

「離形」與「去知」

——「聽之以耳，聽之以心，聽之以氣」的詮解

蔡 振 豐

—

《莊子·人間世》中，顏回問「心齋」，仲尼回答說：

若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳
①，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。

這段材料有十分耐人尋味的地方，首先是達到「心齋」境界者所處的狀況，莊子以為心齋者是處在「聽」的情境中。「聽」在日常語彙中所表示的是「耳」的官能知覺，但莊子說不是以耳聽，而是「以心聽」、「以氣聽」，這就脫離了我們對「聽」的了解，因為「以心聽」和「以氣聽」中的「心」與「氣」到底算不算是一種官能？而「以心」「以耳」所聽到的到底算不算是一種知覺？如果不是，那麼「聽」所表示的狀況是什麼？這是我們從這段材料中所得到的第一個疑惑。

其次，在仲尼的回答中，他提及了「身」（耳）、「心」、「氣」三個層

① 俞樾以為：「聽止於耳當作耳止於聽，傳寫誤倒也。」見郭慶藩：《莊子集釋》引文（台北，木鐸出版社，民國八二年）頁148。

面，仲尼除了用這三個層面區別了境界的高低外，似乎還顯示了它們可以相互轉化。古來的注家或許都能注意到「心」是這個轉化的重要關鍵，但在解釋上，卻不能明確的說解「氣」的超越性質。如郭象《莊子注》解「唯道集虛」說：「虛其心，則至道集於懷也」^②，成玄英《莊子注疏》解「氣也者，虛而待物者也」也說：「如氣柔弱虛空，其心寂泊忘懷，方能應物」^③，基本上他們都認為「氣」的這個層次是虛設的，它只是標明「心」處在「寂泊忘懷」而能「虛柔應物」的特殊情境中。這類的解釋符合了對『「心」齋』的扣問，但卻不能帶給我們明確的理解，因為「聽之以氣」如果只是心處於「寂忘」的境地，像「心止於符」這說明「心」的限制的句子^④，就無可解了。所以從文本上看來，「身」、「心」、「氣」具三個層次的區別，似乎比較符合莊子的本意；在這個理解下，「身」、「心」、「氣」三層轉化所代表的意義，也就成了問題，「氣」表示著什麼境界？是如道教修煉身體的修證所得呢？還是如《老子》所說的「復歸於嬰兒」，回返無知而知的自然天性？

二

對於上節所提出的幾個問題，或許可以有不同的解決途徑，但我想由身體

② 見郭象《莊子注》(台北，藝文印書館，無求備齋莊子集成(1))頁87。

③ 見成玄英《莊子注疏》(台北，藝文印書館，無求備齋莊子集成(3))頁179。

④ 俞樾解「心止於符」說：「心之用止於符而已」又說：「符之言合也，與物合，則非虛而待物之謂矣」(見注①所引書文)認為「心止於符」乃在說明心之限制。而成玄英《莊子注疏》言：「心起緣慮，必與境合，庶令凝寂，不復與境相符」其義與俞說相近。但王夫之《莊子解》於「聽止於耳」下，注「不以于心」；於「心止於符」下，注「不與物隔」則將「止」解為「止於其所當止」之義。本文從俞說，理由有二：其一，從文義上考察，「聽」既為「耳」「心」「氣」三者活動之共同喻語，《莊子》不應別舉而以爲說。其二，前文既說：「無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心，而聽之以氣」，「耳」、「心」、「氣」三層相遞之跡，十分明顯，故當以俞說爲順當。

