



丛书

列子御风

无拘无束的自在人生

王德有

著

列子留给世人的正是闹市之外的山野、噪声之外的清泉、陶冶心性的洁水、回归故土的小舟。与一般山野、清泉、洁水、小舟不同的是，它不存在于有形可见的物质世界，而是蕴涵于无形可见的精神之域。有形世界的圣地，虽然可游可览可赏可观，却需迈足移躯，耗时费力；无形之域的圣地，虽然不能目睹只能心会，然而一旦升入其界，则可身处闹市之中，神游闹市之外，出入名利之场，心中淡泊自在。庄子说的「内圣外王」指的正是这种境界。

中国出版集团

东方出版中心

慢生活主义丛书

列子御风

无拘无束的自在人生

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

列子御风：无拘无束的自在人生/王德有著. —上海：
东方出版中心, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0129 - 6

I. 列… II. 王… III. ①道家②列子—通俗读物 IV.
B223. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048653 号

列子御风：无拘无束的自在人生

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

电 话：62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本：787×1092 毫米 1/16

字 数：241 千

印 张：16.25 插页 2

版 次：2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：1—3,250

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0129 - 6

定 价：29.00 元

版权所有，侵权必究

写在前面

在积极入世的儒家思想以外，还有一块精神沃土值得我们留恋。有那么几个人，他们是老聃、庄周、列御寇等。他们追求的人生，最高境界是“以自然为宗”，最后的归宿是心游于物外、不为世俗所累。他们的超然、洒脱，一直深深地影响着后世。

他们崇尚恬淡无为，主张顺应自然，“夫水之于为也，无为而才自然矣”，懂得了这些道理，无疑会让那些心比天高、事事强求，以致把自己弄得身心疲惫的人去重新认识人生的意义；他们反对约束，提倡恢复本性，“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人”，这些让那些带着面具生活却又向往率性人生的人找到了隔代知音；他们甚至主张离群索居，回到那个人与自然和谐相处的“至德之世”，在那里“禽兽可系羈而游，鸟鹊之巢可攀缘而窥”，而这也让那些羡慕田园生活、渴望内心宁静的现代人无比向往。

假如浑浑噩噩，则人同于兽；倘仅巧取豪夺，则人不如兽。任科技如何发达、物质如何丰裕，这些都不能解决人的精神需求。贫穷未必痛苦，富贵未必开心，因为人的一生，除了需要物质以外还

需要有精神慰藉、心灵寄托。为此，主张“慢生活主义”的人越来越多，“慢生活主义”不是懒惰，不是拖延时间，而是在生活中找到平衡，它是一种生活态度，一种调节方式，更是一种悠然自得的生活方式。快的时代让我们得到了太多，但同时也让我们失去很多很多，我们的情致、爱好、自由以及坦然都让快的时代带走了，“慢生活主义”主张者提醒生活在高速发展时代的人们，不妨找个时间将脚步稍作停留，来关注一下自己的心灵和身边环境。

基于此，我们出版了这套“慢生活主义”丛书。虽然我们习惯将“老庄”作为道家的代名词，实际上先秦道家创始于老子，发展于列子，而大成于庄子，魏晋时期又发展出了玄学，所以我们这套丛书分别有《老子智慧》、《庄子神游》、《列子御风》和《魏晋玄学》。在心为形役、物欲横流、世道冷漠的时候，尤其需要这些素朴的、本真的、恬淡的思想甘泉来滋润心田，阅读这些经典，相信除了能让你找到不快乐的原因和要快乐的理由，还能让你汲取先哲的智慧，用更超然的心态更乐观的心境对待你的事业和人生。

