



《第一名》

〈從心讀莊，與莊轉化〉

王祥富 國立臺灣師範大學 衛生教育學系 二年級
2017 夏季學院選修課程：讀《莊》的自我轉化

● 與莊再識

盛夏，溽暑逼人的午後，我踏上椰林大道，展開一場與莊子重識的旅程。

記得第一堂課老師要我們思考，對於莊子的印象或是對於《莊子》一書所表達的哲思有甚麼想法？對當時的我而言，莊子的思想總帶給我隱逸避世的脫俗感，對於繁囂塵世似乎透露出一絲孤獨與失落。

不等大家的回答，老師便說：「許多人對於莊子哲理有太過消極的解讀，然而在《莊子》書中隱藏著更多對於生命進行反思的線索。依著這些線索，你將認識與以往不同的莊子，與莊子體道而後逍遙遊世。」還在渾沌中思考的我，老師的回答使我目光為之一亮，更開啟了我對於莊子全新的認識。

在閱讀莊書時，不難發現莊子總巧妙的使用寓言故事手法，透過故事背後意涵，帶給讀者人生的啟示。故事中的人物可大致分為兩類：「體道者」和「有成心者」而何謂體道者？何謂成心？老師不給明確的定義，而是舉了書中人物作為例子，引導我們思考。

如〈養生主〉篇庖丁解牛的故事，庖丁由於除去了中於規矩的成心，達到身體活動幅度大，「神遇不以目視」游刃有餘的解牛境界；又如〈天道〉篇裡的輪扁，透過實際操作、與物互動，擁有得心應手的斫輪技藝，對比桓公固守聖人之言，缺乏實踐性；或以〈達生〉篇孔子觀呂梁泳者「從水之道不為私」展現出攘臂而游的身體型態，尚且披髮行歌，體現出不受禮教約束的形象；再以〈達生〉篇中「醉者墜車」的故事為例，醉者因酒醉而「不知死生驚懼」除去心中的成心，使身體保有彈性的姿態，墜車後雖疾不死。

「體道者」的型態意象在莊子的故事裡無所不在，透過老師的指引，並與同學在課堂間相互討論後，我們得出以下結論：體道者不論是在身體活動上或是思維模式具有較大的彈性，不依循既定模式活動或思考，賦予生命更多的可能性與

創造性。體道者也因除去了成心，跳脫俗世的框架，展現出逍遙自適的生活態度。「成心」可被解釋為身心受限於規範標準，產生身體幅度較小、較僵固的活動或是思考方式。

在討論的過程中，我發現我們對於《莊子》文本有更廣泛、不同面向的解讀，其實莊書內容隱喻的養生之道，並不是以往我所認為的無為、逃避的隱士心態，其強調身體與物互動，發揮身體的創造性；以彈性的思維掙脫世俗的束縛，並除去成心(是非之心、有蓬之心)。若將此概念推及至生活面，我認為莊子鼓勵我們與世俗處，並以更圓通的方式面對事物，保有彈性；不盲從俗世價值，並能隨時忘知是非(及除去成見、標準)，進而透過身心逍遙，創造出屬於自己存在的意義。

● 自我轉化

課程中除了文本解讀，老師更時常提醒我們，將莊子哲思轉化至我們的生命脈絡裡。例如課堂中〈徐無鬼〉故事，莊子透過郢人與匠石之間的合作與互動，解釋了他與惠施獨一無二的關係。老師透過文本，進一步提出「互動意義」(affordance)的哲思概念。

「互動意義」一詞是由心理學家吉布森所創造出來的，意指人與他人(物)在互動中所呈現或產生的意義。身為人類，我們與自然互動、與環境互動、更無時無刻與他人互動。在互動之中，我們一方面提供他人創造意義的可能性，另一方面也從他人身上獲取新的生命意義。透過互動，我們展開生命，賦予自己存在的意義。

老師要我們思考：「我們如何與人展開互動？」

我答：「不要怕尷尬。」

有人答：「不要有偏見」、「不要太『外貌協會』」全班哄堂大笑。

「對人保持開放性，即莊書中所說的，除去成心。」這是老師的回答。

老師的回答使我自省。在大學，我不斷地在課堂、社團，因緣際會下結識新的朋友。有時卻會因為對方的思想、舉動與我不同，而對別人產生偏見，造成互動上尷尬的窘境；而有時我也害怕與別人不同，便帶起盔甲偽裝自己，掩飾自己脆弱的一面，也使我與他人的互動產生界線。這都是由於我的「成心」所致。

因此，我鼓勵自己，下個學期開始應以更開放的心態與人相處。與人相處時，應除去先入為主的觀念，多與人交談、傾聽別人的意見、交換想法，如此一來在

和同學相處上應會多些舒適自在的空間。

透過每週讀莊書並和老師、同學一起思考的洗禮，我的思緒在炙熱的夏天不斷地沸騰，在心裡昇華。從一開始的困惑與不解，到最後能體悟出莊子哲思的奧妙之處，源自於每次討論後都有新的想法與感觸，在心裡激起漣漪，在腦海裡餘波盪漾。

轉眼間時光飛逝，來到了課程的最後一堂課。老師要我們依課堂所學，選出莊書中影響自己最深的一句話。我選了〈人世間〉裡孔子給葉公子高的建言：「行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死。」

在大學廣闊無垠的學海裡，有時我感到茫然失落、迷失方向，甚至懷疑所學是否與志趣不合，對未來產生過多的焦慮與恐懼。而這句話點醒了我，只要我保持平常心，踏實地學習、專注投入其中而忘懷己身，那些焦慮與恐懼自然而然就會消失殆盡。這句話堅定了我的意志，使我有勇氣面對未知的挑戰。

夏末，從「心」與莊子對談後，帶著他的啟發與祝福，最後一次踏上椰林大道。豔陽如同往日高掛天際，我卻感到心脾一股沁涼與平和，因為我知道，未來，我將漸漸學會除去成心，與莊子遙遊於世。