



论庄子之“俗乐”、“真乐”与“至乐”

**A Study of “Ordinary Joy”, “True Joy”, and “Ultimate Joy”
in Zhuangzi**

唐萱

NUR SHALINA BINTI BADARUL SHAM

22ALB02935

指导教师：陈明彪博士

拉曼大学中文系

荣誉学位论文

**A RESEARCH PROJECT SUBMITTED IN
PARTIAL FULFILMENT OF THE REQUIREMENT FOR
THE BACHELOR OF ARTS (HONS) CHINESE STUDIES**

FACULTY OF CHINESE STUDIES

UNIVERSITI TUNKU ABDUL RAHMAN

APRIL 2026



论庄子之“俗乐”、“真乐”与“至乐”

**A Study of “Ordinary Joy”, “True Joy”, and “Ultimate Joy”
in Zhuangzi**

唐萱

NUR SHALINA BINTI BADARUL SHAM

22ALB02935

指导教师：陈明彪博士

拉曼大学中文系

荣誉学位论文

**A RESEARCH PROJECT SUBMITTED IN
PARTIAL FULFILMENT OF THE REQUIREMENT FOR
THE BACHELOR OF ARTS (HONS) CHINESE STUDIES**

FACULTY OF CHINESE STUDIES

UNIVERSITI TUNKU ABDUL RAHMAN

APRIL 2026

Copyright Statement

©2026 Nur Shalina Binti Badarul Sham. All rights reserved.

This final year project report is submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor of Arts (Honours) Chinese Studies at Universiti Tunku Abdul Rahman (UTAR). This final year project report represents the work of the author, except where due acknowledgment has been made in the text. No part of this final year project report may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author or UTAR, in accordance with UTAR's Intellectual Property Policy.

目次

宣誓.....	i
摘要.....	ii
致谢.....	iii
第一章 绪论.....	1
第一节 课题背景.....	2
第二节 研究动机与目的.....	4
第三节 前人研究回顾.....	5
第四节 研究范围.....	6
第五节 研究方法.....	7
第二章 “乐”之哲学基础.....	9
第一节 庄子之“乐”产生的原因.....	9
第二节 庄子之“乐”儒墨之“乐”之差异.....	11
第三章 “俗乐”论析.....	14
第一节 “俗乐”的含义.....	14
第二节 庄子对“俗乐”的批判.....	17
一、批判感官之乐：迷乱本性，摧毁清明.....	17

二、批判名利之乐：丧己于物，失性于俗.....	18
三、批判长生之乐：遁天倍情，忘其所受.....	19
第三节 “俗乐”在庄子思想中的意义.....	20
一、作为超越的起点.....	20
二、作为通往“真乐”的阶段.....	21
第四章 “真乐”论析.....	22
第一节 “真乐”之含义.....	22
一、“真乐”与“俗乐”之别.....	22
二、“真乐”之定义.....	24
第二节 达到“真乐”之方法.....	25
一、心斋、坐忘.....	26
二、技进乎道.....	28
第三节 “真乐”的价值.....	29
一、精神自由的实现.....	30
二、生命本真的回归.....	30
第五章 “至乐”论析.....	32
第一节 “至乐”的定义.....	32
第二节 “至乐”与“真乐”的差异.....	35

一、体会与存在之别.....	35
二、暂时与永恒之别.....	38
第三节 “至乐” 的意义.....	39
一、摒弃外物或游于外物.....	39
二、“至乐” 之现实意义.....	40
 第六章 结语.....	 42
参考书目.....	44
附录.....	46

宣誓

谨此宣誓：此毕业论文由本人独立完成，凡文中引用资料或参考他人著作，无论是书面、电子或口述材料，皆已注明具体出处，并详列相关参考书目。

姓名：唐萱 NUR SHALINA BINTI BADARUL SHAM

学号：22ALB02935

日期：2026 年 4 月 22 日

摘要

在庄子哲学中的“乐”并不是一个简单的情绪概念，而是具有层级的乐之结构。本文旨在系统性的构建“俗乐”、“真乐”、“至乐”的三层结构，并分析其中逻辑与哲学内涵。本文发现：“俗乐”为依赖外物，且为短暂的“有待”之乐，其为一种感官上之愉悦，其中包括感官之乐、名利之乐、长生之乐与“人乐”，庄子透过对其的短暂与消耗性进行批判，使“俗乐”成为精神超越的起点；“真乐”为不依赖外物的“无待”之乐，为一种精神状态上的快乐，其核心形态如“天乐”，乃从“被外物奴役”转至“内心修养”的无待状态；而“至乐”则是超越二元对立的怡然境界，其以“无为”作为核心内涵，不再对个体与万物作为区分，忘却本体，与道合一以达致“至乐无乐”之永恒的境界，三者呈现“批判——超越——抵达”的演变关系。此外，本文亦进一步将“人乐”归属于“俗乐”；“天乐”归属为“真乐”，并对“至乐”之可达性做出新的分析与阐述，揭示其为可以通过修养抵达的境界。最后，本文亦发现庄子之“乐”的结构可为世人提供走出“俗乐”困境的思想内涵，使世人深思在功利主义的世界里，何谓真正的快乐，又需以什么方法找寻与维持这种快乐。

【关键词】《庄子》、庄子哲学、俗乐、真乐、至乐

致谢

“我身在當時你幻想的未來裡，這個狂熱和衝動，早已冷卻的如今。”

步履匆匆，象牙塔下的凤凰花已然盛放。热血奔放的旋律就在熄灯的某一夜，以青春为笔，画上了一个完美的圆。

回首过往，曾经的繁星早已磨光棱角，变得平凡；所幸，仍有星星几颗成为点缀，依附在彼此身旁发亮，紧握心中的滚烫理想。

首先，先此敬谢我黑夜里的皓月——陈明彪老师。从论文选题开始，老师便给予十足的支持与鼓励，一次次用红笔勾勒出悉心的指导。每当我在茫茫大海中迷失方向，在论证中踌躇，老师总会提出问题引导，指引我船舵的去向，这一份指导与包容，我将永远铭记于心。

接着，是我的星星们——我的母亲唐燕玲老师、天下唯一好的挚友维静、好朋友“北斗七星”、学术兼情感顾问钟婉婷、以及我的好朋友们：黄述恩、陈健友、邱静柔、伍芯谊、吴佳荟。

这一路走来，唐老师担上了母亲与老师的负担，日夜关注我的生活作息，论文进度等等，在日常的讨论之下，也让我启迪了许多关乎论文的思想，好让论文可以顺利完成，谢谢妈咪。此外，也谢谢维静，每回在我情绪低沉或压力之时拉我一把，在撰写论文的这段日子里或多或少都牺牲了许多与你相处的时间，日后我必以一生赔上。再者，也重头感谢婉婷，谢谢你愿意腾出宿舍床位一起挑灯夜战，提供我许多思想角度，体验为期三个月的“日落而做，日出而息”的西方生活。还有述恩与静柔同学一起同甘共苦的奋战，在论文与格式问

题上的帮助，谢谢你们。以及各位朋友们，谢谢你们常伴在我身旁，一起制造美好的青春回忆。还有我最重要的精神支柱：五月天，温尚翊和陈信宏。

最后，还要感谢我的小学语文老师——梁晓甄老师，与中学语文老师——黄老师。大学生涯一路走来，老师一直都在支持与陪伴我走完这一路崎岖，偶尔的叮咛与嘱咐，让我心暖，坚持走完中文系这一条道路。

谨此作为我本科回忆的最终章，愿大家生活顺遂，平安，天天开心。

我们远方再见。

第一章 绪论

庄子（约公元前 369—前 286），姓庄名周，字子休，为战国中期的宋国蒙人。¹ 他著有《庄子》一书，共五十二篇，现存三十三篇，包括内篇七篇，外篇十五篇，杂篇十一篇。庄子生活在社会动荡，思想多元活跃的时代里。当时社会动荡纷乱不止，统治者专横暴虐，百姓民不聊生尸横遍野，社会乱象应接不暇，这都带给庄子强烈的冲击性，引发其忧患意识，从而对哲学有更深切的思辨。

虽于乱世，但其思想却博大精深。他擅长使用“寓言”的论述方式，将深邃的哲理蕴藏于大量寓言里，阐发其“道”学理论，如“逍遥”、“无为”、“顺其自然”等，其中亦包括“乐”之哲学思想。此外，庄子之道不仅仅体现于个人对于生命的领悟，更是对个人精神世界以及心态上的自由之极致追求。在这基础上，庄子进一步透过人或物的对话，揭露人类因执着与追求功名利禄，或得与失时将会遇到的精神困境，并主张脱离世俗的枷锁，回归本心，与万物融合，找寻最初的从容与自由。

春秋战国时期，政治与社会结构产生了剧烈动荡，百家争鸣，各家对“乐”皆有不同的理解。与此同时，儒家传承礼乐之说，将“乐”作为约束伦理规范与个人修养之方式；墨家则提出功利之乐之说，将“乐”与利益做联系。此时的“乐”，可明显看出“乐”逐渐与道德价值与政治等外物绑定，致使“乐”之概念又再次发生转变。而道家的庄子，却在此思想背景下提出了不

¹ 崔大华，《庄学研究》（北京：人民出版社，1992），页 1。

同的“乐”。庄子之“乐”并不依附在外物之上，反倒是由外转内，从个人的内心出发去探究精神及内心深处最质朴的“乐”，以保证精神获得安顿，且稳固长久。

本文将透过庄子在《内篇》、《外篇》与《杂篇》中对“乐”的阐释，明析庄子对精神愉悦与思想境界的说明，厘清庄子之“乐”的理论内涵。

第一节 课题背景

本文将以庄子之“乐”的思想作为研究对象，而对于“乐”的探究，必须追溯其原——“道”。

老子哲学为“乐”的思想建立了基础。老子的“道”具有较重的本体论与宇宙论意味²，此“乐”更多的是为体悟生活之后的理论，其还未完全地被整体性地探讨成一种精神境界。

接着，正如陈鼓应所言，老子的“道”更为侧重于描述其实存性³。老子更多是理论性地谈论关于“道”如何存在于宇宙之中，是为一种较为庞大且深远的哲学概念。然而，庄子哲学则将老子哲学较为理论性之“道”，转为精神上之“道”，而这正是“乐”论得以深化成一种精神境界的哲学基础。庄子的“道”，为从本体（内在）渗透至宇宙（外在）的一种精神。⁴庄子更是将关注点置于“道”与生命本体之间的融合与联系，是种可以通过内在修养而达到的

