

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

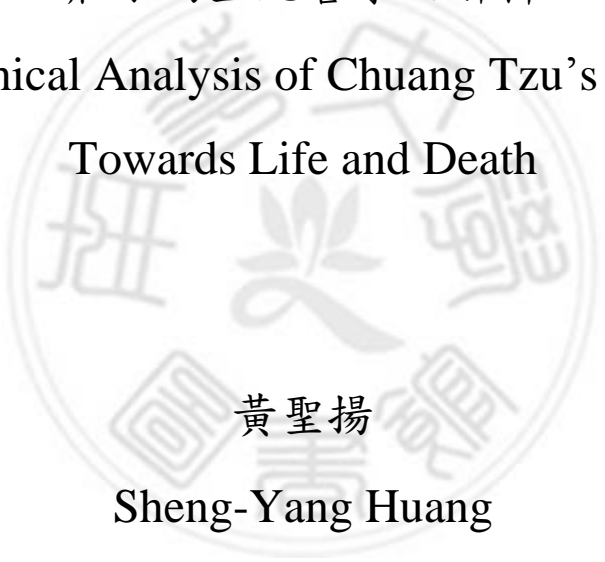
Nanhua University

Master Thesis

莊子的生死哲學之解析

Philosophical Analysis of Chuang Tzu's Attitudes

Towards Life and Death



黃聖揚

Sheng-Yang Huang

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 109 年 12 月

December 2020

# 南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

莊子的生死哲學之解析

Philosophical analysis of Chuang Tzu's attitudes  
towards Life and Death

研究生：黃聖揚

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

謝君直

陳政揚

指導教授：陳德和

系主任(所長)：詹俊龍

口試日期：中華民國109年12月03日

## 摘要

莊子的哲學是以生死智慧為最大的特色，其中以自然回歸做為生命的理想和生活的目的，這是屬於實踐的智慧，生命的學問；亦即是生命、生活及死亡的整體性思維，本文即以此議題為主軸而加以探討論述之。從生命自然反樸歸真來看，人類是從自身的生存與生活的場域，面臨在生命中所遇到的危險感、體會生存感、困境中學習面對問題等具體生活與實作中去作根源性的反省。心靈的提昇，透過「命物之化，守其宗」的自然無我採取觀賞的態度，而不以對立的態度去超尅它，來面對「自然療癒」思想的重構與其態度，並且藉此開展一可能可行的解困之道。將生存的病痛，從生命自我轉化的觀點與主體修養工夫的路徑，讓人的心靈面對難以逃出於人間世的創傷經驗得以解消。希望在心靈整合的狀態下，讓人類的身心靈健康與天地人我都能得到理想健全的發展方向，體現一種「天人合一」之價值哲學。為「生命萬化而齊一」之中莊子指出面對萬物是可以用齊一平等的心境來面對。天地萬物本是同體並生，其乃具相對性而互有的差異，然莊子以為於此差異不能在上面做高低貴賤之分別計較。過度強化「我」的重要性，並以「我」為中心不斷向外擴展，或常因以自我意識為中心，而形成人我之間一道道難以跨越之高牆，導致生命故步自封、層層陷溺，因而產生提出超越生命困境的解決之道。

關鍵詞：莊子、人生哲學、生死智慧、心齋、坐忘

## **Abstract**

**Zhuangzi's philosophy features in his wisdom of life and death. Returning naturally is regarded as the ideal of life and the purpose of living, which is also the wisdom of practice and the knowledge of life. It's regarded as the whole concept of life, living, and death. This research will focus on this issue and discuss the related issues. Life can return to its purity naturally. From their surroundings, humans practice self-reflections from the crisis and predicaments they face. In order to raise the spirit, one may learn how to get use to the changes and keep the mind at a fine status. He observes, instead of suppressing from the opposite. He reconstructs the thoughts of natural heal and tries to develop possible solutions. Trauma experiences and diseases in the world can be alleviated from the viewpoint of metanoia and the route of self-practice. It is hoped that, with one's mind, spirit, and physical body integrated , human can develop a good relationship with the nature and demonstrate the philosophy of "unity of nature and human". Lives are varied in form but actually on one. Zhuangzi claimed that lives are equal. Lives develop as a whole; they are different because of relativity. Zhuangzi claimed that there should be no discriminations, especially for human. If the concept of self is over emphasized and developed, or egocentric thoughts results in interpersonal alienation, that will result in confusion of life.**

**Keywords: Zhuangzi, Philosophy of life, Wisdom of life and death,**

**Xin xhai, Zou wang**

# 目 錄

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 摘要 .....              | I   |
| Abstract.....         | II  |
| 目 錄 .....             | III |
| 第一章 緒 論 .....         | 1   |
| 第一節 研究的動機與目的 .....    | 1   |
| 第二節 研究的範圍與材料 .....    | 3   |
| 第三節 研究方法與架構 .....     | 7   |
| 第二章 莊子生死智慧之生命境界 ..... | 14  |
| 第一節 生命自然反樸歸真 .....    | 14  |
| 第二節 生命主體去執無礙 .....    | 21  |
| 第三節 生命解放逍遙無待 .....    | 24  |
| 第三章 莊子生死智慧之物我和諧 ..... | 34  |
| 第一節 生命豁達多元統一 .....    | 34  |
| 第二節 生命清通順暢無礙 .....    | 40  |
| 第三節 生命超脫生死淡然 .....    | 46  |
| 第四章 結 論 .....         | 51  |
| 參考文獻 .....            | 60  |

# 第一章 緒 論

任何生命有機體的誕生的同時即意味著死亡的存在，這是所有機體共同的命運，也是千古難解的無奈，但歷代的聖哲大德們莫不在此苦思冥想，並以其悲天憫人的救世宏願，盼望能夠為蒼生百姓提供安身立命之道，若莊子思想及其生死智慧的展露。每一個人的生命原來就具有追求理想、保住純粹和主動實踐等等的性格，所以不但能夠而且也應該面對自己的生死問題做出妥適的安排。莊子思想提醒我們，以無執無為的態度活在當下，這是我們應該有的選擇，而且只有我們果真能夠無執無為地活下去，才足以保證有朝一日死亡來臨時可以安然以對，是即「安時而處順」、「善生而善死」的道理。

## 第一節 研究的動機與目的

在道家的學者看來，「生」與「死」的形態上不一樣，但是本質上都是自然變化的過程，由「生」而「死」是人生必經的途徑，所以人們又何必存有喜怒哀樂的情緒於其間呢？莊子云：「死生，命也，其有夜旦之常，天也，人之有所不得與，皆物之情也。」（〈大宗師〉）<sup>1</sup>即是人的死生是大化的流行，有生必有死，就像有晝必有夜是一樣，有晝必有夜，是存在著自然的規律，不過依據人所面對生死之言；就叫作「命」。其實「命」與「天」都是指存在著自然的變化而言。所以存在著自然的變化，就如生死與晝夜皆是循序運行於天地間，人力不能有所作用於其間，這是萬物的實理。「死」與「生」是人的生命過程中不可逃避的，亦是一種永恆的自然現象，更不是人們的智慧可以改變的。故道家學者把「死」歸結為「自然而然」，期望幫助世人看破生死。安於「大道」的變化，是要人能

---

<sup>1</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁241。

跳出情感上的哀樂執著，使人們真正以靜觀的態度來面對「生」，並且坦然的面對「死」。根據陳德和先生的觀點：

從學科地位的建立與否去考察「生死理論」和「生死智慧」的異同，這就是進行形式性的比較；除了這個以外，我們還可以進一步地從本質上去看待「生死理論」和「生死智慧」的異與同……已然成為理論研究之對象的「生死知識」，它和我們從具體的生命體驗中所感受領悟到的「生死智慧」，本質上最大差異不外乎是「客觀認知」和「主體證會」的不一樣，此亦即是「理論知識」和「實踐心得」之間的差異處。又或許誰有些人難免問：「客觀認知」和「主體證會」之它們之間既然是不一樣者，那麼誰高誰低或孰勝孰負？我們則認為從人類所能有的成就及其貢獻來說，這裏面不必然要有高低勝負的排序，因為不論是理論的知識或者是實踐的心得，其實都有它們特有的普遍性及意義性，也就是說它們同樣都能被當做真理來看，所以彼此雖然不同調，但相互卻是平等的。<sup>2</sup>

世俗對生命的執迷使人對生死存亡產生憂慮及茫然，尤其存在於物質文明發達的現代，人類對於生死現象更為迷失；不僅本存於自體的純真自性愈漸消散，迷失於功名愛欲的追逐，爲了追求名祿不擇手段，心性執著且患得患失，早已迷失生命的本質，更遑論心靈的平靜，逍遙無待更顯遙遠渺茫；古人所面對的死亡之事的困擾，現代人依然是茫然以對。問題就在迷失自我生命之本質，未導以正確的觀念來面對，對於生死之無知與迷惑，其存在不安，其爲普世之情就在於受生命中欲望支配下的人們，都會受物質欲望與錯誤觀念的影響，產生追逐的心態。

莊子思想素來被界定為人生哲學，此固然不錯，但在人生之中的面向確是多方面的，包括生命的智慧是其中一環，這其實反應生命問題的本質，從古至今皆是在探索生命的主體為何。而又其實問題的先行面向是發生在人們追逐物質的欲

---

<sup>2</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2015年，頁235。

望；由於所想要的愈多，人人疲於奔命，更是危害身心，甚至帶來無窮的禍患。從莊子的思想來以獲得身心靈健康與開闊之生死觀，提升自己的生命價值，期待能建立一個適性逍遙與無礙解脫的生死觀。此及陳德和先生所指引，我國傳統文化之義理觀念，從古聖先賢的典籍可以尋找出「知死」的存在智慧，也使吾人期盼體現出「向神」、「向道」的莊嚴存在。<sup>3</sup>

## 第二節 研究的範圍與材料

本文之研究當然是以現今所見《莊子》一書為依據，材料範圍則集中在內七篇，因為基本上內七篇的思想是條貫相通的，而且彼此可以相互發明，所以必要時仍得藉之以為詮釋的支撐，至於外雜篇雖亦不乏架構，但存在之爭議也不少，所以現階段暫時未便做太多涉及。

本論文以生死哲學的有效解讀為目標，是以歷來相關的學術成果亦必成為研究之資糧而不可疏忽，這包括原典訓詁章句的古今注本、系統解讀的義理專書、議題取向的學刊論文以及及博碩士碩博士學位論文等，當然如此浩瀚如海的典籍著述筆者無法蒐羅完整全部消化，於是乃擇其重要及必要者為限，但礙於初學識淺緣故，不周不盡之處絕對無以避免。現且分別古今注本、近現代哲學專書、期刊學報論文、碩博士學位論文四大項做扼要的呈現，又因為了避免重複起見，這些文獻典籍的相關出版資訊，在本節行文間均不加注說明，並於本論文之〈參考書目〉做清楚的交代。

---

<sup>3</sup> 陳德和先生表示人的一生儘管有富貴貧賤、利達窮困、壽考折夭的不同遭遇，但到最後還是註定死亡，就此而言，人乃是「向死」的存在，雖人終將向死，但對其一生的意義和目的，通常都有著深淺不一的反思和探討，甚至還會對死亡的問題、死後的世界以及超越生死之永恆存在者如上帝或天理等等，吾人試圖搜索其奧蘊、體貼其義境，以為自己的安身立命之道，由此來看，人類其實不只是「向死」的存在而已，他當下也是「知死」的存在，更是不願宿命地被死亡所擺佈之「向神」、「向道」的莊嚴存在。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2015年，頁227-228。



## 一、古今注釋部分

西晉郭象所注、唐朝成玄英據之以為疏並合刊而成之《莊子注疏》是任何關於莊子其人其書其思想的研究者必備者，此外歷代以降從不缺乏翹楚之作，例如：宋代呂惠卿《莊子義》、褚伯秀《南華真經義海纂微》、林希逸《莊子庸齋口義》等等；明代焦竑《莊子翼》、方以智著《藥地炮莊》、憨山大師《莊子內篇註》等等；清代王夫之《莊子解》、林雲銘《莊子因》、宣穎《南華經解》、陳壽昌《南華真經正義》、郭慶藩《莊子集釋》、王先謙《莊子集解》等等，凡此不一而足。前述郭慶藩《莊子集釋》則是本論文所依據的古典版本。

另外現當代學者之佳作，例如：錢穆先生《莊子纂箋》、張默生先生《莊子新釋》、王叔岷先生《莊子校詮》、陳鼓應先生《莊子今註今譯》、黃錦銘先生《新譯莊子讀本》、陳冠學先生《莊子新注》、吳怡先生《莊子內篇解義》、歐陽景賢及歐陽超兩先生《莊子釋譯》等等，諸如此類都是具有高度之啟發性而令人印象深刻者。

## 二、近現代哲學專書

近現代關於莊子思想詮釋與建構的成果，是令人肯定與欽佩的，筆者因師承的關係，對於當代新儒家學者們特別有感覺，前輩大師們擲地有聲的經典之作更是引領筆者進入莊子思想之堂奧的寶筏，其犖犖大者，有如：方東美先生之《中國人生哲學》、《原始儒家道家哲學》、《生生之德》、《中國哲學精神及其發展（上）》等，王煜先生之《老莊思想論集》等，徐復觀先生之《中國人性論史·先秦篇》等，唐君毅先生之《中國人文精神之發展》、《人生之體驗》、《中國哲學原論》系列等，牟宗三先生之《中國哲學的特質》、《才性與玄理》、《中國哲學十九講》、《現象與物自身》、《圓善論》等，王邦雄先生之《中國哲學史》、《中國哲學論集》、《老子的哲學》、《老子道德經的現代解讀》、《走在莊子逍遙的路上》、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、《莊子寓言說解》、《莊子道》、

《道家思想經典文論》等，高柏園先生之《莊子內七篇思想研究》等，當然也包括業師陳德和先生之《從莊子思想詮詁莊子外雜篇的生命哲學》、《老莊與人生》、《道家思想的哲學詮釋》等。除此之外，如：錢穆先生、唐君毅先生、傅偉勳先生、傅佩榮先生、陳鼓應先生、吳怡先生、葉海煙先生、岑溢成先生、楊祖漢先生、高柏園先生、葉程義先生、葉國慶先生、趙文秀先生以及大陸地區劉笑敢先生、崔大華先生、王凱先生等等諸位先生前輩學者，皆有相關著述出版，凡此亦均是筆者非常肯定，並且在研究的過程中受其點化啟迪而獲益良多者。

### 三、期刊學報論文

前文所提及之方家學者們也有分量相當的學術論文發表在國內外的期刊學報上，筆者從中同樣得到許多的教誨，牟宗三先生〈老子《道德經》講演錄（一）—（十）〉、〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）至（十五）〉等，王邦雄先生〈莊子系列（一）逍遙遊〉、〈莊子系列（二）齊物論〉、〈莊子系列（三）養生主〉、〈莊子系列（四）人間世〉、〈莊子系列（五）德充符〉、〈莊子系列（六）大宗師〉、〈莊子系列（七）應帝王〉、〈徐復觀詮釋老子理路的研討〉、〈從道家思想看當代人生〉、〈道家思想的時代意義〉等，陳德和先生之〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉、〈莊子哲學的重要開發〉、〈老莊思想與實踐哲學〉、〈試論道的雙重性——道德經中的「無」與「有」初探〉、〈論莊子哲學的道心理境〉、〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉、〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，除了明白顯示道家老莊的慧命相續，也將其在世道人心的耕耘做相當而有效的披露，復如陳先生之〈論老子《道德經》的淑世思想〉，以和諧之說為老子對現實的訴求與期待，並為莊子所津津樂道者，陳政陽先生之〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，陳文章先生之〈莊子寓言精神之工夫型態與境界型態〉，