這個概念入手，來進行討論。主要的原因，當然是著眼於身體是人與世界交會的樞紐，是人在世界中展開活動的基點；在經驗世界中，即使我們有再強的抽象思考的能力，理解總是不可避免的，不能擺脫身體的種種經驗及感覺。如果能承認這點，那麼當莊子藉助「聽」這個官能的感覺，來說明他的人生大道時，我們也應該重新審視這個久被忽略的基礎。而且在《莊子》書中，「聽」事實上也是讓讀《莊》者印象深刻的描繪之一；我們或許不會忘了〈齊物論〉中，南郭子綦所聞的「天籟」，以及他在說出三籟時，「形如槁木，心如死灰」的身心狀況。從這些例子中，或許我們可以先考慮莊子何以要將「道」比喻為無聲的「聲音」。就「道」的概念而言，也許我們會說「道」是無形無象，永恒遍在的無限整全，但當我們如此去說「道」時，「道」仍然是一個智識上的概念，是被我們思考的一個對象；這種對「道」的理解，可能也是《莊子》書所排斥的。〈大宗師〉說：「有真人而後有真知」，這句話說明「體道」才是真人之所以為真人的條件。「體道」不管就「體現」與「體驗」而言，身體都是一個必要的溝通媒介，而且體驗又比體現來得優先；如此，人的「感覺」成了必須注目的一個問題。如果逐一考慮眼、耳、鼻這些官能的感覺，會發現每一種官能都有它的限制。在經驗中，眼睛應是人類認識世界的重要官能，人們無可避免的必須以它來辨認事物的形象，但是它的限制也在辨識的過程中顯出。眼睛看到明的地方而看不到暗的地方；而且就一個觀察的對象而言，它並不能一眼看到物體的全部。因為看不到物體的全部，所以在觀看一個對象時，常常不自覺的用內存的想法及經驗，去修補那看不到的地方。如看一所房子時，人們常以為看不到的那一面也是為我所知的，好像我圍繞著它行走時所看到的一般。像這類在「看」的剎那間所作的修補，雖然不會與事實相去太遠，但有時也會不符事實。《莊子·德充符》中創造了數個形體殘缺的體道者，如兀者王骀、申徒嘉、叔山無趾；惡人哀骀它、闔跂支離、甕盎大癭等等，當人們看到他醜惡及殘缺的形象時，不也不自覺的在修補中，讓他們在

「看」的當時更加醜惡。更有甚者，人們不但修補了他們的形象，也修補了形象之外的種種，以致不能真正的「看」。莊子告訴我們不要「索於形骸之外」，雖然不是直接的質疑視覺的侷限，但就以眼認識的前提而言，他指出了「看」不是理解大道的最好途徑。而嗅覺、觸覺又如何呢？這些官能的限制更是顯而易見，嗅覺通過鼻器官，通過肺部的壓縮擴散，在呼吸的出入息之間，感覺被迫中斷；而觸覺必須以接觸為先決條件。所以比較而言，只有「聽」較能符合所認識的世界，在正常的情況下，它隨時處在無間的接受的狀況中，不受形跡、方位、明暗的拘執，以致在活動的時候，能無所迎拒於充盈在天地之間的「氣」的波動。

三

如第二節所論，比較而言，「聽」接近於一種無間的、全面的感覺活動，但這是我們日常生活中的「聽」嗎？恐怕非必盡然。原來，耳對聲波的接受應該是無所擇取的，但常常我們所聽到的卻是經過選擇的聲音；如在樹林中散步，我聽到了風鼓動著樹葉，而聽不到同一時間松果落地的聲音（除非我看到了松果掉落）；一對戀人在市場上熱切的談話，環境的吵雜聲絲毫不會干擾他們。所以耳的聽受並不完全決定於耳能接受聲波上，王夫之對此有深刻的感受，他的《莊子解》說：

耳之有聽，則全乎召外以入者也；故一聽而藏之於本虛之心以為實，心虛而樂據之以為實，因以其聲別善不善，成己之是而析人之非。故耳竅本虛，而為受實之府。然則師心者，非師心也，師耳而已矣。以耳之所聽為心而師之，役氣而從之，則逼塞其和，而一觸暴人年壯行獨之戾氣，遂與爭名而菑所不恤矣。^⑤

^⑤ 見王夫之《莊子解》（台北，廣文書局）卷四，頁7。

這段話說明了，在生活中，人們的「聽」並不是單純的接受感覺的訊息，而是在接受意義，所以會去判斷訊息的善不善與是非，以致最後會鼓起意氣及血氣，以聽到的材料去爭執名譽，論析他人的是非。王夫之的說法著眼於語言的聽受上，頗能順解「聽之以耳」，但是在論證上顯然不足。他說「耳」是「本虛」，這個「虛」，應該是指耳只具感覺的形式功能，而不存在著任何的意義判分；如耳能分辨此聲與彼聲的不同，但並不去指說此聲與彼聲代表著什麼不同的意義。同時，他也說「心」是「本虛」，但並沒有進一步的分辨「心虛」與「耳虛」的差異；如果考慮「心」有能動的性質，那麼「心虛」顯然與「耳虛」並不相同。

