

禅说 庄子

庚桑楚、至乐

冯学成
讲述



恢诡谲怪的庄子文章，高深莫测的禅宗公案，用不同的语言、不同的方式讲述着一个又一个相同的道理，而这些道理最终指向的是我们的现实生活。

人民东方出版传媒
 东方出版社

禅说庄子

庚桑楚、至乐

冯学成
讲述



人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅说庄子. 庚桑楚、至乐 / 冯学成 讲述. —北京: 东方出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5060-8076-7

I. ①禅… II. ①冯… III. ①道家 ②《庄子》—通俗读物 IV. ①B223.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 057577 号

禅说庄子: 庚桑楚、至乐

(CHANSHUOZHUANGZI: GENGSANGCHU ZHILE)

作 者: 冯学成

责任编辑: 夏旭东

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2015 年 4 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 7.25

字 数: 121 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8076-7

定 价: 30.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

序

冯学成先生请我给他的大作《禅说庄子》系列丛书作序，我是诚惶诚恐，不敢答应的。一方面我不是这行的专家，对中华文化只是爱好而已。兴致来了，茶余饭后，与学生后辈们侃一侃还行。要为此恢弘大作作序言，实不敢当。另一方面，大凡一本名著，作序者常常是高官名仕，自惭不在其列。而且那些序言常常是官样文章，洋洋洒洒一大篇，却不知其意，不仅于书没有增色，反而给人以互吹互擂之嫌。所以，我一贯不为人作序，自己的书也从不请人作序。

春天的一个早上，细雨霏霏，我坐在香港的家里看海。冯先生来短信了，提及写序的事。他说“写序之事本应在因缘之内，相识相知方可为”。我十分赞同冯先生的话，写序为因缘之事。想想我对《庄子》的欢喜，对作者的印象，对年轻学子聊聊在现代学习《庄子》的意义，恐怕也不好推辞。这就是我最终还是答应冯先生来写这个序的原因。

大家熟知，大凡在内地召开学术会议，主持人或一开始出来讲话的，常常是一位有分量的官员，介绍出席会议人员，欢迎各位莅临。而同样的学术会议若在香港举行，我们一般邀请

一位学生（更多的是一对男女学生）来主持会议，介绍来宾，介绍会议，天南海北聊一聊，一场严肃的学术会议就这么轻轻松松开始了。如果我们把一本书比作一次学术会议，那么“序言”就好比是一开始出场的那位致欢迎词、介绍来宾的主持人。我这个序言，姑且就当作香港学术会议上的学生主持，大家会曲谅其无知、外行、肤浅及幼稚吧。

（一）

我喜欢读书。读书的重要性不在于读多少书，而在于读什么书。我逛书店，常常逛了两三个小时，还找不到一本满意的书而离开书店。家人和朋友常常责问我：“你这不是在浪费时间吗？”我说：“买一本不应该读的书回去，不更浪费时间吗？”所以，我读书是很“挑”的，要读好的书、一流的书。

《庄子》就是一部超一流的书，是一部奇书。曾经有一位美国华人问我：“年轻华人，如果只要求他们读一本有关中国文化的书，应该读什么书？”我说：“《庄子》。”“两本呢？”“就读《庄子》和《唐诗三百首》。”当然这只是我的观点，不同的人有不同的观点。但这说明了我对《庄子》的欢喜。我对《庄子》的欢喜，回想起来，主要有以下几个缘由。

首先，是《庄子》的“文学性”。《庄子》最先吸引我的就是它的文学性。《庄子》不仅有思想，有哲理，也有丰富多彩的故事和神话，文字极其华丽，想象无比广阔。其余诸子的著作，也都很经典，也都是不朽的著作，充满了大智大慧。但多数比较抽象，比较枯燥。读那些书，很像一位手执教鞭的父亲，站

在你面前给你讲人生哲理。你在他对面坐着，一句句记下来，你也承认他讲的都对，但不乏被迫而敬畏的感觉。《庄子》不一样，读庄子的书，更像与一位朋友在交谈，你没有一定要听从他的压力。他会像朋友一样告诉你生活的智慧，生动有趣，妙语连珠，很多成语出自《庄子》就是其“文学性”的一个佐证。

