



人生指南 生命慧光

# 南华真经

——新编白话《庄子》

洪丕谟





00901918

# 南华真经

——新编白话《庄子》

洪丕谟

中共中央党校图书馆

登录号

书号 B223.52  
A89

4

浙江人民出版社

责任编辑:周向潮

封面设计:池长尧

责任校对:张振华

## 南华真经

——新编白话《庄子》

洪丕谟

---

浙江人民出版社出版发行 杭州大众美术印刷厂印刷  
(杭州体育场路 347 号) (杭州谢村电厂路)

浙江省新华书店经销 杭州天天电脑信息处理有限公司照排  
开本 850×1168 1/32 印张 16.75 插页 4 字数 41.4 万 印数 1-10000  
1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-213-01358-0/G · 346

定价:24.50 元

## 短序

庄子是我国历史上，也是世界历史上最伟大的贫民哲学家、隐士哲学家。他的一生，曾经做过一个小小的蒙地漆园吏，而更大多数的时间，基本上处于江湖隐逸，自在往来的生活状态，这使得他在学术无所不窥的基础上，得以最大程度地摆脱当时统治阶级的思想牢笼，得以使自己的思想从传统惯性和封闭偏见中解脱出来，进入到一个广漠无际的逍遥境界，遂成其人独往独来，其思超拔脱俗，其文汪洋恣肆，其境波涌云诡，其色斑斓瑰异，其味淡荡隽永的千古绝唱。

读庄子书，可以帮你开放思想，帮你解放自我，帮你遨游太虚，帮你逍遥怡情，帮你自在无碍，帮你颐养天年，帮你超生脱死，把你的人生旅途，打点得更加姿彩恢瑰、意趣无穷。做中国人人而不读《庄子》，乃是天大遗憾！

1996. 3. 28. 丕谟于沪上百尺楼

## 庄子履历

庄子者，蒙人也，名周。

周尝为蒙漆园吏，与梁惠王、齐宣王同时。其学无所不窥，然其要本归于老子之言。故其著书十余万言，大抵率寓言也。作《渔父》、《盗跖》、《胠箧》，以诋訾孔子之徒，以明老子之术。《畏累虚》、《亢桑子》之属，皆空语无事实。然善属书离辞，指事类情，用剽剥儒、墨，虽当世宿学不能自解免也。其言洗洋自恣以适己，故自王公大人不能器之。

楚威王闻庄周贤，使使厚币迎之，许以为相，庄周笑谓楚使者曰：“千金，重利；卿相，尊位也。子独不见郊祭之牺牛乎？养食之数岁，衣以文绣，以入大庙。当是之时，虽欲为孤豚，岂可得乎？子亟去，无污我！我宁游戏污渎之中自快，无为有国者所羁，终身不仕，以快吾志焉。”

——《史记·老子韩非列传》

# 目 录

短序

庄子履历

## 庄子内篇

逍遥游第一(庄子对于自己学说的序论) …………… (3)

大鹏鸟和知了、斑鸠 3 小和大的争论 5 许由不接受天下  
7 楚狂接舆谈仲仙 9 惠施是个不会利甲大的笨蛋 11  
惠施和庄子对于大樗树的辩论 13

齐物论第二(庄子物我一体等量齐观的认识论) …………… (15)

南郭子綦发挥天籁地籁和天籁 15 人生浑如演戏场 17  
人和自然界真有王宰吗? 18 道的别扭 21 朝三暮四 22  
圣人鄙弃惑乱人心的耀眼辩论 25 万物和我并力一体 26  
大道不称六言不辩 28 德业超过太阳的人理上胸襟宽  
广 30 至人不为是非利害所动 31 长梧子的奇谈妙论 33  
影子的影子和影子的对话 36 庄周梦蝶 37

养生主第三(颐养生命的纲领性文件) …………… (39)

庖依循目力之理作力解牛 39 庖丁解牛 40 是大主而不是人为 42 草泽地里的野鸡自由自在 42 秦失给老聃吊  
丧 43 火的延续没有尽头 44

人间世第四(庄周的处世哲学) …………… (46)

心斋 46 乘物以游心 52 螳臂挡车失于和顺 56 大棵树

与众不同的保身之道 58 神人效取无用之材而成其为材  
60 不吉祥和吉祥的辩证法 62 残疾人支离疏 63 楚国  
狂人接舆 64 没有用的作用 65

**德充符第五(道德完美的标志) …………… (66)**

王骀其人 66 申徒嘉高论斥子产 69 至人把名声当成为  
自己的枷锁 71 以道德相交的朋友 73 真正的忘却 76  
惠子和庄子对于情欲的辩论 78

**大宗师第六(天道是万物之宗万众之师) …………… (80)**

古代的真人 80 圣人遨游在万物不失落而与之具存的境  
界 83 大道有情有信无为无形 85 道的传授和溯源 86  
生死存亡原是一体 88 一群游离在现实世界外面的人 91  
孟孙才想要丧事简办 94 许由开导意而子 96 在静坐  
中忘掉自己 98 子桑感叹命运 100