以上相關的期刊論文限於篇幅不及逐一羅列，將在本論文後面的〈參考書目〉中一一呈現，並清楚交代其出處和發表時間。

#### 四、碩博士學位論文

經「臺灣博碩士論文加值系統」<sup>4</sup>查證，與莊子生死智慧思想之研究類似題目的論文，如以下所列：先以，黃源典先生《先秦道家之意義治療義蘊之研究》、沈亦元先生《弗朗克意義治療理論其於生命教育之義蘊》、陳瓊玫先生《老子治療學義蘊之詮釋》、柳秀英先生《先秦道家老莊生命思想研究》蘇金谷先生《論老子哲學對意義治療的啟示》、張煥先生《論老子無為思想的人生哲學》、郭逸智先生《老子《道德經》應世思想研究》、劉淑惠先生《《道德經》護持思想之研究》、古正賢先生《論老子療癒思想的基調及延展研究》、鍾明易先生《老子哲學之生命治療研究》、陳慧郁先生《老子《道德經》之生命治療探究》、王芳如先生《莊子療癒思想之研究》、王敘安先生《莊子實踐哲學初探》、李涵芃先生《莊子生死慧之研究》、李惠菁先生《「緣督以為經」之養生觀—〈莊子·養生主〉之文本結構的詮釋與分析》、李寶貞先生《論莊子真人思想之實踐及證成一以〈大宗師〉為中心》、沈麗娟先生《莊子修養工夫論研究—坐忘與心齋》、林鳳玲先生《《莊子》論生命困境與化解之道》、施美齡先生《從《莊子》的生死觀談人生智慧》、許明珠先生《莊子人間世之研究》、許美妍《莊子生死觀的哲學諮商與悲傷輔導》、許善然先生《莊子的人生哲學—以生死智慧為中心》、許貴勝《莊子人間世之研究》、陳政揚先生《孟子與莊子「內聖外王」研究》、陳文財先生《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》、陳春妙先生《論莊子生命哲學的涵養工夫—以身體觀為例》、陳素季先生《《莊子·人間世》用世哲學之研究》、黃源典先生《先秦道家之意義治療意蘊研究》、賴湘子先生《《莊子》寓言中的生死觀研究》、錢紹穎先生

<sup>4</sup> 臺灣博碩士論文知識加值系統，檢索網址：<https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gswweb.cgi/ccd=gPs51k/registry>

《莊子自然思想的生命哲學—以莊子內七篇為中心》等諸位先進的論文都提供筆者研究文獻參考其詳細資訊亦於參考書欄呈現，是以對諸位先生的大作絕不敢忽視。筆者研究過程中所得助於先進前輩者，除了以上之外仍為數不少，但為了免於篇幅的龐雜以及流水帳式的煩瑣，其詳細資料將在〈參考書目〉中做完整的交代。

### 第三節 研究方法與架構

本論文探討主旨在於闡述莊子內七篇的生死理論及生死智慧，藉以顯示莊子的傳統思想的智慧理念，即使在現代社會活動中依然具有其當代意義和價值。《莊子》內七篇的思想，是環環相扣成一完整的體系，同時任何一個篇章皆可分別從不同角度切入使其具有不同論述的詮釋，最終將《莊子》內七篇圓成一個共同共有的意義，就此意義來闡述《莊子》內的生死思想內容，藉由「心齋」、「坐忘」、「兩行」等養生工夫來修養身心傷痛，最終證成〈應帝王〉中聖人、至人、真人的境。

對古典文獻的研究，現代學術發明了很多研究方法，本文對道家思想的哲學詮釋採用傅偉勳先生在 1989 年〈創造的詮釋學及其應用——中國哲學方法論建構試論之一〉所提出的「創造性詮釋學」的方法；<sup>5</sup>以作為解析、詮釋文本的意義及文字背後所蘊含的義理。創造性的詮釋學的一大特色是應用「層面分析法」、分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」等五大辯證層次。今依據傅偉勳先生的「層面分析法」，略述如下：

---

<sup>5</sup> 參閱：傅偉勳《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998 年，頁 225。

### 第一、「實謂」層次的原本資料。

在「實謂」層次，探問「原作者（或原典）實際上說了什麼？」基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校對文字錯誤的課題。因「實謂」屬於純粹客觀的原初資料。當文獻不足或「實謂」研究無法幫助注解家解決問題時，就必須轉進「意謂」層次去解決「實謂」層次的疑難。

### 第二、「意謂」層次的依文解義。

於此層次，我們改問：「原思想家想要表達什麼？他所表達的意思究竟是什麼？」詮釋者於此層次的學術責任即在發現理解所謂的「客觀意思」或「真正意思」，且以依文解義的方式，表達詮釋者「客觀」的理解與詮釋。儘其可能地設法如實瞭解原典的真正意涵，專就語句在個別不同的特定脈絡或語境範圍，析出該語句的意涵。「意謂」層次有其本身的局限性，故不能徹底解決原典思想可能蘊藏的深層矛盾或內在難題，我們非得再上一層而到「蘊謂」層次不可。

### 第三、「蘊謂」層次的義理蘊涵。

詮釋者必須繼續探問：「原思想家（或原典）可能表達什麼？」或「他所說過的可能蘊涵什麼？」於此層次的首要工作，即在通過思想史上已經有過的詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典所表達的深層義理，以及依此重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵。在「蘊謂」層次所能學到的是，詮釋學所不可或缺的義理蘊涵，掘發可能性與（語言及思想的）歷史積澱性之深刻體會。在「蘊謂」無法真正做到詮釋高低、深淺、優劣的評價衡定時，必須再進一步升到「當謂」層次。

#### 第四、「當謂」層次的深層義涵。

於此層次，我們探問：「原思想家或原典（本來）應當表達什麼？」或「創造的詮釋家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想？」也就是說，須在種種詮釋進路所個別發現的義理蘊涵之中，進行批判性的比較考察，設法掘發原思想體系表面結構底下的深層結構出來；發現其義理根基，藉以重新安排他那思想體系中的多層義理及其蘊涵，這是創造的詮釋學工作的一大重點。

#### 第五、「創謂」層次的創造思想。

創造的詮釋學家之所以具有詮釋學的創造性，端在他能從「當謂」層次上進「創謂」層次的思維歷程之中必然形成的自我轉化，在「創謂」層次搖身一變，而提升創造的詮釋學之為創造的思維方法論的學者。在此創造的思想家不得不問：「為瞭解決原思想家未能完成的思想課題，我現在必須『創謂』什麼？」為了完成此一詮釋學的終極課題，創造的詮釋學家必須從事於中外各大思想及其傳統的相互對談交流，經此磨鍊，培養出能為原有思想及其歷史傳統「繼往開來」的創新力量。所以創造性的詮釋必是一種創造性對談。只有通過創造性對談，才有辦法真正突破傳統詮釋學的限制，建立超越「當謂」層次的名副其實的「創造的詮釋學」。只有在「創謂」層次，創造的詮釋學才真正地彰顯它的功能與效果出來。<sup>6</sup>

因此筆者在本文的撰寫論述中，除了依循「實謂」、「意謂」、「蘊謂」層次，探討在《莊子》一書中有關「生死智慧」的主題中說了什麼？想要表達什麼？以及他所說過的可能蘊涵什麼？至於在「當謂」層次中，如有個別發現的義理蘊涵則進行探討的比較考察與反省，也都是建立在前輩已有成就的肯定之上。當然筆者願意努力把創造的詮釋學真正的功效彰顯出來；如果在研究撰寫中，偶而有

---

<sup>6</sup> 參閱：傅偉勳《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年，頁228-240。

出現創造性的思維，則這種發現亦無不是前賢一路走來點滴匯聚成功的結果。換言之，即使真的有何高瞻遠矚的視界，也是站在巨人的肩膀上所致。

現代哲學詮釋學研究法對當代學界影響是十分深遠的。如何將詮釋學方法應用於中國古典文獻中，高柏園先生做了如下的說明：

當代學者指出詮釋其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，面對詮釋對象加以認識與瞭解，並進而對詮釋對象的意義加以抉發與建構。原則上，詮釋的對象主要是以人文科學的內容為主，因此，詮釋與解釋（explanation）不同。解釋是指自然科學在處理對象時，乃是以因果關係來說明其現象之產生，因此，解釋重在因果關係之掌握，而詮釋所處理的人文現象乃是重在意義的理解、創造與傳達的問題。<sup>7</sup>

高柏園先生將中國哲學對於生命特有的體會，與西方哲學詮釋學相互結合，指出中國哲學所展現的生命智慧，而與傳統文獻之精神相互契合。因此就哲學論文而言，是值得參考的詮釋方法。

綜合上述二種詮釋法，本論文的研究進路乃採取三個步驟：（一）從宏觀視野有效定位莊子思想的開放性格，以之做為微觀《莊子》內七篇的內容為範圍，先以〈大宗師〉為核心，作「生死智慧」之旨義依據。（二）詮釋《莊子》內七篇的部分篇章，內聖外王之關連發展特予應有之「生死智慧」之確認與抉發。（三）藉由《莊子》內七篇的內容為範圍，在以〈大宗師〉的觀念下為核心，作「生死智慧」之掌握，進而落實於當下之情境，試圖展現其在生活世界中的啟迪與實踐。

依據《莊子》文本挖掘出相關的脈絡性義涵，再依這些理解進行創造性詮釋。其中的「轉化」深義可透過《莊子》的「吾喪我」概念來闡釋之。「吾」是精神之意，「吾喪我」即生命主體的表現，不只是消極的「自由」，更是要將受困境制約的「我」解放出來，轉成積極的自由。從「吾喪我」開啟道家合生命內外之收斂、隱化之生命境界形態。由生命的茫然、馳騁、陷落處切入論述核心，引領

---

<sup>7</sup> 高柏園，《中庸形上思想》，臺北：東大圖書公司，1991年，頁50。

回返虛極靜篤之內在修養觀。將生命中因為喪失自我而產生創傷情節或是諸種心靈創傷後遺症，用「吾喪我」來療癒此種創傷，讓自我得以重新獲得自由的可能性？究竟會成為什麼樣的「自我」？這種具有療傷自我的自由如何可能？筆者想要闡釋的是，「有待的病痛」客觀義與「無待的遊心德和」的主觀義，透過「喪」字作為仲介，讓兩者（「吾」與「我」）的衝擊矛盾，透過「療癒思想」讓真君的「吾」朗現，形軀的「我」不再受宰製，產生一和諧的可能通道。一方面論述《莊子》中面對人世的制約與糾葛，人的「懸吊」狀態便是因為無所逃的自然限制的狀態（「命」與「義」皆無所逃於天地之間），而面對這樣自然之「天刑」，對死亡問題的哲學省察，可以幫助我們找到解脫之道。此及是《莊子》肯定生命在人間世的可遊性及其自由。基於探討的方向，本論文主要參考以《莊子集釋》為主，《老莊與人生》為輔，配合各學者之著作及相關之博碩士論文為參考依據，其論文架構，全篇共分為四章。

〈第一章、緒論〉，〈第一節〉為「研究的動機與目的」，筆者希望透過研究莊子《莊子》的動機，認為莊子可以為現今吾人匱乏的心靈，開啟一盞「道心若味」的明燈，對道家修養工夫之圓滿證成，以啟發吾人的智慧。莊子《南華經》的生死智慧，用來消解心知的執著，拯救匱乏的心靈，讓生命健康逍遙自在。〈第二節〉為「研究的範圍與材料」，本論文的研究材料以郭慶藩的《莊子集釋》為主，《老莊與人生》為輔，配合古典文獻、各學者之著作及相關之博碩士論文為參考依據，以及當代學者的詮釋系統為主要架構，即陳德和先生的人間道家與生活道家的進路，對於道的形上思想不加以過多論述，以免論文的論述過於龐雜。

〈第三節〉為「研究的方法與架構」，筆者認為生死智慧學問的論述，是在把經典理解後，試圖以莊子的立場，想像莊子當時的心路歷程，研究其合理性與可行性，觀察的生命歷程和經驗，將「生與死」來完整呈現個人自我成長過程來解讀莊子於本論文中，共證莊子「天人合一」的化境。

〈第二章、莊子生死智慧之生命境界〉，闡述以〈大宗師〉為核心的有關「生死智慧」，輔以《莊子》內七篇的內容做完整的考察，從「自然」的價值觀作探



討。〈第一節〉為「生命自然反樸歸真」，人類是從自身的生存與生活的場域，面臨的在生命中所遇到的為危險感、體會生存感、困境中學習問題等具體生活與實作中去作根源性的反省。從心、知、氣三方面所引起的病痛，造成自身的「有感其名」的束縛，心靈的提昇，透過「命物之化，守其宗」的自然無我採取觀賞的態度，而不以對立的態度去超尅它，來面對「自然療癒」思想的重構與其態度並且藉此開展一可能可行的解困之道。〈第二節〉為「生命主體去執無礙」，將生存的病痛，從生命自我轉化的觀點與主體修養工夫的路徑，讓心無所逃不出於人間世的創傷經驗得以解消。藉由「安命」、「轉化」讓吾人的生命得以脫胎換骨，使萬物的生命得到安頓。〈第三節〉為「安身解放逍遙無待」，莊子是以老子之道為形上基礎，再以天、人為架構，展現其生命哲學的精彩；藉由「有」到「無」的過程，從創傷的消解到心靈的涵養；莊子突顯講「天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也」（〈在宥〉），另一方面「安排而去化，乃入於寥天一」（〈大宗師〉）。「天」的境界都是就著「人」去講的。因此可以說，莊子哲學實際上是「天」與「人」之間的辯證與融合的過程，而研究莊子哲學，如果從「天」「人」的角度切入，無疑是合理而恰當的。從「無情」到「無人之情」的貞定，詮釋老子「道生德畜」，來開顯莊子的不知、不約、不德、不工的天道理境。

〈第三章、莊子生死之物我和諧〉，從莊子的觀念中生命是由生到死的一連串變化的過程，生命智慧的和諧觀念包含生與死的教育外，也重視生命的整體性的行進。皆是由道所生，人也不例外，因而人的生死，便像春夏秋冬之更進一樣自然，莊子的智慧思想在強調以實踐為首要關懷，並非只有一種玄思妙想，希望在身心靈整合的狀態下，讓人類的身心靈健康與大自然都能得到理想健全的發展方向，體現一種「天人合一」之價值哲學。〈第一節〉為「生命豁達多元統一」之中莊子指出萬物是齊一平等的。天地萬物本是同體並生，其乃具相對性而互有的差異，然莊子以為於此差異不能在高低貴賤之分別計較特別是人不能。過度強化「我」的重要性，並以「我」為中心不斷向外擴展，或常因以自我意識為中心，而形成人我之間一道道難以跨越之高牆，導致生命故步

自封、層層陷溺，因而產生困頓與迷茫。因為人有五觀所以會感受到、情緒等自然生命之需求，所以會向外緣求。但若過度需求，過度向外紛馳，不只會被無止盡的物欲所吞噬，還會在人我間的利益衝突、心鬪、厭殺中被啃蝕殆盡，迷失在無止盡的放逸荒蕪中，使心如槁木死灰，無法復返。所以人處世若曉得順其自然事物之理，外在物雖繁雜，生命本真不受擾動，自不會損傷生命自我的天真本德。〈第二節〉為「生命清通順暢無礙」在人間世中莊子彷彿從現實世界中不斷退縮，從治世理想的幻滅到保全自身的艱難，人不斷退讓，退下只剩心；從道德的衰敗到人性尊嚴的不存，人不斷拋卻自我，拋到只剩下物，甚至是個但求無所用處之物。但是就從這個最也是最原初的心裡，又創造出一個寬廣自由的天地；就從這個最卑微、最無用的物裡，莊子又領悟出生命的真義。莊子無論是在養生，還是在生活，都是著重在「心」，人活在世間的生命意義與價值就是「心」作用下的產物，人的痛苦與快樂來致於自己的「心」的抉擇，所以要我們以「心齋」的工夫，去除困惑我們的一切表象，進入「坐忘」的境界，如此才能體會莊子的人生「大道」，並於「道」中的世界看破生死，進而無懼於生死，進入天地的境界。〈第三節〉為「生命超脫生死淡然」老莊對於生命智慧在角度是沒有限度的去設限個體的生命，老莊卻有自有其獨到之處，老子認為道是沒有聲音，也沒有形相。超然於萬物之上，因此道是亙古不會改變的，而且道周行天下，生生不息，看萬物沒有一樣，不是依靠著道而生生化化的，所以可以說道是初始狀態為天下之母，莊子說這種狀態不死者與不生者是相同並無差異，生與死是相對立的，死乃是由於吾人意識自然而然的分出「生」，當吾人將其分出「生」之後，死便隨之而來，因此吾人應從大自然中觀察學習，在天地之間的初始狀態，是無生無死的，將這種道理使用在人的身上使用，就是沒有所謂的「生」與「死」的差別，既然如此，又何必快樂或悲傷。

