

國立臺灣大學文學院哲學系

博士論文

Department of Philosophy

College of Liberal Arts

National Taiwan University

Doctoral Dissertation



莊子身體觀——論逍遙的實踐基礎

The Meaning of the Body in the *Zhuangzi*: A Discussion
of the Practical Basis of *Xiaoyao*

馮鳳儀

Foong-Ee Pong

指導教授：魏家豪 博士

林明照 博士

Advisors: Wim De Reu, Ph.D.

Ming-Chao Lin, Ph.D.

中華民國 105 年 8 月

August, 2016



莊子身體觀——論逍遙的實踐基礎

中文摘要



本文以身體為切入點，旨在探討人在世俗中而能出世俗的逍遙之道。以世俗逍遙為關懷，本文因此以關係性身體為討論重點。關係性身體，指的是「在關係中存在」之身。世俗逍遙，指的是人能遊刃有餘的與人互動，並透過與人互動而實踐自身的逍遙。本文按「身體」與「逍遙」這兩個主題，分成兩個部份來進行論述：第一部份循莊書中與身體相關的論述，彰顯身體活動所體現的創造性與適應性；接著，本文就有成心者與體道者的「活動幅度」進行比較，並透過應用心理學提出的「高能量姿勢」，來探究實踐逍遙之道的具體策略。在以「身體」為題的這部份，本文循莊子對於「成心」的批判來探討修身之道，旨在發掘莊子「應於化而解於物」的實踐方法。

承接第一部份所闡明的身體意義，第二部份主要循環境心理學所提出的人與環境的「互動意義」而言逍遙，即每一個人具體的透過與人互動而開發出來的逍遙之道。本文發現，體道者的身體意義，體現於與人互動之中。人無成心則能發揮己身的創造性與適應性，一方面得以與世俗處，另一方面得以創造意義：即在己身所處的世俗脈絡中實踐逍遙。

關鍵詞：身體、形、逍遙、成心、活動幅度、互動意義、與世俗處、遊



The Meaning of the Body in the *Zhuangzi*: A Discussion of the Practical Basis of *Xiaoyao*



Abstract

The purpose of this dissertation is to explain *xiaoyao* within a social context by inquiring into the meaning of the body in the *Zhuangzi*. In view of a social reading of *xiaoyao*, the focal point of my discussion will be the relational aspect of the body, that is, the body as existing in a framework of relations. I argue that the value of *xiaoyao* is attained upon smoothly interacting with others in a social context. I have organized my exploration into two major sections: Part 1 “Body” (chapters 2-4) and Part 2 “*Xiaoyao*” (chapters 5-6).

Part 1 starts with an interpretation of the meaning of the body in the *Zhuangzi*, leading up to a demonstration of the creativity and adaptability of bodily movement. The final chapter of Part 1 draws on applied psychology to probe the bodily roots of attaining *xiaoyao*: the connection of ‘high power posture’ and the amplitudinal quality of a person who has attained Dao (vs. the amplitudinal quality of a person restricted by *chengxin*). Part 1 argues that the critique of *chengxin* is pivotal in the *Zhuangzi*, and explores the praxis of interacting smoothly with others.

Part 2 introduces the idea of ‘affordance’—an idea from environmental psychology that emphasizes the importance of the relationship between a human being and the environment—to expound the social reading of *xiaoyao*. My conclusion is that a person without *chengxin* creatively embodies *xiaoyao* through his adaptive interaction with others in a social context.

Keywords: body, *xiaoyao* 逍遙, *chengxin* 成心, amplitude, affordance, social interaction



目 錄



中文摘要.....	i
Abstract.....	iii
第一章 導論.....	1
第一節 研究背景與目的.....	1
第二節 莊子研究的「身體」與「世間」面向.....	2
第三節 研究方法與章節架構.....	19
一、從「活動幅度」來看莊子.....	20
二、從「互動意義」來看莊子.....	21
三、各章主題與重點.....	22
第二章 身體.....	27
第一節 從「形」展開的身體觀.....	28
一、養形.....	28
二、形貌奇惡之人與形殘之人.....	33
第二節 身體的創造性.....	38
第三章 身心關係.....	49
第一節 從身心關係論生死觀.....	50
第二節 從身心關係論修道之身.....	54
一、坐忘——身之無以名狀.....	55
二、神全——身之彈性.....	59
三、從「身體圖式」了解「離形去知」之「我」.....	63

第四章 「擊跽曲拳」與「攘臂而遊」——論身體活動的幅度 (Amplitude)	67
第一節 兩種活動幅度	69
一、體道者與有成心者	71
二、社會化與自我限制	81
第二節 一種實踐策略——擬勢之道	83
一、身體的開放性與封閉性	85
二、世俗中的莊子之道	88
第五章 逍遙	93
第一節 從瓠、樗之喻看逍遙	93
第二節 積厚之工	100
第三節 遊魚之喻	105
第六章 逍遙與互動意義 (Affordance)	111
第一節 從互動意義論逍遙	112
第二節 從技藝故事論身體意義	118
第三節 脆弱性 (Vulnerability) 與逍遙	124
第七章 結論	135
一、身體的各種面向／性質	136
二、逍遙的各種面向／性質	140
三、從「與世俗處」到「與家人處」	141
參考書目	145



第一章 導論

第一節 研究背景與目的

從不同的時代背景看《莊子》一書，是否可能發現切合現代社會環境的哲學思想？我認為答案是肯定。這不只是因為莊子本身書寫模式的特質——有許多寓言故事，因此在詮釋上提供很大的彈性空間。真正的使莊子可以不脫離現實的因素有兩點。第一點，在於其思想對於「多元價值」的肯定。這種態度表現在莊書中對於文化差異、物種差異的描述。第二點，在於莊子對於人作為「在關係中的存在」的體認。

哲學討論必須與生活接軌，才不會陷入閉門造車的困境。莊子哲學長久以來備受重視的主要是其中離世脫俗的境界論，此類討論傾向導出不切實際、逃避現實的人生觀。莊子哲學若只能提供心靈上或精神上的因超越現實而致的逍遙，這種逍遙必也是短暫而虛無的，因為沒有人能脫離現實而持續活在世上。我想要突顯的是莊子哲學之積極性與世間性的一面。

沒有一個人不是「在關係中的存在」。換句話說，所有人都存在於各種關係，包括基本的親子、上下（君臣）關係、以及隨著社會變化而生的各種人際關係。人際關係的根本是：互動。人不僅僅透過與人互動而建立關係，人更透過人際互動來認識自己，並發現實踐逍遙之道。我的重點是：逍遙是透過互動才得以實踐的。逍遙的具體實踐脈絡因人而異，因為個別的具體情境各異。從「人際互動」與「逍遙的實踐」這兩個進路來探究莊子哲學，我認為「身體」是一個適合的切入點。

就人作為在關係中的存在而言，「我」（self）既非抽象思維，亦非心性或境



界的存在，而是具體與人互動之身。人作為「關係性的身體」在各種關係中的具體活動，是建立關係的必要條件。雖然有學者認為中國哲學與西方哲學具有根本性的差異，中國哲學有關莊子研究的重視心性與西方漢學的重視抽象思維卻有著異曲同工之妙：兩方都會同意「身體並非關鍵」這樣的說法。¹雖然在莊子思想中，我們還是可以聲稱有些篇章似乎隱涵以心主身的思想，不過莊子明確的批評「成心」更值得我們注意。我在這裡要論證的是，人唯有去除成心，才能實踐自己本身在世間的逍遙。

總而言之，「莊子身體觀——論逍遙的實踐基礎」這個題目，其中的關鍵是「身體」與「逍遙」的關係。本文並不只討論莊子對於「身體」的主張或看法，而是以此為基礎，進一步援引各領域的身體觀，來對莊書中的身體描寫進行更全面的探討。莊子哲學要與生活接軌，就不能只談精神或心靈境界，因此我從「身體」來談莊子的核心價值：逍遙。從身體來探討莊子逍遙，是要彰顯人作為「在關係中的存在」之身，透過具體的人際互動而展開自身之逍遙。也就是說，逍遙依每一個人的生存脈絡與具體活動而有不同的展開。

第二節 莊子研究的「身體」與「世間」面向

前文所述莊子的傳統解釋，主要是從精神境界來談莊子，具體之身以至世間

¹ 以陳鼓應為例，陳氏著重於從精神面之絕對自由論莊，以莊子之「遊」為超脫形體、並從自我中心超拔出來的開放心靈，陳氏對於莊子思想含有入世關懷的一面雖加以肯定，然其論述較少涉及逍遙與入世之間的關係。參見陳鼓應，〈陳鼓應論莊子〉，收錄於胡道靜主編，《十家論莊》（上海：上海人民出版社，2004）：389-438。西方學者愛蓮心（Robert E. Allinson）也以莊子思想之中心為一種「心靈轉化」，一種不屬於神秘經驗、亦無需透過特殊身體修煉的心的作用。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，2004）。



生命的價值相對的受到忽視。直至近年，莊子的身體論述開始受到重視，其中不容忽視的跨文化對話，參與其中者包括瑞士漢學家畢來德（Jean François Billeter）、法國漢學家葛浩南、宋灝、楊儒賓、賴錫三等眾多學者。²在前述中西跨文化的交流之中，身體可說是其中的討論焦點。畢來德主張莊子提出一種「想像」身體的方式，他從各方面去定義這個「富有啟發性、符合事實」的「身體」：「我使用的身體概念，不再是生理解剖上的身體，也不是客體對象化的身體，而是我們所擁有的或是支配我們的，所有已知或未知的官能、潛力之總和」，也是「一種可知亦不可知的活動」³。我無意在這裡仔細的評析畢來德有關莊子的身體論述，因為這不是一本「畢來德莊子身體觀研究」。我想提出的是，畢氏以氣為一種「人自身所擁有的能量」，因此否定修道者旨在投入大化流行一說。也就是說，畢來德否定以氣化宇宙論來作為合理的身體理論基礎。畢氏否定氣化身體引起很多迴響，以賴錫三為例，他認為「氣的存有面向或存有論意義還是第一義的，不可解消，否則《莊子》身體觀、心性論、工夫論的理解，便難以被充盡或被淺化。」⁴

本文僅就具體實踐的可能性而言，贊同畢來德否定從「修道者旨在投入大化流行」的目的來讀莊。我同意畢氏所說，我們沒有足夠的證據（文本證據或任何事實證據）來主張莊子肯定「氣化宇宙論」⁵，因此我們無法合理的提出以氣化

² 相關研究成果，結集為「畢來德與跨文化視野中的莊子研究」專輯（上）、（下），分別收錄於《中國文哲研究通訊》第二十二卷第三期（2002年9月）、《中國文哲研究通訊》第二十二卷第四期（2002年12月）。

³ 畢來德著、宋剛譯，〈莊子九札〉，收錄於《中國文哲研究通訊》第二十二卷第三期（2002年9月），頁5-39。

⁴ 賴錫三，《道家型知識分子論：《莊子》的權力批判與文化更新》（台北：台大出版中心，2013），頁223-224。

⁵ 本文同意莊書有氣化生死的論述，但就文本本身而言，由氣化生死及於氣化宇宙之間的推論，仍然需要更進一步的證據。另外，訴諸東方傳統並非一個有力的證據，因為莊子思想深具前



宇宙為根源的「氣化身體」，亦因此無法主張修道者可以氣化身體參與氣化流行。⁶不循氣化的脈絡來談身體，好處之一是取消「氣化身體」與「社會身體」之間的隔閡，也就是說，不會產生真人境界與世俗人間的二分。本文專注於實踐「在世超越」(horizontal transcendence) 的立場來探討逍遙，也就是探究人如何在世間得以逍遙的問題；至於「出世超越」(vertical transcendence) 的探討，則端賴未來我在讀莊上能否有進一步發現。⁷這樣的研究準則回應本文論莊的目的：探究人在世間逍遙的可能性。

循本文探討「關係性身體」作為「在世間逍遙」的基礎這一主題，在此擬舉七篇論文為代表，以彰顯本文所關注之議題、在其他學者研究中所處的脈絡，並藉此彰顯相關重點所蘊含的脈絡意義及其可能進一步展開的面向。此七篇論文分別為：(一) 楊儒賓，〈支離與踐形：論先秦思想裡的兩種身體觀〉⁸；(二) 吳光

瞻性與批判性，它對於傳統的承繼因此也不是理所當然的。

⁶ 本文僅就《莊子》一書來提出對於氣化論主張的存疑，而無意擴及《莊子》以外的任何思想。

⁷ 「在世超越」與「出世超越」二辭出自美國哲學家強森(Mark Johnson)：“The traditional notion of transcendence is what I call “vertical transcendence,” because it requires rising above one’s embodied situation in the world to engage a higher realm that is assumed to have a radically different character from that of the world in which we normally dwell. [...] if we are inescapably and gloriously embodied, then our spirituality cannot be grounded in otherworldliness. It must be grounded in our relation to the human and more-than-human world that we inhabit. It must involve a capacity for horizontal (as opposed to vertical) transcendence, namely, our ability both to transform experience and to be transformed ourselves by something that transcends us: the whole ongoing, ever-developing natural process of which we are a part. Such a view of embodied spirituality may well support an environmental, ecological spirituality, but it is hardly likely to satisfy for whom the only acceptable answer to our finiteness is the infinite.” Mark Johnson, *The Meaning of the Body* (Chicago: University of Chicago Press, 2007): 14.

⁸ 楊儒賓，〈支離與踐形：論先秦思想裡的兩種身體觀〉，收錄於楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北：巨流，1993)，頁 415-449。



明，〈莊子身體思維〉⁹；(三) 伊諾 (Robert Eno) 〈庖丁之道及哲學的限制〉¹⁰；(四) 黃勇，〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉¹¹；(五) 賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：符號解構、技藝融入、氣化交換〉¹²；(六) 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉¹³；(七) 狐安南 (Alan Fox)，〈《莊子》中的無為：感應與反映〉¹⁴。我想透過這七篇論文，描繪出除了側重精神境界之外的莊子研究所呈現的面貌。這七篇論文各自從不同的角度切入，呈現了莊子不同的面向，雖然都不約而同的觸及了身體或具體生活的論題，但結論卻大相逕庭。在進入各篇的討論之前，下圖嘗試透過莊子研究所側重的面向（精神、身體、以及世間），來呈現各篇文章之間的關係（圖中數字表示文章討論順序）：

⁹ 吳光明著、蔡麗玲譯，〈莊子的身體思維〉，收錄於楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流，1993），頁 393-414。

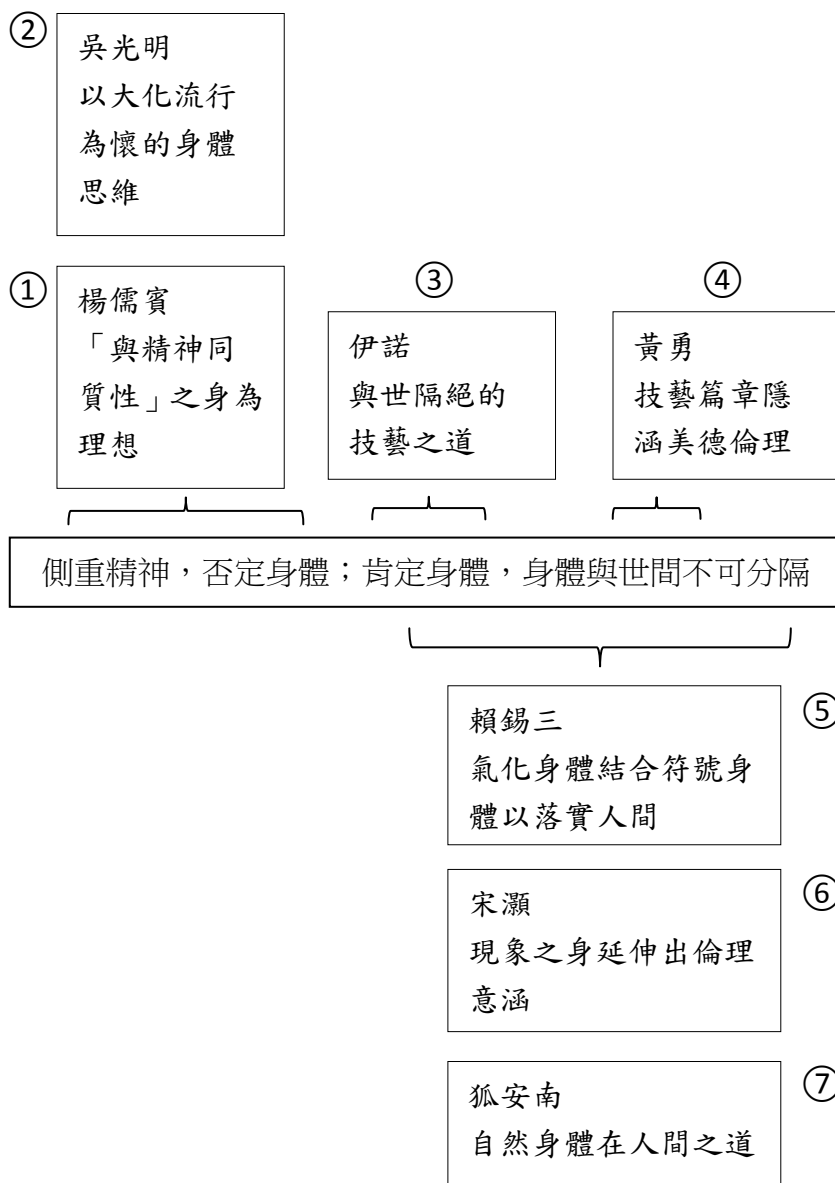
¹⁰ “Cook Ding’s Dao and the Limits of Philosophy,” Paul Kjellberg and Philip J. Ivanhoe ed., *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi* (Albany: State University of New York Press, 1996): 127-151.

¹¹ “Respecting Different Ways of Life: A Daoist Ethics of Virtue in the *Zhuangzi*,” *The Journal of Asian Studies* 69, 4 (2010): 1049-1069. 亦可參見中譯版本：〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉，《華東師範大學學報》（哲學社會科學版），2011 年第 5 期，頁 22-33。

¹² 賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：符號解構、技藝融入、氣化交換〉，《清華學報》，第 42 卷第 1 期（2012 年 3 月），頁 1-43。

¹³ 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。

¹⁴ “Reflex and Reflectivity: Wuwei 無為 in the *Zhuangzi*,” *Asian Philosophy* 6, 1 (1996): 59-72. 亦可參見中譯版本：〈《莊子》中的經驗形態：感應與反映〉，收錄於楊儒賓、黃俊傑編，《中國古代思維方式探索》（台北：正中，1996）：頁 183-199。



循「側重精神，否定身體」的主題來看，楊儒賓與吳光明的基本立場大致是相同的，雖然兩者的理論系統並不相同：楊氏循氣化論來談身體工夫，吳氏則不離意識哲學的立場來論身體思維；人的具體之身及其身在世間的世俗活動，在兩人的討論脈絡裡，都不具有重要意涵。循「肯定身體，身體與世間不可分隔」的主題來看，伊諾肯定身體的重要性，但否定身體在社會脈絡裡的意義；黃勇論技



藝篇章所隱涵的倫理意涵，藉此提出莊子的美德倫理。伊諾將技藝身體抽離世間而讀出武士殺人之道也是莊子之道的結論，黃勇直接就世間而談倫理規則，兩者的理論各自有所遺漏。既肯定身體，亦同意莊子之道落實在世俗人間的，有賴錫三、宋灝、狐安南。賴錫三循「符號」、「技藝」、「氣化」來建構莊子身體觀的三個面向；宋灝立於身體現象學的立場、循書法理論來談出莊書技藝身體的倫理意涵；狐安南則提出一種更貼近生活的「非關思慮的」身體反應來論莊子在世間的養生之道。

各篇簡要評述如下：

(一) 楊儒賓，〈支離與踐形：論先秦思想裡的兩種身體觀〉

〈支離與踐形：論先秦思想裡的兩種身體觀〉一文主要是從否定「形軀」的意義來論述莊子身體。楊氏就「生理機能轉化之結果」而言莊子「真人」，主張突破形之限制即可達到身心結構異於常人的「古之真人」的境界。楊氏論莊子身體觀從〈人間世〉「支離疏」的故事展開，主張莊子以形軀為需要加以轉化的對象，轉化之內容為解除身心結構之障礙，而轉化之目的在於「與宇宙取得具體的和諧」即「真正的成為一位完整人」。¹⁵作者指出「支離疏」一文是莊子為否定世俗價值系統而作，因為支離疏之形體奇特而不合世用，卻「足以養其身，終其天年」；就「夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎」一語，作者認為應作進一步解讀，他說：「由『支離其德』一詞往下推論，我們知道莊子的語言還隱含著另一組對反，此即真正的德與世俗之德常是相反的，因此，除非支離世俗之德，否則，真正的『德』不會呈顯出來。」作者所言真正「德」，

¹⁵ 詳見楊儒賓，〈支離與踐形：論先秦思想裡的兩種身體觀〉，收錄於楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 416-420。



是指「人的本質」，這種相對於「形」之「德」才是人之「真宰」，突破形之限制即達到身心結構異於常人的「古之真人」的境界。

按照文本脈絡，莊子並無直接解構「形軀」以回復本真自我之論，支離形德之說是莊子以「無用之為大用」（即「養生」、「終其天年」）為論旨而提出的，其論說之旨不在否定「形軀我」。按楊氏之見，真人是「人的生理機能轉化」的結果，其身體與「精神同質性」；「耳目內通而外於心知」是一種「感官體現精神」的深層意識作用，而「真人」之「呼吸以踵」是一種與「氣—經脈的身體觀」有關的身體轉化的結果。此說建基於一種氣化身體觀，以氣為一切存在之根源，故感官可能為氣滲透而體現精神。身體氣化式的轉化側重於以「心氣」工夫而言轉化，忽略了其中對「心知」以至於「體制」的批判。總而言之，氣化身體觀雖然就莊子心氣工夫提出了一個自成一體的理論架構，此一工夫作為批判世俗價值的因應之道所可能具有的倫理意涵卻是有待說明的。

（二）吳光明，〈莊子身體思維〉

吳光明〈莊子身體思維〉提出：主客分立的「心靈思考」思維模式屬於「無關身體的心靈思考」，這種思維模式是不可思議的，因為沒有任何人可以脫離身體而存活。換句話說，所有思維都必須透過活生生的身體才得以進行。吳氏定義「『身體思維』乃是身體情況中的思維，也就是透過身體來思想，身體體現的思維與身體聯結；在這種情況下，思維活出了身體，而身體也活出了思維。」¹⁶也就是說，身體不只是存活的基礎，更是使思維得以具體化的基礎。吳氏提出，梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）與中國哲學家都察覺到「身體的具體性」（bodily concreteness）的重要，並指出兩者的關懷起點有所不同：「梅洛龐蒂的關懷的起

¹⁶ 詳見吳光明，〈莊子身體思維〉，收錄於楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 395。



點，是我們如何由身體而「知道」(know)；而莊子一向注重如何行動(behavior)，所以他的出發點是自我和人間的世界。」本文贊同以上解讀莊子的兩個重點：一、強調身體的具體性；二、關懷個人在人間的行動。

吳氏主張莊子重視身體思維，而身體思維決定個人與的行動，身體思維並且是與人間社會息息相關，這種從具體生活情境來肯定身體思維的方法與本文的立場相契。¹⁷然而，吳氏真正關懷的是「與萬有合一」的境界，並提出保全身體以實現完整生命的主張。吳氏因此立否定的立場來解釋「行事之情而忘其身」一語，認為這種態度會招致「身為刑戮，其用兵不止」的結果。¹⁸

總而言之，吳氏以人間行動之身體思維為前提，提出莊子旨在追求與萬有合一的結論，此一推論結合了生命之個體世俗意義與萬有同通之境界意義，兩者之間並無直接關連。再者，就離世脫俗以保身、養身而言養生，似乎偏離莊子論養生的人間脈絡。

(三) 伊諾 (Robert Eno) 〈庖丁之道及哲學的限制〉

伊諾主張莊子區分兩種知：實踐或技藝之知 (practical or skill knowing) 以及理論或事實之知 (theoretical or fact knowing)，而莊子之「道」指的是實踐之

¹⁷ 吳氏認為身體與社會相關，他在結論這麼說：「我們如果一味進行無關身體的思考，將會導致身體的淪喪，甚至招致災禍，因為這種無關乎身體的思考會否定人的資格，使人置身於歷史之外，將社會變得機械化，破壞環境生態。」參見吳光明，〈莊子身體思維〉，收錄於楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 414。

¹⁸ 此語出自〈人間世〉葉公子高求教於孔子，孔子給身既處陰陽之患、又擔心人道之患的葉公子高的建言是：「為人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死」。此語顯示莊子肯定人世間固有的身份限制，在作為人臣的身份限制內最佳的行事方式，就是專心於任務之達成而免於悅生惡死的身心束縛。因此，「行事之情而忘其身」是莊子藉孔子之口所提出的好的建議，而非會招致惡果的行為。



知，而非理論之知。¹⁹伊諾透過解析〈齊物論〉來證明莊子對理論之知的批評，並指出聖人對價值是非之「此是」並不加以肯定，聖人所肯定的是「日常之用」（以「為是不用而寓諸庸」之庸為「用」即 *ordinary practice*）。這種日用之道，就是〈養生主〉庖丁解牛所展現的技藝之道。庖丁解牛達到一種能以「神遇」（*spirit-like encounter*）的境界，伊諾以這種境界為由日常之用達到一種「非相對之知」（*nonrelativized knowing*）的展現。所謂達到「非相對之知」的境界，指的是庖丁透過數年的技術訓練，其解牛動作不透過「官知」而藉由「神欲」（*spirit-like impulses*）來主導，而達到一種個人與外在情境融合為一的狀態，也就是由個人之「技」進入「無我」故與物無礙之「道」的層次。²⁰換句話說，相對於自覺意識主導的動作，庖丁解牛的流暢動作是一種經歷長期訓練以後、身體自然展現的活動（*motor execution*），而「無為」則是指這種歷經長期努力以後、個人技藝成熟以致自然展現的狀態。伊諾指出，這種「道」是具體的實踐之道（方法或途徑），而非抽象的超越之道（實體），因此，莊子之道是多元的。²¹這種多元的技藝之道，可以展現在任一種技藝之中，包括與世俗相關的政治活動、或脫離世俗的個人修行。在〈人間世〉中，葉公子高以既有之外交技能、專注投入眼前事務而忘懷己身以達成任務並保全自己，即是庖丁之道在從世俗中的應用實例；至於脫離世俗的個人修行，則多見於外雜篇，以〈達生〉為例，則有「痾僂者承蜩」與「呂

¹⁹ 伊諾分析「道」之基本意義，認為「道」即指「一種言說或步驟的準則」（*a formula of speech and step*），因此「道」一字兼具「論說」（*discourse*）與「技藝」（*skilled practice*）這兩種意涵。詳見 *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi*: 133.

²⁰ 庖丁始於學「技」而臻於「道」（「藝」）的解牛表現，亦見於優秀的運動員或表演藝術家身上。詳見 *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi*: 136.

²¹ 與此多元之道相應的世界是一個變動不居的、流動的自然世界，而非萬物排列有序的世界。Eno 以〈齊物論〉對理論之知的批判蘊含對存有論的否定，即 *anti-ontology* 的立場，由此立場而推論出莊子之多元價值觀。*Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi*: 138-139.



梁丈夫」之能遊於激流中，都展現了專注於一技並進入與自然合一的境界。²²

綜上所述，伊諾指出，個人只要長期努力、專注投入某種技能的訓練，就可預期達成一己之道，即使是武士的殺人之術，亦可合理的視為莊子之道的實現。再者，伊諾認為，綜合內外雜篇而言，莊子有關技藝的篇章透露的訊息是：技藝之道的實現脈絡是非社會的（nonsocial）、是屬於個人修行的活動，與群體生活無關。伊諾著眼於各種技藝之道的表面特性（如專注與長期投入練習），而忽略了技藝篇章所隱涵的「人與世間的互動關係」的意義，因此得出以上結論。

（四）黃勇，〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉

在這篇文章中，黃勇採取美德倫理學（virtue ethics）的解釋脈絡來討論《莊子》。黃勇認為，結合莊書中有關技藝的故事以及論事物之差異性的故事，可以導出這樣的結論：莊子倫理學屬於美德倫理學。技藝篇章旨在告訴讀者，如何以令人讚許的方式去實踐合乎道德的行為：即以順其自然與不費力的方式。論事物之差異性的故事，則闡明所謂符合道德的行為，是那些明辨「不同生活方式具有同等價值」之理的行為。²³

本文贊同黃勇提出的一個關於莊子思想的重點：尊重不同事物之獨特的自然傾向。這種對差異的尊重是一種美德，就這層意義上，黃勇將莊子歸類為美德倫理學。黃勇提出了莊子思想能與現代社會對話的重點：對於個體價值的肯定。以面對同性戀或無神論等具爭議性的議題為例，循差異性故事可以讀出莊子同意差異性倫理學（ethics of difference）的「銅律」（copper rule）：我們應「對他者做

²² 一技之「道」（a dao），讓修行者可以擺脫人的觀點而進入一個與自然合一的整全狀態，從而表現出超乎常人的技藝。參見 *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi*: 140-142.

²³ 黃勇所謂差異性的故事包括：魯侯養鳥（〈至樂〉）、伯樂馴馬（〈馬蹄〉）、渾沌的故事（〈應帝王〉）、以及〈齊物論〉有關「孰知正處」的篇章。



（或不作）他者願意（或不願意）他者對我們做的事情」；因此，「不論是出於善意還是出於惡意，誰都不能將自己的價值強加給他者。」²⁴

黃氏指出，莊子所批判的「成心」是人的自然傾向²⁵，人因此無從認識他人的獨特性；所以，人須透過學習去認識他人的獨特性，達成「以天合天」的道德理想。黃氏區分莊子之天的兩層意涵：（一）天即天理，指事物之自然構造或組成成份；（二）天即天性，指事物成其生活方式的自然傾向。²⁶黃氏解釋「以天合天」為「以道德主體（moral agent）之天合道德客體（moral patient）之天」。因為人有成心，因此人需要透過心齋、坐忘等修道工夫才能達致具有道德性之天，並以此天去跟道德客體的天性相合（即第二層意涵）。唯有尊重道德客體的天性，才能增進他人的利益／善；道德主體透過增進他人的利益／善，也增強了自己的利益／善。

總而言之，黃氏結合技藝故事的「自然、不費力」特性與差異性故事的「尊重差異」，反駁技藝故事只有技藝而缺乏道德內涵的主張，並申明差異性故事並不同於缺乏道德判斷標準的相對主義。²⁷此文彰顯莊子思想重視人我關係這一

²⁴ 詳見黃勇，〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉，頁 26。

²⁵ 參見黃勇，〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉，頁 29。

²⁶ 按黃勇舉例，天之第一層意義，指的是庖丁解牛中、牛體的自然構造；天之第二層意義，指的是馬成其生活方式的自然傾向，如〈馬蹄〉所言「蹄可以踐霜雪，毛可以御風寒，齧草飲水，翹足而陸」。參見黃勇，〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉，頁 25-26。

²⁷ 關於技藝故事不只是在談技藝的看法，黃勇指出：「我們不能按照字面義理解這些故事，包括庖丁、梓慶和捕蟬者的故事以及魯侯和伯樂的故事。所有這些故事都是關於人類對待非人類的行為。然而，除非我們認為莊子想要告訴我們如何對待動物與環境，否則我們應該記住，有關《莊子》中不同生物間適當關係的這些故事，它們的主要用途是要以類推或隱喻的方式告訴我們人與人之間應當如何相處。」接著，關於差異性故事無法譴責一些顯然是道德上錯的行為（包括偷竊或殺人），黃勇這麼反駁：「差異性倫理尊重不同的生活方式，因為它們具有同等的價值，因此從邏輯上說，它不會尊重一種不能將其他生活方式視為具有同等價值的生活方式，正如一個尊重個人自由的好的自由主義者不可能尊重可能危及他人自由的個人自



面，是本文擬循社會學與心理學研究進一步討論的論題。

(五) 賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：符號解構、技藝融入、氣化交換〉

賴錫三從三個維度來剖析莊子的身體觀：符號身體的解構、技藝身體的融入、氣化身體的感通。本文同意賴氏所指出的讀莊重點：「《莊子》莊嚴而戒慎地瞭解到人必是『倫理』的關係性存在，不管是血緣倫理、還是社會倫理，它們都是人文社會必然要遭遇的網路。換言之，人不會存在於一個沒有關係、沒有名言的抽象天地裡，而是身處有名位、有份際的人文倫序中。」²⁸賴氏首先探討莊書中形殘者與醜人的符號解構意義。一方面，作者闡明人文化成的價值型態內化到無意識的身體裡去，身體活動因此呈現穩定性、莊重性、秩序性、身份地位的象徵性，即人透過身體確立了人在社會脈絡中的角色，與他人的關係分定；另一方面，作者指出莊子是透過反社會規格之形體描述，來批判人文符號加諸人身的束縛，意在治療與疏通被限制的身體，從而重現身體的流變性。²⁹接下來，賴氏探討平凡百工所展現的技藝身體之「專注而精熟的身體感與創造性」，並指出掌握技藝身體的關鍵：「任何一門技藝都在具體情境中發生」，「就技藝是屬人的實踐而言，人的肉身參與是絕對不可能缺少的」。賴氏認為，相較於禮教身體，技藝身體展現了自由性、解放性、融入性、整體性和覺察性。最後，賴氏論氣化身體的超越性，以其為「人與萬物相互感通與交換的最佳場所」。³⁰

由。」詳見黃勇，〈尊重不同的生活方式：《莊子》中的道家美德倫理〉，頁 26-27。

²⁸ 賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：符號解構、技藝融入、氣化交換〉，頁 8。

²⁹ 賴氏強調：「道家對儒家禮教身體的批判不必被理解為反文化，而應該視為文化批判和文化治療」。參見賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：符號解構、技藝融入、氣化交換〉，頁 20。

³⁰ 根據賴氏，氣化身體與技藝身體屬於不同維度的身體：技藝身體是專注於一技一道的、藉融入某特定物質的偏狹敞開；氣化身體是融入宇宙自身的完全敞開。換句話說，賴氏以氣化身體的超越性，非技藝身體的融入性所能相提並論。詳見賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：



氣化之身是一種幾乎趨近「前語言」、「非符號」、「無社會」的純粹身體，這種氣化流動的身體是否可能在落實在人間？賴氏以人在世間逍遙為氣化身體與符號身體的結合，並以庖丁「遊刃」來解釋符號身體的解構、以及心齋後氣化身體的落實人間之遊。³¹

總而言之，賴氏所重之人間逍遙正是本文的關注重點，其以氣化身體來論真人在人間之氣化流動的身體模式，本文則嘗試從人與人的互動模式探討具體模擬真人身體的策略。

（六）宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉

宋灝透過書法的「逆」、「轉」、「回」、「收」來彰顯藝術創作所隱涵的倫理意涵：「人格上的某種含蓄狀態」³²。循藝術創作追求一種自然而然的身體自我的活動，當這種特殊的創作運動模式有可能成為一種轉化性的修養工夫，它發生一種身體轉化，這種在運動中發生的身體轉化，亦轉化人的生活態度、生活行為。

何謂「身體轉化」？宋灝在解釋「自然」與「大自然」的不同中，提供了線索：「中文脈絡中，『自然』在某程度上牽涉某種感應場域和依他性，到達某種程度後恰好會剝奪創作主體的自主性。」³³按此脈絡，身體運動中發生的身體轉化，是一種主體自主性被去除的結果。

符號解構、技藝融入、氣化交換〉，頁 32-33。

³¹ 然而，賴氏所主張「氣化身體的超越性」與「技藝身體的局限於一技一藝的有限性」之間所具有的張力，如何可能透過氣化身體與符號身體的結合來解消，而庖丁遊刃又是如何可能突破技藝身體的有限性來落實人間之遊？賴氏提出另一個解釋以供參考：「《莊子》式的真人打破冥契之境與人間之境的二元對立，圓通無礙地在人間世中活出逍遙，非捨世間而逍遙。」參見賴錫三，〈《莊子》身體觀的三維辯證：符號解構、技藝融入、氣化交換〉，頁 39。

³² 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 62。

³³ 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 41。



何謂「身體模擬」？宋灝解釋「模擬」有別於「模仿」：「『模擬』預設實質上發生某種越界，是透過轉換媒介的方式，讓時空中具有一定型態、順序、表達的某狀況在新的媒介或場域重新落實出現。」³⁴至於「身體模擬」，簡言之，則是「整個模擬活動本身乃是透過身體的特殊權能而通過身體自我的轉變被引發。」³⁵換句話說，「身體模擬」屬於身體本有的一種能力，以書法為例，身體自我有能力模擬並重新落實某種具體的運動狀況。要發揮這種「身體模擬」的能力，書寫者要「消除行動意願和任何積極的目的性，以便形成貫穿著身體運動的某種特殊勢態和風度」。³⁶

宋灝認為，「莊子思想其實展開個人與周遭世界之間一種獨特的交流格範，也就是標榜根植於身體自我中的感應模式作為應變無方之生活理想。」³⁷循書法中的逆轉回收為線索，作者解釋莊書中的技藝篇章如庖丁解牛的身體運動，「是身體上的逆轉收回，形成相較於單方向朝著目標展開之行動乃為另種類型的實踐模式，也才使得整個身體操作發揮自相轉化之效能。」³⁸

宋灝採取身體現象學的進路，發現「身體現象學對解讀庖丁的案例甚有啟發

³⁴ 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 43。

³⁵ 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 43。

³⁶ 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 61-62。這種消除行動意願與積極目的性的身體自我，文中有詳細的解釋（頁 61）：「書法藝術基本上取決於身體本身固有之模擬能力，當書寫活動臨帖、按照格範來進退擬塑字形時，運筆過程當中各個舉動勢必依賴身體模擬。中文字本來代表活生的勢態，是由脹縮震撼的力道和節奏感所貫穿、以身體來表達之姿態。對這種文字現象，身體運動天然會發揮其模擬能力，而且這種模擬不侷限於複製字形這種作用，此處模擬反而更是聚焦內在於擬造活動本身之發生特色，也就是牽涉某種獨特的運動素質。模擬活動的成敗取決於運動上是否出現逆轉收回那樣的翻覆動作模式。[...] 易言之，只有當身體來負責模擬的任務，瞄準文字勢態的這個模擬活動本身才可能與逆轉收回的訴求吻合，以至寫出充實審美氣韻的文字。」

³⁷ 此語可說是宋灝為莊子「逍遙」所給出的具有現代意義的解釋。宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 44。

³⁸ 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 56。



性之同時，反過來《莊子》就挑戰整個意識哲學取向，以便帶出真正是身體自我、身體運動以及身體自感的關聯。」³⁹

由於同樣涉及「模擬」一字的使用，本文在此說明宋灝「身體模擬」與本文「擬勢之道」之間的不同。「身體模擬」是一種人本有的能力，在身體運動中得以發揮，在與物互物中體現出逆轉回收的運動規律。「擬勢之道」是一種修道方法，是透過模擬修道者所體現的大而不受拘束的活動幅度、以貼近修道者的遊世能力為目的的實踐莊子之道的方法。也就是說，本文「擬勢之道」的命名，與「身體模擬」之間並沒有直接的關聯。⁴⁰除此之外，宋灝透過討論技藝篇章的身體運動來彰顯莊子思想中那種自然而然的的身體活動，進而引申這種身體活動的倫理意涵。然而，「人為何投身與人／周遭世界的互動」是一個討論身體活動的倫理面向的前置問題。換句話說，我們必須提出一個合理的根據，來避免技藝之身的討論落入莊子主張專精於一技一藝的自我封閉式的、與世隔絕之道。

總而言之，宋灝主要藉莊子的技藝篇章來作為其書法工夫論的參照對象，以提出身體運動所隱涵的倫理意涵，其中循書法的逆轉回收來引伸人際之間的行為模式、以及含蓄的人格特質，為莊子研究的世間面向提供了嶄新而豐富的線索。

(七) 狐安南 (Alan Fox)，〈《莊子》中的無為：感應與反映〉

此文主要透過「道樞」的形象來論莊子之「無為」，強調「無為」是落實在

³⁹ 宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 53。

⁴⁰ 宋灝所言「身體模擬」與本文「擬勢之道」二者之間不具有直接關聯，不過，「身體模擬」的概念與本文所引用的認知科學所提出的「身體圖式」之間卻有相類之處。宋灝指出：「模擬行為不受分析，是一個時間中展開的整體型態，設立獨特通往世界之路。若物理學將身體動作歸結到器官、力量、阻礙、時空下的位置和方向等要素，模擬不是物理學所能掌握的現象。模擬行為不依賴測量，不是由意識所規劃的行動，但也不是對於某刺激的單純反應」，詳見宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉頁 54。



日用行常之間的道，是指在各種具體情境之中、個人如何適應或反應（*adaptive or reflective*）的方法（道）。透過「道樞」的形象，我們可以掌握莊子真人的幾項特點：（一）無為（*effortlessness*）、（二）高度反應（*responsiveness*）、（三）不顯眼（*unobtrusiveness*），而狐安南以「遊刃有餘」（*perfectly well-adjusted*）來形容具有上述特點的真人，並強調「道樞」表現出真人面對世間不可避免之籬籬的因應之道。對於將莊書理解為「神秘的」（*mystical*）、「懷疑的」（*skeptical*）、「逃避現實的」（*escapist*）、「無目的的」（*purposeless*）等等解讀，狐安南認為是沒有掌握到文本重點的結果。莊子肯定人世間存在著真正的限制，個人要逍遙其中必須持續自我調整，以便找到一個對個人而言阻力最小、也就是最適合自己的道（*the 'path of least resistance'*），而「庖丁解牛」（〈養生主〉）為我們說明了這一個重點。

庖丁解牛的故事譬喻人如何處於世間、如何與世間互動。此篇故事、以文惠君的一句話為結語：「吾聞庖丁之言，得養生焉」，提示庖丁「遊刃有餘」的刀法是在比喻養生之道。純熟的刀法，是一種技藝（*knack*）而非一套準則（*formula*），理想的用刀之道，是「依循事物本身」（因其固然／*follow things as they are*）、因此不會產生正面衝突的情況。庖丁之所以能「遊刃有餘」，原因在於他「以神遇而不以目視」，此處之「神」可透過「自動駕駛」（*autopilot*）來加以掌握。庖丁所謂「神」，即如「自動駕駛」般，指個人在缺乏自覺意識的狀態下所體現的自然反應（*natural response*）。⁴¹這種反應無法預先計劃，它是個人完全投入或融入當時情境下的自然反應。個人如何能夠融入所處之境？透過「心齋」，即去除我們在世俗價值框架下所形成的既定想法與行為。透過心齋的解構成心，個人心胸因此更為開闊（使心虛空而能容許自然反應之出現），以對身處的情境更敏銳進

⁴¹ 狐安南舉例說明「神遇」：當我們走在一群人之中，會很自然的避免撞到其他入，而身體為了達成這個不撞到他人的目的所進行的種種調整，是個人所不自覺的。詳見 *Asian Philosophy* 6, 1 (1996): 63.



