

南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班

碩士論文

試論莊子生命哲學之意義及其實踐



研究生：黃振國 撰

指導教授：陳德和 博士

中華民國一〇〇年十二月一日

南 華 大 學
(哲學與生命教育學系碩士班)
碩 士 學 位 論 文

試論莊子生命哲學之意義及其實踐

研究生：黃 振 國

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

陳政揚

陳章錫

指導教授：陳德和

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 100 年 11 月 24 日

摘要

人生之美好是沒有廉價的，不可能是從天上掉下來，亦或靠著法力神通的，一定是要通過我們的智慧覺悟、通過我們的修行修養，一步一腳印的從艱苦之中走出來；我們唯有解除心靈的束縛從困苦之中站立起來、從艱苦之中走出來，才能顯現出那種生命的深刻性。莊子所要解除是人的心靈束縛，使人的心靈能夠獲得無限的自由與逍遙，這是莊子生命哲學之重要思想，心靈能夠自由與自在、逍遙，人生才不致有所苦痛。莊子破除人心種種之執著是不遺餘力。對生命因心知、妄作而帶來之束縛、困頓等等，亦有諸多之反省，摒棄人爲、擺脫物役，追求內在精神之素樸、無欲，使生命求其自覺、證成生命之理想。本論文以「試論莊子生命哲學之意義及其實踐」爲題，全文共分爲四章完成，除了第一章緒論敘述本論文的寫作之研究動機、研究目的、研究範圍、研究材料、研究方法、研究結構之外，其餘各章摘要如下：

第二章爲：莊子生命哲學的主要意涵，本章將針對第一節之逍遙無待的境界理想、第二節之心齋坐忘的修養工夫、第三節之乘物遊心的處世修爲作一論述；逍遙遊不是指形體上的自由，而是心靈上的自在，逍遙遊不是指縱情任性的，而是要在心上不斷的修養才能達到的作一論述。

第三章爲：莊子生命哲學的具體實踐，探討人生困頓之解消之道，第一節之突破生命存在的困境、第二節之體現寬大包容的價值、第三節之疏導人我情感的衝突作一論述；無執看待一切，則世界美麗，就是美麗新世界，就是美麗桃花源；無執看待一切，則人我和諧、則世界美妙，此即道家智慧之所在。

第四章爲：結論，就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧、限制與展望。

關鍵詞：莊子生命哲學、莊子、逍遙、心靈、無執、和諧

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與材料.....	3
第三節 研究方法與結構.....	7
第二章 莊子生命哲學的主要意涵	11
第一節 逍遙無待的境界理想.....	11
一、生命的解放與自由.....	12
二、生命的清靜與自然.....	16
第二節 心齋坐忘的修養工夫.....	21
一、心靈的洗滌與淨化.....	21
二、心智的提昇與純化.....	26
第三節 乘物遊心的處世修為.....	29
一、運命的承受與安頓.....	29
二、世間的成全與和諧.....	33
第三章 莊子生命哲學的具體實踐	43
第一節 突破生命存在的困境.....	43
一、解消命限的桎梏.....	44
二、化除成心的執取.....	46
第二節 體現寬大包容的價值.....	50
一、生命的出路.....	50
二、我執的釋放.....	53
第三節 疏導人我情感的衝突.....	56
一、人際關係的和諧.....	56
二、刻板印象的轉化.....	60
第四章 結論	65
參考書目	77
謝誌	87

試論莊子生命哲學之意義及其實踐

第一章 緒論

本論文之研究旨在試論莊子生命哲學之意義及其實踐，本章共分成三節，第一節先說明本論文之研究動機並且加以闡述研究目的，第二節再接著說明本論文之研究範圍與材料，第三節則是對本論文之研究方法與結構加以探究說明。

第一節 研究動機與目的

外界物欲的無限擴張，正是主體的迷失最直接的肇因，現今之人在生活世界之中，因過度追求物質生活的高度享受，而任由精神荒蕪的結果，無法以健康正向的生命態度轉化及自我情緒的調適，將生活重新導返正軌，在面臨挫折與失落時，對於自我存在的生命意義與價值感到懷疑。然而無盡的空虛，令人充滿迷惑與不安，不禁讓人思尋：「人存在的價值？生活的目的？生命的目標？」。人對「生命」問題的關注，除了情欲生命的滿足外，另外有關「生命」意義的探究與價值的極成，更為中西哲人所關切的重要議題。本論文寫作之動機，乃試圖從研讀莊子生命哲學思想中，找出一條使生命主體能夠獲得自在、逍遙、自由、自適之生活的人生路。

中國儒道釋文化思想向以「生命的學問」為宗趣，¹牟宗三先生在《生命的學問》一書中，首揭「生命的學問」之意涵，其〈自序〉言：

¹牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1998年，頁14-16。

中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想真成其為理想，此是生命的學問之全體大用。²

方東美先生認為：「中國形上學表現為一種『既超越又內在』、『即內在即超越』之獨特型態，與流行於西方哲學傳統中之『超自然或超絕形上學』迥乎不同。」³陳德和先生說：「儒釋道三家都是生命的學問，這種學問並不是生物學式以『自然生命之機制功能』為研究對象的系統知識，而是從價值理想企求人格、人品挺立昂揚的反省與實踐之學。」⁴陳德和先生又說：

西方哲學重客體對象的理解，是以「知識」為中心，以理智的好奇和滿足為主要訴求；中國哲學則重主體人格的建立，是以「生命」為中心，以當下自我超拔的實踐方式要求其真切於人生為主臬。⁵

如上列學者所述，由此可知中國哲學皆是以人的德性開啓和身心安頓為本懷，並關注於人的存在主體、價值活動、意義取向以及終極關懷和圓融目的等問題。學術思想是時代的產物，任何學術思想都無法脫離時代背景憑空而出；當然，學術思想亦是大思想家們的聰明才智及心血結晶。

中國先秦時期，學術思想蓬勃發展，百家爭鳴，諸子競興，創作諸多互不相同的匡正濟世之學術思想。就如《莊子·天下》所述，當代顯學即為儒、墨、道、法、名等五家，箇中思緒雖各異，卻殊途同歸，成為中國文化二千多年來之思想

²牟宗三，《生命的學問·自序》台北：三民書局，2007年，頁2。

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

⁴陳德和，《生活世界的哲思》台北：樂學書局，2001年，頁175。

⁵陳德和，《生活世界的哲思》，頁175。

主流，對後世之影響至深且鉅。

「莊學」是莊子對自身生命的反省體證所開展的一個學問體系。環繞著人生諸多基本問題，而莊子將其對生命的體證及思維用謬悠荒誕的言說呈現出來。此學問體系乃是莊子對生命的省察與體證，其中更蘊含著體道之具體實踐工夫，並不同於一般純粹思辯的理論系統，所以陳德和先生說：莊子乃全民的導師，其《南華經》以謬悠之說、荒唐之言、無端崖之辭明適性之說。⁶

即此，本論文「試論莊子生命哲學之意義及其實踐」，試圖從《莊子》的「哲思」，⁷抉發「天地與我並生、萬物與我合一」之生命意境，並實踐於生命、生活、職場之中乃為本論文之目的；也就是展現「無私、無我、無執、無作的大包容，以營造天地人我之間的大和諧」，使現今之人了解生命的逍遙獲得，不在積極的向外追求，而在改變自我生命態度。莊子的生命哲學乃是順承著老子的思想而來，它期待天下蒼生都能由生命的自覺而獲得生命的無待自在逍遙。筆者以為如果真正能夠體現莊子的生命哲學，必定可以使生命得以昇華，人生得到安頓。

第二節 研究範圍與材料

《莊子》亦名《南華經》，多數學者亦認為內七篇當為莊子本人思想，主要是基於其中思想見解的一貫性，肯定莊書內七篇的完整性與可靠性。

又本論文研究的對象是《莊子》，重點則比較集中在內七篇，但必要時也會

⁶陳德和，《道家思想的哲學詮釋》台北：里仁書局，2005年，頁135。

⁷吳光明先生認為：「（哲思）它是人類共有的深長的熟慮明悟，是我們一切有意識的言行處世的骨幹精髓，遍滿藝術感觸，文章推理，日常處事。……哲學是哲思行為之一。哲思的邏輯、分析及系統顯明於見解、論說、察悟、處事之中，渾然織成一體系。這哲思最成熟老練的，要推崇中華悠久的文化了。」吳光明，《莊子》，頁1。

運用外篇及雜篇的素材。⁸

《莊子》一書之考證，黃錦鉉先生在《莊子及其文學》說：

莊子的書，漢書藝文志紀錄有五十二篇，其中內篇七，外篇二十八，雜篇十四，解說三。據經典釋文序錄說是由淮南王的門下客編定的。晉司馬彪及孟氏都替它作注，就是那個本子。以後其他諸家，像崔謨注是十卷二十七篇，內篇八，外篇二十。向秀注是二十六篇，都沒有雜篇，這許多本子，都已經失傳了。不能夠了解其中篇章的次第，現在所傳的，只有郭象的本子，共十卷三十三篇，其中內篇七，外篇十五，雜篇十一，日本高山寺卷子本有郭象的後序，說是經過刪節，合併篇章，因此比藝文志所著錄的，少了十九篇。⁹

據班固《漢書·藝文志》稱《莊子》一書為五十二篇，晉司馬彪、孟氏注《釋文敘錄》亦五十二篇。然而，現今所存之莊書內外雜篇共計三十三篇，乃是經由郭象刪定之版本，全書三十三篇雖有內外雜篇之區別，其思想一貫才是重要之處。

莊學，自魏晉受重視以來，歷來解莊與注莊之作品迭有所出，常被後代研究莊學之人奉為圭臬，而其中以郭象注最為膾炙人口；隋代較無重要之注者，唐代則以陸德明及成玄英為重要之注家；至宋代注莊之風大盛，林希逸、呂惠卿、劉辰翁、褚伯秀等人均是重要之注釋者，能夠文采學理並重，亦能夠將儒、釋兩家之思想融合於其間，¹⁰其中林希逸

⁸陳德和先生認為：「這種刻意區隔內篇與外雜篇的研究態度，無疑是謹慎而且恰當的。……就老子莊子而言，他們之間有很相同的關懷與理想，但從風貌與形式來說，還是有相異之處，老莊如此，莊子與莊子後學也一樣，所以，如果僅只是探究莊子個人思想時，內七篇足矣，若內外雜篇須完全兼顧者，則當以『莊子學派』名外雜篇，以表示其同中有異、異中有同，方稱得宜。」陳德和，《從老莊思想詮詰莊書外雜篇的生命哲學》台北：文史哲出版社，1993年，頁3。此為拙文在探究莊子哲學思想時，在文獻義理輕重上的取舍態度；即以內篇為中心主幹，以外雜篇為內篇義理之延伸，而加以融通與理解。

⁹黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北：三民書局，1984年，頁11。

¹⁰林希逸在《莊子口義》全書之〈發題〉中即表示：讀莊書須精於論孟學庸四書，「見理素定，識文字血脉」，

《莊子口義》被譽為從文學上解莊評莊之濫觴，在日本、朝鮮均有多種版本；¹¹明代焦竑《莊子翼》、方以智《藥地砲莊》、陸西星《南華真經副墨》、釋德清《莊子內篇註》……等堪稱時代代表作；清代林雲銘《莊子因》、宣穎《莊子南華經解》、陳壽昌《南華真經正義》、劉鳳苞《南華雪心編》、王先謙《莊子集解》……等，均是有口皆碑之注解本，另有王夫之《莊子通》、《莊子解》之考辨莊書內外諸篇其真偽，精闢之見解，均對後代研究莊學之人有其莫大之影響，¹²而這些古籍注本，均是研治莊學之重要參考文獻。由於郭慶藩（輯）之《莊子集釋》收錄郭象注、成玄英疏及陸德明釋文，並採用歷代重要學者之立論，因此本論文在探究闡釋的過程中，凡對原典的使用與引述大體是以王孝魚點校的郭慶藩（輯）之《莊子集釋》為主。

另有關近代莊子注本也不乏經典之作，像錢穆《莊子纂箋》、鍾泰《莊子發微》、王叔岷《莊子校詮》、陳鼓應《莊子今註今譯》、張默生《莊子新釋》、吳怡《新譯莊子內篇解義》、黃錦鉉《新譯莊子讀本》……等，這些精闢之注本，令閱讀《莊子》之人更感親近之，亦對研讀莊子思想之人，有其莫大之助益。其他有關莊子哲學研究之許多成果，均已見於前輩專研學者們之著作中，例如：牟宗三先生所著之《生命的學問》、《中國哲學的特質》、《中國哲學十九講》，唐君毅的《中國哲學原論·導論

又能知禪宗解數，「具此眼目而後知其言意——有所歸着，未嘗不跌蕩，未嘗不戲劇，而大綱領、大宗旨未嘗與聖人異也。」（參見周啓成校注：《莊子口義校注》，北京：中華書局，1997年，發題，頁1-2）可見林希逸之注莊乃融合儒、釋、道思想於其中，這應與當時理學之盛行有關。

¹¹同前註，前言，頁17。

¹²劉榮賢說：「宋代蘇東坡在〈莊子祠堂記〉中提出〈讓王〉等四篇非莊子之作，可說是對《莊子》書材料最早的懷疑。……直到明末清初王船山在《莊子解》一書中論析外篇與雜篇材料的思維方向，指出外篇和雜篇都不是莊子之書。船山當時聲光未顯，世人多不知其說。……近代研究莊子的學者也才逐漸注意到《莊子》書的外雜篇與代表莊子思想的內篇在學術演進階段上有先後的的不同。」見劉榮賢：《莊子外雜篇研究》，頁14。

篇》、《中國哲學原論·原性篇》、《中國哲學原論·原道篇》，徐復觀的《中國人性論史·先秦篇》、《中國藝術精神》，方東美《原始儒家道家哲學》、勞思光《新編中國哲學史（一）》……等，前輩專研學者們所研究之智慧結晶，所建立之重要研究基礎，均對後起研究莊學者有著重要啓發，筆者於寫作之時當然是不可忽視。後來眾多學者之義理疏解，亦不乏斐然成績，例如王邦雄的《中國哲學論集》、《儒道之間》、《莊子道》、《走在莊子逍遙的路上》、《老子的哲學》及與陳德和先生合著的《老莊與人生》；陳德和先生著有《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》、《道家思想的哲學詮釋》、《儒家思想的哲學詮釋》；還有高柏園《莊子內七篇思想研究》……等，另外關於學報期刊論文部分有王邦雄先生，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第 136 期，1986 年 10 月、陳德和先生，〈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〉，《鵝湖月刊》第 285 期，1999 年 3 月、陳政揚先生，〈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 月等等；另學位論文如吳建明，《莊子安命哲學之探究》，（嘉義：南華大學哲學系碩士論文，1999 年）、田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，（台東：國立東華大學教育研究所碩士論文，2002 年）、莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》，（嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2000 年）、陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，（台中：東海大學哲學系博士論文，2003 年）……等等諸如此類之論文著作，對莊子哲學之詮釋都有許多深入的見解，均是本論文文獻研讀的重要對象。由於以上專研的學者之著作不勝枚舉，本論文僅就專研的學者之著作，略為列舉一二，其他未於表列之著作，筆者將於本論文之參考書目欄呈顯詳列。

筆者認為上述專研的學者之著作，均是本論文得以進行研究的重要文章。

至於筆者對於《莊子》之義理詮釋方面，乃是依循牟宗三先生、王邦雄先生、陳德和先生等一脈相傳的論述為主，再參照當代於此有專研的學者之著作，如：徐復觀先生、唐君毅先生等大師，均是當代對莊學義理詮釋的代表性人物。其中，牟宗三先生的《中國哲學十九講》一書可說是一本非常具有代表性的哲學著作，作者以其卓越的識見和謹嚴的思辨，在準確把握哲學原典的基礎上，對儒、道、釋等中國哲學史上各家學派思想均有系統的詮釋與見解；而陳德和先生的《老莊與人生》一書對於老莊思想能夠釋放人生壓力、消除生命負累以開顯和樂自在的人生，有清楚的詮釋。而老莊思想對於天地人我的存在與關懷是採以一種回歸自然的方式，對自我的精神及心靈有很大的慰藉及治療作用，書中亦有清楚的介紹；《道家思想的哲學詮釋》一書則以詮釋學的觀點將歷來各種不同的道家型態，平等視為老子文本的解讀者，並試圖藉由視域的融合來建構當代新道家的風貌。

第三節 研究方法與結構

本論文的研究方法是採用當代學者袁保新先生參考傅偉勳先生倡導的「創造的詮釋學」而提出的「創造的詮釋研究法」。研究方法的選用，將是影響研究成果有效與否的重要關鍵，傅偉勳先生的「創造的詮釋學」¹³認為這是一套適用於詮釋中國哲學與思想典籍的方法論，是專為缺乏高層次方法論反思的中國思想傳統而設法建構的。「創造的詮釋學」大致可分為五個辯證的詮釋步驟，傅先生說：

- 一、「實謂」層次，就是原作者（原典）實際上說了甚麼？
- 二、「意謂」層次，發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，且以「依文解義」方式表達詮釋者的「客觀」的理解原典的內在意義或原作者所意向的著原本的意思。

¹³「創造的詮釋學」(creative hermeneutics)，傅偉勳最先在其英文論著中提出，1984年在台大哲學系以「創造詮釋學」為題，作了專題演講，後以中文發表了一系列相關論文。

- 三、「蘊謂」層次，原思想家（或原典）可能表達甚麼？或「他所說過的
可能蘊涵甚麼意義？」通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路
探討，歸納幾個較有詮釋學的進路份量的進路或觀點出來，俾能發
現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來
的多層詮釋學的蘊涵。
- 四、「當謂」層次，原作者指謂甚麼？意謂甚麼？設法掘發其思想體系的
深層結構，重新安排他思想體系之中的多層義理及其蘊涵。
- 五、「創謂」層次，此層次不但講活了原有思想，還能澈底解消原有思想
的或內在難題或實質性矛盾，救活原有思想，窠臼思想的突破與創
新，從事於中外各大思想及其傳統的相互對談與交流，完成他所未
能完成的創造性思維課題，即是創造的發展。¹⁴

袁保新先生的「創造的詮釋研究法」認為，創造的詮釋必須遵守下列條件：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上一致的。
- 二、一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻來的印證與支
持，而齊全式觀點籠罩的觀點越廣，則詮釋就越成功。
- 三、一項合理的詮釋應該儘可能運用精典本身無疑異的文獻來解釋有
疑異的章句，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。
- 四、一項合理的詮釋應該將經典本身視為思想上一致和諧的整體，避免
將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 五、一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於他們隸屬的特定時代
文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽是出他不受時空局限的思
想觀念，而且儘可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 六、一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意

¹⁴傅偉動，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年，頁222-239。

透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。

袁先生認為上述六點原則是作為一項合理的詮釋所必備的條件，也是學者將詮釋學方法應用於古典文獻之解讀時，所應該注意的事項。¹⁵研究方法是一種幫助詮釋者做好詮釋工作的工具，選對工具對工作者而言，可順利達到預期成果的呈顯。