目 录



写在前面

第一篇 大道篇

1. 一切皆虚幻 2
2. 以一应万事 16
3. 顺自然之道 22
4. 大道的智慧 42

第二篇 巧术篇

1. 成事诚为先 52
2. 用心不二顾 55
3. 融己于自然 59
4. 内外应相合 61
5. 理性与悟性 69

第三篇 天地篇

1. 天地何时崩 74
2. 天地从何来 78
3. 万物随地异 86
4. 天地无意志 92
5. 万物皆在变 94
6. 宇宙与天地 100

第四篇 生死篇

1. 精神与形体 104
2. 平淡看生死 109
3. 人生须尽欢 116
4. 生死随自然 122
5. 己身和外物 128
6. 人生须扬帆 130

第五篇 智愚篇

1. 视听与耳目 134
2. 不变应万变 143
3. 己是与人非 146
4. 观形又闻声 155
5. 智者与愚者 164
6. 怪者与知者 168
7. 知人与知己 173
8. 体悟与思谋 178

第六篇 谋遇篇

1. 三思而后行 182
2. 谋事与成事 186

3. 必然与偶然	191
----------------	-----

4. 机遇与努力	212
----------------	-----

第七篇 力命篇

1. 努力与命运	194
----------------	-----

2. 顺势与任命	201
----------------	-----

3. 安时又顺命	206
----------------	-----

第八篇 身物及其他

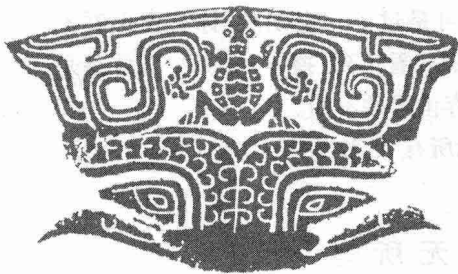
1. 身物	216
-------------	-----

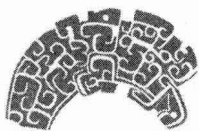
2. 真梦	224
-------------	-----

3. 杂议	239
-------------	-----

第一篇 大道篇

一般人生活在世上，大部分心思都花在了自己接触到的事物上，一般人的这种思路是实在的，合情合理，无可厚非。不过列子却不这样考虑问题，他跳出了自己，跳出了“我”，因为自己和“我”是一种暂时的存在，仅只站在自己和“我”的视角看问题，既不能全面地认识宇宙，也不能全面地认识自己和“我”。他所追求的是宇宙原本的面貌，是自己和“我”在宇宙中的位置及其真谛。宇宙原本的面貌、自己和“我”的真谛就是“道”，就是“大道”。之所以称其为“道”或“大道”，那是因为天地万物是从它那里来的又将回到它那里去，自己和“我”是从它那里来的又将回到它那里去。





天地万物都是由“一”产生和变化而来的，又都将复归于“一”。

1. 一切皆虚幻

在列子看来，眼前的世界虽说千姿百态、纷繁多样，但却不是实在的东西，它们都是由天地生化而来的。天地是什么？是气的一种有形的存在形态。天是一种流动的气，地是一种凝固的气，它们都是在气的变化过程中形成的。气是什么？是一种无形的存在物，眼看不见，手触不及，耳听不着，鼻嗅不到，然而却真实存在着。不过它还不是宇宙的源头，因为它是由另外一种东西产生出来的。宇宙的源头应该是只产生其他东西而不被其他东西所产生的东西。这种东西比气更虚无飘渺。因为它无质无形，无色无声，简约至极，故称为“易”；因为它没有区别，没有界限，浑然一体，故称为“一”。天地万物都是由“一”产生和变化而来的，又都将复归于“一”。

由此看来，不仅天地之间的万事万物都是暂现暂存的，就连天地都不是永恒的。既然天地万物都是暂现暂存的，都将顺着时间的流逝而消失，那么它们的存在就是虚幻的、不真实的，只是宇宙原本形态的表现形式，只是“一”的幻影。表面看上去，它们都是可以看见、可以摸着的真实东西，可是过了一定期限，你就再也看不到它们、摸不着它们了，只有本来就看不到、摸不着的“一”，才是永恒存在的，不生不灭的，才是现存世界的本质。

