

逍遥游：

人生第一要务是获得终极自由

在这一篇章中，我们将深入探讨庄子哲学的核心——“逍遥游”，即追求一种绝对自由的人生观。

庄子认为，真正的自由不是物质上的富足或社会地位的显赫，而是心灵上的解脱和超越。这种自由体现在忘却物我界限，达到无己、无功、无名的境界，无所依凭而游于无穷之中。

在现代社会，人们往往被各种外在因素所束缚，包括出身、家庭、职业的影响以及社会的期待等。然而，真正的自由意味着摆脱这些束缚，追求内心的平静和自我实现。正如庄子所言，通过超越时间和空间的限制，摆脱客观现实的影响，人可以实现精神上的自由。

此外，自由不仅是个人追求的目标，也是人类共同的价值追求。无论是在整个人类社会，还是个体层面，自由都被视为最高目标。它超越了种族、社会、国家等界限，是每个人内心深处最渴望实现的状态。

读《逍遥游》，不仅是人们对古代哲学思想的一次回顾，也是对现代人生活状态的一次深刻反思。它启示我们，真正的自由不是简单的物

理移动或行为上的自由，而是心灵上的自由和超越，是对生命意义的深刻理解和追求。

心灵的自由是人生第一要义

庄子的人生哲学，其核心在于追求心灵的自由与逍遥，并以审美的态度来体验和度过一生。这种哲学不仅体现了庄子对个体生命价值的重视，也展现了他对现实生存困境的一种超越。

在先秦诸子百家中，大多数偏向于对社会政治与伦理道德问题的探讨，而庄子的思想最独特，他思考和关注的重点，是作为人、作为个体生命的价值是什么？精神家园又在哪里？

诸侯称雄争霸，战乱不休，社会动荡，人民痛苦不堪。在这样的历史背景下，各家各派都提出自己的主张。以孔子和孟子为代表的儒家，提出“仁爱”的治国之道，以墨子为代表的墨家提出“兼爱非攻”的思想，尽管这些思想都具有深远的意义和价值，但在当时的社会背景下，由于过于理想化，未能被统治者所采纳。因此，孔子在周游列国的过程中遇到了重重困难，四处碰壁。

法家、兵家与纵横家反而被当时的各国君主所看重并采纳，然而这几家更多的是偏向术方面的应用，没有解决社会的根本问题，也不能维护社会的长治久安，更谈不上人性的圆满与完善。

再说道家。以老子、庄子为代表的道家提出了“道生万物”和“道法自然”的核心观点，这些观点在政治领域体现为“无为而治”的治理思想。这里的“无为而治”并非简单的消极不作为，而是一种深邃的政治智慧和实践策略。“无为”，其实是“无为而无不为”。

虽然同样是道家学派的代表人物，庄子与老子在思想上存在着显著差异。老子主张救世，而庄子则转向救人，相比老子，庄子更加关注个体的精神自由和人格独立，他提倡超越现实束缚，强调通过内心的修炼和自我超越来实现精神上的自由。这种精神深刻地影响着中国的文人学者，也成为现代大学教育之自由精神。

透过战国时代的社会动荡和社会现实，庄子深刻地洞察了人性的弱点和人生的困境。庄子认为，人生面临着三大困境。

第一，社会之限：与自由的冲突

人的存在是社会和历史的，人的个体的自由从来都受限于社会和历史。庄子生活在战乱不断、社会动荡不安的时代，所以，人首先要面对的是生存自由的难题。

今天，如果你是生活在战乱的国家和地区，你连生存的自由都没有，能不能活着都是听天由命，更何谈梦想或是人生理想呢！人从来都是社会性的，社会历史的限制，是人生自由的第一大不可逾越的障碍。

庄子在《人间世》里，借用孔子之口说：“天下有大戒二：其一命也；其一义也。子之爱亲，命也，不可解于心；臣之事君，义也，无适而非君也，无所逃于天地之间。”

庄子说，天下有两大戒律，没有人可以逃得掉，第一个叫“命”，第二个叫“义”。

首先是“命”。庄子提出“安命论”，庄子认为每一个人都有自己的命运。一个人来到这个世上，就被抛入一个巨大的系统之中，人生很难突破这个系统。这个系统就包括你所出生的时代、家庭、社会关系等，这些已经决定了你命运的绝大部分。

第二层是“义”。庄子认为，臣之事君，是一种基于道德原则的责任和义务，这种关系是普遍存在的，无论在哪里都不可避免地要面对君臣之间的关系。庄子对于这样的一种社会结构和礼仪规范，他并没有太多的评价，只是强调你不得不接受。

所以，对于这两大戒律——“命”和“义”，庄子说“无所逃于天地之间”。自从你来到这个世界的那一刻起，你就被套进这枷锁之中，无法逃避，无法抗拒。这是与生俱来的，你无法选择。正如法国18世纪的启蒙思想家卢梭所说：“人生而自由，却又无往不在枷锁之中。”

既然忠孝是不可逃脱的义务，庄子说：“自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何而安之若命。”这是庄子对于人生困境和无常的认识。他认为，有些事情是人力无法改变的，因此，我们应该接受这些事实，顺应自然，乐天知命，转而追求心灵的自由。

第二，自我之限：情感与欲望

庄子认为，要实现心灵和精神的完全自由，除了社会和历史的限制外，还需要克服自我设限的情感和欲望。

《庄子·知北游》一篇中讲：“哀乐之来，吾不能御；其去弗能止。悲夫，世人直为物逆旅耳！”意味着人的悲哀和快乐情绪的到来，我们无法控制或抗拒；它们要离开时，我们也无法阻止。这其实描述的是人对于哀乐的无力感，是与生俱来的，是人就有喜怒哀乐，是人就有七情六欲。

同样，庄子认为人的欲望也是人的本性所决定的，欲望也是造成痛苦的最大根源。庄子在《齐物论》一篇中讲：“与物相刃相靡，其行尽

如驰，而莫之能止，不亦悲乎！终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归，可不哀邪！”

在这里，庄子深深悲叹人的一生劳碌奔波，都在追求身外之物，空无意义。

“与物相刃相靡”意味着人的一生中，与外界事物的相互作用，充满了斗争和消耗，这种斗争和消耗使得人的生命变得短暂而疲惫。庄子认为，人们在一生中不断地追求成功和名利，但往往忽略了生命的真正意义和价值。他用“终身役役而不见成功”来形容那些终生忙碌却无所成就的人，以及“茶然疲役而不知其所归”来描述那些虽然努力但最终不知道自己为何而活的人。

庄子的这段话不仅仅是对个人命运的感慨，更是对整个社会现象的反思。他认为，人们应该超越物质世界的束缚，达到一种超然的生活态度。这种态度不是逃避现实，而是认识到万物的本质是平等的，没有绝对的好坏、是非之分。通过这种方式，人们可以达到一种内心的平和与自由，即所谓的“逍遥”境界。

回到庄子身上，《庄子·秋水》篇里讲了这样一个故事：

在濮水边，庄子正悠然自得地垂钓。这时，楚威王派遣两位大夫前来，他们对庄子毕恭毕敬地说：“我们楚王非常希望您能出山，担任宰相。”

