

现代国学大讲堂



庄子的逍遥处世

学院



秦榆 编著



中国长安出版社

现代国学大讲堂

庄子

庄子的逍遥处世

学院



秦榆 编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

庄子学院/秦榆编著. —北京: 中国长安出版社, 2006. 8

(现代国学大讲堂)

ISBN 7-80175-514-6

I. 庄... II. 秦... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102472 号

庄子学院

著者: 秦榆 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593 65270433

印刷: 北京明月印务有限责任公司印刷

开本: 710×1010 毫米 1/16

印张: 18

字数: 200 千字

版本: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

书号: ISBN 7-80175-514-6

定价: 28.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

现代国学大讲堂

庄子学院

孔子学院

孟子学院

老子学院

荀子学院

墨子学院

孙子学院

韩非子学院

责任编辑：李明
策 划：华 业
装帧设计：九龄工作室

现 代 国 学 大 讲 堂

庄子学院

孔子学院

孟子学院

老子学院

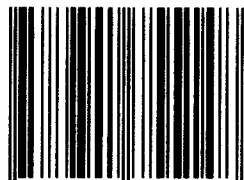
荀子学院

墨子学院

孙子学院

韩非子学院

ISBN 7-80175-514-6



9 787801 755148 >

ISBN 7-80175-514-6

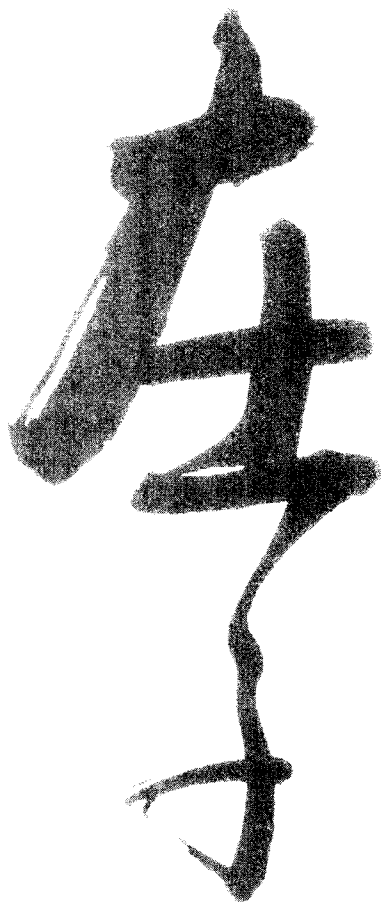
定价：28.00元

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、养性、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，它是人们在扫行“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。世界似乎缩小，人们因此获得了许多的便捷。但同时人们不得不加快脚步来跟上这个有加速度社会的步伐。在追赶之中，渐渐迷失



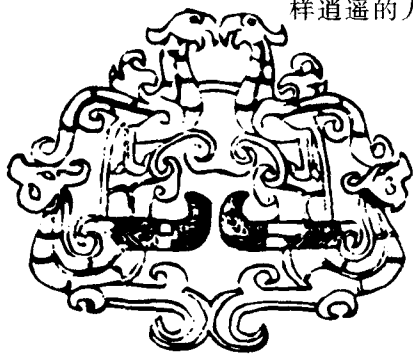
在对豪宅、豪车、美食的热望之中，找不到方向，偶尔停下来，才想起来问问累得气喘吁吁的自己：我活着为什么这么累？人不可以活得轻松自在一点吗？庄子的“无为而无不为”可以打开你心灵的枷锁，庄子的逍遥处世可以让你的人生更加轻快。

首先你要正确认识自己。你是茫茫宇宙中的一颗尘埃，所以你不要狂妄自大；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。因此你更不要妄自菲薄。“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，你是否可以把它们看得平淡，视其为生命的点缀呢？

“道行之而成，物谓之然”，在你的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，想把它们做得精彩点呢，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，比如李白，相信你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,返璞归真,鄙视功名利禄,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,会让你保有一份闲适,一份快乐。

庄子其人	(2)
庄子其书	(4)
推崇至道,超脱世俗	(7)
逍遥于世,我行我素	(9)

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,他们整日奔波忙碌于金钱、地位、权势,而忘记了自己曾经拥有的快乐,如果你发觉自己多余的时间太少,有些其他想做的事情无法实现,或者让你感觉快乐的生活越来越少,你就要小心了。

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	(27)
放得下的快乐	(30)
人生需用心感受	(34)
欲望太重心难静	(37)
给责任包袱减压	(39)



走出贪欲的坟墓 (40)
简单快乐的生活 (42)

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 (48)
心纯如水自逍遥 (49)
快乐是一种自我感觉 (51)
生活在快乐之中 (53)
人生不必强力苛求太多 (56)
放飞心情 (57)
独处中的快乐 (59)
生活在快乐潇洒之中 (61)
去除身上额外负担,随风逍遥 (63)
跟自己过不去 (65)

第四章 肯定自我,保持本色

每一个人都很难认清自我,所以面对外来的种种,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。

识人先识己 (68)
拥有自信,快乐生活 (70)
人生畅行无阻的境界 (73)
天生我材必有用——认清自我价值 (75)
顺应自然,保持本色 (79)
做人要做自己 (81)



