



庄子

的智慧

天地与我并生，万物与我为一

人生和宇宙万物一样，无动而不变，无时而不移，循环往复，生化不休，生生死死，出于道而又入于道。

王宇◎主编

智点迷津

庄子是战国时期宋国蒙人，姓庄，名周，字子休。他继承老子思想，主张“道法自然”，“无为而治”，“逍遥游”。他的思想对后世影响深远，是中国道家思想的重要代表人物。本书由王宇主编，旨在通过通俗易懂的语言，帮助读者理解庄子的哲学思想，达到“智点迷津”的目的。



陕西人民出版社



王宇◎主编
WANGYUZHUBIAN

庄子的智慧



ZHUANGZI DE ZHIHUI

陕西人民出版社
SHANXI RENMIN CHUBANSHE



图书在版编目(CIP)数据

庄子的智慧/王宇主编. —西安: 陕西人民出版社, 2007

ISBN 978-7-224-08025-4

I. 庄… II. 王… III. ①道家②庄子—通俗读物 IV.B223.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第046784号

主 编 王 宇

编委会 王 宇 刘 艳 郭明涛 王动阳 戴素菊 刘 冰

贺建立 王 帅 刘新法 王中亮 周建武

庄子的智慧

智/点/迷/津

孔 子 的 智 慧
老 子 的 智 慧
庄 子 的 智 慧
易 经 的 智 慧



ZHUANGZI DE ZHIHUI



主 编: 王 宇

责任编辑: 张玉霞

整体设计: 王晓勇

书籍装帧: 视界书装工作室

图文制作: 王 博

出版发行: 陕西人民出版社

地 址: 西安市北大街147号 邮编: 710003

制 版: 陕西华夏电脑设计制版有限公司

印 刷: 铁一局印刷厂

开 本: 787 mm×1092mm 16开 15印张 2插页

字 数: 175千字

版 次: 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-224-08025-4

定 价: 22.80元

【前言】

庄子是一位自由心态大师，在感怀世事之情方面，他那种感悟是超然的。那种在自己的天地里享受闲适的逍遥和“扶摇九万里”的心态，确实是一般人难以达到的。

庄子渴望平静的生活，主张人不要为利而忙碌，呼唤人性的复归。他的观点是“不争”、“游动”和“忘我”，“忘我”包括忘掉自己的能力、忘掉自己的身份、忘掉自己的不快。忘我的境界一旦达到，就能够真正做一个自然的人、自由的人，就能真正实现逍遥游。这些“无利”、“无争”和“忘我”的心态确实是一般人不具有的。

“知鱼之乐”是一种想把自己变成水的快乐心态，“庄生晓梦迷蝴蝶”是一种欲飞的脱世心态。在人生失意时，不妨学习一下庄子“面对游鱼想人生”的心态，去体味一下超然的心境，也许这样你就会有一种“柳暗花明又一村”的感觉。

庄子“物物而不物于物”的观点，基于现实而又超于现实，是说人应当主宰外物而又不被外物所主宰。人生，只有练就了不为外物所主宰而能动地去主宰外物的精神境界，才能抵制各种外物的诱惑，才能



有所为而又有所不为，才能在“有所为”方面，作一番奋斗、一番贡献，使生命放射出夺目的光彩。

在人生及生活的各个方面，庄子都有其独特的见解。这些观点对于我们而言都是一笔宝贵的财富：可以指导我们的思想，并作为一种正确的意识来指导我们的行动。人的一生，是心态在左右自己的言行，它在某种意义上可以影响一个人的命运。学习庄子的观点，用庄子的智慧来改变我们的心态，摆脱做人的烦恼，达到庄子的那种逍遥人生，不失为一种好的选择。

想要塑造一个崭新的你，就必须塑造一个全新的心态。心态要视自己的具体情况而定，塑造一个正确的心态，这是你获得成功、走向辉煌的前提条件，也是走向做人的闲适之境的捷径！

阅读庄子的观点，你会有所感悟。在生活的在大圈中，当你感觉心情不好时，不妨读一读《庄子的智慧》，把庄子的观点当做一杯清茶，边喝边品味它的味道，相信它的解渴效果会比茶更好。

