

典藏版

庄子是我国古代著名的文学家和哲学家，
在中国文学史、哲学史、美学史和思想史诸领域，
都占有极其重要的地位。

天人合一的代表
清静无为的典范

庄子

全鉴

第2版

(战国) 庄周◎著
迟双明◎解译

《庄子》是一部才子奇书，为道家之集大成者，哲理深邃，
其为文汪洋辟阖，仪态万方，
对历代文人、学者产生深远影响。



中国纺织出版社

庄子

第2版

(战国) 庄周◎著
迟双明◎解译

全鉴



中国纺织出版社

内 容 提 要

《庄子》一书是道家学说的代表作品，也是中华优秀传统文化中的一朵奇葩。《庄子》的作者并非庄子一人，据后世学者考证，其中“内篇”出自庄子之手，而“外篇”和“杂篇”就比较复杂了，多是庄子学说的继承者所作。庄子是奇人，《庄子》是奇书。博大精深的《庄子》，对后世思想史、哲学史和文学史的发展作出了不可估量的贡献。

图书在版编目（CIP）数据

庄子全鉴 /（战国）庄周著；迟双明解译. —2版.
—北京：中国纺织出版社，2014.8
ISBN 978-7-5180-0669-4

I. ①庄… II. ①庄… ②迟… 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（2014）第 098974 号

副 主 编：李百芹

编委会成员：余长保 蔡 践 党 博 杨敬敬 李 蕊 孙红颖
任娟霞 陈金川 李向峰 朱雅婷 罗 苏 陈 美
庞莉莉

策划编辑：顾文卓 责任印制：周平利

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—87155894 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 2 版

2014 年 8 月第 2 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：267 千字 定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



在中国哲学史上，有这样一位有着鲜明特色的哲学家，他想象奇特，上穷碧落下黄泉，无所不至；他口才锋利，冷嘲热讽，骂尽忘恩负义、唯利是图的小人，世人无不对他心服口服；他思想尖锐，能言人之所欲言，亦能言人之所不能言，尤其是他那汪洋恣肆、予夺自如的文字，更穿透了漫长岁月的阻隔，在今天依然那么有冲击力。他是道家的第二座高峰，他有着诗人一般的气质。他，就是庄子。庄子（约前 369 年—前 286 年）名周，字子休，战国时期宋国蒙（今安徽蒙城县）人，我国先秦时期伟大的思想家、哲学家、文学家，是老子之后道家学派的一个重要代表人物，后世将他与老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”。

鉴于庄子在我国文学史和思想史上的重要贡献，封建帝王尤为重视，在唐开元二十五年庄子被唐玄宗赐封为“南华真人”，后人即称之为“南华真人”，《庄子》一书也被称为《南华真经》。

据《史记》记载，庄子曾做过漆园吏，即管理林场的小官。他的一生从未大富大贵过，并且生活时常处于贫穷困顿之中。庄子鄙弃荣华富贵、名利权势，始终在乱世中保持独立的人格，享受着逍遥自在的精神自由。虽然他一生淡泊名利，主张修身养性、清静无为，但在他的内心深处则充满着对当时世态的悲愤与绝望，从他退隐、不争、率性的表象上，可以看出他是一个对现实世界有着强烈爱恨的人。庄子眼中的“道”是天道，是效法自然的“道”，是超越时空的无限本体，它生于天地万物之中，而又无所不包，无所不在，表现在一切事物之中。然而它又是自然无为的，在本质上是虚无的。庄子在政治上主张无为而治，在人类生存方式上主张返朴归真。他对世俗社会的礼、法、权、势进行了尖锐的批判，提出了“圣人不死，大盗不止”“窃钩者诛，窃国者为诸侯”的精辟见解。他崇尚自然，提倡“天地与我并生，万物与我为一”的精神境界，