庄子听后，用一个比喻回答他们：“我听说楚国有只神龟，已经活了三千年。当它被杀时，楚王将其甲壳珍藏于精致的竹箱中，并覆盖以华丽的绢布，供奉于太庙的神坛之上。这只神龟是愿意死后留下甲骨被人崇拜呢，还是更愿意活着，在泥塘中自由地爬行，摇摆着尾巴呢？”

两位大夫回答说：“当然更愿意活着。”

庄子接着说：“那么，请二位回去吧，我也宁愿活着，在泥塘里自由自在地爬行。”

在这个故事里，庄子拒绝了楚威王的邀请，他更想要的是追求自由自在的生活，而不是被高官厚禄所束缚。他的这种选择体现了他对人格独立和精神自由的重视。

庄子认为，人生的价值不在于外在的地位和财富，而在于内心的自由和精神的充实。因此，他宁愿像一只乌龟一样，在泥浆中自由自在地生活，也不愿意为了权势和富贵而放弃自己的本性和追求。庄子的这种生活态度和哲学思想，至今仍对人们有着重要的启示和影响。

第三，自然之限：难逃生死

庄子在《知北游》里讲：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”人在天地之间生存的时间非常短暂，就像白色的骏马穿过狭窄的缝隙一样迅速，转眼即逝。通过这个比喻，庄子强调了人生苦短和生命的脆弱。

人到了一定年纪，就开始害怕死亡，这是人之常情。

小时候，我们农村有一家棺材铺，这家人一直靠卖棺材为生，有一天，他们家 80 多岁的老母亲大限将至，然后儿子赶着时间为母亲打造一副棺木。老人家每天晚上躺在床上，听着隔壁房子在打磨棺材的声音，老人家其实心里挺害怕的，因为这一口棺材是为她准备的。

死是个人的事，不能由任何人来取代，每个人都必须面对它，没有其他人可以帮助你。你就算再富有，也不能花钱让别人来代替自己生老病死吧？所以，如何迎接死亡的到来，是每个人都要去面对的人

生问题。

庄子强烈要求从这种人生困境中超脱出来，人要获得最终的自由，就要勘破生死关。那么，放在自己身上，庄子如何做到超乎生死的呢？《庄子·至乐》篇记录了庄子如何面对生死：

庄子将死，弟子欲厚葬之。

庄子曰：“吾以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为赗送。吾葬具岂不备邪？何以如此！”

弟子曰：“吾恐乌鸢之食夫子也。”

庄子曰：“在上为乌鸢食，在下为蝼蚁食，夺彼与此，何其偏也！”

庄子临终前，弟子们计划厚葬他，但庄子对此感到十分难过，因为他认为弟子们未能勘破生死关。

庄子说，他将以天地为棺槨，日月为陪葬的美玉，星辰为珍珠，万物为殉葬，认为自己的葬物已经齐全。

弟子们饱含着眼泪，十分担心天上乌鸦和老鹰会吃掉老师的身体，庄子则幽默地回答说：“既然天上有乌鸦和老鹰，地上也有蝼蚁，如果只给前者食物而不给后者，那不是太偏颇了吗？”

这就是庄子，到了生命的最后时刻，依然这么幽默有趣。公元前286年，庄子悠然而去，回归天地自然，很有诗意。

因此，“社会之限：与自由的冲突”，“自我之限：情感与欲望”，“自然之限：难逃生死”，是庄子认为人生所面临的三大困境，而要追求人生的终极自由，就要去面对和跨越这三大困境。

庄子所提倡的心灵自由，不仅深刻影响了古代文人志士的文化心态，对于现代人在快节奏、物质化的生活中寻找心灵的宁静与自由同样

具有重要意义。简而言之，庄子的人生哲学强调以心灵自由为核心，通过审美的态度来体验生活，展现了其独特的魅力和价值。

鲲化为鹏：方向比努力更重要

《庄子·逍遥游》里最经典的是“鲲化为鹏”的故事，这不仅是一则富有想象力的神话故事，而且深刻影响了中国文化的多个方面。

《逍遥游》一开篇就给我们展示了一幅宏大的画面：

北冥有鱼，其名为鲲。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。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。

北海有条鱼，它的名字叫作“鲲”。“鲲”体型巨大，看上去可能有几千里。“鲲”原本的意思是小鱼子，非常小，那么庄子用这么小的鱼子去写一个特别大的东西，其实是一种夸张的写法，充满想象力。

“化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也。”大鸟出现了，小鱼变成大鱼，鱼又变成鸟，它的名字叫作“鹏”。“鹏”的背脊，看上去有几千里。庄子用这个鱼化为鸟，来突出鸟的自由。鱼在水里边，空间毕竟还是比较小，当它变成鸟飞上了天空，它的空间就更大了。

这里，第一个关键字是“化”，那么“鲲化为鹏”之后是什么样子的呢？“怒而飞，其翼若垂天之云”这里的“怒”字，特别形象，不是生气的意思，而是努力，努力飞到高空。大鹏鸟振翅飞翔起来，它的翅膀就像是挂在天空的云彩，似乎是要把整个天空遮住的样子。

“是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。”这只鸟，海风大作的时候，汹涌的波涛会把它带到南海，南海就是天池。南冥天池是庄子虚构出来的一个地方，从北海飞到南海，代表着一个更高远的地方。

所以，这里大鹏不是单靠自己的力量的，它要“借势”，这个“势”，就是海运。这里有种“时势造英雄”的感觉，英雄是要借势的，但英雄在借势前，还有一步更重要的事要做，那就是“蓄势”。前面的小鱼变成大鱼，大鱼再变成大鸟，就是在“蓄势”。

在这里，我们要知道这个大鹏是什么？大鹏在古代，是东方部落崇尚的一种鸟叫“玄鸟”，就是凤凰，通称“凤”。它本身是指四方之神，就是一种风神。

《逍遥游》一开始就讲“鲲化为鹏”的故事，并且整个故事贯穿于《逍遥游》的全篇，这一寓言故事为何如此重要？因为它是理解庄子思想的一把钥匙。从总体上讲，“鲲化为鹏”的故事是在探讨这样一个哲学命题：“生命要去往何处？”

两千多年来，有很多文人学者注解《庄子》，近代一位注解家严复的注解，颇有特色。

严复是 19 世纪末中国的一位重要的学者、翻译家和改良家，他对西方哲学和科学有很深的了解。严复对《庄子》一书也有独到的注解，他尝试将庄子的思想与西方的哲学或现代思想进行对接。

严复认为，西方在达尔文的进化论之后，人们认识到生物物种的演化，鱼变成鸟不是不可能的。只要时间拉得足够长，比如 3 亿年，甚至是 30 亿年去完成这样一个生命的进化。所以，“鲲化为鹏”是完全可能的。今天我们不禁要问：“庄子真的知道有物种的进化吗？”这是一个有趣的问题。

