

# 從《莊子》的「養生主」 到太極武術的倫理主體： 一種回應當代主體性危機的探索

陳康寧\*

## 摘要

在後現代思潮的衝擊下，啟蒙時代的主體觀受到很大的挑戰。然而，過於強調主體，固然容易造成對他者的壓迫，形成同質化的暴力；但主張去主體，又往往導致生命虛無與實踐的乏力，難以確立倫理責任，畢竟，主體能動性是構成責任的先決條件。本文主張，面對當代的主體性危機，《莊子》的「養生主」提供了嶄新的視野，能夠為當代奠立更合宜的主體觀。「養生主」作為一個重要的哲學概念，不只是保養身體、安頓心靈而已，還指向了一種經營倫理關係（養親）的生命人格。「養生主」以氣化與工夫修養為關鍵的實踐過程，所成就的倫理主體，會對他者的差異化保持開放，不再是只強調同一的主體。然而，這樣的工夫如何落實在生活脈絡裡，也是一個重要問題。本文以太極拳這門具有古典文化意涵的武術作為考察，透過《莊子》「養生主」的概念來詮釋太極武術中的「懂勁」、「神明」、「完整一氣」、「捨己從人」、「物來順應」等的虛化工夫所成就的倫理主體，同時以「極柔軟，

---

\* 陳康寧，國立成功大學中國文學系約聘助理教授。

投稿：111年7月2日；修訂：111年10月27日；接受刊登：111年10月28日。

然後能極堅剛」來說明這樣的虛化工夫，不僅僅是「去主體化」，同時也是「主體化」的實踐歷程。換言之，在「去主體化」與「主體化」的交織下所形成的倫理主體，可視為對當代主體危機的一種回應可能。

**關鍵詞：**工夫、養親、太極拳、武術、倫理主體

# **From Zhuangzi's “Yang Sheng Zhu” to the Ethical Subject of Tai Chi: Exploring a Response to the Contemporary Crisis of Subjectivity**

Tan, Kang-Lin\*

## **Abstract**

Under the impact of the post-modern trend of ideas, the concept of subjectivity in the Enlightenment era has been greatly challenged. While the excessive emphasis on the subject may easily lead to the oppression of others and the formation of violence of homogenization, advocating de-subjectivation tends to lead to the emptiness of life and the weakness of practice. Moreover, it becomes difficult to establish ethical responsibility. After all, the subject is a prerequisite for responsibility. This study suggests that when faced with the contemporary crisis of subjectivity, *Zhuangzi's* “Yang Sheng Zhu” (養生主) provides a brand-new perspective which can create a more appropriate concept of subjectivity for the contemporary era. As an important philosophical concept, “Yang Sheng Zhu” is not limited to maintaining physical and spiritual health but also points to a personality of life that manages an ethical relationship (caring for relatives). “Yang Sheng Zhu” is a practical process using Qi (氣) and mind cultivation as the key, and the ethical subject

---

\* Project Assistant Professor, Department of Chinese Literature, National Cheng Kung University.

achieved by this practice will remain open to the differences of others. This practice no longer only emphasizes the sameness of the subject. However, how to implement such a practice in the context of life is also an important issue. This study probes into Tai Chi, a martial art with classical cultural connotations, and uses the concept of *Zhuangzi*'s "Yang Sheng Zhu" to interpret the ethical subject achieved by the invisible practice of "understanding of power," "shenming," "complete Qi," "sacrificing oneself to serve others," and "accepting every encounter" in Tai Chi. This study also uses "extremely soft, and then extremely rigid" to explain that such an invisible practice is not only "de-subjectivation" but also the realization of "subjectivation." In other words, the ethical subject formed under the interweaving of "de-subjectivation" and "subjectivation" can be regarded as a possible response to the contemporary crisis of subjectivity.

**Keyword:** Gungfu, caring for relatives, Tai Chi, martial arts, ethical subject

# 從《莊子》的「養生主」 到太極武術的倫理主體： 一種回應當代主體性危機的探索\*

陳康寧

## 壹、前言

現代性的主體觀，受到笛卡兒（René Descartes）與康德（Immanuel Kant）很大的影響，自啟蒙時代以降，人對於世界的認識與掌握，從知識論到倫理學，都強調理性主體的自主判斷與自我主宰。理性的主體觀主導了西方現代化（Modernization）的文明進程，雖然在過程中不乏檢討的聲音，<sup>1</sup>但一直到 20 世紀發生人類歷史的災難後（二戰爆發、集中營大屠殺），才受到全面而深入的批判與反省。阿多諾（Theodor W. Adorno）認為康德的「定言律令」與希特勒在集中營所發號的命令有某

---

\* 本文初稿曾發表於臺大哲學系主辦的「〈養生主〉學術研討會—第三屆兩岸《莊子》哲學工作坊」（臺北：2021 年 12 月 10 日-11 日），經修改後投稿到本刊，除了感謝工作坊現場學者的提問，也特別感謝三位匿名審查者的批判性建議以及刊物編輯的校訂協助。

<sup>1</sup> 柏克（Edmund Burke）主張人的道德實踐奠基在歷史智慧、傳統、習俗與生活，而不是抽象的理性，他認為人性是複雜難解的，容易犯錯，因此不宜過度樂觀地以為人可以受到理性之光的普照。尼采（Friedrich Nietzsche）則對西方文明的理性提出批判，他諷刺康德的「定言律令」是一種欺騙的把戲（hocus-pocus）。參閱曾國祥（2009：32-35）；Nietzsche（2002：8；54-55）。

種關聯，他也批評康德的「人格主義」(Personalism)有導向威權主體之嫌(2004: 271-278; 365)。鮑曼(Zygmunt Bauman)也指出(1994: 2)，後現代(Postmodern)帶來的革命，讓現代性的倫理學注定被扔進歷史的垃圾桶(dustbin of history)。後現代批評理性主體過於強調自我的獨立性與能動性，忽略了人會受到環境與文化的影響，如語言、文學、藝術、歷史、社會結構和主流價值觀等，都會左右我們對世界的認知與想法，即使人可以透過理性反省，但依然脫離不了所屬的文化脈絡與社會背景。不同於啟蒙時代的主體觀，後現代發展出一種去主體的想像。去主體是為了避免主體的膨脹與自大，導致壓抑和排斥「差異」與「他者」<sup>2</sup>卻引發了另一層危機，即容易導致生命虛無化、自我認同的不確定、實踐乏力、拒斥理性、放縱欲望，若人的判斷與行動都會受到更大的社會結構所決定，那人也不需承擔倫理責任。哈伯瑪斯(Jürgen Habermas)將後現代主義的系譜追溯到尼采，並且批評後現代主義過度仰賴非理性的審美藝術而導致自我反省的缺乏和無政府主義。哈伯瑪斯認為，二戰後世人對理性的質疑，主要是「工具理性」的問題，為了繼續完成啟蒙現代性的計畫，他提出「溝通理性」(communicative rationality)的主張(李晏佐，2015)。很顯然，哈伯瑪斯承襲了韋伯(Max Weber)對「工具理性」(instrumental rationality)與「價值理性」(value rationality)的區分架構，進一步發展理性溝通在面對他者時所應有的尊重與包容。<sup>3</sup>然而，兩種理性是否可以截然劃分？理性背後的預設，是透過合乎邏輯、程序與規則的方式就能掌握真理與價值的客觀性，但對傅柯來說，任何

<sup>2</sup> 德悉達(Jacques Derrida)有系統性地批判理性的中心結構對差異與他者的邊緣化，參閱Derrida(1978)。

<sup>3</sup> 哈伯瑪斯與後現代主義哲學家李歐塔(Jean-Francois Lyotard)的思想差異，也開啟了後來德國哲學與法國哲學有關「現代」與「後現代」的世紀辯論(楊洲松，1998)。李歐塔是少數以「後現代」自居的哲學家，即使是德悉達與傅柯(Michel Foucault)，也拒絕「後現代」的標籤。耐人尋味的是，哈伯瑪斯批判後現代，卻不曾深入與李歐塔對話。

知識系統都會有權力運作在其中，因為知識是透過「話語」(discourse)來呈現的，而話語已被鑲嵌在社會制度、組織、再分配的程序中所產生，這些程序包括了排除 (discourse)、分類 (classifying) 與排序 (ordering) 等機制 (1972: 216-225)。因此，認為理性溝通最終可以掌握真理與價值的客觀性，往往會造成對他者的權力壓迫與排斥卻誤以為是普遍共識。

由此可見，主體與去主體都有其面對的難題，兩種主體想像所逼顯的困境，本文稱之為「主體性危機」。「主體性危機」也跟當代社會的經濟模式密切相關。隨著資本主義與新自由主義 (Neo-liberalism) 的興盛，科層化管理、科技與經濟的發展幾乎主導了社會的生活模式，對於效率、生產、努力、奮發、成功等的價值取向，也讓人們疲於奔命去追求各種成就與利益最大化，這不僅掏空了心靈，也帶來人倫關係的疏離與冷漠。理性所發揮的「計算性」(calculating) 思維，服膺於資本邏輯的數量化與抽象化的思維模式，這種數量化與抽象化的思維模式不會停留在經濟活動，而是會擴張到人的日常生活，包括人與自己、人與物以及人與人的關係。換言之，一切重要的價值都可以用價碼換算，在資本主義下生活的主體會習慣性地用無生命模式來看待自己與他者，進而造成生命的「物化」(reification)。<sup>4</sup>當我們用物化的眼光來看待周遭一切時，不僅會把他人只看成有利可圖的相互關係，也會把自己的能力、才華理解為能夠獲利的增值資源。為了擺脫資本邏輯的運作情勢，一種可能性是重新肯定自我主宰，凸顯出截斷眾流的主體意義。然而，韓炳哲主張，21 世紀的社會是一個「功績社會」，功績社會所潛藏的系統性暴力，使得功績主體誤以為自己是基於自己的喜好、興趣、欲望而做出勞動的自由選擇，但其實陷入了「努力成為自己」的壓力牢籠卻渾然不察。這種「自我剝削」的模式，讓「自我」同時成為肇事者與受害者：

---

<sup>4</sup> 參閱 Honneth (1995: 21-25)。

在這個具有強迫性的社會，每個人被迫隨身帶著他的勞改營。這個勞改營的特點在於，人們同時是囚犯和看守員，是受害者，也是肇事者。人們用這種方式自我剝削，即使在沒有主人的情況下，剝削也成為可能。深受憂鬱症、邊緣性人格疾患或身心俱疲症候群之苦的人身上出現的病症，和集中營裡伊斯蘭教徒的症狀很類似。全身無力，瘦弱不堪的囚犯，有如患了嚴重的憂鬱症，變得麻木不仁，無法區分身體的寒凍和獄卒的命令。

功績社會是自我剝削的社會。功績主體剝削自己，直至身心俱疲才肯罷休，……一個以積極向上、以肯定為基調的社會，以為擺脫了一切外來壓迫，實則陷入自我壓迫的毀滅性困境。身心俱疲症候群或憂鬱症等精神疾病是二十一世紀的主流疾病，全都顯露出自我攻擊的特性。人對自己施以暴力，剝削自己。本是外來原因引起的暴力，取而代之為自己造成的暴力，後者比前者更加致命，因為這種暴力的受害者誤以為自己獲得了自由。（韓炳哲，2015：52；107，粗體為筆者所加）

