

## 《列子》之“忘”的五重境界分析

程钢<sup>1</sup> 姚一敏<sup>1</sup> 秦颖<sup>2</sup> 毛婷<sup>2</sup> 曾佳佳<sup>2</sup>

1. 澳门城市大学, 中国澳门;

2. 北京师范大学珠海校区, 珠海

**摘要** | 本文对《列子》文本中关于“忘”的内容进行心理分析。结果显示,《列子》之“忘”包含五重心性修养境界,分别为:“意之所属,而不自知”的日常之忘;“忘羸忘外”的用事之忘;“上忘而下不叛”的修德之忘;“病忘”的无意之忘;“其觉白忘”“知而忘情”的无为之忘等。这五重境界层层递进、浑然一体,共同构成《列子》之“忘”的心性修养思想。发覆这一道家传统思想对于当代心理教育和心理治疗具有一定的启示作用。

**关键词** | 《列子》; 忘; 心性修养; 境界

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



在中国传统哲学关于心性修养的论述中,“忘”的思想一直处于重要地位。其中又以庄子的“坐忘”最为历代学者和思想家所关注,相关研究也层出不穷,堪称汗牛充栋。然而,作为与庄子并列的道家先哲,列子思想中关于“忘”的丰富内容尚未引起足够的关注与重视。

列子思想中包含有丰富的“忘”的内涵。作为其思想集中反映的《列子》一书,其中共出现“忘”字19次,分别见于共6卷、10章之中<sup>①</sup>。详考诸章中“忘”的含义,可知其具有不同层次的内涵,体现出“忘”的不同境界,且各境界之间呈现出逐层递进的特性。总体而言,《列子》之“忘”可划分为日常之忘、用事之忘、修德之忘、无意之忘,以及无为之忘等五重境界,它们层层递进,浑然一体,共同构成《列子》关于“忘”的

心性修养思想之整体。

### 1 日常之忘: 意之所属, 而不自知

在《列子》文本中关于“忘”的论述里,最基础也最常见的是日常生活场景中的“忘”。其中最典型的例证见于如卷八《说符篇》中的“白公胜忘颀”一章:

白公胜虑乱,罢朝而立,倒仗策,辍上贯颐,血流至地而弗知也。郑人闻之曰:“颀之忘,将何不忘哉?”意之所属著,其行足蹠株培,头抵植木,而不自知也<sup>[1]</sup>。

故事中白公胜因思虑作乱,以致罢朝之后倒仗策而立,策尖刺穿了面颊,血流至地而不自知。《列子》将白公胜之“忘颀”的原因解释为“意之所属……而不自知也”,亦即由于意识心灵有所关注,注意力被占据,

通讯作者: 秦颖, 北京师范大学珠海校区硕士在读, 研究方向: 应用心理学。

文章引用: 程钢, 姚一敏, 秦颖, 等. 《列子》之“忘”的五重境界分析 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (12): 2367-2372.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612273>

① 本文以中华书局1973版杨伯峻《列子集释》为《列子》文本进行研究,其中“忘”之一字所见者包括:2-8(编码为2-8,指《列子》卷二《黄帝篇》之第8章,后仿此)、3-3、3-7、4-15、5-5、5-11、6-3、8-16、8-23、8-35,总计分布于6卷10章之中。

而忽视了“其行足蹊株堦，头抵植木”等情况的发生，进而导致了“忘”。

白公胜之“忘顾”，属于日常生活中常见的注意分配现象。个体过度关注于某一具体事物或情绪，对于其他的刺激没有反应，进而表现出“忘”的现象。除白公胜的虑乱忘顾之外，《列子》文本中还描述了几例与之相类似的生活事件，如：

卷二《黄帝篇》“津人操舟”一章中：

能游者可教也，轻水也；善游者文数能也，忘水也<sup>[2]</sup>。

卷五《汤问篇》“终北国”一章中：

周穆王北游其国，三年忘归。既反周室，慕其国，悄然自失。不进酒肉，不召嫔御者，数月乃复<sup>[3]</sup>。

同上卷“薛谭学讴”一章中：

昔韩娥……过逆旅，逆旅人辱之。韩娥因曼声哀哭，一里老幼悲悉，垂涕相对，三日不食。遽而追之。娥还，复为曼声长歌，一里老幼善跃抃舞，弗能自禁，忘向之悲也<sup>[4]</sup>。

