

庄子心悟

寒江雪◎编著

读《庄子》，
体味内在的张力，
感悟生活的快乐，
追逐心灵的宁静，
获得生命的自由。



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



· 读庄子的那一种魅力

鲁迅说庄子其文『汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫能先也』。它一会儿像个华丽的贵妇，雍容大方；一会儿像个水灵的村姑，清秀脱俗……幻化无常，使人看不出它的真面目。

· 读庄子的那一种智慧

面对众生在物欲横流中的烦躁不安和无所适从，庄子转过身来，恳切而真诚地告诉人们应该如何自救解脱，如何保持心灵的安宁清静，如何保持自身的清洁自尊，从而由安而顺，由顺而游，达至逍遥大通之境。

· 读庄子的那一种境界

庄子说：『我以天地为棺槨，以日月为连璧，以星辰为珠玑，万物是我的陪葬，我陪葬的物品还不够完备吗？』一个行将就木的人，头脑还那么清醒明智，在面對生命终止的时候依然保持情趣，足以证明他是一位哲人，一个真人。正如胡文英所评：『庄子眼极冷，……到底还是冷眼看穿。』

ISBN 978-7-80197-677-2



9 787801 976772 >

定价：20.00元

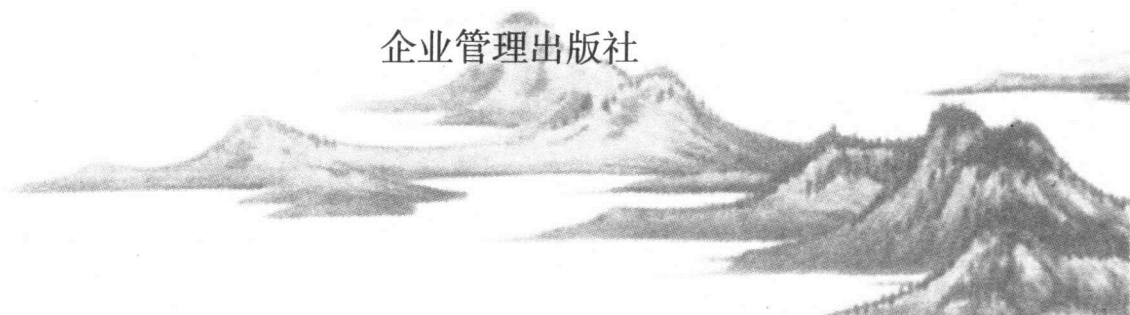
庄子心悟

寒江雪◎编著

读《庄子》
体味内在的张力，
获得心灵的宁静，
感悟生活的快乐，
追逐生命的自由。



企业管理出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

庄子心悟/寒江雪编著. - 北京: 企业管理出版社,
2007.3

ISBN 978 - 7 - 80197 - 677 - 2

I. 庄… II. 寒… III. ①道家②庄子 - 研究
IV. B223.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026058 号

书 名: 庄子心悟
作 者: 寒江雪
责任编辑: 东 方
书 号: ISBN 978 - 7 - 80197 - 677 - 2
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 170 毫米×230 毫米 16 开本 10.75 印张 120 千字
版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

《庄子》“有毒”

庄子爱做梦，而且经常做奇奇怪怪的梦。梦中，有丑丑的社树、吓人的骷髅、翩翩的蝴蝶来找他；梦中，它们用言语和行动诉说对万物、生死、自由的看法。庄周有所感，记下梦中所见，便有了《齐物》、《逍遥》、《秋水》等汪洋恣肆、摇曳多姿的篇章。

常人入梦无知无感，庄周在梦中则睿智惊醒，常有反常规的洞见阐发。《庄子》一书可以说是洋洋洒洒，与惯常思维逻辑、行为规则等相异成趣。

初读《庄子》，觉得他无情、另类，便忍不住再读一读，感觉颇像青橄榄含在口中，个中滋味不知从何说起。不甘心，回头再来读一遍，拍拍自家脑门：笨伯。

庄子本是化外之人，有自己独特的思维方式，世俗所谓价值和意义，在庄子眼里恰恰是获得自由和逍遥的阻滞；世俗的品评标尺，在庄子眼中偏偏是制造不平等的根源。他说：“带着满脑子先入为主的偏见，却高唱追求平等，这样的追求不啻缘木求鱼；用不确定的主观感受去认知外物，这样的认知绝不是自然界的本真样貌。”世间从来不缺自以为聪明的家伙，为取得功名利禄蝇营狗苟。事实上，这些人的生活很可怜，他们被无穷的物质欲望驱使，代价则是