因此筆者將運用五種詮釋之層次，希望能夠依次做到第一層：首先對本研究之原典版本做比較，並力求對原典文獻有正確性之掌握；第二層：通過對文獻語句之脈絡分析，並掌握原典之意向，期能忠實詮釋莊子生命哲學的意涵；第三層：去除可能的主觀因素之偏差，歸納彙整與本研究相關之資料，就此除了根據原典文獻之外，並多方面蒐集、深入研讀歷來對莊子思想之注釋與研究的論述，闡明莊子生命哲學的主要意涵；第四層：在原典之掌握與熟悉理解中，發揮筆者之敏銳度，發掘莊子思想深層結構義蘊；然而至於第五層則是一項相當具有挑戰之工作，卻也是最能夠體現莊子生命哲學之思想價值工作，所以筆者希望從第一層的實謂研究做起，進而逐步朝向此創造性的詮釋學之基本要求，期望能夠正確詮釋莊子生命哲學的意涵。

誠如牟宗三先生說：「一個合格的詮釋至少有三個判斷標準：（一）文字（二）邏輯（三）見地。」¹⁶也就是整體的論述必須要邏輯條理清晰，而且必須要符合原典的要求，以及具備原創性之發現。筆者對於牟先生所說的三個判斷標準，深表贊同。筆者並將依循著上述諸位專研的學者，所提出的研究方法，對本論文作充分合理的詮釋。

本論文有系統之詮釋、探討《莊子》的生命哲學，運用莊子生命哲學之智慧

¹⁵袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年，頁77。

¹⁶牟宗三，《中國哲學十九講》，頁70-71。

呼應當代社會問題。本論文寫作結構分爲四章：

第一章爲：緒論，主要是針對本論文寫作之研究動機、研究目的、研究範圍、研究材料、研究方法、研究結構，略作論述。

第二章爲：莊子生命哲學的主要意涵，本章將針對第一節之逍遙無待的境界理想、第二節之心齋坐忘的修養工夫、第三節之乘物遊心的處世修爲作一論述；逍遙遊不是指形體上的自由，而是心靈上的自在，逍遙遊不是指縱情任性的，而是要在心上不斷的修養才能達到的作一論述。

第三章爲：莊子生命哲學的具體實踐，探討人生困頓之解消之道，第一節之突破生命存在的困境、第二節之體現寬大包容的價值、第三節之疏導人我情感的衝突作一論述；無執看待一切，則世界美麗，就是美麗新世界，就是美麗桃花源；無執看待一切，則人我和諧、則世界美妙，此即道家智慧之所在。

第四章爲：結論，就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧、限制與展望。

第二章 莊子生命哲學的主要意涵

本章莊子生命哲學的主要意涵，共分成三節，第一節為：逍遙無待的境界理想，並細分為：一、生命的解放與自由，二、生命的清靜與自然，作其論述；第二節為：心齋坐忘的修養工夫，並細分為：一、心靈的洗滌與淨化，二、心智的提昇與純化，作其論述；第三節為：乘物遊心的處世修為，並細分為：一、運命的承受與安頓，二、世間的成全與和諧，作其論述。

第一節 逍遙無待的境界理想

莊子思想蘊藏豐富的生命哲理，莊子哲學就是生命哲學，在中國哲學史上，莊子無疑是一個不可忽視的哲學家，他的哲學思想在道家乃至整個中國哲學中有著重要的地位，幾千年來影響著中國人的思維形態。牟宗三先生說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」¹⁷然而每個人對「生命」的掌握都不相同，所呈現的意義與價值也就不一樣。而生命當不止限於物理形軀的養護，更在生命價值的內化與深化，陳德和先生說：「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，後者為應然。」¹⁸莊子生命哲學乃提醒著我們每一個生命，都是自己主宰自己，自己就是自己的主人。莊子生命

¹⁷牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002年，頁15。

¹⁸陳德和，《台灣教育哲學論》，台北，文史哲出版社，2002年，頁129。

哲學的生命境界，所展現的就是心靈的自由、心靈的逍遙、就是物我渾然、就是物我合一的境界。就此本節逍遙無待的境界理想，細分成二小節，一、生命的解放與自由，二、生命的清靜與自然，如以下之論述：

一、生命的解放與自由：

莊子認為，人生的最高境界是逍遙遊。王邦雄先生說：「《莊子》第一篇叫〈逍遙遊〉，但很多人以為逍遙遊是從天上掉下來的，而不曉得逍遙遊是從人間的悲愁困惑開始，從病痛開始，從執著、負累、傷感開始，但是我們要把它消掉，如此才能遠離人生的有限性，而給出無限的精神空間，可以作個散人到處散步，這就叫自在自得。只有自在自得，我們才是自由的，我們才是無限的。」¹⁹順乎自然真理，不必刻意操弄，只有這樣才不會迷失自我。外界物欲的無限擴張，正是主體的迷失最直接的肇因，難怪乎莊子認為五感官能之作用越是精巧細微，追求的物質享樂也就越加複雜、繁多，距離生命清靜、素樸本真就越遙遠。

莊子在〈應帝王〉中說到：「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。」(〈應帝王〉) 世人常受世俗價值所染濁，其自然本真已開始起了分別心，開始對天地萬物產生了善惡、是非、貴賤、尊卑、美醜、高下、大小、計較、得失等等檢別作用，因此有七竅以視聽食息的渾沌，就喪失其原有的清靈本真，失去自然之本性，也因此紛爭不斷。

莊子希望人們能解消一切的人為造作，回歸天生之素樸的自然生活，在這素樸的世界中，人與人之間不再有一切價值觀念相互對峙，《莊子·天下篇》說：

¹⁹王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化事業股份有限公司，1993年，頁15-16。

天下大亂，賢聖不明，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。雖然，不該不遍，一曲之士也。判天地之美，析萬物之理，察古人之全。寡能備於天地之美，稱神明之容。是故內聖外王之道，暗而不明，鬱而不發，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·天下篇》）

莊子認為生命的苦痛因為人的「耳目之官」的感性作用所引發慾望造作，致使心靈意念紛馳，若此慾望及心靈意念都能得到淨化及解消，一切人為造作也都能得到解消，人的生命主體便能獲得無限的逍遙自在。在《莊子》文本中莊子意欲藉由「無己、無功、無名」而體道證德的聖人境界與世俗價值執迷與盲昧者的強烈對比，來彰顯「德」的重要性，吳怡先生說：「逍是無拘無束，遙是無窮無盡，遊是適性自在的意思。按照莊子自己的解釋，逍遙指的無為無事，所謂無為就是無欲，無事就是無執。能夠做到心中無欲無執，才能使自己的精神無拘無束，才能使自己的理想無窮無盡，才能使自己達到適性自在的境界。要達到逍遙遊的境界，必須注意兩點：第一、逍遙遊不是指形體上的自由，而是心靈上的自在；第二、逍遙遊不是指縱情任性的，而是要在心上不斷的修養才能達到的。在形體上，我們註定會死亡，我們也會遭遇到許多病痛和不如意之事。可是在心靈上，我們卻可以突破這些。但這不是指做白日夢，或逃避現實，而是把心提昇到不受外界影響的境地。」²⁰《莊子·逍遙遊》說：

不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外

莊子心之聖人可致超然無待之境界，就是達到超脫世俗、無所依待、無任何負累的絕對逍遙、自由的境界。陳德和先生說：「莊子所訴求的無非是桎梏的解放與束縛的除去，〈德充符〉中的自然乃就主觀上個人自己不當成為慾望或權位

²⁰吳怡，《逍遙的莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1984年，頁124-125。

名利的奴隸，至於〈應帝王〉講的自然則是著眼於社會生活情境的開放，惟人民皆當有充份的自由空間而請命者。莊子的理念顯然就在遮撥一切人爲的意計造作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境與生活，並以此灑脫自在，身心如如爲理想的實現和真實的存在。」²¹陳德和先生說：「莊子思想是將老子所揭櫫的聖人之教全部向內收攝或主體化，並詮釋成爲一種『無心以成化』的精神理境。『無心』是指虛一而靜的心靈狀態，也就是無偏、無頗、無黨、無私、無執、無我、無規定、無預設、無意識型態的人格修養；若以此修養去面對天地萬物則必可順應一切、包容一切、尊重一切、成全一切而與一切共生共榮、共存共發，是之謂『成化』。」²²莊子爲世人提供了一套應對之典範，以本心發顯的觀照之智慧來教化世人，希望世人能效法至人、神人、聖人、真人，能夠保持心靈的本真與質樸，亦期望世人能夠用生命去學習並加以實踐，使生命透顯出逍遙無待、解放自在的原本風貌，相信每一個生命都能得到自適自在之逍遙。《莊子·逍遙遊》說：

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反；彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。

莊子的神人、至人、真人的境界乃是不強求、內心坦然，欣然接受生死現象與社會處境的命運，不求外在表象的功名利祿，處世自然隨順，故而世俗之人皆難以體悟其內心修養。

²¹王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，頁 101。

²²陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第 316 期，2001 年 10 月。

莊子的神人、至人、真人是不因內在欲望造作、舉止宣洩而傷人亦不內傷自己，人我皆能夠自由自適。真人的境界是要打開視野，以整個天下為生活的場域，不要只侷限於自我中心的小天地之中，同時要有與天同遊的胸懷，「與物冥而循大變，為能無待而通常。其獨自通而已！又從有待者不失其所待，不失則同於大通矣。」²³陳德和先生認為：

至人、神人和聖人，應該都是指涉著能夠體現生命最終極之圓融理境的人格典範……，凡此能和天地萬物無障無隔、相契相合者，即為莊子心目中圓滿的人格理想。²⁴

莊子深識生命境界的高超遠大，也了解世俗常人所偏所侷之處，便藉寓言、重言告訴世人，生命層次、境界出自人對事物價值的認知及運用。認識不足、視見短淺則不免處處受到封限、困窘難安，唯有從心性修養下工夫，才能遇見真知，進而突破自我原有的封閉局限，跨越現實的障礙磨難，到達人生最高的階段，體驗身心自由自在的快樂逍遙。

莊子認為具有「真知體悟」且「心靈能窮盡其無限之寬廣」的理想人格，才能真正具備逍遙無待的生命境界。莊子心目中的聖人境界是不同於儒家型態的聖人境界的，莊子期待的理想人格，其心智修為必須是經過生命洗煉，超脫世間的名與利，沈清松先生說：「莊子所論人之典範與主體之構成，為吾人勾勒出一個人生旅程與展望。生命的進程就在於從經驗我出發，由小而大，提昇境界，累積

²³劉效標注：向子期、郭子玄逍遙義曰：「夫大鵬之上九萬，尺鷃之起榆枋，大小雖差，各認其性，苟當其分，逍遙一也。然物之芸芸，同資有待，得其所待，然後逍遙耳。唯聖人與物冥而循大變，為能無待而通常。其獨自通而已！又從有戴者不失其所帶，不失則同於大通矣。」郭慶藩《莊子集釋·逍遙遊》，頁1。

²⁴陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁139。

條件，轉變方向，至抵真宰之奧，冥合於道，始能得到真正的自由逍遙。且在此一層次，始見天地並生，萬物與我為一，率皆生於道，並分享於道，於是而得真正之平等齊物。」²⁵牟宗三先生說：「逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道的境界，無之境界，一之境界」²⁶。綜言之，莊子以「逍遙無待、天人合一」的境界為其心靈之中心旨趣，而其理想的人格乃寄意在其「至人、神人、聖人、真人」的表述之中，人處天地之間雖然無可避免地必須因應不同的環境、條件而呈現不同的境界，但其心靈的趣向，本質上就是對於「自然的返歸」和「精神自由」的追尋。

二、生命的清靜與自然：

莊子繼承老子的部份思想，並加以發揮，他提出了一個「至人、神人、聖人」的理想人格典範，主張美好的生命，乃源自於清靈無執的本性所呈顯出來生命的清靜，精神主體的自在無礙，他認為對於任何物質慾望的貪戀，都是傷害著生命清靈自在的原因。

陳德和先生說：

莊子則以其慧眼，徹底洞穿了人之在乎的價值而不能免於愛、欲、憂、懼的情緒，無乃是生命最大的困結，他譏笑世人之對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷，以致作繭自縛的背累著原本不必要的枷鎖，所以強調無己、無名、無功、無待、無用的開放心靈，以為唯有如此才能突破現實

²⁵沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，1987年。

²⁶牟宗三，《才性與玄理》頁178-179。

的種種限制，開拓廣闊的生活世界。²⁷

莊子認為世人所以苦痛的主要原因是不知如何善養自我的生命主體，以使自我心靈安適。吳建明先生說：「莊子哲學乃是一對生命反省與治療之性格，是一對生命存有之道的回復。因此，從理解莊子哲學之整體義理面向而言，安命思想正有其積極的意義，即其作為反省工夫進路之一，是與莊子體道逍遙的理境可以上下相溝通的。」²⁸

儘管老子與莊子是人間道家的同路人，但由於時代不同、環境殊異，所以二者的立言方式與對話的課題亦有所別，王夫之說：「無為固老莊之所同尚，而莊子抑不滯於無為，故其言甫近而又遠之，甫然而又否之，不示人以可踐之迹。……而非若內篇雖有隨掃之說，終不相背戾也。」²⁹對老與莊之異同，王邦雄先生則認為：「莊子最大的學術性格，就是把老子的道，完全吸納到我們生命中；整個把道家的道、道家的理想、道家的無限性，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來、實現出來，所以他是把道吸納入生命中。」³⁰莊子繼承老子思想，將老子思想完全融入我們的生命生活當中。透過道家的無為自然精神求得生命精神的開闊與解脫。不為繁雜的人間瑣事所干擾，於面臨人生無可奈何之處境，得以安身立命也。陳德和先生說：

老子意在通過上層的政治改革以尋求人間的解放，他一再地向帝王建言，希望統治上層能夠接受他的意見以「處無為之事，行不言之教」（《道德經·第二章》），讓下層百姓在君王無為無待、知足知止的領導風格下自生自長、自化自正；其言說對象在國君，故語重肯切而不遑多議。莊子則不然，他除了帝王之外，凡公卿大夫、士人雅客和平民百姓亦無一不是被訴求者，

²⁷王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，頁12。

²⁸吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，1999年。

²⁹清·王夫之，《莊子解》，收錄於《船山全書·第十三冊》，長沙：嶽麓書社，1996年，頁236。

³⁰王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986年10月，頁39。

他不惜以各種語言技巧諄諄告誨於廣土眾民，要他們善加體會「知其不可奈何而安之若命」的道裡，俾讓自己能夠從得失利害毀譽的計較中超拔，以避開陰陽和人道的雙重迫害，而方內方外進出自如地逍遙於「無何有之鄉，廣莫之野」。³¹

世人之所以會有苦痛，都是因為心識執著貪戀於外在的物質欲望，如是縱情慾海之中，而不知回頭。因此莊子以「近死之心，莫使復陽也。」（《齊物論》）說明人們因私心貪欲，而損害了自我清明的心靈、以及對生命的傷害。莊子所謂：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。」（《養生主》）世人應該擺脫物質欲望之束縛，達到無知、無欲、無己的境地，以求感官的清靜自然。

對莊子而言，生命的真實落在於逍遙無待之境界，才是生命主體的修養與實踐，〈逍遙遊〉中「鯤鵬之化」這段寓言是「寫主體生命的超拔飛越，奔向人生的終極理想境」³²吳光明先生說：「莊書開宗明義的『逍遙遊』，是全書的『道樞』，放進全書的『環中』，『以應』天地的『無窮』物化。」³³莊子以大鵬高飛遠舉的形象寄寓著主體突破限制超拔躍進的可能。

《莊子·逍遙遊》說：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。
鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。

³¹陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，頁44-45。

³²王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用——莊子的形上思想及其生命理境》，台北：立緒文化事業有限公司，1999年，頁124。

³³吳光明，《莊子》，台北，東大圖書股份有限公司，1992年，頁132。

大鵬怒飛的寓言，隱喻了主體開創價值的無限可能性。只能生活在水中的「鯤」，隱喻著人的有限存在，但是其能化為大鵬，象徵人透過精進的生命實踐，可以成就生命格局之大。在此莊子是以神話語言生動描述主體生命突破形軀限制的無限可能。人的生命誠如魚子般渺小脆弱，但卻可以由小而大，甚至由大而「物化」（〈齊物論〉），「物化」的重點當不在物理形軀的變化，而在主體生命的大化流行。這樣的轉變並非自然而至，而是透過主體自覺不斷的實踐而達至的終極理想境，王邦雄先生說：逍遙遊的「逍」是工夫，「遙」是境界，「遊」是人生的自在自得，³⁴「遊」的前提在積厚的工夫、在境界的提昇，總歸是心靈經蕩相遣執、融通淘汰後無執無我的心理狀態。陳政揚先生在《孟子與莊子「內聖外王」研究》一文中說：

莊子全書雖以「逍遙」為旨，嚮往生命自由的理想境界，卻並沒有將現實人世當作理應棄絕的對象；相對的，莊子是勇敢面對人生的種種限制，通過心知執見的消解，而將盤根錯節的人間世轉化為廣大無垠的「至德之世」。〈天下〉曰：「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處」以總結莊子獨特的行文方式與生命境界，正指出莊子無意停留在超絕人世的冷峻孤高，而旨在通過蕩相遣執、融通淘汰而敞開物我共榮的理想人間。因此，莊子是以人間為道場，通過無執的道心以圓現天人不相勝的圓融理境。³⁵

莊子眼中俗世之人其心陷溺在人世間的名利糾葛之中，自我執迷於有為心知、妄作上而逞強誇奢、驕傲怠慢，失落其存在之價值的人。世人皆有心知，心知也未必全都是負面的，莊子不反對心會有知之功能，但世人只知執取自我、競於計較營求，故易沈淪迷失，於是落入「心知」的桎梏，此亦為生命困境之源，

³⁴王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，台北，立緒文化事業有限公司，1999年，頁125。

³⁵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，2003年，頁108-109。

王邦雄先生說：

當人間理想失落時，要靠心靈的修養去打開，去做內在根源的開發；而內在根源的開發就是實現的原理，創造的動力。³⁶

人生的理想、生活的常道及生命的常德，其實就是一個素樸沒有造作、不加以人為干涉，並且不被拘絆和宰制的生命境界，此即是莊子之自然無待自由無限之心。莊子云：「徹志之勃，解心之謬，去德之累，達道之塞。貴富顯嚴名利六者，勃志也。容動色理氣意六者，謬心也。惡欲喜怒哀樂六者，累德也。去就取與知能六者，塞道也。此四六者不蕩胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。」（《莊子·庚桑楚》）人為造作是心識妄作，是致使身心陷於痛苦深淵的主要原因。惟以虛靜之心才能純明，亦惟有無為之心，才能致逍遙，而遨遊天地，自由自在，和諧相處。陳德和先生說：

道家思想淵遠流長，宗派互別，人間道家則可謂最直接相應於老莊者。老莊思想主張隨順、因應，據此所建構的社群互動理論，其最終目的即在展現無私、無我、無執、無作的大包容，以營造天地人我之間的大和諧。³⁷

