

传世经典

庄子 著

周苏平 高彦平 注译

南华经

南华经，庄子著，周苏平、高彦平注译。南华，即南岳衡山，庄子居于此，故称南华真人。南华经，即庄子内篇、外篇、杂篇的总称。本书为《庄子》的节选，包括《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》等篇。本书以白话文为主，配以原文，方便读者阅读。本书为《庄子》的节选，包括《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》等篇。本书以白话文为主，配以原文，方便读者阅读。



安徽人民出版社

责任编辑 贾兴权 李 莉 封面设计 泽 海

逍遥游

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。

ISBN 7-212-01924-0



9 787212 019242 >

ISBN 7-212-01924-0/G·329

定价：22.00元

目 录

内 篇

逍遥游	/1
齐物论	/11
养生主	/29
人间世	/33
德充符	/48
大宗师	/59
应帝王	/76

外 篇

骈 拇	/84
马 蹄	/89
胠 篋	/93
在 宥	/100
天 地	/111
天 道	/129
天 运	/141
刻 意	/154
缮 性	/158
秋 水	/162
至 乐	/178
达 生	/185
山 木	/199
田子方	/212
知北游	/225

杂 篇

庚桑楚	239
徐无鬼	253
则 阳	272
外 物	286
寓 言	295
让 王	300
盗 跖	314
说 剑	328
渔 父	334
列御寇	343
天 下	353

内篇

逍遥游

北冥有鱼^①，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。怒而飞^④，其翼若垂天之云^⑤。是鸟也^⑥，海运则将徙于南冥^⑦。南冥者，天池也^⑧。

注释 ①冥：同溟，指海。 ②鲲：指传说中的大鱼。 ③鹏：指传说中的神鸟。 ④怒：奋发的样子。 ⑤垂天：天边。垂，同陲，边际。 ⑥是：此。 ⑦海运：海风动。徙：迁移。 ⑧天池：天然形成的大池。

译文 北海有一条鱼，它的名字叫鲲。鲲巨大无比，不知道有几千里。鲲变成叫鹏的鸟，它的背不知有几千里。此鸟奋起而飞时，它展开的翅膀就像天边的云。当海动风起的时候，这只鸟将乘风迁往南海。南海，就是天然形成的大池。

《齐谐》者^①，志怪者也^②。《谐》之言曰：“鹏之徙于南冥也，水击三千里^③，抟扶摇而上者九万里^④，去以六月息者也^⑤。”野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。天之苍苍^⑥，其正色邪^⑦？其远而无所至极邪^⑧？其视下也，亦若是则已矣^⑨。

注释 ①《齐谐》：书名。 ②志怪：记载怪异之事。 ③击：拍击。 ④抟(tuán)：环绕。扶摇：旋风。 ⑤息：气息。 ⑥苍苍：蓝色。 ⑦正色：真正的颜色。邪：同耶。 ⑧无所至极：无法达到尽头。 ⑨则已：而已。

译文 《齐谐》是记载怪异之事的书。《谐》书上说：“鹏飞往南海时，激荡起的水花达三千里，绕着旋风直上九万里高空，乘着六月的飓风而飞去。”野马一样的游气，飞扬的尘埃，都是被生物的气息吹拂着而在空中游荡。天空蓝蓝的，这是它真正的颜色吗？还是因为它高远不可穷极而显得那样的呢？高飞的大鹏往下看，其景象也不过如此而已。



且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力^①。覆杯水于坳堂之上^②，则芥为之舟^③；置杯焉则胶^④，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无力^⑤。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风^⑥；背负青天而莫之夭阏者^⑦，而后乃今将图南^⑧。

注释 ①负：承载。 ②覆：倾倒。坳(ào)堂：堂中凹处。 ③芥：小草。 ④胶：粘着。 ⑤大翼：巨大的翅膀。 ⑥培：凭借。 ⑦夭阏(è)：阻拦。 ⑧图南：图谋南行。

