵沒用的木材，把它拿來做船會下沉，做棺槨會很快腐朽，做器具會很快壞掉，做為門戶會滲出漿液，做樑柱很快會被蟲蛀，所以它是一棵無所可用的木材。

就匠石而言，不材之木是不屑一顧的，匠石的觀念執著於世俗之用，一般世人正也都抱持這樣的偏見看待天下萬物，乃成困桎。

莊子在〈人間世〉說：

實熟則剝，剝則辱；大枝折，小枝泄。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。

果樹上結滿果實，果實成熟就招來剝落，大枝被折斷，小枝被拉扯，而不能終其天年。有用的木材很快就招來刀斧的砍伐，欂櫨罵匠石是一個被世俗之用困住，觀念執著的無用散人，無法理解「無用之用是為大用」道理。而這寓言更深一層的涵意，在於亂世之中很多人的困境及無奈，為求保命，無用之用是個無可奈何的方法。

第五章 從《莊子》論生命困境的化解之道

第一節 無心

每個人有自然軀體及自然生命，但因其有限性，生、死、殘、疾之發生，是實然之事，這些事件造成了人們的悲痛反應。悲痛的產生，是因為人心的造作，觀念的執著、情緒的憂慮及欲望的擴張，如此使心不自由，受到束縛，造成生命的困境。莊子以他「道」的智慧告訴我們對生命困境的化解之道。使我們在遭遇生活中的事件時，仍能心靈和悅，逍遙自在，本節首先介紹的化解之道是「無心」，也就是「無己」，也就是「無待」。

陳鼓應先生說：

〈齊物論〉開始便開出「吾喪我」的境界，以示破除我見我執，而以真實的自我（「吾」、「真宰」、「真君」），神遊於「無封」、「無境」的遼闊之境域中。及至〈齊物論〉的最後，以蝶化象徵主體與客體的會通交感，達到相互泯合的境界。這境界實為最高藝術精神之投射。由「吾喪我」至「物化」即破除我執至真我與萬物融化為一，兩段文義，首尾相應，但若細心體味，整篇〈齊物論〉層層論說，理路十分明顯的。⁵⁹

莊子在〈齊物論〉提出「吾喪我」的境界，故事如下：

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，荅焉喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：

「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱机者，非昔之隱机者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？」

「吾」就是真我的顯現，「喪我」指丟開偏執的我，去除「成心」揚棄我執。

郭象注：夫任自然而忘是非者，其體中獨任天真而已，又何所有哉！故止若立枯木，動若運槁枝，坐若死灰，行若遊塵。動止之容，吾所不能一也，其於無心而自得，吾所不能二也。成玄英疏云：神識凝寂，頓異從來，遂使形將槁木

⁵⁹陳鼓應，《老莊新論》，（台北，五南圖書，2007年），頁167。

而不殊，心與死灰而無別。」⁶⁰「槁木與死灰」形容聖人得道，平靜的境界。人打破自我中心，此時形體如同槁木，心靈如同死灰，心中寂靜表現出外在的模樣也如此平穩，完全沒有了自己。

莊子又說：「夫天籟者，吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪！」，「無心」就是忘了自己的執著，尊重萬物的本性，不需要有誰的鼓動，萬物自然而然依自己的本性，發出千差萬別各種聲音，這就是「天籟」。當身心進入槁木死灰狀態，那是非常平靜的「忘我」境界，因為「無心」忘了自己的執著，此時可聞天籟矣。一旦拋開了「執著的我」，此時靈台心顯現，來到「天地與我並生，萬物與我合一」境界，這也是〈齊物論〉的最高境界。

莊子又說：

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所使。若有真宰，而不得其朕。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？如求得其情與不得，無益損乎其真。

王邦雄先生說：「真君」即「真宰」，指謂的是可以做為生命主體的「心」。⁶¹陳鼓應先生也說：「真君」和「真宰」同義，都是指真實的自我，也就是生命真正的主宰。⁶²「真君」可說是生命最原始的原貌，人生的主體，也是人人本有的純真；但隨著成長過程，受到外物牽引及對事物的分別與執著，形成了成心。莊子指出「非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所使。」「彼」指成心，「我」是假我，二者相互依賴主宰，不知終止，遺忘原本的真心，不知人生意義，陷入人生困境。人開始了修養的功夫，再次找回被遺忘的初心，來到「吾喪我」的境界，去除成見我之後，顯現的那個我就是「真君」，「真宰」。

⁶⁰ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁49。

⁶¹ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》（台北，遠流出版事業，2013年），頁75。

⁶² 陳鼓應，《老莊新論》，（台北，五南圖書，2007年），頁157。

一般人的心被造作束縛，而不自由，只要把造作的心無掉，從世俗的束縛中超脫出來，到達「無心」的境界，此時心是自由無待的，心中逍遙沒有執著，同時達到「至人無己，神人無功，聖人無名」的境界。

陳榮波先生指出，莊子認為從我們對「道的永恆絕對性」體驗而觀照出來的一種藝術化之表現方式，就是「美」。此種表現方式是消弭人類理智概念上對現象界所作出的分解性之是非、大小、貴賤等等對立差別相爭性，使得人能夠逍遙自得，任運於道而表現出來的一種生命上的絕對精神自由。⁶³人的價值觀，常會被世俗標準所影響，因而產生是非、大小、貴賤等等的分別心。人唯有鬆開心知執著，放棄主觀的成見，破除萬物的分別心，才能回到生命的天真自然，清明與寧靜，而達到精神的大自由。

徐復觀先生說：虛靜是道家工夫的總持，也是道家思想的命脈。虛靜乃是從成見欲望中的一種解脫工夫，解脫以後心所呈現的一種狀態；也就是人生所到達的精神境界。⁶⁴人從欲望中解放之後，進入虛靜的境界，心靈所呈現一種平和的狀態。人不斷提升自己的修養，到達自由無待的層次，則他對人生的種種事變便能以「道」的境界來面對和處理。一般人面臨心靈上的困梏時，要從這些困梏中解脫，便要「無心」。所謂「無心」，就是拋開執著的自我，這就是靈臺心的顯現。

⁶³陳榮波，《哲學與藝術美學》，（台北，逸龍出版社，2007年），頁39。

⁶⁴徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書館，2010年），頁383。

第二節 兩行與物化

莊子在〈齊物論〉中提出「物化」的觀念，王邦雄先生認為，此乃為回應篇首「吾喪我」的工夫義，「物化」即是「喪我」在解消拘限與打破障隔間轉化。「無」掉「己」與「化」去「物」是工夫，「無己」與渾「化」描述至人人格與萬化冥合的修養境界。⁶⁵

〈齊物論〉中有一個莊周夢蝶的故事如下：

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

王叔岷先生論及，在覺適於覺，在夢適於夢，則無所謂覺夢。莊子由此體悟出「物化」之理，即生死變化之理。在生適於生，在死適於死，則無所謂生死。覺夢猶生死，破覺夢猶外生死。⁶⁶莊子夢中化為蝴蝶，忘記他自己是莊周。莊周與蝴蝶，各自安份於自己的角色，悠遊於自然中。此乃莊子齊物「物化」之最高境界。

寓言中討論的是莊周夢中變成了蝴蝶，還是蝴蝶夢中變成了莊周，莊子想闡述萬物轉化的「物化」觀點，體現萬物一體的境界，莊子藉由這個寓言，讓人們鬆開心知對於莊周與蝴蝶，這兩個不同物種的執著與區別，人一旦放開心知對於世間價值標準的執著與認定，就會發現萬事萬物沒什麼區別，而「莊周夢蝶」的故事正是莊子萬物平等思想的表達，也就是主觀心境上不設定任何相對價值標準去看待萬物，蝴蝶與莊周沒有區別，在覺夢之間進行「物化」；進一步談到生死問題也是一樣，生與死亦沒有區別，也只是一種轉換。這正是莊子表達「天地與我並生，萬物與我合一」的思想。

⁶⁵ 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》（台北，遠流出版事業，2013年），頁145。

⁶⁶ 王叔岷，《莊學管闡》，（北京，中華書局，2007年），頁16。

高柏園先生指出，莫若以明的渾一、因是兩行的分解以及道通為一的圓融。而此中之圓融乃是綜合了渾一與分解，此即一方面說明了齊物逍遙之自在，同時另一方也保住了世間存在之種種差異。⁶⁷

