

朱荣智◎著



跟庄子学

心灵自由的智慧

改变一生的庄子名言

创建心灵的自由空间 超越世俗的洒脱智慧

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



跟庄子学

心灵自由的智慧

改变一生的庄子名言

朱荣智◎著

图书在版编目(CIP)数据

跟庄子学心灵自由的智慧:改变一生的庄子名言/
朱荣智著. —北京:中国铁道出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-113-16510-9

I. ①跟… II. ①朱… III. ①庄周(约前 369~前
286)—语录 IV. ①B223.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 096341 号

《改变一生的庄子名言》

原出版单位:德威国际文化事业有限公司

作者:朱荣智

本书经由德威国际文化事业有限公司正式授权,同意经由中国铁道出版社出版中
文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

书 名:跟庄子学心灵自由的智慧——改变一生的庄子名言
作 者:朱荣智

责任编辑:王淑艳

电话:010-51873457

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市华业印装厂

版 次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:10.5 字数:133 千

书 号:ISBN 978-7-113-16510-9

定 价:25.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

打击盗版举报电话:010-63549504

前言

庄子是继老子之后，最伟大的道家学者。道家的思想以老子为宗，庄子承其学而更为发扬光大。庄子与孟子同时，都是处于饱经战争、离乱的战国时代，封建制度崩溃，诸侯之间，强凌弱，众暴寡，民不聊生，人命微贱。庄子置身在悲苦的现实世界，眼睁睁地看着充满杀戮、饥饿、流亡的社会，惨死的人民，满沟遍野，像枯干的草莽，心生悲悯，于是揭示逍遥自适，无求无待的生命理想，寻求为苦难的人生找出一个方便法门。

人生求什么？人生在求得一颗安定的心。有人志在高山，有人志在流水，钟鼎山林，各有天性。问题是很多人不了解自己，不了解自己有什么、没有什么？要什么、不要什么？该要什么、不该要什么？为了达到目的，往往不择手段，伤人害己、纷争不断。

人生的痛苦，多半来自一个“争”字，争名利、争得失、争是非，因为争强好胜，不肯谦让，于是就有了争执；不论胜败，总有怨尤。现代人每天接受各种不同的诱惑，嗜欲太深，不能自拔，变成了物质的奴隶，也是造成生活痛苦的来源之一。

人生的存在，有种种的限制，人是被放置在经常充满贫乏、恐惧、不安的环境之中，人要如何才能免于贫乏？免于恐惧？免于不安？人在物质方面的努力，只能解决一部分的问题，只能解决一时的问题，人无法从物质方面解决所有的人生问题。除非从精神上得到完全的自由解放，否则对于生命的种种困惑、烦恼，没有办法从根本上得到解决。只有把人从被压迫的状态中解脱出来，恢复人类求生存、求创造的生命力，重获个体心灵的自由，人才能彻底解决人生所有的问题。

庄子最关怀的是生命的本体，虽然庄子的笔调是诙谐的，语中常带嘲讽讥刺，而且设词立论多属“谬悠之说”、“荒唐之言”、

“无端崖之辞”，但是他的精神是严肃的，他的内心充满悲悯的情怀，他不只是追求个人的逍遥自得，更是为中国人民的痛苦人生，指点生命的迷津，在他的揶揄声中，也隐含深邃的寓意，对执迷的人心，实有启发、警惕、鼓舞的作用。

庄子的个性，十分开朗豪放，他性好自由，不喜欢受拘束，所以能突破传统的语言模式，而以象征的语言来寄托他的浪漫情怀。《跟庄子学心灵自由的哲学——改变一生的庄子名言》借着许多生动的寓言，说明一个人应该如何努力，才能解脱人生种种的烦恼与痛苦，而徜徉于自在自得、自由无限的人生至境。

庄子有冷静的头脑、热烈的情感、宏伟的胸怀，他的文章，字字珠玑，令人赞叹，《跟庄子学心灵自由的哲学——改变一生的庄子名言》中的名言警句，都是庄子的智慧结晶。我们展读庄子的文章，常常因为他刻意夸张或扭曲的意象，而产生滑稽的感觉，他那充满幽默、风趣、吊诡、讽刺的语言，令人发噱和大笑。庄子的文章既是理性的，也是感性的。庄子的理性，使他的笔锋非常犀利，能够针对当时的政治、社会的弊病，作严正的批评；庄子的感性，使他在表现人生的理想上，以象征的语言，呈现浪漫的精神。