忽略生命的质量和心灵的感受。只有精神世界完全超脱于物外的人才会用心欣赏大自然的恩赐，顺应四时变化，不以物喜，不以己悲，逍遥自在地活着。在功利者的眼里，前者令人羡慕；在通达者看来，后者才是学习的榜样。无奈愚昧者多，以至于人人都执著于身外之物，不能自拔。（以不平平，其平也不平；以不徵徵，其徵也不徵。明者唯为之使，神者徵之。夫明之不胜神也久矣，而愚者恃其所见入于人，其功外也，不亦悲夫！《庄子·列御寇》）

尤其是现代社会，人们的物质生活越来越丰富，对物质的欲望日益膨胀，永无止境，要追求名车豪宅，要追求感官上的刺激和快乐，结果贷款买房的时候变成房奴，贷款买车的时候则变成车奴。赚不到钱痛苦，赚不够钱更痛苦，工作本是为了生活，结果到最后颠倒成生活是为了工作。在有限的生命中，追求无限的财富，庄子疾呼：“殆矣！”

崇尚快乐的新新人类们，表面上看来无忧无虑，事实上，他们一点也不轻松，读中学时为成绩焦虑，上大学后为工作焦虑，工作之后为升职加薪焦虑。看上去什么都有，惟独快乐和安全感严重稀缺，才有人不得不哼哼《快乐崇拜》，聊以自慰而已。

“做顶级的自己”、“第N项训练”、“从来没有借口”……所有口号，都要人们向外索求，用紧张的工作填满生活的空当：永无止境的项目，没完没了的会议，不知疲惫地加班，繁琐复杂的考评，人人都生活在既定程序中，看起来忙碌而充实，然而，忙碌而充实是否就是人生的本真呢？那个丑丑的骷髅说：“这么活着有什么趣味，我虽然是个骷

骸，连血肉之躯都没有，但是我过得逍遥，没有领导管束，也没有琐事烦我，安安静静地躺在那里，看春去秋来，花谢花开。”是啊！试想还有什么地方比人世间更为复杂、诡谲、险恶的呢？

然而，更为复杂、诡谲、险恶的恐怕是人心了！常常前一秒的快乐很可能变成下一分钟的悲伤，脆弱而敏感的心灵要经历生死、聚散、离别、悲喜的考验。《红楼梦》里宝玉喜欢天天聚会，他渴望通过热闹的场面消解内心的孤寂；黛玉则不同，她担心聚会过后寂寥会倍增，所以尽量让自己不去期待。大多数人，尤其是都市中的男女，都和宝玉一样，在灯红酒绿、莺歌燕舞中打发时间，逃避自我。也有人会生出“好花不常开，好景不常在”、“红尘之中最寂寞”的伤感。庄子看来，聚散、生死都是自然而然的事，没有终结，存在又有何意义？就像一朵永不凋零的塑料花不会比曾经绚烂过的枯枝败叶更高贵。永恒之价值即在于永恒之难求，生命尤其如此。既然生命如此短暂，何苦让执著的念头折磨自己，既然彼此生活如此痛苦，何不潇洒分手，相忘于江湖？

读罢《庄子》，心想这里怎么会有这么多奇奇怪怪的念头，《庄子》中很多故事，幽默潇洒，反讽自嘲，嬉笑怒骂，实在是中国传统中的异数，像精灵，却比精灵有深度；像老顽童，却有着深层次的伤感。庄周手持骷髅，自言自语，貌似疯癫；电梯里的人道貌岸然，一言不发，好像精英。所以，在心灵的自由和生命的感悟方面，说庄子疯癫也不过是貌似清醒者的自我安慰罢了。

《庄子》说：“人和人本来都是一样的，但因为关照自

我和世界的眼光不同，才分出了世界观和人生观。人人都想活得豁达，执意去求，以为有钱有权就能豁达，错了，豁达是要换一种思路过生活，另立标杆对人生。”世俗之人，用自己的主观易变的情绪感受自然，庄子不同，用相对稳定的自然规律关照生命，搭建了一座通往个体与外物、人类与自然和谐共处的桥梁，给处在困惑、绝望、无助的生命一些安慰；给僵卧一隅的老叟带来自由飞翔的愿望。

有人说《庄子》是遁世的、消极的，用心读《庄子》，一定会有意外收获，让你重新认识庄周。否则，《庄子》怎会“有毒”，让人读着读着便上了瘾，欲罢不能。即便放下书，满脑子还是逍遥、自由、物化、忘我之类，幻想自己也能徜徉于天地之间，听风看雨，过简单快乐的生活。