功績社會的系統性暴力不僅造成了 21 世紀的各種精神疾病，同時也揭示了當代社會的暴力源頭並非來自外在，而是自己，「**成為自己的主人**」這件事反而形成**自我暴力與自我剝削**。自我剝削不像外在剝削般有一個明確可以被看到的外在對象，而是在剝削的迴圈中不斷重複自己對自己的暴力。進一步來看，自我暴力有兩種情形，第一種情形是主體在自我剝削的過程卻誤以為自己實現了自由；第二種情形是主體覺察出自我剝削的模式而對自己做出反抗，卻陷入自我掙扎與衝突的窠臼：到底是要自我實現，還是截斷自我實現的欲求？不管是那一種情形，都會深化生命的焦慮與憂鬱。

依此來看，當代的經濟模式也逼顯了一種「主體性危機」：去主體會加劇被資本機制收編而成為生產機器的一個螺絲釘；強調主體又容易在資本社會中成為自己最大的暴力來源。換言之，在當代思考倫理實踐（去暴力、肯定差異與他者）和身心安適（免於憂鬱與焦慮）的問題，不能將兩者區分來看，兩者的問題是緊扣在一起的。當代「主體性危機」迫使我們不能停留在去主體的階段，也不能簡單地返回啟蒙理性的主體，而是必須重新思考一種嶄新的主體模式，兼含主體與去主體的動態發展，以回應現代與後現代所帶來的挑戰。<sup>5</sup>

本文主張，從跨文化脈絡來看，《莊子》的「養生主」能提供一種新的主體想像，以回應當代的主體性危機。《莊子》的「養生主」同時涵蓋了倫理實踐和身心安適的兩個面向，也會涉及到工夫修養的問題，故不會只是抽象的玄談，而是能夠具體落實在生活脈絡的實踐工夫。有鑑於此，本文除了闡發《莊子》的「養生主」意涵，同時也會以太極武術作為考察對象，一方面以《莊子》的「養生主」視角詮釋太極拳，一方面以太極拳來印證《莊子》的思想，試圖為古典哲學與傳統拳藝打開一種新的當代意義。

## 貳、《莊子》「養生主」的基本概念

這一節主要是對〈養生主〉進行剖題，先釐清「養生主」的基本概念，下一節才更為深入地進入技藝與倫理的分析。〈養生主〉是《莊子》內七篇中的一篇，其重要性不亞於〈逍遙遊〉、〈齊物論〉，篇章開頭就點明了「養生」的核心觀念：

---

<sup>5</sup> 現代與後現代並非一刀切分的概念，後現代也不是要取替現代，而是對現代不斷介入、修正、補充、溢出、批判與擴展的動態發展。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯隨无涯，殆已。已而為知者，殆而已矣（1）。為善无近名，為惡无近刑（2）；緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年（3）。（郭慶藩，2010：115）<sup>6</sup>

《莊子》的這段話，引起了很多的詮釋空間，短短數言，已經串聯了認知、倫理、身心安適與工夫修養，可以說是理解「養生主」概念的關鍵。為求方便解析，特別標號，以區別三個段落。第一個段落的「知也无涯」，通常會解釋成「知識是無窮盡的」，可如此一來就不太容易解釋，為何以有限的生命去追求無窮的知識，會帶來危險？莊子並非反智主義者，他本人就「其學無所不闖」<sup>7</sup>，在有限的生命盡可能增進自己的見聞、擴大視野，所謂「活到老學到老」，這有甚麼不好呢？成玄英提供了一個解答：「夫生也有限，知也無涯，是以用有限之生逐無涯之知，故形勞神弊而危殆者也。」（養生主，頁 116）成玄英的解釋相當有說服力，也影響深遠。然而，若「形勞神弊」是危殆的關鍵，那我們想像一下，假設生命是無限的，以「无涯隨无涯」，難道就不會「形勞神弊」？《莊子》特別對比「有涯」與「无涯」，顯然有其深意。本文將另覓途徑，提出新解。

「涯」是指「邊界」，即「限度」的意思，「生」是指「生命」，「知」則是指「認知的運作機制」。人的生命歷程，會形塑自身的性情、氣質、價值觀、生活感受等，而每個人的生命經歷都不同，正因為如此，才會讓每個人有著自己獨特的價值觀與生命意義，在一定的限度內活出自己豐富的人生。這裡的**限度**就包括了時間、空間、人際、見聞、事件結構、

<sup>6</sup> 引文中的標號為筆者所加。本文的《莊子》引文，均出自《莊子集釋》，為免繁贅，底下僅在《莊子》引文後標示篇名與頁碼，若行文中已有篇名，則僅標示頁碼。

<sup>7</sup> 這是司馬遷對莊子的評語，見瀧川龜太郎（1993：855）。

因果脈絡等等，就此而言，生命是「有限」（有涯）的，有限不一定不好，它也開啟了自身獨特的脈絡，不是別人能夠複製的人生。然而，人的認知機制卻無法讓認知主體覺察到自身的限度，以至於誤以為自己所掌握的知識就是最終的真理。因為人的認知機制，是透過執取外在事物來建立一套理解世界的模式，它會不斷地以計算、分類、比較、推理、判斷來擴大概念的連結，進而把自我意志擴張到外在世界。分類就是下標籤，一旦標籤化事物，就會有好／壞、有用／無用的劃分，凡不符合「有用」標準的事物，就會受到拋棄、損毀（惠施對待大瓠的方式就是最好的例子）。<sup>8</sup>據此，「吾生也有涯，而知也无涯」，應該詮解為「我們的生命是有限度的差異，而認知的運作機制則是無限度地往外擴張」。換言之，認知的運作機制會使得我們無法覺察到自身的有限性，而以為自己所建立的知識體系即是真理，故總以自己的意志強加到外在事物上，進而造成壓迫卻渾然不知，倘若放任生命隨從認知機制來做絕對的主宰，則會產生很多的暴力，這是一件危險的事。<sup>9</sup>「以有涯隨无涯」的「隨」跟「夫隨其成心而師之」（齊物論，頁56）的「隨」，是相同的意思，都是指隨從認知的運作模式而形成頑固的主體。這樣的詮解能夠解釋為何「以有涯隨无涯」是危殆的。值得注意的是，《莊子》並不是反對「認知」，而是反對「放任生命隨從認知機制來做絕對的主宰」，故「已而為知者」可詮解為「已執為於認知機制的人」。

第二段落則是要打破刻板的善惡二元區分。社會規範設定了行為的善惡標準，凡不符合「善」的標準，就歸諸於「惡」，這樣的分類，也等於為不同的人貼上標籤，隨之而來的各種歧視、偏見與污名，也使得社

<sup>8</sup> 〈齊物論〉：「其分也，成也，其成也，毀也」（頁70）。

<sup>9</sup> 認知的運作模式跟說服、辯論、爭勝有很大的關係，因為這些活動最能展現認知能力與權力意志，故〈人間世〉言：「知也者，爭之器也。」（頁135）從歷史上來看，以理性的運作模式所建立的文明，也跟征服、擴張、殖民有很大的關係。

會的「他者」遭到邊緣化。如《老子》言：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」（王弼等，2008：2）社會上的許多善行，都是為了獲得善名而來，真正的善，不應以追求名譽為目的，即使行為上符合善名，亦不被善名所囿，故謂之「為善无近名」。某些行為，從社會規範的角度來看，是不合乎禮義的（不符合「善名」），在二元對立的思維下，凡不符合「善」的行為，就被眾人歸類為「惡」<sup>10</sup>，但這一類行為並不構成刑罰，故謂之「為惡无近刑」。據此，「為善无近名，為惡无近刑」可以詮解為「行為符合社會上的善卻不被善名所綁架，不符合社會上的善（因而被歸類為「惡」）亦不構成刑罰」。這裡的「為惡」，並不是真的為非作歹，而是打破善惡二元對立的框架，某些行為雖然不符合社會上的「善」因而被簡單歸類為「惡」，但實際上並不是真的「惡」，因為那不構成刑罰，只是不符合社會主流的價值。最典型的例子就是支離疏，他不但相貌醜惡，身形異人，而且不符合服役的標準，不僅無法為國家出一分力，還拿國家的救濟補助，從社會主流的價值來看，支離疏的行為不符合「善」，故容易被劃分到「惡」的類別，但其實他也默默從事低階工作，努力養家活口（人間世，頁180）。換言之，「為惡」不能理解為「做惡事」，只是從一般世俗的角度來看，某些行為不符合「善」，就被視為一種「惡」。《莊子》故意用「為惡」，是對社會主流看法的反諷，故特別強調這樣的「為惡」是「无近刑」的，若真的是「做惡事」，自然會受到相應的刑罰，又怎麼會「无近刑」呢？由此來看，「為惡无近刑」當理解為《莊子》對社會簡單的善惡二元對立所帶來的汙名、偏見之反諷。

---

<sup>10</sup> 如王夫之言：「聲色之類，不可名之為善者，即惡也。」（1984：30）

第三段落有兩個概念至為關鍵：「緣督以為經」和「養親」，歷代對這兩個概念都有不同的詮釋。明清以降，就有人把「緣督以為經」的「督」解讀為奇經八脈的「督脈」，其中以王夫之的解讀最具參考價值：

奇經八脈，以任督主呼吸之息。背脊貫頂，為督為陽。身前之中曰任，身後之中脈曰督。督者居靜，而不倚於左右，有脈之位而無形質者也。緣督者，以清微纖妙之氣循虛而行，止於所不可行，而行自順以適得其中。(1984：30-31)

「督」字的甲骨文為，從造字結構來看，是一隻手持桿立於地上，而太陽的影子投射在下方，本義乃「立桿度日以察日影、定方位」，後來引申為「察視」、「中」（中央）、「正」（中正）、「理」的意思。<sup>11</sup>而「督脈」正是人體上半身的中軸線，《黃帝八十一難經》言：「督脈者，起於下極之俞，並於脊裏，上至風府，入於腦。」（廖育群，1966：84）蔡璧名依據〈督脈圖〉做了更詳盡的解釋：「這條憑藉以為身體縱軸之督脈，起於尾椎骨端之長強穴，經頭頂之百會穴，迄上牙齦之齶交穴而終，為一位於人體的縱向中軸，恰與脊椎的位置重合。頭頂和尾閭為此縱軸的兩端，腰則環繞於側，隨中軸一起活動。」（2018：254）人體除了十二經脈連結到五臟六腑與「心包絡」（中醫獨特的「臟」）之外，還有奇經八脈，其中的任督二脈，分別位居人身的前腹與後背，除了是經絡的主要幹線之外，更是全部經脈的根本。十二經脈中，行走於體表、背部的稱為陽經（與六腑相關）；行走於體內、腹部的稱為陰經（與六臟相關），李時珍把任脈稱為「陰脈之海」，把督脈稱為「陽脈之海」（石田秀實，1993：48；63-64）。王夫之說的「督者居靜」，可追溯到《老子》的「守靜督」（十六章），但更重要的是，把督脈視為「清微纖妙之氣」的行走

