

ZHUANG ZI DE
ZHUI



赵一鸣◎主编

庄子 的智慧

《庄子》是中国传统文化的重要组成部分，是一部充满智慧的宝典，它对今天的人们，依然有着重要的启迪作用。本书通过对原典的精释，辅以经典的案例，体现了庄子的思想、人生体悟、修身境地、哲理思辨等方面，使读者既可领略国学的精髓，又可吸收国学智慧。

励志
文库

新疆美术摄影出版社

庄 子 的 智 慧

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庄子的智慧 / 赵一鸣主编. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2091-7

I. ①庄… II. ①赵… III. ①庄周 (前 369~前 286)
— 哲学思想 — 通俗读物 IV. ①B223.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009107 号

庄子的智慧

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm×1000mm 1/16
	字 数: 120 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978-7-5469-2091-7
印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

华夏文化，源远流长，灿如星辰。

早在两千多年前，就产生了以孔孟为代表的儒家学派和以老庄为代表的道家学说，以及其他诸多在中国文化史上占有重要地位的学说流派。《庄子》是中国传统文化的重要组成部分，是一部充满智慧的宝典，它对今天的人们，依然有着重要的启迪作用。

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”，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。庄子在他的著作中，用生动形象而幽默诡异的寓言故事来阐述自己的思想，这种寓言的方式使庄子的思想和想象具有着水一般的整体性。

《庄子》一书基本上是庄子及其后所作，全书现存三十三篇，分内篇七、外篇十五、杂篇十一。它是以庄周思想为主体，从战国中至秦汉间庄周学派的总集。它上承《老子》，下启《淮南子》，是道家的一部重要著作。

庄子对中国社会的影响是非常深远而复杂的。唐开元二十五年，还诏号庄周为南华真人，《庄子》为《南华真经》。庄子的智慧虽然深刻，但并不晦涩。庄子善于用寓言故事的方式，深入浅出地讲解人生的大道理。这对于今天人们了解先秦诸子



学说的原生态及中华文化的真实面貌，仍有很大助益。

庄子是主张精神上的逍遥自在的，所以在形体上，他也试图达到一种不需要依赖外力而能成就的逍遥自在境界，由此产生了他的人生哲学——逍遥哲学。庄子倡导的理想人格有安宁恬静的心境，有无待、无累、无患的精神境界。

本书通过对原典的精释，辅以经典的案例，体现了庄子的思想、人生体悟、修身境地、哲理思辨，使读者既可领略国学的精髓，又可吸收国学智慧。阅读庄子的观点，你会有所感悟。

让我们共同走近庄子，走近圣哲，走近中华道德根文化；也让后来者能够认识《庄子》，走近经典，走进那个由鲲鹏、游鱼、濮水、惠施等组成的美丽世界吧！



目 录

第一章	大鹏南飞，把握人生方向	1
第二章	以退为进，成就丰功伟业	4
第三章	淡泊明志，宁静才能致远	7
第四章	逍遥人生，不被虚名所累	11
第五章	开阔视野，勇敢地去尝试	15
第六章	山中观花，找回“真我”状态	18
第七章	是非彼此，事物皆有两面	21
第八章	忘掉是非，不做无为争辩	25
第九章	庄周梦蝶，只要放飞心灵	28
第十章	缘督为经，知足才能常乐	30
第十一章	庖丁解牛，认识事物规律	34
第十二章	螳臂当车，要有自知之明	38
第十三章	把握分寸，无用才能大用	42
第十四章	患得患失，只会自乱方寸	45
第十五章	聚心静气，让心平和宁静	49
第十六章	忘记前嫌，放下是非恩怨	53
第十七章	宽厚为怀，坦荡面对人生	56
第十八章	追求过多，只会造成困扰	60
第十九章	顺应天性，发挥各自所长	64
第二十章	心性刚强，把嘲笑当动力	68
第二十一章	快乐自己，平凡孕育伟大	71
第二十二章	大智若愚，不要锋芒毕露	75
第二十三章	顺应天道，欣赏生活之美	79



