

南怀瑾

南怀瑾讲述

庄子誦講（中）

南怀瑾先生

长期精研国学，

对儒、道、佛皆有精湛造诣，

兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生，

学贯中西，堪称一代宗师。

他常以亲身经历和独到见解，

结合历史事实和先哲智慧，

阐扬优秀传统、人生哲学，

帮助现代人了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，

并进一步建立文化归属感，

增强民族自信心。



南懷瑾

南怀瑾讲述

庄子諳譚（中）



尚懷琦

养生主 第三	247
少知道 少烦恼	247
袁子才与郑板桥	251
诸恶莫作 众善奉行	253
打通督脉	256
督脉的三关	259
要名利 要成仙	263
解牛的技艺	266
庖丁说法	268
人生的关键和枝节	272
谨慎的人	277
独立自主的生命	280
崇高必有堕落	284
无尽相传的薪火	287
人间世 第四	290
颜回想当王者师	290

泥菩萨过江的颜回	294
职业和事业	299
道是道 德是德	301
道德的泛滥	303
不通人情世故的人	305
周围嫉妒的人	309
笨的好人 聪明的坏人	313
颜回的修养	316
外圆内方	318
学古人好吗	321
君道 臣道 师道	324
心斋是什么	329
八风吹不动	333
自欺 欺人 被人欺	337
内圣的修养	341
大使的痛苦	345
宋真宗与寇准	348
郭子仪的境界	351
天下两件大事	353
忠与孝	358
外交政治哲学	361
阳谋 阴谋	364
祸从口出	367

有善心 不刻薄	369
不迁怒 不二过	372
太子的老师	375
冯道的境界	377
如何教育领导人	380
不自量力的螳螂	384
虎性 马性 人性	386
齐国的大树	390
树神说法	392
韩非子说的故事	397
奇才异能	399
好就是不好	403
不祥就是大祥	406
孔子楚国之旅	409
小结《人间世》	414

养生主 第三

少知道 少烦恼

接下来就是《养生主》了，注意啊！我曾说孔子讲《论语》二十篇是连贯的，庄子的内七篇也是连贯的。《逍遥游》讲解脱以后，才能谈齐物，齐物以后才养生，这个题目次序我们先要了解。我和外国同学讨论时，经常把自己文化吹高一点，我说你们西方的文化只讲卫生是消极的，卫生是防御性的，中国讲养生是积极的，是超过防御，没有病先保养。要想不死，先要养好才不死嘛！所以才要养啊！可惜我们只懂这个名词，对于生命不懂得养生，还尽量在消耗，向死亡路上走。这就是庄子《齐物论》上讲过的一句话，“不亡以待尽”，虽然是活着，只是在那里等死，因为自己不晓得养生。要想真活着不等死，就要懂得养生了。以庄子的观念来讲，大家打坐学佛修道，不管你修大乘小乘佛法，也不过是养生而已。立场不同，解释就不同了。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。已而为知者，殆而已矣。

这两句话，“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。”青年同学抄起来，有依据可以不读书了，也可以不要联考了！他说我们生命是有限度的啊！学问知识是无穷尽的啊！拿有限度的生命，研究那个无穷尽的知识，多危险啊！你看这个真好吧！不要联考，也不要念书。有同学写日记、写信也提到过，他说：庄子说的生也有涯，你嘛！偏要我们研究学问，而知也无涯啊！下面两句老师您忘记了。我一点都没有忘记(众笑)，“以有涯随无涯”，以有限生命跟着无穷的学问知识去追！“殆已”，这太危险了。

