

正 是 时 候

读

Zhuangzi

# 《庄子》

庄子的姿势、意识与感情

蔡璧名 著

正 是 时 候

读

# 《庄子》

庄子的姿势、意识与感情

蔡璧名 著

图书在版编目(CIP)数据

正是时候读《庄子》/蔡璧名著. —北京:中信出版社, 2018.4 (2018.9重印)  
ISBN 978-7-5086-8070-5

I. ①正… II. ①蔡… III. ①道家 ②《庄子》—通俗读物 IV. ①B223.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第205313号

正是时候读《庄子》

著者:蔡璧名

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:北京盛通印刷股份有限公司

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:13 字数:60千字

版次:2018年4月第1版 印次:2018年9月第3次印刷

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-8070-5

定价:48.00元

---

图书策划: 活字文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com



活字文化

图书策划：活字文化

[www.mtype.cn](http://www.mtype.cn)

特约编辑：傅春晖

装帧设计：杨启巽工作室



扫码下载  
中信书院 APP



与世界同步 与大师同行

**蔡璧名**，台湾大学中文系副教授，台湾大学望月诗社、中医典籍研究社指导老师，长年致力于传统医、道思想的学术研究。

著有《身体与自然——以〈黄帝内经素问〉为中心论古代思想传统中的身体观》《〈庄子〉书中专家的身体感：一个道家新研究视域的开展》《大鹏谁属：解码〈逍遥游〉中大鹏隐喻的境界位阶》《〈庄子〉的感情：以亲情论述为例》《“守静督”与“缘督以为经”——一条体现〈老〉〈庄〉之学的身体技术》《庄子“乘天地之正而御六气之辩”新论》等学术著作。另著有诗集《渡口芙蓉》。

策划出品 中信出版集团见识城邦

策划编辑 王强

责任编辑 曲沛然

营销编辑 彭博雅 杨璞

出版发行 中信出版集团股份有限公司

服务热线：400-600-8099 网上订购：zxcbs.tmall.com

官方微博：weibo.com/citicpub 官方微信：中信出版集团

官方网站：www.press.citic

微信关注“中信书院”服务号，一起用知识抵御平庸

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

---

推荐序	从庄子中找到立情之所	001
	生命中的重要成就——心灵与身体	004
	漫画南华老仙	008
序	为何此刻读《庄子》	011
<b>《逍遥游》</b>		026
	北冥有鱼	027
	尧让天下	073
	大瓠之种	103
<hr/>		
<b>《齐物论》</b>		127
	南郭子綦	128
	莫知所萌	152
	莫若以明	180
	恶乎知之	268
	庄周梦蝶	326
<hr/>		
<b>《养生主》</b>		341
	生也有涯	342
	庖丁解牛	356
	恶乎介也	378
	泽雉十步	386
	帝之县解	394

---

# 从庄子中找到立情之所

---

北京大学人文讲座教授

陈鼓应

一个午后，在台湾大学（以下简称“台大”）校园偶然与蔡璧名重逢，她和母亲正在去校园泥土地一同习练太极拳的路上。这一幕在我脑海中留下非常深刻的印象，许是同病相怜之故。

璧名刚拿到博士时，我曾邀她到台大哲学系演讲。那时只听传言说她是个才女，后来知道她因家学传承的缘故，深受中国传统医学和太极拳等东方修炼的熏陶，而研究庄子的身体观与身体工夫。我过去也曾注意到《外物》篇中“静然可以补病，眦撼可以休老”是史上最早记载按摩的文献，但由于缺乏传统医学的背景，未能做更深入的研究，所以请她来为我们谈谈。她婉拒了，理由是希望在有更丰富的研究成果后再来。后来果然于二〇〇六年在台大哲学系主办的道家经典研读会上，以“姿势与意识：《庄子》书中的专家与生手”为题做了一场演讲。

那是她生病前一年的事。

老庄常言祸福相倚，殷海光先生在五十岁思想正成熟的时候罹癌病逝。殷先生没有冲过去，但蔡璧名冲过了，过程中庄子的精神肯定起了很大的作用。我虽然没有这样的重病，但一生也经历了许多困顿。现实中的挫折、病痛，使我们走向庄子的世界，帮助我们慢慢走出各自的困境，使我们的心胸更加开阔。

