

国学普及丛书

# 禅说庄子

冯学成讲述

明懿谨题

(一)

《齐物论》

佛教里谈“观法”，谈“修观”，庄子《齐物论》里就有观法，其实都有修观的成分在里面，而且这个观法很妙，可是别具一格。



南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS

国学普及丛书

# 禅说庄子(一)

冯学成 著



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅说庄子·1, 齐物论 / 冯学成讲述. — 广州: 南方日报出版社, 2008.1

(国学普及丛书)

ISBN 978-7-80652-711-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202043 号

## 禅说庄子 (一): 《齐物论》

冯学成 讲述

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 150 千字

印 数: 1—10000 册

版 次: 2008 年 3 月第 1 版

印 次: 2008 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

---

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 引言：《齐物论》是解庄的钥匙

《庄子》又称《南华真经》，在道教的地位非常崇高，仅次于《道德经》，而且有很多东西，比如道教里的丹法，特别是内丹心性之学，就是由《庄子》引申而来。如果没有《庄子》这本书，很多丹经连入门处都找不到。另外，《庄子》这本书对以后禅师们的诸多作略、机用，都有非常重要的影响。这一点过去限于门户之见，说的人很少。

所以，《庄子》这本书我们要好好琢磨才行，如果只看它的文字、翻译和注释，根本入不了局。《庄子》三十三篇分内篇、外篇和杂篇。当然内篇是核心，但外篇和杂篇也不能小看，里面的东西同样非常老到。内七篇也好，外篇和杂篇也好，必须认识到《齐物论》是整个三十三篇中的核心，是解庄的钥匙！

在中国所有的古典文献之中，最难读的有《尚书》和《易经》，那些真的是令人搞不懂！但诸子中真正难读的，则要属庄子的《齐物论》了。从先秦直至隋唐佛教兴盛之前，思想最深最高，论理最严密，对人心、自然观察最细密的，也就是这一篇《齐物论》，给人们提出问题最多、最深的，还是《齐物论》。

《逍遥游》是谈境界的，谈道人的那种自在自由的境界。但怎样

才能达到这个境界呢？它里面没有多说。而《齐物论》通过一系列的故事、寓言、理论、设想、推论，给大家一些入手处。通过丧我、梦蝶、与物俱化等，最终达到逍遥的那种境界。《齐物论》还对人的知见进行了多方面的抨击，对人类思维中的误区、枝节，语言中的词不达意等，进行了多角度的批评，并指出了一条道路，那就是回归虚无，进入虚无，用佛教的话来讲，就是归于空性。

《齐物论》中有很多值得我们留意的见解，如果我们用心去细看、细品，就应该以《论语》中所说的“学而时习之，不亦乐乎”的态度去学习。如果有兴趣，真正在《齐物论》上花上一年的时间，反复浸泡，就像吃棒棒糖，慢慢品尝，然后结合其他的文化和知识，哲学的、心理学的、宗教学的，乃至社会上的种种学问来作参照、调理，那么你的感觉就很不一样了。

佛教里谈“观法”，学佛的人“修观”，庄子《齐物论》里就有很多观法，都有修观的成分在里面，而且这些观法很妙，可谓是别具一格。庄子的观内、观外、观化，你说主观也好，客观也罢，都很不一般。你可以细细去品，品到了以后，就必然有所得。

《庄子》里的寓言很多，议论也很多，但是全面系统地来谈天地人心，来谈大道的，首先就是《齐物论》。它不仅仅是《庄子》三十三篇的核心，甚至可以说是解开整个道家思想的钥匙。如果不懂《齐物论》的话，那么看《庄子》其他篇目也就没处下手了。它既高又广，既深且厚，同时又很平实。里面除了说道理之外，还把日常的修为也融合进去了，结合着我们日常的起心动念，结合着我们日常很多的生活习惯侃侃而谈，的确非常殊胜。

# 目 录

引言：《齐物论》是解庄的钥匙 ..... 1

## 《齐物论》：演奏大道的天籁之音

第一讲 从人籁到天籁 ..... 3

虎行似病，鹰立似睡 4

进入无我的境界 6

老天的音乐与大地的呼吸 8

庄子对大自然的观察 11

我们都是大道演奏的乐器 13

是谁主宰了这一切 15

第二讲 庄子描绘的世间诸相 ..... 17

在人与人的关系中取舍 18

庄子就像个心理学家 20

最高的斗争艺术 22

在生命的倒计时状态中 24

	越是聪明烦恼越多	26
	尝尝无中生有的味道	27
	不可说，不可说	30
	直接拿我们的身体说事	32
	庄子的劝世文	35
	人生能有不昧者乎	37
<b>第三讲</b>	<b>从言语心行看大道显隐</b>	<b>40</b>
	不许夜行，投明须到	40
	到底明白不明白	43
	语言好比川戏的变脸	45
	听蛋壳里的小鸡崽说话	47
	真伪是非的由来	50
	真理到底存不存在	53
	逃不出庄子贴的标签	54
	镜子里的玄机	56
<b>第四讲</b>	<b>天地一指，万物一马</b>	<b>59</b>
	一叶落而知天下秋	59
	庄子与中观	62
	世间哪里无是非	64
	庄子的不二法门	67
	大道的钥匙就在这里	69
	肉烂了在锅里	72
	找出你心性的光明来	74
	庄子的一指禅	79