<sup>11</sup> 「督」的義理考證，參閱季旭昇（1995）。

路徑，就帶出了氣的流動與中醫身體觀的養生視角，即透過身體修養來促使「清微纖妙之氣」沿著人體督脈的中軸線「循虛而行」。然而，若把「緣督以為經」理解為氣在督脈行走的身體圖示，則跟倫理意義的「為善无近名，為惡无近刑」以及「養親」有甚麼關聯呢？這個問題需要正視。本文主張，《莊子》的養生觀，不只是形壽健康的保養，還包括了倫理關係的經營、改善與維繫，而連結這兩個面向的關鍵，正是涉及到「氣」與「身體技藝」的工夫修養。詳細分析會在下一節進行，此處暫且先回到「養親」的解讀。「保身」、「全生」與「盡年」都跟身心安適、壽考有關，唯獨「養親」涉及人倫。為了解消這不一致，關鋒把「養親」解釋為「養護真君」，王淑岷則把「養親」解釋為「養新」（養其新生之機），陳鼓應則將「養親」訓為「養身」。<sup>12</sup>如此一來，「養親」就跟保養精神、生命或身體有關，無涉人倫關係。然而，古代註解大多把「養親」訓解為「奉養雙親」或「孝養雙親」（許明珠，2010：2），似乎不必為了讓解釋都一致於形神之養而更換「親」字，也不必將「親」侷限在「雙親」。「親」在古代除了指父母，也指有血緣關係或婚姻關係的人，以及無血緣關係但親近的人，<sup>13</sup>這些關係應該都屬於「養」的範圍。任博克（Brook Ziporyn）把「養親」譯為 to nourish those near and dear to us（2009: 20），是相當貼切的。

上述三個段落的意思確立後，再回到「養生主」的概念來看，《莊子》重視「生」，故有「養生」、「全生」、「達生」之說，而「生」與「性」又有訓詁學上的同源關係（徐復觀，1994：1-14），故所養者，不會只有形軀的「生命」，還包括心神的「性命」，加上養親，自然也包含倫理關係。

<sup>12</sup> 關鋒、王淑岷與陳鼓應對「養親」的解釋，可參閱許明珠（2010：5-8）的整理。

<sup>13</sup> 如孟子說的「王無親臣矣」（朱熹，2011：304），這裡的「親臣」就是無血緣關係但親近的人。

分而析之，「養」有經營、培養、涵養的意思，「生」包括了生命（身）、性命（心）與扣連生命的倫理關係，「主」則是指主體，合而言之，「養生主」即是「涵養身心安適與倫理關係的主體」。

闡明了「養生主」的基本概念後，下一節則進一步探討技藝與倫理的關係。

## 參、《莊子》的養生、技藝、氣化與倫理

對《莊子》而言，「養生」不只是身心的安適，還包括倫理關係的經營，而在「養生」後再加一個「主」，是為了凸顯經由「養」（工夫修養）而成就的「主體」，但這樣的「主體」並非靜態、本質不變的固化狀態，而是主體與去主體的動態來回過程。要理解這樣的「主體」，首先要梳理技藝中身、心、氣的關係，接著再進入技藝與倫理的探討。

### 一、技藝工夫中的「主體」與身、心、氣之關係

如何在亂世中仍「任其性命之情」（駢拇，頁 327），可以說是《莊子》最關心的問題。對很多真實生命而言，倫理關係構成了豐富而有意義的人生，<sup>14</sup>因此倫理關係值得被重視，也是人活在世界上「無所逃於天地之間」（人間世，頁 155）的大事。正因為是小事，所以要認真謹慎看待（大戒）。重點在於，這種倫理關係不是以一種外來強制或形式化規定的方式來定義彼此之間的關係，而是出自於真誠的互動，讓彼此在真實情感的交流中回應對方。既然人與人之間的關係是重要的，那社會也

---

<sup>14</sup> 莊子的妻子過世時，他當下也感到傷心，而好友惠施過世後，莊子也發出「自夫子之死也，吾無以為質矣，吾無與言之矣」（徐无鬼，頁 843）的感嘆！對於倫理關係所構成的生命意義，莊子甚有體會。

會自然地發展出道德規範與道德價值，<sup>15</sup>但過於以仁義之名和禮儀之制來規範人與人之間的互動，稍一不慎就容易喪失掉最真實寶貴的東西。由於每個人都是獨特差異的存在，面對不同關係的他者，在相處與對待上都有不同適宜的回應方式，很難用單一標準或一套規則來一體適用。《莊子》對仁義的批判，主要是希望倫理實踐能夠朝向好的方向發展，減少壓迫與壓抑，以讓生命都可以「任其性命之情」，在有限的歲月裡活出差異、豐富、真實、健康的人生。

然而，人的存在離不開社會，生命總會受到外在環境、制度、主流價值以及各種人事物的影響，在一個充滿狡詐、算計、欺騙、權鬥、殺戮的社會裡，人們競逐於金錢、名利、權力、地位，導致生命患得患失，割裂在喧囂的熙熙攘攘之中，日日夜夜像機械般地往外奔馳，即使耗盡心力仍不斷與人爭勝，終身不得安寧。這樣的生命狀態，《莊子》形容為「與物相刃相靡」、「近死之心，莫使復陽」。<sup>16</sup>乍看之下，這些外在的追求，彷彿是自我做主，為自己的人生設下目標，實際上卻是落入了「有待」的生命，被外物勞役卻渾然不知。由於社會上所認同的「自我實現」，建立在功名的基礎，故很多人都有強烈的自我意識要朝向這樣的目標前進，殊不知反而被外物所勞役卻以為是自我實現。這樣的一種自我實現，不僅耗損生命，也會典當了倫理關係，造成他者的壓迫而以為自己實現

<sup>15</sup> 《莊子》肯定仁、義、忠、樂、禮的道德價值，其言：「夫德，和也；道，理也。德无不容，仁也；道无不理，義也；義明而物親，忠也；中純實而反乎情，樂也；信行容體而順乎文，禮也。禮樂徧（徧）行，則天下亂矣。」（繕性，頁 548）這裡的仁、義、忠、樂、禮，不一定就等於儒家的道德價值，而《莊子》之所以特別，是因為除了肯定道德規範與道德價值之外，也會進一步反省與提醒，過於以仁義之名和禮儀之制來規範人與人之間的互動，也會容易帶來同化的暴力。

<sup>16</sup> 〈齊物論〉：「大知閑閑，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開，與接為搆，日以心闢。縵者、密者、密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老誨也；近死之心，莫使復陽也。」（頁 51）、「與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！」（頁 56）

了道德價值。人的認知方式習慣於自己所熟悉、喜愛、認同的思維框架，故容易把自己的一套道德標準強加在他者身上，而愈是想成為一個有德之人，就愈是堅持自己的道德觀念與判斷是對的，若不符合這套標準的他者，則容易被厭惡與排斥在外，看似行道德正當之事，卻反映了自我「道德高人一等」的傲慢與「好德名之心」。<sup>17</sup>有「名」就會引發「爭」，有「爭」才能帶來「名」，而「名」總是關聯著「功」，故要跳脫因「爭」而被外物勞役的牢籠，反而不是要強調自我主宰和自我實現，而是要「無己」、「無名」、「無功」。去除自我主宰與自我實現的企圖與意志，反而促成了生命真正的自由。<sup>18</sup>

要能夠做到「無己」、「無名」、「無功」，並非一蹴可幾，需要日積月累的工夫修養，這就導向了《莊子》所看重的養生觀。談及「養生」，很自然會聯想到〈養生主〉中的「庖丁解牛」（頁 117-119）。庖丁在解牛的過程，手、肩、膝、足搭配得宜，運刀的節奏以及發出的聲響無不合乎音節，有如演奏一曲樂章。解牛是一門技術，但庖丁認為比技術更重要（進乎技矣）的是「道」，而「道」並非抽象的概念，而是具體展現在身心工夫之中——「神遇而不以目視，官知止而神欲行」。一般人主要是用視覺感官來看待外在事物，藉由對象化的過程來思考事物的特徵、屬性、構成原理，並建立一套明確的規則，預期依循一定的步驟、程序就可以達到目的。<sup>19</sup>換言之，一般人是先在心裡設定好完整的圖式（所見无非

---

<sup>17</sup> 「道德高人一等」的傲慢可見〈德充符〉中子產對兀者中徙嘉說的「子既若是矣，猶與堯爭善，計子之德不足以自反邪？」（頁 198）；「好德名之心」可見〈人間世〉的「德蕩乎名，知出乎爭。」（頁 135）

<sup>18</sup> 〈逍遙遊〉：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰，至人无己，神人无功，聖人无名。」（頁 17）

<sup>19</sup> 古希臘人認為，眼睛與理性密不可分，視覺跟觀察、分類、分析、推理的心智運作有緊密的關連，俗話說的「眼見為憑」，也表明了視覺是最直接的經驗證據。然而，在梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）的哲學裡，視覺則有很不一樣的內涵。在中國文化裡，視覺也可以跟體道、審美經驗有關，如《莊子》的「目擊而道存」（田子方，頁 706）、魏晉的「遊目」、謝靈運

全牛者)，再依據心中的圖式去理解、掌握外在世界。然而，庖丁卻不依賴視覺感官，而是隨著日積月累的訓練，逐漸把心中舊有、固定、習慣的思維意識給轉化掉（所見无非全牛者）。少了既定、僵化意識的干擾，就可以敞開心靈，以不固著、不黏滯的方式，任讓身體去感知牛體的血肉筋骨脈絡，也就是「體知」（embodied cognition），隨時因應盤結交錯的變化而調整運刀的節奏、力道與方向，這種不以心智主導，任讓身體、意識（心靈）、工具（刀）和物（牛）「依乎天理」的互動過程，庖丁稱之為「神遇」或「神欲行」。由於不是以視覺感官、心智為主的認知模式，故有學者又稱之為「無知之知」。<sup>20</sup>一般人解牛是「與物相刃相靡」，刀物皆傷，而以「神遇」的方式來解牛，則能夠「恢恢乎其於遊刃必有餘地矣」，用了十九年的刀宛如新刀一般，沒有絲毫磨損。不過，庖丁提醒了兩點，第一，從心智認知到體知，中間需要歲月的不間斷培養，並非一蹴可幾；第二，縱然庖丁已經達到「神乎其技」的境地，但每次在解牛時，仍然保持謹慎的態度，必須「視為止，行為遲」，乃至「動刀甚微」。這裡的「微」很有意思，從整體來看，解牛過程是「恢恢乎其於遊刃必有餘地矣」，看似輕鬆流暢自在，實際上在許多細節之處，都很考驗工夫，動刀的細微變化與調整，是在每一處與物相遇、轉折的當下即須完成，其中細微與奧妙（甚麼時候該調整方向、角度，甚麼地方該行走或停止，力道大小與速度快慢該如何拿捏等），不易用語言來充分而完整表達，甚至不能預先設定好一套規則、公式再來加以應用、模擬而得，更無法程

---

的「貞觀」。不過，庖丁所說的「目視」，應該沒有這層意思。

<sup>20</sup> 「無知之知」是中國哲學的大宗，除了《莊子》，另一代表性的例子就是佛教的「般若智」。在西方，柏格森（Henri Bergson）反對用理智的方式來理解世界而提出的「生之衝力」之直覺，也算是一種「無知之知」。但楊儒賓（2016：372-401）認為，《莊子》的「無知之知」與「般若智」、「生之衝力」不同，「般若智」少了「身體」參與，而「生之衝力」雖然跟身體的力量有關，但卻是一種「幽暗力量」，《莊子》的「無知之知」強調身心與外在世界的相涉變化，進而轉化出納理智於更寬廣闊域的主體範式，這就牽涉到下面會提及的「氣化」。

