

# 内 篇

## 逍 遥 游

北冥有鱼〔1〕，其名为 鯀。鯀之大，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〔2〕，其翼若垂天之云〔3〕，是鸟也〔4〕，海运则将徙于南冥〔5〕。南冥者，天池也〔6〕。

《齐谐》者〔7〕，志怪者也〔8〕。《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也 水击三千里〔9〕，抟扶摇而上者九万里〔10〕，去以六月息者也〔11〕。”野马也〔12〕，尘埃也，生物之以息相吹也。天之苍苍 其正色邪 其远而无所至极邪〔13〕？其视下也〔14〕，亦若是则已矣。

且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水于坳堂之上〔15〕，则芥为之舟〔16〕。置杯焉则胶〔17〕，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力〔18〕。故九万里则风斯在下矣〔19〕，而后乃今培风〔20〕，背负青天而莫之夭

阨者〔21〕，而后乃今将图南〔22〕。

蜩与学鸠笑之曰〔23〕：“我决起而飞〔24〕，抢榆枋〔25〕，时则不至而控于地而已矣〔26〕，奚以之九万里而南为？”适莽苍者，三飡而反〔27〕，腹犹果然〔28〕；适百里者，宿舂粮〔29〕。适千里者，三月聚粮〔30〕。之二虫又何知〔31〕！

小知不及大知〔32〕，小年不及大年〔33〕。奚以知其然也？朝菌不知晦朔〔34〕，蟪蛄不知春秋〔35〕，此小年也。楚之南有冥灵者〔36〕，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者〔37〕，以八千岁为春，八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻〔38〕，众人匹之〔39〕，不亦悲乎！

汤之问棘也是已〔40〕，穷发之北〔41〕有冥海者，天池也。有鱼焉，其广数千里，未有知其修者〔42〕，其名为鲲。有鸟焉，其名为鹏，背若太山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里〔43〕，绝云气〔44〕，负青天，然后图南，且适南冥也。

斥鴳笑之曰〔45〕：“彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞而下〔46〕，翱翔蓬蒿之间〔47〕，此亦飞之至也〔48〕，而彼且奚适也？”此小大之辩也〔49〕。

故夫知效一官〔50〕，行比一乡，德合一君，而徵一国者，其自视也〔51〕，亦若此矣〔52〕。而

宋荣子犹然笑之〔53〕。且举世而誉之而不加劝〔54〕，举世而非之而不加沮〔55〕，定乎内外之分〔56〕，辩乎荣辱之境〔57〕，斯已矣〔58〕，彼其于世未数数然也〔59〕。虽然犹有未树也〔60〕。

夫列子御风而行〔61〕，泠然善也〔62〕，旬有五日而后反〔63〕。彼于致福者〔64〕，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也〔65〕。

若夫乘天地之正〔66〕，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己〔67〕，神人无功，圣人无名。

尧让天下于许由〔68〕，曰：“日月出矣，而燭火不息〔69〕，其于光也，不亦难乎！时雨降矣，而犹浸灌，其于泽也〔70〕，不亦劳乎！夫子立而天下治〔71〕，而我犹尸之〔72〕，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〔73〕，吾将为宾乎？鷦鷯巢于深林〔74〕，不过一枝；偃鼠饮河〔75〕，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖〔76〕，尸祝不越樽俎而代之矣〔77〕。”

肩吾问于连叔曰〔78〕：“吾闻言于接舆〔79〕，大而无当，往而不返。吾惊怖其言犹河汉而无极也〔80〕，大有径庭〔81〕，不近人情焉。”连叔曰：“其言谓何哉？”“曰‘藐姑射

之山<sup>〔82〕</sup>，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子<sup>〔83〕</sup>；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<sup>〔84〕</sup>。’吾以是狂而不信也<sup>〔85〕</sup>。”连叔曰：“然，瞽者无以与乎文章之观<sup>〔86〕</sup>，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉？夫知亦有之<sup>〔87〕</sup>。是其言也<sup>〔88〕</sup>，犹时女也<sup>〔89〕</sup>。之人也<sup>〔90〕</sup>，之德也。将旁礴万物以为一<sup>〔91〕</sup>，世蕲乎乱<sup>〔92〕</sup>，孰弊弊焉以天下为事<sup>〔93〕</sup>！之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺<sup>〔94〕</sup>，大旱金石流、土山焦而不热。是其尘垢粃糠，将犹陶铸尧舜者也<sup>〔95〕</sup>，孰肯以物为事！”

