

南 華 大 學

哲學系碩士論文

莊子修養工夫論研究——坐忘與心齋



研究生：沈麗娟 撰

指導教授：鍾振宇 博士

中華民國九十七年十二月二十三日

南 華 大 學
哲 學 系

碩 士 學 位 論 文

莊子修養工夫論研究——坐忘與心齋

研究生：沈麗娟

經考試合格特此證明

口試委員：林朝成
高瑋謙
龔振年

指導教授：龔振年

系主任(所長)：龔振年

口試日期：中華民國 97 年 12 月 23 日

摘要

本論文以莊子的修養工夫論——坐忘與心齋為研究主題，為了清晰、明確的陳述論題，在研究進路上先從可信的文獻逐次的探討其義理，在論述中，力求分析的結論能還原至文獻脈絡中，避免落入斷章取義之途。再從認識論的立場，彰顯出莊子「道」的思想是主體經由經驗消解與融合的途徑，把內在的虛靜明覺的「靈台心」開顯出來，進而觀照到人與世界的自然和諧，讓天、地、人，一一如其所是，由此證成其生命達到超越、昇華的最高境界，而有天人合一，終極朗現之可能。

莊子深切反省人生命的限制與困境，思考如何解脫桎梏以至逍遙自由的境界，所以在〈大宗師〉提出「坐忘」、〈人間世〉提出「心齋」的修養工夫。「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。「心齋」的修養進程，是由耳、心、氣層層上達，而至虛寂，「心齋」是一個「虛」字，這種「虛」可說是心量的無限擴大。

「坐忘」與「心齋」的關聯不論從形、知、心、氣的層面細觀之，其運之以虛靜明覺心而通天下氣的途徑是無庸置疑的。在此兩種修養工夫關聯之衡定，從心靈的解放似可推出莊子的修養工夫是透過「氣」讓心的運作持續著，方能使精神上揚，心與氣之間有著微妙的關係，「遊心於淡，合氣於漠」(〈應帝王〉)，心與氣相對舉，心的作用減弱，不執著於事物時，身心安然放鬆，與萬物為一。

關鍵詞：莊子、工夫、坐忘、心齋

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 莊書文獻考察與前人研究成果.....	6
一、《莊子》文獻考察.....	6
二、前人研究成果.....	9
第三節 研究方法.....	11
第二章 坐忘	15
第一節 坐忘的內容與意義.....	15
一、坐忘的意涵略說.....	15
二、離形去知.....	17
三、同於大通.....	19
第二節 「忘」的展開.....	22
一、透過寓言的開啓.....	22
二、忘字概念的彰顯.....	23
三、《莊子》書中對「忘」的解釋.....	25
第三節 坐忘的思想特色.....	30
一、靜默與忘辯.....	30
二、兩忘而化其道.....	32

三、吾喪我天籟境界·····	36
第三章 心齋·····	42
第一節 心齋的內容與意義·····	42
一、心齋的意涵略說·····	42
二、「聽之以耳」與「聽之以心」·····	45
三、「聽之以氣」·····	48
第二節 「心」的展開·····	51
一、靈台心·····	52
二、無待之心·····	56
三、轉成心爲道心·····	60
第三節 心齋的思想特色·····	62
一、用心若鏡·····	62
二、消融我執·····	65
三、唯道集虛·····	67
第四章 坐忘與心齋的關聯與境界·····	71
第一節 坐忘與心齋之關聯·····	71
第二節 坐忘與心齋關聯之衡定·····	75
第三節 坐忘與心齋之境界·····	80

一、莊子所謂的「天」	80
二、天人合一之關係與根據	83
三、天人合一之境界	86
第五章 結論	93
第一節 坐忘與心齋的體道與自覺	93
第二節 本文之展望	98
參考書目	100

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

《莊子》成書迄今兩千餘年，莊子是道家思想的一位奇人，也是晚周思想界裡的重要人物。逍遙遊的自由無待境界，是莊書內篇第一章重要的中心思維，逍遙遊的「逍」是消解是「無己」的工夫，「遙」是「無己」的境界，換句話說逍遙遊是以「無己」的工夫證成「無己」的臻極境界。我們要思考的是，逍遙遊屬於想像、幻想的嗎？是否能真正存在？是實有形態還是境界形態？如果是屬於可及的境界，又要如何來進行？如何得顯？莊子是活在社會動盪不安的時代，在此紛亂之世，孔孟以仁義禮樂救世，墨子以兼愛奔走於諸國間，但效果皆有限，而一些巧言善辯者，更是為莊子所棄，他否定爭辯的價值，而主張「去知」，以通過消融的方法消解爭論，達天下大治。¹莊子強調「清靜無為，無是無非，無善無惡，無生無死」的虛靜生活。他的人生哲學是依乎天理，因其因然，是其所以是，非其所以非，雖知不可奈何而安之若命，一切隨順因應；認為仁義禮智之繁文縟節與陋規，傷了生命的本質，因為周文疲蔽，提出治療的方式，以「坐忘」、「心齋」、「吾喪我」、等修養工夫來療傷止痛，他強調讓一切反樸歸真，這種生活態度是基於他對生命的熱愛，而不是純然一種自我封閉與相對立的生活態度，換句話說是一種對生活世界有著敏銳的觀察，透過摒棄感官知覺的有限性，而超越自我，以無執無偏的心靈體悟與實踐，與天地萬物齊一。

莊書中提及的「心齋」(〈人間世〉)與「坐忘」(〈大宗師〉)的虛靜心靈修養工夫，是否是可行方式？所謂的工夫就是透過主體本身自覺的一種活動，是類似禪定之道的修習功夫嗎？因為有了這些疑問，引起了筆者研究的動機。耐人尋味的是這兩則討論修養工夫的寓言皆是藉孔子和顏回師徒二人的對話來說明，「心齋」為孔子教導學生顏回時兩人的對話，「坐忘」則是學生顏回將對道的親身體驗歷程告訴老師，在這二則寓言中莊子顯然借用儒家的對話彰顯其意涵。²儒家

¹ 莊子與儒、墨兩家對所辯論課題解決的方式是不同的，莊子主張「和之以是非而休乎天鈞」(〈齊物論〉)，莊子並未另設立一客觀標準來看所辯論之是非。誠如唐君毅所說：「墨子與莊子之觀念不同，乃在墨子是以辯論之問題，為一客觀之問題，最後可由吾人之言，是否當於一客觀之標準，以決定是非。而莊子則以辯論之問題，乃恆原自人之主觀之成心所向之異而生。故不能真有一客觀之標準，以決定是非。因人即有一客觀之標準，尙有此標準是否真為辯論雙方所同意之問題。同意與否仍為人主觀之事。」見唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·導論篇》卷十二，台北：台灣學生書局，1978，頁255。

² 莊子的揚孔與貶孔是莊書中值得注意與思考的。在現今通行本郭象注本〈寓言〉篇言：「已乎已乎！吾且不得及彼乎！」，莊子認為自己不及孔子。雜篇〈外物〉篇言：「老萊子曰：『夫不忍一世之傷而驚萬世之患，抑固窶邪，亡其略弗及邪？惠以歡為驚，終身之醜，中民之行進焉耳，相引以名，相結以隱。與其譽堯而非桀，不如兩忘而閉其所譽。』」莊子借老萊子的話批評孔子太過鋒芒顯露，強調不執著的思維。內篇〈大宗師〉的坐忘裡，莊子藉此工夫論巧妙的將儒家的顏回納入道家，是儒家道家化的代表作。

重視倫理常規，社會秩序的依循；道家則順服自然，逍遙自得。在儒家講道德意識的實踐工夫，例如：孔子說「下學而上達」實踐「仁」道，孟子說「擴而充之」，大學中庸則說「慎獨」，儒家與道家的修養工夫，同樣的均是通過主體的修證而體現。莊子生命理想的證成，必須先通過自身的反省與批判，消除人爲的執著與偏見，離遣一切虛妄造作，在無所爲的情況下，讓人的樸質之心，如實朗現，而達天地與我並生，萬物與我爲一的和諧境界。

《史記》記載莊子除做過漆園吏以外，沒有做過其它官，後大半生皆隱居。³莊子的生活清貧，據莊書雜篇〈秋水〉篇記載，楚威王聽聞莊子賢能，曾派人邀請莊周爲官，但爲莊子所拒絕，莊周笑著告訴楚使者曰：

莊子釣於濮水。楚王使大夫二人往先焉，曰：「願以竟內累矣！」莊子持竿不顧，曰：「吾聞楚有神龜，死已三千歲矣。王巾筭而藏之廟堂之上。此龜者，寧其死爲留骨而貴乎？寧其生而曳尾於塗中乎？」二大夫曰：「寧生而曳尾塗中。」莊子曰：「往矣！吾將曳尾於塗中。」（〈秋水〉）

莊子的理由是，他寧可像烏龜一樣在污泥中嬉戲，也不願做太廟中的神龜，雖衣食無虞，被崇高的供奉著，但是喪失了自由。這個故事充分反映莊子的思想和生活態度。他一生淡泊名利，主張修身養性，清靜無爲，順應自然，追求精神逍遙無待。莊書主要談的是生命與處世之道，莊子之「道」的核心思想價值在於對生命中精神的超越，讓修養工夫達至藝術精神境界，在精神上與道合爲一體，也就是抱持著道的生活態度，以安頓現實的生活。⁴「逍遙遊」是莊子哲學思想的極致理想，乘天地之氣遨遊無窮，最終達到心靈澄澈的自在境界，而這境界則需有賴本文所探研之「坐忘」與「心齋」之工夫修養，世人努力之道即是修養的功夫，這個追求的目標即是修養的境界，也就是逍遙無待的境界。

在中國哲學中，現今以「老莊」並稱，老子和莊子都是道家的代表人物。⁵

³ 司馬遷《史記·老莊申韓列傳》載：「莊子者，蒙人也，名周。周嘗爲蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王時。其學無所不闖，然其要本歸於老子之言。莊子著書十餘萬言，大抵率寓言也。……其言洸洋自恣以適己，故自王公大人不能器之。」參見司馬遷，《史記》，台北：鼎文書局，1987，頁 2143～2144。

⁴ 徐復觀曾說：「當莊子從觀念上去描述他之所謂道，而我們也只從觀念上去加以把握時，這道便是思辨地形而上的性格，但當莊子把它當作人生的體驗而加以陳述，我們應對於這種人生體驗而得到了悟時，這便是徹頭徹尾地藝術精神。」徐復觀，《中國藝術精神》，台北：台灣學生書局，1998 第 12 版，頁 50。筆者認爲如要遵循莊子的道的生活，則必須要有自覺、反省的能力，時時檢視自己，並且修養心性，化除對外在的肢體與內在的執著與成心，不斷的轉化與提升，方能有了悟之時。對於精神一詞，自先秦沿用到今，其涵意有所傳承也有轉變，近代精神與物質視爲對立的兩觀念。錢穆考證精神二字其事實始於道家，而猶晚出於莊周與老聃。參見錢穆，《莊老通辨》，台北：東大圖書公司，1991，頁 191。

⁵ 陳德和認爲道家思想在中國出現的形態可分爲六種，這其中把春秋戰國之際能關懷生命、關懷世道人心的道家稱爲人間道家，它在爲天下蒼生找尋生活之安頓所以又稱爲生活道家。人間道家其實就是「老／莊」，「老／莊」思想亦即「以莊解老」之境界化老學。參見陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005，頁 38～39。另在 112～113 頁中，陳德和指出「老莊」應稱「老／莊」，「老莊」有老學即是莊學的意思，「老／莊」則代表以莊學解老學。起因老子是

我們依照傳統先老子後莊子的說法，則莊子的思想是承繼老子的（值得注意的是在上一註解，陳德和解析認為「老莊」應稱為「老／莊」，取其以莊解老之意。）在「道」的概念上，學界認為老莊之間有著傳承，⁶相同點主要在「道法自然」的觀點中，莊子說「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理。是故至人無為，大聖不作，觀于天地之謂也。」（〈知北遊〉）這其中的不言、不議、不說是天地的自然法則，至人的無為，聖人的無作，都是因觀照天地的創成而效法天地的自然法則。有差異的是老子客觀之道被莊子轉為可被實踐的心靈境界，《莊子》的道是宇宙萬有的根本，是無所不在，無時不有的。例如從老子《道德經·五十一章》曰：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德，道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」與《道德經·二十五章》中曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」皆可看出老子的道創生萬物，是客觀形上之道，莊子也認為道生萬物，但莊子強調道在物中，認為道無所不在，甚至「在螻蟻」「在屎溺」。由〈知北遊〉東郭子與莊子的對話中可看出：

東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甕。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。

莊子的道，就是在你、我、天地萬物之間，是這麼的自然，沒有高、低、上、下之分別，是無所不在的。換句話說天地之間沒有離開物的道，凡事皆不可偏執，固執己見，如有所偏執就離開道了。

從上文可知，老子認為道是萬物實現的原理，是客觀的形上存有，到了莊子則認為道不但是生發萬物之原理，更是能夠內化、存於萬物的心靈世界，道體的本身是無形無象，先於萬物而存在，道法自然，自然就是人格修養工夫的朗現。關於老莊之間道的轉化，如下所例舉：

唐君毅言：

老子之學，先收斂其心知，以曲道自全，初亦未脫楊朱為我之遺，然自其以物為粗，以本為精，由容、公、慈以求心境德量之大，至於具玄德，而

道家共祖，戰國時代後繼者有稷下黃老是君子南面之術的政治哲學與稱「政治化老學」，另一為莊子將老學詮釋為安身立命的人生哲學稱為「境界化老學」，儘管莊學突出但也不能否定稷下黃老，所以總得承認「以莊解老」而不是「莊等於老」，所以用「老／莊」比用「老莊」恰當。筆者認同陳德和的詮釋與立論，因為從本文探究之莊子修養工夫論裡即可理解，其要意是為人生之安頓與立命，而且是在日常生活實踐中之行，何況老學思想莊學並未全部概括，所以以莊解老是更妥當。

⁶ 關於論述老子與莊子之間思想密切者之學者眾多，可參閱嚴靈峰，《老子莊子》，台北：正中書局，1987。

有一為道之真工夫。……莊子更直下化心知為神明之無所不往，無所不通，以游於天地萬物之中，更超乎其外其上，以與天地精神往來，與造物者遊，而調適上遂于大本大宗，更直下標出至人、神人、天人、真人、聖人為做人之範。……循吾上文旨，則莊仍當進於老也。⁷

徐復觀說：

莊子主要的思想，將老子的客觀的道，內在化而為人生之境界，於是把客觀的精神，也內在化而為心靈活動的性格。⁸

牟宗三在老莊之同異上說：

義理的形態（不是內容）有異：老子之道有客觀性、實體性、及實現性，至少亦有此姿態。而莊子則對此三性一起消化而泯之，純成為主觀之境界。故老子之道為「實有形態」，或至少具備有「實有形態」之姿態，而莊子則純為「境界形態」。⁹

從以上三位學者所述，莊子運用的觀念，辯證地從抽象走到具體，莊子所說的道是可以體現的，可以證成的。對於形上的道如何貼近與領悟，莊子有一個解釋，這個解釋則必須能將「心齋」（〈人間世〉）與「坐忘」（〈大宗師〉）的心靈修養工夫，逐漸的深化修習，方能達到真人真知的聖人境界。所以徐復觀所言莊子把客觀的精神，也內在化而為心靈活動的性格，就是透過「坐忘」與「心齋」等虛靜修養工夫而達到的修養境界。「坐忘」與「心齋」並不是只要從身體、心理捨棄任何事物，反而是要讓人能從工夫修養中，使身體、心靈、氣，皆能順、通、和，而此通過虛靜之心所體驗之道，或可稱是為一種境界；莊子所談論的「體道」是漸進的，此是由修養工夫體現形上境界的解釋系統，筆者則試著從王邦雄認為把道匯歸於牟宗三先生的「縱貫橫講」的觀點，¹⁰來做一反思，以求在當代莊學研究的各家爭論間，有所解釋，例如：馮友蘭視莊學為逃避現實的混世主義、相對主義等思想。¹¹錢穆則認為莊學只應看作是人生藝術，不能懸為人生大道。¹²

⁷ 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·原道篇（一）》卷十四，台北：台灣學生書局，1986，頁 288~289。

⁸ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1979，頁 387。

⁹ 牟宗三，《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，1993，頁 177。

¹⁰ 參見牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，1983，頁 115-116。文中提及凡說工夫都是實踐的，道家亦然。工夫是緯線，縱貫的關係是經線。道家的境界形態的形而上學是「縱貫的關係橫講」。道與萬物的關係是縱貫的，從不生之生、境界形態、再加上緯來說就是「縱貫橫講」。橫並不是知識、認知，而是工夫緯線上的橫。另王邦雄，〈從工夫修養看莊子「道」的性格〉，《鵝湖月刊》第 21 卷第 6 期總號第 246，1995，頁 12；談到莊子「心齋」與「坐忘」的修養工夫體現形上境界的解釋系統，則匯歸於牟宗三先生的「縱貫橫講」的觀點。

¹¹ 馮友蘭《中國哲學史新編（二）》，台北：藍燈文化公司，1991，頁 118。

¹² 錢穆，《雙溪獨語》，台北：台灣學生書局，1981，頁 31。

以上二例說是否是莊學之本意？筆者以為莊子理想中的人不是隱士，而是一種具有對人生理想態度追求的人，是有著悲憫與批判的精神，如果把莊學視為逃避現實是消解與誤會莊子的思想。再進一步追問的是如以橫講的工夫修養是否可以找到言之成理的解释？對於安頓天、地、人的「心」的價值理序為何？¹³這些問題都是值得探究的。

《莊子》內篇第七〈應帝王〉言：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」在對象的觀照中，《莊子》就像一面明鏡，當人心覺得「明鏡」模糊不清時，是自己的心有了執著，讓明鏡惹上塵埃嗎？是自己有著太多的欲望與妄念，無法消除？亦或是欠缺主體之修養工夫使然？能勝物而不傷，這是我們追求的理想境界，不將不迎，應而不藏，可就是工夫之所在了。所以筆者撰寫本文試圖達至以下三個目標：首先從文獻探討進而描述出「坐忘」與「心齋」二者的工夫修養，架構完整之意義及其作為一種修養工夫的重要性；其次是釐清「坐忘」與「心齋」二者的關聯性，與其相通之處為何？第三、探討二者之所欲達到的「道」的境界為何？一個達到真人境界的大宗師，有著什麼樣的修養境界呢？要如何做才有可能達到此境界？總結以上之目的，確認了「坐忘」與「心齋」之修養工夫論的主要探討，透過探討了解其作為主體的心靈是否超越了物質客體？其本體精神為何？如何掌握此修養論的精神？又如何才能表現此精神？整體來看修養論之工夫須「明」其始，再求證其方法，而最終表現為何？是值得探究的。這也要借用〈齊物論〉的話語：「樞始得環中，以應無窮」，各安其所，一切出有入無，也均是天真自然，方能讓莊子的主體心靈呈現彰顯出虛靜的修養工夫精神。莊子認為人應當突破社會規範的束縛，使精神達到全然的自由自在；也認為任何事物本無確定不變的是非標準；要領是順應自然，不為外物所滯；此外，有用和無用是主觀的，也是相對的。將人生世界的諸多現存觀念重新反省，打破既有成見，一層層深入，然後轉化，將自我最終置放在一個無執的，逍遙自適，自由自在的境界之中，因此，要理解莊子的修養境界，其實就是在理解莊子的觀念破除與肢體、感官、心、氣之轉化工夫，依此工夫實踐，就會發現萬物渾然一體，沒有區別與不同。由於一切變化出於自然，所以人為的因素是外在的，附加的，一切的心機與做作是無所用的，心性歸真，不只回歸真我，更能讓生命上揚。

莊子從莊書中透過文字陳述其心靈修養而體現道的歷程，而莊子的修養工夫論中「坐忘」與「心齋」佔有極重要的地位。在此科技發達的時代，筆者認為討論《莊子》的「坐忘」與「心齋」之修養工夫論，是重要的也是必要的，因為從文化治療的角度來看，是能藉著此修養工夫來省思一些切身問題，譬如：要如何讓此修養工夫在我們的生活中實踐心靈的修持？紛亂之世，人要如何安頓其生命？其生命智慧的展現是不因時空而有所變革的。

¹³ 參見袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1997，頁102~103。袁保新提出整個存在界其實就是價值世界，而道也就是規範這一切事物的地位與關係的價值之理。

第二節 莊書文獻考察與前人研究成果

一、《莊子》文獻考察

探究坐忘與心齋之前，吾人必須對《莊書》的演變有所了解，方能恰當地選擇適合本論文主題所需之注本。班固《漢書·藝文志》曰：「《莊子》五十二篇。」莊子的思想充滿著哲學思維；漢代司馬遷《史記·老莊申韓列傳》言莊子曰：「其要本歸於老子之言」、「其著書十餘萬言，大抵率寓言也。作〈漁父〉、〈盜跖〉、〈胠篋〉，以詆孔子之徒，以明老子之術。」唐代陸德明在《經典釋文·序錄》言：「《漢書·藝文志》：《莊子》五十二篇，即司馬彪、孟氏所注是也。」從上文中可以知道晉司馬彪、孟氏都曾經註釋《莊子》，並且知道當時的版本是五十二篇，其中內（七篇）、外（二十八篇）、雜（十四篇）、解說（三篇）。今日通行的莊子文本，均是以魏晉名士向秀、郭象注為基礎，再進而做演繹疏解的析論。向秀注是二十六篇，沒有雜篇，司馬彪、孟氏、向秀等許多本子大都已經失傳，不能有充分的證據證明莊書之篇章次序。郭象的版本共十卷三十三篇，將之分為內（七篇）、外（十五篇）、雜（十一篇）。《莊子》自漢代到魏晉其中不知有多少次的更動，郭象的分類是在司馬彪註本的基本分類上，經過刪減取捨而保留了三十三篇。唐代陸德明撰曰：「言多詭誕，或似《三海經》，或類《占夢書》故註者以意去取。其《內篇》眾家並同，自餘或有《外》而無《雜》。惟子玄所注，特會莊生之旨，故為世所貴。」¹⁴子玄即是郭象，日本高山寺卷子本郭象的〈後序〉說：

夫學者尚成性易知為德，不以能攻異端為貴也。然莊子閎才命世，誠多英文偉詞，正言若反，故一曲之士，不能暢其弘旨，而妄竄奇說，若闕奕、意脩之首，卮言、遊鳧，子胥之篇，凡諸巧雜若此之類，十分有三，或牽之令近，或遷之令誕，或似《山海經》，或似《占夢書》，或出《淮南》，或辯形名，而參之高韻，龍蛇並御，且辭氣鄙背，竟無深澳，而徒難知，以困後蒙今沉滯乎失流，豈所求莊子之意哉，故皆略而不存，今唯裁取其長達致全乎大體者，為三十三篇焉。¹⁵

從以上所述，知道現存的莊書，是經過郭象的刪節，並且合併過篇章。按今本郭象注，較《漢書·藝文志》所記載短少了十九篇，郭注本三十三篇，計六萬兩千餘言，而史記莊周列傳則有十餘萬言。

有鑑於《莊子》的內、外、雜篇區分的理由及其內容特色，歷代注解家看法

¹⁴ 郭慶藩輯，〈經典釋文序錄〉，《莊子集釋（上）》，台北：華正書局，2004，頁31。

¹⁵ 郭象〈後序〉注本惟見於日本高山寺卷子本後序，本文所引述的，係轉錄自黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，1974，頁49。原文有誤部分，亦參照黃錦鉉先生讀本的意見校正。

不一，眾說紛紜，例如：

王船山的說法：

所謂內就是在莊學之內，道之內；外就是莊學之外，道之外；雜就是莊學之雜，道之雜。¹⁶

明憨山大師言：

一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外雜篇皆蔓衍之說耳。學者但精透內篇，得無窮快活，便非世上俗人矣。¹⁷

林雲銘曰：

內七篇是有題目之文，為莊子手訂者；外、雜篇各取篇首兩字名篇，是無題之文，乃後人取莊子雜著而編著之者。然則或曰外，或曰雜何也？當日訂莊子之意，以文易曉，一意單行者，列之曰前而名外，以詞意難解眾意兼發者置之於後而名雜，故其錯綜無次如此。¹⁸

王叔岷說：

欲探求莊書舊觀，首當破除今本內、外、雜篇之觀念。大抵內篇較可信，而未必盡可信。外、雜篇較可疑，而未必盡可疑。¹⁹

王邦雄認為：

內、外、雜篇最大的分判，根據王船山、唐君毅二位先生的說法，所謂內就是在莊學之內，外就是在莊學之外，雜則是莊學之雜。假定我們要採取一個比較寬泛的說法我們可以說《莊子》三十三篇都是莊子的思想，但這樣說，是表示這是莊學，而不是講莊周這個人。……莊子思想以內篇為主，外篇是莊學之外，道之外，雜篇是莊學之雜，道之雜。²⁰

以上之五例，各有不同的見解，明憨山大師就是重內輕外的典型代表，王船山亦

¹⁶ 王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局點校本，1984，頁1~2。

¹⁷ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，台北：新文豐出版公司，1973，頁153~154。

¹⁸ 林雲銘，《莊子因》，台北：蘭臺書局，1969，頁17。

¹⁹ 王叔岷，《莊子校釋》·序，台北：台北中研院歷史語言研究所出版，專刊之26，1978，頁1。

²⁰ 參見王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北：立緒文化事業公司，1999，頁158~163。

是只承認內七篇，其餘就是雜道，林雲銘與王叔岷則採相容態度，王邦雄提出更廣泛的說法，認為如果說三十三篇皆是莊子的思想時是在講莊學而不是講莊周此人，他主張莊子思想以內篇為主。

吾人對《莊子》的文獻資料中，如要明確的斷定哪些篇章是出於莊子本人，哪些不是，有非常多的歷代學者鑽研著，大體上在明清以後得到一個共識，即是：以文章的完整性與思想的連貫性而言，內七篇應是出於莊子本人所作，而外、雜篇應是莊子後學或是晚出者所為。當然也有持不同意見者如任繼愈認為內篇晚於外、雜篇，外、雜篇方是莊子所作。²¹劉建國以為內篇有獨立意義的標題，可能是莊子在晚年時所創作的；而外、雜篇大多是把篇首幾個字作為標題，不僅是莊子早期作品而且又有弟子隨意竄入修改的跡象。²²值得一提的是，劉笑敢從年代考證的分類，思想理解的觀點，以「窮舉類比法」對莊書外、雜篇做了嚴謹的分類，提供了研究莊學的一個重要參考與切入點。²³

我們目前通行的版本是郭象的《莊子註》，分為內篇七、外篇十五、雜篇十一，總計三十三篇。但是如果回歸到原初，我們會想內、外、雜篇是莊子自己分類的嗎？還是從何時才有此分類？另外也要想，如果早有分類，因為年代久遠，莊子時代的內、外、雜篇是否就是現在流行的版本？楊儒賓曾言：

籠統來說，我們還是將《莊子》一書視為莊子學派的產物，不管他的「作者」有多少人，基本上它是互容的，大體不會互相矛盾，這樣的整體觀應當比較妥當。²⁴

楊儒賓是先從先秦典籍編成的過程來看版本問題，不管它是有幾個作者，認為應該把《莊子》視為一對話的客體，充分的審思與答辯後再重整自己，讓心靈世界更加寬廣。如果從這個角度切入的話，筆者認為是有其值得稱許的論點與價值存在，因為我們目前既無法分出內、外、雜之真偽，就應該回復到與莊子文本的對話，聆聽莊書所言，透過來回返復辯證，透展開自己心靈視野，也是一個好方法。

根據嚴靈峰《周秦漢魏諸子知見書目》統計出來，流傳至今的《莊子》註釋

²¹ 參見任繼愈，《中國哲學發展史·先秦》，北京：北京人民出版社，1983，頁386。

²² 參見劉建國，《中國哲學史史料學概要》上冊，吉林：吉林人民出版社，1983，頁172~173。

²³ 劉笑敢在其《莊子哲學及其演變》中將莊書外雜篇細分為三類：「述莊派」、「無君派」、「黃老派」。「述莊派」的特點是對莊子的本根論有重要的闡發，講到道，廣大普遍、無所不在、無所不包的性質，對莊子的思想有所改造和發展，但沒有重要突破。包括〈秋水〉、〈至樂〉、〈達生〉、〈山木〉、〈田子方〉、〈知北遊〉、〈庚桑楚〉、〈徐無鬼〉、〈則陽〉、〈外物〉、〈寓言〉、〈列御寇〉十二篇，頁263。「無君派」的特點是激烈的抨擊現實，並直指國君與聖君賢士，自然不是任天之自然而是任人性之自然。包括〈駢拇〉、〈馬蹄〉、〈胠篋〉、〈在宥上〉、〈讓王〉、〈盜跖〉、〈漁父〉等七篇，頁281。「黃老派」的特點是從剝削儒墨到融合儒法，從生天生地之道到法天之道，從逍遙無為到君無為而臣有為，包括〈天地〉、〈在宥上〉、〈天道〉、〈天運〉、〈刻意〉、〈繕性〉、〈天下〉、等七篇，頁299。以上參見劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1993。劉笑敢以上之論述頗受學界的肯定，吾人從其所歸納之「黃老派」亦可見到稷下黃老學派的色彩，如〈天地〉就有極相近處。

²⁴ 見楊儒賓，《莊子風貌》，台北：黎明文化公司，1991，頁24。

書目共達六百七十五種，包括外文四十四種，日本也有一百八十三種之多，這些統計當然還是會有所遺漏，如僅從以上之書目來觀察即可瞭解《莊子》不僅在中國發揮其影響力，在世界上也具有廣大的迴響。從歷年解莊、注莊的作品中，筆者認為流通較廣也較有口碑的著述為：魏晉時期郭象《莊子註》、唐初成玄英《南華真經註疏》、宋林希逸《莊子口義》、宋褚伯秀《莊子義海纂微》、明陸西星《南華真經副墨》、明焦竑《莊子翼》、明末方以智《藥地炮莊》、明末釋德清《莊子內篇註》、明末清初王夫之《莊子解》、清郭慶藩《莊子集釋》、清末王先謙《莊子集解》。當然每個人觀看的面向不一樣，所關懷的點就會有所差異，例如司馬遷寫莊子傳記時重視的是莊子的人文風範，無關篇章之差異；認為莊、佛是相通者，或許就會認為釋德清《莊子內篇註》是重要的；又如陸西星《南華真經副墨》就很注重外雜篇中與修煉思想有關的內丹之學；如果認為要著重莊子文章之美的人，也會認為要重視林雲銘的《莊子因》。一部經典留下了如此多的意義重構，可見《莊子》對其後代之人影響至深。本文則對陸西星《南華真經副墨》之內丹學未列入參考。

二、前人研究成果

在當代眾多學者中有許多人對莊子的修養工夫論作了深入的研究，也大多獲得一定的成果。這其中在文獻與思想的部分，王邦雄作了相當深入的研究，根據王邦雄在《生命的實理與心靈的虛用》的第五文論〈莊子的形上思想及其生命理境〉，²⁵研究指出道家的道是取消人文造作，回歸自然的路，莊子認為人生的兩大困境，一為吾生有涯的天生命限，二為知也無涯的人為桎梏。年命在身有盡，而心知逐物無窮盡，消解的方法前者是以逍遙無待之遊，呈現真我，後者以齊物論天籟之說，以達整體和諧。而實現此逍遙、齊物為之可能的方法就是心齋與坐忘的修養工夫。王邦雄的重要貢獻在於：

（一）將坐忘與心齋的修養工夫，從天道、心性與形氣三層區分修養成長之道，形氣是身，心性 is 心，而靈是在天人感應與合一時顯現，所以心齋的聽之以耳是身的層次，聽之以心是心的層次，聽之以氣是靈的層次；坐忘從「身」而言是離形，從「心」而言是去知，在離形中去知，在去知中離形，身心同時解套，就可同於大道。身、心、靈三分的理念架構，應是心理學或宗教的說法，取之與莊子思想相符應，是深具有現代思維。

（二）將坐忘與心齋二者整合，無聽之以耳是離形，無聽之以心是去知，而聽之以氣則已同於大通，正是「遊乎天地之一氣」，在自我中釋放萬物，也在自我解消中融入萬物，所以說「天地與我並生，萬物與我為一」。

（三）強調坐忘與心齋的修養工夫是無掉執著，轉成心為道心，讓身心的真相真心在觀照中朗現，從困苦走向自在自得，也就是讓身心靈得到安頓。

²⁵ 參見王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，頁117~152。

由王邦雄的研究中，我們可以看到其從文獻評論司馬遷對道家的理解開始，認為司馬遷有所偏頗，所以撰寫的此文中，其對莊子文本的資料是以內七篇為主要論述對象，再從老子思想的流傳「心知」與「生命」兩路說出老子的道與莊子的道之異同，「心知」方面老子以無照有，而莊子是以無入有；「生命」流行中老子「道法自然」，試圖將人生從他然導向自然，從人文化成中回歸自然樸質，莊子「唯道集虛」是發現生有涯而知無涯的困苦，如果要讓生有涯的「生」轉為無限，知也無涯的「知」轉為有限，此一可能就在坐忘心齋的工夫修養，通過修養工夫，人生從有用之用的束縛脫離，回到無用之用的自然虛靜中，去實現自在自得的大用。王邦雄藉從莊子的文獻掌握中，以釐清文字與文章脈絡之間的關係，並且進行莊子修養工夫論的哲學思想，在文獻的採用方面有其嚴謹度，而哲學思想的分析使文獻更具條理性，兩者兼具下使其研究既有深度又不失其真。

在當代學人研究莊子修養工夫論的另一種方式，則是直接切入莊子的修養工夫思想，論述莊子如何講修養工夫，人要如何作主體實踐，對坐忘與心齋的修養工夫提出了哪些重要觀點。在此筆者僅以董小蕙為例，來說明以這種研究方式所獲得的成果。董小蕙在《莊子思想之美學意義》²⁶一文中指出，莊子修養工夫論的主要思想是有賴主體的自覺，並且要確切的實踐，方能真正體悟道家的智慧。其對莊子修養工夫的重要論述為：

（一）在心齋方面：把顏回提出的「虛」與孔子所認為的「虛」，再加上孔子的批評與說明，列表作一清晰的比對。顏回提出的「虛」，是端而虛，勉而一，孔子的批評為執而不化，外合而內不訾。孔子所認為的「虛」是「心齋」之虛，孔子的說明是，虛室生白，吉祥止止，道之境界是萬物之化也。

（二）在心齋、坐忘、撻寧三段修養工夫方面：其主旨都是經過一段消解的歷程，達到虛靜心靈狀態，以合於大道之境界，並列表說明其消解階段和悟道階段。認為心齋的無聽之以耳、無聽之以心，是內通的悟道階段；坐忘的忘仁義、墮肢體、黜聰明、忘禮樂，是同於大通的悟道階段；撻寧的外天下、外物、外生是朝徹、見獨、無古今、不死不生的悟道階段。

（三）強調心的修養主虛靜：把莊書中相關之篇章列舉說明之，強調修養之道的最基本工夫為人在內心之能否自覺，能否悟（朝徹、見獨）。主體不能自覺則一切工夫落為形式。

董小蕙對莊子修養工夫進行理論的分析，不只將莊子的坐忘、心齋、撻寧三個部分所蘊含的意義彰顯出來，三者更與文本作一對應，簡化後，列表統整，方便讀者與莊子的修養工夫對話時更能把握中心思想。

從以上二位學人的研究來看，不論是王邦雄的從文獻入手，或是董小蕙的直接切入思想，在此兩方面都有專家學者們做出一些精闢的研究成果，筆者要如何做才能與他者有別？要如何做出一些創新的研究出來以免於落入巢窠之中？甚或是有畫蛇添足之疑？有了這些思維後，筆者必須以新的切入點來研究莊子的修養工夫，經過仔細閱讀參考文獻之後，筆者發現以往的學者大多直接就修養工夫

²⁶ 參見董小蕙，《莊子思想之美學意義》，台北：台灣學生書局，1993，頁 63～74。

論的思想展開論述，不論是討論坐忘、心齋、吾喪我等，均是逐一討論，所以論點總是大同小異，故本文即從文獻的探討開始，盡量蒐集、整理莊子書中文字上的脈絡與思想，並融合了以其整體思想背景來把握，接著最重要的研究就是論述坐忘與心齋在邏輯上的關聯性，試圖尋找出其最終極的相同或是有異之處，以作為莊子修養工夫論之次第研究的重要依循。

第三節 研究方法

在探索研究進路與方法時，知道目前較被矚目的中國哲學研究方法中，就屬牟宗三與傅偉勳的研究方法被廣泛的討論著，牟宗三談論到要瞭解儒家系統的內在性格有三個標準，他說：

因為不相應，所以去講也多是邪曲。……有三個標準，一個是文字，一個是邏輯，還有一個是「見」(insight)。我們要了解古人必須通過文字來了解，而古人所用的文字儘管在某些地方不夠清楚，他那文字本身是ambiguous，但也並不是所有的地方通通都是ambiguous，那你就不能亂講。另外還有一點要注意的，你即使文字通了，可是如果你的「見」不夠，那你光是懂得文字未必就能真正懂得古人的思想。²⁷

對系統的了解，說得對不對，是依著「文字」、「邏輯」、「見」三個標準來決定。在牟宗三的《圓善論》中也提出：「知識、思辨、感觸三者備而實智開，此正合希臘人視哲學為愛智慧學問之古義，亦合一切聖教之實義。」²⁸從以上綜合可知牟先生認為文字與知識、邏輯與思辨、見與感觸這三個組合構成了研究中國哲學的必備條件，也可說是研究的方法。對於牟宗三此觀點，鄭宗義提出他的詮釋，²⁹他認為文字與知識是指「對文獻的掌握」，亦即對文獻學（包含章句訓詁、勘定、考證、比較等研究）和發生學（思想的淵源、承繼、時代背景）兩種方法需掌握與注重。邏輯與思辨，是依西方哲學的理性概念認知，來對文本脈絡的演繹有所歸納，而成系統化的認識，使其有完整性與一致性。³⁰見與感觸，是經歷了上述的兩個詮釋觀點後，研究者本身需對中國哲學的文獻義理背後所透出的生命智慧有一實存的感應與契合，沒有個人之見與感觸，生命是封存的，不流動的，因為有著對義理的感應與契合，體悟出文本實質意涵，才有可能轉化與豐富自己的生命，讓生命向上提升。