² 陈鼓应，《庄子的开放心灵与价值重估——庄子新论》（北京：中华书局，2014），页 263。

³ 陈鼓应，《庄子的开放心灵与价值重估——庄子新论》，页 275。

⁴ 陈鼓应，《庄子的开放心灵与价值重估——庄子新论》，页 275。

生命境界。正如徐复观所言，庄子之“道”实际上为一种最高的艺术精神，因为其“道”是可透过人生中使用功夫而领悟的⁵，就如“庖丁解牛”的道理般⁶。

由于如此的转化，“乐”在庄子哲学中的位置也随之提升，其从依附在其他哲学概念上的“乐”，转变成了拥有独个体系的哲学概念。他呈现出了从依靠外物获得愉悦之感的世俗之乐，到随着世间万物更迭而行的真乐，再到摒弃外物遵从内心的至乐之完整的哲学体系。其不再是单纯的艺术活动或是道具，而是一种哲学概念里的精神状态。

从文本统计来看，“乐”在庄子哲学中占据着不可忽视的地位。据粗略统计，“乐”字在《庄子》中共出现约一百二十二次，这一数据表明，“乐”并非边缘的庄子思想，而是贯穿其哲学体系的重要线索。

故，本文将探讨庄子之“俗乐”、“真乐”与“至乐”的概念，以及与三乐之间的层级关系。其次，“乐”为本文里重要之概念，因此，为能呈现出一个完整的庄子之“乐”的体系建构，将会使用“真乐”一词。“真乐”一词意为“真正的快乐”，是为发自内心不依靠外物而获得的精神愉悦感，而“真乐”是偏向于分类“乐”之类型的概念词。所以，为保证能够厘清“三乐”之间的关系，本文将使用“真乐”一词，以避免混淆。

⁵ 徐复观，《中国艺术精神》（北京：商务印书馆，2010），页 55。

⁶ 徐复观，《中国艺术精神》，页 58。

第二节 研究动机与目的

首先，驱使本文的研究为弥补庄子之“乐”的思想不足。在庄子研究中，“乐”为庄子哲学中重要的议题。然而，“乐”在当前学者的研究中虽有提及，但多数简笔带过，其很少被作为一个独立且完整的结构看待。

接着，当前的学者对庄子的研究中，“乐”往往都被消融于其他主要庄子哲学概念的论述之中。其一，消融于诸多概念如“逍遥游”“顺其自然”“无为”等分析之中。目前深研诸如此类的哲学概念时，“乐”多数被视为哲学概念如“逍遥游”或“无为”的附属，导致概念缺少发展空间。其二，融入于“艺术精神”与审美理论之讨论中。自从徐复观将庄子思想与中国艺术精神产生链接之后，学界便从美学角度谈论庄子。然而这类研究不经意间将“乐”这一个范畴限制于美学之中，削弱了哲学意蕴。

最后，《庄子》中对“乐”的阐述并非单一且统一层级的，《庄子》之“乐”其中包括了批判、方式与领悟。然而多数学者未清晰展示“乐”的层级，显得结构模糊。因此，本文旨在将“乐”从“附属”形成“独立个体”，辨析“乐”之分类、层级与逻辑关系，形成一个完善的“乐”之结构。同时反思对于现代生活里的可行性，填补研究空白。

基于以上动机，本文旨在达成以下目的：

其次，尝试建构“乐”的思想体系，本文将通过对外与杂篇之文本进行整理，再建立一个“乐”之体系的三层递进结构。本文将透过文本细读、概

念分析、思想与比较等方法，厘清“三乐”之间的关系，希望能建立一个完整，有层次性的“乐”之结构。

第三节 前人研究回顾

首先，崔大华的《庄学研究》作为全面性研究庄子思想的专著，对理解庄子“乐”论时扮演着不可或缺的角色。该专著从总体上谈论庄子的哲学体系，对“逍遥论”，“齐物论”的哲学概念有着全面的诠释，并且将“乐”视为达到“逍遥”的要素，此也为理解“乐”提供了整体的哲学框架。此专著的优势在于，其将“乐”融入于整个庄子的哲学体系之中，这对理解“乐”论提供了清晰的哲学基础；然而，其局限在于“乐”未作成一种专题去深研，关于“乐”的结构、体系以及关系等概念的分析亦较为简明。

其次，徐复观的《中国艺术精神》为庄子的研究开拓了新的路径。他将庄子哲学与审美艺术做联系，将庄子之“乐”阐明为一种“悦志悦神”的审美愉悦。然而，其局限在于这种美学阐述或许在不经意间窄化了“乐”之概念的多元性，相对淡化“乐”作为在生命境界的意义。

接着，于专题研究方面，吴毓清的《庄子天乐思想试论》清晰地将“人乐”与“天乐”区分开来，将“天乐”的概念阐述得清晰透彻。而其局限于与此研究侧重于“天乐”这一概念，对于“天乐”在“乐”之体系中的位置叙述不足。徐春华的《论庄子之乐》则全面地阐明了庄子之“乐”，列出了“世俗之乐”、“人乐与天乐”与“至乐无乐”三种“乐”之概念，为“乐”建立了一

个单独却全面的哲学课题，而其局限在于此论文对于这三种不同类型之“乐”并未进行联系与更深入的逻辑分析。

在学位论文方面，孙梦州的《庄子之乐审美意蕴》从审美可能性、心境、情感、境界分析庄子之“乐”，以及其美学价值。但其局限则是在哲学意义的发掘较为有限，无法充沛地呈现出其在哲学上的价值与重要性。李福来的《庄子至乐思想研究》则透过探讨生死观与宇宙观以深入解析“至乐无乐”的概念。此文对于“至乐”的概念有着全面性的阐释，然而其未厘清“至乐”与“真乐”、“俗乐”之间的关系与逻辑。

综上所述，前人的研究形成了本文坚实的学术基础，然而，庄子之“乐”尚有进一步探讨之处：其一，学者多数的研究会将“乐”置于其他主题下论述，或是侧重于其中一个课题去阐释，“乐”之结构较为散乱。其二，对于“俗乐”、“真乐”与“至乐”之间的逻辑关系之分析较为稀少。其三、目前透过美学探讨庄子之“乐”的研究会相对充分。故，本文将汲取前人精华，尝试研究于庄子之“乐”的课题，建立“三乐”的三层逻辑架构，深化三者的哲学意义。

第四节 研究范围

在研究范围中，本文以郭庆藩的《庄子集释》为本文之主要根据文献。具体而言，本文将会以内七篇、外篇与杂篇作为整体考察对象，并对相关篇章内容的思想脉络进行梳理。在研究过程中，本文将先从内篇探讨庄子之“乐”的

思想，再以外篇与杂篇对于“乐”的思想进行扩展研究，以进一步厘清“乐”在庄子哲学中的意义，以此尝试建构出“三乐”的层次结构。

在概念范围上，本文将以“乐”的理论为核心，并将重点置于“三乐”之探讨。所谓“乐”，并非仅指感官层面上的愉悦，抑或是情绪上的欢愉欢欣，而是具有贯穿万物生命本质，体悟世间万象后的一种精神状态。此外，“乐”是建立在“道”上的，是一种领会天地万物的运行方式之后，于精神状态上升华，而达到的一个超越性的豁然心境。因此，本文将“乐”视为全面性的哲学概念，其中涉及了存在价值、生命态度、精神心境等多重面向。

第五节 研究方法

为了达成上述研究目标，本文将综合运用以下几种研究方法，以确保研究的成果。

首先，文本细读法与概念分析法为本文使用的基础方法。本文结合文本分析与理论分析去探究，以“细读”的方式，对文本的语言与概念进行诠释与解析。⁷《庄子》的内容文本多数以寓言或比兴的方式书写，语义常具有隐喻或多义性。有鉴于此，本文将以郭庆藩的《庄子集释》以及陈鼓应的《庄子》译注本作为主要的文本依据，并且对原著与译注本进行细致的阅读，再结合现代学者的研究成果，对关键概念如“乐”、“无为”、“顺其自然”等进行概念分析，厘清“乐”在《庄子》中不同语境下的思考，进一步区辩不同概念之“乐”，

⁷ 王先霏、胡亚敏主编，《文学批评导引》（北京：高等教育出版社，2005），页181。

如礼乐之“乐”与快乐之“乐”，世俗之“乐”与心境之“乐”，以便正确理解“乐”之意涵。

其次，思想比较法则用于对照庄子“乐”之哲学与战国时期的显学——儒墨两家之“乐”之间的思想差异。这种对比旨在通过之间的差异以更显著地烘托出庄子之“乐”的独特性，以更准确地论述庄子之“乐”的特质。

第二章 “乐”之哲学基础

庄子哲学中的“乐”建构于战国时期的背景中。面对“仅免刑焉”⁸的乱世困境以及百家争鸣的思想争锋里，庄子之“乐”主要体现于如何安顿个体生命的人生课题。本章将先探讨庄子之“乐”如何在乱世的忧患中诞生，接着对庄子的“三乐”、孔子的“孔颜之乐”、及墨子的“非乐”思想进行比较，以此了解庄子之“乐”的基本性质，此也为接下来探讨“三乐”三层级奠定了坚实的基础。

庄子之“乐”产生的原因

庄子生活在战国时的宋国。当时的战国布满了各种变革，社会极度动荡。庄子之“乐”便是在此背景下的生存困境及自身的忧患意识下，激发了其对生命本质的思考。

首先，在社会困境方面，庄子处在被称为“桀宋”的宋国时代，战争不断，礼乐崩坏，百姓困苦不堪，他亦曾多次提及关乎战争之记录⁹，例如：

越人三世弑其君，王子搜患之……¹⁰

韩、魏相与争侵地。¹¹

⁸ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 183。

⁹ 崔大华，《庄学研究》，页 223。

¹⁰ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 968。

¹¹ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 969。

……推行以说众，杀伐以要利。是推乱以易暴也。¹²

今周见殷之乱而遽为政，上谋而下行货，阻兵而保威，……¹³

庄子更是批判当时政治为“昏上乱相”，可见当时的宋国混乱动荡，人际之间的关系与伦理大受破坏，为社会带来了诸多的困境与苦难。此外，当时的君王也因礼乐崩坏的关系而产生了許多暴虐的行为，百姓亦未能幸免，例如：

君独为万乘之主，以苦一国之民，以养耳目鼻口，夫神者不自许也。¹⁴

有鉴于此，庄子不得不开始反思：人们应该如何从中得以安生呢？在礼乐崩坏的乱世中，“礼”与“仁”显得苍白无力，已然成为压制自然本性与统治者谋利的手段。于是庄子试图将目光从不可控的外在世界，转移至可被陶冶的内在世界，唯有找寻“乐”才能恢复万物的自然本性，安顿生命。

其次，庄子之“乐”产生于战国时期的思想激荡。儒家倡议以德治国，墨家主张兼爱与“兴天下利”以获和平，法家倡导法术势以使国家富强等。依庄子看来，社会祸乱的根源并不是来自于未成熟的管理制度或物质不足，而是来自于已失去内在与本性的人类。因此，庄子便从“道”的角度出发，从人的心灵深处寻找解忧之方法。提出“无为”、“自然”等概念以唤醒被蒙蔽的本性，以重建及恢复社会秩序与伦理，从而提出关于“乐”的哲学思想。