静下心来，赶紧来读一读《庄子》吧，让奔忙的心灵稍稍休息，为僵化的大脑卸去束缚，为暗夜的孤舟点燃温暖的渔火：

那双深邃而幽远的眼睛

穿越岁月的黑影

悲悯地望着

无知无畏的现代人

一行行文字

想象为米

思想做酒曲

酿成醉人的醇酒

等待人们

一饮而尽

目 录

序 言：〈庄子〉“有毒” / 1

第一辑 快乐人生之道

自由的阴阳 / 2

只有一条腿也要享受心灵的自由 / 7

不要让身外之物成为心灵的枷锁 / 10

没有对手的人生是寂寞的 / 14

各花入各眼 / 20

尊严比钱财重要得多 / 23

千里马为什么恨伯乐 / 26

人生的三种境界 / 30

第二辑 为人处世之道

做事情要有“呆若木鸡”的定力 / 38

带着满脑子的想法不利于学习 / 42

-
- 与其朝三暮四不如朝四暮三 / 46
- 不要以小人之心度君子之腹 / 54
- 闭门造车是行不通的 / 57
- 店主为什么不宠爱漂亮的小老婆 / 61
- 为什么美眉喜欢“猪头男” / 65
- “成者英雄败者寇”，能成为判断成败的标准吗 / 69
- 东施效颦需要非凡的勇气 / 72
- 盗亦有道 / 77
- 子非鱼焉知鱼之乐 / 81
- 巨大的收益来自惊人的投入 / 85
- 锦上添花不如雪中送炭 / 89

第三辑 养生养心之道

- 养生在顺不在反 / 94
- 女偶永葆青春的秘诀 / 99
- 摸索适合自己的养生方法 / 103
- 平静地接受身体的变化 / 106
- 不是所有的人都需要开七窍 / 111

非常境遇下需要随波逐流 / 115

假正经 PK 老子 / 119

好音乐大有妙处 / 123

有用无用的转变 / 128

第四辑 生死达观之道

不知死焉知生 / 136

相濡以沫不如相忘于江湖 / 143

恬于生静于死 / 149

庄子与骷髅的一次深度对话 / 154

参考文献 / 158

庄 子



心 悟

第一辑

快乐人生之道

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》



自由的阴阳

在美国电影《黑客帝国》中，尼奥意识到自己和史密斯本来就是一体，缺了任何一方都将是对整个世界的摧残和生灵的涂炭。没有尼奥，机器的霸权将大行其道；没有史密斯，人类将尽一切可能战胜机器，他们本来就是互相牵制的一体，所以最后必须是二者合一。这部电影在为我们营造了一个似真似幻的世界的同时，也提出了一个问题，引人深思，即：什么才是人真实的存在？

法国哲学家笛卡尔说：“我思故我在”，具体到个人，思考是单个个体存在的标尺。说到人类社会，则思想的发展和延绵才是人类存在的尺度。我之为我，必然与外物有所区别；另一方面，在比较的过程中，我与外界世界形成紧密的联系，若没有他者，何来自我？

一日，庄子迷迷糊糊睡着，梦见自己变成蝴蝶，还是一只在自在飞舞的蝴蝶，一时之间，开心得意，沉浸其中，十分享受，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？庄周与蝴蝶一定各有自然之分。

飞舞的蝴蝶与僵卧不动的庄周、自由自在的飞舞与劳神费力的冥想，究竟哪个才是庄周，庄周更愿意是哪个？蝴蝶有蝴蝶的好，自由自在，翩翩起舞，庄周呢，虽然僵卧不动，怎么看怎么不顺眼，但会思索会烦恼，是庄周肉体的真实。别说庄周自己糊涂，后人也替他操心“庄周晓梦迷蝴蝶”，迷恋蝴蝶，还是为蝴蝶所迷惑，说不清道不明。正如《黑客帝国》的主题一样，人的真实究竟如何表现呢？

蝴蝶也好、庄周也罢，应是自由的阴阳两面。没有僵卧，怎会幻想飞舞，没有梦想，怎会思索。蝴蝶是庄周自由思想的外化，庄周是蝴蝶生成的物质基础。外物与思想，一体两面，一刻不能分离。梦中的蝴蝶再怎么漂亮，都需要有一个僵卧的躯壳来做梦；僵卧的躯壳一直僵卧，庄周就不是庄周，不过一泥腿老汉而已。

《庄子》全书都笼罩在外物与自我关系的“迷惘—分明”过程的思考中。到底是由自我关照外物，还是由外物关照心灵，庄子努力寻求答案，日思夜想，终于在梦中物化为蝴蝶，又在半梦半醒之间，将蝴蝶升华为自我。自由的蝴蝶，美丽而灵动，但虚无缥缈；自由的躯壳，难看而僵硬，但难以逃离。若在一般人来看，蝴蝶是蝴蝶，庄周是庄周，如果庄周能够摆脱躯壳的束缚，自由的飞翔，该有多好。但在庄周看来，蝴蝶和庄周是同一自由体的阴阳两面，精神的庄周，无拘无束，汪洋恣肆；肉体的庄周，呆呆傻傻，一副十足的臭皮囊。有人不甘心自己的不完美，拼命掩饰休整，结果失去了蝴蝶般的自由，徒留僵卧的硬壳。

