

以《逍遥游》为例探究庄子思想在当代社会的意义

连冰心

郑州大学，河南省、郑州市、450000

摘要：庄子是中国古代哲学的代表人物，其思想以独特的智慧和超然的视角探讨人生、社会与自然。《逍遥游》作为《庄子》的首篇，全面展现了庄子思想的核心——自由、超脱与对现实的深刻反思。在当代社会，人们面临复杂的生存压力、价值迷失和环境危机，庄子思想为现代人提供了一种独特的解读世界和生活的方式。本文通过解读《逍遥游》的思想内核，分析其在个人生活、社会价值观重塑以及生态文明建设中的现实意义。

关键词：庄子；《逍遥游》；自由；超脱；当代意义

中图分类号：12（中国文学）

文献标识码：A 理论与应用研究学位论文

庄子及其思想不仅是中国传统哲学的重要组成部分，也是中国文化精神的重要体现。《逍遥游》以“大鹏展翅”这一宏大的比喻开启全篇，探讨自由的可能性及如何超越世俗的束缚。本文以《逍遥游》为切入点，结合当代社会背景，浅析庄子思想对现代人的启示意义。

一、《逍遥游》的思想内核

（一）自由观：无待而逍遥

《逍遥游》的核心概念是“逍遥”，亦作“消遥”，即无拘无束的自由状态。从逍遥之意不难看出想要达到逍遥，就要摆脱束缚，悠然于天地之间。《逍遥游》中的自由观是庄子哲学的核心，具有深刻的思想内涵。其自由观主要围绕“无待”与“逍遥”展开，通过比喻与论述，阐明自由的实现路径及意义。“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。”庄子通过“鲲鹏之大”的隐喻，强调自由必须建立在摆脱外在束缚与内在超越的基础上。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，奚以九万里而南为？”庄子通过“小知与大知”的对比，揭示自由的相对性与个体差异。蜩与学鸠满足于狭小的天空，而大鹏追求更广阔的天地，这表明自由的实现需要眼界与格局的提升。庄子认为，不同的人有不同的限制，但只有突破自身的局限，才能获得真正的逍遥。庄子的自由观不仅是个体的精神状态，也是一种与天地万物和谐共生的状态。他主张“天地与我并生，万物与我为一”，通过融入自然实现内心的宁静与圆满。这种自由观可以概括为三个方面，分别是生存自由、思想自由以及人格自由。生存自由是摆脱物质与精神的双重限制，思想自由是追求对天地自然的契合，人格自由是超越世俗的成见和功利。总体而言，《逍遥游》中的自由观倡导一种超越世俗、无拘无束的生命态度，同时提醒人们关注内心的超脱与天地的契合。这种自由观在

现代社会中依然具有重要的哲学意义，指导人们如何在复杂环境中寻求精神的解放。

（二）超脱观：不以物喜，不以己悲

《逍遥游》中的超脱观是庄子思想的重要内容，体现了对个体生存局限的深刻反思以及对精神自由的追求。其核心在于通过“无待”与“齐物”的思想实现超然物外的境界。首先，庄子通过“大鹏”与“小鸟”的对比揭示了超脱的本质。大鹏凭借强大的力量遨游于天地之间，而蜩与学鸠仅能短暂飞跃却嘲笑大鹏的行为，这种对比表明真正的超脱源于突破狭隘的眼界与自我设限。庄子认为，超脱并非逃避现实，而是超越世俗的偏见与束缚，达到精神上的自由。其次，“无待”思想是庄子超脱观的核心。《逍遥游》中提到“无待”即不依赖外物、不受环境限制，通过自我心性的完善实现独立与超然。庄子强调依赖外在条件的人往往为环境所困，而摆脱依赖才能真正解脱。这种超脱不是消极的放弃，而是积极的自我内省与升华。最后，庄子的超脱观也体现了“齐物论”的智慧，他认为世间万物在本质上平等，没有高低之分，超脱的关键在于放下对世俗价值的执着，从而接受万物的本真状态，达到“天人合一”的和谐境界。《逍遥游》中的超脱观是一种积极的精神追求，强调内在自由、对外在束缚的突破以及与自然和谐统一。这一思想为当代社会提供了智慧启迪，帮助人们在纷繁的现实中找到内心的宁静与超然。

