

《莊子》書中專家的「身體感」

——一箇道家新研究視域的開展**

蔡 璧 名*

摘 要

《莊子》書中專家「至／神／聖／真人」的技術，是一需在歷時性的過程中，經由心領神會始能掌握的「默會之知」，更是需透過含括身體的實踐、感官的轉化方能體現的「具身認知」知識類型。

本研究即試圖打破心／身二分關係，考掘《莊子》書中的感官經驗、體現行動，並將過去著重「知道是什麼」(knowing that)的研究向度，移轉為「知道怎樣作」(knowing how)的探討，聚焦於「專家與生手」專題考察，意在尋找複製、訓練莊子「專家」身體感的途徑。

對於莊子，心性論與身體感的關係，有如互動的齒輪群組，同是成就「專家」身體感的必要環節與充要條件——彼此帶動，共構運轉，通往不斷提升身心境界的終極鵠的。

身體感研究讓我們得以掌握於時間之流中不斷轉化的工夫進程，不但具有學術思想的蘊義，且有助多數「散人」認識、體驗深具傳統文化特色的實踐與修鍊之意義與價值。

關鍵詞：莊子、身體感、具身認知、專家與生手、工夫

2014 年 10 月 20 日收稿，2015 年 10 月 24 日修訂完成，2015 年 11 月 30 日通過刊登。

* 作者係國立臺灣大學中國文學系副教授。

** 本文之撰作，承蒙中央研究院院內主題計畫（總計畫名稱：「感同『身』受：日常生活與身體感的文化研究」[Why body matters? Cultural categories of body experience in

一、前言：從「工夫論」到「專家與生手」專題

「專家與生手」的命題，在過去《莊》學的「工夫論」研究中，頂多只能算是「隱性」的存在。如赤塚忠所謂，要達到世上「唯一的道」，必須通過「思索」的修鍊形式：

如前所述，天籟寓言中通向「唯一的道」，是要經由與世上事物惡鬥苦戰的思索到達的。這種苦鬥，在人生問題與技藝上雖有領域寬窄的不同，但自我修鍊、養成的思索則是共通的。¹

他並認為《莊子》書中過多「究竟境地」的描述，容易使人漏看其「思索過程」：

大鵬鳥圖南寓言中的「以遊無窮」境界也是如此達成的。然而，《莊子》書中強調此特色雖也無可厚非，但顯示究竟境地的論說與寓言一多，也就稍嫌過度重視其到達究竟境地的絕對自由與快樂，而具漏看其思索過程的傾向。²

問題是至人、神人、聖人、真人等「《莊子》專家」的養成，是否確如赤塚忠所言，是一種「思索」的訓練？而其體道過程，又是否適用「思索的過程」來理解？

次如湯淺泰雄曾藉「主體」、「客體」這組概念，詮釋東洋心身論中「心身一如」的「訓練」：

daily life」)項下計畫之經費贊助，謹此申謝。未是草曾宣讀於韓國「第 29 屆全國學術研討會：中國語文學中的身體與自然」(首爾：崇實大學、韓國中語中文學會、中國語文論譯學會主辦，2007.5.19)。大幅修改後，宣讀於「臺灣人類學與民族學學會 2013 年會暨國科會研究成果發表：田野就在你身邊」(新竹：臺灣人類學與民族學學會、交通大學客家文化學院人文社會學系、行政院國家科學委員會主辦，2013.10.12-13)。特別感謝余舜德先生、鍾蔚文老師暨中央研究院民族所「身體經驗研究群」顏學誠等研究夥伴，對開展身體感暨專家與生手研究視域的啟發，誌之不忘。又《漢學研究》兩位匿名審查人提供的寶貴意見，本文依循建議作了修改增補，謹此申謝。

1 譯自(日)赤塚忠，《莊子 上(全釈漢文大系 16)》(東京：集英社，1978)，頁 144。

2 譯自(日)赤塚忠，《莊子 上(全釈漢文大系 16)》，頁 144。

「心身一如」這句話的意思，亦大約可依前述的觀點來理解。就主體、客體的雙義性而言，「訓練」之義即是「身體」此一客體邁向主體化的蛻變過程，意即心的運作用徧及身體的每一角落，以至於主體的「心」能夠自由自在掌控客體的「身」的階段，此即「心身一如」的狀態。然而，這個過程，同時也是「心」這個主體邁向客體化的過程。³

湯淺透過「主體的客體化」、「客體的主體化」所詮解的「身心一如」，就理論思辨的層次而言，可謂精準、精彩；但就「訓練」的專題研究而言，讀者倘試圖憑藉此等「概念」上的詮釋，從而自「生手」晉升為「專家」，則不免無所適從。

再如坂出祥伸認為《莊子》對「坐忘」的說明，是非常觀念而抽象的；同時卻又認定莊子活動的戰國時代，確實存在這種「爲了養心而作的實際修行」。⁴「知道是什麼」(knowing that)與「知道怎樣作」(knowing how)之間，有某種類似，也有某種區別。⁵《莊子》〈人間世〉有云：

顏回曰：「回之未始得使，實自回也，得使之也，未始有回也，可謂虛乎？」
夫子曰：「盡矣。吾語若，若能入遊其樊而无感其名，入則鳴，不入則止，无門无毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。」

王叔岷《莊子校詮》注「入遊其樊而无感其名」，強調莊子所述「心齋」等境界乃「實際體驗工夫」：

案顏回所言，已盡得心齋之妙。然心齋乃實際體驗工夫，非止於言談。故孔子告以能入遊於心齋樊籬之內，非僅觸及心齋之名而已。⁶

又於〈齊物論〉「是以無有爲有。無有爲有，雖有神禹且不能知，吾獨且奈何哉！」條下注云：「讀此數語，知莊子非空談者。」⁷足見莊學的知識類型，乃需「入遊於心齋樊籬之內」的「實際體驗」，非僅「觸及心齋之名」的「止

3 譯自(日)湯淺泰雄，〈身體論 東洋的心身論と現代〉，《湯淺泰雄全集第14卷・心身論》(東京：白亞書房，1999)，頁98。

4 譯自(日)坂出祥伸，《「氣」と養生 道教の養生術と呪術》(京都：人文書院，1993)，頁91。

5 Gilbert Ryle, *The Concept of Mind* (New York: Barnes & Noble, 1949), pp. 28, 32.

6 王叔岷，《莊子校詮》(臺北：中央研究院歷史語言研究所，1988)，頁133。

7 王叔岷，《莊子校詮》，頁57。

於言談」，⁸ 旨在「知道怎樣作」(knowing how：「入遊其樊」、「入則鳴」)，而非「知道是什麼」(knowing that：「感其名」、「不入則止」)。

在知道《莊子》的「工夫論」是什麼，與知道如何完成所論工夫之間，有某種類似，也有某種區別。本研究聚焦於「專家與生手」專題的考察，意在復原戰國時代莊子之徒的實際修行（坂出祥伸所謂「戰國時代的實修」、王叔岷所謂「實際體驗工夫」），尋找複製、「訓練」（湯淺泰雄所謂「訓練」）《莊子》專家的可能途徑。如同英國當代哲學家 Gilbert Ryle 在其名著 *The Concept of Mind*（1949）書中所言：理論家一直熱中於探討人們所應用的理論性質、起源和背景，而幾乎忽略了「怎麼完成各種任務」的問題。相反地，在日常生活以及特殊的教育活動中，我們更關注的是人的能力、活動，而不僅僅是認識、掌握了多少真理。在知道怎樣作(knowing how)與知道是什麼(knowing that)之間有某種相似，也有某種區別。

所謂「知道怎樣作」，並不單指知道該符合那些規範判準，而是能去活用、主動以那些規範判準來形成自己的行為；而「思考我所做之事」也不意指「既思考做什麼，又真正去做它」這兩件事。當我們「思考」所做之事時，其實只是在做一件事而不是兩件事；我們的「行為」有特殊的方法或方式，而不是有一個特殊的、獨立於行動之前的純粹思考活動。⁹ 本研究進路於是擬針對傳統中國哲學特重修習、實踐之特色，正視認識理論與完成任務間的巨大差異，極力將過去研究著重於「知道是什麼」的向度，亦即對思想性質、起源和背景的關注，移轉為對「知道怎樣作」的探討。試圖凸顯《莊子》特重工夫論的學術進路，同時讓工夫論的研究突破既有「論」（純粹「理論思辨」）的樊籬，尋求在日常生活中體現、落實的可能性。此一詮釋觀點的轉移，將有助於瞭解「道」的身體性、人間性、及物性，為《莊子》帶來嶄新的風貌。

宏觀近年中西學界，舉凡：醫學、科技、企管、會計、新聞、大眾傳播、教育、心理、設計等領域，均不乏「專家與生手」的專題研討，探究各自專業成長的可複製性，包括比較思考層次、認知信念、知識基礎的差異，試圖

8 王叔岷注「入則鳴，不入則止」：「案此謂能入則與心齋之妙相應，不能入則不能與心齋之妙相應。」《莊子校註》，頁 133。

9 Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, pp. 28, 32.

掌握專家所以成為專家的重要關鍵。¹⁰ 關於專家與生手的差別，Anderson 認為專家之所以能夠成功解決問題，是因為經過密集且持續的練習後，已將某些描述性知識轉換成程序性知識。而經驗愈豐富的專家，愈能以有效率的程序來取得、利用資訊。¹¹ Rumelhart 與 Norman 發現，人對於資訊的記憶與處理，有一套編碼、儲存與提取的過程。一般在人的記憶中，相關的資訊單元會環環相扣儲存在一起，是為基模（schemata）。基模是個組織有序的資料結構，有助於我們解讀外來的資訊，指導資訊的處理與篩選，從而推論、評估類似的外在狀況。¹² 這種資料結構規模的大小，會影響資訊處理的難易度；基模結構愈龐大、綿密，處理資訊會愈有效率。¹³ 而這也正是一般專家與生手的差別所在。¹⁴

弔詭的是，對於《莊子》「專家」命題的探討，相較前文所提到的專家研究，具有既相容又背反的特質。此殆因《莊子》書中臻至究極境界的「專家」（如「聖」、「神」、「至」、「真」人等），既非意在成就任何專業，亦不隸屬任

10 如教育學之 D. C. Berliner (1986, 1987, 1988, 1989)、G. Leinhardt (1983, 1986, 1987, 1989)、C. Livingston, & H. Borko (1990)；新聞學、大眾傳播學之 S. H. Stocking and P. H. Gross (1989)、W.-w. Chung, K.-j. Tsang, P.-l. Chen, & S.-h. Chen (1998)；企管、會計學之 S. E. Bonner (1990, 1991)、N. Dopuch (1992)；心理學之 W. G. Chase and H. A. Simon (1973)、D. A. Kolb (1984)；醫學之 A. Lesgold, H. Rubinson, H. Feltovich, P. Glaser, R. Klopfer, & Y. Wang (1988)、V. L. Patel, D. R. Kaufman, & S. A. Magdar (1996)；乃至科技、科學之 E. M. Craig (1987)、D. E. Black and J. Solomon (1987)、Y. C. Hsu (2004, 2005)、設計學之 O. Akin (1988)等，如春筍雨後，無暇備舉。

11 J. R. Anderson, *The Architecture of Cognition* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983).

12 D. E. Rumelhart and D. A. Norman, "Accretion, Tuning and Restructuring: Three Modes of Learning," in J. W. Cotton and R. L. Klatzky, eds., *Semantic Factors in Cognition* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978), pp. 40-41; D. E. Rumelhart and D. A. Norman, "Representation in Memory," in R. C. Atkinson, R. C. Herrnstein, G. Lindzey and R. D. Luce, eds., *Stevens' Handbook of Experimental Psychology*, vol. 2, *Learning and Cognition*, 2nd ed. (New York: John Wiley and Sons, 1988), pp. 511-587.