我读《庄子》，从年轻时的“任其性命之情”逐渐转入晚年的“安其性命之情”。早年初读《庄子》，对《逍遥游》中所表达思想自由与精神自由的主旨，产生极大的共鸣。庄子以浪漫主义的文风，借鲲鹏之高举，晓喻人需突破物质世界的羁锁，培养博大的心胸、开阔的视野及高远的境界。亦留意到《逍遥游》篇末一句“安所困苦哉”，透露出庄子之“逍遥”实是寄沉痛于悠闲，隐含了生命底层波涛汹涌的激愤之情。读《齐物论》，则将齐物的精神内化到个我心灵世界，读了“是其所非而非其所是，则莫若以明”，开始能跳脱自己的观点，尽量站在他人的立场看待彼此的歧异与争执。读《养生主》《人间世》，亦将当时的现实处境置入其中，看见牛身上的筋骨盘结，就像人间世人际关系的复杂性，若能顺着人际关系的脉络去处理，刀便不易断折。而庖丁解牛运神时主体与客体的交融契合，即是艺术创作的境界，将人从人与人、人与物的疏离和孤立感中解放出来，将现实人生点化为艺术人生，对主体心境产生安情的作用。

璧名走向庄子的历程跟我颇不相同。她成长于一个中医和武术世家，曾祖父、祖父都是中医，父亲则是郑曼青先生的高徒。但最初对她而言，这只是生命中一个自然而然的机缘，直到考上博士班时，忽觉这个文化快失传了，因此开始随父亲习拳。在阅读拳经的过程中，



她偶然发现太极拳与庄子间，存在着六条完全一致的身体规训。但那时她仍以为太极拳与庄子间的相通，只存在于一部分身体规训与意欲通往的身体境界之间。

直到璧名遭逢大病，化疗与电疗的后遗症本会纠缠半生，但于病中始真正发心练拳、勤打不辍，最终挽回了她的健康与人生，从此深切体悟到太极拳等东方修炼对生命的帮助。后来在阅读清代黄元吉《乐育堂语录》时，注意到书中屡以“神凝”“虚室生白”等庄子的语言说明修炼工夫与境界，至此领悟太极拳与庄子的身心修炼心法实浑然一体，这影响了她对庄子的诠释，走向重视庄子身心工夫修炼的方向。

因此她读《逍遥游》，看出姑射神人的“其神凝”，是凝聚精神，使身形与心神一同升进的具体工夫。她读《养生主》，以心灵诠释解牛之刀，庖丁逐渐掌握解牛之道的过程即是修炼心灵的过程，要使心灵避免与外在的事物强行砍劈、碰撞，游刃有余地不受损伤。若不能掌握此一心法，便会如《齐物论》描述心灵“与物相刃相靡”，在种种遭遇中感到难过痛苦。

这回璧名向我邀序，是我们第三次相逢。走进她的寓所，仿佛走进唐宋隐者的居所。一席茶谈，谈我们的生命是如何遇见庄子、走向庄子，造就彼此对庄子的体会与诠释。

我读《庄子》，由任情走向安情。璧名同样也在庄子中找到立情之所。从重病中走出来，她诠释下的庄子，是要让在现实夹缝中苦苦挣扎的人，仍有身心安适，甚至成艺达道、开花结果的可能。

# 生命中的重要成就—— 心灵与身体

---

无垢舞蹈剧场艺术总监

林丽珍

初与璧名结缘时，知道她的父亲是太极拳宗师，那时我想找到真正的太极，而不只是形式上的太极，因此想请璧名的父亲到教室来教导我们，许是机缘未到，一直没有机会。

早年读《老子》《庄子》，他们开阔的哲学带给我相当大的撞击。古代的哲人早已道尽生命的过程，解答人生的疑惑，只是我们仍迷惑于现实的虚荣，无法放下，所以焦虑不堪。我感觉《庄子》就是心灵的太极拳，能打开我们的心，使人豁然开朗。

我不是专业的庄子研究者，而是在从事舞蹈、剧场的生活中，逐渐体悟、印证《庄子》的道理。练舞的时候，一旦太在乎就会贪心，而贪心则是源于觉得自己比别人强，一定要做得更多更好，因此容易被一点小小的挫折打败。所以练舞的时候一定不能贪心，从基础一点一点慢慢累积，每天认真地、无心地练，五分钟、十分钟、三十分、一个钟头，最后能很自然、很轻松地完成，这时候舞跟生活整合

在一起，而不是被刻意要求的。就像我年轻时想做剧场却办不到，休息十年后不再想做，却好像有股力量推着我走。如今从事舞蹈和剧场多年，我深刻感受到周遭的人事、环境一直在改变，并非我们所能控制；觉得能够控制，只是恰巧因缘俱足，就如同《庄子》中的大鹏，必须仰赖深海、巨风，才能飞向万里南冥。外在的机缘，正同庄子所说，像气候一样多变，我们无法预期天气会如何变化，只能凭借当下的外在条件，尽力完成。所以老庄说功成不居，剧场、舞蹈，都不是要让别人看到自己有多么出色，而是要与所有人共享、为所有的灵魂服务。