莊子的生命哲學思想秉持老子無為自然之觀念，在虛與靜之中，求得自然之道，無為之理。而其中之義旨，就在解消人為的造作，就是在告訴著我們應改變自我生命態度，轉化慣有思維，突破一切內外束縛，確立堅定心念，追求更高遠、更逍遙自在的人生目標。只有建立宏遠志向，才能開拓自己廣闊胸襟，進而成為人格高尚，成就真正理想的人生。

³⁶王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北：漢光文化事業公司，1991年，頁10。

³⁷陳德和，〈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〉，《鵝湖月刊》，1999年3月。

第二節 心齋坐忘的修養工夫

當人有物我之別的區分，隨之而起的不僅是物我的隔閡，更起了判別「物」有高低貴賤的是非之心「知」的作用，形成「人與他人」、「人與萬物」間的爭端不休、相刃相靡，而這正是因個人內在的欲望造作所衍生的生命桎梏難解之病根，以致造成生命之不自在與不自由。因此，要去除生命中的不自由、不自在，莊子認為唯有秉持「坐忘」、「心齋」之修養工夫才能夠完成。就此本節細分成二小節，一、心靈的洗滌與淨化，二、心智的提昇與純化，如以下之論述：

一、心靈的洗滌與淨化：

牟宗三先生曾指出：「一般人認為道家有反知的態度，譬如說莊子的齊物論反對相對範圍之內的知識，其實莊子是要超越相對以達到絕對，才衝破知識；目的是要上達，並不一定要否定知識。當然他也沒有正面仔細地把知識展現開來，所以是消極的態度，而容易令人產生誤會。」³⁸莊子此處所要突顯的是在於呈顯道體物我一體的合諧圓融，並非將「物」視為「人」的知識對象。莊子〈應帝王〉中又說：「有虞氏不及泰氏。有虞氏，其猶藏仁以要人；亦得人矣，而未始出於非人。泰氏，其臥徐徐，其覺于于；一以己為馬，一以己為牛；其知情信，其德甚真，而未始入於非人。」（〈應帝王〉），於莊子〈齊物論〉宣稱「道通為一」及「萬物與我為一」時，更清楚顯示出人身為萬有之一，並不具備任何充足的理由，使人可以將自身視為優越於萬有的依據。「未始出於非人」可以理解為有虞氏尚未跳脫出將自己視為「人」的框限，而將萬有視為異於人的「非人」。因此，儘管有虞氏的出發點是出於人性之「仁」，但是其澤惠與效用都僅能及於「人」，物我

³⁸牟宗三：《中國哲學十九講》，頁 124。

有別、有隔之知，尚非大道對吾人隱蔽的病根。因為人在此別異、隔閡之知識見解中，形成我是彼非、差別對待之知，而不能普遍安立一切萬有。有虞氏人性之仍有物我之別的看法，更在物、我的差異上，生起依我之主觀認定判別萬有之是非、貴賤的偏見，不再能以萬物之本有面貌與價值看待萬物自身，而總是以一種先入為主的成見扭曲萬物之原貌。莊子認為，有虞氏不及泰氏，就在於泰氏從出發點上，就不曾明辨人物之分，不曾將其他萬有視為異於自己的其他類。泰氏將物我之不同視為現象實存上的不同，而非存有價值上的差異，因此其本性是與天地萬物渾然為一。因此，莊子主張通過消融習性積累所成的虛妄「我」，以復歸人原初的自然天真。針對於虛妄之「我」的消融。陳德和先生說：

莊子的境界則是無依、無對而主、客一如的整全和統一，誠如〈齊物論〉中所謂之「天地與我並生，而萬物與我合一」者，此亦即是在解放的心靈下所體現的宇宙大和諧。蓋心靈若完全解放，則「我相」已泯；「我相」既泯，則「我所相」及一切「非我相」、「非我所相」亦不可得。到此田地，必將可以讓一切各安其位、各適其性，並物各付物地歸於如如。³⁹

莊子思想是要解放人心，心靈能自由自在，人生才能免於痛苦不堪。要去除人世間的繁雜痛楚，莊子之忘我、忘己、無我、無己，都是人生修煉的重要方法。秉持莊子心齋坐忘之持修功夫，心靈自能自在逍遙。

《莊子·人間世》說：

顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方。」仲尼曰：「齋，吾將語若。有心而為之，其易邪？易之者，皞天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者數月矣。如此則可以為齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心；無聽

³⁹陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁175。

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。」

心齋的修養工夫之三個層次：心齋的第一層次就是「聽之以耳」與第二層次的「聽之以心」及心齋的第三層次「聽之以氣」。莊子的意思是：你必須屏除雜念，專一心思。不用耳去聽而用心去想，不用心去想而用氣去應，耳的功用僅在於聆聽聲音，心的功用僅在於查證外界事物，氣則是凝寂虛靜的順應著宇宙萬物。凡能凝寂虛靜者就是對道的體貼認同，而此凝寂虛靜的心境就叫做「心齋」。⁴⁰從工夫的修養層次上說，是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂。也就是說心齋由耳而心，由心而氣的工夫修養，是一種由主外的感官而到主內的心，由有心而無心的歷程。而就境界說則心能齋而虛，則聽自止於耳，心自止於符。⁴¹牟宗三先生說：耳、心之剝落僅是「作用的保存」而不是「本質的否定」。⁴²各種感官上的執著只是感覺的作用，耳聽的功能在聽到外來的聲音，所以不能明白其意義；心只有理智作用時就不能有超乎理智的了悟，心知的功能在執取物象而構成是非，因為執著於境上。耳止於聽是外馳於物的，是執著一定對象的；心止於符，是內返於心的，雖是內返於心，卻仍是執著於已預設的立場之境，期於符合。⁴³

莊子並非從本質上否定耳官心知之能力，而旨在由「心齋」的境界中呈顯天地萬物之本然價值。⁴⁴王邦雄認為「耳止於聽」被牽引而去，生命流落於外，「心止於符」執著於內，會自我責求也壓迫他人符合心知的標準，是所謂的「執而不化」與「胡所以及化」，生命要「化」而後方能「達」。⁴⁵總之就是要放下感官，

⁴⁰王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，頁 135。

⁴¹高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 133-134。

⁴²牟宗三，《中國哲學十九講》，參見第七講道之「作用的保存」，頁 127-156。

⁴³張默生，《莊子新釋》，頁 112。

⁴⁴高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 134。

⁴⁵王邦雄，《21 世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，頁 202。

無執無求，超越二元對立，讓一切事物自由化解與轉化，讓萬物回歸本來之面貌。陳德和先生說：莊子是將氣視為人能發現世界意義的某種主動能力。⁴⁶他認為因氣與耳並舉，就可知莊子是將氣看作一種無我、無待的意志或意識，所以在根源上與感官、心知是同一本質展現的不同面相。鍾振宇先生說：莊子在〈心齋〉對於「虛氣」這個概念，不是要說明現象界之具有物質性，而是要藉以表示「道之能夠以其虛空之特點貫通萬物」。⁴⁷莊子以「虛」說氣：「氣也者，虛而待物者也」，又說：「虛者，心齋也」。《莊子·人間世》說：

絕跡易，無行地難。為人使易以偽，為天使難以偽。聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。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，禹舜之紐也，伏羲、几蘧之所行終，而況散焉者乎！

其中，「絕跡易，無行地難。」郭象注曰：「不行則易，欲行而不踐地，不可能也；無為則易，欲為而不傷性，不可得也。」而「為人使易以偽，為天使難以偽。」郭象注曰：「視聽之所得者粗，故易欺也；至於自然之報細，故難偽也。則失真少者，不全亦少；失真多者，不全亦多；失得之報，未有不當其分者也。而欲違天為偽，不亦難乎！」⁴⁸其中「有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也。」有翼飛，是因為受限於必須有外在之形體，那是有待的；但沒有翼是飛不起來的，如何在有待之間而讓心靈能夠自由無待，仍是要藉由莊子的坐忘、心齋工夫。「以有翼飛」、「以無翼飛」、「以有知知」、「以無知知」則皆可得。蓋人乃是超越有翼、有知之限制，而有一超越之自覺反省。此超越之自覺反省並非由去人之心知感官而得，而是超越耳目心知之上；而「徇耳目內通而外於心知」，此即一

⁴⁶陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第24期，2000年6月，頁41-72。

⁴⁷鍾振宇，〈赫拉克利特Logos學說與老莊道論之比較〉，《揭諦》第十二期，2007年3月，頁135-136。

⁴⁸郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，頁166。

大虛靈，一任氣流行之虛室，此虛室乃人之心，而心止一切止，而為「萬物之化也」。⁴⁹鍾振宇先生說：「虛氣」是道之帶著氣化流行而有的顯像，並不是說道只是氣化流行。「虛」所要表示的就是：道可以有氣化流行之義，但是，道之為道，其本意在於創生此氣化的超越理據。⁵⁰

關於「虛室生白，吉祥止止」王邦雄先生說：

心如「虛室」光明可以透進來，所以叫「虛室生白」。「心齋」就是「虛室」，你讓心空出來就可以發出光明，「白」就是光明。心虛空，就會靈動，叫「空靈」；所以「虛空」就是空，「生白」就是靈，就是心虛空可以靈動。美好是「吉祥」，幸福美好都止於「止」，後面這個「止」就是靜止、虛靜。虛靜會引來吉祥美好來此依止停靠，這叫「吉祥止止」。「虛室生白」這個虛所透顯的光明就是幸福美好，而吉祥就依止於心的虛靜照現裡。⁵¹

因此心虛靜如鏡，鏡照照現也就是實現原理。《莊子·應帝王》說：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」至人的用心就如同鏡子一樣，因為一個人的心虛靜，所以就如同鏡子一樣；它是不會抗拒也不會迎接的，鏡子不會有自己的執著，更不會有自己的好惡，它是把自己虛靜了，鏡子不會有成心，不會有分別心，不會只照特定之人，也不會只照它所喜歡之人、合乎它標準之人，所以說是不將不迎也。鏡子只是如實的反照，如實的回應，呈現萬物，不深藏，而因為出於無心，所以任由一切萬物自由往來。而鏡子的全然映現，把一個人、一個物的美好全體看到（看到就是照現），全面實現。王邦雄先生說：

⁴⁹高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 136。

⁵⁰鍾振宇，〈赫拉克利特 Logos 學說與老莊道論之比較〉，頁 136-137。

⁵¹王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 196。

虛是「心齋」，所以人可以虛靜，就像一面鏡子這樣照現天下萬物，而且「盡物而不傷」，你可以把萬物充盡的實現，而不會壓抑他的某一部分，不會掩蓋他的某一部分，就是看到他的整體。大家一起看到真相實情，叫「唯道集虛」，而對每一物來說，全部被看到，叫「勝物而不傷」。人的修養可以把天道的實現原理，拉到人間來，這叫修行、道行。所以中國的哲學不光是信仰，它是修養，修養到天道的境界；所以我們是成佛、成孔孟、成老莊、成堯舜；我們是跟天地同在，跟天地同行，事實上我們是把自己修到天道的位置，這叫「縱貫」；而用心靈虛靜來觀照照現，這叫「橫講」。以「橫講」的修為，來完成「縱貫」的使命，這就是道家「縱貫橫講」的實現原理。⁵²

因此只有當虛靜的心朗現出來時，以無限心觀照天地萬物，方能在其自己，這也就是心齋的修養工夫。此即為「道心」進而達到忘物、忘人、忘我、忘道的真人之心，也就是「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」而遊於道的境界。

二、心智的提昇與純化：

陳德和先生說：「莊子在〈齊物論〉中，以「道樞」之圓融無礙超越是非兩端之對立，所側重者，在於道心之應物義。至於在〈德充符〉中，莊子主張靈府不失，則是強調內自保養。而此二者又是相互發明，呈現出莊子以圓應萬端而避免損心勞形之苦的智慧。」⁵³王邦雄先生說：

我們的心總落在一個有限的形體中；然後你又誤闖人間世界，要面對世界的複雜性。所以「吾生有涯」是「不亡以待盡」，「知也無涯」是「其

⁵²王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 201-202。

⁵³陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 148-150。

心與之然」。不是光「其形化，其心與之然」喔。因你的心會執著你的成形，成形是你我他的不同，你會「知美之為美」，「知善之為善」，就會定在自己的膚色、種族、信仰、階級的標準上。你用自己的膚色，用自己的種族，用自我的出身志業做標準，心知執著已成形的我，再去判定天下人的存在價值，就變成了是非。通過我這個形體來做標準，跟我一樣的「是」，跟我不一樣的是「非」，這就是心知的執著。⁵⁴

一般我們所謂的是、非，是指與我一樣的就是「是」，不一樣的就是「非」，其實是一種主觀的思維；然而莊子的忘是非就是所謂的「兩忘」，就是要超越我們對是非、生死、成毀、榮辱等的相對標準，此時的「忘」即是超越了一切相對的現象之觀念，才能有真知也方能入道。《莊子·大宗師》說：

泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。與其譽堯而非桀也，不如兩忘而化其道。

「坐忘」的修養進程是一層層的破除外在的禮樂規範，消融內在的仁義束縛，超脫形體的拘執，免於智巧的束累，消化一切對立分別，自我主觀轉化，物我兩忘，而達至與天道合一。《莊子·大宗師》說：

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

⁵⁴王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁15。

上述乃是莊子欲藉顏回與孔子的對話，解釋「坐忘」之意，顏回先是忘仁義，接著過了一段日子之後，又忘了禮樂，再過了一段時日之後，最後才達到坐忘的境界。墮肢體是忘掉形體的我，是離開了形體。黜聰明是忘掉意識的我，是去知，最後「同於大通」是最重要的了。大通即是指通於大道。所以當顏回說忘了仁義，忘了禮樂，孔子雖然是讚賞的，但還是認為那並非修養之最高境界。⁵⁵適己而忘己，無欲無念，方能與天道合一。

然而莊子並非是反對儒家仁義禮樂的德行內容，而是要消解已經流於形式且僵化之教條。郭象注曰：「禮者，形體之用，樂者，樂生之具。忘其具，未若忘其所以具也。」⁵⁶這時我心仍是有所執著，所以必須有接下來的墮肢體，黜聰明，離形去知的修練功夫歷程，以至同於大通，道通為一的坐忘工夫境界。郭象對「坐忘」的境界描述為：夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其跡，又忘其所以跡者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也。⁵⁷「忘」是安適的狀態，去掉形體的自我和心知活動的自我，不只忘掉禮樂仁義，連道也忘了，內外兼忘，物我合一，而讓本然的自我顯現，精神絕對的自由並和萬物相通的境界。王夫之注：「坐忘，則非但忘物，而先自忘其吾。坐可忘，則坐可馳，安驅以遊于生死，大通以一其所不一，而不死不生之真與寥天一矣。」⁵⁸坐忘並不是要拋

⁵⁵劉文典《莊子補正》說：「《淮南子·道應訓》言：『仁義』應在『禮樂』之後，禮樂有形，故當先忘；仁義無形，次之；坐忘最後。今『仁義』、『禮樂』互倒，非道家之所指矣。」王叔岷《莊子校釋》也說：「《淮南子·道應訓》『仁義』與『禮樂』二字互錯。《老子》云：『失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。』《淮南子·本經訓》言：『知道德，然後知仁義之不足行也；知仁義，然後知禮樂之不足脩也。』道家以禮樂為仁義之次；禮樂，外也。仁義，內也，忘外及內以至於坐忘，若先言忘『仁義』，則乖厥旨也。」張默生《莊子新釋》頁206，亦贊同王叔岷所說應先忘禮樂後忘仁義。先忘仁義亦或先忘禮樂，在學界有相當廣泛之討論，筆者亦贊同忘外及內以至於坐忘也。

⁵⁶郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，頁284。

⁵⁷郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，頁285。

⁵⁸清·王夫之，《莊子通·莊子解》，頁236。

開放棄形體，而是要去除人心智上的執著，物我兩忘，則可入于大通之道。顏回的步步相忘即是生命理境的步步彰顯，忘的極致也就是生命理想的朗現。⁵⁹

莊子要我們明白為作一「忘物忘己」，「不知說生」，「不知惡死」的真人。人生之大患，只認此有限之人生，而不認無限之大化。大地負載著我們的形體，使之生、老、死，一切都是自然而然，都是道的賦予，一切萬事、萬物都是齊一的，那麼面對生和死的態度也都是一樣的，所以莊子要我們明白不應困於生和死的哀樂情緒中，唯有心智的提昇與純化，順乎自然，才能獲得至安至樂的人生，除去一切的執著。因此莊子要我們培養無執的開放心靈，而這也就是坐忘的修養工夫。

第三節 乘物遊心的處世修為

「乘物」就是「心在物中」，無限的心落在有限的物中，筆者以為心必定是委屈的，因此僅能「乘物以游心」，這是人生的命運也，所以我們也必須去承受去安頓去面對。然而我們面對生命最大的困頓，就是來自於對生死的恐懼，生死是人生之中無可避免的事情，也是每一個人都必須面對的最後一道考題。就此本節乘物遊心的處世修為細分成二小節，一、運命的承受與安頓，二、世間的成全與和諧，如以下之論述：

一、運命的承受與安頓：

生從何處來，而死又往何處去，這是自古難解的謎題。莊子所欲解消者，並非所謂的「命」限，而是虛妄執迷所生之我執，讓人們保有心靈主宰的清明與自

⁵⁹陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 143。

我本真的覺醒。唐君毅先生指出：「莊子以『知不可奈何而安之若命』作為對應之道。」⁶⁰使真君主宰能超脫與形軀的物質生命之中。《莊子·人間世》說：

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。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。

《莊子·養生主》說：

老聃死，秦佚弔之，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。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。」（《莊子·養生主》）

所謂「死生命也」，生死間的驚恐並不是不可解的，然而通往「解」的路，是要在心裡下工夫的。死亡是形軀生命的必然結局，我們不能改變它，但是我們可以在心靈上，解開死亡所帶給我們的傷痛或遺憾，使我們的生命在價值上及其意義上得到安頓。

王邦雄先生說：

⁶⁰唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，頁 528。

所謂「懸解」就是解開倒懸，這是〈養生主〉裡面一段很重要的寓言：老聃死了，秦佚去憑弔、哀悼他；當時秦佚有一個很出人意表的演出，他進入靈堂，乾號三聲就出來了，像諸葛孔明哭周瑜一樣(有聲無淚叫「號」，就是沒有感情，徒具形式的意思)。弟子就問他：「老聃不是你的朋友嗎？」他說：「是啊！」弟子又問：「那你怎麼可以這樣對待他呢？沒有淚水、沒有悲痛、沒有傷感，還叫朋友嗎？」秦佚說：「可以。」他的理由在：「本來我以為整個靈堂前來哀悼的人，都是老聃的朋友，經過觀察省思，我覺得他們不是；因為他們不該哭的都哭了，不該說的也說了，老的像哭兒子，小的像哭母親；完全背離老聃生前教給他們的生死智慧。」他的意思是：放眼整個靈堂，恐怕只有我才是老聃真正的朋友；因為道家人物是把生死看開的嘛。⁶¹

