

《莊子》的養生哲學、倫理政治與 主體轉化

賴錫三

(高雄) 中山大學中文系教授

一、前言：在養生現象的流行風潮下，重返《莊子》的養生哲學

本文欲探討的養生課題，是二十一世紀的流行現象之一。只要看看無處不在的保健食品廣告，電視節目與平面媒體到處鼓吹養生觀念，強調有益身心健康的慢食、慢活等新生活運動。各種琳琅滿目的健康訴求口號，在在顯示這可能是人類有史以來最強調身體保健的養生年代。法國漢學家于連（François Jullien 或譯為余蓮、朱利安）曾在《養生：遠離幸福》（*Nourrir sa vie : à l'écart du Bonheur*）一書表示，他一方面驚嘆法國養生書籍已有逐漸取代哲學書籍的傾向，另一方面也注意到東方有關能量、呼吸等氣論養生方技已重新流行於西方¹。

在宗教退位、諸神除魅的貨幣哲學時代，當追求形而上的精神超越大規模失效後，人們能依憑的似乎只有縮回形下的物質生活與身體經濟的保健管理。在這個追求小確幸的年代裏，人們的心量也逐漸內縮起來，古典式的宏大敘述，不管是形而上的超越嚮往（天地並生，萬物為一）、倫理學的恢宏心量（眾生病是故我病），幾乎都消退為渺遠的虛幻靈光，成為遙不可及的天邊雲彩。古典人格如

本文為科技部專題計畫 (MOST103-H-110-081-MY3) 之部分研究成果。並感謝兩位審查提供寶貴意見。

¹ 可參見何乏筆：〈養生的生命政治：由于連莊子研究談起〉一文，對于連《養生：遠離幸福》一書的分析介紹與反省批判，收入《中國文哲研究通訊》第 18 卷第 4 期（2008 年 12 月），頁 115-138。

張載所描述的：「爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平。」在當今流行的養身保健的年代裏，猶如《莊子》真人經常被嘲諷：「猶河漢而无極也；大有逕庭，不近人情焉。」²如今強調個我性「永保安康」的幸福與保健，已成爲最可確信的切身之事，原本古典式養生涉及的修身養性、安身立命等深厚內涵，也逐漸被限縮爲個人形軀式的延年益壽、健康衛生、體能保健、甚至體態塑身。換言之，現代健康觀念下的養生內涵，主要在於一技一藝的醫療藥方與身體管理。甚至配合科技的效能控制，讓養生成了所謂「身體的能量經濟學」現象³。在現代人看似擅長養生的流行風尚下，人們已逐漸遺忘古典養生哲學的恢弘內涵了。然而在這科技昌盛、醫療進步、健檢風行的新年代，有必要回頭探究古典式的《莊子》「養生哲學」嗎？《莊子》的養生觀點不會顯得過時退色？它能夠再爲當今的養生風潮提供任何啓發嗎？由於筆者長期關懷《莊子》在跨文化時代下的古典新義，所以也希望在現代人特別關懷的養生營衛這一時尚課題上，嘗試挖掘《莊子》養生哲學的當代潛力。

養生之「養」涉及「如何」養的問題。如何方能謂之「善養」？就《莊子》而言，這便觸及養生的宗主。〈養生主〉之「主」者，關鍵要領也。養生要把握到真正關鍵處，將心力用在刀口上，方不錯用工夫。養錯重點，或以不善巧方式養之，皆不可謂獲得養生之「主」。誠如〈德充符〉曾嘲諷一般人不懂得欣賞生命內涵（德）之大美，只將眼光擱淺在皮相外貌（形），結果掉入了顛倒錯亂的「誠忘」窘境。它把不是重點當成重點，患了遺忘真正重點的大失落：「德有所長而形有所忘，人不忘其所忘而忘其所不忘，此謂誠忘。」⁴一樣的道理，現代時風下的身體經濟、熱量管理，是否可能也同樣患有「誠忘」的弔詭之病？換言之，這可能是一個流行養生，卻遺忘了養生「主」的「誠忘」（大失落）年代。

《莊子》曾嘆：「悲夫！世之人以爲養形足以存生；而養形果不足以存生，則世奚足爲哉！」⁵對《莊子》而言，世人都期待延年益壽而花盡心思在形體養生上，但這大都只呈現一種養生現象的流行，並不一定真能調適上遂而提出深思熟慮的養生哲學。只有深獲養生之「主」者，方才可謂之養生哲學。筆者認爲

² [清]郭慶藩輯：〈逍遙遊〉，《莊子集釋》（臺北：華正書局，1985年），頁26-27。

³ 關於「能量經濟學」的現代養生之異化危機，可參見何乏筆：〈養生的生命政治：由于連莊子研究談起〉，頁115-138。

⁴ 郭慶藩輯：〈德充符〉，《莊子集釋》，頁216-217。

⁵ 郭慶藩輯：〈達生〉，頁630。

《莊子》對養生課題的貢獻，在於深刻地省思何謂養生、如何養生的修養工夫，由此才觸及更關鍵也更具普遍性的養生哲學。本文認為《莊子》這種將養生深化為養生哲學的「主體轉化」之修養工夫，或許將可為于連憂心的「養生方技取代哲學反思」的危機現象，提供一種批判性回應。

二、〈養生主〉的文惠君興發了什麼養生啟示

《莊子》「養生」概念出自〈養生主〉一文，所以要理解《莊子》的「養生哲學」，回到〈養生主〉脈絡來解讀是最直接的下手處。問題是，〈養生主〉的「庖丁解牛」深具寓言效果，假藉文惠君之口說出「得養生焉」，其意義仍不免隱晦難明，猶如公案有待參究。這也是本文一開始，就想試解〈養生主〉「庖丁解牛」之寓意，以揣摩文惠君「聞庖丁言」而領悟的養生啟示。

〈養生主〉的核心主文，集中在庖丁具體解牛過程及解牛體驗之描述，藉由親身經驗的覺察、敘述而呈現反思性格。正因為具有：體驗／描述／反思的覺察效果，使得原本只是解牛之特殊行業技術，被提昇為普遍共通於身體技藝的力量美學之微觀覺察與動態歷程⁶。〈養生主〉善於化腐朽為神奇，將原本俗民階層充斥血腥污穢的屠宰現場，轉化為後來文人雅士愛好不已的美學公案，甚至成為法國《莊子》學者眼下的權力廚房⁷。當時儒雅君子主張「君子遠庖廚」，庖廚之地顯然被預設為不善不美，是不宜搬上臺前的幽默場域。《莊子》擱置先入為主的道德評判、美學成見，改以力量美學的獨特眼光，重新注目庖丁（我）與牛（物）在近身搏鬥交纏之際，酣暢淋漓的身體力度、遊刃節奏，甚至整場活動特

⁶ 近來有若干學者從身體技藝的體知角度分析〈養生主〉，例如畢來德 (Jean François Billeter)、楊儒賓、方萬全等名家，此一角度已累積相當可觀的學術成績，本人亦曾有相關論文參與此一討論。但認為這一角度並未窮究〈養生主〉有關「養生」之內涵，故打算再加補充，本文便是嘗試之一。有關身體主體的技術論述，可參見畢來德著，宋剛譯：《莊子四講》（臺北：聯經出版事業公司，2011年）。楊儒賓：〈技藝與道——道家的思考〉，收入臺灣大學中國文學系編：《王叔岷先生學術成就與薪傳論文集》（臺北：臺灣大學中國文學系，2001年），頁165-191；方萬全：〈莊子論技與道〉，收入劉笑敢主編：《中國哲學與文化第六輯：簡帛文獻與新啟示》（桂林：廣西師範大學出版社，2009年），頁259-286。

⁷ 葛浩南 (Romain Graziani) 曾以政治隱喻角度解讀庖丁與文惠君的對話，換言之它可能延伸出權力批判的政治廚房意味。參見葛浩南：〈莊子的哲學虛構〉，《中國文哲研究通訊》第18卷第4期，頁59-70。

有的自由律動之微妙氣氛⁸。作者獨具洞察之眼和深描之筆，儒雅君子難以承受的不安之心、血腥之地，居然在《莊子》「以道觀之，物無貴賤」⁹的道眼下，讓平凡無奇甚至污穢不堪的事物，敞開一線黑暗之光，甚至孳乳出養生之理。原本屠宰難於倖免殘酷與暴力之荒蕪，如今被轉化出美學或養生的意義盈餘，豈不弔詭難解？若《莊子》意不在將暴力合理化，那麼這種「以醜惡為美麗」的顛覆到底傳達了什麼魅力？身體勞動有何養生訊息深藏其間？這便是「庖丁解牛」寓言，隱晦幽微、啓人疑竇之迷團，但也是解謎問津者興味所在。

《莊子》筆下的庖丁解牛，並非平面紀錄屠宰現象，它不渲染血氣腥膻之暴力氣氛，反而要深觀一流庖解現象透露出來的技藝內裏、活動自身。作者的描述既帶人親臨刀入骨節之迷宮通道，又令人超然全觀整體活動歷程，最後產生若有所悟的覺察與省思。在這一入一出之間，作者藉庖丁之口點出關鍵（主）之所在：「所好者道也，進乎技矣！」暗示作者關心所在，遠非表面屠宰行業和實際解牛動作。真正引領他出神而入迷，入迷又出神的，乃是活動自身顯示的力量機遇和運作模式，以及從中體現出物我遭遇，人我交涉之共通原理。

從庖丁解牛的敘述結構來看，它起始於文惠君親身在場，親眼目睹屠宰情境。《莊子》設計這一場不符禮教身分，轉化統治威儀的政治廚房。一開始就虛構了一場淨化文惠君官方習氣的洗禮儀式，甚至上演一場宰牛戲劇的殘酷劇場，撼動並轉化文惠君的認知習性與存在狀態。正如〈達生篇〉也經常透過雅士（儒門文人）與俗民（百工勞動）的對照，突顯身體勞作帶出的生命活力¹⁰。當文惠君親身流觀整個解牛活動時，那行雲流水的庖丁身體之抑揚頓挫的觸覺狀態，被

⁸ 力量美學一語取自德國哲學家孟柯 (Christoph Menke)，孟柯觀點深受尼采啓發，何乏筆認為孟柯對尼采力量美學的討論，與畢來德對《莊子》的身體制機轉化之討論，具有跨文化的可對話性。可參見何乏筆：〈氣化主體與民主政治：關於《莊子》跨文化潛力的思想實驗〉，《中國文哲研究通訊》第22卷第4期（2012年12月），頁41-73。簡言之，意識主體（官能）向身體主體（力量）的轉化過程，將同時帶來充滿活力的力量遊戲，孟柯這種力量美學的主體轉化與提升，從《莊子》看來，可能隱含某種身心實踐轉化的養生意味，對此筆者將另外為文加以探討。

⁹ 郭慶藩輯：〈秋水〉，《莊子集釋》，頁577。

¹⁰ 例如〈達生篇〉提及的：病僂丈人之承蜩，津人之操舟，呂梁丈夫之泳水，梓慶之削木為鐻，工倕之巧畫規矩等等百工行業的勞動達人，他們的身體實踐一再展現「技進於道」的生機活力。對於這種身體與物質、情境的微妙互動狀態，《莊子》一再以「凝神」、「若神」稱之。反而貴族階層、文化精英在逐漸「去勞動」的智識化過程，讓這種「全身是神」的生命力產生弱化危機。本文重點雖不放在勞動、創造與生命力的探討，但勞動與養生的關係也值得注意。

描述如下：

庖丁爲文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。¹¹

身爲貴族之尊的文惠君，初到血污四濺、髒亂不堪的屠宰現場，想必一開始也渾身不自在。奇妙的是，他很快就被眼前一幕幕的行動景觀所吸引，他的焦點意識似乎不再看見血漬四濺的宰場背景，他的意識被轉化爲順隨庖丁身體自我 (Leib-Selbst) 的律動，隨之融入與牛共舞的身體節奏與運動韻律中。文惠君一開始雖只是從旁觀看解牛活動，但不知何時開始，也不知什麼起了作用，觀者卻有了身歷其境般的感受。文惠君恍若自發性地身體模擬 (Mimesis) 了庖丁，跟隨庖丁充滿活力的身體韻律，一起進入美妙而特殊的時間性。這位與牛共舞的庖丁達人，當他全神貫注投身於宰牛活動時，其所散發的身體氣氛瀰漫一股動態的生機活力，不知不覺也讓觀者捲入其中，促使觀者的身體也啟動了模擬的轉化作用，因此而有了感同身受的美妙感¹²。當庖丁的「手」、「肩」、「足」、「膝」等等一連串的身體部位和牛體部位相遭遇時，其產生的「觸」、「倚」、「履」、「踣」等等一連串的運動節奏之力量迴蕩，讓文惠君的意識自我忘卻自身而讓位於身體自我，從而跟隨庖丁身體一起進入恍若音樂弦律和舞蹈節奏之中。換言之，「合桑林之舞」、「中經首之會」，雖是由庖丁體現創造的行動氣韻，但多少也帶給文惠君同拍共振的「體知」領受¹³。也因為先有了切身經驗的感受興發，進而啟動了底下極有生產性的對話：

文惠君曰：「諱，善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非〔全〕牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天

¹¹ 郭慶藩輯：〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 117-118。

¹² 模擬 (Mimesis) 一概念，出自德國法蘭克福學派創始人阿多諾 (Theodor W. Adorno) 之手，宋灝 (Mathias Obert) 吸收以詮釋庖丁解牛的運作狀態；另外有關身體自我一概念，則是宋灝結合了海德格的「在世存有」與梅露龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 的「獻身於世界而存有」，結晶而出的身體現象學概念。有關身體模擬、身體自我之描述，可參見宋灝：〈逆轉與收回：《莊子》作爲一種運動試驗場域〉，《中國文哲研究通訊》第 22 卷第 3 期（2012 年 9 月），頁 169-187；宋灝：〈由身體現象學談書法工夫論〉，《東吳哲學學報》第 28 期（2013 年 8 月），頁 39-69。

