

# 《正是時候讀莊子：莊子的姿勢、意識與感情》

推薦人：國文科 盧俊方老師

出版社：天下雜誌  
作者：蔡璧名  
出版年：2015/08/26  
ISBN：978-986-398-096-4



## 前言：

之人也，物莫之傷。大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不熱。

《莊子·逍遙遊》

從臉書崛起到IG的圖像世代、從Youtuber網紅現象到《鬼滅之刃》的動畫熱潮，透過網路與通訊設備的發展，我們對於增量爆炸的知識與資訊必須要有一個清楚準確的解釋或設計出御繁為簡的「懶人包」，又或者可以說：「我們越來越倚靠圖像來學習、透過影像來思考」。但是由於世代變動迅速，新的知識與訊息紛沓至來，使人應接不暇，在忙碌而快速的生活中，對新事物開展的激情和舊事物嬗遞的失落反覆在心頭盪漾，於是，從「口罩之爭」到「衛生紙之亂」，我們可以窺見新世代中人們上升不息的焦慮。

馬奎斯在《愛在瘟疫蔓延時》曾說：「瘟疫就是傷害不懂也不能保護自己的人，但，我們不懂也不能害怕，因為害怕也是一種瘟疫。」焦慮、緊張或害怕，原本就是人類面對未知與生存威脅時的保護機制。在新世代的當下，資訊多且混亂，而在攸關安危與充滿未知的情況下，人會感到焦慮、甚至於害怕是很正常的事。但也因為焦慮、害怕，導致長時間處於警戒狀態下的人們身心耗竭、免疫力下降，不必等到病毒入侵，原本的健康和生活就先失序了。

害怕，其實是我們面對未知世界時的另一個大敵，所以除了提高警戒之外，還要找到安頓身心的方法，駕馭內心的恐懼，才能將未知的衝擊降到最低，而《正是時候讀莊子》一書所論析莊子的修養方法，均是可以幫助人們安心、減壓的策略。在此筆者推薦本書的主概括為三點：

- 一、本書由經典原文搭配圖像詮釋，以淺顯易懂的方式使讀者對中國的人文傳統有深一層的認識。
- 二、本書在各篇原文之前，皆有作者本身治學心得，對經典文獻的研討有一定程度的分析，使讀者熟悉人文思維的程序與方法。
- 三、各篇文末有問答討論與思維練習，一方面增長讀者的思考以及文字的表達能力，一方面促進讀者對於一己生命的自覺，而導向成熟人生觀的建立。

詳讀此書之後，若再搭配書前之各家序言，應該已能掌握基本莊子哲學的概略精神，期待經冬歷春後，閱讀本書的讀者，皆能修養治善，能與所珍惜之人物相視而笑、莫逆於心，相惜於旦暮之遇。時局板蕩，曖昧天光，半部《論語》治天下，而半部《莊子》治身心，我想正是時候，好好讀莊子。

## 內容簡介：

道家的哲學，當以《老子》、《莊子》二書為其智慧之總結。相較於老子提出許多人生的大命題，莊子倒是用許多寓言——神話、動物及各種虛擬的故事或人物，來譬喻自己所欲寓寄的哲理思想。

書中介紹：「齊物論」中，有兩步驟，第一為齊「物論」，因「物論」為人文環境所建構，在物論中人有言論、是非、標準，而後就陷入各執一套所造成的痛苦。人往往先經由名號概念建構世界，故須先消弭其中的分別、對立、是非，然後把爭是別非當成無意義的辯論看待。當人了解所有的語言符號與指涉的意義，只是相對性，人才能跳脫陷溺太深、太久的人文世界。書中進一步說明「齊物論」的第二步為「齊物」論，即是從大自然的角度平等看待萬物，取消人為的分別而回歸自然，也就是說要把人文框限打破之後，才能發現「萬物都應該被平等看待」。

