

莊子論「道」、「技」與「養生」： 以「庖丁解牛」為線索

張忠宏*

摘要

本文主張，莊子的「養生」是涵養生命之意，因此它的養生觀包含養親的要求。「庖丁解牛」不是寓言，而是莊子舉例說明技藝在生命之涵養中扮演了什麼樣的角色。技藝的重要性，不在於它能帶來心流經驗，而在於它能將世界揭露為豐富多元、且可悠遊徜徉的場域。欲得養生，就必須擁有良好的技藝，包括與父母相處、將父母揭露為相互成全、攜手共遊的養親技藝。基於這樣一種養生觀，莊子雖然高度重視人倫的要求，認為得道者必能養親，卻並未進一步進行倫理學與政治哲學思考。

關鍵詞：道、技、養生、道家倫理學、道家人文精神

* 張忠宏，中正大學哲學系助理教授。

投稿：103年7月1日；修訂：103年9月19日；接收刊登：103年9月23日。

Dao, Technê and Cultivating Life: Following Cook Ding's Lead

Chung-Hung Chang^{*}

Abstract

According to Zhuangzi, the meaning of *Yang-Sheng* is all about life-cultivation. This can be seen from the fact that it is one of *Yang-Sheng*'s requirements to keep good company with one's parents. The story of Cook Ding, as presented in the book by Zhuangzi, is meant to provide an insight into the importance of *technê* in life. To put it briefly, *technê* is important not because it can bring about flow experience, but because it can reveal the world as one in which one can wander about and be playful with valuable things in multiple dimensions. Thus, it is a necessary condition for anyone who wants to cultivate the meaning of life to be able to master at least some skills, especially the ones involved in keeping good company with one's parents. As a consequence, Zhuangzi is quite successful at giving a daoist twist to filial obedience, though he confines himself not to pursue further ethical and/or political theorizations.

Keywords: Dao, technê, life-cultivating, daoist ethics, daoist humanism

* Assistant Professor, Department of Philosophy, National Chung Cheng University.

莊子論「道」、「技」與「養生」： 以「庖丁解牛」為線索*

張忠宏

「庖丁為文惠君解牛」（以下簡稱「庖丁解牛」）是篇充滿音樂、舞蹈與美的作品，但它同時也是令人滿懷困惑的篇章。首先，庖丁宣稱：「臣之所好者道也，進乎技矣」，明言本章主旨為「道」而非「技」，但全篇盡是對於庖丁神乎其技的描寫，對於「道」之說明，反倒不置一辭。其次，文惠君聽完庖丁解牛心得後，說：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉」。問題是：「道」與「養生」的關係何在？何謂「道」？何謂「養生」？為什麼在談論「道」與「養生」的問題時，必須提及「技」？對於這些問題，歷來已經有不少學者嘗試提出回答。但本文認為，凡是將「庖丁解牛」視為寓言的研究，都無法完善的回答以上問題；唯有將之視為莊子所舉之例，才有可能獲得較佳的理解。

在正文第一節中，筆者說明莊子養生說的內涵，指出逍遙與人倫之追求，同時被包含在莊子的養生思想裏。在第二節中，筆者指出，歷來關於「庖丁解牛」之詮釋之所以如此豐富紛歧，在於詮釋者常帶入各自不同的理論背景進行解讀。但受限於「庖丁解牛」是篇寓言的認知，諸

* 本文初稿發表於2012年台哲會年會，由方萬全先生擔任評論人，復得李賢中、林明照、鄭合修諸位先生指正，謹此誌謝。也感謝兩位匿名審查人提供諸多寶貴意見，使本文免於更多錯誤。

多詮釋既不能正視技藝在莊子哲學中的重要性，也不能解釋莊子養生思想中的人倫要求。在第三節中，筆者試圖引入當代理論資源，說明技藝在莊子哲學中的可能角色，並藉由這個角色來理解莊子的「養生」與「道」。筆者所欲證成的主張是：莊子的「養生」是涵養生命之意，而逍遙是養生的目標。唯有技藝大成之人，才有得道的可能。並且，只有技藝大成之人，才能真正涵養生命。此外，在第四節中，筆者將討論莊子這一養生說的蘊涵，說明為什麼莊子雖然重視人倫關係，卻沒有完整嚴格的倫理學或政治哲學思考。

壹、何謂「養生」？

在「道」、「技」、「養生」三角關係中，最無爭議者，當是「養生」。「庖丁為文惠君解牛」出自內篇〈養生主〉。¹〈養生主〉以「吾生也有涯，而知也無涯」破題之後，有「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」²之語。其中，「保身」、「全生」、「養親」與「盡年」³四者，應當就是養生的內容。

所謂「保身」，指形軀健康與安全。所謂「全生」，依吳汝綸之見，乃「全性」³之義，或可理解為心理感受上的舒適自在與滿足。所謂「養親」，指能盡為人子、人夫、人父等人倫責任，使雙親、妻兒、子女得其所養而無或虞之憂。⁴所謂「盡年」，並非追求長生久視，而是「終其

¹ 本文引用《莊子》文本及其頁碼，皆依據（清）郭慶藩，《莊子集釋》。凡衍誤的字句以圓括號「（）」標示，而補脫與改正的字句以方括號「〔 〕」標示。有不同於郭慶藩版之依據者，另加註腳說明。

² 〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 115。

³ 吳汝綸《莊子點勘》，引自陳鼓應（1983：95）。

⁴ 這是尊重文本的解讀，但並非沒有爭議。見後文頁 90-91 的討論。

天年而不中道夭」⁵之意。將「保身」、「全生」、「養親」與「盡年」四者全含括在養生之中，則莊子所謂「養生」，與一般所謂「養生」大異其趣。

莊子後學在外篇〈刻意〉中對於聖人之德的描繪，用來解釋莊子所謂「養生」與一般所謂「養生」的差異，非常合適。首先，依〈刻意〉，⁶「善夭善老，善始善終」⁷的聖人，並非「刻意尚行，離世異俗，高論怨誹」的「山谷之士」，因為聖人並非「非世之人」，人倫日用平常之事，聖人非且無需蓄意貶斥，還需曲折求全。其次，聖人亦非徒語「仁義忠信，恭儉推讓」、講究修身自持的「教誨之人」，因為專務教誨的儒墨之徒，是其所是而非其所非，深陷是非之爭而無法自拔。⁸第三，聖人不是「語大功，立大名，禮君臣，正上下」的「尊主強國之人」，因為此等「朝廷之士」，在莊子看來，其實是「用兵不止」、「求實無已」、好求「名實者」，⁹「必死於暴人之前」，¹⁰難以善生善死。第四，聖人並非「就藪澤，處閒曠，釣魚閒處，無為而已」的「避世之人」，因為聖人入遊於人世之樊籠，「一宅而寓於不得已」，¹¹「安時而處順」，¹²與「江海之士」徒務避世不同。最後，聖人並非「吹啣呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已」的「養形之人」，因為「死生，命也」，正如天有「夜旦之常」，¹³「日夜相代乎前」，¹⁴悅生惡死，是不知「天之所為」與「人

⁵ 〈大宗師〉，《莊子集釋》，頁 224。

⁶ 以下所引聖人諸德，皆出自〈刻意〉首章，《莊子集釋》，頁：535。

⁷ 〈大宗師〉，《莊子集釋》，頁 244。

⁸ 〈齊物論〉，《莊子集釋》，頁 63。

⁹ 〈人間世〉，《莊子集釋》，頁 139。

¹⁰ 同前註，頁 136。

¹¹ 同前註，頁 148。

¹² 同見於〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 128；〈大宗師〉，《莊子集釋》，頁 260。

¹³ 「死生，命也，其有夜旦之常，天也」。見同前註，頁 241。

¹⁴ 〈德充符〉，《莊子集釋》，頁 212。

之所為」的區分，既無「真知」，也無法得到「其出不訢，其入不距；翛然而往，翛然而來而已矣」¹⁵的悠遊自在。

由聖人與「山谷之士」等五類人的對比中，我們知道：莊子之「養生」，所欲追求者，乃悠遊於人世之樊籠，知天人之際，「不以心（捐）〔損〕道，不以人助天」，¹⁶有真知，能安時處順、一宅而寓於不得已，不為死生變化諸物情所困，復能婉轉成全人倫之義的生命境界。換句話說，逍遙、真知、得道、與人倫的滿全，是莊子養生說的四個面向；能滿足這四個面向，就能「保身」、「全生」、「養親」與「盡年」。要了解莊子藉文惠王之口所說「吾聞庖丁之言，得養生焉」之義，就必須要能說明庖丁神乎其技的故事，如何與養生的這四個面向發生關聯。如若不能，就難以充分展開〈養生主〉之義。

貳、「庖丁解牛」做為寓言

關於「庖丁解牛」的主流理解，是將之視為莊子眾多「謬悠之說，荒唐之言，無端崖之辭」¹⁷之一，是「藉外論之」¹⁸——也就是說，是「假託人物以明事理」¹⁹——的寓言。依照這個看法，解牛是庖丁解牛這一故事的敘事內容（narrative content），為其字面意義（literal meaning）；養生則是其所暗射的內容（implicated content），也是「庖丁解牛」的真正意義。敘事內容與暗射內容在「庖丁解牛」這個寓言中，被莊子揉合

¹⁵ 〈大宗師〉，《莊子集釋》，頁 224-229。

¹⁶ 同前註，頁 229。原作「不以心捐道，不以人助天」，陳鼓應曰：「今本缺壞誤作『捐』，從而改之。見陳鼓應（1983：171）。

¹⁷ 〈天下〉，《莊子集釋》，頁 1098。

¹⁸ 〈寓言〉，《莊子集釋》，頁 947。

¹⁹ 王叔岷言，見氏著（1988：1090）。

為一體；莊子以其高超的說故事天分，藉演繹庖丁之解牛而闡明養生之道。²⁰

郭象與成玄英都是此說的主張者。郭象說庖丁解牛「直寄道理於技耳，所好者非技也」，又說：「夫生以養存，則養生者理之極也」；²¹成玄英說「此蓋寄庖丁以明養生之術者也」。²²兩人都將養生當做「庖丁解牛」的真正主題，庖丁解牛之神乎其技，不過用以闡明養生之術的憑藉而已。當代也有為數眾多的學者，接受此種看法。譬如，王博將庖丁、刀和牛看作分別代表人、生命和社會，不同的運刀手法代表生命以不同的方式與社會相刃相靡（王博，2004：52）。伍至學（2007）除刀與牛外，也注意到「牛不知其死也，如土委地」²³中的大地隱喻，認為莊子不僅關注生命自由倘佯的場域，也關注生命存在的終極歸宿與根源。