译文 水的积蓄不深，就无力承载大船。在房子的凹地上倒一杯水，小草就可以当船；放进一个杯子就粘着在地上，这是因为水浅而船大。风的强度不大，就无力负载巨大的翅膀。所以鹏要飞到九万里高空，大风才出现在它的下面，然后才可以凭借风力翱翔长空；背负青天而不受阻拦，然后才能飞往南海。

蜩与学鸠笑之曰^①：“我决起而飞^②，抢榆枋^③，时则不至而控于地而已矣^④，奚以之九万里而南为^⑤？”适莽苍者^⑥，三餐而反^⑦，腹犹果然^⑧；适百里者，宿舂粮^⑨；适千里者，三月聚粮^⑩。之二虫又何知^⑪！

注释 ①蜩：蝉。学鸠：斑鸠。 ②决起：迅疾飞而起。 ③抢：撞，碰到。榆：榆树。枋：檀木。 ④控：投落。 ⑤奚以：为什么。之：往。 ⑥适：往。莽苍：郊野景色，引申为近郊。 ⑦三餐：指一日。反：通返。 ⑧果然：饱的样子。 ⑨宿舂粮：宿，过夜。舂粮，舂米备粮。 ⑩三月聚粮：用三个月的时间准备食粮。 ⑪之二虫：之，此。二虫，指蜩与学鸠。

译文 蝉和斑鸠讥笑大鹏说：“我们一下子飞起来，碰到榆树檀树之类的小树就停落在上面，有时飞不上去就落在地上，为什么非要高飞到九万里而到南海去呢？”去近郊的，只须带三餐食物，当天可以回来，肚子还饱饱的；到百里之外去的，要准备隔夜的食物；如远行千里，则要用三个月的时间准备充足的食物。这两只小虫鸟又怎么会知道呢？”

小知不及大知^①，小年不及大年^②。奚以知其然也？朝菌不知晦朔^③，蟪蛄不知春秋^④，此小年也。楚之南有冥灵者^⑤，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者^⑥，以八千岁为春，八千岁为秋，此大年也。而彭祖乃今以久特闻^⑦，众人匹之^⑧，不亦悲乎！

注释 ①知：通智。及：比。此处引申为“理解”。②小年：短命。年，寿命。大年：长寿。③朝菌：一种朝生暮死的菌类植物。晦朔：晦，月终。朔，月初。④蟪蛄：寒蝉，夏生秋死，生存不足一年。春秋：指整年。⑤楚：楚国。冥灵：树名。⑥椿：椿树。⑦彭祖：传说中的上古人物，相传其活了八百岁。乃今：现今。以久特闻：因长寿而特别著名。⑧匹：相比。

译文 小智慧不理解大智慧，短命的不了解长寿的。为什么这样说呢？朝生暮死的菌类不可能知道一个月的时光，夏生秋死的寒蝉不可能知道一年的时光，这就是短命。生长在楚国南边的冥灵树，以五百年为一个春季，五百年为一个秋季；远古时代还有一种椿树，以八千年为一个春季，八千年为一秋季，这就是长寿。而彭祖现在仍以长寿闻名于世，众人还都想和他相比，岂不是可悲吗？

汤之问棘也是已^①：穷发之北^②，有冥海者，天池也。有鱼焉，其广数千里，未有知其修者^③，其名为鲲。有鸟焉，其名为鹏，背若太山^④，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里^⑤，绝云气^⑥，负青天，然后图南，且适南冥也。斥鴳笑之曰^⑦：“彼且奚适也？我腾跃而上，不过数仞而下^⑧，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也^⑨，而彼且奚适也？”此小大之辩也^⑩。

注释 ①汤：亦名商汤。成汤，商朝的建立者。棘：亦名夏莘、夏棘，相传为商朝大夫，商汤曾以他为师。②穷发：草木不生的不毛之地。③修：长。④大山：即泰山。⑤羊角：形容旋风的旋转像羊角一样。⑥绝：超越。⑦斥：小池泽。鷦（yàn）：小雀。⑧仞：古代度量单位，一仞为七尺。⑨至：极限。⑩辩：通辨，区别。