最后，庄子之“乐”产生于达观的人生。庄子的人生观为主张“无为而无不为”的状态下乐安天命。就庄子而言，人应当如面对四季更替般，坦然面对“尽人事”之后的事情的发展走向，而非因执着而阻挡万物的规律。因此，庄

¹² [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 987。

¹³ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 988。

¹⁴ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 826。

子提出了以下观点以试图消解对于生死的恐惧。庄子认为躯体上的“生死”只是一种形态的生死，正如庄子在〈知北游〉所言：

人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。¹⁵

庄子认为万物皆由“气”而成，而“躯体”仅仅只是“气”的万种形态之一，简言之，庄子的人生达观具有摒弃自我与本我，“万物与我为一”的洒脱。庄子所表达的人生观并不是让世人消灭“小我”，抱着消极的态度看待万物，而是传达世人在完成本分的情况下顺应自然的规律而生，以此拥有内在的安宁与精神上的自由。而恰恰是如此的达观，让庄子对“乐”有着独特的认知，通过“乐”指引世人寻回自然本性，从而演变成特有的思想。

第二节 庄子之“乐” 儒墨之“乐”之差异

庄子之“乐”的思想特质与当时的两大显学“儒家”与“墨家”有着截然不同的性质。

首先，儒家孔子之“乐”可称为“孔颜之乐”。其“乐”主要体现于“仁道之乐”，是为“仁”的外在形态。换言之，便是对于人理及天理深刻理解之后所获得的内心以及精神上的愉悦感。〈里仁〉篇写道：“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。”¹⁶由此可见，孔子之“乐”主要与道德做联系，认为若是一个人内心不仁，便无法体会发自内心的快乐，那快乐便很轻易地消失。唯有不断自

¹⁵ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 733。

¹⁶ [宋] 朱熹，《四书章句集注》（北京：中华书局，2011），页 68。

省及修养，使心中的“仁”保持透亮从而让内心之“乐”更为持久，才是真正的快乐。

然而庄子为此提出了质疑，他曾在〈在宥〉中阐明，仁义如枷锁上用来加固的木栓，会限制世人自然的本性，并不是自然发展的，而是有意以“仁义”为之，非“自适”才获得的快乐。而道家则是通过“无为自然”让自然本性流露，随顺万物规律发展来拥有内在与精神的快乐。

至于墨家的墨子则提出了“非乐”之概念。“非乐”是否定了音乐，其批判儒家过于重视音乐。墨子会提出“非乐”的原因是因为在东周后期，战争频繁，百姓皆民不安生¹⁷，所谓：

今天下为政者，其所以寡人之道多，其使民劳，其籍敛厚，民财不足，冻饿死者不可胜数也。¹⁸

在如此残破的状态下，统治者却在滥用礼乐，奢靡地不断排练以及放肆地举行各种歌舞表演。¹⁹墨子认为，儒家所鼓吹的“礼乐”日益繁复，以至于为政治、社会以及人民带来极度的痛苦，毫无利益可言，这让主张“利人乎即为，不利人乎即止”的墨子提出了“非乐”之概念。²⁰由此可知，墨子将“乐”与“利”画为等号，唯有各个层级待遇平等，且互得利益，才有所谓的快乐，只有音乐是不能有乐的。

可庄子并不这么认为。其认为这种建立在利弊得失的快乐并不牢固，这并不是自身流露出来的快乐，而是“有待”的快乐，这种快乐会随着外物而言

¹⁷ 曾繁仁，〈评墨子“非乐论”美学思想〉，《文史哲》1997年第6期，页45。

¹⁸ 王焕镛，〈《墨子集诂》〉（上海：上海古籍出版社，2005），页515。

¹⁹ 曾繁仁，〈评墨子“非乐论”美学思想〉，页45。

²⁰ 王焕镛，〈《墨子集诂》〉，页813。

波动，且无法长久。庄子所提倡的“乐”正是需摒弃外物如利弊得失，即为“无待”，让快乐发自内心自然地出现，才能确保内心长久地感觉到快乐与宁静。由此可见，庄子“三乐”不是“有意为之”之乐，亦不是“有待”之乐，而是作为一个超越情绪与物质的独立个体出现，奠定了庄子之“乐”的理论基础。

第三章 “俗乐”论析

俗乐是庄子论“乐”的起点。本文认为俗乐于“乐”中是有价值的存在，它是人们反思与超越世俗禁锢的元素，达到更高层次的精神欢悦，是种触发精神觉醒必不可少的始点。

第一节 “俗乐”的含义

“俗乐”在庄子哲学中并不是指某个特定类型的乐，而是人为了追求欢愉之感而攀附于感官体验与名利上的快乐。俗乐是一种“有待”之乐，意为依赖外在条件而生的诸如功利计算，名利上的得与失，物质上的追求，生与死的执着等之乐。故俗乐里的欢愉注定是短暂虚无，是背离生命本质的快乐。

在〈至乐〉篇庄子便具体阐释了世俗所追求的外在条件：

夫天下之所尊者，富贵寿善也；所乐者，身安厚味美服好色音声也；所下者，贫贱夭恶也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音声。若不得者，则大忧以惧，其为形也亦愚哉！²¹

庄子觉察到，世俗的快乐观很浅薄：只要满足了口腹欲望，耳目之欢的感官体验；并且坐拥被尊崇的地位名望，拥有富裕的物质与财富，以及长久的生命便是他们所谓的快乐。反之，若是于感官里受苦，名利物质不足与短暂或不完整

²¹ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页609。

的生命，便是他们所唾弃，觉得痛苦的事物。在“俗乐”中，“乐”与“苦”是一起存在的。

因此，“俗乐”可归纳为以下三方面：

一、感官之乐。正如“目欲视色，耳欲听声，口欲察味，志气欲盈”²²的最原始之欲望，是人对感官的本能追求。然而，过度沉溺于满足感官的欢愉，只会“使目不明，使耳不聪，困憊中顛，使口厉爽”²³，起初的欢愉只会物极必反，陷入于麻木迷茫的痛苦之中，消耗感官与精神的澄澈。

二、名利之乐。这是源于在社会中奋力追求认同与优越感时，所能获得的快乐，其中就如功名利禄等。这些价值之所以会被世人爱戴，是因为世人识见粗浅，因此才会将心灵寄托在功名利禄的有形世界上。²⁴这些因素能够让欢愉升华至精神层面，且被众人认可。然而名利之乐很短暂，一旦失去便会绝望，使人“忧苦其心神，劳形忧心”²⁵，因此失去欢愉，也失去了生命本有的安宁。

三、长生之乐。这是源于生命本身对于死亡的恐惧而所追求的快乐。众人大多喜生而厌死。王芳琦云：“人作为一种形式存在时，必然会在情感上对生与死进行价值判断。”²⁶世俗认为死亡便是一种“失去”，生存反是一种“得利”。因此惧怕死亡，尽可能追求永生，只要获得“特犯人之形”便为之欣然自喜。然而，这种过度与情绪的纠缠以致对生死“遁天倍情，忘其所受”²⁷的执着，只会成为精神的牢固的枷锁。

²² [清]郭庆藩，《庄子集释》，页999。

²³ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页453。

²⁴ 许春华，〈论庄子之“乐”〉，《哲学研究》2013年第11期，页42。

²⁵ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页295。

²⁶ 王芳琦，《庄子“至乐无乐”伦理思想研究》（云南：云南大学硕士论文，2024），页13。

²⁷ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页128。

综述可知，“俗乐”之特征乃是依赖于外在条件的“有待”。这种“有待”决定了“俗乐”的根本特征：

首先，“俗乐”具依附性。“俗乐”的快乐往往都只能依附在外物上才能得以显现，一旦外物消失则将陷入深渊，快乐便化为乌有。庄子在〈缮性〉批判“丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民。”²⁸认为将不可控的世俗放在首位，生命的本质置于次位，是一种迷失自我的本末倒置。众所周知，世间万物皆不断地在变化，外物亦如此。因此，若对外物的快乐越高，落空时，痛苦也会越惨重，这种快乐足以证明“俗乐”是很短暂的，并且只能依附于外物之上，是没有独立自存的基础的。²⁹

其次，“俗乐”具消耗性。追逐“俗乐”本就为一种消耗性的活动。在物理层面，身体会因为追求富贵而透支躯体；为了名利上的认可而算计“思虑善否”，心神不宁；因追求长生而“益生曰祥”，生命加快损耗。在精神层面，消耗更为惨重。当人将全部人力与心力放在追逐外物身上，其精神便处于长期紧绷与焦虑之中。这一些情绪将不断地消磨清明的精神，侵蚀生命的本真，此如庄子所言的“与物相刃相靡，其行尽如驰”的状态，精神与外物的博弈只会导致主动追求快乐的俗人，被动地消耗宝贵的生命。

因此，从这个意义上来说，庄子所提及的“人乐”归属于“俗乐”层次的快乐，为一种依赖外物之乐。这是因为〈天道〉篇曾言：“与人和者，谓之人乐”³⁰，意为和人相处的乐便称为“人乐”³¹，而之中的“与人和”便是与社会

²⁸ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页558。

²⁹ 李福来，《庄子“至乐”思想研究》（黑龙江：黑龙江大学硕士论文，2021），页15。

³⁰ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页458。

³¹ 王芳琦，《庄子“至乐无乐”伦理思想研究》，页18。

维持的一种和谐关系，这是需要依附在“关系”的外在条件。当社会里的和谐关系被打破或消散，建立于其上的“人乐”之乐便会随之消散，这是因为若要与外物达到协调，心便需与物相合，这一种相互维系的状态本身便是一种“有待”，关系需依靠人的相处才会有“和”，人需要他人与关系才能发挥“和”，倘若少了一方，“和”便无法延续，“人乐”之乐便会随之落空。

第二节 庄子对“俗乐”的批判

庄子对于“俗乐”的批判不只是单纯的否定，而是庄子对于生命本质的洞察思考，更揭露了本质。透过展示稍瞬即逝且“有待”之“俗乐”之属性，以为更高层次的精神自由开辟新的思想道路。

一、批判感官之乐：迷乱本性，摧毁清明

庄子认为，人类的感官原本应当拥有清澈明锐的觉察力，然而若是过度利用其特性，只会让人本有清明的感官被遮蔽，感官功能逐渐衰退。

不仅如此，庄子亦认为感官之乐导致感觉迟钝之外，亦会使人精神不宁，扰乱人类本性，这便是〈齐物论〉里所谓的：“其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗。”³²当人们拥有过多的刺激时，自身的心灵便会开始与感官搏斗纠缠。精神的自由因此被感官紧栓，时刻处于紧绷的状态，永无安宁。其中

