

庄子

天地有大美而不言，
四时有明法而不议。

插图注释眉批版

庄子道家智慧一本通

麦贤宾◎注译

石油工业出版社

插图注释眉批版

庄子道家智慧一本通

麦贤真◎注译

石油工业出版社

内容提要

本书通过点题、阅读提示、原文、注释、翻译和眉批，以及精美的手绘插图，对《庄子》进行了深入解读，展现了先秦伟大思想家庄子的道家智慧。

图书在版编目(CIP)数据

庄子道家智慧一本通 / 麦贤宾注译
北京：石油工业出版社，2015.3
ISBN 978-7-5183-0142-3
I. 庄…
II. 麦…
III. 庄周（约前369～前286）—哲学思想
IV. B223.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第151409号

庄子道家智慧一本通

麦贤宾 注译

出版发行：石油工业出版社

（北京安定门外安华里2区1号楼 100011）

网址：www.petropub.com

编辑部：(010) 64250921 营销部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

710 × 1000毫米 开本：1/16 印张：18.25

字 数：320千字

定 价：29.80元

（如出现印装质量问题，我社发行部负责调换）

版权所有，翻印必究

第一篇 逍遥游	001
零零壹 / 北冥有鱼	002
零零贰 / 鹏鸟之事	003
零零叁 / 外力的作用	003
零零肆 / 万里之行	004
零零伍 / 生命之树	005
零零陆 / 见识大小的区别	005
零零柒 / 万物的规律	007
零零捌 / 名是实的影子	009
零零玖 / 濠行与万物合为一体	009
零壹零 / 药方的作用	012
零壹壹 / 无用之妙用	014
第二篇 齐物论	017
零零壹 / 地籁、天籁、人籁	018
零零贰 / 大智广博	020
零零叁 / 对精神的理解	021
零零肆 / 事物的相对性	022
零零伍 / 肯定与否定规律	025
零零陆 / 古人对宇宙的认识	027
零零柒 / 宇宙之初的形态	029
零零捌 / 高深的道	031
零零玖 / 道德的光芒	032
零壹零 / 万物的标准	033
零壹壹 / 对圣人的理解	035
零壹贰 / 事物幻化的道理	038
第三篇 养生主	041
零零壹 / 人的生命	042
零零贰 / 庖丁解牛	043
零零叁 / 顺应自然	044

第四篇 人间世047

零零壹 / 名利的诱惑	048
零零贰 / 与自然同在	050
零零叁 / 空明的心境	052
零零肆 / 天命与道义	054
零零伍 / 要小心谨慎	059
零零陆 / 显示自己的学问	061
零零柒 / 什么叫吉祥	062
零零捌 / 残疾人支离疏	064
零零玖 / 论无用与有用	065

第五篇 德充符067

零零壹 / 论人的精神世界	068
零零贰 / 论命运	070
零零叁 / 叔山无趾	073
零零肆 / 不露才的人	074
零零伍 / 何谓无养	079
零零陆 / 人的情感	080

第六篇 大宗师083

零零壹 / 论人的作为	084
零零贰 / 真人与真知	085
零零叁 / 天人合一论	087
零零肆 / 论死亡	088
零零伍 / 什么叫道	089
零零陆 / 得道之人	092
零零柒 / 人力与自然力	093
零零捌 / 论造物者	095
零零玖 / 礼的真正含义	096
零壹零 / 至高无上的道	098
零壹壹 / 丧葬礼仪	100

零壹贰 / 伟大的宗师	101
零壹叁 / 论进步	102
零壹肆 / 贫困的原因	104
 第七篇 应帝王	 107
零零壹 / 古代帝王	108
零零贰 / 圣人先正自己	109
零零叁 / 治理天下的学问	109
零零肆 / 圣哲怎样治理天下	111
零零伍 / 古人看相	111
零零陆 / 名利的坏处	114
 第八篇 骈拇	 117
零零壹 / 论连指	118
零零贰 / 天下正道	118
零零叁 / 天下事物的本性	121
零零肆 / 仁义改变本性	122
零零伍 / 对五味的解释	124
 第九篇 马蹄	 127
零零壹 / 伯乐识马	128
零零贰 / 共同的本能和天性	129
零零叁 / 马与人	130
 第十篇 胠篋	 133
零零壹 / 所谓的聪明人	134
零零贰 / 论盗贼	134
零零叁 / 论大盗	135
零零肆 / 圣人的权威	137
零零伍 / 天才的德行	138
零零陆 / 论智慧	139
零零柒 / 论追求	140

