



庄子是诸子百家中一个重要的代表人物，人们把孔子称为“圣人”，却把庄子却称为“神人”。如果说孔子是儒家的代表，那么庄子就是道家的化身。庄子留给我们的，是他那些充满了寓言和小故事的文章。庄子一生穷困潦倒，却能超越贫困乐在其中，庄子能言善辩，尤其善用寓言和小故事来表达自己的观点，同时嘲讽那些追名逐利的小人。庄子的文章充满了天马行空的想象，充满了尖酸刻薄的讽刺和挖苦。他的所作所为，经常令人瞠目结舌，又令人拍案叫绝。他看破功名，不屑利禄，甚至对于死亡，他也有着自己独到的见解。而庄子思想中最重要的东西就是他的《逍遥游》。但是，庄子所追求的逍遥游的理想境界，到底是一个什么样的人生状态呢？

金圣叹批六才子书，第一个就是《南华经》庄子，这样的一个人，嬉笑怒骂，可以说上穷碧落下黄泉，骂尽天下英雄，但是其实他的内心并不激烈。我们也知道，庄子说，天地有大美而不言，他写在书里面的东西，都是一些谬悠之说，荒唐之言，无端涯之词。看起来漫无边际，但其实其中蕴含有大智慧。庄子这个人在天地之间，可以说看破了生死，超越了名利，看透了这一切一切。庄子这个人可以说在一个乱世之中，他从天地大道，直到人间名利生死，看破的、穿越的这一切一切了然于心，留到今天《庄子》这本书有内篇7篇，外篇15篇，杂篇11篇。那么，在庄子的这部书里面我们能看到的是什么呢？其实在这部书里，真正流传下来的思想，应该是一种天地自在逍遥游，而这样一番逍遥游里，庄子他看破的东西太多太多。

**于丹：**北京师范大学教授，中国古代文学硕士、影视学博士。北京师范大学艺术与传媒学院院长助理、影视传媒系主任。出版《形象 品牌 竞争力》等专著多部，在重要学术刊物发表专业论文十余万字。知名影视策划人和撰稿人。为中央电视台《东方时空》《今日说法》《艺术人生》等50个电视栏目进行策划，现任中央电视台新闻频道、科教频道总顾问，北京电视台首席策划顾问。古典文化研究者和传播者。

## 于丹《庄子》心得之 1《庄子何其人》

今天我们来说一个人，谁是庄子。庄子这个名字，大家传诵了很久，但是庄子是一个什么人，说法一直很模糊也很矛盾，都知道庄子是一个乘物以游心，可以独与天地精神往来的人。

[画外音]庄子留给我们的，是他那充满了寓言和小故事的文章。庄子一生穷困潦倒，却能超越贫困乐在其中。庄子能言善辩，尤其善用寓言和小故事表达自己的观点，同时，嘲讽那些追名逐利的小人。他的文章嬉笑怒骂尖酸刻薄，他的所作所为经常令人瞠目结舌，又令人拍案叫绝。他看破功名，不屑利禄，甚至对于死亡，也有着自己独到的见解。庄子到底是一个什么样的人呢？

大家也都知道，金圣叹批六才子书，第一个就是《南华经》庄子，这样的一个人，嬉笑怒骂，可以说上穷碧落下黄泉，骂尽天下英雄，但是其实他的内心并不激烈。我们也知道，庄子说，天地有大美而不言，他写在书里面的东西，都是一些谬悠之说，荒唐之言，无端涯之词，看起来漫无边际，但其实其中蕴含有大智慧。庄子这个人在天地之间，可以说看破了生死，超越了名利，看透了这一切一切。但他说自己是谁呢？庄生梦蝶，是耶非耶，谁也不知道庄子这个真人，他的生平究竟有多少故事。

[画外音]根据司马迁的《史记》记载，庄子名周，字子丘，是战国时期宋国蒙地人，生卒年未能确定，大约生于公元前 369 至前 286 年之间，与梁惠王、齐宣王、孟子、惠施等同时期，他曾经隐居南华山，故唐玄宗天宝初年，追号庄子为南华真人。

庄子这个人可以说，在一个乱世之中，他从天地大道，直到人间名利生死，看破的，穿越的，这一切一切了然于心，留到今天《庄子》这本书有内篇 7 篇，外篇 15 篇，杂篇 11 篇。那么，在庄子的这部书里面我们能看到的是什么呢？其实在这部书里，真正流传下来的思想，应该是一种天地自在逍遥游，而这样一番逍遥游里，庄子他看破的东西太多太多。所谓天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。人生在世，从古至今，很难看破的就是名与利这两个字。

应该说首先大家面临的的就是利益的纷扰，利益的诱惑，因为在这个世界上，人人都会面临经济的问题，生存的困窘。那么，庄子的生活又是什么样的呢？其实庄子的生活，从他的寓言里面可见一斑，他的生活一直是相当贫困的。庄子曾经说过一个故事。有一天，家里穷得实在是揭不开锅了，要去借米，等米下锅。他就去找当时叫监河侯，一个专门管水利的小官，看河的，生活比他要好一点，他说你呀，稍微借给我一点粮食吧。那个监河侯就说得非常漂亮，对他非常热情，说你看我现在正在忙着收租子，你等着我一旦把租子全收上来，我一下子就借给你300金。这个话说得很漂亮，300两黄金，这多大的一个资产啊。庄子一听，说我给你讲个故事。昨天我也从这个地方过，我听到有人叫我名字，四下看了一下没有看见谁，又找了一圈，最后低头看见，就是车沟轧出来的那个车辙印里面，有一条小鲫鱼，在那跳呢。

[配音]小鲫鱼：你给我点水喝好吗？庄子：可以，但是我现在没有水，等我到吴越去，向吴越王请求，开通西江的水，引水回来迎接你回归大海怎么样？小鲫鱼：你明天早到到鱼市场上，买我回去算了。

他说，那个小鲫鱼听了以后，就淡淡跟我说了一句话：他说你有一升水，现在就能救了我的命。要等到你把你把那么远的水都调来，你去看看，那个卖鱼干的铺子，或许还能找着我。庄子说完这个话就走了。这说明什么呢，说明庄子在现实的境遇中，并不一个超越、洒脱、生活富足无忧的人，可以说他的生活促襟见肘，他要处处求人，他要等米下锅，这种生活的窘境，可能在一般常人之下。那大家可能更奇怪了，这样一个人，有什么资格逍遥游呢？一个人当他衣食不能保温饱的时候，他怎么还能有更高的追求呢？这里面其实有一个秘密，**真正能够挡住人心的，永远是他最看重的标准（于丹心语）。**

庄子那天去见梁惠王，他穿着那种大麻布，补丁摺补丁的衣裳，鞋子也没有鞋带，随便拿根草绳一绑，就这样去了。

[配音]梁惠王：先生，你怎么这般困苦？庄子：这是贫穷而不是困苦啊，有大智慧而不能化行天下，这才是困苦啊！看猿猴在楠子树上，盘旋跳跃、唯我独尊，

后羿对他也没有什么办法，但是在荆棘丛中，猿猴就得小心翼翼，不敢乱跑乱跳了，而我现在就是生不逢时，处在荆棘丛中啊！

他说，真正的仁人志士，不怕生活上的贫困，怕的是精神上的潦倒。一个人可以困窘于贫困，但他的内心是否真正在乎这种贫困，他对于一个利字看得有多重会决定了他面对贫困的态度。庄子自己对这个利字看重吗？他周围有的是有钱人啊，所以他自己记录了这样一个故事。

他说就在他们宋国，有一个叫曹商的人，这个人有一天很荣幸，带着国家使命去出使秦国。大家知道那个时候，秦国是西部最强大的国家，走的时候国家给他配了几乘车马，到了那儿不辱使命，把事情办完了，特别得到秦王的欢心。回来的时候浩浩荡荡，带着上百乘的车马回来了。这个人回来以后就趾高气扬，很骄矜地对大家夸海口，他说你看我这样一个人啊，要是论能力论本事呢，让我住在一个破房子里，让我黄连瘳境地每天织草鞋，做手工，这样来生活的话，我恐怕没有那种能力。我的能力是什么呢？就是一看到国君，在高位上的人，我几句话就可以能讨得他的欢心，然后我可以换来这样的财富。他说我的能力大概也就是这样了。他这么夸耀完以后，庄子是什么态度呢？他淡淡地跟这个人说，他说我也听说了，这个秦王有时候，他自己有疾患的时候，遍求天下名医，长疮，长疔子的时候，如果有人能够为他破一个脓疮，就可以赏他一辆车马，如果有人肯低三下四去为他舔痔疮，就赏他五乘车马。他说曹商，你是不是给秦王治痔疮去了吧？要不然你怎么能带回这么多车马呢？说你还是去吧，你这些东西我心里根本就不会稀罕。其实你看这样一个极尽辛辣讽刺之能事的语言，说明什么呢？说明“利”这个字，困不住庄子的心。

[画外音]人们把孔子称为“圣人”，却把庄子称为“神人”，如果说孔子是儒家的代表，那么庄子就是道家的化身。于丹教授认为，庄子的文章充满天马行空的想象，充满尖酸刻薄的讽刺与挖苦。但是，庄子的思想，对于我们现代人，有什么启示呢？

其实说到我们今天，一个有 10 块钱的人，未必他的快乐不如一个有身家上万资产的人，也就说手中有多少金钱，并不能决定它在你心里的分量。其实目前在我

们这个社会上，最快乐的人，既不是穷得叮当响的人，也不是家财万贯、富比连城的，往往是那些有温饱到小康的这批人。因为他们的生活底线不至于生活得过分窘迫，但是他们也不至于被财富所束缚，在财富里异化，为财富担忧。其实说白了，我们可能在座的每一个人，我们这个社会的大多数人，都属于有资格幸福的人，但是幸福不幸福，那在你的心里了。

其实我就见过这样的朋友。我有一个朋友呢，做媒体出身，后来开始做房地产，资产越来越大，离开媒体的时候，他非常痛苦，他说媒体是我这一生最喜欢的事情，但是我为什么要去做房地产呢，因为我要有孩子，我必须要为我们的孩子负责，要给他幸福的生活，他说我所以违背我的心，我必须要有更大的金钱利益，然后他结了婚，有了一个非常可爱的儿子，这个时候我们觉得他钱挣得差不多了，生活也应该挺好的。后来他说我必须移民了，其实他移民到一个很远很远的国家，而且先要让他的妻子带着孩子先要在那个地方，他自己还要留在国内挣钱。我们都在说你为什么要搞得这么妻离子散啊？你那么喜欢你的那个小儿子，为什么让他离开呢？他的回答可能大家想不到，他是认真地说，他说以我们家现在的家产，这个孩子如果在国内上学的话，我每天都会担心我的孩子被绑架，所以我要把他送到那么远的地方去。其实这就是身远的故事，大家可能身边也有这样的事情，也就说这个利真的是越大越好吗？

现在网上流行这样一个段子，说人生无非是为了几张纸，一辈子为几张纸。钱呢，是为那么几张人民币；名呢，为了那么几张奖状，文凭，档案；人到了死后，是为了墓志铭，是为了烧纸钱，你看看一辈子，就是几张纸而已。庄子那个时候呢，把这些东西看得就是太淡了，所以，利这个东西束缚不了他，他觉得我自己辛辛苦苦，为利丧失我自己很多自由，很多的心智，让我自己用心去为形役不值得，这个道理也有一些高士是能理解的。但是，说到第二层，破名比破利要难。很多人说，我可以不为金钱所动，但是我们看看古往今来，有多少人生前一世，为的是死后追封一个谥号，由君王追封他忠，他孝，他文，他武，这是在谥号里经常见到的。那么当这个谥号刻上墓志铭，他会觉得生前的一切失落在这个永恒的墓碑上得到了补偿。这就是辛弃疾所谓的，了却君王天下事，赢得生前身后名，可怜白发生。一生就这么过去了。

[画外音]俗话说，雁过留声，人过留名。破利不容易，破名就更难了，有多少人可能不为利所惑，却为名所累。即使一个高洁之士，也希望名垂千史，那么庄子是不是在乎名分，在高官美誉面前，庄子会采取什么样的态度呢？

庄子在乎名吗？我们知道庄子这个人，他自己是富有雄才大略，但是他自己不爱说。因为他说以为天地沉浊，不可与庄语。他觉得人间人，跟他没什么可以对话的前提，而且他说天地的大美，自是不言的。所以，他自己不爱说什么。这样，他就游荡在各地，这个时候，他就恰恰遇到他的一个好朋友惠施。惠子这个人在梁国做宰相。庄子晃荡晃荡正好到了梁国，就有很多人就跑去跟惠子说，庄周这个人口才、雄辩远在你之上，别看他不说话，他要说起来就不是你的对手。其实惠施在当时以他著名的《坚白论》而著称，是天下有名的雄辩家。那惠施一听，也还是急了着，害了怕了。所以说梁国也不大，就发动他手底下的人，满城去找庄子，一定要找到这个人，千万不能让他直接见了梁惠王。要万一把相位给他怎么办呢。后来，庄子听说这个事，他就自己去找惠子。

[配音]惠子：你来找我到底有什么特别的目的是？庄子：南方有一种鸟叫鹓雏，从南海飞到北海的时候，在这遥远的路上，非梧桐不栖，非竹实不食，非甘泉不喝。有一天它飞过一只鸚鸟的头上，这只鸚鸟正在吃腐烂的老鼠，鸚鸟怕鹓雏抢它的老鼠，便仰头大叫一声。你现在是不是也想嘎地叫我一声吗？名位对于世俗，虽有设置的必要，但对于大智慧的人来说，名位就像旅社一样，没有什么值得留念的。

其实这就是庄子眼中的名。当然大家可能说，这是一个顺道的事，他本来也不贪图那个相位，而且梁国是那么一个小国，他可能也不在乎。但其实还有更大的相位送上门去。大家知道楚国大吧，我们刚才说齐国大，楚国大，秦国大，这是战国里面最大的三国了。那么，楚王派自己的大臣去到庄子那里亲自找他，希望把楚国的相位授给他。庄子当时在干什么呢？当时，他逍遥逍遥在蒲水上钓鱼呢。这个时候来了两个大臣，毕恭毕敬地跟他讲，说想要我们国家的事，劳烦劳烦您。说得很客气，想要请他出山为相。庄子又开始讲故事，绕得很远啊。

[配音]庄子:我听说楚国有一种神龟,死了三千年了,它的骨头还被放在宗庙里,用做占卜。你说,它是情愿送了性命留下骨头,让人敬重好啊,还是情愿活在烂泥巴里打滚好呢?大臣:我猜它一定愿意在泥巴里打滚。庄子:那么你们回去吧,我和它一样,愿意拖着尾巴在泥巴里打滚。

庄子当时就一笑告诉他们,说你还让我拖着尾巴在泥里活着,你们就请回吧。其实这就是庄子对送上门来的名,如此态度而已。大家说他看得破吗?人心为什么有自由?自由就是因为他不在乎。其实,人这一生只有被你真正在乎的事情,可以真正拘束住。所以,人生的劳顿有很多时候,要先问一问目的是什么?很多事是一个循环,也许你眼下的起点,对自己的交待,是一种很高尚的回答,比如说,是为了家人,为了自己的成就,为了对社会的贡献,说的是一个很好的名声,但是,潜在背后的动机呢?我们每个人都问问内心,这是不是我们给名和利,找的一个堂而皇之的托辞?有时候,就是因为**被名利在前面**每一步每一步地**牵引着,人会沦陷进一种无事忙的人生循环(于丹心语)**。

大家听说过这样的说法吗?说我们现在大家都知道,人人有时候有无名火,你不能跟别人说,我是因一个什么样的官没当上,或者我挣钱没挣到,人总有他堂而皇之的理由,变成了无名火,这个无名火循环往复地出现。有这么一个说法:说一个公司,一个机构,可能最有资格高高在上的人,就是那个老板。这个人位置最高,所以他可以随意呵斥任何一个下属,指责他,这个工作你怎么就做不好,你做不好我就没有政绩,做不好这个单位就没有好名誉,所有过错全在你一个人操作的能力上,你想想你的执行力是怎么回事,回去好好反省。作为他的下属,只能是唯唯诺诺,点头称是,回家以后,这无名火就发在老婆身上,对着老婆大喊大叫,我辛辛苦苦在外挣钱,撑着这个家的名分,你才能过上这么好的日子,但你没把家没管好,没把孩子管好,你就让我过这样的生活吗?把老婆臭骂了一顿,老婆也只好点头哈腰,因为每个月要从丈夫手里拿钱,但是,回过头来心里又不平衡,就去训孩子,说你看看我为你这么辛苦,我这一生都付出了,如此操劳,你学习还不努力,你现在的这个成绩,你对得起我吗?这个孩子呢,也只好点头哈腰,但回过头就更愤怒,这孩子就开始骂他们家的小狗,说看看你这么不懂事,上头这么多大人欺负我,我回到家你还不跟我好好的,把这狗给打一顿。

狗呢，必须得听主人的，它知道它得住在这儿，它也有无名火，狗在家不敢说什么，等一出去，无名火就发在野猫身上，就出去不停地追着野猫咬这个猫。猫知道也打不过狗，它也只好忍气吞声，然后这个猫就拼命地到处去找耗子。因为只有耗子身上，猫的愤怒才能得到宣泄。其实我们如果如此这般的说下去，一个老板的愤怒，跟一个耗子的委曲之间到底还差多少环节呢？这就是我们人世间一种潜规则。其实，我们人人心里都有无名火，我们真的想让自己平息吗？就回过头来看看庄子，看一看是不是有内心的原因：是别人给我们的这么多委曲，还是我们自己看不破名与利这两条船？

大家看看古代造字很有意思，什么叫人心中的烦闷呢？这个“闷”字无非就是一个“门”字里面一个“心”字。也就是说，你把自己的心关在一扇门里了，你还指责烦闷吗？能不能打开这扇门，全在自己。所谓“看破”二字，无非是开了一扇门而已。那么人活着的时候，名与利两个字最重，到了最后终极大限，你说名利我还可以看得透，但是生死那就可难了。红尘在世，庄子都说，宁可生而曳尾于涂中，活在泥塘里也比死了的好，说庄子不也这么讲吗，他真能破生死吗？

那有这么一个著名的故事，就是庄子的结发妻子先他而走了，惠子还真是他的好朋友，去吊唁。到了他家一看，庄子敲着盆在那儿唱歌呢，叫“鼓盆而歌”。

[画外音] 亲人死了，人们往往会痛苦思念，而庄子的妻子去世了，他为什么会“鼓盆而歌”呢？庄子淡泊富贵，看破名利，难道对于死亡，庄子也有自己独到的见解吗？庄子是如何看待生死的？

[配音] 惠子：你的妻子为照顾家庭子女，如今年老去世，你不但不悲伤痛哭，还敲瓦盆唱歌，你真是太过分了。庄子：唉，你听我说嘛……

庄子就淡淡地告诉他，他说：唉，她刚走的时候，我心里怎么能会不难受呢？但是我现在突然想明白了一个道理，叫做察其始而本无生，我真正追本溯源去观察最初最初的开始，人不都没有生命吗？他说最早人没有生命，没有生命就没有形体，没有形体就没有气息。这就是老百姓的话说，叫人活一口气。他说你其实看看天地之间，无非是聚集这么一股气那么一股气，然后这个气息，逐渐要找到一个形体，由形体又孕育出了生命，人就是这样来的。而现在我妻子循着这条路回

去了，她比我先走，在此时此刻，她可能在一个巨大的密室里面，踏踏实实地睡觉了，她就解脱了，那我还不高兴吗？他说我想起这些来，我就忍不住敲着盆要唱歌了。看，这是亲人的死亡，面对亲人之死，能够有这样一种坦然的欣慰。其实这种心态，我们说中国的民间，有的时候，有大智者也能做到。民间讲究办喜事有两种，叫做红白喜事。不仅红喜事嫁娶，生命繁衍的开始是一桩喜，那么白喜事，寿终天年为老人送行，也是一桩喜事。所谓红白，只是生命的两端，红旗是生命来临之前的迎接，白是生命寂灭之后的相送。而生与死之间不过是一种形态的转化。

[配音]庄子：大自然它赋给我形体，用生活来使我劳顿，用岁月来使我年老，用死亡来使我永远休息。自然是变化的，人必须顺应自然，这样才能不喜不惧生死无（异）。

如果我们真有庄子这样的心态，也许我们会少了很多的牵绊和苦楚。那么大家可能说，是啊，生老病死，周围的人总免不了有这么一番相送，但是真正到自己自处尤难，自己能面对得了生死吗？自古到今，有多少炼丹的人，从魏晋的时候开始，炼那些五食散，吃完的之后要宽袍广袖出去发散，人所有的追逐为什么总是想着可以长生不死，那么庄子也得面对他的一死吧？他有很多学生大家都在商量，老师真是有一天，到了百年之后，我们怎么给老师打点他身后之事？庄子就开始跟他的学生讲：说我死了以后，什么东西都别准备，我就用整个天地做棺椁，做我的大棺材，日月为连璧，星辰为珠玑，万物是我的葬品。好家伙，这么说起来，比我们所看到的楚王墓、汉王墓，比什么王陵都要奢侈，他用天地日月当连璧，玉和珠玑都作为他的陪葬品，跟他在一块了，我就要这么一个大葬礼，就把直接把我扔出去就完了。学生不敢，想想说：老师，如果我们不给老师弄个小棺材，扔在外面，被野兽吃了可怎么办？然后，庄子想一想，告诉他的学生们：我要是扔在荒山之上，我可能就被那些苍鹰，乌鸦，所以天上的飞鸟飞禽，就把我的尸体给啄食了；如果你要是好好的，弄一个棺材把我装起来，埋在地底下，有朝一日木头朽了，人也烂了，我喂的就是地下的那些蚂蚁，蝼蛄，所有地底下的小虫子，我无非也就是个饲料而已，你干嘛要抢天上那些东西口里的食物，喂地下的东西呢？那头不都是这样一种物质不灭，不都是被吃掉吗？这就是庄子对自

己形体和自己生死的一种看法。其实这个说法，让我们想起现在在西藏地区某些地方还流行的天葬，也就是说人死之后，希望他的这个肢体被这些个仍然飞翔的天上的飞禽带走，能够重新在天界以一种有形的形态回到他生命的本初。可能在很多文化中，有一些理念都是相通的，那就是说豁达是人解脱的前提。

我们社会上有许多抗癌俱乐部，有很多的抗癌明星。其实过去一听说得了癌症，那几乎就是判死刑了。可是现在为什么有的人就能活很多年？因为他有一种内心的调理，他乐观，他自己不惧怕死亡时候，奈何以死惧之，这个死亡是你心里的一种暗示。其实庄子从来是一个不惧怕死亡的人，他不惧怕的方式，就是“乐生”这两个字，也就是说，活得好比怕死要强得多。这个观点呢，跟儒家的思想也会不谋而合，这就是孔夫子回答他学生的那六个字，叫做“未知生焉知死”。人活还没有活明白的时候，干嘛去想死亡的事呢。在这一点上可以说儒道相通，他给我们的都是一种温暖的情怀，和一种朴素的价值，就是“活在当下”，永远是这四个字。人是活在当下，在当下**看破了名，穿透了利，甚至不惧生死，那我们的心灵空间能有多大啊！这是一份大境界（于丹心语）。**

大家会说庄子看破了这么多，这个人是不是很消极啊？对他来讲，已经无所挂碍了，那他还在乎什么呢？其实，庄子在他那个时代，是一个内心有所判断，但不一定要转化为行动的人。民间有这么一个笑话，说有两个人在田头，一个人在烈日炎炎下努力地种麦子，干活干得汗流浹背。另一个人就懒洋洋地躺在树荫底下喝着茶，哼着小曲。然后干活的人当然会觉得自己是勤勉的，在道德上一定是有资格去训戒那个懒汉的，所以他就说：你看你你这么懒惰，你以后吃什么喝什么啊，你怎么能每天就这样浪费大好时光呢？然后乘凉的那个人就悠悠闲闲的说：我问问你，你现在这么卖命吃苦受累，你又为了什么呀？他说我为了丰收啊；他说你丰收为了什么呀？他说丰收以后我就可以用粮食去卖钱；乘凉的人又问他，你卖了钱以后你想干什么？种麦人说，等我卖了钱，我衣食无忧了，再遇上这样的炎炎夏日，我就不必下地干活，找一个树荫躺着喝茶哼曲，我就可以悠悠闲闲地享受生活了。然后现在在乘凉的那个人告诉他说，我现在就已经在过这种生活了。所以，我现在的的生活，就是你未来的梦想。

其实大家想一想，这仅仅是一个笑话吗？有很多时候，我们随手可得的事情，但是被我们观念上一个误区给遮蔽了。可以说庄子在他的一本书里，留下了很多隐约的他生活的影子，在这里有很多判断跟儒家彼此呼应。只不过儒家所看重的，永远是大地上圣贤的道德，永远看中的是人在此生中建功立业，这样的一种成全；而道家看重的是更高旷的苍天上人的精神的自由，他看中的是人在最终成全以后的超越。可以说，中国的儒家思想，在社会这个尺度上，要求人担当，但道家这个思想是在生命层面上要求人飞越。**担当是我们的一份社会责任，超越是我们的生命境界（于丹心语）。**

所以从这个意义上来讲，看过庄子很多的故事，会打通他的一套生命哲学，这不简简单单以积极或消极而论，而是在我们生命不同的体系上给我们建立起来的参照系统。以庄子的话说，人生至高的境界就是完成天地之间一番逍遥游。也就是说，看破内心重重的樊篱障碍，得到宇宙静观天地辽阔之中人生的定位，在这样一个浩瀚的坐标系上，让人真正成为人，让我们的内心无所拘囿，让我们风发扬励，成为理想中的自己，让现实中种种的窘困，只在当下可以看破，而在永恒生命的引领上，有这样一翻逍遥游的境界，值得我们每一个人永远去追寻。

## 于丹《庄子》心得之2《境界有大小》

[画外音]庄子用许多寓言故事，去告诉我们，境界的大小，完全可以判断一个东西的有用和无用。也可以完全改变一个人的命运。在现实生活中，人们常常以世俗的眼光判断事物，而只有站在更高的境界上，懂得以逆向思维的方式去观察周围的事物，才能获得成功的人生。于丹教授认为，在现代的生活中庄子的寓言对于那些急功近利的追求是一个很好的提醒。所有的荣华富贵、是非纷争都是毫无意义的。当你具有大境界时，才能理解什么叫做“天生我材必有用”，才能有一个快乐的人生。那么，我们如何才能达到这种大境界？有怎样才能获得一个快乐的人生呢？请听北京师范大学于丹教授讲于丹《庄子》心得《境界有大小》。

在庄子的《逍遥游》中呢，有一个核心的命题，就是什么是大，什么是小。《逍遥游》其实无限的拓展了我们的想像空间，告诉我们世间的大远远超乎我们的想

像，世间的小也远远超乎我们的想像。因为真正的大与小，不仅仅在眼界之中，还在人的心智之中。所以大与小呢，它决不单纯是一种文学化描写的境界，更多的时候它表现在生活里边很多实用的规则，也就是说人的这一生，有生之年小大之境应用起来完全不同，会带给你不同的效果，不同的人生。

那么大家都知道，惠施和庄子是好朋友，所以呢惠子和庄子之间存在很多对话。

《庄子》中写到说，惠子啊，有一天去问他，说你看魏王给了我一棵葫芦籽儿，我在家呢就种了这么一架葫芦。结果长出一个大葫芦来，有五石之大。这么大一葫芦看起来很丰硕饱满，最后我就发愁了，因为他太大了什么用都没有。他说我把这大葫芦要是一劈两半，用它当瓢去盛水的话，那个葫芦皮太薄。所以叫做其坚不能自举。要是盛上水，往起一举它就碎了。用它去盛米面粮食，盛什么东西都不行，因为皮薄而体积太大。所以想来想去说，葫芦这个东西种了干什么用的，不就是为了最后当容器，劈开当瓢来装点东西吗？什么都装不了了，所以惠子说：[配音]“这葫芦虽然大，却大得无用，我就把它打破算了”。庄子呢想了想就开始给他讲故事。庄子先不说这个葫芦干什么，说我告诉你啊，宋国有这么一户人家。他们家还真是有稀世的瑰宝，就是家里有个秘方。这个秘方呢能够在寒冷的冬天让人手脚沾了水以后不皴。他们家有不皴手的药啊，所以就世代一漂洗为生。有一天，有一个过路的人偶尔听说他们家有这个秘方就来了。跟他商量，我以百金来购这个秘方。全家人一听，晚上就开了个会。说咱们家这个秘方，虽然由来已久。但是全家人这样漂洗为生。咱们也没见过百金呢。人家花这么多钱，不就买个方子嘛，干嘛不给他呀，咱卖了吧。所以呢拿了百金以后太知足了，觉得这省去多少辛劳啊。这个过路的人呢，拿了这个秘方就走，他是去干什么呢？当时战国时候，各个地方都在诸侯混战之中，为了争地而战。那么在东南部就是吴越之争。吴越之地，我们知道是靠近水乡。这个人从宋国拿了秘方直奔吴国去跟吴王讲。如果你要是选在寒冬腊月真正向越人发起水战，那么你有此秘方，军士可以手脚不冻。手不生疮可以拿着兵刃。而越人没有这个秘方，你可以去试一试这个效果。吴王就听了他的建议，拿着小小一个秘方开始向越人发起了水战。这一战吴国大胜。所以这个提供秘方的人呢。裂地封侯，马上身价非同一般。你想想，这个方子给不同的人用，它可以带来不同的人生效果。如果你有大眼界呢？你会看到同样这样的一个秘方，但它会增值，它可能会决定一国的命运。从而它

