

幸福

The Secret of
Happiness

的秘密

——怯之讲庄子

怯 之 / 著



科学出版社



龍門書局

幸福的秘密

——怯之讲庄子

怯 之 著

科学出版社 龍門書局

北 京

内 容 简 介

庄子是继老子之后，弘扬和发展道学思想的最重要人物，对中国文化的影响深刻而巨大。然而，十分遗憾的是，庄子的系统思想理论——大幸福观，却深埋于历史尘埃中，少有人识。作者历经磨难，因缘际会，以自身的实践感悟，有幸领受到庄子的大幸福观，于是借用穿越时空的手法，将庄子的幸福观逐一解密、完整呈现。希望庄子的幸福观及幸福人生，能为人类构建和谐社会发挥作用。

本书可供希望了解幸福含义，积极乐观面对生活、追求幸福的广大读者。

图书在版编目(CIP)数据

幸福的秘密——怯之讲庄子/怯之著.—北京：龙门书局，2014.12

ISBN 978-7-5088-4391-9

I. ①幸… II. ①怯… III. ①道家 ②《庄子》-研究 IV. ①B223.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264947 号

责任编辑：杨 岭 孟 锐 / 责任校对：乔艳茹

责任印制：余少力 / 封面设计：墨创文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地地质制图印刷厂

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年11月第 一 版 开本：787*1092 1/16

2014年11月第一次印刷 印张：25.75

字数：520千字

定价：58.00元

- 幸福有秘密吗？
- 幸福本无秘密可言，但人类自出现在地球上之后，在不断演化过程中，把自我及他人、人和其他物种、人和空间环境的关系越搞越复杂，以至出现了普遍性的迷惑与迷失。
- 面对这种普遍性的迷惑与迷失，庄子在二千多年前，通过哲学方法，找到了解惑辨路的密码。为了便于将这些密码通俗化和明白化地传播给大众，他运用文学方法写成了《庄子·内篇》。“内篇”中大量的寓言故事，有如一颗颗璀璨的明珠，每一颗明珠，就是一个密码，而庄子通过精简的论述和“内篇”中隐伏的逻辑主线，将这些明珠穿结成一串项链，这串项链有一个特别的名字，叫做幸福的秘密。



这幅图，看似是虚空中飘浮着的尘埃。其实，每一粒尘埃，都是太空中的一颗星球。

图片来源：电视片“和谐拯救危机”截图。



这张照片，是美国宇航员在距离地球40亿公里的太空中拍摄的。照片中所有看似悬浮着的一粒粒尘埃都是一颗颗星球。其中，最亮的一颗，是我们人类的家园——地球。

2000多年前，庄子运用哲学方法，已经认识到宇宙空间的无限性。

图片来源：电视片“和谐拯救危机”截图。

怯之讲经典书系

穿越时空的幸福课系列之

幸福的秘密

怯之讲庄子

作者简介

怯之，本名刘勇。自幼酷爱文学，年轻时欲投身新闻行业，因高考失利，转而学习金融专业并进入中央银行工作。20世纪末，辞职下海，一路误打误撞，最终步入职业投资领域潜心学习。

面对风雨人生、跌宕起伏的生活磨炼，他，不怨天尤人，始终保持乐观向上的积极心态，平和逍遥，笑对人生。

自2010年起，随商业合作伙伴远赴海外，参与澳大利亚房地产及资源项目的投资实践。其间，在与海外华人尤其是海外学子的交流过程中，发现大家对传统经典进行现代化解读有着强烈的内在需求，于是利用工作闲暇之余，写成了穿越时空的幸福课系列之《幸福的秘密——怯之讲庄子》，并完成了《宇宙与人生的秘密——怯之讲老子》、《健康的秘密——怯之讲“黄帝内经”》和《变化的秘密——怯之讲孔子说“易经”》的相关准备工作，拟于近年陆续出版发行。

序

一把通往幸福的钥匙——《幸福的秘密》读后

2013年年末的一天清晨，春城昆明一场突如其来的大雪，延误了我赶赴一次世界文化交流盛会的航班。屋外雪花纷纷扬扬，屋内安静温暖舒适，信手翻阅刚读完的书稿《幸福的秘密——怯之讲庄子》，不禁思绪飞扬。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

