

于丹

《庄子》心得

问道先贤，

从祖先的文化基因里，

寻找到安身立命的心灵起点。

于丹

著



于丹

《庄子》心得

于丹

著



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

于丹：《庄子》心得 / 于丹著. —北京：北京联合出版公司，2016.12

ISBN 978-7-5502-9179-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第256819号

于丹：《庄子》心得

作 者：于 丹

责任编辑：夏应鹏 李 红

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数：214千字 700毫米×980毫米 1/16 印张：16.75

2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9179-9

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

c o n t e n t s

261	171	155	137	119	105	089	073	055	037	021	005	001	
·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	
出版缘起	《庄子》原文	附录	大道与自然	心态与状态	本性与悟性	坚持与顺应	谈笑论生死	总有路可走	认识你自己	感悟与超越	境界有大小	庄子何其人	不负初心

自2006年国庆长假在百家讲坛讲完《〈论语〉心得》之后，我又在2007年春节讲了《〈庄子〉心得》，2008年国庆讲了《〈论语〉感悟》。流光荏苒，再回首时，世界和人心都有了许多变化；而自万古观之，还是恒久不变的东西更多。

我的家也还是原来的模样。阳光灿烂的周末早晨，带着女儿一起读《论语》，我俩坐在沙发上，姥姥在餐桌旁翻着报纸，祖孙三代，一壶淡茶。女儿抱着一个洗旧了颜色的绒毛鸭子，书架在鸭子头顶，童声朗朗。一瞬间，我清晰地看见当初为讲《论语》备课时，这个当时还是簇新的绒毛鸭子也放在这个沙发上，不满一岁的女儿粉嘟嘟地坐在玩具堆里，和鸭子差不多大小，我常常开玩笑地对客人们说：“会动的那个是我女儿。”

“妈妈，我能问你一个深奥的问题吗？”

我从恍神儿中被拉回来：“什么问题？”

“这个世界公平吗？”

“不公平，孩子。”

“那，孔子在的时候就教人日三省乎己，治国道之以德，为什么到今天还有好人受冤枉？报纸、电视上还有那么多不公平？”

这真的是一个深奥的问题。

中国的今天不够公平，全人类的今天也不够公平，为了谋求最大

公平而努力，人们一刻也没有停止过。大家都在寻找一种共同的公约默契，也都在本土寻求着各自的制度出路，问道自己的先贤，从自己的文化基因里探寻着这个民族安身立命的核心价值。孔子和庄子连始皇帝统一中国都不曾见到，他们更不知道互联网和众筹，但他们仍然是千古风尘之前，站在文明肇始之缘的那个坐标，他们的言语里藏着我们价值基因的秘密。尽管，孔子简约到述而不作，庄子汪洋恣肆到无端崖之辞，简与繁，殊途而同归。

“妈妈，那你说为什么孔子今天还能帮到我们？”女儿给姥姥送了杯茶，又从餐桌上端回一盘姥姥刚切好的水果。

“孔子肯定不能像‘百度作业帮’那样帮你找到直接的答案，他帮我们的是认清楚一些根本问题。”

“什么才是根本的问题？”

“你觉得《论语》里什么是根本问题呀？”

孩子想了想，清亮地背出“君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与”。

——为什么一个从小去教堂的西方孩子的惊叹词会是“*Oh, My God*”！而一个中国孩子绊个趔趄都会本能地喊“哎呀，我的妈呀”！中国传统家族中的信任几乎等于西方宗教中恒久的神——我搂着孩子的小肩膀，看着笑眯眯的老妈妈，满心感慨。

约定俗成的表现，大多来自文化基因。中国文化中强大的伦理性价值，也许就是我们今天安顿于仓皇万变中的不变之本。农耕时代的中国人，始终有份乡土中的默契：即使是不识文断字，也得通情达理，国有国法，家有家规，门风不正就会败家。从贵胄到平民，长幼有序，图的就是家和万事兴。

“妈妈，那咱们平时还说‘我的天哪’，这又为什么呀？”

“中国人的‘天’可不是简单的 sky，这里有天道，有天时，人也得守着天良。想想老子怎么说人跟天地的关系来着？”