做為主流的理解方式，將「庖丁解牛」視為寓言無疑已經為莊子研究帶來許多成果，解牛過程中所涉及的各個面向，也多有豐富的討論。令人毫不意外的是，這些討論不見得有明確的交集可言。譬如，憨山（釋德清）說：「解牛之技，乃治天下、國家，用世之術智也……以聖人明利之智，以應有理之事務，則事小而智巨，故如游刃其間，恢恢有餘地矣……又何役役疲勞以取殘生傷性之患哉！」，²⁴似乎與郭象相同，著意發揮庖丁所謂「依乎天理」之說。然而，憨山同時也說：「世人為一身口體之謀，

²⁰ 本文所謂「暗射」，即 Paul Grice (1975: 24) 的“implicate”（動詞）或“implicature”（名詞）。「暗射」的意思，是說話者透過語句的約定俗成意義（conventional meaning），來傳達言外之意。筆者認為，寓言是一種特別的、含有教化意味的、虛構（fictional）的敘事暗射（narrative implicature），不同於 Grice 討論的主要對象——會話暗射（conversational implicature）——也不同于其他不含教化意味的敘事暗射——譬如，諷刺、中傷等。本文無意、也無法在此發展一套關於寓言的語言哲學，謹此為識。

²¹ 〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 118-119。

²² 同前註，頁 118。

²³ 通行本並無「牛不知其死也」，陳碧虛《莊子闕誤》引文如海、劉得一本證其缺遺，伍至學當是據此補上。見《莊子集釋》，頁 124。

²⁴ 《莊子內篇註》，《憨山大師法彙初集》第八冊，頁 134-135。

逐逐於功名利祿，以為養生之策，殘生傷性，終身役役而不知止……故教人安時處順，不必貪求以養形，但以清淨離欲以養性」，²⁵並將養身四事之前的「緣督以為經」理解為「安心順天理之自然以為常，而無過求馳逐之心也」（1997a：127）。如此，憨山所謂天理之自然，其實是因形軀之存在而不得不有之食、色需求；其所謂養生，則是因應形軀之需求而儉嗇取用生存之所需，以對治貪欲妄求帶來之種種業、種種苦。²⁶這顯然不是相信萬物自生、²⁷各有其獨化之理²⁸的郭象，所能或願意接受的養生之道。在他看來，惟「遣情忘名，任于獨化」，²⁹物乃能自得其理。所以他要「忘年」以「玄同死生」，「忘義」以「彌貫是非」，³⁰「忘善惡而居中」以「任萬物之自為，悶然與至當為一」。³¹他所理解的「緣督以為經」，是「順中以為常」；³²他所理解的養生，則是「小大雖殊，而放於自得之場，則物任其性，事稱其能，各當其分，逍遙一也」。³³憨山儉嗇離苦之說，從來不是崇尚任性逍遙的郭象的關懷。

「庖丁解牛」的相關討論之所以豐富且未必有多少交集，皆因解讀者常帶著不同的思想背景來對待《莊子》文本。這些解讀前所預設的思想背景，難以避免，也未必對探索莊子哲學的深刻內涵沒有助益。但比較可惜的是，歷來對於莊子養生思想的研究，很少闡發「養親」這一面

²⁵ 《觀老莊影響論》，《憨山大師法彙初集》第九冊，頁125-126。

²⁶ 憨山主張三教合一，並以佛教為究竟。此處所言天，乃眾生所處「欲界之天」。因眾生不離食、色二欲，所以有貪愛之心、攻鬥之禍。見釋德清（1997b）

²⁷ 「生物者無物，而物自生耳。」〈寓言注〉，《莊子集釋》，頁381。

²⁸ 「涉有物之域……未有不獨化於玄冥者也。」〈齊物論注〉，《莊子集釋》，頁111。

²⁹ 此為成玄英語，見〈在宥疏〉，《莊子集釋》，頁392。

³⁰ 以上兩語出自〈齊物論注〉，《莊子集釋》，頁110。

³¹ 〈養生主注〉，《莊子集釋》，頁116。

³² 同前註，頁117。

³³ 〈逍遙遊注〉，《莊子集釋》，頁1。這本為郭象釋逍遙之說，但因筆者認為逍遙亦是養生之一義，故以之解釋郭象所理解的養生。

向。³⁴ 究其原因，一方面可能是因為養親與逍遙之追求間，存有緊張的對抗關係，讀者難以將二者熔為一爐。另一方面，儒、道間水火不容的背景知識，或許也讓讀者將養親歸類為儒家學說，未能正視莊子的養生必養親之說。譬如，關鋒說：「『可以養親』，舊注多解作『孝養父母』，與莊子精神不合」（關鋒，1961：152），王叔岷（1988：101）說：「……言養生之義，忽及『養親』，與上言『保身』、『全生』、下言『盡年』皆不類。」為了避免「不合」或「不類」，關鋒建議參閱〈齊物論〉「百骸，九竅，六藏，賅而存焉，吾誰與為親」之說，將「親」理解為與百骸，九竅，六藏相對之「真君」，³⁵王叔岷（2007：111）則以通假為訓，將「養親」理解為「養新」，意為「與化日新」。然而，這類另尋他解的嘗試，必須建立在人倫之親確實無法融入莊子整體思想之前提上；若不然，此類嘗試，既不尊重文本，又不能給予莊子更全面的理解。

養親之說，真的不能融入莊子整體思想嗎？只怕未必！莊子有：「子之愛親，命也，不可解於心」之說，郭象注：「自然結固，不可解也」，成玄英疏之曰：「孝子事親，盡於愛敬。此之性命，出自天然，中心率由，故不可解」。³⁶意思是：父母與子女的親情連結，是生命中根深蒂固、亦不可奈之若何的天命限制。若養生必須知道天人的限際，要安時處順、不為物情所困，那麼，子女的愛親以及其他入倫之間的關愛之情，就不是能夠忽視逃脫、也不該忽視逃脫的樊籠。若養生必須悠遊於人世之樊

³⁴ 許明珠（2010）考查歷代注解，將此處養親之說分為四類：全身才能養親、全身即是養親、養親是應然的行為、養親乃性分內事。然而，第一及第三類，並未說明養生為何必須養親。第二類，若從「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」《孝經·開宗明義章》來看，確有其道理。然而，此時所謂「養親」，只是不敢遺父母以愛，並未正視養親的積極內容。錦衣玉食卻刻薄以事父母者，從來不乏其人，全身不足以養親之理至明。四說惟最後一類——郭象的「養親乃性分內事」——真正闡述的養親的內涵，算是少數的例外。關於郭象之說，見正文下一段的討論。

³⁵ 〈養生主注〉，《莊子集釋》，頁117。

³⁶ 所引諸文皆出自〈人間世〉，莊子藉孔子之口表達其義命思想。見《莊子集釋》，頁155。

籠，那麼，以道家獨有的方式婉轉成全人倫之義，就成了不二的選擇。郭象說「養親以適」，既有適性任情、不違本性之意，更有藉此適性任情而超拔物外、悠游自得之蘊涵。³⁷關鋒、王叔岷必欲另尋他解，恰恰錯過了莊子養生思想的真正內涵。

當然，郭象的「養親以適」說，必須放在他的獨化自生架構中，才能展現其完整意涵。我們不能因為郭象充分重視莊子的義命說，就說他正確掌握住了養生在莊子整體哲學中的涵義。不過，此處並無全面探討暨評價郭象的莊子詮釋的必要。我們只需強調：本文第一節所解析的養生義，可以被安置在許多不同的理論架構中，並因此安置而產生許多或不相容的理論蘊涵。要評價一個莊子詮釋是否合宜，必須就此詮釋之整體來進行，而不能孤立的抽出養生觀便率爾論斷。如果單就養生觀就足以評價一個詮釋的優劣，那必然是因為（1）此詮釋並未正確把握住莊子所謂養生究竟何義，如關鋒、王叔岷之注釋，或（2）此詮釋雖然正確把握住莊子所謂養生究竟何義，但卻沒有充分認識到莊子養生說所涉及的重要面向；郭象對於莊子養生說所做的闡釋，正有這方面的缺憾。

關鍵在於：莊子是通過「庖丁解牛」來闡述其養生思想，如果莊子真有獨特的方式婉轉成全人倫之義，讀者當以「庖丁解牛」為線索細細尋繹此一獨特方式。可惜郭象僅僅將「庖丁解牛」視為寓言，並未深思其中可能蘊涵的深刻內涵，因此只能以「所好者非技也」來理解庖丁所說「臣之所好者道也，進乎技矣」，平白錯失探索莊子養生之道的機會。這一困難，自非郭象獨有，而是所有將「庖丁解牛」當做寓言的詮釋者共通的問題。在下一節中，筆者會說明如何正視「庖丁解牛」，

³⁷ 除了此處所詮釋的意思外，郭象的適性也含括「適合自己的能力」之意。譬如，他在注〈養生主〉說：「天性所受，各有本分，不可逃，亦不可加」（〈養生主〉，《莊子集釋》，頁128），在注〈德充符〉時說：「夫神不休於性分之內，則外矣；精不止於自生之極，則勞矣」（〈德充符〉，《莊子集釋》，頁223）。其中蘊涵，不在本文處理範圍內。

方能盡得莊子養生之義。但在這之前，應先檢視方萬全的作品，因為方萬全將「庖丁解牛」視為寓言，但卻似乎能比郭象更深入解釋人倫之義的成全。

方萬全注意到《莊子》書中包含大量談論技藝的材料，除「庖丁解牛」外，還包括諸如「痾偻者承蜩」、³⁸「善游者忘水」、³⁹「梓慶削木為鐻」、⁴⁰「工倕旋而蓋規矩」、⁴¹「輪扁斲輪」、⁴²「列禦寇為伯昏無人射」⁴³等。方萬全（2009）問：為什麼莊子⁴⁴這麼注重技藝？道與技藝的關係是什麼？⁴⁵為了回答這兩個問題，方萬全引入西方哲學中關於技藝的討論，以及亞里斯多德的倫理學，作為參照的背景。

方萬全指出，晚近西方哲學之所以重視技藝現象，主要是為（1）反對 René Descartes（1596-1650）以降，將人與世界的關係定位為靜態的認知關係：人透過存在於心靈中的想法或思想來認識世界，及（2）解決認知主義（cognitivism）忽略身體在認知活動上所扮演的角色所造成的困難。方萬全介紹 Gilbert Ryle 關於見聞之知（knowing that）與技能之知（knowing how）的區別，並扼要說明何以 Ryle 認為 Descartes 以降以主客對立為特色的見聞之知會陷入無限後退（infinite regress）的困難，為何 Ryle 要主張人的許多活動必須被視為技能之知的直接表現。⁴⁶方萬全也引入 John Searle 對於技藝以及社會建制（institutions）的討論，以