幸福，是人类穿越历史时空最嘹亮的呐喊！是人类穿越历史迷雾最执著的目标。纵观人类文明史，无疑就是一部寻找幸福、创造幸福的历史。蓦然回首，我们却已在寻找幸福的路上，心力交瘁，遍体鳞伤，面对有如水中月、镜中花一样可望而不可即的幸福，不得不承认，我们真的迷路了。

现代人的物质和精神享受超越了以往任何一个时代，但心灵的危机也超过了以往任何一个时代。我们的物质越来越富裕，精神却越来越空虚；资讯越来越畅达，内心却越来越纠结；知识越来越广博，幸福却越来越稀缺。我们正挣扎在现代文明的黑洞里，脚下没有大地，头顶没有天空，心中没有灵魂。

20世纪60年代，欧洲与美国的科学家开始提出人类幸福指数这一课题，不幸的是，自从有了这个比较可靠的科学指标，人类的幸福指数却不断在下滑。美国人口还不到全球人口的5%，但他们却消耗着全球34%的资源，如果全球70多亿人口都过上美国人的生活，就需要3~5个地球。但是，有数据表明，20世纪60年代到2000年的40年中，美国人尽管收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了三倍，犯罪率增长了四倍，监狱里的服刑人员数量增长了五倍，抑郁症患者数量增长了十倍……

而且，初次抑郁症患者的平均年龄，也从29岁下降到14岁，连儿童中都出现罹患抑郁症的现象。据世界卫生组织预测，“在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题”。无独有偶，第二次世界大战以来，欧美发达国家先后开展了154次问卷大调查，所有调查都得出了同样的结论：“金钱能够带来满足，但效果是最小的”，尤其是到了一定的时候，物质财富与幸福几乎没有任何关系。

显然，人类幸福中物质文明和精神文明如鸟之两翼，单靠外界的物质条件来获得幸福是不可能的，即便物质具备这样的功能，地球也没有这么多的资源。何况幸福根本就不属于物质的范畴，而是一种内心的感受。它有些时候和物质有关，有些时候和物质根本没有关系，它存在于我们的个体体验当中，很多时候与外界没有关系，而且无法与别人分享，也无法让别人替代。要想获得幸福，只有调试自己的内心，并适当地往内心去寻找，向精神领域去探求。

《幸福的秘密——怯之讲庄子》一书的作者怯之先生以现代人的责任、担当和视角，在追求物质生活富足的同时深入思考精神层面的问题，独辟蹊径地对中华传世名著《庄子》中的“内篇”进行了意译，去探寻中华传统文化中重要人物庄子的幸福观、获得幸福的办法和途经。这一探寻，对因追求幸福而迷路的现代人而言，无疑具有重要的启示和参考价值。

庄子，名周，战国时代宋国人，著名思想家、哲学家、文学家，是道家学派的代表人物，老子思想的继承和发展者，后世将他与老子并称为“老庄”。据传，他曾隐居南华山，故唐玄宗天宝初年，被诏封为南华真人，称其著书《庄子》为《南华经》。因其在中国思想史上的贡献，闻一多先生曾如此评价：中国人的文化上永远保留着庄子的烙印。庄子的哲学博大精深，就其内容而言，涉及宇宙观、社会观、历史观、人生观、艺术观等多方面，就其思维模式和文字表现特征而言，具有非常深刻的思辨性，涉及辩证法、形式逻辑等若干领域。同时，他又把深奥的哲理，用象征和寓言的手法去表现，所以具有一定的模糊性和含蓄性，使读者有广阔的想象和发挥的空间，艺术性很高。鲁迅先生曾这样感叹庄子的文采：“汪

洋辟闾，仪态万方。晚周诸子之作，莫能先也。”宋代思想家叶适评价《庄子》一书：“自周之书出，世之阅而好之者有四焉：好文者资其辞，求道者意其妙，泊俗者遣其累，奸邪者济其欲。”

毋庸置疑，《庄子》实际上是一部人生哲学。同样毋庸置疑，在东方大地上，孔子是得大幸福的人，老子、庄子是得大幸福的人，释迦牟尼也是得大幸福的人。

如果能做到传统文化与现代文明的结合，就能让我们在拥有足够物质的同时，把心态调整到最佳状态，拥有丰富的精神财富与健康心灵，这样就能使我们的个人生活越来越健康、越来越幸福，也能使整个社会往健康的方向发展。在中华优秀传统文化系统中，儒、道、佛三家的学说具有互补的主流地位，三家学说的不同是显而易见的，儒家主张经世致用，道家主张虚无，而佛家主张色空。然而，三家学说之间却有可以互补、互融的相通之处，核心体现在三家对主体人格精神的追求，亦即对人生最高境界的追求。这最高的精神境界，就是一种无欲、无私、无我、无畏的境界，是一种超越世俗、超越物质、超越自我的精神境界，这种崇高的人格精神，既是一种理想，也是一种可以实践的理性精神，是一种可望又可及的精神。同时，这一最高精神境界的构筑路径，无一不是指向人类自身，无一不是指向个体内心，反求诸己而不外求。明代的智旭禅师一语道破天机：