而可以彈性應對各種限制。換句話說，心齋使人可以像變色龍般的融入情境之中，處於「適」的狀態，因而可以自然而然的反應。⁴²總而言之，莊子之「道」是具體的養生之道，狐氏因此以具體之道 (*dao*) 言道，而反對以超越之道 (*Dao*) 言道。⁴³

狐氏以「無為」的結果即是「逍遙」，主張莊子提出一種在世間逍遙的無為之道，個人去除成心即可融入世間而遊於世間，並且樂在其中。去除成心之後，個人所能體現的自然反應，正是一種非關思慮的身體反應；這種非關思慮的身體反應，與人如何處世之間有何關係？換句話說，非關思慮的身體反應是否具有倫理意涵？本文嘗試透過社會學、心理學與認知科學的研究成果，來進一步探討這種非關思慮的身體反應所隱涵的遊世關鍵。

小結

狐安南與伊諾同時以莊子之道為具體能落實的人間之道。狐安南以無為的結果即逍遙，達成方式是去除成心，讓身體展現一種非關思慮的身體反應，使人能融入情境而彈性應對。伊諾也提出以身體的自然反應來解釋庖丁「以無厚入有間」的遊刃，但伊諾認為專精於一技一藝即莊子之道的實現，因此得出武士殺人之道也是莊子所認可之道的結論。楊儒賓循氣化身體來論莊，提出經歷轉化之後所達

⁴² 狐安南指出，成心使人自我限制，個人不只無法投入情境，更會因堅持價值立場而與周遭環境直接衝突，去除成心才能找到「適」(finding the 'fit') 即適合的融入／立足點，這種融入的狀態並非有心可為，而是無心而為，也就是〈達生〉篇裡所謂「忘適之適」。本文提及 Fox 所言之「真人」的特點之一：不顯眼，是就融入情境而不惹人注目而言。詳見 *Asian Philosophy* 6, 1 (1996): 63-64.

⁴³ 狐安南以「道行之而成」之意為“its operation established its presence,” 並以此為反對「道」具有形上意義的論據之一。詳見 *Asian Philosophy* 6, 1 (1996): 69.



致的理想狀態（真人）是與「與精神同質性」的身體，如此一來，其氣化論可說仍是以精神為根本。吳光明則循身體思維來論人生理想，提出莊子重視人間世界，卻導出離世脫俗以保身為與萬有合而為一之一體兩面的結論。黃勇循德性倫理學的理论框架提出「莊子差異性倫理學」，彰顯了莊書中「尊重他人」、「不強加一己主觀價值在他人身上」的思想。賴錫山就身體的符號、技藝及氣化面向來解析莊子身體觀的解構性、隱喻性及超越性，賴氏申明莊子思想具有深刻的人世關懷，其氣化身體因此須落實人間以回應這種關懷。最後，宋灝藉書法的「逆轉回收」具體而微的描繪出莊書技藝身體的運動模式，彰顯「去意識主體性」的身體自我所體現的身體轉化與身體模擬。

雖然用詞各不相同，研究方法亦有所不同，但上述文章皆觸及了本文所關注的「身體」或「世間」的面向，為本文探討莊子思想之積極性與世間性提供了重要的線索。

第三節 研究方法與章節架構

本文主要分為兩個部份來進行，第一個部份循與身體有關的各種意義展開，最後導向就身體活動來探究逍遙。第二個部份以逍遙的內涵及達成逍遙的條件之討論為基礎，進而討論人如何透過與人互動而開發屬於自身的互動意義，即論個人如何在世間逍遙。人對於「身體的體認」與「人能否逍遙」是一體兩面的事，本文循「身體」與「逍遙」兩個主題來進行各章討論，透過不同領域的參照理論，旨在彰顯身體的創造性與適應性，進而闡發人在世間逍遙的可行性，使莊子哲學得以與現代社會進行對話。

第一部份以哲學家艾莉斯楊（Iris Marion Young）所提出的女性投球時的「活動幅度」（amplitude）為主要參照對象，透過比較莊書中的儒者與體道者的活動



幅度，來說明兩種不同的價值觀。第二部份以心理學家吉布森（James J. Gibson）所提出的「互動意義」（affordance）為主要參照理論，透過莊書中與技藝相關的篇章，來說明技藝之「身」所彰顯的創造能力，是展開互動意義的關鍵。

一、從「活動幅度」來看莊子

活動幅度（amplitude）指的是一個人正在進行某種動作時，他的身體活動的幅度，也就是身體所佔用的空間。一個動作，可以透過不同幅度的肢體活動來達成。艾莉斯楊結合己身經驗與觀察，對 19 世紀以來與女性相關的西方哲學論述及社會現象進行批判性反思，來解析文化加諸於女性的限制。⁴⁴楊認為，女性表現出拘謹而內斂的肢體動作，是源自於父系社會的價值觀。根據楊，父系社會的框架，使女性在某程度上把自己的身體視為對象，導致她們無法盡可能的發揮身體活動的功用以達成目的。以投球為例，女性通常傾向提起手臂來把球丟出去，她的活動受限於與手臂平行的空間，而沒有充份的伸展並利用以自己為中心的側邊空間。楊認為，女性拘謹而內斂的肢體表現，是一種社會化的結果；同樣的，莊子書中所描述的儒者（以擊跽曲拳的顏回為例），也因為受到禮教約束而表現出較為僵化的肢體活動。兩者的肢體活動，都表現出佔用空間幅度很小的特性。相較於這種扁平、身軀向內收攏的活動幅度，有另一種立體、身軀向外延展的活動幅度：支離疏的攘臂而遊、庖丁的遊刃。

從本文的觀點來看，一個人在身體活動的幅度表現，直接影響他所可能達成的生存狀態。換句話說，一個人能不能逍遙，跟身體活動幅度有關。謹守人臣之

⁴⁴ Iris Marion Young, *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory* (Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 1990). 本文主要參考並引用“Throwing Like a Girl”一文，此文有中譯可供參考，收錄於艾莉斯·馬利雍·楊著，何定照譯，《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》（台北市：商周出版，2006）。



禮而擊跽曲拳的顏回，與攘臂而遊的支離疏，兩者之間的差別，可以透過研究他們所展現的不同的身體活動的幅度來探究。

二、從「互動意義」來看莊子

互動意義（affordance）的概念源自心理學家吉布森。⁴⁵一物之互動意義，指此物與他者在互動中呈現或提供（afford）的意義。任何事物之互動意義，都是取決於一段關係中之雙方的互相作用。人本身是處於變化中的有機體，因此人所獲得的、有關事物的互動意義也一直在改變。以一張椅子為例，它給予學習爬行中的幼兒的互動意義是：可以攀扶並藉以站起來；當這個幼兒長大，椅子給他的互動意義是可以坐下休息。

互動意義給我的啟發是：我們透過互動而獲得各種資訊，這些資訊並非固定不變的，它的內容會隨著互動雙方的關係而有所改變。莊子與惠施在〈逍遙遊〉中有關「瓠」之有用或無用的討論，正是可以透過互動意義來加以掌握的一個例子。瓠指葫蘆，惠施只知道葫蘆可以用作盛水的水瓶，或作為舀水的瓢，他得到一個很大的葫蘆，結果因為它無用而把它打碎了。莊子對他說，那個大瓠正好可以繫在人的腰上，然後讓人浮遊在江湖之上。

也就是說，如果我以開放的態度來待人接物，我會發現更多；反之，如果我採取固定的立場來面對事物，事物的意義將受到我的立場的局限。缺乏互動，則我不會發現事物之互動意義，而互動的前提是化解成心、展現開放態度的親身投入。

綜上所述，第一個部份的主題是：身體與活動幅度；第二個部份的主題是：逍遙與互動意義。在第一個部份，我想要透過有關身體的各種層面之意義的討論，

⁴⁵ James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception* (Boston: Houghton Mifflin, 1979).



來談人的肢體活動，進一步探討身體在人與人之間的互動所扮演的角色及其中具有實踐意義的姿勢研究。第一部份所論證的身體活動的開放性與創造性，在第二部份會進一步放在人際互動脈絡中來探討，以彰顯與人互動所展開的逍遙，同時探討人所展現的開放性與脆弱性之一體兩面。

三、各章主題與重點

以下就章節內容來說明本文的基本架構。除了導論與結論之外，本文共分五章來進行。第一部份「身體與活動幅度」包括第二至四章，第五至六章屬於第二部份「逍遙與互動意義」。

第二章：身體

第二章〈身體〉，分為兩節：(一)從「形」展開的身體觀；(二)身體的創造性。首先，我從分辨「養形」與「養生」開始進行討論，提出莊子認為養形並不同養生的文本證據。身體，是實踐逍遙的基礎，一方面就身體即血肉形軀及其作為活著的基本條件而言，另一方面就身體的活動能力而言。養形者不足以逍遙，善養生者卻有可能實踐逍遙。透過討論「惡人」與「形殘之人」，我們發現形體之全或不全、美或醜，都並非養生的關鍵。養生的關鍵在於去除成心，去除成心才能發揮人的才能並增進人際互動。簡言之，莊子對於身體的重視不在於其全或不全、美或醜，而在於其中蘊涵的創造能力。在第二節，我參照社會學家透納 (Bryan Turner) 談運動中的身體所論證的創造性，⁴⁶來探討〈天道〉篇中

⁴⁶ Bryan S. Turner, *The Body & Society: Explorations in Social Theory* (Los Angeles: SAGE, 2008).
中譯本：透納著、謝明珊譯，《身體與社會理論》(台北縣：韋伯文化國際，2010)。



輪扁的故事。身體的創造性，透過人在非自覺的、自動的運動模式之下所發揮的能力而得以彰顯。這種能力是人在現實生活中創造生命意義的關鍵，這是第二節所要突顯的重點。

第三章：身心關係

第三章〈身心關係〉分為二節：(一)從身心關係論生死觀；(二)從身心關係論修道之身。本文就人為整體而言身心關係，分別言身與心並非指向兩個不同的實體，而是指涉兩種性質不同的活動：身體活動與心靈活動。此章旨在闡明莊書中表面上看來支持「身體不重要」的篇章，實際上另有所指。此類看似形（身體）、心對舉的篇章，包括生死觀與修道方法的討論。第一節以生死觀為題，是就個人面對生死的態度與情感而言；第二節以修道之身為題，是就個人受到社會規範而在肢體方面受到規訓與限制而言。從密切相關的身心立場看生死觀，可以發現莊子並無貶低具體生命之意，莊子真正批評的是人悅生惡死的態度。循此脈絡，我們了解莊子生死觀並無蘊涵賤形、輕生之意。在第二節，從身心關係來看修道之身，可以發現坐忘中的「墮肢體」必須循社會規範對人身所造成的束縛與限制而言。透過消解規訓化之身的僵固性，修道者達致心上的通達，這種心上的通達是一種「虛」的狀態，具體展現在修道者身上的自動反應，並增進與人應對的彈性。最後，本章借用哲學家蓋勒（Shaun Gallagher）之「身體圖式」來掌握離形去知之「我」的內容。⁴⁷

第四章：「擊蹠曲拳」與「攘臂而遊」——論身體的活動幅度

⁴⁷ Shaun Gallagher, *How the Body Shapes the Mind* (New York: Oxford University Press, 2005).



第四章〈「擊跽曲拳」與「攘臂而遊」——論身體的活動幅度〉分為兩節：(一)兩種活動幅度(二)實踐策略。這一章結合哲學與應用心理學的研究，來看身體意義。這一章旨提出莊書中體道者的身體活動所隱涵的對於既定價值的批判，同時發掘體道者攘臂而遊所可能給予我們的實踐建議。首先，本文介紹哲學家希茨·強斯敦(Maxine Sheets-Johnstone)提出身體活動的四種性質，其中幅度是本文的討論重點。⁴⁸女性投球時所展現的活動幅度，是受到父系社會價值觀影響的結果，這是艾莉斯楊所要彰顯的：價值觀對身體活動的限制。在本章第一節「兩種活動幅度」，我比較莊書中的兩種人物所展現的兩種活動方式：莊書中儒者的擊跽曲拳與支離疏(作為體道者的表徵)的攘臂而遊。這類為莊子所批判的儒者所展現的身體活動，是受到禮樂教化的表現，支離疏所展現的身體活動，是不受禮教規範所限制的表現。以活動幅度為線索，我們發現女性與此類儒者之間的共通之處：兩者皆展現往內受攏而壓抑的活動幅度。至於支離疏，則呈現一種不受拘束的、往外伸展的活動幅度。在第二節「實踐策略」，本文擬透過社會心理學家柯蒂(Amy Cuddy)研究團隊的發現，來發掘支離疏之攘臂而遊的活動幅度所可能具有的實踐意義。⁴⁹根據柯蒂的發現，具體模擬支離疏攘臂而遊所展現的開放性，我們可以突破既定人際關係的僵化模式，進而開啟彈性的互動關係(身體與身體的對話)。也就是說，我們可能進行一種由外而內的修道：透過具體的身體活動來改變人際互動進而改善自身的處境。

第五章：逍遙

⁴⁸ Maxine Sheets-Johnstone, *The Primacy of Movement* (Amsterdam; Philadelphia: John Benjamins Pub., 1999).

⁴⁹ Amy Amy J. C. Cuddy, Caroline A. Wilmuth, Andy J. Yap, Dana R. Carney, Research Report: Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance, *Journal of Applied Psychology* 100, 4 (2015): 1286-1295.



第五章〈逍遙〉共分三節：(一)從瓠、樗之喻看逍遙；(二)積厚之工；(三)遊魚之喻。本文以在世間逍遙展現為修道者與他人之間具有流暢的互動關係。首先，第一節旨在闡明「無用之用」是為逍遙的意義。莊子透過具體的事例來突顯一般人沒有注意到的面向，喻意既定世俗價值觀以外，生命還具有其他的可能性。循無用之用來掌握逍遙，〈逍遙遊〉有以樗樹大而無用因此能讓人「逍遙乎寢臥其下」一語，此語要在彰顯「無用」而能免於隨「有用」而來的各種禍患。第二節要討論積厚的工夫。積厚之工是逍遙的關鍵，一如淺水不能容大舟、弱風不能承大翼，無法積厚之人不能實踐逍遙。人在活在世上，不間斷的為「物」所「累」，即受到世俗的牽制與吸引，因此持續逍遙需要積厚之工。本章最後一節，就遊魚之喻論逍遙。此節藉由吉布森就動物與環境的關係所提出的理論，來闡發莊子以遊魚為逍遙的象徵所隱涵的意義。與生活在陸地上的人比較，生活在水裡的魚不需要特定的立足點，此為遊魚的特點。人據以立足之地，比喻人之是非所據以成立的「成心」。立足點的取消，比喻成心的化解。投入道中的人，猶如水中之魚，不必受限於「必須有立足點」的生存方式，而以與環境互相融合的方式生存，一方面可以免於彼此是非的爭辯所引發的爭端與危險，另一方面亦因投入環境而可能獲得更多的資源。

第六章：逍遙與互動意義

第六章〈逍遙與互動意義〉，共分三節：(一)從互動意義論逍遙；(二)從技藝故事論身體意義；(三)脆弱性與逍遙。這一章借用生態心理學與社會學的資源，以期闡明在世間逍遙的各個面向。心理學家吉布森提出的互動意義，著重於從動物與自然環境的互動關係來論意義：環境賦予動物以生存資源。吉布森從



動物與自然環境的關係，延伸而及論及人與社會的關係：社會賦予人以生存資源。循人與社會的互動，我們可以說，人能逍遙的資源是世間或社會所提供的。立基於彈性的互動關係的互動意義，可以讓人脫離主客關係的限制，從而解消互動對象被客體化所導致的意義的僵固性。從互動意義論逍遙，是著眼於人與世間的關係來探討生命的可能性。人若化解成心，則解消了人與他人之間的既定互動模式，而得以投入與人互動，並因此開啟了在世間遊的互動意義。在第二節，技藝故事中的自動的身體表現，比喻著人藉以遊世之要在於忘身。投入環境意味解消主客對立，使互動意義得以展開；人投入環境的開放性，與作為人與世界窗口的脆弱性不開分隔。在第三節，本文就社會學家透納所提出的脆弱性來論逍遙。脆弱性，隱喻人在心理或精神層面承擔受傷的能力。這種承擔受傷的能力，是引導人如何與世俗處的直覺能力。按互動意義的討論脈絡，人憑自身脆弱性以為導航，而得以在開放自己於善意與惡意混雜的社會環境中，拿捏進退之道。



第二章 身體

以「莊子身體觀」為論文主題，本文所關切的內容主要是與「身體」相關的面向，是相對於側重精神而論莊子的研究而產生的題目。莊子一書的確呈現了境界的高妙，而我的研究在於如何在實際生活中落實這種逍遙的境界。本文以「論逍遙的實踐基礎」為副標題，說的正是如何透過我們的身體來落實逍遙。這裡有兩個預設，第一：逍遙可以被實踐，第二：身體是實踐逍遙的基礎。

我所說的實踐的可能性，是指我們每一個人都能在生活中落實的意義。逍遙不是專屬於吸風飲露的神人的境界，也不只是遁隱人世的修道者的精神修煉成果；逍遙，是活在人倫關係之間的世人可以實踐的生活品質。本文主張身體是實踐逍遙的基礎，是立基於「關係性的身體」而言。我使用「關係性的身體」一辭，來指稱「處於世間、並與人建立關係的身體」；這個身體所具有各種性質與能力，是人在世間逍遙的關鍵。換句話說，前述「身體是實踐逍遙的基礎」，指的是關係性的身體，是在世間實踐逍遙的基礎。這裡對身體的強調並非為了貶抑精神，而是試圖在現有的莊子研究基礎上，提出一個新的解釋脈絡。以身體為逍遙的解釋脈絡，指的是透過研究莊書中呈現逍遙的生活品質的人物，探討這些人物所展現的身體活動。透過整理這些身體活動的特性，展開本文對於逍遙如何可以為每一個人在現實生活中實踐的論述。

本章第一節以「從『形』展開的身體觀」為題，主要循「養形」與「形貌奇惡之人與形殘之人」這兩個脈絡來彰顯「形」的意涵。循「養形」的討論脈絡，本文擬申明「養形不等於養生」的理論脈絡，並進一步論證「人不能離世脫俗而逍遙」的主張。循「形貌奇惡之人與形殘之人」的脈絡來看身體，本文擬說明形貌之美或醜、形體之全或不全，並不會妨礙人與他人互動；反之，這些從世俗眼光看來不受歡迎的人物，能突破世俗約束而與人互動無礙，甚至為他人所愛戴。



在第二節「身體的創造性」，本文透過探討具體的身體活動，來彰顯身體的創造性，這種創造性展現在修道者的技藝活動上，並可進一步延伸而及人與他人的互動。

第一節 從「形」展開的身體觀

我們對身體具有一般意義的理解，當我們使用「身體」這個詞，我們用它來指涉人之有形可見的頭部、軀幹與四肢，並包括有形可見的軀體內的内容物，也就是包括血脈、內臟。一般意義的身體因此也可說即是血肉之軀，本文要討論的身體，是前述一般意義的身體，加上它的活動能力。也就是說，這個血肉之軀並非對象，而是實現生命活動的基礎本身。本文使用身體這個詞，並非視身體為一個客觀的、靜態的研究對象，而是以身體為展現個人身心活動的可觀察、可活動之身。

當我們說「可觀察之身」，其中一個關鍵的概念是「形」。形的概念，在莊書中的主要使用脈絡可以從兩個方面來探討：(一) 形之養；(二) 形貌奇惡與形殘的意義。本文以選取莊書中與人物描寫相關的篇章來進行討論，這麼做可以避免落入缺乏脈絡並且繁雜的概念分析工作當中。有關「養形」的討論，旨在闡明養形不等於養生，意即形體的存養並不同生命的存養。此說是否會引申出輕賤形體之意？循本文接下來「形貌奇惡之人與形殘之人」的討論，可以發現莊子並無輕賤形體之意，莊子要說的是：形貌之醜、形體之不全並不妨礙人與他人的互動。

一、養形

養形不等於養生，因為一個人的生命內容不僅限於形體之存養的意義。養



形，可以就兩個具體方法來看：(一) 避世離群的「養內」⁵⁰之道；(二) 練氣養形的「為壽」之道。這兩種方法，都能達致「養形」的效果。也就是說，本文以「養形」為題，討論對象包括了「養內」及「為壽」之人，討論重點則在於彰顯「養形」的不足。首先，我要透過〈達生〉篇單豹與張毅的故事，說明單豹「養內」的具體方法，以及比較單豹「養內」與張毅「養外」各自有所偏廢之處⁵¹：

田開之見周威公。威公曰：「吾聞祝賢學生，吾子與祝賢遊，亦何聞焉？」

田開之曰：「開之操拔篲侍門庭，亦何聞於夫子！」

威公曰：「田子無讓，寡人願聞之。」

開之曰：「聞之夫子曰：『善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。』」

威公曰：「何謂也？」

田開之曰：「魯有單豹者，巖居而水飲，不與民共利，行年七十而猶有嬰兒之色；不幸遇餓虎，餓虎殺而食之。有張毅者，高門縣薄⁵²，無不走也，行年四十而有內熱之病以死。豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內，此二子者，皆不鞭其後者也。」

此章引文的主題是「養生」，祝賢以「學生」（學習養生）⁵³而為人所聞，就田開之所轉述的內容，我們知道祝賢認為善於養生者，其養生方式須像牧羊一般，要

⁵⁰ 「養內」一辭，是相對著「養外」而來的，引自〈達生〉篇：「豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內」。循文本脈絡來看，「養其內」可以解釋為涵養其人的內在生命，「養其外」可以解釋為滋養其人的外在生命。如此理解的話，可以避免循內心、外形之分而言「養其內」、「養其外」，並進一步避免了使文本解釋產生難以說明的矛盾的問題（相關討論見註 47）。

⁵¹ 「養生」是莊書中的重要主題之一，內七篇之一即以「養生」為題：〈養生主〉。

⁵² 「高門縣薄」：指大家小戶。「縣」，同「懸」。「薄」，簾。詳見，陳鼓應，《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 496。

⁵³ 參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 496。



把焦點放在脫隊的羊身上，對其加以鞭策。祝腎以牧羊來比喻養生，田開之進一步為周威公解釋，牧羊與養生之間的類比關係。牧羊要掌握羊群整體，養生則要兼顧「養其內」與「養其外」。「養內」的單豹住在山裡，不與人來往，獨自一人活著⁵⁴。他活到七十歲而保有嬰兒的容色，可見他身體很健康。然而，他卻未能「終其天年」，因為他在山裡遇到餓虎，被餓虎殺死並吃掉了。至於「養外」的張毅，他奔走於大家小戶之間，致力於經營自己的人際脈絡，以致四十歲即死於內熱之病⁵⁵。這是張毅勞心於世俗事務，而導致形神俱耗損殆盡的結果。

單豹「巖居而水飲，不與民共利」，這是他的「養內」之道；不與人群共處的「養內」之道使他「行年七十而猶有嬰兒之色」，表示「養內」可得「養形」之效（養內避免了內熱之病）。換句話說，單豹並非為了養形而養內。張毅「高門縣薄，無不走也」，這是他的「養外」之道；「養外」之道使他「行年四十而有內熱之病以死」，表示「養外」使其神勞形歿。換句話說，張毅養外之道不能養形。⁵⁶比較兩者，可見單豹養內、張毅養外之道的重要分別在於：是否與世俗人群共處。

⁵⁴ 單豹「不與民共利」，本文以此「利」為與人群共處以得到互相照應之利。

⁵⁵ 關於內熱之病，可以參照〈人間世〉葉公子高因受命使齊而問仲尼一章。葉公子高自謂：「今吾朝受命而夕飲冰，我其內熱與！吾未至乎事之情，而既有陰陽之患矣；事若不成，必有人道之患。」此處指出內熱屬於陰陽之患，可以理解為體內陰陽之氣不調和，其成因是葉公子高內心的憂慮。

⁵⁶ 若循心神、形體之別來解釋「毅養其外而病攻其內」一語，則張毅是「供養形體卻遭病侵襲他的內部」（引自陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 498）。然而，若我們回溯此語的論述脈絡，張毅是那個落力奔走於大家小戶之間的人，因過度勞神傷精而「病攻其內」，這樣的一個人如何可能「供養形體」？有一個可能是，他因善於鑽營而有足夠的錢財，因此可能有吃得太好或太多的問題，以致身體不能負荷。然而，按照「吃太好」的脈絡，我們也很難理解「養其外」與「供養形體」之間的合理關係；再者，「吃太好」導致「病攻其內」的說法，雖然表面上可以成立，但卻無法直接跟張毅疲於四處鑽營的生活型態相呼應。總而言之，若按照文本脈絡，則張毅「養其外」不應解釋為「保養形體」。



單豹與張毅代表兩種極端的價值觀，單豹完全拒絕人群，張毅則是過度投入世俗。雖然莊書中不乏支持遠離人群的價值觀的脈絡，但也有像這段引文般蘊涵對於世俗生命予以肯定的篇章。單豹不能終其天年，主要原因在於他選擇離群索居，完全拒絕與人群共處。被餓虎殺死自然是一個意外，但將自己置於有餓虎出沒的山林中，則是單豹選擇不與人群共處的結果。巖居而遇餓虎，比喻拒絕與人群共處的危險性。按照祝腎「鞭其後者」的養生之道，單豹只重「養內」而不知與人群處的意義，張毅只重「養外」而不知自處以保養形神的重要性。祝腎的養生之道，強調養內（內在生命，即自處）、養外（外在生命，即與世俗處）都是要兼顧的，不能偏廢任何一方。

接下來，本文要討論另一種型態的養形：練氣養形以為壽者，詳見以下引文：

刻意尚行，離世異俗，高論怨誹，為亢⁵⁷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，為修而已矣；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，為治而已矣；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，無為而已矣；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，為壽而已矣；此道引之士⁵⁸，養形之人，彭祖壽考者之所好也。（〈刻意〉）

此章將人分為五類，分別是「非世之人」、「教誨之人」、「尊主強國之人」、「避世之人」、「養形之人」。「非世之人」「為亢」，指他們心高氣傲、不與世俗妥協，他們非議世俗，除了因此而自隱於山林，也很可能因此而走向自我犧牲一途（枯槁

⁵⁷ 亢：高傲。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 410。

⁵⁸ 道：導。導引：指導通氣血。詳見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 412。



赴淵)。「教誨之人」「為修」,指他們旨在修養自身,這類型的人處在平安的時代,推崇仁義忠信的價值觀,並且四處遊歷並推廣。「尊主強國之人」「為治」,他們處在朝廷之中,掌握了進行治國的權力,並以建功業、開拓國土為己任。「避世之人」「無為」,他們避開世俗,生活在江海邊、釣魚度日。因養內而得以養形的單豹,與此處之「避世之人」同屬一類:兩者皆選擇了避世。循單豹與張毅的養生之道,我們可以合理的推論,避世之人因無為於世事而得以保養其形。最後一類的「養形之人」「為壽」,他們學習熊、鳥的姿態以伸展身體,配合呼吸法來導引體內之氣,藉此保養形體以求長壽。不論避世或養形,都有所偏廢,而未能達致莊子的養生之道。〈刻意〉此章引文結語提出「聖人之德」,可謂是莊書肯定在世俗中逍遙的價值的線索之一:

若夫不刻意而高,無仁義而修,無功名而治,無江海而閒,不道引而壽,無不忘也,無不有也,澹然無極而眾美從之。此天地之道,聖人之德也。

聖人之德類同天地之道,並非刻意強調或積極有為就能達成,「無不忘」是聖人「無不有」的方法之一,此處姑且以「忘」為「不拘泥」之意。「不刻意而高」,隱含砥礪心志只是達成「高」的方法之一,我們不一定要「刻意」才能「高」;更甚者,「刻意」可能反而使人遠離所欲之「高」。同理,不強調仁義、功名反而能達成修身、治國的目的⁵⁹;不僅僅專注於導引呼吸反而能長壽,最後,「無江海而閒」則闡明了,修道者無需遠離人群才能達到「閒」。事實上,人其實不能遠離人群而獨自存活,這個道理在單豹的例子已經被提出,而在現代社會更是明顯。即便是自以為離群索居的人們,都難免以各種形式在使用社會資源,亦因此

⁵⁹ 相對前文「語仁義」、「語大功」,本文以此處「無仁義」、「無功名」之「無」指不透過口語宣揚仁義與功名,而非從根本上否定仁義與功名的意義。



與其他人之間隱含著互動關係。⁶⁰

養形不等於養生，離群索居的確可以讓人免於內熱之患、並使形體得養，但卻是削足適履的做法。如何在人群中自處、如何與他人共處，並透過身體活動提升生活品質，才是本文要探討的養生之道。人的身體是與他人共處的基礎，形殘之人的身體有別於一般人，以下要探討形體上的不全或不美所帶來的影響，以及透過形殘之人的人際關係來彰顯與人相處的意義。

二、形貌奇惡之人與形殘之人

一般而言，對於形體上有殘缺者、形貌奇惡者，人們會心生抗拒而表現出不友善的態度。形體的殘缺可能是天生而然或後天經歷刑罰所導致，形貌的美惡自是天生而然。人們會因人的形體有殘缺或長相醜陋而選擇不要跟對方來往，這是出於人們從小養成的是非觀念與美醜價值觀。形體殘缺者除了讓人看著不舒服，還隱含對方曾經犯錯這層意義，例如遭受兀、劓、鯨、劓等刑罰。這種先人為主的是非、美醜觀念，會讓我們錯失發現別人的真正價值的機會。透過這一節的討論，我們會發現形體的全與不全或美與醜，表面上是會妨礙與人互動的。實際上，人際互動的障礙是出於人的成心，也就是憑表面標準去判斷他人的價值觀。也就是說，形體本身並不構成互動的障礙。反之，形體是互動的基礎，人們透過相處與溝通，可以消弭成心。總而言之，形體之全與不全，並不妨礙一個人與他人的互動。

⁶⁰ 人不能脫離與他人的關係，這一點在〈人間世〉有明確的指出，在面對因即將使齊一事而坐立難安的葉公子高時，孔子說：「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。」親子關係，以及君臣之上下關係，是古代的每一個人不能逃避的事實，在現代亦然，即使時移世易，每一個人都依然是親子關係中的一員，也難免於各種形式的上下關係。



以下先看〈德充符〉的哀駘它一章所傳達的訊息：

魯哀公問於仲尼曰：「衛有惡人焉，曰哀駘它。丈夫與之處者，思⁶¹而不能去也。婦人見之，請於父母曰『與為人妻，寧為夫子妾』者，十數而未止也。未嘗有聞其唱者也，常和人而已矣。無君人之位以濟乎人之死，無聚祿以望人之腹。又以惡駭天下，和而不唱，知不出乎四域，且而雌雄合乎前。是必有異乎人者也。寡人召而觀之，果以惡駭天下。與寡人處，不至以月數，而寡人有意乎其為人也；不至乎期年，而寡人信之。國無宰，寡人傳國焉。悶然而後應，汜然而若辭。寡人醜乎，卒授之國。無幾何也，去寡人而行，寡人卹焉若有亡也，若無與樂是國也。是何人者也？」

故事中的哀駘它完全不具有別人認為有價值的條件，但是人人都喜歡跟他相處。聽聞這個奇人事蹟，魯哀公召見哀駘它，見識到哀駘它果然「惡駭天下」，然而兩人相處的結果是，魯哀公覺得哀駘它有其過人之處，最後打算把君位讓給哀駘它。站在世俗的價值立場來看，哀駘它除了長相奇醜，還有「和而不唱」的特色。一個長相奇醜，和而不唱（附和別人而缺乏主張）的人，通常不會讓一般人覺得有魅力而想要與之相處，哀駘它卻例外，為什麼？原因在於，哀駘它的內在價值過人。男性以哀駘它為難得的談話對象（會讓人思慮通達）；女性以哀駘它為理想的歸宿；國君以哀駘它為可信並可委以重任的下屬。孔子形容哀駘它為「才全而德不形者」：

⁶¹ 曹礎基以「思」為「思慕」之意，參見曹礎基，《莊子淺注》（北京：中華書局，1982），頁80。本文則擬循「思慮」來解釋「丈夫與之處者，思而不能去也」一句中的「思」。哀駘它「和而不唱」，因此讓與之相處的人都得以暢所欲言，並很可能因有機會發表言論而獲得思慮通達之效，或許更由此而心生思慕。換句話說，此「思」可以有兩層意義：「思慮之思」與「思慕之思」，這兩層意義並不互相排斥、而是相容的，其中又以「思慮之思」為根本。



仲尼曰：「丘也嘗使於楚矣，適見豚子⁶²食於其死母者，少焉眴若皆棄之而走。不見己焉爾，不得類焉爾。所愛其母者，非愛其形也，愛使其形者也。戰而死者，其人之葬也不以鬻資⁶³；刖者之履，無為愛之；皆無其本矣。為天子之諸御，不翦爪；不穿耳；取妻者止於外，不得復使。⁶⁴形全猶足以為爾，而況全德之人乎！今哀駘它未言而信，無功而親，使人授己國，唯恐其不受也，是必才全而德不形者也。」

小豬以眼見之外形為判斷，而在親身接觸後才發現，牠們所接觸的並非所熟悉的母親，而是一具沒有生命活動的形體。缺乏生命活動的形體，就外觀上而言，可能無法判斷它徒具外形，但一經接觸就會了了分明。孔子以此例來類比魯哀公對哀駘它的信任，魯哀公對於哀駘它的喜愛，非愛其形也，而是愛使其形者，也就是引文所提及的才、德。若以世俗美醜、有用無用的價值觀來判斷哀駘它，則哀駘它的才德不會被發現。孔子舉例說明，「德」為「形」之本。一個人若無「德」，則有如「鬻資」、「刖者之履」，意喻其於他人徒具形式而缺乏實在價值。「形全」，是天子用人的標準之一；而「全德」，是比「形全」更具價值的。一個人是否「形全」是可見的，而一個人是否「全德」則不然。

哀駘它雖非形體有殘缺者，但他的醜也可視為與「形全」標準相背的一種缺陷。也就是說，哀駘它是「形全者得天子之用」的反例，而魯哀公對於哀駘它的信任與重用，是一種不受世俗價值觀束縛的表現。人之德，是無法光憑可見的形

⁶² 豚子：小豬。「豚」即「豚」。參見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 168。

⁶³ 鬻：古時棺上的裝飾品；資：送。在戰場掩埋戰死者是不用棺木的，以棺飾送葬的形式因此派不上用場。參見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 169。