序化整個行為模式。隨著歲月工夫的累積，其身體技藝也愈趨高明，**動作也愈加精微化。**

庖丁解牛的技藝工夫不僅涉及到身體與意識的互動，更涉及到行為者與物的關係，在這樣的過程關係裡，「主體」既不由意識擔任，也不由身體勝任，也不完全落在行為者身上，當然也不全在「物」裡（否則就是被外物勞役），**而是在身體、意識、與物之間的動態變化關係裡。**或者說，在這樣的動態過程中，會轉化出新的主體意義。〈齊物論〉曾探問「主宰」（真君、真宰）有甚麼特徵，<sup>21</sup>在哪裡，是在「百骸」之中呢？還是在「九竅」或「六藏」之內呢？既然無法明確知道「主宰」在身體的哪個部分，顯見「主宰」不在身體裡。若身體找不到「主宰」，那「主宰」應該是存在身體之外吧，這樣的「主宰」是否會把身體看作臣妾呢？（如是皆有為臣妾乎？）也就是說，身體之外的意識是「主宰」，而身體則是被主宰的對象。有趣的是，《莊子》不停留在這裡，還進一步思索被主宰的臣妾，難道不能相互主宰嗎？（其臣妾不足以相治乎？）**主宰者與被主宰者，難道不能互相輪流當君臣，相互主宰嗎？**（其遞相為君臣乎？）不管最後是否可以確切知道何者是「主宰」，也不會損傷到我們在實踐中能轉化出新的主體意義，成為一個自由的「真人」（如求得其情與不得，無益損乎其真）。延續《莊子》對「主宰」的探問，在身心關係上也一樣適用，身與心難道不可「其遞相為君臣乎？」《莊子》並不反對意識主導身體，而是批評只重視意識主導身體，忽略了身體也能主導意識，只強調意識或心靈的主宰性、優位性，容易導致「與物相刃相靡」、「以有涯隨无涯」的主體暴力問題。換言之，在身心關係上，既有「心主身」，也

---

<sup>21</sup> 〈齊物論〉：「若有真宰，而特不得其畧。可行己信，而不見其形，有情而无形。百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親？汝皆說之乎？其有私焉？如是皆有為臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其遞相為君臣乎？其有真君存焉？如求得其情與不得，無益損乎其真。」（頁 55-56）

有「身主心」，兩者是動態的辯證關係。<sup>22</sup>一旦把「主體」（主宰）定位在身體、意識、與物之間的動態關係裡，那就意味著，「主體」是不斷處於生成變化的狀態，不會固著在特定的模式，有如太陽般日昇日落，在一來一回的循環過程生生不息，不斷更新變化：

危言日出，和以天倪，因以曼衍，所以窮年。（寓言，頁 949）

非危言日出，和以天倪，孰得其久！萬物皆種也，以不同形相禪，始卒若環，莫得其倫，是謂天均。天均者天倪也。（寓言，頁 950）

「語言」是展現主體最直接的方式，它連動著發言者的意識和身體，假若主體是生成變化的，那表達出來的語言模式也不會一成不變，充滿流動變化的語言即是「危言」。「三言」中，「危言」可以說是最重要的，也最多變化樣態，「寓言」與「重言」都是「危言」的一種表現樣態，如王夫之所說：「寓言重言與非寓非重者，一也，皆危言也，皆天倪也。」（1984：248）對《莊子》而言，這是一個充滿意義的世界，生命的成長即是不斷遭遇世界的歷程，一方面會受到生活世界的影響，一方面也會參與影響世界，故世界既是賦予人的歷史化、脈絡化與差異化的源頭，同時也是一個不斷被豐富化與意義化的世界，相通於身體現象學的「世界風格」（style du monde）。<sup>23</sup>綜合上述《莊子》對主體、技藝與語言的思考，可以得知：

1. 一般人都以心智認知作為理解世界的主導模式，忽略了「體知」。
2. 「體知」並非身體主導一切，而是「心主身」與「身主心」的辯證關係。

<sup>22</sup> 關於當代探討「心主身」與「身主心」的雙向關係之重要性，可參閱何乏筆（2000：301-308）。

<sup>23</sup> 關於「世界風格」，參閱宋灝（2009：89-109），至於《莊子》的世界觀相通於「世界風格」，參閱陳康寧（2019：251-254）。

3. 對《莊子》而言，「心」不是主體，「身」也不是主體，而是在「心—身—物」的相涉與互動過程，才有所謂的「主體」。
4. 「主體」並非一成不變的固定模式，而是人在一次又一次與「物」相遇（打交道、交涉、互動）的過程不斷轉化出新的意義（如每次的技藝活動都會帶來主體的更新意義，技藝由生到熟再到精微化），「心—身—物」的相涉與互動過程，《莊子》又稱之為「神遇」。
5. 工夫修養或身體技藝的日積月累，就是一次又一次與「物」相遇的過程，可視為一種美學修養。
6. 美學修養所轉化出來的主體模式，豐富化了世界的意義，也打開了生命的多樣性與豐富性。

為了更清楚闡明《莊子》的身體技藝與體知，以下借助賴爾（Gilbert Ryle）和瑟爾（John Searle）的觀點來深化討論。賴爾反對笛卡兒的身心二元論，他認為一般對「理智」（intellect）的理解，表現在命題知識、數學、邏輯，透過大腦思想的規劃、規則來引導行為，行為是被支配、較為次等的。相比之下，賴爾主張人的「智力」（intelligence）則無法用「理智」的概念來理解，人類許多的智力表現或活動恰好不是透過大腦心智預先構思好的規則、規劃來加以引導、安排的。他區分了「命題之知」（knowing that）與「技能之知」（knowing how），前者是傳統認識事物的方式，強調思想對行為的主導，而「技能之知」則不是由思想、規則、規劃來引導行為，而是一種體現（embodied）於身體的技能表現。但「技能之知」並不完全是習慣（habit）與行為傾向，而是可以因應不同脈絡、變化做出適度調整與改變的行為模式。換言之，即使是相同的技能，也能在不同的情境、脈絡而有不同的表現（Ryle, 2009: 14-39）。瑟爾則進一步補充「技能之知」，他區分了「先行意向」（prior intention）與「行動中的意向」（intention in action），前者是形成行動的原因，即日

常語言所說的目的 (aim)、目標 (purpose)、動機，而後者則是在行動中展現的意向，它並不先於行動，更不是預先的規劃、計畫，而是自然而然做出來的 (1983: 83-84)。以滑雪為例，剛開始學習滑雪，會有一些基本的規則需要遵守，如注意身體重心、膝蓋內彎等，由於對滑雪技術尚不熟練，故很多動作都做得不流暢。但隨著滑雪技能越來越成熟，過去學習的規則就愈來愈不重要，意識會慢慢放由身體去接管滑雪的行為，在滑雪的過程中，身體會因應地形、環境以及滑雪器材來做出不同的調整，這些調整往往是在瞬間完成，即很快地在細微之處因應環境的變化，不易用規則、規劃來加以程序化、步驟化。這種因應不同變化而做出的調整，可以視為外在環境對身體的「要求」，而身體則因應環境的要求而做出適當的「回應」，所謂的「技能之知」，即身體與環境的互動過程。(1983: 150-151) 不僅如此，瑟爾還把技能的思考運用到社會上不同領域的制度 (如公司、學校、婚姻等)，這些制度有其構成的規則，而一般人即使無法清楚陳述這些規則，但行事大體上都能符合規則的要求。瑟爾主張，**人們有能力做出合乎社會規範的行為，主要不是因為有明確可言的規則，而是來自人們的技能，即社會規範、文化是體現於身體而對外在情境做出合宜的回應** (1995: 127-148)。

回到《莊子》的文本來看，庖丁的「不以目視」、「官知止」已經呈現出「意識不做宰控，放由身體來接管行動」的意涵 (此時已進入「非意識」的「忘」)，而在〈達生〉篇中出現的「游泳男子」最能凸顯這一點。有一次，孔子在呂梁觀水，突然看見有一個男子在急流中游泳，而且表現出高超的游泳技藝。孔子前去詢問「蹈水有道乎？」(頁 656) 這位男子說：「亡，吾无道。吾始乎故，長乎性，成乎命。」(頁 657) 又說：「吾生於陵而安於陵，故也；長於水而安於水，性也；不知吾所以然而然，命也。」(頁 658) 游泳男子所說的「吾无道」，說明了他的游泳

技藝並非由思想規劃或能夠明確言說的規則來引導行為，即使他非凡的游泳技藝合乎游泳規則，但很多細微動作也不太能說出一個所以然，故他說「不知吾所以然而然」。意思是，這位游泳男子本來就生長在陵這個地方，並安於此地（故）；而這裡的環境讓他的生命成長過程熟悉了水性，並且與水的互動已內化為他生命的一部分（性）；而他在游泳的過程，並不是由意識來掌控身體或行為，反而是「不知吾所以然而然」，即放任身體自然而地游（命）。<sup>24</sup>

這則「游泳男子」寓言所揭示的身體技藝，相當合乎賴爾和瑟爾的觀點，不過尚未窮盡《莊子》的技藝意涵。<sup>25</sup>對《莊子》來說，意識不做宰控，任讓身體接管行動，並不意味著要徹底消除意識或完全由身體來主導，在技藝行為上，意識仍然發揮著重要的作用。庖丁「神遇」的「神」，同時包含了「心」與「身」的結構，如痾偻丈人的「用志不分，乃凝於神」（達生，頁 641），這裡的「神」就有「心」的專注與投入的成分。「心」與「身」的互動或相互主導才是《莊子》技藝的精髓。不過，瑟爾對技藝與社會能力的關聯，可以啟發我們去思考技藝與「養親」的倫理內涵。在此之前，有必要先對「心」與「身」的關係做進一步的說明。

既然「心」與「身」都是《莊子》所看重的，而技藝又非一朝一夕養成，那修養就要在「心」與「身」上各別做工夫：

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；不內變，

<sup>24</sup> 畢來德 (Jean Francois Billeter) 將「故」、「性」、「命」分別解釋為「本然」、「自然」、「必然」，頗具理趣，見畢來德 (2011: 16-18)。

