

庄子的“至乐”思想研究

吴嘉霖

贵阳学院阳明学与黔学研究院，贵州 贵阳

收稿日期：2025年12月29日；录用日期：2026年1月20日；发布日期：2026年2月3日

摘要

本研究以《庄子》中的“至乐”思想为核心，构建了“桎梏”“悬解”的论证路径。首先分析《庄子》文本中两种主要的“桎梏”之苦：“忧其无所用”与“忧其无所容”。其次，“至乐”是不为穷通所移的得道者之乐，是没有预设条件的本自具足之乐。然后，文章从“知”与“养神”各维度梳理了庄子的“悬解”路径。在“知”的层面，以“知止”来涵养“知之所不知”；在养“神”层面，通过“养吾生之真主人”来实现“以无厚入有间”。最后，庄子的“至乐”思想指向一种通过大树自合归根本乡的生命理想，其为缓解现代性生存困境提供了重要的古典哲学资源。

关键词

庄子，至乐，桎梏，悬解

Research on Zhuangzi's Thought of "Ultimate Joy"

Jialin Wu

Department of Yangming and Guizhou Studies, Guiyang University, Guiyang Guizhou

Received: December 29, 2025; accepted: January 20, 2026; published: February 3, 2026

Abstract

This study takes the “ultimate joy” thought in Zhuangzi as its core and constructs an argumentative path of “shackles” and “release”. Firstly, it analyzes the two main kinds of “shackle” sufferings in Zhuangzi’s text: “worrying about being of no use” and “worrying about being not accepted”. Secondly, “ultimate joy” is the joy of the enlightened one that is not moved by poverty or wealth, and it is a joy that is self-sufficient without any preconditions. Then, the article sorts out Zhuangzi’s “release” path from the dimensions of “knowledge” and “nourishing the spirit”. At the level of “knowledge”, “knowing when to stop” is used to cultivate “what knowledge does not know”; at the

level of nourishing the “spirit”, “nourishing the true master of my life” is achieved to realize “entering the gap with no thickness”. Finally, Zhuangzi’s “ultimate joy” thought points to a life ideal of returning to the root and origin through the self-conformity of the great tree, which provides an important classical philosophical resource for alleviating the predicament of modernity.

Keywords

Zhuangzi, Ultimate Joy, Shackles, Release

Copyright © 2026 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

本文聚焦庄子“至乐”思想，结合陈少明对忧乐关系的辨析与刘笑敢对精神之苦与逍遥之乐的区分，以“桎梏 - 悬解 - 至乐”为线索展开研究。通过分析“忧其无所用”“忧其无所容”的生存困境，探讨本自具足的“得道”者之乐如何可能，并系统阐释“知止”“养神”等修养工夫的内在理路，以期深化对庄子生命哲学的理解，并为现代人的精神安顿提供古典参照。

2. 桀梏之苦

本文选择从“桎梏”之苦切入探讨庄子的乐思想，主要基于以下两方面的考量：其一，这是庄子人生哲学的特色，从人生困境开始讨论人生问题，而不同于儒家从人性上讨论。崔大华在《庄学研究》指出庄子对于人生困境的洞悉“构成了庄子人生哲学的基本的理论方向和内容”。([1], p. 142)

(一) 忧其无所用

囿于“用”者“忧”。在《庄子·逍遥游》中，惠子便是担心其樗之“大而无用”([2], p. 11)，惠子担忧大树无用，是因为他以规矩绳墨束缚大树，却遗忘大树之本性。今人忧自己无用，同样是因为以仁义是非束缚了自己的本性。《庄子·大宗师》中说“夫尧既已黥汝以仁义而劓汝以是非矣，汝将何以游夫遥荡恣睢转徙之途乎？”([2], p. 109)，若拘于树木用途的大小，强求其合于“用”，自然会将其置于“斤斧天之”的境地，而漠视大树的本性。更为重要的是对于“用”的执着遮蔽了大树的本乡。惠子只执着于将大树用出去，而不肯回到土壤中吸收营养。更是遗忘了为大树源源不断提供滋养的土壤，再也不见那“无何有之乡”“广莫之野”。正如“言有此大树，自合归根之本乡，处阴休影，足以自乐”([2], p. 11)所言，大树只有摆脱小“用”，归于“本乡”，才可以自在逍遥。对于“无所用”的忧愁，本质上是对于“无所容”的忧愁，即丧失本乡。