译文 汤问棘也有这样的话：在不毛之地的北方，有无边无际的大海，那就是天池。有一条鱼，它的宽达几千里，它的长度无人可知，它的名字叫鲲。有一只鸟，它的名字叫鹏，背像泰山，翅膀像遮盖到天边的云气，乘旋风可直上九万里的云霄，超越云气，背负青天，飞往南海。小池泽中的麻雀讥笑它说：“它想飞往何处？我一跳腾空而飞，不过几丈就落下来，在蒿草丛中飞来飞去，这也是愉快之极的飞翔，而它究竟要飞到哪里去呢？”这就是小和大的区别了。

故夫知效一官¹，行比一乡²，德合一君³，而微一国者⁴，其自视也⁵，亦若此矣。而宋荣子犹然笑之⁶。且举世而誉之而不加功⁷，举世而非之而不加沮⁸，定乎内外之分⁹，辩乎荣辱之境¹⁰，斯已矣¹¹。彼其于世，未数数然也¹²。虽然，犹有未树也¹³。夫列子御风而行¹⁴，泠然善也¹⁵，旬有五日而后反。彼于致福者¹⁶，未数数然也，此虽免乎行，犹有所待者也¹⁷。若夫乘天地之正¹⁸，而御六气之辩¹⁹，以游无穷者²⁰，彼且恶乎待哉²¹！故曰：至人无己²²，神人无功²³，圣人无名²⁴。

注释 ①知：智慧。效：胜任。②行：品行。比：亲近。③德：道德。合：投合。④而：能力。微：取信。⑤自视：自己看自己。⑥宋荣子：即宋牼，战国时代著名的思想家。犹然：嬉笑的样子。⑦举世：整个社会。功：努力。⑧沮：沮丧。⑨定：确定。内：主观。外：客观。分：界限。⑩辩：别。境：限度。⑪斯：此。已：止。⑫数（shuò）数然：努力追求的样子。⑬未树：指道德修养还未建立。⑭列子：即列御寇，郑国人，相传其得风仙之道，乘风游行。御：乘。⑮泠然：轻快的样子。⑯致福者：指求得幸福之事。⑰待：依赖。⑱天地之正：天地的自然状态。⑲六气：指阴、阳、风、雨、晦、明

六种气象。料：变化。⑩无穷：无边无际。⑪悉：何。待：凭借。⑫无己：超越自我。⑬无功：不求有功。⑭无名：不求有名。

译文 所以那些智慧能够胜任一官之职，品行可以亲近一乡之人，道德可以投合一国之君，能力可以取得全国信任的人，他们自鸣得意恰似小雀一般见识。宋荣子对他们一笑置之而已。宋荣子处世行事，全社会赞誉他他不感到奇勉，全社会非议他也毫不沮丧，这是因为他能够确定内心世界与外界社会的界限，能分清光荣与耻辱是怎么回事，如此而已。因此，他从不去追求世俗的声誉。即便如此，他的道德修养还是有未曾达到理想境界的地方。列子乘风而行，轻快飘然，十五天后便返回。他对求得幸福之类的事，也没有极力去追求。他虽然没有徒步行走，但还是借助了风的力量。若能顺应自然的本性，驾驭六气之变化，遨游于无边无际的宇宙，那就什么也不需要依赖了！所以说：至德的人超越自我，神人不求有功，圣人不求有名。

尧让天下于许由^①，曰：“日月出矣，而燔火不息^②，其于光也，不亦难乎！时雨降矣^③，而犹浸灌，其于泽也^④，不亦劳乎^⑤！夫子立而天下治^⑥，而我犹尸之^⑦，吾自视缺然^⑧。请致天下^⑨。”

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^⑩。吾将为宾乎？鸪鹤巢于深林^⑪，不过一枝；偃鼠饮河^⑫，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖^⑬，尸祝不越樽俎而代之矣^⑭。”

注释 ①尧：传说中的古帝王，号陶唐氏。许由：传说中的隐士。②燔（jué）火：火把。③时雨：应时雨。④泽：润泽。⑤劳：费力。⑥夫子：古人对男子的尊称，此处指许由。⑦尸：庙中的神主。⑧缺然：不够格。⑨致：送给。⑩宾：从属。⑪鸪鹤（jiāo liáo）：善筑巢的小鸟名，亦称巧妇鸟。⑫饮河：在河边饮水。⑬庖人：厨师。⑭尸祝：主持祭祀的人。樽：古代的酒器。俎：古代祭祀时盛放牛羊的礼器。

