

小國寡民其民爲寡寡民之不知其幾民也
使有司無其民之爲寡寡民之不知其幾民也
使有司無其民之爲寡寡民之不知其幾民也
使有司無其民之爲寡寡民之不知其幾民也
使有司無其民之爲寡寡民之不知其幾民也

庄子洗心

何宗思◎著

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庄子洗心/何宗思著. —昆明: 云南人民出版社, 2005.
ISBN 7-222-04562-7

I. 庄... II. 何... III. ①庄周 (前 369 ~ 前 286)
—传记②庄子—研究 IV. B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 125278 号

责任编辑: 王小燕 冯 琰

内文插图: 李 爽

装帧设计: 杨晓东

责任印制: 洪中丽

书 名	庄子洗心
作 者	何宗思
出 版	云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynrm.peoplespace.net
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787×960 1/32
印 张	8.5
字 数	175 千
版 次	2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
排 版	云南国防印刷厂
印 刷	云南国防印刷厂
书 号	ISBN 7-222-04562-7
定 价	18.00 元

尊敬的读者: 若您购买的图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

前 言

像庄子一样活着

哲学原本就是怀着一种乡愁的冲动去寻找家园。

——Novalis

倘若有人问我：你最喜欢读的书是哪一本？我会毫不犹豫地回答：《庄子》。假如有人问我：你最喜爱的古代哲人是谁？我仍会毫不犹豫地回答：庄子。

《庄子》一书，百读不厌；庄子其人，千载如生。尽管两千多年过去了，有谁的散文像《庄子》一样优美过？有谁的哲思像庄子一样深刻过？有谁的影响像庄子一样源远流长、涉及面广？凡是有名的文学家，无不深受庄子的影响，如陶渊明、嵇康、李白、苏轼……而研究《庄子》的思想家也是数以千计。即使从印度传入的佛教，在庄子思想的影响下，也逐渐演变成了独具中国特色的禅。许多书画家，也无不从《庄子》一书中吸收美的灵感，悟出道法自然、返璞归真的美学精神。闻一多先生曾由衷地赞美庄子，他说：庄子的思想和著作，乃是“眺望故乡”，是“客中思家的哀呼”，是一种“神圣的客愁”。《庄子》是哲学，因为凡大哲学家都是寻求人类的精神家园。《庄子》

是诗，因为思念故乡是诗的情趣；《庄子》又是美，因为如康德所说，凡最高的美都使人惆怅、忽忽若有所失，如羁旅之思念故乡。

所以，正如闻一多先生所说的，读《庄子》，将使人得到“多层次的愉快”。

近人对《庄子》情有独钟的刘笑敢先生在他的博士论著《庄子哲学及其演变》中评价道：“庄子是一个襟怀宏博、理论深微的大哲学家，又是一个独树一帜、奔放不羁的大思想家，也是一个才华横溢、睿智超群的大文学家。”

如果让我来评价，我会这样说——

《庄子》，堪称中国第一绝妙好书，它兼具深刻的哲思、辉煌的文采、灿烂的诗意、审美的境界，是哲学、文学、美学共同尊崇的经典。庄子，当为天下第一旷达大师，他兼容哲人的睿智、诗人的灵性、隐士的飘逸、仙家的风骨，是道家、道教、文人共同仰慕的鼻祖。

当我为了虚名薄利在嚣嚷的大都市里奔忙时，当我在烟尘弥漫的天空下，穿行于川流不息的车流人群中呼吸着污染的空气时，当我处在这森林锐减、草地沙化，连水也得花钱买、空气也将标起价钱、人心普遍物化的时候，我就特别怀念诗化的庄子。庄子把生活的必要削减到最低的程度，住在穷闾陋巷之中，靠打草鞋维持生计。他经常穿着打了补丁的衣裳，腰系一根棕绳，脚着一双麻草鞋，悠然自得地逍遥在青山绿水之间，“独与天地精神相往来”。物质上虽然清贫，精神上却万分富有，万物情趣化，生活艺术化，人生自由化，在没有物累、没有官场牵绊、没有名利干扰中，逍遥一生。

因此，我常常在心底提醒自己：要像庄子一样活着。

这本书便是为热爱庄子的读者、为希望像庄子一样活着的人而写的。

《庄子》全书共 33 篇，分为内 7 篇、外 15 篇、杂 11 篇。专家多认为内篇系庄子自著，外、杂篇系庄子的弟子及其后学所著。《庄子》共约 10 万字，成书于战国时期，距今已 2000 多年了。其思想虽奇丽瑰伟，影响了一代又一代文人骚客和佛禅弟子，但因其是文言文，加之思想又幽深玄妙，使热爱庄子的当代人，对《庄子》原文往往望洋兴叹。其实，即使攻读中国哲学专业的硕士、博士研究生，如不是专攻《庄子》，也很少有人通读它。

