

中国传统文化智慧课

读庄子的书，痛苦的人没痛苦了。

——像庄子一样活得潇洒

让心自由

叶舟博士

著



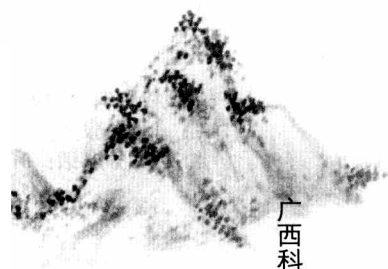
广西科学技术出版社

让心自由

——像庄子一样活得潇洒

叶舟博士◎著

广西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

让心自由:像庄子一样活得潇洒/叶舟著. —南宁:广西科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-80763-564-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第211109号

RANG XIN ZIYOU——XIANG ZHUANGZI YIYANG HUO DE XIAOSA

让心自由——像庄子一样活得潇洒

作 者: 叶 舟
策 划: 张桂宜
责任编辑: 张桂宜
责任印制: 韦文印

责任校对: 曾高兴 田 芳
装帧设计: 卜翠红

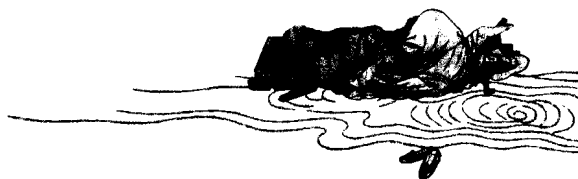
出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010—85893724 (北京)
传 真: 010—85894367 (北京)
网 址: [http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读: [http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109
开 本: 730 mm × 1020 mm 1/16
字 数: 200千字 印张: 16.75
版 次: 2010年11月第1版
印 次: 2010年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-564-2/C · 4
定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010—85893724 团购电话: 010—85808860转801/802



像庄子一样活得潇洒自在

庄子很欣赏野马，因为野马是不系缰绳的，也不是任何人可以左右的。没有缰绳，没有主人的野马，无所束缚，自由奔放，一任驰骋。

其实，野马非马。但庄子之所以用“野马”这个词，自有他的道理，因为野马是会乱跑的，他还将野马和“尘埃”相提并论，把尘埃也视为野马。庄子的本意是：野马不是一匹马，是阳焰，是虚幻的烟，好像有又好像没有。所以庄子说：“野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。”

生命的能源犹如阳焰一样，它“熠熠清扰”，像闪电一样，闪得很快，力量很大，很清，可是也很扰乱。

熠熠就是形容有亮光、哗哗闪的意思。生命的能源是“浮根尘究竟枢穴”，浮根尘就是我们的眼耳鼻舌身五根。

生命的中枢有个动力在驱动，这个动力不是思想。你即使打坐修炼到一念不生，或者念念清净，你身上的任督二脉，十二经脉也还在运行，心脏还在跳动。

显然，庄子是得“野马”“阳焰”之道而后有潇洒自在之路数的。

《庄子》一书，在儒家、道家、佛家眼里被称为《南华经》，并且被视为中国神秘文化之三玄学之一：一为《易经》，二为《道德经》，三为《南华经》。

佛家常把庄子的思想融进佛学中去。这是为什么呢？据佛教经典说：



让心自由——
像庄子一样活得潇洒

大阿罗汉可以看到每个人生命八万劫以前的事。

一次，有一个人向佛要求出家，舍利弗这些佛的大弟子们就在门口把他拦住了，吵了起来，不许他出家。佛在屋子里打坐，问他们吵什么，舍利弗说：“世尊啊，我们看见了，这人八万劫来都没有结佛缘，不能出家。”佛就笑了：“你们这些罗汉功夫修养只能看八万劫，他八万零一劫以前是条狗，同我结了缘。那时我是缘觉佛，已经涅槃了，人家给我立了塔，供舍利子。这时候，上面有人屙大便掉在这只狗的尾巴上，它被惊跑了，尾巴一摇就把大便甩到了我的塔上，就是这么个因缘，它就可以出家了。”

佛把人当狗，当做大便。那么道呢？庄子在《知北游》中写道：

东郭子问庄子道：“你经常说的什么‘道’究竟在哪里呢？”

庄子回答说：“道是无所不在的。”

