

以《莊子》論身體運動與生活工夫的弔詭： 以「庖丁解牛」為例

宋 灝*

國立中山大學哲學研究所

摘 要

針對當代歐洲思維對「返乎本」、自我關懷、自我轉化等議題的關注，本文採取一條跨文化思考的路徑，探索《莊子》一書對此問題意識的啟發。圍繞身體運動為主軸，首先將《莊子》中「反己」回溯至身體活動，並彰顯內在於「反己」的悖論狀態。再來，詳細分析〈養生主〉篇中庖丁言「進乎技之道」作為一種落實於身體運動上的自我轉化，重點是內在於身體運動、生活時間而發生的「逆轉收回」。為了揭示時間性弔詭，本文參考海德格後期思想對運動現象的啟發。至於結論，若由一個跨文化視角來看歐洲哲學上「返乎本」這個典範，便可以脫離傳統形上學脈絡，而落實在生活活動的時間性，形成一種當代倫理學典範，一種逆轉收回式的生活工夫。

關鍵詞：《莊子》，庖丁，身體運動，時間弔詭，修養工夫

* 作者電子郵件信箱：sounhao@faculty.nsysu.edu.tw

一、緣起：「返乎本」的問題

自古以來，人類省思一而再、再而三提出一個主要關懷，探索「返元」、「返乎本」的問題：人能否以思考的方式由現況「返乎本」，即返回至更為良佳的存在境界？無論歐洲哲學自古至今的發展，還是中國古代思想傳承，人得以「返元」、「返乎本」乃是舉世皆有的夢想。不僅古希臘早期自然思想對「泰初」、「泰元」(archē) 的尋覓以及整個形上學與存有論後來對「存有的一般」、「原本存有」及「存有者的本質」等等探討均證成哲學對「返元」、「返乎本」的基本關懷。自從近代意識哲學、認知論轉向以來，哲學特別專注一切求知的基礎與根源，直至現代胡塞爾 (Edmund Husserl, 1859-1938) 現象學追求「本質直觀」(Wesensschau)、「本質還原」(eidetische Reduktion) 以及海德格 (Martin Heidegger, 1889-1976) 早期圍繞人的存在方式為主軸，探究「基礎存有論」(Fundamentalontologie)，無一例外。尤其海德格後來更為關懷的「有」(Sein) 與「有之思」(Denken des Seins)，似乎仍舊追求某種「返元」，他不斷從各種切入點來探討一種使命一般的當代課題，亦即人的存在活動如何可能返回至某種比起任何現有哲學立場乃更為原本的生活情境，即海氏常謂的「有的發生」(Ereignis des Seins)。由此觀之，不僅是海德格，甚或整個當代的思維運動都實際承襲對「返元」、「返乎本」的哲學關懷，而且針對當代的歷史處境，也致力藉由「歸返」這一理念，展開合乎時宜的新「哲學工夫」。

有鑒於上述歷史情況，不但有關種種「返元」、「返乎本」或「歸返」的深入探究如今至關重要，而且此一提問特別適合當代華語思維一直所實行之跨文化式思考。¹ 故此，本文試圖以當代歐洲思維的問題意識為基礎，將中國古代的文本和思想傳承以及當代華語思維的新貢獻合併納入對「歸返」這個哲學課題的反思，而且本文重點將與一般論述有所不同。筆者以為，與其採取古典形上學介入，研究任何「返元」為什麼成為可能，即所返至之「元」、「本」究竟為何種情境或狀態這類的問題，本文毋寧聚焦於某種「歸返」如何能夠落實於具體的身體運動上這個課

¹ 跨文化思維與一般所謂的「比較哲學」這種進路不同，本文經由跨文化思維所追求的是要凸顯不同哲學資源之間的呼應和互補關係，企圖根據當代的理解和想像賦予古代文獻一個合理的意涵，並且讓古代文獻針對當代問題意識展開意義。換言之，跨文化思維企圖根據古代文獻的詮釋將當代的哲學理解和想像都豐富化、深化，給當代人拓開「更良善」或「更合理」的生活可能性。

題。經由這樣一番後形上學的追問，希望最終能成功構思出一種意義更廣泛的存在活動模式，並思考推展一種日常修養工夫的觀念。

究竟何謂「返」，又何謂「元」或「本」？該「元」、「本」是指某空間中的境界、場所，還是指某時間點？又如何「返」？「返」是自何處往何處的返回？若暫時不提出涉及道德規範的關鍵問題，即「為何應當歸返，究竟為何非返不可？」，則可以先探索這種「返」的理念本身所意味為何。然而，此發問最終還是會牽涉更廣泛意義下對人生的倫理學關懷。省思「歸返」問題時，當代思維可以從《莊子》眾多論「反」之處取得許多重大啟發。因此本文試圖將《莊子》有關「反」的一組根據與另一則議題，即某種身體技巧與運動工夫，連結起來，以便從《莊子·養生主》的「庖丁解牛」這則故事中取得對「歸返」的意涵有當代意義的理解。最終，本文會將運動上的「反」與海德格後期思想上的「遜讓」、「任隨」、「任讓」(lassen) 相提並論，以為一種「逆轉收回」式的日常工夫這一倫理學觀點作辯解。

二、《莊子》論「反」

《莊子》一書中「反」既指「反轉」、「逆轉」，亦指「返回」。這一思考脈絡相關文獻即使具有共同的思想根底，但就上下文脈絡來解，可將其分為兩組觀點：其一指某人死後返回至生命之起源，即「物化」並歸回到造化之中。屬於這一組的說法適合以某種形上學架構來解釋。² 然而，第二種「反」已然脫離古典形上學的框架，而且其哲學意蘊也更為深厚。這種「反」指向某個人對自身的態度，以標記「回入於自身生活的核心處」這種構想。例如〈德充符〉的「不足以自反」³ 大概並無形上學層面可言。此處「自反」應該有雙重具體的意涵：一方面表示由於申徒嘉曾受刑砍足，故其形體已殘缺而無從恢復正常，申徒嘉已不再能挽回自己原來既有的天形。另一方面，此「自反」又指向殘障者對自身的態度，表示某種反折式或循環式的自我關聯。然針對該「自反」值得一問的是，郭象注「自顧省」，這

² 例如〈大宗師〉的「反其真」；〈在宥〉的「皆生於土而反於土」；〈知北遊〉的「將反於宗」；〈庚桑楚〉的「以死為反」。郭慶藩撰，王孝魚點校，《莊子集釋》第1冊（北京：中華書局，1961），卷3上，頁266；第2冊，卷4下，頁384；第3冊，卷7下，頁744；第4冊，卷8上，頁802。

³ 同前引，第1冊，卷2下，〈德充符〉，頁198。

是適當的解釋嗎？基於申徒嘉對子產所作的回應可得知，「自反」這種轉回至自身之舉彷彿也可能涵蓋實際「反乎實情」，「自反」的意味未必局限於意識範圍，不止於精神、心思中的反省，它牽涉一種更具體而且全面的行為。其實《莊子》的作者借助申徒嘉這個殘形者，嘲諷子產想法太狹隘，他引入更完整的生活脈絡後指出，就道德上的「過」來說，申徒嘉顯然早已償還了自己的債，他早已「自反」好了，因為他肯承認自己的過錯，也就是返回至自身當下已無從挽回的殘缺形體，露出自身存在的真相，令世人共睹其自身之瑕疵。