女儿会背“人法地，地法天，天法道，道法自然”，但是作为一个城里长大的孩子，她见过的庄稼还没有园林绿地多。

“妈妈，那你给我讲讲老子和庄子吧。”

“这个太难了，再长大点儿咱们再讲吧。”

“不难！妈妈你看大鹏鸟和蓬间雀的对话，还有庖丁解牛的故事我都知道！”

是啊，我们从小都知道的故事，却要用一生去参悟，越成长，越觉得参不透。写完《〈庄子〉心得》之后的这八年间，我看过多少蜗牛犄角里利益的厮杀纷争，听过多少蓬间雀对世相的议论，也看过了多少缄默不语的大鹏襟怀，始知摸索人间世的规则，比认清一头牛的骨骼肌理难得太多。

唯有敬畏。以一生的时光浸润在文化川流中，愿年华渐长，可以渐次接近文而化之的境界。

《周易》有言：“观乎天文以察时变，观乎人文以化成天下。”这种化育世道人心之“文”，也许才是中国文明生生不息的真正意义所在。

一代大儒汤一介先生，即使在恶疾缠身的最后时光里，也一刻都没有停下为“返本开新”的文化理想而努力。卷帙浩繁的《儒藏》，心血累积，一点点呈现出有序的模样。汤先生在一次疾病晚期住院化疗的前夜，研墨拂纸，写下“观乎人文以化成天下”，交由乐先生郑重转交于我，我将此作为先生的殷殷托付。我看到汤先生辞世前的最后一段录像，就是先生沉静坚定地又一次诵读了宋儒张载的名言：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”

返本问道，可以探寻孔子与庄子的精神气象，远在悠悠千古之前。

倘若我们后辈子孙真从他们的身上领悟了智慧，那是先贤文化血脉的传承；倘若我们偏执一端，一味忽略着甚至批判着他们，他们也依旧站在文明的滥觞之缘，不改缄默微笑。而开新宏愿，还靠更多愿意文而化之的天地之心。

流光无痕，人心有信。孔子称“人能弘道，非道弘人”。这份民族文化的初心一直还在，两千多年的浮沉，经历过太多坎坷困顿，但基因就是基因，但凡对这个民族文化有信、有爱的后辈子孙，总还是能从孔子、庄子的传世箴言中触摸到一团真气，从往昔中清晰辨识出中华文明的未来。

庄子何其人



天地玄黄
并生而
万物
我为一

庄子是诸子百家中一个重要的代表人物。他的文章气势磅礴，纵横恣肆；他的思想深邃宏阔，笼盖古今；他的寓言想象奇特，寓意深远；他的风格嬉笑怒骂，了无拘囿。

他看破功名，不屑利禄，甚至对于死亡，他也有着自己独到的见解。庄子到底是一个什么样的人呢？



今天我们来说一个人：庄子。

庄子这个名字被历代传诵。大家都知道庄子是一个“乘物以游心”，可以“独与天地精神往来”的人。他上穷碧落下黄泉，嬉笑怒骂，说尽天下英雄，但其实他的内心并不激烈。

在《庄子》这本书中，都是一些“谬悠之说，荒唐之言，无端崖之辞”。看起来漫无边际，但其中其实蕴含着大智慧。

我们关于庄子的生平能够知道的很少很少，最早有确切记载的就是司马迁的《史记》。庄子是战国时候宋这个国家的蒙地（今河南商丘东北）人。他曾经做过漆园小吏，相当于现在的保管员。他一辈子就生活在一个战国纷争、战乱频仍，而到处求贤若渴的一个时代里。他隐居不仕，终老天年，没有什么社会名分。

据推测，庄子生活的时间大概在公元前 369 年到公元

天地与我并生，
而万物与我为一。

——《齐物论》

前 286 年之间，当然也有一说到公元前 275 年。他具体的生卒年月更是无从知道了。

《庄子》这本书，被历代奉为经典。但是在所有的先秦经典中，它也许是最不带有经典意味的，它带给我们的是一种无边无际的奇思异想。

根据《汉书·艺文志》上的记载，《庄子》传世作品应该有五十多篇，但是到今天我们可以见到的，就只有三十三篇了。这就是晋代郭象整理出来、流传至今的《庄子》。其中“内篇”七篇，“外篇”十五篇，还有十一篇为“杂篇”。

