

庄子的读书笔记(汇总8篇)

求职是一个向外界展示自己才华和能力的机会，我们需要充分展现自己的优势。在写总结时，我们可以参考一些成功的案例和模板，以获得更好的写作思路。以下是小编为大家整理的求职经验分享，供大家参考借鉴。

庄子的读书笔记篇一

《秋水》给我们提供了两个截然相对的艺术形象：见识浅陋、自以为是的河伯与博学深邃、视野广阔的北海若。

河伯是黄河之神，到了涨水的季节。百川灌河，他看到径流如此宽大，分不清两岸边牛马的形状，自以为天下之美尽在于己。北海若是海神，大海浩瀚无边，无有穷尽，河流所谓的涨水干旱，于他来讲，动静实在太小，根本算不上什么。当河伯一路趾高气扬走来，遇到大海，才突然发现自身竟是那般渺小，好似井底之蛙，先前的志得意满毫无意义，徒然贻笑大方。随后的一系列问答，相对于北海若气定神闲滔滔不绝地阐明“大小之辨”，河伯的无知更是只有陪衬的份儿。

庄子是道家的代表人物，道家学说讲究“人法地，地法天，天法自然”，遵从万物本身的规律，不勉力强求。而往往，能够真正做到这一点的人，都已心如明镜，对世间万物的属性了然于心。北海若就是这么一个大智者，他所展现出来的是大家风范。

这样的艺术形象和情节无独有偶，在金庸小说《天龙八部》里，也有着与河伯海神若雷同的角色。少林寺藏经阁的一位扫地僧，头发花白，衣着邈邈，他只需眼睛一瞪，就能使武功卓绝的萧远山和慕容博口喷鲜血昏死过去，武功推为天下第一，当无异议。可这位扫地僧叮咛告诫的是，武功的高低都只是细微末节，佛法宏大才是正道，如走上邪道，武功越强，反而伤及自身。与之相比，顶着“天下第一恶人”名头

的段延庆，强练易筋经以求天下第一的鸠摩智，无一不成为小丑，在尘埃中湮灭。

道家和佛家的哲学思想自然有诸多的差异，不可混为一谈；把《秋水》和《天龙八部》举出来，不是要读者盲目效仿海神若的外在风范或深入道家以至得出不可知论，更不是鼓励学习内功心法。我们要找出的是其中的联系，中国古代哲学一脉相承的一种东西，那就是道。

道与术相对立。术是技巧，是人事，是大多数人凭着指导、借着经验就能轻易习得，并且付与实践能迅速生效的法门。道，是需要经过长年积累、感悟的，从心底生出的原则。大多数人本着急功近利的思想，极易偏重于术，而不重道。这样的人，或许能一时逞盛，但由于缺乏人文底蕴，素养不高，终归要见笑于大方之家，譬如《秋水》中的河伯与《天龙八部》里鸠摩智一类角色。相比而言，如海神若者，讲究清静无为，效法自然，天人合一，如扫地僧者，佛法精深，心地明镜，在习术之前，已明白要遵循的道，自然能够有所大成，而免于耻辱。

在这一点上，中国古代哲学，道家和佛家是相似的。

与现实来讲，不能不说有很大的借鉴意义。日益繁忙的工作，日趋激烈的竞争，让我们大多数人晕头转向，有心研究的，不少只在于术——投机专营。希望可以抽离出来，问一问道，找到人生正途该遵循的原则，不求成为哲学家，但要不貶笑大方。

庄子，可谓是我国古代的辩证法大师，是我国古代著名的思想家、哲学家、政治家，道家学派的代表人物。他对老子的哲学思想进行了继承和发展，是先秦庄子学派的创始人。不过，他的根本精神还是归依于老子的哲学思想，因此后世将他与老子并称为“老庄”。庄子善于用寓言来说明一些道理，由他所著的《庄子》，亦称《南华经》，是道家经典之一。

《秋水》一文，出自《庄子·外篇》，《秋水》一文，洋洋三千余字。在那个刀雕竹刻的时代可算是非常长篇的东西。他用寓言的方式，以河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，因为庄子是道家的主要代表之一，所以，本文旨在要人返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。

庄子把事理的无穷性与人类认识的相对性，宇宙的无限性与具体失误的局限性对照起来分析，显示出他对于绝对与相对、无限与有限的辩证关系的理解有着高度的灵活性，这对于人们突破认识上的局限性，从而临观到天地宇宙的无限广大性，无疑是很有帮助的。在庄子流畅的文字下，所显露出的不朽思想，显然是只得我们从多个角度学习和思考的。