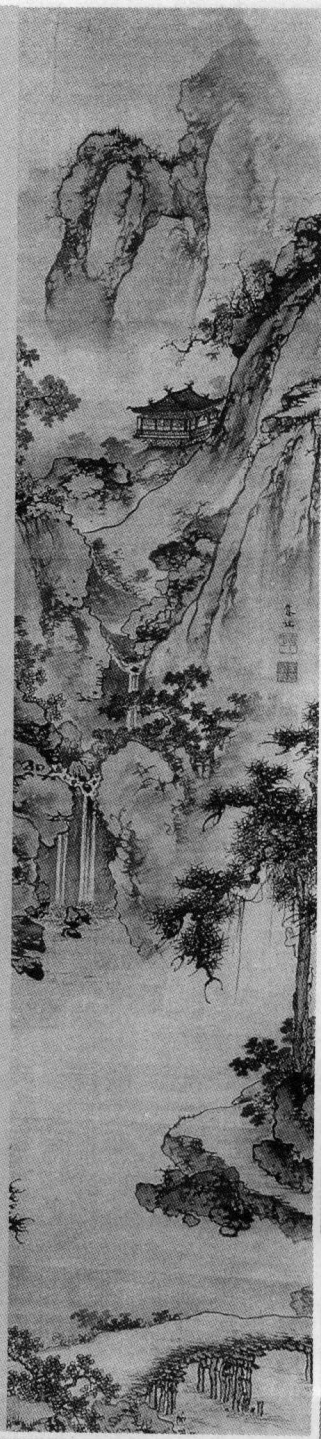
【目录】



- 一、人生多点儿逍遥 /1
- 二、好好享受所拥有的生活 /12
- 三、积极、乐观的人生心态 /20
- 四、放弃也是一种美 /31
- 五、有得失才有智慧 /47
- 六、沉默的力量是巨大的 /55
- 七、战胜自我，继续追求 /66
- 八、牵牛要牵牛鼻子 /77
- 九、淡泊名利，为而无争 /86
- 十、做人不要锋芒毕露 /95
- 十一、生命有限，快乐无限 /102



- 十二、知足才能常乐 /117
- 十三、自然、朴素才是美 /128
- 十四、追求自由，让生活充满乐趣 /135
- 十五、忘掉自我，超越尘世 /140
- 十六、人生不要太多情 /147
- 十七、做适合自己的事 /154
- 十八、静心演绎生命的品质 /161
- 十九、君子之交淡若水 /168
- 二十、精诚所至，金石为开 /177
- 二十一、人生短暂，不要错过美好的东西 /185
- 二十二、平平淡淡才是真 /191
- 二十三、从小事做起，注重细节 /199
- 二十四、得人心者得天下 /209
- 二十五、做时间的主人 /219
- 二十六、随遇而安，达观安命 /224





人生多点儿逍遥



1

原文

乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！（《庄子·逍遥游》）

译文

顺应天地万物的本性，把握六气的变化，在无边无际的境界中遨游的人，他们还仰赖什么呢？

在生活态度上，庄子顺其自然。他认为如果一心一意去算计人家，必然会导致物物相残的后果。庄子的这种想法，见于一个有趣的寓言：

庄周到雕陵的栗园里玩。走近篱笆，忽然看见一只怪异的鹤从南方飞来，翅膀有七尺宽，眼睛直径有一寸长，擦着庄周的额角飞过去，飞到了栗树林中。庄子说：“这是什么鸟呀？翅膀大而不能远飞，眼睛大而目光迟钝。”于是提起衣裳，快步走过去，拿着弹弓窥伺它的动静。这时，忽



见一只蝉，正得意于树叶的荫蔽，岂料身后突然伸出一只螳螂的臂来，一举搏住了蝉，螳螂意在捕蝉，见有所得而显露自己的形迹。恰巧这只怪鹊乘它捕蝉的时候，攫食螳螂，怪鹊见利而不觉自己性命的危险。庄周见了不觉心惊，警惕着说：“唉！物与物互为利害，这是由于同类之间互相招引贪图所致！”

