

中华智慧之源系列丛书

《庄子》 智慧全解

丁一◎编著

《庄子》的智慧引导我们在利益面前「无己」，在事业面前「无功」，在荣誉面前「无名」，崇尚人与自然的和谐，追求为人处世的清廉正直和真实无虚的理想人生。

全民阅读·示范读本



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中华智慧之源系列丛书

《庄子》智慧全解

丁一◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

《庄子》智慧全解 / 丁一编著. -- 武汉 : 华中科技大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5680-3034-2

I. ①庄… II. ①丁… 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 143395 号

《庄子》智慧全解

Zhuangzi Zhihui Quanjie

丁一 编著

责任编辑:沈剑锋

封面设计:刘红刚

责任校对:张会军

责任监印:朱 玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话:(027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编:430223

印 刷:三河市人民印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:26

字 数:423 千字

版 次:2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:48.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

| 编者序 |

中华文明源远流长，国学经典灿若群星。

什么是“国学”？简单地说就是中国传统学术文化（包括经典著作和百家学说）。人们将“国学”进行过多种分类，《汉书·艺文志》将之分为六类：六艺（《易》《书》《诗》《礼》《乐》《春秋》六经）、诸子百家学术、诗赋、兵书、术数、方技（主要指中医学）；《四库全书》将之分为四类：经学、子学、史学、文学；若将中国文化精髓提炼出来，它涵盖了两汉经学、汉赋、六朝骈文、魏晋玄学、唐宋诗词、元曲、宋明理学、明清小说，以及历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系；而按照现代学科分类，它则又可分为哲学、史学、文学、语言文字学、中医学、古近代自然科学等。

从国学的传承来讲，许多学者将中华优秀传统文化的基本结构定义为“一源三流”，源头是《易》，三流是儒、道、释（禅）三大派。

在中华文化的历史长河中，《易》是中华文化的源头活水，讲的是天地万物变易之道，仅对人而言，就是命和运，核心是如何认识并改变人生命运。因其成书最早，囊括万物，故被奉为“大道之源，群经之首”。

三流中，释家参悟有无相生，探究死生之道，是出世智慧；道家讲求道法自然，无为而治，是避世智慧；而儒家则是入世智慧，其思想核心是仁、义、礼、智、信、恕、忠、孝、悌，囊括修身、理家、学习、

为人、处世、权谋、韬略、治平等内容。国学自夏、商、周三代以来，经过秦汉的发展，至隋唐达到鼎盛。以儒、道、释三家为核心的“国学”，在五千年的历史变迁中，是凝聚中华民族的纽带；在各个朝代的更迭中，国学是牵引中华民族走向一个又一个巅峰的精神力量。作为中国文化主流的儒道两家，正好构成了中国思想当中的两条路向，这两条路向又是互补的。它们像是中国思想中的两条大河，气势磅礴、亘贯古今，两者既相辅相成，又相得益彰，在交融互设中维护着民族精神的平衡。

十九世纪中叶，西学渐进，自然科学的飞速发展，深刻影响、改变了人们的生活方式和思想观念。在这一背景下，一些著名学者将国学看成是中国固有的学术文化，与西学加以区别，代表人物是章太炎和邓实等。显然，这种意义的“国学”就是“中国学”，是针对“外国学”而提出的，这一定义经过几代学者的努力坚守，已为大众普遍接受。

广义的“国学”之兴亡与国家的兴亡紧紧联系在一起。中国是目前世界上惟一个具有五千年有文字可考历史的国家。人类有很多古代文明，比如两河文明、尼罗河文明、印度文明、玛雅文明等，但它们都断了线，唯有中华文明仍在不断地丰富和发展着，更为博大精深，意境深远。国学是有生命力的东西，一直在中国百姓中世代相传，作为中华优秀传统文化的精华，它已经深深植根于每个中国人的血液与骨髓中，其绵延不绝的文化张力直到二十一世纪的今天依然滋润着人类的心灵，是国人生活行动的指南。