〈第四章、結論〉，扼要陳述本論文各章節的核心義理。

## 第二章 莊子生死智慧之生命境界

自然的造化是一變化不止的活動，它無始無終，我們無法確切地從中明確地了解造化是如何地安排、安置。人能夠安於時機而順應變化，當哀樂產生之時就不能傷害人的心，真正地態度是無往不可，隨遇而安，唯有如此，才能與造化融為一體，在造化中，沒有固定的東西，一切都在流轉，都在變化之中，所應做的就是順應這種變化，與化俱往。而從〈大宗師〉可以明白莊子對於生死問題的理解，他將人生當作是一個短暫的時機，是自然對於生命的給予，而死亡只是另外一種形式的變化。所以，對於生、死，莊子認為只是一種觀念上的差別，事實上，生、死相循皆是在天地造化之中。若能安於循環的過程來忘卻面對死亡的痛苦，便能進入「道」的境界，而與天地自然合成一體。

### 第一節 生命自然反樸歸真

莊子認為生與死是人生的必經之路。人對於死亡的恐懼，最能打破心理的寧靜，帶來不安的悲哀。只有把人的精神境界提高到「死生存亡一體」的「道」的境界之中，人生的煩惱也隨之消失。即所謂的「無己」、「無累」的忘我狀態。莊子不僅認為人們應該從道的立場，以順任自然的達觀態度看待生，而且也應以此態度看待死，在死亡面前不動心、不動情，做到「安時而處順」(〈養生主〉)，「哀樂不能入」(〈大宗師〉) 以下。從〈大宗師〉這二段文字來參見其言：

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！(〈大宗師〉)

彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。……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。（〈大宗師〉）

若從「道」的觀念來看，生與死是一體的兩面，莊子以宇宙的變化無常，觀察個體的生死，人的形體固然受制於事實自而無法自由，但是莊子卻從精神的解脫之道。認為「死」實為某種天然束縛的解脫，是某種的還原過程，從「無形」變為「有形」，又從「有形」變為「無形」的循環流轉的反映。莊子認為人們須當明白生死乃必之理，就因還受限於生死之念，有人陷於歡天喜地，有人陷於悲傷哀苦的情境，以對待生存與死亡。真正「達道」者會去體會生死之理，莊子認為，自然無為是樸實的根本。就是要順人性之自然，生命必須體會無窮的大道，遊心於寂靜的境域，承受著自然的本性，清靜無為，順物自然，以事物得以回復自然為主。王弼〈老子指略〉中云：

《老子》之書，其幾乎可一言而蔽之。噫！崇本息末而已矣。……竭聖智以治巧偽，未若見質素以靜民欲；興仁義以敦薄俗，未若抱樸以全篤實。……見素樸以絕聖智，寡私欲以棄巧利，皆崇本以息末之謂也。<sup>1</sup>

道家哲學乃返樸歸根之學，注重主體生命，在自身生命中所遇到困頓與陷落，透過自我覺悟與省思，進而轉化自我生命型態而能超越困頓的人生歷程。道家之哲學理論，常以減法的方式消解掉生命中過多的負擔，正如老子所云：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為，無為而無不為。」（《道德經·第四十八章》）此重在一個「損」字，細看為學日益，而學道就不同了，因為學道是要損去了知見，除去了情欲，更要排除妄念，及名利虛華一併丟棄，這樣物我兩忘，私欲淨盡之後，就是達成無為的境界。有了無為的境界，而此無為的境界，卻是

<sup>1</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁198。

無所不為的，此「無為」，其中隱藏著深妙的玄機，是動中之靜，靜中之動的無為，是虛中之實，實中之虛的無為，如天之無為而四時能行，地之無為而萬物能生。所以道家看出現實社會的弊病，巧智易生大偽，多智巧詐因於外欲的追求，而過多的外在慾望易蔽塞其純淨清靈的本心，造成生命的困執與陷落，長久以往，恐將積重難返。

正如莊子〈齊物論〉中云：「喜怒哀樂，慮歎變愁，姚佚啟態，樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。」<sup>2</sup>喜怒哀樂說人間遇合成敗得失的情緒變化，慮歎變愁說生命中的起起落落，姚佚啟態說人間的百態，以美好、縱逸、開放、修飾的姿態現身，另有與菌菇從蒸熱來的幻形無根一般，不分白天晚上，交相出現在我們的面前，卻不知它們到底從那裡萌發出來的。最後，生命終將如「近死之心，莫使復陽」<sup>3</sup>若生命只剩軀殼，靈性乾涸，則人生將如枯木般毫無生氣，所以道家主張以反樸歸真的素樸自然，減掉生命中過多的負擔，讓生命重回靈活躍動的盎然生機。在此，「返」與「歸」相對於馳騁、散佚、沉痾和負累於作用上具有治療的意義和功能。此乃是道家學問對人生之生命意義所做的貢獻和哲學啟發。《莊子·應帝王》是以「渾沌鑿竅」的寓言故事云：

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌；儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。<sup>4</sup>

根據上述引文，筆者認為其包含四項要點：其一，所謂中央之帝渾沌的意涵是指無分別者。<sup>5</sup>其二，在此所謂的渾沌就是無執、無為、無知的素樸生命樣態，

<sup>2</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁51。

<sup>3</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁51。

<sup>4</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁309-310。

<sup>5</sup> 成玄英疏云：「南海是顯明之方，故以儵為有。北是幽闇之域，故以忽為無。中央既非北非南，故以渾沌為非無非有者也。」郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁309。吳怡先生說：「中央」指陸地，「渾」是混而為一……的意思，「沌」是沒有分別的意思。吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2009年，頁302。

渾沌即是沒有分別比較心。其三，眼耳鼻舌等七孔，雖然可以讓我們見取外面的美好，與品嚐美味食物但我們素樸的心就此受到外物誘惑，進而追逐名利，而失去了本來的天真自然。這也就是渾沌被開了七竅之後會死亡的緣故，象徵著「道」從此在人世間消失與隱遁。其實它們意喻著生命的慾望，鑿竅就是使人的慾望出現。其四，渾沌之死，象徵人的質樸純真的一面消失。生命貴在自然無為，刻意的有為造作，不但於事無補，反而會弄巧成拙，所以有時候我們為了對方好而做的事情，結果不但幫不了對方，反而把他害慘了。渾沌也提醒我們可以放下執著，回歸生命原來的自我表現。王邦雄先生說：

此說實不如簡文帝之所云：「儵忽取神速為名，渾沌以合和為貌。神速譬有為，合和譬無為。」以無為、有為說渾沌與南北二帝的超越區分，遠比以「非無、非有」之於「或無、或有」，來得清晰貼切。<sup>6</sup>

以筆者理解，道渾沌是因被外來的七竅所影響，不再執守自然本真之性，終因無法適應而亡。陳德和先生表示：

道家義理，所謂「自然」有兩重的區分：一是天生的自然，或謂現象的自然，二是修行的自然，或謂境界的自然。南北二帝所鑿破的自然，乃是天生的自然與現象的自然，此一原始樸質的鑿破，乃是文明的起點。不過，隨之而來的主客對立，與物我有隔的存在樣態，從生命自然的觀點而言，卻是人類與存在時空，與天地萬象的破裂。<sup>7</sup>

而且

渾沌無執著無分別，自有物我不分的一體和諧，問題在，那是未經人文心靈去開發，與修養工夫照現的初度和諧，此一原始和諧的背後，藏有被天

<sup>6</sup> 王邦雄《莊子內七篇·外秋水雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2013年，391。

<sup>7</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北：國立空中大學，2007年，頁170-171。

行規律與天生形氣所封限的蒼茫與悲涼。故南北二帝儻忽之間的人為造作，雖鑿破了中央之帝的渾沌，卻也開啟了人文涵養的空間，並給出了精神飛越的天地。<sup>8</sup>

與此同理，陳德和先生云：「無執的知和無私的欲才可以說『德』、才可以說『性』；無執的知和無私的欲是知欲之自然、完全不受牽引、拉扯者，那是不『開其兌』、不『濟其事』而『無以生為』的虛靜之心知與嗇儉之形欲，約而言之，就是一個『樸』字。」<sup>9</sup>老子云：

天長地久。天地之所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶？惟其無私，故能成其私。（《道德經·第七章》）<sup>10</sup>

自古到今，天還是這個天，地還是這個地，天地所以能長且久的緣故，是因為天地從來都不會為自己著想、一成不變地堅持它們的想法，所以才能長生。依牟宗三先生之意，道家是從作用層上說「無」、「有」的關係，<sup>11</sup>透過無和有，是相對實有形態而言境界形態，是從主觀心境來顯現，靠實踐所達心靈狀態，而這心靈狀態所引發的知見，以此知見對天地萬物有所說法，<sup>12</sup>不是站在客觀存有上講，是屬於境界形態。而西方哲學講形而上學，是從存在上說和實有形態上說，稱為「實有形態的形而上學」，所以道家和西方不同，它是靠實踐修行，主觀心境形成境界，屬於「境界形態的形而上學」，<sup>13</sup>筆者對牟先生所主張的「境界形

<sup>8</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北：國立空中大學，2007年，頁171。

<sup>9</sup> 陳德和《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁93。

<sup>10</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁19。

<sup>11</sup> 牟宗三先生在《中國哲學十九講》將作用和實有分為作用層和實有層，以此解釋道家作用層和實有層分不清，因道家的「無」常被視為本體，好像有一實有，其實是主觀心境的作用。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁127。

<sup>12</sup> 牟宗三先生說：「或者我們可以勉強界定為實踐所達至的如何樣的心靈狀態。依這心靈狀態可以引發一種『觀看』或『知見』；依這觀看或知見，我們對於世界有一看法或說明。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁130。

<sup>13</sup> 牟宗三先生說：「道家是境界形態，境界式的講，從作用上講，講之以透顯無與有的心境。境界形態是對著實有形態而言，假如把道家義理看成一個形而上學，那它便是一個境界形態

態的形而上學」的看法非常同意，因為中國學問有別於西方的主要原因是自我實踐和修身修德，而這自我實踐的心靈狀態所產生的主觀境界，亦是鼓勵人可靠自身修養努力而能成聖人、神人、真人，西方的「實有形態的形而上學」和他本身的古代哲學與人生哲學信仰有關，與我們中國學問主張靠自身修養，人人都可以努力成為聖人有所不同。

牟宗三先生以《道德經·第十章》提出如下的看法：「生而不有」即是無心之生，「為而不恃」即是無為之為，「長而不宰」即是不主之主。<sup>14</sup>就是牟宗三先生主張的道家是「主觀境界的形而上學」，牟宗三先生認為這沖虛玄德之為宗主，非存有型而是境界型，需靠主觀修證去達成。<sup>15</sup>道家是講境界上的無，以無為本，而無是由作用透顯出來，拿作用透顯出來的無，作為實有層的本，來保障天地萬物的存在，道家的作用層和實有層沒有分別，以用為體，體只是姿態。<sup>16</sup>而對於與自然對立的失序狀況，陳德和先生說：

所謂人為造作其實就是違背生命之虛靜自然的種種表現，譬如人之有夸奢慕外、跌宕馳放、機巧識辨和偏執固取等等的心思情識，就是這類的失常傾向，而它的可怕後果莫過於造成專斷、傲慢、固執、偏頗、敵對的不良行為，形成人間社會與個人生命的一大病痛。老莊思想原是不忍天下蒼生

---

的形而上學。我們平常所了解的哲學，尤其是西方哲學，大體上都是實有形態的形而上學」  
牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北市：臺灣學生書局，2002年，頁128。

<sup>14</sup> 牟宗三先生認為：「『生而不有』，即是無心之生。無心之生，則暢其源，物自生，都任置之，非吾所得而有也。『為而不恃』，即是無為之為。無為之為，則『虛而不屈，動而愈出』，功自成濟，非吾所得而恃也。『長而不宰』，即是不主之主。不主之主，則雖首出庶物，而無宰治之施。生，為，長，皆指道言。即於道之『生而不有，為而不恃，長而不宰』見其沖虛妙有之玄德。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1985年，頁141。

<sup>15</sup> 牟宗三先生認為：「此沖虛玄德之為宗主實非『存有型』，而乃『境界型』者。蓋必本於主觀修證，（致虛守靜之修證），所證之沖虛之境界，即由此沖虛境界，而起沖虛之觀照。此為主觀修證所證之沖虛之無外客觀地或絕對地廣被。此沖虛玄德之內容的意義完全由主觀修證而證實。」牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1985年，頁41。

<sup>16</sup> 牟宗三先生說：「道家還有一層意思，就是實有層分別不清楚，……無就主觀方面講是一個境界形態的無，……它好像有實有的意義，……其實這只是一個姿態。」牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁127。



有此沉疴，所以才提出去甚、去奢、去泰、去執、去礙等等「無為」的主張，來替世人療傷止痛。<sup>17</sup>

人心為一身之主，那麼你的一身之主，在喜、怒、哀、樂出入動靜的時候，是不是經常守住安樂柔弱呢？在事物完全明白之後，還能保持不以聰明為驕傲，而守住無見、無聞、無為、無欲的境界。生命有著是實然義的現象，但《莊子·大宗師》有云：「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。是之謂不以心損道，不以人助天，是之謂真人。」<sup>18</sup>其意指古代的真人，不會樂生惡死，他無拘無束地來，也無拘無束地走，他不會忘記自己從哪裡來，也不會追求自己要到哪裡去。有事就欣然接受，面臨死亡也不會拒絕，他已到了忘記生死，回歸自然的境界。不會因為過度的欲求而損壞天道，也不會用人為的方式輔助天然。就好比《道德經·第五十章》「出生入死。」之從生中來，回死裡去，來去是此生有來就有去的行程，故來到人間，沒有欣喜，離去人間，也不會抗拒，來時自在，去時無累，從未給出任何解釋。道家的人生智慧重在求得人生行程的生命安頓，這也說明了莊子心目中的真人，即使對生命抱持瀟灑、不起執著的態度，仍要在生命智慧上看待生死問題。

此外，老莊思想對生死亦從人生價值方面思考，這是一種主觀的體悟，一種生活的驗證，是屬於應然義的生死智慧。其實我們每個人活在當下，人是具有理性的，因我們的努力而清醒活在我們的生命中，換言之，這裡即賦予我們人生的意義，同時也賦予面對死亡的意義，此種情況下應然的生死智慧是每個人都會有的。但是如果從老莊的立場去看的時候，那麼對應然的生死可能要再作一個區隔，也就是所謂世俗一般事實義的生死觀，以及合乎道家意義代表神聖的生死觀。

<sup>17</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北：國立空中大學，2007年，頁33-34。

<sup>18</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁229。

## 第二節 生命主體去執無礙

當人生在世之中，都會經過生命的歷練，將生存的病痛，從生命自我轉化的觀點與主體修養工夫的路徑，讓心無所逃不出於人間世的創傷經驗得以解消。莊子不僅以不同的角度說明生死變化，並以解放的觀念面對生死。即莊子謂：「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>19</sup>從哲學的立場看，生命可以有兩個面向：一個是生命的現象，另一個是生命的意義；前者是實然的，後為應然。如《莊子·至樂》：

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？」<sup>20</sup>

在惠子對於莊子看待妻子之死問題來批評莊子，莊子透過回答視為一種自然現象，對於妻子的死亡有著不同的體會與說法，間接的透露莊子之隱喻哲理。春夏秋冬是大自然的循環，週而復始，這是一種自然的現象。生之前是無，死之後是無。死生一種自然的循環，一種自然的回歸，無須因生而歡喜，亦無須因死而感傷，只是順應大自然天道。成玄英云：

莊子知生死之不二，達哀樂之為一，是以妻亡不哭，鼓甕而歌，垂腳箕踞，敖然自樂。共妻居處，長養子孫，妻老死亡，竟不哀哭，乖於人理，足是無情，加之鼓歌，一何太甚也。<sup>21</sup>

從這裡可以看出莊子對於自己妻子之亡不但不在悲泣，而是在鼓盆而歌的自得其樂；而惠子的世俗觀念中應該要為此感到哀傷，對亡者之心感到不捨又心痛，畢竟是跟自己生活在一起的親人；莊子沒有一點哀傷，這不是很欺負人嗎？其實

<sup>19</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁262。

<sup>20</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁614。

<sup>21</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁614。

莊子以自己方式闡述生死智慧，死者只是順從自然，變化其他而已，而生者還要繼續生活繼續放歌。莊子〈至樂〉又云：

不然。是其始死也，我獨何能無慨然！察其始而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止。<sup>22</sup>