（三）相对主义：齐物论

《逍遥游》中的相对主义思想的核心在于强调事物的相对性与多样性，反对绝对化的价值判断。这一思想通过对“大鹏”与“小鸟”、快慢、大小等的类比揭示，展现了庄子对万物平等与多元性的深刻认识。

庄子通过“大鹏”与“蜩与学鸠”的对比，阐释了视野与能力的相对性。大鹏能够遨游九万里，但对于小鸟而言，这样的行为显得荒谬无用。庄子写道：“蜩与学鸠笑之曰：‘我决起而飞，抢榆枋而止’”这表明事物的价值和能力并无绝对高下，适合自身才是关键。通过这种对比，庄子提醒人们评价事物时应考虑其自身的条件与功能，而非用单一的标准衡量。其次，庄子提出“风之积也不厚，则其负大翼也无力”的论断，进一步说明事物的相对性。大鹏的飞翔依赖强风的助力，而小鸟的活动则无需如此。这种对自然现象的观察表明，事物的存在依赖特定的条件，脱离环境谈论优劣是片面的。庄子还通过“齐物论”将相对主义提升为哲学高度。他认为，“小年不及大年，小知不及大知”，事物的生命长度、智慧大小都具有相对性，无法简单比较优劣。这种思想要求人们突破狭隘的主观成见，尊重多样性与共存。总体而言，《逍遥游》中的相对主义思想通过具体的比喻和论述，揭示了庄子追求万物平等与和谐的哲学智慧，为现代社会的多元文化与价值观共存提供了重要启示。

二、庄子思想对当代社会的价值

（一）对个体生存的启示

庄子的《逍遥游》以“大鹏展翅”的宏大意象和“蜩与学鸠”的精微比喻，深刻探讨了

个人如何在世俗束缚中实现精神的自由与逍遥。这种思想在当代社会中具有重要的现实意义，特别是在个体生存领域，能够帮助人们应对压力、寻找幸福以及建立更加从容的生活态度。

1. 放下执念，追求内心平静

《逍遥游》中，庄子强调人要摆脱对外物的执着，依靠自身而非外界条件来获得自由。这种“无待”的思想在当代社会中意义深远。在快节奏、高竞争的现代生活中，人们常因对名利的执念而陷入焦虑。比如许多职场人士为了追求所谓的“成功”，长时间工作，忽视健康与家庭，最终感到身心俱疲。庄子的思想提醒我们，真正的自由不是依赖外界条件的满足，而是从内心找到平静。以现代的“断舍离”为例，不少人通过减少对物质的依赖，专注于生活本身，获得了内心的充实。这种生活方式与庄子的“无待”思想相契合。人们逐渐认识到，幸福不在于外在的拥有，而在于内心的自由。庄子的“无待”思想鼓励人们接受现实，不执着于外物，从而获得内心的自由。

2. 重新定义成功与幸福，突破世俗价值的束缚

庄子在《逍遥游》中通过“大鹏”与“蜩与学鸠”的对比，批评了世俗对成功的单一化定义。小鸟嘲笑大鹏的高飞，是因为它们局限于自身的狭隘视野，无法理解大鹏的追求。庄子提醒人们，真正的价值在于遵循自身的天性，而非被外界的标准束缚。例如，在“高考焦虑”现象中，许多学生和家长将考取名校视为唯一的成功路径，忽视了个体的兴趣与多样性发展。然而，有些选择“非主流”道路的人却展现出卓越的生命价值。庄子的思想启发我们，每个人的“逍遥”方式不同，关键在于突破世俗的评价体系，找到自己的道路。现代社会的成功多与金钱、地位挂钩，而庄子的“齐物论”启示人们，从自我与自然的和谐中寻找生命的意义。

3. 接受生命的有限性，化解焦虑与恐惧

庄子的“无待”与“齐物论”还揭示了一个重要的思想：生命是短暂的，个体应接受自身的局限，放下对不可控事物的执念。在当代社会，许多人因不确定性而产生焦虑，尤其是在面对生老病死等问题时，容易感到恐惧与无助。现代医学中的“临终关怀”理念很好地体现了庄子的这一思想。临终关怀关注患者心理上的安宁，鼓励患者接受死亡的自然规律，而非仅仅抗拒死亡。