莊子要我們明白，面對人生的態度，生死既是一個存在的事實，我們來到人間是偶然，我們離開人間是必然，這個是無所逃的，無可扭轉的。就是你怎麼面對的問題。你要面對自己，面對自己的一生，我們就安於我來的機緣，而面對總是要去的終程。這是不可能逃避的，你只能面對。既來之，則安之，你要安於你來的時，這就是命的本質，生命生命，就是你被生出來了，而這是你一生最根本的命。〈齊物論〉說：「方生方死，方死方生。」所要表達的就是一種不執著於生死的價值觀。用精神的超越去化解憂傷，用平常心去看待死亡，也就不會再被生死的哀樂得失所困限了。

陳政揚先生說：

在莊子思想中，具體個物的本然限制又可從三方面得見：一者，從個體形貌差別上，呈現個體本然的差異性與限制義。二者，由於莊子所關懷者，

⁶¹王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁290。

仍是以人生的苦痛與陷溺為中心，而非嘗試構築一套體系完整的生物學。因此，他又將探討的主軸聚焦於「人」的限制義上。從「人」的生理機能與種種活動能力中，凸顯人所本然我屬的「所能」與「所不能」之限制義。這個部份包含的範圍十分廣泛，從個體的各項活動能力，至死生存亡都包括在內。三者，從個人生命歷程的遭逢偶遇中，所呈現出的限制義。⁶²

《莊子·至樂篇》說：

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。」（《莊子·至樂篇》）

一般人對於生死關卡充滿迷惑與無知，因而產生畏懼與害怕。但正視死亡卻是追求人生真理的重要契機與開端。傅偉勳先生說：「在宗教與哲學上，人們早已領悟了生死探索的真實意義，積極探究個體安身立命的終極歸宿，以短暫的生命歷程當中獲致『朝聞道，夕死可矣』的解脫之道。」⁶³莊子說：「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。」（《德充符》）具體生命存在於世間儘管有其限制，精神的超昇卻可無限，⁶⁴只可惜世人形化心化、形滅心亡。

對於心靈隨形軀而變化，莊子相當感慨：「其形化，其心與之然，可不謂大

⁶²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，頁104。

⁶³傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展》，東大圖書股份有限公司，1986年，頁194。

⁶⁴王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，頁55。

哀乎？」(《齊物論》)人之所以不自由除卻客觀命定外，是由於心靈受到各式各樣欲望追逐形成的成心束縛。生命的存在常伴隨著缺乏、不安、痛苦的感受，而使心靈經常陷於矛盾之中。《莊子·齊物論》說：「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。與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止」，「一受其成形」指一有具體的生命，無可避免的就面對兩重困境：一為「不亡以待盡」，形軀落在客觀命定的有限生命之中，而有各種無法逃脫的壽命、時勢等限制；二為「與物相刃相靡」，主觀心知落在官能欲求的盲目爭逐之中，而有心知與生命的對反。莊子由此發出「不亦悲乎」的感嘆。

人們向外追逐、盲目地追求外在價值，迷失生命的真正價值。李遠哲先生說：

每一個人人都必須瞭解自己生命的意義以及存在的價值，肯定自己、接受痛苦與困難，在工作中完成生命，並明白生死的內涵。避免陷入謬思，走出疑惑，如此我們才能真正享受生命。⁶⁵

生命的存在皆是緣「道」而生，而死亡就好像安靜的回到了天地的懷抱、就好像重返自然的大化，我們面對死亡就不應太過執著，有限之生命和無限的天道統一，生死間之鴻溝是可消融的。

二、世間的成全與和諧：

莊子展開了齊物心靈，使人生理想建立在與天地萬物、與自然世界一體和諧的藝術境界，也就是說莊子理想的心是上契於道，而且與道、德是合一的。⁶⁶道

⁶⁵李遠哲／等著，《享受生命——生命的教育》，台北：聯經出版事業股份有限公司，1999年。

⁶⁶所謂的「合一」，應該也可以說是莊子在《齊物論》所說的「物化」，「莊周夢為胡蝶」的自適，使他渾

乃是由形上向形下落實，而體現在人的身上，除了看得到的四肢百骸之外，還有看不到卻實存之「心」與「德」，莊子之意思應該是認為「心的本性是虛是靜，與道、德合體的。但由外物所引而離開了心原來的的位置，逐外物去奔馳，惹是招非，反而掩沒了他的本性，此時的人心才是可怕的。」⁶⁷徐復觀先生說：心不被物誘向知的方面而歧出，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。⁶⁸透過心靈的淨化，層層剝落束縛，打通內外障蔽，而通往道之虛靜獨照境界，使精神能夠活動悠遊自適，復歸於道。莊子的「道」是宇宙萬物之最後根源，要在現實生命中作虛無遺執工夫，乃是以道為其形上依據，認為唯有去執去礙的虛靜心，才能透顯出「道」內於人之自然德性。《莊子·天下篇》說：獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處……。彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。其於本也，弘大而辟，深閎而肆，其於宗也，可謂稠適而上遂矣。天地精神就是無所束縛牽絆之自由精神，天地源自於自然造化之道，道是無量清虛絕對無待的，所以天地精神亦是絕對無待而自由逍遙的，「獨與天地精神往來」是以虛靜心觀照之，神遊於道之無所依待的逍遙境界，而心境充實完美的人，上可與造物者遊，下可不責問是非，而與世人混同相處，無處不逍遙，無處不自在。⁶⁹莊子「道」即透過純淨虛化之工夫歷程，人可獲致恬淡自然的平常心本真，而契入道的無為自然與無限自在，莊子展現體道、契道、遊心於虛漠之道的自由精神，並以這樣的心靈作為人

然忘懷物我之別，融入「栩栩然胡蝶」而不知有別，可見莊周平居即心處與道冥合、物我交融的「陶然共忘機」。就現實經驗來看，蝴蝶飛舞顯然行動與我平居有極大的不同；可是就一個體道者而言，其心靈是超越經驗世界與感官思維作用的，故其物與我早已打通經驗之別，我可以契入萬有之物、觀照萬有，萬有亦可觀照於我、契入於我，我的精神與天地精神實相通。故觀賞蝴蝶之翩翩起舞，就好似我之翩翩然，這種融入的經驗進入物我不分，故而「不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與？」。

⁶⁷徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 382-383。

⁶⁸徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 393。

⁶⁹所謂的「上」與「下」都是指當下之心與道的一種圓滿契合，因為無窮之道本無所不在，道非高懸於遙遠無際的天邊不可及，世俗亦非混濁不堪處，只要此心能體道，即能在形上與形下之間融通無間，無入而不自得。

的生命理想。例如，〈齊物論〉說：「忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟」，敘述解脫死生與是非名利的束縛，所呈現出的智慧生命的自由精神，可以寄託於自在逍遙的無窮的理境；〈應帝王〉說：「體盡無窮，而遊無朕；盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已」，說明深刻領會體契無窮的大道，而遊於自在玄邈的清虛化境，誠盡上天所賦予的自然自足的天性，心懷虛空而遊於無始的道境；〈山木〉：「若夫乘道德而浮遊則不然。無譽無訾……，以和爲量，浮遊乎萬物之祖……其唯道德之鄉乎！」也說順其自然而遊心於世，忘掉讚譽、譏評，和光同塵、與物相宜，讓自己在未始有物之先的那混冥境界中放蕩浮游，逍遙在道德自然的境界。

莊子「道」之客觀無限涵義，道之無量清虛、無所不在，可以包容萬有，萬有也都可依歸於道的廣漠無窮，只要萬有回歸無爲自然的本貌，當下之心就可以圓滿契入本根之道，照見其無心無爲而無不爲的無限生機，且可以隨時靜觀融入那鳶飛魚躍的獨化自然。⁷⁰吳汝鈞先生說：

莊子的心靈基本上是一種靈台明覺，這也可以說是藝術觀照的主體性。莊子即以這種主體性來說人性，其理想在建立一種人與自然間的大諧和的藝術境界，或美的境界。即是說，這種主體性能展開出一種齊物心靈或齊物意識，使人體會到人與天地萬物、自然世界原來是一體的，沒有隔閡的。

71

所以從實踐層面說，「道」化爲主觀的精神境界，會比客觀存在來得更重要而有意義，莊子對道種種客觀論述，無非是要以道爲最高精神領域，強調通過無

⁷⁰陳鼓應說：「『生』、『爲』、『長』（生長、興作、長養）都是說明『道』的創造功能，『不爲』『不恃』『不宰』都是說明道的不具佔有意欲，在整個『道』的創造過程中，完全是自然的，各物的成長活動亦完全是自由的。」此即「道」「生而不有，爲而不恃，長而不宰」（《老子·第51章》）的特性。陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，台北：臺灣商務印書館，2000年，頁238-239。

⁷¹吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，頁87。

去一己之私我與成心的執著，獲致虛靜、空明之心，使能上契於本體之道的精神特色。因此「莊子的終極關懷是體道，接觸以至於擁抱天地精神，從中分享天地精神的精神價值」⁷²，也就是說透過實踐修養的工夫，體取道的精神，以獲致體道的自由逍遙心靈，這才是莊子所衷心關切之重點。莊子論「道」一方面指出了宇宙萬物之最後根源，一方面也作為人的精神及道德之最高境界，其主要重點在主觀精神的轉化提昇。

莊子之「道」亦是老子思想之一大發展，重主體心不重認知義，重精神而不重實體，亦可說莊子之「道」主要在談心靈的境界，描述主體昇華的精神表現。至於莊子屢屢聲稱之「道」、「天」與「造化」之自然，其客觀意義雖非見聞可以認識，卻在生命中可以徵驗，所謂「有情有信」（〈大宗師〉）、「可行己信」（〈齊物論〉）；莊子修養實踐之道，源自其對「道」之深刻體認，且通於形上存有之道，若真要說莊子之道無客觀絕對之存在⁷³，臆其必寧可以此體認為真實，以道為客觀存在之真理，以使心靈得到徹底慰解與超脫。葉海煙先生說：

生命之境界須以形上之存有論（就莊子而言，即其道論）為意義之基礎，而生命境界之不斷地超越物質秩序，不斷地統合生命秩序，則須結合知識論與形上學，進而在廣大的生命內涵中進行身心之兼融與主客之合一，以解決一切二分之困境。如此，有限之生命力方能在進入超越性的存有範疇及無窮性的生命系統之後，實現逍遙的理想。故逍遙不只是心靈內在的探索，也不是生命與其環境之交涉，而是生命境界在生命一體性中的多向度的超升。〈逍遙遊〉的形上意涵十分豐富，此形上意涵已統合了莊子哲學的全部意義，而其實現於各生命體的可能性是無窮的。吾人唯透過生命之

⁷²吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，頁75。

⁷³莊子之道「並非一形而上之客觀實體，而僅是聖人境界之客觀化而已。」高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年，頁197。

實踐，方可參悟生命逍遙之理，方可肯定生命超升之真實意義。⁷⁴

生命之境界以形上之存有論為基礎，生命境界不斷的超越物質秩序，不斷的統合生命秩序，乃結合知識論與形上學，而在廣大的生命內涵中進行身心兼融與主客合一，進而解決一切人生二分之困境，使有限的生命進入無窮性之生命系統，實現無窮之可能性，更重要的，葉先生指出：「吾人唯透過生命之實踐，方可參悟生命逍遙之理，方可肯定生命超升之真實意義。」因此形上之道與修養實踐之工夫，乃是不可二分，緊密相連的。吳汝鈞先生說：

「無何有之鄉」、「壙垠之野」、「萬物之祖」都意謂著一種具有終極意義的本根，這本根不是別的，正是道或自然本身。靈台的明覺最後還是歸根於它所自來的道、自然，以之為極限。倘若沒有這種歸根，則靈台明覺只是一種孤明而已，只滯留在主觀的狀態，而未能客觀化，獲致天地宇宙的無限涵義。主觀狀態始終是脆弱的，而未能客觀地、堅強地挺立起來。

⁷⁵

莊子所謂「和之以是非而休乎天鈞」（〈齊物論〉），是調和是非爭論而「回歸天道均平的境界」⁷⁶，所謂「和之以天倪」（〈齊物論〉），是泯除對待而以「天道自然來調和萬物的不同」⁷⁷，所謂「知止其所不知，至矣」（〈齊物論〉）是「通於未始有物之先，方為道之至，方為知之至」⁷⁸，所謂「言休乎知之所不知，至矣」（〈徐無鬼〉），是使言談「休止在智力認識所無法理解的領域」⁷⁹……等，莊子描述了道作為客觀絕對之真理、為生命至善的理境，並將它作為心靈之

⁷⁴葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書股份有限公司公司，2003年，頁185-186。

⁷⁵吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，頁114。

⁷⁶吳怡，《新譯莊子內篇解義》，頁57。

⁷⁷吳怡，《新譯莊子內篇解義》，頁61。

⁷⁸林雲銘，《標註補義莊子因》，頁64。

⁷⁹歐陽景賢·歐陽超，《莊子釋譯》，台北：里仁書局，2001年，頁1022。

理想依歸。而每一個人籟的真實，在整個地籟的和諧裡面顯現，就是天籟。人人真誠，相處才會和諧，只有通過真誠而來的和諧才是真的。王邦雄先生說：

莊子在〈人間世〉講「達人心」、「達人氣」。「達人心」是我的心跟你的心，心心相印，「達人氣」就是我們的心可以相印的話，我們的氣就可以交感。譬如兩個朋友很相知，且不用交談就彼此能夠知道，自然有感應，有感應就叫達人氣，生命有自然的感應，心靈虛靜而觀照。所以談到人怎麼應物，一個是心對心、心跟心能夠相知，另一個是氣對氣能夠感應，這叫達人心、達人氣兩方面。心要相知，氣要相應；但是心要相知是通過無心來說，無心才相知，無心的話氣就會專一，這樣就會相應。所以莊子講「淡」、講「漠」，一定要加個無，才會「合」，才會「游」。我們的心要游，我們的氣要合。但是要無才行，要「無心」心才會游，即逍遙遊，無了以後才能逍遙遊，「淡」、「漠」都是無，「無」了以後氣才會柔和。⁸⁰

心要「無心」，無心的話氣就會放平、放順。若不能夠因應無心的話，心就會有很多的執著、很多的罣礙、很多的壓力、很多的焦慮，這樣的話，氣是不會順的，無心的話，氣就合了，合亦有和的意思，叫和合，就是老子所謂的「專氣致柔」。無心，因為無了，心裡面把權勢名利都忘掉，所以心變成很大，什麼都可以進來，而心是無形的，整個世界就變開闊了。所以我們要無心，無心才可以「合氣於漠」，「漠」就是無為，無心無為才是帝王之德。因此這無心的話，氣才會很自在、很和諧。王邦雄先生說：

每一個人都是真的，而所有的真在一起是和諧的，這樣怎麼會有困苦跟難關呢？你的心出來你才是真的，而大家的心都交會了，又怎麼會有「天下

⁸⁰王邦雄，《莊子道》，頁217。

有大戒二呢」？這不就可以破解困苦跟難關了嗎？我不是說我們要回到生命的源頭，從人生有心那邊來看嗎？假定你放在物那邊來看，就只會看到困苦跟難關。當每一個人都是真心，人間都是真心交會，你就不會覺得無所逃了，你就不會覺得無可奈何了。所以天籟在哪裡？就藏在人籟之真跟地籟之和裡面。就像交響樂一定是和諧的，因為他是來自一個音樂家譜的曲，作曲家一定抓得住每一首樂曲的真實，會讓所有的樂器有均衡和諧的交融。⁸¹

王邦雄先生又說：

我們每一個人的人生樂章不一樣，因為每個人的性向才情不一樣，所以我們展現不同的風貌、姿采。重點就在我有沒有「真」，所以我才說人生的好命就是把自己活出來，把你的性向才情活出來叫好命，所以人要忠於自己的性向才情，那才是你一生的事業，千萬不要老是唱別人的歌，應該要唱自己的歌。現代人在唱卡拉 OK 的時候，我相信他還是在唱自己的感情，每一個人都把自己的感情唱出來，唱得再離譜也是自己的感情，這叫「人籟之真」，這叫「咸其自取」。讓每一個人發出自己的聲音，這是道家對「天道」的體會，他給你空間，給你餘地，而讓每一個人可以把自己唱出來；因為他是無聲之聲，你才有發出自己聲音的可能，不然他的聲音就主導一切的聲音了。就是因為他是無聲之聲，你才可以唱出你自己的聲音，盡情的、充盡的、不必保留的、無所隱藏的且全生命的顯現自己。⁸²

我們的生命樂章是通過我們每一個人的這一竅發出來的。正所謂：「大塊噫氣，其名爲風」，而這個氣就是風，我們無以名之，就稱它宇宙長風。然而當這

⁸¹王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 51。

⁸²王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 52。

口天地之氣吹向了大地，大地即發出了萬種不同之聲音，而這每一個聲音卻都是真的，因為都是通過自己發出來的，這就叫「咸其自取」，所以說我們都是來自天籟的源頭。高柏園先生說：

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其解答，乃是人類永恆有且普遍有之問題及可能之解答。也因此，莊子思想永遠具有價值與意義。⁸³

筆者認為：人的材質，包括才情、氣魄都在燃燒，才會發光發熱；它總會有燒成灰燼的時候，因為他是有形的，是可見的、是有限的，所以總有燒成灰燼的時候。〈養生主〉的最後一句話：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」「指」是可見的，像是可見的薪木（可見一定是有形的，你才能用手去指點）。有形可見的薪木是有窮盡的，因為木材是會燒光的，所以樵夫要不斷的砍柴。薪木是總有窮盡的時候，但是當生命的火花在閃現、發光的時候，在「火傳也」的那個當下，我們會「不知其盡也」，那個時候你不會悲從中來，老想自己總有燒成灰燼的時候。因此「火傳」的那個當下，當生命的靈光一閃，那時候整個心頭都「不知其盡也」，因為當下無心啊。「薪盡火傳」，不是說「靈魂不滅」，重點是在「不知」，在當下的永恆。王邦雄先生說：

「不知其盡也」不可以直接說是「靈魂不滅」，因為那是基督教的教義，你不能引進基督的教義來解莊子，那解讀莊子就失去道家本懷了。現在的人動不動就引進西方理論來講我們幾千年傳統的哲學智慧，好像中國沒有自己的文化心靈一樣。整個文化心靈要回歸中國傳統的的根本，不過我不反對多元的解釋或中西的比較哲學，我只是提醒不可失去本義。⁸⁴

⁸³高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年，頁1。

⁸⁴王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁307-308。

陳章錫先生說：

唯西方文化馬首是瞻，此實不足取。至於中焉者僅能隨波逐流，無可無不可地隨順世俗禮儀節目過日，頭出頭沒於功利競逐之場，麻痺習慣於俗情世間的毀譽計較之中。當然，尚有少數的上焉者追求智慧，立身純正地修己應世，仍能敬謹戒慎地護持主體本有的良知善意，秉承客觀的道德法則，以待人處事。⁸⁵

燭薪的燃燒是有窮盡的，而火種傳續下去是沒有窮盡的時候的，正是所謂：形體雖有限，心靈卻可無限。王邦雄先生說：

莊子認為：整個生命行程或許有終了的時候，但這一生的美好永遠在那裡，凡美好的都是存在的，美好永遠不會消失，總是在那裡，這就叫「不知其盡也」。我們現在不是還在讀莊子嗎？莊子怎麼會想到有人這麼用心讀他呢？這真的是「火傳也」，我們好像回到兩千多年前，看到莊子生命的火花、智慧的火花，我們通過歷史隧道，尚友古人，而回到莊子的存在時空去體現他、詮釋他。我可不是說繼承他喔，我說我們通過時光隧道，通過這部經典，回到莊子的年代，看到莊子；這樣才有意思嘛⁸⁶

