

逍遥人生

庄子蒙山悟道



庄子曰：

上天并不着意要产生什么，而万物却自然变化产生；大地并不着意要长出什么，而万物自然繁衍生长。



易夫·编译



宗教文化出版社

道 遥 人 生

——庄子蒙山悟道

原著 庄 子
编译 易 夫

宗教文  出版社

图书在版编目(CIP)数据

逍遥人生:庄子蒙山悟道/(春秋)庄子著;易夫编译.北京:宗教文化出版社,1997.12

ISBN 7-80123-099-X

I. 道… II. ①庄… ②易… III. 庄子-注释 IV. B223.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25499 号

逍遥人生 庄子 著 易夫 编译

宗教文化出版社出版发行

(北京市交道口北三条 32 号 电话:64027526 邮编:100007)

七二一五印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 13 印张 300 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数:0001—6000

责任编辑:殷 磊 插图:任洪清

ISBN7-80123-099-x/G·35

定价:22.80 元

总 序

人生是短暂的，也是漫长的。

人人都有各自的一份空间，每份空间都有无尽的故事；人人都有一片舞台，各自扮演着种种角色。

一种角色就是一种人生，每种人生都有自己说不清、道不尽的话题。这些话题从古说到今，就像房檐下挂着的一串串红辣椒，是今年的收获，又是明年的种子。有人用两个字来涵括，把人生比作“做人！”

人生下来本来就是人；可祖祖辈辈、世世代代，年年、月月、天天、时时都在“做人”，早知如此，何必当初！前人留给我们的的是无尽的悲叹——

“做人难，难做人，人难做”。

难怪唐僧去西天取经要经历九九八十一难；难怪人死亡之前总要留下一件遗憾；难怪“人”字没有横、竖支撑，全靠自己承担……

做人难，难于上青天。

有人说，“做人”是一道家常菜，比萝卜甜，比生姜辣，比苦瓜苦，比泡菜酸。然而天天少不了，多了受不了——越是平平常常，越是难。

有人说，“做人”是一件日杂活；象扫地，扫了脏，脏了扫。象洗脸，洗了擦，擦了抹。像吃饭，不可乱吃，吃错了药可就要命；不能多吃，吃多了撑死人；不得少吃，吃少了营养不良；鸡蛋营养丰富，吃多了会增加胆固醇；胡萝卜维生素含量最高，吃多了像闹黄疸病——

越是简简单单，越是难。

有人说，“做人是一种修养的功夫”。人活一天就得做一天人，担一天忧，尽一天责，就得讲一天修养。只要有一息尚存，修养就一刻不能松懈。做人不但是件大难事，同时也是一门大艺术。从一个普通平凡的人，要提升到一个不普通、不平凡的人；从不普通不平凡提升到超凡脱俗；再从超凡脱俗，提升到鹤立鸡群，独特独造，入圣登真。这就达到了“做人”的最高标准，最高艺术境界。也就达到了佛家所说的“究竟圆满”，道家所说的“真人”，儒家所说的圣人。在这些最高品位最高境界的人与凡夫俗子之间，还有贤人、君子、英雄豪杰等品位和层次。

然而，无论是圣人、还是贤人，无不是从凡夫俗子一点一滴、一日一日地做起的。人们从最低处爬到最高处，从有限的生命，创造出无限的生命，在没有取得巨大成就、得到盖棺论定之前，不能有半点的疏忽马虎。只要有一口气在，都得老老实实在地做人。古人把“做人”总结为“立德、立功、立言”三不朽。三立中又以立德最难。可见“难做人”就难在“立德”。“德”是人生的主体，无所得（德）即无生命，无生命即无人生之本。

人人头上一块天，人人脚踏一方地。惟有能开创一

片天地的人，才是超世的伟人。只有创造，才是力量，才是生命，而模仿是死亡。如果我们老是在前人所创建的天地里兜圈子，就始终难以跳出前人的手掌心。我们要做千古以来天地间第一等人物，既能涵纳一切，又能超越一切，永垂不朽。不只是循着前人的途径，承袭前人的故常，而且自寻门路，独往独来。人人所同的是形体，所不同的是心灵。因此，我们必须舍去自我的“形骸世界”，开创属于我们自己的“心灵世界”。这样，我们才能不同于人，而人也不同于我。

人人共有一天地，然而，人人又有各自的一天地。黄帝有黄帝的天地。老子有老子的天地，庄子有庄子的天地，列子有列子的天地。道家的天地是黄帝策划的，是老子创立的，也是庄子、列子等人共建的。老子、庄子、列子共创了道家的人生，而这个大人生中又有各种小人生。如果把道家的人生称为“无为人生”的话，就可将老子的人生称为“淡泊人生”——正是因为他把人生之事看淡泊了，所以才骑上青牛出关隐遁而去；把庄子的人生称为“逍遥人生”——正是因为庄子视人生为逍遥，所以才能置贫富、生死于度外；把列子的人生称为“虚静人生”——正是因为列子能将人生当作一场虚梦，所以醒来时，才能冷静对待现实中的一切；把黄帝的人生称为“五行人生”——正是因为黄帝认识到并利用了五行的变化规律，所以能使子孙万代昌隆。