另外有〈繕性〉的「中純實而反乎情」、「无以反其性情而復其初」以及「反一无迹」，⁴ 還有〈盜跖〉篇「使天下學士不反其本」，⁵ 這些根據的意涵也跟形上學之「反元」不同，皆屬另類的思考範圍。首先可以提問，到底何謂「性情」與「初」？又該如何詮釋「本」？人究竟要返回何處去？可是這其中冒出另一種疑問：歸返的目的是否真實在於某種超越現況的另類情境？這些根據都指向一種現存不變的「實體」，類似歐洲古典形上學在每件存有者內部預設的那樣一個「本質」嗎？對於《莊子》的作者，「人」非得是一種具備本質的「存有者」不可嗎？當今莊學可以理所當然地採取歐洲存有論為詮釋《莊子》的思考架構嗎？還是毋寧可說，重點根本不在人返回至何處、何種狀態，關鍵其實在於人人始終還是要投入「返」這一舉，個人在其一生中早晚還是得要開始「歸返」？這莫非恰好也是〈徐无鬼〉言「終身不反」⁶ 所焦慮的嗎？若由《莊子》的若干論說觀之，「反」則並無形而上的「超越」、「越界」可言，與其說人要超越而達到某種獨特的境界，還不如說該「反」所瞄準的完整狀態，多處與人人本來既有之實情無異。

例如〈秋水〉篇言「謹守而勿失，是謂反其真」，⁷ 似乎根本不涉及任何深奧的、形上學式的「本質」，它有具體的意味：所返至之「其真」不是別的，就是某人業已安守之處。某人無必要致力某種超脫工夫，只不過不要喪失、錯失自己實際所處身之情境即可矣。於是，郭象也合理地下注云「真在性分之內」，強調此「反」所歸，乃屬於自己本身本來既有之範圍，就是同生既有之「性分」。然而，如果這麼簡單，人人為何還需要特地被呼籲非得要「反其真」？為何需要一番特殊的歸返工夫，才能避免落入一種「無以反其性情而復其初」的情況，順利地返回到自身來？針對這種疑慮，《莊子》不是全然未作預防。〈天地〉篇「性脩反德，德

⁴ 同前引，第3冊，卷6上，〈繕性〉，頁548、552、555。

⁵ 同前引，第4冊，卷9下，〈盜跖〉，頁992。

⁶ 同前引，卷8中，〈徐无鬼〉，頁835。

⁷ 同前引，第3冊，卷6下，〈秋水〉，頁591。

至同於初」，⁸ 似乎在描述人生結構上一種循環與弔詭的情況：人不但可能，而且甚至必須將即生既有之「性」特地修練成「德」，而「德」的完整情形卻又不異乎原來即生既有之「初」，所以整個修練進展其實等於是一種「歸返」。

以上一段勾勒「歸返」的悖論式結構，而這個循環式的存在情境，並且人非得要「反」不可的這種主張，看來就雷同於歐洲哲學一直以來給人生所界定的性質：人的「存在」其實等於是一種「站出而存在」(Existenz)，人的存在結構也就呈現海德格所揭示的「站一出」(Ek-stase) 這種基本特徵。然而，此種「站一出」式的存在結構一向與修養工夫密不可分地互相關聯著。早在蘇格拉底 (Sokrates, 470 B.C.-399 B.C.) 便已圍繞人這種複雜的存在情境推展「對自我的關懷」(epimeleia heautou)，晚近傅柯 (Michel Foucault, 1926-1984) 又再提及「成為自己」這種修養工夫，並將其揚置於當代思維核心處。再來，德國理念論藉由辯證法追求「自我實成」(Selbstwerdung) 為個人人生以及人類歷史最高目標。由此觀之，人生上發揮作用的「站出而存在」這一關鍵理念，不僅為歐洲式的哲學工夫鋪陳適當的場域，而且也早已經在歐洲哲學內部顛覆了古典存有論邏輯最著重的同一律，進而在本質論的核心處產生極為嚴重的疑惑。故此，當今莊子研究更無必要重蹈歐洲形上學及本質論的覆轍，以此典範重構《莊子》論「反」的原義，毋寧使用後形上學的視角為切入點。

人原先到底為何會疏離自身，人為何會從原來的處境跳脫而落入文明，以致於需要復返於自身？人又為何不可以就此安分守己，反而還需要致力於一種「修」與「反」的工夫？針對這些疑慮，《莊子》一字不提。然而，如今至少在華語思維的脈絡中，跨文化哲學早已成為現況。若採取這種跨文化思考的立場解讀《莊子》，則可以甚至也不得不參照歐洲哲學對人生上的「站一出」這一原本特徵所提供的省思。由此觀之，可以暫時接受「歸返」的必要性以及此「歸返」固有的循環結構，進而探究《莊子》是否對「歸返」所致以及對「歸返」的方式，亦即「歸返」作為一種修養工夫，有更深入的闡明。再來，如果可以暫且假定該「性情」、「初」、「本」等字眼未必單純指向某種「本質」，《莊子》的「反」之中亦未必有所返回之原處或原本狀態可言。有沒有可能構想一種「歸返」牽涉人的生活活動本身，落實在人人既有之生活活動上，以類如書法上的「澀筆」與「逆筆」一樣將生活運動逆轉起來？

何謂「逆筆」？「逆筆」乃運筆書寫技術上至關重要的環節。關於此神奇難習

⁸ 同前引，第2冊，卷5上，〈天地〉，頁424。

的書法技巧，明末清初書法家笄重光 (1623-1692) 提出解說：

將欲順之，必故逆之；將欲落之，必故起之；將欲轉之，必故折之；將欲掣之，必故頓之；將欲伸之，必故屈之；將欲拔之，必故壓之；將欲束之，必故拓之；將欲行之，必故停之。書亦逆數焉。⁹

「逆筆」顯然表示一種近乎悖論的情形，因此說此種運筆動作上產生的逆轉猶如「進乎技之道」，恐怕並非誇張。只要將書法的「逆筆」普遍化並當成一種「活動機制」(régime d'activité)¹⁰ 來理解，難道行筆當中發揮作用的「逆轉收回」，不足以轉成一種倫理學工夫，即自我轉化之道嗎？¹¹ 易言之，難道「逆筆」不能跟《莊子》中的「反」相提並論嗎？有鑑於此，接著將應用書法為運動典範，就《莊子》的「反」來說明這樣一種修養工夫：人可以經由「反回」，亦即「逆轉收回」這一舉，將自身生活歷程的時間進展本身收回至業已在發生的生活運動。

依據〈秋水〉的「反於大通」¹² 來斷定，經由「反」個人根本不追求自備於身的某種質情，在「反」當中個人反而會放棄自己的「性分」，即個別的小身分，而投入於大同通流。由此觀之，「反」之所致，乃並非某種靜態情境，反倒是貫穿一整個世界的一種動態運轉，或者至少是隸屬於此動態流變的某種動態式處境。再來，這種「大通」彷彿牽涉外在於人的宇宙，以致於返回至該「大通」的努力自然可能被理解為一種去中心、向外的舉動。即使如此，但若又從〈至樂〉篇「人又反入於機」¹³ 來看，與其說「反」指涉某種向外的越界，還不如肯定「反」這種運動等於是一種「入」，而且是歸入於任何運動作為運動業已所包含、所圍繞之「機」。某人經由「反」所歸回之「機」本來業已在運轉，可以將此「機」當作循環運轉中之軸心理解。若詳細斟酌「機」和「入」這兩個字，「反」則指一種內向運動，而且此內向運動興起於正在發生運轉的樞機本身。再者，假設人生根本不應當被視為某種「存有者」，反而從一開始在原本上就該被理解為一種動態活動，一種類如運轉一般的生活運動，便可以合理地推論，必須有一種「機」從一開始貫穿

