

解密道家思想的处世哲学

我给庄子做专访

东篱子 / 著



拨开庄子那神秘的面纱，
解读其雄奇瑰丽的想象力，还原其对人生世事的观照与思考，
带着庄子的智慧，以平和的心态去处理生活中那些看似难以解开的谜题。

中國華僑出版社

解密道家思想的处世哲学

我给庄子做专访

东篱子 / 著



拨开了那神秘的面纱，
解读其雄奇瑰丽的想象力，还原其对人生世事的观照与思考，
带着庄子的智慧，以平和的心去处理生活中那些看似难以解开的谜题。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我给庄子做专访/东篱子著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 12 (2013. 5 重印)
ISBN 978 - 7 - 5113 - 1834 - 3

I. ①我… II. ①东… III. ①庄周 (约前 369 ~ 前 286) - 哲学思想 - 研究
IV. ①B223. 55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221637 号

●我给庄子做专访

著 者/东篱子

责任编辑/文 箏

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 15 字数 200 千字

印 数/5001—8000

印 刷/北京龙跃印务有限公司

版 次/2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1834 - 3

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www. oveaschin. com

e-mail: oveaschin@sina. com

前言



中国历史上，庄子是一位难得的圣人。庄子的思想以“寓言”为主要表现形式，并借助河神、海神、云神、元气，甚至鸱鸦猓狲、山灵水怪等，演绎出一个个充满哲理的故事。他那天马行空的想象力，他那辛辣恣肆的笔触，他那明晰世事的思想，为后世留下了一笔难能可贵的精神财富，让人栖息，让人驰骋。

然而，这样的一位圣人留给后人可以考证的行踪却是甚少的，庄子（约前369—前286），名周，战国时思想家、哲学家和文学家。他是道家学说的主要创始人，与道家始祖老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”。庄子曾做过漆园吏，后来因厌恶政治，最终脱离仕途，靠编草鞋糊口，从此过起了隐居生活。庄子一生著述十余万言，书名《庄子》，也称《南华经》。

历史上关于庄子的资料并不多，但其所留下的巨著《庄子》一书却备受人推崇，成为不可逾越的哲学高峰。无论帝王将相，还是达官贵族，抑或普通百姓都视此书为智慧的高峰，让人难以企及。庄子之语，辩论色彩浓厚，或褒或贬，总是以暗示的形式将答案说出，给人以广阔



的想象空间，可以做出多重的、创造性的解读，每个人听后都会各自产生不同的理解。

时光飞逝，到了今天，庄子的思想对我们今天的读者又将具有怎样的意义呢？拨开他那神秘的面纱，解读其神奇的想象力，还原于人生世事的观照与思考，带着庄子的智慧以平和的心态去处理生活中那些看似难以解开的问题，从而让人们以一种平和的心态去开悟。

本书从紧守心斋、悠闲自适、适时无为、养身养心等八个方面对庄子的处世之道、心灵之道进行了鞭辟入里的分析，并辅之以古今经典事例，同时采用浅显易懂的叙述进行讲解，联系现实生活中人们的各种处境去感悟庄子的人生智慧，从而为自己的人生之路平添出更加绚丽的华章！



目 录



第一章 紧守心斋，生命不能太负重

我们的心往往都是向外追逐，追逐许多东西而不知道回头。我们的心如果充满各种欲望的话，它就是乱糟糟的；把所有的欲望都排除掉之后，它自然就虚了，虚了之后它自然就静下来。静下来有什么好处呢？水如果静下来，就可以当镜子来用，照出一个人长什么样子。我们的心也是一样，从虚到静再到明，心若澄明的话，宇宙万物皆在我心中，一眼就能看到真相。

专访一：给生活减减肥·····	2
专访二：虚名终是人生的羁绊·····	5
专访三：面对欲望需淡然·····	8
专访四：不攀不比做自己·····	11
专访五：让心灵宁静而淡泊·····	15
专访六：打破心灵的牢笼·····	18



专访七：守护心灵，自求吾心	21
专访八：用平常心享受非常事	23
专访九：人为外物所动，只是浅薄	26

第二章 优游自适，心逍遥于万物之上

庄子提出的游世的生存方式是一种积极的生存方式。逍遥于生死，逍遥于世俗，逍遥于精神。这种生存方式不是“不认真”或“放弃认真”，而是以一种不同于“用世”的认真，让我们的身心都能够优悠自在。通过学习这种逍遥思想的积极意义，可以使现代社会中的我们更快乐、更健康地生活，能够更好地获得人生的意义。

