

《莊子，從心開始》橫掃天下

旅美文字工作者 | 丘引



莊子，從心開始

蔡璧名講授／天下雜誌／201703／419頁／21公分／480元／平裝
ISBN 9789863981824／121

在臺灣出版市場一片淒迷哀怨聲中，莊子卻異軍突起，在書市的陰霾中點亮了一線光明。繼《正是時候讀莊子》掃蕩書市之後，《莊子，從 - 心開始》再度刮起炫風。莊子若地下有知，該高興，還是傷心，或是謙卑地說，「我和儒家、墨家也沒多大的不同呢？」是誰有這麼大能量，能夠在 21 世紀做莊子和現代人的橋樑？是誰把莊子在千年後帶上來？答案是蔡璧名，她是臺大的中文系教授。這是蔡璧名在 19 年的功夫下，結合了她具有傳統醫療的專業背景，她在解讀莊子上，味道就是不一樣。蔡璧名不只是用中文系的眼界解釋莊子，她同時用健康生活、包括感情等多面向的方式，在在都是現代人極需要的醫療心靈處方，深入淺出說莊子。因此，莊子在蔡璧名教授的講解指導下，他和現代人的距離拉近了，處處可用到生活上、工作上、交友上、感情上、事業上、健康上、和夫妻之間。那是全面性的涵蓋了。

為什麼蔡璧名有得天獨厚的本領把莊子宣揚出來？首先，是臺大的課程加入了以史丹佛等世界知名大學的 Coursera 網路課程，也就是 Mook。蔡璧名在 Coursera 開關了一個課程，叫做《莊子—姿勢、意識與感情》。課程的廣告詞是這樣的，「他這麼活過他的一生，留下一本書，《莊子》。這本書影響了陶淵明的一生。影響了李太白的一生。影響了白居易的一生。影響了蘇東坡的一生。唐玄宗下詔稱此書為南華真經，尊莊子為南華真人。清初名評論家金聖歎，評定這……」。這樣的廣告詞，很動人，也因此吸引了在世界各地懂中文的人士，只要有興趣，有網路，上網報名，就可以免費學莊子（要學分和文憑的人需要繳費）。就是因為網路的關係，蔡璧名得以無遠弗屆的將莊子傳到世界各個角落去。更重要的是，在一個變化詭譎，三年就是一個世代，人要因應時代所需，常覺計畫趕不上變化，甚至為此失落。還有，在網路時代，資訊氾濫到很多人不免陷入資訊大海裡，還因此得了一種叫做「資訊氾濫症」（Information Overload Symptom, IOS）的疾病，身心疲憊不堪，甚至焦慮憂慮相互攪和。而身心的欠均衡，疾病也纏捲，如眾多的慢性疾病，如癌症叫現代人惶惶不可終日。因此，修莊子課程的人，難以計數。莊子，不只是走出臺灣。事實上，莊子，已經走入世界各個角落。



接著是，蔡璧名教授教課的方式，自在一如鄰家聊天，她順手捻來，就是一個故事接著一個故事，讓修課的人不感覺是在上課，而是在聽故事而欲罷不能。將《莊子》咀嚼深思後，運用到自身生命來，「太好用了！」也因此，一掃一般大眾對中文系的老學究刻板概念，能夠將莊子納入生活和生命中來。何況，莊子本身就是擅長說故事的人，他沒有嚴肅的規勸或責備，只是說故事。每一個篇章，莊子都在說故事。而每個故事都很動人。例如在第一篇的〈逍遙遊〉，莊子一開始就說了一個故事，「北冥有魚」，說在遙遠不清楚的北方，有一條很大很大的魚，長達幾千里，卻取了一個可笑的名字叫做鯤。而鯤，就像 仔魚（很小很小，通常用來煮 仔魚粥給小小孩吃的）那麼的小。這隻龐大的魚，後來變成巨鳥，背部就有幾千里，要孤獨的飛到遠方……。這是莊子說故事的方式。

既然莊子那麼擅長說故事，為什麼多數的人以前不認識莊子，沒有和莊子交朋友呢？原因可能出在莊子的書寫方式，不容易為現代人所懂。或者說，莊子的哲學太深奧，他的想像力如疾馳的風，難以為大眾所掌握。