³⁸ 〈達生〉，《莊子集釋》，頁 639-640。

³⁹ 同前註，頁 641-642。

⁴⁰ 同前註，頁 658-659。

⁴¹ 同前註，頁 662。

⁴² 〈天道〉，《莊子集釋》，頁 490-491。

⁴³ 〈田子方〉，《莊子集釋》，頁 724-725。

⁴⁴ 方萬全未將外、雜諸篇視為莊子後學作品，而混同內篇併論之。這雖然會帶來爭議，但不影響本文討論的主旨，故不做進一步處理。

⁴⁵ 以下討論涉及方文者皆出自此篇論文，不另註明頁數。

⁴⁶ Ryle 的理論，見 Ryle（1949/2009: ch. 2）。

補充 Ryle 未盡之處。⁴⁷我們可以將方萬全點出的重點分為五項。第一，技能之知體現於 (embodied in) 人的身體的操作能力之中，也就是體現於技藝。第二，技藝之知可以透過充分的訓練獲得。第三，技藝的高超表現，源於訓練有素的身體能敏銳、適切的回應環境之要求，展現充分的技能之知。第四，技能之知包括應付社會生活的各種能力，讓人可以回應各種不同社會建制——如學校、婚姻、商業、財產等等——的要求。第五，人不見得能夠將技能之知的內容清楚表達出來。

有了這些理論資源，方萬全得以說明《莊子》書中諸多關於技藝的描述。譬如，「痾偻者承蜩」中的「用志不分，乃凝於神」，在方萬全看來，意在說明：技藝的訓練，除身體的技巧外，心的專注也須鍛鍊。梓慶自敘削木為鐻之術，說「臣將為鐻，未嘗敢以耗氣也，必（齊）〔齋〕以靜心」，在方萬全看來，意在說明：要有好的技藝表現，必須讓身體接管、讓懷有技能之知的身體充分發揮，而不去在意四肢形體應該如何動作，以免妨礙身體的接管。「庖丁解牛」中的「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」，則在說明：身體接管之後，解牛活動所賴以進行的憑藉，不是庖丁的思慮、規劃等認知活動，而是身體（尤其是執刀的手）能隨著牛體的構造做出靈巧的因應。

有趣的是，方萬全認為，只停留在技藝的討論上，不能解釋莊子談論技藝時總是著眼於道的事實。在方萬全看來，有技藝的人為了有所成就，所以在學習與實踐的過程中，必須鍛鍊諸如「用志不分」或「必齋以靜心」等修養。但是，只有「用志不分」或「必齋以靜心」，不足以成為體道的聖人。所謂「道也，進乎技矣」，意思正是指道比技更勝一籌，即使是能工巧匠，也無法憑藉其技藝之修養與鍛鍊成為有道的聖人。然

⁴⁷ Searle 關於技藝的討論，見 Searle (1983: 150); Searle 關於社會建制的討論，見 Searle (1995; 2010)。

而，這並不意謂聖人與巧匠之間沒有任何共通之處。事實上，方萬全明白指出，聖人與巧匠之間的共通處，在於兩者都必須透過修養鍛鍊來成就各自的追求。這一共通處，讓莊子得以使用關於技藝的寓言來類比、闡釋聖人之道。只是，技藝仍然不及於道。為了清楚說明這點，方萬全引入亞里斯多德式的倫理學（Aristotelian ethics）來闡釋何謂聖人之道。

依據 John McDowell 對於亞里斯多德的詮釋，人可以透過品德的訓練而成為有德者。有德者對於道德事實（moral facts）具有高度的敏感性（sensitivity），能夠在各種不同情境中正確覺知（perceive）其中的道德要求。並且，有德者還能因著此一覺知，而將各種情感或欲望的干擾沈寂下來，純然依道德的要求而行為。⁴⁸方萬全指出，對有德者的這一刻劃，對人要成為有德者提出了非常高的標準，連 McDowell 也承認有德者乃是亞里斯多德的理想。然而，方萬全認為，正是這一關於有德者的理想，非常契合莊子對於聖人的描繪。《莊子·刻意》有「聖人……感而後應，迫而後動，不得已而後起。去知與故，循天之理……不思慮，不豫謀」⁴⁹之語，方萬全以為正是描述具高度道德敏感性的聖人，不需費心進行道德推理，也不需費心排除干擾道德行為的各種因素，就能利用其道德覺知能力，直接認識道德事實、進而做出適切的道德判斷。在這樣的理解下，「庖丁解牛」故事中的「依乎天理」，在方萬全看來，其實隱喻聖人必然順應情境中所顯現的道德要求，自然而然、毫不勉強的讓其受過訓練的身體採取相應的做為。

必須肯定，方萬全引入當代西方理論資源後，大大豐富了莊子思想的研究。不論是關於技藝的討論、或是亞里斯多德倫理學，都開拓了莊子研究的新方向。對本文主旨而言，更重要的是，方萬全的詮釋似乎很

⁴⁸ McDowell 對亞里斯多德倫理學的詮釋，見 McDowell（1979/1998, 1996/2009）。

⁴⁹ 〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 529。

容易就說明了莊子為何主張養親：如果人所需從事的，是鍛鍊道德的技藝——培養敏銳的道德感，並用志不分、凝神專注於道德要求之覺知與實踐——而子女的愛親以及其他人倫之間的關愛之情不是能夠忽視逃脫、也不該忽視逃脫的樊籠，那麼，人所必需鍛鍊的道德技藝中，必然包括父慈子孝、夫義婦德、兄友弟恭等人倫要求；唯有培養對這些人倫要求的敏銳覺知，並用志不分、貫徹履行這些要求，然後道德的技藝乃得大成。

問題是，以這種方式理解的養親，真的符合莊子的養生說嗎？答案恐怕是否定的。莊子的養生，除了要成全人倫之義外，還要悠遊於人世之樊籠，不為死生變化諸物情所困。但在方萬全所詮釋的養親裏，只見專心致志、戮力以赴的道德鍛鍊者，而不見悠然自適、翛然往來的生命情調。事實上，方萬全對道德技藝的刻畫，更適合描述儒家之士的志業。孔子說「士志於道」，⁵⁰又說「君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是」，⁵¹孟子說士「尚志」，⁵²又說「動心忍性，曾益其所不能」，⁵³「養其小者為小人，養其大者為大人」，⁵⁴皆意在描述道德技藝之鍛鍊必須立志高遠、堅忍不拔，既不為富貴財帛所誘，也不為威脅利害所迫，才可能「居仁由義」，⁵⁵成為「人倫之至」的聖人。⁵⁶因此，儒家從來不曾輕忽道德技藝的鍛鍊。更有甚者，儒家的道德技藝一旦鍛鍊有成，孔子認為可以「從心所欲、不踰矩」，⁵⁷孟子則說「可以踐形」。⁵⁸這與方萬全所

⁵⁰ 《四書章句集注》，頁 71。

⁵¹ 《論語·里仁》，《四書章句集注》，頁 70。

⁵² 《孟子·盡心上》，《四書章句集注》，頁 359。

⁵³ 《孟子·告子下》，《四書章句集注》，頁 348。

⁵⁴ 《孟子·告子上》，《四書章句集注》，頁 335。

⁵⁵ 《孟子·盡心上》，《四書章句集注》，頁 359。

⁵⁶ 孟子曰：「規矩，方員之至也；聖人，人倫之至也。」見《孟子·離婁上》，《四書章句集注》，頁 277。

⁵⁷ 此為孔子七十自述之語，見《論語·為政》，《四書章句集注》，頁 54。雖然孔子自謙「若聖

詮釋的莊子的聖人——「不思慮，不豫謀」、「應之以自然」⁵⁹——看不出有什麼根本的差別。

自老子以降，道家一直對儒家高舉仁義禮教有所疑慮。老子的名言：「失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首」，⁶⁰固然意在強調道比仁、義、禮更重要，但其對儒家思想的批評也昭然若揭。莊子在〈齊物論〉中對於儒墨皆「隨其成心而師之」，以致於各「是其所非而非其所是」，⁶¹非常不以為然。若方萬全對於莊子的理想人格——聖人——的解讀，無以和儒家的理想人格做出區別，我們自然有理由懷疑方萬全的詮釋錯失了某些重要的環節。

依筆者之見，方萬全所錯失的環節，與所有將莊子關於技藝的篇章視為寓言的研究者一樣：因為關於技藝的故事僅僅被視為寓言，所以技藝在莊子養生思想中所佔有的地位沒有得到充分的重視。⁶²那麼，技藝在莊子養生思想中佔有什麼地位呢？在下一節中，我們先檢視正向心理學的回答，再參照當代認知哲學的研究提出比較可行的說法。

與仁，則吾豈敢」（《論語·學而》，《四書章句集注》，頁101），但「從心所欲、不踰矩」卻是聖人才能有的修養。

⁵⁸ 《孟子·盡心上》，《四書章句集注》，頁360。

⁵⁹ 語出〈天運〉，《莊子集釋》，頁502。

⁶⁰ 《老子·38章》，高明（1996：2）。

⁶¹ 《莊子集釋》，頁55-63。

⁶² 這個批評對方萬全或許不全然公平。相較於其他研究者，方萬全對技藝的理解與闡釋，是極其突出的。事實上，本文完全沒有反對他對技藝的理解與闡釋的意思；筆者只是要指出，這個理解與闡釋，尚不足以正確把握莊子的養生思想。如同本文接下來所說的（頁102以下），莊子的養生思想還注意到了技藝可以帶來世界觀的改變，並讓人的逍遙成為可能。若方萬全將他的理論加以延伸，不難得到與本文相同的結論。因此，方萬全或許並未錯失什麼環節，而只是尚未著手處理相關的議題而已。

叁、「庖丁解牛」做為舉隅

當代正向心理學 (positive psychology) 奠基者之一，匈牙利裔美國心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi，長期致力於心流經驗 (flow experience) 的研究。他發現，快樂的來源，除了食、色等生理需求的滿足外，更重要的是全心投入於富挑戰性但力所能及的活動中。通常這種活動都需要良好的技藝，並且必需全神貫注融入其中，才有完成的機會。由於這種活動吸引了從事者所有的注意力，因此，從事者除了與此活動相關的有限訊息外，沒有餘力關注週遭的事物，也沒有餘力檢視從事著活動的自我。而這造成一個重要的結果：從事者的自我消泯在此種技藝活動中，而且，此種自我之消泯並非自我之消失，而是自我融入技藝活動之中，與其中的各種成分互動並構成一整體，進而使自我突破形軀的限制，延伸到技藝活動所及的各層面中。隨著技藝活動的進行，延伸著的自我在時間之河中流動，卻又感覺不到時間的消逝；殫精竭慮的致力於活動之完成，卻又不自覺的享受著活動本身所帶來的滿足與喜悅。一旦活動完成，從事者從消泯融入的狀態脫身，重新檢視自我，往往自覺生命因技藝活動而豐富、自我因技藝活動而生機盎然。快樂與幸福之感，因此油然而生 (Csikszentmihalyi, 1990: 48-70)。

