

国学公开课系列



庄子公开课



庄子追求一种绝对自由，即不受外界任何事物限制的绝对自由。庄子力求做到超脱形体，淡泊金钱，进而达到「利」的超脱，「名」的超脱，乃至「死」的超脱。

荟萃国学精华，传承华夏魂脉

刘亚玲◎编著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

国学公开课系列



庄子公开课

刘亚玲◎编著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

庄子公开课 / 刘亚玲编著. —北京: 当代世界出版社, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5090 - 1149 - 2

I. ①庄… II. ①刘… III. ①庄周 (约前 369—前 286)
—哲学思想—思想评论 IV. ①B223. 55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 266484 号

书 名: 庄子公开课

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83907332

发行电话: (010) 83908455

(010) 83908409

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京时捷印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 260 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 1149 - 2

定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

前言



中国的哲学源头可追溯到先秦诸子百家思想，其中尤以儒、道两家为主流，而庄周的《庄子》可谓是道家思想的杰出代表。和儒家强调积极入世并以“修身、齐家、治国、平天下”为己任相反，道家崇尚出世，由老聃的“无为而治”到庄周的“无为而无不为”，庄周在这条路上走得比老聃更远。

古人常用“入则孔孟，出则老庄”自处和处世，道家之老庄实在是华夏民族在孔孟儒学、宋明理学的束缚之下，能够关照人的本真，心灵可以自由遨游的家园。“无为”便是道家思想的核心。“无为”是因，是一个过程，是对人们行为、思想强求的否定；而“逍遥”是果，它是人们在执行“无为”这个指令或程序后的结果，是一个状态，是人的精神处于一种自由自在，不受约束的状态。

随着人类的发展，社会的进步，马车代替了步辇，汽车又取代了马车。世界似乎在缩小，人们因此获得了更多便捷。但同时人们不得不加快脚步来跟上这个有加速度的社会的步伐。在追赶之中，渐渐迷失在对豪宅、豪车、美食的热望之中，找不到方向，偶尔停下来，才想起来问问累得气喘吁吁的自己：我活着为什么这么累？人不可以活得轻松自在一点吗？庄子的“无为而无不为”可以打开你心灵的枷锁，庄子的逍遥处世可以让你的人生更加轻快。

首先你要正确认识自己。你是茫茫宇宙中的一颗尘埃，所以不要狂妄自大；你是历史长河中转瞬即逝的一颗流星，虽然短暂，却能发出独一无二的美丽光芒，因此更不要妄自菲薄。“体性抱神，以游世俗之间。”既然在时空之中，你短暂、渺小，那么在那些比自己生命更加短暂、渺小的得失、恩怨、宠辱面前，你是否可以把它看得平淡，视其为生命的点缀呢？

“道行之而成，物谓之然”，人在一生中总要做点自己喜欢的事情吧，也许你还有一小小的心愿，想把它们做得更精彩，这时你千万要记住“适时无为，则无不为”。有取有舍，轻松自在。

最后，人是社会的人，希望能得到别人的赞同和认可，良好的人际关系会让你享受到无穷的乐趣。“有朋自远方来，不亦乐乎？”“悦人又悦己”是人际交往的重要准则。何谓“悦人”，是说在交往过程中，坦诚以待，但不可在言语、行为上对别人有伤害，让别人跟你在一起时有愉悦之感。何谓“悦己”，是说自己在不违背自己内心准则的情况下享受亲情、友情、爱情。同时和他们保持恰当距离，以免伤害自己。

一部《庄子》，成就了多少文人雅士，比如陶潜、李白，相信我们也会因此过上流水一样自在、行云一样逍遥的人生！

目录



第一章 庄子其人其书

庄子一生都在追求至道，追求返璞归真。他鄙视功名利禄，欲求得自身的逍遥，庄子的书大多是通过对各家学派的批判，表达自己的思想。在当今社会，有庄子一样的逍遥心态，会让我们保有一份闲适，一份快乐。

庄子其人	(2)
庄子其书	(5)
推崇至道，超脱世俗	(8)
逍遥于世，我行我素	(11)