会带来提供秘方这个人自身的改变。那么庄子告诉他说，大葫芦也是一样，你怎么就认为它非要刨开当瓢使呢？如果它是一个完整的大葫芦，你为什么不用个网子把它系起来绑在腰间，用它当做游泳圈呢？所以你可以去浮游于江海啊！带着一个大葫芦自由自在地去漂泊。难道一个东西必须要被加工成某种规定建制的产品，它才一定叫做有用吗？

[画外音]为什么相同的东西在不同的人手里可以产生完全不同的价值。庄子的寓言故事告诉我们，一个人境界的大小决定了他的思维方式。人们常用世俗的眼光墨守成规地去判断事物的价值。而只有大境界的人，才能看到事物的真正的价值。于丹教授认为，眼界的高低境界的大小可以改变一个人的命运。即使在现代生活中，这样的例子也比比皆是。

我曾经看到一本翻译过来的书，叫做《隐藏的财富》。这里面讲了一个故事，就是蒙哥马利写的一个故事。他说有一对兄弟在 1845 年，来到当时垦荒的纽约。这弟兄两呢漂泊来到这里，觉得生活很难继续。大家就商量说咱们怎么样能够活下去？作为外来的移民，两个德国裔的小伙子，哥哥原来还有一技之长，就是在德国的时候做泡菜做得很好。这弟弟呢太年轻什么都不会。所以他哥哥说，纽约这么繁华的一个都市，我们作为外乡人太难生存了，我走了，我去到一个乡间去加利福尼亚我继续做我的泡菜。他弟弟想说反正我也没有手艺，我就一横心，一跺脚，我就留在这儿，我白天打工我晚上求学。我总要学点什么。他学了什么呢？留在纽约以后，他就去攻读读了地质学和冶金学。他哥哥到了加利福尼亚比较富庶的一个乡间。留下来看到一个很廉价的土地，买下来就在这儿开始种卷心菜——咱们说的那种洋白菜。种了一地洋白菜，就为了最后腌泡菜。这个哥哥很辛勤。因为他觉得他有一技之长，他就每天都在种菜。四年以后，弟弟大学毕业了，到加利福尼亚来看望他哥哥。他哥哥说：“你现在手里都拥有什么呀？”他弟弟说，我除了拿了个文凭，别的什么都没有。他哥哥说，你还是应该跟我扎扎实实地干活啊。我带你看一看我种的这个菜园子吧。就把弟弟带到了一望无垠的卷心菜的菜园子里。他说你看看，我干的这种成就。他弟弟呢就蹲下来看了看菜，然后扒拉一下菜底下的土，在那儿看了很久，进屋去那了一个脸盆盛满了水，把土一捧一捧地放在里面漂洗。往下在看，然后他就非常惊讶地抬头看着他的哥哥。他说

我现在要测一下你这块土地。因为他发现脸盆底下，有一些金灿灿的亮闪闪的这样一些金属屑。等到他运用他的冶金和采矿所有的知识鉴定之后。他长叹一声，他说哥哥你知道吗？你是在一座金矿上在种卷心菜。其实我们有太多的时候，当我们安然地享受生活带给我们的秩序。我们日复一日，早晨起床白天工作晚上睡觉，看着大家怎么生活我们也将怎样生活。我们想着手中有一技之长，我可以养家糊口，我可以过很好的日子。我们从来没有跳出自己现有的经验系统，重新质询一下我还可以换个角度吗？。我目前所拥有的这些技能，我还有没有可能让它发挥更大的用处？也就是说，庄子在《逍遥游》里给我们提出了一个永恒的问题：什么叫做有用。

作为家长我们经常会跟孩子说，你趴在窗台上看了一下蝴蝶你做的是没用的事。这一下午如果你练钢琴是有用的。我们可能跟孩子说，你这一下午就在那儿和泥巴，搭城堡，这是没用的。如果这一下午，你练打字他是有用的。其实我曾经见过一个科学试验。就是把一个会跳的小虫子放在瓶子里。它明明可以跳很高，把盖子盖上以后让它跳。它一跳，啪！碰到了顶掉了下来。啪！再一跳碰到顶掉下来了。看它反复跳跃，等到它越跳越低的时候。你把盖子再拧开，你看这小虫还在跳。但它永远不会跳出这个瓶子了。因为它认为，头顶上那个盖子将是不可逾越的。你什么时候打开了这个盖子，它已经不知道还有可以超越的可能了。我们今天的教育有一种可悲的现象，就是父母用自己全部的爱为孩子界定了太多有用的盖子。让孩子们认为，作为一个葫芦它以后只能成为瓢而不可能成为一个巨大的游泳圈带着人浮游于江海；作为一块土壤这上面是可以种菜的也许可以种粮食，但是没有人去深入地追问土壤下面可能埋藏的矿藏。这一切是什么呢？就是我们以一种常规的思维束缚了自己的心智，而有我们的生活态度决定了我们可怜的局面。这种局限本来是可以打破的。打破这种局限我们才有可能去憧憬真正的逍遥游。真正的逍遥，其实是无羁无绊的。

**（于丹心语）真正的逍遥，是无羁无绊的。**

也许大家说，你讲这些个大葫芦的事，我们去找这个找那个，这个对今天的生活能有多大的用处呢？我们不去探讨太深刻的庄子的哲学思想。我们仅仅从有用无用相互转化这一点上来看，我们探讨一下逆向思维。也就是说一个人是不是一定

要循规蹈矩、按照程序、按照规则去设计自己呢？我看到过这样一个故事。说有一个大的公司它在招发报员，用的是国际通用的摩尔斯密码。那么他说谁熟悉这种密码可以到这儿来应聘。然后来了很多很多说我对这个电码非常熟悉的人坐在外面应聘一排一排的。大家来了以后就觉得这个环境太嘈杂了。因为这是个大公司来来往往的，这个大平面里边还有四五十人来回在跑，而且有很嘈杂的声音，互相都在说话都在打电话。你想他要用密码，他还有很多明码，他们互相在说，充满了嘈杂的声音。然后外面有这么二三十人一排一排坐在那儿等着面试。面试是在最里边一个很神秘的小屋子。大家就等着什么时候来叫他。这个时候有一个迟到的小伙子他来了，他连座位都没有他站在这些人中间，他站了一会儿。然后他径直就往那个门走过去了。所有的人都很奇怪说也没叫我们呀，他也不排队怎么去了呢？他就进去了。进去过了一會兒，这个主管招聘的人事经理带着小伙子出来了，对所有坐在这儿的应聘者说：“对不起，这个职位已经有人了，你们可以回去了。”大家知道是什么答案吗？

[画外音]这位迟到的小伙子，为什么会径直闯进那个神秘的小屋。而这位闯进去的小伙子又为什么会得到发报员的职位。这里面的秘密又说明了什么问题？一个大公司在招发报员，几十个人在一个神秘的小屋外面等待应聘。而一位迟到的小伙子却径直闯进门去。

所有人都愤愤不平，说他迟到了，他径直闯进去了。我们等待这么久，你为什么一个问题没问连机会都没给我们，我们没有参加面试就被辞退了。人事经理说，真正的秘密在于，我们特别营造了这样一个嘈杂的环境，而就在这个环境中一直在以摩尔斯密码的电波在说‘谁要是听懂了这个密码，现在请直接进入小房间’。这个小伙子来了，在这儿站了一会儿，他听见了所以他进去了。而所有人按照既定的规则认为我要坐在这里等待。所以所有人不会再想这个时候我去分辨一下这么嘈杂的声音中，还有一种密码语言。所以什么是真正懂得这个密码的人呢？他通过这个测试知道了这个小伙子以他的敏锐，以他的逆向思维，以他抓住机遇的勇敢，他配得到这个职位。这是一个现代生活的故事。这样的机遇谁说不会随时出现在我们的身边呢？我们都知道庄子是大智之人。其实大智慧者永远不教给我们小技巧，他教给我们的是境界和眼光。这种逍遥游的境界，我们心向

往之。但是我们这种把大而有用完整地看待一个事物的眼光真正了然于心了吗？如果我们有这样的眼光也许你也会抓住从你眼前走过的每一个机遇。

**（于丹心语） 如果我们有这样的眼光也许你也会抓住从你眼前走过的每一个机遇。**

在今天我们讨论企业文化现代管理，有一个很时髦的词叫做核心竞争力。其实我们每一个人问问自己的人生，我的核心竞争力是什么。所谓核心竞争力是不可仿效的，也就是说唯一性的。在今天这个时代没有什么叫做最好的，只有什么叫做唯一的。一个葫芦如果长得小可以当瓢用它有用；一棵树长得小它可以去做桌子椅子它有用；但是一个葫芦长到最大不必把它破开当游泳圈，它还是有用；一棵树长到最大可以仅仅为人遮风避雨，它也是有用。一个人永远不要去羡慕他人。

**（于丹心语） 一个人永远不要去羡慕他人。**

树的故事在《庄子》里面讲得特别多，不光在《逍遥游》中，在后面的《人间世》庄子还在讲。他说我出门去看到了有一棵栎树，这棵树被这个地方人奉为社神，已经是棵神树了。这树有多大啊。他的话一说很夸张，他说几千头牛在这个树底下乘凉，那树阴都遮得过来。有那么大。他说这个大树有好几百丈粗。然后有多高呢？就是看上去多少丈不生枝子。那个树枝都在几丈之上，这树大吧。但是立于当涂，没有一个木匠愿意砍它，这是为什么呢？木匠就说了，这种木叫做散木，就是长得太大了，所以这个树它就不紧实，木质非常浮散。用木匠内行人的话来说呢？就这样一棵树要是做船，那船很快就沉；要是做房梁，那个房梁很快就朽；要是做门板，那个门很快就会散；做器物，这个器物很快就会折，所以这样一个东西，它做什么都不行。那么在《人间世》中，说了令人深思的一句话。他说梦见这个木头来跟人对话

[画外音] “喂喂喂，你白天胡说什么，你说我是一棵没用的树，如果我有用的话，不就早给你们砍掉了么？我哪能活到今天啊？”

这个散木说，你看我这么一棵大树，由于我什么都做不了，所以我在这儿就被奉为社神了。那么如果我要是一棵有用的树呢？这大树说你觉得我该羡慕谁？我应

该羡慕那些瓜果梨桃那些果木吗？那是大家最认为有用之材，每年硕果累累，大家对它赞不绝口。然后这棵栎树说，你看它大枝子全都被撅断了，小枝子也全都被拉弯了，那上面结的果实，年年一熟了人们就来剥夺它。所以它年年生命都要付出很多，它都要受伤害。这么折腾它能不早死吗？它说你看我就不用早死啊。其实《人间世》里边讲了很多这样的故事。它说这个树木啊，如果你要是长到这么一围两围这个粗那么有很多栓羊的栓猴的要想当桩子使的人看见这么粗的树就来砍你了。如果你再长到三围四围，一抱更宽一点说有很多做房梁的人就开始算计你把你砍走了。如果你长得再大，有七八围的树说那有富贵人家要大棺槨，做棺木就该算计了，有这个做棺材板多好啊。也就是说你从小到大，长到那个规格，总会有一种低廉的有用价值观来评价你，把你雕琢为某种器具。但是如果你长得超乎人想象。你真是长到百抱合围，这样的大树我在西藏的林芝地区曾经看见过。那是我所见过的最大的树，要二十来个人拉着手围着这个树，那么大的树。长到那么大的树，这就变成了大家的朝圣了，谁去了都要去看一看它，然后大家在这个树底下唱歌跳舞喝青稞酒。那个场景和庄子描述的一模一样。大家以这样的心来对待它的时候，还有谁说把这棵树砍了回去做个箱子。这想法你连有都不会有的，这就是因为它的大已经超乎人们对于一般规格的印象。

[画外音]一棵树不能成为栋梁，却能长成参天大树成为人们朝圣的对象。庄子的寓言对于我们现代生活中急功近利的追求不是一个提醒吗？当我们以世俗的小境界去观察事物时常常会以眼前的有用和无用来进行判断。当你具有大境界时，才能够理解什么叫做“天生我材必有用”。那么我们如何才能达到这种大境界呢？

我们今天所谓的有用，可能都是一些局部的有用。而真正这样一种保全大人生以大眼界去做。那么苏东坡有句话叫做“小舟从此逝，江海寄余生”。这就是他说的无事得此生。李白也是一样，一辈子谑浪笑傲，一辈子不服权贵。到老的时候杜甫去看他，说看看你老年还有什么遗憾的事啊。一看，李白说，我就是求仙了道在这儿炼丹还没炼好。所以他说我想起晋代写《抱朴子》写神仙书的这个葛洪葛神仙。我从心里觉得我就对不住他。杜甫听得瞠目结舌。他说这样一个人上不愧皇帝下不愧父母，偏偏觉得自己愧这么一个不着调的炼丹之人。这是什么人

生啊？所以杜甫为他写了一首绝句：“秋来相顾尚飘蓬，未就丹砂愧葛洪。痛饮狂歌空度日，飞扬跋扈为谁雄。”杜甫说这就是李白的人生。“秋来”指人间晚秋。一生要回顾自己的时候，心中有什么惭愧吗？这人还在飘仍然是一个无根之人，这叫“秋来相顾”还像蓬草一样飘着。问他有遗憾吗？他说“未就丹砂愧葛洪”。那么杜甫说好，你的人生是“纵酒狂歌空度日，飞扬跋扈为谁雄。”这一句“为谁雄”三个字问得好啊。这说明在这个世界上，他不为君主、不为青史、不为功名。他不需要留下一个封号，他做的只是自己的心。所以他是一个无所羁绊的天地英雄。这种天地英雄就是中唐李贺在诗中所说的：“世上英雄本无主。”我们不要老觉得那种为国尽忠效忠与君王或者是效忠与一个主子那样的一种忠臣死世。这些人是英雄吗？真正的英雄是能够为自己的心做主的人。

**（于丹心语）真正的英雄是能够为自己的心做主的人。**

这样的一种由自己的心智而决定的人生会给我们每个人开拓出不同的境界。这是什么，这就是生命的觉悟。觉悟这个词是一个佛家用语。大家可以看一看觉悟这两个字的写法很有意思。觉是下面有一个见字。悟是什么？竖心一个五。也就是说，悟其实是我们的内心。觉悟，用我们今天的话说是看见我的心。这种觉悟我们问问自己，终其一生有几个人看见了自己的心。你可以了解真个世界，你可以了解他人。这个世界太难了解就是看见我的心，这才是觉悟。而觉悟在佛家禅宗的开悟中，被描述为两个阶段。觉是一个阶段。比如说你听了某种知识，有一个人跟你说了一句话。所谓醍醐灌顶，突然之间眼界通透，这叫有所觉。但是你长长的一生的修为，遇到任何一个事情做反观内心，去考虑突然之间又明白一点什么。这个长长的感受和如何参化的过程叫做悟。也就是说觉是一个瞬间，悟是一个过程。把所有点的瞬间与长长一生的感受结合起来，你所到达的就是终于看见我的心。这是人生的大觉悟。

大家可以看看中国的武侠小说。金庸先生曾经说，我写武侠小说，写的是侠而不是武。也就是说他从来不崇尚技巧。他从来不崇尚单纯的武艺。他所崇尚的是侠客情怀。也就是说侠是什么人？他们是以一种道义来临天下去平世上不平之事的人。所以金庸先生所写的真正的大侠，从来不信任技巧，我们会看到这样的人生历程描写。说一个少侠初出道之时他会用一口天下无双青锋宝剑，锋利无比，凌

厉得可以所向披靡。这是一个少侠的形象。随着他的修炼内功，随着他的境界转深及至中年，他会用一把不开刃的钝剑。尽管还是金属的，但是他已经不需要锋利了。那么再接着及至壮年他已经走出了一个门派的局限，他可以成为江湖上推崇的英雄，或者他可以成为一个掌门人了。这时候你去看，他便得更为散淡了。他手中可能只有一个木棍了。他已经不用借助金属器皿。那么及至老年，也就是说最高的境界就是我们所说的独孤求败。此生的孤独但求一败，但江湖已经没有对手了。这样的人，你看他的武功连木棍都没有。他这一身十八般武艺完全化为一种精湛的内功。他可能双指一出会啸成剑气；他可能双拳一摆，这就是双锤；他可能手劈下去，这就是刀法。所以他的敌人永远无别他从什么地方出招以及他使用什么兵器。大家知道十八般武艺，有武谱就有破谱。也就是说，只要你可以把这个武艺的精到讲明白，那一套破阵之法已经在那儿等着你了。惟独有这种内功带在身上，什么人都看不出来的人是没法儿破的。其实金庸先生也罢，中国所有的古典小说家所描绘的这种武侠的至极境界在与什么呢？其实在于无为而达到无不为。

我记得丰子恺先生曾经这样讲过。他说，人的生活可以有三重境界，分别主真、主善、主美。我们的物质生活是主真的，也就是说每一个人他在现实中有规则有职业，要顺应很多很多的要求，但求真实如此而已。第二重生活是他的审美生活，这种审美是三五好友，一帮亲朋大家在一起听听音乐，看看展览啊，大家读读诗词啊，完成这样一种文学的陶冶艺术的享受，大家觉得已经很高级了。但是丰子恺先生说这一重生活是主美的，因为他完成了一个审美的过程。那么他说，人生的至高境界是一种灵魂生活，这种灵魂生活是主善的

[画外音]《三字经》中说人之初，性本善。但为什么从古至今，这个世界总是充满了争斗。于丹教授认为，庄子的人生哲学就是教我们要以大境界来看人生。所有的荣华富贵、是非纷争都是毫无意义的。最重要的是，你能不能有一个快乐的人生。那么我们怎样才能获得一个快乐的人生呢？

这个世界上种种的争斗，看起来很残酷，但是在庄子的笔下又很可笑。所谓小大之境，我们可以看到庄子把一棵树，一棵葫芦的功用，说到如此之大。但是他可以把世间很多旷日持久的纷争说到很小。他曾经讲到这样一个故事。他说有两个

国家打仗，一个叫触氏一个叫蛮氏。两国呢，争地而战。为了打这个土地之争，然后打得血流漂橧，而且互相追杀。追得旬有五日而后反。一追杀就是十天半个月。然后两国民不聊生。这个战争规模打得非常之大。所有的这些东西都给你夸张地说完以后。最后他告诉你这两个国家争的是多大的土地？这个触氏跟蛮氏，一个住在蜗牛的左犄角里，一个住在蜗牛的右犄角里。这不可笑吗？所以大家去看《左传》，看先秦的史传散文，会发现一个观点叫做春秋无义战。大家都在打着正义的旗号，但是其实在这种追逐这种本土利益的争斗中。没有谁是绝对正义可言的。正义只不过是一个争杀的幌子而已。所以看遍了这些血流漂橧，当你明白他们可争的土地，最大也大不过一个蜗牛壳的时候，我们会得出什么结论呢？我们的生命都像电光石火一样，转瞬即逝。所以在这么有限的生命里面，随富随贵不管你是随贫穷还是随富贵，你走什么样的人生，最不应该扔掉的是欢乐。所以他说，如果谁斤斤计较，谁心胸不开，此生不能做到开口笑。那么不开口笑是痴人。就是因为你这个人呢还是有太多太多的痴迷，而没有看得通透。所以其实有人问过佛祖说，什么叫做佛。佛祖的这种回答叫做无忧是佛。也就是说真正想要达到逍遥之境，需要打破我们的常规束缚，让我们自己以一种逆向思维的角度把这个世间很多看似天大的事，关于战争、关于政治、关于仇杀、关于很多恩恩怨怨。我们且把它看小了去，看作蜗牛壳里的纷争，看作电光石火的瞬间事。而另一方面，我们自主的灵魂且把它放到无限之大。

**（于丹心语）把恩恩怨怨看小了去，把自主的灵魂放到无限大。**

人生境界有大小，而我们过往的生活大体相同。不在于客观提供给我们哪些机会，而在于我们的心智在有用无用的判读上确立什么样的价值观，而去利用机会。其实，换一个角度来想，当我们过分急功近利的时候，我们失去的春花秋月，不惋惜吗？我们失去与于孩子老人的天伦之乐，不遗憾吗？我们失去了很多逍遥游的机会，让自己的年华迅速老去，而积累了一堆无用的事功转化成自己的名片，想起来内心不愧疚吗？如果今天我们以觉悟的态度反观内心，重新审视庄子。那么其实我们每一个人的目的是释放自己，尽可能达到一个逍遥游的境界。

### 于丹《庄子》心得之3《感悟与超越》

[画外音]司马迁在《史记》中说到，天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往，可见名利二字，是世人难以舍弃的追求。但是庄子的人生哲学是淡泊为大，只有超越了所有的功名利禄之心，才能感悟到人生的最高境界。那就是逍遥游。于丹教授认为，要想真正感悟庄子逍遥游的境界，就一定要能够超越名利，而有一个淡泊的心态，是超越名利的基础。那么，怎样才能做到淡泊为大，怎样才能从庄子的故事中，感悟世间的道理；怎样才能超越自我，达到一个理想的境界呢？

超越这个话题，是我们今天的生活中，经常讲到的。什么是真正的超越，超越在于对于现实清醒的认知，而这个认知就在于我们能够辨别生活中所有的纷杂中，有什么是恒定不变的，它的本质是什么。

先说一个题外话。乾隆皇帝下江南的时候，走到各处观赏纷纷世象，他问了很多随意的问题，但是有时候他会得到出人意料的答案。在金山寺，他问当时寺中禅宗高师法磐，他说每天长江来来往往这么繁华，一天大概要过多少条船啊？法磐大师跟他讲，说两条船。乾隆说怎么一天就只有两条船呢？法磐说：一条为名，一条为利，整个长江无非两条船。这就是司马迁在《史记》中所说的，世上熙熙皆为利来，世上攘攘皆为利往。那么，另外人心中所看重的就是名了。所以，名与利多少人的奔波最后可以归结为这两个基本的支点。那么，在《庄子》中，对名和利是怎么看的呢？《逍遥游》里讲到了这样一个故事：尧让天下予许由。

[配音]尧：日月都出来了，还要我这小火把干什么？及时雨都下了，还要人工灌溉干什么？我实在不如你，所以请允许我把天下交给你吧。庄子：算了吧，老鼠在溪流喝水，所需的也不过是满腹而已。你说把天下让给我，我要它来做什么呢？况且天下已经给你治得很好了，你想把美名让给我，我要这些空名来干什么？

尧和舜这是被大家公认自古而今圣人之首，会认为他们天下明君贤主的一个代称，但是尧呢还是很认真的对许由说：说先生我看到你就知道，日月出而燭火熄，当天地日月这些光明永恒的星象都出现的时候，我们还用打着火把，在大白天打着火炬去找路吗？显然这火炬是该熄掉的；天如果要下大雨了，万物都已经受到了甘霖的滋润、浇灌，我们还犯得着每天担着水桶，一点一点去浇花吗？用不

着了。他说先生，我看到你就知道，我来治理天下，就好象火炬遇到的阳光，好象是一桶水遇到天降甘霖一样，我是不称职的。所以我请求把天下让给你。大家看看，这辞让的还不是小官位啊，尧出来要把天下让给许由。许由又怎么说呢，许由淡淡的说：你治理天下已经治理得这么好了，那么我还要天下干什么？我难道就图个名吗？名者，实之宾也。他说一个人实是主，名是宾客，难道说我就为了这个宾官而来吗？所以他说算了吧，许由接着说了很经典的一种比喻：鷦鷯巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹（《庄子·逍遥游》）。他说一个小小的鸟，在森林里面，即使有广袤的森林，让它栖息，它能筑巢的也只是一根树枝，他说偃鼠饮河，一条汤汤大河，一个小偃鼠说我去喝口水，他能喝多少啊，果腹而已。喝饱了他的小肚子，他也再喝不进去了。这言外之意呢，人生有涯不管你拥有多少，我们想想，一个人这一辈子，你能吃多少饭，你能住多大的面积，人往床上一躺，你占的地方到底能有多大？不管你住的 600 平米的豪宅，还是 1000 平米的豪宅，你其实住的自己的空间到底能有多大呢？有时候淡泊为大，就是这样的一种宁静致远，这样的一种淡泊心智，可以把天下都辞让出去，这照样是一种非常大的情怀。也就是说，**人看清自己的目的，看清自己的方向，看清眼前的权衡，这是不容易的（于丹心语）。**

我们今天的生活，往往是什么呢？往往是无事忙。我曾经看过这样一个比喻：说有一个人有一天想要往墙上挂幅画，然后就忙忙叨叨地找来了锤子，找来了钉子，一钉，发现说这个钉子吃不住这幅画，那怎么办呢？说我得打一个小木头楔子，让这个钉子能够吃住，然后去找木头，找着了以后说不行，我必须得去找把斧子，就找斧子，找着以后觉得斧子也不行，得锯，又去找锯，找到锯条以后说没有这个手柄，然后又去找手柄，就这样一轮一轮找下来，等到他把所有的东西都凑齐的时候，他已经不知道要干什么了，他早就忘了那幅画了。其实这有点象我们今天的生活，我们今天的生活像黎巴嫩著名的诗人纪伯伦说的那样，我们已经走得太远，以至于我们忘记了为什么而出发。很多时候我们会置身于这样的茫然中。我们在行走，我们在奔波，我们终日碌碌，但是我们忘记了为什么而出发。

[画外音]当一个人迷失在功名利禄之中时，常常会忘记了人生本身的意义。庄子淡泊功名，虽然生活非常贫困，但当楚国的大臣来请他去做官时，他却去不肯去。

于丹教授认为：贫困恰恰成就了庄子，使他能够在淡泊为大的境界中，感悟到人生中许许多多真正的道理。

只要我们可以让心静下来，真正就会有空灵之境，让我们的眼睛锐利起来，我们会看到不经意处有很多至极的道理。我看到过这样一个报道：这是一个大家都熟悉的名字——世界著名的男高音帕瓦罗蒂。帕瓦罗蒂在年轻的时候，刚开始盛名远扬的时候，整个人是非常紧张的，而且他觉得他的嗓子不堪重负。有一次他在全世界巡回演出的过程中，人非常非常累，那么他在一个酒店里面，翻来覆去的睡不着，觉得生怕自己再唱下去，嗓子支撑不了了。这个时候非常烦人，隔壁的那个客房有个小婴儿，这孩子呢就是个哭夜郎。夜里不停地哭，一声一声地哭。帕瓦罗蒂越睡不着越烦，越睡不着觉越烦，后来终于他也睡不着了，他突然想到了一个问题：就是婴儿的啼哭，哭一个小时两个小时，为什么他的声音还象他第一声那么洪亮？然后他就不停地听，不停地想，后来他发现了由于小婴儿一切都没有发育，婴儿是不会单独用嗓子的，所以婴儿的哭声是丹田之气，他是一股气在往上顶。帕瓦罗蒂突然想明白，成年人就是我们的肢体已经长得太开了，我们各个部位可以独立运用了，所以人往往会孤立的吊嗓子，唱不过一个小时就嘶哑了。如果我们回到蒙昧的孩提时代，我们学着用丹田运气的话，也许就会省了嗓子。所以他就开始练丹田用气，那么他不仅这一次演出大获成功，而且奠定了他在世界歌剧舞台上这样一个霸主地位。这个故事里面告诉我们什么呢？就是人从这些不经意的地方，从最小的强细微处能够见出精妙的大道理。这一点就在于你是不是用心，是不是**真正的能够从这些个细节里面，获得你自己需要的知识和感悟（于丹心语）**。

有很多人一生追逐辉煌，总是希望在喧嚷之中，不要说辞让天下了，连一个职位，一个小小的兼职机会，我们都不肯放弃。因为我们耐不住寂寞，我们需要这些外在的辉煌来证明我们自己的能力。但是其实呢，有这样一句谚语，说在真正的比赛中，冠军永远跑在掌声之前。这句话很耐人寻味，大家想一想，其实一个长长的比赛，不管是几百米还是马拉松，冠军跑到终点之前，观众席上是没有掌声的。只有冠军冲过了线，掌声响起。而后面更多的掌声是为后进者加油的，是因为他们落伍了，在鼓励他们。所以落后的人听到的掌声比冠军要多，其实冠