其次，是庄子的“自然性”。这一点大家都很清楚，我欢喜庄子重视“天”与“天道”。这个“天”，不是 sky，是“自然”。书看得愈多，走得愈远，活得愈久，愈觉得人的渺小。现代许许多多的灾害都是人酿成的，人对“天道”、“自然”的违逆和忽视，最后是要付出代价的。所以，我赞成庄子“人不助天”的观点。庄子的自然性，还体现在对事物“顺其自然”上。这里的“自然”不仅包含了“原由”（规律），也包含了时间、空间因素。凡事都是有规律、有“因”的，与时空有关。同样一句话，早说了十年，可能就要坐牢。如果十年以后再讲，可能会被人们奉若金科玉律。所以，过于执著不如顺其自然。也就是说，“时不至，不可强生；事不究，不可强成”，或者像《易经》中讲的“君子待时而动”。

再次，是庄子的“独立性”。庄子不仅在观点上不同于其余诸子，而且很少“功利”主义。其余诸子的著作，以及两千年来文人学者的论著，似乎大部分是“学成文武艺，货与帝王家”。这些文章、论著的主要目的是为帝王统治服务，这是历代中国文人的共性。北宋最有才的三个大家，苏东坡、王安石和司马光，最后都去做官了。何况现在的学者、教授？庄子却不一样，他时时刻刻在提醒着人们不要去做官，要有自己独立的

思辨能力。庄子的“独立性”还表现在对任何人不搞个人崇拜，其余诸子以及后来的学者，好像都在“尊”一位“师”，即使子贡这样聪明自负的人，也不敢超越夫子，一再强调“仲尼日月也，无得而逾焉”。庄子与他们很不同，始终保持着独立的智者的形象。这种“个人崇拜”是中华文化的一个特征，是有文化缘由的，是在我们中国很难出现“独立的知识分子”和“知识创新”的根源之一。

(二)

读庄子，对今天到底有什么意义？

首先，理解庄子的思想对真正了解我们祖国的传统文化十分重要。五千年的中华传统文化到近代一百年被抛弃得所剩无几。这一百年来传统文化的浩劫主要有三场。一是五四运动。五四运动有其积极意义，比如说新文化运动。但客观上对传统文化的冲击很大，五四运动就是以全盘否定传统文化、全盘西化的那批知识分子的胜利而告终的。其实那些知识分子撰写的介绍西方的书，现在看来有的是从日本留学时看到的，有的来自上海租界出版的一些西方的东西，比较肤浅，更谈不上系统全面。但其实际效果却是确确实实地冲击了中国的传统文化。二是“文化大革命”，这大家当然都知道。我看到在我家园里烧了许多字画书籍。后来的多次运动，如“批林批孔”也是如此。全盘否定传统文化导致了几代人缺乏对自己民族的认同和对道德的坚守。三是最近三十年的经济建设。这三十年建设对国家、对人民十分重要，但许多地区对传统文化的破坏十分严重，这

次不是烧书，是拆城，拆文化古迹。我的家乡在浙东，几千年积累下来的文化古城，现在看上去像一座“新城”。现在国内的城市看上去都差不多，像“新城”，没自己的特色。大家试想，如果在欧洲的某个城市，比如说意大利的佛罗伦萨，突然间把城市的大部分都拆掉重建为一座新城，大家感觉怎样？还会有人去吗？我想，如果庄子活到今天，他大概是不赞成这么做的。

其次，读《庄子》，能使我们静下心来。在发展一日千里的社会中，保持清醒的头脑，避免急躁，避免浮夸。我们国家因为走过弯路，现在正逢盛世，抓紧时间搞建设是应该的。要有紧迫感，不等于我们可以浮躁。内地来的一些教授，到我办公室时常常说很羡慕我，还能静下心来做点研究。其实我每天做研究的时间也少得可怜。我去国内的大学 and 研究所看，做研究的主要力量是年轻的科研人员，有名望的大教授基本不做研究。年前去中科院北京的一个研究所，看到一位老院士还在自己办公室写论文，惊讶之余不禁敬佩万分。我常说现在的大学和科研所里，“大和尚”都去化缘了。“小和尚”在那里念经。浮躁情绪到处可见。读读《庄子》，或许能使我们从这些忙乱、急躁、忘形、强求中静下心来，多点恬淡与智慧，少点急躁与怒气。从这条匆忙的急流中，哪怕是短暂地静下来一阵子，回归到宁静的思考和精神创造中去。

(三)

