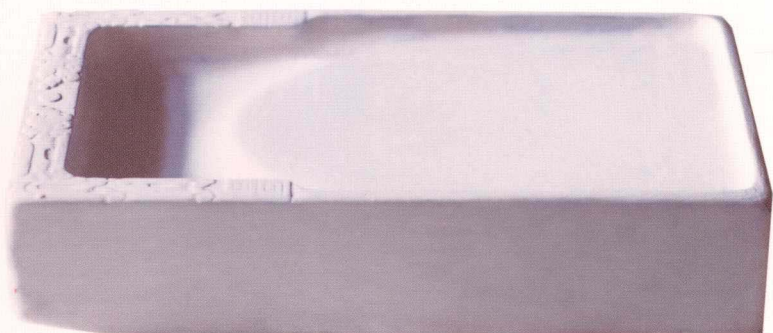


庄子陪你走红尘

王溢嘉 著



庄子陪你走红尘

王溢嘉 著

图书在版编目 (CIP) 数据

庄子陪你走红尘 / 王溢嘉著. —北京: 新星出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5133-0950-9

I. ①庄… II. ①王… III. ①道家 ②《庄子》—研究 IV. ①B223.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 249061 号

庄子陪你走红尘

王溢嘉 著

责任编辑: 武继宇

责任印制: 韦 舰

封面设计: broussaille 私制 | 书装

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270499

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 河北省三河市南阳印刷有限公司

开 本: 660mm × 970mm 1/16

印 张: 12

字 数: 140千字

版 次: 2012年11月第一版 2012年11月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-0950-9

定 价: 28.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

目 录

自 序 红尘逍遥的生命智慧 / 1

第一篇 走出相对的世界 / 5

生命幻影：对滚滚红尘的重新观照 / 5

人间逍遥：让精神蜕变的生命神话 / 7

天差地别：世界因你的认知而改变 / 9

万物一齐：撕掉优劣、贵贱的标签 / 11

告别中心：你的北京是我的大别山 / 13

莫若以明：不再当摸象的瞎子 / 15

昭文鼓琴：听音乐而知得失荣辱 / 18

朝三暮四：莫受甘苦顺序的迷惑 / 20

拆解时光：兼容并蓄刹那与永恒 / 22

胸无成竹：摘下心灵的有色眼镜 / 24

第二篇 找到安适的位置 / 27

尘世罗网：在生命樊笼外的沉思 / 27

自由真谛：寻找一个笼子或一个林子 / 29

鱼与熊掌：彰显自己价值观的抉择 / 32

敝帚自珍：从“当别人”到“做自己” / 34

保我本色：我是马，我不要伯乐 / 36

自适其适：完善自我就是珍惜自我 / 38

安时处顺：在逆境中的自我保存 / 40

达理明权：对改变做出最佳的反应 / 42

外化内不化：风雨飘摇中的变与不变 / 44

自赏孤芳：做个快乐的乡村维纳斯 / 46

第三篇 培养深广的见识 / 50

开拓眼界：让才情得到最大的发挥 / 50

书是糟粕：当一个有智慧的读书人 / 52

吾爱吾师：学习那看不见的精神 / 54

知也无涯：谦卑之必要与怀疑之必要 / 56

无知之知：不知者深奥，知者浅薄 / 59

离形去知：超越知识的局限性 / 61

破而后立：跳脱僵化功能的创意 / 63

无用之用：从安于无用到追求无用 / 65

乃为大用：苹果树下，牛顿问庄子 / 67

除旧布新：向过去的成功说再见 / 69

第四篇 认清实际的需要 / 72

寡欲清心：我们真正需要的其实不多 / 72

- 莫入歧途：不追求不必要的欲望 / 74
- 非关压抑：对欲望的重新定位与接纳 / 76
- 抛弃多余：在奢华、精致与简约之间 / 78
- 知足养志：让富贵成为浮云的四个步骤 / 80
- 静若木鸡：理想的社会竞逐之道 / 82
- 不入于心：酷酷凉凉地脱颖而出 / 84
- 终则有始：对得失成败的圆融观点 / 86
- 机事机心：坚守对科技文明的选择权 / 88
- 物而不物：如果乔布斯向庄子推销 iPhone / 90

