



EMBRACE INNER FREEDOM
A MODERN INTERPRETATION TO *ZHUANGZI*

放下 心中的尺子

《庄子》哲学50讲

林光华 / 著



EMBRACE INNER FREEDOM
A MODERN INTERPRETATION TO ZHUANGZI

放下 心中的尺子

《庄子》哲学50讲

林光华 / 著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

放下心中的尺子:《庄子》哲学 50 讲/林光华著. —北京:中国人民大学出版社, 2019. 8

ISBN 978-7-300-27144-6

I. ①放… II. ①林… III. ①道家 ②《庄子》-研究 IV. ①B223. 55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 147998 号

放下心中的尺子

——《庄子》哲学 50 讲

林光华 著

Fangxia Xinzhong de Chizi

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司		
规 格	148 mm×210 mm 32 开本	版 次	2019 年 8 月第 1 版
印 张	11.375 插页 4	印 次	2019 年 10 月第 2 次印刷
字 数	197 000	定 价	48.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

摘 要

第一讲 逍遥游，怎么游

《庄子》极富现代精神，无论是其自由、平等的思想，还是其对人的物化、异化的批判。《庄子》对中国文化与人格有三点影响：第一，生动有趣的灵魂；第二，追求自由的精神；第三，超越功名的境界。这三点，对今天人的生活依然具有启发意义。

第二讲 大鹏孤独吗

古人仰望星空，究竟发现了什么，让他们在精神上飞升，义无反顾；让他们脚踏大地，越过众人。哲人不孤独，哲人在写孤独。从柏拉图到《周易》，从海德格尔到克里希那穆提，洞察逍遥背后的孤独，孤独背后的力量。

第三讲 对不理解的理解

逍遥是时间与空间的格局，从无尽的时间与无垠的空间去看问题，将自己放进时空的坐标系中，外物就微不足道了，心就变宽了。思想家尸子如何定义宇宙？科学家丁肇中如何看待暗物质？李白笔下的黄河之水如何流成时间？高飞大鹏如何面对小鸟的嘲笑？

第四讲 别人的点赞没那么重要

为什么君王拥有世间的一切，却不是最高的逍遥？为什么拥有越多，越不自由？庄子笔下的能力、道德、威望完胜的君王，为什么只是逍遥的第一个层次？宋荣子为什么要笑他们？

第五讲 中国式超人

三种自由各依赖什么条件？快餐时代，深积厚养如何可能？缩略时代如压缩饼干，营养到位，却索然无味。鲲鹏寓言的三种启示，最大的启示在心有“天池”。叛逆不是个性，只有前行所达到的境界，能代表你的个性。

第六讲 与宇宙取得联系

至人无己，无己不是没有自我，而是没有尺子。你在用什么尺子量别人？又在用什么尺子量自己？无用之用，是不从常

规的角度去看事物，实用主义会阻碍人的眼光与格局。符合正道的成功才是真正的成功。为什么欲望太多不好？因为凡事有阴必有阳，所有的快感都有它的负面，欲望多则天机少。

第七讲 加法求知，减法修心

人生最高峰在你停止的地方。知止为什么是一种智慧？无为不是不为，而是没有什么做不好。断舍离的道家式生活方式是一种时尚。缺失的终结，带来富有的空虚。今天生活的问题是满脑子都是事，我们与宇宙失联太久了，禅修是与宇宙重新取得联系的方式之一。

第八讲 无用真有用

无用之用是多元角度看问题的智慧与真性情的展现，这是精神之用、心灵之养。从实用主义到钱理群提出的“精致的利己主义”，高效时代我们丧失的是生命过程。做不实用、无用而热爱的事，是大用。适应社会不意味着牺牲自我，如何把对抗的力量转为自我实现。

第九讲 放下手机，立地成佛

庄子讲的大葫芦的故事，是心物关系。无何有之乡，不是乌托邦，而是心中什么也不装，一切重要的美好的东西才能朗

现。有才好，还是无才好？庄子选择才与不才之间。才与不才之间不是中庸，更非滑头，而是“动善时”。“一上一下，以和为量。一龙一蛇，与时俱化”，道尽出处进退的智慧。

第十讲 我们不一样

古琴中的三籁。诗、音乐，是如何产生的？我们还会感物生情吗？万物自然的状态是什么样？天籁落在人身上是如何美？艺术境界不在于技术，而在于你是否表现了个性。为什么同一支古琴曲每个人弹出的味道都不同？天籁、地籁、人籁是对个性的尊重。

