



目 次

第一章 緒 論	1
第二章 坐忘實踐之前提	21
第一節 「以損為益」之修道思維	22
一、《莊子》書中「益」字之意涵與特色	23
二、「坐忘」之「益」與「以損為益」修道 思維之詮釋	27
第二節 「厚積圖南」之修道原則	30
一、「厚積圖南」觀念之詮釋	32
二、「坐忘」修練中、修練前之「厚積」	36
第三章 忘禮樂、忘仁義——坐忘之初步實踐	39
第一節 《莊子》於世俗禮樂仁義之省思	40
一、《莊子》書中世俗禮樂之特質	42
二、《莊子》書中世俗仁義之特質	46
三、《莊子》所論世俗禮樂仁義所造成之 問題	52
第二節 《莊子》於禮樂仁義真意之彰顯	55
一、《莊子》所昭示真實禮樂之特質	56
二、《莊子》所昭示真實仁義之特質	62
第三節 「忘禮樂」、「忘仁義」之實踐	68
一、「忘禮樂」、「忘仁義」之真實意涵	68
二、「忘禮樂」、「忘仁義」之實踐歷程	72

第四章 離形去知——坐忘之進階實踐·····	79
第一節 《莊子》主張「離形」之原因·····	80
一、肢體形器於修道之無益·····	81
二、執著於肢體形器之有害·····	86
三、離形方可能保身全生·····	90
第二節 《莊子》主張「去知」之原因·····	92
一、聰明智識於修道之無益·····	94
二、執著於聰明智識之有害·····	98
三、去知方可能明悟真知·····	101
第三節 「離形去知」之實踐·····	102
一、「離形去知」之真實意涵·····	103
二、「離形去知」之實踐歷程·····	106
第五章 同於大通——坐忘之真諦·····	113
第一節 《莊子》所謂「同於大通」之意涵·····	115
一、《莊子》書中「道」之功能與性質·····	116
二、《莊子》書中「通」與「大通」之意涵·····	120
三、《莊子》書中「大道」與「大通」之 關係·····	122
四、「同於大通」之意涵·····	123
第二節 「同於大通」於坐忘歷程之功能·····	125
一、化「知」之「有待」為「無待」之樞紐·····	125
二、昇華禮樂仁義、肢體聰明之關鍵·····	127
三、「忘」與「坐忘」之銜接·····	133
第三節 「同於大通」之實踐·····	137
一、「同於大通」實踐層面之意旨·····	139
二、「同於大通」之實踐歷程·····	140
第六章 結 論·····	151
徵引書目·····	163
附錄一 論莊生「坐忘」之「仁義」、「禮樂」次第 ·····	167
附錄二 論莊子「坐忘」寓言「兩種版本」之立場 與形成脈絡——以《淮南子》、《莊子注》 為核心·····	201