

《南华真经》是以《齐物论》为理论基础，
以超脱五浊对大道真心的障蔽为修证次第，全面阐述人生宇宙
事实真相的经典。

庄周先生自称《寓言十九》，
解得《南华真经》各章各节的寓意，方是得其文之真义的锁钥。

南华真经释义

【下册】

阎建中 释译
李思齐 校订



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

南华真经释义

【下册】

阎建中 释译
李思齐 校订



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

南华真经释义: 全2册 / 阎建中释译; 李思齐校订.
—北京: 社会科学文献出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 5097 - 4578 - 6

I. ①南… II. ①阎… ②李… III. ①道家②《庄子》
—注释 IV. ①B223. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 086505 号

南华真经释义(上、下册)

释 译 / 阎建中
校 订 / 李思齐



出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文分社 (010) 59367215

电子信箱 / renwen@ssap.cn

项目统筹 / 宋月华 王琛琦

经 销 / 社会科学文献出版社市场营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

责任编辑 / 王玉霞

责任校对 / 白桂芹 刘广增

责任印制 / 岳 阳

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版

印 次 / 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 4578 - 6

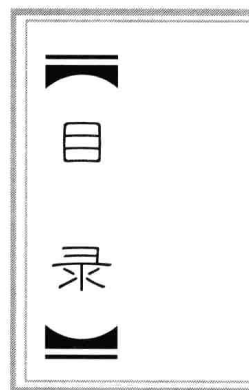
定 价 / 158.00 元 (上、下册)

印 张 / 44.75

字 数 / 711 千字

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究



上 册

逍遥游第一	001
齐物论第二	021
养生主第三	057
人间世第四	069
德充符第五	103
大宗师第六	125
应帝王第七	161
骈拇第八	181
马蹄第九	195
胠箝第十	203
在宥第十一	215
天地第十二	239
天道第十三	273
天运第十四	295

下 册

刻意第十五 317

缮性第十六 325

秋水第十七 337

至乐第十八 365

达生第十九 383

山木第二十 409

田子方第二十一 427

知北游第二十二 453

庚桑楚第二十三 485

徐无鬼第二十四 513

则阳第二十五 543

外物第二十六 567

寓言第二十七 583

让王第二十八 595

盗跖第二十九 619

说剑第三十 637

渔父第三十一 645

列御寇第三十二 657

天下第三十三 673

《南华真经释义》结束语 699

【刻意第十五】

（共三节）



【题解】

题名“刻意”，喻义清晰，即是提醒向道之人切莫刻意而为，有为必败。

本章阐述道不可为的真义，分三节。

第一节**【本经】**

刻意尚行，离世异俗，高论怨诽，为亢而已矣。此山谷之士，非世之人，枯槁赴渊者之所好也。语仁义忠信，恭俭推让，为修而已矣。此平世之士，教诲之人，游居学者之所好也。语大功，立大名，礼君臣，正上下，为治而已矣。此朝廷之士，尊主强国之人，致功并兼者之所好也。就菽泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣。此江海之士，避世之人，闲暇者之所好也。吹箫呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不导引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极而众美从之。此天地之道，圣人之德也。

【析文解字】

“为亢”，孤高自傲之意。甲骨文和金文“亢”的字形相似，金文“亢”的字形是“𠂔”，取象是一个桀骜不驯的人形，两腿之间夹着桎板。“为亢”用得真妙啊！想想世俗人等，为了世间这些虚妄不实的性相，乃至因形与名的更加虚妄不实的言论，各执成心而争执得面红耳赤甚至你死

我活的情形，庄周先生笔下的“为亢”也就不再是呆板的文字，而是活生生的你我啊！《应帝王第七》中，壶子批评列子时也用了这个“亢”字：“而以道与世亢，必信，夫故使人得而相汝。”