<sup>25</sup> 更細緻地對比《莊子》與賴爾、瑟爾思想的不同，很值得在未來進一步開展，感謝審查者特別提醒這一點。

不外從，事會之適也。始乎適而未嘗不適者，忘適之適也。（達生，頁 662）

「規矩」是畫方圓的工具，但工倕卻有超凡的技藝，用手旋轉就能勝過（蓋）用工具畫出來的圓形，做到「指與物化」，即手指（身體）與物搭配得宜，因應物的特性而創造出器物。特別強調「指」，是為了凸顯身體精微的動作，手指需要輕巧靈活與隨勢變化。此外，還有一個重點是「不以心稽」，「心稽」是指心思計量，「不以心稽」就是不以思想、規則、規劃來引導行為，任讓身體去接管行動，但不表示意識就完全不參與、不相干，因為還得要「靈臺一而不桎」。放由身體接管後的心靈意識也要專一、投入，但不是固執地堅持，而是無所桎梏地打開、放鬆、閒散。此時，身體和意識都要處於舒適、放鬆的狀態，才能體知到物的特性，並且與物來回互動，創造出好的器物，這裡還需要有「忘」的工夫。「忘足」、「忘腰」、「忘是非」，是為了讓身體和心靈處於舒適、不黏滯的狀態，故可以這麼說，「忘足」、「忘腰」是在「身」上做工夫，「忘是非」則是在「心」上做工夫。所謂的「忘是非」是指不要時時刻刻把工序的「做對」或「做錯」放在心上，若執著於某個點上是否做不好，某個步驟是否做錯，堅持非得符合哪些規則不可，那就無法做到順暢而無窒礙。對意識的「忘」，是為了去除意識的主導，讓身體自然運作；對身體的「忘」（懸置），是為了避免身體太隨意、恣意地做出僵化的動作，特別是某些身體習慣，故需要適時的懸置身體的固定化動作，並且能因隨物勢而做出自然合適的創造活動。<sup>26</sup>在實際的技藝活動上，並不會完全都交由身

<sup>26</sup> 很多的技藝，如太極拳、書法，並不是由意識先行規劃每個步驟的動作，再來實踐，更多時候是身體運動的過程中，隨著身體的「順勢」而完成每個細節的動作，在太極拳裡叫做「得勢」。而這種順勢的動作要做到自然純熟，需要日積月累的「練習」，這樣的練習就是在「身」上做工夫。但從生到熟，需要避免身體做出太過隨意或恣意的動作，這就需要適時地「懸置」身體的固定模式、僵化習慣，以讓身體因隨物勢而做出自然的動作。

體引導意識，身體也需要配合意識，如此才能做到身心皆適，或者輪扁說的「得之於手而應於心」（天道，頁 491）。

到目前為止，都還沒有提及「氣」，按理來說，身體對物的回應，會涉及到「氣感」，身與心的互動，也需要有「氣」來溝通。「氣」在《莊子》的思想裡，具有「通」的功能，所謂「道通為一」（齊物論，頁 70）、「通天下一氣耳」（知北遊，頁 733），如何讓身體與意識、主體與客體、人與人、人與世界「通」是《莊子》非常關心的問題。「通」的關鍵在「氣」，而「氣」在人身上又涉及到「心齋」的工夫：

若一志，无聽之以耳而聽之以心，无聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。（人間世，頁 147）

心志專注為一，不用耳聽，亦不用心聽，而是用氣聽。「聽之以氣」不意味著要消除耳聽與心聽，而是同時包含兩者。重點在於，不要僅用耳聽或僅用心聽，僅「聽之以耳」或僅「聽之以心」，都無法讓耳（身體）與心有所交流或溝通。「心止於符」的「符」，是指符合意識的對象，也就是心知、心識。<sup>27</sup>對於「氣也者，虛而待物者也」與「唯道集虛」，畢來德與何乏筆有相當細緻的詮釋與討論，值得參酌。畢來德主張，《莊子》的渾沌與虛空（虛、初）具有重新改造、定義自我、與他人、與事物關係的能力，而他透過對《莊子》的重新解讀，是為了打破傳統意識主體，開展出新的主體概念範式：

一言以蔽之，《莊子》當中凸顯了一種嶄新的主體及主體性的概念範式。……我們所謂的「主體」和「主體性」，在其中呈現為

<sup>27</sup> 成玄英疏：「符，合也。心起緣慮，必與境合」。見《莊子集釋》〈人間世〉，頁 147。

一種在虛空與萬物之間來回往復的過程。而在兩者之間，是前者——虛空或是混沌——居於根本的位置。我們是憑著這一虛空才具備了變化和自我更新的能力，使得我們能夠在必要的時候重新定義我們與自我、他人及事物的關係；我們也是從那裡萃取了賦予意義的根本能力。(2011：109-110)

不過，何乏筆認為，畢來德對主體的理解依然過於狹窄，對「物」的闡述也不多，他希望可以從畢來德的身體主體走向氣化主體，並且在吸收畢來德「在虛空與萬物之間來回往復的過程」與主體範式連結的同時，提出新意。何乏筆主張，「氣也者，虛而待物者也」已經帶出了「氣」、「虛」、「物」三者的關係，可以把「虛而待物者也」理解為對「氣」的界定，而「氣」、「虛」、「物」是動態的變化關係，故不妨加一個「化」字而形成「氣化」、「虛化」、「物化」(2012：61-62)。「虛化」是指對感官(耳目)與意識(心)的雙重否定與懸置，由感官與意識「逆轉」回虛在狀態，何乏筆把感官與意識的「順向」運作而產生對世界的理解，稱之為「主體化」；而由感官與意識「逆轉」回虛在狀態，則稱之為「去主體化」(2012：63)。對感官(耳目)與意識(心)的雙重否定與懸置，也呼應了工倕的「忘足」、「忘腰」與「忘是非」，即同時在「身」與「心」做工夫。「虛化」是回到意識未分的「一」，相對之下，「物化」則是走向世界的「多」，「虛化」與「物化」的關係，即「一」與「多」的關係。何乏筆似乎有意將「物化」理解為在耳目上做工夫，他說：「藉由感性(耳)和意識(心)主體的雙重『虛化』過程，主體性進入去主體化的開放狀態，即向『萬物之化』而敞開的狀態。倘若『虛』意味著在心上做工夫，那麼能否相應地說，『物』意味著在『耳目』上做工夫，亦即懸置耳目的活動，落實『耳目』的自我否定？」(2012：64)筆者認為，既然已經將

感官（耳目）與意識（心）的雙重懸置歸到「虛化」的範圍，那就不宜再把「懸置耳目的活動」放到「物化」。這裡的「物化」，應當可以用工倕的「指與物化」來理解，即「因其固然」（養生主，頁 119）、「順物自然」（應帝王，頁 294），身體因應「物」的多元特性、脈絡來做出適宜的回應，充分肯定「物」的多樣性與差異性。意識（心）的「虛化」，是為了懸置意識對動作的引導，交由身體來接管，但又不完全是由身體來主導，避免過於盲從身體的感性欲望與僵化習性，故又需要感官（耳目）的「虛化」，讓「物」能夠充分發揮其差異的特性。與其說是由身體主動地來「待物」，不如說是身體被動地「回應」物所提出的「要求」。也就是說，身體是順應「物勢」（物的特性、脈絡）的引導而做出相應的動作，並非隨意的慣性動作。雖說是順應「物勢」的引導，卻能帶來一種身心的閒適逍遙，而且是身心主動的參與下被動地對物敞開，故不能看成是被物所勞役，而是「物物而不物於物」（山木，頁 668）。由此可見，《莊子》所肯定的「主體」，並不是固定在「心」，也不是固定在「身」或「物」，而是在技藝的精微化活動中，經由「心一身一物」的互動交涉才呈現出來的，並沒有一個「絕對主宰」固定在「心」、「身」或「物」，因此我們要以動態的變化關係來理解《莊子》的「主體」。這樣的「主體」並非固定不變的，因為「心一身一物」的關係是一個動態的過程，在「氣化」之下，會不斷更新主體的意義。所謂的「氣化」就是「在虛化與物化之間來回往復的過程」，也是「一」與「多」、「虛在世界」（未分）與「實在世界」（有分）、「逆轉」與「順向」、「去主體化」與「主體化」之間來回往復的過程，「虛（化）」並不居於更根本性的位置，「虛（化）」與「物（化）」是平行的來回辯證關係。換言之，《莊子》所肯定的「主體」或「主體性」，既不停滯在「去主體化」，也不停留在「主體化」，而是「去主體化」與「主體化」之間來回往復的辯證過

程。<sup>28</sup>有時候《莊子》又會用天均的圓轉運動來形容這樣的來回往復：「始卒若環，莫得其倫，是謂天均」。這樣的主體觀，一方面可以避免「與物相刃相靡」而能養生，一方面又能夠開創人文價值，肯定語言、社會、歷史、文學、藝術等，同時又能對人倫關係提出新的洞見。

## 二、技藝工夫與倫理主體

如第貳節所言，《莊子》的「養生」包括了「養親」（經營、改善倫理關係），那接下來的一個問題是，**技藝與倫理有甚麼關聯？**<sup>29</sup>「虛而待物」的「物」，除了指特定、具體的事物，也泛指萬物，我們有理由相信，《莊子》也會主張「虛而待人」。如果說，「虛而待物」是人「回應」外在環境的「要求」，那「虛而待人」則是人回應倫理情境的要求。這種回應具有一種被動性——「感而後應，迫而後動」（刻意，頁 539），但隨著實踐工夫愈深，這種因循不同倫理情境的回應，會愈加嫻熟，不用每次都要經過一番刻意的思慮後才能做出回應，故曰：「不思慮，不豫謀。光矣而不耀，信矣而不期」（刻意，頁 539），「不期」就是不預期的意思。依據《莊子》，人生於天地之間，倫理關係是無法、也不應該逃避的人生大事，而且《莊子》很清楚家庭成員之間的責任以及文化價值傳承的意義，個人的品德養成是從小在家庭開始的，這也是家庭價值、人倫親情的可貴之處，<sup>30</sup>但《莊子》也敏銳地覺察到，倫理會帶來各種關係的桎梏，使得人活在憂心恐惶的牽絆裡。在君臣關係上，權力的不對等會讓

<sup>28</sup> 「去主體化」與「主體化」之間來回往復的辯證過程，可以說是何乏筆多年來探索「氣化主體」的深刻洞見，讓筆者獲益良多。

<sup>29</sup> 方萬全（2009）藉由麥克道爾（John McDowell）詮釋下的亞里斯多德（Aristotle）倫理學來探討《莊子》技藝與道的關係，並且指出，道的修養是為了培養出敏銳的「道德知覺」（moral perception），以洞察出客觀的道德要求。

<sup>30</sup> 〈盜跖〉：「夫為人父者，必能詔其子；為人兄者，必能教其弟。若父不能詔其子，兄不能教其弟，則无貴父子兄弟之親矣。」（頁 991）

人焦慮憂懼，隨時有性命之憂，在親情關係上，年邁父母的身心健康是子女的憂心來源，而父母之命若不合乎子女的意願，子女又是否能夠違逆呢？不順從父母，是否會落得「不孝」的罪名？親情關係的倫理糾葛，在現代更為顯題，父母能否基於「為了子女好」而干預他們的生活自主，在違背子女的意願下幫助他們做決定？這一類行為稱之為「家長主義」(paternalism)。不僅如此，「情緒勒索」(emotional blackmail)也是現代社會的一個重要問題。「情緒勒索」是一種權力操控的方式，是在關係之中以一種要求、威脅、施壓、沉默等的方式來「勒索」他人，而被勒索者會因此產生各種負面的情緒(罪惡感、不安感、焦慮、憂鬱)，由於被勒索者處在這關係之中，往往無法輕易逃脫，不管最後是選擇妥協或反抗，中間都會經過一番掙扎與糾結。在《莊子》的年代，自然沒有「情緒勒索」的觀念，但很難說沒有這樣的現象，一旦發展成這樣的關係，彼此是在「相刃相靡」，既傷了自己，也傷了他人。莊子很看重生命的安適與逍遙，甚至主張「任其性命之情」，故《莊子》除了肯定人倫價值，也特別關注倫理關係可能帶來的桎梏與壓迫。面對「相刃相靡」的「無可奈何」以及關係的「無所逃於天地之間」，我們要學會「安之若命」、「不擇地而安之」(人間世，頁 155)。問題是，要如何個「安」法？在《莊子》看來，理想的倫理關係，應該是一種人與人之間都處於逍遙與安適的狀態，如〈逍遙遊〉中人與大樹的關係：

