向庄子借智慧

傅佩荣

中华书局

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

1 …… 前言　宁静的喜悦

1 …… 第一讲　让梦想点亮人生

9 …… 第二讲　如何看待我们的潜能

17 …… 第三讲　开放我们的胸怀

27 …… 第四讲　要有整体眼光

35 …… 第五讲　获得游刃有余的人生

43 …… 第六讲　执着与超越

53 …… 第七讲　利害之间

61 …… 第八讲　我们如何读书

71 …… 第九讲　无谓的争论虚耗生命

79 …… 第十讲　如何安放我们的心灵

89 …… 第十一讲　思索孝的真谛

99 …… 第十二讲　做真实的自己

109 …… 第十三讲　活出真性情

119 …… 第十四讲　亲近自然，珍惜内心

127 …… 第十五讲　无用与有用的智慧

135 …… 第十六讲　变与不变的智慧

145 …… 第十七讲　看破生死，故能“鼓盆而歌”

155 …… 第十八讲　让一滴水永不干涸

163 …… 附录　庄子其人其书

前 言

宁静的喜悦

阅读庄子，是一件赏心乐事。这是我的体会，所以当北京电视台《养心堂》栏目邀请我介绍庄子的寓言和人生智慧时，我觉得既荣幸又高兴。

我从中学时代就陆续听到有关庄子的一些故事，初步印象都是偏向消极的。人们把庄子说成避世、反智、唯我主义，一副失意文人的模样，但是庄子的一些寓言，从梦蝶、鱼乐，到大鹏、河伯等，又让人觉得轻松有趣。到底庄子在想些什么？

当我自己认真学习了庄子，对他书中的每一句话都仔细读了多遍以后，才恍然大悟，原来庄子是我所知古今中外哲学家里面最聪明的人。司马迁说庄子是“其学无所不窥”，这话是可信的。《庄子 · 天下》中，推崇老子是“博大真人”，而庄子自己就是站在这位巨人的肩膀上，将道家哲学的光华全部展现无遗。为什么说庄子最聪明呢？我们且由一般的误解说起。

首先，庄子避世吗？战国时代中期，是个危机四伏的乱世。凭庄子的本事，做官不是问题，但是要付出什么代价？避世并不困难，难的是避世之后转而修炼内心世界，使它广阔到超越天地，以至可以作逍遥之游，享受无比的自得之乐。我们就算生活在治世，不是也常受俗人俗事干扰而心烦意乱吗？我们不是偶尔也想避开人群，让自己喘一口气吗？庄子的示范对我们很有启发作用。

其次，庄子反智吗？他所反对的是世间的智巧，如勾心斗角及牟取利益。当然他也承认，在有限的一生中不可能学会无涯的知识。因此，必须分辨什么是真正的智慧——智慧来自对人生整体的观照与洞察，然后找到自己的适当位置，才可以欣赏万物的多彩多姿。

再说，庄子是唯我主义吗？真正的唯我主义者，不会费心写下这么精彩的书，里面又有创意十足的寓言与发人深省的语句。他对俗人俗事有所批评、谴责，但态度是温和的，同情不忍多于抱怨责怪。我们看他写过许多精于一技一艺而又入于化境的平凡人，就知道他不是高据讲坛唱高调的书生了。