“枯槁赴渊者”，刻苦自砺、牺牲自我的人。

“朝廷”，君王朝见群臣和处理政事的地方，或指中央政府。

“藪泽”（sǒu zé），低湿多水草之地。

“熊经鸟申”，仿生的健身动作，如熊攀树引气，如鸟飞空伸脚等。

“导引”，古代的一种养生术，现在也流行。指呼吸吐纳，屈伸俯仰，活动关节，促进身体健康。《论衡·道虚》：“人之导引动摇形体者，何故寿而不死？”《后汉书·华佗传》：“是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”（熊经，像熊一样攀枝自悬；鸱顾，指身体不动转颈后顾。）

“不刻意而高……此天地之道，圣人之德也。”读者结合《金刚经》“菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应生无所住心。若心有住，则为非住”，《大佛顶首楞严经》“欲真已非真真如性”，以及《人间世第四》“有心而为之，其易邪？易之者，睥天不宜”，则真实的修道和行道的大理也就大致清楚了。

【译文】

雕琢心志、崇尚圣行，离群索居、特立独行，高谈阔论、讥讽时事，不过是我慢自傲而已。此乃隐居山谷之士、愤世嫉俗之人、舍生取义之徒所崇尚的行为。宣扬仁义忠信、奉行恭俭推让，不过是慕迹修身罢了。此乃息事宁人之士、教化劝海之人、游说居学之徒所崇尚的行为。踌躇满志，誓愿建大功、立大名，澄清君臣礼仪，匡扶天下正义，不过是措意图治而已。此乃身居庙堂之士、尊主强国之人、致身功名兼备之徒所崇尚的行为。结庐于藪泽、隐逸于山林、垂钓闲居，不过是隐形遁迹而已。此乃闲游江湖之士、消极避世之人、志趣闲暇之徒所崇尚的行为。吹嘘呼吸、吐故纳新，习熊攀枝引气，仿鸟飞举撑筋，不过是求长寿而已。此乃导气引精之士、养身保形之人、像彭祖一样求长生不老的人所崇尚的行为。

若不费雕琢而自然心高志远，不标榜仁义而自然修身检性，不追求功名而自然国泰民安，不隐退江海而自然身轻意适，不导气引精而自然寿益

年延，心中没有任何挂虑，而又一切都尽在心中，一切淡然无住而众美自然会聚，这才是经天纬地之道，圣人之德。

【段意小结】

世间士人，诸如山谷之士、平世之士、朝廷之士、江海之士、导引之士等均不能勘破性相之虚妄，计着有为不可明道。只有淡然无为之道方是天地之正道。

第二节

【本经】

故曰：夫恬惔寂漠，虚无无为，此天地之平而道德之质也。

故曰：圣人休休焉，休则平易矣，平易则恬惔矣。平易恬惔，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

故曰：圣人之生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。不为福先，不为祸始。感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，遁天之理。故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生若浮，其死若休。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其神纯粹，其魂不罢。虚无恬惔，乃合天德。

故曰：悲乐者，德之邪；喜怒者，道之过；好恶者，德之失。故心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，惔之至也；无所于逆，粹之至也。

故曰：形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平；郁闭而不流，亦不能清。天德之象也。

故曰：纯粹而不杂，静一而不变，惔而无为，动而以天行，此养神之道也。

【析文解字】

“夫恬惔寂漠，虚无无为，此天地之平而道德之质也”。庄周先生此处明确指出，想天地等持，想体会道德的真实意，要旨就是“恬惔寂漠，虚

无无为”。为什么呢？大道真心清静本然，不生不灭，不垢不净，不增不减，无可为者；性相自然，自根自本，自因自果，虚妄而不可为。“恬惔”，即恬淡，是安静闲适、淡泊寡欲之意。《道德经》：“恬淡为上。”“惔”（dàn），通“澹”，平淡、淡泊。“寂漠”，宁静虚旷之意。

