

# 庄子 · 内篇

庄子 著

## 内篇 · 逍遥游

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。

齊諧者，志怪者也。諧之言曰：「鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里，去以六月息者也。」野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。天之蒼蒼，其正色邪？其遠而無所至極邪？其視下也，亦若是則已矣。

且夫水之積也不厚，則其負大舟也無力。覆杯水於坳堂之上，則芥為之舟，置杯焉則膠，水淺而舟大也。風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里，則風斯在下矣，而後乃今培風，背負青天而莫之天闕者，而後乃今將圖南。

蜩與學鳩笑之曰：「我決起而飛，搶榆枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」適莽蒼者，三飡而反，腹猶果然；適百里者，宿舂糧；適千里者，三月聚糧。之二蟲又何知？

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。楚之南有冥靈者，以五百歲為春，五百歲為秋，上古有大椿者，以八千歲為春，八千歲為秋。此大年也。而彭祖乃今以久特聞，眾人匹之，不亦悲乎！

湯之問棘也是已。湯問棘曰：「上下四方有極乎？」棘曰：「無極之外，復無極也。窮髮之北有冥海者，天池也。有魚焉，其廣數千里，未有知其修者，其名為鯢。有鳥焉，其名為鵬，背若太山，翼若垂天之雲，搏扶搖羊角而上者九萬里，絕雲氣，負青天，然後圖南，且適南冥也。斥鴳笑之曰：『彼且奚適也？我騰躍而上，不過數仞而下，翱翔蓬蒿之間，此亦飛之至也，而彼且奚適也？』」此小大之辯也。

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。彼其於世未數數然也。雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。

【語譯】北海有條魚，牠的名字叫作鯢。鯢之巨大，不知道有幾千里。當化成為鳥時，牠的名字叫作鵬。鵬的背，不知道有幾千里；奮力而飛時，牠的翅膀就像垂掛在天邊的雲。這鵬鳥，當大海運起風時就遷徙到南海。那南海，是天然渾成的大池。

《齊諧》是本專門記載怪事的書。這書上說：「鵬鳥遷徙往南海時，會從海面擊起水花達三千里，拍打著旋風直上九萬里

高，是乘著六月長風而去的。」像野馬的遊氣，飛揚的塵埃，還有那所有活動的生物，無一不借著大自然氣息而相吹動。天色蒼茫，那是天的本色嗎？天的高遠是沒有極盡的嗎？大鵬往下看時，大概也是如此吧。

且說水若聚積不深厚，那麼就沒有足夠的力量可以負載大船。倒一杯水在堂前的低窪處，那麼一根小草可當作船；放上一個杯子就膠著不動了，這是水淺船大的緣故。如果積風不夠厚遠，那麼就沒力量承負巨大的鵬翼。所以要飛九萬里，那積風就得在鵬的下面，然後才能乘著風力，背負著青天而無所阻礙，而後才準備飛往南海。

蟬和斑鳩譏笑大鵬說：「我奮力起飛，遇到榆樹和檀樹就停下來，有時飛不到，投落地面就是了，何必飛上九萬里往南去呢？」到郊外去的，只帶著三餐而當天就回來，肚子還飽飽的，到百里遠的地方去，要舂米準備一夜的糧食；到千里遠的地方去，就得準備三個月的糧食。這兩隻蟲又如何知道呢！

小智比不上大智，壽命短比不上壽命長的。如何知道是這樣呢？朝菌白天就死不知道有夜晚，寒蟬春生夏死夏生秋死不知道有春秋季節，這就是小年。楚國南方有一隻靈龜，以五百年為一春季，五百年為一秋季；上古時代有一顆大椿樹，以八千年為一春季，八千年為一秋季，這就是大年。而彭祖到現在仍以長壽聞名，眾人都想跟他比，豈不是悲哀嘛！

湯問棘也有這樣的話。湯問棘說：「上下四方有極限嗎？」棘說：「無極之外還是無極。草木不生的北方有一大海，就是天然的大池。大池裏有一條魚，牠的體寬好幾千里，沒有人知道

究竟有多長，牠的名字叫作鯢。還有一隻鳥，牠的名字叫作鵬，鵬的背像泰山，翅膀像垂掛在天邊的雲，乘著炫風直上九萬里的高空，沖出雲氣，背負青天，然後向南飛去。住在小澤中的鵪雀譏笑牠說：「牠要到哪兒去呢？我騰躍而上，不過幾仞就落下來，在蓬蒿之間翱翔著，這不也是盡了飛躍的能事嘛。而牠到底要飛到哪裏去啊？」這就是小和大的分別。

所以有些人的才智可以為一官，行為可以庇護一鄉，德性可以符合一君，而受一國信任的人，他就自鳴得意的也像小澤中的鵪雀般。而宋榮子不禁嗤笑他們。宋榮子全世界都誇讚他也不會特別勤奮，全世界都非議他也不會感到沮喪，他能認定內外的分際，辨別榮辱的界限，就是如此吧。他在這世上並未汲汲去追求。雖然如此，他還是有未曾樹立到的。再說列子駕御風而行，飄然輕鬆，十五天後而回來。他對於完善的事，並沒有汲汲去追求。這樣雖然可以免於步行，但還是有所依待。

若說能順著萬物的天性，駕御六氣的變化，以遊於無窮的境界，他又有什麼好依待的呢！所以說，至人無己，神人無功，聖人無名。

堯讓天下於許由，曰：「日月出矣，而燭火不息，其於光也，不亦難乎！時雨降矣，而猶浸灌，其於澤也，不亦勞乎！夫子立而天下治，而我猶尸之，吾自視缺然。請致天下。」

許由曰：「子治天下，天下既已治也。而我猶代子，吾將為名乎？名者，實之賓也，吾將為賓乎？鷦鷯巢於深林，不過一枝，偃鼠飲河，不過滿腹。歸休乎君，予無所用天下為！庖人雖不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。」

【語譯】堯讓天下給許由，說：「日月都出來了，而炬火還不熄滅，要和日月比光，不是很難嘛！時雨都降下了，而人還在灌溉，對於潤澤，不是太徒勞嘛！你一立位天下就可安定了，而我還佔著位子，自己都覺得慚愧。請讓我吧天下給你吧。」

許由說：「你治理天下，天下已經安定了。而我還來代替你，我是為求名嗎？所謂名，是實的賓位，我是為求這賓位嗎？鶴在深林築巢，所需的不過一枝；偃鼠飲用河水，所需的不過填滿肚子。你請回吧，我要天下沒有所用啊！廚子雖然不下廚，主祭的人也不能越權代替他啊。」

肩吾問於連叔曰：「吾聞言於接輿，大而無當，往而不返。吾驚怖其言，猶河漢而無極也，大有逕庭，不近人情焉。」

連叔曰：「其言謂何哉？」

「曰：『藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，綽約若處子；不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。』吾以是狂而不信也。」

連叔曰：「然，瞽者無以與乎文章之觀，聾者無以與乎鐘鼓之聲。豈唯形骸有聾盲哉？夫知亦有之。是其言也，猶時女也。之人也，之德也，將旁礴萬物以為一，世蕪乎亂，孰弊弊焉以天下為事！之人也，物莫之傷，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不熱。是其塵垢粃糠，將猶陶鑄堯舜者也，孰肯分分然以物為事！」

【語譯】肩吾問連叔說：「我聽接輿談話，言語誇大不著實際，一發議論不可收拾。我驚怕他的言論，像銀河般沒有邊際，

和常理相差太遠，實在不合人情。」

連叔說：「他說的是什麼呢？」

「他說：『遙遠的姑射山，有神人住在那裏，肌膚像冰雪一般潔白，輕盈柔美像處子；不吃五穀，吸風飲露；乘著雲氣，駕御飛龍，而遨遊於四海之外。他的精神凝結，使萬物不受災害而年穀豐收。』我認為是狂言所以不信。」

連叔說：「是呀！瞎眼的人無法和他觀看文章，耳聾的人無法和他聽聞鐘鼓樂聲。難道只有形骸有聾瞎嗎？心智也是有的啊。這個話，指的就是你。那個神人，他的德量，已將廣大萬物合為一體，人世利名紛亂，他豈勞心傷神去管天下事呢！這個神人，外物傷不了他，洪水滔天也不會溺斃，大旱金石溶化、土山焦灼也不會熱。他的塵垢秕糠，都可以塑造成堯舜般的人，哪裏肯以俗物為事務呢。」

宋人資章甫而適諸越，越人斷髮文身，無所用之。堯治天下之民，平海內之政，往見四子藐姑射之山，汾水之陽，窅然喪其天下焉。

【語譯】一個宋國人販賣帽子剛好到越國去，越國人頭髮剃光身刺花紋，用不著帽子。堯帝治理天下人民，安定海內的政事，要去見四位得道之士，來到遙遠的姑射山，汾水的北方，不禁茫茫然忘其天下事。

惠子謂莊子曰：「魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石。以盛水漿，其堅不能自舉也，剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不呶然大也，吾為其無用而掊之。」

莊子曰：「夫子固拙於用大矣。宋人有善為不龜手之藥者，世世以泝澠統為事。客聞之，請買其方以百金。聚族而謀曰：『我世世為泝澠統，不過數金，今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將。冬，與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手，一也；或以封，或不免於泝澠統，則所用之異也。今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮乎江湖，而憂其瓠落無所容？則夫子猶有蓬之心也夫！」

【語譯】 惠子告訴莊子說：「魏王送我一顆大葫蘆的種子，我種下去長成果實有五石這麼大。用來盛水，它的堅固程度卻不能舉起來；剖開來做瓢，那麼瓢大無處可容。不是不大，是我認為它沒有用處就打碎它。」

