

莊子筆記

一、至正者何

A、外型

1. 我故西施病心而曠其里，其里之醜人見之而美之，歸亦捧心而曠其里。其里之富人見之，堅閉門而不出;貧人見之，挈妻子而去走。彼知曠美而不知曠之所以美。

// 安於自己的形體，安然地看待外表的課題

這節文字通過描寫東施拙劣地去效仿別人，卻適得其反的故事，說明了不應盲目模仿的道理。

西施有胸口痛的毛病，常在村中看見她緊緊地皺着眉頭。同村的一個醜女東施見到她這個樣子，認為非常好看，回去以後也學她用手按着胸口、皺着眉頭在村裏出現。村裏的人見到東施醜態百出，富人嚇得將大門關得緊緊的不敢出來，窮人則帶領妻子兒女離開村子躲到別處去了。東施只知道西施皺着眉頭的樣子很美，卻不知道其所以美的原因。

西施是絕代佳人，即使在胸口痛而緊皺眉頭之時，也掩蓋不住她的美。東施不知西施的美是天生麗質，誤以為是因「顰」而美，故而依樣效顰，結果醜態畢現，把人們都嚇跑了。應該說，東施希望自己變美的想法是無可厚非的，但學習別人的經驗時，如果只知其然，而不知其所以然，勢必流於只得形式，不見實效。一個人樣子不美，亦步亦趨地從表面摹仿美人，那樣只會弄巧反拙，令人厭惡。

《莊子》的寓言，往往寓莊於諧，生動靈活地運用談諧、謔弄、嘲諷的語言，使讀者從中獲得鮮明、深刻的印象。例如本文就將東施效顰的結果描寫得極其生動：富人緊閉門戶，窮人落荒而逃。作者通過人們見到東施的誇張反應，將她令人不忍目睹的醜狀淋漓盡致地表現出來。這裏沒有一句描寫她的醜，而醜態自見，經過這一番渲染描寫，自然地點出了東施盲目效顰的荒謬之處。因為天生容貌不美是無可厚非的，人為的盲目模仿，其令人厭惡的程度卻是難以容忍。文章結論至此水到渠成，發人深省，具有很強的說服力和感染力。

在莊子的筆下，嬉笑怒罵皆成文章。這則短文，將深刻的哲理形象生動地闡述出來。後人將這個故事概括成「東施效顰」這句成語，它與《莊子》中的其他寓言故事一樣，千百年來膾炙人口，給人啟迪智慧。

2. 且子獨不聞夫壽陵餘子之學於邯鄲與？未得國能，又失其故行矣，直匍匐而歸耳。

學了幾天，越走越彘扭。小伙子想，一定是因為自己的惡習太深了。不徹底拋棄自己的老步法，肯定學不好新姿勢。於是，這位小伙子從頭學起，每邁出一步都要仔細推敲下一步的動作，一擺手、一扭腰都要認真計算尺寸。他雖然廢寢忘食地學，還是沒有學會邯鄲人走路的姿勢，倒反而把自己原來的走路樣子也忘了個精光。當他要回燕國的時候，手足無措，只好在地上爬著回去。

// 盲目地追求，遺失了原初的自己。

B、神重於形

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

魯國有個被砍去腳趾的人，名叫叔山無趾，靠腳後跟走路去拜見孔子。孔子對他說：「你極不謹慎，早先犯了過錯才留下如此的後果。雖然今天你來到了我這裏，可是怎麼能夠追回以往呢！」叔山無趾說：「我只因不識事理而輕率作踐自身，所以才失掉了兩隻腳趾。如今我來到你這裏，還保有比雙腳更為可貴的道德修養，所以我想竭力保全它。蒼天沒有什麼不覆蓋，大地沒有什麼不托載，我把先生看作天地，哪知先生竟是這樣的人！」孔子說：「我孔丘實在淺薄。先生怎麼不進來呢，請把你所知曉的道理講一講。」叔山無趾走了。孔子對他的弟子說：「你們要努力啊。叔山無趾是一個被砍掉腳趾的人，他還努力進學來補救先前做過的錯事，何況道德品行乃至身形體態都沒有什麼缺欠的人呢！」