其次，如果「心」可根據「耳」的聽受而有善惡的分辨，表示「心」本身內存著一定的善惡內容，它不僅僅只是具備著感知的形式意義而已。因此，當「心」能動，而且意向著一定的意義內容時，說是「心」是「虛」，就難免令人懷疑這個說法的正確性。事實上，王夫之是肯定「心」意向著內存的善惡內容的，而且他把這個善惡的內容稱為「知」^⑥。由於王夫之認為「知」是「視聽導之」而成，所以他把「因其聲別善不善，成己之是而析人之非」的原因直接歸於「師耳」。這個說法並不恰當，因為耳事實上沒有別善不善的功能，但如果說是「師心」，在《莊子》書中，倒是有所憑據的，〈齊物論〉說：

夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。

「成心」的意義為何？王夫之解釋說是：「閑閑間間之知所成，於理固未有成也。無可成而姑逞其詞，以是其所是，非其所非；一氣之所激，笙簧聒耳，辨之不勝辨也，無容奈何者也。」^⑦說「成心」是強逞之知，是沒有疑義的，但

^⑥王夫之說：「心之有是非而爭人以名，知所成也。而知所自生，視聽導之耳。」見《莊子解》卷四，頁7。

^⑦見王夫之《莊子解》卷二，頁8。

這段話缺乏對「知」與「心」之間的具體分析，並不能讓我們有深刻的了解。因此我們可再追問：「知」是「心」運作的結果？還是「心」（虛）所涵受的內容？這類的問題。仔細推測王氏的意見，他的意思應該是既承認「知」是「心」運作的結果，也不否認「知」是心所涵受的內容。從他的論述中，「心」具有二個面向；一方面，「心」不運作，是虛，所以能受「知」之實；另一方面則因「心」的運作，所以接受了「視聽」而形成「閑閑間間之知」。至於「心」為何種目的而運作呢？這個問題，王夫之沒有明確的說法，而成玄英的《莊子注疏》則透露出一些可資思考的線索。

《莊子注疏》解釋「心止於符」說：「心有知覺，猶起攀緣，氣無情慮，虛柔任物」；而心攀緣思慮所集聚者為何？他說：「心起緣慮，必與境合」^⑧，所謂「境」應是指有範圍的具體處境，而「與境合」應指著使處境成為我的處境。換言之，心的緣慮並不在認識所處的情境，而在使所處的情境，成為我的工具世界；這與無情慮的氣所處的「境」有極大的區別。在「氣」的層次，因為泯去主客觀的對立，境我之間互相交融無別，所以沒有合不合境的問題，物我處於虛柔隨順的關係中。而在「心起攀緣」這個層次，我與境是對立的，而且「我」要求「境」合於為我所用之境，外物成了為我所利用的工具，環繞著我而存在。在此我見不到物的獨立價值，而只思慮著我的活動，因為所見只是「自我」，因此心的攀緣就不能止息。

如果同意以上的論述，我們或許可以說：心的運作在於使世界成為為我所用的工具世界，但這仍不能是最終的分析，因為其中並未說明何以必須如此的理由。事實上，如果世界無法成為我的工具世界，我將無法存活下去，因此我們理解到人存在著某些不可逃避的恒常壓迫，這些壓迫使得人不能免去心的運作攀緣。而什麼是人最大最根本的壓迫呢？《莊子》雖未具體指出，但在內七

^⑧ 見成玄英《莊子注疏》頁178。

篇中，反覆提出的主題似是「死亡」與「他者」的問題^⑨。「死亡」是指自我的毀壞不存，而「他者」則有關於自我形象的維護；前者屬於為己的層面，而後者則屬社會的層面。〈人間世〉中提到「德」、「知」形成的問題說：

且若亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者相軋也；知也者，爭之器也。

深刻的反思這段話所透顯的意義，可以發現不管是矜名或爭善，其實都是針對著「他者」的存在而說的。「他者」與我俱存於這個世界，它不但是我之世界的另一部分，也是一個可以替代於我的焦點，於是「他者」令我不安，對我造成了極大的壓力。由於自我感到「他者」如影隨形，無所不在的「注視」，而且擔心於他隨時可被取代，以致自我必須採取手段來維護自己的安全，維護自己的形象不致被誤解。在維護自我的情形下，「心」這個理性的運作，依照形式規則，處理知覺所得的訊息，考慮處境，作出有利於自己的判斷而成「知」。所謂「有利於自己的」，有時並不指著實際的利益，而兼指著為「他者」所贊同的一切，如仁義事功之類，因此「自我的維護」也可以是「自我形象的維護」。在此意義下，〈逍遙遊〉說：「至人無己，神人無功，聖人無名」，「無己」可理解為「沒有偏執的我見」，但如理解為「沒有形象自我」應更為直接；因為我的形象沒有了，我就不必去維護這個「被自己及他者所建立起的形象」，這使得我不必對照於他者而存在，也使得他者的注視不成為一種壓力，而還原了我之自由。因此，就人所存在的世界而言，這個「他者」所帶來的壓力，也是「機心」運作的根本所在。「心」既意向於維護自我的形象，於