莊子對於死者只是順從自然，變化其他而已，而生者還要繼續生活繼續放歌。生命只是從沒有氣息的狀態變化到有氣息的狀態，從有氣息的狀態變化到有形體的狀態，從有形再變化為無氣、無形，從無形到有形這樣的過程，這就同春夏秋冬四季循環一樣的。生和死則是相互辯證，「死生一貫」流轉。現在我老婆不過是安寢於天地之間，我要是還在旁邊嚎啕大哭，那就是太不通達於天命了，所以我不哭！」成玄英云：

莊子聖人，妙達相本，故睹察初盡始本自無生，未生之前亦無形質，形質之前亦復無氣。從無生有，假合而成，是知此身不足惜也。大道在恍惚之內，造化芒昧之中，和雜清濁，變成陰陽二氣；二氣凝結，變而有形；形既成就，變而生育。且從無出有，變而為生，自有還無，變而為死。而生來死往，變化循環，亦猶春秋冬夏，四時代序。是以達人觀察，何哀樂之有哉。<sup>23</sup>

自然的演變造化從科學來說是從一個微小的單細胞來不斷的變化成長，就如同我們人的成長過程是由時間和歷練而來，而莊子希望人能夠安於時機而順應變化，大多數的人都可以隨遇而安，如此才能親情的變化之中取得安心，生命的孕

<sup>22</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁614-615。

<sup>23</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁615。

育來自一陰一陽之氣之間化融為一體，而變成有形的形體，再從無出有，在從有還無，之後到結束也就是死亡的那一刻，變化循環。

莊子指出如果將人的一生當作是從無到有的改變，再度變回到無。在自然之道對於生命的給予另外一種形式的變化，在於生死，莊子認為只是觀念上的差別，事實上生死循環還是在天地之中的變化，安於自然，忘卻死亡，便能進入「道」的境界和天地自然之道合二為一。既然死亡是無可奈何，那能夠改變死亡的事實，能改變的只有我們面對它的態度而已，所以莊子再三強調，死亡只不過是生命發展的過程。

〈至樂〉還有「莊子之楚，見空觸臚。」寓言<sup>24</sup>陳德和先生對此表示：

我們認為莊子的這則寓言，重點僅是在顛覆一般人對於死亡的習慣認知和反應，莊子希望藉由其中人物的對話，使世人能夠了解，死亡並不是想像中的可怕，這猶如生存亦非完全可愛一般，所以對於生死之間，我們唯有公平看待而不必去做好惡取捨，更毋需因為患得患失而惶惶不可終日了。<sup>25</sup>

誠如陳德和先生所言，我們必須摒除過去對死亡的心知執定，更何況人在生時不一定是快樂，死之後也不一定是痛苦，何必自我設限於前，導致落於惶恐的生活緊急之中。其次，筆者認為這寓言故事，可以說是莊子自導自演，虛構外物，以反映時代的世人，諸如莊子「援觸臚，枕而臥」及夜半「與觸臚的對話」。其實，我們何嘗不是每天夜晚都枕在自己的頭骨上睡眠而做「夢中自我對話」，又如。《莊子·逍遙遊》逍就是解消我執，放空自我，遙就是高蹈遠引，超拔自己，展現高明，遊就是悠遊自在，遨遊天地。

<sup>24</sup> 補入原文「那是在反映當時朝各國的戰禍頻仍，以致路有死骨沒人收埋，人生走到終點，卻無法入土為安，這是何等的悲哀？其次，莊子質疑觸臚的五個問題，也是在彰顯兵荒馬亂的時代，令人致死的五種原因：貪生失理；亡國之事，斧鉞之誅；不善之行，愧遺父母妻子之醜；凍餒之患；春秋故及此。」

<sup>25</sup> 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，新北：國立空中大學，2007年，頁250。

王邦雄先生說：

《莊子》第一篇〈逍遙遊〉是講主體生命的超拔提昇，一個人怎樣從有限的自我和複雜的天下裡面，把有限消解，開發成無限，有限消解就是「逍」，開發無限是「遙」，只有自己從有限的自我去開發出無限的自我，如此人間才是可遊的——逍遙遊，所以〈逍遙遊〉是講自我的超拔提昇，我們知道不管是哲學或宗教，它關心的不光是自我，而是天下。假定「逍遙遊」是自己得救，則「齊物論」是大家都得救，從「逍遙遊」到「齊物論」，就是從自我的提昇到天下的平等，萬物的平等。對儒家來說是人皆可為堯舜，由道家來說是人皆可為真人。所以轉俗成真，一定要從「逍遙遊」走向「齊物論」否則光講〈逍遙遊〉，很可能成為自了漢，就不是大菩薩了。<sup>26</sup>

據王邦雄先生所說可知，生命藉由「轉化」、「安命」、「逍遙」等概念的實踐，體會變化流轉是萬物的呈現完全精神化的境界。讓吾人的生命得以脫胎換骨，使得萬物的生命得到安頓。

### 第三節 生命解放逍遙無待

本節論莊子所言之道，人必須透過生命過程中去實踐才能證明。不管是他所說的至人、神人、聖人、真人，皆是做為一種整體生命的展現。而莊子哲學中的生命精神由此展開論述。韋政通先生指出：

在中國傳統思想裏，對現實世界有兩種極其顯明而又對立的態度，一是入世，一是出世。而入世的代表，又以儒、墨、法各家為主，出世以佛家為主。道家在這個問題上是比較令人困惑的，他似乎同時具備這兩種傾向，但二者又都不是。由於老、莊對現實文化和現實社會採取強烈的

<sup>26</sup> 王邦雄，《莊子道》，新北市：漢藝色研文化公司，1993年，頁36。

反叛立場，又傾心於一種原始的和諧，這很自然使他們具有出世的傾向，但另一方面，他們又熱愛人生，尊重生命，對現實文化現實社會有高度的關切。入世方面：使道家有很濃厚的「厭」的情緒；而出世方面：表現出他堅持「不離」，既厭又不離，在這兩種情緒撞擊之下，使道家對現實的態度之難以持平，及其無可奈何的心情，是不難想見的。<sup>27</sup>

然而陳德和先生亦指出

老莊解放逍遙的哲學，或有人認為是一種厭世、棄世、遺世、逃世、避世，隱世、出世、離世、遜世的思想，甚至說他是反文明論、走歷史的回頭路。凡此論調筆者則皆不能認同意。筆者以為老莊雖不必和儒家的「參贊天地之化育」的號召相應，但他們對於現實的社會還是充滿著人道關懷。此外，老莊從來就不能自人間出走，更沒有從歷史撤退的意思，他們一向就是「在世」的向廣土眾民作呼籲。<sup>28</sup>

根據前述二位學者的說法，筆者以為韋先生並沒有指出為莊子對於人生態度是「入世」還是「出世」下一個明確的定論，依本文的看法，韋先生是採取見仁見智、因人而異的看法，是要讓讀者自己去思考莊子真正的人生態度，是「出世」不沾任何理念，還是「入世」的不離不棄，放不下心。而本文對陳德和先生的觀點甚為贊同。主要是基於以下的理由：再者，本文以為，陳先生為其所下的「在世」之意這個註解，非常的貼切確實、亦近於莊子的觀念，並且也為莊子人生哲學提供了一個新的思考面向。

然而老莊思想所要表明的義理，皆是在教導人如何回復到原來的自然生活之中，而莊子更進一步的提醒世間人要學習放下一切，消解我執，如此方能證

<sup>27</sup> 韋政通，《中國思想史(上)》臺北：水牛出版社，2004年，頁196。

<sup>28</sup> 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》，第316期，2001年10月，頁41。

得境界的自由。因此，本文以為莊子的人生哲學應可用「在世」的理念來作為其最高的精神表現。

雖然生活在現實的社會之中，但卻能保持心靈的寧靜，「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然而無容私焉，而天下治矣。」（《莊子·應帝王》），這句話裡的「淡」、「漠」二字，道家哲學重視這二個概念，而在此處莊子是希望為人君主者去其貪執，除卻一己的佔有欲和支配欲望。成玄英云：「可遊汝心神於恬淡之域，合汝形氣於寂寞之鄉，唯形與神，二皆虛靜。如是，則天下不待治而自化者耳」。<sup>29</sup>心虛靜恬淡，順性自然而無一己之私心成見，則天下就自然而然大治了。胸懷萬物而不相害，無不可遊也，徹底實踐精神境界的最高指標，亦即「洋洋乎與造物者遊，而不知其所窮」。也就是說，世界本來是如何形成存在，我就如何在這個真實世界之中生活，順應著世界本來的法則，以達到生命和諧的境地。誠如逍遙遊中的無待境界，莊子曰：「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·逍遙遊》）莊子是一位智者，他的智慧傑出，表現在於其對世界的深刻觀察。並且要求要將自身置於世界之中，而莊子對世界應有之價值觀的領悟，洞見世間乃是以無為、自化，逍遙無待作為化生萬物的實現原理。所以莊子的人生意境，才是逍遙無待。

人生活實踐的過程，就是在追求一個逍遙自適、自由自在的精神境界。就如《老子·第八章》：

上善，若水，水善利萬物，而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。<sup>30</sup>

<sup>29</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁294。

<sup>30</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁20。

又再《老子·第十九章》所言：

絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬。見素抱樸，少私寡欲。<sup>31</sup>

人的修養功夫，就是要豁達生命，要少私寡欲，純厚質樸，摒除各種外欲，要心神寧寂、事事釋然，利益萬物與道相輔而行。老子上述兩段論述亦為莊子的人生哲學，是莊子的人生哲學所承襲自老子，又加以開展澤化。

逍遙無待之精神在王邦雄先生指出，「逍」就是消解，乃其「無己」的功夫，消解掉形軀觀能的拘限，與心知情識的負累，人就能超離形軀之小，而伸展其精神之大；「遙」就是高蹈遠引，即其「無己」的境界。逍是功夫，遙是境界，憨山大師解逍遙為「廣大自在之意」，只要消解形軀官能與心知情識的定執糾結，世界就是無何有之鄉的廣莫之野，人的心志精神一獲自由解放，當下生命就能自在自得。<sup>32</sup>而且，逍遙可以既是工夫又是境界，莊子希望人們能順順其自然，超越現實世界中的虛妄。莊子在社會生活中的一切不認同妄作的思想。並且提倡不凝滯於物，目的在於把人類的生活和萬物的生存合而為一。追求精神自由，能優遊自得、安適閒怡的生活樂趣，最終要能與大道相結合，追求精神世界的絕對自由。而所謂的「無待」，乃是對比於「有待」而來。什麼是「待」？徐復觀先生說：

人生之所以受壓迫，不自由，乃由於自己不能支配自己，而須受外力的牽連。受外力的牽連，即會受外力的限制甚至支配。這種牽連，就稱之為「待」。<sup>33</sup>

<sup>31</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁45。

<sup>32</sup> 參閱王邦雄，《中國哲學論集》臺北：臺灣學生書局，2004年，頁67。

<sup>33</sup> 參閱徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》臺北：臺灣商務印書館，2003年，頁389。



每個人只要有所期「待」就會有所執著、執念，有所依賴。便有所欲求所求。在人的生命的歷程中，人的一生在很多方面都是存在著限制的。只要人有形軀官能的束縛、欲望，就會慾望充滿內心，就會有執著、貪念，而無法獲得物質上的滿足，自然而然就無法擺脫外物的桎梏，因而就無法逍遙自在。所以「無待」，就是對比於「有待」，要去除執著、貪念，使其自己的心不受外物所累，不受羈絆，在現實中萬物不論大小，皆是有所待。換言之，「無待」是一種積極的修養工夫。「無待」並非什麼都不接受，什麼都不做，而是要能無所執著外在的功名，不拘泥於對自我的執著，因而達至「天地與我並生，萬物與我為一」的人生修養境界。

莊子之道是以天人合一為架構來展現其生命哲學的精彩；藉由「有」到「無」的過程，從創傷的消解到心靈的涵養；莊子云：「何謂道？有天道，有人道。無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。主者，天道也；臣者，人道也。天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也。」（《莊子·在宥》）；<sup>34</sup>成玄英云：「天道君而無為，人道臣而有有事。尊卑有隔，勞逸不同，各守其分，則君臣咸無為也。必不能鑒理，即勞逸失宜，君臣亂矣。」<sup>35</sup>另一方面「安排而去化，乃入於寥天一」《莊子·大宗師》；成玄英云：「所在皆適，故安任推移，未始非吾，而與化俱。如此之人，乃能入於寥廓之妙門，自然之一道。」<sup>36</sup>人一旦即將面臨死亡來臨時，與其擔憂那個不可預期的來世是否能夠快樂幸福，還不如當下快樂開懷。又如果我們刻意地去企求幸福，那還不如聽任造化的安排。只要聽從自然造化的安排，而且順應一切變化；就能融入寂寥的天道，合而為一。

<sup>34</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁401。

<sup>35</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁402。

<sup>36</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁278。

在《莊子·大宗師》中，子祀、子輿、子犁、子來四人相與為友這一段提到：

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，予因以求鴉炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！

又云：

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？

莊子提出，生命存在的事實之一是因為它是會有各種不同的發展，可以在外表有形式是不固定的；身體的形式在時間的流轉中雖不斷起變化，然而身體所能承載的意義卻有重大的價值，即便有朝一日身體終將消失，然而其所曾經歷過的生命中重大意義卻能長留人世。陳德和先生說：

我們能如此地看得開想得通，當然不會為我現在的樣子感到不以為然，如果能夠將我們的活在人世間想成是一時的，將我們的死亡來臨當成順理成章的結果，那麼我們就可以免於死亡恐懼，也可以排除生死的壓力，凡是那些貪生惡死所帶產生的悲歡情緒，就此再也不會盤踞在我們心中，像這種經驗和體會也是古人所說的徹底解脫。<sup>37</sup>

莊子不管世間上的人喜歡不喜歡，天跟人之間總是密不可分的合在一起，不管人們認為天是天、人是人，還是認為可以分，可是天跟人總是合一的。那種認為天人合一的觀點，是能夠體現莊子的價值觀；而認為天人不一的觀點

---

<sup>37</sup> 王邦雄，陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年。

只是一般人的誤解。莊子的「真人」體現了天與人我的和諧境界，而此境界，便包含了能夠體認「死生存亡之一體」的生死觀在《莊子·大宗師》中，子祀、子輿、子犁、子來四位莫逆之交，他們有一個共同的體認、共同的領會，便是視「死生存亡之一體」；在成玄英云：

子祀四人，未詳所據。觀其心達，並方外之士，情同淡水，共結素交，叔莫逆於虛玄，迷忘言於至道。夫人起自虛無，無則在先，故以無為首；從無生有，生則居次，以生為脊；既生而死，死最居後，故、以死為屍，亦故然也。屍首雖別，本是一身；而死生乃異，源乎一體。能達斯趣，所遇皆適，豈有存亡欣惡於其間哉。誰能知是，我與為友。<sup>38</sup>

子輿病重，子祀去探視，見其形體佝僂不堪，問他是否嫌惡，子輿卻不在意，回答說：「且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」；成玄英云：「玄天在上，猶有晝夜之殊，況人居世間，焉能無死生之變。且物不勝天，非唯今日，我復何人，獨生憎惡。」<sup>39</sup>他認為生命的年老以至於病而死，乃是不可以違道的事實，如能以無執的態度坦然面對，則又何惡之有。人能得到生命、形體，乃是適逢其時，形體死去、消散，乃是順應自然，如此豁達才是真人體現。

在生命歷程中，我們要坦然接受生老病死的過程，在這個世間，無論富貴貧窮、智慧愚癡，無論是出生在哪個時代的人物，凡是存在的必定有死亡，因而莊子認為我們不應於此分別計較以至於患後患失。莊子認為這是自我拯救，亦即生命的自我解放。子祀、子輿、子犁、子來當然都是有生命智慧的表現，這不是一種外在能力，而是經由哲學智慧的體證，知道儘管自己很平凡，不一定有顯赫的地位和耀人的學歷，卻一點也不能妨礙自己成為一位有生命智慧的人。

<sup>38</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁258。

<sup>39</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁260。

《莊子·大宗師》有云：「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>40</sup>成玄英云：「其一，聖智也；其不一，凡情也。既而凡聖不二，故不一皆一之也。同天人，齊萬物，與玄天而為類也。彼彼而我我，將凡庶而為徒也。雖復天無彼我，人有之非，確然論之，咸歸空寂。若使天勝人劣，豈謂齊乎。此又混一天人，冥同勝負。體斯趣者，可謂真人者也。」<sup>41</sup>這是真人的最高境界。所謂自然與人不相衝突。能做到這一點的，就叫做真人。在〈大宗師〉中，對「命」的內容如下所述：

