

## 第六章 忘：去執、無我與融適

老子談「無為、虛靜」的功夫，莊子講「心齋、坐忘、朝徹、見獨」等修養，他們的觀念是相通的，也就是強調「忘」的智慧，消解人為，不要因人為損害了自己的天真本性，老子和莊子皆認為：只要不干預萬物，萬物自然會自生自長。吳怡（1991：48）認為：「談到老莊的人生論，條目很多，如老子的『不爭』、『守柔』、『知足』、『致虛』、『歸靜』，莊子的『坐忘』、『物化』等，甚至還有許多似是而非之論，如認老莊為『無我』（否定形軀我）『去知』，甚至，反道德而流於虛無頹廢，因此我們要研究老莊的人生論，必須先抓住他們兩人在人生哲學上的共同精神就是反璞歸真之德」。由此可知，道家所謂「忘」的智慧，不是遺忘，而是肯定萬物的自然本性，不以人為而損害自然。萬物如此，個人亦然，老子認為「為學日益，為道日損，損之又損，以致於無為」（王弼，1999：41），莊子強調「至人无己，神人无功，聖人无名」（郭慶藩，1993：17），就是要消解人為的戕害，提昇自我，反璞歸真。

道家認為萬物在不受到干擾的情況下，便會「自化」，因此老子說：「道常無為而無不為，侯王若能守，萬物將自化」（王弼，1999：31），莊子也說：「汝徒處無為，而物自化墮爾形體，吐爾聰明，倫與物忘；大同乎泮溟，解心釋神，莫然無魂。萬物云云，各復其根，各復其根而不知」（郭慶藩，1993：389）。春秋戰國時代，各國征伐不斷，百家爭鳴，但在道家眼中，何以天下動亂如此？就是因為人民的自然天性已經遭到攪動，這時再提倡「仁義」，再宣揚「兼愛」，無疑是「以水救水，以火救火」，不是釜底抽薪之法。因為在道家觀念中，這些都不是安定天下的根本方法，所以老子說：「失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄而亂之首；前識者，道之華而愚之始」（王弼，1999：32），提倡禮義、仁愛，這些方法只是讓人民的自然天性，再受到攪動而已。莊子認為：「且夫待鉤繩規矩而正者，是削其性者也；待繩約膠漆而固者，

是侵其德者也；屈折禮樂，响俞仁義，以慰天下之心者，此失其常然也」(郭慶藩，1993：321)，仁義和禮樂，並不符合人民的自然常性，因此過度提倡仁義，只會讓人離自然天性越來越遠。道家認為：在這種天下滔滔的情況下，各國的國君的政治干預，各家言論的戕害，已經使得人的自然本性受到嚴重的干擾，因此需要「忘」的智慧，不要干擾人民的生活，讓人民有喘息的機會，自然化育，如此個人才可以滌除後天的人為，再返回自然天性。

何以莊子強調「忘」，就是因為人的自然本性受到擾動，所以才需要「忘」的功夫修養，所以莊子「忘」的功夫修養，除了有時代背景因素外，並且有其思想依據的，莊子認為個人的天性本「真」，是由於外在人為的干擾，才亡佚，因此個人所修養的，只是將人為的障礙去除，如此才可以返回本「真」。

## 第一節 心齋、坐忘

心齋、坐忘，是莊子書中重要的功夫修養，一方面掃除自己心中的執著，另一方面，可以忘卻以「自我」為中心的想法。將「我」、「執」去除後，自然天性才得以彰顯。

### 壹、心齋

在《人間世》中，莊子藉孔子和顏淵對談寓言，來傳達「心齋」的功夫修養概念，並藉孔子之口，來說莊子的思想，而藉孔子教導顏淵的機會，批評儒家：徒然有道德使命感和努力的目標，但卻不懂得處理事情的方法，雖然知其應為，但更該瞭解如何為？以及自己是否具備為的條件？

顏淵聽到衛國的國君年輕氣盛，專制獨裁，不愛惜人民的生命，因此想藉著自己的學識，說服衛君。孔子期期以為不可，因為顏淵抱持「衛君無道」的心態，

而自己可以導正之，因此想前往衛國從事政治改革。因為一方面衛君殘暴又不聽諫言，另一方面若在未得到衛君的完全信任之前，就以仁義道德教訓他，必會遭到對方的反撲。顏淵雖有理想，但方法有誤，若因此而見衛君，必招禍，所以孔子說：