莊子說：「你實在不善使用大的用處啊。宋國有個人善於製造不龜裂手的藥，世世代代都以漂洗絲絮為業。有一個客人聽說，願意用百金買他的藥方。這個人聚集全族商量說：『我們家世世代代漂洗絲絮，所得不過幾金；現在一旦賣出藥方可得百金，就賣給他吧。』這個客人得到藥方後，便去遊說吳王。越國犯難，吳王派他為將領。冬天，和越國人水戰，大敗越人，吳王割地封賞他。能不龜裂手的藥方，是同一個；有人因此得到封賞，有人還是漂洗絲絮，這就是使用的方法不同。現在你有五石容量的葫蘆，為什麼不繫著當腰舟而浮游於江湖，反而憂慮它太大無處可容？可見你的心還是茅塞不通啊！」

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗。其大本臃腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩。立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，眾所同去也。」

莊子曰：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不避高下；中於機辟，死於罔罟。今夫斄牛，其大若垂天之雲。此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」

【語譯】 惠子告訴莊子說：「我有一棵大樹，人都叫它作樗。它的樹幹癰腫盤結而不合繩墨，它的小枝彎彎曲曲而不合規矩。立在路上，匠人都不看它。現在你的言論，大而無用，眾人所共同拋棄的。」

莊子說：「你沒有看過貓和黃鼠狼嗎？蹲身下伏著，以等待遨遊的雞鼠；東西跳躍，不避高低；踏中機關，死在網羅裏。再看斄牛，牠的身體大的如天邊的雲。牠的功能是很大，但不能捉老鼠。現在你有一棵大樹，憂愁它無用，為何不把它種在虛無的鄉土，廣漠的曠野，徘徊自得在樹旁，優遊自在躺在樹下。不受斧頭砍伐，沒有東西毀害它，無所可用，又有什麼困苦呢！」

## 內篇 齊物論

南郭子綦隱几而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱几者，非昔之隱几者也？」

子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？汝聞人籟而未聞地籟，汝聞地籟而未聞天籟夫！」

子游曰：「敢問其方。」



子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是唯無作，作則萬竅怒鳴。而獨不聞之寥寥乎？山陵之畏佳，大木百圍之竅穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者；激者，謫者，叱者，吸者，叫者，譟者，突者，咬者，前者唱于而隨者唱喁。泠風則小和，飄風則大和，厲風濟則眾竅為虛。而獨不見之調調之刁刁乎？」

子游曰：「地簾則眾竅是已，人簾則比竹是已，敢問天簾。」

子綦曰：「夫天簾者，吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪！」

【語譯】南郭子綦倚著几案而坐，仰頭對天而緩緩地吐氣，神骸分離似乎忘了物我的相對。顏成子游侍立在跟前，問說：「為何這個樣子呢？形體固然可以使他像乾枯的木枝，而心靈也可以使他像熄滅的灰燼嗎？今天憑几而坐的人，不是從前憑几而坐的人嗎？」

子綦說：「偃，說的很對，你問的好！今天我忘了偏執形骸的我，你知道嗎？你聽過人簾而沒有聽過地簾，你聽過地簾而沒有聽過天簾吧！」

子游說：「請問它們的類別。」

子綦說：「大地發出來的氣，它的名叫做風。這風不發則已，一發則萬種竅穴都怒號起來。你獨沒聽到長風嘯嘯嗎？山陵的高低不平上下盤回，百圍大樹的竅穴，像鼻子、像嘴巴、像耳朵、像柱上橫木、像圓圈、像凹臼、像深池、像淺窪；有像水沖激的聲音、像箭飛的響聲、像叱咄聲、像呼吸聲、像喊叫聲、像

號哭聲、像風吹到深谷聲、像哀切聲，前面風聲低低鳴唱著，後面風聲急急呼呼和著。小風則小和，大風則大和，大風停止則所有竅穴都寂然無聲。而你沒看到樹枝葉還在搖曳擺動嗎？」

子游說：「地籟是眾竅穴發出的聲音，人籟則是排簫吹出的聲音，請問天籟呢？」

子綦說：「所謂天籟，是風吹萬種竅穴所發出的各種不同聲音，而使它們發出自己聲音的，是各個竅穴的自然形態所造成的，發動它們聲音的還有誰呢？」

大知閑閑，小知閒閒，大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開。與接為搆，日以心鬪。縵者，寤者，密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。喜怒哀樂，慮嘆變熱，姚佚啟態；樂出虛，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！

非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所為使。若有真宰，而特不得其朕。可行已信，而不見其形，有情而無形。

百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親？汝皆說之乎？其有私焉？如是皆有為臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其遞相為君臣乎？其有真君存焉？如求得其情與不得，無益損乎其真。

一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然疲役而不

知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎！人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？

【語譯】大知廣博，小知細微；大言氣餒逼人，小言辯論不休。它們睡覺時精神交錯，醒來時形體不寧。與外界接觸時，整天勾心鬥角。有的出言遲緩，有的發言設下圈套，有的用詞謹密。小恐是憂懼不安，大恐是驚魂失魄。有的人發言如箭迫弦上，專門窺伺別人的是非趁隙攻擊；有的人言藏心中好像咒過誓一樣，只是守著不語等待取勝的機會；他們的殺氣如秋冬使景物衰頹，這是說他們一天天的在消毀；他們沉溺在所作為中，無法回復本性；他們的心靈閉塞像受緘膝束縛，這是說他們越來越枯朽；接近死亡的心靈，是沒辦法使他們恢復生氣的了。

時而欣喜、時而憤怒、時而悲哀、時而快樂、時而憂慮、時而嗜嘆、時而反覆、時而恐懼、時而浮噪、時而放縱、時而張狂、時而作態；好像樂聲從虛器中發出來，又像菌類由地氣中蒸發而成。這種種日夜在心中交侵不已，但不知它們是怎麼產生的。算了吧，算了吧！旦暮之間有這種種情態變化，哪裏找得出它們產生的根由呢！

沒有它們種種情態就沒有我，沒有我它們也無從呈現。我們是相近的，但不知道是什麼東西所指使的。好像有真宰，但是又找不到它的端倪徵兆。可以通過實驗來驗證，雖然看不到它的形體，但它是實際存在而不具形象的。

百骸、九竅、六臟，在我的身上都存在著，我和誰最親呢？你都喜悅他們嗎？還是有所偏愛呢？還是像臣妾般同等對待？

那臣妾就不能夠互相支配嗎？他們是互相更替做君臣的嗎？他們有真君存在著嗎？無論求得真君的結果真實與否，對真君本身都無所損益。

人一旦稟受自然成形，不該喪失真性等待形體的消盡。與外物相刃摩擦馳騁盡行追逐其中，而不能停止，這不是很可悲嘛！終身勞勞碌碌還不見有何成功，疲憊困苦還不知有什麼可歸依，這不是很可哀嘛！這樣的人雖然不死，又有什麼益處呢！人的形體逐漸衰竭，而人的心也隨著形體一起消亡，這不是莫大的悲哀嘛！人活在世上，本來就是這樣昏昧的嗎？還是只有我昏昧，而人也有不昏昧的嗎？

夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。是以無有為有。無有為有，雖有神禹，且不能知，吾獨且奈何哉！

夫言非吹也，言者有言，其所言者特未定也。果有言邪？其未嘗有言邪？其以為異於鵲音，亦有辯乎？其無辯乎？

道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非，以是其所非而非其所以是。欲是其所非而非其所以是，則莫若以明。

物無非彼，物無非是。自彼則不見，自知則知之。故曰彼出於是，是亦因彼。彼是方生之說也，雖然，方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可，因是因非，因非因是。是以聖人不由，而照之於天，亦因是也。

是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰莫若以明。

以指喻指之非指，不若以非指喻指之非指也；以馬喻馬之非馬，不若以非馬喻馬之非馬也。天地一指也，萬物一馬也。

【語譯】如果依據自己的成見作為取法的標準，誰沒有標準可取法呢？何必要瞭解自然變化而心有見地呢？愚人同樣也有見地。如果心沒有成見就能存有是非，就像是今天到越國去而昨天已經到了。這是把沒有當成有。沒有當成有，雖然有神明的大禹，尚且無法理解，我又有什麼辦法呢！

言論是成見而發和風的自然吹動是不同的，說話的人都有自己的言論，他們所說的話都沒有個定準。這果真說過話嗎？還是他們不曾說過話呢？他們以為自己的言論不同於雛鳥的叫聲，這也有分別嗎？還是沒有分別呢？

道因何被隱蔽而有真假呢？言論因何被隱蔽而有是非呢？道因何消逝而不復存在呢？言論因何存在而是非不可辨別呢？道是被小的成就隱蔽了，言論是被浮華之辭隱蔽了。所以才有儒家墨家的是非爭辯，他們是以對方所否定的來辯駁對方所肯定的。若是要他們以對方所否定的來辯駁對方所肯定的，那麼不如超越彼此成見用明心去觀照事物的本然。

萬物沒有不是「彼」的，萬物也沒有不是「此」的。從對方來瞭解就看不見，由自己來瞭解就知道了。所以說彼方是出自於此方而來的，同樣的此方也是因由彼方而來的。彼和此是相

互對待而產生的，雖然如此，但萬物方生即漸漸趨近死亡，才剛滅亡卻又再興起；才說是就轉向不是，才說不是就轉向是；因為是因而有非，因為非因而有是。所以聖人不去論斷是非，而獨觀照事物的本然，這也是因任自然的道理。

此也就是彼，彼也就是此。彼也有自己的是非，此也有自己的是非，果真有彼此的分別嗎？果真無彼此的分別嗎？彼此不要互相去對應，就可說是道的樞紐。道樞才能進入天下之環的中心，以順應萬物無窮的變化。是也有無窮的變化，非也有無窮的變化。所以說不如用明靜的心去觀照事物的本然。

