

读庄子的那一种魅力，读庄子的那一种智慧，读庄子的那一种境界。

给大忙人看的

CHUANG TZU FOR BUSY BEE

庄子

寒江雪 / 编著

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。

——《庄子·知北游》

ZHUANGZI

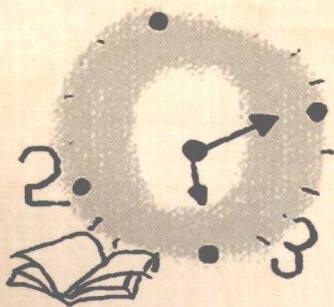
读《庄子》，

体味内在的张力，

获得心灵的宁静，

感悟生活的快乐，

追逐生命的自由。



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

给
大
忙
人
看
的

庄子

寒江雪 / 编著



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人看的庄子/寒江雪编著. -北京:
企业管理出版社,2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80255 - 402 - 3

I. ①给… II. ①寒… III. ①庄周(前 369 ~ 前 286)
-人生哲学 -通俗读物 IV. ①B223. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001637 号

书 名:给大忙人看的庄子

作 者:寒江雪

责任编辑:东 方

书 号:ISBN 978 - 7 - 80255 - 402 - 3

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷:香河县宏润印刷有限公司

经 销:新华书店

规 格:170 毫米×230 毫米 16 开本 10.75 印张 120 千字

版 次:2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

心灵的清泉

在我国源远流长的文化长河中，有这样一位巨人，始终以其超凡的魅力吸引着我们的目光。

他——面对楚王送来的丞相之位，专心钓鱼，持竿不顾，以曳尾于涂中的神龟自喻，选择自由地活着；

他——面对老妻的亡故，面无悲色，鼓盆而歌，认为妻子本来就没有来过，用生死本一体来自解；

他——面对好朋友之死，悲哀寂寞，没有了“运斤成风”的对手，到哪里去听“子非鱼，安知鱼之乐”的论辩声音？

现实生活中，他形如槁木，心如死灰，一度成为涸辙之鲋。然而，在理想国度里，他却神采奕奕，气度非凡。

他是一只大鹏，水击三千，抟扶摇而上九万里；

他是一棵大树，在清风凄厉的夜色中独自看守着月亮；

他是一只蝴蝶，徐徐飘舞，快乐逍遥……

今天，他飞越两千多年的时空，给我们浮躁功利的心灵带来清凉与宁静。

他，就是庄子。

庄子的哲学思想博大精深，即便是庄子研究专家对庄子的哲学也难以进行准确的定位。一般人就更难以用那个

时代的语言与庄子近距离地直接对话，走进曾经令无数人迷失过的智慧殿堂了。但是，无论从哪里，请试图打开一扇窗吧——走近庄子，虽然只是管中窥豹，虽然只能粗浅地了解一点庄子深邃的哲学思想，但能聆听到圣人的教诲，将是今人不尽的福祉！

你也许看过这样一个比喻：有一个人有一天想要往墙上挂幅画，然后就忙忙叨叨地找来了锤子，找来了钉子，一钉，发现这个钉子吃不住这幅画，那怎么办呢？于是就就想：我得打一个小木头楔子，让这个钉子能够吃住。然后就去找木头，找着了以后觉得不行，得去找把斧子，就去找斧子，找着以后觉得斧子也不行，得锯，又去找锯，找到锯条以后发现没有手柄，然后又去找手柄，就这样一轮一轮找下来，等到他把所有的东西都凑齐的时候，他已经不知道要干什么了，他早就忘了那幅画了。其实这有点像我们今天的生活，我们今天的生活像黎巴嫩著名的诗人纪伯伦说的那样，我们已经走得太远，以至于我们忘记了为什么而出发。很多时候我们会置身于这样的茫然中。我们在行走，我们在奔波，我们终日碌碌，但是我们忘记了为什么而出发。

我们不禁思考，就在我们身边，有多少人整天忙忙碌碌却没有真正体会到生活的美好？为了物质利益，有多少人迷失了方向，找不到生命的指南针？

庄子提醒世人：“丧己于物，失性于俗，谓之倒置之民。”一个人如果把自己迷失在物质世界里，一个人如果把自己的性情流失在世俗之中，那么这个人便本末倒置了。我们要认清外在的两个障碍，一个是物质，一个是世俗。

物质往往是一种利益，可以迷惑我们的判断；而世俗往往是一种言论，一种眼光，可以扰乱我们的价值观。如果一个人丧己于物，失性于俗，那么他就会彻底找不到自己内心真正的价值和力量。所以活在当下，重要的是在自己的心灵中有多少有价值的生命能够真正活下去。

