

伟大的心灵自然会互相吸引

傅佩荣 著

傅佩荣 《庄子》心得

带着超脱达观的心态过一生

5

国际文化出版公司



台 / 傅佩荣 著

傅佩荣 《庄子》心得

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

傅佩荣《庄子》心得/傅佩荣著. —北京:国际文化出版公司,
2007. 2

ISBN 978 - 7 - 80173 - 632 - 1

I. 傅… II. 傅… III. 庄子—研究
IV. B223.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 018503 号

版权登记号 图字:01 - 2007 - 0784 号

本书中文简体字版由台湾鼎爱文化事业有限公司授权出版

傅佩荣《庄子》心得

著 者 傅佩荣
责任编辑 王逸明
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
11.5 印张 120 千字
版 次 2007 年 2 月第 1 版
2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80173 - 632 - 1
定 价 20.00 元

国际文化出版公司

地 址:北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编:100013

总 编 室:(010)64270995 传 真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传 真:(010)84257656

E-mail: icpc@95777. sina. net

http://www. sinoread. com

前言：

庄子的智慧

庄子是道家的代表，与老子合称“老庄”。谈起道家，最难懂的当然是这个“道”字。“道”并不是我可以客观加以界定的对象，而是包含一切客观与主观之物的“整体”。整体是唯一的，我们身在其中，又怎能看清庐山的真面目呢？我们看待任何事物，只要走出自我中心的狭隘范围，那么随着观点的提升与扩大，眼界与心胸也将不同凡响。如果抵达“道”的境界，亦即可以从“道”的角度来观察万物，则将觉悟“一切都很好”。

人生的种种切切，无论悲喜顺逆，最后难免都是“船过水无痕”。这时是只能低叹三声无奈呢，还是可以放旷慧眼、穿透表象，直观“道”之本体，见出一切变化都是“道”的姿态，若有苦乐，则纯属人为造作呢？庄子由此入手，以令人惊羨的“达观”心态，把人生的烦恼与痛苦一一点化，成为连绵无尽的美好风光。

在庄子笔下，我们看到他如何梦见蝴蝶、欣赏鱼乐、曳尾于涂、笑傲江湖。他口中的比喻，有如连环之珠，晶莹剔透而闪耀慑人，能使听者驻足沉思、若有所悟，甚至自觉惭愧、若负平生。他擅长描写平凡人的不凡，如庖丁解牛、痾娄丈人承蜩、大马捶钩之绝技、梓庆鬼斧神工、轮扁得心应手，等等。任何一样小技艺，只要长期专注去做，心无旁骛而乐此不疲，最后皆可登至化境，如有神助，甚至形同通灵一般，可以自娱娱人。

庄子对于人间的竞争、斗争与战争，总是以批评嘲讽的语

气，指出其中的执著、盲点与愚昧。世人所向往的富贵功名以及浮华享乐，无不让人付出自我遗忘或自我遗弃的惨重代价，实在得不偿失。相对于此，庄子认为人的生命除了身与心之外，还有灵性的层次。问题是：灵性的呈现需要修行的工夫。在老子看来，功夫在于“虚”与“静”；庄子接受此一观点，再以“心斋”一词画龙点睛，亦即以心之斋戒为阶梯，以求向上悟道。“精神生于道”一语，显示人在悟道之时，才能展现灵性的光辉。这样的精神一旦出现，则“天地与我并生而万物与我为一”，就不再是梦呓之语了。

道家立说的目的，在于化解“存有学”的虚无主义，因此要扣紧“道”来寻求启明。悟道者是极少数人，他们即使无缘以其“三宝”来治理百姓，至少可以安排自己的人际际遇，做到游刃有余，进而逍遥自得。在老子之后，战国时代的庄子就是道家的最佳代表。

庄子能够悟道，当然有一套修养方法。这套方法的前提，是深入而准确地了解“人的生命”是怎么回事。简而言之，庄子要由人的生命现象着手，看穿人的生命本体，然后提出一系列修行指针，最后抵达悟道的境界。

那么，人的生命现象有何内容？人有身体与心智。身体有感官，由此引发情绪与欲望，造成各种困境。庄子的观察是：“一受其成形，不亡以待尽，与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎？”（《庄子·齐物论》）意思是：人承受形体而出生，就执著于形体的存在，直到生命尽头。它与外物互比较量摩擦，追逐奔驰而停不下来，这不是很可悲吗？这样的人，“其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗”。（《庄子·齐物论》）意即：人们睡觉时心思纷扰，醒来后形体不安，与外界事物纠缠不清，每天勾心斗角。很明显，这样的困境可以推源于心智的偏差作用。