- 不要被旁人的话迷失自己 (83)
- 走自己的路,让他人去说吧 (85)
- 命运掌握在自己手中 (87)
- 打造属于自己的品牌 (88)
- 不要让生活之舟偏离你的航线 (89)
- 演好属于自己的角色 (91)
- 肯定自我,秉持本色 (94)

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,以便能充分调动发挥生命的潜质,使生命更加灿烂地放射出原有的光华。

- 用平常心看得失 (98)
- 用平常心享受非常事 (100)
- 打开心灵之锁,快乐生活 (103)
- 凡事想得开——乐观做人 (106)
- 雾里看花,荣辱皆云烟 (108)
- 只要心性好,生活就会充满阳光 (109)
- 难得平常心 (111)
- 淡泊明志,宁静致远 (112)
- 以平常心面对“好”与“坏” (115)
- 做拥有平凡心态的快乐人 (116)

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,不如停下你的脚步,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。

- 智者生存之道 (122)



学会享受此时此刻	(125)
抓住人生的关键所在	(128)
不为功利之争所累	(130)
惟有知足才能常乐	(132)
“适应”是生存的必然要求	(133)
让事实说话	(136)
快乐的人容易满足	(137)
远离痛苦,知足常乐	(139)
放宽爱的尺度,知足快乐	(141)

第七章 适时无为,则无不为

退一步是为了更好地进,适时无为,是为了更好的有为,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	(144)
无心插柳柳成荫	(148)
聪明人做聪明事	(150)
退一步路更宽	(153)
敢于正视自己的不足	(154)
舍小我成就大我	(156)
在拥有中学会放弃	(157)
妥协退让有时是必要的	(160)
在机遇面前要敢于取舍	(163)
转个“弯”做事	(165)
外方内圆,软硬有道	(166)
低头是为了更好的抬头	(168)
放弃也是一种洒脱	(171)
适时放手,重获机遇	(172)



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,也需要付出很多的努力,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 (178)
- 名声来自踏实做事 (179)
- 只有脚踏实地才能成功 (181)
- 成功需要不懈努力 (182)
- 实现梦想需靠热忱打拼 (183)
- 成功需要走好每一步 (185)
- 稳扎稳打才能稳操胜券 (186)
- 心无二用是最大的智慧 (188)
- 坚强的毅力助你走向成功 (190)
- 小不忍则乱大谋 (196)
- 成功偏爱有准备的人 (198)
- 有远见,成就未来 (200)
- 成功需要不断磨练 (204)
- 关注每一个细节 (206)
- 要想达到最高处,必须从最低处开始 (207)
- 想成功就不要半途而废 (209)

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到的东西,将自我的尊严踩于脚下,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 (212)
- 敢于说“不”,快乐自己轻松他人 (214)
- 强扭的瓜不会甜 (217)



做人要有“好”有“坏” (218)

不要盲从他人,做人要有主见 (221)

做自己的主人 (222)

面对谗言,要保持头脑清醒 (224)

把嘲笑当作对生命的洗礼 (227)

第十章 不巧若拙,大智若愚

巧中有拙,拙中有巧,用大智若愚的一种心态存活于当今的社会,实为一种明智之举,如此不但保住了自己,也成全了他人,何乐而不为呢?

“傻人”有“傻”福 (232)

做人应保持低调 (235)

让别人觉得笨拙才好 (238)

装傻也是一种聪明 (241)

对付小人要用心机 (243)

无理勿需争三分,得理还需让人 (244)

糊涂难得 (246)

放低身段做人 (248)

用假象欺瞒对手 (250)

小事糊涂,大事精明 (252)

第十一章 君子之交,清淡如水

“有朋自远方来,不亦乐乎”,你可千万不要高兴得太早,所谓君子之交,清淡如水,朋友之间的交往还是要讲究一定的尺度的,否则,随心所欲,不但交不到新朋友,还会丢掉老朋友,即伤人又伤情。

君子之交需以诚相待 (256)

善待自己,宽待他人 (257)

面对突然升温的友情应提高警惕 (259)



“铁哥们”有时需用淡水来养	(260)
友谊之树常青秘诀——亲疏有度	(262)
友谊要在淡中求真	(264)
友情要保有弹簧距离	(265)
友情不要太亲近	(267)
朋友交往掌握好分寸	(269)
朋友之间不要以利益来计算	(272)
不可透支朋友资源	(273)

庄子

庄子的逍遥处世



第一章 庄子其人其书

庄子一生都在追求至道，返璞归真，鄙视功名利禄，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，会让你保有一份闲适，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以否定，这在当时具有很大胆的叛逆精神！在逆境中寻求快乐。

庄子，名周，战国中期宋国蒙城（今河南商丘县东北）人，生卒年不详。一般认为大约生于公元前369年左右，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，鹓雏刚好飞过；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，这就叫做生不逢时啊！大王您没有见过跳跃飞腾的猿猴吗？当它爬在楠、辛、豫、樟等大树上时，攀缘着树枝，在那里自得其乐，即使善射的羿和蒙逢也奈何不了它。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，使得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。庄子在遨游山水之中感悟人生真谛。

他在魏国的雕陵园游玩时，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，拿着弹弓窥伺它的行动。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