事实上，庄子是在讲一个生命如何去实现自我的改变，这是一个哲

学命题。

那么，一个生命的改变，最重要的因素是什么？最重要的是有没有那个内在动机，这个动机是希望生命不困守在一个原有的已经完全习惯的环境。因为环境会改变，环境改变以后，这个生命要如何去适应一个新的环境，让自己能够从鱼变成鸟，然后飞起来。我想这是庄子在《逍遥游》里所要表达的一个重要的哲学问题。

接着，庄子描绘了大鹏鸟振翅飞起的整个宏大画面：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也。”

大鹏鸟迁徙到南海的时候，用翅膀拍击水面激起三千里的波涛，然后借着旋风盘旋飞翔到九万里的高空，而离开北海用了六个月的时间才停歇下来。

刚刚讲到“借势”，这里乘着六月的风就是一种借力，借力之前要做什么？要等待、培育和积蓄力量。

大鹏飞上九天，大家可以想象那个画面，如果拍成电影应该很震撼。有一部国产动画电影叫《长安三万里》，电影讲了唐代诗人李白的故事，一开始就讲“鲲鹏之志”，李白在读庄子的《逍遥游》。

事实上，“鲲化为鹏”的故事，对李白产生了深远的影响。在李白的诗歌中，大鹏不仅是自由的象征，也是惊世骇俗的理想和志趣的象征。李白在《上李邕》中写道：“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。”这句话不仅表达了他对自由的向往，也体现了他对于理想境界的追求。

在传统的认知当中，世人多数认为庄子消极避世，这其实是对庄子的最大误解。《逍遥游》的开篇，庄子便展现了他宏大的志向：小鱼化为巨鲲，鲲化为鹏，鹏怒而飞，然后借着北海的东风，翱翔九天。试问，这哪里是“无为”呢？

所以，鲲鹏变化，人生岂止于此？人要去往何方？“逍遥游”代表

着一种进取精神和探索精神，庄子在《逍遥游》开篇便提出了重大的哲学命题：我是谁？我从哪里来？我要去往哪里？

庄子说：“天之苍苍，其正色邪。”当大鹏鸟扶摇直上九万里的时候，它在天空中所能看到的视角，肯定与众不同。

“鲲化为鹏，其志在天”。事实上，我想庄子是在借大鹏讲自己的人生理想，庄子就是那只大鹏鸟，他的人生终极理想是“飞天”，是探寻天道。

自由之境：突破时空的局限

《逍遥游》开篇，庄子为我们展现了“鲲化为鹏”的宏大画面，看到大鹏飞上九天，地上的蜩和学鸠不能理解，还嘲笑大鹏鸟。

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋而止，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”（《庄子·逍遥游》）

“蜩”是指寒蝉，就是天冷时候的蝉，学鸠就是小灰雀。地上的寒蝉与小灰雀嘲笑大鹏鸟说：“你为什么要飞到九万里那么高，而且你还得等风来，你看我们都不用等风来，我们自己扇一下翅膀就飞上枝头。”

那么，大鹏怎么去面对蝉和小鸟对它的理解呢？庄子有一句话概括得非常精练，他说：“小知不及大知，小年不及大年。”意思是小智慧的不如大智慧的，寿命短的不如寿命长的。这里的“知”通“智”，指的是智慧；“年”则是指寿命。因此，这句话直接表达了庄子对于智慧和寿命的看法，即更广阔的和更长久的生命是值得追求的。

换句话说，时间和空间限制了我们的想象力。当你和别人不在一个频道上的时候，其实是因为你们在时间和空间上对不上，那么这种时间和空间，就是一个人的格局和智慧了。关于这一点，庄子举了几个非常有趣的例子。

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎？（《庄子·逍遥游》）

“朝菌不知晦朔”，“朝菌”是一种很小的虫子，它不会知道一个月是什么含义，“晦朔”是指一个月的开始和一个月的终结。大家想象一下，一个虫子只能活一天的话，它早上起来吃点东西，中午忙碌了一下，下午收拾收拾，晚上就得准备去死了，就寿终正寝了，它怎么可能理解一个月的生活是什么样子的？庄子真的十分有趣。

“蟪蛄不知春秋”，“蟪蛄”是一种寒蝉，这种蝉只能活一个季度，也就是三个月，它怎么可能知道春夏秋冬一年意味着什么？所以庄子说，对待这样的我们要理解它们的不理解，因为它们的生命短暂。这当然是一个比喻，就是形容目光短浅，智慧不高，它们是没有办法理解大鹏鸟的理想和追求的。

庄子接着讲寿命长短，他说：“楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋”，“冥灵”是一种古老的树，这种树很长寿，五百岁为春，五百岁为秋，我们活一年，它就活多久呢？它就活了两千年，那么，这样的树，我们怎么去理解它呢？或许活得太久也是很孤独的。

还有更长寿的，“上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋”。上古时期有一棵树叫“大椿”，以八千岁为春，八千岁为秋，那么春夏秋

冬它的一年就是三万两千年。然后，庄子提到了一个人叫彭祖，这个人据说是黄帝的第八代孙。彭祖很长寿，传说他活到了八百岁，今天在江苏徐州有一个公园叫“古彭公园”，就是纪念彭祖的。

前面讲的都是时间，接着庄子又谈及空间。

关于空间，庄子提出“其远而无所至极邪”以及“无极之外复无极也”，从空间的视角解读，可以理解为对宇宙无限性的哲学思考。

首先，“其远而无所至极邪”这句话表达了对天之遥远和无边无际的惊叹和探索。庄子通过这句话，揭示了宇宙的浩瀚无垠，以及人类在其中的渺小和有限。

进一步地，“无极之外复无极也”这句话则进一步深化了这一思想，强调了宇宙无限的概念不仅存在于我们的感知之中，而且这种无限性是循环往复、永无止境的。这不仅仅是对宇宙空间的描述，更是对宇宙本质的一种哲学思考，即宇宙本身就是一个不断扩展、不断循环的过程。

可以这么说，庄子的思想超越了当时的科学认知，试图通过对空间的无限性的探讨，来表达他对宇宙本质的理解和对生命意义的探索。他的这种思想，既是对传统空间观念的挑战，也是对人类认知极限的一种超越。

今天，我们从科学上对宇宙的认识，完全印证了庄子所说的“无极之外复无极”。庄子的“逍遥游”为我们拉开了一个无限的时间和一个特别宽广的空间，假设把我们放在这个维度里边，我们人类何以自处？把人放在一个浩瀚的时间空间的坐标系里，人必然是一个极为渺小的存在。

所以，庄子讲“小大之辩”，其实是要打开一个时间和空间的视野，而他在讲“小”和“大”的对比，是为了把人放在一个最恰当的位置，

是为了打破自我中心主义。

如果一个人完全迷失在自我之中，一切都从我来想问题，就像小鸟一样，它看到的只有自己，所以它才会嘲笑大鹏鸟。在这里，庄子用这个小和大的对比告诉我们一个道理：首先是“对于你的不理解我表示理解”。所以我们看到小鸟多次嘲笑大鹏鸟，可是大鹏鸟从来没有回击小鸟，大鹏鸟从来没有回应说“你的格局怎么这么小”“你真好笑”。