Csikszentmihalyi 關於心流經驗的研究成果，顯然非常適合用來解釋「庖丁解牛」。譬如，「每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲」，意指解牛是一高度要求專注的活動，會讓解牛者沒有餘力注意太多訊息。「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」，意謂庖丁已全神融入解牛的活動中，憑藉著嫻熟的技巧操控手上之刀，而不是技藝青澀的生手，必須以耳目等感官時時監看解牛活動的進行，以避免運刀失誤的可

能，卻導致自我不能融入活動之中。「依乎天理，批大卻，導大窾，因其固然」，意謂庖丁的自我意識已經消泯在解牛活動中，讓刀、執刀的手、解牛的人與牛軀的骨骼結構互動並結合成一整體，形成一延伸的自我，在解牛活動的流轉中，有順乎天理、因其自然的流暢感受，生發「以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地」之歡欣贊歎。「提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之」，則是描述庖丁從自我之消泯延伸中脫身，重新回到形軀之內，回顧解牛活動給自己帶來的變化，感到生命因此豐盈盎然，乃為之志得意滿。

由此，一個可能的推論是：莊子早在二千多年前就已經洞見技藝能夠帶來心流經驗。與之連帶相關的，是另一個可能的推論：心流經驗就是莊子所說逍遙遊的內涵。所謂「恢恢乎其於遊刃必有餘地」，所謂「為之四顧，為之躊躇滿志」，這些博大真人的超凡境界，凡夫俗子夢寐之所求，或許正是心流經驗能給人帶來的超越與提升。有趣的是，Csikszentmihalyi 正是這樣看待「庖丁解牛」的故事。他認為：莊子透過「庖丁解牛」這一例子，向人們展示了悠遊於人世之間的可能性；精神上的遊樂與超越的經驗，並非來自躡身躍入人世之外的秘境，而是來自把握週遭機會，奮力投身於技藝之操持與完善中（1990: 150）。

依照這個看法，逍遙可在技藝的操持中獲得，而且，解牛不過是諸多可以帶來逍遙之遊的活動之一；承蜩、游水、削木等等需要嫻熟技藝、又構成適度挑戰的活動，也可以帶來酣暢淋漓、躊躇滿志的快感。如果逍遙確是養生不可或缺的要素，那麼，人們也可以透過形形色色的這類活動追求養生；解牛只是養生之一例，他例可援解牛之例以求之。換句話說，在「庖丁解牛」及《莊子》中其他與養生相關的技藝篇章中，對於技藝所涉及的各個面向的描述，並非僅僅只是做為文本的字面意義，被迂迴的用來暗射或闡釋文本的真正意義——養生，如視「庖丁解牛」

及其他技藝篇章為寓言的詮釋進路所認為的那樣。相反地，對於技藝的種種描述，正面而直接地、舉一隅而釋所養之生可以如何豐富美滿。當文惠君聽完庖丁的陳述，有感而發地說：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉」，他並非聽到了什麼言外之意，從而恍然有悟於養生之旨；他只是實實在在的舉一隅而以三隅反，在庖丁的範例中看到了自己如何可以也透過技藝的操持來涵養生命。

相較於視「庖丁解牛」為寓言的詮釋，Csikszentmihalyi 的詮釋進路更具體明白地說明了技藝與養生的關係，更能正視技藝在莊子哲學中的重要性。除此之外，Csikszentmihalyi 的進路還有另外一個優點：它可以讓我們看到寓言進路所看不到的莊子與孔、孟間的相異處。依《論語》記載，樊遲請教莊稼與園藝之道，孔子皆不假辭色，以自己不如老農、老圃拒答，甚至批評樊遲「小人哉！」。⁶³對孔子來說，君子應當在意的，是「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改」，⁶⁴是否能好禮、好義、好信並以此治國，⁶⁵而不是學稼、學圃，謀食而不謀道。⁶⁶對孟子來說，「理義之悅我心，猶芻豢之悅我口」⁶⁷，「養其小者為小人。養其大者為大人」，⁶⁸因此，士應「尊德樂義……窮不失義，達不離道」，⁶⁹不要徒務芻豢之養的營求，以免成為「飲食之人」，為人所賤。⁷⁰換句話說，對孔、孟而言，個人品德的修養，比起營生技藝的謀求，來的更迫切而重要。相對的，莊子並未強調個人品德的修養，也未將技藝看成只是芻

⁶³ 《論語·子路》，《四書章句集注》，頁 142。

⁶⁴ 《論語·述而》，《四書章句集注》，頁 93。

⁶⁵ 《論語·子路》，《四書章句集注》，頁 142。

⁶⁶ 「君子謀道不謀食。耕也，饑在其中矣；學也，祿在其中矣。君子憂道不憂貧」，《論語·衛靈公》，《四書章句集注》，頁 167。

⁶⁷ 《孟子·告子上》，《四書章句集注》，頁 330。

⁶⁸ 同前註，頁 334。

⁶⁹ 《孟子·盡心上》，《四書章句集注》，頁 351。

⁷⁰ 「飲食之人，則人賤之矣，為其養小以失大也」，《孟子·告子上》，《四書章句集注》，頁 334。

豢之養的營求，因此沒有孔、孟那般濃烈的道德理想色彩。反倒因為莊子衷心嚮往逍遙的境界，並且將技藝視為達至逍遙的途徑，使得莊子思想具有多元主義的精神：每一種可以帶來心流經驗的技藝活動都具有內在價值，不需要像孔、孟那般，因為肯定個人品德的修養而輕忽、否定技藝活動在拓展個人生命內涵時所扮演的角色。Csikszentmihalyi 的詮釋，不但讓我們看到莊子與孔、孟的不同，更讓我們看到莊子對於儒家的批評。

基於以上這些優點，我們是不是可以斷言 Csikszentmihalyi 正確詮釋了莊子的養生思想？雖然有學者如此相信，⁷¹但筆者持反對意見。問題不在於心流經驗不能被用來說明逍遙的心理感受——如前文所述，心流經驗確實相當適合用來說明此一感受；問題在於，運用心流經驗來說明的逍遙感受，並非莊子逍遙遊的全貌，而 Csikszentmihalyi 的理論，不足以讓我們捕捉到這個在逍遙的感受之外的逍遙遊面貌。此外，Csikszentmihalyi 的研究，也無法解釋逍遙與養親的關係。讓我們先從養親說起，然後再廓清逍遙的全貌。

在前兩節的討論中，我們已經看到，養親是人倫要求，不能被排除在逍遙自適的生命境界之外。這意謂：在莊子的養生思想裏，人倫責任的承擔非且不能構成追求逍遙自適生命境界的阻礙，還要成為構成這一生命境界不可殘缺的一環。若要說 Csikszentmihalyi 關於技藝的研究能夠用來解釋這一獨特的主張，則必須（1）人倫責任的承擔，可以被理解為一種技藝活動，且（2）此種技藝的操持，可以帶來心流的經驗。

⁷¹ 譬如，Chris Jochim（1998）認為莊子的「逍遙」確實是 Csikszentmihalyi 所說的心流經驗，雖然他也注意到兩人對於心流經驗的理解有些不同。

將人倫責任的承擔理解為某種技藝活動，似乎沒有太大的困難。以事奉雙親為例，孔子所說「無違於禮」、⁷²「有愉色婉容」、⁷³「觀其志……觀其行……三年無改於父之道」，⁷⁴孟子所說「順乎親」、⁷⁵「顧父母之養」，⁷⁶乃至於宋明儒者喜歡掛在嘴邊、出自《禮記·曲禮》的「冬溫而夏清，昏定而晨省」⁷⁷等盡孝的方法，若要實踐貫徹在日常生活之中，沒有一番心志之鍛鍊修養，難以畢竟其功。因此，要將這些盡孝法門視為技藝，未嘗不可。然而，若要說這類技藝活動能帶來心流經驗，就有些不知所云了。

Csikszentmihalyi (1990: 48-70) 明白指出，能帶來心流經驗的技藝活動通常都滿足某些條件：富挑戰性但為能力所及；需要高度的專注與相當程度的技巧；具明確的目標或清楚的評斷標準，有即時的回饋機制，能讓從事者依之隨時調整或改善活動之進行；沒有不能失敗的壓力；能讓人從瑣碎、重覆、無趣的日常生活中解放出來等等。盡孝的技藝，不見得滿足這些條件。更重要的是，即使盡孝的技藝滿足這些條件，也不能給侍奉父母的子女帶來心流經驗。原因在於，心流經驗中的快樂與滿足，乃建立在以下這個前提上：技藝從事者的自我將融入消泯在技藝活動中，並與活動所涉及各個成分互動結合為一整體，形成一超越形軀的延伸的自我。沒有這個既融入消泯又延伸的自我，從事者難以真正享受技藝活動本身的進行。可是，盡孝的技藝若能夠讓子女感到衷心

⁷² 《論語·為政》，《四書章句集注》，頁 55。

⁷³ 「子夏問孝。子曰：『色難』」。朱熹注：「蓋孝子之有深愛者，必有和氣；有和氣者，必有愉色；有愉色者，必有婉容；故事親之際，惟色為難耳，服勞奉養未足為孝也」。同前註，頁 56。

⁷⁴ 《論語·學而》，《四書章句集注》，頁 51。

⁷⁵ 《孟子·離婁上》，《四書章句集注》，頁 287。

⁷⁶ 《孟子·離婁下》，《四書章句集注》，頁 299。

⁷⁷ 《禮記正義》，頁 27。

的滿足與安慰，絕對不可能是因為子女的自我融入消泯在事親活動中、與被奉養的雙親形成一延伸的、整體的自我。相反的，在事親的孝行中，雙親的自我與子女的自我必然被嚴格區別出來，才能讓子女因著父母的喜怒哀樂而感到歡欣或憂傷，才能讓子女因著這歡欣或憂傷採取適當的作為，最終由這種區分彼此的對待裏得到身為子女的滿足與安慰。換句話說，盡孝的子女所享受的，乃是父母因自己的孝行而得享天倫，而不是盡孝的活動自身。由盡孝所得到的心理感受不是心流經驗，無庸置疑。