……樹之於无何有之鄉、廣莫之野，彷徨乎无為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物无害者，无所可用，安所困苦哉！（逍遙遊，40）

在廣漠無際的野地裡，種了一棵無用的大樹，因為大樹無用，不受匠人的青睞，所以長得高大茂盛而沒有中道夭折。大樹可以為路人遮蔭

乘涼，路人也可以在大樹下悠然、輕鬆、自如地休息，此時此刻，沒有任何的狡詐、算計、思慮、機心，人與大樹可謂相忘於野地。「不夭斤斧，物無害者」也是人與人之間的理想關係。特別凸顯彼此的「不傷害」，是因為倫理牽絆或多或少都難免傷害，帶來最大傷害的往往是自己的親人，若傷害與桎梏無法百分百避免，那努力促進彼此的不傷害，就顯得特別重要。對《莊子》而言，不傷害是基本要求，最終是希望促進他人過得安適、活得逍遙，進一步來說，**在關係之中，「關懷他人的安適逍遙」是《莊子》的規範性要求。**一旦傷害造成，關係又無所逃，那就必須坦然面對，學習「安之若命」、「不擇地而安之」，但「安」不是消極地接受，而是等待機會轉化彼此的傷害關係，這就需要「忘」的工夫。由於關係是彼此構成的，故彼此的互動直接影響到關係的好壞，我們無法改變他人，但可以先從改變自己開始，為了讓他人保有自己的逍遙空間，適度地鬆脫已經交纏甚深的牽絆有其必要，故要先把對方給「忘」掉。這裡的「忘」並不是要消除或逃避倫理關係，而是停止把我的主觀意志強加在對方身上，我認為是好的東西，他人不一定覺得好，也不見得適合他人，每個人的生命都會有其差異性，不能用自己的價值觀當作唯一或最好的標準。不過，這裡也會延伸一個問題，若能彼此「相忘」固然是好，但我們只能對自己做出要求「忘」掉對方，對方卻不一定會「忘」掉我，那該怎麼辦？《莊子》的回答是——使對方也忘掉我，〈天運〉有一段話相當傳神：

以敬孝易，以愛孝難；以愛孝易，以忘親難；忘親易，使親忘我難（頁 498）

表現出敬孝父母的行為容易，發自內心愛孝父母難；發自內心愛孝父母容易，但忘掉父母難，忘掉父母容易，使得父母也忘掉我難。在親

情關係裡，父母子女會互相關愛與付出，子女也在父母的關愛之下成長，但也因為如此，有時候會期待對方的付出和回報，甚至預設對方是最親的人，一定會理解自己，若不符合我的預期，則難免怨懟，久之則嫌隙愈大，若沒有好好地「養」（經營、改善），則會變得愈加惡劣。同時，也要體會到，父母子女之間的牽絆與牽掛，會為彼此帶來憂心，這不一定不好，關係的建立總要承受風險，但仍須適度地避免讓對方掛心，學會多體諒、理解與包容。<sup>31</sup>實際情況要如何做，如何「忘」，如何讓他人也「忘我」，如何關懷他人的安適逍遙（讓他人能夠任其性命之情），並沒有一套規則或程序可以遵循，不同人以及不同情況會有不同的變化，因此要「忘」掉他人以及讓他人也「忘」掉我，不是容易的事情，需要在實際互動中慢慢摸索與學習。<sup>32</sup>

就此來看，技藝實踐與倫理實踐有高度的相似性，都無法透過心智思慮來加以規劃、安排或歸納出一套法則、規則來加以運用，而且都不是一步到位，必須靠長期的練習與實踐，藉由實踐來累積經驗，並且在

---

<sup>31</sup> 蔡璧名有一段解讀，頗有意思，她說：「人子在做到『以愛孝』的同時，還需『忘親』：一方面放下『以愛孝』可能衍生的牽掛與執著，避免因過度擔慮父母的大小瑣事而心神不寧；另一方面，也要能理解、接受世間原本存在著『孝未必愛』這般『无可奈何』（〈人間世〉）的境況，在全心愛親、事親時，不會因親上無有相應的慈愛憐惜而勞心傷神。人與人愈是相近親愛，就愈容易依戀執著於所愛，並希望自己在對方心目中能佔有對等的份量，渴望能夠參與、分享彼此生命中的時時刻刻、方方面面，卻因此在不自覺間反而困限、攪擾了親愛之人的生命。因此，為人子者於深愛親上之餘若還能『忘親』，便能不懷成見、不生忌妒地讓親上為其所好、愛其所愛，在孝愛之餘仍尊重親子關係外的全幅生命。」（2015：86）。

<sup>32</sup> 審查者表示：「莊子並未關懷他人是否安適逍遙，而是『讓』他者順其自身之自然，對於他者是否安適逍遙？並非他的關心所在。他關心的是『人』自身心靈如何可能在人間世的『安適』，也因此沒有所謂『規範性要求』，因為『規範性要求』是一種宰制性的彰顯。」筆者的回應是，《莊子》的確關心「人」自身心靈如何可能在人間世的「安適」，但這裡的「人」是關係中的人，否則《莊子》不會特定強調「子之愛親，命也，不可解於心」（人間世，頁155）。人在「不可解於心」的關係之中，如何避免互相傷害、讓彼此都可以安適逍遙是《莊子》關心的問題，因此這裡隱含的規範性要求是，在關係之中的人，應該要關懷他人是否安適逍遙。而要做到關係之中的人彼此都能安適逍遙，「忘親」以及「使親忘我」是關鍵。若《莊子》並不關懷他人是否安適逍遙，也不會在申徒嘉與子產的寓言中，批判子產的「主體暴力」（德充符，頁196-201）。

不同的情境與脈絡做出不同的回應。技藝實踐需要身體來參與，倫理實踐也需要身體的參與，人與人之間的互動與溝通，都在舉手投足之間，如表情、手勢、姿態、動作等，甚至可以說，我們是用身體來感受他人的情緒與情感。此外，技藝實踐與倫理實踐都強調「忘」的工夫，「忘」可以連接到「虛（化）」，即將主觀意識、成見、意圖加以否定與懸置，避免自我中心的暴力。有意思的是，張忠宏主張，倫理責任的承擔也是一種技藝活動，他說：

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。……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以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。（2014：110）

父母子女可以相互成全，讓彼此都有空間與餘地去實踐自己的價值，一起共遊於人間世是《莊子》心中理想的相處之道，但這份理想不會只限制在親情關係，也適用於一般的倫理關係。然而，正因為每個人對世界的認知都不相同，故「隨其成心而師之」就成為了彼此共遊、相互逍遙的最大阻力。「虛而待人」的「虛化」（去主體化），正是為了避免

落入自我中心的暴力。要促進他者逍遙，自然是需要因應他者的差異性來加以回應，但這並不是一種屈從，而是在順應他者脈絡的同時，仍保有自我的個性，《莊子》說：「順人而不失己」（外物，頁 938）。但這個「己」並不是先驗自我，而是在關係中形成的自我，故《莊子》說：「非彼无我」（齊物論，頁 55），人是關係的存有，他者的存在構成了自我，自我是在回應他者的關係下才浮現出來的，自我的形成，即是「主體化」的過程。就此而言，在倫理實踐中的工夫修養，是「去主體化」與「主體化」的來回辯證過程，惟有經過這樣的涵養經歷，才能逐漸成就一種「倫理主體」。反過來也可以說，《莊子》所肯定的「倫理主體」（養生主），並非一成不變的頑固主體，而是能夠同時「去主體化」與「主體化」的主體模式。由於這樣的倫理主體，不是依據普遍法則來行事，而是因應他者的脈絡來給出適宜的回應，故在回應的過程，也等於肯定了他者的差異性。惟有深刻瞭解到他者的差異性，才能因應不同人給出不同的回應，或者同一個人在不同脈絡給出不同回應，如此才能真正做到成全他者，而不是預設一個人人都適用的準則來套用到他者身上，反而需要在實際「面對面」的互動中，逐漸察覺出他者的處境、脈絡與需求。從大方向上來說，一般人都有基本的道德敏銳度可以知覺到有困難的人需要怎樣的幫助，如有人跌倒了，需要有人扶一把；有人掉進河流裡，需要有人救援；挨餓三天的人，需要有人提供食物，但在日常的人際互動中，一個不經意的言語、動作或眼神都有可能傷害到他人，要能夠從這些細節之處覺察到他人的情緒、感受，並不是容易的事情，需要很細膩的心思以及精微的覺察能力。**把倫理實踐視為一種技藝活動，就是要在倫理關係中，透過工夫來培養身心感知的精微化。**

行文至此，我們也可以問一個問題：如果倫理實踐可視為一種技藝活動，那麼非倫理的技藝活動，如賞琴、品茶、繪畫、書寫等，能不能

對倫理實踐有幫助？美學的涵養與實踐，能否在倫理關係上發揮作用呢？從《莊子》的角度來看，答案應該是肯定的，但這不意味著說，樂師、茶人、畫工、書家就一定比較有品德，而是表示，若倫理實踐中的「虛化」是回應他者需求的一個關鍵條件，那麼美學實踐中的「虛而待物」，則能夠幫助培養「虛化」的能力。<sup>33</sup>畢竟，我們從小的學習，都是一種「順向」的過程，並且不斷增加知識與見聞，強化心智認知，要能夠「逆轉」回深層意識的虛無境地，並非這麼容易。《莊子》裡的技藝達人，大多都已經「超凡入聖」，遠離一般人的生活經驗，也不容易在生活上找到真實的例子，為了更加凸顯《莊子》思想的落實可能性，下一節將以較為生活化的太極武術為例，來說明技藝實踐如何促成倫理主體，同時挖掘出太極武術的當代意義。

## 肆、太極拳的工夫修養與倫理主體

很多人都有這樣的經驗，一大清早在公園裡，可以看到很多阿公阿嬤在一個空地，緩慢地舞動著他們輕柔的身體，或是做晨操，或是打太極，或是在做養生運動。在臺灣，學習太極拳的人越來越多，單是民國97年成立的臺灣太極拳總會就有40個分屬分布在全國各縣市。一些地方區域也開設相關的太極拳課程，學習者不論男女，不分老少，連大學社團都有太極拳社。不少人會把太極拳看成只是諸多運動類型下的其中一種運動，不過太極拳其實跟一般運動不太一樣。奧林匹克運動以及現代健身房中的健身，注重體格的健美形象，追求肌肉的線條、質感與紋理，展現出身體力量之美。在古希臘時期，運動員不斷透過各種方法鍛鍊身體，一方面讓自己的身體符合審美標準，一方面在比拼力量的競技