⁹ 笄重光，〈書筏〉，收入華正人編，《歷代書法論文選》下冊（臺北：華正書局，1997），頁 523。

¹⁰ 法語漢學家畢來德 (Jean François Billeter) 常用概念。

¹¹ 詳細討論可以參考宋灝，〈由身體現象學談書法工夫論〉，《東吳哲學學報》，28（臺北：2013），頁 39-69。

¹² 郭慶藩，《莊子集釋》第 3 冊，卷 6 下，〈秋水〉，頁 601。

¹³ 同前引，〈至樂〉，頁 625。

人這個生活運動，使得人生不斷地圍繞運動本身作為運動所既有之樞機運轉，亦使得作為運動的存在隨時可以將自身收入於此存在活動本身。一直不斷地在發生的生活過程當中，個人確實可以抉擇不向外追求增益、擴張、越界，反而將自身生活運動朝向此運動本身逆轉收回，重新回入於自身業已所處動態之境。

最後還必須分析《莊子》論「反」的時間結構。眾所周知，海德格於《存在與時間》(*Sein und Zeit*) 中分析人生即「此有」(*Dasein*) 之存在方式時，他首先揭示「此有」乃為「擁有世界的」(*welthaft*) 一種存在者。¹⁴ 這表示，在其一整個存在結構上，人勢必與外在物打交道。換句話說，猶如《莊子》的庖丁之「道」似乎需要牛，此「道」才可能落實於庖丁與牛體之間一樣，根據海德格，人一整個存在從一開始便是在物我之間展開的存在活動。再來，海德格著重「業已」(*je schon*) 這種情形，指出人是以「曾是著」(*gewesend*) 的方式針對「將來」(*Zukunft*) 展開自身存在。個人業已所是，他的「曾是」(*gewesen*) 並非等同某種「過去」(*vergangen*)，反而該「曾是」、「業已」串通各個當下。「業已」是在當下存在活動內部發揮作用，因為自身種種「曾是」、「業已」被由「到來而是」(*Zukünftigsein*) 這種存在情境流出的「當前」(*Gegenwart*) 一直不斷地重新承擔起來。¹⁵ 於是，人生的「實在」即「實際狀態」(*Wirklichkeit*) 與一般存有論所謂的「事實」(*Tatsache*) 毫無關聯。海氏所命名的「實是性」(*Faktizität*) 乃指人即生既有、但卻又必須一直透過自身存在活動重新承擔的那種另類的實際狀態。人生的實在在於一種動態情境以及一種內向的循環回歸，在於一種存在活動對自身存在的一直「業已」所實行的承受和肯定。¹⁶ 在這種脈絡下，海德格又復強調任何「此有」實際僅只能是「屬我」(*je meines*) 的這種存在模式，¹⁷ 而且「此有」時時刻刻必然處於一種「當時各自的狀態」(*Jeweiligkeit*) 之中。¹⁸ 那麼，取自海德格此有現象學的這一切環節對《莊子》所言之「反」的相關研究便有莫大的啟發。

¹⁴ Martin Heidegger, *Sein und Zeit* (Tübingen: Niemeyer, 1986), ch. 12, pp. 52-59; 馬丁·海德格爾著，陳嘉映、王慶節譯，《存在與時間》（修訂譯本）（北京：三聯書店，1999），頁 61-70。

¹⁵ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, ch. 65, pp. 325-329; 馬丁·海德格爾，《存在與時間》（修訂譯本），頁 371-375。

¹⁶ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, ch.12, p. 56; 馬丁·海德格爾，《存在與時間》（修訂譯本），頁 65。

¹⁷ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, ch. 9, pp. 41-42; ch.25, p. 114; 馬丁·海德格爾，《存在與時間》（修訂譯本），頁 49、133。

¹⁸ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, ch. 12, p. 56; 馬丁·海德格爾，《存在與時間》（修訂譯本），頁 65。

〈齊物論〉篇言「因是已。已而不知其然，謂之道」。¹⁹ 這個「因是已」與海德格所命名「實是性」是否有一些親緣關係，乃值得進一步探索。「已而不知其然」的這種「已」是不是就與那個從人的存在活動內心浮出的「業已」相似？可是，對《莊子》的作者而言，這麼簡單微妙的「已」中所包含的其實不異乎「道」！對此問題，取自〈徐无鬼〉篇的一段引文倘若歸結到海德格的思考脈絡中，便足以提供更多啟發：

夫大備矣，莫若天地；然奚求焉，而大備矣。知大備者，无求，无失，无棄，不以物易己也。反己而不窮，循古而不摩，大人之誠。²⁰

若借助海德格對人生所從事的現象學闡釋，不難在此段文字看出幾則關鍵環節：其一、返回至自身生存運動本身，這種逆轉並不將個人從周遭環境切割開來，反而讓人回歸至其曾所在之世界場所，並讓其回應於其業已所歸屬之動態性且世界性的生活局勢。因此，當人面對「大備」時，他就關聯到「天地」，而針對「天地」，人則不再需要有所「求」，但同時卻亦「无失，无棄」。其二、返回這一舉根植於業已完成之處境，此動態處境本來無所另可爭取或損失。一切一向業已備存，不需要進行任何增益、擴大努力。海氏所謂「實是性」與此文所云之「大備」莫非極其相近？其三、返回活動本身並不使得個人存在受拘束於某種現成的「性分」，也並不令人安分守己而不動。歸返雷同於具體的存在活動，因此人必須持續變動，然後返回一舉恰好能一直不斷地重新落實於此存在活動上。返回一舉不過只讓個人在與外界交流當中，不外求別事，而單純持續其既已所實行之生活運動罷了。在自身生活歷程的每時每刻中，人人都可以返回而進入自身存在活動本來所附帶的這種實際狀態，即動態式、循環式的「實是性」。換言之，人人可以將自身生活運動收回至該活動原來所自而出之那種流動場所，亦即生活運動本身時時刻刻「業已」所是，其「業已」所歸屬之場所。人人隨時可以將自身生活運動集中於此運動的實質發生本身上。在這種情境中，人豈非「不以物易己」，但卻獲得「不窮」的生活運動？一旦生活運動具體開始了，個人不就在此發生當中一直不斷地重新獲得一種「反己而不窮，循古而不摩」的機會嗎？若將「反己而不窮」依照海德格的範例從一開始歸結至無窮無盡的生活運動、存在活動本身，而不復在其中尋求存有論式的「本

¹⁹ 郭慶藩，《莊子集釋》第1冊，卷1下，〈齊物論〉，頁70。

²⁰ 同前引，第4冊，卷8中，〈徐无鬼〉，頁852。

質」、「性分」或「最終歸宿」，所謂的「循古」不就近乎海德格所言、由動態中湧現出來的「業已」？「不摩」這種絲毫無磨損的實際狀態，與人的存在活動本身就其核心處一直在重新肇啟的那種自我肯定，也即是海氏所命名的「實是性」，不亦盡相通嗎？

借助海德格思想似乎可以推斷：《莊子》言「反己」、「反入」，涉及的不是某種特殊的行動目標或行動途徑，反而是整個人的生活過程本身以及此生活過程的基本進行模式。「反己」、「反入」這種生活活動上發生的轉向並非偶爾發生的轉向，毋寧可說「反己」、「反入」所代表的是一種落實於一般生活過程上的、特殊的進行工夫，即一種具有修養意義的「生活工夫」。這種生活工夫乃指人的存在活動自行逆轉收回，讓人的存在本身返回到該運動作為運動於每個當下「業已」所處之場所。若這種文本詮釋成立，剩餘的問題在於，個人如何能夠從一個尚未實行此返回到自己之逆轉一舉的現況，開始轉化，以實際投入於生活運動無所不在的那樣一個動態的「業已」呢？問題不但在於，要往何處去轉，或要轉至何種情境，轉成何種狀態，問題更是，原初如何由一番「順」的運動開始回向逆轉？要如何從分秒不息的生活運動之中，開闢別類之返回運動？人該從何處來切入自身本來既是的這個生活動勢？彷彿是針對此種疑慮，〈庚桑楚〉篇感嘆地說道：