第十一篇在 宥 143

零零壹 / 自然常态 144

零零贰 / 论欢乐 144

零零叁 / 君子的喜好 145

零零肆 / 人心向善 147

零零伍 / 广成子 149

零零陆 / 黄帝与广成子 151

零零柒 / 云将巡游 152

零零捌 / 探求大道 154

零零玖 / 治国安邦之人 155

零壹零 / 论教诲 156

第十二篇天 地 159

零零壹 / 论无为 160

零零贰 / 万物归于同一 160

零零叁 / 朴素情感 162

零零肆 / 寻找玄珠 163

零零伍 / 尧的老师 164

零零陆 / 祝福圣人 166

零零柒 / 深奥的大道 167

零零捌 / 修道之人 169

零零玖 / 帝王的德业 170

零壹零 / 楚国游历 172

零壹壹 / 孔子的学生 173

零壹贰 / 圣人与天下 175

零壹叁 / 仁爱与忠诚 177

零壹肆 / 孝子与忠臣 179

零壹伍 / 论音乐 180

零壹陆 / 五色、五声、五味 182

第十三篇天 道 185

零零壹 / 自然规律 186

零零贰 / 论天乐	188
零零叁 / 天子的用心	189
零零肆 / 孔子论仁义	191
零零伍 / 讽刺圣人	192
零零陆 / 道没有穷尽	194
零零柒 / 论书籍	194
零零捌 / 齐桓公读书	195
 第十四篇 天 运	 199
零零壹 / 天运之说	200
零零贰 / 太宰荡问道	201
零零叁 / 黄帝论演奏	202
零零肆 / 论孔子周游列国	205
零零伍 / 孔子问道	208
零零陆 / 孔子问仁义	211
零零柒 / 三皇五帝不是圣人	211
零零捌 / 孔子得道之说	214
 第十五篇 刻 意	 217
零零壹 / 养神之道	218
零零贰 / 无尚之德	219
零零叁 / 何为圣哲	220
 第十六篇 缮 性	 223
零零壹 / 论蒙昧之人	224
零零贰 / 论德业	225
零零叁 / 什么叫德道	226
零零肆 / 本末倒置的人	227
 第十七篇 秋 水	 229
零零壹 / 北海神	230

零零貳 / 北海神如是说	231
零零叁 / 最大的最小的	232
零零肆 / 最精微的事物	234
零零伍 / 取舍之间的玄妙	237
零零陆 / 小不胜胜过大不胜	240
零零柒 / 命运与时数	242
零零捌 / 井中窥天	243
零零玖 / 君子推量	246
零壹零 / 鱼的快乐	248

第十八篇 至 乐

零零壹 / 愚蠢的做法	252
零零贰 / 无为确定是非	253
零零叁 / 通晓于天命	254
零零肆 / 顺其自然	256
零零伍 / 死者语	257
零零陆 / 适应自然	259
零零柒 / 万物的造化	260

第十九篇 说 剑

零零壹 / 文王好剑	264
零零贰 / 庄子准备劝说	265
零零叁 / 庄子游说文王	266
零零肆 / 讲述三剑	267

第二十篇 渔 父

零零壹 / 持守其真	272
零零贰 / 渔父的分析	273
零零叁 / 八种毛病四种祸患	275
零零肆 / 什么是真	278
零零伍 / 尊崇大道之所在	280

逍遥游

第一篇

《逍遥游》的主旨，即论证绝对的精神自由。庄子认为，人应当突破功、名、利、禄、权、势、尊、位的束缚，使精神活动达到自由自在，达到『无己』、『无功』、『无名』的境界。这是虚无主义的表现。文章讲到宇宙万物的各种关系时，能够类比归纳，文章构思精妙，想象奇特，结构严密，富有艺术特色。

零零壹 / 北冥有鱼

阅读提示：讲述鱼的演变过程和其生活习性。

北冥^①有鱼，其名为鲲^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^④而飞，其翼若垂天之云^⑤。是鸟也，海运^⑥则将徙于南冥。——南冥者，天池也。

北方的大海有一条鱼，名字叫做鲲。鲲的巨大，无法知道它究竟有几千里。它变成鸟，名字叫做鹏。鹏的背，也不知道究竟有几千里长。它展开双翅，奋起而飞的时候，翅膀就像遮盖着天空的云。这只鸟，当海动风起的时候就向南方的大海飞去。南海，就是通天的渊池。



①北冥：冥又作溟，即北方的大海。下文的「南冥」，即南方的大海。②鲲：大鱼。③鹏：即古「凤」字。④怒：鼓怒翅翼，同「努」。⑤若垂天之云：像挂在天空中的云彩。⑥海运：即海动。《山木》篇司马彪注：「运，行也。」行于海上，故曰海运。