⁶⁴ 「止於外」：留在宮外，此句指男子結婚後不能再擔任侍從之職。參見曹礎基，《莊子淺注》，頁 82。



貌或外顯的行為而加以判斷的，需要與之「處」才能發現。所謂處，當然是指人與人之間具體的互動；而具體互動之所以可能，在於人有形體。有具體生命活動的形體是人與人相「處」的根本，這是本文在此要彰顯的第一個重點，第二個重點是，魯哀公所展現的開放態度，因為他不受限於既有價值觀（美醜、有用無用），才能透過相處而發現哀駘它的長處。接下來，〈德充符〉有一段兀者申徒嘉與子產的對話，可以與哀駘它的篇章做一個對照：

申徒嘉，兀者也，而與鄭子產同師於伯昏無人。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。」其明日，又與合堂同席而坐。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。今我將出，子可以止乎！其未邪？且子見執政而不違，子齊執政乎？」

申徒嘉曰：「先生之門，固有執政焉如此哉？子而悅子之執政而後人者也？聞之曰：『鑑明則塵垢不止，止則不明也。久與賢人處則無過。』今子之所取大者，先生也，而猶出言若是，不亦過乎！」子產曰：「子既若是矣，猶與堯爭善，計子之德不足以自反邪？」

申徒嘉曰：「自狀其過以不當亡者眾，不狀其過以不當存者寡。知不可奈何而安之若命，唯有德者能之。遊於羿之彀中。中央者，中地也；然而不中者，命也。人以其全足笑吾不全足者多矣，我怫然而怒；而適先主之所，則廢然而反。不知先生之洗我以善邪？吾與夫子遊十九年矣，而未嘗知吾兀者也。今子與我遊於形骸之內，而子索我於形骸之外，不亦過乎！」子產蹴然改容更貌曰：「子無乃稱！」

兀者申徒嘉，其斷足標示他曾經遭受刑罰；鄭國的子產是執政者。兩人同時以伯昏無人為師，因此在師門內，其實兩人都是學生，並無地位上下之別。然而，子



產仍然覺得兩人身份懸殊，而要求申徒嘉迴避。申徒嘉拒絕了，並指出子產與一般人的價值觀，這種價值觀讓人只看見人事物的表面（形骸之外），而無視其內容（形骸之內）。人生於世，為兀者或為執政者，只是一線之差，而造成這種差異的因素具有偶然性，一般人無法察覺這一點，才會自恃己之全足去取笑他人不全之足，一如子產之以執政者之位輕視兀者。然而，身處世間的兩人同是遊於羿之彀中，只是遭遇好壞有別。就申徒嘉與子產的這一段對話看來，子產除了象徵世俗貴賤有別價值觀，他也展現了一種開放性，經過申徒嘉的一番話，他就能體會自己先前的過錯，而改變對申徒嘉的態度。子產的改變，有一個前提：兩人經歷相處、心生嫌隙、最後互相溝通。比照魯哀公與哀駘它的故事，兩個故事有一個共同的主題，質疑世俗的價值觀，提出世俗價值觀所無法衡量的、抽象的個人特質，而這些特質必須透過相處才能體會。

最後，〈德充符〉開篇首章有兀者王骀的故事。王骀與申徒嘉同是兀者，不同的是，王骀並非別人門下的弟子，而是眾人追隨的先生。他的弟子人數與孔子相當，讓孔子的弟子常季很納悶。孔子為常季說明王骀的過人之處。見以下引文：

仲尼曰：「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。夫若然者，且不知耳目之所宜，而遊心乎德之和；物視其所一而不見其所喪，視喪其足猶遺土也。」

孔子說，從事物之相異處來看，會看到肝膽楚越一般的明確分別，然而就事物之相同之處來看，則會發現萬物皆有其共通之處（自其同者視之，萬物皆一）。掌握這個道理的人，不會受表面價值判斷的束縛（不知耳目之所宜），而能活得自得（遊心乎德之和）。從萬物皆一的道理的來看，就會了解「異」是同中之異，因此視其喪足一如掉到地上的泥土。此處以「萬物皆一」指萬物皆處在同樣的生



存環境，也就是申徒嘉所言之人生在世之所共同背負著「遊於羿之彀中」的危險性。王駘與申徒嘉一般，視喪足為一件不可逆轉的事實，一如泥塊掉到地上無法挽回，這是可能發生在每一個人身上的遭遇。這裡有一點要注意，王駘「視喪其足猶遺土」並不蘊含輕賤形體之意，就整章脈絡來看，會發現其中所強調的是申徒嘉所說的有德者「知不可奈何而安之若命」的態度。

第二節 身體的創造性

這一節要透過具體身體活動的脈絡，探究身體的創造性。⁶⁵以下先循〈天道〉篇中輪扁與桓公的對話，探討「得之於手」、「口不能言」之「數」：

桓公讀書於堂上，輪扁斲輪於堂下，釋椎鑿而上，問桓公曰：「敢問，公之所讀者何言邪？」公曰：「聖人之言也。」曰：「聖人在乎？」公曰：「已死矣。」曰：「然則君之所讀者，古人之糟魄已夫！」桓公曰：「寡人讀書，輪人安得議乎！有說則可，無說則死。」輪扁曰：「臣也以臣之事觀之。斲輪，徐則甘而不固，疾則苦而不入。不徐不疾，得之於手而應於心，口不能言，有數存焉於其間。臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之於臣，是以行年七十而老斲輪。古之人與其不可傳也死矣，然則君之所讀者，古人之糟魄已夫！」

桓公讀書，輪扁斲輪，分別屬於兩種不同的活動。比起讀書，斲輪彰顯了活動的

⁶⁵ 所謂身體的創造性，會涉及一種狐安南（Alan Fox）所謂自動模式（autopilot）以及自主性的問題，本文擬在第二章透過蓋勒（Shaun Gallagher）提出的「身體圖式」（image schema）加以說明。



具體投入性。就輪扁的斫輪的經驗來說，斫輪速度該如何拿捏是不能言傳的，唯有親身投入其中才能「得之於手而應於心」。然而，在手與斫輪工具的互動之間，涉及輪扁在長年累月的具體操作中的所體會的進退拿捏（有數存焉於其間），只是這種進退適宜的拿捏（不徐不疾）無法透過言說來傳授給他人，而他人亦無法透過輪扁來掌握這種能力（臣之子亦不能受之於臣），因為唯有親身投入「其間」才能獲得存在於互動之間的「數」。輪扁以斫輪「有數」不能言傳，而這種數「得之於手而應於心」，比喻聖人亦有不能言傳之「數」，文字所能記載的因此不包括聖人當時所體會的意義。讀書這件事本身，亦缺乏實際應用。然而，此說並不表示桓公無法實踐聖人之道。此處所彰顯的是，桓公讀書這件事本身的不足。桓公需要做的是實踐他在書上獲得的知識，透過實際行動、親身投入所處的生存環境，就有可能體現其中的「數」。這種「數」的由來，即是本文所要提出的，投入活動中的身體的創造性。

透納（Bryan Turner）在《身體與社會理論》（*The Body & Society*）一書有一段話有助於說明本文要提出的身體的創造性，以下內容摘自〈行動的身體〉

（*Bodies in Motion*）一章：⁶⁶

表演者不只是藝術家進行表達的媒介，他也是真正的藝術家，他自己必須對音樂與舞譜進行詮譯。腳本或舞譜以及對象或表演之間存有差距，而這個差距就是藝術作品的誕生之地，亦是這個差距構成了一個獨一無二的表演。⁶⁷

⁶⁶ Bryan S. Turner, *The Body & Society: Explorations in Social Theory* (Los Angeles: SAGE, 2008).

亦可參考中譯本：透納著、謝明珊譯，《身體與社會理論》（台北縣：韋伯文化國際，2010）。

⁶⁷ 為了扣緊討論脈絡，本文所引原文譯文悉由本人以原文為據、參考中譯本而寫成，因此引文譯文與中譯本的內容會有所出入。為了中英查照之便，除注明中譯本出處，原文亦一律附錄於註腳。透納著、謝明珊譯，《身體與社會理論》，頁 331。原文：“A performer is not simply a



透納透過舞蹈研究來檢視在社會學領域中的身體研究。他認為，舞蹈中的身體再現了社會中的身體⁶⁸，他藉此批評社會學身體研究之過度理論化，傾向將身體化為體現文化的場所，而忽略了活動中的身體（body-in-movement）本身這個議題。這個能被觀察、在現象中、活動中的身體，是比呈現文化內容的身體更為根本的。就舞蹈而言，舞步與樂曲屬於文本，而表演者（performer）不只是呈現文本內容的工具，更是文本的詮釋者。在「文本」與「表演」之間，存在一個空間，是表演者透過自己的詮釋來充滿的空間，也是使藝術成為可能的空間。也就是說，即使本於同一個文本，每一次的表演都是獨一無二的，它不能被再現。表演者透過活動來具現文本，從文本到表演之間，是一個轉化的過程：靜態的文字被轉化為動態的肢體表演。表演因此超出文本。就文本作為表演的基礎而言，文本具有不可取消的特性。

文本的不可取消性亦適用在輪扁斲輪的故事：桓公所讀聖人之言，在「只讀不用」的意義下是糟粕，但在實際操作的意義下，文本或聖人之言提供的是大體的方向，其「數」則是修道者在這大體的方向內的透過與物互動所揣摩出來的。也就是說，本文認為文本具有指導性意義，因此不能被取消，但文本並不凌駕個人在以文本為據而展開各種活動的彈性應變能力。

一如輪扁的斲輪實際操作過程，它可以書寫、言說的方式傳遞其中的相關步驟與注意事項，但它無法傳遞一個具體的實際操作過程中涉及的脈絡意義（就斲

vehicle through whom the artist speaks, but a genuine artist who must make her own interpretation of the music and the dance score. There is a gap between the text or score and the object or performance, and it is in that gap that the work of art takes place, constituting a performance that can never be repeated.” Bryan S. Turner, *The Body & Society: Explorations in Social Theory*: 218.

⁶⁸ “A focus on dance can help us also to consider the current status of the sociology of the body, mainly because the promise and limitations of social studies of the body are replicated in dance studies.” Bryan S. Turner, *The Body & Society: Explorations in Social Theory*: 218.



輪而言，這裡至少涉及人、工具與材料，以及氣候)。我們得親身投入到活動之中，才能透過活動來實現我們的目標。也只有親身活動之中，我們才能嘗試拿捏「不徐不疾，得之於手而應於心」的分寸。輪扁指出了桓公讀書的不足，在於書上所記載的聖人之言，只是文本，其中之「數」並不能光憑讀書而獲得。⁶⁹輪扁斲輪與桓公的故事，揭示了身體在實踐上的創造性。我們不能固守某套行為準則或價值標準，因為這些準則或標準是根據過去情況條件而訂立的，它的運用需要配合人因應環境變化而作出調整。⁷⁰

身體的創造性是從人與事物的互動而來的，身體要能發揮創造性的活動力，必須免除外在的束縛。所謂外在束縛，包括世俗價值加諸人身上的種種限制。以下引〈達生〉工倕的故事說明：

⁶⁹ 伊諾 (Robert Eno) 在〈庖丁之道及哲學的限制〉一文中，主張莊子區分兩種「知」：實踐或技藝之知 (practical or skill knowing) 與理論或事實之知 (theoretical or fact knowing)，詳見 *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi* (New York: State University of New York Press, 1996): 133. 伊諾認為莊子所談的主要是技藝之知，而否定理論之知在莊子思想中的重要性。本文並不同意伊諾把「知」二分的做法，因為技藝之知與理論之知並非是完全互相衝突的。

⁷⁰ 說「身體在活動中體現創造性」，其實相當於說「身體在活動中體現主體性」，意即身體才是人之發生行動的根源，而非意識或心靈。從與物互動的技藝身體的創造性，可以合理的推論出處於世俗之人在面臨抉擇時也具有相類的創造性：人不受成心的影響而憑己身所處之脈絡以在世間自創出路。身體除了是反射動作的根源，也決定了行為抉擇，此說有科學研究的實驗證據佐證，說明理性並非個人行動之主導。一些我們以為是人經由理性所作出的重大行為抉擇（面對複雜的考慮因素）其實是出自於大腦皮層的作用。也就是說，行為抉擇的根源是大腦皮層的反應作用，只不過人的自我認定會將這種反應作用歸諸於思慮的結果。此一發現來自社會心理學 (social psychology) 與行為科學 (behavioral science) 的研究結果，為探討中國之「身與心」與西方「心與物」的主題提供嶄新的視野。相關論述詳見 Edward Slingerland, "Toward an Empirically Responsible Ethics: Cognitive Science, Virtue Ethics, and Effortless Attention in Early Chinese Thought" 收錄在 Brian Bruya ed., *Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2010): 247-286.



工倕旋而蓋規矩，指與物化而不以心稽，故其靈臺一而不桎。忘足，履之適也；忘要，帶之適也；知忘是非，心之適也。

工倕單憑手指的旋轉即能丈量出方圓，其準確性甚至高於規矩，原因在於他不為工具所限制，而能投入創造性的活動。工倕不用「心」去計量該怎麼做，而是投入於身體活動中，才能「指與物化」。「適」，指適合、適宜，而非舒適。⁷¹所穿的鞋子剛好適合，人就不會格外感覺腳的存在；腰上的腰帶剛好適合，人就不會特別去注意自己的腰；心若不落入是非兩端而能安處於己身之中（比喻心不為世俗價值而動搖），就不會刻意去注意到是非判斷，也進而不會因為對是非的注意而影響了自己的活動能力。能跳脫世俗價值觀束縛的人，他們比一般受限於世俗價值的人，更有能力展現本身的反應能力。⁷²

輪扁斲輪所體現的「得之於手而應於心」的能力，屬於身體的創造性，這種創造性出於身體投入與物互動中的自然反應。⁷³工倕「指與物化而不以心稽」也

⁷¹ 舒適相對於適當而言，其脈絡意義完全不同。舒適解釋了個人的主觀感受，而適當則是就一物與其環境（或互動對象）的關係而言，比如鞋子是否與腳「合」，腰帶是否「合」腰，人的心是否與其所處之境「合」。

⁷² 〈達生〉論「外重者內拙」的故事，可以提供我們一個具體畫面，來想像受到世俗價值限制的人。引文節錄：「以瓦注者巧，以鉤注者憚，以黃金注者殯。其巧一也，而有所矜，則重外也。凡外重者內拙。」在賭博時，若心繫於外物，則其身手之巧會為其心之憚、殯所影響；以此延伸而及本文討論脈絡，則「外重者內拙」可作此解釋：「若心繫於世俗價值，則其人因內心忌憚或昏亂而無法遊世」。此話意即過於看重世俗，會導致自身（之「巧」）與世俗之間產生緊張關係，因此其心昏亂，其行失衡。殯：同昏，意思是心智昏亂。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 494。

⁷³ 技藝身體對外在環境有「感」並進而「應」之的這種能力，方萬全認為是一種「自然」的展現，是我們「應」情境的「要求」而自然展現的作為。詳見方萬全，〈莊子論技與道〉《中國哲學與文化》第六輯（2009年12月），頁 259-286。



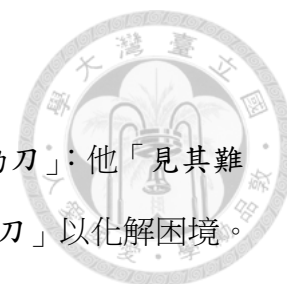
展現了身體的創造性。輪扁與工倕的身體活動，都涉及一種人與互動對象之間非關思慮、難以言喻的身心感應（「自動駕駛」模式的手感、順其自然的無心之應），這種涉及長期訓練的卓越而自然的身體表現，亦見於庖丁解牛「以神遇而不以目視」的遊刃之身：

臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然，技經肯綮之未嘗微礙⁷⁴，而況大軻乎！[……] 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⁷⁵，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。

庖丁「遊刃」體現了人與互動對象之間的一種順其自然、與物相應的互動模式；這是一種「以無厚入有閒」而「必有餘地」的身體運動。庖丁歷經長期的訓練而成就的解牛技藝，使他能因循牛體的結構間隙來完成解牛的過程。能「遊刃」的重點在於庖丁自身能循「有閒」之地而與之相應。然而，這是否意味庖丁遊刃之道假設了一種理想的「無礙」表現？當眼前障礙重重，庖丁是否會因此束手無策？抑或他會棄「遊刃」之道而採取「割」或「斫」（折）的解牛方式？答案是否定的。每當遇上牛體「節骨交聚磐結之處」（每至於族），庖丁遊刃之道的發揮展現為「怵然為戒，視為止，行為遲」，這儼然是庖丁對於觀眾（文惠君）對於「以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地」可能會有的「解牛於我是輕鬆自然之事」的想像而提出的補充說明。也就是說，庖丁解牛之道並不限於在有餘地之間能流

⁷⁴ 「微礙」二字原缺，陳鼓應依嚴靈峰之說、據郭注成疏而補。詳見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 107。

⁷⁵ 按成玄英疏，「族」為節骨交聚磐結之處。參見郭慶藩，《莊子集釋》，頁 123。



暢無礙的「遊刃」，還包括因應特殊狀況而需要屏氣凝神的「動刀」：他「見其難為」而有所戒惕、停頓（視為止）、調整（行為遲）、隨即「動刀」以化解困境。就此而言，每遇牛體之骨節交錯之處，正是庖丁化阻力為動力之時：他前進中的身體運動有所停頓，這個停頓不是遲疑不決而是伺機而動的蓄勢，是他化阻力為動力的關鍵。

庖丁「遊刃」體現了與物互動之間一種相對順暢的模式，其「動刀」則體現了一種相對「阻澀」的模式。⁷⁶「遊刃」無疑是一種因應之道，「動刀」則在「遊刃」因應之上，突顯了因應之道的主動性（主動投入與物互動）與目的導向（完成任務）的特性。這種主動性與目的導向的特性是莊子思想隱而未顯的一面。

上述所論斫輪以不疾不徐的輪扁、指與物化的工倕、以無厚入有間的庖丁，都是歷經長期訓練，在與物互動的每個當下、發揮身體的創造性，也就是在與物互動之際、身手自然而然的因應處身情勢之緩急而在進退之際有所調節。技藝故事隱喻養生之道，技藝身體所突顯的創造性，是人在待人處世之際也得以發揮的創造能力。發揮身體的創造性，是一個人適應環境的自然反應。就人處於世俗環境而言，若能擺脫世俗價值的束縛，則根植於身體的創造性使人可能在世俗環境中彈性適應（不是盲從也不是反抗），進而創造適合自己的生活方式與存在意義。以下比較孟孫才與列禦寇兩個故事，孟孫才是那一個有能力適應環境並創造意義的例子，列禦寇則是相反的象徵。

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣無涕，中心不戚，居喪不哀。無是三者，以善處喪蓋魯國。固有無其實而得其名者乎？回壹怪之。」

仲尼曰：「夫孟孫氏盡之矣，進於知矣。[...] 孟孫氏不知所以生，不知所

⁷⁶ 以「阻澀」一辭描述庖丁「每至於族」的徐手專視，是受到宋灝循書法中之「澀筆」來論庖丁身體運動的啟發。詳見宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，頁 60-61。



以死；不知孰先，不知孰後 [...] 吾特與汝，其夢未始覺邪！且彼有駭形而無損心，有旦宅而無情死。孟孫氏特覺，人哭亦哭，是自其所以乃。[...] 且汝夢為鳥而厲乎天，夢為魚而沒於淵。[...] 安排而去化⁷⁷，乃入於寥天一。

（〈大宗師〉）

孟孫才的母親過世了，他以善處喪而聞名魯國。顏回認為孟孫才徒有「善處喪」之名而無「處喪」之實，因為在顏回眼中，孟孫才並不哀傷。顏回顯然認為，善處喪之名，理當來自此人合宜的透過喪禮來排解內心的悲傷。⁷⁸孔子嘗試為顏回釋疑，孔子說，孟孫才遵守處喪之禮而不違眾，是一種比「知」（禮）更深刻的表現。因為孟孫才了解生死的根本是一種形變，他因此無需透過禮來排解內心的哀傷。然而，他仍依照習俗去處喪，這是因為他處於世俗中，這是一種「特覺」

⁷⁷ 「安排而去化」有兩種解釋：（一）任聽自然的安排而順任變化（引自陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 212），（二）安於世俗安排而順任自然的變化。第二種解釋可以循傅佩榮相關解讀得到線索，按傅氏此章之解說：「孟孫才活在世間就依循世間的規則，但又不為規則所困。」詳見傅佩榮，《傅佩榮解讀莊子》（台北：立緒文化，2002），頁 121。本文循第二種解釋來理解「安排而去化」一語，理由有兩點：（一）「安排而去化」中有「而」一字，很可能是作連結不同意義的「與世俗處」之「安排」及「體道」之「去化」之用；（二）第一種解釋無法提供孟孫才「人哭亦哭」的理由。按照第一種解釋，我們只能理解孟氏內心不為了母親之死而難過的緣由，但無法理解他「人哭亦哭」的根據。

⁷⁸ 《論語·陽貨》有一段對話可作參考：「宰我問：『三年之喪，期已久矣。君子三年不為禮，禮必壞；三年不為樂，樂必崩。舊穀既沒，新穀既升，鑽燧改火，期可已矣。』子曰：『食夫稻，衣夫錦，於女安乎？』曰：『安。』『女安則為之！夫君子之居喪，食旨不甘，聞樂不樂，居處不安，故不為也。今女安，則為之！』宰我出。子曰：『予之不仁也！子生三年，然後免於父母之懷。夫三年之喪，天下之通喪也。予也有三年之愛於其父母乎？』」宰我認為居喪三年之禮不合時宜，孔子表面雖然說只要心安則不處喪三年也沒關係，但實際上，孔子認為否定三年之喪的宰我是不仁的，認為他心中缺乏對父母的愛。比較孟孫才與宰我，孟孫才具有與世人相異的生死觀，但也同時熟諳與世人相處之道，因此雖然內心不悲傷，還是「人哭亦哭」；宰我只從效率層面來考慮居喪三年的缺點，卻忽略了居喪的人情因素，因此給孔子留下不好的印象。



的表現。若人（在夢中）化為鳥，則自然而然會往天空飛去；若人（在夢中）化為魚，則自然而然會往水裡遊；處於世俗中的孟孫才，也自然而然的會表現出符合世俗的言行舉止（人哭亦哭）。孔子利用覺夢之喻，來比喻孟孫才不只對於死生有所體悟，亦擅於從俗的因應之道。孟孫才一方面安於約定俗成之禮（安排），一方面與生死之化同流（去化）。也就是說，孟氏創造了體道者與世俗處的意義（其心亦不受世俗所束縛）。

孟孫才「居喪不哀」，其「不哀」是不受限於世俗價值觀的表現（世俗以為死亡是一件悲傷的事）；另一方面，其「居喪」則是處於世俗的因應之道。孟孫才例示了一種體道者與世俗處的創造性（由「人哭亦哭」之身體反應延伸而及「安排去化」的處世之道）。本文以下就列禦寇射箭的故事，來與孟孫才處喪互相對照。循人與環境的關係來看，我們會發現，相對於孟孫才所例示的彈性（應對方式），列禦寇例示的則是一種僵固性。詳見以下引文：

列禦寇為伯昏無人射，引之盈貫，措杯水其肘上，發之，適矢復沓，方矢復寓⁷⁹。當是時，猶象人⁸⁰也。伯昏無人曰：「是射之射，非不射之射也。嘗與汝登高山，履危石，臨百仞之淵，若能射乎？」於是無人遂登高山，履危石，臨百仞之淵，背逡巡⁸¹，足二分垂在外，揖禦寇而進之。禦寇伏地，汗流至踵。伯昏無人曰：「夫至人者，上闚青天，下潛黃泉，揮斥八極，神

⁷⁹ 適矢復沓，方矢復寓：（成玄英疏）適，往也。沓，重也。寓，寄也。弦發矢往，復重沓前箭，所謂擊括而入者。詳見郭慶藩，《莊子集釋》（北京：中華書局，1997），頁 724。除了強調的射中靶心的精準性，此句亦含「形容剛射出一箭又緊接著一箭」之意，詳見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 570。

⁸⁰ 成玄英疏：象人，木偶土梗人也。言禦寇當射之時，掘然不動，猶土木之人也。參見郭慶藩，《莊子集釋》，頁 724。

⁸¹ 背逡巡：背著深淵後退移步。參見曹礎基，《莊子淺注》，頁 319。



氣不變。今汝怵然有恂目之志，爾於中也殆矣夫！」⁸²（《田子方》）

這個故事以兩個具體的場景來比喻「常」與「非常」狀態或是一般與特殊的情境。象徵一般情境的，是列禦寇為伯昏無人表演射箭的場地；象徵特殊情境的，則是面臨深淵的懸崖。列禦寇一箭連著一箭的射中目標（適矢復沓，方矢復寓），我們會同意他的射箭技術是很高明的。然而，伯昏無人認為列禦寇的射箭表現「是射之射」而「非不射之射」。他把列禦寇帶到懸崖上，結果列禦寇趴倒在地上，冷汗直流到腳跟。反觀伯昏無人，他在懸崖上尚且能背著深淵後退移步，並且腳跟懸空在崖邊。伯昏無人在懸崖上蹈危自安，列禦寇則「怵然有恂目之志」。列禦寇在懸崖上連站著都成問題，遑論射箭。因此，我們可以推論，伯昏無人「你（這個樣子）想射中也很難」（爾於中也殆矣）的評論，除了指射中標的之外，也隱涵另一層意義：中於無用之用（逍遙）。

我們可以透過列禦寇的故事，循身體被規訓限制而僵化，來發現其中所隱涵的意義：人因受世俗價值限制而僵化。平常，列禦寇的射箭技術能發揮到極致。他的訓練成果展現在穩定性上：他甚至可以在握弓的手肘上放一杯水，也不影響他的表現。這種無論在射箭者的身體與命中率都呈現高度穩定性的射箭之術，是伯昏無人所說的「射之射」。何謂「不射之射」？循文本脈絡，「不射之射」的意思，很可能指超越身體（透過訓練而獲得）的穩定性，藉此突破身體與「所欲達成目的」（以「射中標的」比喻「達成逍遙」）之間的固定性。唯有超越習慣的束縛，才能隨遇而化，一如至人般的「上闖青天，下潛黃泉，揮斥八極，神氣不變」。

⁸² 恂目：「恂」，謂眩。中：命中，射中。詳見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 570。按成玄英疏，伯昏無人這段話的意思是：「夫至德之人，與大空等量，故能上闖青天，下潛黃泉，譬彼神龍，升沈無定，縱放八方，精神不改，臨彼萬仞，何足介懷！今我觀汝有怵惕之心，眼目眩惑，懷恂懼之志，汝於射中危殆矣夫。」詳見郭慶藩，《莊子集釋》，頁 726。



小結

這一章以身體為題，旨在闡明「關係性身體」為「在世間逍遙的基礎」。第一節『從「形」展開的身體觀』，透過莊書中與「形」相關的討論，來解釋本文所謂「身體觀」包括「形」但不等於「形」。循「養形」的討論，我們發現莊子對「避世之人」與「養形之人」並沒有加以肯定。為壽而養形不等於養生，遠離人群而養內也不等於養生。養生之道要兼顧內（內心）、外（與世俗處）。論養形不等於養生，有可能導致「莊子不重視身體」的結論。為了釐清莊子並無賤形之意，本文接著探討「形貌奇惡之人與形殘之人」。我們發現莊子並非輕視身體，而是藉由體道者「形」之醜惡或不全來批判既定價值觀。透過第一節對形的討論，我們可以掌握「形」的意涵，主要指血肉之身軀，以及外觀形貌。以第一節的討論內容為基礎，我們進入第二節「身體的創造性」，來探討身體活動所展現的創造性。身體的創造性展現在人投入與事物的互動中，本文透過透納提出的舞者的例子，來說明每一場舞蹈的獨一無二特性，是出於身體發揮它的創造性。身體的創造性，除了展現在舞蹈或技藝活動，也進一步展現在人與世俗處的表現上。最後，本文比較孟孫才的處世之道與列禦寇的射箭之術，來總結「身體的創造性」：孟孫才例示了一種體道者與世俗處的創造性，列禦寇則例示了身體被規訓限制的僵固性。

⁸³ 至人上青天，下黃泉，縱橫八方，而神氣不變，此處以至人神氣不因外在環境而變（不像列禦寇般的驚慌失措），隱涵至人不受限於己身之意。身體不受規訓所限制，才有可能在人際互動中展現不受世俗限制的創造性。



第三章 身心關係

為什麼要討論身心關係？身心關係一辭指的是，視人為整體而言的身體面向與心靈面向之間的關係。身心兩者的關係，並非兩個獨立的形體之間的關係，而是兩種不同的活動的關係。嚴格來說，身心活動同屬一個人的活動；分別言身與心並非出於我們認為這兩種活動是完全不同的考量，而是旨在探討人之身心活動在身體上的展現。也就是說，此章所要處理的問題並非身心二元的問題⁸⁴，而是要探討作為整體之不同面向的身心活動，如何提供解讀莊子的線索。在進入討論之前，有一些常用概念之間的關係需要加以闡明。身心關係之身，指涉身體及其具體活動，而心則指涉心靈與精神方面的抽象活動。身心作為一個人的不同面向，亦延伸而及一個人的不同的實踐生命意義面向：從身延伸及具體生命，而從心則延伸及抽象的精神境界。然而，歷來學者論莊多傾向專注於心而忽略身的研究進路，甚至於提出「身體不重要」的主張，而「身體不重要」則蘊涵「具體生命不重要」的觀點。若不忘身心之密切相關的立場來論莊，既可以避免讀出莊子主張

⁸⁴ 為了反對使用心物二元的解釋框架來解讀中國哲學，學者因此提出中國哲學屬於心物整體論（mind-body holism），並主張中西思想存在著根本性的差異。森舸瀾（Edward Slingerland）則認為主張中西思想完全相異是一種過度異化的做法，並透過系統性的整理大量的中國古典文獻，來提出中西思想在心物關係上共有某種程度的二分思想。森舸瀾因此提出以下結論：「實際上，早期中國思想至少屬於『弱』的心物二元論（“weak” mind-body dualism），即就經驗意義而言，心與身被視為具有不同的功能與性質，雖然兩者偶有重疊；再者，類似的二元論很可能是一個人類在認知上的共相（a human cognitive universal）。」詳見 Edward Slingerland, “Body and Mind in Early China: An Integrated Humanities-Science Approach”, *Journal of American Academy of Religious* 81, 1 (2013): 1-50. 本文的立場是，莊書並沒有直接的文本證據支持心物二元的主張，就人作為整體來掌握其中的身心活動的互動，即足以提供本文以建立論證的材料（相較於精神、境界之說而備受忽略的身體的重要性），而不一定要區分種種身心活動的最終歸屬是心體或身體。也就是說，本文同意人有身心活動的兩面，但不認為我們可以合理的稱之為一種「弱的心物二元論」。



「身體不重要」的結論，更可以探究莊子思想如何影響個人具體生命的實踐意義。

本章分兩節進行討論。第一節「從身心關係論生死觀」，本文澄清莊子並無「輕身體而重心靈」之意，並闡明莊子提出的真人態度：以彈性因應的方式面對生死，而非一般人之悅生惡死。第一節主要是就個人面對身體病變、死亡的態度而論生死觀，第二節「從身心關係論修道之身」，則涉及修道者面對社會規範所受到的身體與心靈方面的制限，並討論去除這種限制所達致理想的身心狀態，這種身心狀態展現而為一種彈性的應物之道。

第一節 從身心關係論生死觀

悅生惡死是人最根本的哀樂。一般人拒絕面對死亡的逼近，而對病變、死亡的身體產生厭惡之心。莊子則指出，人對死亡的厭惡是出自一種不可靠的想像，我們根本沒有理由悅生惡死。⁸⁵反之，我們有理由學習古之真人般的「不知說生惡死」，因為真人順應生死的態度不只有助於養生，更是修道者與物相接的因應之道：

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；儻然而往，儻然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之，是之謂不以心損道，不以人助天。是之謂真人。

若然者，其心忘，其容寂，其顛顛；淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。（〈大宗師〉）

⁸⁵ 參見〈齊物論〉中長梧子之言：「予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪！麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得之也，涕泣沾襟；及其至於王所，與王同筐床，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！」



古之真人與一般人的區別在於，真人「不知說生惡死」，因此以「不以心損道，不以人助天」的方式來面對生死。⁸⁶真人隨順生死變化，不妄圖以人心去影響天道（無論損、助皆屬於人對於天道的一種干預），也就是以順其自然的態度來面對生死。真人之不知悅生惡死，即「心忘」，這種心忘的活動顯現於身而為「容寂」、「頽頽」的樣子。真人喜怒與四時相應（喜怒通四時），而非應成心而生好惡，因此與物合宜地相處並且能與物應接無窮（與物有宜而莫知其極）。真人這種莫知其極的因應能力，是超乎一般人的想像的，也是我們應該學習真人不知悅生不知惡死的理由。人若如真人般不知悅生不知惡死，接受死亡是不能逃避的事實，則能免於悅生惡死的勞心傷神。也就是說，接受死亡是出於養生的考量，並無輕生之意。下一則故事中，子輿「陰陽之氣有沴，其心閒而無事」，意即子輿以無事之心接受因病而產生變化的身體⁸⁷，詳見以下引文：

子祀、子輿、子犁、子來四人相與語曰：「孰能以無為首，以生為脊，以死

⁸⁶ 真人「不知」悅生惡死，意即不具有「生可悅」、「死可惡」的認知（一種是非之心），因此真人不會對生死產生相應的情緒。

⁸⁷ 蔡璧名以子輿之身體情況為體道者而非凡人，「僅是凡俗之人，則『情緒』勢將隨體內之『氣』的逆亂而攪亂不安。...心志的主導作用，又足可決定『氣』勢的運行，是謂（孟子）『志壹而動氣』。[...] 形氣與心神之間的牽引互動，乃是一種對等開放的迴路：從個體主動的立場而言，過度的『喜、怒、悲、憂、恐』會擾動脈氣的正常運行。」蔡氏並謂「情緒與形氣間既密切地牽引互動，可知情緒不徒為心理現象。聚焦於純粹心靈、意識的層面、或心性論乃至精神主體的探討，恐無法周延地掌握情緒的生滅、機轉與作用場域。尤有甚者，若情緒的義界無法究明，則後學又將如何解讀展演於自身的情緒現象，遑論致力於體證情緒的遮撥與空無。」詳見蔡璧名，〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體觀〉《臺大中文學報》第23期（2005年12月），頁74-75。本文尤其同意作者所提出的「形氣與心神之間的牽引互動，乃是一種對等開放的迴路」，唯有立於身心具有密切關係的立場來探討莊子生死觀，莊子思想才不會落入純粹心上的解套，才有可能實踐古人所謂「縣解」。



為尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之友矣。」四人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。俄而子輿有病，子祀往問之。曰：「偉哉夫造物者，將以予為此拘拘也！曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天。」陰陽之氣有沴⁸⁸，其心閒而無事，跼蹐而鑑於井，曰：「嗟乎！夫造物者又將以予為此拘拘也！」子祀曰：「女惡之乎？」曰：「亡，予何惡！浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以求鴉炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！且夫得者，時也，失者，順也；安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也，而不能自解者，物有結之。且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」

子輿其心閒而無事的「鑑於井」，這裡可能給某些讀者以下印象：身心是對立的（心靈主體視身體為對象）。不過，身心對立很可能是出自讀者將自身背景與文本連結的誤讀。如果我們依循子輿與子祀的對話，會發現這篇故事是想解除人「惡死」的心態：以無事之心觀井中之身，是要人接受死亡顯現在人身上的事實（而非主張此身不重要）。以死生存亡為一體者，面對生死以安然順受的態度，如此則可從悅生惡死的束縛中得到「縣解」。不只如此，子輿其實進一步表現出一種遊戲的興味，他戲稱左臂可化為雞，右臂可化為彈，尻可化為輪，神甚至可化為馬，而子輿「因以乘之」。莊子透過子輿的故事，提出一種接受生死而肯定生死的最好方法：我們駕御死亡，意即同時掌握生命。

這個故事中談的是身體不可逆轉的變化（象徵死亡），面對這種變化，人若妄圖「以心損道，以人助天」，則只會徒增身心的負擔。反之，人以因應的方式乘此身之化，才能安頓身心。相較於這篇中的子祀、子輿、子犁、子來之以脊梁與尻骨來比喻生死，下一則故事中的滑介叔則以晝夜來比喻生死，見以下引文：

⁸⁸ 沴，陵亂也。參見郭慶藩，《莊子集釋》（北京：中華書局，2004），頁259。



支離叔與滑介叔觀於冥伯之丘，崑崙之虛，黃帝之所休。俄而柳⁸⁹生其左肘，其意蹶蹶然惡之。支離叔曰：「子惡之乎？」滑介叔曰：「亡，予何惡！生者，假借也；假之而生者，塵垢也。死生為晝夜。且吾與子觀化而化及我，我又何惡焉！」（〈至樂〉）

滑介叔登冥伯之丘「觀化」，而「化」及於其身，使他的左肘生出一個瘤。他當下表現出來而被支離叔看到的反應是「其意蹶蹶然惡之」，不過他知道「假借之身」不能避免受到造化改變的事實，所以他的「惡之」只是一種自然反應，而不是出於悅生惡死之心知的厭惡。滑介叔「觀」其發於左肘之形變，與子輿「鑑於井」去看自己變形的身體，兩者都屬於觀化；滑介叔以晝夜來比喻死生，其中隱涵死生是一種循環的過程之意；而子輿四子以身體構造來比喻生死，比喻生死同屬一體。死生有如晝夜循環不息，生死有如人之脊梁與尻骨般相依相存。因此，悅生惡死是沒有道理的，因為死生是一個循環不息的過程，悅生惡死是荒謬的，因為生死是一體的。無論是滑介叔說的「生者，假借也」或子輿四子說的「以無為首」的生死觀，都與〈至樂〉篇「莊子妻死」一章中提出的「本無生」、「本無形」、「本無氣」的生死觀相合：

莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：「與人居，長子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！」莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能無概然！察其始而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然

⁸⁹ 「柳」借為「瘤」，參見郭慶藩，《莊子集釋》，頁 616。



隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」

與前述子輿、滑介叔之「觀」己身的變化有所不同的是，此則引文中的莊子是在妻子死後才察覺人的生命之「本無」：生死是一系列由無生而有氣，氣變而有形，形變而有生，又復投入無生（之死）的過程。莊子在其妻始死之際，慨然哀傷，一如滑介叔初見瘤生其手肘的受到驚嚇，不過他們都擁有真人般不知悅生、不知惡死的生死觀，而視死生變化為一體、為循環不息的過程，因此當下反應的情緒波動不會使其憂懼，反而能察覺生命的無常，並以安順的態度去面對己身之變化，以及接受他人的死亡。⁹⁰