冯学成先生解读《庄子》的著作与别人不同。他是从禅说起的，这有他的道理。冯先生是一位传奇性人物，早年下乡插

队，后来又坐牢，一生坎坷。他自己的说法是，所有“发达”的路都堵上了，只有那条读禅、读老庄、读古书的路是通的。其实，我看冯先生还是很幸运的。第一，他一直在“体制外”，虽然艰辛，但没有人来干扰他，使他能够潜心研究那些他喜欢的东西。钱钟书先生曾经论及过治学，“大抵学问，乃荒江野老二三素心人商量培养之事，朝市之显学必成俗学”。现代做研究的，尤其在“体制内”，谁能做到这样？所以，只有像冯先生这样的“荒江野老素心人”才能潜心写点有价值的东西。第二是冯先生在他坎坷的人生路上幸运地遇到不少高僧大德，在那特殊的时代，他才能有机会接近那些高僧大德并跟从他们学习、讨论。这些人如果现在还在世，大概也不是那么容易接近的，更谈不上和他们讨论深究了。第三是冯先生不善攀缘，不善交际。我记得泰戈尔讲过，“他是有福的，因为他的名望并没有比他的真实更光亮”。如果冯先生到处应酬，他哪有时间来写《禅说庄子》系列丛书？这正如庄子所说：“有人之形，无人之情。有人之形，故群于人，无人之情，故是非不得于身。”

我第一次读冯先生的书是他的《碧岩录十五则讲记》，《碧岩录》是一本很难懂的佛学书，他居然把它讲得如此通俗易懂，我觉得很了不起。后来又读了他的《禅说庄子》系列丛书。每次看他的书，都是恨不得一下子看完。那天他给我刚写完的《禅说庄子：刻意、缮性》的打印稿，我拿到家里埋头就看。那天天气特别热，我的汗衫都湿透了，我也觉得应该去换一件，但还是舍不得放下书。他的书为什么这么吸引我呢，这里有一个比较明显的原因和一个比较特殊的原因。

比较明显的原因是《禅说庄子》把庄子与禅宗一起讲，庄子思想与佛教思想交融在一起，互为映照，十分有趣。另外，他是“意译”，将《庄子》与时代、时事、社会及每个人的生活紧紧相连。这套书给我的第一个印象是很“活”，不是“死书”。能把几千年前的《庄子》讲得这么“活”，这么不同凡响，一方面是作者传统文化功底深厚，另一方面是作者的人生经历。

一个比较特殊的原因是他的书引用了许多他自己亲身经历的事情。我本人也曾下乡插队，相同的经历，使我看到这些文字倍感亲切。那个时代我们没有更多的书读，只有领袖著作。年轻人对知识、书本的渴望，就像海绵吸水一样。没有书读怎么办，就仔仔细细地读著作的注释部分。我们这代人对文学、历史、哲学的学习是这样开始的。而从冯先生的书中能够清楚地看出这种苦涩的痕迹。读冯先生的书，就像与一位走了很多很多路的老人聊天，他平静而淡然地讲述那些有趣的故事，没有大喜大悲，没有激烈亢奋。有的是恬淡悠闲，有的是清静舒适，这恰是我最喜欢的。

(四)

虽然我在这里向读者推荐《禅说庄子》系列丛书，但如果有人问我，这套书究竟好在哪里，我可能很难回答。不仅因为我是一个外行，一个“学生主持”，还因为大凡对欢喜的东西人们一般都说不出“好在哪里”。谁能说出王羲之的《兰亭序》好在哪里吗？我们常常对不欢喜的东西可以给出很多理由，但

对欢喜的东西，即使能够说出一些理由，也都显得苍白无力。对《庄子》如此，对《禅说庄子》也是如此。所以，还是让各位读者自己去感觉吧。

很多年前看过一幅石涛画的“笋”，很是喜欢。旁边有一首诗：“出头原可上青天，奇节灵根反不然。珍重一身浑是玉，白云堆里万峰边。”我想用这首诗来看《庄子》，看这套系列丛书，看作者，是最恰当不过的了。

是为序。

徐扬生

2013年初夏于香港听涛雅苑

总导言

提到庄子，往往会使人们兴奋起来，《庄子》在中国历史文化中，是一部触发人们灵感，可以使人进入深度思考，打开人生境界的奇书。首先庄子属于中国黄老学说中的老庄之道，在魏晋时期又成为玄学的重要组成部分，供当时的文化贵族们反省乃至效仿。