至於心流經驗不足以掌握莊子逍遙遊思想全貌之批評，則可以利用歸謬法（*reduction ad absurdum*）來加以說明。假設心流經驗正是莊子逍遙思想的全部，那麼莊子會建議我們如何養生？顯然，他會說：人們應該多從事那些可以讓人心神沈醉、並從重覆、瑣碎、乏味日常生活脫身的技藝活動，譬如，畫畫、插花、品茶、球類運動、攝影或寫作等等。除此之外，他還能說更多嗎？他能基於這個對於逍遙的理解，嘲笑惠施「猶有蓬之心」，不知善用五石之瓠，以之浮遊於江湖之上？⁷⁸能藉櫟社之樹傳達「予求無所可用久矣，幾死，乃今得之，為予大用」的養生思想？⁷⁹他不能！他不能、但卻又的確說過這些話，這一事實應當足以讓我們推斷，心流經驗並非莊子逍遙思想的全部。

是的，莊子的養生思想絕對不是只推薦一些可以從事的技藝活動，讓我們從那些技藝活動中尋找快樂悠遊的心理感受而已。千百年來，《莊子》一書吸引著無數後人窮盡心力探索其中智慧，一個很重要的原因，是莊子的養生思想充分展現大破而後大立的性格，強烈挑戰人們習以為常、不經反思的陳腔濫調。在汪洋宏肆、時而風趣幽默、時而尖銳嘲諷、

⁷⁸ 〈逍遙遊〉，《莊子集釋》，頁 36-37。

⁷⁹ 〈人間世〉，《莊子集釋》，頁 172。

時而嘻笑怒罵、但總是引人深思的篇章裏，莊子不斷洩漏出他寫作的意圖：他要改變人們對世界的認知，並希望藉由這種認知上的改變，使人們獲得精神及生活上的自由。是的，精神及生活上的自由，就是莊子念茲在茲的逍遙，是養生不可或缺的一部分。問題是：認知的改變與技藝有關係嗎？為什麼莊子要如此看重技藝？

一個基於 Csikszentmihalyi 的研究可以做的推論是：(1) 某些技藝活動能帶來心流經驗的認識，讓莊子接受價值多元主義 (value pluralism) 的立場——世界上有許多具有價值的事物，不同的價值之間，既不能彼此化約，也不能彼此比較。⁸⁰ (2) 莊子因此認為，人不必拘泥在成見中，受既定的價值觀擺佈控制，而應開放心胸，選擇自己真正喜愛的善的事物。精神及生活上的自由，不只表現在某些技藝活動所帶來的心流經驗中，也表現在人們能自由的選擇追求自己鍾愛的善的事物。這樣的推論，可以正確呈現莊子的養生思想嗎？

筆者同意莊子是個價值多元主義者，也同意莊子的逍遙同時包括心流經驗與自由抉擇的空間，但仍然不認為這個推論正確掌握了莊子關於技藝與養生的思想。筆者的理由有二：首先，這個推論仍舊沒有解釋養親之人倫要求與逍遙的關係何在。其次，這個推論對於技藝的理解，仍舊停留在「心流經驗的引發者」，並沒有什麼根本的改變。可是，若仔細的推敲「庖丁解牛」文本，我們會發現，莊子對於技藝的理解，遠比這豐富。

且看莊子如何敘述庖丁初學、三年及大成之後對牛的理解：「始臣之解牛之時，所見無非〔全〕⁸¹牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之

⁸⁰ 請留意，價值多元主義並不蘊涵道德相對主義 (moral relativism)。價值多元主義宣稱道德價值只是眾多不同價值中的一種，但不必因此而主張道德上的是非對錯取決於不同的標準或文化。

⁸¹ 「全」字乃王孝魚點校時，依〔宋〕趙諫議本加，見《莊子集釋》，頁 124。

時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行」。⁸²初學時，不知何處下手，只見全牛一只，無所措其手足，是無技藝之時。三年之後，已窺門徑，目光所見處，盡是易入手下刀之處，而不見牛之精神體魄，是技藝喧賓奪主、獨佔鰲頭之時。大成之後，技藝已斂去鋒芒，不再獨占看待牛的視野，所見雖仍是全牛一只，但其精神體魄及易入手下刀處，盡在不經意間盡入彀中，是技藝返樸歸真、藹藹內涵光之時。簡單說來，從技藝全無、小成到大成的過程中，庖丁所見的牛，也從陌生疏離待肢解的對象，轉變為筋肉骨骼糾結之挑戰，最後再轉化為活潑潑但諒然可解的牛隻。庖丁眼中所見之牛，隨著所操持的技藝之良窳而展現不同的面貌。

要怎麼理解技藝與認知間的這種關係呢？《莊子》一書中並無明確線索可供紬繹，藉助當代資源不失為可行的辦法。方萬全先生在介紹當代關於技藝的研究時，除了提到 Gilbert Ryle 與 John Searle 之外，其實也沒忘記 Martin Heidegger。他注意到 Heidegger 賦予技能之知一個非常根本重要的角色：技能之知先於見聞之知，並使見聞之知成為可能。方萬全依照 Taylor Carman 與 Hubert Dreyfus 兩人的詮釋，指出 Heidegger 認為技能之知具有這種角色的原因，在於我們的概念及語言預設了技能之知（Carman, 2003: 203; Dreyfus, 1991: 2-3）。

我們的概念及語言預設了技能之知，這一想法啟發了當代認知科學與心靈哲學的研究。由於一個人在日常生活中的總總操持、總總應對都可以視作此人技藝之展現，而且我們總是透過身體的動作來操作這些技藝，受了啟發的一些研究者便因此主張：我們總是透過身體與外界的互動來理解世界，身體是認知世界時不可或缺的憑藉，以致於人所擁有的認知都是「身體化的認知」（embodied cognition）。⁸³同樣受到啟發

⁸² 〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 119。

⁸³ 關於「身體化的認知」的介紹與討論，可參見 Shapiro (2011)。至於人乃透過身體與世界的

的另外一些學者，認為沒有必要將認知世界的憑藉侷限於人的身體。他們認為，人的身體、與被運用在技藝操作中的工具以及其他相關事物，共同構成人的認知系統（cognitive system），人的心靈延伸到這些事物上，形成「延伸的心靈」（extended mind），並因著這個延伸的心靈而認識世界。⁸⁴

庖丁所見之牛會隨技藝之精熟與否展現不同面貌，這一觀察似乎可以利用延伸的心靈理論給予良好的說明。技藝全無時，人與牛在解牛活動中的互動必然生澀艱困，人的心靈既不能良好的控制身體，遑論對於刀的控制，因此對人與刀所構成的認知系統來說，牛只能呈現為陌生疏離的對象。技藝小成時，心靈已能良好控制身體與刀，但牛的骨骼體魄各有不同，下刀並無十足把握，必須時時檢視、調整運刀之法，以致於眼之所見與刀之所至需時時相互糾正引導，整個由刀與人所構成的認知系統，乃在奮力運作中將牛呈現為筋肉骨骼糾結之挑戰，人做為活動的主體，也湮沒在盡心竭力的奮戰中。至技藝大成，心靈已無需蓄意控制身體與刀便能自在運刀，加以牛的骨骼體魄盡在掌握之中，解牛便如吃飯喝茶一樣寫意自然，以致解牛者可以自由運用多種認知系統來看待牛：當解牛者運用解牛活動所形塑的認知系統時，牛呈現為諳然可解的對象；當解牛者運用其他活動——譬如，觀玩、鑑賞——所形塑的認知系統時，牛便呈現為活潑潑的生命。解牛的技藝退位，人重新成為活動的主體。

嚴格說來，以上這個說明，並不是延伸心靈理論的支持者所樂於見到的理論應用——至少到目前為止不是。對他們來說，延伸心靈理論的

互動來形成概念，一個強而有力的辯護者是 Lakoff & Johnson (1980/2003)。

⁸⁴ 關於「延伸的心靈」的介紹與討論，可參見 Rupert (2009)。此一理論的重要推手，則是 Clark (2008)。

重點，在於證明人的認知結構及信念內容並非局限在大腦之內，以避免主客對立及認知主義的困難。他們不會利用延伸心靈理論來說明同一個對象在不同的技藝活動中具有不同面貌，更不會追問這一結果具有什麼樣的實踐意涵。此外，延伸心靈理論畢竟只是個新興理論，有諸多爭議及問題等待解決或釐清，在未證明這一理論禁得起考驗之前，就貿然進行諸多推論，顯然不是明智之舉。然而，這二個顧慮，並不足以妨礙我們使用延伸心靈理論，來幫助我們了解莊子的主張。之所以如此，乃是因為我們根本不需要主張莊子預見、或預設了延伸心靈理論，我們甚至不需要主張莊子預見、或預設了與延伸心靈理論共享許多理論靈感的身體化認知理論。莊子在技藝的討論裡所呈現的，是他以其非凡的天才所洞見的、非常素樸、但異常深刻的觀察：人總在與世界互動的各種活動中認識世界，並且世界也因著各種不同的活動而展現不同的面貌。雖然筆者認為，使用當代的身體化認知與延伸心靈理論，可以豐富且嚴謹地鋪展出莊子此一洞見的深刻內涵，但若有其他不同的理論可以說明這個洞見，又沒有這兩個理論可能具有的困難，我們自然可以使用該種理論來詮釋莊子，而不必與身體化認知與／或延伸心靈理論共存亡。

無論如何，透過身體化認知與／或延伸心靈理論，我們具體地瞭解了莊子所認識的技藝與認知之間的關係：做為與世界互動的方式，技藝在我們的操作活動中將世界以某種面貌揭露了出來。⁸⁵對追求逍遙自適的莊子來說，這一關於技藝與認知的理解，無疑是其養生理論的基礎。為什麼這麼說？因為這一理解告訴我們，世界具有多元價值的真正理由，不是我們可以自由選擇從事各種能帶來心流經驗的技藝，而是我們

⁸⁵ 一個進一步的問題是：透過技藝所獲得的關於世界（譬如，關於牛）的理解，一定是概念性的知識嗎？Linda Zagzebski (2009) 就認為，透過技藝所獲得的理解並非概念性的知識，而是比概念性知識更有價值的非命題式的整體理解。相關的評論，可參考 Grimm (2006)。本文無法處理這個問題。

總是可以透過不同的活動與世界互動、並且將世界揭露為一個我們可以倘佯其間的世界。在這樣的揭露裡，不但養生的四個面向——逍遙、真知、得道、與人倫要求——可以得到滿全，「保身」、「全生」、「養親」與「盡年」等四個養生的目標也可以達成。

以「庖丁解牛」為例。莊子如此從旁觀者的角度描述解牛活動：「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。」⁸⁶這段文字至少可以從兩個不同的層面來解讀。首先，莊子描述庖丁進刀解牛之前，如何「以其手（搏）〔搏〕觸，以肩倚著，用腳踢履，用膝刺築」。⁸⁷這些動作，既然是神乎其技的庖丁的解牛方法，理當是解牛這一技藝的典範。依這一典範而行，不但能完美達成解牛任務，也應最能避免技藝操持可能帶來的傷害。莊子稍後藉由庖丁之口說：「今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎」，⁸⁸刀既然能免於磕折，身當更能免於損傷。在這樣非常根本粗淺的意義上，技藝與保身之間有初步的明顯關係。