宋人资章甫而适诸越<sup>〔96〕</sup>，越人断发文身<sup>〔97〕</sup>，无所用之。

尧治天下之民，平海内之政。往见四子藐姑射之山<sup>〔98〕</sup>，汾水之阳<sup>〔99〕</sup>，窅然丧其天下焉<sup>〔100〕</sup>。

惠子谓庄子曰<sup>〔101〕</sup>：“魏王贻我大瓠之种<sup>〔102〕</sup>，我树之成而实五石<sup>〔103〕</sup>。以盛水浆，其坚不能自举也<sup>〔104〕</sup>。剖之以为瓢，则瓠落无所容<sup>〔105〕</sup>。非不呶然大也<sup>〔106〕</sup>，吾为其无用而掊之<sup>〔107〕</sup>。”庄子曰：“夫子固拙于用大矣。宋人有善为不龟手之药者<sup>〔108〕</sup>，世世以洴澼絖为事<sup>〔109〕</sup>。客闻之，请买其方百金<sup>〔110〕</sup>。聚族而

谋曰：‘我世世为汧澨紃，不过数金。今一朝而鬻技百金<sup>〔111〕</sup>，请与之。’客得之，以说吴王。越有难<sup>〔112〕</sup>，吴王使之将。冬，与越人水战，大败越人，裂地而封之。能不龟手一也，或以封，或不免于汧澨紃，则所用之异也。今子有五石之瓠，何不虑以为大樽而浮乎江湖<sup>〔113〕</sup>，而忧其瓠落无所容？则夫子犹有蓬之心也夫<sup>〔114〕</sup>！，

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗<sup>〔115〕</sup>。其大本拥肿而不中绳墨，其小枝卷曲而不中规矩<sup>〔116〕</sup>。立之涂<sup>〔117〕</sup>，匠者不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”庄子曰：“子独不见狸狌乎？俟身而伏，以候敖者<sup>〔118〕</sup>；东西跳梁<sup>〔119〕</sup>，不避高下；中于机辟<sup>〔120〕</sup>，死于罔罟<sup>〔121〕</sup>。今夫斄牛<sup>〔122〕</sup>，其大若垂天之云。此能为大矣，而不能执鼠。今子有大树，患其无用，何不树之于无何有之乡，广漠之野，彷徨乎无为其侧<sup>〔123〕</sup>，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧<sup>〔124〕</sup>，物无害者，无所可用，安所困苦哉！”

#### 【注释】

〔1〕冥（míng 明），同溟，指海。

〔2〕怒，奋发的样子。

- 〔3〕垂，通陲，边际。垂天，天边。
- 〔4〕是，此。
- 〔5〕海运，海动。海边歌谣有六月海动的说法。  
海动必有大风，故鹏可以乘风南飞。徙，迁。
- 〔6〕天池，天然形成的大池。
- 〔7〕齐谐，书名。出于齐国，内容多诙谐怪异，故名“齐谐”。
- 〔8〕志，记述。
- 〔9〕击，拍击。
- 〔10〕抔（tuán 团），环绕。扶摇，旋风。九万里，形容极高。九，虚指多。
- 〔11〕息，止息。
- 〔12〕野马三句：野马，形容游气、风尘变动的形状。息，气息。这三句是写大鹏在高空中所见地面的景象。
- 〔13〕无所至极，不能达到尽头的地方，形容极远。
- 〔14〕其，指大鹏。
- 〔15〕坳（ào 澳）堂，堂中凹处。
- 〔16〕芥，小草。
- 〔17〕置杯句：置，放。焉，于此。胶，粘着。
- 〔18〕大翼，指代大鹏。
- 〔19〕斯，乃，就。
- 〔20〕而后句：而后乃今，“今而后乃”的倒文，这时然后才。培，凭。
- 〔21〕天阨（è 饿），阻拦。