還有一個重要原因是，既然是學莊子的人，蔡璧名教授卻得了嚴重的癌症。而她，也因學莊子和傳統醫學的穴道，以及家傳的武術背景，而勤練功夫，幾月下來，癌症細胞不見了，讓她的主治醫師驚為天人，視為不可能的可能（請參見《穴道導引》天下雜誌出版）。莊子的養生魅力，就這樣有機會藉由蔡璧名教授的生病和痊癒，在 21 世紀和現代人站到一塊，重新省視生命的本源。

從以上種種原因歸結來看，莊子在 21 世紀橫行天下是集天時、地利和人和的條件而成。

不過，Coursera 課程並沒有規定修課的人需要買教科書，基本上，也沒有教科書的規範。因此，修課的人不一定需要買書，聽聽就過去了，通過考試，也就了了。而《莊子，從心開始》這本書，與《正是時候讀莊子》可以說是姊妹書，前者是課程內容，後者是《莊子》的翻譯和詮釋，用的是漫畫的方式呈現。因此，兩本姊妹書基本上就是蔡璧名教授在 Coursera 講課的全部內容，由其學生將其整理出來出版的。但是，莊子就是莊子，即便大眾上完蔡璧名教授的網路課程，若要獲得精髓，應該一讀再讀，而從其中得到更多好處運用在自己的生命上。

《莊子，從心開始》全書共分成四大篇，〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉和〈體驗古典〉。而四大篇中，又包含幾篇，而每篇的標題都切中現代人的要害。以〈逍遙遊〉來說，包括三篇，「北冥有魚—設定怎樣的人生目標才能幸福逍遙？」、「堯讓天下一你的工作想照亮誰？」、「大瓠之種—什麼是有用？」。再看〈齊物論〉，包括了五篇，「南郭子綦—《莊子》書中的聖人形象」、「莫知所萌—為什麼我的心情不好？」、「莫若以明—告別負面情緒的方法」、「惡乎知之—你真的知道誰對誰錯、孰好孰壞嗎？」、「莊周夢蝶—我是誰？誰是我？」而〈養生主〉則涵蓋了「生也有涯—有限生命，為了什麼求知？」、「庖丁解牛—《莊子》書中的職人條件」、

「惡乎介也—怎麼走、站好？」、「澤雉十步—比滿足感官嗜欲更重要的事」、「帝之縣解—人活天地間最大的鬆綁與解脫」。

一如蔡璧名說的，《莊子》一書，就是要教會讀者如何轉危為安，如何駕馭人生遭逢的任何處境—尤其逆境。因此，在她罹患癌症時，知道她自己的死亡率高達百分之七十五，健保卡上蓋著「重大傷病」的那個時候，蔡璧名終於意識到，莊子說得異常天候來臨了。由於學《莊子》，教《莊子》，蔡璧名比任何人，包括醫生等，更冷靜的在第一時間就接受得到癌症的事實。她不但沒有做無謂的抗拒，沒有一如多數的人會有的反應，「為什麼會是我？」，她不但坦然的接受事實，而且還將癌症視為禮物。在癌三病房，蔡璧名遵照莊子的用心處方，使得她的病房沒有哀號只有笑聲。而她又依循莊子的身體處方，豎起脊梁（莊子說，坐直，站直，就是打通任督二脈），腳步力求虛實分明的走在候診室，還可以寬心微笑。就連躺在醫院的病床上，蔡璧名依然強化與放鬆並濟的身體鍛鍊，不需要因臥病在床而中斷。由於自己如此身體力行，她得以康復。不只這樣，她的學生將《莊子》用在中風的家人在加護病房裏，才兩星期就有明顯的恢復。

為什麼莊子這麼厲害？蔡璧名的說法是，因為莊子，所以，她沒有將癌症第三期看作是厄運，是倒楣，是災難。反而認定了癌三有可能是讓她的心身藉此放假，做一個調整。因此，在癌症之後，蔡璧名的身心更加的強壯了。當然，蔡璧名反省了自己之前熬夜太多，沒有讓身心得到適當的休息，生活作息亂了，癌症，就是來提醒她，「豎起脊梁，打開身上筋肌氣血的滯鬱與糾結，教導我如何走路復健、如何站著、坐著、躺著。如何以無念代替思慮，以包容取代對抗，以智慧澆熄煩惱、以及所有多餘而無謂的情緒。」