且德厚信矜，未達人氣，名聞不爭，未達人心。而強以仁義繩墨之言術暴人之前者，是以人惡有其美也，命之曰菑人。菑人者，人必反菑之，若殆為人菑夫（郭慶藩，1993：136）。

孔子問顏淵將如何說服衛君，顏淵達回答說：「端而虛，勉而一，則可乎」（郭慶藩，1993：141），孔子以為不可，顏淵再回答道：「然則我內直而外曲，成而上比」（郭慶藩，1993：143），孔子還是認為不可。因為這顏淵這兩次的回答，還是未達「化」境。即使自己保持良好形象，外表謙虛，勉勵行事；或拐彎抹角，曲意迎合，頂多只可免罪，如何進諫？顏淵單純認為只要自己道德高尚，就可以感化他人；道家則認為：要深入對方內心，可以聲氣感通，也就是取的對方的信任之後，才可以勸化他人。

因此莊子對顏淵自認為可感化衛君不以為然，因為「『化』是一個超越的理想，而不堅持在某種意識型態內之事，儒門學院滿腦子的修身治國平天下，就是想要『化貸萬民』，達到天下為公的理想，這些直來直往或拐彎抹角的應付方法，都是基於心中還有這個意識型態的堅持」（杜保瑞，1995：111）。顏淵還是抱持要改造衛君的心態，若心中有這種想法，就會有所顧忌，無法見機行事，不夠虛靈，因此孔子才會期期以為不可，顏淵無法可施，只好請教孔子，有何高見，孔子這時說出「心齋」的修養：若一志，无聽之以耳而聽之以心，无聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物也。唯道集虛，虛者，心齋也（郭慶藩，1993：147）。

何謂「心齋」？王邦雄（1991：9）解釋為：「心齋是由心而耳，由心而氣的

修養功夫，是由外而內，由有心而無心的超拔消解的歷程。耳目感官是有限的，因為它會被萬物所牽動，所以要用心聽。但是心會執守於與外界接觸的物象，因此不可靠，所以莊子才會說：「夫隨其成心而師之，誰獨且无師乎」（郭慶藩，1993：56）？因此需要進一步聽之以「氣」，到達這個境界之後，才夠虛靈，不會在再執守著勸衛君的目標，才夠資格去勸說衛君。顏淵領悟後說：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也」（郭慶藩，1993：148）。

顏淵在未瞭解「心齋」之前，以自己的意見行事，只見自己，未顧及到環境的情況，和大道合而為一之後，沒有外物，也沒有自我，這才到達「虛」的境界。因此孔子才說：「盡矣。吾語若！若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止。無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣」（郭慶藩，1993：149）。到這境界之後，一切順乎自然，衛君才可能聽得進去，若是聽不進去，也就不要勉強，抱持這種態度則「近乎」和大道融合為一了。莊子所謂的「心齋」，就是「去執」，也就是將自我的執著去除掉，如此才可以虛靈的面對外界事物。

在莊子的思想上，一切要順乎自然。勸說衛君這件事，本身就是有為的心態，在有為的心態下，方法又不對，必定遭受禍害，「雖千萬人吾往矣」，這種悲壯的勇氣雖然可歌可泣，問題在於事情能否完成？則令人質疑。顏淵抱持「仁義」以救世，可是在未深入對方內心世界時，就要對方聽自己的話，這樣必定遭受禍害。因此莊子認為，要修養自己後，才有辦法勸說對方，目標正確，也要良好的手段，否則，一切只是空談，甚至是災害。莊子在《大宗師》開頭就提到：「且有真人而後有真知」（郭慶藩，1993：224）。在人生境界提升之後，才会有真正的「智慧」。而要有「智慧」，就需要有功夫修養以提昇自己。自己的打掃乾淨之後，才會瞭解外界的情況，「我們能將我們的心退回到那無執著性的、為對象化的狀態之中，這樣才可能如其為物之在其自己觀物」（林安梧，2001：149），而這種觀物方法。莊子將之稱為「聽之以氣」，在莊子的思想中，萬物的變化，皆是源自於「氣」，所謂「聽之以氣」，就是讓心靈淨空，不先存成見，回到萬物的根源以觀物，如此才有辦法真正的認識外物。