歸納全書的主旨要點，作者利用自身對抗病魔的過程，輔以多年對道家精神的理解與研究，以精闢且實用的角度講解莊子義理。作者認為以儒家淑世情懷，積極投入與奉獻的精神固然動人，但是積極作為的同時，還需要輔以道家智慧，才能讓責任、擔當不會變成自己的負累，也不會變成人生的壓力；並且以道家立論，通過「天刑之，安可解」、「修行有無」與「聖人不傷人」的道家思維，來開啟多元內涵的思維，讓現代人在有心、有為的同時，也能超離心知執著的自困、自苦，還給自己一個自在、自得的天地。

「福輕乎羽，莫之知載。禍重乎地，莫之知避。」《莊子·人間世》

作者將《莊子》內七篇原典斷續鋪陳、輻輳三個主題：姿勢、意識與感情，逐層理解，並透過逐字逐句的講解，讀者能發現，原來只要把注意力收回自身，心就可以不煩、不亂、不痛；原來只要掌握正確的姿勢原則，身體竟可以如此輕靈放鬆；原來感情可以不執著、不陷溺，只要懂得深情而不滯於情；原來身心的安定，才是我們面對混亂時代最有力量的武器。

最後，還要注意的是，讀此書宜「善用自覺而非消解自覺」。道家無為、無執的消解，必須建立在儒家積極作為之中，相輔相成，不然最後可能會流於「鴟鳥心態」的消極無垠。儒家思想對社會及生活深具啟發，能引發個人的使命感，進而使個人的生命安頓於社會，然而，人遇到挫折，如果只有儒家思維，會發現生命格局是如此有限。仁者樂山，智者樂水，作者相信《正是時候讀莊子》一書，終能幫助我們從不同的角度看待我們的人生，繼而以有限的生命，開展出無限的圓滿。

## 作者簡介：蔡璧名

蔡璧名，1965年2月9日生於臺北市，臺大中國文學系博士，現為臺灣大學中國文學系教授。用生活化、平易近人的語言講解意蘊深刻的醫家、道家經典，教學成果屢受學生與校方肯定，曾7度獲選臺灣大學優良教師，更榮獲臺大教學傑出獎。她在臺大開放式課程OCW推出〈正是時候讀莊子〉，累積點閱人次近三十萬；二〇一五所著《正是時候讀莊子》一書上市至今累銷近十萬本；二〇一六年所著《穴道導引》，榮登博客來上半年銷售總榜TOP1；二〇一六年十月起再於Coursera平臺推出《莊子——姿勢、意識與感情》線上課程，打破校園藩籬，不限時空地域，只需簡易註冊，人人皆可免費參與雙向互動學習，信能推擴新一波學《莊》熱潮。

**延伸學習：**本書作者與臺大開放式課程，可結合本書一起閱讀



### 延伸閱讀：

#### ★ 《莊子解密》

作者：蔡志忠

出版社：大塊文化

ISBN：978986213665



#### ★ 《莊子陪你走紅塵》

作者：王溢嘉

出版社：有鹿文化

ISBN：9789866281396



#### ★ 《正是時候讀莊子二：人情》

作者：蔡璧名

出版社：天下雜誌

ISBN：9789863982289



#### ★ 《莊子，從心開始》

作者：蔡璧名

出版社：天下雜誌

ISBN：978986398182



#### ★ 《勇於不敢愛而無傷：莊子，從心開始二》

作者：蔡璧名

出版社：天下雜誌

ISBN：9789863983088

### 參考資料：

- \* 王叔岷：《先秦道法思想講稿》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，1992。
- \* 王叔岷：《莊子校詮》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，1988。
- \* 張默生：《莊子新釋》，臺北：漢京文化出版公司，2004。
- \* 陳鼓應註譯：《莊子今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1975。
- \* 楊儒賓：《儒門內的莊子》，臺北：聯經，2016。
- \* 劉笑敢：《莊子哲學及其演變》，北京：社會科學出版社，1988。
- \* 蔡璧名：《正是時候讀莊子：莊子的姿勢、意識與感情》，臺北：天下雜誌出版社，2015。
- \* 博客來網站：<https://www.books.com.tw/products/0010687533?sloc=main>