第二章 生命不能承受之重

面对激烈的社会竞争，许多人陷于超重的生活而不自知。他们整日为金钱、地位、权势奔波忙碌，而忘记了自己曾经拥有的快乐。如果你发觉自己空闲的时间太少，有些事情想做却没有时间，或者你觉得快乐的生活越来越少，就要小心了。

不要被超重的生活所累	(16)
------------------	------

不要被虚名左右	(19)
不要让名利遮住眼睛	(21)
不要让嫉妒抹去快乐	(25)
走出心灵的樊笼	(28)
放得下的快乐	(31)
欲望太重心难静	(35)
走出贪欲的坟墓	(37)
简单快乐地生活	(40)

第三章 随风逍遥，快乐人生

逍遥，不是让你四处乱撞，无事可做，而是让你的心处于一种自由快乐的状态，忘掉那些所谓的世俗的烦恼，树立生活的信心，做一个随风逍遥的快乐人。

心性旷达，不被世俗左右	(46)
快乐是一种自我感觉	(48)
生活在快乐之中	(51)
顺其自然，快乐自得	(54)
放飞心情	(56)
独处中的快乐	(58)
生活在快乐潇洒之中	(61)
卸下身上额外的负担，随风逍遥	(63)
别跟自己过不去	(65)

第四章 肯定自我，保持本色

每个人都很难认清自我，所以面对外来的种种看法，往往对自己会产生怀疑，失掉自我本性，随波逐流，将真我埋没。人都是独一无二的，没有谁可以代替谁，关键是你是否保持了自我，

成就属于自己的事业。	
拥有自信，快乐生活	(68)
人生畅行无阻的境界	(71)
天生我材必有用——认清自我价值	(74)
顺应自然，保持本色	(78)
做人要做自己	(81)
不要因旁人的话迷失自己	(83)
走自己的路，让他人去说吧	(86)
命运掌握在自己手中	(88)
不要让生活之舟偏离你的航线	(90)
演好属于自己的角色	(92)

第五章 无欲无求，平常心态

保持平常心是一种人生境界。它并不是消极地让人不思进取，无所作为，而是要人们对生命意义的把握进入一个更高的层次，以便能充分调动生命的潜质，使生命放射出更加灿烂的光华。

不要害怕犯错误	(96)
用平常心享受非常事	(99)
打开心灵之锁，快乐生活	(101)
雾里看花，荣辱皆云烟	(104)
只要心性好，生活就会充满阳光	(106)
难得平常心	(108)
做拥有平凡心态的快乐人	(110)

第六章 随遇而安，知足常乐

人的能力是有限的，当你发现自己用尽全身力气也无法达到期望的目的，不如停下脚步，随遇而安。人不易知足，却必须学

会知足，这样，你才能获得快乐。	
看淡生死，积极生活	(114)
学会享受此时此刻	(116)
抓住人生的关键所在	(119)
唯有知足才能常乐	(121)
让事实说话	(123)
快乐的人容易满足	(125)
远离痛苦，知足常乐	(127)
放宽爱的尺度，知足快乐	(130)

第七章 适时无为，则无不为

退一步是为了更好地前进，适时无为，是为了更好地有为，聪明的人善于将“有为”与“无为”合用，是为了收获最好的“达”。

适时无为，实则有为	(134)
聪明人做聪明事	(138)
敢于正视自己的不足	(141)
成大事者不拘小节	(143)
在拥有中学会放弃	(145)
妥协退让有时是必要的	(148)
在机遇面前要敢于取舍	(151)
转个“弯”做事	(154)
低头是为了更好地抬头	(156)
放弃也是一种洒脱	(159)

第八章 厚积薄发，水到渠成

只有积水深的地方，才能浮起大船。人若想成功，也需要付

出很多努力。成功需要勇气，也需要不断地积累，不积跬步，无以至千里。

- 多一份行动，多一份成功 (162)
- 只有脚踏实地才能成功 (164)
- 成功需要不懈努力 (166)
- 实现梦想需靠热忱打拼 (168)
- 成功需要走好每一步 (170)
- 心无二用是最大的智慧 (173)
- 坚强的毅力助你走向成功 (175)
- 小不忍则乱大谋 (181)
- 成功偏爱有准备的人 (183)
- 成功需要不断磨炼 (185)
- 关注每一个细节 (187)
- 找到自己的位置 (189)
- 想成功就不要半途而废 (191)