²⁷ 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，1983，頁70~71。

²⁸ 牟宗三，《圓善論》，台北：台灣學生書局，1985，序言，頁XV。

²⁹ 參見鄭宗義，〈知識、思辨與感觸——試從中國哲學研究論牟宗三先生的方法論觀點〉，《鵝湖學誌》第18期，1997/6，頁25。

³⁰ 關於完整性，方東美也說過：「中國哲學在方法上，不管建立在那一套思想系統，態度總是要求其博大精深，換而言之，總是要把多元對立的系統化成完整的體系。」見方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1983，頁26~27。

從以上三種進路文字與知識→邏輯與思辨→見與感觸，連貫下來後接著可能的情況就是讀者或者研究者對文本會產生了自己的詮釋，創造出屬於自己的說詞、意念、想法。

傅偉勳曾提出一種方法論，稱為「創造的詮釋學」(Creative Hermeneutics)³¹，此種方法論共分爲五個層次，從實謂→意謂→蘊謂→當謂→必謂五個層次逐漸開展出對原思想家或對原典文本的解析與評判，此方法論對研究整體相對地提高了廣度與深度，也讓研究者不僅能與原典對話，更能時時與自己對話，從謹慎地思考與自覺中，提升研究的能力，也提高了研究的品質。牟宗三的三種進路(文字與知識→邏輯與思辨→見與感觸)和傅偉勳的五個層次(實謂→意謂→蘊謂→當謂→必謂)是有其意義相吻合處，皆是由研究者主體出發，先捨除自己的成見，不只用眼看並必須用心看，盡量貼切與融入原典或作者的思維，掌握住其精神，感動自己後，與自己的生命相契合；傅偉勳強調說詮釋者也必須在日常生活中實踐，這才是詮釋中國哲學的最佳方法。

透徹了解以上二位學者的研究方法觀點後，本文所採用的研究方法爲：

(一)爲了要較全面性、完整性的研究莊子的坐忘與心齋工夫進路，本論文的寫作，著重於莊學系統工夫修養論的研究，在闡述義理方面，計劃用諸多前人學者的註解來作爲補充文獻的需求，並且依每一脈絡，盡可能地選擇一可靠的注本爲本論文的依止，總結以上之歷代注解家之看法，本文採用的《莊子》原文是以清郭慶藩輯，王孝魚整理之《莊子集釋》爲版本。此版本收錄有魏晉時期郭象《莊子註》、唐初成玄英《莊子疏》、唐陸德明《莊子音義》三位學者之注釋，這也是目前流通較廣的版本。

本文論題的討論是採取以內七篇爲主，外、雜篇爲輔，一方面透過內七篇展現莊子的思想完整性，另一方面也可以連結外、雜篇中有關連性思想的篇章，使整個思想結構更具整體性，尤其是在修養論方面可以互相佐證或是加強的篇章，如〈知北遊〉、〈庚桑楚〉、〈田子方〉、〈寓言〉等。因爲莊書中三十三篇章非一人所作，既然是經過選擇而成書，其思想脈絡必然有其相同點，以莊書代表莊子必能兼顧其思想的整體性，換句話說本文是以莊學的思想闡述爲重點，視莊書爲一個思想上的有機整體，是以《莊子》一書爲範圍。

上一章節所提之流通較廣的文獻皆是寫作時較爲重要參考的文本，另外也參考王叔岷《莊子管窺》、《莊子校註》，陳壽昌《南華真經正義》等註解。當代學者的註書參考例如唐君毅《唐君毅全集》，方東美《原始儒家道家哲學》，徐復觀《中國人性論史·先秦篇》、《中國藝術精神》，馮友蘭，《中國哲學史新編》(二)，錢穆《雙溪獨語》，牟宗三《才性與玄理》、《圓善論》、《中國哲學十九講》，陳鼓

³¹ 這創造性的詮釋分爲五個層次：(一)「實謂」層次……「原思想家(或原典)實際上說了什麼？」(二)「意謂」層次……「原思想家想要表達什麼？」或「他說的意思到底是什麼？」(三)「蘊謂」層次……「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」(四)「當謂」層次……「原思想家(本來)本來應當說出什麼？」或「創造性的詮釋者應當爲原思想家說出什麼？」(五)「必謂」層次……「原思想家現在必須說出什麼？」或「爲了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋者現在必須踐行什麼？」參見傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1999，頁10。

應《莊子哲學探究》，張默生《莊子新釋》，王邦雄《中國哲學論集》，高伯園，《莊子內七篇思想研究》，陳德和，《道家思想的哲學詮釋》、《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，葉海煙，《莊子的生命哲學》及吳怡、吳光明，任繼愈、鄔昆如、楊儒賓、劉笑敢、林朝成、顏崑陽、嚴靈峰、賴錫三、鍾振宇、董小蕙等眾多學者之創作。另外凡相關之期刊、論文有獨特之見解者，亦是本文寫作的重要研究材料。

謹慎與恰當的尋求《莊子》中修養工夫「坐忘」與「心齋」的義理闡述後，針對本文之問題意識，試著解決之方法。如針對此一問題的探討範圍，則必須再度擴展出相關《莊子》內七篇的思想與莊子學派的思想，其精神之闡發，也就是哲學發展之精彩所在，《莊子》的「體道」³²意涵需要與吾人產生共鳴，精神上的冥契與相合，不只在世俗相交也與天地精神相往來。

熊十力曾說：「必須深入文字中，方可出於文字外。」讀《莊子》必須持著此種態度，瞭解歷來的注釋、考據、訓詁家對於《莊子》的貢獻，深入文字中，盡量減少誤解，發揮莊子所謂的「莫若以明」的以此明彼、以彼明此的雙向溝通精神。我們可知「荃者所以在魚，得魚而忘荃；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。吾安得夫忘言之人而與之言哉！」（《外物》）是不得已之說，雖然莊子相當懷疑語言的功能，最好能「言無言」、「終身不言，未嘗不言」但這是在生活實踐上做不到的，所以莊子才需著書十餘萬言，藉著文字的傳遞也才能踏進「明道」之路，研究莊子之時，不僅要能參酌各學者之註釋，更要能反覆推敲，取精去蕪，與己心相契合，「運用之妙，存乎一心」這是採用對的研究方法時才能體會出。好的研究方法本身也並不代表不變的真理，所以善用方法而不被其所侷限，應是筆者在莊學系統工夫修養論的研究中，必須注意的重點。

（二）針對本文本研究的對象《莊子》，這本書原典的校勘、訓詁、考證與比較的問題，盡量的蒐集完備資料以資參考後，再從各家注釋的思想、脈絡、語意分析等面向，比對各家學者之分析，並加以客觀的取捨，盡量讓原典的語意忠實呈現；理解原典後，就必須要能有自己的思維，盡可能充分的提出自己的看法與想法。

（三）在第四章坐忘與心齋的關聯性探究時，面對此問題意識，盡量蒐集當代學者的論述，不只闡述其想法，並試圖以各家不同的觀點來作一歸納與統整性，尋找出其相異或相同之處，並且提出自己的觀點，運用上述所題之二種方法，以求充分詮釋。

《莊子》的哲學思想是來自於如何安頓生命，它是以生命為對象，是一種生命的學問。莊子生命精神是要證入「道」的境界，是天人合一之境界。「道」的

³² 崔大華認為體道是個人的精神擴張過程，開始於對個人對自我以外的無限宇宙、萬物奧妙的好奇等產生冥思並體會之。每人從渺小的身軀拓展至自然、無限之精神之體，也會產生對世俗的超脫感。參見崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992，頁 180~183。假如筆者認為的體道方式不只有崔大華的想法，那針對此議題，研究範圍則必然的要再度擴張以尋求更多的解釋，例如這種與天地萬物融為一體的體驗是否是一種神秘體驗？是與不是，均需產生自己認為合理的思維出來。

境界是個人內在心靈的修持與體驗，無法用言語概念來加以規範。〈大宗師〉坐忘的「去知」（文字、言語的傳達）之前則必須有所「認知」，此認知可以依據得道者的導引默化，或是經典的文字傳遞，例如莊書中古人見道的過程，在〈人間世〉顏淵問道於孔子，孔子導引出顏淵「心齋」的修養方法，顏淵有所認知後，也要靠自己努力的修持方能體驗出「道」的境界。從研究的進路看「去知」，則必須進入莊學的系統裡了解，並不是否定知識，消解曾有的經驗，而是有積極的面向存在著，本文依循上述之研究方法與進路，不僅抽絲剝繭，更要忠於原典，從得知進而消解認知經驗的同時，也一樣有其相即相離的原則。依此研究進路本論文共分為五章，十四節，二十三個細目。

第二章 坐忘

《莊子》書裡常引用孔子與弟子之間的對話，來隱喻著背後的文化特徵與超越的思維。例如在對談禮的問題與形式時，就引發何謂正確的弔唁？是如：子貢言：「敢問臨尸而歌，禮乎？」（孟子反·子琴張）相視而笑曰：「是惡知禮意！」，在這個故事當中，《莊子》區分出儒家是陷在禮樂倫常的框框當中，掌握出禮的實質精神，稱為「遊方之內」；而道家是以超脫的思維，跳脫了禮樂倫常的限制，而悠然地在大自然中消解，稱為「遊方之外」。方內方外不必然是空間的劃分與區隔，而是隨著人的修養有之差別，所產生的境界亦有所不同，最高的境界即是能不受方內方外之限制，而處於精神無限自由的真人所帶出。在《莊子·大宗師》裡有一段關於「忘仁義」、「忘禮樂」的「坐忘」討論，這也是《莊子》所提的特殊修養工夫，「坐忘」是什麼呢？讓吾人從〈大宗師〉來看：

第一節 坐忘的內容與意義

一、坐忘的意涵略說

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。」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。」

這段是借著顏回與孔子的對話而討論坐忘的工夫。首先是顏回的忘仁義，接著過一段日子後，又忘了禮樂，最後又過了一段時日後才達到坐忘的境界。¹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，孔子雖然讚賞，但是還是認為那不是修養的最高境界。適己而忘己（即坐忘），

¹ 是先忘仁義或是先忘禮樂，在學界引起廣泛的討論，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。拙文亦是按此說。

無欲無念，方能與天道合一。

仁義禮樂本是儒家的德行內容，莊子卻借顏回和仲尼來「忘」掉仁義禮樂，是有譏諷反對之意嗎？其實不然，莊子並非是反對儒家仁義禮樂的德行內容，而是要消解流於形式，已經僵化的教條。其原因就如同徐復觀所說：

莊子認為仁義禮樂若非出於實踐中的自覺，僅落入各人生活中相對待的行為模式，或做為添飾生活的假借物，則這樣的仁義禮樂是「侈於性」、「侈於德」，（〈駢拇〉），並非出乎「性命之情」（〈駢拇〉），這種層次的德目踐履，只是落在人的形器拘限以內的作為成就，實際上卻僵化了活潑的生命開展。²

如果吾人在日常生活仁義禮樂的德行實踐中，只知疲於因應外在的德目教條，卻不知一切的德目最終是要能引發其人之自覺性，反觀自照，返回本然之心，而使生命更加豁達。忘掉仁義禮樂即不以外在之條規僵化我本心，但這仍是莊子所言「可矣，猶未也。」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。」³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。⁴

「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。」⁵坐忘並不是要拋開放棄形體，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。⁶

勞思光說「忘」的工夫，看似是否定的消極的方法。而是要到「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。⁷鬆綁形軀的束縛、是非的執著，方能同於大通也就是道通為一。坐忘的重點不在「坐」，而在於「忘」。⁸從顏回先忘仁義，再

² 徐復觀，《中國人性論史先秦篇》，頁 399。

³ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 284。

⁴ 同上，頁 285。

⁵ 王夫之，《莊子通·莊子解》，頁 69。

⁶ 參見陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 143。

⁷ 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北：三民書局，1991，頁 247。

⁸ 坐忘，非當是身坐而已，要當「心坐」。《六祖大師法寶壇經》〈頓漸品〉云：「常坐拘身，於理何益。」若只身坐，自己拘束了自己，無法自忘其身，如何可得法？見元·宗寶編，《大正新脩

忘禮樂，再坐忘的過程中，看來，這個忘的主旨是需要有一套的修養工夫的。吳怡認為，後代許多人讀到莊子的忘，就粘著在這個忘字上，要學坐忘怎能憑空想像，其實莊子的忘，套用佛字的話，乃是心不滯境而已。⁹劉笑敢說坐忘是一個「一切因任大化之自然，連自己形體都忘盡了，內心自然空無一物，虛靜一片，而使精神主體達到無牽無掛無拘無束的自由狀態。」¹⁰。強調真正的坐忘是對世俗之事務隨順因應，而後連自己的形骸也都忘了，使精神達到逍遙之境界。

「坐忘」的修養工夫要如何實踐呢？從以上學者所言，吾人可知「坐忘」的修養進程是一層一層的從禮樂外在的規範破除、消融仁義內在規範，一切心靈的束縛都解除，進而「墮肢體，黜聰明，離形去知。」莊子藉由「墮」、「黜」、「離」、「去」等否定的語詞，教人要撤除自我的藩籬，突破自己的束限。將德、性、心提高到和道相同的位置而達成坐忘工夫。墮肢體即是離形，黜聰明即是去知，（有關離形去知，待下一節詳加討論。）心靈揚棄了貪欲與智巧，才能從執著、糾葛中解放，而得自在，也就是順性適性，而達至大通的境界。

二、離形去知

徐復觀對「離形去知」的見解為：

莊子的「墮肢體」、「離形」，實指的是擺脫由生理而來的欲望。「黜聰明」、「去知」，實指的是擺脫普通所謂的知識活動。欲望藉知識而伸長，知識也常以欲望為動機；離形即含有去知的意味在裡面，去知即含有離形的意味在裡面。而莊子的「離形」也和老子之所謂無欲一樣，並不是根本否定欲望，而是不讓欲望得到知識的推波助瀾，以至於溢出於各自性分之外。在性分之內的欲望，莊子即視為性分之自身，同樣加以承認的。所以在坐忘意境中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的，概念性的知識活動。¹¹

人自身的欲望與知識是會相推長，也互相解消。忘知是忘掉分解性與概念性的知識，並不是完全的稟除知識。

吳汝鈞說：

坐忘是擺脫了識知心種種有形相的計度預謀，分別忘執，以回歸向靈台心

大正藏經第四十八卷·六祖大師法寶壇經》，台北：世樺印刷公司，1994，頁358。《六祖大師法寶壇經》〈坐禪品〉云：「外於一切善惡境界心念不起名為『坐』。」面對外在之事物，心念如如不動，不起分別心，內外雙遣（即是忘），寂靜虛極，方可稱「坐」。見同上《大正新脩大正藏經第四十八卷》，頁353。筆者認為借釋家之說更可充分闡述莊子之原意。

⁹ 參見吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書公司，2001，頁97~98。

¹⁰ 劉笑敢，《兩種自由的追求：莊子與沙特》，台北：正中書局，1994，頁69。

¹¹ 參見徐復觀，《中國藝術精神》，頁72~73。

的虛靈明覺，對道的觀照。仁、義、禮、樂在莊子眼中都是成立於識知之心，足以桎梏人的心靈自由的。「墮肢體，黜聰明」表示識知心的作用被克服過來，不再以識知心的聰明去計較執取肢體的形相而成的主客對峙局面，而「離形去知」。¹²

修練了離形去知的工夫即不會計較、分別、與執著。離形是將自我形體的執著捨去，而去知是將心知的妄作遣去，雙雙遣去後方能使心靈自由。

莊子所欲去除的知是什麼？肯定的知到底又是什麼呢？吾人先從莊書中所談的知來說。例如「大知閑閑，小知閒閒」（《齊物論》），這裡的知依馮友蘭說是用形象化的語言寫心理現象的千變萬化是主觀世界。¹³「吾生有涯，而知也無涯。」（《養生主》），也是指心思而言，¹⁴這兩種知在莊子看來，都是會引起無限的造作與追逐，如果生命本身缺乏內在的自覺與德行的修養，知識的追求反而是一種負擔與危險，所以莊子言：「繕性於俗，學以求復其初；滑欲於俗，思以求其致其明；謂之蔽蒙之民。」（《繕性》）吾人切不可認為莊子是反對知識者，他是洞察出來知的另一面。「為學日益，為道日損」（《道德經·第四十八章》）一方面是求知識經驗的增加，另一方面是求心理欲望的化除與知識系統的消化，二者同時並進而不違背。¹⁵這也和方東美所言：「人的失落，並不是因為他具有知識，而是由於他失去了悟性正智的作用。」¹⁶相吻合。以上所舉例的知是否定的知，也是莊子欲去除的知，但他並不是反對知識，而是洞察到「知」所產生的負面作用。莊子所肯定的知稱之為「真知」，何謂「真知」？

〈大宗師〉一開始就說：

知天之所為，知人之所為者，至矣！知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知之所知，以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。雖然，有患，夫知有所待而後當，其所待者特未定也。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？且有真人而後有真知。

「知天之所為，知人之所為者，至矣！」郭象注曰：「知天人之所為者，皆自然也；則內放其身而外冥於物，與眾玄同，任之而無不至者也。」¹⁷知道天之所為完全是出於自然，也知道哪些是人為的，能明白天人的分際也就是洞澈事理的道理了。「雖然，有患，夫知有所待而後當，其所待者特未定也。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？」成玄英謂曰：「夫知必對境，非境不當。境既生滅不定，知亦待奪無常。唯當境知兩忘，能所雙絕者，方能無可無不可，然後無

¹² 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998，頁99。

¹³ 馮友蘭，《三論莊子》，《莊子的討論集》，引自陳鼓應，《莊子今注今釋》，頁47。

¹⁴ 林希逸云：「知，思也。心思卻無窮盡，以有盡之身隨無盡之思，紛紛擾擾，何時而止。」林希逸，《莊子虞齋口義校注》，北京：中華書局，1997，頁48。

¹⁵ 參見牟宗三，《中國哲學講十九講》，台北：台灣學生書局，1983，頁123。

¹⁶ 方東美，《生生之德》，台北：黎明文化公司，1979，頁272。

¹⁷ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁224。

患也已。」¹⁸這裡所指的境就是指知識對象，在對象的生滅不定流轉中，真理不能掌握，當然一切現象知識也都是不確定的，所以莊子提出「真知」以轉化吾人對知識與心知所起的妄知。釋德清亦云：

以世人一向妄知，皆恃其妄知，強不知以為知，未悟以為悟，妄為肆志，則返傷其性。必待真悟真知，然後為恰當。第恐所待而悟者，未必真悟。則恃為己悟，則未可定也。必若真真悟透天人合德，本來無二，乃可為真知。¹⁹

知字是知天知人的眾妙之門，也是重禍之門，因為恃強知而妄作，這個知是危害的知，要能妙悟後方是真知，有真人後才有真知。

吾人瞭解，有「知」後方能「忘知」，莊子是面對當時的知識份子而言忘知，所以作為忘知的根底，還是需要某種程度的知識。莊子常以渾沌作忘知後的形容，徐復觀認為莊子的忘知不同於一般的所謂渾沌，否則孤立化後的知覺特性便發揮不出來。²⁰這種孤立化、專一化的知覺和嬰兒時期的知覺是不同的，它是不以一己的主觀見解來分辨好壞的價值，也就是沒有分別心。總歸來說，這也是真知的標準問題，所謂知者未能無可無不可，這是有所待，而吾人認為的知之真，則未必是知之真，所以程兆熊認為：「要知此真知是來自真生命，亦復歸於真生命，亦即是真知終須以生命之全或生命之完整為標準。」²¹知行的最高境界即是道的境界，就如〈知北遊〉所云：「無思無慮始知道，無處無服使安道，無從無道始得道。」先由知道，後安道，方能得道，這初始的「知」也就是真知的呈現。

三、同於大通

墮肢體、黜聰明、離形去知而後同於大通。墮肢體、黜聰明、離形去知的主要意涵在於忘掉自身進而忘掉一切分別相，不被感官、欲望所牽絆，不執著於萬事萬物，心靈處在虛靜狀態，精神自由後即可同於大通。成玄英疏：「大通，猶大道也。道能通生萬物，故謂道為大通也。外則離析於形體，一一虛假，此解墮肢體也。內則去除心識，免然無知，此解黜聰明也。」²²超脫形體的拘執，免於一切智巧的束累，即能和大道融通為一。

〈齊物論〉云：「故為是舉莛與楹，厲與西施，恢詭譎怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。」大道本來就是沒有分別

¹⁸ 同上，頁 226。

¹⁹ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 374。

²⁰ 參見徐復觀，《中國藝術精神》，頁 75。

²¹ 程兆熊，《道家思想》，台北：明文書局，1985，頁 376。

²² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 285。

的，但是人往往以自己作為中心，自己設立了標準，所以就會有分別心產生。²³再就成與毀來說，一方面毀了，就是另一方面成了；一方面成了，就是另一方面毀了。一切事物從通體來看就沒有完成和毀壞，無論成與毀皆可道通為一。可知萬物是由通而一，但什麼是通呢？如何作才能通？莊子謂：

夫道未始有封，言未始有常，為是而有畛也。請言其畛：有左，有右，有倫，有義，有分，有辯，有競，有爭，此之謂八德。（《齊物論》）

此即言大道是渾然一體，無所不在，所以是沒有封界的。畛是界畔的意思，由於有畛的分判，就形成了限制。人的人為造作和心知的障礙是自己築出的圍牆封閉了心靈，有了封界就無法通向大道之路。莊子又言：

其次以為有物矣，而未始有封也。其次以為有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所以成。（《齊物論》）

莊子認為道的虧損，是由於人有了是非、愛憎、物我對立的封限。有了這些對待關係的偏私，所以不能同於大通，所以去除自我的封限即能通。接下來如何作才能通呢？再重述所謂的「道通為一」，陳政揚說：

是指在大道暢行的世界裡，本不存在著人為虛設的封限，將人與天地萬物割裂，由於人我萬物本無當然的區分隔閼，也就是本然的混融為一。²⁴

指出人與天地萬物存在的價值是相通為一的，並沒有本然的區隔，因此能通達為一；也就是說，人如預設了區別的標準，那也就是沒有辦法與天地萬物混融為一體了。

鄔昆如認為：

莊子的學說最主要的是把老子形而上的「道」，拉下來成為形而下的，存於萬物之中並與萬物合一。……道的內存萬物，目的在於取消一切對立、衝突、矛盾；而人能心齋、坐忘則是與道合一。²⁵

²³ 所謂的無分別心，並不是鄉愿、糊塗或敷衍馬虎，是能站在更高的立場，有更寬容的精神，來透顯宇宙的圓融和諧。無分別心，也就是化掉自己的成心，化掉一切心知情念的偏私，還原為嬰兒般樸實的心眼。參見董小蕙，《莊子思想之美學意義》，頁 138。

²⁴ 陳政揚，〈論「白馬非馬」在先秦哲學中的發展——以名、墨、儒、道為例〉，《揭諦》第 6 期，2004/4，頁 112。

²⁵ 參見鄔昆如著，《人生哲學》，台北：五南圖書公司，1989，頁 56~58。鄔昆如運用了莊子（《知北遊》）一段話：「東郭子問於莊子曰：『所謂道，惡乎在？』莊子曰：『無所不在。』東郭子曰：『期而後可。』莊子曰：『在螻蟻。』曰：『何其下邪？』曰：『在稊稗。』曰：『何其愈下邪？』曰：『在瓦甓。』曰：『何其愈甚邪？』曰：『在屎溺。』東郭子不應。」認為莊子把「道」拉到形而下，而且存於萬物之中。

他說這個道有一個統合的功能，人生在本體上要與道合一，在實踐上，透過心齋、坐忘修養工夫，一方面清靜無為，進而要與人、自然相和諧，達到「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。

葉海煙則認為：

生命的發展歷程也就是道的歷程，生命與道的合一乃歷程的合一，而非本體意義的合一；是在動中合一，在存在的狀態中合一，並不是以靜定的本質作某一方向或某一層面的契合。故在顯示道的超越性的同時，對於在形上與形下之間進行的生命的統合與完成，仍須以趨向合一的歷程觀看待之，生命之本性亦須經由生命之歷程以顯發其真實之意義。²⁶

葉海煙以為人的生命與道的合一，是一種歷程的結合，他說的生命歷程是有其流通性，是動態而非靜定的。

如何能消除自私的我見？如何能無分別心，同於大通？拙文認為方法就是莊子的莫若以「明」，「明」是無所偏的去觀照，是一種工夫。以此工夫而能達至道通為「一」的境界，「一」也就是圓融和諧的境界。「泰初有無，無有無名；一之所起，有一而未形。」（〈天地〉）宇宙萬物的創生，是起自道之為無，也是道之為一，「一」顯示道作為創生原理的統一性與獨立性。老莊皆以「明」來表現出生命回到本有的虛靜素樸後所顯現的智慧之光，如老子曰：「自知者明」《道德經·第三十三章》、「知常曰明」《道德經·第五十五章》、「見小曰明」《道德經·第五十二章》；莊子曰：「莫若以明」（〈齊物論〉）、「彼人含其明，則天下不鑠矣」（〈胠篋〉）。「明」就是一種「自知」，也是對於道之體悟之智慧。²⁷如此生命沒有封畛，有了智慧來去自如。

筆者認為「明」也可說是能夠觀照自心，同時在多種層面上運作的一種能力。例如：在生活世界面對問題的想法是逃避或接受，當下能清清楚楚、明明白白，自心的活動即可說是「明」的表現與實踐能力。

《莊子·天下》說：「忘乎物，忘乎天，其名為忘己。忘己之人，是之謂入於天。」忘物、忘己、忘心，忘的對象就是形軀的我，經驗的我，小我，忘己後展現的我就是大我、真我。天人同體的境界是因物我兩忘。離形而形全，去知而知真，通過坐忘，形全而知真，就可以「同於大通」。「同於大通」即是莊子筆下逍遙的至人。

²⁶ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，2003，頁94。

²⁷ 參見鍾振宇，〈赫拉克利特 Logos 學說與老莊道論之比較〉，《揭諦》，第12期，2007/3，頁133。另鍾振宇又說：「『智慧』是某人自己對於某事物之明瞭。」牟宗三說：「任何大教都以智慧為目標，而不提供知識，智慧的不同就在把知識、觀念的系統、意念的造作化掉。凡是意念的造作都是一孔之見的系統，通過這些孔有點光明，但周圍就環繞了無明，只有把它化掉，才全部是明，智慧就代表明。」參見牟宗三，《中國哲學十九講》，頁93。

第二節 「忘」的展開

人生最大的無明，是以心知，拘泥執著外在形軀的死生與得失，沒能透徹瞭解，形只是吾人在世的工具和載具而已。如果常常念念不忘此形軀，則反成爲載具的囚犯，如要有逍遙的人生則必破除迷妄，即對形軀的執著必須放下，無分別與計較，換言之，就是要遣除，要「忘」。

一、透過寓言的開啟

莊子在道的證悟與傳導方面，擺脫了耳目的錯覺與思慮上的我執，直接訴諸於主體的心靈經驗上。顏崑陽認爲每一個個體的心靈經驗都是獨得之秘，而只有愈離絕思慮，離絕名言，這個獨得的經驗才愈純粹，愈完全，愈接合絕對的真理——道。²⁸這些離絕又如何來做到呢？我們就從《莊子·知北遊》中，有關「忘」的故事開始，故事中的主角「知」，他走遍南北，想要解開心裡對道的疑慮與困惑，一路上遇見了無爲謂、狂屈與黃帝，故事是這樣的：

知北遊於玄水之上，登隱弇之丘，而適遭無爲謂焉。知謂無爲謂曰：「予欲有問乎若：何思何慮則知道？何處何服則安道？何從何道則得道？」三問而無爲謂不答也。非不答，不知答也。知不得問，反於白水之南，登狐闕之上，而睹狂屈焉。知以之言也問乎狂屈。狂屈曰：「唉！予知之，將語若。」中欲言而忘其所欲言。知不得問，反於帝宮，見黃帝而問焉。黃帝曰：「無思無慮始知道，無處無服始安道，無從無道始得道。」知問黃帝曰：「我與若知之，彼與彼不知也，其孰是邪？」黃帝曰：「彼無爲謂真是也，狂屈似之，我與汝終不近也。夫知者不言，言者不知，故聖人行不言之教。」（〈知北遊〉）

莊子讓在這則寓言中的假設人物「知」，到北方遊歷，所經之處的「北方」、「玄水」，「南方」均象徵智慧，其間所遇到的人物：「無爲謂」、「狂屈」、「黃帝」等，各象徵了一認知階段。最後「知」問黃帝，到底「無爲謂」和「狂屈」是不是不知「道」呢？無爲謂的「無法說」，和狂屈的「忘了說」，到底是怎麼一回事？黃帝針對相同的問題而有不同回應的方式，把它判別出告訴「知」說：「無爲謂才是真正的對了，狂屈也還像那麼回事，我跟你到頭來還沒有沾邊哩。懂得的人

²⁸ 參見顏崑陽，《莊子的語言世界》，台北：躍昇文化公司，1994，頁140。另141頁提到，在莊子的悟道方法中，「道」根本是離絕知識，名言的。所以「無思無慮始知道，無處無服始安道，無從無道始得道。」，出於《莊子·知北遊》。更進一層求說有意識地無思無慮，無處無服，無從無道，還是不能知「道」。必須連這一層也遺去，不知道自己之「不知道」，然後才知「道」。

不亂說，亂說的人不懂得，……」²⁹。

在狂屈的忘言與無為謂的不言中，我們可以知道「忘」字是最重要的連接點，是接引著說與不說之間的玄妙之因。認知與體道的過程在於消弭概念的自我執著，不斷的否定只是為了逼顯最後的大肯定，由確實的體悟後經由忘記所引入的沉默，或是用語言說出詳盡的解釋，何者是最切實際的呢？從莊子的故事我們就可看出端倪來。何以莊子總結說夫知者不言，言者不知，故聖人行不言之教？從這些疑惑來看，「忘」的概念，應是值得探究，並可試圖用「忘」求解決問題，且可使之通向逍遙遊的境界。

對此一寓言的分析層次上，賴錫三提出了以存有、意識、語言之層次關係，把四個角色的生命意識狀態，具體微妙的呈現開來。賴錫三提到「無為謂」代表處在境識俱泯的境界，不是故意沈默不答，而是因為超越了意識活動的覺照狀態，故「不知答也」；「狂屈」是處在境識俱起無分別的境界，雖然終以「沈默忘言」，但畢竟已升起意識的活動且已有所說了，但這仍屬於無分別智、非分別說狀態；「黃帝」則是處在境識俱起有分別、無是非的境界，對「無為謂」、「狂屈」和自身都有所判斷，雖有所覺悟與謙卑，但最終也只能以分別說的語言試圖表達語言的境界；「知」是處在境識俱起有分別、有是非的境界，連黃帝的智及、觀念性的覺醒都沒有，而且還有高下、是非的比較心態。³⁰由此對道的分析，更可進一步的確認從忘的觀點來看是與莊子所提的「坐忘」工夫修養境界相契合。賴錫三此論與佛學唯識接軌，讓讀者更能理解其四個層次的意涵與差異，誠屬精闢之言。

二、忘字概念的彰顯

在金文裡忘字作「𠄎」，如果從最原初的造字來看，是由上面的亡字和下面的心字所合起來。亡字的本意歸納有三種說法：1. 體內器官的橫隔膜；2. 隱沒遺失；3. 刀刃鋒芒。³¹忘字下面的「心」字，甲骨文作「𠄎」，金文作「心」。這是象形文字，指人的心臟。後來引申為心思的心；所以從「亡」與「心」的相關字來推敲「忘」字的意涵時，就可知道人處在一個危機時刻時，常把「心」給

²⁹ 歐陽景賢、歐陽超釋譯，《莊子釋譯（下）》，台北：里仁書局，1992，頁867。

³⁰ 參見賴錫三，〈莊子的真理觀與語言觀〉，《揭諦》，第1期，1997/6，頁174。賴錫三所提出的「道家存有論」超形上學中清楚分析了道的四種面向：（1）在存有的根源，是境識俱泯狀態；（2）在存有的呈現，是境識俱起無分別狀態；（3）在存有的執定，是境識俱起，有分別、無是非狀態；（4）在存有的執定，是境識俱起，有分別、有是非狀態。他用此存有論來分析〈知北遊〉「知問道」的寓言故事。

³¹ 有關亡字本義。郭沫若謂：「亡者，育之初文，今人稱之為橫隔膜。」周谷誠謂：「是入於隱蔽之處，畏罪逃亡，不敢見人，是亡字本義。」卜辭作有無之亡，後世用作存亡之亡，在這些眾多說法中，王廷林先生歸納成此三種說法。參見王廷林，《常用古文字典》，台北：文史哲出版社，1993，頁659。

遺漏了。依《莊子》一書中，就「忘」字而言，共出現了84次。³²「忘」的層次有兩種，其一我們可以認為是主體自發性的，是由自己的意志力的思維中有所取捨。其二也可以是不由意志力控制，是抽離自身的感覺，也不受知識的干擾，沒有分別心，身心自由自在。³³在莊學範疇中的「忘」並不只是我們所說的「忘記」或「遺忘」而已，其另包括有「捨棄」、「拋棄」、「超越」等，莊子的忘是屬於上列第二種的層次居多。

西方學者祁克果云：「一個人所具遺忘能力的程度，則是他『靈』的彈性的最後尺度。如果一個人不能遺忘，他絕不會記取許多。」又云：「記取與遺忘的藝術，也將確保對某種生命關係的執著，而且使得一項完全自由的實現，成為可能。」³⁴雖然莊子和祁克果的存在感受不一樣，彼此對「靈」的觀點也不同，但是祁克果對「遺忘」的看法可以幫我們更加地瞭解莊子的「坐忘」。葉海煙曾論及莊子運用坐忘的工夫，兼顧了記取與遺忘的辯證性，只在確保道與吾人生命吾人心靈的關係並期望完全自由的生命實現。³⁵吾人如從記取與遺忘的角度來看，祁克果與莊子顯然有些同感，莊子的忘是爲了統合內外之境，而求內心的統一，以達生命的整全，這正需要有著無其所無，而達忘其所忘，因忘而適己、適物，精神是自由的，也是一種向道學道的歷程。

王邦雄說在人際關係裡我要忘了對人家的好，我才真正對人家好，忘了就是實現的原理。也就是「不有」，所以哲學理念是在人生修養中體現出來。³⁶陳德和更進一步的說出忘的最高境界，是連忘的本身和忘的目的也都忘了。莊子〈大宗師〉中，南伯子葵外天下，忘生死、無古今的朝徹見獨，是這種境界；顏回的忘仁義、忘禮樂，最後達墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通的坐忘，也是這種境界。³⁷對個人來說，形要忘、言要忘、仁義禮樂、生死都要忘，莊子的〈外物〉云：「筌者所以在魚，得魚而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。吾安得夫忘言之人而與之言哉！」筌、蹄、言語都是器具，器具用完後就可以丟棄、忘掉它，忘不是簡單地丟棄，忽略，而是要超越，得「意」才是最終、最高的目的，作爲思維著的人能忘掉言以得意，這時已造就了一種得魚忘筌，得意忘言的境界了，這也如同《金剛經》所言：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨何況非法。」撐著竹筏到對岸目的地後，就要捨棄竹筏，自己上岸，與莊書所言有異曲同工之妙。換句話說，是因爲要達到目的時，方法已

³² 例如：〈齊物論〉：「忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟」。〈養生主〉：「忘其所愛」，〈德充符〉：「德有所長而形有所忘」。〈大宗師〉：「不忘其所始，不求其所終」。〈天地〉：「忘乎物，忘乎天」。〈達生〉：「忘是，忘要」。〈外物〉：「得魚而忘筌，得意而忘言」等。參見黃錦鉉《新譯莊子讀本》。另參見《莊子引得》，上海：古籍出版社，1986。

³³ 參見涂光社，《莊子範疇心解》，北京：中國社會科學出版社，2003，頁81～84。

³⁴ 祁克果著，陳俊輝譯，《祁克果語錄》，台北：業強出版社，1987，頁66。

³⁵ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，2003，頁221。

³⁶ 參見王邦雄，《生命的大智慧》，台北：漢光文化公司，1991，頁30。

³⁷ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁97。

在其中，但也要能把目的與方法兩忘，由此可知莊子強調「忘」這概念的重要。

三、《莊子》書中對「忘」的解釋

莊子所謂的「忘」³⁸，不只是遺忘的忘，或是丟掉、去除、拋開等的消極否定意思；筆者概括它具有兩層意義：第一是消弭物的分別相，乃至存在相。³⁹這和佛家《金剛經》所述無相說是同一要義。第二是涵蓄著積極的意義，也就是要取消造作。⁴⁰牟宗三說造作就是有心，有心有私意，就是康德所說的有條件的，不是定然的。我們要能取消造作，化掉執著所帶來的煩惱與負擔，是無有作好，無有作惡，這是一種智慧，一種道的體會心境。錢穆說：「莊子指示人如何運用心知，首先著重一忘字訣。如顏子之坐忘，南郭子綦之喪我，皆是。」⁴¹忘不是沒有心，只是此心消融了一切外境所產生之外緣，心仍是存在的，此心莊子稱之為「真心」。在莊子看來真正的修養是連修養的工夫都要消化後而去除，才是真正的素樸之心，這也就是真正的真心，有真心後乃有真知。

道家的智慧是「忘」的智慧，也就是《莊子》書中所謂「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」（〈大宗師〉）人唯有在相忘之時才得道術之正。除良知之發，人更有執著而成私欲之時，此時即需將性情之正忘之，方得性情之正。〈外物〉云：「去小知而大知明，去善而自善矣」。郭象注曰：「小知自私，大知任物。去善則善無所慕，善無所慕，則善者不矯而自善也。」⁴²人要能棄除小知則大知才明，去掉自以為善則善自顯，這個「去」是消除也是「忘」的工夫。老子曰：「上德不德，是以有德。」（第三十八章），莊子曰：「大道不稱，大仁不仁」（〈齊物論〉），這其中的「不」不是不要，而是和「忘」一樣，都是作用上的反說。⁴³這也都是要破解世俗之情與超越自我所顯示的實踐工夫。

「忘」的工夫是要使人精神專一，內外一統，摒除外境干擾和自我內在知見的蔽障，以求生命的逍遙與自然。莊子的忘是一種看清世俗，吾人只有忘我、喪我才能體證道，因為沒有了偏執與勉強，就是有「無」的心，不會造作，一切因任自然。道家對於實踐的歷程和步驟不必然和儒家完全一樣，也不必然先從家庭倫理的培養及維護做起，而當是著重在空曠心靈的由小而大，由大而化。⁴⁴現舉