- 〔22〕图南，图谋南飞。
- 〔23〕蝮（tiáo 条），蝉。学鸠，斑鸠。
- 〔24〕决（xuè 血）起，迅速飞起。
- 〔25〕抢（qiāng 枪），突，冲上。榆，树名。枋（fāng 方），树名，即檀树。
- 〔26〕则，或。控，投。
- 〔27〕飧，同餐。三飧，指一日。反，通返。
- 〔28〕果然，饱饱的样子。
- 〔29〕宿，隔夜。春（chōng 充），捣春。
- 〔30〕三月句：说明要准备许多食粮。
- 〔31〕之，此。二虫，指蝮与学鸠。古时有通称动物为虫。
- 〔32〕知，通智。不及，比不上。
- 〔33〕年，寿命。
- 〔34〕朝菌，只活一朝的菌。晦朔，每月的头一天叫朔，尾一天叫晦。
- 〔35〕螻蛄（huì gù 惠姑），寒蝉。春秋，指一年。商代与西周前期一年只分春秋二季。
- 〔36〕冥灵，树名。
- 〔37〕椿（chùn 春），香椿树。
- 〔38〕彭祖，传说中人物。久，长寿。传说彭祖活了八百岁。
- 〔39〕匹，比。
- 〔40〕汤，商汤王。棘，即夏革，商汤王的老师。
- 〔41〕穷发，不长草木，犹言“不毛之地”的“不毛”。

- 〔42〕修，长。
- 〔43〕羊角，形容旋风旋转如羊角的状态。
- 〔44〕绝，超越。
- 〔45〕斥，小池泽。鷦（yàn 燕），小雀。
- 〔46〕仞，八尺。一说七尺。
- 〔47〕翱翔（áo xiáng 敖详）展翅回旋地飞。蓬蒿，本指蓬与蒿两种草，这里引伸作草野。
- 〔48〕飞之至，飞翔中最得意的境界。至，最。
- 〔49〕辩，通辨，别。
- 〔50〕知效四句：知，通智。效，胜任。行，品行。比，团结。而，古通能。徵，信，取信。
- 〔51〕其，指上述四种情况的人。自视，自己看自己。
- 〔52〕此，指斥鷦自以为“飞之至”的样子。
- 〔53〕宋，宋国。荣，姓。子，对男子的尊称。一说姓宋名荣，即《天下》篇中的宋钐。犹然，笑的样子。之，指上述四种情况的人。
- 〔54〕举世，全社会。誉，称誉，赞扬。劝，努力，积极。
- 〔55〕非，非议。沮，沮丧，消极。
- 〔56〕内，指主观上。外，指客观上。
- 〔57〕辩，通辨。境，界限。
- 〔58〕斯，此，这样。
- 〔59〕数数（shuò 朔），常常。

- 〔60〕树，立。
- 〔61〕列子，姓列名御寇，郑国人，著有《列子》。御，乘。
- 〔62〕泠（líng 铃）然，轻快的样子。善，妙。
- 〔63〕旬，十天。有，通又。反，通返。
- 〔64〕致福，追求幸福。
- 〔65〕待，依赖。
- 〔66〕若夫二句：正，根本。天地之正，自然的本性。辩，变。
- 〔67〕至人，最高尚的人。无己，把自己看作不存在一般，犹言超越自我，与自然浑然一体。
- 〔68〕尧，传说中的上古帝王。许由，传说中的隐士。
- 〔69〕爝（jué 爵）火，火炬。
- 〔70〕泽，润泽。
- 〔71〕夫子，指许由。治，太平。
- 〔72〕尸，主治。
- 〔73〕宾，从属、派生的东西。
- 〔74〕鸛鵲（jiāo liáo 焦僚），巧妇鸟。
- 〔75〕偃鼠，一种大鼠。饮河，饮于河。
- 〔76〕庖（páo 袍）人，厨工。治庖，治理厨房的工作。
- 〔77〕尸祝，祭祀中执祭版对神主祷祝的人。樽，酒器。俎（zǔ 祖）古时祭祀时盛牛羊的礼器。

