



时代书局

庄子的智慧

逍遥人生



「战国」庄周◎著 宁远航◎译注



庄子说 虚无恬淡，乃合天德

无恃 无为 逍遥游
一位遗世独立、羽化登仙的独行者

是谓之贵

独有之人

是谓独有

独来独往

游乎九州

出入六合



时代书局

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

逍遥人生: 庄子的智慧 / (战国) 庄周著; 宁远航译注. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-212-05606-3

I. ①逍… II. ①庄… ②宁… III. ①道家②《庄子》—注释③《庄子》—译文 IV. ①B223.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164670 号

书名: 逍遥人生: 庄子的智慧

作者: (战国) 庄周

出版人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 杨迎会 王肖荣
责任校对: 王肖荣 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 程 慧 王艾迪

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司
(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011)
电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司 电话: (010) 61027585
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 25 字 数: 312 千字
版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05606-3

定 价: 36.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

《庄子》，又称《南华真经》，是道家主要代表著作之一，主要记载了我国著名思想家、哲学家庄子的思想。庄子，名周，字子休，战国时期宋国蒙人，原系楚国公族，楚庄王的后裔，因避乱迁至宋国。作为道家主要创世人之一，庄子继承了道家始祖老子的思想，与老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”，但庄子的文采更胜老子。

《庄子》共三十三篇，分“内篇”“外篇”“杂篇”三部分，其中“内篇”七篇，“外篇”十五篇，“杂篇”十一篇。内篇中《齐物论》《逍遥游》《大宗师》可代表庄子的思想核心。而外、杂两篇的演变发展则纵横百余年，参杂了黄老以及庄子后来者的思想，形成了更加复杂的体系。

庄子的文章富有奇特的想象力，具有浓郁的浪漫主义色彩，并采取寓言的形式，对世事之态进行了幽默的嘲讽，留下了很多脍炙人口的成语寓言，如朝三暮四、邯郸学步、东施效颦、越俎代庖，等等。

一生贫穷困顿的庄子，做过的唯一官职是宋国的漆园吏，但他能够超越生活上的贫困，保持精神上的自由无恃。他摈弃名与利，不为世俗之事劳心费力，宁愿卧于大树之下，一梦蝴蝶，二思人生。他这种逍遥无恃的自由精神为中国后来的众多学者所推崇，使人们在面对

顺逆境间，多了份豁达与从容。庄子的这种出世智慧，能够使我们卸掉身负的各种沉重，在嘈杂的世间获得内心平和的力量，以一颗清静之心，将世俗之事运筹于帷幄之中。

鉴于读国学经典已日渐成为一股强大的时代思潮，本系列书在吸收前人成果的同时，结合最新的学术成果加以注解，并在重要部分加入了与时俱进的元素。为读者带来一种崭新的、轻松的、自在的国学经典诵读体验。

由于个人水平有限以及相关研究的不断更新，书中难免有不足之处，欢迎各位读者予以批评指正。

编 者



目录

在宥	肱篋	马蹄	外篇	应帝王	大宗师	德充符	人间世	养生主	齐物论	逍遥游	内篇	前言
196	184	177	177	161	124	101	69	60	23	1	1	1



天下（节选）	列御寇（节选）	寓言（节选）	外物（节选）	徐无鬼（节选）	庚桑楚（节选）	杂篇	知北游	田子方	秋水	天运	天道	天地
386	381	376	373	369	365	365	338	316	288	264	248	215



逍遥游

庄子以《逍遥游》为开篇，可谓意味深长。逍遥，即悠然自得、无拘无束、无挂无碍、自由自在之意，用庄子的话来说就是——“无所待而游于无穷”。游，就是遨游、悠游。逍遥游作为一种理想境界，一个精神追求，显得无比浪漫，让人心驰神往，给《庄子》整部书定下了一个基调：超越物我，狂放而自在。人人都渴望自由自在，都有追求绝对自由的梦想和冲动。《逍遥游》就试图引领我们透破俗念、克除成见去实现这一梦想。