本人热爱庄子，攻读《庄子》已长达 10 年，越读越觉新鲜，可谓：读它一千遍也不厌倦，读它一万遍仍激情不减。古人云：“独乐乐，不如与人乐乐。”为了与人乐乐，我试着将我多年的读庄心得，注之于本书，希望能以书会友。读者如通过读本书而对《庄子》产生进一步的兴趣，从而登堂入室，我的愿望也就达到了！

本书分两部分，由浅入深：上篇“智慧的人生”根据《庄子》全书中有关庄子的寓言、故事构思写成，对庄子飘逸的风采、奇异的思想作了形象化的描绘，通俗易懂。下篇“智者的叮咛”，对《庄子》内 7 篇作了详细而又简明的注释，以为读者扫清阅读障碍；每篇又作了条分缕析的评述，以阐明各篇内在的逻辑联系和思想底蕴。读懂了内篇，也就差不多了解了庄子思想的全貌。再想读外、杂篇，更好；不想读，也不必遗憾。

本书倾注心血最多，最想与读者朋友分享的部分是关

于庄子内 7 篇的评述，即“读庄悟语”，凝结了我多年的读庄心得，也是本人自鸣得意之处。每一注释虽煞费苦心、仔细斟酌，但只注其然，不注其所以然，其中考订细节、繁琐论证皆略而不述，以免读者不胜其烦。标点、注释偶与前人不同之处，正是本人妙得独见处，请批评指正！囿于本人的水平，定有浅陋不足之处，希能抛砖引玉，以待高明！

目 录

前言 像庄子一样活着/1

上篇 智慧的人生/1

一 两袖清风踏红尘 富贵于我如浮云/2

梁国相位，好比死鼠/2

贫穷不是潦倒/5

贪利别忘身，得意莫忘形/6

蜗牛角上的战争寓言/9

二 人生知己最难寻 高山流水谁知音/13

至仁无亲，至乐无乐/13

像鱼一样快乐着/15

无用的东西有大用/17

惠施墓前，庄子哀叹知音不再/20

三 唇枪舌剑说君王 粪土当年万户侯/23

庄子比剑，一言兴邦/23

不愿楚国当宰相，愿学乌龟游泥塘/28

庄子骂曹商舔人痔疮/31

远水救不了近火/35

四 如何活得快乐自在/38

庄子把自己弄丢了/38

山外有山，天外有天/40

尧舜与桀纣，谁是好皇帝/43

孔子是大圣人吗/45

猫头鹰爱吃死老鼠，人为何不爱吃/47

大辩论赛纯粹是白费口舌/49

五 活着真好 好好活着/52

寻求人生的乐土/52

左右为难的保命法/56

六 死后的天堂是啥样/60

和骷髅讨论生死问题/60

参加朋友的葬礼/63

妻子病死，鼓盆而歌/66

庄子临死，嘱咐天葬/70

下篇 智者的叮咛/75

逍遥游 自由自在的理想境界/76

读庄悟语 大鹏与小鸟，哪个更逍遥/84

读庄悟语 忘了自己的人最逍遥/91

读庄悟语 与惠施讨论无用有用的问题/95

齐物论 告诉你快乐的人生秘诀/96

读庄悟语 回归自然的天籁/99

读庄悟语 超出喋喋不休的人籁/105

读庄悟语 请道借我一双慧眼吧/115

读庄悟语 我从何处来，我向何处去/120

读庄悟语 大道无言，沉默是金/122

读庄悟语 走出是非的死胡同/126

读庄悟语 最大的局限是不知道自己的局限/131

- 读庄悟语 影子的困惑是因为总想搞个明白/134
- 读庄悟语 庄周梦蝶的幽思/136
- 养生主 顺随自然，长命百年/137
- 读庄悟语 我行我素，让人们去说吧/137
- 读庄悟语 丁屠夫宰牛启示录/141
- 读庄悟语 天然的才好，人为的最糟/143
- 读庄悟语 解除人生的倒悬之苦/146
- 人间世 理想的处世之道/147
- 读庄悟语 对付暴君的策略/155
- 读庄悟语 孔夫子的做官秘诀/160
- 读庄悟语 老虎的屁股拍不得/164
- 读庄悟语 不成材的散木活千年/166
- 读庄悟语 成材的文本难长寿/168
- 读庄悟语 形体残疾长命百岁，德性残破身心逍遥/170
- 读庄悟语 悲歌一曲献孔丘/172
- 读庄悟语 于世有用，于己有害/173
- 德充符 内涵充实的标志/174
- 读庄悟语 丧失一只脚就像掉落一块土/178
- 读庄悟语 安之若命的处世哲学/181
- 读庄悟语 独脚刑徒让孔子自惭形秽/184
- 读庄悟语 相貌丑陋无比，偏偏吸引美女/189
- 读庄悟语 有人之形，无人之情/192
- 读庄悟语 人无情，才自然/193
- 大宗师 体悟大道的真精神/194
- 读庄悟语 真人就是悟道之人/200
- 读庄悟语 如何达观地看待死亡/205