以拇指來說明拇指不是手指，不如以不是拇指來說明拇指不是手指；以白馬來說明白馬不是馬，不如以不是白馬來說明白馬不是馬。天地就是一指，萬物就是一馬。

道行之而成，物謂之而然。有自也而可，有自也而不可。有自也而然，有自也而不然。惡乎然？然於然。惡乎不然？不然於不然。惡乎可？可於可。惡乎不可？不可於不可。物固有然，物固有所可。無物不然，無物不可。故為是舉莛與楹，厲與西施，恢恠憭怪，道通為一。其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。（注一）

唯達者知通為一，為是不用，而寓諸庸，因是已。已而不知其然，謂之道。（注二）

勞神明為一，而不知其同也，謂之朝三。何謂朝三？狙公賦茅曰：「朝三而暮四。」眾狙皆怒。曰：「然則朝四而暮三。」眾狙皆悅。名實未虧而喜怒為用，亦因是也。是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。

【語譯】

大道是實行而成的，萬物是環境造成的。有自有它可的地方，有自也有它不可的地方。有自有它的原因，有也自有它不是的原因。為什麼說是？自有它是的道理。為什麼說不是？自有它不是的道理。為什麼說可？自有它可的道理。為什麼說不可？自有它不可的道理。萬物本來就有其是的地方，萬物本來就有其可的地方。沒有東西不是，沒有東西不可。所以舉凡草莖與屋樑，癩病的醜人和美貌的西施，以及一切稀奇乖誕怪異種種，從道來看都是一樣的。萬物有所分，則必有所成；有所成後，則將必有所毀。所以萬物從通體來看無成無毀，都是復歸為一體。

只有通達的人才明白萬物通一的道理，所以不會故執己見，而寄寓在各物的用處上，這就是因任自然的道理。所以因循萬物而不知其所以然，這就叫作道。

人們勞其心志求道能一致，而不知它們本來就是相同的，這情形就叫作朝三。什麼叫做朝三呢？有個養猴人狙公餵猴群吃小栗子說：「早上吃三升而晚上吃四升。」眾猴聽了都很生氣。狙公又說：「那麼早上吃四升晚上吃三升。」眾猴聽了都非常高興。名實都無虧損而猴子喜怒卻不同，這是猴子主觀自以為是的作用。所以聖人不執著於是非而順應著萬物自然調合均衡之道理，這就是所謂的兩行。（註：兩行即兩端都可行，亦兩端都可觀照到）

古之人，其知有所至矣。惡乎至？有以為未始有物者，至矣，盡矣，不可以加矣。其次，以為有物矣，而未始有封也。其次，以為有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所以成。果且有成與虧乎哉？果且無成

與虧乎哉？有成與虧，故昭氏之鼓琴也，無成與虧，故昭氏之鼓琴也。昭文之鼓琴也，師曠之枝策也，惠子之據梧也，三子之知，幾乎皆其盛者也，故載之末年。唯其好之也，以異於彼，其好之也，欲以明之。彼非所明而明之，故以堅白之昧終。而其子又以文之綸終，終身無成。若是而可謂成乎？雖我無成，亦可謂成矣。若是而不可謂成乎？物與我無成也。是故滑疑之耀，聖人之所圖也。為是不用而寓諸庸，此之謂以明。

【語譯】古時候的人，他們的智識是有所極致的。極致到哪裏呢？有的人認為宇宙一開始萬物都不存在，這就是極致，盡頭了，不能再增加了。其次一等的人，認為一開始就有萬物，只是萬物間並沒有去界定。再次一等的人，認為萬物已經有所界分，只是還沒存有是非之議。是非之論被彰顯，道也就有了虧損。道之所以有虧損，是己私之愛所造成的。果真道有成與虧嗎？果真道沒有成與虧嗎？有成與虧，就像昭文的彈琴。沒有成與虧，就像昭文的不彈琴。昭文的彈琴，師曠的舉杖擊節，惠子的倚梧辯論，他們三個人的技能，幾乎可以說登峰造極了，所以能載譽於晚年。只是他們各執所好，以炫耀異於別人，他們以各自的所好自以為明道，欲彰顯於他人。他們的所好不是別人非要瞭解不可而勉強別人瞭解，所以終身迷於「堅白之說」的偏執。而昭文的兒子又以昭文的琴藝為事業，以致終身無所成就。若是這樣可以說是成就，雖然我沒什麼成就，也可以說是有成就了。如果這樣還不能算有成就，萬物和我都沒什麼成就了。所以迷亂人心的炫耀，是聖人所摒棄的。為的就是不要故執己見而寄寓在各物的用處上，這就叫作「以明」。

今且有言於此，不知其與是類乎？其與是不類乎？類與不類，相與為類，則與彼無以異矣。雖然，請嘗言之。有始也者，



有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。有有也者，有無也者，有未始有無也者，有未始有夫未始有無也者。俄而有無矣，而未始有無之果孰有孰無也。今我則已有謂矣，而未知吾所謂之其果有謂乎？其果無謂乎？

天下莫大於秋毫之末，而大山為小；莫壽於殤子，而彭祖為夭。天地與我並生，而萬物與我為一。既已為一矣，且得有言乎？既已謂之一矣，且得無言乎？一與言為二，二與一為三。自此以往，巧曆不能得，而況其凡乎！故自無適有以至於三，而況自有適有乎！無適焉，因是已。

夫道未始有封，言未始有常，為是而有眡也。請言其眡：有左、有右、有倫、有義、有分、有辯、有競、有爭，此之謂八德。六合之外，聖人存而不論，六合之內，聖人論而不議。春秋經世先王之志，聖人議而不辯。故分也者，有不分也；辯也者，有不辯也。曰：何也？聖人懷之，眾人辯之以相示也。故曰辯也者，有不見也。

夫大道不稱，大辯不言，大仁不仁，大廉不賺，大勇不忮。道昭而不道，言辯而不及，仁常而不周，廉清而不信，勇忮而不成。五者無棄而幾向方矣。故知止其所不知，至矣。孰知不言之辯，不道之道？若有能知，此之謂天府。注焉而不滿，酌焉而不竭，而不知其所由來，此之謂葆光。

【語譯】現在說些言論在此，不知其他人的言論與我是同類嗎？還是他們與我不同類？不管同類或不同類，說了言論就算一類了，那麼和其他的言論也沒有差別了。雖然如此，說但請容我嘗試說說。宇宙有一個開始，有一個未曾開始的開始，還

有一個「未曾開始的未曾開始」的開始。宇宙有它的有，有它的無，還有未曾開始的有無，更有「未曾開始的未曾開始」的有無。忽然間產生了有無，而還不知道這有無是果真有還果真無。現在我已說了這些言論了，然而還不知我所說的是果真說了嗎？還是沒有說呢？

天下沒有大於秋毫之末的東西，而泰山是最小的；沒有比夭折的嬰兒更長壽的，而彭祖是短命的。天地和我共同生存，而萬物與我合為一體。既然已合為一體，還需要有言論嗎？既已經說合為一體，還能說沒有言論嗎？萬物一體加上我的言論就變成二，二再加一就變成三。如此算下去，最善於計算的人都算不出來，何況是普通人呢！從無到有已經生出三，更何況是從有到有呢！不必再往前推算了，因任自然就是了。

道未曾有界分，言論未曾有標準，乃為爭執一個是字而劃出界分。來說有哪些界分：有偏左、有偏右、有倫紀、有法度禮數、有分別、有辯論、有競逐、有辯爭，這就是界分的八種表現。天地四方之外，聖人是存而不論；天地四方之內，聖人只論說而不評議；記載先王治世的春秋史實，聖人只評議而不爭辯。所以天下事有分別，就有不分別；有辯論，就有不辯論。問：為什麼呢？聖人心存體認不辯其是非，眾人辯論不休競相誇示。所以說有所爭辯，就有看不到的地方。

大道是無法名稱，大辯是無可言之，大仁是無所偏愛，大廉是不遜讓，大勇是不傷害。道能昭明就不是道，言論爭辯就會有所不及，仁固守一處就不能周遍，廉潔過分就不真實，勇懷害意就不成勇。這五者不要忘記就差不多近於道了。所以能止於所不知之處，就是極致了。誰能夠知道不用言語的辯論，不用

道昭的道呢？若是能夠知道，就可以說心靈懷有自然的府庫。注入多少都不會溢滿，傾出多少也不會枯竭，而不知其源流從何而來，這就叫作「葆光」。

故昔者堯問於舜曰：「我欲伐宗、脰、胥敖，南面而不釋然。其故何也？」

舜曰：「夫三子者，猶存乎蓬艾之間。若不釋然，何哉？昔者十日並出，萬物皆照，而況德之進乎日者乎！」

【語譯】 從前堯問舜說：「我想討伐宗、脰、胥敖，臨朝時總無法放心。這是因何原故呢？」

舜說：「這三個人，就如同生存在蓬蒿艾草之間。如果還不放心的，為什麼呢？以前有十個太陽同時出現，萬物都受到照耀，更何況道德的光芒勝於太陽的呢！」

齧缺問乎王倪曰：「子知物之所同是乎？」

曰：「吾惡乎知之！」

「子知子之所不知邪？」

曰：「吾惡乎知之！」

「然則物无知邪？」

曰：「吾惡乎知之！雖然，嘗試言之。庸詎知吾所謂知之非不知邪？庸詎知吾所謂不知之非知邪？且吾嘗試問乎汝：民濕寢則腰疾偏死，鰭然乎哉？木處則惴慄恂懼，猨猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食藂，螂蛆甘帶，鴟鴞嗜鼠，四者

孰知正味？獫狁狙以為雌，麋與鹿交，鱖與魚游。毛嬙、西施，人之所美也，魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟，四者孰知天下之正色哉？自我觀之，仁義之端，是非之塗，樊然殽亂，吾惡能知其辯！」