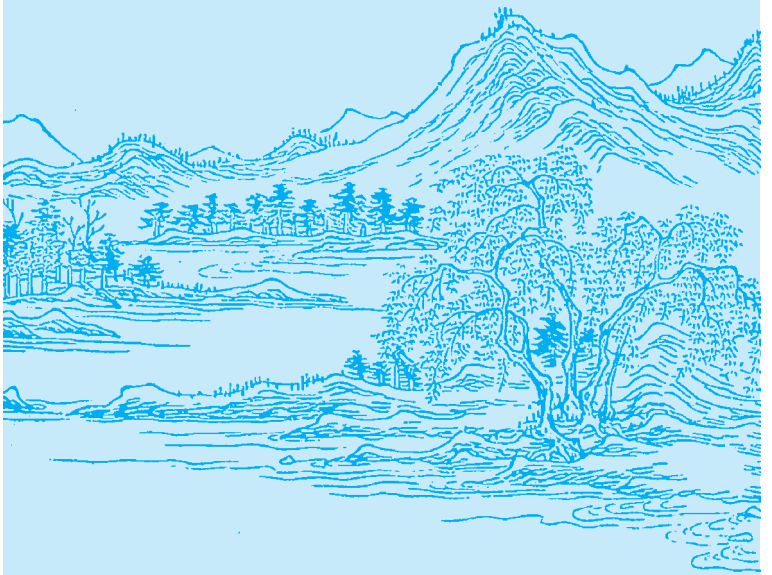
庄子所谓的道，代表万物的来源与归宿。这样的道，包容万物而形成一个整体。人生必修的功课即是悟道，体认自己在道之中，一无所缺；察觉自己像鱼一般，与万物、众人“相忘于江湖”，如此将会孕生宁静的喜悦。

借助书中的十八个题目，我们探讨了庄子的重要观点与对现代人生的启示，所介绍的庄子寓言则远远不止十八则。我说过，庄子的思想是一个万花筒，从每一个角度都可以看出其中的缤纷与瑰丽，同时也不可能用简单的几句话来作概括说明。那么，就让我们以丰沛的信心与勇气，一起来分享与实践庄子的大智慧吧。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一讲

让梦想点亮人生



做梦，是每个人都有的经验；但是梦到什么内容，却不是你我可以选择或控制的。有些梦境比较清晰，醒来之后各种细节历历在目，叙述起来有如一篇小说；但是大多数梦境只留下一些模糊片段，随着清醒的过程而消逝远去。

“庄周梦蝶”也许不是一篇寓言，而是庄子真正做过的一个梦。我们平凡人读起来，难免心生羡慕，因为任何景观到了庄子手中，都可以写出一番深刻的道理，以至“梦蝶”这一幕成为庄子的注册商标，流传千古，至今仍为众人所津津乐道。

“庄周梦蝶”在《庄子》中是怎么说的？我们今天对于做梦这件事有多少了解？现代人能从这段故事中领会什么样的人生哲理？

1.庄周梦蝶

这是《庄子 · 齐物论》里的故事：

从前庄周梦见自己变成蝴蝶，真是一只自在飞舞的蝴蝶，十分开心得意！不知道还有庄周的存在。忽然醒过来，发现自己就是一个僵卧不动的庄周。不知道是庄周梦见自己变成蝴蝶呢？还是蝴蝶梦见自己变成庄周呢？庄周与蝴蝶一定有所分别。这种梦境所代表的，就称为物我同化。

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化。

——《庄子·齐物论》

庄子名周，宋国蒙（今河南商丘东北）人，生当战国时代中期，天下大乱，民不聊生。他选择平静度日，一家人在乡下过着穷困的日子。在《列御寇》篇中，有人嘲讽他“处穷闾厄巷，困窘织屨（jù），槁项黄馘（guó）”，意思是说，住在穷街陋巷，困窘地织鞋为生，饿得面黄肌瘦，这很可能是客观的事实描述。

靠编织草鞋养活一家人，实在不容易，所以庄子有时候也要到河边钓鱼、上山砍柴或用弹弓打鸟。这一天在山间走累了，就找个舒服的树阴，躺下来睡个午觉。他梦见自己变成了蝴蝶，在花丛树林间自在飞舞，他的表情想必是得意而微笑。这时根本忘记了庄周的存在。

人为什么会做梦？原因之一是要避开那一成不变的日常生活。譬如，穷人梦见自己发财，就是常有的例子。西方有一则寓言，说一个牧童白天工作劳累不堪，但是一睡着就梦到变成国王，乐不思蜀。而一个国王白天享受荣华富贵，一睡着就梦到变成牧童，苦不堪言。这二人处境相反，说明贵贱固然有先天注定的成分，但是做梦也有身不由己的特色。真实人生有时要靠做梦来调适一番，算是减少一些不公平的比例吧！