“三教圣人，不昧本心而已。”又说：“自心者，三教之源，三教皆从此心施設。……心足以陶铸三教。”儒家“尽心、知性、事天”，佛家“一切众生，皆有佛性”，道家“天人合一”、“物我两忘”，无一不是从人的本体精神中寻找“善根”，由此构建“幸福”的精神家园。

“人啊，发现你自己。”又是一声呐喊，从古希腊上空滚滚穿越而来。它是来自古希腊圣城——德尔斐的太阳神神庙外的一句神谕，它与其他所有的神谕一样含糊其辞，并且使人有种自觉受其感召的冲动。也许是受它的启示，苏格拉底提出了“认识你自己”、“照顾你心灵”的哲学观，并发展成古希腊哲学，甚至整个西方文化的核心。而康德又把这条神谕归结为三大哲学追问：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？

这一神谕与古老的东方智慧相互应和、相互交融，必将构成启示现代

人坎坎坷坷中追求幸福吉祥的瑰丽交响，必将点燃现代人风风雨雨中追求幸福吉祥的烈烈灯塔。

“海到无边天作岸，山登绝顶人为峰。”

屋外雪住了，天晴了，航班恢复了。就此打住，寄语读者诸君：朋友，如果你很幸福，祝愿你一生吉祥！朋友，如果你有烦恼，不妨翻翻《幸福的秘密——怯之讲庄子》。

原中国作协副主席

现中国文联副主席

丹增

前 言

2002年，美国哈佛大学新开设了一门课程，名叫“幸福课”。开课初期，听课学生只有6个人。到了第二年，学生数量迅速增加到320多人，第三年更迅猛增加到830多人，从而一举超过了当时哈佛最热门的“经济学导论”。幸福课一时成为焦点话题，名声大噪，受到数十家媒体追踪报道，影响力迅速向全球扩散。

所谓幸福课，其专业名称应为积极心理学。积极心理学根据研究认为，人类有一个共同倾向，过多关注负面和消极面，而较少关注正面和积极面，而且数字化后的比值畸高，大约为21：1。这个比值应如何直观理解？以图书为例，你可以轻易从市面上找到21本书在宣讲人生如何如何不幸，但你却很难找到一本书在从正面或积极面宣讲人生的幸福。

其实，幸不幸福，只有每个人的内心最为清楚。绝大多数人都有过这样的体验：快乐的时候，时间消逝得飞快，眨眼即过；痛苦的时候，时间却流淌得异常缓慢，几乎可以用度日如年来形容；我们往往会夸耀我们的内心如何坚强，但当面对自己或亲人的一张小小癌病诊断通知单时，我们的精神便即刻面临崩溃。

大约在2000多年前，中国出现过一位幸福大师，他是道家（或道学）思想体系化的关键人物之一，同时也是弘扬道家思想的核心人物之一。他的幸福观，能解答天下关于幸福的一切最基本问题；他的幸福观，能让人在最不幸的时候，捕捉到幸福即将闪现的时机。

他的名字大家可能很熟悉，他就是鼎鼎大名的庄子，但却是一个被中国和世界误读和误解了2000多年的庄子。

司马迁在《史记》中这样评价他：“其著书十余万言，大抵率寓言也……

抵訛孔子之徒，以明老子之术……皆空语无事实，指事类情，用剽剥儒、墨，虽当世宿学，不能自解免也。其言洸洋自恣以适己，故自王公大人不能器之……”

20世纪的哲学大师卡尔·雅斯贝尔斯在其著作《大哲学家》中这样介绍庄子：“庄子以其惊人之笔让读者惊叹不已，俨然一副讽刺家、怀疑家的面孔，他把老子的思想拿来用作他进行文学创作的素材……不过，千万不要把他与老子相混淆，也不要把他理解为老子的合格注译者。”