并且认为，人生的最高境界是逍遥自得，是追求精神自由，而不是物质享受与虚伪的名誉。庄子的这些思想和主张对后世影响深远，是人类思想史上一笔宝贵的精神财富。

《庄子》一书分“内篇”“外篇”“杂篇”三部分，原有五十二篇，后散失，只剩得三十三篇。虽名为《庄子》，但书中内容并不全是庄子的作品。比较主流的观点是：全书以“内篇”为核心，其中的《逍遥游》《齐物论》和《大宗师》等七篇文章肯定是庄子所写，集中反映了庄子的哲学思想；“外篇”十五篇一般认为是庄子的弟子们所写，或是庄子与弟子们合作完成的，这十五篇反映的仍是庄子的真实思想；“杂篇”十一篇的情形相对复杂，应当是庄子学派或者后来的学者所写，其中有一些篇幅甚至脱离了庄子学派的思想 and 观点，如《盗跖》《说剑》等。

《庄子》对后世的影响，不仅表现在高深独特的哲学思想上，而且表现在文学造诣上。庄子的文章，想象力很强，文笔变化多端，具有浓厚的浪漫主义色彩，并采用寓言故事形式，富有幽默讽刺意味。其丰富多彩的想象力和变幻莫测的寓言故事，构成了庄子独特的形象世界。

《庄子》的文字精致、滋润、旷达，给人以超凡脱俗与崇高美妙的感受，在中国文学史上独树一帜。与其他传世经典不同，《庄子》的文章体制已脱离语录体形式，标志着先秦散文已经发展到成熟阶段，诚如鲁迅对其的高度评价：“汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫能先也。”（《汉文学史纲要》）可以说，《庄子》代表了先秦散文的至高成就。

概而论之，庄子其人是一个传奇，《庄子》其书是一部经典。走近庄子，阅读《庄子》，对于智者来说，绝对是一种至高的享受。

为了让读者能更好地领悟到庄子的智慧，才有了这本《〈庄子〉全鉴》的问世。在这里，我们对《庄子》全书作了详细而全面的注释、翻译和解读，以利于读者全方位感受和理解这部传世名作。阅读此书，相信每一位读者都能通过这位古圣先贤的话语洗去红尘中的负累，感悟另一种自由的人生。

解译者

2014年2月



目录



内

篇

- 逍遥游第一 / 2
- 齐物论第二 / 11
- 养生主第三 / 27
- 人间世第四 / 31
- 德充符第五 / 44
- 大宗师第六 / 53
- 应帝王第七 / 66



外

篇

- 骈拇第八 / 72
- 马蹄第九 / 77
- 胠篋第十 / 80
- 在宥第十一 / 86
- 天地第十二 / 97
- 天道第十三 / 111
- 天运第十四 / 121

- 刻意第十五 / 133
- 缮性第十六 / 137
- 秋水第十七 / 141
- 至乐第十八 / 154
- 达生第十九 / 161
- 山木第二十 / 173
- 田子方第二十一 / 183
- 知北游第二十二 / 192



杂

篇

- 庚桑楚第二十三 / 204
- 徐无鬼第二十四 / 215
- 则阳第二十五 / 230
- 外物第二十六 / 242
- 寓言第二十七 / 249
- 让王第二十八 / 254
- 盗跖第二十九 / 265
- 说剑第三十 / 278
- 渔父第三十一 / 282
- 列御寇第三十二 / 289
- 天下第三十三 / 298

参考文献 / 314



逍遥游第一

【原典】

北冥有鱼^①，其名曰鲲。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。

《齐谐》者，志怪者也。谐之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里^②，去以六月息者也。”野马也，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？其视下也，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，则芥为之舟，置杯焉则胶，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭阏者^③，而后乃今将图南。蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋^④，时则不至，而控于地而已矣；

奚以之九万里而南为？”

适莽苍者，三飡而反^⑤，腹犹果然；适百里者，宿舂粮；适千里者，三月聚粮。之二虫又何知！小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？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？

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

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。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。彼其于世，未数数然也^⑧。虽然，犹有未树也。

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。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。

尧让天下于许由，曰：“日月出矣，而燭火不息^⑨，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^⑩，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！”