<b>第五讲</b>	<b>道如何行之而成</b> .....	<b>82</b>
	丈二和尚摸不着头脑	82
	老僧住持事繁	84
	说则容易做则难	87
	你爷爷的爷爷叫什么	89
	留点烦恼养菩提	91
	通则不痛，痛则不通	94
	生物链与生灭法	96
	恰恰用心时，恰恰无心用	98
	和光同尘的感觉	101
	观音菩萨也要学汉语	103
	养猴子与开公司	106
	你就只有这么大一个馍馍	108
	不要妄自加减乘除	111
<b>第六讲</b>	<b>大道无成亦无毁</b> .....	<b>114</b>
	庄子笔下的《创世记》	114
	吃亏只因有了爱	117
	荆人失弓与昭氏鼓琴	118
	古代也有学术明星	120
	见过于师，方堪传授	123
	时间中的游戏	124
	让万物回归于平常	126
<b>第七讲</b>	<b>天地有无与万化始终</b> .....	<b>129</b>
	不可思议的味道	129



	进入恍兮惚兮的状态里	131
	抽牵全凭里头人	134
	用参禅的方式学《庄子》	136
	儒释道都不离这个	138
	宇宙占了几个字节	140
	思维与存在的悖论	142
	一碗稀饭也万法俱足	144
	老天爷不说话	147
	大道演绎的步骤	149
	常寂光中，法尔如是	151
<b>第八讲</b>	<b>八德，六合，天府，葆光</b>	<b>154</b>
	混沌初开的样子	154
	你一说话就要吃棒了	157
	切莫刻舟求剑	160
	分不分，辩不辩	161
	大道一点通禅心	165
	触目菩提与翠竹短长	167
	艮卦与《华严经》	170
	苏东坡一肚子不合时宜	171
	真理面前不能多嘴	173
<b>第九讲</b>	<b>道家对世间法的超越</b>	<b>177</b>
	尧帝为何心不安	178
	三问三不知	180
	老和尚们经常玩这个	182

	住哪里，吃什么	184
	凡有言说，皆归戏论	186
	超然于生死之外	188
<b>第十讲</b>	<b>去生死，忘仁义</b> .....	<b>191</b>
	道不可须臾离也	192
	禅宗里的大机大用	194
	圣人为什么愚钝	196
	卷舒自在的现量境界	199
	为何不知归	201
	谁知道自己在做梦	203
	半空飞来一句	205
	人与人之间的糊涂账	208
	万物皆是皆不是	211
	天要下雨，娘要嫁人	213
	别跟老天爷抢生意	214
<b>第十一讲</b>	<b>影子对话与庄周梦蝶</b> .....	<b>217</b>
	佛说因缘不可思议	217
	对中国人影响最深的梦	219
	举手投足都是妙用	221
<b>编后记</b> .....		<b>224</b>

《齐物论》：

演奏大道的天籁之音



## 第一讲 从人籁到天籁

南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧其耦。颜成子游立侍乎前，曰：“何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也。”子綦曰：“偃，不亦善乎，而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫！”子游曰：“敢问其方。”子綦曰：“夫大块噫气，其名为风。是唯无作，作则万窍怒呬。而独不闻之翏翏乎？山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者；激者，謦者，叱者，吸者，叫者，譟者，突者，咬者，前者唱于而随者唱喁。泠风则小和，飘风则大和，厉风济则众窍为虚。而独不见之调调，之刀刀乎？”子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁。”子綦曰：“夫吹万不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其谁邪？”

## 虎行似病，鹰立似睡

首先，整篇《齐物论》就是谈一个“道”字，谈人在道上的感觉。从“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘”谈到“天籁”，都是说的这个。搞艺术的都喜欢谈什么什么是天籁之音。天籁是什么？这里边就有说明。我们首先要看到这一个“道”字，你必须是大彻大悟，大彻大悟之后有了感觉，你才明白什么是天籁。

我们开始学习正文。

“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧其耦。”这里一开篇，就布置了一个故事画面。南郭子綦据说是楚昭王的弟弟，还做过楚国的司马，我们这里就不去深究他的出身了。《庄子》里的人物，有的是寓言形式的，子虚乌有，有的则是他自己编排了一场戏，抓个古人来当戏中的演员。南郭子綦这一天呢，一个人“隐机而坐”，就是靠着他的几案坐在那儿。“仰天而嘘”，就像在那里练吐纳、练气功的大周天一样，做呼吸、调息。什么是“荅”呢？就是失神的样子。这就不像我们平常看到的那种精神抖擞、精神焕发的状态了。荅焉，就是蔫耷耷、软绵绵的样子。真正那种功夫上了手的，显现出来就是“虎行似病，鹰立似睡”。荅焉，就有这个味道。