朱光潜《谈美》一书说：“悠悠的过去，只是一片漆黑的天空，我们所以还能认识出来这漆黑的天空者，全赖思想家和艺术家所散布的几点星光。朋友，让我们珍重这几点星光，让我们也努力散布几点星光，去照耀和过去一般漆黑的未来。”笔者的小小心愿，也只是想为有兴趣研究、了解庄子的读者，散布一点星光而已。

朱荣智

目 录

第一篇 导论

第一讲 庄子的人生理想 / 2

庄子的生活与个性 / 3

庄子的人生观照 / 5

庄子的人生至境 / 12

庄子的养生哲理 / 15

结 语 / 18

第二讲 庄子的逍遥世界 / 19

庄子的逍遥世界 / 20

自由就是自然无为 / 25

结 语 / 31

第二篇 名言析论

第一讲 逍遥游 / 34

覆杯水于坳堂之上 / 34

适莽苍者,三飡而反 / 34

小知不及大知 / 35

知效一官 / 35

至人无己 / 35

鹪鹩巢于深林 / 36

庖人虽不治庖 / 36

瞽者无以与乎文章之观 / 37

宋人有善为不龟手之药者 / 37

吾有大树，人谓之樗 / 38

第二讲 齐物论 / 38

形固可使如槁木 / 38

夫吹万不同，而使其自己也 / 39

大知闲闲，小知间间 / 39

终身役役而不见其成功 / 39

人之生也，固若是芒乎 / 40

道隐于小成 / 40

方生方死，方死方生 / 41

是亦彼也，彼亦是也 / 41

以指喻指之非指 / 41

狙公赋芋 / 42

是非之彰也，道之所以亏也 / 42

天下莫大于秋豪之末 / 43

民湿寝则腰疾偏死 / 43

予恶乎知说生之非惑邪 / 44

方其梦也，不知其梦也 / 44

既使我与若辩矣 / 45

昔者庄周梦为胡蝶 / 45

第三讲 养生主 / 46

吾生也有涯，而知也无涯 / 46

为善无近名 / 46

庖丁为文惠君解牛 / 47

泽雉十步一啄 / 47

适来，夫子时也 / 47

指穷于为薪 / 48

第四讲 人间世 / 48

夫道不欲杂 / 48

回曰：敢问心斋 / 49

自事其心者 / 49

形莫若就 / 50

汝不知夫螳螂乎 / 50

汝不知夫养虎者乎 / 50

夫爱马者 / 51

山木自寇也 / 51

第五讲 德充符 / 52

自其异者视之 / 52

人莫鉴于流水而鉴于止水 / 52

知不可奈何而安之若命 / 53

夫无趾，兀者也 / 53

死生存亡，穷达贫富 / 54

德有所长而形有所忘 / 54

吾所谓无情者 / 55

第六讲 大宗师 / 55

知天之所为 / 55

古之真人 / 55

其耆欲深者 / 56

古之真人，不知说生 / 56

死生，命也 / 57

泉涸，鱼相与处于陆 / 57

夫大块载我以形 / 57

夫藏舟于壑 / 58

夫道，有情有信 / 58

参日而后能外天下 / 59

