

莊子

除煩智慧

◆ 王少農 著 ◆ 中華書局

北冥有魚，其名為鯢。鯢之大，不知其幾千里也。

化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；

其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙

更相吹也。

相與極邪？其視

也

北冥有魚，其名爲鯢。鯢之大，不知其幾千里也。

化而爲鳥，其名爲鵬。鵬之背，不知其幾千里也；

怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙

於南冥。南冥者，天池也。

齊諧者，志怪之書也。

息者，息也。

塵埃也。

吹也。

天之蒼蒼，其正色邪？其遠而無

？其視

下也，亦若是則已矣。

且夫水之積也不厚，則其負大舟也無力。覆杯水

莊子 除煩 智慧

◆王少農 著 ◆中華書局

□ 責任編輯：劉
□ 裝幀設計：孟 飛

莊子除煩智慧

□

著者

王少農

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1306室

電話：25250102 傳真：27138202

電子郵件：info@chungwabook.com.hk

網址：http://www.chungwabook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：21502100 傳真：24073062

電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

深圳中華商務安全印務股份有限公司

深圳市龍崗區平湖鎮萬福工業區

□

版次

2006年3月初版

© 2006 中華書局（香港）有限公司

□

ISBN-13：978-962-8885-73-2

ISBN-10：962-8885-73-1

序言

司馬烈人

清人胡文英說：“莊子最多情。”當然這是指感懷世事之情，而不是指纏綿的兒女情長。

我曾在《莊子》一書上用過些勁，偶爾撰寫幾篇“大塊頭”的理論文章，充其量是膚淺的閱讀心得，卻也能感受到莊子對世情的體悟和超然。我極為推崇莊子所謂“物物而不物於物”，這是動詞與名詞交錯而生表達的一種做人方略，即立於現實（“物物”）而又超於現實（“不物於物”），真可謂辨証的統一。其實，無論你是一個什麼樣的人，活着的心態尤為關鍵——它雖然不能決定你的一生，卻可以影響你的一生！假如從這個方面着眼翻閱《莊子》，我想對今天忙碌於世的人來講，是有啟發意義的！

心態是無形的。水有沒有心態？雲有沒有心態？假如從擬人化的角度看，它們都是有的，如“行如流水”、“行如流雲”，皆是說法。詳而細之：水的心態是不爭的，總往低處流動，但萬物又不可離開它；雲的心態是遊動的，不在一處停

留，用變化的姿態構成供人仰望的景致。這種不爭和遊動正是莊子做人之道的兩大精髓。所以他很愛說“除去是非”、“做逍遙遊”之類的話，這是一種非常高妙的做人心態。

我們不是《逍遙遊》中的鯤鵬，但可以像它那樣有“扶搖直上九萬里”的心態，在自己的天地裏享受閒適。

你的閒適心態在哪裏？也許你會在辦公室因未能討得豌豆般大的利益而氣憤不已；也許你會因人在背後搬弄是非而恨不得摑其耳光；也許你為了本可得到並早已預支出了興奮的驚喜之事突然變成竹籃之水而像“黑旋風”李逵般怒目圓睜。諸如此類的不快心態，你會遭遇更多。其實，大可不必為此傷筋動骨，因為天下最難預測的莫過於人心。你有你的心態，別人有別人的心態，而你惟一要做的就是改變自己的心態！

莊子的思路與孔子、孟子是不一樣的，他發現了戰國中後期天下人皆為利而忙碌的現狀，於是他心裏非常難受，總是拿堯舜時代人們生活的平靜狀態與之對比，試圖呼喚人性的復歸。這雖然有偏頗之處，但卻是對人性之根的挖掘。由此而來，莊子在濠水體會“知魚之樂”的快感——這是一種想把自己變成水的快樂心態；他又在夢中化為蝴蝶，這是一種欲飛的脫世心態。的確，在人生難受處，你如果沒有這兩種心態，多半會被生活壓垮。與其如此，何不以這兩種心態去減輕生命之重呢？也許你以為這只是一堆大道理，但也不妨試一試，然後再來發言！