在《應帝王》篇提到：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」(郭慶藩，1993：307)。至人的用心如同鏡子一般，隨物的來去，如實反應而無所隱藏，不停留於過去，不祈求未來，只是如實反映現在的狀態，因此才不會被外物所傷。這種修養如同「心齋」，退回到萬物的根源以觀物，不要對萬物有所執定，對萬物不迎不將，也就是不要執著，也如同行船過水，船行過後，水還是回復到原初的狀態。物在鏡前顯現，過後即沒；船曾行於水上，但船過水無痕。經由心齋的功夫修養後，個人的內心，將一切外物的掛累去除後，如此才可以如實反應外物的變化，事情過後，也不再有所執定，因此顏回才會說：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也」(郭慶藩，1993：148)，經過心齋的修養後，個人的「成心」可以去除，才可以回到萬物的根源以觀物。

## 貳、坐忘

在《人間世》莊子藉孔子和顏淵對談的寓言，提出「心齋」的功夫修養。「心齋」的功夫修養，在強調「虛以待物」，就是潔淨自己，不帶有色眼鏡以看世界。在《大宗師》再藉由孔子和顏淵提出「坐忘」的功夫修養，「坐忘」則是要去除外在人為的枷鎖，以同於大道。

有一天，顏淵去看孔子，認為自己進步了，因為他已經忘掉「禮樂」了，孔子雖然認為顏淵有進步，但還是有所不足。過了幾天，顏淵再度去看孔子，報告說自己已忘掉「仁義」了，孔子還是認為未達究竟。過了幾天，顏淵再度去看孔子，說自己已經達到「坐忘」的境界，就連孔子也尚未達到，所以他反問顏淵，何謂「坐忘」，顏淵這時回答：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘」(郭慶藩，1993：284)。

王德有(1998：67)認為：「這個故事從三方面對坐忘做了描述，一是實現坐忘的程序；二是達到了坐忘的標準；三是坐忘之後的效果。就程序而言，要

實現坐忘需要進行修練。修練的第一步，就是要忘掉身外之物，簡而言之，就是『忘外』。身外之物包含很多種類比如物質方面的利益，精神方面的聲譽，行為方面的規範等等。修練的第二步是什麼，簡而言之，就是忘內。一旦實現了忘內，就達到了坐忘的標準，也就進入方外的境界，也就是使自己融入了大道。具體來說，忘內又包括兩個方面：一是忘掉形體，這就是『墮肢體』，也就是『離形』。二是『黜聰明』，也就是去知。而修練到了家，也就是與貫通天地萬物的大道融合為一，無所分別了，所以說『離形去知，同於大通』。由此我們可以瞭解，莊子要忘掉的，除了外在的行為規範外，還要忘掉內在的「自我」，這也如同莊子在《逍遙遊》中揭示的「喪我」、「無己」的境界。坐忘是坐而忘之，由外而內去掉真知的障礙，以冥於大道的功夫，離形是『吾喪我』，『無己』，去知則是『去小知』，臻至『心如死灰』，同於大通的境界。坐忘，就是無我的功夫，不受外物的干擾，不再有內心物欲的紛雜，如此才是坐忘的境界。

忘記外在的負累，已屬不易，所以顏淵在第二次才完成；而要忘掉自我，更為困難，這個境界，連孔子也尚未達到。因為對我們而言，自我是如此真實，也因堅持這個我，才會對塵世間的事物有所追求，人世間的爭端也由此而來，貪生惡死更是人之常情。嬰兒在一歲之前，並沒有人我的分別心，因此他只有基本的生理需求。可是在他瞭解自己和外界是不同的，自我意識產生之後，「我的」、「別人的」這種分別心便自然升起，我執的觀念，也從此開始。因為「我們的自我意識是一個對於有生命的人的絕對真實存在的活動，我們可以遺忘一切學習於社會文化的後天事物，卻在時時刻刻中不得已而然地活動在自我生命的先天存在之真實中，而我們的學道，是一個根本的回歸活動，要回歸到自然本根的道妙作用中，因此這個自我意識的自覺仍是一個障礙，『坐忘』的境界就是將這一部給化除掉」（杜保瑞，1995：208）。坐忘，就是「無我」的功夫，將自我去除後，進一步才能「與天地並生，與萬物為一」。