他用寓言这种活灵活现的方式，来告诉我们其中的许多道理，譬如其中的《秋水》，从“秋水时至，百川灌河。”到“不似尔向之自多于水乎？”就是以河神与海神之间的对话，来告诉我们，做人不能沾沾自喜，不能以偏概全，因为我们要知道，山外有山，人外有人。河神，会因为小成而沾沾自喜，河神尚且如此，何况我辈凡人呢？可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

从古至今，骄傲永远都是成功的最大敌人，这是永恒不变的真理。只有谦虚谨慎，虚心求教，才是成功的最佳路径。千万不可以自满于现状。

接下来，他们又开始谈论事物间的虚实关系，夏虫不可以语冰，是因为冰雪对于它们来说太虚妄了。井中的青蛙也不要和它谈论天地，对于井蛙而言，天大也太过于虚妄了。确实如此，举例来说，比如说教育，在有些时候，这些的虚妄的东西在我们身边还真是太多了。于是，就要怪，学生会说一套做一套了。就要怪，学生不遵守包括交通规则在内的许多规则了。但是反过头来，看一看，似乎身边的许多事情确实

都是如此。

下面，他们又讨论到关于事物间的大小关系，天地算是大的，然后比起宇宙来真是沧海一粟。江河算是大的，但是在大海面前却又显得渺小。

秋水读后感庄子是道家派的重要代表人物之一，他的文章写得出色，善于用寓言来说明一个道理，《庄子》是庄子及其后学所著，我读了《庄子·外篇》中的《秋水》，深有感触。

故事的内容是这样的：秋雨应时而来，百川流入黄河，黄河主流加宽，两岸和河中沙洲之间，辨不清对岸是牛是马，于是河伯欣然自喜，认为天下之壮美尽在于此了。河伯顺流东行，到达北海，向东望去，看不见水的尽头。于是河伯改变了沾沾自喜的面容，对海神感叹道：“俗语有这样的说法，‘听到过上百种道理，便以为没有人比得上自己’的话，说的正是我啊。而且我曾听说有人认为孔子学问少，还看轻伯夷的义行，起初我不信，如今我目睹了这无边无际的大海，我若不来，那可就危险了，我将贻笑大方啊。”

河伯少见多怪，知识浅薄。后来，看到了烟波浩淼，水天相接的大海，才自知不足，认识到自己的渺小、知识浅陋。

河伯是仙，都会因为小有成就而沾沾自喜，何况我们是普普通通的人呢？宇宙无穷，而我们只懂得了很少的知识，知道了极其有限的道理，所以我们应该更加努力去探索，去发现，去了解。世界如此之大，我们却如此渺小。因此，我们不能坐井观天，不能因其环境所困，不能因其所受教育束缚。河伯从河岸边出来，看到了海，才望洋兴叹，而我们则要向远处看，走更长的路，长更多的见识，千万不可以满足于现状。

可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

比如说明末的李自成起义，起义军杀敌勇猛，于公元1644年

农历三月十八日攻进北京城。明朝灭亡了，但是李自成和起义军被这胜利冲昏了头脑，将士们不再像以前那么守纪了，整天吃喝玩乐，听歌赏舞，他们好像忘记了他们的对手——一直想打进山海关的清军。后来，吴三桂联合清军向起义军发起进攻，竟没有一位将士肯应战，李自成只好亲自出马，仓促应战，最终以失败告终。前前后后，李自成只在北京住了四十二天。短短的时间内，就使这支强大的队伍失去了战斗力，原因在于起义军和李自成自以为已经胜利，有了荣华富贵，不用再担心什么，只管享乐，放松了警惕，最终败在清军手里。

从古至今，骄傲的人是永远不能成功的，这是真理。山外有山，人外有人。所以，我们在做成功一件事后，应该记住如何成功的经验，不可以轻视比你差的人，也许有一天他会跟上你，甚至超过你。还要向比你更优秀的人学习，在他们眼中，你的成功只是九牛一毛，所以我们要学无止境。做到了这些，那么你才会取得丰硕的成果，才能成为一个知识渊博、懂得大道理的人。