人的心智拥有认知、判断、选择等功能，但是它很容易陷于“区分”的层次。庄子质疑说：人所肯定之“正处、正味、正色”（真正舒服的住处、真正可口的味道、真正悦目的美色），对于其他动物而言是完全无法接受的。（《庄子·齐物论》）即使专就人的社会而言，所谓“仁义、礼乐”也都难免是偏颇的、相对的、形式化的要求，其结果则往往是扭曲了人的本性。因此，庄子的建议是：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通。”（《庄子·大宗师》）意即：摆脱肢体，除去聪明，离开形骸，消解知识，同化于万物相通的境界。

简单说来，针对人的身体与心智而言，庄子的立场是要做到“形如槁木，心如死灰”（《庄子·齐物论》），要让身体好像没有血气与欲望，并且让心智好像没有执著的意念。做到这一步，才可进入修行的领域。

修行共分七个阶段，依序是：外天下，外物，外生，朝彻，见独，无古今，不死不生。（《庄子·大宗师》）意即：遗忘（或超越）天下（代表人间的一切，包括仁义与礼乐之类的价值观）；遗忘万物；遗忘生命。这三步皆用“外”字，表示不受干扰之意。然后，是透彻通达，有如阳光照亮一切（类似“启明”状态）；看见一个整体（一切合而为一，皆源于“道”）。接着，没有古今之分，时间不再具有意义；最后是不死不生，亦即与“道”合一，永恒不变。

以上虽然列出七个阶段，但是要真正做到第一步“外天下”已属困难之至。譬如，谁能做到“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮”？（《庄子·逍遥游》）亦即做到了“即使全世界的人都称赞，他也不会特别振奋；即使全世界的人都责备，他也不会特别沮丧”。要有多强的内在定力，才可完全无视于“天下”的左右？庄子期许人们由习以为常的“重外轻内”，提升到“重内轻外”，而最高目标是“有内无外”。但

是，这个内在自我还需要下另一番工夫，就是庄子著名的“心斋”之说。

“心斋”（《庄子·人间世》）即是要由“气”的角度化解自我对身心的执著，成为“虚而待物”的状态，然后可说：“唯道集虚”（只有在空虚状态中，“道”才会展现出来）。由此可见，关键依然是“道”。说得清楚些，在“形如槁木，心如死灰”之后，“心”并未真死，而是置之死地而后生，展现出“精神”境界（又称为“真君”、“灵台”、“灵府”）。换言之，人的修养可以达到“精神展现”的层次；以此为基础，才可以进而欣赏庄子的生命情调。

我学习《庄子》，尚离此一美境甚远，但是至少已经明白“不得已”三字的奥妙了。所谓不得已，并无勉强、委屈、无奈、被迫之意，而是在判断各种条件成熟的时候，我就顺势而行，亦即“行其所当行，止于其所不得止”。于是，重点转而成为：如何判断各种条件是否成熟？能够做到这一步，则是“转识成智”的开始。

2002年“好好好家庭教育文教基金会”执行长姜涵女士邀请我讲述《庄子》，从《内篇》、《外篇》到《杂篇》做一次完整的心得分享，同年11月我也完成了《解读庄子》。时间过得很快，2006年基金会克服经费困难出版了《庄子》CD版，正式完成了《论语》、《孟子》、《老子》、《庄子》四大经典最有份量的有声书。大陆的崔先生在听完上述CD版之后，除了将我所讲述的有声书一一整理出版计划，并有鉴于读友的需求热忱地邀约我撰写《〈庄子〉心得》。这一回捧读《庄子》最深的领悟都已经在文章中一一分享了，希望读友们也能通过我的心得随着年龄与阅历而一再深化及升华，直到我们能如庄子一般，终于领悟了“天地有大美而不言”。

目 录

- 前言：庄子的智慧 (1)
- 庄子概述 (1)
- 从容的风度 (18)
- 辩论不必要 (21)
- 朝三暮四 (24)
- 梦中的蝴蝶 (27)
- 别相信算命 (30)
- 大鹏鸟的寓言 (33)
- 鱼的快乐 (36)
- 从困境中觉悟 (39)
- 人心的奇妙 (42)
- 修炼入门 (45)
- 层次的差距 (48)
- 龙的传说 (51)
- 书本只是糟粕 (54)
- 孝顺的阶段 (57)
- 浑沌的寓言 (60)
- 避免双重伤害 (63)
- 权力的倾斜 (66)
- 利益与危险 (69)
- 养护生命 (72)
- 福与祸之间 (75)