专访十：坐忘人生事，心迹了无痕	30
专访十一：随风逍遥，快乐人生	32
专访十二：放得下的快乐	35
专访十三：放松心灵，无忧无虑天地间	39
专访十四：生命，各有各的乐	42
专访十五：尊严的价值高于钱财	44
专访十六：心界要广阔	47
专访十七：快乐是一种自我感觉	51
专访十八：心性旷达，超然于外物之上	55





第三章 适时无为，则无不为

庄子是最难得的开悟者之一，庄子认为无论治国还是做人，都要“无为”。庄子对于世界上一切对立事物的看法，生死、美丑、错对……主张的是放弃一切差别观念，获得精神上的绝对自由。这种思想表面上看的确有些“消极”，但这是对人生的另一种选择，也是另一种更加精彩的活法。虽然它与当今时代崇尚的东西并不相同，但绝不能因此将其视之为“消极”。庄子的这种无为思想在一定程度上为步伐急促的现代人找到了一丝精神上的宁静。所以，在一定意义上来说，这种无为思想更是当今人静守心灵的智慧宝典。

专访十九：“无用”之用	60
专访二十：低调是一种高明的智慧	63
专访二十一：不争是一种境界	67
专访二十二：智者强屈尊，愚者强伸头	72
专访二十三：大智若愚	75
专访二十四：谦虚是一种明智之举	78
专访二十五：无用与有用	83
专访二十六：聪明反被聪明误	86
专访二十七：转个“弯”看问题，才能看到全貌	89
专访二十八：无为而治	92



第四章 养生养心，生命健康

一个人如何理解生命，如何理解生命和外物的关系，这对于养生来说是最根本和重要的东西。在庄子看来，养生主要并不在于养形而是养心，在于全性保真。世间没有一种财富，能胜过身体的健康；也没有一种快乐，能超过内心的喜悦。心中喜乐是人的生命，是圣德的无尽宝藏。人心愉快，可享长寿。

专访二十九：远离世间纷扰，保持元气	98
专访三十：养生之道重在顺应自然	101
专访三十一：清静无为可以养生	104
专访三十二：大喜不喜，大怒不怒，可以养心	109
专访三十三：好音乐大有妙处	112
专访三十四：动静结合养生	116
专访三十五：节制食色	119
专访三十六：天人合一	121
专访三十七：外化也是一种养生	125
专访三十八：生命是一种气化	128

第五章 温馨常乐，幸福比成功更重要

庄子哲学以完整生命为起点来思考世人应当如何享受自由的幸福生活，他认为只有以通达的精神超越现实世界，才能获得无限的精神自由





和心灵宁静，并最终获得绝对的幸福体验。庄子哲学本质上是一种生命哲学、幸福哲学，这种思想无疑是为当今世人提供了一种获得幸福的最佳选择。

专访三十九：立身立心，以孝为先	134
专访四十：给自己留一处桃花源	137
专访四十一：幸福不是拥有，而是一种满足	140
专访四十二：善待他人，尊重自己	143
专访四十三：随遇而安，走出超重的生活	146
专访四十四：得而不喜，失而不忧	149

❧ 第六章 与自己和谐，与自然和谐

庄子说：“借助于人为而抛弃天然……将会被细末的琐事所役使，将会被外物所拘束。而了解天然之乐的人，生，能顺应自然而行动；死，可混同万物而变化。静处时，他能和阴虚同寂寞；行动时，他能和阳实同奔涌。”所以，人应该是如草木一样生活在自然之中，不要想那么多，让我们的内心更平和一些，对生存的环境更友好一些，对大自然更亲近一些。这样的状态就是最和谐的，而这也正是天人合一的境界。

专访四十五：让生命顺其自然	154
专访四十六：天人合一	157
专访四十七：万物万性，我有我命	160
专访四十八：做自己的主人	164



专访四十九：不苟求，便获得自我成全	166
专访五十：生活在潇洒之中	170
专访五十一：简单是大智慧	172
专访五十二：识人先识己，识己先识心	175

第七章 君子之交，清淡如水

《庄子·山木》：“君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以亲，小人甘以绝。”意思是说，君子之间建立在道义基础上的交情高雅纯净，清淡如水。然而，很多人交朋友走极端，要么现用人现交人，要么就是用过之后就人抛之脑后，这都是不对的。君子之间的交往应当不含任何功利之心，他们的交往纯属友谊，这样的交往才能让人感到长久而亲切。