莊子說：「道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。」道路是人走出來的，各種東西的名是我們稱呼出來的，很多的是非對錯更是人心造作出來的。一般人對於各種是非成敗、富貴美醜有所執著，爭執的本質來源就是執著於一邊，所以造成痛苦。因為各自學術觀點不同，所以造成儒墨是非，「以是其所非而非其所是」，造成「道術將為天下裂」，高柏園先生指出，由此裂中見多元之豐富，而由「道通為一」中見得道之整全。⁶⁸王邦雄先生亦說，莊子〈齊物論〉的旨趣，就在為已落在劣義困局中的物論，找到一條走向勝義的出路，扭轉之道，惟有從儒墨相對而立、肇因而成的立場中跳開，超越在兩家之上。站在天的位置，明照儒墨的教義教路，而給出平等的評價，這是儒墨皆是的兩行之道。⁶⁹

我們只要循著自然的分際，不拘常規，達到莊子在〈齊物論〉中所說，「忘年忘義，振於無竟，故寓諸無」忘生死、忘是非、忘仁義的無窮境地，就能悠遊一生，而對於所有是非對錯，不如用明靜的心去觀照，也就是「以明」。去除「成心」的執著，此時萬物一體，一切事理完全體悟，不再有分別執著之心，因而達「無心」境地。聖人看透萬物一體的道理，所以不固執己見，不用主觀立場去評斷是非，只順應自然之道，這叫「兩行」。〈齊物論〉朝三暮四的故事，猴子執著一邊，「名實未虧而喜怒為用」，造成困境，明理的人瞭解道理就不犯此過錯，所以「聖人和之，以是非而休乎天鈞，是之謂「兩行」，也就是兩端皆可觀照。

⁶⁷高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁100。

⁶⁸高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁87。

⁶⁹王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁186。

清王夫之云：

時過事已而不知其然，則是可是，非可非，非可是，是可非，休養其大均之天，而不為天之氣機所鼓，則彼此無所不可行矣。無不可行者，不分彼此而兩之。不分彼此而兩之，則寓諸庸者，彼此皆可行也，無成心也，不勞神明為一也，不以無有為有也。⁷⁰

因為兩端都可行，我們表達自己的意見不會落入執著一邊的困境，卻仍更有同理心接受並容納別人的看法。莊子的「兩行」之說，指的是人的觀點，各自有限制，各自都有論點，因此應當互相尊重，互相容忍。人受世間束縛，但若「知」自然之道，然後「順」天理去做，不固執己見，不批評是非，順應自然之道，也就是以虛靈的真宰，生活在人間，這就是「兩行」。

筆者非常認同莊子「兩行」的觀點，〈齊物論〉中「天地與我並生，而萬物與我為一」，達逍遙的境界，但逍遙之最高境界是精神再度回到人間。〈天下〉篇言：「獨與天地精神往來，而不傲倪於萬物；不遣是非，以與世俗處。」人與天地精神往來，與自然融合，體現「天人合一」的境界，卻又能與世俗人間萬事萬物和諧相處，這是「兩行」，也是莊子「道」的精神最高境界。這樣的觀點落實在生活中，待人接物處世皆「與物為春」，無將無迎。

⁷⁰王夫之，《老子衍 莊子通 莊子解》，（北京，中華書局，2011年），頁94。

第三節 「用」之化解

一般人衡量事物的價值，往往從世俗功利的角度去看，有很高價值或可從中獲得利益就是有用，反之就覺得無用。但莊子的看卻非如此，莊子認為這世界上沒有無用的東西，只要順著萬物的特性去發揮，就能找到用處。只要破除世俗心知執著於有用無用的價值觀念，任何東西都有其用處。

莊子在〈逍遙遊〉中指出：

今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」

所謂「無何有之鄉」、「廣莫之野」，正是莊子逍遙自在的心靈境界，透過我們心的修養，所達到的一個無限寬廣，不受心知執著所拘限的境界。郭象注：「物各有性，性各有極。」⁷¹人以自己的執著、欲望當做衡量外物的標準，合自己心意就喜歡，不合心意就厭惡；認為有用的事物就稱讚，覺得無用的事物就失望，如此執著的心靈就綑綁住自己，也困住了外物。王叔岷說：惠施以樗之不中繩墨規矩為喻，以譏莊周之言，大而無用。不知莊周之言，空靈超脫，不可端倪，正由不為繩墨規矩所限也。莊周巧妙，但就樗之無用作答，樗無用於世塗，而有妙用於無何有之鄉，廣莫之野。莊周蓋以此喻其言雖無用於世，而可以逍遙自得乎。⁷²人一旦放開心靈的執著，接受物各付物各適其性的觀念，同一種東西不同用途，不要以個人狹隘標準看物，就能逍遙。惠施觀念中對於有用無用有一套既定標準，認為大樹無用；世俗人的觀念造作，認為樹要成材方為有用，但莊子打破封限，超脫世俗成見，提出「無用之用，是為大用」的看法。

⁷¹ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁13。

⁷² 王叔岷，《莊學管闡》，（北京，中華書局，2007年），頁36。

郭象注：「夫小大之物，苟失其極，則利害之理均；用得其所，則物皆逍遙也。」成玄英疏：「擁腫不材，拳曲無取，匠人不顧，斤斧無加，夭折之災，何從而至，故得終其天年，盡其生理。無用之用，何所困苦哉！」⁷³所謂「無用之用，是為大用」，放開成見，不用世俗標準去衡量；心中有待，心不自由，心中無待，真正得以逍遙自在。

莊子在〈逍遙遊〉中說：

子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟，死於罔罟。今夫蘧牛，其大若垂天之雲，此能為大矣，而不能執鼠。小黃鼠狼，卑伏身子等待抓取小動物，東西跳躍掠奪，卻中機關埋伏而死；大牛雖大，抓不到老鼠，卻也因此活命，美樹良材遇斤斧而被砍，大樹無用卻放於漠野，逍遙自在千年供人寢臥。陳鼓應認為「中於機辟，死於罔罟」，所謂「有用」，無非是被役用被奴用，不是被治者所役，是為功名利祿所奴，身心不得自主，精神不得獨立。生當亂世，多少智士英傑死於非命，面對強橫權勢的侵入，為避「斤斧」之害，以求彷徨逍遙的心，真可謂「寄沈痛於優閒」。⁷⁴歷史的經驗告訴我們，許多聰明能幹的賢人，展露其有用的長才後，成為亮眼的政治人才。一旦遇到政治立場衝突，常淪為鬥爭的犧牲品，也就是許多求名求利的故事下場皆是悲慘的。莊子獨具慧眼，看透世情，徹底揚棄市場價值，無所可用，則逍遙乎人間，不夭斤斧而終其天年，如此人生不亦快哉。

清林雲銘云：

人不能離世而自遂也，入世出世，總無不寓諸人間，故曰人間世云。然以入世之身，必思所以用世也，不知以身用世，必其身之不為世用，而後得以成其大用焉。⁷⁵

⁷³ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁47。

⁷⁴ 陳鼓應，《老莊新論》，（台北，五南書局，2007年），頁154。

⁷⁵ 清林雲銘，《莊子因》，（上海，華東師範大學出版社，2011年），頁51。

陳榮波先生亦提出「無用之用，是為大用」，無形的妙用是最偉大的作用，一般人看事情只看表面，未能周詳考慮清楚，吾人要從正反兩面去看事情，換言之，即要從「看得到」的（稱為「形而下」）的部分看到「看不到」（稱為「形而上」）的部分。這樣，才能看清楚全貌。因為吾人要從正反一體的整體去考慮，始能看清事物的真相。⁷⁶

王邦雄說：「無所可用，安所困苦哉！」人生的美景，端的是心上種來心上開，清除心中雜草，掃開滿天陰霾，吾心虛靜照明，還我一片晴朗天地，這就是無何有之鄉的廣漠之野，人無為徜徉其間，逍遙寢臥其下，帝力又何有於我，當下不就是無冕王了嗎？⁷⁷人不必被社會既有價值觀網綁住自己的本性，名利、地位、富貴皆是過眼雲煙，順應自己本性去發展就好。犛牛雖大而笨拙，不如黃鼠狼的伶俐招搖，反而能保全自己不被圈套困陷住。大樹雖非良材美樹，卻也因此過砍殺。這是因為無用本身即是大用。