军是在大寂寞中第一个冲到终点的人，而这种大寂寞最终会打开掌声的辉煌。所以这句话也很耐人寻味，叫做冠军永远跑在掌声之前。其实这句话也对我们每一个人是一种启发，就是古人的散淡，古人的恬静，古人的辞让在于什么呢？在于他们**留一份寂寞给生命，让生命终于可以开阔（于丹心语）**。

而我们今天希望用繁忙驱散寂寞，让寂寞不留心间。寂寞不是一件好的东西吗？寂寞有时候并不意味着愁苦，寂寞其实意味着一段静止下来的时光，当你自己独自去面对的时候，有可能会看到你意想不到的境界。这种境界在《逍遥游》里面有很多的描述，有的时候它是借助一种寓言，它说到两个修道之人，肩吾去问连叔。

[配音]肩吾：我听说一个不可思议的人，他可以不吃，不喝，还可以在天地间自由地翱翔，你说怎么可能有这样的人？连叔：你不相信这样的事情，是因为你没有开阔的眼界，和博大的胸怀，我告诉你吧，这样的人确实存在，他可以磅礴万物，做起事来气定神闲。

连叔说，这样的神人完全是可以做得到的，而这个人的气定神闲到何等程度，大旱之年可以做到金石流土山焦而不热，旱得天崩地裂了，土都被烤焦了，而这个人不觉得热，为什么呢？因为他的心有这样的定力。那么连叔说得就更邪乎了，说这样的人就算他身上的那些皮屑，那些尘垢，就足以捏一个尧舜了，这个人就有这么大的道德，就有这样的功力和境界。其实这样的一个人，显然是杜撰出来的神话人物，可是他证明了庄子的小与大之间的辨别，最终的落点，不是给你讲神话，而是给你谈人生。就是**人生的经历不同，由经历和悟性最终决定了你的眼界（于丹心语）**。

那么这种眼界反过来，一个人的生活是可以由态度来改变的。也就是说一个人先天的性格和后天的机遇，以至于他的价值观，最终会决定了命运。我们经常说命运这个东西，往往太客观了，完全依托于机遇，其实你自己有什么样的价值观，会决定了你的取与舍，这里面需要有一种理性，清明的理性是在这样一个嘈杂物化世界中，拯救生命的一种力量。但同时我们需要一种欢欣的感性，这种感性之心使得我们触目生春。我们所及之处充满了欢乐，那么这个意向在宋代的笔记文

中有一个特别好的故事记载。又是说到苏东坡和佛印，这一对冤家经常共同出游，看到很多的世象情景，但他们有自己的解读。有一天两人结伴出游，走到一个随随便便的木匠铺，看见这个木匠呢正在那儿做家具，拿出一个墨盒，啪一弹墨线，佛印一见，马上就拿起这个墨盒来，做了一首诗：吾有两间房，一间赁与转轮王，有时拉出一线路，天下妖魔不敢当。这话说的是墨盒，他说我的这个房子，有一间租给了转轮王，墨盒里不是有个轮子吗，然后能把这线给拉出来，他说我拉出一线路的时候，天下妖魔不敢当，为什么呢？这个墨线就是所谓规矩的矩，这一弹它给出来的就是正直，墨线代表的就是正直与准则。所以他说在这样的一个正直与准则的标准制衡之下，所有的妖魔鬼怪是不能出来的。这就是人心中的这间房，要有一把尺子，要有公正，做人要有底线，要不超越，这才能够做到这个世界上行为的守则。接着苏东坡就说：吾有一张琴，五条丝弦藏在腹，有时将来马上弹，尽出天下无声曲。苏东坡说我也有一样东西，不是墨盒而是一架琴。那么五条琴弦都藏在我的肚子里，有时将来就是我自己随心所至的时候，拿出来就弹，其实你们别人听不到，我的心智可以听到的声音是尽出天下无声曲。那么无声的音乐，是至极的天籁，这架琴是什么，这就是我们所说的人心中感性的欢欣。每到一处风景，每到一处地方，心中有一种悲悯之情，有一种欢欣之意可以流露出来。其实苏轼与佛印分别代表了中国给人格理想上的两个支点，这就叫做依于仁，游于艺。依于仁，就是指一个君子内心要有仁爱的准则，这是一种标准，象一个墨盒弹出的墨线一样，清清楚楚不容置疑，摆在那里作为底线；而游于艺就是人的自由境界，这个艺是艺术的艺，也就是苏东坡心中的那架琴，一个人有了这样一种心游万仞可以凭借的音乐，那么他在一个寂寞的世界上，他还会不甘吗？那么他面对所有纷纭世象的时候，他不能超越吗？

[画外音]庄子生活在战火纷飞、群雄争霸的战国时代，但他的心却是那样的淡定。于丹教授认为，不同价值观念的人，在经历相同的事时，会得到完全不同的人生感悟。正因为庄子超越的功名利禄，方可逍遥人生。而在现代社会中，我们可以看到那么多的乍富之人，我们的心态还能够保持平衡吗？我们的人生还能够逍遥起来吗？而《庄子·逍遥游》中的“游”又是怎么样境界呢？

“游”是个动词，“游”告诉我们，人想体验逍遥，必须要有一种动态系统，也就是说让你的生活更多的灵动，不要让他僵死，要善于打破常规，因为在这个世界上，有这样一种辩证的关系，真正稳当的东西都在动态之中。比如你想想陀螺，陀螺是个特别有意思的现象，真正抽陀螺抽得好的人，就是让它不停地旋转着，旋转的时候是它的价值，等它一静止，就失衡了，就倒了，所以动态是最好的平衡。我们再说最眼前的例子。大家都会骑自行车，自行车如果静止摆在那儿的时候，得靠车架子才能立住，俩轮子是立不住的。但是骑起来以后两个轮子就可以行进，为什么呢？因为它在动态中保持了平衡，在静态中做不到。我们今天的人生，有太多人**应对整个世界挑战的时候，感到失去心理的平衡，那是因为世界在动，而你不动（于丹心语）。**

如果整个时代在变迁着，一个人真能做到与时俱进，不断地有自己的取与舍，以一种清楚的眼界，让自己确定准则，并且以这样一种心游万仞的自由空间，调整自己的生活秩序，永远保持一种动中的平衡，那么你就不会倒，你永远是在进的自行车和旋转着的陀螺，你不会倒。只有你静下来，你才真正倒了。而你倒下来的时候，是没有外力可以拯救的。而在《逍遥游》中，我们看到所有的这一切，你都会体会到跟整个大千世界物序之中的一种交流，这种交流举了很多例子，都是我们眼前事，都是我们眼中有而心中无的，也就是说每个人看见的世界大体相同，但每个人得出的经验与道理却大相径庭，这关系到两点，第一智慧，就是我们能不能从中辨析出启迪的意味，第二是慈悲，我们能不能够以一种善良去提炼所有世界的光芒，折射在一花一叶上给我们启迪。所以你看看，庄子他对于一个葫芦、一棵树、一个小狸猫、一个小鸟他都是抱有慈悲的。他都会自然而然地尊重它先天的物性，从来没有说以一种人为的标准刻意去改变，让它变成一个按人的价值判断有用之事，这就是庄子在他的故事里面又说了这么一个例子。说有的人僵死地按照自己心里的标准，要去卖衣服，卖帽子，这商人想越人蛮荒之地，南越之人，那个地方的人呢，可能没有开化，衣服、帽子这些东西他们都没有见过，我要去那卖的话，生意肯定兴隆。所以就车载斗量，浩浩荡荡，运着好多衣服帽子去了。

[配音]商人：来啦，来买衣服吧，又漂亮、又新潮的衣帽，帽子多好看啊，又漂亮又新潮的衣帽，快来买！越人：哈、哈、哈

人家越人是断发纹身，这就是当地的文化，因为那地方热，他用不着穿衣服，他的装饰就是纹身，因为那地方热，所以男人不蓄长发，头发都是剪断的，所以根本用不着帽子。那就是说庄子这个故事告诉我们，不要以自己相当然的价值观去评估这个世界，我们在很多的时候，愤愤不平，说为什么会这样，这是因为我们的心带有成见，我们做了多少这样的事情，去“断发纹身”之地，推销我们自以为是的衣服和帽子，然后又抱怨生活给我的机遇不够好，其实这就是缺乏智慧的一种判别。

[画外音]庄子的大智慧在于他能够把自己和自然外物融为一体，他的文章语言犀利，但对自然万物却充满了悲悯之心，庄子对自己的生活，只求淡泊平静，于丹教授认为，为什么今天我们有许多人的心态，总是不平衡，那是因为我们的眼睛里，看到了太多的功利。

由于我们所看到的功利的有用的事情太多，所以我们已经失去了这种悲天悯人的情怀，所以我们可能会失去很多的机遇，很多的故事。什么是生命逍遥之境？这种逍遥绝不是人的生命凌驾于外在世界之上跟外物成为对抗时候的一种至尊霸主，这种逍遥需要用我们的心、我们的体温、我们的呼吸、我们的行动与世间万物相勾相连，水乳交融，需要我们能够去欣赏花开，听到飞鸟掠过天心的声音，能够听懂水流，能够去观赏春花秋月，这样的话，我们的心才是干干净净的，所以为什么有此一说，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节（《无门关》）。人间真正的好时节，就是没有闲事挂心头，那么这种闲事往往表现为什么呢？就在于我们给自己设置的一种障碍，让我们的境界不能开阔，我们看庄子讲的，看天，有整个的大鹏鸟，莫之夭阏的九万里长天；看水，有北冥的大鲲，可以鱼游潜底，那样的一种沧海，也就是说这个天跟海都需要我们无遮无障的眼界，生活中眼界怎么样能够看得真正开阔呢？禅宗有这样一句话：眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。说眼内要是有事，人眼睛里面有事，心中就有事，它会看得三界窄。三界是什么？前生，此际，来世。人还不是这辈子憋屈的事，是你把上辈子跟下辈子全都憋屈了。这就叫三界窄，只要你眼里的

事化不开，你成天牵挂着，你就会看着连上辈子下辈子都抵压进去，但是如果心头无事一床宽，用不着去郊游多远的地方，坐在自己家的床上，你就会觉得这个床无比宽阔。所以其实要想做到真正天地共游的境界，需要先开阔了眼界，而这种眼界在于什么，在于道家最根本的一种哲学出发，道法自然。因为道无所不在，道法自然就是鼓励每一个人，用自己的脚步，去丈量你的里程，用自己的体验，去开启你的心智。道法自然，就让你无处不看见道，道究竟在哪呢？东郭子曾经去问庄子。

[配音]东郭子：你所说的道，究竟在哪里？庄子：那我告诉你吧，其实道是无所不在。东郭子：那就请你明确地指出一个地方来。庄子：道啊，你看就在那些荻稗小草里面。东郭子：荻稗小草怎么会这样卑下呢？庄子：道就在蝼蚁的身上。东郭子：道怎么会越来越卑下呢？庄子：道就在砖瓦里面。东郭子：道怎么会更卑下呢？庄子：道在便溺里，嘿嘿，真是太卑下了。东郭子：嗯？

其实如果真正看懂这段对话，我们会明白，所谓道法自然，也就是说自然之中皆是道理，只看你自己能不能发现，我们有什么样的眼睛，就有什么样的生活，大家都听过一句谚语：说山坡上开满了鲜花，在牛羊的眼中它只是饲料，对吗？这就是我们的生活。有的时候，我们能够看见鲜花，但是当一个人的心被乾隆皇帝所问的那两条船所遮蔽的时候，为着名，为着利，我们能看见的世界，差不多也遍布饲料，因为饲料是可吃的东西，是有用的，而鲜花是审美的，是启迪心智的，不要认为只有牛羊看见饲料，其实我们自己今天也往往在抱怨饲料太多，而鲜花太少，这就需要我们重归到庄子所说的道，我们去看一看在那些最卑下的甚至是最污秽的最不堪的东西里，有没有真正的道理。那么放低我们的心去发现，这是一种态度。大家知道佛家的僧人啊，在出家的时候他们都穿僧鞋，这个僧鞋的形状很有意思，即使是冬天，他们穿那种很厚的白布袜子，那个鞋呢仍然是前面露五趾，后面露脚后跟，为什么？为什么是这样的鞋？僧人再俭朴，也不至于省这点布。

[画外音]庄子是道家的代表人物，庄子认为道无处不在，就看你能不能感悟到了。那么在僧人前露五趾，后露脚跟的的鞋子里，是不是也隐含着道呢？

（重复上面的几句话，略）其实穿这样的鞋，是为了提醒一个道理，其实六根通道要去掉贪、嗔、痴、怨、疑、慢，这些个内心障碍，六根要清静的话，就让你看到这六个洞，这六个洞实际上是要你看得穿，要能够通透，但真正奥秘就是他为什么要把你放在脚下呢？为什么是双鞋呢？用佛家的话讲，人只有低下头，才能看得穿，你不低下头，是看不见的。所以其实逍遥游的境界，告诉我们放眼长天；但《逍遥游》里面又告诉我们道无所不在，在《庄子》这本书里，它可以告诉我们道在尿溺，只不过你愿不愿用心去发现，佛祖在讲经布道的时候，有此一说，所谓释迦牟尼拈花而弟子中只有伽叶在微笑，所以伽叶在微笑的那一刻叫做有所心会，心领神会他懂了。我们还设想两种结果，第一是佛祖拈花举座一片木头，没有一个人笑，那么这个讲经失败了；第二种就是佛祖一拈花，举座人全笑了，其实那也很失败，也不可能，因为这个世界上道理，只要它是一种精妙的，只要它是一种贴近人心的道理，人的参悟都会有深有浅，都会有远有近，都会根据**人心智的不同，人阅历的不同，价值取向的不同，跟他理想境界的不同，而有高下之分（于丹心语）。**

这个世界永远没有一个规整件，告诉你每个人把道理都懂得像一加一等于二那样精确无误。所以当佛祖拈花的时候，只有伽叶在微笑，当庄子亮出他《逍遥游》的时候，又有多少心灵真正得到游历的长空，真正有几个人能够与他的天地精神共来共往呢？这句话我们不能我们去追问庄子，但我们可以追问自己的内心，悠然心会，妙处难与君说，这是南宋张孝祥写的一句词，其实当我们阅读《庄子》，每一个人有了拈花微笑式的感悟，当我们徐徐地合上一页，感到悠然心会的时候，庄子的价值就真正体现出来了。因为他的《逍遥游》给了我们一个凡俗的生命，一双非凡的翅膀。

#### 于丹《庄子》心得之 4《认识你自己》

[画外音]我们常常认为，最了解自己的当然是我们自己，但于丹教授却认为，最难认识的恰恰是我们自己，这是为什么呢？《庄子》里有许多寓言故事告诉我们，由于我们习惯于自以为是，常常把自己的主观愿望强加于客观事物，于是就会出

现好心办坏事的现象。而我们又经常被社会中各种各样的外部评价所影响，而不能真正认知自己的内心，结果被所谓的潮流而左右，在纷繁的大千世界中，迷失了自己，我们怎样才能像庖丁解牛那样，正解全面地看清世界上的事物呢？我们怎样才能做到有自知之明？又怎样才能不受外部评价的影响，而正确地认知自己呢？

今天我们来说一个话题：认识你自己。其实这个命题是千古以来一个最难的命题，在西方的神话寓言体系里面，这被表述为著名的斯芬克斯之迷。狮身人面兽斯芬克斯每天都在问过往的行人一个问题，谁知道这种动物是什么，它在早晨的时候是四条腿，在中午的时候两条腿，在晚上的时候三条腿，那么这个腿不断在变化的动物是什么呢？过来的人答不上来就会被狮身人面像吃掉。那么后来年轻的俄狄浦斯在路过的时候，说出了最终的答案，他说这个动物就是人。那么斯芬克斯大叫了一声，就跑到悬崖跳下去了。

这个故事在说明什么呢？说明离我们最近的往往是最难认知的。我们在整个人成长的经验过程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。因为人生的变化呀，是在不经意之间，有太多阶段，比如说早晨，一个孩子当他匍匐着四肢爬行的时候，这是在生命成长之前，那么走到一定的阶段人可以站立起来了，在这个世界上开始有很多很多需要去积累的、需要去建立的、也有了很多内心的惶惑和游离，到了晚年的时候，我们所积累的那此财富、声誉、情感，一切一切负累于心苍老了生命，让我们日渐疲惫就要借助拐杖，又成为了三条腿。这样的一个历程中，哪一个阶段是我们最快乐的呢？哪一个阶段是我们对自己认识最清晰的呢？那一个阶段我们的心中是了无遗憾而充满了温暖富足之感呢？在这个过程中，中西文化体系在以不同的话题不断地追问着。在《庄子》整个这本书中，亦幻亦真，充满了这样的追问。庄子有时候说，自己梦到自己是一只大蝴蝶，但究竟是蝴蝶梦了自己，还是自己转而为蝴蝶，这是说不清楚的。

[画外音]庄子以庄周梦蝶的故事告诉我们，为什么认识自己最难，就是因为站在不同的角度，看到的事物就会完全不一样，如果我们仅仅站在自己的角度，以己之心，推断所有的事物，就会产生巨大的偏差，这也是使我们难以正确认识自己的第一个障碍。

有很多时候，我们人是以自己的标准去推断其它动物，有很多的规则是我们所不知道的。他说比如人要是在潮湿阴冷的地方睡觉，那你醒了以后轻则腰疼，重则是落下半身不遂了，然后他问你觉得泥鳅也是这样的吗？泥鳅住在那儿它就正好，你要让它住人的火炕，那没准就烤成鱼干了。庄子甚至说象丽姬、象毛嫱这都是人间的美女，我们形容美女往往有一个词叫沉鱼落雁之容，说看到她那些大雁就飞散了，鱼就由于羞愧就潜到水底去了。庄子说那些个雁也吓跑了，鱼也都惊逃了，他们真的就觉得这个美女就那么美吗？也许是他们认为丑陋而被吓跑的。所以这就是庄子在《齐物论》里面提出的观点，世界的一切以它自己的角度去观察，永远都有它自己的密码，这个密码是看不破的，所以从这个意义上讲，庄子告诉我们人最难认知的是自己的心。人最难解答的就是自己究竟是谁，你所想要的生活是什么，其它**自己的心只有清楚了，才能够在这个世界上找到最基本的出发点，才能够去善待他人（于丹心语）。**

我想一个不能真正认清自己的人，也不会真正认清他人，有的时候你的好意有可能会遭遇恶报，因为你在以自己方式强加于人。庄子讲了不少一个这样的故事。在《至乐篇》里他说，鲁国国君遇到了一只很大的海鸟，突然之间飞来了，国君觉得毕恭毕敬。

[配音]国君：这是我国最好听的音乐，好听吗？这些肉都是给你吃的，快吃吧；这是鲁国最好的酒，你喝吧，来，干一杯。

每天用这样的礼仪在供奉这个海鸟，而这个海鸟目光迷离，神色忧思，不吃一口肉，不喝一口酒，就这样抑郁寡欢，三天就死了。

[配音]国君：你为什么不吃呢？我什么都给你最好的了。

这是为什么呢？庄子的总结说这叫以人养养鸟，而不是以鸟养养鸟，是以人喜欢的那种礼仪对待它，而不是以它自己的心思在对等它，这样的事情在我们的生活里头还少吗？其实不要说对朋友对他人，就有很多人对自己深爱的孩子是不是在这样养育着呢？

[画外音]庄子的寓言故事告诉我们，世间的一世事物，都应该顺其自然，而不能自以为是把自己的想法强加于人，有时候我们常常会强掉自己的好心，却违背了自然的客观规律，就是我们对自己都没有认识清楚，又如何能认清客观的事物呢？

其实原来小的时候，中国传统养孩子有一种方式就是打蜡烛包，说孩子的腿要长得直，生下来就用小被子把这孩子紧紧紧紧地给裹起来，而且怕孩子总是在吸手指，怕那个小手吸起泡来，或者咬破，就给孩子带纱布的小手套，打蜡烛包。但是按照今天最科学的这种抚育科学来讲，孩子的手就是他的第二大脑，如果你包住他的手，固然他不会抠破自己的脸，他也不会咬破自己的手，但是他的认知神经从一开始就是受局限的。所以现在医院里面宁可提倡经常看着孩子，给他剪指甲，也一定不要束缚他，而且这个蜡烛包现在也都散开了。这些从科学上来讲，已经可以解决，但是我们想想有多少家长在孩子一生的成长中，给他打了一个精神蜡烛包，总在以成人的世界标准，告诉他，你的腿要想长得直，就必须绑起来，你以后要想出名，要想在社会上建功立业，你从三岁必须弹钢琴，你从四岁必须学美术，你从五岁必须跳芭蕾，如果不这样的话，你六岁上小学，你有什么去跟别人抗衡，而六岁一上学，你必须比别人多报一个奥数班，这样的话你才能像我们这样在社会上竞争，你才能够读了大学，进入成人世界，这样的一种竞技规则。而这些方式是不是给海鸟摆上酒肉的一种方法吗？

其实庄子的寓言有多少是作为今天的镜子，我们对自己最亲爱的孩子有时候都不是以他的方式在养育他，都不是以他的快乐时光去还给他，而是用一种成人的标准去进行剥夺，那么这种好意有的时候可能会导致出乎意料的恶果，这种恶果就象庄子在《应帝王》里面写的一个寓言。他说南海之地叫做倏，北海之地叫做忽，这也象他写的南冥北冥一样非常辽阔，非常遥远这样两个地方，他们要是想会面的话，经常在中央这个地方大家相会，中间的这个帝王名字叫浑沌。什么叫浑沌呀，就是长成了一个蒙昧未开的大肉球。浑沌就老迎来送往，好吃好喝的招待着倏跟忽，倏与浑就看着这个浑沌，他们觉得心里很内疚，觉得他什么人间的至乐，都享受不了，所以倏与忽谋报浑沌，两个人为了报恩，就在一起谋划，说人皆有七窍，有了七窍，可以吃，可以喝，可以听，可以看，人间的喜怒哀乐，声色美

丽，都可以入得眼目，那么说浑沌没有，怎么办？我们给他凿开吧。整整凿了七天，结果是什么呢？是七日七窍成，而浑沌死，真正凿开的时候浑沌就失去了他的本真，他之所以可以活着，就是因为他的“浑沌”之态，他可以去综观天地，等你把各窍给他分开的时候，他已经远离了他的生命本体。其实这个寓言仅仅是一个寓言吗？所谓人的社会化，就是在我们成长的过程中，被社会凿开了我们一窍又一窍，凿到最后呢，我们变成了一个社会标准下的成功人士，但是离我们的赤子之心、“浑沌”之态又有多远呢？（**不要因为世俗的标准，而远离了自己的赤子之心。于丹心语**）

我们很少在内心追问这个命题，因为我们离自己已经太远了，很多物理的属性，我们一眼看去可以一目了然，但对我们自己终究看不清。人世间很多事情效率是出在它的科学上的，也就是说用一种准确的方式迎合物性去做，这就是最高的效率，而不要违逆它，用人人为的想象去判断，去处理去强加于人，其实庄子讲的这些寓言，真的离我们很远吗？我们听的真正就是一些故事吗？有很多故事可能离我们很近很近。我也曾经看到过这样一个故事，说有一只小鹰，它从小就是跟鸡群长大的，主人把它放到鸡群里头从小一起给它养大了，它一直就认为自己是一只鸡，所以主人真正要放这只鹰的时候，怎么打，怎么骂，怎么给它吃的，诱惑它都不行，它就认为自己是鸡飞不起来，最后这个主人太失望了，他说我白养了一只雏鹰，一点用处都没有了，我把它扔了吧。把这只鹰带到了悬崖边，象一只鸡崽一样一撒手，垂直向悬崖底下掉下去。

[画外音]掉下悬崖的雏鹰，会遭遇到什么样的命运？一只和鸡一起长大的小鹰还能不能恢复它雄鹰的本性？而这样的一个故事，又给我们揭示了什么样的人生道理呢？

（重复上面，略）就在坠落的过程中，这只鹰扑棱扑棱翅膀，在没有坠地的时候，突然飞起来了，这是为什么呢？是因为就在悬崖坠落这样的一个高空的落差中，它的天性被恢复了，因为它知道它的翅膀是有用的，而过去你养育它的过程中，一直把它和鸡群喂在一起，没有用过它的翅膀，其实**我们有多少人在成长的过程中，一定有某种潜能从来没有被开发出来（于丹心语）。**

也就是说你从来没有遇到一个你真正热爱的职业，让你用心去做，而不是用脑子去谋生，你没有在这个职业中，获得过被激发的乐趣，你没有享受被提升的快乐，所以有一些技能永远地会被遮蔽了。也比如说这个世界上有一些爱情，如果不遇到他真正所爱的那个人，这个人爱情的力量一生可能是被遮蔽的，尽管他和其他人有家庭，生儿育女，过着寻常人眼中的一生，但是他的生命没有燃烧过，因为他没有遇对那个人。

其实我们想一想，每一个是耶非耶，蝶耶庄耶，这一生的大寓言我们曾经多少次错失过自己，这是我们需要不断问自己的一个命题，我们真正找到了被开发的那个机会吗？那么怎么样去找到那个机会呢？庄子又教给我们一种认识你自己的能力，总结成两个字，叫做“心斋”。用心的斋戒，去真正反躬内省，看看你自己，这个话庄子是假托了孔子的一段话。说孔子的学生颜回跟他讲我想出去做事，我要去魏国，阻止暴虐的国君，他老师特别不屑一顾，说你别去了，像你去了以后，那么暴虐的一个人，你劝不好他，反而就被他给杀了。颜回说那我总要出去做事，老师说你现在还太毛躁，你还没有看清自己，你出去做什么事都会一事无成的，你先自己去斋戒吧。颜回就问他老师，说我们家可穷了，我已经长年没有吃到过肉了，我一直就过这苦日子，这算不算就是斋戒啊？老师就笑了，说这不算斋戒，不是指外在祭祀上的斋戒，而是心的斋戒。那颜回说什么是心的斋戒，孔子告诉他：无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而是听之以气。（《庄子·人间世》）用你的气息去进行一切的感受，回归到心里，得到自我的确认，这就是心斋。这段话虽然假托于孔子，但是是出自《庄子》。那么在庄子《人间世》里面，他写的这段话是告诉我们每个人一种认识自己的方式。其实我们每一个人的眼睛有向外和向内观看的两种能力，向外可以去发现一个无比辽阔的世界，向内可以去发现一个无比深邃的内心，可以说外在的世界有多大，内心的深度就有多深，这个是完全成正比的。可惜我们这一生，一直用于外在的发现，而从来看不见自己的心到底是什么愿望。

在很多时候，是由于我们成长的过程中，有太多太多被人安排好的事情，比如说从小的读书，长大的职业，以后的家庭，有太多事情由于被安排好，所以没有自己的追逐，没有尝试，甚至没有挫折，所以就无法真正确认内心的愿望。有这样

一个故事，说有一个叫渔王的人，这个人在捕鱼上技能太强了，它在方圆几千里内，被称为是一个渔王，甚至是渔神。他自己有三个儿子，这三个儿子从小跟从他出海，但是这三个孩子捕鱼的技能在一般人之下，更不用说比上他的父亲。所以他父亲特别沮丧，说为什么三个孩子为什么一个都不如我呢？后来有一位哲人去点拨他。他问这个渔王：他说你这三个孩子开始从事捕鱼是什么时候？他父亲说特别早，他们从小就在船上长大的，他们没有离开过渔船。然后又问他，说你这个孩子学习技艺都是跟你学的吗？渔王说从小我手把手地教他们，一丁点闪失都没有，我总是把我最高的诀窍毫不保留地教给每一个儿子。然后这个人问了第三个问题，说那他们捕鱼的实践都在哪里？渔王说当然在我的船上，因为我给他们把关，他们不可能有闪失，我总告诉他们哪种征兆会有大鱼，怎么样起网会有最好的收获。问完这三个问题，这位哲人就告诉他，你三个孩子的悲哀就在于他们的一切都被你安排好了，他们一生得到了你的经验，但他们一生缺少的是捕鱼的教训，而且说由于他们没有离开过你出去实习，他们并不知道由他们的坎坷和教训所总结出来的经验是什么，他们手里拿到的是你一生由教训总结出来的经验，但对他们来讲，就是一些平庸的教条。其实这个故事，也适用于每个人的心。我们得到的那些间接经验，真的都是宝贵的吗？在今天我们老有一句话，说人生要少走弯路，其实某种意义上讲，人生没有弯路可言，如果你不走过那一段，怎么能抵达到现在，如果不站在现在，你怎么回过头去，说那是弯路呢？其实**每一条路都是你必须要用自己的脚步去丈量的（于丹心语）**，而在这个过程中，让我们发现自己，并且得到了确认。