**应帝王第七(回答帝王关于治理天下的问题) …………… (102)**

有虞氏及不上泰氏 102 狂接舆纵谈无为而治 103 无名  
人说“游心于淡合气于漠”104 虎豹毛皮美丽招致捕猎  
105 季咸给壶子看相 107 不要被外物所累所伤 110 凿  
死浑沌 111

**庄子外篇**

**骈拇第一(庄子学派的人性论) …………… (115)**

打破规矩的束缚 115 天下人全都豁出性命追求名利 118  
适合别人不如适合自己 120

**马蹄第二(让人性回复到纯朴自在的状态) …………… (122)**

治理天下者的过错 122 赫胥氏时代老百姓含哺而熙鼓腹  
而歌 125

**胠箠第三(大盗利用圣智仁义扰乱天下) …………… (127)**

绝圣弃知大盗乃止 127 天下大乱罪过在于“好知”132

### **在有第四(治理天下请高抬贵手) …………… (135)**

用无为宽宥天下 135 治理天下不要扰动人心 138 黄帝向广成子请教“至道之精”140 云将和鸿蒙的对话 143 运转事物的并非事物 146 尊崇天道不废人道 148

### **天地第五(国君治理天下的道德修养) …………… (151)**

通于一而万事毕 151 君子敞开心扉容纳大道 152 视乎冥冥听乎无声 154 黄帝丢失玄珠 155 凿缺可以配居天位吗? 156 关于长命富有多生儿子的妙谈 158 伯成子高辞掉诸侯归耕田野 160 修性返德进入天地元始之初 161 忘掉自己进入天道 162 大圣人治理天下之法 163 德性完全的人和风波的人 164 圣人、德人和神人 168 门无鬼和赤张满稽的对话 170 天下迷惑,明白人无能为力 171 好人坏人官人罪人全都丧失本性 174

### **天道第六(天道与人道) …………… (176)**

虚静恬淡寂寞无为 176 君道无为臣道有为 179 古代统治者效法天地 183 仁义惑乱人性 184 老子教诲士成绮 186 至人不以天下为拖累 188 道家不看重语言文字 189 轮扁说齐桓公读书是读古人的糟粕 190

### **天运第七(应顺自然之道) …………… (192)**

帝王治理天下应顺六气五行 192 至仁和孝道风马牛不相及 193 音乐听出天道来 195 礼义法度应当适应时势变化 198 孔子向老子请教导 201 让鱼儿相忘于江湖 204 老聃一口骂倒三皇五帝 205 六经是先王的陈迹 208

### **刻意第八(抛弃刻意保养精神) …………… (210)**

淡然无根众美从之 210 养神之道 211 真人体察纯粹和朴素 214



**缮性第九(修心养性不要本末倒置) …………… (216)**

古代养生家智慧和恬淡相互涵养 216 世道衰落人们从心所欲 217 古代隐士全身之道 219 本末倒置的人 220

**秋水第十(打破自大见世面去) …………… (222)**

河伯海神关于时空有无大小是非贵贱的讨论 222 积小不胜为大胜利 231 穷通有命,孔子临大难而不惧 233 坎井之蛙和东海大鳖 234 吾将曳尾于涂中 237 鸲鹑和鷓鴣 238 惠施和庄子辩论鱼儿是否快乐 239

**至乐第十一(天底下的极乐) …………… (241)**

无为是天下的最大快乐 241 庄子妻死 244 寄托在生命上生长的东西好比尘埃 245 死亡的快乐 246 鲁侯养鸟 248 列子与桔槔的对话 251 万物皆出于机皆入于机 251

**达生第十二(通达生命的情理) …………… (253)**

养生的要领在于弃世弃事遗生 253 列子和关尹的问答 254 驼背老头抓知了 257 看重外物的人内心笨拙 258 善于养生的人要顾头顾尾 259 中庸处世和警惕色欲食欲的侵害 261 讲究排场的人就像祭台上的猪仔 262 皇子告敖的心理疗法 264 精神凝聚如木鸡 265 应顺自然规律而不自作主张 267 梓庆制铍 268 东野稷驾车 270 工倕妙手抵得上圆规和矩尺 272 扁庆子告诉孙休至人的作为 273

**山木第十三(生逢乱离的处世术) …………… (276)**

处身在成材和不成材当中 276 市南子用虚己之道开导鲁君 278 北宫奢征集材料制造编钟 281 太公任对孔子演说不死之道 282 君子之交淡若水 284 庄子穿着打补丁的破衣进见魏王 286 孔子谈论人事和天道的一致性 288 螳螂捕蝉异鹊在后 290 做事贤明而去掉自以为贤明的