³⁸ 根據歐崇敬的歸納，「忘」字在內篇出現二十三次，在外篇出現四十一次，在雜篇出現十次，以內外雜篇三者出現的比例相近，亦可以看出此為莊子學派共同看重的工夫論用詞。見歐氏著，〈從《莊子·內篇》的概念與字詞使用脈絡論其哲學架構中的兩種特質〉，《佛光人文社會學刊》第2期，2002/6，頁144。

³⁹ 參見徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁391~392。

⁴⁰ 參見牟宗三，《中國哲學十九講》，頁144。

⁴¹ 錢穆，《雙溪獨語》（二），台北：台灣學生書局，1981，頁19。

⁴² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（下）》，頁935。

⁴³ 參見牟宗三，《中國哲學十九講》，參閱第七講道之「作用的保存」，頁127~156。

⁴⁴ 參見王邦雄，《中國哲學論集》，台北：台灣學生書局，1983，頁64~67。比較特殊的是《道德經·第五十四章》老子曰：「善建者不拔，善抱者不脫，子孫以祭祀不輟。修之於身，其德乃

出莊書中有關忘的幾個例子：

(一) 誠忘

故德有所長，而形有所忘。人不忘其所忘，而忘其所不忘，此謂誠忘。(《德充符》)

郭象注曰：

其德長於順物，則物忘其醜；長於逆物，則物忘其好。生則愛之，死則棄之。故德者，世之所不忘也；形者，理之所不存也。故夫忘形者，非忘也；不忘形而忘德者，乃誠忘也。

郭象在此把「誠忘」解為「忘德」之義。⁴⁵

釋德清曰：

愛其德，故自忘其形也。所忘者性也，言世人迷性真而愛形骸，故忘其性。今欲不忘，所不忘者形也，世人忘性而愛形，故今欲忘之。忘其所愛，而不忘其所不愛，此之謂誠忘。⁴⁶

憨山大師把「誠忘」解為「忘形」之義。世人都要忘掉所愛的形骸，而不能忘每人固有的性真。

張默生云：

所以德有所長的，自然形有所忘。若人不能忘去當忘的形體，反而忘去不當忘的德性，這才叫『真忘』哩！。」⁴⁷

張默生認為人通常都是容易忘掉「德」必須持續成長，而只專注在「形」上面的追求，這就不是真正的「忘」。

以上三者對誠忘的解釋有些不同，爲了比較明白三者對誠忘的觀點，現今列表如下：

真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於邦，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。吾何以知天下之然哉？以此。」

⁴⁵ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 217～218。

⁴⁶ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，1973，頁 363。

⁴⁷ 張默生，《莊子新釋》，台北縣：漢京文化公司，2003，頁 156。

注者	內容	人不忘其所忘（所忘者）	而忘其所不忘（所不忘者）	誠忘
郭象		形	德	忘德（是德不形之義，亦即德行不著痕跡，不外露不彰顯，心靈保持自然和諧。）
憨山釋德清		性	形	忘形（忘掉形體）
張默生		形	德	忘德（感慨忘掉德性的重要，是針對形與德性二者單純的比較。）

筆者認為郭象之詮釋較符合莊書原意。因為莊子忘形並不是要否定形，而是在虛靜無執的境界中加以成全。〈德充符〉謂：「有人之形，無人之情。有人之形，故群於人；無人之情，故是非不得於身。」從有人之形，故群於人，就可看出其對形的肯定，也就是說人是以形來遊走世間的。高柏園言：「〈德充符〉之德是以虛靜之和為主，是以其對形之保存本質上便是一種主觀境界，此形式固然使德保住形，但並未積極開發，只是德有所長，而形有所忘的忘。」⁴⁸由此推知，郭象的詮釋是有所洞見的，世人不只能夠忘其所珍愛的人、事、物，更進一步的能忘其所不愛的，不執著任何事物才能見純真本性。

（二）忘適

忘足，履之適也；忘要，帶之適也；知忘是非，心之適也；不內變，不外從，事會之適也；始乎適而未嘗不適者，忘適之適也。（〈達生〉）

郭象注曰：「百體皆適，則都忘其身也。是非生於不適耳，所遇而安，故無所變從也。識適者猶未適也。」⁴⁹因知忘是非，所以心常適。吳怡言：「忘到了最後不僅是忘物，忘己；而且根本上連這個要『忘』的念頭也忘了，連這個『適』的感覺也忘了，這才是真正的忘，真正的適。」⁵⁰在忘己（忘己而後自齊，自齊而後自化）、忘物（忘物而後物齊，物齊而後物化）之後，內外無所執著，但此時仍須將這份「忘」與「適」的念頭除去，才能達真正的逍遙。葉海煙申論其要義言：「因忘而適，適己適物，終適於道，而『忘適之適』，即無其所無，忘其所忘，

⁴⁸ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992，頁158。

⁴⁹ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁662。

⁵⁰ 吳怡，《禪與老莊》，台北：三民書局，1987，頁213。

故向道學道的歷程即是忘的歷程。」⁵¹「忘」的工夫歷程即是體道的進程。徐復觀說：「適即是樂。可知莊子忘是非等的工夫，實際是成就人生之樂。」⁵²樂是藝術的主要內容、效果，若順此思維，可探知莊子由忘的修養工夫所達的人生境界亦可說是一藝術境界。莊子忘的體道進程是如何實踐呢？最具有代表性的是〈大宗師〉裡提到南伯子葵與女偶談論進道的工夫，先後步驟與其相應境界分析如下：

（三）外忘

南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」南伯子葵曰：「道可得學邪？」曰：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才而無聖人之道，我有聖人之道而無聖人之才。吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎？不然，以聖人之道告聖人之才，亦易矣。吾猶守而告之，三日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹而後能見獨；見獨而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也。其名為撻寧。撻寧也者，撻而後成者也。」〈大宗師〉

這段話說到道的進路，依序是由外天下→外物→外生→朝徹→見獨→無古今→不死不生。外天下、外物、外生是修養工夫，朝徹是掃除心知障礙後的空靈心境，見獨、無古今、不死不生是體道後的境界。莊子觀生命的歷程：始於衝突，終於圓融。衝突是生命的事實，圓融則是生命的理想境界。生命因「有待」，有各種條件限制，價值規範，故人生有障礙及衝突。⁵³所以依此學道工夫次第漸進。陳德和說：「外是實踐的工夫。外當是置之度外，置之度外就是能不刻意、不把持、不黏滯而灑然冰釋，所以它和忘幾乎等同。」⁵⁴外是去除，不執著，捨除世俗的偏見，也捨除世俗的價值，由外而內，虛澄心志，隨化應物，達至人我和諧，也就是達於外忘之境界。。

這其中的「三日」、「七日」、「九日」並不是實際的日數，而是指修行的漸進次第，也就是指修行的難易程度。「天下」是指我以外的世界，離我較遠，釋德清亦說：「天下疏而遠，故三日而可外。」⁵⁵第一階段外天下是初步工夫，要捨此貪念，將天下置之度外則能忘富貴、名、權；第二階段再繼續外物，莊子的物並不限於有形的物體，一切知慮、言論都是其範疇，郭象注：「物者，朝夕

⁵¹ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，頁 221。

⁵² 徐復觀，《中國藝術精神》，頁 59~60。

⁵³ 參見王金陵，〈莊子的生命觀〉，收錄於《陳伯元先生六秩壽慶論文集》，台北：文史哲出版社，1994，頁 65。

⁵⁴ 陳德和，〈儒道成德之教的差異〉，《當代中國哲學學報》第 2 期，2005/12，頁 109。陳德和接著又說：「至於外的對象，則有天下、物、和生的不同，這是由遠而近，由疏而親的步驟。較遠較疏，較易奏效，先下手，然後再達較近較親，亦即較難處，最後要全然化掉才能朝徹見獨。」

⁵⁵ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 399。

所需，切已難忘。」⁵⁶成玄英疏：「天下萬境疏遠，所以易忘，資身之物親近，所以難遺。守經七日，然後遺之。」⁵⁷由此比較「天下」與「物」，可知「物」是較貼近我們的生活，日常生活瑣事易起貪嗔痴心念，要捨除更難。第三階段是「外生」，何為外生？吾人生命包括生與死，有生必有死，死是個人自己的事，是一個歷程，外人是無法取代的，所以面對死亡時是容易使人憂慮而心生恐懼。「外生」就是要能忘我的意思。要如何做到「外生」呢？成玄英疏：「隳體離形，坐忘我喪，運心既久，遺遺漸深也。」⁵⁸道家認為談論人生的長短，全是比較得出來的結果，如果人跟千年樹木比，人生就短；如果人跟朝生暮死的小蟲比，人生便長。每個人在宇宙中都是唯一的個體，各人只要順應自己的特性來完成自己，便行了。又何須作分別比較呢？況且，生與死都是自然變化的事，任其變化好了。接下來的朝徹、見獨、無古今、不死不生即是真人之境界，這也是坐忘之境。

「朝徹」是什麼？郭象注曰：「遺生則不惡死，不惡死故所遇即安，豁然無滯，見機而作，斯朝徹也。」成玄英疏：「朝、旦也。徹、明也。死生一觀，物我兼忘，惠照豁然，如朝陽初啟，故謂之朝徹」⁵⁹既能將外在的形軀置於一旁，忘我，則不執我見，無我見則無所不見，心境清明洞澈，則一切萬物亦清明。誠如林希逸言：「朝徹者，胸中朗然，如在天，平旦澄徹之氣也。」⁶⁰林雲銘亦云：「平旦清明。」⁶¹清晨一念不生，一片清明。總而言之，「朝徹」就是處於一種無思、無慮，心、性、體皆清明的狀態。

何謂「見獨」？從「外天下」、「外物」、「外生」是用捨去、減法來消融生命的弊障，就如老子的「為道日損」工夫，層層剝除後直至「朝徹」，心靈清明後方能「見獨」。郭象注：「當所遇而安之，忘先後之所接，斯見獨者也。」⁶²在自身處境前後觀照下，忘就是化除，化除了時間的連續性，也阻絕了空間的關聯性，無所依附，而物自化。徐復觀說：「『獨』是人見道以後的精神境界，是無待的絕對的自由精神境界。」⁶³「見獨」即是見道後絕對的精神自由，是不依附任何萬物而獨存，物物皆是呈現其自然本性。王煜論「獨」之義，有三種詮釋：1. 獨化，即是自化，是萬物自化的根源；2. 孤獨，指道本身是寂寞孤獨；3. 渾一與統一，見獨即是見道的渾全。綜觀上述三項，王煜認為第一項郭象的獨化最符合莊子原意。⁶⁴筆者認為，萬物自足自化，破除時間與空間性的世俗價

⁵⁶ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 253。

⁵⁷ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 254。

⁵⁸ 同上。

⁵⁹ 同上。

⁶⁰ 林希逸，《莊子庸齋口義校注》，頁 111。

⁶¹ 林雲銘，《莊子因》，卷之二，頁 30。

⁶² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 254。

⁶³ 參見徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 389~400。

⁶⁴ 參見王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版公司，1979，頁 373~374。其一獨化如《老子·三十七章》：「道常無為而無不為，侯王若能守之，萬物將自化。」《莊子·秋水》亦云：「萬物固將自化。」何謂自化？有兩類發展：一為「由無生而有生」及「由生而生」，例如「春氣發而百草生，正得秋而萬寶成」（《庚桑楚》）；另一為「化為異類」故萬物層出不窮，例如「鯤化為鵬」

值觀念，也就是無古今，對時間不執著，經驗的自我不影響真我，呈顯道心的真我在時間上沒有變化，破除依待的觀念，入於不死不生，即是超死生的玄境，精神自由後與萬物同存，但是渾一與統一之說亦是道的最後整全，如〈應帝王〉「渾沌鑿七竅而死」所言，象徵道是非有非無、沒有分別，道的渾全與自然、無為、素樸是同一的。「見獨」正是見道、體道、悟道。王德有說：

在莊子學裡客觀世界最高領域是大道，大道是宇宙之根萬物之本；主觀世界最高領域是得道，得道是人的精神與客觀世界完全吻合的一種心理狀態，是人的身心與客觀大道融為一體的心理體驗。⁶⁵

自聞道到得道，必須經過由外而內的心理體悟過程，無有古今之分，既沒有時間的限制，則能了悟不死不生的觀念，忘物、忘天、忘己所達的物我雙忘天人同體境界，亦即是得道者能洞見獨立無待的道，此撻寧者即是與道合一，此心能於萬物死、生、成、毀的紛亂變動中保持寧靜，領悟天人合一之理。換句話說，朝徹、見獨、無古今、不死不生後，莊子最後總結為撻寧，即在擾亂中保持安寧，能完成體悟與實踐者方能進於道之境界，這也是真人之境界。

第三節 坐忘的思想特色

莊子的「忘」是論及人之修養，在修養過程中如何才能做到忘？其一重要方法是為「坐忘」，「墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，此謂坐忘。」（〈大宗師〉），上一節吾人已詳加討論。另外如「泉涸，魚相與處於陸，相煦以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。」、「魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養給；相造乎道者，無事而生定。」故曰：「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」（〈大宗師〉）皆是一種透過修養工夫而達道之境界。筆者試把《莊子》坐忘的思想特色分成靜默與忘辯、兩忘而化其道、吾喪我天籟境界三部分來談：

一、靜默與忘辯

莊子認為人的知識有大小，人所說之言也有大小，人的欲望由小向大，是「為道日損」並非「為學日益」，一般的知識發展卻是因為心的執著知，作繭自縛，而破壞和諧，妨礙自然。〈齊物論〉云：「孰知不言之辯，不道之道？若有能知，此之謂天府。注焉而不滿，酌焉而不竭，而不知其所由來，此之謂葆光。」人的心知應像天府一樣無所不藏，寬容廣大，浩瀚無涯，因為它能匯聚但不外散，其光內斂且不輕易外露。李澤厚論說：

各種知識都是局部、相對、有限而不真實的。真實的「知」，正是「知止其所不知」。它是不能用語言、概念、判斷、邏輯而只能用直接的體驗才

（〈逍遙遊〉）、「莊周夢蝶」（〈齊物論〉）。

⁶⁵ 參見王德有，《以道觀之——莊子哲學的視角》，北京：北京人民出版社，1998，頁82~83。

可以把握和達到。⁶⁶

知識是無窮的，但是什麼才是真實的知？不以耳目感官來認識萬物，而是要超越感官心知方可體會「忘」的境界，也是道的逍遙境界。吾人在世最易落入「是」與「非」的兩極概念，「是」、「非」固定化後，影響了吾人的精神活動，〈齊物論〉言：

既使我與若辯矣，若勝我，我不若勝，若果是也？我果非也邪？我勝若，若不吾勝，我果是也？而果非也邪？其或是也？其或非也邪？其俱是也？其俱非也邪？我與若不能相知也。則人固受其黜闇，吾誰使正之？使同乎若者正之？既與若同矣，惡能正之！使同乎我者正之？既同乎我矣，惡能正之！使異乎我與若者正之？既異乎我與若矣，惡能正之！使同乎我與若者正之？既同乎我與若矣，惡能正之！然則我與若與人俱不能相知也，而待彼也邪？」

「何謂和之以天倪？」曰：「是不是，然不然。是若果是也則是之異乎不是也亦無辯；然若果然也，則然之異乎不然也亦無辯。化聲之相待、若其不相待。和之以天倪，因之以曼衍，所以窮年也。忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟。」

吾人如淪入是非、愛惡之域，心思飄盪雜亂，「以是其所非，而非其所是」，道心無法滋長；反之，聖人是毫無所執，與變為一，「無時不移，無動不變」與大化同流，歸真返璞，一切聽任自然。

莊子不認為從言辯過程中可以達到澄清個人價值理序的目的，從上述〈齊物論〉的引文中可以知道言辯活動並不能達到明辨是非善惡，只是將人的生命在彼此的辯論攻訐中耗損。換言之，莊子對於言辯活動的否定並不是對於人心的否定，也並沒有否定語言本身的基本功能。賴錫三指出：「道家對語言的質疑是批判異化層次的『定言』活動而不是一種完全對語言的否定。」⁶⁷同樣的劉德明也指出：「莊子齊物論與儒墨論辯之不同在於並不認為語言即可代表真理，有時言辯還會使人遠離真理，但莊子並沒有用語言否定語言的功效。」⁶⁸從以上兩位學者的論述中，更加肯定了莊子是沒有完全否定語言，而是主張和之以天倪，主張通過「無辯」，也就是「忘辯」的修養工夫，來安頓吾人的生命。

在生命的歷程中，如要破除吾人認知活動的蔽障，首先要瞭解語言的性質。葉海煙說：「莊子的平等哲學由語言的批判開始，而終於對生命自身的批判。」⁶⁹莊子經由心齋與坐忘工夫淨化心靈，其目的是要使認知功能與道相呼應，「道未始有封，言未始有常，為是而有畛也。」〈齊物論〉言大道是渾然一體沒有封界，超越了有封之域，人的言論多發自成見，所以是非沒有一定，每人各抒己見時自然就造成對立性。莊子發現吾人認知活動的蔽障，所以必須瞭解語言活動的性質，然後試圖用盡方法，解除、消融語言的限制，方能破除此生命的迷失。⁷⁰

⁶⁶ 李澤厚，《中國古代思想史論》，台北：風雲時代出版社，1991，頁218~219。

⁶⁷ 參見賴錫三，〈莊子的真理觀與語言觀〉，頁171。

⁶⁸ 劉德明，〈《莊子·齊物論》中的語言問題〉，《中臺學報》第11期，1999/10，頁187。

⁶⁹ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，頁136。

⁷⁰ 吳怡在說明小知的形成原因有二種，一為外物無定性，另一為人事無定論。這是從「知者，接也」論述，莊子認為一般知識是與外界相交而成的，似乎雷同西方哲學上是經驗主義所強調的

知識和語言，擁有越多時就很容易造成迷障，靜默和聆聽正可以將語言對認知的阻礙降低，莊書中提到得魚忘荃、得兔忘蹄、得意忘言，皆是由「忘」字來做連接。在〈天道〉提到如下之故事：

桓公讀書於堂上，輪扁斲輪於堂下，釋椎鑿而上，問桓公曰：「敢問：公之所讀者，何言邪？」公曰：「聖人之言也。」曰：「聖人在乎？」公曰：「已死矣。」曰：「然則君之所讀者，古人之糟魄已夫！」桓公曰：「寡人讀書，輪人安得議乎！有說則可，無說則死！」輪扁曰：「臣也以臣之事觀之。斲輪，徐則甘而不固，疾則苦而不入，不徐不疾，得之於手而應於心，口不能言，有數存焉於其間。臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之於臣，是以行年七十而老斲輪。古之人與其不可傳也死矣，然則君之所讀者，古人之糟魄已夫！」

這則故事告訴我們，一方面語言和文字都有其有限性，輪扁斲輪的技術無法全部言傳，聖人之書也無法完整的表達與傳授知識，另一方面也透過了其有限性讓我們來思索其中不能意會與言傳的部分，也就稱爲是靜默與忘辯。輪扁因爲斲輪之技得手於心，而口不能言，他以此類推，斷言古書是古人之糟粕。再說到技藝的學習，莊書中另有一篇「梓慶削木爲鐻」的故事：

梓慶削木爲鐻，鐻成，見者驚猶鬼神。魯侯見而問焉，曰：「子何術以爲焉？」對曰：「臣工人，何術之有！雖然，有一焉。臣將爲鐻，未嘗敢以耗氣也，必齊以靜心。齊三日，而不敢懷慶賞爵祿；齊五日，不敢懷非譽巧拙；齊七日，輒然忘吾有四肢形體也。當是時也，無公朝。其巧專而外骨消，然後入山林，觀天性；形軀至矣，然後成見鐻，然後加手焉；不然則已。則以天合天，器之所以疑神者，其是與！」（〈達生〉）

在技藝的學習中，可說的部分有可能是糟粕，而無法言說的部分才是精華，不可言傳的技藝並不是完全不能說，而是無法說清楚，沒辦法口耳相傳。莊子是放在「技進於道」的脈絡上來說這些技藝的，技藝的純熟除了不間斷的練習，最重要的還要時常反省、解構、破壞、重建，從內心去除思想之所困頓處，與捨除欲望之所誘惑，但如何才能去除思想之所困與欲望之所惑？這方法就是梓慶的齋以靜心而後忘我，物我兩忘而化其道，進入吾喪我天籟境界。以天合天，用我的自然來合樹木的自然，⁷¹所以才被稱爲神工。

二、兩忘而化其道

「忘」的精義除了上述所言，另外亦隱含在如「宋元君將畫圖」、「肩吾問孫

知識來自經驗。參見吳怡，《逍遙的莊子》，頁 60~69。其論點和陳鼓應的論點可以相配合，陳鼓應認爲莊子發現吾人認知活動有四大蔽障：一、能知主體的侷限性；二、對象與認識關係之流變性；三、認識的標準難以建立；四、語言功能的受限制。參見陳鼓應，《莊子哲學探究》，台北：日盛印製廠，1975，頁 63~67。

⁷¹ 林希逸，《莊子肅齋口義校注》，296 頁。林希逸曰：「以我之自然，合其物之自然，故曰『以天合天』。」

叔敖」、「楚王與凡君坐」、「文王見臧丈人」等寓言中。⁷²（《田子方》）的這些寓言，充分的表達出通過無為以證成無不為的道心理境。

所謂的「兩忘」可指一切相對的現象來說，例如：是非、生死、成毀、榮辱等。如果照現象界的忘是非來說，是非兩忘這就不分是非沒有區別嗎？其實不是這樣的。一般我們說的是、非，是指以我認為對的就是「是」，不對的是「非」，是一種主觀的思維，而莊子所謂的忘是非，是要超越吾人對是非的相對標準，此時的「忘」即是超越之意。超越了相對的觀念，才能有「真知」，方能入道。

人生之大患，只認此有限之人生，而不認無限之大化。而莊子人生之最高界，為作一「忘物忘己」，「不知說生」，「不知惡死」的真人。既然一切萬事萬物都是齊一的，因此生和死都是一樣的，所以他主張人們不應困於生和死的哀樂情緒中。一個人如果要得到至安至樂的人生，便必須要順乎自然，破除一切的拘執。莊子認為人生在世，應超乎形骸之外，在《大宗師》言：

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。

又言：

夫大塊以載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

人的生命沒有一個主宰者，大地負載著吾人的形體，使之生、老、死，一切都是自然而然，都是道的賦予。如何解消生活世界的桎梏與精神的不自由？如何安頓形體與心靈？莊子認為「忘」、「外」、「化」是最重要的契機與過程。

「忘」和「化」是工夫的兩面，「忘」是能對著一切是非、善惡、美醜、古今、生死等相對的現象有所超越，這是對於生命的體驗，捨除一切有意識的價值判斷，而與道同化，「化」則是把現象界變成一種道的轉化歷程。「化」是《莊子》生命哲學的特色，有眾多學者皆從「化」的角度來闡述「生」的重要性，例如徐復觀認為：

在藝術精神的境界中，是一種圓滿具足，而又與宇宙相通感、相調和的狀態，儒家與道家體現群性於個性中，故一己之「生的完成」，同時是萬物之「生的完成」，這也是「和」的極致。⁷³

他認為莊周的思想境界是一種藝術境界，與宇宙相通感相調和時即是「化」的產生，同時也是通向「和」的境界。為什麼有如此的境界產生？因為在生命歷程中，

⁷² 「宋元君將畫圖」（《田子方》）在說真正能畫圖的人是不將爵祿放在心上的。「肩吾問孫叔敖」（《田子方》）說凡事得之不喜，失之不憂，死生都是階段性的變化，就像一年四季的更替一樣，沒有什麼特別值得欣喜或悲傷的；人生的大事諸如死生，不變於己。「楚王與凡君坐」（《田子方》）我的存在不會因為這個身外之物——凡政權——的消滅而跟著死亡，楚國的存在與否，跟楚王其實也沒有太大的關係。心中牽掛著它們，它們就存在。心中沒有它們，則它們對你而言就消失了，就不存在了。「文王見臧丈人」（《田子方》）明白典法無更、偏令無出，忘知忘為國乃大治。

⁷³ 徐復觀，《中國藝術精神》，頁 69。此乃徐復觀在論《逍遙遊》中藐姑射山的神人所言，他認為莊子使用「不食五穀，吸風飲露」就是形容精神境界狀態的圓滿與宇宙相調和；又使用「乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外」來形容精神狀態的大超脫，大自由。

精神自由與宇宙相感、相通，身、心、氣互相調和後，讓生命圓滿具足。

茲將《莊子》書中所言之「化」分爲三類來探究：

(一) 變化。是指萬物的變化，包含了對人的生死問題，如〈至樂〉篇云：「亡，予何惡！生者，假借也。假之而生者，塵垢也。死生為晝夜。且吾與子觀化而化及我，我又何惡焉！」認為身體形軀只是如塵垢一般，生命是暫時的，生死的問題就白晝與黑夜的運轉一樣，自自然然，萬物的變化也是如此。徐復觀說吾人要能「觀化」，也就是對萬物的變化保持觀照而不牽扯著自己的感情來做判斷的一種態度。⁷⁴莊子思想以人格涵養為中心，其觀照是人格提升的自然結果，在〈知北遊〉提到：

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

莊子的觀照必以修養為先，不純粹以情感與物交流，這也是人格提昇的結果。唯有具備與天地一體的開闊胸襟，明白天地、四時、萬物的週循之理，才能循順其自然而產生其中的美感。這些修養提昇最重要的為虛靜心的觀照，由這種虛靜心靈，以天地一體的齊一立場來觀萬物之美。

「觀化而化及我」的觀化即可說是已洞悉宇宙萬物生死存滅之道，觀化出一切萬物都是短暫的表象，而後順應變化，「應於化而解於物也」(〈天下〉)，隨著現象的變化，隨遇而安，就能解脫於物外，知死、生為一體。又如〈大宗師〉篇云：「安排而去化，乃入於寥天一。」釋德清曰：「寥天一，乃大道寥廓，冥一之天。此由初心造道工夫故如安排，及夫純一到大化之境。自然頓悟，不假作為而自證入也。」⁷⁵是自然的大化，若能一切聽任自然的變化，不造作，聽任安排，順應變化就能進入純一、寥廓、道化的境界。

(二) 自化。是個體的順應自然而化。在《道德經》即有「自化」一詞，如：「我無為而民自化」(〈五十七章〉)，「道常無為而無不為，侯王若能守，萬物將自化，化而欲作，吾將鎮之以無名之朴。」(〈三十七章〉)；老子之「自化」，是治國之普遍原則與對政治的崇高理想，與道結合，言聖人以清靜無為之道治天下而令萬物自化，自然轉化亦即「任物自然」的無為觀念。《莊子》對於道與萬物的關係大抵和《老子》相同，更進一步的看法則是：

物之生也，若驟若馳。無動而不變，無時而不移。何為乎，何不為乎？夫固將自化。(〈秋水〉)

郭象云「自化」為：「若有為不為於其間，則敗其自化矣。」成玄英疏：「萬物紛亂，同稟天然，安而任之，必自變化，何勞措意為與不為！」⁷⁶天地萬物的生長，無時無刻的在變動中，順應自然，知其變且安其變，即可自化。⁷⁷〈在宥〉

⁷⁴ 參見徐復觀，《中國人性論史》(莊子的心)，台北：台灣商務印書館，1969，頁392。

⁷⁵ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，1973，頁423。

⁷⁶ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋(上)》，頁588。

⁷⁷ 鍾雲鶯說，在《莊子》內七篇中「變」與「化」各有其意，「變」乃為外在形像更改的事實與現象，無論情緒、觀念、事物、外貌、行為等之變，是具有人為思索的歷程，而「化」是本體自然的轉化過程，故「變」與「化」有極大不同。在外、雜篇中「變化」詞才開始使用，此「變化」已涵蓋「有跡之變」——是有著人為修養之意義，經過生命體驗深知人物之變動，知其變且安其變，與道合一。「無跡之變」——屬於自然無形卻又存在的週流運轉，如：四時、禍福、死生的

亦云：

噫！心養。汝徒處無為，而物自化。墮爾形體，吐爾聰明，倫與物忘；大同乎溟溟。解心釋神，莫然無魂。萬物云云，各復其根，各復其根而不知；渾渾沌沌，終身不離；若彼知之，乃是離之。無問其名，無闚其情，物故自生。

心養就如〈人間世〉的心齋。只要順任自然，萬物自然生長，就能自生自化。忘掉吾人的形體，因人的初始，本來就沒有形體，人由生形以至於滅，故人之形並不足道。人應打破生死物我，以至於「與化為人」。拋開固存的聰明才智，和萬物相處無所執著與計較，不用心機，一切渾然相成。

（三）物化。《莊子》中的物化是一創新的思想，將人生的理想境界提昇，其最重要的是讓吾人的修養有了另一層轉換，以「莊周夢為蝴蝶」為例，突破「我」的界限。

昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適至與！不知周也。俄然覺，則蓬蓬然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與？周與蝶，則必有分矣。此之謂物化。（〈齊物論〉）

「化」本指自然中的變化，但莊子將它轉化為人生之修養及境界。莊周夢到蝴蝶，但醒後不知是自己夢到化為蝴蝶，或是蝴蝶夢到化為莊周；現實上莊周與蝴蝶本是有所分別，但在此夢境的經驗上，莊周與蝴蝶之間，已經沒有界線，物我合一，此稱為「物化」。陶國璋言：

惟大覺不捨不離，體會生命的兩面相，執於成心，則下陷為大夢；化除成心，當下即是，是為大覺。故大夢之中，莊周與蝴蝶有分有對；大覺之中，莊周與蝴蝶渾忘為一，甚至此一亦要打散，一相亦是個體相，無自我相，始是「真一」，斯之謂「物化」。⁷⁸

生命與萬物同體，沒有分別相、沒有對立相，任運於自然，也要經過工夫的修持剝落我相的偏執，忘了我，無我相，體現萬物齊一之道的境界。

宣穎云：

我一物也，物一我也，我與物皆物也，然我與物又皆非物也，故曰物化。夫物化，則傾耳而聽，瞪目而覩，果且有物乎哉？果且無物乎哉？執之為物且不可得，乃且有不齊之論乎哉？乃且有不齊之論而須我以齊之乎哉？

⁷⁹

轉化，雖不能掌握卻能體驗理解。參見鍾雲鶯，〈《莊子》之「化」思想研究〉，《孔孟學報》，第77期，1999/9，頁208~209。但其結論言「無跡之變」則為莊子思想之「化」的本意，則有待商榷餘地，因為莊子提出了心齋、坐忘、無喪我等心性修養工夫，即是要讓吾人處在雖知不可奈何而安之若命、安時處順而哀樂不入之心性狀態，筆者認為莊子思想「化」之意，應可說是從「有跡之變」轉為「無跡之變」的一種過程。

⁷⁸ 牟宗三講述陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，台北：書林出版公司，1999，頁219。

⁷⁹ 宣穎，《漢學彙編莊子南華經解》，台北：廣文書局，1978，頁74~75。

莊子藉現身說法來論萬物齊一之理。不論在夢中或是醒來，皆不能確認到底有「物」或是有「我」，「我」是「物」還是「物」是「我」，沒辦法肯定；從「道」的立場看萬物，則天下萬事萬物也無法肯定，是是非非、生生死死則應是順任自然。

〈知北遊〉提到：「物物者與物無際，而物有際者，所謂物際者也；不際之際，際之不際者也。」王先謙云：「『物物者』道也，物在即道在，故與物無涯際。」⁸⁰「道」與「物」之間是沒有界線的。又云：「不際之際，道散而為物也；際之不際，物全而歸道也。」不際之際是沒有界線中的界線，際之不際是在界線中沒有界線是為道；統言之，萬物是沒有界線不必執著一相。

從上述所論可知，道者，忘之化也。是非、榮辱、生死等兩忘是因為有了齊的思想，然而我們要如何用齊去齊人世間的不齊？如何突破人世間原有的相對的價值判斷與執著？吳怡認為這在《莊子》並不是用齊，去勉強的齊其現實之不齊，而是拈出一個「忘」字來，不齊而齊，把整個錯綜複雜的現實，化於無形。⁸¹這個「忘」字提的好，因為不是一般所想的遺忘，而是心性修養的工夫，達到忘己、忘物、忘適、吾喪我，天籟的境界，此時方能洞見萬物一齊的道理。

三、吾喪我天籟境界

（一）吾喪我

〈齊物論〉首段乃是由南郭子綦與子游之對話而起，重點是藉由「吾喪我」的工夫論之說明然後轉入天籟之自然境界以闡述道的意義。篇云：

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱几者，非昔之隱几者也？」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我。」⁸²

在以上這段文指出，南郭子綦在案前坐著。他仰天緩緩地呼著氣，渾身鬆散，好像身體已經不屬於他自己，似乎忘卻自身的存在一樣。顏成子游驚覺其師父形體如乾枯的樹木，心靈似如熄滅的灰燼，今天憑几的樣子者和以前不一樣，到底差異在哪裡呢？這答案就是子綦所回答的「今者吾喪我」，也就是把自己忘掉，而吾喪我的前題是「喪其耦」。

在此提出「喪其耦」與「吾喪我」二個重要的觀點。

其一「喪其耦」。莊子在「形如槁木，心如死灰」裡表示了身心兩方面的狀態，荅焉似喪其耦是說身體狀況沒精打彩的樣子，這是因為喪失了心靈。子游以為他的老師形如槁木，心也沒有了，其實是沒有瞭解老師的心境，他是一種「忘我」的狀態，所以下文說「吾喪我」。郭象注：「夫任自然而忘是非者，其體中獨任天真而已，又何所哉！……吾喪我，我自忘矣；我自忘矣，天下有何物足識哉！」

⁸⁰ 王先謙，《莊子集解》，台北：世界書局，2001，頁200。

⁸¹ 吳怡，《禪與老莊》，頁211。

⁸² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁43~44。

故都忘外內，然後超然俱得。」⁸³林希逸注：「荅然者，無心之貌也。喪其耦者，人皆以物我對立，此忘之也。槁木者，無生意也；死灰，心不起也。」⁸⁴莊子認為外在的形體和心靈是互相對立統一的，所以人的形體可以形如槁木，但我們的心靈不可以如死灰一樣。陳壽昌注：「荅焉，解體貌，形與神為耦，喪耦，謂忘形也。」⁸⁵南郭子綦忘掉了形體的自己與感官知覺的自我，其精神與氣上通於天，但是他的外貌看起來就像不動的枯木，心知也寂靜默然。

此處須注意的是「耦」字。一說為對偶性，即認知和理性二元對立，也是對應、配對的意思。在莊子的思想中，人的「心」跟人的「形」，是匹配成對的，所以，喪耦不是失去配偶，而是心神不屬，他的形體，跟心神不相配。這耦便是相對於精神或心靈的身體（司馬彪）；另一說，耦，該讀作寓，即寄寓之所。（俞樾），神寄於身，此謂身為「寓」，喪耦是失其寄寓，好像神不守舍。

其二「吾喪我」，是一種工夫境界展示；但首先我們要先清楚「吾」和「我」有什麼異同？牟先生說，吾是主動詞，相當於英文的I，我是被動詞，相當於me，此處點出〈齊物論〉的基礎點：放下對比差別，泯除我相。「我」可以指生理自我，心理自我，乃至道德自我；所以吾喪我，即表示「吾」已經忘失了自我，灑脫自在，而與真實的自然映和。⁸⁶另外方東美提及「莊子在〈齊物論〉裡，要把真正的精神自由變成廣大性的平等，普遍的精神平等。然後第一個必要條件，「今者吾喪我」這個「我」是什麼呢？它有不同的意義。一種是小我，乃是因為在思想上或情操上，每個人都以自我為中心，同於己者就是之，異於己者就非之，所以造成許多隔閡，把和自己不同的看法排斥掉或隔絕起來而自以為是！這點是道家最忌諱的一件事，所以莊子繼承老子的精神第一步講精神平等就是要「喪我」，也就是要喪小我，忘小我，而成就大我。⁸⁷

「吾」和「我」雖然都是自我，但是層次上不同。方東美將自我分為大我和小我，小我即「我」，包括了身體的我、心靈意識的我（莊子言喜怒哀樂、慮嘆變熱、姚佚啓態，這些顯出於外的態度，在心靈意識產生作用，而且樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。）、執著的我（把我當作思想中心，從佛學看是一種我執，是一種思想障礙）。大我即「吾」，則分為自覺性的自我（莊子叫「靈台」，是一種經過內省工夫反觀自己，肯定自己也肯定別人。）、真實的自我（莊子名之為「真君」，透過主體虛靜的精神，將宇宙萬象、萬物顯現出來）。⁸⁸王邦雄對吾喪我的看法則為：「『吾』指精神主體；『我』指形軀客體。形軀之我雖解脫了而喪此形軀之拘執的主體之『吾』卻如常在，而有一虛靜卻明覺的生命躍動之心。」⁸⁹當解脫形軀客體的束縛時，主體的吾是一真宰，因有虛靜明覺

⁸³ 同上，頁 44~45。

⁸⁴ 林希逸，《莊子齋口義校注》，頁 13。

⁸⁵ 陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局影本，1977，頁 15。

⁸⁶ 牟宗三講述陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，頁 16。

⁸⁷ 參見方東美，《原始儒家道家哲學》，頁 260~261。

⁸⁸ 同上，頁 264~265。

⁸⁹ 參見王邦雄，《中國哲學論集》，頁 77。

的心，時時明明白白，清清楚楚。另外賴錫三所論的凡赫拉克立特、西田幾多郎、唐君毅等，對存有本體的運動結構之描述得到的一致而普遍的本體之理，大抵上是從現象事實的所直觀出來，⁹⁰是能相映於人之心靈的自覺部分，這是從現象現實的自然世界中，直觀出萬物的普遍本體之理，凝聚與開發是相即相映的。⁹¹這是透過直觀現象之理的方式來體驗真正自我，而此直觀即必須有著虛靜之心，方能無執無著的體悟。

吾喪我的目的即是呈現真我，透過虛靜心的真我才可洞察道。一切都喪掉了，沒有牽累，無己後，顯現出超越的風範，提升精神境界而上達於道。喪我的外在表徵是形如槁木，而內在是埋藏著靈台心的靈覺，可觀宇宙與人生的深秘處而與之吻合為一。⁹²此吾喪我的心非如死灰的境界也是《莊子·應帝王》所謂的「杜德機」者也。⁹³成玄英疏：「綦境智兩忘，物我變絕」⁹⁴吾喪我即是忘己的結果，顏成子游看到老師的形骸卻沒觀察到心靈內在的根本變化，所以子綦點醒他要境智兩忘，但並不是完全死寂，而是要讓主體在修行的過程中用「喪我」的方法做為工夫的修練。