汝欲反汝情性而无由入，可憐哉！²¹

某人即便都已經準備好而「欲反」，但他卻會面臨「无由入」這種困難！《莊子》中相關此困境的揭示彷彿都涉及一種弔詭難解的工夫。然而，某些文獻至少也足以讓讀者關注到，自身應該著手的介入點就在自身所處之境，猶如〈繕性〉篇言：

危然處其所而反其性已，又何為哉！²²

當某人將要尋求「反其性」的介入時，千萬不可以捨棄自身曾所身處之存在，反倒甚至在最危急的時刻，可以恰恰安心地「處其所」，也就是在無所作為的情形下投入恰好此瞬間所代表的那種「已」，進而就自身業已在展開之生活運動的這個「業已」之處，來逆轉而返回至該生活運動本身。此生活運動「業已」在發生之處就是

²¹ 同前引，卷 8 上，〈庚桑楚〉，頁 782。

²² 同前引，第 3 冊，卷 6 上，〈繕性〉，頁 556。

人的身體性以及身體生生不息的運動本身。因此，「反其性」所指涉的「性」並不適合當成某種靜態性質、本性來理解，「反其性」所瞄準之「性」應該是近乎「生」，也就是落實在人之身體上，並且包含任何特殊行動、動作的生活動態。反身的生活工夫所指即使與身體運動這種一般觀念並非盡然相同，但若由此觀之，該生活工夫則勢必而且也僅只可能落實於身體的運動上。

不過，老問題仍舊存在：究竟如何激發，如何實踐看似弔詭的這種「自反」？「開始的開始」究竟如何開始？為了進一步探索此課題，關鍵在於要針對生活運動作為運動來追問逆轉收回的可能性，也就是得要專注《莊子》如何談論各種運動以及各種獨特的運動模式，以從這個現象脈絡尋覓新的線索。易言之，不要如同傳統詮釋一般，將各種身手運動相關討論從一開始都歸結至某種技術問題，隨而在此角度下將這些文獻所提供的運動理論均視為《莊子》的作者由於其對某種非凡「活動機制」的關懷而編製的故事。毋寧將宛如描述某種技巧的故事都歸結到《莊子》中極為關鍵的這個論述脈絡，即「反己」的問題。基於這樣的批判考量，本文接著將從此視角舉例探討最完整且最著名的運動工夫，即〈養生主〉的「庖丁解牛」。採取這個介入的另一個原因在於，恰好這篇故事近來引發了許多深入的學術討論，促使莊子學界吸收及形成嶄新的觀點，並自潛在於《莊子》的思想衍生出一種強而有力的當代華語思維。²³

三、庖丁與逆轉收回

庖丁雖然是在迅捷屠解一隻牛的這種工夫上達到十成把握，因而其刀多年來絲毫無損，但是與其說這位庖丁代表技能高巧的師傅，不如說經由宰解工夫，庖丁將自己的「道」推至「至人」境界。然憑其自身所言，此「道進乎技」，亦即該「道」超過任何技巧上的造詣。與一般印象以及眾多流行誤解相反，庖丁並不是一個「巧能者」，他不但沒有經過歷年的鍛鍊培養僅屬技術的「權能」，而且歸根究底他也並非「有所為而作」，不在意圖實行某一有目的之行動，例如屠解一隻牛。

²³ 龔卓軍，〈庖丁之手：身體思維與感覺邏輯〉，《中國語文論譯叢刊》，21（首爾：2007），頁 31-52；賴錫三，〈身體、氣化、政治批判——畢來德《莊子四講》與〈莊子九札〉的身體觀與主體論〉，《中國文哲研究通訊》，22.3（臺北：2012），頁 59-102；賴錫三，〈「格格不入」的鵝鵝與「入遊其樊」的庖丁——《莊子》兩種回應「政治權力」的知識分子姿態〉，《政大中文學報》，19（臺北：2013），頁 155-192。

當他透過切身的活動來處理牛體時，此活動不再歸結到「主動」、「被動」這種行動理論架構，也不圖謀任何「成功」。庖丁之「道」毫無得失可言。不管郭象主張「安分守己」，還是當代法語莊學文中尋覓獨特的「權能」、「功效」及「自我技術」，這兩種思考架構從一開始都產生對《莊子》的某種片面詮釋。故此，本節將試圖借助「任隨業已發生之運動」這種運動邏輯，也就是藉著逆轉收回這種具體的動勢觀念，來批判或屬本質論或屬效力論的誤解。

余蓮 (François Jullien, 亦作于連、朱利安)、²⁴ 畢來德、²⁵ 葛浩南 (Romain Graziani)²⁶ 等學者近來已經將《莊子》思想中的「權能」(puissance) 與「權力」(pouvoir) 問題和某種具有批判性質的身體運動連繫起來討論。特別值得斟酌的是畢來德對庖丁的操作模式這一方面的專注。畢氏應用一種獨特的「活動機制」，解釋庖丁所具備的技術權能。畢來德強調庖丁藉由追求其道而達到的是自身身體上的一種「變質」(transmutation)，養成了對進行「優良地整合之活動」(activité supérieurement intégrée) 的一種特殊能力。²⁷ 其他的學者一樣指出，「庖丁解牛」這則故事重點並不在於其屠解之技巧和功效本身，而在於庖丁的「自我修養」(culture de soi)²⁸ 或「自我技術」(technique de soi)，²⁹ 亦即庖丁本身所經歷的自我轉化。葛浩南還特別著重《莊子》中「與現實之行動關係」(rapport actif avec le réel) 這一環節，³⁰ 隨而主張「庖丁解牛」其實標榜的是：某人在與世界對象打交道當中，並且經由此種物我之間的互動，便在自身身體存在上達成非常具體的一種「身體轉化」。基於這樣的解讀策略，葛氏又特別強調「以神遇而不以目視」³¹ 一句中的「神」其實應當作為身體活動的某種特殊機制理解，³² 某種程度彷彿也影響到了下文龔卓軍的詮釋。

²⁴ François Jullien, *La propension des choses* (Paris: du Seuil, 1992); 余蓮著，卓立譯，《勢：中國的效力觀》(北京：北京大學出版社，2009)；François Jullien, *Traité de l'efficacité* (Paris: Grasset, 1996); 余蓮著，林志明譯，《功效論》(臺北：五南圖書，2011)。

²⁵ Jean François Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu* (Paris: Allia, 2002); 畢來德著，宋剛譯，《莊子四講》(北京：中華書局，2014)；Jean François Billeter, *Études sur Tchouang-tseu* (莊子研究) (Paris: Allia, 2004).

²⁶ Romain Graziani, *Fictions philosophiques du « Tchouang-tseu »* (莊子的哲學虛構) (Paris: Gallimard, 2006).

²⁷ Jean François Billeter, *Études sur Tchouang-tseu*, p. 211.

²⁸ Romain Graziani, *Fictions philosophiques du « Tchouang-tseu »*, p. 59.

²⁹ 龔卓軍，〈庖丁之手：身體思維與感覺邏輯〉，頁 32。

³⁰ Romain Graziani, *Fictions philosophiques du « Tchouang-tseu »*, p. 73.

³¹ 郭慶藩，《莊子集釋》第 1 冊，卷 2 上，〈養生主〉，頁 119。

³² Romain Graziani, *Fictions philosophiques du « Tchouang-tseu »*, pp. 59-67.