中华民族的伟大复兴，最根本的就是中华文化的复兴。复兴、延续中华文明，是重塑中华民族形象的根本之举。习近平主席在2014年文艺工作座谈会上说：“没有中华文化繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。一个民族的复兴需要强大的物质力量，也需要强大的精神力量。没有先进文化的积极引领，没有人民精神世界的极大丰富，没有民族精神力量的不断增强，一个国家、一个民族不可能屹立于世界民族之林。”“中华

优秀传统文化是中华民族永远不能离别的精神家园。”对一个民族来讲，思考如何“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，在全社会重构道德理性与文化情怀，让中华文化的根与魂得以发扬和传承，塑造贯通古今的中国价值和中华精神，恰恰是我们学习国学的积极意义所在。中国文化的发展应该更多地采取融合的方式，在实践的基础上，根据实际需要，有机地融合古今中外文化中一切好的东西，特别是国学中的精华，才能创造出既继承中国传统又适应现代社会，既有民族特色又能够与世界接轨的中国新文化。

今日的中国，物质空前繁荣，造就了重利轻义、追逐物欲、享乐等不良思想倾向，急功近利的浮躁心理使人们的内心不再平静，信仰、诚信、慈爱、友善等传统道德观念面临着严重的挑战。人们向传统文明寻找智慧的渴望，从未像今天这样强烈。国学的智慧可以帮助我们静观己心、自我省察，去除物欲识见，用长远的眼光和通达的胸怀，“观物外之物，思身后之身”，将个体的有限生命放到历史长河中去衡量审视，树立正确的人生观和价值观，从而看轻世俗的名利权势、浮华荣耀，忍受道义之路上的寂寞孤独。美国著名作家彼得·圣吉这样说过：“西方工业化的力量也是强大的分割的力量，而在中国传统文化中，仍然保留着那些以生命一体的观点来了解万事万物运行的法则，以及对于奥妙的宇宙万有本源，体悟出极高深、精妙而广博的古老智慧。”因此，不管时代如何发展、经济如何与国际接轨，国学都是不能丢弃的瑰宝。

我们在此谈到的国学，主要是指传统经典著作，它们是我们民族文化教育精神的一个庞大载体，高度浓缩了中华五千年文明的精华，是我们民族生存的根基。绝大部分经典，都是关于对真善美的追寻，对人的灵魂的拷问，对人性的深层反思，以及关于信仰信念、思想真理、价值标准的阐释。传统经典中承载的“仁义忠恕孝悌礼信”的道德伦理观，构成了中华优秀传统文化的核心价值体系，凝聚着中华民族的精神密码和文

化基因，包含了中华民族生存、发展、富强的智慧，其中的至理名言、思想精髓，对我们处理人与人、人与社会、人与自然的的关系，仍具有普遍的借鉴意义和时代价值。

国学，从来不是仰之弥高的图腾，振兴国学，就是要把国学请下神坛，学以致用。但现代生活节奏越来越快，人们可能很难有精力、有时间去大量阅读国学经典，而且国学经典对普通读者而言，存在语言文字和历史知识的障碍，这使很多人虽有研读的欲望，但因其晦涩难懂，这种冲动往往很容易被扼杀。为了便于读者看懂国学、学好国学，我们在编撰本丛书时经过精挑细选，重视其实用性，并通过精心的排列设计，将原文以点带面地进行了拆分，拆分后的句子短小精悍，独立完整。同时，为便于读者悟透其中的道理和智慧，我们将句子分成五个版块加以注解：一是在句中直接对生僻字作注音；二是对字、词作注解；三是将句子翻译成现代文；四是贯通古今，对书中的道理智慧进行点评；五是提炼句中的哲理，列举生活中的案例加以诠释，使读者能够举一反三，让智慧回归现实。只要我们每天坚持学习一点点，日积月累，有了一定的知识积累后就能事半功倍，再顺藤摸瓜，对整个知识体系形成一个树型框架，抓住了主干和清晰的脉络，所有的难题也就能迎刃而解了。

研读国学经典仿佛倘佯在思辨的王国和知识的海洋里，那么，对于中华文明而言，研读国学经典就是在保护民族精神血脉，建设精神家园，弘扬文化传统；对于个人人生而言，研读国学经典就是在正心修身，提高素养，修炼气质，培养健全高尚的人格，借助古代圣贤的智慧去解决生活、工作中的棘手问题，塑造完美人生。