第九章 不将不迎，顺应自然

人容易丢失自我，去迎合他人，以为这样就可以获取自己想要的东西，甚至将自我的尊严踩在脚下。其实，仔细想来，这种迎合，有时候不仅得不到满足，或者只是得到暂时的满足，而自身所失去的却远远超过了想象。

- 人心若镜，不将不迎 (194)
- 敢于说“不”，快乐自己轻松他人 (196)
- 强扭的瓜不会甜 (199)
- 不要盲从他人，做人要有主见 (201)
- 面对谗言，要保持头脑清醒 (202)
- 把嘲笑当作对生命的洗礼 (205)

第十章 大巧若拙，大智若愚

巧中有拙，拙中有巧。用大智若愚的心态存活于当今的社会，实为一种明智之举。如此不但保护了自己，也成全了他人，何乐而不为呢？

- 尊重很重要 (210)
- 做“不聪明的人”挺好 (214)
- 装傻也是一种聪明 (217)
- 糊涂难得 (221)
- 放低身段做人 (223)
- 大巧若拙 (225)
- 小事糊涂，大事精明 (227)

第十一章 君子之交，清淡如水

有时候“有朋自远方来，不亦乐乎”，有时候“君子之交淡如水”。朋友之间的交往还是要讲究尺度的，否则，随心所欲，不但交不到新朋友，还会丢掉老朋友，既伤人又伤情。

- 君子之交需以诚相待 (232)
- 善待自己，宽待他人 (234)
- 面对突然升温的友情应提高警惕 (236)
- “铁哥们”有时需用淡水来养 (238)
- 友谊要在淡中求真 (240)
- 朋友不要太亲近 (242)
- 朋友交往掌握好分寸 (245)
- 朋友之间不要以利益来计算 (248)
- 不可透支朋友资源 (250)
- 友谊之树常青的秘诀——亲疏有度 (253)



第一章 庄子其人其书

庄子一生都在追求至道，追求返璞归真。他鄙视功名利禄，欲求得自身的逍遥，庄子的书大多是通过对各家学派的批判，表达自己的思想。在当今社会，有庄子一样的逍遥心态，会让我们保有一份闲适，一份快乐。



庄子其人

庄子一生都在追求至道，返璞归真，他把一切社会的伦理道德，包括当时人们的基本道德观念中的孝悌仁义、忠信贞廉都视为对人们追求至道的束缚给予否定，这在当时具有很大的叛逆精神！在逆境中寻求快乐。

庄子，名周，战国中期宋国蒙城（今河南商丘市东北）人，生卒年不详。一般认为大约生于公元前369年，卒于公元前286年之前。

庄子曾经为宋国管理漆园（制漆作坊）的小官吏，不知是因他不善管理还是瞧不起这种有累身心的工作，最终被罢免。为了生活，他以打草鞋为业，但经常入不敷出，甚至靠借贷度日。一日，庄子的家又断了粮，去向监管河水的官吏借米。监河官借口说：“好吧。等我收了采地的税金，就借给你三百金，可以吧？”庄子家正需米下锅，监河官却推说要收税以后才借给他。庄子非常生气，板着脸辛辣讽刺监河官说：“我昨天来时，中途听到有呼唤我的。我回头在车轮辗注的地方，看到一条鲫鱼。我问它说：‘鲫鱼啊，你在这里做什么呢？’它回答说：‘我是东海的水官。你有斗升之水救活我吗？’我说：‘可以。等我前去游说吴越国的国王，请他们引西江水来救你，可以吗？’鲫鱼板着脸说：‘我失去了水，就没有容身之处。我只需斗升之水就可以活命，你这样说，还不如早点到干鱼市场找我去吧！’”

贫困的生活并没有使他颓废，却使他从中寻找到快乐求得身心的解脱。

庄子为人非常清高孤傲，不求功名利禄。当时，学识渊博、能言善辩的惠施被魏惠王任命为相，庄子特意到魏国去拜访他。这时，有人对惠施说：“庄子来是想代替你做魏相。”惠施是一个好名利的人，生怕别人抢走了他的相位，就下令在国内搜寻庄子，找了三天三夜，也没有搜到。