其次，庄子想要表达的是“你的不理解对我来说其实并不重要”。最重要的是我要飞往哪里，我要怎么拓宽我的眼界，这个眼界就是由时间和空间决定的。大鹏鸟是整个故事的主角，它自始至终不理睬别人的评价，它只专注做一件事，那就是飞，等风来，然后飞，它不耗费精力跟那蝉和小鸟去争辩什么，它甚至都听不到它们的嘲笑。所以，真正的英雄，从来不会耗费力气在外物之上，也从不着急去证明自己，他们看到的是更大的世界。

今天，我们常说人的格局有大有小，什么叫格局？就是你站在什么时间维度去看问题，你是站在十年之后看今天的中国，还是站在五十年之后去看，如果你站得更长远，你得出的结论和生活的心态就跟现在完全不同。

中国的文字博大精深，“宇宙”，宇是宇，宙是宙，上下四方曰“宇”，古往今来曰“宙”，我们中国人是把时间和空间考虑在一起的，“古往今来”和“上下四方”同时要考虑，所以这样的视野才会更宽阔。

《庄子·天下》篇里有一句话：“独与天地精神往来，而不傲倪于万物，不谴是非，以与世俗处。”这句话是庄子哲学精神和价值观的一个总纲。

首先，“独与天地精神往来”，把人的格局和视野放大到天地宇宙之

间，才能突破时间和空间的局限。我们经常讲“大”和“小”，都是相对而言的。什么是大？仰望星空的时候你就会看到大。什么是小？反观自己在星空下的位置，你就是小。

所以，当我们站在一个更宏大的视角去思考，把自己变小，就会觉得眼前所面临的困难、压力，都不是问题。某一天，当你正在经历人生至暗时刻的时候，你会感觉那是天大的事，你感觉你都快坚持不下去了，好在关键时刻你没有放弃，你咬紧牙关，努力到无能为力，终于问题迎刃而解，你顺利渡过难关。后来，当你回忆起来，觉得过去的困难其实也没什么，人的一生要经历的事情很多。

“不傲倪于万物”，庄子教我们要谦卑，就是不管你的精神有多么的特立独行，都不去傲视万物，都不以别的东西为贱，以自己为贵，他是平等地看待世间万物，这就是庄子的平等心。

在庄子的眼中，不仅人与人之间是平等的，人与物之间也是平等的，他以平等心看待一只猫，一只狗，一朵花，一株小草，并没有觉得人比它们高贵。因此，在对待万物的态度上，庄子实现了万物平等的理念。

“不谴是非，以与世俗处”，这句话的意思是，在面对世俗时，不应过分追究是非对错，而是要保持一种平和的心态，与世俗环境和谐相处。庄子认为，过于关注世俗的是非，不仅会让自己陷入无谓的争执和烦恼中，还可能因为过于执着而伤害到自己。因此，他提倡一种更为宽广和包容的生活态度，既不过分在意他人的看法和评价，也不强求自己去适应或改变那些自己无法改变的事物。

或许当我们的意气放下来的时候，我们就不觉得一件事的输赢有那么的重要，这也是庄子带给我们的重要的启发。

总之，庄子通过《逍遥游》，表达了对自由的理解，即生命的时空

延展，不断突破旧格局旧境界，进入新格局新境界。庄子告诉我们，要达到自由的境界，就要突破时间和空间的局限，把时间拉长，把空间放大，让自己变小，你就自由了。

“有待逍遥”的三种境界

在《逍遥游》里，庄子一共讲了六种人，对应着六种不同的“逍遥游”境界。前三种叫“有待逍遥”，后三种叫“无待逍遥”。

“有待逍遥”是指需要依赖一定的外部条件才能达到的自由。“逍遥”是一个心灵的自由，可是，通往“逍遥”的路并不好走。庄子先列举了三种人，看看他们“逍遥”在哪里。

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而征一国者，其自视也，亦若此矣。（《庄子·逍遥游》）

庄子讲的“有待逍遥”第一种人是“君王”，泛指掌握着权力、财富、地位、荣誉的人。

作为一国之君，要治理好一个国家，需要有智慧、能力和德行，要做好一个君王，需要在方方面面都很强。那么这种人拥有金钱、德行、权力、地位，我们能想象的世俗的东西他都拥有了。那么，这样的人是否已经达到“逍遥游”的境界呢？

庄子说，作为君王他以为自己已经“逍遥”了，但其实他什么都放不下。因为他拥有的东西越多，他就越放不下，越害怕失去，所以反而内心越不自由。

“知效一官，行比一乡，德合一君，而征一国者”，庄子在这里泛

指在各自的领域取得显著的成就和认可的人，这样的人放在今天就是所谓的“成功人士”。庄子接着说，“这样的人在社会上往往会有较高的自我评价，认为自己非常了不起”，这些自视过高的人，远远没有达到真正的“逍遥游”境界。

今天，不少企业家创造了巨大的社会财富，也实现了财富自由，他们拥有了声望，拥有了社会地位，也受人尊重。可是，如果你问他们过得逍遥吗？他们的回答是否定的。因为他们拥有的东西越多，就越放不下。到了这个位置后，企业家要考虑家庭、员工、社会、公司未来的发展以及接班人计划等，一定是放不下的。

所以，“有待逍遥”的第一种人，以“君王”为代表，拥有权力、金钱、地位、荣誉的人，在庄子的眼中，这只是“逍遥游”中最低的一个层级。财富自由不等于精神自由，权力和社会地位更不能实现心灵的自由。

而宋荣子犹然笑之。且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。（《庄子·逍遥游》）

庄子讲的“有待逍遥”第二种人叫“宋荣子”，泛指内心强大，有自己明确的价值判断和评价标准的人，这样的人不会因为别人的评价而受到影响。

庄子笔下的宋荣子，是战国时期的宋国贤人，是老子道家思想的传人，道行很高，那么，宋荣子能做到什么样呢？他看待君王，感到不屑一顾，至少是一笑了之，他觉得这样的人其实并不洒脱，并不逍遥。

那么，宋荣子达到了一种什么样的境界了呢？庄子说：“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮。”什么意思？当一个人得到全世界

的赞誉时，他不会因此而更加努力。这种情况下，他保持了自己的本色，没有因为外界的认可而失去自我。当一个人遭到全世界的批评或非议时，他也不会因此而感到沮丧或失去信心。这种态度说明了他对自己有着坚定的信念，不会因为外界的负面评价而动摇。

这个太不容易了，不得不说，这是一种心理相当强大的表现。我们都有虚荣心，别人赞美我们的时候，我们难免会骄傲，会飘飘然，而当别人嘲笑我们的时候，我们难免会感到沮丧、愤怒，这些都是人性中本来固有的，无可厚非。

宋荣子可以做到什么样呢？你可以赞誉我，但是我不是为了你赞誉我而去努力。我的努力完全是因为我内心知道，这是我要做的事情。这就是下面一句话：“定乎内外之分，辩乎荣辱之境。”就是我知道什么是内在的我，什么是外物，什么是他人，你可以对我有赞誉，但是我不受你的影响，所以这样的一个人就更加洒脱了。