13 A. Lesgold, H. Rubinson, P. Feltovich, R. Glaser, D. Klopfer and Y. Wang, "Expertise in a Complex Skill: Diagnosing X-ray Pictures," in M. Chi, R. Glaser and M. J. Farr, eds., *The Nature of Expertise* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1988), pp. 311-342.

14 有關「專家與生手」研究命題暨相關理論，筆者深受政治大學新聞學系鍾蔚文教授之啟發，謹此誌謝。

何專業，故云：「孰弊弊焉以天下爲事」、「無所用天下爲」、「孰肯以物爲事」、「無所可用」（〈逍遙遊〉）、「爲是不用而寓諸庸」（〈齊物論〉）；一方面卻又具備超越任何專業、可指導任何專業的能耐，如「子立而天下治」、「治天下之民，平海內之政」，或僅「其神凝」便得以「使物不疵癘而年穀熟」，雖不求「用」，卻有「大用」，係屬「拙於用大」的對反（〈逍遙遊〉）。似乎意味著不論投身任何行業、操持何種技藝，其成就均植基於一種共通的身心能力，一旦致力於身心提升而擁有如是能力後，便能輔成各種專業、使臻於絕技。¹⁵

換言之，《莊子》書中的「專家」雖意不在成就任何一項技藝，然一旦知道怎樣練就如如是身體感、身體技術與身體經驗，一旦具備如是知覺與行動，便可助長任何一項技藝，使之臻乎絕技。如：由「所見无非牛者」，其次「未嘗見全牛」，進而「以神遇而不以目視」，終得「遊刃有餘」的「庖丁」（〈養生主〉）；或自「五六月累丸二而不墜」，其次「累三而不墜」，再者「累五而不墜」，終至「（承蜩）何爲而不得」、「猶掇之也」的「痾癭丈人」（〈達生〉）；再如初「齋三日，而不敢懷慶賞爵祿」，其次「齋五日，不敢懷非譽巧拙」，進而「齋七日，輒然忘吾有四肢形體」，遂能「削木爲鐻」教見者「驚猶鬼神」的「梓慶」（〈達生〉）；以及「假不用者也以長得其用」，年屆八十始得「不失毫芒」的「捶鉤者」（〈知北遊〉）、「得之於手而應於心」的「輪扁」（〈天道〉）、「操舟若神」的「津人」（〈達生〉）等。

15 方萬全於〈莊子論技與道〉（劉笑敢主編，《中國哲學與文化》第 6 輯，桂林：廣西師範大學，2009，頁 259-286）一文從事莊子「體現」（embodiment）現象的研究，指出莊子乃是以「技藝的自然」來說明「聖人之自然」，兩者都涉及修養與自然，且都具有不可言傳的一面，但方氏認為「技藝所循的自然比不上聖人（作為所契合）的自然」（頁 271）、「道進乎技的一個意思就是說：成為有道的人所需要的修養，遠比只是想習得技藝的人所需的修養要來得更為複雜與嚴苛」（頁 271）、「庖丁所談的天理是解牛的動作的指引，而聖人的天理則是（廣義的）道德行為的指引」（頁 278），主張職人、聖人間，僅止於比擬的關係。但楊儒賓在〈技藝與道——道家的思考〉（收入《王叔岷先生學術成就與薪傳研討會論文集》，臺北：臺灣大學中文系，2001，頁 165-191）一文中則指出唯有全身精神化以後，技藝才可以有質的飛躍，此時技藝的身體主體能「深入事物實相，與之合一」，並指出這樣的概念乃是奠定在道家的身心性命之學上，更強調道家的身心性命之學乃是建立在某種特殊的形氣神身體觀基礎上。本研究即是基於職人體現道家身心性命之學、植基形氣神身體觀的研究基礎，試圖作更進一步的探討。

倘我們視莊學為一門知識，則它顯然代表著一般透過耳、目等感官聞、見所獲取的知識，無法完全涵括的知識類型：其感官不再一味追求精確縝密地接收、享用外在世界的豐富訊息，卻求收斂、內返，所謂「以有涯隨無涯，殆已」、「不以目視」、「官知止」、「視爲止」（〈養生主〉），「无聽之以耳」、「徇耳目內通」（〈人閒世〉），「不知耳目之所宜」（〈德充符〉），「黜聰明」（〈大宗師〉）等。不但不主張記憶，反而致力於忘記，¹⁶ 如「回忘禮樂」、「回忘仁義」、「回坐忘矣」、「忘其肝膽，遺其耳目」（〈大宗師〉），「形有所忘」（〈德充符〉）等。唯在歷經注意力內返、「忘記」的工夫進程後，這種知識的力量方得豁顯。以此對照上文 Anderson 所謂「技術高下與基模結構大小疏密適成正比」的知識類型，適突顯莊學知識類型的特質。

16 《莊子》書中對「忘」、「喪」、「遺」的論述俯拾即是，考諸內、外、雜篇，「忘」凡四十見，「喪」十四見，「遺」十三見。以其中最具代表性的「坐忘」（〈大宗師〉）為例，考察歷代注家詮釋，當可一窺全豹。晉·郭象：「夫坐忘者，奚所不忘哉。既忘其迹，又忘其所以迹者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體，而無不通也。」（《南華真經註》，收入嚴靈峰編，《無求備齋莊子集成初編》第1冊，臺北：藝文印書館，1972，頁162）由郭注可見歷代注家對莊學「忘」工夫之所忘，可概分為「忘其迹」與「忘其所以迹」二類。「迹」涵括「天地」（郭象）、「物」（清·王夫之，《莊子解》，收入《無求備齋莊子集成初編》第19冊，頁179）、「萬物」（清·周拱辰，《南華真經影史》，收入嚴靈峰編，《無求備齋莊子集成初編》第22冊，臺北：藝文印書館，1974，頁249-250）、「萬象」（清·劉鳳苞，《南華雪心編》，收入《無求備齋莊子集成初編》第24冊，頁290），乃至「一身」（郭象）、「形骸」（明·朱得之，《莊子通義》，收入《無求備齋莊子集成續編》第3冊，頁233）、「我」（宋·王元澤，《南華真經新傳》，收入《無求備齋莊子集成初編》第6冊，頁216-217；清·劉鳳苞，《南華雪心編》，頁290）、「吾」（清·王夫之，《莊子解》，頁179）。「所以迹」則涵括「知」（明·朱得之，《莊子通義》，頁233）、「仁」、「義」、「禮」、「樂」（明·焦竑，《莊子翼》，收入《無求備齋莊子集成續編》第11冊，頁243）等內在的知識、德性。而就能「忘」言之，注家以「心普萬物而無心，情順萬物而無情」（明·郭良翰，《南華經蒼解》，收入《無求備齋莊子集成初編》第13冊，頁383-384）、「無心順應」（明·吳伯與，《南華經因然》，收入《無求備齋莊子集成續編》第22冊，頁180）、「虛心無著」（清·郭慶藩，《莊子集釋》，收入《無求備齋莊子集成續編》第38冊，頁313），勾勒莊子之「忘」虛心無執、淡然視之的內涵。可知莊子之「忘」的工夫與境界，非當今通用意義的「忘記」，而有致力於：對天地、萬象、萬物、一身，乃至知識、智識、德行條目等，盡皆不復執著、淡然如忘般，深刻而豐富的工夫意涵。

近半世紀以來，「人如何認知？」一直是學術研究的中心課題之一（認知科學〔cognitive science〕在這方面的投注尤其鉅大）。¹⁷ 然而，對於人解決問題（problem solving）的過程，以及解決問題所需要的知識為何，我們所知仍然有限。¹⁸ Varela、Thompson 與 Rosch 提出「具身認知」（embodied cognition）的當代觀點，試圖強調認知過程的複雜性，以修正傳統的認知觀：過去的認知主義，傾向於將「心智」視為一部操作符號的機器，並將「認知」視作一種處理訊息符號的功能。但 Varela 等人主張，認知乃自「身體」與「環境」的交互作用中產生，主體具有在各種情境下隨機應變、自我調整，以求處理問題的能力。認知的過程必然牽涉到「具身」，因為認知主體會利用個人獨特的身體與感官、身體感覺運動能力、記憶、情感等系統，與當下所處的特殊情境直接交互作用，以達成認知行為。¹⁹

乍看之下，莊學所追求、體現的知識類型，與立基於感官聞見、記憶堆疊的知識類型為矛盾、背反的兩極，但事實上，兩者實為一偏／全、淺／深之對照關係。《莊子》書中專家的技術，為一超越尋常知識、由致力提升身心、不斷錘鍊後方得湧現的全體之知，此全體之知乃由感官外逐、記憶堆疊之知歷經「徇耳目內通」、「忘」之工夫進行轉化，由知而神。《莊子》書中所揭示專家技藝漸入於神的模式，顯示體現此知是歷程性的，需經過一番轉化感官、內返自身的工夫歷程；體現此知亦是及物性的，「心齋」、「坐忘」固有其自身之理可說，但在真實的生活中卻是「乘物以遊心」（〈人閒世〉），「心」需透過具體、有限、僅是存在而不能擴充的「物」，瞭解物理而後始能加以乘御、真正體現此全體之知。因此實可將僅立基於感官、記憶的知識視為莊子反身內

17 如張春興，〈知之歷程與教之歷程：認知心理學的發展及其在教育上的應用〉，《教育心理學報》21(1988.6): 17-38；Marvin Minsky, "A Framework for Representing Knowledge," in John Haugeland, ed., *Mind Design: Philosophy, Psychology, Artificial Intelligence* (Cambridge, MA: MIT Press, 1981); Allen Newell, "The Knowledge Level," *Artificial Intelligence* 18(1982.1): 87-127.