子輿入，曰：「子之歌詩，何故若是？」曰：「吾思乎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！」

天地之間是無私的，很公平的。要自己的努力生活著，當遇到人力不可違背之時是不公的嗎？其實是不是的只有有所安排即會有所得。人命運不通順，是誰來製造？是誰來作主？你說有個上帝嗎？上帝的命運又是誰給的？筆者認為是找不到的，沒有答案，只有一個說法叫「命」。不要認為這個命，是因為環境、生活的不安有所改善，而是安順於生活之中。是不論是先有雞還是先有蛋，它是生命的根本，是自然的一個規律。成玄英疏曰：

一於死生，忘於哀樂，相與於無相與，方外之交。今子歌詩，似有怨望，故入門驚怪，問其所由矣。夫父母慈造，不欲飢凍；天地無私，豈獨貧我！思量主宰，皆是自然，尋求來由，竟無兆朕。而使我至此窮極者，皆我之賦命也，亦何惜之有哉！<sup>42</sup>

<sup>40</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁234。

<sup>41</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁240。

<sup>42</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁286。

人出生於世，乃是天地造化，人生父母生養，貧病交迫豈是天地、父母所為。貧賤富貴皆是氣化自然流行，沒有跡象可尋，那「至此窮極」的唯一理由，就是自己的秉賦之「命」了，這有何好哀痛的。莊子提及「命」時，都指出非人力所能著墨與決定的事情，在《莊子·人間世》「知其不可奈何，而安之若命。」成玄英云：「知窮達之必然，豈人情之能制。是以安心順命。」<sup>43</sup>至於「命」這種必然性對於莊子來說，雖然只能面對接受，但並不是代表就此不必作任何的努力。故陳政揚先生說：

莊子雖先就人生歷程中不以人力而能轉移的種種限制處而言「命」，但莊子並未停留於此限制中，而是代之以「安命」思想。……「安命」思想的提出，實是對應於人如何從種種命限中超脫，而不至於殘生損性。<sup>44</sup>

誠如陳政揚先生所言，面對人力不能轉移的命限制，首先一定要學會接受，才能進一步思考如何從命限中超脫，也就是要先「安於命」，才有下一步超脫命限的可能，否則一味抗拒怨尤，只會殘生損性，陷生命於窒礙之地。接著陳政揚先生又說：

因此，莊子不是消極的避世主義，儘管以義、命為限制，卻是著力於如何通過此心此性的修養以超克種種限制。將人生中的死生壽夭、窮達富貴視為既成事實的「命」限，以阻斷人怨天尤人式的窮究何以如此。<sup>45</sup>

由此可知，莊子的「安命」思想，不是「宿命論」，亦不是消極的避世主義，誠如陳政揚先生所說，唯有先安於命，才能冷靜下來著力於心性的修養以超克種種限制，如果怨天尤人窮究原由，則只會讓心性更加混亂而已。

<sup>43</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁156。

<sup>44</sup> 陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年，頁211。

<sup>45</sup> 陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年，頁211。

莊子認為「命」的變化始末，本來就不是智謀及概念所能揣測，所以〈德充符〉云：「知不能規乎其始者也。」如果我們對於無法掌握的「命」，及其所示現的境遇加以執著的話，只會隨之而起種種的順逆、哀樂之情而已。



### 第三章 莊子生死智慧之物我和諧

從莊子的觀念中生命是由生到死的一連串變化的過程，生命智慧的和諧觀念包含生與死的教育外，也重視生命的整體性的行進。衍生至人與自然結合為一。人類要依賴自然而活，自然界一切細微的改變都會影響到人類，是如何教育人類以正確的生活態度對待大環境。莊子以內、外角度之環境而言是一種權宜之分，因為在莊子哲學體系裡，人不能以自然是為己所用的態度來對待，他期望能達到「萬物齊一」的境界。莊子的智慧思想在強調以實踐為首要關懷，並非只有一種玄思妙想，希望在身心靈整合的狀態下，讓人類的身心靈健康與大自然都能得到理想健全的發展方向，體現一種「天人合一」之價值哲學。

#### 第一節 生命豁達多元統一

莊子認為萬物是齊一平等的。天地萬物本是同體並生，其乃具相對性而互有的差異，然莊子以為於此差異不能在高低貴賤之分別計較特別是人不能。過度強化「我」的重要性，並以「我」為中心不斷向外擴展，或常因以自我意識為中心，而形成人我之間一道道難以跨越之高牆，導致生命故步自封、層層陷溺，因而產生困頓與迷茫。老子云：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患。」（《道德經·第十三章》）<sup>1</sup>要是不執著自我，又有何禍患呢？這些都是因「我」而產生之人為造作，牟宗三先生指出，道家反對的人為造作可分為三層來說：

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，這是第一層人生的痛苦。……再上一層是心理的情緒，喜怒無常等都是心理情緒。……再往上一層屬於

<sup>1</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁29。

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，完全是ideology（意底牢結，或譯意識型態）所造成的。<sup>2</sup>

人因為有五觀的感受、情緒等自然生命之需求，所以會向外緣求。但若過度需求，過度向外紛馳，不只會被無止盡的物欲所吞噬，還會在人我間的利益衝突、心鬪、厭殺中被啃蝕殆盡，迷失在無止盡的放逸荒蕪之中，使心如槁木死灰，無法復返。而人為宇宙萬物生靈之一，更應該要摒棄我執，放棄主觀的認知，要開放心靈，真正的了悟。人終其一生為一個「我」而起之造作，讓人生陷溺於無止盡之茫昧與困頓中。《莊子·齊物論》云：

一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎。終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪。<sup>3</sup>

一旦接受這具體的形軀的我，這形軀其實會生長會老死，人當目睹形軀的生老病死之餘，遂誤以為心靈自我也會走向死亡。雖心靈本質不亡，也誤以為日趨於盡頭。因此心生驚懼，遂忍不住勉力想保存形軀於不死，而免不了與他人進行無休止的生存鬥爭之中，以致於互相傷害。而且陷入在這樣的思維模式之中，無法自拔。遂使這種自取滅亡的行徑，如奔馳的車、馬一般愈演愈烈，無法停止，這真是人生的絕大悲哀。

莊子對於人生的憂慮即表現和人之困於小知的問題上在《莊子·齊物論》中，論及執小知、小我之患：

大知閑閑，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、密者、密者。小恐惴惴，大恐縵縵。

<sup>2</sup> 牟宗三《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁92。

<sup>3</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁56。



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，以言其老恤也；近死之心，莫使復陽也。<sup>4</sup>

莊子這段對於人生的描述可謂真知灼見、淋漓盡致，其情境寫實而充滿悲憫之情。莊子悲歎眾人日以心鬪，恐懼、機心漫漫不斷，日以繼夜地桎梏心靈，讓本真如嬰孩之心如同槁木死灰，只為追逐虛幻短暫的快樂。因一個「我劫」，而成是非之根源，執是執非、分倫分義，以至於大道層層淪喪，諸子百家流於生命外在之分辯競爭，無可返矣。莊子指出其寐、其覺、其心、其發、其言、其溺之生命層層陷落之狀，並點出一切的根源都在「我執」的向外膨脹，自我中心和無限外馳騁擴張。一切好惡由此而生，帶給人們無窮的煩惱與苦悶。所以莊子才說要去成心、成見，要去除我執，去除物我之相對，並且能與物相和合。而且「無用」也是為了要消去小知小用，發揮的功能，無掉一切負面及無所需的思想觀念，當然也就無掉了種種現實困境所衍生的阻礙。

一代哲人以悲憫心情，感歎地道出人生虛耗之不堪，一切皆因於「我」，自古以來多少英雄塚埋葬了多少真人靈魂。但反省到因「我」之勞形與傷神，以及吾人荼然疲役之不堪，故心靈必須回歸道，人在入道、悟道之契機下，讓自己從陷溺困頓中感悟，由迷執中覺醒，重新回返天真本德的單純美好。若人能一念返樸歸真，不再執迷向外馳求，收斂生命中的能量，就能有向上超越昇華的機會和動能，而能擁有不同人生境界。所以「如何放下」物欲、心知之分別執著，是人能超越昇華生命境界的重要議題。而在《莊子·齊物論》中有提到吾喪我：

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，答焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，  
曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱机者，非

<sup>4</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁51。

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？<sup>5</sup>

其實莊子是在指的是「無待」亦是老子說的「無為」，指非形體上沒有我，是心是有想法的、有欲望的、有做法的，但本身對人、事、物、的欲望不產生執著，非得採取一定的作法或是標準；能順應所處的環境或是情勢，當自我的心清明白自然不執著何者是對、何者是錯，呈現莫若以明的心態可藏有無限的生氣盎然，安時處順能隨遇而安，「知其不可奈何，而安之若命」讓自己心靈達到道家所稱虛一而靜，天賴齊物的整體和諧境界。筆者在這裡學習到坐忘的工夫，而超脫這個時空之中，進而像似一個沒有生命的木頭。而人的身要達到這個境界就要從吾喪我中的「我」加以探討之，了解到人因執一個「我」；我執而付出一生生命之代價，且得到的人生只有茶然疲役，而不知其所歸之失落跟茫然。但藉此感悟，人才會想要去除多餘或過度的生命負累。所以，反省困頓和茫然迷惘之所以產生，是人類通往覺悟的關鍵。「喪」有化解、去除、隱沒、減掉、喪失之意，這都是對應人為造作不同之層次階段，而要求之功夫。面對自然生命的紛馳，使得人陷溺而迷失中。因為個人之所需要，都向外追求在現上的自然生命之中，追求也是向著四面八方去發展出去，但無止盡的向外追求，造成了心發狂而麻木不仁，致使生命整體之陷落，這是人生的痛苦。所以必須「去除」、「減掉」、「避開」、甚至「喪失」掉過多的物欲或心知造作。

人因生理需求，向外紛馳，人都有現實上的自然生命，紛馳就是向四面八方流散出去，但若無止盡的向外紛馳，會造成目盲、耳聾、口爽、心發狂的麻木不仁，致使生命整體之陷落，這是人生第一層的痛苦。所以必須「去除」、「減掉」、甚至「喪失」掉過多的物欲或心知造作，以減少生命沉重之負荷。生命困境的另一層是心理情緒的造做，喜、怒、哀、樂、愛、憎等無常都是心

---

<sup>5</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁43-45。

理情緒之作用；再往上一層屬於思想，是意念的造做，也就是意識形態之固著。<sup>6</sup>既然是根深蒂固，不止難以化解，更細微的是難以察覺。但若不察，它將如鬼魅魍魎，如影隨形地戕害生命，長期將生命托付於此，生命將會如蛇蚺蝮翼般地蒸虛不實。

而莊子智慧思想是靈活而時時處在於有機轉化的生命體系中，莊子以許多的寓言故事的描述方式和靈活的反饋的論證方式來詮釋、引領世人破層層生命中的關卡而心領神會奧妙的道心理境。莊子於〈齊物論〉中以「吾喪我」將生命寄託於虛無隱微之處，再經人籟、地籟都是「天籟」在人間之彰顯，唯有敞開心懷，放棄主觀的成見，超越現實困執的生命型態。而在《莊子·齊物論》中有提到真正的主宰：

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所為使。若有真宰，而特不得其朕。可行己信，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？<sup>7</sup>

那些自然變化中就沒有我，若無我自然變化就無從表現。道理是淺而竟見，但不知道是誰從中安排指使的。彷彿有一個真宰的存在，然而又不見端倪，不過它的作用以在萬物上得到驗證，雖然而卻看不見它的形體，真實的存在而又沒有具體形態。以人體來比喻面容眼耳口鼻等九個孔竅和心肺肝腎等六臟，全都齊備地存在於我的身體，我跟它們哪一部分最為親近呢？卻好像是相互溝通、相互合作的，是誰指使誰；誰又指使誰工作樣，只是相互配合完成身體的工作。成玄英云：

夫肢體不同，而御用各異，似有真性，竟無宰主。朕迹攸肇，從何而有？信己而用，可意而行，天機自張，率性而動，自濟自足，豈假。物

<sup>6</sup> 牟宗三《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年，頁92。

<sup>7</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁55-56。

哉物皆信己而行，不見信可行之貌者也。有可行情智，無信己之形質。<sup>8</sup>

每個人身上這些器官都是相互合作不分上下的輪流工作，但誰為主、誰為僕的互相統領對方，在此當中應該有一個真正的主宰，探求生命的真相，像探求宇宙的真相一樣，永遠是個謎；但自古以來，人們都相信有一個無形，卻又無所不在的真主宰時時刻刻在其中。與憨山大師注云：

而人但任私情之所發，而不知有天真之性為主宰。而人但任私情之所發，而不知有天真之性為之主宰，因迷此真宰。故任情逐物而不知返本，故人之可哀者此耳，前云咸其自取怒者其誰，到此却發露出真宰。要人悟此，則有真知，乃不墮是非窠臼耳。上言真宰雖是無形，今為有形之主，若要悟得須將此形骸件件看破，超脫有形乃見無形之妙，故下文發之。<sup>9</sup>

人一旦接受了現在的形體，就不再變化。存在人心中心靈主宰，其原本是清淨的無塵埃，但因為人世間妄想習氣的薰染，使得煩惱障礙生起，遮蔽心靈之光明性，世人皆因「迷之而不悟」損傷「心靈主宰」而不知，所以莊子以「心齋」、「坐忘」的工夫論，去除世人對貪欲的追求，「徹見性真」則能放下形骸，一切置之度外，了悟天地同根，萬物一體，做到身心靈合為一體，生命既為自然之律，則有無涯與有涯的對反；也有生死知之戚，莊子哲學強調生命實踐，而生命在現實中，常常出現人的有限性，在此問題上唐君毅先生指出：

吾人如由齊物論以求此所謂吾生有涯之意義，則此初唯是連吾人之生命于吾人之百骸、九竅、六臟之形骸；然後可由此形骸之有涯岸，以謂吾

<sup>8</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁57。

<sup>9</sup> 釋憨山《莊子內篇憨山註》，臺北：新文豐出版公司，1973年，頁206。

人之生為有涯。繼由此形骸之與物相接，而有吾人之定型之生活習慣，及緣之而起之成心。此成心者，乃吾人之定型之生活習慣，與吾人之靈臺之心，相結合之一產物。人不能無定型之生活習慣，則不能無成心。人之靈臺之心知，自是能游于無窮，而初無涯岸者。然人之生活習慣與成心，則如人之形骸，為一有定限而成型之物，亦有其特定之期望、所是，而自有涯岸之形骸、生活習慣、成心等，隨從于「能游于無窮無涯之心知」之後，以約束桎梏其進行，則是以「有涯隨無涯」。<sup>10</sup>

而在莊子〈養生主〉「吾生有涯，而知也無涯。」<sup>11</sup>的生死之思想，顯示出吾有涯是心知造作有執，即知在個人的無窮欲望下，來徒顯生命的困境與有限，反之顯生命的超越難以達到。所以人處世若曉得順其自然事物之理，外在物雖繁雜，生命本真不受擾動，自不會損傷生命自我的天真本德。善於養生的人不注重物體表象，而保精神安分守己，不外加人力去違返天道，能夠保守精神追隨大道，即是保身、全生、養親與盡年，可謂是人生實際活動要務。

## 第二節 生命清通順暢無礙

在人間世中莊子彷彿從現實世界中不斷退縮，從治世理想的幻滅到保全自身的艱難，人不斷退讓，退下只剩心；從道德的衰敗到人性尊嚴的不存，人不斷拋卻自我，拋到只剩下物，甚至是個但求無所用處的物。但是就從這個最也是最原初的心裡，又創造出一個寬廣自由的天地；就從這個最卑微、最無用的物裡，莊子又領悟出生命的真義。在《莊子·養生主》「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」<sup>12</sup>人只要順著督脈作為經路運氣，能夠

<sup>10</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，2000年，頁116-117。

<sup>11</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁115。

<sup>12</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁115。

保養生命，可以保全天性，能夠養護身心，可以享盡天年。這應該是對《莊子》「緣督以為經」養生功法及生命順暢無礙的解釋。成玄英云：

緣，順也。督，中也。經，常也。夫善惡兩忘，刑名雙遣，故能順一中之道，處真常之德，虛夷任物，與世推遷。養生之妙，在乎茲矣。夫惟妙拾二偏而處於中一者，故能保守身形，全其生道。<sup>13</sup>