庄子始终保持着对自我清醒的审视，从物理意义上人生的状态到精神意义上人生的境界，他始终保有清醒的关照，也就是说一个人要在自己的形骸之外，保持一双灵魂的眼睛，这件事情没有别人可以做，尽管永远有人在提醒你的得与失，你的对与错，但是我们往往在他人过多的言论中，盲从于人而迷失自己的心。如果保持有这样一双灵魂的眼睛，始终审视自己，那么才可以做到宠辱不惊，把握住内心真正的愿望。

在庄子的《养生主》里面，有一个大家很熟悉的故事，叫做庖丁解牛。我们权且把自己的生命看作是庖丁手中的那头牛，我们今天真正解得开吗？庖丁是怎么解

牛的呢？这样一个优秀的庖丁，他在君王面前的表演。在表演的时候，他的手臂抵着，膝盖倚着，人整个动作象舞蹈一样解剖一头牛。整个这个过程中，觉得他下刀姿势，他的节奏，合乎古代的很多乐章，既合桑林之舞，又合经首之乐，这简直就是一场表演，就是一个行为艺术，而且他拿着的那个刀呢，是能够叮当响着，完全合着乐章的节拍，表现得非常从容漂亮，那头牛稀里哗啦解开了以后，如一摊泥委地，骨骼清晰，牛肉全都剥下去了。那么看的人必然大惊，说你为什么可以做到这样呢？庖丁的解释，他说，臣之所好者，在乎道也，而进乎技矣《庄子·养生主》。他说人如果有一个更高明的眼睛，我们能够从道上去推导，而不仅仅依凭技巧的话，三年之后我就不见全牛了，在我的眼中，就是它的骨骼了，是透过厚厚的牛皮和牛毛，我能够看到骨骼肌理的走向，这个时候我就可以用刀子准确地进入它骨骼的缝隙，而不再去硬碰，这样的话我就获得了一种效率，我就可以让它在我游刃有余的过程中，如泥委地。所以这个庖丁说，庖丁跟庖丁是不一样的，大家都是屠夫，但是你看：良庖岁更其刀，割也；族庖月更其刀，折也《庄子·养生主》。一个优秀的屠夫，他一整年才换一把刀子，因为他是在那儿割肉，他是在骨骼之间，顶多是斩断筋，他所遇到的都是柔软的东西，而族庖月更其刀，是折也。他说技术不高的屠夫，一个月就得换一把新刀，为什么，因为他在那儿砍骨头呢，如果老砍骨头，这刀自然就会坏了。这个庖丁非常骄傲地说，而我这把刀用了19年，还像新的一样。是为什么呢？他自己说了一句很有奥妙的话，叫做以无厚入有间，他说我的刀本身就是薄的，并不厚，而骨骼之间是有缝隙的，我用不厚的刀准确地进入了缝隙，我又怎么会磨损呢？所以整整19年拿在手中的一把刀，还像新的一样。

我们把这个故事用在今天的生活中，如果我们人人做成这样一个庖丁，让我们的灵魂上有这样的一把可以永远锋利的刀子，让我们迷失在大千世界中的生活轨迹变成一头整牛，让我们总能看到那些缝隙，能够准确地解清它，而不必说去砍骨头，去背负担，大家不必是每天在唉声叹气中做出一副悲壮的姿态，让人生陨落很多价值，那么我们获得的会是人生的效率。

[画外音]像庖丁解牛那样，正确全面认清世界上的事物，是我们能够清楚地认识自己的又一个重要条件，但是于丹教授认为，正确地认识自己最重要的，是需要

我们能够有自知之明，那么我们怎么做才能够做到有自知之明，而怎样才能不受外部评价的影响，正确地认知自己的能力呢？

庄子告诉我们，只要你心中有大境界，你才能够看清超越行为内心真正的质地，也就是说真正内心里面的这种大道、大言、大仁、大廉、大勇，一切一切都是内敛于心而不张扬。这种内敛于心被庄子说成叫做“天府”，一个人的心要象天府一样含住天地万物，而天府里有什么呢？还有两个字叫“葆光”，他说这个葆光是个什么东西，就是你内心保全一种大的光明，这种光明它是在天地万物都变化，比如说大海都上涨的时候，它水位也不上升，而大家都从这儿舀水，它的水位也不下降，你不知道它源头在哪里，但是它取之不尽，用之不竭，普照万物，这是一种内心的光芒。也就是说从认识你自己到发现倾听你自己，到涵养孕育你自己，这是一个历程。每一个人都拥有一个天府，可以有一种葆光的能力，到这个时候，人就不以外在的事功，来论自己的能力了。

大家都知道有名医扁鹊，华佗扁鹊是作为中国名医的代称，但是有一次魏王问扁鹊，说我听说你们家兄弟三人，都擅长医术，你跟我说说你们三个人中，谁的医术最高明啊。扁鹊老老实实地说，我大哥医术是最高的，我二哥其次，我们三个人中，我的医术最差。魏王说那为什么你天下闻名，而他们俩默默无闻呢？扁鹊说因为我大哥给人治病总能够做到防患于未然，这个人病都没显出征兆呢，他手到病除把病根给铲了，这个人就像没得病一样，所以所有人都不知道他是真正在给病人去除预先的病；那么他说我二哥呢，能治的病是在病兆初起之时，刚刚开始，他用医用药，就把病给压下去了。所以大家总认为他能治的是小病，不知道这个病如果酝酿下去，那就是要命的大病，所以他能治小病的名声，就流传于乡里，他说我为什么说我的技术最差呢？是因为我只能在人已经生命垂危的时候再出手，我能做的就是给人破脓血、动手术、敷药，看起来血淋淋这些事，都是我去做了，结果一做就起死回生，所以我的名声就传遍天下。但你其实看看我们这三个人的阶段，防患于未然者最高，但天下不称名；病初起而手到病除，被人认为是治小病，名传乡里；到人生命垂危这时候才挽救人，怎么挽救他都有后遗症，这人都受损了，但是我却名传天下。这个道理告诉我们什么呢？就是**世俗的评判**

标准，未必真能评价一个人的质量，我们对于自己的评估，只有内心能做出准确的回答（于丹心语）。

中国民间是有这样的说法，说有一家主人带着一个小猴和一个小驴在一起生活，这个小猴就很机灵，它就总在房上跳来跳去，那个主人就见了人就夸，说我的猴太聪明了，后来小驴看它老受表扬，自己也很费劲，有一天终于踩着柴垛艰难地上了屋顶，结果一上屋顶就把主人的瓦给踩破了，结果被主人给拖下来暴打一顿，这个小驴一直就想我终于做了小猴的事情，为什么它要受表扬，而我要挨打呢？这是为什么呢？其实这样的境遇，发生在很多很多人的身上，就是我们过分地仿效了他人的行为，我们刻意强调了社会通行的标准，所谓的时尚，所谓的流行，是有一种潮流趋势，让我们迷失自己的心，而趋同于统一的标准，这样的事情比比皆是。庄子一直在提醒我们，怎么样可以不流于俗呢？首先认清你内心的愿望，你真正在以你自己生命的方式善你自己吗？

在今天可以说在一个媒介充分发达的时代里，流行的标准是很可怕的，流行是一种势力，这就像每一个人都会受广告的干扰，去决定自己购物的方向，流行是一种洗脑，流行可以告诉你，它未必是好的，但是你必须要从众，我们往往有一个概念的混同，认为流行就是时尚，但其实时尚有的时候，是少数人的一种趣味，而流行有时候就象流感一样，它只标志着一种数量，并不代表品质上的高级。

在今天的这个时代，也许比庄子的时代，也许更需要这样的火眼金睛，更需要内视反省，更需要摆脱外在的标准，而评价自己的能力，和评价他人的能力，只有确立了这一切，以自己的清明理性，再去善待他人，善待朋友，善待子女，才能够做到不强加而真正尊重。对于每一个人的价值取向，对每一个年龄的生活方式以他本来的样子，去让他发挥到最好。只有回答了自己是谁，第二个问题才能回答自己最想要的是什么，第三个问题才能回答如何以自己的方式去尊敬他人，去协调社会。我想在整个《庄子》一个又一个环环相生的寓言中，如果我们综观起来，站在当下，会解读其中的奥秘。我们都会有一双灵魂的眼睛，都会有一把庖丁的利刃，我们能够看破世间的是是非非，最终获得一份清明的理性，而完成自己独一无二的人生。

## 于丹《庄子》心得之 5《本性与物性》

[画外音]庄子告诉我们，人生的最高境界是逍遥游，但对于我们现代人来说，这个游的境界似乎很难达到，于丹教授认为这是因为人们被太多的物质利益所迷惑。小迷惑也许只是改变了人生的方向，大迷惑则改变了人的本性。人的物质欲望是没有止境的，在疯狂追求物质利益的同时，人也就失去了幸福的生活。而只有看破功名利禄，才能保持原本无羁无绊的本性。我们怎样才能不被物质利益所迷惑呢，我们如何才能保持本性，去获得人生的幸福呢？请听北京师范大学于丹教授讲于丹《庄子》心得：本性与悟性。

读《庄子》，大家都知道有一个最高的境界，叫做逍遥游。这个“游”字是庄子用了很多的，比如他说在天地之中，要乘万物，能够最后达到游心的境界。那么什么是“游”呢？我们每一个人抛开那些个鲲鹏，那些个脱于物象的自在之物不说，我们自己能够达到“游”的境界吗？有一篇叫《在宥》这一篇里面，庄子讲了这样一个故事。他说云将东游，过扶摇之枝，在东边过神木之枝的时候，见到了这样一个人，这个人名字叫鸿蒙，其实鸿蒙也就是混沌未开的这样一个人。看到这个老头儿很有意思，用手拍着大腿，像一个麻雀一样，在那儿跳来跳去，开心极了，跳来跳去地玩儿。然后这个云将就愣住了，说“叟何人哉”？这是个什么人呢？这个老头他在干什么呢？然后就停下来认真地问他，说你干什么呢？鸿蒙也不停，还在用手拍着大腿，象麻雀一样跳过来跳过去，回答了一个字，他在干什么呢？这个字就是“游”，说我就是遨游呢，玩呢，就干这个。然后云将说，那我有问题想要来问问您，这个老头就天真得像个小孩一样，就果然仰面看着云将，回答一声说：好，你就问吧。然后云将就问出了一番大道理。他说你看，天气不和，地气郁结，六气不顺，四时不节，这样的天地万象，没有一样事情是风调雨顺的，人间的政治，整个一切都不清明，而我的宏图伟志是什么呢？就是愿意合天地所有精华之气，来养育芸芸众生，我使人民百姓的生活风调雨顺，你看看我这样一个宏大的社会理想，您帮我解答一下，怎么做到啊？没想到这个鸿蒙继续拍着大腿像麻雀一样蹦来蹦去，嘴里回答说：“吾弗知吾弗知”。我不知道啊，这个问题我可不知道，最后云将什么都没问出来，就只好走了。又过了三年，他继续东游，在宋这个地方恰好又一次碰到了鸿蒙。这一次云将非常认真，

上去他把鸿蒙尊称为天，他说您还认识我吗？我终于又遇到你了，这次你是一定要回答我的问题的，我问你的这些问题，几年过去了，心中根本就没有一点解答，你还是指导我吧。但是呢，鸿蒙还在那儿高高兴兴像个孩子一样玩儿着，告诉他说我这个人呢，我浮游，在天地之间浮游，我不知道往来的很多道理，我猖狂，我一个人可以让我的这种气息完全的欢乐，都挥发出来，但是我也知道很多的义理，所以你别问我，我还是不知道。最后在云将一而再再而三坚持之下，这个鸿蒙终于脱去了这样一副老顽童的外表，把心里最朴素的真理，跟他说了出来。他跟他说了两个字，怎么样能够做好一切呢？这两个字叫做“心养”，也就是用你的心去认真的酝酿。我们知道这“心养”两个字其实也可以颠倒过来，说成是“养心”，也就是说让你心中有一些意念，有一些彻悟，有一些天地至理和生命最真纯的愿望，能够真正地生成并且能够让你自己看清。我们今天都有养生之说，但是很少“养心”之说，其实小到一个个人的生命，大到社会融通的万物之理，都在乎“心养”，心中那种意志我们真地看清楚了吗？我们怎么样才能够象鸿蒙一样拍着大腿像个麻雀一样玩乐得天真得像个孩子，回答在世间只有一件事，就是只此一字“游”，我能够随心畅游，想要让心真正飞翔起来，先要给它解放出来，释放出来。

[画外音]庄子认为：只有释放了人的本性，才能达到逍遥游的境界。但对于我们现代人来说，当我们在生活的压力之下，当我们处于社会所赋予的各种角色之中时，我们想到过自己内心的真正感受吗？我们是不是已经被束缚了本性，而全然不知呢？

其它我们从很年轻的时候，当一个人真正进入社会之中，当我们被一个角色所规范，当我们追求一个名誉的时候，我们已经被束缚了。这个过程中，没有别人可以解放自己，只有自己解释自己的心，释放自己的魂，做到漠然无魂，一切一切已经自自然然了，到这样的的时候，天下的芸芸万物，会各复其根的，因为人不再矫情了，人不再强制了，去掉了所有的强制，这个世界会是一副葱茏的面貌。比如说我们今天看外在的街道。大家都有过这样的经验，比如说过长假的时候，五一，十一，春节都去逛公园，我们看到的景物是什么样的呢？往往树木都是被修剪过的，我到一些城市，人家总给我介绍，你看我们这个公园，有一个很奇异的

景观带，就是长长的几千米、几公里的这个路上，全部都是绿色植物所修剪出来的动物，其实我看到这样的景观的时候，我心里就非常纳闷，植物本身不是动物，就象我们今天不能要求所有的马、牛、羊，说你站立非要成为一片森林，我们没有必要逼着动物成为植物吧，我们又何必非逼着植物去象形动物呢？其实我们今天繁华的物质世界，不是不够美好，而是这种美好有了太多人为的痕迹和社会化的标准，也就是说，我们能够贴近自然的地方，已经太少了。如果万物可以各复其根的话，那么天地之间，浑浑沌沌，终身不离；若彼知之，乃是离之；无问其名，无窥其情，物固自生《庄子·在宥》。这个世界上，一切都会自由生长，你不必去窥明它其中的道理，不必去追问不必去计较，世界真正的和谐其实就在这样一些杂乱丛生之中，**让各种生命自然蓬勃于是构成了天地和谐（于丹心语）。**

我们今天远离这个境界已经太远太远了，我们已经有太多的时候习惯于追问，我们一定要穷究义理，其实我看到这样一个小小的寓言，说青蛙看见蜈蚣走路的时候，非常好奇，它看到蜈蚣有那么多条腿走，刷刷刷地在那儿走着，青蛙就一蹦一跳地过去，说你看我就四条腿，我还有个前后的分工，我就弄不明白，你这么多的腿，一个百足之虫，你最先迈的是哪只脚？这句话一问，蜈蚣，啪，就顿在那儿，不会走路了。蜈蚣说你不能再问我这个问题，希望你以后也不要再问任何蜈蚣这个问题，我要一思考这么多脚里先迈哪只脚，我所有的脚都不会动了，我一下就瘫地这儿了。其实这多象我们的生活，我们的生活大家理出头绪想一想，我们只有比蜈蚣多，不会比蜈蚣少的，你的生活，你的工作，你的交友，从老人到孩子这一切一切，当它顺理成章成为你的生活时候，我们是不能过多思考的。大家都知道这句话，叫做人类一思考，上帝就发笑。我们一思考，我们的日子就会象蜈蚣一样，就卡在那儿了，我们就运行不下去了，是因为我们违背了一种顺其自然的真实，所以庄子说有大有物者，不可以物《庄子·在宥》。也就是说在这个世界上，把真正的物质当成物质去役使，不要真正地拘泥于这种物质一定刻意想要怎么样去做，顺其自然，这一直是道家至极根本的简单观点。

[画外音]庄子提倡顺乎自然，但在现实生活中，有那么多的社会标准，摆在我们的面前，人人渴望成功，而世俗的成功标准也许就是名和利的获取，那么我们怎样才能不被物质利益所诱惑，不为功名成就所拘泥呢？

庄子说，在我们的这种以圣贤为规矩、法度这样的价值标准中，自三代以下者，天下莫不以物易其性矣《庄子·骈拇》。这句话说得动魄惊心，莫不以物易其性矣，也就是说没有什么不以外在的物质标准，去改变人性情的，他说只有上古三代蒙昧之时，没有这样的一种忧虑，而现在没有什么不是这样改变的。他说人人都在看重自己的一些东西，他说小人则以身殉利，**[配音]名算老儿，利才是最实惠的东西**。士则以身殉名；大夫则以身殉家，为了国，为了家，生命不足惜；而圣人则以身殉天下。听起来好像不一样，小人丢了性命，是为了那一点利，这大家都会不齿，那么如果说到更好的人呢？士如果要是为了一个英名殉祭了生命，大家会觉得他很好，比他更好的士大夫，可能为了一个家族的利益，牺牲了自己，而圣人可以说我为天下牺牲了个人，这叫做崇高。但是对庄子来说，他说这一切是一样的。无非是事业不同，名声各异，但是从以物易性这一点上来讲，都是一样的道理。对庄子来讲，这一切都是不应该的，他认为大家不要因为外在任何物质的目的，去改变了自己的性情，用他的说法，说这个世界上，有很多很多的诱惑和迷惑，而小惑易其方，大惑易其性，这两句话也值得我们今天好好的玩味，**小迷惑改变的是人生的方向，大迷惑改变的是人的本性（于丹心语）**。

今天这个世界迷惑少吗？诱惑少吗？困惑少吗？疑惑少吗？我们充天斥地一个惑字，古来今来，莫过于二十一世纪如此之多，而我们在这个惑里面，小惑就改变了我们的方向，比如说孩子高考，一个可能孩子说我本来的这个志愿我就是要想学物理，我就是对物理的这种奥秘，对天体黑洞感兴趣，后来大人说，学理论科学能学得出来吗？咱们学金融管理吧，以后能挣钱啊。一个文科的孩子说，我就是想当诗人，我就要念中文系，大人说当诗人以后能挣饭吃吗？学法律吧，以后当律师，其实这叫什么，这就叫易其方，也就是说，会为物质的某种目的改变一个心中理想的方向。但这不算大，是小惑；而大惑会易其性，也就是说让一个人做出跟这个生物本性相违背的事情来，比如说这个世界的不忠、不孝、不义，这一切都是因为什么，所谓利令智昏，一个真正的智者是不惑的，但是当利能够

令智昏掉，我们心中不再有洞明清澈的智慧，那么一切迷惑会让我们改变本初之性，所以从这个意义上来讲，庄子说在这个世界上，有多少东西就是由于我们心中欲壑难平，贪欲太多，不断地附加附加，而最后折损了自己的本性。

有这样一个故事。说有一个人，他得到了一张天下无双名贵的紫檀木弓，这把弓非常重，很压手，这恰恰是勇士所要的，这个紫檀木，多年的古木，非常的沉实，压在手上非常好用。然后这个人看了半天这个弓，说这个弓是天下最好的良弓，它在使用的时候肯定是最好的，但是它不够华美，太朴素了，怎么办呢？说紫檀木既然有这么大弓柄，所以他就找了一个天下的能工巧匠，说你在这上面给我雕刻整整一幅行猎图，这个巧匠当然尽展他身上的技巧，惟妙惟肖，把整个这个弓柄上画了一幅行猎图，有奔跑的马，有追逐的猎物，有搭弓射箭的人，有天上的太阳，地下的土地，把这个弓雕得到处都是花纹，主人拿到手里说，这个弓现在才真正叫做至极完美，最好的一切都加在它身上。这个时候他搭弓引箭，用力一拉，嘣的一下，弓在他手里断了。恰恰是因为这个木头承载了过多的花纹。我们的生活里，什么叫做舍本而逐末呢？我们有多少时候，就是为了这种表面的纹饰，而失去了生命本初的质地，也就是说为了木头看起来好看，而失去了它成为一柄良弓的可能。我们自己又何尝不是这样一柄弓，我们本来可能比现在要更好，但是，我们由于是没有看见自己真正生命本初，没有雕琢过时候的原始面貌和心中的愿望，我们就会做出来庄子所说的这种损性而伤命的事情。

[画外音]贪欲往往折损了人的本性，而使人成为物质的奴隶。于丹教授认为，人的欲望是没有止境的，如果一个人丢失了自己的本性，在疯狂地追求物质利益的同时，灾难也会随之而至。那么我们怎样才能不被物质利益所迷惑，保持本性，去获得真正幸福的生活呢？

这像是我们听到过的一个传颂很广的寓言。说一个小狗，它问它的妈妈，说我有一个朋友，跟我打赌，它说你一定要完成一件事，你就能够得到最好的幸福，最大的欢乐。什么事呢？很简单就在你身上，你把自己的尾巴抓着，小狗说我可费劲了，我这一天就跳着蹦着追自己的尾巴，怎么抓就抓不着，他说妈妈是不是我这一辈子就没有快乐可言了？我怎么在自己身上的东西就是抓不着呢？它妈妈就笑了，说其实幸福和快乐就跟你自己的尾巴一样，你无心获得它的时候，你自

己往前走，它永远都跟着你，人永远不要和自己已经获得的部分去较劲，尾巴就还在你的身上，它是你身体的一部分，你为什么非要抓住它不可呢？你忘了它吧，你自己往前走，一切会跟随你的。其实这就叫做无心得。所以道家有一种观点，说我们每一个人的心，应该像什么呢？应该像一面镜子，因为水静犹明而况精神，圣人之心静乎！说水什么时候能够照到天地万物，只有一种情况下，就是水是安静的时候。我们想一想，可能在急流中，在大浪中照到自己的影子吗？照不到。因为当我们的心的急流澎湃，像大浪汹涌的时候，世间万物也照不进我们的心底。什么叫做“心养”？我们怎么样去参破世间的至理，**我们的心应该像一面镜子**，天地之鉴也，万物之镜也《庄子·天道》。也就是说，这样的心对于世间的万物既不逢迎，也不拒绝，它就是一种坦坦然然地照见而已，他说当我们的的心灵保持这样的时候，我们会以一种最清明的状况**看见世界，也就看见了自己(于丹心语)**。

就是大家可以想一想，镜子是什么，从镜子表面来讲，无非也就是一层玻璃，但是镜子和玻璃的区别是什么，就在于它里面还有一层薄薄的水银，所以没有这道水银的玻璃，你只能透过它看见外在的世界，但是有一层水银膜，挡在那里，你就可以通过它照见自己，同时你也可以看见世界。所以其实我们的心里能不能有这么一层水银，让我们眼前的玻璃化为一面镜子，不仅外视世界，而且自视内心，让这样的一方天地之鉴可以照见自己生命的愿望，所以道家其实一直都提倡人心一定要自然，不要有很多刻意的羁绊，和很多很多外在的这种锤炼。《庄子》有一篇叫《马蹄》，他说马这个东西，蹄可以去践霜雪，毛可以去御风寒，它可以在这个世界上，经常蹦蹦跳跳，欢欢畅畅，可以去驰骋，这就是马的本性，马这个东西，你给它很高大的屋子，给它很美好的吃的它都不感兴趣，它所要的就是它自己的一种性情，但是不幸它就遇到了我们人间称为至圣的一个人，叫做伯乐。当伯乐说我善治马，这时候它怎么对待马呢？**[配音]他修剪马毛，铲削马掌，在马身上烙印，这样一来，马已经死掉十之二三了**。然后等到他再进一步要让这些马在一起，能够训练得很好，叫做饥之，渴之，要饿着它，渴着它，要整之，齐之，要让他排列得很整齐，然后还要再去训练它，训练完以后，前面有这个马嚼子，要把它给拴上，后面要有鞭子赶着它，说到这个时候，马已经死伤过半了。所以大家可以看，庄子其它提供了我们一种与众不同的价值判断，当我们站在社

会的角度，评价伯乐这样一种能够发现天下骏马的良才的时候，庄子认为伯乐恰恰戕害动物天性最大的凶手，因为他违反了马先天的欢乐，为了使它成为有用之材，而在它的身上，有这么多的刻琢，所以在庄子看来，所有外在的这种刻琢实际上都违反了本初之意，也就是说，每一个生命要求得到尊重，一个生命它本初是什么样的就是什么样的，你让它自己欢欢乐乐。所以庄子接着说：吾所谓聪者，非谓其闻彼也《庄子·骈拇》。我所说的聪，耳聪，不是指他能够听到世间所有的声音，而是自闻而已矣。他能够自己听见自己的声音，能够听到安静的声音，他说我所谓的跟聪相对的是什么，就是明者，我说什么是明呢？也非所谓能够闻彼，明彼，能够看见所有的彼，也就是心中的自明。**一个人真正的聪与明，都不是看外在的世界，而是静下来听见生命最本初愿望是什么（于丹心语）。**

大家看看小孩，很小的婴儿，它的价值观跟我们是不一样的，我不知道大家见没见过这样的场景，刚刚学会坐着的六七个月的小婴儿，有可能他的周围堆着各式各样的电动玩具啊、豪华的积木啊，漂亮的绒毛的熊啊，他一概不感兴趣，手里头可能就在拧着一个空药瓶子，或者拿着一个瓶塞，他就玩儿这个，我们有多少家长，有多少保姆，会按照我们的判断，说你看这个电动娃娃多漂亮啊，你看看这个小火车它可贵了，你为什么不玩这个益智的玩具，这个积木呢，你玩这些吧，这个瓶子是个废物，这个废物现在阿姨该给你扔了，咱们不玩这个了。你认为这个空药瓶子真是废物吗？也许一个孩子他在拧那个盖子的时候，他拿着那个在手里晃的时候，这就是他智力的发现，而对大人所谓的昂贵的、华美的、益智的一切的玩具，在他的眼中，可能视如粪土，所以能真正尊重人吗？我们想想身为父母，我们几个人尊重过我们的婴儿。我们总认为一个人他有自己独立的价值判断是他长大以后，而这个判断还应该受着大人的训导，殊不知在一个小婴儿的心中，以他的眼睛有他所享受的快乐。有这样的一个故事，说有一个木匠，这个木匠在很嘈杂的干活的时候，拿刨子干着干着活，手一甩，啪，手腕子上的表掉了，然后他就到处去找，但是遍地都是刨花，还有很多的碎木屑，然后他手底下的很多徒弟就开始打着灯笼，所有人在这屋里刨来刨去，就是找不着小小的一块表，怎么都没找到，大家都走了，这个时候天已经黑了，锁上门说明天天亮再找吧。木匠的小儿子一个人在这儿玩儿，到了半夜他回去跟他爸爸说，爸爸我把你表找回来了，爸爸大吃一惊，说天都黑了，你怎么找到的呢？

[画外音]一群大人打着灯笼找不到的手表，一个小孩子为什么会找到呢？这个孩子用了什么样的方法，这个故事又说明了一个什么样的道理呢？

（重复，略）小孩子说，无非是你们大家都走了，我一个人坐在那儿，我不是用眼睛去找的，我坐在那儿听，我就听那个秒针嘀嗒嘀嗒的声音在那儿，我顺着声音过去，把刨花一刨，就把表拿着了。其实这听起来就像生活里边的一件事，但是我们有多少时间在寻找的时候，由于喧嚣而找不见，我们一直提着灯笼，打着手电，唯恐不亮，唯恐人手不够，大量的人在那儿找啊，但是我们不如一个安静的孩子的心，以一种天真的声音去听，我们用一种天真的耳朵去听见最细微的秒针的声音，这时候就是我们找到的依据，所以其实什么是天性，什么是那些没有被整治过的马呢？它们也许不是战马，但是它们可以有欢乐的性情，我们今天往往是本着一个社会的价值，而雕琢了太多太多的物性。有这样的一个很简单故事：我们都看见过雕刻家是怎样去雕一个石雕一个木雕，一开始你会看见一块巨石，懵懵懂懂，浑浑沌沌放在那里，然后雕塑家开始雕了，雕一个比如说一个美女人像，这个故事就是说，小孩子惊讶地看见雕塑家手中的刻刀，把一块一块的石头剥落下来，一个玉洁冰清的美人就从石头里一点一点地浮出来了，浮出她的眼睛，眼睛是盼顾生辉的，浮出她的嘴巴，她的嘴巴巧言好像能说话一样，浮出她的面颊，她的面颊上有那么一层红晕般的光彩，这个小孩子就特别奇怪，他说你怎么知道她藏在里边啊，你是怎么把她给找出的啊，然后这个雕刻家就回答了他一句话，雕刻家说，我不知道她藏在这里，她其实藏在我心里，我只不过是我心中的美人搬到了石头里。其实这样话就好像是我们日常的工作，我们可以把雕刻当作是一个职业，完成的只是一件器物，但很多时候，他并没有移植我们心中的愿望，也就是说我们手中的职业，没有变成一个载体，没有把我们心中藏着的一个美人浮现出来，所以我们不能完成生命与职业的沟通，那么怎么样能做到这些呢？首先不依赖技巧，而依赖我们心中的完形，而这种完形是需要勇敢的，是因为它需要我们每一个人真正能够养心，让自己的心合乎自然，用庄子的话来讲，叫做游心于淡，合气于漠《庄子·应帝王》。我们今天老说淡漠淡漠，似乎是一个贬义词，但是当这个世界过于浓郁的时候，我们是需要一点点清淡的，**当我们的心的心可以淡然处之，很多事情就可以持久（于丹心语）。**

