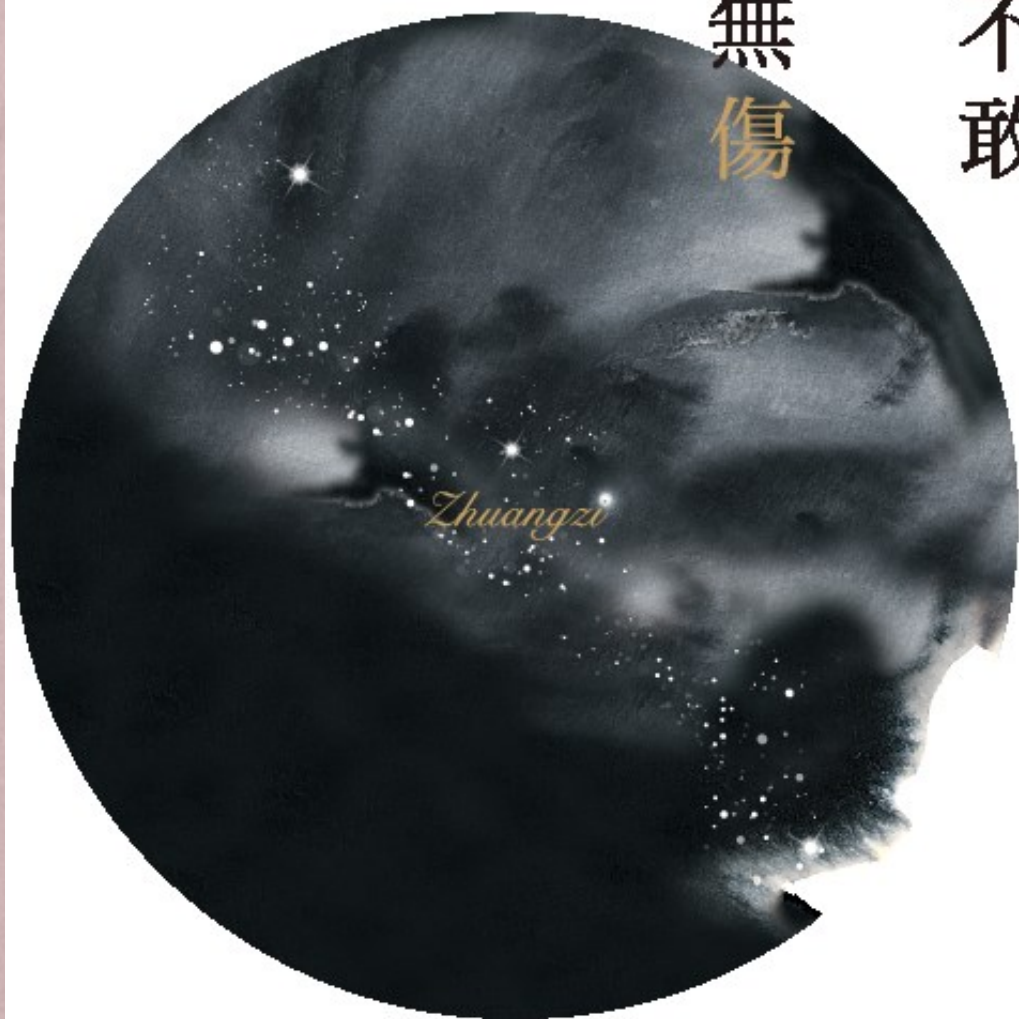


《莊子，從心開始 二》

勇於不敢

愛而無傷





蔡 璧名

臺大中國文學系博士、臺大中文系副教授

在臺大開放式課程OCW推出〈正是時候讀莊子〉

<http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/ocw/cou/103S123/2>，目前已居「漢語（中國臺灣）學生學習的熱門課程」全臺之冠。

蔡璧名成長於中醫和武術世家，她本人曾依循莊子之道強化心身，進而走出癌症，也有學生藉此走出憂鬱。

她講授《莊子》逾十九年，以獨特的家學背景，將深奧的國學與醫道相融合，解說深入淺出，觀點獨樹一幟，讓普羅大眾得以簡易不費時的方式，應用莊子治身心之道於日常，使中國傳統醫、道兩家精粹，能夠實踐於生活的時時刻刻。