从这则寓言中可以引出一个结论：成心谋算他物，就会招引别物来谋害自己。因而，唯有泯除心计，才能免于卷入物物竞逐的循环中。

然而世人却往往一味追求欲念而迷失本性，这就是庄子所谓的：“观于浊水而迷于清渊。”唯欲念是无穷的，而满足总是有限的，这样必然会导致悲惨的后果。但这个观点，现代人是很难接受的，因为现代人往往沉湎物欲，一去而不知返。

那么，人生的最高境界到底是什么呢？人们每天行事匆匆，却不知道自己究竟要的是什么。生活、工作方面的压力使人们无所适从。只知道一味地抱怨自己活得太苦、太累，却从来没有想过让自己去放松一下、逍遥一回，就这样让时间一点一滴地过去，对生活的叹息却与日俱增，于是大好时光就在叹息中消逝。人们总是不愿忘记该忘的烦恼，没有人真正试过把自己放在一个自由的状态中，尽情地去放松，尽情地去领略人生的快乐。其实，人生最大的悲哀莫过于将自己强压在一个狭小的世界里。因此，人生应该多点逍遥，让自己生活在一个快乐的世界中。

人要想逍遥自在，就应看透名利。因为一个人追求名利是为自己所用，而有用则不可能自由。有用是具体事物的具体功能，大用是保存自己身体和生命的功能。任何事物都有它的功用，小有小的功用，大有大的功用，没有小用，并不是没有功用，而可能恰恰是大用。有小用者，有得于

小而失于大的可能。有用对满足社会生活有益，但是对于满足生存却往往有害。例如：大椿，正因为无用，可以尽其天年，既不惹人之怒，也不受人之害。无所用对保存生命有大用，这种无用之用是大用，即失去了用是最大的用处。但不是说凡是没有用的都有大用，要实现大用，则须循大道而行，随时变而变，随物化而化，顺其自然，尽其天年。既不追求也不逃避，既来之，则安之，顺其自然而行，称之为“与道相辅而行”。一个人想使自己实现“无用之用”则应处于“才与不才之间”，没什么大用但又不是完全没用，这样的人同时也自由了，也有他生存的价值了。

有这样一则小故事：

小李极不满意自己的工作。他每天不是抱怨工作压力太大，就是薪水太低，有时为了一点鸡毛蒜皮的小事就与同事大动干戈。上司不喜欢他，同事们也讨厌他，认为他是一个无可救药的人。他愤愤地对朋友说：“我的上司一点也不把我放在眼里。同事们也太过分了，竟然处处和我作对。我感觉活着太没有意思，没有人关心我，也没有人安慰我。活着对我来说太可怕了，世界对我来说太残酷，我还不如死了好，死了就一了百了。”

“你真的感觉活着不好吗？所有的人为什么不喜欢你，你完全弄清楚了吗？”朋友反问道。

“没有！”

朋友劝他说：“古人云‘好死不如赖活’。我建议你还是好好地反省一下自己，没事时也多想想同事的长处，想想别人对你的好，只要你换个角度去想问题，你就会发现活着是件多么美好的事情，这样你就会得到解脱，找回自由。”

回家后，小李想了整整一个晚上，他决定从第二天早上开始要对一切



人微笑，向所有人问好，他要放松自己，把所有不愉快的事情都忘掉。

第二天出门时，小李微笑着向他遇见的每一个人问好，微笑着上班。他没想到所有的一切竟是那样美好，他得到了同事们的问候，得到了上司的好评。

他对朋友感叹说：“我从来没有这样的快乐过，也从来没有像现在这样轻松过，到现在我才知道活着是件多么美好的事情，我觉得我太幸福了！”

一个人能迅速地由“山重水复疑无路”之逆境而转至“柳暗花明又一村”之顺境，委实令人心生羡慕。小李朋友的话充满了智慧，可谓是用心良苦。因为它不仅为小李指明了一条“自新”之路，并借此道出了人们平素极易犯染而又极易忽视的一种毛病。其实，平心静气地正视自己，客观地反省自己，既是一个人修性养德必备的基本功之一，又是增强人生存实力的一条重要途径。缘于此故，孔子大弟子曾参那句“吾日三省吾身”的话才成为千古名言，宋代大理学家朱熹在他的《白鹿洞书院榜示》中郑重写下“行有不得，反求诸己”八个大字。