萬物依存於道、源自於道，道亦普遍內在於萬物，體現萬物、實現萬有不同的獨特性能。莊子所關心的是：我們該如何成就，在對於生命意義與理想的啓發與實現，亦即如何化解生命中的執著造作，進而恢復生命的本真天德，而借由素樸天真的德性來呈現美好「和諧」的人生，這「和諧」，就是接納、肯定、多元、

⁸⁵陳章錫，《王船山禮學研究—以兩端一致論為研究進路》，頁3。

⁸⁶王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁307。

包容、互補、共生；也就是不同的東西，能夠協調一致。這「和諧」，誠如莊子所謂之「天地與我並生、萬物與我合一」，就是「不齊之齊、齊而不齊」；可不同，但亦可不必互相否定，則萬物可齊、則人我和諧也。

第三章 莊子生命哲學的具體實踐

在上一章節中，分別由「逍遙無待的境界理想」、「心齋坐忘的修養工夫」、「乘物遊心的處世修為」三方面說明莊子生命哲學的主要意涵，相較於西方哲學之重視科學、求真與愛智，中國哲學則是側重於生活世界的關懷與德行的實踐，誠如袁保新先生說：「中國哲學源於憂患的實踐關懷，探索的是生命在天、地、人、我的行動之場中如何生長久的問題。」⁸⁷ 牟宗三先生亦言：「中國的哲學即是一門『生命的學問』、『實踐的哲學』。」正因中國哲學所闡揚的是一種生命與生活智慧的實踐，因此本章將討論莊子生命哲學的具體實踐，共分成三節，第一節為：突破生命存在的困境，並細分為：一、解消命限的桎梏，二、化除成心的執取，作其論述；第二節為：體現寬大包容的價值，並細分為：一、生命的出路，二、我執的釋放，作其論述；第三節為：疏導人我情感的衝突，並細分為：一、人際關係的和諧，二、刻板印象的轉化，作其論述。

第一節 突破生命存在的困境

生命存在的真實是不斷的受到周圍環境和各種條件的制約，命限的桎梏和成心的執取構成了生命內外交攻「有待」的困境，想要超脫生命的限制達到無所束縛的「無待」自由，唯有透過生命實踐一途。因為生命存在的困境與具體生命同時存在，所以具體生命乃是以有限之形式出現；而有限性就是有限的、被限制的，就是一種侷限。莊子對存在困境的說明並不是向困境屈服，而是力求對生命的突破，並在困境中找出生命之意義。就此本節突破生命存在的困境，細分成二小節，一、解消命限的桎梏，二、化除成心的執取，如以下之論述：

⁸⁷參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年，頁3。

一、解消命限的桎梏：

生命是如此之有限，現狀總是如此之不盡理想、如此不完滿，「人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已」（《知北遊》）無論是從空間延展還是從時間流動來看，人存在的渺小、短暫與無常，決定了人之有限性。「吾生也有涯，而知也無涯」（《養生主》）就是對人的有限性之描述。生命存在總在一定之時空，「吾在於天地之間，猶小石小木之在大山也」（《秋水》），此生命這種種無奈之限制，不以人力轉移的既成事實，若窮究其原因，莊子認為只能以「命」稱之。「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」（《大宗師》）；「命」是不因人為意志而轉移的客觀必然性，⁸⁸莊子說：「人之有所不得與，皆物之情也」（《大宗師》）又說：「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋」（《逍遙游》）生之本然狀態，⁸⁹具體說明了存在的限制。因此莊子生命哲學的具體實踐是由存在困局而引發的尋求解脫之道，在這一過程中他所思考的是人如何透過對限制的覺解而實現生命自身的價值。

我們人是為萬物之靈，活在這一個普遍的生命格局之中與萬物之中，亦為萬物之一，共同投身於這存在處境。然而當一個生命來到這人間，我們所要面對的兩大問題就是：「吾生也有涯、知也無涯。」（《養生主》）；第一個問題所面對是：「吾生也有涯」，而這個「吾」雖是第一人稱，但是事實上所指的是普天之下的每一個人；而且並不只是普天之下而已，也是千古來的每一個人之共同命運。「吾

⁸⁸「命不可變」說明了「命」不因人為意志而改變；〈天運〉：「性不可易，命不可變，時不可止。」故為客觀的必然性。

⁸⁹莊子認為「命」是天生的本然狀態，這樣的見解繼承自老子的哲思，《道德經·第十六章》：「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命，復命曰常。」清·張爾岐解此段曰：「夫物之芸芸者，歸其根，則萬物無足動我者，是之謂靜，是之謂復命。命者，我生之本然也，復其本然，則無動也，亦無靜也，謂之常而已。」清·張爾岐（撰），《老子說略》，收於王雲五（主持），《四庫全書珍本·三集》，台北，台灣商務印書館，頁15-16。

生」就是指我們這個「我」的人生行程，「有涯」就是有涯岸，有它的限界之意；也就是說每一個人來到這人間，第一個所面對的問題就是：人生百年，又叫作百年大限。

莊子清楚說明形軀是「天地之委形」（《知北遊》），人做為有條件的形軀存在，不得不處於「有待」的生命困境中。⁹⁰「大塊載我以形」（《大宗師》），「大塊」成玄英、司馬云皆解為「自然」，⁹¹意為形體乃天生本然的自然存在。「比形於天地而受氣於陰陽」（《秋水》）並非主觀意願而產生，造物變化的始由超出人所能控制「萬化而未始有極」（《大宗師》），只能說是天道自然的大化流行。而時勢亦也是造成生命困境的客觀力量；時勢之力量大到甚至能影響人間帝王的王位：「昔者堯、舜讓而帝，之嚳讓而絕；湯、武爭而王，白公爭而滅……帝王殊禪，三代殊繼。差其時，逆其俗者，謂之篡夫；當其時，順其俗者，謂之義之徒。」（《秋水》）而莊子對魏王說：「今處昏上亂相之間，而欲無僊，奚可得邪？」（《山木》）說明了個人的成功失敗受時勢機運所左右，非主觀意志能掌控，時勢形成之環境乃對生命之巨大壓迫。再則乃死生無奈之困境，生是無法選擇的，死亦是無法避免的。王邦雄先生說：

心落在物裡面，這是第一個陷落，因為心本來是無限的，卻落在某一個形體裡面，而被這個形體束縛住，所以「心在物中」就變成「吾生也有涯」。本來從心來說，應該是無涯的，此心應該是無限寬廣；但此心落在一個有封限的物裡面，這是第一度的沉落。⁹²

⁹⁰勞思光先生解《莊子·大宗師》「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以我，息我以死」一句中，說：「『我』在自然歷程中，偶然得此形軀；此乃自然給予『我』一形軀，故謂『大塊載我以形』；『我』既有形軀，即有一『生』之歷程，承受形軀之負擔及限制；此所謂『勞我以生』。」勞思光，《新編中國哲學史》（一），台北，三民書局，1993年，頁259。

⁹¹郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，頁268。

⁹²王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁3。

莊子說：「已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。」（《知北遊》）生死是大化流行之一部份，人無法加以干預，「死生，命也」（《大宗師》）死生是事物自然之變化，百年大限也，生命之短暫，是必然的，亦是大自然的客觀之律。

二、化除成心的執取：

第二個問題所要面對是：「知也無涯」，而這個「知」就是心知，心知是指心知的執著，這與客觀意義的知識學問是完全不一樣的。就如同老子所說的「為學日益」，那個「學」不是專講客觀的學問，而是指「天下皆知美之為美，皆知善之為善」的那個知，是心裡執著了美善之價值標準。而這邊的「知」也是這個意思，指的是你心裡面的想望，亦或是你想要抓住的；「無涯」就是無邊無際。這兩句貫串起來就是說：此生有限，而願望無窮。

陳德和先生說：

人心之汨濫與誤用，而使人陷入生命之困限與禁錮的虛妄封限主要表現於：對知識的封閉與束縛、立場的分立與對決、價值的游離與否定，以及情欲的競逐與陷溺等四個面向之中。⁹³

所以莊子提出「吾喪我」之解消工夫，使人能超拔於心知所成的虛妄侷限中。所謂「吾喪我」之「吾」，乃是指《齊物論》所言之「真君」、「真宰」，亦即是人所稟受於天的真實生命主宰、精神生命超昇的「真我」。至於「吾喪我」所言之「我」，亦即是成心所形塑的虛妄之我、物質欲望粘滯的形軀我。陳先生又說：「莊子就是證會了這種萬物一如的和悅心理，……但因為依然『有我』，所以還達不

⁹³王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，頁128-131。

到莊子之『無待』的境界。」⁹⁴當人能消融「成心」所起的種種有為造作，則依此心知而有的虛妄偏見與隔閡，自能全然消解。

「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已」(《養生主》)莊子的「知」並不是來自於世俗經驗積累的知識，世人卻常常以「知識」為天下事物的主宰，並將「知識」當成一切事物的標準。所謂真人所具備的「真知」，乃是與自然無為的智慧。「知識」本身沒有涉及道德價值上的問題，就只是工具應用而已，它是維持自然生命的工具，只有適合不適合的問題，莊子並沒有否定或不尊重「知識」本身的存在價值，莊子批判的是執著於知識並以知識為本位、拿知識做主宰的封閉性心態，我們對於「自我中心主義」的批判也同樣出自這種意思。人們常因個人的偏執固取而形成的囿於己見、限於己思、不肯通融、無法溝通的封閉心靈。

以自我的知見來看待世間萬物就有如「學鳩笑鵬」一般，從自我中心的侷限性中超拔出來。莊子以蝸與學鳩比喻一般世人，局量狹小，目光僅止於常識世界裡，無法想像小天地以外的大世界。所以莊子創造一個「大」的意象，藉變形的巨鯤大鵬，突破物質形相的拘束。陳德和先生說：「生命的活動最重要的莫過於自我超越的歷練，所以中國的學問——離不開生活實踐的種種體驗。」⁹⁵生存的困境除了命定的限制外，還有就是心知的執取。因為心受制於經驗而有心知的作用，而莊子對經驗層面的心知抱持著懷疑的態度，⁹⁶所以有學者認為莊子重氣而輕心的。⁹⁷心知的執取，莊子稱為成心，《莊子·齊物論》說：

⁹⁴陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 175-176。

⁹⁵陳德和，《台灣教育哲學論》，頁 96。

⁹⁶〈人間世〉：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知者也，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」
〈胠篋〉：「天下每每大亂，罪在於好知。」有一點需留意，對莊子來說，「知」就是「心知」，指的是不知因應隨順的執著心，跟今日客觀意義的認知心或知識學問完全不一樣。

⁹⁷對《莊子》的心做如此界定，學者中如鄭世根：「以氣靜心」鄭世根，《莊子氣化論》，台北，台灣學生書局，1993年，頁 172；徐復觀：「莊子似乎避開心而在氣方面找出路。」徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 380。

夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。是以無有為有。無有為有，雖有神禹，且不能知，吾獨且奈何哉！

成玄英疏：「夫域情滯著，執一家之偏見者，謂之成心。夫隨順封執之心，師之以為準的，世皆如此，故誰獨無師乎。」⁹⁸可見，成心即由心知滯著形成的對客觀世界僵化的標準及固定看法。有關莊子在《莊子·逍遙遊》之中說：惠施「拙於用大」正是因為惠施「心受到蒙蔽」之緣故。王邦雄先生說：

你要讓它回歸它「物的在其自己」，讓它回歸它自身的用；假定你用惠施的用來看它，當然是無用，因為它不是惠施，它是葫蘆瓜嘛。當然惠施付出了很多的心力，他栽培它，讓它長成，他有很多的預期、很多的等待，他總覺得他應該得到回饋，應該有報償，所有的付出要有「代價」；所以當他發覺代價落空的時候，他發覺前頭的歲月跟心力都落空，因此一腳把它踩碎，似乎出了氣，可以為自己平反；但事實上他踩碎的是他這一段時間的辛勞，這一段人生的付出，突然間變成沒有意義了；所以惠施抹煞的是他自己，不是光毀壞了「大瓠之種」，他同時抹煞了他自己，這叫「拙於用大矣」。⁹⁹

莊子清楚說明「無用之用，才是真正的大用」；「用」分大用、小用，就是「所用之異」，他只是「異」，但是還是「用」。但是莊子可不是要在大用、小用間做比較，因為那叫比較心、得失心，都是從分別心來的；而分別心又由執著心而來，執著的心就是你執著了一個「用」的標準，去比較得失，終究掉落在患

⁹⁸郭慶藩（輯），《莊子集釋》，頁 61。

⁹⁹王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 274-275。

得患失的驚恐不定中，這叫「所用之異也」。王邦雄先生說：

當你被你的「用」困住（「拙」就是被心中執著的用困住了），我們就叫困苦；你被它困住，毀壞的雖是大葫蘆瓜，但受苦的卻是你，因為毀壞了你這一段人生美好的歲月，你陪大葫蘆瓜走過的這一段成長歲月，完全落空。所以難怪莊子要說：「夫子猶有蓬之心也夫！」——先生，你的心裏面長滿了雜草啊！……心裏面沒有執著的桎梏，沒有執著就不會有分別、就不會做比較；在「無何有之鄉，「廣莫之野」，你就可以「無為其側，寢臥其下」，讓它「無所可用」，你心裏面沒有那個用的執著，那就「安所困苦哉！」

就道家而言，是說我們執著的太多，這樣會產生很大的衝突；然而我們人這一生頂多活個一百年左右，但是我們卻什麼都想要、什麼都想抓住，就產生了以下之問題：「以有涯隨無涯」，以有限的百年之身，去追逐天下無窮的想望。王邦雄先生說：

命是一定要運的，命往那邊運？這是第二度的劫難。命往複雜的人間世界運。所以「知也無涯」不是好的，無涯是變化，變動。「運」在我們的傳統把它說成「緣」，所以叫「緣會不定」。人間的緣因為複雜，所以流落不定，而天生的命卻是命中注定，在你生下來那天已經決定了。所以「吾生有涯」原本是指所有的人共同的命運，是普遍的；但是每一個人的命卻不一樣，這又是更大的難題了。¹⁰⁰

因此「吾生有涯」是「年命在身有盡」；人生百年，就是一種命限；我們這

¹⁰⁰王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁5。

個「我」，就是這個人物的人生行程，大概在百年之中完成，所以說年命在身是有窮盡的時候。

然而「知也無涯」是「心思逐物無邊」，你的心知會去追逐物，「物」不是指自然物，而是人文物，指的就是天下：譬如說名利、權勢，我們人會追逐光環，標榜才學；這就是「心思逐物無邊」。這就會產生一個張力，因為年命在身是有盡的，但是我們人的心思卻逐物無邊。「物」是存在的真實，¹⁰¹生命主體寄寓其中才能展開生命，¹⁰²生命意義的追尋、價值的實踐必須憑藉「物」才有可能，而物的有限性，同時也可能會是造成主體實踐價值之枷鎖，由於我們心裡面想要的太多，也就是心裡面執著的太多，所以這也正是人生的兩大生命困境問題。

第二節 體現寬大包容的價值

天地萬物的存在，都各自有其無可取代的本然價值，因此我們應當效法道之包容萬物，並與天地萬物相容無礙、和諧相處。本節體現寬大包容的價值細分成二小節，一、生命的出路，二、我執的釋放，如以下之論述：

一、生命的出路：

筆者認為人生之美好是沒有廉價的，不可能是從天上掉下來，亦或靠著法力

¹⁰¹徐復觀先生認為：「所謂『物』，雖是無所不包的大共名，但實際是指人群社會而言。」徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁400，依這個說法，「物」既指身外之物事，亦包含對人生有重大影響之功、名、利、祿之類。在莊子哲學中，物是與「我」這個主體相對應的外在存在，其所指大可以指宇宙萬物、整個外部世界，小則可指某個具體事物。

¹⁰²王邦雄先生說：「真君也要寄寓在萬竅中某一形體來展開生命。」王邦雄／等（著），《中國哲學史·（上）》，台北，里仁書局，2005年，頁138。

神通的，一定是要通過我們的智慧覺悟、通過我們的修行修養，一步一腳印的從艱苦之中走出來；我們唯有體現寬大包容的價值從困苦之中站立起來、從艱苦之中走出來，才能顯現出那種生命的深刻性，不論任何之文學、藝術、哲學，我想應該也都是如此吧？都是在這深沉苦痛之中所超拔出來的。莊子〈齊物論〉解決「知也無涯」的紛擾，〈逍遙遊〉打開「生也有涯」的困局。

王邦雄先生說：

生命存在的本質在那裡？在德！出路在那裡？由心靈來開拓。人類共同面對的問題在那裡？在形體的拘限。形體把你困住，人間街頂把你卡住，所以你一定要穿過人間街頭，你要乘物，要託不得已；你要先穿過無所逃（人間是無所逃的）。再解不得已（此身是不得已的），然後通過心靈的開發，照現人間世界的美好：人是真人，而世界是真相，人間有真情，那麼這個就叫生命的出路。¹⁰³

誠如王邦雄先生所言，生命存在的本質在那裡？在德！那麼何謂「德」呢？徐復觀先生說：

《莊子》書中對德字界定得最清楚的，莫如「物得以生謂之德」（〈天地〉）的一句話。所謂物得以生，即是物得道以生。道是客觀的存在；照理論上講，沒有物以前，乃至在沒有物的空隙處，皆有道的存在。道由分化、凝聚而為物；此時超越之道的一部分，即內在於物之中；此內在於物中的道，莊子即稱之為德。¹⁰⁴

¹⁰³王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 68。

¹⁰⁴徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 369。

陳德和先生說：

老子「返樸抱一」的實踐理想完全被莊子所承繼。所謂「返樸抱一」，從莊子的立場講，就是修養自己，使自己能擺脫習氣官能的驅使、人為世法的籠絡與俗知鄙見的障蔽，讓生命在逍遙無待中，以絕對的寬容去接納天地萬物，而證成真人、至人、神人或全德之人的無上境界；由於內七篇中德和真的用法比較突出，所以老子的「返樸抱一」到了莊子就成為「全德葆真」；「全德」者，就是要把生命之德，就其原來面目，纖悉無遺的如如朗現，「葆真」就是要守住人的「真宰」、「靈府」，使能虛明清靜、與物宛轉而動靜無過，然而，究其實，全德即是葆真，葆真就是全德，工夫與境界都無二致。¹⁰⁵

陳先生說明了生命之「德」，就其「原來面目」，纖悉無遺的如如朗現，使能虛明清靜、與物宛轉而動靜無過，即為「全德」。「德」乃是淳德全真、無有矯偽，是契合於道的理想心，也就是莊子「全德葆真」之理想境界。