叔山無趾對老子說：「孔子作為一個道德修養至尚的人，恐怕還未能達到吧？他為什麼不停地來向你求教呢？他還在祈求奇異虛妄的名聲能傳揚於外，難道不懂得道德修養至尚的人總是把這一切看作是束縛自己的枷鎖嗎？」老子說：「怎麼不徑直讓他把生和死看成一樣，把可以與不可以看作是齊一的，從而解脫他的枷鎖，這樣恐怕也就可以了吧？」叔山無趾說：「這是上天加給他的處罰，哪裡可以解脫！」

4. 丘也嘗使於楚矣，適見豨子食於其死母者，少焉眴若皆棄之而走。不見己焉爾，不得類焉爾。所愛其母者，非愛其形也，愛使其形者也。

孔子說：“我孔丘也曾出使到楚國，正巧看見一群小豬在吮吸剛死去的母豬的乳汁，不一會又驚惶地丟棄母豬逃跑了。因為不知道自己的同類已經死去，母豬不能像先前活著時那樣哺育它們。小豬愛它們的母親，不是愛它的形體，而是愛支配那個形體的精神。戰死沙場的人，他們埋葬時無須用棺木上的飾物來送葬，砍掉了腳的人對於原來穿過的鞋子，沒有理由再去愛惜它，這都是因為失去了根本。做天子的御女，不剪指甲不穿耳眼；婚娶之人只在宮外辦事，不會再到宮中服役。為保全形體尚且能夠做到這一點，何況德性完美而高尚的人呢？如今哀駘它他不說話也能取信於人，沒有功績也能贏得親近，讓人樂意授給他國事，還唯恐他不接受，這一定是才智完備而德不外露的人。”

莊子在「德充符」篇中提出一個原則來說明，就是「才全德不形」，「才全」代表一種觀念種在心中，不是才能很多的意思，而是對於社會價值生活現象都視之為外在變化，不入於心、不為所動，內心保持一個平衡圓滿的狀態，「德不形」指所造成的結果，當內心世界的圓滿狀態出現之時，自然不能以外在行為的此樣彼相來約束自己，當內德充保之時，所有與之接觸的外人都能夠在此人身上領悟一種平和真實輕鬆喜悅的感受，而不忍離去。

// 使其形才是愛的重點

// 神重於形

C、不失其性命之情

5. 彼至正者，不失其性命之情。故合者不為駢，而枝者不為岐；長者不為有餘，短者不為不足。是故鳧脛雖短，續之則憂；鶴脛雖長，斷之則悲。

那些作法最正確的人，不讓萬物丟失自己真實的本性，所以合在一起的不算是無用的併連，而旁生枝出的不算多餘，長的不算有餘，短的不算不足。因此，野鴨的腿雖短，接上一段就有憂患；野鶴的腿雖長，截去一段就會痛苦。

// 不管是比人長或比人短，只要是天生生來就如此，那麼便是符合自己的自然本性，不可隨意改變事物的原貌，也不要人為的去改變人的天性。

D、誠忘

//什麼叫「德充符」。先講「德」，道德的「德」和得道的「得」在古代是一個字，左邊是「得」的雙人旁，是行走的「行」的簡寫，就是街道之義，另一邊上面是貝殼的「貝」，「貝」字下面是「寸」，「寸」就是用手的意思，這個字的意思就是說在路上走著撿到一塊錢，那個貝殼就是錢，這就叫「得」。「得」作為動詞，最好理解的，就是走在路上撿到一個東西，就叫「得」。這個不叫象形，這個叫象意。因為得到一個東西，它不是一個名詞，不是一個物體，無法把它的形象畫出來，但是，它有一個意思，用象形可以來表達的，叫象意。「德」也是這樣的，古人的解釋是「行道有所德已矣」，就是一個人修道的過程中有了心得，「心得」兩個字就是「德」。顯然「德」屬於一個人的內涵。「充」就是擴充。「符」上面是竹字頭，竹子的表面那一層就是「符」。「德充符」的意思就是說，一個人的修養充滿於他的體內，要很自然地表面化，很自然地流露出來。