¹³ 體知一詞由杜維明提出：「體知概念籠罩下的『身體』涵著『以身體之』的意思。凡是真有實感的內在經驗，都與體知有關：體驗、體會、體味、體察、體究和體證，都是體知的面向。」見杜維明：〈身體與體知〉，《當代》第 35 期（1989 年 3 月），頁 52。

理，批大卻，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軻乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有閒，而刀刃者無厚；以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」¹⁴

妙哉！文惠君在整個對話場景中，雖只有簡單兩句的一問一答，但在前後兩個「善哉」之間，經由庖丁對解牛過程的經驗重述與反思描述，文惠君先前遊觀了庖丁之舉，現在又聽完庖丁之語，剎時靈光乍現，湧出「養生」領悟。此事甚奇，屠宰之事不是關乎犧牲與死亡嗎？怎會有養生之機藏身其間呢？文惠君的領悟是什麼？此領悟有何道理？這裏筆者打算先揭曉謎底，下幾節再一一論證其中原由。簡而言之，筆者認為經過庖丁啓示而新生的文惠君，已能重新觀看原先身陷人際牛體、權力網絡的處身情境，現在的他似乎已悟得如何在錯綜複雜的人間網絡裏「緣督而行」。換言之，如何在倫理政治的權力蠻牛之角力中不再傷生害命，甚至遊刃有餘的那個養生竅門現在被打開了。可以說，庖丁透過屠宰的處處殺機，巧妙地為文惠君示現了生機之道的空隙。原本血肉模糊的屠宰牛體，現在則類通為錯綜複雜的人際牛體。善哉文惠君，由「解牛之技」而觸類旁通地領悟了「養生之道」。以下嘗試申論之。

三、「技進於道」的養生領悟：人際牛體與主體轉化

庖丁與文惠君的對話內涵，本文將它把握成幾個重點。首先，庖丁的解牛活動已超乎一般「技」層次而上達「道」層次，此即所謂「道也，進乎技」。其次，庖丁解牛技術所以昇入「技進於道」的化境，必須透過「官知止而神欲行」這一主體轉化機制實現，尤其意識自我（感官心知）須讓位給身體潛能（全身是神），「神」則是身體自我「依乎天理（順乎自然）」而自動自發的潛能發用¹⁵。再者，文惠君先親臨解牛現場而感同身受，又聽聞庖丁即事說理的現身說

¹⁴ 郭慶藩輯：《養生主》，頁118-124。

¹⁵ 筆者這裏對「神」的身體性之描述，近乎畢來德所謂從「人」的機制到「天」的機制之身體轉化，但筆者不同意畢來德切割身體與氣化的限縮觀點，參見拙作：〈身體、氣化、

法後，乃能從解牛體驗之反思中觸類旁通於「養生」道理，他由解牛活動興發的養生領悟，恐怕也非單屬一技一藝的養生方術，而是有關根本性或基源性的養生大道。

從庖丁到文惠君，從解牛到養生的位移轉化，如何可能？關鍵便在於「道通為一」的秘響旁通之效果。正因為庖丁展演與敘述的並非一般解牛現象與技術說明，而是觸及任何身體實踐技藝如何「技進於道」的共法，所以文惠君領悟的也非一般養生方技，當是人際世間都無所逃脫，都得善巧回應的養生「宗主」。換言之，文惠君領悟的「養生」之「主」，一樣須從「道也，進乎技」索求。

近年來從「技藝美學」角度閱讀庖丁解牛者，都會將理解重點放在庖丁「身體主體」如何上達「技進於道」的實質細節、過程結構。從這一角度閱讀，〈養生主〉的庖丁解牛，就和〈達生篇〉各種技藝描述相類似，只是描述得更細緻複雜而已。但「庖丁解牛」和其它技藝現象相較，卻隱含更豐富的寓言寓意，也就是文惠君領悟的養生義蘊。這便使得「庖丁解牛」的意義非凡，可以旁通甚至顯豁《莊子》技藝現象中的養生哲學。但目前學者大都將重點放在技藝實踐的行動哲學或主體轉化的討論上，較少注意其中同時隱含的養生意義。但倘若將庖丁解牛放回「養生」寓言視域，直就文惠君的養生興發思考，那麼文惠君除了感受庖丁身體運行的力量美學現象外，也已將其轉移或擴大到「在世情境」中尋思養生之道的內涵。文惠君原本只停留在一技一藝的解牛活動欣賞庖丁，如第一個「善哉」焦點不脫解牛之技的讚嘆，但當庖丁明白告訴文惠君要如何上昇到「善庖」與「善刀」的遊刃神境，從而使手中庖刀「十九年而刀刃若新發於硎」時，文惠君乃頓然從「解牛」的「技進於道」，類通於「處世」的「技進於道」，從而領受了第二個「善哉」之大美妙。

屠宰畢竟事屬庖丁專業，它本屬於少數特殊行業之專技，貴為上層階級的文惠君，或許一時心醉神迷於庖丁神技，卻不可能對屠宰領悟太多，因為他的「身境」並不長期身處屠宰情境。從文惠君自庖丁達人「技進於道」的興會所得，筆者推斷，它已從解牛這一屠宰場域，轉移或擴大到更普遍、更基本的人生場域，也就是「人間世」的處身境域。並由此悟出如何在人間世的牛體網絡中，獲得「安身立命」的庖解之道。

政治批判：畢來德《莊子四講》與〈莊子九札〉的身體觀與主體論》，《中國文哲研究通訊》第22卷第3期（2012年9月），頁59-102。關於畢來德從「機制」(régime) 詮解「庖丁解牛」中的身體主體之轉化潛能，請參見畢來德著，宗剛譯：《莊子四講》。

從庖丁「解牛」的「技進於道」，到文惠君「養生」的「技進於道」，它既是身境場景的連類感通，也是從特殊（解牛之技）到普遍（養生之道）的日常性工夫轉向。現實中雖僅有少數人從事宰牛工作，但只要身而爲人都一樣要面臨日常生活、人際關係的「庖解現象」。從文惠君的觸類旁通、類應聯想看來，人與人之間的關係交錯、倫理脈絡、階層網絡、權力支配等等，錯綜往來之生活世界，恰恰被模擬爲庖丁解牛時的處身情境。文惠君身處錯綜複雜的倫理、政治之人間迷宮，此時正好具體而微地被庖丁刀下的牛體網絡給映襯出來。文惠君驚嘆人際處世的角色折衝、利害關係，就猶如庖丁手刃遊處各種矛盾衝突、阻塞糾結的骨肉羅網，一不小心便要刀牛兩傷，物我兩害。所謂：「良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。」衆人在世間處境不免在刀劍人生的「割折」刀靡下，傷痕累累，銳氣漸消，致使生命損耗成一把不再精氣神旺的鈍刀。然而眼前爲文惠君解牛的庖丁達人，卻奇蹟式地在歷經十九年的解牛生涯後，依然刀刃精銳如新，就像剛從磨石新出的刀鋒般銳亮有光。文惠君也就從庖丁手中這把用了十九年卻「若新發於硎」的善刀，領悟到如何庖解人間世務的善養之道。

文惠君領悟的養生之道何在？在〈養生主〉的寓言中，或許僅能得出一個大概的隱喻消息，那便是：人生在世之折衝遭遇猶如庖丁遇牛體之迷宮，庖丁之刀刃則象徵人之主體的厚薄虛實狀態，若要刀入牛體而不迷不傷，則要體察「依乎天理，批大卻，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎」的「因循」順應之道。在不碰硬，不強行的順逆、迎拒等曲折之間，尋得「遊刃有餘」的間隙通道。在《莊子》看來，人間世的各種倫理處境並不那麼理所當然就能優遊其間，其中充斥各種角色折衝造成的人際迷宮。它也容易被權力支配滲透，使關係通道被權力填滿而阻塞異化，從而失去了原初的自由活力與倫理感通的精微彈性。要如何重新打開人間世的倫理空隙，找回關係中的自由彈性，便是人生在世都得學習的一門生活藝術。這門養生哲學乃是無所逃的必修課。《莊子》藉庖丁之口，鄭重地提醒人們千萬要憂患戒慎，粗魯不得、大意不可：「吾見其難爲，怵然爲戒，視爲止，行爲遲。」如此才可能在錯綜複雜的處境中，進行「動刀甚微」的庖解手術，隨之迎刃而解。就算暫時過了難關，庖丁還告誡文惠君要懂得「善刀而藏之」，千萬不可志得意滿而忘了「逆轉收回（老猿掛印回首望）」，這一手回鋒含藏的保任工夫¹⁶。看來，這門養生哲學同時隱藏著倫理與修養訊

¹⁶ 參見宋灝：〈逆轉與收回：《莊子》作爲一種運動試驗場域〉，頁170-172。

息，有待細細推敲。

「逆轉收回」一詞，取自宋灝談《莊子》與書法的用語，有趣的是庖丁解牛亦是書論常引用的美學養分。宋灝強調書法書寫的身體模擬之「澀」感，和身體與物遭遇過程中的「逆轉收回」之時間性相關。此亦相通於庖丁解牛的「中經首之會，合桑林之舞」之體驗。其實，「澀」也是人在「人間世」必然要遭遇「他者」的處境，因此人生無法單憑個人主體的意向性而直行，必需如庖丁解牛一般迂迴於空隙而曲行，並與他人共成來回韻律的彈性之舞。本文如是推斷，文惠君在遊觀庖丁解牛、聆聽庖丁解說時，隱藏心中的牽掛或焦慮，主要並非如何解牛之專業興味，而是庖丁解牛類應出來的人生處世之共通境遇。筆者也論斷，文惠君最為切身困惑的是，如何回到倫理、政治的「在世存有」而得以「遊刃有餘」，亦即如何善解倫理、政治這一大牛體而安身立命。上述揣摩並推斷文惠君領悟的養生「主」旨，其實正為揭露《莊子》的養生哲學。本文認為《莊子》的養生哲學，並非純屬延年益壽的個我保存，亦非呼吸導引一技一藝的養生偏方，《莊子》式的養生關鍵事涉整個主體或自我的徹底轉化。主體轉化的複雜性，正如庖丁面對的龐大牛體之錯綜結構與迷宮內裏，無法簡化處理也無法技術解決。可以說，徹底處理養生的關鍵課題，便涉及了處理「主體我」與「人間世」各種倫理政治、社會文化的共構性之複雜課題。所以《莊子》的養生工夫，無法被簡化為延年益壽之呼吸吐納、熊經鳥申之任何養形技藝，反而必須深入主體自我與世間倫網混搭侵越、錯綜交纏的人性內涵之洞察與主體結構之轉化，如此才有機會獲得「技進於道」的生命安養。換言之，《莊子》的養生哲學關涉到主體的新理解與轉化，並非僅是身體能量的積累與管理而已。

四、文惠君領悟的養生主旨：權力蠻牛與遊化主體

一般人的養生容易落入技術偏方，難以領悟《莊子》養生之正宗主旨。筆者認為文惠君獲得的養生領悟，不在一技一藝的養生方術之操作，而是基本而普遍、複雜而究極的「宗主」領悟。若用〈天下篇〉的概念，文惠君領悟的乃是養生「道術」而非養生「衆技」。〈天下篇〉曾批判「衆技」支離了「道術」大全：

天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用。雖然，不該不偏，一曲之士也。判天地之

美，析萬物之理……天下之人各爲其所欲焉以自爲方。悲夫，百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將爲天下裂。¹⁷

「道術」一說，原用來批判諸子百家各陷溺在「一察」自好、「一曲」偏限，雖各有一管知見、一門心思、一技之長，卻總掉入「以自爲方」而導致「自是非他」的是非纏鬥。無法從普遍兼備（不該不偏）觀看整體與思考事物，結果總是強以一曲私見「析」、「判」天地萬物之大全大美，呼應了〈齊物論〉所謂「以是其所非而非其所是」的支離破碎。「天下之人各爲其所欲焉以自爲方」，指出「自我中心」正是問題關鍵。「以自爲方」的成心知見、認知偏限，引導了權力意志的意欲偏執，人我各自爲政就像耳目口鼻之一孔官能，雖各有所明，卻不能相通。如此一來，原本「天地之純」、「古人大體」的「道術」，也就支離破碎成百家「衆技」了。〈天下篇〉的「道術將爲天下裂」，也再度呼應於〈應帝王〉的「渾沌鑿七竅而亡」。它們都意有所指地批判了一技一藝、一偏一曲，它們皆象徵了自我偏限的破碎之來臨，以及自我封閉的偏執習性。由一端知見的偏限而來的自我封閉與自我擴張，損害的正是：與世界共在（遊乎天地）、與萬物共遊（與物爲春）、與他人共感（與人相友）。於是，那種天地人我、一氣共感的原初倫理年代（天地之純），乃被遺忘；虛化淡泊、渾沌整全的人格特質（古人大體）逐漸消逝。

〈養生主〉的「技進於道」的養生領悟，正類似〈天下篇〉「道術大體」對「百家衆技」的超越。文惠君領悟的養生道術所以能觸及養生「宗主」，應該也不在於操作任何一偏一曲的養生衆技，而在於養生者的主體自我之全體轉化。一言蔽之，養生宗主還是在於人格主體的全面轉化，並非身心片面的方術操持或煉養。因此本文判斷，文惠君對養生主體的周遍性與根本性的領悟，主要就在於底下兩個關鍵：一是庖丁解牛之所以能「以無厚入有間」，乃需要從「官知」轉化出「神行」的「遊化主體」，這種主體性的全面徹底轉化（解心釋神），才是養生工夫的根本關鍵；二是行使庖丁神技的「遊化主體」，必須在錯綜複雜的牛體網絡中遊刃有餘，這也啓示了文惠君：主體我的構成無法離開複雜的人間世，因此要轉化主體就必得同時回應倫理、政治的共構處境。嶄新的主體之逍遙也必須在人際牛體「之中」，而非脫出人際牛體「之外」遊化，這才是《莊子》養生哲

