

何宗思◎著



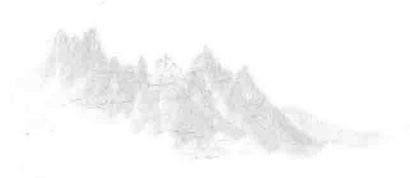
像庄子一样活着

其学无所不窥，然其要本归于老子之言。故其著书十余万言，大抵率寓言也。善属书离辞，指事类情，用剽剽儒、墨，易当世宿学不能自解免也。

——司马迁

天津出版传媒集团

 天津人民出版社



像庄子一样活着

何宗思◎著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

像庄子一样活着 / 何宗思编著. — 天津: 天津人民出版社, 2018.3
ISBN 978-7-201-12275-5

I. ①像… II. ①何… III. ①道家②《庄子》—通俗读物 IV. ①B223.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 215713 号

像庄子一样活着

XIANG ZHUANG ZI YI YANG HUO ZHE

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022)23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com
责任编辑 刘子伯
印 刷 晟德(天津)印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 15
字 数 250 千字
版次印次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
定 价 48.00 元

版权所有 侵权必究

序

我与宗思，是老朋友，也是好朋友。相识日久谓之“老”；志同道合谓之“好”。志在何方？在品味《庄子》一书；道在哪里？在体悟庄子真谛。

庄子，名闻古今的怪圣，启人智慧的先哲。

之所以称庄子为“怪”，是因为他的想法与常人不同，他的举止与常人大异：在他生活的那个时代，人们都在追求功名利禄，而他却甘愿穷困沉寂，人们都在向往飞黄腾达，而他却甘愿蛰伏潜匿；来到人间生活，人们都在努力趋利避害，而他却不辨荣辱利害，人们都希望身体健全，而他却不分损益亏圆。楚威王以厚禄请他去做国相，常人以此为荣耀风光，而他却以此为出卖自由，认为这是让他去做牺牛；他的妻子死了，人们都感到可悲可泣，而他却鼓盆而歌，不悲不戚。

之所以称庄子为“圣”，是因为他的想法深邃奥妙，他的举止廉洁清高。人们都蜷曲于人世观人生，所以将人生放大开来，只见漫漫人生路，或富或贫，或夭或寿，或吉或凶，或荣或辱，所遇各异，由此而相互争斗，工于心计，为贱而耻，为贵而荣，为失而忧，为得而喜，整日忐忑不安，惶恐惊惧，而他却立于宇宙观人生，将人生缩小到至极，以为人生一瞬，如奔马过隙，无所谓荣也无所谓辱，无所谓顺也无所谓逆，无所谓贵也无所谓贱，无所谓高也无所谓低，天下虽纷纷，万物皆归一。立足于此，他不贪生，不怕死，不避祸，不趋利，不但忘掉了身外之物，而且忘掉了自己。在他看来，人生不过是一场大梦，大梦一醒，万物皆虚。

中国古代的圣智先哲，持论难免偏颇，然而在他们偏颇的见解中却闪



烁着人类的智慧，在种种怪诞的论说中却蕴涵着至理名言。庄子正是这类先哲中的典范。

观赏庄子怪论以透视其中至理，把玩庄子名言以汲取其中智慧，这是庄子爱好者的一大乐事。我乐此不疲，宗思亦如此。

宗思非常热爱《庄子》，20世纪80年代末，作为高中数学教师的他，为了报考中国哲学专业的研究生，教学之余，曾以每晚一篇的速度，把《庄子》从头到尾读了一遍。1992年，他考上了北京师范大学哲学系周桂钿教授的硕士研究生，以先秦古典哲学为方向，主攻《老子》《庄子》。1995年以长达8万字的毕业论文《困惑与超越——论庄子的人生哲学》获得硕士学位。2002年在新华出版社出版了《老子·庄子》一书，此书是关于《老子》的译注和《庄子》的评注。2006年，在云南人民出版社出版了《庄子洗心》一书。不久，云南人民广播电台的著名主持人孙云燕小姐，在“晚风吹来”的读书节目中，对他做了一次有关庄子心得的电话采访直播。如此算来，他沉浸于《庄子》一书，已有十六七年之久了。