簡而言之，從身心關係論生死觀，可以發現莊子提出「生死一體」、「生死循環不息」等主張是以安頓人的身心為旨（養生），修道者學習不知悅生惡死之道，可以說是學習與物相接無窮的因應之道。

第二節 從身心關係論修道之身

我們能不能修莊子之道？答案是肯定的，坐忘即提供了實際可學的減損之道。所謂減損之道，指的是減少與解除人透過學習而成就於己的各種價值規範與限制。這種限制形諸人的身心，展現為一種規訓化的身體。在這一節，我要論證的是，坐忘提出的修道方法，旨在解消固定概念所加諸於人的限制，使人達成或

⁹⁰ 莊子並以其妻之死為「偃然寢於巨室」，隱涵以睡眠比喻死亡之意。循此而觀生死，生有如覺，死有如睡寐；「古之真人，其寢不夢，其覺無憂」（〈大宗師〉），一般人「其寐也魂交，其覺也形開」（〈齊物論〉）。古之真人的這種「其寢不夢，其覺無憂」的生命表現，亦見於有病而將死之子來以及齧缺：子來「成然寐，蘧然覺」（〈大宗師〉）、齧缺聞道而「睡寐」（〈知北遊〉）。唯有不知悅生不知惡死，才能讓生命得到安頓，而這種安頓直接反映在其人的日常與物相接的狀況，以及其人的睡眠品質。



恢復一種「虛」的狀態，而這種虛的狀態，不僅僅展現在心知上的通達，也形諸於外而展現為一種彈性的身體狀態。除此之外，我也想彰顯坐忘除了涉及心知的修練工夫，亦隱涵身體方面的參與。⁹¹這一節分成三個部份來進行：(一)坐忘——身之無以名狀；(二)神全——身之彈性；(三)從「身體圖式」了解「離形去知」之「我」。第一部份探討顏回坐忘，提出坐忘是透過在心上去除仁義禮樂教化來解除身心束縛的修道方法。修道者因坐忘而使身心獲得舒展，其身因褪下禮樂的舊習而呈現無以名狀（無法以禮義之名狀之）之姿。第二部份循〈達生〉醉者墜車中的「神全」，以展開坐忘所謂「離形」所達致的效果：彈性的身體姿態，這種身體的彈性亦隱喻心知上的彈性。第三部份參考美國哲學家蓋勒（Shaun Gallagher）提出的「身體圖式」，旨在為讀者提供線索以掌握離形去知之「我」的內容。

一、坐忘——身之無以名狀

顏回坐忘，到底包含著什麼樣的身心互動？達成坐忘的方法，除了忘仁義、忘禮樂，是否還包括靜坐？在進入坐忘的內文討論之前，我想先藉由以下引文，闡明兩個重點：(一)仁義、是非在人身上形成規範與限制，以及(二)造物者能使人擺脫仁義規範的限制：

意而子見許由。許由曰：「堯何以資汝？」意而子曰：「堯謂我：『汝必躬服仁義而明言是非。』」許由曰：「而奚來為軼？夫堯既已黥⁹²汝以仁義，而劓⁹³

⁹¹ 為什麼說身體方面的參與，而不說身體的修練工夫？理由是，身體的修練會讓人聯想到〈刻意〉篇中為求長壽的「導引之士，養形之人」所作的修練，這方面的探討並非本文之旨。

⁹² 鯨：古時刑罰，刺在額頭上，也叫墨刑。見陳鼓應，《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），



汝以是非矣，汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之塗乎？」意而子曰：「雖然，吾願遊於其藩。」許由曰：「不然。夫盲者無以與乎眉目顏色之好，瞽者無以與乎青黃黼黻之觀。」意而子曰：「夫無莊之失其美，據梁之失其力，黃帝之亡其知，皆在鑪錘之間耳。庸詎知夫造物者之不息我黥而補我劓，使我乘成以隨先生邪？」許由曰：「噫！未可知也。我為汝言其大略。吾師乎！吾師乎！鑿萬物而不為義，澤及萬世而不為仁，長於上古而不為老，覆載天地刻彫眾形而不為巧。此所遊已。」

許由與意而子的這段對話，與顏回坐忘一篇同樣出自〈大宗師〉一文：許由與意而子一章之後，緊接著是坐忘一章。假設這樣的編排不只是偶然，那麼兩者之間可能有著內容上的銜接性。以下嘗試就兩者之間的内容銜接性做一個鋪陳。首先，堯教意而子「必躬服仁義而明言是非」，即要求其人之身行仁義而其人之言明辨是非。換句話說，仁義、是非具體的形塑了一個人的言與行。然而，許由卻說仁義、是非的形塑，有如黥、劓之刑，在人身上造成不可磨滅的創傷。這麼說是否表示一旦接觸仁義、是非，就走上了與莊子「遊夫遙蕩恣睢轉徙之塗」之道背道而馳的不歸路？莊子並不這麼認為，因為「無莊之失其美，據梁之失其力，黃帝之亡其知」皆是造物者造化所致，造物者既可透過造化的陶冶鍛練而使無莊失其美、據梁失其力，黃帝無其知，則造物者亦可能使人所遭受的仁義是非之傷害獲得修復。也就是說，人不僅在始生之際獲得造物者所賦予形貌，在活著的期間也不間斷的受到造化的「息」與「補」。許由與意而子的這段對話，旨在闡明造物者對於人的息與補，可能使人擺脫仁義的束縛，而得以遊。從造物者造化萬物的角度而言，人受其息與補；從人作為修道者的角度而言，人如何得以配合造化而

頁 214。

⁹³ 劓：割鼻的一種刑罰。見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 214。



使自己獲得息與補？這個問題在緊接著的下一則故事有一個可能的解答：人可透過坐忘來獲得息與補。何謂坐忘？詳見以下引文：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」（〈大宗師〉）

顏回達成坐忘工夫的過程是一種減損之道，其修道之有所增「益」是透過「忘」才能達成。顏回修道始於忘仁義，進而忘禮樂，最後臻至坐忘。就其工夫內容而言，坐忘並非只是靜態的靜坐工夫⁹⁴，而是一種解除身體束縛、開發己身因應能力的修道工夫。由前一則引文可知，仁義、是非形塑人的言行舉止，而忘仁義、忘禮樂，以至坐忘，則表示其人之身心不復受到仁義的束縛。⁹⁵何謂坐忘？坐忘即「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」，是涉及形與知方面的修道工夫，也就是修道者身心活動共同作用的修道成果。學習仁義禮樂者，其行為（即肢體舉止）有其進退之道，其用耳目（即耳聽之聰目視之明）有其專注之事，而「墮

⁹⁴ 張榮明從氣功的立場來探究莊子，即認為坐忘是靜坐式的古代氣功，他說「所謂『坐忘』，就是指靜坐而內心忘記外界一切東西。 [...] 『墮肢體』，煉功中一意入靜，完全忘記外界，甚而至於連自身的四肢也似乎忘記而不存在了。 [...] 『黜聰明』，聰是耳的功能，明是目的功能，即完全排除感官的作用，耳聽而不聞，目視而不見。」參見張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》（上海：上海人民出版社，2011），頁 150-151。

⁹⁵ 有學者認為「仁義」、「禮樂」的順序有誤，主張「仁義」與「禮樂」兩字順序應互調。詳見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 217。本文依今本原有順序，主要理由在於，我們無法就文本本身判斷其中順序有誤。



肢體，黜聰明」指的即是摒棄這種由仁義禮樂所規訓出來的習慣，換句話說即「離形去知」，指的其實是人之形諸之外的舉止能擺脫「躬服仁義禮樂」的規訓，而人之內心能脫離「知仁義是非」的束縛。也就是說，黜聰明，並非指放棄人之耳目的視聽能力；同理，墮肢體亦非捨棄自己的肢體。反之，墮肢體、黜聰明是修道者恢復自己屬於天道的資質，即達致「同於大通」的原初資質，同於大通則能忘卻彼是我非、即處世以無好、無惡之心（同則無好），其舉止行為並能隨變而化、不為既定價值束縛而有常（化則無常）。總而言之，坐忘指的並非只是靜坐工夫，而是褪下層層固有習慣、突破形塑自身仁義禮樂的修道者之無以名狀的身心狀態。⁹⁶

坐忘這種無以名狀的身心狀態，於修道者有何益？本文以下嘗試分別循「去知」與「離形」這兩個脈絡來進一步說明。同於大通之修道者，其心去知而「同則無好」，其身離形而「化則無常」。人無好無惡，則其精不勞、其神不外，即得以不內傷其身，這是〈德充符〉論「無情」之旨；人以化應變，則物莫之能傷，這是〈達生〉論「神全」之旨。首先，我們討論去知而得以「不內傷其身」的這個脈絡，見以下莊子與惠施的對話：

惠子謂莊子曰：「人故無情乎？」莊子曰：「然。」惠子曰：「人而無情，何以謂之人？」莊子曰：「道與之貌，天與之形，惡得不謂之人？」惠子曰：「既謂之人，惡得無情？」莊子曰：「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。」惠子曰：「不益生，何以

⁹⁶ 去除成心形塑之自我而論坐忘的進一步討論，參見 C. Lynne Hong, "Clearing Up Obstructions: An Image Schema Approach to the Concept of 'Datong' 大通 in Chapter 6 of the *Zhuangzi*," *Asian Philosophy* 23, 3 (2013): 275-290. 洪嘉琳針對文本進行詳細分析，輔以認知圖式理論，（在頁 287）提出坐忘內容如下：“disregard of the distinctions regarding individual identity and perception as the foundation of benevolence, righteousness, rites and music.”



有其身？」莊子曰：「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！」

(《德充符》)

莊子以「是非」(之心)為他所否定之「情」。⁹⁷所謂「無情」，意即「不以好惡內傷其身，常因自然而不益生」。這種由是非之心而起的好惡之情，會「內傷其身」。有情源於有所好惡的是非之心，無情則源於無好無惡之心；有所好惡則有所趨避，無好無惡則能常因自然而不益生。無情而不內傷其身，可說是一種減損的養身之道，是修道者內保其精神的方法。若修道者之精神得以保全，則其形諸於外之與物應接的模式亦會異於一般人。相較於一般人，修道者離形而物「莫之能傷」。

二、神全——身之彈性

⁹⁷ 「是非吾所謂情也」一句有兩種解釋：(一)郭象注：「以是非為情，則無是無非無好無惡者，雖有形貌，情將安寄！」(二)陳鼓應譯：「這不是我說的情。」參見郭慶藩，《莊子集釋》，頁222；陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁176。本文同意第一種解釋(郭象注)，莊子此句說的是「是非」是他所謂的「情」，並接著解釋，「無情」是無是非好惡之情，以臻「常因自然而不益生」之境。這個解釋方式還可以從前一章的討論得到線索。前章謂：「有人之形，無人之情。有人之形，故群於人，無人之情，故是非不得於身」。就此章引文本身的融貫性而言，以「是非」為情而提出事實上「古之真人無情」(人故無情)，彰顯莊子批評成心的立場；至於惠施一如往常的代表一般人的立場，認為無論是非、好惡、益生以有其身都是人之常情。也就是說，第一種解釋不需要假設惠施與莊子對「情是什麼」有不同的看法。若採取第二種解釋，就必須假設莊子所謂情有別於惠子所謂情，但我們無法從討論內容分辨出有兩種完全不同的情。最後，莊子對惠子的批評(天選子之形，子以堅白鳴)，切合了以「是非」為情的主題。實際上，莊子所謂「是非之情」包括在惠子所謂「人情」之內，莊子是專就是非之情而言無情。



離形，是達致坐忘的方法之一。所謂離形，指修道者形諸於外的舉止行為能隨物而化、不為既定價值束縛而有常。承前文的討論內容（結合坐忘「同則無好」與「無情」以彰明「不內傷其身」的養身之效），本文在此要結合坐忘「化則無常」與「神全」以彰明「物莫之能傷」的保身之效。「醉者神全」的故事出現在〈達生〉篇，子列子問關尹一章，此章主題是「至人」得全於天而能免於為物所傷。以下先看子列子與關尹的對話：

子列子問關尹曰：「至人潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？」關尹曰：「是純氣之守也，非知巧果敢之列。居，予語女！凡有貌象聲色者，皆物也，物與物何以相遠？夫奚足以至乎先？是色而已。則物之造乎不形而止乎無所化，夫得是而窮之者，物焉得而止焉！彼將處乎不淫之度，而藏乎無端之紀，遊乎萬物之所終始，壹其性，養其氣，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神無郤，物奚自入焉！」

（〈達生〉）

至人「潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄」的關鍵在於：純氣之守。與純氣的保守相對者，是知巧果敢的表現。人是「物」之一，物與物的共通之處在於皆有貌象聲色，聲色之異是不足以為先的。知巧能讓人辨識聲色之異以先人，而保守純氣則是至人能「遊」的關鍵。如何得守純氣？「壹其性，養其氣，合其德」的修法方法，皆是相對著人之有是非、知好惡而言，其意與坐忘所言之「離形去知」、「同於大通」的內容是一致的。修道者透過去除成心的減損之道，而得以恢復其原初之資質，保養本身的氣，因此讓人的身體脫離既定認知的束縛，進而展現為一種具體的靈活反應，這是至人無所不能「處」、無所不能「藏」、亦無處不能「遊」的原因。也就是說，至人能以靈活的方式與物互動，以彈性之姿與



物往來，而不拘限於既定的環境與既定的模式。至人的這種修道境界，是其保全了天生的資質所致（其天守全），其神是飽滿充盈而沒有縫隙的（其神無卻），這樣的一個人，物不得其門而入以對他造成傷害（物奚自入）。這種物莫之能傷的修道成果，關尹緊接著舉了「醉者墜車」的故事來進一步說明，詳見以下引文：

夫醉者之墜車，雖疾不死。骨節與人同而犯害與人異，其神全也，乘亦不知也，墜亦不知也，死生驚懼不入乎其胸中，是故選物而不懼。彼得全於酒而猶若是，而況得全於天乎？聖人藏於天，故莫之能傷也。（〈達生〉）

跟一般清醒的人墜車相較，醉者墜車的受傷程度會比較輕。這是一個讓人容易想像的例子。一個神智清楚的人從行走中的馬車掉下來，必定因緊張而四肢僵硬，呈現一種與用力與外界相抗的姿勢，因此受傷程度會比醉者來得嚴重。醉者因為沒有刻意的意識到自己的乘車或墜車，所以即使從車上掉下來，四肢並不會因緊張而僵硬，因此可以想像其掉到路上所受到的撞擊會比清醒的人來得輕。醉者因為「神全」而「不知」，因「不知」而「死生驚懼不入乎其胸中」，因此與物相撞亦不驚懼（選物而不懼）。醉者的神全，是「得全於酒」，因為酒醉而不知，因不知而不驚懼，因為不驚懼而減輕受傷程度。醉者得全於酒而不知，因此能墜車而不死；修道者去除成心而得全於天，因此能保身。從醉者墜車的例子，本文推論「神全」展現為一種彈性的身體姿態，這種彈性姿態是去知的成果。這種彈性的身體姿態，亦是前文所提及的，身體參與修道的表現。

從坐忘、無情、以至純氣之守，我們可以看到一個一致的減損的修道模式。這個減損的模式也在顏回「心齋」中出現：

仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無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，實有回也；得使之也，未始有回也；可謂虛乎？」夫子曰：「盡矣。」（〈人間世〉）

「心齋」指心的齋戒，顏回修練心齋有成而「未始有回」。相較於「實有回」，「未始有回」指顏回忘己。心齋未成，則「實有回」，則心非「虛」，指有明確的彼我、是非的概念。「未始有回」則虛，修道者此時進入前文醉者的「不知」狀態，「不知」蘊涵不具有固定概念框架之意；「志一」在此解釋了不應用彼我二分的概念，而代之以隨順並因應不同立場之「一」。心齋是一個由外而內的減損的修道方法，以「聽」為線索：先解消憑藉耳之聽，進而以心聽；進一步解消憑藉心之聽，最後以氣聽。除了呈現減損的模式，心齋還呈現一種「由外而內」的意識轉向：聽之以耳，是人把注意力聚集於外物；聽之以心，是心神由外而內的一種收攝；聽之以氣，則象徵人撤除內外之別、亦撤消感官（眼耳口鼻）之辨物特性以至心的分辨是非的融通之態。⁹⁸

綜合這一節有關修道方法的討論內容，聽之以氣的意義同於前文提及的至人純氣之守、坐忘之離形去知而同於大通。換句話說，坐忘、心齋提出的修道方法，都是以解消固定概念所加諸於人的限制，而使人達成或恢復屬天的同通之「虛」的狀態，這種虛的狀態，不僅僅展現在心上的通達，也形諸於外而展現為一種彈性的身體狀態。

⁹⁸ 心齋的三個工夫階段，或許可以作為解讀〈齊物論〉中「人籟、地籟、天籟」的線索。聽之以氣者，得聞人籟；聽之以心者，則得聞地籟；唯有聽之以氣者，因其「虛」而得聞「吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰」之天籟。



三、從「身體圖式」了解「離形去知」之「我」

循前文坐忘、心齋減損又減損的修道方法來看，我們要如何掌握「無我」的概念？離形去知以後還有「我」嗎？以下利用蓋勒區別「身體圖式」(body schema)與「身體形像」(body image)的方法，來探討莊子心齋、坐忘後的「我」的可能解釋。

相對於出於理性思辨的抽象知識，「體知」(embodied meaning)顧名思義強調身體與知識的關係。身體，長久以來被認為是人的靈魂或理性的住處，與意義的形成不具有直接關聯。然而，身體是人獲得意義的基礎（或者說人藉由身體獲得意義），這個主題漸漸為學界所重視。坐忘離形去知的「我」、心齋之未始有「我」，這個「我」的掌握奠基於對於身體意義的正視。所謂「離形去知」，並非指一個去除成見與形軀的純粹心靈，而是指行為者去除種種形諸於個人身、心的束縛。以墜車之醉者為例，其中展現的是擬似離形去知的身體潛能的發揮：行動者本人非自主意識的直接的身體反應。這種表面看來非自主意識的反應，是由人的更深層的潛意識所管理。當人達成離形去知，即表示擺脫個人固有價值觀與行為模式，而其中潛藏的「身體圖式」即得以充份展現其作用。蓋勒明確區分「身體圖式」與「身體圖像」：

我將「**身體圖像**」(body image)定義為一個與個人自己的身體有關的系統，這個系統（有時候是有意識的）包括人的感官知覺、態度、信念以及行為傾向。我們可以從三個方面來掌握身體圖像的特性：身體知覺、身體概念、身體情感。相對而言，「**身體圖式**」(body schema)則是一個有關自發感覺過程(sensory-motor processes)的系統，它的作用是調節人的姿勢與動作；這是一個無關自省意識的作用過程，換句話說，身體圖式不需要感官知覺



的監控。⁹⁹

根據蓋勒，身體圖式屬於人的一個管理系統，它掌管人的姿態與動作，這些都是人在不自覺的情況下的外顯的身體表現。至於身體圖象，則是一系列有關自己身體的感官知覺、態度、信念等。也就是說，身體圖象與個人的感受、信念以至價值觀相關。

本文在此擬透過身體圖像與身體圖式的區別，來闡明離形去知的自我／自身的內容。透過身體圖式與身體圖像的區分，修道者所欲去除的內容應包含身體圖象，而不包括身體圖式。身體圖式，可以視為修道者離形去知／未始有「我」的更深層的自身內容。離形去知的修道者，面對事物能以同於大通的態度而無好無惡，可以說是去除社會規範而回歸到人的原初狀態，此時的人能呈現的是自身本然的能力。就莊子而言，禮樂教化規範下的行為表現雖足以應付某種特定的情況，卻無法因應情況而變化；反之，若跳脫禮樂教化的限制，則行為表現能因應情況而變化。換句話說，這兩類行為表現，前者呈現固定、僵化的特色，後者則展現隨順、彈性的特色。回到墜車的例子，清醒的人墜車與醉酒的人墜車，前者可能因身體緊張僵硬而加劇受傷程度，醉酒的人則因身體自然放鬆而減輕受傷程度。這個例子提供了兩個重要訊息：（一）有意而為的意識限制了行為者自身的反應能力；（二）彈性的行為表現來自於行為者與環境之間的互動關係。

就（一）而言，我們可能會質疑這種被意識所限制的反應能力是「無意識」

⁹⁹ 引文出自本文翻譯，附錄原文以便查照。原文：“I defined **body image** as a (sometimes conscious) system of perceptions, attitudes, beliefs, and dispositions pertaining to one’s own body. It can be characterized as involving at least three aspects: body percept, body concept, and body affect. **Body schema**, in contrast, is a system of sensory-motor processes that constantly regulate posture and movement – processes that function without reflective awareness or the necessity of perceptual monitoring.” Shaun Gallagher, *How the Body Shapes the Mind* (New York: Oxford University Press, 2005): 37-38.



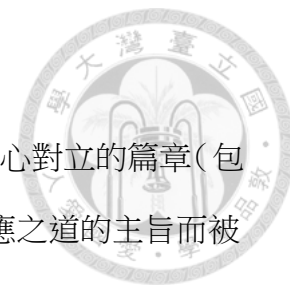
的，也就是說，這種反應能力所引發的行為不能歸屬於我。然而，這樣的質疑是出於一個狹義且二分身心的「自我」。除了意識清楚、能進行思考的自我，身體對於環境的無清楚意識的自然反應也是屬於我的活動。本文在此以「自身」來指稱身體的自主性。這種自身反應，源自行為者與生俱來的身體圖式。根據蓋勒，身體圖式是由行為者的意圖所主導，他說：「與其說身體圖式的過程是由肌肉或神經元式所發出的訊號所主導，不如說這些過程是以行為者的意圖為依據而被制定的。」¹⁰⁰這種去除成心之後、行為者所能體現的自然反應，狐安南（Alan Fox）稱之為「自動駕駛」（autopilot）的模式。¹⁰¹這種「自動」的模式，是否能斷定為與無關行為者本身的模式？答案是，唯有就二分身心為獨立個體的立場而言，才能斷定自動模式與行為者無關。狐安南提出一個不難想像的例子，當我們走在一群人之中，會很自然的避免撞到其他入，而身體為了達成這個不撞到人的目的所進行的種種調整，就是一種「自動駕駛」（身體圖式作用之一），這種身體的肢體以致肌肉的微調是個人所不自覺的，但的確是出自個人意圖。

就（二）而言，行為者彈性的表現，是立基於其與外在環境之間、一種順暢無礙的互動關係。所謂外在環境，包括行為者與其活動空間的關係、行為者與互動對象（包括人、物）。所謂無礙，指的是行為者不自我設限，透過投入環境、親身體驗來開發環境或互動對象所提供的意義空間。

小結

¹⁰⁰ Shaun Gallagher, *How the Body Shapes the Mind*, 原文：“Body-schematic processes are ordered accordingly to the intention of the actor rather than in terms of muscles or neuronal signals.”

¹⁰¹ Alan Fox, “Reflex and Reflectivity: Wuwei 無為 in the *Zhuangzi*,” *Asian Philosophy* 6, 1 (1996): 59-72.



這一章以「身心關係」為題，旨在解釋莊書中某些看起來身心對立的篇章（包括論生死觀與修道方法），其中張力得以透過掌握論養生與因應之道的主旨而被解消。第一節透過生死觀的討論，我們發現真人不知悅生惡死是修道者要學習的態度。不知悅生惡死能養生，即免於擔心死亡的到來。莊子透過身體上的形變來隱喻死亡，並提出「因以乘之」的遊戲態度來因應生死之變，反映出一般人悅生惡死對身心所造成的負擔與束縛。第二節主要循坐忘展開莊子修道內容。修道者不只透過坐忘來擺脫社會規範加諸其心的限制，亦解除社會規範加諸其身的規訓。坐忘讓修道者可以舒展身心，意即心能得以達成「虛」的無成心狀態，身能達成彈性的無約束狀態。換言之，坐忘開顯出一種彈性應對的能力。最後，本文參考「身體圖式」的概念，來嘗試建立「離形去知」之「我」的主體性。這麼做並不表示將莊子坐忘之身等同「身體圖式」，而是嘗試藉具身化的認知理論為掌握莊子思想提供更多的線索。



第四章 「擎踮曲拳」與「攘臂而遊」——論身體活動的幅度 (Amplitude)

一般而言，人與人之間除了對話式的溝通，還包括身體方面的溝通。所謂身體方面的溝通，指的是人有意識或無意識的藉由身體各部位的動作與姿態所傳達的訊息來進行互動。在前一章，本文闡明身心關係是人作為整體、其所體現的不同活動面向之間的關係，其中有關修道工夫（心齋）的討論，旨在申明莊書中的修道工夫不僅限於心上工夫，同時也涉及身體活動。換句話說，第三章主要從「心」的作用來談身心互動，而這一章，則主要從「身」的面向來談身心互動。本章之旨在於論證修道者可以透過具體的身體活動來轉化其身心狀態。在第一節，本文首先比較莊書中兩種人物的身體活動所展現的兩種幅度，藉此探討不同的幅度所反映的價值觀。在第二節，本文引用應用心理學的研究成果，來說明身體活動能影響個人身心狀態，個人身心狀態的改變則會進一步影響人際互動。本文藉此提出「擬勢之道」，作為開啟或活絡與他人關係的實踐策略。

人從呱呱落地的那一刻就與活動（movement）不可分割。我們透過活動發現自身，並透過活動掌握與周遭事物的關係。¹⁰²曾為舞蹈家的美國哲學家希茨·強斯敦（Maxine Sheets-Johnstone）對於身體活動不僅知之甚詳、更體之入微，她

¹⁰² “In the beginning, we were *all* challenged to learn our bodies. None of us came into the world thoroughly knowledgeable in the ways of being the bodies we are. Not only did we all learn to walk and to speak, but prior to these fundamental “I cans,” we all *discovered* ourselves in the acts of sucking, swallowing, crying, kicking, turning, stretching, reaching, smiling, babbling, and much, much more. [...] In attending to and exploring our primal animateness, and in thereby learning the myriad ways in which our bodily movement related us, and could relate us, to a surrounding world, we were apprentices, not would-be masters, of our bodies.” Maxine Sheets-Johnstone, *The Primacy of Movement* (Amsterdam; Philadelphia: John Benjamins Pub., 1999): 149-150.



提出「活動」具有四種性質：

任何活動都具有某種能感覺到的 (felt) 的張力性質、軌跡性質、幅度性質、以及投射性質。就一個非常廣泛的意義而言，自覺的張力性質與我們的用力感有關；軌跡性質與以下兩個面向有關：由動態身體而來的對於軌跡輪廓的自身感覺、以及我們在移動的過程中所描出的軌跡路徑；幅度性質與以下兩個面向有關：動態身體所自覺到的擴張性與收縮性，以及我們的活動在空間上呈現的展延性與限制性；自覺的投射性質，與我們釋放力量或能量的方式有關。¹⁰³

以上四種性質（身體張力、活動軌跡、活動幅度、力道投射）是一個整體活動的不同面向。舉例來說，我從這裡移動到那裡，我可以透過重覆這個活動來表現不同的性質，從中可以體現：（一）我全身肌肉用力的走，呈現一種緊繃的身體張力；我放鬆的散步，身體放鬆自然張力鬆弛。（二）我沿著彎曲的路線走，形成彎曲的活動軌跡；我以直線方式朝前方行進，形成直線的活動軌跡；我以曲折前進的方式，形成鋸齒狀的軌跡。（三）我雙臂張開自然擺動，昂首闊步向前，呈現立體而寬廣的活動幅度；我雙臂緊貼身體，以雙腳盡可能併攏的方式向前，呈現扁平而狹窄的活動幅度。（四）我以平緩的力道開始走，呈現一種持續的力道

¹⁰³ 引文出自本文翻譯，附錄原文以方便查照。Maxine Sheets-Johnstone, *The Primacy of Movement*: 143. 原文：“Any movement has a certain felt tensional quality, linear quality, amplitudinal quality, and projectional quality. In a very general sense, the felt tensional quality has to do with our sense of effort; the linear quality with both the felt linear contour of our moving body and the linear paths we sense ourselves describing in the process of moving; the amplitudinal quality with both the felt expansiveness or contractiveness of our moving body and the spatial extensiveness or constrictedness of our movement; the felt projectional quality with the way in which we release force or energy.”



投射模式；我以突發的衝力往前跑，呈現爆發式的力道投射模式；我也可以交替的以平緩或暴衝的方式前進，呈現有中途停頓的力道投射模式。¹⁰⁴

以上有關活動的四種特性，軌跡與幅度顯然是在描繪一個活動的空間面向；張力與投射則描述一個活動的時間面向。¹⁰⁵本文以下主要循展現空間面向的活動幅度來進行討論。

第一節 兩種活動幅度

本章透過展現空間面向的活動幅度與活動軌跡來探討莊書中的相關內容，其中又以活動幅度為重。一個人的活動幅度與社會價值密切相關。美國哲學家艾莉斯楊 (Iris Marion Young) 透過女性身體活動的幅度，來解析文化加諸於女性的限制。楊反對根據生物性差異來解釋男性與女性在動作舉止方面的不同，而主張女性有別於男性的身體活動表現，是受到父系社會價值觀的影響。¹⁰⁶女性在某程

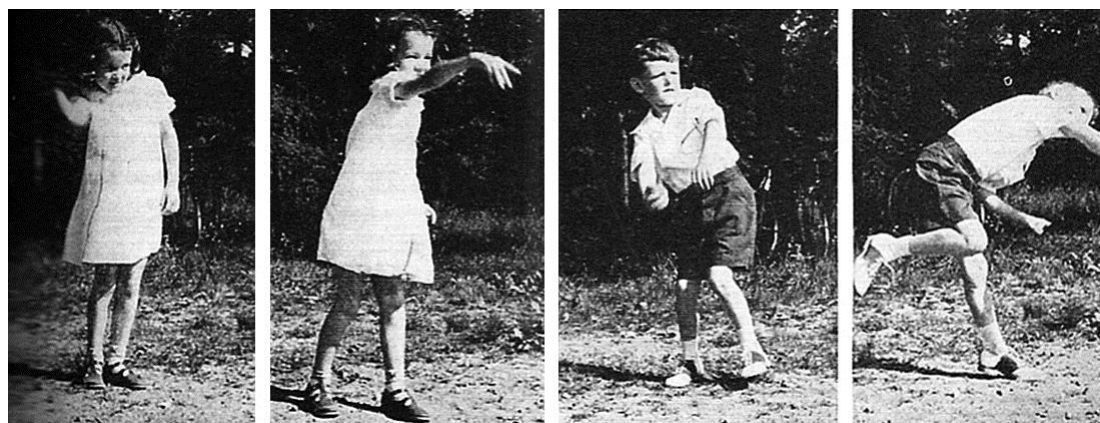
¹⁰⁴ 這個從 A 點移動到 B 點的例子，是參考希茨·強斯敦就活動的不同面向所舉之例而來。參見 Maxine Sheets-Johnstone, *The Primacy of Movement*: 141-144. 希茨·強斯敦是一個哲學家，同時也是一個舞蹈家，她關於身體活動的說明突顯了舞蹈家對於身體活動具有超乎常人的敏銳性。

¹⁰⁵ 我們感覺到身體肌肉的緊繃或放鬆、也能感覺身體能量的蓄勢待發或平緩的模式，從力量的蓄勢待發到投注於實際動作，這是一個涉及時間的過程。有關活動的時間面向，詳見 Maxine Sheets-Johnstone, *The Primacy of Movement*: 143.

¹⁰⁶ 楊主要針對史特勞斯 (Erwin W. Strauss) 1966 年出版的一篇文章提出反駁。史特勞斯認為，男性、女性之間的投球差異，是生物性差異 (biological difference) 所造成，而非學習化成所致。楊提出反駁：“Every human existence is defined by its situation; the particular existence of the female person is no less defined by the historical, cultural, social, and economic limits of her situation. We reduce woman’s condition simply to unintelligibility if we “explain” it by appeal to some natural and ahistorical feminine essence.” Iris Marion Young, *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory* (Bloomington, Ind.: Indiana University



度上把自己的身體視為對象，導致她們無法盡可能的發揮身體活動的功用以達成目的。¹⁰⁷以投球為例，女孩通常傾向提起手臂來把球丟出去，她的活動受限於與手臂平行的空間，而沒有充份的伸展並利用以自己的軀幹為中心的側邊空間 (lateral space)¹⁰⁸。所謂「像個女孩般的投球」姿勢，參見下圖：



圖一：一位六歲女孩與一位六歲男孩的投球過程。¹⁰⁹

楊認為，女性拘謹而內斂的肢體表現，是一種社會化的結果。楊結合己身經驗與觀察，對 19 世紀以來與女性相關的西方哲學論述及社會現象進行批判性反思，其研究對象之文化背景與性別與本文雖然並不相同，但若我們同意世俗價值

Press, 1990): 141-159; Erwin W. Strauss, "The Upright Posture," *The Psychiatric Quarterly* 26, 1 (January 1952): 529-561.

¹⁰⁷ "We feel as though we must have our attention directed upon our bodies to make sure they are doing what we wish them to do, rather than paying attention to what we want them to do *through* our bodies." Iris Marion Young, *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory* (Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 1990): 147.

¹⁰⁸ 有關側邊空間的進一步討論，參見 Erwin W. Strauss, "The Upright Posture," *The Psychiatric Quarterly* 26, 1 (January 1952): 529-561.