“辩乎荣辱之境”是说，我知道什么是光荣，我知道什么是耻辱，那就对应了“举世而非之而不加沮”，全世界都觉得你这样做不对，你也不为此沮丧。为什么呢？

因为你心里明白，什么是荣，什么是辱，我们其实很容易拿别人的标准来衡量自己。那么宋荣子会说：“我就不这样子，你认为我这样不对，只要我内心觉得这是一件光荣的事情，我依然可以坚持。”所以他的内心是十分强大的，他也是非常智慧的，他不用自己的生命去取悦全世界，而是踏踏实实地走一条属于自己的道路。

一般人都是重外轻内，即重视外在，轻视内在，甚至忽视了内在。庄子建议要倒过来，要重视内在，轻视外在，内在就是自己本身对自我的认识，自己本身所理解的人生的道理。

古今中外，许多伟大的思想家、艺术家、作家、诗人，他们都坚持了自己的道路，所以才会有超越时代的伟大作品诞生。

海子，一位在 20 世纪八九十年代影响了中国一代人的诗人，他的作品《面朝大海，春暖花开》《五月的麦地》和《以梦为马》至今仍被广泛阅读。

海子在他短暂的 25 年的人生中，一直在坚持写诗。有一次，他到一个酒馆，他说我已经没有钱了，穷困潦倒。他跟老板说：“我给你写诗，你给我一碗酒喝好不好？”然后这个老板就跟他说：“诗你就别写了，酒我给你喝。”这位老板根本不能接受海子在他的酒馆写诗或者朗诵诗。

海子坚持写了很多诗，在现当代诗歌史上占有重要的位置，也是因为他一直在坚持写诗，尽管别人嘲笑他，也不想听到他的诗，他依然把自己最好的才华奉献给了这个时代。

另一位是大名鼎鼎的画家凡·高，尽管他活着的时候一张画也没卖出去，还被人当成是“疯子”。然而，当他死后，他的画却价值连城，被公认为是一位超越时代的伟大艺术家，命运真的给他开了个天大的玩笑。

这些人都是超越时代的，他们都是庄子所说的“宋荣子”，有自己非常明确的理想和追求，有非常好的定力，不会因为别人的评价而改变自己。接着庄子讲了第三种人：

夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。（《庄子·逍遥游》）

“有待逍遥”的第三种人叫“列子”，泛指精神与形体可以分开，

并且在一定条件下精神可以自由游走的境界。

列子，又名列御寇，是介于老子与庄子之间道家学派承前启后的重要人物。列子可以做到精神离开形体出去游走，“旬有五日而后反”，一句就是十天，大概十五天之后他就回来了。这个其实是他练功夫的一种状态，阳神出窍飞出去了。

在《西游记》中，我们经常能够看到孙悟空的灵魂飞走而身体留在原地的情节。在这种情况下，猪八戒会不停地摇晃他，并大声呼唤“大师兄”，试图唤醒毫无感觉的孙悟空。

那么，列子就能做到阳神出窍，灵魂飞走了，可是也就十几天就得回来。这个实际上就是在练功打坐入定的时候，产生的一种精神的自由。庄子说，列子虽然很厉害，但他“犹有所待者也”，仍然是有条件的，什么条件？他需要风，御风而行，就像之前讲的大鹏鸟要飞上九天，需要借着北海的风。此外，列子的灵魂飞出去，最多15天就得飞回来，如果15天还不回来，那可能就真的回不来了，所以列子的逍遥游还是有条件的。

所以，“有待逍遥”的第三种境界，列子即使能够驾风而行，他的这种能力还是有所依赖的，也就是说，他的这种超脱状态并不是完全无拘无束的，还是需要一定的条件或前提。

在这一部分，庄子讲“逍遥游”的其中三种境界：君王、宋荣子、列子，其实都是大鹏的境界，他们的自由叫“有待逍遥”，有待逍遥是要依赖一定的外部条件的：君王依赖权力，宋荣子依赖他的定力，列子则需要依赖他的功力。那么，这三类人都是有一定的依赖性的，仅此已经很不容易了。

值得注意的是，我认为这三类人中，最值得我们今天学习的应该是第二种人宋荣子。当我们决定去做一件自己真正热爱的事情时，不应该

过分在意他人的评价。因为伟大的事业和作品往往能够超越时代，所以别人不理解是很正常的。

“无待逍遥”的三种境界

庄子在《逍遥游》中阐述了两不同的逍遥境界，分别是“有待逍遥”和“无待逍遥”。其中，“有待逍遥”是需要依赖一定的外部条件才能达到的，而“无待逍遥”则是指超越这些外在条件，达到一种内在的精神自由和自我实现的状态。

如果我们将这些境界比作旅游攻略的话，前三种境界可以被视为初级版，而后三种境界则属于进阶版。这是因为“有待逍遥”的境界，更多地关注于如何通过外在的努力和积累来实现个人的目标和愿望，而“无待逍遥”的境界则强调的是通过内心的修炼和对自然法则的理解。我们接着来看看庄子所讲的“无待逍遥”的境界是怎么样？

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。（《庄子·逍遥游》）

庄子所讲的“无待逍遥”，包括了三种境界：“至人无己，神人无功，圣人无名。”庄子说，如果你想获得真正意义上的逍遥和自由，你就必须成为一个这样的人。

“无待逍遥”的第一种境界，庄子称之为“至人无己”。这里的“无己”，并不是没有我，而是没有一个小我，没有一个只能这样的我，也就是不被固有思维、不被条条框框所约束限制。

庄子讲了一个“不龟手之药”的故事。话说宋国有一家人特别擅长制作不龟手之药,也就是冻疮膏,冬天的时候往上抹一下手就不会冻裂,已经冻裂了,抹一下也会很快愈合,这个药很管用。这一家几代人的职业是淘洗衣服,为了把洗衣服这个职业做好,他们专门发明了这样一个方子,可谓是祖传秘方。

有一天,从吴国来了一个不速之客,他说:“你那个方子可不可以卖给我,我给你十倍百倍的钱。”这一家人商量了一下,觉得这个冻疮膏也赚不了多少钱,不如高价把配方卖给这个吴国人。

吴国人拿到药的配方之后,他干什么呢?他去游说吴王,正好此时吴国和越国在打仗。古代冬天打水仗的时候,手很容易冻伤,这位吴国人便向吴王提出,他有办法帮助吴国赢得这场战役。

吴王采纳了他的建议,任命他为将领,参与对越国的战争。这位将领成功地应用了这种药膏,保护了士兵的手部免受冻伤之苦,这一措施极大地提升了吴国军队的战斗力。最终,吴国在这场战役中取得了胜利,并且这位贡献显著的吴国人也获得了相应的荣誉和奖赏。

庄子讲这个故事,想要说什么呢?他想说同样是冻疮膏,如果你心里没有一个成见,没有一个固定的思维,你就会发现它有更大的用处。关键在于我们是否能够发现并珍惜它,这叫“若有大知,便成大用”。

