

论道家的逍遥游思想

罗美云

北京林业大学马克思主义学院, 北京
Email: lwming839700@yeah.net

收稿日期: 2020年8月30日; 录用日期: 2020年9月15日; 发布日期: 2020年9月22日

摘要

道家精神修养从逻辑方面来说, 有心斋、坐忘、体道的循序渐进的过程。而体道的修养工夫就是与道合一的精神极度和谐的道逍遥的修养层次及生存状态。这种修养工夫就在庸常生活中实现。因此逍遥游的修养工夫要求虚己以游世。虚己以游世就是以道合一的至美至乐的生活方式。

关键词

道家, 体道, 逍遥游, 虚己以游世, 至美至乐

On Taoist Thought of Carefree Travel

Meiyun Luo

School of Marxism, Beijing Forestry University, Beijing
Email: lwming839700@yeah.net

Received: Aug. 30th, 2020; accepted: Sep. 15th, 2020; published: Sep. 22nd, 2020

Abstract

In terms of logic, the cultivation of Taoist spirit has a gradual process of mental study, sitting and forgetting, and practicing Tao. The self-cultivation of Tao is the level of self-cultivation and living state of carefree travel which is extremely harmonious with the spirit of Tao. This kind of cultivation is realized in ordinary life. Therefore, the cultivation of free travel requires that one should travel through the world with empty self. To travel through the world with empty self is a way of the most beautiful and the happiest life in which man and Tao are united.

Keywords

Taoism, Practice Tao, Carefree Travel, Empty Self to Travel through the World, The Most Beautiful and the Happiest

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

道家的基本修行工夫及过程是心斋坐忘体道。通过心斋坐忘体道而达到虚己以游世及人与自然高度和谐的逍遥游的极致的修养工夫及生存状态。

2. 心斋坐忘体道

从发生学的角度来说,《老子》的“致虚极,守静笃”[1]是庄子及道家心斋坐忘体道的精神修养及其思想的前提及渊源。正是在《老子》“致虚极,守静笃”的基础上,庄子正式提出了自己的心斋坐忘体道的精神修养方法及相关思想。心斋坐忘体道从时间方面来说,未必有先后之分,从逻辑方面来说有先后的顺序。从逻辑方面来说,心斋坐忘体道有一个循序渐进的修养过程。“正则静,静则明,明则虚,虚则无为而无不为也。”([2], p. 713)由正到静,由静到明,由明到虚,是一个循序渐进的修炼过程,到了虚这个修养层次,就可以无为而无不为了。进而“形充空虚,乃至委蛇。汝委蛇,故怠。”([2], p. 426)形体充满,内心空明,人就会很随顺,人很随顺就会很放松。“形固可使若槁骸,心固可使若死灰乎?”([2], p. 745)“形若槁骸,心若死灰,真其实知,不以故自持。媒媒晦晦,无心而不可与谋。”([2], p. 653)这儿“形若槁骸,心若死灰”只是形容放松的状态,到了这种状态,人没有陈见,没有心机,悟到了真道。进一步,“汝斋戒,疏淪而心,澡雪而精神,掊击而知!”([2], p. 656)通过斋戒,疏导心灵,洗涤精神,去除智识。最后,“若一志,无听之以耳而听之以心;无听之以心而听之以气!耳止于听,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也。”([2], p. 139)使自己的心虚到和道合一、“听之以气”的修养层次。这也就是“心斋”的修养层次。

在心斋的基础之上,才能够实现坐忘。而实现坐忘同样是一个循序渐进的修炼过程。“故养志者忘形,养形者忘利,致道者忘心矣。”([2], p. 873)由忘利而忘形,由忘形而忘志,由忘志而达于致道的忘心。到了这种修养层次“荅焉似丧其耦”、“今者吾丧我”。([2], p. 43)人超越了物我的对待关系,忘掉了小我,而与大我之道融为一体。也即是,“忘己之人,是之谓入于天。”([2], p. 366)这就是“其灵台一而不桎。忘足,履之适也;忘要,带之适也;忘是非,心之适也;不内变,不外从,事会之适也;始乎适而未尝不适者,忘适之适也。”([2], p. 571)就是既没有外在束缚,又没有内在束缚,随处而适的生存状态。总之,“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。”([2], p. 240)不要在意自己的身体,不要卖弄自己的聪明,脱离掉形体及智识等方面约束,和大道融而为一,这就是“坐忘”的修养层次及生存状态。以我们现代人的理解及所达到的生存境界来说,就像贺麟所说的“忘掉自我,与自然共鸣”、“人生的最高精神境界,就是忘怀物我,与大自然默契的境界”[3]。