情傷太重，才甘願，學習補強此心。

職場乏了，才想聽，怎樣溝通才能不累？

兩千多年的莊子智慧，一部超越時空的經典
提供現代人求學、情路、職場，安頓心身的
法則

有一種處人魅力，不慍不執，愛而無傷。

有一種處世智慧，不卑不亢，勇於不敢。

寂寞幽昧的人生，幸有莊子偕行。

內篇

逍遙遊第一

齊物論第二

養生主第三

人間世第四

德充符第五

大宗師第六

應帝王第七

外篇

駢拇第八

馬蹄第九

肱篋第十

在宥第十一

天地第十二

天道第十三

天運第十四

刻意第十五

繕性第十六

秋水第十七

至樂第十八

達生第十九

山木第二十

田子方第二十一

知北遊第二十二

雜篇

庚桑楚第二十三

徐無鬼第二十四

則陽第二十五

外物第二十六

寓言第二十七

讓王第二十八

盜跖第二十九

說劍第三十

漁父第三十一

列禦寇第三十二

天下第三十三



莊子以為人要有慈悲心和責任感，而又能「乘物以遊心，託不得已以養中」。所以顏回想拯救衛國人民；而子之愛親與臣之事君，二「大戒」也無可逃避。但是，一味直接求取「大用」，必遭橫禍；一味退隱自願「無用」，又白來這一趟，都不圓滿。必須知道要「入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止」、盡人事而「自事其心」、「就不欲入，和不欲出」，因無用而大用。「因無用而大用」就是人間世合情合理的人生真實與態度。



壹：顏回請行—改變世界，從樹立自己開始。

『古之至人，先存諸己，而後存諸人』

不掂量自己會不會游泳，看到溺水就跳下去救人，還不知道自己的醫術如何，看人生病就隨意開藥方，這不是很可怕嗎？

可是當我們想要幫助別人，有些時候不就是這樣嗎？

貳：葉公子高一像關愛最愛的人、熱愛最愛的工作一樣，用心持恆地照看自己的心。

守護生命中的大根大本 ----- 心靈

『忠 ----- 盡力完成君王、上級交辦的使命』

『孝 ----- 侍奉雙親，無時無刻，不管甚麼地方都要讓雙親感到安適』

叁：顏闔(𠵼𠵼)將傳一人際網絡中的應對進退之方。

亦與之為嬰兒、无町(𠵼一𠵼)畦(𠵼一)、无崖

想有效的地跟對方溝通，就要找最適當的時機



肆：匠石之齊——把自己、他人當作「物」還是「生命」？

太重視符合世俗價值的用途，可能無意間就忽略了更重要的事

ex : 健康

『其神凝』

『鬆沉』



伍：南伯子綦(ㄋㄨˊ ㄅㄣˋ ㄗㄩˋ ㄘㄧˊ)——眾人看來缺憾的事，你是否能從保全心身的角度看到它的好處呢？

一棵有用的樹往往沒有辦法活到它本身該有的
歲數



陸：支離疏者——每件事情都有它乍看覺得不幸的那一面，也有它得見優勢的那一面，反之亦然。

柒：楚狂接輿——什麼才叫「有用」？

「道德內全之無形符顯」就是莊子所說的「德充符」。
《文始經》說：「聖人終不能出道以示人。」「道德內全」之人，外表是看不出來的。所以，《金剛經》也說：「不可以三十二相見如來。」〈德充符第五〉中，王骀、申徒嘉、叔山無趾、哀骀(去所)它等人，都是殘障或貌醜之人，可是他們都是「立不教，坐不議，虛而往，實而歸」、「不言而教，無形而心成」之才德內全的聖人。雖然五體殘障或面貌醜陋，只要道德內全，自有無形的符顯，使他們成為比身體健壯、面貌美好的人更尊貴的聖人。「道不在五形或肉身」，這是〈德充符第五〉的要義。



壹：喪足遺土——明白事物本來就會變化，不是放棄一切，而是放下成見，去守護、長養置身變化中可以不變的，生命最根本、最重要的心靈吧！

只有自己的身心靈能夠靜止下來，才能如實照見世界真實的樣貌



貳：形有所忘——隨著德性心靈一天天長養，
外在執著也一天天減少。

叁：所謂無情——如果你是個既深情、多情又
敏感的人，別忘了好好讀《莊子》，看他怎
麼面對自己易感細膩又豐富深刻的情感。

《老子》專氣致柔，能嬰兒乎？

鄭曼青《鄭子太極拳十三篇》之《專氣致柔第三》
在太極拳論開卷曰：“氣宜鼓蕩，神宜內斂。”終之曰：“意在精神，不在氣，在氣則滯。有氣則無力，無氣則純剛。”則可以知之矣。鼓蕩即以我之氣與空氣相摩蕩，則有進乎運氣行氣、氣遍周身矣。神斂更有進乎專氣之功矣。專氣之至，能達乎煉精化氣。煉精化氣，未能達乎渾一純陽之候。至於“意在精神不在氣”，“無氣則純剛”，至矣！盡矣！太極拳可達乎渾一純陽之候矣，與老氏專氣致柔之說相終始。能如是，則祛病延年之說，抑亦末矣。