---

<sup>33</sup> 關於書法如何培養倫理主體的「虛化」能力，可參閱陳康寧（2022：407-422）。

場下技壓群雄，獲得眾人的掌聲，即使是現代具有很高表演和比賽性質的體操運動，也是承襲自古希臘奧林匹克的這種體育觀念和身體審美觀。健身房中的器材布置與設計，把人體分成幾個部分，可以獨自鍛鍊不同的身體部位，利用機械與人體的抵抗力原理達到骨骼和肌肉增強的效果。太極拳跟體操、健身運動的一個差別是，太極拳並不借助機械工具操練身體的肌肉，也不用舉啞鈴、大範圍跑步、拉單桿等來訓練。顧名思義，太極拳是融合了《易經》哲學的陰陽創生原理而發展出一套放鬆、柔順、圓活、緩慢、均勻、沈穩的拳藝，身體的行走、呼吸、調氣等的實踐都隱含著工夫修養的哲學思維，它注重身心的互動以及人與外在環境的關係，涉及生理、意識和精神層面，與其把太極拳歸類為一種運動，不如把它看成是一種養生的技藝。

太極拳之所以取名「太極」，自然是源自傳統「太極」觀念中的「動靜」與「陰陽」的變化之理，特別是對「剛柔」的強調，清代王宗岳的〈太極拳譜〉言：

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」，我順人背謂之「粘」。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理唯一貫。由著（筆者按：即招）熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用力日久，不能豁然貫通焉！（王宗岳等著，2004：頁33）

太極拳強調「以柔克剛」，身心的柔化是鍛鍊的重點，而且在面對對手時不用蠻勁，要懂「順人」之理，要「順人」，則需身柔。「動急則急應，動緩則緩隨」則說明了太極拳不是主動出擊的拳法，而是要「應」、「隨」對手的狀態、動作與變化來做出最適宜的回應，不是一味求急，也不是一味要緩，因情況而異。太極拳的習練，並非一朝一夕可成，要

從招式的熟練到「懂勁」的漸悟，再進而到「神明」。「勁」與「神」是太極武術修養的兩個核心概念，「勁」是一個辯證的概念，它兼具剛柔、動靜、蓄發、收放，而且「勁」的剛、動、發、放，是由柔、靜、蓄、放促成的，清代武禹囊在〈太極拳解〉說：

曲中求直，蓄而後發。收即是放，連而不斷。極柔軟，然後能極堅剛；能黏依，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。漸至物來順應，是亦知止能得矣。（王宗岳等著，2004：頁51）

發前要蓄，不蓄不能發，發勁中的「極堅剛」來自於「極柔軟」，不夠柔軟，也無法堅剛。「收即是放」則表示，在實際動作中，很難區分到底是收還是放，是動還是靜。換言之，「勁」是很精微的動作，所謂「視動猶靜，視靜猶動」，「勁」是在動靜之間形成，不能力行，也不是意志的強行，需要有「氣」的貫通、流動來完成，如此才能「物來順應」，故強調「氣以直養而無害」。談及養氣，就會涉及到「心」與「身」的關係，而「氣」、「心」、「身」的三元結構正是理解「神明」或「神」的關鍵，如武禹囊說：

身雖動，心貴靜；氣須斂，神宜舒。心為令，氣為旗：神為主帥，身為驅使。……。先在心，後在身。在身，則不知手之舞之，足之蹈之，所謂「一氣呵成」、「捨己從人」、「引進落空」、「四兩撥千斤」也。（王宗岳等著，2004：頁50）

身體雖動，但意識卻要虛靜，「神為主帥」即表示「神」才是真正的主宰，在「神」的主導下，「心」帶動「氣」（心為令，氣為旗）來驅使「身」（身為驅使），但「心」又不是完全在引導「身」，所以「身」的「手舞足蹈」是在「不知」的狀態下完成的，由「心」到「身」，可謂「一氣

呵成」，若「氣」、「心」、「身」互動得宜，就能達到太極拳所講究的「捨己從人」、「四兩撥千斤」。

上述的分析帶出兩個值得思考的問題：若「心」是帶動「氣」來驅使「身」，那為何對身體的動作又會「不知」呢？「身」是否只能被驅使？從瑟爾的「先行意向」與「行動中的意向」來看，「心為令」就是「先行意向」，在身體未動之前，要調整呼吸，端正身體，「心」的意向就是要準備開始動作，一旦開始展開招式時，身體會隨著氣的流通而逐漸接管動作的引導，不刻意又自然地做出各種動作，而心也會慢慢進入虛靜狀態，此時就變成「行動中的意向」，很多細緻的動作、轉折，都無法透過規則、規劃來加以程序化、步驟化，特別是身體部位之間的連動，非常關鍵，而每個身體部位的搭配，都是在一氣貫通下完成，武禹襄在〈十三勢說略〉談到：

其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿、而腰，總須完整一氣，向前、退後，乃能得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，必至偏倚，其病必於腰腿求之。（王宗岳等著，2004：頁55）

「主宰於腰」即表示身體不只是被驅使的對象，身體本身就具有主導的作用，由腳掌、腿部到腰肩、手指，都是一整個連動過程，一個招式需要各身體部位的相互搭配下才能完成。體內的「完整一氣」，也是在身體的引導下貫通全身，如同武禹襄在〈太極拳論要解〉裡說「氣如車輪，腰如車軸。」（王宗岳等著，2004：頁52）車軸是車輪的中心支點，車軸會帶動車輪轉動，以車軸喻腰、以車輪喻氣，表示身體（腰）也能帶動氣。太極拳譜中的「心為令」與「主宰於腰」，說明了「身」與「心」可以輪流當主宰，彼此是相互影響、平等的關係。心能行氣以至身，身亦能導氣

以至心，「心—氣—身」的關係是雙向轉化。「導氣」也不是甚麼神秘的工夫，在傳統養生觀裡，最直接表現在腹部呼吸，〈太極拳論要解〉說：「腹鬆，氣斂入骨，神舒體靜」（王宗岳等著，2004：頁 52）。腹部要鬆，以丹田呼吸，氣才能行得深，身心才能暢通無礙。宋書銘在〈心會論〉說：

腰脊為第一主宰，猴頭為第二之主宰，地心為第三主宰。（王宗岳等著，2004：頁 210）

「猴頭」即「喉頭」，「地心」是倒裝句，即「心地」，也就是「心」。身體的軀幹以腰脊為第一主宰，以喉嚨領頸的地方為第二主宰，心是第三主宰。這也意味著，在身心關係上，不會只有「心主身」，也會有「身主心」的時候，兩者是在來回辯證的關係。太極拳中的「心」，有時候又稱之為「意」，主要是對比「力」而言，所謂「用意不用力」。換言之，太極拳講究「練意」，也強調「練氣」（腹式呼吸）與「練身」（運動肢體），在意識、呼吸、動作三者的涵養下，習武者漸臻養生之道。確立了「氣」、「心」、「身」三者的關係後，回過頭來看「神為主帥」的觀念，「神」作為終極意義的主宰，並不是一個本質化的存有概念，它其實是「氣」、「心」、「身」的互動歷程，也就是說，「神」是由「氣」、「心」、「身」的互動關係所形成的。「氣」、「心」、「身」的動態辯證，才能轉化出新的主體意義。

此外，在太極武術的身體觀裡，身體運動能帶來「覺知」的轉化，楊氏拳譜中的〈太極懂勁解〉就說：

於人懂勁，視聽之際，遇而變化，自得曲誠之妙形，著明於不勞，運動覺知也。功至此，可以攸往咸宜，無須有心之運用耳！（王宗岳等著，2004：頁 130）

「懂勁」並非固定、制式、一成不變的，反而要能「遇而變化」，要能「遇而變化」，則不能以意識為第一主宰，意識要虛化，意識中的欲望、意圖、成見、雜念都要被一一否定與懸置，進入「無須有心之運用」的狀態，任讓身體來引導行動，隨著身體的運動，也會帶來新的覺知意義，即「運動覺知」。關於「運動覺知」，楊氏在〈固有分明法〉有進一步的闡發：

夫運而知，動而覺；不運不覺，不動不知。運極則為動，覺盛則為知。……。先求自己知覺運動得之於身，自能知人；要先求知人，恐失於自己。（王宗岳等著，2004：頁 113）

一般的覺知，主要來自眼睛，而事物映入眼睛所形成大腦的意象與概念，根本不需要身體的運動。但太極拳的身體觀則主張，身體運動構成了覺知，甚至強調不運動則不會有覺知。這裡的「運動覺知」，其實就是「體知」。「運動覺知」是「知人」的關鍵，所以要先明白「知覺運動得之於身」的道理，才能真正「知人」，若不了解這個道理而強行要求「知人」，恐怕就會迷失自己。

太極拳作為一種武術，除了具備養生的意義，也會有與人對打的時候，在對打關係裡，太極拳不主張主動發起攻擊，而是要「順人」、「以己依人」、「捨己從人」，〈太極拳解〉言：

須要從人，不要由己。從人則活，由己則滯。……。彼不動，己不動；彼微動，己先動。以己依人，務要知己，乃能隨轉隨接；以己黏人，必須知人，乃能不後不先。（王宗岳等著，2004：頁 50）

要能做到「順人」、「依人」、「從人」，就得「知人」；而要「知人」，就得先「捨己」、「不要由己」，也就是放下自我意識、自我中心，不以自己的思維模式來理解對方，所以若對方不動，那我也不動，可若對方稍微有動，則要觀察精微、洞識先機，因循對方的「微動」來尋找到機會化解對方的攻擊。除了需要在具體情境中觀察對方的招式、動向、姿勢、企圖，更重要的是用身體觸覺（隨、黏）來去感受對方，以做到順應對方的力道、動向來行使「借力打力」。換言之，這無法事先規劃好，也不完全是大腦的思想活動，整個過程相當講究隨機應變、因時制宜，在每個變化的當下，依靠身體來感知對手，並且要做到自然而然、無心而為。事實上，這個過程並不容易，因為人有習慣性，人的成長背景與學習環境會讓主體建立一套認知與行為模式，這套模式會主導認知與言行傾向於主體習慣的理解方式。太極拳的訓練，正是要慢慢轉化這種固定的習慣模式，打破頑固的自我。引文中的「捨己」、「不要由己」，其實就是一種「去主體化」（虛化），而「己先動」、「知己」、「以己黏人」，凸顯出自我的意義，則是一種「主體化」過程。在實際的運作裡，「去主體化」與「主體化」是相互促成的，兩者呈現雙向的互動關係，難以區分。在雙重轉化的過程裡，身心都會變得精微化，能夠在細節之處感知到對方的動向、意念、力道而能「四兩撥千斤」。

太極拳的訓練，可以培養習武之人的心思變得細膩而敏銳，在日常的人際互動中，讓我們放下自我，以「捨己從人」的方式去同理他者，甚至可以更加容易覺察到他人的情緒與道德需求。推手與日常的人際互動雖然不同，但都有相通的道理，就是要懂得「知人」，瞭解對方的處境和脈絡，並且要求自己放下自我，培養細膩而銳敏的覺察能力，如下表所示：

太極推手	人際互動
了解對手的意圖、攻擊方向與力道	了解對方的情緒、想法、需求
透過身體參與來感知對手	透過身體參與來感知對方
虛己、放下主觀意志	虛己、放下主觀想法
打破慣常的認知模式與行為習慣	打破慣常的認知模式與行為習慣