心態的改變是最難也是最易的，關鍵要視你的具體情況而

定。不管有多少委屈，生活還得繼續，你在心態上重新創造一個你，你就會享受自己，而入做人的閒適之境！

王少農這本有關莊子的書，不是濃茶，而是清茶，可供一品。

上面一些不成熟的看法，僅供作者和忙碌者參考！



莊子是一位自由心態大師！

目 錄

序言	1
----------	---

1 逍遙遊	1
-------------	---

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！（《莊子·逍遙遊》）

2 至純才能至神	15
----------------	----

水之積也不厚，則其負大舟也無力。……背負青天，而莫之夭闕者。（《莊子·逍遙遊》）

3 放棄是最高的境界	21
------------------	----

故九萬里，則風斯在下矣。（《莊子·逍遙遊》）

4 一切都有妙用	31
----------------	----

舉世譽之而不加勸，舉世非之而不加沮。（《莊子·逍遙遊》）

5 枯木死灰好	39
---------------	----

形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？（《莊子·齊物論》）

6 只做有限的事 47

得其環中，以應無窮。（《莊子·齊物論》）

7 遠離一切顛倒夢想 53

天地與我並生，而萬物與我為一。（《莊子·齊物論》）

8 遊刃有餘 59

注焉而不滿，酌焉而不竭。（《莊子·齊物論》）

9 忘記自己才能得到自己 65

行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死！（《莊子·人間世》）

10 一切為我所用 75

乘物以遊心。（《莊子·人間世》）

11 無情勝有情 83

有人之形，無人之情。（《莊子·德充符》）

12 永遠保持一顆驕傲的心 89

喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。（《莊子·大宗師》）

13 遠離衝突，笑看禍福 93

以天地為大爐，以造化為大冶。（《莊子·大宗師》）

14 我自行我道 99

茫然彷徨乎塵垢之外，逍遙乎無為之業。（《莊子·大宗師》）

15 做小人真輕鬆 105

天之小人，人之君子。（《莊子·大宗師》）

16 品味虛無，心生快樂 109

以出六極之外，而遊無何有之鄉，以處壙垠之野。（《莊子·應帝王》）

17 根本不必迎合別人 113

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。（《莊子·應帝王》）

18 參透生死玄機 119

善吾生者，乃所以善吾死也。（《莊子·大宗師》）

19 不做聖人 131

聖人不死，大盜不止。（《莊子·胠篋》）

20 沉默如驚雷 139

尸居而龍見（現），淵默而雷聲。（《莊子·在宥》）

21 保全天性很重要 147

無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。（《莊子·在宥》）

22 用平常心來做非常事 155

吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆矣。已而為知者，殆而已矣。（《莊子·養生主》）

23 不經意間卻能得到更多 161

神動而天隨。（《莊子·在宥》）

24 可以擁有多一點 167

倫與物忘，大同乎溟溟。（《莊子·在宥》）

25 為人處世要笨拙一點 175

物而不物，故能物物。（《莊子·在宥》）

26 不空談仁義道德 183

魚不可脫於淵。（《莊子·胠篋》）

27 大迷惑才有大收穫 191

處乎無嚮，行乎無方。（《莊子·在宥》）

28 相信自己，認可自己 199

體性抱神，以遊世俗之間。（《莊子·天地》）

後記 206

1 逍遙遊



若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！（《莊子·逍遙遊》）

逍遙遊好比有錢人的旅遊，底氣十足，可以盡性。人生來即富足，後因世事變遷而失去。人抓住變遷，順風而起就可以更加富足，重返自由。逍遙遊就是重返自由，好比鯤化為鵬飛起來。

