

# 目錄

## 第一篇

### 逍遙遊

第一講	逍遙遊·怎麼遊	8
第二講	大鵬孤獨嗎	13
第三講	對不理解的理解	16
第四講	別人的點讚沒那麼重要	21
第五講	中國式超人	25
第六講	與宇宙取得聯繫	34
第七講	加法求知·減法修心	39
第八講	無用真有用	42
第九講	放下手機·立地成佛	48

## 第二篇

### 齊物論

第十講	我們不一樣	58
第十一講	吾喪我的存在感	61
第十二講	焦慮·你躲過了嗎	65
第十三講	辯論怎麼了	70
第十四講	詩意和遠方在哪裏	74
第十五講	陰陽的新平衡	77
第十六講	六十分的人設也很棒	83
第十七講	朝三暮四的猴子	90
第十八講	成功的失敗	95
第十九講	放下心中的尺子	100
第二十講	最偉大的造夢師	104
第二十一講	莊周夢蝶的迴響	111

## 第三篇

### 養生主

第二十二講	打通心靈的任督二脈	122
第二十三講	人性何來善惡	126
第二十四講	庖丁解牛用的是什麼刀	130
第二十五講	安命是一種逍遙嗎	134
第二十六講	自由是最大的籠子	137

## 第四篇

### 人 間 世

第二十七講	人在世間的兩大枷鎖	144
第二十八講	我拿什麼拯救你	149
第二十九講	善行得到惡果怎麼辦	154
第三十講	如何讓氣柔下來	158
第三十一講	為什麼晚上要吃塊冰	162
第三十二講	如何與惡人相處	168
第三十三講	再說無用之用	173
第三十四講	狂人的肺腑之言	178

## 第五篇

### 德 充 符

第三十五講	以不變應萬變	186
第三十六講	走出顏值時代	191
第三十七講	比腳更尊貴的東西	197
第三十八講	命運中的八件事	202
第三十九講	什麼是真的健忘	206
第四十講	道是無情卻有情	212

## 第六篇

### 大 宗 師

第四十一講	吾愛真理，吾更愛真人	218
第四十二講	無夢的睡眠	223
第四十三講	相濡以沫，不如相忘於江湖	229
第四十四講	說不清，道不明	234
第四十五講	化為彈弓去打鳥	239
第四十六講	為什麼要反禮俗	244
第四十七講	坐忘究竟忘什麼	249

## 第七篇

### 應 帝 王

第四十八講	最好的管理是自律	258
第四十九講	像伺候人一樣伺候豬	263
第五十講	渾沌的天性鑿不得	268

## 後 記

276



第

種

道 遙 遊

老師這幾個反問非常漂亮，這樣的問答方式效果非常好。最好的回答就是提出更難的問題。他舉例子當然是為了說明人的問題，一切標準都是人為制定的，別被它框住。

第十九

講

## 放下心中的尺子

每個人每天都穿梭在別人的評價中，每時每刻。這尺子掌握在別人那裏，是社會的平均狀態，是社會約定俗成而很少有人能突破的。我們自己心中也有個尺子，互相量，互相評頭論足，甚至針鋒相對。

我在北京的 798 藝術區看過一個影像展，故事說的是一個女孩有一隻手有六個手指頭，她媽媽希望她做手術切掉那個多餘的，她爸爸則尊重女孩的意思，不想讓她切掉。本來這女孩沒覺得有什麼，她爸爸媽媽卻為了這個天天吵架，女孩最後精神有了問題，自己把那個多餘的手指頭切了下來。這個作品還展示了一個塑膠的假的手指頭，特別觸目驚心。這一家人可能不知道莊子有一篇叫《駢拇》，說的就是多長了手指頭的人，莊子覺得這個很自然，為什麼要被所謂的正常人的尺子來量呢？所謂正常，不是因為他們的存在更合理，而只是因為他們是大多數。

首先自己得逃出別人的尺子，定得住。就是我們《逍遙遊》中說的：「舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境。」知道什麼是內在的，什麼是外在的。要知道生命的尊貴不是因為你的長相，不是因為你擁有什麼，不是因為你有什麼才能，而是因為這就是你，你這個生命本身值得尊重，值得愛。這也是一位心理諮詢師曾經跟我說過的話。這是個沒學過道家，卻懂道家的人。我們先自己能逃出別人的尺子，過自己心理這一關。無論我們天生是什麼樣，後天活成了什麼樣，你的存在本身就是價值，是個生命就應該被尊重被愛，而不是因為你符合了別人的尺子。