囿于是非，则无至乐。庄子在《至乐》篇中追问，天下中是否有“至乐活身”([2], p. 254)之道？在他看来，世人所推崇的乐，世人所好之乐为“富、贵、寿、善也”([2], p. 254)，或是“身安、厚味、美服、好色、音声也”([2], p. 254)之类的外在满足，然而贫富相倚、夭寿相伴、善恶相生，“所尊者”必伴随“所下者”，“所乐者”亦难脱“所不得者”。这般世俗之乐是混杂的，例如名利的愉悦伴随着不完满，而“至乐”是纯粹的，完满的。因此庄子对于俗之所乐提出深刻的质疑：俗之所乐真的是“至乐活身”之道吗？“俗之所乐”的局限性，正是在于是非之往复轮转，正如《庄子·齐物论》“彼出于是，是亦因彼”([2], p. 24)，难以脱离是非苦乐之轮转反复，俗之所乐不可长存，终究是苦乐参半。陆西星亦有言：“天下只有苦乐二种。狃于乐者，见乐而不见苦，将欲是之，无有是处，将欲非之，而彼不自以焉。”([2], p.

256), 是非轮转不定, 至乐便无处可寻。那么, 究竟何以定“是非”? 庄子给出的答案是“无为可以定是非”([2], p. 256), 故而才有“至乐无乐, 至誉无誉”([2], p. 255)的至理。

值得注意的是, “桎梏”并非仅源于对于是非的偏见, 对于“补前行之恶”([2], p. 80)的执着, 同样是我们难以挣脱的桎梏。在《庄子·德充符》中, 孔子所受的“桎梏”分为两层, 第一层“桎梏”, 是孔子对于叔山无趾形介的偏见; 第二种“桎梏”, 则是孔子“补前行之恶”([2], p. 80)的执念。他以“齐是非”为善, 试图以“勤行”([2], p. 93)来极力摆脱“恶”的偏见, 最终再次陷入对“善恶之名”的桎梏之中。所以无趾将孔子所受“桎梏”称为“天刑之, 安可解”([2], p. 80)。

那么庄子当真的认为这种桎梏是不可解的吗? 其实, “天刑之, 安可解”([2], p. 80)并非宣扬人只能服从于命运的命定论, 而是指向一种“不逆寡”的谦受天命之态。人唯有充分地自知所受之桎梏之后, 继而忘却这层“桎梏”的束缚, 方能呈现出“行事之情而忘其身”([2], p. 62)的境界。而哀骀它倒是向我们指出了“悬解”之路: 他自知道自己此前由于为琐事操劳奔波而不重视保全自身而形介, 既已如此, 便坦荡谦受天命。更重要的是, 哀骀它深知, 既已形介, 若恶其形介, 则心神疲困, 天地化其足为介, 便要因化而自化, 方能悬解其“桎梏”。哀骀它恰似《庄子·大宗师》中的子舆, 形虽“拘拘”却不恶, 却有着“浸假而化予之左臂以为雉, 予因以求时夜”([2], p. 101)的胸怀。世人皆将足介当作天之所“寡”, 而哀骀它“不逆寡”, 这正是“安时而处顺”的深刻内涵。

(二) 忧其无所容

忧其大瓠落无所容, 困于容器之用, 便难被“大处”所容。《庄子·逍遙游》中惠子有五石之瓠, 想以其作为容器。若用以盛水浆, 则忧其不够坚固, 若作瓢用, 则忧平浅, 所谓大而无用。惠子只想以五石之瓠为容器之用, 而无视瓠之容处。正是因为“犹有蓬之心”([2], p. 10), 所以“固拙于用大矣”([2], p. 10)。“蓬”的意象源自《逍遙游》中斥鷀的故事: 斥鷀嘲笑鲲鹏说“彼且奚适也? 我腾跃而上, 不过数仞而下, 翱翔蓬蒿之间, 此亦飞之至也。而彼且奚适也?”([2], pp. 5-6)。这里的“蓬”指代斥鷀将“翱翔蓬蒿之间”当作飞行的极限。陆西星的注释中: “蓬之心, 谓蓬蒿之见, 言短小也。”([2], p. 11)