庄子并没有梦见自己发财，而是梦到了蝴蝶。这表示他向往的不是物质生活的富裕，而是心灵可以摆脱世俗的牵绊，自由地与万物往还。

可惜好梦易醒，庄子回到现实世界，发现自己就是那“僵卧不动的庄周”。下面的问题比较有趣：是刚才庄周梦见自己变成了蝴蝶呢？还是“现在”蝴蝶梦见自己变成了庄周？回首前尘往事，很少人会否定“浮生若梦”这句话。既然如此，我们今天的所作所为，从“未来”的眼光回顾，不也是一场梦吗？

这种看似消极无奈的念头，很快就被点化了，因为庄子接着说：“庄周与蝴蝶一定有所分别。”分别在于：当我梦见自己成为蝴蝶时，在梦中我不会质疑自己真是一只蝴蝶，但是当我醒来之后，却可以质疑自己真是庄周。这种质疑的能力正是人的特色所在。

质疑表示人可以思考及选择自己要以何种态度面对生活。譬如，不论生活如何困窘，庄子都可以坦然面对，他在提升心灵方面从不松懈，要努力修炼到与“道”同游的境界。

蝴蝶可以自在飞舞，但是没有心灵提升的可能性。万物都是按照自然的法则在活动，只有人可以选择如何安排自己的活动。这就是人与万物（包括蝴蝶在内）最大的分别。

这种分别是诅咒，还是祝福？庄子的答案很清楚，当然是祝福。所以他最后说：这种梦境所代表的，就称为物我同化。因此，在庄子看来，我与万物可以化为一个整体，这时我像蝴蝶一样可以到处飞舞，没有任何阻碍或限制。而另一方面，我与万物的分别也很明显，那就是：身为一个人，除了有形可见的身体，还有无形的心智，可以从事思考活动，进而选择正确的修炼途径，让自己的精神真正像蝴蝶一般，无拘无束地活在世间。这时世间的富贵或贫贱，得意或失意，荣耀或耻辱，以及种种相对的价值观，全都失去了对我的制约作用。

庄子的思想是一个万花筒，从每一个角度都可以看出其中的缤纷与瑰丽，同时也不可能用简单的几句话来作概括说明。“庄周梦蝶”是一则简短的寓言，却可以引发一些空灵的遐思，就是一个很好的例证。

2.梦是什么

《齐物论》是《庄子》全书的第二篇，内容相当抽象。事实上，也就在此篇中，庄子已经描写过“做梦”之事。他说：

“一个人，晚上梦见饮酒作乐，早上起来却悲伤哭泣；晚上梦见悲伤哭泣，早上起来却打猎作乐。人在梦中，不知道自己在做梦。在梦中还要问梦的吉凶如何，醒来后才知道是在做梦。要有大清醒，然后才知道这是一场大梦。但是愚人自以为清醒，好像自己什么都知道。”

庄子这段话除了强调梦境与现实往往相反之外，也提醒我们对自己的人生要有“大清醒”，就是不要以为人间现实的一切就是我们人生的全部。单就这一点来说，我们可以借用西方对于梦的研究来作个对照比较。

梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉而后知此其大梦也。而愚者自以为觉，窃窃然知之。

——《庄子·齐物论》

弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939）是20世纪西方著名的心理学家、精神病医生，他在《梦的解析》中指出：人会做梦，是因为潜意识的作用。所谓潜意识，是指我们平常清醒时无法意识到的部分，这一部分潜藏于心中，有如冰山在水面下的六分之五的体积，其庞大复杂的内容远非我们所能想象。人在睡眠时，意识不再清醒，有如戒备松懈，这时潜意识就浮现于脑海中，编织各种情节的故事，有时光怪陆离，难以索解。