从上述分析可以看出,到了“心斋坐忘”的修养层次,其实也就到了“通道”、“体道”的修养层次。“君子通于道之谓通。”([2], p. 878)只有通于道才能够叫做真正的通。“处乎无响,行乎无方。挈汝适复之挠挠,以游无端,出入无旁,与日无始;颂论形躯,合乎大同,大同而无己。无己,恶乎得有有!睹有者,昔之君子;睹无者,天地之友。”([2], p. 5)至人的身心都和道合而为一,他体悟着世界的根源,体悟着道,是天地的朋友,是道的朋友。而这种与道合一的修养工夫,其实也就是逍遥游的修养层次及生存方式。

3. 逍遥游

逍遥游是道家精神修养的极致,是人与自身和谐的最高修养层次。通过逍遥游而达到虚己以游世。

在虚己以游世中，达到人与他人、人与社会的和谐，进而达到社会自身的和谐。由此最终实现人与自然的和谐。而所谓逍遥游其实未必要求我们远离现实，而可以是在庸常的生活中，我们随处都很适性，我们和自己的精神达到高度的和谐。在这方面，道家用很多比喻性的说明来论证这一思想及修养工夫、生存方式。其实质都是人和道合而为一的一种修养工夫及生存状态。“日出而作，日入而息，逍遥于天地之间而心意自得。” ([2], p. 855) “茫然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。” ([2], p. 228) 在庸常的现实生活中，人无纷扰而适性，精神极度自由。“游其至乎！至游者，不知所适；至观者，不知所眊，物物皆游矣，物物皆观矣。” ([4], p. 76) 这是说，人在任何境况之下，面对任何事物，都要保持精神的绝对自由。但是，精神层次不同的人，其游的状态是不一样的。“外游者，求备于物；内观者，取足于身。取足于身，游之至也；求备于物，游之不至也。” ([4], p. 75) 外游的人，把自己的精神依附于外物，这种游是外在的，不彻底的；内观、内游的人，不假于外，自己精神自足，随处而适性，这种内观之游才是彻底的游、彻底的精神自由。要实现彻底的游，就要“吾愿君刳形去皮，洒心去欲，而游于无人之野。” ([2], p. 583) 好好打扫自己的身体和心灵，把其中的秽物清除出去，这样才能够使心灵无所挂碍而游于无人之野。而“心无天游，则六凿相攘。大林丘山之善于人也，亦神者不胜。” ([2], p. 827) 心灵如果不能和自然共游，那么，人的各种感官就会互相搅攘。山林原野之所以对人有好处，是因为人置身其中会感到心旷神怡。这和柳宗元所说的“心凝形释，与万化冥合”（《全唐文·始得西山宴游记》），也是相通的。而且“若夫圣人之游也，即动乎至虚，游心乎大无，驰于方外，行于无门，听于无声，视于无形，不拘于世，不系于俗。” ([5], p. 71) 这种游要求在世俗中而又不被世俗所拘系，使心灵有充分的自由。“且不知耳目之所宜，而游心乎德之和。” ([2], p. 171) 不重视感官的感受，而是游心于道德的和谐境界。这也要求“且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣。” ([2], p. 146) 顺着事物之自然本性，而使自己的心灵悠游自适，蓄养好自己内在的精气。

刚才主要是从心这个层面来探讨逍遥游。接下来我们从整个精神层面来探讨逍遥游。“出入六合，游乎九州，独往独来，是谓独有。独有之人，是谓至贵。” ([2], p. 339) 这是从精神独立这个方面来探讨逍遥游。精神独立也是逍遥游的前提。“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！” ([2], p. 20) 精神独立也即是无所待，也只有无所待，才能够逍遥游。“彼至人者，归精神乎无始而甘瞑乎无何有之乡。水流乎无形，发泄乎太清。” ([2], p. 961) 至人的精神和无始之道合而为一，逍遥游于无何有之乡，像水流一样，纯任自然。“故余将去汝，入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。” ([2], p. 329) 同时，至人的精神也和日月、天地合而为一，逍遥游于无穷之门、无极之野。所以，“孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所穷终？” ([2], p. 227) 在道家看来，这种超然物外，忘了生死，逍遥游于无极之中，才是正当的生存状态、生活方式。

以上我们主要论述了逍遥游本身的情况。下面我们要分析逍遥游和世事的关系。在道家看来，人逍遥于天地之间，并非远离世间，不问世事，而是不要执着于世事，不要被世事所牵累，以自然无为逍遥的方式应对世事，处理世事，也即是以无为的方式，逍遥的方式治世。“彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气。” ([2], p. 227) “予方将与造物者为人，厌，则又乘夫莽眇之鸟，以出六极之外，而游无何有之乡，以处圜垠之野。汝又何帛以治天下感予之心为？” ([2], p. 251) 《应帝王》的目的是要协助帝王治理天下，只不过要以自然无为的方式。这儿的内在含义其实是，我们的精神要逍遥自在，不要因为治世而惑乱我们的心，而要以逍遥的方式治理好世间。“是故，圣人内修道术而不外饰仁义，知九窍四肢之宜，而游乎精神之和，此圣人之游也。” ([5], p. 70) 儒家的仁义礼智那一套会束缚人性，只有道家的道术才能够使人的精神摆脱束缚而进入逍遥游的生存状态。在道家看来，如果治世的话也要用道家的道术，而不要用儒家的那套仁义礼智。“夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。” ([2], p. 635) “至人神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。若然者，乘