筆者認為「德」乃人虛靜自然之心。人若是「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。」¹⁰⁶所以道內在於萬物，而所成就萬物的本性也就是「德」。莊子要我們明白：「德」就是內在本然之中和、平和，也就是與萬物融洽自然無所衝突，與萬物和同、和諧之修養。因此，我們與萬物能夠和同、和諧，心靈能夠自由與自在、逍遙，人生才不致有所苦痛。王邦雄先生說：

人生兩重難關，又講兩頭落空，又講大顛倒，哇，這個人生實在太苦了，

¹⁰⁵陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 16。

¹⁰⁶徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 393。

難怪我要說「困苦跟難關」。所以人要有存在感啊，我們都可以在莊子的話裡面找到；不過這是我讀莊子書得到的。因為生命是一種交會，莊周裡面有我，我裡面有莊周，不然讀經典有什麼意思呢？讓經典讀我，這叫「六經皆我注腳」。這話只有幾個人敢說，陸象山就這樣說。陸象山是牟宗三教授說的中國三大男人之一，一個孟子，說人皆可為堯舜；一個陸象山，說吾心即宇宙；一個六祖惠能，說不立文字，直指本心。那孔子呢？是聖人！不然你怎麼給孔子一個地位呢？這個是一個哲人的智慧，你要先知道你是誰，你在那裡，你才知道人生的路要怎麼走？¹⁰⁷

莊子把〈逍遙遊〉和〈齊物論〉寫在前頭是有其道理的，因為這兩篇解決了兩大生命困境問題。「生也有涯」要怎麼辦呢？就逍遙遊啊！也就不會有涯了。此身是有限的，但精神天空卻是無限寬廣的。我們的心靈可以遨遊於天地之間，那麼是誰讓我們困守在自己的形軀之內呢？「知也無涯」，我們想要的太多，而且天下是複雜，爭逐奔競的，我們可以把複雜的簡單化，那就齊物論吧！你有你的世界，我有我的世界；你有你的價值感，我有我的價值感；你追尋你想要的，我實現我想要的；你有你的物論，我有我的物論，這就叫齊物論。你修你的行，我修我的行。何苦大家在人間街頭擠在一起，互相批判，而不懂得互相欣賞呢。因此，莊子生命哲學就是要我們：體現寬大包容的價值，解除人的心靈束縛，使我們的心靈能夠獲得無限的自由與逍遙。

二、我執的釋放：

莊子破除人心種種之執著是不遺餘力。對生命因心知、妄作而帶來之束縛、困頓等等，亦有諸多之反省，摒棄人爲、擺脫物役，追求內在精神之素樸、無欲，

¹⁰⁷王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，頁 12。

使生命求其自覺、證成生命之理想。

牟宗三先生說：

病都在主觀方面的造作，造作即不自然，造作的根源在心，故一切工夫都在心上作。這工夫即是『致虛守靜』的工夫，……自己先通過虛靜而歸根復命，然後可於萬物之興起而動作，而觀其歸根復命。此不單是觀，而亦涵一復一切復也。¹⁰⁸

由於人爲之造作，使得生命主體的不自由、不自在，就此老子在《道德經·第十三章》說：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」老子的「有身」是指「有執於身」，就是堅持己見、強行己意，就不免沉淪陷溺，「無我」才可解放超越。莊子的心靈乃是一種自由無限之主體心靈表現，也就是說自由必不能脫離於萬物，即於天地萬物而又不滯陷於其中，亦是在體道的同時，呈顯出既超越又內在之圓融理境。

牟宗三先生說：

逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道的境界，無之境界，一之境界¹⁰⁹

王永智先生於〈論道家哲學的現代價值〉一文中說：「人的生命本有是自然的，及人的生命來自自然又必然地回歸自然，人從本原的意義上是自然的一部

¹⁰⁸牟宗三，《現象與物自身》，台北：台灣學生書局，1996年4月，頁430。

¹⁰⁹牟宗三，《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，2002年，頁178-179。

分，人坦然地面向自然而生存是人享有生命的最根本點。」¹¹⁰莊子的「自然」是要摒棄、去除一切人爲之造作，解消生命主體之桎梏，使生命主體之自在、逍遙，以無待之心獲得自由、自適之生活。

陳德和先生說：

莊子的理念顯然就在遮撥一切人爲的意計造作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境與生活，並以此灑脫自在之身心如如為理想的實現和真實的存在。灑脫自在之身心如如依老莊思想的見解，其實就是本然的完整呈現，此乃謂之『自然』同時即是『無待』、也就是『自由』。惟此『自然無待』或『自由自得』若既是價值證成同時也是存在的真實，正足以證明它亦就是道或是道的境界。¹¹¹

陳德和先生又說：

莊子之所以能夠通達萬物，並不是藉由客觀的認知或實然的觀察去完成，而是從釋放我執、虛以容物來證會物我的共振與感動，這種『一逍遙，一切逍遙』的藝術性解悟¹¹²

今人之生活重心皆偏離心靈的提升，因而造成生活痛苦與鬱悶；莊子的生命哲學對治現今之人的心靈，正可以引導我們從身心之困頓中解放、超脫。唐君毅先生說：人能任無用者之無用而不求用，即所以成人之逍遙自得之生活。¹¹³人能任無用者之無用而不求用，即能夠脫離用與無用的心知定執，所以才能夠達到道

¹¹⁰王永智，〈論道家哲學的現代價值〉，《宗教哲學》第4卷第3期，1998年7月，頁133。

¹¹¹王邦雄、陳德和／合著，《老莊與人生》，頁101。

¹¹²陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁176。

¹¹³唐君毅，《中國哲學原論》，頁354。

遙自得之生活。筆者認為唯有消除我執並且虛以容物，而以喪我、虛、靜、無爲、心齋、坐忘之修養功夫，得以使心靈之束縛得到解除、使生命之困限得到自由，就是體現莊子寬大包容的價值，生命的美好、生命的自然亦即在此。

第三節 疏導人我情感的衝突

由於筆者本身之職場乃從事警察工作，因此本節疏導人我情感的衝突，筆者將從職場警察工作上之應用切入作論述。身為執法之警察人員，對外肩負著依法「維持公共秩序、保護社會安全、防止一切危害、促進人民福利」的人民保母角色外，對內又還得面對繁瑣的行政業務及評比，然而一般社會大眾更是以較高的道德標準來檢驗著警察人員的言行與舉止，使得身為執法之警察人員，舉凡警民關係之溝通、行政、刑事、交通業務工作的承擔與協調等等，在在使得警察人員之沈重負擔，而又不得不扮演好各種角色的情況之下，倘若無法兼顧與適應，就會承受極大之壓力。稍一不慎，長官與部屬之間、同事與同事之間、警察與民眾之間的人際關係衝突就容易就爆發出來。本節疏導人我情感的衝突細分成二小節，一、人際關係的和諧，二、刻板印象的轉化，如以下之論述：

一、人際關係的和諧：

由於每一個人都會有情緒起伏與波動之時，當面臨困擾或突發狀況（例如：親人生病、受傷、甚至死亡）或壓力累積過久又無疏通管道的時候，就容易有情緒失控或情緒管理失當情形出現。

因此，警察人員的情緒管理，不僅關係到本身的專業素養與形象，更是直接影響到人際關係之互動，警察人員的情緒管理是否恰當，是人際關係之互動良好與否的重要指標。其實，在面對情緒起伏與波動之時，只要因應得宜，調適得當，不僅有助於情緒的抒發，亦有益於身心的健康，對於人際關係之互動與維持更有著極大的幫助。

由此可知警察人員人際關係與情緒抒發、管理有值得再學習與深入研究的，也因此，針對人際關係與情緒管理等國內外學者均有相當廣泛的文獻研究與探討。例如：美國哈佛大學教授 D. Goleman 於 1995 年提出「情緒智慧（Emotional Intelligence；EI）」¹¹⁴一詞及其理念，引起國內各界 ---- 包括工、商企業界、教育界等廣泛的重視和討論。再加上同為哈佛大學心理學教授迦納（Howard Gardner）所提出的「多元智慧理論」¹¹⁵的影響下，使得國內長期信守天賦或智商（IQ）是決定一個人的學業成就或就業成就的思維，受到大家的質疑。認為成就的高與低、好與壞，除了智商之外，性向及情緒的管理、控制良好與否，佔了莫大的因素與比率，大家也逐漸了解並接受影響人的潛能發展的因素除了智力商數（IQ）外，還包含了所謂的情緒商數（EQ）。所謂的「情緒管理」，乃非先天性或是遺傳所決定的生活能力，而是人具體生活上所展現的各種「關係」品質 ---- 指人與自己的關係、人與他人或事務的關係。¹¹⁶ D. Goleman 教授認為「情緒商數（EQ）」

¹¹⁴情緒智慧（Emotional Intelligence）一詞國內大多以情緒商數（Emotional Quotient；EQ）名之。

吳宗立，〈創造雙贏的教師情緒管理〉，《國教天地》，第 146 期，2001 年 10 月，頁 44。

¹¹⁵美國哈佛大學心理學教授迦納（Howard Gardner）於 1983 年提出的多元智慧理論，國內又有譯為多元智能之名稱，迦納（Howard Gardner）所提出的多元智慧論中，包涵八大智慧：人際關係智能（interpersonal intelligence）、語文智能（linguistic intelligence）、數學邏輯智能（logic-mathematical intelligence）、空間智能（spatial intelligence）、肢體動作智能（bodily-kinesthetic intelligence）、音樂智能（musical intelligence）、內省智能（intrapersonal intelligence）、及自然觀察者智能（naturalist intelligence），而這八大分類可以概括的表現出一個人所應該具有的特質。

¹¹⁶馮朝霖，〈盡人間情性參天地化育一論 EQ 與生命實踐〉，《哲學雜誌》，第 19 期，1997 年，頁 33。

具有五大內涵。¹¹⁷ D. Goleman 教授認為情緒的管理是可以學習和訓練的。有效情緒管理的方法，絕不是壓抑或控制，而是學習接納。¹¹⁸因此，培養認識感受自身情緒的能力是非常重要的，在面對壓力、挫折或衝突時，均能猶如庖丁般遊刃有餘，伸展自如的處理；懂得妥善抒發自身情緒之人，自能做自己身體的主人。

部分員警在處理民眾案件之時，習慣以權威領導方式命令或恫嚇之口吻，或以其不耐煩之語氣，久而久之在面對民眾的時候，就自然地也會將這個行為模式應用於受理民眾報案及其溝通。例如：績效壓力、自我中心、權威性格、指責批評等因素，然而這些因素也就往往造成部分員警人際關係與情緒管理之障礙。

（一）績效壓力

身為一個執法之警察人員，所肩負的依法「維持公共秩序、保護社會安全、防止一切危害、促進人民福利」的職責之外，還要面對內部績效上的考核、評比、業務上的溝通、協調能力等等壓力與角色扮演，然而若是無法負荷的時候，便會成為情緒管理之負擔。

（二）自我中心

以自我的標準為中心的觀念，時常會忽略了民眾、長官、同事間的感受，然而慣以自己的立場、觀點去衡量事情，當遇到與自己的想法不同的情況時，亦往往不能接受，也因此造成人際關係之間的緊張。

（三）權威性格

有部分員警在處理民眾報案或行政業務時，為求立即可見的效果，常以命令

¹¹⁷ 「情緒商數（EQ）」五大內涵：認識自身的情緒、妥善管理自身的情緒、自我激勵、認識他人的情緒、人際關係的管理。參見 Daniel Goleman 著，張美惠（譯），《EQ》，臺北：時報文化，2006年，頁45。

¹¹⁸ 周玉霜，〈情緒管理〉，《師友月刊》，第473期，2006年11月，頁94。

或恫嚇之口吻(如：取締、干預)成了部分員警慣用的方式，無形中讓自己塑造了權威性格，但亦無形當中與民眾的關係越顯疏離。

(四) 指責批評

在面對民眾的求援、繁鎖的業務、績效的評比，常使得員警分身乏術，當心有餘而力不足的時候，卻忘了以同理心去設身處地為民眾著想，忘了正面的指導與口氣遠比負面的指責與批評來得好，因而失去了警民關係互動的良好時機。

莊子認為人之所以情緒不佳，乃是來自於人心之自我執迷，而這個自我的執迷就如同自己在心中放上一把枷鎖，捆繞栓緊著我們的心靈，其勸人放下我執，才能掙脫桎梏、消除生命的負累。欲消除我執心迷、解開枷鎖，當了解我心為何而執、為何而迷。總而言之，人際關係與情緒管理，不僅是在了解自己的人際關係與情緒管理的能力，亦是培養管理他人情緒的能力，也更是一門經營人際關係之智慧和學問。

人際關係的建立若能以同理心為基礎，想必就能將心比心、設身處地的站在對方之立場為對方著想。凡事不以自己的立場為優先立場，不以自我的中心為首要中心，體會他人的想法，接受他人的意見；同時適時表達自己的感受，發表自己的意見，團體之中，人人均習得此同理心，必定是互相尊重，互相協調的，同理心是人際互動最佳的潤滑劑，站在對方立場著想，必能體會他人的想法。

因此，綜合言之，筆者認為執法之警察人員，如能以同理心去面對來報案的民眾，將民眾的事當作是自己的事，並積極的做適當的處理，便能增進警民之良好關係，進而提升警察形象。針對前述文中提及如何提升形象，筆者將於第二小節刻板印象的轉化再加以論述。

二、刻板印象的轉化：

筆者認為警察風紀攸關整體警察形象與警政工作之成敗，偵防工作可以由全體同仁努力來締造高度績效，獲得民眾讚揚；但風紀案件只要發生一件，就足以磨滅所有同仁之努力，對整體警譽傷害可謂至深且鉅。

目前我們在偵防犯罪工作表現上，社會大眾均有目共睹。而這幾年來治安也有了明顯好轉及改善，但唯一仍被社會大眾所詬病、指責最深的就是警察內部風紀問題。例如：先前的某縣市警察局某分局不肖員警，集體包庇色情電玩行業（濃濃集團）案、某保安總隊某員警擄妓勒贖案、某保安大隊某員警強制少女烙胸（夜貓）案、某縣市警察局某分局某員警酒醉駕車肇禍案、某刑事單位某祕書涉嫌妨害自由（率眾圍事）案，又有不肖高級督察警官涉嫌開設賭場案等。曾經有位外國負責肅貪的官員分析貪污現象說過：貪污案件情節最嚴重的不是警察，而是重大公共工程、公私金融機構的貪污舞弊，但是警察的貪污卻是「最明顯而易見的」，也是最容易引起社會大眾輿論的，影響政府形象最鉅，非常值得我們警惕！

筆者認為提升警察形象之方法：例如：一、整飭風紀、二、偵防作為：

一、整飭風紀：

(一)、革新政風(督察)觀念，加強服務員警：

政風(督察)工作首重輔導，次為查察督導，「防患於未然」是最高的指導原則；政風(督察)人員應秉持的三種態度就是：「服務的態度、公正的態度、仁慈的態度」。

(二)、加強內部管理，維護團體紀律：

管理的要求必須合理，做到嚴格而不可苛刻，每一位主官(主管)，政風(督察)人員都負有絕對的責任，不逃避、不推託。

(三)、健全政風(督察)陣容，發揮督導功能：

慎選政風(督察)人員，應著重於優良的品德操守及大公無私的處事態

度，並以「本身作起」、「先要求自己，再要求別人」、「審己度人」，作為政風(督察)人員共同的信念，誠所謂：「子帥以正，孰敢不正」、「其身正，不令而行」。

另外在法紀教育上，要經以起訴書、判決書列為常訓教材，以實例來提醒員警心存警惕。

(四)、端正員警風紀，提升警察聲譽：

對於員警涉及賭博電玩，吸食安非他命，包庇六合彩、職業賭博、色情和違規行業及與不法分子交往等風紀狀況，更要嚴密查察，嚴格懲處，徹底整頓警察風紀。

(五)、整肅服裝儀容，樹立良好形象：

精神儀態是禮儀的顯現，也是優良紀律的表徵，警察穿著制服就是代表執法的尊嚴與國家的形象，服裝儀容精神要端莊大方振作，充滿朝氣，才能獲得民眾的敬重。

(六)、建立行政中立，護持依法行政：

警察執法必須依法，人民才會信服，因此建立行政中立之角色，護持依法行政並且充分為民意所監督。故能提高其工作之效率與為民服物之品質。¹¹⁹

二、偵防作為：

(一)、扮演第一線偵查犯罪之主角：

我國司法警察偵查犯罪實為第一線之主角，但目前刑事訴訟法上卻是屬於輔助偵查之權，並非有如檢察官一樣擁有主體偵查之實權。

(二)、比較分析：

在日本方面，對犯罪偵查方面是持雙軌偵查體系，一方面是檢察體系，而另一方面是司法警察體系。在我國方面，依警察法第9條及刑

¹¹⁹陳明傳、孟洛、廖福村／合著，《警政基礎理念——警政哲學與倫理》，桃園：中央警察大學，2000年，頁59。

事訴訟法第 229 條至 231 條均規定，司法警察官有協助檢察官偵查犯罪之職權，而警察官應聽檢察官之指揮、命令偵查犯罪，是為輔助地位。

(三)、透過修法取得主體偵查權：

重大刑案發生，檢察官無論在人力、物力上均無法躬親現場指揮偵查，或因專攻範圍不同，對偵查方面之專業知識並未能深入之了解，然重大刑案之發生遲而未破，不是責備警察偵防不力，就是謾罵警察之無能。檢察官偶有過分之干預，使我同仁士氣深受其影響。維護社會治安為我警察同仁之重責，卻未賦予警察偵查犯罪主體偵查之實權，宜由專家學者、立委諸公們透過修法，讓實際身為第一線之主角的警察同仁們與檢察官各擁有實體偵查權。

警察風紀與偵防工作並重將有助於警察形象之提升，使其脫胎換骨，筆者微淺之建言提供警政當局，作為警察形象革新計畫之參據。優良的警察風紀是提升警察形象及聲譽最根本的方法，乃關係著警察整體之成敗榮辱，治安第一，風紀為先，期望全體警察同仁們，能齊心協力，為塑造優良警察形象、創造高度工作績效、人民安居「社會和諧」而努力。《莊子·德充符》說：

平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之脩也。德不形者，物不能離也。¹²⁰

這是說：水平是極端靜止的狀態。它可以拿來作為效法的準繩，內心如果保持極端的靜止狀態就不容易被外物所動。所謂德，就是完美純和的修養。德不外露，萬物自然親附而不肯離去之意也。〈繕性〉言：「夫德，和也」，¹²¹這自然

¹²⁰郭慶藩（輯），王孝魚整理《莊子集釋〈上〉》，頁 237。

¹²¹樓宇烈 校釋，《王弼集校釋》，台北：華正書局，1992 年 12 月，頁 145。

和諧，就稱之為德和。《老子·五十五章》說：「和之至也」；總而言之，老、莊的生命哲學，其實都是很關心著我們每一個人之自我和諧的。

《老子·第六十章》說：

以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不傷人；非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。