零零贰 / 鹏鸟之事

阅读提示：借飞上九万里高空的大鹏所看到的景象说明了天之高大、深远。

《齐谐》^①者，志怪^②者也。《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击^③三千里，抟扶摇而上^④者九万里，去以六月息^⑤者也。”

野马^⑥也，尘埃也，生物之以息相吹也^⑦。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。

《齐谐》是一本记载怪异故事的书。这本书上说：“鹏鸟向南方的大海飞去的时候，两翼击水而溅起的水花达三千里，双翼拍打着旋风直冲到九万里高空。它是乘着六月的大风飞去的。”

天地之间的气、尘埃、小生物，都被风吹着在空气中游荡。天色苍茫，难道这是它本来的颜色吗？还是因为天的高远无穷无尽以至于无法看到它的尽头？在九万里高空飞翔的大鹏往下看地面的景象，也不过就是这样的情形。

零零叁 / 外力的作用

阅读提示：本节主要说明了成就一番事业，达到一定的目标必须要有一定的外在条件。

且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。覆杯水于坳堂^①之上，则芥为之舟^②，置杯焉则胶^③，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^④；背负青天而莫之夭阏^⑤者，而后乃今将图南。

如果水聚积得不够深，那么它就没有力量将大船负载起来。如果将一杯水倒在屋里的洼地里，那么放一根小草当做船也可以在上面行驶。但是如果在上面放一个杯子就会被粘住，这是由于水浅而船大的缘故。如果风的强度不够大，它就没有力量背负起巨大的翅

①齐谐：书名。②志怪：志，记载。怪：奇异、怪异的事物。③水击：两翼击水飞行。④抟扶摇而上：持：飞而上也；扶摇：回旋直上的大风。⑤息：停歇。⑥野马：春天阳气发动，大泽中的游气，远望之，如野马奔驰，故谓之野马。⑦生物：指『野马』和『尘埃』、『生物』都是由于生物的气息相互吹动而掀起的。
①坳堂：室内低洼的地方。坳：陷地。②芥为舟：小草可以作为坳堂之水的小船。芥：小草。③胶：粘着。④乃今培风：今，即。培风：积蓄风势。⑤夭阏：阻挡，遏止。夭：折；阏：止。

插图注释眉批版

庄子道家智慧一本通

①决：迅疾的样子。这里形容蝉和斑鸠要飞就一下子起来。②抢榆枋：抢：突也，即碰上的意思。榆枋：木名。枋：榑木。③时则不至：则：等于『或』。这句是说有时或者不能达到。④适莽苍：适：往。莽苍：野色迷茫的样子，这里指近郊。⑤三涂而反：反，同『返』。这里用三餐代表一日。⑥果然：饱足的样子。果：实，充实。⑦宿春粮：宿：先前。这句是说，出发的前一宿就得捣米备粮。⑧之二虫：之：指示代词，『此』或『这』。二虫：指前文提到的蜩与学鸠。⑨小知不及大知：两『知』字，并同『智』，指见识。

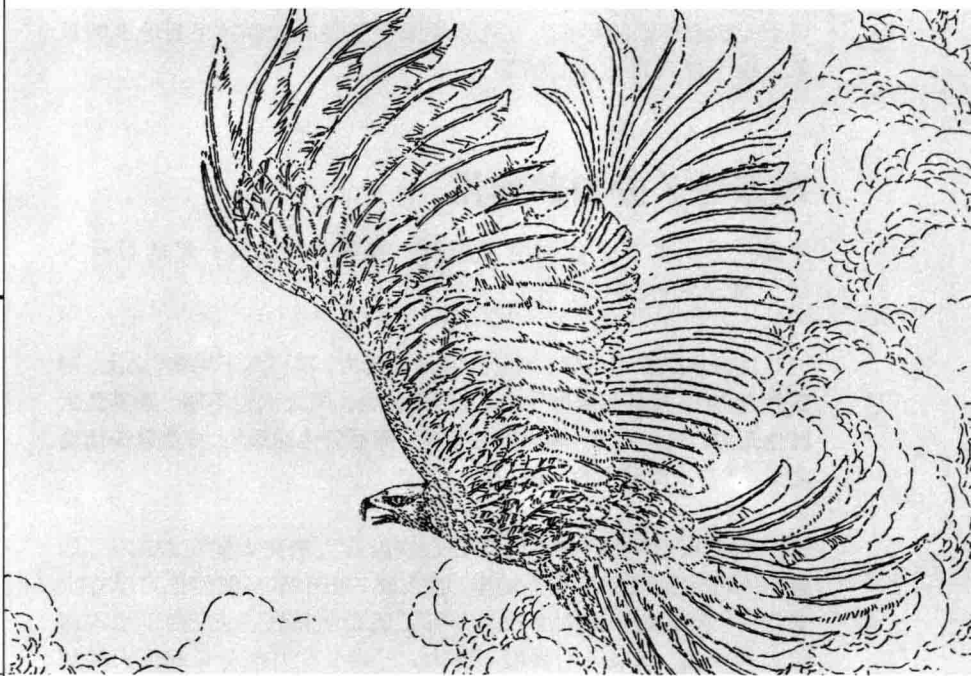
膀。所以，鹏飞到九万里的高空，那风就在它的下面，它才能凭借风的力量，背负青天而无阻挡地向南海飞去。