^⑨ 「死亡」及「他人」的問題也是西方現象學的重要論題，筆者特別注意《莊子》中這二個議題，是受到海德格《存在與時間》第二篇第一章（參見於王慶節、陳嘉映中譯本，台北，桂冠圖書公司，一九九四年再版），以及沙特《存在與虛無》第三卷（參見於陳宣良中譯本，台北，桂冠圖書公司，一九九〇年再版）等論述的啓示。由於本文所討論的問題與上二書所論並不相同，也未直接徵引，為了避免歧出旁雜，以下的論析不另加注說明。

是就有了「是非之知」，用以「成己之是，析人之非」。

同樣的分析，也可適用於「死亡」，這個人們所無法迴避的存在壓力上。死亡自始就是一件難以超越的事情，〈大宗師〉說：「古之真人，不知說生，不知惡死」，即指出能擺脫死亡所帶來的壓迫者，才能成為真正的體道者。而死亡的可怕在於二方面：一是死亡這個事件令我毀滅不存；二是死亡是個無法被理解的事件，人們除了死亡之外，永遠無法接觸到死亡的真實，所以死亡永遠是不可知，不可被理解的。人們既恐懼於未可知的世界，恐懼於生命的不存在，恐懼著現有的一切將被剝奪，所以人們往往不願意去面對死亡的事實而逃避著它。〈齊物論〉有一個故事提示了莊子的生死觀點：

麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得也，涕泣沾襟；及其至於王所，與王同筐床，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！

這是一個「生」的故事，卻被用來說「死」，所以這裏也許同時顯現了莊子「死生如一」的觀點。「予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！」從這句話中，莊子揭露了人在面對死亡時的逃避性格。他認為因「不知」而逃避、恐懼著死亡到來，並不能解決死亡的問題，即使我們預設了很多的理論或立場，都無法免除我們要面對死亡的這個事實。因此人們應該停止對死亡的思考、設想，因為這除了令我們焦慮傷心之外於事無補，只有無心順化的面對死亡的事實，才能真正的在接觸中理解。如麗之姬的故事，死亡可能並不可怕，而且令我們更加的逍遙自在。「吾惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎！」莊子要我們停止對死亡的種種設想及解釋，因為所有的說法都不能接近死亡的真實，死亡永遠無法被人們所知。而在「生」的境地中也是如此，在生命的轉折中，人們往往不願意去承擔、去面對著對未來的責任，於是設想了種種的結果，以致讓自己煩惱恐懼，涕泣沾襟。莊子以為再理智的設想都是不必要的，只有進入、面對事物的真實，才有真正的認識，才有真正的「知」。如果只是憑借、依賴著世俗或

者理論的「知」，這些「知」仍然只在維護自己的生存，維護自己的財物與形象而已。「因生而悅，為死而憂」，這些都脫離了真實的境地，成了自己最大的拘執。

四

王夫之解釋「聽之以氣」說：

耳可使聽，而不可使受；心可使合乎氣之和，而不合乎耳；將暴人狂蕩之言，百姓怨詛之口，皆止乎化聲而不以蕩吾之氣，則與皞天之虛以化者，同為道之所集，外無耦而內無我，庶可以達人之心氣而俟其化；雖有機、有阱，有威、有權，無所施也。此遊于人間世之極致，至於未始有我而盡矣。^⑩

王夫之以為「聽之以耳」是心符於耳而不符於氣；而「聽之以氣」是心符於氣而不符於耳。就「聽之以氣」而言，這個理解沒有進一步的說明「心」何以能符「氣」而不符「耳」。如果把這個問題看成是價值的擇取，它當突顯出主體的重要性，但此一進路會不會陷入莊子所說的「知」與「成心」之中呢？在孟子的觀點中，主體之能行道德擇取，在於做為道德根源的心性的確立，但就莊子而言，我們如何去確立主體的意向？這恐怕是件十分困難的事情，所以本文不考慮由這條路徑。回到上一節的脈絡，當「心」意向於維持自己的生命，維護自我的形象時，心只能合於境而不能符於氣，所得的「知」因為經過有意的擇取，只會是片面的。反過來考慮，如果自我的意念，自我的形象不存在了，那麼「心」就失去了意向，也就不向「境」攀緣了。而「心」要如何才能不意向「自我」呢？從「心齋」、「坐忘」這類觸及工夫的描述看來，莊子所要表示的應該是主體自覺的消解，而不是心性主體的全然朗現，如果比較儒家如孟