¹⁷ 郭慶藩輯：〈天下〉，《莊子集釋》，頁1069。

學時時刻刻需要面對的倫網境遇與日常工夫。

進一步說，原先庖丁實際面對的「骨肉牛體」，已被文惠君轉移為「人際牛體」。即牛體的骨節迷宮被重新隱喻為：人在倫理政治網羅涉身的權力交涉處境。其次，庖丁解牛的身體主體之活力運作，也被重新領悟為如何轉出一種「遊化」的新主體狀態。以便使人在倫理政治網絡中，既可避免相刃相靡而「中道夭折」，又能遊化於權力迷宮而盡量打開關係的自由空隙，從而「達之，入於无疵」。亦即在無所逃的日常倫理、權力處境中，獲得性命安養甚至轉化權力。從筆者看來，庖丁眼中的牛體迷宮，已被文惠君領悟為倫理政治迷宮，其中充斥著各種細微權力的滲透與異變¹⁸，想必這也是實際身處權力羅網核心的文惠君，最能感同身受也最需獲得啓示的養生之道。然而，一般人並不像文惠君那樣身處倫理政治之權力核心，他的領悟具有普遍意義嗎？其實對《莊子》而言，文惠君的處境只是一般人生處境的特寫化，兩者在本質上卻有類似的倫理政治結構¹⁹。事實上，倫理政治性並不專屬於文惠君，倫理政治性和人的在世性格本身就緊密相關。例如〈人間世〉假藉仲尼之口說出的義命結構：

天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間。是之謂大戒。²⁰

基本上，人和人必然就是關係性的相偶存在，無人絕對孤立而獨活，人在本質上必已是他人之「親」的「倫理存在」，此乃親情倫理之事實，所以相互牽掛幾乎是必然命運。其次，人這一社會性存有也不能免於階層關係之互動，其中也自然牽涉責任義務。如此一來，社會人的互動倫理也要旁涉延伸出權力關係（廣義的政治性格），此乃人之社會存有的互動必然帶來權責關係之事實。可以說，人

¹⁸ 關於微型權力與政治權力的洞察與批判，可參見拙作：〈《孟子》與《莊子》兩種氣論類型的知識分子與權力批判——「浩然之氣」與「平淡之氣」的存有、倫理、政治性格〉，《清華學報》新第43卷第1期（2013年3月），頁1-52。收入拙著：《道家型知識分子論：莊子的權力批判與文化更新》（臺北：臺大出版中心，2013年），頁43-116。

¹⁹ 行文中的「倫理政治」，一方面既實際指涉周文建制系統中的「親親（倫理）」與「尊尊（政治）」，另一方面也更普遍地指涉了人生在世的處世結構，總是無所逃於倫理與政治這兩輪，甚至是倫理與政治的同盟合謀。關於周代禮樂封建文化建基在「親親」、「尊尊」，所成立的一整套「即倫理即政治」的宗法制度，這套由宗法而衍生的封建政治，亦延續到春秋時代的政制體式來，可參見許倬雲：〈春秋政制略述〉，《求古篇》（臺北：聯經出版事業公司，2003年），頁353-380。

²⁰ 郭慶藩輯：〈人間世〉，《莊子集釋》，頁155。

一出生便自然要在親情倫理關係網絡中被命名，人一社會化便也難逃權力關係網絡的名分定位。這既都是存在事實，也經常被視為理所當然的「義」、「命」結構，這是人人無所逃的在世處境、意義網絡，也是人人安身立命必須恰當回應的倫理、政治羅網。因此文惠君從庖丁解牛得到的第一個啓示應是：如何在人際牛體中善養吾生。隱藏在人際中的倫理性和政治性，恐怕已是最大倫日用，卻也最容易日用而不知的普遍課題，也是養生最關鍵性的宗主難題。

養生的「在世主場」確立了，那麼如何善養吾生的「主體轉化」課題，也就緊接而來。正如庖丁的善刀、善養、善藏，都必然要觸及庖丁與庖刀的厚薄、虛實的轉化課題。又如庖丁要從「目視」轉為「神遇」，要止息「官知」並開啓「神行」，方能在牛體骨節筋肉的阻礙處（「族」），找出「遊刃」空隙。同理，在人際牛體中的在世養生，當然也要有一番「從厚到薄」、「從實到虛」的主體轉化，方能在人倫政治的阻塞罣礙、異化扭曲中，找到庖解權力網絡的遊世之道、化導之路。對於轉化主體的養生工夫，其實〈養生主〉一開始就已預告：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。為善无近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。²¹

上述〈養生主〉的開宗立言，可做為理解《莊子》養生內涵的基本引導。其中提及「緣督以為經」的善養方式，可以達成：保身、全生、養親、盡年。它例舉的養生效益，除了有益身體、性命、年壽以外，也連帶有助於養親的倫理回應。除了點到養生的相關效益以外，它更透露養生工夫的關鍵當在「緣督以為經」。

「督」者，放在庖丁解牛的身體架構來看，它是指骨架交纏、筋肉錯綜的「間隙」通道。若以督脈（氣所循行的中空無形通道）在身體的特殊位置和特殊屬性來譬喻²²，則「緣督」亦可解為「循虛」、「順中」而行²³。大致說來，「緣督」是指不落入兩邊支離的「中空」、「間隙」之通道。問題是，這個中空間隙是如何出現？答案是，「無厚」之遊刃，創造或發現了這一空隙。有了無厚之遊

²¹ 郭慶藩輯：〈養生主〉，頁115。

²² 內丹修煉家常以身體經絡中的「督脈」解之，並以精氣神之流動與轉化的能量觀解讀「緣督以為經」，此種解《莊》之養生觀點另有內丹「性命雙修」之脈絡。筆者過去亦曾採取類似解讀途徑，但目前認為此種養生路徑容易陷於方外競求，故本文暫不採取這種帶有身體方術技藝意味的養生途徑。此種養生方式在中國道教修煉傳統，另有其一脈相承之性命修煉工夫。

²³ 參見郭慶藩輯：〈養生主〉，頁117，郭象《注》，成玄英《疏》。

刀，方能緣督之有間。

這把無厚遊刃的冶煉粹化，便象徵著庖丁主體從「厚」到「無厚」的「虛薄」轉化，亦即「我」到「喪我」的轉化。換成養生的脈絡說，養生之主需在人際牛體的厚重沉濁之中，透過「虛」對主體自我的「虛化」作用，使得主體的「成心」、「偏見」之厚重沉濁，轉化為虛薄平淡的遊化主體。這種能清通阻塞、遊化結構的新主體，就像庖丁那把「遊刃有餘」的無厚之刃，能在人際牛體網絡迂迴穿梭，不讓自己落入是非二元膠著從而耗損太過。可以說，主體虛化的修養工夫（虛化而遊），可以讓人減少大量「此亦一是非，彼亦一是非」的傾軋折傷，以保持〈齊物論〉所謂「照之以天」、「莫若以明」、「得其環中，以應無窮」的超然燕處。「照天」、「以明」、「環中」，可以視為轉化後的新主體特徵，它們都不擱淺在「是非網羅」糾纏中而互相消耗。

透過上述「循虛」、「順中」對「緣督以為經」的解讀，就可以更清楚地理解，為何〈養生主〉一開始便要提醒人們，「知」可能帶來的人生陷阱：「生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。」這不僅僅只是表面上所謂人壽有限而知識無窮，一味追逐知識將猶如夸父追日，耗盡畢生，仍難終成。這樣的說法，雖不背離《莊》旨卻也不能深入《莊》旨。《莊子》對「知」的反省批判，之所以和養生「主」有所關連，這是因為《莊子》洞悉到：「知」是引發人生一連串耗損傷折的有漏處。一言以蔽之，「知」涉及到主體自我的構成內涵（下文將有討論），所以《莊子》對「知」的批判，不宜簡化為「反知識」或「反智論」的淺解甚至誤解。《莊子》對「知」的批判，必須放在「去主體中心」的虛化工夫脈絡整體把握。「解心釋神」、「知止神行」，皆是為了對治主體自我的過度膨脹與僵化固持，所給予的虛無、平淡之工夫轉化，做為能遊、能化的嶄新主體，則能重新獲得所謂「真人真知」或者「無知之知」。

《莊子》的養生之「主」，所以和「知」（或「去知」）有著密切關係，乃因為從《莊子》看來，在有限的人生時光裏，常人泰半時光都被「一偏知見」（同一性思維）的固我偏執、成心、成見給緊緊捆束，並由此被一股莫名的盲動意志推向「相刃相靡」的刀劍人生。所以《莊子》才會苦口婆心地提醒人們：不要讓偏蔽的成心之知主導，並佔據你的有限人生，掉入「此亦一是非，彼亦一是非」的偏見生涯之競逐。因為這種偏見人生的「知是知非」，表面看來，雖然有人一時獲得肯定（為善近名），有人一時遭受否定（為惡近刑），但「譽堯非桀」實乃一體兩面。若依據禍福相倚的詭譎邏輯，兩者其實都不離「此亦一是

非，彼亦一是非」，因為不管「名累」或「刑傷」，都是養生輸家，終難安身立命。這樣的人生，必然要在憂虞悔吝中漂浮難定，患得患失中擺盪不寧。

五、主體我的內在構成：「知一言一心」的交纏共構

由上可知，養生之「主」，涉及自我結構的深察與轉化，其中主體結構的深察又可包含內、外兩者。「內者」，涉及主體（己）之內在構成和心知、名言的關係，用《莊子》的概念說，「我（己）」是透過「心」、「知」、「言」的內在共構產生的認同現象。「外者」，是就主體之活動必然要涉身倫理政治、社會文化的「在世處境」而言，用《莊子》的概念說，「我（己）」亦不能脫離「義命結構」的人間境遇。因此對主體結構的深察，便要同時深入洞察主體內、外結構的相即相入、綿密交織的複雜性，否則養生就容易流於表面的技術縫補，難以探觸生命底層的甚深漏洞。也由於洞悉主體我的複雜構成，因此〈逍遙遊〉在談及「（至人）無己」、「（神人）無功」、「（聖人）無名」等等主體翻轉過程時，除了和「我」之認知結構的內在轉化有關外，也和「我」之倫理政治的義命結構密不可分。如以〈逍遙遊〉為例，在主體虛化的過程中，知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國等等社會政治的功名課題也要一起面對。可見，要深刻講明《莊子》的養生內涵，除了〈養生主〉的寓意以外，有必要引入《莊子》其它篇章推進內涵，尤其以〈齊物論〉、〈人間世〉彼此相涉的觀點，加以補充²⁴。

對於「主體（我）」之內在構成，〈齊物論〉存在性的反觀內省與細微深描，特別值得深究。〈齊物論〉開篇有南郭子綦「隱机而坐」示現的「喪我」氣象，「喪我」便是有關主體的徹底轉化。關於《莊子》「去主體我」的修養工夫，後面將有專節討論，這裏的課題在於先釐清主體的自我中心化與內在複雜性。從筆者對〈齊物論〉行文脈絡的觀察，〈齊物論〉點出「吾喪我」與「聞天籟」之後，接下來便緊接探討主體我的內在構成與流變現象，尤其集中在：知

²⁴ 王船山也注意到牛體結構喻指了世間名言的險阻，可見養生不能不遊刃於人間牛體之險阻：「大名之所在，大刑之所嬰，大善大惡之爭，大險大阻存焉，皆大軻也。而非彼有必觸之險阻也，其中必有間矣。」「名者眾之所會，不遊其間而入其會，則雖不斲言而必有言，不斲哭而必有哭之者矣。」〔清〕王夫之：《莊子解》，收入《莊子通·莊子解》（臺北：里仁書局，1984年），頁32、33。

見、成心、名言這三者。對於《莊子》，「知」、「心」、「言」三者，正是主體我的核心構成物，或者說，這三者共構了主體我的皺褶形態。這種向內封閉緊縮（皺褶內裏）、對外擴張排擠（皺褶外延）的主體中心化狀態²⁵，在《莊子》看來，才是導致人生失養、麻煩不斷的總開關。然《莊子》並非要完全否定「知」、「心」、「言」三者，而是指出對三者的本質性、複雜性、共構性，若缺乏深察又不當操作，很容易讓人深陷一連串複雜處境的麻煩糾纏。例如〈齊物論〉點出人一旦陷入「大知閑閑，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹」的知見鬥爭與名言爭鋒，那麼它將連帶引動一連串難以控制的「我」之「情／意／志」糾結纏繞：

其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬪。縵者，害者，密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；……喜怒哀樂，慮嘆變熱，姚佚啓態；樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。²⁶

〈齊物論〉對主體我的內在矛盾、糾結、徘徊的情意志現象，給予了冷靜的觀察與精準的描述，讓讀者看到主體我內部的情結皺褶，恍若心理迷宮一般，讓人醒夢無休地困在重重陰影能量變現的驚濤駭浪²⁷。「其寐魂交，其覺形開」，點出人生失養猶如兩頭燃燒的蠟燭。身心精氣日消損、夜滴漏，終將使人提早老化而全無生機：「其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。」²⁸這種提早中道夭折的白忙人生，不僅完全與養生背道而馳，甚至呈現失養窮忙之人生大悲哀：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荅然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若

²⁵ 筆者的皺褶隱喻啟發自〈逍遙遊〉「有蓬之心」，那種既內在堵塞，卻又外在膨脹的主體狀態，莊子也批判指涉了惠施的主體狀態。對莊子而言，惠施無疑是一種人生失養的案例，本文底下將有進一步的批判分析。至於有關《莊子》「知」、「心」、「言」三者交纏的分析，筆者已有多篇論述分析，本文主要重點完全不在此，故底下只能精要分析，閱者或可參見拙著：《道家型知識分子論：莊子的權力批判與文化更新》，尤其第六、七、八章（頁305-512）。