總結，「喪其耦」與「吾喪我」就誠如〈大宗師〉所描寫「坐忘」的「墮肢體、黜聰明，離形去知」，離形是忘形體的我，去知是忘心知的我，南郭子綦的隱几而坐就是物我兩忘，才引起顏成子游的驚訝。

如何修養「吾喪我」的工夫呢？高柏園認為其方法在於「去其彼此相對之偶，而無分別之成心以觀萬物之在其自己。」⁹⁵方能達到超越的玄理境界。對於這種化除生命執見，消融「我執」的工夫，屢屢見於莊書中，如上一章節筆者曾論述的〈大宗師〉南伯子和女偁的對話中道出學道的方法，先從外在的捨去（外天下、外物、外生），再回到內之自覺是否能體悟（朝徹、見獨）而後才能無古今，不死不生，如此對道的體認才能通透，讓吾是處在無滯的心境，心胸豁然開朗與順其逍遙。又如「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！」《莊子·養生主》所言由體驗或反觀內心，以認識宇宙本體及吾心

⁹⁰ 參見賴錫三，〈西田幾多郎與熊十力在存有論中的對話——以《善的研究》和《新唯識論》為核心的初探〉，《中正大學中文學術年刊》，總第9期，2007/6，頁184。

⁹¹ 誠如賴錫三所指出此凝聚與開發亦可說是「凝聚與開發的統一」，是從現象事實所直觀出來。西田幾多郎在《善的研究》，何倩譯，北京：商務印書館，1989，頁25中曾舉出與唐君毅一致觀點的例子，例如：「所謂一棵樹，是在枝、葉、根、幹等起著種種不同的作用的部分的統一上存在的，但樹不僅僅是枝葉根幹的集合，如果沒有樹的整體的統一力，枝葉根幹也是無意義的。因此樹是存在於它的組合部分的對立與統一上。」。在本書34頁又說，真正的自我是指這個統一的直覺而言，就像莊子說過的終日為而不行，以這種直覺來看，便可以說是動中有靜，為而不為，是知與意的合一。賴錫三又論及西田幾多郎認為活的發展必須預設「矛盾與統一的同時存在」，此即他在中晚期所強調的「絕對矛盾的自我統一」之結構。這樣的理論結構思想是來自於直觀現象事物之理，然後體驗出來的運動必然之理。見賴錫三，〈西田幾多郎與熊十力在存有論中的對話——以《善的研究》和《新唯識論》為核心的初探〉，頁183。

⁹² 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，頁106。

⁹³ 《莊子·應帝王》：「壺子曰：鄉吾示之以地文，萌乎不震不止，是殆見吾杜德機也。」郭注云：「德機不發曰杜。」此成疏所謂「示妙本虛凝，寂而不動」也。

⁹⁴ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁45。

⁹⁵ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁78~79。

本性之知，即所謂「大知」。以有限之生尋無極之知，那裡會不困頓呢？故養生者無他，即在去此「離其自己」的心知造作，重回「在其自己」的性分自然。如果能做到這樣，則一切各適其性，各當其分，這就如郭象所謂之「冥極」了，此即真我之真知的智慧。

〈山木〉曰：

人能虛己以遊世，其孰能害之！

〈天運〉曰：

故曰：以敬孝易，以愛孝難；以愛孝易，以忘親難；忘親易，使親忘我難；使親忘我易，兼忘天下難；兼忘天下易，使天下兼忘我難。

莊子所提的「虛己」、「忘我」是要從消融人生的芒昧，泯除我相，放下計較心，不要劃地自限；因此，通過了「吾喪我」的修養工夫方法，讓人從狹隘自我設限的生命中解放，在自然和諧中，自己平齊則一切平齊，達到無待的自在逍遙。

憨山大師云：「此齊物以喪我發端，要顯世人是非都是我見，要齊物論必以忘我為第一義也，故逍遙之聖人，必先忘己、而次忘功、忘名，此其力言之旨也。」⁹⁶由此觀之，喪我是一種工夫，是一種心性體悟與實踐的方法，然吾喪我後是什麼樣的境界呢？這就是子綦接下來所說的天籟境界。

（二）天籟境界

《莊子·齊物論》云：

子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？女聞人籟而未聞地籟，女聞地籟而未聞天籟夫！」子游曰：「敢問其方。」子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是唯無作，作則萬竅怒呿。而獨不聞之蓼蓼乎？山林之畏佳，大木百圍之竅穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者；激者、謫者、叱者、吸者、叫者、譟者、突者、咬者，前者唱于而隨者唱喁。泠風則小和，飄風則大和，厲風濟則眾竅為虛。而獨不見之調調，之刁刁乎？」⁹⁷

「吾喪我」接下去就說三籟，三籟就是「喪我」之描寫的境界。三籟中著重在描寫地籟，地籟就是風吹各種不同竅孔所發出的聲音。「似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者」都是形容山林和大木中的竅孔形狀，「激者、謫者、叱者、吸者、叫者、譟者、突者、咬者」則是形容強風吹激竅孔回應的音響。

⁹⁶ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 193。

⁹⁷ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 43~50。

強風一停止，則萬籟俱寂。⁹⁸繼續前文，子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已，敢問天籟。」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其誰邪？」⁹⁹，子游知道地籟是指各種洞穴所發的聲響，人籟是指竹製樂器所演奏的聲音，但是什麼是天籟？子綦反問子游，讓他思考這些不同的聲音因為是風由不同的洞竅發出而有不同的聲響，但究竟是誰發動這風？我們從郭象的天籟註解中可以探出：

郭象注曰：

此天籟也。夫天籟者，豈復別有一物哉？即眾竅比竹之屬，接乎有生之類，會而共成一天耳。無既無矣，則不能生有；有之未生，又不能為生。然則生生者誰哉？塊然而自生耳。自生耳，非我生也。我既不能生物，物亦不能生我，則我自然矣。自己而然，則謂之天然。天然耳，非為也，故以天言之。〔以天言之〕所以明其自然也，豈蒼蒼之謂哉！而或者謂天籟役物使從己也。夫天且不能自有，況能有物哉！故天者，萬物之總名也，莫適為天，誰主役物乎？故物各自生而無所出焉，此天道也。物皆自得之耳，誰主怒之使然哉！此重明天籟也。¹⁰⁰

天籟就著地籟之自然而瞭解，地籟之所以如此這般，並不是有一個上帝來創造它，是自然如此。若能瞭解這個自然如此，這就是天籟。¹⁰¹故知天籟並不是一個東西，如果要瞭解它，牟宗三舉例可從六祖慧能看到兩個和尚的爭論一樣，一說風動，一說幡動，究竟是風動而後幡動，還是幡動而後有風動呢？六祖慧能說：「不是風動，不是幡動，是仁者心動。」「天籟」可以從「仁者心動」來瞭解，心不動「天籟」就出來了。¹⁰²這就是平看一切，也就是最高的智慧。

天道的超越性從萬竅怒號裡可以顯露出它即是「自然」，天籟義即是自然義。自然是自生、自在、自己如此。郭象注曰：「夫天籟者，豈復別有一物哉？即眾竅比竹之屬，接乎有生之類，會而共成一天耳。」¹⁰³

憨山大師注曰：

言天籟者乃人人發言之天機也，吹萬不同者意謂大道本無形聲，托造物一氣散而為地靈，人各得之而為真宰者，如長風一氣而吹萬竅，也以人各以所稟形器之不一……亦如眾竅之聲不一。¹⁰⁴

⁹⁸ 陳鼓應，《老莊新論修訂版》，台北：五南圖書公司，2007，頁155。

⁹⁹ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁43~50。

¹⁰⁰ 同上，頁50。

¹⁰¹ 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉演講錄（二）〉，《鵝湖月刊》第320期，2002/2。

¹⁰² 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉演講錄（一）〉，《鵝湖月刊》第319期，2002/1。「不是風動，不是幡動，仁者心動」語出《大正新脩大正藏經第四十八卷·六祖大師法寶壇經》，頁349。

¹⁰³ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁50。

¹⁰⁴ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁198。

牟宗三認為：「天籟即自然義。明一切自生、自在、自己如此，並無『生』之者，並無『使之如此』者。」¹⁰⁵子綦表示的天籟：「夫吹萬不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其誰邪？」就顯現出其義。

天籟不指任何固定的實物，樹孔地洞甚至中虛的螺殼均可憑風作響。天籟的涵義直可引申至超脫實物而獨指「天然」此意義或境界，它的積極意義正在自己如此，由於自取如此。¹⁰⁶陳德和在闡述地籟、人籟、天籟這三籟的關係時，他說：

天籟是實存，地籟人籟也是實存；天籟從來沒有自外於地籟和人籟甚至其他一切物而獨居。做為地籟、人籟之依據的天籟，它對地籟和人籟的決定作用，最正確的意思應該是指「本然的呈現」；設若地籟能如期所如而為地籟，則地籟即是天籟，人籟能如期所如而為人籟，則人籟亦是天籟，其它天地萬物莫不皆然；如其所如就是讓本來面目恰如其份的展露，亦即是「然其所自然」，既展露了真實性則不論是能或是所其實無非都是道。¹⁰⁷

老子曾言，「樸散則為器」《道德經·第二十八章》、「天下神器不可為也，為者敗之，執者失之。」《道德經·第二十九章》、「埏埴以為器，當其無，有器之用。」《道德經·第十一章》。《易·繫辭上傳·第十二章》說：「形而上者謂之道，形而下者謂之器。」天籟即近於道，道為器的依據，決定了器的存在，所以可說天、地、人這三籟是不即不離的。

莊子是以南郭子綦的「吾喪我」和「天籟」暗喻物論可平、物我可齊的工夫與境界。¹⁰⁸從吾喪我的修養工夫開始談起，在喪小我、忘小我（去除執著的我）成就大我的「吾」（靈台自覺性的自我），開展出真實的自我（真君）。先捨去外在的芒昧、己見、執著、分別心，再回到喪其成心，內省自覺的體悟。這種方法論讓「吾」在真實化的生命歷程中不落入坎陷，而處在無待、無滯的心境。那是一種虛靈明覺之境，放下我相，不自限，這也就是道心。道它存活於萬物之內，萬物與它或是它與萬物是「一」。「一」即從吾喪我的泯除向外取，向前追逐的忘我開始。

人們透過自覺的吾喪我工夫修養，從實踐中轉化去除彼此相待的成心，各為其所是，而無分別。以虛靈觀照之心，通彼此之是非、善惡、美醜、得失，化解衝突，讓是者是其所是，非者是其所非；不執己見，化除世間對比性的價值觀念，用大胸襟無限寬容的心，平等看待，謀求生命的安頓，讓生命的意義充分朗現，讓人的有限性向上提昇，而後達至渾化、參萬歲而一成純的天籟境界。

¹⁰⁵ 牟宗三，《才性與玄理》，頁 195。

¹⁰⁶ 參見王煜，《老莊思想論集》，頁 115~116。

¹⁰⁷ 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，2005/7，頁 30。

¹⁰⁸ 陳德和云若分解地說，「吾喪我」偏工夫義，「天籟」則寓指著無然無待的境界，然而體用本一如，工夫中自有其境界，境界亦不外乎工夫的實踐。引自〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，頁 39。另可參考王邦雄在對於「至人神人聖人，是言三句話，是講工夫還是描述境界」問題時所提出的洞見，王邦雄，《中國哲學論集》，頁 66。

第三章 心齋

在莊書中化除生命執見的工夫，屢屢可見，人若能通過消解人生的各種成心之偏見與有形的限制，去除「我執」，即能得見「真宰」。¹莊子的工夫論除了上述的「坐忘」外，另有一重要的心性修養工夫「心齋」。莊子運用寓言與重言——儒家孔顏師徒的對話，來呈顯「坐忘」與「心齋」。心齋是〈人間世〉篇中孔子教顏子的話，坐忘則是〈大宗師〉篇中顏回告訴孔子的工夫心得。

第一節 心齋的內容與意義

寓言的開始是顏淵要奔赴衛國，想要勸導衛君並且試圖改變衛君的暴政；臨行前向老師辭行並說了與天為徒——內直、與人為徒——外曲、與古為徒——成而上比的三條言教方法，²但是仲尼說他是「胡可以及化！猶師心者也。」也就是說，顏回雖然可以免罪但他是以「有心」為法，沒打破成見，不可取也！仲尼接著就說要先齋戒，凡事有心去做怎麼能成功？如果認為事情容易而有心去做就與自然之理不合了，接著說出「心齋」的方法。所以「心齋」出現在於《莊子·人間世》，藉由顏回想勸衛君向孔子請益的對話而帶出。

一、心齋的意涵略說

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。」（〈人間世〉）

關於此段，郭象注：

¹ 王邦雄說在莊子思想中，「道所在皆存，言存所存皆可」，人的心知讓道不能整全，把形體不同的「是」變成具有價值高下評比的「是」，由此而生喜怒愛憎，形成人生種種困苦。王邦雄，〈從修養工夫論莊子「道」的性格〉，《當代新儒學的關懷與超越》，台北：文津出版社，1997，頁26-27。

² 文本為「然則我內直而外曲，成而上比。內直者，與天為徒。與天為徒者，知天子之與己，皆天之所子，而獨以己言斲乎而人善之，斲乎而人不善之邪？若然者，人謂之童子，是之謂與天為徒。外曲者，與人之為徒也。擊跽曲拳，人臣之禮也。人皆為之，吾敢不為邪？為人之所為者，人亦無疵焉，是之謂與人為徒。成而上比者，與古為徒。其言雖教，適之實也，古之有也，非吾有也。若然者，雖直而不病，是之謂與古為徒。若是則可乎？」（《莊子·人間世》）

夫有其心而為之者，誠未易也。以有為為易，未見其宜也。去異端而任獨（者）也（乎）。（遣）〔遺〕耳目，去心意，而符氣性之自得，此虛以待物者也。虛其心則至道集於懷也。³

郭象是以去異端而任獨來做心齋的主要思想，⁴其解釋此文時在細部的內容有些簡略，理論層次不顯明，較不易瞭解莊子的思維。高柏園說郭象在精神上並無偏差，但因細部理論的層次之展示上則有粗略之感，所以由此可見莊子與郭象之間的距離。⁵這可與下面成玄英的疏來作一對應，對莊子即可有較清楚的解讀，成玄英云：

顏生三術，一朝頓盡，化術之道，進趣無方，更請勝師，庶聞妙法。顏回殷勤致請，尼父為說心齋，但能虛忘，吾當告汝，必也其心為作，便乖心齋之妙，故有心而索玄道，誠未易者也。爾雅云，夏日皓天，言其氣皓汗也。以有為之心而行道為易者，暎天之下，不見其宜，言不宜以有為心齋也。顏子家貧，儒史具悉，無酒可飲，無葷可茹，簞瓢蔬素，已經數月，請若此得為齋不。尼父答言，此是祭祀神君獻宗廟，俗中致齋之法，非所謂心齋者也。向說家貧，事當祭祀，心齋之術，請示其方。尼曰：至一汝心，無復異端，凝寂虛忘，冥符獨化，此下答於顏子，廣示心齋之術者也。耳根虛寂，不凝宮商，反聽無聲，凝神心符。心有知覺，猶起攀緣，氣無情慮，虛柔任物，故去彼知覺，取此虛柔，遣之又遣，漸階玄妙也乎？不著聲塵，止於聽。此釋無聽之以耳也。心起緣慮，必與境合，庶令凝寂，不復與境相符。此釋無聽之以心者也。如氣柔弱虛空，其心寂泊忘懷，方能應物，此解而聽之以氣也。為此真道，集在虛心，故如虛心者，心齋妙道也。⁶

心齋工夫的最終境界一個虛字，比喻空明的心境。成玄英的疏文和郭象的注相較是比較詳盡，整個理論層次與脈絡清晰易懂。

以理論層次來論述：

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

從心齋要旨來統整郭象注有三要點：（一）「去異端而任獨（者）也（乎）」；

³ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 146~148。

⁴ 郭象的「獨化論」論述觀點所指的「獨化」，是指自己決定自己、自己去實現自己，也就是以王弼的「不禁其性、不塞其源」的方式呈顯萬物自己，「不塞其源則物自生，不禁其性則物自濟」的無為而無不為。

⁵ 參見高柏園，〈唐君毅先生對逍遙遊之詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 14 卷，第 8 期，頁 53~55。

⁶ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 146~148。

(二)「(遣)〔遺〕耳目，去心意，而符氣性之自得，此虛以待物者也。」；(三)「虛其心則至道集於懷也。」成玄英疏之要點有二：(一)「耳根虛寂，不凝宮商，反聽無聲，凝神心符」；(二)「心有知覺，猶起攀緣，氣無情慮，虛柔任物，故去彼知覺，取此虛柔，遣之又遣，漸階玄妙也乎？」依郭象的任獨與成玄英疏的比較，高柏園說成玄英依莊子在聽之以耳、聽之以心、聽之以氣三者之間是有一顯然層次的分別，而這個分別也就是工夫論上的區別。⁷如再依憨山大師釋德清云：「言返聞於心性，心尚未忘形，氣則虛而形與化之矣。謂心冥於理也，言心虛至極，以虛而待物。虛乃道之體也，教顏子之心齋於主於虛也。」⁸憨山大師亦是清楚地把心、形、氣、虛以至道體皆有一清楚之進路。

葉海煙解譯為：孔子說不吃葷是祭祀的齋戒，不是心齋。⁹顏回請問孔子什麼才是心齋？孔子回答說：「心齋即是要使心虛化。」它的方法與步驟為：(1)若一志無聽以耳而聽之以心，要專心一志，不要用耳朵去聽，而要用心去聽；(2)無聽之以心而聽之以氣，再進一步，你不要用心去聽，而要用氣去聽；(3)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。用耳朵聽只能聽那些沒多大意義的聲音；而用心聽，也只能多少察覺到那變化無常的現象。唯有氣是空虛的，因為是空虛的所以才容得下天地萬物，而這也就是道，因為道存在於虛無之境，這虛的境界就是所謂的心齋。¹⁰

在「心齋」的理論中，莊子告訴我們三種學習的方式，一以耳，一以心，一以氣。《文子》也提到「上學以神聽，中學以心聽，下學以耳聽。」兩者剛好可以互相呼應。莊子說以自然的方式，道反而可以呈現，不求而證道，唯一的方式，就是洗滌我們的心靈。但現實生活中充滿了情念與理智的造作與虛假，所以洗滌心靈以前，首先必得滌除感性與理性。

韋政通曾說：

「齋是內省工夫，主要是對貪知和智巧做洗淨的工夫，透過這一層的工夫，可使心不致被貪欲所蒙蔽，亦使心不致使智巧所歪導，積極的意義可使心之功能靈妙而發揮創造功用。」¹¹

「齋」是剝除外在形式的種種束縛，藉由工夫的練習與鍛鍊讓人的心逐漸清淨以至無為。

「心齋」的關鍵就在一個「虛」字，「虛」即無思無慮。就誠如陳德和所論：「聽之以耳」是一層，是對世界的感覺，「聽之以心」是再高一層，這是對世界的知覺，但不論是感覺或知覺，總落在主客二元的對立，這都是有待的我，也就

⁷ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 133。

⁸ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 307。

⁹ 王德有說「齋」有清潔之意。古人在祭祀的時候為了表示自己的誠意所以換穿乾淨的衣服戒葷吃素。後來就把此模式稱為齋戒。「心齋」也就是把心境打掃乾淨的意思。參見王德有，《莊子神遊》，北京：社會科學文獻出版社，1999，頁 283。

¹⁰ 參見葉海煙，《莊子的處世智慧》，台北：健行文化公司，2006，頁 81。

¹¹ 韋政通編，《中國哲學辭典》，台北：水牛出版社，1999，頁 153。

是有所依賴的我，只有再揚升到「聽之以氣」的自覺觀照後，才能達到無待的道的最終境界。莊子追求的是精神的自由，而不是現實生活行動的自由。簡單的說，心齋就是「無己」，也就是破除主觀成見，一任心之自然。志是心之所之也，一志就是用志不分，心無旁騖。以氣聽之就是像庖丁解牛一樣，以神遇而不以目視。¹²人精神專一，則不知有己。

總歸是要超越二元對立，善與惡、真與假不再對立，放下感官，不再輾轉是非，無執無求，讓一切事物自由化解與轉化，心神澄明，就能讓萬物回歸本來面貌。

二、「聽之以耳」與「聽之以心」

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。¹³以下就來論述心齋工夫論的第一層次「聽之以耳」與第二層次「聽之以心」。

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。（〈人間世〉）

「一志」即專注而有定向，「聽之以耳」泛指感性的考察方式，「聽之以心」則以理性的方式為指向。¹⁴亦可進一步的說「聽之以耳」就是指通過感官知覺將生命落在紛雜的現象執取；「聽之以心」指經由心知作用與外物接構，則生命落進無窮的是非纏繞。¹⁵俞樾認為「聽止於耳」應當作「耳止於聽」，是前人誤倒也。¹⁶耳的官能侷限於聽覺，故無聽之以耳；心的作用是與物合，即是省察心中的預設與想法觀念是否與外物互相吻合，如此心並不是虛而待物。若一志，無聽之以耳，而聽之以心。「若一志」釋德清注云：「專一汝之心志」，¹⁷故「若一志」表示用心專一，無聽之以耳表示除去感官之感受活動，宣穎《南華經解》云：「六根為聲塵最微，故此獨以聽言之。」¹⁸所以感官知覺不只是指耳識，也包括了眼、

¹² 所謂「以神遇」是以內在的明覺直接地把握，不以目視是指不以見彼（指向對象）。用「以神遇」來表示這種直覺，主要在於突出其非程序性、非邏輯性以及難以言說的特點。這種體悟的方法對應於「技進於道」過程；從而，所謂以神遇在實質上便視為得道的過程。楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡釋》，台北：水牛圖書公司，2007，頁 144。另庖丁解牛出自《莊子·養生主》，莊子借庖丁之口，以「技進於道」概括庖丁解牛的內在意義。

¹³ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 133~134。

¹⁴ 楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡釋》，頁 142。

¹⁵ 董小蕙，《莊子思想之美學意義》，頁 66。

¹⁶ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 148。

¹⁷ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 306。

¹⁸ 宣穎，《漢學彙編莊子南華經解》，頁 5。

鼻、舌、身等識；而「聽之以心」之心尙未能達到道的虛寂精神境界。就如〈達生篇〉云：

仲尼適楚，出於林中，見佝僂者承蜩，猶掇之也。仲尼曰：「子巧乎，有道邪？」曰：「我有道也。五六月累丸二而不墜，則失者錙銖；累三而不墜，則失者十一；累五而不墜，猶掇之也。吾處身也，若厥株拘；吾執臂也，若槁木之枝。雖天地之大，萬物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得！」孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神。其佝僂丈人之謂乎！」

佝僂的人以竿捕蟬，手到擒來，因為除了勤加練習，技術熟能生巧外，最主要的是用心不分散，可凝於神，但這繫於專注在蜩翼之物上的技術，由技進於道，因為竿與蜩翼，合為一體，無所分別，就能進入道的境界。

為何說：「無聽之以心，而聽之以氣」呢？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。¹⁹莊子以為自然天真的人性是因為後天的心知俗見，將主觀的偏見加諸於萬物，是「我執」而使萬物存在的價值被隱蔽不顯，所以必須透過「心齋」的修養工夫，方能彰顯萬物的自然本性。

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。²⁰「止於符」的心只能達到「可以意致」的層次，對於〈秋水〉篇所謂之「不期精粗」、「言之所不能論，意之所不能察致」的道，卻無能為力。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。王邦雄認為前者（耳止於聽）被牽引而去，生命流落於外，後者（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」。²¹人格心靈的轉化界是必須做心靈的齋戒，把執著化除，而致「忘己」，無己後靜觀萬物皆自得。

孔子曾叮囑顏回在心不齋淨時，雖然容貌看起來極端端莊嚴肅，這是無用的工夫，所以要戒「坐馳」。

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，

¹⁹ 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 134。高柏園認為莊子取消感官與心知之義，是「作用的保存」而非「本質的否定」。

²⁰ 張默生，《莊子新釋》，頁 112。

²¹ 王邦雄，《21 世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，頁 202。

而況散焉者乎！」（〈人間世〉）

「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。」此句郭象注：

夫視有若無，虛室者也。虛室而純白獨生矣。夫吉祥之所集者，至虛至靜也。若夫不止於當，不會於極，此為以應坐之日而馳驚不息也。²²

成玄英疏：

觀察萬有，悉皆空寂，故能虛其心室，乃照真源，而智惠明白，隨用而生。吉祥善福，止在凝靜之心，亦能至吉祥之善也。苟不能形同槁木，心若死灰，則雖容儀端拱，而精神馳驚，可謂形坐而心馳者也。²³

雖然靜坐無言，但是讓自心奔馳外放，就是有我，心不靜寂，吉祥善福也無法依靠。

王夫之注：「『虛室生白』莫非天光；坐馳，端坐而神遊於六虛；耳目聽於虛氣，不以心之闕亂之。」²⁴心知要能不亂不執著，端賴於澄淨寂虛的心靈，方能產生無我的真知。在生活的實踐上如能自我開放與觀照，時時保持虛靈之心，即能自放光明。

再者，「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的形體，那是有待的；但是沒有翼是飛不起來的，如何在有待之間而讓心靈能自由無待，就是要藉由莊子的坐忘、心齋工夫了。林希逸注：「言鳥之飛必以翼也；無翼飛便是不疾而速，不行而至，此所謂神也。」²⁵在日常生活的世界裡，始終都侷限在一個範圍裡，不能突破對心知概念的有待時，將無法從有限的生命中，觀照萬物，如能不為物欲所役，在生活實踐中超越名相的自持，方能使生命豁達與開朗。

從這工夫論中我們要剝落耳與心的執著而顯出虛靈的心齋境界。牟宗三說耳、心之剝落僅是「作用的保存」而不是「本質的否定」。²⁶可以肯定的是莊子並不是要完全的摒棄耳目感官與心知之明，而是要在心齋的境界中如實地呈現出感官與心齋的意義，也就是從自我的突破來立論而達道心理境。

²² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 151。

²³ 同上。

²⁴ 王夫之，《莊子通·莊子解》，頁 39。

²⁵ 林希逸，《莊子庸齋口義校注》，頁 65。

²⁶ 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。另參見牟宗三，《才性與玄理》，頁 162～164。

三、「聽之以氣」

心齋的第三層次「聽之以氣」。莊子以「虛」說氣：「氣也者，虛而待物者也」，又說：「虛者，心齋也」。可知莊子是由心的工夫說氣，並且是把氣認為是人虛己應物的媒介。「氣」是中國人的一個重要觀念，「氣」的觀念起源很早，一直到戰國中期後更成為各個學派的重要話題，各有不同的論述，²⁷從以下各學者的論述下探知，莊子在〈人間世〉裡的「氣」應不是宇宙論意義下的氣，而是任應隨順萬物的意思，「氣」的層次最高，它只有在感性與智性都已被轉化以後，才會呈現。

郭象注曰：「（遣）〔遺〕耳目，去心意，而符氣性之自得，此虛以待物者也。」²⁸只是稍加說氣是氣性，並無詳盡解說。成玄英疏：「心有知覺，猶起攀緣，氣無情慮，虛柔任物。」²⁹認為氣是高過耳和心的感官心知，因為此心是追逐慾望固執成見的「成心」，而氣是虛柔順乎萬物的，並與老子的「專氣致柔」（〈第十章〉）專一於無執的道心理境而達至寬柔應世的成就，³⁰互相呼應。林希逸《莊子肅齋口義校注》云：「氣者，順自然而待物」，所謂氣是順應自然，隨順自然的。顏崑陽亦說：「心齋的氣絕非指有形質的氣體實乃一種虛而蘊含一切空而容納萬有無情慮不造作自由無限的心靈境界的象徵。」³¹無限的心靈境界是由非形質的氣所蘊含，清靜不擾，無有執著，方能顯現道的境界。

鍾振宇也指出：

莊子對於「氣」的討論可以分為「虛氣」與「實氣、實然之氣」。在論及「心齋」時說的「氣」應是指「虛氣」而言，所謂的「虛氣」是一種可以「待物之有」，「使物呈現」的「虛」（亦即海德格稱之為「場所」（Ort, Gegend）者之特性；Leere），並且只能由道聚集。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」。³²

²⁷ 例如陰陽學家，基於自然哲學的觀點把氣視為宇宙萬物的元質，而兩漢哲學還深受陰陽家的影響也大談氣化宇宙論，張岱年在《中國哲學大綱》對心齋解釋為：「不聽之以耳而聽之以心，則舍外專內，不聽之以心而聽之以氣，即去知而任自然，以吾體之氣與外物之氣相應，而毫無私意，此即是虛，即是心齋。」像這種解釋「氣」的說法，和陰陽學家有些類似。見張氏著《中國哲學大綱》，北京：北京中國社會科學出版社，1982，頁 293。

²⁸ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 147。

²⁹ 同上注。

³⁰ 專氣致柔此句譯詞為陳德和的說詞，見《道家思想的哲學詮釋》，141 頁。

³¹ 顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，台北：華正書局，1985，頁 244。

³² 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，2007/3，頁 135～136。至於「實然之氣」的論述，鍾振宇提及如《莊子·知北遊》曰：「通天下一氣耳，聖人故貴一。」這裡的氣是比較實質性的東西，亦即現象界真是由氣所構成。莊子要追尋的是「一」、「道」，不是現象界的物質，《莊子·大宗師》云：「道家真人與造物者為人，而遊乎天地之一氣。」這種一氣是精神境界而不是物質組成。因此實氣的說法也是要證成虛氣、一氣、道氣之可以貫通萬物。

我們從上述可知，在心齋的氣不是實然之氣而是虛氣，其功能是待物之有，而使物呈現，相似西方哲學家海德格對「場所」的解釋，東西哲學之比對提供了另一種觀感與體悟。另外，鍾振宇又認為「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。³³

徐復觀亦曾論述氣，其云：

莊子既將形與德對立，以顯德之不同於形，則他所追求的必是一種精神生活，而不是塊然的生理生活。若此一看法為不錯則他所追求的精神生活，不能在人的氣上落腳，而依然要落在人的心上。因為氣即是生理作用，在氣上開闢不出精神的境界，只有在人的心上才有此可能。……所說的氣實際只是心的某種狀態的比擬詞，與老子所說的純生理之氣不同。（〈人間世〉）「氣也者虛而待物者也」一句的下面，便接著說，「唯道集虛，虛者，心齋也」。虛還是落在心上，而不能落在氣上。「自事其心者，哀樂不易施乎前」這裡未嘗要去其心。³⁴

莊子要追求的是一種精神的自由境界，徐復觀認為莊子對心知的超越，並不是要純粹的生理生活的存在，他肯定莊子精神的自由境界，其重點是要在心上著墨，所以將氣理解為「只是心的某種狀態的比擬詞」，由心的虛而待物言氣；與老子所說的純生理之氣不同，認為氣是不具獨立的意義。唐君毅也說：「則心之虛，至於只以氣待物，即謂只以此由心齋所見得之常心，以待物也。」³⁵聽之以耳，止於知其聲，聽之以心，只求心之意欲和其所聽者相符合，若無心，則皆攝入於心氣之事，方能接納與包容他人的言與義。陳鼓應曰：「氣是心靈活動達到純淨的境地，是高度修養境界的空靈明覺之心。」³⁶所以說虛而待物者顯然是指「心」而言。和徐復觀的觀點雷同。同樣的，程兆熊謂：「一志，則一任一氣之流行，……而氣只是流行，流行則只是任其『及化』。任其『及化』，則只是虛。唯虛可以待物。」³⁷以一氣之流行說只是一種心的虛靈所表現的虛而待物的境界。一氣之流行可以說是志也可說是心。陳德和也指出：「莊子是將氣視為人能發現世界意義的某種主動能力。」³⁸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。

以上這些學者對心齋「氣」的界定均認為莊子是由心的修養工夫來談氣，並且將氣視為人能通過虛己以應物而達到道，並不是從知識的認知層面達到道的虛

³³ 參見鍾振宇，〈赫拉克利特 Logos 學說與老莊道論之比較〉，頁 136~137。

³⁴ 參見徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 383~387。文見第十二章〈莊子的心〉。

³⁵ 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·原道篇（一）》卷十四，台北：台灣學生書局，1978，頁 369。

³⁶ 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2005 修訂版，頁 127。

³⁷ 參見程兆熊，《道家思想》，頁 236。

³⁸ 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》，第 24 期，2000/6，頁 41~72。本文中陳德和指出，氣是高乎耳官心知之有的一種無我無待的意志或意識，是人主動發現世界意義的能力。

己以應物的工夫境界，筆者的看法也是認為氣是心的一種呈顯方式之一，是心之作用的保存，而且只有在心發顯虛靜心的觀照能力下，去除人的芒昧，方能具足表現虛靈明覺之氣，沒有主客對立之相，主客俱泯，物我兩忘，而達道心理境。

另外再舉兩位不同看法的學者，如下：

鄔昆如則持中立看法，他說：

這氣是整個人存在的可能性，這可能性包容了非物質與物質，也即是說概括了精神的世界，包括自我以及自我的存在。氣的本身是虛，是一種可能性；在這可能性中，道可以把它充滿。而人的最大責任，是用心齋的方法，使自己變成虛；唯有在變成虛之後，才能等待道之來臨。³⁹

氣是包容了物質與非物質形成了可能性，氣本身就是虛，有自我與非自我的存在，而道可能把氣充滿。

楊國榮認為：

莊子要求由「聽之以耳」、「聽之以心」，進而「聽之以氣」，意味著從對象性的關切（感官）及意向性的活動（心知）反歸虛而無物的精神狀態。「虛」在此既被理解為道的體現（所謂「唯道集虛」），也被視為進一步把握道的前提，而以「心齋」指稱這種「虛」的型態，則使之平添了幾分玄秘的色彩。⁴⁰

解構、消除、淨化的過程和前頁牟宗三所說是「作用的保存」而不是本質的否定、是通過修養境界而保存真實之存在的論點有所不同。所謂玄秘的色彩如是指天人相感，人的氣與萬物之氣相應，關於此種觀點，陳政揚論說：「其一，莊子是由『天人不相勝』論及天人關係，而非由天人感應論及天人合一，由陰陽家之說詮釋莊子似有過當之處。其二，由天人相感言氣是將氣視為人物所共有而可彼此通達之原質。」⁴¹莊子的心齋是將耳、心、氣並列，並且透過氣概念來闡述其意義，這種能力是人的主動能力，否則心齋修養論就落入空談。

聽之以氣，可與老子所說的：「專氣致柔，能嬰兒乎」（十五章）作比較思考，老子另章云：「心使氣曰強。」（五十五章），物強是心知介入氣，心知鼓動氣，故人生修養在心不使氣，心知退出，而氣回歸氣的自然，就是專氣，心不

³⁹ 鄔昆如譯著，《莊子與古希臘哲學中的道》，台北：國立編譯館出版，1982 三版，頁 80。

⁴⁰ 楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡釋》，頁 142。接著楊國榮又說「齋」本來與祭祀活動中的自我淨化相聯繫，唯有消除世俗的不潔之物，才能與神明溝通，莊子以此作為得道之境所以可能的前提，無疑突出了解構、消除、淨化既成精神世界對於把握道的意義。所以儘管莊子藉孔子（仲尼）之口區分了心齋之「齋」與祭祀之「齋」（《莊子·人間世》），以此突出心齋與外在祭祀形式的區別。但兩種似乎仍存在某種聯繫。

⁴¹ 陳政揚，〈論莊子與張載的「氣」概念〉，《東吳哲學學報》，第 12 期，2005/8，頁 136~137。

干預不擾亂，氣自然柔和，一如嬰兒般的純真。王邦雄曾說莊子聽之以氣是老子的專氣，莊子的無聽之以心，就是老子的心不使氣。⁴²

從先秦哲學看，將「氣」引入精神的領域者，當然不限於莊子，孟子也曾從精神的層面來解釋「氣」。告子「不得於言，勿求於心；不得於心，勿求於氣」（《孟子·告子篇》）由耳而心，由心而氣，與由言而心，由心而氣的工夫序列，可謂一致，不同在告子的氣是就自然生命說，莊子的氣卻專就無心說。⁴³依孟子「持其志，無暴其氣」與「我知言，我善養我浩然之氣」（〈公孫丑（上）〉）來看其所謂的氣是精氣，是所謂養生之道的「浩然之氣」，而不是莊子的虛而待物的氣，可知告子與莊子由心而氣的工夫類似，但是氣的意義是不一樣的。

總括「心齋」是一個「虛」字，這「虛」並不是虛寂、心神渙散，了無生機；相反地，其是精神貫通萬物，不假於外物的比較，而達於無所待的境界。莊子本來就將氣看作是能夠「以虛待物」的存在；什麼是「待物」呢？陳德和以為是應物，也就是任應隨順天地萬物的意思。⁴⁴它在道德的追求上有其積極的意義，在莊子〈庚桑楚〉有這麼一段話：

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。（〈庚桑楚〉）

從這段話可以知道「心齋」的工夫在致虛，而這種「虛」是心量的無限擴大，大與虛都是生命超昇的先決條件。⁴⁵如果要達到至德的境界，是要在高度修養空靈明覺中，才能彰顯出來。

第二節 「心」的展開

一個思想體系的性格或方向通常可以就其對心靈的闡述或所表現的心靈型態而定。⁴⁶我們可就「心齋」在莊子思想中的內在根據：「心」，探討莊子思想的內部以發掘它的精神面貌。「心」在莊子書上有兩種不同的意義：一為具有負面意義的，是為莊子所貶，即吾人的世俗之心，如「成心」（〈齊物論〉），「師心」，「不肖之心」（〈人間世〉），「機心」，「滑心」（〈天地〉）……一切巧智都從此心導出，造成紛擾的生命。另一為具有積極意義的，是為莊子所尚，為以「虛」為主，

⁴² 王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，頁205。

⁴³ 同上，頁202。

⁴⁴ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁141。

⁴⁵ 林雲銘論云：「逍遙遊言人心多狃於小成，而貴於大；齊物論云人心多泥於己見，而貴於虛。」參見林雲銘，《莊子因》，頁17。

⁴⁶ 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，頁91。

如「常心」(〈德充符〉)、「靜心」(〈達生〉)、「解心釋神」(〈在宥〉)。⁴⁷莊子又用「靈府」「靈台」來形容這種心。在上一節我們討論過「心齋」的氣是心之作用的保存,那「心齋」的心究竟是哪一種心呢?這兩類心本應是互相對立與矛盾的,但「齋」是內省工夫,主要是先去除我們的私欲與巧智,然後回復原有的清靈明覺之心,所以需靠心齋之工夫引導,讓負面之心回到積極面貌。心靈的表現可以說是整個體系的靈魂,它具有方向性更具有影響性。例如儒家的孟子是道德心,道德自覺形成整個思想體系。在莊子則可說是一種靈台心,無待之心,也就是道心。現在就依序探討之。