如果追问一个人的潜意识是如何形成的，那么答案是：他在幼年时所有受挫的念头与欲望，由于压抑而埋藏在内心深处，这些东西构成

了潜意识的主要内容。做梦时，受压抑的欲望就会显现出来。弗洛伊德即根据这套理论来为人治疗心理疾病。我们在电影上常可看到西方世界的精神科医师或心理医师，他们的办公室总会摆着一张长沙发，让病人躺在上面诉说自己做过的梦。通过对梦境的分析与解释，使病人察觉自己小时候所压抑的欲望，希望从此不再受其困扰。

弗洛伊德的说法有一定的道理，他的错误在于把“性的压抑”当成最主要的心理症结，这就未免犯了过于简化的毛病。他的一个学生提出，“自卑”应该是更为普遍的人类幼年经验。这一系列的主张，都是把做梦归因于潜意识的作用。

不过，“日有所思，夜有所梦”，似乎是一般人都可以接受的说法。奥地利–美国科学家奥托·洛伊（Otto Loewi，1873—1961），在研究中碰到一个难题，久久不能索解。一天夜里，他忽然梦到解决问题的方法，抓过一张纸匆匆地写了些东西，又睡着了。第二天早上醒来，梦境都忘了，半夜记下的东西乱糟糟的，怎么看也看不懂，这使他非常懊丧。幸运的是，又一天夜里，同样的梦境又出现了。这一次他详细地作了记录。他的研究终于取得了突破性的进展。后来，这项研究使他获得了1936年度诺贝尔生理学与医学奖。

这个故事可以这么解释：当洛伊睡觉时，潜意识突破了封锁线，把白天所想不通的环节连起来，然后在梦中展示出来。这样的梦与一个人小时候的遭遇并无瓜葛。

综合上述各种说法，可以知道做梦是怎么一回事了。它是潜意识的作用，但未必都来自受压抑的欲望，也可能是日有所思而夜有所梦的结果。如果花一点时间分析了解自己经常做的梦，应该可以比较深入地认识自己的内心世界。庄子对梦蝶所作的简单描述，包含了一些深刻的哲理。这就是我们学习的线索，可以带领我们进入道家的世界。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3.幻想、梦想与理想

人的生命不可能摆脱时空的限制，譬如庄子生在战国乱世，又困处于弱小的宋国，但是他的心智可以选择一种思想作为归依之所。他学习老子，推广道家，在学术上成就斐然。种种评价，不论好坏，都是后代的事；对于庄子本人而言，每天的生活才是真实的人生内容。

他深知人间的险恶，对自然界情有独钟。人对自然界可以采取四种态度：竞争、利用、保护与欣赏。这四者不可偏取或偏废。譬如，我上山游览遇到毒蛇或黄蜂，这时只能考虑“物竞天择，适者生存”的原则，采取一切手段来保护自己。其次，像庄子一样，钓鱼或打鸟，是利用自然界的资源来满足人的生存需求。农夫耕田而有收成，也属于此类。人类的生命从来就是利用或依赖大自然的。

再进而推到保护层次。这一点对古人而言比较陌生，因为古人的科技水平有限，对自然资源所造成的破坏大都是可以复原的。至于欣赏，则是重点所在。自然界依其自身的规律运作，显示了无心而有秩序的美感。这种美感唤醒了众人，让他们在厌倦于人际往还的复杂关系时，可以稍事休息，以轻松的心情去欣赏大自然的一切。李白说：“相看两不厌，只有敬亭山。”辛弃疾推而广之，说：“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”何止是青山绿水，一花一叶也都有动人的姿彩。至于鸟兽虫鱼，除了孕生美感，还可亲切互动，更是让人回味无穷。李义山说：“庄生晓梦迷蝴蝶。”在这里，“迷”字与其说是执着与依恋，不如说是欣赏与赞叹。