2006年元月，宗思将他的大作《庄子洗心》送给我。我阅此书，感触良多。看来宗思品味《庄子》，不仅多获其乐，而且颇多心得。

本书便是在《庄子洗心》一书的基础上，增补了不少新内容，修订而成。该书是专为热爱庄子的读者、为希望像庄子一样活着的人而写的，是关于《庄子》思想的普及本，初中水平的读者就能读懂。共分九讲，由浅入深：第一讲《庄子是个啥样的人》，是宗思根据《庄子》全书中有关庄子的寓言、故事，精心构思而成的庄子“心传”。对庄子飘逸的风采、奇异的思想做了形象的描绘，从中可让一般读者领略庄子超脱的人生观，生动有趣，通俗易懂。第二至第八讲，分述了《庄子》一书从困感到超越的内在逻辑。第九讲《读懂〈庄子〉精华》，对《庄子》内七篇做了详细而又简明的注释。注释方法独特，方便读者理解，可帮助读者扫清阅读障碍；每篇又做了条分缕析的评述，以阐明各篇内在的逻辑联系和思想底蕴；评析文字独到，以心传心，伴随读者一起去体悟《庄子》的真精神。前言《像庄子一样地活着》、后记《像庄子一样快乐着》都写得很有新意，值得一读。



从宗思已出版的《旷达经》、老庄著作来看，他对道家洒脱超世的境界，是情有独钟，倾心向往之的；而从宗思所主编的“公民世纪”书系来看，他对儒家执着入世的精神，又是孜孜以求地身体力行着。该书系已出版五本，宗思本着“凝结大家智慧，共创公民世纪”的主旨，以“扬弃中华传统文化，弘扬自由平等精神”为目的，为广大读者精心调配了一席精神大餐：《中国人的道德前景》《中国人性分析报告》《中国人格病态批判》《中国国民素质危机》《中国人的历史误读》等，散发着浓郁的人文气息，充溢着深沉的人文关怀，透露着儒家的忧患意识。既有儒家的积极入世，又有道家的随缘超脱，这是我们很多人都拥有的一种处世态度。我将之归纳为：立身于儒，游心于道。这看似矛盾，其实平衡，乃是所谓的“对立统一”。

在这丁亥年的新春之际，得知本书拟初版就首印十五万册的消息，我很高兴，特为之序。

王德有

丁亥年正月十五于北京

再版补记：

本书2007年4月初版，原书名《宗思〈庄子〉心得》。现根据市场需要，修订再版，书名改为《像庄子一样活着》。



前言

像庄子一样活出梦想

哲学原本就是怀着一种乡愁的冲动去寻找家园。

——〔德国〕诺瓦利斯

名著《瓦尔登湖》的作者亨利·大卫·梭罗(Henry David Thoreau, 1817—1862)是一个生活在19世纪上半叶的美国作家,他曾说:“一亿人中,才能有一个人,生活得诗意而神圣。清醒就是生活,我还没遇到过一个非常清醒的人。”

梭罗可能不知道,生活在两千多年前中国战国时代的庄子,就是一个生活得诗意而神圣、一个非常清醒的人!

倘若有人问我:你最喜欢读的书是哪一本?我会毫不犹豫地回答:《庄子》。假如有人问我:你最喜爱的古代哲人是谁?我仍会毫不犹豫地回答:庄子。

《庄子》一书,百读不厌;庄子其人,千载如生。尽管两千多年过去了,有谁的散文像《庄子》一样优美过?有谁的哲思像庄子一样深刻过?有谁的影响像庄子一样源远流长、涉及面广?凡是有名的文学家,无不深受庄子的影响,如陶渊明、嵇康、李白、苏轼……而研究《庄子》的思想家也是数以千计。即使从印度传入的佛教,在庄子思想的影响下,也逐渐演变成



了独具中国特色的禅；许多书画家，也无不从《庄子》一书中吸收美的灵感，悟出道法自然、返璞归真的美学精神。闻一多先生曾由衷地赞美庄子，他说：庄子的思想和著作，乃是“眺望故乡”，是“客中思家的哀呼”，是一种“神圣的客愁”。《庄子》是哲学，因为凡大哲学家都是寻求人类的精神家园；《庄子》是诗，因为思念故乡是诗的情趣；《庄子》又是美，因为如康德所说，凡最高的美都使人惆怅、忽忽若有所失，如羁旅之思念故乡。