零零肆 / 万里之行

阅读提示：小人物只满足于小成就，做大事就要有大准备。

蜩与学鸠笑之曰：“我决^①起而飞。抢榆枋^②，时则不至^③，而控于地而已矣。奚以之九万里而南为？”

适莽苍^④者，三涂而反^⑤，腹犹果然^⑥；适百里者，宿春粮^⑦；适千里者，三月聚粮。之二虫^⑧又何知？小知不及大知^⑨，小年不及大年。奚以知其然也？



眉批：生命之树

宇宙的一切法则，始终不离循环往复的因果定律，大和小，长和短，美和丑，都没有绝对的界限，庄子的思想与老子的思想是相通的。

蝉儿和斑鸠嘲笑大鹏说：“我们能迅速地飞起来，碰到榆树、枋树就落在上边；力气不够，飞不到那么高的时候，就落在地上休息。又何必要飞九万里到达遥远的南极呢？”

去近郊，只需要携带三餐的饭，当天回来，肚子还饱饱的；到百里之外的地方，出发的前一天就得捣米备粮；作上千里的旅行，就必须积聚三个月的粮食。这两只小虫鸟又知道什么呢？“小智”不知道“大智”，“寿命短的”不了解“寿命长的”。

如何知道的呢？

零零伍 / 生命之树

阅读提示：不要和无法比较的人进行比较。

朝菌不知晦朔^①，蟪蛄不知春秋^②，此小年也。楚之南有冥灵^③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^④。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之^⑤，不亦悲乎！

见到太阳就会死去的“朝菌”，不会知道一天的时光；春生夏死、夏生秋死的“蟪蛄”，不会知道一年的时光，这即是“小年”。楚国的南面有一棵冥灵树，以五百年为一个春季，五百年为一个秋季。上古的时代，有一棵大椿树，以八千年为一个春季，八千年为一个秋季，这即是“大年”。然而只活了八百岁的彭祖，却因长寿而在人间流传；一般人如果和他比寿命，岂不是太可怜了吗！

零零陆 / 见识大小的区别

阅读提示：本节主要阐述了志向渺小的人无法知道志向远大的人的心境。

汤之问棘也是已^①：穷发^②之北，有冥海者，天池也。有鱼焉，其

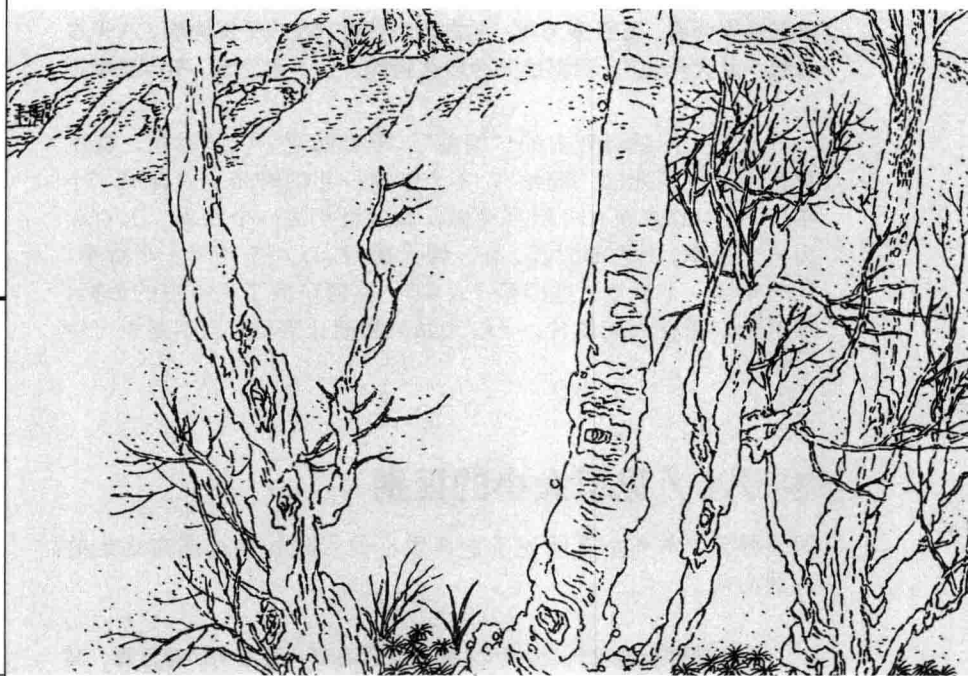
①朝菌不知晦朔：这句是说，朝生之菌活不到一天，连白天黑夜都不知道。②蟪蛄不知春秋：蟪蛄：即蝉。春秋：指一年。③冥灵：树名。④此大年也：今本《庄子》无这四字，据《庄子内篇》补。⑤众人匹之：匹：比。王先谦注：『言寿者必举彭祖为此。』
过夏棘，夏棘是这样说的。②穷发：指北方寒冷的不毛之地。发：毛，这里指草木。旧说，地以草木为发。