第五篇 流露真挚的感情 / 93

- 吹万不同：情绪是我们发出的“人籁” / 93
- 情绪管理：看似无情却有情 / 96
- 自事其心：做情绪的主人而非奴隶 / 98
- 真情流露：去除虚矫的情绪包装 / 100
- 至乐无乐：快乐就是“不追求快乐” / 102
- 移情作用：培养与保有快乐的心境 / 104
- 缺而不陷：德有所长，形有所忘 / 106
- 不再逃避：面对与消除生命中的恐惧 / 109
- 亲情无限：自然而平凡，相爱又相忘 / 111
- 爱之以道：要适性，但不可随性 / 113

第六篇 建立圆融的关系 / 116

君子之交：乐于沟通，保持真性 / 116

游刃有余：为人处世不要硬碰硬 / 119

庖丁解牛：走阻力最小的自然之路 / 120

雁落鱼沉：扬弃对美丑的皮毛之见 / 122

名实之辨：不可让表象混淆了实质 / 125

化解对立：换个角度和心情看敌人 / 127

圣人与大盗：吹散仁义道德的迷雾 / 129

知人之明：看穿惑人的虚拟形象 / 132

八疵九征：从行动中观察与考验人性 / 134

乘物游心：批评与规劝他人的守则 / 136

第七篇 保持祥宁的心境 / 139

真心常安：找回你遗失的宁静 / 139

鉴于止水：恢复宁静的 EQ 课程 / 141

用心若镜：如实反映外物，不迎不藏 / 143

海深水阔：吸收骚动而不随之骚动 / 145

交替流转：“这，也将过去！” / 147

净化心灵：维持平静的心斋功夫 / 149

虚室生白：放空自己，吉祥跟着来 / 151

得意忘形：因痴迷与投入而忘怀 / 153

与时俱化：不偏滞于固定的观点 / 155

鼓盆而歌：让我们活得充实，死得快乐 / 158

第八篇 回归自然的大道 / 160

天人合一：从剥削、征服到尊重、爱护 / 160

文明指标：不扰乱常规，不违逆真情 / 162

以天待人：效法自然不要误入歧途 / 165

宇宙意识：如何让“天地与我并生”？ / 167

天下一气：“万物与我为一”不是梦 / 169

质能不灭：没有生死，只有变化 / 171

无为而为：既要行天道，也要尽人道 / 173

浑然为一：做个出神入化的工作达人 / 175

大道之行：成为悟道与得道的真人 / 177

天地有大美：宇宙是一首美妙的交响乐 / 180

【自序】

红尘逍遥的生命智慧

四十多年前，我刚上台北念大学不久，就在商务印书馆买了一本李钟豫的《语体庄子》，认真研读，读到精彩处还频频在书里画红线、作眉批。有时读到深夜，从灯下抬起头来，望向窗外，一片静寂与昏暗，但我心中有灵光闪耀，密音呼唤。在那个渴望挣脱世俗罗网、追寻自我、探索生命奥义的青春年代，庄子成了我重要的精神导师之一。

大学毕业，在日渐以写作为业后，每当谈到跟人生视野或生命哲学有关的问题时，我就会想起庄子，而经常援引他的观点与读者分享。我受惠于庄子的，不只是写作而已，他还深深地影响我的的人生观、知识观、价值观和自然观，甚至我的弃医从文。一年多前，当许悔之忽然邀我写一本谈庄子的书时，我一时受宠若惊，但也欣然同意。受宠若惊的是历来谈庄解庄的都是哲学系或中文系的大师名家，不知悔之是“慧眼独具”还是“诗眼昏花”，居然看上我这个“化外之民”？欣然同意的是既然我对庄子情有独钟，

而且深受其惠，我很乐意将我的一些心得作全盘性、有系统的整理，提供给有兴于想要做自己、参透生命奥义、逍遥红尘的人做参考。

也正因为如此，我对《庄子》一书不做学术上或文本方面的讨论，而纯粹从一个现代知识分子的角度来阅读与观想，谈的是《庄子》这本书或庄子这个人让我产生什么样的感触，以及能为现代人带来什么样的启发，好似他就是在你我身边，陪伴我们走过滚滚红尘的一个智慧老人。我甚至跨越时空，让庄子到苹果树下去回答牛顿的问题；想象乔布斯如果在另一个世界里向庄子推销 iPhone，庄子会有什么反应？就像司马迁说庄子“其言洸洋自恣以适己”，我也希望能以新颖而活泼的方式来谈论庄子。