庄子的读书笔记篇二

庄子，可谓是我国古代的辩证法大师，是我国古代著名的思想家、哲学家、政治家，道家学派的代表人物。他对老子的哲学思想进行了继承和发展，是先秦庄子学派的创始人。不过，他的根本精神还是归依于老子的哲学思想，因此后世将他与老子并称为“老庄”。庄子善于用寓言来说明一些道理，由他所著的《庄子》，亦称《南华经》，是道家经典之一。

《秋水》一文，出自《庄子·外篇》，《秋水》一文，洋洋三千余字。在那个刀雕竹刻的时代可算是非常长篇的东西。他用寓言的方式，以河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，因为庄子是道家的主要代表之一，所以，本文旨在要人返璞归真，顺其自然，不要为了追

求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。

庄子把事理的无穷性与人类认识的相对性，宇宙的无限性与具体失误的局限性对照起来分析，显示出他对于绝对与相对、无限与有限的辩证关系的理解有着高度的灵活性，这对于人们突破认识上的局限性，从而临观到天地宇宙的无限广大性，无疑是很有帮助的。在庄子流畅的文字下，所显露出的不朽思想，显然是只得我们从多个角度学习和思考的。

他用寓言这种活灵活现的方式，来告诉我们其中的许多道理，譬如其中的《秋水》，从“秋水时至，百川灌河。”到“不似尔向之自多于水乎？”就是以河神与海神之间的对话，来告诉我们，做人不能沾沾自喜，不能以偏概全，因为我们要知道，山外有山，人外有人。河神，会因为小成而沾沾自喜，河神尚且如此，何况我辈凡人呢？可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

从古至今，骄傲永远都是成功的最大敌人，这是永恒不变的真理。只有谦虚谨慎，虚心求教，才是成功的最佳路径。千万不可以自满于现状。

接下来，他们又开始谈论事物间的虚实关系，夏虫不可以语冰，是因为冰雪对于它们来说太虚妄了。井中的青蛙也不要和它谈论天地，对于井蛙而言，天大也太过于虚妄了。确实如此，举例来说，比如说教育，在有些时候，这些的虚妄的东西在我们身边还真是太多了。于是，就要怪，学生会说一套做一套了。就要怪，学生不遵守包括交通规则在内的许多规则了。但是反过头来，看一看，似乎身边的许多事情确实都是如此。

下面，他们又讨论到关于事物间的大小关系，天地算是大的，然后比起宇宙来真是沧海一粟。江河算是大的，但是在大海面前却又显得渺小。

庄子用我们喜闻乐见的寓言故事体，用河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》中的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，又以易懂的文笔，告诉我们，做人要返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。也告诉我们做人要虚极静笃，谦虚谨慎，不可骄傲自满！

庄子的读书笔记篇三

庄子，可谓是我国古代的辩证法大师，是我国古代著名的思想家、哲学家、政治家，道家学派的代表人物。他对老子的哲学思想进行了继承和发展，是先秦庄子学派的创始人。不过，他的根本精神还是归依于老子的哲学思想，因此后世将他与老子并称为老庄。庄子善于用寓言来说明一些道理，由他所著的《庄子》，亦称《南华经》，是道家经典之一。

《秋水》一文，出自《庄子外篇》，《秋水》一文，洋洋三千余字。在那个刀雕竹刻的时代可算是非常长篇的东西。他用寓言的方式，以河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，因为庄子是道家的主要代表之一，所以，本文旨在要人返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。

庄子把事理的无穷性与人类认识的相对性，宇宙的无限性与具体失误的局限性对照起来分析，显示出他对于绝对与相对、无限与有限的辩证关系的理解有着高度的灵活性，这对于人们突破认识上的局限性，从而临观到天地宇宙的无限广大性，无疑是很有帮助的。在庄子流畅的文字下，所显露出的不朽思想，显然是只得我们从多个角度学习和思考的。

他用寓言这种活灵活现的方式，来告诉我们其中的许多道理，譬如其中的《秋水》，从秋水时至，百川灌河。到不似尔向之自多于水乎？就是以河神与海神之间的对话，来告诉我们，

做人不能沾沾自喜，不能以偏概全，因为我们要知道，山外有山，人外有人。河神，会因为小成而沾沾自喜，河神尚且如此，何况我辈凡人呢？可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