由于编者水平和知识结构的限制，书中难免会有谬误和纰漏，在此真诚地恳请读者批评指正。

编 者

| 前 言 |

庄子是先秦诸子百家中极为重要的一个人物，他继承并发扬了老子“道”的学说，使道家思想的发展更趋完善和广阔。

庄子，战国时期宋国蒙（今河南省商丘市东北）人，原名庄周，字子休（一说子沐），大约生活在公元前368年至公元前288年。对庄子的生平，人们知之甚少，只知道他是楚国的贵族，因战乱逃往宋国，在宋国当过漆园吏。中年以后，他的生活极为贫困，“住在穷街陋巷，困窘得以织鞋为生，饿得面黄肌瘦”。但他不肯用学问换荣华，一生甘于淡泊，安贫乐道。据说，楚威王听说他是个人才，以高官厚禄聘请他，然而即使如此，对庄子而言，世间的荣华富贵“犹如鸟雀、蚊虻”，实在不是一件有趣的事，他宁愿“曳尾行于泥淖之中”。

庄子一生穷困，但也生活得相当快活自在。他曾说：“贫也，非惫也。”相比物质生活的丰足，庄子更注重精神生活的自由。他的理想生活就是超越世俗，进入“天地与我并生，万物与我同一”的境界。庄子能言善辩，他那充满睿智的思辨，常常令我们为之惊叹。庄子的文章，想象力很强，文笔变化多端，具有浓厚的浪漫主义色彩，富有幽默讽刺的意味，对后世文学语言有很大影响。

庄子死后为我们留下了一部不朽的浪漫主义巨著——《庄子》。这部书对后世产生了极大的影响，在魏晋时期，它与《周易》《老子》一起被誉为“三玄”；到了唐代，庄周被帝王册封为“南华真人”，《庄子》一书也被尊崇为《南华真经》；宋元明清时期，依然有众多读书人对《庄

子》推崇有加，其思想精华已渗透进日常生活的方方面面。即使到了今天，《庄子》依然绽放着璀璨的光芒，无论是国内还是国外，阅读者数不胜数，其思想被世人进一步发扬光大。

我们现在所看到的《庄子》源于晋代郭象注本《庄子》，此本分内篇七、外篇十五、杂篇十一，共三十三篇，其中内篇一般被认为是庄子本人所著；外篇、杂篇可能掺杂有他的门人和后来道家的作品。

庄子相信人的本性是天然的，是好的，他反对儒家的仁义教化，认为这些外在的施加物会改变人的天性，会造成人性变恶；他拒绝与世俗同流合污，摆脱了世俗外物的牵绊，不问名利，不惧生死，悠然地畅游于绝对自由的精神世界；他认为除了产生万事万物的“道”是绝对不变的存在外，宇宙间的一切事物都是相对存在的，“物无非彼，物无非是”，“彼出于是，是亦因彼”；他向往和追求无限的精神自由，在利益面前“无己”，在事业面前“无功”，在荣誉面前“无名”，从而得以“乘天地之正”，而“御六气之辩”，走上自由之路……

自古人生多圣贤，庄子绝对是其中最特立独行的一位。庄子的思想繁杂庞大，不仅仅是关于人生哲学的思想，更是关于人生境界的思想。他的这些思想，能让我们与自己对话，与精神对话，发现自己，实现自己。

《庄子》融合了寓言的生动、哲理的思辨、生活的鲜活，魅力无穷。尽管如此，但它毕竟年代久远，想要真正读懂它、体悟它、运用它却并不是一件容易的事情。为了让读者能更好地理解《庄子》，真正领悟庄子的“逍遥”自在，我们特编撰这本《〈庄子〉智慧全解》。本书根据《庄子》的权威原著，并参考了大量相关资料，力求对原文做出精当而通畅的注释与翻译，并对其精华思想进行细致的解读，同时精选最具代表性的经典案例，对庄子思想进行佐证、透析，希望能对广大读者有所帮助。