莊子在這裡指出了順著自然的督脈循虛而行可以稱常法，因此保養身體，可以保護自身生命，以此為原則將可以保護身體，可以保全天性，可以培養活力，可以安享天年。人的生命是建立在一個健康的身體，沒有了健康的身體；是生命之精神表現在經驗中的共同存在，不可使它受到任何的傷害。全生就是保全生命，養親就是保養精神，盡年就是享盡天賦的壽命。然而在現實生活中，卻存在著許多危害生命內外的事件，養生之妙在於隨順天理，則生命自然安適。減少自我欲望與保守自我精氣神的展現，生命的過程應自然地承受，此即是天之所賦予的安適。如同成玄英云：「魏侯聞庖丁之言，遂悟養生之道也。美其神妙，故歎以善哉。」<sup>14</sup>對自己的身體了解更多並且知道如何養生，即可以安祥天年。

現實人生中往往許多事情，不會如自己所願意的，就如同至親的親人過世了，這份思想、痛苦、難過是沒在當下的人來的體會，如同《莊子·養生主》之中：

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。<sup>15</sup>

每當往往最致親親人過世了或是意外而亡，在世間的家人就會很傷心，來這裡祭祀所表現出來的各種情狀，想說卻又說不出的話，不想哭卻又很哭的傷心情

<sup>13</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁117。

<sup>14</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁124。

<sup>15</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁128。

形。這就是逃遁天理，違背現實情況，忘記了他所自己秉性的習慣性。古時候把這種情形叫做「遁天之刑」。《莊子·養生主》又云：

適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂之帝之縣解。指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。<sup>16</sup>

此既明於生於死皆不起執著，所以能夠得其所安而無不順遂，而「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」則是更進一步指出，朝著死之生命猶如點燃之蠟燭，其終有燒盡的時候，但它一生德慧修行所彰顯的生命意義則如蠟燭燃燒時的火焰般，並不隨著蠟燭的燒盡就完全消失在人間，而是一代代的傳承下去在人世間。

成玄英云：

帝者，天也。為生死所係者為縣解，則無死無生者縣解也。夫死生不能係，憂樂不能入者，而遠古聖人謂是天然之解脫也。且老君大聖，冥一死生，豈復逃遁天刑，馳驚憂樂？子玄此注，失之遠矣。若然者，何謂安時處順，帝之縣解乎？文勢前後，自相鋒循。是知遁天之刑，屬在哀慟之徒，非關老君也。<sup>17</sup>

帝可以說是造化創生的力量，在《道德經·第五十一章》：「吾不知誰之子，象帝之先。」<sup>18</sup>的帝都指創造之始。就像人在臨死時，關心這個又關心那個，放不下之心，就叫做縣。了解了生死是自然的規律，有生必有死。能理解此理者，必能安於生，而順於死，而能把生死視為一條。使造化所創造的生死循環，豁然開朗。就如同〈養生主〉「緣督以為經」所說的一樣。養生既然是長養吾人的精神與生命，也就應該將養生的價值觀中〈養生主〉「薪火相傳」被生命的轉化不止像火傳遞一樣的留傳下來，給予我生命，燃出了新的希望。而

<sup>16</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁128。

<sup>17</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁129。

<sup>18</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁11。

統治者的生命中。而且若說主政者的養生可以有一具體工夫，此亦莊子在〈人間世〉中即提出「心齋」的主張：

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。耳止於聽，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」<sup>19</sup>

「耳止於聽」是指人的感知器官之有限，既然有限當然不可以為聽到的消息為主，此「無聽之以耳」之外需得再「聽之以心」的緣故；問題耳朵是人類的感知器官本來就是接收訊息為主，卻是無法明辨是非的。但是心可分為道心和人心，人心為有執著之心，而道心是無執之心，若「心止於符」之心乃是就一般之人心言，是它只求符指的是外在客觀對象，因而膠著於此對象以致為其所範限之知心、識心，其既然復不能免於自我認知之有限當然亦同樣不可以為典要，所以仍需要百尺竿頭更進一步，即就是「無聽之以心而聽之以氣」。

何謂「聽之以氣」？「氣」又是指什麼？所謂「聽之以氣」莊子直接回覆了我們其實際的修為是：「虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」也說明了氣是虛空的，可以容納一切萬物。大道就存著這虛空之中，而達到這種虛空的境界，就是莊子的「心齋」，莊子的「心齋」常常被拿來與莊子的〈大宗師〉中所提到的「坐忘」一起討論比較，<sup>20</sup>「心齋」就是心靈的齋戒的意思，這當然意謂著心靈的洗條與淨化，若就道家老莊的思想義理而言，此所謂心靈的洗條與淨化，就是說透過澄思靜慮、清心寡欲的修養功夫，去除心知之執定而讓心

<sup>19</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁174。

<sup>20</sup> 《莊子·大宗師》說：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」針對「墮肢體，黜聰明」成玄英云：「雖聽屬於耳，明關於目，而聰明之用，本乎心靈。既悟一身非有，萬境皆空，故能毀廢四肢百體，屏黜聰明心智者也。」而郭象對前引莊子文獻注云：「夫坐忘者，奚所不忘哉。既忘其迹，又忘其所以迹者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也。」，成英則云：「大通，猶大道也。道能通生萬物，故謂道為大通也。外則離析於形體，一一虛假，此解棄朋體也。內則除去心識，愧然無知，此解黜聰明也。既而枯木死，灰冥同大道，如此之益，謂之坐忘也。」郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁284-285。



知恢如如之存在，以達到沖虛無礙的精神境界。莊子十分相信，唯有消除執著以顯無滯之真心或道心，才能既不離於環境又不為環境所驅使，才能既不離於視聽食息又不受耳目之官所蒙蔽，換句話說，心的齋戒是要放寬心胸、不計較、不躁進、不違逆本性。

一般所謂生命的主體，都會有著意識的實有堅持，然而莊子卻是最害怕實有意識的堅持所將帶來的執著和造作及鋪陳衍生之觀念的災難，所以才要不斷地強調要生命智慧的突破的更進一步，就必須持續意識型態的純化和淨空，才會有莊子的「心齋」、「坐忘」的提示，只有自己的心情是可以掌握的無執無定完全解放才是本真天德，才是通達一切的唯一保證。只要是有感情的動物必有相當的執著於耳目的消息來判斷人的生或死，當使用了心去想想之後卻會發現亡者雖然已經沒有了形體，但使用了心去看待就會發現不違逆本性和掌握的無執無定完全解放才能避開世間人的哀傷。「心齋」從工夫與境界來說每個人一生的生命經驗各有不同，所以世人心靈所受到的羈絆也有所不同，但是我們都有「心」的存在，人的本心是純真的，是接近「道」的，所以我們棄絕五感乃是為了回歸於「道」的原始狀態，人的生命根源來自於心就是體道證德，其重點在於「虛而待物」，反而去試著聽見無聲之聲，將心以「靜」待「虛」，則道就自然現於「心」中，凡道與德之意義及作用皆由此而言，是謂「唯道集虛」。而「心齋」就是一把能開啟生死智慧大門的重要關鍵也可以說是一把生死解脫的鑰匙。莊子教給了吾人「心齋」的工夫，並且闡釋心齋後能達到的境界：「坐忘」，莊子在《莊子·大宗師》中說道：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」

曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：

「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐

忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」<sup>21</sup>

寓言中莊子透過顏回的回答而呼應著「心齋」的內涵是上文中之「墮肢體」，毀棄肢體效用的意味，用人的五官五感跟老子的《道德經·第十二章》云：「是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」<sup>22</sup>聖人知道物欲之害，所以在為人處事方面，就不去強求物質的享受，一心一意，常養性中之腹飽，不受外物而亂心。莊子要吾人讓心靜虛以待之就是進入「坐忘」的境界，莊子認為人的「德」就存在於自己原本之初心之中，人存在於「道」之中，沒有所謂的絕對「對」與「錯」，或是「是」與「非」，筆者認為莊子看透世間的一切；都是透過吾人心靈的產生了比較貴賤的錯覺，因為我們的主觀意識內存有太多的固有成見與認知陷阱，這些都是吾人在體道的路上障礙，為了要消除這些障礙，莊子教給了吾人「心齋」的工夫，蒙培元先生也說：「人性存在於自然之道，而不在仁義等社會倫理。」<sup>23</sup>可見得，認知上的作用並且解釋心齋後能達到的境界由此可見，莊子「心齋」跟「坐忘」的重點是「心」，透過心齋跟坐忘的工夫，心靈便得到了自由，《莊子》一書中無論是在養生，還是在生活，都是著重在「心」，人活在世間的生命意義與價值就是「心」作用下的產物，人的痛苦與快樂來致於自己的「心」的抉擇，所以要我們以「心齋」的工夫，去除困惑我們的一切表象，進入「坐忘」的境界，如此才能體會莊子的人生「大道」，並於「道」中的世界看破生死，進而無懼於生死，進入天地的境界。似乎許多人都誤解了莊子，莊子生命智慧並非強求長生不死，而是在說明心靈不自由的人與生死無關，假設人奢求壽命可長且久，就是受到外物所困；在莊子的世界中，真正的境界是逍遙自在，對任何事物無欲無求，了然於道，這樣的境界比長生不老還要快活，莊子接受生命的困境與有限性，莊子不求長生不死

<sup>21</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁283-285。

<sup>22</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁28。

<sup>23</sup> 蒙培元，《中國心性論》，臺北：臺灣學生書局，1990年，頁59。

就如同其不求功名一般，這些在莊子眼中都不符合自然，而在《莊子》一書中，莊子也透過寓言詳細描述了真正體道的人，在任何的角度下的境界，這也就是莊子所追求的境界的具體化，也是莊子的理想生命境界。

### 第三節 生命超脫生死淡然

老莊對於生命智慧在角度是沒有限度的去設限個體的生命，老莊卻有自有其獨到之處，老子於其書中說道：「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。」（《道德經·第二十五章》）<sup>24</sup>老子認為道是沒有聲音，也沒有形相。超然於萬物之上，因此道是亙古不會改變的，而且道周行天下，迴圈不息，看萬物沒有一樣，不是依靠著道而生生化化的，所以可以說道是初始狀態為天下之母，由初始所「生」，這個觀念在《莊子》一書中也有所提及，如《莊子·大宗師》中所說：

自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太極之先而不為高，在六極之下而不為深大；先天地生而不為久，長於上古而不為老。<sup>25</sup>

筆者在拜讀莊子時，認為天地之初始之態，乃於天地之前，這個觀念和老子所說的不言而合，其實上並非意欲生天地，然天地卻自然而然地生，這是一種並奇特玄妙但是功效卻類似造物主的神妙作用，這種狀態存在已久，可以來說比上古還要長久，但就大自然觀點上卻不覺得自己老，因為已經超越了時間的限制作用，而這種初始狀態的生死屬性，《莊子》書中也同樣的有提到《莊子·大宗師》中說：「殺生者不死，生生者不生。」<sup>26</sup>而成玄英云：「謂此死者

<sup>24</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁63。

<sup>25</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁246-247。

<sup>26</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁252-253。

未曾滅，謂此生者未曾生。既死既生，能入於無死無生，故體於法，無生滅也。法既不生不滅，而情亦何欣何惡耶。任之而無不適也。」<sup>27</sup>莊子說這種狀態不死者與不生者是相同並無差異，生與死是有聯繫的，死乃是由於吾人意識自然而然的分出「生」，當吾人將其分出「生」之後，死便隨之而來，因此吾人應從大自然中觀察學習，在天地之間的初始狀態，是無生無死的，將這種道理使用在人的身上使用，就是沒有所謂的「生」與「死」的差別，既然如此，又何必快樂或悲傷。但在真人面對自己的生死是安時而處順，心是超脫之物外，順化而遊，「故善吾生者，乃所以善吾死也」，亦是「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」（《莊子·人間世》）其可謂藏天下於天下，將生命融於自然；而面對家人及親友死亡，真人則隨其陰陽之變，做到「迹同方內，心遊物表」，不以生為喜，不以死為惡，如同道家「死而不亡者壽」<sup>28</sup>之生命智慧，則薪火相傳，不知其盡也。王邦雄先生云：

不論立身方內或方外，總要心中有道，道就是一切，一切都在這裡，一切也都可以放下，生命不就可以優遊自在了嗎？人生自古皆有死，問題在：「道」已臨現了嗎？<sup>29</sup>

莊子追求精神層面的逍遙、自由，其生命哲學顯透出靈動的生死智慧，能解消現代人忙碌、茫然、盲昧……等的身心靈病痛，把複雜的化為單純，且以正面思考的方式泰然面對人生的種種問題及難關。從挫折與失落中，轉念之間即海闊天空，一切都可迎刃而解。

<sup>27</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁254-255。

<sup>28</sup> 樓宇烈校釋《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁84。

<sup>29</sup> 王邦雄、陳德和合著《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2013年，頁180。

如如同《莊子·大宗師》中所言：

死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。<sup>30</sup>

事有本末物有終始，人未出生之時就註定生亡的時間。人的生死是必然而不可避免的，就像永遠只有白天黑夜一樣轉換，這是自然的規律。而這是人力所不能干預的，是萬物的常情、實情。萬物之變化，無需人的參與，因本來就存在其中。另一面來說，即使人有心改變、有了私心，亦不可能阻擋得住世間萬物的發生。就如同人的生命跟萬物一樣，本身固然處於不斷變化之中，而其所面對的外界遭遇及環境也是不斷地改變，並且無法預測下一步的變化，此即所謂「物之情」或「命」之情。在萬物流轉本來就在自然規律之中，生死變化如同日月開合一般常態，能在現實的世界中安立價值才是智慧的表現。在《莊子·大宗師》中藉由有一段對話來表達對人對生死的自豁達：

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣无涕，中心不戚，居喪不哀。无是三者，以善處喪蓋魯國。固有无其實而得其名者乎？回壹怪之。」<sup>31</sup>

孟孫才的母親過世，他哭泣無涕，內心沒有感到悲傷，辦喪事時一點哀痛的形象都沒有，但仍以善處喪而聞名魯國。這是因為他不知道什麼是生、什麼是死，什麼是先、什麼是後；他順應自然的變化，以應付那不可知的變化。孟孫才認為人有形體的變化而沒有心神的損傷，有軀體的變化而沒有精神的死亡。所以孟孫才沒有流淚悲傷哀痛種種表現出來，可是在世間的人卻都與孟孫才不同，難道有這種沒有實際行動，來去悲傷自己的親人，卻是不能夠的嗎？筆者認為孟孫才把人的生死大而化之，似有似無的感覺平淡而過了一生。

<sup>30</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁241。

<sup>31</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁274。

又云：

仲尼曰：「夫孟孫氏盡之矣，進而知矣。唯簡之而不得，夫已有所簡矣。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！且方將化，惡知不化哉？方將不化，惡知己化哉？吾特與汝，其夢未始覺者耶！且彼有駭形而无損心，有旦宅而无情死。孟孫氏特覺，人哭亦哭，是自其所以乃。」<sup>32</sup>

孟孫才的母親死了，當時他看起來沒有跟一般的規矩的流鼻涕、流眼淚，而很簡簡單單的辦喪事，孔子說道，這其實已經很符合於禮了。而且所謂生死之間也是在生者寄望死者之情感，我們人活在這個世界上就像是住在旅館一樣，死了就要回去了。所以孟孫才沒有時間觀念，沒有過去、未來想法，人之所以不能得超脫生死智慧之門，就是被兩樣東西困住了，一個是空間觀念，一個是時間觀念。就如同《莊子·大宗師》「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」郭象云：「各自足而相忘者，天下莫不然也。至人常足，故常忘也。」<sup>33</sup>都是人生死智慧不夠聰明，被時間空間困住了，時間、空間、得失等觀念都忘掉了，不曉得有多痛快。所以孔子說，第一，孟孫氏了了生死，第二，忘記了過去未來，不管哪個在是在先哪個是在後。

新的生命個體誕生或者是活著在現實生活之中的人，難道不知道隨時隨在生命都在變化嗎？事實上我們的身體，隨時都在面臨生死的改變。昨天的我已經死掉了，今天的我不是昨天的那個我，如同前一秒的我已死，下一秒的我還未生。一切都在變化之中；這是說生死就如同四季有啟承轉合如些分明。如同日夜一樣，有晝就有夜，有生就有死，是都是大自然的變化，人類是無法改變大自然環境的。