- [78] 肩吾、连叔，都是假设人名。传说肩吾是泰山神。
- [79] 接舆，孔子时的隐士，《论语》说他是楚国狂人。
- [80] 惊怖，表示十分惊怪。河汉，天河。
- [81] 径，门外路。庭，堂前地。
- [82] 藐姑射（yù 夜），又名姑射、石孔山，在今山西临汾县西。
- [83] 淖（chuò 啜）约，姿态柔美。处子，处女。
- [84] 疵疢（cìlì），疾病。年谷，代指庄稼。
- [85] 是，此。狂，即诳，谎话。
- [86] 瞽（gǔ 古）者，盲人。与（yù 遇），参与。文章，文彩。观，景象。
- [87] 知，通智。
- [88] 是，此。
- [89] 女，通汝，你。
- [90] 之，其。之人，指神人。
- [91] 旁礴，混同。
- [92] 蘄（qí 其），求。乱，治。
- [93] 弊弊，心碌疲惫的样子。
- [94] 大浸，大水所淹。稽，至。
- [95] 陶铸，造就。
- [96] 资，贩卖。章甫，殷代冠名。宋国是殷族后代，故保存殷服制度。诸，于。越，周代诸侯国，据今浙江钱塘江流域一带。国都会稽（今绍兴市。）

- [97] 断发，短发。文身，在身上刺上花纹。一般作图腾标志。
- [98] 四子。或指王倪、缺、被衣、许由。实即虚设人物。
- [99] 汾（fén 坟）水，在今山西中部，黄河第二支流。阳，中国大部分地处北温带，所以水的北岸与山的南面向阳，故称为阳，反面为阴。
- [100] 窅（yǎo 咬），通杳。杳然，深远难见的状态。
- [101] 惠子，宋人惠施，曾任梁惠王国相。是先秦名家的代表人物。他是庄子的好友。又是庄子的论敌。本书写他与庄子的争论，可能也有寓言的成分。
- [102] 魏王，姓魏名莹。因魏国建都在大梁，所以又称梁惠王。贻（yí 移），赠。瓠（hù 户），葫芦，种，种子。
- [103] 成，结果。实五石，装满能容五石。石，一百二十斤。
- [104] 坚。硬度。
- [105] 瓠，借为廓。廓落，很大的样子。
- [106] 号（xiāo 消）然，空虚巨大的样子。
- [107] 掊，击破。
- [108] 龟，通皴（jūn 军）皮肤因寒冷或干燥而破裂。
- [109] 泚澼（píng pì 平辟），漂洗。絺（kuàng

- 况)，通纆，绵絮。
- 〔110〕方，配方，指不龟手的药方。金，古代货币单位，一方寸重一斤的铜为一金。
- 〔111〕鬻（yù 育）技，出卖技术。
- 〔112〕难，指军事行动，侵犯吴国。
- 〔113〕虑，通攄，挖空。樽，葫芦形似酒樽，缚在腰上游泳，谓之腰舟，如今之救生圈。
- 〔114〕蓬之心，如有蓬草蔽塞之心，犹今说“茅塞”。
- 〔115〕樗（chū 初），臭椿树。落叶乔木，木质甚差。
- 〔116〕规矩，木工工具，规划园，矩划方。
- 〔117〕涂，通途，路。
- 〔118〕敖者，指遨游而过的动物。敖，通遨。
- 〔119〕跳梁，跳跃。梁，通踉（Liáng 良）。
- 〔120〕中（zhòng 众），触到。机辟，安有开关机械的捕兽工具。
- 〔121〕罟（gǔ 古），网类。
- 〔122〕犛（lí 梨），字亦作犛，牦牛。
- 〔123〕彷徨，纵任不拘的样子。
- 〔124〕不夭斤斧，即不夭于斤斧。夭，折。斤，大斧头。