译文 尧要把天下让给许由，说：“日月都出来了，火把还不熄灭，要和日月比光亮，不是很难堪吗？应时雨都降了，却还在灌溉田园，对于润泽庄稼来说，不

是白费力气吗？先生若为天下之主，则天下便可大治，而我却占据其位，我看自己不够格，请允许我将天下交给您。”

许由说：“您治理天下，天下已经大治。却还要我来取代你，难道我为了求名吗？名是实的从属，我是为了求得从属性的东西吗？鹪鹩在密林深处筑巢，所占不过一椽；鼯鼠饮水于河，所需不过满腹而已。请回去吧，我不需要天下！厨师虽不下厨，但主持祭祀的人是不会超越自己的职责而去代替他料理炊事的。”

肩吾问于连叔曰^①：“吾闻言于接舆^②，大而无当，往而不返。吾惊怖其言犹河汉而无极也^③，大有径庭^④，不近人情焉。”

连叔曰：“其言谓何哉？”

“曰：‘藐姑射之山^⑤，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子^⑥；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝^⑦，使物不疵疠而年谷熟^⑧。’吾以是狂而不信也。”

连叔曰：“然，瞽者无以与乎文章之观^⑨，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^⑩。之人也^⑪，之德也^⑫，将旁礴万物以为一。世蕲乎乱^⑬，孰弊弊焉以天下为事！之人也，物莫之伤^⑭，大浸稽天而不溺^⑮，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！”

注释 ①肩吾、连叔：人名，相传均为古之修道之人。 ②接舆：人名，楚国隐士。 ③河汉：天河。 ④径：门外路。庭：堂前地。比喻两者相差很大。 ⑤藐：遥远状。姑射(yè)山：传说中的神居之山。 ⑥淖约：姿态柔美。处子：处女。 ⑦凝：神情专一。 ⑧疵疠：灾害。 ⑨瞽者：盲人。 ⑩女：同汝。 ⑪之人：这种人，指神人。 ⑫之德：这种道德。 ⑬蕲：求。乱：治。 ⑭物莫之伤：没有什么东西能伤害他。 ⑮大浸：大水。

译文 肩吾问连叔说：“我听接舆的谈话，堂皇而不切实际，漫无边际。我甚感惊讶的是，他的话像天河一样海阔天空，不合常理，不近人情。”

连叔问：“他说了些什么呢？”

“他说：‘在遥远的姑射山上，居住着一位神人。他的肌肤像冰雪一样洁白，姿态仪容如处女一般柔美。他不食人间烟火，只是吸风饮露。乘着云气，驾驭飞龙，遨游于四海之外。他神情专一，护佑万物不受灾害，使五谷丰登。’我以为他的话过于荒诞，而不相信。”

连叔说：“是呀！瞎子无法和人们一起观赏文采，聋子无法和人们共同欣赏钟鼓乐声。由此看来，人们只是在生理上有聋盲的缺陷吗？在智慧上也有同样的情形啊！我所说的，指的就是你呀！神人和他的道德，是包容万物而为一体的。世人期望他来治理天下，他哪里肯辛辛苦苦地为天下操劳呢？这个神人，任何东西都无法伤害他，就是漫天洪水也淹不着他，熔化金石，烧焦土山的大旱，也不会使他觉得热。他身上的尘垢糟粕，就可以陶冶铸造出像尧舜那样的圣人来，他哪里肯管世俗之事呢？”

宋人资章甫而适诸越¹，越人断发文身²，无所用之。尧治天下之民，平海内之政。往见四子藐姑射之山³，汾水之阳⁴，窅然丧其天下焉⁵。

注释 ①资：卖。章甫：殷代冠名。 ②断发文身：不留头发，身刺花纹。 ③四子：寓言中的四位神人，指王倪、髀缺、被衣、许由。 ④汾水之阳：汾水的北面。 ⑤窅（yāo）然：所见深远貌。