卷八《说符篇》中“柱厉叔”一章中：

柱厉叔事莒敖公，自为不知己，去居海上。夏日则食菱芰，冬日则食橡栗。莒敖公有难，柱厉叔辞其友而往死之。其友曰：“子自以为不知己，故去。今往死之，是知与不知无辨也。”柱厉叔曰：“不然。自以为不知，故去。今死，是果不知我也。吾将死之，以丑后世之人主不知其臣者也。”凡知则死之，不知则弗死，此直道而行者也。柱厉叔可谓慙以忘其身者也<sup>[5]</sup>。

上述四章故事，所描述的都是日常生活之“忘”。探究其“忘”的内在机制，则都属于白公胜“忘顾”中“意之所属……而不自知”的范畴。如善游者之忘水，是一心于游泳而忘记了对水的矜畏之心；周穆王之游终北国而忘归，是醉心于终北国之风土人情，而忘却了归途；一里老幼则沉浸于韩娥“曼声长歌”所带来的欢乐之中，忘却了既往的悲伤；至于柱厉叔，在《列子》看来，则是沉溺于其自身“慙”的情绪之中而“忘其身”，将生死置之度外了。

综上，《列子》之“忘”的第一重境界，是生活中常见的“日常之忘”。其“忘”的机制在于，个体的注意力高度集中于某一事件或情绪之中，“意有所属”，这导致其对于别的事务、情绪或想法丧失注意，进而表现出“忘”的现象。日常之忘是一种注意分配的正常现象，是一种不自觉的、被动的“忘”。这一境界的“忘”缺乏个体主观能动的成分，也较少涉及《列子》之“忘”中心性修养的思想范畴，属于较低的境界层次。

## 2 用事之忘：忘羸忘外

相较于日常之忘的不自觉与被动，《列子》中“忘”的第二重境界则是个体主动应用于具体事务中的

“忘羸”与“忘外”。这一境界特别体现在《列子》卷八《说符篇》“九方皋相马”一章中。该章大体讲述伯乐向秦穆公推荐九方皋，以访求天下之马。九方皋用时三月，终于在沙丘有所得。当秦穆公派人询问马的形状时，九方皋竟不知马的“色物”“牝牡”，把“牡而骊”的马报告成“牝而黄”。穆公大失所望，指责伯乐所荐非人。面对秦穆公的指责，伯乐作出如下回应：

伯乐喟然太息曰：“一至于此乎！是乃其所以千万臣而无数者也。若皋之所观，天机也，得其精而忘其羸，在其内而忘其外；见其所见，不见其所不见；视其所视，而遗其所不视。若皋之相者，乃有贵乎马者也。”<sup>[6]</sup>

故事的结局也正如伯乐所预见的，“马至，果天下之马也。”

九方皋相马的核心要义，在于其能够“忘羸得精，忘外在内”，功夫着落在一个“忘”字上。所谓“忘羸”“忘外”，即不执着于事物的外在形质，主动地忽略它，进而去追求、关注其内在的本质特征，即“得其精”和“在其内”。卢重玄将其解读为：“皋之相马，相其神，不相其神也……忘形而得神，用心一至于此”<sup>[7]</sup>。针对“忘形而得神”，他进一步论述道：“夫形质者，万物之著也；神气者，无象之微也。运有形者，无象也；用无象者，形物也。皋之见乎所见者神也，契其神者而贵于马也。”<sup>[8]</sup>

“忘形而得神”，是一种高明的认知方法论。该方法论强调，面对纷繁事物，首先须厘清其内外、精羸、本末、神形等本质与形式的关系，继而在此基础上做出主观能动的选择，即主动忽略其外在形式，“忘其羸”“忘其外”，进而才能够把握事物的内在本质，即“得其神”与“在其内”。此时，对事物的认识和用事之妙也就达到了伯乐所评论的“观其天机”的境界。由于此方法论衍生于“九方皋相马”这一故事，本文将其所揭示的“忘”的境界的命名为“用事之忘”。