一、靈台心

「靈台心」依吳汝鈞指出應是一種虛靜觀照的心,心具有明覺的作用,故靈台心又可叫靈台明覺。⁴⁸這種不帶有感官知識的觀照心是在主客俱泯中成立的。莊子在〈庚桑楚〉中提到:

靈台者有持,而不知其所持,而不可持者也。(〈庚桑楚〉)

此句話是說心靈有所操持,而不自覺自己有所操持,但不可有意操持。⁴⁹靈台心是一種超越對象性,不可為外在之物所操持以為用。郭象說:「靈台者,心也。」⁵⁰妙體空淨,故世物不能入其靈台也。許慎云:「靈台,人心以上,氣所往來也。」⁵¹陸德明亦說:「靈台,心有靈智能住持也。」⁵²「靈台心」對於事物的映照,首先在消融以「我」為標準的封閉下,做開來,而讓事物真真實實地呈現。這樣看來,靈台心應是具有一種照明或是一種照耀反射的功用,如實顯現萬事萬物。在莊書中有幾段話有異曲同工之妙,例如:

〈德充符〉曰:

人莫鑑於流水而鑑於止水,唯止能止衆止。

〈應帝王〉曰:

⁴⁷ 參見唐君毅,《唐君毅全集中國哲學原論·導論篇》卷十二,台北:台灣學生書局,1978,頁121。

⁴⁸ 吳汝鈞說靈台心的作用是觀照,在觀照中表現虛靈明覺,觀賞自然,觀賞藝術品,觀賞人與世界所成就之純一的和諧狀態。這種觀照沒有知識的涵義,它不在主客對立的格局中成立,卻是在主客雙泯的無對狀態中成就。吳汝鈞,《老莊哲學的現代析論》,頁92。

⁴⁹ 陳鼓應,《莊子今註今譯》,頁629~630。

⁵⁰ 郭慶藩輯,王孝魚整理,《莊子集釋(下)》,頁794。

⁵¹ 引自郭慶藩輯,王孝魚整理,《莊子集釋(下)》,頁794。

⁵² 郭慶藩輯,王孝魚整理,《莊子集釋(下)》,頁794。

體盡無窮，而遊無朕。盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已！至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

〈天道〉曰：

水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎！天地之鑑也，萬物之鏡也。

莊子以為通過心的虛靈明覺與平靜和諧，就能讓物是其所是，如其所如的一一呈現，不因主觀的「我執」而使事物的價值被遮蔽而無法完全顯現。「應而不藏」是如實的把來者照出，沒有任何虛假與隱私之心，如明鏡一樣，物我圓融無傷無礙這是至人的工夫境界。劉笑敢認為「勝物是虛，不傷是實，莊子認為無所用其心，不為外物而動情即可保持主動，即勝物，而勝物的實質乃在於不為物傷。」⁵³吾人的心就是要像至人一樣，是一面光可鑑人的鏡子，反射一切，不傷人也不被人所傷。釋德清云：「夫子言人人雖有此心，但眾人之心妄動如流水。而聖人之心至靜如止水。故眾人之心動而不止。為聖人能為與止之耳。」⁵⁴世俗之人皆易妄動如流水，心就不能靜，虛靜觀照之心就無法顯露。莊子所言之「忘己」(〈天地〉)，「忘我」(〈天運〉)，「虛己」(〈山木〉)，「吾喪我」(〈齊物論〉)也都是要讓心先去除自己的主觀意識，把和物之間的種種差別對待，完全泯滅後，才能照耀出萬物的本源。在〈天地〉篇云：

視乎冥冥，聽乎無聲。冥冥之中，獨見曉焉；無聲之中，獨聞和焉。故深之又深而能物焉；神之又神而能精焉。(〈天地〉)

這裡說靈台心的作用是在冥冥（幽深）、孤獨的狀態下，才能見道並感受到宇宙自然的和諧。

莊子〈德充符〉有這麼一段話：

日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入於靈府。(〈德充符〉)

徐復觀曾解這段話為：

莊子認為心的本性是虛與靜的，與道、德合為一體。但因受外物的牽引離開了本位而向外奔馳，惹是招非，而淹沒本性，這時的人心是最可怕的，但心若不隨物轉，安於自己的位置，此時的心乃是人身神明發竅之所在而

⁵³ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁 244。

⁵⁴ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 344。

莊子的道，是主體必須有虛靜的修養工夫，方能呈現道與體會道，莊子認為道體本虛，心靈自由，才能不受外物牽絆；也就是說以「心」觀照萬事萬物要先具有忘己、喪己、虛己、物化等工夫，修養俱足後，「心」有了虛靈明覺，而使事物如實呈現，「心」與「物」是在主客雙泯無對狀態下，而達「萬物與我為一」的境界。

儒家與道家對「心」的看法如何？在孟子思想中，「心」是直接面對生活世界的人、事、物所表現出仁義禮智說的，也就是說「心」是具有明照人倫社會價值理序的能力。〈離婁下〉曰：「君子所以異於人者，以其存心也。君子以仁存心，以禮存心。」孟子明白的指出，有德的君子與一般俗人的差異，就在心的存養。君子能持守「心」明照人倫社會價值理序的能力，使人的行為舉止等外顯活動都能順應以內在仁義為基礎的禮，孟子藉由此明善的能力，將個人的人生視為實現人之所以為人的道德實踐歷程。莊子認為我們要恢復「靈台心」的虛靈明覺，重拾生命的自在與自由，是最重要。將「靈台心」從「我執」的禁錮中釋放出來，把「虛妄執著」的人性病根消融，解消一切心知造作、物我封限，使「心」不再受感官形軀的限制，重新回復心之靈動與明照價值的能力，恢復人性的自然天真。所以說莊子的「心」能明鑑照射，經過「心齋」、「坐忘」等蕩相遣執、融通淘汰的工夫修練，而生無執的道心，讓萬事萬物皆能如其所是的呈顯出來。所以從以上所論述可知儒、道都認為「心」能明照價值，但如何明照價值的看法是不一樣的：孟子以為「心」以其無外的感通力，在具體生活世界中，明見人之所以為人，即是具有明善的能力，是通過德行來如實朗現「仁心」。莊子是以虛靈明覺的「靈台心」觀照人的生活世界，使之自然和諧。再者，二者的實踐工夫也不同：孟子由德行之端涵養仁、義、禮、智等德行，強調存養擴充「四端之心」；而莊子則主張在消解心知定執，「以心復心」，達至「天地與我並生，萬物與我為一」的齊物自然，逍遙無待的理想境界。

工夫論的第一步一定和人的心靈有關。唐君毅說：「此心除心理學家視之無善無惡外，佛家及宋明理學與莊子，同以為之當加以超化止息者。剋就莊子而言，則莊子之學之所嚮往，亦即先求此心之止息。」⁵⁶道與現實存在的人之間，是有不可言喻之距離的；因此，莊子的工夫論針對人存在的處境，提出了「求此心之止息」，但何謂心之止息？要如何做此心才能止息？止息後此心是停靠在何處？「坐忘」與「心齋」的修養是使人心止息而處於寧靜當中，不管是默坐在斗室之中，或是徜徉於大自然山澗水湄之間，有了工夫之修為，讓人處於物我雙遣、物我兩忘的精神境界中，但是要知道，無論處在任何的內心寧靜當中，此種心靈境界不能只單單的依靠著它，滿足於其境界當中，唐君毅先生在論及寧靜時有此見解：

⁵⁵ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 382~383。

⁵⁶ 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·導論篇》卷十二，頁 124。

人往往為求其內心的寧靜，而築起精神的圍牆與世隔絕，但就因為與他人的心靈、世界的交流，因而間斷，此種寧靜反而會讓人窒息，心靈趨向死亡。⁵⁷

從唐君毅的說法中，我們可理解，無論任何好的心靈境界，當我們自己滿足於它時，它就會桎梏我們的心靈本身，為什麼呢？因為如果本來是在離群之中維持著寧靜之心，但人不可能永遠離群索居，必須是能在維持人與人活動與人群交際中也具有著寧靜之心，充分的表現其精神之獨立與自由；換言之，這也就是說虛，不只是一個人的工夫境界，實際上最重要的是在與人相接時，將一切對方所言之義，全部攝入自己的虛室，去分別心，因而忘己、忘人。就如佛家《金剛經》所說「應無所住而生其心」的去我執與法執，後更重要的是此心不能執著於此境，⁵⁸禪宗六祖慧能言佛法不離世間覺，此心更須回到俗世之間，隨順因緣，此義理即是禪宗明心見性之挈領，宗白華說的精闢：「禪是動中的寂靜，也是靜中的極動，寂而常照，照而常寂，動靜不二，直探生命的本原。」⁵⁹在這一種動、靜皆可的寧靜中，才能有真正的虛靈明覺之心，也才能使心靈開朗。在此「虛靜」心性修養方面，儒釋道三家有其共法，是顯而易見的。

莊子〈天下〉言：「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物，不譴是非以與世俗處。」是以王先謙云：「以精神與天地往來寄於至高之境，……未嘗鄙棄萬物，存驕亢之見，不責人之是非以與世俗混處。」⁶⁰虛靈明覺心的培養是從掃除生命中各種的私欲、習氣、是非做起，有了虛靈明覺心，心靈也就有深度與廣度的開朗；具有這種獨有的造化妙理而任遨遊於天地之間，但不把自己處在傲視萬物的心境，也不產生對立與責問是非，是能放下身段與世俗之人混同生活，這種心靈的廣度與深度，也開拓了對生命透徹的體悟。

牟宗三亦言：「道家意義的實踐理性，虛一而靜的清明之心即是實踐理性。」⁶¹莊子生活中的實踐是由「無」的意識切入，是一種體道者內心和諧自適與萬物相並容的境界，虛則無相，靈則不滯，所以也印證出《道德經》「和其光同其塵」（〈五十六章〉）之理境。

⁵⁷ 唐君毅，《人生之體驗》，台北：台灣學生書局，1982，頁 60。

⁵⁸ 「應無所住而生其心」見姚秦·鳩摩羅什譯，《大正新脩大正藏經第八卷·金剛般若波羅蜜經》，頁 750。林朝成、郭朝順著，《佛學概論》，台北：三民書局，2003，頁 166，解釋「無住心」是以「空」為基礎，即使菩薩「莊嚴佛土、成就眾生」的事業，心也不能執著有實有的佛土、眾生，實有的法，實有的菩薩可得，因一執著，便是束縛，不得解脫。

⁵⁹ 宗白華，《美學散步》，上海：上海人民出版社，1997，頁 76。文中接著談到，禪是中國人接觸佛教大乘義後，體認到自己心靈的深處而發揮到哲學境界與藝術境界。靜穆的觀照和飛躍的生命，構成藝術的二元，也是構成禪的心靈。

⁶⁰ 王先謙，《莊子集解》，頁 318。

⁶¹ 牟宗三，《圓善論》，頁 264。

二、無待之心

在心齋的工夫論中第一要義即是要能主、客相融，無分別心，無我執，心無所待後方能主客整全和統一。什麼是有待？什麼是無待？徐復觀說：「人生之所以受壓迫，不自由，乃由於自己不能支配自己，而需受外力的牽連。受外力的牽連，即會受到外力的限制甚至支配，這種牽連稱之為『待』。」⁶²人如有所待，即是有所拘束，在精神上不能自主自由，心靈也就無法安住與開放。待是對待和依待的意思，有待就是有所依賴依靠，無待則相反。《莊子》書中關於有待的說法如：「雖然，有患，夫知有所待而後當，其所待者特未定也。」（〈大宗師〉）。「死生有待邪？皆有所一體。」（〈知北遊〉）。「有目有趾者，待是而後成功，……萬物亦然，有待也而死，有待也而生。」（〈田子方〉）。有待的主體基本上都是具體的事物或人，例如莊子在〈逍遙遊〉裡說到列子的行為是有待的，現舉例說明，其文如下：

夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而反。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！（〈逍遙遊〉）

這段話講列子乘風遊行，輕巧極了，但畢竟要靠著風，才能有所行動，這就是有所待。如果能順著自然的規律，以遊於無窮的境域，這才是無待。

「有所待」郭象注曰：

非風則不得行，斯必有待也，唯無所不乘者無待耳。⁶³

列子是依靠著風才能輕巧而遊這是有待的，不是真正的自由，而沒有任何的依賴時才可稱為無待。

「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」郭象注曰：

苟有待焉，則雖列子之輕妙，猶不能以無風而行，故必得其所待，然後逍遙耳，而況大鵬乎夫！夫唯與物冥而循大變者，為能無待而常通，豈獨自通而已哉！又順有待者，使不失其所待，所待不失，則同於大通矣。故有待無待，無所不能齊也；至於各安其性，天機自張，受而不知，則無所不能殊也。夫無待猶不足以殊無待，況有待者之巨細乎！⁶⁴

⁶² 徐復觀，《中國人性論史》，頁 389。

⁶³ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 20。

⁶⁴ 同上。

這是進一步地闡述有待與無待之間的關聯，人的生活世界是變動，不能完全沒有任何足以依賴的事物而能生存下去，最重要的是如何在有待之中能化解對有待的執著，敞開心胸接納萬物，讓事事物物各安其性。東晉支道林云無待為：

六氣，天地四時也。辯者，變也。惡乎，猶於何也。言無待聖人，虛懷體道，故能乘兩儀之正理，順萬物之自然，御六氣以逍遙，混羣靈以變化。苟無物而不順，亦何往而不通哉！明徹於無窮，將於何而有待者也！⁶⁵

人把精神提升到最高境界，變做造物主的化身，變做真宰、真君，然後可以瞭解一切，而這一切對於這種精神又不能成為障礙。亦即人發展至最高境界，本身變做無條件的精神主宰，宇宙一切的限制都被他點化、消融了。向秀通過對《莊子·逍遙遊》的詮釋傳遞了自己對人類自由的反思，⁶⁶王曉毅解釋為：

世上沒有不食煙火的神仙，生命的自由逍遙不可能脫離物質條件，即使至人的無待，並非無須外物的自我滿足。有待與無待的差異在於：有待的凡人只能利用特定的物質條件，適應特定的環境；無待的至人，則是能利用一切物質條件，適應一切環境。⁶⁷

這也是說，人不管是否為聖，皆需要依賴在有待之中，差別是利用的一些物質不同而已，精神自由的境界是人人可及的。接下來舉〈齊物論〉罔兩問景的故事：

罔兩問景曰：「曩子行，今子止；曩子坐，今子起。何其無特操與？」景曰：「吾有待而然者邪？吾所待又有待而然者邪？吾待蛇蚺蝮翼邪？惡識所以然？惡識所以不然？」

罔兩問景，而景待形，形待造物，在依待方式下宛如蛇依待於蛻皮，蝮依待於蛻翼，萬物皆有依待，但我哪裡知道現實上的一切東西之所以然與所以不然呢？若拆除此依待的方式，則各各自爾，相忘而獨化，隨化應物，在有待中顯示無待，也就是即有限而見無限，此即天籟。⁶⁸亦可說人雖有限，而可無限。陳德和解說景對罔兩的回答，是超脫心靈封閉性的思考，不落兩端，不會在乎、不會懷疑、不會計較、甚至不會追問有待或是無待才對。⁶⁹罔兩問景在《莊子·寓言》篇中

⁶⁵ 引自郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 20。

⁶⁶ 向秀云：「夫大鵬之上九萬，斥鳩之起榆枋，小大之差，各任其性；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。為聖人與物冥而循大變，為能無待而常通。豈獨自通而已？又從有待者，不失其所待；不失，則同其大通矣。」（《世說新語·文學》注引向子期、郭子玄《逍遙義》）。

⁶⁷ 王曉毅，〈向秀《莊子注》與魏晉玄學〉，《道家文化研究第十九輯》，北京：三聯書店，2006 / 6，頁 64。

⁶⁸ 參見牟宗三講述，陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，頁 210~215。

⁶⁹ 景對罔兩的回答，在語意上是曖昧模糊的，他如此地不給自己選擇一個固定的立場，是他不

也有同樣且更精采的寓言故事。⁷⁰唯在冥一切相，泯一切虛妄分別，使萬物各如當體而如之，這也是逍遙無待的要旨。⁷¹莊子是以南郭子綦的「吾喪我」和「天籟」暗喻物論可平、物我可齊的工夫與境界，在罔兩問景的故事中也再度出現此工夫與境界。

郭象是以「物各自造」來解釋無待，認為去除成心不再落入對立分析，無所謂是、非，對、錯，等價值判斷，渾化有待的對立而成無待。這點上學者劉笑敢曾認為「有待」與「無待」概念與郭象的獨化論有密切的關聯，只有歸於無待才能實現獨化，並且獨化之物必然是無待；郭象是在自己的獨化理論已經成熟，有待無待的概念已經明確之後才開始注莊的，所以有待無待主要不是為了解釋莊子的思想而是為了發揮他自己的「獨化于玄冥之境」的理論；由此劉笑敢認為第一個提出並使用有待與無待這一對哲學範疇的是郭象的《莊子注》。⁷²換句話說，劉笑敢肯認郭象的獨化論是依於無待來觀照的，郭象主要是借莊子的有待與無待解釋自己的思想。

馮友蘭也曾提出對莊子「無待」的看法：

莊周認為，凡有所待的「遊」，都是有條件的，就是說，這種「遊」必然地為其「所待」所限制，具備了所需的條件才可以「遊」，所以不是完全地自由自在。⁷³

莊周認為「有待」由於「有己」，「無己」就可以無待。⁷⁴

有所依賴的遊不能完全的自在，是不自由的，因為遊是一種精神上審美態度的提升，是體現道的一種途徑。有了無己，才能無待，方能順應萬物的自然本性。

牟宗三在《才性與玄理》書中闡述向秀、郭象對逍遙的觀點時，所提的無待為：⁷⁵從理上說，總歸萬物有兩種依待方式：（一）為量的形式關係，如大小、長短、夭壽、高下的對待關係的依待；（二）為質的實際關係，如大鵬之上九萬里、

落兩端的高明處，畢竟容易產生相對性思考的都是來自封閉的心靈，景則完全超脫這種窠臼。景他十分明白，只有在分別心的作祟下，才會去計較什麼是能、什麼是所？什麼是主、什麼是從？換句話說，如果沒有我執就不會在乎自己，不會在乎自己就不會懷疑自己，不會懷疑自己，就不會計較自己是有待或無待？更不會追問到底有待對或者無待才對？參見陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》第3期，頁39。

⁷⁰ 罔兩問於景曰：「若向也俯而今也仰，向也括撮而今也被髮；向也坐而今也起，向也行而今也止，何也？」景曰：「搜搜也，奚稍問也！予有而不知其所以。予，罔甲也，蛇蛻也，似之而非也。火與日，吾屯也；陰與夜，吾代也。彼吾所以有待邪？而況乎以有待者乎！彼來則我與之來，彼往則我與之往，彼強陽則我與之強陽。強陽者，又何以有問乎！」

⁷¹ 牟宗三，《圓善論》，頁283。

⁷² 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁140。

⁷³ 馮友蘭，《中國哲學史新編》（二），1991，頁127。

⁷⁴ 馮友蘭，同上，頁128。

⁷⁵ 參見牟宗三，《才性與玄理》，頁181~184。

列子御風而行泠然善之的依待。這兩種依待方式皆是實際存在所必有之限制，要如何超越或破除此限制，即以下之二點。

(一) 分別說：凡藝術境界皆屬於主體的觀照，是隨主體之超昇而超昇，隨主體逍遙而逍遙；越此主體的限制，而回歸於各物之自己，以至人之心為根據觀照，方能無待而顯各物的圓滿自足逍遙。

(二) 融化說：無論聖人的無待與芸芸眾生的有待，皆渾化於道術之中。也就是「無為而治之功化」，在「去礙」之下，功化即是觀照，觀照即是功化。觀照開藝術境界，功化顯渾化之道術。牟宗三先生先分析出兩種依待方式，後又說出如何超越與破除此障礙，藝術境界，人是存乎主體的心，這還是有所依賴，在去除我執，無己後，心境自由，雖有待而可無待。

在〈秋水〉中的「濠梁之辯」亦可從有待與無待探知莊子與惠施的根本差異：

莊子與惠子游於濠梁之上。莊子曰：「儵魚出游從容，是魚之樂也。」惠子曰：「子非魚，安知魚之樂？」莊子曰：「子非我，安知我不知魚之樂？」惠子曰：「我非子，固不知子矣；子固非魚也，子之不知魚之樂，全矣！」莊子曰：「請循其本。子曰『汝安知魚樂』云者，既已知吾知之而問我。我知之濠上也。」(〈秋水〉)

莊子與惠施的對話，可以看出是兩種不同的處事態度。陳德和說莊子和惠子的根本差別在於無待和有待。⁷⁶為什麼呢？惠施是主、客二元對立，也就是有待；莊子的境界則是主、客一如的整全和統一，是無待的。惠子的心態既是理智的，也是實用的，都必須在有待中方能表現，因為理智是必須獨立在我們客觀的對象，而如缺少這依賴的對象我們的認知活動即無法執行；實用的則是說使用者與被使用者有隸屬關係，互相牽扯。莊子的心靈則完全解放，觀物時如如自在，誠如〈齊物論〉所謂之「天地與我並生萬物與我為一」與宇宙和諧相處。莊子因為體證了萬物與我為一的純淨心靈，在濠梁上看儵魚出游從容方能由心讚嘆！

〈逍遙遊〉稱：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」逍遙是任一氣之流行，並任一心之所至，是無待於一切的，所以生命必須是自在的，也必須是在大化之中。但是我們處在這現實世界中，生命又如何能無待？如當生命一失其所待時，一定會落入困苦無靠的泥淖中嗎？如要避免此人生茫昧，我們的生命必須有所轉化，是待而無待，也就是有所依賴但不為執著，這也是金剛經所言「無相」，「無所住而生其心」。⁷⁷

⁷⁶ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 175。

⁷⁷ 「佛所謂無所住者，莊所謂逍遙遊也。」這兩者相當。見嚴復，《馬其昶著莊子故八卷曾克崗署》，〈莊故一〉，台北：成都書局，1953，頁 3。

三、轉成心為道心

人在心知活動下如產生相對的主、客二元世界觀時，即是有了定執。在第一節時討論了莊子的靈台心是有如實照射明鑑之用，是無執之心。那「成心」應作如何解釋呢？歷代學者有幾種不同的論述，大體上分為三類看法與詮釋：

第一類是將成心指為真心，例如釋德清注：「現成本有之真心」，宣穎曰：「成心中有妙道存焉」，吳怡也有類似的看法。

第二類是將成心視為是人心落入一種限執的狀態，而產生某種偏見，為不好的意思，例如成玄英疏：「夫城情滯者，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。」認為成心是指一種偏見成見，是一種產生是非、煩惱的根源，所以我們必須轉化它，陳鼓應也持相同觀點。

第三類則是持中立觀點，認為成心是在人有限的生命歷程中不能避免的，它必須是能如實的存在著，例如郭象注：「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。」他認為成心是人的實然之心，不必轉化，一切的存在不論是非、偏見都有其存在的價值與意義，都應該受到保障。⁷⁸

拙文採納第二類看法，認為「成心」是有執之心，這是依據林聰舜解郭象之義，認為郭象不足代表莊子的精義：「轉化成心以超越心知情識的障礙與閉塞，而重返道境。」⁷⁹郭象以成心為人的實然狀態，並不重視真君、真宰之為其道心義，這將使莊子的「轉化成心，呈顯道心」之坐忘、心齋、吾喪我等工夫精義盡失。

莊子所面對的時代是一種周文疲蔽的年代，人心趨向功利，所以有所計較，在是非非紛擾之中，必然產生成見與執著之心，所以唐君毅以為莊子之心有二：其一為世俗之心，在莊書中可稱為「成心」（〈齊物論〉），「機心」（〈天地〉），其二為我們以「坐忘」（〈大宗師〉）、「心齋」（〈人間世〉）、「吾喪我」（〈齊物論〉）等工夫所得之「靈台心」（〈達生〉、〈康桑楚〉）、「靈府」（〈德充符〉）或「常心」（〈德充符〉）。所以唐君毅說：

心之觀念之分為二，孟子雖無之，墨子無之，莊子始有之。莊子生於衰亂之世，無往而不見人心之滅裂，莊子亦憂世而心裂之人也，於是心之一名，亦為莊子所言，所裂為二矣。⁸⁰

⁷⁸ 此三類分法參考高柏園，《莊子內七篇思想研究》，頁 80~81，另其餘各家看法詳見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 65~67；吳怡，《新譯莊子內篇解義》，頁 73~74；憨山大師著，《莊子內篇憨山註》，頁 211；宣穎，《漢學彙編莊子南華經解》，頁 44；郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 61。

⁷⁹ 林聰舜，《向郭莊學之研究》，台北：文史哲出版社，1981，頁 133~151。

⁸⁰ 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·導論篇》卷十二，頁 120~121。

這是強調爲了能將一切的感官、心知對外的紛擾奔馳裡，能有所觀照而回復虛靈明覺的靈台心（道心）。

不論是「成心」或「靈台心」，都和我們的形軀不可分離，當老子云：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽」（〈十二章〉）「吾所以有大患，為吾有身，及吾無身，吾有何患！」（〈十三章〉）就是指出身軀一切的感官所生的習氣與執著，是對我們心靈修養與德行的養成會造成負面的影響。在談到成德方面莊子亦在〈齊物論〉中談到「莫若以明」的方法，莊子曰：

是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰：莫若以明。（〈齊物論〉）

莊子這是針對當時的儒、墨學術理論而抒發的，他認爲各個學派都只侷限在自己的偏見之中，互相標榜己是彼非，立場分明下，就會有爭議和對立，要能不偏執一方才能圓運無窮。馮友蘭說：「是非之起，由於人各就其有限的觀點，以看事物，而不知其觀點是有限的觀點，因此各有其偏見。」⁸¹同樣的處在生活世界中，吾人必須能安處彼此的是非，使對比的是非、人與物、人與人站在萬物齊一，無差別、無計較的境界裡，這就必須在實踐修養中去除成心的造作偏執，以澄明靜寂的心，觀照天地萬物，若能站在道的觀點來看現象世界中的萬事萬物，也就是〈秋水〉中所謂「以道觀之」，則一切事物皆無彼、無此、無是、無非，樞始得其環中，⁸²以應無窮，才能在生活中證成道心。至於「莫若以明」的解釋，陳鼓應說：

各家囿於所見，以自己為價值核心，形成封閉的心靈，把精神困縛在狹小的圈子裡。「以明」是透過虛靜的工夫，去除「成心」，擴展開放的心靈，使心靈達到空明的境地，一如明鏡，可以如實地呈現外物的實況。因而，「以明」是指空靈明覺之心無所偏的去觀照。⁸³

吾人透過「以明」的工夫，使成心去除，心胸開放，心靈如明鏡般的清澈，不爲外物所牽引，所反射出的是如實的景象，隨順因應，平觀一切事物，呈顯真我。

莊子在〈德充符〉指出：「德有所長，而形有所忘。人不忘其所忘，而忘其所不忘，此所謂誠忘。」強調人不論在感官與肢體上有所殘缺，是可以用「德」的滋長來超越形體給我們的限制。又說：「死生亦大矣，而不得與之變；雖天地

⁸¹ 馮友蘭，《新原道》，台北：台灣商務印書館，2002，頁 61。

⁸² 關於樞始得其環中，陳德和認爲：「莊子乃指出，若從線性思考，則必有起點和終點的二元相對，假如能夠改爲圓性的思考，則起點即是終點，且任何點也都可以爲或始或終之處，這即是『樞始得其環中』的提示，落實在生活世界中，就是理想人格之能無可無不可、使物我皆適、共飲太和的圓融智慧。」《道家思想的哲學詮釋》，頁 148。

⁸³ 陳鼓應，《老莊新論》，頁 156。

覆墜，亦將不與之遺；審乎無假而不與物遷，命物之化而守其宗也。」這是藉由孔子之口說出魯國形殘者王貽是一位有德者，為什麼呢？因為「審乎無假」是對道體的誠然認識，並且確確實實的體認生命之真，生命之真超越物之變化，人生在世就是個生命的流程，不論任何遭遇皆能泰然處之。而「守其宗」則是常保德行的滋養，而使能超越形體殘缺的障礙與限制，進而置生死於度外，就道而言，物之變，其實無可變者，因道是生命之本，也是變化之本，透過生命的有限性以達到解除一切生命桎梏的無限之境——無何有之鄉，把「成心」轉化為無執的「道心」，而體現出生命的圓融境界。

第三節 心齋的思想特色

從自然返向人間是莊子的一貫心之路。道家思想純粹就是要消融、要解構，莊子仍然沒有離開無掉或化解的原意。在「心齋」的修養工夫義中，其思想特色可大略分為用心若鏡、消融我執、唯道集虛三個部分來談。

一、用心若鏡

莊子的主體精神修養，是在於消解主觀情識的作用，讓主客雙如，在這物我皆然，雙遣的世事經驗中，有所超脫提升至道的境界。但如何在這人生境界中，活出並體現東方哲人所謂道不離器，器不離道的「圓融智慧」⁸⁴？莊子在〈應帝王〉先說：

無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕；盡其所受於天，而無見得，亦虛而已。（〈應帝王〉）

《淮南子·詮言》：「聖人不為名尸，不為謀府，無為事任，不為知主，藏無形，行無跡，遊無朕。」又《文子·符言》：「老子曰：『無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。藏於無形，行於無息。』」以上文義大約相同，皆由此轉化。⁸⁵從「知主」到「名尸」是一個漸進的過程，指出因為人有心知的執著，所以會以它為根源，進而產生接下來一步一步的人為造作。意思就是要從根本上的「心知之主」開始下工夫，一步一步解消因為心知執著而起的人為造作，「無心」方能「無為」。

郭象云：

因物則物當其名也，使物各自謀也，付物使各自任，無心則物各自主其

⁸⁴ 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，頁1。

⁸⁵ 引自張默生，《莊子新釋》，頁226。

知也。因天下之自為，故馳萬物而無窮也；任物故無跡，足則止也，見得則不知止。不虛則不能任群實。⁸⁶

在莊子的思想整體脈絡中，無心是最重要的旨趣，有了無心，則各物以物觀物，以虛之境而能任萬物逍遙。

〈德充符〉云：「才全德不形」的觀念可用來詮釋「盡其所受乎天，而無見得」。「才全」和「德不形」，⁸⁷「才全」說明了境界，「德不形」則說明了修養工夫的歷程；因為「德不形」的工夫境界而能顯現「才全」的境界，同時「才全」的境界也是從「德不形」的工夫而來。此處「而無見得」的意思就是「無德可見」，也就是「德不形」的意思，如果「德」成為可見的話，則不僅會壓迫他人，同時也會成為自己的負累。《道德經》第八章曰：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」水最為柔弱，水有滋潤萬物之用，萬物得水則生，失水則亡。水亦具有柔順服從之德，居卑處下之性；老子用水比喻聖人之德，亦說此生命人格不與物爭，不計較，無己。「亦虛而已」的「虛」就是「無窮無朕」的總稱，並不是指什麼都沒有的意思，而是指虛靜的觀照，不帶有任何成心。《道德經》第十六章中說的「致虛寂」，意思便是「觀照」；是修道者「明心」工夫，在現實生活，吾人心靈難免不為世俗之事物所攪動與蒙蔽，因而必須做虛靜工夫，使此心復其本性清明，在自然大化中相對的形體可以隨著大化而變化，以致於無窮無盡。接著莊子則更進一步提示出「至人用心若鏡」，以「鏡子」意象來說明虛靜的觀照。林希逸注：「虛即自然也，無所著也。」⁸⁸為什麼虛是無所著？因為它是徹底清明，就好像一面鏡子一樣。所以莊子說：

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。（〈應帝王〉）

莊子自然無為的思想，在此句整全地體現出。至人體現虛的境界後，用心像明鏡，不送不迎，如實的反照呈現萬物，不隱藏，因為出於無心，所以任由萬物自由往來。《淮南子·覽冥訓》：「故聖人若鏡，不將不迎，應而不藏，萬物不傷」亦與此文義大同。⁸⁹郭象注曰：「鑒物而無情，來即應，去即止。物來乃鑒，鑒不以心，故雖天下之廣，而無勞神之累。」⁹⁰能以無執之心，清澄明亮之情，觀照欣賞天地萬物，也不有造作之心，順萬物，而與天地萬物和諧共處。鏡子的全然映現，讓每個人可以回歸自己最真實的樣貌。鏡子不討好，也不委

⁸⁶ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 307～308。

⁸⁷ 何謂「才全」？釋德清云：「言才者，謂天賦良能，即所謂性真。莊子指為真宰是也。言才全者，謂不以外物傷戕其性，乃天性全然未壞，故曰全。」憨山大師著，《莊子內篇憨山註》，頁 359。何謂「德不形」？郭象注：「天下之平，莫盛於停水也。無情至平，故天下取正焉。事得以成，物得以和，謂之德也。無事不成，無物不和，此德之不形也。是以天下樂推而不厭。」郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 215～216。

⁸⁸ 林希逸，《莊子庸齋口義校注》，頁 135。

⁸⁹ 引自張默生，《莊子新釋》，頁 226。

⁹⁰ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 309。

曲，當下映照之後便當下遺忘，沒有任何分別與成見，以全幅的生命來照現每一個人的光采。就也就是〈大宗師〉所說的「撻寧也者，撻而後成者也」之道理。成玄英疏：「動而常寂，雖撻而寧者也。」⁹¹儘管萬物的生死成毀，萬事的紛紜煩亂，都不能擾動心的安寧。

六祖慧能言禪定曰：「本性自淨自定，只為見境思境即亂。若見諸境，心不亂者是真定也。」⁹²外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。自性不動就是禪，自性清淨心就是禪心，就是真正的禪定。⁹³與撻寧意義相合。另《六祖壇經定慧一體》章言：「不於境上生心」，〈教授坐禪〉章言：「但見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。」不論世俗如何變化流轉，我心寂然不動，真如常在。⁹⁴劉光義即認為莊子之境界與禪無殊。⁹⁵莊子追求的精神境界和佛的極樂世界都是形上的，其終極不同，但都強調是在生活世界中實踐。莊書強調透過個人虛靜之心靈，在體驗「道」的過程中讓人的內在生命彰顯；在禪宗，禪的本意即是對眾生本性的頓悟，也強調只能靠個人的親證與體悟才能得禪的境界，禪的境界是由「悟」所開展出的境界，而「悟」到底是什麼？悟的體驗可以言傳嗎？在《天童宗瑀語，見《五燈會元》卷十四》說：「妙契不可以意到，真證不可以言傳。」就可探知「悟」用「意到」與「言傳」是有困難的，或許勉強可說「悟」是一種直覺是一種剎那間獲得的體驗。「坐忘」的同於大通與「心齋」的道通為一等境界的體驗，筆者認為或許也是趨向「悟」的一種體驗，是在一念已失而下一念未起時的空白時空裡，不覺不知，一念不生，身心自在，逍遙無已，清虛靈明與大自然宇宙整全合一，也藉此寧靜和諧安頓自己的生命，讓個人在體驗存在價值與生命意義的價值理序中，建構起生命的美學。

唐君毅曾說：「一種不夾雜思念，擴充一己之心為涵攝人我、將人我之見俱以平等觀的心靈，這也是一種『理性心靈』」。⁹⁶這就是「至人之用心若鏡」的靈台，這樣的理性心靈，通觀人我，便是一種最徹底的包容與尊重的精神。這也是莊子在〈應帝王〉所云：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然而無容私焉，而天下治矣。」郭象注：「其任性而無所飾焉則淡矣」，⁹⁷任性是說任其自然，無私無欲，無飾則是無所造作，一切順其自然。心之所以能遊，是因其無心而自然，若

⁹¹ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 255。

⁹² 元·宗寶編，《大正新脩大藏經第四十八卷·六祖大師法寶壇經》，頁 353。

⁹³ 自性是人的本性，是人的本來面目，原本的真正自己，未思想時的自己，而非「思想中的自己」。慧能云：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。明良久，慧能云：『不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？』」見元·宗寶編，《大正新脩大藏經第四十八卷·六祖大師法寶壇經》，頁 353。

⁹⁴ 從梵文的Thathata或Bhutatahata意譯為中文的「真如」，一般解釋為絕對不變之「永恆真理」或宇宙本體。佛教不同的經典，對「真如」，也有不同的翻譯方法。不同的學術流派，對「真如」也有不同角度的詮釋。譬如，譯作「真實」、「實相」、「實際」、「實性」、「佛性」、「真性」、「性空」、「法性」、「法界」、「法身」、「無為」等，都屬於「真如」類名相。真是真實不虛，如是如常不變，合真實與如常二義，謂之真如。陳義孝，《佛學常見詞彙》，台南：和裕出版社，2007，頁 227。

⁹⁵ 劉光義，《莊學中的禪趣》，台北：台灣商務印書館，1989，頁 204～205。

⁹⁶ 參見唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北：台灣學生書局，1974，頁 210～214。

⁹⁷ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 294。

能無心而自然，則可以無私，故能容納一切。無私之心即能心虛無執，物我兩全矣。

二、消融我執

「我」是有意識活動的存在，「我」和事物之間即是主客關係，對外接觸產生的意識活動即是知。知的範圍是被限於概念化的，在概念化時就有了定限，也就使我的認知的範疇產生了限制範圍，我們可以莊書來論說，如〈康桑楚〉云：「知者，接也；知者，謨也；知者之所不知，猶睨也。」謨是指感官接觸對象後以概念而得，陳鼓應說：「知是（和外界）應接，智是（內心）謀慮；智慧有所不知，好像斜視一方所見有限。」⁹⁸〈大宗師〉亦云：「夫知有所待而後當，其所待者特未定也。」森羅萬象中物物有所待，有待是自以為是的自傲與我慢，知的本身並未完全真實的顯露出，有所侷限，因為知識是依所待的對象才能判斷，而對象卻是變化不定的。