我们该怎么样面对诱惑，减少迷惑，让自己保有本性的真实呢？贪欲往往折损了人的本性，使人成为物质的奴隶。人的欲望是没有止境的。如果一个人丢失了自己的本性，在疯狂地追求物质利益的同时，灾难也会随之而至。人心应该是自然的，不应有很多刻意的羁绊和外在的雕琢。只有这样才不会迷失自我。

在纷繁喧嚣的世间，怎么样才能认清自己的心灵，发现自己的本性呢？只有清楚地了解自己的内心，才能够在这个世界上找到最基本的出发点，才能够去善待他人。人需要看清自己的目的，看清自己的方向，看清眼前的利弊。只要保持内心的恬淡清静，以淡漠自然的态度去面对，你就可以保持一颗健康的、恒久的心。只有内心安静、勇敢，在外在的气度上才能表现为处变不惊。

“吾生有涯，而知也无涯，以有涯遂无涯，殆已。”面对这种困境，庄子为我们指示的出路何在？庄子认为既然人的生命是有限的，那么要对生命的有限进行无限的超越，就得抓住本质性的问题，面对纷繁复杂的外部世界，面对深奥难测的生命世界，我们有限的生命不可能取得完全的认识。

在庄子看来，我们能感知有限，是因为我们离现实太近。为了增大和现实世界的距离，能达到逍遥于物外，任

天而游于无穷，首先要坚持无为，要达到无名、无功、无用、无己，超越一切名誉和功利。如果不能超于功名利禄，那么心境就不能自正，就会使自己的生命意向受到拘束而丧失其真性，这样，不但不能达于逍遥，而且最终会被外物所累而使自己的原始生命本身受到损害。

人活在世上，要想没有愁和烦，就必须要保持自己的平常心，追求逍遥自然的生存境界，无欲无求心境自然就会安静，心态自然就会平和，对自己生存的环境和自身所得的利益就没有更多更高的奢望，也就不会生出怨恨和不满。平平淡淡，自自然然，天道循环往复，人在其中甚是渺小，只有顺风随浪与自己所处的环境融合成一体才能不被那无穷无尽的天道和自然淹没。因为你已经和天道、自然融合成一体，也就无所谓是天道自然存在还是你存在了。

庄子对人生态度的明辨，让他的心灵永远清澈透明。也许，我们并不能像庄子那样，有一种看透世俗的泰然，但是我们可以用安静的心灵、智慧的眼睛去构建自己的伊甸园，去获得自己需要的知识和感悟。其实，我们可以在有生之年真正做到乐生，做到顺应，做到当下的快乐，活好每分每秒。

这是我们每一个凡人可以企及的境界，这也就是庄子在今天的一个解读。

庄子在我们的心间注入了一泓心灵的清泉，让我们奔忙的心灵得到了稍稍的宁静。静下心来，读一读这本给大忙人看的书，为我们暗夜的心灵孤舟点燃温暖的渔火吧。

编者

目 录

序言:心灵的清泉

第一辑 快乐人生之道

自由的阴阳 / 2

只有一条腿也要享受心灵的自由 / 7

不要让身外之物成为心灵的枷锁 / 10

没有对手的人生是寂寞的 / 14

各花入各眼 / 20

尊严比钱财重要得多 / 23

千里马为什么恨伯乐 / 26

人生的三种境界 / 30

第二辑 为人处世之道

做事情要有“呆若木鸡”的定力 / 38

带着满脑子的想法不利于学习 / 42

-
- 与其朝三暮四不如朝四暮三 / 46
- 不要以小人之心度君子之腹 / 54
- 闭门造车是行不通的 / 57
- 店主为什么不宠爱漂亮的小老婆 / 61
- 为什么美眉喜欢“猪头男” / 65
- “成者英雄败者寇”，能成为判断成败的标准吗 / 69
- 东施效颦需要非凡的勇气 / 72
- 盗亦有道 / 77
- 子非鱼焉知鱼之乐 / 81
- 巨大的收益来自惊人的投入 / 85
- 锦上添花不如雪中送炭 / 89

第三辑 养生养心之道

- 养生在顺不在反 / 94
- 女偶永葆青春的秘诀 / 99
- 摸索适合自己的养生方法 / 103
- 平静地接受身体的变化 / 106
- 不是所有的人都需要开七窍 / 111