以清靜無為之道治理天下，即便是鬼怪也無法起作用，並不是鬼怪失去其魔力，而是其魔力無法傷害人。並不是其魔力無法傷害人，而是由於聖人的不傷害人。聖人與鬼怪的互不相傷，故彼此能相安無事，而回歸至無執無欲的「德」之中。老子此章在說明其實禍患全在於人為，能無為而治，自然不傷萬物，聖人不傷萬物，便能化除鬼怪的暴戾之氣，自然地，鬼怪與聖人便能同遊於不傷人的自然境界，吳怡先生認為若達到此境，讓萬物自化自長，不善之人也自然而化於善了。¹²²

《莊子·應帝王》說：

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

所謂人同此心，心同此理，至人運用心志就如同鏡子一般，對於萬物既不有意送之，亦不有意迎之，因應萬物變化時候，心中沒有一點自我之私心，如此，便能超越萬物，與萬物兩不相傷。莊子以為「無心」、「無待」的工夫，乃至人為最高的境界，對於外物的來往，應如鏡子之照物般，既不送其去，亦不求其來，所謂不將不迎即是能任由萬物的自往自來，既能應物卻不佔為己有，吳怡先生認

¹²²吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局有限公司，1994年，頁457。

爲這種作用即是一個「虛」字。¹²³ 萬物達到一個和諧均衡的狀態中，故能勝物而不傷。正如同鏡中的自己一般，你的反應如何，鏡中當反應出何種形象給你，團體之中亦是如此也，你的反應激烈，相對之別人回應給你的亦是激動之情緒，你傷他人，他人亦必傷你，你敬重他人，必定也能看到受尊重的自己。誠所謂敬人者，人恆敬之，即是如此。老莊的深遠智慧，不僅僅適用於二千多年前的戰亂時代，在二千多年後的現代亦是如此之適用，這千古不變之道理，相信對千百年後的子子孫孫亦是無窮續用也。

¹²³參見吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局有限公司，2004年，頁292。

第四章 結論

本論文旨在探討莊子生命哲學，啟發找出一條使生命主體能夠獲得自在、逍遙、自由、自適之生活的人生路之可能。並期望藉此一方面呈現《莊子》經典的當代意義，另一方面能運用莊子生命哲學實踐於生活之中、職場之中。基於此，本文通過前述各章節的討論，闡明莊子生命哲學的主要意涵及其可能的應用面。現在將於全文之末，再次扼要的向讀者諸君分述本文的推論步驟。

一、

本文研究動機之緣起，在於筆者有感於外界物欲的無限擴張，正是主體的迷失最直接的肇因，現今之人在生活世界之中，因過度追求物質生活的高度享受，而任由精神荒蕪的結果，無法以健康正向的生命態度轉化及自我情緒的調適，將生活重新導返正軌，在面臨挫折與失落時，對於自我存在的生命意義與價值感到懷疑。然而無盡的空虛，令人充滿迷惑與不安，不禁讓人思尋：「人存在的價值？生活的目的？生命的目標？」。乃試圖從研讀莊子生命哲學思想中，找出一條使生命主體能夠獲得自在、逍遙、自由、自適之生活的人生路。由於西方哲學重客體對象的理解，是以「知識」為中心，以理智的好奇和滿足為主要訴求；中國哲學則重主體人格的建立，是以「生命」為中心，以當下自我超拔的實踐方式要求其真切於人生為圭臬。由此可知中國哲學皆是以人的德性開啓和身心安頓為本懷，並關注於人的存在主體、價值活動、意義取向以及終極關懷和圓融目的等問題。

基於此，本文是由莊子「逍遙無待的境界理想」、「心齋坐忘的修養工夫」以及「乘物遊心的處世修為」等思想議題，作為反思莊子生命哲學之意義所帶給的正面意義與智慧，並從實務的層面反思莊子哲學實踐在生命、生活、職場之中的

可能啓示。而在全文之論述上，主要是以莊子「逍遙、無執、和諧」思想為主軸，分別從研究的動機、目的、範圍、材料、方法、結構，莊子生命哲學的主要意涵，以及莊子生命哲學的具體實踐等三個部分，展開討論。

二、

在〈第二章 莊子生命哲學的主要意涵〉中，本文從三方面闡述莊子的生命哲學思想。首先，本文以「逍遙無待的境界理想」指出「生命的解放與自由」及「生命的清靜與自然」。莊子生命哲學的生命境界，所展現的就是心靈的自由、心靈的逍遙、就是物我渾然、就是物我合一的境界。莊子生命哲學乃提醒著我們每一個生命，都是自己主宰自己，自己就是自己的主人。逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道的境界，無之境界，一之境界。莊子繼承老子的部份思想，並加以發揮，他提出了一個「至人、神人、聖人」的理想人格典範，主張美好的生命，乃源自於清靈無執的本性所呈顯出來生命的清靜，精神主體的自在無礙，他認為對於任何物質慾望的貪戀，都是傷害著生命的清靈自在原因。莊子則以其慧眼，徹底洞穿了人之在乎的價值而不能免於愛、欲、憂、懼的情緒，無乃是生命最大的困結，他譏笑世人之對於功、名、利、祿、權、勢、尊、位的著迷，以致作繭自縛的背累著原本不必要的枷鎖，所以強調無己、無名、無功、無待、無用的開放心靈，以為唯有如此才能突破現實的種種限制，開拓廣闊的生活世界。

莊子最大的學術性格，就是把老子的道，完全吸納到我們生命中；整個把道家的道、道家的理想、道家的無限性，完全化入我們的生命流行中，在我們的生命人格中，去開展出來、實現出來，所以他是把道吸納入生命中。莊子繼承老子思想，將老子思想完全融入我們的生命生活當中。透過道家的無為自然精神求得生命精神的開闊與解脫。

莊子眼中俗世之人其心陷溺在人世間的名利糾葛之中，自我執迷於有為心

知、妄作上而逞強誇奢、驕傲怠慢，失落其存在之價值的人。世人皆有心知，心知也未必全都是負面的，莊子不反對心會有知之功能，但世人只知執取自我、競於計較營求，故易沈淪迷失，於是落入「心知」的桎梏，此亦為生命困境之源。

當人間理想失落時，要靠心靈的修養去打開，去做內在根源的開發；而內在根源的開發就是實現的原理，創造的動力。人生的理想、生活的常道及生命的常德，其實就是一個樸素沒有造作、不加以人為干涉，並且不被拘絆和宰制的生命境界，此即是莊子之自然無待自由無限之心。人為造作是心識妄作，是致使身心陷於痛苦深淵的主要原因。惟以虛靜之心才能純明，亦惟有無為之心，才能致逍遙，而遨遊天地，自由自在，和諧相處。

其次，本文以「心齋坐忘的修養工夫」闡述莊子收藏內斂之實踐工夫，由此指出「心靈的洗滌與淨化」及「心智的提昇與純化」。莊子的境界則是無依、無對而主、客一如的整全和統一，誠如〈齊物論〉中所謂之「天地與我並生，而萬物與我合一」者，此亦即是在解放的心靈下所體現的宇宙大和諧。蓋心靈若完全解放，則「我相」已泯；「我相」既泯，則「我所相」及一切「非我相」、「非我所相」亦不可得。到此田地，必將可以讓一切各安其位、各適其性，並物各付物地歸於如如。莊子思想是要解放人心，心靈能自由自在，人生才能免於痛苦不堪。要去除人世間的繁雜痛楚，莊子之忘我、忘己、無我、無己，都是人生修練的重要方法。秉持莊子心齋坐忘之持修功夫，心靈自能自在逍遙。心齋的修養工夫之三個層次：心齋的第一層次就是「聽之以耳」與第二層次的「聽之以心」及心齋的第三層次「聽之以氣」。莊子並非從本質上否定耳官心知之能力，而旨在由「心齋」的境界中呈顯天地萬物之本然價值。王邦雄認為「耳止於聽」被牽引而去，生命流落於外，「心止於符」執著於內，會自我責求也壓迫他人符合心知的標準，是所謂的「執而不化」與「胡所以及化」，生命要「化」而後方能「達」。總之就是要放下感官，無執無求，超越二元對立，讓一切事物自由化解與轉化，讓萬物回歸本來之面貌。

莊子以「虛」說氣：「氣也者，虛而待物者也」，又說：「虛者，心齋也」。

《莊子·人間世》說：絕跡易，無行地難。爲人使易以僞，爲天使難以僞。聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。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，禹舜之紐也，伏戲、几蘧之所行終，而況散焉者乎！關於「虛室生白，吉祥止止」，心如「虛室」光明可以透進來，所以叫「虛室生白」。「心齋」就是「虛室」，你讓心空出來就可以發出光明，「白」就是光明。心虛空，就會靈動，叫「空靈」；所以「虛空」就是空，「生白」就是靈，就是心虛空可以靈動。美好是「吉祥」，幸福美好都止於「止」，後面這個「止」就是靜止、虛靜。虛靜會引來吉祥美好來此依止停靠，這叫「吉祥止止」。「虛室生白」這個虛所透顯的光明就是幸福美好，而吉祥就依止於心的虛靜照現裡。因此心虛靜如鏡，鏡照照現也就是實現原理。《莊子·應帝王》說：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」；只有當虛靜的心朗現出來時，以無限心觀照天地萬物，方能在其自己，這也就是心齋的修養工夫。此即爲「道心」進而達到忘物、忘人、忘我、忘道的真人之心，也就是「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」而遊於道的境界。在〈德充符〉中，莊子主張靈府不失，則是強調內自保養。而此二者又是相互發明，呈現出莊子以圓應萬端而避免損心勞形之苦的智慧。

我們的心總落在一個有限的形體中；然後你又誤闖人間世界，要面對世界的複雜性。所以「吾生有涯」是「不亡以待盡」，「知也無涯」是「其心與之然」。不是光「其形化，其心與之然」。因你的心會執著你的成形，成形是你我他的不同，你會「知美之爲美」，「知善之爲善」，就會定在自己的膚色、種族、信仰、階級的標準上。你用自己的膚色，用自己的種族，用自我的出身志業做標準，心知執著已成形的我，再去判定天下人的存在價值，就變成了是非。通過我這個形體來做標準，跟我一樣的「是」，跟我不一樣的是「非」，這就是心知的執著。一般我們所謂的是、非，是指與我一樣的的就是「是」，不一樣的的就是「非」，其實是一種主觀的思維；然而莊子的忘是非就是所謂的「兩忘」，就是要超越我們

對是非、生死、成毀、榮辱等的相對標準，此時的「忘」即是超越了一切相對的現象之觀念，才能有真知也方能入道。大地負載著我們的形體，使之生、老、死，一切都是自然而然，都是道的賦予，一切萬事、萬物都是齊一的，那麼生和死也都是一樣的，所以莊子告訴我們不應困於生和死的哀樂情緒中，如果要得到至安至樂的人生，就必須要順乎自然，除去一切的執著。莊子要我們培養無執的開放心靈，而這也就是坐忘的修養工夫。

最後，本文以「乘物遊心的處世修為」指出「運命的承受與安頓」、「世間的成全與和諧」說明：所謂「死生命也」，生死間的驚恐並不是不可解的，然而通往「解」的路，是要在心裡下工夫的。在天地的自然的變化當中，生和死只是一種物化的轉換，「死生一如」是莊子對生死問題最好的解決方式，然而，就死生一如的思想來說，莊子要世人勇於面對，並拋棄因欲望造作所衍生的困擾與苦痛，人要順應自然，生死如一，要安時處順，隨四時而變化，要自然無為，與天地萬物合而為一，循著順應自然道理，來展現人生的逍遙自在的境界。死亡是形軀生命的必然結局，我們不能改變它，但是我們可以在心靈上，解開死亡所帶給我們的傷痛或遺憾，使我們的生命在價值上及其意義上得到安頓。莊子要我們明白，面對人生的態度，生死既是一個存在的事實，我們來到人間是偶然，我們離開人間是必然，這個是無所逃的，無可扭轉的。就是你怎麼面對的問題。你要面對自己，面對自己的一生，我們就安於我來的機緣，而面對總是要去的終程。這是不可能逃避的，你只能面對。在莊子思想中，具體個物的本然限制又可從三方面得見：一者，從個體的形貌差別上，呈現個體本然的差異性與限制義。二者，由於莊子所關懷者，仍是以人生的苦痛與陷溺為中心，而非嘗試構築一套體系完整的生物學。因此，他又將探討的主軸聚焦於「人」的限制義上。從「人」的生理機能與種種活動能力中，凸顯人所本然我屬的「所能」與「所不能」之限制義。這個部份包含的範圍十分廣泛，從個體的各項活動能力，至死生存亡都含括在內。三者，從個人生命歷程的遭逢偶遇中，所呈現出的限制義。在宗教與哲學上，人們早已領悟了生死探索的真實意義，積極探究個體安身立命的終極歸宿，以短

暫的生命歷程當中獲致朝聞道，夕死可矣的解脫之道。

莊子說：「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。」（《德充符》）人們向外追逐、盲目地追求外在價值，迷失生命的真正價值。每一個人都必須瞭解自己生命的意義以及存在的價值，肯定自己、接受痛苦與困難，在工作中完成生命，並明白生死的內涵。避免陷入謬思，走出疑惑，如此我們才能真正享受生命。生命的存在皆是緣「道」而生，而死亡就好像安靜的回到了天地懷抱、就好像重返自然的大化，我們面對死亡就不應太過執著，有限之生命和無限的天道統一，生死間之鴻溝是可消融的。〈養生主〉的最後一句話：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。」；「不知其盡也」不可以直接說是「靈魂不滅」，因為那是基督教的教義，你不能引進基督的教義來解莊子，那解讀莊子就失去道家本懷了。現在的人動不動就引進西方理論來講我們幾千年傳統的哲學智慧，好像中國沒有自己的文化心靈一樣。整個文化心靈要回歸中國傳統的根本。筆者認為：燭薪的燃燒是有窮盡的，而火種傳續下去是沒有窮盡的時候的，正是所謂：形體雖有限，心靈卻可無限。莊子所關心的是：我們該如何成就，在對於生命意義與理想的啟發與實現，亦即如何化解生命中的執著造作，進而恢復生命的本真天德，而借由素樸天真的德性來呈現美好「和諧」的人生。在上一節中，筆者指出莊子心齋坐忘的工夫實踐，只有當虛靜的心朗現出來時，以無限心觀照天地萬物，方能在其自己，這也就是心齋的修養工夫。培養無執的開放心靈，而這也就是坐忘的修養工夫。秉持莊子心齋坐忘之持修功夫，心靈自能自在逍遙。在這一節中，則著眼於莊子之重視和肯定安時處順之重要，隨四時而變化，要自然無為，與天地萬物合而為一，循著順應自然道理，來展現人生的逍遙自在的境界；以及和諧的重要，這「和諧」，就是接納、肯定、多元、包容、互補、共生；也就是不同的東西，能夠協調一致。這「和諧」，誠如莊子所謂之「天地與我並生、萬物與我合一」，就是「不齊之齊、齊而不齊」；可不同，但亦可不必互相否定，則萬物可齊、則人我和諧也。

經由前述的討論可知，莊子生命哲學不似西方的思想體系，不同於一般純

粹思辯的理論系統哲學的思想體系，乃是莊子對生命的省察與體證，其中更蘊含著體道之具體實踐工夫。

三、

在〈第三章 莊子生命哲學的具體實踐〉中，筆者不僅將藉由職場上之應用具體呈現莊子生命哲學並實踐於生命、生活、職場之中，更順此指出莊子生命哲學在具體實踐中之深刻洞見及可能之啓示。首先，本文以「突破生命存在的困境」指出「解消命限的桎梏」及「化除成心的執取」。生命存在的困境與具體生命同時存在，所以具體生命乃是以有限之形式出現；而有限性就是有限的、被限制的，就是一種局限。莊子對存在困境的說明並不是向困境屈服，而是力求對生命的突破，並在困境中找出生命之意義。我們人是為萬物之靈，活在這一個普遍的生命格局之中與萬物之中，亦為萬物之一，共同投身於這存在處境。然而當一個生命來到這人間，我們所要面對的兩大問題就是：「吾生也有涯、知也無涯。」莊子說：「已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。」生死是大化流行之一部份，人無法加以干預，「死生，命也」死生是事物自然之變化，百年大限也，生命之短暫，是必然的，亦是大自然的客觀之律。

莊子在《莊子·逍遙遊》之中說：惠施「拙於用大」正是因為惠施「心受到蒙蔽」之緣故。莊子告訴我們：「無用之用，才是真正的大用」；「用」分大用、小用，就是「所用之異」，他只是「異」，但是還是「用」。但是莊子可不是要在大用、小用間做比較，因為那叫比較心、得失心，都是從分別心來的；而分別心又由執著心而來，執著的心就是你執著了一個「用」的標準，去比較得失，終究掉落在患得患失的驚恐不定中，這叫「所用之異也」。當你被你的「用」困住「拙」就是被心中執著的用困住了，我們就叫困苦；你被它困住，毀壞的雖是大葫蘆瓜，但受苦的卻是你。心裏面沒有執著的桎梏，沒有執著就不會有分別、就不會做比較；在「無何有之鄉，「廣莫之野」，你就可以「無為其側，寢臥其下」，讓它「無所可用」，你心裏面沒有那個用的執著，那就「安所困苦哉！」。「吾

生有涯」是「年命在身有盡」；人生百年，就是一種命限；我們這個「我」，就是這個人物的人生行程，大概在百年之中完成，所以說年命在身是有窮盡的時候。然而「知也無涯」是「心思逐物無邊」，你的心知會去追逐物，「物」不是指自然物，而是人文物，指的就是天下：譬如說名利、權勢，我們人會追逐光環，標榜才學；這就是「心思逐物無邊」。這就會產生一個張力，因為年命在身是有盡的，但是我們人的心思卻逐物無邊。「物」是存在的真實，生命主體寄寓其中才能展開生命，生命意義的追尋、價值的實踐必須憑藉「物」才有可能，而物的有限性，同時也可能會是造成主體實踐價值之枷鎖，由於我們心裡面想要的太多，也就是心裡面執著的太多，所以這也正是人生的兩大生命困境問題。

其次，本文以「體現寬大包容的價值」闡述莊子生命哲學之價值內容，由此指出「生命的出路」及「我執的釋放」。人生之美好是沒有廉價的，不可能是從天上掉下來，亦或靠著法力神通的，一定是要通過我們的智慧覺悟、通過我們的修行修養，一步一腳印的從艱苦之中走出來；我們唯有解除心靈的束縛從困苦之中站立起來、從艱苦之中走出來，才能顯現出那種生命的深刻性。莊子所要解除是人的心靈束縛，使人的心靈能夠獲得無限的自由與逍遙，這是莊子生命哲學之重要思想，心靈能夠自由與自在、逍遙，人生才不致有所苦痛。莊子破除人心種種之執著是不遺餘力。對生命因心知、妄作而帶來之束縛、困頓等等，亦有諸多之反省，摒棄人爲、擺脫物役，追求內在精神之素樸、無欲，使生命求其自覺、證成生命之理想。老子在《道德經·第十三章》說：「吾所以有大患者，爲吾有身；及吾無身，吾有何患？」老子的「有身」是指「有執於身」，就是堅持己見、強行己意，就不免沉淪陷溺，「無我」才可解放超越。莊子的心靈乃是一種自由無限之主體心靈表現。也就是說自由必不能脫離於萬物，即於天地萬物而又不滯陷於其中，亦是在體道的同時，呈顯出既超越又內在之圓融理境。莊子的理念顯然就在遮撥一切人爲的意計造作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境與生活，並以此灑脫自在之身心如如爲理想的實現和真實的存在。灑脫自在之身心如如依老莊思想的見解，其實就是本然的完整呈現，此乃謂之「自然」同時即是「無待」、