“圣人休休焉，休则平易矣，平易则恬惔矣。”想要“恬惔”，先得有“平易”的修持；想要“平易”，先得有“休休”的道行。“休”字从人从木，表示人在树荫下歇息之意。庄周先生劝导世人：性相虚妄，别忙乎了，先歇一歇。这就是“休”。再进一步，把有歇和能歇的我也舍掉，把歇息的树荫也舍掉，这就是“休休”了。《尚书·秦誓》：“其心休休焉，其如有容。”《诗经·唐风·蟋蟀》：“好乐无荒，良士休休。”“平易”的“平”是等持之意；“易”，是变通之意。易则易知，知则发而皆中节。死守着一个呆板的境界，不是真正的无为，不是“休休”。

“圣人之生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。”圣人对生死等持，动静皆得其适。

“迫”，本义指靠近、临近。

“去知与故”，去掉智巧以及推理逻辑。世间的智巧以及推理逻辑看起来很巧妙，其实都是自欺欺人的把戏，没有什么实质性的用处。

“纯粹”，纯一不杂。

“其魂不罢”，其魂不疲。魂，《说文解字》：“阳气也。”

“无所于逆”。世俗人等心存是非善恶亲疏，所以迎来送往。圣人行于世间表面上也有迎来送往的表象，而实无迎来送往之心。甲骨文和金文“逆”的字形相似，甲骨文“逆”的字形是“𠂔”，字形中“彳”是“彳”，表示所行之路，街道；“止”是“足”，表示行走之意；“𠂔”是倒过来的人形，表示迎面而来的人。“逆”的本义指迎接。

【译文】

所以说：若能真正做到恬淡、寂漠、虚空、无为，那么天地间就太平了，大道圣德的真意也就在其中了。

所以说：圣人总是安闲无为的，安闲无为则平和简从，平和简从则淡泊无欲。平和简从，且淡泊无欲，则心无忧患，邪气不侵，因而不迷失自性而神用具足。

所以说：圣人生存于世则顺道而行，命终归去则随缘化迁。圣人静处时则与阴同渊默，应机而作时则随阳共波行。不因造福居前，也不开启祸端。外有所感然后才应和，当机而作不勉强行事，不得已方有所立。圣人不用智巧，也不推究事物的原委，一切随顺自然之理。所以，圣人不遭天灾、没有物累、不受人非、不惧鬼责。圣人视生如泡影，视死如归宁。圣人不存思虑、不豫图谋。圣人光明而不耀人心目，信实却不预立期约。圣人睡着的时候不做梦，醒着的时候没有忧患。圣人的心神纯净不杂，他们的魂灵从不疲惫。虚无恬淡，才能与天德相合。

所以说：德失其正则有悲乐，道失其宜则生喜怒，迷失自性方有好恶之辨。因此，心无忧乐，是德之极致；心志守一，是静之极致；一切无违，是虚之极致；不受物牵，是恬之极致；没有迎取，是粹之极致。

所以说：身形劳作不休就会疲弊，精力役用不已就会伤神，久劳必致身心枯竭。水的本性是没有混杂就清澈，不要搅动就平静；可是水如果郁闭而不流，亦不能够澄清。自然之性呈现各种表象，原因就在于此。

所以说：纯粹而不杂，静一而不变，恬淡而无为，动而顺天行，这就是养神之道。

【段意小结】-----

本节首先指明“恬淡寂漠，虚无无为”乃是天地之平、道德之质的宗本；接着说明圣人行与道合，故而德全而神不亏的道理；最后总结了纯粹、静一，恬淡而以天行的养神之道。

第三节

【本经】-----

夫有干越之剑者，柙而藏之，不敢用也，宝之至也。精神四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象，其名为同帝。

纯素之道，唯神是守。守而勿失，与神为一。一之精通，合于天伦。野语有之曰：“众人重利，兼士重名，贤士尚志，圣人贵精。”故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。