相较于“日常之忘”的被动与不自觉，作为《列子》之“忘”的第二重境界，“用事之忘”中包含有更多主动的成分，其本质即“忘形而得神”。这一具体的认知方法论，它的应用范畴正如伯乐所评价的，“若皋之相者，乃有贵乎马者也”，即在用事之外，其已然具有了心性修养的韵味。

## 3 修德之忘：上忘而下不叛

《列子》卷六《力命篇》“管鲍之交”一章中，赋予了“忘”新的境界，即“修德之忘”。故事中，管仲相齐四十余年，齐国称霸诸侯，罹病弥留之际，齐桓公询问管仲相国继承人选。管仲举荐了隰朋，并解释道：

“勿已，则隰朋可。其为人也，上忘而下不叛，愧其不若黄帝，而哀不已若者。以德分人，谓之圣人；以财分人，谓之贤人。以贤临人，未有得人者也；以贤下

人者，未有不得人者也。其于国有不闻也，其于家有不见也。勿已，则隰朋可。”<sup>[9]</sup>

隰朋之“上忘而下不叛”，是一种谦德的修养。张湛将其注解为“居高而自忘”，杨伯峻《列子集释》又引王重民《列子校释》中的注解：“于上则忘其高，于下又不自亢”<sup>[10]</sup>。这个故事也见于《庄子·杂篇·徐无鬼》中，郭象将其解释为“高而不亢”<sup>[11]</sup>。由此可知，隰朋之“上忘”，是一种居高位而不自得，在下位而无恣睢，不论地位如何，都能够谦虚自抑，以贤临人的道德品质与精神境界。隰朋也因此谦德修养而获得管仲和齐桓公认可，得以接任齐国相位。

隰朋之“上忘”符合中国文化中的谦德修养传统。《易经》第十五卦即为谦卦，卦象为坤上艮下。李光地《周易折中》引《程传》将此意象解析为“地体卑下，山高大之物，而居地之下，谦之象也。以崇高之德，而处卑之下，谦之义也”。程颐又云：“谦有亨之道也，有其德而不居谓之谦。人以谦巽自处，何往而不亨乎？”朱熹《周易本义》亦云：“谦者，有而不居之义……‘有终’谓先曲而后伸也”<sup>[12]</sup>。故事中隰朋“上忘而下不叛”的谦德修养及其境遇，与《易经》谦卦卦辞“谦，亨，君子有终”的精神内涵若合符节，体现出崇高的道德修养水平。

“上忘”所反映的谦德也与老庄等道家的谦德传统一脉相承。老子《道德经》第二章的“圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去”<sup>[13]</sup>，以及《庄子·逍遥游》中“至人无己，神人无功，圣人无名”<sup>[14]</sup>，都强调修行有成者需具备“不恃、不有、弗居、不争”的谦道。而隰朋“居高而自忘”的道德修养，正是道家谦道传统在《列子》文本中的充分展现。

作为《列子》之“忘”的第三重境界，隰朋的“上忘”所反映的谦德修养贯通了中国传统文化中的谦道，其在个人品德修养和具体用事的层面，都具有深刻意义。相较于九方皋之“忘羸、忘外”重在阐述具体用事的认识方法论，隰朋之“上忘”则更多关注在个体德行修养的层面。因此，本文将将其境界命名为“修德之忘”。《列子》借管仲之口称隰朋为“贤人”，这一称呼也显示出隰朋之谦德修养距离道家所追求的最高境界“真人”，尚有一段差距。

#### 4 无意之忘：病忘

“华子病忘”出自《列子》第三卷《周穆王篇》，是《列子》中较为著名的一篇。故事讲述宋国阳里有一个叫华子的人，人至中年而“病忘”，其症状如下：“朝取而夕忘，夕与而朝忘；在途则忘行，在室而忘坐；今不识先，后不识今。”

华子的家人苦不堪言，先后尝试“史卜”“巫祷”“医攻”等治疗数段，都没有效果。最后倾其家产

之半请鲁国儒生，终于治好了华子的“病”。然而华子“病愈”之后却“大怒，黜妻罚子，操戈逐儒生”。众人大惑不解，华子于是解释道：

“曩吾忘也，荡荡然不觉天地之有无。今顿识既往，数十年来存亡、得失、哀乐、好恶，扰扰万绪起矣。吾恐将来之存亡、得失、哀乐、好恶之乱吾心如此也，须臾之忘；可复得乎？”