齧缺曰：「子不知利害，則至人固不知利害乎？」

王倪曰：「至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山而不能傷，飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外，死生無變於己，而況利害之端乎！」

【語譯】 齧缺問王倪說：「你知道萬物有共同的道理嗎？」

王倪說：「我如何知道呢！」

齧缺說：「你知道你所不知道的嗎？」

王倪說：「我如何知道呢！」

齧缺說：「那麼萬物都無法知道嗎？」

王倪說：「我如何知道呢！雖然這樣，我姑且試著說說。如何知道我所說的知不是不知呢？如何知道我所說的不知不是知呢？我且問你：人睡在潮濕的地方就會腰痛半身枯萎而死，泥鰕會這樣嗎？人爬到樹上就會驚懼不安，猿猴會這樣嗎？這三個到底誰處在真正的安全處所呢？人吃菜蔬肉類，麋鹿吃草，蜈蚣喜歡吃小蛇，貓頭鷹烏鴉喜歡吃老鼠，這四個到底誰的口味才是真正的美味呢？獫狁以雌猿為配，麋和鹿交合，泥鰕和魚相游。毛嬙、西施是世人認為最美的；但是魚見了就躲入水底，鳥見了就飛向高空，麋鹿見了都快速奔跑而去，這四者到底

誰才是天下真正最美的呢？依我看來，仁義的論點，是非的途徑，繁雜錯亂，我如何能知道怎麼分別呢！」

齧缺說：「你不知道利害，那麼至人也不知道利害嗎？」

王倪說：「至人神妙極了！山林焚燒不能使他感到熱，江河凍結不能使他感到冷，疾雷撼動山脈不能傷害到他，狂風激起海浪也不能使他感到驚懼。像這樣的至人，乘著雲氣，騎著日月，遨遊於四海之外，生死變化於己無關，更何況那利害關係呢！」

瞿鵲子問乎長梧子曰：「吾聞諸夫子：『聖人不從事於務，不就利，不違害，不喜求，不緣道，無謂有謂，有謂無謂，而遊乎塵垢之外。』夫子以為孟浪之言，而我以為妙道之行也。吾子以為奚若？」

長梧子曰：「是黃帝之所聽熒也，而丘也何足以知之！且汝亦大早計，見卵而求時夜，見彈而求鴟炙。予嘗為女妄言之，女以妄聽之奚？旁日月，挾宇宙，為其脗合，置其滑稽，以隸相尊。眾人役役，聖人愚芑，參萬歲而一成純。萬物盡然，而以是相蘊。」

予惡乎知說生之非惑邪？予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪？麗之姬，艾封人之子也，晉國之始得之也，涕泣沾襟；及其至於王所，與王同筐床，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎？

夢飲酒者，旦而哭泣，夢哭泣者，旦而田獵。方其夢也，不知其夢也。夢之中又占其夢焉，覺而後知其夢也。且有大覺而後知此其大夢也，而愚者自以為覺，竊竊然知之。君乎，牧乎，

固哉！丘也與女，皆夢也，予謂女夢，亦夢也。是其言也，其名為弔詭。萬世之後而一遇大聖，知其解者，是曰暮遇之也。

既使我與若辯矣，若勝我，我不若勝，若果是也？我果非也邪？我勝若，若不吾勝，我果是也？而果非也邪？其或是也，其或非也邪？其俱是也，其俱非也邪？我與若不能相知也，則人固受其黷闇，吾誰使正之？使同乎若者正之，既與若同矣，惡能正之？使同乎我者正之，既同乎我矣，惡能正之？使異乎我與若者正之，既異乎我與若矣，惡能正之？使同乎我與若者正之，既同乎我與若矣，惡能正之？然則我與若與人俱不能相知也，而待彼也邪？

化聲之相待，若其不相待，和之以天倪，因之以曼衍，所以窮年也。何謂和之以天倪？曰：是不是，然不然。是若果是也，則是之異乎不是也，亦無辯，然若果然也，則然之異乎不然也亦無辯。忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟。」

【語譯】 瞿鵲子問長梧子說：「我曾聽孔夫子說過：『聖人不從事俗務，不趨就利益，不躲避危害，不喜求於世，不攀援拘泥於道；沒說話像說了，說了話又像沒說，而遨遊於塵囂之外。』」孔夫子認為這是孟浪無稽之言，但我以為這是妙道之行。你認為如何？」

長梧子說：「這些話黃帝聽了都疑惑，而孔丘如何能夠知道呢！再說你也太操之過急，見到雞蛋就想求有報曉的公雞，見到彈丸就想烤吃鴉鳥。我不妨對你妄言說說聖人之道，你就姑且聽聽，怎麼樣？聖人是依附日月而在，懷抱著宇宙，和萬物合為一體的，任其是非紛亂不顧，把卑下看作尊貴是沒有貴賤之

分的。眾人汲汲碌碌，聖人愚憨渾沌，揉合萬年歲月而成一精純之體。萬物都是如此的，是互相蘊含精純於其中的。

我如何知道貪生不是迷惑呢？我如何知道怕死不是像幼兒流落在外而不知回家呢？美人麗姬，是艾地守封疆人的女兒，晉獻公剛得到麗姬時，麗姬哭得衣服都濕透了；等她到了王宮裏，和晉王睡同一張床，吃同樣的美味，這時才後悔當初不該哭泣。我如何知道死的人不會後悔當初不該戀生呢？

夢見飲酒作樂的人，醒來後可能遇到傷心事而哭泣；夢見傷心哭泣的人，醒來後可能去享受田獵之樂。當做夢時，不知道那是夢。有時夢中還在做夢，醒來後才知是做夢。且只有大知覺的人才知道人生就是一場大夢，而愚人卻自以為清醒，自認為什麼都知道。說什麼君貴啊，臣賤啊，真是固陋極了！孔丘與你，都是在做夢；我說你在做夢，也是在做夢。我說的這些話，名稱叫作怪異的言論。如果萬世後遇到一位大聖人，瞭解這些道理，也如同朝夕碰到一樣平常。

假使我與你辯論，你勝了我，我沒勝你，你果真是對嗎？我果真是錯嗎？我勝你，你沒勝我，我果真是對嗎？而你果真是錯嗎？是我們有一人是對的，有一人是錯的呢？還是我們兩人都對，或者都錯呢？我和你都不能夠知道，而凡人都有成見，我找誰來正言呢？假使找個意見和你相同的來評判，他既然意見與你相同，如何還能評判呢？假使找個意見和我相同的來評判，他既已和我意見相同，如何能夠評判呢？假使找個和你我意見都不同的來評判，他既與你我都不同了，如何能夠評判呢？假使找個意見和你我都相同的來評判，他既然與你我都相同，如何還能評判呢？那麼我和其他人都不能夠知道，還要等待

誰來正言呢？

是非之辯是相互對待而成的，如果要使它們不相互對待，要調合於自然的分際，因任其散漫流衍變化，以悠遊而盡其一生。什麼叫調合於自然的分際？可以這麼說：有是就有不是，有然就有不然。是果真是「是」，那麼就有別於「不是」也沒什麼好辯了；然果真是「然」，那麼就有別於「不然」，也沒什麼好辯了。忘掉生死忘掉是非，遨遊於無窮的境域，所以也就能夠寄寓於無窮的境域了。」

罔兩問景曰：「曩子行，今子止；曩子坐，今子起。何其無特操與？」

景曰：「吾有待而然者邪？吾所待又有待而然者邪？吾待蛇蚶蜩翼邪？惡識所以然？惡識所以不然？」

【語譯】 影外的影子問影子說：「剛才你移動，現在你停止；剛才你坐著，現在你站起來。為何你沒有獨立的志操呢？」

影子說：「我是有所待才這樣的嗎？我所待的又是有所待才這樣的嗎？我所待的像蛇待於腹下橫鱗、蟬待於翅膀嗎？哪裏知道為什麼會這樣？哪裏知道為什麼不會這樣？」

昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與？胡蝶之夢為周與？周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。

【語譯】 昨天晚上莊周夢見自己變成蝴蝶，翩翩飛舞的一隻蝴蝶，正自快得意愉悅的飛舞著！不知道自己是莊周。忽然夢醒，驚覺自己是莊周。不知道是莊周做夢變成蝴蝶？還是蝴



蝶做夢變成莊周？莊周與蝴蝶，一定有分別的。這種情形叫做「物化」。

〔注一〕見莊子今注今譯（臺灣商務印書館 陳鼓應註譯：P69）

道行之而成，物謂之而然。有自也而可，有自也而不可。有自也而然，有自也而不然。惡乎然？然於然。惡乎不然？不然於不然。惡乎可？可於可。惡乎不可？不可於不可。物固有然，物固有所可。無物不然，無物不可。」

這段文今本作：「可乎可，不可乎不可。道行之而成，物謂之而然。惡乎然？然於然。惡乎不然？不然於不然。物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。」

今本文句脫落錯亂，於義難通。陸德明《釋文》在「無物不然，無物不可」句下注說：「崔本此下更有「可於可而不可於不可，不可於不可而可於可也。」足證現存本文字有脫誤。茲依嚴靈峰校訂改正。」

嚴靈峰先生說：「王先謙曰：『又見《寓言篇》。此是非可否並舉，以《寓言篇》證之，「不然於不然」下，似應更有「惡乎可？可於可。惡乎不可？不可於不可。」四句，而今本奪之。』王說是也。此「道行之而成」句上「可乎可不可乎不可」八字，實即「不然於不然」句下之文，因中奪去上「惡乎可」及下「惡乎不可」七字，而又錯入上文；並在「惡乎然」上又脫「有自也而可，有自也而不可。有自也而然，有自也而不然。」二十二字，致錯亂不可解說。幸此全文移入《寓言篇》內，得以完整無誤，因據以補正。」（《道家四子新編》五三二頁）按：劉文典、王叔