这个话是养生的道理，像我们抗战的时候，在大后方，碰到老年的朋友问说，你身体好不好？说，好啊！我很讲卫生，第一卫生不看报纸，看到报纸又气、又伤心、又烦恼。这个也就是庄子养生的道理。所以，无知识是幸福。但是不要被庄子骗了。庄子既然这样说，那你又何必写那么多啊！对不对？可见他的话是骗你的嘛！等于白居易写了一首诗讲老子，“言者不如智者默，此语我闻于老君”，像我们天天哗啦哗啦上课吹自己，大家写文章也这样的。言者不如智者默，没有智慧才说话，真有智慧不讲话了。白居易讲这一句话是老子说的，“若说老君是智者”，那么老子说这个话，他一定是大智慧人，“如何自著五千言？”他怎么还写五千言《道德经》呢？所以我看老子碰到白居易，会被他问得一句话都答不出来。你既然说不说话是大智慧，你为什么

写一部《道德经》，写了五千言？现在我们看庄子的《养生主》，他告诉我们知识无穷，不要去追，那他为什么写《庄子》？所以不要上他的当啊！

“已而为知者，殆而已矣。”以有尽的生命，跟着无穷尽的知识后面追，这是很危险的。知识是无限度的唷！我们拿到一点点知识，自己认为学问了不起，“已而为知者”，自己认为是智慧很高，有了了不起的学问，这是一个自找麻烦的危险分子，“殆而已矣”。这话真有道理，道理是什么？学问到了极点，道理都明白了，要能“入乎其内，出乎其外”。进得去跳得出来，然后把自己脑子中一切书本丢开了，成为白纸一张，到这个境界时，可以养生了，可以谈道了，可以学禅了。所以经常有许多人说禅，站起来跟我讲：老师啊！你不要叫我们看书嘛！我说不行啊！你学识不够。他说那个六祖呢？一个大字不认识呀！我说你该不是七祖吧？六祖以前没有六祖，六祖以后也没有找到七祖啊！六祖是六祖，你是你啊！那么六祖总不会超过释迦牟尼佛吧！释迦牟尼佛从小到大，世间学问都学遍了啊！你为什么学释迦牟尼佛，而一定要学六祖呢？所以庄子讲这个话是对的，学问到了最高处，然后把所有的学问丢下来，那才是高明的人。自己没有学问，本来是一张黑纸，冒充一张白纸是不对的。

讲到养生，民间有两句话，不过不大好，消极一点，可是还是要告诉你们。我们小时候五六岁开始读书就先背这些，背了几十年，摇头晃脑摇进来的，那些是童子功，现在摇出来啦！“知事少时烦恼少”，知道的事情少，烦恼就少。“识人多处是非多”，认

识人太多的地方，碰到就讲是非嘛！可是这些话，我们几十年肚子里知道，嘴巴不敢讲，太消极了一点。但是话说回来，为了养生的话，这两句话真是名言，也是《庄子》里出来的道理，所以知识越高痛苦越深，学问越深烦恼越大。这也是深深体验到的，有时候自己看到书啊！恨不得把它烧掉，就是被你害的，但是书并没有害人啊！历史上南北朝的梁元帝，最爱读书讲书，最后亡国了，十四万卷的图书，用一把火烧光了；他说我读书几十年，结果还弄得亡国，都是被书害的。你说他笨不笨！所以学问并不害人，要懂这个道理。

“生也有涯，知也无涯，以有涯随无涯，殆矣！”这个道理就是说，人如何做到少烦恼，因为知道得越多，烦恼越深。现在有一本很流行的古书，就是《菜根谭》，这本书是明朝的一位儒家洪自诚先生作的，不过后来国内没有了，反而是日本人保留下来。民国初年，有人到日本留学发现了，同时买了很多中国失传的古书回来，《菜根谭》才流行起来。《菜根谭》的原文有几句话：“涉世浅，点染亦浅，历事深，机械亦深，故君子与其练达，不若朴鲁，与其曲谨，不若疏狂。”“涉世浅”，年轻人刚刚出来，人世不深，污染也不深；“历事深”，人生经历的事情太多，机械亦深。这个机械，就是代表那个有心计较的妄想，所谓机关用尽，那些烦恼也越多。所以他下面说的：“故君子与其练达，不若朴鲁，与其曲谨，不若疏狂”，就是我们普通喜欢讲做人，人生经验都要通达，但反而不如有些地方马虎一点的好。