所以，正如闻一多先生所说的，读《庄子》，将使人得到“多层次的愉快”。

当代大学者钱穆在《中国道家思想之开山大宗师——庄周》一文中情不自禁地赞美庄子道：“庄周真是一位旷代的大哲人，同时也是一位绝世的大文豪。你只要读过他的书，他自会说动你的心。他的名字，两千年来常在人们心中。他笑尽骂尽了上下古今举世的人，但人们越给他笑骂，越会喜欢他。但也只有他的思想和文章，只有他的笑和骂，真是千古如一日，常留在天壤间。”

近人对《庄子》情有独钟的刘笑敢先生在他的博士论著《庄子哲学及其演变》中评价道：“庄子是一个襟怀宏博、理论深微的大哲学家，又是一个独树一帜、奔放不羁的大思想家，也是一个才华横溢、睿智超群的大文学家。”

如果让我来评价，我会这样说——

《庄子》，堪称中国第一绝妙好书，它兼具深刻的哲思、辉煌的文采、灿烂的诗意、审美的境界，是哲学、文学、美学共同尊崇的经典。庄子，当为天下第一旷达大师，他兼容哲人的睿智、诗人的灵性、隐士的飘逸、仙家的风骨，是道家、道教、文人共同仰慕的鼻祖。

当我为了虚名薄利在器嚷的大都市里奔忙时，当我在烟尘弥漫的天空下，穿行在川流不息的车流人群中呼吸着污染的空气时，当我处在这森林锐减、草地沙化、连水也得花钱买、空气也将要拿钱买、人心普遍物

化的时候，我就特别怀念诗化的庄子。庄子把生活的必需削减到最低的程度，住在穷阗陋巷之中，靠打草鞋维持生计。他经常穿着打了补丁的衣裳，腰系一根棕绳，脚着一双麻草鞋，悠然自得地逍遥在青山绿水之间，“独与天地精神相往来”。物质上虽然清贫，精神上却万分富有，万物情趣化，生活艺术化，人生自由化，在没有物累、没有官场牵绊、没有名利干扰中，逍遥一生。

因此，我常常在心底提醒自己：要像庄子一样活着。

这本书便是为热爱庄子的读者、为希望像庄子一样活着的人而写的。

《庄子》全书共三十三篇，分为内七篇、外十五篇、杂十一篇。专家多认为内篇是庄子自著，外、杂篇系庄子的弟子及其后学所著。《庄子》共约十万字，成书于战国时期，距今已两千多年了。其思想虽奇丽瑰玮，影响了一代又一代文人骚客和佛禅弟子，但因其是文言文，加之思想又幽深玄妙，使热爱庄子的当代人，对《庄子》原文只能望洋兴叹。其实，即使攻读中国哲学专业的硕士、博士研究生，如不是专攻《庄子》，也很少有人通读它。

本人热爱庄子，攻读《庄子》近二十年，越读越觉新鲜，可谓：读它一千遍也不厌倦，读它一万遍仍激情不减。古人云：“独乐乐，不如与人乐乐。”为了与人乐乐，我试着将我多年的读庄心得，注之于本书，希望能以书会友。读者如通过读本书而对《庄子》产生进一步的兴趣，从而登堂入室，我的愿望也就达到了！

特别要说明的是：本书第九讲“读懂《庄子》精华”，旨在帮助读者读懂原汁原味的庄子思想精髓。因为读懂了内篇，也就差不多了解了庄子思想的全貌。读者如果再想读外、杂篇，更好；不想读，也不必遗憾。