我們既要超越別人的尺子，也要放下自己量人的尺子。我們往往感覺到的是別人在量我們，其實在我們的內心深處也在量別人，只是不容易察覺。我們對別人帶來的不舒服很敏感，很在意，對自己量別人的時候給別人帶來的苦惱卻很難感受到。

為什麼在擇偶的時候，我們要考慮對方的很多方面，你選擇什麼樣的人，就代表你心中的尺子是什麼，這個是最真實的。你在意對方有沒有房，有沒有車，那你量人的尺子就是錢，就是物質，這沒什麼不對，但要承認這是你的尺子；你在意對方的長相和身高，那你量人的尺子就是外貌；你在意對方的學歷，那你量人的尺子就是學歷；你在意對方的才華，那你量人的尺子就是才華。認識自己，這個最重要。否則，你找來找去，發現都不是自己想要的，因為你逃避真實的自己。人接受別人很難，接受自己更難。越是真實的我們越會逃避，我們避開自己的缺點，逃避自己的軟弱，逃避自

(《論語·子罕》) 一個有智慧的人是沒有焦慮的。大概這也是莊子為什麼選擇讓孔子來回答葉公子高問題的原因。

第三十二  
講

## 如何與惡人相處

莊子接下來的故事是關於如何與惡人相處的。可能你會問，我為什麼要和惡人相處？我遠離惡人，一生只與善人相處就好了。問題是：人這一生遇到什麼人，不是你能決定的，也不是一開始就能判斷出一個人是什麼人的。人的一生會遇到幾個貴人，也會遇到幾個惡人。狹路相逢，終不能避免，那你怎麼辦？

顏闔是魯國的賢人，顏闔將要去做衛靈公的太子的老師，這個肯定是自己不想去又避免不了的，太子的老師都是國君給物色的。這個太子就是蒯聵，就是歷史上那個不喜歡嫡母南子、想要殺掉南子的人。顏闔說他是「其德天殺」（《人間世》），就是天性殘酷，可見對他早有耳聞。蒯聵後來成為春秋時期衛國的第三十任國君。

蘧伯玉是衛國的大夫。顏闔心驚膽戰，不知道怎麼教這樣的惡人，他說：「如果不用法度管制他，就會危害國家；如果管制他，又會害了自己。他的智力剛夠得上知道別人的

過錯，卻不知別人為什麼犯這樣的過錯。像這樣的人，我該怎麼辦呢？」蘧伯玉說：「你問得好啊！首先要警戒，要小心，要站穩自己！不如表面上親近他，心裏誘導他。雖然這樣，還是有危險的。親近他但不要被同化，誘導他但不要顯露自己，自我誇耀。表面上靠近他而被他同化，就會顛覆垮掉、一敗塗地。心裏想誘導他又顯露自己，為了名聲，就會帶來災難。他如果像嬰兒那樣，你也像嬰兒那樣。他沒有界限之分，你也不分界限。他無拘無束，你也無拘無束。達到這樣，就無可挑剔了。」

這個相處的尺度特別難以把握，一句話說錯了，都有可能被殺頭。蘧伯玉教給他的技巧也很微妙，基本上像是諜戰片。你表面上得順着他，不然他心裏不爽，心裏又要誘導他向好的方向發展。順着他的時候不能被他同化了，就像臥底，稍稍不堅定，就成敵人那邊的人了。你誘導他的時候又要神不知鬼不覺的，潛移默化，不能直接講大道理，否則會讓他感覺到你是在自我誇耀，在對比中讓他很難堪，所以這個度要拿捏得好。順着他意味着讓他對你沒有戒心，他天真的時候，你也裝着很天真；他不跟你客氣的時候你也不要跟他客氣，不然顯得很見外；他無拘無束的時候，你也別端着，這樣他才能把你當自己人。蘧伯玉又說：

汝不知夫螳螂乎？怒其臂以當車轍，不知其不勝任也，是其才之美者也。戒之！慎之！積伐而美者以犯之，幾矣。汝不知夫養虎者乎？不敢以生物與之，為其殺之之怒也；不敢以全物與之，為其決之之怒也；……夫愛馬者，以筐盛矢，以娠盛溺。適

《紅樓夢》中薛寶釵與林黛玉也講過這個公案，讓人知道寶玉為什麼聽了「赤條條來去無牽掛」就悟了，當然這是漸悟，還沒有徹悟。不僅心是空的，生命也是空的，是整個宇宙中機緣湊合而產生的物種，有什麼可分別的呢？順應大化，順其自然，最高管理者若有這樣的心，自然就不會把天下當成自己的，不會貪婪，不會佔有。這個當然說起來容易，真的做到是需要身體力行的功夫的。