行径 292

**田子方第十四(至人无为遨游极乐) …………… (293)**

田子方说他老师东郭顺子为人纯真 293 孔夫子大赞温伯雪子 295 孔夫子对颜回现身说法 297 至人完美而遨游在极乐的境地 299 整个鲁国只有一个儒者 302 百里奚爵禄不入于心 303 解衣般礴真画师 304 周文王起用臧丈人无为而治天下 305 列御寇为射箭而射箭 307 孙叔敖不把得失放在心上 309 得失存亡系于心 311

**知北游第十五(道家虚无的本体论) …………… (313)**

不知道道的人最接近道 313 至人无为观于天地 316 形若槁骸心若死灰 317 道可以获得而拥有吗? 318 老子对孔子纵论道的大致情况 320 庄子说道在屎尿 323 “冥冥”用来论道而并不是道的本身 326 道无法询问也无法回答 327 从哪儿能够达到没有的没有呢? 330 大司马的打狗工人 331 古代的天地就是现在的天地 332

**庄子杂篇**

**庚桑楚第一(藏身和养生的大法) …………… (339)**

隐藏身体不厌深远和养生的常法 339 器宇泰定的人发乎天光 346 懂得留止在自己不能够懂得的地方 347 有修养的人即使万恶降临也能安之若素 347 做事要明里暗里都无愧于心 348 契合内心和契合外界的人 349 和万物阻隔的人不能够容纳别人 350 心志失调造成阴阳的伤害 350 旷然忘我精神静定 351 大道、宇宙和天门 352 修道的三种境界 353 关于要不要去掉面上黑痣问题的讨论 354 不当心踩了别人脚的比方 356 虚则无为而无不为 356 德和治名义相反而实际相顺 357 全人厌恶人为的

天道 358 只有投其所好才能获得,天下贤才 359 把毁誉和生死存亡置之度外才能获得精神上的自由 360 发怒出于不发怒作为出于不作为 361

### 徐无鬼第二(解除人生迷惑的钥匙) …………… (362)

徐无鬼慰劳魏武侯 362 徐无鬼劝魏武侯修诚以应天地之情 364 黄帝向放马小孩请教治理天下 367 努力实现自我的人拒绝无为 369 庄子警告惠施自以为是要吃苦头 370 匠石运斤成风 372 管仲明于推荐治国人才 373 别用你的脸色向旁人显示骄傲 375 南伯子綦形同枯骨心若死灰 376 孔子的不言之辩 377 大备的人无求无失无弃 378 九方歎为南伯子綦儿子看相 379 许由逃避王位 381 快乐糊涂、苟且偷安、劳倦勤苦等三种人 382 事物没有贵贱的分别 384 文种不知道自己酿成悲剧的原因 385 大一大阴大目大均大方大信大定 387

### 则阳第三(跳出是非和争端) …………… (389)

彭则阳到楚国求官 389 佳人对美若即若离圣人对爱若即若离 391 本性好比十丈高台就在眼前 392 冉相氏掌握圆环中空和无始无终的要领 393 商汤拜门尹官登恒为师 394 容成氏的两句说话 395 蜗牛角上的战争 395 孔子了解市南宜僚是个高逸的隐士 398 养生像治国种庄稼不可胡来 399 老百姓盗窃该责备谁呢? 401 蘧伯玉顺应环境变化不断调整自己 402 世界上人的大迷惑 403 天下是非没有标准 404 少知与大公调对于道的问答 405

### 外物第四(事物不可强求做人应顺自然) …………… (410)

天下事物不可强求 410 明净的本性经受不了利害之火的烧灼 411 庄周借粮 412 任公子东海钓大鱼 413 儒生打着《诗经》《礼经》的招牌盗墓 414 老莱子当面批判孔夫子

415 神龟也会失灵 416 婴儿学话要有语言环境 418 没有用的用场 419 至人不固执于自己的所作所为 420 演门孝子哭亲记 422 几个逃避天下王位的高人 423 得鱼忘筌 424

### 寓言第五(关于全书写作手法的交底) ..... (426)

庄子书中所用的写作手法 426 庄子赞美孔子晚年觉醒 428 曾子可以称得上是无所牵挂吗? 429 颜成子游向东郭子綦汇报学道心得 430 生死鬼神都是未知数 431 罔两和影子的问答 432 阳子居接受老子批评打掉傲气 433