③修：长也。④羊角：旋风上行，若羊角。⑤斥：小池泽。⑥仞：八尺，或说七尺为一仞。⑦小大之辩：区别。

广数千里，未有知其修^③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^④而上者九万里；绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。斥^⑤鴳笑之曰：‘彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞^⑥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^⑦也。

商汤问棘的时候也说过这样的话：在草木都不生长的北边，有一个无边无际的大海，那是通天的渊池。里面有一条鱼，它的身子有几千里宽，没有人知道它究竟有多长，它的名字叫做鲲。有只鸟，它的名字叫做鹏，鹏的背像泰山那么高，翅膀就像垂挂在天空的云气，乘着旋风像羊角一样直接飞上九万里的高空，超绝云气，背负



眉批：万物的规律

列子能够“御风而行”，已是十分美妙了，然而，“此虽免乎行，犹有所待者也”，他还有待于风，因而也不是完全的自由自在。若要“无待”，除非“无己”，也就是忘掉自己，随顺万物，这样才能够达到心性的自由。

青天，然后向南飞翔，飞向南方的大海。生活在水洼里的小雀嘲笑它说：“它究竟要飞到哪里去呢？我飞腾起来，不过几丈高就落下来，在蓬蒿之间自由自在地飞翔，这也是很愉快的啊！而它究竟是要飞向哪儿呢？”

这就是见识大小的分别。

零零柒 / 万物的规律

阅读提示：要想达到逍遥自由的境界，就要顺应自然，随顺万物，忘掉自己，忘掉一切。

故夫知效一官^①，行比一乡^②，德合一君，而徵一国者^③，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功，举世而非之而不加沮；定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣^④。彼其于世，未数数然也。虽然，犹有未树^⑤也。

夫列子御风而行^⑥，泠然^⑦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。

所以那些拥有可以胜任一官之职的才智，行为可以作全乡的表率，德性合于一君的要求，能力足以取得一国信任的人，他们自鸣得意，就像蝉、斑鸠。而宋荣子禁不住嗤笑他们。宋荣子不会因为整个世界的人都称誉他而奋勉，也不会因为整个世界的人都诽谤他而沮丧。他能分清自己和外物的区别，能辨别光荣和耻辱的界限。不过如此罢了！他并不追求世俗的名誉。即使如此，他还是未能达到最高境界。

列子乘风而行，飘然自得，过了十五天后回来。对于求福的事，他也并没有急切地去追求。虽然可以免徒步之劳，但毕竟还是有所凭仗。如能遵循宇宙万物的规律，把握六气的变化，遨游于广漠无穷的宇宙，他还有什么仰赖的呢！

所以说：至人无己，神人无功，圣人无名。

①知效一官：知同「智」。效：胜任。意思是说具有可胜任一个官员的才智。②行比一乡：比：投合，迎合。意思是说行为只能投合一乡人的心意。③而徵一国者：而：这里同「能」，指才能。徵：信。意思是说德行仅能取得一国人相信的人。④斯已矣：这样就可以了。⑤树：独立存在。⑥列子御风而行：列子：姓列，名御寇，郑人，战国时哲学家。传说他得风仙之道，能乘风而行。⑦泠然：郭象注：「轻妙之貌。」