²⁶ 郭慶藩輯：〈齊物論〉，《莊子集釋》，頁51。

²⁷ 關於〈齊物論〉這一段對主體情意志的深刻剖析和現象描述，亦可參見成玄英的精采疏解，見同前註，頁51-62。

²⁸ 同前註，頁51。

是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？²⁹

然而迫使人生失養、深陷相刃相靡之泥沼，〈齊物論〉除了一開始就點出：「知（不管大知或小知）」與「言（不管大言或小言）」，是導致糾結纏繞而難以自拔的關鍵。也進一步指出「知」、「言」背後的「成心」作祟：「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。是以無有為有。」³⁰可以說，主體我的認知活動（知）與語言活動（言），之所以導致人生失養的大麻煩，乃在於主體我的心靈活動（心），掉入僵化老成、頑固不通（成）的意識形態。「成心」就如〈逍遙遊〉莊子評斥惠施的「有蓬之心」那樣，原本通達無礙的「虛心」，現在被蓬草堵塞而不再流通。如此由「成心」而來的「知見」，便偏蔽於「故有之知」、「一端之見」。同時順之而來的「名言」，也就成了「定形之名」、「是非之言」。此時此刻，封閉之「成心」、偏蔽之「知見」、是非之「名言」，三而一地共構了「以自為方」、「以我為是」的主體我之內外活動。主體一方面向內緊縮，同時，主體也向外擴張，大家都依待主體自我中心這種皺褶慣性而活動，順此一路外馳擴張，便將你我共同推向「與接為構，日以心鬪」、「與物相刃相靡，其行盡如馳」的碰撞關係與割折人生。這樣互相鞭馳的人生，不管暫時誰勝誰輸，誰得誰失，大家終究都不免「其行如馳」、「終身役役」、「茶然疲役」。嚴格算來，你我都是人生失養的輸家。

值得特別注意的是，〈齊物論〉除了深描人生失養的各種存在悲情與虛無，更洞察了「知」、「言」、「心」的交織組構。三者綿密編織出主體（我）「執取」、「擴張」的權力地圖，如所謂：「非彼无我，非我无所取。」所謂的「我（主體）」表面看來是一連串來去無影無蹤的情、意、志之亂流浮動³¹，推動這些情、意、志能量之流，又促使它們如此矛盾糾纏、耗損不定，其實就根源於「知／言／心」的主體內在構造。所以「非彼无我」的「彼」，即是指種種浮動飄流的情、意、志現象，但它更深層的結構則指向了「知／言／心」這三者，倘若沒有這三者的加乘作用，也就不會有主體我的佔取與偏執，此則呼應於「非我无

²⁹ 同前註，頁 56。

³⁰ 同前註。

³¹ 〈齊物論〉：「其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；……喜怒哀樂，慮嘆變慙，姚佚啓態；樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。」同前註，頁 51。

所取」的「取」。這種以「取」為中心的「我」之膨脹擴權，便是南郭子綦「喪我」所要虛損的關鍵對象，因為「我取」正是人生在世「日消」（其覺形開）、「夜損」（其寐魂交）的黑洞所在。主體我的這一欲望黑洞，雖看似向外佔取而自我擴張，實乃將自己引向一個陰影交織的心理迷宮。這種既外馳於人生競奪，又內迷於心理地宮，便是你我皆「芒（盲）」的失養寫照。

「知」和「言」的內涵，〈齊物論〉還有發揮，為了深化《莊子》養生哲學的複雜性，有必要繼續挖掘。〈齊物論〉全篇的文脈發展，幾乎環繞著「知」與「言」的雙重批判軌道而交互進行。以下先引述兩段關鍵文獻，做為討論焦點：

夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未嘗有言邪？其以為異於鷦音，亦有辯乎，其無辯乎？道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所是。³²

古之人，其知有所至矣。惡乎至？有以為未始有物者，至矣，盡矣，不可以加矣。其次以為有物矣，而未始有封也。其次以為有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所以成。果且有成與虧乎哉？果且無成與虧乎哉？有成與虧，故昭氏之鼓琴也；無成與虧，故昭氏之不鼓琴也。昭文之鼓琴也，師曠之枝策也，惠子之據梧也，三子之知幾乎，皆其盛者也，故載之末年。唯其好之也，以異於彼，其好之也，欲以明之。彼非所明而明之，故以堅白之昧終。而其子又以文之綸終，終身無成。……為是不用而寓諸庸，此之謂以明。³³

上述兩段重要文獻，都涉及人生如何避免掉入「是非之彰」無窮循環之兩端擺盪，因為在《莊子》看來，「是非之彰」正是人生不能安養的主徵兆。如何跳出是非之彰、成虧擺盪的「朝三暮四」之窘境，〈齊物論〉也同時透過「言」與「知」這兩方面分析。可以說，「言」與「知」就是一體之兩面。上述〈齊物論〉兩段文獻都在描述語言之路、認識之路如何愈來愈定常、愈來愈不通達、愈來愈僵固不化的墮落過程，它們最後都墜落在二元對立的「是非處境」。這種「彼出於是，是亦因彼」的「儒墨是非」之無窮爭鬥，若以諸子百家爭奪話語權現象來說，〈天下篇〉將其歸結為「天下多得一察焉以自好」。若以失養的人物形象來說，〈齊物論〉例舉了昭文、師曠、惠施這些自恃知盛的人生來寫照，尤

³² 同前註，頁 63。

³³ 同前註，頁 74-75。

其惠施更是莊子眼中人生失養的典型人物。如〈齊物論〉點出惠施自好異彼，自恃知盛的盲點，〈德充符〉更指出惠施逞言辯之才，終日好以「堅白」論調，自鳴自得，強人所難，終究搞到神情憔悴、精疲力竭：「今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而暝。天選子之形，子以堅白鳴！」³⁴

從莊子的眼光看去，惠施的堅白論並不只是關於語言概念的純邏輯探討，名家惠施更體現出一種人格情調或主體狀態。那種難以自拔的偏執人格和好辯才情，一再將惠施推向無以自寧的失養人生³⁵。從〈天下篇〉對辯者惠施的惋惜與評點——「自以爲最賢」、「說而不休」、「形影競走」、「駘蕩不反」——再度看到惠施「知」、「辯」生涯，終究呈現人生悲涼無寧之失養景象：

惠施日以其知與人之辯，特與天下之辯者爲怪，此其祗也。然惠施之口談，自以爲最賢，……說而不休，多而无已，猶以爲寡，益之以怪。以反人爲實而欲以勝人爲名，是以與眾不適也。……惠施不能以此自寧，散於萬物而不厭，卒以善辯爲名。惜乎！惠施之才，駘蕩而不得，逐萬物而不反，是窮響以聲，形與影競走也。悲夫！³⁶

從惠施案例觀察，〈齊物論〉並非只在客觀探討人的認知與語言活動現象，這些探討背後也有濃厚的實存關懷，它們甚至和人生安身立命的養生課題密切相關。本文判斷，〈齊物論〉所以分析並批判「是非爭論」及「是非知見」，起源恐非純是認知哲學的純理興趣，而是和人生安養與否的主體反省和轉化更爲相關。可以這麼說，「道封」、「言隱」、「知蔽」的墮化過程之哲學反思，其實也符應了人生從「安養」到「失養」、從「至樂」到「失樂」的主體轉變。換言之，〈齊物論〉要聖人不由「是非之彰」，並逆返「彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應无窮」³⁷的「以明之道」、「照天之道」，正是爲了具體指出〈養生主〉那條「緣督以爲經」的「循虛」、「順中」之養生幹道。若從「順中」的「環中」道路來說，那是爲了超越語言二元結構（彼是方生之說）導

³⁴ 郭慶藩輯：〈德充符〉，頁222。

³⁵ 莊子對惠施之「知」的批判，主要絕非完全走向反知，而是在批判「同一性」思維方式的偏知，嘗試走向「兩行」的差異知見之交換。對莊子而言，處身人間世境遇者，必然要與他者相遇共在，因此與各種差異知見相遭遇，乃在所難免。然如何從相刃相靡的是非對立，走向差異知見的共榮與互養，乃是兩行的人生修養。筆者將《莊子》對惠施之知的批判，定位在對「同一性思維」的批判，以便走向差異思維的豐厚。

³⁶ 郭慶藩輯：〈天下〉，頁1111-1112。

³⁷ 郭慶藩輯：〈齊物論〉，頁66。

致的「是非之彰」；若從「循虛」的「去知」道路來說，那是爲了超越主體中心的「是非知見」。它們都一樣符應了〈養生主〉的「緣督爲經」，超越了「爲善无近名，爲惡無近刑」的名累與刑傷。這也可以再度解釋，爲何〈養生主〉一開始就提醒人們要對「知」有所戒慎，正如〈齊物論〉深刻地發現到「知」和「是非」，帶來的情累耗損，如根莖葉一脈相連。

就如〈齊物論〉「朝三暮四」的巧妙嘲諷，人生總在「是非之彰」的「患得患失」之間，落入「名實未虧而喜怒爲用」。被養猴人「朝三暮四」把戲牽引的猴戲人生，未必能爲自己爭得多少實質差異，然一旦陷溺在處心積慮的計算爭奪羅網，自然就要「喜怒爲用」而耗損連連。可見嘲諷猴戲的背後，仍然暗藏〈齊物論〉的養生關懷。假使讀者能在〈齊物論〉和〈養生主〉之間，找到一條存在關懷的養生通道，筆者認爲就可更貼切地理解，爲何〈齊物論〉要批判「知」與「言」。《莊子》並非西方哲學的懷疑主義者，其關懷不純在客觀探討真理、認知、語言之間符應與否的知識論課題，而是更爲關切主體的轉化機制³⁸。毋寧說，《莊子》更關切於個我的片面知見（自彼則不見，自知則知之），和彼此的話語爭鬥（是亦一无窮，非亦一无窮），帶來的存在雜碎與人生迷亂：「自我觀之，仁義之端，是非之塗，樊然殽亂。」³⁹自我立場的擴張，及隨之而來的是非混亂、爭辯競奪，這些多少都和《莊子》對人生何以夭折失養，身心何以憔悴枯槁，等等養生關懷脫離不開。〈齊物論〉一連串「莫若以明」、「照之以天」、「休乎天鈞」、「和以天倪」的解藥，其實主要是爲了「去知見」、「忘言辯」，終至於能夠「和是非」。從而使得人生從失養耗損，逆返「葆光」內斂、「天府」涵養：「孰知不言之辯，不道之道？若有能知，此之謂天府。注焉而不滿，酌焉而不竭，而不知其所由來，此之謂葆光。」⁴⁰天府和葆光這兩種隱喻，大抵都在描述逆轉主體擴張、收回主體外馳以後，另一種活力飽滿而不外漏，內蘊含藏而廣大的新主體狀態。它必須建立在針對知見、成心、言辯三者皺褶所成的「主體固我」，給予「喪我」轉化，才能成就這種「沖虛玄德」、「和光同塵」的真人新主體狀態。

³⁸ 愛蓮心 (Robert E. Allinson) 再三強調：《莊子》既非懷疑論者，也非相對主義者，其關懷全在於透過隱喻思維產生自我的轉化。參見愛蓮心著，周熾成譯：《嚮往心靈轉化的莊子：內篇分析》（南京：江蘇人民出版社，2004年）。

³⁹ 郭慶藩輯：〈齊物論〉，頁93。

⁴⁰ 同前註，頁83。

《莊子》要「去成心知見」、「忘是非名言」，卻不必因此而誤以為《莊子》主張全面反對知識、去除語言，甚至拔除情感。例如〈德充符〉中，莊子與惠施對話提及的「無人之情」，最好連接著莊子批判惠施的失養人生為背景理解，尤其惠施自恃「知盛」帶來的「是非」纏身、「好惡」傷身來理解。正如〈德充符〉曾明言：「有人之形，無人之情。有人之形，故羣於人，無人之情，故是非不得於身。眇乎小哉，所以屬於人也！警乎大哉，獨成其天！」⁴¹其中牽涉是非的「情」被莊子歸為「人（損益之人情）」，它不同於「是非不得於身」的「天（自然之天情）」。莊子對惠施質問「人故無情乎？」的回答，主要關心仍在於「是非乃累人之情」，要虛損的則是「好惡乃傷身之情」。這個脈絡下的「情」，應該連結導致人生失養的「是非」與「好惡」理解：「『是非』吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」⁴²本文主張，《莊子》在此主要是用「是非」界定「情」，「無情」則是為了停損「好惡傷身」。可見這裏的「是／非」並非純就知識的真假課題而說，反而必須和「好／惡」等情緒合併來看。而且莊子並不反對「常因自然」的情，他所要減損降低的是「是非好惡」對自然之情的過分增益（益生）帶來的「內傷其身」。因此〈德充符〉的對話，才會總結在莊子對惠施憑恃知盛而掉入是非好惡的失養感嘆上：「道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑。天選子之形，子以堅白鳴！」⁴³如此看來，「去知」、「無情」，皆和「去是非」這一養生宗旨，可以連上關係⁴⁴。

⁴¹ 郭慶藩輯：〈德充符〉，頁 217。

⁴² 同前註，頁 221。筆者雖不贊同莊錦章將〈德充符〉惠莊論辯脈絡的「無人之情」（無情），理解為「情實」之情，但非常同意他關注到：《莊子》對「情」的討論和《莊子》的「天」、「人」思維有關，並和它對儒家的道德禮教之批評背景相關。參見 Kim-chong Chong, "Zhuangzi and Hui Shi on *Qing* 情" (〈莊子與惠施論情〉), *Tsing Hua Journal of Chinese Studies* New Series 40.1 (March 2010): 21-45。另外，從莊錦章將「是非吾所謂情也」英譯為："This is not what I mean by *qing*."，他似乎未注意（或不贊同）這裏的「是非」可以和「無人之情，故是非不得於身」中的「是非」，呼應併讀。（其英譯參見 "Zhuangzi and Hui Shi on *Qing* 情", p. 32。）但筆者認為將上述的「是非」解讀為 "This is not"，其意義遠小於將其解讀為 "right and wrong"。