人生只要自己换一个角度去想，把自己放在一个自由的境界，很多事情都会得到意想不到的结果。所以，人生多点大感觉，少点小感觉，将琐碎的事情和繁杂的事情简单化，多看别人的长处，心态要敞亮，这样快乐和幸福将永远出现在你人生的左右。

在变化如此之快的社会中，生活也是多元化的，也许有人喜欢有了点小钱就天南海北去实地量量自己的脚步能够走多远；也许有人只是奢望在连续几天加班后能够看到一个轻松的小帖子；也许还有人正挣扎在生活的边缘，人们需要给他信心、给他温暖。其实，只要自己快乐一点，忙碌的

同时也能更轻松地生活就行了。不要过得太累，抱着一颗平常心去看待事情，你就会感觉生活中的一切都可以让自己过得更好、更开心。

人生为什么不能多些逍遥、多些快乐呢？当然，得到精神的自由，并不能改变客观环境。“人之有所不得与，皆物之情也”。自然之变，死生之命不会因你打破了“彼此是非”的观念遮蔽便失去了自身规定，“游心”仅仅以去“天刑”，恢复人的本来面目为终的。人即便修成“至人”的正果，也必然要遭遇到死生、存亡、贫富、穷困、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑这些现实矛盾，庄周当然不会主观到以为只要闭上眼睛不去看世界，一切矛盾就会烟消云散。但“游心”也不像有些人所批判的那样，纯粹是在“虚幻”中寻求解脱。“游心”是心理治疗的清凉剂、解毒散。人生的喜怒哀乐，固然和个人的遭际有关，但人的主观“成心”的确是自苦其苦、自寻烦恼的意识根源。

人沉溺于“小我”之见，沉溺于主观的是非之中，不能豁达、宽容、平等地对待别人，往往被自己所不能把握的东西搞得心烦意乱。这的确和自我对人生的态度有关，自我心是以“顺物”为前提的，“游心”打破了知性遮蔽，从而使人体体会到事物之间的普遍关系和物极必反、相互转化的道理，这反过来有益于客观地看待矛盾、认识矛盾、把握规律，游刃于矛盾之中而“与物为春”。天有寒暑，人把握了四季变化规律，不以寒为恶、暑为善，春耕夏耘、秋收冬藏，这就叫“安时而处顺，哀乐不能入也”。

在庄子的人生哲学中，“顺物”与“游心”是互相依托的。庄子认为，儒墨爱人利人，这已经先把自我与非我对立了起来，已经违反了自由律；儒墨预先假定了要为别人做好事，这就已经在名利中。所以，最高的动机和效果无需刻意表现出来，圣人“为而不恃”，无心插柳柳成荫，只要客



观上符合了事物的内在尺度就是人的最高道德。要做圣人，就必须取消任何价值判断。所以，死并不坏，生也未必好；穷未必就是不幸，富未必就是走运。庄子“游心”于道德，轻视功名利禄，这种人生态度，即使在今天也是十分可取的。

《庄子·逍遥游》中提出了道家的理想人格——至人、神人、圣人。三种人格，其代表着三种不同的境界。但作为三种人生境界，譬如：至人到底比圣人高明在哪，庄周又未尝赋予深意。“至人无己”，无己便彻底打破了对立面，进入到所谓“吾丧我”的超然状态，由此看来，大约至人的境界是为最高了。庄子对“圣人”、“神人”、“至人”的描绘，常常给人以神秘之感。

其实，庄子的人生境界，统而言之，即逍遥无待；细分之，则为“无名”、“无功”、“无己”，这也是现在人们所向往的人生之境界。而逍遥无待，不是指肉体不受物理的、化学的条件限制游天游地，而是说精神上打破了对立面的遮蔽，不再受“成心”的限制。“成心”或游于此或游于彼，游于此则非彼，游于彼则非此，这是俗人的境界，至人“乘物以游心”而“顺物自然”以应帝王，《庄子·逍遥游》中所谓“逍遥游”，此一“游”，便是“游心”的省称。可见，庄子游来游去，结果无非是破“成心”，破独断论罢了，无论怎么游，但他提倡的“人生多些自由，多些乐观”的宗旨是不会改变的。

