



柔弱勝剛強的生存美學

● 王萬清*

法國哲學家傅科（Michel Foucault，1929--1984）在其晚期的思想中提出「生存美學」的概念，主張把審美創造當作人生存的真正本質，以「關懷自身」為核心，將自己的生活視為藝術品，透過思想、情感、生活風格、語言表達和運用的藝術化，使生存變成一種不斷超越、創造和充滿快感的審美享受。

生存美學的內涵

傅科所指稱的「生存美學」是以當代的建築美學、家具的設計美學、具體的生活方式、生活風格及個人言行舉止的美為範圍，直接把審美的品味納入無意識的生活遊戲境界，主動進行的創造活動。例如語言的審美創作，像詩人一樣的運用語言，實踐語言策略的運用及創造自身的語言風格；身體和性作為藝術和審美的生命體，與整個精神、心靈聯繫在一起，可充分發揮我們的身體，作為多樣化快感愉悅的源泉；人在其自身的一生中，對自己的生存內容、方式和風格不斷進行藝術的創造，實踐生存技巧的體驗、發現、選擇、試驗和創新過程；掌握在法律、規範和傳統之外的自由思考，力行不盲目接受現有各種歷史論述，科學論述和規範體系的「成問題化」思維模式；視「死亡」為生命的一部分，生命唯有在死亡的威脅下，返回死亡才能體會生命的短促性、珍貴性、連續性、循環性和審美性；最美的死亡，就是在審美中為了審美而

* 王萬清，南台科技大學通識教育中心人文藝術組教授。

死去。

傳科的生存美學來自古希臘的實踐智慧，歷經蘇格拉底、柏拉圖、伊比鳩魯學派、斯多葛學派、昔尼克學派、基督教神學的教父學派、文藝復興、尼采的哲學、與東方思想之關聯極微，因此，我們若要實踐生存美學，除了可能在上述範圍發揮之外，有必要返回東方思想的脈絡，從其中尋找關懷自身的生活技藝，作為生活美學的核心。

關懷自身的向度

「關懷自身」有三個向度：其一是關懷你自身如何對待自身，對待他人以及世界的態度；其二是關懷自身是在人生過程中對自身、世界、他人和歷史進行關注和觀看的某種形式；其三是關懷自身是指在自身範圍所實施的行動，自身對自身，並由自身承擔責任的自我改造的行動。從這三個向度來看，關懷自身都是以自身為核心，論及自身與自身、自身與他人、自身與世界的相互關係，故筆者認為老子道德經的所闡述的柔弱、堅強、生、死之自我技術道，最適合作為生存美學之核心。

柔弱勝剛強

老子道德經第七十六章說：

人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒。是以兵強則不勝，木強則兵。強大處下，柔弱處上。

人的生命所展現的現象都是柔軟而能屈能伸的，例如肌膚是柔軟的、血管是柔軟的、身體的伸展也是柔軟的，祇有人的生命結束時，全身才堅硬不能彎曲、伸展。所有的植物和草的生命都是柔軟、脆弱而充滿了旺盛的生機，只有死亡的時候才會乾枯、堅硬。堅強使生命走向死亡之道，柔弱使生命走向生存之道。所以，兵力強大可能因為有所恃，大意輕敵而無法獲勝，樹木壯大正值可用之時而遭逢刀鋒之害。可見強大處於下勢，柔弱站在上風。

人若能了解這層道理，就懂得不任意飲鳩止渴，摧殘身體的健康；不過分要求身

體無法負荷的運動，造成運動傷害；不超時工作，導致過度疲勞而死。

老子的生命哲學主張「柔弱勝堅強」，同樣在第七十八章清楚的表示：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛。
。天下莫不知，莫能行。

天下最柔弱的莫過於水，不管是那一項能攻破堅固強硬的東西，都不能勝過水，因為沒有什麼力量可以改變它。柔弱勝剛強的道理大家都知道，卻是不能真正的實踐。

人為何不能實踐柔弱之道？反而忙於「追求卓越」「追求成功」「自我超越」「苟日新、日日新、又日新」不斷的追求發揮潛能的方法，期望生活過得更美好，而忽略了健康、睡眠、壓力的紓解、親人的相處和生命意義的省思，直到身體衰敗、失眠、焦慮、恐慌、沮喪、憂鬱、親人疏離、冷漠襲捲生命的時候，才突然警覺自己失去了許多美好的生命經驗。