⁴³ 郭慶藩輯：〈德充符〉，頁 222。

⁴⁴ 我們不宜片面地認定《莊子》反對一切情感，《莊子》擔憂的是過度偏執與膨脹的主體自我中心，因而造成的人為情感之過度操控與氾濫，例如自我知見的「是非好惡」產生的情累耗損（「知人之所為」）。《莊子》要回歸的是平淡而敞開的虛化主體，如此方能使情感自然而平實地流露（「知天之所為」）。換言之，《莊子》對「情」的肯認與批判，確

六、主體我的外在處境：刀不離牛與人不離世

正如〈養生主〉的庖刀必須在牛體錯綜之間遊行，才有所謂庖丁解牛的活動展開，足見庖解活動與牛體結構，共在並生、缺一不可。上一節筆者曾分析，做為養生隱喻的庖丁主體之內在構成，並歸結主體轉化的關鍵在於「知／言／心」三而一的交纏性格。「去知／忘言／解心」涉及「從厚到薄」的「去主體中心」工夫，從而釋放「遊化主體」，以帶來遊刃有餘的庖解（養生）效果。在這一節，筆者打算將重點移到牛體結構來。正因為庖丁的主體內在構造與外在牛體結構，共同交織出「內外一體」的庖解處境，所以具有弔詭張力的理趣是，一旦忽略牛體結構的錯綜複雜也就沒有了庖丁解牛的遊刃有餘。本文已推斷，文惠君領悟的養生消息也和此弔詭相關，即主體我的內在結構與人際關係的在世處境一體交織，因此養生之道也必得善巧回應人際網絡的錯綜關係。依此，筆者認為文惠君領悟的〈養生主〉，便可進一步落實到〈人間世〉的「義命結構」討論。

正如〈養生主〉「解數千牛而刀刃若新發於硎」的老庖丁，在他上達「遊刃有餘」境地之前，也曾經歷「月更刀」、「歲更刀」的窘境，那種長期掉入刀體與牛體相刃相靡的割折生涯。因為未經徹底轉化前的庖丁主體，面對的牛體總是在「主客對立」的碰撞架構中，所謂：「始臣之解牛之時，所見无非〔全〕牛者。三年之後，未嘗見全牛也。」⁴⁵不管是起手時的「所見无非〔全〕牛」（主客直接對撞），或者三年經驗後的「未嘗見全牛」（主客還在磨合），都仍然未達「人牛兩忘」、「主客合一」的「神行」、「遊化」之境。這是因為在進入「去主體我」（「官知止」）而轉化為遊化主體（「神欲行」）之前，「我」之意識主體仍停留在「以心控身」，從而使得「身／心之間」、「人／刀之間」、「我／牛之間」，都處在重重難以遇合的頤抗狀態。如此一來，庖丁由於無法忘卻意識主體我的宰控意志，因而無能任運人刀合體下的身體感，順隨牛體的自然紋理而行。就因為手感還無法回應牛體結構中的自然天理，刀刃也就找不到因循「間隙」、「通道」之路，結果便無法「緣督以為經」、「以無厚入有間」，所以不免要與筋骨血肉碰撞，導致刀牛兩傷的割折失養。〈養生主〉那位老庖丁，雖然最終體現出一手好工夫，也促使文惠君領悟養生大旨，但庖丁先前也曾經歷

實和它對「天」、「人」關係的思考有關，不過《莊子》的天人關係亦不宜簡化天人二分，它仍是一個「分而不分」、「不分而分」的辯證課題。

⁴⁵ 郭慶藩輯：〈養生主〉，頁119。

慘烈割折。對此只要回想〈齊物論〉描述的悲哀人生，就可以想像人生失養時的慘況。然而不管是經驗老道的庖丁達人，還是傷痕累累的庖丁素人，他們的善養與失養都一樣要面對錯綜牛體，都要在同一塊骨肉交際的人生戰場上。文惠君領悟的消息，也是「在世養生」而非「離世養生」，即人人一樣無所逃於人際牛體的在世處境。「刀不離牛」象徵「人不離世」，因此〈養生主〉的庖丁之牛，有必要轉為〈人間世〉的倫理政治之牛體加以討論。

上述曾言，人的主體內涵是由「知／言／心」構成，並和外在情境的在世結構，內外交織，一體共構。主體內容不可能由孤立主體的獨我性自生自成，任何人的意識、認知、語言之具體構成與活動，都和人的在世處境有著複雜的交織關係。人的「知／言／心」所以能有厚度內容的積累，也源自於相應的歷史文化、社會人際、倫理政治等等「在世情境」，它才能展開具體的認知活動和語言作用。弔詭的是，這種內在認知與在世情境共構交織的模塑作用，也很容易走向模態化的規訓與習癖。此即「心」之所以「成」，「言」之所以「定」，「知」之所以「蔽」的型態化、同一化、轄域化之原由。然而誠如〈齊物論〉分析成心、定言、偏知，其意識形態導致的片面化結果，很容易讓人陷入「以是其所非，而非其所是」的針鋒相對，這種「是非處境」，是人人每天都要遭逢的日常生活。在看似行禮如儀的臺前角色扮演之往來走位，其實充斥著內外錯綜交織的複雜結構。人就身處這樣的人際牛體的網絡之中，尤其無所逃於人間世的義命結構底下。當在遭遇倫理、政治的骨肉交錯之是非危地時，它就像庖丁解牛碰到「每至於族」⁴⁶的難關，考驗著庖丁手中這把刀的厚薄與虛實，當然這也就是「在世養生」的日常功課之時時刻刻與心心念念。

要如何面對骨肉交雜之迷宮危地，〈養生主〉的庖丁告訴文惠君說，就算經驗老道的庖丁也要「每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲，動刀甚微。」⁴⁷同樣，當文惠君將領悟的養生之道，轉移到人際牛體的倫理政治場域之角色拿捏、權力往還的關係迷宮時，〈人間世〉也一樣假藉仲尼之口，再三強調面臨「無所逃」、「不可解」的人際複雜處境時，也要戒慎謹微以對：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事

⁴⁶ 郭象《注》：「交錯聚結為族。」成玄英《疏》：「節骨交聚磐結之處，名為族也。」同前註，頁123。

⁴⁷ 同前註，頁119。

君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間。是之謂大戒。」⁴⁸

由於人和人必然就是關係性的相偶存在，無人絕對孤立而獨存，如〈德充符〉點出「有人之形，故羣於人」。進一步說，人在本質上總已是他人之「親」的「倫理存在」，此乃親情倫理之必然事實（命）。其次，人這一社會性存有總也不能全免於階層關係的互動，其中也自然會牽涉權力義務的責任倫理。如此一來，人的倫理性也還要延伸出權力關係而具有廣義的政治性格，此乃屬人之社會存有而帶來的互動與支配之必然事實（義）。依此，人一出生便注定要成為親情倫理關係之一角，人一長大也難以逃脫權力網絡之一員。這種「義」、「命」處境，就是人人無所逃的在世結構，也是人想要安養生命就必得恰當回應的倫理、政治性格。因此文惠君從庖丁解牛啟悟到的是，我們不但無法完全逃離人間場域的「親」之倫理關係（其中也包括了倫理之異化與暴力），與「義」之政治關係（其中也包括了權力的異化與暴力），甚至必須要學會在「不可逃脫」、「莫可奈何」的人際牛體中，學會「不擇地而安之」、「不擇事而安之」的「安之若命」。這裏的「安之若命」並非純粹的消極認命，而是體認義、命對人的「既開顯又遮蔽」之複雜辯證關係後，面對處身境遇的交錯網絡，給出迂迴而精微的庖解之道。

〈人間世〉一文，主旨在談論無所逃、莫奈何的在世情境下，如何戒慎回應各種倫理、政治處境的是非危地，它反映出《莊子》觀察到，主體處身之「義／命」結構，和主體認知之「心／知／言」構作，兩者一樣複雜並且幽微交織。或許可以這麼隱喻來說：人心臥虎藏龍，倫理與政治一樣臥虎藏龍；倫理與政治叢林藏凶，人心何嘗不是。如筆者過去曾分析，〈人間世〉反應出它對：人心就藏有政治、倫理就藏有政治的微觀權力之洞察⁴⁹。在面對這種複雜幽微的倫理政治情境要如何出處，太過天真的回應方式，勢必落入〈人間世〉描述的顏回境遇：「且德厚信弇，未達人氣，名聞不爭，未達人心。而強以仁義繩墨之言術暴人之前者，是以人惡有其美也，命之曰菑人。菑人者，人必反菑之，若殆為人菑夫！且苟為悅賢而惡不肖，惡用而求有以異？若唯無詔，王公必將乘人而鬪其捷。而目將熒之，而色將平之，口將營之，容將形之，心且成之。是以火救火，以水救

⁴⁸ 郭慶藩輯：《人間世》，頁155。

⁴⁹ 參見拙著：《道家型知識分子論：莊子的權力批判與文化更新》，第2章〈《孟子》與《莊子》兩種氣論類型的知識分子與權力批判——「浩然之氣」與「平淡之氣」的存有、倫理、政治性格〉，頁43-115。

水，名之曰益多。」⁵⁰

〈人間世〉戲仿顏回之舉，或許多少暗示了它對儒家人性觀、倫理觀的再反省。如按照原本一派天真、理想無比的顏回入世行事，可以想像他勢必歷經「相刃相靡」、「中道夭折」的生命創傷，如同庖丁素人先前經歷的人牛兩傷之割折。因此〈人間世〉一再假藉仲尼之口（如經驗老練的庖丁達人），再三告誡顏回，尤其面對人間世各種錯綜複雜的權力滲透、人性變形的幽微處境，人不可能單憑自以為單純良善的人格動機（德厚信訖、名聞不爭），和一廂情願的仁義道德之理想修辭（仁義繩墨之言），就可以直接施行救世而撥亂反正。事實上，外在權力氣氛的詭譎難測（人氣變化），和主體內在臥虎藏龍之人性曲折（人心微危），都比顏回預期要來得複雜幽深太多。一不小心，好人的堅持終只是成為了受害者（人必反菑之，若殆為人菑夫），或是好人竟變質成為加害者（以火救火，以水救水）。〈人間世〉描述的極為傳神，原本自以為正義凜然或節操無私的那張好人臉孔，可能在權力壓迫的詭異氣氛下，婉轉曲折地易容改顏，甚至整個主體心態都微妙地調整成認同權力的自我合理化。原本自以為無私無欲的天使，逐漸墮落成魔鬼代言人。有時這個易容改顏的過程，神不知，鬼不覺般渾然天成，原本自以為的理想主義者，自自然然成為分享權力大餅的現實主義者。

《莊子》這些諷喻與戲仿，無非一再提醒「在世修養」的養生者，人在倫理政治的人際牛體、世間情境裏，如何才能既安身立命又導正異化，實在是一條高難度的庖解之道。這樣的庖解之道，正如〈養生主〉指出的，無法簡化為一技一藝的技術處理，必須進入「道也，進乎技矣」的主體轉化層次進行。同樣道理，〈人間世〉指出的安身立命，導化權力之路徑，也不在於任何權謀操弄，而是顏回整個主體狀態的徹底轉化。所以當顏回向孔子提出可以用「內直而外曲，成而上比」的迂迴權變之術應世時⁵¹，他雖欲破除「不通人氣」、「不通人心」的困

⁵⁰ 郭慶藩輯：〈人間世〉，頁136。

⁵¹ 〈人間世〉：「然則我內直而外曲，成而上比。內直者，與天為徒。與天為徒者，知天子之與己皆天之所子，而獨以己言斡乎而人善之，斡乎而人不善之邪？若然者，人謂之童子，是之謂與天為徒。外曲者，與人之為徒也。擊跽曲拳，人臣之禮也，人皆為之，吾敢不為邪！為人之所為者，人亦無疵焉，是之謂與人為徒。成而上比者，與古為徒。其言雖教，謫之實也。古之有也，非吾有也。若然者，雖直而不病，是之謂與古為徒。」（郭慶藩輯：《莊子集釋》，頁143）「與天為徒」、「與人為徒」、「與古為徒」這三帖藥方，仍停在技術謀略之操作，並未深入主體內在的真正轉化。如此又再度印證，〈人間世〉的安養之道進乎技也，並非謀略權變之技，而是主體狀態的根本轉化之道。

境，企圖走出一條迂迴曲折的入世之道，但由於掉入「政法太多」的技術操作，《莊子》乃假藉仲尼之口而批評他，心術太過，謀略太多，並無法真正達到及化效果：「惡！惡可！大多政，法而不諫，雖固亦無罪。雖然，止是耳矣，夫胡可以及化！猶師心者也。」⁵²

值得注意的是，《莊子》對義命結構的回應方式，不是直接針對義（忠）、命（孝）給予道德肯定與責任承擔，而是把義命結構和倫理政治的權力共構關係一併觀察，並重新思考和義命結構相糾結的主體狀態要如何出處。可見對《莊子》來說，回應人性中的倫理與政治之詭譎處境，也需有庖丁解牛「戒慎」與「精微」的迂迴之道。因為這些倫理親情與政治使命，其實也可能隱藏各種束縛扭曲與權力支配的異化病毒。身陷其中的主體我，稍不自覺、一不慎微，便可能成為加害者與受害者之一，甚至成為既加害又受害的孿生合體。從〈人間世〉的分析角度來看，這是因為身在「義命」處境中的人，其內在的原初主體狀態（德），極容易在「知」之爭鬥，與「名」之傾軋底下，跂蕩支離：「德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相（札）〔軋〕也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。」⁵³