岷等據崔譔本考訂這段文句，然以嚴說為優。

〔注11〕 見莊子今注今譯（臺灣商務印書館 陳鼓應註譯：P71）

寓諸庸句下原有「庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也，是得而幾矣。」這二十字疑是衍文，依嚴靈峰之說刪去。

嚴靈峰先生說：「『庸也者用也用也者通也通也者得也是得而幾矣』二十字，按：上云：『不用』——疑此數句，原係前人為『用』字作注，而混入正文者。又本篇前章：『為是不用，而寓諸庸，此之謂以明。』正無此二十字，茲刪去。（《道家四子新編》五三六頁）按：刪去這二十字後，成「為是不用，而寓諸庸，因是已。」正和前段「聖人不由，而照之於天，亦因是也。」以及後段「為是不用，而寓諸庸，此之謂以明。」句法一律。

## 內篇 養生主

吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已，已而為知者，殆而已矣。為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

【語譯】我的生命是有限，而智識卻是無限。以有限追求無限，是非常疲困的；既然已經知是這樣還要汲汲追求智識，只會更增加疲困罷了。為善不要有求名之心，為惡不要遭到刑戮，順著自然的督脈循虛而行以為常法，這樣就可以保護生命，可以保全天性，可以養護身體，可以享盡天年。

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「譔！善哉！技蓋至此乎？」

庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非全牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然，枝經肯綮之未嘗微礙，而況大軋乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」

文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」

【語譯】庖丁為文惠君宰解牛隻，手所觸的，肩所倚的，足所踏的，膝所抵的，骨肉相離其聲砉然，刀砍處其聲騞然，沒有不合於音節的，像合於殷湯的桑林舞曲，堯咸池經首樂章的韻律。

文惠君說：「好啊！好極了！技術怎能到達這般境界？」庖丁放下刀回答說：「臣所愛好的是道啊，已經超越技術了。剛開始臣宰牛的時候，滿眼所看到的無非都是整隻牛。三年以後，再也沒見到整隻牛了。到了現在，臣是用心神領會而不以眼睛來觀看，官能的作用已停止而只是心神在運用。順著牛身上天然的腠理，劈開筋骨的間隙，引刀入骨節的空處，都是順著牛的

自然結構去用刀，經絡相連骨肉盤結處都未曾有絲毫阻礙，何況那大骨頭呢！好廚子一年換一把刀，他們是用刀去割筋肉；一般的廚子一個月換一把刀，他們是用刀去砍骨頭。現在臣這把刀已經用十九年了，所支解過的牛好幾千頭了，而刀刃還是像磨刀石上新磨出的一樣銳利。牛的骨節是有間隙的，而刀刃是沒有厚度的，以沒有厚度的刀刃進入有間隙的骨節，當然是遊刃恢恢寬大還有餘地哩。所以十九年來刀刃還是像新磨的一般銳利。雖然如此，但每遇到筋骨交錯盤結處，我知道很難下刀，謹慎小心，眼神專注，動作緩慢，刀力微微運用，牛就嘩啦解體了，牛還不知道牠已經死了，如同泥土散落於地。這時我提刀站立著，向四方望一望，相當志得意滿，把刀子整理乾淨收藏起來。」

文惠君說：「好極了！我聽了庖丁的話，得到養生的方法了。」

公文軒見右師而驚曰：「是何人也？惡乎介也？天與？其人與？」曰：「天也，非人也。天之生是使獨也，人之貌有與也。以是知其天也，非人也。」

【語譯】公文軒見到右師驚訝的說：「這是什麼人呢？為何只有一隻腳呢？是天生就這樣的？還是人為才這樣的？」他說：「是天生的，不是人為的。天一生下來就使只有一隻腳，人的形貌是天所賦與的。所以知道這是天生的，不是人為的。」

澤雉十步一啄，百步一飲，不蘄畜乎樊中。神雖王，不善也。

【語譯】水澤裏的野雞走十步才啄一口食，行百步才飲一口

水，可是牠不求被養在雞籠裏。養在雞籠雖然精神旺盛，但不安不自在。

老聃死，秦失弔之，三號而出。

弟子曰：「非夫子之友邪？」

曰：「然。」

「然則弔焉若此，可乎？」

曰：「然。始也吾以為至人也，而今非也。向吾人而弔焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以會之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。適來，夫子時也；適去，夫子順也。安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之懸解。」

指窮於為薪，火傳也，不知其盡也。

【語譯】老聃死了，秦失去弔喪，哭號三聲就出來了。

弟子問說：「他不是夫子的朋友嗎？」

秦失說：「是。」

弟子問：「那麼如此這樣子的弔唁，可以嗎？」

秦失說：「可以。剛開始我以為老聃是至人，而現在知道並不是。在我進去弔喪時，有老年人哭他，如同哭自己的兒子；有少年人哭他，如同哭自己的母親。他們之所以這樣的悲傷，一定有不期弔唁而弔唁，不期哭號而哭號者。這是逃避自然背棄

世情，忘記我們所稟受的天命，古時候稱這叫作逃遁天理之刑。該來時，老聃應時而生；該去時，老聃順理而逝。安心適時而順應變化以處之，哀樂自然不入於心中，古時候說這是上帝為人解除倒懸。」

彈指間薪柴就燒盡了，而火卻傳續下去，沒有窮盡的時候。

## 內篇 人間世

顏回見仲尼，請行。

曰：「奚之？」

曰：「將之衛。」

曰：「奚為焉？」

曰：「回聞衛君，其年壯，其行獨。輕用其國，而不見其過，輕用民死，死者以國量乎澤，若蕉，民其無如矣。回嘗聞之夫子曰：『治國去之，亂國就之，醫門多疾。』願以所聞，思其所行，則庶幾其國有瘳乎！」

仲尼曰：「謹！若殆往而刑耳！夫道不欲雜，雜則多，多則擾，擾則憂，憂而不救。古之至人，先存諸己而後存諸人。所存於己者未定，何暇至於暴人之所行！」

且若亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。

且德厚信，未達人氣，名聞不爭，未達人心。而強以仁義繩墨之言衡暴人之前者，是以人惡育其美也，命之曰菑人。菑人者，人必反菑之，若殆為人菑夫！且苟為悅賢而惡不肖，惡用而求有以異？若唯無詔，王公必將乘人而鬥其捷。而目將焚之，而色將平之，口將營之，容將形之，心且成之。是以火救火，以水救水，名之曰益多。順始無窮，若殆以不信厚言，必死於暴人之前矣！

且昔者桀殺關龍逢，紂殺王子比干，是皆修其身以下偪拊人之民，以下拂其上者也，故其君因其修以擠之。是好名者也。昔者堯攻叢、枝、胥敖，禹攻有扈，國為虛厲，身為刑戮。其用兵不止，其求實無已，是皆求名實者也。而獨不聞之乎？名實者，聖人之所不能勝也，而況若乎！雖然，若必有以也，嘗以語我來。」

顏回曰：「端而虛，勉而一，則可乎？」

曰：「惡！惡可！夫以陽為充孔揚，采色不定，常人之所不違，因案人之所感，以求容與其心。名之曰日漸之德不成，而況大德乎！將執而不化，外合而內不訾，其庸詎可乎？」

「然則我內直而外曲，成而上比。內直者，與天為徒。與天為徒者，知天子之與己皆天之所子，而獨以己言斬乎而人善之，斬乎而人不善之邪？若然者，人謂之童子，是之謂與天為徒。外曲者，與人為徒也。擎蹠曲拳，人臣之禮也。人皆為之，吾敢不為邪？為人之所為者，人亦無疵焉，是之謂與人為徒。成而上比者，與古為徒。其言雖教，謫之實也，古之有也，非吾有也。若然者，雖直而不病，是之謂與古為徒。若是則可乎？」

仲尼曰：「惡！惡可！大多政法而不諱，雖固亦無罪。雖然，止是耳矣，夫胡可以及化！猶師心者也。」

顏回曰：「吾无以進矣，敢問其方。」

仲尼曰：「齋，吾將語若。有心而為之，其易邪？易之者，皞天不宜。」

顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒茹葷者數月矣。如此，則可以為齋乎？」

曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」

回曰：「敢問心齋。」

仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。耳止於聽，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」

顏回曰：「回之未始得使，實有回也；得使之也，未始有回也，可謂虛乎？」

夫子曰：「盡矣！吾語若：若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止。無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。絕迹易，無行地難。為人使易以偽，為天使難以偽。聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也，禹舜之所紐也，伏羲几蘧之所行終，而況散焉者乎！」



【語譯】顏回去見仲尼，向他辭行。

仲尼問：「到何處去？」

顏回說：「將到衛國去。」

仲尼問：「去做什麼？」

顏回說：「我聽說衛國的國君，少壯威猛，行為專斷。輕率處理國事，還不知道自己的過錯；輕易用兵不體恤人民的性命，死的人都積滿國中的山澤了，就像草芥一樣，人民真是無所依歸了。我曾聽夫子說過：『邦治之國可以離去，危亂之國可以前往，就好像醫生的門前有很多病人。』願以所聞的，思考如何去實行，希望這個國家可以免於疾苦吧！」

仲尼說：「唉！你去了恐怕會遭到殺害吧！道是不宜繁雜，繁雜就會多事，多事就會心擾，心擾就會起憂患，憂患一來就不可救了。古時候的至人，是先充實自己，然後才去救助他人，自己都還站不穩，哪裏還有閒暇去管暴人的行為呢！」

而且你知道德之所以流蕩失真，而智之所以橫出逾分的原因嗎？德流蕩失真是由於好名，智橫出逾分是由於爭勝。所謂名，是相互傾軋的工具；所謂智，是相互鬥爭的器物。這二者都是兇器，是不可盡行於世的。