對於一般人而言，對自我的感知是最真實的，因為可以感受到自身的喜怒

哀樂，在修養過程中，忘卻外在事物的負累不是件容易的事，到了修道的最高境界，連自己要修道的心也必須忘掉，這才是修道的最高境界。因此我們可以說「小隱隱於山，大隱隱於市」，就表示在修道的過程中，必須連在修道的念頭都必須忘掉，一切自自然然，這才是真正的修道。

## 第二節 朝徹、見獨

莊子在《人間世》提過「心齋」的功夫修養後，在《大宗師》篇，藉著南伯子葵和女偶的對話，進一步提出外物的思想，也標示出「忘物」的功夫修養。

南伯子葵問女偶：你年紀已經很大了，但是外表看起來，還像小孩子，這是什麼原因？女偶回答：因為我是有道之人。南伯子葵就進一步問：道是否可學？女偶回答：道不可學。因為要修道，必須調整調整自己到可以學道的狀態，如此才可能得道。所以女偶就說：卜梁倚才是可以學道之人，因為他有聖人之才，只是因為不知道學道的要領。女偶雖然自認為有道之人，但卻沒有把握可以教育好卜梁倚，因此在教育卜梁倚之前，還需要調整在自己心靈做一番滌除的功夫，而這就是「朝徹、見獨」的功夫，也就是「外物」的功夫修養：

吾猶守而告之，參日而後能外天下；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，而後能无古今；无古今，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(郭慶藩，1993：252)。

這一段對話，和莊子所謂的心齋，的功夫境界修養是類似的，只是在「朝

徹、見獨」的功夫修養中，將「忘」的程序，做進一步的說明。徐復觀（1999：391）認為：「上文中的外，也是忘的意思，『忘』就是把具體事物間的分別相，乃至存在相忘掉」。首先要去除世俗競爭利害之心，也就是將世俗名利污濁人的自然天性去除掉，第二步就是要去除物欲的驅使，也就如同在「心齋」的修養中，「無聽之以心」，因為「心知的功能，僅能符應物象，且『與接為構，日以心鬥』，物象為心知所執取，構成心象，並據為是非的標準，而與物相刃相靡」（王邦雄，1991：9）。在這兩個步驟達成之後，進一步，就是要去除個人死生的執著。

在莊子書中提到生死問題的地方極多，可見生死關之難過，要置個人死生於度外，也就是「忘我」之後，才有辦法達到「朝徹」的境界，何謂「朝徹」，郭象注曰：「遺生不惡死，不惡死故所欲即安，豁然無滯，見機而作，司朝徹也」（郭慶藩，1993：254），成玄英則疏曰：「朝，旦也。徹，名也。死生一觀。物我兼忘，惠照豁然，如朝陽初起，斯朝徹也」（郭慶藩，1993：254）。因此所謂的朝徹，就是當自己「外天下」、「外物」、「外生」，將個人的執著消解之後，物我兩忘，所達到的一種內心清明的狀態，也就是在這種內心空靈的狀態，內心完全沒有執著之後，才有辦法進一步「見獨」。

何謂「見獨」，徐復觀（1999：391-392）認為：「莊子一書最重『獨』的觀念 指的是人見道以後的精神境界。莊子所謂的『獨』就是無待的絕對精神境界」，所以我們可以說，在朝徹後，再進一步就是「見獨」，就是對紛紜雜多的現象紛呈總是掌握準確，對事物的領略總是透入核心的妙理，於是情境總是被齊平，事件總是在消解，活動總是在逍遙，心靈總是有自適，存在只是自然，生命只為超昇，人生社會的一切歸於安寧。如此的心靈境界就是「撻寧」，見道而後安於道，內心平靜，不再被外境所染。「雲在青天水在瓶」，在得道者眼中，見萬物皆是如此，內心空靈，不再為外物所轉。因此對於萬物，不迎不將，一切順其自然來去，這種內心平和的狀態，就是「撻寧」，對外境明明白白，了知一切。

「外物、外天下、外生」，這也就是莊子「忘」的功夫進程，去掉「執著」及「自我」。因此「朝徹、見獨」這一套的功夫修養，可以說是莊子「心齋」、「坐忘」功夫修養的另一種更為有系統、具體的作法。