身處人間世的「知／言／心」之主體狀態，勢必要和整個倫理政治情勢（義命結構）相交纏。人若不要成為犧牲者，也不想成為加害者，便要對「自師其心」的主體我，有一番徹底的省察與轉化。此即仲尼要指點顏回的「心齋」工夫，這也是〈人間世〉最重要的主體虛化之道。原先自以為是、一廂情願的顏回，和經歷心齋「虛而待物」以後的顏回，可比喻為兩種庖丁狀態。心齋前的顏回和心齋後的顏回，正如「見牛」和「未見牛」的兩種庖丁狀態，這也正是「在世養生」之所以「失養」與「得養」的主體區別。前者將是人牛兩傷、相刃相靡、菑人自菑，互相割折之災害人間；後者才有可能人牛兩忘、入遊及化，遊其樊卻無感其名地化導人間。

在進到下一節討論「去主體中心我」的養生工夫前，先對以上各節的養生討論，稍做眉目清理。原來〈養生主〉的庖丁實際面對的「錯綜牛體」，現在已被〈人間世〉轉移為「人際牛體」，即人生在世乃無所逃脫於人際網絡的角色扮演之錯綜，牛體迷宮乃重新被隱喻為人在倫理政治網絡涉身的權力交涉處境。

⁵² 同前註，頁 145。

⁵³ 同前註，頁 135。

其次，庖丁解牛的「遊化主體」之身體活力運作，也重新被思考為如何「解心釋神」而轉出一種新主體狀態，以便使人在世間倫理、政治網絡中，既可避免相刃相靡而不中道夭折，又能遊化於權力迷宮而盡量打開關係的自由空隙，從而在無所逃的日常倫理、權力處境中獲得性命安養。如何在人際牛體中善養吾生，實則觸及人人最日常性的普遍課題，也是養生最關鍵的宗主課題。換言之，庖丁眼中的牛體迷宮，已被文惠君領悟為倫理、政治迷宮，其中充斥著各種微型權力的滲透與異變，想必這才是實際身處權力網絡核心的文惠君，最能感同身受也最需獲得啓示的養生之道。然而，一般人雖少如文惠君那樣躋身倫理政治核心，但對《莊子》而言，文惠君的處境只是一般人生處境的特寫化，兩者一樣在本質上皆具有「無所逃」的倫理政治性格。至於要如何「安之若命」，則涉及「師心（自我中心）」到「虛心（去自我中心）」的主體轉化工夫。

七、虛化主體、平淡主體的養生哲學——去工夫的工夫

筆者將《莊子》養生工夫的主幹，定位在主體自我的徹底轉化上，用〈逍遙遊〉的話說就是：「至人无己，神人无功，聖人无名。」⁵⁴這「三無」工夫都共同指向對主體我的虛損轉化，克制主體自我中心地持續「己／功／名」的擴張。用〈齊物論〉的話說，去主體自我中心化的三無工夫，可總括南郭子綦的一句「今者吾喪我」⁵⁵。因為主體我的構成方式，基本上是以「有蓬之心（成心）」伴隨「一端知見」，向內皺褶成固持己見的自我中心感（己）⁵⁶。並由此自我擴張不斷滿足符號指涉（言）的自我重要感（名），並將一己的存在價值建立在累積外在功成名就的榮耀上（功）。依一般知見，這些臺前光鮮亮麗的成功人士，不外乎就是〈逍遙遊〉所謂：「知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者。」⁵⁷這些是贏得人爵的知識精英與管理階層。然而對於《莊子》，這些「有

⁵⁴ 郭慶藩輯：〈逍遙遊〉，頁17。

⁵⁵ 正如庖丁解牛的工夫在於「官」和「知」的主體作用要「止」，並讓位給「神」去活動。南郭子綦的工夫則在於「形」和「心」的主體作用也要「枯木」、「死灰」（暫停作用），讓位給南郭子綦的嶄新主體（神）。

⁵⁶ 《莊子》的「己」，契近於《老子》的「自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長」（第24章）；《莊子》的「無己」，則契近《老子》的「不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長」（第22章）。

⁵⁷ 郭慶藩輯：〈逍遙遊〉，頁16。

待」他人爵祿餽養的人生勝利組，其人生處境卻也經常身陷高度身心焦慮、患得患失的陰陽失調徵狀，彼等主體狀態或被名聞利養勾牽而走，或徇身於固持已見的價值信念。總之，其主體狀態既有待於外在功名網羅，容易養成主體我的自大擴張或固執不化。顯然，他們不是《莊子》眼中養生與逍遙的理想狀態，甚至這些看似勝出的白領人生，在〈逍遙遊〉寓言看來，雖自我感覺良好卻被評斥為斥鴳二蟲一般見識，遠不如大鵬自由逍遙之廣大。斥鴳與大鵬的「小大之辯」，非以一般社會成就的標準衡量，《莊子》反而倒轉了「有用／無用」的高低角度，另從「無用之大用」的「三無」視角，逆向思考如何將膨脹擴張的主體給予虛化淡薄，以轉出「無己」、「無功」、「無名」的「喪我」之「無待」人生⁵⁸。三無的重點並非意指《莊子》完全否定了「己／功／名」的存在價值，重點在於「己／功／名」現象的背後，人是否盲目擴張了主體自我中心的權力宰控。

不管是就個我安養或者人我互動，《莊子》認為「無待」而「虛化」的主體淡薄狀態，才能讓人在「心／知／言」、「己／功／名」的內外交織、天網地羅中，找到「以無厚入有間」的遊化空隙。正如〈人間世〉做為〈養生主〉的在世情境之補充描述，顏回的出處境遇必然碰上「義命結構」之倫理政治局勢，象徵人做為「在世存有者」無所逃的事實或命運。如今顏回透過仲尼啓示而體認到人際牛體（「己／功／名」）與自我構成（「心／知／言」）的交織複雜性時，顏回要如何「安之若命」？又要如何「達之，入於無疵」？或者說，在主體內在結構與外在處世情境的加乘重疊下，顏回要如何才可能「入遊其樊而無感其名」⁵⁹？

從庖丁傳遞文惠君的「技進於道」，以及孔子傳給顏回的「唯道集虛」，都觸及「在其中又不在其中」（入而不入）的弔詭智慧。如果說，庖丁的刀必須「入遊」錯綜牛體方能展現神技，同樣道理，顏回的命運也必須「入遊」義命結構，方能展現在世養生之神慧。值得注意的是，這種「入遊」卻具有「入而不入」的詭譎特質或弔詭智慧。只有當顏回領悟這種「入而不入」的詭譎智慧時，方能在人際牛體中，實現「入遊其樊而無感其名」的庖解之道。其中「入遊其樊」就是「入於人際牛體」，「無感其名」則是「入而不入」的關鍵。它的命運必是「已先入其中」，它的智慧則表現在「又不入其中」。然而如何才能「入而

⁵⁸ 所謂的「三無」可視為詭辭表達，不必是徹底反對或取消「己／功／名」，而是如《老子》所謂「功成而弗居」（第2章）、「功成不名有」（第34章）。

⁵⁹ 郭慶藩輯：〈人間世〉，頁148。

不入」？「在其中又不在其中」到底何意？這便和本文再三強調「技進於道」的主體轉化有著密切關係。

嚴格講，弔詭智慧既不是任何心術權謀或養生偏方可以達到，也無法單從概念的辯證而獲得真知灼見。實現它的不二法門，在本文看來，似乎只有從主體自我的虛損轉化著手。首先，主體的構成並不真能離開在世情境之義命結構，任何企圖抹除人間世而走向純粹的形上超越，都不免天真而不切實際。所以對《莊子》，「入遊其樊」是一個莫可奈何，卻不得不「安之若命」的「在世存有」之事實。問題在於，如何才是善巧的回應方式？《莊子》深刻地指出，不管是顏回的內心世界或外部局勢，兩者內外一體交織而成的「樊」，其實就是一個「名」的世界（「名樊」世界）。不管人願不願意，他都必然要活在一個內外交織的語言（名言）世界裏⁶⁰，這一語言世界既開顯了人的意義網絡，但它同時也建構了一個符號迷宮。依此，主體自我和在世處境，都必已深處名言羅網之中。人在無所逃於名言樊籠的同時，又要如何才能自由與自在？這便不能不出現悖論的張力課題，這也正是「在世養生」的難題。如何在語言結構的自我迷宮和名利羅網裏，又能不陷溺、不堵塞地遊乎名網、化導樊籠呢？

弔詭智慧如何獲得？從〈人間世〉顏回和孔子的問答來看，原本顏回還以為可以透過「內直而外曲」這類應世技術來巧取。但從孔子評斥其為「大多政，法而不諫」看來，這類隨勢權變的應世巧門之術，仍然停留在「師心」，未能真正「及化」。用〈養生主〉的老話，詭譎智慧只能來自「技進於道」的另類工夫。所以孔子要顏回放下「師心自用」的權變謀略，改從「心齋」來做工夫。何謂心齋？一言以蔽之，這便是顏回整個主體自我的脫胎換骨⁶¹。正如南郭子綦「喪

⁶⁰ 就《莊子》而言，人或許能暫時擁有「（擬似）無言」的「冥契」狀態，但這種狀態終究瞬間即逝，不可久住。人終是要活在語言流布的名言世界中（亦即人文世界中），不管他是一般人，還是真人。只是真人在面對語言的天羅地網時，具有高度的反思自覺，甚至解構活化的創造能力。關於道家的體道經驗具有某種意味的冥契特質，卻又不停住在冥契經驗的反語言狀態，請參見拙文之分析：〈道家的自然體驗與冥契主義——神話、悖論、自然、倫理〉，《當代新道家：多音複調與視域融合》（臺北：臺大出版中心，2011年），頁225-288。

⁶¹ 顏回原先「內直外曲，成而上比」的策略，就類〈山木篇〉「處乎材與不材之間」的策略。但《莊子》明白評斥這種權變謀略的限度與陷阱：「材與不材之間，似之而非也，故未免乎累。若夫乘道德而浮遊則不然。無譽無訾，一龍一蛇，與時俱化，乃無肯專為。」所謂「乘道德浮遊」、「無肯專為」完全超出權術，乃是主體的徹底轉化。原文可參郭慶藩輯：《莊子集釋》，頁668。

我」的大死一回，某個意味，孔子也要顏回透過心齋而大死一回。用本文的話，就是顏回的「主體我」必須進行「去主體我」的翻轉工作，以便讓出一個「虛而待物」的虛化主體，從而才能進行「入遊其樊而無感其名」的庖解活動。底下來看看心齋工夫的內涵：

回曰：「敢問心齋。」

仲尼曰：「若一志，无聽之以耳而聽之以心，无聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」

顏回曰：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也；可謂虛乎？」

夫子曰：「盡矣。吾語若！若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止。無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。……瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也。」⁶²

仲尼教導顏回的心齋工夫，就總結在：「虛者，心齋也。」可知心齋工夫的總關鍵就是「虛」。然而它並不依靠任何技術性的操作而達成，其通達之道就在專注於「虛」，或者讓主體進入「虛」的狀態中，故曰：「唯道集虛。」可以說，心齋就是為了達成「虛」的新主體狀態；或者也可說，「虛」就是去主體我的工夫所達致的虛心遊化狀態（虛方能遊）。顏回對「耳聽」、「心聽」的超越，正如南郭子綦對「形」和「心」的超越，是故「无聽之以耳」正可類比為「形槁木」，「无聽之以心」則類通於「心死灰」。「身」「心」滌除正是主體我徹底轉化前的必經行程，正如庖丁解牛的「官」（形）、「知」（心）、「止」（枯木死灰），才使新的主體（「神欲行」）轉化出來一樣。《莊子》類似身心雙譴的主張不在少數，例如〈大宗師〉、〈知北遊〉也提及相似於去主體中心的敞開工夫：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」⁶³、「形若槁骸，心若死灰，真其實知，不以故自持。媒媒晦晦，无心而不可與謀。……汝齊戒，疏瀹而心，澡雪而精神，掇擊而知！」⁶⁴

顏回滌除身心之後的「聽之以氣」，又要如何理解？對此，〈人間世〉又是

⁶² 郭慶藩輯：《人間世》，頁147-150。

⁶³ 郭慶藩輯：《大宗師》，同前註，頁284。

⁶⁴ 郭慶藩輯：《知北遊》，同前註，頁738-741。

回到主體的虛化來描述：「氣也者，虛而待物者也。」可見這裏的「氣」與主體的「虛化」狀態密切相關，集虛與聽氣，兩者都明顯具有工夫意涵。據筆者理解，「聽之以氣」是在描述：如何從原先「我的耳聽」和「我的心聽」，這種「以我為中心」的主體焦點狀態，透過非焦點化的氣之流行之感通回應，逐漸將焦點化的身心之我，給予柔軟、沖淡、虛化，以轉化出非封閉主體的回應方式。原先的「耳聽」、「心聽」總不離主體我的（語言）投射與建構，經過心齋對主體我的虛化之後，主體中心的成心知見、身體習癖等等皺褶內縮狀態，已逐漸被鬆解而敞開為「虛而待物」的通、遊、化狀態。不管以氣化主體或遊化主體說之，又或者說它是虛化主體，這種「氣而能通」、「虛而能遊」的新主體狀態，顯然都歷經「喪我」的「去主體中心」過程。這也是為何顏回在經過心齋的聽氣、虛化工夫以後，他向孔子報導他的體驗時會這麼說：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也。」顯然顏回自己也頗為驚異，心齋前、後的「有回」、「無回」，已大不相同。「彼回」與「此回」，已彷彿兩人。在經歷大死一回之後，顏回因無我而新生。

