



怡心

修真

道家

细读道家经典200句

开心学国学

【细读名家200句】

沈智 黄玉兰 编著

庄子的一生——命一本一真
启迪慧心，传承智慧，点亮生活

体悟生命的本真，200句《庄子》菁华为您呈现逍遥的东方精神。

一句话便可点亮我们的内心，给予我们一种支撑、一种温暖、一片宁静。

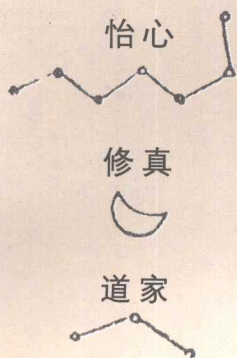
北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

WANJUAN PUBLISHING COMPANY

细读
道家经典
句句



怡心

修真

道家

启迪慧心，传承智慧，点亮生活

庄子的一生命一本真

【细读名家200句】

沈智

黄玉兰 编著

开心学国学

细读 道家 经典 200 句

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 沈智 黄玉兰 2009

图书在版编目(CIP)数据

庄子的生命本真/沈智,黄玉兰编著. —沈阳:万卷出版公司, 2009.9

(开心学国学·细读道家经典200句)

ISBN 978-7-5470-0242-1

I. 庄… II. ①沈…②黄… III. 庄周(前369~前286) — 生命哲学—通俗读物 IV. B223.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第160191号

设计制作/  智品书业

ZHIPIN BOOKS

庄子的生命本真

-
- 出 版 者 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
- 地 址 沈阳市和平区十一纬路29号
- 邮 编 110003
- 联系电话 024-23284090
- 电子信箱 vpc_tougao@163.com
- 印 刷 北京振兴华印刷有限公司
- 经 销 各地新华书店发行
- 幅面尺寸 720mm×1000mm 1/16
- 印 张 20.5
- 字 数 180千字
- 版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
- 责任编辑 吕玉坤
- 书 号 ISBN 978-7-5470-0242-1
- 定 价 22.00元
-

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

◎ 感受先哲

文/ 阿忆

中华文明是一条承载着三千年智慧的浩瀚长河，自五四学潮上溯，经清明元宋，过唐隋，跨南北朝和晋魏，越两汉与先秦，直至周商，你会感受深深的震撼。这不是一条自窄渐宽的自然河流，这是一种从始至终都波澜壮阔的传承。周朝封建背景下的“百家争鸣”不让于五四前后的西式民主，魏晋动荡岁月的歌赋不逊于明朝乱世中的诗词，唐宋帝制年代的哲思水准不一定低于清末激扬的启蒙。这是一条终始宽广如初的大河，只要将心浸进去，一定会感受无力饱览的沮丧。

“感受”这个词太重要了，当你不能把一条巨大的河流全部放在心上时，感受它是唯一的办法。你会触及一系列概念，喜欢上十来个人物，把握七八个片段，玩味四五个细节，常常出没于某一个朝代，牢记三两条道理。通过走马观花和蜻蜓点水，你会感受它的全部，然后选出一座山门，走进你期待的世界。

我们一同度过的最近十年，中国人生存方式的巨变，可谓天翻地覆。我们先是沉浸于电视广播，对庞杂资讯不加取舍，进行“泛阅读”，而后被电子网络俘获，深陷其中，更加肆无忌惮地进行“浅阅读”，疯狂挤占掉阅读纸质传媒的时间。似乎，传统意义上的阅读，变得越来越不时尚，原本就不被大众真正熟悉的文化经典更被视为“古董”，彻底变成极少数学者的书斋收藏。好在数年前，中央电视台《百家讲坛》栏目热播，无意间引发“国学热”，经由刘心武、孔庆东、阎崇年、纪连海、易中天、于丹别开生面的读解，当代大众始知国学是如此有趣，甚至有点用场。但让人始料不及的是，此零星几位学者，竟被绝大多数学者骂得人血喷头，称其讲述方式不对。那么，应该怎样为大众解析古代文化？像对待自己的研究生一样对待大众？抑或像出现在荧屏上的那几位学者一样深入浅出？这是一个严峻的问题。