其次，莊子除了描述解牛的動作之外，還描述解牛的聲音。以「砉然騞然」形容皮肉離析，以「奏刀騞然」形容鸞刀劃過筋肉骨骼，更說這些聲音「莫不中音」，宛若唐堯〈經首〉、殷湯〈咸池〉等樂章。明代楊慎（1488-1559）評論說：「奏刀騞然，砉然騞然……乃知天地間物，無非樂也。賈人之鐸，諧黃鐘之律。庖丁之刀，中桑林之舞。至於牧童之吹葉、閨婦之鳴砧，無不比於音者。樂何曾亡哉！」⁸⁹如果楊慎的意思，是天下的聲音不論跌宕起伏、快慢精粗都是音樂，那他的評論不符

⁸⁶ 〈養生主〉，《莊子集釋》，頁 117-118。

⁸⁷ 同前註，頁 118。

⁸⁸ 同前註，頁 119。

⁸⁹ 《丹鉛總錄》，頁 410。

「庖丁解牛」真義。如果他的意思，是天下巧手匠人操持技藝時所產生的聲音都宛如音樂，則他的評論正確地把握到了「庖丁解牛」的真義。依莊子之見，對於技藝大成之人而言，技藝操持之負擔已經退位，匠人重新成為行動主體，得以自由展開觀玩、鑑賞等活動。在這樣自由解脫的活動裡，匠人的活動必然自然寫意、舒放有致，由之產生的音響，連帶的也必然高山流水、參差錯落。也就是說，技藝的操持可以開放一個藝術與美的世界。在這個世界裡，音樂與舞蹈活潑潑的從人所從事的活動裡跳躍出來，讓人可以在其中沉醉與逍遙，擺脫《尚書·大禹謨》「正德、利用、厚生」⁹⁰只知取用資源的世界觀。於是，技藝的操持者，可以得到藝術與美的「真知」，也可以在這真知中逍遙徜徉，全生養性之目標，因之得以達成。

那麼，為什麼技藝的操持可以「得道」呢？要了解這點，我們應該要先知道，觀照反思也是一種技藝，而且是極為重要的技藝。莊子在〈養生主〉篇「秦失弔老聃」的故事中，對這點有很好的闡釋。⁹¹他說：「老聃死，秦失弔之」，但卻「三號而出」，秦失弟子因此質疑老師，老聃「非夫子之友邪？」，「三號而出」的行為「可乎？」。然後，莊子便借秦失之口闡釋了他的主張。秦失說：剛開始時，我也感到很哀傷，覺得躺在那裡的人還是我的朋友。可是，後來我領悟了夫子適時而來、順時而去的道理，不再認為躺在那裡的軀體是我的朋友。我的朋友已經離去，因此不再感到悲傷。⁹²重點是：為什麼秦失可以從悲傷中解脫出來，不復為

⁹⁰ 《尚書正義》，頁 106。

⁹¹ 《莊子集釋》，頁 127-128。

⁹² 這是筆者對莊子「始也吾以為其人也，而今非也」的理解。張默生（1993：142）將之翻譯為：「在先我以為老聃是所謂太上忘情的人物，平日能打破生死關，如今看來，還不是這樣的人哩。」陳鼓應（1983：105）的翻譯大同小異，都受郭象的影響。郭象認為，其他弔唁老子的人悲傷太過，一定是因為老子曾施惠給他們，聖人施惠「不在理上」（《莊子集釋》，頁 128）。但郭象的理解，是有爭議的。成玄英便說「子玄此注，失之遠矣」（同前註，頁 129），

情所困呢？莊子的答案是：秦失看到老者弔老子如哭其子，少者弔老子如哭其母，俱都悲傷太過。這使得秦失反思：雖然弔者如此難過必然有其充分緣由，但其「(遯)〔遁〕天倍〔悖〕情，忘其所受」的盲點，仍昭然若揭，是以弔者身受「遁天之刑」乃良有以也。相對的，一旦秦失從這樣的盲點中解放出來，他就能「安時而處順，哀樂不能入」，而得其「懸解」。因此，莊子認為，懂得時時從各種框架桎梏中抽身出來，了解每個框架如何既賦予生命意義又同時限制生命的可能性，並且能從更寬廣宏大的視野中重新找到安身立命的方法，這樣一種觀照與反思的技藝，才能讓人在有限的生命中活得自在而精彩。⁹³秦失有這樣的技藝，鼓盆而歌的莊子也有這樣的技藝。而且，他們不但擁有這樣的技藝，他們還能爐火純青、圓轉如意的使用這種技藝，這就使得他們成為得道者，使得他們能充分的享受生命的滋味。換句話說，觀照與反思的技藝之大成，可以使人得道，也可以使人「盡年」，就更不用說「保身」與「全生」等較易達成的目標了。⁹⁴

此章主旨在「指斥哭人也」(同前註，頁128)，而非道老子的不是。筆者的詮釋，以養生的關懷為主線，參照莊子後學於〈至樂〉篇所記「莊子妻死……鼓盆而歌」之事(同前註，頁614-615)為之，當更允當。

⁹³ 〈養生主〉中澤雉一段，可為此說注解。澤雉當然知道「畜乎樊中」仍然可保精神暢旺，然而，澤雉懂得從更寬廣的視野中為自己定位，寧可「十步一啄，百步一飲」，也不願將自己置於「不善」之境。惟其如此，澤雉才能如郭象所說「仰乎天地之間，逍遙乎自得之場」。(同前註，頁126)

⁹⁴ 讀者可能會舉〈養生主〉中提到的右師來反對本文此處的主張：右師是得道者，仍然被削去一足，可見得道與保身無關。對此一可能的質疑，郭象已有過回答。他認為，得道者也必須面對人世間的無可奈何，得道者能做的，是將傷害降到最低。他說：「若以右師之知而必求兩全，則心神內困而形骸外弊矣，豈直偏削而已哉！」(同前註，頁125)。郭慶藩的伯父郭嵩燾(1818-91)，參照澤雉之說，否定「保身」必須確保「形全」。他說：「善養生者養以神，神全則生全，形雖介可也。樊中之雉，神固王矣，而固不得其養。則神者，淡然泊然，怡然淡然，無為為之，優遊自得之神也。可以外形骸，齊生死，而何有於介哉！」(同前註，頁125)。

最後，關於養親的要求，因為莊子同意子女與父母的親情羈絆是不能逃、也不該逃的樊籠，因此不會反對儒家對父母應當盡孝的主張。然而，莊子不能認同儒家一定要以「無違於禮」、「有愉色婉容」、「順乎親」或「冬溫而夏清，昏定而晨省」等盡孝之方來事奉父母。對莊子來說，當儒家之徒定要以這些方法來對待父母，父母的生命便在子女的事親活動裏被揭露為某種存有：不是禮法所認可的權威，就是需要巴結討好的對象，再不就是需要細心呵護照顧的負擔，或是用以證明子女自己忠孝節義的工具等等，總之不是攜手共遊人世樊籠的夥伴。儒家盡孝的技藝，在莊子看來，不過是父母與子女相互束縛的鎖鍊，而不是讓彼此「心乘物以遊心，託不得已以養中」⁹⁵的良方。

那麼，對於莊子來說，應當如何事奉雙親，才能既滿足人倫要求、又不互相束縛呢？莊子後學在《莊子·天運》記載了一段莊子與太宰蕩的對話，雖多半只是託言莊子，未必真有其事，但對這個問題卻有個非常好的提示。其言曰：「以敬孝易，以愛孝難；以愛孝易，而忘親難；忘親易，使親忘我難」。⁹⁶以敬、愛之心孝順父母，是儒家的要求；忘親、使親忘我，則符合莊子在這個問題上的立場。所謂「忘」，是「泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖」⁹⁷中的「忘」，意謂：即使在艱困的世道中，也不應為了生存或其他任何原因，彼此限制、妨礙悠遊於江海湖泊中的快樂。用在親子關係中，則意謂：即使父母與子女之間的親情羈絆不能逃、不該逃，也不該因為這個原因而彼此限制、妨礙悠遊於人世的快樂。同時，也因為親情的羈絆不能逃、不該逃，彼此不相妨礙悠遊於人世的快樂，不意謂不相聞問、形同陌路。兩相參照，

⁹⁵ 〈人間世〉，《莊子集釋》，頁160。

⁹⁶ 《莊子集釋》，頁498。

⁹⁷ 〈大宗師〉，《莊子集釋》，頁242。

加上從「庖丁解牛」與秦失弔老聃所得到的啟示，我們知道：莊子理想中的孝，在於尋找一種適當的相處之道，讓父母與子女在相處的活動中，既有餘裕追求自己的逍遙自適，又能將彼此揭露為支持對方悠遊人世的助力。這樣一種相處方式，不是來自禮教或其他刻板印象的要求，而是來自自我以及彼此的相互成全與尊重。這樣一種相處方式，必然容許父母與子女追求實現各自偏愛的價值，同時不但不妨礙彼此的追求，還能相互尊重與成全。

滿足這些條件的相處方式，顯然不易輕易找到。而且，不同性格、品行的父母與子女，適合其相處的理想方式也會有所不同，不可能找到適用所有人的盡孝之方。莊子除了提供上述形式條件外，不提出任何實質做法，正是因為容許每個人視其自身的情況追求所欲倘佯的生活。此外，為人子女者要找到合適的事親之道，通常需要經過漫長嘗試錯誤與學習的過程。即使幸運找到，也需不斷實踐鍛鍊，方能真正「忘親」及「使親忘我」，不致因為親情羈絆而限制彼此。最後，人在時光流變中會成長、會改變，子女不但要隨著這些成長或改變調整其事親之道，更要培養敏銳的覺知能力，以便即時察覺應當注意到的變化。

凡此種種，都顯示事親之道是需要時時鍛鍊的技藝。在技藝尚未大成之前，父母若被事親活動揭露為一耗費心神的挑戰與負擔，並非什麼奇事。相反的，一旦技藝大成，不但父母與子女都可悠遊於各自的無何有之鄉，從負擔中脫身的子女，更可以自在出入多種與父母的互動活動中，既豐富彼此的生活內容，又營造了彼此攜手共遊人世樊籠的可能。庖丁所言之「道」，正是指技藝大成之後能夠自由出入多種世界面貌的境界，更增逍遙而遊的趣味。所謂「臣之所好者道也，進乎技矣」，不僅意謂「道」超越技藝，更意謂「道」只有透過技藝之大成才能獲得。