4. 超越得失观，提升生命的从容心态

庄子强调超脱得失观是实现逍遥的关键，他在《逍遥游》中说：“适莽苍者，三餐而反，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。”这表明不同目标有不同的付出，但关键是根据自己的需求选择适合的生活方式，而不是盲目攀比。当代社会中，“内卷”现象使得许多人在无谓的竞争中耗费精力和资源，比如过度追求职业成就而忽略了家庭生活。然而，有些人选择平衡生活与工作的关系，比如在“慢就业”趋势中，部分年轻人选择暂时放缓职场脚步，寻找内心真正热爱的事业。这种放下对得失的执着，正是庄子思想的现代实践。

庄子在《逍遥游》中所提出的思想，不仅仅是对古代社会的哲学反思，更是一种普遍适用于人类生存的智慧。在当代社会，面对高速发展和高度竞争所带来的压力与迷茫，庄子的思想为个体提供了一条通向内心自由的道路。从放下执念、重新定义成功，到接受生命的有限性，再到融入自然与超越得失，庄子的智慧帮助人们重新审视自己的生活方式，找到真正属于自己的逍遥境界。通过这些启示，现代人可以在纷繁复杂的环境中实现内心的平静与生命的从容。

（二）对社会价值观的反思

庄子的《逍遥游》不仅是一部关于个体精神自由的哲学经典，更深刻地探讨了社会价值观的相对性与多样性，其思想为现代社会价值观的反思与重建提供了重要启示。在当代社会多元化与高速发展的背景下，《逍遥游》中的思想对重塑社会价值体系具有现实意义。

1. 打破功利主义

庄子在《逍遥游》中通过“大鹏”与“蜩与学鸠”的对比，批评了功利主义的单一价值观。他认为，生命的价值在于遵循自身的天性，而不是按照统一的标准被评价。大鹏的飞翔和小鸟的生活虽然不同，但各自成就了自己的存在意义，这反映了庄子对多样化价值的认可。

“物各有性”，每个人都应遵循其本性，而非被社会的功利目标裹挟。当代社会在追求经济增长时，往往忽略了个人幸福与文化多样性，庄子的思想为重新审视社会价值体系提供了理论依据。

2. 多元化的包容性

庄子的“齐物论”是《逍遥游》中的重要思想，他认为万物在本质上是平等的，不存在高低贵贱之分。庄子通过“大年不及小年，小知不及大知”的论述，表达了对事物相对性的理解，强调每种文化与存在形式都有其合理性。庄子在《逍遥游》中所表达的思想，突破了狭隘的世俗价值观，主张多元与平等，为现代社会价值观的重构提供了深刻的智慧。

（三）对生态文明建设的指导

庄子在《逍遥游》中提出的自由观、超脱观和相对主义思想，不仅是古代哲学的智慧结晶，更为当代生态文明建设提供了重要的理论启发与实践指导。在面对日益严峻的生态危机和可持续发展的全球议题时，庄子的哲学思想通过反思人与自然的关系、摆脱对自然的控制欲望以及倡导多样性共生，为生态文明的建设提供了深刻的价值观支持。

1. 人与自然的和谐共生

庄子提倡“天地与我并生，万物与我为一”，强调人类与自然的整体性，主张人类与自然的和谐共生，反对人类对自然的过度索取。在工业化迅速发展的现代社会，环境问题成为全球关注的焦点，如气候变暖、资源枯竭等。面对环境危机，这种生态智慧为可持续发展提供了哲学基础。

2. 节制与反思

庄子的“适度而为”思想反对无节制的开发与消费，为现代社会的生态危机提供了反思的视角。近些年来，习近平主席提出的“绿水青山就是金山银山”的理念正是庄子思想的现代化表达。

（四）对现代文化的启示

庄子在《逍遥游》中以“大鹏”与“蜩与学鸠”的对比揭示了不同生命形式的存在价值，体现了对多样性和包容性的尊重。在现代文化中，这种相对主义思想为多元文化共存提供了哲学基础。全球化进程推动了不同文化间的交流与融合，但同时也带来了文化冲突和身份认同问题。庄子思想启发我们，每种文化都具有其独特的存在价值，无需以某一文化为标准去