而且德性純厚信行確實，還不能達到讓別人瞭解，即使不和人爭名，還是無法達到讓別人明白。而強以仁義規矩的言論在暴人面前誇耀，這是以別人的過惡來顯揚自己的美德，暴人會認為這是害人。害人的人，別人必定反過來害他，你恐怕要被人害了！再說如果衛君悅愛賢人憎惡不肖，又何必用你來求

和別人不同呢？你只有不諫言爭辯，不然衛國君必然趁著人君之勢與你鬥起辯才。而這時候你的眼目會眩惑，容色會平和，口裏只顧營救自己，容貌已因害怕而順從，內心無主已而聽從他的意見。這是用火去救火，用水去救水，這叫作增益彼勢。一旦開始順從，以後就無窮盡了，如果他不相信厚言諫諍，那你必定死在暴人面前了。

況且從前夏桀殺關逢龍，商紂殺王子比干，是他們都修其身，以臣下之位愛養人君之民，這是以下拂逆了上，所以人君因他們的修身愛民而陷害他們，這就是好名的結果。從前堯攻叢枝、胥敖，禹攻有扈，這三國的國土化為廢墟，人民變成鬼厲，國君遭殺戮，這是因為他們不斷用兵，貪利不已的結果。這些都是求名好利的下場。你難道沒聽說過嗎？名利這東西，連聖人都無法戰勝，何況是你呢！雖然如此，你必然有什麼辦法，試說給我聽聽看。」

顏回說：「外表端正而內心謙虛，勉力行事而專心一致，這樣可以嗎？」

仲尼說：「唉！怎麼可以呢！衛君剛猛跋扈，驕氣橫溢，喜怒無常，平常人都不敢違逆他，且抑挫別人對他的忠諫，以求自己內心的快意。這種人每日用小德漸漸感化他都不成，何況大德的規勸哩！他固執已見而不化，表面雖然附和，內心根本不會去考慮，你的方法有什麼用呢？」

顏回說：「那麼我內心誠直而外形委曲，引用成說上比於古呢。所謂內心誠直，是指與自然同類，與自然同類的人，知道國君與我都是稟受於天然，所以我所說的話何必求人稱善，何必

在乎別人指責不善呢？若是如此，人稱之赤子之心，這就叫作與自然同類。所謂外形委曲，是指和一般人同類，執笏跪拜曲躬答禮，是為人臣的禮節，大家都這麼做，我敢不這麼做嗎？做眾人所做的，別人也無從指責，這就叫作與一般人同類。所謂引用成說上比於古，是指和古人同類。我所引用的雖然是說教，但這些指責都是有根據的，是古時候就有的，不是從我開始才有的。像這樣，雖然言語直率也不會遭人詬病，這就叫作與古人同類。若是這樣可以嗎？」

仲尼說：「不可！這麼可以！太多方法並不妥當，這些方法雖然固陋，倒也可免於罪責。雖然如此，不過是止於此而已，怎能夠感化他呢！你太師心自用執著於自己成見了。」

顏回說：「我沒有更好的方法了，請問有什麼方法？」

仲尼說：「你先齋戒，我再告訴你吧！有了成見之心去諍諫，怎會容易呢？如果很容易，就不合於自然的道理。」

顏回說：「我家裏貧窮，不喝酒不吃葷已經好幾個月了。像這樣子，可以算是齋戒嗎？」

仲尼說：「這是祭祀的齋戒，不是心的齋戒。」

顏回說：「請問什麼是心的齋戒？」

仲尼說：「你心志要專一，不要用耳去聽，而要用心去聽；不要用心去聽，而要用氣去聽。耳的作用止於聆聽，心的作用止於符合。而氣呢，是虛空而能容納萬物的。心能虛空，道理自然相合。這虛空的心，就是心齋。」

顏回說：「我沒聽到心齋這道理時，實在有我；聽到心齋的道理時，頓然忘了有我。這樣可算是虛空的心嗎？」

夫子說：「盡於此了。我告訴你，如果到了衛國能不為名利所動，衛君能聽進你的話就說，不能聽進就不要說。不由門路營求，不獨樹招搖，心靈凝聚為一，處事寄託於不得已，這樣就差不多了。不走路還容易，不藉地而行就難了。順人情而行容易造假，順自然而行就難造假。只聽過有翅膀能飛的，沒聽過無翅膀可以飛的；只聽過用心智去求得知識的，沒聽過不用心智去求得知識的。觀照那空明之境，虛空之室能生出光明來，這就是吉祥所聚集止處。如果無法止住，就是形坐而心馳。如果使耳目內通而外任於心智，連鬼神都會來依附，何況是人呢！如是萬物都會感化，是為堯舜的樞紐，伏羲几蘧的行為依據，何況那眾人呢！」

葉公子高將使於齊，問於仲尼曰：「王使諸梁也甚重，齊之待使者，蓋將甚敬而不急。匹夫猶未可動，而況諸侯乎！吾甚慄之。子常語諸梁也曰：『凡事若小若大，寡不道以懽成。事若不成，則必有人道之患；事若成，則必有陰陽之患。若成若不成而後無患者，唯有德者能之。』吾食也執粗而不減，爨無欲清之人。今吾朝受命而夕飲冰，我其內熱與！吾未至乎事之情，而既有陰陽之患矣，事若不成，必有人道之患，是兩也。為人臣者不足以任之，子其有以語我來！」

仲尼曰：「天下有大戒二：其一，命也；其一，義也。子之愛親，命也，不可解於心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃於天地之間。是之謂大戒。是以夫事其親者，不擇地而安之，孝之至也；夫事其君者，不擇事而安之，忠之盛也；自事其

心者，哀樂不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。為人臣子者，固有所不得已。行事之情而忘其身，何暇至於悅生而惡死！夫子其行可矣！

丘請復以所聞：凡交近則必相靡以信，交遠則必忠之以言。言必或傳之。夫傳兩喜兩怒之言，天下之難者也。夫兩喜必多溢美之言，兩怒必多溢惡之言。凡溢之類妄，妄則其信之也莫，莫則傳言者殃。故法言曰：『傳其常情，無傳其溢言，則幾乎全。』

且以巧鬪力者，始乎陽，常卒乎陰，泰至則多奇巧，以禮飲酒者，始乎治，常卒乎亂，泰至則多奇樂。凡事亦然，始乎諒，常卒乎鄙；其作始也簡，其將畢也必巨。

言者，風波也；行者，實喪也。夫風波易以動，實喪易以危。故忿設無由，巧言偏辭。獸死不擇音，氣息肅然，於是並生厲心。剋核太至，則必有不肖之心應之，而不知其然也。苟為不知其然也，孰知其所終！故法言曰：『無遷令，無勸成，過度益也。』遷令勸成殆事，美成在久，惡成不及改，可不慎與！

且夫乘物以遊心，託不得已以養中，至矣。何作為報也！莫若為致命，此其難者。」

【語譯】葉公子高將出使到齊國，問仲尼說：「楚王派遣我的使命是很重大的，齊國對待使者，實是表面恭敬而內心傲慢不應急求。普通人都不敢輕舉妄動，何況是諸侯呢！我非常害怕。夫子曾對我說：『凡事無論大小，沒有不依道而美滿達成。事如果不成，必定會遭受國君的懲罰；事如果成了，則會陰陽失調而患病。成或不成都能無有災患，只有盛德的人才做的到。』」

我平日是食粗食不求精美，廚子們也無怕熱求清涼的人。現在我早上受命而晚上就要喝冰水，我的內心實在焦灼啊！我現在尚未出使成敗都不知，就已經陰陽失調而患病了；事若不成，必定遭受到國君的懲罰，這是兩種災患。做人臣的實在承受不了，夫子可有方法教教我吧！」

仲尼說：「天下有兩個足以為戒的大法：一個是命，一個是義。子女愛父母，是命，這是天生的心性無法解釋的；臣子事君主，是義，沒有一個地方沒有君主的，這是無法逃避的。這就是所謂足以為戒的大法。所以子女奉養父母，無論什麼境地都使他們安適，這是孝的極至了；臣子事君主，無論何事都能安然處之，這是忠的極點了；自修其心性，不受喜怒哀樂的影響，明知無可奈何還能安之若命，這就是德的極點了。做人臣子的，固然有不得已的情事。但行事若致命盡情而忘自身之處境，哪裏還會有貪生怕死的念頭呢！你這樣去做就可以了。」

我再告訴你我所聽到的：大凡近國相交必維繫於信，遠國相交必忠實於言，言語必需有人傳達。傳達兩國國君的喜怒哀言詞，是天下最難的事情。兩國國君喜悅之詞必添加許多美好之語，兩國國君忿怒之詞必添加許多厭惡之語。凡過度添加的話就失真了，失真信用就沒了，沒信用那傳話的人就遭殃了。所以古語說：「傳人之常情，不要傳過度之言，那麼幾乎可以保全自己了。」

再說那以技巧鬥力的人，剛開始都明門，後來就常使陰謀，太過分時就多詭計了；以禮飲酒的人，開始都守規矩，後來就常醉亂，太過分時就多放蕩狂樂了。任何事都是這樣，剛開始互相見諒，到最後常互相欺詐，事情一開始很簡單，到最後就變複

雜了。

語言，如同風波，傳達語言者，有得有失。風波容易動蕩，得失容易產生危難。所以忿怒沒有別的原因，是巧言偏辭而來的。困獸臨死時會咆哮亂吼，呼吸急促，於是產生了噬人的狼戾之心。逼迫太甚於人，別人必起不良之心來報復，而他自己還不知道為什麼。如果自己都不知道為什麼的原故，誰還會知道他最後會如何呢！所以古語說：「不要改變使令，不要強求成功，過度就超溢了。」改變使令強求事成都會壞事，成就一件美事需要長久的時間，做成一件壞事就後悔不及了，可以不謹慎的嘛！