本书凝结了我多年的读庄心得，但囿于本人的水平，定有浅陋不足之处，希能抛砖引玉，以待高明！



目 录

1 序

5 前言

1 第一章 庄子诗意飘逸的一生

两袖清风踏红尘 富贵于我如浮云

梁国相位，好比死鼠

贫穷不是潦倒

贪利别忘身，得意莫忘形

蜗牛角上的战争寓言

人生知己最难寻高山流水谁知音

至仁无亲，至乐无乐

像鱼一样快乐着

无用的东西有大用

惠施墓前，庄子哀叹知音不再

唇枪舌剑说君王 粪土当年万户侯

庄子比剑，一言兴邦

不愿楚国当宰相，愿学乌龟游泥塘

庄子骂曹商舔人痔疮

远水救不了近火

如何活得快乐自在

庄子把自己弄丢了

山外有山，天外有天

尧舜与桀纣，谁是好皇帝

孔子是大圣人吗

猫头鹰爱吃死老鼠，人为何不爱吃

大辩论赛纯粹是白费口舌

活着真好 好好活着

寻求人生的乐土

左右为难的保命法

死后的天堂是啥样

和骷髅讨论生死问题

参加朋友的葬礼

妻子病死，鼓盆而歌

庄子临死，嘱咐天葬

49 第二章 像庄子一样讨厌精明

混沌国王死在了聪明手里

千万别耍小聪明

千万别赶鸭子上架

59 第三章 像庄子一样向往自然

自然就是美，大家谁也别羡慕谁

都是伯乐惹的祸

对鸟弹琴，鸟儿不会领情

朴素的生活才会带来快乐

69 第四章 像庄子一样淡泊情欲

身世类虚舟，往来得自由

鱼儿游弋在江湖，就是最大的自由

打扫心房，迎接阳光

81 第五章 像庄子一样看破名利

丁屠夫宰牛启示录

人要无己，才可游身于复杂的社会

嫩草怕霜霜怕日，恶人自有恶人磨

为善别图名，为恶别近刑

庖丁解牛的三境界

舍弃名利之累，人生无忧无虑

95 第六章 像庄子一样笑对贵贱

见了大海，河伯望洋兴叹

天地不算大，毫末不算小

海神畅谈得道者的人生观

道眼看世界，万物没贵贱

心随大道，无拘无束最逍遥

105 第七章 像庄子一样快意生死

生如人的脊背，死如人的屁股

天地是个大熔炉

如何快活似神仙

安时处顺，解除倒悬

117 第八章 像庄子一样修身养性

心中有鬼，一病不起

别把身外之物当包袱

养生如牧羊，谁落后就鞭打谁一棒

量力而行，相机而动

反对农业机械化的犟老头

131 第九章 读懂《庄子》的精华

自由自在的理想境界——品读《逍遥游》

告诉你快乐的人生秘诀——品读《齐物论》

顺随自然，长命百年——品读《养生主》

理想的处世之道——品读《人间世》

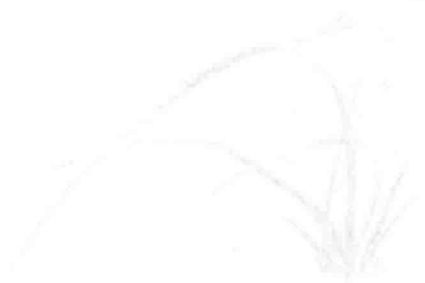
内涵充实的标志——品读《德充符》

231 后记 像庄子一样逍遥远方

第一章 庄子诗意飘逸的一生

庄子不官不僚，也不运动社会，他只是躲在陋巷著书，批评显贵的儒家，攻击污浊的社会，向往神秘的自然。布衣草鞋，糝汤野菜，物质贫困，精神自由。他是寂寞一生的大文豪。他的书安慰了历代的失意文人。

——流沙河



第一章 庄子诗意飘逸的一生

庄子者，蒙人也，名周。周尝为蒙漆园吏，与梁惠王、齐宣王同时。其学无所不闚，然其要本归于老子之言。故其著书十余万言，大抵率寓言也。作《渔父》《盗跖》《胠箧》，以诋訾孔子之徒，以明老子之术。《畏累虚》《亢桑子》之属，皆空语无事实。然善属书离辞，指事类情，用剽剥儒、墨，虽当世宿学不能自解免也。其言洸洋自恣以适己，故自王公大人不能器之。

楚威王闻庄周贤，使使厚币迎之，许以为相。庄周笑谓楚使者曰：“千金，重利；卿相，尊位也。子独不见郊祭之牺牛乎？养食之数岁，衣以文绣，以入大庙。当是之时，虽欲为孤豚，岂可得乎？子亟去，无污我。我宁游戏污渎之中自快，无为有国者所羁，终身不仕，以快吾志焉。”