“到底在什么地方呢？请你明白告诉我。”东郭子又问。

“在蝼蛄和蚂蚁的身上。”庄子说。

“怎么这样低下呢？”

“在小米和稗子里面。”

“怎么更加低下了呢？”

“在瓦甓里面。”

“岂不越来越低下了吗？”

“在大小便里面。”

东郭子听说“在大小便里面”，觉得庄子越答越不对头，便不再问下去了。

庄子对东郭子说：“你要我明白告诉你道在什么地方，我只有把它说得低下些，才能显出道的无所不在，你为什么不高兴呢？”

“道”就是道理，也含有规律的意思。世界上一切事物，大如宇宙、人类，小如蝼蛄、瓦甓，都包含一个道理，都受一定的规律的支配，所以“道”是无所不在的。庄子故意把“道”形容得那么低下，旨

在打破当时一般人对“道”的神秘观念，强调了“道”是不以人们意志为转移的事实。

可见庄子是得道相当深邃的人，因而能深入浅出，通晓人的心理状态与社会现状。

庄子虽然是道家鼻祖老子的传人，但他比老子潇洒自在多了，老子到别国去还得靠写文章贿赂边关人员，而庄子却不必这样。因为他像一匹野马，犹如天马行空，独往独来，又恰似化鲲为鹏，连一代伟人毛泽东在晚年都称他是“鲲鹏展翅九万里，翻动扶摇羊角，背负青天朝下看”的人物。

他的潇洒、他的自在、他的逍遥、他的言行举止，莫不出奇洒脱，超凡绝俗。其虽固穷，但其道灿烂。名缰套不住他这匹野马，利锁锁不住他这自然之子——蝴蝶的化身。

庄子在礼崩乐坏的年代，无所悲亦无所喜。他也没有“了却君王天下事，赢得生前身后名”的想法。他只是想做个实实在在的人，做个向往江湖任自然的人。他追求的是物化我我物化的境界，给人以潇洒的解脱和超越。

庄子是位大梦大觉者，许多人读了《圣经》认为那是先知的智慧书，那里有神的行迹。同样，读《庄子》（《南华经》），也像读着先知的智慧、神的行迹，以及智者的密码。然而，庄子的潇洒精神，则来源于他的道的方法、道的手段，以及刻意的修炼。

撰写本书，旨在让大家了解庄子，拉开道的帷幔，像庄子那样活得潇潇洒洒自在自在。

是为序。



序

叶舟2010年6月于北大



序 像庄子一样活得潇洒自在



让
心
自
由
——
像
庄
子
一
样
活
得
潇
洒



庄子最讨厌的七种人

第一种	急着寻找出路的人	1
第二种	虚伪的人	6
第三种	忙得不像人样的人	13
第四种	专横霸道的人	21
第五种	工于心计的人	27
第六种	妄加评论的人	35
第七种	大讲忠孝仁义的人	40



庄子最欣赏的七种人

第一种	下层有学问的人	45
第二种	不把忧喜放在心上的人	49
第三种	挑战世俗价值观的人	55
第四种	不把荣誉、地位、声望当一回事的人	60
第五种	能说话会办事的人	66
第六种	有大心界大境界的人	74
第七种	对命运能顺其自然的人	78



庄子最潇洒的七种精神

精神一	我行我素	87
精神二	不怕贫穷	95
精神三	不失法度	103
精神四	凌驾万物之上	109
精神五	天马行空	115
精神六	相忘于江湖	122
精神七	活在当下	128



庄子实现潇洒的七种方法

方法一	天人合一	133
方法二	大胆设想	141
方法三	不要静止	146
方法四	抱守住一个小我	149
方法五	心如止水	158
方法六	与时俱化	167
方法七	活着是睡着，死了是觉醒	173



让心自由——像庄子一样活得潇洒

五

庄子最得意的七种手段

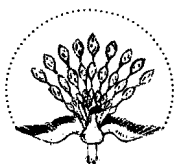
手段一	用肚子说话	181
手段二	对仁义来说我只是借路	188
手段三	别读了，那是糟粕	195
手段四	薪火相传	198
手段五	我是蝴蝶	201
手段六	别睁开眼，睁开则死	209
手段七	看我的剑	216