有一个小故事说得很有意思，说有一个国王拿到了三个进贡来的小金人，这三个小金人形态一模一样，他说哪个更贵重一点呢？约约吧。一约，三个金人的分量不差分厘，也是一模一样，他说这可麻烦了，哪个更好啊。有一个睿智的大臣告诉他，说你试一试它们的通道，你拿一根草，从它的耳朵捅进去，你看从哪儿出来。第一个小金人草捅进去，左耳朵进去，右耳朵出来了。第二个小金人左耳朵进去，从嘴里出来了。从第三个小金人，从左耳朵进去，啪嗒掉到肚子里，哪也没出来。然后这个国王恍然大悟，说我明白了，第三个小金人最贵重，为什么呢？其它这就像是我们的生活。在今天这样一个过于浓郁的世界里，我们听到的言辞、消息，包括新闻太多太多了，左耳进右耳出这是绝大多数人的情形，根本没有走脑子。第二种人呢，是耳朵进了嘴出来了，听见什么道听途说，信与不信都去传播。而第三种人，耳朵进了，落在肚里，这是一个沉默的人，但他是一个有辨别的人，他了解自己的愿望，他能分清世间的真伪，很多东西不要以一种热烈的姿态去逢迎，而以一种沉默的姿态，让自己合心于淡，合气于漠，这样的话，心会平静，而气息畅通。我相信一个真正明朗健硕的精神世界，是要依赖在我们自然的、朴素的、健康的富于活力的肢体之上的。我们的身体怎么样能够健康，让我们放下更多的计较，放下更多的浓郁，放下更多过于急功近利眼前的急切，看到长远的未来，以这样的一种淡与漠，去保持我们恒久的心，这种淡与漠，并没有消弭我们生命的激情，它把我们的情愫，变为一种更恒久的更持续的生命里的力量，它会让我们终其一生保有自己的本真，所以人生的性情从一开始不受到社会的雕刻，不违逆内心的本真，看清楚心中的愿望，真真实实地走下去，在这样的淡与漠中，在这样的不违真实里，合于天地大道，这就是道家告诉我们，自我的修炼而大化天成。

## 于丹《庄子》心得之6《总有路可走》

[画外音] 在人生的道路上，人们总会遇到种种困难，有的人天生丑陋，有的人身有残疾，有的人因罪受过刑罚，有的人心理遭受过创伤。当遇到这种种不如人意的事情时，我们该怎么办呢？于丹教授认为，善于讲寓言的庄子借用一个个外表丑陋、近乎狰狞的怪人，来表达了自己的一个观点，那就是无论人生遇到什么情况，世界上总有路可走。如果觉得无路可走，那是因为你像井底之蛙一样，目

光短浅，没有看到更广阔的天空存在。人生就像一次旅行，如果我们遇到了高山或者大河，怎样才能找一条属于自己的路呢？怎样才能获得人生的成功呢？请听北京师范大学于丹教授讲《于丹·〈庄子心得〉总有路可走》。

今天我们来说《庄子》里面一个很奇异的话题，就是《庄子》的寓言中，为什么会那么多形态与常人不同的人，比如说一些残疾人，一些受过刑的人，也就是说从表面上看，他们身体条件都比常人要相去很远很远，但是这些人或者有抱负，或者有理想，或者活得很快乐，或者活得很成功，这又是一些什么样的人？

庄子写过一个叫支离疏的人，这个人的名字已经够奇异了，他描写这个人什么样子呢？他说这个人，双肩高过他的头，这个头有多低呢，低到他的肚脐以下，这个本应该是垂在后面的发髻呢，他是冲着天的，他的五脏六腑都挤在后背上，还是个驼背，然后他的两条腿就直接长在肋骨旁边。你看这样一番形容，这不仅是丑陋了，而且近乎狰狞啊，这样的一个人走出来，不是像怪物一样吗？那这个人又怎么生活呢？那这个人怎么生活呀，庄子说他就替别人缝衣服，洗衣服，也足够养活自己，另外他还有余力替别人去筛糠、簸米，这个挣得的钱足够养活十口人。那么庄子得出一个结论，说你看像支离疏这样的人，尽管看起来他是那么狰狞丑陋，但实际上，他在自食其力的时候，比别人获得的更多。

关于支离疏的故事，让我想起了武侠小说家温瑞安写的《四大名捕》系列，熟悉武侠小说的人都会知道，四大名捕之首就是无情，无情是一个什么样的人呢，其实无情他是一个武林世家，但是由于他的父母在江湖上结下了冤仇，被仇家去屠戮全家的时候，他的父母都死了，那么抓到这个小婴儿的时候，他的仇家心狠手辣，说我们不弄死这个孩子，让他活下来，但是他作为一个武林的传世之人，我们从小废掉他的武功，让他生不如死，不能为父母复仇。所以就把这个孩子的脚筋挑断，让这个孩子从小没有学会走路的时候，就瘫痪了，所以别人看到他是一个手无缚鸡之力、孱弱不堪的样子。但是敌人总是对他毫无戒备之心，准备让他束手就擒的时候，走向他仍然看到这个书生面含微笑，但是走到他近前的时候，无情的独家绝活是什么，是他在微笑的时候，可以从他的嘴里猛喷出来一口钢针，这个钢针是可以致敌于死地的。所以在四大名捕里面，无情为首，他胜过了其他的那些铁手，追风腿，胜过他们所有人，是为什么呢？其实是因为他的武功已经内化了，由于他先天肢体的残疾，他有了无人可比的精湛内功。其实这样的故事，

是不是可以作为支离疏的一个延伸呢？这样的故事在我们今天，在我们所能看到的人群里面，没有吗？

台湾著名的教授傅佩荣先生研究完庄子之后，得出一个心得，他说真正看懂庄子会明白世界上总有路可走。这句话看似很朴素，而且它不是一个学术结论，是一个人生结论。但是大家想一想，如果从古圣先贤的典籍中，我们都能得出这样一个结论，任何时候世界上总有路可走，这对我们来讲，可能是人生大用了。

[画外音] 庄子的寓言告诉我们，一个人即使外貌丑陋，身体残疾，也可以自食其力，得享天年，这是因为他找到了一条属于自己的人生道路，于丹教授认为在我们当今社会的现实生活中，也有一些人很不幸地成为身体上有残障的人，他们是如何选择自己的人生之路的呢？而他们的选择又给我们什么样的启示呢？

也许我们真实的生活中，没有长成支离疏这种形态的人，但是中国的残疾人，是将近六千万，这么多的残疾人，他们的身上或肢体残疾，或智力有障碍，总而言之，他们也是我们阳光以外角落里面我们看到的这么一批人，这些人会生活成什么样子呢？

有一个非常著名的纪录片，叫做《舟舟的世界》，大家都看到武汉有这样一个男孩子，这个孩子先天智障，他的智力测验水平相当于三四岁的儿童，再也没有成长发育。我们看到这个片子的时候，舟舟已经 26 岁了，但是他的智力水平，这一生遗憾地停留在了这个水准上。但是他有一个鲜为人知的世界，那就是他的音乐。舟舟在指挥上是一个天才，这是因为他父亲在武汉歌舞剧院，他从小生活在这个环境里，这个环境对他来讲，不是一种知识的学习，不是一种业条的培训，而是一种生命性灵的浸润。他是在这个环境中泡大的，他是被音乐滋养大的，所以每当有大型的交响乐演出的时候，指挥在前台，他在后台，一个人沉醉神迷，指挥得应该说合拍中节，他跟音乐之间有一种超越任何知识的默契，所以舟舟不仅家喻户晓，在全国成为名人，而且可以走出国门，去国际上指挥比赛，这又是一个什么现象呢？其实对这个现象来讲，应该说是一个生命的奇迹。是因为他智力的残缺，而表现了他生命里的一种性灵天真，这种天真和音乐不经意地有了这么一点默契。

在去年的春节晚会之后，大家都记住了《千手观音》，其实从邰丽华这样一个领舞，到《千手观音》这个残疾人的表演群体，大家看到那样的美奂美轮、金碧辉煌，真正让人感到端庄、肃穆、美不胜收的一个群体的时候，是不是想到了恰恰因为他们是聋哑人，她的心神安定，内敛，她专注，所以从她脸上表现出的祥瑞之气，到他们肢体上的整齐划一，也许换一个健全人，我们绝做不到。所谓残疾，就是某一项器官的功能，受到损害的时候，人体的其他器官是有代偿功能的。所以大家经常说眼睛不好的人，耳朵特别灵敏，这就是代偿功能。其实人体是有很大大奥秘的，我们有太多太多的密码，没有开发出来。支离疏也许仅仅是一个意象，但是把这一意象放大，我们会觉得有很多我们一望之下，觉得是人生遗憾的事情，果真那么遗憾吗？

[画外音] 在我们的生活中，身体上有残障的人，也能找到适合自己的人生道路，然而在现实生活中，还存在另一类人，他们虽然身体健全，却曾经因犯罪，而受过刑罚，这样一群人，又往往处在社会的边缘，备受世俗的冷眼和歧视，那么这种犯过错受过刑的人，有没有属于自己的人生之路呢？

在《庄子》里面还有很多这样的故事。有一个叫申徒嘉的人，这个人不是他先天残疾，是因为他后天受了刑罚，古代有一种刑叫刖刑，就是断去一脚，那么这个人少了一只脚，肯定是犯过过错。他跟郑国的大夫子产同样在伯昏无人的门下做学生。大家都觉得这是一个学府净地，所以子产一看，自己有这样一个同学，自己贵为大夫啊，心里头就总很不舒服。有一天他忍无可忍地就跟申徒嘉说，他说你看以后咱们要是听完课走的时候，你要是先出去呢，我就等一会儿再走，如果我要先出去呢，你也等一会儿再走。咱们就别一块儿出去了，你看现在我着急有事走，你走路也不方便，你索性在这儿再等一会儿，你等我走远了再出去吧。申徒嘉就问他，他说我听说跟着老师学习，一个明亮的镜子，如果它真的明亮，是不落尘埃的，如果真正落上尘埃的话，就不能明亮，人心也是如此啊！你怎么会觉得跟我这样的人在一起就是一种耻辱呢？你心里那种明亮的东西哪儿去了？子产说，那我是一个执政者，我是执政大夫啊，申徒嘉就更冷笑了，他说在咱们老师的门下，还有你这样的执政大夫啊，他说我跟老师在一起之前，我听到有很多人耻笑我，他们由于双脚健全，觉得我是残疾人总在笑话我，所以弄得我心里不平衡，我来这里学习之前，我是满怀的怨气，我对这个社会很敌对，但是

我见了老师以后，我的怨气就四散了，他说我在老师门下，整整学习了19年，他从来不觉得我是一个独脚之人，他没说过这个话。而你现在用这个作为标准，还说你自己是一个执政大夫，你难道不惭愧吗？子产听完以后脸色就变了，突然之间觉得有一种内心的惭愧涌起来了。这是一种什么样的惭愧，这是一个肢体健全的人，在一个肢体不全的人面前流露出的惭愧，这种惭愧是源自于他内心的缺失，他明白了**一个人并不靠他的肢体，甚至不靠他的权位来评价他是否成功，而在于是不是真地知道自己的努力和自己的位置（于丹心语）。**

同样的事情，庄子甚至还附会到了孔子的身上。他说有一个受过刑的人，叫做叔山无趾，无趾也是指他断去了一只脚，叔山是他的字。这个叔山无趾有一天去到孔子的门下求教，孔子正在给学生上课，这个人来了，说我能不能请教您一些人生之道，学一些学问啊？孔子一看，觉得这是一个活典型，反面教材，可以给学生讲讲课了。就跟他说，你年轻的时候，做人不谨慎很鲁莽，招致了祸患，所以落成今天这个样子，你已经这样了才到我这想要来学习，你觉得人生还来得及吗？你不反省吗？叔山无趾当时就安安静静地说，他说我正是因为年轻无知，我会失去一只脚，但我现在知道，生命中有比一只脚更尊贵更重要的东西，所以我来找你求教。他说，天没有什么东西不覆盖，地没有什么东西不承载，夫子，我视你为天地，但是你排斥我这样一个人，那好，我走了。孔子当时，当然这是庄子写的啊，说一位万世师表，那种惭愧之情油然而生。**[配音]孔子：对不起，那就请你进来指导指导我的门徒吧。叔山无趾没有说一句话就走了。**孔子遗憾啊，回过头来跟学生讲，说大家看一看，这样一个已经有过过错受过刑罚的人，还知道生命中有比他的脚更完备，更值得尊敬的东西，到我这里来讨教，而我们是全身全德之人，我们孰能不进取呢？在这里庄子举出种种这样的人，是为了说明他们仍然有一种内心的力量。用孔子在《论语》中的说的话，君子不是无过，而是过而改之。君子之过勿惮改，他不怕改正。君子之过也，如日月之食焉，过也，人皆见之，更也，人皆仰之《论语·子张》。他错的时候大家都看见了，他改了以后大家重新敬重他，这些**敢于亮出自己的弱项而且孜孜以求的人，仍然能获得人的尊敬（于丹心语）。**

从申徒嘉到叔山无趾，也许在他们的历史上，都是曾经有污点的，那么他们付出的代价，不是像现在蹲几年大狱就走出来，身体上看不出来，而是从身体上

就能看得出的代价，这些人并不像支离疏那样先天残疾，他们其实背负着双重压力，支离疏只是一种压力，别人看着觉得他不好看，他是一个怪人，但是他没有道德上的愧疚，而这种砍去一支脚的人，一看就是永远耻辱的烙印，这些人是扛着双重的负担，但是为什么他能在世界上活得坦然。这样的人，如果我们对号入座，说全社会现在有多少，其实全社会就算是蹲过大狱肢体健全的人，在人群中的比例，也是微乎其微。我们应该换一个角度去放大这个群体，那就是每一个人扪心自问，我自己在心灵上有没有这样的残缺呢？

[画外音] 无论是申徒嘉还是叔山无趾，他们虽然犯过错误，但是他们知耻而改，用一种内心的力量，找到了一条属于自己的人生道路。在现代社会中，人们的生活压力，工作压力都很大，当心理不堪重负产生残缺时，将会导致什么样的后果呢？

人难道只有肢体残疾这一说，没有心智上有残疾而不自觉吗？其实在今天，是一个表面看起来媒介发达咨询贯通，科技给了我们无穷的力量时代，但是这并不意味着每一个人格在今天更健康更明朗。也许我们心智上的残缺更多了。

我不知道大家有没有看过 2006 年的春天，中央电视台《新闻调查》，做过一期节目叫做《一只猫的非常死亡》。那么这个节目呢是说了 2006 年四月份，在网络上令人震惊的一起虐猫事件的背后真相。当一只小猫死于一只高跟鞋的踩踏，整个的过程曝光在网上时候，大家激起的是那种愤慨、悲悯、指责，大家一直在搜寻说背后这个凶手是谁，而这个故事其实牵扯到了三种人。在这里面有三个角色，第一个就是踩死小猫的这个女人是谁，第二是谁拍下了这段录像，把它挂在网上，第三这是一个什么样的网站，它需要这种残酷的内容。大家会认为他们是一批恶魔吗？认为他们是一些十恶不赦的人吗？认为他们虐待动物成性，甚至他们对人也很凶狠、很恶毒吗？其实真正看完《新闻调查》这期节目，大家会震惊的发现，踩死小猫的那个人是黑龙江一个医院的药剂师，这个人工作非常认真，对患者从不出错，把工作环境打扫得一干二净，与人和善，宁可自己吃亏，从不让他人受委屈，在单位受到一致好评。但是这个人有 17 年的婚姻危机，在离异以后她无处倾吐，她心里头的那种愤怒，她受的那种伤害，甚至她对着镜头说，当有人找她做这件事的时候，她根本不是为了钱，她就是为了一种发泄。所以当记者问她，柴静说你在踩死小猫的时候，你脸上有微笑的表情是别人要求你

这么做吗？她说不是，没人要求，好像我自己就愿意这样。这是什么，这是一种心灵上的扭曲释放出来的一种行为，而最有意思的是，他们挂的那个网站是中国恋足前线里面的一个分支，叫做踩踏网站，crushworld，那么这个背后的操控者，他说我和我的群体是一个阴暗的社会会的角落，由于我们自己的特殊的性取向，把脚部作为唯一的美的标准，所以就会希望这种脚部权力的释放最大化，会希望有很多高跟鞋去踩踏，那么最早呢，他说国际上也有一批这样的人，这些人的踩踏是踩衣服，踩水果，踩无生命的东西，后来就发展到踩小鱼小虾，再后来就发展踩小猫小狗，但是，这种对于生命的践踏，是没有止境的。小猫小狗之后，有可能就是大动物。其实这样的一个网站，它背后的这个群体是一些知识层次绝不低的人，这些人有一份体面的工作，他们是成功人士，但是他们的心理上，永远有这样一块抹不去的残疾。这样的一个虐猫事件，当它背后的角色一一走到我们眼前的时候，应该说我们不仅仅止于一种愤怒，而更多的是看到一种悲悯。

在今天这样一个发达、健全充满了科学充满了欢乐的时代里，有多少人的心灵残疾，不能走到阳光底下。

[画外音] 从某种程度来讲，心理上的缺憾，比生理上的残缺更容易使人陷入困顿，因为心胸狭隘，眼界窄小，就像井底之蛙一样，以为天空只有所看到的井口这么大，认为面对人生无路可走。于丹教授认为，无论任何人总有路可走，那么如何才能正确地认识自己，找到一条属于自己的路呢？

在《秋水篇》里面，庄子讲了这样一个故事，叫做《坎井之蛙》，也有点象我们今天所说的井底之蛙。他说有这么一个小小的在坎井里的小青蛙，它有一天遇到了一个从东海来的大鳖，小青蛙很漂亮很灵活，大鳖行动很迟缓，它就盛情地邀请它。[配音] 青蛙：稀客稀客，请进来吧。大鳖：你在井里过得舒服吗？青蛙：我独霸一口井，就像是一个国王一样，当然舒服了。它说你到我这儿来试试吧，我这里可高兴了，我要是一跳，我就可以跳到那个井台之上，可以趴在破砖上休息，我要是往下一跃呢，那个泥就可以托起我的双臂，可以托着我的面颊，我可以舒舒服服地趴在泥里面休息着，然后我上下跳跃自得其乐，我一个人拥有这样的一口井，有这么一湾浅水，你去看看小河沟里的蝌蚪，那些个更小的小螃蟹它们怎么能有我的快乐呢？我自己这样的地方，我觉得这是人生至乐了，我很自由啊。它说你来我这儿体验一下吧。这个大鳖呢，很听话，它就晃

晃悠悠地迈起左脚，刚刚踏进去，右膝盖就被绊住了。踉跄了好几步，才把这个左脚拔出来，缓缓地退走了。当它逡巡而退的时候，它对这个盛情邀请它的坎井之蛙，描绘了它来自什么地方，那是大海。它说大海有多大呢，上千里不足以形容它的广，八千尺不足以形容它的深，在十年有九年旱灾的时候，海水的水位不会下降一点，在八年有七年洪涝的时候，海水的海平面也不会上升一分，大海就是这样，取之不尽，用之不竭，永远保持它恢弘的气度，就是因为它太辽阔了。它说我就是东海之鳖，我来自那个地方。听完这个话，那个井底之蛙，突然之间就变成了颜色，因为它知道了有这么高的境界。

其实在今天，应该说大与小的境界，是拯救我们内心的一种方法，如果知道我们的内心有某种阴影，我们有某种残缺，像断去一脚一臂一样，我们已经无法再把它无法重新接上，那起码我们可以**用一种辽阔的境界让自己去跟天地之间，有更多的默契，获得更广的力量（于丹心语）。**

我记得在我们学校的学术沙龙上，我们心理学系的一个学科负责人，曾经给我们讲过，他做过的大量心理诊疗的个案。他说有一次一个非常成功的白领小伙子西装革履，来到他的办公室，进来以后就四下搜寻，坐下就随手拿一个烟灰缸，从左手倒到右手，从右手倒到左手，他就一直在这儿倒，他只有倒着他开始能说话。他说我想跟你咨询一个事，他说我现在老有一种心理暗示，就是不祥预感，他说比如说我上班要走这条路，远远地看见那个地方在挖土，明明我可以绕过去，但突然之间我就觉得要有不祥的事情发生，我可能调车头，改一条要拥堵两小时的路，宁可迟到我决不再走这条路。他说这样的一些事情，我已经无法左右我自己了，我总是见到一个细微的征兆，就觉得要出事。他一边说一边还在倒那个烟灰缸。那么这个咨询师看了他很久，突然问了他一个问题，说你小时候是跟谁长大的？他说我是跟我奶奶长大啊。然后咨询师就开始跟他聊遥远的从前，那么后来这个心理的秘密被揭示出来是令人惊讶的，这只不过是一个我们听起来似乎发生在我们每家每户的童年的故事。小孩子不睡觉，老奶奶哄他，最经常的一种说法，说五分钟之内，你要是再不闭上眼睛，狼就来了。狼外婆的故事都是这么讲的。说三分钟之内，你要是再不睡着的话，大风就把你卷走了，如果再过十分钟妖精就出来了。所以小孩呢就是因为害怕，睡不着也得闭着眼睛，而闭着眼睛的时候，他就一直在想着这些东西来了会怎么样。这个咨询师后来讲，就是由于我

们大家司空见惯的这种哄孩子睡觉的方式，可能使那种特别敏感的孩子，在某种机遇下，会得上这种强迫症。所以他当时突然就问他，他说你手里倒着这个烟灰缸这是一种仪式，你告诉我你现在心里有什么预感。这话一说，那个男孩突然就停止了。他说，对呀，你说了我才明白，我现在觉得我妈妈要出什么事，我要是不倒腾那个烟灰缸，她就会出事。但是你真说出来，我就觉得没事了。心理的治疗，远远不是这么一句话，也不是像福尔摩斯一样，都有这样离奇的故事。心理治疗，往往是一件很痛苦的事情，这是因为心理上缺一脚缺一个手臂，不像身体上的残疾，这么容易被看见。**某种意义上讲，心理上的医生更多的要靠自己，要靠我们看见自己真正的缺失（于丹心语）。**

这种缺失有可能是在某一种偶然的机遇下，自己的一个错误，也有可能是在某种时刻，自己不经意地受到了一个打击，从此不知不觉就积淀下了一种毛病，但是如果我们真的回头来看，庄子告诉我们在天地之间，如果一个人真地顺应生命形态，那么首先把这些个遗憾和残缺都接受下来，不要委曲，不要较劲，而想想怎么样改良它，能让自己更好。

庄子还写过一个人，叫做哀骀它。卫灵公听说了这样一个人，而且后来他见到了这个人，他就去孔子说，他说有一个面貌特别丑陋的人，叫哀骀它，但这个人有一种神奇的魔力。男人如果跟他待上一段时间的话，就会因为留恋这个人的德行，觉得这个人是个好朋友而离不开他，女人一旦跟他见了面，知道有这样一个人，女孩子就回家去跟父母说，说与其为别人妻，宁可为夫子妾，我就算是给他做妾，我都不嫁到别人家去做正房。说这样的女孩子，我听说有十几个，而且人数还在增长，他说这人就怪了，我也没看见他有多大的作为，也没有很清晰的主张，我经常看见他无非就是附和别人的一些意见，那么我就因为对他好奇，我后来就把他给请来了，请来我跟他相处，我就发现很舒服，不到一个月，我就特别信任这个人，然后鲁哀公就问孔子，你说说看这个哀骀它到底是一个什么样的人呢？那么这是一个什么样的人，其实在《庄子》中，有太多的故事是庄子假托孔子之名，他无非在告诉我们，这个世界上有这样一种人，这个人外在形貌平平，但是他内心有一种人格的力量，他不知不觉地可以把人吸引在他的身边，而一个人真正的力量，并不表现在某种卓越的才华，某种炫耀的技巧，**真正这种内心的能量，有可能就是一种和缓的对人的这种凝聚（于丹心语）。**

其实我们翻开《庄子》，从第一篇《逍遥游》开始，到他所列举的凡此种种这些人，这里面一直贯穿着一个核心的思想，那就是大与小的区别。大与小绝不是好看与难看之分，真正的外在形态与内心境界，有时候相去甚远，庄子告诉我们，这些表面看起来稀奇古怪的甚至是形貌恐怖的人，并不排除他们的内心，有一种大境界，是我们这些健全人不能比拟的，有些人可能由于自己的健全、机敏、矫捷，反而使自己受制于心。

其实看庄子的文章，有的时候会觉得无边无际，看眼前的影像，会觉得他描述出来的一切奇异想，都超乎我们活经验之外，但是如果换一个角度，站在我们的内心去看，我们是可以对应上一个又一个影像的。我们到底有哪些隐疾，我们到底有什么样的心理障碍，我们到底有什么童年的阴影，我们有什么人生的缺憾，这一切一切是不是都像描述的这些人呢？而这些人他们以德行的超越，是不是会给我们一种想法，给我们一种勉励，是不是能够让我们知道在今天，我们每一个人，在调整你的位置时候，可以有一种参照。

有一句名言说得好，说这个世界上，无所谓垃圾和废物，所谓废物，只是放错了地方的财富。有很多财富，无非是放错了地方，李白的诗说，天生我材必有用，大材大用，小材小用，每一种有用和无用之间，只不过是看你自己的质地，和你所处的环境之间，是一种什么的匹配。舟舟是一个奇特的例子，他以那样的一种智力，而成为一个天才，他超越了凡间的评判，而我们每一个人，就目前而言，是不是在以凡间的评判标准，在评价着我们自身的功能呢，所以其实看遍了所有的这些奇人，看遍了所有的异相，在这里面能够看到庄子给我们指出的每一个人放低平常心，无论这些人是受刑的，还是先天的，无论他们肢体上残疾了，还是他们智力上有缺憾，而这种残缺靠心智可以补足，靠精神与天地之间遨游，可以去完善，这大概就是庄子对于我们今天人，一种最好的启发，在这种启发中，我们可以抵达他那种天地共往共来的逍遥境界。

## 于丹《庄子》心得之 7 《坚持与顺应》

[画外音] 每个人都是一个独立的个体，但同时也是社会中的一部分。庄子认为，在人的内心，应该坚持自己的秉性，而不要随波逐流。而面对外在的世界，

则应该通达和顺应，我们怎样才能做到内心的坚持和外在的顺应呢？请听北京师范大学于丹教授讲《于丹〈庄子〉心得·坚持与顺应》。

庄子的人生价值观是外化内不化。这是什么意思呢？内不化就是不要受变化万千的外部世界的影响；而在我们的内心有所坚持，否则我们将被纷繁复杂的社会所左右，而丧失了自我。那么，何为外化？外化就是对于外在的社会环境要通达顺应，否则将无法在社会中安身立命。而要真正做到内心的支持与外在顺应，则必须有一个安定的内心。现代社会千变万化，我们如何才能有一个安定的内心，而不受外在世界的影响？我们又怎样才能坚持自己内心的同时，做到对社会的通达顺应。请听北京师范大学于丹教授讲《于丹〈庄子〉心得·坚持与顺应》。

庄子在他的书里面提出一种人生的价值观。那么这话他还是假托孔子之言说的。他说，仲尼曰：古之人是外化而内不化，而今之人的遗憾是什么呢？是内化而外不化。这两句话怎么理解？何为人生化境？我们来理解一下：《庄子》里面所提倡的外化内不化，也就是是指一个人在外在的生存中，在一个社会上，顺应规则，与人交往，遵从法度，这一切都可以做外化的东西。也就是一个人在表面上可以非常随和，一切都可以放下来与人融通，这就是一种化境。但是一个人之所以为他自己，有他独特的价值观，有一个人的风格，有一个人内心的秉持，就在于他的内心是不是真正有他的不化，也就是说**生命要有所坚持，而生存可以随遇而安（于丹心语）**。