(表：太極推手與人際互動的相通之處)

就此而言，太極武術也能培養出《莊子》所肯定的「倫理主體」。需再提醒一次的是，這不表示一個太極拳高手就必定是道德高尚的人，而是，若倫理實踐中的「去主體化」是能夠切實回應他者需求的一個關鍵條件，那麼太極拳中強調的「捨己從人」、「心貴靜；氣須斂」、「視聽之際，遇而變化」，則能夠幫助我們在日常生活中培養「去主體化」的能力。<sup>34</sup>

<sup>34</sup> 審查者表示，莊子與太極拳在「修養功夫」上差很多，莊子最後是以游心，以及讓物以自為的方式呈現自身，這是太極拳做不到的，因此用到『養生』的倫理關係上也會有不同，莊子以神為主，在不順心的狀態下，以安之若命、安時處順心態面對，彰顯了心靈自由的重要；而太極拳則是以養心之靜與體魄之康，有時運用於與他者的對戰。兩者在倫理關係之對待上差很多。」筆者的回應是，首先，本文並非要將《莊子》的修養工夫完全化約為太極拳的修養工夫，而是指出，《莊子》的修養工夫與太極拳的修養工夫，在身、心、氣的關係上具有相同的結構，而且同時是「主體化」與「去主體化」平行辯證下的「倫理主體」。太極拳並非完全不涉及「讓物以自為的方式呈現自身」，如武禹襄在〈太極拳解〉說「漸至物來順應，是亦知止能得矣。」對「物」的「順應」，就包含了「讓物以自為的方式呈現自身」。太極拳的學習，對於藝術的創造性也有直接的幫助，如在書法上，可以幫助書寫者擅用筆與紙的摩擦力來寫出渾厚的線條。更重要的是，太極拳在「待人」的關係上所需要培養的「虛化」能力，與《莊子》「待人」所需要的「虛化」能力是共通的。其次，若要涉及到更為廣泛的人生運命，太極拳強調「心貴靜」、「氣須斂」、「神宜舒」，也凸顯了心靈自由的重要，長期的學習，也能將「漸至物來順應」的工夫擴及到對人生運命的態度，如此未嘗不能在面對人生逆境時，可以「安之若命」、「安時而處順」。李安執導的《推手》，由郎雄飾演的朱老，就是透過太極拳來回應生命的逆境與際遇，雖然是一部電影，但也反映出太極拳文化中面對生命逆境的精神與態度。《莊子》與太極拳的關係，可以看成是太極拳對《莊子》修養工夫的具體印證，或者說是其中一種具體的落實型態，但不必只限於這種型態，《莊子》的修養工夫同樣能夠落實在書法、山水畫、舞蹈等具體的技藝中。

## 伍、結論

當代「主體」與「去主體」的困境所引發的「主體性危機」，不僅帶來倫理上的挑戰，也反映在資本主義社會下的身心割裂問題。本文透過《莊子》的「養生主」，試圖提出「主體化」與「去主體化」平行辯證下的倫理主體，以回應當代的「主體性危機」。《莊子》的「養生」，包含「養親」，即倫理關係的經營、改善，其中，「關懷他人的安適逍遙」是重要的規範性要求，而技藝實踐有助於實現這一點。《莊子》的技藝實踐攸關「心」、「身」、「物」的關係，藉由畢來德與何乏筆對「氣也者，虛而待物者也」的深度討論，帶出「氣（化）」、「虛（化）」、「物（化）」的三元結構，釐清這三元結構的關係，能夠更清楚展現出《莊子》所肯定的「倫理主體」。為了避免《莊子》的思想停留在觀念或理論層次，本文帶著《莊子》的視野，探討太極武術的主體模式與倫理實踐，一方面印證《莊子》的思想，一方面藉由《莊子》賦予太極武術的當代意義，使得《莊子》與傳統武術能夠相互闡發。

太極拳是一門能夠生活化的養生技藝，它強調日常練習，<sup>35</sup>日常練習至少具有以下兩種生活意義：第一、選定固定時間練習是一種「自我管理」，尤其在現代人作息不規律、經常覺得時間不夠用的時代，更顯重要。習武之人必須懂得時間管理，在過程中要克服懶散、疲憊、時間不夠等因素所帶來的挑戰，甚至得克服種種外在的物質誘惑。尤其在基礎階段，因為這個階段是基本功的墊基，最辛苦也是最無趣，初學者通常會感到身心煎熬，也是最容易放棄的階段。然而，太極拳的造詣不會是無中生有的，它必須靠一點一滴累積，若中途放棄，只會前功盡廢。規

---

<sup>35</sup> 練習太極拳的不同階段，可參閱蔡佳欸（2008）。

律、平靜的生活可以塑造一個人的精神情感，而固定時間練習太極拳也可以調整一個人的生活作息。

第二、處在科技化、資本化的今天，無論是學生還是上班族，都幾乎被電腦科技包圍——年輕人沉迷電玩、上班人員的辦公室離不開電腦、工廠生產亦需要科技的技術。在這樣的環境底下，人們的感知能力會變得不靈敏，甚至生活模式被整個大環境操控而渾然不覺，固定時間習練太極拳，可以在一段時間內暫時脫離科技宰控與壓迫的環境，去感受當下自在、舒適、忘我的身體感（陳政權、李加耀、王雅萍，2012）。很多時候，我們都會有這樣的經驗，下班後，到公園散散步，原本疲勞的身體頓時得到能量的補充或感到一股舒暢感。太極拳系統性地提供了能量保養的管道，在一招一式的運動當中，聆聽自己的呼吸聲音，感受身體的脈動，體驗虛靜，讓身心得以柔化、虛化。

讓身心柔化、虛化，除了可以達到生命養生的效果，也有「養親」的意義。人與人之間容易發生衝突，往往來自彼此的情緒與剛硬的態度；又或者是經常將自己的期待、想像加諸別人身上；又或者是彼此本來就具有競爭關係，畢竟處在人與人「相刃相靡」的人間世裡，衝突難免發生。經常習練太極拳能讓自己的身心變得柔化，增強感通能力，即便不是在打拳的狀態下，由於虛、靜、柔的身體感和經由長期積累而來的敏銳、細緻的體察能力，也能在日常生活中幫助我們去同理他人的處境，從彼此的互動關係中找到能夠讓對方感到安適、逍遙的相待空間。總言之，面對當代的「主體性危機」，太極武術所成就的「倫理主體」，不失為一種回應的可能性。

## 參考文獻

### 一、古籍

王弼（魏）等。《老子四種》。（臺北：大安出版社，2008）。

許慎（漢）撰、段玉裁（清）注。《新添古音說文解字注》。（臺北：洪葉文化，2005）。

朱熹（宋）。《四書章句集注》。（臺北：大安出版社，2011）。

郭慶藩（清）輯、王孝魚整理。《莊子集釋》。（臺北：華正書局，2004）。

王夫之（清）。《莊子通·莊子解》。（臺北：里仁書局，1984）。

王宗岳（清）等著。《太極拳譜》。（臺北：大展出版，2004）。

瀧川龜太郎（日）。《史記會注考》。（臺北：萬卷樓，1993）。

廖育群。《黃帝八十一難經》。（瀋陽：遼寧教育出版社，1966）。

### 二、現代資料

方萬全（2009）。〈莊子論技與道〉，劉笑敢（主編），《中國哲學與文化》，259-286。桂林：廣西師範大學出版社。

石田秀實（日）著、楊宇譯（1993）。《氣·流動的身體：中醫學原理與道教養生術》。臺北：武陵出版。

何乏筆（2000）。〈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》，10.3：293-308。

---（2012）。〈氣化主體與民主政治：關於《莊子》跨文化潛力的思想實驗〉，《中國文哲研究通訊》，22.4：41-73。

- 宋灝（2009）。〈哲學、人文與世界——論述梅洛龐帝思想中「藝術」與「世界風格」〉，《國立政治大學哲學學報》，22：83-122。
- 李晏佐（2015）。〈酒神式的後現代？論哈伯瑪斯對尼采的後現代定位〉，《政治與社會哲學評論》，53：97-153。
- 季旭昇（1995）。〈說督〉，《教學與研究》，17：31-42。
- 徐復觀（1994）。《中國人性論史（先秦篇）》。臺北：臺灣商務。
- 張忠宏（2014.10）。〈莊子論「道」、「技」與「養生」：以「庖丁解牛」為線索〉，《國立臺灣大學哲學論評》，48：81-122。
- 畢來德（瑞士）著、宋剛譯（2011）。《莊子四講》。臺北：聯經出版。
- 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》11：1-19。
- 陳政權、李加耀、王雅萍（2012）。〈太極拳參與者身體感之探討〉，《體育學報》45.3：145-155。
- 陳康寧（2019）。〈倫理與美學的雙環迴中：《孟》、《莊》在當代的修養與批判〉，《清華學報》49.2：391-429。
- 陳康寧（2022）。書法的倫理內涵：「自我修養」與「通往他者」的工夫論進程，《清華學報》52.2：229-266。
- 曾國祥（2009）。《主體危機與理性批判——自由主義的保守詮釋》。臺北：巨流圖書。
- 楊洲松（1998）。〈哈伯瑪斯（J. Habermas）「現代性哲學論辯」與李歐塔（J-F. Lyotard）「後現代知識論述」的論戰及其教育意義〉，《教育研究集刊》，40：73-92。
- 楊儒賓（2016）。《儒門內的莊子》。臺北：聯經出版。
- 蔡佳杕（2008）。〈太極武藝修煉歷程的建構與體驗〉，《身體文化學報》6：25-55。

- 蔡璧名 (2015)。〈《莊子》的感情：以親情論述為例〉，《臺大中文學報》，49：43-98。
- (2018)。《形如莊子、心如莊子、大情學莊子：從生手到專家之路》。臺北：聯經出版。
- 韓炳哲 (德) 著；莊雅慈、管仲琪譯 (2015)。《倦怠社會》。臺北：大塊文化。
- Adorno, Theodor. W. (2004). *Negative Dialectics*. Translated by E.B.Ashton, Abingdon: Taylor & Francis e-Library.
- Bauman, Zygmunt (1994). *Postmodern Ethics*. Cambridge: Blackwell.
- Derrida, Jacques (1978). *Writing and difference*. Translated by Alan Bass, Chicago : The University of Chicago press.
- Foucault, Michel (1972). *The Archaeology of Knowledge*. New York: Pantheon Books.
- Honneth, Axel (1995). *The Struggle for Recognition: The moral Grammar of Social Conflicts*. Translated by Joel Anderson, Cambridge: Polity Press.
- Nietzsche, Friedrich. W. (2002). *Beyond Good and Evil*. Translated by Judith Norman, New York: Published in the United States by Cambridge University Press.
- Ryle, Gilbert (2009). *The Concept of mind*. New York: Routledge.
- Searle, John. R. (1983). *Intentionality: An Essay in the Philosophy of Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- (1995). *The Construction of Social Reality*. New York: The Free Press.
- Ziporyn, Brook. A. (2009). *Zhuangzi: The Essential Writings: With Selections from Traditional Commentaries*. Indianapolis: Hackett Publishing.