肩吾问于连叔曰：“吾闻言于接舆^⑪，大而无当，往而不反。吾惊怖其言，犹河汉而无极也，大有迳庭，不近人情焉。”连叔曰：“其言谓何哉？”曰：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子^⑫；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^⑬。吾以是狂而不信也。”连叔曰：“然，瞽者无以与乎文章之观^⑭，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉？夫知亦有之。是其言也，犹时女也。之人也，之德也，将旁礴万物以为一，世蕲乎乱，孰弊弊焉以天下为事！之人也，物



莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热。是其尘垢秕糠将犹陶铸尧、舜者也，孰肯以物为事！”

宋人资章甫而适诸越，越人断发文身，无所用之。尧治天下之民，平海内之政，往见四子藐姑射之山，汾水之阳，窅然丧其天下焉^⑤。

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^⑥，吾为其无用而掊之。”庄子曰：“夫子固拙于用大矣。宋人有善为不龟手之药者，世世以洴澼絖为事^⑦。客闻之，请买其方百金。聚族而谋曰：‘我世世为洴澼絖，不过数金。今一朝而鬻技百金^⑧，请与之。’客得之，以说吴王。越有难，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，或不免于洴澼絖，则所用之异也。今子有五石之瓠，何不虑以为大樽而浮于江湖，而忧其瓠落无所容？则夫子犹有蓬之心也夫！”



惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗^⑨。其大本拥肿而不中绳墨，其小枝卷曲而不中规矩。立之涂^⑩，匠人不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”庄子曰：“子独不见狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；东西跳梁，不辟高下；中于机辟，死于罔罟^⑪。今夫斄牛^⑫，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！”

【注释】

- ①北冥：北方的大海。冥，广阔幽远的大海。②抟（tuán）：环绕而上。
③夭阏（è）：又写作“夭遏”，意思是遏阻、阻拦。④榆枋：两种树名。



⑤飧(cān):同餐。⑥太山:大山。还有一种说法是泰山。⑦羊角:旋风,回旋向上如羊角状。⑧数数(shuò)然:急急忙忙的样子。⑨爝(jué)火:炬火,木材上蘸上油脂燃起的火把。⑩鷦鷯(jiǎo liáo):一种善于筑巢的小鸟。⑪接舆:楚国的隐士,姓陆名通,接舆是他的字。⑫淖(chuò)约:柔弱、美好的样子。处子:处女。⑬疵厉(lì):疾病。⑭瞽(gǔ):盲。文章:花纹、色彩。⑮窅(yǎo)然:怅然若失的样子。丧(shàng):丧失、忘掉。⑯号(xiāo)然:庞大而又中空的样子。⑰泝(píng):漂浮。澼(pí):漂洗。纁(kuàng):丝絮。⑱鬻(yù):卖,出售。⑲樗(chū):一种高大的落叶乔木,但木质粗劣不可用。⑳塗:通作“途”,道路。㉑罔:网。罟(gǔ):网的总称。㉒犛(lí)牛:牦牛。

【译文】

在北方的大海里有一条鱼,它的名字叫做鲲。鲲的体形极其庞大,不知道有几千里。鲲可以变化成一种鸟,它的名字叫鹏。鹏的脊背之大不知道有几千里;它奋起而飞,翅膀就像垂挂在天上的云彩。这只鹏鸟随着海上汹涌的波涛迁徙到南方的大海。南方的大海是个天然的大池。

《齐谐》是一部讲述怪异故事的书,书中记载:“鹏鸟迁徙到南方的大海,翅膀拍击水面激起三千里的浪涛,乘着海面上急骤的狂风盘旋而上直冲九万里高空,从北方的大海到南方的大海,整整用了六个月的时间方才停歇下来”。森林、河泽、原野上到处弥漫着如野马狂奔的雾气,低空里沸沸扬扬的尘埃,这都是大自然里各种生物的气息吹拂所致。天空是湛蓝湛蓝的,难道这就是它真正的颜色吗?抑或是高旷辽远没法看到它的尽头呢?鹏鸟在高空往下看,不过也就像这个样子罢了。