由于篇幅所限，本书没有将《庄子》的三十三篇全部收录，而是根据段落的思想价值和艺术价值及其影响的大小进行择优选用。

目 录

CONTENTS

内 篇

逍遥游	2
齐物论	21
养生主	52
人间世	60
德充符	88
大宗师	108
应帝王	136

外 篇

骈拇	152
马蹄	160
胠箠	166
在宥	174
天地	191
天道	203
天运	214
刻意	223

缮性	229
秋水	237
至乐	265
达生	274
山木	282
田子方	294
知北游	302

杂 篇

庚桑楚	312
徐无鬼	319
则阳	327
外物	336
寓言	343
让王	351
盗跖	359
说剑	365
渔父	374
列御寇	383
天下	391



内
篇

逍遥游

齐物论

养生主

人间世

德充符

大宗师

应帝王

逍遥游

本篇作为《庄子》的开篇，是庄子人生哲学的代表作，也是庄子思想的出发点。庄子认为鹏程万里、扶摇直上，看似逍遥，其实都有所依赖，都没有做到真正的逍遥。一旦时不我与，就无法成功。庄子理想的“逍遥”是“乘天地之正，御六气之辩，以游无穷”，意思是心灵顺应天地大道，不凭借任何外物而自由自在地在自然与社会中畅游。

—

北冥有鱼，其名为鲲（kūn）。^①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。^②是鸟也，海运^③则将徙于南冥。南冥者，天池也^④。

《齐谐》^⑤者，志怪者也。《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟（tuán）扶摇而上者九万里，去以六月息者也。”^⑥野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。^⑦天之苍苍，其正色邪？其远而无所至极邪？其视下也，亦若是则已矣。

且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水于坳（ào）堂之上，则芥为之舟，置杯焉则胶，水浅而舟大也。^⑧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^⑨；背负青天而莫之夭阏（è）^⑩者，而后乃今将图南。

蜩（tiáo）与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”^⑪适莽苍者，三飡而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。^⑫之二虫又何知！

【注释】

①冥：亦作溟，大海的意思。“北冥”，北方的大海。下文的“南冥”仿此。鲲：上古传说中的大鱼。②怒：奋起，这里指鼓起翅膀。垂：通“陲”，边陲。③海运：海水运动。④天池：天然的大池。⑤《齐谐》：书名，出于齐国。一说人名。⑥抟：环绕而上。扶摇：海中飓风。去以六月息者也：凭借六月的大风离开。去，离。以，凭借。⑦野马：春天林泽中的雾气。雾气浮动状如奔马，故名“野马”。息：气息。⑧坳堂：屋里的低洼处。胶：粘连。⑨培风：乘风，凭借风的力量。⑩夭阏：又写作“夭遏”，意思是遏阻、阻拦。⑪蜩：蝉；学鸠：小斑鸠，泛指小鸟。决：迅疾的样子。抢：触、碰。榆枋：两种树名。奚以：何以。⑫果然：饱的样子。宿舂粮：舂捣一夜之粮，即准备过夜的食物。

【译文】

在北海里生长着一条鱼，名叫鲲。鲲的体型很大，不知道有几千里长。鲲变成鸟，就叫作鹏。鹏的脊背特别大，不知道有几千里宽。鹏展翅奋飞，它的翅膀犹如天边的云。这只大鸟，在海水翻腾、飓风刮起的时候就要飞往南海。南海，就是一个天然的大池。

《齐谐》这本书，是记载怪异事物的。书上这样说：“在大鹏飞往南海的时候，翅膀拍击一下水，就能飞行三千里，环绕旋风升腾九万里，它是乘着六月的大风飞往南海的。”空中野马般的雾气，以及空气中飞扬的尘埃，都是生物的气息相互吹拂的结果。天色碧蓝，那是它真正的颜色吗？还是因为它过于高远的原因？如果从高空往下看，或许也是这个样子吧。

如果水汇积得不深，就没有能力负载大船。倒一杯水在堂前低洼的地上，把一根小草放在上面，也可以成为船，放入一个杯子就动不了了，这是水太浅而船太大的缘故。同样，如果风的势头不够强劲，那它就没有能力负载巨大的翅膀。所以，鹏鸟飞上九万里，风就在它的身下，然