我们真的能够做到这一点吗？其实，这个命题对今人来讲更加重要。因为我们外在的大千世界，每天都在变化着，每天提出的新规则，在一个信息时代里，对每个人来讲，都是一种新的尺度，新的坐标。我们能够进步吗？我们是食古不化，我们坚持着自己一种保守，循规蹈矩、墨守成规的准则呢？还是能够与时俱进，调整自己呢？那么为什么我们在外在一定要通达呢？因为芸芸众生，大千世界，有太多太多的不得已，不是我们能够左右的，人人都会在这个世界上遭遇危险，人人都会有一些穷困，人人都会在一些突然而来的变故中遭遇一种内心的挑战，我们能做到处变而不惊吗？

庄子在《秋水篇》里讲了这样一个故事。这个故事的主人公，他又假托为孔子。他说，孔子有一天出去游学，那么游于匡地的时候，突然之间遭宋人的围攻，大家一层一层地包围起来，越围越多，越围越多。孔子一个人坐在那儿，耳听着外面的兵刃之声，弦歌不辍，唱着歌。这时，他的大弟子子路慌慌张张进来，一看老师还这样，就问他说，何夫子之娱？说，您还有娱乐之心啊，外面都这样了，不知道因何而来，咱们有性命之忧了，围在这地方，这么长时间不撤兵歌。孔子淡淡地说，吾与汝。你过来，我告诉你。孔子说，子路，你看看我这个人啊。我躲避穷困之境，我躲了很久很久，叫做，我讳穷久矣，我一直在躲着穷困，但是我没有躲开，这是为什么呢？这是我的命。我也求通达，我求通也久矣，但是也没得到，为什么呢？这是时运不好。在真正的治世，清明太平之中，是没有穷困可言的。而在暴君当道、虎狼之道的时候，也没有个别的通达之士，可以显赫出来。他说，这一切是我们躲不过去的。

孔子还说，世界上有很多不同的勇敢：一个人在水中穿行不避蛟龙，这是**渔夫之勇**。一个人在陆地行走不避猛虎，这是**猎人之勇**。而一个在白刃相交于前，能视死若生，这是**烈士之勇**。临大难而不惧，这叫**圣人之勇**。孔子说，穷困或通达，有它自然的道理，你要知道时运如何，心中有所秉持，这样才能够突然之间有大难当前，能做到泰山崩于前而不瞬，心中有镇定的勇敢，这就是圣人的勇敢。他安慰子路说，由处之。你就少安毋躁，在那待一会吧。我知道我的命数如何，我自己知道我命数如何，这事你不必恐慌。过了一会，果然有带着兵甲的人进来了，对孔子说，对不起，我们搞错了，我们围的是一个叫阳虎的人。《论语》中对这事也有记载，阳虎的面貌跟孔子的面貌有点相似，所以弄错了，把孔子当作阳虎了，原来是一场误会。那么，为什么庄子在《秋水篇》里要用这个寓言呢？用这个故事的寓言，是为了告诉人，**只有内心的安静，勇敢，在外在上，才能处变不惊（于丹心语）**。这就是内心有所秉持，视为“不化”。

在今天的世界上，我们太容易受外在言论的干扰，外在世界在这样一个丰富的物质时代，稍微有几个人跟你说一说，三人而成虎，再来七八个人，那就很容易改变你的想法。我看见过一个很有意思的小故事。有一个人，他的朋友跟他打赌，说，人太容易受外在干扰了，你信不信。今天你在房子里挂一只空鸟笼子，

不用几天，你非养鸟不可。朋友说你信不信？他说不可能，鸟笼子就是个东西，而我想要养鸟，那是我的一种生活方式，是我的一种寄托。我怎么会因为一个东西就让自己的行为改变，不可能。朋友说那我们打个赌，你挂个鸟笼子试试。他就真在屋里挂了个鸟笼子，说我挂上个十天半个月，最后如果还是一只空鸟笼子就把它扔了。结果从他挂上鸟笼子那天起，到他家来的人，不经意都要看一眼笼子，然后就问，你的鸟死了，还是飞了？你原来养的是什么鸟？要不然我再送你一只新的？他就跟人解释，没有，我没养鸟。第二天，又来人说，你的鸟死了多长时间了？你是不是特伤心？你是不是不会养鸟？我给你一本养鸟的书就给你搁在那儿了。到后天，就开始有人就捧着小鸟来了。说大伙儿都看着空一笼子，挺可惜的，你们家里是不是养猫了，猫把鸟给吃了？还是喂食不当，鸟给撑着了？你看我不光送了鸟还有鸟食。我告诉你怎么养鸟，喂食。后来就因为这只空笼子，来的人就不是随意地在谈这个养鸟的事，而是所有家里养鸟或者有养鸟经验的人都无比同情挂着一个空笼子的人，所以，拿鸟的、拿食的、拿书的，来的实在让这个人不堪其扰。没过一星期，他说算了，我就养只鸟吧，省得别人成天到这问这个鸟到底是怎么回事。所以这个笼子里就真的养上了鸟。这像是一个寓言吗？其实它多像是我们的生活。我们在年轻的时候，内心都是有所坚持的，都在想我坚持一种生活方式，我绝不妥协。比如说，有些人在单位里边想着说，我单位在十层，但是我每天爬楼梯，我就坚持锻炼身体，我就不坐电梯。但是你看一看，你在爬楼梯的时候，就总会有人跟你打招呼，很奇怪，哎哟，你怎么这么清高？你是不是怕烟味啊？你是不是不愿意等电梯啊？你今天上班迟到了吧？你为什么一定要爬楼梯？你看有很多很多人在说的时候，终于有一天你想说，我坐一次电梯吧。这其实跟空笼子里终于挂上鸟是一个道理。也就是说我们为什么会改变一种习惯呢？是因为我们内不化的力量太弱。

[画外音] 庄子所说的内不化是指无论外界如何变化，一个人的内心，不要受外界的影响，一定要有所坚持。而庄子所说的外化，则是指在与外界的相处时，要使自己的行为与社会相顺应。但一向超脱的庄子，为什么会提倡顺应外在世界呢？

可能有些人会说，那我外也不化，我内心怎么坚持的，我在外面我自己特立独行，我做一个人，我像庄子，庄子真的提倡那种生活吗？庄子其实也提倡在外在一定要很通达。在他的《人间世》里，说了说什么是人间世，他说人间万事，有很多的潜规则，有两种东西是必须遵守的，天下有大戒二，其一命也，其一义也。子女事亲，对父母尽孝，这是你的命，命定你必须这么做。第二，作为人臣事君，在国家尽一份忠诚，这叫义。这与我们了解的庄子，有一点点理解上的不同。大家说庄子不是一概提倡要特立独行，遨游天地，庄子不是提倡一个人在外在的行为上，可以抛开别人不管吗？不是一个人心游万仞就够了吗？其实我们想想看，在当今世界，哪一个人跟他人没有关系呢？我们哪一个人，光凭内心的骄傲，光凭着内心的一种秉持，没有无生存上的迁就，可以安身立命呢？**仅凭内心的秉持，而无自下而上上的造就，就无法安身立命（于丹心语）。**

有一个典故，说有一个使者，他去考察天堂和地狱。他下到地狱的时候发现，被罚到这里来的这些人一个个面黄肌瘦，大家都像饿死鬼一样，嗷嗷的每天都非常痛苦。说是不给他们吃的吗？吃的是给的，问题是他们手里吃饭的勺子太难用了。每个人都拿着一个一米长的勺子，勺子上装满食物，怎么也放不到自己嘴里去，所以地狱的人越想吃东西，内心越受煎熬，久而久之，就形容槁枯。

这个使者又去天堂考察，他看到天堂里的每一个人，都是红光满面，精神焕发。有一个现象，让他大吃一惊。天堂里食物跟地狱没有多大差别，每个人手中拿的也是一米长的长把勺子，为什么天堂里的人是那么和美而精神欢畅呢？就一个奥秘，天堂里的人用长把子勺子互相喂，喂别人。其实，这就是我们的社会，我们每一个手中可能都拿着一米长的勺子，这是生命给我们的，你必须接受的一种规矩，这社会的法则。为什么要提倡人的外化呢？当你真正为他人的时候，你内心真正有所坚持的东西，才会真正实现。大家互相扶助之间，都会其乐融融。庄子也提倡这一点，也说一个人必须做到这些。但是庄子说，在处世，人外在的事情里面，有更难的事。是什么事呢？就是言语。

[画外音] 言语说是说话，说话可是人们在社会交往中最基本的工具。但庄子为什么说，说话是处世之中最难的一件事呢。我们在说话时，应该注意什么？什么可说？什么不可说？怎样避免祸从口出呢？

说话这件事，是很难的，我们经常说，言多语失。庄子那个时代，两国间的外交，远一点的地方凭人传话，近一点的地方凭书信。两国之间，不管是书信往来，还是凭言辞往来，都要可靠，都要忠信。那么传话的人就很重要。因为你也不知道，这个人写信的时候，或者传话的时候，他处于什么情绪。人是个主观的动物，在传话的时候，难免会带来他当时正波动的情绪。所以庄子说，什么样的话难传？叫做两喜之言和两怒之言，最难传的就是带有喜怒的。他说，这个国君的话如果带有喜怒，你去传，这就叫传溢之言，也就是说这话是淤出来的。说这种话时的情绪不是平和的，传这种话如果传不好，就会招惹杀身之祸。所以他说传这种话太费劲了。所以他说给你一个建议吧，你人说话怎么样不失呢？**传其常情，无传其溢言**。也就是说，平平实实，人心中所思所想，应该是怎么样的，千万不要添枝加叶，添油加醋。不管是高兴的话，还是不高兴的话，传话一定要非常慎重。所以，人处世容易吗？还不要说处大事。就是我们人人会遇到的言词，对庄子来讲，他也是谨小慎微的。

大家可能听说过这种说法。非州一些部落的老酋长，传位时，要去找一些大智慧的年轻人，来继承他的衣钵。酋长用什么去考查人的智慧呢？有一位老酋长对一个他看重的年轻人说，我让你给我做两顿饭，只有做得合我的胃口，我才能把衣钵传给你。第一道题，用天底下最好吃的东西做一顿饭。然后年轻人就给做了，端上来揭开盖子，老酋长一看，是口条（门腔）。为什么你要找动物的口条呢？年轻人说，天底下最好最好的言语都是说出来的，再也没有比舌头更美的东西。我们眼前所有的幻化，所有的荣誉，所有的光环，都是人说出来的。老酋长一想也是。第二道题，用天底下最难吃的东西做一顿饭。年轻人又去做了，老酋长揭开盖子一看，还是口条。为什么又给我做了一顿口条呢？年轻人说，祸从口出，在这个世界上，再也没有一样东西比舌头更惹祸的。天底下最坏的莫坏于舌头，流言蜚语，人与人之间的误解，猜疑，大到战争，很多很多就是出自溢言。老酋长说，你已经洞悉了天下的明理，这酋长之位可以传给你了。这样一个传说和庄子所说，传其常情，无传其溢言，是吻合的。这个舌头怎么样让它不成为天下最巧言令色、最能够传出虚妄之言的东西，也不成为天下的灾难，不成为祸从口出的肇端呢？那就是在中间做到传其常情，你说的就实实在在，是这件事情，

最接近真实的部分，这就是庄子教给一个人怎么样“外”。也就是说，顺应外在，把外在的一切做到最朴素，降到最低。

[画外音] 顺应外在，就是要懂得如何为人处世。庄子认为外在处世中，最难做的是说话。所以我们在说话时，一定要做到实事求是，绝不夸大其辞，也不乱传闲话。那么如果我们做到言辞谨慎，是不是就足够了昵？

庄子还告诉我们说，光靠言辞谨慎不够，一个人必须要靠心智的聪明，要能看清外在的很多东西，是在时间流程中有所变化的。庄子还说了一个生活中更觉的现象，就是饮酒。他说，饮酒这件事，往往是始乎法而卒乎乱。大家在一起喝酒，都很高兴，筵席上往往还有很多不认识的人。一开始，始乎法。什么叫法？就是现在流行的行酒令，敬酒，先敬客人三杯，端上鱼来，头三尾四又三杯，主人敬完客人回敬，这些都是人间常情，这是合乎法度的。但酒席上往往是卒乎乱，难免有人喝高了，开始话多，然后，整个酒席的氛围就被搅乱了。用庄子的话来说叫泰至，到了极限，就会出现奇乐，人就会放纵享乐。这就是有很多人在酒席之后闹酒，大家很喧嚣，人就开始放纵了。人间有许多事，不能看到一开始很好，就不担心以后。我们在遨游世间时，人是应该提前就能考虑到结果，不要让它发展到极端。

庄子说，**形莫若就，心莫若和，就不欲入，和不欲出，形就而入，且为颠为灭，为崩为蹶，心和而出，且为声为名，为妖为孽。**一个人外在的形体上，要去迁就，大家怎么做的时候，你也跟着做就是了，不要从一开始拍案而起，特立独行，掉头就走。久而久之，这个人就被排斥了。但一个人的心莫若和，把心放宽和一点，宽和而清明地去看待这一切。但是做到这两点还不够，这两点也可能还有患，庄子特别提醒大家一个分寸问题，叫做就不欲入，和不欲出。一个人可以在表面上迁就，但是迁就得不欲入，就是不要过分地陷进去，一个人心里要宽和，不要表现得太明显。一个人表现出太多的宽和，你就可能会在这里面开始博取名声，为妖为孽，最后助纣为虐，陷入一场混乱。所以，外在可以随和，内心也可以宽容，但这一切都是有节制的。这种节制，就是庄子所说的“外”。一个人可以做到外化，就外化是就规则，而内心一定要有分寸。没有分寸，没有定力的人，外在也是做不好这一切的。

[画外音] 现代人最大的困惑，就是如何面对千变万化的外在世界而内心不变。如果我们没有内心的定力，就会随波逐流，丧失自我，但如果我行我素，桀骜不驯，又会被社会所不容。那么我们如何才能做到内心的安定？我们如何才能达到庄子所提倡的，坚持内心而顺应外在的境界呢？

[画外音] 庄子提倡坚持内心而顺应外，于丹教授认为，只有人真正内心的安定，才可能做到外在的顺应。

那么，什么是人真正内心的安定呢？庄子在《大宗师》里曾经很清楚地写过，一个人，是个老者，他面如孩童，已经到了耄（mao）耄（die）之年，周围人很奇怪，你看起来那么年轻，为什么？他说，我一生的参悟，人生有七个阶段（人生这七个阶段并不神秘，但我们听一听，也很难做到，也就是说，他说了内与外，我们先来看什么叫做身外。）：

使内心安定的第一步：**身外**。所谓身外，是把我们心中已有的一些经验系统，逐渐排除出去，腾出我们的心灵空间。一个人要外天下，也就是说，天下所有牵绊你的事情，比如你住的房子，住得舒服还是不舒服，吃的饭菜，可口还是不可口，所有这一切都是天下身外之事，不要在心里牵挂太重，你可以外天下。外天下我们做得到吗？其实，我们老觉得天下万物在今天，都在被我们欣赏着，被我享受着，我也想追求一个很好的生活境遇，这一点想要跟别人比，这就不能把所有的东西真正外于心了。他说，如果你把外在的一切，包括社会人际关系，这些你先都排队在你的心外，你就远离了世故，远离了外在许多约束你的规矩法度。这是第一步。

第二步：**外物**。就是把物质世界的东西，尽量剥离出去。如果说外天下还很大，说得还很空，那外物就不容易。我们就说人的口腹之欲，现在有多少人因吃河豚而死，当然有很多人会说，我去的那家饭馆，他的厨师有专门做河豚的证书，我就是为要尝这一口新鲜，我就甘愿用生命去冒这个危险。其实，去冒这个风险的人，有没有想过你亲人的牵挂？有没有想过你生命的分量？哪怕有没有想一想，明天你自己生命中还有哪件事情没做啊？真的值得去冒这个险吗？其实，这就是不能做到外物。觉得所有这些物质的东西，既然美味当前，既然有很多美好

的东西，唾手可得，我为什么不伸手呢？把所有物质的东西，从你的心里拿走，这是第二步。

第三步：**外生**。也就是说把生命看得轻浅一点。什么叫做把生命看轻？其实，这并不是不看重人生。道家讲究养生，道家的观点，人永远活在当下。也就是不要说我这一生有多少宏图大志，有多少未来可以预支，奢侈地有一个梦想，我要用多少年的艰辛努力去达到。道家认为，这一切都是违背人生自然规则的。所谓外生，也就是人朴朴素素，欢欢喜喜活在当下。把生命看作是一步一步的流光，从中安安心心地穿越。

第四步：**彻悟**。这样的一种彻悟，心中通明透亮，说明当你把一切外在的东西都腾空，你的心灵，开始有了虚灵之境，道集于虚，虚室生白。大家知道，只有空旷的屋子，才可以装下光明。冬天的阳光，本来就已经很罕见了，如果早晨真的有阳光照进你的屋子，屋子如果是庞杂的，我们会从空气中看见尘埃，只有那些真正干净的房间，阳光照进来的时候，可以达到“虚室生白”，这样一种温暖欢欣的境界。人心腾空，你就会通达，就会透彻，就会明朗。

第五步：**见独**。独是指唯一，也就是说，你终于能看天下万事为一体，不再孤立地去看很多事情。再去看很多东西，我们就会知道，福兮祸所伏，祸兮福所倚。你在看很多事情，不再是一个横断面，而人能够看出来，它一个浑然一体，它的整体气象何在。人为什么要见独呢？见独可以让我们少生很多闷气啊。我们经常有人为一件事想不开，是因为你只看到所较劲的这一点，你并没有看到更大的，完完全全的一片是什么。

一个老画师在一张大白纸上，用毛笔“啪”地点了一点，然后说，你们看上面画的是什么？几乎所有的人都说，画的是一个黑点。老画师说，在整个这幅画里，更大的面积，99.99%是什么？是空白，而你们只看见黑点。这就像我们所看到的世界，往往只看到一丁点缺点，一丁点郁闷，一丁点眼前过不去的关坎，而整个世界的空白我们看不见。所谓见独，就是不让你只看到那一点，而要看见整体。

第六步：**无古今**。当你能把当下看作是一个整体时候，你就能把它贯穿古今的长河。你就会知道，人性没有国家边界，也没有时空阻隔。我们今天讲庄子，讲孔子，讲先秦诸子，都会有一种温暖的感觉，所谓道不远人，他们真正的道理都贴近于当下。今天去看古往今来的文人墨客，他们的一句诗，半阙词，难道不能让我们怦然心动吗？这就是无古今。古人的切肤之感，天地之叹，都进入到今天我们的生命，我们才可以达到，庄子所说的第七重境界。

第七步：**不死不生**。追求到了一种人生的永恒，人生不会因为物质生命的陨落而真正寂灭，也不因为有这个形体在而过分放纵，而忽略生命的本真，所谓的不死不生，也就是这样一个意思。

我们所提倡的外在与世界随遇而安，尽可通畅，与内心的坚持，内心的清明互为表里。一个人只有做到这一点，你外在表面的随和中，才能够不动摇，因为你内心的力量是坚强的。道家并不是真正吸风饮露，不食五谷的一批仙人，去做着精神上的欢畅遨游，他们也是跟我们一样的人。

庄子提出的外化而内不化，把我们的心灵逐渐腾空，把我们心中的各种杂念排除，让我们的心底真正能够有所秉持，而在外在小心谨慎，行莫若就，心莫若和。本着内心的宽容和洞察的清明，在外在上随遇而安，不与世争。这样的话，我们会把每一个当下活得更好，会把人生的整个流光以一种从容的姿态安详走过，少了很多的纷争，少了很多的矛盾，最后，获得一个圆融的，合乎道的，合乎天地自然的，自己的生命境界。

[画外音] 人生自古谁无死。生死是每个人都要面对的人生课题。于丹教授认为，只有真正解读了生命，才可能正确的对待死亡。那么，庄子是如何看待生死的呢？他面对死亡，为什么会鼓盆而歌呢？而我们现代人，如何才能做到对生死的旷达呢？请听北京师范大学于丹教授讲《于丹〈庄子〉心得·谈笑论生死》。

## 于丹《庄子》心得之 8 《谈笑论生死》

[画外音] 生与死，是人生起始的两个端点，而人生就像一条不归路，当你走到终点时，才会想起途中的遗憾。庄子之所以能够笑谈生死，是因为他悟出了

生死的真谛，那就是生和死，不过是一个形态的变化。于丹教授认为，只有真正理解了生命的意义，才能正确地面对死亡。那么，在生活中，为什么不同的人，对于相同的事物，会做出完全不同的解释和判断呢？为什么有的人，在遇到挫折和感受到压力时，会以轻生的方式寻求解脱？我们又如何才能看破生死？而在有限的人生中，创造最有价值的生命呢？请听北京师范大学于丹教授讲《于丹〈庄子〉心得·谈笑论生死》。

今天我们说《庄子》里面一个永恒的命题，关于生死。人生百年终有一死，对于生死，庄子有很多很多相似的故事，比如说他妻子去世的时候，鼓盆而歌，这都是大家熟知的故事了。那么庄子说，古之真人不悦生也不畏死，没有觉得说，生命在拥有的时候，有多么多么可喜，那他也不觉得说，死亡来临的时候，有多么多么可怕。他说真正的君子，对生死的态度，从来是不刻意的，不追问自己从哪里来，也不担忧自己往哪里去，因为生和死只不过是一个形态的变化。这样的态度，说起来潇洒，但是贯穿到每一个凡人的生命中，确实不是一件容易的事。每一个人这一生在忙忙碌碌、紧张紧张，在整个这个匆忙过程中，其实对于越来越短的时光，都心存畏惧。

有这么一个寓言说得很好，说有兄弟两个人，他们家住在在一个 80 层的高楼上，两个人回家的时候，恰好忘记了看通知，就在停电梯的这一天，他们深夜才回，电梯已经不走了。兄弟俩背着大包小裹走到楼底下就非常发愁，说那怎么办呢，两个人商量一下，说一鼓作气，怎么也得回家，开始爬楼。就开始爬，爬到 20 楼的时候，开始觉得负担很重了，所以商量一下说咱们这样吧，把背包存在 20 楼，然后到时候，再回过头来取。然后就卸下了背包，两个人又很轻松，互相说说笑笑的，继续往上爬。爬到 40 楼的时候，已经很累了，然后两个人就开始互相抱怨指责了。哥哥说你为什么不看通知啊，弟弟说你也没有看通知啊，哥哥说我是看完了我给忘了，弟弟说那你怎么不提醒啊，两个人开始吵吵闹闹。吵到 60 层的时候，实在是太累了，两个人就懒得吵了，说安安静静地爬吧，怎么也得爬完，然后他们又很安静地爬了 20 层，终于到了家门口，站在 80 层楼梯口上的时候，两个人互相一看，想起了一件事，说钥匙忘在 20 楼里，在背包里。

其实这是一个什么寓言呢？这说的就是人的一生。人在最早看到人生这条通道，我们假设它是 80 个年头的倒计时，摆在眼前的时候，人人都是意气风发的，我们背负着沉沉的行囊，行囊里装着理想，装着抱负，装着很多很多的愿望，我们不畏艰险，从脚底下第一个台阶开始上路了。爬到 20 岁的时候，这就是人走入社会的时候，开始认同规则了，觉得社会给了我们很多的负担，我们托起自己已经足够疲惫，谁还背着那么多梦想啊，先把它安顿下来。等到衣食无忧，有了温饱，有了社会的名分，回过头来我们再捡起梦想实现不迟。放下以后有这么一段轻松，大家很好，大家往前走。走着走着呢，人生随着越来越年长，积累越来越多，争斗越来越猛，内心越来越焦虑，人不免抱怨，这就是到了兄弟互相指责的时候，都觉得社会辜负了自己，都觉得自己付出太多，回报太少，自己内心仓皇犹豫，所以吵吵闹闹，这样一路走上去。真正走到 40 岁，所谓年届不惑的时候，所有那些意气风发的东西都过去了，人开始变得疲惫、颓唐，互相扶持着再走，走到 60 岁沉默了，觉得晚年的时光应该是美好的，是珍惜的，让我们安顿一下吧，不要再抱怨了。这个时候大概到了孔夫子所谓的“而耳顺”，心顺应了，少了些指责，终于走到了 80 层。站到最后的这个终点上，突然之间怅然若失，想起来这一生最宝贵的东西，留在了 20 岁的行囊里，那就是一直还没有打开的梦想，从来没有放飞过，从来它没有跟随过自己，徒然一身走完了一生的历程，但是 20 楼回不去了，这就是一条不归路。其实这是一个有意思的寓言，它说了我们这样的一生。

关于生与死的话题，也许先要回到这样一生的倒述，我们站在一个什么样的倒计时里，我们以什么样对生命的态度，去最终面对死亡。

[画外音] 庄子到楚国去，半路上看见一具骷髅。

[配音] 庄子：你是贪心而死的吗？你是亡国的时候，被刀剑砍死的吗？你是做了坏事，连累父母而自杀的吗？你是饿死的吗？你是冻死的吗？又或是你的春秋已尽，自然地躺在这里的呢？

[画外音] 天色已暗，庄子就以骷髅为枕，躺下睡着了。

[配音] 骷髅：唉，听到你白天所说的话，你好像是个辩士。你刚才所说的那些，都是人生的累赘，死了以后就没有那些东西了。死了以后没有君，没有臣，也没有春夏秋冬，舒舒服服地和天地混在一起。

[画外音] 庄子以这样一个离奇的寓言故事告诉我们，生死之间不过是一种形态的转变。庄子之所以对死亡旷达，是因为他对生命的顺应，既然人生自古谁无死，那么死亡还有什么可怕，还有什么可悲伤的呢？

所以《庄子》里面，讲了很多这样的故事。他说有这样几个人，大家活着的时候是好朋友，子桑户、孟子反、子琴张，三个人结伴在一起，说这一生，我们大家作为好朋友，我们在一起呢，有难同当，有福共享，大家一起走完这一生很好。后来呢，这里面子桑户就先死了，孔子听说了，孔子就派自己的学生子贡去帮忙处理丧事，子贡去的时候看见子琴和孟子反这哥俩，一个在那儿织草帘子，要收拾这个灵柩，另外一个在那儿敲着琴，俩人都对着子桑户的尸体唱歌呢，说挺好啊，你现在已经回到本真了，你看我们还是人。子贡就非常不理解，说你们三个人，这么好的手足兄弟，有一个人先走了，你们对着尸体唱歌，这合乎礼吗？那么子琴张和孟子反两个人就笑了，就问他说你真懂得什么是礼吗？子贡觉得很气愤就回去了，回去跟他老师说你看这两个人，他们对着好友的尸体这样的唱歌，你说他们到底是什么人，他们到底什么心思啊？孔子当时就说是我错了，他说本来他们都是一些心游世外的人，而我是一个拘泥世内的人，我怎么还派你去帮助做丧事呢？他们这些人已经没有生和死的边界了，他们完成的是心神跟天地的共同遨游，有没有这个身体形骸，对他们来讲是不重要的，所以一个朋友走了，两个朋友就像是送一个人远行那样，是一种坦坦然然地相送。其实在这里面他讲了一个道理，就是**在这个生命之中，每一个人可以以不同的形态活下去(于丹心语)**。

《庄子》里面还讲了这样一个故事：说子来生病了，那么子犁去看他，看见子来的妻子、儿女所有人都围在那儿，大哭着觉得子来马上不久人世，已经要死了。子犁就远远地站在门口看着，然后就呵斥他的那些亲人，说你们都走得远远的，你们不要再打搅这样一个马上要有大变化的人。把他的亲人们都呵斥走了，子犁就问他，他说真伟大啊，天地造物，下面又会把你变成什么呢？是把你变成老鼠的肝，还是把你变成虫子的手臂，不知道要把变成什么啊。那么子来就长长

地出了一口气，开始跟他讲：夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。《庄子·大宗师》。这四句话讲出了人生的一个历程，首先，大块载我以形，土地、天地之间造化，锻造出了我的生命，赋予我一个形体，这是我来到世界之初，但是有了这个生命，就要完成他的社会化，就要去穿越，所以叫做劳我以生。人的这一生没有不受劳苦的，在这样的劳顿中去进行穿越，这一辈子要受很多的磨砺，到了晚年叫做佚我以老，这个“佚”就是让我休息，它终于给了我一个晚年，让我可以悠悠闲闲地，可以去安享我的晚年，但是晚年的这个休息，也还是有限的，最后给我的安顿休息休息，叫做息我以死，它最后给我一个最大的休息，就是用死亡来成全我最后的安顿。这就是我一生的描述，所以子来说，我相信善待我生的，也一定会善待我死，我是怎么样被安排来这个世间走的，我还会好好地离开去。说完这个话以后呢，他就安安静静地睡去了。睡了一觉，再醒的时候清醒醒，身上的大病都远远地走了，所以这个子来重新又复苏了。