这种思想首先反映在“一无所有”的故事中。

一无所有

中国古代有一位圣王，人称虞舜。

虞舜想要求得治国的道术，于是问他的丞相：“道术可以得到吗？”

丞相回答说：“连您自己的身体都不属于您个人所有，您

怎么能得到道术呢？”

虞舜觉得奇怪，忙问道：“我自己的身体不属于我个人所有，那属于谁所有呢？”

丞相说：“属于天地，是天地将形体暂时委托给您而已；不仅身体不属于您自己所有，生命也不属于您自己所有，是天地将和顺之气暂时委托给您而已；不仅生命不属于您个人所有，子孙也不属于您个人所有，是天地将蜕变暂时委托给您而已。正因为一切都不属于您个人所有，所以作为一个人，行走不知道要向哪里去，伫立不知道倚靠的是什么，饮食不知道什么味道可口。要知道，天地不过是一股强劲流转的气，天地间的一切事物都是天地之气的变化显现，人是不能将它们据为己有的。人和其他一切事物一样，也是天地之气的变化显现，是不能将自己据为己有的。所以作为一个人，说到底，一无所有。”

在这个故事中，列子从两个方面说明了自己的观点。

其一是从空间的角度说明。从空间的角度来看，世间的一切都是天地的产物，而天地不是实在的东西，只是一种流转不息的气。气本身就难以把握、难以控制，再加上流转不息，自然就难以据为己有了。至于由气产生的东西，也只能像雕琢的冰灯一样，表面有棱有角，可触可摸，而一经阳光照耀，则化而为水，蒸而为气，到哪里去寻找出个实实在在的物件呢？

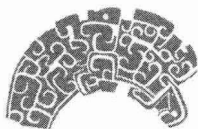
其二是从时间的角度说明。从时间的角度来看，世间的一切东西原本都不存在，皆为无有。后来出现了，那不是它们自身的存在，而是天地暂时的变现。随着时间的流逝，这些东西都将流转而去，回归无有。

正因为如此，所以虞舜的丞相说，不但治国之道不能得到，就连自己的身体都不属于自己。不但自己的身体，连自己的生命、自己的子孙都不属于自己。身体、生命、子孙都是天地暂时的托付，过一段时间天地就要收回去，所以说人一无所有。

虽如此说，但世人的感受却非如此。人一旦来到世上，都会有一个自“我”，看待一切事情都围绕着一个“我”字，都从“我”这个角度出发。比如“我”出生后有“我”的父母和兄弟，有“我”的生命和身体。又如我成人后有“我”的身份和学识，有“我”的事业和财产。



身体、生命、子孙都是天地暂时的托付，过一段时间天地就要收回去，所以说人一无所有。



钱财、权势、欢乐、愁苦，归“我”的这一切东西不过是眼前烟云，随着时间的推移全会化为乌有。

再如在我的生活过程中有“我”的机遇和失误，有“我”的悲乐和恩怨。还如在我的生命沿革中有“我”的健康和病痛，有“我”的体形和身材。凡此种种，就现时来说，“我”的就是“我”的，别人想要替代也替代不了，自己想要摆脱也摆脱不了。该有的没有就是痛苦，不该有的有了也是痛苦；该有的有了就是愉悦，不该有的没来也是愉悦，这正说明它们是实实在在的东西。

可是列子却不这样认为。在他看来，就眼下而言，“我”的这些东西是我的，别人不能拿走，自己也不能丢掉，但就长远而言，它们并不归“我”所有。钱财、权势、欢乐、愁苦，归“我”的这一切东西不过是眼前烟云，随着时间的推移全会化为乌有。等着它们消散之后，自己就会感到，什么你的我的，谁的也不是，什么也没有，一切皆虚，一切皆幻，以往为“我”而争斗，为“我”而苦恼，实在没有意义。往后想去，不但“我”的东西是虚的，连“我”自己也是虚的，原本“我”就不存在，最后“我”还归无有，现在的“我”不过是宇宙演变的瞬间变现，如夜空中的流星，眨眼即逝。