18 鍾蔚文、臧國仁、陳百齡，〈傳播教育應該教些什麼？——幾個極端的想法〉，《新聞學研究》53(1996.7): 107-129。

19 F. J. Varela, E. Thompson, and E. Rosch, *The Embodied Mind* (Cambridge, MA: MIT Press, 1991).

斂之知的工夫初階。²⁰

本此，則對富於「體會之知」特質的《莊》學進行深度考察，當有益於對另類知識觀的理解，而這種理解，許是不同知識觀進行對話的重要基石。

《莊子》〈齊物論〉屢言：

其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？

是以無有為有。無有為有，雖有神禹且不能知，吾獨且奈何哉！

今且有言於此，不知其與是類乎？其與是不類乎？類與不類，相與為類，則與彼無以異矣。

丘也與女，皆夢也；予謂女夢，亦夢也。

儘管莊周從未以大覺或體道者——聖人、神人、至人、真人、「无用」而「大用」者，即本研究所謂「《莊子》『專家』」——的形象自居，而僅自謙為「芒（昧）」者（即本研究所謂「生手」），但遍覽全書，莫不見這位廁身「生手」之列的芒昧者信手開出無待逍遙、喪我齊物、養生之主、「安時處順」（〈人間世〉）、「安之若命」（〈德充符〉）、「大情」（〈大宗師〉）、「无情」（〈德充符〉）等諸多良方，安然地將自我（還是讀者？）從危如「羿之彀中」（〈德充符〉）的人間世引渡。

我們或將發現：不僅思考《莊子》，且真正去實踐，不僅服膺《莊子》所述規範判準，且更活用它。也只有著眼於「知道怎樣作」，探索如何由生手臻至專家之路，掌握《莊子》書中專家行為特殊的方法與方式，赤塚忠所謂的「思索」，湯淺泰雄所謂「訓練」，坂出祥伸所謂「實修」，王叔岷先生所謂「實際體驗工夫」的複製與探討，方得以真正完成。

二、從「心性論」到「體會之知」

南郭子綦隱几而坐，仰天而噓，嗒焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱几者，非昔之

20 關於《莊》學知識類型與一般知識類型關係之探討，承蒙清華大學中國文學系楊儒賓教授提點，謹此申謝。

隱几者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？」（《莊子》〈齊物論〉）

「我是誰？我們是誰？」向來是人文科學共同面對的課題。在傳統中國學術裡，《莊子》對於「主體」也頗有論述，譬如：喪「我」（〈齊物論〉）、離「形」（〈大宗師〉）、「視喪其足，猶遺土也」、「直寓六骸，象耳目」、「非愛其形也，愛使其形者也」（〈德充符〉）。《莊子》主張，主體的建立有待一番工夫純化的過程，但是工夫在心、抑在身上實踐？是崇本（指心）、舉末（謂身）抑工夫雙軌？——是單用「心」就能忘卻自己的身體，抑或猶待身體本身的積極參與？倘身體在工夫過程中確實不可或缺，其角色扮演究竟如何？

十九世紀末葉以降，國人對子學的研究大多聚焦於心性論，且部分學者似視心性論為一套理性思辨的產物。換言之，是重視純然心靈與思想層面，而忽略傳統子學在身體層面的深厚基礎。²¹

我國近代的子學研究偏重於心性論，其未盡之處，似正暗合笛卡兒（René Descartes）心物二元論（dualism）所面臨的難題。笛卡兒主張，世界由兩大實體組成：一是物質實體，其主要特徵是「佔空間的擴延性（extension）」，另一是思想實體，其本質在於思考，思考在時間中發生，但不佔空間（non-extension）。此二實體性質迥異，且於存在上彼此獨立。以此觀點來看「人」，笛卡兒認為，人是由物質的身體和非物質的靈魂所組成，而每一有意

21 以《莊子》〈人間世〉：「无聽之以耳，而聽之以心；无聽之以心，而聽之以氣」的當代詮釋為例，東洋學界率以「氣」詮釋「聽之以氣」之知覺主體；（坂井喚三，1930；黑田亮，1933；栗田直躬，1949；大濱皓，1966；赤塚忠，1978；福永光司，1978；楠山春樹，1992）；英美學界雖未全面聚焦於身體之氣，或以「靈魂（soul）」（Giles, 1889）、「靈（spirit）」（Fung, 1964；Merton, 1965），或以「能量（energies）」、「氣（ch'i）」（Graham, 1981；Hamill & Seaton, 1998）詮釋「聽之以氣」之知覺主體；但相較之下，華人學界近年雖亦有學者以「氣」（楊儒賓，2008；賴錫三，2008）、「身心合一的身體」（林文琪，2003）詮釋「聽之以氣」之知覺主體，但絕大多數的學者皆扣緊「心」（錢穆，1957；唐君毅，1973；任繼愈，1983；馮友蘭，1991；王博，2004）、「心靈活動」（陳鼓應，1990）、「心境」（王叔岷，1992）、「心體」（張亨，1997）、「思惟知慮」（劉笑敢，1988）、「意識」（蔡振豐，1996）作詮解，明顯範圍於心性範疇。然只從「思想活動」這一角度來理解傳統所謂的「心」，恐怕不足以全面掌握先秦諸子之要旨。

識的個人便是一個獨特的思想實體。²² 然而，此二元論形上學導致了一個難題：如果說心靈是主動的、不具空間擴延性的思想，而身體則是被動的、無法思想卻具空間擴延性的物質實體，那麼，兩種本質完全不同而又獨立存在的實體，如何產生因果關聯？人的心靈活動如何能與身體彼此影響？笛卡兒對此一直沒有令人滿意的解答。

回到傳統中國子學（包括《莊子》）對於建立主體的主張，及其心性之說。對心靈、心性的探討，能否只範限在「心」（心靈、意識等）的界域中？

英國傳播科技學家 Paul Dourish 曾區別「行動」（action）在電腦世界裡與日常生活中的差異。儘管在電腦遊戲裡，真實世界的隱喻（metaphors）可被用來提議（suggest）、指示行動；且這些隱喻有助於我們瞭解如何使用資訊系統。然而，使用者即便沉浸於虛擬實境，依舊是個截然位居電腦世界之外的觀察者，而虛擬實境中的遊戲角色都是按照他的心意與指令來行動的。但這顯然與日常生活的經驗大相逕庭，因為我們的腦袋中並沒有一個迷你人坐在裡面，透過我們的眼睛注視外面的世界、透過我們的手去操作計畫，並小心確認我們端起咖啡杯的動作是否執行過當。我們居住在真實世界之中，而不似電腦遊戲的角色那般，受控於虛擬世界之外的心意與指令。²³ 對真實世界的人而言，其意識、心性的位階無法等同電腦遊戲角色的情況，可見對人的探討若過度集中於心性層面，勢將錯過日常生活中許多值得重視的橋段。

認知科學家 Varela、Thompson、Rosch 解釋何謂「體現行動」（embodied action），認為「體現」一詞具有二箇要點：其一，身體具有各種感覺動作能力，使人們產生各類經驗，造成所謂的認知。其二，個體的感覺動作能力，乃是體現於一涵蓋面更廣，兼具生物、心理與文化層面的脈絡之中。至於「行動」一詞，則是爲了再次強調：在日常生活的認知當中，感覺與動作的過程，亦即知覺與行動，兩者基本上是分不開的。²⁴

此等對日常生活中「體現行動」的闡釋，正突顯了偏重心性論的子學研

22 René Descartes, *Meditations on First Philosophy*, trans. John Cottingham (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1987).

23 Paul Dourish, *Where the Action Is: The Foundations of Embodied Interaction* (Cambridge, MA: MIT Press, 2001), pp. 101-102.

24 詳參 F. J. Varela, E. Thompson, and E. Rosch, *The Embodied Mind*, p. 173.

究者嚴重忽視的課題。事實上，《莊子》內七篇中可見許多論及身體感、²⁵ 身體技術的章節，而這些身體感、身體技術的相關論述，既有別於純粹理性思辨的思考活動，也迥異於將討論焦點範限在「心」（心靈、意識）的心性論探討之中，係一在知覺體驗中論述方法與工夫的學問。例如〈齊物論〉之「嗒焉似喪其耦」、「形如槁木」，〈大宗師〉之「墮肢體」。論及身體技術如〈養生主〉之「視爲止」、「官知止而神欲行」、「以神遇而不以目視」，〈人閒世〉之「徇耳目內通」，〈大宗師〉之「息以踵」，〈應帝王〉之「機發於踵」等。論及身體經驗者，如〈大宗師〉之「其寢不夢」、「色若孺子」、「其息深深」與〈應帝王〉之「其臥徐徐，其覺于于」等。此外，動作與感覺、行動與知覺的連帶關係，乃至「人」與「物」之間相勝相乘、牽扯拉鋸的現象描述，如〈逍遙遊〉之「生物之以息相吹」，〈齊物論〉之「與物相刃相靡」，〈人閒世〉之「奈何哉其相物也」、「乘物以遊心」，〈德充符〉之「使日夜无卻，而與物爲春」，〈大宗師〉之「與物有宜」、「外物」，〈應帝王〉之「勝物而不傷」等，於《莊子》中也所在多有。由此觀之，就上文所述的「體現行動」一義上，《莊子》似能給我們若干啓發。當我們瞭然心理情緒、感官經驗、體現行動、認知活動、社會文化情境等各層面間宛如齒輪緊密扣合的關聯，勢將拓展研究關照的視域。

由上可知，研究《莊子》，自不可輕忽「腦」（心靈、意識、心性、心神）以外「身體」的規訓（discipline）與「行動」的參與。本研究進路試圖重返庖丁的刀口、南郭子綦的座上，去察看心靈的「位置」。尋繹《莊子》書中的描述細節，於一舉一動、進退顧盼之間，打破心／身、認知／情感、人／物等二分關係，深入考掘過去未曾受到注意的感官經驗、體現行動等面向，試圖尋找莊學的深層結構，期能支援、補充固有研究課題，更冀盼能藉由原本被忽略的細節，而建立更完整的理論。

25 余舜德於〈從田野經驗到身體感的研究〉（收入余舜德主編，《體物入微：物與身體感的研究》，新竹：清華大學出版社，2008，頁 15）一文中定義「身體感」為：「身體作為經驗的主體以感知體內與體外世界的知覺項目（categories），是人們於進行感知的行動（enact perception）中關注的焦點。」

三、操作技術之有、無：擁有「專家」身體感的可能性

儘管我們普遍相信《論語》：「我欲仁，斯仁至矣」（〈述而〉）或《孟子》：「舜何人也，禹何人也，有為者，亦若是」（〈滕文公上〉），肯定凡人可經由努力而臻至「聖人」境界；然而我們似乎鮮少以同等態度來對待道家。甚或連鑽研道家思想的學者，也有主張：任何人為的努力都違背道家所論「自然」的立場。²⁶ 然而，倘使否定「任何人為的努力」，則老、莊以降所有企慕道家境界的人士，遂徒能仰止高山、望洋興歎，而該及早放棄由「生手」臻至「專家」的奇想。

問題是，「散人」能否藉由修鍊、陶養以成為莊子所義界的聖人、神人、至人、真人？生手是否可能透過日常生活中的人為努力而變成《莊子》書中的專家？便成為本課題能否成立的首要關鍵。

Edward Gilman Slingerland 用「悖論（paradox）」描述老莊之「無為」思想，同時說明道家思想易遭誤解為「應該放棄任何人為的努力」的緣由：

這種內在的緊張來自於：「為」的最高境界「無為」，是一種毋須勉力的狀態，然而這樣必然會衍生出以下問題：我們如何去努力做到不去努力？²⁷ 「無為」與「自然」這兩個字辭的表面意涵，看似否定人為努力的必要性，但實質上，此等道家義界下的最高境界，卻是亟需努力纔可臻至的。

我們只要正視《老》、《莊》明言一以貫之的「勤行」態度，如《老子》〈四十一章〉：

上士聞道，勤而行之。

又如《莊子》〈大宗師〉：

26 易杰雄，〈堅持「真」與「善」的統一，重構現代東方哲學〉，收入卞崇道主編，《東方文化的現代承諾》（瀋陽：瀋陽出版社，1997），頁 152-153。

27 詳參 Edward Gilman Slingerland, *Effortless Action: Wu-wei as a Spiritual Ideal in Early China* (New York: Oxford University Press, 2003), p. 6.