从古至今，骄傲永远都是成功的最大敌人，这是永恒不变的真理。只有谦虚谨慎，虚心求教，才是成功的最佳路径。千万不可以自满于现状。

接下来，他们又开始谈论事物间的虚实关系，夏虫不可以语冰，是因为冰雪对于它们来说太虚妄了。井中的青蛙也不要和它谈论天地，对于井蛙而言，天大也太过于虚妄了。确实如此，举例来说，比如说教育，在有些时候，这些的虚妄的东西在我们身边还真是太多了。于是，就要怪，学生会说一套做一套了。就要怪，学生不遵守包括交通规则在内的许多规则了。但是反过头来，看一看，似乎身边的许多事情确实都是如此。

下面，他们又讨论到关于事物间的大小关系，天地算是大的，然后比起宇宙来真是沧海一粟。江河算是大的，但是在大海面前却又显得渺小。

庄子的读书笔记篇四

秋水读后感庄子是道家派的重要代表人物之一，他的文章写得出色，善于用寓言来说明一个道理，《庄子》是庄子及其后学所著，我读了《庄子·外篇》中的《秋水》，深有感触。

故事的内容是这样的：秋雨应时而来，百川流入黄河，黄河主流加宽，两岸和河中沙洲之间，辨不清对岸是牛是马，于是河伯欣然自喜，认为天下之壮美尽在于此了。河伯顺流东行，到达北海，向东望去，看不见水的尽头。于是河伯改变了沾沾自喜的面容，对海神感叹道：“俗语有这样的说法，‘听到过上百种道理，便以为没有人比得上自己’的话，

说的正是我啊。而且我曾听说有人认为孔子学问少，还看轻伯夷的义行，起初我不信，如今我目睹了这无边无际的大海，我若不来，那可就危险了，我将贻笑大方啊。”

河伯少见多怪，知识浅薄。后来，看到了烟波浩淼，水天相接的大海，才自知不足，认识到自己的渺小、知识浅陋。

河伯是仙，都会因为小有成就而沾沾自喜，何况我们是普普通通的人呢？宇宙无穷，而我们只懂得了很少的知识，知道了极其有限的道理，所以我们应该更加努力去探索，去发现，去了解。世界如此之大，我们却如此渺小。因此，我们不能坐井观天，不能因其环境所困，不能因其所受教育束缚。河伯从河岸边出来，看到了海，才望洋兴叹，而我们则要向远处看，走更长的路，长更多的见识，千万不可以满足于现状。

可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

比如说明末的李自成起义，起义军杀敌勇猛，于公元1644年农历三月十八日攻进北京城。明朝灭亡了，但是李自成和起义军被这胜利冲昏了头脑，将士们不再像以前那么守纪了，整天吃喝玩乐，听歌赏舞，他们好像忘记了他们的对手——一直想打进山海关的清军。后来，吴三桂联合清军向起义军发起进攻，竟没有一位将士肯应战，李自成只好亲自出马，仓促应战，最终以失败告终。前前后后，李自成只在北京住了四十二天。短短的时间内，就使这支强大的队伍失去了战斗力，原因在于起义军和李自成自以为已经胜利，有了荣华富贵，不用再担心什么，只管享乐，放松了警惕，最终败在清军手里。

从古至今，骄傲的人是永远不能成功的，这是真理。山外有山，人外有人。所以，我们在做成功一件事后，应该记住如何成功的经验，不可以轻视比你差的人，也许有一天他会跟上你，甚至超过你。还要向比你更优秀的人学习，在他们眼中，你的成功只是九牛一毛，所以我们要学无止境。做到了

这些，那么你才会取得丰硕的成果，才能成为一个知识渊博、懂得大道理的人。

编辑推荐：

更多读后感范文进入读后感大全[duhougan/

庄子的读书笔记篇五

庄子，可谓是我国古代的辩证法大师，是我国古代著名的思想家、哲学家、政治家，道家学派的代表人物。他对老子的哲学思想进行了继承和发展，是先秦庄子学派的创始人。不过，他的根本精神还是归依于老子的哲学思想，因此后世将他与老子并称为“老庄”。庄子善于用寓言来说明一些道理，由他所著的《庄子》，亦称《南华经》，是道家经典之一。

《秋水》一文，出自《庄子·外篇》，《秋水》一文，洋洋三千余字。在那个刀雕竹刻的时代可算是非常长篇的东西。他用寓言的方式，以河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，因为庄子是道家的主要代表之一，所以，本文旨在要人返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。