也就是「自由」。惟此「自然無待」或「自由自得」若既是價值證成同時也是存在的真實，正足以證明它亦就是道或是道的境界。今人之生活重心皆偏離心靈的提升，因而造成生活痛苦與鬱悶；莊子的生命哲學對治現今之人的心靈，正可以引導我們從身心之困頓中解放、超脫。

最後，在「疏導人我情感的衝突」，乃應用於職場工作之中，筆者則是從「人際關係的和諧」之方面進行論述，並針對「人際關係的和諧」文中所提及與筆者本身職場工作有關之警察形象方面，再於「刻板印象的轉化」一小節中加以論述：身為執法之警察人員，對外肩負著依法「維持公共秩序、保護社會安全、防止一切危害、促進人民福利」的人民褓姆角色外，對內又還得面對繁瑣的行政業務及評比，然而一般社會大眾更是以較高的道德標準來檢驗著警察人員的言行與舉止，使得身為執法之警察人員，舉凡警民關係之溝通、行政、刑事、交通業務工作的承擔與協調等等，在在使得警察人員之沈重負擔，而又不得不扮演好各種角色的情況之下，倘若無法兼顧與適應，就會承受極大之壓力。稍一不慎，長官與部屬之間、同事與同事之間、警察與民眾之間的人際關係衝突就容易就爆發出來。部分員警在處理民眾案件之時，習慣以權威領導方式命令或恫嚇之口吻，或以其不耐煩之語氣，久而久之在面對民眾的時候，就自然地也會將這個行為模式應用於受理民眾報案及其溝通。例如：績效壓力、自我中心、權威性格、指責批評等因素，然而這些因素也就往往造成部分員警人際關係與情緒管理之障礙。在面對民眾的求援、繁鎖的業務、績效的評比，常使得員警分身乏術，當心有餘而力不足的時候，卻忘了以同理心去設身處地為民眾著想，忘了正面的指導與口氣遠比負面的指責與批評來得好，因而失去了警民關係互動的良好時機。莊子認為人之所以情緒不佳，乃是來自於人心之自我執迷，而這個自我的執迷就如同自己在心中放上一把枷鎖，捆繞栓緊著我們的心靈，其勸人放下我執，才能掙脫桎梏、消除生命的負累。欲消除我執心迷、解開枷鎖，當了解我心為何而執、為何而迷。總而言之，人際關係與情緒管理，不僅是在了解自己的人際關係與情緒管理的能力，亦是培養管理他人情緒的能力，也更是一門經營人際關係之智慧和學問。

人際關係的建立若能以同理心為基礎，想必就能將心比心、設身處地的站在對方之立場為對方著想。凡事不以自己的立場為優先立場，不以自我的中心為首要中心，體會他人的想法，接受他人的意見；同時適時表達自己的感受，發表自己的意見，團體之中，人人均習得此同理心，必定是互相尊重，互相協調的，同理心是人際互動最佳的潤滑劑，站在對方立場著想，必能體會他人的想法，因此，執法之警察人員如能以同理心去面對來報案的民眾，將民眾的事當作是自己的事，並積極的做適當的處理，便能增進警民之良好關係，進而提升警察形象。

筆者認為警察風紀攸關整體警察形象與警政工作之成敗，偵防工作可以由全體同仁努力來締造高度績效，獲得民眾讚揚；但風紀案件只要發生一件，就足以磨滅所有同仁之努力，對整體警譽傷害可謂至深且鉅。目前我們在偵防犯罪工作表現上，社會大眾均有目共睹。而這幾年來治安也有了明顯好轉及改善，但唯一仍被社會大眾所詬病、指責最深的就是警察內部風紀問題。提升警察形象之方法：一、整飭風紀：（一）、革新政風(督察)觀念，加強服務員警（二）、加強內部管理，維護團體紀律（三）、健全政風(督察)陣容，發揮督導功能（四）、端正員警風紀，提升警察聲譽（五）、整肅服裝儀容，樹立良好形象（六）、建立行政中立，護持依法行政。二、偵防作為：（一）、扮演第一線偵查犯罪之主角（二）、比較分析：在日本方面，對犯罪偵查方面是持雙軌偵查體系，一方面是檢察體系，而另一方面是司法警察體系。在我國方面，依警察法第9條及刑事訴訟法第229條至231條均規定，司法警察官有協助檢察官偵查犯罪之職權，而警察官應聽檢察官之指揮、命令偵查犯罪，是為輔助地位。（三）、透過修法取得主體偵查權：重大刑案發生，檢察官無論在人力、物力上均無法躬親現場指揮偵查，或因專攻範圍不同，對偵查方面之專業知識並未能深入之了解，然重大刑案之發生遲而未破，不是責備警察偵防不力，就是謾罵警察之無能。檢察官偶有過分之干預，使我同仁士氣深受其影響。維護社會治安為我警察同仁之重責，卻未賦予警察偵查犯罪主體偵查之實權，宜由專家學者、立委諸公們透過修法，讓實際身為第一線

之主角的警察同仁們與檢察官各擁有實體偵查權。警察風紀與偵防工作並重將有助於警察形象之提升，使其脫胎換骨，筆者微淺之建言提供警政當局，作為警察形象革新計畫之參據。優良的警察風紀是提升警察形象及聲譽最根本的方法，乃關係著警察整體之成敗榮辱，治安第一，風紀為先，期望全體警察同仁們，能齊心協力，為塑造優良警察形象、創造高度工作績效、人民安居「社會和諧」而努力。《莊子·德充符》說：平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之脩也。德不形者，物不能離也。這是說：水平是極端靜止的狀態。它可以拿來作為效法的準繩，內心如果保持極端的靜止狀態就不容易被外物所動。所謂德，就是完美純和的修養。德不外露，萬物自然親附而不肯離去之意也。〈繕性〉言：「夫德，和也」，這自然和諧，就稱之為德和。《老子·五十五章》說：「和之至也」；總而言之，老、莊的生命哲學，其實都是很關心著我們每一個人之自我和諧的。綜上所言，筆者其用意，無非是想為筆者本身的警察組織盡一點棉薄之力，提供些許建言，並運用所學將莊子的生命哲學智慧分享給每一個人，當然也包含著筆者本身的警察組織。若能因此讓警察組織有良善之改變，筆者認為將是社會之福。雖然警察法內明文記載著：警察依法「維持公共秩序」、「保護社會安全」、「防止一切危害」、「促進人民福利」，是警察的四大任務，警察亦責無旁貸，然而社會的和諧與否並不能僅是單單仰賴警察，而是需要「你」、「我」、「他」一起來努力才行也。希望藉由筆者的小舉動能為社會帶來大改變。

四、

只要我們願意，都可以在此時此地，放下心中之執著，而呈現出「萬物靜觀皆自得」之逍遙無待之境。莊子在人生最艱難痛苦之際，仍為人類留下一片天空，使人能自由翱翔其間，此即所謂「當下即是」。無執看待一切，則世界美麗，就是美麗新世界，就是美麗桃花源，此即道家智慧之所在。筆者目前的哲學涵養與訓練，對莊子精深哲學實無力能有所專精的論述，承蒙 陳師德和平時指導與提

攜以及前期學長、學姊們之鼓勵，促使筆者有此一勇氣伸首探索莊子生命哲學此一議題，對於筆者之研究，只是初次探索之研究者，然而莊子生命哲學義理精深博大，難免有疏略或有掛一漏萬之隅，筆者對於未來研究之自我期許，筆者將持續朝「莊子養身思想研究」、「莊子和諧思想研究」等方向努力，最後衷心期待學界前輩、士林師友，對於本文冀能不吝指導修正，俾讓筆者得以繼續成長、學習，筆者定將衷心感謝，並稟持虛心受教與不斷學習之研究精神、態度，繼續努力、精進。

參考書目

壹、古典文獻（略依年代排序）

周·孔子，《論語》，台北：藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。

周·孟子，《孟子》，台北：藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。

周·孔子，《禮記》，台北：藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。

漢·司馬遷《史記》，北京：中華書局，2002年。

漢·班固，《漢書》，台北：臺灣商務印書館排印本，1981年。

晉·郭象，《莊子注》，台北：藝文印書館景本，1972年。

唐·陸德明，《莊子音義》，台北：藝文印書館景本，1972年。

宋·林希逸，《南華真經口義》，收於《無求備齋莊子集成初編》第7、8冊，台北：藝文印書館景本，1972年。

宋·呂惠卿，《莊子義》，收於《無求備齋莊子集成初編》第5冊，台北：藝文印書館景本，1972年。

宋·褚伯秀，《南華真經義海纂微》，上海：上海商務印書館景本，1923年。

宋·劉辰翁，《莊子南華真經點校》，收於《無求備齋莊子集成續編》第1冊，台北：藝文印書館景本，1974年。

明·陸西星，《南華真經副墨》，收於《無求備齋莊子集成續編》第7冊，台北：

藝文印書館，1974年。

明·張四維，《莊子口義補注》，收於《無求備齋莊子集成續編》第9冊，台北：
藝文印書館，1974年。

明·吳伯與，《南華經因然》，收於《無求備齋莊子集成續編》第21冊，台北：藝
文印書館，1974年。

明·焦竑，《莊子翼》，台北：廣文書局，1963年。

明·釋德清，《莊子內篇注》，台北：新文豐出版社，2004年。

清·王夫之，《莊子通、莊子解》，台北：里仁書局，1984年。

清·王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書股份有限公司，2004年。

清·林雲銘，《莊子因》，收於《無求備齋莊子集成初編》第18冊，台北：藝文
印書館，1972年。

清·陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局，1972年。

清·劉鳳苞，《南華雪心編》，收於《無求備齋莊子集成初編》第25冊，台北：
藝文印書館，1972年。

清·宣穎，《南華經解》收於《無求備齋莊子集成初編》第32冊，台北：藝文
印書館，1974年。

清·馬其昶，《莊子故》，收於《無求備齋老列莊三子集成補編》第35冊，台北：
藝文印書館，1976年。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1985年。

貳、當代著述（依姓氏筆劃順序排列）

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化事業股份有限公司，1993年。

王邦雄，《中國哲學論集》，台北：臺灣學生書局，2004年。

王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北：漢光文化事業股份有限公司，1991年。

王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用——莊子的形上思想及其生命理境》，台北：立緒文化事業有限公司，1999年。

王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，2004年。

王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北：台灣商務印書館，2006年

王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化事業股份有限公司，1993年。

王邦雄，《儒道之間》，台北：漢光文化事業公司，1994年。

王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學出版社，2007年。

王邦雄／等，《中國哲學史》，台北：里仁書局。

牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，2002年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年。

牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1998年。

牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，1970年。

牟宗三，《心體與性體》，台北：正中書局，1991年。

- 牟宗三，《政道與治道》，台北：臺灣學生書局，1996年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1996年4月。
- 牟宗三，《圓善論》，台北：臺灣學生書局，2002年。
- 吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書股份有限公司，1984年。
- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2004年。
- 吳光明，《莊子》，台北：東大圖書股份有限公司，1992年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 李遠哲／等，《享受生命——生命的教育》，台北：聯經出版事業股份有限公司，1999年。
- 林思伶，《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇出版公司，2000年。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北：臺灣學生書局，1974年。
- 唐君毅，《中華人文與當今世界》，台北，臺灣學生書局，1975年。
- 唐君毅，《中國哲學原論》，台北：臺灣學生書局，2004年。
- 唐君毅，《生命存在與心靈境界》，台北：臺灣學生書局，1986年。
- 唐璽惠／等，《情緒管理與壓力調適》，台北：心理出版公司，1996年。
- 徐復觀，《中國思想史論集》，台北：台灣學生書局，1993年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，1999年。

- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年。
- 張起鈞，《老子哲學》，台北：正中書局，1964年。
- 張美惠，《EQ》，台北：時報文化，2006年。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：臺灣商務印書館，1999年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：臺灣商務印書館，2005年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北：文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年。
- 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，台北：洪葉文化事業有限公司，2003年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年。
- 陳明傳／等，《警政基礎理念——警政哲學與倫理》，桃園：中央警察大學，2000年。
- 傅佩榮，《開拓心靈的世界》台北：業強出版社，1996年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年。
- 傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展》，台北：東大圖書股份有限公司公司，1986年。
- 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993年。

勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北：三民書局，2000年。

黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北：三民書局，1984年。

黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2007年。

黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北：五南圖書公司，2007年。

葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書股份有限公司公司，2003年。

鄭志明，《生命關懷與心靈治療》嘉義：南華大學宗教文化研究中心，2000年。

錢 穆，《先秦諸子繫年》，台北：東大圖書股份有限公司公司，1997年。

錢 穆，《莊子纂箋》，台北：東大圖書股份有限公司公司，1993年1月，重印4版。

歐陽景賢、歐陽超（釋譯），《莊子釋譯》，台北：里仁書局，2001年。

參、期刊論文（依姓氏筆劃順序排列）

王永智，〈論道家哲學的現代價值〉，《宗教哲學》第4卷第3期，1998年7月。

王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986年10月。

王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》第30期，1977年12月。

牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第320期，2002年2月。

沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，1987年6月。

周玉霜，〈情緒管理〉，《師友月刊》，第473期，2006年11月。

- 吳宗立，〈創造雙贏的教師情緒管理〉，《國教天地》第 146 期，2001 年 10 月。
- 吳武雄，〈推展生命教育回歸教育本質〉，《高中教育》第 7 期，1999 年。
- 吳瓊洳，〈生命教育課程的設計〉，《台灣教育月刊》第 580 期，1999 年。
- 孫效智，〈生死尊嚴與生命智慧〉，《臺灣教育》第 129 期，1999 年 4 月。
- 陳章錫，〈從王船山「兩端一致論」考察《小戴禮記》教育觀〉，《揭諦》第 5 期，2003 年。
- 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。
- 陳芳玲，〈生命教育課程之探究〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第 55 期，1998 年。
- 陳柏霖，〈多元智慧理論在生命教育的內涵及其相關之探討〉，《研習資訊·雙月刊》第 23 卷第 6 期，台北：國家教育研究院籌備處發行，2006 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——南華文學學報》第 3 期，2005 年 8 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，〈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〉，《鵝湖月刊》第 285 期，1999 年 3 月。
- 陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第 302 期，2000 年 8 月。

陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第 316 期，2001 年 10 月。

陳德和，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，《2006 年國際道文化學術研討會論文集》。

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，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，《鵝湖月刊》第 219 期，1993 年 9 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。

陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月。

曾守正，〈經典、去經典、重讀經典——大學通識教育中經典教育的若干思考〉，《鵝湖月刊》，第 387 期，2007 年 9 月。

曾春海，〈莊子的形神觀及其依道製器之藝術實踐觀〉，《哲學與文化》第 34 卷第 8 期，2007 年 8 月。

馮朝霖，〈盡人間情性參天地化育——論 EQ 與生命實踐〉，《哲學雜誌》第 19 期，1997 年。

黃俊正，〈生命教育的體驗與建言〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第 55 期，1998 年。

黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《台灣省中等學校輔導通訊》第 55 期，1998 年。

袁保新，〈〈莊子思想中的心靈治療體系〉評論稿〉，鄭志明主編，《生命關懷與心靈治療》。

肆、學位論文（依姓氏筆劃順序排列）

王敘安，《莊子實踐哲學初探—以內七篇為中心》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2008年。

田若屏，《莊子「無待」思想之生命教育蘊義》，台東：國立東華大學教育研究所碩士論文，2002年。

吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義：南華管理學院哲學研究所碩士論文，1999年。

吳皇毅，《莊子生命美學對生命教育實施之啓示》，嘉義：國立中正大學教育學研究所碩士論文，2004年。

呂秀姮，《《莊子》人生哲學之現代運用》，高雄：國立中山大學中文系碩士論文，2005年。

李 崗，《尼采與莊子的壯美觀——臺灣美感教育的省思》，台北：國立臺灣師範大學教育學系博士論文，2006年。

林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》，屏東：國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。

姚榮華，《莊子教育思想研究》，台北：國立政治大學教育研究所碩士論文，1987年。

張木生，《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2006年。

張月娥，《莊子思維方式的教育功能研究》，台北：中國文化大學哲學系碩士論文，1997年。

張耀仁，《《莊子》內七篇生命哲學研究》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2007年。

莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2000年。

許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》，台北：中國文化大學哲學系博士論文，2005年。

陳章錫，《王船山禮學研究——以兩端一致論為研究進路》，台北：中國文化大學哲學系博士論文，2001年。

陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，台中：東海大學哲學系博士論文，2003年。

陳文財，《莊子生命哲學對生命教育意義的研究》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2007年。

陳誘敏，《莊子內七篇教育意涵研究》，台北：臺北市立教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。

傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2008年。

謝 誌

本論文「試論莊子生命哲學之意義及其實踐」能完成，得以對《莊子》提出一點微淺之研究心得，首先必須感謝指導教授：陳老師 德和的教導。

在就讀本校(南華大學哲學研究所)近九百多個日子以來，指導教授：陳老師 德和紮實學養的引領，使我在中國哲學研究與義理研究之路途上，能夠學習、成長許多，在百忙之中仍不吝仔細閱讀我的論文，並提出許多中肯洞澈、嚴謹細膩的寶貴之建議；以及口試老師：陳老師 章錫、陳老師 政揚對於本論文之諸多提點與指導；及本所(哲學所)教導過學生本人的教授(老師)們：尤老師 惠貞、謝老師 君直、謝老師 青龍、陳老師 士誠、旅遊所的倩綺老師，讓我獲益良多；及職場各級之長官、蔡中隊長 汝英與全體同仁們，在此致上由衷的感謝之意。再則，要感謝在碩士班的同門友朋：春妙、姬妙、香錡、芸凡、月仁、意蓁、倩玉、佑霖、孟珠、宜伶、美如、慧梅、慎琳、桂瑩、淑芬、彩燕、宜潔、榮男、威毅、堂宜、倍銜、李老師朝木、文彬學長、清松學長、春進大哥、瀚昇大哥、系辦俊平、系辦紹涵，撰寫論文之過程就好比在夜間的森林裡行走，必須走在自己所選擇的道路上前行著，然而相當幸運的是在不遠之處，能不時地見到你們手中所高舉的溫暖火把。在這求學過程中與你(妳)們共同走這一段，實屬難得之緣分，對於曾給予我任何幫助與溫暖的你(妳)們，本人都點滴在心。此外，緯宏、孝杰、創利、岳鋒、維新、小戴、秋和、志鴻，與你們的友誼是我人生的寶物，感謝這段時間以來給予我的關懷與信心。

還有，我想說一聲：爸，我做到了！

然後再就親子教育對著女兒說聲：爸爸很棒、很厲害吧！

最後要感謝父母與家人長久以來的支持與鼓勵，讓我可以不斷地精進自己的學業；感謝碩士班老師、同學們，在求學過程中一路相惜、相伴。

2011年12月1日於南華大學哲學與生命教育學系 振國 謹誌