水汇积不深,它承载大船就没有力量。倒杯水在庭堂的低洼处,那么只有小小的芥草可以漂浮起来作船,但是把杯子放在里面就会搁浅,因为水太浅而船太大了。如果风聚积的力量不够强大,那么它就不能够托负起巨大的翅膀。所以,鹏鸟高飞九万里,是因为有九万里的狂风就在它的身下,然后方才可以凭借风力飞行,背负青天毫无阻遏,就这样飞到南方去。

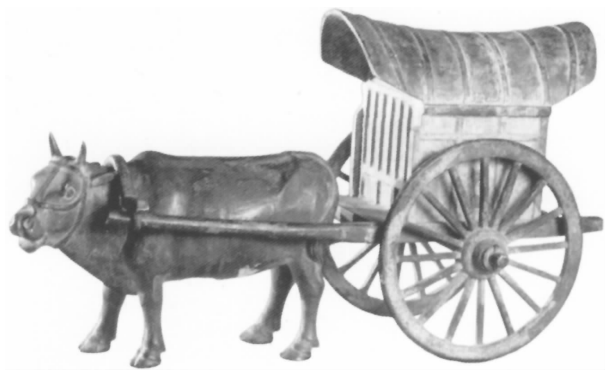
蝉与小飞雀却讥笑鹏鸟说:“我从地面急速起飞,碰着榆树和檀树的树枝



就停下来落在地上，为什么要到九万里的高空向南飞呢？”

到不远的郊外去，带上三餐就可以往返，肚子还是饱饱的；到百里之外，却要用一整夜时间准备干粮；到千里之外去，三个月以前就要准备粮食。蝉和飞雀这两个只会在很小的范围内打转的小东西又怎么能明白其中的道理呢？

小聪明不能理解大智慧，寿命短的不明白寿命长的意义。为什么这样说呢？生命周期只有一个早晨的菌类不会知道什么是一个月的时光，寿命只有一个夏季的蝉也不会知道什么是春去秋来一年的时光，这就是短寿。楚国南边有一只叫冥灵的大龟，它把五百年当做春，把五百年当做秋；上古时期有一种椿树，它把八千年当做春，把八千年当做秋，这就是长寿。而彭祖到如今还是以年寿长久而闻名于世，如果人们都与他攀比，那岂不是一件可悲可叹的事吗？



商汤曾经这样询问过棘：“在寸草不生的北极，有很深的大海，就是天池。里面有一条鱼，它的宽度数千里，没有人知道它多长，它的名字叫鲲。有一只鸟，它的名字叫鹏，脊背像泰山，翅膀像垂挂在天上的云彩，凭借旋风飞向九万里高空，穿

过云层，背负青天，然后向南飞翔，飞往南极大海。小树林里的飞雀讥笑大鹏说：‘它将飞往什么地方呢？我跳跃起来向上飞，不过几丈便落下来，在野草之间飞来飞去，这样的飞翔不也很好吗？而它究竟要飞到什么地方呢？’”这就是小和大的区别。