以「我」的意識活動去看事物的時候，人對事物的瞭解極容易產生偏差，不能整全，因為我是以概念來看事物，這種概念形成的偏見就是上一節討論過的「成心」，「成心」所造成的知就是莊子所謂的「小知」，這也就是我執。生命的負累，來自「成心」之執，生命也因觀念的桎梏而造成困苦，其中以是非之觀念造成的成心最為普遍。葉海煙認為：「莊子以為概念最主要的兩極是『是』與『非』，『是』、『非』最易於固定概念，『是其所以是』、『非其所以非』，概念乃被固定，吾人之精神活動便不斷脫離生命之中樞。」⁹⁹道從無無、無物、有物、有封，最後落入是非之域，這是因為概念被限定於兩端，要注意的是吾人的精神活動不停的是從一端到它端的進行。道家反省世人所執的，往往只是事物的表象而不是價值的根源，在〈天運〉有這麼一段話：

夫芻狗之未陳也，盛以篋衍，巾以文繡，尸祝齋戒以將之。及其已陳也，行者踐其首脊，蘇者取而爨之而已；將復取而盛以篋衍，巾以文繡，遊居寢臥其下，彼不得夢，必且數眊焉。今而夫子亦取先王已陳芻狗，聚弟子遊居寢臥其下。

這是描述孔子西遊於衛國，顏淵與師金的對話，芻狗未獻祭時是被恭敬的迎送，獻祭後即被糟蹋，而如今卻有人把獻祭過的芻狗，時時刻刻的奉承著，這是諷刺儒家的話，是固執於仁義禮智的規範，師金說禮義法度是隨著時代而改變的。相類似的意義在〈天道〉篇，有一段莊子假借孔子與老子的對話：

⁹⁸ 陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 638～639。

⁹⁹ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，頁 139。

則天地固有常矣，日月固有明矣，星辰固有列矣，禽獸固有群矣，樹木有立矣。夫子亦放德而行，遁遁而趨，已至矣；又何偈偈乎揭仁義，若擊鼓而求亡子焉？意，夫子亂人之性也！

標舉著仁義，就好像敲鑼打鼓去尋找已不在的孩子，這是擾亂人的本性啊！一切萬物都要依德而行，不可執著，順道去做就是最好的。

吾人在世對「名」的執著更是比比皆是，這也是因為偏見所帶來對名號之執，而替自己帶來了更多的疲累。莊子〈逍遙遊〉曰：「名者，實之賓也。吾將為賓乎？」成玄英疏：「然實以生名，名從實起，實則是內是主，名便是外是賓。捨主取賓，喪內求外，既非隱者所尚，故云吾將為賓也。」¹⁰⁰有了實才有名，實是主是內在的，名是賓是外顯的，執著於外在的名而把內在的實拋棄，那是可議的。〈大宗師〉曾以顏回之口問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣無涕，中心不戚，居喪不哀。無是三者，以善處喪蓋魯國，固有無其實而得其名者乎？」這是從「名」應與「實」一致的觀點看，「無其實而得其名」是指外在的聲望與實際的行為不一致，這也意味著「名」與「實」的脫節，莊子藉由顏回之口道出，名與實應該相符合。釋德清注：「名自實有。今我無實而有名，是我全無實得，而專尚名而處賓，吾豈處賓不務實之人。」這也是說有名要有實做內涵，方能實至名歸。那要如何做才能名與實相符呢？〈齊物論〉曰：「名實未虧而喜怒為用，亦因是也。是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。」這是說猴子朝三暮四的故事。名和實都沒有改變而猴子的喜怒哀樂卻因而不同，這也是順著猴子的主觀的心理作用罷了！所以聖人不執著於是非的爭論而依順自然均衡之理，這就叫做兩行。¹⁰¹聽任萬物之自然，去除主觀心態，消融我執，名和實、是與非兩端都觀照到了，不執著任一方。〈人間世〉亦云：

且若亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。（〈人間世〉）

德所以失真是因為好名，是因為名是人們急於汲汲經營而互相攻訐的，智也是人們互相鬥爭的工具，這都是凶器，不是可以用來處事之道。釋德清注：

德之不能保全者，為名之蕩也，名蕩而實少矣。知之發露於外者，以啟爭之之端也。軋軋機聲也。言名者乃彼此相擠軋，不得獨擅也。才知一露，人人忌之，則由此而致爭不相安也。¹⁰²

為了爭名就容易把德行遺漏；如把聰明才智張揚於外，別人因嫉妒而產生競爭，

¹⁰⁰ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 25。

¹⁰¹ 陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 74。

¹⁰² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 296。

生活世界爭權奪利，那能得安寧。牟宗三亦曾指出如果太崇尚名器與賢智，就會流入虛偽與造作，而引發相軋相爭，這是道家有感於周文疲蔽而發其義，一方面顯著有反知之意識，另一方面較儒家有智的直覺。¹⁰³如吾能尊重對方、接納對方、先不在內心下是非的判斷，就誠如唐君毅所言：「能開放其心，而通觀其是非之心知，是自拔於成心是非之道，以使人我之所是者，得互觀而兩行，相知而兼成。」¹⁰⁴能夠消融我執，化掉對外在物質的貪戀與執著，淘空自己，不再迷戀功名利祿，以無德、無形化解的工夫，讓自我澄明朗現，純然以道的虛靜與達觀來包容對方，與世不爭，物我相容，則自由自在。

三、唯道集虛

在道家老子所說的道體，恍惚而不可言，老子言道的發展動向是「反者道之動」，《道德經·第四十章》：「反者道之動，弱者道之用。天下之物生於有，有生於無。」這是一種反覆運動亦即有循環的作用，其依據的條件是《道德經·第十六章》：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是曰復命。復命曰常，知常曰明。」致虛極是指盡可能地淡化自己的名位，不為世俗事務所攪和，無所執後，無妨其行于其自然。守靜篤是指盡可能地保持清靜無為而聽任萬物行于其自然。致虛守靜有助於無干擾地觀復，變化著的事物卻呈現為始終如一的恆常，所以說歸根曰靜。做了「虛靜」的工夫是為了使「心」恢復其本性之「清明」，¹⁰⁵只有在吾人心靈虛靜而清明時而後才能悟道（知）也才能體道（行）。莊子則將老子的道之形上思維完全地落實在人生的實踐上，實現老子「歸根復命」的主旨。

莊子時常以鏡子和水來譬喻虛靜清明，因為如〈應帝王〉：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」；〈德充符〉：「人莫鑑於流水而鑑於止水」、「鑑明則塵垢不止，止則不明也。」；〈天道〉：「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神。聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。」；水和鏡都可以照出萬物，如以自由心、無所蔽塞之心，清明的映照萬物，將可體會與領略天地萬物的美感。朱榮智云：

人能從是非之念，好惡之情，得到解脫時，便自然而然呈現虛靜清明的精神狀態，是超越時空而一無隔的存在，其與物相接相迎也是超越時空而一無隔的相接相迎，所以由虛靜清明之心所把握到的，是自然的本質，是道、是美。¹⁰⁶

¹⁰³ 參見牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，台北：聯經出版公司，1971，頁261。

¹⁰⁴ 參見唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，卷一，頁356~357。

¹⁰⁵ 荀子論修心曰：「虛一而靜謂之大清明」（〈解蔽篇〉）。

¹⁰⁶ 朱榮智，《莊子的美學與文學》，台北：明文書局，1998再版，頁48。

從上一節我們說過「心齋」是心的齋戒，就是人在物象與情欲心知的牽絆之下，不為萬物迷惑，如何保持著心靈的清明，而使精神得以自由解放的修養方法，「唯道集虛」，就是說只有在虛靈的心境裡，才能體悟道，虛靈之心亦是無限心。無限心的呈現乃是通過心齋的修養工夫，這也是顯示出一境界義。程兆熊云：

心之所以不齋，只因心頭有事，惟若無我，又有何事？而顏回之得使心齋，亦正因顏回心中，未始有一顏回，故夫子曰：「盡矣」，此即為盡此心之虛，而獲此心齋。¹⁰⁷

在心頭上與物同冥，任一氣之流行，則可無物不然，無物不可，心頭上使迹歸於冥，事歸於化，而後無我，一切只是虛只是靜，則此虛靜的工夫便是心齋。

「虛」是心齋，唯道集虛的「集」是會意字，依止也，取歸鳥休止於樹上的意思，為「栖」或「棲」的本字，虛己或心齋是依止於道者。吾人以無執、無藏的虛靜之心，而來觀照天地萬物自然流行的生命，這也就是「道」的展現。牟宗三對於「道心」有一段精闢的描述：

當主觀虛一而靜的心境朗現出來，則大地平寂，萬物各在其位、各適其性、各遂其生、各正其正的境界，就是逍遙齊物的境界。萬物之此種存在用康德的話來說就是「存在之在其自己」，所謂的逍遙自得無待，就是在其自己。只有如此，萬物才能保全自己，才是真正的存在；只有在無限心「道心」的觀照下才能呈現。¹⁰⁸

經過修養實踐的功夫，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，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。

莊書上的寓言承蜩者「用志不分」凝神心境，因為內心凝聚寧靜，在學習過程中專心一致，讓心、手、蟬翼三者融成一片，才能有卓絕精湛的技藝。〈養生主〉庖丁解牛的寓言也是一樣，庖丁解牛「吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。」小心翼翼，格外專注的樣子，這就是心靈有了定靜與凝斂，才不會出差錯。〈知北遊〉有一則寓言，大馬之捶鉤者，年八十而不失豪芒，工藝之精巧，無絲毫差失，是因為他在二十歲的時候「於物無視也，非鉤無察也。」除了愛好捶製鉤戟，對於別的東西一眼也不看，不是鉤戟就不去關心，如此持續的專注心靈，才能做到無絲毫的差錯（他自稱有這種專注的心靈是因為有了道）。以上這些寓言主角都是透過虛靜工夫，而使心靈凝聚、專注後，才能創造出自己的精專技藝，也皆因渾忘對象，與客觀對象毫無隔閡，甚而達到道的境界。莊子除了以人喻道，有趣的是在〈達生篇〉還以雞喻道：

¹⁰⁷ 程兆熊，《道家思想》，頁 351。

¹⁰⁸ 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 122。

紀涑子為王養鬥雞。十日而問：「雞已乎？」曰：「未也，方虛憍而恃氣。」十日又問，曰：「未也，猶應嚮景。」十日又問，曰：「未也，猶疾視而盛氣。」十日又問，曰：「幾矣，雞雖有鳴者，已無變矣，望之似木雞矣，其德全矣。異雞無敢應者，反走矣。」

最先紀涑子所飼養的鬥雞非常的強壯，好勇，而且霸氣十足，憑意氣用事；經過第二次的調教後，雖然鋒芒收斂了，但是容易受到外界刺激；第三次的訓練還是怒氣沖沖，怒目相視；第四次的訓練後，心神凝聚，看到別的雞鳴叫，無動於衷，外貌似木雞，德行完備，別的雞看到他，被威攝住，自然就逃之夭夭，不戰而敗。郭象注曰：「幾，盡也。都不驕矜，心神安定，雞雖有鳴，已無變懼，養雞之妙，理盡於斯。」¹⁰⁹這是一個寓言，在現實世界中理應不太可能有這種雞甚或有像訓練師紀涑子這麼瞭解雞的人，但是其彰顯出因心神凝聚而能氣定神閒，不受外境干擾而影響內心，是肯定的。

蒙培元說：「所謂『唯道集虛』也就是『虛室生白』，不是說外在的道集於心中而是以其『虛』現道的屬性和功能。」¹¹⁰體悟道時，心境是一片清明。筆者在上一節提過〈人間世〉有云：「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。」有了虛寂澄淨的心靈，則能產生無我的真知觀照，故呈現無私無欲的精神境界。釋德清注：

此心虛之喻也，謂室中空虛。但有缺處，則容光必照，而虛室中即生白矣，以喻心虛則天光自發也；言有心而動則禍福隨之，所謂吉凶悔吝生乎動也，今若心虛無物，則一念不生，虛明自照，悔吝全消，惟吉祥止止而言此虛心乃吉祥所止之處也。¹¹¹

這猶如《道德經·第五十二章》所言：「塞其兌，閉其門、終身不勤。」¹¹²人的修道建體，當清靜無為。¹¹³清靜的思維是道家所側重的，老子曰：「清靜為天下正」（〈四十五章〉）道家以為人生茫昧，人心不明，是因為有了是非善惡對立的思維，擾亂心知，要能去除固有觀念，方能有清靜之心，靜則萬物能體現其真，是天下之正也。莊子〈庚桑楚〉亦說：「正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為。」吾人如可捨去所有的感官之執與心知之濁，則心神平正而安靜，靜則照明，而後虛通，一切恬淡，如如應物，依自然而能順天。楊儒賓說：「自己必須先得體會到自己淡泊寧靜的本性，才可以，以氣和氣，體會到每一剎那生生不

¹⁰⁹ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 655。

¹¹⁰ 蒙培元，《中國心性論》，台北：台灣學生書局，1996，頁 64。

¹¹¹ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 309~310。

¹¹² 王弼曰：「兌、事欲之所由生；門、事欲之所由從也。無事永逸，故終身不勤也。」見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，台北：華正書局，2006，頁 139。

¹¹³ 徐復觀在《中國藝術精神》頁 83 說：「不是把靜當成一個理念在追求，乃是說在由萬物而來的是非、好惡得到解脫時，便自然而然靜的狀態。」又說：「『修靜』是以虛靜作把握人生本質的工夫，同時以此為人生的本質。」

息，變化無窮的事實。」¹¹⁴所以靜必須是自己的體會，而這是從日常生活的實踐修持才可得，從生活實踐的角度而言，自我心靈能做開與放空，純淨的心靈不為外物所操控，能自將干擾排除於心靈之外，保持本心之虛靈，則必能朗現萬物，與萬物互通互融。

生命的內涵成就德，生命即從動而靜，生命乃道德的發顯，即體顯用，發揮吾人生命之光，以建立生命之根本。〈庚桑楚〉曰：「道者，德之欽也；生者，德之光也；性者，生之質也。」性是生命之本是所謂的自然，道德發顯出生命，道也是生命的法則，行道就是在實踐生命的法則，也是在發揚人性的內涵。了悟種種的造作活動是阻礙道德的體現，有了悟覺，此時「靈」已然顯現，「唯道集虛」方能依止於無待的逍遙境界，生命亦得安頓。道家消融解放的對象，不只是外物，連自己的主體也不放過，例如「心」只能用「知不知，上」來探討。¹¹⁵此一「不知之知」的心是「虛」是「靜」，處處無掉或化解，處處顯其無執之妙用的心境。



¹¹⁴ 楊儒賓，〈莊周風貌〉，頁 135。

¹¹⁵ 《道德經·第七十一章》曰：「知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病。」

第四章 坐忘與心齋的關聯與境界

莊子對人心的感慨，是對當時的時風而發，如把它的工夫論擴展出，也是在替所有時代的人開出良藥。莊子的工夫論就從對人心的感慨開始，莊子問題的出發點在「生命為何沈淪與如何超昇」，要提昇自己、轉化自己，心靈的轉變是開端。莊子的道不會是客觀獨立、與人無關的，人能弘道，¹也就是說人的心靈才可以朗現道；換句話說，只有通過了主體心靈，才能深切反省人生命的限制與困頓，而藉著莊子的工夫論中「坐忘」與「心齋」之修養，才能解脫桎梏，才可通向道。這些問題在本文第二章談「坐忘」與第三章談「心齋」時曾詳加論述；總括來說，是為莊子在〈應帝王〉所比喻的人之真心像鏡子一樣，能如實映照，所以也說「人莫鑑於流水，而鑑於止水，唯止能止眾止。」因為流水的變動是不能看清事物的面貌，只有在不動的水中才能如實的照見事物，這也必須要有止息之心才能有此修養，以水來譬喻的這種思維，和老子「上善若水」(〈道德經·第八章〉)對水有滋潤萬物之「用」、柔順服從之「德」、居卑處下之「性」的說辭是有其不同隱喻。²更進一步，在〈齊物論〉論述成心的形成，是因為人心的僵化、執著、偏見所產生的，這種照見，是無差別心的呈顯。此心之止息是那麼重要嗎？止息之心與心靈的解放互相呼應，而心靈的解放就如處於「虛」的境界？「坐忘」與「心齋」的工夫修養有所異同嗎？是否有其關聯或是有先後理序之別？以此工夫修養天人合一之可能性？體道證成如何可能？這些都是人生在現實層面上所須面對、實踐的問題，有其複雜性與不可窮盡性。首先在探討「坐忘」與「心齋」的關聯性時，筆者嘗試解析之。

第一節 坐忘與心齋之關聯

無論吾人評論對於莊子之「坐忘」與「心齋」何者工夫在前？或何者工夫在後？亦或是同時發生？「坐忘」是不是「心齋」的前提？對在此義理上之諸層面而言，雖有不同，但可以說是以不同之價值的方式來考量，觀其會通，眾多學者之見紛紜，不論以時間或條件的先後來思量，並不是吾人如今所能給予一一細論。如果從形、知、心、氣的層面細觀之，其運之以虛靜明覺心，通天下一氣，通往天人合一之途徑是無庸置疑的。筆者針對此議題，搜尋出一些學者的看法加以歸納與統整，就「坐忘」與「心齋」之間的關聯性，試著以四種類型來思考，

¹「人能弘道」語出《論語·衛靈公》，表達的是一種注重主體的思想，而不是客觀的追求何為道的規律。關於中國哲學主體性的特色，參見牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1994，頁13~19，詳加評論中國哲學的重點何以落在主體性與道德性的問題。

² 眾多學者的研究中胡楚生曾指出，老子是法水之柔而善下，以同其塵；在莊子思想中，體德悟道之人若能效法水之特性，保持內心的和諧與寧靜，自身的修養工夫雖不彰顯於外，但其內在是德的充實。參見胡楚生，《老莊研究》，台北：台灣學生書局，1992，頁207~208。筆者按，水的動與靜是可以不矛盾的，因為這只是隱喻。

所謂四種類型爲：(一) 強調心齋在前，坐忘在後；(二) 強調坐忘在前，心齋在後；(三) 統合起來，不分先後，兩者是同一工夫，互相共存，不分軒輊；(四) 另類的看法，把心齋排除在莊學之外。³ 接下來，筆者試著以此四種類型的學者觀點，解析如下：

(一) 強調心齋在前，坐忘在後，從以下的引文中可窺出：

(1) 吳汝鈞：

坐忘比較偏重心的作用，擺脫識知心的執著計度，回復靈台心的明覺。心齋則偏重氣的作用，以氣來掏洗一切經驗內容，使不能構成對道的阻塞，以重新回通於道。……以〈達生〉梓慶削木為例，說明這個實踐是以心齋先行，坐忘並後。「齋以靜心」正是心齋；不耗氣，是盡量保持元氣，是「養其氣」。⁴

吳汝鈞以〈達生〉梓慶削木的寓言，舉例討論，此寓言因以「氣」爲主要考量，所以說心齋在前；值得注意的是，他說的氣是指元氣。但在論述此段文中他也曾說坐忘與心齋表面上是兩種工夫，而實際上卻有許多意思是相通與重疊的；嚴格來說，心齋在前，只是〈達生〉梓慶削木的寓言有此明確之說。

(2) 陳鼓應：

坐忘和心齋都是進道的境界。心齋著重在敘說培養一個最具靈妙作用的心之機能，坐忘則更進一步提示出空靈明覺之心所展現出的大通境界。⁵

陳鼓應著重在心齋之心的機能，所以認爲心齋應是在前，而須特別注意的是他並不主張「心齋」屬於氣，反而接續之坐忘更能展現出同於大通之境界。

(二) 認爲坐忘在前，心齋在後，從以下的引文中可窺出：

(1) 時曉麗：

坐忘、心齋和虛靜直指本心，專就心上下功夫。既是莊子理想的生存境界，也是這一境界實現的必經之路。劃分為兩個階段，坐忘是對心靈的淨化，是喪我的第一步；心齋與虛靜是第二步驟，在澄明的心境中突破時空、生死、物我的界限，實現審美人生。⁶

時曉麗認爲道無所不在，而必須以忘和遊爲具體實現的方法，而這又以心靈的淨

³ 有些學者在論述坐忘、心齋時，會把「吾喪我」的工夫加在坐忘方面，認爲「吾喪我」是坐忘的前提或是等同坐忘，例如：張默生、劉光義。

⁴ 參見吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，頁 103。

⁵ 陳鼓應《老莊新論》，頁 194。

⁶ 時曉麗，《莊子審美思想研究》，北京：商務印書館，2006，頁 171。

化與提昇為觀照，方能實現心靈與道的合一，也就是與天合一、物我為一。心的修養工夫次第中，強調坐忘是第一步驟，心齋是第二步驟。

(三) 統合起來，不分先後，兩者是同一工夫。

(1) 張默生：

心齋與坐忘是同一境界的兩種稱謂，就是由墮聰黜明，更進一步而至於萬念俱空，純然是一種虛靜者的境地，而為「虛以待物」的狀態。道體是虛靜的，心齋的相狀也是虛靜的，所以莊子所涉想的心體與道體是二而一的。⁷

張默生是從心齋的體現是虛靜的，道體也是虛靜的，「心體」與「道體」同是虛靜的，所以可二為一。也特別強調喪我的重要，認為與坐忘、心齋是同義。

(2) 劉光義：

喪我、心齋、坐忘，實為系列的發展；喪我是心齋坐忘的基礎，心齋坐忘則為喪我的擴大發展。惟喪我才能心無知感，而不存成見。坐忘的墮肢體黜聰明，則是喪我的付諸實現。⁸

劉光義特別提出喪我是心齋坐忘的基礎，因為坐忘就是要否定小我，而否定小我就是喪我，喪我後則無所貪欲與執著，而能因循自然。故喪我、坐忘、心齋是相輔相成的。

(3) 朱榮智：

離形，就是無聽之以耳而聽之以心；去知，就是無聽之以心而聽之以氣，虛而待物。所以坐忘與心齋都是要將形體的我，化為虛靜，不作分解性、概念性的活動，使心從實用與分解的知中解放出來。而僅有知覺的直覺活動，則心靈得以完全自由解放，當下即是美的觀照，藝術的人生。⁹

朱榮智把坐忘與心齋的內容一一對應，而且特別強調知覺的直覺活動，認為坐忘與心齋是莊子藝術人生必備的修養，也是我們獲得美感經驗的唯一途徑。

(4) 葉海煙：

虛而後能齋，齋而後能忘；忘而後能返，返而後能通。心齋與坐忘皆是生命簡化、復歸、辯證等原理的運用，皆是生命本體的開顯，同時也為生命

⁷ 參見張默生，《莊子新釋》，頁 113。在 207 頁亦提及坐忘與心齋是異詞同義。

⁸ 劉光義，《莊學中的禪趣》，頁 229。

⁹ 朱榮智，《莊子的美學與文學》，頁 45。

倫理立定了意義的根本。¹⁰

葉海煙說心齋是超越了感官及心意識，而達純粹之知；坐忘是超越了行動的意識，去除了對知識的執著，知與行皆達純粹之境，合而為一。心齋與坐忘皆同是生存的生命本體之開顯。

(5) 董小蕙：

坐忘其實和心齋同，都是達於一空靈虛靜的境界。坐忘所言之「墮肢體、黜聰明、離形去知」實等同心齋所言「無聽之以耳」、「無聽之以心」、「徇耳目、外心知」的階段；坐忘最後「同於大通」和心齋「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止」，則是通達於道的境界描述。¹¹

董小蕙認為「同於大通」是同於大道，也就是順物自然而已，這也是坐忘與心齋最後所達到的境界。差異點在依悟道階段而言，心齋是內通，而坐忘是同於大通。

(6) 楊國榮：

坐忘與心齋，都同時展開為一個涵養的過程。所謂「果其賢乎」是將坐忘與「賢」聯繫起來；「聽之以氣」的心齋也滲入了個體的涵養，以「唯道集虛」為內容，心齋意味著對個體精神世界的淨化。¹²

楊國榮是以認知方式與存在方式的交融，來涉及認識與涵養的關係，也就是真知與真人之間的互動，達到統一，而這精神世界的轉換是從坐忘與心齋的自我淨化，體現涵養工夫後產生的效應。

(7) 王邦雄：

「心在物中」是存在的處境，「心執著物」是存在的困局。去知是心不執著形，離形是形不被心宰制。修養工夫不是回到「心在物中」的存在處境，而是超越在「心在物上」的修養境界。「虛而待物」是心在物上，可以同於大通。無聽之以耳，是離形，無聽之以心，是去知。¹³

王邦雄論述離形去知分別在形與心做工夫，莊子的坐忘與心齋工夫是要消解人間的兩大難關，此兩大難關是命與義也。天生而有的命不可解，是存在的悲情，人間之義無所逃，是存在的困苦，坐忘與心齋就是要消解悲情與困苦。兩種工夫修養是相輔相成的。

(四) 另類的看法：把心齋的工夫排除在莊學之外。¹⁴

¹⁰ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，頁 222。

¹¹ 參見董小蕙，《莊子思想之美學意義》，頁 67~68。

¹² 楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡述》，頁 148。

¹³ 王邦雄，《21 世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，頁 270。

馮友蘭：

心齋的方法是〈內業〉、〈白心〉的方法。這種方法要求心中的無知無欲，達到虛壹而靜的情況，在這種情況，精氣就集中起來，這就是所謂唯道集虛。去掉思慮和欲望，就是所謂的心齋。這和坐忘的方法是不同的。一般都認為這兩種方法是一致的，其實是兩回事。¹⁵

又說：

坐忘的方法是靠否定知識中的一切分別把它們都忘了以達到一種心理上的混沌狀態，這是真正莊子學派的方法。¹⁶

馮友蘭批判的理由首先認為心齋是不屬於莊學，而坐忘才是真正的莊學。心齋的方法是宋尹學派〈內業〉、〈白心〉的方法。再來提到的所謂「精氣就集中起來」，這精氣似乎變成是一種物，是一種自然之間的功能，如作此解，顯然悖離莊周原典脈絡之意涵。

第二節 坐忘與心齋關聯之衡定

以上諸多學者論述「坐忘」與「心齋」的修養工夫之關聯性，各有其精闢之見解，筆者則較傾向主張坐忘與心齋統合起來，不分先後，兩者是同一工夫，互相共存，不分軒輊。首先吾人試著從古代追蹤或許與心齋、坐忘相關的文獻中，了解中國古代文明殷商時期有一個非常重要的觀念，就是把世界分成許多不同層次，例如：天、地、人、神等不同層次，不同層次並不是嚴密隔絕，彼此不相往來。中國古代許多儀式、宗教行為與思想，重要的任務就是搭起不同層次之間的橋樑，使其溝通變成有其可能性。進行溝通的人就是古代所稱的巫、覡，巫師女的稱為「巫」，男的稱為「覡」。從另一個角度來看中國古文明是所謂薩滿的（shamanistic）文明，這也是中國古代文明最主要的特徵，張光直認為「薩滿」一詞與「巫覡」、「巫師」等詞通用。¹⁷神屬於天，民屬於地，二者之間的溝通要

¹⁴ 馮友蘭說〈人間世〉就不合乎莊子所以為莊者。〈人間世〉所講的心齋和〈大宗師〉所講的坐忘就不同。坐忘是合乎莊之所以為莊者，心齋就不合。見馮友蘭，《中國哲學史論文二集》，頁310。

¹⁵ 馮友蘭，《中國哲學史新編（二）》，頁137~138。

另馮友蘭在《中國哲學史論文二集》頁290，也提出《管子》、〈白心〉等四篇，與《天下》所說的宋尹思想不合。

¹⁶ 馮友蘭，《中國哲學史新編（二）》，頁295~296。

¹⁷ 張光直，《考古學專題六講》，台北縣：稻香出版社，1999，頁4。薩滿教（shamanism）是主要流行於我國北方及亞洲北部阿爾泰語系民族中的一種原始宗教。薩滿一詞為滿一通古斯語言，原意為「因興奮而狂舞的人」，也用來稱呼薩滿教巫師。這個詞在我國文獻中最早出現的時間是十二世紀中葉，徐夢華（南宋）在《三朝北盟會編》中說：「珊蠻者，女真語巫嫗也」。十七世紀

靠巫覡的祭祀。巫的兩大特色：(一) 溝通神人；(二) 是藝術修養甚高的人。所以巫是諸子興起前甚至周公制禮作樂前的一段思想史特色。

莊子的氣化思想很可能來自於遠古的薩滿文化底層，例如：薩滿常見的現象「出神」，¹⁸與莊子用以形容的真人之逍遙意象，應有它文化的淵源並作了意義的轉換，體道之方式賦予超驗的、神秘的性質。再者，道家的修養工夫就是要「無以造作」，使之純真全然朗現，所以心齋的後續為「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。」這裡用悟道者最常用的「白」來做為隱喻，此「白」的意象似乎大約顯現出和神、光、明之間的關聯。¹⁹最足以顯示莊子由「巫」入道的為〈應帝王〉季咸與壺子的示相，季咸，神巫也。壺子是列子的老師。壺子讓列子找季咸幫他看相，第一次壺子故意「示之以地文」，季咸斷定壺子將不久於人世；第二次相，壺子「示之以天壤」，季咸認為是他的功勞讓壺子起了生機；第三次相，壺子「示之以太沖莫勝」，季咸無從測起；第四次相，壺子「示之以未始出吾宗」，季咸嚇跑了，因為壺子的心境竟然可以與時推移，忽陰忽陽，神光合離。壺子是示相，季咸是識相，壺子顯示：「濕灰、杜權、不齊」之相，季咸乃依壺子所示之相而識其相，如今壺子根本不示其相，則季咸不能窺測以識其相，故落荒而逃。「齋」是巫的常業，不論是儒門或是任一教的齋戒，在莊子看來它們都是缺少了「坐忘」的同於大通與「心齋」的唯道集虛，但吾人探究，由此寓言敘述的背後反映，或許可說是由「巫」入道的精神變遷史。至於有關薩滿道家「巫」的儀式是否可能是莊子「坐忘」、「心齋」的前身，或是有其關聯性，本文並不擬對之作更深一層與細部的論析，而僅將視文脈所及參酌討論之。

因為透過莊書的解釋，我們可以看出或讀出其理論系統，知道每一工夫修養

以來薩滿教日益受到西方學者的重視，他們作了大量調查，寫下了不少論著。薩滿教的基本特徵是以巫祝作為人神交往的媒介，由此來看，漢族以及南方許多民族的宗教信仰都與薩滿教有相近之處。以上薩滿教之注解引自張光直，《美術·神話與祭祀》，台北縣：稻香出版社，1999，頁49~50。

¹⁸ 關於「出神」參見吳光明，〈莊子的身體思維〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993，頁398~401。吳光明認為身體能夠設身處地的能力是雙重的：透過想像而超越空間；透過記憶而超越時間。記憶和想像是我們「出神」(ekstasis，用柏拉圖的名詞)的動力，使身體透過記憶而超越以往，透過想像超越到未來，或融入他人的經驗中。這「超越自身」的能力也是和所有未有的、已有的事物契合的一種能力。「出神」和「能存在於他人」的結合，即是「擴己」(使身體的觀點可以擴大)和「虛己」(使身體思維可以容納事物，甚至讓每個事物都可以自證、自現)的結合，可說是身體自我真正的成長。

¹⁹ 「虛室生白」的悟道境界與神、光、明的關係，在〈天地〉云：「視乎冥冥，聽乎無聲。冥冥之中，獨見曉焉。天聲之中，獨聞和焉。」視乎冥冥，即瞻彼闕也；冥冥見曉，即虛室生白也。胡遠濬《莊子詮詁》曰：「明於天謂之曉。」；蓋《說文》訓曉為明也；又《前漢書元后傳》注：「曉，猶白也。」劉武認為老、莊之道，至虛室生白，並非甚難，如根性明利者，齋潔靜持，瞑目觀息，閱月經年，即見光透睫簾，白境現前，但此竟甚淺，因僅白生虛室，未能圓照十方。此境在釋家約等於四禪中的有覺、有觀初禪，需再進則如〈庚桑楚〉之「宇泰定者發乎天光」，更進則如〈天地〉所云：「上神乘光，與形滅亡，此謂昭曠。」形滅而惟乘光，即與光為一也，故謂上神。釋家如阿那律陀云：「世尊示我以樂見照明金剛三昧，旋見循元，觀見十方，精真洞然，如關掌果。」又如孫陀羅難陀云：「我初諦觀三七日，見鼻中氣出入如烟，身心內明，偏成虛淨，烟相漸銷，鼻息成白，心開漏盡，諸出入息，化為光明，照十方界。」由白生明，顯光後照遍十方，此也與〈天地〉之上神相呼應。參見劉武，《莊子集解內篇補正》，台北：文津出版社，1988，頁98~99。

步驟，皆有其一定的次序，在修習此種種有秩序的步驟時，可說是在實踐一客觀性法則，從〈知北遊〉孔子問於老聃曰：

今日晏聞，敢問至道。老聃曰：「汝齊戒，疏淪而心，澡雪而精神，搥擊而知。夫道，窅然難言哉！將為汝言其崖略。夫昭昭生於冥冥，有倫生於無形，精神生於道，形本生於精，而萬物以形相生。」

在此大段文獻，我們看到了，如果要求最高的道，其方法首先就要齋戒，通導心靈、洗滌精神、去除知識，解放心靈；再者，在此處述及精神是從大道中生出來的。

對於人心的形容，〈在宥〉篇云：「其居也淵而靜，其動也而縣而天」，郭象注：「靜之可使如淵，動之則係天而踴躍也。」成玄英疏：「有欲之心，去無定準。偶爾而靜，如流水之遇淵潭；觸境而動，類高天之縣，不息動之，則係天踴躍。」²⁰這是說人心的可變動性是極大的，穩定的時候，就如處在深淵之中寂靜深沉，在激動時，就有如高懸在天空動盪不已。穩定時的心是以「虛」所呈顯之，如心齋的無聽之以心，唯道集虛之心，是一內省工夫之心；而動盪之心就如持有舊習之成心或有所算計之機心，是一切紛爭的起因。所以瀟絕外面的活動，回歸內在，以反省、自覺的工夫修養，觀照自己的心，然後再返回外界，使心靈解放，〈逍遙遊〉提供一個廣闊無邊的精神自由的心靈世界，描繪出一個開放自由飛翔的心靈，認為人可以在現實的存在上，以小與大的辯證，打破外在的重重限制並打通內在的各種隔閡，解放心靈，融合整全，而達與物冥合的精神境界。莊子深知人的閉塞，在於見小而不見大，所以鯤化為鵬的寓言中「鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九千里。」、「天之蒼蒼，其正色耶？其遠而無所至極耶？」這在在都拉引出無限寬廣的空間與廣莫無窮的世界，使人從狹隘的俗世價值理序裡跳脫，視域擴展，思想的空間開闊了，心靈也接著解放。但問題是如何解放？對於莊子的心靈解放，陳德和說：

「老／莊」所謂之心靈的解放，不外乎無執的工夫和境界，一言以蔽之就是「無」的修養。不過這種修養絕非虛無主義式的消極或頹廢，而是不將不迎、毋意毋必地對一切敞開以包容一切、尊重一切所以既能成全萬有也可以讓自己無障無隔地悠遊於天上人間。²¹

強調「老／莊」解放的心靈以「無」為首，也就是要沒有造作、沒有執著，反對人為的主張，對於現實的社會並沒有逃避，還是充滿著人道的關懷。是「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者。」包容與尊重一切，方能有遨遊於天上人間的新境界。

²⁰ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（下）》，頁 373。

²¹ 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁 172。

王邦雄在〈逍遙遊〉鯤化為鵬的寓言中揭示出：

只要人改變自己，從形軀官能的限制與心之情識的困結中脫拔出來，得一精神的大解放大自由，心胸開闊了，視野也擴大了，紛擾狹隘的人間世，頓成「無何有之鄉，廣莫之野」的美麗新世界。²²

透過了鯤化鵬的由小而大，由大而化，展現出生命境界的超拔提升。在人間世，人的生命主體能否由小而大的成長？由大而化的飛越？最主要的關鍵就在人要能開放心胸，超越「形」之有待、有分，讓精神昇揚，從有限的個體體會出生命的無限價值，是有其可能性的。從心靈的解放吾人似可推出莊子的修練工夫是透過「氣」不斷地把主體的能量與心的作用持續地運作著，方能使精神上揚，心與氣之間有著極微妙的關係。²³

在本論文第三章時，筆者曾略談莊子的「氣」，統籌起來，大約可分為：一者：描寫自然的雲氣，如〈逍遙遊〉曰：「有鳥焉，其名為鵬……絕雲氣，負青天，然後圖南，且適南溟也。」；二者：與生命精神有關的氣，如〈知北遊〉所云：「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死」；三者：萬物中具有陰陽之氣，如〈大宗師〉云：「陰陽之氣有沴，其心閒而無事」；四者：與人息息相關的天地自然之氣，〈逍遙遊〉云：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉？」²⁴人若能順應天地萬物的自然本性，把握六氣的變化，所謂六氣是指具體表現陰、陽、風、雨、晦、明等自然現象的一氣；換句話說，都是在「一氣」中被包攝的概念，且能遊心於無窮之域，則已和道通為一，而無所待了。各種氣到最後其實只有一氣，所以莊子提出「通天下一氣」的思想，〈知北遊〉說：「若死生為徒，吾又何患？故萬物一也。……臭腐化為神奇，神奇復化為臭腐，故曰：通天下一氣耳。聖人故貴一。」即以集「氣」為「一」，形成「天地一氣」、「萬物一氣」，「氣」使天地萬物為一體，於是「氣」成為萬物生命的本質。

莊子透過一個「虛」字，將「道」與「氣」密切相連在一起，更由此「虛」的體驗，轉為修養的工夫心齋。「氣」在主體是集「虛」的修養，虛而「待物」主要工夫是氣的「化」，「坐忘」的「墮肢體、黜聰明，離形去知，同於大通」楊儒賓指出我們從心性論的角度固然可以解釋此現象的可能，如果從身體觀的角度，它的描述亦是指一種「身心脫落」證得一氣流行（亦即證道）的特殊經驗；

²² 王邦雄，《中國哲學論集》，頁 65～66。

²³ 關於莊子心、氣之間微妙的關係，眾多學者有著論述，例：葉舒憲，《莊子的文化解析》，西安：陝西人民出版社，2005，頁 183，文中提及莊子心齋的「聽之以氣」指的就是通做主體修養工夫，心和氣已融為一片，分不開彼此，達成物我兩忘之混沌境界。另一方面，在釋家亦對心氣之說有其論述，如〈瑜珈禪定論〉所言：「以心氣無二之原理，亦能解釋中國禪宗之大手眼宗匠，不言氣脈，不倡報化，但由證悟明空之心性一門深入，亦能起大機有用和遊戲神變。概由於心分如能契入真如空性，則氣不調而自調，不轉而自轉，此宗門獨標祖風，不落二義之超特殊勝處也。據心氣無二之道理，則心到氣亦到，氣到心亦到，亦成為自明之理。」張澄基，《佛學今詮》上冊，台北：慧炬出版社，1992，頁 302。