以德為循者，言其與有足者至於丘也，而人真以為勤行者也。²⁸

並對勘《莊子》書中那些「道」進於「技」的職人描述，及其由生手臻至專家的勉力過程，²⁹以經解經，自能清楚了解：道家所謂「無為」與「自然」，確實大不同於「放棄任何人為的努力」的「無為」，或不習而得、天生而能的「自然」。

唯有由「散人」臻至「真人」的可能性，在道家文本中得以確立，乃可繼而展開「操作技術」為何的課題——我們究竟要如何經年累月地「盡乎人為」，方能練就「為」、「無為」的工夫，使此「身」得以練就（或說「歸返」）所謂「自然」的身體？終臻至現實生活裡鮮人臻至的「朴」（〈應帝王〉）、「天」（〈齊物論〉）、「養生主」（〈德充符〉）、「自然」（〈德充符〉）、「聞道」（〈大宗師〉）、「得道」（〈應帝王〉）等境地？

倘試圖探究一位生手（novice）如何成為《莊子》書中的「聖人」、「神人」、「至人」、「真人」等，且對譯以當代通行語彙「專家（expert）」，自當了解該書所談的一切訓練與模仿的方式（all the modes of training and imitation），簡括曰「身體技術」（body techniques）。

技藝（*techne*）在希臘文中，指「技術」、「手藝」，是一種基於普遍原則且能授予他人的技巧。Marcel Mauss 則視技術為一種有效的傳統行為（不同於巫術的、宗教的、象徵的行為），它必須是傳統的與有效的，如果沒有傳統，就不會有技術與傳播。Mauss 並強調：身體向來是人最自然、首要的工具與技術訓練的對象。而所有技術的訓練與形成都各有其道，身體習慣的建立亦然。從身體的習慣中（例如走路時手臂如何擺動、座席中手臂與胴體的相對位置、姿勢等），可以看出每個文化群體或社會的特異處。這些身體習慣並非天生具足，而是來自後天的學習，它們會隨著個人及可能的摹仿而改變，也會受到社會、教育背景與權威的價值系統種種因素的影響。³⁰

28 儘管王叔岷於此條下注云：「真人動合乎德，豈復勤行邪！」（王叔岷，《莊子校詮》，頁 222。）然筆者以為，行住坐臥、時時刻刻，無時無刻，有意無意，皆堪稱「勤行」。

29 王叔岷先生詮釋〈養生主〉：「道也，進乎技矣」，對於無為與自然有很好的解說：「道是自然，技乃人為。盡乎人為，則合乎自然矣。」（王叔岷，《莊子校詮》，頁 105）既云「盡乎人為」，則勤勉自在其中。

30 Marcel Mauss, *Sociology and Psychology: Essays*, trans. Ben Brewster (London; Boston:

事實上，莊子所揭櫫的身體技術，並非僅一純以語言文字格義的知識，而是經由心領神會始能掌握的「默會之知」，³¹ 更是一需要透過含括身體的具體實踐方能體現的「具身認知」知識類型。³² 基於此，我們仍需探問如何才能切實操作《莊子》書中所揭露的身體技術，以便能擁有《莊子》書中聖人、神人、至人、真人（即所謂「專家」，以下以「專家」名之）的身體感？

莊子於〈齊物論〉開篇藉顏成子游「形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎」的提問，分別以「形」、「心」二面向並峙摹寫南郭子綦「吾喪我」、「嗒焉似喪其耦」的得道境界，並由此揭示《莊》學所欲致力的實修工夫。類此兼從身、心二向度摹寫體道境況的論述在《莊子》一書中反覆出現，如〈大宗師〉中，也以身體範疇的「墮枝體」、「離形」與心性範疇的「黜聰明」、「去知」分就身、心二方面，描述文中顏回所體現「坐忘」、「大通」的得道境界。

在探究《莊子》「專家」所體現的身體感為何之前，首需了解先秦古籍所論述的身體究竟為何？在當今的生活情境中，「身體」與「靈魂」、「健身」與「修心」似乎是鮮少交集的命題，換言之，現代意義的「身體」乃局限於具體形貌，是可以透過解剖、掃描來觀照的血肉之軀。

反觀在先秦古籍中，「身體」一詞，從來不僅限於具象、可觸的形軀。中國古代講「身體」，實包含「心」，更且以心為「大體」（《孟子》〈告子上〉），也就是在身體、十二體、百體的組成中，扮演著類似一國之君的主導性角色。

倘若「身體」不僅僅是可見可察的血肉形軀，而是含括了「心」（含括知覺、感覺、感觸、情緒）的「身體」，則「專家」的「身體感」究竟為何？

以下將透過《莊子》書中鍊就其所義界的聖人、神人、至人、真人身體感的工夫歷程，探討「專家」陶養成就其身體感的必要環節與充要條件：

（一）「視爲止」、「徇耳目內通」：感官外逐的中止與內返

Routledge and Kegan Paul, 1979), pp. 98-119.

31 哲學家伯藍尼（Michael Polanyi）與心理學家瑞伯（Arthur Reber）等，研究人經由訓練而獲得知識的過程，並將此認知過程稱為「默會認知」（tacit knowing）或「默致學習」（implicit learning），而由此獲得的知識是為「默會之知」（tacit knowledge）。Michael Polanyi, *The Tacit Dimension* (New York: Doubleday, 1966); Arthur Reber, *Implicit Learning and Tacit Knowledge* (New York: Oxford University Press, 1993).

32 F. J. Varela, E. Thompson, and E. Rosch, *The Embodied Mind*.

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之地為渾沌。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，此獨无有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。（《莊子》〈應帝王〉）

〈應帝王〉中原本不具五官七竅的「渾沌」，卻在鑿啓人人賴以觀看、聆聽、飲食、呼吸的七竅後死亡，不禁令人好奇莊子這則寓言在經驗現象中實際指涉的工夫意涵究竟為何？在印度瑜珈修鍊傳統中，有關閉五感一說，藉由有意識地切斷五感與外在的連結，以達到全然的專注。³³但莊子之學所致力的並非感官的中斷、關閉或與外在感官世界徹底隔絕，³⁴而是要將感官維持在一種即使與外物交接相應卻不為所動（「厲風濟則衆竅為虛」（〈齊物論〉）、「櫻寧」（〈大宗師〉））、或在與外物際會的過程中雖有意識情感活動，心身卻不為其所傷（「不以好惡內傷其身」（〈德充符〉）、「故能勝物而不傷」（〈應帝王〉））的狀態。

莊子揭示工夫歷程的第一步：感官的內返。所謂「徇耳目內通」（〈人間世〉）對外而言是「不以目視」（〈養生主〉）、「視爲止」（〈養生主〉），也就是不再著意於用眼睛觀看探查；³⁵「无聽之以耳」（〈人間世〉）不再受耳朵所聞起伏思緒、不去追逐聆聽外在世界的聲音；³⁶「立不教，坐不議」（〈德充符〉）

33 Pramahansa Yogananda, *Self-Realization Fellowship Lesson* (Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1956), S-1, P-20, p. 2.

34 Jane Geaney 考察早期中國認識論指出：「對《莊子》而言，感官就像會導致危難的孔竅一樣。特別是，眼睛與耳朵會導致『出知』的危險。《莊子》屏棄知識，然而它並不如《老子》般建議將感官關閉。《莊子》似乎偏好將感官開著，而使用『神』與『氣』來感知，雖然並不知道其與耳朵、與眼睛間的區別為何。從某種程度上來說，莊子似乎把耳朵與眼睛更當作是鼻子——一種氣息可以進出的孔洞一般。如此做，言說與行動都可以漫入無垠而逍遙了。」詳參 Jane Geaney, *On the Epistemology of the Senses in Early Chinese Thought* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2002), p. 173.

35 唐·成玄英注「徇耳目內通」：「夫能令根竅內通，不緣於物境，精神安靜，忘（忘）外於心知者，斯則外遣於形，內忘於智。」（《南華真經注疏》，收入《無求備齋莊子集成初編》第3冊，頁183）注「不以目視」：「率精神以會理，豈假目以看之？亦猶學道之人妙契至極，推心靈以虛照，豈用眼以取塵也。」（《南華真經注疏》，頁148）注「視爲止」：「不得輕染根塵，動傷於寂也。」（《南華真經注疏》，頁151）

36 唐·成玄英：「不著聲塵，止於聽。」（《南華真經注疏》，頁178）清·阮毓崧：「耳根多感，最宜寂靜，反聽無聲，照以心靈。」（《莊子集註》，收入《無求備齋莊子集

不主動開口施教、議論批判。³⁷ 是眼、耳、口舌等官能感知或表現等外逐動作的無爲中止，不再執著於感官所交接的外在世界，「不從事於務」(〈齊物論〉) 不把世俗工作的成就當成生命中最重要的目標和追求、「何肯以物爲事」(〈德充符〉) 不將外在的事物當作生命中最重要的目標，而將注意力收回、內返自身。做到「官知止」(〈養生主〉)，止「官」的同時致力於「去知」、「黜聰明」(〈大宗師〉)，就此脫離原本未經轉化、提升的身心情狀，步上《莊》學工夫次第的初階，這便是人生選擇由「芒」走向「不芒」(〈齊物論〉) 的肇始。

(二)「安之若命」、「得其環中」：轉化心思想法與看待世界的眼光

以轉變立場角度、心思想法「照之於天」、「得其環中」(〈齊物論〉) 來導正一己：抽離曾經「將執而不化」(〈人間世〉) 所固守的成見，用如天空般超越的眼光明照一切，跳脫一己立場等距地看待、體諒人我和所有人間世的異議與紛爭，對萬事萬物皆能設身處地進入不同的處境。³⁸ 從原本對立的人我兩端抽離而出，轉移立場，居於車輪或門戶的軸心，如此便與輪框、門戶上原先的「彼」、「此」皆成等距——遠離了「此」的堅持而不再固執於原先自己「是」的立場；靠近「彼」的一端，於是能體諒對方的想法與行爲。³⁹ 將人間世原本令人平添紛擾、痛苦不堪的「司是非」，轉變爲「無物不然，無

成續編》第 41 冊，頁 81)

- 37 唐·陸德明：「司馬云：立不教授，坐不議論。」(《莊子音義》，收入《無求備齋莊子集成初編》第 2 冊，頁 33) 明·釋性通：「不設言教，以心契心。」(《南華發覆》，收入《無求備齋莊子集成續編》第 5 冊，頁 114)
- 38 宋·呂惠卿：「因是因非，因非因是，更相為用而已。聖人不由而照之於天，則以明之謂也。」(《莊子義》，收入《無求備齋莊子集成初編》第 5 冊，頁 27) 明·沈一貫：「是以聖人不自由而照之以天，以天眼視萬物則不偏，亦因其所是而是之也。」(《莊子通》，收入《無求備齋莊子集成續編》第 9 冊，頁 58-59)
- 39 宋·羅勉道：「樞者，門牡也。樞處於環中，圓轉不碍，而開闔無窮。聖人執道之樞，而一聽是非之無窮猶是也。」(《南華真經循本》，收入《無求備齋莊子集成續編》第 2 冊，頁 73-74) 民國·曹受坤：「今人所用機剪畫圓，蓋即古規之演進者，試用機剪向平面之任何一點豎一軸心，旋轉其機，不論左行右行，周而復始，即成圓線，此圓線之任何一點，距離軸心均相等，故圓線之任何一點，皆可謂圓線之中，而軸心與圓線之任何一點，亦同等距離，故亦可謂之中。……莊子立說與一般學者各執直線之一端以爭是非者為全然不同路徑耳。」(《莊子哲學》，收入《無求備齋莊子集成初編》第 30 冊，頁 18-19)