析文解字

“夫有干越之剑者，柙而藏之”。“干越”，指吴越。吴有溪名干溪，越有山名若耶，都出产好铁，铸为名剑。成玄英疏：“干，溪名也。越，山名也。干溪越山俱出良剑也。又云：干，吴也。言吴越二国并出名剑，用以为名也。”“柙”（xiá），匣子。此处用作动词，是匣封之意。

“同帝”，同于造物主。人的精神就是其自己的造物主，是世间的至宝之物，不可轻用精神。

“纯素之道，唯神是守。”体悟真心无染，亦不废自性之大用。用真心善护自性。

“一之精通，合于天伦。”守一的功夫达到精通的地步，则可与天伦相合。“精通”，精神感应，“天伦”，天然的伦次。

“兼士重名”。“兼”，通“廉”。

译文

就像有一把干越之地出产的宝剑，用匣子装藏起来，不敢轻易使用，因为这是至珍之宝。人的精神四方通达、十方并流，无所不至，上接于天，下行于地，化育万物，不可定象，它的名字就叫作同帝。

纯粹素朴之道，就是善护精神。持护心神不要迷失，心与神要和合为一。纯一至精通的境界，就可乘道同行。俗话说：“众人以财利为重，廉士以名节为重，贤士以心志为重，圣人以精神为重。”所以，素就是没有夹杂，纯就是不损耗精神。能够真正体悟纯素之道的人，就称为真人。

段意小结

本节强调了精神的重要，阐述了用觉心善护自性的纯素之道。

【 缮性第十六 】

（共三节）



【题解】

题名“缮性”即是“善护念”之意。

证悟大道真心清净本然，周遍法界；体悟自性感而遂通，自根自本；从而安住大道真心，善护真性，则是缮性之要。本章分三节。

第一节**【本经】**

缮性于俗学，以求复其初；滑欲于俗思，以求致其明；谓之蔽蒙之民。

古之治道者，以恬养知。知生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交相养，而和理出其性。夫德，和也；道，理也。德无不容，仁也；道无不理，义也；义明而物亲，忠也；中纯实而反乎情，乐也；信行容体而顺乎文，礼也。礼乐偏行，则天下乱矣。彼正而蒙己德，德则不冒。冒则物必失其性也。

【析文解字】

“缮性于俗学，以求复其初”。通过对世间各种学问的努力学习，以期达到恢复生命本初的至善至美，这实在是一种妄想啊！以漏洞百出的有为小法，妄想成就无漏的无为大果，怎么可能呢？“缮”，本义指修补、缝补。

“滑欲于俗思，以求致其明；谓之蔽蒙之民”。不能勘破性相的虚妄就会有所欲求，有求皆苦。心有所求，而能得其明者，这是不可能的。《齐物论》：“莫若以明。”想要达到明的修持，先得放下一切的欲求。《大佛顶

首楞严经》：“欲真已非真真如性。”“滑”，通“汨”，乱。

“知与恬交相养，而和理出其性。”回顾《德充符第五》“以其知得其心，以其心得其常心”，则读者对“知与恬交相养”的道理大致就明白了。

“夫德，和也；道，理也。德无不容，仁也；道无不理，义也；义明而物亲，忠也；中纯实而反乎情，乐也；信行容体而顺乎文，礼也。”这是庄周先生对德、道、仁、义、忠、乐、礼的解释。这里从字源的角度，对中国文化中的这些关键字进行一下简单的说明。

甲骨文“德”的字形是“𠄎”，字的左边表行，右边是“直”；金文“德”字另加一个表示“心”的义符，以突出心行的重点，字形是“𠄎”，所以，“德”的本义是直行者有德，且重在心行。甲骨文和金文“和”字的字形分别是“𠄎”和“𠄎”。“和”字的左半部分是“龠”，表示口吹排箫；右半部分是“禾”，表示如禾般一致。所以，“和”字的本义指相应，协调地跟着伴唱。“夫德，和也”，如果心有邪曲，怎么能做到“和”呢？