圣人的人生不能抄袭，但可以借鉴；古贤的人生不能复制，但可以创造。这借鉴和创造的功夫全在个人。什

么事都不能做得太绝,什么话也不能说得太白。该说的话只能点到为止。把各种人生说得象模象样,唯有各人自己。然而,能做到这一点都是非常之难,要想创造自己新的人生更是难上加难;而想要超脱人生,恐怕算得难中之难了。

写书的人是在写人生,读书的人是在看人生,让写的和读的一起共同创造一个更完美的新的人生,虽难,也其乐无穷!

童 笙

1997年11月于北京西罗园

概 述

《庄子》，又称《南华经》，是道家经典，先秦诸子散文的重要著作。由庄子和他的弟子后学的著作总汇而成。《汉书·艺文志》著录 52 篇，现存郭象注本 33 篇，分为内篇 7，外篇 15，杂篇 11，据研究，内篇大体为庄子所作，外、杂篇则是庄子弟子或后学所作。

庄子是战国时代的思想家、散文家、道家思想的集大成者。庄子名周，宋蒙城（今河南商丘县东北）人。生于公元前 369 年，卒于公元前 286 年，曾做过蒙城漆园吏。

相传楚王曾用千金礼聘他为相，他却“终身不仕，以快吾意。”

庄子涉览各家学说，独以老子学说为准。《史记》中以老庄同传，认为庄子“其学无所不窥，然其要本归于老子之言”。

《庄子》在哲学、文学上都有极高的价值。在写作上，《庄子》运用了“卮言”、“重言”、“寓言”三种手法。“卮言”是运用浪漫的手法作抽象的论说；“重言”是引证或假托古今著名人物的成说；“寓言”包括一些神话式的故事也包括一些通常所说的寓言故事。

“道”是《庄子》中最重要的哲学概念。作为先秦道家的集大成者，庄子继承了老子的道是世界本源的认识。

《知北游》中指出道为“本根”，“昏然若亡而存，油然不形而神，万物畜而不知，此之谓本根。”“天不得不高，地不得不广，日月不得不行，万物不得不昌，此其道与！”（《知北游》）

庄子也继承了老子关于“德”的观点，指出“德者，成和之行”。他还提出了“真知”的概念，认为真知是“即真而不妄的知识”，是对道的直观体认。而体道必须摒弃一般的知觉思虑，达到“不知”的境界。

“虚静”是庄子哲学思想中心的一个核心范畴。庄子认为，“虚静”是把握至高“道”的先决条件，意在排除一切现实、有限的纷扰，超越世俗的羁绊，由虚而明，最后达到体道的境界。可以说，“虚静”是老子“为道日损”的功夫，同时也是“致虚极，守静笃”的成就，与《人世间》中的“心斋”、《大宗师》中的“坐忘”意义相近。

《庄子》中的思想，最大程度地阐释了《老子》的内涵，并将之发挥到一个新的高度。后世以老庄并称，无论在哲学思想上还是在社会政治、个人修养的运用上，都产生了巨大的影响。国学大师南怀瑾先生认为，真正将中国几千年文化发挥得辉煌灿烂的，不是孔孟的儒家文化，而是以老庄为首的道家文化。

此外，庄子的文章在文学上也有极高的价值，是先秦散文的典范。

宏 毅

一九九七年元月于北京团结湖畔

目 录

总 序	(1)
概 述	(1)

内 篇

逍遥游——自由自在的境界	(3)
齐物论——万物一体的本原	(12)
养生主——安时处顺的生活态度	(31)
人间世——虚以待物的处世之道	(36)
德充符——死生同一的心态	(52)
大宗师——无为无形的“真人”	(64)
应帝王——无为而治的为政主张	(81)

外 篇

骈 拇——顺应人情的社会观	(91)
马 蹄——返归自然的世界观	(98)
肤 篋——绝圣弃知的消极态度	(103)
在 宥——自在宽容的主旨	(111)
天 地——机心存于胸	(124)

天 道——效法天地的自然	(142)
天 运——无心运动而自动	(155)
刻 意——虚无恬淡合天德	(169)
缮 性——正己得志修心性	(173)
秋 水——海神河神谈话录	(177)
至 乐——圣算至乐是达观	(193)
达 生——通达生命以养神	(202)
山 木——浮游于道德之乡	(217)
田子方——至美至乐以至人	(231)
知北游——宇宙万物源于气	(245)