庄子说“无成与毁”，年轻的时候在意输赢，被输赢的想法束缚，如今已无所谓输赢。别人问我关于舞蹈，我答：“这只是工作的一部分，不是什么。”捡纸屑也好、跳舞也好，都是一种工作，认真地去，都会在过程中得到很多的启示。我有一位学生，十三岁开始跟着我，今年五十四岁了，大家都唤她“姐姐”。二〇〇九年做《观》的时候，她担任总排练，但后来缺人拉布，她就去拉，台下观众只看见河流，但她才是那条河真正的灵魂。练舞的时候一缺人，不论是多小的角色，她便去递补。她其实跳得非常好，但她却乐意去做那些别人不要做的事。所以今年重跳《花神祭》，我就一定要她跳春芽，那天排练的时候，我看着她跳，掉下眼泪，这是多么不容易，五十四岁的人，心灵还是这么的纯净，如此动人。

这么多年，身为一位身体工作者，我了解到生命最重要的部分不是成就，而是身体。身体是灵魂的家，照顾好、调整好自己的身体，是我这些年很重要的实践与体会。而我也发现《庄子》所强调的身体

原则与我在实践中所印证的是如此契合。

庄子谈“缘督以为经”，强调身体中心线的笔直，将轴心维持在正中的稳定状态，身体就能达到平衡，所以我们练舞，有右就有左，有前就有后，有往内就有往外，并不是只有单一的方向。在做走路的训练时，我遵守的也是《庄子》“天之生是使独也”，重心放在一只脚上，核心位在正中的位置，脚很轻柔、很缓地走。一开始，身体有些地方是紧的、没有被解开，后来慢慢地，我发觉我的身体是松的，这与《庄子》书中的另一个境界“形如槁木”不谋而合。当重心保持下沉，身体的根基能扎得很稳时，上半身就能像树枝一样，很轻松地随风飘舞。身体越能松开，就越舒服，但这是要花很长时间练习的，常常听起来很简单的一个字，但就是要练一辈子，有的人这辈子还练不出来，那就下辈子再继续练，而我对《庄子》“形如槁木”的“松”境追求，就是抱着永无止境的学习态度的。

身体的变化也会让情感、心灵产生变化。当你有美好、舒服的身体，看待周遭的一切，就开了。事实上，每个行业都在修行，人是要往光明的地方走，还是一直往阴暗里钻，如庄子所说，都是自己可以选择、可以决定的。年轻时，脾气不好，看事情很简单，以为自己是强者、能做很多事，实际上却面临很多问题，于是变得容易沮丧，开始有很多抱怨，结果什么都办不到。后来结婚生子，面对生活以后，我再回到了剧场——这段时间我很感谢遇到庄子，帮我解惑，伴我走过很多自认不如意的岁月。剧场里，大家都可以有情绪，但身为领导者的我不可以。反省过去、做出调整，不断修炼、再修炼。庄子说“心如死灰”，不让心有任何的负面情绪。以前我只看到人的缺点，现在看

所有人，都会看见美好的部分。尽管还是会面临很多问题，然已从无法承担，只能逃避、抱怨，渐渐炼就乘御的工夫。我发现能够承担也是一种幸福。

我是用情很深的人，可是我不能要求别人要相同地对我，因为这是每一个人的个性，就如庄子谈感情，“深情而不滞于情”。跳舞，要真心，当我们真心、内心开始拥有，才能享受真心的痛快。不真心的时候，身体和心就不舒服、卡住了。所以我特别珍惜相处时信任的感觉，但如果有天失去信任，我就退离，不再想、不让事情留在心底。

看到现在的孩子，尤其用功的孩子，因为跟书桌比较靠近，容易有姿势不良的问题，加上压力让人烦恼、烦躁，身体也跟着紧绷，于是气血循环产生问题，慢慢衍生成疾病。因此，我希望孩子们能借由阅读《庄子》，就此打开他们的身心。我想将璧名出版的漫画《庄子》送给我的孩子，对大多数人而言，直接阅读《老子》《庄子》或许太过吃力、有隔阂，但透过一幅幅的图画、一句句的白话翻译，就能让人慢慢地读懂，接受《庄子》精彩深刻的道理。