莊子在〈齊物論〉「道通為一。其分也，成也；其成也，毀也」之後說：「唯達者知通為一，為是不用而寓諸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；適得而幾矣。因是已。已而不知其然，謂之道」。⁹⁸意思是：隨著一種與世界互動之活動，世界便被揭露為某種世界，而毀壞了成為其他不同世界的可能性。因此，通達之人不會死死抱著某種與世界互動的方式，將世界揭露為僵化堅硬的桎梏，而會開放自由的嘗試與／或從事諸多世界互動的活動，⁹⁹逍遙其中、徜徉其中，怡然自得，而沉醉自適。通達之人雖不知此一沉醉逍遙由何而來，卻早已登堂入室於道的境界。從本文既有的討論結果來看，儘管這段文字沒有清楚的提到「技」，但達者所寓之「庸」，必然是某些已經大成之技藝。因為，唯有大成之技藝，方能讓操持有者有餘裕享受技藝所帶來的心流或其他愉悅經驗；也唯有大成之技藝，才能讓操持者自由進行視野的拓展與轉換，享受多元價值之豐盈與富饒，讓人「保身」、「全生」、「養親」與「盡年」。在大成的技藝中，技術的要求退位，操持者重新成為主體。在大成的技藝中，跳脫框架的觀照與反思，無時無刻不流轉自如。大成的技藝不需多麼高深複雜，惟其大成，即便日用平常之事，都有入道的可能。準此，技藝是入道的必要條件，技藝大成方有養生的可能。

肆、莊子養生說的蘊涵：道家的人文精神與道家倫理學

如果以上對於莊子養生說的分析無誤，我們可以追問兩個進一步的問題。首先，莊子養親說雖不見容於當代學者，但早在宋代，便已有儒

⁹⁸ 《莊子集釋》，頁 70。

⁹⁹ 此乃「寓諸庸」之意。

者對其賦予高度重視。¹⁰⁰譬如，林希逸（1193-？）如此理解莊子的養生：「……可以保身，可以全其生生之理，可以孝養其父母，可以盡其天年，即孟子所謂『壽夭不貳，修身以俟之』也。孟子自心性上說來，便如此端莊，此書卻就自然上說，便如此快活，其言雖異，其所以教人之意則同也」，¹⁰¹認為孟子與莊子言語雖不同，但修身養性、尊德樂道的精神並無二致。到了明末，方以智（1611-1671）甚至直接將莊子視為「孔門之真孤」，他引劉槩的話說：「道至於孔子而後集大成……孔子之下，諸子之立教者，各是其是也。道德仁義裂於楊墨，無為清靜墮於田彭，莊子欲復仲尼之道而非其時，遂高言以矯卑，復樸以絕華，沉濁不可莊語，故荒唐而曼衍。」¹⁰²按照林希逸與方以智的看法，或許莊子也有某種可稱為「道家倫理學」的思考，雖然這種思考的表述方式有別於儒家，但其精神與孔、孟並無不同。林希逸與方以智的看法，可以從本文所論證的養生說中推導出來嗎？

其次，莊子既然如此強調技藝活動的功能與重要性，其養生思想又與重視生生之德的儒家有這麼多的重疊，那麼，如同儒家有其獨特的人文精神一般，莊子應該也有與儒家相近、但與其他文明不同的道家精神。楊儒賓（2011：587）便提倡這種看法，他說：「莊子之於儒門並非純是後儒的重新建構，而是內在於《莊子》文本即有頑強的證據……莊子強調主體的氣化性（遊乎天地之一氣）、語言性（卮言）、技藝性（技進乎道）、與世同構性（體盡無窮）。這種氣化日出的精神既是不斷遊化，但也不斷湧現新理，亦即帶來新的『人文』」。他因此認為，儒家與莊子思想都是人文之源——也就是說，是創發禮樂倫理與道德意識，又不與

¹⁰⁰ 關於宋代莊學研究史，可參見方勇（2008）。

¹⁰¹ 《莊子口義校注》，頁 49。

¹⁰² 《藥地炮莊》，頁 409。

超越的形上領域割裂的價值根源。莊子是「儒門內的莊子」(2011:585)，「莊子與儒家價值體系早已秘響旁通」(2011:589)，楊儒賓如此宣稱。楊儒賓的看法，可以從本文所分析的養生說推導出來嗎？

這兩個相關的問題，涉及許多複雜而困難的議題。他們的倡議者，也是在各種不同的思考背景上，獨樹一幟地提出自己的主張。顯然我們無法在短短的一篇文章內——遑論在一篇文章的尾聲——做出公平而完整的回應。然而，在既有的討論上，我們仍然可以做出一些簡單的評論，提供同情此類主張的研究者，進一步思索與辯護的方向。

首先，針對莊子是否提出了某種道家倫理學，我們應該注意到莊子養親說的一個特點，即：養親的要求，乃是建立在親情這一不可逃的天命上，而不及不相干的陌生人等。這一特點，反映在思想的內涵上，使得莊子雖高度關懷人倫關係，卻無明確的倫理學思考，更無突出的政治哲學。我們在〈人間世〉及其他內篇篇章裡讀到的莊子思想，亟言「強以仁義繩墨之言術暴人之前」¹⁰³之不智，避談道德上的是非對錯以及對他人的道德責任；嘲笑身居廟堂者如三千年神龜、¹⁰⁴太廟犧牛，¹⁰⁵錦繡華服而身陷囹圄，放言「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」，¹⁰⁶寧可「遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾志焉」，¹⁰⁷絲毫不著意於富而好禮、公平正義之社會的追求與擘畫。這樣一種精神氣象，不但與「欲平治天下，當今之世，舍我其誰也」、¹⁰⁸念茲在茲「以不

¹⁰³ 〈人間世〉，《莊子集釋》，頁136。

¹⁰⁴ 〈秋水〉，《莊子集釋》，頁604。

¹⁰⁵ 〈列禦寇〉，《莊子集釋》，頁1062。

¹⁰⁶ 〈人間世〉，《莊子集釋》，頁186。

¹⁰⁷ 語出〈老子韓非列傳〉，《史記》，頁2145。

¹⁰⁸ 《孟子·公孫丑下》，《四書章句集注》，頁250。

忍人之心，行不忍人之政」¹⁰⁹的孟子相去甚遠，也與願「老者安之，朋友信之，少者懷之」、¹¹⁰篤信「君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是」¹¹¹的孔子背道而馳。因此，莫說莊子沒有與儒家相近的「道家倫理學」，他事實上連倫理學或政治哲學的思考都沒有。

當然，反對筆者這一主張者，可以很快找到反駁的材料。莊子在〈人間世〉中談到「子之愛親，命也，不可解於心」時，同時也談到「臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間……夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也」之說。¹¹²按照郭象的注解，莊子的意思是：國家的存在是必要的，國君的存在也是必要的，因此，賢者不能逃避事君的責任，¹¹³必須「志盡忠貞，事無夷險，安之若命，豈得揀擇利害，然後奉行！」¹¹⁴如果郭象對莊子的解讀是對的，反對者當然可以說莊子與儒家有相近的倫理學或政治哲學的思考。

問題是：郭象對莊子的解讀是對的嗎？如果這一解讀是對的，那麼莊子思想便有自相矛盾之處。因為他一方面嚮往並提倡無用之用的逍遙境界，另一方面又主張人人都有應當承擔、不可逃避的政治義務，而兩者之間並無同時並存的可能。

筆者認為，大儒朱熹對莊子這段文章詮釋，反倒比較郭象更好。朱熹說：「至於臣之於君，則曰：『義也，無所逃於天地之間。』是他看得那君臣之義，卻似是逃不得，不奈何，須著臣服他。」¹¹⁵在這段話裡，

¹⁰⁹ 《孟子·公孫丑上》，《四書章句集注》，頁 241。

¹¹⁰ 《論語·公冶長》，《四書章句集注》，頁 82。

¹¹¹ 《論語·里仁》，《四書章句集注》，頁 70。

¹¹² 〈人間世〉，《莊子集釋》，頁 155。

¹¹³ 郭象說：「千人聚，不以一人為主，不亂則散。故多賢不可以多君，無賢不可以無君，此天人之道，必至之宜。」又說：「若君可逃……則不足戒也」，同前註，頁 156。

¹¹⁴ 同前註。

¹¹⁵ 《朱子語類》，頁 3904。

朱熹完全不提人有應當承擔、不可逃避的政治義務，而只承認人無法脫離政治的影響。這個乍看之下微不足道的差異，卻讓他對莊子的詮釋有足夠的空間。他說：「老子猶要做事，莊子都不要做了，又卻說道他會做，只是不肯做。」也就是說，朱熹認為莊子承認人無法脫離政治的影響，卻不認為莊子主張人有應當承擔、不可逃避的政治義務。他認為，莊子心中想的，是如何在現實的政治壓力下，在屈服與無奈中，保持著無所承擔的自由。

不過，即便朱熹對莊子的理解比郭象好，但也僅對了一些。莊子確實嚮往並提倡無用之用的逍遙境界，也確實試圖在現實政治秩序的無奈中標舉出無所負累的自由之可貴，但這只是一種拓展人們視野的做法，是善意的提醒，而沒有強迫人們接受這套價值觀的意思。如同我們在〈人間世〉看到的，莊子不會阻止人們去從事政治事務，他只會提醒人們，政治不是必須從事的義務，也不是唯一值得從事的選擇；如果人們執意從事，莊子也只會提醒人們，從事政治應當要有良好相關技藝，然後才能「隨變所適而不荷其累也。」¹¹⁶也就是說，當莊子說「臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間」，他不是要強調人人都有應當承擔、不可逃避的政治義務，他也不是要強調現實政治的勢力無從逃避。他所要強調的是：一旦人們選擇從事政治，君臣之間的關係，就有其不可逃脫、不可避免的羈絆。面對這種羈絆——即所謂的「大戒」——人需要擁有良好的技藝，但人並不需要如侍奉父母一般「知其不可柰何而安之若命」。人只要「行事之情而忘其身」、不「悅生而惡死」，奉行這一選擇所帶來的責任與義務即可。如果人們不再想堅持從事政治的選擇，莊子當然容許人們辭官離去，正如同他自己容許自己不斷拒絕各種政治邀約一樣。愛親之「命」，不同於事君之「義」，由此可見。反