译文 宋国人到越国去卖帽子，但越国人不留头发，身刺花纹，根本用不着帽子。尧治理天下之民，政绩显赫。但如果他到遥远的姑射山和汾水北岸去拜见四位得道的神人，那他就会茫茫然而忘记自己治理天下的地位。

惠子谓庄子曰¹：“魏王贻我大瓠之种²，我树之成而实五石³。以盛水浆，其坚不能自举也⁴；剖之以为瓢，则瓠落无所容⁵。非不号然大也⁶，吾为其无用而掊之⁷。”

庄子曰：“夫子固拙于用大矣⁸。宋人有善为不龟

手之药者^⑨，世世以泚泚统为事^⑩。客闻之，请买其方百金^⑪。聚族而谋曰：‘我世世为泚泚统，不过数金。今一朝而鬻技百金^⑫，请与之。’客得之，以说吴王^⑬。越有难，吴王使之将，冬与越人水战，大败越人，裂地而封之^⑭。能不龟手，一也或以封，或不免于泚泚统，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^⑮，而忧其瓠落无所容？则夫子犹有蓬之心也夫^⑯！”

注释 ①惠子：即惠施，宋国人，曾任梁惠王相，是先秦名家学派的代表人物。

②贻(yí)：赠送。大瓠(hú)：大葫芦。种：种子。③实五石：可容五石。

④坚：硬度。⑤无所容：无处可容。⑥哿(xiǎo)然：空虚巨大的样子。

⑦掊(pǒu)：击破。⑧拙于：不善于。⑨龟手：手皮冻裂如龟纹。⑩泚泚统(píng pì)：漂洗。统(kuàng)：丝絮。⑪方：药方。⑫鬻(yù)：卖。

⑬说(shuì)：说服。⑭裂地而封之：分出一块土地封赐给他。⑮樽：葫芦形酒樽，可缚系于腰作浮水济渡之用。⑯蓬之心：心如蓬草遮蔽，不开窍。

译立 惠子对庄子说：“魏王送给我一颗大葫芦种子，我用它种植出来的葫芦有五石大的容量。用来盛水，它的坚硬程度不够而难于承受；将它剖开做成瓢，则因太大而无处可放。这个葫芦不能说不大，但我因为它没有用处而把它打碎了。”

庄子说：“你太不善于使用大的东西了！宋国有一个人善于制造防手冻裂的药，他家世代代靠这种药而以漂洗丝絮为业。有一个客人听说了，愿出一百金买他的药方。他于是召集本族人来商量，说：‘我们世代代漂洗丝絮，所得不过数金，现在卖出这个药方就可得到百金，请允许我卖给他吧！’客人获得这个药方，就去游说吴王。此时越国出兵侵吴，吴王就派他率兵御敌。到了冬天，和越国进行水战，大败越军，吴王于是划出土地来封赐他。药方防手冻裂的功能是一样的，有人用它得到了封赏，有人却只是用来从事漂洗丝絮，这是因为派的用场不同所致。现在你有五石容量的大葫芦，为什么不考虑将它系于腰上以浮游江湖，却只是发愁它太大而无所用呢？你真是不开窍啊！”

惠子谓庄子曰：“吾有大树，人谓之樗^①。其大本拥肿而不中绳墨^②，其小枝卷曲而不中规矩。立之涂^③，匠者不顾^④。今子之言，大而无用，众所同去也^⑤。”

庄子曰：“子独不见狸狌乎^⑥？卑身而伏，以候赦者^⑦。东西跳梁，不辟高下，中于机辟^⑧，死于罔罟^⑨。今夫斄牛^⑩，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^⑪、广莫之野^⑫，彷徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧^⑬，物无害者。无所可用，安所困苦哉！”

注释 ①樗(chū):臭椿树。 ②大本:树之主干。拥肿:木瘤盘结。拥,通瘤。 ③涂:通途,道路。 ④匠者:木工。顾:看。 ⑤去:抛弃。 ⑥狸:野猫。狌(shēng):黄鼠狼。 ⑦候:等待。赦:通逃,遨游。 ⑧中:碰上。机辟:捕捉禽兽的工具。 ⑨罔:通网,捕鱼用。罟(gǔ):网类,捕鱼用。 ⑩斄(lí)牛:牦牛。 ⑪无何有:空荒。 ⑫莫:通漠。 ⑬夭:折。斤:大斧。