/闔跂支離無脤說衛靈公/有一個人的名字叫「闔跂支離無脤」，六個字，這個人是個殘疾人，「闔跂」是說他的腿有毛病，「支離」是說他的四肢像散了架一樣，「無脤」，長得很醜，是個醜人。「說」要讀成shui，說服他人。衛國是當時的一個小國，衛靈公是一個昏君。我告訴你們，古代的國王，取名叫什麼靈王、靈公的，都是一些冒煙的，都是些渾蟲。那麼這個殘疾人去說服衛靈公。

/靈公說之，而視全人，其脰顛顛。/「說」要讀成yue，通「悅」，衛靈公就很喜歡，再去看那些不殘疾的普通人的時候，也不過「其脰顛顛」，就是肩膀上面長一個頭，並不覺得這些正常人有啥子好看。就是說，一個昏君和一個有道德修養的殘疾人接觸了以後，首先就不覺得他是殘疾人，然後他回頭再去看那些非殘疾人，也並不覺得他們怎樣。這就是德充於內，能夠表現於外，使他人改變對一個人的印象。

/甕大瘿說齊桓公/第二個殘疾人叫「甕大瘿」，他去說服齊桓公。齊桓公是春秋時代五霸之一。過去家裡裝東西的罈子就叫「甕」，「」就是大的盆子，這個殘疾人實際上是屬於大脖子病。莊子寫這些東西都是寓言，你不要把他當成真有那麼個人。//桓公說之，而視全人，其脰顛顛。//殘疾人說服齊桓公的時候，齊桓公一下就對他產生了好感，齊桓公也是一樣的，回頭再看非殘疾人，也並沒有覺得他們有多麼好看。

舉出這兩個例子，下面就得出結論。

/故德有所長，而形有所忘。/所以，一個人在他的道德方面有其特長之後，那麼別人對他難看的形象就會忘掉。別人就不覺得他長得特別醜陋，這是說一個人的道德充實於內而對外表的影響。這跟現在人的看法不同，現在的人整了容，哪怕道德污七八糟，都會覺得自己很好看。古人不那樣看，莊子也不那樣看。按照莊子講的呢，今天搞美容的都要關門。

/人不忘其所忘，而忘其所不忘，此謂誠忘。/前面莊子說了，衛靈公和齊桓公都把說服他們的那個殘疾人的形象忘了，但是莊子說什麼是真正的忘呢？有些事情對你說來，本來你應該把它忘掉，偏偏你不忘，記得些雞毛蒜皮的事情，而同時，有一些事情是你不該忘掉的，但是你卻偏偏把它忘掉了。莊子說「此謂誠忘」，這就叫真正的忘了。那麼這個話一翻譯出來，就是齊桓公把那個殘疾人的醜陋給忘了，不是真正的忘了。

「人不忘其所忘」的所應當忘記的即形體的執著，「忘其所不忘」的不應當忘記的就是主體的精神。人如果執迷不悟，不遺忘並拋棄形軀的執著與限制，反而忘記了主體的德性精神，那就是真正的遺忘囉！

二、不可解於心

A、不可解於心

1. 天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間，是之謂大戒

孔子說：“天下有兩個足以為戒的大法：一是天命，一是道義。做兒女的敬愛雙親，這是自然的天性，是無法從內心解釋的；臣子侍奉國君，這是人為的道義，天地之間無論到什麼地方都不會沒有國君的統治，這是無法逃避的現實。這就叫做足以為戒的大法。

B、因愛生怨

2 鄭人緩也呻吟裘氏之地。祇三年而緩為儒，河潤九里，澤及三族，使其弟墨。儒墨相與辯，其父助翟。十年而緩自殺。其父夢之曰：「使而子為墨者，予也，闔胡嘗視其良，既為秋柏之實矣？」

所謂：「緩」祇用三年而成為儒者，是在表示成儒之易，而「緩」使他弟弟「翟」成為「墨」者，而儒、墨又無法避免爭辯，他們的父親則幫助弟弟，十年而緩自殺，原因沒有交待，但從緩的父親夢見他所說的話，似在暗示：緩是因自覺幫助弟弟成為墨者，功勞很大，而父親並不支持也不關心他而自殺！因此莊子譴責說，那造物者的給予人的呀，不會給予他人的才智而給予人的自然本性。那人（指緩）以為自己與眾不同才輕侮他父親，就跟眾人（齊人）的掘井飲水的相互扭打（掙）呀，所以說今天的社會上都是緩呀。自以為是，有德行的人以為不智呀，而何況有道的人呢！古時稱這是違背自然的刑戮。