这是一个什么样的故事呢？这是说一个人，其实当他的内心把生命当做一次穿越的时候，也许死亡在他的心中，已经变成生的延续被超越了。所以有这样一句话：指穷于为薪，火传也《庄子·养生主》。这是《庄子》里的一句话，他说油脂啊，在那烧啊烧啊这个柴火，油脂烧完了，但是火仍然是照亮的，油脂是有形态的，但火光是一种光芒，人的身体，人的命是可以消耗掉的，但是有一些思想，仍然可以传承。所以对庄子来讲，思想的传承，远远胜于一个生命。这就是庄子对于生和死这个形态的一种感悟。

那么说到今天，应该说在物理寿命的延长上，今天这个时代远远胜于远古，但是在心理上，对于死亡的畏惧，对于生的留恋，也远远超乎从前。应该说在今人的生活里，有太多太多的隐私，有太多太多的牵绊，用老百姓的话来讲，就是人到了老，闭不上眼的事情在心头纠缠的已经越来越多。庄子讲了这么多亲人的生死，自己的生死，了然穿越，这是为什么呢？这是因为在人生有形的一生里面，他对它的看法，可以有全然的不同，也就是说在他已经穿越的这个生命中，他看重的是火光，而不是油脂停留的长度。可以说人生这个形态，穿越的事迹是可以写下来的，但每一个人的解读跟它的质量是各不相同的，有限之生可以活出的快乐和它的解读永远不同。

[画外音] 孔子说过，未知生焉知死，也就是说想要知死，先要懂得生。每个人对生命的解读不同，对事物的看法就会完全不同，我们常常会发现，即使在同一个社会环境中，在同一件事情里，不同的人会产生完全不同的看法，这是为什么呢？

有这样一个故事，说有三个人，在路过一个墙角的时候，看到了同样一个情景，就是一个小蜘蛛在往墙上爬，爬着爬着前面有一块阴湿了的雨迹，那么它一爬到潮湿的地方，梆，就掉下来了，然后这个蜘蛛又从墙角开始爬，再爬到那个有雨湿的地方又掉下来了，如此一遍一遍周而复始。这三个人看过以后，每个人都在想到了自己的生命。第一个人想，说我看到这个蜘蛛，就照见了我自己，人的一辈子碌碌无为，一直周而复始，做着徒劳的这种努力，其实和这只蜘蛛是一样的，就是这样爬上来再掉下来。那么第二个人看了以后想到，说我看见蜘蛛这样爬，才知道人生其实有很多误区，我们只看到眼前，以为只有一条路，其实潮湿的那一片地方并不大，如果这个蜘蛛能横着爬，绕过那片潮湿，它很快就可以顺着干墙爬到更高的地方，所以我要让我的人生变得更聪明，有的时候人生需要绕路走。而第三个人看到蜘蛛以后，被深深地感动了，他说一个蜘蛛还能够这样不屈不挠，那一个人这一辈子应该有多少奇迹都酝酿在自己的生命之中，所以我这一辈子的能量是被这个蜘蛛的意象给激发出来了。其实这就是一个小小的意象在不同人心中，得出的不同结论。那么这样的结论，有时候在民间的故事里面，表述得更更有意思。

曾经看到说，有一个秀才去赶考，赶考对于任何秀才、书生来讲，都是一生中笃定的大事。这个秀才去的时候，一直心里很忐忑，一直想我会考成一个什么样子，这个人生会给我一个什么样的结局让我回来交待。结果就在赶考的前一天，他做了三个很奇异的梦，第一个梦梦见他在墙头上种白菜；第二个梦呢，梦见他在下雨天出去，戴了一顶斗笠，还打了一把伞；第三个梦呢，梦见他自己非常喜欢的一个女人，跟他背靠背地睡在一张床上。那么他觉得这三个梦都不同寻常，第二天就要考试了，这一天他就去找一个很通灵的人，说你给我解解这个梦吧，这个人一听就跟他讲，说你这个人生挺暗淡的，你想想你在墙上种白菜，这不是叫白费劲吗？说你都已经都戴了斗笠了，你还打把伞，这不叫多此一举吗？说你看，

你跟你喜欢的人，在一张床上了还背对背，这不是没戏吗？所以你也别考了，你就回去吧。这个人听了这些话以后呢，回去就开始收拾行李。这个时候旅店的老板就问他，说你怎么不考就走啊。他说有人给我解了这样三个梦，我觉得我不必再考了。这个老板说，哎，我也会解梦，他说我觉得你三个梦挺好。

[画外音] 同样三个梦，有人说不好，有人说挺好，这是为什么呢？而这位说好的旅店老板，又是如何解释这三个梦的？秀才到底有没有参加考试，这两个完全不同的解梦人，到底谁是对的呢？

（重，略）你在墙上种白菜，这就叫高中；他说你已经戴了斗笠了，还打了把伞，这就叫有备而来；他说你想想，你跟你喜欢的人，已经躺在一床上了，这就说明你翻身的时候该到了。他这么一解释呢，这个秀才想想说也是，第二天就去考了，结果一考就考了个探花。其实这是什么呢，这也是一种对于生命密码的解读。

其实我们可能在很多很多的抉择之下，没有人，没有灵异之人，没有巫师来替我们占卜意向，只有每一个人问问自己，说我现在在一个什么的时候，我在这个时候我内心要做什么样的决断（**对生命的解读，只有问自己，我要做什么样的决断——于丹心语**）。

其实大家所看到庄子所讲的都是死亡来临时的坦然，如果我们倒述回去，一个人在生命还好的时候，在他年轻的时候不坦然，他一定不会有最终这样的一种释放。所以《庄子》里面说，所谓真人，他描述那些真人，都是那些心思限于以往，容貌显得淡然，能够与四时相通的人，他说一个人生活里面真正好的状态，那种不悦生也不恶死，在生活里面，能够坦然相对应的人，应该有这样几个标准：叫做故乐通物非圣人也，有亲非仁人，天时非贤也，利害不通非君子也，行名失己非士也，亡身不真非役人也《庄子·大宗师》。这几种情况都是不好的，是什么呢？他说，快乐不能和万物相通的人，就不是真圣人；在这世界上，有所偏爱的人，就不是真的仁人；等待时机伺机做事的人，就不是真贤人；那么没有办法明辩利害是非的人，就不是真君子；而为名声失去自我的人，不是真正读书的有教养的人；牺牲生命而失去本性的，不是真正在这个世界上可以去管理他人的人。

那么他说，你只有把这一切，都活明白了，你面对死亡的时候会坦然。我们发现这里面庄子的一种态度，就是第一不怕死，第二也绝不找死。所以这种观点，可能跟儒家有一定的出入，因为儒家讲仁人志士，可以杀生而取义，可以舍去自己的生命，而保全一个大的道理，在这里面牵涉到，在时间流程中，儒家与道家两种不同的态度。可以说在生命这条长河面前，儒家的姿态是烈士，道家的姿态是高士；儒家的姿态是与时间去争抢，抢出来有限的时光去建立；而道家的态度是在流光中顺应，去把握每分每秒去乐生，这两种到最终的殊途同归是什么呢？在一点上他们的意义是相同的，那就是让生命获得价值（**在生死的态度上，儒道殊途同归，那就是让生命获得价值——于丹心语**）。

但是价值这种判读永远不同，有人的价值观更多地看重社会上的名垂青史，看重在社会坐标系上的建功立业，是个人生命付出代价也要去建立一种社会功勋，也有人更多看重的是自己内心的完善、安顿和自己道德上的成全。如果是前者，他可能在社会上在人生中不甘就多一点，而后者淡泊就多一点。其实这就是儒与道在作用于我们内心时候，在光阴，在我们拥有的相同的光阴中，呈现的不同态度。

其实说到中国人的生死，很有意思。其实中国人在死亡的态度上，很少有过于激烈的人，除了像屈原这样的人，我们能数出的很少很少。屈原为什么会选择如此激烈的一种方式呢？是因为他站在战国乱世之中，他作为楚王的同姓，这样一个士大夫，当楚国被攻破颖都的时候，当秦将白起把颖都屠城的时候，他尽管一个人流落在外，尽管还有很多国家要收留他，尽管他知道天涯何处无芳草，但是他知道，他的宗庙和他的国家都已经万劫不复了，他的生命最好的终结就是随着一切而去。所以其实屈原之死，即是一种殉国，也是一种无奈，用郭沫若先生的话说，他是在自己美好的理想和不能实现理想的现实之中，被撕碎的。这样的一个人，他是我们既空前也几乎绝后采取的一种惨烈而决绝的方式处理生命的人，有更多的人在内心采用了道家的方式，也就是说看到了比生死名节更重要的事情（**还有比生死名节更重要的事情——于丹心语**）。

比如说司马迁，我们看司马迁的生命。司马迁在他的《报仁安书》里面，给他的好朋友仁少卿写的信里，他回顾了自己下狱、受刑整个这个过程，他说自己

非常冤枉，自己这样一种被诬陷，以莫须有的这种罪名被诬陷，然后满朝文武没有人去救他，这种情况下，他当然可以选择死亡，但是为什么要活下来呢？因为他觉得有一件更大的事，就是他亦欲究天人之际，通古今之变，而成一家之言的《史记》鸿篇巨制在他手中，他会想到从他的父亲司马谈把这样一个史官的大业托付给他的时候，告诉他周公之后五百年而有孔子，孔子之后五百年之后至于今，没有人能够昭明世，来把这样一个时代记录下来，传承青史，把哲学、文学打通，这样的一种义理薪火相传，传承下去的人，说现在该有这样的人了，所以司马迁说，他面对历史托付下来五百年一人的使命，他自己的态度是，小子何敢让焉？天降大任于斯人，有这么大的事情，那么宁可受辱也绝不轻生，这就是司马迁的态度。其实这样的态度，跟庄子给我们的这样生命写照，可以形成一个映衬，我们简单地来看庄子的生死观感，你会觉得他很消极，因为在《齐物论》里面，在《人间世》里面，我们看到更多的故事，是说天地之间，没有什么绝对的永恒，人忽而为人，忽而为鼠肝，忽而为虫臂，忽而就为很小很小的东西了，那么不是人生太落寞了吗？我们不是太渺小了吗？但是换一句话说，生命在它自己现有的形态上，怎么样是它最大的价值呢？

[画外音] 庄子对于生命的态度很清楚，第一他不怕死，第二他决不找死，但在现实生活中，有这样一些人，他们因为在生活中受到挫折，或者感受到压力，就选择了轻生。是什么原因使他们害怕生命中的挑战呢？

其实我们现在在大学里面，都受着一种现象的压力，其实心理很沉重，就是在这个独生子女的时代，轻生的孩子越来越多。其实问问原因，无非几种，最多的一种是感情问题，恋爱没有处理好，觉得此生无望了，殉情这是一种；第二种，工作没有找好，觉得自己从小就是一个尖子，上了这么好的学校，社会还不接纳自己，愤而轻生；第三种，觉得学习压力太大了，觉得太压抑，人生没有其它的乐趣。其实现在轻生的孩子，总括起来不外乎三种情形，他们选择是在什么时候呢？是选择在 20 个楼层的时候，连着他们的背包还他们自己从楼上就扔下去了，他们是那个理想还没打开，甚至也没来得及放得下就一切陨落。为什么会出现今天这种现象？其实对于现在我们所看到的轻生的这批孩子来讲，绝大多数都是独生子女，这些孩子是从小生活中小皇帝的那种环境之中，四个老人，两个大人供

着一个小人，这个小孩就是这样长起来的，他怎么可能不唯我独尊，所以这个家庭是个金字塔，他永远在塔尖之上，但是**社会也是一个塔，每一个公民要走进社会，就意味着要做塔的基座（于丹心语）**。

我们现在的一个悖论，就是每个家庭的塔尖，走出来肯不肯做社会的基座。当不愿意做基座的时候，他面对的不简单是心理的失衡，走到极致就是对于生死轻易的选择。其实我们最不希望看到的就是在今天种种压力下，人由于这种失衡而得出来对生命最草率的一种处理。轻生的方式在今天有两种，一种明显的方式最果决地把自己像一件破衣服那样，从高楼顶上扔下去；另外还有一种隐蔽的轻生方式，就是让自己放任自流，也就是说在任何一个工作岗位上，他不思进取了，在一个已经无望的家庭中，不建设感情了，在朋友圈中穷困潦倒，醉生梦死了，这个人可以活成行尸走肉，这样的话他肉体的生命没有寂灭，但是在心中哀莫大于心死，他那个痛至极点的心也已经寂灭了。

所以其实在今天讨论生死这个话题，看起来很远，其实离每一个人很近，我们的生命中究竟还有多少肌体在活着，我们的心中到底还有多少梦想在活着，我们的未来到底还有多少希望在活着，人跟人的回答比例并不相同。所以其实带着自己心智里面最初的那些梦想，以庄子的这种豁达，去穿越生死大限，也许在今天是比庄子那个时候更重要的命题，因为庄子那个时候，物质太贫瘠了，人的选择太少了，所以活下去会变为一个单纯的愿望，而今天人可能拥有太多的富足，但是在抉择的迷惑中，反而会不堪重负，也就是说抉择过多，人生之累相对也多，所以在当下，不仅是抉择生与死外在的这么一种选择，更重要的是在自己的心灵中，让多少有价值的生命，能够真正活下去。

所以其实读《庄子》，看似谬悠之说，荒唐之言，无端崖之辞，如果真正把它和我们自己的状态联系起来，会发现庄子的悲天悯人，在于他的每个故事都贴近人心，看见自己内心生与死的较量，看见我们可以活下去的那个希望，其实我们是可以在有生之年真正做到乐生，做到顺应，做到当下的快乐，活好每分每秒，真正到生死大限来临的时候，有一份微笑的坦然，可以面对死亡说：我此生无憾！其实这是我们每一个凡人可以企及的境界，这就是庄子在今天的一个解读。

## 于丹《庄子》心得之9《心态与状态》

[画外音] 人生不过几十年的光景，有的人可以在这儿短暂时光里，把自己的聪明才智发挥得淋漓尽致，获得成功的人生。而有的人却空有远大的理想，一生一事无成。这是为什么呢？于丹教授认为，决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。庄子用他的许多寓言故事告诉我们，一个人做事时，如果患得患失，如果心有所虑，那他所有的经验和技巧都不可能得到最好的发挥。我们如何才能打破世俗观念，以一个坦荡的好心态，把自己的人生生活到最佳状态？请听北京师范大学于丹教授讲《于丹〈庄子〉心得·心态与状态》。

人生百年，常怀千岁忧。就象古诗里面所说的，人生代代无穷已，江月年年只相似，不知江月待何人，但见长江送流水。我们生命里面的这一段光阴，跟整个时间的流程相比，这是微不足道的，用庄子的比喻来讲，如同白驹过隙，好像是一匹白马，从门缝里跑过去，那样的倏忽一瞬一样，那么这么短的流光，在我们自己的手里，怎么样才是真正的善待生命，怎么样的生命才是人生最有效的呢？其实庄子面对这个问题，提供给我们一种态度，那就是达生。

面对生命我们首先要有一种旷达的态度，而心态决定人的状态。这种态度会决定我们生命的质量。什么是真正的旷达？庄子说，达生之情者，不务生之所无以为，达命之情者，不务命知之所无奈何《庄子·达生》。什么意思呢？真正对此生有通达之心的人，不务，就是不去追求，不追求那些生之无以为，也就是说我们不以为的东西，我们认为在生命中没有价值的东西，就不要用此生的光阴去追逐了。那么大家会说，我认为没价值我还追求吗？当然，有的时候我们为声名所累，有的时候我们趋同于社会的价值。人这一生自己心中无以为的事情，我们就了一口气去追求的东西还少吗？有的时候一个小孩子，为了他一个并不喜欢的专业，但是这个专业可能在清华（大学），所以说我宁可服从调剂，在清华（大学）读一个我不喜欢的专业，家长说，我儿子是清华（大学）的，孩子说，我别着清华（大学）的校徽，但他心中会有一种隐痛，他真正喜欢的专业可能在他第

二志愿的那个学校，但是此生他错过了。也有一些爱情，可能为了娶一个绝色的女子，也可能是为了嫁一个富商，可能他真正舍弃了他心中以为此生正确的那个人，但是为了众人的眼光，如果说真正做到达生之情，能够不去追求生命中不以为为是，这并不是一件容易的事情，这是一点；另外一点，什么叫达命之情呢？就是不去追求生活中无奈的东西。所谓无奈何，也就是说那些无可奈何命运达不到的目标，或者说放下我们心中那些较劲的东西，**不去跟有限的时间计较一种真正达不到的目的（于丹心语）**。

在艾尔基尔这个地区，经常会有山里的一种猴子跑到农田里面去祸害庄稼，其实它们的目的，也都很简单，无非是储备一点粮食，也是为了自己的生计。所以艾尔基尔这个地区就有一种捕猴子的方法，就是农民们在家门口放一点米，诱使猴子来最奥妙的绝密在于使什么样的容器来装这个米。他们那里有一种独特的细细的瓶颈，大口的瓶子，这个瓶颈的尺寸有奥秘，很细小，恰好是一个猴子的爪子可以伸进去，张着的时候可以伸进去，但是一旦它攥上拳头就出不来了。那么它利用的是一种什么心理呢？在这个瓶子里面，有大把大把诱人的白米，猴子们夜里来偷米的时候，把它细细的爪子顺着那个瓶颈塞进去，抓起一把米的时候就出不来了。这个时候如果达生，那么你可以放下，爪子还能出来，怎么进去就怎么能出来，但是没有一只猴子愿意这么做。这么多年来，世代相传，用这种细口的瓶子装米，一定可以每天晚上捕到很多只猴子，早上起来都会看见一只一只猴子坐在那里，手里抓着一把米，在跟那个瓶子较劲，但是就是不出来。这仅仅是一个群猴图吗，还是一幅世相图呢？我们听到猴子这种故事，大家都会哑然失笑，但是我们有多少人生手中抓着一把米不肯放下，累了此生呢？也就是说，真正的达生在我们这里容易做到吗？

庄子说生命这个东西，“生之来不能却，其去不能止，悲夫”《庄子·达生》。生命这个东西来的时候，父母没有征求我们的同意，就把我们带到世界上了，但是流光要把我们的年华带走的时候，同样不征得我们的同意，最后它自然就走了。看似来也无奈，走也无助，这是一件悲哀的事情，但是你心中怎么去看待你的生命呢？

[画外音] 人们常感叹人生的短暂，希望在短暂的人生中，能够获取成功的事业，那么，当我们在确定人生目标时，如何判断何事可为，何事不可为呢？庄子用他的寓言故事告诉我们，一个人的见识和阅历决定了你的能力和胆识。

在《庄子》里面呢，又假托孔子讲了这样一个故事：孔子最喜欢的学生颜渊去问孔子，说我曾经去过一条河，这个是一个深渊，这个深渊名字叫觞深，我在过它的时候呢，看见那个划船的人，他摆渡的技术太高明了，所以他说我看到他操舟若神，他划这个船完全在他的手里很听话，不管怎么样的波峰浪涌，他总是能把这个船驾驭得如同有神助一般，我就很羡慕地问他，他说你看我学学划船这件事能学得会吗？那个人很轻松就告诉我，说学得会啊，但是他又说了一个秘密，说如果你要是会游泳的话，你学这个船就特别容易，你如果要是会潜水的话，即使你从来没见过船，你拿起桨来就敢划。他就想不明白了，说我要回去问问我老师，为什么要这么说呢？他说我问那个划船的人，他并不回答我，只告诉了我这个道理。老师听了以后说，那我给你讲讲吧，那么孔子说出什么样的道理呢？这其实就是一个人的眼界和经验。

他说一个真正会游泳的人，善游者就不怕水了，所谓善游者忘水也，一个能够横渡长江的人，水对于他来讲，像行走的陆地一样，所以他可以忘记水，这样他划船的时候，他不害怕，因为他即使是船翻了，他生命有保障。为什么会潜水的人，没见过船都敢划呢，是因为会潜水的人，他可以把波浪看成是陆地上的山丘，把一个深渊无非就看作是一个高岗，他无非把船翻了这件事看作是推车过岗的时候车翻了一样。所以船翻了有什么了不起，他连水底都能够潜，他还怕翻船吗？所以孔子告诉他的学生，说世间的道理就是这样，**人如果有大见识，他再去学一件技巧，就容易得多（于丹心语）。**

人如果没有阅历，心中就会忐忑，所以他说，这是由外在的一个事情跟内在的经验配合起来的，所以人生往往在越重大的抉择上，有些人越失手，并不是失给了对手，而是失给了自己，有很多人的失败，真正是败给了内心的“在乎”二字。这种在乎有时候会让我们战战兢兢，束手束脚，为什么越有人在每临大事的时候，就会惊惶失措呢？是因为心中过分患得所以患失。老百姓有一句话说得好，叫做光脚的不怕穿鞋的，也就是说，大家同样面临一次竞技的时候，往往是光脚

的人发挥更好，而穿鞋的人会次之，为什么呢？因为你心中已经有所得就会有所顾虑，所以庄子告诉我们，在这个世界中，有限的生命中，我们可以去学习很多，我们可以去经验很多，但你心底的在乎与不在乎，你个人的经验系统，会决定了你的发挥程度。

[画外音] 在各种体育比赛中，我们会发现决定胜负的，不一定是一个人的技术水平，而是一个人的心态，因为心态决定了一个人的状态。庄子告诉我们，在生活中也是如此道理，当我们患得患失时，当我们心有所虑时，你所有的经验和技巧，都不可能得到最好的发挥。

所以庄子在他另外一篇《田子方》里面还说了这样一个故事：说列御寇，就所谓御风而行的列子，这样的一个人，他为伯昏无人表演射箭，他去射箭的时候，意满志得，满是骄矜之气。他说你看看我射箭的技巧，搭弓上箭，然后在自己的胳膊肘上放了满满的一杯水，放着水的时候射箭，唰，眼看一箭射出去，来不及看清楚第二支箭跟着就发出去，再定睛一看，第三支箭已经在弦上，搭着弓等着呢，而手臂上那杯水纹丝不动，看上去列御寇这个人像个木头人一样站在那里。应该说这样的技巧不可谓不高啊，听起来有点像古龙小说里写的那种武侠，往往是一亮剑影，对方已经倒下了，根本看不清招数。这样的人，真正达到大境界吗？伯昏无人不以为然。

[配音] 伯昏无人：你这种箭术只能算是有心射箭的箭术，而不是无心射箭的箭术，跟我来吧。

伯昏无人说，我现在想邀请你，我们一同去登高山，踏危石，临深渊，咱们再来射箭，我看看你射得如何。然后伯昏无人就真的去了，他走上高高的悬崖，脚下踏着风化的危石，一直走到深渊边上，转过身来倒退着向深渊走去，一直走到自己的脚掌已经悬在悬崖之外，站在这个地方，他作一个揖，请列御寇上来，在这里射箭。

[配音] 伯昏无人：在这里你还能够自在地射箭吗？列御寇：哇，这里摇摆不定，我根本没办法射箭。

在这个时候，伯昏无人对他说了句话：夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，种气不变《庄子·田子方》。说人世间真正高明的人，向上可以看透苍天，向下可以看清黄泉，所谓挥斥八极，世界万象了然于心，在任何时刻可以做到神气不变，也就是神色磊落，胸中气定神闲，他说我看呢，现在再让你射箭，你能射中的可能性就太小太小了。这又是一个什么样的故事，也就是说，**在这个世界上，我们永远不要过分相信技巧（于丹心语）。**

也就是说没有人可以摆脱环境而生存。有人做过这样一个实验，一个科学家在一个黑咕隆咚的屋子里面，铺了一条独木桥，那么他让很多实验者，说现在我领着你们从这个屋子里面走过去，屋子是黑暗的，你们只要跟着我走。他带了十个人，十个人跟着他如履平地当当当走过去，十个人都过去了。走到了那一端，停在屋子里，这个实验教授开了一盏灯，这些人定睛一看，十个人当时全吓趴下了，原来他们刚才走了的，不仅是一根独木桥，而且独木桥下面，是一个巨大的水池，水池里面有十几只鳄鱼正在来回游着，大家简直吓死了，这个时候教授说，来，就是刚才你们走过的那个桥，我再走回去，你们还有几个人愿意跟着我回去，一个人都没有，全都叭在那儿，谁都不动了，说绝对过不去了。教授说我就要求你们一定要站出来，真正的勇敢者跟着我过去。

[画外音] 为什么在黑暗中轻易走过的桥，当看到真实的情景时，就走不动了，最后有没有人又跟着教授走过这座桥？过桥的故事和我们的现实生活又有着什么相似之处呢？

（重复，略）最后好歹站出了三个人，这三个人里面，有一个人走到一半儿就哆嗦了，最后蹲着蹭着过去了；还有一个人，刚走几步就趴下了，最后爬着过去了；只有一个人，哆哆嗦嗦地还算是走着过去了。再动员别人，剩下的那七个人说什么不动了，这个时候教授又把屋子里面开亮了几盏灯，大家又看到了一个事实，就是在桥与鳄鱼之间，还有一层防护网，教授说，现在还有几个愿意跟着我走这个桥呢？这个时候又有五个人站出来，因为知道有防护了，所以跟着他走过去，教授问最后两个人，说刚才你们不是从这上面走过来了吗？为什么现在死活都不愿意跟着我走回去了？那两个哆哆嗦嗦地说，我们一直在想，这个网子它就真的安全吗？它一定就牢靠吗？所以说什么也不走。其实这可能就是我们所面

对的生活，生活有的时候，在你看不清的时候，你反而闯过去了，在你仅仅看到一些表象的时候，你就会被彻底吓晕了，而你真正看清楚生活中的安与危它之间制衡的时候，也许我们鼓起勇气，心怀恐惧，但还能战胜自我的走过去。其实这个时候，行走作为一种技巧重要吗？我们内心的判断才是最重要的（**在生活中，技巧并不重要，我们内心的判断才是最重要的——于丹心语**）。

那么庄子还讲了很多这样的故事，一个人什么样的状态到达最好。他又讲了一个斗鸡的故事，齐王呢，喜欢斗鸡，所以他就让很多人给他来养这个鸡。有一个鸡正在被养着，要以后成为一个雄霸四方的斗鸡。过了十天，齐王就去问这个纪渚子，替他训练斗鸡的人，说我那个鸡行了吗？纪渚子告诉他说，还不行。为什么呢？因为这个鸡虚懦而恃气，大公鸡盛气而凌人，羽毛张开，目光炯炯，非常的骄傲，胸中有一股气。按我们一般人认为，这个时候斗鸡不正好吗，它这个时候雄风犹在啊。真正训练鸡的人说，这个时候不行，再等等吧。又过了十天，齐王去说，我那个鸡现在训得行了吗？告诉他还不行，尽管它的气开始收敛了，但是外在别的鸡一有响动，它马上还有反应，还想争斗，这还不行，再等等。又过了十天，第三次去问，我那鸡训得怎么样了，他说再等等，现在呢，虽然外头的反应它可以淡了很多，但是你看它的目光中，还叫疾视，目光太锐利，一有响动，眼睛就过去了，所以这个时候它还太敏锐，还有这种攻击心，不行，再等等。又过了十天，这第四问，说几矣，几乎可以了，这个时候虽然外面的鸡还有一些响动，但是它已经不应答了，这个时候，它像个什么样子呢？这就引出了我们生活中用的一个成语：呆若木鸡。说这个鸡现在已经训练得看起来像个木头鸡一样，而这个阶段把它称为全德矣。它的德性就已经内化了，都内敛了，所以呢，这个木鸡往那儿一站，任何鸡一看见它马上就会落荒而逃，说这个时候的鸡可以去斗鸡了。

其实《庄子》里面有很多寓言是发人深省的，因为它提供了与我们常人大相径庭的判断系统，我们认为一个鸡如果真正去争斗的时候，需要像一个将士，上阵三通鼓一样，需要趾高气扬，需要踌躇满志，需要有必胜之心张于外，而庄子给我们的境界是当它一层一层把外在的锋芒全都消弭了，把一切的锐气纳于内心，这种内心其实是一种含蕴，也就是说并不是它真正没有斗志了，而是斗志内