蜗角之争的序曲	(78)
蜗角之争的寓言	(81)
游刃有余	(84)
承蜩与捶钩	(87)
放下的妙用	(90)
算命不如修养	(93)
虚幻人生	(96)
双面儒者	(99)
君子固穷	(102)
穷困之至	(105)
食古不化	(108)
逆耳忠言	(111)
松柏之姿	(114)
真实与真诚	(117)
纷乱的世间	(120)
保存真我	(123)
何去何从	(126)
再谈何去何从	(129)
不受拖累	(132)
沉思死亡	(135)
面对死亡	(138)
无所不在的“道”	(141)
最高的智慧	(144)

天人合一	(147)
外化而內不化	(150)
天地之大美	(153)
无用之用	(156)
超凡的意境	(159)
精神最可貴	(162)
無限的嚮往	(165)

庄子概述

庄子是战国时代的人，大约与儒家的孟子同时而双方未尝接触。司马迁《史记》对他有简短的介绍，可以参考。目前《庄子》一书共有三十三篇：《内篇》七，《外篇》十五，《杂篇》十一。其中未必全为庄子所作，但是整体而言，仍代表了道家思想的高度发展，后世乃以“老庄”并称。本文特别着重描写庄子如何借着突破各种限制，以求得心灵的自由。一个人生在乱世，到处都是困厄危险，如果不能发挥心灵的力量，又岂有一时之快乐可言？庄子对人类的启发，有时看似消极悲观，其真正含义则是深具建设性的。

突破四种限制

人生处处都是限制，为了活得自在，就须一一加以突破。庄子特别指出四种：空间、时间、生死、义利。

首先，在空间方面，他举一个例子，就是《庄子·秋水》所描述的：秋天到了，下很多雨，山上的水就流入小溪，小溪又汇流到大河里，河水暴涨，河神非常得意，认为“天下之美，尽在于己”。天下最美、最了不起的就是我了。河水继续向东而流，到了大海，河神发现大海居然没有边，就很崇拜地向海神说：你才真了不起！我以前像井底之蛙，以为自己是最大的，现在才发觉海最大。海神说：你不要羡慕我，海在天地

中只不过是小小的洞而已，整个中国在四海中，也只不过是仓库里的一粒米而已。海神的这段话让人吓了一跳，不免心想：庄子怎么会有这么特别的思想，居然把中国看成一粒米一样，难道他是从太空看到的吗？我们知道，坐飞机从天上往下看，飞得愈高看地面愈小，等你飞到月球再看地球时，只不过是一个小小的拳头。而庄子在二千多年前，居然可以“提其神于太虚而俯之”，把自己的精神提到最高层次，然后往下看。这说明了庄子真是有一种太空人的本事。所以，方东美先生就用 space man（太空人）来形容道家；既然提到太空人，另外一边的儒家可以称为 time man（时间人）；太空人跟时间人是不一样的，太空人是能超越空间的限制，时间人则是配合时间的发展往未来开创。

庄子在第一篇《逍遥游》里就特别强调空间的超越。他借一只大鹏鸟作比喻，这个比喻不能由字面去看，若从字面去看的话：“北海有一条鱼叫鲲，这条鲲很大，有几千里那么长。”这当然是跟我们开玩笑，哪有这么长的鱼？哪有这么大的海容得下呢？更奇怪的是，这条鱼一变变成大鹏鸟。事实上这完全是他爱怎么说就怎么说，所谓的“以谬悠之说，荒唐之言，无端崖之辞，时恣纵而不悦。”（《庄子·天下》）你如果认真去问：真的有这回事吗？就难免要失望了。大鹏鸟的背也是几千里，往上一飞就是九万里。换句话说，数字在庄子手中像魔术一样，可以运用自如，他就以这种大鹏鸟一飞就是九万里的广阔概念，来俯视人间。

说大或说小，只是人们相对的、主观的认定，我们也有类似的经验，假如你很在乎一件事时，这件事就是天下最重要的；另外一个人如果不在乎这件事，会说这件事根本没有什么关系。所以庄子第一步就是要我们突破空间的限制：他用

《秋水》里的河神来比喻，再配合大鹏鸟作为说明，使整个空间突然开阔起来。这样的空间，绝对不是真实的空间，而是想象的空间。两者相较之下，当然是想象的空间比较重要。因为真实的空间一定是有限制的，而想象的空间可以无穷大，突破了空间的限制之后，你就可以从事像他所说的“逍遥游”了。