所谓“小知者”者, 怡是“吾以是狂而不信”([2], p. 8)之类, 如聋者瞽者见到神人而不信其存; 又如蜩与学鸠听闻鲲鹏之事, 便加以嘲笑, “不信”鲲鹏的存在, “不信”北冥南冥的存在, 更加“不信”鲲鹏得以“背负青天而莫之夭阏者, 而后乃今将图南”。皆因为“有蓬之心”阻碍了他们与天地母体的本然连接。“小知不及大知, 小年不及大年”([2], p. 5), 小知者即使听说“大知”者, 也只是如同“瞽者聋者”, “适莽苍者”只见莽苍, “适百里者”所见无非百里, “适千里者”, 只见千里。([2], p. 4)而“大知”者则是大其心与天地游([2], p. 1), 此“大”便是回到与天地母体的亲密连接, 因为天地母体便是滋养我们的生命的根源, 鲲鹏之高飞离不开水与风的厚积, “故九万里则风斯在下矣”。([2], p. 3)与其囿于大瓠容物之“小”用, 不如让其归其“大处”: 将大瓠缚于腰间作浮水之器, 浮水于江湖之上, 如此便不至于“水浅而舟大”([2], p. 3)的窘境, 江湖之水深厚, 足以托举大瓠, 五石之瓠便能在江湖间自在逍遙。

3. 安时而处顺, 哀乐不能入

(一) 得道者之乐

《庄子》所言的“至乐”, 并非被得势失势左右的世俗之乐, 而是根植于“道”的本自具足之乐。这种乐不受外在条件的束缚, 只取决于对于道是否有笃定的信心。《庄子·让王》中孔子困于陈蔡之隘的寓言, 恰好清晰勾勒出得势者之乐与得道者之乐的区别, 彰显了“至乐”的核心特质。得势者之乐, 是有预设条件的乐, 得失之势直接决定了“乐”与“忧”。反观孔子, 身处陈蔡之隘, 却依然弦歌鼓琴。这令子路和子贡难以理解——孔子明明面临“再逐于鲁, 削迹于卫, 伐树于宋, 穷于商周, 困于陈蔡”([2], p. 435)的困厄, 为何还可以“弦歌鼓琴”([2], p. 435)从容自乐? 二人甚至质疑“君子之无耻也若此乎?”([2],

p. 435)子路所说的“穷”意为失势，在他看来，失势如此，何以自乐。而这，正是得道者与得势者的本质区别。

得道者之乐，是本自具足的“至乐”，是不为“穷通”而动摇的乐，正如《庄子·让王》所言：“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. 435)孔子以“穷通为寒暑风雨之序”，孔子将失势视作“天寒既至，霜雪既降”，([2], p. 435)以此观“松柏之茂”，于他而言，外在的压力不过是用于自省对道的信仰是否有所动摇，从而做到“故内省而不穷于道，临难而不失其德。”([2], p. 435)也正因如此，孔子才会慨然感叹：“陈蔡之隘，于丘其幸乎！”([2], p. 435)这体现了“得道者”对道的信仰是不可动摇的，穷通境遇都不足以动摇其对道的信仰，故而能达到“穷也乐，通也乐”的境界。([2], p. 435)孔子对于得势失势有清晰的认知，他主动走出了得势失势的裹挟，主动回归于源头处的道。孔子“弦歌鼓琴”是本有的，是生命本身的生机充沛和饱满，是回到根源处的本自具足，更是体会到万事万物的生机充沛与天然的节奏变化，因此不见困苦，心中只有饱含生机的弦歌。