佛教传入中国，老庄之学，特别是庄子的思想，又是佛经翻译和对佛教理解消化的重要媒介。从南北朝到唐宋，那一代代高僧们，有几位不是饱读老庄而后出家为僧的。这些高僧们在消化吸收印度佛教，并使之中国化的过程中，都可以看到孔孟老庄思想在里面所起到的作用。

佛教在南北朝和隋唐时期得到了极大的发展和繁荣，以“信解行证”为体系的佛教，在“信解”上已达到极致，而在“行证”上则需要突破，于是禅宗应运而生。达摩东来，称“东土有大乘气象”，指的应是中国孔孟，特别是老庄这一文化土壤。三祖僧粲的《信心铭》，不论是从理论还是从功夫上来讲，不难看出《庄子》在其中的影响和作用。六祖《坛经》直白而深刻，明眼人可以很方便地读出老庄乃至儒家的信息。为什么呢？

佛教自传入中国，与儒道二家必然会发生碰撞、交流和融合。到了宋明时代，已经是你中有我，我中有你，难以分开。有批评禅宗的，说禅宗是庄学；有批评理学的，说理学是外儒内禅。而道教丹道派的成长，则更离不开对禅宗精神的吸取，使之成为“性命双修”中“性功”的指导方向。

早在唐代，圭峰大师在其《华严原人论》中，就已经把儒释道三家进行了一番融通。到了宋代，三教合一的思想更盛，佛日契嵩大师在其《辅教篇》《中庸解》中，以佛禅来谈儒学，比当时欧阳修这一批杰出儒士都高明，并使之心悦诚服——欧阳修他们本来可是排佛的呀！而宋代禅宗内的重要文献《禅林宝训》，这部集众多北宋、南宋著名禅师书信、语录的文集，其表现出来的精神是多用儒家和道家的语言来表达的，可以称之为“丛林论语”。

苏东坡虽是儒士出身，但他出入佛老（庄），在精神上、文化上和佛老（庄）打成一片，他自己也说：“今见庄子，得吾心矣。”他的《赤壁赋》是千古绝唱，有人说其中浸透了佛教思想，有人说浸透了老庄思想。说他有佛教思想，确实有佛教思想；说他有老庄思想，确实有老庄思想，在其中看不出明显的差别了。

需要指出的是，在庄子的众多寓言里，特别是在《应帝王》中，通过壶子和季咸的故事，在《大宗师》中通过女偶和南伯子綦的对话，对道教丹道派形成的启迪作用无疑是巨大的。“黄帝问道于崆峒”，与广成子的那番对话，无论是对内丹还是禅修，都有独到的指导意义。再如啮缺问王倪、问被衣的故事，简直就是纯粹的禅宗内的机锋和公案，让人拍案叫绝。而孔子

见老子的那些问答，至今仍可让人耳目一新，顶门开眼。

我们来看北宋张伯端的《悟真篇》，这是与汉代《参同契》并驾的内丹秘典，里面秘语诗偈般的文字，如同禅宗内的《心王铭》《宝镜三昧》一样，分不清是在讲禅还是在讲丹道。再如张三丰真人的《无根树》歌诀，也可以看到丹禅不二的机趣。

今天我们如果结合禅宗、宋明理学和唐代以来的道教内丹派的形成和发展来看，越是对禅宗熟悉，对禅宗公案熟悉，再去细品《庄子》，就会发出由衷的感叹。在佛教传入中国之前，在禅宗形成之前，居然还有《庄子》这么一部智慧之书，这可是有首创性的，拥有绝对独立的知识产权的思想宝藏啊！

在《庄子》一书中的众多篇章中，可以说是佛教传入中国以前的“禅宗”，为什么这样说呢？禅宗讲“教外别传，不立文字”，庄子和老子则是提倡“绝圣弃智”，“绝圣”类似于“教外别传”，“弃智”类似于“不立文字”。禅宗讲“顿悟”，庄子讲“朝彻”；禅宗讲“凡圣不二”，庄子讲“所谓天之非人乎？所谓人之非天乎？”禅宗讲顿悟，亦讲如来次第禅法，而庄子在《大宗师》里，通过“外天下”、“外物”、“外生”、“朝彻”、“见独”、“无古今”，至“入于不死不生”，与次第禅法丝丝入扣，可以称之为庄子的“大圆满”次第。《庄子》中的“心斋”、“坐忘”、“澡雪精神”、“呆若木鸡”等教法，都是可以纳入禅修实践的绝妙教法。

