

听

# 南怀瑾讲《庄子》全集

潘鸿生◎著



忘足，履之适也；忘腰，带之适也；知忘是非，心之适也。——庄子  
道家在出世入世之间，行云流水，顺其自然，它的精义是「生活」。——南怀瑾

CCIP 中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

听  
南怀瑾讲《庄子》全集

潘鸿生◎著



中央编译出版社  
Central China Foreign Language Education Press

## 图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾讲《庄子》全集/潘鸿生著.

—北京:中央编译出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 80211 - 440 - 1

I. 听…

II. 潘…

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 057371 号

## 听南怀瑾讲《庄子》全集

---

出版人 和 龔

责任编辑 陈 琼

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京市西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509405(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 180 千字

印 张 15.5,彩插:1

版 次 2008 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

---

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话(010)66509618



梦蝶图  
元·刘贯道

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻适志与，不知周也。

《庄子·齐物论》

平安瑞莲图 明·陈栝

清池湛影開難鏡，碧檻生香拂袖羅。一片  
 瑞芝亭下月，停翠蓋、擁湘娥。  
 龍池山樵並題  
 萬點荷花，笑綺塘、鏡中折得。幾枝芳紅霞。  
 半溼金瓶水，綠芳斜吹綠暈香。  
 九峻山人領韻  
 自承丹竈，移雲仙標，彷彿降除。豈懸絲、玉繩幾  
 遙。說曾通水上行。包山居士陸君  
 風將夜五更，天移佛堂。江光浴地，看曉來波  
 去。此片殘月，閑送梅香。文公  
 秋蓮倚水清，香與素質天然。他泥泥好  
 把蕊花，比若名。今弥重為深溪。穀祥  
 舍風銀，鬱金香。出水盈，碧石玉芳。佛佛江  
 地珠珠去，倚宮高。蓋陰新。紐主。司天賦  
 天選秋艷本，真何。江托。各。神。芳。度。唱。  
 音不散也。應。思。隨。揚。舟。人。天。天。天。天。  
 嘉靖丙午夏七月 沈江子陳栝藏  
 嘉  
 嘉



游心于淡，  
合气于漠。

《庄子·应帝王》

菊竹图 明·徐渭



缘督以为  
经，可以保身，  
可以全生，可以  
养亲，可以尽  
年。

《庄子·养生主》



落霞孤鹜图  
明·唐寅



鱼相忘乎  
江湖，人相忘  
乎道术。

《庄子·大宗师》

## 前 言

《庄子》是一部哲学著作，也是道家学派的重要文献，同时还是一部优秀的文学作品。它以极其优美的文字、极其简单的故事揭示了极其深刻的人生哲理，让人读后流连忘返，有“沉醉不知归路”之感。而听南怀瑾大师讲《庄子》，更是对人的心灵的洗礼。

南怀瑾老先生是一位在海内外享有盛誉的著名学者。他学问博大精深，融贯古今，教化涵盖儒、释、道，更及于医卜天文、诗词歌赋。人们尊称他为“教授”、“大居士”、“宗教家”、“哲学家”、“禅宗大师”和“国学大师”。虽然我们可能无缘亲听南师教诲，但有缘得读南师之书著已是莫大福分。

在《庄子讲记》中，南怀瑾先生以他一贯丰富流



# 前言

畅、引人入胜之语言魅力，讲述了《庄子》一书中的智慧。听南怀瑾大师讲《庄子》，会让我们的心胸更加开阔，让我们的精神更加饱满。在世俗之中可以摆脱一点俗气，在闲暇之际则可享受一份逍遥，在得意之时可让我们淡然，在失意之时可让我们泰然。它是一副清凉剂，如汨汨清泉，流进我们的心田；它还是一副镇静剂，让我们在熙攘的世界中保持心灵的澄澈。

本书是笔者精心研读南怀瑾大师《庄子讲记》后的个人感悟之作，希望通过阅读给人以心灵上的震撼，使人们爱得博大深沉，活得充满激情，更有信心去追求梦想。在面临挑战、遭受挫折和感到无望之时，这本书会给人以力量；在惶惑、痛苦和失落之际，这本书会给人以慰藉。同时，笔者也希望能为弘扬中国传统文化尽绵薄之力，不当之处敬请读者批评指正。

## 目 录

## 【第一篇】 逍遥游

南怀瑾大师说,《逍遥游》的纲要就是人生要具备见地。人生具备了高远的见解以后,就不会被物质的世界所困扰,不会被现实的环境所困惑,自然会超越,会升华,人生能够得以解脱。要真正地了解了人生,才能够懂得人生。