专访五十三：知己难求	180
专访五十四：友谊要在淡中求真	185
专访五十五：友情要保有弹簧距离	188
专访五十六：朋友交往掌握好分寸	191
专访五十七：朋友之间不要以利益来计算	195
专访五十八：朋友资源可用但不可透支	199
专访五十九：距离产生美	201





第八章 勘破生死，珍爱生命

庄子曾说“死生，命也，其有夜旦之常，天也”。意思是说人的生死和白天黑夜一样，是自然现象，是不可避免的。在庄子的逻辑学里，生是死的酝酿，而死则意味着表演闭幕。庄子把生死理解成一种循环。我们的生，只是一个灵魂带着某个面具在世间这个舞台上活动；我们的死，则是这个灵魂摘下了面具等待舞台下观众的命令，等待他要上演的下一个角色安排。庄子不贵生贱死，但也绝不轻生，绝不去刻意追求死亡，因为那将同样有悖自然之理。他希望的是，人们能抛开心中的生死之思，自在逍遥地活着。

专访六十：看透生死，演绎华彩人生	206
专访六十一：人生就是一场梦	209
专访六十二：生命需要支点	211
专访六十三：活在当下	214
专访六十四：把生命当做一次快乐的旅行	218
专访六十五：世间并无永恒	221
专访六十六：珍重生命	224

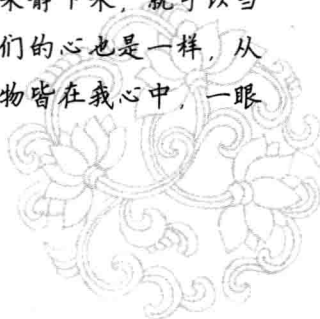




第一章

紧守心斋，生命不能太负重

我们的心往往都是向外追逐，追逐许多东西而不知道回头。我们的心如果充满各种欲望的话，它就是乱糟糟的；把所有的欲望都排除掉之后，它自然就虚了，虚了之后它自然就静下来。静下来有什么好处呢？水如果静下来，就可以当镜子来用，照出一个人长什么样子。我们的心也是一样，从虚到静再到明，心若澄明的话，宇宙万物皆在我心中，一眼就能看到真相。



专访一：给生活减减肥

【引子】

惠子相梁，庄子往见之。或谓惠子曰：“庄子来，欲代之相。”于是惠子恐，搜于国中，三日三夜。

庄子往见之，曰：“南方有鸟，其名为鹓鶵，子知之乎？夫鹓鶵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，鹓鶵过之，仰而视之曰：‘吓！’今子欲以子之梁国而吓我邪？”

——《庄子·秋水》

惠子在梁国做宰相，庄子前往看望他。有人对惠子说：“庄子来梁国，是想取代你做宰相。”于是惠子恐慌起来，在都城内搜寻庄子，整整三天三夜。

庄子前往看望惠子，说：“南方有一种鸟，它的名字叫鹓鶵，你知道吗？鹓鶵从南海出发飞到北海，不是梧桐树它不会停息，不是竹子的果实它不会进食，不是甘美的泉水它不会饮用。正在这时一只鸱鹰寻觅到一只腐烂了的老鼠，鹓鶵刚巧从空中飞过。鸱鹰抬头看着鹓鶵，发出一声怒气：‘吓！’如今你也想用你的梁国来怒叱我吗？”

【专访】

不入仕途，追求逍遥，庄周想忘记人世的一切，达到“忘物忘己”的最高境界，不悦生，不厌死，任性发展。不过，这是很难办到的。尽管他有随遇而安的旷达态度，但他总还有不安的时候、不可逍遥的时候、躲不开人间矛盾的时候。自己到底要做一个什么样的人，到底抱有什



么样的处世态度？放聪明一些好，还是装得糊涂一些好？他总是在考虑。

然而，对于当今的人来说，想要做到这样并非人人皆可，因为当今社会的很多不确定因素困扰着人的生活，有时候又往往将人的生活载入一种欲望的漩涡而不能自拔。基于此，我们提出了优游自适，心逍遥于万物之上。

什么是逍遥呢？

逍遥并不是我们平时所说的潇洒，它是一种心灵上的悟性，是让心灵进入到一种自由和快乐的状态中去，抛开那些所谓的烦恼，让自己感到轻松、自然。逍遥人生的生命风格，首先是对人身心劳苦的一种解脱、一种处世风格上的拨正，从人生的本来意义上，使人回到贵真全性的真人品格上来。