³² [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 51。

就如〈至乐〉里庄子所批判的“九韶之乐“与”太牢之膳”之乐，此让鸟儿承受超乎感官所能承受的音乐与食物，最后于三日内死亡般。

因此，庄子是认为感官得来的乐是不牢靠的。然而，庄子并不否认感官之乐的存在，反而觉得若是不将自然的感官之乐释放，强行压抑的话，亦是会伤害感官。同时认为不应放纵感官的欲望，否则亦是落得损害生命本真的性情的下场，此正如〈徐无鬼〉所言的“君将盈耆欲，长好恶，则性命之情病矣；君将黜耆欲，絜好恶，则耳目病矣”。³³

二、批判名利之乐：丧己于物，失性于俗

对于名利之乐的批判，庄子认为追求名利不仅是在浪费生命，更是对生命自然本质的背离。以他而言，这是一种“囿于物”之乐，意为将乐捆绑于外物，并且将主体消融于之中，这也是庄子所想表达的“丧己于物”的精神状态。在〈至乐〉里，“富贵寿善”便是世俗之人普遍所认为的“名利”，然而这些名利却是毫无内在价值，且是背离生命本质的。以〈徐无鬼〉为例：

知士无思虑之变则不乐，辩士无谈说之序则不乐，察士无凌谮之事则不乐，皆囿于物者也。招世之士兴朝，中民之士荣官，筋力之士矜难，勇敢之士奋患，兵革之士乐战，枯槁之士宿名，法律之士广治，礼教之士敬容，仁义之士贵际。³⁴

庄子批判这些“社会之士”虽各有所长，但却是一味地追求有形的世界，一去不复返。认为只有让自己的执念实现，充分发挥自己的才华才得以感觉快乐，

³³ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 818。

³⁴ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 834。

其中也有名利上的追求，而这种现象足以表明名利凌驾情绪之上，名利泯灭，情绪亦随之波动，这显然已是庄子所认为的“丧己于物”之精神状态了，此造成本身的生命被遮蔽。

不仅如此，庄子还以曹商舐痔得车的寓言，讽刺那些为了名利而丢失本性的人。在〈列御寇〉中，庄子透过“舐痔”的隐喻道破为获得名利而卑下的行为，以此揭示在名利的促使下，名利如何助长人的贪婪。故此，庄子对于追逐名利所得之乐的批判，揭示了名利是如何让人们处于被奴役的精神状态。他紧抓人类对“成功”之意的执着，描述人们为了名利，不断臣服于外物以致于失去自我的拙笨行为，以此警醒人们要保持清醒，不要追求虚幻的快乐，而是要回归生命至纯的状态，从内心的自足去找寻快乐。

三、批判长生之乐：遁天倍情，忘其所受

庄子对长生的批判，涉及了人最深层的执着与恐惧。于〈大宗师〉里，庄子批判了世人对于生死的认知误区：“死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。”³⁵庄子提出了生死为自然赋予的状态，其就如四季更替一般的自然。然而，世人却执着认为生是“得”，死是“失”，从而深陷忧虑、恐惧等情绪漩涡里。这亦是因为人本身的执着所致，也就是：认为世上万物只有两面之分，万物非好既坏、非得即失、非对即错等，而这正是“遁天倍情”的表现，是违背自然的规律，而世间万物并无任何绝对的价值区分，世人这么做只会使自己的精神饱受生死束缚，且终日惶惶不安。

³⁵ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页241。

因此，庄子为此做出批判，以“予恶乎知说生之非祸邪”³⁶指出“生是得”的认知实为是快乐的“迷惑”，得以延长寿命并不是生命本质里应认为的快乐；反之，应当要“得者时也，失者顺也”³⁷的安时处顺的心态，而并非将得失与生死捆绑，这陷入了二元对立的认知误区。

故，庄子对于长生之乐的批判并非鼓吹人类挥霍宝贵的性命，而是要人们顺应自然规律，坦然接受生死的命运，放下对生死的执着，如此精神方能自由地活在当下，才能体会到内心的快乐。

第三节 “俗乐”在庄子思想中的意义

一些学者认为俗乐的含义较为负面。陈晨曾言《庄子》也将其视为是“外物的拘泥”³⁸；徐春华亦曰这是庄子所拒斥的世俗情感。³⁹然而，“俗乐”当真只是在“乐”之思想中负面教材，毫无价值吗？其实不然。庄子之“乐”中，“俗乐”实为扮演着不可或缺的角色，它是超越贫瘠的“乐”之起点，是通往“真乐”的重要阶段。

一、作为超越的起点

庄子对于“俗乐”的观点，其实正是以“否定”来达成“肯定”的体现。首先，对于“俗乐”的否定阐明了其虚幻与不确定性。庄子对于“俗乐”的论

³⁶ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页103。

³⁷ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页260。

³⁸ 陈晨，《〈庄子〉论“乐”的伦理学内涵》，《湖南师范大学社会科学学报》2013年第5期，页31。

³⁹ 许春华，《论庄子之“乐”》，页42。

述能够让人们对真正的快乐进行反思，意识到世俗所追求的感官、名利、长生之乐并非真正的快乐，而是会带来痛苦，而这种觉醒便是让个体能够超越“俗乐”，寻找本真修养内在。例如在〈至乐〉中，庄子对世人忙碌追求的快乐提出质疑，提问“果有乐无有哉？”，言外之意便是否定性的唤醒。“若所求之无法让内心愉悦，岂不白忙一场？”⁴⁰，从而让世人从迷梦中清醒。

其次，“俗乐”的批判则将“有待之乐”与“无待之乐”创造了对比空间，例如不依赖任何外在条件的“真乐”得以建构起来是因为“俗乐”依赖外物，稍纵即逝的基础；而超越二元对立的“至乐”得以产生则是因为“俗乐”建立在二元对立的认知上。由此可知，若是没有“俗乐”作为否定性的存在，“真乐”与“至乐”便无法在理论上与“俗乐”作对比，并且与其有显著的区别。

二、作为通往“真乐”的阶段

除此之外，“俗乐”在庄子之“乐”中，并不只是被摒弃的存在，其更是通向“真乐”的精神快乐之必经之路。从哲学思想上看，任何更高层次的追求皆要有一个起始点与之对照，否则世人便难以了解“真乐”超越“俗乐”的目的与区别到底是什么，正此如“工欲善其事，必先利其器”的道理一样，精神的升华一样也需要从具体的感知开始。此外，庄子不厌其烦地阐述“俗乐”事实上亦是一种通往“真乐”的方法，透过对于“俗乐”的批判等分析，疏导读者觉醒，从而一步步走向“真乐”。

⁴⁰ 王志楣，〈天下有至乐——论《庄子》之“乐”〉，《诸子学刊》2009年第3期，页132。

第四章 “真乐”论析

“真乐”是庄子之“乐”里的核心观念，其象征着个体从对外物的依附转向修养内在精神的自足性快乐。这种快乐不再受限于外在条件，亦不仅是一种情绪，而是源于心灵依循“道”之理，从而精神不被束缚的怡然状态。故，本章将从“真乐”之含义、实践路径与价值三层面阐释“真乐”的内涵。

第一节 “真乐”之含义

首先，相较于“俗乐”依赖万物的本质，“真乐”展示出与其大相径庭的“无待”性。这种“无待”并不是悲观消极的无所依靠，而是一种心灵不被外物束缚或牵动的自由精神状态。

一、“真乐”与“俗乐”之别

“真乐”与“俗乐”之别可由以下三点得知，其一、内在性。“俗乐”为一种追求外物，其快乐判定全取决于外物状态而定的；“真乐”则是由内在出发，不会因外物的变换而有所增减，是源于心灵自身的清澈与宁静的内心状态，此正如〈刻意〉篇里所言的：“众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。”⁴¹这正是对于“真乐”为内在性的阐述。在此论述中，各类人虽为不同层次的追求，但其皆有依赖外物的特性，唯有圣人注重精神上的纯粹。据郭庆藩之解，

⁴¹ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 546。

“贵精”意为“物之真也”⁴²。而这种回归精神，不依附外在的本真便是内心得以具备欣然状态的原因之一，当内心不会被外物所扰时，即保有本真，怡然之感便会自然涌现，这就是“真乐”。

其二、自足性。“俗乐”需要常与外物绑定，形成一个相互维系的状态。一旦外物消逝，快乐也将随之变成痛苦。反之，“真乐”则是秉持追求自身精神状态的“自适其适”⁴³，而非迎合他人标准的“适人之适”⁴⁴的特征。这种自足性使“真乐”不跟随外物波动而有所起伏，具有稳定性，此正如〈缮性〉中指出的“不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣。”⁴⁵大致意为快乐的根源并不来自于价值判定上的得与失，而是来自于追求心灵清澈宁静的自足状态。

其三、超越性。“俗乐”之乐是建立在二元对立之上的快乐；而“真乐”则是超越二元对立的快乐。所谓“大知闲闲，小知间间；大言炎炎”⁴⁶里的“大知”之人便是超越“俗乐”之具象化的阐述。其中的“大知”意为大智慧，通达道真之人。大知之人对待万物能够坦然从容，不为其所累。简言之，“真乐”不是与苦相对的“乐”，而是超越苦乐之上，更为纯真安宁的精神状态。当人具备这种精神状态时，情绪和外物等皆不能再干扰内心的安宁，这便是“真乐”超越性之所在。

⁴² [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 546。

⁴³ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 327。

⁴⁴ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 327。

⁴⁵ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 558。

⁴⁶ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 51。

二、“真乐”之定义

“真乐”之所以有上述特性，本质上是源于其与“道”之关联。在庄子哲学中，“道”为超越时空的存在，是个体修养后能达到的最高境界，而“真乐”便是体道之后于精神状态上的体现。庄子将老子之“道”转变为世俗之人可以理解与抵达的精神境界，庄子在《庄子》中所描述体道之后的心灵状态，便是一种具有超越性，且宁静澄明的精神愉悦——“真乐”。这种快乐可解释为〈至乐〉里所提及的“诚乐”⁴⁷。许春华指出“诚乐”为发自内心的“最本真的快乐”⁴⁸，其之所以“诚”是因为它不夹杂任何外在之物，为一种在修养内心精神后自然流露出的一种纯真之乐，而这亦是“真乐”的基本特征。

鉴于以上分析，本文认为“真乐”是个体通过修养心灵，不以外物决定喜悲或影响，能够顺应自然，从而在精神上自然流露出的一种安宁稳定之乐的精神状态。这种快乐为一种精神独立自主后的具体表现，其中“无待”也是“真乐”的基本特征。

故此，从以上定义而言，庄子所提及的“天乐”便归属于“真乐”层次的快乐，为一种“无待”的快乐。王志楣将“天乐”与“至乐”一起解读，认为其为至乐，亦为最大的快乐⁴⁹；李福来则指出“天乐”为一种自然的精神境界⁵⁰；孙梦州则认为其为世人超越世俗束缚之后便会达到的境界⁵¹。但依据庄子描述的天乐之特性，本文更倾向于李与孙之观点，认为“天乐”为一种精神境界，并且此精神世界是“真乐”的具象体现。