假如你手上有一個遙控器，它有暫停、前進、慢動作撥放、後退鍵，讓你搜尋生命的旅程發生過什麼事，它有設定鍵可以跳過努力的過程，直接享受成功的果實，只是一旦設定幾年後的成功結果，人生就無法倒退或從來，你將失去許多過程中的經驗，你會輕易按下設定鍵，直接搜尋成功的年代嗎？或者，在什麼狀態下，你會使用設定鍵，跳過邁向成功的汗水、挫折、困境、喜悅等經驗？利用非自然之力所獲得的結果，對人往往是弊多於利啊！

老子道德經第四十章說：

反者，道之動。弱者，道之用。

返本歸源是自然之道的動力；柔弱自處則是自然之道的作用。人的生存美若選擇了「柔弱」即選擇了「自然之道」，選擇了自然之道則以「返本歸源」為其動力，而不是執意向外追求堅強、壯大、功成名就。

或許你會擔心，選擇柔弱處下之後，是否失去成功的機會，或是背棄理想的目標？

自然之道在損有餘而補不足

老子道德經第二章說：



天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。

當天下人都知道什麼是大家追求的美，厭惡醜陋之心念就產生了。當天下人都知道什麼是大家追求的善，偽善的行為就產生了。由此可見「有」和「無」是相依相生，「難」和「易」是相因而成，「長」和「短」是相互比較而成，「高」和「下」是相互依存而成，「音」和「聲」是相和而成，「前」和「後」是連續不斷的相隨而成。萬事萬物之間都像「有、無」「難、易」「長、短」「高、下」「音、聲」「前、後」的相對道理一樣，當你處於柔弱之境，就有一個剛強之境和它遙遙相望，人普遍喜歡剛強而不喜歡柔弱，卻不知道柔弱正是生命的本質。因此，在生命的本質中，成功與失敗也只是一個相對的立場而已，為何獨尊成功而鄙視失敗？

老子道德經第三十六章說：

將欲歛之，必固張之。將欲弱之，必固強之。將欲廢之，必固興之。將欲奪之，必固與之。是謂微明。

當事物要收縮之前，必定會先膨脹；當事物要衰弱之前，必定會先強盛；當事物要被廢除之前，必定先興起；當事物要被剝奪之前，必定要先賦予，這是微妙而明確的自然之道。亦即是說葉子要嫩綠，得要先枯黃；人要失敗之前，會出現成功之象，人要成功之前會出現失敗之象，這本來就是自然之道，人只要盡心盡力去做，何須懸念成敗？

老子道德經第七十七章說：

天之道，其猶張弓與！高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者補之。天之道損有餘，而補不足；人之道則不然，損不足，以奉有餘。

自然之道就像拉弓箭一樣，把高凸的地方壓低，把低凹的地方推出；把多餘的弦修短，把不夠長的弦加長。自然之道是削減有餘而補不足，人之道則是削減不足而追求有餘。自然之道是「損有餘而補不足」，人之道則是「損不足以奉有餘」。人若能將自己所擁有的聰明才智、能力和財物奉獻給社會，彌補他人之不足，就是實踐自然之道。人若繼續損傷自己不足的健康、體力、睡眠，追求功成名就，即是違背自然之道。因此，老子道德經的生存美學不會過度鼓勵追求成功、追求卓越、不斷成長的論述

；而且基於相生、相成、相較、相傾、相隨的道理，「成功」和「失敗」端看你站在那一個立場和角度去衡量，所以依老子道德經的觀點來看，「損不足以奉有餘」並不符合自然之道，反倒是走向堅強的死亡之道，而「損有餘而補不足」，能夠保持「柔弱」的生機，才是走向生存之道。

不爭之德

老子道德經第二章及第十章提到：

生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

創造生產萬事萬物而不佔有，盡自己才能去實踐而不恃才傲物，萬事萬物有所成長而不自以為可以主宰，這就是推動生成化育的玄妙之德。因此，柔弱並不是懦弱、畏畏縮縮不做事，柔弱是「不佔有」、「不倚恃」、「不主宰」，無所爭的立場。你若能無所爭，就沒有人能夠與你爭。

老子道德經第六十八章說：

善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，擅用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天古之極。

一個善於修道的人不會表現好武的樣子，一個善戰的人不會衝動易怒，一個善於克敵的人不會輕易掀起爭端，一個善於運用人才的人反而是謙卑的。這就是不與人爭的德性，這就是善用別人的力量，這就是順乎自然之道的最高境界。

結語

老子道德經做為生存美學的核心，「關懷自身」的自我實踐，在自身對自身方面，要以返本歸源之動力，發揮柔弱的自然之道；在自身對他人方面，要將自己所擁有的聰明才智、能力和財物奉獻給社會，彌補他人之不足，實踐自然之道；在自身對世界方面，要不佔有、不恃才傲物、不主宰；在自我改造方面，要體悟有無相生、難易相成、興廢相隨的自然之道，實踐不爭之德。