²⁴ 參見周景勳，〈莊子寓言中的生命哲學〉，輔大哲研所博士論文，1990，頁 169～183。

²⁵因有著「氣化」的完成才能「同於大通」，這也是「通天下一氣」(〈知北遊〉)，再看「心齋」的「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」(〈人間世〉)最終也是「通天下一氣」。「同於大通」的通與「通天下一氣」之通，可以通是因為宇宙萬物的本質就是「氣」，〈在宥〉云：「墮爾形體，吐爾聰明，倫與物忘；大同乎溟溟。解心釋神，莫然無魂。萬物云云，各復其根，各復其根而不知。」宣穎注溟溟為「浩氣」，²⁶大通的境界是復歸於「大同乎溟溟」的浩然一氣。從整個求道過程，鋪陳出基本的工夫基礎，此修養工夫則是把坐忘與心齋的工夫與境界完整統合。

莊子的修養工夫，著重於對生命的體驗，透過了此生命體驗的歷程，努力邁向無我、泯是非、消融我執的修持境界，而與「道」同體同德，這也就是由自然無為的「道」中領悟、學習，由真實生命感受自然一切的運轉，「感」天地之「化」的過程中與道體合一。但吾人要思考的是，認真的實踐此一客觀性法則就能達到天人合一之道的境界嗎？顯然要依從此法則，體入與契入這廣大的自然世界中，它還是必須有修習者的心靈做一媒介，內斂其心氣，心「相應」後「同氣」，「遊心於淡，合氣於漠」(〈應帝王〉)，心與氣相對舉，遊心於淡時，心的作用逐漸減弱，不執著於事物，此時整個身心就呈安然放鬆樣，也讓原本之氣的感應通順，全然整合飽滿，與萬物處於氣化流行的一體狀態，此時對道德的價值意涵有所領悟，「同氣」後而能「感通」，「感通」後忘知、忘己、忘人、忘物，是使心靈向上提升至形上學的領域，才能使一切宇宙存在的根源，如實的呈現。

「坐忘」的修養工夫是要把「自我」的主觀性轉化，才可能進入無分別、渾沌的境界中，此時意識沉入深層的冥會中；「心齋」從外表看不出其身內之氣已經與大自然之氣交互流行，入於往來無礙，清明的氛圍中。換句話說，人的心靈解放、澄明，自我轉化，帶入氣化流行中，身、心、感官皆可互通，此稱為「感通」，或許也可說是人有了「通感」，楊儒賓言：「在道家認為『通感』不是假設，而是可以證成的一種自然現象。」²⁷莊子的真人即是具有虛靜之心並由氣所滲透轉化而處在一種冥契狀態中。所以筆者之拙見為不論各種工夫修養之先後，心的止息與解放是重要也是最根本之理，心的止息與解放又與「氣」環環相扣；筆者在第二章時曾論述「坐忘」工夫重點是「忘」，是「心」的修養，讓心靈呈顯回復至本源的清淨，然後才有可能與天、地、人相通，也談及心齋的「氣」是心之作用的保存，摒除了外界的干擾與自我內在的蔽障，內外一統，所以坐忘與心齋的修養工夫是必須統合不分先後的，統整兩者之修養工夫其最重要的，即是主體必備有虛靜明覺心，解放心靈，與「氣」相輔相成，生命方能逍遙自然而至天人合一之境界。

²⁵ 楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993，頁51。

²⁶ 宣穎，〈南華經解〉，《無求備齋莊子集成續編》第32冊，台北：藝文印書館，1974，頁7。

²⁷ 楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁23。另劉笑敢論及莊子的心齋、坐忘等修養方法與氣功類鍛鍊方法也有明顯關係，他推測莊子的逍遙遊境界，很可能與氣功「入靜」以後的自我體驗有相通之處，修身與養心合一，逍遙遊不僅使人忘卻煩惱，得到精神上的享受，而且可能對人身心健康有實際益處。參見劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁4。

第三節 坐忘與心齋之境界

要談論坐忘與心齋之境界是什麼時，首先，我們必須先清楚在中國哲學發展史中，對「天」這個概念的說詞為何？張立文將「天」的涵義歸納地非常詳細，分成十種說法。²⁸從殷商、秦漢、魏晉、隋唐、宋元明清直到現代等，「天」概念的歷史演化非常繁複，也始終是中國哲學發展之過程中的一個重要範疇；從「天」的諸多意涵中，我們可探知除了是自然界的表象外，也可是一種經由想像的神格意義，更也是天地萬物存有的依據。

一、莊子所謂的「天」

首先，從天人關係和「天」的概念脈絡來理解，徐復觀先生把它分為二個層面來陳述，一方面說：

在人的道德要求、道德自覺的情形下，天由人格神、意志天的表現，轉到道德法則的表現。儒家由此道德法則性的天，向下落實而形成以挺立道德主體為中心的人性論，此乃以孔孟為中心，成為中國文化的主流之一。²⁹

孔孟以道德解消了天的威權，尤其孟子更認為天是道德主體所反應出的存有，天是具有道德的價值意涵。但劉笑敢則說孔子的天是意志的天，他的看法為：

孔子已有懷疑鬼神的傾向，對於有人格的上帝也有所懷疑，他所講的天是蒼蒼之天，但他又認為這蒼蒼之天是世界最高主宰，所以說「獲罪於天，無所禱也」。孔子所謂天無人格而有意志。以邏輯上講，孔子的意志之天

²⁸ 參見張立文，《天》，台北：七略出版社，1996，頁1~6。筆者依據原文，提綱挈領，簡述此十種分類：1. 天為顛頂：人一方面從視野認為具有表象的自然（甲骨文、金文之意涵），另一方面又賦予天以超人、超自然的力量（《尚書》、《詩經》中殷周時期天與上帝意義相通），是人格神的天；2. 天為天命：天的意志與民的意志並不衝突；3. 天為自然：此自然非自然界，而是自然無為之道，人要效法天道；4. 天為天志：認為天是有意志，能賞善罰惡的人格神，墨子藉此天威來表現人的意志、願望和理想；5. 天為群物之祖：董仲舒主張以天的一元來消除眾百神的多元化；6. 天為理、天理：宋代二程提出「天者，理也」的命題，朱熹承之，以理訓天，理與道、性、心同屬天的內涵；7. 天為性：胡宏所代表的湖湘學派，以性釋天，即是天命之性，天與性貫穿事的道德準則與規範；8. 天為心：王守仁從心出發，以心訓天，心的特性就如天一樣（天包含整個天地萬物，具有普遍性和無邊性），萬化根源總在心；9. 天為氣：從《左傳》、《國語》陰陽之氣，《列子》以天為積氣，北宋張載「太虛者，天之實也」，王夫之承其說；10. 天為宇宙空間：是科學家解釋天的現象，認為天是宇宙的天空，是一切實體、存有相對的天空。嚴復曾以西方的「進化論」（Evolution）來詮釋天人關係。此十種分類中，需特別注意的是第一類的天（顛頂），只是純粹的超人超自然的表現，是和諧的，令人景仰；第四類的天（天志），則是進一步具有懲處獎賞的能力，令人心生畏懼。

²⁹ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁325。

是從上帝之天到自然之天的過渡。³⁰

顯然地他敘述孔子的天是有意志的天，卻沒有提到以道德法則為主體的天。換句話說，以道德主體為中心的人性論完全被忽略，觀點可說是和徐復觀有很大的差異。筆者認為徐復觀之道德法則的天，和以道德主體為中心的人性論是較能契合孔孟學說之思維與立論的；劉笑敢敘述孔子的天是有意志的天，是含糊性的說詞，其說詞中應還是具有人格神的表徵（下一段引言中的第一句更可加以確定），完全抹煞孔子之道德主體之天的意涵，所言之孔子的意志之天是從上帝之天到自然之天的過渡，其語意則有待更進一步的商榷。

徐復觀提到的另一點是，到了老子，完全消除了天的神格、道德等意義，認為一切萬物皆為道所生。對此，徐復觀言：

老子思想最大的貢獻之一，便在於對此自然性的天的生成、創造，提供了新地、有系統的解釋。在這一解釋之下，才把古代原始宗教的殘渣，滌蕩得一乾二淨；中國才出現了由合理思維所構成形上學的宇宙論。³¹

也就是說，老子以形上學的宇宙論，消除了天的宗教氛圍，而讓天概念有了另一種新思維，進一步發展為哲學性的思考範疇。值得深思的是，什麼是「形上學的宇宙論」呢？筆者以為徐復觀所言形上學的宇宙論，在此，形上學真正的意涵，應是指試圖對實在（存有、世界）整體提供一個全面的、連貫的說明（畫面、看法），在這個意義上可以與宇宙論（cosmology）交換使用³²，所以應可說此形上學與宇宙論是為同義，是語詞相同的用法，既是討論一切事物存在根源也是解釋宇宙變化。

順著此脈絡，老子把天的概念從孔孟的道德意涵撥除，透過「無為而無不為」的自然之道，而與聖人之道、天之道，彼此互相對舉，例如：

人法地，地法天，天法道，道法自然。（〈二十五章〉）

天之道，損有餘而補不足。人之道，則不然，損不足以奉有餘。（〈七十七章〉）

天道無親，常與善人。（〈七十九章〉）

天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。（〈八十一章〉）

「道」顯然是形而上的觀念，但是如果併入「天」、「地」、則可以是形上的，也可以是形下的，「人」則一定是形下的。道所法的自然原則也是天、地、人所法

³⁰ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁 123。

³¹ 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁 325。

³² 此形上學的定義，見彼特·A. 安杰利斯著，段德智、尹大貽、金常政譯，《哲學辭典》，台北：貓頭鷹出版社，2004 二版，頁 265。另頁 85，也提到宇宙論偶與形上學（metaphysics）同義：對最廣泛和最普遍的概念（如空間、時間、物質、力……）的研究。

的原則。到了莊子則是全新的概念，劉笑敢說：

徹底把天從上帝之寶座中打下來的是老子。老子說「天法道，道法自然」（《老子·25章》），這既取消了天至高無上的地位，又取消了天福善禍淫的意志。但是在老子哲學中，天只是天地之天，還不是一個重要的哲學概念。真正把天作為重要哲學概念來使用的是莊子。如果說老子把道提到了至高無上的地位，那麼莊子則使天獲得了全新的意義。莊子所謂天有兩個新意，一是指自然界，一是指自然而然的狀況。³³

從此句知道莊子用新的意義之「天」字來代替了老子的「道」，「天」的新概念中已把原來具有的人格神、現象自然界中天空之說、道德主體等意涵完全顛覆，傳承老子「道」的思維，以此作依據，除了是指自然界之說，並加以轉化為「技兼於事，事兼於義，義兼於德，德兼於道，道兼於天」（《天地》）。莊子使用了「天」字代替了「道」的意義，關於此觀點徐復觀也同意此說法：

莊子可能認為用天表示自然的觀念，比用道來表達更為一般人所接受。而道、天、德也彼此互通，三者實質是同一的，莊子所說的天即是道，所說的德即是在萬物中內化的道。因為莊子主要是站在人生立場來談論，將道、天都化成了人生境界，所以三者是屬於一個層次的互用名詞。³⁴

莊子爲了要突破傳統對天的概念，在書中創新了很多與天有關的詞語，例如天遊（《逍遙遊》）、天籟、天府、天鈞（《齊物論》）、天理（《養生主》）、天刑（《德充符》）、天和、天樂（《天道》）。莊子以老子的形上道，藉由坐忘、心齋修持等工夫修養，進一步內化為無執之心境，這個無執的心境也就是莊子所說的天，是自然之義，也就是自然而然；換句話說，達於無執、逍遙之境界時，也就是天和、天樂，天人合一。莊子藉著「天」來描述體道之境，例如：

仲尼曰：「受命於地，唯松柏獨也在，冬夏青青；受命於天，唯舜獨也正。幸能正生，以正眾生。」（《德充符》）
渺乎小哉，所以屬於人也。警乎大哉，獨成其天！（《德充符》）
孔子曰：「方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。」（《大宗師》）
知天之所為，知人之所為者，至矣。（《大宗師》）
體盡無窮，而遊无朕，盡其所受乎天，而無見得。（《應帝王》）

從上面句子的「受命於天」、「獨成其天」、「受乎天」，都是藉著天來體道之境。接下來我們必須思考的是，莊子的天人關係為何？其主要中心思維之根據是

³³ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁123。

³⁴ 參見徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁366~370。

什麼？如果天人合一為其可能，天人和諧之最高境界又為何？

二、天人合一之關係與根據

莊子在主體方面特別注重心之作用，他遮撥了心的知識方面之作為，而肯認心必須透過坐忘、心齋等虛靜工夫，方能朗現心之無限，並達與萬物契合的精神境界。在莊書中，我們也看出，其最關切的問題是如何在現實中安頓個體的生命？如何解決此問題呢？總括而言有二，一為「知其不可奈何，而安之若命，德之至也。」（〈德充符〉），這是自由與必然的問題，也可說是命定與命限的問題；二為經修養工夫使主體的精神更加地發展甚而超昇，而達天人合一之境界，是人與天道自然的問題。其天人合一之思想更發展出心的新型態思維。在此礙於篇幅，筆者暫不處理命定與命限之問題，而針對第二個問題，天人合一，來作一探究。

首先，在上一節已討論過莊子的「天」代表著「道」，那莊書中對天與人的關係解釋為何？從文本裡吾人可探知：

例如在〈秋水〉篇中可看出莊子區別的人與天為：「牛馬四足是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。故曰，無以人滅天，無以故滅命，無以得徇名。謹守而勿失，是謂反其真。」在此的天是天生本來就具有，如牛馬天生下來就有四足，是自然而有的意思，也就是天然；所謂的人，是會有羈勒馬頭，穿牛鼻等人為的行動，也就是有所造作行為的人，藉由牛馬二種獸類來彰顯天人之道。「無以人滅天」此句成玄英疏：「夫因自然而加人事，則羈絡之可也。若乃穿馬絡牛，乘於造化，可謂遂人情之矯偽，滅天理之自然。」³⁵但是，如果人為造作顛倒，超之過極，則天與人是相悖離的。換句話說，人與天的關係是必須遵循一定的法則來相對待，各司其分，在其本分內行事，不喪於自然之道，即是反歸本真之性。楊慧傑對此句曾解說為：

天有天然和天生之義，也同於自然。人為，是在天然和天生之物加工，是不合自然的，此說明天人之不同。「無以人滅天」，不只是不同，同時又是對立的，對立是因被引入工夫，謹守而勿失，是謂反其真，就是要通過工夫而達到超越對立，以反歸於生命的本真。³⁶

此段解釋與成玄英之疏相同的是，天之意義是一樣的，都是自然而然，自己如此，人是指人的作為。但論及人「無以人滅天」時，看法有些不同，楊慧傑所言引入工夫與通過工夫而達超越對立之說，令人產生疑惑，此所謂工夫是何工夫？而此工夫又如何來體現其生命之本真？顯然地其說法具有模糊性。成玄英之疏，則未提及工夫之說，只依天與人之關係詮釋，條理脈絡比較清晰，總的來說，人必須

³⁵ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 591。

³⁶ 楊慧傑，《天人關係論》，台北：水牛圖書公司，1989，頁 128。

守其本分，就不離天道了。依成玄英之說，回頭再看〈秋水〉曰：「天在內，人在外，德在乎天。知天人之行，本乎天，為乎得；躅躅而屈伸，反要而語極。」就令人有豁然開朗之感，天在內，因為天的自然之性本乎在心內，人在外，是人順著自然之理而有所為，表現顯露於外相，就誠如〈大宗師〉云：「知天人之所為者至矣，明內外之分皆非為也。」此處的知，唐君毅即指出是通過種種修養工夫所證成之知，³⁷所以知天是證之而不是純粹的認知；此處之言「明」，是因為心的凝靜與虛極，方能使天、人本乎自然，而能反本還源，也因為此心之虛靜，照中常寂，能時時觀照本心，無有執著，而能達天之道，也就是天人合一之境界。

學者馮友蘭也曾論述莊子「天」、「人」關係，其放棄了宗教所說的有意志的主宰之天，在人和自然關係中提到：

莊周主要證明人在自然面前的無力。他不知道，人和自然是對立面的統一，一方面，人是自然的產物，必須依靠自然，另一方面，人在生產實踐和勞動過程中也能逐漸的改變自然。自然是本來此的，但並不是不可改變的。自然本來是「人所不與」的，但並不是人不能「有所與的」。³⁸

從此段話中吾人要深思的是，其所謂之「自然」是作何解釋？自然與道家的天、心靈之解放、無為、無執的境界是同理？或是自然是代表大地宇宙現象之自然（天黑、下雨、物理學意義等）？還是另有第三意義？從莊周主要證明人在自然面前的無力之此種論述，可推出其可能不是道家之自然天，又從馮友蘭自己反駁說，自然本來是人所不能干預的（人所不與）的，但並不是人不能「有所與的」，又有其矛盾點，因為自然是人不能干預但是人又能有所干預，也就是說人是能有所作為的，顯見的這是真正道家無的思維，進一層的推論，吾人可懷疑馮友蘭對莊周之詮釋是否有誤？以〈山木〉為例：「有人，天也；有天，亦天也。人之不能有天，性也。聖人晏然體逝而終矣。」馮友蘭解說為：

只能天影響人，不能人影響天；人只能順從地（「晏然」）順應自然界的變化（「體逝」）。這正如荀況所說的：「莊子蔽於天而不知人。」（《荀子·解蔽篇》）莊周對於自然沒有正確的了解，對於人也沒有正確的了解，對於人與自然的關係當然也不會正確的了解。³⁹

顯然的，荀子批評莊子蔽於天而不知人之說，馮友蘭完全接受，但需思考的是荀子對莊子是否有所誤解？或是荀子的天、人想法和莊子是不同的。同樣的，劉笑敢也和馮友蘭有同樣的見解：

³⁷ 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·原道篇（一）》卷十四，頁374。

³⁸ 馮友蘭，《中國哲學史新編（二）》，頁141。

³⁹ 同上。

在天人關係上，莊子的態度是消極的，無論是講天人對立還是講天人合一，莊子的基本立場都是有見於天而無見於人，所以荀子說「莊子蔽於天而不知人。」（《荀子·解蔽篇》）⁴⁰

馮友蘭與劉笑敢二者對莊子天人的關係之認定，是有待商榷的。筆者的淺見認為可分二個面向來討論荀子認為莊子蔽於天而不知人的問題：（一）莊子對天人的想法可分為正面積極意義，如〈齊物論〉「天地與我並生，萬物與我為一」的靈台心達至天合或是與自然和諧的境界，與自然合為一體，即是天人合一；另一為天人對舉，如〈齊物論〉「是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所以成。」天是自然，而人是有人為造作，才造成了道的不全，所以必須化除人為造作，也就是透過虛己、坐忘、心齋等工夫修養，主體心靈的自覺方能天人合一。⁴¹（二）荀子對於天人的想法，是「列星隨旋，日月遞炤，四時代御，陰陽大化，風雨博施，萬物各得其和以生，各得其養以成，不見其事而見其功，夫是之謂神。皆知其所以成，莫知其無形，夫是之謂天。」《荀子·天論》，真正的天是「無形」的，不要向天要求什麼，它只是存在，絕不能成為任何人類行為的對象，人不能影響天，人只會影響人，人的一切行為也都只影響到自己，而沒有撼動自然的能力。至於自然它自己以其不間斷的活動力執行著自己的律法，人不見其事而見其功是謂神、天。由此即可知道天人之分，天人乃各司其職。雖然荀子認為天也是具有自然之義，亦即是一與道德價值之決斷無關的客觀世界之自然規律之天，但他仍認為這還不夠完美，人需要人文教化，運用教育，學習如何與天相處。以荀子天人思維來評述莊子的天人思維，所以才會有「莊子蔽於天而不知人」的看法。由以上二個面向歸納出其初始的原因，是因為荀子與莊子對天人合一的看法不同，才会有此議題之爭論。

再回到上例〈山木〉來解，成玄英疏：「夫人倫萬物，莫不自然；愛及自然也，是以天人不二，萬物混同。」郭象注：「言自然則自然矣，人安能固有此自然哉？自然耳，故曰性。」⁴²不為即是自然，如有所造作即不是自然，自然是本性，不是人為造作才有的。成玄英疏：「晏然，安也。逝，往也。夫聖人通始終之不二，達死生之為一，故能安然解體，隨化而往，汎乎無始，任變而終。」⁴³人為之所以不能保全自然，是由於性分的限制，只有聖人，能安然的順著自然而變化。

葉海煙認為莊子天人之關係分為：結構面向、存有面向、意義面向三個面向；對此三面向曾論述為：「此三個面向，在天人分和之間的歷程中，是可以大作其

⁴⁰ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，頁 129。

⁴¹ 莊子天人的不同與對立在〈在宥〉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。」有為而累，說明修養工夫之必要，如果沒有此工夫則有為之道日漸增長，而無為之道日漸消，則天道與人道也必相去日遠矣。

⁴² 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（下）》，頁 694。

⁴³ 同上，頁 695。

依違於始終順逆與出入去回之雙向活動的。」⁴⁴從此觀點來看莊子哲學中天人關係的發展，是由天人的對立到天人的和諧，天人和諧即是天人不相勝、天人合一的境界，也就是從葉海煙所說的，「歷程即實在」、「存有即活動」、「人文即自然」的三面向發展出人是以「道」為主的生命實踐歷程，讓道在吾人的生命中顯現。此種說法也否定了周啓成的「要使天和受其作用的人統一起來，關鍵在於取消人的能動作用」之說法。⁴⁵

天人之間辯證的發展是工夫與境界的相應相成，道是可以循著由經驗的途徑去體認與證悟，也就是必須有著坐忘、吾喪我、心齋等工夫修養，漸進式的昇進，方能讓道完全朗現。在理論上瞭解此理論是可行的，但是在日常生活的現實中使心不隨物轉，不被外物遮蔽，沒有意欲，必須努力的修持，消解一切的假知而讓真知現出，才能獲得靈台心，而此靈台心正是天人合一的根據。

三、天人合一之境界

莊子的天和人二者關係是從對立到和諧，以莊子為主的道家是就其對生命的透徹，才能擺脫世俗的限制，跳脫俗事之是非，進而達到與道俱現之天人合一的境界。在上一節中，討論出莊子的天是道的朗現也是最終極的體現，莊子哲學中天人的對立即是言人與道相悖離；反之，天人和諧即是言人能體道同於大通，道通為一。換句話說，天人的對立是因為人從出生開始，經過知識經驗的累積與對形軀的執著，不斷地被世間俗事影響而讓生命沉淪與迷失，所以〈至樂〉云：

夫天下之所尊者，富貴壽善也；所樂者，身安厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤天惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲。若不得者，則大憂以懼，其為形也亦愚哉！

老子亦云：「吾所以有大患者，為吾有身」(〈十三章〉)。人與道悖離，是因為主體自身的價值理序已經迷失與錯亂，⁴⁶就誠如〈齊物論〉所言：「與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止」。天是人主體修證而至的境界，而人主體之存有，任其與外物互相戕害，互相折騰，無法停息，永無止境，人與道悖離實是一件令人可

⁴⁴ 就結構面向來說，天人關係的辯證發展實即工夫與境界相應相成的層次昇進；就存有面向來說，天人的對立與和諧實即「作為人存有之根源的道」與「人存有之活動」之間的價值辯證與發展過程；就意義面向來說，天人關係即是人文與自然的增減損益等變化。葉海煙，〈天人之間——回應周啓成〈莊子學派天人觀辨析〉〉，《哲學與文化》，第 27 卷第 2 期，2002/2，頁 93。

⁴⁵ 周啓成，〈莊子學派天人觀辨析〉，2000/2，頁 109。

⁴⁶ 方東美言：「根據中國哲學的傳統，本體論也同時是價值論，一切萬有都具內在價值。」見方東美《中國人生哲學·中國人的人生觀》，台北：黎明出版社，1988，頁 94。陳德和對於天人之間的關連性是根據方東美所言，儒道兩家共有的本體論同時是價值論的哲學思考中，發展出內在的主體和超越的道體之間，存在著必然的連續關係，是為它們的共法，這種關係就稱它為「既超越又內在」、「既內在又超越」的關係。參見陳德和，《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，頁 17。

悲的事。莊子的「天」、「人」之間會有對立，實則是在人的生命歷程中往往是存在著心的造作（人）與自然的道（天）相抗衡與對比，這是需要通過某種理論的架接才能溝通，⁴⁷所以才會有莊子的修養工夫作為媒介而逐層來反省與批判，進而逐漸解消心知的執著與迷亂；而靈台心使其呈顯的虛靈圓融，促使人、物相刃相靡的緊張對立與衝突得以消融與化解，而達所謂「天與人不相勝也，是謂真人」（《大宗師》）的理想人格境界。

《齊物論》曰：「天地與我並生，萬物與我為一」，人心上有所承於天，下有所貫於地，天、地、人三者合而為一，所謂的「一」若把它從形上的意義落實下來，就是「和」的極致。此「和」即是莊子所言之「德」，也就是人的本質是和，何以見得？在莊書中有些篇章簡敘如下：

「德者成和之修也」（《德充符》）

「我守其一，以處其和」（《在宥》）

「夫明白於天地之德者，此之謂大本大宗，與天和者也。所以均調天下，與人和者也。與人和者為之人樂，與天和者為之天樂。」（《天道》）

「一上一下，以和為量，浮游乎萬物之祖。」（《山木》）

「故敬之而不喜，侮之而不怒者，為同乎天和者為然。」（《康桑楚》）

「若正汝形，一汝視，天和將至；攝汝知，一汝度，神將來舍。德將為汝美，道將為汝居。汝瞳焉如新生之犢而無求其故。」（《知北遊》）

就此，徐復觀言：

莊子是以和為天（道）的本質。和既是天的本質，所以由道分化而來之德也是和；德具體化於人的生命之中的心，當然也是和。和是化異為同，化矛盾為統一的力量。⁴⁸

從天人對立，通過了反省批判，尋求解放與超脫，其方法為反求諸己，修養自己，使自己能擺脫各種惡習與各種知見的蔽障，驅除對感官肢體的執著，讓生命證成如其本來面目，如如呈現，老子的「返樸抱一」即是莊子的「全德葆真」。⁴⁹體道者通過遊心於「道」的工夫修養，讓道能於生命進程中實踐而達物我相容與共榮的和諧境界。對於人生命的進程，沈清松論述：

⁴⁷ 參見金白鉉，《莊子哲學中天人研究》，台北：文史哲出版社，1986，頁105～140。金白鉉在此文中認為，我們人如處於實際狀態之內，是屬於有限度、有形的「物」的世界，而處於理想狀態的人，是處於無為、無形的「道的世界」，兩者要通過「道通為一」的這個原則來作為架接的橋樑，方能溝通彼此。

⁴⁸ 徐復觀，《中國藝術精神》，頁68。

⁴⁹ 陳德和說「全德」者，就是要把生命之德，就其本來面目，纖悉無遺的如如朗現，「葆真」就是要守住人的「真宰」、「靈府」，始能虛明清靜、與物婉轉而動靜無過；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。見陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁16。

生命的進程就在於從經驗我出發，由小而大，提昇境界，累積條件，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，率皆發生於道，並分享於道，於是而得真正之平等齊物。⁵⁰

這種從天人對揚辯證發展到天人合德的歷程，陳德和論述稱為「天人超越的區分」，拉開了無執與有執的價值差距，讓既內在又超越之真心常德如朗現，證成即人、即天、萬物一體的境界是之謂天人合德、同體肯定。⁵¹換句話說，此天人超越之區分即是價值論的虛妄與真實之分，最主要的方式為通過對理想的反省、天道常德的批判，消除無明與執著，尋求解脫與開放。分是為了合，天人之分並不會妨害天人之合，合也無所合。經此天人對揚的辯證後即是超越了一切是非、善惡、美醜的即天即人的圓融之境。唐君毅言：

儒家看「人」，不單只從「現實」的人看，而是從「理想」的人看；不單只就「普通的人」看，而是就「人之最高可能性」去看。則人可以由小人成為大人，由普通人成為聖人。人能成了大人、聖人，則能以天下為一家，與萬物為一體，為天地立心，為生民立命。……聖人的心量、德量可擴至無上限說，則可與天地合其德。⁵²

唐君毅所說的天人合德，是以儒家的道德主體之思維來解析，認為人必須且必要往最高的可能性去看，讓道德主體顯現至無限量的是聖人，也只有聖人能與天地合其德；換句話說，只有聖人才能達至天人合德的境界。到了道家，老子《道德經》曰：「聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。」（〈二十七章〉）莊子則更進一步求「獨與天地精神往來」（〈天下〉）的自我超越，另一方面也要達於「不敖倪於萬物，不遺是非以與世俗處」（〈天下〉）的心靈無限自由，圓融無礙的境界，綜合起來是體現了「超越的區分」而達「天人辯證融合」、「天人合一」的境界，這也是〈大宗師〉所言的「真人」之理想境界。

真人的理想境界，並不是一蹴可及的，在前幾節討論過老莊理想生命的證成，必須透過心的止息與解放，不斷地反省、自覺，解消己見、私欲與偏見，超

⁵⁰ 沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，1987/6，頁22。

所謂「經驗我」，是指樸素、未經自覺、已構成的自我，具有兩種特性：（一）相對性，經常依賴外在世界；（二）選取性，根據自己的好惡來選取外在世界所能提供之苦樂。參見沈清松，〈莊子的人觀〉，頁18~19。

⁵¹ 參見陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁31。牟宗三說：「人是可執而不執的，當其執也，他是有限。當其不執也，他是無限。超越的區分是主觀的，這主觀義乃得極成，而超越義亦得極成。」參見牟宗三，《現象與物自身》，台北：台灣學生書局，1975，頁19。陳德和亦言此超越的區分說法乃因襲牟宗三對康德「現象與物自身超越的區分」之意見為義理背景。

⁵² 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·中華文化與當今世界（下）》卷八，台北：台灣學生書局，1978，頁53。

越生死，讓人與道經過以實踐為前提的辯證對揚後而達圓融的即人即天，萬物一體的天人合一境界。接下來要思考的是，莊子在〈大宗師〉所謂的真人是如何能達至天人合一的境界？

真人和道的關係在〈大宗師〉裡有著清楚的進路與描述。〈大宗師〉論天人關係時，首先是以真人為統合天與人的重要角色，並指出：「有真人而後有真知。」接著也描述真人的樣子，然後才進入談論道，什麼是道？人如何學道？（外天下、外物、……無古今、不死不生）。由此歷程之發顯，可知人是在實踐的過程中，努力實現為真人，道就是真人在實踐中得真知，而後真人之所以能成為真人是因為真人能肯定道、彰顯道。真人的精神是在有限中而實現於無限，讓人的渺小經由實踐而逐漸達於大若天的狀態。沈清松對於真人能彰顯道的描繪，分為在身體、社會、生死三方面的成就。他說：

就身體層次而言，真人能透過呼吸的調練，化約欲望，甚至即使潛意識中亦不以夢為欲望之出路。就社會層面言莊子具體描述真人為人處事之狀。就生死層面言，主張超越生死，不知悅生，亦不知惡死。⁵³

茲藉著以上一段文字所論述的身體、社會、生死三個層次來看，再以莊書〈大宗師〉細論所謂的真人，來相印證，以求更進一步的瞭解。

就身體層次來說：

古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其者欲深者，其天機淺。（〈大宗師〉）

郭象注曰：「無意想也，當所欲而安也，理當食耳，乃在根本中來者也。氣不平順，深根寧極，然後反一無欲也。」⁵⁴睡時有夢，是因為心中有所求，日有所思而夜有所夢，心中如無所求則能隨遇而安，一切自在，則智照凝寂，氣息舒緩，明且深靜。「真人之息以踵，眾人之息以喉」憨山大師注曰：「踵者腳跟也，以喻息之所自發處，深不可測，故心定而不亂。眾人之息在喉，則羸淺之至，故心浮而妄動，所以日用心馳於物而不知返。」⁵⁵踵者，是能與天地無隔無礙的相接，生命更能整全；喉者，是有所偏執，氣息粗淺，因為嗜欲而心氣浮動，與天地無法通透相接，生命沒了生機也就無法整全。就像「其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其都涸也；近死之心，莫使復陽也。」（〈齊物論〉）所言，因為有成見在心中，封閉自己的思維，這種態度讓心地麻木不仁，心靈枯竭，生命則了無生機可言。

就社會層面言：

⁵³ 沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，頁15~16。

⁵⁴ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁228~229。

⁵⁵ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁377。

古之真人，不逆寡，不雄成，不謀士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱，是知之能登假於道者也若此。（〈大宗師〉）

不為外在的事物牽引，也不受自身的內在心理因素影響，這是因為真人之真知灼見能夠上通於道，一切順著自然走。郭象注曰：「凡寡皆不逆，則所願者眾矣，不恃其成，而處物先。……言夫知之登至於道者，若此之遠也。理固自全，非畏死也。」又曰：「夫生者，豈生之而生哉，成者，豈成之而成哉！故任之而無不至者，真人也，豈有概意於所意哉！」⁵⁶真人不以多寡、成就、成心、機心來思慮與評斷事物。安與危、生與死，皆為一，無有恐懼。釋德清注曰：「言真人無心以遊世，此全無得失利害之心。以情不附物，故水火不能傷，此則遺物全性。是知則能登假於道也。」⁵⁷在人世間行事，不計較、不要心機，以不做作、無為之心行走天下，因得道而通於宇宙間，這就是天人不二、天人合一。

就生死層面言：

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。（〈大宗師〉）

「不知說生」、「不知惡死」，「不知」是遺忘的意思。忘記自己軀體的存亡，認為「適來，夫子時也，適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入。」（〈養生主〉）當一個人內心能「不知說生、不知惡死」時其外在的表現則為「其出不訢，其入不距。儻然而往，儻然而來而已矣。」生，人沒有辦法決定，死，人也沒辦法事先預知，人如能放心，心知不造作也不刻意，不要試圖改變，如果有想增益對生命的行為，最後反會使生命遭受傷害，所以真人是超生死，也就是超生死的現象義，以無執之心、虛靜之心回歸自然，道為其根本原理，所以方能「善吾生者，乃所以善吾死也」。（〈大宗師〉）

從上面三個層面所論述的重點，知曉真人具有理想人格，而且是我們人生命真正走向「道」之歸宿的實踐者，在哪裡實踐呢？當然就在吾人的日常生活中。值得注意的是，上述三個層面都是用否定的形式語詞，例如：其寢不夢、其食不甘、不逆寡，不雄成，不謀士、登高不慄，入水不濡，入火不熱，不忘其所始，不求其所終等，為什麼？因為用此否定的方式來描繪真人，就誠如「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·四十八章》）、「至人無己、神人無功、聖人無名」（〈逍遙遊〉）、「吾喪我」（〈齊物論〉）、「心齋」（〈人間世〉），所肯認的道家修養工夫之論以及是對境界上的描述。經過了層層

⁵⁶ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，頁 227。

⁵⁷ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 376~377。

的遮撥與消弭，〈大宗師〉對真人在身體方面說：「若然者，其心志，其容寂，其顙顙。」因為內心無所牽絆，復歸自然，所以容貌看起來寂靜安詳，散發出純樸的光輝；在心理方面說：「淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。」心境可像秋天的淒涼但也可像春天一樣的溫暖和煦，隨物有感，或喜或怒，就像春、夏、秋、冬四個時節輪替一樣的自然運行，與物一樣的自然，當然就無所謂的喜與怒；在理想境界上說：「天與人不相勝，天人合一」。天與人不相勝即是天與人不相凌駕，不分軒輊，這即是真人的化境，天與人不相勝即是天人合一的最高境界，這也是坐忘與心齋修養工夫之境界。好奇的是天人如何不相勝？為什麼天人不相勝即是天人合一？這在莊書的〈大宗師〉中可以找到答案。

〈大宗師〉總結真人的體相與體用後，最終在人的生活世界實踐道，讓道顯現的具體化是為：

故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒，天與人不相勝也，是之謂真人。

釋德清注曰：

故者由上遊世之工夫純一，故得天人合德也。好之者天也，弗好者人也。今皆一矣，是謂之天人合德。其一，謂天人合一，謂天與人合一而歸於道，則萬物雜然而不一者，盡皆渾然會歸於道也。既人合其天，則人天一，則人可與天為徒也。謂天人原不一也，今人既合天，而未免遊於人世，則以天而遊，故與人為徒。若超然絕俗，則是以天勝人。若逐物亡性，則是以人勝天。今天人合德，兩不相傷，故不相勝，必如此方是真人。⁵⁸

真人在世間行事，處在事物紛擾中，隨俗而行，但仍然不離棄天理，與道為一，所以說與人為徒；另一方面真人冥合於大道，抱一守真，所以說與天為徒。換句話說，當真人抱一守真時是與天為徒，隨俗而行時是與人為徒。⁵⁹天人合德即是天人合一，值得思考的是在此為何說天人合德，兩不相傷，故不相勝？「德充於內，物應於外，外內玄合，信若符命而遺其形骸也。」（〈德充符〉），道德的合一 是生命內外的合一，亦即天人不相勝，因為一切外物終將為德所轉化，所以：「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不

⁵⁸ 憨山大師，《莊子內篇憨山註》，頁 384～385。

⁵⁹ 陳德和對〈大宗師〉中前後四次所談論的真人，有更進一步精湛的論述，他把莊子心目中的真人描繪為：（一）真人是藏天下於天下的人，藏天下於天下是物各付物，得其所哉的自由自在，也是閒適自得，物我皆榮的事事無礙，執與不執皆兩行相忘；（二）真人是撻而後成的人，撻是世情的擾動，也是天人對立緊張，在此擾動中，以簡御繁，以不變應萬變；（三）真人是相忘於道術的人，真人既不知有道、也不知有物、更不知有我，卻能與道相許、與物共榮、與己相安，而圓現了生命理想的神妙化境。知天人後又能天人合德，有待、無待則必須兩忘；（四）真人是甘受天刑之戮民，既相忘乎道術而顯即跡即冥之圓融，則真人當可遊方於由內、外，兩不掛搭。參見陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，頁 229～232。