¹⁰⁹ 圖一出處：Arnold Gesell, *The First Five Years of Life: a Guide to the Study of the Preschool Child* (New York: London: Harper & brothers, 1940). 此書正文頁 58-59 之間有 21 頁未標註頁碼的照片集，題為 "A pictorial survey of preschool behavior"，本文所引照片在照片集的倒數第 5 頁。



對人的行為所造成的影響是跨文化且超越性別的，則本文比較西方女性的身體活動跟儒者的身體活動這個做法有其合理性基礎。

莊子書中所描述的儒者，與楊所描述的女性具有一個共通點：兩者的身體活動，都表現出佔用空間幅度較小的特性。相較於這種扁平、整體向內收攏的活動幅度，體道者則展現一種立體、整體向外伸展的活動幅度，一如支離疏之攘臂而遊。本文因此以活動幅度為主要線索，探討體道者與有成心者的差異。

一、體道者與有成心者

在〈人間世〉，我們分別可以找到活動幅度較小與活動幅度較大的例子。首先，顏回提及「擎踞曲拳」的人臣之禮：

外曲者，與人之為徒也。擎踞曲拳¹¹⁰，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。

「外曲」意指形諸於外的恭敬，面對君王，為臣者奉行舉笏跪拜鞠躬之禮。這是臣者按照禮的內容的表現，屬於一種人人都可以學習並表現一致的身體活動。無論是舉笏、跪拜、鞠躬，都有一定的規矩。這種按照規矩來進行的身體活動，可以就兩方面來描述它的特性：（一）就行禮者本身的感覺，其身體是傾向往自身收攏的；（二）就行禮者所使用的空間而言，其所使用的空間是限制在特定範圍內的。這是一種扁平、整體向內收攏的活動幅度。相較於這種「人皆為之」的有

¹¹⁰ 擎踞曲拳：「擎」，執笏。「踞」，跪拜。「曲拳」，鞠躬。陳鼓應，《莊子今註今釋》（台北：台灣商務，1999），頁 124。《漢語大字典》：笏為古代君臣朝會時手中所拿的狹長板子，按品第分別用象牙、玉或竹製成，上面可以記事。參見漢語大字典編輯委員會編纂，《漢語大字典（第二版）》（成都：四川辭書出版社，2010），頁 3148。



規矩的身體活動，我們接下來要看的支離疏顯然是一個反例：

支離疏者，頤隱於臍，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脅。挫鍼治繯，足以餬口；鼓箠播精，足以食十人。上徵武士，則支離攘臂而遊於其間；上有大役，則支離以有常疾不受功；上與病者粟，則受三鍾與十束薪。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！

支離疏因形體奇異而免於征戰，因此可免於戰死沙場的危險；亦因其形體奇異而免於服勞役，因此可免於勞形傷身。就免於征戰而言，支離疏避免了當武士而「中道夭」的可能性，換言之，他因此可以「終其天年」¹¹¹。就免於勞役而言，支離疏避免了勞形傷身以致早夭；而肢體奇異並不妨礙他維持生計，他因此得以養活自己，即「猶足以養其身」之意。他的身體超乎想像的奇形怪狀，因此不符合當武士的標準，亦由於其扭曲變形的形體而免於勞役。在國家有戰爭勞役之際，他得以在徵召武士的隊伍、人群之間「攘臂而遊」。¹¹²支離疏是一個不受禮教束縛的象徵，因為他的肢體生來無法行禮：我們很難想像一個頭臉低於肩膀的人如何可能如顏回所說般，與其他人一般行人臣之禮。¹¹³支離疏的攘臂，呈現的是一種身體向外擴張的活動幅度。這種不受拘束的身體活動，可以就兩方面來描述它的特性：（一）就支離疏本身的感覺，其身體是傾向往外伸展的；（二）就其所使用的空間而言，其所使用的空間是不受限制的，因此能遊。這裡有一點值得注意的，攘臂而遊的支離疏「猶足以養其身，終其天年」，而遵守人臣之禮者只足以達成

¹¹¹ 「終其天年」與「中道夭」見於〈人間世〉匠石的故事：「此以其能苦其生者也，故不終其天年而中道夭，自揜擊於世俗者也」；以及〈大宗師〉開篇首章：「知人之所為者，以其知之所知以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。」

¹¹² 攘：推。本文以攘臂為手臂往外推伸之意。攘臂亦有捋起衣袖露出手臂之意。

¹¹³ 以跽之跪拜為例，兩條大腿與胸旁肋骨相連的支離疏應該是難以做到的。



「人亦無疵」。

比較前述兩者，擊跽曲拳是人臣之禮，攘臂而遊可說是「支離其德者」的具體表現。¹¹⁴支離其形，是就修道者之外顯行為不受限於禮教規範而言；支離其德，則就修道者之內心不受限於世俗價值而言。擊跽曲拳，是其人遵循禮教規範的呈現；攘臂而遊，是其人跳脫出禮教規範的表現。一個人的行為，會受到其所學習的內容所形塑，人臣之禮是其一。人臣遵循內心的仁義是非判斷，來形塑其言行舉止；因此，人臣之禮屬於一種莊子所批判的成心的表現。¹¹⁵相對於人臣之禮，攘臂而遊可視為修道者擺脫成心限制的表現。比較兩者所可能達致的成果：人臣之禮僅能達致「人亦無疵」，攘臂而遊則可能「養其身，終其天年」。擊跽曲拳，屬於有標準可循的人臣之禮，也就是說，我們有清楚的標準，可以用來判斷一個動作或行為的對錯。換言之，就行擊跽曲拳之禮者本身而言，他們有一個一致的標準可以參考，因此可以透過學習來重現各種禮。相較之下，攘臂而遊則是屬於支離疏自身所發動的活動模式。支離疏的遊是獨一無二的，無論就其自身而言，或其所表現的活動而言，我們都無法透過具體的標準去判斷。也就是說，攘臂而遊不具有像擊跽曲拳般的、可以讓人學習的規律性。支離疏之所以能攘臂而遊，在於他不受成心（是非之心）限制之「無我」表現。

總結攘臂而遊與擊跽曲拳這兩種活動模式，我們可以就其活動的幅度與軌跡，來比較兩者所呈現的特性：

¹¹⁴ 「夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎」，內心不受到仁義是非的束縛是無法不透過外顯行為來具體舉證的，因此莊子舉出支離疏的例子以為象徵：藉由支離疏「支離其形」而推論「支離其德」可以「養其身，終其天年」。離形去知，指的其實是人之形諸於外的舉止能擺脫「躬服仁義禮樂」的規訓，而人之內心能脫離「知仁義是非」的束縛。

¹¹⁵ 就顏回提出「內直而外曲」的對策（包括「擊跽曲拳」），孔子認為這仍然不脫「師心」，即出於成心之見，詳見〈人間世〉：「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。」



表一：擊跽曲拳與攘臂而遊的比較

	擊跽曲拳	攘臂而遊
活動幅度	佔用空間型態：扁平／受限 自身感覺：拘束	佔用空間型態：立體／開闊 自身感覺：開放
活動軌跡	規律的（regular）	不規律的（irregular）

擊跽曲拳與攘臂而遊的活動特性，亦可在莊書中其他人物的身上發現。展現擊跽曲拳之特性的人物，包括溫伯雪子所見之客、列禦寇；展現攘臂而遊之特性的人物，包括解衣盤腿的畫者、箕踞之莊子、庖丁、工倕，以及被衣及呂梁泳者。以下，本文先就展現不受拘束的身體活動的人物進行論述。首先，我們看宋元君所讚賞的畫者：

宋元君將畫圖，眾史皆至，受揖而立¹¹⁶；舐筆和墨，在外者半。有一史後至者，僮僮然不趨¹¹⁷，受揖不立，因之舍。公使人視之，則解衣般礴贏¹¹⁸。君曰：「可矣，是真畫者也。」（〈田子方〉）

在這個故事中，有一個與眾不同的畫師。一眾畫師都遵循「受揖而立」之禮，唯獨一個比其他人都晚到的畫師，來到國君面前亦是絲毫不急，並且「受揖不立，

¹¹⁶ 受揖而立：古代臣見國君，臣先拜，國君行揖答謝。受揖是接受國君的揖謝。「揖」：拱手。「立」古「位」字，作動詞，就位。參見曹礎基，《莊子淺注》（北京：中華書局，1982年），頁315。

¹¹⁷ 僮僮，自由自在的樣子。趨，快行。按禮節，見國君要快步而行。不趨，說明不拘禮節。參見曹礎基，《莊子淺注》，頁316。

¹¹⁸ 般礴：盤膊，盤腿而坐。贏：裸，光著身子。參見曹礎基，《莊子淺注》，頁316。



因之舍」。畫師隨之赴客館，並且隨即解衣盤腿而坐，如此不合乎禮的舉動卻讓宋元君視為是「真畫者」。受揖而立的一眾畫師的舉止，與擊跽曲拳的活動特性相類；解衣盤腿的畫師之舉止，與攘臂而遊的活動特性相類。若我們循前文所述之「形」、「德」關係之一體兩面來看這個故事，則可藉此推論畫者之解衣盤腿具有支離其形的特性，而形之不受拘束，可以視為其德之不受拘束的體現。就這個故事而言，宋元君似乎認為畫者之不受世俗之禮所約束，是出於他真的有才能的緣故。解衣盤腿之畫者的形象，讓人聯想到「莊子妻死」一篇中，莊子鼓盆而歌的形象：

莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞¹¹⁹鼓盆而歌。(〈至樂〉)

失去妻子的莊子不只不行哀悼之禮，反而雙腿伸直岔開的席地而坐、鼓盆而歌。此一不尋常的行為舉止(形)體現了支離疏攘臂而遊的開放性。與其形相應之德，則體現在莊子就其妻之死而察知的生死道理：生死屬於氣化過程、有如四時更迭流轉。

接下來，我們看庖丁的「遊刃必有餘地」。庖丁得以「遊刃」是一種「無我」的表現。與良庖之割牛、族庖之斫牛相較，庖丁是以遊刃的方式來解牛，以下嘗試就庖丁遊刃的形象，與本文體道者的活動特性做一個連結，詳見以下引文：

庖丁為文惠君解牛，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。文惠君曰：「嘻，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

¹¹⁹ 箕踞：古人席地而坐，坐時兩腿伸直岔開，像個簸箕，這是一種不拘禮節的坐法。參見曹礎基，《莊子淺注》，頁 261。



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。依乎天理，批大卻，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗微礙，而況大軻乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折¹²⁰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。」

庖丁解牛的活動軌跡呈現不具規律性的流線型（與中於規矩相反），他以緊密應合牛體的肢體動作完成解牛，並且整個過程有如舞蹈表演。¹²¹與良庖、族庖、以及剛開始解牛「所見無非全牛」、「三年之後，未嘗見全牛」的庖丁比較，「方今之時」的庖丁與別不同之處在於他「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」。何謂「以神遇而不以目視」？不以目視，是一種去除成心的體現，因去除成心而得以讓自身脫離既定的成見，而得以神遇，即發現之前未嘗得見之通道。庖丁遊刃的活動方式，具有活動幅度大，不中於規矩（他並非依循任何標準來割或斫，而是循牛的骨節紋理來展開與牛體之間互動）的特色，與本文所論之體道者的活動特色相符。庖丁解牛以神遇所隱涵的去除成心之接物方式的意義，可以與工倕「指與物化」意義互相參照，見以下引文：

¹²⁰ 折：猶斫。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁 107。

¹²¹ 所謂「流線型」並非指毫無障礙的前進路線，而是描述庖丁循「以無厚入有閒」的遊刃與「怵然為戒」的動刀來持續前進所形成的空間上的軌跡。



工倕旋而蓋¹²²規矩，指與物化而不以心稽，故其靈臺一而不桎¹²³。(《達生》)

工倕不必透過工具，而能畫出合於規矩的方、圓，其「指與物化」正好呼應庖丁「與神遇」，兩者皆彰顯了人之接物方式的最佳模式：去除成心、身心投入與物互動之中。雖然工倕之「不以心稽」與庖丁之「不以目視」的字面意義似乎不同，但是循文本脈絡即可推出兩者皆意謂不為成心所限制的結果，所以本文以兩者同屬體道者的例示。人若以有成之心來稽察，則其心有是非之分，則不可能「一而不桎」；人若如工倕般去除成心，則其心「一而不桎」。規與矩，是工匠據以成方圓的工具，其意義亦延伸及世人用來審視他人的標準。在工倕的例子中，工倕不使用工具而能成方圓，表示他不受到規矩的限制。

以上所述畫者之解衣盤腿、莊子之箕踞、庖丁之遊刃、以及工倕畫方圓等故事，其中人物皆展現了開闊的活動幅度與不中規矩的活動軌跡，除此之外，還有行歌、蹈水者，這些人物也展現了攘臂而遊所蘊含的意義：

齧缺問道乎被衣，被衣曰：「若正汝形，一汝視，天和將至；攝汝知，一汝度，神將來舍。德將為汝美，道將為汝居，汝瞳焉如新生之犢而無求其故！」言未卒，齧缺睡寐。被衣大說，行歌而去之，曰：「形若槁骸，心若死灰，真其實知，不以故自持。媒媒晦晦，無心而不可與謀。彼何人哉！」(《知北遊》)

孔子觀於呂梁，縣水三十仞，流沫四十里，鼇鼉魚鱉之所不能游也。見一丈夫游之，以為有苦而欲死也，使弟子並流而拯之。數百步而出，被髮行

¹²² 蓋：合。詳見曹礎基，《莊子淺注》，頁 286。

¹²³ 靈臺：心。桎，通窒。詳見曹礎基，《莊子淺注》，頁 286。



歌而游於塘下。孔子從而問焉，曰：「吾以子為鬼，察子則人也。請問，蹈水有道乎？」曰：「亡，吾無道。吾始乎故，長乎性，成乎命。與齊俱入，與汨偕出，從水之道而不為私焉。此吾所以蹈之也。」（〈達生〉）

以上兩則引文，被衣的行歌、以及呂梁泳者的行歌蹈水，雖然缺乏具體描述，但可以適切的引導出這樣的聯想：行歌蹈水者的可能形象是手舞足蹈、昂首闊步，展現跟支離疏攘臂而遊相類的開闊的活動特性，而非儒者擎跽曲拳般的活動特性。¹²⁴我們也可以從引文中看到體道者以上活動展現的根據：「無心」、「不為私」，也就是不受成心限制的另一種說法。無心，是行歌而去者被衣對聞道而睡寐的齧缺的形容；從水之道不為私，是呂梁泳者得以遊於急流之間的根據。

繼上述與攘臂而遊相類的身體活動，本文接下來要論述展現擎跽曲拳的活動特性的人物。〈田子方〉有溫伯雪子批評「中國之民，明乎禮義而陋乎知人心」的故事，參見以下引文：

溫伯雪子適齊，舍於魯。魯人有請見之者，溫伯雪子曰：「不可。吾聞中國之君子，明乎禮義而陋於知人心，吾不欲見也。」至於齊，反舍於魯，是人也又請見。溫伯雪子曰：「往也蘄見我，今也又蘄見我，是必有以振我也。」出而見客，入而歎。明日見客，又入而歎。其僕曰：「每見之客也，必入而歎，何耶？」曰：「吾固告子矣：『中國之民，明乎禮義而陋乎知人心。』昔之見我者，進退一成規，一成矩，從容一若龍，一若虎¹²⁵，其諫我也似子，其道我也似父，是以歎也。」仲尼見之而不言。子路曰：「吾子欲見溫伯雪

¹²⁴ 呂梁泳者不只行歌，尚且被髮，呈現一種不受禮教約束的形象。被髮之例尚見於老聃：「孔子見老聃，老聃新沐，方將被髮而乾，熱然似非人。」（〈田子方〉）

¹²⁵ 從容，舉動。若龍似虎，威武的樣子。形容神氣造作。參見曹礎基，《莊子淺注》，頁 308。



子久矣，見之而不言，何邪？」仲尼曰：「若夫人者，目擊而道存矣，亦不可以容聲矣。」(〈田子方〉)

在溫伯雪子與孔子的會面中，孔子「見之而不言」。讓孔子認為「不可以容聲」的體道者溫伯雪子，卻為另一個客人積極的加以提出諫言、加以指導。¹²⁶這位客人進退合於規矩，其舉止神氣活現有若龍虎。然而，此人只是一個徒具形式的儒者而已。¹²⁷此人「明乎禮義」，因此掌握了一套標準的進退之道：以父之姿態去提出指導，以子之姿態去提出諫言；然而他「陋乎知人心」，與溫伯雪子兩次會面都無從洞察對方是體道者。「陋乎知人心」是個人受成心所蒙蔽的表現，其人進退合乎規矩而舉止從容，是一種對禮義規訓駕輕就熟的身體表現，但卻無法真正的與他人處。¹²⁸

有成心者的表現，無法如庖丁般遊刃有餘，亦不可能像呂梁泳者般身處湍急

¹²⁶ 按文中「見之而不言」的不同解讀，溫伯雪子所見之客是何人有兩種解釋：(一) 客人是孔子；(二) 客人是第三者。若以「見之而不言」為「見了溫伯雪子之後回來不說話」，則孔子即溫伯雪子所見而嘆之客；若以「見之而不言」為「見了面不說話」，則孔子並非那個溫伯雪子認為是擅長表面勸諫功夫卻「陋乎知人心」的客。採取第一種解釋的好處，在於可以更好的將前後文連結起來，並透過溫伯雪子與孔子在會面後截然不同的反應來達成批判儒者的最佳效果。然而，若循後文「目擊而道存，亦不可以容聲矣」一語為據，我們亦可以推論孔子見溫伯雪子之際不曾發言，因此符合第二種解釋。本文在此採用第二種解釋。

¹²⁷ 莊書批判儒者流於形式之例，尚見於〈田子方〉莊子見魯哀公的故事。本來「舉魯國而儒服」，在魯哀公「無此道而為此服者，其罪死」的命令下，「魯國無敢儒服者」。這個故事的重點在於，「君子有其道者，未必為其服也；為其服者，未必知其道也」；同理，君子有其道者，未必形諸於行禮；形諸於行禮者，未必知其道。最後，在舉國皆無人敢儒服之際，只有一丈夫儒服而立乎公門，與當初「舉魯國而儒服」的情況形成強烈的對比。

¹²⁸ 溫子雪子形容客之「進退一成規，一成矩，從容一若龍，一若虎」的舉止、姿態，是批評此人的僵化性，類似的形容亦見於〈達生〉東野稷訓練的馬身上：「東野稷以御見莊公，進退中繩，左右旋中規。莊公以為文弗過也，使人鉤百而反。顏闔遇之，入見曰：『稷之馬將敗。』公密而不應。少焉，果敗而反。公曰：『子何以知之？』曰：『其馬力竭矣，而猶求焉，故曰敗。』」



的水流而能遊，有成心者只能按規矩行事，一如不識人心的「中國之民」。除了溫伯雪子的故事，列禦寇射箭之術亦隱涵批判成心之意：

列禦寇為伯昏無人射，引之盈貫，措杯水其肘上，發之，適矢復沓，方矢復寓。當是時，猶象人也。伯昏無人曰：「是射之射，非不射之射也。嘗與汝登高山，履危石，臨百仞之淵，若能射乎？」於是無人遂登高山，履危石，臨百仞之淵，背趨巡，足二分垂在外，揖禦寇而進之。禦寇伏地，汗流至踵。伯昏無人曰：「夫至人者，上闚青天，下潛黃泉，揮斥八極，神氣不變。今汝怵然有恟目之志，爾於中也殆矣夫！」（〈田子方〉）

一般而言，列禦寇的箭術是極佳的，因為他可以一箭接著一箭的射中目標，甚至可以在左手肘上放置水杯，也絲毫不影響他的表現。不過，列禦寇這種一箭中的之穩定性，無法因應變化。當伯昏無人帶著列禦寇登上高山，面臨深淵，列禦寇即失去了射箭的能力。我們可以想像，射箭時猶如「象人」（木偶）的列禦寇，其身體所展現的活動特性是有固定幅度的，也就是一種自我限制的活動方式。同樣都是透過重覆練習而獲得之一技之長，列禦寇射箭之術使他不動如象人，而庖丁解牛之技使他可以遊刃，兩者之間優劣立見：列禦寇只有在一般情況下才能射中，庖丁則是能隨物應變。比較兩者的活動幅度，列禦寇射箭具有擊蹠曲拳般的拘束感，而庖丁則具有攘臂而遊的流動性。¹²⁹

¹²⁹ 庖丁解牛之技使他得以十九年來遊刃有餘，列禦寇的箭術則隨登高山臨淵而崩潰；兩者之關鍵差異在於能否應變，而非其技藝身體之動或不動。本文並非從列禦寇射箭時有如「象人」來推論出列禦寇屬於「有成心者」，而是基於文本所陳述的列禦寇應變能力的不足來推論列禦寇符合有成心者的特徵。有成心者的身體所展現的僵化的「不動」，有別於體道者的身體所展現的應情境需求而具身的「不動」。象徵體道者之不動形象，茲舉數例以供參考：形如槁木、心如死灰的南郭子綦（〈齊物論〉）；「處身若厥株拘」的承蜩佁僂者（〈達生〉）；德全



總而言之，這一節始於比較擊跽曲拳與攘臂而遊的不同，藉此提出兩種不同的活動幅度，並以此兩種不同的活動幅度，為兩種不同的價值觀的體現：有成心者與去除成心者。去除成心者，指的即是體道者。體道者不受到禮樂規範的限制，其價值觀體現在立體的活動幅度以及行雲流水的活動軌跡上。

二、社會化與自我限制

以身體活動的幅度為線索，可以發現莊書中所批判的世俗是非判斷標準，亦具體表現在其人的身體活動上。而莊書中的體道者，則呈現完全不同的活動模式。我們學習的內容，形塑我們的活動模式；我們的活動模式，反映了我們所學。這一節的一開始，本文以楊就女性活動幅度所提出的見解來展開論述。楊反對單純的從生理構造來解釋男／女性之間的活動幅度的差異。她認為，女性從小就學習各種「女性化」(feminine)的動作、行為與表現：

年輕女孩們學到很多細微的女性化的行為舉止：像一個女孩般的走路、像一個女孩般的側頭、像一個女孩般的站與坐、像一個女孩般的示意，諸如此類。女孩們積極的學習自我限制自己的行動。[...] 自我設想為一個女孩，即自認為是弱不禁風的。研究顯示，小孩（包括男性、女性）斷然的聲稱女孩比起男孩要來得容易受傷，女孩因此應該待在家，而男孩則得以四處漫遊與探險。¹³⁰

而似木雞的鬥雞（《達生》）。

¹³⁰ Iris Marion Young, *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory* (Bloomington, Ind. : Indiana University Press, 1990): 154. 原文：“The young girl acquires many subtle habits of feminine body comportment – walking like a girl, tilting her head like a girl, standing and sitting like a girl, gesturing like a girl, and so on. The girl learns actively



「表現得像一個女孩」這個目標，女性透過學習限制自身的活動來達成。「女性」的自我認定，使人自認為是容易受到傷害的。「女性比男性容易受傷」的刻板印象，導致兩性一致認同這樣想法：女性應該待在家裡、而男性可以往外冒險與遊歷。由此而引伸出這樣的刻板印象：男性運動能力優於女性。¹³¹

總而言之，社會化的結果導致女性能力與可能性都受到限制，這種自我限制具體的表現在身體活動的特性上。女性因為視己身為他人所審視的對象，因此限制了自我實現的可能性：

身為女性所無可避免的一個困境，是她們總是有可能被視為一個單純的身體（a mere body），即以形體與肉體的方式呈現於人前、並作為另一個主體展現其意圖與加以操控的對象，而非自身行動與意圖的活生生的體現。這種被客體化的身體性存在，根植於他人對於女性的態度，然而，女性自身也主動的以自己的身體為一個單純的對象物。她凝視鏡中之身，擔心著它在他人眼中看來如何，因此修飾它、形塑它。¹³²

to hamper her movements. [...] In assuming herself to be a girl, she takes herself to be fragile. Studies have found that young children of both sexes categorically assert that girls are more likely to get hurt than boys are, and that girls ought to remain close to home, while boys can roam and explore.

¹³¹ 時至今日，女性運動員仍然普遍的受到性別刻板印象（gender stereotypes）的影響。參見 Kimberly Hively, Amani El-Alayli, ““You throw like a girl:” The Effect of Stereotype Threat on Women’s Athletic Performance and Gender Stereotypes,” *Psychology of Sport and Exercise* 15(2014): 48-55.

¹³² Iris Marion Young, *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory*: 155. 原文：“An essential part of the situation of being a woman is that of living the ever-present possibility that one will be gazed upon as a mere body, as shape and flesh that presents itself as the potential object of another subject’s intentions and manipulations, rather than



作為一個女性，會為了符合社會規範而限制自己的行為與意圖。一如楊上述引文所說，女性因此重視他人眼光中的自己（以自己為他人所審視的對象），甚於重視自己作為一個有能力創造意義的行為者（以自己為主體）。若一個人以社會規範中的是非標準來作為行事原則，就會陷入一種固定而僵化的模式。這種僵化的行為模式，正是莊子所批評的。以活動幅度為線索，我們看到「像一個女性」或「像一個（莊書所批判的）儒者」¹³³所展現的往內收攏的壓抑的活動幅度。莊書中的體道者，則展現一種往外伸展的、彈性的活動幅度。藉由活動幅度的討論，可以彰顯儒者與體道者具有不同的價值信念，這是一個由可被觀察的言行舉止來推論其人價值觀的討論方向。

第二節 一種實踐策略——擬勢之道

人在如何可能在世間逍遙？我們同意心齋與坐忘這類抽象的減損之道，屬於逍遙之道——這是一種由心而身的轉化過程，修道者透過心知的改變（去除成心）來改善具體的與人互動模式。除了這種我們耳熟能詳的心上工夫，是否還有其他可以輔助修道者實踐逍遙的方法？本文的答案是肯定的，那就是「擬勢之道」。擬勢，指模擬體道者的身體活動，也就是模仿體道者遊世的姿勢。擬勢之道是一個由身而心的轉化過程，修道者透過模擬體道者的身體姿勢，來轉化內心的價值

as a living manifestation of action and intention. The source of this objectified bodily existence is in the attitude of others regarding her, but the woman herself often actively takes up her body as a mere thing. She gazes at it in the mirror, worries about how it looks to others, prunes it, shapes it, molds it and decorates it.”

¹³³ 本文循女性的活動幅度來討論「莊子所批評的儒者」，討論對象僅限於莊書中為成心所限制的儒者，而非普遍地就儒者或儒學進行反省與批判。



信念。擬勢之道作為實踐逍遙的輔助之道，使人透過調整身體幅度來轉化內心，並進而達到遊於世俗的目的。

前文顯示，一個人的價值觀會形塑其身體活動幅度：有成心者，活動幅度相對的小；體道者不為成心所限制，其活動幅相對的大。再者，有成心者與體道者之間還有一個重大的區別：有成心者成功的機率低，無成心者成功的機率高。本文所謂成功之意涵，包括完成任務或達成目的（包括實踐生命意義）。莊書中有不少主張避世隱身、淡泊名利的篇章，因此似乎與成功談不上關係。¹³⁴然而，若跳脫我們對於成功的刻板印象，就可以發現，莊書中的體道者比一般人更具備應變能力，而這種應變能力是他們得以成功實踐生命意義的關鍵。¹³⁵就此而言，擬勢之道提高修道者成功達成目的的可能性。

根據美國社會心理學家柯蒂（Amy Cuddy），人有可能透過調整身體活動的幅度，進而改變個人在人際互動中的表現（performance）。¹³⁶莊子思想與這個研究成果的關係，在於莊書中體道者所體現的活動幅度，與實驗成果中之「高能量姿勢」具有一個共同的特點：兩者皆展現了開闊的肢體幅度。前述體道者與有成心者之間不同的活動幅度，可以合理的被視為「高能量姿勢」與「低能量姿勢」的例示。適時的採用高能量姿勢，能提昇人的能量並進而提高在與人互動中獲得成功的可能性。

一如蔡壁名為了解釋「緣督以為經」一句，而借用了太極拳與皮拉提斯的身體理論，以為「緣督以為經」注入實際操作的可能性，以期豐富並落實莊書中的

¹³⁴ 〈秋水〉即有一篇莊子拒為相的故事：莊子釣於濮水，楚王使大夫二人往先焉，曰：「願以境內累矣！」莊子持竿不顧，曰：「吾聞楚有神龜，死已三千歲矣，王巾笥而藏之廟堂之上。此龜者，寧其死為留骨而貴乎？寧其生而曳尾於塗中乎？」二大夫曰：「寧生而曳尾塗中。」莊子曰：「往矣！吾將曳尾於塗中。」

¹³⁵ 以庖丁為例，他的成功在於他可以流利的完成他解牛的任務；以支離疏為例，他的成功在於達成養身、終其天年的目的；以解衣盤腿的畫者為例，他的成功在於他得到宋元君的賞識。

¹³⁶ 柯蒂透過實驗證明：外顯行為能改變內在能量，使人在人際互動中獲得正面的結果。



身體技術內容；¹³⁷本文著眼於世俗中的逍遙來論莊，因此借用應用心理學的理論，以改善人際互動為目的，提出具體而有效的擬勢之道。換句話說，這一節旨在提出莊子之道的具體操作策略，以為抽象的減損之道的理論增加實踐性。

一、身體的開放性與封閉性

在第一節，本文比較了兩種身體活動幅度，一種是擎蹠曲拳之禮所展現的，一種是攘臂而遊所展現的。前者的特性是行為者的肢體活動幅度較小，相應的其使用空間是向內收縮而扁平的；後者的特性則是行為者的肢體活動幅度較大，相應的其使用空間是往外伸張而較為立體的。以楊所引述的女性投球者為例，其投球的方式是軀幹維持不動，將手臂往上抬高，這種姿勢跟人臣擎蹠曲拳的模式有共通之處：軀幹維持直挺，沒有轉動以利用到其側邊空間 (lateral space)，手足因受限於軀幹而動作僵硬。換句話說，上述兩種活動幅度，呈現了不同的身體伸展度：活動幅度大者，伸展度相應的大，其佔用空間也比較大；活動幅度小者，伸展度相應的小，其佔用空間也較小。顧名思義，身體伸展度大，意味將身體伸展打開；身體伸展度小，意味將身體收縮封閉起來。伸展度大的身體展現的是開放性，伸展度低的身體展現的是封閉性。

¹³⁷ 蔡璧名，〈「守靜督」與「緣督以為經」：一條體現《老》、《莊》之學的身體技術〉，《台大中文學報》第34期（2011年6月），頁1-54。蔡氏在文末坦言，「缺乏詳實的操作指引、缺乏當代語彙的『格義』，莊子的身體技術便只能留在鉛字紙面，無法重新進入我們的生活，與當代生命相互碰撞出火花。換言之，即使明知道這可能是以晚出拳術或異域運動附會而成的解釋，但這樣的解釋確實賦予了『緣督以為經』更具生命意義的內涵，且使此一起自先秦甚至更早的身體技術在當代仍能被具體的認知、操作，進而改善我們的生命。那麼，又何必以偶然之名、附會之由，將這可能的真相完全掩蓋泯滅，不與人知呢？」本文同意蔡氏援引其他領域資料來解莊的見解，莊子一書的確有許多只停留在「鉛字紙面」的篇章，箇中意涵或許可藉當前各領域的學術成果而得以進一步闡揚。



心理學研究顯示，就人類或靈長類而言，開放的身體姿勢反映高的能量（high power）；反之，封閉的身體姿勢反映了低的能量（low power）。根據柯蒂研究團隊的一份報告，本文發現其中可以提供解讀莊子的實用策略。¹³⁸這份報告的目的在於透過實驗來證明，在充滿壓力的求職面談前實行「能量姿勢」（power posing），會提昇面試者的面談表現。這個實驗內容以下列前提為根據：（一）能量，會提昇個人的認知效率及目的導向（goal-oriented）的行為，因之使個人看起來更知性及有條理。（二）充滿能量的個人傾向自我感覺更正面及樂觀，同時變得更「方法導向」（approach-oriented），因而可增強其熱忱與信心的表面。（三）能量，會減輕焦慮、壓力、以及人體內的皮質醇（cortisol），同時使人體內的睪酮（testosterone）增加¹³⁹；這些改變可能使個人在壓力最大的情境下更為冷靜與自持。（四）體內具有高睪酮與低皮質醇的荷爾蒙組合，是有效率的領袖者的特色，此一荷爾蒙表現也與提昇個人在競爭性高的任務中的投入程度與表現有關。個人可以透過臨時擺出高能量姿勢（2分鐘）來引發自身出現高睪酮、低皮質醇的荷爾蒙組合。¹⁴⁰

整體而言，高能量姿勢使人體內的壓力荷爾蒙降低，減輕個人焦慮與壓力感，相對的，睪酮的增加使人提高在高壓環境下的反應能力，得以表現出面對挑戰的

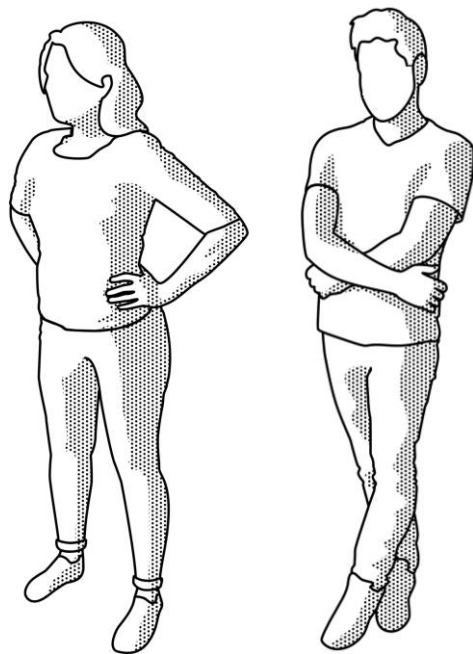
¹³⁸ Amy J. C. Cuddy, Caroline A. Wilmuth, Andy J. Yap, Dana R. Carney, Research Report: Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance, *Journal of Applied Psychology* 100, 4 (2015): 1286-1295.

¹³⁹ 皮質醇是一種荷爾蒙，它與壓力、低社會地位、以及相對服從式的行為有關。睪酮則是一種與主導式的、追求社會地位的行為相關的荷爾蒙。詳見 Amy J. C. Cuddy, Caroline A. Wilmuth, Andy J. Yap, Dana R. Carney, Research Report: Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance, *Journal of Applied Psychology* 100, 4 (2015):1287.

¹⁴⁰ 相關實驗前提摘自 Amy J. C. Cuddy, Caroline A. Wilmuth, Andy J. Yap, Dana R. Carney, Research Report: Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance, *Journal of Applied Psychology* 100, 4 (2015): 1287.



信心與熱誠。然而，在面試過程中或面試前採取能量姿勢的策略，會有不同的效果。在面試過程中，個人透過肢體語言來獲得對方認同的策略（例：頻繁的眼神接觸與笑容），有時候反而會引起反效果，例如面試官因察覺到面試對象的操弄意圖而認為對方不真誠。因此，學者們設計了在面試前擺出 2 分鐘能量姿勢的實驗。這個實驗將受試者分成兩批，分別在面試前擺出高能量（high-power）或低能量（low-power）的姿勢，如下圖：



圖二：左圖表示高能量的站姿，右圖表示低能量的站姿。¹⁴¹

研究結果發見，個人在面試前進行能量姿勢的策略，可以為面試帶來正面的效果。也就是說，受試者在充滿壓力的面試前的暖身策略，在面試過程中發揮正面效用，使得面試官對其產生良好印象。

¹⁴¹ 圖二出處：Amy J. C. Cuddy, Caroline A. Wilmuth, Andy J. Yap, Dana R. Carney, Research Report: Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance, *Journal of Applied Psychology* 100, 4 (2015): 1288.



本文擬以此研究成果為參照對象，藉此發現莊書中「擊跽曲拳」與「攘臂而遊」能給我們的啟發。佔用空間大的身體活動，可以提高人的自信與反應能力，也就是使人的應對方式變得彈性化；佔用空間小的身體活動，則使人失去自信與反應能力，也就是使人的應對方式變得受限。在面談的人際互動中，往內收縮的身體語言讓處於下位者愈形受到上位者的權勢的壓力，因此表現不出平常的自己。透過伸展自己的身體，擴大自己的使用空間，可以讓自己獲得信心，進而在面談的上下關係中，如常的表現自己。換句話說，透過開放而舒張的身體姿勢，我們獲得與他人應對的能量，也可能因此突破既定的上下關係的限制。

總而言之，擊跽曲拳的身體活動屬於一種限制自身能量的肢體活動，而攘臂而遊的身體活動則屬於一種發揮自身能量的肢體活動。本文旨在提出體道者身體活動所展現的實踐性，而我們在其中可能發現積極而實用的應世策略。

二、世俗中的莊子之道

活動身體可以改變心情，這是每一個普通的現代人在日常裡都可以實際體會的道理。¹⁴²透過伸展身體，可以擴大一個人所佔用的空間；我們甚至可以說，我們透過活動的性質本身（大或小的幅度）創造相應的空間。¹⁴³我們也透過身體活動，改變個人內在能量，這些改變會進一步突破人與環境、人與他人的既定互動

¹⁴² “Evolution may have programmed us to feel elated when we exercise as a way of rewarding an activity that is good for our health.” Jesse Prinz, Emotion, *The Cambridge Handbook of Cognitive Science* (Cambridge: Cambridge University Press, 2012): 196.

¹⁴³ “Movement creates the qualities that it embodies and that we experience; thus it is erroneous to think that movement simply takes place *in place*, for example. On the contrary, we formally create space in the process of moving; we qualitatively create a certain spatial character by the very nature of our movement – a large, open space, or a tight, resistant space.” Maxine Sheets-Johnstone, *The Primacy of Movement*: 143.



關係。

擬勢之道可以作為修道者在世間逍遙的輔助之道。修道者透過模仿體道者之身來改變自己的內心，進而改變修道者與他人的互動關係。〈寓言〉篇的陽子居雖然並沒有直接例示擬勢之道，但文中旅舍中人態度上的改變是一個有趣的線索，我們可以循此線索推論陽子居因受教於老子而在外顯行為上有所轉變（由心上工夫而影響身體活動），很可能就是改變雙方互動關係的關鍵：

陽子居南之沛，老聃西遊於秦，邀於郊，至於梁而遇老子。老子中道仰天而歎曰：「始以汝為可教，今不可也。」陽子居不答。至舍，進盥漱巾櫛，脫履戶外，膝行而前曰：「向者弟子欲請夫子，夫子行不聞，是以不敢。今聞矣，請問其過。」老子曰：「而睢睢盱盱¹⁴⁴，而誰與居？大白若辱，盛德若不足。」陽子居蹴然變容曰：「敬聞命矣！」其往也，舍者迎將，其家公執席，妻執巾櫛，舍者避席，煬者避灶。其反也，舍者與之爭席矣。

陽子居與老子相處時，舉止行為非常的恭敬，他為老子準備梳洗用具，脫鞋進屋，並以「膝行」的方式接近老子以提問。但老子對這麼恭敬有禮的陽子居的批評卻是：「而睢睢盱盱，而誰與居？」並且提出「大白若辱，盛德若不足」的建議。此章重點在於，陽子居在領受老子教誨後，與旅舍中眾人的互動關係的改變：本來旅舍中的眾人（包括主人、主人的妻子、住客、燒飯的人）都對陽子居以禮相待，顯然是因為陽子居表現出上位者的姿態。「舍者與之爭席」是陽子居有所改變的證據。文中雖然沒有直接的描述，但就前後文的脈絡來判斷，旅舍中人態度的改變，應該與陽子居的言行、舉止上的改變密切相關。陽子居顯然是突破了內心的自恃高位，也就是不受限於上下關係的限制，這種內心的改變形諸於外，從

¹⁴⁴ 「睢」是仰目，「盱」是張目，皆傲視貌。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 759。



而改變了其與其他人之間的既定關係。陽子居的故事彰顯了一個莊書中的重要主題：如何與世俗處。若以莊子思想純粹為一種精神境界的提昇，則與世俗處的面向就會被忽略。

只從精神境界的意義來討論莊子，難免陷入否定莊子思想具有實踐意義的結論。一方面試圖證明莊子思想與人的生活息息相關，一方面卻把莊子逍遙說得高深莫測，類似論述難免互相矛盾。結果是，莊書只能成為人尋求精神慰藉的工具，對現實只有無可奈何的接受。以劉笑敢為例，他在〈莊子之苦樂觀及其啟示〉¹⁴⁵一文，試圖肯定莊子的現代意義：

莊子認為在世俗或現實中，沒有真正的快樂。莊子所追求的精神自由和自我滿足顯然是超脫現實的，是純精神的。(頁 110)

這樣的哲學有利於我們實現心理平衡，有利於心理健康，避免精神情緒的極度波折和崩潰。(頁 123)

莊子式的逍遙可能是多數人無法追求、無法實現的，但是追求本身就是有啟示意義的。(頁 125)

從以上引文可見，劉氏嘗試呈現莊子的積極面，但整體論述仍不離其書《莊子哲學及其演變》的立場，即認為「莊子的自由是純精神的自我安慰，是空虛的遐想，是逃避現實的結果」。¹⁴⁶矛盾的是，劉氏對於為莊子貼上「消極、被動」的標籤不以為然：

許多人對道家的印象是消極的，被動的，似乎道家一味主張逃避現實。還

¹⁴⁵ 劉笑敢，〈莊子之苦樂觀及其啟示〉，《漢學研究》第 23 卷第 1 期(2005 年 6 月)，頁 107-129。

¹⁴⁶ 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》(北京：中國社會出版社，1987)，頁 163。



有人把老莊思想與所謂「阿 Q 精神」混為一談。事實上，老子、莊子都是對現實的深刻觀察者和剖析者，他們的思想是正視現實，接受現實，尋求可能的、最好的結果，並不是逃避現實。¹⁴⁷

循本文論述脈絡，我們可以合理的主張逍遙不僅限於精神境界的提昇，莊書中對於現實的深刻觀察與剖析，正是莊子給予讀者在現實中尋求可能的、最好的結果的知識。與其侷限於從精神境界來讀莊，不如正視莊書中的現實元素。莊子批判世俗價值之僵化，並不表示莊子摒棄現實生活；反之，莊子對世俗價值的批判，在在為身在世俗之你我的現實生活注入活力，並由此而拓展每一個人在世俗中實踐其獨一無二之生命意義的可能性。

總而言之，莊書中體道者所展現的開放性與彈性，都可能得以落實在現實生活中，而不僅限於一種心靈的轉化。對於修道者而言，消除成心、摒棄是非的心上工夫並非一蹴而幾之事，學習擬勢之道或許對體會莊子逍遙有所助益。

小結

本章透過比較「擎踮曲拳」與「攘臂而遊」這兩種身體活動的不同幅度，來探討兩種不同的人物的價值信念：體道者乘逍遙以遊世、有成心者則遵從世俗價值。如何在世俗中得以遊？體道者的活動幅度與應用心理學的高能量姿勢相呼應，兩者皆屬於一種拓展自身空間的姿態，本文藉此得到啟發而提出擬勢之道。擬勢之道涉及具體的身體動作，透過模仿體道者的身體活動，修道者可以達成高能量姿勢的效果：透過外顯行為來改變內在能量，這種隱微的內在能量改變亦對

¹⁴⁷ 劉笑敢，〈莊子之苦樂觀及其啟示〉，《漢學研究》第 23 卷第 1 期（2005 年 6 月），頁 123。



人際互動產生正面的效果。換句話說，擬勢之道有助於世間逍遙。

相對於抽象的去除成心的修道工夫，擬勢之道是具體的進行身體練習的修道工夫；前者可以說是一種心知方面的修道，後者則可以說是一種身體方面的修道。這兩種修道方式具有一致的目的：與世俗處之逍遙。也就是說，擬勢之道與練氣以求長壽的身體修練之道（導引之道）並不相關。