华子之“病忘”，是一种“无心而忘”的境界。华子自述其“病忘”之时，所体验到的是一种神妙的精神境界：过去数十年来的存亡、得失、哀乐、好恶等外在事物与内在情绪情感体验，本来是乱其心的“扰扰万绪”，此时都不再萦绕于心，牵挂于怀；不但如此，甚至对于如天地之大的存在，华子也恍恍惚惚，不知其有无。华子“忘”的境界，既是一种对既往内外扰扰万绪的超脱，更是一种天地不容于心的无心之境。张湛将华子之境界描述为“忘者之心”，形容其“泊尔鈞于死灰，廓焉同乎腐宅，圣人将无所容其鉴”<sup>[15]</sup>，这是一种寂静辽阔，不容物于心的境界；张湛并认为华子之忘是一种“同于自然，无心之极”<sup>[16]</sup>的高远境界。卢重玄在其解中，同样将华子之忘解读为一种精神修养的境界：“华子学道而忘其有……忘其有者，得丧不入于天府”<sup>[17]</sup>，这一判断与张湛“圣人将无所容器鉴”的描述异曲同工，认为华子是一位学道有成的高人（圣人），而其病忘，实际上是一种不容物于心的道境。

“病忘”非病，而是老子“夫唯病病，是以不病”的境界。华子之“病忘”，其实并非真病，而是一种无物容心，同于自然的深邃高远的“忘”的境界。称其为病者，实际上是包括华子家人、史、巫、医、鲁之儒生等为代表的世人的误解。而这一误解之所以产生，是由于世人不能理解华子“病忘”这一表面症状背后的深层精神境界所致。老子第71章有言：“知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。”<sup>[18]</sup>世人以华子之忘为病，或认为华子是因病而忘。世人不能理解华子之忘的境界，而自以为是地认为华子有病，这就是所谓“不知知，病也”。华子能够体认自己之“忘”的境界，能够认识到世人的错误，因而他反对世人对他的“治疗”，这是第一个“病病”的层面；同时，华子能认识到所谓“既往，数十年来存亡、得失、哀乐、好恶，扰扰万绪”才是真的“病”，因而能够在无意识的状态下达到“忘”的境界，这是第二个层面的“病病”，这二者综合，正是老子“夫唯病病，是以不病”的智慧。

“病忘”是一种不究竟的“无意之忘”。其一，华子之“忘”的境界是无意识状态下达到的，期间没有自知力。因此，鲁之儒生首先“试露之，而求衣；饥之，而求食；幽之，而求明”，进而“化其心，变其虑”，华子就被从“须臾之忘”的状态中唤醒了，并因其被唤醒而悔恨恼怒不已。这显示出华子在“忘”中时，处于

一种无意识的状态，其意识自我是丧失的，二者并未能整合。其二，这种意识与无意识的未整合状态，导致华子外在表现与内在境界尚未达到浑然一体，自如随心的境界，因此世人以为他的“忘”是一种需要治疗的病。而道家认为真正的得道真人是“大隐隐于市”“和光同尘”的。即虽然其内在精神境界已然臻至真人得道之境，但在表面上其与普罗众生是没有差异的。在这个意义上，华子这种“能进而不能出”的“病忘”状态，只是一种无意识状态下偶然进入的境界，这种“无意之忘”，尚未达到《列子》之“忘”的最高境界。

### 5 无为之忘：其觉自忘、知而忘情

《列子》之“忘”的最高水平，是一种“其觉自忘”“知而忘情”的真人无为境界。前者自外而内，后者自内而外，二者互为表里，共同构成了《列子》“无为之忘”这一“忘”的最高境界。