译文 惠子对庄子说：“我有一棵大树，人们称之为‘樗’。它的主干木瘤盘结而不合绳墨；它的小枝弯弯曲曲，不合规矩。这棵树生长在路边，过往的木工看都不看一眼。如今你的言论，也是大而无用，所以大家都不予理睬。”

庄子说：“你没有见过野猫和黄鼠狼吗？它们屈身隐伏，等待捕捉出游的小动物。四处跳跃，不避高低，结果踩中捕兽的机关，死于罗网之中。再看那斄牛，身子大得像垂挂在天边的云，虽然不能捕鼠，但它的功能可大了。现在你有那么一棵大树却发愁无用，为什么不把它植于空荒的乡土、广漠的旷野之中，你可以悠然自得地徘徊于树旁，逍遥自在地躺在树下。这棵树不会遭受斧子砍伐，其他东西也不能伤害它。它虽然无处可用，但又有什么可忧愁的呢？”



齐物论

南郭子綦隐机而坐^①，仰天而嘘^②，荅焉似丧其耦^③。颜成子游立侍乎前^④，曰：“何居乎^⑤？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也！”

子綦曰：“偃，不亦善乎而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？女闻人籁而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫^⑥！”

子游曰：“敢问其方^⑦。”

子綦曰：“夫大块噫气^⑧，其名为风。是唯无作，作则万窍怒呿，而独不闻之蓊蓊乎^⑨？山林之畏佳^⑩，大木百围之窍穴，似鼻，似口，似耳，似枅^⑪，似圈^⑫，似臼^⑬，似洼者^⑭，似污者^⑮。激者、謔者、叱者、吸者、叫者、譟者、突者、咬者^⑯，前者唱于而随者唱喁^⑰，泠风则小和^⑱，飘风则大和^⑲，厉风济则众窍为虚^⑳。而独不见之调调之习习乎^㉑？”

子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已^㉒，敢问天籁。”

子綦曰：“夫天籁者，吹万不同^㉓，而使其自己也^㉔。咸其自取^㉕，怒者其谁邪？”

注释 ①南郭子綦(qí)：楚昭王庶弟，因居住在南郭，故以之为号。隐：凭靠。机：案几。②嘘：缓慢地吐气。③荅(tà)焉：失神的样子。耦：通偶，配对，指与精神相对应的躯体。④颜成子游：子綦的弟子，姓颜，名游。⑤居(jū)：缘故。⑥女：通汝。人籁：指人吹奏乐器发出的声响。地籁：指风吹大地

上各种孔穴发出的声响。天籁：指万物并无外力作用而因其自然之性发出的声响。籁（lài），箫，泛指从孔穴发出的声响。⑦方：道理。⑧大块：天地。

⑨寥寥（liáo）：悠长的风声。⑩畏崖：通峩崖（wèi cuī），形容山势高下盘曲之状。⑪柝（jī）：木制的酒瓶。⑫圈：木制的杯子。⑬白（jù）：舂米的工具。⑭注：池沼。⑮污：泥坑。⑯激：急流声。⑰啸（xiào）：飞箭声。叱（chì）：发怒声。谯（háo）：哭号声。实（yào）：沉吟声。咬（jiào）：哀叹声。⑱前者：指风。随者：指窍穴。唱于、唱喁：即呼唱于喁。于喁，相应和的声音，如号子声。⑳泠（líng）风：小风。㉑飘风：大风。㉒厉风：烈风。㉓调调、刁刁：形容摇摆之状。㉔比竹：多支竹管并列而成的乐器，如笙、芋笙。㉕吹万：风吹千万个窍穴。㉖自己：自行停止。㉗咸：都。