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 03 见地高超才有成就   | ……眼界决定境界    |
| 06 对外界的依赖越少越好 | ……把快乐还给自己   |
| 08 做一个自我超越的人  | ……不为名利所累    |
| 011 无用之用是为大用  | ……境界有高下之分   |
| 013 勤于积累才能腾飞  | ……成功在于勤奋的积累 |
| 017 气度、学识与能力  | ……努力修炼自我    |
| 021 成功也要借助于风力 | ……成功需要有本钱   |
| 023 笑人的人不如人   | ……不要从门缝里看人  |
| 025 永远不要自视甚高  | ……自以为是害了自己  |
| 029 不要受外界的影响  | ……保持一颗平常心   |
| 032 不要贪图虚名    | ……宁静致远、淡泊心智 |
| 035 心无外物      | ……本来无一物     |



## 【第二篇】 齐物论

南怀瑾大师说,《齐物论》是讲万物平等,没有差别。通常人所见的宇宙万物是不齐的,不平等的。所谓不平等,就是有差别。现在庄子提出的是“齐物”,宇宙万有平等,没有现象的不同,所以《齐物论》讲我们人如何解脱物理世界的束缚,达到那个真正无差别平等的“道”,我们才能使身心内外达到形而上的绝对的“齐一”之道。

- |     |             |              |
|-----|-------------|--------------|
| 041 | 超越自我的束缚     | ……学会忘却自我     |
| 044 | 不见人间有是非     | ……无人之情       |
| 047 | 人的私心越来越重    | ……每个人都有私心    |
| 050 | 万物与我为一体     | ……莫起分别心      |
| 053 | 不要标榜自己      | ……不要显示自己的本事  |
| 057 | 破除“我”的执念    | ……物我两忘       |
| 060 | 坦然面对自己      | ……别跟自己过不去    |
| 063 | 每个人心里都有个老师  | ……不要抱着成见去判断  |
| 066 | 凡事不可单看表面    | ……不要被假象所迷惑   |
| 069 | 知识最高处就是“无知” | ……知识的道路是无止境的 |

## 【第三篇】 养生主

南怀瑾大师说,第一篇《逍遥游》讲人如何升华而得到解脱,第二篇《齐物论》讲解脱以后才能谈齐物,而齐物以后才可以谈养生,所以第三篇讲《养生主》。《养生主》是一篇谈养生之道的文章。“养生主”意思就是养生的要领。庄子认为,养生之道重在顺应自然,忘却情感,不为外物所滞。人与其他万物一样,都是道的展开,道的物化,生死不过是一种转化,无须大惊小怪。

- |     |         |           |
|-----|---------|-----------|
| 073 | 人要学会解脱  | ……拿得起,放得下 |
| 076 | 用心眼看待世界 | ……技进乎道    |

- |     |            |             |
|-----|------------|-------------|
| 079 | 人要永远保持“初心” | ……别让心灵老去    |
| 082 | 心不要随环境而乱动  | ……呆若木鸡      |
| 086 | 一切皆在游戏中    | ……游刃有余      |
| 089 | 人生行为要做到至善  | ……君子莫大乎与人为善 |
| 092 | 欲望是魔鬼      | ……抛开无止境的欲望  |
| 096 | 顺从自然之势     | ……一切顺其自然    |
| 099 | 由极高明而归于平凡  | ……绚烂之极归于平淡  |
| 102 | 自然而然就没有自卑感 | ……丢掉你的自卑感   |
| 105 | 不在乎肉体的生死   | ……好好活着      |

## 【第四篇】 人间世

南怀瑾大师说,《人间世》全篇的宗旨是“世路难行”。这并非说世路是不可行的,是可行的。人自己要善于处世,归结起来三个字:守本份。《人间世》教会我们怎样在现实环境中,过得很自然、很洒脱,能很自在地为人处世。庄子认为,正确的处世应该坚持两条原则,一是“虚己”,二是“顺物”,并将此升华作为一种处世哲学。

- |     |              |              |
|-----|--------------|--------------|
| 111 | 将勇气与智慧相结合    | ……成大事要有勇有谋   |
| 115 | 救人前先自救       | ……做事要量力而行    |
| 118 | 不要犯“人微言轻”的错误 | ……要懂得人情世故    |
| 122 | 内在方直而外面曲成    | ……取象于钱,外圆内方  |
| 125 | 做事要没有后患      | ……把事办得滴水不漏   |
| 128 | 做儿女的要孝敬父母    | ……百行为孝为先     |
| 132 | 一生都在祸福中      | ……正确看待幸福与不幸  |
| 135 | 害人终会害己       | ……聪明反被聪明误    |
| 139 | 人不要玩巧        | ……赞美与批评要有诚意  |
| 142 | 过度的要求是不行的    | ……不要刻意去要求别人  |
| 145 | 以柔克刚         | ……激励赞扬比批评更有效 |