### 第三節 忘適

在前面所提的「心齋」、「坐忘」、「朝徹、見獨」的功夫修養，這些功夫修養，還是強調「忘」字。「如果有意要忘，一心求適，反而多了一種執著，所以忘的最高境界，不只是在忘物、忘我，根本上連要『忘』的念頭也忘記，這才是真正的『忘』，真正的『適』，此種境界稱為忘適」（崔光宙，1982：68）。

在《達生》篇莊子提到：「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」（郭慶藩，1993：662）。當個人忘卻腳的存在時，這是鞋子最合適的狀態；當個人忘記腰的存在時，這也是腰帶最合適的狀態。因此個人忘記是是非非的時候，也就是心境最舒適的時候，「當自己內心不煩亂，外物無牽掛的時候。那就是與外物最吻合的時候。一旦到了連舒適也忘掉的時候，那就沒有什麼不吻合的東西了，沒有什麼不吻合的東西，也就是自身與一切東西相吻合，那就是自身處在與自己本性完全適宜的環境之中」（王德有，1999：379）。當個人和其存在的場域取得完全的和諧之後，一切事物皆是自自然然，個人內心不再有波瀾，定於道中，一切都是處在合適的狀態。

大宗師提到：「泉涸，魚相與處於陸，相响以濕，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」（郭慶藩，1993：242）。在這裡，莊子用魚做比喻，泉水乾了，魚被困在陸上，因此必須彼此互相呼氣吐沫，以維持生命，這種方式當然不是魚的正常生活方式，魚只要在大海中，就可以悠遊自得。同樣的「與其自我構作一些是非觀念來彼此批判，『譽堯非桀』從而強

要自己要如何如何，甚至強要別人要如何如何，不如丟棄這些社會價值、相對的是非觀念，而以自然的妙道為準，逍遙且自適些吧」(杜保瑞，1995：178)。可以忘卻這些是是非非，才有辦法體會自然的妙道。因此莊子隨後提到：「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」(郭慶藩，1993：272)。魚只要在水中，就會安適自在，而人只要在道術中，就會依順自然，安適自得。因此只要魚在水中，就會忘記一切而自由自在；同樣的，人只要遊於道術之中，就會忘記一切，自由快活。這裡所講的「相忘」，也就是「忘適之適」，當魚處在水中時，它自己根本不會覺得自己在水中；當個人體會大道，隨順自然，和環境取得和諧之後，一切都安適了，根本不會覺得自己安於道術之中。處在這種狀態之下，就是最「忘適之適」，根本連安適的感覺都沒有了。

道家哲學在於強調和天地萬物合而為一，也就是將自己消融於天地萬物之間，因此所謂的「忘適之適」，也就是一種「融適」的境界，連安適自在，將自己消融於天地萬物之間。

## 第四節 本章小結

何以道家強調「忘」的智慧？因為道家認為，個人天性本真，何以會有污染？是因為人為的造作，因此若可以去除人為，即可以達到反璞歸真的境界。因此在研讀莊子時，較少看到莊子用肯定的語法，要人如何做？較常見的用法是教人應該做什麼？以避免「有為」的干擾。

忘即是要忘卻對於「我」以及「物」的執著，因為對於我的執著，所以求名、逐利以養吾身，因為對於物的執著，因此個人逐物，而不知返，也就因此而造成，自然本性的放失，因此莊子的「忘」即是要忘卻對於「我」以及「物」的執著，以就是希望可以「去執」，而後「忘我」。

青原惟信有一次對學生說：「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水。及後來，親見知識，有個箇入處，見山不是山，見水不是水，而今得箇休歇處，依前見祇是山，見水祇是水」(普濟，1991：1135)。山依然是山，水依然是水，並沒有什麼不同，所不同的是，個人境界的高低。忘己、忘物，都是有意的遺忘，若是可以到達「忘適之適」，這才是真正「忘」的最高極致。

因此莊子「忘」的功夫修養，就是一套去除「執著」以及「自我」負累的功夫修養，將自己放置於天地萬物之間，而後融於其中，與天地萬物合而為一。中國山水畫所想表達的也是這種境界，在中國的山水畫中的人物，不會占據重要的篇幅，或是凸出的地位。在山水中，常呈現「尺山、寸樹、豆人」，其意境是將個人，放置在山水天地之間，與天地間融為一體，不是個人在觀看山水，人本身就是山水天地的一份子，將自我融於其中。