第二十四章	以忍制辱，提高自我修养	83
第二十五章	天人合一，不可贪心做假	88
第二十六章	注重实践，不要把书读死	91
第二十七章	寸草春晖，不忘及时行孝	95
第二十八章	东施效颦，结果弄巧成拙	99
第二十九章	快意自适，不被欲望所累	102
第三十章	坐井观天，不知千仞深海	105
第三十一章	通达道理，学会改变自己	109
第三十二章	邯郸学步，只能丧失自我	112
第三十三章	生命无常，乐观对待死神	116
第三十四章	鲁侯养鸟，不要主观行事	119
第三十五章	不受牵累，放弃也是美好	122
第三十六章	换个角度，获得真正幸福	126
第三十七章	善待自我，材与不材之间	129
第三十八章	得意忘形，出头椽子先烂	132
第三十九章	欺世盗名，会遭他人嘲笑	136
第四十章	逝者如斯，珍惜你的时间	139
第四十一章	不必执著，其“道”无所不在	143
第四十二章	外化内守，做人内方外圆	146
第四十三章	恒者天助，意志始终如一	151
第四十四章	谦逊自然，成功者的胸怀	155
第四十五章	安贫乐道，自可逍遥自在	159
第四十六章	各司其职，在其位谋其政	162
第四十七章	与人为善，赤诚之心待人	166



第一章 大鹏南飞，把握人生方向

【原典】

北冥^①有鱼，其名为鲲^②。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也。怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥^③。南冥者，天池也。

——《庄子·逍遥游》

【注释】

①北冥：即北方的大海。传说北海无边无际，水深而黑。

②鲲：本指鱼卵，这里借表大鱼之名。

③海运：海水运动，这里指汹涌的海涛。海动必有大风，故鹏可以乘风南飞。

【释义】

北方的大海里有一条鱼，它的名字叫做鲲。鲲的体积，真不知道大到几千里。变化成为鸟，它的名字就叫鹏。鹏的脊背，真不知道长到几千里。当它奋起而飞的时候，那展开的双翅就像天边的云。这只鹏鸟，随着海上汹涌的波涛迁徙到南方的大海。南方的大海，是个天然形成的大池。

【人生智慧】

世界上最深奥的道理，是无法用语言文字来表达的。无论是何种语言，都无法准确表达。然而，用比喻的方法来表达就会更传神。在“大鹏南飞”寓言中，庄子提到一些小动物对大鹏的讥讽，正好可以反映凡人对待像庄子这样的哲学家的态度。庄子知道自己在说些什么，同时也很清楚别人对他的嘲笑：



寒蝉与小鸟讥笑大鹏说：“我们从地面急速起飞，碰到榆树、檀树就停下来，有时飞不高，落在地上也就是了。何必要到九万里的高空而向南飞呢？”

水泽边的麻雀讥笑大鹏说：“它要飞到哪里去呢？我奋力跳起来往上飞，不到几丈高就落下，盘旋于蓬蒿草丛中，这也是我飞翔的极限了！它还要飞到哪里去呢？”

一般人很早就不得不面对现实，接受命运的摆布，正如法国启蒙思想家卢梭所云：“人类生而自由，但到处都是枷锁。”最大的枷锁是世间相对的价值观，认定人生的目标不外乎长寿、财富、官位与声名等，忽略了自我提升转化才是我们的正确选择。

在古人的观念中，南方是代表太阳的光明地区。《易经》上说“圣人南面而听天下，向明而治”，是说他面向南方，可以光明正大治理百姓。而在“大鹏南飞”寓言中，既然先谈到由鲲变鹏，又谈到大鹏高飞，那么它“飞向南方”自然引人深思了。

人的生命必须先求减少物质上的束缚，再逐渐化解精神上的束缚，才有可能高飞远引。这时若无既定的方向，前面各项修炼步骤就可能成为无根之木，无源之水。方向对于人生是非常重要的，方向错了，再怎么努力也只能是徒劳。一个人什么时候出生，什么时候、什么地方成长，并非自己所能决定，他对自己的家庭背景、受教育过程、所交往的朋友、所加入的行业，也有相当大的不由自主的成分。他唯一可以自由选择的就是自己的人生方向。