“其觉自忘”是一种古真人境界。“自忘”出自卷三《周穆王篇》的“觉有八徵，梦有六候”一章。本章中，《列子》引用《周礼·春官·占梦》，以阐述其梦觉观<sup>[19]</sup>。其中八徵为故、为、得、丧、哀、乐、生、死；六候为正梦、愕梦、思梦、寤梦、喜梦、惧梦，这是觉与梦的分类。而梦觉现象的本质，则是“神遇为梦，形接为事，故昼想夜梦，神形所遇”。<sup>[20]</sup>至于神遇与形接的内在机制，则是感变，所谓“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类”<sup>[21]</sup>，《列子》认为，梦觉之所起，是由于人之一体感于天地而应于物类，即所谓天人感应，这是梦觉的内在机制。因此，不同的梦觉之所以产生，是由于个体之“感变”的差异：“故阴气壮，则梦涉大水而恐惧；阳气壮，则梦涉大火而燔内；阴阳俱壮，则梦生杀。甚饱则梦与，甚饥则梦取。是以以浮虚为疾者，则梦扬；以沈实为疾者，则梦溺。藉带而寝则梦蛇；飞鸟衔发则梦飞。将阴梦火，将疾梦食。饮酒者忧，歌舞者哭。”<sup>[22]</sup>基于这一机制，《列子》认为，通过识别梦觉之感变，个体能够做到不受其影响，进而保持清静平和的心态：“识感变之所起者，事至则知其所由然。知其所由然，则无所怛。”<sup>[23]</sup>《列子》称能够达到这一状态的人为“神凝者”，而“神凝者想梦自消”。最后《列子》总结道：“古之真人，其觉自忘，其寝不梦，几虚语哉？”，明确提出了“自忘”“不梦”是一种明白通达，神凝心寂的古真人境界<sup>[24]</sup>。《列子》之“真人自忘”，与《庄子·大宗师》中“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深”<sup>[25]</sup>，《庄子·刻意篇》之“圣人之生也天行，其死也物化”<sup>[26]</sup>，以及《淮南子·俶真训》之“夫圣人杖性依神相扶而得始终，是故其寐不梦，其觉无忧”<sup>[27]</sup>，都处于同一境界。

“其觉自忘”是自外而内的心性修养境界。《列子》所谓“古之真人，其觉自忘，其寝不梦”的境界，

是一种明了梦觉现象背后的感变机制，能识其根本，进而不固着于二者外在表象与表面差异的通达神凝的境界。在这一境界下，所谓觉之形接，梦之神遇，其本质都是“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类”的感变现象，也即卢重玄所谓“常化”：“形所接者，咸以为觉，神所交者，咸以为梦。而梦觉出殊，其于化也未始有别。”<sup>[28]</sup>因此，古真人之自忘，所忘者是梦觉二者之表象，忘而后有得，所得者则是天人感变之常化，亦即所谓常道。因此《列子》“自忘”的状态，是通过对外在梦觉现象的深刻认识，明了其现象背后的“感变”，乃至掌握其更本源的“常化”“常道”，进而所达到的一种“古真人”境界。这一心性修养境界，是采取自外而内的路径实现的，其与“知而忘情”的实现路径恰好相反。

“知而忘情”是一种自内而外的无为境界。卷四《仲尼篇》末章中，《列子》借关尹喜之口，讲出了“知而忘情，能而不为，真知真能也”的这一得道境界。其中，关尹子首先指出了道的特点：“其动若水，其静若镜，其应若响”，并进一步点明了道与物二者之间的关系：“故其道若物者也。物自违道，道不违物。”<sup>[29]</sup>则这一思想与老子的“上善若水”<sup>[30]</sup>，以及《庄子内篇·应帝王》的“至人之心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤”相一致<sup>[31]</sup>。这一描述中已经蕴含了无为的思想。关尹子并明确指出，“善若道者，亦不用耳，亦不用目，亦不用力，亦不用心。用试听形智以求之，弗当矣。”道不能通过人为的造作求得，而只能是“默而得之，性而成之者得之”。得道之后，自然就达到了“知而忘情，能而不为”的“真知真能”的境界。此处，张湛把“默而得之，性而成之”注解为“自然无假”；同书《汤问篇》中，张湛则将其注解为“自然而能”<sup>[32]</sup>，可见“默而得之，性而成之”蕴含着自然无为的内涵。卢重玄则更为直接地指出，“知而忘情”即无为的境界：“唯默然而内昭，因性而成者，乃得之矣。知因性者，必亡其情。能亡其情而无为者，此乃真知真能也。”<sup>[33]</sup>因此，《列子》的“知而忘情”，是一种顺应本性、回归自然的得道者自然而然所展现出来的状态，是一种无为而自然的境界。且这一境界不同于“其觉自忘”的自外而内，是先内在得道，而后外在自然表现出来的。