上述莊子研究帶出若干珍貴啟發，卻也呈現一種嚴重的偏頗。上所舉列的學者多多少少依然堅持庖丁之道所追求的，乃是一種獨一無二的「效力」或「功效」(efficacité)。即使其技巧早已脫離宰解牛體這種目的論脈絡，但其如道一般的技術卻仍然以某種高度自我轉化為最終目標與成效。基於這種偏見，庖丁所表現的身體運動本身恐怕不能夠充分受到專注，此身體運動的運動特質也容易被忽略。針對此主流解讀，我要主張的是：「庖丁解牛」這段故事中，依據庖丁本身對動刀解牛的這番運動過程所陳述，此工夫不僅並非屠宰技巧之表現，亦非庖丁為了達到自我轉化所修練、進化技術之管道，即對「自我技術」的一種方便門。正好相反，庖丁的運動本身乃是目的所在，庖丁之「道」所落實之處就在於其身手一舉一動的實行本身上。與其說庖丁之「道」涉及的是其屠宰事業亦或此特殊行動最終所追求的目標，又或說它涉及此行動在庖丁的人生整體上所標記的特殊地位，倒不如說此「道」牽涉的是運動本身所具有的發生特質。庖丁談「道」的真正關懷在於自身遇到牛體時自身身手動作所遵守的進行模式，即此進行在時空中的流動本身。由此觀之，庖丁之宰解工夫不是別的，就是廚師之日常工夫的發生場所，也等於上一節所討論之「反己」的鍛鍊場。解牛工夫本身作為身體運動，便就是返回於自身生活之「業已」的這樣一番逆轉收回。

在新近法語莊子研究之前提下，龔卓軍曾突顯出〈養生主〉的整個闡釋中幾項重要的環節，讓我更容易從身體現象學的視角重新探索庖丁自述這段關鍵文字：

彼節者有閒，而刀刃者无厚；以无厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。³³

我的現象學式解讀分為幾個階段：

其一、雖然庖丁的陳述毋庸置疑地充滿文學性的誇張和隱喻，但讀者不得不認真關注這些文字所涉及的生活體驗，思考其暗藏於宛如理想或夢想之現象及其揭露之道理。「以無厚入有閒」與「餘地」，這兩個說法顯然違背某種解剖學常識，因此可得知，庖丁此處所述不再涉及屠解牛體的客觀過程和結果，庖丁的闡釋在聚焦於身體運動的歷程本身，以彰顯自我關懷與修養工夫真正所歸屬之立場，亦即運動的單純發生。不難以發現這幾句話中隱藏著一種視角轉換，因此，依然將完整地宰

³³ 郭慶藩，《莊子集釋》第1冊，卷2上，〈養生主〉，頁119。

解一隻牛當成庖丁活動的目標看待，對此段自述不再為適當的詮釋架構。

其二、倘若以庖丁本身為觀點，詳細觀察一切轉折，專注於庖丁本身在此運動當中有何所遭遇，便可以推出有別於一般的解讀：不僅在庖丁的論述上發生某種視角轉換，而且此轉換也反映在其所述經驗上。當庖丁與外在對象物，即牛體和屠刀打交道時，在他關聯到所謂現實的這個時刻，庖丁似乎感覺自己根本不實質地觸及這些物體，在宰牛的過程當中，或者更正確地說：趁著宰牛這種具體行動，庖丁的身體運動得以將所有向外的衝動逆向收回至正在被進行的運動本身來。結果，此番身體運動上所有因素都返回至操作屠刀的庖丁本身。至此為止，可以接續前人的論述來肯定，整個故事焦點在於自我轉化，即庖丁本身對自身所追求的修養工夫，而不在於對外界之技巧、效能及效力的展開和擴大。

其三、依據龔卓軍的闡釋，當「庖丁的手與屠刀化為一隻小鳥，遊走在牛身的筋肉骨節空隙中」時，庖丁不再是一個有意識的「主體」，反而這裡「具體而微的顯現了庖丁身體前的身體」。³⁴ 然而，一旦更詳細來斟酌此段文字，便不得不如此往下推：自運動之中湧現出來的主體不再是身為文惠公廚師的庖丁。經由解牛這番身體工夫，庖丁變成另一種自我，全身投入宰解這個身體運動中的庖丁獲得一個「實踐自我」，行動著的庖丁始終全然凝聚於緩慢謹慎的動手經過之中。換言之，在解牛工夫當中發生的第一層次上的逆轉，讓庖丁由一個靜態的主體轉成一個動態的「運動自我」。諸位學者雖然均曾強調，這則故事的一個關鍵在於，庖丁這個主體就是一個「身體自我」，³⁵ 卻也得要更進一步推斷，此「身體自我」歸屬於一番運動過程，作為「身體自我」的庖丁完全落實於「運動自我」這個歷時情形之中。

其四、假設這則故事所介紹之「道」乃並非置於目的論脈絡下、歸屬外在物件為對象並呈現高手技巧地宰解這種「行動」，假設庖丁在此身體運動當中得以追求一種修養工夫，並達到某種自我轉化，這種轉化發生不就直接牽涉上述「身體自我」乃至「運動自我」嗎？體驗轉化的庖丁不再是庖丁，他僅只是作為「運動自我」的庖丁，而且於運動過程中的每個當下，這個庖丁處於海德格所謂的「當時各

³⁴ 龔卓軍，〈庖丁之手：身體思維與感覺邏輯〉，頁 34。

³⁵ 人一旦說「我」，這個「我」勢必落實在一個華登菲 (Bernhard Waldenfels) 所謂的「身體自我」(leibliches Selbst) 之中。任何「我」只能作為一個「身體自我」而存在，甚至笛卡兒 (René Descartes, 1596-1650) 的「我思」以及康德 (Immanuel Kant, 1724-1804) 的「主體性」亦非例外，因為任何「意識主體」都仍然歸屬某一個所在，即便這個所在隱藏在一種超驗的立足點中，而此所在作為該自我之「絕對此處」。

自的狀態」之下。該運動不是通往自我轉化的管道嗎？轉化不就是此運動完成之後才實現的成果？答案是否定的，庖丁之「道」得要落實於身體運動的發生本身，此「道」必須牽涉身體運動的運動特質，牽涉此運動的發生模式。然則，當作為「運動自我」的庖丁發生轉化時，意味著該運動本身、運動的結構和發生模式在每個當下重新興起轉化。解牛這個身體運動不僅引發落實在庖丁這個修養者身上的某種自我轉化，而且在「運動自我」發生轉化時，轉化在於：運動本身由向外的展開竟然自行內向逆轉收回。落實於身體運動本身的這種逆轉收回究竟意味著什麼？此逆轉收回究竟如何可能？

其五、〈養生主〉篇一開始給「庖丁解牛」提出一則標語：「吾生也有涯」。³⁶ 庖丁所表現的並非無窮無盡、最高無上的「道」，在一整個解牛表演當中，他所體現的其實就是自己人生固有之限制以及此限制自然所要求的知足。至於這樣的知足態度，在〈養生主〉篇的結尾處又有類似開端的這麼一句話：

適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之縣解。³⁷

《莊子》第三篇真正所關懷的議題應該並不是如何「養生」，亦即某種全身、全天候之術甚或某種擴大增益人生之道，核心課題應該在於，讀者要體會「安時而處順」之道。再來，基於庖丁解牛所表現的是一種具體的運動工夫，可得知該體會務必得要落實於身體自我及種種具體之實踐上，它才可能成立。可是，看來極為簡淡的這個「安時而處順」，其實預設了非常難得的一種轉化，甚至預設了一種弔詭的「逆」為其內在條件。真正的「養生」似乎等於是一種由內向外延展的生活上被引發的逆轉收回。然這一舉首要元素莫非是某種界限以及某種時間性？

當庖丁在其宰牛工夫中「以神遇」世界的時候，他恰好不要碰觸牛體，他彷彿不過只是「以無厚入有閒」，以便在物我之間開闢出一種「餘地」。恰好是宰解的這個身體運動，提供庖丁「以神遇」的機會，並且讓其於該「餘地」，於一種物我之間的縫隙上，觸及到自己的最外界限。當庖丁將自己的宰解工夫向著外在對象伸出、推展時，便是庖丁一再具體地摸索自身存在活動上時時刻刻在發揮作用的種種細微界限的機會。唯有如此觀之，「雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視