【原文】

北冥有鱼^[1]，其名曰鲲^[2]。鲲之大，不知其几千里也；化而为鸟，其名为鹏^[3]。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞^[4]，其翼若垂天之云^[5]。是鸟也，海运则将徙于南冥^[6]。南冥者，天池也^[7]。

【注释】

[1] 冥：同“溟”，溟溟无涯的大水。水黑色谓之溟海，无风而有百丈洪波。北冥，即北方极远处的大海。

[2] 鲲(kūn)：古代传说中的大鱼。

[3] 鹏：传说中最大的鸟。

[4] 怒：奋起。

[5] 垂：通“陲”，边际。垂天，天边。

[6] 海运：海动。徙：迁移。

[7] 天池：天然形成的大池。

【译文】

北海里有条大鱼，名叫鲲。鲲的体积很大，不知道有几千里。鲲化而为鸟，它的名字叫鹏。鹏的脊背不知道有几千里；奋起而飞，它的翅膀像天边的云彩。这只大鸟，在风起海动之时就迁徙到南海。南海，是一个天然形成的大池。



【原文】

齐谐者^[1]，志怪者也^[2]。谐之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里^[3]，抟扶摇而上者九万里^[4]，去以六月息者也^[5]。”野马也^[6]，尘埃也^[7]，生物之以息相吹也^[8]。天之苍苍^[9]，其正色邪^[10]？其远而无所至极邪^[11]？其视下也，亦若是则已矣^[12]。

【注释】

[1] 齐谐：书名，出自齐国，记载的内容多诙谐、怪异。

[2] 志：记述，记载。怪：怪异。

[3] 水击：拍击水面。

[4] 抔(tuán)：盘旋环绕。扶摇：自下而上的旋风。这里的九万里和前面的三千里都是虚数，表达多的意思。

[5] 息：止息。

[6] 野马：浮游之气，像野马一样飞奔。

[7] 尘埃：天空中带有尘土颗粒的空气。

[8] 以息相吹：用气息吹拂游气，浮尘在空中游荡。

[9] 苍苍：深蓝色。

[10] 其：这里指大鹏。

[11] 极：尽。

[12] 是：此，这样。则已：而已。

【译文】

《齐谐》这本书，记载的是怪异之事。书上说：“大鹏迁往南海之时，拍击而起的水花有三千里，它凭借旋风飞上九万里高空，飞行六个月时间才止息。”野马飞奔一样的游气，飞扬的尘埃，空中活动的生物，因气息相互吹动而飘动不止。天色苍茫，那是它本来的颜色吗？天空高远，难道没有尽头吗？大鹏朝下看，也不过就是这样的景致。



【原文】

且夫水之积也不厚^[1]，则其负大舟也无力^[2]。覆杯水于坳堂之上^[3]，则芥为之舟^[4]；置杯焉则胶^[5]，水浅而舟大也。风之积也不

厚，则其负大翼也无力^[6]。故九万里则风斯在下矣^[7]，而后乃今培风^[8]；背负青天而莫之夭阏者^[9]，而后乃今将图南^[10]。

【注释】

[1] 且夫：语气词，提起下文，进一步展开论述。

[2] 负：载。

[3] 覆：倒。坳（ào）：坑，凹处。

[4] 芥：小草。

[5] 置：放。焉：在这里。胶：粘着。

[6] 大翼：这里指代大鹏。

[7] 斯：乃，就。

[8] 培风：凭风，乘风。

[9] 夭阏（è）：阻拦，窒碍。

[10] 图：谋。图南，谋虑自北海向南海飞。

【译文】

水积聚不深，就没有力量去负载起大船。倒一杯水在堂前的低凹之处，一根小草就可以当做小船；放一个杯子在上面就会粘住，这是因为水浅而船大。风的强度如果不大，就没有负荷支撑大鹏翅膀的力量。所以大鹏能飞九万里，是大风在它的翅膀下面，然后才能凭借风力；背负青天而没有阻拦，而后图谋飞到南海去。