现在我们能够确定的是，内篇一定是庄子所作，而外篇和杂篇有可能是他的门人、学生、朋友以及后世得到庄子思想真传的人写的一些文章。

所谓“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”。

人生在世，从古至今，很难看破的就是“名”与“利”这两个字。应该说，大家首先面临的的就是利益的纷扰和诱惑，因为在这个世界上，人人都会面临经济的问题、生存的困窘。庄子也不例外。

庄子的生活是什么样的呢？从《庄子》里的故事，我们可见一斑，他的生活一直是相当贫困的。

《外物》篇里有这么一个故事。

庄周家里很贫困。有一天，家里穷得实在是揭不开锅了，等米下锅。他就去找监河侯借米。监河侯是当时专门管水利的一个小官，看河的，生活比他要好一点。

这个监河侯对他非常热情，说：“好啊，我马上要去采

地收税金，你等着我，一旦把税金全收上来，我一下就借给你三百金。”这个话说得很漂亮，三百金，这是多大的一笔钱啊！

庄子一听，“忿然作色”，气愤得脸色都变了，但他却给这个监河侯讲了一个故事。昨天我也从这个地方过，路上忽然听到有人叫我的名字。我四下看了一下，发现在路上大车轧出来的车辙里面，有一条小鲫鱼，在那儿跳呢。

我就问鲫鱼：“在那里干什么呢？”小鲫鱼说：“我是东海的水官，现在你要有一斗一升的水，就能救了我的命。”

我说：“好啊，我这就要去吴越那个地方，引来西江的水来救你。”

这小鲫鱼说：“你要这么说，不如早一点去卖鱼干的铺子里找我吧！”

你看，庄子虽然幽默而有涵养，但并不是一个衣食无忧、生活富足的人。他还要处处求人，等米下锅。

大家可能就奇怪了：这样一个人有什么资格逍遥游呢？一个人，当他衣食不足、难保温饱的时候，他怎么还能有更高的追求呢？

庄子是怎么看待自己的贫困的呢？在《山木》篇他又讲了一个故事。

有一天庄子去见魏王。他穿着补丁摞补丁的破衣裳，鞋子也没有鞋带，随便拿根草绳绑着，一副邋遢相。

魏王说：“先生，你怎么这般困顿啊？”

庄子回答说：“这是贫穷而不是困顿啊。读书人有道德

真正的仁人志士
不怕生活上的贫困，
怕的是精神上的潦倒。
——于丹心语

理想而不能实行，这才是困顿啊。大王你没看见过跳跃的猿猴吗？它们在楠树、梓树和樟树这样的大树上攀援跳跃，唯我独尊，自得其乐，连善于射箭的后羿和逢蒙对它们也没有什么办法；但让它们身处荆棘丛中，它们就只能小心翼翼，胆战心惊，不敢乱跑乱跳了。这不是因为它们身体不灵便，而是处在不利的情势下，难以施展自己的才能啊。我现在就是生不逢时，要想不困顿，怎么可能呢？”

可见，庄子对自己身处的环境是有清醒认识的。真正的仁人志士不怕生活上的贫困，怕的是精神上的潦倒。

一个人可以困窘于贫困，但是他的内心是不是真正在乎这种贫困，对一个“利”字看得有多重，会决定他面对贫困的态度。

庄子自己对这个“利”字看重吗？他周围有的是有钱人啊！他在《列御寇》篇又讲了一个故事。

就在他们宋国，有一个叫曹商的人。有一次他很荣幸地为宋王出使秦国。那个时候秦国是西部最强大的国家。

他走的时候，宋国只给他配备了几乘车马。曹商到了秦国，不辱使命，特别得秦王的欢心，回来的时候，秦王浩浩荡荡送了他上百乘的车马。

曹商回国以后，趾高气扬，对庄子说：“我这样一个人啊，要让我住在陋巷的破房子里，窘困地每天织草鞋度日，人也饿得面黄肌瘦的样子，要我这样生活，我估计我没有那能力。我的能力是什么呢？见到大国、强国的国君，讨得他的欢心，换来百乘车马这样的财富，这是我的长处啊！”