第二，要突破时间的限制。时间的限制要怎么突破呢？首先要问：这个宇宙有开始吗？还是会有结束？都没有！开始以前还有开始，可以往前延伸到无穷；这个宇宙会有结束吗？它既然已经存在，你向未来去找的话，也无法找到一个终点。这样一来就把时间从过去、现在、未来三个定点，往两边延伸，让时间变成永恒。人活在时间过程里，往往会担心明天还有什么事没做完。其实，未来的事你可以不用担心，因为从永恒来看，所谓的过去、现在、未来，根本没有什么好区分的。庄子很轻易地便化解了我们在时间的过程中所产生的焦虑，进入一种无始无终的情况。

我们有时候会羡慕“长寿、富贵、多男子”，庄子认为这三样东西，不但不令人羡慕，反而是令人警惕的东西。他的观点与儒家的观点是倒过来的，为什么倒过来？因为你一定先设立一些标准，才会有所评价。但是庄子说，标准的本身就有问题，因为从永恒的角度来看，你说一个人再怎样长寿，怎么老得过乌龟呢？一只乌龟随便一活就是几百年；怎么老得过一棵树木呢？一棵树木随便一活就是几千年。于是你所斤斤计较的高寿与短命，都变得毫无意义，这种时间上的区分已经没有必要了。这样就能突破时间的限制。

第三，突破生死是更难的，因为一个人活在世界上，他最在乎的往往是死亡的问题。庄子怎样去突破死亡的限制呢？首先他设法强调整个宇宙是大气的流行，气分阴气与阳气两种，

阴阳二气对人来说，就等于父母一样。气一聚，人就出生了，气一散，人就死亡了。所以人的生与死没有什么特别，只是气的聚和散而已。气的聚散有没有什么善恶的报应呢？完全没有！所以你说好人可以活得很久，坏人就会受到报应，这种思想在《庄子》里，完全没有立足的余地。这么一来，生死就可以慢慢突破了。庄子以他个人的经验为例。庄子的妻子过世了，他的朋友惠施去吊丧的时候，发现庄子居然鼓盆而歌，令惠施大惑不解。庄子说：“不错！开始时我跟一般人一样地哭，哭到一半觉得不对，因为我太太原本并不存在，只是草堆里的一股气，后来我岳父母生下了她，嫁给了我，活了一辈子，现在又化成了气回到草堆里去，等于是回家一样，回家是件很快乐的事，我却在这里哭，这不是有点莫名其妙吗？想通了之后，我就替她感到高兴了。”他说明死亡并不是件可怕的事，只不过是宇宙里必然的现象；既是必然的，人有生必有死，那么何必对生死带有喜怒哀乐呢？当你把死亡的观念跟生命的对立化解了之后，生就是死，死就是生，你就可以完全超越了。

庄子自己将死之时，他的几个学生很难过，计划要好好地替他办个丧事。庄子说：何必把我埋葬了呢？天地就是我的棺材，日月星辰就是我棺材上的装饰，我死之后把我往荒野一丢就好了。学生说：这样不行，天上的老鹰会把你吃掉，怎么办？庄子说：把我埋在地下，蚂蚁也会把我吃掉，你们把我从老鹰口中抢过来，送给蚂蚁吃，这对我来说并没有什么差别。由此可见，庄子确已将生死看作是大气运行的一种过程而已，能看透这一点非常不容易。

第四，是义与利的突破。义就是应该做的事，受教育之后，了解了各种道德要求与人生义务。利就是一般所谓的利

益。一个社会的形成，一定是许多人聚在一起，然后去分辨某些价值，譬如说谁应该有权力、谁应该有名声、谁应该有地位，这些都是社会需要所造成的结果。庄子在这方面，强调从三代以下，几乎所有人都为了某些东西而放弃了自己的本性。人的本性是大自然的一分子，人应该活得自在不受约束。可是现在一般人为了利而牺牲自己；读书人为了名而牺牲自己；做官的为了家而牺牲自己；圣人为了天下老百姓而牺牲自己。换句话说，每个人都有所牺牲，在这个意义上，一个圣人跟一个老百姓是没有差别的。这种观念对我们肯定的社会价值来说，有很强的批判力。譬如，一个老师认真教，他的价值是否比一个做生意的人高？未必。每一个人都是为了某些身外之物，而牺牲自己的时间、自己的健康。庄子指出这一点，就是在说明义与利也应该设法超越。