¹¹⁶ 郭象注〈人間世〉題旨，見《莊子集釋》，頁131。

對者不能由此處推論莊子與儒家有相近的倫理學或政治哲學的思考，其理已明。

其次，就道家人文精神而言，我們必須承認，莊子確實創造了一種非常獨特的人文風景。在這樣的風景中，人選擇理想生活的自主性，得到極大的重視與尊重。如前所述，莊子理想中的孝，乃是一種讓父母與子女彼此揭露為支持對方悠遊人世之助力的相處之道。在這種養親觀裡，父母與子女不必囿限於個人主義的視野，以「不被干預的自由」¹¹⁷為名相互拉扯糾纏，也不必自縛於集體主義的枷鎖，以「父子篤，兄弟睦，夫婦和，家之肥也」¹¹⁸為名相互剝削壓迫，而能夠在主體際性（intersubjectivity）之中，相互學習、相互成長、且相互成全。然而，我們也必須強調，莊子所創造的道家人文精神，與儒家的人文精神相去極遠。除了缺乏儒家的倫理學及政治哲學思考外，莊子對於傳統以及文明遺產的態度，也極不同於儒家。譬如，莊子說：「遊方之外者……與造物者為人，而遊乎天地之一氣……芒然彷徨乎塵垢之外，逍遙乎無為之業……惡能憤憤然為世俗之禮，以觀眾人之耳目哉！」¹¹⁹其後學則秉其遺緒，藉輪扁之口嘲笑讀書不過讀「古人之糟魄已夫」。¹²⁰莊子及其後學的這種態度，與孔子「興於詩，立於禮，成於樂」¹²¹及「不學詩，無以言……不學禮，無以立」¹²²之尊古重學，不啻天壤雲泥。說莊子是「儒門內的莊子」、「莊子與儒家價值體系早已秘響旁通」，恐怕言過其實！

為什麼莊子及其後學以這種態度對待傳統以及文明遺產呢？成玄英有個很好的解釋：「夫聖人制法，利物隨時，時既不停，法亦隨變。是以

¹¹⁷ 此即 Isaiah Berlin（1969/2002）所謂的消極自由（negative liberty）。

¹¹⁸ 語出〈禮運〉，《禮記正義》，頁 829。

¹¹⁹ 此乃假孔子之口而出，見〈大宗師〉，《莊子集釋》，頁 268。

¹²⁰ 見〈天道〉，《莊子集釋》，頁 490。

¹²¹ 《論語·泰伯》，《四書章句集注》，頁 104-105。

¹²² 《論語·季氏》，《四書章句集注》，頁 173-174。

古人古法淪殘於前，今法今人自興於後，無容執古聖跡行乎今世」¹²³。用我們的話來說，意思是：既然人倫關係是在主體際性的斯磨中相互成全，傳統及文明的沉積，不但價值十分有限，還有可能成為不必要的束縛。在莊子看來，真正重要的，是人在特定的時空環境下、基於特定的人倫關係得到逍遙自適的生命情態。至於那些在特定的時空環境下、基於特定的人倫關係發展出來的人文建構，不過就是些糟魄而已：當這些人文建構脫離了其所由生的脈絡，就注定異化成為獲得逍遙自適的阻礙。既然如此，又何必因著這些人文建構的創發而手舞足蹈、歡喜雀躍？換句話說，即便莊子思想在文明的創造上展現了日新又新的泉源動力，足以承擔「人文之源」的美譽，莊子可能對於這樣的美譽嗤之以鼻、不屑一顧。

應當注意的是，莊子之缺乏倫理學與政治哲學思考，與其批評意味濃厚的人文精神，兩者之間是相輔相成的關係。簡單說來，莊子之所以缺乏倫理學與政治哲學思考，是因為他在某種程度上拒絕進行這種思考；他之所以拒絕進行這種思考，是因為他認為這種思考只會帶來儒、墨「是其所非，非其所是」¹²⁴的禍害，而不能讓人真正的逍遙、自適。真正的逍遙自適，只能出現在非凡的技藝活動中——一種存在於主體際性之間，讓受到天命或義理羈絆的人們，彼此相互尊重、相互成全的活動中。如果我們想要像莊子後學或宋明儒者所做的那樣，發展出一套莊子的倫理學或政治哲學，既補莊子理論之不足，又讓他真正成為人文之源，那麼，我們應該嚴正檢視他關於技藝與逍遙的各種論述，找到理論盲點，加以斧正補綴，試圖既不失去莊子獨有的批判精神，又能讓他的理論在一定程度上同意傳統及文明的價值。只有在這樣的理論探

¹²³ 〈天道疏〉，《莊子集釋》，頁 491。

¹²⁴ 〈齊物論〉，《莊子集釋》，頁 63。

索中，莊子哲學才能有蛻變的契機。單純的文字爬梳與詮釋，不能克盡全功。

伍、結論

關鋒（1961：154）曾說：「〈養生主〉提出了『養生主』的綱要，但怎麼養法，全是虛寫……「庖丁解牛」全段，用寓言……來解說……『養生主』的綱領」。本文反對這個說法。本文認為，「庖丁解牛」不是一篇「藉外論之」的寓言，而是莊子舉例說明「技藝」、「道」與「養生」關係的篇章。養生的內涵，在於逍遙、真知、得道、與人倫的滿全。養親是追求養生的過程中，不可或逃的天命要求。欲養親，就必須有養親的技藝。因為技藝具有開顯世界、拓展視野、豐富生活、帶來心流及其他愉悅經驗等功能，因此，技藝的操持是養生的途徑。而養親的技藝，重點在為人子女者，能透過與父母的互動，不斷磨練相處之道，以尋求彼此尊重、相互成全與關愛、又能攜手同遊人間世的可能性。養親與其他技藝之大成，意謂技藝的操持者能自由進行視野的拓展與轉換，享受多元價值之豐盈與富饒，可以得到逍遙與真知。因此，技藝是入道的必要條件，唯技藝大成者才可能真正涵養生命。然而，因為技藝之操持必然在特定時空脈絡下進行，莊子拒絕進行普遍的倫理學或政治哲學思考。

由於篇幅的關係，本文不能完全展現養生在莊子思想中的全貌。譬如，技藝的操持，都是透過身體來進行，而莊子是以氣來建構其身體觀。那麼，一個相關的問題是：莊子的氣論與身體觀為何？與養生說之間的關係又是如何？再如，本文論「道」，都是在「得道」的脈絡底下談。那麼，「道」的本身為何？與「心齋」、「坐忘」、「兩行」、「環中」等重要概念間的關係為何？這些問題，都只能留待未來進一步的研究。

參考文獻

一、古籍

- 孔安國傳（漢），孔穎達疏（唐）。《尚書正義》（北京：北京大學出版社，2000）。
- 方以智（明）。《藥地炮莊》，《續修四庫全書》（上海：上海古籍出版社，2002），冊 957。
- 司馬遷（漢）。《史記》（北京：中華書局，1959）。
- 朱熹（宋）。《四書章句集注》（北京：中華書局，1983）。
- 。《朱子語類》，《朱子全書》（上海：上海古籍出版社，2002），14-18 冊。
- 林希逸著（宋），周啟成校注。《莊子口義校注》（北京：中華書局，1997）。
- 郭慶藩（清）。《莊子集釋》（北京：中華書局，1961）。
- 楊慎（明）。《丹鉛總錄》，《四庫全書》（台北：商務，1983），冊 855。
- 鄭玄注（漢），唐·孔穎達疏（唐），龔抗雲整理。《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2002）。
- 釋德清（明）。《莊子內篇註》，《憨山大師法彙初集》（香港：香港佛經流通處，1997a），冊 8。
- 。《觀老莊影響論》，《憨山大師法彙初集》（香港：香港佛經流通處，1997b），冊 9。

二、現代資料

- 方勇（2008）。《莊子學史》。北京：人民出版社。
- 方萬全（2009）。〈莊子論技與道〉，《中國哲學與文化》，第六輯：259-286。

- 王叔岷 (1988)。《莊子校註》。台北：中央研究院歷史語言所。
- (2007)。《莊學管闡》。北京：中華書局。
- 王博 (2004)。《莊子哲學》。北京：北京大學出版社。
- 伍至學 (2007)。〈庖丁解牛作為一種隱喻〉，《道家文化研究》，第二十二輯：484-497。
- 高明 (1996)。《帛書老子校注》。北京：中華書局。
- 張默生原著，張翰勳校補 (1993)。《莊子新釋》。山東：齊魯書社。
- 許明珠 (2010)。〈《莊子·養生主》「養親」一詞釋義〉，《東吳中文線上學術論文》，第十一期：1-20。
- 陳鼓應 (1983)。《莊子今註今譯》。北京：中華書局。
- 楊儒賓 (2011)。〈莊子與人文之源〉，《清華學報》，新編 41 (4)：587-620。
- 關鋒 (1961)。《莊子內篇譯解和批判》。北京：中華書局。
- Berlin, I. (1969/2002). "Two Concepts of Liberty." H. Hardy (ed.). *Liberty: Incorporating Four Essays on Liberty* (166-217). Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1093/019924989X.003.0004
- Carman, T. (2003). *Heidegger's Analytic: Interpretation, Discourse, and Authenticity in Being and Time*. Cambridge; New York: Cambridge University Press. doi: 10.5840/schoolman200481424
- Clark, A. (2008). *Supersizing the Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension*. Oxford; New York: Oxford University Press. doi: 10.1007/s11098-010-9597-x
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- Dreyfus, H. L. (1991). *Being-in-the-World: A Commentary on Heidegger's Being and Time, Division I*. Cambridge, Mass.: MIT Press. doi: 10.5840/acpq19916541

- Grice, P. (1975). "Logic and Conversation." *Studies in the Way of Words* (22-40). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Grimm, S. (2006). "Is Understanding a Species of Knowledge?" *British Journal of Philosophy of Science*, 57: 515-535. doi: 10.1093/bjps/axl015
- Jochim, C. (1998). "Just Say No to "No Self" in Zhuangzi." R. T. Ames (ed.). *Wandering at Ease in the Zhuangzi* (35-74). New York: State University of New York Press.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980/2003). *Metaphors We Live by* (Updated ed.). Chicago, Ill. ; London: University of Chicago Press. doi: 10.7208/chicago/9780226470993.001.0001
- McDowell, J. (1979/1998). "Virtue and Reason." *Mind, Value, and Reality* (50-73). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- (1996/2009). "Incontinence and Practical Wisdom in Aristotle." *The Engaged Intellect: Philosophical Essays*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rupert, R. D. (2009). *Cognitive Systems and the Extended Mind*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Ryle, G. (1949/2009). *The Concept of Mind* (60th Anniversary ed.). New York: Routledge.
- Searle, J. R. (1983). *Intentionality, An Essay in the Philosophy of Mind*. Cambridge; New York: Cambridge University Press.
- (1995). *The Construction of Social Reality*. New York: Free Press. doi: 10.1017/S0031819100041541
- (2010). *Making the Social World: the Structure of Human Civilization*. Oxford; New York: Oxford University Press. doi: 10.1086/659020
- Shapiro, L. A. (2011). *Embodied Cognition*. New York: Routledge.

Zagzebski, L. T. (2009). *On Epistemology* (Student ed.). Australia; Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.