面对现实生活的压力，身为万物之灵的人类总会想办法加以化解。人的想象力提出了化解之道：幻想、梦想与理想。“幻想”一词表示不

切实际，或者说是有意逃避现实。我念中学时数学不好，不免幻想自己数学都考满分。一般而言，这称为“白日梦”。但是，不管白天或夜晚，如果睡着了在无意识的情况下所做的梦，就可以说是“梦想”了。

梦想不完全是不切实际的，因为它可能来自潜意识的暗示。如果把梦中不由自主所出现的内容，投射到现实生活中，由此产生改革现状的愿望，那就可以公开声称是“我的梦想”了。像“我有一个梦”这样的语句，在美国政坛上已经成为动人的口号，总能吸引大家驻足倾听，想要看看自己是否也有同样的心意。“人类因为有梦想而伟大”，这句话是文明进步的契机。

至于理想，听起来冠冕堂皇，一方面它与现实是对立互补的，因为没有理想，则现实将失去方向；另一方面它由于一个“理”字，好像比较理性，减少了如梦似幻的感受成分。理性使人可以沟通，进而取得共识，可以一起商量如何改善现实。

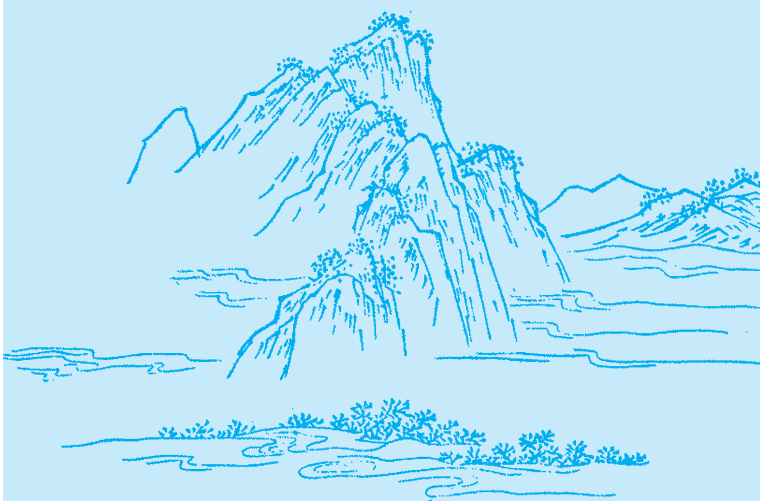
幻想、梦想与理想，这三者不可能完全区分开来，只能就其成分比例来作判断。当我们欣赏大自然时，可以幻想自己是只蝴蝶，但终究少了一点“栩栩如生”的气氛。这样的幻想如果经常出现，难免干扰日常生活的轨道，从务实变成务空，而幻想也就变成逃避的借口了。

梦想的特色在于潜意识的作用，不是你我可以操纵的。像庄周梦蝶，能使庄子在苏醒后，随即思索：是我梦见了蝴蝶？还是现在蝴蝶梦见了我？我与蝴蝶一定有所区分。因此，物我固然有同化的一面，但是身为一个人，还是应该修炼身心，以求展现人的更高意境。

从梦中醒来之后，就是为自己设定理想的时候了。理想是对未来的憧憬，提供给现实一个明确的方向，因而也引发了上进的动力。庄子的理想不是要成就治国平天下的大业，而是要唤醒人们追求生命的安顿。不论个人处境如何，逍遥自在不是人类最深的向往吗？

第二讲

如何看待我们的潜能



大鲲可以变为大鹏，大鹏一飞可以飞到九万里的高空。这种奇谈怪论，大概只有在神话中才会出现。翻开《庄子》一书，第一篇是《逍遥游》，首先映入眼帘的不是别的，正是这么一段故事。

庄子的故事似乎有个用意，就是要打破我们一般的想象力，所以他一再强调“不知有几千里”，让人无从跟着去想象经验世界中的鱼或鸟。但是他所说的明明白白是鱼或鸟，除了强调其庞大之外，又转到“变化”上面；并且大鹏还要往南方飞去，这又涉及某种目的了。