物不可」、「和之以是非」的「兩行」(〈齊物論〉)，甚至將儒者對仁行義舉非如何不可、非如何才是的執著轉化為「忘禮樂」、「忘仁義」(〈大宗師〉)、「忘年、忘義」(〈齊物論〉)，外在世界的陰晴順逆皆能「知其不可奈何而安之若命」(〈人間世〉、〈德充符〉)，種種無可奈何之事即可視為命定般的自然。

(三)「哀樂不能入」與「心齋」：對治情緒攪擾、掃除念慮盡淨

轉化心思想法與看待世界的眼光的同时，要依循「不以好惡內傷其身」(〈德充符〉)的用情原則，做到「安時而處順，哀樂不能入也」(〈養生主〉、〈大宗師〉)，順應生命的處境，安然面對每個當下的自然，這麼一來，因執著而生的哀樂情緒便不會進擾內心。學習讓心靈不再有種種負面情緒，時刻做到「心如死灰」(〈齊物論〉)，像是不再燃燒的灰燼般寂靜寧定；⁴⁰與他人互動時則能「用心若鏡」(〈應帝王〉)，時刻關注、持守一己之心靈，不為外物牽動起伏，⁴¹最終將能慣習對治情緒攪擾、臻於念慮掃除盡淨的「心齋」(〈人間世〉)境界，這也正是「氣也者，虛而待物」(〈人間世〉)所含括的境界。⁴²

所以說「含括」而非「等同」，蓋因「哀樂不能入」與「心齋」固然為攸關用心、用情的課題；但「氣也者，虛而待物」(〈人間世〉)的理境，既須做到「哀樂不能入」與「心齋」，對治情緒攪擾、掃除念慮盡淨，又與身體的「其息深深」、「息以踵」(〈大宗師〉)、「聽之以氣」(〈人間世〉)有密切的關聯。依稀得見在莊子所揭示的工夫歷程中，心靈與身體實為同座工夫階梯不同側面的描摹。

(四)「形如槁木」與「墮枝體」、「離形」的身體感陶養

40 晉·郭象：「死灰槁木，取其寂寞无情耳。」(《南華真經注》，頁 31) 明·程以寧：「內無火性，猶死灰之無烟焰也。」(《南華真經注疏》，收入《無求備齋莊子集成續編》第 28 冊，頁 31)

41 晉·郭象：「鑒物而无情。」「物來即鑒，鑒不以心，故雖天下之廣，而無勞神之累。」(《南華真經注》，頁 174) 清·劉鳳苞：「惟虛故明，用心仍無心也，無心而自明。……明鏡無物在中，故能屢照不疲。」(《南華雪心編》，頁 321- 322)

42 晉·郭象：「遺耳目，去心意而符氣性之自得，此虛以待物者也。……虛其心，則至道集於懷也。」(《南華真經注》，頁 69-70) 唐·成玄英：「如氣柔弱，虛空其心，寂泊志懷，方能應物。……唯此真道集在虛心，故如虛心者，心齋妙道也。」(《南華真經注疏》，頁 179)

相應於心靈側面所呈現的工夫階級，身體同時也首先要做到「緣督以為經」(〈養生主〉)，垂直人人與生俱來的「身體中心線」，也就是以背部沿著脊椎上行的「督脈」，作為日常行、住、坐、臥的準繩。⁴³更進一步做到「墮肢體」(〈大宗師〉)、「形如槁木」(〈齊物論〉)，讓四肢彷彿墮喪、形軀有如枯木般，可以徹底放鬆、舉止輕靈，⁴⁴如此一來始能臻於「坐忘」(〈大宗師〉)、「嗒焉似喪其耦」(〈齊物論〉)、「離形」(〈大宗師〉)的「喪我」(〈齊物論〉)之境，使真實的我忘卻那隨著死生流轉、俗世浮沈的形軀，⁴⁵擁有形與神解體一般的身體感。⁴⁶而與心靈層面的「哀樂不能入」與「心齋」共構完成「聽之以氣」的境界，能夠透過氣去聽、去接收感應、互動交流週遭的世界。⁴⁷

相契於此，〈大宗師〉中的聞道者女偶所揭示的得道階梯和前述身心工夫相應，並呈顯出鍊就《莊子》書中「專家」身體感的必要環節與充要條件，其渾然一體、密不可分的特性：首先能夠「外天下」與「外物」，同於前述「何肯以物為事」、「不從事於務」；其次「外生」，則含括了「衆竅為虛」、「心如

43 詳蔡璧名，〈「守靜督」與「緣督以為經」——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術〉，《臺大中學報》34(2011.6): 1-54。

44 關於何謂與如何作到「形如槁木」，筆者將另闢〈「槁木」與「輕身」——《莊子》注疏、醫家辨證與詩人具身認知的跨界討論〉專文深入討論。關於〈養生主〉中「天之生是使獨也」的身體技術和實際操作，與《莊子》書中形塑的至人如王駘、申徒嘉、叔山無趾皆為獨足「兀者」形象的關聯，筆者亦將另闢專文探討。

45 宋·王元澤注「坐忘」：「坐忘者，無我而無所不忘，而前所謂未始有回也。」(《南華真經新傳》，頁216-217)唐·成玄英注「離形」：「外則離析於形體，一一虛假，此解墮肢體也。」(《南華真經注疏》，頁342)宋·林希逸注「吾喪我」：「喪我，無我也，無我則無物矣。……吾即我也。不曰我喪我，而曰吾喪我，言人身中纔有一毫私心未化，則吾我之間，亦有分別矣。」(《南華真經口義》，收入《無求備齋莊子集成初編》第7冊，頁40-41)明·釋德清則指出：「吾自指真我。喪我，謂喪忘其血肉之軀也。」(《莊子內篇注》，收入《無求備齋莊子集成續編》第25冊，頁41)

46 〈齊物論〉：「南郭子綦隱几而坐，仰天而噓，嗒焉似喪其耦。」唐·陸德明：「司馬云：耦，身也。身與神為耦。」(《莊子音義》，頁33)唐·成玄英：「嗒焉，解釋貌。偶，匹也。為身與神為匹，物與我耦也。子綦憑几坐忘，凝神遐想，仰天而歎，妙悟自然，離形去智，嗒焉墮體，身心俱遣，物我無忘，故若喪其匹耦也。」(《南華真經注疏》，頁56)明·陳榮選：「嗒焉，解體之貌。喪耦，即喪我，謂忘形也。」(《南華全經分章句解》，收入《無求備齋莊子集成續編》第25冊，頁25)

47 關於「聽之以氣」之境界與工夫，筆者將另闢〈莊子「渾沌」意象的語意實踐〉專文深入討論。

死灰」、「用心若鏡」與「緣督以爲經」、「形如槁木」等人生中種種心身執著、緊張的解消；更進一步的「朝徹」，體現清明澄澈的心靈，即相應於「哀樂不能入」與「心齋」；且唯有能夠「坐忘」、「喪其耦」、「離形」地忘喪僞我才能「見獨」體證到那真正主宰一己生命的「真宰」、「真君」；終得進入「无古今」、「入於不死不生」的與道合一之境。

由上可見，莊子所揭示感官內返、轉化立場觀念、心靈工夫、身體技術各層面的工夫階級，事實上都需整合成同座階梯。我們或許可在概念上分就感官、信念、心理、生理繪製階梯的某一側面，但於實際踐履時，則須依循這渾然一體、密不可分之階梯整體層層上攀。

（五）「勝物」與「乘物」：身心修鍊與身體主體性

在探討上述莊子所義界的「專家」之身體感的工夫歷程時，會觸及人的主體性——即俗言「自覺」——的課題，也就是什麼是「我」、何爲真「吾」的課題。莊子於〈齊物論〉中以「吾喪我」點出「吾」不等同於「我」。對莊子而言，「我」是世俗價值中「奈何哉其相物也」（〈人閒世〉）的「物」，「吾」才是真正挺立生命主體性的「人」。⁴⁸ 透過辨析「我」／「吾」與「物」／「人」，人可自由選擇（「咸其自取」、「使其自己」（〈齊物論〉））是否要陶養一己，致力於心靈境界、身體感的不斷升進，而由身、心「生手」修鍊成爲「專家」，使自身得以從役人之役、適人之適的「物」翻轉成具有主體性的人，從爲「物」所傷的處境，轉而能「勝物」（〈應帝王〉）、「乘物」（〈人閒世〉），⁴⁹ 從「芒昧」

48 此說爲多數治《莊》學者所持之見解，如陳靜〈「吾喪我」——《莊子·齊物論》解讀〉：「真正的我，莊子稱爲『真君』、『真宰』。」（《哲學研究》2001.5: 51）

49 莊子在〈人閒世〉中藉孔子之口指出「王公必將乘人」，以「乘」描述仕途中居下位者受上位者壓迫、操控與駕御的無奈感受。如能夠乘在風上、四處遨遊的列子（「列子御風而行」（逍遙遊）），「乘人而鬪其捷」（〈人閒世〉）凌壓臣屬的衛君，位在高位的王公處於優勢，而地位較卑下之人處於劣勢，皆突顯了「高位是上，低位是下」與「操控是上，被操控是下」的概念。Lakoff 和 Johnson 申言如是概念乃建立在地位與社會權勢相互關聯，而身體的力是向上的（physical power is up）二重基礎。又以 I have control over her.（我能掌控她）和 His power is in decline.（他權力在走下坡）為例，說明英文中「操控是上，被操控是下」的概念。此乃建立在肉體基礎上的概念，因為體積通常與體力成正比，爭鬥中的優勝者通常居上。George Lakoff and Mark Johnson, *Metaphors We Live By* (London: University of Chicago Press, 2003), pp. 15-16. 因而若

走向「不芒」。

於是，我們發現莊子心性論與身體感等不同研究視域的關係，不僅是殊途同歸的踐履工夫，更有如相依互動的齒輪群組。僅透過心性／心靈工夫的實踐，尚不足以使心性／心靈的齒輪順利運轉，仍有賴身體感齒輪的共同帶動；相對的，身體感的齒輪亦需要心性／心靈工夫的推進始能順利輪轉。一旦整組齒輪持續運轉，將難再辨析主導帶動身體感升進的，究竟是哪枚齒輪。只見齒輪彼此帶動，共構運轉，通往不斷提升身心境界的終極鵠的。⁵⁰

（六）身體感的定義、組成與必要條件

莊子將其所知覺體驗的身體感形諸文字，藉此使其知覺體驗重生於讀者心中，且能據以複製、體現莊子的身心境界。在實際朝《莊子》書中理想身心典範靠近的過程中，身體感作為其技術的說明與意向的鵠的，實為授受傳遞過程間的重要媒介與關鍵。

當我們從經驗現象的工夫歷程中，探討鍊就《莊子》書中「專家」身體感的必要環節與充要條件，不禁要問：倘若缺乏如是修養鵠的、心靈工夫、身體技術、想法眼光或主體自覺，是否還能成就這樣的身體感？若答案是缺一不可，那是否可說是修養鵠的、心靈工夫、身體技術、想法眼光與主體自覺等必要環節交相輔成、造就了這樣的身體感？倘若不可缺少其中任何一個面向的參與，那麼是否可據以推論《莊子》書中身體感的定義，實包括了心靈工夫、身體技術、想法眼光與主體自覺等元素？