王叔岷指出，莊子於人間世，尤諄諄以無用之用為喻也。其於物也，則如櫟社樹之以無用，故能若是之壽。商丘大木之以無用，而至於此其大，荆氏之楸柏桑，以有用而中道夭於斧斤。其於人也，則如支離疏之以無用，而終其天年。孔子之以有用，而窮困終生。無用有用之用，孰得孰失，昭然若揭矣。⁷⁸世人皆執迷於有用之用，而不知反，所以遭遇痛苦，若能瞭解無用之用是為大用，則得以逍遙自在。

⁷⁶陳榮波，《哲學與藝術美學》，（台北，逸龍出版社，2007年），頁1。

⁷⁷王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，2013年），頁250。

⁷⁸王叔岷，《莊學管闡》，（北京，中華書局，2007年），頁207。

第四節 人之德，存於心

在〈人間世〉及〈德充符〉多篇寓言提及切莫以貌取人，人生健全與否端看其內心，而非外在身軀。許多外形不健全的人，卻有更多值得我們學習之處，莊子教我們面對外形殘缺困境時，可使用化解之道就是「人之德，存於心」。

高柏園認為兀者提出說明了莊子由生命負面限制入手的思想進路⁷⁹，指出世間的許多畸形的身體、殘缺的五官或不健全手腳的人們，他們仍安之若命地生活，告訴我們安頓生命的方法。他說：「莊子在此二篇是面對人生種種莫可奈何之生命內容，而試圖加以完整之安頓。」⁸⁰高柏園指出莊子在〈德充符〉對兀者的提出，實在非常特殊，首先可以先比較內七篇中對圓滿人格的實現者的描述，如聖人、至人、神人、真人、其形貌之全或境界。但在〈人間世〉中提及支離疏，莊子以支離疏能支離其形而足以養其身，由是而逼顯出支離其德的至人境界。此例說明人之形軀樣貌與其德沒有比例關係，肯定兀者的特殊地位⁸¹。

莊子藉由兀者申徒嘉的故事提醒，人所追求的是內在生命的充實也就是「形骸之內」的價值，而不是聲名、地位等等身外之物。申徒嘉的老師以善道教化門徒，不會歧視殘障的外表，所以他說：「吾與夫子遊十九年，而未嘗知吾兀者也。」但是子產與申徒嘉一齊拜師修習，遊於「形骸之內」，卻因缺乏道德修養而對申徒嘉「索於形骸之外」，此舉令人悲憤。

王夫之云：形為遺土而不足惜，形為塵垢而尤不足以留。大明之鑑，充滿于天地萬物，則天地萬物皆效其符，何形之足言哉？若亂世之淫刑不可逃，黠人之匿過以幸免，皆偶然也，命無不可安也。」⁸²

⁷⁹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁166。

⁸⁰ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁147。

⁸¹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁148-150。

⁸² 王夫之，《老子衍 莊子通 莊子解》（北京，中華書局，2011年），頁124。

形軀如「遺土」、「塵垢」，這些並非有德者所在意，其殘全也是偶然，而心皆能「安」。王邦雄指出「有德者」是從悲憤中走出來的智慧，在「知其不可奈何」的生命體悟中放下⁸³。

生命中諸多艱險困厄，生命就如莊子所說「遊於羿之彀中，中央者，中地也；然而不中者，命也。」人活世間，就像在神射手的靶心出遊般，靶心是中心之地，被射傷乃是必然之事，不被射中反而是幸運命大呢！人能平心靜氣面對所有事情，接受事實不再埋怨，感受就好多了，莊子曰：「知其不可奈何而安之若命，唯有德者能之。」身殘既是無可奈何之事，基於這樣的生命認知，就不再抱怨上天不公平，不哀嘆自己外形的殘缺，返回心中內求自我修養及精神境界的提升。

〈德充符〉中魯哀公與哀駘它的故事，敘述哀駘它是個相貌醜陋而德行高尚的人，魯哀公起初看到他，也驚異於他醜陋的外表，一個看奇醜無比，讓人悲哀憐憫的人，出人意外的是跟他相處過的男女老少都深深被他吸引，不想離開；人們不嫌棄他醜陋外表，相反地男人想與他相處，女人爭相欲嫁他為妻，國君與他相處後說出：「與寡人處，不至以月數，而寡人有意乎其為人也；不至乎期年，而寡人信之。國無宰，寡人傳國焉。悶然而後應，汜而若辭。寡人醜乎？卒授之國。無幾何也，去寡人而行，寡人卹焉若有亡也，若無與樂是國也。」連君王都執意要把國家委讓給他，但哀駘它卻心靜如水，不願接受獨自離開。這是怎樣的人格，可以如此令人震攝，國君不在乎他醜陋的外形，全心全意相信他，願把國家讓給他。

⁸³王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》（台北，遠流出版事業，2013年），頁251。

仲尼曰：「今哀駘它未言而信，無功而親，使人授己國，唯恐其不受也，是必才全而德不形者也。」孔子告訴魯哀公，哀駘它能夠「未言而信，無功而親」，是因為他是「才全而德不形」之人。

莊子在〈德充符〉中說：

不足以滑和，不可入於靈府。使之和豫，通而不失於兌；使日夜無卻，而與物為春，是接而生時於心者也。是之謂才全。

「才全」是說人的天性不受外在事物變遷所干擾，心靈仍然保持平和穩定。這也是修養工夫所達成的境界。陳鼓應先生指出，不讓外界的變化侵入「靈府」，這樣心靈就會與外界產生和諧感應，心情愉悅，心胸寬廣通暢，心無執著，也沒有期待，維持心的虛靜空靈，如此保有天真自然，並與萬物交接，永遠保持一種春和之氣。這便是道家所主張的達觀和安逸自得的人生態度，這是「才全」的真正涵義所在。⁸⁴

莊子又說：

平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能離也。

「德不形」就是內在德性不顯露，保持內心虛靜，凝聚生命的能量，以包容萬物，不為外境所搖動。陳鼓應先生指出，「德」就是追求內在生命的充實、圓滿，是道家最為推崇的修養境界。不看重外在的形式表現的「德」，才是最完美的境界。⁸⁵「德不形」的人不顯露太多自己的才能，與他相處不覺有負擔，反而感覺輕鬆愉快，因此更受人喜愛。在此情況下，人也不會在乎他外表是否殘缺，只有修養很好的人才能達到這樣的境界。

⁸⁴ 陳鼓應，《老莊新論》（台北，五南圖書，2007年），頁183。

⁸⁵ 陳鼓應，《老莊新論》（台北，五南圖書，2007年），頁184。

〈德充符〉篇有言曰：

自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。夫若然者，且不知耳目之所宜，而遊心乎德之和；物視其所一而不見其所喪，視喪其足猶遺土也。

王駘道德修養很好，雖殘障卻看淡外在形骸，有德的人心靈修養到一定的境界，外表殘缺影響不了他，喜怒哀樂也不在乎，不起心動念、不分別執著，遊心於淡，無所罣礙；王駘雖是殘障之人，但德行修養已達聖人境界，生死大事影響不了他，天地覆墜也不會改變他，他內心平靜，遊心於無待，萬物變化無常卻也無動於衷，僅僅守住道的宗旨。

陳鼓應先生在《老莊新論》中提到，莊子以王駘為楷模刻劃了道家理想的人格形態，並藉儒家泰斗孔子之口敘述了道家的世界觀與人生修養境界。道家的理想人物「立不教、坐不議」使受教者能夠達到「虛而往，實而歸」的效果，這種「無形」的不言之教，比起每日「三省吾身」勉力而為的儒家聖人，反而更具需懾力和吸引力。道家人物憑藉源自生命深處的精神力量而釋放感人的光彩，因為他們能夠「守宗」、「保始」，而「遊心乎德之和」。「守宗」就是守住生命的主軸，「保始」是指把事物或生命的根源。⁸⁶這樣才能超越具體感而使心靈暢遊於宙的妙和諧境地，此謂「遊心乎德之和」。莊子並提出以「平常心」為認識論，探索永恆規律的心思，達到「遊心」境界。

