

正是時候讀莊子



[正是時候讀莊子_下载链接1](#)

著者:蔡壁名

出版者:天下文化

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9789863980964

今日人心的浮躁與不安，無異於千年前的戰國時期
古代經典《莊子》，正是現代人強化心靈的實用法則

讓自己在艱難的處境中，仍能身心安適

全新繪製漫畫．逐字原典白話圖文解說

來自中醫、武術世家，獨樹一幟的觀點

這堂兩岸三地華人慕名而來，場場爆滿的課程，現在你也能領會

人的一生所懸念的，無時無刻不影響著我們的心，而心，則影響我們的一生。

要如何駕馭自己的心，為漫漫人生尋出一條清明澄澈的道路，莊子之道有解。

世界總告訴我們人生要有追求，於是每個人都陷入被環境左右心思的循環中。

我們追求順境，面對逆境卻手足無措；渴望快樂，卻對傷心失了界限，任憑它往深淵裡去；

知道要去愛，卻無法面對沒有愛的痛苦，苦苦陷於失落的泥沼中。

兩千多年前的中國經典《莊子》，正是現代人強化心靈的實用法則！

若失去了一段愛情，莊子教你：「厲風濟則眾竅為虛」。大風一停，發出聲音的樹穴皆回復寂靜。愛過了、努力了，就該放下，為什麼要放任心情擾動不安？

用盡全力卻無法得到肯定，莊子說：「物莫之傷」。既然無法掌控外在，不如轉而經營內心，讓自己不再陷溺於世俗價值的網羅，任龐大壓力將自己淹沒。

經常為負面情緒、憂鬱與焦慮所纏擾，莊子教你：「莫若以明」。把視野提升到太陽和月亮的高度看事情，將會發現世界如此廣大，使你有寬闊心胸駕馭人生百態。

我們才是心的主人。心雖柔弱，但是只要經過有意識的訓練，它也可以是護衛自己一生最有力量的武器！

要為生命找道理，要安定惶惶不安的心靈——現在，正是時候讀莊子！

特別收錄：讀莊有感

不會受傷的能力

我很敏感，也很會鑽牛角尖，朋友的一句氣話，常在我心中徘徊不去。總擔心自己表現不好，容易沮喪，我的心非常容易受傷。遇到莊子，是我第一次知道，原來心可以不受傷。莊子說「乘正御變」、「咸其自取」，外在很多事情不是我們能控制的，就像我們不能控制天氣變化，但至少可以控制自己的心不被影響。把每一次不如意的事情當作自然而然，接受它，慢慢有了「物莫之傷」的能力，才發現快樂原來這麼簡單！（王樂知／二十四歲）

旦暮遇之的生命轉捩點

《莊子》給我的實難以用隻字片語描述，因為那是淬鍊後的生命精華，更是撙而後寧的智慧。與其描述《莊子》教了我什麼，倒不如說它帶領我思考與體會更加貼切。不論是「不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」這樣深情但不滯於情的待人處事，「知其不可奈何而安之若命」如此盡力但不拚命的盡心，抑或是「形如槁木，心如死灰」的身心境界等，都是生命成長歷程的點滴領會。《莊子》，不是一本書，而是一個價值的選擇，一個生命境界的實踐。（夏培瑄／二十一歲）

重新認識自己

曾經十分迷惘，質疑自己為何不能符合主流價值的方向，融入社會普遍的競爭意識，找個穩定的工作，擁有穩定收入。原來《莊子》早已提供主流價值外的另一種觀點，甚至是生活實踐的方式。「無用之用」也許不符合資本主義的價值，但那是一種選擇。曾經因為情感分合的內在拉扯、家人死亡而心身混亂。但《莊子》自我覺察並回應外在的觀點，可以超越時空限制，讓你我回歸內在與外在的協調，重新認識自己。（張瑄印／三十二歲）

對人世的關懷與寬容

當世上的殘酷與悲痛俯拾皆是，莊子胸懷的，是怎樣的溫情大愛，想救世人於泥淖？過去兩年我因布吉納法索華語教學推廣計劃，在當地擔任華語教師，想及更對書中超然無待的思想有另一種感激與敬佩。當在飢苦病窮、互憎互殘的世界一角，看見那些令人動心的燦爛笑容與真誠的眼淚，那畫面沉沉地震動在心底。人啊，多麼渺小脆弱，可又有如此大的可能，與生命中的遭遇攜手並進。腦海中常反覆思索著，感覺莊子的自由，是基於一種關懷的底蘊，敦厚的寬容，而不是獨善其身的抽離，天馬行空的超越。（許明竹／三十二歲）