^⑩ 見王夫之《莊子解》卷四，頁7。

子的踐形觀點^①，可以發現儒家完全沒有「形如槁木，心如死灰」，或者〈大宗師〉「坐忘」理論中「墮肢體，黜聰明，離形去知，返於大通」這一類的工夫描述，這說明莊子的基本取向，與講究朗現道德主體的儒家，有其根本上的差異。

莊子所說的「墮」、「黜」、「離」、「去」等語詞，很難解釋為身體的解體，而必須在「知覺體系的轉變」這個意義下，才比較容易被理解^②，而知覺的轉變說明了什麼？在理論上，我們或許可以將「知覺的轉變」理解為「知覺體現了虛靈的精神」^③。這個說法的前提必須先承認「氣」不但是宇宙的基本單位，而且又是「意識深層中一種前意向的妙用」^④；莊子云：「聽之以氣」，氣既能聽，所以說氣有「前意向的妙用」不但無庸置疑，而且深具卓識，但本文所關心者並不在於此，我所感興趣的問題在於這種「前意向的妙用」如何為人所知？莊子提示這些文本的目的，到底是在告訴我們「是什麼」？或者是「是怎麼」？〈大宗師〉說：「夫道，有情有信，無為無形；可傳而不可受，可得而不可見」，既是「不可受」、「不可見」，可見莊子所說的不應是「是什麼」的知識理解；而說是「可傳」、「可得」，則莊子所說無寧接近於「是怎麼」的指謂，是一種實踐技能的提示。如果同意這個差異，那麼我們所感興趣的，就不在於理論的說明，而在於「知覺」本身起了什麼實際的變化？

循著王夫之對「心」之「符耳」與「符氣」的想法，我們或許可以回到第

① 《孟子·盡心》言：「形色，天性也。惟聖人然後可以踐形」。有關孟子的踐形觀參見楊儒賓〈論孟子的踐形觀〉（《清華學報》，新二十卷，一期，民國七九年）及〈支離與踐形〉（收入《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北，巨流圖書公司，民國八二年，頁415-449）

② 此說參見楊儒賓〈支離與踐形〉一文（收入《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北，巨流圖書公司，民國八二年）頁422。

③ 詳細的論證見注十引書，楊儒賓〈支離與踐形〉第三節。

④ 見注十引書，楊儒賓〈支離與踐形〉頁439。

一節的討論，即把「知覺的轉變」理解為知覺回到如「耳」能全面的聽受，那個知覺的原初狀態中；即知覺不再受到「心知」干擾的狀態。知覺如何才不會受到「心知」的干擾？根據第二節的討論，首先就必須斷棄「心」的意向攀緣；心的意向攀緣所憑藉的是身體及感官，所以在論述上必然有「墮肢體，黜聰明」的說法，目的在於藉由身體感官的轉變，令心知無法攀緣。事實上，說「藉由身體感官的轉變，令心知無法攀緣」，只是一個初淺的看法，知覺與心知之間的關係猶待釐清。莊子曾用「離形去知」來說明知覺的轉變及心知運作的停止，所以我們不妨借用這個語詞，來考慮二者的關係。理論上，在「離形去知」的狀態中，很難說先「離形」而後「去知」，因為除非死亡，即使處在身體官能的障礙中，人的「心知」並不會停止運作，否則將無法維持基本的生命現象；也很難說先「去知」而後「離形」，因為「去知」不是一個知識的概念，可以被剔除於「心知」之外；所以「離形」與「去知」二者應該是同時發生的。而就「離形」這個語詞而言，「離形」當然不可能被理解為身體感官的全然封閉；因此，可先考慮「離形」指的是肢體與耳目處在一個不向外攀緣的狀況。在日常的情境中，「肢體」是行動所必要的，而「聰明」是認識外境所必須的；可是，如果我既無行動，也不欲去認識外境，心中無所憑依，只是槁木般的靜坐著，此時我的知覺活動不可能停止，那麼此時我會感覺了什麼？反過來思考相反之處境，當我們心有所繫，而身在活動之中，例如我伏案寫作，進入聚精會神的狀態，這時我的感覺狀況如何？在這個情境中，我或許忘了飢餓，忘了身體的疲倦；對於「忘飢」這類可能的情況，沒有人會認為感官不會警示飢餓及疲累這類的生理訊息，但是我卻確實失去了這些感受。仔細回味這個例子，我們發現在日常的活動中，知覺常因向外的強烈意向而麻木，甚至失卻。這是清楚可感的例子，何況是那些我們無法知察，而卻時刻令我失去感覺的可能？