老子的思想有“保持距离以策安全”的态度；庄子发现一个人不可能保持距离，一定会受社会的影响，那么不如采取一种主动积极的态度，投身在这个变化中，与它一起变。大家怎么流行、怎么走，我就跟着一起发展，讲难听点，就是跟着一起混。换言之，他比老子更进一步。老子说要保持距离，庄子说既然不能保持距离，我就跟它一起发展。所以庄子思想的三步骤是：第一步化解各种外在有形的限制，第二步回到内心弄清楚各种灾难从何而来，第三步往上提升看能不能像大鹏鸟一样。大鹏鸟所比喻的是一个人的精神状态，我们每一个人的精神都可以从一条鱼转变成一只鸟，然后再往上飞，飞到无穷高的地方，这是庄子思想的一个基本立场。

心斋与坐忘

当我们把各种外在有形的限制排除之后，第二步就要设法

回归内在，因为一个人一生中所接触到的苦乐，都是由他的自我所造成，也是自我在感受这些苦乐的，为了回归内在，庄子提出了三个步骤：第一，要弄清楚什么叫“知”。“知”这个观念，我在拙著《傅佩荣细说老子》（国际文化出版公司）里已经讲得很清楚；庄子对“知”也作了补充说明。第二，从“知”回到“心”。“知”代表我与外在世界对立，我要去了解它。如何去知？就要靠心的作用。第三，提升到天人合一。

我们先要了解“知”到底是好还是坏？庄子用了一个比喻说明：南海之帝、北海之帝经常到中央之帝这里来玩，中央之帝招待他们，南海之帝和北海之帝很感激，心想：每个人都有七窍，可以用来观察感知，但中央之帝叫“浑沌”，浑沌就是没有七窍，那多不方便！他既然对我们这么好，我们就要感激他。因此南北二海之帝每天替中央之帝开一个窍，开到了第七天，浑沌就死了。这说明什么？说明浑沌原来是没有区别的，是一种混同唯一的状态，是和谐圆满、没有分裂的。你替他开了七窍，使他可以得到知识，一旦得到知识，他马上就丧失了“道”。这个“道”是最重要的，你为了追求知识的话，就可能丧失了“道”。所以，庄子强调一个人的研究态度。首先是，“六合之外，圣人存而不论”。举例来说，宇宙之外有没有上帝呢？这是存而不论的。因为你不能证明，也不能否定，所以不要去谈。其次是，“六合之内，圣人论而不议”。你可以说，但不要去详细讨论。譬如，天文学是什么？地理学是什么？这是六合之内的问题，你可以发表个人见解，但不须与人商议。第三是，“春秋经世，先王之志，圣人议而不辩”。我们古代有很多圣王，他们怎么治理老百姓，你可以去商议，但是不要辩论，你一辩论，麻烦就来了。这些都值得我们参考。当你一步一步把知的范围限制在一个有效的情况之下，就

能自我约束，不要太多不必要的知识。否则，你知道得愈多，离“道”愈远。“道”原来是整体，既然是整体，你就不应该把它区分。而你在“知”的时候，一定会造成区分的效果。所以庄子要设法回到内心的层次，第一步就是弄清楚“知”。

第二步是要找到“知的根源”，知的根源在于心。因此就出现一个特别的观念：“心斋”。心斋，代表你的心像吃素一样，不要想荤的事情。如何才是心斋？庄子举了一个有趣的故事：有一个工匠很会雕刻，他刻的人与真人完全一样。君王看了吓了一跳，问他：怎么能刻得那么像呢？工匠回答说：我开始刻的时候，一定要先守斋，三天之后，心里就不会想“庆赏爵禄”，就是说不去想会得到什么赏赐，或者别人会不会给我一个官做？守斋五天之后就不敢想“非誉巧拙”，就是想别人会不会称赞我，说我技巧很高呢？七天之后，就忘了自己有四肢五官了。所以，心斋的意思，就是把功名利禄统统排除；把别人对你这种技术的称赞也都设法排除；最后连自己的生命都要设法超越，然后才去雕刻。这个时候，你的雕刻已经没有主观的欲望成见，刻什么像什么，等于是宇宙的力量在你身上表现出来。你没有一个自我，反而不受隔阂与限制了。这个心斋的比喻说明了：我们的心平常都是向外追逐，追逐许多具体的东西而不知道回头，以致忽略了这颗心本身只有一个作用，就是要让它静下来，从虚到静，从静到明。我们的心如果充满各种欲望的话，它就是乱糟糟的，把所有的欲望都排除掉之后，它自然就虚了，虚了之后它自然就静下来，静下来有什么好处呢？水如果静下来，就可以当镜子来用，照出一个人长什么样子。我们的心也是一样，从虚到静再到明，心若澄明的话，宇宙万物皆在我心中，我一看就看到真相。我们一般很容易扭曲我们所看到的事物，以我们自己的意思、自己的愿望来扭曲，