// 此為闡釋死亡並沒有因為怨恨打上句點，緩仍深愛父親

// 理念與價值觀衝突，撕裂親情

// 尊重與放下

C、至仁無親

3. 以敬孝易，以愛孝難；以愛孝易，而忘親難；忘親難，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。

要用愛心來行孝，莊子認為對父母有愛慕之心，就會有和悅的神色。儒家也主張這一層意思，孔子也說過事親之際謹慎「色難」，這裡色就是指神色，只有深愛才有和氣，有和氣者必有愉悅之色，因此事親之際，只有深刻的愛心，才能有外顯的和顏悅色。

事親之際忘記雙親的身份，不必過多考慮這是自己應該承擔的職責，把這種行為變成習慣，漸成自然就可以了。孝敬成為一種習慣，把雙親當做自己的生命部分，那麼就不會壓力。

事親之際，使雙親忘記我。這層境界是在第三層的基礎上翻轉過來的，亦即，讓雙親接受我的行孝，讓這種接受由習慣漸成自然。讓父母把我當成他們生命的一部分，終身最親密的親人摯友一般。

我能同時忘記天下人很難，如果能做到的話，那又是一層境界。雙親和我都存於人世間，別人的看法、世俗的眼光，對我不再有任何的影響，就是「忘記天下人的存在」。我與雙親的融洽感情不是旁觀的人所能預測或隨意能破壞的。

// 有遞近關係，漸次的行為

// 在孝親之際拿掉世俗的期待，合乎自然，然後自己獨立，同時使父母放手

// 往孝親的本質回歸，「忘」是一種對形式的揚棄

// 進而忘記「父母」的概念，接受他們也只是個平凡人而已

三、愛有所亡

A、落空的愛

1. 夫愛馬者，以筐盛矢，以娠盛溺。適有蚤虻僕緣，而拊之不時，則缺銜毀首碎胸。意有所至而愛有所亡，可不慎邪！」

愛馬的人，用漂亮的竹筐接馬糞，用珍貴的器具接馬尿，偶然有些小蚊蟲叮咬了馬匹，愛馬人若是出其不意地撲打蚊蟲，馬匹可能會驚恐地咬斷口勒、毀壞頭上的籠頭和胸上的肚帶。**本意出於愛馬，卻因愛馬造成了損失，這可不該加以謹慎嗎。**

// 愛是相互尊重與學習

B、合宜

2. 昔者海鳥止於魯郊，魯侯御而觴之於廟，奏《九韶》以為樂，具太牢以為膳。鳥乃眩是憂悲，不敢食一鑿，不敢飲一杯，三日而死。此以己養養鳥也，非以鳥養養鳥也。

從前，有一只海鳥停留在魯國國都的郊外，魯君用車子迎接它，並且在宗廟裡對它敬酒，演奏《九韶》使它高興，準備牛、羊、豬三牲全備的肉作為它的食物。海鳥於是眼花，憂愁悲傷，一塊肉也不敢吃，一杯酒也不敢喝，三天就死了。**這是用自己的生活方式來養鳥，不是用養鳥的方法來養鳥啊！**

// 不強加自身意志、不佔有、豢養所愛

// 克服佔有慾，體貼、順性、同理地溫柔，並勇敢地放手

C、無有天下之正色

3. 民濕寢則腰疾偏死，鰵然乎哉？木處則惴慄恟懼，猿猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食薦，螂蛆甘帶，鴟鴞嗜鼠，四者孰知正味？猿獼狙以為雌，麋與鹿交，鰵與魚游。毛嬙、西施人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟，四者孰知天下之正色哉？