司马迁和雅斯贝尔斯这两位大师，一中一外，一古一今，对庄子的评价，竟然如此惊人地相似。我个人认为，这两位大师都误读了庄子，如果他们真正读懂了《庄子·内篇》，我相信他们绝不会作出上述错判。

根据我的解读，我认为组成《庄子·内篇》的“逍遥游”、“齐物论”、“养生主”、“人间世”、“德充符”、“大宗师”和“应帝王”这七个篇章，其实是一个结构严密、体系完备、前后连贯、不可或缺的整体，而《庄子·内篇》这部书，则是一部借助大量文学手法写成的哲学著作，这部哲学著作，主要由43个寓言故事组成，通篇论述部分占全文的比例非常小，这在人类哲学史上，可能绝无仅有。正因为绝无仅有，不易按常规归类，所以庄子及其《庄子·内篇》，才会让太多专家和学者看错，而把庄子误判为文学家，把《庄子·内篇》误判为寓言类文学作品。

为此，我对《庄子·内篇》的解读，既不将其当作纯文学作品，进行玩味式欣赏，也不把它看作纯哲学的东西，故弄玄虚式地仰望。我认为，我们学习《庄子·内篇》，最好还是遵循庄子本人的一贯作风，通过寓言故事，把艰深的哲学道理讲得通俗易懂，用其理论联系实际的一生、言行一致的一生、幸福快乐的一生，来印证其哲学思想。在这个印证过程中，我们会发现，庄子的哲学思想，并非玄奥神秘的纯理论，而是一门实实在在可以融入社会、践行人生的“幸福课程”。

所以，我在设计本书的结构时，特意考虑采用三个部分的架构来组织。

第一篇，怯之讲庄子。通过介绍庄子的幸福观，以及本书解读庄子幸福人生的独特方法和本人的实践体悟，为庄子登台授课做好铺垫。

第二篇，庄子讲《庄子》。我们请庄子“穿越”到我们生活的“当

下”，在现代语境下，为大家讲述他的《庄子·内篇》的理论，将其宏大的宇宙观展现给我们，将其博大的齐物观揭示给我们，将其细致入微的幸福观教导给我们。

第三篇，幸福杂谈。我辑选了古今中外一些著名人物的文学作品，作为幸福感悟的举例实证。篇中我还选入了两首流行歌词及我的拙作小诗两首，算是普通人对庄子幸福观的补充理解，希望能对这堂幸福课有所裨益。

怯之

2012年6月23日于阿德莱德

目 录

第一篇 怯之讲庄子

一、开门见山说幸福	溯本求源问庄子	3
二、幸福路上寻样板	苦海无涯享逍遥	10
三、人心天心无感应	眼前密码未必识	22
四、咖啡杯里人生路	红酒味中商海情	29
五、澳洲发展获实证	无为有为看全球	33
六、东拉西扯讲庄子	轻松随意解幸福	45

第二篇 庄子讲《庄子》

幸福的秘密·庄老师开课有言	48
第一讲 生命应是一段逍遥的游走：逍遥游	52
1. 大鹏展翅	52
2. 列子御风	60
3. 越俎代庖：尧帝与许由	64
4. 尧帝的实证	66
5. 无用如何致用	70
课后感悟	75
第二讲 齐物论——论万物齐分的最终结果	80

6. 何谓天籁	81
7. 探究真我	86
8. 价值判断的标准	90
9. 道隐于小成，言隐于荣华	93
10. 是非同体，大道绝对	96
11. 天地一指也，万物一马也	99
12. 朝三暮四	104
13. 上古的智慧	107
14. 追求道，不能靠求证，更不能靠辩论	112
15. 宇宙的起源及我们人类生活的空间	114
16. 道的智慧——治疗人类价值混乱的良方	119
17. 政治实践——道的智慧运用个案	123
18. 一问三不知	125
19. 人间智慧与道的智慧的认知比较	128
20. 齐物的世界——庄子的理想	136
21. 谁是主宰	138
22. 庄周梦蝶	140
课后感悟	142

第三讲 保养生命的主要方法——养生主

23. 让有限的生命享受有限的幸福	150
24. 庖丁解牛与游刃有余——养生的大道	152
25. 接受自我，追求自由	156
26. 薪火相传——老子追悼会的主题	158
课后感悟	161

第四讲 要积极面对复杂苦难的人间社会——人间世

27. 颜回的理想	169
28. 外交官的逃避	182