在經歷「虛心」的工夫轉化之後，顏回原本「實自回也」的自我感、中心感、實體感、重要感，幾乎都像一縷輕煙般脫落而去，他體會到前所未有的無我感、或者新自我。先前那個自以為是的「我已」好像淡化了一般！顏回這種奇妙感受正來自「去主體中心」之後的無我覺受。這種新主體或許可暫時名之為氣化主體、虛化主體，或者本文的遊化主體⁶⁵。也是因為這種「虛室生白，吉祥止止」的虛位化主體的誕生，才使得大死一回的顏回整個脫胎換骨，而能嘗試「入遊其樊而無感其名」的遊化智慧。孔子進一步向顏回提醒，他現在猶如死後再甦的狀態，關鍵都在於「主體」轉為「虛室」，從而能以新生之眼而「瞻彼闕

⁶⁵ 本文所謂「遊化主體」，和楊儒賓先生的「形氣主體」、或者何乏筆的「氣化主體」，大抵具有概念的家族類似性，它們皆具有批判意識主體而傾向於現象學的身體主體之傾向，只是更加強調東方的身體觀和氣化世界觀之親密關係性，它們的架構大體不脫：「形—氣—神」或者「物—氣—心」的三元結構。本文使用這個概念是在養生的人際脈絡下，突顯「入遊其樊而無感其名」的遊化狀態，一方面必須即人間世而逍遙遊，另一方面在遊乎人間世中而化導其間倫理與權力之異化糾結，兩方相合（既「遊」，且「化」），乃帶有即美學、即倫理的批判性格。換言之，莊子不僅遊於浩瀚之天地廣宇，亦要遊於迷宮般之人間倫理，並在其中化導權力滲入之異化，引導倫理之彈性活化。相較而言，楊先生的「遊之主體」較突顯遊於浩瀚廣宇一面，較低估莊子遊化人間倫理的治療、批判、更新之潛力。參見楊儒賓：〈遊之主體〉，《中國文哲研究集刊》第45期（2014年9月），頁1-39。

者」，發現前所未見的透亮空隙。若用〈養生主〉的話，那便是主體轉化為「無厚」狀態，如此一來，無厚之遊刃才能「入有間」，發現那條「緣督以爲經」的敞開通道。可見，庖丁如何在錯綜複雜的牛體中「遊刃有餘」，顏回如何在倫理政治的名言樊籠中「無感其名」，都涉及名言主體「從厚到薄」、「從實到虛」的轉化，這才是在世養生的「技進於道」之工夫。

本文一再強調，《莊子》給讀者啓示的養生關鍵，主要不在於操作任何具體的養生技術，而是「技進於道」的整個「主體」質性的轉變。這也可以再用〈刻意篇〉的精采觀點印證。如以〈刻意篇〉來觀察，某些特定向度的人格形態之突顯（如山谷之士、平世之士、朝廷之士、江海之士），或者特定養生方術的追求（如導引之士），大都只能刻意突顯或加強某種特定的主體性情與身心情狀，但這些都不是《莊子》歌頌和嚮往的真人主體狀態：

刻意尚行，離世異俗，高論怨誹，爲亢而已矣；此山谷之士，非世之人，枯槁赴淵者之所好也。語仁義忠信，恭儉推讓，爲修而已矣；此平世之士，教誨之人，遊居學者之所好也。語大功，立大名，禮君臣，正上下，爲治而已矣；此朝廷之士，尊主強國之人，致功并兼者之所好也。就藪澤，處閒曠，釣魚閒處，無爲而已矣；此江海之士，避世之人，閒暇者之所好也。吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。⁶⁶

這些山谷之士、平世之士、朝廷之士、江海之士、導引之士，雖都各有細微差異的人格形態，各有不同的價值追求、甚至不同的工夫修養，但大體上可區分爲兩類：第一類是偏向入世（積極於功名）類型，例如「平世之士」和「朝廷之士」，只是平世之士偏向仁義道德等價值信念的理想建立，朝廷之士偏向功成名就的政治治理之實踐。第二類則是偏向離世（消極於功名）類型，例如「山谷之士」、「江海之士」、「導引之士」，其中山谷之士呈現較激烈的反社會抗爭人格，江海之士偏向個人的隱逸閒適之生活情調，至於導引之士則又偏向個我身強體健的延年益壽。做個類比，〈刻意篇〉第一種偏向入世型的人格實踐特質，大體和〈逍遙遊〉「知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者」可以相互重疊或互相詮釋。第二種偏向離世型的人格實踐特質，其中山谷之士和江海之士，或許可和〈逍遙遊〉「舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之

⁶⁶ 郭慶藩輯：〈刻意〉，《莊子集釋》，頁535。

分，辯乎榮辱之境」的宋榮子相發揮。導引之士養形之人，或許可和〈逍遙遊〉「御風而行」的列子做呼應。筆者上述的大體類比，重點並非要對〈逍遙遊〉和〈刻意篇〉的人格型態做嚴格的對稱匹配，只是在突顯生命型態背後的主體狀態之類比性。正如〈逍遙遊〉的文脈，不管是「知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國」這類入世、行世之人，還是宋榮子和列子這類企圖非世、離世而超脫之人，他們終究都不是《莊子》肯定的理想主體之圓通類型。同樣現象，在〈刻意篇〉的文脈中，不管是第一類的平世、朝廷之士，還有第二類的山谷、江海、導引之士，他們也都不是《莊子》肯定的理想主體狀態。正如〈逍遙遊〉肯定的理想人格在於「至人無己，神人無功，聖人無名」，這種「三無」是一種「喪我」的氣化主體或遊化主體⁶⁷。同樣的情形，〈刻意篇〉真正肯定的理想人格，也完全呈現出一種「去主體我」之後的虛化、平淡、遊氣之新主體狀態：

若夫不刻意而高，无仁義而修，无功名而治，无江海而閒，不道引而壽，无不忘也，无不有也，澹然无極而眾美從之。此天地之道，聖人之德也。故曰，夫恬惔寂寞虛无无爲，此天地之平而道德之質也。故曰，聖人休休焉則平易矣，平易則恬惔矣。平易恬惔，則憂患不能入，邪氣不能襲，故其德全而神不虧。故曰，聖人之生也天行，其死也物化；靜而與陰同德，動而與陽同波；不爲福先，不爲禍始；感而後應，迫而後動，不得已而後起。去知與故，循天之理。故无天災，无物累，无人非，无鬼責。其生若浮，其死若休。不思慮，不豫謀。……其神純粹，其魂不罷。虛无恬惔，乃合天德。故曰，悲樂者，德之邪；喜怒者，道之過；好惡者，德之失。故心不憂樂，德之至也；一而不變，靜之至也；无所於忤，虛之至也；不與物交，惔之至也；无所於逆，粹之至也。故曰，形勞而不休則弊，精用而不已則勞，勞則竭。水之性，不雜則清，莫動則平；鬱閉而不流，亦不能清；天德之象也。故曰，純粹而不雜，靜一而不變，惔而无爲，動而以天行，此養神之道也。……精神四達並流，无所不極，上際於天，下蟠於地，化育萬物，不可爲象，其名爲同帝。純素之道，唯神是守；守而勿失，與神爲一；一之精通，合於天倫。……故素也者，謂其无所與雜也；純也者，謂其不虧其神也。能體純素，謂之真人。⁶⁸

⁶⁷ 所謂：「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊无窮者，彼且惡乎待哉！」描述的正是經歷「三無」的去主體我之後，呈現的遊化或遊氣狀態。

⁶⁸ 郭慶藩輯：〈刻意〉，頁537-546。

可見，不管是〈人間世〉透過「心齋」描述的虛化主體，還是〈逍遙遊〉透過「三無」描述的遊乎氣化，以及〈刻意篇〉描述的虛薄恬淡之平淡主體，它們都具有「去主體固我」特徵。亦即去刻意，去有爲，去意志操作等等「喪我」特質。這種「養生」之道，超脫了一技一藝的「刻意」做爲，它反而著重在主體的「虛而待物」、「聽之以氣」、「虛室生白」、「恬惔寂寞」、「平易恬惔」、「虛無爲」、「惔而無爲」等等有關主體自我的整個質性轉變。

〈養生主〉中的庖丁工夫，在於「官知止而神欲行」，〈逍遙遊〉、〈人間世〉、〈刻意篇〉，則將這種「不刻意」的養生工夫，分別描述爲「遊氣之道」、「心齋之道」和「養神之道」。不管如何，「氣之能遊」、「心之能虛」、「神之能行」，這三者皆是透過相關或相通的概念描述同一種新主體情狀。「遊氣」、「集虛」、「養神」三者，皆超脫了主體對一技一藝的刻意操作，片面養成。然而一般人也許容易興起這樣的疑問：「去主體我」的工夫該如何操作？亦即遊氣、心齋、養神又該如何被技術實踐？這也是一般人對《莊子》真人工夫要如何具體進行的困惑所在。筆者認爲，此類問題的提出，在於人們已習慣性地預設：工夫一定要有特定方法可以操作，否則就不成其爲工夫的成見。倘若從這種工夫操作的角度觀察《莊子》，那麼讀者將發現《莊子》雖經常描述真人「去主體我」的身心氣象，但它所透顯的工夫似乎都屬於原則點撥，或者類似心法傳授，比較不像具體操作的技術鍛鍊。這種「無技巧」或「乏技術」的特殊現象，到底反映了什麼？

本文認爲，若說《莊子》一書缺乏具體明確而可按表操課的養生方術，這或許不離實情太多，但它卻未必一定就是缺陷。筆者首先想強調，它無關《莊子》任何教外別傳，或者師傳密授的工夫巧門。「乏技巧」甚至「去技術」現象，反而很可能就是《莊子》養生哲學的特色所在。若允許筆者再運用詭辭來描述的話，或許可將《莊子》這種涉及整個「主體」質性轉化的「去主體中心」工夫，暫時稱之爲「去工夫相的工夫」。所謂「去工夫相」是指它不再透過主體我去操控一技一藝那種有爲工夫，但這並不意味《莊子》沒有工夫論，事實上《莊子》的養生哲學都是以整個主體的翻轉爲工夫對象。嚴格講，《莊子》不必然反對任何的工夫實踐，重點在於，具體的工夫操作極容易導致主體自我的增強，但是《莊子》的主體轉化工夫則是爲了導向主體的柔軟虛化，因此它反而具有反操作

的虛損特質⁶⁹。換言之，《莊子》不必反對任何「去工夫相的工夫」之開發，但這樣的另類工夫必定要具有「技進於道」的主體轉化內涵。這裏便再度呈現出一種弔詭性，《莊子》希望以非技術操作的無為方式，進行「為無為」的轉化工夫。據此，或許更可獲得理解《莊子》許多詭辭用意，例如〈人間世〉心齋工夫後提及的：「聞以有翼飛者矣，未聞以无翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以无知知者也。」⁷⁰「無翼而飛」、「無知之知」便是去主體我工夫之後，獲得「非主體的（新）主體」之詭譎智慧。

如上述〈刻意篇〉所示，真正的「養神之道」，並不在於某種片面主體人格的薰習養成，也並非延年益壽的能量導引之操控積累。它著重的是如何超越：禍／福交替輪轉、寢／覺神魂顛倒，悲／樂／喜／怒等憂患交侵（如物累、人非，甚至天災、鬼責）等等，一連串無止盡使人們身心疲憊不堪（形勞不休則弊）、精神晃動不安（精用不已則勞）的失養總根源。可以說，《莊子》的養生哲學，著重在關掉導致人生千瘡百孔的失養「總開關」，而非補東牆漏西牆的一技一藝之方術操作，如吹呴呼吸、吐故納新、熊經鳥申，這些身體操控的刻意技術。

然而什麼是人生失養的「總開關」呢？這便涉及《莊子》對「主體我」的哲學反思，藉由深度自我覺察的哲學觀照工夫，洞察而開啓了另類「去工夫相的工夫」。由此才翻轉主體我的妄作狀態，關閉人生麻煩的總開關。正因為這種對主體我的深思熟慮與淡薄轉化，使得《莊子》的養生工夫走向了「技進於道」。
《莊子》的養神之道，乃是主體我的修養轉化，然而主體我的轉化著重的並非一技一藝的有為操作。因為技藝的有為操作通常仍不離於主體我的權力意志，因此爲了要超克或轉化這種主體我的刻意有為之慣性盲動，有必要採取另類「虛損型」的無為工夫。就是針對主體我的皺褶固蔽與盲動擴張等習性，「虛損型工夫」特性便不願再順隨「操作型工夫」的主體宰控慣性，反而要一再覺察任何有關主體我的妄作狀態，並在覺察的當下鬆解主體我的焦灼，讓它回歸平淡柔軟的

⁶⁹ 正如《老子》批評「心使氣曰強」，《莊子》之所以批評各種養生方技，重點也在這些方技操持背後的主體我有為強化狀態。此正相應於何乏筆反省現代能量經濟學下的養生管理之困境：「《莊子》有助於反思被化約為策略的生命能量論，進行從能量論的內在邏輯所出發的『內在批判』……策略性地增強自己的生命資本，反落入僵化和停滯的狀態，導致養生目標的消解：對生命的強制性管理有害於生命。」見何乏筆：〈養生的生命政治：由于連莊子研究談起〉，頁117。

⁷⁰ 郭慶藩輯：〈人間世〉，頁150。

無爲敞開狀態。對《莊子》「非我無所取」而言，人的任何作爲幾乎都必有主體我在操作與推動，因此，人的任何風吹草動幾乎都藏有甚深甚微的主體慣習，這些都是隨時隨地可觀照反思的工夫下手處。《莊子》的養生之道看似走向了「去工夫」、「無工夫」（無爲），但也可以說，無處不存在著心齋、養神的工夫發用（無不爲）。日常一切「有我做主」之處，都是神思覺察工夫的下手處。只是這種無爲工夫，已經是對有爲工夫有所反省後的另類工夫（無爲而無不爲）了，因此其工夫具有不落工夫相的「爲無爲」之弔詭性。