【原文】

蜩与学鸠笑之曰^[1]：“我决起而飞^[2]，抢榆枋而止^[3]，时则不

至而控于地而已矣^[4]，奚以九万里而南为^[5]？”适莽苍者^[6]，三飡而反^[7]，腹犹果然^[8]；适百里者，宿舂粮^[9]；适千里者，三月聚粮^[10]。之二虫又何知^[11]！

【注释】

[1] 蜩(tiáo)：蝉。学鸠：斑鸠。

[2] 决(xuè)起：迅速飞起。

[3] 抢：疾速冲上。枋(fāng)：檀树。

[4] 则：或。控：投，落。

[5] 奚以：为什么。为：语气词。

[6] 莽苍：莽莽草色，这里指郊外、郊野。

[7] 飡(cān)：通“餐”。反：通“返”。

[8] 犹：还。果然：饱饱的样子。

[9] 宿：过夜。舂(chōng)：在白内捣舂谷物，这里指充分准备干粮。

[10] 三月聚粮：用三个月的时间来积蓄粮食。

[11] 之：此。二虫：蜩和学鸠。

【译文】

蝉和斑鸠讥笑大鹏说：“我快速地从地面上飞起，碰到榆树和檀树就停下，有时飞不到而投落到地面上罢了，何必要向上飞到九万里的高空而往南海去呢？”到郊野去，只带三餐粮食，当天即可返回，肚子还是饱饱的；到百里远的地方去，要用一整夜的时间来准备干粮；到千里之远的地方去，就要花上三个月准备粮食。蝉和斑鸠这两个小东西又哪里知道这些呢？



【原文】

小知不及大知^[1]，小年不知大年^[2]。奚以知其然也^[3]？朝菌不知晦朔^[4]，蟪蛄不知春秋^[5]，此小年也。楚之南有冥灵者^[6]，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者^[7]，以八千岁为春，八千岁为秋，此大年也^[8]。而彭祖乃今以久特闻^[9]，众人匹之^[10]，不亦悲乎！

【注释】

[1] 知(zhì)：通“智”，智慧。不及：赶不上，不能通晓。

[2] 年：寿命。小年，这里指短命。大年，长寿。

[3] 奚：何，怎么。然：这样。

[4] 朝菌：一种朝生暮死的菌类植物。晦朔：晦，农历每月的最后一天；朔，旧历每月初一。晦朔，就是一个月的时光。

[5] 蟪蛄(huì gū)：寒蝉，春生夏死，夏生秋死。春秋：一整年。

[6] 冥灵：大树之名。

[7] 大椿：树名，香椿。

[8] 此大年也：这四字通行本脱落，当补上。

[9] 彭祖：传说中的人物，以长寿著称于世。乃今：而今。特：独。闻：名声，这里有著称之意。

[10] 匹：比。

【译文】

小智慧赶不上大智慧，寿命短的不能了解寿命长的。怎么知道是

这样子呢？朝生暮死的菌类植物，不可能知道一个月的时光。生命周期只有一个季节的寒蝉，不会知道什么是一整年的光景。这就是所谓的小年。楚国的南边有一种冥灵大树，五百年为一个春季，五百年为一个秋季；上古时有一棵大椿树，八千年为一个春季，八千年为一个秋季。这就是所谓的大年。彭祖到现在还以长寿著称于世。众人都想与他相比，这样岂不是很可悲的吗？



【原文】

汤之问棘也是已^[1]：“穷发之北有冥海者^[2]，天池也。有鱼焉，其广数千里^[3]，未有知其修者^[4]，其名为鲲。有鸟焉，其名为鹏，背若太山^[5]，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里^[6]，绝云气^[7]，负青天，然后图南，且适南冥也^[8]。斥鴳笑之曰^[9]：‘彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞而下^[10]，翱翔蓬蒿之间^[11]，此亦飞之至也^[12]，而彼且奚适也？’”此小大之辩也^[13]。