人生道路上，我们常常被高昂而精彩的语汇弄昏了头，以不屈不挠、百折不回的精神坚持如一，最终输掉了自己！选对方向，及时改变方向应该是最基本的生活常识。

有一个大学刚毕业的年轻人，精通自己学的专业，是一个很有才能的人。在大四那年，他确定了自己的人生方向，希望在自己的专业领域干出一番成绩，成为这个专业的佼佼者。

但是，他的父母却希望他有一份收入稳定的公务员工作，希望自己的儿子能够留在自己的身边。年轻人并不赞同父母的想法，他想极力地说服父母，但父母还是坚持自己的意见。无奈之下，年轻



人毅然决然地离开了家，去了一个他认为在自己专业上有发展前途的大城市，临走时，他留下纸条告诉父母：“好男儿志在四方，请父母谅解我的行为。”

来到大城市后，年轻人与几个同样出来闯荡的同学聚在一起。找工作的那段日子是最艰苦的时期，经常是奔波在各个招聘单位之间。经过努力，几个人先后找到了工作，但是其他几个同学违背了自己原来的想法，在现实面前做出了让步。原因很简单，因为他们现在找到的工作，比干本专业的工作待遇要好很多。年轻人也知道，他想干的那行是需要有资历的，刚开始工作待遇肯定相对来说比较低，但是年轻人还是选择了在自己喜爱的行业工作。

在几个同学中，年轻人的工资是最低的，但是他从来没有怨言，总是很开心地在工作；也从来不嫉妒和他能力差不多的几位同学的工资都比他的工资高。有时候，几个同学在晚上聚在一起，聊聊天，谈谈人生，同学们都劝年轻人把现在的工作辞了，凭他的能力肯定能找到比现在更好的工作，但是年轻人总是摇摇头，淡定地说：“我们的眼光要放远一些，现在艰苦点没关系。”大城市生活成本很高，年轻人的工资显然不太够用，年轻人就辛苦一点，找了一份本专业的兼职工作，努力地干着，边干边学。

不知不觉，已经毕业一年了，年轻人在这一行已经小有成绩，虽说离自己的目标还有很大距离，但是他从没有放弃，仍然开心地奋斗着……

人生不能没有方向，这方向最好是精神上的追求，并得益于古人智慧的滋养，找到了这样的方向，人生就会焕发出惊人的光彩。

一旦发现自己走错了方向，最好先静下来想一想，然后再去努力寻找新的机会，并在新的领域里重新开始，立志有所作为。那种明知自己努力的方向不对，又前怕狼后怕虎的人，只能是徒自空叹，虚度一生。



第二章 以退为进，成就丰功伟业

【原典】

且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水于坳堂之上^①，则芥为之舟；置杯焉则胶，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里则风斯在下矣，而后乃今培风，背负青天而莫之夭阏者^②，而后乃今将图南。

——《庄子·逍遥游》

【注释】

①坳堂：指厅堂地面上的坑凹处。坳，坑凹处。

②夭阏：又写作“夭遏”，意思是遏阻、阻拦。

【释义】

再说水汇积不深，它浮载大船就没有力量。倒杯水在厅堂的低洼处，那么小小的芥草也可以给它当作船；而搁置杯子就粘住不动了，因为水太浅而船太大了。风聚积的力量不雄厚，它托负巨大的翅膀便力量不够。所以，鹏鸟高飞九万里，狂风就在它的身下。然后方才凭借风力飞行，背负青天而没有什么力量能够阻遏它了，然后才像现在这样飞到南方去。

【人生智慧】

想干一番事业，或者想办成一件事，如果时机不到，就要等待。

人们天天都在做事，那不过只是为了衣食。对于事业，常常是干的时候少，等待的时候多，须明白事理，等待也是一种争取的方式。

古时人们常说，时机不成熟就隐没自己，但隐没不是把自己藏



起来，根本不出现，封住自己的口，把思想与语言烂在肚子里，也不是把自己的智慧隐藏起来不发挥，而是说，时机不对，暂时退一步。这是保全自身的办法。

春秋初期，楚国日益强盛。因晋文公出兵解救宋国而激怒了楚成王，命大将子玉率军攻晋，同时还胁迫陈、蔡、郑、许四个小国出兵，配合楚军作战。

楚军浩浩荡荡向晋国进发。晋文公闻讯，分析了形势，他对这次胜败没有把握。晋文公深知子玉是个骄傲狂暴之人，决心先激怒他，暂时后退，避其锋芒，然后再寻机消灭他。

晋文公于是对外说：“当年我被迫逃亡，楚国先君对我以礼相待。我曾许诺如果迫不得已两国交兵，我定先退避三舍。今子玉伐我，我当履行诺言。”