非常境遇下需要随波逐流 / 115

假正经 PK 老子 / 119

好音乐大有妙处 / 123

有用无用的转变 / 128

第四辑 生死达观之道

不知死焉知生 / 136

相濡以沫不如相忘于江湖 / 143

恬于生静于死 / 149

庄子与骷髅的一次深度对话 / 154

参考文献 / 158

庄子



心悟

第一辑

快乐人生之道

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶，则必有分矣。此之谓物化。

——《庄子·齐物论》

自由的阴阳

在美国电影《黑客帝国》中，尼奥意识到自己和史密斯本来就是一体，缺了任何一方都将是对整个世界的摧残和生灵的涂炭。没有尼奥，机器的霸权将大行其道；没有史密斯，人类将尽一切可能战胜机器，他们本来就是互相牵制的一体，所以最后必须是二者合一。这部电影在为我们营造了一个似真似幻的世界的同时，也提出了一个问题，引人深思，即：什么才是人真实的存在？

法国哲学家笛卡尔说：“我思故我在”，具体到个人，思考是单个个体存在的标尺。说到人类社会，则思想的发展和延绵才是人类存在的尺度。我之为我，必然与外物有所区别；另一方面，在比较的过程中，我与外界世界形成紧密的联系，若没有他者，何来自我？

一日，庄子迷迷糊糊睡着，梦见自己变成蝴蝶，还是一只在自在飞舞的蝴蝶，一时之间，开心得意，沉浸其中，十分享受，不知道还有庄周的存在。忽然醒过来，发现自己就是一个僵卧不动的庄周，不知道是庄周梦见自己变成蝴蝶呢？还是蝴蝶梦见自己变成庄周呢？庄周与蝴蝶一定各有自然之分。

飞舞的蝴蝶与僵卧不动的庄周、自由自在的飞舞与劳神费力的冥想，究竟哪个才是庄周，庄周更愿意是哪个？蝴蝶有蝴蝶的好，自由自在，翩翩起舞，庄周呢，虽然僵卧不动，怎么看怎么不顺眼，但会思索会烦恼，是庄周肉体的真实。别说庄周自己糊涂，后人也替他操心“庄周晓梦迷蝴蝶”，迷恋蝴蝶，还是为蝴蝶所迷惑，说不清道不明。正如《黑客帝国》的主题一样，人的真实究竟如何表现呢？

蝴蝶也好、庄周也罢，应是自由的阴阳两面。没有僵卧，怎会幻想飞舞，没有梦想，怎会思索。蝴蝶是庄周自由思想的外化，庄周是蝴蝶生成的物质基础。外物与思想，一体两面，一刻不能分离。梦中的蝴蝶再怎么漂亮，都需要有一个僵卧的躯壳来做梦；僵卧的躯壳一直僵卧，庄周就不是庄周，不过一泥腿老汉而已。

《庄子》全书都笼罩在外物与自我关系的“迷惘—分明”过程的思考中。到底是由自我关照外物，还是由外物关照心灵，庄子努力寻求答案，日思夜想，终于在梦中物化为蝴蝶，又在半梦半醒之间，将蝴蝶升华为自我。自由的蝴蝶，美丽而灵动，但虚无缥缈；自由的躯壳，难看而僵硬，但难以逃离。若在一般人来看，蝴蝶是蝴蝶，庄周是庄周，如果庄周能够摆脱躯壳的束缚，自由的飞翔，该有多好。但在庄周看来，蝴蝶和庄周是同一自由体的阴阳两面，精神的庄周，无拘无束，汪洋恣肆；肉体的庄周，呆呆傻傻，一副十足的臭皮囊。有人不甘心自己的不完美，拼命掩饰休整，结果失去了蝴蝶般的自由，徒留僵卧的硬壳。

《庄子》的物化并不是众人追求的物质利益最大化，

有人不甘心自己的不完美，拼命掩饰休整，结果失去了蝴蝶般的自由，徒留僵卧的硬壳。

而是一种物我一体的精神境界。尊重外物和自然，跳出自我局限，客观地看待自我世界和客观世界，冷静地分析两者之间的关系，不以物喜，不以己悲。庄子在幻化为蝶那一霎那，并不是混沌的迷惑状态，而是精神境界升华的结果，“庄生晓梦迷蝴蝶”中的“迷”不是迷离、不清醒的意思，而是一种物我同一，与自然浑然一体的自由逍遥地体验！

深受禅宗影响的中古日本艺术家同样崇尚自然，追求物我同一的超然体验，大自然的生息演变给他们带来无比的快乐：听到蛙声开心、看到蝴蝶开心、看到花开也开心，日本俳句圣手松尾芭蕉说“从于造化，归于造化”。春天来了，万物复苏，他唱道：