第十一讲 吾丧我的存在感

吾丧我，吾是谁？我是谁？耦是农业社会的耕作方式，是阴阳思维的生活基础。对象化的思维是什么？庄子如何超越二元论，走向了非对象化？与物合一，形神俱忘，还有“我”吗？骑驴找驴，只要去找，就不见道。打乒乓球、骑自行车，是技中有道，道而忘技。

第十二讲 焦虑，你躲过了吗

儒墨有啥可争？为什么庄子不辩？辩是焦虑，是日以心斗。你有过无梦的睡眠吗？为什么孩子与高僧很少做梦？人要

苍老，如何心不老？机械时代，如何累事不累心？如何能不产生机心？为什么朋友圈会带来人格分裂？我们如何卸下自己的面具？

第十三讲 辩论怎么了

为什么一定要把别人辩输？人生八苦，哪些苦是人为造成的？成心是什么？每个人都有成心，如何不走向偏执？偏执障目，很难自见。了解庄子眼中知识的四个层次。为什么今天流行宫斗剧？批判等级制度的你把自己放在了哪个等级？平等原则离高尚还太远，并且解决不了实质问题。

第十四讲 诗意和远方在哪里

有语言吗？语言在表达什么？人与动物的区别在语言，还是在道德？为何言不由衷，言不尽意？又为何能言而尽道？盲人摸象，道隐小成。西是什么意思，与夕有何关联？中国文化为什么气断根未断？为什么解构主义要从语言开刀？为什么诗意不在远方？你讲着什么样的语言，你就是什么样的人。

第十五讲 阴阳的新平衡

一切都有阴阳，阴阳的玄妙在哪儿？什么是一阴一阳之谓道？史湘云和翠缕如何讨论阴阳？为什么史湘云说阴阳不能

“都是些阴阳”？阴阳如何在琴、棋、书、画中体现出来？为何古琴的泛音、散音、按音就是天、地、人？为什么生与死是一？为什么临终关怀要从每一个当下做起。

第十六讲 六十分的人设也很棒

齐的关键是中道思维，得其环中，以应无穷，超越是非对立，超越二元论的思维。齐是非，如何能不生活在概念中？每个人都有阴暗面，都不完美，为什么在婚姻中会苛求对方？契约式婚姻、合同式婚姻、自由式婚姻、朋友式婚姻，哪种能让人摆脱婚姻的困境？不设人设又如何？60分的人生也未尝不可。

第十七讲 朝三暮四的猴子

朝三暮四是什么意思？猴子的烦恼在于有比较，所以痛苦。为什么庄子认为成也是毁？现代精细的学科划分有什么弊端？道通为一如何打破二元对立？与孔子的“叩其两端而竭焉”的思维相通。比较是二元思维，也是分别心。人的魅力在于个性、特点、热爱与创造了什么，而不是与人比较你高在哪里。

第十八讲 成功的失败

很失败地成功了，成功得非常失败，为什么？昭文终生鼓

琴，陶渊明家只挂无弦琴，谁更得音乐的本心？热爱的事是否要变成职业？热爱一样东西，是否要终生沉浸其中？庄子最有魅力的是超越的心带来的平衡的智慧。成功，是拿别人的尺子量自己，更残忍的是拿自己的尺子量自己。你放下心中的尺子了吗？

第十九讲 放下心中的尺子

成功，是拿别人的尺子量自己。自己心中也有一把尺子量别人。尺子本身没有错，要看怎么量。最高的境界是不量。丽姬之哭：变化、得失与生死。境随心转，安住当下。

第二十讲 最伟大的造梦师

庄周梦蝶的三层含义：物物转化、生死转化、真假合一。蝴蝶是人的一个梦，人也是蝴蝶的一个梦。天地与我并生，万物与我一。万物原本是一个整体。从莎士比亚到全息生命理论专家刘丰，看看他们怎么说。醒与梦，真与假，没有判定的标准，只有当下构成。