译文 南郭子綦靠着几案而坐，仰头向天慢慢地吐气，看他失神的样子好像精神脱离了躯体。站立在他旁边的颜成子游问：“为什么这样啊？形体固然可以像一根枯木，但心灵能像一堆死灰吗？您今天的神态和往常可大不一样啊！”

子綦说：“偃，你问得好！今天我进入了忘我的境界，你知道吗？你听说过天籁，而没有听说过地籁；即使你听说过地籁，也绝没有听说过天籁！”

子游说：“请给我讲一讲其中的道理。”

子綦说：“天地吐气息，它的名字叫做‘风’，它不发作则已，一发作万物的窍孔就会怒吼起来，你难道没有听到过悠长的风声吗？那高下盘曲的山势，百围大树的窍孔，有的像鼻子，有的像嘴，有的像耳朵，有的像酒瓶，有的像杯子，有的像舂臼，有的像池沼，有的像泥坑；风吹众穴的声音，有的像急流之声，有的像飞箭之声，有的像发怒之声，有的像吸气声，有的像叫喊声，有的像哭号声，有的像呻吟声，有的像哀叹声。风和窍孔一唱一和，小风则小和，大风则大和，烈风停息则万物无声，你难道没看见树还在晃，草还在摇吗？”

子游说：“地籁是众窍孔发出的风声，天籁则是笙箫吹出的乐声，请问天籁是什么呢？”

子綦说：“天籁啊，就是自然界发出的万般不同的声音，而使它们又自行停止，声音都是它们自己发出来的，但主使这种现象的又是谁呢？”

大知闲闲¹，小知间间²；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交³，其觉也形开；与接为构，日以心斗。缁者，宥者，密者。小恐傴傴，大恐缓缓。其发若机括⁴，其司是非之谓也；其留如诅盟，其守胜之谓也。其杀若秋

冬，以言其日消也。其溺之所为之，不可使复之也。其灰也如緘^⑤，以言其老洫也^⑥，近死之心，莫使复阳也^⑦。喜怒哀乐，虑叹变愁^⑧，姚佚启态^⑨；乐出虚^⑩，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎！旦暮得此，其所由以生乎！

注释 ①知：通智。闲闲：宽广的样子。②间间：细加分别的样子。③魂交：心烦意乱。④机括(kuò)：指射箭。⑤灰：闭藏。緘：封闭。⑥老洫(xù)：老朽枯竭，世故深透。⑦复阳：恢复生气。⑧愁(zhè)：通垫，困扰。⑨姚：轻浮。佚：闲逸。启：放荡。态：作态。⑩乐出虚：乐声发自空虚的窍孔。

译文 大智博广，小智细致；大话气势凌人，小言啰啰唆唆。他们睡着的时候心烦意乱，醒来时则形体不宁；和所接触的人纠缠不清，整天勾心斗角。他们有的掩饰做作，有的言谈中暗设陷阱，有的神秘莫测。遇到小的恐惧提心吊胆，遇到大的恐惧则失魂落魄。他们伺机而动，发现别人的漏洞后，出言就像飞出去的利箭一样进行攻击；无隙可乘则守口如瓶，以等待机会。这种勾心斗角，对身心的打击如同秋冬摧残生物，可以说是日益衰颓。他们沉溺在自己的所作所为之中，无法使之醒悟。他们作茧自缚，深透世故，死心塌地，无法使之恢复生气。他们变化无常，时而欣喜，时而愤怒，时而悲哀，时而欢乐，时而忧虑感叹，时而无动于衷，时而轻浮放纵。这些形形色色的表现，如同众窍从虚器中发出种种乐声，地气蒸发会长出朝菌。万物的相互变化日夜不停地出现在人们的眼前，但却不知道是如何萌生的。算了吧，算了吧！一旦悟出了其中的道理，自然就会明白各种事态的来由了！

非彼无我，非我无所取。是亦近矣，而不知其所为使。若有真宰^①，而特不得其朕^②，可行己信，而不见其形，有情而无形。百骸、九窍、六藏，贼而存焉^③，吾谁与为亲？汝皆说之乎^④？其有私焉^⑤？如是皆有为臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其递相为君臣乎？其有真君存焉。如求得其情与不得，无益损乎其真。一受其成形，