且順應萬物以悠遊自在，寄託不得已以養心中精氣，這就是至好了。何必作意去報效國君呢！不如真實率情任於天命，這已經是很難的了。」

顏闔將傳衛靈公太子，而問於蘧伯玉曰：「有人於此，其德天殺。與之為無方，則危吾國，與之為有方，則危吾身。其知適足以知人之過，而不知其所以過。若然者，吾奈之何？」

蘧伯玉曰：「善哉問乎！戒之，慎之，正汝身也哉！形莫若就，心莫若和。雖然，之二者有患。就不欲入，和不欲出。形就而入，且為顛為滅，為崩為蹶。心和而出，且為聲為名，為妖為孽。彼且為嬰兒，亦與之為嬰兒，彼且為無町畦，亦與之為無町畦；彼且為無崖，亦與之為無崖。達之，入於無疵。」

汝不知夫螳螂乎？怒其臂以當車轍，不知其不勝任也，是其才之美者也。戒之！慎之！積伐而美者以犯之，幾矣！

汝不知夫養虎者乎？不敢以生物與之，為其殺之之怒也；不敢以全物與之，為其決之之怒也。時其飢飽，達其怒心。虎之與人異類而媚養己者，順也；故其殺之者，逆也。

夫愛馬者，以筐盛矢，以屨盛溺。適有蚤僕緣，而拊之不時，則缺銜毀首碎胸。意有所至而愛有所亡，可不慎邪！」

【語譯】顏闔將去當衛靈公太子的師傅，而請教於蘧伯玉說：「現在有一個人，天性殘酷好殺。如果不以法度約束他，則會危害國家；如果以法度約束他，則會危害吾身。他的聰明可以知道人的過錯，而不知道為什麼會有過錯。像這樣，我該怎麼辦？」

蘧伯玉說：「你問的好，要警戒，要謹慎，首先你要立得穩。外表不如遷就，內心不如誘導。雖然如此，這二者還是有憂患。遷就不要太過，誘導不要太顯露。外貌遷就過度，就會顛覆滅亡，會崩塌跌倒。內心誘導太顯露，他會以為你是為聲名，會招來災禍。他如果像嬰兒一樣天真，你也隨著他像嬰兒一樣天真；他如果無分寸界限，你也隨著他無分寸界限；他如果沒有拘束，你也隨著他沒有拘束。這樣引導他，慢慢進入正途而無過失。

你不知道那螳螂嗎？奮力舉起臂去擋車輪，不知道自己無法勝任，這是自以為才高的原故。小心啊！謹慎啊！如果你屢次誇耀自己的長處去觸犯他，就危險了。

你不知道那養虎的人嗎？不敢拿活物餵牠，為的是怕牠撲殺之時，會激起牠殘殺的天性；不敢拿完整的食物餵牠，是怕牠撕裂食物時，會激起牠殘殺的天性。知道牠飢飽的時刻，順應牠喜怒的性情。虎與人是異類而能馴服於養牠的人，是因為順



從牠的性情；之所以會傷人，是因為違逆了牠的性子。

愛馬的人，以竹筐接馬糞，以盛水器接馬尿。剛好有蚊虻附著在馬背上，而愛馬人出其不意的拍打，馬就會驚怒而咬斷脚勒，毀壞頭胸的絡轡。本意是出於愛而結果是適得其反，能不謹慎的嘛！」

匠石之齊，至於曲轅，見櫟社樹。其大蔽數千牛，絮之百圍，其高臨山，十仞而後有枝，其可以為舟者旁十數。觀者如市，匠伯不顧，遂行不輟。弟子厭觀之，走及匠石，曰：「自吾執斧斤以隨夫子，未嘗見材如此其美也。先生不肯視，行不輟，何邪？」

曰：「已矣，勿言之矣！散木也，以為舟則沈，以為棺槨則速腐，以為器則速毀，以為門戶則液樞，以為柱則蠹。是不材之木也。無所可用，故能若是之壽。」

匠石歸，櫟社見夢曰：「女將惡乎比予哉？若將比予於文木邪？夫柎梨橘柚，果蓏之屬，實熟則剝，剝則辱，大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也，故不終其天年而中道夭，自掊擊於世俗者也。物莫不若是。且予求無所可用久矣，幾死，乃今得之，為予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？且也若與予也皆物也，奈何哉其相物也？而幾死之散人，又惡知散木！」

匠石覺而診其夢。弟子曰：「趣取無用，則為社何邪？」

曰：「密！若無言！彼亦直寄焉，以為不知己者詬厲也。不為社者，且幾有翦乎！且也彼其所保與眾異，而以義喻之，不亦遠乎！」

【語譯】有個叫石的匠人到齊國去，到了曲轅，看到一棵為

社神的欂櫨。其大可遮蔽數千頭牛，量它的樹幹有百圍粗，樹高到山頭，七、八十尺以上才生枝，可以造船的旁枝有十幾枝。觀看的人像市集一樣多，匠石看都不看，直往前走。他的弟子在那看飽後，追上匠石，問說：「自從我作木匠追隨夫子以來，未曾見過如此的美材。先生一眼都不肯看，直往前走，為什麼？」

匠石說：「算了吧，不要再說了。這是無用的散木，用它造船會沉沒，用它做棺槨很快會腐朽，用它做器具很快就會毀壞，用它做門戶會流漿汁，用它做樑柱會生蟲蠹。這是不材之木，沒有什麼可用的，所以才能如此長壽。」

匠石回家後，夢見欂櫨對他說：「你拿什麼和我相比呢？我和有用之材相比嗎？粗梨橘柚，果瓜之類，果實熟了就遭人剝落，剝落就被扭折，大枝被折斷，小枝被牽落。這就是因它們的材美而苦了自己的生命，所以無法享盡天年而中途就夭折了，這是因自己顯露材美而招來世俗的打擊。萬物沒有不是這樣的。我求無所可用已經很久了，幾乎被砍死，到現在我才因無所可用而保全自己，這正是我的大用。若也使我有用，我得以長這麼大嗎？再說你和我都是物，為何要拿我和有用之木相比呢？你已經是將死的散人，又如何知道散木呢！」

匠石醒來後告訴他弟子這個夢，弟子說：「它既求取無用，為何還要做社樹呢？」

匠石說：「閉嘴，你不要說了。它也不過寄生於社，使那些不知道的人辱罵它。不做社神，不就遭到砍伐了嘛！況且它保全自己的方法與眾不同，如果以常理來審度它，不是相差太遠

了嘛！」

南伯子綦遊乎商之丘，見大木焉，有異，結駟千乘，將隱芘其所賴。子綦曰：「此何木也哉？此必有異材夫！」仰而視其細枝，則拳曲而不可以為棟梁，俯而視其大根，則軸解而不可以為棺槨，啞其葉，則口爛而為傷，嗅之，則使人狂醒，三日而不已。

子綦曰：「此果不材之木也，以至於此其大也。嗟乎神人，以此不材。」

宋有荊氏者，宜楸柏桑。其拱把而上者，求狙猴之杙者斬之；三圍四圍，求高名之麗者斬之；七圍八圍，貴人富商之家求禪傍者斬之。故未終其天年，而中道之夭於斧斤，此材之患也。故解之以牛之白額者與豚之亢鼻者，與人有痔病者不可以適河。此皆巫祝以知之矣，所以為不祥也。此乃神人之所以為大祥也。」

【語譯】南伯子綦到商之丘遊玩，看到一棵大樹，與眾樹不同，千乘的車馬，都可隱庇於樹蔭之下。子綦說：「這是什麼木啊？此木定有奇特的材質吧！」抬起頭看它的細枝，卻是彎曲而不能做棟樑；低下頭去看它的大樹幹，則木紋疏散不密無法做棺槨；舔它的葉子，結果口爛成傷；嗅嗅它，結果使人狂醉，三天都醒不過來。

子綦說：「這果然是不材之木了，所以才能長成這麼大。唉！神人也是這樣顯示自己的不材嘛。」

宋國有個荊氏地方，適合種楸、柏、桑樹。一兩手能握粗的，就被做繫猴子木橛的人把它砍了；三、四圍粗的，就被做高

樓大廈棟樑的人把它砍了；七、八圍粗的，就被富貴人家砍去做棺木。所以這些樹木無法享盡天年，中途就被斧頭砍死了，這都是有用之材的禍患。所以古時祈福禳罪的祭祀，凡是白額的牛和鼻孔上翻的豬，以及患有痔病的人，是不可以祭河神。這都是巫祝所知道的，認為那是不吉祥的。這卻是神人所以為最大吉祥的。」

支離疏者，頤隱於臍，肩高於頂，會撮指天，五管在上，兩髀為脇。挫鍼治繯，足以餬口，鼓箠播精，足以食十人。上徵武士，則支離攘臂而遊於其間；上有大役，則支離以有常疾不受一功，上與病者粟，則受三鍾與十束薪。夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！

【語譯】有一個叫支離疏的人，臉頰藏於肚臍之下，肩膀高過於頭頂，髮髻朝於天，五臟脈管向上，兩條大腿和肋骨相併。替人縫衣洗服，足以養活自己；替人簸米篩糠，所得足以十個人食用。政府徵兵時，支離大搖大擺遊於其間；政府徵伏時，支離因殘廢而免除勞役；政府賑濟貧病時，支離可以領三鍾米和十捆柴。以支離這樣形體不全的人，還可以養活自身，享盡天年，又何況那忘德的人啊！