六

庄子最钟情的六种修炼

修炼一	心智	223
修炼二	蓄养	231
修炼三	心斋	237
修炼四	共生	243
修炼五	无为	251
修炼六	坐忘	255

一 庄子最讨厌的七种人



第一种 急着寻找出路的人

寻找出路，是每一代知识分子迫切需要解决的问题。在庄子身处的战国时代，“出路”问题也困扰过许许多多的人。在那个时代，朝秦暮楚、求田问舍成了家常便饭。

苏秦急着找出路，因没找对路子，灰头土脸跑回家，后来找对了路子，好不容易当了“联合国秘书长”，结果却不得善终。

张仪也急着寻找出路，结果被人当做小偷打得半死不活地回家。因受



不了贫困，又跑出来找出路，这才总算有了着落，但直到上个世纪还在挨骂，因为他把屈原的国家搞砸了。

屈原是位行吟泽畔的官方诗人，他和庄子同处在寻找出路的时代。屈原写出了一部《离骚》，因为颇有文采，一直流传至今；但他本人却悲愤于报国无门，纵身一跳，投了汨罗江。屈原真的到了穷途末路了么？并不是的。他只是暂时怀才不遇，忧国忧民罢了，最后于绝望中索性投汨罗江拉倒。

后代公卿大臣的尸谏、死谏，都是属于这一类的作风。至于那些稍不得志，便郁郁寡欢，写《离骚》无此才，投汨罗无此胆的白面书生，已是等而下之了。

庄子很讨厌这种人。庄子既不彷徨，也不苦闷，他不急于找出路，而是脚踏实地地在走。倘使没有路呢？便逢山开路，遇水搭桥，披荆斩棘。到了真的途穷时，勒紧裤带，还是走，“行到水穷处，坐看云起时”。

庄子是不愿在官场上寻找出路的人，他曾对一国国君派来的使者说：
“我宁愿像乌龟一样在池塘里自寻快乐，也不愿意受一国之君主的约束。我不做官，是要让我心中永远地自由快乐。”

庄子拒绝了使者，继续专心研究他的学问。庄子的学说逐渐形成体系，越来越丰富，但这并不能改善他那贫穷的生活。那几年，庄子多是靠到河边钓鱼拿到市场去卖，然后换些粮食，勉强维持生计。

有一次，一连十几天阴雨连绵，庄子家里的那一点点粮食早就已经吃完了，庄周又无法出去钓鱼换粮食。很快附近也找不到野菜了，眼看着就要断粮。实在没有办法，他只好打定主意到别人家去借些粮食。一出门，阵阵寒风吹得饥饿的庄子直打哆嗦。他这才想起来，还不知道要到谁家去借。边走边想吧！有一个朋友家可能会有，但是距离太远了，这么大的雨，根本就走不到。距离较近的朋友，情况肯定跟他差不多，也是无米下

锅了，要不然的话，肯定会给他送一些来的，他非常相信他的朋友。

庄子就这样边想边漫无目的地走着。雨越下越大，庄子累得走不动了，看到前面刚好有一处人家，便赶紧走过去，想在大门口的屋檐下休息会儿。走到那儿，庄子认出那是监河侯的家。监河侯虽然是一个愚蠢的贪官，但他曾慕名拜访过庄子，庄子在写字和作文章方面曾给过他不少指点与帮助。况且，监河侯也曾经满心感谢地说过，庄子帮了他的忙，以后有什么需要帮忙的地方，就尽管找他。于是庄子怀着希望，敲响了监河侯家的大门。

监河侯听到仆人的通报后，便皱起了眉头：下着这样大的雨，像庄子这样贫穷的人到我这儿来，除了让我帮忙，还能有其他的事吗？我可不算打算把粮食借给这个除了学问什么都有的穷困书生。他吩咐仆人将庄子带进客厅，稍后，便迈着笨拙的步子，摇晃着肥胖的身子走进客厅。

一进门，监河侯便装出一副很热情的态度说：“下这么大的雨，庄先生今日竟赏脸到寒舍来拜访，有失远迎，有失远迎啊！”说着，便过来拱手施礼。

庄子连忙还礼，还没来得及开口说话，监河侯看见庄子淋得跟落汤鸡一般，正在那儿打寒战，就故作惊讶地说：“庄先生真是雅兴啊，还是雨中漫步而来，您今日是不是找我讨论什么学问上的问题呢？”

