

## 內容簡介



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）

## 作者介紹

### 蔡璧名

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。

蔡璧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，蔡璧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、劉環翰、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。

商品簡介由 [Readmoo 電子書店](#) 所提供