我们看武侠小说，不管是金庸写的，还是另外几位超一流高手写的，其中描绘的武功高人，都是初一看不怎么起眼，一出手才知道是绝世武功。所以“荅焉”，是一个人的功夫到了出神入化的境界后，才会有的味道。平常我们人很有精神，但真正到了悟道的境界以后，

那种人的“精神”就没了。荅焉，是让平常的种种贪、嗔、痴、慢、疑，种种欲望、动机所支撑起来的那种精神死去了。用禅宗的话说，荅焉就是妄念死掉了。

“似丧其耦”，这里的耦，通偶，就是二，有主有宾，有能有所，有圣有凡，有菩提有烦恼……这些都是耦。“似丧其耦”，就是把二去掉。一般人可能这么认为，偶就是配偶，就像死去了太太一样。因为有“我”，就有“我所有”。每个人都有“我”和“我所有”，这也是二。“似丧其耦”，可以理解为把我所有的丧失了。

大家都想知道我和无我的关系。学佛法的人都想达到一种无我，那么，什么是无我的境界？拿庄子的话来说，就叫“丧其耦”，因为耦就是二，有个我，有个我所有。这个我是什么呢？我经常说，这一百多斤就是我，但是如果你是医生，你自己给自己号脉，这个我，就一分为二了：一个是主观的、当医生的我，一个是客观的、当病人的我。如果你是一个心理学家，对自己的心理进行分析的时候，你就有一个我在分析另外一个我，精神就一分为二了。如果你是一个逻辑学家，专门研究自己的思维程序，那么你的思维内容就变成了客观存在，变成另一个我……

所以，到底这个主观的东西是什么？“似丧其耦”，的确有这么一种味道！庄子的这个笔意就不凡，像这样的感觉，是庄子第一次提到的，在他之前，从现存中国历史文献来看，各家各派还没有这种提法。

## 进入无我的境界

“颜成子游立侍乎前”，南郭子綦的学生姓颜名偃，字子游，据说死后国君给了他一个谥号叫“成”。颜成子游当时站在茶几跟前侍候老师，看到老师“荅焉似丧其耦”，蔫耷耷、软绵绵的这种神态，就感到有点吃惊，于是就问他的老师：“何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？”

“何居乎”，到底怎么回事呢？“形固可使如槁木”，我们看医院里的植物人，就真正是身如槁木了。监狱里关着的犯人，那些绝望了的人，呆呆傻傻的，也可以说是身如槁木。但是一个人的心，能不能“如死灰”呢？每天，我们心里的念头总是东蹦西蹦的，哪一个人能够真正死了一条心，再没有那么多的欲望、动机在心里蹿呢？要达到这点不容易啊！心如死灰，并不是不想不想，而是让那些念头，各种心的情趣、心的内容，都不再蹦跳了。

这里就提出修行上很重要的一个问题：要做到无我，就要做到心如死灰。“形固可使如槁木”，我们到寺庙的禅堂里看到，那些打坐参禅的人都很肃穆，一个个眼观鼻、鼻观心地坐在那里，真是形如槁木。但是他们的心是不是死了呢？我问过一些坐禅堂的人：你们身是静的，心是不是静的？当时你们的心里念的什么？想的是什么？结果很多人都不好意思回答，都说自己功夫不够，收拾不住念头。所以修禅定的看到这里，就要当心了。这里就是讲，人的心能否如死灰一样一动不动，全无生机？



“今之隐机者，非昔之隐机者也。”我觉得老师你变了，你今天靠在这里，跟往日有点不同了，好像焕然一新了，好像换了一个人似的。所以颜成子游也是很有眼力的，一看就感觉老师今天不一样了，有点身如槁木，心如死灰的样子了。看到这个样子，他的问题也来了：身如槁木我们做得到，但要让我们心如死灰，这个就难了。但是老师这个样子，分明就有点心如死灰的状态啊！这是怎么回事呢？

子綦一听徒弟这么问，就对他说道：“偃，不亦善乎，而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？”这里南郭子綦就表扬他的徒弟：哎呀！你问得非常好！非常棒！很会看问题呀！告诉你吧，今天我失去我了，进入了一个无我的境界。用佛教的话来说，我今天终于把我放下了，今天把我看穿了，把我看破了，也可以说我今天是解脱了。用禅宗的话来说，就是今天破参了，大彻大悟了！“汝知之乎”，你知道吗？这里已经另有一番境界了。

我们自己有没有焕然一新的感觉？这种焕然一新并不是说，我今天搬新家了焕然一新，今天突然升官了焕然一新，今天突然发财了焕然一新，或者大病一场，病愈后焕然一新。他不是那种焕然一新的感觉，他是对自己的生命，对自己的精神，有那么一种彻底翻过身来的感觉，那是在道上有所体证以后，他才会找到这种丧我的感觉。

佛教中也常常讲，我们被烦恼拴系，生生世世流转不已，在六道轮回中不得自由。原因是什么呢？就是这个我执、我痴、我见、我贪、我慢等等把自己束缚住了。正是因为有我的存在，就把世界分成一个