其为物，无不将也 / 60

且夫得者，时也 / 60

鱼相造乎水 / 60

仲尼蹴然曰：何谓坐忘 / 61

第七讲 应帝王 / 61

汝游心于淡 / 61

老聃曰：明王之治 / 62

无为名尸 / 62

至人之用心若镜 / 63

南海之帝为倏 / 63

第八讲 骈拇 / 64

凫胫虽短 / 64

骈于拇者 / 64

小人则以身殉利 / 65

臧与谷，二人相与牧羊 / 65

彼其所殉仁义也 / 66

第九讲 马蹄 / 66

夫至德之世 / 66

夫马，陆居则食草饮水 / 67

第十讲 胠箠 / 67

将为胠箠、探囊、发匮之盗而为守备 / 67

跖之徒问于跖曰：盗亦有道乎 / 68

彼窃钩者诛 / 69

第十一讲 在宥 / 69

闻在宥天下 / 69

君子不得已而临莅天下 / 70

女慎无撓人心 / 70

敢问，治身奈何而可以长久 / 71

目无所见 / 71

徒处无为 / 72

万物云云 / 72

有土者，有大物也 / 73

圣人观于天而不助 / 73

何谓道 / 74

第十二讲 天地 / 74

天地虽大,其化均也 / 74

无为为之之谓天 / 75

藏金于山 / 75

黄帝游乎赤水之北 / 76

多男子则多惧 / 76

泰初有无 / 77

忘乎物,忘乎天 / 77

有机械者必有机事 / 78

而身之不能治 / 78

执道者德全 / 79

至德之世,不尚贤 / 79

知其愚者,非大愚也 / 80

第十三讲 天道 / 80

天道运而无所积 / 80

圣人之静也 / 81

水静犹明 / 81

夫虚静恬淡寂寞无为者 / 81

虚则静 / 82

知天乐者 / 82

夫帝王之德,以天地为宗 / 83

上无为也,下亦无为也 / 83

天地固有常矣 / 84

夫道,于大不终 / 84

桓公读书于堂上 / 85

第十四讲 天运 / 85

至贵,国爵并焉 / 85

夫水行莫如用舟 / 86
西施病心而顰其里 / 86
名,公器也 / 87
夫鹄不日浴而白 / 87
性不可易 / 88

第十五讲 刻意 / 88

夫恬惔寂寞,虚无无为 / 88
圣人之生也天行 / 89
形劳而不休则弊 / 90
水之性,不杂则清 / 90
众人重利 / 90

第十六讲 缮性 / 91

古之所谓隐士者 / 91
古之所谓得志者 / 91

第十七讲 秋水 / 92

秋水时至 / 92
井蛙不可以语于海者 / 93
吾在于天地之间 / 93
号物之数谓之万 / 94
大知观于远近 / 94
计人之所知 / 95
夫精粗者,期于有形者也 / 95
以道观之,物无贵贱 / 96
以功观之,因其所有而有之 / 96
以趣观之,因其所然而然之 / 97
梁丽可以冲城 / 97
物之生也,若骤若驰 / 98
夫水行不避蛟龙者 / 98
庄子钓于濮水 / 99