我一直以来是顺其自然地在舞蹈、剧场这条路上走，能有这个机会让我把生命经验和《庄子》做交会，真的非常难得，我很感谢璧名的用心。每回读《庄子》，我的心情都是很好的，希望这次璧名出版的漫画《庄子》，也能打开所有人的身心，带给你相同的鼓舞和感动。

# 漫画 南华老仙

---

台湾“清华大学”中文系教授  
杨儒宾

严复、殷海光、汤川秀树、海德格尔，他们之间有什么交集？他们的专业没有什么交集，他们的交集在庄子揭露出来的思想。

苏东坡、袁宏道、闻一多、尾崎红叶，他们的文学有什么交集？他们的作品主题没有太多的交集，他们的交集在于庄子喷发出来的想像。

黄公望、倪云林、蔡志忠、横山大观，他们的绘画有什么交集？他们的绘画风格颇分歧，他们的交集在其绘画中都有庄子的因素。

一种可以治百病的万灵丹通常是连日常感冒都治不好，一种老少咸解、深入浅出的畅销书通常是浅入浅出，作者不说大家也懂，大家看了其书却仍不懂。但《庄子》这部书不可如此类比，上述这些人物都是明眼人，都是具有历史影响力的大智者。他们看庄子，确实看到反射形形色色光彩的宝珠，就像《庄子》一书中所说的“玄珠”一样，这样的玄珠会随机应感，为不同机缘的人提供不同的智慧。

一部书可以不断地再诠释而仍有新义出现，通常只有严格的经

典才会有这样的法力。严格意义的经典，如《论语》、如《新约》、如《法华经》、如《易经》、如《柏拉图对话录》，这些著作即使再历经千秋万世，即使已有千人解、万人解，仍然还会有人努力不懈地做不同的解读。经典的意义是客观的，不可主观地解读；但经典的意义也是需要主观化的，要不断深化地诠释。经典超越于主观、客观之上，但又包含主观客观于其中，《庄子》正是这种等级的经典。

为什么经典不可能像数学题一样，题解即解，一劳永逸？因为这些经典都敲击了存在的奥秘，都穿透到深不见底的人性深层，它的层级在知识之上。它从来不提供明朗化的问题，让理智可以全程掌握；它只是牵引我们进入，既进入经典文本的世界，也进入自家生命的奥秘，也同时进入自家生命与周遭世界的调整的历程。经典和读者的关系不是一次性的，读完即完，它与读者的生命一起成长，悠悠涉长道。

在众多的经典中，《庄子》一书可能提供了最少的理智可掌握的知识信息，但却可以引发最大的生命能量。因为庄子的语言不是理智的语言，不是正经的制式语言，不是引人下坠的日常八卦。他用的是神话的隐喻，是诗歌的比兴，是与生命同时兴起的涡旋之语。庄子不写形式意义的诗，但他的文字涨满了诗意，他本质上即是位诗人。这位诗人是三古时期（《易经》说的上古、中古、近古）的诗人，这样的诗人不谈风花雪月、四声八病，他的诗、思、志、辞一起朗现。诗人庄子的文字表现出了道的语言，道的语言即是所谓的“道言”，庄子说：“道言”既荒唐、无端崖，但又最活泼，最能引发生机。

“道言”的光谱很广，庄子甚至说“言无言”，沉默也是一种语言。如果连沉默都有这么丰富的意义，那么，我们怎么进入道言的世界？

庄子告诉我们：最好用婴儿的体感进入，用初生之犊的眼光游入。庄子的用语常介于严肃（庄子称作“庄语”）与诙谐之间，“滑稽”一词就是他首先使用并且大加发挥出来的。“滑稽之言”不可不信，但也不可字面意义地相信。我们很难相信庄子会认为婴儿或小牛才是圣人，但圣人和赤子或小牛的行为模式应该有可以类比之处，所以庄子才会大肆张扬两者的相似性。庄子明显地告诉我们：学者想要了解道，不要用一般的眼光，要别具只眼。庄子没有说：如果连初生之犊之眼都可洞见大道，那么，必要时，借漫画进入亦可。庄子没说过漫画，他也没看过，但他讲过“解衣般礴”的绘画故事。“解衣般礴”乃是“姑妄言之”，“姑妄”即“漫”，“漫”可语、可画，“解衣般礴”的绘画其实也是种漫画。漫画中也可以有深意藏焉。

庄子被后世炼丹之士视为南华仙人，南华仙人游戏神通，出入无碍，他也会欣赏漫画的。



序

---

Why Zhuangzi?

Why Now?

---

为何此刻  
读《庄子》

---

蔡璧名