庄子听了这话，心中暗想：看样子，监河侯已猜出我这次来找他的目的了，而且好像并不打算帮我。但是现在已经没有其他办法可想了，既然已来到这儿，就说吧。庄子低着头，说道：“今天到您这儿来，没有什么其他的事情，只想请您帮个忙，借给我一小袋粮食，等雨一停，我便给您还过来。”

监河侯一听，十分爽快地说：“行！等到秋天，我得到我的俸禄和食邑的租赋后，别说一小袋粮食，我借给你三百两金子，怎么样？”





“我只想您现在借给我一小袋粮食。”

“啧啧。”监河侯做出一副十分为难的样子，说，“现在我也是一顿饱一顿饥的呀，真是帮不上您的忙。”

庄子的脸上仿佛被抽了一巴掌，感到非常的羞耻。明知道监河侯是一个小人，还要到这儿来自讨没趣。反正闲着也是闲着，他打起精神，讲了一个故事：

有一天，我到某个地方，半路上忽然听见有人叫我，我回头一看，发现在路上被大车压出的辙沟里面，有一条小鲫鱼，它在那儿着急得乱蹦乱跳。我就走上前问它：“鲫鱼呀，你在这里干什么呢？”小鲫鱼说：“我本是东海的水利官员，现在烦请你助我斗升之水，就能救了我的命。”我说：“好呀！小菜一碟。你别急，我这就要去江东，可以请当地的官员引来西江之水救你。”小鲫鱼说：“先生你要是这样子讲，还不如早一点去干鱼店里来找我吧！”

监河侯有没有借粮食给庄子呢？不得而知。

庄子的行为让后世百思不得其解，一般人早就急得跳脚上墙了，为了钱什么都肯干；即使没有穷到这样，但为了票子、房子、车子，也可以把人格尊严丢到一边，任由别人差遣。可庄子面对国王的聘书和优厚的俸禄，竟然毫不动心，弃之如敝屣；对于已当了水利官员却不肯借粮给他的旧友，庄子没有恼羞成怒、拂袖而去，居然还有雅兴讲故事给他听。很显然，庄子的处世风格很“反常”——跟常人相反。

为什么呢？因为庄子并不是个急着寻找出路的人。他的出路在他心里——追求灵魂的大自由、大自在。他把自己比作一条鱼，那是一条哲学化的鱼被掉在马路上了，没人去及时抢救它。因为人们读不懂鱼的哲学。

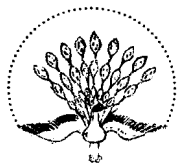
那么，作为一条“干鱼”挂在“干鱼店”里，难道不也是一条出路？而那些急急忙忙寻找出路的人，在物欲的逼迫中作茧自缚，心灵之焦渴，还不如一条“干鱼”呢！

焦点论语

不急于寻找出路，这是庄子的处世之道。作家苏童说过：“急什么呢？这几十年来急出什么来了呢？难道就是为了一块尿布？”



一
庄子最讨厌的七种人



第二种 虚伪的人



让心自由——
像庄子一样活得潇洒

庄子讨厌虚伪的人，他坚持做一个真人。什么叫做真人？真人就是一个有真性情、真精神的人。也就是我们通常说的，做一个像样的人。

做一个像样的人，即是说，我外在虽然跟你在一起，但是我不受你的影响，内在保持一个主体精神，叫做内不化。只有内不化，才能够说这是我的独立人格和自由精神，才能够过得潇洒。

真正的道家思想在今天这个时代需不需要呢？非常需要。因为今天这个时代没有人可以离开这个社会的影响，当今是一个信息网络的社会，没有人可以摆脱。那么在这种情况下怎么办呢？

你还是需要工作，需要职业的，否则怎么生存呢？如今没有哪个环境和条件让你过隐居的生活。所以还是要设法接受现实。但是，内在的自我要好好地珍惜，永远知道什么是我要的，外在可以妥协，内心绝不妥协。不妥协不是为了对抗，而是根本已经看透一切，透过智慧了解一切无差别、一切平等，这样才能给一个人带来心灵上真正的解脱。