所以，那些才智足以胜任一个官职，品行合乎一乡人心愿，道德能使国君感到满意，能力足以取信一国之人的人，他们看待自己也像是这样

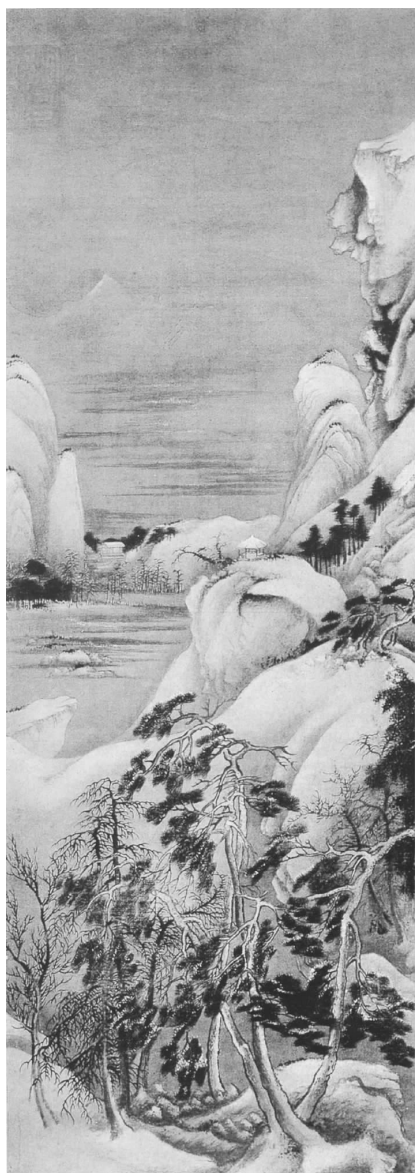


的。而宋荣子却讥笑他们。世上的人们都赞誉他，他不会因此越发努力，世上的人们都为难他，他也不会因此而更加沮丧。他清楚地划定自身与外物的区别，辨别荣誉与耻辱的界限，不过如此而已呀！宋荣子对于整个社会，从来不急急忙忙地去追求什么。虽然如此，他还是未能达到最高的境界。

列御寇能够驾着风行走，样子轻盈美妙，走了十五天后回来。他对于求福的事，从来不去汲汲追求。这样他虽然可以免去步行的劳苦，但他还是有所凭借的啊！若能遵循宇宙万物的规律，把握“六气”（指阴、阳、风、雨、晦、明）的变化，遨游于无穷无尽的境域，他还有什么仰赖的呢？因此说，道德修养高尚的人能达到忘我的境界，精神世界完全超脱物外的人心目中没有功名和事业，思想修养臻于完美的人从不去追求名誉和地位。

尧准备把天下让给许由的时候说：“太阳和月亮都已升起来了，可是小小的炬火还在燃烧不熄，它要跟太阳和月亮的光亮相比，不是很难吗？季雨及时降落了，可是人们却还在不停地浇水灌地，如此费力的人工灌溉对于整个大地的润泽，不显得徒劳吗？先生如能居于国君之位，天下一定会获得大治，可是我还空居其位，我自己越看越觉得能力不够。请允许我把天下交给你。”许由回答说：“你治理天下，天下已经获得了大治，而我却还要去替代你，我将为了名声吗？‘名’是‘实’所派生出来的次要东西，我将去追求这次要的东西吗？鹪鹩在森林中筑巢，不过占用一棵树枝；鼯鼠到大河边饮水，不过喝满肚子。你还是打消念头回去吧，天下对于我来说没有什么用处啊！厨师即使不下厨，祭祀主持人也不会越俎代庖的！”

肩吾向连叔请教说：“我在接舆那里听到的都是一些没有边际信口乱说的大话，说到哪里是哪里而收不回来，我惊异和害怕他的言论，就像银河一样漫无边际，和一般人的想法差别极大，实在有点不近人情。”连叔说：“他的言论讲的是什么呢？”肩吾转述接舆的话说：“‘在藐姑射山上，住着一位神人，肌肤像冰雪那样洁白，姿态像处女一样柔美；不吃五谷杂粮，吸清风，饮甘露；乘云气，驾飞龙，遨游于四海之外。他的精神十分专一，对万物不



加闻问，从而使万物不受灾害，年年谷物丰收。’我认为这都是一些狂话而不值得相信。”连叔听后说：“是呀！对于瞎子没法同他们欣赏花纹和色彩，对于聋子没法同他们聆听钟鼓的乐声。难道只是形骸上有聋与瞎吗？思想上也有聋有瞎啊！这话似乎就是说你肩吾的呀。那位神人，他的德行，与万事万物混同一起，以此求得整个天下的治理，谁还会忙忙碌碌把管理天下当回事！那样的人呀，外物没有什么能伤害他，滔天的大水不能淹没他，天下大旱使金石熔化、土山焦裂，他也不感到灼热。他所留下的尘埃以及瘪谷糠麸之类的废物，也可造就出尧舜那样的圣贤人君来，他怎么会把忙着管理万物当作己任呢！”

宋国有个人到越国去卖帽子，越国人有断发文身的习俗，用不着帽子。尧治理天下人民，安定国内的政事，到藐姑射山和汾水的北面拜见四位得道的人士，懂得了更加深远的道理，从而忘掉了他统治天下的地位。