遥想古代先哲，老聃、孔丘、孟轲、庄周、荀况、韩非，哪一个是以艰深繁琐的方式表达思想？他们的学说朴素而至深，表述上相当简单，却引人入胜，发人深省，因此深深影响着当时的中国社会。随着岁月流逝，在当时背景下通俗易懂的智慧，渐渐成为少数人的学问，带上一层层去人以远的神圣光环。

今天，面对汗牛充栋、卷帙浩繁的文化典籍，应该如何消费和占有？是穷极百家之学，精研所有典籍，还是发现兴趣所在，满足自己的乐趣？究竟有没有一种可能，

在尚未通读全部典籍的情况下，感受这些典籍的意味，认知那个时代的文化氛围，亲近遥远的名家，捕捉他们的灵光哲思？这当然是一种可能！只要有专家愿意出来，做化繁为简的工作，就完全可以打通文化典籍“深思考”与现代社会“浅阅读”的屏障。比如，把名家具有代表意义的名句精选出来，进行深入浅出的解析，为大众剥离纷杂的信息，跳过后人为设定的所有陷阱，识别人为开通的歧途，再把古文译成白话文，如此，所有古代典籍都将向大众打开一扇门。有感于此，本书策划者从先秦百家入手，遴选各类精华人物的名句，层层剖析，让大众读者窥一斑而知全貌，含英咀华，一点点体尝中华文明的魅力，碰撞圣哲思想的火花。

在这种思路指引下，策划者组织中国人民大学、北京师范大学、首都师范大学、辽宁大学十多位中青年教师，历时一年，完成了这套“细读名家200句”丛书。丛书分别从儒家、道家、法家、医家、释家、兵家经典著作里提炼精粹，做层层梳理，各选其中最经典的200句名言，围绕这些名言，设置对读者最为实用的5个栏目——“注释”、“译文”、“深入浅出解经典”、“故事链接”、“古为今用”——其中“注释”和“译文”旨在对名句本身进行解析和翻译，让读者知悉其字面上的意思。“深入浅出解经典”能让读者更全面更深刻地理解名句的深层内涵。“故事链接”择选有趣的历史小故事，以举例方式，对名句加以印证。“古为今用”通过今人视角和眼光，对名句加以分析评论，指出其至今尤存的重要价值。这5个栏目，侧重不同，各有各的用意，但互为犄角，相辅相成，缺一不可，唯有把它们合为一体，才能对名句做出最好的诠释。总之，对这些经典名句的理解，既要从横断面上拓展视野，了解时代背景和社会风貌，又要在纵深方向上开掘，了解其对于时代发展的重要意义。

这些精选名句在数量上是既定的，但借由这种方式，可以触摸神圣，把古代深邃的思想和智慧变成我们血液的一部分，用浅显方式获得深度阅读的快乐。不仅如此，丛书策划者还精心选出精美的古版画，穿插其间，错落有致，有效缓解纸质阅读带来的视觉疲劳。其中版画图解经典，生动有趣，图文相得益彰，读者可以在体会古人深沉哲思的同时，发出会心的微笑。

在忙碌的现代社会，这是学习的一种方式，它是感受，不是通读和研究。读者倘能择取些许余暇，端坐于窗明几净的雅室，随手翻阅此书，或许真能思接千载，神游万仞，穿越千年时空，与古人展开心灵沟通，领悟其哲思妙理，完成陶冶性灵的目的，这算是出版者不遗余力推出这个书系的终极目的吧。

先哲虽逝，智慧却该永传，他们留下的大量典籍，弥足珍贵，读之，可想见其人，如闻其声，时而感受他们的愤怒，时而感受他们的欢乐。他们的许多思想和语言，仍在告诫后人，不鉴往事，无以知来者。

2009年9月

北京大学新闻与传播学院

郭沫若曾高度赞扬庄子说：“秦汉以来的一部中国文学史，差不多大半是在他的影响下发展。”闻一多也曾说：“中国人的文化上永远留着庄子的烙印。”庄子的智慧，值得我们细细体会。但是庄子的时代毕竟与今日相隔太远，许多文章不能为世人读懂。我们特别编写了这本《细读道家经典200句——庄子的生命本真》，希望能帮助读者领悟庄子思想的真谛。