人在潮濕的地方睡覺就會腰痛而偏癱，泥鰍也是這樣嗎？人在樹上居住就驚恐不安而發抖，猿猴也是這樣嗎？**這三種動物究竟誰最了解真正舒適的處所呢？**人吃牛羊豬狗，麋鹿吃蒿草，蟋蟀吃蟻子，鷓鴣和烏鴉愛吃老鼠，這四種動物究竟誰知道真正好吃的美味呢？母猿猴與狗首猿相配為雌雄，麋鹿和鹿相交媾，泥鰍和魚相追尾。毛嬙、麗姬是世人認為最美的人，然而魚見到她們就潛入水底，鳥見到她們就飛向高空，麋鹿見到她們就疾速奔跑，這四種動物究竟是誰知道天下真正的美色呢？依我看來，仁與義的肇端，正為是非的由來，雜亂無章，我怎麼能知道它們之間的區別呢！」

// 各有偏好，學會尊重差異，選擇適己

// 不負重的愛，自在平靜

四、與誰為鄰

A相與於無相與，相為於無相為

1. 南越有邑焉，名為建德之國。其民愚而朴，少私而寡欲；知作而不知藏，與而不求其報；不知義之所適，不知禮之所將。猖狂妄行，乃蹈乎大方。其生可樂，其死可葬。吾願君去國捐俗，與道相輔而行。」君曰：「彼其道遠而險，又有江山，我無舟車，奈何？」市南子曰：「君無形倨，無留居，以為君車。」君曰：「彼其道幽遠而無人，吾誰與為鄰？吾無糧，我無食，安得而至焉？」市南子曰：「少君之費，寡君之欲，雖無糧而乃足。君其涉於江而浮於海，望之而不見其崖，愈往而不知其所窮。送君者皆自崖而反。君自此遠矣！故有人者累，見有於人者憂

遙遠的南方有個城邑，名字叫做建德之國。那裏的人民純厚而又質樸，很少有私欲；知道耕作而不知道儲備，給與別人什麼從不希圖酬報；不明白義的歸宿，不懂得禮的去向；隨心所欲任意而為，竟能各自行于大道；他們生時自得而樂，他們死時安然而葬。我希望國君你也能舍去國政捐棄世俗，從而跟大道相輔而行。”魯侯說：“那裏道路遙遠而又艱險，又有江河山嶺阻隔，我沒有可用的船和車，怎麼辦呢？”市南宜僚說：“國君不要容顏高傲，不要墨守滯留，便可以此作為你的車子。”魯侯說：“那裏道路幽暗遙遠而又無人居住，我跟誰是鄰居？我沒有糧，我沒有食物，怎麼能夠到達那裏呢？”市南宜僚說：“減少你的耗費，節制你的欲念，雖然沒有糧食也是充足的。你渡過江河浮游大海，一眼望去看不到涯岸，越向前行便越發不知道它的窮盡。**送行的人都從河岸邊回去，你也**

就從此離得越來越遠了！所以說統治他人的人必定受勞累，受制於別人的人必定會憂心。

// 正面看待寂寞，回歸各己天生的本質

// 謙虛，不執著於人群

B、相忘於江湖

2. 子桑戶、孟子反、子琴張三人相與語曰：「孰能相與於無相與，相為無相為，孰能登天遊霧，撓挑無極，相忘以生，無所終窮？」三人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。

子桑戶、孟子反、子琴張三人在一起談話：「誰能夠相互交往於無心交往之中，相互有所幫助卻像沒有幫助一樣？誰能登上高天巡遊霧裡，循環升登於無窮的太空，忘掉自己的存在，而永遠沒有終結和窮盡？」三人會心地相視而笑，心心相印於是相互結成好友。

// 不必經常出遊，不倚靠具體行為與允諾，象徵不被限制的心靈自由，不掛念彼此，而友誼長存

// 心靈契合超越言語，不以「相與」「相為」為念，活出心靈無限的美好自由

// 這樣的好友，可以相望以深，並非把生命的成全看成建構在別人身上，但其實是要慢慢學會在友情上要淡然處之，可以揚棄掉世俗對好友的定義，不是那種時間或空間上地景密，是心靈上頭的緊密

無所終窮：無窮無盡地走下去

3. 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。

魚兒相濡以沫為求生存，但是當生存問題已不再為他們所困擾，他們便相忘於江湖。這是再正常不過的自然現象，也十分符合自然界恆定不變的規律。但是人終究是人，不是動物。我們區別於動物，是因為我們可以思考，是有感情的生物。