人類學者 Kathryn Linn Geurts 考察西非迦納 Anlo-Ewe 文化中走路、說話等生活型態時發現，當地文化中的一種身體感“*seselelame*”（*feeling in the body*）與傳統西方文化著重五官感受的身體描述不同，而是結合身體感覺與心靈感受。Geurts 指出：在西方認識論傳統中，感覺（或感觸、情緒）與知

能陶養一己由身、心「生手」成為修鍊專家，使自身從「被乘」的處境轉為「乘」，始能「勝物而不傷」（〈應帝王〉）。

50 誠如審查先生指出，莊子論技藝、心物關係，最玄妙處在身體氣感與物之間的遊化，這種具體、精緻的、與時共化的模式超出了齒輪的比喻。然據 George Lakoff 和 Mark Johnson 所言：「一個譬喻概念中總有一部分與此不合，並且不可能全合。」（詳參 George Lakoff and Mark Johnson, *Metaphors We Live By*, p. 13）筆者藉由齒輪之喻，乃欲彰顯莊學身體感錘鍊與心性修養等，係屬指向同一修鍊鵠的之共構連動整體。

覺（指身體受外界刺激產生反應）間是有區別的；但在 Anlo-Ewe 文化中，外在刺激所造成的感受，於認識論上是與內在的感覺、感觸、情緒狀態相關，而感覺也可能與性情狀態或者自我本質、個人天賦有關。換言之，Anlo-Ewe 文化傳統中似乎沒有西方文化定義下關於知覺的理論，但他們確實有一個具一致性，而且相當複雜的、關於內在狀態的理論，將感覺、情緒和性情、性格取向，與身體感相連結。

“Seselelame”代表一種將身體感覺視為重要資訊的文化意義系統，其不重視感官與情緒的分野，而將兩者都融入同一種“seselelame”的範疇中。西方文化傳統的思維與感知模式將身體與心靈、感覺與思想作出堅固的區分，但“seselelame”卻鮮有這樣的二分。由此亦可見西方傳統中，五官知覺模式作為一種文化上的分類並不具普世性。⁵¹

值得注意的是，日常生活中的身體習慣，並不是一種概念性知識；習慣的養成、獲得不是靠心智的理解力，而是身體在「理解」（understand），而這就是「體驗」。換言之，就是「意向」中我們想要獲致的身體感、感官經驗、情緒狀況等，與「實際」呈現出的身體感、感官經驗、以及情緒狀況，兩者逐漸取得一致。⁵² 當生活日漸被一種新的意義滲透，當身體日益同化成一個新意義的核心時，身體就能日益「理解」，習慣就能養成、獲得。⁵³

四、操作技術的意義與身體感研究的必要性： 探究《莊子》書中專家訓練過程的理由

（一）效法「不近人情」與「畸於人」之專家的理由

《莊子》〈逍遙遊〉中曾以「大而无當，往而不返」、「大有逕庭，不近人情」、「狂而不信」數語，描述凡人（指「肩吾」）聽聞「神人」（謂「姑射神人」）身心境界後的直覺反應：

51 詳參 Kathryn L. Geurts, “On Rocks, Walks, and Talks in West Africa: Cultural Categories and an Anthropology of the Senses,” *Ethos* 30.3(2002.9): 180-181, 188, 196-197.

52 參見 Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, trans. Colin Smith (London: Routledge & Kegan Paul, 1962), p. 144.

53 參見 Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, p. 146.

肩吾問於連叔曰：「吾聞言於接輿，大而无當，往而不反。吾驚怖其言，猶河漢而无極也。大有逕庭，不近人情焉。」連叔曰：「其言謂何哉？」曰：「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。吾以是狂而不信也。」

肩吾覺得有關「神人」的描述距離世間常理太遠、太不近人情，其境界似乎很遼闊，卻又好像遠得回不來，實在沒辦法讓人相信。然而，神人既「非世俗所常有」，⁵⁴ 自「非常情所能揣測」。⁵⁵

〈大宗師〉也假借孔子師徒之口，以「畸人」稱得以「與造物者爲人，而遊乎天地之一氣」，達到「逍遙乎无爲之業」、「相造乎道」境界的孟子反與子琴張：

子貢曰：「敢問畸人。」曰：「畸人者，畸於人而侔於天。故曰：天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。」

所謂畸人，即相較於世俗之人顯得特異之人。⁵⁶ 然其所具備的潛質並無異於常人，只是自外於世俗所追求的價值，而致力於回到與宇宙合一的生命之初最自然的狀態。再次強調《莊子》書中的專家乃是「不同於人」、「不能耦俗」⁵⁷ 的「獨異之人」。⁵⁸

讀者不免生疑：莊子所謂的「專家」，何以是如此「不近人情」、屬於人中特例的「畸人」？何由代言《莊》學典範的專家是如此驚世駭俗，致使道外之人視其所論爲「孟浪之言」（〈齊物論〉）？——莊子屢屢強調這等人類中的稀有個案究竟具何深意？

湯淺泰雄的說法，有助於我們理解《莊子》書中的專家何以「不近人情」、「畸於人」：西洋近代醫學，是以大多數人的正常（normal）狀態爲基準；東洋古老傳統則以「積累了長期的訓練，而獲得高於普通人的能力者」（即所謂

54 明·張四維，《莊子口義補注》，收入《無求備齋莊子集成初編》第9冊，頁21。

55 清·劉鳳苞，《南華雪心編》，頁23。

56 所以稱「畸人」，蓋「『田』之不可井者」、「『數』之零餘者」爲「畸」，意指「獨異之人」、「不能耦俗」、「不同於人」。參見清·劉鳳苞，《南華雪心編》，頁275。

57 清·林紓，《莊子淺說》，收入《無求備齋莊子集成初編》第27冊，頁218。

58 宋·林希逸，《南華真經口義》，頁290。明·郭良翰，《南華經薈解》，頁367。

「高度心身能力之菁英分子」)之狀態為依歸,因此存在「得以明瞭以一般情況不易知曉的更深層之潛在機制」的優點。⁵⁹巧的是,湯淺泰雄對西洋近代與東洋古代思考基準的判分,正與《莊子》書中「眾人」(「大多數人」)與「至人」(「高度心身能力之菁英分子」)的對舉,若合符節。

莊子筆下論述「眾人」身心情狀有著類似樣態,係一未經工夫轉化、提升前的共相,可說屬一共時性的理解:在人間世的處境中「憤憤然為世俗之禮,以觀眾人之耳目」(〈大宗師〉),為眾人之耳想聽而說、為眾人之眼想看而做,恪守繁複的禮義節文,為免眾人攸攸之口而勞役己身、折損己心;固執於一己立場想法(「守勝」),執著於孰是孰非(「司是非」),放任心靈與外在人事情境交爭戰鬥(「與物相刃相靡」、「日以心鬪」),遂日漸消損、陷溺、衰老(「消」、「溺」、「老洫」),最終走向「近死之心,莫使復陽」,此心彷彿千瘡百孔、疲憊瀕死、再也無法回復活潑生機的境地;形體亦是「終身役役」、「荼然疲役」地疲憊不堪且日漸消損。莊子以「其形化,其心與之然」一語,點出「眾人」的心靈與身體往往存在著同步消褪的連結(〈齊物論〉)。

雖然莊子從〈逍遙遊〉便揭示其筆下「眾人」亦即湯淺泰雄所謂的「大多數人」,尚存在著「小知不及大知,小年不及大年」、小不及大的「小大之辯」。但在《莊子》的價值體系中,不論是滿足於榆枋、蓬蒿枝頭的蜩、鸞鳩、斥鴳,還是「適莽蒼」、「適百里」、「適千里」的飛禽,所象徵對應的「眾人」,其仕宦權位縱有高下之別(「知效一官」、「行比一鄉」、「德合一君」、「而徵一國」),所待於外的條件許隨之有難逢易至之異,但此等近飛遠翔的禽鳥對人間世的「糧」餉、「榮／譽」與「非／辱」,都同樣地關注、在意、執著。

即便是潛離植糧之地、悠游於冥海的鯤,或莊周明言鯢所影射「彼其於世未數數然」的宋榮子,儘管已不在意世俗主流價值的追求,但對經驗世界中自我義界的具象福分(「致福者」),依然在意。

甚至是飛入空無一切蒼穹中的鵬,或「御風而行」的列子,也仍舊「有所待」於外在世界的「風」。只要還有待於任何外在,便仍不免落入前述「眾人」常見的身心共相。

然而,《莊子》書中所提到的「至人」、湯淺泰雄所謂「高度心身能力之

59 譯自(日)湯淺泰雄,《氣・修行・身体》(東京:平河出版社,1986),頁94、95。

菁英分子」，卻有迥異於「衆人」的身心情狀。其致力保全的追求與衆人相異（「彼其所保與衆異」（〈人間世〉）），爲能具備「乘天地之正而御六氣之辯」（〈逍遙遊〉）的能力，使得以安然隨遇於一切正常節候、人生順境，並能駕馭失常氣象、人生逆境。莊子不僅從身、心技術分述「至人」（「專家」）與「衆人」（「生手」）的不同，更將二者施諸人間世的影響、對「物」與「天下」所能作出的貢獻，以「光」與「澤」——「日月」與「燭火」，「時雨」與「浸灌」（〈逍遙遊〉）——爲喻加以對舉，論述「至人」（「許由」、「姑射神人」）境界遠逾儒家所義界之聖君「堯」。

在辨明《莊子》書中身體感的元素後，重新檢視大多數人與菁英分子的分別，可知凡人實普遍具有揮別「衆人」疲憊、紛擾的身心共相，走向菁英分子高度身心能力的潛能。驚世駭俗的畸人、稀有的《莊子》「專家」對於平凡大眾之所以有意義，許可藉 Carl Schmitt 的「例外理論」加以闡釋：

例外比規則更有意思。規則不能證明什麼，但例外卻能說明一切。⁶⁰

透過例外，反能彰顯本質。《莊子》「專家」之所以爲「例外」，並不表示專家與大多數人的本質有所不同、外於規則，只是由於和《莊子》「專家」一般能充分體現、發揮隱藏本質、成就生命典範的人本就相當稀少，始被視爲例外。⁶¹ 也就是說，透過極少數的「畸人」與「不近人情」者所表現的高度身心能力，或可提供多數的「散人」、凡人瞭解潛藏於自身生命中的無限可能。

莊子從未視「心齋」⁶² 或者「吾喪我」⁶³ 境界爲少數個人的專利。如〈人間世〉篇所言：

是萬物之化也，禹、舜之所紐也，伏羲、几蘧之所行終，而況散焉者乎！
禹、舜、伏羲、几蘧等雖貴爲聖王，尙且視達到《莊子》書中的專家境界爲

60 Carl Schmitt, *Political Theology: Four Chapters on the Concept of Sovereignty*, trans. George Schwab (Cambridge, MA: MIT Press, 1985), p. 15.