敛，当这种时候，才可以叫全德。也就是说，**最后的争斗，不在于勇猛，不在于技巧而在于德性（于丹心语）**。

庄子讲了一个普通的木匠，叫梓庆，这个人去做什么呢？做祭祀时候挂钟的架子，其实这是个很简单的活，很简单的器物，但是就是这个木匠，他做出来的这个架子，人人见到惊为鬼斧神工啊，他怎么会做得这么好，觉得它那上面野兽的形状，宛如真正的走兽一般，栩栩如生，所以大家就对这个木匠特别有口碑。那么这个口碑传着传着就传到国君那里了，所以鲁侯召见这个木匠梓庆，要问一问他的奥秘，到底为什么。梓庆很谦虚，他说我一个木匠，我哪有什么诀窍啊，根本没有什么太大的技巧，他说如果你一定问，我就跟你说说，无非是我在做任何一个普通的架子之前，我都不敢损耗自己丝毫的力气，而要用心去斋戒，那么这种斋戒的一个目的，叫齐以静心。也就是说，我去做所有的斋戒，只不过是为了让自己的内心真正安静下来。那么在斋戒的过程中呢，我斋戒到第三天的时候，人就可以忘记了我最后要拿着这样的东西去封功啊，去受赏啊，任何的庆典啊，勋爵啊，加给我的这个利禄啊，这些东西可以扔掉了，也就是说斋戒到三天，我可以忘利。再接着斋戒，到第五天的时候，我就可以忘记名声了，也就是说，我已经不在乎别人对它是毁啊是誉啊，是是非非啊，大家说我做得好也罢，做得不好也罢，我都已经不在乎了，那么还要继续斋戒。到第七天的时候，我可以忘却我这个人的四肢、形体，也就是说，第七天达到忘我之境。他说达到这个境界的时候，我就拿上斧子进山了。进山以后，无非是去看一看我要做的事，这个时候，我可以忘记我是为朝廷做，为朝廷做事心有惴惴，有杂念你就做不好，他说我这个时候无非就是要做这么一个架子，就是为事而事。所以他说我就在里面去看，有哪些天生长得就像野兽，因为我心静，所以一眼就会看到，然后我就把天生长得特别像的木头砍回来，随手一加工，它就会成为现在的样子。也就是说，我做的事情无非叫做以天合天，这就是梓庆的奥秘。这四个字值得我们记住，“以天合天”。人就应该用那些本身最合乎规律的事情，去应对规律，也就是说，人永远不要和规律较劲，不要违背规律，不要做徒劳的努力，而应该用自己澄净清明的心，用一种世间大智慧，看到哪些事情可以以天合天，这样的话就是人生的效率。

[画外音] 木匠的故事让我们认识到，有一个坦荡的好心态，就能达到最佳的状态，才能把事情做到最好，其实生活本来是简单而朴素的，但为什么我们常常听到有人抱怨，这个世界越来越让人看不懂，我们怎样才能打破世俗，看到世界的本真？

他的斋戒七天，其实是穿越了三个阶段：第一个阶段，忘记利益。不再想着用我的事情，去博取一个世间的大利；第二个阶段，忘记名誉，不再想着大家的是非、毁誉对我有多么重要；第三个境界，忘记自己，人其实只能达到忘我之境，可以做得最好。

大家可以看一看，在今天这样一个资讯时代，我们真正能够打动人心的新闻来自于什么地方，来自于那种最前沿的现场，一定有一批出生忘死的记者，这些人已经忘记自我存在，而仅仅把新闻的传递当成他的天职，这样一些人发回的报道，你认为是最好的。如果一个记者在现场还要想想说我妆化得好不好，我哪个角度照出来最好看，我怎么提问，那他一定不会给你好新闻的。所以，真正好的职业状态，人要达到忘我。所以其实这个木匠告诉了我们一个朴素而玄妙的道理，就是人做事要做得好，穿越三个阶段，忘利，忘名，忘我。如果能做到这个份上，你的天眼就开了，也就是说，你会知道世间大道的规则，做到以天合天，而不需要人的人为努力。其实想一想，这个道理很难吗？并不难，这是需要我们在心中把很多朴素的东西重新捡回来，所谓见素而抱朴，而把人世间有很多很多由于世故缔造的规则打破，打破之后，我们能品尝到生活本初的滋味。

有一个故事说得好，一个普通的园丁，他就是致力于种各式各样的瓜果。一个夏天，他丰收了满满一架葡萄，葡萄他一直是用心地在栽培着，那么他种出来的葡萄，又大又甜，特别好，他心里高兴极了，他就希望大家能够赏识他葡萄的滋味，他就抱着一串一串的葡萄，站在他家门口，伸着脖子看，只要有来的路人，他就要递上去，让人家尝尝怎么样。然后他看到来了一个人，这是一个富商路过此地，他抱着葡萄上去说，你尝尝我的葡萄好不好，这个富商一吃，说这个葡萄这么好，然后就跟他说，你葡萄这么好，要多少钱，我一定得付给你钱。他说我不要钱，我就想让你看滋味怎么样，他说这个滋味的事先放下，你凭什么给我葡萄，你给我这葡萄，你肯定得要钱啊，来，我先把钱给你。这个葡萄我买回去再

慢慢尝。所以这个商人就硬塞给他一笔钱，捧着葡萄走了。他特别失落，他想我再不能找商人了，这个时候过来一个官员，他又捧了一抱葡萄过去说，你尝尝葡萄味道怎么样，官员一尝，太好了，也是顾不上评价葡萄，说你是不是有事求我啊，你看见我穿官服了吧，有什么事你开口，我也不能白拿你葡萄，你快说，你有什么事。园丁说我什么事也没有，我就是想让你尝尝啊，他说你还是让我帮你点什么忙吧，要不然我白拿也不合适，所以那要不我给你放下吧，就放下走了。这个园丁就更失落了，接着他看见有恩恩爱爱的小两口过来了，他就想这个年轻的女孩子肯定是爱吃这个新鲜水果，他就捧着这个上去，很殷勤的给那个少妇，说你赶紧尝尝我的葡萄怎么样，那少妇接过来以后，一吃，喜笑颜开，还没说话呢，她丈夫就虎视眈眈地盯着这个园丁，说你什么意思，园丁一看转身就跑了，也顾不上问这个滋味怎么样了。他太郁闷了，郁闷到最后看见有一个穿着破衣烂衫，肯定不富贵也没有名位，同时他也没有美色，一个老头过来了，他在绝望之中捧了一大抱葡萄过去了，说你想尝尝我的葡萄吗，这个老头接过来，一颗一颗地吃，一边吃一边赞美，说这是天底下最好的滋味，你这个葡萄种得好，这个葡萄又多汁又甜美，这个味道跟所有的葡萄都不一样，高高兴兴把葡萄吃完了以后，扬长而去。这个园丁特别高兴，他觉得一天下来，只有最后的这个老头，真正懂得了葡萄的滋味。其实我们的生活中，有多少葡萄就在眼前，但是我们已经失去了本真品尝它的心愿，我们认为这个葡萄的背后，一定有着某种寓意，要么是为利，要么是为名，要么是为色，人怎么能没点儿目的呢？所以在我们计较内心的时候，我们就失去了葡萄的美味。其实这样的寓言跟庄子给我们的启发不一样吗？两千多年的道理，庄子告诉我们的是什么呢？也就是说，**人只有打破了一切世俗心，用你自己本初的那种愿望，去遇合这个世界，这个时候，你才能够体会到世界的真意（于丹心语）。**

所以其实，在这样的一个世界上，摆在我们眼前的机遇和美味是一样的，只不过我们以什么样的生存状态去解读它。生命只是一段流光，流光在我们手中绝对的时长不会有太多，我们每个人再善养生也不可能满百，但是，流光在手中的质量，却因人而异。这种质量并不一定像我们想象的知识越多，财富越多，官位越多，它就一定有更高的品质，恰恰相反，很多时候，返璞归真，用一颗天真的心，去面对世界，让我们的生命回到赤子的烂漫状态，我们的情怀可能开放，我

们的心真正像通过斋戒一样，可以破名破利，甚至达到浑然忘我。而忘我之境视为天成，当一个人个人的生命，与大道自然合乎一体，我们会在天成之境中，体会到生命至真至纯的欢欣。

## 于丹《庄子》心得之 10《大道与自然》

[画外音] 《庄子》中讲了许多寓言故事，于丹教授认为，这些寓言故事无论是尖酸刻薄，还是讽刺挖苦，其中的奥秘只有一个，那就是大道合乎自然。庄子作为道家的代表人物，认为世间所有的道理法规，都应该是人们心中最自然的本真，而用不着任何外在的形式。而代表儒家的孔子却告诉我们，礼仪是非常重要的。儒道如此不同，为什么于丹教授却认为儒道是相生互济的呢？在现代社会的激烈竞争中，我们怎样才能保持内心朴素的自然，而不会在大千世界里迷失了自我？请讲北京师范大学于丹教授讲《于丹〈庄子〉心得•大道与自然》。

综观整部《庄子》，所有的理论所有的寓言，其实只有一个奥秘，那就是大道合乎自然。其实在道家的理论中，人以大地为法，地以苍天为法，天以道为法，而道法自然。可以说，世间万象，合乎规律为最好，也就是说，每一个人在世间，每一件事之间的比较，没有单纯技巧高下之分，只有境界优劣之辩，那么境界取自于什么，只有一个标准，大道合乎自然。

庄子在他的《知北游》里面，托名这样的一个人，名字就叫知。大智慧去追问，追问什么才是人间的道，所以知北游于玄水之上，见到了一个高人叫做无为谓，他就去问这个人，说：何思何虑则知道，何处何服则安道，何从何道则得道《庄子•知北游》。这个问题这是人间至问，我们怎么样抓住这个道理，结果这个无为谓不说话，什么都没告诉他，他于是离天了玄水，又开始到白水的南岸，登狐阙之丘，见到了狂屈，另外一个高人，他又开始问他这样一段话。

[配音] 知：我想向您请教三个问题：如何明白大道，如何安于大道，又如何获得大道？狂屈：我想告诉你我知道的，但是我却忘了我要说什么。

所以，这个人最后很郁闷，回到了黄帝宫中。回来以后，知又用这样三个问题问黄帝，黄帝的回答是什么呢？

[配音] 黄帝：不要用心去思考，这样才能明白大道；不要用心去动作，这样才能安于大道，因为它们两者都不能通往大道。

黄帝给他的回答是：无思无虑则知道，不思考你就会知道道了，无处无服则安道，不要考虑怎么样去处世，怎么样去安身立命，都不思考的时候，你就安于这个大道了。无从无道则得道，什么都不要去问，你就真正合乎道法了，也就是说当我们忘却了一个一个坐标的参照，**真正洞明自己的内心，我们会把握住人生独一无二的自己（于丹心语）**。

其实在这个世界上，有太多太多的时候，我们用来羡慕他人，所以庄子在他的《秋水篇》里面，讲了这样的一个故事。说这个世界上，有一种一条腿的这么一种神物叫做夔，这个夔特别羡慕蚘，因为蚘比它脚多能够行走，蚘又羡慕蛇，蛇没有脚行走，比它行走得还要快，蛇就羡慕风，因为风连形状都没有，但是比蛇要飞行得更快，风又羡慕什么呢？风羡慕人的目光，因为目光所及，风没有到，人目力已经到了，目光是不是最快的，目光最终羡慕一样东西，叫做目怜心，目光羡慕的是人心，当目光未及的时候，人心可以到。我们的心中一动，有所思而心意已达。所以这就是庄子所说的夔怜蚘，蚘怜蛇，蛇怜风，风怜目，目怜心，这个怜，怜爱的怜，也就是羡慕，喜欢，觉得别人的境界比自己高。其实我们每一个人的生命中，都曾经有过榜样的力量，从小就叫榜样，过去叫榜样，今天叫偶像，也就是说总会有一些人比我们完美，总让我们去羡慕，总想要成为别人，我们真的能成为别人吗？

有这样一个寓言，说小老鼠觉得自己太渺小了，所以这一生希望找到最大的东西。所以抬头一看，什么大啊，莫大过于天，所以小老鼠就说，我人生的境界就是我要找到天的真谛，天无所畏惧，它太辽阔了，笼盖四野。所以它就去问天，说你是不是什么都不怕，我这么渺小，你能给我勇气吗？天告诉它说，我也有怕的，我就怕云彩，因为云是可以遮天蔽日的，太阳和天空都可以被云朵密密地遮住，所以我有得怕，怕云。小老鼠觉得云更了不起，它就去找云了，说你都能遮天蔽日，你是天地之间最大的力量吧，云彩说，不是，我怕风，我好不容易把天遮得密密的，哗，大风一吹，所谓云开而雾散，风过云飘，所以它说我还是有得怕。小老鼠又跑去找风，说你力量太大了，天空上万物你可以涤荡，你没有什么可怕的吧？风说我有得怕，我怕墙，我天上的云彩都能吹过，但是地上有堵墙，

我就绕不过去了，所以墙比我厉害，小老鼠就跑去找墙了，说你连风都挡得了，你是不是最坚强的，墙告诉了它一句令人非常惊诧的话，墙说：我最怕的就是老鼠，因为老鼠会从我的根基上，一点一点咬出很多墙洞，有一天我这样伟岸魁峨的一面高墙，就会因为若干个鼠洞而轰然倒塌。在这个时候，小老鼠恍然大悟，原来这个世界上最了不起的就是它自己。其实这样一番寻找，难道不是我们从小到大膜拜偶像、崇尚榜样，一生追逐而最终发现自己内心的一个过程吗？

[画外音] 每一个生命的个体，虽然表面各异，但本质却是相同的。于丹教授认为，每个人的一生都是独特的，崇拜偶像不如认清自己，因为我们自己永远不可能成为别人，虽然我们的人生道路上，会有坎坷和不平，但无论是荣誉还是困苦，一切都会成为过去。

所以，其实在这个世界上，太多太多的东西，一切机遇会来，一切风波会走，在每一个际遇中，如何把握自己，这就是道家所说的合乎天地大道。庄子最终要提醒人的，是叫做“丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民”《庄子·缮性》。一个人如果把自己迷失在物质世界中，一个人如果把自己的性情流失在世俗中，这个人叫做倒置之民，就是本与末彻底颠倒了。所以在这儿说，我们真正要辩清的是外在的两个障碍，一是物质，二是世俗。**物质往往是一种利益，可以迷失了我们很多的判断，而世俗往往是一种言论，是一种眼光，可以扰乱了我们的价值观（于丹心语）。**

如果一个人丧己于物，真正无我了，如果一个人迷自己的性情于世俗，那么这个人就彻底地找不到自己内心真正的价值与力量。人怎么样不丧失，怎么样不迷惑，就在于我们把眼前的每一件事情看作终将穿越，有很多美好的东西，我们享受当下，美好会过去。有很多苦难的事情，我们把它扛过去，苦难也会过去。

这就是大家说有一个国王，他曾经在梦中得到了一句箴言，有人告诉他，说在世界上，你只要记住一句话，这一生你将忘怀得失，在任何大宠大辱之境，记住这句话。而他醒来的时候，他把这句话给忘了，他说这怎么办啊，有一言可以行之终身，有这么一句话什么都能挺好，这是什么呢？然后他就倾宫中所有的钱财，打造了一个巨大的钻戒，他跟自己所有的智慧大臣们讲，你们去给我找这句话，谁把这话找回来，我就把这个钻戒给谁。有一天一位老臣跟他说，把你的钻戒先给我吧，他说你找到了吗？老臣不说话，拿过钻戒来，在上面戒环上刻了一

句话，把钻戒又还给了国王，扬长而去。国王一看，恍然记起了梦里，正是这句话，一句淡淡的话，叫做“一切都会过去”！

其实这一句话，是我们每个人都会记住的，光荣会过去，耻辱会过去，辉煌会过去，苦难会过去，我们身边一切只是过往，但是我们的生命穿越其中的时候，我们要追究每一个当下的质量。所以什么是真正的天地大道呢？大道无非是一种规则，每一个人，年龄不同，境遇不同，学养不同，出身不同，别人的经验也许你可以借鉴，但是真正了解要懂得自己的心。所以庄子说，什么人在天地之间叫做善养生者，什么人真正了解自己内心的人呢？他说真正的善养生者，若牧羊人，好像是放羊的人，你看看牧羊人挥着鞭子，他对整个羊群都很和善，但是他会打谁呢，鞭子落在什么羊身上，叫做视其后者而鞭之，一定要打落在最后的那个羊，前面的那些羊都不用打，让最后的一名提快脚步，整个羊群就前进了。

这个理论恰好映照了现代管理学一个家喻户晓的理论，大家知道叫木桶理论，也就是说这样一个桶，比如它用很多块木板箍起来的，每一块板子有的高有的低，管理学的理论是说，这个杯子能够盛多少水，永远不取决于最高的一块板子，而取决于最低的一块板子。人生牧羊也罢，木桶也罢，总有最后一匹羊，总有最短一块板，所以这就是天地大道，为什么没有共通的道理，而要靠每个人感悟呢？因为只有我们自己可以看清你最短的一块板子究竟是什么，什么样的人生是没有效率的呢？是那种损不足以益有余的人生，也就是说有些人的眼睛，永远看着自己最高的一块板，永远看见自己领头的头羊，所以这个人有资本去炫耀，他总可以说，我人生的最高分在哪里，你看我的头羊多么威风，但是后面的羊群已经在山坡上不知道丢了多少，他还在看着头羊沾沾自喜，当他在说我最高的一块板高过常人多少分的时候，他不知道最低的一块板降低为零，他的桶中已经一滴水都不存了。所以只要问一问，我人生最后的那头羊是什么，我最短的那块板在哪里。人生只有这种大智慧，为自己雪中送炭，而不要总在锦上添花。**锦上添花是给别人看的，而雪中送炭是为自己（于丹心语）。**

从这样的道理再引伸看这个世界，他说道德不废，安取仁义，性情不离，安用礼乐。这个世界上，如果每一个人他的道德都在心中，用得着外在礼仪规范吗？每一个人的性情如果不离散，不违背人的本真，用得着外在的礼乐吗？就好象我们现在看一看，媒体上经常宣传的弘扬的很多道德，我们现在有的时候这种正面

的褒奖，其实已经低于道德的底线，比如说很多地方说选孝子，说谁谁谁父母在病榻旁边，可以一守守十年二十年，怎么样孝顺父母，这实际上用得着媒体表扬吗？这已经是一个做人的底线了，也就是说庄子认为，在世间最朴素的，就是人心中的本真，而不应该由外在一种嘈杂的声音，刻意去提倡，刻意去弘扬，一旦到了那个份上，就说明我们已经跌破了底线了。

[画外音] 庄子认为，所有的道理法规，无非就是人心中最自然的本真，是用着任何外在的形式去刻意而为的，但孔子却认为，礼仪对于一个人乃至一个国家，都是非常重要的。庄子与孔子，到底孰是孰非？我们又应该如何理解儒家与道家的不同？

在这里我们可以看到，道家与儒家真正的不同，儒家是提倡礼仪的，让每一个人凭外在的行为规范，以礼仪去应对他人周旋社会，以外在的规矩准则缔造世界的和谐；而道家提倡每一个人遵循内心的道德，听从自在的声音，而不必有外在任何的刻意，可以说儒道相生相济，孕育中国人格，但儒家教给我们在世间的进入，一个人的自我实现，在土地上扎根，道家教我们在世间的出世，也就是说人格的超越，让我们在天空上有飞翔的翅膀（**儒家教给我们自我的实现，道家教给我们人格的超越——于丹心语**）。

那么儒家教给我们的是在土地上践行的能力，所以人跟人之间要有礼仪，而道家告诉我们的，是天空上飞翔的理想，所以每一个人要遵守内心的道德。所以其实这两者，以我们今人的眼光来看，并不偏废，尽管儒道之间有些冲突，有些观点看起来是矛盾的，但是当应用于每一个人的时候，当我们追问自己内心的长与短的时候，无非它形成了一种互补。也就是说在这个世界上，真正重要的莫过于认知自己，以自己的生命合乎大道，这会让我们少走很多很多的弯路，很多时候，我们不是输在自己奔跑的速度上，而是输在自己的智商上。

有这么一个寓言，说是羚羊，我们都知道羚羊挂角无迹可求，羚羊是世间奔跑最机敏、最灵巧的动物之一。它欺负乌龟，跟乌龟非要赛跑，你想想，这个道理不是摆在那儿的，羚羊也不厚道，你去胜一场肯定要赢的比赛，去挑战，说我跟你赛跑，乌龟居然就答应了。头一天答应第二天早晨咱们开始，在同一起跑线上赛跑，于是羚羊跟乌龟站在同一个起跑线上，羚羊箭似地就窜出去了，看都没看乌龟就窜出去了。它急匆匆地奔跑到了了一段，停下来，很得意地叫了一声，“小

乌龟，你在哪儿呢？”突然它就听见离它不远的草丛里面，慢吞吞的乌龟说：“我在这儿呢，接着跑吧”，羚羊吓了一跳，怎么在它之前呢，这羚羊开始撒腿又跑。又跑了一段，他说“小乌龟，你跟上我了吗？”突然它又听见比它远几步的草丛里面小乌龟慢悠悠地说，“我已经超过你了，你赶紧跑吧”。这个羚羊就开始很惶惑了，又跑一段，再问乌龟应声而答，还比它要早几步，羚羊最后在极度沮丧之中，跑到了终点，发现乌龟还在它之前。真是如此吗？羚羊承认自己败了，自己的速度毫无用处，但是它不知道真正的秘密，是头一天晚上，说好这个约定之后，乌龟就把它的整个家族都调动起来了，然后在它要经过的奔跑的路上，隔不远就有一个乌龟，也就是说十几只乌龟早早有一个就在终点，在领先几步的地方等着，羚羊跑到哪儿一问，就有一只乌龟应声而答，说我超过你了，而最后羚羊就败给了这样一个假象，它真心地承认自己失败了。这是一个什么样的道理，它告诉我们，在这个世界上，**智力比速度更重要，判断力比技巧更高明（于丹心语）**。

庄子的看法认为，这个世界返璞归真，也就是说，把很多外在提倡的道德先都少一点，不要过分地相信很多炫耀的技巧，让我们回到最朴素最本初的这种世界。他甚至对这个世界有一个激起的一种说法，大家都知道，叫做窃钩者诛，窃国者为诸侯，而诸侯之门仁义存焉，他认为在这个世界上，由于我们的机巧之心太盛，人人都在角逐，这种小的竞技、角逐到了真正成为一个大竞争的时候，就可能出现窃国者。那么他举到一个人，就是田成子，这个人就是齐国的大夫陈恒，在鲁哀公十四年的时候，他杀了齐简公夺取了齐国，但是他在齐国称雄一直传十二世。所以庄子举这个道理，说田成子这个人，他能够杀了这个国君，篡取了一个国家，所以虽然他身为盗贼，但是他可以处圣贤之名，这个世界难道我们能够相信这一切吗？

[画外音] 现代社会竞争激起，甚至有人不择手段，获取利益和名誉。于丹教授认为，庄子对于我们现代人的意义就在于多一些内心朴素自然的淡泊，少一些投机取巧的刻意行为，否则我们则有可能在这个大千世界里，迷失了自己，但我们怎样才能让自己有限的生命真正进入自然的大道之中呢？

我们怎么样才能让自己有限的一个流光，真正进入不废大道的自然呢？庄子说，虚无恬淡，乃合天德。一个人自己的行为，做到虚无恬淡了，让心静下来，

不慌乱，这就合乎天德。在很多时候，生命是会陷入绝境的，陷入绝境之后，只有依靠我们明确的判断和心底的冷静，才能使我们真正走出去，在这个时候，究竟是谁引领了我们的内心。

我曾经看过一个真实的故事，说有一批考古的地质学系的学生，跟随他们的教授去探一个千年古洞，在这个古洞中，传说有水晶石的生成，所以他们一直想要进去看一看，但是也说这个古洞非常幽深，很多人进去出不来，所以大家把这个地方视为绝境。所以这些学生就带了很多很多的装备，照明的灯、火把，很多很多的包括指南针，全都带好了，那么他们在教授的引领下，就进入了这个洞。这个洞果然峰回路转，一重洞便是一重洞天，所以他们就一层层地翻越，一层一层地跨越，最后终于走到了洞的最深处，看到了他们梦寐中的水晶石。当他们看到所有这些水晶石的时候，惊为奇观，大家觉得真是不枉此行，然后他们就取样啊，看啊，全都惊叹之后，忽然发现，这么多的洞口几乎一样，几乎每一个洞口都能通着一条出去的路，怎么走出去，这些学生突然之间就慌乱了，才发现抵达这里是需要代价的，已经不辩来时路。这个时候他们的教授就淡淡地说了一声，说这里头还是有前人留下来的标志的，你看，有一个路口上有石灰石划着印记，我们顺着这里走出去。然后大家就往外走，教授拿着一盏灯，每走一段他就惊呼说，这里还有前人的印记，他总是第一个发现印记的人，然后大家就跟着他顺着一个一个石灰石的印记，终于走出来了。终于又看见阳光的时候，学生们一下子就瘫在地上，有人就大哭起来，说绝境逢生，如果没有前人的引导，我们就根本走不出来了。这个时候，教授默默地从他兜儿里面，掏出来只剩一小点的一块石灰石，其实进来的所有的标志，是这个教授一路划过来，本来没有前人的引导，本来他们探的就是一处绝境，本来他们就有走不出的危险，但是是靠了自己的用心，顺着自己的心路，把他们又带出了这道绝境。

其实这就好像人一生的历练，当我们为了一个辉煌的目标，或者为了诱惑的物质利益，我们都可能忘记风险，在一路上不做标识，就一头扎进去，到最后我们会发现没有退路了。回顾所来境，苍苍横翠微，当我们不辩来时路的时候，还有能力让我们回到本初重见阳光吗？在这个时候，我们才想到来的时候，为什么凭着一种激情，凭着一个目标的吸引，而忘记给自己的退路做一点记号呢？其实这就是我们在大千世界中真正的迷失。

有一个寓言，说一个年轻人，跟睿智的老者打赌，他手里抓了一只小小的小雏鸟，握在手中，他说，智者，既然你能够洞悉一切，你现在告诉我，我手中的这个弱小的鸟它是死还是活？这个年轻人他认为他胜券在握，他想老人如果说鸟是活的，他食指轻轻一动，就能把小鸟掐死，如果老人说小鸟已经死了，他手心一张小鸟就会放飞，老人一定会输了。

[画外音] 这个自以为聪明的年轻人，是否能把睿智的老人难倒，而这位老人又做出了什么样的回答？老人的答案会给我们的人生一个怎样的启示呢？

（重复，略）这个时候老人淡淡地对他说了一句话，叫做“生命在你手中”！每一个人的生命无异于这样一只小鸟，每一个人面对这只小鸟，可生可死，可以有我们的天地之心，所以有太多太多的故事，假托于寓言和智者。

在《天道篇》里面，他说过去尧在跟舜问答的时候，分别两个人代表了不同的态度。舜先来问尧：说请问你是怎么样去治天下的？你用什么样的心面对世界？尧就回答了：他说我不敖无告，无依无靠的人，我从来不轻视他们；不废贫民，我对穷苦伶仃的人，我从来不抛弃他们，我对小孩子抱有怜悯之心，我对妇女、弱势群体，我都怀着一种怜悯，那么我对于所有的这些人，以这样的心去面对，这就是我的用心了。尧的观点其实代表了儒家，就是对整个世界的宽和、悲悯，尤其是同情弱势群体。舜给了他一个评价说，“美则美矣，而未大也”，说你的这番心意，对这个世界来讲是善良的，是美好的，但是境界不够阔达，那么尧就问他，然则何如？你所说的大又是什么样呢？那么舜就说了，他说天德而出宁，日月照而四时行，他说天就生成在那儿，大地是平静的，太阳、月亮轮番照耀着世间，四时周行不惰，整个这个世界就是在这样一直运转着。若昼夜而有经，云行而雨施矣，这个世界好像是白天、黑夜有它明显的轮转界限，天空有云，大地就有雨，也就是说，世界的一切自然而然，这就是我所谓的大。听完了他这个话，尧说，我明白了，我所说的这番心，合的只是人间道，而你所说的这番心合的是天之道，那么天之道才是大道。

可以说，整个的外在世界就是人生最好的老师，只有你自己浸淫其中，真正去感知了所谓的一花一世界，一叶一菩提，在花花草草上有所彻悟，那么我们就洞悉了万物之理。

曾经有一个寓言，说一位老酋长给他部落里的年轻人说，你们去远行吧，闯荡你的一生，这一生我只要给你六个字就够了。我先给你们每个人一张纸条，写着前三个字，你们出去，到世界上，等到你们建功立业的以后，回来找我取后三个字。这些年轻人拿着一个小小的纸条，走向了天地四海，他们经历了各自的荣辱磨难，在每一个时刻，他们会看到这三个字，简简单单地写着“不要怕”，人不要怕，任何都能闯过去。等到他们人过中年，已经有了功勋，或者一贫如洗的时候，当他们已经穿越了太多太多错失的机遇，或者可以从头再来的关坎的时候，他们带着或者是风霜，或者是荣耀，回来找老酋长要后三个字，他们看到的后三个字，是“不要悔”。也就是说，人的前半生不要怕，后半生不要悔，我们在这个世界上无所畏惧，也无可懊悔，其实人生无非是尽心尽力，如此而已。

西方的哲言，东方智人，天地大道合于此理，生命有限，流光苦短，而在天地之间，我们每一个人的心，或儒或道，合乎自然大法，最终每一个生命的成全，就是这一句话，每一个人的生命，在我们自己的手中。