⁸⁶陳鼓應，《老莊新論》（台北，五南書局，2007年），頁182。

註：道家以宇宙萬物為統一之整體，生命只是其中一個組成，它的「宗」和「始」也只能從廣大的宇宙規模去把握。莊子以「同質」概念，得出「萬物皆一」的觀點，在這種開闊的思想視野之下，對整個宇宙做根源性的探索，而不拘泥於一時一事，一得一失，一生一死。

王夫之說：

才全而德不形者，視彼皆土；而一知天之所知以休乎天均，則獨成其天，充滿于六合，如停水之不蕩，則物化所從受命而無不合符。接時生心，與物雌雄合者，亦德之既充。⁸⁷

人一旦領悟道的真義，內心平靜如槁木死灰的境界，達到不起分別作用的「平常心」，不為名、物所累，不被生死所役，更不被形骸所困。王駘心靈遊放於「德」的境地，從萬物相同面去看，就看不見有什麼喪失，斷了一條腿，就像只是失落了一塊泥土般，不去計較，這是多超然的境界。



⁸⁷王夫之，《老子衍 莊子通 莊子解》（北京，中華書局，2011年），頁129。

第五節 「忘」之功夫

莊子在其書中多處寓言皆以生命負面限制入手，來闡明「道」的思想，形體醜陋外表殘缺，正是凸顯心靈之美。內在生命完整的人，不管外形如何驚駭，也不會影響其德行之純美，相對地因為他美好的德行，卻能不知不覺化育了周遭的人，這正是「不言之教」。也因為德性的美好，人相處於這樣「道」的境界時，便能安然無事，不受外界世俗打擾，且心靈達到圓滿自足。

〈德充符〉中有一個故事說明如下：

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

有位跛腳、駝背又缺唇的人向衛靈公遊說，衛靈公寵愛他卻覺得一般人的身形太長了；有位脖子長瘤的人向齊桓公遊說，齊桓公喜歡他，反而覺得一般人的脖子看起來很奇怪，外表殘障不完美的人，卻更受到歡迎，原因在於這些人都是「才全而德不形」的人。莊子說：「德有所長，形有所忘。」人只要有過人的德性，形體上的殘缺就被遺忘，這是真正的遺忘，忘記形體、忘記殘缺；人以純美全德去修養自我，提升心靈達萬物一體的境界，就不會被外界影響。

莊子在〈大宗師〉描述：

魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養煖；相造乎道者，無事而生定。故曰，魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。

人和萬物一樣，只是自然宇宙中一部分，人在道中相忘，像魚在水中相忘一般，那麼許多欲望、執著，許多是非，得失就可以被忘掉。陳鼓應先生描述這樣的境界是「兩忘而化其道」，意即物我兩忘而融合在道的境界中。「忘」

和「化」是「心靈」所達到的最高境界。「忘」為與外在適然融合而無心。「化」為隨變化而變化，參與大化流行而安於所化。⁸⁸

人「相忘」乎道術，魚「相忘」乎江湖的境界，就如同顏回「坐忘」的修養工夫，所達到的「離形去知，同於大通」的地步，又如同子祀、子輿、子琴張三位世外高人，所達「相忘以生，無所終窮」的境界；道是整體，萬物皆在其中，人在道中相忘，像魚在江湖中相忘一般，忘掉許多執著是非。而「化於道」正是物我兩忘，去除一切心知執著，達到〈齊物論〉中「天地與我合一」境界。人了悟宇宙真理，安於所化，領會恬淡虛靜的體道功夫，精神獲得大解放，這是真逍遙，大自由。



⁸⁸陳鼓應，《老莊新論》（台北，五南書局，2007年），頁315。

第六節 安之若命

人對生活中無可逃避的事情或際遇，莊子教我們的化解之道是「安之若命」。王邦雄教授說：「天地造化隨陰陽氣化流轉，心起執著，一定落空，而帶給自己傷痛。」⁸⁹不要有自己私欲，接受造物者安排，沒有厭惡的情緒，安時而處順，按事情的歷程來做，這樣就好。人生在世順其自然，這就是「安之若命」。

〈人間世〉篇指出：

仲尼曰：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也；無所逃於天地之間，是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也。」

現實人生中，子女愛父母親，這是人的天性，臣子事奉君主這是不得不然，這兩件事，天倫為「命」，人倫為「義」，乃人間規範，做子女的要把父母放在心中，做臣子的要把君主奉為心上，這是自己的命和義。

王夫之說：

貧富之於人，甚矣。故有人輕生死而不能忘貧富者，思其所以使我貧者而不得，則曠然矣。天地不私貧人富人，抑豈私生人死人乎？天地不以有所貧有所死而損其心，則貧富無根，生死無本，是非無當，小大無垠，哀樂無所入，渾然萬化不出其宗矣。⁹⁰

⁸⁹王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》（台北，遠流出版事業，2013年），頁328。

⁹⁰王夫之，《老子衍 莊子道 莊子解》，（北京，中華書局，2011年），頁143。

莊子在〈大宗師〉談到子輿與子桑朋友二人對貧病痛苦之事有所領悟，莊子說：「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。」事情是無可奈何且逃不了天地，那麼就把心安住，把自己忘記，眼前發生的事，該怎麼做就怎麼做。內心平靜不被喜樂哀傷影響，這真是德性的極點了，也是莊子教導一般人面對困境的化解之道。莊子在〈大宗師〉言：「安時而處順，哀樂不能入，此古之所謂懸解！」人接受事實，安時而處順，就是安命。對所有發生之事，不帶有厭惡的情緒，如此就能解開痛苦，這就是「安之若命」。

《莊子》〈德充符〉中有一段話：

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。

人生在世，死生、存亡、窮達、富貴、賢與不肖、毀譽、飢渴、寒暑等等外在因素的影響總是難免的，死生、存亡是天生本有的命之行，而窮達貧富，禍福壽夭毀譽饑渴是事之變，但人不應受它們的左右而以物喜以己悲。只有看清這些外界變化都不過是運命的流行，正如晝夜輪轉一般，人的知見是無法窺視它們的起始的，才不至於被它們擾亂本性的平和寧靜，這就是安命。

莊子在〈大宗師〉論及子來生病之事：倚其戶與之語曰：「偉哉造化！又將奚以汝為，將奚以汝適！以汝為鼠肝乎？以汝為蟲臂乎？」修道好友提出提醒，接受造物者的安排，不必有太多自己的私欲及悲傷的情緒。成玄英疏云：「歎彼大造，弘普無私，偶爾為人，忽然返化。不知方外適往何道，變作何物。將汝五藏為鼠之肝，或化四支為蟲之臂。任化而往，所遇皆適也。」⁹¹生病將死之人心情平靜接受造化安排，下次將變成什麼，是鼠肝或是蟲臂不必在乎。「所遇皆適」這樣的情緒就是「安之若命」。

⁹¹ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》（北京，中華書局，2012年），頁125。

莊子在〈大宗師〉提及子輿生病的故事：「陰陽之氣有沴，其心閒而無事，跣鮮而鑑於井，曰：「嗟乎！夫造物者又將以予為此拘拘也！」子輿身體因陰陽氣亂的作用病痛折磨身體變形，卻仍以「心閒而無事」的態度安然處之，事情既已發生，身體變形也抵擋不住，那就接受吧！對自己病情感慨卻沒有厭惡情緒。人對貧病痛苦有所領悟，就能接受而安命。

莊子在〈人間世〉中提出：且夫乘物以遊心，託不得已以養中。葉公子高出使於齊，成敗得失心太重，陷入人道之患與陰陽之患兩難困境，人的情緒焦慮，是困桎之一，化解之道是「安之若命」。

王叔岷提及，不得已者，理之不得不然者也。天地萬物各有其不得不然之理，即各有其自然之理，寓於此自然之理，無往而不順。⁹²清林雲銘云：臣子有不可解，無所逃之戒，欲有作為，莫若忘其身以免人道之患，安之若命以免陰陽之患，皆所謂致命者也。然此非人所易能矣。⁹³人順著自然保養心中精氣，維持心靈逍遙自在就好。