關於去主體我的「非工夫的工夫（爲無爲）」，暫且說明至此。底下乃對〈刻意篇〉真人達至的遊乎氣化的新主體狀態，做一簡單的總結描述。相對於人生失養的種種現象：勞苦重擔、形勞精盡、情緒擺蕩、物累沾粘、人非交纏、福兮禍倚，《莊子》認爲那是一種不恰當的主體支配方式造就的一連串後果。倘若人們能將主體膨脹突起的擴張給予平淡無爲（虛無無爲、休焉平易），將主體封閉的成心知見與自我故持給予虛損敞開（去知與故），將主體過於主宰掌控的老謀深算給予柔軟鬆脫（不思慮、不豫謀），將主體操作精神意志的外馳晃蕩給予休歇安息（其神純粹，其魂不罷）。那麼真人的主體將從一種突出隆起的膨脹造作狀態，轉化成無爲淡定、天清地寧（天地之平、道德之質）。這種去主體我的虛無平淡之渾朴質性，虛損了自我中心的實體化、本質化突出的封閉主體性，將能轉爲通達流動（四達並流）、天清地寧（天地之平）、無爲隨順（迫而後動）、感通回應（感而後應）的純粹素朴之氣化、遊化主體。

八、結論：《莊子》的「養生」具有「安死」效益

「養生」多少帶有對「死亡」的克服或延遲意味，至少也要避免生命的中道夭折。誠如陶淵明〈歸去來兮辭〉有感於：「木欣欣以向榮，泉涓涓而始流。羨萬物之得時，感吾生之行休。」人生常常莫可奈何在人際樊籠中亂了自然韻律，在匆忙腳步中提早凋萎零落。「死亡」更讓「有形」之人，感受存在虛無、意義盡空。因爲死亡是「有形」轉入「無形」之大變化，形身又似乎是人唯一可信憑的存在根據，一旦身崩形解，生命似乎從此渙散無寄。所以自古以來，人總是用盡一切技倆想要迴避死亡，或至少延遲死亡。不管養生避死的方式琳瑯滿目，但大體上仍可歸納爲兩類：一是渴望或相信無形的「精神主體」能死後長存，二是期待或寄託有形的「身體主體」可以長生不老。然而不管是精神不朽亦或長生

久視，這兩種克服死亡的方式都一樣建基在實體長存或固存的主體想像上，不管是精神實體或者身體實體。換言之，它們都相信人的生命不管是生前或死後，不管是精神或肉體，至少都必須有一個連續而不變的中心做為確定存在實感的寄託之地。如此一來，這兩類看待死亡（或看待生命）的方式，自然要使它們的養生朝向持續穩固「主體中心」的方式進行。不管是朝向精神主體，抑或朝向身體主體，總是要有一種主體我（實體中心）死而不滅、亙古長存。因而經常看到，傾向第一種精神主體我的養生者，容易走向形而上的純粹超越性之追求，相信有一純粹精神、純粹性靈的超越界可安住；傾向第二種身體主體我的養生者，基本上則容易走向形體的營衛及延年益壽，甚至相信死後仍然可以持續肉身的長生久視。然而這兩種看似截然不同的養生方式，對《莊子》而言，卻仍然只是大同小異。因為兩者都建基在主體中心主義或本質主義的立場，不管它們對主體的想像是憑藉著精神還是身體，皆具有實體主義的焦慮。

經由本文的探討，筆者認為這兩種方式都不能觸及《莊子》的養生之「主」。因為這兩者都只能持續著「實體化」的思維方式，擴張「自我中心」之實體感、重要感，根本未能進到「去主體我」的思維方式，進行「喪我」的工夫。這也是為何本文一再強調：《莊子》的養生主工夫並不在一技一藝的操作，而在於整個主體的徹底轉化，甚至「去主體中心」。一技一藝的有為型工夫，背後經常還是藉著主體我的意志在操控或推動，結果也經常循環回饋於主體我的固化與擴大。亦即主體一方面持續固化中心，另一方面則持續擴張領地。然而對於《莊子》，這種主體我的內在構成（「心／知／言」的認知結構）和在世情境（「義／命」的倫理政治結構），乃交織成錯綜複雜的綿密網絡，因此人人依著主體自我中心擴張行世，必然要產生相刃相靡的碰撞割折，結果自然是身心耗損、人我兩傷。這也是〈養生主〉庖丁解牛的「牛」、「刀」隱喻。「牛」隱喻著錯綜複雜的人間在世情境，「刀」的厚薄虛實隱喻著人的主體之厚薄虛實。人若要想在人間世的倫理政治牛體中「入遊其樊而無感其名」，那麼主體我如何「唯道集虛」、「虛而待物」，才是真正關鍵。換言之，主體我的虛損，才能使人在名言的天羅地網中找到間隙通道，使得身心、人我之間，避免相刃相靡而中道夭折。甚至由於這種虛而能遊的主體開放狀態，更能促成人與人之間的倫理義命之感通轉化。換言之，《莊子》的養生還具有倫理與政治的「批判回應」與「相養及化」潛力。

《莊子》的養生當然具有保養生命、肯定生命的意味，但這種保養，消極上

在於避免人在世間因為相刃相靡而提早「中道夭折」，積極上則盡量使人們能夠自然而然地「盡年」。但這種「盡其天年」的安養，卻絕非長生的貪戀，更非不死的嚮往。雖然《莊子》這種虛損主體我的「非工夫的工夫」，其養生內涵既非訴求精神主體之永恆不朽，亦非訴求身體主體的長生久視，但據筆者過去研究所示，《莊子》的養生主仍然具有「安死」功效⁷¹。簡言之，《莊子》這種去主體我之後的新主體，不再對死亡有任何的恐懼和焦慮，他既不奢求死後存在一個精神主體我，也不妄想身體主體我可以金剛不壞，他反而在放下主體的種種固我焦慮與擴張之權力意志後，從此將順隨氣化流行而安時處順。

《莊子》並未在「主體我」的背後，另外肯定一個「超常絕對」、「絕對永恆」的「真君」或「真宰」。《莊子》對一般人生失養的描述，一者在於現象地描述各種情、意、志的變化之流，二者在於深察情、意、志變化之流背後的主體內在構造，此即「知／言／心」的交纏與推動。除此之外，《莊子》認為我們無法再索求到任何的真君或真宰。換言之，依《莊子》的氣化世界觀，它不再抽象地預設絕對主體性的實體自我。假使《莊子》的立場在於肯定一超越的絕對主體性，那麼它的養生工夫就極容易走向方外的宗教修煉方向去⁷²。

只有「去主體我」的虛化主體、平淡主體，可以將自我皺褶對死亡的甚深焦慮，給予鬆解、柔軟、攤展，然後敞開並安命於氣化流行之宏偉天命。此如〈刻意篇〉再三提及的：「聖人之生也天行，其死也物化……其生若浮，其死若休。」如此看來，《莊子》的「養生」還涉及「安死」。或者也可說，死生兩安，正是《莊子·養生主》的完整寫照。也許正是因為這種死生皆安的養生哲學，使得《莊子·養生主》一文，最終結尾在「安死」這一終極關懷上：「遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解。」⁷³從《莊子》看來，人所以在面

⁷¹ 關於《莊子》既非走向靈魂不朽、亦非走向長生久視，而是在「死生一條」的變化世界中，超出生死二元的擺盪，可參見拙作：〈《莊子》的死生隱喻與自然變化〉，《漢學研究》第29卷第4期（2011年12月），頁1-34。

⁷² 關於筆者對真君與真宰的「非實體化」之解構理解，可參見拙作：〈氣化流行與人文化成——《莊子》的道體、主體、身體、語言、文化之體的解構閱讀〉，《文與哲》第22期（2013年6月），頁39-96。另外鄭凱元亦有一文涉及相關討論，見 Kai-Yuan Cheng, "Self and the Dream of the Butterfly in the Zhuangzi," *Philosophy East and West* 64.3 (2014): 563-597.

⁷³ 郭慶藩輯：〈養生主〉，頁128。

對死亡時遭受哀樂傷生之「天刑」，原因不外乎人的主體我過分固執膨脹，違逆了天之自然韻律，因此才造成「遁天倍情」的挫傷耗損。倘若人能轉化厚重沉濁的主體為一虛無平淡的遊化主體，那麼他將如隨風而飄的片葉般，擁有「來去任隨」、「安時處順」而「哀樂不能入」的自在。就是這樣柔軟如棉的遊化主體，才能在大化流行的氣化天命中，縱浪大化而不喜不懼地——死生兩相宜。

《莊子》的養生哲學、倫理政治與 主體轉化

賴錫三

《莊子》對「養生」的思考，在這個全民注重健康的新流行時代不會退流行嗎？它能夠再為當今的養生風潮提供任何啟發嗎？由於筆者長期關懷《莊子》的古典新義，所以也希望在現代人特別關懷的養生營衛這一課題上，嘗試再度開啓《莊子》養生哲學的當代可能意義。本文認為《莊子》的養生哲學，並非純屬延年益壽的個我保存，亦非呼吸導引這類一技一藝的養生偏方，《莊子》式的養生關鍵事涉整個主體自我的徹底轉化。主體轉化的複雜性，正如庖丁面對龐大牛體之錯綜結構與迷宮內裏，無法簡化處理也無法技術解決。可以說，處理「主體（自我）」之養生課題，便是處理「主體我」與人間世各種倫理政治、社會文化的共構性之複雜課題。

關鍵字：莊子 養生 倫理 虛 遊化主體

Politics, and Transformation of the Subject

LAI Hsi-san

Shouldn't Zhuangzi's thought on "health cultivation" become fashionable in an age when everyone is concerned with health? Can it inspire current waves of health cultivation in any way? Since I have long been concerned with new meanings of the classic *Zhuangzi*, I also hope to consider the possible contemporary meaning of Zhuangzi's philosophy of health cultivation with regard to the special attention this issue has received from modern people. This study argues that the health cultivation philosophy of the *Zhuangzi* consists not only of the folk prescriptions of self-preservation aimed at lengthening one's lifespan, or techniques such as breathing guides. Zhuangzi's health cultivation involves the complete conversion of the subject itself. The conversion of the subject is just as complex a task as that presented in the story of Chef Ding, who faces the complex structure and inner labyrinth of the large ox, which cannot be simplified or technically resolved. We can say that dealing with the health cultivation issue of the "subject (self)" is the same as handling the complex issues of coexistence between "the subject I" and the ethical politics and social culture of the world.

Keywords: Zhuangzi health cultivation ethics emptiness
roaming-transforming subject

徵引書目

- 王夫之：《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局，1984年。
- 方萬全：〈莊子論技與道〉，收入劉笑敢主編：《中國哲學與文化第六輯：簡帛文獻與新啓示》，桂林：廣西師範大學出版社，2009年。
- 杜維明：〈身體與體知〉，《當代》第35期，1989年3月，頁46-52。
- 何乏筆：〈養生的生命政治：由于連莊子研究談起〉，《中國文哲研究通訊》第18卷第4期，2008年12月，頁115-138。
- ：〈氣化主體與民主政治：關於《莊子》跨文化潛力的思想實驗〉，《中國文哲研究通訊》第22卷第4期，2012年12月，頁41-73。
- 宋灝：〈逆轉與收回：《莊子》作為一種運動試驗場域〉，《中國文哲研究通訊》第22卷第3期，2012年9月，頁169-187。
- ：〈由身體現象學談書法工夫論〉，《東吳哲學學報》第28期，2013年8月，頁39-69。
- 畢來德著，宋剛譯：《莊子四講》，臺北：聯經出版事業公司，2011年。
- 郭慶藩輯：《莊子集釋》，臺北：華正書局，1985年。
- 許倬雲：《求古篇》，臺北：聯經出版事業公司，2003年。
- 愛蓮心著，周熾成譯：《嚮往心靈轉化的莊子：內篇分析》，南京：江蘇人民出版社，2004年。
- 楊儒賓：〈技藝與道——道家的思考〉，收入臺灣大學中國文學系編：《王叔岷先生學術成就與薪傳論文集》，臺北：臺灣大學中國文學系，2001年。
- ：〈遊之主體〉，《中國文哲研究集刊》第45期，2014年9月，頁1-39。
- 葛浩南：〈莊子的哲學虛構〉，《中國文哲研究通訊》第18卷第4期，2008年12月，頁59-70。
- 賴錫三：〈《莊子》的生死隱喻與自然變化〉，《漢學研究》第29卷第4期，2011年12月，頁1-34。
- ：《當代新道家：多音複調與視域融合》，臺北：臺大出版中心，2011年。
- ：〈《孟子》與《莊子》兩種氣論類型的知識分子與權力批判——「浩然之氣」與「平淡之氣」的存有、倫理、政治性格〉，《清華學報》新第43卷第1期，2013年3月，頁1-52。
- ：〈氣化流行與人文化成——《莊子》的道體、主體、身體、語言、文化之體的解構閱讀〉，《文與哲》第22期，2013年6月，頁39-96。
- ：〈身體、氣化、政治批判：畢來德《莊子四講》與〈莊子九札〉的身體觀與主體論〉，《中國文哲研究通訊》第22卷第3期，2012年9月，頁59-102。
- ：《道家型知識分子論：莊子的權力批判與文化更新》，臺北：臺大出版中心，2013年。
- Cheng, Kai-Yuan. "Self and the Dream of the Butterfly in the Zhuangzi," *Philosophy East and West* 64.3 (2014): 563-597.

Chong, Kim-chong. "Zhuangzi and Hui Shi on *Qing* 情," *Tsing Hua Journal of Chinese Studies* New Series 40.1 (March 2010): 21-45.