(二) 形介神全而不恶死

得道者无论得势失势皆不改其乐，甚至“不知悦生，不知恶死”，而世人受命而恶之。([2], p. 91)恶死之类则是厌恶命运。俗人“恶命”是因为私心，孔子在陈蔡之隘中，虽然“七日不火食，藜羹不糁，颜色甚惫”，但是形劳而神自在([2], p. 435)。泽雉为例来说明，泽雉在坛陆之间十步一啄，百步一饮，十分辛苦，但也仅仅是形劳，而不伤及心神，所谓“有骇形而无损心”。([2], p. 222)如果入于樊中，便可不用为食而担心，那么泽雉愿意为了饱腹而远离坛陆而入于樊笼之中吗？心神与形骸不能两全时，不如全其“神”。([3], p. 133)郭庆藩引家世父曰“善养生者养以神，神全则生全，形虽介可也。”([3], p. 133)

(三) 因化而自化

一些学者将“安时处顺”理解为命定学说，从命定说的角度，命已被定，自然不悲不喜。也正是有部分学者将《庄子》中的命理解为命定论，所以认为《庄子》的学说消极。庄子的“安命”并非命定论。正如陆西星在《南华真经副墨》内篇大宗师开篇中写道“至于死生之变，等之为旦夜，穷达之故，信之为有命，则非真知自然之所为者，孰能相与于此？”([2], p. 88)“等”便是“命定”，而庄子的“安命”是指谦受天命同时“观化而自化”。

顺天地之化而自化，此为“安时而处顺，哀乐不能入也”。([2], p. 101)哀乐不入，故为“至乐”。得道之真人以创造性来领受的天命，在《庄子·大宗师》中，此中“知之所知”便是“浸假化予之左臂以为雉”，而“养”便是展现为“予因以求时夜”。([2], p. 101)以上也可看出得势之人于得道之真人之间的区别。浸假化予之左臂以为雉，俗人以为天之“寡我”，真人“不逆寡，不雄成，不摸士。”；真人对于天命“安以受之而不逆”“谦而承之而不雄”。([2], p. 89)主动地应天之长养，虔诚得受天之滋养。“依乎天理”，因“雉”之固然，“雉”之固然之“理”便是“求时夜”，不藏人之私欲，而是顺于天理之自然。“求时夜”与“求鶗炙”便是人“因化而自化”。不同于《庄子·逍遥游》中惠子大瓠以乘水浆与以为瓢，而忧其无所用，此为“用小”，是因为其为人之私欲。为什么“求时夜”与“求鶗炙”虽为人所“用”但并非为“用小”，是因为“求时夜”与“求鶗炙”因浸假之化而自化，顺于天理。而水浆于瓢却不符合“五石之瓠”的固然之理。不以瓠之大而用大。此如同《庄子·德充符》中所写“自状其过，以不当之者众；不状其过，以不当存者寡。知不可奈何而安之若命，唯有德者能之。”([2], p. 79)安时处顺便是“因”浸假之化而自化。顺其天命，则得天佑。得天滋养，顺其而生。

《庄子·至乐》中庄子妻死，惠子前往吊之，庄子则方箕踞鼓盆而歌。就是其庄子观化而自化。其鼓盆而歌是因为看到了由“气”到“形”再到“生”的序列，此为“通”。若是固执于其中的“生”与“形”的环节，则为“滞”，有所“滞”，则有所不得，不得则“哭”。而在序列之中，察其始，本无气、无形、无生，然变而“有气”“有形”“有生”。从初始观之则为无，“自无适有”，则生生不息。若是以此为

“相与为春秋冬夏四时行也”，因化而自化，则如同回到天地的怀抱中，体会到“寝于巨室”之“偃然”。([2], p. 256)

人安然得居于天地的怀抱中，如同“大树自合归根本乡”，足以自乐。妻子之“偃然”如同髑髅所说的“南面王之乐”，可“从然以天地为春秋”，不再被“人间之劳所累”，不再为“俗之所乐”而“桎梏”，而为天地巨室之滋养。庄子如何可以体会其妻子的偃然？正是庄子体会到其生命本身受天地之滋养，以此来共鸣妻子“寝于巨室”之“偃然”。如同在《庄子·秋水》中，庄子体会到了自己的生命与天地母体的连接，得以逍遥自在，庄子以其彷徨乎知鱼之逍遥乎，正如陆西星所写：“我居濠上而逍遥，则濠下者不言可知。”([2], p. 252)此便是庄子与鱼以天理相通，成玄英到“夫物性不同，水陆殊致，而达其理者体其情，是以濠上彷徨，知鱼适乐。”([3], p. 610)庄子以“人相造乎道”来共鸣“鱼相造乎水”，以人在道术之中的逍遥来共鸣鱼游于江湖的自在，以自己出于道术中的逍遥之乐来共鸣鱼游于江湖的自在之乐。所以陆西星说：“夫天者，君也，父也，大宗师也，道也，一也。人之不能离是也，如鱼之有水，故以鱼喻。”([2], p. 95)《秋水》中的“儻鱼出游从容”之乐是因为江湖之滋养。庄子“怀之”，知鱼之乐，惠子不见鱼之乐，是因为惠子“辩之以相示”，而“辩也者，有不见也。”正是因为“聪明”的局限性，惠子不能体会到鱼之乐，惠子与鱼的世界是分离的。