⁴⁷ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页611。

⁴⁸ 许春华，〈论庄子之“乐”〉，页42。

⁴⁹ 王志楣，〈天下有至乐——论《庄子》之“乐”〉，页134。

⁵⁰ 李福来，《庄子“至乐”思想研究》，页15。

⁵¹ 孙梦州，《庄子之“乐”的审美意蕴》（山东：山东大学硕士论文，2024），页41。

〈天道〉篇言：“与天和者，谓之天乐”⁵²，此强调人依循宇宙万物的规律从而达致的和谐，意为“天乐”，其尚未完全抵达“至乐无乐”的终极境界。张桂超亦指出“天乐”为“个体立足于自然天性”⁵³，为一种遵循万物之理的乐之类型。此外，“天乐”之“天”意为事物原本之状态，〈秋水〉篇言：“‘何谓天？何谓人？北海若曰：牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人’。”⁵⁴庄子用牛马生来便是四足的特性说明“天”为未经过人为改造的天然状态，故此“天乐”可意为顺应自然，依循本性的快乐，其本质是在于人不强求于追求身外之物，而是专注于心灵上的修养，顺其自然地依着万物的规律或发展，不再依赖于任何外在条件，为一种“无待”的精神自由。

第二节 达到“真乐”之方法

“真乐”为一种精神境界，它并不能凭空可得，而是需要通过修养才能体会到精神愉悦之感。在《庄子》中，庄子为世人点明了具体的修养功夫与方式，因此，以下展开论述两种达到“真乐”的方法，其一为“心斋”与“坐忘”，其二为“庖丁解牛”里的“技进乎道”。二者皆是通过摒弃对于外物过度的执着，顺应于自然规律，使世人从短暂的“俗乐”脱离，超越至体验“真乐”的精神快乐。

⁵² [清]郭庆藩，《庄子集释》，页458。

⁵³ 张桂超，〈乐之真：庄子之乐的独特意蕴〉，《心理学探析》2024年第44期，页100。

⁵⁴ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页590。

一、心斋、坐忘

“心斋”与“坐忘”是庄子修养论中很关键的功夫，是从内心达到“真乐”的途径。徐晨指出这两个方法具有强大的实践性⁵⁵，并非可望不可及。

“心斋”一词出自《人间世》，是庄子借孔子与学生颜回的对话论述的修养方法：

回曰：敢问心斋。仲尼曰：若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。⁵⁶

从上述引文可得知，庄子提出的心斋，便是耳听止于声音，心听止于与外物保持和谐（不依赖外物），唯“听之以气”才能达到虚静之状态。“气”是一种没有任何欲望或偏见的“虚而待物”⁵⁷，换言之，为一种与道相同的境界。《知北游》言：

“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”⁵⁸

由此得知，“气”为万物最基本的形态，其特性是还未被扰动的纯粹、本然之状态，庄子便以形态之气解释“听之以气”的精神之气，揭示世人要如最纯粹的“气”一样，摒弃欲望与执着，即“洗心”⁵⁹，以顺其自然的状态面对万物，在

⁵⁵ 徐晨，《“心斋”与“坐忘”：论庄子的两种修养方法之异》，《牡丹江教育学院学报》2023年第03期，页7。

⁵⁶ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页147。

⁵⁷ 王博，《庄子哲学》，（北京：北京大学出版社，2004），页38。

⁵⁸ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页733。

⁵⁹ 万舒琦，《庄子乐生之美研究》（云南：云南师范大学硕士论文，2023），页58。

拥有虚无清明的心境后，才能做个“虚而待物者”，用“虚”的态度面对外物⁶⁰，以达到“心斋”。

故，透过心斋，生命个体便能剔除所有会牵动本体的外物，使心灵恢复原本澄静恬然之状态。这种状态本身便是一种“真乐”之体验，自然得到的恬然与宁静。

再者，论“坐忘”之方法。“坐忘”一词出自〈大宗师〉，这是庄子借颜回向孔子汇报其修养进展而阐述的修养方法：

颜回曰：回益矣。仲尼曰：何谓也？曰：回忘仁义矣。曰：可矣，犹未也。它日，复见，曰：回益矣。曰：何谓也？曰：回忘礼乐矣。曰：可矣，犹未也。它日，复见，曰：回益矣。曰：何谓也？曰：回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。⁶¹

由此得知，这是一种循序渐进的修养方法，其要通过“忘仁义”，到“忘礼乐”后才能达到“坐忘”之境界。

庄子认为，世人可通过“坐忘”脱离内心纷扰与外物繁杂的束缚。⁶²而从层次来看，“坐忘”之修养比“心斋”更为深刻。“心斋”注重于“虚心”；而“坐忘”更进一步，不仅忘掉外物，亦忘掉自身的形体及有形的知识，方能与道融为一体，恬然地依循万物规律，从而达到“天人合一”的最高境界，而这正是在心灵彻底放下束缚后自然涌现的“真乐”之极致体验。

⁶⁰ 万舒琦，《庄子乐生之美研究》，页 59。

⁶¹ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页 282。

⁶² 万舒琦，《庄子乐生之美研究》，页 60。

值得注意的是，这种“坐忘”的体验可能是短暂的，还未成为生命里永恒的状态，这是因为初学者可能会于特定的修养时段进入“坐忘”状态，这时候便会在某个瞬间忘却形体，知识等存在，体验与道合一的精神欢愉之感，但一旦脱离修养时段，心灵的“杂物”亦还有可能重新浮现。然而，在体验“坐忘”时，与道合一之感依然是属于真实的，自然得来的“真乐”。这种体验虽然真实，但可见其稳定性尚未完全达到“至乐”的境界，此正如〈大宗师〉里所言的修养：

三而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能于不死不生。⁶³

此为一种“偶然获得”到“彻底领悟”之循序渐进之修养过程。故此，于“真乐”层面上，“坐忘”从修养方法进行阐述。通过“坐忘”，世人能够体验及达到与道合一的“真乐”之乐，虽然这种体验可能是暂时性的，但不可否认其超越了“俗乐”的本质，让精神脱离外物之束缚，其亦是抵达“至乐”境界的必要准备。

二、技进乎道

除了内在修养，庄子还通过“庖丁解牛”的寓言揭示另一种达到“真乐”之途径。〈养生主〉载：

⁶³ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 252。

庖丁释刀对曰：臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者，三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝，而况大辄乎？良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。⁶⁴

可见庖丁的技艺有三个阶段，最初牛是属于有待的形象。三年后已不是一个有待的实体，从内到外的结构都已摸悉。最后进而变成能够让精神自由流动，随着直觉面对万物。此时，“宰牛”不再是劳累的工作，更是“提刀而立，为之踌躇满志”之精神上的感受⁶⁵，这种踌躇满志为内在体悟道之后自然流露出的愉悦感。

这种怡然便是“真乐”的具体体现，它不依附于如宰牛时的刀刃锋利，亦不背离自然之道，使用蛮劲宰杀牛，而是源于个体于内在摒弃外物体悟“道”之后，“真乐”在实践层面的灵活呈现，它会使个体动作完全顺应万物规律，以至于获得自然怡得与满足之感。

第三节 “真乐”的价值

⁶⁴ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 119。

⁶⁵ 徐复观，《中国艺术精神》，页 59。

“真乐”在庄子之乐中扮演重要的角色。它不仅是超越“俗乐”之更高层次的快乐，亦是从“有待”升华至“无待”的关键转折。不仅如此，其最为特别的价值便在于作为通往“至乐”的桥梁。

一、精神自由的实现

据本文研究，“俗乐”最显著的缺点在于“有待”，这种依附性让处于“俗乐”层次的世人不假思索地决定与把握他们所需要的快乐，无论追逐或拥有多少外物，最后快乐依旧会消失，精神亦永远得不到自由。而“真乐”则从“有待”转至“无待”。

庄子在〈山木〉篇中提到的“乘道德而浮游”便是在描述此状态。内容中庄子提及了“物物而不物于物”，便是此篇中的核心——生于万物之中而不为外物所奴役。所谓“物物”，为世人能够“凌驾”于外物之上，而“不物于物”则是精神心灵自由不被外物束缚或影响，亦是“无待”之意。当世人达到此境界时，便能随着万物的变化而变化，此时一直保持着内心与精神的独立自由，而这正是“真乐”之核心价值。

二、生命本真的回归

“俗乐”导致的“丧己于物，失性于俗”⁶⁶将使人在世俗中迷失自我，被外物所累，远离生命本真状态，而“真乐”，就是对这种“丧己”的更正。〈骈拇〉篇中曾言：“彼正正者，不失其性命之情”⁶⁷，这一种性命之情本真的状

⁶⁶ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 558。

⁶⁷ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 317。

态，就是人最纯粹的，与生俱来的，天然的生命本真。当世人被外物所役，便“失性命之情”。当人处于“真乐”状态时，便“不失性命之情”。故此，“真乐”的价值不仅是在于它作为一种超越“俗乐”的精神愉悦，更在于标志着个体从依附得到的快乐，升华至怡然自得且有一定稳定性的真实之乐，此为帮助生命回归本真提供路径。

第五章 “至乐”论析

于庄子之乐中，“至乐”属于最高层次之快乐，其为“真乐”发挥极致之后所抵达的境界。于此境界中，个体将悟道且与“道”合一，从而消除苦乐对立的二元对立观。本章将从“至乐”的定义、“至乐”与“真乐”区分辨析与意义三种层面阐释“至乐”之意涵。

第一节 “至乐”的定义

庄子于〈至乐〉篇的开篇便以连续发文以展开对“至乐”的探讨，这些问题实为解除了世人追逐快乐的基本困境：

天下有至乐无有哉？有可以活身者无有哉？今奚为奚据？奚避奚处？奚就奚去？奚乐奚恶？⁶⁸

世界到底有无存在着最高的快乐？世人又应该如何对乐与恶进行取舍或选择？庄子其实在揭示世人所追求的世俗之乐后给出了答案：“吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦也。故曰：‘至乐无乐，至誉无誉’”。⁶⁹世人所追求的欲望与功名利禄，便是让世人觉得乐与痛苦同时存在的原因。若要获得最永恒的快乐，便是既不要对外物执着获得快乐，即无乐，这是人生超越世俗名誉的最高荣誉，即

⁶⁸ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 608。

⁶⁹ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 611。

无誉。正如许春华所言，只有无心于万物的是非，内心才能宁静从而自然而然地产生欣然之乐。⁷⁰

如何领悟庄子之“至乐无乐”呢？其关键在于其中“乐”字之分。前者之“乐”意指庄子所崇敬的永恒之乐；后者之“乐”则意指世俗所认识或寻找的“俗乐”。陆淑芝亦云“至乐”为未有世俗之乐之意。⁷¹故此，“至乐无乐”意为——永恒的快乐，便是摒除世俗的快乐之后方能感受到的快乐。