### 【译文】

北方的大海里有条鱼，它名叫鯨。鯨非常巨大，不知道有几千里长。变化成为鸟，这种鸟名叫鹏。鹏

的背部，也无法知道有几千里。奋起而飞，它的翅膀像天边的云。这只鸟，海动风起的时候，就要飞向南方的大海。南海，是个天然的大池。

《齐谐》是一本记载诙谐怪异事情的书。《齐谐》里有这样的话：“鹏鸟飞向南海的时候，拍击着三千里的海面，环绕着旋风直上九万里高空，起飞之后六个月才休息。”野马似的游气，飞扬的尘埃，都是被生物的气息吹拂着而在空中游荡。天上的深蓝色，是天的真正的颜色吗？抑或是由于天高远到无法到达尽头的缘故？鹏鸟从九万里高空望下来，也像这样罢了。

假如水积得不深，那么乘载大船就不够力。把一杯水倒在厅堂的凹处，只能用小草来当船。把杯放在上面就会粘着地面，这是由于水浅而船大的缘故。如果风力积聚不强，那么乘载巨大的翅膀就不够力量。所以鹏飞九万里高，风就在它的下面，然后才乘着大风，背负着青天而不会受到阻碍，然后才飞向南方。

蝉与斑鸠讥笑它说：“我们迅速起飞，冲上榆树或櫟树，有时飞不上去就投落地面，何必要高飞九万里到南海去呢？”到郊区去旅游的人，准备三餐的食粮就可以回来，肚子还饱饱的；到上百里的地方去，要隔夜捣舂好食粮；到千里远的地方去，要花三个月的时间积聚食粮。这两种小动物又怎么能理解呢？

小智慧比不上大智慧，短命比不上长寿。 怎么

知道是这样呢？朝生暮死的菌不理解一个月时光有多久，夏生秋死的寒蝉不理解一年的时光有多长，它们是短命的。楚国的南方有一种冥灵树，以五百年一个为春天，以五百年为一个秋天；远古有一种香椿树，以八千年为一个春天，以八千年为一个秋天。而彭祖到现在还以长寿出名，众人都希望比得上他，这不是很可悲吗？

商汤王请教夏革说的也是这样：那不毛之地的北方，有个深黑的大海，是个天然的大池。那里有条鱼，它粗大达几千里，没有人能知道它究竟有多长，它名叫鲲。有一只鸟，它名叫鹏，背脊像泰山，翅膀像天边的云，环绕着旋风像羊角似地盘旋而上九万里，超越了云气，背负着青天，然后向南飞翔，飞往南海。

小池泽中的小雀讥笑它说：“它要到什么地方去呀？我一跃而上，不过几丈高就下来，在蓬蒿丛中飞来飞去，这也算是得意的飞翔了，而它究竟要飞往哪里呢？”这就是小与大的区别。

那些才智可以胜任一官的职守，品行可以团结一乡的人，德行可以投合一个君主的心意，取得一个国家的信任的人，他们看待自己，也像小雀一样啊。但宋荣子嗤笑他们。宋荣子做到了全社会称赞他他也不会更积极，全社会非议他他也不会更消沉，他对主观与客观区分得很清楚，对光荣与耻辱的界限划得很明确，只是这样罢了。但他在社会上，已经是不多见的了。虽然如此，也还是有不到家的

地方。

列子能够乘风飞行，轻巧极了，十五天后就可返回。他在追求幸福的人当中，也是不多见的。这虽然可以不用行走，但还是有所依赖啊！

如果能顺应自然的本性，驾御六气的变化，而遨游于无穷无尽的境界，那还依赖什么呢！所以说：至人不固守自我，神人不求功利，圣人不求名声。

尧把天下让给许由去统治，说：“太阳月亮已经出来了，而火炬还不熄灭，这对显耀自己的光亮，不是很困难吗？应时雨已经下了，而还进行人工灌溉，这对滋润作物，不是徒劳吗？先生一立，天下就太平，而我还来主治，我感到自己实在是不够格。请让我把天下交给您。”许由说：“先生治理天下，天下已经太平了，而我还来代替您，难道我是为了名声吗？名声，是实质的附属物，难道我为了附属物吗？巧妇鸟去密林里做窝，所占不过一根树枝；田鼠在河里饮水，所饮不过装满肚子。回去吧，君主！天下对我一点用处也没有。厨工虽然不管他的厨房工作，祭祀的人也不会超越自己管理祭器的职责而去代替他的啊！”