正因如此，有智慧的人身处现世而神归原本，不为富有而快乐，不为穷困而愁苦，不为得势而荣耀，不为失势而耻辱，将现世的一切得失、荣辱、恩怨、存亡都视为虚事，置于脑后，过着无忧无虑的神仙生活。“华子医忘”、“龙叔求医”两则故事中的华子和龙叔就是这样的人。

华子医忘

宋国阳里有一个人名叫华子，中年得了一种怪病——健忘。早上自己拿来的东西，晚上就忘了；晚上送人的东西，早上就忘了；走在路上，忘了自己要去的方；坐在家里，忘了自己要干的事情。妻子站在面前，他竟然问“你是谁，怎么会来到我家里”；儿子站在面前，他竟然问“你是谁家的儿子，怎么这样耐心地服侍我”。这病弄得家里不得安生，苦不堪言。妻子为了给他治此忘症，到处求人。找到算命先生，先生说不知所以；找到巫师，巫师说没有神知；找到医生，医生说无有良方；找到智者，智者说未曾见过。全家人一筹莫展。

正在此时，一位鲁国儒生路经这里，闻得此事说：“这是一种心病，不是巫师的祈祷和医生的良药所能治好的。如若无

所忌，愿意试着治治。”华妻闻言大喜，许诺说如能治好，愿将一半家产相赠。儒生说：“不要忙，让我先试着感化一下他的心志，改变一下他的思虑，看看有没有治好的可能性。”于是把华子拉到户外，让他受冻，又整天不给他饭吃，让他挨饿。华子体寒腹饥，要衣要食。儒生看华子对生存环境的变化有反应，觉得有希望，于是对华妻说：“忘病大概可以治好。不过我的技艺是个秘密，不能传人，因此需要一间密室，我给你家先生在里面治病，没有我的传唤别人不得进入。”

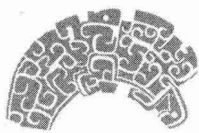
华妻答应了，于是儒生与华子二人进入密室，七日不出。

到了第八天，华子出来了，多年之病荡然无存。喜得妻儿不知如何感谢儒生才好。正在这时，只见华子勃然变色，拿起一支长矛要杀那儒生，吓得儒生抱头鼠窜。赶跑了儒生，华子又找妻儿算账，要休掉妻子，处罚儿子，左右邻人好言相劝，也不听从。人们问他其中道理，他说：“想当初我得有忘症，一切一切都忘得干干净净，不知道天有多高、地有多厚、什么是悲伤、什么是愁苦，那是何等的洒脱和自在。如今忘症治好了，数十年来的存亡、得失、好恶、哀乐都回到心中，扰得我不得安宁，我怕将来的存亡、得失、好恶、哀乐要比以往更加一等呢，这怎么得了，怎么得了！我想再有一点点的忘症，哪怕只有稍稍的安宁也好，可是这到哪里去找，到哪里去找！”说罢大哭起来。

孔子的弟子子贡听说此事后觉得很奇怪，去请教孔子。孔子说：“这样的事不是你这样的人可以理解的！”他吩咐颜回把这件事记录下来，作为教诲弟子们的教材。

故事中的华子忘掉了现世的一切虚事，因而也忘掉了一切烦恼，虽然他不能过一般人所谓的正常生活，但却进入了一般人难以进入的平静世界。儒生治好了他的忘症，虽说把他拉回到了现世之中，使他过上了一般人的正常生活，但同时也把他从难以进入的平静世界中赶了出来，使他受现世虚事的干扰。这就是他赶走儒生、休妻罚子的原因。

在列子看来，所谓正常人的正常生活恰恰是虚假的，是站在人的局部看待人，站在人世的内部看待人世。就好像躺在井中观天一样，以为天就是井口那么大，如果有谁盖上了井口，就会认为世界成了一片黑暗，而真正的天绝对不是井口那么大，井内黑了绝不