回到本題上，或許在「坐忘」之中的「離形」，指的是身體對外境活動的

中斷，但因為這個中斷，反而讓知覺得以開放及朗現。如果這個推測無誤，當知覺處在一個全知的狀態時，「心」就無法意向一個個別的知覺，如耳或目等等，也無法意向一個行動的目標，於是「心知」就停止了。在這個意義下，我們可以重新理解〈齊物論〉中身體合一的觀念；莊子說：「百駭，九竅，六藏，賅而存焉，吾誰與爲親？」如果身體的每一個部分，冒出來成爲它們各別的自身，而不爲「心知」所意向，那麼一個整體之下，它們將因不知道有自身而渾然無別，這種情況，身體就既「無親」，也沒有所謂的「真君」了。

五

〈大宗師〉說：

古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，衆人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天機淺。

如果第四節的論述可以成立，那麼這段引文就沒有什麼神祕之處了，它只是說明知覺處在一個開放及全體朗現的情況，由此我們發現了前所未有的感覺活動。或許我們不會忘了在母胎中的嬰兒，他存活在羊水之中，從來不知食物的味道，也不像衆人般的「息之以喉」，可是出生長大以後又如何呢！他長大後可能怕入河海，用鼻肺呼吸，而且養成了偏食的習性。〈養生主〉所說的「緣督以爲經」，也可以作此理解；這句話，或許有著傳統經脈醫學的背景，但經脈學說根據什麼而成立，到現在仍是一個謎！或許我們也可推測它可能是一個體道者的感覺記錄。由於「墮肢體，黜聰明」的結果能使知覺全面朗現，所以〈知北遊〉說：

邀於此者，四肢彊，思慮恂達，耳目聰明，其用心不勞，其應物無方。「心齋」「坐忘」不但不使耳目封閉，反而使得知覺更爲敏銳，生理機能更爲健全，如此，上面的引文也就絲毫不與「墮肢體，黜聰明」相背反。回到「聽

之以心」的主題上，「心知」既被瓦解，「心」與「耳」就歸而為一了，我既不知有「心」與「耳」的區別，也不會去分辨「耳」所感受的，與「心」所感受的有何不同，這個境界是高於「聽之以耳」的，但莊子認為這仍然不是最高的境界，因為這只是把知覺還諸於知覺而已。「心知」停止了，知覺不再劃分彼此，而朗現了自身的機能，這使人體驗一種前所未有的生命，但是在感受的當下，「我」仍然是存在的。

在「聽之以耳」的層次，意識向自我關注，所以我所關心的是自己的行為、感情或思想，於是「我」與「他者」的呈現為對立的狀況；而在「聽之以心」時，意識向外關注，外在的境況佔據了我，我雖不自覺到自己的行為、感情、思想，以致達到某種程度的忘我；這個時候，人我的對立雖然泯沒了，但境我之界線仍未完全消除，我與世界之間的距離仍然存在，像鴻溝似的難以跨越。而且由於「聽之以心」仍是刻意自主的行為，所以「心知」的意向只是暫時被瓦解，當我的意識鬆懈了之後，「心知」就會再度運作。回到「聽之以氣」的這段敘述中，孔子必待顏回說：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也。可謂虛乎！」孔子才滿意的回答說：「盡矣！」因此不管是「聽之以耳」或是「聽之以心」其實仍在「有我」之境，只有在「聽之以氣」的層次，才真正的進入「無我」的境界。而什麼是「無我」之境呢？孔子解釋著說：

若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止。無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。絕跡易，無行地難。為人使易以偽，為天使難以偽。聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！

這些描述首先用「入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止」、「無門無毒，一宅而寓於不得已」這些語詞，告訴我們「聽之以氣」不是自我意識的自主行