第五章 逍遙

何謂逍遙？¹⁴⁸以最扼要的方式來說，人在世間逍遙意即人與他人之間的互動是流暢的。¹⁴⁹這是莊子特有的價值觀。換言之，具備逍遙的能力即能悠遊於人間。說逍遙是一種能力，並非否定逍遙之境界意義，而是為了強調其中涉及的身體意義。

逍遙一詞在不同的脈絡中有不同的詞性，它可能是動詞，也可能是形容詞，也可能是名詞。然而，區分逍遙一詞的詞性並非本章之旨；本章之旨在於闡明逍遙作為一種莊子特有的價值觀，它的內容是什麼。以下擬分三個解釋脈絡來探討逍遙。第一節「從瓠、樗之喻看逍遙」，透過討論與「無用之用」相關的篇章，來彰顯逍遙有別於世俗價值的內容。第二節「積厚之工」，討論逍遙所需要的反省自身的修道工夫，這是讓人在世俗中而能以出世俗的方式持續逍遙的關鍵。第三節「遊魚之喻」，以「遊」的意象為焦點，透過心理學家吉布森 (James J. Gibson) 對於陸上與水中兩種生存環境的比較，闡明莊子以遊魚比喻逍遙的重點：成心之有無。

第一節 從瓠、樗之喻看逍遙

¹⁴⁸ 「逍遙」可以視為概括莊書中心思想的用辭，若就文本中有出現這兩個字的脈絡來看，則逍遙與「無為」、「無事」相連；若專注在世間逍遙來看，逍遙的內涵涉及與人互動之際的自然「無為」、「無事」，也就是說，在世間逍遙者不因成心的阻隔而與世俗隔絕。有關「逍遙」一辭的定義與文本根據的詳細討論，可參考李日章，《莊子逍遙境的裡與外》（高雄：麗文文化，2000）：頁 89-117。

¹⁴⁹ 此處所謂「流暢」，並非指人與人之間指毫無阻力的順暢往來，而是就人主動投入不無障礙的世間、持續與人互動而言流暢。



莊書首篇〈逍遙遊〉記有兩則莊子與惠子的對話，皆循「大而無用」的主題展開，一則是有關大瓠的故事，一則是有關樗樹的故事。在大瓠的故事中，復有不龜手之藥的故事；在樗樹的故事中，復有斄牛的故事。兩則故事分別從不同的面向去彰顯莊子的價值觀：逍遙。大瓠的故事闡明了這個道理：一個事物的價值，除了我們所熟知的、世代延續的傳統意義之外，還有其他有待發現、新的意義值得我們去探索。受限於「有蓬之心」者，無法亦無從跳出自己所熟悉的環境、做法，因此無從發掘事物的其他可能性，引文中「拙於用大」的惠子就是這類人物的代表。以下先看大瓠的故事：

惠子謂莊子曰：「魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石，以盛水漿，其堅不能自舉也；剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掊之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣。宋人有善為不龜手之藥者，世世以泔澠統為事。客聞之，請買其方以百金。聚族而謀曰：『我世世為泔澠統，不過數金；今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將，冬與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手，一也，或以封，或不免於泔澠統，則所用之異也。今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮乎江湖，而憂其瓠落無所容？則夫子猶有蓬之心也夫！」

惠子只認識到葫蘆（瓠）傳統的用法：用來作為盛水或勺水的工具；而宋人只認識到不龜手之藥的傳統的用法：保護以漂洗棉絮為業之宋人的雙手，使之免於龜裂。不龜手之藥的用途，除了延續漂洗棉絮的事業，亦可能因有利於水戰而得到封地；葫蘆是「虛」（中空）的，除了用來盛水、勺水，亦能作為大樽而浮遊江湖之上。這兩個故事的寓意是：一物的用途，除了依循既定思維模式之用，還有其他可能性。



在此，莊子利用一個有效的敘事方式，即用世俗所熟悉的利益價值觀，來幫助讀者掌握「無用之用」狀況：（一）獲得不過數金的「既定模式」；（二）獲得封地的「新的用法」。獲得封地與只獲得數金比較，顯然前者是可取的。然而，此處並非以財貨為重點，莊子的重點在於提出依循既定模式的可能損失。藉由此一明顯的例子，大瓠之「大」不必局限於世俗之用的道理得以彰明。人若不受「有蓬之心」的局限，則大瓠擺脫世俗之用而得以為大樽讓人浮乎江湖。這個故事隱涵逍遙之意：人若去除「有蓬之心」，即不透過世俗的標準來看這個世界，也就是以無成心的眼光來看這個世界以及看待自己的生命，則逍遙的可能性得以被展開。接下來，我們要看樗樹與斄牛的故事，見以下引文：

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗，其大本擁腫而不中繩墨；其小枝卷曲而不中規矩，立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，眾所同去也。」
莊子曰：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟，死於網罟。今夫斄牛，其大若垂天之雲。此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」

在這個故事中，惠子以樗樹比喻莊子之言，認為兩者一樣大而無用，因此而為眾人所棄而不顧。在繩墨、規矩的測量之下，樗樹之主幹與樹枝都「不中」，即不合乎繩墨、規矩的標準。¹⁵⁰樗樹因為不中於前述工具的標準，而無用於工匠，一

¹⁵⁰ 規矩繩墨為工匠所使用之工具，這些工具是構成先秦思想的重要元素，其所蘊含之是非分明的價值判斷意義——以「中」（於規矩繩墨）為「是」，「不中」（規矩繩墨）為「非」——是莊子所批評的（如〈人間世〉有「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」）。相對於規矩繩墨的是非分明，莊子以鈞、均或樞為取法對象，這些工具體現了莊子思想的「虛」之重要性。工具之隱喻是掌握莊子思想的重要線索，相關討論詳見 Wim De



如莊子之言，因為不中於「有用的」標準，而無用於世人。莊子之言，其「大」超出世人所能接受之「大」，因此落入世俗所謂「無用」之列，這是惠子批評莊子之言「大而無用」之意。¹⁵¹

依莊子之見，世俗所謂有用、無用的判斷，伴隨「有用之害」、與「無用之用」的可能性。有用之害，指世俗之有用伴隨著危及生命的威脅，因此可能「中道夭」；¹⁵²無用之用，指的是因無用於世俗而免於有用所帶來的威脅，因此得以保全自身。以體型小、行動敏捷的「狸狌」¹⁵³為例，有用伴隨著「中於機辟，死於網罟」的危險性。相對而言，體型非常大（若垂天之雲）¹⁵⁴而不擅東跳西竄的「斄牛」，眾人只看到牠不能執鼠的一面，莊子則看到牠因不能執鼠而得免於中機關而死的一面。莊子藉由斄牛的例子來突顯樗樹免於「中道夭」的一面，進而轉向開發無用樗樹的逍遙之用：「今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。」

樗樹與斄牛的例子，提供讀者有關「無用之用」的兩個面向：（一）無用使人得以避免「中道夭」；（二）無用於世俗讓人得以開發逍遙的可能性。一個人能否逍遙，因此應循兩個方面來探討：（一）能否不執著世俗價值，使自己避免身

Reu, "How to Throw a Pot: The Centrality of the Potter's Wheel in the *Zhuangzi*," *Asian Philosophy* 20,1 (March 2010): 43-66.

¹⁵¹ 樗樹的故事作為〈逍遙遊〉最後一章，具有總結〈逍遙遊〉全篇主題的意義，即由開篇首章「鯤鵬之化」藉由超乎凡人想像之「大」所喻意的突破自我限制之後的視野。鯤鵬體形之大，神人境界之高，在一般人眼中都是不切實際的，莊子因此透過尋常的例子來說明，一般人眼中的有用／無用所隱含的另一層意義：有用之無用於養生、以及無用之有大用於養生。

¹⁵² 有用之害亦隱涵對於人的本性所造成的無形的戕害。

¹⁵³ 狸，即貓。狌，同鼪，即鼪鼠，俗名黃鼠狼。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》（台北：台灣商務，1999），頁34。

¹⁵⁴ 斄牛之大，與由鯤所化之大鵬的雙翼一般大，見〈逍遙遊〉：「鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲」。



陷險境；(二) 能否不拘世俗價值、進而開發生命的各種可能性。¹⁵⁵ 本文接下來擬循前述兩個脈絡，進一步探討世俗中的逍遙。第一個故事循孔子言方內與方外之人之別，彰顯不拘「世俗之禮」給人的啟發；第二個故事循匠石與櫟社樹的對談，解釋不符合「世俗之用」卻「寄於世俗」的意義。

首先，「世俗之禮」與逍遙的對舉，出現在孔子與子貢的對話，詳見以下引文：

子桑戶、孟子反、子琴張三人相與語曰：「孰能相與於無相與，相為於無相為？孰能登天遊霧，撓挑無極；相忘以生，無所終窮？」三人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。莫然有閒而子桑戶死，未葬。孔子聞之，使子貢往侍事焉。或編曲，或鼓琴，相和而歌曰：「嗟來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」子貢趨而進曰：「敢問臨尸而歌，禮乎？」二人相視而笑曰：「是惡知禮意！」子貢反，以告孔子，曰：「彼何人者邪？修行無有，而外其形骸，臨尸而歌，顏色不變，無以命之。彼何人者邪？」孔子曰：「彼，遊方之外者也；而丘，遊方之內者也。外內不相及，而丘使女往弔之，丘則陋矣。彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。彼以生為附贅縣疣，以死為決疢潰癰，夫若然者，又惡知死生先後之所在！假於異物，託於同體；忘其肝膽，遺其耳目；反覆終始，不知端倪；芒然彷徨乎塵垢之外，逍遙乎無為之業。彼又惡能憤憤然為世俗之禮，以觀¹⁵⁶ 眾人之耳目哉！」（〈大宗師〉）

¹⁵⁵ 值得注意的是，莊子提出逍遙的意義，是相對著世俗價值對人所造成的限制或所帶來的威脅而言；也就是說，莊子談逍遙有其世俗的脈絡意義。

¹⁵⁶ 觀：（被動用法）示人，給人看。參見曹礎基，《莊子淺注》（北京：中華書局，1982），頁105。



孔子在此以己為「遊方之內者」，「臨尸而歌」的孟子反與子琴張等人則是「遊方之外者」。一如莊子於其妻死後鼓盆而歌的不合乎世俗之禮，孟子反與子琴張在子桑戶死後的臨屍而歌亦不合乎禮，因此引來子貢的質疑。孟子反與子琴張一句「是惡知禮意」，與前文「相與於無相與，相為於無相為」相呼應：其人之互動不拘於形式而發乎內心。臨屍而歌雖不合乎世俗之禮，卻與這類遊方之外者的生死觀相合：既以死為返其真，何來循世俗之禮治喪之理？與其耗費時間在治喪細節上，不如無事而逍遙。遊方之外者不以世俗的眼光與評論為行事的根據，並不表示他們刻意違背世俗之禮。須注意的是，這三人自有其互動的模式，他們有共通的默契，因此其中一人死，其餘二人臨屍而歌。孟子反與子琴張並沒有行世俗之禮以憑弔子桑戶之死，原因在於他們互動的對象是具有共同價值觀的人，他們因此無需為世俗之禮所束縛。換句話說，在他們之間，不具有行世俗之禮的需要，因此無需順應世俗標準來行事（為世俗之禮，以觀眾人之耳目）。逍遙在此的意義，即展現於處於世俗而不為世俗所束縛的行事模式。方外，指跳脫世俗規範；方內，則指合乎世俗規範。遊方之外者能逍遙，是就其不受世俗之禮的束縛而言；這種不受束縛的可能性，除了與人本身的價值觀相關，亦與其所互動的對象相關。若互動對象並非「莫逆於心」者，遊方之外者想必不會臨屍而歌。¹⁵⁷

接下來，本文要探討與「世俗之用」對舉的逍遙。以下引用〈人間世〉櫟社樹的故事，櫟社樹除了彰顯無用之為大用的意義，更進一步闡釋了與世俗處之「寄」的意義：

¹⁵⁷ 緊接在這個遊於方內、方外者的故事之後，是孟孫才「以善處喪蓋魯國」的故事，〈大宗師〉一篇有這樣的編排也許並非偶然。此篇循「臨屍而歌」之否定世俗之禮，到「善處喪」之肯定世俗之禮，是出於鋪陳「體道者如何與世俗處」的考量：否定處喪，是為了突顯體道者對於死亡的體會。遊方之外者揭示了死亡的真實意義，世俗之禮因此只餘「觀眾人耳目」的表面意義；孟孫才的故事則例示了體道者在世俗中的處世之道：他體會死亡的真實意義，卻不表現出離經叛道之類臨屍而歌的行為，反而依循世俗之禮來處喪，這就是與世俗處的關鍵。



匠石歸，櫟社見夢曰：「女將惡乎比予哉？若將比予於文木邪？夫柎梨橘柚，果蓏之屬，實熟則剝，剝則辱；大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也，故不終其天年而中道夭，自培擊於世俗者也。物莫不若是。且予求無所可用久矣，幾死，乃今得之，為予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？…」匠石覺而診其夢。弟子曰：「趣取無用，則為社何邪？」曰：「密！若無言！彼亦直寄¹⁵⁸焉，以為不知己者詬厲也。不為社者，且幾有翦乎！且也彼其所保與眾異，而以義喻之，不亦遠乎！」

這個故事中並沒有出現逍遙二字，然而，櫟樹以己之無用於世俗為其大用（為予大用），其論述脈絡與前文之樗樹相通，因此本文引用它來進一步論述在世間逍遙的方法：寄。從「世俗之用」的標準來看，櫟樹是無用的，因此得以免於受到人們剝削。櫟樹長久以來力求「無所可用」，其無用於世俗，卻有大用於長養己身，此即無用之為大用。為了免於傷害，櫟樹力求無用於世俗；亦為了免於傷害，櫟樹順應世俗而寄託其生於為土地神（社）。匠石藉由櫟樹之寄託於為社之名，隱喻人順應物並寄託於物以與世俗處的重要性。¹⁵⁹最後，匠石申明櫟樹與眾人的價值觀不同（彼其所保與眾異）：櫟樹知無用之用，而眾人不知，一如〈人間世〉篇末結語所言：

山木自寇也，膏火自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知無用之用也。

¹⁵⁸ 直：特。直寄：特意寄托。詳見曹礎基，《莊子淺注》，頁 66。

¹⁵⁹ 世人以櫟樹為社，為社之名「其來不可圉，其去不可止」，此語見於〈繕性〉：「軒冕在身，非性命也，物之儻來，寄者也。寄之，其來不可圉，其去不可止。」



此處以物喻人，以「山木自寇、膏火自煎」比喻人之自以其能招來禍患；桂樹與漆樹之被伐、割，寓意人除了作為被戕害的對象，亦是戕害他人的行為者。無論自視或視人，人皆知有用之用，而不知無用之用。

第二節 積厚之工

不論是藉大瓠而浮乎江湖，或無為、寢臥於大樗之側，皆是莊子逍遙的具體意象。不積極實踐聖賢之道，而甘於無為之逍遙，這是莊子給世人的表面印象。然而，莊子逍遙並非懶散的表現，相反的，實踐逍遙需要持續努力不懈的修道工夫。一方面，莊子的修道工夫屬於一種減損之道；另一方面，這種減損之道講求長年累月的努力。若想要在世俗中而能不被世俗所束縛的持續逍遙，就必須要累積自身的遊世能力。我在這一節要透過以下引文所描述的水與風之「積厚」與其所負之舟與翼的關係，來闡明修道者之積厚工夫與逍遙的關係。¹⁶⁰以下引文出自〈逍遙遊〉：

且夫水之積也不厚，則其負大舟也無力。覆杯水於坳堂之上，則芥為之舟；置杯焉則膠，水淺而舟大也。風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里，則風斯在下矣，而後乃今培風；背負青天而莫之夭闕者，而後乃今將圖南。

¹⁶⁰ 莊子並未以積厚是一種修道工夫，積厚工夫之意是本文按前後文的脈絡推論而得。言積厚之前，〈逍遙遊〉以鯤鵬之化來喻意逍遙之有別於塵俗，言積厚之後，有蜩與學鳩取笑大鵬的故事，繼之以小知不及大知、小大之辨，按文章脈絡，可以發現莊子試圖說明一般人見識所限，有如小雀之眼界，而不能懂得大鵬為何要飛往南冥。然而，水可積厚以負大舟，風可厚積以負大翼，則人亦可積厚以逍遙。



水積不厚，則無力承載大舟；風積不厚，則無力承載大翼。缺乏積厚工夫而妄圖逍遙，是不可能的事，一如淺水不能容大舟，微風不能承大翼。以下「孰知正處、正味、正色」的討論，可以視為是莊子讓讀者從世俗價值的限制中脫身的策略：透過「沒有正道」的說法，讓人擺脫固有成見、轉而貼近逍遙：

民濕寢則腰疾偏死，鰵然乎哉？木處則惴慄恟懼，猿猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食薦，螂蛆甘帶，鴟鴞耆鼠，四者孰知正味？猿獼狙以為雌，麋與鹿交，鰵與魚游。毛嬙、麗姬，人之所美也；魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟。四者孰知天下之正色哉？自我觀之，仁義之端，是非之塗，樊然殽亂，吾惡能知其辯！（〈齊物論〉）

不同類的生物有不同的生存方式，比喻世間各類人亦各有不同的價值觀。也就是說，仁義、是非的價值判斷並非放諸四海皆準。莊子提供線索，讓人從世俗狹隘的標準中開脫出來，以開放的心與世俗處，如此才有可能在世間實現逍遙。然而，以開放的態度持續的與人互動，不就表示有可能會受到世俗的影響？修道者如何可能處於世俗中而又不受世俗約束？本文接下來要論述人能在世間持續逍遙的重點：自我承擔以不受物累。

自我承擔的責任感是相對於外界加諸己身的責任而言。循莊子對於仁義、是非所具有的絕對合理性所提出的挑戰，個人責任感可以朝兩個可能路徑發展。第一個可能路徑是置一切規則於度外，發展出無責任感的放任不羈。第二個可能路徑是立基於自覺自身作為人生的最終決策者，發展出自我承擔的責任感。第一個可能路徑曾發生在魏晉玄學時期，是為「越名教而任自然」者。¹⁶¹本文以第二個

¹⁶¹ 以阮籍為例，他「任性不羈，或閉戶讀書，累月不出；或登臨山水，經日忘歸。博覽群書，博好《老》、《莊》，嗜酒能嘯」，主張「必超世而絕群，遺俗而獨往」（《大人先生傳》）。當然



路徑為鯤鵬之化的積厚工夫的一面。

一如荀子所說，「人之生不能無群」¹⁶²，人群集聚共同生活則有各種規定的產生，莊子雖挑戰仁義是非的絕對性，但並無徹底否定世俗價值之意。莊書中有許多遵從世俗規則，同時保有自己的獨特價值觀的人物（例如支離疏）。在此有必要申明，遵循世俗規則並非等同接受世俗價值。反之，順應世俗規矩的行事模式，是養生的關鍵之一。¹⁶³在群體生活中，規則的設定有其方便性與實用性，是使眾人生活可以有秩序的工具。莊子質疑仁義是非作為具有絕對規範意義的「正道」，而非質疑使眾人生活有序的約定俗成的規定。莊子亦挑戰名利權位的價值意義，但這不表示莊子主張世俗生活不值一哂。在世俗中逍遙需要積厚之工，因為追求逍遙表示不與眾人同，即不隨眾追求世俗價值（包括華服美食），更不追求名位。¹⁶⁴不與眾人同流，是一件很難做到的事，需要虛靜、清明的心。理由在於，群眾的影響力是極大的，多數人所肯定的價值觀會成為評斷人才的普遍標準，

我們不應忘記阮籍身處亂世，他的懷才不遇而自我放任，與藉莊子逍遙之名以逃避人生責任者不可同日而語。有關阮籍生平與思想，參見周紹賢、劉貴傑，《魏晉哲學》（台北：五南，1996），頁 73-84。

¹⁶² 《荀子·富國》：人之生不能無群」群而無分則爭，爭則亂，亂則窮矣。故無分者，人之大害也；有分者，天下之本利也。」

¹⁶³ 所謂順應世俗規矩，指的是依循規矩以應對，並非盲從之意。如何在世俗規範中從容應對，才是莊子所要強調的。

¹⁶⁴ 〈逍遙遊〉有「堯讓天下於許由」的故事，許由回絕說：「鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。歸休乎君，予無所用天下為！庖人雖不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。」名位，尤以天子之位為甚，是「人情之所同欲」，《荀子·榮辱》曰：「夫貴為天子，富有天下，是人情之所同欲也，然則從人之欲，則孰不能容，物不能贍也。故先生案為之制禮義以分之，使有貴賤之等，長幼之差，知愚、能不能之分，皆使人載其事而各得其宜，然後使穀祿多少厚薄之稱，是夫群居和一之道也。」荀子以「制禮義以分之」為解決爭奪富有天下的天子之位的方法，而莊子則是提出更根本的解決之道：取消天子之位的價值，因此許由不為天子之位的權勢財富所動。除此之外，〈讓王〉更進一步的描述了天子之位的危險性：「越人三世弑其君，王子搜患之，逃乎丹穴。[...]王子搜非惡為君也，惡為君之患也。」



這種來自群體的壓力，並非一般人所能承受。人們為他人的讚譽而欣喜，亦因他人的貶毀而沮喪。因此，為了得到世俗的肯定，人會選擇認同世俗價值。此外，也有自以為懷才不遇而故作逍遙之態者，這些都不是不心繫名位財富者。〈秋水〉有一則「邯鄲學步」¹⁶⁵的故事，寓意逍遙之道並非人人可學，不明白此道者而勉強為之，將導致既學步不成、復失去原來慣常的步行能力的結果。

選擇莊子之道要背負的責任，在於處於世俗而不為物累，這麼說的意思有兩面：（一）作為自我承擔的決策者，修道者對於不以世俗價值為依歸所帶來的生活條件不怨天尤人，也就是知其不可奈何而安之若命的意思。（二）修道者終身不懈的積厚以遊世，即使面對巨大的群眾壓力亦能遊於其間。

物累，可以就「物質」之累與「人物」之累而言。所謂物質之累，主要指耽溺物質享受而言，此非莊書中的關注所在。至於人物之累，指的是人在與人互動之中所受到的牽制與吸引。對人的牽制與吸引，是物累之一體兩面。以下擬透過〈山木〉篇異鵲的故事來闡明物累的意涵：

莊周遊於雕陵之樊，睹一異鵲自南方來者，翼廣七尺，目大運寸，感周之穎而集於栗林。莊周曰：「此何鳥哉，翼殷不逝，目大不睹？」蹇裳躩步，執彈而留之。睹一蟬，方得美蔭而忘其身；螳螂執翳而搏之，見得而忘其形；異鵲從而利之，見利而忘其真。莊周怵然曰：「噫！物固相累，二類相召也！」捐彈而反走，虞人逐而誅之。莊周反入，三月不庭。蘭且從而問之：「夫子何為頃間甚不庭乎？」莊子曰：「吾守形而忘身，觀於濁水而迷於清淵。且吾聞諸夫子曰：『入其俗，從其令。』今吾遊於雕陵而忘吾身，異鵲感吾穎，遊於栗林而忘真，栗林虞人以吾為戮，吾所以不庭也。」

¹⁶⁵ 〈秋水〉：「且子獨不聞夫壽陵餘子之學行於邯鄲與？未得國能，又失其故行矣，直匍匐而歸耳。今子不去，將忘子之故，失子之業。」



異鵲「目大不睹，翼殷不逝」，因此飛不高而碰到莊周的額角，並且只看見螳螂而無視莊周（潛在的威脅）。透過「獵者看見獵物」的層層更迭——得美蔭而忘身之蟬、搏蟬而忘身之螳螂、捕螳螂而忘身之鵲、最後是守鵲形而忘己身的莊周——故事中的莊周恍然發現自己為眼前之事物所迷惑，而有可能陷入了被狩獵的對象之列。¹⁶⁶莊周明知道「入其俗，從其令」的道理，結果卻因為「守形」而被栗林的管理人誤以為是小偷而遭到驅逐。以下嘗試說明這個故事的三個重點：（一）入其俗，從其令的意義；（二）與物互動之「感」對人的影響（三）反觀自身之困難及其重要性。

關於第一點：入其俗，守其令，即遵守世俗的規則之意，這是在世俗中保全己身的基本。¹⁶⁷然而，在世俗中遵守規則，並不代表你要跟世俗中人有一樣的價值觀。為何莊周會「守形而忘身，觀於濁水而迷於清淵」？在於與異鵲接觸之「感」，這是第二點。此處透過異鵲之感其類來比喻人與外物互動的接觸，這種接觸可能會讓人忘記初衷而追逐眼前的世俗價值。世間人物都有相召、相累的趨向，必須及時反觀自身，這是這一節要提出的最後一點：反觀自身的重要性。至於反觀自身的困難，則在於世俗有如濁水讓人眼花撩亂，欲觀於濁水而不迷於清淵，是需要持續的修道以積厚的。換句話說，要能時時反觀自身以持續積厚，才能保持不受物累以逍遙。

¹⁶⁶ 林明照就此故事中的「被觀看性」而言，提出莊周既是觀看者，亦是繼蟬、螳螂、異鵲之後的被觀看者，揭示在世間生存者無時不在的被觀看著，「而這種被觀看性對於被觀看者而言，常是隱而未顯、易於忽略的」，詳見〈觀看、反思與專凝——《莊子》哲學中的觀視性〉，《漢學研究》第33卷第3期，頁10-11。

¹⁶⁷ 〈養生主〉有這一段可以與此處意旨相通的話：「為善無近名，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。」



第三節 遊魚之喻

這一節擬藉遊魚的比喻，來發掘逍遙所蘊涵的特殊意義。〈大宗師〉有以遊魚比喻體道者的篇章：

泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。與其譽堯而非桀也，不如兩忘而化其道¹⁶⁸。

莊子在此顯然是要提示是非判斷的不足，並提出以「相忘」來取代「相助」（相呴以濕，相濡以沫）。處於泉水已乾的陸地上的魚互相以口沫來讓對方保持濕潤，這是一種徒勞之舉；魚處於陸地，是一種困境，擺脫困境的方法是回到江湖；以口沫相濡，不僅徒勞，更顯示了對於身處困境的根本原因不了解。按照凡事非是即非的判斷標準來看堯、桀，我們會得出以堯為是、以桀為非的結論，因此我們譽堯而非桀。換句話說，根據我們固有的是非標準，我們會推崇符合「是」的言行而否定與「是」不符的言行。然而，莊子卻提出，在是非判斷之外，還有另一種選擇：忘。就魚來說，最自在（理想）的生存狀態是能遊於江湖，而不是在陸地上持續著徒勞的相呴相濡；就莊子來說，最自在（理想）的生存狀態是取消是非判斷標準的限制，而不是被是非標準所限制而不自知。魚必須在江湖才能遊，人必須「兩忘」才能「化其道」。「與其譽堯而非桀也，不如兩忘而化其道」一句，說的是人忘懷是與非、進而化解對於此是彼非之道的堅持。由兩忘而化其道，化是非之道則臻逍遙之遊，其意與下文「人相造乎道」相通：

¹⁶⁸ 「道」一字在不同的脈絡具有不同的意涵：「化其道」之「道」，指的是自我限制於是非價值之有偏之道，有別於後文所引「相造乎道者」之「道」。



魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養給；相造乎道者，無事而生定。故曰：魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。（《大宗師》）

魚在水中，能在池中穿梭且得到足夠的食物（穿池而養給）；人處道中，意指人處於化解是非之道的「大道」中，能免於好惡之情而引起的事端，且身心自處安定（無事而生定）。因此，最適合魚的環境是水中（魚相造乎水），魚無需處處顧慮對方；最適合人的環境是在是非兩忘之大道方法中（人相造乎道術），人無需根據世俗價值而行譽堯非桀之事。「相忘」，因此並非指忘記或不知覺對方的存在，而是化解對於是非的堅持而互相包容、即不去行譽或非之事（相忘）。忘，因此可以說是一種理解的包容或因尊重而不干涉他人的態度。

討論至此，我們看到莊子透過「魚相忘乎江湖」來比喻「兩忘而化其道」以及「人相忘乎道術」。一般而言，我們可以想魚在水中悠遊的模樣，以此來比喻人在道中，似乎就是指人忘了是非而在道中悠遊的模樣。¹⁶⁹這是立基於「以水喻道」的立場，所能夠提出有關體道者遊於道的訊息。這些訊息是模糊而有限的，根據這些訊息，我們只能推測是非之心與逍遙之間具有某種模糊的關係。以艾蘭（Sarah Allan）為例，他提出莊子以水為道之模型，詳見以下引文：

認識到「道」是以水為模型的概念，也成為理解《莊子》另一主要議題的關鍵：區分「是」之與「非」乃徒勞無益。如果「道」像水，無差別地流動，於是我們對之加以區分的企圖只是幻想。¹⁷⁰

¹⁶⁹ 「魚遊於水中就忘記了一切而悠悠哉哉，人遊於大道之中就忘記了一切而逍遙自適。」參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 209。

¹⁷⁰ 詳見艾蘭著，張海晏譯，《水之道與德之端——中國早期哲學思想的本喻》（北京：商務印書館，2010），頁 170。



根據艾蘭的詮釋，我們可以掌握的是「以水喻道」的內容，但這並不同於「以遊魚喻體道者」。也就是說，艾蘭的解釋不曾涉及魚與水的關係。遊魚之喻，必須要循魚與水的關係來看，才能具體的掌握到體道者與道的關係。

要掌握「以遊魚喻體道者」的具體內容，我們可以嘗試透過吉布森有關「人的生存環境」與「魚的生存環境」的比較來進行。根據吉布森，就人與其生存環境而言，人以地面為立足點，有以下特點：（一）人之立足地面需要費力以保持平衡；（二）人隨時會失足跌倒；（三）人不能長時間不接觸到地面。就魚與其生存環境的關係而言，有以下特點：（一）水承載魚的重量，使魚能在其中悠遊；（二）魚為水所環抱，沒有往下或往外墜落的危險；（三）魚不需要與水底（水土相連之地面）有任何接觸。¹⁷¹

唯有透過動物與環境之間的互動關係，才能彰顯人立足於成心的缺點以及投入道中的好處。按照吉布森的理論，我們可以循「人立足於陸地」來進一步探討「人立足於成心」的根本意義。¹⁷²人間之是非紛擾的根源是人有成心，人無成心而有是非是一件不可能的事，見以下引文：

未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。（〈齊物論〉）

成心與本文第一節討論無用之用所提及的「有蓬之心」具有相通的意義，皆指人之具有固定是非標準。惠子因有蓬之心而不能知大瓠無用之用，人因有成心而自是非彼。換句話說，成心是人得以進行是非判斷的根據。人的是非標準形塑了人的言行，就儒者而言，知禮是其人藉以立足於世的根據：

¹⁷¹ James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception* (Boston: Houghton Mifflin, 1979): 21.

¹⁷² 顧名思義，地面是陸棲動物的立足之地，地面（the ground）亦蘊涵作為陸棲動物感官知覺與行為的基礎之意。參見 James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception*: 16.



不知命，無以為君子也。不知禮，無以立也。不知言，無以知人也。（《論語·堯曰》）

儒者之立於禮，通常屬於莊子所批判的成心表現。¹⁷³人由於固守於自己的立足點，而使自己受限於自是非彼的爭端而不知覺，莊書中有一個以立足之地來比喻是非之心的故事，詳見以下引文：

惠子謂莊子曰：「子言無用。」莊子曰：「知無用而始可與言用矣。天地非不廣且大也，人之所用容足¹⁷⁴耳。然則廁足而墊之致黃泉¹⁷⁵，人尚有用乎？」惠子曰：「無用。」莊子曰：「然則無用之為用也亦明矣。」（《外物》）

引文中雖然並沒有直接提及是非或成心，然而我們可以循其中有用、無用之辯，發現這可以歸屬到有成見的是非之心的討論（惠子謂「子言無用」即出自於他的 是非之心）。人之「立」，既指實際上人雙足所站立之處，亦蘊涵人藉以建立自己價值觀的基礎。世人如惠子皆知有用之言，即使人能立足於世俗之言，而無知於莊子之言。然而，莊子指出，人所立足的方寸之地，其有用實有賴於廣大的天地。因為有天地作為根基，人才能有所立，人卻本末倒置，以一己有限之用，去否定

¹⁷³ 我們應如何掌握仁義與禮之間的連結？簡言之，仁義屬於內在的價值規範，禮屬於外顯的行為規範。「立於禮」在莊書多被視為「立於仁義」的具體表現，也就是成心的表現之一。在〈大宗師〉堯教意而子「必躬服仁義而明言是非」，此語意即教人以仁義、是非具體的形塑了自己的言與行，體道者許由即認為堯教人以仁義是義之舉有如黥劓之刑。

¹⁷⁴ 容足：容足之地。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 736。

¹⁷⁵ 廁音「則」，廁足指立足之旁；「墊」解作「塹」。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 736。本文試譯「廁足而墊之致黃泉」一句為：「把立足點旁邊的土都挖到黃泉那麼深。」



使一己立足點成為可能的廣大天地。一方面，這個故事揭示了，人對於立足地的有限之不自知，比喻人對於是非之心的有限性之不自知；另一方面，這個故事也彰顯了「立足點」對於人的意義：人人皆立於一己足下的方寸之地，比喻人人皆有成心。

總而言之，藉由前文所述兩種生存環境的差異，我們可以更清楚的了解體道者與有成心者的不同處境。陸棲動物如人類，必須費力以立足於地面，這種須有立足之地的生存方式，伴隨著隨時跌倒的危險，以及被限制的約束（不能長時間離開地面）；一如人立足於成心，受成心的遮蔽而無視他人立場，這種僵化的自我堅持伴隨著立場被推翻而崩潰的危險。立足點的取消，比喻成心的化解。投入道中的人，猶如水中之魚，不必受限於立足點。如此一來，體道者一方面免於彼此是非的爭辯所引發的爭端與危險，另一方面得以遊的方式與世俗處。

小結

本章始於無用之用的討論，展開莊子藉惠子「有用」的世俗觀點來批評成心的限制。人若去除成心，既能免於有用之害，亦能發現生命其他的可能性。這是莊子大而無用之言之大用。第二節討論積厚之工，旨在提出持續逍遙需要不間斷的積厚工夫。本文提出修道者以開放的態度與人互動即是在世間逍遙，世間充滿物累，修道者因此必須自我承擔、反觀自身以不受物累。最後一節循遊魚之喻來申明人的立足之地隱喻人的成心，有成心者立於成心是一件費力而危險的事，體道者則能如遊魚般投入道中而得以遊世。





第六章 逍遙與互動意義 (Affordance)

人如何在世間逍遙，是本文試圖透過莊子來探究的問題。換句話說，本文的重點在於探討處於世俗脈絡中的逍遙。在具體的生死變化過程中，人不能脫離身體而以純粹精神的模式生存，一如人不能脫離世俗脈絡而獨自生存。身心作為人的一體兩面，學者多就心靈或精神方面來討論莊子，而身體相對的受到忽略；世俗作為人的具體生存環境，也相應的受到忽略。本文嘗試從人作為關係性身體的面向，來探討人的活動所隱含與可能展現的意義。人的活動發生在「與物互動」中。人之與物互動即人與環境的互動關係，這個環境可以再分為自然環境與世俗環境來看。在第五章，本文藉動物與環境的關係來說明莊子所提出的遊魚般的逍遙。在這一章，本文擬循人與自然環境的關係這個脈絡，探究人與世俗環境的關係。

在人與自然環境的互動關係之中，自然環境給予人的各種生存條件是有賴於人透過感知去發現的；也就是說，人藉由感知環境而使生存得以存續。在人與世俗環境的互動關係中，世俗環境給予人的各種意義也有賴於人投入其中以發現它；也就是說，人藉由與他人（社會、制度的象徵）互動而得以實現自己的生命意義。關於人的生命意義的實現，研讀莊子一書所給我的啟發是：人透過親身體驗去發現屬於自己的意義，而這種意義是建立在人與世俗的互動關係之上。也就是說，人的生命意義是透過人與世俗互動而展開的。就親身發現自己的存在意義而言，莊子提供的是一種開創個人在環境中之意義的人生哲學，重點在於開拓屬於自己的嶄新的可能性。這種脫離成心束縛以發現自我生命之可能性的處世方式，即是在世間實踐逍遙。

在第一節，本文擬藉由心理學家吉布森 (James J. Gibson) 所提出的「互動意義」(affordance) 一辭，來說明人與環境的互動關係所具有的意義，並藉此闡



發逍遙的意義。在第二節，本文循人處於與環境互動的脈絡，來看莊書中有關技藝表現的篇章所隱含的身體意義：投入活動的開放性，亦是創新意義的開放性。最後一節則討論開放性的另一面：脆弱性，及其與逍遙的關係。

第一節 從互動意義論逍遙

吉布森提出“affordance”這個名辭，來指示人從環境中所感知（perceive）到的意義。他提出這個假設：人去知覺（to perceive）環境，意即人去知覺環境所提供（afford）的資源。這個假設具有以下重要意涵：（一）事物之「價值」（value）與「意義」（meaning）能被人直接感知；（二）就此意義而言，我們可以理解價值與意義是外在於感知者的（價值與意義並非出於人主觀的觀念）。¹⁷⁶

吉布森說明他從動詞“afford”造出“affordance”這個名詞的理由：

所謂環境的 affordance 指的是：環境提供給動物的一切，不論是好的或壞的。Afford 這個動詞可以在字典裡找得到，但字典裡並沒有 affordance 這個名詞。這是我造出來的字。這個字的指涉內容史無前例，我透過它來同時指涉環境與動物雙方。這個字蘊涵環境與動物之間的互補性（complementarity）。¹⁷⁷

¹⁷⁶ James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception* (Boston: Houghton Mifflin, 1979): 127.

¹⁷⁷ 引文出自本文翻譯，附錄原文以方便查照。James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception*: 127. 原文：“The affordances of the environment are what it offers the animal, what it provides or furnishes, either for good or ill. The verb to afford is found in the dictionary, but the noun affordance is not. I have made it up. I mean by it something that refers to both the environment and the animal in a way that no existing term does. It implies the complementarity of the animal and the environment.”