## 【第五篇】 德充符

南怀瑾大师说,《德充符》就是讲道的充实。庄子那里,道跟德是分开的,道是体,就是内涵,是每个人修养学问的内涵;德是用,得了道体就能起用,即用世之道。世路固然难行,在难行中间如何以最高的智慧、最高的艺术去行,那必须要德行的充实,德行的充满。

- |     |            |             |
|-----|------------|-------------|
| 151 | 心念像止水一样澄清  | ……培养自己的定力   |
| 154 | 反省自己的过错    | ……时时反省自己    |
| 157 | 一切唯我自己所造   | ……知足是快乐的根本  |
| 161 | 麻烦多半是自找的   | ……解脱心灵的桎梏   |
| 165 | 只生欢喜不生愁    | ……保持快乐愉悦的心情 |
| 168 | 形体全不算是完人   | ……注重个人品德修养  |
| 172 | 知不可奈何而安之若命 | ……做失败打不倒的人  |

## 【第六篇】 大宗师

南怀瑾大师说,只有内外修养达到了,道德内在充沛了以后,才可称为“大宗师”。《庄子》内七篇的前六篇,人经过了这六个步骤,具备了入世出世这两种修养,才算一个人的完成,也只有这样的人才够得上称为“大宗师”。“大宗师”的本义是最值得敬仰、尊崇的老师。谁够得上称作这样的老师呢?也就是说,人应当学习的对象是谁,庄子自己的回答是“天道自然”。

- |     |             |             |
|-----|-------------|-------------|
| 179 | 真成功还是诚恳     | ……待人以诚      |
| 183 | 每一个人活着都很屈服  | ……痛快地活着     |
| 186 | 生不足以喜,死不足以怕 | ……坦然面对生死    |
| 189 | 人生要知止       | ……功高盖主惹是非   |
| 193 | 安于时运,顺应变化   | ……凡事要顺应境遇   |
| 195 | 接受“造化”的安排   | ……凡事应该多往好处想 |

- |     |             |             |
|-----|-------------|-------------|
| 198 | 人本身就在道中生活   | ……百姓日用为道    |
| 201 | 命运，谁来作主     | ……我的命运我主宰   |
| 205 | 本事大的人容易丧失本性 | ……与其练达，不若朴鲁 |
| 208 | 无知而知才是大知    | ……学会忘记      |

## 【第七篇】 应帝王

南怀瑾大师说，“大宗师”成功了以后，才可以“应帝王”，可以为王者师。“应帝王”的“应”不是应对的意思，帝王代表了治世的圣人，就是足以领导天下国家的人，只有有道之士，才可以做“齐家治国平天下”的帝王。

- |     |             |              |
|-----|-------------|--------------|
| 215 | 仁慈爱人之心      | ……让仁爱的种子撒满人间 |
| 218 | 一切的学问在于“调心” | ……永远保持平和的心态  |
| 220 | 越学越谦虚越平凡    | ……谦虚是人的美德    |
| 223 | 人生以人生为目的    | ……活在当下       |
| 226 | 万事不执著       | ……不要过分执著     |
| 229 | 心中不藏恩怨是非    | ……让心像镜子一样    |
| 231 | 像流水一样的优美    | ……何必太过认真     |
| 235 | 后记          |              |





第一篇  
逍遥游



南怀瑾大师说，《道遥游》的纲要就是人生要具备见地。人生具备了高远的见解以后，就不会被物质的世界所困扰，不会被现实的环境所困惑，自然会超越，会升华，人生能够得以解脱。要真正地了解了人生，才能够懂得人生。



## 见地高超才有成就

### 【原文】

斥鴳笑之曰：“彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也。而彼且奚适也。”此小大之辩也。

### 【译文】

斥鴳讥笑鹏鸟说：“打算飞到哪儿去？我奋力跳起来往上飞，不过几丈高就落了下来，盘旋于蓬蒿丛中，这也是我飞翔的极限了。而它打算飞到什么地方去呢？”这就是小与大的不同了。

南怀瑾大师认为，人可以摆脱物理世界的束缚，找到自己生命的真正自在与自由。不管做什么事，第一个见地要高超，所谓要有远见，才能有真正的成就。一个人见解不高，他有所成就也有限，不是讲他没有成就，也有成就，也同这个小鸟一样，腾飞跃个几丈高，在乱草上一站，随风摇啊摆啊，这样的人的人生境界也就到此。

所谓眼界，是指人的见识广度；所谓境界，是指人的思想、情操所达到的程度或层次。站得高才能看得远，看得远才能做得好。眼界越宽广，境界就越高，这就是眼界决定境界。

从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中，一个人要了一篓鱼，另一个人要了一根鱼竿，于是他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮了鱼，他狼吞虎咽，还没有品出鲜鱼的香味，转瞬间，连鱼带汤就被他吃了个精光。结果他便饿