此外，庄子亦借“至乐无乐”揭示乐与苦之间的相互纠缠。世俗之乐追求的快乐皆依附于外物之上，与“苦”保持对立⁷²，致使世人轻易被外物所累：这种对立性让世俗之乐必定会与苦相互纠缠，而“至乐”则超越了这种对立的循环。其超越了二元对立，达到与道合一的恬然无忧之境界，正如郭庆藩云“夫无为之乐，无忧而已”⁷³一般，这种“无忧”并非因为遮蔽感官感受而致使之，而是种不再被外物干扰的“无忧”之感。

无为在普遍的世人看来，经常会被误解为一种毫无作为之义，实为不然，而且更是“至乐”之核心内涵：“吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦也。”⁷⁴就庄子而言，无为才是真正的快乐⁷⁵，其正是达到“至乐”的本源。庄子亦对“无为”诠释说：“天无为以之清，地无为以之宁。故两无为相合，万物皆化生。”⁷⁶天地

⁷⁰ 许春华，〈论庄子之“乐”〉，页45。

⁷¹ 陆淑芝，《庄子雪》，（上海：华东师范大学出版社，2011），页204。

⁷² 苕乾坤，〈融于大道，同于天乐——庄子“乐”论〉，《阜阳师范学院学报》2010年第4期，页9。

⁷³ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页612。

⁷⁴ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页611。

⁷⁵ 王芳琦，《庄子“至乐无乐”伦理思想研究》，页21。

⁷⁶ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页612。

皆因“无为”而得以宁静，于清明中相互融合，从而不经意间繁衍世间万物，此通过“无为”达致“无不为”的效果。

故此可得知，庄子所尊崇的“无为”是“不妄为”——不强行改变万物规律，顺其自然让万物随其本性发展，不强加个人意志于其上，此正如《秋水》篇所言：

无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名。谨守而勿失，是谓反其真。⁷⁷

“人”是指会影响自然的有为。所谓无为便是“虚心、恬淡、自然”的存在，而这种存在是通过“真乐”里心斋坐忘的修养而达致的。因此，当世人达到“无为”的状态时，便能获得一种由内在自然而然产生的自由与安宁。所谓：“有无情之情，故无为也”⁷⁸这种摒弃外物而致情绪不为其有所波动起伏的“无情之情”，便是无为之意。庄子曾提及：“吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”⁷⁹这里的“无情”意指不被外物的好恶伤及自己的精神与身体，而非断绝原始情感之意，这就是“无为”。故此，当世人能够秉持“无为”，于行动与情感上不妄为时，其生命个体便与道契合，因此无意中得到超越生死、世俗之乐的怡然与自由，便达至“至乐”之境界。

最后，“至乐”不仅为停留在精神层面的快乐，更是一种永久存在的境界，它是生命个体在摒弃外物后，对内在进行逐步修养之时所达到的人生境界。这种境界不再是短暂的生命体验，而是一种个体所能获得的最永恒的快乐。《大宗

⁷⁷ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 590。

⁷⁸ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 247。

⁷⁹ [清] 郭庆藩，《庄子集释》，页 211。

师》里描述的“见独”便是“至乐”作为永恒的快乐之理论基础：“朝彻而后能见独，见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生”。⁸⁰

“朝彻”为剔除遮蔽内心之物的清明；“见独”为对于“道”的体悟；“无古今”为不被过去、现在、或未来所扰，超越时间的限制；“入于不死不生”则为超越生死对立之状态。当世人达到“不死不生”的境界时，便不再为外物所束缚，超越了、时间、情感及生死的拘束，此时生命个体与万物相交融合而并非处于对立状态，如同“天地与我并生”⁸¹般，不再执着于“我”与“非我”，内心从而处于永恒自由的“至乐”境界里。故此，“至乐”之乐可意为远超感官上的喜悦之感，及内心的愉悦感之快乐，其为体悟道之后深入精神层面的最高层次之怡然的境界，且这种境界需通过本性的觉知与修养方能达致。

第二节 “至乐”与“真乐”的差异

“真乐”与“至乐”为庄子之乐，看似相同，但二者实有本质上的不同。故此，本节将从精神状态与怡然之境界，辨析二者体验深度、时间维度及修养层次三个层面，剖析“至乐”与“真乐”之区别。

一、体会与存在之别

首先，“真乐”为一种可以“体会”到的快乐，其为在特定的修养时段所能体验到的精神之乐。此精神之乐真实的，且为自然而然由心而发之乐，但“真

⁸⁰ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页252。

⁸¹ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页79。

乐”依旧是一种精神状态，而非意指永恒存在的“境界”。世人可于某个时段进入心斋坐忘之状态体会与道合一的精神愉悦感，但这种愉悦感并未成为一种在生命中面对万物的常态之境界。于《人间世》中颜回向孔子讲述自己对于“心斋”之体验：

颜回曰：“回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也，可谓虚乎？”⁸²

此段大意为颜回认为其还未进行“心斋”时，自己仍是“颜回”；而在学得“心斋”之后，“颜回”消失了，从而进入虚心之精神状态。因此此段表明“心斋”的确可以让世人体会超越形体（自我）之体验，但其实需要在某个修养时刻产生的，并非可作为一种境界随时保持。故此，“真乐”为“体验性”的精神状态。

反之，“至乐”则为一种“存在”之境界，其中的怡然并非只是可以体验到的精神状态，而是自我与道合一，将领悟之道贯穿于生命之中后的怡然境界。

《大宗师》中“不知说生，不知恶死”的“真人”便是对这境界之描述：

古之真人，不知说生，不知恶死；其出不诎，其入不距；翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。⁸³

此中的“受而喜之，忘而复之”意为安然接受生命所有万变之情感；“不知说生，不知恶死”意为不为生死而“好恶”；“其出不诎，其入不距”意为自然地面对生死之态度，可见这种状态已然不只是停留在偶然的体验，其更是超越所

⁸² [清]郭庆藩，《庄子集释》，页148。

⁸³ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页229。

有二元对立之事物，忘却“自我”与“非我”之分，亦遗忘掉“本我”的形体，将与道合一的体悟贯穿于生命之中。

值得一提的是，世人多数认为庄子所提及的不为生死感到悲喜，即不该对生死带有任何情绪上之波动起伏的“无情”之意，事实上所谓“无情”并非指没有好恶等情感⁸⁴，庄子提起不为生死起伏是为揭示世人不该“过度”悲喜之意。这是因为每个人皆有原始欲望，而大多数的世人皆会过度纵容原始欲望。庄子并不排斥原始欲望的存在，认为人有七情六欲是与生俱来的，他所真正排斥的是“好恶内伤其身”⁸⁵“过度”之态度。这是因为“过度”为刻意的表现。庄子所尊崇的便是生命的“自然”，因此不排斥天然的原始欲望，且用生死命题揭示“过度”之意。当世人面对生死时，原始欲望必然会使世人对生死有所波动，或为其乐，或为其悲，庄子亦不例外：

庄子妻死，惠子吊之，庄子则方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：“与人居，长子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！”庄子曰：“不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生，非徒无生也，而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死。是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。”⁸⁶

这是因为对于死亡的第一感受实为原始欲望，不同的是，庄子在自然地悲伤之后并未过度放大悲伤，而是在悲伤之后击盆而歌，以气化的观念移情于天地之间⁸⁷，强调世人不过度且刻意去面对万物，而这也是达到“至乐”境界之象征，

⁸⁴ 孙梦州，《庄子之“乐”的审美意蕴》，页36。

⁸⁵ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页221。

⁸⁶ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页614。

⁸⁷ 孙梦州，《庄子之“乐”的审美意蕴》，页35。

便是对生命一切坦然面对，不为其“过度”强悲强喜。而这种“至乐”一旦达到，其便不再是暂时性的精神状态，而是贯穿生命的怡然境界。

二、暂时与永恒之别

“真乐”会随着处境或特定的修养而改变或消失，一般人还未达到“至乐”境界时容易“与物迁”，影响自身之心境。

〈齐物论〉言：“其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗。”⁸⁸这种因外物而内心有所波动的状态，便是还未达致“至乐”境界将会遇到的处境。既是已体会到“真乐”的人，在面对外物时，内心的宁静仍会因修养尚未娴熟而在某个时刻为其而波动，并不如“至乐”般达到的“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”⁸⁹之境界，这亦是“真乐”与“至乐”于时间上之区别，前者为可体验的，但未必永久性地存在；而后者则是将内心的宁静贯通于生命中，为永恒的存在。

“至乐”是“永恒”的境界。〈大宗师〉描述了“见独”，之后的“无古今”则是一种超越时间的描述，文中超越时间之意是指不再区分我与外物，化解了世俗之“我执”⁹⁰，超越时间的桎梏。当世人达到此境界时，其心便会“不与物迁”，从而留下永恒的安宁。

⁸⁸ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页51。

⁸⁹ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页228。

⁹⁰ 余泽娜，〈天人合一，至乐无乐——论庄子审美的生态智慧〉，《南京林业大学学报》2014年第4期，页44。

第三节 “至乐” 的意义

总结而言，本文所列举的三种庄子之乐为层层递进之架构。本文认为三乐之间的关系为金字塔形的层级结构，其中“俗乐”为最底层，“真乐”位于中层，而“至乐”置于最顶端，这是因为“至乐”为一种从桎梏走向自由的最后归宿。

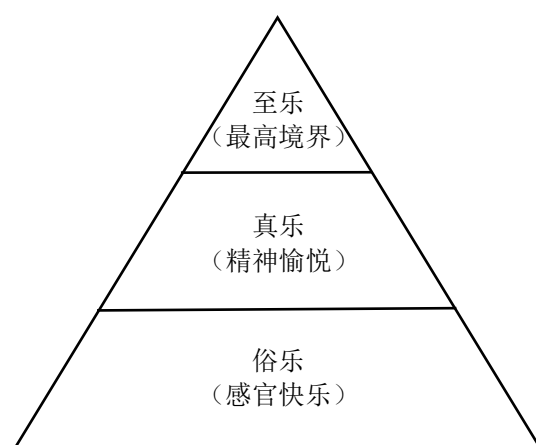


图 1：庄子之“乐”的三层结构

一、摒弃外物或游于外物

“至乐”作为庄子之乐中的最高境界，常会涉及到一些误解之命题：达到“至乐”境界的人是否会因为摒弃了外物，而成为不食人间烟火的“死人”？实为不然。庄子所提及的“物物而不物于物”便是对这道误解的精辟回答。这意味着“至乐”并非要求世人不接触外物，逃避世界，而是在与外物相接时，保持内心的澄明独立与自由，不被外物所惑，身在外物中，却“游”在其中。此正如庄子于〈逍遥游〉中曾言的“逍遥游”境界：

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：

至人无己，神人无功，圣人无名。⁹¹

文中的“游”便是“至乐”的具体表现，其意味着从容、坦然、无拘无束的自由。这种自由内心不被外物所扰，能够随外物变化而从容变化，从而达到了“哀乐不能入”⁹²之境界。“至乐”之人与一般人一样生活在世俗中，唯独与其他人不同的是内心安宁的世界。⁹³故此，达致“至乐”境界之人并非为“活死人”，而是一种于精神上获得绝对自由的终极与最高的境界。