本文將“affordance”一字翻譯成「互動意義」。¹⁷⁸「互動意義」指的是：在「互動」中產生的「意義」，涉及了處於互動關係中的雙方，亦蘊涵字面所沒有觸及的互動對象之「提供」(afford)的一面：我以「互動」為一種涉及雙方互相「提供」資源以產生「意義」的活動。

吉布森從動物與環境的互動關係發現了一種新的意義，這種意義有別於人類從主體與客體關係來看事物的立場，它是一種將焦點放在互動中的雙方來探視其中產生的意義的立場。互動意義一方面突顯了事物之意義是來自於互動關係這一點，另一方面則避免了主觀立場對於獲得意義所造成的限制。就自然環境與動物的關係而言，自然環境提供動物賴以生存的各種資源，而這種種資源，是相應著不同物種的動物在其中的生活而得以彰顯其意義。也就是說，不同的互動關係產生不同的互動意義。

一物之互動意義，指此物與他者在互動中呈現或提供的意義。任何事物之互動意義，都是取決於一段關係中之雙方的互相作用。人本身是處於變化中的有機體，因此人所獲得的、有關事物的互動意義也一直在改變。以一張椅子為例，它給予學習爬行中的幼兒的互動意義是：可以攀扶並藉以站起來；隨著這個幼兒長大，椅子給他的互動意義也會跟著改變，它不再提供輔助站立的意義，而是提供坐下休息的意義。

循互動意義的脈絡來看逍遙的實踐，就是從人與世間的關係來看逍遙。探論逍遙的實踐意義，必須扣緊人是關係性之身、而終其一生以其身在世間活動的一面來探究。也就是說，若要在世間實踐逍遙，則要著眼於人與世間中人的互動關係。吉布森從動物與自然環境的關係，進一步論及人與他人的關係：

¹⁷⁸ 目前中文學界尚無一致的翻譯，已見翻譯包括：能供性、可供性、動允性、符擔性、操作可見性、預示性、環境賦使、支應性、供給性、支援性等。本文不延用上列翻譯的理由在於，這些不約而同以「特性」或「性質」來定義“affordance”的中文名詞，無法傳達“affordance”在價值與意義等意涵之外的重點：一種蘊涵「關係」的意義與價值。



他人所提供 (afford) 的一切，構成了人類整體的社會意義。

行為與行為之間，是互相提供 (afford) 可能性的關係。

在一個行為複雜性非常高的層面上，其他動物與其他人提供互相的、互利的互動意義 (affordances)。¹⁷⁹

人透過與他人的互動關係，而展開自己的生活，並賦予自己的存在以意義。人作為社會的構成成員，一方面提供他人以創造意義的可能性，一方面亦從他人身上獲取創造意義的資源。作為自然環境中的一類，人類與自然互動；作為社會的一員，人與他人互動。由於意義藉由互動關係而產生，因此，一旦互動中的任何一方被成心所限制，互動意義就會隨之受到限制。換句話說，互動意義的展開有一個前提：解消成心。成心除了自我限制，亦會限制互動對象，雙方的行為因循世俗規範而中於規矩，因此抹煞了互動意義的展開。〈齊物論〉有言，「未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也」；成心，是以此為是，以彼為非的根源。本文在第四章討論逍遙時提出，逍遙是出於個人的選擇，而能體莊子之道而逍遙者，以王駘、哀駘它為例，他們並無自是而非彼的態度，而是以一種順應的方式在世俗中與眾人處。與體道者相比，下文的「漢陰丈人」是一個反例：¹⁸⁰

¹⁷⁹ James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception*: 128, 135, 137. 原文：“What other persons afford, comprises the whole realm of social significance for human beings.”

“Behavior affords behavior.” “The other animal and the other person provide mutual and reciprocal affordances at extremely high levels of behavioral complexity.”

¹⁸⁰ 有學者以肯定漢陰丈人的方式來看這則故事，以曹礎基為例，曹氏主張此章之旨為「通過寫儒家聖人孔丘及其弟子對漢陰丈人甘拜下風，以否定人們對功利機巧的追求，並反襯出道家之術的高明」，參見曹礎基，《莊子淺注》（北京：中華書局，1982），頁 178。也有學者採取否定漢陰丈人的立場，以陳鼓應為例，陳氏認為莊子批評漢陰丈人「識其一，不知其二；治其內，不治其外」，也就是莊子在〈達生〉藉單豹的故事所批評的「不鞭其後者」。參見陳鼓



子貢南遊於楚，反於晉，過漢陰，見一丈人方將為圃畦，鑿隧而入井，抱甕而出灌，搨搨然用力甚多而見功寡。子貢曰：「有械於此，一日浸百畦，用力甚寡而見功多，夫子不欲乎？」為圃者叩而視之曰：「奈何？」曰：「鑿木為機，後重前輕，挈水若抽，數如沃湯，其名為槩。」為圃者忿然作色而笑曰：「吾聞之吾師，有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定者，道之所不載也。吾非不知，羞而不為也。」子貢瞞然慚，俯而不對。有閒，為圃者曰：「子奚為者邪？」曰：「孔丘之徒也。」為圃者曰：「子非夫博學以擬聖，於于以蓋眾，獨弦哀歌以賣名聲於天下者乎？汝方將忘汝神氣，墮汝形骸，而庶幾乎！而身之不能治，而何暇治天下乎？子往矣，無乏吾事！」（〈天地〉）

比起子貢，漢陰丈人更像自己口中所批評的「擬聖、蓋眾」者。對於子貢以「槩」取水的建議，丈人表現出堅決反對的態度。丈人好惡分明的態度，正是莊子認為會「內傷其身」之情。丈人堅持自己灌溉的方式，可以說是成心的一種展現。丈人不知變通，這是不諳莊子逍遙之義的象徵。¹⁸¹在進入孔子對丈人的評價之前，以下先行比較漢陰丈人與「朝三暮四」故事中的狙公的處世方式：

勞神明為一而不知其同也，謂之朝三。何謂朝三？狙公賦芋，曰：「朝三而暮四。」眾狙皆怒。曰：「然則朝四而暮三。」眾狙皆悅。名實未虧而喜怒為用，亦因是也。是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。（〈齊物論〉）

應，《老莊新論》（台北：五南圖書，2005），頁 206。本文同意陳氏的立場，即以漢陰丈人是後文「識其一，不知其二」所批評的對象。

¹⁸¹ 〈齊物論〉狙公朝三暮四的故事前有論述「唯達者知通為一」的篇章。知通為一而能處事以兩行之道，是莊子遊世哲學的重要概念。



這個故事以朝三暮四、朝四暮三來比喻是與非。狙公賦茅予眾狙，朝三暮四與朝四暮三是有分別的（就茅在朝與暮所對應的數目而言）；然而，朝三暮四與朝四暮三，其一日之總數同為七。也就是說，朝三暮四與朝四暮三在根本上是一樣的，比喻是非在根本上也是一樣的（是非皆繫於個人的成心）。狙公「因是」之表現為不堅持己見，以順應眾狙的要求並使對方轉怒為喜。這是一種聖人的表現：聖人休乎天鈞（是非的中心），即處於「道樞」¹⁸²以面對是非，並因此能「兩行」。兩行，是「因是」的另一種說法，即不落入固定的立場而可是、亦可非的立場。¹⁸³兩行、因是，是聖人遊世的前提。

狙公順應眾狙而使之轉怒為喜，而丈人一席話卻使子貢受到驚嚇與衝擊。¹⁸⁴關於丈人，孔子是這麼說的：

孔子曰：「彼假脩渾沌氏之術者也」¹⁸⁵，識其一，不知其二；治其內，而不治

¹⁸² 「道樞」見於〈齊物論〉：「是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。」

¹⁸³ 關於是非與兩行，方東美說：「莊子深知一切運用文字去陳述對真理的了解，都是構成相對的系統。何謂相對系統？指這個叫做「是」，指那個叫做「非」，「是」這一個，「非」那一個，然後「是」、「非」對照，便產生彼此相待 [...] 每一個人的觀點都是彼此有限制，各自都有論點，因此彼此都應當互相容忍，這就是莊子所謂「兩行」之說。「兩行」就是把一切對於真理的陳述，落到無窮的相對系統裡面去。然後，在這個無窮的相對系統裡，每一個理論都有他獨特的觀點，每一個理論都有他成立的理由。」參見方東美，《原始儒家道家哲學》（台北，黎明文化，1985），頁 275-276。

¹⁸⁴ 子貢遇丈人之後，「子貢卑陋失色，頊頊然不自得，行三十里而後愈。」

¹⁸⁵ 假，有兩種解釋，其一為真假之假，其一為假借之假。郭象注：「以其背今向古，差為世事，故知其非真渾沌也。」李勉則說：「『假』，借。言彼借渾沌氏之術以修身者。『渾沌氏之術』即上文忘神氣，墮形骸，不用機心者。此原借孔子子貢之言以讚揚丈人，而譏子貢與孔子。郭象之注誤『假』為真假之假，遂以為孔子嗤丈人之詞。」兩種見解分別見於郭慶藩，《莊子集釋》（北京：中華書局，2004），頁 438；陳鼓應，《莊子今註今釋》（台北：台灣商務，



其外。夫明白入素，無為復朴，體性抱神，以遊世俗之間者，汝將固驚邪？

且渾沌氏之術，予與汝何足以識之哉！」(《天地》)

孔子說，丈人是以渾沌氏之術為修煉的憑藉，但他只識其一，即修心的一面，而不知其二，即與世俗處的一面。丈人只知治內以求純白之心，而不治其外以致無法與世俗處。孔子的意思是，真正在修渾沌氏之術者，不會像丈人般的說出讓人震驚之語。¹⁸⁶如同朝三暮四裡的狙公，修渾沌氏之術者會「和之以是非」，而不會像丈人般堅持自己的立場，並嚴格批評別人所是。丈人的成心，限制了他與子貢之間的互動關係。也就是說，丈人與子貢之間的互動意義被限制了。真正修渾沌氏之術者，會以類似狙公順應眾狙的方式來與物互動，這種互動方式，一方面使物自喜，一方面使其自身能遊。¹⁸⁷

總結這一節，人與世俗的關係由於人的去除成心而充滿可能性，也就是說，人可能發現各種不同的遊世之道。當人去除成心，即能開發與世俗中人的互動意義而遊於世間，這即是本文所擬闡明的在世間逍遙的意義。從人與椅子的關係，

1999)，頁 336。

¹⁸⁶ 〈達生〉有一則「以己養養鳥」的故事，比喻至人之德的言說，可能導致聽者「驚而遂至於惑」。文中扁子曰：「昔者有鳥止於魯郊，魯君說之，為具太牢以飡之，奏九韶以樂之。鳥乃始憂悲眩視，不敢飲食，此之謂以己養養鳥也。若夫以鳥養養鳥者，宜棲之深林，浮之江湖，食之以委蛇，則安平陸而已矣。今休，款啟寡聞之民也，吾告以至人之德，譬之若載饘以車馬，樂鵠以鐘鼓也，彼又惡能無驚乎哉！」

¹⁸⁷ 人之遊世，可透過〈外物〉篇中有「心有天遊」一章來體會，該章以「室無空虛，則婦姑勃谿」來比喻「心無天遊，則六鑿相攘」：成心讓人的內心充滿了固定的是非之見，而容不下其他可能性，因此行為也陷入僵固的模式，形諸於外的成心使得其人所在之處「室無空虛」，因此容易發生爭執；反之，若心有天遊，與人處將留有餘地，則能遊世。詳見〈外物〉：「目徹為明，耳徹為聰，鼻徹為顫，口徹為甘，心徹為知，知徹為德。凡道不欲壅，壅則哽，哽而不止則跖，跖則眾害生。物之有知者恃息，其不殷，非天之罪。天之穿之，日夜無降，人則顧塞其竇。胞有重閤，心有天遊。室無空虛，則婦姑勃谿；心無天遊，則六鑿相攘。」



到人與人的關係，我們可以發現，互動意義的內涵因處於互動關係中而充滿變化。我們必須親身投入到與其他人、物的互動中，才能發現其中的互動意義。當我們全心投入，就會彰顯身體的意義，而身體具有人的心知所不知亦不能加以控制的本能。能發揮這種本能的人，其與世俗的互動意義才能得到擴展。

第二節 從技藝故事論身體意義

莊書中有不少有關技藝的故事，這些故事中的人物表現出靈巧身手與鬼斧神工。這些故事看起來各不相同，但其中隱涵相通的主題：（一）個人之化解二分的成心，也就是化解主客對立的僵固性，是個人全神投入具體活動中的前提；（二）投入活動之專注忘我，是使人與環境的互動意義得以展開的關鍵。把技藝故事放在互動意義的脈絡中來進行比較與探究，一方面可彰顯本文所提出的人與環境的互動意義，另一方面則可以深入技藝故事的內涵，而避免只是把焦點放在人與物的關係這一個面向。從展開互動意義的脈絡來看，技藝故事中「人與山林」（人與環境）的互動關係，可以引伸而論及人與世間的互動關係。

技藝故事中的身體意義，要在解消成心後所發揮的創造性。人透過發揮身體創造意義的能力，可以在與物互動中達致最理想的結果。以下先就〈達生〉「梓慶削木為鐻」¹⁸⁸的故事來進行討論：

梓慶削木為鐻，鐻成，見者驚猶鬼神。魯侯見而問焉，曰：「子何術以為焉？」對曰：「臣工人，何術之有！雖然，有一焉。臣將為鐻，未嘗敢以耗氣也，必齊以靜心。齊三日，而不敢懷慶賞爵祿；齊五日，不敢懷非譽巧拙；

¹⁸⁸ 梓慶：「梓」，木工。「慶」：人名。鐻：樂器。詳見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 508。



齊七日，輒然忘吾有四枝形體也。當是時也，無公朝¹⁸⁹，其巧專而外骨消¹⁹⁰；然後入山林，觀天性；形軀至矣，然後成見鑿，然後加手焉；不然則已。則以天合天¹⁹¹，器之所以疑神者，其是與！」（〈達生〉）

梓慶提出，要做出鬼斧神工之「鑿」有一個關鍵：「未嘗敢以耗氣，必齊以靜心」¹⁹²。梓慶是透過靜心的齋戒工夫來避免自己耗氣，此一齋戒工夫分為三個階段：（一）齋戒期滿三日，不懷慶賞爵祿；（二）齋戒期滿五日，不懷非譽巧拙（三）最後，齋戒期滿七日，則渾然忘其有四肢形體。梓慶描述了一個由心忘而臻至身忘的體道過程：先是心上不以功名利祿為懷，繼之以心上之不懸念是非之說，最後達至身之不受世俗之累（擺脫其言行舉止經年所累積之習氣）；此時梓慶心無懸念，其身心處於一種專注的狀態（其巧專而外骨消）。梓慶之靜心保氣的齋戒工夫，是使其身發揮創造性的前提（形軀至）：發現適合做鑿之木，繼之以加手。¹⁹³所成之器渾然天成（器之所以疑神），是出於人與山林密切互動的合作成果：人去除了成心才能得見山林本身的樣貌，並進而在眾樹中得見適合的木材來加以巧琢成器（以天合天）。

循人與環境的互動意義來看，梓慶與山林的互動意義展現在：梓慶去除成心，而得見山林之材，並進而加手成器。能成「以天合天」之鑿，重點在於循序漸進的靜心齋戒的工夫，這種靜心工夫能讓梓慶保住自己的氣，並因此發揮身體的創造性。梓慶齋戒的最後階段，是「忘吾有四枝形體」，這是梓慶化解一己功名利

¹⁸⁹ 郭象注：視公朝若無，則歧慕之心絕矣。詳見郭慶藩，《莊子集釋》，頁 659。

¹⁹⁰ 滑：亂。參見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 509。

¹⁹¹ 以天合天：用〔我的〕自然來合〔樹木〕的自然。參見陳鼓應，《莊子今註今釋》，頁 509。

¹⁹² 「齊」即「齋」。參見《莊子今註今釋》，頁 509。

¹⁹³ 梓慶在山林中不太可能逐一檢視林中之木，而更可能是有如庖丁解牛之「以神遇」，一種有別於主客對立下、能力有限的「目視」。



祿、是非巧拙的成心，所達至的不受名利、是非限制的身心狀態：四肢形體皆隨順自然而動，不受世俗之禮所限制，因此言忘。

梓慶循解除成心而「忘吾有四肢形體」的身心狀態，可能是透過某種止靜的身體工夫，使其心專注，並提昇自身的活動與應變能力。以下「痾僂者承蜩」¹⁹⁴的故事是一個適當的例子：

仲尼適楚，出於林中，見痾僂者承蜩，猶掇之也。仲尼曰：「子巧乎！有道邪？」曰：「我有道也。五六月累丸二而不墜，則失者錙銖；累三而不墜，則失者十一；累五而不墜，猶掇之也。吾處身也，若厥株拘¹⁹⁵；吾執臂也，若槁木之枝；雖天地之大，萬物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得！」孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神，其痾僂丈人之謂乎！」（《達生》）

痾僂者在林中以竿黏蟬，像是撿東西一樣的手到拿來。痾僂者自謂這是有方法的（有道）：要經過至少半年以上的「累丸」訓練，就是以竿承載丸子來訓練身手。練到竿上能堆疊五個丸子而不掉下來的話，黏蟬就能像撿東西一樣的輕鬆自然。痾僂者累丸的訓練是以處身、執臂若樹木之「靜」與「定」為目標：其處身若木椿，執臂若槁木之枝，蟬因此不覺或不為其竿之靠近而驚動。除了肢體之靜、定，痾僂者的心神只專注在「蜩翼」身上，不因其他事物而分心。這種身心狀態亦可合理的以靜、定稱之，孔子評論痾僂者為「用志不分，乃凝於神」。

痾僂者以身體的靜定工夫為承蜩之道，此一身體工夫助成其心知的專注。梓慶以靜心的齋戒工夫為製鑿之要，此一心的齋戒工夫成就其身之以天合天之技。

¹⁹⁴ 痾僂：即曲背；承蜩：以竿黏蟬曰「承」。參見《莊子今註今釋》，頁 491。

¹⁹⁵ 厥株拘：亦作槪株拘，指木椿。詳見《莊子今註今釋》，頁 491-492。



就用心而言，這兩則故事表面上看來主旨不同，梓慶的故事以靜心為旨，痾僂者的故事以專一心志（唯蝸翼之知）為旨。然而，梓慶之靜心忘身與痾僂者之處身執臂如樹木，究其實是坐忘工夫之一體兩面：梓慶齋戒靜心以至於忘身，痾僂者使身體靜定若槁木的累丸訓練，也是一種忘身的訓練。孔子用來形容痾僂者的「用志不分，乃凝於神」也適合用來描述梓慶。梓慶與痾僂者皆因專注於一事而展現出超乎常人的肢體表現。這種專注，即「用志不分」，是本文所要論述的解除成心的理想狀態：由於解消成心，人因此能發現環境所提供的資源並藉此創造超凡的成果。因此，梓慶能製成渾然天成之鑿，痾僂者能承蝸如掇之。這種專注而不二分之知，也是心的一種作用；有別於成心，這種專注忘身的心之用，是使人與環境的互動意義得以展開的關鍵。因為解除了身心所受到的規範的限制，人才能以天合天，才能投入環境中、並創造出理想的成果。

梓慶得以在山林中得見鑿並製成器、痾僂者得以在林中承蝸如掇之，是人與環境理想的互動成果：梓慶去除成心而忘身，痾僂者處身若木樁亦是一種忘身，兩者皆展現了某種特殊的技藝。這兩則故事所彰顯的技藝之身的意義，是否僅止於技藝層面？就技藝層面的身體意義而言，梓慶與痾僂者傳達了這樣的道理：要表現出超凡的技藝，就必須要去除雜念，也就是專心在所欲達成的任務上。除了技藝層面的身體意義，我們也可以從文本中的角色安排，推論技藝故事隱涵了關係層面的身體意義（即處於關係中的身體）。首先看梓慶的故事，莊子安排了魯侯來與梓慶對話，梓慶作出「疑神」之鑿的前提之一竟是「無公朝」，這一點有可能是莊子刻意安排的，讓梓慶基於製鑿者的立場，在人君面前披露世俗價值對人的限制。也就是說，技藝故事實際上不只是在說技藝如何達成，而有所引申：遊世如何可能。接下來，在痾僂者承蝸的故事，孔子回頭對弟子說出「用志不分，乃凝於神，其痾僂丈人之謂乎」，此處足以證明痾僂者的故事並非只具有技藝的身體意義：孔子門下弟子並非工匠，他們不需要學習承蝸之類的身體技藝；孔子



說這句話給弟子聽，用意在於要弟子學習，意即痾僂者承蜩的「用志不分，乃凝於神」是儒門弟子可以加以應用之道，而應用的脈絡很可能是眾人所處的世間，因為孔子與弟子皆非拱默山林之士。¹⁹⁶

按照前文推論，技藝故事所展示的人與環境的互動關係，可以進一步引申出人與世間的互動關係的隱喻意義。¹⁹⁷人去除成心，一方面內心不受到名利的誘惑，另一方面身體亦從禮教規範的束縛中解脫，因此可以展現超乎常人的技巧，並達成理想的成果。人可以在山林中達成製鑄、承蜩的目的，人亦可以在世俗中達成逍遙的目的。唯有去除成心，人才能投入世間並實踐逍遙，也就是展開自身在世間的遊世之道。

莊書中有關技藝的故事所彰顯的身體意義，是人去除成心，身心全然的投入到具體活動之中，因此能創造超凡的結果。¹⁹⁸這種全心投入的身心狀態，可以在得全於酒的醉者身上看到，亦是得全於天的聖人的體現。這並非一種憑心之知巧

¹⁹⁶ 技藝故事所彰顯的身體意義，隱涵了技藝身體以外的處世意涵，輪扁斲輪有直接的文本證據來支持這個主張：輪扁並非為了說明技藝本身而論其斲輪之數，斲輪之論是為了提示桓公讀書之不足。

¹⁹⁷ 伊諾（Robert Eno）則主張，綜合內外雜篇而言，莊子的技藝篇章的實現脈絡是非社會的，是屬於個人的修行活動，與群體生活無關。因此，伊諾指出，個人只要長期努力、專注投入某種技能的訓練，就可預期達成一己之道，即使是武士殺人之術，亦可合理的視為莊子之道的實現。詳見 Robert Eno, "Cook Ding's Dao and the Limits of Philosophy," Paul Kjellberg and Philip J. Ivanhoe ed., *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi*. 我的看法是，若把技藝篇章放在莊子逍遙遊的脈絡上來看，我們會發現只從技藝的層面來看莊書中有關技藝的篇章，技藝與逍遙之間很難連上關係；再者，故事中的人物安排也可以作為文本證據，證明技藝故事隱含如何遊世的意涵。

¹⁹⁸ 〈田子方〉有一則有關「解衣般礴贏」之畫者的故事，描述一個專注投入於畫的畫者，完全不受到君臣關係的禮儀所約束，跟其他或受揖而立、或舐筆和墨的畫師截然不同：「宋元君將畫圖，眾史皆至，受揖而立；舐筆和墨，在外者半。有一史後至者，儻儻然不趨，受揖不立，因之舍。公使人視之，則解衣般礴贏。君曰：『可矣，是真畫者也。』」



果敢所能達成的狀態¹⁹⁹，〈天地〉篇的「象罔」可說是這種體現的象徵：

黃帝遊乎赤水之北，登乎崑崙之丘而南望，還歸，遺其玄珠。使知索之而不得，使離朱索之而不得，使喫詬索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。黃帝曰：「異哉！象罔乃可以得之乎？」

在這段引文中，玄珠，是莊子之道的象徵，也可引申為逍遙的象徵。²⁰⁰能得玄珠者，是出乎一般人意料的「象罔」。知、離朱、喫詬，是有成心者的象徵，有成心故能用「知」、故能明辨事物（離朱代表目明）、故善於爭辯（喫詬代表善辯）；與之相對的是渾沌而無象的「象罔」。象罔得玄珠，喻意逍遙之道並非僅憑知、目明、善辨即能遊之道，唯有去除成心者如象罔才能逍遙。

去除成心者才能專注，即如痾僂者之用志不二，這種專注是展開互動意義的關鍵：

我們聚精會神於視與聽的訊息，這些訊息告訴我們：他人是什麼樣的人、他人的好意、他人的惡意，以及他人的行動。²⁰¹

個人透過與人互動而實踐逍遙，我們專注而具體的投入活動，不僅可以與善意互動並創造意義，亦可以化解或迴避惡意以避免受傷。

¹⁹⁹ 相對人心之知巧果敢，人尚能體現「純氣之守」、「其天守全」、「其神無卻」，這是得全於酒的醉者、得全於天的聖人所體現的。

²⁰⁰ 玄珠：喻道。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 318。

²⁰¹ James J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception*: 128. 原文：“We pay closest attention to the optical and acoustic information that specifies what the other person is, invites, threatens, and does.”



人去除成心，表示人在與人互動之際展現開放性。成心，是二分的根據，人根據一己之成心二分是、非，二分主、客，二分上、下，人與人的互動關係因成心而受限於既定的框架內。去除成心，即摒棄既定的框架，因此能開拓、創新人與他人、他物的互動意義。對意義的展開採取開放的態度，這種開放性可以使人獲得實踐逍遙的可能性，這種開放性亦可以讓人避免危機而免於受傷。投入與人互動等同向他人敞開自身，這種敞開表面上看來是將自身曝露在世界當中，讓人聯想到失去盔甲的戰士，以脆弱的肉身迎接世界的衝撞。

實際上，人的脆弱性並非人受到傷害的根源，反而是人藉此獲得同伴、強化自身存在的聯繫：脆弱性是人與他人／世界產生連結的窗口，透過這個窗口，人獲得各種訊息以助益自己的生命，例如揣摩各種互動關係中的合宜進退，而避免以衝撞的方式使自己身陷危險。透過前文的討論，我們已經掌握人的開放性與實踐逍遙的關係，接下來，本文要從人的脆弱性論逍遙：脆弱性如何可能有助於實踐逍遙？

第三節 脆弱性（Vulnerability）與逍遙

人與生俱來就是脆弱的。人在生物性的身體層面是脆弱的（包括外在形軀與內在臟器都有可能受傷），人亦在關係性的身體層面是脆弱的（包括與人互動的自身與內心自我都有可能受傷）。就此而言，脆弱似乎是一個威脅人的生存的弱點。然而，按本文論世間逍遙的脈絡，脆弱的事實可以被轉變為一種能力，本文稱之為脆弱性。「人具有脆弱性」不等同「人是脆弱的」。前者是就能力而言「脆弱性」，後者則僅就事實而言脆弱。脆弱性是一種坦然承擔受傷的風險的態度而



開顯出的遊世能力，它是人在世間逍遙的憑藉。²⁰²

就事實而言，人人皆是脆弱的，但並非人人皆具備能實踐逍遙的脆弱性。關鍵在於，「我是脆弱的」這一事實是否為人所正視與接納。脆弱性與開放性之一體兩面是就成心之化解而言。體道者體現脆弱性：脆弱性是人對他人感同身受的能力，這種感受能力讓人與他人之間獲得連繫，並讓人得以得悉他人的好意或惡意。也就是說，我們透過自身的脆弱性來獲得同伴、建立強化自身存在的社會連結，我們也透過自身的脆弱性來化解危機、以保全自己。就此意義而言，脆弱性有助於實踐逍遙。脆弱性有如指南針，為我們指引逍遙之道。相較於體道者，有成心者心存成見，無法如實接納脆弱的事實而體現脆弱性。有成心者為了保護自己，因此拒絕承認並接納己身是脆弱的事實，而選擇穿上盔甲武裝自己。於是，成心限制人與他人之間的互動，成心的封閉性使人以衝撞的方式迎向世界。成心所帶來的封閉性，使人與他人的互動陷入一種僵固的模式。固步自封的人們，不僅沒有如自己所預期般的免於受傷，反而可能因為陷入僵固的模式而增加與他人產生衝突的危機，也可能因為礙於成見而對於偽裝成善意的威脅視而不見。有成心者無法像體道者般，體現脆弱性之向世界敞開而得以逍遙的一面。脆弱性在成心的遮蔽下與世界失去連結，人自我封閉的結果是無法開顯出開放性。

論脆弱與逍遙，讓人聯想到莊書中渾沌的故事。按照傳統以「渾沌」為真樸美好象徵的主張，²⁰³〈應帝王〉最後一篇故事中的中央之帝「渾沌」理應解釋成一個無成心者的象徵，而渾沌的友善待客似乎也展現出一種開放性。若我們採用

²⁰² 「坦然承擔受傷風險」並非意味「讓自己受傷」，而是正面去承擔受傷的可能性，藉此使生命朝的好方向發展的方法。

²⁰³ 按陳鼓應，渾沌至少有三種意涵：其一喻純樸自然為美；其二喻各適其性；其三喻陰陽之合。詳見《莊子今註今譯》，頁 239。按李日章，「『渾沌』，象徵與宇宙等同的本真自我，亦即與萬物渾然一體的我。『七竅五官』，代表認知能力。七竅開而渾沌死，表示：人有了認知能力之後，與宇宙等同的那個本真的自我，就對他隱沒了！」，詳見李日章，《莊子逍遙境的裡與外》，頁 54。



這個解釋，則我們會期待渾沌得以養生、終其天年。²⁰⁴然而，渾沌的故事卻例示了相反的結果：

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。（〈應帝王〉）

這是一個強烈批判成心的寓言故事。儵與忽，顯然是有成心者的象徵，他們強加一己成見（認為「人皆有七竅以視聽食息」）於渾沌身上：以「鑿」的方式來給予渾沌「幫助」，歷時七天「日鑿一竅」而不知反省。儵與忽，例示了有成心者對他人造成的致命性傷害。按傳統解釋，渾沌是無成心者、或體道者的象徵，渾沌之死能給我們什麼啟發？這裡似乎會有一個荒謬的答案：若渾沌是無成心者，它的死隱涵無成心不能為人帶來好結果之意。²⁰⁵我們沒有理由接受這個荒謬的答案，因此我們檢查「渾沌象徵無成心者」的這一個預設。這個預設並沒有強而有力的文本證據。²⁰⁶因此，本文循文本證據提出另一個預設：「渾沌象徵有成心者」。²⁰⁷渾沌作為中央之帝，以友善的方式接待來自南海與北海的客人儵與忽；然而，

²⁰⁴ 開放性是展開互動意義的關鍵，互動意義的展開始於成心的去除，去除成心者才有可能學習養生之道，以終其天年。循此脈絡，我們會同意無成心者得以養生、終其天年。

²⁰⁵ 按本文討論脈絡，無成心者應具備彈性應對的能力，一如狙公面對眾狙時的因是、兩行之道，藉此改善自己的處境以保存自身。

²⁰⁶ 文本本身可以支持「中央之帝渾沌是無成心者」的線索有二：（一）「渾沌」之名；（二）此人無七竅。線索（一）並非一個有力的支持，因為有其名未必有其實；至於線索（二），以七竅為有所區別之心知的象徵，因此推論無七竅的中央之帝是無成心者，這是一個難以反駁的理由。然而，就「中央之帝無七竅」是出自有成心的儵與忽的觀察或推論，因此，我們有合理的理由懷疑這個主張的可信度。

²⁰⁷ 「渾沌為象徵成心者」的主張，除了就渾沌故事本身的脈絡可以得到支持（以主人自居，待客甚善），我們亦可以循渾沌故事的前一章來看出端倪。前章曰：「無為名尸，無為謀府；無



他卻遭受客人的傷害，歷時七日而死。循渾沌與儻、忽一般，都是有成心者的脈絡來看，渾沌之死因此隱涵成心對人身形成的束縛：渾沌以僵化的方式依循世俗的待客之道。為成心所限制的渾沌，竟至身受「日鑿一竅」之折磨而不知變通。比起儻、忽之強加己見於他人的橫蠻，渾沌罔顧己身所遭受的傷害而持續接待儻、忽之舉更是令人費解。這個故事揭示一個驚人的事實，成心遮蔽人的各種能力、影響人的言行，到達一個令人匪夷所思的地步。

透過渾沌之死的故事，本文再次申明了「事實上是脆弱的」不等同「具有脆弱性」(之能力)：中央之帝渾沌是脆弱的，但他不具有可以實踐逍遙的脆弱性。也就是說，渾沌並非本文在這一節要談的脆弱性象徵。脆弱性的象徵，是下文「無石師而能言」的嬰兒：

宋元君夜半而夢人被髮闖阿門²⁰⁸，曰：「予自宰路之淵，予為清江使河伯之所，漁者余且得予。」元君覺，使人占之，曰：「此神龜也。」君曰：「漁者有余且乎？」左右曰：「有。」君曰：「令余且會朝。」明日，余且朝。君曰：「漁何得？」對曰：「且之網得白龜焉，其圓五尺。」君曰：「獻若之龜。」龜至，君再欲殺之，再欲活之，心疑，卜之，曰：「殺龜以卜吉。」乃剖龜，七十二鑽而無遺筭²⁰⁹。仲尼曰：「神龜能見夢於元君，而不能避余且之網；知能七十二鑽而無遺筭，不能避剖腸之患。如是，則知有所困，神有所不

為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕；盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」渾沌顯然恰恰是這段引文所言之理想人格的相反，他因此未能「勝物而不傷」。

²⁰⁸ 阿門：旁門，側門。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 734。

²⁰⁹ 無遺筭：計算吉凶，毫無遺失。「筭」是古時卜筮用的蓍。蓍草高長，古人取它的莖用來卜筮。此處「筭」，通「策」字。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 734。



及也。雖有至知，萬人謀之。魚不畏網而畏鵜鶘²¹⁰。去小知而大知明，去善而自善矣。嬰兒生無石師²¹¹而能言，與能言者處也。」(《外物》)

神龜之知能「七十二鑽而無遺策」，卻不能「避剝腸之患」，這是所謂「知有所困」；神龜神通廣大以至能見夢於宋元君，但卻無法避免落入余且的漁網，這是所謂「神有所不及」。神龜見夢於宋元君，可能抱持這樣的想法：宋元君會將它從余且手中救出來，理由在於神龜自詡為河神的使者，其地位不同於一般的龜，值得國君出手相救。這是神龜有成心的表現。神龜有如「不畏網而畏鵜鶘」之魚：魚懂得害怕被鵜鶘吃掉，而不懂得害怕為漁網所捕而曝屍魚市；神龜知道落入余且手中不是一件好事，但神龜不知道落入宋元君手中會是一件更危險的事。這個故事給人的啟示是：棄用小知才能發揮大知（去小知而大知明），不以善為目的才能達成善（去善而自善）。²¹²循本文的討論脈絡，神龜與渾沌的故事有一個共通點：兩者皆是有成心者。去除成心（去小知）才能讓人的脆弱性／開放性引導人趨向逍遙之道，一如成心未具之嬰兒。嬰兒的脆弱性／開放性讓他們能自然而然的透過與人相處而學會說話。換句話說，嬰兒對於身為嬰兒此一事實上的脆弱不具成見，嬰兒渾然天成的脆弱性讓他們與他人互動無礙。

²¹⁰ 鵜鶘：一種喜歡吃魚的小鳥。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 734。

²¹¹ 石師：又作碩師，意即大師。「石」與「碩」古字通用。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》，頁 734。莊書中有兩處批評以成心為師的段落：「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。」(《齊物論》)「大多政，法而不諱，雖固亦無罪。雖然，止是耳矣，夫胡可以及化！猶師心者也。」(《人間世》)若以這兩段引文為據，我們可以合理的推論「嬰兒生而石師而能言」一句之「師」，比喻成心。

²¹² 神龜之被余且捉到，是意外，然而，這個落入一般漁民手中的意外，我們可以合理的推想，它不一定會導致神龜被殺、並且製成占卜之器。若神龜隨順自然的隨余且處置，可能會帶來意料之外的結果。



以下，本文要藉由社會學家透納 (Bryan Turner) 對於人的脆弱性的解說，來進一步說明脆弱性與互動意義的關係：

脆弱性 (vulnerability) 的概念是源自於拉丁語的「傷口」。傷口 (*vulnus*) 一字雖然意指人體的真實傷口，但是在許多層面上，它本身也是 (精神面) 脆弱性 (frailty) 的隱喻。傷口是敞開的，它敞開我們去迎向生命；傷口是一個隱喻，它比喻人的狀態。「脆弱性」具有如此明顯肉身意義的字源，這是深具啟發性的。在 17 世紀，脆弱性同時具有被動與主動的意義，意即受到傷害與造成傷害。[...] 「形成脆弱」(To vulnerate) 因此是「造成傷害」(to wound)，然而就現今的用法而言，「形成脆弱」指的是人向傷口敞開自身的能力。就此而言，脆弱性的概念變得更加為抽象：它指涉人類承受精神或道德傷害的能力。相形之下，它越來越頻繁的指涉我們承受傷害的能耐 (道德上與精神上的)，而不是指面對因曝露於人前或向世界敞開而痛苦的物理性承受能力。[...]。作為脆弱的人，表示我們擁有感情結構、感覺與情緒，我們因此得以遊走在人世間。²¹³

²¹³ 透納著、謝明珊譯《身體與社會理論》，頁 370。原文：“The concept of vulnerability is derived from the Latin for ‘wound’. Although *vulnus* refers to real wounds in the human body, it is in many respects itself a metaphor for frailty. Wounds are open and they open us to life; the wound is a metaphor of the human condition. It is instructive that ‘vulnerability’ should have such an obviously corporeal origin. [...] To vulnerate is thus to wound, but in its modern usage it has come to signify the human capacity to be open to wounds. Vulnerability has become, in one sense, more abstract: it refers to the human capacity to be exposed to psychological or moral damage. It refers increasingly to our ability to suffer (morally and spiritually) rather than to a physical capacity for pain from our exposure or openness to the world. [...] To be vulnerable as a human being is to possess a structure of sentiments, feelings and emotions by which we can steer a passage through the social world.” Bryan S. Turner, *The Body and Society* (Los Angeles: SAGE, 2008): 244.



根據引文，傷口所具有的開放特性，喻意人向生命敞開。要談在世間具體實踐逍遙，不能不談身體所隱涵的脆弱意義。脆弱性，本來是指人在肉體層面承受傷害的能力，不過，它的隱喻意義才是本文的焦點。脆弱性，隱喻人在心理或精神層面承擔受傷的能力。這種承擔受傷的能力，是引導人如何與世俗處的直覺能力。人的脆弱性，是人對世界有感，對他人生命感同身受的必要條件。²¹⁴說人的脆弱性使人能「得以遊走在人世間」，其實是就人的開放性而言人與他人的互動意義：人因向他人開放自己，而得以在世俗之間開創出屬於自己的生存空間與生命意義。按互動意義的討論脈絡，人亦因向他人開放自己，而得以在善意惡意混雜的社會環境中，憑自身脆弱性以為導航、拿捏進退之道。

心理學家吉布森就人與環境而言互動意義，互動意義的展開端賴互動雙方的開放性；人在自然環境中創造出社會脈絡，這種創造也屬於人與自然的互動意義之展開。透納也具有類似的想法，不過他較著重從「人是脆弱的」與「自然是不確定的」這層關係來看社會的創造：

就其本體而言，人類是脆弱的 (frail)，其所處的自然環境則是充滿不確定性的。為了從生命本身的變幻莫測與苦難中自保，人類就建立了社會制度 (尤其是政治制度、家庭制度與宗教制度)，這些制度進而構成我們所謂的「社會」。²¹⁵

²¹⁴ 莊子以「不以好惡內傷其身」為無情，其無情說並非要人去除感受與情緒，反之，感受性在莊子思想中是很重要的。

²¹⁵ 透納著、謝明珊譯《身體與社會理論》，頁 369。原文：“Human beings are ontologically frail and their natural environment, uncertain. In order to protect themselves from the vagaries and afflictions of mere life, they must build social institutions (especially political, familial and religious institutions) that come to constitute the arrangements that we call ‘society’.” Bryan S. Turner, *The Body and Society*: 243.