減少身體緊張

「緣督以為經」是讀完《莊子》後的印象深刻，且至今仍然實用的一個想法。拿出一個硬幣放在頭頂上維持不掉下，目的是為了讓我們在坐著的時候，整個屁股、脊椎、脖子到頭都是挺的，免於駝背和脊椎側彎的風險，同時訓練後背的肌肉。身體習慣了這個動作後自然不會駝背，可以減少身體緊張的機會。另一個則是「其神凝」，把注意力專注在丹田或是眉心，藉此轉移注意力，在睡眠時能快速進入夢鄉。（葉昂／二十歲）

人身的使用手冊

我是在加拿大執業的中醫師，《莊子》中的〈庖丁解牛〉帶給我在實際針灸臨床上的啟發。初學針灸時，容易折針，療效也不佳，因為總是執著於破開筋結點，如大刀砍骨，以硬制硬，兵敗兩傷。後來漸漸了解筋膜結構，知道筋膜互動的原理，就較懂在遠處行針，「以神遇而不以目視」，層層以意傳針，讓筋膜自行解開。十多年前，《莊子》帶給年輕我的，是天馬行空的幻想。十多年後，我才知道，這幻想是身心實踐後的天地實象。它不只是文學或哲學，而是人身的使用手冊。（管惠玲／三十五歲）

守著一顆心

「我對他那麼好，沒想到他竟然……」朋友忿忿地說。安慰她、勸她想開點，「如果不是他，我就不會心情不好了。」以前的我，也跟她一樣。讀完《莊子》，我知道人是可以控制自己的心情，不傷心、不生氣的。無論人事物怎麼變動，我可以不再那麼容易受傷。我們無法控制外在世界，但最起碼，要把持好自己的心。《莊子》說：「厲風濟則眾竅為虛。」大風一停，原本發出各種聲音的樹穴孔竅盡皆回復原本的虛空寂靜。既然事情過去了，我為什麼還放任心情繼續擾動不安呢？（劉孝聖／三十四歲）

打開心中的結

原本我是一個有點工作狂的人，工作加班、熬夜是再正常不過的事。壓力而引發的自律神經失調也帶給我很大的困擾，我難睡易醒，心口抽痛，看了醫生也只說要放輕鬆就好。遇見莊子後，才發現壓力源是我對各種事情的糾結，有時睡前，還會不停思考今天說了哪句話？做了哪件事？應該怎麼做得更好？然後抱著糾結入眠。莊子他指引我一條改變觀點的路，事情過去了，就放下。以前會令我掛心的種種，現在只會拂過不會停留，身心變得更放鬆健康了，會有這樣的影響實在是始料未及。（劉燕凌／三十歲）

作者介绍:

蔡壁名

臺大中國文學系博士，臺大中文系副教授，開課堂堂爆滿，教學成果履受學生與校方肯定，曾六度獲選臺大優良教師，更榮獲臺大教學傑出獎，吸引兩岸三地華人與她一同學習莊子、中醫之道，甚至有華僑從紐西蘭遠道而來聽講。臺大即將於OCW與國際線上教學平臺Coursera推出她的線上課程。

她的魅力，不僅是累積了十九餘年解說《莊子》的獨特觀點，深入淺出，用中國經典的智慧，解答現代人普遍的心靈痛苦。並以獨特的家學背景，將深奧的國學與醫道相融合，獨樹一幟，因此吸引學生不斷重返課堂，將她所詮釋的莊子視作人生指引。

蔡壁名成長於中醫和武術世家，深受中國傳統醫學和東方修鍊薰陶進而研究莊子的身體觀與身體工夫。這使她筆下的莊子超越哲學與文學所能形容的範疇，成為全人的身心法則。此觀點對她或是所教授的學生都發生相當巨大的正面作用，她本人曾依循莊子精神強化心靈進而走出癌症，也有學生藉此走出憂鬱。

為了要讓莊子之道從紙面上站出來，成為幫助人強化心靈進而影響周身的實用法則，蔡壁名除親自演繹與監修以外，更特別帶領專業團隊劉燕凌、林雋雅、山下一夫、林妙玲、蔣孟儒、劉璟翰、劉孝聖、林鋒、王樂知與吳幸倫等橫跨中日的專業繪者與文稿製作，費時近五年製作本書。以精闢且實用的角度解讀《莊子》內篇前三篇：〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉，讓此經典之作有了近三十年來前所未見的新面貌。

目录: 自序&導讀

〈逍遙遊〉

北冥有魚

堯讓天下

大瓠之種

〈齊物論〉

南郭子綦

莫知所萌

莫若以明

惡乎知之

莊周夢蝶

〈養生主〉

生也有涯

庖丁解牛

惡乎介也

澤雉十步

帝之縣解

特別收錄：讀莊有感

．．．．． [\(收起\)](#)