当然，为了让读者对庄子哲学有较完整的理解与方便自己的陈述，我还是需要一个清晰有条理的结构与循序渐进的脉络，所以我将《庄子》一书作细部分解，将它们重新安置在《走出相对的世界》、《找到安适的位置》、《培养深广的见识》、《认清实际的需要》、《流露真挚的感情》、《建立圆融的关系》、《保持祥宁的心境》、《回归自然的大道》八个篇章、八十个子题里；每个子题都从现代生活中常见的问题出发，譬如贵贱穷达、生涯抉择、学习深造、欲望满足、竞争成败、情绪管理、生态环保等等，然后借箸代筹，看看两千多年前的庄子能给我们什么建议，并佐以大家耳熟能详的王菲、成龙、梭罗、比尔·盖茨等名人的际遇，在古今辉映中，让他的建议更具现代性与说服力。当我从《庄子》书中耙梳出与现代人诸般处境相对应的观点，并与柏拉图、罗素、达尔文、列维·斯特劳斯等西方大哲的论点做对照时，我不得不佩服庄子的智慧，这些观点在与西方相较之下，不仅不遑多让，掷地依然铿锵有声（不会因时间而改变者，方能称为智慧），而且对迷惘的现代人更有提神醒脑、震聩启聩的作用。

这本书虽然为现代读者而写，但也可以说是为四十多年前，那个在灯下认真研读《庄子》的年轻时代的我而写。如今的我仿佛在对昔日的那个我说：“这些是你以后就会明白的道理，记得到时要说给另一些人听。”

王溢嘉

二〇一二年二月

第一篇

走出相对的世界

“逍遥游”的现代含意是：挣脱感官与思维的锁链，走出柏拉图的洞穴，破除由大小、多寡、长短、对错、得失、顺序所衍生出来的贵贱、优劣、善恶、智愚、甘苦之别，从“相对论”进入“齐物论”，超越各种偏见和成见，以大视野、大胸襟、大格局来重新观照和定位自己的人生。

生命幻影：对滚滚红尘的重新观照

如果你对人生感到迷惑，而想做一番清理，那恐怕要先问你对人生、世界和自己有多少认识？这些认识又可以信赖到什么程度？庄子用“罔两问影”的寓言告诉我们，我们所认识的自己、世界和人生并非真实，而只是“真实”的影子。

仔细观察可以发现，环绕在我们惯称的影子周围还有一层影外微阴，它就叫“罔两”，也可说是我们的第二个影子。在《齐物论》里，罔两看影子一下子移动一下子又停止，问它为什么这么没有主见？

影子回答说它也不知道，只觉得好像受什么东西摆布。在《寓言》篇，当罔两又提出同样的问题时，影子做了较详细的回答：

我如此活动，自己却不知道为什么会这样。我就像蝉脱下来的壳、蛇蜕下来的皮，跟本体相似却又不是事物本身。火与阳光出现，我就显明；阴暗与黑夜来临，我随之隐息。……它们活动我就随之活动。^①

罔两对影子的疑问，其实也是我们对自己的疑问：“我现在为什么会这样想？刚刚为什么会那样做？”而影子的回答让人想起希腊哲学家柏拉图的洞穴寓言：在一个洞穴里，有一群从小就被监禁的囚犯，双脚和脖子都被铁链缚住。他们身前有一堵白墙，身后则燃烧着一堆火；他们唯一能看到的是自己及身后事物在白墙上的投影。因为从未看过其他东西，他们很自然地以为那些影子就是唯一的真实，如果洞穴内有什么声响，也被认为那是影子所发出的声音。

庄子与柏拉图用类似的寓言表达了同样的看法：如果把人的感官和思维看做光，那我们对事物的观照就犹如光的照射，你所认识到的自己、世界和人生只是你感官和思维的投影，它们就像影子、蝉壳或蛇皮，跟本体相似却又不是事物本身。感官和思维较清晰（光线较强），看到的也许会清楚一些，但毕竟还是影子，只是模糊度不同罢了（就像影子与罔两的差别）。但多数人却认为那是唯一的真实，并对它们深信不疑。

《吕氏春秋》里有个故事说：某人丢了斧头，他怀疑是邻居的

^①予有而不知其所以。予，蜩甲也，蛇蛻也，似之而非也。火与日，吾屯也；阴与夜，吾代也。……彼强阳则我与之强阳。——《寓言》

孩子偷的，于是他看那孩子走路的样子、脸上的表情、说话的腔调，无一不像个偷了斧头的窃贼。后来，这个人在山谷里找到了他遗失的斧头。几天后，再看邻居的小孩，却发现他的动作、态度，没有一样是像小偷的。这个故事很生动地说明了庄子和柏拉图的理念：我们无法认识“真实的小孩”，我们所认识的只是自己感官、思维、知见与好恶在小孩身上的投影。对小孩的认识如此，对其他事物及自己的认识也无一不是如此。