莊子在〈人間世〉說：「入則鳴，不入則止。無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。」人生活於世間不為名利所動，自己不要封閉暴躁，不要有得失成敗之心，心靈凝聚而處理事情寄託於「不得已」，順其自然專心做事這樣就好，這也是安命。

徐復觀先生解釋「不得已」是形容主觀上毫無要有所為的欲望，而只是迫於客觀上人民自動的要求，因而順應的情形，莊子對當時的變亂，有最深切地領受，才有「不得已」三字的提出，他在現實無可奈何之中，特別從自己的性，自己的心那裡，透出一個以虛靜為體的精神世界，以圓成自己，以圓成眾生；

⁹²王叔岷，《莊學管闡》，（北京，中華書局，2007年），頁195。

⁹³清林雲銘，《莊子因》，（上海，華東師範大學出版社，2011年），頁45。

欲使眾生的性命，從政治、教義的壓迫阻害中解放出來；欲使每一人，每一物，皆能自由地生長。⁹⁴

人體悟「道」的真義，了解一切萬物皆在宇宙自然之中，去掉心知執著，也沒有成敗得失心；王邦雄教授說，在人間行走，總會登上事業與權位的峰頂，有如水之深火之熱一般的惶惑恐慌，〈人間世〉所說的「朝受命而夕飲冰，我其內熱與」，不是人道之患的權勢濫用，就是陰陽之患的內熱掙扎，避開人道之患及陰陽之患。⁹⁵人一旦以「無己」之心待人接物，也因為心中不喜不懼，不伎不求，對於現狀安之若命，那麼就沒有什麼事情可以傷害他。



⁹⁴徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，〈台北，台灣商務印書館，2010年〉，頁412。

⁹⁵王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，〈台北，遠流出版事業，2013年〉，頁289。

第七節 死生一如

一個人一生的歷程，從出生到青壯年的勞頓，到老年的退休，最後以死亡終止。每個段都有意義，所以應欣然接受，所以莊子對生死困境的化解之道，就是「死生一如」。所以自己也好，親人也好，一旦執著分別生死，當生死離別來臨時，必令大家跌進倒懸的困境，而痛苦不堪。

〈大宗師〉言：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。」既然人的生、老、病死如大自然的春、夏、秋、冬一樣，是自然的循環，是不可逆的事實，是命！那就接受吧！自古人生誰無死，把對死亡的憂慮、煩惱放下，返璞歸真回到自然境界，心靈才能真正自由自在，如此才是解脫之道。

莊子在〈大宗師〉接著說：

子來曰：「父母於子，東西南北，唯命之從。陰陽於人，不翅於父母；彼近吾死而我不聽，我則悍矣，彼何最焉」，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。

造物者給了我形體，讓我一生勞頓，用老年的生活讓我安逸清閒，用死亡讓我安息；所以人活著時要好好過，也要安然地接受。莊子認為一個人一生的歷程，出生以來，經歷青壯年的勞頓，老年的退休，到死亡生命終止，四個階段就如同大自然的規律，從一天的早上、中午、黃昏到黑夜，從一年的春、夏、秋、冬四季循環，這是不能改變的道理，所以人要善生善死，而四個階段皆有其意義，坦然接受造物者的命令，順受其正。

〈至樂〉篇以莊妻過世的故事，來顯示他對生死的態度：

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

莊妻去世，好友惠施弔喪卻見他鼓盆而歌，惠施生氣認為莊妻與他一同生活，照料起居養育孩子直到老死，莊子不哭就算了，竟還敲盆唱歌，真是太過份了。然而莊子有不同的想法，莊子認為生命是氣的表現，氣聚則生，此乃因緣際會，偶然之下產生的，而人到生命盡頭時則氣散而亡，一切回歸自然。

人的生命是氣的聚散，妻子的生命因氣聚而來，如今氣散而去，她正以天地為家，安靜逍遙地回歸宇宙，死亡只是回家，回到大自然的老家，我們又何需如此悲傷，打擾回歸自然的人呢？莊子認為死生只是變化的一種現象而已，是自然循環的道理，人們不必如此傷心害怕，反而應坦然面對。

〈齊物論〉篇以一故事來表示死亡並不可怕：

予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱而不知歸者邪！麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得之也，涕泣沾襟；及其至於王所，與王同筐牀，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！

麗姬在晉王迎娶她之前，哭濕了衣服，來到晉宮成為皇后，接觸宮中生活，才後悔當初不該如此哭泣。人怎麼知道死後的人不會後悔當初不該眷戀活著的日子，死亡是一種回家的概念，出生之後就像幼小離家流浪在外的人，死亡之後終於回家。人之悅生惡死乃成了心靈困境。一旦覺悟死生一條，則困梏自解。

莊子在〈大宗師〉提及子桑戶、孟子反、子琴張的故事，三位世外之人，其心境已達「登天遊霧、撓挑無極，相忘以生，無所終窮」的境界，因此成為莫逆之交。子桑戶死亡，兩位朋友認為死亡乃是「反其真」，人回復自己原來的本真狀態，以無窮盡宇宙作為終極歸宿，就不會因世間生死有罣礙，也不會在乎世間禮俗；二人為好友已到達自然歸宿而感到高興，於是唱起歌來，這也是發自內心真正的祝福。

莊子認為「萬物與我合一」，人死亡化成萬物，與天地自然一體合而為一，當莊子本人即將死亡時，仍以一樣平和的態度去面對。

〈列禦寇〉篇記載以下故事：

莊子將死，弟子欲厚葬之。莊子曰：「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！」弟子曰：「吾恐烏鳶之食夫子也。」莊子曰：「在上為烏鳶食，在下為螻蟻食，奪彼與此，何其偏也！」

生命是充實的，精神是自由自在的，所以當自己面臨死亡時，能以一個大自在大無畏的態度去面對，天地就是棺槨，日月是連璧，不需要任何陪葬品，對也沒有任何喜怒哀樂的情緒，因為他是一個悟道的人。

莊子在〈大宗師〉說：

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。若然者，其心志，其容寂，其顙頽；淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。

莊子是悟道真人，面對死亡的態度，就是順其自然，因為他的心靈虛靜清明，沒有生死的執著與分別心，也沒有好惡之情。所以「死生一如」，人自生的一端來，最後回歸死的一端，回歸自然，一切都無所畏懼，心靈平靜，逍遙自在。王邦雄先生提及，「淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其

極」，體道真人的身上，散發如秋之涼，也如春之暖的人格內涵，他的生命與四季運行有直接的感應，也與萬物的存在同體流行，此體現了天道的無所不在。⁹⁶所以人能夠真正了解道理，保有平穩的內心和外表，待人接物一切以和為貴，順著萬物萬事的性情去做，一切應當都能順利。

莊子在〈齊物論〉篇說：「眾人役役，聖人愚菟，參萬歲而一成純。萬物盡然，而以是相蘊」。一般人執著不知覺悟，一生勞碌不知為何而活，聖人看似愚魯，其實已完全契入覺悟的境界，聖人把古往今來之事融合一氣，完全領悟宇宙人生的意義，不再被世間昏亂影響，也不再執著一己之私。

莊子在〈大宗師〉提及孟孫才母死的寓言：

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣無涕，中心不感，居喪不哀。

仲尼曰：「孟孫氏不知所以生，不知所以死；不知就先，不知就後；若化為物，以待其所不知之化已乎！」

孟孫才母死，對孟氏而言，已經沒有所謂生死，他把生死看為一個事件，事件的發生是自然而然情緒就可不受左右，孟孫才認為：「且彼有駭形而無損心，有旦宅而無情死。」母親形體雖死，精神卻長存心中，於是哭泣不流眼淚，心中不哀戚，守喪不哀痛，情緒淡漠不傷害內心，不耗損精力，孟孫氏不知所以生，不知所以死，所以不被世俗禮儀影響，這是得道之人的境界。

莊子在〈養生主〉對老聃之死提出看法：

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。

⁹⁶王邦雄，《內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，（台北，遠流出版社，2013年），頁290、291。

