《于丹〈庄子〉心得》

作者：于丹

2009 年 12 月 19 日
整理：李津梅

导读主席：白振才

导读组员：冯国才 利蕙蔺(丽燕代) 高志强
洪志谷 蔡瑜桦(振才代)

于丹简介：
北京师范大学教授
艺术与传媒学院副院长
中国古代文学硕士
影视学博士
北师大影视传媒系系主任
中央电视台《东方时空》《今日说法》《艺术人生》等电视栏目策划人。

2001 中国宝钢教育基金优秀教师；
2001 北京师范大学优秀教师奖；
2004 中国百家电视艺术工作者；
2006 “中国十大教育英才”；
2006 在央视百家讲坛连续七天解读《论语》心得，受到观众的热烈欢迎；
2007 2006 年品牌中国年度人物；
2008 2007 年中国教育年度新闻人物。

自序：我们的心可以遨游到多远

庄子这个名字藏在我心中很多很多年，蹁跹如蝶，每每在我滞重胶着的时候，透进天心一线亮光，给我摆脱地心引力的力量。

“乘物以游心”，“独与天地精神往来”

凌绝顶、小天下、见沧海、现我心，这条千古励志之路。

“士不可不弘毅，任重而道远”。

海到尽头天作岸，山登绝顶我为峰” 乃儒家的践行之道，千里之行，积于跬步，直至天下担当。

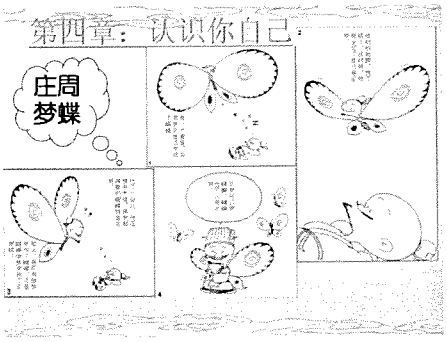
遍山葱笼，蓊蓊郁郁，山花肆意烂漫，怒放得不计成本，整座仲夏时节的泰山，生机盎然，充满了灵动的深情

“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说”。
中国文化的人格理想当为“神于天，圣于地”，天地人三才共生共长。

能用来“讲”的只是一己心得，但愿千心万心，有感有悟，性情所至，以庄子之名给自己一些华丽豪迈的梦想。

用经典的力量还我们生命一副本来模样。
“虽不能及，心向往之”。
御风而行，穿越千古尘埃，今生今世，我们的心到底可以遨游到多远……

导读：蔡瑜桦
第四章：认识你自己
狮身人面兽斯芬克斯每天都在问过往的人一个问题：“有一种动物，它在早晨的时候四条腿，在中午的时候两条腿，在晚上的时候三条腿，那么这个动物是什么呢？”



是庄周梦蝶，还是蝶化庄周呢？

《齐物论》里面提到：世界的一切，以它自己的角度去观察，永远都有它自身的密码。这个密码是看不破的。世间万物，千差万别。站在不同的角度，看到的事物就会完全不一样。

庄子借孔子的口说：
“以己养养鸟也，非以鸟养养鸟也。”
南海的帝王叫倏，北海的帝王叫做忽，中央的帝王叫做浑沌。浑沌据说就长成一个蒙昧为开的大肉球。他为人非常热情好客，却眼耳口鼻都没有，什么人间的乐都享受不了。

心斋：“用心的斋戒去真正反躬内省，看看你自己。” --《人间世》
在这个世界上，你不光用耳朵听，还要用心来听，更要用气来听，回归到心里，得到自我的确认。
我们的眼睛都有向外发现和向内观看的两种能力。向外可以发现一个无比辽阔的世界，向内可以发现一个无比深邃的内心。要保持对自我清醒地审视，保有清醒地关照。

“心领神会，游刃有余。”
--庄子《养生主》庖丁解牛
如果我们站在当下，来阅读庄子那一个又一个环环相扣的寓言故事，来解读其中的奥妙，那么，我们都会拥有一双灵魂的眼睛，都会拥有一把庖丁的利刃，我们可以

看破世间的是是非非，最终获得一分清明的理性，而完成自己独一无二的人生。

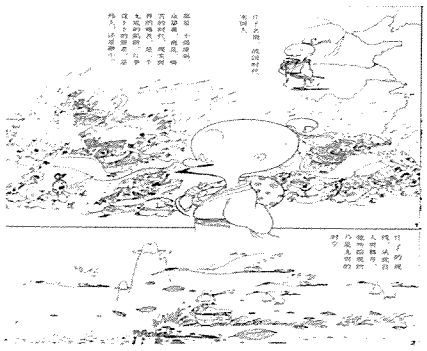
第五章：总有路可走

庄子的文章中，描述了很多外表丑陋近乎狰狞的怪人，他们虽然身体上有残缺但却总能保持一个健康的心态，活得无比快乐。

无论人生遇到什么情况，世界上总有路可走。

导读：冯国才

庄子是诸子百家中一个重要的代表人物。庄子与老子并列为道家的代表人物。他“乘物以游心，可以独与天地精神往来”. 庄子一生穷困潦倒，却能超越贫困乐在其中，他坚持不出去做官，对送上门来的相位也一口回绝。庄子能言善辩，尤其善用寓言和小故事来表达自己的观点。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。对于死亡，他也有着自己独到的见解。他的内心并不激烈。他写在书里面的东西，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。他把这些东西看得太淡了，所以，利束缚不了他。庄子觉得，要我为了利丧失我很多自由，很多心智，让我用心去为形役，不值得。庄子这个人，富有雄才大略，但他不爱说。他认为天地沉浊，不可与庄语。天地之大美，自是不言。这样，他就周游列国，在各地游荡。名位就像旅社一样，没有什么值得留念的。这就是庄子眼中的名。