练达这个话，《红楼梦》这本书就有，我们小学的时候已经偷

偷地在看《红楼梦》了，书上的好句子都会背，那个时候，认为《红楼梦》已经黄得不得了，现在看起来觉得清白得不得了，现在的书更黄了。《红楼梦》的主角贾宝玉，这个活宝，不大肯读书，他的父亲在他书房里挂了一副对子：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”实际上这两句话，一个人一辈子的修养如果能够做到的话，就是非常成功了。世事都很洞明，都看得很透彻，这是真学问；练达就是锻炼过，经验很多，所以对于人情世故很通达，这是大文章。本来这一副对子，是人生哲学的最高名言，可是我们这位少爷贾宝玉，最讨厌这一副对子，也就是道家庄子的这个思想。真洞明，真练达了，就会由极高明而到达平凡。这一类的思想在中国哲学里，是非常特殊的。西方文化也有这样的思想行为，但很少构成文字系统。而这一类的文字的系统，对于每一个人影响都很大。比方到了清朝以后，有名的这几个名士，如袁子才与郑板桥等等，都受这种思想的影响。

袁子才与郑板桥

像袁子才年轻考取功名，在康乾盛世，天下绝对太平那个时候，考取了进士就外放做县长，他的老师主考官是乾隆时代名臣尹文端。他来辞行的时候，老师问他，你年纪轻轻，出去做地方官，你有什么主意呀？等于现在问，你的政策是怎么样？他说：老师啊！到那里再说啦！也没有什么政策，不过我口袋里准备

了一百顶高帽子。他老师听了很不高兴。老师是讲理学的就训他，年纪轻轻怎么讲这个话！他说，老师啊！社会上的人如果像老师一样，就不需要准备这些了。尹文端一听，胡子一抹，嗯！他说，还是有些道理，不过不可以这样做啊！他出来后，同学们问他怎么样？他说高帽已经送掉一顶，这是袁子才有名的故事。

太平盛世做官是很舒服的，“一任清知府，十万马蹄银”，不需要贪污，绝对一毛钱不贪，收入就有那么多，不像我们现在待遇苦。所以袁子才做了两任县长就不干了，回去当名士，买了《红楼梦》的那个大观园，改名叫小仓山房。两三百年前那个时候，他的房子已经用透明的红色玻璃了，进口货很贵啊！小仓山房就在山里头，树木、林园美得很，像他们这些人生的哲学，就是走这个路线。

另外一位很清苦，与他相反的，就是有名的郑板桥，功名没有考取以前很可怜，是教书的。讲到教书啊！同我们一样，古今中外都很可怜，外国的教授也一样可怜。郑板桥教书的时候，饭都吃不起，尤其古代的教书，请到家里教，有些刻薄的主人家，早晨吃的稀饭，有人形容，“鼻风吹动浪悠悠”，鼻子呼吸起来，稀饭都起波浪了，所以有人说：“命薄不如趁早死，家贫无奈做先生”。他是江苏人，因为过年过节人家来收账，还不起，只好逃到外省在杭州教书。当然后来功名考取就做了官。

这个人非常有趣的，也非常高雅，同袁子才一样，做了一任县长以后就不干了，回家读书。他有几句名言，青年人不要学，学了不好，画虎不成就变成狗了。“聪明难，糊涂亦难，由聪明而