爲，它顯示爲自由的遇合離散，這才是真正的「無我」。而這種「無我」意謂著什麼？回到第三節的討論，當「心」意向著維護自我時，我們自然就產生念頭，如站在高崖上，雖然立足的地方十分安全，但在「心知」的運作下，仍然會有害怕及不舒服的感覺，這個害怕的念頭，很快的伴隨我們的向外觀察而來。但在害怕的當時有時也會呈顯爲一種自覺或反省的念頭，如「我實際上很安全，害怕是不必要的」等等。這二個念頭都憑藉著「心知」的運作而來，但念頭對它們本身是一無所知的，能夠知道此點，而產生「我知道我曾經害怕墜崖，而這個恐懼是沒有必要的」這個念頭，或許來自於另一種的意識反映作用。在這個簡化的模式中，自覺的意識在人們注意到念頭之時出現；換言之，就在你注意到念頭之時，接著你便認知了那個念頭是你自己的思想。當「心知」停止，而在知覺的感受之中也是如此，當我有了感受，意識就反映了你在感受這個事實，於是你是存在的，換言之這時仍是「有我」的。依循這個推論，「無我」之境可能意謂著「意識的反映作用不再顯現」。在「聽之以心」的層次，雖然「心知」的作用停止了，但意識的反觀作用仍然會闖入其間，但在「聽之以氣」的層次，隨著心齋集虛的程度加深，意識的反映作用顯現的頻率將降低，最後到了全無反映作用的出現。意識的反映作用消失了，這時的心境才是真正的「虛」、「空」，而我也就不見，我與感受融爲一片，不分彼此，我與所有的感覺成了波動的氣流，既不知它有何形狀、意義，也不知它何意向、意欲；既不知有外，也不知有內，而只有氣，這即是「以無知知」，即是「無我」。

到此，我們理解了「聽之以氣」的可能內涵，但這種境界如何達成呢？我想讀〈莊〉者都不會放棄「徇耳目內通而外於心知」這句提示。由於這句話得之於極高的體證工夫，所以怎麼詮解它，仍可能是錯的，但嘗試爲之，我想或許可以由耳目的日常之用來逆推它的意思。一般而言，知覺耳目是觀外的，而〈莊子〉說要「內通」，內通可能意謂著感覺的活動，集中在身體的內部，這

樣的作用可以讓身心不因知覺的外馳，而安定下來。在初期時這個意念的集中可能在身體上，而令人覺知皮膚的細微震動，但莊子的意思可能不止於，他所說的「內通」，可能是指「內視」著「心知」及「意識的反映作用」缺然的那個虛空之處，即內視著所謂的「闕者」、「虛室」。

六

經過上面五節的討論，《莊子》的身體觀與儒家如孟子的踐形觀應有極大的差別，孟子要人善養「浩然之氣」，「養氣」是成德的基本功夫，目的在使形體為浩然之氣所滲化，並使道德意識全化為心氣的流行^⑮。但「心齋」並不強調氣的充養，而是「集虛」。而在坐忘心齋之後，人的身心如何面對世界？這是本文在最末所要討論的問題。為了從實際的生活運作進入這個論題，我想藉用〈養生主〉庖丁解牛的故事來說明，庖丁對文惠君描述他的神技說：

臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者。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，批大卻，導大窾，因其固然。枝經肯綮之未嘗，而況大軋乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，是以十九年而刀若新發於硎。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。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。

在這段引文中，最常被用來註解人生大道的是「以無厚入有間」的「遊刃有餘」。但理解「遊刃有餘」，並不一定能幫助我們在生活中以「無厚入有間」，所以此種境界到底如何達成？應該才是問題的所在。針對這個問題，庖丁所說