庄子还说过，自然是生我、养我、息我的场所，我们的衣食取之于自然，游乐凭借着自然，阳光空气、春风秋月，都是大自然给我们的“无尽藏物”。这样的自然实为滋生万物而具慈祥性的，所以，在庄子心中，人和自然之间根本没有冲突，相反，彼此间表现和谐的气氛。庄子的自然观

影响着我们，这种思想也可以说代表了中国人心理上一个显著的特征。后世“游于万化”的艺术精神和“返回自然”的文学呼声，都是在庄子哲学中寻得启示。陶渊明“久在樊笼里，复得返自然”的感慨，亦道出了庄子的心声，同时也表明了人事无异于罗网，唯有自然乃最为赏心悦目的去处。多接近自然，回归自然，把那些烦恼琐事通通忘掉，时刻保持心情舒畅。

以一种逍遥的态度来观察人生，大自然的许多事物都是美好的。在庄子看来，自然之美蕴藏着内在生命及其活泼之生机，它孕育万物，欣欣向荣，表现着无限的生气。无怪乎庄子赞叹：四时有明法不议，万物有成理而不说。自然之美表现于无言，庄子乃由大自然的默察中而引申其无言之美。

人大概只有躺在病床上时，精神自由才能充分显现出来。因为此时，精神和肉体都摆脱了各种欲求，精神活动处于自然伸张状态，较少理性的雕琢。英国诗人华兹华斯说过：诗是激情的、自发流露的。同样，自由的精神活动也是随意识流露、随自然产生的。无针对性的意识流露往往会产生于较少外界刺激的环境，卧躺时的思维因此成为自由精神活动的表现。

20 世纪最伟大的意识流派文学作品《追忆逝水年华》就是普鲁斯特在病榻上写就的。虽然人们对他不健康的生活环境略皱眉头，但却不能不佩服他在精神领地、在语言疆域上的自由驰骋，所谓思接千里一发不可收拾也。精神的自由也许真的不需要坚强的体魄来支撑。写《强力意志》的尼采，其肉体也孱弱得可以；然而，孱弱的肉体并没有妨碍他从事自由的精神活动。他的一些著作还是在疯人院里完成的。

普鲁斯特和尼采都是超越身体达到人生自由至极的天才，他们的精神



活动环境并不一定适合普通人，尤其不一定适合现代的普通人。提起现代的普通人的精神自由，竟是比较以前的天才之人还要麻烦得多。精神自由的第一个前提是摆脱物的羁绊，而现代的普通人恰恰是被物所包围了，须臾不可脱离。退一步讲，就算个别特立独行的人稍微能不为物所困，也有最低限度的精神不自由的问题。心可以归田园，茅庐却只能结在人境。想采菊没有东篱，纵悠然也见不到南山。不为五斗米折腰在陶渊明那里是志气，放在现代人这里是神话，除非你自己去种粮食，而现代的土地不是你想去种粮食就让你去种的，还是去超市里买吧！想去超市购物那你就得去工作，“要奋斗就会有牺牲”。牺牲的是什么？牺牲的就是精神自由。在现代的雇佣关系里，受雇的人最要不得的就是个人意志——精神自由。

其实，我们在呱呱坠地之后，从摇篮时代起就为肉体的自由伸展而奋斗了。第一步是想摆脱静止不动的状态，从爬行之举开始，接下来就是想直立行走。等到能够跑时，父母想限制他的自由只得等到入睡。因此，追求自由是人的天性。

等到具备独立的判断力时，我们会突然发现：自由其实跟博爱、平等一样是人类永恒的理想，从未真正实现过。因为，人类拥有的空间、资源以及人类自身的局限不可能让人不受限制地行动。自由平等的观念和大同的观念一样能给人带来美好的憧憬。然而，人的脾性欲望各异，对自由的理解也不相同，真要是各行其欲，恐怕遭殃的还是那些最应该拥有自由平等权利的人。自由的极致和法度是对立的，因此只要法度存在，就没有绝对的自由。人的肉身其实从存在那天起就没有享受过自由的幸福，饥渴时依赖饮食，寒冷时需要遮蔽，展翼而不能飞翔，耐不了酷暑，忍不了虫咬……自由因此成为人类的渴望。