所以，既然曾經相濡以沫，怎能輕易的相忘於江湖？在道學清靜無為的理念下，與其堅持這種不正常的，無奈的生存，不如將感情看淡看輕，不要與世背道而馳。

相濡以沫的生活是艱難的，甚至超出它字面的意思，因為人的社會永遠不會像魚的世界那樣無垢單純。

但如果心中無憾，今生只此一守，便覺甘之如飴，那也無妨。

相忘於江湖，若是能忘得徹底，便不是真情，只能說相忘於表面，深藏於內心。

所謂的放手也是一種溫柔，給你自由，不等於心同陌路；

可悲的是，年過三十的我，現在才能理解...

果然如"某人"說的，有些人生的道理，一定要到一個年紀才能有所體悟...

所以，相濡以沫是珍惜，相忘於江湖是釋懷。

而選擇其中任何一個，都還是有一絲絲的無奈和遺憾...

我不如：比較

譽堯而非解：要讚譽要詆毀都是要立定標準，不如就拿掉，

要跟相許以濕、相濡以沫

現在環境的美好所造就每一個個體的完全是必要的

這種情況是在大家都覺得很爛的情況下，這是建立在一個條件下（如全乾），有一種共土苦水的快慰，但這種快慰對生命終究是失其所屬，但立場改變，改變會很大 重點是立場改變了，前提是有條件的，所以那種與其不如的意思是對生命來講，我們不需要那種共同的立場來支撐我們的友誼，這不需要，朋友能夠容許我說出我最不能言的地方，不需要帶有那種批判的觀點，對於朋友的一切就是如實的包那，就是兩忘而化其道

C、淡以親

4. 君子淡以親，小人甘以絕。

它的意思是指朋友之間的關係很好，卻在利益關係和情分上看得很淡。儒家認為朋友是人與人之間除了親情之外最重要的人際關係。對朋友要待之以誠，友情應該建立在互相欣賞、互相了解的基礎上。因此，在與朋友交往的時候，要堅持自己的主張，不盲從，不隨便附和。這樣的友情，雖然看起來像水一樣平淡，但是卻可以更加長久。

現下的年代很難看到平淡如水的君子之交了。有很多人交朋友走極端，要麼如膠似漆，要麼橫眉冷對，不是孤傲得過分，就是倚賴得要命。朋友間不懂得控制和平衡，非冷即熱，很難體會到溫和清淡的境界。

絢爛之極，歸於平淡。其實朋友之間的交往又何嘗不是如此呢？越平淡才能越長久。一個人如果能夠凡事做到心靜如水，他必然是一個有大智慧的人。君子之交是心與心的交流，老子說過：「上善如水」。平淡如水就能長久不衰，就像一種天地共存的默契，源源不斷，地久天長。

五、日以心鬥

A、迷惘悲哀

1. 一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸，可不哀邪？人謂之不死，奚益？其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？

// 一直在跑而無法停下思考

// 有迷惘悲哀時為對生命的重新認識與思考

// 因此所謂失落，純然是來自人的誤認，因此造成的人心假相。那麼是怎樣的誤認呢？就是誤認與心靈關係緊密的有限形軀為我（一受其成形，意即「一旦接受這具體的形軀為我」）。但這形軀其實和永恆不死的心靈是不同的，它會生會長會老會死，人當目睹形軀的生老病死之餘，遂誤以為心靈自我也會走向死亡（不亡以待盡，即「雖心靈本質不亡，也誤以為日趨於盡頭」）。因此心生驚懼，遂忍不住勉力想保存形軀於不死，而不免與他人進行無休止的生存鬥爭，以致於互相傷害（與物相刃相靡）。而且陷溺在這樣的思維模式、行為慣性之中，無法自拔。遂使這種自取滅亡的行徑，如奔馳的車、馬一般愈演愈烈，無法停止（其行盡如馳，而莫之能止），這真是人生的絕大悲哀呀！