在这里不需要对庄子作哲学、美学、文学、艺术方面的评论和发挥，在这方面所作的研究，前人已做得太多太多了，我这里只是把庄子和禅宗作内在的分析和比较。铃木大拙先生曾说过：“说庄子之启迪于禅宗，不如说禅宗之启迪于庄子。”通

过前面的介绍可以看到庄禅内在的关系，而且可以通过《庄子》文中不断闪烁出学佛人所熟悉的那些词语，如“生死亦大矣”、“行者”、“布施”、“无门”，什么“不将不迎”、“内不放出，外不放入”（即庄子《庚桑楚》篇中的“内捷”、“外捷”），乃至“不二”，真是可以令后世修禅的人大为惊讶的。

在《至乐》篇中，“天下有至乐有无哉？”庄子对“苦”、“乐”详加剖析，如同佛教一样，通过眼耳鼻舌身意对“苦”、“乐”的种种感受，展开如同老禅师一样的批判，大破人们对“苦”、“乐”的种种浅薄的认识，最终归结为“至乐无乐，至誉无誉”的境界。

在《庄子》的三十三篇中，其精辟、深刻、独到的语言层出不穷，诸如“天地一指也，万物一马也”、“吾生也有涯，而知也无涯”、“知天之所为，知人之所为”、“达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务知之所无奈何”、“相忘于江湖”这一类的思想、这一类的价值观念，对今天的养生、养心学来说，也是极为经典的，对人生有极大的指导意义。

读《论语》时我们知道，先秦时期已经有很多隐士，包括楚狂接舆、荷蓑丈人、长沮、桀溺等，甚至孔子自己也有隐士情怀。孔夫子在与其弟子的对话中，不是发出了“道不行，乘桴浮于海”、“吾与点也”这样的心声吗？《论语》中对颜渊的赞叹，其实也是对甘于贫贱的道者、隐士的赞叹。而这些情怀在《庄子》里得到了极大的舒张和释放，庄子笔下的那些道者、隐士，已成为中华文化中最为纯洁、高尚的人格魅力的象征。在两汉、魏晋南北朝，乃至唐宋明清，都有一大批优秀人士，不贪恋红尘而隐居山林。而这一批隐居山林者，其精神支撑一部

分来自佛教，一部分来自庄子，而他们的生活形态则更多的是庄子的翻版。

笔者从2004年起，就在成都和广州两地逐篇习讲《庄子》了，如今已历八年，共讲了其中的二十五篇。而如《逍遥游》《齐物论》《大宗师》这样的篇章更是多次习讲，正所谓教学相长，受益良多。承蒙东方出版社厚爱，愿将这些讲记一并出版发行，心中当然高兴，但仍有诚惶诚恐的感觉。我不是一个学者，对先秦圣贤们的这些经典缺乏文字训诂的功底，只是老实地依据前人注疏的成果，结合习禅的一些体验，在与一些朋友们共同学习《庄子》时谈谈自己的感受而已。

总而言之，《庄子》一书，是中华文化宝藏中的精品，在全球一体化加速的今天，不愿意看到这些宝藏长期埋没，为国人所淡忘。所以多年来与一些朋友共同学习、探讨这一经典，我希望有更多的有志者投入其中，品味庄子为我们开辟的智慧境界和独特的人生情趣。并以此提升和美化、优化人们的价值观念，并投身于当今的文化思想的建设中。庄子的思想是中国的，也是全人类的，我相信庄子的思想对整个人类文明都会带来正面的、崇高的作用。这里奉诗一首，以表难尽之意：

古人抱志坐岩穴，欲会阴阳无字书。
目不见兮心不染，怀须畅也气须舒。
四时代谢鸿蒙外，一念沉浮体象殊。
黄老何干刍狗意，相吹鼓荡亦归虚。

冯学成

2013年5月2日于广州寓所

《庚桑楚》：平气顺心的养生秘法

第一讲 道家的根本立场 003

老子的嫡系传人	004
庚桑楚的收徒标准	007
大而化之方为圣	009
至人到哪儿都得安	012
道人不愿当明星	015
把自己变成无影人	018
尧舜不入道人眼	022
全汝形，抱汝生，绝思虑	028
思想与内容的关系	031
老子能孵天鹅蛋	034

第二讲 卫生之经，能抱一乎 037

前禅宗时期的“机锋”	038
识人于眉睫之间	042
内健与外健的基本功	046
还有个不病的吗	050
修道的九个基本条件	053