庄子 vs 死亡：

庄子的结发妻子先他而去，好朋友惠子，前去吊唁。到他家一看，庄子在那敲盆唱歌呢。庄子告诉他，老伴刚走的时候，我怎么能不难受呢？但是现在我突然想明白了一个道理，“察其始而本无生”，当我真正追本溯源去观察最初的开始，人原本没有生命。没有生命就没有形体，没有形体就没有气息。天地之间，无非是一股气一股气聚集起来，然后逐渐找到一个形体，由形体孕育出生命，人就是这样来的。现在，我妻子顺着这条路回去了，她比我先走，此时此刻，她也许正在一个密室里，踏踏实实地睡觉。她解脱了，我还不高兴吗？想起来，我就忍不住要敲盆唱歌。

庄子是怎么面对他的一死呢？他有很多学生，大家在商量，老师如果真有一天，到了百年之后，怎么给老师 打点身后之事？庄子对他的学生讲，我死了以后，什么东西都别准备，我就用整个天地做大棺材，日月为连璧，星辰为珠玑，万物是我的葬品。我就要这么一个大葬礼，直接把

我扔出去就完事了。学生不敢，说如果不给老师弄个小棺材，扔在外面，被野兽吃了怎么办？庄子想了想，告诉学生，我要是扔在荒山之上，可能是被那 些苍鹰，乌鸦，天上的飞鸟飞禽啄食了。如果你们把我装在棺材里，埋在地底下，有朝一日木朽人烂，我喂的就是地下的那些蚂蚁，蝼蛄，所有地底下的小虫子。到 时候，无非就是个饲料而已。干嘛要抢天上飞鸟飞禽口里的食物，去喂地底下的小虫子呢？不管哪一头，都是一种物质不灭，都是被吃掉。

庄子，从来是一个不惧怕死亡的人。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。

于丹感悟

人们不要被财富所束缚，在财富里异化，为财富而担忧。

人心为什么有自由？自由就是因为他不在乎。人的一生只有被你真正在乎的事情，可以真正拘束住。人生的劳顿有很多时候，要先问一问目的是什么？

人要豁达，豁达是人解脱的前提。活在当下：人是活在当下的，在当下看破了名，穿透了利，甚至不俱生死，那我们 的心灵空间该有多大啊！这是一份大境界。儒家看重的，是大地上圣贤的道德，是人在此生中要建功立业，这样一种成全。而道家看重的是更高旷的苍天之上人的 精神的自由，是人在最终成全后的超越。中国的儒家思想，在社会这个尺度上，要求人担当，而道家的思想是在生命层面上要求人超越。担当是我们的一份社会责任，超越是我们的生命境界。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定位，在这样一个浩瀚的坐标系上， 让人真正成为人。

于丹《庄子》心得之《大道与自然》

《庄子》中其实只有一个奥秘，那就是大道合乎自然。人以大地为法，地以苍天为法，天以道为法，而道法自然（老子《道德经》，人法地，地法天，天法道，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《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，他于是离开了玄水，又开始到白水的南岸，登狐阕之丘，见到了狂屈，另外一个高人，他又开始问他这样一段话。

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？黄帝：不要用心去思考这才能明白大道；不要用心去动

作，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）。

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？

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。

庄子说道德不废，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？

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。

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。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？（看看今天的金融风暴，众多的“肥猫”犹如窃国者，还有台湾的贪污总统。）

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。

当我们为了一个辉煌的目标，或者为了诱惑的物质利益，我们都有可能忘记风险，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。

在《天道篇》里面，庄子说过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，我对小孩子抱有悲悯之心，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，我所说的那番心，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。

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。

导读：利蕙蔺

庄子用许多寓言故事告诉我们：一个人境界的大小决定了对事物的判断，也可以完全改变一个人的命运。

站在大境界上，就会看到天生我材必有用。而站在小境界上，只能一生碌碌无为。

为什么相同的东西在不同的人手里，可以产生不同的价值？

人们常常以世俗的眼光，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价值。

《庄子·逍遥游》有一个核心的命题，无限地拓展了我们的想象空间，告诉我们，世间的大，远远超乎我们的想象；世间的小，也同样远远超乎我们的想像。

什么是生命逍遥之境？

这种逍遥需要用我们的心、我们的眼、我们的呼吸、我们的行动与世间万物紧密相连，水乳交融。能够欣赏花开、聆听水声，能够看见鸟掠过天际、朝阳跃上云端，我们的心才是干干净净的。