庄子把事理的无穷性与人类认识的相对性，宇宙的无限性与具体失误的局限性对照起来分析。

庄子的读书笔记篇六

在无限广大的宇宙中，个人的认识和作为要受到主客观条件的制约，因而是十分有限的。

我看庄子的绝对自由中国传统的美学体系博大精深、难以尽述。而公认的对此影响最大的主要是儒家美学、道家美学和

禅宗美学以及其他的一些小的学派，这些思想的不断变化和融合，影响和决定着中国传统的艺术思想。这些学派除了禅宗几乎都是起源于春秋战国的轴心时代，在那时表现为百家争鸣的诸子学派。在这里我想谈谈道家的代表人物庄子思想和影响。我们学的是庄子的代表作之一文章《秋水》。

老实说这篇文章的主题并不是很清楚的，因为它的内容很多，涉猎得也很广，但都很高深。随处的一些内容都可以看到庄子的精神世界，尤其是那种对绝对自由的追求，那种忘我的不惜代价的追求！作为道家的庄子崇尚“天道”自然之道，具有鲜明的超功利倾向。鲁迅对他的评价是：汪洋，恢宏，恣睢。“他认为能观于天地而体道得道的理想人格，应当于天地共生，与万物为一，与造化同流，与日月同辉，游乎四海之外。”中国文人很多都是陷落在这种圈子中而不得自拔了，其实这是很可叹的。中国现在的这种思想似乎更是膨胀到了恐怖的地步。随着自然科学的发展，人类做到了很多以前梦想中的事情，于是对永生的自由的追求大幅度的崛起。首先是武侠，然后是玄幻，还有现在的很多另类文学，老少皆喜的金庸，男生喜欢的黄易，女生喜欢的安妮。这些的这些其实正在不可遏制地吞噬着很多人的思想！

庄子的读书笔记篇七

庄子是道家派的重要代表人物之一，他的文章写得出色，善于用寓言来说明一个道理，《庄子》是庄子及其后学所著，我读了《庄子·外篇》中的《秋水》，深有感触。

故事的内容是这样的：秋雨应时而来，百川流入黄河，黄河主流加宽，两岸和河中沙洲之间，辨不清对岸是牛是马，于是河伯欣然自喜，认为天下之壮美尽在于此了。河伯顺流东行，到达北海，向东望去，看不见水的尽头。于是河伯改变了沾沾自喜的面容，对海神感叹道：“俗语有这样的说法，‘听到过上百种道理，便以为没有人比得上自己’的话，说的正是我啊。而且我曾听说有人认为孔子学问少，还看轻

伯夷的义行，起初我不信，如今我目睹了这无边无际的大海，我若不来，那可就危险了，我将贻笑大方啊。”

河伯少见多怪，知识浅薄。后来，看到了烟波浩淼，水天相接的大海，才自知不足，认识到自己的渺小、知识浅陋。

庄子的读书笔记篇八

鲜明的小大之辩使大鹏的形象高原雄伟。”之二虫又何知”指它们不理解适性自然而为..”物适其性”，二虫与大鹏本质是区别的，向言二虫殊翼，故所至不同。或者翱翔天地，或者毕志榆枋，不知所以然也。

“知效一官?征一国者”，是世俗社会中荣誉发达之人，即儒家所追求的价值目标。宋荣子是身处世俗之中却能够认识意义的人。列子则是超越了世俗却依然”有所待”的人。像大鹏鸟或者是列子，这样的大的生命活动，依然没有绝对的自由，没有真正的逍遥游. 庄子说的逍遥游是对社会无所企求的不为外物所待的。

二惠子与庄子的对话是表达”大用”还是无用. 的思想矛盾

所谓逍遥，是让心灵进入到一种自由的快乐的状态中去，忘记难以忘记的烦恼。

我们看到姑射之山，一个完全不同于世俗世界的另一个世界，天子的世界是热闹拥挤的，但是神人的世界是独立而冷清的.，就像神人不能承受世俗的浊重一样，俗人也难承受神人之轻，轻的感觉来自于剥离和舍弃，舍弃身体，欲望，心知，它是一种心造之境，. 它自己选择过神人的生活，与世界格格不入，如肩吾所说，当他看到的是反应的惊恐，不近人情，这样的世界有可能吗?是的，因为是庄子心中真实的生命，与形体无关. 形体固然不能脱离世界，只能背负沉重，心却可以轻灵，一尘不染。