评判其他文化的优劣。

（五）在心理学与心理疗愈中的作用

庄子在《逍遥游》中借“大鹏”展现无拘无束的自由飞翔，以此比喻一种超越世俗功利的精神状态。在当代职场中，不少人因为追求高薪和名利而陷入“内卷”困境。近年来，年轻人中兴起的“躺平主义”现象，正是对过度竞争的反思。虽然“躺平”并非长久之策，但其背后反映的对心理压力的解放诉求，与庄子的“无待”观念有着内在一致性。作为一种强调自由、包容与个体解放的哲学体系，庄子的思想不仅适应了现代多元文化的背景，也对解决现代人心理压力和生活的困境具有积极意义。

三、庄子思想的实践路径

庄子《逍遥游》中蕴含的自由观、超脱观和相对主义思想为当代社会的个人成长、社会治理和全球发展提供了深刻的指导。它们超越了具体历史背景，在面对现代社会复杂问题时具有高度的适应性和普遍性。

（一）个人层面

庄子的自由观强调摆脱对外物的依赖，追求精神上的“无待”状态。在当代社会，个人往往被物质欲望和外部评价所束缚。实践庄子的自由观，首先需要重新定义成功与幸福，减少对物质财富的过度追求。近年来兴起的“断舍离”运动与庄子的“无用之用”观念契合，强调通过减少物质占有来获得心灵自由。庄子的超脱观主张个体应摆脱功利心与世俗偏见，达到内心的平和状态。在竞争如此剧烈的现代社会，超脱观为减轻心理压力提供了重要路径。亲近自然、运动和静修能够帮助个体摆脱城市生活的喧嚣与快节奏的生活带来的精神压力，回归身心的平静。越来越多的人选择“森林疗法”缓解压力，与庄子倡导的“道法自然”一致。庄子的相对主义思想提醒人们认识到每种价值观、生活方式都有其合理性，避免盲目攀比和自我否定。

（二）社会层面

庄子的自由观是平衡个人与集体的自由，并非强调绝对的个体自由，而是主张人与人之间的和谐相处。这一思想对当代社会治理有重要借鉴意义，尤其是在尊重个体自由与维护社会秩序之间找到平衡。我们应该提倡包容性的社会政策，如在教育、职业选择等领域尊重个人选择，避免强制统一性的要求。建设自由的文化环境，支持多元表达与创新，减少社会对个人选择的刻板评价。

四、结语

《逍遥游》以其深邃的思想和独特的哲学视角，启示现代人在追求自由与幸福的道路上

找到内心的安宁和超越。在快速变化的当代社会，庄子的思想无疑具有跨时代的生命力。我们需要以更加开放的态度，重新挖掘传统哲学的智慧，将其融入现代生活，以实现个人、社会与自然的和谐共生。

参考文献

- [1] 《庄子·逍遥游》，中华书局。
- [2] 楚湘云.以无待得逍遥——庄子《逍遥游》的哲学之美[J].今古文创,2023,(01):46-48.
- [3] 李爽.庄子的“逍遥”之“无待”化“自由”[J].教育现代化,2016,3(21):164-168+168.
- [4] 徐佳超,无功、无己至逍遥:《逍遥游》的精神镜像与思想价值[J].北方论丛,2019(04),26-31.

Exploring the Significance of Zhuangzi's Thought in Contemporary Society: Taking "Free and Unfettered Journey" as an Example

Lian Bingxin

(Zhengzhou University, Zhengzhou City, Henan Province, 450000)

Abstract: Zhuangzi is a representative figure of ancient Chinese philosophy, whose thoughts explore life, society, and nature with unique wisdom and a detached perspective. As the first chapter of Zhuangzi, "Xiao Yao You" (Free and Unfettered Journey) fully demonstrates the core of Zhuangzi's thought—freedom, transcendence, and profound reflection on reality. In contemporary society, people are confronted with complex survival pressures, value confusion, and environmental crises, and Zhuangzi's thought provides modern people with a unique way to interpret the world and life. By interpreting the core of the thought in "Xiao Yao You", this paper analyzes its practical significance in personal life, the reconstruction of social values, and the construction of ecological civilization.

Keywords: Zhuangzi; 《Xiao Yao You》; Freedom; Transcendence; Contemporary significance