也因此，才五個月不到，蔡璧名沒有進入第二個療程，也不需要進行手術，沒有割除腫瘤，但腫瘤卻自己消失了。這樣的過程，聽起來很像是天方夜譚。這就是莊子帶給現代人疾病恐慌下的求生禮物，不只可以不死，但就是學習怎麼樣去駕馭生命中的巨石，怎麼去控制巨石，又怎麼丟掉巨石，和如何超越巨石。這些，全都來自於莊子的智慧。可是，要將莊子的智慧融會貫通，就要擁有超越自己思維的方式，超越自己的高度，超越自己的視野，超越自己的個性，一如李白，若他沒有超越自己的個性，他不可能寫出那麼多偉大的詩，流傳後世；也一如蘇東坡，在因為寫詩而被關在牢房裡，而被貶黜流離，他沒有因政治上被陷害因此而鬱鬱寡歡，而是到哪兒就享受那兒，還寫出〈前後赤壁賦〉那樣的曠世作品，氣死那些陷害他的人。李白和蘇東坡，都是受益於莊子的哲學，因莊子而不斷的超越自己。如果蘇東坡沒有學習莊子，他可能因寫詩入獄，差點被處死，而氣急敗壞，煩惱到一夜白了頭髮，甚至就得了現代人的癌症，很快就到閻羅王那兒報到了。

所以，蔡璧名說，學開車，要找對教練，才能學習到對的開車方法，這樣開車上路，才不



會車禍連連。而莊子就是對的生命教練，他教我們，用最簡單的方法來療癒、強化身心的方法，就是掌握自己的心。能駕馭自己的心，就能駕馭一切。心安定了，就有捍衛自己的能力，就能開闢天地。不只這樣，讓我們身邊的人學會安心，蔡璧名認為那是送給情人最好的禮物。

而大家都想要逍遙遊，可是，卻遊不得；或遊了，卻不逍遙。莊子卻在開篇中的〈逍遙遊〉中就用故事來告訴我們，人生目標的設定，與生命中的逍遙和快樂是密切相關的。而多數的人，都是小鳥或者大鵬鳥，要飛翔，而飛翔的目的可能是一棵樹，也就是目標是在外面，但樹的目標則是自己。所以，選擇當小鳥、大鵬鳥或選擇當樹，有完全相反的結局。如果我們飛翔的目標，是在於我們自己，就不至於受到外界機緣的控制。而我們自己，就是我們的那顆心。而心亂了，心煩了，心傷了，心急了，就打亂了心的世界。

再說到最容易受傷的是「感情」，莊子卻用風吹到樹洞引出的聲音來譬喻，風大，樹洞出來的聲音就大；風小，反之，聲音就小。而風停了，就沒有聲音了。換句話說，當一段感情來了，我們在戀愛中，我們雀躍不已，猶如春風吹在臉面上，每天快樂的像一隻小鳥在高歌。而戀情消失了，我們很難不陷入哀傷憂鬱中。可是，莊子說了，風停了，就沒有聲音了。同樣地，從不同的領域來看，當在工作上和同事爭執，或在政治上的紛爭，一旦結束了，就是風停了。風停了，不是設停損點，而是放下了（let it go）。

深讀莊子，讀者會豁然開朗，原來莊子在那麼早的年代，就是心理學大師，還是養生大師。細讀莊子，還頓悟，原來自己很多的困惑或錯誤，都可藉由莊子的導引而重新走上一條人生的新道路上。

讀《莊子，從心開始》，很重要的閱讀技巧是切莫求快，該書約 420 頁，最好是一天讀一頁，頂多兩頁，這樣才能吸收，並成為自己生命的一部分。若想要一口氣讀完整本書，讀了，等於沒有讀一樣，反倒是浪費了莊子，也容易誤解莊子。閱讀《莊子，從心開始》，至少是用一年的時間，甚至是用一生來閱讀，是非常好的閱讀策略。而這本書，適合懂中文的人，不論年紀為何，都需要藉由莊子來活命，活出自己。《莊子，從心開始》是一本很容易閱讀，卻也很難閱讀的書。以閱讀來說，這是一本很奇特的書。