陶渊明在《归去来兮辞》中所说，天世既与我相违，复架言兮焉求？于世无求，才有狂的资本，求用于世，人是无法狂的，必须在取悦人群以获得为世所用的道德和社会资本，接舆之狂当然不是箕子之佯狂，佯狂是一种生存技巧，但是狂是一种生活态度，主要是和心灵有关。技巧是一时的，它是机心所现，态度是永恒的，是真心所显，庄子有太多的不在意，在这样的状态下，退不是一种软弱，进也不是一种勇敢。

《人间世》是内篇的第四篇，是处世哲学论。说蜜柑内处世艰难，不可不慎，从而进一步论证处人与处世之道。

彭祖们是将人作为一个自然人来思考，在这种思考下，一个人可以不在意另外的人的存在，社会的存在，他的养生，在根本意义上是如何处理自己与他人社会的关系。如何在复杂的环境下找到一个安身之地。这个安身之地并不是一个实际的物理空间。把它理解成为一种生存的态度。一个人如何理解生命，理解生命与外物的关系，这对于养生来说是最根本的，是养心而非养形。对于庄子而言，知识无限和生命有限形成一个鲜明的对比，知识的无限则意味着玩物或者世界之无穷无尽，当两者相遇时，是什么样的态度呢？穷毕生之力去求知的人是危险的，因为会把人带到一个不可捉摸的世界，“逐万物而不反”，我们看到的是一个被外物牵引而时刻不得休息的人，这种形影竞走，会有结束吗？会有，但是这种结束不该是悲剧性的，生命的结束固然意味着形影竞走的结束，可是也是生存及附着在生存之上的所有意义的完结。需要另一种完结，生命延续着，体现出新的意义。这种结束就是老子所说的“知止不殆”的知止，心是有止境的，该给知识化一个界限，从而认真的思考知识和生命的关系，知识是为了生命而存在，而非相反。儒家而言，仁义和礼乐，道德，秩序，始终是思考的核心，杀身成仁，舍身取义，都在宣示着道德相对于生命而言的优先价值，善恶是非等的区分以及相应的实践被认为是最重要的事情，对于庄子，在生命的主题之下，道德注定要成为次要的东西，道德是捉摸不定的生命却是唯一的。“为善无近名，为恶无近刑”表面上

看是有善恶之分，但是不在于善恶，要紧的事“无近名和无近刑都是关乎生命的。刑当然是对于生命的伤害，名又何尝不是呢？于是我们看到的是道德在生命面前的退场，至少是退却，。

《养生主》

庄子所向往的是一种全生，养亲，保身和尽年。对于任何一个对象，中空才有你回旋的余地，你要去面对充实的地方，冲突是不可避免的，面对生存的社会，并不是无事可做，听之任之，可以寻找生活的缝隙，在其中游走，在夹缝里求生存，。

在《养生主》中，我们看到两种解，一种是庖丁解牛，使解物，另一种是帝之悬解，解心，解总是针对这某些要解的东西，就是结。解牛的结是游刃其中，解心则是要祛除心中的结，比如死亡，原本是一个自然的过程，本不必要便显得太多悲哀，但是当大家哭得时候，那种对生的执著，就成为了结，横亘在胸，解的办法就是经由对物理的透彻了解，达到安而处治的态度，无论是物，解心，仍然可以归结到“缘督以为经”上来，这五个字却是《养生主》的核心，养生的真谛在于，在复杂的拥挤的世界上发现空隙，然后游于其中，尽其天年，但是要找到缝隙，心首先要虚的，不能为功名利禄所充满。以虚的心来面对世界，这个世界才能会向你敞开，从而在世界中自由遨游。

但是这不等于说你可以追求永生。庄子不追求永恒的，知道永恒的只是宇宙大化，而不是个体的生命，有生便有死，而死又是另一个生。《养生主》最后一句在于”薪有穷火无尽，见得知有涯而生无涯。“人生如白驹过隙，而一个是珍惜，另一个是不必太多的执著，不是像神仙家对生命的重现，对长生的形体的追求，而是对一个自由的心得拥有以及形体免受伤害的展望。这才是真正的达观，是超越了道德，生死，超越了形体，从而养生，是要与宇宙寻找与心灵上的合一，

从而超然物外，游于万物四海之间，超脱世俗。