

莊子，漫遊——庖丁解牛的人文風景 「河」與「刀」的養生隱喻

時間：108年9月20日(五)15:10-16:50
地點：國立馬祖高級中學
主講人：賴錫三(國立中山大學中國文學系特聘教授)
主持人：陳天賜(國立馬祖高級中學校長)
與談人：林明照(國立臺灣大學哲學系教授)
記錄：國立中正大學文學院人文沙龍團隊

本次講座地點位於馬祖高中，對象是高中生，主講人賴錫三教授特意選擇〈養生主〉作為闡釋的主題，一來「庖丁解牛」的寓言故事已收錄在高中課本裡，聽眾相對熟悉；再者，年輕人常有人際關係、親子關係、情感課題的煩惱，因此《莊子》對於「養生」問題的種種思考，正好是個適切的課題。

一、來自「河流」的隱喻：生也有涯，知也無涯

〈養生主〉的首句是「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。」



圖一：講座海報

這句話我們熟悉的解釋為，「生也有涯」指的是自然生命有其時間與氣力上的限度，「涯」就是邊際、限制，「知」指的是古往今來的各種觀點、立場、角度。有限的生命氣力常常困在無窮無盡、來自各種是非立場觀點的追逐辯難之中，回過頭來，時間已經流逝，留下來的只是白髮、茫然，甚至有些後悔年輕時候「自以為自賢」的光芒畢露，以及已經過度耗損，無法再簡單復原，從而帶著病相、疲態與枯竭感的生命力。

這樣的讀法有它的理路和精彩處。然而，對於熟悉《莊子》文本、對《莊子》整體文獻有些語感的讀者來說，這種解釋不免有些違和感。因為在《莊子》裡頭，「生」常常有著變化、生長、漫延、溢出去等等不具有限制（甚至要突破限制）的意思在；相反地，起限制作用的，常常是「知」這個概念，它意味著分類、侷限、住在特定的觀點立場裡頭。因此，賴教授嘗試為「吾生也有涯，而知也無涯」提出另一種解釋，他的靈感來自於漢學家好友任博克（Brook A. Ziporyn）即將出版的《莊子》新譯：

The flow of my life always takes its shape between embankments, but the activity of the understanding is constrained by no such limits.

生命像是在堤岸之間蜿蜒的河流，而知識的分類卻是不能夠轉彎的笨重結構。文學作品中常見將生命比做「河流」，比如電影《大河戀》（*A River Runs Through It*）便描述一對兄弟的成長故事，布萊德彼特（Brad Pitt）飾演的弟弟是一個迷人的角色，他熱情如火，有一種藝術性的情調，一切從自己的感受出發，但他也戲劇性地早早夭折，留給家人無限的遺憾。相反地，哥哥是一個拘謹、節制、計畫性，常常去考慮他人感受的生命類型，他不太吸引人，但最後成為了文學系的教授，並寫下這段兄弟情誼的家族回憶。在賴教授看來，電影裡頭的兩種生命型態正好呼應著河流的隱喻：一種是橫衝直撞、展示強大的生命力，與四周有著強烈的摩擦衝突，引人注目，卻充滿危險；另一種則是有曲折、受委屈、能容受，不吸引人，最終卻隨著時間綿綿密密的蜿蜒攤展，流了出去。

從河流的隱喻出發，重新解釋「生也有涯，知也無涯」，「涯」指的是河流的轉彎處。當我們說，一條河流的景色很漂亮，這句話的意思不單單指河流本身，真正的意思還包含著「出現在不同河段，沿岸所展現出來的人文與自然風景」。同樣地，比喻為人生（或者生命）時，河流與涯的意思是，生命總有不得不轉彎處，也總在這個彎曲處、這個沿岸與時段，發展出屬於自身的風格與姿



圖二：(左起)與談人林明照教授、主持人陳天賜校長、主講人賴錫三教授

態。長久以後，回過頭來看，每個人的生命乃形成了一條條蜿蜒有緻、各不相同，甚至隱隱發光的祕密長流。

二、緣「督」以為經

從河流的隱喻出發，「生也有涯」的完整人生圖像必須包含作為自身的「中間河道」和那迫使河流轉彎的「左右兩岸」(涯)。而所以能長成風光明媚的河岸風景，便意味著河流的轉彎處不再是過往那個造成彼此衝突、有著激烈摩擦的耗損點；相反地，河流與河岸(自我與外在的處境)現在已經形成一種平靜、安適的互養關係，從而能在其上滋養出新的動植物、發展成可供棲居的人文城鎮。這樣的隱喻意象也可以連結到〈養生主〉的下一段話「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」。按照傳統醫家對於經絡的解釋，「督脈」是人體中心的主要河道，中醫、氣功所講的營衛保養、呼吸引導之術，常常就是要回到這個中脈。而《莊子》講的「緣督以為經」是什麼意思呢？賴教授認為，我們可以參考王夫之的解釋：