我们的生活中充满了条条框框，但我们却习以为常，并没人觉出它们是条条框框。庄子则能让我们跳出自己狭窄的视野，放开胸怀，站在更高的境界来看待我们自己的人生。现实生活中，也很少有人能看清自己，因为要看清自己就要看清生命的本质。庄子对空间广度的把握、对时间长度的理解、对利与义的藐视、对生与死的彻悟，真正地看透了生命的本质。人生的不同阶段有不同的疑惑，庄子对生命的感悟也有不同的层次，禅悟生死的境界也有一定的步骤，所以我们把生命的不同阶段与庄子生命禅悟的不同层次相对应，这样更容易让读者理解疑惑产生的原因，以及解惑的方法。

由此，我们把生命划分为四个阶段：第一个阶段是生命的赤子阶段，这个阶段关注的是本性，只有看清了本性，才能把握人生大方向；第二个阶段是生命的成长阶段，这个阶段最容易迷失自己，所以这个阶段我们需要一个“心斋”，来剥开生命中的各种迷雾；第三个阶段是生命的成熟和繁荣期，在这个阶段我们要学会在纷繁的人世中会如何自处；第四个阶段是生命的凋零期，在这个阶段，我们将思考我们以怎样一种豁达的心境来面对生死。我们在解读庄子思想时也相应地分为四个部分：性情篇，感悟生命的本性，把握人生的方向；问心篇，看穿生命的本体，追寻心灵的自由；处世篇，以无为化有为，以无用化有用；死生篇，超越生死，谈笑人生。

本书概括起来，有以下几个特点：

一、本书对经典语句的解读力求深入浅出。庄子的经典语句层出不穷，比如“望洋兴叹”、“相濡以沫”、“庖丁解牛”、“东施效颦”、“井底之蛙”等，都是我们耳熟能详的成语。为了让经典语句更加通俗易懂，我们给出了经典语句的原文及其译文。译文字斟句酌，力求准确无误。我们还给文中的生僻字词加了注音，给一些难懂词语加了注释。在疏通原文的基础上，我们还用浅易的语言对经典语句进行了解读，指出了经典语句的主旨和内涵，供读者参考。

二、本书给经典语句配有大量的精美插图和故事链接。我们在中国古代版画中精心挑选了大量的图片，我们在选图时坚持宁缺毋滥的原则，每一幅图片都保证清晰，每一幅图片都与正文对应。本书的图说也是字斟句酌，是我们在翻阅了大量资

料、参考各方面观点之后对庄子哲理和思想的一种全新解读。我们还筛选了许多古今中外的故事。读者在阅读这些故事的过程中，不仅丰富了自己的历史文化知识，还能从这些故事中得到启发，快速领会庄子思想的深邃内涵。

三、本书还把经典语句所蕴含的思想内容同现实生活紧密联系起来，力图做到古为今用。我们在学习经典语句领会其思想内涵之后，还要从中走出来，把经典中的知识应用到广阔的社会生活中去，做到活学活用。为此，我们从读者的实际出发，联系当下的现实生活对经典语句进行了新的解读，指出了这些经典语句所具有的现实意义，可谓是别开生面。这不仅能给读者全新的阅读体验，还能让读者从中受到启发。

阅读本书，能给予我们一种支撑、一种温暖、一片宁静；能让我们超越名利，领悟盈虚，亲近自然，关注内心，逍遥游于人世間。

第①章

| 性情篇 |

001 肌肤若冰雪，绰约若处子。	3
002 故金石有声，不考不鸣。	4
003 泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。	6
004 黑白之朴，不足以为辩，名誉之观，不足以为广。	7
005 是故凫胫虽短，续之则忧；鹤胫虽长，断之则悲。	9
006 为人使易以伪，为天使难以伪。	10
007 美成在久，恶成不及改。	12
008 冥冥之中，独见晓焉。	13
009 吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身， 常因自然而不益生也。	15
010 鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。	16
011 天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。	18
012 明王之治，功盖天下而似不自己，化贷万物而民弗恃。	19
013 夫小惑易方，大惑易性。	21
014 天地有大美而不言。	22
015 小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家， 圣人则以身殉天下。	24
016 以俗观之，贵贱不在己。	25
017 毁道德以为仁义，圣人之过也。	27