他撤退九十里，来到晋国边界城濮，面临黄河，背靠太行山，并在此驻扎下来，不再后退。

子玉以为晋军怯战，更加骄傲。下令穷追不舍，一直追到城濮。晋文公已探知左、中、右三军，以右军最为薄弱，右军前面为陈、蔡士兵，他们本是被胁迫而来，并无斗志。晋军佯作败退，楚右军挥师追赶，忽然晋军中杀出了一支军队，驾车的马都蒙了老虎皮。楚军见了，惊惶地乱跑乱叫，晋军乘机追杀，楚右军一败涂地。

晋文公派士兵假扮陈、蔡士兵向子玉报捷：“右军已胜，元帅赶快乘胜出兵。”子玉登车一望，晋军后方烟尘蔽天。其实，这是晋军诱敌之计，他们在马后绑上树枝，让马来往奔跑，制造假象。子玉远远看见，高兴得发疯：“看看，晋国军队如丧家之犬！”他下令左军全力前进，妄图全歼晋军。晋军且战且退，使楚左军陷入了伏击圈，又遭歼灭。

等子玉赶到时，晋军三军合力，已把子玉团团围住。子玉这才发现，右军、左军都已被歼，自己陷入重围。幸得晋文公发布命令，饶子玉一死，以报当年楚王厚待之恩，子玉才得以逃回国，但军队伤亡惨重。

城濮之战后，晋军声威大震，晋文公一跃成为“春秋五霸”



之一。

人们许多的进步，常是这样。

以退为进，这是一种大智慧，也是聪明人常用的一种方法。退，并不是一味地忍让、败退；进，不能不假思索，急躁冒进。必须切记：退应有底线，进要有节制。至于“底线”和“节制”则因事而异，需要我们灵活的判断和处理。抓住以退为进的最佳时机，果断出手，绝不拖泥带水。因此，真正的以退为进就是因时而异，随势而动。



第三章 淡泊明志，宁静才能致远

【原典】

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而徵一国者，其自视也，亦若此矣。而宋荣子犹然笑之^①。且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分^②，辩乎荣辱之境，斯已矣。彼其于世，未数数然也。虽然，犹有未树也。夫列子御风而行^③，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。若夫乘天地之正^④，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己^⑤，神人无功，圣人无名。

——《庄子·逍遥游》

【注释】

①宋荣子：一名宋钲，宋国人，战国时期的思想家。

②内外：这里分别指自身和身外之物。在庄子看来，自主的精神是内在的，荣誉和非难都是外在的，而只有自主的精神才是重要的、可贵的。

③列子：郑国人，名叫列御寇，战国时代思想家。

④正：本，这里指自然的本性。

⑤无己：清除外物与自我的界限，达到忘掉自己的境界。

【释义】

所以，那些才智足以胜任一个官职，品行合乎一乡人心愿，道德能使国君感到满意，能力足以取信一国之人的人，他们看待自己也像是这样。而宋荣子却讥笑他们。世上的人们都赞誉他，他不会



因此越发努力，世上的人们都非难他，他也不会因此而更加沮丧。他清楚地划定自身与外物的区别，辨别荣誉与耻辱的界限，不过如此而已。他对于整个社会，从来不急急忙忙地去追求什么。虽然如此，他还是未能达到最高的境界。列子能驾风行走，那样子实在轻盈美好，而且十五天后方才返回。列子对于寻求幸福，从来没有急急忙忙的样子。他这样做虽然免除了行走的劳苦，可还是有所依凭。至于遵循宇宙万物的规律，把握“六气”的变化，遨游于无穷无尽的境域，他还仰赖什么呢！因此说，道德修养高尚的“至人”能够达到忘我的境界，精神世界完全超脱物外的“神人”心目中沒有功名和事业，思想修养臻于完美的“圣人”从不去追求名誉和地位。

【人生智慧】

现实社会中，面对荣辱人们很少能理智地对待，所以应该让自己拥有一个宁静致远的心态。

鄙薄名利和追逐名利原则上没有什么好坏之分，只是个人的人生观不同而已，重要的是“为什么”。有人淡泊名利，觉得性灵自由完美；有的人名利双收，觉得大丈夫当如是也。但是在现实生活中，常常有一些小人，以为自己的喜好是所有人都想争抢的，却不知，那正是有些人所不屑、所鄙夷的。