杂 篇

庚桑楚——独得老子真传	(265)
徐无鬼——女商引荐见魏侯	(279)
则 阳——则阳周游到楚国	(299)
外 物——虚己而忘言	(314)
寓 言——假托于故事和人物	(324)
让 王——不因外物害生命	(331)
盗 跖——与孔子对话论辩	(347)
说 剑——庄子巧言论剑	(363)
渔 父——孔子与渔父对话	(369)
列御寇——列子虚己而遨游	(378)
天 下——纵论先秦各家学说	(389)

=====

内 篇

=====



道 遥 游

自由自在的境界

“逍遥”亦作“消摇”，它是指悠然自得的样子；“逍遥游”就是自由自在、没有任何约束的活动。

全文可分为三部分，第一部分到“圣人无名”，是本篇的主体，从对比许多不能“逍遥”的例子说明，欲要真正达到自由自在的境界，必须“无己”、“无功”、“无名”。

第二部分到“窅然丧其天下焉”，紧承上部进一步阐述，说明“无己”是摆脱各种束缚和依靠的唯一途径，真正做到忘掉自己、忘掉一切，就能达到逍遥的境界，也只有“无己”的人才是精神境界最高尚的人。

文章最后为第三部分，论述什么是真正的有用和无用，说明不能为物所滞，要把无用看成有用，进一步表达志在不受任何拘束，追求悠然自得的生活情趣。

《逍遥游》是《庄子》的代表篇目之一，充满奇特的想象和浪漫的色彩，寓说理于寓言和生动的比喻中，形成独特的风格。

〔原文〕

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。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。

〔译文〕

北海里有一条鱼，它的名称叫做鲲。鲲极大，大到不晓得有几千里。以后鲲变化成一只巨鸟，名称为鹏。鹏的背脊也不晓得有几千里。鹏奋起而飞时，翅膀如同垂在天边的黑云。这只鸟在海动风起时，就乘风飞迁南海，南海是天然的大海。

〔原文〕

《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，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。

〔译文〕

《齐谐》这本书上记载着很多怪异的故事。《齐谐》中说：“鹏迁飞南海时，它的翅膀拍击荡起的浪花达三千里远，像旋风一样冲向九万里云霄，它一直飞行了六个月才停止下来。”野马似的游气，尘埃，小生物等都被旋起的大风吹在天空中游荡。天空是蓝蓝的，这是它真正的颜色吗？这是不是因天空太高而无法看到它的尽头呢？高飞九万里的大鹏看下面的景象时，也不过是这样罢了。

〔原文〕

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，而后乃今将图南。

〔译文〕

水积蓄得不深，就没有浮力载动大船。把一杯水倒在屋子里的凹地上，小草就能像船一样浮起来；如果把一个杯子放进去就粘在地上，这就是水浅载大船而浮力不够的道理。风的强度小了，就无力承载起巨大的翅膀。所以，大鹏能飞九万里的高度，因为巨大的风力在它的下面，大鹏就可以凭借这巨大的风力，背负青天翱翔太空，没有什么阻碍，然后才能够飞向南海。

〔原文〕

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”适莽苍者，三食而反，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！

〔译文〕

蝉与斑鸠都嘲笑大鹏说：“我一下子就可以飞动起来，遇上榆树檀树之类就停歇在上面，有时气力不足飞不上去，就停歇在地面上，何必要飞九万里的高度而到南海去呢？”去近郊游玩的人，只须带三餐食品，当天回家，肚子还是饱饱的；如果去百里之外旅游，就得准备好干粮，如果做千里之行，就要准备三个月的干粮。蝉和斑鸠这些小虫鸟又怎能知道鲲鹏的志向呢？

〔原文〕

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，此大年也。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！

〔译文〕

小智不能理解大智，短命的不能理解长寿的。为什么这样说

呢？朝生暮死的菌类植物不会知道一个月的光阴，夏天生长秋天死去的昆虫类寒蝉不会知道一年的光阴，这就是短命。楚国南边有一个神龟，以五百年为一春季，再过五百年为一秋季；远古时代有一棵大椿树，以八百年为一春季，再过八百年为一秋季，这就是长寿。而生于夏、死于殷代末期的彭祖也只有八百岁，而现在却以长寿著名，大家都与他相比较，岂不是太可悲吗？

〔原文〕

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，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？”此小大之辨也。

〔译文〕

商汤王曾经问夏棘大夫这样的话：在草木不生的北方，有个无边无际的大海，称做天池。那里生长着一条鱼，它的体宽有几千里，它的长度无人可知，它的名字就叫做鲲。在那里有一只鸟，它的名字就叫做鹏，它的背脊像泰山一般大，翅膀像遮到天边的云，它像旋风一样盘旋而飞直上九万里云霄，超越云气，背负青天，往南飞行，准备飞到南海。生活在小池泽边的鸚雀嘲笑大鹏说：“它想飞到哪里去呢？我飞腾起来，只不过几丈高就要降落下来，蒿草之中自由地飞翔，这不也是很愉快的，而大鹏究竟要飞到哪里去呢？”这就是小和大的分别吧！

〔原文〕

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