【注释】

[1] 汤：即商汤。棘：人名，商汤时的贤大夫。是已：是这样子。

[2] 穷发：不毛之地，草木不长。

[3] 广：宽。

[4] 修：长。

[5] 太山：大山。

[6] 羊角：旋风，回旋向上如羊角的样子。

[7] 绝：穿过。

[8] 且：将。

[9] 斥：小池泽。鷖(yàn)：小雀。

[10] 仞：古时长度单位，八尺或七尺为一仞。

[11] 翱翔：展翅回旋飞翔。蓬蒿：这里代指野草。

[12] 至：最。

[13] 辩：通“辨”，区分，差别。

【译文】

商汤问棘也有这样一段话：“草木不生的北方极远之处，有广漠无涯的大海，那就是天然的大池。有一条鱼，宽有数千里，没有人知道它有多长，它的名字叫鲲。有一只鸟，它的名字叫鹏，它的脊背如大山，翅膀像天上的云，乘旋风飞上九万里的高空，穿过云层，背负青天，然后再向南飞去，将赶到南海。

小池泽里的小雀讥笑大鹏说：‘它将飞到哪里去呢？我跳跃而向上飞，不过几丈就落下来，在野草丛中飞来飞去，这样也是飞翔的最高境界。而它究竟要飞往何处呢？’”这是所谓的小和大的分别。



【原文】

故夫知效一官^[1]，行比一乡^[2]，德合一君^[3]，而徵一国者^[4]，其自视者亦若此矣^[5]。而宋荣子犹然笑之^[6]。且举世而誉之而不加劝^[7]，举世而非之而不加沮^[8]，定乎内外之分^[9]，辩乎荣辱之境^[10]，斯已矣^[11]。彼其于世未数数然也^[12]。虽然^[13]，犹有未树也^[14]。

夫列子御风而行^[15]，泠然善也^[16]，旬有五日而后反^[17]。彼于

致福者^[18]，未数数然也。此虽免乎行^[19]，犹有所待者也^[20]。若夫乘天地之正^[21]，而御六气之辩^[22]，以游无穷者^[23]，彼且恶乎待哉^[24]！故曰：至人无己^[25]，神人无功^[26]，圣人无名^[27]。

【注释】

[1] 知：通“智”，智慧。效：功效，这里有胜任之意。

[2] 行：行为。比（bì）：亲近。

[3] 合：符合。

[4] 徵：取信。

[5] 其：指上述四种人。自视：自己看自己。

[6] 宋荣子：一名宋钐，宋国人，战国时期的思想家。犹然：笑的样子。

[7] 举世：全社会。誉：赞誉。劝：劝勉，奋力。

[8] 非：非难。不加沮：不消极。

[9] 定：确定，坚定。内：这里主要指自主的精神。外：这里主要指荣誉和责难等。

[10] 辩，通“辨”，差异。境：界限。

[11] 斯：此。已：止。

[12] 世：世俗之情。数（shuò）数：常常。然：这样。

[13] 虽然：即便如此。

[14] 树：立。

[15] 列子：列御寇，郑国人。御：驾驭，乘。

[16] 泠（líng）然：轻快的样子。善：好，妙。

[17] 旬：十天。有：又。反：通“返”。

[18] 致福：追求幸福。

[19] 行：步行。

〔20〕有所待：有凭借，有依赖。

〔21〕天地：指万物。正：本性，根本。

〔22〕御：这里引申为因循、顺应。六气：指阴、阳、雨、风、晦、明。辩：变化。

〔23〕无穷者：绝对自由的境界。

〔24〕恶（wū）：什么。

〔25〕至人：思想道德境界最高的人。无己：忘己，顺物。

〔26〕神人：神秘莫测的得道之人。无功：不求功名。

〔27〕圣人：思想、道德、智识臻于完美之人。无名：不求名誉地位。

【译文】

才智胜任一官之职的，行为能让一乡之人亲近的，德行能投合一国之君的，能力足以取信一国之民的，他们自己对待自己，也就好比小麻雀自鸣得意一样。而宋荣子却讥笑这种人。宋铎能做到全社会都称美他，但不因此而更加勤勉；全社会都批评他，不因此而更沮丧消极。他能认定自身和外物的区别，辨别光荣和耻辱的界限。就这样罢了！他对世俗的声誉并不汲汲追求。即便如此，但他还有尚未树立起来的。