人來到這個世界是碰巧應時而生，自然而來，不必太高興，而死亡也是順理發生，這也是自然而去，不必太過悲哀，人的生命由生轉死，只是一種轉化；莊子在此對生死提出「安時處順」的觀念，正與〈人間世〉篇「善吾生者，善吾死」的觀念遙相呼應。看待生命的角度，能以來得安心，走時亦安心，好來好去，坦然面對，不讓哀樂入於心中。那真是天然的解脫生死之苦！莊子在〈大宗師〉莊子藉孔子的話，提出對生死的看法，認為生死是一個事件，將天地萬物視為一體，那麼就無生無死，無古無今的分別了，在〈齊物論〉言「天地與我並生，而萬物與我一」的境界，如此心靈才能達逍遙自在，也就不受世俗觀念的約束，而能遊於方外，不被生死之執著所繫了。

莊子曰：「胡不直使彼以死生為一條。」死亡乃人生必經之事，所謂「死生一條」，人自出生那一端來，必自死亡這一端去，這是天經地義自然之事，修道方外之人看清事物本質，感悟自然的道理，看待生死，一如平常。成玄英疏云：「安於生時，則不厭生，處於死順，則不惡於死。千變萬化，未始非吾，所適斯適，故憂樂無錯其懷矣。」又云：「為死生所繫者為縣，則無死無生者縣解也。夫死生不能係，憂樂不能入者，而遠古聖人則謂是天然之解脫也。」⁹⁷人自出生以來煩亂憂愁猶如倒懸之苦，那死亡不就是「帝之懸解」，自然為我們解開這人生枷鎖，有什麼好難過呢？

成玄英疏云：「前薪雖盡，後薪以續，前相盡，故火不滅也。」成玄英疏又云：「昨日之我，於今已盡。今日之我，更生於後。」⁹⁸肉體生命盡時，精神生命永續，薪火相傳，生生不息人類整體生命永存，不必遺憾困苦。

⁹⁷ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁135。

⁹⁸ 郭慶藩編，《莊子集釋（上）》，（北京，中華書局，2012年），頁136。

莊子在〈知北遊〉中有一段陳述如下：

人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已。注然勃然，莫不出焉；油然漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死。生物哀之，人類悲之。解其天攷，墮其天袂，紛乎宛乎，魂魄將往，仍身從之，乃大歸乎。

生命的意義在於把握白駒過隙的瞬間，去經歷、去感受，去創造無限的精神生命，享受存在的過程。當生命結束時，接受這有限性，安時處順，哀樂不入胸懷。陳榮波先生提及，莊子主張「生死一如」觀，認為生不必喜，死也不必懼，把人的生死看得很開，人要知天樂命，闊達人生，過著藝術化的人生。可見，莊子是一位達觀逍遙自在的人。莊子認為逍遙自得於天道，安時處順，物我兩忘，齊物達觀，便是他所謂的藝術化的人生。⁹⁹

徐復觀先生對於莊子的生死觀有所闡述：莊子以人的樂生而惡死，實係精神的桎梏，他為了解除其桎梏，把它當作時命的問題，安而受之，無所容心於其間。¹⁰⁰徐先生總結如下：心不被物誘惑向知的方向而歧出，更不被物欲所擾動，而能保持心的虛靜，則此時之心，即是道之內在化之德，即是德在形中所透出的性，亦即是創造天地萬物的道。而人即為與道合體之人。道是無分別相無生死相的。故與道合體之人，便自然能忘一切分別相及死生相。道是萬變不窮的。故與道合體之人，便自然能乘萬化而不窮。¹⁰¹

⁹⁹ 陳榮波，《哲學與藝術美學》（台北，逸龍出版社，2007年），頁39。

¹⁰⁰ 徐復觀，《中國人性論史·（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書，2010年），頁405。

¹⁰¹ 徐復觀，《中國人性論史·（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書館，2010年），頁393。

第六章 結論

第一節 生命困境總結論

人有外在軀體，乃有自然生命的限制，伴隨軀體而生的困厄，例如身體殘全、病痛、禍福夭壽與死亡，本文稱為「生存的疾痛」。

老子《道德經》第十三章說：「吾所以有大患者，為吾有身。」人生大患在於太重視這個軀體的「我」，因為對「我」的執著，帶來痛苦與禍患。嚴靈峰先生指出，因為有此血肉之軀：百骸、九竅、五藏、六府，對外接觸，在內反應，而有飢、寒、病、苦、死、生之大患。心是惡源，形為罪藪；一切煩惱，由此而起。¹⁰²人有了形軀，心便受其控制主宰，為了這個身軀，我們便追求健康、長壽、美貌、富貴等，開始追逐人世間各種外在事物，每日勞累疲役不知停止，使生命陷入困境。

人的內在困境來自心的造作，例如觀念的執著，情緒的焦慮，欲望的擴大等，莊子稱之為「成心」。這些造作束縛住一般人的心，形成桎梏，本文稱之為「人生的困梏」。

《莊子》〈在宥〉篇中說：「其居也淵而靜，其動也縣而天。儼驕而不可係者，其唯人心乎！」〈列禦寇〉篇又說：「凡人心險於山川，難於知天。」人起心動念，實在複雜且瞬息萬變；一旦人心發動時，驕縱動盪而令人無法捉摸與約束。莊子在書中有多個名稱，皆指為此「心」的種種面相，例如，「成心」、「師心」、「機心」、「有蓬之心」等，發作時就容易引起許多人我是非爭執，陷入困境。

¹⁰²嚴靈峯，《老子研讀須知》，（台北，正中書局，1996年），頁253。

人除了起心動念，成心造作外，求名用智亦是人間困境的由來。莊子在〈人間世〉篇指出：「名也者，相軋也，知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」很多人一生努力追求的成功就是名利，為達目的用盡一切方法互相爭鬥，人們深陷其中不知自拔，造成人間困境。《道德經》第十三章又說：「得之若驚，失之若驚」，人的心就在寵辱得失之間暴起暴落不得安寧。

莊子在〈人間世〉說：「福輕乎羽，莫之知載，禍重乎地，莫之知避。」這是他對人間亂世的感嘆，這也是世俗人一生的寫照。幸福其實像羽毛般輕盈，可是人們卻不知摘取，而災禍沉重如大地，人們卻不知迴避，還像飛蛾撲火般衝上前去。總之，人生苦短，我們應該追求個人智慧的提升及自我的超越，這樣的智慧才能夠幫助我們脫離人生困境。



第二節 化解之道總結論

莊子對形軀生命的有限性，提出化解之道，就是「安之若命」及「死生一如」。〈人間世〉說：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。」面對人間兩大規範，該怎麼做就怎麼做吧，安之若命就好。生死問題是人心最大焦慮及恐懼的問題來源，應該坦然面對。〈大宗師〉言：「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。」人的一生有其一定歷程，生、老、病、死在所難免。人與萬物一樣，都只是自然宇宙的一份子，莊子提出「死生一如」，天地與萬物合一，結合成為整體，人不必在乎生死，在生活中提升自己的智慧及境界，才是人生重要的事。

莊子對於「成心」之困、提出「心齋」及「坐忘」兩大修養工夫。莊子說：「唯道集虛者，心齋也。」一旦我們將「心」做一番整理工夫，去除自我執著觀念，就可解脫人間束縛及桎梏而進入「虛」與「靜」的狀態。「坐忘」乃是「離形去知，同於大通」的境界，老子《道德經》第四十八章：「為道日損，損之又損，以至於無為。」莊子教導我們把心中執著、欲望、觀念、情緒的枷鎖，一層層剝掉。「無心」就是去除「成心」，此時「真我」、「靈臺心」顯現，心才能逍遙。莊子寓言中許多外形殘缺的主角人物，卻吸引各式各樣的人親近，因為「人之德，存於心」，「德有所長而形有所忘」，有德之人保有心靈虛靜，保有天真自然，不必注重外在形式，故能化解人生困境。

王邦雄先生總結，莊子的思想是老子哲學進一步的開展，老子體現的天道，到了莊子，已內在化而為天人、至人、神人、聖人、真人，莊子哲學以人為主體，逍遙無待之論，是自我的真實；天籟齊物之論，是整體的和諧；前者由小而大，由大而化的超拔飛越，後者由大塊噫氣，到咸其自取的同體肯定；二者之所以可能，有待於人自身「心齋」與「坐忘」的修養工夫。如是則人生困苦