第  
五十  
講

## 渾沌的天性鑿不得

《應帝王》的最後，也是《莊子》內七篇的最後，莊子講了一個渾沌的故事，像是一個概括和總結。渾沌是個被意外鑿死的天才。渾沌本來是指宇宙，莊子卻讓它站立起來，成了一個活生生的人，幽默而沉重。這個故事說：

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。

南海的帝王叫儵，北海的帝王叫忽，中央的帝王叫渾

沌。儵和忽常到渾沌這裏相會，渾沌待他們很好。儵和忽商量報答渾沌的美意，說：「人都有七竅，用來看、聽、飲食、呼吸，唯獨他沒有，我們試着替他鑿開。」一天鑿一竅，到了第七天渾沌就死了。上帝造人用了七天，我們的渾沌被鑿死也用了七天。

渾沌，即混沌，本指宇宙最初的狀態，即《老子》第二十五章說的：「有物混成，先天地生。」莊子這裏巧妙地運用了「渾沌」，來比喻沒有分化、沒有分別的狀態。儵、忽出於好意，把它鑿開，參考的標準就是別人的尺子，別人都有七竅，有認識能力，渾沌沒有，所以給鑿出來了，然後渾沌死了。寓意深刻，發人深省。

「儵」與「忽」代表了工具性、目的性、對象性的存在，「渾沌」代表了自然性、無目的性、非對象性的存在，前者把後者作為改造的對象與目的，實現了「異化」，破壞了自然，扼殺了天性。從治國的角度看，其隱喻着「有為」治國的禍害，「有為」是根據一己之意的為，是常人思維的為，是破壞天然的為，因此是妄為。儘管初衷是好的，結果卻是壞的。所以老子說「治大國若烹小鮮」（《老子·第六十章》），治理大的國家就像煎小魚一樣，不能翻來翻去，否則魚兒會被翻爛的。「日鑿一竅，七日而渾沌死」，這個悲慘的結局充分隱喻了「為政者今天設一法，明天立一政，煩擾的政舉屢屢置民於死地」，這是莊子對戰國時代有為之政帶給百姓之痛苦的深刻反思。《老子》第二十八章說：「樸散則為器」，渾沌類似樸的狀態，散開之後就落入器的層面，聖人之治就變成了百官之法，這樣的治理無疑是低級的。

## 後記

我們人生中遇到的幾乎所有的問題，在《莊子》中都有答案。所以，這是一本一生都可以讀的書，沒問題時讀着享受，如沐春風；有問題時讀着受用，柳暗花明。但是，要得意忘言，穿越那些字面的晦澀，直抵自己的內核，五臟六腑都跟着震盪一下，你才能明白莊子。

大學時讀中文系，開始接觸《莊子》；十年過去了，才開始理解《莊子》；二十年過去了，才開始身體力行。中國哲學是用來做的，不是用來讀的，知行合一，你就知道其中的妙處了。我研究道家，也儘量用道家的方式生活，簡單、自然、真實，詩書為樂，幾無外求，順其自然，儘量避免物化、機械化、電子化與信息化對心靈的銷蝕。只有當個體完全融入自然中，小宇宙與大宇宙合一時，才能領會道，這需要思辨，也需要功夫。在思辨上，莊子的「得其環中」「兩行」「葆光」都超越了一般的二元論的思維，立於中

空，超越是非，去除成心，從而能更完整地、更深刻地看待世間萬物，洞察人情世故，獨與天地精神相往來；在功夫上，莊子的「心齋」「坐忘」從身體上讓人與更大的宇宙接通，小宇宙與大宇宙相通相合，才能有取之不盡、用之不竭的生命能量與開闊的人生境界。這兩樣，都比《老子》講得更為通透、具體，並多了一些人間煙火的味道。

今天看似物質上狂歡，信息上自由，其實現代人有太多的焦慮、太多的悲苦、太多的壓力，這些都被一個寸步不離的手機深深地掩蓋起來了。人很難形成一個獨立的精神世界，開闊的思維格局，寬廣的心懷胸襟，去面對日益更新、極速運轉的現實生活，真的是墜入了莊子所說的「與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止」（《齊物論》）的境地。我們不是需要慢生活，而是需要真實的生活。我們不是需要靜下來，而是需要無為而無不為，拎起一條生活的主線，一