后才能凭借风力而飞行；因为脊背靠着青天，没有阻挡它的东西，它才能飞往南海。

寒蝉和斑鸠讥笑鹏鸟说：“我们奋起而飞，碰到榆树和檀树，就停了下来，有时飞不上去，落在地上便是，为什么非要飞上九万里的高空再向南飞呢？”如果去往郊外，只需带三顿饭食，当天返回后肚子还是饱的；如果去百里之外的地方，就需要准备过夜的饭食；如果去往千里之外的地方，就需要准备三个月的饭食。寒蝉和斑鸠这两只小鸟又哪里知道呢！

【智慧全解】

积攒能量，步入成功

庄子说：“适莽苍者，三飡而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。”意思是说：去郊外旅行，只需要带三餐，当天就能回来，肚子还是饱饱的；到百里远的地方旅行的人，前一天夜里就得准备粮食；要去千里之外的人，就必须准备三月的粮食。庄子提倡自由逍遥的人生，他认为，要想达到真正的逍遥自由，必须具备逍遥的心境和准备。

庄子在此所提倡的主张便是我们常说的要想成功，必须做好成功的准备，必须积攒足够的能量。成功是一个长期积累的过程，要想真正触摸到成功，不仅要有远大的志向，更要积攒动力，正如文中所说，大鹏之所以能够扶摇直上九万里，是因为风在它的翅膀下面，然后它才乘着风力飞行；因为背负着青天而没有阻碍，然后才能图谋飞往南海。鹏飞万里，需要积攒动力，需要积聚风力，然后才能乘风而高飞。人也是如此，即使是极有天赋的人，如果不经过程勤学苦练，也难以抵达成功的彼岸。即使你心怀远大理想，如果没有刻苦努力的意志，不能够为自己的成功增添砝码，照样无法摘取成功的桂冠。古往今来无数事实证明，成功只属于那些准备充分、不断自我完善的人，一夜成名、瞬间暴富在现实中或许存在，但概率是极小极小的。只有准备充分的人，成功的机会

才会不停地前来敲门。现实生活中有不少人虽然树立了目标，却总是不愿花时间、耗精力去规划、努力，只是一味地哀叹生不逢时，还有一些人总是做着一夜暴富、一夜成名的白日梦，从来不肯尽心尽力去充实、完善自己，这些人无论到什么时候，都是难以取得成功的。其实，只要你肯努力，客观条件是完全可以改变的，与其眼红那些成功的人，不如在平时多加充实自己，为自己的千里人生准备充足的“粮食”。

【阅读延伸】

林奇现象

很多人可能都听说过“林奇现象”，当时这一现象不仅震惊了美国，还在整个世界引起了轰动，而创造这一奇迹现象的正是美国现代金融界的奇人——彼得·林奇。此人是华尔街的一名投资大师。林奇之所以能取得如此大的成就，与他不停努力、注重积攒力量有着很大的关系。

林奇 10 岁时父亲就去世了，为了生计，11 岁那年他就去高尔夫球场做了球童。高尔夫从来都是一种富人的娱乐活动，前往球场打球的人非富即贵，这就给林奇了解外面的世界开了一个窗口，他常常从球手们的谈话中了解一些股票方面的知识，使他初步感受到股票的巨大魅力。也正是从那时起，林奇下定决心，长大后要从事股票工作，并在这份工作中实现自己的人生价值。

林奇有了理想，便开始了奋斗的准备，他充分利用零星的时间积攒经济学方面的知识，18 岁那年，他进入波士顿学院进行系统学习。林奇认为，股票投资是一门艺术，需要一个人更多的综合素质，一个没有渊博知识和全面素养的人，是无法成为股市大师的，所以，在校期间，除了必修课外，他还专修了一些与金融投资根本不相关的学科，比如玄学、认识论、逻辑、宗教和古希腊哲学等。

在波士顿学院学习的第二年，林奇开始了实际操作，尝试着做一些股票投资。一次偶然的机会，林奇了解到当时航空公司发展的实际情况，凭借自己的判断，他买下了飞虎航空公司的股票。仅仅两年时间，空运