才得以化解，無掉世俗功名、人為造作的「用」，才能成全人人自身的大用。¹⁰³

人們認為有用之材，卻往往無法享盡年壽。不材之木因為其「無所可用」，而成千年社樹。無用之用乃為大用，如此才能不中道夭折而終其天年。

徐復觀先生認為莊子的思想，是極高的文化的結晶；他「無己」的境界，是通過一連串的自覺功夫過程而達到的。〈逍遙遊〉中的「無己」，即是〈齊物論〉中的「喪我」，即是〈人間世〉中的「心齋」，亦即是〈大宗師〉中的「坐忘」¹⁰⁴。「無己」、「吾喪我」、「坐忘」皆是莊子智慧的結晶，人只要能鬆開心知對形軀的執著，才能讓心自由自在，不受到心知的束縛，進而達到「槁木」、「死灰」那平靜與超脫，最後即可達物我兩忘、天人合一的境界。



¹⁰³ 王邦雄，《道家思想經典文論》，（台北，立緒文化事業，1995年），頁122。

¹⁰⁴ 徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，（台北，台灣商務印書館，2010年），頁398。

第三節 《莊子》時代意義及社會功能

《莊子》一書在現代社會中，絕對有適當的時代意義及功能，筆者在此就心靈療癒方面加以闡述。高柏園先生指出：莊子無為自然的智慧，鬆動個人的現實與終極關懷，而後能由種種執著想像中暫時解脫出來，使生命獲得一份清涼與自由，也進一步為心靈的自我反省，提供了良好的基礎。易言之，道家的冷智正好是現代社會的清涼散，使現代人的惱熱暫時消除，而後能冷靜地面對時代問題。¹⁰⁵莊子以「道」的冷靜智慧去看待萬事萬物，心情平靜不受外境干擾，當可消除種種負累，而達到心靈的自我療癒。莊子在〈應帝王〉篇指出：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」人不要執著，心如同明鏡般清澈，回歸本性順其自然，活出生命本真，就能與萬物和平共處不被傷害。

我們對自己人生作一個全面整理與反省，會發現大部分時間都在與自己、家人、朋友、社會等關係中打轉、糾纏，生活中充滿生、老、病、死的事件與喜、怒、哀、樂、憂、恐的情緒，人事彼此之間的對待關係及情緒處理，使人陷入困境；人我是非的對立，社會價值觀的僵化、對生死的眷戀與懼怕，這些都是人間難題。

《莊子》讓我們徹底了解自己 and 一般人生命陷入困境的原因，就是觀念的執著、欲望的糾結擴張，及情緒的焦慮，這些無形的枷鎖緊緊束縛住人心，不得自由。

現代社會中，科技進步神速，地球資源快速地被消耗；媒體大肆播放，生活步調變得很緊湊，人人追求財富、名利、權位等，社會呈現各種追求現實功利的現象，所謂「遙望天邊的彩霞，卻忘了踩在腳下的玫瑰」，人不斷奢求遙遠

¹⁰⁵高柏園，《莊子內七篇思想研究》，（台北，文津出版社，2000年），頁228。

不可及的事物，卻忽略週遭事物的美、花的香。很多人心被掏空，與家人、朋友關係疏離不和睦，攬鏡看看鏡中的自己，恐怕都覺得陌生而不真實。

現代社會中，很多人睡眠有障礙，筆者認為這是思慮複雜，欲望太多所造成的困境。人在白天日有所思，對成敗得失有所焦慮，晚上睡覺時甚至夢見擔心、憂愁、恐懼與煩惱的畫面，所以睡不好，心的執著與萬物的牽引，而干擾一夜好眠。

現代人心靈孤單、精神焦慮不安，憂鬱症等心理問題層出不窮。人們急切地追求物質欲望的滿足，卻把最重要心靈層面的寶藏給迷失了。莊子在〈大宗師〉說：「其耆欲深者，其天機淺」。很多人如此勞碌一生，終身役役不知人生意義，用盡全身精力追求虛幻表象，卻不知內求自己的真心，提昇精神境界。

王邦雄先生說，「其耆欲深者，其天機淺」，此將嗜欲與天機做一對顯，由心知之執，轉為情識之結，嗜欲深就是深陷情識纏結中，心失去空靈，「天機」就是天然機神，不再靈動。若心靈虛靜，有如居於道樞環中，可以隨機而轉，神用無方，以應生命周遭的無窮變化，而不失自在天真。惟嗜欲深，即執著造作陷落欲深，天機淺，即天然機神不再靈動，而歸於淺陋。¹⁰⁶

現代人情緒緊張，沒有排解管道，仇恨在心中一味積壓；人與人之間常因為一時衝突造成無法彌補的後果。多少人在世間任性妄為，或許是因為無知，或許因為剛硬衝撞，總在自己生活的空間中撞得滿身傷痕，甚至中途而夭折，害了自己也害了別人。

莊子在〈讓王〉篇說：

今世俗之君子，多危身棄生以殉物，豈不悲哉！凡聖人之動作也，必察其所以之與其所以為，今且有人於此，以隨侯之珠彈千仞之雀，世必笑之。是何也？則其所用者重而所要者輕也。夫生者，豈特隨侯之重哉！

¹⁰⁶ 王邦雄，《內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，（台北，遠流出版事業，2013年），頁290、291。

人用如此貴重的生命精神去追求外物，徒勞無功，就像「以隨侯之珠彈千仞之雀」的故事，隨侯用珠寶去打千里高的麻雀一樣，很不值得。一旦無常來臨，一切都帶不走，後悔卻也莫及，悲矣！現代人文明病憂鬱症，恐怕都是因為自己本末倒置，身心靈失調引起的。

人要先洞察事理，了解天地自然之道，學會管理自己的情緒，儘量抒解自己的壓力；別在憤怒時做出莽撞的決定，如此方可避開橫禍，而能享盡天然之年壽。

《莊子》一書對現代人而言，可提供心靈治療的作用，書中對於現代人生困境提出化解之道，這是其時代意義及當代社會功能。莊子說：「形莫若就，心莫若和。」而當人遇到世間事，無法解決陷入情緒焦慮害怕的困境時，此時應當「知」天理，知自然之道，知世間人情，瞭解物性才不會為其所傷。清王夫之云：以「形就心和」而「不入不出」，己有以存，則可以存諸人也。以存諸己者為至，不得已而應，而持之以慎，要以不迷於己，不亟求于人，暴人固無足畏也。¹⁰⁷莊子教我們面對困境，要心平氣靜，順著物性處理事情。體道之人，瞭解宇宙本身就是個生生不息的大生命，宇宙整體就是「道」，而人類及萬物就是宇宙運行所發生的各種生命。所以人想要自在生活於世間，就應了解此一自然運行之道，順其軌道行走，才能「終其天年而不中道夭」，這就是「順」。

當人們除去紛紛擾擾，返樸歸真，回到最初的狀態，心靈自可平靜。當人們能夠內觀自我，生命中自可找到自由、自安、自足的空間。

莊子在〈繕性〉篇論及：

古之人，在混芒之中，與一世而得澹漠焉。當是時也，陰陽和靜，鬼神不擾，四時得節，萬物不傷，群生不夭，人雖有知，無所用之，此之謂至一。當是時也，莫之為而常自然。

¹⁰⁷ 王夫之，《老子衍 莊子道 莊子解》，（北京，中華書局，2011年），頁109。

人的原始情況是樸素無為的，古代人的生活如老子所說「見素抱樸」，所以陰陽協調平靜，鬼神不來打擾。春、夏、秋、冬按時序進行，萬物和諧不受傷害，眾生就能終其天年而不中道夭；這是人與自然合一的狀態，一切自然無為，生活平淡卻也平安。把心安住，回歸心靈境界，人能學會與自然和諧相處，身心靈平衡，就得健康。一旦破我執，破生死，心終於自由。

《莊子》一書的確能夠帶給我們時代意義及社會功能，但願這樣的心得能與更多人分享，希望能有所幫助。人能從莊子的智慧中找出消解之道，走出困境，人生得以逍遙自在。



第四節 結語

莊子在〈知北遊〉篇提到：「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。」自然宇宙以它的清朗、明靜告訴世人，展現真理，山川石木以它的無情、無言向世人說法，但懂得聆聽者世人有幾？人身難得，來到人間紅塵走一回，必有其意義，學會和大自然相處，在天地之間體驗生命，求取智慧，就可來到整體和諧境界。