“大鹏南飞”显然是一则寓言，它所象征的是人类生命具有伟大的变化潜能。庄子如何看待人的生命？人的生命真的可能变化吗？

1.大鹏南飞

“北海有一条鱼，名字叫鲲。鲲的体型庞大，不知有几千里。它变化为鸟，名字叫鹏。鹏的背部宽阔，不知有几千里。它奋起高飞时，双翅张开有如天边的云朵。这只巨鸟，在海风大作时，就会迁徙到南海去。南海，是一个天然大池。”

以上是《逍遥游》开篇第一段文字。先别管鲲是不是鲸鱼，因为再大的鲸鱼也不会有“几千里”那么长。至于鹏，据说最大的是一只翅膀就比一匹马还大，但是要说它“几千里”，想都别想。并且，鱼可以变为鸟，这是在说什么？

庄子所说的，是人的潜能，他秉承《老子》二十五章描述的：“域中有四大：道大，天大，地大，人亦大。”人的“大”既可以与天地并列，那么说他几千里也不为过。鱼不能离开水，这表示人的生命在尚未提升转化之前，仍有诸多限制。变为鸟之后，只需要空气，这显然是个进步，自由幅度更大了。当条件成熟，海风大作时，大鹏就要往南方飞了。从北到南，表示距离很远；古人以南方代表光明，所以这个方向也暗示要追求智慧的觉悟。

至于怎么起飞，飞行过程又发生什么事，庄子接着引述记载怪异之事的《齐谐》：

“这本书上说：‘当大鹏要往南海迁徙时，水面激起三千里波涛，它拍翅盘旋而上，飞到九万里的高空。它是乘着六月刮起的大风而离开的。’野马似的空中游气，四处飞扬的尘埃，都是活动的生物被大风吹拂所造成的。天色苍苍，那是天空真正的颜色吗？还是因为遥远得看不到尽头的结果？从天空往下看，也不过是像这样的情况吧！”

北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也。怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。

——《庄子·逍遥游》

《齐谐》者，志怪者也。《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也。”野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。天之苍苍，其正色邪？其远而无所至极邪？其视下也，亦若是则已矣。

——《庄子·逍遥游》

大鹏趁着自然条件起飞了，并且一飞就是九万里，因为它“飞到九万里的高空，才算抵达风的上方，然后才可以乘着风力，背靠着青天，开始飞向南方”。“九万里”实在不能当成真实的距离。我们搭乘国际航线的飞机，顶多飞到三万多英尺的高度。若是九万里，早就抵达外太空了。庄子“语不惊人死不休”的用意，是要我们放弃一般的想象力，再随着他去思索更深刻的问题。飞得够高，才可以自由翱翔而不费力气；并且，飞得够高，才可以从天上回顾地球，看出地球原来与天上一样的美。有距离才有美感，不是如此吗？既然如此，我们在世间若能减少各种欲望与执着，不是更能以审美的心情去观赏周遭发生的一切吗？

2.精神三变

庄子以“大鹏南飞”寓言来勉励我们从事修炼功夫，借此展现人类生命的不凡潜能。人的生命最大的特色是有待自己去开发与发展，所谓“取法乎上，得乎其中”即是此意。如果以为庄子的说法过于虚玄，那么不妨参考19世纪德国哲学家尼采（F．Nietzsche，1844—1900）的观点。

尼采写过《查拉图斯特拉如是说》一书，其中描写查拉图斯特拉上山隐居修行，十年之后悟道，一天清晨起来，面对太阳说：“伟大的星球啊！如果没有你照射的这一切，你的光明又有何用？”他的意思是，自己就像太阳一样，拥有无限的智慧之光，但是光明存在的目的，是要照耀大地，使别人可以分享。于是，他下山回到人间，向众人宣讲他的哲理。这本书既不是小说，也不是论述，而是像随笔散文一般，充满了各种寓言。

需要全本请访问 www.ertongbook.com