惠子相梁 / 100

庄子与惠子游于濠梁之上 / 100

第十八讲 至乐 / 101

至乐无乐 / 101

庄子妻死,惠子吊之 / 101

庄子之楚,见空髑髅 / 102

昔者海鸟止于鲁郊 / 103

万物皆出于机 / 103

第十九讲 达生 / 104

达生之情者 / 104

夫欲免为形者 / 104

夫醉者之坠车 / 105

仲尼适楚 / 105

颜渊问仲尼曰:吾尝济乎觴深之渊 / 106

以瓦注者巧 / 107

善养生者 / 107

纪渚子为王养斗鸡 / 108

孔子观于吕梁 / 108

梓庆削木为鐻 / 109

工倕旋而盖规矩 / 110

第二十讲 山木 / 110

庄子行于山中 / 110

无誉无訾 / 111

方舟而济于河 / 112

东海有鸟焉 / 112

道流而不明居 / 113

林回弃千金之璧 / 113

君子之交淡若水 / 114

形莫若缘 / 114

庄子衣大布而补之 / 115

王独不见夫腾猿乎 / 115

庄周游于雕陵之樊 / 116

阳子之宋，宿于逆旅 / 117

第二十一讲 田子方 / 117

日出东方而入于西极 / 117

草食之兽不疾易藪 / 118

夫天下也者，万物之所一也 / 118

君子有其道者 / 119

宋元君将画图 / 119

其来不可却也 / 120

第二十二讲 知北游 / 120

知北游于玄水之上 / 120

生也死之徒 / 121

万物一也 / 122

天地有大美而不言 / 122

人生天地之间，若白驹之过隙 / 123

东郭子问于庄子 / 123

道不可闻 / 124

大马之捶钩者 / 124

有先天地生者物邪 / 125

圣人处物不伤物 / 125

第二十三讲 庚桑楚 / 126

全汝形，抱汝生 / 126

行不知所之 / 126

儿子动不知所为 / 127

宇泰定者，发乎天光 / 127

学者，学其所不能学也 / 128

道通其分也 / 128

第二十四讲 徐无鬼 / 129

子不闻夫越之流人乎 / 129

夫为天下者，亦奚以异乎牧马者哉 / 129

庄子送葬，过惠子之墓 / 130

第二十五讲 则阳 / 130

有国于蜗之左角者 / 130

昔予为禾 / 131

夫力不足 / 131

蘧伯玉行年六十而六十化 / 132

第二十六讲 外物 / 132

庄周家贫，故往贷粟于监河侯 / 132

荃者所以在鱼 / 133

第二十七讲 寓言 / 134

寓言十九 / 134

亲父不为其子媒 / 134

言无言，终身言 / 135

恶乎然？然于然 / 135

万物皆种也 / 136

彼来则我与之来 / 136

大白若辱 / 136

第二十八讲 让王 / 137

夫天下至重也 / 137

帝王之功，圣人之余事也 / 137

今且有人于此，以随侯之珠弹千仞之雀 / 138

以人之言而遗我粟 / 138

养志者忘形 / 139

知足者不以利自累 / 139

身在江海之上，心居乎魏阙之下 / 139

古之得道者 / 140

第二十九讲 盗跖 / 140

人上寿百岁 / 140

小人殉财,君子殉名 / 141

平为福,有余为害者 / 141

第三十讲 说剑 / 142

昔赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人 / 142

第三十一讲 渔父 / 142

人有畏影恶迹而去之走者 / 142

不知处阴以休影 / 143

谨修而身 / 143

今不修之身而求之人 / 144

真者,精诚之至也 / 144

真悲无声而哀 / 145

道者,万物之所由也 / 145

第三十二讲 列御寇 / 146

巧者劳而智者忧 / 146

圣人安其安 / 146

圣人以必不必,故必兵 / 147

宋人有要商者 / 147

正考父一命而偃 / 148

庄子将死,弟子欲厚葬之 / 148

第三十三讲 天下 / 149

天下大乱,圣贤不明 / 149

内圣外王之道,闇而不明 / 150

第一篇 导论



第一讲 庄子的人生理想

庄子是继老子之后，最著名的道家学者。道家的思想，以老子为宗，庄子承其学而更为发扬光大，庄子之于老子，犹如孟子之于孔子，对于道家与儒家的学术传承和弘扬，都有极大的贡献。

庄子所处的时代，根据司马迁《史记·老庄申韩列传》所载：“与梁惠王、齐宣王同时”，是饱经战争、离乱的苦难时代。诸侯之间，强凌弱，众暴寡，“争地以战，杀人盈野；争城以战，杀人盈城。”（《孟子·离娄上》）同时，由于王纲废弛，名教坠地，“臣弑其君者有之，子弑其父者有之。”（《孟子·滕文公下》）而另一方面，社会组织与经济制度，更因政治的影响产生很大的变动，于是造成民生困扰，人命微贱的现象。庄子是宋国人，宋国在河南洛阳附近，是一个小国，又处在四战之地，在齐、楚等列强诸侯的包挟之下，屡次成为战乱的中心，最终仍逃离不了被瓜分的命运。

庄子置身在悲苦的现实世界，眼睁睁地看着充满杀戮、饥饿、流亡的战祸，以及诸侯之间的篡夺、凌虐、穷兵黩武，《庄子·人间世》便借颜回之口，刻画当时的祸乱：

回闻卫君，其年壮，其行独，轻用其国，而不见其过。轻用民死，死者以国量乎泽若蕉。民其无如矣。

庄子所述，虽然指的是卫国的国君，其实，正是当时一般国君的写照：“其行独，轻用其国，而不见其过。”做事专横独断，处理国事轻举妄动，而见不到自己的过失。“轻用民死，死者以国量乎泽若蕉。民其无如矣。”国君罔视人民的生命，惨死的人民，满沟遍野，像枯干的草芥一样，百姓简直活不下去。

在《庄子·天下》中，庄子自述：“以天下为沈浊，不可与庄语，以卮言为曼衍，以重言为真，以寓言为广。”庄子认为天下沈迷混浊，