世人陷入困境的原因是因為「造作」，因為迷染妄心，看不清宇宙人生真相。真正的悟道者不執著，沒有分別，沒有妄念，也不再沈溺世間是非。莊子在〈知北遊〉提到「道無所不在」，真人能通透這樣的道理順乎自然，不再執著萬事萬物，深陷其中，就能見到獨一無二的「道」。

莊子在〈天下〉篇中指出：

聖有所生，王有所成，皆原於一。不離於宗，謂之天人；不離於精，謂之神人；不離於真，謂之至人。以天為宗，以德為本，以道為門，照於變化，謂之聖人。」

莊子所謂天人、神人、至人、聖人，其實都是同樣的性格，他們都是真正的悟道者！體悟其實天地是「一」，「一」就是「道」。牟宗三先生提及「一逍遙一切逍遙」¹⁰⁸，「一」即一切，道是整體，人和萬物皆在整體之中，放下是非，生死等執著，就能脫離人生困境，得以逍遙。

莊子在〈大宗師〉說：

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。

¹⁰⁸ 牟宗三《才性與玄理》，（台北，學生書局，2002年），頁182。

人到成熟之年，若能學習《莊子》智慧，必然也會有所得而逍遙自在。人一旦悟道，必可來到這樣的「真人」境界，自古以來的真人清心寡欲，睡覺不夢，醒覺時沒有憂愁，飲食不求甘美，呼吸來得深沈；真人呼吸乃從腳跟運氣，普通人呼吸用咽喉吐納，這是真人的生命境界，對照普通人的生活狀態有所不同。得道的人清心寡欲，不會執著特定的價值標準，處理事情都覺得順心。以順其自然的心情待人接物，與人往來亦平心靜氣，所以他的心靈境界自由自在，行、坐、住、臥無一不順，無一不安，其實這正是最佳的修行。

最近常有人討論議題：「究竟什麼事才是人生真正的快樂？」對我而言「悟道最快樂！」因為轉迷為悟，所以轉苦為樂，過去的人生迷茫，所以痛苦，現在的人生覺悟，所以快樂，這可說是我現在心境的寫照。人生痛苦是因為「成心」造作，人間苦難也是因為觀念執著、欲望太多，一般人很多時間都在這些痛苦困境中束縛糾纏，所以無法看清宇宙人生真相。

宇宙人生的真相是，人與萬物皆在宇宙中，莊子主張「天人合一」，人的軀體生命有限，精神生命卻是不死，代代薪火相傳，人類智慧得以延續，這才是生命的意義。人活在世間束縛難免，所以「知」自然之道，然後「順」天理去做，也就是以虛靈的真宰，生活在人間，這就是「兩行」。莊子在〈天下〉篇提及：「獨與天地精神往來，而不傲倪於萬物；不遺是非，以與世俗處。」這是「兩行」，是最佳的修養實踐工夫，也是莊子「道」的最高境界。悟道的人，明白宇宙人生真相，人活在世間束縛難免，以虛靈的心面對，自可活在當下，人間愉快。

感謝

感謝吾師謝仲明教授的指導，跟隨老師修習《莊子》，我的人生經由老師的點化得到啟發。

莊子對生死執著的化解之道如醍醐灌頂，死亡為親人帶來一種傷痛，我們應將悲痛化為一種對生命深刻的思考，人為萬物之靈，而天地為萬物的父母，反省體悟人生的種種，珍惜生活的每一天，把握當下，與家人朋友好好相處。

剛開始寫論文時，完全摸不著頭緒，不知從何開始，寫作的過程多少夜晚輾轉難眠，苦加思索不得其解，隨著相關書籍，一本一本閱讀，《莊子》思想脈絡漸漸在我心中呈現；讀完《莊子》，一點一滴去通曉其中意境，終於體會。如今恍然大悟，過去是如何的不自由，因為心被困住了。一旦破我執，破生死，心終於自由。

寫完《莊子》論文，我的心情有了新的改變，我非常願意把這樣的體悟與世人分享，希望能有更多人受惠。

參考書目

古典文獻：

司馬遷，《史記·老莊申韓列傳》，台北，新陸書局，1964年

郭象注，《莊子》，台北，藝文印書館，2007年

朱熹，《四書章句集註》，台北，鵝湖出版社，2002年

王夫之，《老子衍 莊子通 莊子解》，北京，中華書局，2011年

郭慶藩，《莊子集釋（上）、（中）、（下）》，北京，中華書局，2012年

林雲銘，《莊子因》，上海，華東師範大學出版社，2011年

現代書籍：

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北，黎明文化事業有限公司，2005年

于丹，《莊子心得》，台北，聯經出版事業，2007年

王邦雄，《道家思想經典文論》，台北，立緒文化事業，2013年

王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，台北，遠流出版事業，2013年

王邦雄，《中國哲學論集》，台北，學生書局，2004年

王邦雄，《莊子道》，台北，里仁書局，2010年

王叔岷，《莊學管窺》，北京，中華書局，2007年

牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，學生書局，2012年

牟宗三，《現象與物自身》，台北，學生書局，1976年

牟宗三，《才性與玄理》，台北，學生書局，2002年

牟宗三，《佛性與般若（上）、（下）》，台北，學生書局，2011年

吳光明，《莊子》，台北，東大書局，1992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，三民書局，2005年

高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北，文津出版社，2000年

南懷瑾，《莊子誦講》，台北，老古文化事業，2008年

范壽康，《中國哲學史綱要》，台北，臺灣開明書局，1996年

唐君毅，《中國哲學原論原道篇》卷一，台北，學生書局，1978年

唐君毅，《中國哲學原論原道篇》卷二，台北，學生書局，2008年

徐復觀，《中國人性論史（先秦篇）》，台北，台灣商務印書館，2010年

陳榮波，《哲學、語言與管理》，台北，逸龍出版社，1993年

陳榮波，《哲學與藝術美學》，台北，逸龍出版社，2007年

陳鼓應，《老莊新論》，台北，五南圖書，2007年

陳鼓應，《老子今注今譯》，台北，台灣商務印書館，2011年

陳鼓應，《莊子今注今譯》，台北，台灣商務印書館，2010年

陳鼓應，《道家的人文精神》，台北，台灣商務印書館，2013年

謝仲明，《儒學與現代世界》，台北，學生書局，1991年

勞思光，《新編中國哲學史（一）、（二）》，台北，三民書局，2005年

馮友蘭，《中國哲學史》，台北，台灣商務印書館，1990年

傅佩榮，《解讀莊子》，台北，立緒出版社，2008年

傅佩榮，《莊子經典五十講》，台北，立緒出版社，2013年

傅佩榮，《人生困惑問莊子》，台北，九哥出版社，2013年

程兆熊，《道家思想》，台北，明文書局，1985年

蔡仁厚，《中國哲學史》，台北，學生書局，1999年

黃錦銘，《莊子讀本》，台北，三民書局，1985年

楊儒賓，《莊周風貌》，台北，黎明文化事業公司，1991年

嚴靈峯，《老子研讀須知》，台北，正中書局，1996年

論文、期刊：

王邦雄，〈莊子思想及其修養功夫〉，《鵝湖月刊》第17卷第1期，1991年

傅佩榮，〈莊子人生的基本結構〉，《哲學與文化》第15卷第1期，1988年

陳德和，〈論莊子哲學得到心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月

吳建明，〈論莊子對命的思考及其安命之可能〉，《鵝湖月刊》第311期，2001年2月

張妙兒，〈莊子的逍遙境界觀〉，東海大學哲學研究所碩士論文，2002年

郭芳如，〈莊子論超越生命困境〉，台北，台灣大學，2007年

王小騰，〈試論莊子逍遙的心靈及其意境〉，台北，台灣大學碩士論文，1998年

黃潔莉，〈莊子逍遙美境之展現〉，國立成功大學藝術研究所碩士論文，2001年

郭芳如，〈莊子論超越生命困境〉，台北，台灣大學，2007年