第二十一讲 庄周梦蝶的回响

真极如幻，假极如真。贾宝玉与甄宝玉同时存在，不在一个时空。庄子的梦在《红楼梦》中如何书写？贾宝玉与甄宝

玉为何互相梦到？庄子的梦在《盗梦空间》中如何得到呼应？如果让庄子来写《盗梦空间》的结尾，又会怎样？你生活在哪一重梦里？你的生活是否足够真实？你是否找到了判断生活真假的那个陀螺？你敢面对真实的自己吗？

第二十二讲 打通心灵的任督二脉

为什么庄子反对求“知”？“知”是什么意思？学海无涯苦作舟，苦在哪里？“学而时习之，不亦说（悦）乎”，说（悦）在哪里？缘督以为经，是身体的督脉吗？追求好的东西，同样不能太过，为什么？小人殉利，大夫殉家，圣人殉天下，何事不是殉？生命不应耗费在任何执着上，那用来干吗？有求必苦，无欲则刚，如何对待欲望？

第二十三讲 人性何来善恶

“为善无近名，为恶无近刑”是什么意思？为何说与《老子》第二章完全呼应？孟子性善论的合理之处在哪里？为何道家主张超善恶的人性论？人性能否用善恶的二元框架来看？做恶事的真正原因是什么？如何从小教给孩子对错误的承担？

第二十四讲 庖丁解牛用的是什么刀

庖丁解牛这个故事是什么意思？为什么是解牛，不是杀牛、

宰牛？刀比喻什么？牛比喻什么？如何由技入道？如何能把心修到没有厚度，游刃有余？范蠡的启示，乔布斯禅修的启示，北岛《失败之书》的启示。

第二十五讲 安命是一种逍遥吗

庄子为什么写了9个畸人形象？庄子认为哪八样是人的命运？安命与宿命有何不同？事之变，命之行，命不可改而运可改，因此庄子的是积极的安命。最大的命运是死亡。如何安顿死亡？庄子本人如何安排后事？自然的生命观，逍遥的存在感，与佛家因果有何不同？安命不问因果，是大虚无，也是大智慧。

第二十六讲 自由是最大的笼子

泽雉寓言的寓意是什么？养生是养什么？笼中之鸟代表生活富足，但精神不自由；空中之鸟代表精神自由，但生存无保障。如何平衡生存与自由的关系？有至少6种选择：1. 做笼中之鸟；2. 做空中之鸟；3. 先做笼中之鸟，再做空中之鸟；4. 先做空中之鸟，再做笼中之鸟；5. 一会儿做空中之鸟，一会儿做笼中之鸟；6. 自己做笼子，别人做笼子里的鸟。

第二十七讲 人在世间的两大枷锁

庄子认为人生无法逃避的两件事是什么？命是亲子关系，

义是上下关系。庄子的孝与孔子的孝有何不同？舜为什么成为儒家大孝的典范？父母恶之，劳而不怨，为何舜能做到？庄子为何主张“忘亲”？忘亲易，使亲忘我难，为何亲情也会相爱相杀？

第二十八讲 我拿什么拯救你

别的国家混乱，国君昏庸，要不要去救？孔子与颜回的七问七答。为何要假托孔子与颜回来讲话？道不欲杂，道修好了再救国，还是英勇救国而殉道？为何需要重读鲁迅的《纪念刘和珍君》？像庄子一样地隐，是乱世不得已的选择，还是真的看空后的逍遥？

第二十九讲 善行得到恶果怎么办

孔子为什么劝颜回不要去救卫国？夏桀为何要杀关龙逢？“百姓最大的痛苦不就是君王最大的快乐吗？”关龙逢一语道尽古代极权的本质。纣为何要杀比干？内圣首先要处理好性欲。忠臣之善带来恶果，如何正确地运用善？儒家的“以直报怨”与老子的“以德报怨”哪个好？为什么要从小教给孩子三个寓言？

第三十讲 如何让气柔下来

庄子借颜回之口提出“心斋”，道家最重要的功夫。耳、

心、气三个层次，对应感性、思性、混沌三个层次。气的层次，混沌一体，无感性、理性之分。专气致柔，能如婴儿乎？婴儿是以混沌之眼感受混沌世界，比我们完整、生动。现代人正在把元气强化、硬化、单一化、干瘪化。