二、“至乐”之现实意义

纵观现今社会，娱乐活动日益增多，世人亦更是大幅度地追求其中的快乐，然而世人所追求的快乐虽多，可内心真正的满足却逐渐缺少。现如今，短视频、社交媒体、电子游戏等快乐让世人的“快乐”唾手可及，可这些快乐存在的时间非常短暂。当贫瘠的快乐逐渐消退时，人们又会为了排除心中的苦闷，马不停蹄地追寻下一个快乐，如此沉迷且循环往复，从此深陷于苦乐的漩涡之中。

以上当今社会的现象，便是庄子所批判的“俗乐”之乐。这些物质上的快乐只会让世人为其所累，从而扰动心里的宁静，物质与精神通通处于空虚。此正如狂奔的马车，“其行尽如驰”，未曾停止，却不知自己正在为何而跑。

⁹¹ [清]郭庆藩，《庄子集释》，页17。

⁹² [清]郭庆藩，《庄子集释》，页260。

⁹³ 李福来，《庄子“至乐”思想研究》，页28。

因此，对于如今的社会困境，庄子的“至乐”思想便呈现出了独特的现实意义，其并非世人无法达致的境界，它更是世人超越“俗乐”的循环桎梏，让精神得以自由的平台。“至乐”的提出，其实为世人揭示了重要的哲理，即真正的快乐不是从外物获取，而是来自内心的宁静与丰腴。通过“真乐”，世人便可以不将内心的满足寄托于外物。在与外物相接同时，又不会被外物所累，让世人摆脱生存困境⁹⁴，以此达到精神与内心的独立与自由。

⁹⁴ 尚建飞，〈庄子的“至乐”及其价值内涵〉，《哲学动态》2018年第8期，页45。

第六章 结语

本文以庄子之“乐”为核心议题，通过对《庄子》文本的系统梳理与哲学阐释，试图建构一个层次分明、逻辑自洽的“俗乐——真乐——至乐”三层结构。经过前五章的分析与论证，本文得出以下发现：

首先，本文建构了“俗乐——真乐——至乐”的三层金字塔结构，实现了建构之目的，呈现出“批判——超越——抵达”的演进关系，共同构成了庄子之“乐”的图景。接着，本文亦重新归类了“人乐”与“天乐”之乐。通过分析二者的基本特征，“人乐”属于“有待”之乐的范畴，因此应归入“俗乐”层次；而“天乐”具有“无待”的特征，故归入“真乐”层次。这一重新归类，使庄子“乐”之体系的层级结构更加清晰，亦为“人乐”与“天乐”提供了新的视角。再者，本文对“至乐”境界的可达性做出了新的阐释，阐述了“至乐是世人达不到的境界”的常见误解。本文发现，“至乐”并非为不可及的境界，其是可透过持续的精神修养抵达的境界。最后，本文亦揭示了庄子“乐”之体系对当代社会的现实意义。“至乐”境界所倡导的“安时而处顺”的生命态度，为现代人提供了一条超越“俗乐”，回归内心的精神出路。

然而，尽管本文取得了一定的成果，但在研究过程中也遇到了一些难题与局限。然则，本文在研究过程中仍遇到若干困境。首先，于“乐”之结构方面的研究基础相当薄弱，对于相关的学术讨论处于分散状态，缺乏系统性的整理及完整的理论发展。除此之外，在研究过程中建立体系与框架时，本文需跨领域了解理论，如心理学等，增加研究难度。最后，虽然庄子之“乐”的研究具

有大量的参考文献可佐证或借鉴，但其数量过多，导致本文进行分析过程时需花费大量精力与时间，反复比对文献，致使研究难度进一步提升。

综上所述，庄子之“乐”的研究无穷无极，本文所建构的“俗乐——真乐——至乐”三层框架，仅为初步的尝试。故此本文期盼未来有更多学者加入探讨，共同推进庄子哲学的理解，也为现代人寻求精神自由与生命安顿提供更为丰富的思想资源。

参考书目

专书

1. 陈鼓应,《庄子的开放心灵与价值重估——庄子新论》,北京:中华书局,2014。
2. 崔大华,《庄学研究》,北京:人民出版社,1992。
3. 陆淑芝,《庄子雪》,上海:华东师范大学出版社,2011。
4. 王博,《庄子哲学》,北京:北京大学出版社,2004。
5. 王焕镛,《墨子集诂》,上海:上海古籍出版社,2005。
6. 王先霭、胡亚敏主编,《文学批评导引》,北京:高等教育出版社,2005。
7. 徐复观,《中国艺术精神》,北京:商务印书馆,2010。

专书(古籍)

1. [清]郭庆藩,《庄子集释》,北京:中华书局,2013。
2. [宋]朱熹,《四书章句集注》,北京:中华书局,2011。

期刊论文

1. 陈晨,〈《庄子》论“乐”的伦理学内涵〉,《湖南师范大学社会科学学报》2013年第5期,页30-34。
2. 苒乾坤,〈融于大道,同于天乐——庄子“乐”论〉,《阜阳师范学院学报》2010年第4期,页8-10。
3. 尚建飞,〈庄子的“至乐”及其价值内涵〉,《哲学动态》2018年第8期,页40-46。

4. 王志楣,〈天下有至乐——论《庄子》之“乐”〉,《诸子学刊》2009 年第 3 期,页 129-147。
5. 吴毓清,〈庄子“天乐”思想试论〉,《中国音乐学》1985 年第 1 期,页 15-22。
6. 徐晨,〈“心斋”与“坐忘”:论庄子的两种修养方法之异〉,《牡丹江教育学院学报》2023 年第 03 期,页 4-7。
7. 徐春华,〈论庄子之“乐”〉,《哲学研究》2013 年第 11 期,页 40-46。
8. 余泽娜,〈天人合一,至乐无乐——论庄子审美的生态智慧〉,《南京林业大学学报》2014 年第 4 期,页 41-49。
9. 曾繁仁,〈评墨子“非乐论”美学思想〉,《文史哲》1997 年第 6 期,页 45-48。
10. 张桂超,〈乐之真:庄子之乐的独特意蕴〉,《心理学探析》2024 年第 44 期,页 99-105。

学位论文

1. 李福来,《庄子“至乐”思想研究》,黑龙江:黑龙江大学硕士论文,2021。
2. 孙梦州,《庄子之“乐”的审美意蕴》,山东:山东大学硕士论文,2024。
3. 万舒琦,《庄子乐生之美研究》,云南:云南师范大学硕士论文,2023。
4. 王芳琦,《庄子“至乐无乐”伦理思想研究》,云南:云南大学硕士论文,2024。

附录

附录 1：在《庄子》中“俗乐”、“真乐”、“至乐”的大致归类

原文	章节	快乐类型	核心观点
谓之人乐，... 谓之天乐。	《天运》	真乐	天乐是超越世俗感官的本真之乐，它无形无声、遍布天地，是忘乐自足的至乐，与道合一
乐也者，始于惧，惧故崇。	《天运》	俗乐	世俗之乐始于恐惧，因过度追求感官刺激而导致不安，未达真正和谐
古之至人，假道于仁，托宿于义，以游逍遥之虚，食于苟简之田，立于不贷之圃。	《天运》	真乐	至人以无为、简单、不损耗自身本质的方式生活，追求本真自然的逍遥之乐，超越世俗仁义等外在规范。
以富为是者，不能让禄；以显为是者，不能让名；亲权者，不能与人柄。操之则栗，舍之则悲，而一无所鉴，以阙其所不休者，是天之戮民也。	《天运》	俗乐	世俗之乐源于对外在名利权的追求，会导致内心焦虑与痛苦，是对生命的束缚。

夫仁义慤然，乃愤吾心，乱莫大焉。吾子使天下无失其朴，吾子亦放风而动，总德而立矣。又奚杰然若负建鼓而求亡子者邪。夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑。黑白之朴，不足以为辩；名誉之观，不足以为广。	《大宗师》	俗乐	世俗的仁义、名誉等价值是对本性的伤害，不应刻意追求，应保持自然本朴。
夫天下之所尊者，富贵寿善也；所乐者，身安厚味美服好色音声也；所下者，贫贱夭恶也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音声。若不得者，则大忧以惧，其为形也亦愚哉！夫富者，苦身疾作，多积财而不得尽用，其为形也亦外矣！夫贵者，夜以继日，思虑善否，其为形也亦疏矣！人之生也，与忧俱生。寿者惛惛，久忧不死，何之苦也！其为形也亦远矣！	《至乐》	俗乐	世俗之乐追求富贵寿善、感官享受，但此类追求会导致身心疲惫、忧虑缠身，损害本性，并非真正的快乐。
亡，予何恶！生者，假借也。假之而生者，尘垢也。死生为昼	《至乐》	真乐	以观化心态看待生命变化，不厌恶自然转化，

夜。且吾与子观化而化及我，我 又何恶焉！			是达成本真之乐的途 径。
死，无君于上，无臣于下，亦无 四时之事，从然以天地为春秋， 虽南面王乐，不能过也。吾安能 弃南面王乐而复为人间之劳乎？	《至乐》	真乐	摆脱世俗等级与劳作束 缚，达到与天地自然合 一的自由状态，是真乐 最高形式。
鲁侯御而觴之于庙，奏九韶以为 乐，具太牢以为膳。鸟乃眩视忧 悲，不敢食一膋，不敢饮一杯， 三日而死。此以己养养鸟也，非 以鸟养养鸟也。	《至乐》	俗乐	世俗之乐基于人类自身 偏好，若违背他物本性 强加，则会造成伤害， 非真正的快乐。
夫以鸟养养鸟者，宜栖之深林， 游之坛陆，浮之江湖，食之鰭 鰾，随行列而止，委蛇而处。彼 唯人言之恶闻，奚以夫谄谄为 乎！	《至乐》	真乐	真乐在于顺应自然本 性，而非外在强加的世 俗之乐。
吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦 也。	《至乐》	真乐	真正的快乐源于顺应自 然无为，而非外在感官 享受
夫得是，至美至乐也。得至美而 游乎至乐，谓之至人。草食之兽 不疾易藪，水生之虫不疾易水。	《田子方》	真乐	真乐源于对道的体认， 通过超越世俗情感与外