将自己的身心与大自然融为一体，与整个宇宙融为一体，才能与大自然同起灭，与宇宙共长久，才能脱离琐事带来的烦恼，求得人生的真谛。

是世界黑了。所以把井内黑了当成世界黑了是无知，将人间的得失利害放在心中是短见。身处井中而心在井上，身处黑暗之中而心在光明之境，不受井壁的局限，不受黑暗的困扰，将自己的身心与大自然融为一体，与整个宇宙融为一体，才能与大自然同起灭，与宇宙共长久，才能脱离琐事带来的烦恼，求得人生的真谛。华子得了忘症，把世间的一切都置之度外，正是脱离了虚假的人生，进入了宇内大同的境界。

“龙叔求医”的故事与此相得益彰。

龙叔求医

春秋时代有一个人，名叫龙叔，自认为得了呆痴病，去找最有名的医生文挚。见到文挚后说：“先生！听说您的医术是当今第一，我的病不知能否治好？”

文挚很谦虚，诚恳地说：“说医术高明，我不敢当。能否治好您的病，也要看有没有缘分。不管怎样，您都得先谈病情，才好诊治。请您坐下，慢慢说。”

龙叔把双腿盘起，拐杖横在两股之上，慢慢说起了自己的病情：“我这个人呀真不像个人的样子了！乡里有了荣耀之事我不觉得荣耀，自己的国家灭亡了也不觉得羞耻；得到了利益不知道高兴，丢失了东西也不知道忧愁；把活着当成死亡，把富有当成贫穷，把人当成猪，把自己当成别人；住在自己的家里好像住在旅店，看待自己的家乡好像是异国他乡。这些毛病不管怎么治也好不了，用封爵引诱不起作用，用酷刑威胁不起作用，用利害劝导不起作用，用情感感化不起作用。得了这个病可不是好玩的，不能参与国事，不能结交朋友，不能娶妻生子，不能指使童仆。一切一切都与正常的人不一样了。这究竟是一种什么病呀！什么药方才能治好呢？还求您设法给好好看看。”

文挚说：“好吧！请你背着太阳站着！我来透视一下。”

龙叔按照要求背阳而立。龙叔透过他的胸部向太阳方向望去，不禁失声叹道：“哎呀，你这个人真真是了不起呀！我看到了你的心，空空虚虚，什么也没有，差不多快要成为圣人了。圣人之心，七孔畅通，现在你已是六孔畅通了，只有一孔还没

有打开。圣人之心与常人不同，不能以常人之心来衡量。常人以是为是，以非为非，是非分明，所以不能脱离时事；圣人不分彼此和是非，所以可以超于世外而无所挂牵。一般人想修还修不成呢，可你还以为是病，真是不知好歹！”

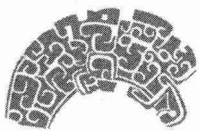
从此龙叔再也不求医看病了，每日懵懵懂懂，不分东西南北，不知利害荣辱，从来不知快乐，也从来没有忧愁。人们称之为“真人”，不知道活了多大年纪，也不知道最后去了哪里。

故事中的龙叔认为自己得了呆痴病，因为他不以己乡之荣为荣，不以己国之耻为耻，把人当成猪，把己当成彼。说到底，就是不分是非贵贱，不辨东西高低，抹杀了事物之间的界限，把不同的事物混同为一。正因为这样，世上的一切事物在他的心里都化为乌有，他的胸腔空空荡荡。这正是列子追求的虚无境界，所以医病的文挚说他快要成为圣人了。

在列子看来，世间的一切事物都是虚假的，将其视为虚假是真知，将其视为真实则是愚昧。不过一般的人很难透过事物的表象而审视到它们虚假的本相，所以在他们的胸中充满了事物的实象。实象充塞于胸，以是为实是，以非为实非，以荣为实荣，以辱为实辱，如此这般，自己的心境就永远被束缚在狭小的天地之中，不能自拔，这样的人也就只好随着人事的变迁而忍受苦乐悲欢的煎熬了。龙叔则不同，他把世间的事物看成虚假的，荣而不以为真荣，辱而不以为真辱，是而不以为真是，非而不以为真非。这样的人胸中无有荣辱、是非，而只有事物的假象、虚象，所以胸中空虚。正因为他胸中空虚，不以事物为实在，才能超然于变化之外，不随事物的兴衰而喜乐悲哀，永远保持自己内心的平静和安宁。在列子看来，这样的人非仙则圣。