018 无名故无为，无为而无不为。.....	28
019 故马之知而恣至盗者，伯乐之罪也。.....	30
020 虎之与人异类而媚养己者，顺也。.....	31
021 为之仁义以矫之，则并与仁义而窃之。.....	33
022 得至美而游乎至乐，谓之至人。.....	34
023 毁绝钩绳而弃规矩，摆工倕之指，而天下始人有其巧矣。.....	36
024 与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。.....	37
025 天有六极五常，帝王顺之则治，逆之则凶。.....	39
026 德无不容，仁也；道无不理，义也。.....	40
027 褚小者不可以怀大，绠短者不可以汲深。.....	42
028 凡人心险于山川，难于知天。.....	43
029 鱼处水而生，人处水而死。.....	45
030 怒其臂以当车辙，不知其不胜任也，是其才之美者也。.....	46
031 名止于实，义设于适。.....	48
032 朴素而天下莫能与之争美。.....	49
033 至礼有不人，至义不物，至知不谋，至仁无亲，至信辟金。	51
034 反己而不穷，循古而不摩，大人之诚。.....	52
035 生而美者，人与之鉴，不告则不知其美于人也。.....	54
036 荣辱立，然后睹所病；货财聚，然后睹所争。.....	55
037 贵贱之分，在行之恶美。.....	57
038 乐全之谓得志。.....	58

039	无转而行，无成而义，将失而所为；	
	无赴而富，无殉而成，将弃而夭。	60
040	丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民。	61
041	大辩不言，大仁不仁。	63
042	夫全其形生之人，藏其身也，不厌深眇而已矣。	64

第②章

| 问心篇 |

043	且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。	69
044	听止于耳，心止于符。	70
045	非彼无我，非我无所取。	72
046	至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。	73
047	礼者，世俗之所为也；真者，所以受于天也，自然不可易也。 ..	75
048	同乃虚，虚乃大。	76
049	名也者，相轧也；知也者，争之器也。	78
050	物而不物，故能物物。	79
051	且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮。	81
052	无所于逆，粹之至也。	82

053	天下莫大于秋豪之末，而大山为小。	84
054	彼正而蒙己德，德则不冒，冒则物必失其性也。	85
055	则知有所困，神有所不及也。	87
056	彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。	88
057	无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。	90
058	登高不可以为长，居下不可以为短。	91
059	剋核大至，则必有不肖之心应之，而不知其然也。	93
060	无人之情，故是非不得于身。	94
061	过而弗悔，当而不自得也。	96
062	终其天年而不中道夭者：是知之盛也。	97
063	其奢欲深者，其天机浅。	99
064	天地有官，阴阳有藏；慎守女身，物将自壮。	100
065	无为名尸，无为谋府；无为事任，无为知主。	102
066	吾所谓臧者，非所谓仁义之谓也，任其性命之情而已矣。	103
067	不自得而得彼者，是得人之得而不自得其得者也， 适人之适而不自适其适者也。	105
068	若其残生损性，则盗跖亦伯夷已。	106
069	故天下皆知求其所不知，而莫知求其所已知者。	108
070	无为也而后安其性命之情。	109
071	目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。 ..	111
072	以不平平，其平也不平；以不征征，其征也不征。	112

073 多知为败。	114
074 解心释神，莫然无魂。	115
075 夫以出乎众为心者，曷常出乎众哉。	117
076 忘乎物，忘乎天，其名为忘己。	118
077 德人者，居无思，行无虑，不藏是非美恶。	120
078 通乎道，合乎德，退仁义，宾礼乐，至人之心有所定矣。	121
079 至贵，国爵并焉；至富，国财并焉；至愿，名誉并焉。	123
080 澹然无极，而众美从之。	124
081 知穷之有命，知通之有时，临大难而不惧者，圣人之勇也。 ...	126
082 至乐无乐，至誉无誉。	127
083 凡外重者内拙。	129
084 始乎适而未尝不适者，忘适之适也。	130
085 吾终身与汝交一臂而失之，可不哀与！	132
086 弃隶者若弃泥涂，知身贵于隶也，贵在于我而不失于变。	133
087 狗不以善吠为良，人不以善言为贤。	135
088 除日无岁，无内无外。	136
089 士有道德不能行，惫也。	138
090 忘其肝胆，遗其耳目。	139
091 井蛙不可以语于海者，拘于虚也。	141
092 故鹵莽其性者，欲恶之孽，为性萑苇蒹葭，始萌以扶吾形，寻擢 吾性，并溃漏发，不择所出，漂疽疥癰，内热溲膏是也。	142