³⁶ 郭慶藩，《莊子集釋》第1冊，卷2上，〈養生主〉，頁115。

³⁷ 同前引，頁128。

為止，行為遲。動刀甚微」這段文字才有意義。庖丁之所以既謙虛又深入地陳述自身所熟練之屠宰工夫的種種手段，而且還特別著重解牛工夫當中可能突然出現的種種阻力與障礙，乃是因為他最所在乎的，並非自己實然已有的技能，反而是任何技能必然會觸及面臨的界限！然而，庖丁似乎又不讓外物碰撞自身，不讓自己以被動狀態實際陷入該界限。相反地，庖丁厲害在於，他把這條界限推至恰好被其自身進行的身體運動所開闢之「餘地」那裡，將界限置放於物我之間。茲所謂的界限這種現象根本不指涉一種眼睛看得見、手指摸得著的現成實體面積或稜角，從活動中浮出的界限不屬於該運動所瞄準並關連到的肢體，此界限是在身體運動的經過、發生當中，從運動的謹慎態度中湧現成形。此界限現象屬於身體運動這個現象脈絡，它根本不落實在任何物體上。

易言之，此種界限彷彿漂泊於牛這件物體之外、之前。此界限不歸屬空間範疇，它其實是一種運動經過這個時間歷程上的「之前」：當庖丁之刀在宰解動作中根本尚未觸及牛體之前，整個動作早已「為戒」，隨而緩慢下來。當身體運動變「遲」變「微」的時刻，所謂的界限就湧現出來，而庖丁似乎恰好是以不觸及該界限的方式，或者說以傾向「無為」式地逆轉而收回這樣的運動模態，來回應該界限對自身運動所發揮的阻力。恰好在庖丁伸手碰牛的時刻，他好像又把手縮回來，以致於彷彿擺盪於無從規定之「餘地」間。³⁸ 可是，這個「餘地」不再指空間中物我之間可以肯定的那種縫隙。此時此刻，所謂的「餘地」轉成另類的「餘地」，透過運動本身的逆轉收回，該「餘地」一樣也逆轉而落實於運動時間上。該「餘地」猶如一種「時間縫隙」一般，它其實標記任何具體運動內部勢必所隱含的「時間落差」，亦即「尚未」與「曾已」之間裂開的差距。由此觀之，庖丁在透過身體運動並且於此運動本身發生關鍵轉折之際，他得以由目的論下的「將來」，即由自身本來所圖謀為宰解行動之結果解脫出來，逆轉至這個宰解工夫自然所蘊含之「業已」。只不過，由屠解活動的核心處湧現而出的這種「業已」，與作為廚師的庖丁早已在場的那種存有論式的「曾已」毫無相干。透過運動本身產生的逆轉收回而透露出來的「業已」依然歸屬身體運動本身，它所表示的是：由於此活動業已在發生，因此活動才可能逆轉而返回到了自身來。身體運動發生之外、之前並無「業已」可言，甚至於運動本身產生逆轉收回這一舉之外、之前，亦無「業已」可言。

³⁸ 有關「剩餘」、「餘」等概念及其內在邏輯可參考夏可君，《平淡的哲學》（北京：中國社會出版社，2009），頁28。

其六、龔卓軍特別著眼於解牛這個運動過程必定顯露出的「束縛」現象，乃是身體所執行的手勢內部務必呈現出的種種「拘束」。在身體運動上，此拘束作用便在身體運動上引發一種「審慎」，亦即「內勢力量上的『輕』與內勢力量上的『慢』」。³⁹ 從「視為止，行為遲。動刀甚微」這兩句話可以看出，庖丁的活動不但是圖謀目的、向外被展開的行動，而且此活動的特質同時牽涉身體的運動模式本身。尤其是整個活動在過程當中所面臨之危機會在身體運動本身引起一種逆轉，使得此運動不再瞄準一種外在於運動本身的成效作用，反而返回至運動自身，在自身上激發「放緩」這種效能，令放緩在運動本身的發生模式上反映出來。結果，宰解的操作不再是一番起初則快速然後忽地緩慢下來的運動進展，此時此刻，整個操作過程反由宰解動作轉換成為關切「放緩」、瞄準「放緩」這個環節的一種舉動。宰解工夫在這番經過當中，勞動轉換成為專注「放緩」，以「放緩」為特質之另類的運動。易言之，此刻在運動節奏上產生的「徐遲」，不同於時間測量方法得以計算的「減速」，這種緩慢不再歸屬於「量」(Quantität) 這個範疇，此種緩慢隸屬於「質」(Qualität) 這個範疇。此緩慢涉及身體運動的「運動質」，即運動本身所充實的發生模式和其產生性條件。此緩慢表示，在運動的特質上發生一種逆轉，使得整個運動將內在於運動並作為這個運動之性質，由外在成效、外在目的及外在於運動本身的走線力道，轉回至運動的發生本身。

其七、假設以上對逆轉收回的運動模式所述皆合理，最後剩下的一個問題還是：某人能夠如何從運動的經過中逆轉而投入該運動的核心處，投入運動之發生所釋放的那個「業已」？起初如何自運動本身中引發逆轉？至於這個課題，海德格後期思想有一些啟發，與對逆轉收回的哲學關懷似乎都不謀而合。海德格曾討論「開端性思維」(anfängliches Denken)⁴⁰ 這種未來哲學的新立場，在這其中他提及收回(Rücknahme)、⁴¹「歸返」(Rückgang) 等觀念。⁴² 對海德格而言，哲學思考本來就是一種「運動」(Bewegung)，甚至是一種朝向自我轉化的運動。故此，為了闡明如同弔詭似的「哲學工夫」這個與未來思維相關的構想，海氏提出田中步行這種身體運動，當作一則「現象學比喻」，而且此比喻與上述逆轉收回一般，也揭露一種悖論性構成。海德格藉之解釋省思運動的內在結構與逆轉潛力，特別專注「遜讓」以

³⁹ 龔卓軍，〈庖丁之手：身體思維與感覺邏輯〉，頁 35。

⁴⁰ Martin Heidegger, *Über den Anfang* (有關開端) (Frankfurt a. M.: Klostermann, 2005).

⁴¹ Ibid., p. 78.

⁴² Ibid., pp. 55, 57.

及「任讓狀態」(Gelassenheit) 這兩種關鍵觀點。⁴³

簡言之，依循海德格所闡述，步行運動之所以成為「運動」，乃有賴於一番「賦動」(Be-wägung)，⁴⁴ 而這其中又隱藏「賦予人以道路」(亦即 Be-wägung) 這種發生。於是，步行運動如何進入此種運動轉折？針對此疑問，海德格的現象學比喻包含一項更奇妙的闡釋：某個步行若希望於單純之「運動」中產生逆轉，以便將步行運動收回至「賦動」及「賦予道路」這兩種原本的發生時，關鍵在「任讓狀態」：為了準備運動本身產生的逆轉，亦即為了讓「賦動」、「賦予道路」皆落實在步行運動上，步行者不但必須「業已」在進行步行運動，甚至他還得要將自身「鑲嵌」(sich einlassen auf) 於步行運動本身，他要「任入」步行運動。唯有如此，他才可能「被遜讓進入」(eingelassen werden) 於原本之「賦動」及「賦予道路」，始獲得步行所能沿隨之「道路」。⁴⁵ 海德格這種構想表示，猶如步行運動一般，省思工夫本身得以產生一種逆轉、收回，而且激發這種逆轉收回的樞機不在於意志，亦不在於思考者一種有意識的作為，恰好相反，落實於運動上的逆轉一舉被「任讓」所引發。既已在步行當中，但又得要「任讓」，常理來說，這種情境就是無從理解的弔詭罷了！海氏卻另外還特別強調此種「任讓」勢必源自一種「等候」。⁴⁶ 既要步行，又要等候，這不是更深奧之謎團嗎？