何等尊贵

青叶嫩叶

在日光下

芭蕉满怀敬意地描绘春日阳光下的树叶，青叶嫩叶在芭蕉笔下有了生命，芭蕉的生命价值也在永恒的自然中得到延续。还有 12 世纪大歌人西行，他看到满树的樱花，也有庄周化蝶一样的生命体验：

自见彼花之日

心已离身而去

西行还是一个坦率而可爱的人，他孤身一人，隐居山中，有时喜欢寂寞，高兴的唱道：

三村无人访

若无寂寞

岂堪居住

蝴蝶也好、庄周也罢，应是自由的阴阳两面。没有僵卧，怎会幻想飞舞，没有梦想，怎会思索。

有时他也会觉得闷，这时他会说：

但望还有人

堪耐清寂

同结草庵

冬日山村

读了这两阙和歌，我不由喜欢上这个心无杂质的可爱老头。西行看到樱花开放，会高兴得手舞足蹈；一个人住在深山老林，有些得意，又有些怅然，既不自命清高，又不遮遮掩掩，难怪松尾芭蕉如此推崇他。

人活着，每一霎那眼前所映现的，都是现实的存在。当飞花落叶，心灵感动的瞬间，才是真正的风雅之境。飞花流水之后，一切都已尘埃落定，风雅之心随之失去了现实的依托，再无踪迹可求了。把握它，只有在“这一时刻”。当松尾芭蕉与畅谈甚欢的森田许六告别时，两人都明白经此一别，恐怕再难想见，但他们没有悲泣。分手之际，夜幕笼罩下，芭蕉提着灯，借着昏黄的光晕，穿过暗黑的庭园，与许六相望而别。此情此景，掩映在沉沉的夜色中，芭蕉和许六的心田却是一片明亮。

一般人很难理解芭蕉与许六的心境，只因世人容易为钱财、名声、情欲所迷惑；如果重视与别人交际，则会被各种纷繁杂乱的信息左右，从而丧失自己。原先以为是意气相投的朋友，转眼间彼此反目，恨喜交集，了无已时。如此循环往复，好像一个酒徒陶醉于杯中之物，追求酩酊大醉后的梦幻之境。人们在尘世的泥淖中渴望跳跃，殊不知自己的双脚早已沾满了现实污浊的泥泞。于是很难理解《徒然草》中“存命之喜，焉能不日日况味之”的深意。更可

蝴蝶是庄周自由思想的外化，庄周是蝴蝶生成的物质基础。外物与思想，一体两面，一刻不能分离。

《庄子》的物化并不是众人追求的物质利益最大化，而是物我一体的精神境界。

悲的是，“现代人已经无法满足无形价值这类模糊的抽象说法了。任何有价值的东西，除非用实在的货币数字化，否则便不具有丝毫实际价值。连小孩子的学习能力、艺术天分直到生活的富足程度，一切都要换算成数字来表达，数字越高才越令人安心。对人而言，虽然目前平均寿命已达七十多岁，但仅仅是肉体生命的延续究竟有什么意义呢？能有多少价值呢？生命的真正意义，取决于人的精神世界的充实与否，和数字没有任何关系。”（〔日〕中野孝次 / 著，邵宇达译，《清贫思想》P127，上海三联书店）

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化。

——《庄子·齐物论》

只有一条腿也要享受心灵的自由

人活着，是为了追求幸福的生活。欢乐的人生，是人生的最高目的，没有比它更重要的了。人类文明的演进都是以人类对幸福的追求为目标的，虽然世间的痛苦从来也没有消除过。在这样的一个起点上，在这样一个目的基础上，庄子说，我们的生活应该听其自然，让每个人充分地、自由地发挥他自己的自然能力，享受心灵的欢愉平静，无论你是美的还是丑的，是贫穷还是富贵，是五体健全还是四肢残缺。

当公文轩见到右师时，大吃一惊，说：“这是什么人？怎么只有一只脚呢？是天生只有一只脚，还是人为地失去一只脚呢？”右师却平静地回答：“天生的，不是人为的。老天爷生就了我这样一副形体让我只有一只脚，人的外观完全是上天所赋予的。所以知道是天生的，不是人为的。”

是的，只要是天然的，我们就应该平静地接受它。就好像野鸡，在沼泽边生活的时候，要走上十步才能吃到一口食物，走上百步才能喝到一口水。但是，这样的生活也比被人圈养在笼子里要好许多倍。野鸡生活在笼子里，虽然不必费力寻找食物，但是失去了自然的生活，即使精力

人活着，是为了追求幸福的生活。欢乐的人生，是人生的最高目的，没有比它更重要的了。