所以,庄子所说的“至人无己”,具体来说你要放下对外物的固有认知,清除掉外物与自我的界限,从而达到忘掉自我的境界。这种境界不仅仅是忘记自我,更是一种与万物化而为一的状态,即超越了自我与外物的界限,达到了一种绝对自由、通达的境界。这是“无待逍遥”的第一种境界,接下来,我们看看第二种境界“神人无功”。

藐姑射之山,有神人居焉。肌肤若冰雪,绰约若处子。不食五谷,

吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。（《庄子·逍遥游》）

“无待逍遥”的第二种境界，庄子称之为“神人无功”。无功，不去刻意追求功名利禄与建功立业，不为自己谋求利益和荣誉。这种境界体现了庄子对于人生价值观的一种深刻理解和把握，即确立成功上的正确价值态度和取舍，强调人生的成功动机和意图必须纯洁，而不是邀功巧取。

在这里，庄子讲了“藐姑射神人”的故事，这个藐姑射神人住在山上，这个神人是什么样子呢？“肌肤若冰雪”，她的肌肤像冰雪一样洁白，有点像白雪公主；“绰约若处子”，尽管我们不知道她实际活了几百岁、几千岁，但她看起来很年轻，就像处女一样柔美。

关键是藐姑射神人不食五谷杂粮，每天吸风饮露，什么意思呢？其实就是辟谷的状态。今天我们道家有辟谷疗法，就是不吃有形的东西，我想这是道家弟子根据庄子的这一段描写发明的辟谷疗法。

“乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”，藐姑射神人每天乘着云气，驾驭着飞龙，遨游于四海之外，这里讲的是一种自由遨游的状态，可以轻松地上天下地，跟神仙一样。

“其神凝，使物不疵疠而年谷熟”，她的神情那么专注，使得世间万物不受病害，年年五谷丰登。藐姑射神人在护佑着世间万物，却从不论功劳，不要美名，这样的人已经达到一种超凡脱俗的境界了。

庄子的想象力真的很丰富，虚构了这样的神人，自己不吃五谷杂粮，却在护佑着世间万物，让百姓吃得上饭；她每天吸风饮露，却能永葆年轻，然后每天能腾云驾雾，逍遥自由。想象一下，就是一位活神仙。

总的来说，“神人无功”是庄子哲学中的一种理想境界，它强调的

是超越世俗功名利禄的精神自由和内在满足,通过修炼达到与自然和谐共处的最高境界。这种境界的人,他们的生活和行为不再是出于对外界评价的依赖,而是出于对生命意义的深刻理解和与自然法则的顺应,从而实现了真正的自我超越。接着我们再看看“圣人无名”。

尧让天下于许由,曰:“日月出矣,而燔火不息,其于光也,不亦难乎!时雨降矣,而犹浸灌,其于泽也,不亦劳乎!夫子立而天下治,而我犹尸之,吾自视缺然。请致天下。”

许由曰:“子治天下,天下既已治也,而我犹代子,吾将为名乎?名者,实之宾也,吾将为宾乎?鹪鹩巢于深林,不过一枝;偃鼠饮河,不过满腹。归休乎君,予无所用天下为!庖人虽不治庖,尸祝不越樽俎而代之矣。”(《庄子·逍遥游》)

“无待逍遥”的第三种境界,庄子称之为“圣人无名”。无名,即不追求名利,不追求权力和地位。这是一种无欲无求的境界,也是一种超越自我和追求精神上绝对自由的境界。

庄子在这里讲了“许由拒绝接受天下”的故事。尧是上古五帝之一,开启禅让制先河,他传贤不传子,听说许由贤良,就想把天下禅让给许由。见面时尧对许由说了很多赞美的话,他说:“你就像是太阳月亮出来了,而我这个火把的光亮实在是太渺小了。如果天下让你来治理,定会百姓安居乐业天下太平,我越看自己就越感觉自己的能力不足,请让我把天下交给你吧。”

许由拒绝了尧,他遵循“圣人无名”的原则。他对尧帝说:“在你的治理下,天下已经很好了,我去代替你,难道只是为名为利吗?”

许由拒绝尧的禅让,因为自己心中无功、无名,天下已然大治,君

位对他来讲毫无意义。所以他讲一句：“天下虽大，非吾所用。”

这三种境界庄子称之为“无待逍遥”，庄子有一句话总结：“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！”就是你如果把握到了天地的正道，就可以应对一切变化，而不需要依赖外部的其他条件。所以，“无待逍遥”的关键是把握天道，应对万变，即所谓“若知天道，便是逍遥”。

我们还记得大鹏飞起来，有一句话叫“天之苍苍，其正色邪”。就是天地的那个正道是什么呢？这也是道家里面很重要的一个概念，就是道是整个宇宙的规律。如果你符合了规律，符合天道，做事情才会成功，内心才会逍遥。

那么，“无己、无功、无名”，这三者为什么说它符合宇宙的规则呢？至人、神人、圣人，他们放下自己内心固执的东西，放下了外在的束缚，而选择了顺应规律，顺应天道，所以获得了最终的逍遥游。

求知做加法，修心做减法

庄子提倡的“无己、无功、无名”是达到精神自由的境界，这一理念旨在引导人们超越世俗的功名观念，实现生命的完整和人生的自由。要实现这一境界，需要通过特定的方法论来实践，即“求知做加法，修心做减法”的过程，实现心灵的净化和提升。

这种方法论体现了庄子哲学中对于自然和谐与个体精神自由的追求。通过顺应自然本性，不以自我意志干预自然，从而达到一种无须外物依赖的精神自由状态。此外，庄子还提出了“心斋”和“坐忘”两种方法，作为实现心灵超越和进入自由境界的具体途径。因此，通过学习

和实践这些方法，人们可以逐步接近并最终实现“无己、无功、无名”的理想状态。

提到这个主题，我们得先从道家的创始人老子说起。老子在《道德经》第四十八章里讲：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”这句话基本上算是道家的纲领性主张了。

“为学日益”，为学求知要做加法，每天要学习很多东西。我们从小学、中学、大学、硕士生到博士生，一直都在求学。然后出来工作，还会参加各种职业技能学习，报读各类商学院课程等。我们一路是干吗的呢？增加我们的知识，提升我们的认知。“为学日益”实际上是在告诉我们，学习是一个永无止境的过程，需要我们不断地探索、学习和进步。

“为道日损”，为道修心要做减法。把我们学的东西全部消化之后，变成一个简单的生活法则，这个其实很不容易。然后，“损之又损”才能达到“无为”，如果真的做到“无为”了，就“无所不为”，任何事情都能成功，这叫“无为而无不为”。为什么呢？因为你理解了道，掌握了一个最简单的法则，并按照这个法则来指导我们后面的所有事情。

美国桥水基金创始人瑞·达利欧，通过对自己人生成功过程的反思，写成了一本畅销全球的书——《原则》。达利欧试图提供一套能通用的理念，帮助人们在生活中做出正确的选择。

在书中，达利欧结合自身的经历，列出了在生活和工作自己认为最重要的一些原则，这些原则是他多年来世界观和人生智慧的总结。其中的底层逻辑就非常符合“为学日益，为道日损”的道家思想。你会发现，人生的成功与失败，最后总结起来就是那数十条原则。