61 規則／例外的認定，屬知識論範疇；專家之特殊與生手之一般，則屬工夫論範疇。究其實，《莊子》書中的體道者實爲充分體現人之本質潛能的典範，並非知識論界定下真正外於規則的「例外」。關於《莊子》專家是否確爲例外之討論，承蒙楊儒賓教授之補充，謹此申謝。

62 即《莊子》〈人間世〉中顏回得以從「實自回」到達「未始有回」境界的工夫歷程。

63 即《莊子》〈齊物論〉之南郭子綦所以迥異於昔者。

人生首要之務，自許將窮其畢生戮力從事，則凡俗之輩自更當加倍勉力、勤奮而行。

如果我們肯定《莊子》在固有經典中的典範意義，並肯定儒、道所推崇的聖、神、至、真人，皆如經典所述乃需勉力陶養、修鍊而成，則究明湯淺泰雄所謂「高度心身能力之菁英分子」（「專家」）所樹立的「身心典範」，當可據以開發一般人（「生手」）的生命潛能。易言之，尋繹菁英分子所賴以達到「心身理想狀態」的修養方式與訓練過程，將生手走向專家之路作一全幅詳實的呈現，不但具有史學或學術思想的蘊義，且有助尚未具如是高度心身能力的大多數人，藉以認識、進而體會一種深具文化特色之實踐、修鍊的意義與價值。

（二）「身體感」研究的必要性

在試圖超越生手（novice）、邁向專家（expert）之境的途中，我們發現莊子透過諸多身體感，如「形如槁木」、「墮枝體」、「坐忘」、「喪其耦」、「離形」等來描述其身體技術、工夫歷程與境界。如此一來，對身體感的詮釋——莊子所揭示的身體技術與身心境界典範的闡明——便成為《莊》學的「生手」如何陶養成爲「專家」的至要關鍵。

值得注意的是，《莊子》書中「專家」的身體感並非天生自然、無需工夫陶養即可擁有，在踏上莊子所揭示的身心工夫階梯不斷升進之前，「生手」與「專家」實立足於同樣的身心狀態。具體言之，《莊》學所欲達到的「至人」身體技術或身體感，正錘鍊於從生手凡人臻昇於專家「至人」之境的變化過程：從無法豎起脊樑、走向「緣督以爲經」（〈養生主〉），到能夠時時維持身體中心線垂直地面，⁶⁴ 操作踐履此一工夫的主體，必然是在時間的流動中移轉遷變，因此「緣督以爲經」實與早先無法豎直脊椎的身體狀態相續而存。

同樣的，正因曾經實質感知四肢的存在甚或痠痛麻腫僵硬之感，方能於遷化的過程中逐漸體會到彷彿失去四肢胴體的「墮枝體」（〈大宗師〉）的放鬆之感；或者因為曾經具身認知身體沉重不堪的感受，才能在日積月累的學習踐履後，逐日感受到轉爲輕靈甚或彷彿身體無重量般的「形如槁木」之感。

64 詳蔡璧名，〈「守靜督」與「緣督以爲經」——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術〉，頁 1-54。

也因為原本自我的具體感受是無可離析的形神合一，始能在身心的經年轉化後體驗到精神超越形體的「離形」（〈大宗師〉）身體感；更因為原本執著於這個形軀生命的「我」，始能對比出有朝一日形軀與心神徹底解離的「喪其耦」（〈齊物論〉）之感。

由此可發現「身體感」在這個工夫歷程中的重要性。正因為從生手到專家此一實踐、訓練與修行的過程，是在歷時性的時間之流中不斷升進轉化的工夫進程，因此難以用聚焦於某一時點身體共相的身體觀研究來收編詮說，而有賴身體感的研究始足以掌握這隨時流動的工夫歷程。⁶⁵

由凡到「至」，唯有在時間的流動與變化中，對比前後身體感的差異下方能顯現，此正為具身認知與知覺經驗的特質。

芸芸眾生一旦踏上初階，所能體會、體現的僅是初階的身體技術與身體感，而未能體會更高一階的身體感。意即每再登上一階，能瞭解、體會該境界的人便又較前一階更為稀少，依此類推。因此曾親身體驗如是身體感的菁英分子，對於身體感的格義與掌握，便成為後學工夫歷程中至為重要的憑藉。透過對其所體驗身體感的詳實詮釋，當代人始能對其身體感有更為具體、周全且深刻地了解，進而能夠循之拾級而上，將身心提升至如是境界。

正因唯有在這樣的時間流動中轉化身心，凡人才能獲致這些身體感，可知《莊子》書中的一切身心工夫都非專屬於少數的「真人」、「至人」，更是為所有可以、能夠提升轉變的眾人、凡人而設。《莊子》書中專家身體感的研究，也因而具有普遍的意義與價值。

（三）「複製少數以成就多數」的可能

然而或有學者稱強調實踐與修行的東方哲學為「以自我知識為中心的哲學」（self-knowledge centered philosophy）。所謂「自我知識」，指「個人對於

65 「身體感」之研究不同於「身體觀」，「身體觀」屬於認識論，係針對「具體」的存在物——身體——作一抽象的理解，意即把原初的「經驗」加以「觀念化」，將「具體身體」暫作抽象的描述。如果說「身體觀」是一種理論性、概括性的「認識」，則「身體感」所指涉的是「現象」，是以具體時空中的身體為認識、感知世界的主體。這種身體主體所追求的不是抽象與概念式的認識，而是直接的感官經驗、是有關世界的具體現象。（節引自蔡璧名，〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉，收入《體物入微：物與身體感的研究》，頁166-168。）

自己『心靈狀態』的知識」(knowledge of personal mental states)，這樣的經驗屬個人所有，無法直接與旁人分享，也不易證實不同個體間經驗的異同。

「自我知識」可略分為二類，與本研究相關的是：經由某種訓練、實踐或修行而獲得的知識。諸如：《莊子》書中的「緣督以爲經」、「形如槁木」、「嗒焉似喪其耦」，都是透過一番訓練、修持而習得的。因爲那些特殊訓練或實踐並非人人可得，因此擁有這類自我知識的人比另一類少得多。⁶⁶ 尤其某些自我知識，例如「真人」的知覺、境界等，甚至只有極少數人具備。

對於西方哲學主流來說，這類以自我知識爲中心的哲學，在理論上較難有客觀的說服力，尤其對不具該知識的多數人而言，更是如此。因爲大多數人皆未經過這樣的訓練、修持與實踐；或者雖多少經歷過，卻沒有獲得類似的體驗。由於不具相關的自我知識，所以大多數人只能任意選擇相信與否，而無法訴諸客觀的論據，這也正是東方哲學在西方常不受接納、而被認爲是宗教的主要原因。⁶⁷

如此對東方哲學的質疑，正好呼應了湯淺泰雄的觀點：近代性的思惟容易陷入的缺失，就是把不特定多數人的情況當作「正常」，而把不符合該基準的一切全都看作是「異常」。⁶⁸ 於是，如何合理詮釋以自我知識爲中心的哲學所特重的訓練過程，並證明所獲得的知識，便是這類哲學亟需面對的課題。

筆者以爲，有一種可能的詮釋與印證方式，即是探究《莊子》書中訓練專家或模擬以成爲專家的過程。

首先，我們需修正所謂「傳統東方哲學的自我知識」乃是「個人對於自己心靈狀態的知識」的看法。所謂對自己心靈狀態、意識 (consciousness) 狀態的知識，並不足以說明《莊子》乃至整個傳統東方哲學之「自我知識」的內涵。以庖丁肢解牛體爲例，所涉及的並不只是專注、敏銳的心靈或意識狀態，更非指眼力或視覺的專注而已：

66 另一類自我知識，則是所有（正常）人都具備的，例如除了少數特例，一般人都具有「紅色」的感官知覺，也都有過疼痛、憂鬱等內感官或情緒上的知覺。參見冀劍制，〈以自我知識爲中心的哲學：開創哲學的新視野〉，「危機時代的新思維學術研討會」論文（臺北：中國哲學會主辦，2004.12.11），頁 3。

67 冀劍制，〈以自我知識爲中心的哲學：開創哲學的新視野〉，頁 3-6。

68 （日）湯淺泰雄，《氣・修行・身体》，頁 95。

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。……始臣之解牛之時，所見无非牛者。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，批大郤、導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎！（《莊子》〈養生主〉）

在解牛的過程中，「批大郤，導大窾」的步驟還需要觸覺、運動感等其他感官知覺，甚至超感經驗（「以神遇而不以目視」）的配合，纔能成功地解牛而不傷刀刀。此外，庖丁解牛的技能——庖丁，可以代換為任何職司之人，牛體也可依情境的不同而替換成任何事物對象——均可透過一套教導訓練或模擬學習的方法、方式，傳遞給不同理論背景、甚至原本感官經驗和庖丁完全相左的另一個人、少數人、多數人、異域人、異代人，乃至莊子筆下的「萬世之後」者。

如何活用《莊》學，與 Mauss 用來說明「身體技能」（body technique）觀念所舉軍隊隨軍樂邁步的例子相似：「緣督以為經」或「形如槁木」（或隨音樂邁步）這樣看似簡單的事情，其實不是一項單純的動作，而是文化理想內化入身體，方得逐漸造就有「能力」意涵的身體技能。⁶⁹ 探究《莊子》書中專家與生手的課題，將更加彰顯非語言性的身體感和技藝乃是人類重要的「知的方式」；而此種難以言詮、難以單用文字完成傳遞任務的技能，正是傳統東方哲學（尤其道家、醫家傳統等）實作（practice）的要素。

此等以身體感為基礎的訓練、實踐與修行，具有獨立於理論概念知識之外的性質。這樣的強調，不僅可以修正向來偏重心靈、思辨取向的道家研究，並且使身體不再只是心靈的載體，亦不僅具有複寫文本的意義，還可以是創生意義的重要來源。如「真人」等素來被認為由個人主觀認定，徒具意識、心靈意義的境界型態，我們若輔以過去鮮少慮及的身體感、身體技術、身體經驗的面向來理解（包括在人際間用情，在情境中處物等諸般考量），則訓練、模擬、修習成「莊子之徒」，便不只是思考或言論像個莊子之徒，更涵括了在用情、應物、姿勢、動作、舉手投足之間，充分體現莊子之徒的全貌。

本研究進路的探討如果有助於莊子專家的模擬、訓練與陶冶，則載錄於

69 參見 Marcel Mauss, *Sociology and Psychology: Essays*, pp. 99-100.

典籍中的「自我知識」，便可能複製而成就多數人。使「緣督以爲經」、「形如槁木」、「聽之以氣」與如何「心如死灰」、「用心若鏡」、「大情」、「无情」等境界的修行與實踐，一如游泳、書法與太極拳習練一般，成爲去「宗教」化、更爲日常生活、普遍通行的體現行動，而所描摹的專家境界與能力也將不再僅屬於少數的畸人、特例或奇蹟。

五、結 論

承前所述，向來著重體驗與循階訓練的傳統東方哲學，一旦能突破「自我知識」共享上的困難，發展出客觀上有足夠說服力的特質，則過去西方哲學方法難以處理的諸多問題，許將因此產生重大改變（這可能是東方哲學對當代的主要貢獻之一），甚至可望打開一扇通往另一種哲學系統的大門。

若將《莊子》研究領域譬喻爲一座漂浮於汪洋中的巨大冰山，則單一研究進路所注目、聚焦的，往往僅限於那浮出水面的冰山一角。過去由心性之學的研究進路所見冰山彼角，乃一知音者稀、不同於世俗的價值與信念；一旦改變研究取徑，翻轉後浮現的冰山此角，將呈現出所有投身於世的主體都能具身認知、躬身體驗的身、心兩適之至樂歸所。至於此際暫時潛藏水面之下、過去往往僅限於思辨解析抑或工夫論探討的心性一角，仍在前賢研究的基礎上對其思辨層面保有深度的瞭解，進而由專家與生手的角度對莊子心性論的實際操作面向加以描摹。如此一來，在心性與身體感兩端研究相輔相成之下，對《莊》學的身體技術與心靈追求都勢能有較諸以往更爲明晰、朗現、完整的掌握；對《莊子》書中理想典範的閱讀與詮釋，也更能與《莊子》書中神人、真人、至人所體現的全幅生命境界相應合拍。

就學術研究而言，此係探究《莊子》之學的新視野；就課程教學而言，亦將展現新的向度與風貌。Andrew Warwick 曾以十八至十九世紀劍橋大學數學學門的傳授過程與訓練文化之變遷爲研究對象，究明訓練方式、知識內容與評分標準之間存在的交互作用與深刻影響。⁷⁰同理，倘本研究成果得使《莊》

70 Andrew Warwick, *Masters of Theory: Cambridge and the Rise of Mathematical Physics* (Chicago and London: University of Chicago Press, 2003).