——（汉）司马迁《史记·老子韩非列传》

以上是有史以来最早对庄子的介绍文字，译成现代白话，就是：

庄子是蒙地人，名叫周。他曾经当过蒙地漆园的小吏，与梁惠王、齐宣王是同时代的人。他的学识所涉猎的范围无所不包，但他的核心思想仍可归根于老子的学说。他撰写了十余万字的著作，大约都是寓言。他写《渔父》《盗跖》《胠箧》，用来诋毁孔子学派，彰明老子的学说。《畏累虚》《亢桑子》一类的篇章，都是空话，没有事实依据。不过，庄子善于遣字行文，描摹事物的情状，用来攻击和驳斥儒家和墨家，即使是当世饱学之



士，也没法避免他的旁敲侧击。他的语言汪洋恣肆，自由纵横，由着自己的性情来，所以在王公大人们看来，是没法重用的人。

楚威王听说庄周有才华，就派使臣带着丰厚的礼金去聘请他，许诺让他担任宰相。庄周笑着对楚国使臣说：“千金，的确是重利；卿相，的确是尊位。可您难道没见过祭祀天地时用的牺牛吗？精心喂养了它好几年，给它披上带着花纹的绸缎，再把它牵进太庙去做祭品，在这时，即使它想做一头小猪，岂能如愿？您赶快滚蛋，别玷污了我。我宁愿在污水沟里自得其乐地游戏，也不愿被君王们束缚。终身不做官，我才能快活似神仙。”

从司马迁的介绍文字，我们大约知道庄子的故里是蒙地，当过管理漆园的小官，是梁惠王、齐宣王同时代的人。比起孔子来，庄子的生平太简约了，我们很想知道：蒙地在哪儿？庄子生于何时、死于何时？什么出身等等。

庄子是战国时代著名的哲学家、文学家、美学家和思想家。庄子的生卒年不详，有的专家认为大约是公元前369至公元前286年。关于庄子的故里，张松辉先生的《庄子考辨》（岳麓书社1997年版）有比较周密的论证。他认为：庄子是宋国蒙人，宋国蒙地在今河南省商丘附近。从庄子学富五车而一生清贫来看，他应是个落魄贵族人家的子弟。

斯人长已矣，我们爱慕庄子，只能从他留下的《庄子》一书中，去品读他、研究他、欣赏他了。下面，是我根据《庄子》一书中有关庄子本人的故事、寓言，稍加构思，串成的庄子心传，以便读者心会他那玄妙的哲思、美丽的诗意、辉煌的文采、飘逸的风姿和高远的人生境界。



两袖清风踏红尘 富贵于我如浮云

梁国相位，好比死鼠

惠施是古代有名的雄辩家，和庄子是好朋友，两人都是宋国人。惠施学富五车，特别善于言谈，是庄子的辩论对手。

惠施还特别爱张扬，到哪儿去，都是徒弟一大帮，拉着五车书，只要有人向他请教，他就能端坐梧桐树下，高论不休。惠施到处炫耀他的渊博学问、发挥他的雄辩口才、施展他的文韬武略，终于实现了自己的夙愿：当上了梁国相爷，辅佐梁惠王。

听说惠施在梁国春风得意，庄子虽对做官没啥兴趣，但很怀念这位昔日与自己唇枪舌剑的好朋友，于是，脚蹬麻草鞋，千里迢迢南去梁国看望惠施。

庄子虽系一介穷书生，但名气却远在惠施之上，刚一踏入梁国北部边境，惠施便听到谣传：“宰相爷，梁国上下都在议论纷纷，说庄子这次来梁国，是想与您一比学识高低，取代您的位置哩！”

惠施一听着了慌，心想：论学问、论口才，我何曾是庄子的对手！一旦与他比试起来，我这张老脸往哪儿挂？听说楚国都想聘庄子做宰相，这小小梁国能让庄子自告奋勇前来，梁惠王岂不会高兴得手舞足蹈？这样想着，惠施慌了，急忙下令：一、封锁消息，切不可把庄子来梁国的事对梁惠王走漏半点风声；二、派出几十个警探，搜捕庄子。

如此一来，梁国上下人心惶惶，大街小巷鸡犬不宁，纷纷传说要抓间谍，以免相爷遭人暗算。搜了三天三夜，像庄子的嫌疑犯倒是抓了不少，一审问，没一个是。惠施急了，莫非庄子乔装打扮不成？

其实，庄子穿着寒碜，根本不像候补相爷的样子。尽管目睹大街上鸡飞狗跳、人心惶惶，庄子依然迈着方步、我行我素。没一个人把庄子放在