// 但人所以會這樣拚命作生存鬥爭，原意正是要保住自我的永恆不朽，所以人都會誇大他在鬥爭中的每一次小小勝利為莫大的榮耀。但這種拚命是毫無意義的（終身役役而不見其成功），只會愈益耗盡他的精力，反倒更覺茫然罷了（荼然疲役而不知其所歸）！世人這種盲目而無用的奮鬥，能不令人感到悲哀嘆息嗎？人硬說這就是人生的不朽成就，又有什麼用？（人謂之不死，奚益？）因為人心依然無可避免地會隨著形體的衰老而感到驚懼沮喪，終於會明白這奮鬥的無望（其形化，其心與之然），這一生掙扎奮鬥後的徹底絕望，才是人生最大的悲哀呀！

B、世俗觀點

2. 魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石。以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而剖之

// 有用、無用為均一化、定型化的標準，我們會被世俗的觀點低估

3. 夫不自見而見彼，不自得而得彼者，是得人之得而不自得其得者也，適人之適而不自適其適者也。夫適人之適而不自適其適

// 在莊子眼中，**扭曲本性去追求仁義，並不比扭曲本性去追求財貨了不起**；真正的仁義之人，**是忠於自己的價值觀，「任其性命之情而已」**；真正的聰明人，**是能自聞自見的人。迎合他人的價值標準（適人之適）而不忠於真我者，不論是盜跖還是伯夷，都一樣是「淫僻」。**

4. 莊子衣大布而補之，正縻系而過魏王。魏王曰：“何先生之憊邪？”

莊子曰：“貧也，非憊也。士有道德不能行，憊也；衣弊履穿，貧也，非憊也，此所謂非遭時也。王獨不見夫騰猿乎？其得柘梓豫章也，攬蔓其枝而王長其間，雖羿，蓬蒙不能眇睨也。及其得柘棘枳枸之間也[3]，危行側視，振動悼栗[4]，此筋骨非有加急而不柔也，處勢不變，未足以逞其能也

莊子穿著粗布補丁衣服，整理好腰帶，系好鞋帶去見魏王。魏王說：“先生怎麼顯得這麼疲憊？”

莊子說：“這是貧窮，不是疲憊。士人有道德而沒有辦法去實行，才是疲憊；衣破鞋穿，是貧窮，不是疲憊，**這就叫生不逢時**。大王難道沒有看見過跳躍的猿猴嗎？當它在柘梓豫章等喬木樹上時，在樹枝和藤蔓間攀攬縱跳自由如王者，就連羿和蓬蒙這樣的善射者也不能斜眼小視。如果此猴到了柘棘枳枸等張滿刺的荊棘叢中，移動小心謹慎，荊棘叢一振動則嚇得膽顫心驚，它的筋骨並不是受到了限制而不靈活了，**是處的環境對它不利，沒有辦法施展其靈活跳躍的才能。**

5. 莊子行於山中，見大木枝葉盛茂，伐木者止其旁而不取也。問其故，曰：「無所可用。」莊子曰：「此木以不材得終其天年。」夫子出於山，捨於故人家。故人喜，命豎子殺雁而烹之。豎子請曰：「其一能鳴，其一不能鳴，請奚殺？」主人曰：「殺不能鳴者。」明日，弟子問於莊子曰：「昨日山中之木，以不材得終其天年，今主人之雁，以不材死；先生將何處？」莊子笑曰：「周

將處乎材與不材之間。材與不材之間，似之而非也，故未免乎累。若夫乘道德而浮游則不然，無譽無訾，一龍一蛇，與時俱化，而無肯專為；一上一下，以和為量

// 跳脫世人對於有才、無才之間的框架觀點，掌握自己的主控權

// 依順自己而悠遊於世間，沒有高下之分，以協和、安適為考量，活出自身處控權

// 一龍一蛇：好壞也罷，找出自己的價值

// 莫肯專為：面對變動的自己，生命是有協調性的，保持靈活、彈性。不必為了吻合世俗的看法而自苦

6. 魚處水而生，人處水而死。彼必相與異，其好惡故異也。故先聖不一其能，不同其事。名止於實，義設於適，是之謂條達而福持。

// 尊重不同的你我，達到與實力、內涵相符的名聲即可

// 不要強求自我，以自然流暢地表現自我為主，走在適性的道路上即可。

六、生死

1. 莊子妻死，惠子吊之。莊子則方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：「與人居，長子，老身，死不哭，亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎？」莊子曰：「不然，是其始死也，我獨何能無慨然？」