庄子讲了一个故事：宋元君打算画些图样，所有画师都来了，行礼作揖之后站在一旁，调理笔墨，半数的人站到门外去了。有一位画师稍晚才到，悠闲地走进来，行礼作揖之后也不站立恭候，就直接到画室去了。宋元君派人去察看，他已经解开衣襟，袒露上身，盘腿端坐着。宋元君说：“行了，这才是真正的画师。”



真正的画师必须化解外在的限制，专注于他的题材与技巧。才有可能发挥创意，呈现伟大的艺术。岂止画师如此，任何人只要认清本分，在自己的岗位上恪尽职守，也都可以显示潇洒自在的风度，受到大家的肯定。

说来很巧，晋朝的大书法家王羲之大概早就熟读《庄子》，对这一位画师印象深刻，并且起而仿效，他的故事也成就了另一段佳话。

《世说新语》记载了如下故事：郗鉴与王导都是朝廷大官，门当户对。郗鉴想去王家挑选一位女婿，就派专人送一封信到王府，言明来意。王导对使者说：“您到东厢房去，任意挑选吧。”这位使者回去禀告郗鉴说：“王家几位公子都是可取的人才，他们听说您派人来选女婿，个个表现得庄重沉稳，只有一位公子露着肚子躺在东床上，好像没有听说这件事一样。”郗鉴说：“就选这个人吧！”打听之下，原来这个人就是王羲之，于是把女儿嫁给了他。

以上这段佳话造就了一个词语，叫做“东床快婿”。当时的上层社会常是家族聚居，子侄辈也生活在一起。王家是大户人家，众子侄们听说郗太傅要挑女婿，自然梳洗打扮一番，刻意表现得文质彬彬，希望可以雀屏中选。只有王羲之保持他原来洒脱的个性，“在东床上袒腹卧，如不闻”，结果反而获得青睐。

郗鉴所欣赏的，是不做作的自然本性，因为唯有真实的面貌才会持续一生。若是为了讨好别人而装模作样，将来结婚之后还能如此文雅吗？对王羲之来说，挑女婿是别人在决定，谁能预测其判断标准，因此，与其迁就别人而委屈自己，还不如老老实实表现自己平常的生活态度，“得之我幸，不得我命”，世事岂可强求。

庄子在读书方面是高材生，司马迁在《史记》中说他“其学无所不



窥”，该读的书庄子都没有错过。但是，庄子是个书呆子吗？当然不是。他擅长在历史中找材料，同时以他敏锐的眼光提出道家的观点。道家有什么样的观点呢？简单说来就是要从“整体”来看待万物的变化。既然一切变化都包括在整体中，我们又何必在意一时的得失成败呢？既然人生的起伏也在这个整体中，我们又何必放弃真实的自我呢？放弃自我，所得到的又有什么价值呢？

那么，如何做个真人？做个像样的人？关键在做人的真实与真诚。

儒家人生观的契机在于“真诚”，道家的人生观在于“真实”。孔子口中的“仁”字，就有真诚之意，像大家熟知的“巧言令色，鲜矣仁”。把“巧言令色”（说话美妙动听，表情讨好热络）与“仁”对照起来，可见仁所针对的是内心的真情。

孟子曰：“诚者天之道也，思诚者人之道也。”这两句话合而观之，可见天（代表万物）的法则无不真诚，亦即按照规律而运作，没有不真诚的可能；但是，人的法则就须“自己想要真诚”了，因为人是唯一“可能不真诚”的生物啊！到了《中庸》，说得更为精致：“诚者天之道也，诚之者人之道也。”所谓“诚之者”意即“让自己真诚”，而这才是人类应走的正路。

儒家为何强调真诚？因为人若忠于内心的真诚感受，就会敏锐察觉自己与周围的人（亦即相关的人）之间的“适当关系”，然后将会有实践的力量“由内而发”，要求自己去行善。所谓“善”，即是我与别人之间适当关系的实现。行善的力量若非由内而发，则道德价值缺乏主体的基础，结果既无法变化气质，也不会孕生浩然之气。然后，人生的一切作为难免陷入乡愿式的伪善而已。

忽略儒家的真诚之说，就会以为这个学派的人只知宣传仁义，行礼作乐，只是虚应故事而已；影响所及，则是假仁假义、不仁不义充斥世间，