行小变而不失其大常也。喜怒哀乐不入于胸次。夫天下也者，万物之所一也。得其所一而同焉，则四支百体将为尘垢，而死生终始将为昼夜，而莫之能滑，而况得丧祸福之所介乎。弃隶者若弃泥涂，知身贵于隶也，贵在于我而不失于变。且万化而未始有极也，夫孰足以患心？已为道者解乎此。			在变化，达到内心的宁静与自由，成为至人。
百里奚爵禄不入于心，故饭牛而牛肥。使秦穆公忘其贱，与之政也。有虞氏死生不入于心，故足以动人。	《田子方》	真乐	不执着于世俗的爵禄、死生等外在事物，内心自得满足，是本真之乐 的体现
宋元君将画图，众史皆至，受揖而立，舐笔和墨在外者半。有一史后至者，僮僮然不趋，受揖不立，因之舍。公使人视之，则解衣般礴裸。君曰：“可矣，是真画者也。”	《田子方》	真乐	不刻意迎合世俗礼仪，内心充实自在，展现本真状态，是真乐的表现
列御寇为伯昏无人射，引之盈贯，措杯水其肘上，发之，适矢	《列御寇》	真乐	至人能超越外在环境限制，保持心神稳定不

复沓，方矢复寓。当是时，犹象人也。伯昏无人曰：“是射之射，非不射之射也。尝与汝登高山，履危石，临百仞之渊，若能射乎？”于是无人遂登高山，履危石，临百仞之渊，背逡巡，足二分垂在外，揖御寇而进之。御寇伏地，汗流至踵。伯昏无人曰：“夫至人者，上闚青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。今女怵然有恂目之志，尔于中也殆矣夫！”			变，这种精神自由是真乐的体现；依赖外在条件的技艺并非真乐。
肩吾问于孙叔敖曰：“子三为令尹而不荣华，三去之而无忧色。吾始也疑子，今视子之鼻间栩栩然，子之用心独奈何？”孙叔敖曰：“吾何以过人哉。吾以其来不可却也。其去不可止也。吾以为得失之非我也。而无忧色而已矣。我何以过人哉！且不知其在彼乎，其在我乎。其在彼邪？亡乎我；在我邪？亡乎彼。方将踌	《列御寇》	真乐	不将世俗得失荣辱视为己有，超越贵贱之分，保持内心自在平静，是本真之乐的体现。

踏，方将四顾，何暇至乎人贵人贱哉。”			
君将盈耆欲，长好恶，则性命之情病矣；君将黜耆欲，絜好恶，则耳目病矣。	《徐无鬼》	俗乐	放纵世俗的嗜欲与好恶会损害人的本真性命之情；强行压抑则伤害感官，揭示世俗之乐的矛盾性
君独为万乘之主，以苦一国之民，以养耳目鼻口，如此，违天地之平也。夫神者不自许也。夫神者，好和而恶奸。夫奸，病也，故劳之。	《徐无鬼》	俗乐	世俗感官之乐违背天地平衡，是自私放纵的‘奸’，会损害精神，属于病态
修胸中之诚，以应天地之情，而勿撓。夫民死已脱矣，君将恶乎用夫偃兵哉？	《徐无鬼》	真乐	本真之乐源于顺应自然与内心真诚，而非外在仁义或感官享受，能实现百姓安宁与和谐
予少而自游于六合之内，予适有瞽病，有长者教予曰：‘若乘日之车而游于襄城之野。’日出而游，日入而息。今予病少痊，予又且复游于六合之外。夫为天下，亦若此而已，予又奚事焉？	《徐无鬼》	真乐	真乐源于顺应自然、无为而治的状态，无需刻意追求世俗事务（如治理天下），自然本真的生活即可获得快乐。

知士无思虑之变则不乐，辩士无谈说之序则不乐，察士无凌谮之事则不乐，皆囿于物者也。不能自得于内，而乐物于外，故各以所乐囿之，则万物不召而自来，非强之也。招世之士兴朝，中民之士荣官，筋力之士矜难，勇敢之士奋患，兵革之士乐战，枯槁之士宿名，法律之士广治，礼乐之士敬容，仁义之士贵际。农夫无草莱之事则不比，商贾无市井之事则不比。庶人有旦暮之业则劝，百工有器械之巧则壮。钱财不积则贪者忧，权势不尤则夸者悲。势物之徒乐变，遭时有所用，不能无为也。此皆顺比于岁，不物于易者也。驰其形性，潜之万物，终身不反，悲夫！	《天下》	俗乐	世俗之乐源于外在事物（官职、财富、权势等），追求者被外物束缚，无法从内心获得快乐，终其一生迷失本性，是可悲的
吴王浮于江，登乎狙之山。众狙见之，恂然弃而走，逃于深蓁。有一狙焉，委蛇攫抓，见巧乎王...王命相者趋射之，狙执	《徐无鬼》	俗乐	世俗之乐（炫耀技巧、追求名声）会招致灾祸，应摒弃世俗享乐与名声，回归素朴本真

死。王顾谓其友颜不疑曰：“之狙也，伐其巧，恃其便以敖予，以至此殛也。戒之哉！嗟乎，无以汝色骄人哉！”颜不疑归而师董梧以助其色，去乐辞显，三年而国人称之。			
吾尝居山穴之中矣。当是时也，田禾一睹我，而齐国之众三贺之。我必先之，彼故知之；我必卖之，彼故鬻之。若我而不有之，彼恶得而知之？若我而不卖之，彼恶得而鬻之？嗟乎！我悲人之自丧者，吾又悲夫悲人者，吾又悲夫悲人之悲者。其后而日远矣。	《徐无鬼》	俗乐 真乐	批判世俗因名声丧失自我，主张通过不占有、不展示自我达到本真平静。
吾所与吾子游者，游于天地。吾与之邀乐于天，吾与之邀食于地，吾不与之作为事，不与之作为谋，不与之作为怪，吾与之乘天地之诚而不以物与之相樱，吾与之一委蛇而不与之作为事所宜。	《徐无鬼》	真乐	本真之乐源于顺应天地自然，保持自身本真，不追求世俗功利，不被外物所累。

今也然有世俗之偿焉。凡有怪征者，必有怪行，殆乎非我与吾子之罪，几天与之也。吾以是泣也。... 于是刖而鬻之于齐，适当渠公之街，然身食肉而终。	《徐无鬼》	俗乐	世俗之乐虽有物质层面的满足，但往往伴随不幸，并非真正的快乐，庄子对此持批判态度。
故目之于明也殆，耳之于聪也殆，心之于殉也殆。	《知北游》	俗乐	世俗之乐源于对外在感官能力和主观欲望的执着，这种执着是危险的，不应被珍视
所以贵其无能，而任其天然。	《知北游》	真乐	真乐的本质是顺应自然，不强行追求外在的能力或成就，保持本真
马，蹄可以践霜雪，毛可以御风寒，齧草饮水，翘足而陆，此马之真性也。虽有义台路寝，无所用之。及至伯乐，曰：“我善治马。”烧之，剔之，刻之，雠之，连之以羁鞅，编之以皂栈，马之死者十二三矣；饥之，渴之，驰之，骤之，整之，齐之，前有橛饰之患，而后有鞭策之威，而马之死者已过半矣。	《马蹄》	真乐	真乐在于顺应事物的自然本性，世俗的人为干预会破坏这种本真之乐，导致伤害与痛苦。

彼民有常性，织而衣，耕而食， 是谓同德；一而不党，命曰天 放。故至德之世，其行填填，其 视颠颠。当是时也，山无蹊隧， 泽无舟梁；万物群生，连属其 乡；禽兽成群，草木遂长。是故 禽兽可系羁而游，鸟鹊之巢可攀 援而阙。夫至德之世，同与禽兽 居，族与万物并，恶乎知君子小 人哉？同乎无知，其德不离；同 乎无欲，是谓素朴；素朴而民性 得矣。	《马蹄》	真乐	至德之世的人们遵循自 然本性，无欲无求，与 万物和谐共处，这种状 态下的快乐是本真自然 的，无需外在礼乐修 饰。
澶漫为乐，摘僻为礼，而天下始 分矣。道德不废，安取仁义？性 情不离，安用礼乐？	《马蹄》	俗乐	世俗之乐（如澶漫之 乐）是圣人违背自然本 性创造的，破坏人们素 朴状态，偏离本真快 乐。
夫马，陆居则食草饮水，喜则交 颈相靡，怒则分背相踶。马知己 此矣。	《马蹄》	真乐	自然状态下的快乐是符 合事物天性的本真之乐

及至圣人，屈折礼乐以匡天下之形，县跂仁义以慰天下之心，而民乃始蹉跎好知，争归于利，不可止也。此亦圣人之过也。	《马蹄》	俗乐	世俗之乐源于对功利的追求，是偏离本真的结果
中纯实而反乎情，乐也。	《缮性》	真乐	回归内心纯实与本真情感，才能获得真正的快乐。
礼乐徧行，则天下乱矣。	《缮性》	俗乐	强行推行统一的世俗礼乐之乐会扰乱天下，违背万物本性。
故曰：正己而已矣。乐全之谓得志。	《缮性》	真乐	真乐（乐全）是顺应本性、内心平和自足的完整快乐，不受外在哀乐情绪干扰，与自然本真相契合。
古之所谓得志者，非轩冕之谓也，谓其无以益其乐而已矣。故不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣！	《缮性》	真乐	真乐源于内在充足，不依赖外在功名，无论得志与否皆能保持内心平和无忧
今之所谓得志者，轩冕之谓也。轩冕在身，非性命也，物之傥来，寄也。寄之，其来不可圉，	《缮性》	俗乐	世俗之乐依赖外在临时之物，失去则不乐，最

其去不可止。今寄去则不乐。由是观之，虽乐，未尝不荒也。故曰：丧己于物、失性于俗者，谓之倒置之民。			终导致人丧失自我与本性，成为倒置之民
夫得是，至美至乐也。得至美而游乎至乐，谓之至人。	《田子方》	至乐	至乐是超越世俗情感与得失的精神境界，能使人达到至人的状态，不被死生祸福等变化所困扰。
天下有至乐无有哉？有可以活身者无有哉？今奚为奚据？奚避奚处？奚就奚去？奚乐奚恶？... 故曰：至乐无乐，至誉无誉。天下是非果未可定也，虽然，无为可以定是非。至乐活身，唯无为几存。	《至乐》	至乐	至乐非世俗感官享乐，源于无为；真正的终极快乐超越世俗欢娱，通过无为可实现至乐并保全自身。
北门成问于黄帝曰：“帝张咸池之乐于洞庭之野，吾始闻之惧，复闻之怠，卒闻之而惑，荡荡默默，乃不自得。”帝曰：女殆其然哉！吾奏之以人，征之以天，行之以礼义，建之以太清。夫至	《天运》	至乐	至乐的本质并非单纯的音声，而是需顺应天理、应合人事、契合自然，最终实现调和四时、太和万物的境界。

乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物。			
夫至乐者，…太和万物。	《天运》	至乐	至乐体现与宇宙万物和谐统一的终极快乐理念
故曰：‘至乐无乐，至誉无誉。’	《至乐》	至乐	最高的快乐是超越形式的无乐之乐，最高名誉为无誉
不然。是其始死也，我独何能无概然？察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死。是相与为春夏秋冬四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。	《至乐》	至乐	接受生死为自然转化过程，放下世俗情感束缚，可谓至乐