“其觉自忘”与“知而忘情”，共同构成了《列子》之“忘”的最高境界——“无为之忘”。其中“其觉自忘”，是从外在的梦觉现象入手，自内而外地探索其现象背后的“感变之所起”，通过充分体认其内在机制而达到的自然之忘；“知而忘情”，则是内在“默而得之，性而成之”，得道之后的自然无为之忘。二者殊途而同归，都是明白通达，得道的真人境界，因此，称之为“无为之忘”。这一境界相较于华子偶然所得而不自知的“无意之忘”，当然更为深远通明。

## 6 小结

《列子》之“忘”的思想，由浅入深可分为日常之忘、用事之忘、修德之忘、无意之忘和无为之忘等五重境界。这五重境界既包含个体内在的心性修养，也包含现实人生的实际应用，彼此之间既层次分明，又层层递进，共同构成其“忘”的思想之整体。在当今时代，回顾《列子》之“忘”的丰富内涵，发覆其心性修养和现实应用的价值，对于抚平当代人的心理冲突，疗愈其心理疾病，促进其现实人生，均具有相当的意义。

## 参考文献

- [1] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 287.
- [2] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 63.
- [3] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 173.
- [4] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 186-187.
- [5] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 278-279.
- [6] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 271-272.
- [7] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 271.
- [8] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 272.
- [9] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 210-211.
- [10] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 210.
- [11] 郭庆藩. 庄子集释 [M]. 中华书局, 2012: 846.
- [12] 李光地. 周易折中 [M]. 中华书局, 2022: 167.
- [13] 老子道德经注校释 [M]. 楼宇烈, 校释. 王弼, 注. 中华书局, 2016: 6-7.
- [14] 郭庆藩. 庄子集释 [M]. 中华书局, 2012: 20.
- [15] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 114.
- [16] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 115.
- [17] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 115.
- [18] 老子道德经注校释 [M]. 楼宇烈, 校释. 王弼, 注. 中华书局, 2016: 178.
- [19] 傅正谷. 《列子》梦理论与梦寓言述评 [J]. 贵州社会科学, 1991 (10): 6.
- [20] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 108.
- [21] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 107.
- [22] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 107.
- [23] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 106.
- [24] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 108.
- [25] 郭庆藩. 庄子集释 [M]. 中华书局, 2012: 235.
- [26] 郭庆藩. 庄子集释 [M]. 中华书局, 2012: 543.
- [27] 何宁. 淮南子集释 [M]. 中华书局, 2018: 102.
- [28] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 107.
- [29] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 151.
- [30] 老子道德经注校释 [M]. 楼宇烈, 校释. 王弼, 注. 中华书局, 2016: 20.
- [31] 郭庆藩. 庄子集释 [M]. 中华书局, 2012: 315.
- [32] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 152.
- [33] 杨伯峻. 新编诸子集成: 列子集释 [M]. 中华书局, 2013: 152.

## Analysis on the Five Levels of “Forgetting” in *Liezi*

Cheng Gang<sup>1</sup> Yao Yimin<sup>1</sup> Qin Ying<sup>2</sup> Mao Ting<sup>2</sup> Zeng Jiajia<sup>2</sup>

1. City University of Macau, Institute of Analytical Psychology, Macau;

2. Beijing Normal University, Zhuhai Campus, Faculty of Psychology, Zhuhai

**Abstract:** This paper conducts a psychological analysis on the content related to “forgetting” in the text of *Liezi*. The results show that the “forgetting” in *Liezi* encompasses five levels of the cultivation of the mind and nature, namely: the daily forgetting of “being attached to something in the mind without being aware of it oneself”; the forgetting in handling affairs of “forgetting the coarse and the external”; the forgetting in cultivating virtue of “the superiors forgetting while the inferiors not rebelling”; the unintentional forgetting of “forgetting due to illness”; and the forgetting in inaction of “forgetting spontaneously when awakened” and “knowing but forgetting emotions”. These five levels progress layer by layer and are integrated as a whole, jointly constituting the thought of the cultivation of the mind and nature regarding “forgetting” in *Liezi*. Uncovering this traditional Taoist thought has certain enlightening effects on contemporary psychological education and psychotherapy.

**Key words:** *Liezi*; Forgetting; Cultivation of the mind and nature; Realm