### 让王第六(一群推让王位的高士和怪人) ..... (435)

子州支父宁可不要天下也不愿意损害本性 435 子州支伯不拿天下王位和本性做交易 436 善卷不接受天下逃进深山老林 436 石户之农推让王位带着老婆孩子逃亡海边 437 大王亶父尊重老百姓的生命 438 王子搜害怕当国君但越人就是拥戴他 439 子华子说服昭信侯贵重生命 440 颜阖看重生命不愿出山当官 442 列子宁可挨饿也不接受子阳的粟米 443 屠羊说拒绝恩赏 445 原宪安贫乐道不慕富贵 447 曾子拖着破鞋高唱《商颂》古歌 448 颜回不愿出仕做官 449 中山公子牟隐居岩洞心在宫廷 450 孔子受困挨饿依旧弹琴唱歌 451 北人无择跳水自沉抗议舜让王位给他 454 卞随、务光拒绝王位跳河自杀 455 伯夷、叔齐不吃周朝饭饿死 457

### 盗跖第七(盗跖狠批儒家名利观) ..... (460)

盗跖猛揭狠批孔夫子 460 子张和满苟得的一场论辩 469 无足和知和的辩论 472

### 说剑第八(天子剑诸侯剑和平民剑) ..... (477)

庄子用三种剑说服赵王 477

**渔父第九(渔父教训孔夫子要少管闲事) …………… (483)**

渔父开导孔子苦心劳形危害天真 483

**列御寇第十(远离功名全身避祸) …………… (493)**

伯昏瞀人点拨列御寇 493 违背天道就要获得天的刑罚

495 圣人和众人所安不同 497 悟道不讲回归自然 497

朱评漫学习屠龙术 498 在兵战上要谨慎用事 498 小人

人物把精神消耗在浅陋的琐事上 499 庄子骂曹商舔痔疮

500 孔子救不了鲁国 501 不要把对别人的布施放在心

上 502 真人没有肉体 and 灵魂的痛苦 503 孔子从九个方

面考察干部 503 正考父官愈升愈高态度愈加谦谨 504

心眼遮蔽就会坏事 505 不要自以为是 506 穷有八极达

有三必 506 受到国君看重犹如和魔王打交道 507 庄子

拒聘 508 庄子别出心裁主张自然葬 509 笨人做的全是

表面功夫 510

**天下第十一(关于各家学派的评判) …………… (511)**

古代治理天下的方术和五种不同的人 511 古人道术齐备

今人割裂古人道术 513 墨学虽好但是难行 514 宋尹学

派救民救世 517 彭蒙、田骈、慎到不懂得道 519 关尹和

老聃的无为之道 521 庄子学说独与天地精神往来 524

对于惠施名家学派的批判 525

# 莊子內篇



# 逍遥游第一

——庄子对于自己学说的序论

## 1. 大鹏鸟和知了、斑鸠

### 【白话】

北海有种大鱼，它的名字叫鲲。鲲鱼之大，不知道它有几千里；变化成为大鸟，它的名字叫鹏，鹏鸟的背，不知道它有几千里大。鼓足气力起飞，它的翅膀好像挂在天边的云幕。这只大鸟，随着大海动荡准备迁移到南海。南海这地方，就是天池。

《齐谐》是一部记述怪异故事的书。书中说道：“鹏在迁往南海途中，海水被它的大膀扇动得激起了三千里狂浪，卷起的风暴往上直冲九万里，这一去得六个月的时间方才能够止息。”

野马似的游气，飞扬的尘埃，都是生物的气息彼此吹动而掀起的。天空的悠悠深蓝，难道就是它的真正颜色吗？难道是它太远而没有穷尽吗？想来鹏鸟从高空往下降视，也像是这样罢了。

况且水要是积得不厚，那它载负大船就没有力量。把一杯水倒在堂中凹陷的地方，那小草漂在水上就可当成为是船只；假如在这里放上一只杯子就沉在地上浮不起来，这是因为水浅而船大的缘故。风如果积得不厚，那它托负大翅膀就没有力量，所以大鹏鸟飞到九万里的高空风就托在了展开的鸟翅底下。这样以



后它才积蓄起风势，背像负着青天而毫无阻碍，然后才打算朝南飞去。

知了和斑鸠嘲笑大鹏鸟说：“我们迅速起飞，冲上榆树和檀木，有时飞不到那么高，就投到地面上来休息，为什么要腾上到九万里的高空然后才往南飞去呢？”

到野外郊游的人，当天游罢回来，肚子还是饱饱的；到百里以外去的人，隔夜就得捣米准备干粮；到千里以外去的人，得花三个月的时间准备粮食。这两个虫鸟又知道什么呢？

### 【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。

《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。

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。

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，枪榆枋，时则不至，而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”

适莽苍者，三餐而反，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？

这段文字有几个方面的启发意义，首先是大鹏鸟飞九万里那样的大气派、大手笔，一定要有大的依凭，也就是大的环境条