庄子反而主动找上了门，对惠施说：“南方有一种鸟，名叫鹓雏（凤凰一类的鸟），你知道吗？鹓雏从南海出发飞到北海，不是梧桐树它不栖息，不是竹子的果实它不吃，不是甜美的泉水它不喝。一只猫头鹰找到了一只腐烂的老鼠，鹓雏刚巧飞过；猫头鹰怕它来抢食，就仰起头威胁性地叫喊了一声‘吓！’现在你想用你的魏国相位来吓我吗？”

庄子又去拜见了魏惠王。去时他穿了一件打着补丁的粗布衣服，脚穿一双用麻绳绑着的破鞋子。魏王对庄子的大名早有耳闻，如今看到的却是这样的一副寒酸相，忍住笑揶揄道：“先生，你怎会这样疲困呢？”

庄子很高傲地回答说：“这是贫穷啊，并非疲困！读书人有理想却不能实行，这才是疲困啊！衣服陈旧鞋子破烂，这只是贫穷，但不是疲困，这就叫作生不逢时啊！大王您没有见过跳跃飞腾的猿猴吗？当它爬上柁、梓、豫樟等大树上的时候，攀缘着树枝，在那里自得其乐，即使善射的羿和蓬蒙也奈何不了它。等到它跳落在柘、棘、枳、枸等多刺的丛树中时，即使小心谨慎，内心还战栗不已；这并不是筋骨受了束缚而不灵活，乃是处于不利的情势下，不能够施展它的才能啊！现在正是昏君乱相的时代，要想不疲困，怎么可能呢？像比干的被剖心，不是个明显的例证吗？”

庄子不仅淡薄鄙视名利，甚至好在山水之间，逍遥遨游，怡情乐性，在山水之中感悟人生真谛。寄情山水使人在肉体上能够逃避现实，免受动乱社会的戕害；在精神上却能以一种积极的主动的姿态，超凡脱俗，翱翔于幻想的精神世界之中。

他在魏国的雕陵栗园游玩时，看见一只奇怪的鹊从南方飞来。这只鹊的翅膀有七尺宽，眼睛的直径有一寸长。这只怪鹊碰到了庄子的额头，后来在栗树林中停住了。庄子对它感到很奇怪，自言自语地说：“这是什么鸟呀！翅膀这么大却飞不远，眼睛这么大却目光迟钝。”于是提着衣服悄悄地跟了过去，拿着弹弓伺机射杀怪鹊。这时，他又看见一只蝉，藏在一片树叶的下面，有只螳螂突然从一隐蔽的地方跳出来抓住了它。螳螂正在得意之时，那只怪鹊乘机捕住了它。庄子看到这一幕怦然心动：人们只顾贪恋求名利却丧失了自己的真性，不和这很相似吗？他心有余悸地感叹说：“唉！物类相互累害，这是由于两者相互招引贪图小利所致！”于是丢下弹弓就走。这时，管栗园的人误认为他偷了栗子，于是过来骂了他



一顿。

庄子回去后，三天都不高兴。他的学生蔺且问他：“先生为什么最近郁郁寡欢呢？”

庄子回答说：“我为守护形体而忘了自己；观照浊水反而冷淡了清泉。我听老师说‘到了一个地方，就要合乎那里的风俗习惯’。现在我去雕陵游玩而忘乎所以，让怪鹊碰到了我的额头，走到了栗树林里也忘掉了真性。被管园子的辱骂，所以感到不愉快。”

在喧嚣的生活中寻求一份逍遥。让自己的人生变得自在，不失为一种高妙的做人心态。

庄子其书

庄子处于百家争鸣的繁荣时期，为捍卫自己的学说，他对以儒家为首的各家各派给予了批判。

首先，他对各家学说的支离破碎做了总的批判，他说：“天下大乱，贤人和圣人的作用不能被发挥，道德不能统一，天下的学者大多数是只看到问题的一个方面，而看不到全体。就像耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴，都有各自的用处却不能相通。犹如各家的学说，各种技艺，都有各自的长处，在适当时候表现出各自的用途一样。尽管如此，但各家都不能包容全部，只不过是一些人掌握着一偏之见罢了。他们分裂了天地的整体之美，把万物的道理搞得支离破碎。试看古代的全德之人，很少有能够具备天地的整体之美，和神明的表现相称。所以，内圣外王的道理，被掩蔽起来得不到阐明，被堵塞起来得不到发挥。天下的人都按照自己的想法做事，并把各自的想法当作道。实在是可悲！各家都在迷途上前进而不能返回正道，不能够合于大道是必然的了。后代学者的可悲之处就在于不能看到天地的纯真以及古人的全貌，道术就被这样弄得支离破碎了。”