列御寇能乘风而行，轻快美妙，过了十五天后才回来。对于追求幸福之事，从不去急着追求。这样虽然可以免去步行之苦，但他还是有所依凭、需要一定条件的啊！

如果能顺着天地万物的本性，顺应六气的变化，遨游在无边无际绝对自由的境界，这样的人还要依赖什么呢？所以说：至人能忘己顺物，神人不去追求功名，圣人不求扬名立万。

【阐释】

现实世界给我们最直接的一个感知，就是大和小之间的区别。于是，庄子开篇就从大小之辨入手。鲲鹏很大，脊背就有好几千里，在一个广大无穷的世界里折腾——乘海风从北海飞往南海。而生活在池泽里的小雀却可以有自以为是的资本：你飞九万里那么高，从北往南飞那么远干什么呢？你看我，腾跃而上，不过数仞就飞下来，翱翔在蓬蒿之间，这多么惬意，难道不是飞翔中最高境界吗？

其实，大鹏和小雀各有各的境遇，但都算不得逍遥，称不上自由。既然人人都在一心追求自由，首先要明白“自由”是什么。在庄子的视野里，现实世界中的花鸟虫鱼、飞禽走兽，包括人类自身都是在对立中相互依存的，也就是说没有绝对的自由。比如说御风而行的列子，行走起来很是轻快，可谓妙善至极，但如果没有了风，他就还是得用脚丫子走路。

小雀自鸣得意，其实是坐井观天，受到心念的拘束；鲲鹏有自由的大气象，列子乘风时也很潇洒，实则还有外在条件的制约。它们虽然大小有别，但在自由的道路上都还没到家。有思想包袱，有所依赖，有所追求，把自己看得太重，贪恋功名利禄，这些都是有所“待”，都会让我们不得逍遥。无所依凭，“游于无穷”，自由自在该有多好。那就得做到无己、无功、无名。

真正的自由就是“无待”：乘天地之正，御六气之辩，以游无穷。



【原文】

尧让天下于许由曰^[1]：“日月出矣，而燭火不息^[2]，其于光

也^[3]，不亦难乎^[4]！时雨降矣^[5]，而犹浸灌^[6]，其于泽也^[7]，不亦劳乎^[8]！夫子立^[9]，而天下治^[10]，而我犹尸之^[11]，吾自视缺然^[12]。请致天下^[13]。”许由曰：“子治天下，天下既已治也，而我犹代子^[14]，吾将为名乎、名者，实之宾也^[15]；吾将为宾乎？鹪鹩巢于深林^[16]，不过一枝；偃鼠饮河^[17]，不过满腹^[18]。归休乎君^[19]，予无所用天下为^[20]！庖人虽不治庖^[21]，尸祝不越樽俎而代之矣^[22]！”

【注释】

[1] 尧：传说中的上古帝王。许由：姓许，名由，字仲武，传说是尧时的隐士。

[2] 爝(ju é)火：火炬之火。这里是尧自比。

[3] 其：它。光：日月光亮。

[4] 亦：也。

[5] 时雨：顺应时令下的雨。

[6] 浸灌：灌溉。

[7] 泽：润泽万物。

[8] 劳：费力耗神。

[9] 夫子：这里指许由。立：在位。

[10] 治：安定。[11] 犹：还。尸：空居其位。

[12] 缺然：不够资格。

[13] 请致天下：请让我把天下交给你。

[14] 子：这里指尧。犹：如果。代子：代替你。

[15] 宾：派生的、次要的东西。

[16] 鹪鹩(ji ā o li á o)：善于筑巢的小鸟，俗称巧妇鸟。

[17] 偃(y ā n)鼠：一种大鼠，即鼯鼠。