從社會學的角度來看，人必須建構社會以在充滿變化的自然環境中持續存活。莊子則是就自然環境中既有的人文體制與價值觀進行反省。不過，莊子對於儒墨是非的批判，以及對於既定價值觀的反省，是否意味著莊子反對社會？循本文對莊書內容的分析可見，莊子並非反對社會本身，莊子反對的是制度的僵化與人的盲從。本文從互動意義來論逍遙，旨在闡明逍遙不是一個人獨自生存的逍遙，而是自在與人互動的逍遙。

最後，本文要探討人在與人互動中所獲得的意義。根據透納，社會制度是人際互動的產物，人在其中獲得同伴 (companion)、強化 (fortify)、舒適 (comfort) 與信任 (trust)：

我們需要社會所提供的友誼 (companionship)，食物的分享即是一種友誼，友誼讓我們能夠信任以及互相支持。我們也需要儀式的創造性力量以及共同節慶的情感歡騰，來活化社會生活並建立有效的制度；再者，我們渴求社會制度強化人類存在所帶來的舒適感。同伴、強化、舒適與信任等詞，都反映出我們透過共同行動建立起一個社群的概念。²¹⁶

上文提及的同伴與信任，〈徐無鬼〉有一個令人印象深刻的例子：

莊子送葬，過惠子之墓，顧謂從者曰：「郢人堊慢其鼻端若蠅翼，使匠石斲

²¹⁶ 透納著、謝明珊譯《身體與社會理論》，頁 369。原文：“We need the companionship of society, which in the sharing of bread, provides us with trust and the means of mutual support. We need the creative force of ritual and the emotional effervescence of common festivals to renew social life and to build effective institutions, and we crave the comforts of social institutions as means of fortifying our existence. These words – companion, fortify, comfort, trust – are metaphorical reflections on the idea of building up a community by mutual actions.” Bryan S. Turner, *The Body and Society*: 243.



之。匠石運斤成風，聽而斲之，盡堊而鼻不傷，郢人立不失容。宋元君聞之，召匠石曰：『嘗試為寡人為之。』匠石曰：『臣則嘗能斲之。雖然，臣之質死久矣。』自夫子之死也，吾無以為質矣，吾無與言之矣。」

郢人鼻尖上薄如蠅翼的白土（堊），匠人運斧斲之。可以把鼻尖上的薄翼般的土去掉，其斧之運想必是柔順而非剛烈之勢，然而「運斤成風」之語卻顯示這是柔順中有勁道的動作，因此才能成風。究其實，匠石運斤成風的功力之妙能展現，關鍵在於其互動對象（質）。唯有與郢人合作，匠石才能展現「運斤成風，聽而斲之」的工夫，因為兩人是互相信任的伙伴。因此郢人的死，使匠石再也無法重現運斧斲土之技。這個故事透過郢人與匠石之間具體的互動，生動的闡明了莊子與惠施之間獨一無二的互動關係：在莊子而言，惠施之死意味兩人之間意涵豐瑰的互動意義之不再。

社會學主張人與社會之間具有的密切關係，而人既是社會制度的創立者，亦是社會制度的反省與改革者。²¹⁷將莊子思想與社會學的理論相提並論，會發現莊子對於既定體制的反省具有劃時代的意義，早在先秦時代，莊子就提出了遊於體制之中的實踐之道：無用之逍遙。

總而言之，本文在這一節談脆弱性與逍遙，是為了彰顯人作為具體的生命存在，脆弱性與開放性是人的一體兩面，正視與接納自身的脆弱性等同開放自己與世俗的互動，才有可能實踐屬於自身的逍遙。

²¹⁷ “Over time, these institutions are taken for granted and become part of the background of social action. The foreground is occupied by reflexive, practical and conscious activities. However, with modernization, there is a process of de-institutionalization with the result that the background becomes less reliable, more open to negotiation, culturally thinner and increasingly an object of critical reflection.” Bryan S. Turner, *The Body and Society*: 246.



小結

這是本文正文的最後一章，此章藉心理學的概念「互動意義」來論逍遙，旨在從每一個人所身處的世俗脈絡來探討屬於個人的逍遙之道。唯有去除成心，親身的去感知周遭、專注的投入與世俗的互動，我們才能從世俗脈絡中獲得資源，並開發屬於自己的逍遙。這種逍遙並非任意而毫無根據的：它立基於我們的身體活動、我們所身處的各种關係；這種逍遙也不是固定而不可動搖的：它會隨著我們的生命活動內容而有更迭、亦隨著我們的互動對象而有所調整。這種逍遙的意義允許我們追求屬於自己的成功，擺脫成功的刻板印象，亦跳脫出莊子逍遙就是不食人間煙火的理論限制。透過莊書中技藝故事的身體意義，本文探究技藝之身投入活動之開放性，隱涵人與世俗處並展開互動意義的開放性。最後，人去除成心所呈顯的開放性，亦是脆弱性。開放性與脆弱性是體道者的一體兩面，唯有無成心者才能如嬰兒般，藉脆弱性來達成與他人之最理想互動，亦即實踐逍遙之道。





第七章 結論

在結論這一章，我要總結透過這本論文我所想要說明的：「身體」在實踐逍遙的過程所扮演的角色。所謂逍遙，我指的是「與世俗處」的逍遙；在世俗中的每一個人，其生命活動皆涉及關係性的身體，這是一個處於世俗中、與他人構成互動關係的身體。從關係性身體來討論世俗中的逍遙，是解讀莊子思想中的世間性與積極性的一個重要面向。換句話說，莊子提供線索給讀者以充實生命，體道者之境界能在世俗中落實為「應於化而解於物」，此語出自〈天下〉對於莊子思想的總括：

獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。其書雖瑰瑋而連犴無傷也。其辭雖參差而詼詭可觀。彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。其於本也，弘大而辟，深閔而肆，其於宗也，可謂稠適而上遂矣。雖然，其應於化而解於物也，其理不竭，其來不蛻²¹⁸，芒乎昧乎，未之盡者。

引文中「彼其充實不可以已」一語，可與前文對「其書」、「其辭」的描述做一個對比：其書、其辭表面看似虛幻駁雜，卻不會對讀者形成傷害，反而因此具有可觀性；「彼其充實不可以已」之充實是相對著前文之「瑰瑋」、「參差」而言，意指「彼」人之人生充實、滿盈。這種充實、滿盈的人生，來自其人對於生命中的變化、及與相接之物的應變無窮，而這種在具體人生中應變不窮的能耐，源自其人既廣且深之「本」與妥貼安適於人間而上達於天之「宗」。這裡對於莊子思想

²¹⁸ 蛻，通脫，離。見曹礎基，《莊子淺注》（北京：中華書局，1982），頁510。



的描述，在強調了莊子思想在探討與物相接的生命意義上所開顯的充實性〈應帝王〉有一章，正好論及了成就生命之「實」的關鍵之「虛」的一面：

無為名尸，無為謀府；無為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕；盡其所受乎天，而無見得²¹⁹，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

「至人之用心若鏡」的結果是「勝物而不傷」，可見這一章所論是人與物之間的互動。人與物之互動關係落實在人世間就會涉及「名、謀、事、知」，至人的處世方式是「虛」，是「用心若鏡」之無成心之虛，才能「應而不藏」。虛，是至人「應於化而解於物」的法門，是使「彼其充實不可以已」的世間逍遙得以開顯的關鍵。總而言之，虛、實作為莊子思想的一體兩面，呈現如下內涵：能遊之「虛」是莊子思想所提供的方法，此虛能使人展開充「實」滿盈的生命。

本文從關係性身體來論逍遙，擬就以下主題來總結前文所述，並嘗試闡發值得進一步研究的線索。

一、身體的各種面向／性質

強森（Mark Johnson）在《身體的意義》一書的結論一章，提出從五種面向來掌握身體的意義：（一）作為生物有機體之身；（二）生態之身；（三）現象之身；（四）社會之身；（五）文化之身。²²⁰本文以下按強森的分類，就身體的不同

²¹⁹ 無見得：不自現其所得，即不自我誇矜。參見陳鼓應，《莊子今註今譯》（台北：台灣商務印書館，1999），頁 239。

²²⁰ Mark Johnson, *The Meaning of the Body* (Chicago: University of Chicago Press, 2007): 275-277.



面向進行簡要的說明，擬以此為基礎，進一步說明本文所討論的身體面向及各種面向之間的關係，藉此總結本文第一部份就身體為主題所要彰顯的意義。

(一) 作為生物有機體之身：指在世存有 (being-in-the-world) 的主要物理性面向，其特徵是：具活潑生命活動的血肉之身軀。此一身軀作為一個有機整體，其中的各個系統 (如腦與中樞神經系統) 的協調無間，是使人可以進行感受活動、移動、作出反應、以及轉化環境的基礎。身體的有機活動，還包括蓋勒 (Shaun Gallagher) 提出的身體圖式 (body schema)，這是一種身體在姿態與行動表現方面所具有的前意識 (preconscious) 能力。

(二) 生態之身：作為生物有機體之身的人，與其所處的生態環境密不可分。人與環境之間不間斷的互動是形塑人類之實有性質 (human corporeality) 的核心：人之身體及腦部活動，在與環境互動的過程中以「產生連結」(couplings)²²¹的方式形塑人類神經系統的發展。

(三) 現象之身：這是人所經驗的身體，就是我感覺到這個具體的自身。希茨·強斯敦 (Maxine Sheets-Johnston) 稱這個具體的現象之身為「觸覺—肌肉動感之身」(tactile-kinesthetic body)：即當下活著、感覺著、活動著、脈搏跳動著的在世存有自身。我們對於自身的感覺可以就三個途徑而言。首先，我們透過「本體感受」(proprioception) 而自覺到我們的身體，即我們對自身的身體姿勢及傾向的感覺。次之，我們從肌肉運動覺察到的身體活動 (bodily movement)。最後，我們對內在的身體狀態 (internal bodily states) 有感覺 (feeling) 與情緒 (emotion)。相對於身體圖式，蓋勒用身體圖像 (body image) 一辭，來掌握這種對於現象之身的反省性之自我指涉 (self-referential) 的知覺 (perception)，態度，以及信念。

²²¹ 簡要的說，人從環境中感覺、接受各種訊息，人自身會適應環境並與之形成連結，並且藉身體感而成就自身的「地圖」。關於有機體與環境的連結 (organism-environmental coupling)，可參考 Mark Johnson, *The Meaning of the Body*: 123-130.



(四) 社會之身：人身處由人群所構成的社會環境，身在其中的我們除了涉及基本的物理性與生物性的活動之外，尚涉及以下兩者：即人與人之間互為主體的各種關係，以及經驗內容的協調（*coordinations of experience*）。我們互為主體性的能力，使我們能夠與他人溝通，並由此而形塑自身。換句話說，我們之所以是我們，是取決於自身與他人的互動。社會環境會影響社會之身的能力：某些能力或是演化式的被保留、或是被調整以適應環境。

(五) 文化之身：除了物理面與社會面，人所身處的環境尚包括文化的一面。環境中的文化面包括歷史文物、習俗、制度、儀式以及種種互動的形式，人的身體及動作模式在其中被形塑，形成某種特定的身體、展現某種特定的動作模式。文化對於人的影響包括性別、種族、社會經濟階級、美學價值等種種面向。儘管不同文化之間共有某些共同的身體表現，個別文化在形塑人的身體及人對自身的認識是真實的發生著並且意義重大。舉例來說，「像個女孩般的投球」方法就不可能是生物性或生理性所主導的，而是社會與文化的影響所致。也就是說，這種出於人文化成的身體表現並非根植於人的存有本質，因此會隨著文化環境的變遷而有所變化。

以上整理強森就身體提出的五個面向，都屬於身體核心的意義，此五者或有所重疊或表面看來有本末關係，但各自都不能被取代或化約。本文擬指出以上五個面向的身體意義有一個共通點：它們都屬於關係性身體。先說作為生物有機體之身，微觀而言其關係性包括體內諸如肝膽、腦與神經之間的協調與訊息往返，宏觀而言其關係性展開於人的感官能力（包括前意識之身體圖式）之與物相接。生態之身的關係性可就人之最基本的衣、食、住、行來探視（人類獲益於生態環境所賦予的種種資源、並經歷演化以自我調節去適應不同的生存條件），人與生態關係息息相關，人類生命之所以可能得以持續至今是人類與整體生態環境相互作用的結果。就現象之身而言，關係性遍佈於第一身之「本體感受」的所有感官



知覺內容，包括肌肉反應、反觀自身而有的身體圖像、以及各種情緒內容。最後，社會之身與文化之身，其關係性皆存在於人與人（群）之間，前者的關係性較後者為根本，亦較為樸素，而文化之身就理論上而言是立基於社會之身。²²²進一步說，社會之身的關係性的特點為人際之間的互為主體性，其中使溝通成為可能的彈性是本文所要加以論證的要點；反之，文化之身的關係性則主要彰顯在塑形者與被形塑者之間的授受關係。就個體性而言，文化之身的強化會減弱或甚至抹殺個體性，而社會之身的強化則可能保有甚至使個體性得以茁壯。²²³

本文循關係性身體來論莊子逍遙，（一）對於文化之身進行了批判性反省，藉此活化文化符號的框架意義；（二）以社會之身的互為主體性為展開逍遙的脈絡；（三）對切身生活體驗與各種情緒感覺的正視，是還原現象之身的做法，並從現象之身體會這兩種理路的發展：西方意識哲學之主客對立的意識主體研究立場轉向關注整體視域的身體主體觀點；中國古代哲學之「親身性的身體」與現象之身的契合。²²⁴（四）循生態之身與生態環境之間的互動，論及社會之身與社會環境的互動：人不只演化以適應或轉化生態環境，亦及於社會環境；人不只自生態環境獲得生存資源，亦及於社會環境（五）最後，生物有機體之身毫無疑問是人存活的最基本所需，亦是最貼近直覺式身體反應的面向，其中前意識的身體圖

²²² 這麼說的意思是，社會性是出於個人作為群居動物而對來自社會的支援有需求，以人初生的階段為例，嬰兒需要被接生、哺乳、照顧、保護，這種社會性的身體意義並不同文化性。

²²³ 社會之身的個體性須以其所處之整體脈絡為憑藉才得以彰顯。也就是說，我所說的個體性並非指對立於整體性而言的，而是就人從整體脈絡得到支援來展開自己的個體性而言。

²²⁴ 關於「親在性的身體」一辭，張再林說「身體哲學所關注的身體並不是完全常識意義上的身體，而是中國古代哲學家心目中的一種身體，這種身體在我看來，是經過現象學還原、現象學意義上的身體，所以說它是一種具有本體論意義的一種身體。既然是一種本體論意義的身體，這就決定了我們所關注的身體是一種最具有始源性地位的身體，我把它稱作『親身性的身體』」。詳見張再林，《作為身體哲學的中國古代哲學》（北京：中國社會科學出版社，2008），頁 256。



式是非自覺行動甚至非思慮抉擇的根源。

總而言之，從關係性身體來論莊子，旨在讀出一個在人世間亦能落實莊子逍遙之道的實踐脈絡，那就是循身體的開放性去開發無形而無所不在的各種關係之間的互動意義，藉此豐富人的生命。

二、逍遙的各種面向／性質

本文以莊子哲學的核心價值是逍遙，並認為逍遙落實於人展開關係性的互動意義而得以充實之個人生命。也就是說，本文是即物我關係而言反於自身的逍遙（即身逍遙）。莊子認為，逍遙的展開取決於成心的解消。成心人人都有，有成心就有所分別，有分別就有是非；成心是莊子主要批評的對象。成心有其一體兩面之意，就其積極面而言，有成之心是儒者或墨者所以安身立命的根本；就其消極面而言，成心是使人受困而不能逍遙的障礙。莊子要解消成心加諸人身的束縛，讓人即身而逍遙。然而，去除成心以後，人何以為據？莊書中有關技藝的故事，隱然的透露了答案：去除成心以後，人以身體活動為據。唯有以身體活動為據，人的個體性才得以保全；而此一以關係性為基礎的個體性，是不離整體生存脈絡、因而能獲得環境資源以創造生命意義的來源。換句話說，以身體為據的逍遙，其內涵的特性是不離整體而得以保存之個體性，個體性的脈絡性發展並且有賴於整體。逍遙的展開因此不侷限於一種靜態的抽離人間現實的別有之境，而可以就與環境互通的身體而言隨時機而應的活動，這是一種允許各種生命可能性展開的逍遙。循此解釋，逍遙的展開樣態立基於個人獨一無二的生存脈絡，每一個人都以己身為憑藉而展開自己的人生。

對照前文提出的身體的五個面向為，逍遙因此也有五種面向：（一）就生物有機體之身而言，肉身生存是與世界產生連結的最基本條件，它並且是某種自動



能力（身體圖式）的根源。這種相對於意識自主的整體協調的自動能力，是一種無窮的潛力，它不僅限於身體反應，更潛在地作為人各種行為抉擇的最終發號司令處。因此，生物有機體之身賦予人與世俗處的源源不窮的生命能量，理論上此身與氣化之身最為相近：兩者皆作為能量的根源、皆為人與物之間的根本連結。

（二）就生態之身而言，本文循人與生態環境的互動意義，來探討人與社會環境的互動意義，並以此互動意義為逍遙的內涵。（三）就現象之身而言，它申明了我們在現實生活中的鮮明的切身感受的重要意義，是啟發我循跨領域的研究回顧莊子逍遙遊之旨的明燈（四）、（五）就社會之身與文化之身而言，逍遙的意義在於：正視並拓展社會之身的脈絡性連結（人與他人的關係），藉此展開人與世俗的互動意義；批判與活化文化之身的僵固定，意即掌握文化的意義並進而從其整體性束縛中解脫出個體性。總而言之，就社會之身而言逍遙，逍遙的關係性內涵得以彰顯；就文化之身而言逍遙，逍遙的批判性內涵得以彰明。²²⁵

三、從「與世俗處」到「與家人處」

循關係性之身來解釋逍遙，本文不曾論及家庭關係，而是以人與人之間的互動意義為討論重點。這並非出自對家庭關係的漠不關心，恰恰相反，循互動意義來論逍遙有可能提供「與家人處」的最實用指南。在解釋我的看法之前，以下先引張再林就中國哲學之重視家的特性與西方哲學的比較：

²²⁵ 賴錫三以下評論亦提出了莊子的批判性並不只是消極的否定，尚且有積極的活化作用：「《莊子》的終極立場，在於語言的批判治療中永續地活化語言，而活化語言之路將使《莊子》以另一種創意方式活化了人文。由此可將《莊子》視為以另類於儒家的方式參贊了人文。本文認為必須同時把握《莊子》對人文批判治療與永續活化的兩面圓通之循環，才能善解《莊子》人文『化』成之巧思。」參見賴錫三，《道家型知識分子論——《莊子》的權力批判與文化更新》（台北：國立台灣大學出版中心，2013），頁 510。



西方學者沃爾沙默寫道：「也許在道德哲學的文獻中討論得最少，處理得最糟的內容恰好是絕大多數人的生活中最重要的事務，即我們的家庭關係。」²²⁶在此謹請注意，為楊效斯的文章所援引的這一批評僅僅對西方哲學成立，而對於中國古代哲學則應另當別論。這是因為，與西方哲學完全不同，家的問題不僅為中國古代哲學高度關注和極其熟諳，而且其始終被置於其學說的腹地和中心，換言之，就其實質而言，中國哲學乃是一種地地道道的「家本主義」的理論。²²⁷

張再林提出「家本主義」為中國哲學的核心，並以男女兩性在生理上的差異等同社會性差異²²⁸，在此基礎上提出「夫婦倫理」作為人類「元倫理」的主張：

當代人類倫理精神的再建，既非重蹈具有男性話語特徵的傳統普遍主義倫理的覆轍，也非轉而向流於女性話語特徵的相對主義倫理皈依，而是解消人類倫理上述「元話語」的敘事框架，重新回歸到作為「原發性倫理」的男女夫婦的「太和之道」之中，因為男女夫婦的結合不僅意味人的族類生命的生成，而且還代表著我與他人簽訂的第一個協議，社會和諧的伊始和誕生。否則的話，人類將迎來的不是整個人類的「克隆」，就是「他者」(Other)的肆虐和橫行。

²²⁶ 牟博編，《留美哲學博士文選：中西哲學比較研究》（北京：商務印書館，2002），頁 325。

²²⁷ 張再林，《作為身體哲學的中國古代哲學》，頁 95-96。

²²⁸ 「『男女有別』乃針對動物牡牝雌雄的無別，乃是指在男女單純的生理性性別中被賦予了全新的、鮮明的社會性性別，也即男女之間的一種真正的人類意義上的主體間性的關係的確立。」張再林，《作為身體哲學的中國古代哲學》，頁 27。



簡言之，張再林認為中國哲學是以家為本，而家的構成則是基於男女兩性的結合，並以此為當代人類倫理精神的理想回歸。就上述引文所涉及的理論架構一一解析評論，一則非我目前能力所及，二則亦超出本文討論之旨。²²⁹我想要指出的是，為了奠立家本主義而把人與人之間的最基本關係限定於男女的性別差異上，正屬於莊子所要批評的成心的展現。一如生態環境有其發展與內在互動，人倫社會亦然，人際之間的關係，唯有跳脫既定成見的束縛，才有可能經由立場轉換而重拾僵固或破裂的關係，並進而活化互動關係、並以化阻力為動力的方式開展出互動意義。²³⁰

總而言之，「與世俗處」的重點在於人保持開放性，「與家人處」亦然。循互動意義來看家庭關係，可以轉化一個人對於互動對象的成見，而使雙方的互動意義獲得展開的空間。以父母為例，父親除了是「父親」之外，他更是有血有肉的人，這個人跟他的兒女一般有屬於他自己的人生以及各種體驗；母親除了是「母親」之外，她亦是一個有血有肉的人，她跟她的兒女一般有屬於自己的年輕歲月與對於生命的期待。在現實生活中，人人都身處於各自的生存脈絡中，無時無刻的與他人互動，這些互動對象不是普遍性的道德原則中所假設的路人甲或張三、李四，而是實實在在與我們互動的獨一無二的生命有機體。

²²⁹ 張再林在書中一再提出家的構成是基於男女兩性的結合，並以兩性結合意味生命生成的說法，明顯的與現代社會中的同性關係、單親家庭以及獨居者的生活型態產生衝突。再者，兩性結合的必要性，與隨科技文明而出現的「克隆」爭議之間並無直接關聯。

²³⁰ 這裡提到的阻力，源自親子之間較諸其他關係更為明顯的張力，這種張力可能源自雙方互相的關懷，因此，若能掌握磨擦是親子互動中難免的現象並加正視它、轉化它，則有可能藉此達成溝通，一如宋灝在討論書法時所提到的「澀」，「與其說紙面、墨水與筆毫之間產生客觀的互抵相抗，倒不如說此抵抗實情乃是身體運動本身所產生並所感覺，也就是說唯有當身手實際動起，當書寫活動開始送力之時，此動作始可能在操作本身上遭遇某種羈縛其衝動之『對手』，以便帶出由『澀』這種素質所貫穿支配的運動模式。」詳見宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉《東吳學報》第 28 期（2013 年 8 月），頁 61。



作為一個莊子哲學的身體力行者，我在切身生活體驗與人際互動中體會逍遙的內涵。莊子哲學於我而言，不僅是講究嚴謹理論建構的學術研究，也是結合生活體驗的處世哲學。我並非以脫離生活的沉思者之姿來思考這本論文的討論內容，而是身臨各種生活情境中去體會「應於化而解於物」的實踐性，模仿體道者隨具體情境而應變的遊世之道。誠然，我們無法從莊書中獲得保證逍遙的不失敗指南，我們卻可以因脫離成心束縛而專注投身於生活世界，在每一個具體情境中創造屬於自己的意義。



參考書目

一、 莊子文本與註釋

- 王先謙，《莊子集解》，北京：中華書局，1999。
- 王叔岷，《莊子校詮》，台北：中央研究院歷史語言研究所，1999。
- 曹礎基，《莊子淺注》，北京：中華書局，1982。
- 郭慶藩，《莊子集釋》，北京：中華書局，1997。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》修訂本，台北：台灣商務印書館，1999。
- 傅佩榮，《傅佩榮解讀莊子》，台北：立緒文化，2002。
- 錢 穆，《莊子纂箋》，台北：東大圖書，2003。
- 嚴靈峯，《莊子選注》，台北：正中書局，1971。

二、 相關論著

- 方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化，1985。
- 王 博，《莊子哲學》，北京：北京大學出版社，2004。
- 王樹人、李明珠，《感悟莊子—「象思維」視野下的《莊子》》，南京：江蘇人民出版社，2006。
- 牟宗三，《才性與玄理》，香港九龍：人生出版社，1970。
- 牟博編，《留美哲學博士文選：中西哲學比較研究卷》，北京：商務印書館，2002。
- 艾蘭著、張海晏譯，《水之道與德之端：中國早期哲學思想的本喻》，北京：商務印書館，2010。
- 艾莉斯楊著、何定照譯，《像女孩那樣的丟球：論女性身體經驗》，台北：商周出



- 版，2006。
- 余蓮著、卓立譯，《淡之頌：論中國思想與美學》，台北：桂冠，2006。
- 吳怡，《逍遙的莊子》，台北：三民書局，2004。
- 吳光明，《莊子》，台北：東大圖書，1992。
- 李日章，《莊子逍遙境的裡與外》，高雄：麗文文化，2000。
- 周與沉，《身體：思想與修行》，北京：中國社會科學出版社，2005。
- 林明照，《先秦道家的禮樂觀》，台北：五南圖書，2007。
- 胡道靜主編，《十家論莊》，上海：上海人民出版社，2004。
- 張再林，《作為身體哲學的中國古代哲學》，北京：中國社會科學出版社，2008。
- 張岱年，《中國古典哲學概念範疇要論》，北京：中國社會科學出版社，1989。
- 張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，上海：上海人民出版社，2011。
- 畢來德著、宋剛譯，《莊子四講》，台北：聯經，2011。
- 透納著、謝明珊譯，《身體與社會理論》，台北港永和：韋伯文化國際，2010。
- 陳來，《現代中國哲學的追尋》，北京：人民出版社，2001。
- 陳鼓應，《老莊新論》修訂版，台北：五南圖書，2005。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：台灣商務印書館，2003。
- 勞思光，《新編中國哲學史》，台北：三民書局，2011。
- 賀璋瑢，《兩性關係本乎陰陽——先秦儒家、道家經典中的性別意識研究》，成都：巴蜀書社，2006。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北：東大圖書，1984。
- 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，2004。
- 楊儒賓，《儒家身體觀》，台北：中研院文哲所，1996。
- 楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流，1993。
- 詹康，《爭論中的莊子主體論》，台北：台灣學生，2014。



劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988。

賴錫三，《道家型知識分子論——《莊子》的權力批判與文化更新》，台北：台大出版中心，2013。

賴錫三，《當代新道家——多音複調與視域融合》，台北：台大出版中心，2011。

錢 穆，《莊老通辨》，台北：東大圖書，1991。

三、 單篇論文

方萬全，〈莊子論技與道〉《中國哲學與文化》第6輯（2009年12月），頁259-287。

伍至學，〈吾喪我與天籟〉《鵝湖月刊》第35卷第1期（2009年7月），頁10-17。

吳光明著、蔡麗玲譯，〈莊子的身體思維〉，收錄於楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流，1993），頁393-414。

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。

何乏筆，〈修身·個人·身體——對楊儒賓《儒家身體觀》之反省〉《中國文哲研究通訊》第10卷第3期（2000年9月），頁293-308。

余舜德，〈物與身體感的歷史：一個研究取向的探索〉《思與言》第44卷第1期（2006年3月），頁5-47。

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。

宋 灝，〈生活世界、肉身與藝術——梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）、華登菲（Bernhard Waldenfels）與當代現象學〉《臺大文史哲學報》第63期（2005年11月），頁225-250。DOI: 10.6258/bcla.2005.63.08

林明照，〈觀看、反思與專凝——《莊子》哲學中的觀視性〉《漢學研究中心》第



30 卷第 3 期 (2012 年 9 月), 頁 1-33。

林明照,〈詮莊與反莊:李璣〈廣廢莊論〉中的莊學詮釋與批判〉《中國學術年刊》第 33 期 (2011 年秋季號), 頁 35-66。

狐安南,〈《莊子》中的經驗形態:感應與反映〉,收錄於楊儒賓、黃俊傑編,《中國古代思維方式探索》(台北:正中,1996), 頁 183-199。

洪嘉琳,〈論《莊子》之自我觀——以「吾喪我」為探討中心〉《哲學與文化》第 34 卷第 5 期 (2007 年 5 月), 頁 157-174。

高君和,〈論《莊子》書中有關「身體障礙者」之論述〉《哲學與文化》第 35 卷第 9 期 (2008 年 9 月), 頁 157-173。

畢來德著、宋剛譯,〈莊子九札〉《中國文哲研究通訊》第 22 卷第 3 期 (2012 年 9 月), 頁 5-40。

陳鼓應,〈陳鼓應論莊子〉,收錄於胡道靜主編,《十家論莊》(上海:上海人民出版社,2004): 389-438。

森舸瀾,〈邁向經驗上可信賴的倫理學:認知科學、德性倫理,與中國早期思想裡的「不費力注意」〉,《中國哲學與文化》第 9 輯 (2011), 頁 35-75。

黃 勇,〈尊重不同的生活方式:《莊子》中的道家美德倫理〉《華東師範大學學報》(哲學社會科學版), 2011 年第 5 期, 頁 22-33。

湯淺泰雄著、盧瑞容譯,〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉收錄於楊儒賓主編,《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北:巨流,1993), 頁 63-99。

楊儒賓,〈支離與踐形:論先秦思想裡的兩種身體觀〉收錄於楊儒賓主編,《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北:巨流,1993), 頁 415-449。

楊儒賓,〈從「以體合心」到「遊乎一氣」——論莊子真人境界的形體基礎〉收錄於《第一屆中國思想史研討會論文集——先秦儒法道思想之交融及其影響》



- (臺中：東海大學文學院，1989)，頁 185-212。
- 葛浩南，〈莊子哲學的虛構〉《中國文哲研究通訊》第 18 卷第 4 期（2008 年 12 月），頁 59-70。
- 劉笑敢，〈兩種逍遙與兩種自由〉《哲學與文化》第 33 卷第 7 期（2006 年 7 月），頁 29-42。
- 劉笑敢，〈莊子之苦樂觀及其啟示〉《漢學研究》第 23 卷第 1 期（2005 年 6 月），頁 107-129。
- 蔡璧名，〈《莊子》書中專家的「身體感」——一箇道家新研究視域的開展〉《漢學研究》第 33 卷第 4 期（2015 年 12 月），頁 73-108。
- 蔡璧名，〈「守靜督」與「緣督以為經」——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術〉《臺大中文學報》第 34 期（2011 年 6 月），頁 1-54。DOI: 10.6281/NTUCL.2011.34.01
- 蔡璧名，〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉《臺大中文學報》第 23 期（2005 年 12 月），頁 1-44。
- 賴錫三，〈朱利安與莊子相遇於「渾沌」之地——中、西「跨文化」交流的方法反思〉《中國文哲研究通訊》第 24 卷第 4 期（2014 年 12 月），頁 137-172。
- 賴錫三，〈《莊子》自然觀的批判考察與當代反思〉《東華漢學》第 19 期（2014 年 6 月），頁 1-76。
- 賴錫三，〈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。
- 龔卓軍，〈庖丁手藝與生命政治：評介葛浩南〈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 79-99。

四、 外文論著



- Allinson, Robert E. *Chuang-tzu for Spiritual Transformation: An Analysis of the Inner Chapters*. Albany: State University of New York Press, 1989.
- Ames, Roger T. *Wandering at Ease in the Zhuangzi*. Albany: State University of New York Press, 1998.
- Bruya, Brian ed. *Effortless Action: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action*. Cambridge, MA: MIT Press, 2010.
- Cook, Scott ed. *Hiding the World in the World: Uneven Discourses on the Zhuangzi*. Albany: State University of New York Press, 2003.
- Frankish, Keith and Ramsey, William M. eds. *The Cambridge Handbook of Cognitive Science*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.
- Gallagher, Shaun. *How the Body Shapes the Mind*. New York: Oxford University Press, 2005.
- Gesell, Arnold, *The First Five Years of Life: A Guide to the Study of the Preschool Child*. New York; London: Harper & brothers, 1940.
- Gibson, James J. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin, 1979.
- Gibson, James J. *The Senses Considered as Perceptual Systems*. Boston: Houghton Mifflin, 1966.
- Graham, A. C. *Chuang-tzu: The Inner Chapters*. Indianapolis: Hackett, 2001.
- Johnson, Mark, *The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding*. Chicago: University of Chicago Press, 2007.
- Kjellberg, Paul and Ivanhoe, P. J. eds. *Essays on Skepticism, Relativism and Ethics in the Zhuangzi*. New York: State University of New York Press, 1996.



Mair, Victor H. ed. *Experimental Essays on Chuang-tzu*. Honolulu, HI: Center for Asian and Pacific Studies, University of Hawaii: University of Hawaii Press, 1983.

Sheets-Johnstone, M. *The Primacy of Movement*. Amsterdam: John Benjamins, 1999.

Stoppard, Janet M. *Understanding Depression: Feminist Social Constructionist Approaches*. London: New York: Routledge, 2000.

Turner, Bryan S. *The Body & Society: Explorations in Social Theory*. Los Angeles: SAGE, 2008.

Wang, Robin R. *Yinyang: The Way of Heaven and Earth in Chinese Thought and Culture*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

Young, Iris Marion, *Throwing Like a Girl and Other Essays in Feminist Philosophy and Social Theory*. Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 1990.

Young, Iris Marion, *On Female Body Experience: "Throwing Like a Girl" and Other Essays*. New York: Oxford University Press, 2005.

五、學位論文

陳康寧，《《莊子》「以與世俗處」的倫理關懷》，國立中正大學文學系暨研究所碩士論文，2015。

六、外文單篇論文

Bargh, John A. and Tanya L. Chartrand, "The Unbearable Automaticity of Being," *American Psychologist* 54, 7 (July 1999): 462-479. DOI:



10.1037//0003-066X.54.7.462

Barrett, Nathaniel F. “*Wuwei* and Flow: Comparative Reflections on Spirituality, Transcendence, and Skill in the *Zhuangzi*,” *Philosophy East and West* 61, 4 (October 2011): 679-706. DOI: 10.1353/pew.2011.0051

Bruya, Brian, “Action without Agency and Natural Human Action: Resolving a Double Paradox,” in *The Philosophical Challenge from China*, Brian Bruya ed. (Cambridge, MA: MIT Press, 2015): 339-366. DOI: 10.7551/mitpress/9780262028431.003.0013

Carney, Dana R. Amy J. C. Cuddy, and Andy J. Yap, “Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays,” *Psychology Science* 26, 5 (2015): 657-663. DOI: 10.1177/0956797614566855

Chong, Kim-Chong, “Zhuangzi and the Nature of Metaphor,” *Philosophy East & West* 56, 3 (July 2006): 370-391. DOI: 10.1353/pew.2006.0033

Cook, Scott, “Zhuangzi and His Carving of the Confucian Ox,” *Philosophy East and West* 47, 4 (October 1997): 521-553. DOI: 10.2307/1400301

Cuddy, Amy J. C. Caroline A. Wilmuth, Andy J. Yap and Dana R. Carney, “Research Report: Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance,” *Journal of Applied Psychology* 100, 4 (2015): 1286-1295. DOI: 10.1037/a0038543

De Reu, Wim, “A Ragbag of Odds and Ends? Argument Structure and Philosophical Coherence in *Zhuangzi* 26,” in *Literary Forms of Argument in Early China*, Joachim Gentz and Dirk Meyer eds. (Leiden, Boston: Brill, 2015): 243-296. DOI: 10.1163/9789004299702_010



- De Reu, Wim, "How to Throw a Pot: The Centrality of the Potter's Wheel in the Zhuangzi," *Asian Philosophy* 20, 1 (March 2010): 43-66. DOI: 10.1080/09552360903577584
- Eno, Robert, "Cook Ding's Dao and the Limits of Philosophy," in *Essays on Skepticism, Relativism, and Ethics in the Zhuangzi*, Paul Kjellberg and Philip J. Ivanhoe eds. (Albany: State University of New York Press, 1996): 127-151.
- Fox, Alan, "Reflex and Reflectivity: Wuwei in the Zhuangzi," *Asian Philosophy* 6, 1 (1996): 59-72. DOI: 10.1080/09552369608575428
- Hively, K. El-Alayli, A. "'You throw like a girl.'" The Effect of Stereotype Threat on Women's Athletic Performance and Gender Stereotypes," *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2014): 48-55. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.09.001
- Hong, C. Lynne, "Clearing Up Obstructions: An Image Schema Approach to the Concept of 'Datong' 大通 in Chapter 6 of the Zhuangzi," *Asian Philosophy* 23, 3 (2013): 275-290. DOI: 10.1080/09552367.2013.808469
- Huang, Yong, "Respecting Different Ways of Life: A Daoist Ethics of Virtue in the Zhuangzi," *The Journal of Asian Studies* 69, 4 (November 2010): 1049-1069. DOI: 10.1017/S0021911810002913
- Ivanhoe, P. J. "Zhuangzi on Skepticism, Skill, and the Ineffable Dao," *Journal of the Academy of Religion* 61 (1993): 639-654. DOI: 10.1093/jaarel/LXI.4.639
- Slingerland, Edward, "Body and Mind in Early China: An Integrated Humanities-Science Approach," *Journal of the American Academy of Religion* 81, 1 (2013): 1-50. DOI: 10.1093/jaarel/lfs094
- Slingerland, Edward, "Metaphor and Meaning in Early China," *Dao* 10, 1 (2011): 1-30. DOI: 10.1007/s11712-010-9198-6



Slingerland, Edward, “Toward an Empirically Responsible Ethics: Cognitive Science, Virtue Ethics, and Effortless Attention in Early Chinese Thought” in *Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action*, Brian Bruya ed. (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2010): 247-286. DOI: 10.7551/mitpress/9780262013840.003.0013

Strauss, Erwin W. “The Upright Posture,” *The Psychiatric Quarterly* 26, 1 (January 1952): 529-561.

七、 其他

漢語大字典編輯委員會編纂，《漢語大字典（第二版）》，成都：四川辭書出版社，2010。