4. 以其知之所知以养其知之所不知

悬解“桎梏”来实现得道者之乐的关键在于如何“知”，“知”并非探寻“乐”的知识又或者关于“乐”的绝对真理，而是对于人性的完善。“且有真人而后有真知”([2], p. 88)，若非“真人”何有“真乐”？“真人”便是找到一条人与天交往的道路。找到了这条通路，才可以体会到此“路”中之“乐”。

(一) 以其知之所知以养其知之所不知

“知之所不知”有两层含义，其一，指向的是“天而生也”，“天之所为”便是为“天生”之自然，此为源头之处，“知之所不知”便是“知之所知”的源头活水。“知之所知”受养于“知之所不知”，便只要不妨碍此“天而生者”，便自然受养，自然有所“知”，所知无非“知止”于“其所不知”。“养”便是“涵泳从容以俟之”。对于“不知”之知难以凭借知觉和意识把握的，也不可凭借语言来展现。只有“知止”才可以进入意会和默契。虽不可言说，但深信“知之所不知”。([2], p. 88)

(二) 墉肢体黜聪明

“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”([2], p. 110)“肢体”指的是人的身体欲求，“墮肢体”便是超出身体欲求的局限性，身体欲求的“我”面向的是“欲望世界”，而这个身体欲求的“我”与“欲望世界”相分离。“聪明”是指理智、耳目明察、言辩。“黜聪明”是因为理智、耳目明察、言辩具有局限性，意识的“我”面向是“逻辑世界”，意识的“我”和“逻辑世界”也是分离的。对于身体欲求的“我”或者意识的“我”来说，人的生命便是“有涯”之“吾生”，而对应的“欲望世界”和“逻辑世界”便是“无涯”之“知”，人的生命是有限和渺小的，是孤立隔离于世界的，是卑微的随从与于世界的，让人陷入“物我”之分。与天地母体的分离让我们陷入了焦虑与迷惘。“坐忘”以“墮肢体”“黜聪明”来“同于大通”。“同于大通”是指走出“肢体”和“聪明”的局限性，回到天地母体的怀抱。

理智、耳目、言辩具有有限性，难以获得“玄真”《庄子·天地》篇黄帝遗失了玄珠，派“使知”“离朱”“喫诟”都不能找到玄珠，只有象罔获得了道真“玄珠”。([2], p. 172)“使知”以理智寻找玄珠，“离朱”以耳目寻找玄珠，“喫诟”言辩寻找玄珠，三者都无法寻得玄珠，是因为理智、耳目、言辩是有限的，又如何能寻到玄珠？以有涯的“理智、耳目、言辩”向外寻找“无涯”之“玄珠”，更意味着三人和玄珠的分离。而象罔可以突破以上三者的有限性，是因为“官知止而神欲行”，“道”难以“官知”来把握，只能以“神”来体会([2], p. 47)。

(三) 官知止而神欲行

“官知止”便是“官知”停止，有了空隙，神才可以自归其位。“有余”才可“游刃”。以《庄子·养生主》中的庖丁解牛的故事为例，初始解牛时，不见全牛，此时“刀”与“牛”二分，如同“良庖之刀”和“族庖之刀”难以避免“折”。直至到了十九年以后“臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行”，才可以“十九年若新发于硎”，庖丁以“无厚”之刀刃游走在牛之“有间”，此时“刀”与“牛”相合为一，得以“游刃有余”。“彼节者有间”便是指“官知止”而后有“空隙”，而“刀刃者无厚”便是“神欲行”，以“神”来体会“以无厚入有间”，从而刃与牛共舞([2], pp. 47-48)。便是生命本身与道的“交融互渗”。