^⑮ 說詳注十引書，楊儒賓〈支離與踐形〉第四、五節。

的「未嘗見全牛」，以及在解牛之時「怵然爲戒，視爲止，行爲遲，動刀甚微」，所說的應是意識集中的凝神狀態，這個感受我們在日常的活動中並不缺乏，但他所說的「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」則需要費解。在理解上，不可能將「視爲止」「不以目視」「官知止」等語詞看成是視覺的缺然，但如果是這樣的話，這些語詞呈顯出什麼意義？回到第四節的論述，我們或許可以把這些語詞視爲「無視之以目而視之以心」，即讓視覺在脫離「心知」之下，能真正的「看」。考慮著我們要通過著一條懸峭的山徑，在還未步上這條山徑時，眼睛的觀察，就已經令我們戰慄了；解牛者亦然，當看到骨筋糾結的地方時，心知就告訴他說這是困難的，這個「知」足以令手顫抖，手一抖動，自我就浮現了，這時視覺的「看」將無法持續的專注，手與眼既無法合一，要作到「動之甚微」將不可能。所以「官知止」所傳達的不是知覺器官的停止，而是「心知」的停止。讓心知停止，這是第一步，以使「看」在不受干擾之下，能持續而正確的觀看。其次要考慮的是「解牛」不只是「看」的問題，還有「手」之操「刀」的問題；一個不熟練的操刀者手持一把刀，與一個刀藝精純的操刀者相較，之間會有很大的不同。普通人持刀，刀與手之間是斷裂而不連續的；而就用刀老手而言，刀就如同是他的手一般，刀是手的延伸，刀手合一而不分。同樣的，盲者與老者手持木杖，木杖的意義對二者也不一樣，老者用它來支撐重心，而盲者卻用它來感覺環境。在盲者的使用中，手杖不但能告訴他地形的高低，而且還能告訴他地面的材、質、乾、濕等等問題，所以手杖有時與他的身體無別^{①⑥}。解牛的庖丁，他的刀應也與手無別。要使刀手無別，其中的活動程序就不應該是「心」指揮著「手」，而手操作著「刀」，而是

^{①⑥} 有關手杖與身體無別這個觀念，Michael Polanyi 在討論「個人知識」時曾提出如下的看法：「在使用鐵鏈與盲者使用手杖的二個例子中，人們都是把他們同外物的接觸點往外推移。人們依靠工具或探針，但不是把這些器具當作外物來運用或細察，反而是人們把自己注入了它們，把它們同化爲自己的一部分」。見《意義》第二章（台北，聯經出版社，七十五年四月，彭淮棟中譯本）頁40。

「心」、「眼」、「手」、「刀」的合一；換言之，要使手不意識其為手，眼不意識其為眼，而自我不意識為自我，才能達成心眼手刀的合一。

心眼手刀合一的境界，其實就是第五節所論的「聽之以氣」的境界。「聽之以氣」在「聽之以心」的基礎上，進一步的使「耳目內通」而超越了意識的活動，達到忘我的境界。但在實際的活動中，這種忘我，並不能達成任何的行動，所以體道者處在生活的情境中，「聽之以心」與「聽之以氣」的二個境界面必然是互相交替轉換著，前者使活動的人能正確的接物，而後者則讓自我處於無礙的自由之中，如此才能以道的姿態，達成世俗種種的活動。如果這個推論可以成立，我們可以理解庖丁在解牛的當時，眼睛既觀看，而又「內通」；手既活動而又回到身體的虛空之中。二境的相互轉換，使得解牛的活動呈現一種「似看非看」（官知止），「似動非動」（動之甚微）的感受，這或許即是「技進於道」者的「神行」！

七

上面六節的討論，從《莊子·人間世》中孔子與顏回所論的「心齋」開始，企圖貫串《莊子》內七篇的思想；在論述上雖未直接觸及莊子的身體觀，但於「身體」是「體道」的路徑，這個潛伏的問題卻是有所著力的。在前五節中，本文首先論證了「聽之以耳，聽之以心，聽之以氣」三個不同的層次。就知覺的現象而言，「聽之以耳」是處在「心知」干擾下的「聽」，由於「心知」意向於維護自我的生存以及自我的形象，所以「聽之以耳」所連帶而起知覺活動，就促使人與他者對立，成己之是而析人之非。而「聽之以心」是指知覺能擺脫「心知」的活動狀態；在這個層次，知覺回到原初的情境，不再與他

者對立，以致對外境能全面而正確的感受，但此層由於感知的主體仍然存在，人與外境之間不能泯然無別，因此人與外境仍是對立，仍屬「有我之境」。而「聽之以氣」則是真正的「無我之境」，在此層次，不但「心知」的作用停止了，意識的反映作用也不顯現。這三層境界的達成在於從事「離形」這個修養的工夫，而「離形」指的是身體對外境活動的中斷，身體的向內感覺不但能使心知停止運作，而且使得知覺得以開放及朗現。最末，本文以〈養生主〉庖丁解牛的故事來說明真人的活動並非全然處於「聽之以氣」的層次，而是處於「聽之以心」與「聽之以氣」二境的交互轉換中，唯有處於「心」、「氣」二境的轉換活動中，真人才可能是一個具體活動於世界的人；他既不是一個虛無飄渺的神仙人物，也不是一個超越世界的存在。

（後記：本文於台大中文系學術討論會中，曾經張亨先生、何澤恆先生、林麗真先生指正，謹誌謝忱。）