日本作家山下英子写了另一本畅销书《断舍离》。“断舍离”一词可

以跟我们的“日损”完全对应，作者在这本书里表达的思想也确实受到了中国道家思想的影响。

作者在这本书里建议我们要“断”什么呢？不要买那些多余的东西，没有用的东西，断掉你的各种购物的欲望。那么，“舍”是舍掉什么呢？是你家里边要清理掉，舍掉那些废弃不用的东西，把家里清空，变得很舒适很宽敞很自由。那么“离”又是什么呢？就是远离各种诱惑，我们今天讲的“无己无功无名”，都是我们“离”的这个内容，即远离功名之心和各种欲望。

所以，“断舍离”一度成为中国很火的一个词，每个人都说要“断舍离”，其实真正能做到的人并不多。现在各种网购实在是太方便，我们打开手机，可能就不自觉地买了一些我们本来不需要的东西。

所以，在我们生活中，你真正要做到“为道日损”，那是一种功夫，是一种修行。那么，庄子提出了两个功夫论：“心斋”和“坐忘”。

“心斋”这一概念，大家可能都听说过。它实际上意味着“斋心”，即心灵的净化和自我约束。在庄子的思想中，“心斋”不仅仅是一种外在的仪式，更是一种内在的精神修行。通过摒弃杂念，达到心境的虚静和纯一，从而洞察万物的本质和真理。庄子认为，只有当心灵如同一间空屋一样，没有任何杂物阻挡时，外界的事物才能真正地进入我们的内心世界。这种状态不仅仅是对物质欲望的摒弃，更是对心灵深处那些阻碍我们认识真实自我的障碍的清除。

庄子提出了一个概念，称为“虚室生白”。这个概念比喻说，如果一个房间被杂物堆满，那么光线就无法照射进来。同样地，只有当我们的内心世界清空了杂念和欲望，才能让智慧和真理的光芒照进来。在这种状态下，我们的心灵仿佛自己产生了光明一样。因此，“虚室生白”

不仅是庄子哲学中的一个重要概念，也是他关于修炼功夫的论述之一，强调的是心灵的净化和空明。

下一句“吉祥止止”，意味着喜庆好事的征兆不断涌现，只有当心灵达到一种空灵的状态，即去除杂念和尘埃，才能真正感受到生活的美好和幸运的到来。这与我们今天面临的现实形成鲜明对比：我们拥有的太多，以至于对缺乏的感受变得麻木，这种状态下的“缺乏”实际上是一种真正的匮乏。因此，我们需要学会清空自己，让心灵回归自然和简单，这样才能重新发现生活中的美好和幸福。

我们再讲讲庄子的“坐忘”。“坐忘”就是打坐，跟佛教的“禅修”很像，本质上有相通的地方。“坐忘”“禅修”都是一种修心的方法，目的是让我们减少受到外界的干扰，减少各种欲望，而专注于内心，修炼一颗清净心。

1972年，苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯决定戒除大麻，这一过程对他的意志力提出了极大的挑战。成功戒除后，他开始专注于禅修，并坚持每天进行一段时间的静坐练习。通过这种方式，乔布斯不仅找到了自己的本心，还探索到了心灵的直觉，这些直觉比理性更有意义。他的这种生活方式和精神追求，对他后来的成功产生了深远的影响。

在静坐禅修时，乔布斯会将多种设计方案放置于一旁。完成禅修后，他会选择一个设计方案进行深入思考。他在禅修的时候，还让助理给他拍了照片，然后他亲自给这个照片题词，他说：“这就是我非常经典的时刻。”

乔布斯说：“我人生的需要，不过就是一盏灯，一杯茶和一个音箱，这就是我生命的全部。”

我们想一想，这样一个富可敌国的人，他其实拥有的东西，或者说

他真正想要的东西就是这么多，这是他在禅修时候的一个体验。所以乔布斯在设计产品时，他也本着一个“不立文字，直见当下”的一种方式，直指人心。

乔布斯以其独特的简洁思维，开创了众多新颖的设计风格。他思考了一个问题：既然所有的电子产品都需要按钮，那么是否有可能创造出超越按钮的存在呢？这种思维模式就是完全摒弃了对按钮的依赖，进而催生了触摸屏技术。可以说，打坐禅修为乔布斯的设计思维提供创新源泉。

所以，乔布斯的禅修不仅有了一个人生的体验，还对他的产品设计有非常大的启发。这就是我们个体的内心和宇宙相交接的时候，带来了很多思想和智慧的光芒。

所以，为学日益，为道日损，回到我们今天的生活，就是要学会“断舍离”。今天我们拥有的物质方面的东西太多，精神上反而变得贫乏了。一方面，我们应该通过阅读、思考、与有智慧的人交流来丰富自己的精神世界；另一方面，我们也要通过实践“断舍离”的生活方式，更好地管理自己的生活 and 心态，从而实现物质与精神的和谐统一。

此外，庄子还教会我们为道修心的两个功夫论：一个叫“心斋”，一个叫“坐忘”。人生是一场向内探索的旅程，生命只为体验而来，重点是专注于当下，找回纯粹美好的心灵，体验幸福的人生。

无用之用，方为大用

庄子的《逍遥游》，如果说有两个主题的话，一个叫“小大之辩”，

一个叫“无用之用”，庄子认为，有些看似无用的行为或事物，实际上却具有深远的意义和价值，这便是庄子的“无用论”。

庄子的“无用论”主张超越物质利益，倡导一种更为宽广和深刻的人生理解。在探讨这一理论时，庄子通过一系列生动的故事来阐述其观点。例如，他提到了世界上最大的葫芦、最没有用的树以及最冤枉的大雁，这些故事都源自庄子的笔下。

庄子认为，看似无用的事物，在特定的视角下可能转化为有用之物。这种思想体现了庄子对于“无用之用，方为大用”的深刻理解。庄子的这种哲学思想，不仅仅是对个人生活态度的指导，也是对人与宇宙关系的一种深刻洞察，旨在引导人们超越物质追求，达到精神文化的自由审美。

先看看庄子关于“无用论”的第一个故事：大葫芦无用之用。在《庄子》里有一个非常重要的人物，这个人叫惠施，也叫惠子。惠子是中国名家学派的一个重要的代表，名家是搞辩论的。惠子也是庄子一生当中非常重要的朋友，我们在《庄子》中会多次见到惠子。

惠子谓庄子曰：“魏王贻我大瓠之种，我树之成而实五石。以盛水浆，其坚不能自举也；剖之以为瓢，则瓠落无所容。非不呶然大也，吾为其无用而掊之。”

庄子曰：“……今子有五石之瓠，何不虑以为大樽而浮乎江湖，而忧其瓠落无所容？则夫子犹有蓬之心也夫！”（《庄子·逍遥游》）

惠子对庄子说：“魏王赠送给我大葫芦的种子，我将它种植成熟后，结出的果实有五石的容积。用这个大葫芦来盛水浆，但是它的坚固程度却不足以支撑水的重量；如果把它剖开做成瓢，那么这个大瓢又太大，