列子认为，现存世界是虚幻的，宇宙原本是单一的，认识了现存世界的虚幻也就体悟到了宇宙原本的单一，体悟到宇宙原本的单一也就认识到了现存世界的虚幻。

现存世界是有形的。因为有形，所以能看得见、摸得着。因为能看得见、摸得着，所以它有边际，有界限。因为有边际，有界限，所以才会有不同的事物，才会呈现出多种多样、千姿百态来。生活



生也非生，死也非死，乐亦非乐，忧亦非忧。进入这种境界，也就抛开了现存世界的生死恩怨、悲欢离合、病痛荣辱、功名利禄。

在现存世界，看到的、听到的自然是千姿百态、相互区别的诸多事物，感到的自然也是由这诸多事物引起的不同刺激。与火接触会感到热，溺于水中会感到憋，受刀所伤会感到痛，受饥所迫会感到饿。因此而有生死存亡、悲欢祸福的差别。如果看透了现存世界，认识到了现存世界的一切都是暂时的、虚幻的，都是眼前浮云、稍纵即逝，也就不会追究事物之间的不同和区别了，展现在心际的将是什么形象也没有、什么是非也不辨的浑然一体的境界，这就是“一”。既然宇宙之内一切都是一样的，没有什么区别，也就无所谓水，无所谓火，无所谓人，无所谓刀，因而也就无所谓热，无所谓憋，无所谓伤，无所谓痛了。进一步则可以说，生也非生，死也非死，乐亦非乐，忧亦非忧。进入这种境界，也就抛开了现存世界的生死恩怨、悲欢离合、病痛荣辱、功名利禄。列子通过“襄子遇怪”、“呆若木鸡”、“姑射神仙”、“列子演射”、“善渡忘水”等故事表述了这种思想。

襄子遇怪

春秋时期，晋国的正卿赵襄子率领徒众十余万人在中山地区围猎，点着了杂草和树木，火势蔓延开来，远及一百里。正在这时，只见一个人从石壁中走了出来，可是并不见石壁有缝隙。只见他随着烟的上下而上下，飘荡恍惚，好像是个鬼怪。后来火势减弱，这个人从火中走了出来，好像从未经过火一样，若无其事。

赵襄子非常奇怪，走上前去留住他。左看右看，见这个人有形有色，眼耳口鼻无一或缺，有气有息，声音动止无一有异，的确是一个人。于是开口问道：“先生有什么道术？怎么能够住在无缝的石头之中？又怎么能够飘于熊熊烈火之上？”

那人听后莫明其妙，不知道赵襄子问的是什么问题，便反问道：“什么是石头？什么是火？我从来就没有见过什么石头，也从来没有见过什么火，既没有在石头里面住过，也没有在火上飘过。”

赵襄子告诉他说：“你刚才走出来的地方就是石头，你刚才经过的东西就是火。”

那人摇头说：“我不知道你说的是什么东西，也没有见过

你说的那些东西。”

魏国的文侯听说此事，觉得很奇怪。正值孔子的弟子子夏在他那里，于是请教子夏：“这是什么人？明明从石壁中出来却不知什么是石头，明明从火中走过却不知什么是火。告诉他，他还说不知道。这到底是什么人！”

子夏说：“我听孔老夫子说，有那么一种人，不区别天下的事物，把什么东西都看成一个样子。在他们眼里，石头也不是石头，火也不是火，物也不是物，人也不是人。所以，他们既不知道什么是石头，什么是火，什么是物，什么是人，也不受石的阻碍，火的燃烧，物的制约，人的伤害，可以游于金石，赴汤蹈火，自由往来而无所妨碍。”