我莊子的妻子死了，他的很多學生、朋友都來弔喪。惠子也趕來了，走進靈堂，只見莊子蓬頭赤腳坐在棺材上，拚命敲著一只底朝天的瓦盆，一邊敲打一邊唱歌。弔喪的人群都莫名其妙地呆呆站在一旁看著。惠子見了很氣憤，上去奪過瓦盆責備說：「你這個老糊塗，你不悲不哭倒也罷了，還要敲敲唱唱，不太過分了嗎？」

莊子跳下棺材說：「你說錯了，妻子剛死的時候，你們都悲傷，我會不悲傷嗎？」

「那你現在為什麼敲敲唱唱的？」

「現在我想通了。其實啊，一個人本來就無所謂有生命：非但沒有生命，連形狀也沒有；非但沒有形狀，連氣也沒有。」

惠子生氣地斥罵道：「你胡說些什麼名堂？」

「是這麼個道理，」莊子笑嘻嘻地說：「人原來不過混雜在渾沌迷茫之中，慢慢產生了氣，氣又聚成人形，人形又變成了生命。現在人死了，只不過是恢復原來的樣子罷了，這就同春夏秋冬四季循環一樣的。現在我老婆不過是安寢於天地之間，我要是還在旁邊嚎啕大哭，那就是太不通達於天命了，所以我不哭啊！」

// 惠子代表著世人的觀點，而莊子則認為萬物只是在不同形式間變動著，一切萬事萬物都以不同的形式、暫時的存在罷了！它不斷的死、不斷的生…生了又死、死了又生…所以何嘗有生？又何嘗有死？莊子對生死的豁達，是因為他看到了真實相—有生必定有死，生死是同時的，生死不過是自然的變化！因為他看破，所以能放下，而無所罣礙！

2. 人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已。注然勃然，莫不出焉；油然漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死。生物哀之，人類悲之。

人生在世和世間萬物相比不過是短短一瞬間，還不曾好好體會的時候，就已然過去了。所以該珍惜的要珍惜，該放棄的要放棄，不要太過執著與拘泥於一定事物。人活天地間得其所而不枉一生就好。

3. 解其天弢，墮其天袞，紛乎宛乎，魂魄將往，乃身從之，乃大歸乎！

// 死亡乃是歸於大本，回歸大自然，有另一段未完成的旅途

4. 且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也

至於生命的獲得，是因為適時，生命的喪失，是因為順應；安於適時而處之順應，悲哀和歡樂都不會侵入心房。這就是古人所說的解脫了倒懸之苦，然而不能自我解脫的原因，則是受到了外物的束縛。

// 不陷入哀樂之情，去除樂生惡死的憂恐

// 適巧得其生之時，依順失其生之變

5. 其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。

不要覺得你失去了，不要覺得這個東西毀壞了，說不定它反而是成就了什麼、完成了什麼。「其成也，毀也」，你以為你做好了一件家具，哇，這家具太精彩了。可是你想過嗎？如果印度跟日本人的研究是真的，用所謂的生命科學探測儀測試出植物也有知覺。做一件家具的同時，你想過樹的痛嗎？為了建立，會有毀壞。在完成毛衣的時候，羊失去牠的毛；完成家具的時候，樹被砍下。這不是一件跟你我不相干的事情，生命中常常是有得有失。

「凡物無成與毀，復通為一」，最後我們看萬事萬物，竟發現有一方面完成，就有一方面毀壞，有得就有失。萬物都有成、毀可說，只是有誰看得到？只有通達的人才能明白有得必有失的道理。他因此「為是不用而寓諸庸」，在設定人生目標的時候，不會去追求大家覺得最光耀的、能拿到最多薪水的工作、專業，因為那不是他要的人生。你不是想：「成聖了，得道了，高人一等了。」而是覺得喜歡這麼做、這麼做應該，這就是道了。

// 站在一物的角度與站在整體世界的角度，相互轉化，沒有終止
// 一物的殞落非即是消亡，而是化作風雨、土壤，再孕新生