汉将霍去病，曾六次出击匈奴，打通了通往西域的道路。他出身贫寒，虽然从小过着奴仆的生活，却没有失去自己的志向，后来环境发生了变化，他也没有沉溺于荣华富贵之中，仍然淡泊明志，一心想着国家命运和天下兴亡的大事。

公元前123年，汉武帝考虑到霍去病精于骑马射箭，作战英武勇猛，就令大将军卫青挑选八百精锐的骑兵归霍去病指挥出击匈奴。霍去病在带领骑兵作战中出奇制胜，活捉了单于的叔父、相国、将军多人，首战告捷。在以后的抗击匈奴战争中又屡建奇功。汉武帝非常高兴，赏赐他高官厚禄，为他建造豪华的府宅，霍去病看着这些雕梁画栋，富丽堂皇的深宅大院，只说了一句话：“匈奴未灭，何以家为？”说完，翻身上马，又向军营奔去。

人生于世中，对于物质过度地追求，往往消磨宏远志向。而这



种消磨又往往会是在不知不觉间，所以提倡淡泊明志是极有必要的。霍去病虽然战功显赫，但他不肯享受汉武帝的物质赏赐，是因为他将为国家励精图治放在首位。

淡泊明志作为一种生活方式，它以简朴为美，崇尚自然，放弃多余的物质追求；它尊重人的内心需求，心灵的恬淡与宁静，不为功名奔波忙碌，这样一种生活方式是清澈的、纯朴的，充满了诗意和浪漫。

山东省嘉祥县阿城铺有一座古城，是春秋时期的武城故址。

武城人黔娄，是曾子的弟子，但他比曾子死得早，曾子带着弟子们前往武城吊唁。黔娄的妻子衣衫褴褛，面容憔悴，但举止文雅，彬彬有礼。她把客人一一让进灵堂，守候在黔娄灵前。黔娄的尸体停放在门板上，枕着土坯，盖着一条破麻布单子，头和脚都露了出来。曾子说：“斜着盖，就可以把他的整个尸体盖严了。”黔娄的妻子说：“斜着盖虽然可以盖严尸体，却不如正正当当盖不严好。他活着时，为人正而不斜，死了把麻布盖斜了，并非他自己的意思，是我们强加给他的，这怎么行呢？”

曾子哭着说：“黔娄已经死了，应该封他一个什么谥号呢？”黔娄的妻子不假思索地说：“以‘康乐’为谥号吧！”曾子感到奇怪，问道：“黔娄在世的时候，食不饱腹，衣不暖体，死后连个能盖住全身的单子也没有。活着的时候，虽然整日能看到酒肉，但是吃不到，死后也无法用酒肉祭祀，怎么能称为‘康乐’呢？”

黔娄的妻子说：“他活着的时候，国君曾经想让他做官，把相国的重要职位交给他，他以种种理由推辞掉了，这应该说他是有余贵的；国君曾经恩赐粮食三千钟给他，也被他婉言谢绝了，这应该说他是有余富的。他一贯吃粗饭，喝淡茶，但是心甘情愿；他的职位虽然低下，却安心满足。他从不为自己的贫穷和职位低下而感到悲观、伤心，也从不为富有和尊贵而感到满足和高兴。他想求仁就得到了仁，想求义就得到了义。因此，我认为他的谥号应该为‘康乐’。”

曾子觉得她的话很有道理，他感叹地说：“黔娄真是一个忘了自



我、淡泊名利的人啊！”

淡泊来自“遍阅人情，备尝世味”。如果能在清贫的生活中不急不躁，能因淡泊而明志，因明志而有得体的对人处事之法，自然不会为物欲、权势蒙蔽心智，时时警醒，事事谨慎，保持自己的志向和气节。

如何才能达到淡泊明志、心静如水的境界呢？不同的人可能会有不同的方法。而每个人达到这个境界需要的努力也是不同的。理性是战斗的实力，不管成功到什么程度，有功不能自居而傲，应该淡泊一点，稳定好自己的情绪，平静好自己的心境。