魏文侯说：“既然如此自由、自在，先生您为什么不这样做呢？”

子夏说：“这不是谁想做就做得到的，必须经过长久修炼，达到枯心泯志、无知无欲的境界。我还达不到此种地步。不过虽然我做不到，但是说说这是一种什么境界还是能说得来的。”

魏文侯又问：“你做不到，那么你的老师孔老夫子为什么不做呢？”

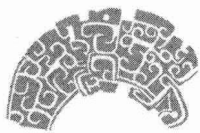
子夏回答说：“孔老夫子能够做到，但他老人家却不去做。因为他既然已经把一切都视之为等同不二的东西了，那么不做与做也就没有什么两样，没有任何必要刻意去做。只有那些将做与不做视为不同行为的人才会刻意于做。然而，正因为他们将做与不做区别开来，不能视一切为同一，所以对他们来说，石头、火、物、人也不会是一样的，也就不可能入石无碍、蹈火不热了。”

魏文侯听后，说：“真是妙极了！”

“襄子遇怪”中的鬼怪并非鬼怪，而是一个不知石头、大火是何物的人。因为他不知石头、大火是何物，才可以自由出入于石头与大火内外，不受阻，不受伤，逍遥自在。故事以此告诉人们，心中无是非，才能不受是非的干扰；心中无利害，才能不受利害的煎熬。无是非，无利害，才能使心境平静，生活安宁。正像那出入于火石的鬼怪，不知火，不知石，所以不受石之阻，不受火之害。先哲老子



心中无是非，才能不受是非的干扰；心中无利害，才能不受利害的煎熬。无是非，无利害，才能使心境平静，生活安宁。



只有消除宠辱的界线，把人世中的一切事物都视之为虚，视之为—，才能遇宠辱而不知宠辱，才能心寂神静，和气融融。

说过一句话：“宠辱若惊……得之若惊，失之若惊。”其意是说，有些人把得宠和受辱看得很重要，老是挂在心头，所以总也不能过平静的生活，因为他得宠会惊恐，受辱也会惊恐。人生在世总是在得意和失意、得宠和失宠中生活，也就总是在惊恐中生活，永远不得安宁。反过来说，只有消除宠辱的界线，把人世中的一切事物都视之为虚，视之为—，才能遇宠辱而不知宠辱，才能心寂神静，和气融融。这正是“襄子遇怪”所要说明的基本道理。

“呆若木鸡”讲的是同样的道理。

呆若木鸡

中国古代有斗鸡的游戏。西周时期周宣王好斗鸡，宫中经常养有雄壮高大的鸡，经训练后与人赌斗。有一奇人，名为纪消，人称纪消子。此人善于训鸡，说自己训出的鸡天下无敌。周宣王听后很高兴，专门请他来训鸡。

过了十天，周宣王来问：“鸡训得可以上斗场了吗？”

纪消子说：“还不行。你看它那架势，昂首挺胸，目空一切，全凭一股傲气镇人，还没有真本事。不要着急，慢慢等待。”

又过了十天，周宣王来问：“鸡训得怎么样了？可以上斗场了吗？”

回答说：“还不行。虽然没有了傲气，但它的心中时刻在想着与鸡争斗。只要看见其他鸡的影子，听到其他鸡的走动声，它便竖起颈毛，格格叫着，挑畔滋事，以求一斗。实际上未必能斗得过别人。”

又过了十天，周宣王来问：“已经三十天了，总该可以了吧！”

回答说：“圣上不要着急，还不到火候。你看它虽然已经不再滋事寻斗了，可还是睁着大大的眼睛，神气十足，志在必胜。没有训练到家呀！”

周宣王听了很不高兴，怀疑纪消子在骗他。虽然这样想，可没说出口来，心里琢磨：“再等你十天，若是骗我，叫你身首异处！”

又过了十天，周宣王来看鸡。只见这鸡，无精打采，双目