读庄悟语	体悟大道的修养方法/208
读庄悟语	打通生死关最难/213
读庄悟语	鱼得水才自在，人得道才愉快/217
读庄悟语	躺在道的怀抱里最安心/220
读庄悟语	回归自然，就是回归道/222
读庄悟语	颜回悟道的坐忘功夫/223
读庄悟语	做命运的好朋友/227
应帝王	如何做一位英明的国王/228
读庄悟语	说我是马也好，说我是牛也行/229
读庄悟语	圣人要治，就先治治自己吧/231
读庄悟语	无心治理天下，则天下大治/232
读庄悟语	明王之治，就是不治/234
读庄悟语	神巫相面的寓意/238
读庄悟语	都是知识惹的祸/241
读庄悟语	糊涂国王死亡之谜/242
后记	庄子：第一个寻求自我超越的哲人/244
主要参考书目	/262

上篇

智慧的人生

一 两袖清风踏红尘 富贵于我如浮云

梁国相位，好比死鼠

惠施是古代有名的雄辩家，和庄子是好朋友，两人都是宋国人。惠施学富五车，特别善于言谈，是庄子的辩论对手。

惠施还特爱张扬，到哪儿去，都是徒弟一大帮，拉着五车书，只要有人向他请教，他就能端坐梧桐树下，高论不休。惠施到处炫耀他的渊博学问、发挥他的雄辩口才、施展他的文韬武略，终于实现了自己的夙愿：当上了梁国相爷，辅佐梁惠王。

听说惠施在梁国春风得意，庄子虽对做官没啥兴趣，但很怀念这位昔日与自己唇枪舌剑的好朋友，于是，脚蹬麻草鞋，千里迢迢南去梁国看望惠施。

庄子虽系一介穷书生，但名气却远在惠施之上，刚一踏入梁国北部边境，惠施便听到谣传：“宰相爷，梁国上下都在议论纷纷，说庄子这次来梁国，是想与您一比学识高低，取代您的位置哩！”

惠施一听着了慌，心想：论学问、论口才，我何曾是

庄子的对手！一旦与他比试起来，我这张老脸往哪儿挂？听说楚国都想聘庄子作宰相，这小小梁国能让庄子自告奋勇前来，梁惠王岂不会高兴得手舞足蹈？这样想着，惠施慌了，急忙下令：一、封锁消息，切不可把庄子来梁国的事对梁惠王走漏半点风声。二、派出几十个警探，搜捕庄子。

如此一来，梁国上下人心惶惶，大街小巷鸡犬不宁，纷纷传说要抓间谍，以免相爷遭人暗算。搜了三天三夜，像庄子的嫌疑犯倒是抓了不少，一审问，没一个是。惠施急了，莫非庄子乔装打扮不成？

其实，庄子穿着寒碜，根本不像候补相爷的样子。尽管目睹大街上鸡飞狗跳、人心惶惶，庄子依然迈着方步、我行我素。没一个人把庄子放在眼里。庄子一路顺风，直接来到相府，拜见惠施。

惠施一听庄子来到，大吃一惊，急忙亲自到大门迎接，但见大门口的庄子，头戴破草帽，瘦脸上满是风霜；身着粗布深色衣服，一袭尘土；脚着麻草鞋，赤脚上起了血泡。庄子面带微笑，两眼直视着官袍裹身的惠相爷，不卑不亢。惠施鼻子一酸，心中惭愧，出了门一手牵过庄子，恭恭敬敬地迎进大厅，派人为庄子换衣洗尘毕，两人分宾主坐下，不禁相视一笑——一笑泯恩仇。

闲谈中，两人又开始“斗鸡”了：你挖苦我，我讽刺你，你来我往，争强斗胜。

庄子说：“南方有一种鸟，名叫凤凰，不知惠相爷可曾听说过？”

惠施说：“闻知一二，请说其详。”



惠子相梁，庄子往见之。或谓惠子曰：“庄子来，欲代子相。”于是惠子恐，搜于国中，三日三夜。庄子往见之，曰：“南方有鸟，其名为鹓雏，子知之乎？夫鹓雏，发于南海而飞于北海；非梧桐不止，非练实不食，非醴泉不饮。于是鸱得腐鼠，鹓雏过之，仰而视之曰：‘吓！’今子欲以子之梁国而吓我邪？”

——《庄子·秋水》