在柏拉图的寓言里，有一个人后来挣脱锁链，逃出了洞穴，看到外面真实而又美丽的世界。庄子就是这样一个人，他将他的体验写成《庄子》这本书，想告诉那些依然被囚禁的人什么是真实、什么是虚幻、什么是人生的大道。如果你的人生感到迷惑，而想为自己找到新的定位与方向，那庄子就是你想要找的人，他将告诉你如何挣脱自己感官与思维的锁链，用新的认知方式去观照红尘的一切，让你开始截然不同的人生。

人间逍遥：让精神蜕变的生命神话

世界是一个大舞台，人生是一场大戏。我们每个人不只游走于舞台上，扮演各种角色；还经常坐在舞台下，当个看戏的观众；更多时候则是边演边看、边看边演，而“怎么看”似乎比“如何演”来得重要，最少是个更基本的问题，因为我们总是先看别人如何演，然后从中得到自己演出的灵感；而且观念决定行动，我们对人生的看法左右了我们的演出。

要怎么看人生这场大戏？首先看格局。人生的格局要大，在中国过去的思想家中，为我们描绘的人生格局最大的，我想非庄子

莫属。翻开《庄子》一书，第一段就气象恢弘：

北海有一条鱼，名字叫做鲲，鲲的巨大，不知道有几千里。化而为鸟，名字叫做鹏，鹏的背，也不知道有几千里；奋起而飞，它的翅膀就好像垂天的云。这只鸟，在海动风起时，就迁往南海。那南海，就是天池。^①

也许有人会说，格局很大没错，但未免太过神话！其实，巨鱼和大鸟的互相转化原本就是环北太平洋地区的远古共同神话。就像心理学大师荣格所说，在表达生命时，神话不仅比事实更迷人，甚至更精确，因为它们总是触及某些神秘、属于永恒的东西。用神话来比拟人生，可以说是我们从人类的精神遗产中撷取灵思，藉以感动及丰富自己生命的一种途径。每个人都应该拥有自己的生命神话，在宇宙的伟大诗篇中，找到属于自己的故事、寓言、图腾或者象征。

前面这则寓言，可以说是庄子为我们提供一个理想的生命神话。在人生的旅途中，将自己视为由北海的巨鲲化生，振翅飞往南海天池的大鹏，正是我们需要的大格局。当然，这个大格局不是用魔棒一挥，呼之即来：

水的聚积不够深厚，负载大船就没有力量。……风的强度如果不大，承负巨大翅膀就没有力量。^②

所谓“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，只有大海才容得下巨鲲，

①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。——《逍遥游》

②且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。……风之积也不厚，则其覆大翼也无力。——《逍遥游》

只有高空与大风才能让大鹏展翅，你想要有大格局的人生，就必须先有如大海般的胸襟，如高空般的视野。其次，生命要想获得提升，就必须经历一个“蜕变”的过程，不只像巨鲲化为大鹏这种形体上的改变，更重要的是精神上的脱胎换骨，也就是要以不同的思维和认知重新去观照这个世界和自己的人生。

这也是庄子“逍遥游”的现代含意：“逍”意为消解——去除束缚自己的种种观念与知见，而最先要去除的就是自觉卑微渺小的看法；“遥”意为开阔无垠——以大视野、大胸襟来看世界、体验人生；“游”意为自在悠游——像个旅人，自由自在、怡然自得地悠游于这个尘世。

天差地别：世界因你的认知而改变

如果你远离人群，一个人到深山里独居，你会有什么感觉？

首先恐怕要先问你是怎么看远近、大小、多寡的？美国自然主义作家梭罗在二十八岁时辞去工作，独自到森林里的瓦尔登湖畔盖间小木屋，过着隐居生活，并将这段经历写成脍炙人口的《湖滨散记》。当他独自在森林里过活时，有人问他：“你一个人住在这么偏僻的地方，不会觉得孤单寂寞吗？”梭罗回答说：“怎么会？地球只是宇宙中的一个点，而我们都挤在这个小点里。”

如果你认为地球很大，你住的地方离人群很远，那你一个人深山独居难免会感到孤单寂寞；但如果你认为地球像一粒小米，和这么多人挤在一粒小米里，那你可能就会觉得既热闹又温暖。不同的认知会让我们产生不同的感受，梭罗的看法让人想起庄子所说的：