放弃对物质财富的过多占有和浪费式消耗，就是放弃享受物质的沉重，放弃了对生态环境的破坏，放弃了用科学技术征服控制自然的野心和膨胀的欲望。人类的日常生活是以艺术、宗教和道德伦理完善为生活的追求目标，而享有轻盈的精神生活，是以实现人类自由精神目标为重的生活，它是以创造人类精神文化为己任的生活理想为契机的。在不断地沿着生态选择赐予人类大脑这一物质基础之上，对精神文化创造的无限可再生性资源的利用和潜力的挖掘，这才是人类选择轻逸的自由思想生活，超越物质财富之上的精神自由。由于人类过多地陷入到物质财富世界的享受，人们更多地依赖科学技术创造的物质世界，这必然沿着科学技术创造的物质世界已有的形态——去摄取更多的生态资源和有形的物质财富，而让自由精神资源被遗忘和彻底地放弃。任何物质财富的积累和消耗都不是以纯粹的肉体占有和享受、消磨和浪费它们为目的，而是要创造一种文化和精神自由来超越它们，成为一个时代心灵自由，以及具有艺术、宗教的氛围。这才是人类精神自由史上，文明的物质生活最高的结晶和体现。

所以说，一切对物欲沉迷的追求都是坠入到沉重的生命轮回之中。轻如空气的灵性，并非要多少物质财富来作为荣耀，而是从财富的过多的占有状态中解脱出来。一个人越少占有物质财富和金钱、权力，就愈少受到物质的羁绊，就愈能够获得空灵的生命体验和人生自由。

物质生活带给人们不必要的奢侈和不必要的享受，已经造成了太多资源的浪费、环境的破坏。人类生活的质量如若太多地依赖沉重的物质财富占有和消磨，心灵的自由就彻底的丧失。依附在物质生活之上的生命经验，不过就是对已有的生活资源进行不断地掠夺和占有，并没有给人的心灵世界带来什么自由的体验和新鲜的人生经验。



当然，我们的生活确实体验到由于科学技术的发明创造，改变了人们生活的质量和精神品质，扩大了心灵的世界，自由的智慧与力量得到了快乐的提升。可是，同时也应该看到我们的身躯更多地陷入到物质创造的时空之中，心灵的冷漠、变态和灵气的丧失。人们与自然亲和的能力在被弱化，人们的自然情感受到了异化的影响。

一切有用之物的物质存在都先天性局限了生命天然的特性。自由欢快、活泼激情的自然流露只是附在物质形态上的一种情感流变物。正如人们的时尚和快速的生活本身，不可能再创造出古典悠扬的音乐旋律，只有机械式生硬冰冷的节奏，它们附加在冷漠的物质财富之上，成为人类精神衰变的一种象征。

然而，自然心灵的丧失，是太多的物质沉重摆置在人们生命与自然之中。它们已经程式化地计算和设计了一种非人性的生活程序。每个人愈多地占有现代科学技术成果和物质财富，就愈深地被这种机械般的科学技术魔术所束缚。

丧失了心灵天然自由的灵气，丧失了独立自我的批判力和感觉事物的直觉。生命在这个被物质财富围困的世界上，逐渐迷失在科学技术创造的物质消费的世界迷惘之中，不再能够有能力感受生命与生俱来的独特的诗意和本能的冲动。人的生命智慧由此被科学技术力量彻底地消散、清除或异化。人们更多的不假思索地接受现成的社会物化创造的一切结果，生命过程就是丧失了天然的自由心灵过程，就是肉体坠入到物质迷惘享有新鲜的刺激和感受的境地……

人过着简单或简朴物质的生活，追求纯粹的精神生命的自由，人类只有放弃了物质化沉沦的世界，才能回归到天然轻逸的自由精神和清新空气