“道”的字义在前文也曾说过了。金文“道”的字形是“𠄎”，这个字形中“𠄎”所表示的顺路而行的意思是清晰的，即人生于世，别人怎么行走，你也顺之而行；结合对“首”字字形和“心”字字形的对比分析，“𠄎”所表示的则是心光不外露，即不要妄加分别执著的意思。《道德经》中说：“圣人欲不欲，不贵难得之货；教不教，复众人之所过。”（注：郭店楚简本的《道德经》中是“教不教，复众人之所过”。老子这句话是说圣人之行，所以，“教不教”更与老子之意相符。）所以，圣人不过是和光同尘地行进在人世间，他的与众不同之处到底何在呢？《说文解字》：“理，治玉也。从玉，里声。”“理”的本义是加工玉石，即顺着纹路把玉从石头里剖分出来。修行如同治玉，《大学章句》中说：“如切如磋，如琢如磨。”心志和性相染杂在一起，就如同玉和石头长在一处一般，世人修道的终极目标是要达到心志从性相中的解脱，而证得圆妙真心，如果不像治玉一样依理而行，心志怎么能得解脱呢？胡乱造作的修行，结果大概是玉石俱焚吧！“道，理也。”所以，孔老夫子的学问是很大的。

“德无不容，仁也”。“仁”的字形字义都很清晰，从“人”从“二”，“二”的上一横表示天，下一横表示地。天地大德，万物皆容。人生于天地间，是至圣至灵的生命形式，当效仿天地的精神，体真行正，参天地之

化育，这才是庄周先生所谓的“仁”。《六书正讹》：“元从二、从人，仁则从人、从二。在天为元，在人为仁。人所以灵于万物者，仁也。”

“道无不理，义也”。《论语》里，孔子对其一生行持的总结是：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”这里，孔子所说的“从心所欲不逾矩”就是“道无不理”，一个人修持到“从心所欲不逾矩”的份上，那是真正帝王的德行，世间至尊了，这才是庄周先生所谓的真正的大“义”。“义”的繁体字是“義”。甲骨文“义”的字形是“𠄎”，从“羊”从“我”。“羊”在中国文化的传统观念中是吉祥的象征。《说文解字》：“羊，祥也。”所以，“義”字的直观字义就是处于吉祥状态的我。《说文解字》：“義，己之威仪也。”说得没问题啊！如果一个人活得一点也没有吉祥感，整天提心吊胆的，有什么威仪可言呢？

“义明而物亲，忠也”。一个人修持，真正达到吉祥如意的状态，那么他这种发自内心的对万物的亲和力是不可思议的，这就是庄周先生所谓的“忠”。“忠”是“中”的加旁分化字。“中”字的字义在前文也曾解释过。《天道第十三》中有“平中准，大匠取法焉”，《中庸》中有“君子尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸”。这个活泼泼的世界，如果离开了真心的大觉之性该怎么来称说呢？所以，生生不息的大“中”是不离一心的。

“中纯实而反乎情，乐也”。中和之性达到纯粹如实，没有任何矫揉造作的地步，这是真正彻底解脱了世情的束缚而得真乐。性和情是事物的一体两面，超脱世情则回归真性。“反”字字形古今变化不大，金文“反”的字形是“𠂔”，甲骨文“反”字字形与之相似。“反”是会意字，取象以手推山石之意。能达到“中纯实”的修持，就是从世情这座大山的压迫下解放了。《说文解字》：“乐，五声八音总名。”所谓万法不离自性，自性感而遂通，感什么就会如生地呈现什么，这才是真正的大乐。

“信行容体而顺乎文，礼也”。孔子教育弟子的大原则是文、行、忠、信，而且是行有余力的条件下才搞文一类的东西，即是有行有证之后再来搞文类的东西，才不会使文失之虚伪。同样，庄周先生此处也指出，一个人有信、有行、有容、有体，胸中自然有诗书生发，正所谓胸有诗书气自华，这样的有德之人的如此行为举止才称为礼。“文”是象形字，甲骨文