督者，居靜而不倚於左右，有脈之位而無形質。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。

在醫家，督脈有一個特徵：有作用而無形質，雖居於身體中間(不倚於左右)，為其他次要支脈的樞紐，主導著身體機能的運作，卻沒有實質可見的形質。¹為

了重新思考關於「養生」問題的更實核內涵，《莊子》特意沿用當時的醫家語言，將「緣督」闡釋為自我的生命之流在遭遇外在處境時的調節之道：循虛而能適得其中。²

「循虛」的意思是，在遭遇阻力必須曲折轉彎的地帶，不要將「自我」與「外在處境」直接看作是黑白分明、沒有空隙餘地的立場對決，這個意思也就是庖丁在解牛時所申言的重要體會：

彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣。

以「無厚」入「有間」，作為自我的刀刃可以是無厚度的，眼前的牛體也不是鐵板一塊，它總可以找到能夠容讓刀刃穿梭其間的空隙。恰如在河流的隱喻裡，為了穿越不同的地形，河水不會保持固定的形貌，而且總是在地形的不同阻力之間，優先找到那個最容易前行的路徑突圍。

三、關於「刀」的隱喻：技進於道

文惠君曰：「諱！善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。」

「技進於道」這句話源於庖丁與文惠君的問答，然而「技」與「技進於道」的關係和差異是什麼？賴教授指出，「技」的重點在於強調自我的意識、突出自身的手藝，而「技進於道」則是能夠蛻進到對彼、我之關係性的察覺，強調作用力與反作用力的相互轉化。這個意思並不抽象。試觀察身邊各類百工技藝的達人：書法家會依不同的紙張質地，施以不同的運筆巧勁，才能呈現出各種筆跡韻致；

¹ 《黃帝內經·靈樞》在談到「經脈」與「絡脈」之關係時，說道：「經脈者，所以能決死生、處百病、調虛實，不可不通。」、「經脈者，常不可見也，其虛實也，以氣口知之。脈之見者，皆絡脈也。」一般認為，《內經》對於人體經絡的基本看法乃形成於春秋戰國之間，《莊子》可能運用了當時的醫學知識，並賦予新意，重新界定「養生」的哲學意涵。參見周策縱的討論：〈《莊子·養生主》篇本義復原〉，《中國文哲研究集刊》第 2 期（1991 年 9 月），頁 14-21。

² 根據《莊子》的著名定義「氣也者，虛而待物者也。」（〈人間世〉），王夫之對於「緣督」的注語可以這樣譯解：以能夠虛而待物的狀態（以清微纖妙之氣），於不同的處境中行事（循處而行），一個不執實待物的行動者更有能耐知道於何時何處停刀與動刀（止於所不可行），因為他總是在自我與處境之間反覆觀察、來回體會，藉以確保游刃的繼續前行，可謂得其中道（而行自順，以適得其中）。

匠人會按照木頭的紋理施作，同時觀察木材的質性，以便設想材料的合適用途；好的廚師也不會只是烹煮同一種味道、同一道佳餚，一方水土養一方人，針對不同的氣候、時節、地域，運用各類食材，他總能善加滿足不同食客的脾胃。相較於初出茅廬的技師，喜歡強調對自身手藝的磨練，老師傅的表達，反倒更多將焦點擺在手藝彼端的觀察與掌握，強調技藝一事總歸於「依乎天理」、「因其固然」的合作關係。³

值得注意的是，當庖丁說道，「始臣之解牛之時，所見無非牛者。三年之後，未嘗見全牛也。……今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。」從族庖、良庖到若新發於硎共十九年時間歷程的描述，說明了游刃有餘的工夫練就，既不是一朝一夕的，也不會是一勞永逸的。在此，賴教授進一步提醒年輕朋友去觀察父母或是身邊其他長輩：成年人說話的神情往往帶著倦容，因為他們常常得為生活中不期而至的各種難題耗費心力，甚至艱苦應戰。閱讀「庖丁解牛」並不是說，比起父母長輩，我們一定更有能力去處理身陷其中的複雜問題，但是既明白了其中的結構，大概也就更有眼力去同情、去善體他人的難處與窘迫。