那么怎样才能使自己的心逍遥于万物之上呢？

庄子曾经在《逍遥游》中说过这样一句话：“故九万里，则风斯在下矣。”意思是，在空中自由遨游，在风中翱翔，无拘无束，自由自在，方可逍遥畅游。鲲要化为鹏，必须借助风力，但又要在最紧要关头弃风而飞翔，否则会被风力控制。然而，很多的时候，说与做有着很大的不同，而且其中的难度往往也相差很多，所以，如果我们仅仅是这样空谈“逍遥”，那么很多人也许会感到茫然，因此，我们来深入地解读一下逍遥的四层境界。

逍遥游的第一层境地是：待风。鲲虽然从小鱼变成了大鱼，但并不表示它可以自由自在像鸟儿一样飞翔，因为它还欠缺一样东西，就是风。由此可见，风是鲲能够展翅高飞的一个必要条件。而如果将这个道理与我们的现实生活一起来解读，那么这其中蕴含的道理就是：人生就如同鲲一样，需要不断地积累，只有条件充足了，人才会取得成就。正所谓“伏久者飞必高”。

逍遥游的第二层境界是：乘风。乘风的意思很直白，就是风来了，



我就可以飞翔了。经过待风这一段时间的等待，此时，风终于来了，终于可以飞翔。但飞翔并不等于见风就可以飞，此时，你需要具备的是辨别风的能力。你要看懂风向，同时你还要看清这种风的大小，而不能贸然前行，认为只要是风就上，这种做法是不可取的。此外，懂得了辨风，下一步你就可以乘风了，在那时候，鲲必须全力一搏，飞腾而起，趁风的运动、趁海的运动飞起来，就可以变成鹏，昂首天外。而这种道理用现代的观点来说就是要具有慧眼，要善于发现并把握机会，这样，你才能达到理想的飞翔高度。

逍遥游的第三层境界是：背风。背风是在鹏乘风之后而发展到的一个阶段。此阶段，鹏与风已经融合到一起，鹏随风而飞翔，一直飞行了9万里。但随着飞翔的里程越来越远，鹏也渐渐开始对自身有了新的看法，它认为自己完全可以脱离风的主宰，拥有自己独立的发展空间。于是，它一个侧身，借风的弹力飞到了风的上面。这时，鹏在风上。而这种道理，用现在的观点来说就是通过一段时间的积蓄，很多人不断成长，并且在成长中不断产生自己的新思想，伴随着这种新思想的产生以及对事物认识能力的提高，那么，人也就开始渐渐想要谋求独立，谋求发展。

逍遥游的第四层境界是：弃风。弃风的意思很简单就是摆脱风的控制，将其抛开。但事物的发展规律是这样的，虽然一个人经过一段时间的发展，他的思想意识已经提高了很多，但这并不表示，你就完全可以摆脱掉原来依附的东西，因此，它现在还要跟着你，所以，很难摆脱。然而，依风而行，不是真正的飞翔。真正的飞翔是静止的飞翔。群星都是本身不动，而投身于轨道中，自然可以随天运行。凡有翅膀的都飞不快。要想真正地飞翔就不能靠自己飞，要借助更大的力，那就是大道之运行，也就是我们所说的天时。因此，我们需要借助的是更大的风，那就是天时。只有借助天时，鹏才可以真正飞翔。此时，不再因乘风而狂乱，以一颗宁静的心进入永恒。



**【专访总结】**

逍遥人生是很多人内心所期望的，但这并不是人人都能达到的，因为人生存在这个世界上，首先需要满足的就是基本的衣食住行，而使得这些基本的衣食住行得到满足，并不是一件容易的事情。因为，在这个过程中，人还会遇到许多困境，这些困境需要人的隐忍。由此可见，想要逍遥，这又是何等艰难。但是，人总是生活在追求中，所以，从古至今关于逍遥人生的追求都从未间断过。逍遥人生，更重要的是要把人们从心造的笼子里解救出来。是的，人生在世，生存尚且不易，生存之外又要背上人际关系、等级观念、繁文缛节等重负。人为什么不想想，在当初一声赤子坠地的啼哭里，大家不都是一样的人吗？往后，为什么不能真诚相见、开颜谈笑、逍遥一下呢？

专访二：虚名终是人生的羁绊
【引子】

尧让天下于许由，曰：“日月出矣，而燭火不息；其于光也，不亦难乎？时雨降矣，而犹浸灌；其于泽也，不亦劳乎？夫子立而天下治，而我犹尸之；吾自视缺然，请致天下。”

许由曰：“子治天下，天下既已治也；而我犹代子，吾将为名乎？名者，实之宾也；吾将为宾乎？鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”

——《庄子·逍遥游》