然而，庖丁所標榜之運動模式與此哲學謎團似乎正好互相呼應。庖丁言「視為止，行為遲」以及「動刀甚微」。若由海德格論「等候」來觀宰解工夫當中產生的放緩，這兩種均是在運動內部產生的逆轉與收回現象似乎相距不遠。鑑此可以推論：在庖丁的身手運動遇到關鍵時，他會全身「遜讓」該運動本身「賦動」並且「賦予動路」。根據上段所述，此刻庖丁似乎「遜讓」物我之間的界限如同道路一般自運動本身中浮現出來，他也就將自身全然「鑲嵌」於身體運動本身，來「任入」此身體運動，直至在庖丁「被遜讓進入」於運動之際，受屠宰之牛體也「譙然已解，如土委地」。就整個過程來說，庖丁的宰解工夫與任何有所作為的技能彷彿保持距離，卻比較近乎海德格所突顯、圍繞一種「等候」態度被展開的「任讓」。

⁴³ Martin Heidegger, "Zur Erörterung der Gelassenheit," *Aus der Erfahrung des Denkens* (源自思考之經驗), 2. durchges. Auflage (Frankfurt a. M.: Klostermann, 2002), pp. 37-74.

⁴⁴ 為了辨別德文 Bewegung (「運動」) 一詞中多重意涵，海德格有顧於德文前詞 be-即「賦予」這個聯想線索，按照 be-schenken (「贈賜」) 為例，並且依循方言的發音習慣，便衍生 Be-wägung 這一新詞。

⁴⁵ Martin Heidegger, "Zur Erörterung der Gelassenheit," pp. 48-54.

⁴⁶ *Ibid.*, pp. 49, 54, 57.

其八、眾所周知，〈知北遊〉對道所指有似乎是悖論的這種解說：

為道者日損，損之又損之以至於無為，無為而無不為也。⁴⁷

若最終由以上整個思推來斟酌這則對「道」的界定，庖丁之道所標榜的逆轉收回式的運動不就使得「日損之道」獲得一個非常具體的鍛鍊脈絡，使「日損」之工夫落實於一種猶如廚師解牛一般最為日常工夫的身體運動嗎？這樣一來，「日損之道」不但是一種自我轉化的追求，「日損之道」不但可指某種道家式且頗弔詭的修養工夫，現在更可以具體地推論：「日損之道」這種修養工夫勢必落實於身體運動上，等於是一種一日復一日重新發生的逆轉、收回運動，它將修練者逐漸引回至其生活本身所包含之動態性的「業已」。然由於運動之逆轉所根植的，乃是「任讓狀態」以及「等候」這種情境，因此經由該逆轉運動，個人便得以「任入於」自身既有的生活時間，並讓「時間成其為時間而到來」(Zeit zeitigt sich)。⁴⁸

四、結語

總結以上所述，依據本文第一則基本主張，《莊子》的倫理學關懷牽涉個人對自身以及對自身所過之生活的態度，此關懷當然也包含個人對世界、萬物及他人的態度。依據第二則基本主張，《莊子》這種倫理學論述以「態度」的名義所瞄準的是一種「作」，是生活的過程本身，《莊子》也就展開一種「生活工夫論」。於是，本文企圖環繞「反己」即「返回至自身」的觀點，證成修養工夫不得不落實在「反」這種運動上，進而試圖證成這個動態式、修養式的「反」不歸屬心理、精神上的活動，這個「反」所歸屬的動態脈絡反而必須是發生在生活過程的本身，即行為動態本身，因此該「反」勢必落實在身體運動上才能有效。在此大架構下，本文所關注的核心課題在於：我們應該如何理解業已在發生的生活動態與「反」這種加上去的逆轉運動之間的時間弔詭？該如何理解一個業已在發生當中的生活運動可以而且也應當再進一步「逆轉」？它如何可能並且應當「返回」至「自身」？本文主張的答案是：這個「自身」指的不是某種既有的本質，而是如果假設「自身」指涉

⁴⁷ 郭慶藩，《莊子集釋》第3冊，卷7下，〈知北遊〉，頁731。

⁴⁸ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, ch. 65, p. 328; 馬丁·海德格爾，《存在與時間》（修訂譯本），頁374。

業已在發生的生活運動本身，那麼這個「反」不是類似「改善」，它不是一種由惡至善的、一次性的過渡，「反」本身是在一直繼續被進行的生活運動的內部發揮作用，使得生活運動時時刻刻投入一種「反」的進行模態，即生活運動本身被「內轉收回」。然而，依據庖丁的故事，歸根究底「反己」的生活工夫必須落實在身體性這個生活層面上。

經由身體運動而且在運動本身上得以帶出「逆轉收回」這種轉化的，根本不是庖丁這個主體，發生逆轉的其實是其時間中所展開的生活活動本身。以逆轉收回這種模式被實行的身體運動，得以返回至運動之單純的發生本身。運動中經由逆轉收回被釋放出來的「反己」所返回到的，不異乎就是該運動本身，亦即庖丁的存在活動本身。歸根究底，庖丁之道，即庖丁透過宰解牛體這種廚師技能與日常工夫所從事的自我轉化，若可以合理地被視為修養工夫，這個工夫則有兩個通常不充分被重視的特徵：一來，此工夫主要則落實於庖丁的身體自我上，也落實在身體自我與外界物件打交道「之間」，而且經由此工夫被轉化的是庖丁一整個人的活動模式，被轉化的是庖丁對世界的態度，其與世界的一整個具體關聯。二來，在庖丁進行此修養工夫當中，身體運動不僅是一種練功方法，運動本身就是受轉化的主體。在練功當中，解牛這個身體運動變成一般存在活動，透過練功的方式，庖丁其實將自身生活運動一整個逆轉收回起來。這表示，庖丁的修養工夫牽涉生活運動本身所具備的運動模式，此工夫的真正對象不是庖丁這個人，而是他一直所實行的存在活動。

由此觀之，庖丁所練的轉化工夫難道不是很具體地印證《莊子》所言「反」與「反己」的意旨嗎？「反己」不指向某種本己、本質，經由「反己」一舉，人並不等於是逆著時間流而返回至自身存在所自的起源，即一種原初情境。「反己」指的是與生活的時間性乃密不可分的一種弔詭的活動情形：此「反己」是返回至自身一直業已所進行的生活運動本身這種動態性歸返。透過一種弔詭的逆轉，「反己」便「遜讓」人的存在活動內部所包含的「業已」發揮作用。「反己」的工夫在於，藉由逆轉的運動轉折，某人將自身生活運動本身由向外界的擴張、越界中收回，即收回到原本既已在發生的存在活動，也就是讓生活流變中隱暗地發揮作用的那個動態性「業已」從運動中湧現並引發整個存在活動。

透過落實於生活運動本身上的逆轉收回這種特殊運動模式，某人可以「任讓」自身存在，可以「任入」於自身存在活動。這樣一來，人的存在不再歸屬現成的時空脈絡。借助海德格思想來論之，《莊子》所構想之「至人」足以透過自身存在運動本身來奠基時空，也就是足以在自身生活運動當中任讓一番逆轉運動，以便於業

已在發生之生活運動中的那個「業已」一直重新讓「時間成其為時間而到來」：人的存在運動到了「反己」之際，有一種「等候」便自此運動中湧現而出，而藉此「等候」，存在的時間便得以「成其為時間而到來」。然而，逆轉收回而任讓「時間成其為時間」，這種日常工夫兼存在工夫不是別的，它就是所謂「日損之道」。