肩吾向连叔问道：“我听到接舆的一些话，觉得堂皇而不切实际，扯得远而收不回，他说的话像银河一样漫无边际，我感到很惊奇，就象门前路与堂前地那样互不相关，太不近人情了。”连叔说：“他说些什么呢？”“说‘藐姑射那座山，有神人住在那里。肌肤像冰雪一样洁白，神态像处女一样柔美，不

食五谷，吸风饮露；乘着云气，驾着飞龙，遨游于四海之外；她的精神专一凝聚，能使万物不遭病害，而年年五谷丰收。’我认为这全是谎言而不相信。”连叔说：“是这样，瞎子无法参与欣赏色彩斑斓的景象，聋子无法参与欣赏悦耳动听的钟鼓之声。难道只有形体上才有聋有盲吗？智力上也是有聋有盲的。这里说的就是你呀。这个神人，她的道德，将要混同万物而融合为一体，世人希望他治理好天下，但他哪里肯心碌疲惫地以治理天下为事业呢？这个神人，什么东西都不能伤害她。洪水涨到天上她也不会被淹溺，大旱时，金属和石头都熔化了，土地与山岗都烧焦了，而她不会被烫。就是她的尘埃糟粕，还可以造就尧帝舜帝啊，她哪里肯以世俗的事情为事业呢！”

宋国人跑到越国去贩卖帽子，越国人的习俗是剃光头发，身刺花纹，根本用不上帽子。

尧帝统治天下的老百姓，平定四海的政局。到汾水北面的藐姑射山上，去拜见了四位得道的先生，在恍恍惚惚之中就把天下遗弃了。

惠子对庄子说：“魏王送我一颗大葫芦的种子。我把它种了，结出一个可以装进五石东西那么大葫芦瓜。用来装水浆，它的硬度又不能胜任。剖开作瓢子，又大得没有什么东西可以装。这并非不大，但我认为它没有什么用就把它敲碎了。”庄子说：“先生实在不善于运用大的东西了。宋国有个善于制造保护手皮肤不被冻裂的药的人，世世代代以漂洗绵

絮为职业。有个客人听说这件事，请求用一百金买他的药方。那宋人召集全家族的人来商量，说：‘我们世代代漂洗绵絮，所得不过几金。现在一下子出让制药技术就可以收入百金，情愿卖给他。’客人得到这个药方，拿去游说吴王。正值越国对吴国发难，吴王派他率领军队。冬天，与越军在水上作战，把越军打得大败。吴王划出一块土地封赏给他。能够使手不冻裂是一样的，有的人因此得到封地，有的人却不免以漂洗绵絮为业，这是使用方法不同的缘故。现在你有五石那么大的葫芦瓜，何不把它挖空作为腰舟而浮游在江湖之中，而担忧它太大没有什么东西好装？这表明你的心还是茅塞不开窍啊！”

惠子对庄子说：“我有一棵大树，人们称之为樗。它的主干臃肿而不合绳墨，它的小枝弯弯曲曲而不合规矩。长在路边，木匠连看都不看。现在你所说的，大而无用，所以大家都不听。”庄子说：“你难道没有见过野猫黄鼠狼吗？它们低身埋伏着，等候走过的动物；东跳西跃，不顾高低；结果撞上捕捉野兽的机关，死在猎人的罔罟之中。再如牦牛，巨大得像天边的云块。这确实是狗大了，却不能捉老鼠。现在你有大树，忧心它没有用，为什么不把它栽在那空旷的地方，辽阔的野外，随意悠闲地在它的旁边徘徊，自由自在地躺在它的下边。不会夭折于斧头，没有任何东西损害它，没有什么可资利用的，又怎会遭遇什么困苦呢！”