我们今天的生活中，有太多人应对挑战的时候，感到失去了心理的平衡，那时因为世界在动，而你不动。

比如陀螺旋转，这是个特别有意思的现象。真正会抽陀螺的人，总是不停地让陀螺旋转着，旋转就是它的价值。

等陀螺一旦静止下来，就失衡了，就倒地了。所以动态是最好的平衡。

时代在变迁，一个人真的能做到与时俱进，真的能做到取舍自如，，以一种清楚的眼界给自己确定准则，并且以这样心游万仞的心态去调整自己的生活秩序，永远保持动态中的平衡，你就永远不会倒，你永远是行进中的旋转着的陀螺。

“只有当你静止下来，你才会真正倒下。你倒下来是没有外力可以拯救的。”

《庄子·逍遥游》篇中写到这样一个故事：有五石之瓠，和不虑以为大樽而浮乎江湖，而忧其瓠落无所容？

我们认为，作为一个葫芦，它以后只能成为瓢，而不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，上面只可以种菜种粮食，没有人去追问土壤下面可能埋藏的矿藏。

我们的常规的生活态度，规定了我们可怜的局限。这种局限本来是可以打破的。只有打破这种常规思维，我们才有可能去憧憬真正的逍遥。真正的逍遥有，其实就是无羁无绊的。

名利二字，是多少人一生的追求。但是，要想真正感悟庄子逍遥游的境界，就一定要能够超越名利。

那么，怎样才能做到淡泊为大？

庄子在《逍遥游》里讲到这样一个“尧让天下于许由”的故事。

许由这样的一个宁静致远的淡泊心智，可以连天下都辞让出去，这就是一种博大的境界和情怀。

我们看看自己今天的生活：我们在行走、我们在奔波、我们终日忙忙碌碌，但是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。所以，人需要看清自己的目的、看清自己的方向、看清自己的权衡。

生活中的大道理，人生的大境界，有的时候都是从生活中的最细微出去发现、感悟的。

那么，怎样才能从细微处见出大境界呢？

有的时候，大境界是从眼前的小物件上看出来的。也就是说，要看到大境界，在于我们有没有安静的心灵，有没有智慧的眼睛。

只要我们可以让心静下来，真正拥有了空灵之境，让我们眼睛敏锐起来，我们就会看到在不经意处，有很多至极的道理。

帕瓦罗蒂是世界著名的男高音。他的歌声在音乐界声名远扬。后来他觉得用来唱歌的嗓子不堪重负。

那他是怎么悟出唱歌是要运用丹田之气才不会毁了嗓子的道理呢？

这个故事告诉我们什么呢？人们可以从不经意的地方，从最小的细微处，看出精妙的大道理。

关键在于你是不是用心，是不是能够从这个细节里面，真正获得你自己需要的知识和感悟。

“我们有什么样的眼睛，就有什么样的生活。”

导读：高志强

第八章：庄子“出世”之见

超越 . 自在 . 脱俗

不被俗事所障，贵在心灵的自由

“ 乘万物以游心 ”

第八章：本性与物性

人的本性是无羁无绊的，只有释放了人的本性，才能达到逍遥游的境界.

人的本性，不应该被外物所役使. 顺乎自然，就能获得人生的幸福快乐.

（但由于太多的物质利益使我们迷失了人的本性，才会被功名利禄所累，丧失了快乐的人生.）

物我皆如，知足常乐！

不与已经“获得”或“未获得”的东西较劲

一切事项都是一体两面，没有分别，没有对立，一心三观，圆融无碍

“养心” - 水静犹明 - 静水流深

儒释道的修行 - 养心悟性，回归本心

现代人被太多的物质利益所迷惑，

小惑易其方 ：改变了人生的方向，

大惑易其性 ：改变了人的本性。

利令智昏，人为财死，不可不慎！

人生的本性，就是不受到社会的雕“逐”，不违逆内心的本真，看清晰心中的愿望，真真实实地走自己的人生路.

无论这一路走来，是惊，是险，是苦，是乐，只要发自内心的诉求，不违天理，合乎天地大道，终至大化天成.（至少无怨无悔.）

第九章：心态与状态

一个人的心态，决定了他的生活状态.

怎样才能有一个好的心态？

怎样才能活出生命的最佳状态？

活着是为了甚么？

生命，有甚么意义？

“达生之情者，不务生之所无以为，

达命之情者，不务命之所无奈何！“

不追求生命中不必要的东西，

不追求命运中无可奈何的东西.

“放下”的智慧

坦荡荡的胸襟

怎样才能活出生命的最佳状态？

忘利. 忘名 . 忘我

“无我”的妙用

“凡外重者内拙 ”

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。

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。

当一个人个体的生命，与大道自然合乎一体，我们会体会到生命至真至纯的欢欣.

诚然，发自内心的喜悦，才是最真，最自然，最纯的. 外在的快乐，‘物与境’所引发的快乐，终究是短暂的.

活着是为了甚么？

觉悟人生

生命，有甚么意义？

奉献人生