《庄子》的物化并不是众人追求的物质利益最大化，

有人不甘心自己的不完美，拼命掩饰休整，结果失去了蝴蝶般的自由，徒留僵卧的硬壳。

蝴蝶也好、庄周
也罢，应是自由的阴
阳两面。没有僵卧，
怎会幻想飞舞，没有
梦想，怎会思索。

而是一种物我一体的精神境界。尊重外物和自然，跳出自我局限，客观地看待自我世界和客观世界，冷静地分析两者之间的关系，不以物喜，不以己悲。庄子在幻化为蝶那一霎那，并不是混沌的迷惑状态，而是精神境界升华的结果，“庄生晓梦迷蝴蝶”中的“迷”不是迷离、不清醒的意思，而是一种物我同一，与自然浑然一体的自由逍遥地体验！

深受禅宗影响的中古日本艺术家同样崇尚自然，追求物我同一的超然体验，大自然的生息演变给他们带来无比的快乐：听到蛙声开心、看到蝴蝶开心、看到花开也开心，日本俳句圣手松尾芭蕉说“从于造化，归于造化”。春天来了，万物复苏，他唱道：

何等尊贵

青叶嫩叶

在日光下

芭蕉满怀敬意地描绘春日阳光下的树叶，青叶嫩叶在芭蕉笔下有了生命，芭蕉的生命价值也在永恒的自然中得到延续。还有 12 世纪大歌人西行，他看到满树的樱花，也有庄周化蝶一样的生命体验：

自见彼花之日

心已离身而去

西行还是一个坦率而可爱的人，他孤身一人，隐居山中，有时喜欢寂寞，高兴的唱道：

三村无人访

若无寂寞

岂堪居住

有时他也会觉得闷，这时他会说：

但望还有人

堪耐清寂

同结草庵

冬日山村

读了这两阙和歌，我不由喜欢上这个心无杂质的可爱老头。西行看到樱花开放，会高兴得手舞足蹈；一个人住在深山老林，有些得意，又有些怅然，既不自命清高，又不遮遮掩掩，难怪松尾芭蕉如此推崇他。

人活着，每一霎那眼前所映现的，都是现实的存在。当飞花落叶，心灵感动的瞬间，才是真正的风雅之境。飞花流水之后，一切都已尘埃落定，风雅之心随之失去了现实的依托，再无踪迹可求了。把握它，只有在“这一时刻”。当松尾芭蕉与畅谈甚欢的森田许六告别时，两人都明白经此一别，恐怕再难想见，但他们没有悲泣。分手之际，夜幕笼罩下，芭蕉提着灯，借着昏黄的光晕，穿过暗黑的庭园，与许六相望而别。此情此景，掩映在沉沉的夜色中，芭蕉和许六的心田却是一片明亮。

一般人很难理解芭蕉与许六的心境，只因世人容易为钱财、名声、情欲所迷惑；如果重视与别人交际，则会被各种纷繁杂乱的信息左右，从而丧失自己。原先以为是意气相投的朋友，转眼间彼此反目，恨喜交集，了无已时。如此循环往复，好像一个酒徒陶醉于杯中之物，追求酩酊大醉后的梦幻之境。人们在尘世的泥淖中渴望跳跃，殊不知自己的双脚早已沾满了现实污浊的泥泞。于是很难理解《徒然草》中“存命之喜，焉能不日日况味之”的深意。更可

蝴蝶是庄周自由思想的外化，庄周是蝴蝶生成的物质基础。外物与思想，一体两面，一刻不能分离。

《庄子》的物化

并不是众人追求的物
质利益最大化，而是
物我一体的精神境界。

悲的是，“现代人已经无法满足无形价值这类模糊的抽象说法了。任何有价值的东西，除非用实在的货币数字化，否则便不具有丝毫实际价值。连孩子的学习能力、艺术天赋直到生活的富足程度，一切都要换算成数字来表达，数字越高才越令人安心。对人而言，虽然目前平均寿命已达七十多岁，但仅仅是肉体生命的延续究竟有什么意义呢？能有多少价值呢？生命的真正意义，取决于人的精神世界的充实与否，和数字没有任何关系。”（〔日〕中野孝次 / 著，邵宇达译，《清贫思想》P127，上海三联书店）

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》