「刀」隱喻了自我鋒芒：可以斂藏，可以誇耀。
可以解開糾結，可以刃靡相傷。

族庖月更刀：折也	良庖歲更刀：割也	刀刃若發於新硎
		所解數千牛矣，而刀刃若發於新硎的十九年刀，如何可能？
		
		剛出爐的金門菜刀：清新、活力的無銹無厚之刀

圖三：族庖、良庖與若新發於硎的刀子（圖片來源：賴錫三教授演講簡報）

³ 「天理」和「固然」在庖丁解牛的故事裡，指的是事物身上的紋理、質地或脈絡，觀察《莊子》的措詞「『因』其固然」、「『依』乎天理」，解牛之事總是依因、緣循著某個既有的結構，亦即在解牛之際，庖丁的刀也持續感受來自於牛體的阻力抗衡，從而才能恰當應對。可見手藝的展現從不只是自我意識一端的表達，實際上它始終脫不開必須與物、與反作用力的持續觀察與交手。而《莊子》的深刻處，正在其不限於技藝活動範圍的考察，而是企圖將人類的一切活動視為關係性的。

四、漫遊：蜿蜒與匯合

因為每個人都有各自的遭遇與處境，如何養生？怎麼游刃？對此，也就沒有一個絕對的標準做法。但是，一些基本原則和方向還是可以說明的。賴教授認為：一、「無厚」、「虛己」、「循虛而行」，我們得把自己這把刀變薄，把自己變得更敏銳，才能夠看見事物紋理和縫隙。二、不要忘記人總是「關係性」的存在，因其固然、顧盼有情，才可能達至庖丁所說的，刀與牛共舞。三、保持一種能夠自嘲的警覺與幽默，有些問題不是一時半刻能夠輕易解決的，而我們也不是那種永遠不會犯錯與受傷的「聖人」。

從河流的轉彎到解牛的動刀甚微、依乎天理，在在說明《莊子》對於生命現場的體會是「能蜿蜒」、「能漫遊」，而所以蜿蜒漫遊，乃是因為作為自我的河流與刀刃，總是要遭遇那河岸的阻力與錯綜複雜的筋絡。於此，養生的課題便落在調節人我之間的兩行韻律，使得迂迴婉轉的「逍遙遊」成為可能。最後，賴教授又指出，若繼續發展河流的隱喻，〈秋水〉篇記載，秋天時節，河水暴漲，河伯欣欣然以為，天下之美盡在於己，直到遇見了北海若（海神），望「洋」興嘆了一番，才明白先前的想法可謂貽笑大方。這個故事可以詮釋為「匯合」，河水除了轉彎的特性外，最後總是匯流而成其大，我們的生命經驗也總是要與他人交織，才能更見複雜與深邃。



圖四：講座一隅

五、學習正視異樣的經驗

在對談時間，與談人林明照教授說道，其實他自己有些害怕坐飛機，當天來馬祖的飛機上，身旁的賴老師卻一再邀請他看看窗外的美麗風景。這件事情讓他意識到：或許事後覺得還不賴的經驗，一開始是藏在那些我們感到害怕、覺得困難的阻力背後。從這個角度來看，其實故事裡的「牛」也解化了「庖丁」：為了解牛，庖丁必須接受牛的身體所帶給他的指引、必須發展新的能力、學習新的事物。最終，庖丁的自我在「阻力」的化解中也跟著改變了。

另外，所謂「關係性」與「虛己」的意思，讓他想起了〈山木〉篇裡的故事。這天，莊子在栗園遊玩，拿起彈弓瞄準眼前的鵲鳥，突然瞥見有一隻螳螂正聚精會神準備伏擊眼前的蟬，而螳螂的身後則是那虎視眈眈的鵲鳥，看到這一幕，莊子馬上棄弓而逃，果然，這時栗園的主人以為莊子要盜採栗子，正從後方追趕而來。為此，莊子悶悶不樂了好幾天，在學生的追問下，才悠悠答以：

觀於濁水而迷於清淵。

讓莊子真正感到不開心的，他赫然發現：在批評他人缺點的時候（觀於濁水），我們常常以為自己看得很清楚（迷於清淵），而其實別人在看待我的時候，他心裡的想法又何嘗不是如此呢？

六、身體，還是生命？

講座尾聲，馬祖高中的學生提問：「養生」究竟是要調養身體？還是要涵養心理素質？賴錫三教授回答，嚴格說來，身、心其實不是二分的，在我們批評現代的「養生」流於健康營養和身材雕塑時，這種講法只看到了物質性的身體；但是，如果我們反過來強調「養生」要養的是心理素質，這樣的講法又很容易讓人誤以為，精神的潔淨優先於肉體的沉濁，結果變成好像要刻意去敵視那些源於身體上的自然需求，這也是人類過往歷史經驗裡的另一種極端發展。所以，「養生」既是養身也是養心，這樣的概念也比較符合我們的真實經驗——沒有健康的身體，精神常常也是萎靡不振的。