第三十一讲 为什么晚上要吃块冰

为什么朝受命而夕饮冰？庄子如何回答官场焦虑？为什么事情做成了仍有阴阳之患？什么是阴阳之患？屈原、陶渊明、王维与苏轼，四种应对官场焦虑与仕隐出处的途径。

第三十二讲 如何与恶人相处

颜阖要给恶劣的太子当老师？怎么做才能保全自己？卫灵公的太子蒯聩是个什么人？如何顺从他又不被同化，引导他又不被发现，高于他又不被嫉妒，劝导他又不被怀疑？庄子本人是如何做的？《说剑》篇是教科书级别的谏上案例。

第三十三讲 再说无用之用

散木与文木，散人与常人，无用与有用，什么是无用之大用？成功学带来焦虑，还是焦虑催生了成功学？成功是用社会的尺子量自己，这个尺子永无止境。怎样不被别人的尺子量，也不用别人的尺子量自己？看克里希那穆提《爱与寂寞》对现

代人的分析。

第三十四讲 狂人的肺腑之言

支离其形，实为支离其德，不是反道德，而是不被社会的尺子量。楚狂接舆与孔子的对话，是道儒的对话。儒道同源，而非对立，只是角度不同，应对方法不同，一个以入世的方式出世，一个以出世的方式入世。孔子称老子为龙，楚狂接舆称孔子为凤。一道一儒，龙擅变化，凤擅高飞，成就了中国文化的基因。

第三十五讲 以不变应万变

是什么让庄子对这些形残貌丑之人如此倾心？与楚地巫术文化的关系？写形丑是为了忘形。他们精神的魅力在哪，何以胜过颜值？看颜值是人的生物本能，看精神是人的神性光辉。为何王骀能做到以不变应万变？不变的是内在的清醒与定力。为什么我们常常犯鲁侯养鸟的错误？

第三十六讲 走出颜值时代

庄子以德超越颜值，简·爱以情超越颜值，杜拉斯以才超越颜值。为什么很多漂亮的人要整容？好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。人有两个灵魂，如何在动物性与神性之

间平衡与超越？灵性的成长更耐得住时间。岁月从不败美人，灵魂的美会因岁月流逝而更加隽永。

第三十七讲 比脚更尊贵的东西

全德之人是什么样？庄子批评的不是孔子的仁义礼智信，而是异化了、虚伪了的仁义礼智信。最大的德是对生死的超越。死，就是从一个梦到另一个梦。能量没有消失，形式发生转变。庄子的梦，挑战我们理解力的界限。没有开始，没有结束，那是什么样的维度？

第三十八讲 命运中的八件事

“事之变，命之行”与“五十而知天命”有生存经验上的关联。庄子的安命论与古希腊的宿命论有何不同？为什么说孔子是“圣之时也”？孔子如何待时，又如何安命？为什么说庄子是积极地安命，郭象是消极地安命？安命是否是逍遥的前提？你看到自己的命运了吗？

第三十九讲 什么是真的健忘

庄子是无情的人吗？庄子与惠子是什么关系？如何看待庄子过惠施之墓的感叹？无情是不以好恶内伤其身，真情如何又能不伤身心？庄子的无情在魏晋玄学背景下如何发展？王弼的

圣人不为情累是何意？太上忘情如何做到？先秦道家的无情，魏晋名士的钟情，到《牡丹亭》《红楼梦》中的情感至上，各有何意义？

第四十讲 道是无情却有情

庄子“忘”的功夫有几层？忘功名、忘自我、忘亲人、忘礼乐、忘情。如何不为亲情所累？“相濡以沫，不如相忘于江湖”的江湖是什么？与克里希那穆提的相通之处在哪儿？为什么当我们说“我爱你”的时候其实是“我想占有你”？爱情中的不快乐感根源在哪儿？为什么克里希那穆提说爱情是一种祝福？

第四十一讲 吾爱真理，吾更爱真人

庄子爱真人，胜过爱真理，与古希腊相反。什么是真人？什么是天？什么是人？什么叫天人不二？真人不逆寡，不雄成，不谋事，如何做到？如何看待成功？为什么无梦的睡眠是最高的睡眠？重读朱自清《匆匆》，领会时间的含义与真人的无时间境界。

第四十二讲 无梦的睡眠

真人为什么对生不喜悦，对死不恐惧？真人为什么情感和情绪是与四时合拍的？如何与大自然一起呼吸？离开大自然，