逍遙遊好比有錢人的旅遊，底氣十足，不會半途而返。

人都是愛玩的，特別喜歡遊山玩水。雅人謂之浪遊山水，其實就是遊山玩水。那麼，雅人，或者說有學問、有思想的人浪遊在山水中有沒有意思呢？有意思。

比如晉朝王羲之浪遊東南山水，參悟書法；唐朝玄奘浪遊西域，萬里取經；明朝徐霞客浪遊天下，半是科學考察，半是



玩耍。

以上雅人王羲之、玄奘、徐霞客都因為不同的目的去遊山玩水，有沒有意思呢？有意思。他們不遊不快。

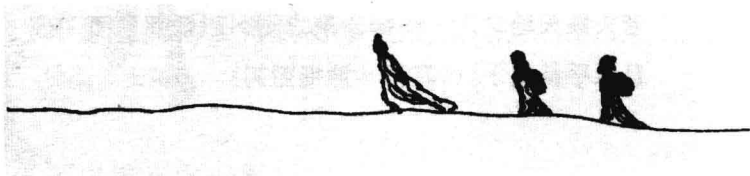


圖1 他們的行走都不是逍遙遊

王羲之、玄奘、徐霞客三人的行走都帶有重大目的，都帶有沉重使命，因此不是逍遙遊。逍遙遊是輕鬆的心靈之旅，沒有包袱。

昨天，我家裏搞了一個基督徒的家庭聚會。聚會是我老婆發起的，她是一位虔誠的清教徒，而我則是一位不守清規戒律、只重內心信仰的新教徒。

萬物本無聊，經我一用，立刻有了意義！

在聚會上，我大逆不道地對一位子弟兄說：

“好多人信仰太苦，特別老是被迫承認自己‘有罪’，這是不必要的。我用我的‘愛論’取代舊有的‘罪論’，這樣就可以使人們解脫，不再糾纏於罪不罪，直接去愛耶穌，就可以了。比如一塊磐石本來是好的，你把它頂在頭上就不爽了，把它踩在腳下多好，可以當基石上升。因此要放下一切包袱，不再從認罪上解脫，要從愛心上解脫。聖經可以不看，禱告可以不做，只要心裏有耶穌就可以了。任何時候只要你說‘耶穌我

愛你’，那麼就可以獲救。”

這話產生了神奇效果，把于弟兄心裏的包袱解開了，他當場表示我是正確的，建議我去講道。

我感覺好極了，因為世上又多了一個輕鬆人，少了一個倒楣鬼。他進屋時一臉晦氣，出門時面有喜色，這多好。

我的大意是：要輕鬆，不要沉重；要快樂，不要過分辛苦。

其實這是常識呀，為何世人不懂？

因此，我在此向大家推薦一種最爽的旅遊方式，那就是有錢人的旅遊。至於怎樣才有旅遊的“本錢”（指積累能力），本書後面將講到。

我們必須承認有錢人比雅人活得滋潤！

必須承認有錢人的遊玩可以比雅人更盡興！

因為有了錢就可以準備充足，有各種交通工具代步，有各種人侍候，險處有人開路，美處讓我獨享，有美金隨時取用，可以洗溫泉，可以在帳篷裏看日出，沒有苦，只有樂，這才叫旅遊，何必一定要受盡萬難，才能見真山真水？

只要是真人，就可以見真山真水！

小時候的晚上我坐在壩子裏，看見天上的月亮裏好像有個和尚，很好玩。又看見月下的山巒，朦朦朧朧，但又清澈光明，非常好看。

莊子自從寫了《逍遙遊》後，“逍遙遊”一詞成了常用語，很多人動不動就說自己逍遙快活，其實是意淫。



讀書人在書齋裏走神，做白日夢，哎呀呀，以為爽呆了，馬上提筆寫一遍記夢的詩文，其實太可憐了。正好比曹植得不到甄妃，就寫了一篇《洛神賦》，寫得那麼美，有什麼用？

我的觀點是：真正的愛情必須佔有，真正的旅遊必須有錢。當然，我的觀點太俗，很多雅人肯定不愛看，但我說的是老實話。

我少年時熱愛大自然，曾涉險行走青海草原，回來遇狼；又徒手攀登崑崙山；冬天下大雪時孤身上華山，都非常兇險，固然親歷美景無數，但實在是太苦太險，這樣的事以後應該不會發生了。現在我就等自己有錢了去一趟近處的海邊曬太陽，可能會更好。