第③章

| 处世篇 |

- 093 方存乎见少，又奚以自多！ 147
- 094 圣人藏于天，故莫之能伤也。 148
- 095 尸祝不越樽俎而代之矣。 150
- 096 天地一指也，万物一马也。 151
- 097 彼窃钩者诛，窃国者为诸侯。 153
- 098 且有大觉而后知此其大梦也。 154
- 099 知止乎其所不能知，至矣。 156
- 100 今吾朝受命而夕饮冰。 157
- 101 知命不能规乎其前，丘以是日徂。 159
- 102 鉴明则尘垢不止，止则不明也。 160
- 103 天不产而万物化，地不长而万物育。 162
- 104 能不龟手一也，或以封，或不免于洴澼絖，则所用之异也。 ... 163
- 105 唯止能止众止。 165
- 106 是以人恶有其美也，命之曰菑人。 166
- 107 千世之后，其必有人与人相食者也。 168
- 108 绝迹易，无行地难。 169
- 109 大惑者，终身不解；大愚者，终身不灵。 171
- 110 无所可用，故能若是之寿。 172
- 111 虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至。 174
- 112 人皆知有用之用，而莫知无用之用也。 175

113	天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就闲。	177
114	以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。	178
115	人含其德，则天下不僻矣。	180
116	闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也。	181
117	素朴而民性得矣。	183
118	物者莫足为也，而不可不为。	184
119	九征至，不肖人得矣。	186
120	循于道之谓备，不以物挫志之谓完。	187
121	相濡以沫，不如相忘于江湖。	189
122	至言不出，俗言胜也。	190
123	吾始乎故，长乎性，成乎命。	192
124	静则无为，无为也则任事者责矣。	193
125	以众小不胜为大胜。	195
126	倒道而言，迂道而说者，人之所治也，安能治人！	196
127	人之所美也，鱼见之深入，鸟见之高飞。	198
128	夫形色名声果不足以得彼之情，则知者不言， 言者不知，而世岂识之哉？	199
129	礼义法度者，应时而变者也。	201
130	以舟之可行于水也，而求推之于陆，则没世不行寻常。	202
131	物固相累，二类相召也。	204
132	彼知瞑美而不知瞑之所以美。	205

133	人不忘其所忘而忘其所不忘，此谓诚忘。	207
134	吾长见笑于大方之家。	208
135	梁丽可以冲城，而不可以窒穴。	210
136	盖师是而无非，师治而无乱乎？	211
137	周将处乎材与不材之间。	213
138	人能虚己以游世，其孰能害之！	214
139	且君子之交淡若水，小人之交甘若醴。	216
140	行贤而去自贤之行，安往而不爱哉！	217
141	为其服者，未必知其道也。	219
142	知天地之为稊米也，知豪末之为丘山也。	220
143	日出而作，日入而息。	222
144	爱利出乎仁义，捐仁义者寡，利仁义者众。	223
145	安危相易，祸福相生。	225
146	穷则反，终则始。	226
147	荃者所以在鱼，得鱼而忘荃。	228
148	寓言十九，重言十七，卮言日出，和以天倪。	229
149	不知处阴以休影；处静以息迹，愚亦甚矣！	231
150	逍遥，无为也；苟简，易养也；不贷，无出也。	232
151	朱评漫学屠龙于支离益，单千金之家， 三年技成而无所用其巧。	234
152	苟得于道，无自而不可；失焉者，无自而可。	235

153	一尺之棰，日取其半，万世不竭。	237
154	古之至人，先存诸己而后存诸人。	238
155	以瓦注者巧，以钩注者惮，以黄金注者殍。	240
156	其作始也简，其将毕也必巨。	241
157	天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。	243
158	物之生也，若骤若驰，无动而不变，无时而不移。	244
159	泛若不系之舟，虚而敖游者也。	246
160	本乎天，位乎得。	247

第 4 章

| 死生篇 |

161	死生如昼夜。	251
162	善养生者，若牧羊然。	252
163	安时而处顺，哀乐不能入也。	254
164	直木先伐，甘井先竭。	255
165	吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。	257
166	失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。	258
167	指穷于为薪，火传也，不知其尽也。	260