他夸耀完以后，庄子是什么态度呢？他淡淡地对曹商说：“我听说这个秦王有病，遍求天下名医给他治病。能够治好他脓疮的人，就可以赏他一乘车马；能为他舔痔疮的，就可以赏他五乘车马。给他治的病越卑下，得到的车就越多。曹商啊，你去秦国给秦王治痔疮了吧？要不然你怎么能带回这么多车马啊？”

庄子的话，可谓极尽辛辣讽刺之能。同时也说明，“利”这个字是困不住庄子的心的。庄子的追求，已经远远超越了“利”，尽管他很贫穷。

说到我们今天，一个只拥有十块钱的人，他的快乐未必不如一个拥有亿万身家的人。手中有多少金钱，并不能决定它在你心里的分量。

在我们这个社会上，最快乐的人，既不是穷得叮当响的，也不是家财万贯、富比连城的，往往是那些由温饱到小康的这一批人。因为他们的生活还不至于过分窘迫，同时，他们也还不至于被财富束缚，为财富担忧。这些人是这个社会上的大多数，都属于有资格幸福的人。但是，幸福不幸福都在你的心里。

我有一个朋友，是做媒体出身的，后来开始从事房地产业，资产越做越大，事业越来越成功。他离开媒体的时候非常痛苦，因为媒体是他最喜欢的事业。但是为什么要去做房地产呢？他说：“因为我要为我的家庭和将有的孩子负责，要给他们幸福的生活。所以，我违背我的心，我必须要有更多的金钱。”

他结了婚，有了一个非常可爱的儿子，钱挣得也很多



陈传席《高士图》（局部）

了，生活也应该挺好的。忽然，他告诉我，他要移民了，去一个很远很远的国家，而且是先让他的妻子带着孩子去，而他自己还要留在国内挣钱。我问他：“你那么喜欢你的妻子、儿子，为什么要搞得这么妻离子散的啊？”

他的回答大家可能想不到。他说：“以我们家现在的家产，这个孩子如果在国内上学的话，我每天都会担心孩子被绑架。所以，我要把他们送走。”

这就是我们身边的故事。利，真的是越大越好吗？

庄子把这些东西看得很淡了。利束缚不了他。为利辛苦，为利奔波，却丧失了自己很多的自由、很多的快乐，“心为形役”，太不值得了。

俗话说“雁过留声，人过留名”，破利不容易，破名就更难了，有多少人可能不为利所惑，却为名所累。即

使一个高洁之士，也希望名垂青史。

那么，庄子是不是在乎名分呢？在高官美誉面前，庄子会采取一种什么样的态度呢？

名利名利，破名比破利还要难。很多人可以不为金钱所动，但是，却难过名这一关。

古往今来，有多少文臣武将一生追求的，就是死后追封的一个谥号，君王封他忠，封他孝，封他文，封他武，等等，等等。当这个谥号刻上墓志铭，大概生前的一切失落都在这一个永恒的墓碑上得到了补偿。

辛弃疾说：“……了却君王天下事，赢得生前身后名。可怜白发生！”一生就这么过去了。

庄子在乎名吗？我们知道，庄子这个人好学深思，富有雄才大略，但是他不爱说。

庄子说：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”所以他不爱说什么。

《秋水》篇里记载了这么一个故事。

庄子有个好朋友，名叫惠施，人称惠子。惠施当时就是个天下有名的雄辩家。

惠子在梁国做宰相，庄子就去梁国看望他。当时就有人跑去跟惠子说：“庄子这个人来这里，是要代替你做梁国宰相。”

那惠子一听，心里就害怕了，于是，就发动他手底下的人到全国去找庄子，一连找了三天三夜。他一定要找到庄子，千万不能让他直接见梁王，万一梁王真的把相位给他，自己怎么办呢？