惠子对庄子说：“魏王送我大葫芦种子，我将它培植起来后，结出的果实有五石容积。用大葫芦去盛水浆，可是它的坚固程度承受不了水的压力。把它剖开做瓢

也太大了，没有什么地方可以放得下。这个葫芦不是不大呀，我因为它没有什么用处而砸烂了它。”庄子说：“先生实在是不善于使用大东西啊！宋国有



一善于调制不斲手药物的人家，世世代代以漂洗丝絮为职业。有个游客听说了这件事，愿意用百金的高价收买他的药方。全家人聚集在一起商量：‘我们世世代代在河水里漂洗丝絮，所得不过数金，如今一下子就可卖得百金。还是把药方卖给他吧。’游客得到药方，来游说吴王。正巧越国发难，吴王



派他统率部队，冬天跟越军在水上交战，因为有不斲裂手的药，从而大败越军，吴王划割土地封赏他。能使手不斲裂，药方是同样的，有的人用它来获得封赏，有的人却只能靠它在水中漂洗丝絮，这是使用的方法不同。如今你有五石容积的大葫芦，怎么不考虑用它来制成腰舟，而浮游于江湖之上，却担忧葫芦太大无处可容？看来先生你还是心窍不通啊！”

惠施对庄子说：“我有一棵大树，人们都叫它樗树。这棵大树的树干弯弯曲曲、凹凸不平，连墨线都打不上，而它的小枝又都卷曲生长，不合乎木匠的规矩。它矗立在道旁，木匠连看也不看它一眼。如今先生所言大而无用，众人都不相信。”

庄子说：“你不曾见过野猫和黄鼠狼吗？它把身躯蜷伏在地上，等候着那些来来往往的小动物；东西跳跃，不避高低，踏中机关，死于网罟。再看那牦牛，庞大的身子像遮盖天空的云气，有大的本领，但不能捕鼠。现在你有这么一棵大树，愁它无用，为什么不把它种在虚无的乡土里，广大无边的旷野里，然后来往徘徊在它的旁边，自由自在地躺在它的下面，使它遭不到斧头的砍伐而夭折，也没有什么东西来侵害它。它的确没有什么用处，可是又哪里会有什么困苦呢？”



解读

《逍遥游》，篇名来源于全篇的内容大义。“逍遥”是悠然自得、自由自在的意思。

人的境界决定了人的眼界和心灵。当大鹏飞往南方时，震荡起来的水花达三千里，翼拍旋风而直冲到九万里高空，当它俯视大地的时候，看到的自然和小小的斑鸠所看到的截然不同。那么，当我们的境界只是一个汲汲于名利的庸人时，自然也就不可能体会到那些淡泊名利的人的感受。庄子的《逍遥游》同儒学的积极经世、佛学的无欲止观一样，都是人安身立命的精神追求，是生命寄托的一种途径，它所宣扬的精神解放，给予在沉重压力下生存的人们一种自由的希望。

芸芸众生把名利当做必需品，以为只有获得了名利生活才能更自由更幸福，然而看世间有多少因名利而引来灾祸的人呢？对于那些臻于无己境界的人们来说，虽然无心立功建业，却能名盖天下；虽然有着名满天下的辉煌，却能韬光晦迹，不在意世俗的名利而逍遥自得，恬淡无怀，无往而不逍遥，无适而不自得。

可见，当人外无所求、内无所羨之时，自然而然就会到达“至足”的境界。这篇《逍遥游》的中心思想还突出体现了一个“乐”字，而此中之乐绝非得所欲求之乐，而是不羨求功名利禄，不挂怀死生祸福、利害得失之精神至足之乐。这种快乐，对于满脑子只有名利二字的人来说，是无法企及，也无法想象的。这种快乐，不是纵情任性，而是要在心灵和精神上不断地修养才能达到的。

然而人们往往会沉迷于学习大鹏那样一飞冲天，遨游四海，以为这样就可以逍遥快乐，然而却忘记了立足实际，安分守己。一个人若失去了平常心，那么快乐也就离之而远去了。