没有合适的容器能够容纳它。这葫芦不可说不大，但我认为它因为太大而无用，所以就把它砸破了。”

惠子认为，一个物品如果没有实际的用途，即使再大也是无用的。在这个故事中，惠子实际上是想借用大葫芦的例子来讽刺庄子的学说，认为庄子的理论虽然宏大，但缺乏实际应用的价值，正所谓“大而无用”。

庄子则回应说：“夫子固拙于用大矣！”庄子意思是，惠子你在使用大的东西方面确实显得有些笨拙。接着，庄子用了一个比喻来进一步阐述他的观点：“今子有五石之瓠，何不虑以为大樽而浮乎江湖，而忧其瓠落无所容？”意思是，如果你有一个能容纳五石的大葫芦，为什么不考虑把它做成一个大容器，让它能够浮游在江湖之上呢？你为什么还要担心这个大葫芦没有地方放置呢？

最后，庄子用“则夫子犹有蓬之心也夫！”给予驳斥，指出惠子的心思就像被茅草堵塞了一样，无法通达。这里的“蓬之心”指的是心胸狭窄、见识有限的心态。

总的来说，这段对话反映了庄子对于实用主义和形式主义的批判。他认为，人们往往因为过于注重事物的实用性而忽略了更深层次的价值和可能性。通过这个故事，庄子传达了他对自由、超越和内在价值的追求。我们再来看看庄子笔下无用的大树。

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗。其大本拥肿而不中绳墨，其小枝卷曲而不中规矩，立之涂，匠者不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”

庄子曰：“……今子有大树，患其无用，何不树之于无何有之乡，广莫之野，彷徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧，物无害者，

无所可用，安所困苦哉！”（《庄子·逍遥游》）

惠子对庄子说：“我有一棵大树，人们都叫它樗。它的树干上长着许多赘瘤，不符合直线切割的标准；它的树枝卷曲，也不符合尺规裁切的标准。即使它长在路边，木匠们也不屑一顾。现在你所说的道理，虽然宏大却无实际用途，终将被大家所抛弃。”

这段话惠子借用樗树的例子，直接批评庄子的思想和理论“无用”。樗树因其形状古怪、不规则，被视为无用之才，这与庄子提倡的“无用之用”相呼应。在《逍遥游》中，庄子通过樗树的故事，表达了一种超脱实用主义，追求精神自由和内在价值的思想。惠子的比喻意在指出庄子的观点虽然高远，但在现实中却难以被接受和应用，因此被认为是“大而无用”的。

庄子回应说：“如果你有一棵大树，担心它没有用处，为什么不将它种植在空旷无人的野外，在它旁边自由自在地漫步，在它的下面安心地休息呢？这样，它就不会受到砍伐的威胁，也不会受到任何伤害，因为它没有被使用的价值，所以也就不会有什么困扰。”

庄子认为，万物都有其存在的价值和意义，不仅仅局限于人类的实用主义视角。就像那棵大树，虽然在木匠的眼中看似无用，但实际上它超出了常规的功用范围，以存身保命为用。这棵树的存在本身就是一种价值，它的存在证明了生命的多样性和丰富性。庄子通过这个故事告诉我们，不应该仅仅从实用的角度去评价一个事物的价值，而应该看到每个事物自身独特的价值和意义。

此外，这个故事也体现了庄子追求的逍遥游的生活态度。庄子认为，只有忘却物我的界限，达到无己、无功、无名的境界，无所依凭而游于无穷，才是真正的逍遥游。

所以，这棵大树的故事，寓意跟前面的大葫芦是一样的：我们要如何摆脱实用主义的思维，我们如何不功利地去看待一件事情。那么，还有另一个角度是我们如何看自己，你是做一个“有用”的人，还是做一个“无用”的人呢？庄子在《山木》一篇中讲了另外一个故事。

夫子出于山，舍于故人之家。故人喜，命竖子杀雁而烹之。

竖子请曰：“其一能鸣，其一不能鸣，请奚杀？”

主人曰：“杀不能鸣者。”

明日，弟子问于庄子曰：“昨日山中之木，以不材得终其天年，今主人之雁，以不材死；先生将何处？”

有一天，庄子和他的一个弟子去拜访一位老朋友。这个老朋友为了招待好庄子，跟儿子说去杀一只雁，这个儿子也不是一般的小孩，他真的是哲学家的小孩，他问他爹说：“我是杀能鸣者，还是不能鸣者？”这里的“雁”是指家养的鹅。

他爸爸说：“当然是杀不能鸣的，把不能叫的那个杀了。”这个儿子就把这个不能鸣的大雁给杀了。

第二天，他们离开了朋友家，庄子的学生就发问了，学生说：“老师，你之前说那棵没用的大树，人家活得好好的，它可以保全自己。你看今天这个没用的大雁不是很倒霉吗？它不就被杀掉了吗？请问老师，如果是你，应该做有用的人，还是做没用的人呢？”

庄子笑曰：“周将处乎材与不材之间。材与不材之间，似之而非也，故未免乎累。若夫乘道德而浮游则不然，无誉无訾，一龙一蛇，与时俱化，而无肯专为；一上一下，以和为量，浮游乎万物之祖。物物而不物于物，则胡可得而累邪！此神农、黄帝之法也。”（《庄子·山木》）

庄子的学生毕竟是哲学家的学生，问的问题很有水平。庄子这么回答他：“周将处乎材于不材之间。”意味着他处于一种既不是完全有用（有才），也不是完全无用（不才）的状态。

我们看庄子的回答，就没有直接从“材”来回答。庄子回答的是“一龙一蛇，与时俱化”，“一上一下，以和为量”，这实在是太精辟了。

首先，“一龙一蛇，与时俱化”，意味着在不同的环境和条件下，人应该像龙一样强大有力，或者像蛇一样蛰伏隐忍，根据具体情况灵活变化。这反映了庄子对于个人价值实现与时代背景、社会环境紧密相关的思想。庄子认为，个人的行为和态度应当随着外部条件的变化而变化，这样才能更好地适应世界，实现自我价值。

其次，“一上一下，以和为量”，则是指在为人处世时，能够做到既能上也能下，一切以和谐作为准则。这种态度强调了在复杂多变的社会环境中，保持内心的平和与平衡是非常重要的。它不仅仅是对个人行为的指导，也是对人际关系和社会交往的一种哲学思考。通过这种方式，人们可以在变化莫测的世界中找到自己的位置，实现与自然和社会的和谐共处。

在战国时代的乱世中，庄子选择了回归自然，过着简朴的生活，编织草鞋以维持生计。这种选择并非出于无奈，而是他对自由和精神独立的追求。庄子的生活态度和哲学思想，体现了他对于如何在复杂的社会环境中寻找个人生存之道的深刻理解。他的智慧在于能够灵活应对变化，把握时机，从而达到心灵的自由和精神的独立。

因此，庄子的选择既是对现实的一种适应，也是对自我价值的一种实现方式。他的生活哲学和对自然的向往，为我们提供了一种超越物质追求，追求精神自由的生活态度。