转入糊涂更难。放一着，退一步，当下心安，非图后来福报也。”绝对的聪明人，最后通达了，再学到绝对的糊涂，这个是真难了。他说人生做人处事，要万事放人家一马，退一步，当下心里头就很安详。并不是像宗教家那个样子，求来生要得个好福报，这就不对了。像这一类的思想充满在文化中，中国的文学家，也就是哲学家，以及历代许多文人，一生走这个路线的非常多。因此像郑板桥、袁子才(枚)他们，在家里又讲究吃，讲究穿，讲究玩。这个在康熙、雍正、乾隆三代，一百多年之间，文人知识分子，充满了这种状况。因为太平社会太安定，安定到人活着不知道如何打发日子。

现在我们归结下来，就是庄子所讲的，少知识少烦恼，知识学问愈高，痛苦烦恼愈大。尤其生当乱世的时候，知识学问愈高的人，心里随时都在忧患痛苦中。

诸恶莫作 众善奉行

为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

“为善无近名，为恶无近刑”，看到庄子这两句话，如果说是教育，我们历代的教育家之所以不去采用，是因为它非常的消极，消极到接近滑头了。对于人生处世虽然滑头而逃避，不过有它的道理。譬如第一句话：“为善无近名”，等于他的格言，就是

说做善事应该做到没得名气，人家不晓得你在做善事。“为恶无近刑”，做坏事，有时人也难免，世界上没有一个真正的善人，每一个人内在私心，或生活上总有些不对的地方，但是不会达到犯法的边缘，不会达到打击、痛苦、失败到极点那个边缘。换句话说，就是善恶之间恰到好处。你说这个人好吗？好不到哪里去，坏吗？也不坏，也不算太好，表面上看起来还是这两句话。

所以有人研究了《庄子》，认为道家都是逃避的，消极的，实际上不是这样。“为善无近名”，中国文化不仅庄子的思想如此，诸子百家都是如此。过去大家讲做好事有四个字，叫做“阴功积德”，不晓得你们年轻人听过没有？我们小时候受的教育，这个道理灌输得很牢，做人一辈子要做到阴功积德。阴，是暗的，偷偷做了好事别人不知道，这就是阴功。因为真正的阴功才是真正的积德。如果做好人做好事，是为了给人家表扬，为了让人家说我们是好人，这个不算是善事。

我经常提到一本小说《聊斋志异》，因为最近在座满眼看到有许多新来的青年同学，他们也许没有看过这部说鬼的小说；但是很多同学对于这本书也很欣赏，我往往问第一篇是什么？很多人答不出来，《聊斋》这一部书说鬼怪，说狐狸精，它的宗旨在哪里你就不懂了！现在我给你们做答案，第一篇是《考城隍》。我们台北市到了成都路，不是有一个城隍庙吗？城隍也就是阴间的地方官。这一篇很妙，有一个读书人，做梦梦见接到一个通知，叫他参加一个考试。他莫名其妙，心里想，还没有到联考的时间，也不是普考，为什么要马上去考试？一到那里看见上面坐

的主考官是关公，这个多吓人！我们中国人素来对关公是尊重得不得了，那比包公还威严。

题目发下来，他就作了一篇文章，中间有几句很要紧的话：“有心为善，虽善不赏；无心为恶，虽恶不罚。”一个人有心去做善事，故意有心的，为了做好人去做善事，他说这个人虽然做了好事，也不赏他，因为他有个目的是好名、求名。无心为恶，这个人无意做坏事，譬如说：家里一块破铜烂铁，向窗外一丢，结果伤了人，他是无意的，他无心为恶，虽然做了坏事，不罚。所以关公当场阅卷，拍案叫好，录取了他，要他马上去做城隍。他一听去做城隍，糟糕，那要死了以后才做的。他说我还不能死啊！最后只好向关公请求说：我妈妈年纪大，只有我一个儿子，你叫我马上去做阴间的官，我死了，谁孝养我妈妈啊？关公说：你有此心真是好极了，马上叫人看他妈妈还有几年阳寿。判官（秘书）把簿子翻开一查，还有九年。关公说：可以，就等你九年吧！那个职位先叫判官（秘书）代理。