云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎！” ([2], p. 98)至人在任何时候都自然淡定，对生死利害都能够淡然置之，不挂于怀。这样的至人自然能够很好地应对世事。“吾与之乘天地之诚而不以物与之相撓，吾与之一委蛇而不与之之为事所宜。” ([2], p. 751)要顺着天地的实情，不要被外物所搅扰，要随顺一切，不要执着于事情是否适宜。“圣人不从事于务，不就利，不违害，不喜求，不缘道，无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外。” ([2], p. 101)不要被世事、利害、喜乐等所困扰，让精神超然于世外而逍遥自在。“若夫乘道德而浮游则不然。无誉无訾，一龙一蛇，与时俱化，而无肯专为；一上一下，以和为量，浮游乎万物之祖；物物而不物于物，则胡可得而累邪！” ([2], p. 579)随顺世间，不要执着于毁誉等，保持精神自由，关键是要控制外物，而不被万物所控制，不为外物所牵累。最后，“故通于大和者，暗若醇醉而甘卧以游其中，若未始出其宗，是谓大通，此假不用能成其用也。” ([5], pp. 60-61)这种与道合一的逍遥游也是要以不用而成其大用。这其实也是道家无为而无不为的具体落实及实现。

从上面的分析可以看出，道家的逍遥游最终是可以落实到世间的，这就要求我们“虚己以游世”。“所以贵无为、无思为虚者，谓其意所无制也。” [6] “若夫不为虚，而自虚者，此所欲而无不致也。” ([5], p. 217) “人能虚己以游世，其孰能害之！” ([2], p. 584)所谓虚己就是要无为、无思，心理意念不要有什么限制，能够以这种态度游于世间，那么我们的愿望都能够达到，而自身也不会受到伤害。“浮游，不知所求；猖狂，不知所往；游者鞅掌，以观无妄。” ([2], p. 334)我们以逍遥的态度游于世间，看清纷繁复杂世间的真相。“圣人假物以游世。” [7]再和世间万物一起游于世间。“唯至人乃能游于世而不僻，顺人而不失己。” ([2], p. 825)既能很好地游于世间，顺从别人，而又能够保持自己的本性。最终，“賚万物而不为义，泽及万世而不为仁，长于上古而不为老，覆载天地刻雕众形而不为巧。此所游已。” ([2], p. 237)以逍遥游的方式把世间自然而然地治理得很好而又不居功自傲、据为己有。

而逍遥游的修养工夫及生存方式本身也是一种至乐的生存状态。“吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦也。故曰：至乐无乐，至誉无誉。” ([2], p. 520)至乐的生存状态是无为无乐，本性自然呈现的生存状态。“古之得道者，穷亦乐，通亦乐，所乐非穷通也。道德于此，则穷通为寒暑风雨之序矣。” ([2], p. 878)这种至乐其实质是人与道融为一体，穷通都乐的生存状态。“夫得是，至美至乐也。得至美而游乎至乐，谓之至人。” ([2], p. 623)和道融为一体的至乐的生存状态，也是至美的生存状态，在此，至美与至乐也合而为一了。“乐全之谓得志。” ([2], p. 472)这种至美至乐的生存状态，也是最为快意的生存状态。

基金项目

- 1) 北京市社科基金项目“道家生态美学思想及其当代价值”(13ZXB003)。
- 2) 北京林业大学校级教学改革研究项目“生态化视阈下《马克思主义基本原理概论》教学改革研究”(BJFU2014JG027)。
- 3) 北京林业大学马克思主义学院马克思主义理论基本问题研究项目“马克思恩格斯生态哲学思想及其当代价值”(BLMY201802)。
- 4) 2019年高校实践育人课题“马克思主义生态美育思想研究”(SJYR1906)。
- 5) 北京林业大学2019年课程思政教研教改专项课题“宗教学概论”(2019KCSZ105)。

参考文献

- [1] 陈鼓应. 《老子》今注今译[M]. 北京: 商务印书馆, 2012: 134.
- [2] 陈鼓应. 《庄子》今注今译[M]. 北京: 商务印书馆, 2012.
- [3] 鲁枢元, 主编. 自然与人文——生态批评学术资源库[M]. 上海: 学林出版社, 2006: 219.
- [4] 严北溟, 严捷. 《列子》译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2012.

- [5] 李定生, 徐慧君. 《文子》校释[M]. 第二版. 上海: 上海古籍出版社, 2016.
- [6] 张觉, 等. 《韩非子》译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011: 189.
- [7] 朱海雷. 《关尹子·慎子》今译[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2012: 50.