那麼，什麼是逍遙遊呢？

逍遙遊首先不是常人理解的神遊。神遊一詞好聽，說白了就是走神，做白日夢，毫無意義。

我曾學佛，並且正在學道，對種種靜坐功夫並不陌生，其實那時出現的種種美好感受都只是幻覺而已。

正如耶穌的“復活”不是抽象意義上的精神復活，而是實實在在的身體復活；莊子說的“逍遙遊”絕不是坐在那裏出神，而是實實在在地讓身體享受到了旅遊的快感。

正如莊子所形容的“無所欲兮無所求，泛若不繫之舟”。

“旅遊”一詞很多人認為與“逍遙遊”不是一種遊，但我認為“逍遙遊”就是旅遊，就是玩。當然是那種徹底的玩。

玩的境界有三種：一是玩自己；二是玩別人；三是玩整個



世界。

當然這不是玩弄，而是玩耍。

人生貴嬉戲，嬰兒之所以最快樂，即在於他有一顆嬉戲的心。動物也比人快樂，也在於它有一顆嬉戲的心。

到了第三層境界，人把事情玩大了，但玩得不過火、不走火，因此很痛快。與眾人共瘋，與天地共狂，但又絕無傷害，這種玩是真正的玩。

逍遙遊不是浪遊。浪遊太苦，並不逍遙。

逍遙遊不是神遊，不是出神，不是夢遊。

逍遙遊是旅遊，準確地說，逍遙遊就是玩，逍遙遊就是有錢人的旅遊。有了錢才好玩。

好了，我們終於明白逍遙遊的意思了，我們終於理解莊子的原義了，我們終於撕下自己的虛偽面孔了，多爽！

當然，以上我說的也是比喻，應該當作寓言看，這也是莊子筆法。逍遙遊不一定要有錢才行，我的更根本的意思是：要底氣充足，要元氣充沛，這樣才能逍遙起來。

錢嘛，誰都有一點，或有大錢，或有小錢，大錢大花，小錢小花；大錢大樂，小錢小樂。聰明人也可以小錢大樂，比如顏回，“一簞食、一瓢飲，居陋巷，人也不堪其憂，回也不改其樂”。重要的是心態。

但光是心態好還不管用，因為“心態”是抽象的，並不具體。

因此，不但要心態好，更要元氣充足。



元氣就像錢，不是抽象的，而是實實在在的。元氣可以量化，比如練功的人知道今天自己哪裏有氣感，明天又升到了哪一處，這是實實在在的物質在跑，在運動，在充滿，絕不是一句“感覺”就可以概括的。

元氣充足的人可以飛起來。

當然，那不是大飛，而是小飛。其實很多運動員也能飛，比如喬丹。喬丹的小飛也是飛，它不是躍，就是一種飛翔。

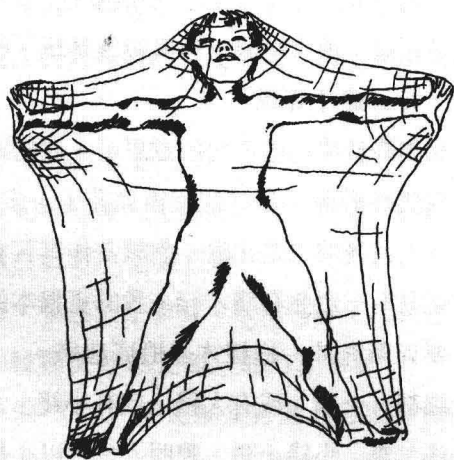


圖2 人不自由，被網困住

人之所以被困住，是因為自投羅網。人類自甘墮落，作繭自縛。那麼我們用什麼來解救呢？用“玩火自焚”。在網中困住的人只要燃燒自己，就可以把網燃壞，重獲自由。“自焚”不是真正的自焚，指激情自己、燃燒自己，非“自焚”不足以衝出一切羅網，因為人的第一個羅網就是自己。人被自己困住，就要自己解救自己。