这个故事就是说明“为善无近名”的道理，表面上看是逃避，但也是教你做善事是要真善，不求神知，不为名利，也不要为了因果报应。我常常碰到许多学宗教的朋友，好像他做了许多好事，已经磕了好多头，拜了好多佛，念了好多经，好像他也天天上教堂做礼拜，为什么他的爸爸妈妈会死掉呢？这个问题我是答不出来的，只好看着他，张开嘴巴，没办法答。这种心理就是伪善。如果拿历史来证明，有很多忠臣孝子的做法，“为善无近名”的太多了，所以暂时到此就不补充了。

“为恶无近刑”这可不是鼓励我们去做坏事的。我们要把这个文字了解了，这也等于孔子的思想《论语》里头，子夏说的“大德不逾闲，小德出入可也”。人们常常把这两句，解释成做人道德在大的原则标准上，绝对不要超过范围，小地方有时候马虎一点是可以的。在我的看法，这样解释也对，但是这两句话也另有含义，就是道德的大原则绝对不能违反，小地方呢，不是叫你可以违反，“出入可也”，是在两可之间的时候，要慎重考虑的意思，最好连小德都不违反。有时古人的批注，还是值得商榷的，不要认为古人一定是很高明。“为善无近名，为恶无近刑”，也就是“大德不逾闲，小德出入可也”。

归纳下来，庄子这两句话，说明人生要止于至善，基本的含义分成两段共有三点。第一是养生，把自己的身心修养到不烦恼不痛苦，很安详平凡，很快乐的过一生。有学问、有思想、有知识、有经验，要不被其所困，要能够解脱这一切；换句话说，要提得起放得下。第二就是在善恶之间，在人生的行为上，绝对要走至善的路子。不过他的文学的气氛，“为善无近名，为恶无近刑”两面一说，我们往往被他文章的气势弄迷糊就搞错了。

打通督脉

第三点呢，“缘督以为经”，这个大麻烦来了，这一句话严重得很。所以庄子讲的养生，后来道家修神仙之学，炼丹、长生不

老、祛病延年的这一套，成为中国特有的学问，笼统就叫做养生之学。修道的人都是走养生之学的路子。道家这些养生之学的观念，就是取自庄子这一篇的，这个我们首先要了解。了解了这个，我们特别要提的是，中国文化里特有的养生之学，西方文化里是没有的。西方文化也讲人的生命可以长生，譬如后来演变成西方的宗教，所谓升到天堂去就得永生，那是讲这个肉体死后，精神的生命可以得永生、长生。只有中国文化认为，我们这个肉体生命，经由一种学问，一种方法，可以修养到永恒的存在。这就是长生不死之学。人是能够修成神仙的，也就是庄子所讲的真人。研究全世界的文化，可以说没有任何民族文化曾大胆假设，生命经过修炼，可以永远活下去，就只有中国文化才有。

那么修炼的方法呢？青年同学们看武侠小说，就知道人身上有奇经八脉。奇经这个“奇”字，应该念成“只”，单数谓之“奇”；八脉是阴跷、阳跷、阴维、阳维；冲脉、带脉、任脉、督脉。奇经八脉单独统摄全身气血的运行，尤其道家、密宗流行讲气脉，便特别注重任督二脉的气。另外中医所讲的把十二经脉，处分为六条阴脉，六条阳脉，上下左右，头面手足互相交叉贯通，统摄了西医所讲的心、肝、脾胃、肺、肾、大小肠、膀胱等内脏，以及肌肉神经系统。学中医的要特别注意，现在西医说法，十二对脑神经也是左右交叉的。譬如我们经常说，发现这个人，左边手臂肩膀很痛，或者发酸，可能病根是在右边；也很可能是阳明经脉不通。胃不舒服，并不一定是胃上有癌啦，而是气的运行不通。譬如腿有时候不舒服，走路站不住，发软无力啦！也可能是胃不好