<sup>32</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁274-275。

<sup>33</sup> 郭慶藩輯，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北，華正書局，1987年，頁272。

劉錦賢先生說：

人之生，非我所能決定；人之死，亦非我所能攷排，是乃最顯著之命  
限。<sup>34</sup>

由於人的生死貧富不是自身所能掌控「人之有所不得與」，人是無法改變的。「方將不化，惡知己化哉？」感覺到活著存在的時候，卻步不曉得現在有一部分隨時死去了，另一部份隨時又生回來。因為我們悟不到這個道理，所以不能得道。

對孟孫才這樣得道的人來講，死亡的是形骸形體屍骸，「而無損心」，原本生命的本心，它沒有死亡，它不因為外形的死亡而死亡，它永遠長在。「有旦宅而無情死。」等於是早上與晚上一樣，真正的生命沒有死亡，那個生命起作用的永遠長在。孟孫氏是得了道之人，沒有悲哀也沒有歡樂，不過呢，他處的人世間，大家覺得死了人應該哭，「人哭亦哭」，他只好也張開嘴巴哇哇哭著應酬一下，這是因為大家要這樣做，他無法不跟著也這樣做。筆者從這個方面來回應現今的中國文化喪禮大多數人會是很傷心的，可是現今的演變成會由社會經濟的觀點來做考量，如筆者最近參加的喪禮來說可以區分成很多種，最為重要的作法是孝道為優先，還是有很多是草草了事的，大都會因當地區域性的不同有所改變喪葬的禮儀，可是像孟孫才一樣的人好像沒有，但是往往死者的生命一生所有的形象都會不因為外形的死亡而死亡，生命會永遠長在；這是所謂的真正生命沒有死亡，而那個生命起作用的永遠長在心中。

---

<sup>34</sup> 劉錦賢，〈莊子天人境界之進路〉，《台北科技大學學報》第 31-2 期 1998 年，9 月，頁 276。

## 第四章 結 論

筆者在本論文中試著以莊子篇章為研究題材，進行全文的文本分析與探討，想對莊子在〈大宗師〉中的真知真人及聞道過程，及坐忘的修養工夫的內容，加以分析、詮釋、論證，可以對莊子書中諸多的義理精神、修鍊工夫及生死智慧能有更上一層的展獲。

在戰國時代中的百姓生活在一個顛沛流離的時代，百姓確要如何才能求得個人的安身立命的問題，但是莊子也是同時存在這個時代的人物，同時也要面對相同的一個問題。因此莊子注重從自我的心靈和修養方面，讓心靈依託於道修養回歸於道。從莊子站在道的角度來觀察宇宙的變化，觀察社會中的萬事萬物訊息，莊子主張合於天地萬物的天然本真之性，順應天地萬物的自然變化，最終在精神上與道融合為一體。

在《莊子》一書之中，莊子使用大自然之中的事物來做比喻的比比皆是，《莊子》書中的內容，更常見許多成語或名句的出處，《莊子》不但喻理精妙，更有許多詼諧之處，莊子以比較為生動活潑的方式來說明生死智慧，使得《莊子》一書中的寓言中的故事成為了了解生死智慧的關鍵，《莊子》書中時常討論到生與死的相關問題，若從道的觀念來看，個體的存在到宇宙的奧妙，從「無形」變為「有形」，又從「有形」變為「無形」的循環流轉的反映生命、生活及死亡的思維。

然而莊子的思想對於個人生的省思考察，真對許多有關生命的問題，流傳至今依然能夠讓我們從中獲得到啟迪，進而解決自己的人生任何問題。莊子人生哲學特色是以自然回歸做為生命的目的和理想，是治療當今人類對於生命生存意義的遺忘與生命生存理想喪失的最佳良方藥劑。生命的智慧是一種生命的學問，必然對於生命的存亡、生活中順逆，而對身命產生共鳴，是以即形成其所蘊涵的生死智慧，最後回顧本文主要內容：



## 一、 莊子生死智慧之生命境界

莊子認為生與死是人生的必經之路。面對不可預期的死亡的恐懼，是打破自己寧靜的心，會帶來自我不安的心。只有自己的精神境界達到死生存亡一體的道的境界之中，人生的煩惱也隨之消失。著莊子對於人應該如何存在社會中，從而去實現自身的生命的價值這一問題的思考。啟發其安身立命與明哲保身的生死智慧與思想理念的提昇。

莊子生死智慧的差別並不表現在任何外部的一任何特徵上，而是落在於心靈上的感覺，且特別注重主體生命透過自身生命中所遇到困頓與陷落，所產生的自我覺悟與省思，進而轉化自我生命型態而能超越人生的困頓；道家之哲學理論，通常以減法的方式消解掉生命中許多的負擔，所以道家看出當今人文社會的弊病，巧智易生大偽，多智巧詐因於外欲的追求，而過多的外在慾望易蔽塞其純淨清靈的本心，造成生命的困執與陷落，長久以往恐將積重難返。

每個人的感官有包括眼、耳、鼻、舌、身、意六個感覺生活時時刻刻在感覺世界的細微變化。因為人類可以感覺到細微的變化及影響，所以自然可以接收任何的訊息來做以調整；而在筆者讀到的莊子書中的中央之帝為渾沌，因為他沒有七竅所以不用去感覺世間的美。但是渾沌有了七竅之後因無法適應而亡。而在道家義理，所謂「自然」有兩重的區分：一是天生的自然，或謂現象的自然，二是修行的自然，或謂境界的自然。隨之而來的主客對立，與物我有隔的存在樣態，從生命自然的觀點而言，卻是人類與存在時空，與天地萬象的破裂。但是它也提醒我們可以放下執著，回歸生命原來的自我表現。

筆者從學習和經驗中學到，現今這個天還是原來的那個天，不會因為個人的環境的改變和時間的變化而改變天所以天還是天，所以地還是地，天地所以能長且久的緣故，從來都不會為自己著想、一成不變地堅持它們的想法，所以才能長生。我們要在生活之人可以長久，就要不能改變自己生活方式違背自己生活的方式。

莊子認為人生的本質是憂愁，所以將生命中不可化解部份歸命；假設人沒有了命人就無法活在世上，筆者面對生命中所有事情發生的無可奈何之事，終究歸之於自己生命的本命，不得已之虛的心境讓一切通過，那麼躁動與情傷便能消解。莊子中將死生、窮達貧富、飢渴寒暑這些都是天然現象或人事物變化視為人的生命的運行，今見世界各地災禍連，動盪不安都是是命。因為人間事情變化歸跟於命的範疇，所以每個人能安於死生窮達的變化，能安於自身的德性本位，且服從之天命，則人生中如的憂慮便能一一消解。在筆者的認為人為造作無法改變「天」與「命」，所以面對「命」，就不會搖擺於生命之可能與不可能，才能心中無為無事，才是真正的有德，這跟莊子的理念是相同的。

每當人在做決定任何事情時，都會以心來做主；人的心為一身之主，人在喜、怒、哀、樂的變化中出入動靜的時候，是經常守住安樂柔弱。可是在遇到了事物或是情況之改變時，都會有所動搖。卻當事物和情況完全明白之後，還能保持原來的初心，而守住無見、無聞、無為、無欲的境界。筆者從老子的智慧中學習到，他發現了在人世間的人們面對死亡的種種的不安，大多是自己的我執而放不下自我而引起的。就是人生的大患就在於太重視「我」，才會產生心知執著於生死的分別而悅生惡死。只能了解死生之道本是自然之變化，才能更進一步的超越生死以得永生。在莊子的大宗師解釋真人其意思為生活古代的真人，不會樂生惡死，也不會樂死惡生。總是無拘無束地來，也無拘無束地走，後來不會忘記自己從哪裡來，也不會追求自己要到哪裡去。有事就欣然接受，面臨死亡也不會拒絕，他已到了忘記生死，回歸自然的境界。就好像在說明了出生入死的狀態上，人在了世間走上了一回是不會造成任何一種的漣漪，故來到了人間沒有欣喜，就算離去人間之時也沒有了悲傷的感覺。在儒道二家的人生智慧從未給出任何解釋，僅在求得人生行程的生命安頓。這也說明了莊子心目中的真人，即使對生命抱持瀟灑、不起執著的態度，仍要在實然義上看待生死問題。每當筆者的親朋好友在生命發生了歷練，從原本一個生活的很逍遙自在的人，確在生活之中嘗到病痛的折磨，可是從他不認命的自我之中學會了生

命自我轉化的觀點與主體修養工夫的路徑，讓心無所逃不出於人間世的創傷經驗得以解消。

莊子不僅以不同的角度說明生死變化，並以解放的觀念面對生死。在哲學的立場看，生命可以分成兩個面向：一個是生命的現象，另一個是生命的意義；前者是實然的，後為應然的。可是在莊子對於死亡的親人不會感到悲泣，而是自得其樂；而現今的世俗觀念中因該要為此感到哀傷，對亡者之心感到不捨又心痛，因為跟自己在生活在一起的親人；對於莊子的來說人原來不過混雜在渾沌迷茫之中，慢慢產生了氣，氣又聚成人形，人形又變成了生命。現在人死了，只不過是恢復原來的樣子罷了，這就同春夏秋冬四季循環一樣的。所以，對於生死，莊子認為只是一種觀念上的差別，事實上，生死循環還是在天地造化之中，若能安於自然，忘卻死亡，便能進入「道」的境界而與天地自然合成一體。既然死亡是無可奈何，那能夠改變死亡的事實，而是我們面對它的態度而已，死亡只不過是自然的物過程現象。更何況人在生時不一定是快樂，死之後也不一定是痛苦，何必自我設限於前，導致落於惶恐的生活緊急之中。

所以生命要藉由「轉化」、「安命」、「逍遙」等概念的詮釋，了解變流轉是萬物的真現完全精神化的境界。讓吾人的生命得以脫胎換骨，使得萬物的生命得到安頓，當在活在當下為主，快樂自由逍遙。莊子中之所言之道，人是必須透過生命過程中、實踐才能證明。不管是他所說的至人、神人、聖人、真人，皆是做為一種整體生命的展現。而莊子哲學中的生命精神由此展開論述。對於人生的態度是「入世」還是「出世」的說法大有人在討論，筆者有引述，陳德和先生所說：「老莊解放逍遙的哲學，或有人認為是一種厭世、棄世、遺世、逃世、避世，隱世、出世、離世、遷世的思想，甚至說他是反文明論、走歷史的回頭路。凡此論調筆者則皆不能認同意。」解釋非常的貼切確實、亦近於莊子的觀念，並且也為生哲學提供了一個新的思考面向。莊子思想所要表明的義理，皆是在教導人如何回復到原來的自然生活之中，而莊子更進一步的提醒世間人要學習放下一切，消解我執，如此方能證得境界的自由。因

此，本文以為莊子的人生哲學應可用「在世」的理念來作為其最高的精神表現。而所謂的修養功夫，就是要豁達生命，要少私寡欲，純厚質樸，摒除各種外欲，要心神寧寂、事事釋然，利益萬物與道相輔而行。老子上述兩段論述亦為莊子的人生哲學，是莊子的人生哲學所承襲、開展。又在莊子哲學之中得到開展。

## 二、 莊子智慧之物我和諧

人的生命是由生到死的一連串變化的過程，生命智慧的和諧觀念包含生與死的教育外，也重視生命的整體性的行進。衍生至人與自然結合為一。人類要依賴自然而活，自然界一切細微的改變都會影響到人類，是如何教育人類以正確的生活態度對待大環境。莊子以內、外角度之環境而言是一種權宜之分，因為在莊子哲學體系裡，人不能以自然是為己所用的態度來對待，他期望能達到「萬物齊一」的境界。莊子的智慧思想在強調以實踐為首要關懷，並非只有一種玄思妙想，希望在身心靈整合的狀態下，讓人類的身心靈健康與大自然都能得到理想健全的發展方向，體現一種「天人合一」之價值哲學。

莊子對生命智慧的看法，就從生與死的觀點來看，可以將之視為一體兩面，我們常認為生命的開使是從無到有，死是從有到無，我們也可以說是在生之中預設了死，卻也在死之中也預設了生，也就是莊子在〈齊物論〉中所說的「方死方生，方生方死。」人類的生命存在宇宙萬物間一種短暫的生命，生與死是人類最終無法超越的界限，也是一種對自然崇高的表現，了解了生死的自然，就可以融合在其中，並且理解天地間的一切事務都是無我、無執為自適的。莊子重視無為的觀念，其無的功夫是在生命中實踐闡揚，可以和天地萬物無所障隔的天地境界。莊子是順其自然的生活態度，因為如此順其自然的性情，才能夠將死生看淡而無，人生哲學是生命自我實踐的具體呈現，對於生死曠達而不拘的態度，也呈顯出莊子對於人生的獨特見解，其對生死的看法是一

種逍遙無拘束、超脫世俗的體驗，是一種超脫死生的坦然以〈齊物論〉的夢蝶之喻來說，莊子所要追求的是生命的體悟。莊子哲學既是生命智慧哲學，也是一種需要以自身的感受去體會的哲學。

莊子認為萬物是齊一平等的。天地萬物本是同體並生，其乃具相對性而互有的差異，然莊子以為於此差異不能在高低貴賤之分別計較特別是人不能。過度強化「我」的重要性，並以「我」為中心不斷向外擴展，或常因以自我意識為中心，而形成人我之間一道道難以跨越之高牆，導致生命故步自封、層層陷溺，因而產生困頓與迷茫。因為每個人有五觀的感受到、情緒等自然生命之需求，都會想法子向外緣求。但若過度需求，過度向外紛馳，不只會被無止盡的物欲所吞噬，還會在人我間的利益衝突、心鬪、厭殺中被啃蝕殆盡，迷失在無止盡的放逸荒蕪中，使心如槁木死灰，無法復返。而人為宇宙萬物生靈之一，更應該要摒棄我執，放棄主觀的認知，要開放心靈，真正的了悟。人終其一生為一個「我」而起之造作，讓人生陷溺於無止盡之茫昧與困頓中。

人一旦接受了現今的我，而這個我卻是一步步走向死亡。可是死亡的是具體的形軀的我，這形軀其實會生長會老死，人當目睹形軀的生老病死之餘，遂誤以為心靈自我也會走向死亡。雖心靈本質不亡，也誤以為日趨於盡頭。因此心生驚懼，遂忍不住勉力想保存形軀於不死，而免不了與他人進行無休止的生存鬥爭之中，以致於互相傷害。而且陷入在這樣的思維模式之中，無法自拔。可以說在人間世有許多不同的視野角度，而超越了看事物的限制。明白了生命中有所限制，當人的性命有長有短、物品的使用年限也有時間的限制，往往會造成人很容易陷入相對性的分別比較，而形成一隅之偏見，這是眼界視域過小之患。

筆者看到莊子這段對於人生的描述可謂真知灼見、淋漓盡致，其情境寫實而充滿悲憫之情。感歎地道出人生虛耗之不堪，一切皆因於「我」，自古以來多少英雄塚埋葬了多少真人靈魂。但反省到因「我」之勞形與傷神，以及吾人茶然疲役之不堪，故心靈必須回歸道，人在入道、悟道之契機下，讓自己從陷

溺困頓中感悟，由迷執中覺醒，重新回返天真本德的單純美好。若人能一念返樸歸真，不再執迷向外馳求，收斂生命的能量，就能有向上超越昇華的機會和動能，而能擁有不同人生境界。齊物論中所提到的「吾喪我」中的我執而付出一生生命之代價，且得到的人生只有茶然疲役，而不知其所歸之失落跟茫然。但藉此感悟，人才會想要去除多餘或過度的生命負累。所以，反省困頓和茫然迷惘之所以產生，是人類通往覺悟的關鍵。「喪」有化解、去除、隱沒、減掉、喪失之意，這都是對應人為造作不同之層次階段，而要求之功夫。面對自然生命的紛馳，使得人陷溺而迷失中。因為個人之所需要，都向外追求在現上的自然生命之中，追求也是向著四面八方去發展出去，但無止盡的向外追求，造成了心發狂而麻木不仁，致使生命整體之陷落，這是人生的痛苦。所以必須「去除」、「減掉」、「避開」、甚至「喪失」掉過多的物欲或心知造作。將生命寄託於虛無隱微之處，再經人籟、地籟都是「天籟」在人間之彰顯，唯有敞開心懷，放棄主觀的成見，超越現實困執的生命型態。