形者，物不能離也。」(《德充符》) 內心保持極端靜默，就如靜止的水，德保全天然之和氣，德合於道，所以德不形是無所表現，萬物就自然而然地依附它，也就是不德之上德，得而無得。莊子的天人區分是屬於價值的區分，它的分野，是以人爲的妄作或是純一的真的主體心靈爲判準。楊儒賓說：「當我們體驗到一種超越的、超主客對立的境界時，應當不要掉入將道「客體化」的陷阱裡，而當隨時扣緊與當下生命的關聯。」⁶⁰ 是的，道家所說的道不是能以概念說明的，不是一種客觀形式的道，是要由人在生活世界中實踐、體驗後在心靈呈現，道方能朗現。《大宗師》云：「以刑為體，以禮為翼，以知為時，以德為循。」因要有「與人爲徒」，是而有刑、禮、知、德之不一，真人就是能超越此不一之上，並且以無執自然之心爲一，真人必須能「知天之所爲」，也必須能「知人之所爲」，知天之所爲者是道，知人之所爲是德，人之所爲合乎天之所爲，即道德合一，且使天人不互相傷害、互不作對，而圓融爲一；這也就是真人在人世間具體境界的圓融。

「不離于宗謂之天人」(《天下》) 的渾化境界即是莊子所悅者：「芴漠無形，變化無常，死與生與？天地並與？神明往與？芒乎何之？忽乎何適？萬物畢羅，莫足以歸。」(《天下》)，這是最高最圓滿的境界。郭象注「芴漠無形，變化無常死與生與？天地並與？神明往與？」爲：「隨物也，任化也。」成玄英疏：「妙本無形，故寂漠也；跡隨物化，故無常也。以死生為晝夜，故將二儀並也；隨造化而轉變，故共神明往矣。」⁶¹ 寂靜之心，無形體，無生死之牽絆，任自然之變化，與天地同體，精神與自然合一，生命中變與不變的諸多因素，終歸於「道」；所以，千變萬化「未始出無宗」，深藏不露，虛己而待物，以因應變化，無爲而化。

⁶⁰ 楊儒賓，《莊周風貌》，頁 45。

⁶¹ 郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（下）》，頁 1099。

第五章 結論

從《史記》上了解莊子一生是處於戰亂與窮困的生活環境，也因為處於此困境，故該如何在此不安的潮流裡求得安心，便成為莊子思想的主要課題，這也促使莊子在莊書中提出了如何使人安心立命之道。一方面社會禮樂崩壞、周文疲蔽，整個社會是因為仁義禮樂的桎梏，而形成對人之自然本性的傷害；另一方面莊子存著悲憫情懷，深切地思考如何來解除人生命的枷鎖，也就是如何做才能讓人的生命自由自在，由此開展出莊子哲思的契機。在戰國時期百家爭鳴、道術分裂的學術環境裡，莊子所提出的化解之道是要讓人能深刻地自覺與反省，通過蕩相遣執、融通淘汰的修養實踐工夫，以此工夫修養，看透統治者的有為制度與仁、義、禮、智的造作規範，超越了對形貌、軀體生命的主觀與執著，擺脫一切障蔽，隨順因應，而能在生活的實踐中，將純真之本性如實呈現並與道相契合，這種生命境界的證成，其實踐的方法就是「坐忘」與「心齋」的工夫修養。莊子的返樸歸真，是基於他對生命本身的熱愛，他反對傳統的習俗、制度，因為這些舊的習俗制度，損壞生命的本質，所以才提出修養工夫讓生命返樸歸真。在「道」的概念上，老子《道德經·第一章》言「道可道，非常道」，老子認為道是天地萬物生化的本體本源、法則與根據，是客觀形上的，難以用一般名稱、語言加以形容定義之；莊子則更進一步地認為道存於萬物，道也是無所不在的，「道通為一」（〈齊物論〉）萬物皆平等，所以「天地與我並生，萬物與我為一」（〈齊物論〉）。

第一節 坐忘與心齋的體道與自覺

莊子主張讓生命的逍遙自然轉化為道體，體道者就是與天地精神相往來，而忘仁義、忘禮樂、忘天下的智者，價值的理想定位在精神生活的無限超拔與超昇。

本文主要在探究坐忘與心齋之修養工夫；於義理方面，首先就「坐忘」來說，離形是將自我形體的執著捨去，而去知是將心知的妄作遣去，雙雙遣去後方能使心靈自由。莊子凸顯內修其德的重要，才德雙全而又能才德兩忘的人，才可不羈累於塵網，遊於「無何有之鄉」。莊子所欲去除的知是用形象化的語言，寫心理現象的千變萬化，是主觀世界，是會引起無限的造作與追逐，如果生命本身缺乏內在的自覺與德行之修養，知識的追求反而是一種負擔與危險，在對象的生生滅滅、流轉中，真理不能掌握，當然一切現象知識也都是不確定的，所以莊子提出「真知」以轉化吾人對知識與心知所起的妄知。知行的最高境界即是道的境界，就如〈知北遊〉所云：「無思無慮始知道，無處無服使安道，無從無道始得道。」先由知道，後安道，方能得道，這初始的「知」也就是真知的呈現。墮肢體、黜聰明、離形去知的主要意涵在於忘掉自身進而忘掉一切分別相，不被感官、欲望所牽絆，不執著於萬事萬物，心靈處在虛靜狀態，精神自由後即可同於大通，超

脫形體的拘執，免於一切智巧的束累，即能和大道融通為一。「坐忘」的修養進程是一層一層地從禮樂外在的規範破除、消融仁義內在規範，一切心靈的束縛都解除，進而「墮肢體，黜聰明，離形去知。」莊子藉由「墮」、「黜」、「離」、「去」等否定的語詞，教人要從解消人對形體的虛妄執著出發，撤除自我的藩籬，突破自己的束限，將德、性、心提高到和道相同的位置而達成「坐忘」工夫的生活世界實踐，不斷地體驗道的意義，並且以道的意義建構出自己的生命哲學。人們透過自覺的工夫修養，從實踐中轉化去除彼此相待的成心，各為其所是，而無分別。以虛靈觀照之心，通彼此之是非、善惡、美醜、得失，化解衝突，讓是者是其所是，非者是其所非；不執己見，化除世間對比性的價值觀念，用無限寬容的心，平等看待，謀求生命的安頓，讓生命的意義充分朗現，使人的有限性向上提昇。

另一方面，在「心齋」的義理上，「聽之以耳」是一層，是指通過感官知覺將生命落在現象的執取，這是對世界的感覺，「聽之以心」是再高一層，指經由心知作用與外物接構，則生命落進無窮的是非纏繞，這是對世界的知覺，但不論是感覺或知覺，總落在主客二元的對立，這都是有待的我，也就是有所依賴的我，只有再揚升到「聽之以氣」的自覺觀照後，才能達到無待的道之最終境界。莊子以「虛」說氣：「氣也者，虛而待物者也」，又說：「虛者，心齋也」。可知莊子是由心的修養工夫說氣，並且是把氣認為是人虛己應物的媒介。莊子在〈人間世〉裡的「氣」應不是宇宙論意義下的氣，而是任應隨順萬物的意思，「氣」的層次最高，它只有在感性與智性都已被轉化以後，才會呈現。氣是心的一種呈顯方式之一，是心之作用的保存，而且只有讓心發顯在虛靜心的觀照能力下，去除人的茫昧，方能具足表現虛靈明覺之氣，沒有主客對立之相，主客俱泯，物我兩忘，而達道心理境。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。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，期於符合己意。心知要能不亂、不執著，端賴於澄淨、寂虛的心靈，方能產生無我的真知。在生活的實踐上如能自我開放與觀照，時時保持虛靈之心，即能自放光明；如果要達到至德的境界，是要在高度修養空靈明覺中，才能彰顯出來。人格心靈的轉化是必須做心靈之齋戒，把執著化除，而致「忘己」，無己後靜觀萬物皆自得。莊子並不是要完全的摒棄耳目感官與心知之明，而是從自我的突破來立論，莊子的心齋是將耳、心、氣並列，並且透過氣概念來闡述其意義，這種能力是人的主動能力，否則「心齋」修養論就落入空談。「心齋」的工夫在致虛，而這種「虛」是心量的無限擴大，是生命超昇的先決條件。

「坐忘」的「忘」是討論的重點，莊子所謂的「忘」，不只是遺忘的忘，或是丟掉、去除、拋開等的消極否定意思，筆者概括它具有兩層意義：第一是消融物的存在相與分別相，不執著形體與表象。這和佛家《金剛經》的無相說是同一

要義，釋家言萬物皆無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，天地萬物一切平等，不可執著色相，「相」指的是事物的表象，也就是說我們不可執著顯現在外的表象，為什麼呢？因為此表象絕非實相的全體。第二是，忘具有並涵藏著積極的意義，也就是凡事要消化一切造作。我們要能取消造作，化掉執著所帶來的煩惱與負擔，是無有作好，無有作惡，這是一種智慧，一種道的體會心境。「忘」的工夫是要使人精神專一，內外一統，摒除外境干擾和自我內在知見的蔽障，以求生命的逍遙與自然。

莊子的忘是看清世俗，吾人只有忘我、喪我才能體證道，莊子忘形並不是要否定形，而是在虛靜無執的境界中加以成全。世人不只能夠忘其所珍愛的人、事、物，更進一步地能忘其所不愛的，不執著任何事物才能見純真本性。莊子忘的體道進程是如何實踐的呢？最具有代表性的是〈大宗師〉裡提到南伯子葵與女偶談論進道的工夫，道的工夫進路，依序是由外天下→外物→外生→朝徹→見獨→無古今→不死不生。外天下、外物、外生是修養工夫，朝徹是掃除心知障礙後的空靈心境，見獨、無古今、不死不生是體道後的境界。自聞道到得道，必須經過由外而內的心理體悟過程，無有古今之分，既沒有時間的限制，則能了悟不死不生的觀念，忘物、忘天、忘己所達的物我雙忘天人同體境界，亦即是得道者能洞見獨立無待的道，最後總持的撻寧者即是與道合一，此心能於萬物死、生、成、毀的紛亂變動中保持寧靜，領悟天人合一之理。莊子觀生命的歷程：始於衝突，終於圓融。衝突是生命的事實，圓融則是生命的理想境界。

「心齋」的「心」在莊子書上有兩種不同的意義：一為具有負面意義的，是為莊子所貶，即吾人的世俗之心，如「成心」(〈齊物論〉)，另一為具有積極意義的，是為莊子所推崇，以「虛」為主，如「常心」(〈德充符〉)，莊子又用「靈府」、「靈台」來形容這種心。靈台心，無待之心，也就是道心。「靈台心」對於事物的映照，首先在消融以「我」為標準的封閉下，敞開來，而讓事物真真實實的呈現。〈德充符〉曰：「人莫鑑於流水而鑑於止水，唯止能止衆止。」世俗之人皆易妄動如流水，心就不能靜，虛靜觀照之心就無法顯露。〈應帝王〉曰：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」「應而不藏」是如實的把來者照出，沒有任何虛假與隱私之心，如明鏡一樣，物我圓融無傷無礙這是至人的工夫境界。莊子的道，是主體必須有虛靜的修養工夫，方能呈現道與體會道，莊子認為道體本虛，心靈自由，才能不受外物牽絆；也就是說，以「心」觀照萬事萬物要先具有忘己、喪己、虛己、物化等工夫，修養俱足後，「心」有了虛靈明覺，而使事物如實呈現，「心」與「物」是在主客雙泯無對狀態下，而達「萬物與我為一」的境界。

在心齋的工夫論中，第一要義即是要能主、客相融，無分別心，無我執，心無所待後方能主客整全和統一。待是對待和依待的意思，有待就是有所依賴依靠，無待則相反。人如有所待，即是有所拘束，在精神上不能自主自由，心靈也就無法安住與開放。人的生活世界是變動的，不能完全沒有任何足以依賴的事物而能生存下去，最重要的是如何在有待之中能化解對有待的執著，敞開心胸接納

萬物，讓事事物物各安其性。但是我們處在這現實世界中，生命又如何能無待？如當生命一失其所待時，一定會落入困苦無靠的泥淖中嗎？如要避免此人生芒昧，我們的生命必須有所轉化，是待而無待，也就是有所依賴但不為執著。在生活世界中，吾人必須能安處彼此的是非，使對比的是非、人與物、人與人站在萬物齊一，無差別、無計較的境界裡，這就必須在實踐修養中去除「成心」的造作偏執，以澄明靜寂的心，觀照天地萬物，若能站在道的觀點來看現象世界中的萬事萬物，誠如〈秋水〉中所謂「以道觀之」，則一切事物皆無彼、無此、無是、無非，樞始得其環中，以應無窮，才能在生活中證成道心。就道而言，物之變，其實無可變者，因道是生命之本，也是變化之本，透過生命的有限性以達到解除一切生命桎梏的無限之境——無何有之鄉，把「成心」轉化為無執的「道心」，而體現出生命的圓融境界。

坐忘與心齋之間的關聯性究竟為何？本文參考眾多學者之論點，做了一些探究，筆者試著以這四種類型分析如下：（一）心齋在前，坐忘在後，有吳汝鈞、陳鼓應等學者。（二）坐忘在前，心齋在後，有時曉麗學者。（三）統合起來，不分先後，兩者是同一工夫，有張默生、朱榮智、葉海煙、董小蕙等學者。（四）另類的看法：把心齋的工夫排除在莊學之外，如馮友蘭，他認為心齋是不屬於莊學的，主張心齋的方法是宋尹學派〈內業〉、〈白心〉的方法。筆者則較傾向主張坐忘與心齋統合起來，不分先後，兩者是同一工夫，互相共存，不分軒輊。對於坐忘與心齋關聯之衡定，一方面利用文獻，從古代薩滿文明「巫」裡追蹤與探究其文脈與思想變遷，薩滿常見的現象「出神」，與莊子用以形容的真人之逍遙意象，應有它文化的淵源並作了意義的轉換，體道之方式賦予超驗的、神秘的性質。心齋的後續為「瞻彼閼者，虛室生白，吉祥止止。」這裡用悟道者最常用的「白」來做為隱喻，此「白」的意象似乎大約顯現出和神、光、明之間的關聯，最足以顯示莊子由「巫」入道的為〈應帝王〉季咸與壺子的示相；另一方面透過莊書的解釋，我們可以看出或讀出其理論系統，知道每一工夫修養步驟，皆有其一定的次序，在修習此種種有秩序的步驟時，可說是在實踐一客觀性法則。最主要的關鍵就在人要能開放心胸，超越「形」之有待、有分，讓精神昇揚，從有限的個體體會出生命的無限價值，是有其可能性的。從心靈的解放吾人似可推出莊子的修練工夫是透過「氣」不斷地把主體的能量與心之作用持續的運作著，方能使精神上揚，心與氣之間有著極微妙的關係。「遊心於淡，合氣於漠」（〈應帝王〉）心與氣相對舉，遊心於淡時，心的作用逐漸減弱，不執著於事物，此時整個身心就呈安然放鬆樣，也讓原本之氣的感應通順，全然整合飽滿，與萬物處於氣化流行的一體狀態，此時對道德的價值意涵有所領悟，「同氣」後而能「感通」，「感通」後忘知、忘己、忘人、忘物，是使心靈向上提升至形上學的領域，才能使一切宇宙存在的根源，如實的呈現。

「坐忘」與「心齋」的修養是使人心止息而處於寧靜當中，但也不可執著於此境，因為如果本來是在離群之中維持著寧靜之心，但人不可能永遠離群索居，必須是能在維持人與人活動交際中也具有著寧靜之心，充分的表現其精神之獨立

與自由，這一種動、靜皆可的寧靜中，才能有真正的虛靈明覺之心，也才能使心靈解放。莊子生活中的實踐是由「無」的意識切入，是一種體道者內心和諧自適與萬物相並容的境界，虛則無相，靈則不滯，所以也映對出《道德經》「和其光同其塵」(〈五十六章〉)之理境。坐忘與心齋的最終目的是在物化與物忘後，消解主觀情識的造作，讓心靈回到本源的清靜之境地，在「道心」的寂照下與天合一，自然和諧，這也就是最高境界。

莊子使用「天」字代替了「道」的意義，「天」的新概念中已把原來具有的人格神、自然現象界中的天空之說、道德主體等意涵完全顛覆，傳承老子「道」的思維，以此作依據，並加以轉化為「技兼於事，事兼於義，義兼於德，德兼於道，道兼於天」(〈天地〉)。莊子以老子的形上道，藉由坐忘、心齋修持等工夫修養，進一步內化為無執之心境，這個無執的心境也就是莊子所說的「天」，是自然之義，也就是自然而然；換句話說，達於無執、逍遙之境界時，也就是天和、天樂，天人合一，這也是坐忘與心齋的境界。莊子的天是道的朗現也是最終極的體現，人與天的關係是必須遵循一定的法則來相對待，各司其分，在其本分內行事，不喪於自然之道，即是返歸本真之性。人必須守其本分，就不離天道了。知是通過種種修養工夫所證成之知，是證之而不是純粹的認知；言「明」，是因為心的凝靜與虛極，方能使天、人本乎自然，而能返本還源，也因為此心之虛靜，照中常寂，能時時觀照本心，無有執著，而能達天之道，也就是天人合一之境界。

莊子哲學中天人關係的發展，是由天人的對立到天人的和諧，天人的對立是因為人從出生開始，經過知識經驗的累積與對形軀的執著，不斷地被世間俗事影響而讓生命沉淪與迷失，天人和諧即是天人不相勝。天人之間辯證的發展是工夫與境界的相應相成，道是可以循著由經驗的途徑去體認與證悟，也就是必須有著坐忘、無喪我、心齋等工夫修養，漸進式的昇進，方能讓道完全朗現。在理論上瞭解此理論是可行的，但是在日常生活的現實中使心不隨物轉，不被外物遮蔽，沒有意欲，必須努力的修持，消解一切的假知而讓真知現出，才能獲得靈台心，而此靈台心是天人合一的根據。

「天人合一」的境界，也是〈大宗師〉所言的「真人」之理想境界。真人為統合天與人的重要角色，〈大宗師〉對真人在身體方面說：「若然者，其心志，其容寂，其顙顙。」因為內心無所牽絆，復歸自然，所以容貌看起來寂靜安詳，散發出純樸的光輝；在心理方面說：「淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。」心境可像秋天的淒涼但也可像春天一樣的溫暖和煦，隨物有感，或喜或怒，就像春、夏、秋、冬四個時節輪替一樣的自然運行，與物一樣的自然，當然就無所謂的喜與怒；在理想境界上說：「天與人不相勝，天人合一」。天與人不相勝即是天與人不相凌駕，不分軒輊，這即是真人的化境，天與人不相勝即是天人合一的最高境界。莊子的天人區分是屬於價值的區分，它的分野，是以人為的妄作或是純一的真的主體心靈為判準。千變萬化「未始出無宗」，虛己而待物，無為而化，生命中變與不變的諸多因素，終歸於「道」。

中國哲學上對於價值問題的思維，必須依據一形上道體對於其意義與目的之

判定，儒家是以仁、義、禮、知、誠為價值意義，以其為道體；老子講無為、莊子講逍遙，這是道家老莊之形上思維的模式，工夫思維以主體的自覺為模式，但是自覺之所對處需明確，儒家以仁、義、禮、知、誠為此自覺之所對，道家則以坐忘、心齋、吾喪我為此自覺之所對，這是整個存在界的共守原理原則。

第二節 本文之展望

筆者對於莊子修養工夫論之研究是初次的探索，莊子哲學義理博大精深，在探究莊書中不只是字詞解釋的活動而已，而是一個理解的過程，所有的理解都有其前理解背景，與經典的對話過程中是一個不斷面對自我的過程，不斷地發現自己理解背景的不足，引發擴展自己思維廣度與深度的學習，方能建構多元的理解視野。本文雖力求詳實地討論莊子的「坐忘」與「心齋」之修養工夫，然而由於學力所限，還有許多目前難以克服的缺失；例如：首先本文力求集中論點鎖定在通過「忘」、「心」、「氣」、「天」、等概念，討論與扣緊莊子的文獻脈絡，但是莊子的修養工夫中尚有「化」、「遊」等重要概念未能深入討論，僅能採取蜻蜓點水式的處理，在就橫講架構的部分，對修養工夫的整體性是有些缺失。再者，本文在縱貫架構的部分，力圖論究莊子的終極形上義諦，但在透視其價值理序後，並未能就其價值的超越，展開一深切的對話；在其思想與現實世界的彼此照應問題上，探究是否能憑道家的超人文主義就能建立有秩序的社會，而莊學中的修養工夫是否對現代人的精神思維有所啟發性，並能有具體的貢獻。

在論文寫作進行過程中，筆者即對於前述之兩點缺失，有充分的觀照與反省，雖能力有限未能一一克服，但是相信在此議題的提出後能讓筆者有更開闊的觀念與動力，作為日後進一步研究的可能方向。總結上述的缺失，首先在莊子生命的歷程觀中，從忘、化、遊，繼續探究對人生茫昧「自覺」的深層部分，並可與「直觀」概念做一比較，分析其異同。再者，筆者認為可以藉助西方後現代哲學所提供的多元視野，在西方後現代哲學解構主義的理解背景中，重新發現《莊子》古籍的後現代意義，探究《莊子》在生活世界中的創意思考，與其具體貢獻。因為我們了解莊子思想的開始是由於周文疲弊，禮樂崩壞的種種虛偽而發機，對虛偽、僵化形式的否定，並不是否定其價值，而是經由批判的反省，揚棄了傳統文化意義強加的東西，顏世安說：「莊子在尋求新的經驗過程中，又提煉出一種純粹的精神洞察力，它在自然世界直接洞悉文化世界以外的無限性。」¹莊子思想近於「解構」，與後現代思想化除意識型態之義涵相似，沈清松亦曾言：「莊子的解構思維如佛家的『去病不去法』，其蕩相遺執、融通淘汰的工夫，則近於黑格爾所謂的批判，較強調否定、保存與超越之意。」²《莊子》被認為是最具後現代解構精神的典籍，書中策略性地運用各種「寓言」、「重言」、「卮言」，開出

¹ 顏世安，〈生命、自然、道〉，《道家文化研究：第一輯》，台北：文史哲出版社，2000，頁120。

² 沈清松，〈老子的批判哲學〉，《東吳哲學傳習錄》，第一期，1992/3，頁13~21。

了一條具批判性的、自由的哲學之路。中國哲學以實踐為特色，摻入了西方的哲學思維，讓中西思想的交流有所可能。以上二點都是本文日後可以繼續再研究發展與努力的目標。

「坐忘」與「心齋」的修養工夫研究議題，難免有掛一漏萬之處，但筆者期許自己朝著上述的研究方向繼續努力。在此僅以虛心請益之誠，期待學界前輩、師友，對於本文不吝指正，讓筆者繼續成長、學習，衷心感謝！

參考書目

一、古籍類：（略依年代排序）

- 姚秦·鳩摩羅什譯，《大正新脩大正藏經第八卷·金剛般若波羅蜜經》，台北：世樺印刷企業有限公司，1994。
- 漢·司馬遷，《史記》，台北：鼎文書局，1987。
- 漢·許慎撰，清·段玉裁注，《說文解字注》，台北：百齡出版社，1970。
- 宋·林希逸（周啓成校注），《莊子虞齋口義校注》，北京：中華書局，1997。
- 元·宗寶編，《大正新脩大正藏經第四十八卷·六祖大師法寶壇經》，台北：世樺印刷企業有限公司，1994。
- 明·憨山大師，《莊子內篇憨山註》，台北：新文豐出版有限公司，1973。
- 明·焦竑，《莊子翼》，台北：廣文書局，1979 三版。
- 明·王夫之，《莊子通·莊子解》，台北：里仁書局點校本，1984。
- 清·郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（上）》，台北：華正書局，2004。
- 清·郭慶藩輯，王孝魚整理，《莊子集釋（下）》，台北：華正書局，2004。
- 清·王先謙，《莊子集解》，台北：世界書局，2001。
- 清·陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局影本，1977。
- 清·宣穎，《漢學彙編莊子南華經解》，台北：廣文書局，1978。
- 清·林雲銘，《莊子因》，台北：蘭臺書局，1969。

二、中文專書：（依作者姓氏筆劃排序）

- 方東美，《生生之德》，台北：黎明文化事業有限公司，1979。
- 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化事業有限公司，1985。
- 方東美，《中國人生哲學·中國人的人生觀》，台北：黎明文化事業有限公司，1988。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，台北：台灣學生書局，1990。
- 王邦雄，《生命的大智慧》，台北：漢光文化事業有限公司，1991。
- 王邦雄，《21 世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，台北縣：立緒文化事業有限公司，1999。
- 王邦雄，《儒道之間》，台北：漢光文化事業有限公司，1987。
- 王邦雄，〈從修養工夫論莊子「道」的性格〉，《當代新儒學的關懷與超越》，台北：文津出版社，1997。
- 王叔岷，《莊子校釋》，台北：中央研究院歷史語言研究所出版，專刊之 26，1993。
- 王叔岷，《莊學管窺》，台北：藝文印書館，1978。
- 王淮註釋，《老子探義》，台北：台灣商務印書館，1969。
- 王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版事業公司，1979。
- 王德有，《以道觀之——莊子哲學的視角》，北京：北京人民出版社，1998。
- 王德有，《莊子神遊》，北京：社會科學文獻出版社，1999。

- 王曉毅，〈向秀《莊子注》與魏晉玄學〉，《道家文化研究第十九輯》，北京：三聯書店，2006。
- 任繼愈，《中國哲學發展史·先秦》，北京：北京人民出版社，1983。
- 朱榮智，《莊子的美學與文學》，台北：明文書局，1998 再版。
- 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，台北：聯經出版公司，1971。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北：台灣學生書局，1974。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：台灣學生書局，1983。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1994。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北：台灣學生書局，1996。
- 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，1971。
- 牟宗三，《圓善論》，台北：台灣學生書局，1985。
- 牟宗三講述，陶國璋整構，《莊子齊物論義理演析》，台北：書林出版有限公司，1999。
- 吳光明，《莊子》，台北：東大圖書股份有限公司，1998。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書股份有限公司，2001。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2004。
- 吳 怡，《禪與老莊》，台北：三民書局，1987 第六版。
- 李澤厚，《中國古代思想史論》，台北：風雲時代出版社，1991。
- 宗白華，《美學散步》，上海：上海人民出版社，1997。
- 林朝成·郭朝順著，《佛學概論》，台北：三民書局，2003。
- 林聰舜，《向郭莊學之研究》，台北：文史哲出版社，1981。
- 祁克果著，陳俊輝譯，《祁克果語錄》，台北：業強出版社，1987。
- 金白鉉，《莊子哲學中天人研究》，台北：文史哲出版社，1986。
- 胡楚生，《老莊研究》，台北：台灣學生書局，1992。
- 唐君毅，《人生之體驗》，台北：台灣學生書局，1982。
- 唐君毅，《人生之體驗續篇》，台北：台灣學生書局，1993。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北：台灣學生書局，1974。
- 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·中華文化與當今世界（下）》卷八，台北：台灣學生書局，1978。
- 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·原道篇（一）》卷十四，台北：台灣學生書局，1978。
- 唐君毅，《唐君毅全集中國哲學原論·導論篇》卷十二，台北：台灣學生書局，1978。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：台灣商務印書館，1979。
- 徐復觀，《中國人性論史》（莊子的心），台北：台灣商務印書館，1969。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，台北：台灣學生書局，1998，12 版。
- 時曉麗，《莊子審美思想研究》，北京：商務印書館，2006。

- 袁保新，《老子哲學的詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991。
- 高伯園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992。
- 涂光社，《莊子範疇心解》，北京：中國社會科學出版社，2003。
- 崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992。
- 張立文，《天》，台北：七略出版社，1996。
- 張岱年，《中國哲學大綱》，北京：中國社會科學出版社，1982。
- 張默生，《莊子新釋》，台北縣：漢京文化事業有限公司，2003。
- 張澄基，《佛學今詮（上）》，台北：慧炬出版社，1992。
- 張光直，《考古學專題六講》，台北縣：稻香出版社，1999。
- 張光直，《美術·神話與祭祀》，台北縣：稻香出版社，1999。
- 陳少明，《《齊物論》及其影響》，北京：北京大學出版社，2004。
- 陳啓天，《莊子淺說》，台北市：中華書局，1971。
- 陳鼓應，《老子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2000。
- 陳鼓應，《老莊新論修訂版》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2007。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，1999。
- 陳鼓應，《莊子哲學探究》，台北：日盛印製廠，1975。
- 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。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005。
- 陳義孝，《佛學常見詞彙》，台南：和裕出版社，2007。
- 章太炎，《論諸子學》，上海：上海古籍出版社，1997。
- 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書股份有限公司，1999。
- 勞思光，《中國哲學史新編（一）》，台北：三民書局，1991。
- 程兆熊，《道家思想》，台北：明文書局，1985。
- 馮友蘭，《中國哲學史新編（二）》，台北：藍燈文化事業股份有限公司，1991。
- 馮友蘭，《中國哲學史論文二集》，上海：人民出版社，1962。
- 馮友蘭，《中國哲學的精神》，北京：中國青年出版社，2005。
- 馮友蘭，《新原道》，台北：台灣商務印書館，2002。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2005。
- 楊國榮，《以道觀之——莊子哲學思想闡述》，台北：水牛圖書出版事業有限公司，2007。
- 楊國榮，《莊子的思想世界》，北京：北京大學出版社，2006。
- 楊慧傑，《天人關係論》，台北：水牛圖書出版事業有限公司，1989。
- 楊儒賓，《莊周風貌》，台北：黎明文化事業股份有限公司，1991。
- 楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，2003。
- 葉海煙，《莊子的處世智慧》，台北：健行文化事業股份有限公司，2006。
- 葉舒憲，《莊子的文化解析》，西安：陝西人民出版社，2005。
- 董小蕙，《莊子思想之美學意義》，台北：台灣學生書局，1993。
- 鄔昆如著，《人生哲學》，台北：五南圖書出版有限公司，1989。

- 鄔昆如譯著，《莊子與古希臘哲學中的道》，台北：國立編譯館出版，1982 三版。
- 蒙培元，《中國心性論》，台北：台灣學生書局，1996。
- 劉武，《莊子集解內篇補正》，台北：文津出版社，1988。
- 劉光義，《莊學中的禪趣》，台北：台灣商務印書館，1989。
- 劉光義，《莊學蠡測》，台北：台灣學生書局，1977。
- 劉建國，《中國哲學史史料學概要（上）》，吉林：吉林人民出版社，1983。
- 劉笑敢，《兩種自由的追求：莊子與沙特》，台北：正中書局，1994。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1993。
- 歐陽景賢、歐陽超釋譯《莊子釋譯（下）》，台北：里仁書局，1992。
- 樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，台北：華正書局，2006。
- 蔡仁厚，《中國哲學的反省與新生》，台北：正中書局，1994。
- 蔡明田，《莊子的政治思想》，台北：牧童文史文書出版社，1970。
- 鄭世根，《莊子氣化論》，台北：台灣學生書局，1993。
- 錢穆，《莊老通辨》，台北：東大圖書股份有限公司，1991。
- 錢穆，《雙溪獨語》，台北：台灣學生書局，1981。
- 錢穆，《雙溪獨語（二）》，台北：台灣學生書局，1981。
- 顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，台北：華正書局，1985。
- 顏崑陽，《莊子的語言世界》，台北：躍昇文化事業股份有限公司，1994。
- 顏世安，〈生命、自然、道〉，《道家文化研究第一輯》，台北：文史哲出版社，2000。
- 嚴復，《馬其昶著莊子故八卷曾克崗署》台北：成都書局，1953。
- 嚴靈峰，《老子莊子》，台北：正中書局，1987。
- 嚴靈峰編輯，《無求備齋莊子集成初編》，台北：藝文印書館，1965。
- 嚴靈峰編輯，《無求備齋莊子集成續編》，台北：藝文印書館，1974。

三、期刊論文：

- 王邦雄，〈從修養工夫論莊子「道」的性格〉，《鵝湖月刊》第 21 卷第 6 期，總號第 246，1995/12。
- 王邦雄，〈心齋坐忘的修養工夫（上）（下）〉，《孔孟月刊》第 41 卷第 5 期，2003/1。
- 王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖》第 7 卷第 7 期，1982/1。
- 王金陵，〈莊子的生命觀〉，收錄於《陳伯元先生六秩壽慶論文集》，台北：文史哲出版社，1994。
- 王曉毅，〈向秀《莊子注》與魏晉玄學〉，《道家文化研究第十九輯》，北京：三聯書店，2006/6。
- 王櫻芬，〈「忘」如何作為指向於境界的通路——《莊子》書中，「忘」概念的探討〉，《中華人文社會學報》，第三期，2005/9。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉演講錄（一）〉，《鵝湖月刊》第 319 期，2002/1。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉演講錄（二）〉，《鵝湖月刊》第 320 期，2002/2。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉演講錄（十三）〉，《鵝湖月刊》第 330 期，2002/12。

- 吳汝鈞，〈莊子對人義德行的看法〉，《中國文化月刊》第 199 期，1996/5。
- 吳光明，〈莊子的身體思維〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993。
- 沈清松，〈老子的批判哲學〉，《東吳哲學傳習錄》第一期，1992/3。
- 沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》第 14 卷第 6 期，1987/6。
- 李翔海、金珠，〈道家思想與建設性後現代主義〉，《中國哲學》第 12 期，2004/12。
- 李漢相，〈關於莊子心性論〉，《鵝湖月刊》第 31 卷第 3 期，2005/9。
- 李若鶯，〈論莊子處世哲學的基本功——「忘」〉，《高雄師大學報》第 15 卷第 2 期，2003/12。
- 林秀香，〈試論莊子中體道的境界〉，《問學》第 8 期，2005/6。
- 周啓成，〈莊子學派天人觀辨析〉，《哲學與文化》第 27 卷第 2 期，2002/2。
- 胡楚生，〈莊子論悟道的境界與體道的工夫〉，《東海中文學報》，第 10 期，1992/8。
- 高柏園，〈唐君毅先生對逍遙遊之詮釋〉，《鵝湖月刊》第 14 卷第 8 期。
- 高柏園，〈「莊子人間世」的應世態度〉，《鵝湖月刊》第 17 卷第 8 期，1992/2。
- 高齡芬，〈論莊子哲學中「天」的修養論意義〉，《輔大中研所學刊》第 7 期，1997/6。
- 高瑞惠，〈莊子「見獨」說〉，《輔大中研所學刊》第 12 期，2002/10。
- 陳政揚，〈人籟地賴天籟與吾喪我之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》第 25 卷第 2 期，1999/8。
- 陳政揚，〈論「白馬非馬」在先秦哲學中的發展——以名、墨、儒、道為例〉，《揭諦》第 6 期，2004/4。
- 陳政揚，〈莊子與孟子命論研究〉，《揭諦》第 12 期，2005/6。
- 陳政揚，〈論莊子與張載的「氣」概念〉，《東吳哲學學報》，第 12 期，2005/8。
- 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，2005/7。
- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第 24 期，2000/6。
- 陳德和，〈儒道成德之教的差異〉，《當代中國哲學學報》第 2 期，2005/12。
- 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第 316 期，2001/10。
- 曾昭旭，〈論莊子的整體存在感與人我相通感〉，《鵝湖月刊》第 17 卷第 1 期，1991/7。
- 黃漢青，〈莊子「離形」說研析〉，《鵝湖月刊》第 17 卷第 6 期，1991/12。
- 黃漢青，〈莊子思想的存在意義初探〉，《台中商專學報》第 26 期，1994/6。
- 傅偉勳等，〈道家智慧與當代心靈〉，《哲學雜誌》第 13 期，1995/7。
- 傅偉勳，〈老莊、郭象與禪宗——禪道哲理連慣性的詮釋學試探〉，《哲學與文化》第 12 卷第 12 期，1985/12。
- 傅武光，〈莊子說「忘」〉，《國文天地》第 22 卷第 7 期，2006/12。
- 葉海煙，〈天人之間——回應周啓程〈莊子學派天人觀辨析〉〉，《哲學與文化》第

27 卷第 2 期，2002/2。

- 劉德明，〈《莊子·齊物論》中的語言問題〉，《中臺學報》第 11 期，1999/10。
- 歐崇敬，〈從《莊子·內篇》的概念與字詞使用脈絡論其哲學架構中的兩種特質〉，《佛光人文社會學刊》第 2 期，2002/6。
- 鄭宗義，〈知識、思辨與感觸——試從中國哲學研究論牟宗三先生的方法論觀點〉，《鵝湖學誌》第 18 期，1997/6。
- 賴錫三，〈西田幾多郎與熊十力在存有論中的對話——以《善的研究》和《新唯識論》為核心的初探〉，《中正大學中文學術年刊》，總第 9 期，2007/6。
- 賴錫三，〈莊子的真理觀與語言觀〉，《揭諦學刊》第 1 期，1997/6。
- 鍾振宇，〈赫拉克利特 Logos 學說與老莊道論之比較〉，《揭諦》第 12 期，2007/3。
- 鍾雲鶯，〈《莊子》之「化」思想研究〉，《孔孟學報》，第 77 期，1999/9。
- 顏世安，〈生命、自然、道〉，《道家文化研究第一輯》，2000/1。
- 騰復，〈中國天人哲學的早期發生歷程〉，《人文雜誌》第 5 期，1990/5。

四、學位論文：

- 周景勳，《莊子寓言中的生命哲學》，輔大哲研所博士論文，1990。
- 林鈺清，《莊子淑世思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003。
- 金在成，《莊子哲學中「吾喪我」之研究》，台灣大學哲學研究所碩士論文，1994。
- 施依吾，《莊子修養論次第研究》，中央大學中國文學研究所碩士論文，2004。
- 張木生，《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心之考察》，南華大學哲學系碩士論文，2007。
- 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。
- 劉文職，《《六祖壇經》的超人文精神——自性覺醒》，南華大學哲學系碩士論文，2000。
- 劉秀蓉，《莊子坐忘工夫論研究》，華梵大學哲學研究所碩士論文，2006。
- 蕭美玲，《心知與氣化——《莊子》思維與言說方式之省察》，中央大學哲學研究所碩士論文，2001。

五、工具書：

- 《莊子引得》，上海：上海古籍出版社，1986。
- 王廷林，《常用古文字典》，台北：文史哲出版社，1993。
- 彼特·A. 安杰利斯著，段德智、尹大貽、金常政譯，《哲學辭典》，台北：貓頭鷹出版社，2004 二版。
- 韋政通編，《中國哲學辭典》，台北：水牛出版社，1999。