[正是時候讀莊子_下载链接1](#)

标签

庄子

蔡壁名

哲学

国学

古典文学

思想哲学

台湾

中国

评论

庄子说：只有住在里面的人才知道是不是好居所；庄子说：要尊重不同的价值观；庄子说：俯瞰是个好视角；庄子说：要测试一下左右脑先哦——不正经的规划整理师读不正经的庄子写的《齐物论》（“齐物论”三个字干脆也翻译成“整理世间万物的学问”好了！）

繁体竖版的书看起来还是挺爽的。纸质不错让我很想吃。。让我重新读庄子的第一本书。每篇的前言和后面的思考问题不用看，只看正文就好了。漫画书一般，每幅画都很贴切很有意思。youtube上有视频。

驴子的胡萝卜，在外面。鸟儿的虫子、果子，在外面。凤凰的枝头，在外面。大鹏的梦土，也在外面。树的目的，却是它自己。认识庄子才发现世间有这样的智慧，在自己的灵魂。

通过书和课，感觉作者能很好地做到“为恶无近刑”，却终究无法摆脱“为善无近名”。嗯，半部《庄子》治身心。

庄子比老子好看，喜欢齐物论。

正是時候讀莊子

读了耳清目明

古典美的学者。已看德充符(唯止能止众止)、人间世(先存诸己)

知效一官，行比一乡，德合一君是我曾经所向往的。但那不过是囿于小大之辩罢了。Freedom上课说我们不过是宇宙中的一粒尘埃，要永远谦逊。今天的我更钦佩宋荣子，举世誉之而不加劝，举是非之而不加沮。在他心中自有一把尺，明善恶，知主次。但庄子却说，“犹有未树也”。自我意识的觉醒又与外部世界产生了对立。所谓逍遥游其实是有我到忘我的转化。“乘天地之正，御六气之辩。”宋荣子称不上至人，因为至人无己。而我也远达不到宋荣子的心境。梦饮酒者旦而哭泣，梦哭泣者旦而田猎。或者说，像列子一样有所待。“且有大觉，而后知此其大梦也。”

逍遥游、齐物论、养生主内三篇

用漫画读庄子，不亦乐乎！

很精致的台大公开课，讲解了庄子内七篇。特别设计温馨画片的前言，非常有表现力的蔡老师通过通俗言语结合漫画表现形式让庄子思想对当代生活有借鉴思考意义。

漫画书

生命的本质是孤独。我觉得在庄子中，庄子所代表的道家才是大鹏，大鹏追求道的过程是孤独的，而儒家所代表的世俗之人则是雀与螭鸪，他们是不能理解庄子追求道的行为的。人的一生不应当活在别人的口水里。庄子说，声音分为天籁，地籁和人籁。确实天籁指的就是道，地籁则为术，人籁则为用。普通人只能达到人籁的境界，就觉得自高自大不得了，其实没有多少人能够领悟到地籁，更没有什么人能够去追天籁了。
此书无缘，未读完。

看本漫画书的时间，就把庄子读了读，推荐给了

^ . ^

放在枕边的床头柜上。情绪上来的时候，清晨醒来的时候，临睡的时候翻一翻特别好的书。

朋友推荐的，每次心情不好或者钻进牛角尖的时候，就很想读一读

看的视频。要时时刻刻提醒自己“其神凝”

漫画，内容有点太“内敛”，基本还是照本宣科，中规中矩的，我倒是希望能够更多地从修行的角度去诠释庄子（或许这样会遭人批，所以不敢多说？），比方说蔡当时对脊柱中正的说的独特见解。

[正是時候讀莊子_下载链接1](#)

书评

2017/10/27

本書講莊子的《逍遙遊》、《齊物論》、《養生主》前三篇。（能配合「正是時候讀莊子」開放式課程一起讀更好）

人生總是免不了有低潮、有不如意、有各種紛擾，因此需要讀莊子。更要上蔡璧名老師教的莊子。她教我們如何用莊子面對生命的各種提問，如和把莊子活進我們...

逍遙的脚步总是来去无踪，两千年来，有武陵桃源遗世独立，自在悠闲，但可以留却不可以游。这是陶渊明超越不了庄子，而庄子通脱而无所拘囿，他贫而不穷，以织草鞋为生，有时甚至要向人借粮，却能随心所欲。

就是这样一个一贫如洗的人却断然拒绝了楚王送来的相国之位，自称...

[正是時候讀莊子 下载链接1](#)