生命養生之工夫從道德的衰敗到人性尊嚴的不存，人不斷拋卻自我，拋到只剩下物，甚至是個但求無所用處的物。但是就從這個最也是最原初的心裡，又創造出一個寬廣自由的天地；就從這個最卑微、最無用的物裡，莊子又領悟出生命的真義。指出了順著自然的督脈循虛而行以為常法，可因此保養身體，可以保護生命，以此為原則將可以保護身體，可以保全天性，可以培養活力，可以安享天年。每當往往最致親親人過世了或是意外而亡，在世間的家人就會很傷心，來這裡祭祀所表現出來的各種情狀，想說卻又說不出的話，反之就像人在臨死時，關心這個又關心那個，放不下之心，必能安於生，而順於死，而能把生死視為一條。使造化所創造的生死的循環，豁然開朗。唯有消除執著以顯無滯之真心或道心，才能既不離於環境又不為環境所驅使，才能既不離於視聽食息又不受耳目之官所蒙蔽，換句話說，心的齋戒是要放寬心胸、不計較、不躁進、不違逆本性。而「心齋」就是一把能開啟生死智慧大門的重要關鍵也可以說是一把生死解脫的鑰匙。在莊子的世界中，真正的境界是逍遙自在，對

任何事物無欲無求，了然於道，這樣的境界比長生不老還要快活，莊子接受生命的困境與有限性，莊子不求長生不死就如同其不求功名一般，這些在莊子眼中都不符合自然，而在《莊子》一書中生命智慧並非強求長生不死，而是在說明心靈不自由的人與生死無關，在莊子的世界中，真正的境界是逍遙自在，對任何事物無欲無求，了然於道，這樣的境界比長生不老還要快活，透過理性的行動與體現，企圖在精神層面上減緩我們對死亡的恐懼。莊子也透過寓言詳細描述了真正體道的人，在任何的角度下的境界，這也就是莊子所追求的境界的具體化，也是莊子的理想生命境界。對於莊子的理想生命境界以生命哲學來說，人生的立場常常是與「道」不可分的更將「道」融入了生活世界之中，都希望與「道」相同。其生死哲學之義理，認為人類應該要把握當下的生命，把握當下生命卻不是於生命的本身，而是要面對當下現實的生活態度，也就是「安時處順」的生活方式，順應自然的無為，「安之若命」，不要過份的執著，對於天地間的萬物皆能隨順自然、因任自然屏除一切貪欲、智巧的執著，要敞開胸懷而隨遇而安，要超越一切生死的榮辱尊卑，才能求得生命中的內在精神，返回自然無我的大道境界。

事有本末物有終始，人未出生之時就註定生亡的時間。人的生死是必然而不可避免的，就像永遠只有白天黑夜一樣轉換，這是自然的規律。而這是人力所不能干預的，是萬物的常情、實情。萬物之變化，無需人的參與，因本來就存在其中。另一面來說，即使人有心改變、有了私心，亦不可能阻擋得住世間萬物的發生。就如同人的生命跟萬物一樣，本身固然處於不斷變化之中，而其所面對的外界遭遇及環境也是不斷地改變，並且無法預測下一步的變化，此即所謂「物之情」或「命」之情。

任何學問，皆出於時代性的需求，為解決人生的生活、生命的困頓而生。但一門偉大的學問，則是經過千年歷史中哲人智慧的沉澱淬煉而得到而加以延續，於其背後所隱藏的理由，乃在於人類千古以來從不間斷地思索其生命智慧在的根本價值、意義。不諱言地，人類應是現實世界中，具有能高度思考生命

存在的價值與生命體的意義的，而能擴而充地思考、連繫自身與群體的關係、自身與萬物的和平共存意義、以及天地間與自身和諧共處之道之唯一生命體；人類甚至於具有超越自我靈性，而能與天地萬物共生共融，達到與道常存而臻至於歿身不殆的永恆境界。道家哲學於春秋戰國時期應世而生，而其中以老子、莊子哲學為能經世而不朽之代表作，實乃其哲學思想確實能解決人類生命存在之意義之根，而此問題是千年以來，中西哲人窮其一生精神欲解之生命智慧難題，而老子、莊子思想提供了一套完整而意喻深遠、博大宏偉的哲學體系，著實為後世子孫保留內涵生命智慧的思想寶藏。





## 參考文獻

### 一、古典文獻（依作者年代先後排序）

- 東周·莊子《莊子》臺北：里仁書局，1992年。
- 唐·成玄英《莊子注疏》，新北市：藝文印書館，1965年。
- 宋·朱熹集註《四書集註》，臺南：大孚書局，1991年。
- 宋·林希逸著、周啟成校注《莊子肅齋口義校注》，北京：中華書局，2009年。
- 宋·呂惠卿，《莊子義集校》，北京：中華書局，2011年。
- 宋·褚伯秀《南華真經義海纂微》，臺北：臺灣商務印書館，1983年。
- 明·焦鉉《莊子翼》，臺北，廣文書局，1969年。
- 明·釋德清《莊子內篇注》，臺北，廣文書局，1973年。
- 明·方以智著《藥地炮莊》，北京：華夏出版社，2011年。
- 明·釋憨山《莊子內篇憨山註》，臺北：新文豐出版公司，1973年。
- 清·王夫之《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局，1995年。
- 清·王先謙《莊子集解》，臺北，文津出版社，1988年。
- 清·林雲銘《莊子因》，臺北：廣文書局，1968年。
- 清·宣穎《南華經解》，臺北：廣文書局，1978年。
- 清·郭慶藩《莊子集釋》，臺北：華正書局，1982年。
- 清·王先謙，《莊子集解》，臺北：東大圖書公司，1974年。
- 清·陳壽昌《南華真經正義》，臺北：新天地書局，1977年。

### 二、近現代專書著作（依姓氏筆畫順序排列）

- 方東美《中國人生哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年。
- 方東美《中國哲學精神及其發展（上）》，臺北：黎明文化公司，2005年。

- 方東美《生生之德》，臺北：黎明文化公司，1985年。
- 方東美《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，2005年。
- 王 煜《老莊思想論集》新北，聯經出版公司，2003年。
- 王邦雄、岑溢成、楊祖漢、高柏園：《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，1995年。
- 王邦雄、陳德和《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2007年。
- 王邦雄《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，1983年。
- 王邦雄《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，1993
- 王邦雄《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2010年。
- 王邦雄《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004年。
- 王邦雄《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2013年。
- 王邦雄《莊子寓言說解》，臺北：遠流出版公司，2017年。
- 王邦雄《莊子道》，臺北：漢藝色研出版公司，1993年。
- 王邦雄《道家思想經典文論》，新北市，立緒文化公司，2013年。
- 王 凱《逍遙遊-莊子美學的現代闡釋》，武漢：武漢大學出版社，2003年。
- 牟宗三《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1963年。
- 牟宗三《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1978年。
- 牟宗三《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1983年。
- 牟宗三《周易的自然哲學與道德函義》，臺北：文津出版社，1998年。
- 牟宗三《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1975年。
- 牟宗三《圓善論》，臺北：臺灣學生書局，2010年。
- 吳 怡《中國哲學的生命和方法》，臺北：東大圖書公司，1994年。
- 吳 怡《莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2014年。
- 吳 怡《逍遙的莊子》，臺北：三民書局，2004年。
- 吳 怡《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2009年。

徐復觀《中國人性論史·先秦篇》臺北：臺灣商務印書館，2003年

韋政通《中國思想史(上)》臺北：水牛出版社，2004年。

高柏園《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，2000年。

唐君毅《中國哲學原論·原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1992年。

張默生《莊子新釋》，臺北：天工書局，1993年。

許雅喬《莊子喪葬及生死思想》，臺北：文津出版社公司，2013年。

陳知青《老莊思想粹誦》，新北市：頂淵文化公司，2006年。

陳冠學《莊子新注內篇》，高雄：三信出版社，1978年。

陳鼓應《老莊新論（修訂版）》，臺北：五南圖書出版公司，2006年。

陳鼓應《莊子今註今譯（增訂版）》，臺北：臺灣商務印書館，2009年。

陳鼓應《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1992年。

陳鼓應《道家的人文精神》，臺北：臺灣商務印書館，2013年。

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

陳德和《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年。

陳德和《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2015年。

傅佩榮《逍遙之樂—傅佩榮談《莊子》》，臺北：天下遠見出版公司，2013年。

傅佩榮《解讀莊子》，臺北：立緒文化公司，2002年。

傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中書局，1993年。

傅偉勳《批判的繼承與創造的發展》，臺北：東大圖書公司，1986年。

傅偉勳《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北：東大圖書公司，1999年。

傅偉勳《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年。

葉海煙《老莊哲學新論》，臺北：文津出版社，1997年

葉海煙《莊子的生命哲學》，臺北：東大圖書公司，2003年。

葉海煙《莊子的處世智慧》，臺北：健行文化出版公司，2006年。

葉國慶《莊子研究》，臺北：木鐸出版社，1983年。

葉程義《莊子寓言研究》，臺北：文史哲出版社，2004年。

趙文秀《莊子的知識論與人生觀》，臺北：盛京印書館，1971年。

劉笑敢《莊子哲學及其演變》，北京，中國社會科學出版社出版，1993年

樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年。

蒙培元《中國心性論》，臺北：臺灣學生書局，1990年，

錢穆《莊子纂箋》，臺北：三民書局，2006年。

### 三、期刊學報論文（依姓氏筆畫順序排列）

王邦雄〈莊子哲學的生命精神（上）〉，《鵝湖月刊》第30期，1977年12月。

王邦雄〈莊子哲學的生命精神（下）〉，《鵝湖月刊》第31期，1978年1月。

王邦雄〈莊子思想及其修養工夫〉，《鵝湖月刊》第193期，1991年7月。

王邦雄〈莊子齊物論儒墨兩行之道〉，《鵝湖月刊》第200期，1992年2月。

王邦雄〈莊子系列（一）逍遙遊〉，《鵝湖月刊》，第210期，1992年12月。

王邦雄〈莊子系列（二）齊物論〉，《鵝湖月刊》，第211期，1993年1月。

王邦雄〈齊物論（上、下）〉，《鵝湖月刊》第211期，1993年1月。

王邦雄〈莊子系列（三）養生主〉，《鵝湖月刊》，第212期，1993年2月。

王邦雄〈莊子系列（四）人間世〉，《鵝湖月刊》，第213期，1993年3月。

王邦雄〈莊子系列（五）德充符〉，《鵝湖月刊》，第214期，1993年4月。

王邦雄〈莊子系列（六）大宗師〉，《鵝湖月刊》，第215期，1993年5月。

王邦雄〈莊子系列（七）應帝王〉，《鵝湖月刊》，第216期，1993年6月。

牟宗三〈莊子〈齊物論〉講演錄（一）至（十五）〉，《鵝湖月刊》第319-333期，2002年1月至2003年3月。

牟宗三〈老子《道德經》講演錄（一）至（十）〉，《鵝湖月刊》第334-343期，2003年4月至2004年1月。

伍至學〈吾喪我與天籟〉，《鵝湖月刊》第409期，2009年7月。

- 吳建明〈莊子「命」論之生死觀解析〉，《揭諦》第 12 期，2007 年 12 月。
- 吳建明〈論莊子對命思考及其安命之可能〉，《鵝湖月刊》第 311 期，2001 年 5 月。
- 陳政揚〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 290 期，1999 年 8 月。
- 陳政揚〈論生命的有待與超拔—以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》第 16 期，2009 年 2 月。
- 陳政揚〈論莊子與張載的「氣」概念〉，《東吳哲學學報》第 12 期，2005 年 8 月。
- 陳政陽〈莊子的治道觀〉，《高雄師大學報》，第 16 期，2004 年 6 月。
- 陳鼓應〈莊子論人性的真與美〉，《哲學研究》第 12 期，2010 年 12 月。
- 陳德和〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》第 3 期，2005 年 7 月。
- 陳德和〈人文的創構與護持—儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第 6 期，2004 年 4 月。
- 陳德和〈論老子《道德經》的生命教育思想〉，《揭諦》第 34 期，2018 年 1 月。
- 陳德和〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第 406 期，2009 年 4 月。
- 陳德和〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》第 44 期，2010 年 6 月。
- 陳德和〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性與圓融性〉，《鵝湖月刊》第 219 期，1993 年 9 月。
- 陳德和〈試論道的雙重性—道德經中的「無」與「有」初探〉，《鵝湖月刊》第 189 期，1991 年 3 月。
- 陳德和〈論牟宗三對人間道家的哲學建構—以老子思想的詮釋為例〉，《揭諦》第 3 期，2001 年 5 月。

陳德和〈論老子《道德經》超越生死的實踐智慧〉，《鵝湖學誌》第 61 期，2018 年 12 月。

陳德和〈論老子《道德經》即無即道的境界哲學〉，《鵝湖學誌》第 56 期，2016 年 6 月。

陳德和〈論老子《道德經》的淑世思想〉，《宗教哲學季刊》第 70 期，2014 年 12 月。

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

陳德和〈老莊思想的環境倫理學論述〉，《鵝湖月刊》第 387 期，2007 年 11 月。

陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第 406 期，2009 年 4 月。

陳德和，王淑姿，〈莊子靈性劉育的義涵及其目的〉，《宗劉哲學季刊》第 62 期，2012 年 12 月。

陳德和，〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》第 44 期，2010 年 6 月。

陳德和〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第 24 期，2000 年 6 月。

劉錦賢〈莊子天人境界之進路〉，《台北科技大學學報》第 31-2 期，1998 年 9 月。

#### 四、碩博士學位論文（依姓氏筆畫順序排列）

王芳如《莊子療癒思想之研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，2019 年。

王敘安《莊子實踐哲學初探》，南華大學哲學系碩士論文，2007 年。

古正賢《論老子療癒思想的基調及延展研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，2018 年。

李涵芄《莊子生死慧之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2007 年。

- 李惠菁《「緣督以為經」之養生觀—〈莊子·養生主〉之文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2008年。
- 李寶貞《論莊子真人思想之實踐及證成一以〈大宗師〉為中心》，南華大學生死學系哲學與生命教育系碩士論文，2017年。
- 沈亦元《弗朗克意義治療理論其於生命教育之義蘊》，國立政治大學教育研究所，2004年。
- 沈麗娟《莊子修養工夫論研究—坐忘與心齋》，南華大學生死學系哲學與生命教育系碩士論文，2014年。
- 林鳳玲《〈莊子〉論生命困境與化解之道》，東海大學哲學系碩士論文，2015年。
- 施美齡《從〈莊子〉的生死觀談人生智慧》，輔仁大學哲學系碩士論文，2011年。
- 柳秀英《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系，2004年。
- 張煥《論老子無為思想的人生哲學》，南華大學哲學與生命教育學系，2014年。
- 許明珠《莊子人間世之研究》，國立中正大學中國文學系碩士論文，2000年。
- 許美妍《莊子生死觀的哲學諮商與悲傷輔導》，華梵大學哲學系碩士論文，2013年。
- 許善然《莊子的人生哲學——以生死智慧為中心》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2015年。
- 許貴勝《莊子人間世之研究》，中國文化大學哲學系碩士論文，2001年。
- 郭逸智《老子〈道德經〉應世思想研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，2016年。
- 陳文財《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

- 陳政揚《孟子與莊子「內聖外王」研究》，東海大學哲學系博士論文，2002年。
- 陳春妙《論莊子生命哲學的涵養工夫—以身體觀為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。
- 陳素季《《莊子·人間世》用世哲學之研究》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2019年。
- 陳慧郁《老子《道德經》之生命治療探究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，2019年。
- 陳瓊玫《老子治療學義蘊之詮釋》，國立臺灣師範大學中國文學系研究所，2006年。
- 黃源典《先秦道家之意義治療意蘊研究》，淡江大學中國文學系博士論文，2006年。
- 黃源典《先秦道家之意義治療義蘊之研究》，淡江大學中國文學系博士班，2004年。
- 劉淑惠《《道德經》護持思想之研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，2017年。
- 賴湘子《《莊子》寓言中的生死觀研究》，明道大學中國文學系碩士論文，2014年。
- 錢炤穎《莊子自然思想的生命哲學—以莊子內七篇為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。
- 鍾明易《老子哲學之生命治療研究》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，2017年。
- 蘇金谷《論老子哲學對意義治療的啟示》，南華大學哲學系碩士班，2009年。