學內容突破既有心性論的樊籬，而增添身體感、身體技術、身體經驗等「體現行動」的嶄新向度與風貌，亦將促使《莊》學課程的訓練方式暨評分標準更趨豐富多元。

知識與觀念內化於日常生活體驗的過程，並非只發生在個人經驗層次，而是與歷史文化及社會環境、生活方式、物質文明桴鼓相應。當今生活在這塊土地上的人，其身體經驗、感官知覺與動作姿勢，無不受西方現代醫學及物質文明（如：沙拉 Bar、領帶、胸罩、高跟鞋、沙發、彈簧床、空調、韻律教室、健身房等）的影響，且儼然成為社會的常規（norm）。這正是生存環境、生活方式、物質文明的變遷逐漸內化於人們身體經驗層次的結果。

本研究進路旨在探討道家「傳統」之身體感、身體技術、身體經驗與心靈典範，對勘「當代」，當可釐清兩造知識與觀念內容的差異，進而省思：透過道家傳統文化的新詮，其所重現的心身能力，將使現代人在個人心身、養生保健上產生何種影響與得失。此由知識分子對勘「傳統」與「現代」所進行的反思，許將使固有文化重新於日常生活之中為人注目、操作並養成慣習，甚至進而影響社會風潮之更迭及文明時尚的變遷。

引用書目

一、傳統文獻

晉·郭象，《南華真經注》，《無求備齋莊子集成初編》第 1 冊，臺北：藝文印書館，1972。

唐·陸德明，《莊子音義》，《無求備齋莊子集成初編》第 2 冊，臺北：藝文印書館，1972。

唐·成玄英，《南華真經注疏》，《無求備齋莊子集成初編》第 3 冊，臺北：藝文印書館，1972。

宋·王元澤，《南華真經新傳》，《無求備齋莊子集成初編》第 6 冊，臺北：藝文印書館，1972。

宋·呂惠卿，《莊子義》，《無求備齋莊子集成續編》第 5 冊，臺北：藝文印書館，1974。

宋·林希逸，《南華真經口義》，《無求備齋莊子集成初編》第 7 冊，臺北：藝文印書館，1972。

宋·羅勉道，《南華真經循本》，《無求備齋莊子集成續編》第 2 冊，臺北：藝文印書

館，1974。

明·朱得之，《莊子通義》，《無求備齋莊子集成續編》第 3 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·沈一貫，《莊子通》，《無求備齋莊子集成續編》第 9 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·吳伯與，《南華經因然》，《無求備齋莊子集成續編》第 22 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·張四維，《莊子口義補注》，《無求備齋莊子集成初編》第 9 冊，臺北：藝文印書館，1972。

明·郭良翰，《南華經薈解》，《無求備齋莊子集成初編》第 13 冊，臺北：藝文印書館，1972。

明·陳榮選，《南華全經分章句解》，《無求備齋莊子集成續編》第 25 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·程以寧，《南華真經注疏》，《無求備齋莊子集成續編》第 28 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·焦竑，《莊子翼》，《無求備齋莊子集成續編》第 11 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·釋性通，《南華發覆》，《無求備齋莊子集成續編》第 5 冊，臺北：藝文印書館，1974。

明·釋德清，《莊子內篇注》，《無求備齋莊子集成續編》第 25 冊，臺北：藝文印書館，1974。

清·王夫之，《莊子解》，《無求備齋莊子集成初編》第 19 冊，臺北：藝文印書館，1972。

清·阮毓崧，《莊子集註》，《無求備齋莊子集成續編》第 41 冊，臺北：藝文印書館，1974。

清·林紓，《莊子淺說》，《無求備齋莊子集成初編》第 27 冊，臺北：藝文印書館，1972。

清·周拱辰，《南華真經影史》，《無求備齋莊子集成初編》第 22 冊，臺北：藝文印書館，1972。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，《無求備齋莊子集成續編》第 38 冊，臺北：藝文印書館，1974。

清·劉鳳苞，《南華雪心編》，《無求備齋莊子集成初編》第 24 冊，臺北：藝文印書館，1972。

民國·曹受坤，《莊子哲學》，《無求備齋莊子集成初編》第 30 冊，臺北：藝文印書館，1972。

二、近人論著

方萬全 2009 〈莊子論技與道〉，劉笑敢主編，《中國哲學與文化》第 6 輯，桂林：

廣西師範大學，頁 259-286。

- 王叔岷 1988 《莊子校詮》，臺北：中央研究院歷史語言研究所。
- 余舜德 2008 《體物入微：物與身體感的研究》，新竹：清華大學出版社。
- (日)赤塚忠 1978 《莊子 上(全釈漢文大系 16)》，東京：集英社。
- (日)坂出祥伸 1993 《「氣」と養生 道教の養生術と呪術》，京都：人文書院。
- 易杰雄 1997 《東方文化的現代承諾》，瀋陽：瀋陽出版社。
- 張春興 1988 〈知之歷程與教之歷程：認知心理學的發展及其在教育上的應用〉，《教育心理學報》21(1988.6): 17-38。
- 陳 靜 2001 〈「吾喪我」——《莊子·齊物論》解讀〉，《哲學研究》2001.5: 49-53。
- (日)湯淺泰雄 1986 《氣・修行・身体》，東京：平河出版社。
- (日)湯淺泰雄 1999 《湯淺泰雄全集第 14 卷・心身論》，東京：白亞書房。
- 楊儒賓 2001 〈技藝與道——道家的思考〉，臺灣大學中文系編，《王叔岷先生學術成就與薪傳研討會論文集》，臺北：臺灣大學中文系，頁 165-191。
- 蔡璧名 2008 〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉，《體物入微：物與身體感的研究》，新竹：清華大學出版社。
- 蔡璧名 2011 〈「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》34(2011.6): 1-54。
- 冀劍制 2004 〈以自我知識為中心的哲學：開創哲學的新視野〉，「中國哲學會 2004 年度會議：危機時代的新思維學術研討會」論文，臺北：中國哲學會，2004.12.11。
- 鍾蔚文、臧國仁、陳百齡 1996 〈傳播教育應該教些什麼？——幾個極端的想法〉，《新聞學研究》53(1996.7): 107-129。
- Anderson, J. R. 1983. *The Architecture of Cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Descartes, René. 1987. *Meditations on First Philosophy*. Trans. John Cottingham. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Dourish, Paul. 2001. *Where the Action Is: The Foundations of Embodied Interaction*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Geaney, Jane. 2002. *On the Epistemology of the Senses in Early Chinese Thought*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Geurts, Kathryn L. 2002. "On Rocks, Walks, and Talks in West Africa: Cultural Categories and an Anthropology of the Senses." *Ethos* 30.3(2002.9): 178-198.
- Lakoff, George and Mark Johnson. 2003. *Metaphors We Live By*. London: University of Chicago Press.

- Lesgold, A., H. Robinson, P. Feltovich, R. Glaser, D. Klopfer and Y. Wang. 1988. "Expertise in a Complex Skill: Diagnosing X-ray Pictures." In M. Chi, R. Glaser and M. J. Farr, eds., *The Nature of Expertise*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 311-342.
- Mauss, Marcel. 1979. *Sociology and Psychology: Essays*. Trans. Ben Brewster. London; Boston: Routledge and Kegan Paul.
- Merleau-Ponty, Maurice. 1962. *Phenomenology of Perception*. Trans. Colin Smith. London: Routledge & Kegan Paul.
- Minsky, Marvin. 1981. "A Framework for Representing Knowledge." In John Haugeland, ed., *Mind Design: Philosophy, Psychology, Artificial Intelligence*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Newell, Allen. 1982. "The Knowledge Level." *Artificial Intelligence* 18(1982.1): 87-127.
- Polanyi, Michael. 1966. *The Tacit Dimension*. New York: Doubleday.
- Reber, Arthur. 1993. *Implicit Learning and Tacit Knowledge*. New York: Oxford University Press.
- Rumelhart, D. E. and D. A. Norman. 1978. "Accretion, Tuning and Restructuring: Three Modes of Learning." In J. W. Cotton and R. L. Klatzky, eds., *Semantic Factors in Cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Rumelhart, D. E. and D. A. Norman. 1988. "Representation in Memory." In R. C. Atkinson, R. C. Herrnstein, G. Lindzey and R. D. Luce, eds., *Stevens' Handbook of Experimental Psychology*. 2nd ed., vol. 2, *Learning and Cognition*. New York: John Wiley and Sons, pp. 511-587.
- Ryle, Gilbert. 1949. *The Concept of Mind*. New York: Barnes & Noble.
- Schmitt, Carl. 1985. *Political Theology: Four Chapters on the Concept of Sovereignty*. Trans. George Schwab. Cambridge, MA: MIT Press.
- Slingerland, Edward Gilman. 2003. *Effortless Action: Wu-wei as a Spiritual Ideal in Early China*. New York: Oxford University Press.
- Varela, F. J., E. Thompson and E. Rosch. 1991. *The Embodied Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Warwick, Andrew. 2003. *Masters of Theory: Cambridge and the Rise of Mathematical Physics*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Yogananda, Paramahansa. 1956. *Self-Realization Fellowship Lesson*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

The Expert's "Sense of the Body" in the *Zhuangzi*: Developing a New Field of Research in Daoism

Tsai Bi-ming*

Abstract

In the *Zhuangzi* 莊子, the skill of the true experts represents a "tacit knowledge" that can only be grasped via tacit understanding in a diachronic process and a kind of "embodied cognition" that requires physical implementation and the transformation of one's senses.

This study attempts to break the mind-body dichotomy and examine the perceptual experience and manifested actions in the book of *Zhuangzi*. Moving from the research orientation of the past concerned with "knowing what" to an exploration of "knowing how," it focuses instead on topical research regarding "experts and novices" in an attempt toward reproducing and training the sense of the body of "experts"—what might have been practiced by the disciples of Zhuangzi during the Warring States period.

For Zhuangzi, the interrelationship of the mind and the sense of the body is akin to an interactive group of cogs, all of which are necessary and sufficient conditions to help the real "I" become an expert in bodily sense—each driving another onward to the ultimate goal of continuously improving one's physical and mental state.

The study of the sense of the body allows us to grasp the constant progress of skill in the flow of time. It not only possesses significance in

* Tsai Bi-ming is an associate professor in the Department of Chinese Literature at National Taiwan University.

terms of the thought of an academic discipline, but it also contains meaning and value in helping many “common people” know and experience the richness of traditional cultural practices.

Keywords: Zhuangzi 莊子, sense of the body, embodied cognition, experts and novices, skill