5. 归根安土之道

“归根”才可“复命”。《道德经》中“归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。”([4], p. 145)“归根”意味着回到生命的根蒂之处，要回到我们生命，挺立自己，不至于飘散如浮萍。归便是往回看，看见我们自己。在《庄子·逍遥游》中，惠子不以木材来视之考虑“大树”，而是回到大树的根，让大树舒展。回到根蒂之处则不同于花果，一方面根是看不见的，而花果总是被看见，根是藏在土壤中的，所以看不见。这也是关乎另一方面的，根与土壤是紧密相连的，而花果与土壤是有间隔的。“安土”来自《易经》中“乐天知命，故无忧；安土敦乎仁，故能爱。”([5], p. 696)意思是安定于土地便会焕发生机。正如“归根”便是要“安土”，根回到土中才可生机焕发。根从土中源源不断地吸收养分。正如大树回到“无何有之乡”。“归根”与“安土”如同孩子回到母亲身旁玩耍，让自己的生命在天地母体中生长，让自己的生命汇通于道的节奏，去那生命最深的源头处，归根于本乡，回到“无何有之乡”“广莫之野”([2], p. 11)。

大物自归大处，又怎能使之处小。信自己生命就是“大树”，则自然回到广大之处；信生命的本自广大，自然要去那广莫之野。生命所展现的力量就是鲲鹏，即鲲鹏，又怎愿屈居于蓬蒿之间，生命本身就是那“大本臃肿小枝卷曲的大树”，([2], p. 11)为何要将其中于绳墨，如此好的生命就是要去广莫之野，让其舒展生长，“大本”怎能为“斤斧”所累。将自己的生命挺立起来，若落于与外之“规矩”与“绳墨”相互对峙，是要落于规矩和绳墨之拘泥，还是回到无何有之乡，需要决断，此之谓“辩志”“今子有大树”便是“大其心”，便是转动一切的枢机，一回到无何有之乡，人便会确证生命真正的应去的故乡，体会到彷徨乎，逍遥乎，人便不会在想远离。

《庄子》中的“至乐”就如同大树栖于“本乡”之乐，“无何有之乡，广莫之野”是大树之“本乡”，大树只有安于本乡，才可以受“本乡”之滋养；只有“无为其侧”“寝卧其下”，才可得以“彷徨乎”“逍遥乎”。大树归于本乡，如同远离故乡的人重回原初的故乡，只有回到故乡中，人才得以自在得其真乐。俗之所乐、所下、所尊隔断了源源不断提供滋养的源头活水，就如同人离开了自己原初的故乡，如同大树离开了“本乡”，便得不到“本乡”之滋养。所谓本自具足便是大树本来就有本乡；大树本来就可以回本乡；大树自然想回到本乡。“言有此大树，自合归根本乡，处阴休影，足以自乐。”([2], p. 252)

6. 结语

置身于节奏急促、价值多元的当代社会，人们往往困于功利的羁绊与得失的焦虑，恰如《庄子》笔下“忧其无用”“忧其无容”的世人，在对“有用”的执着中，远离了生命的本乡，遗失了本自具足的至乐。而庄子的“至乐”思想所倡导“何不树之无何有之乡”的超越之道，正为现代人挣脱精神桎梏提供了珍贵的哲学启示——它并非教人消极避世，而是引导人们跳出得失的狭隘视野，正视生命的本然价值，寻回那份不以外物损益、本自具足的“至乐”。这也正是庄子哲学跨越千年时空，依然能给予当代人深刻滋养的核心意义所在。

参考文献

- [1] 崔大华. 庄学研究[M]. 北京: 人民出版社, 2005.
- [2] 陆西星. 南华真经副墨[M]. 北京: 中华书局, 2010.
- [3] 郭庆藩. 庄子集释[M]. 北京: 中华书局, 2012.
- [4] 萧天石. 道德经圣解[M]. 北京: 华夏出版社, 2007.
- [5] 黄寿祺, 张善文. 周易译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2018.