《莊子》一書環繞身體的運動模式及此運動模式本身上發生的逆轉為主軸，來追求一種獨一無二的生活工夫，而且此論述讓當代哲學體會兩件事情。一來，人生上所謂的生命、生活等觀念並非僅指某個單純為生生不息的發生，人的生活本身可以而且也應該當成一種涉及自身、反身式的修養場域看待，「過某種生活」這種原本的人生狀態就等於是可以用不斷地進行一種內向生活工夫的機會。再來，如今人類愈來愈不追問何謂「生活」，對自身生命僅只抱著猶如外在物或商品一般的態度，似乎最終目標就定為要盡量「消費」、「欣賞」自身的生命力。結果，當代人彷彿多少都會錯過自身生命核心處所隱藏之原本的可能性，也就是會忽略這樣的機會：人人可以逆轉來「反身」，隨而關切自身的流動狀態，以便轉化此生命的特質及其發生素質本身。

正好是針對這樣的當代弊病，《莊子》一書所構想的「生活工夫」足以提供一種哲學方案，而且此方案與馬克思主義、存在主義或所謂的「生活智慧哲學」(Philosophie der Lebenskunst) 等等潮流乃截然不同。《莊子》生活工夫論的特色在於它穩固地根植於人的身體性，而且是透過身體的運動本身所釋放的反身可能性，便讓生活過程逆轉來落實在身體的一舉一動上。此構想的優點在於，生生不息的生活發生是一種不斷地繼續進行的動態情形，也就是身體運動作為運動、發生所標記的情境。故此，依照《莊子》的生活工夫論，身體運動的發生狀態本身則最適合將生活之發生的內部產生逆轉，身體運動最容易將生活的發生本身自從任何外在目地反折收回，將此發生引入至自身來。由此觀之，在人人所擁有的基本生活處境上，人人一旦將自身的身體運動當成一種進行「生活工夫」之場域應用，人人便隨時能夠將自身從「消費生命力」這種惡劣當代處境解放出來，並且會在自身生命上取得自由。

(責任校對：劉思好)

引用書目

一、傳統文獻

- 郭慶藩 Guo Qingfan 撰，王孝魚 Wang Xiaoyu 點校，《莊子集釋》*Zhuangzi jishi*，北京 Beijing：中華書局 Zhonghua shuju，1961。
- 笮重光 Da Chongguang，〈書筏〉“Shu Fa”，收入華正人 Hua Zhengren 編，《歷代書法論文選》*Lidai shufa lunwen xuan*，臺北 Taipei：華正書局 Huazheng shuju，1997，頁 521-524。

二、近人論著

- 宋 灝 Mathias Obert，〈由身體現象學談書法工夫論〉“You shenti xianxiangxue tan shufa gongfu lun”，《東吳哲學學報》*Dongwu zhexue xuebao*，28，臺北 Taipei：2013，頁 39-69。
- 余 蓮 François Jullien 著，卓立 Zhuo Li 譯，《勢：中國的效力觀》*Shi: Zhongguo de xiaoli guan*，北京 Beijing：北京大學出版社 Beijing daxue chubanshe，2009。
- 余 蓮 François Jullien 著，林志明 Lin Zhi-ming 譯，《功效論》*Gongxiao lun*，臺北 Taipei：五南圖書 Wunan tushu，2011。
- 馬丁·海德格爾 Martin Heidegger 著，陳嘉映 Chen Jiaying、王慶節 Wang Qingjie 譯，《存在與時間》（修訂譯本）*Cunzai yu shijian (xiuding yiben)*，北京 Beijing：三聯書店 Sanlian shudian，1999。
- 夏可君 Xia Kejun，《平淡的哲學》*Pingdan de zhexue*，北京 Beijing：中國社會出版社 Zhongguo shehui chubanshe，2009。
- 畢來德 Jean François Billeter 著，宋剛 Song Gang 譯，《莊子四講》*Zhuangzi si jiang*，北京 Beijing：中華書局 Zhonghua shuju，2014。
- 賴錫三 Lai Hsi-san，〈身體、氣化、政治批判——畢來德《莊子四講》與〈莊子九札〉的身體觀與主體論〉“Shenti, qihua, zhengzhi pipan: Bilaide Zhuangzi si jiang yu ‘Zhuangzi jiu zha’ de shentiguan yu zhutilun”，《中國文哲研究通訊》*Zhongguo wenzhe yanjiu tongxun*，22.3，臺北 Taipei：2012，頁 59-102。doi: 10.30103/NICLP.201209.0004
- _____，〈「格格不入」的鵝鵝與「入遊其樊」的庖丁——《莊子》兩種回應「政治權力」的知識分子姿態〉“‘Gegeburu’ de yuanchu yu ‘ruyouqifan’ de Pao Ding:

- Zhuangzi liangzhong huiying 'zhengzhi quanli' de zhishi fenzi zitai*”, 《政大中文學報》 *Zhengda zhongwen xuebao*, 19, 臺北 Taipei: 2013, 頁 155-192。
- 龔卓軍 Gong Jow-jiun, 〈庖丁之手：身體思維與感覺邏輯〉“Pao Ding zhi shou: shenti siwei yu ganjue luoji”, 《中國語文論譯叢刊》 *Zhongguo yuwen lunyi congkan*, 21, 首爾 Seoul: 2007, 頁 31-52。
- Billeter, Jean François. *Leçons sur Tchouang-tseu*. Paris: Allia, 2002.
- _____. *Études sur Tchouang-tseu*. Paris: Allia, 2004.
- Graziani, Romain. *Fictions philosophiques du « Tchouang-tseu »*. Paris: Gallimard, 2006.
- Heidegger, Martin. *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer, 1986.
- _____. “Zur Erörterung der Gelassenheit,” *Aus der Erfahrung des Denkens*, 2. durchges. Auflage. Frankfurt a. M.: Vittorio Klostermann, 2002, pp. 37-74.
- _____. *Über den Anfang*. Frankfurt a. M.: Vittorio Klostermann, 2005.
- Jullien, François. *La propension des choses*. Paris: du Seuil, 1992.
- _____. *Traité de l'efficacité*. Paris: Grasset, 1996.

Bodily Movement and the Paradoxes of Life Cultivation in the *Zhuangzi*: Taking the Cook Pao Ding as an Example

Mathias Obert

Institute of Philosophy
National Sun Yat-sen University
sounhao@faculty.nsysu.edu.tw

ABSTRACT

Contemporary European thought has become particularly interested in the ancient theme of a “return to the origin” under headings such as self-concern and self-transformation. This article follows a transcultural path of thinking, investigating the *Zhuangzi* 莊子 with respect to this question. Focusing on bodily movement, it examines how the notion of a “return to the self” from the *Zhuangzi* is related to bodily activities, and shows its intrinsic paradoxical structure. It then analyzes cook Pao Ding’s 庖丁 “way beyond technique” as a means of self-transformation through bodily movement, arguing that his motion represents a kind of “reverting and taking back” into the movement or even into “life-time” itself. Finally, Heidegger’s thought on the phenomena of motion is consulted briefly in order to explain the paradox inherent in temporality. The goal of this article is thus to show how the ancient European paradigm of a “return to the origin” may, by the bias of a transcultural reflection, dispense with metaphysics, and form instead a contemporary ethical paradigm rooted in “life-time” itself, i.e. a kind of life exercise directed at reverting and taking back.

Key words: *Zhuangzi* 莊子, Pao Ding 庖丁, bodily movement, the paradox of time, self-cultivation

(收稿日期：2017. 5. 25；修正稿日期：2017. 12. 23；通過刊登日期：2018. 5. 21)