其次，庄子又分别对墨翟、禽滑釐、宋钐、尹文、彭蒙、田骈、慎到、惠施、桓团、公孙龙等人的学术观点进行了批判。

如他对墨子的一些言论做了批判。“墨子称赞自己的道术说：‘过去禹在治理洪水的时候，疏通长江、黄河，沟通了四方和九州，治理了著名的大河有三百，支流有三千，小河流无数。禹亲自拿着土筐和掘土的耜，疏通了天下的河流，累得他大腿上肉没有了，小腿上的毛掉光了，沐浴在暴风雨中，狂风梳理了他的头发，终于安定了万国。禹真是一位大圣人啊！他为天下的劳苦到了这般地步。’他要求后代的墨者用粗布做衣服，穿木制或草编的鞋子，白天夜晚不停地劳作，视吃苦耐劳为最高准则。他说：



‘不这样做，就不符合禹的主张，就不能把他称为墨者。’相里勤的弟子五侯那些人，南方的墨者如若获、已齿、邓陵子那些人，都诵读《墨经》，但取舍各不相同，并且相互斥责对方的‘别墨’。以坚白、同异之类的辩论相互诋毁。将那毫无共同点的言论，加以调和使之相应，把钜子当作圣人，都心甘情愿地尊奉钜子为主师，希望后世能继承他的事业，因而至今墨家的传统没有断绝。墨翟、禽滑釐的心意是好的，但他们的做法却是错误的。他使后代的墨者一定要刻苦自励，弄得大腿上没有肉，小腿上掉光毛，不过是相互竞争罢了。乱天下之罪多，治天下之功少。虽然这样，墨子却是实意地要把天下治理好的。他要拯救天下却没有实现，即使累得憔悴不堪也不放弃他的主张，真是一位有才能的人啊！”

庄子对他的好友惠施的学说进行了严厉的批评。他说：“惠施的学术广博，著作有五车之多。他所讲的道是驳杂不纯的，他所讲的话不符合大道。他观察分析事物的道理，结论是：最大的无所不包，没有外围的，可以把它称作‘大一’；最小的什么也不能包，没有内核了，可以把它称作‘小一’。薄到没有明显厚度，便不可以积累，却可以伸到千里。天和地是一样低，山和泽是一样平。太阳刚刚正中，却马上偏西了。万物刚刚出生，长的同时就走向死亡。大与小既相同又相异，这叫作‘小同异’；万物完全相同，又完全不同，这叫作‘大同异’。南方是没有尽头的，也可以说是有限头的。今天动身到越国去，昨天却已经到了。连环是可以解开的。我知道天下的中心，在燕国的北面和越国的南面。普遍地爱着万物，天地之间本就属于一个整体。”

“惠施把这些当作伟大的真理，并把这些话讲给天下之人听。天下爱辩论的人都愿意和他讨论以下问题：卵中有毛；鸡有三只脚；楚都郢可以包容楚国；狗可以是羊；马为卵生；蛤蟆有尾巴；火是不热的；山从口里出来；车轮是不碾地面的；眼睛是看不见东西的；物的共相是感觉不到的，物的个体是延绵不绝的；乌龟比蛇长；曲尺不能画方，圆规不能画圆；凿出的孔是不能围住木杓的；飞鸟的影子不曾移过；箭头飞速地运行着，有不前进不停止的时候；狗不是犬；和一头黄马一匹驢牛可以称作三；白狗是黑的；孤驹不曾有母亲；一尺长的棍子，每天截取一半，永远也截不完。辩者们拿这些问题跟惠施辩论，永远没完没了。”