孔子適楚，楚狂接輿遊其門曰：

「鳳兮鳳兮，何如德之衰也！」

來世不可待，往世不可追也。

天下有道，聖人成焉；

天下無道，聖人生焉。

方今之時，僅免刑焉。

福輕乎羽，莫之知載；禍重乎地，莫之知避。

已乎已乎！臨人以德。

殆乎殆乎！晝地而趨。

迷陽迷陽，無傷吾行；卻曲卻曲，無傷吾足。」

【語譯】孔子到楚國，楚國狂人接輿經過門前唱著：「鳳啊！鳳啊！為何你的德性衰敗呢！來世是不可期待，往世是不可追回。天下有道，聖人成其大功；天下無道，聖人保其生命。當今之時，只能求其避免刑害。福輕於羽毛，卻不知摘取；禍重於大地，卻不知躲避。算了吧！算了吧！在人前示以德性。危險啊！危險啊！在地上晝跡而行。荊棘荊棘，不要傷了我的行跡；轉彎吧！轉彎吧！不要傷了我的腳。」

山木自寇也，膏火自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知無用之用也。

【語譯】山木成斧柄自招砍伐，膏油成火自取煎熬。桂樹可以吃，所以遭砍伐；漆樹可以用，所以被割裂。人們都知道有用的用處，而不知無用的用處。

## 內篇 德充符

魯有兀者王骀，從之遊者，與仲尼相若。常季問於仲尼曰：「王骀，兀者也，從之遊者，與夫子中分魯。立不教，坐不議，虛而往，實而歸。固有不言之教，無形而心成者邪？是何人也？」

仲尼曰：「夫子，聖人也，丘也直後而未往耳！丘將以為師，而況不若丘者乎！奚假魯國，丘將引天下而與從之。」

常季曰：「彼兀者也，而王先生，其與庸亦遠矣。若然者，其用心也獨若之何？」

仲尼曰：「死生亦大矣，而不得與之變，雖天地覆墜，亦將不與之遺。審乎無假而不與物遷，命物之化而守其宗也。」

常季曰：「何謂也？」

仲尼曰：「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。夫若然者，且不知耳目之所宜，而遊心乎德之和。物視其所一而不見其所喪，視喪其足猶遺土也。」

常季曰：「彼為己，以其知得其心，以其心得其常心，物何為最之哉？」

仲尼曰：「人莫鑑於流水，而鑑於止水，唯止能止眾止。受命於地，唯松柏獨也正，在冬夏青青；受命於天，唯堯舜獨也正，在萬物之首。幸能正生，以正眾生。夫保始之徵，不懼之實，勇士一人，雄入於九軍。將求名而能自要者，而猶若是，而況官天地，府萬物，直寓六骸，象耳目，一知之所知，而心未嘗死者乎！彼且擇日而登假，人則從是也。彼且何肯以物為事乎！」

申徒嘉，兀者也，而與鄭子產同師於伯昏無人。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。」其明日，又與合堂同席而坐。子產謂申徒嘉曰：「我先出則子止，子先出則我止。今我將出，子可以止乎？其未邪？且子見執政而不違，子齊執政乎？」

申徒嘉曰：「先生之門，固有執政焉如此哉？子而悅子之執

政而後人者也。聞之曰：『鑑明則塵垢不止，止則不明也。久與賢人處則無過。』今子之所取大者，先生也，而猶出言若是，不亦過乎！」

子產曰：「子既若是矣，猶與堯爭善。計子之德，不足以自反邪？」

申徒嘉曰：「自狀其過，以不當亡者眾；不狀其過，以不當存者寡。知不可奈何，而安之若命，唯有德者能之。遊於羿之彀中。中央者，中地也；然而不中者，命也。人以其全足笑吾不全足者多矣，我佛然而怒，而適先生之所，則廢然而反。不知先生之洗我以善邪？吾之自竊邪？吾與夫子遊十九年矣，而未嘗知吾兀者也。今子與我遊於形骸之內，而子索我於形骸之外，不亦過乎！」

子產蹴然改容更貌曰：「子無乃稱！」

魯有兀者，叔山無趾，踵見仲尼。仲尼曰：「子不謹，前既犯患若是矣。雖今來，何及矣！」

無趾曰：「吾唯不知務而輕用吾身，吾是以亡足。今吾來也，猶有尊足者存焉，吾是以務全之也。夫天無不覆，地無不載，吾以夫子為天地，安知夫子之猶若是也！」

孔子曰：「丘則陋矣！夫子胡不入乎？請講以所聞。」

無趾出。孔子曰：「弟子勉之！夫無趾，兀者也，猶務學以複補前行之惡，而況全德之人乎！」

無趾語老聃曰：「孔丘之於至人，其未邪？彼何寶寶以學子

為？彼且蘄以諛詭幻怪之名聞，不知至人之以是為己桎梏邪？」

老聃曰：「胡不直使彼以死生為一條，以可不可為一貫者，解其桎梏，其可乎？」

無趾曰：「天刑之，安可解！」

魯哀公問於仲尼曰：「衛有惡人焉，曰哀駘它。丈夫與之處者，思而不能去也。婦人見之，請於父母曰『與為人妻，寧為夫子妾』者，十數而未止也。未嘗有聞其唱者也，常和人而已矣。無君人之位以濟乎人之死，無聚祿以望人之腹，又以惡駘天下，和而不唱，知不出乎四域，且而雌雄合乎前，是必有異乎人者也。寡人召而觀之，果以惡駘天下。與寡人處，不至以月數，而寡人有意乎其為人也，不至乎期年，而寡人信之。國無宰，寡人傳國焉。悶然而後應，汜然而若辭。寡人醜乎，卒授之國。無幾何也，去寡人而行。寡人恤焉若有亡也，若無與樂是國也。是何人者也？」

仲尼曰：「丘也嘗使於楚矣，適見 子食於其死母者，少焉 胸若皆棄之而走。不見己焉爾，不得類焉爾。所愛其母者，非愛其形也，愛使其形者也。戰而死者，其人之葬也不以鬻資，別者之屨，無為愛之，皆無其本矣。為天子之諸御，不翦爪，不穿耳，取妻者止於外，不得復使。形全猶足以為爾，而況全德之人乎！今哀駘它未言而信，無功而親，使人授己國，唯恐其不受也，是必才全而德不形者也。」

哀公曰：「何謂才全？」

仲尼曰：「死生存亡、窮達貧富、賢與不肖毀譽、飢渴寒暑，



是事之變，命之行也。日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入於靈府。使之和豫通而不失於兌。使日夜無卻而與物為春，是接而生時於心者也。是之謂才全。」

「何謂德不形？」

曰：「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能離也。」

哀公異日以告閔子曰：「始也吾以南面而君天下，執民之紀而憂其死，吾自以為至通矣。今吾聞至人之言，恐吾無其實，輕用吾身而亡其國。吾與孔丘，非君臣也，德友而已矣！」

闔跂支離無脤說衛靈公，靈公說之，而視全人，其脰肩肩。甕大癭說齊桓公，桓公說之，而視全人，其脰肩肩。

故德有所長，而形有所忘。人不忘其所忘，而忘其所不忘，此謂誠忘。

故聖人有所遊，而知為孽，約為膠，德為接，工為商。聖人不謀，惡用知？不斲，惡用膠？無喪，惡用德？不貨，惡用商？四者，天鬻也。天鬻者，天食也。既受食於天，又惡用人！有人之形，無人之情。有人之形，故群於人，無人之情，故是非不得於身。眇乎小哉，所以屬於人也；警乎大哉，獨成其天。

惠子謂莊子曰：「人故無情乎？」

莊子曰：「然。」

惠子曰：「人而無情，何以謂之人？」

莊子曰：「道與之貌，天與之形，惡得不謂之人？」

惠子曰：「既謂之人，惡得無情？」

莊子曰：「是非吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」

惠子曰：「不益生，何以有其身？」

莊子曰：「道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑。天選之形，子以堅白鳴。」

## 內篇 大宗師

知天之所為，知人之所為者，至矣！知天之所為者，天而生也，知人之所為者，以其知之所知，以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。

雖然，有患，夫知有所待而後當，其所待者特未定也。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？

且有真人而後有真知。何謂真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不謨士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不熱，是知能登假於道者也若此。

古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天機淺。

古之真人，不知說生，不知惡死。其出不訢，其人不距。脩然而往，脩然而來而矣。不忘其所始，不求其所終。受而喜之，忘而復之。是之謂不以心損道，不以人助天，是之謂真人。

若然者，其心忘，其容寂，其顙頰。淒然似秋，煖然似春，喜怒通四時，與物有宜而莫知其極。

故聖人之用兵也，亡國而不失人心；利澤施乎萬世，不為愛人，故樂通物，非聖人也；有親，非仁也；天時，非賢也；利害不通，非君子也；行名失己，非士也；亡身不真，非役人也。若狐不偕、務光、伯夷、叔齊、箕子、胥餘、紀他、申徒狄，是役人之役，適人之適，而不自適其適者也。

古之真人，其狀義而不朋，若不足而不承，與乎其觚而不堅也，張乎其虛而不華也，邴乎其似喜也，崔乎其不得已也，濔乎進我色也，與乎止我德也，廣乎其似世也，警乎其未可制也，連乎其似好閉也，悞乎忘其言也。以刑為體，以禮為翼，以知為時，以德為循。以刑為體者，綽乎其殺也；以禮為翼者，所以行於世也；以知為時者，不得已於事也；以德為循者，言其與有足者至於丘也；而人真以為勤行者也。故其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒，天與人不相勝也，是之謂真人。

死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。彼特以天為父，而身猶愛之，而況其卓乎！人特以有君為愈乎己，而身猶死之，而況其真乎！

泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。與其譽堯而非桀也，不如兩忘而化其道。

夫藏舟於壑，藏山於澤，謂之固矣！然而夜半有力者負之而走，昧者不知也。藏小大有宜，猶有所遯。若夫藏天下於天下而不得所遯，是恆物之大情也。特犯人之形而猶喜之。若人之形者，萬化而未始有極也，其為樂可勝計邪？故聖人將遊於物之所不得遯而皆存。善天善老，善始善終，人猶效之，又況萬物之所係，而一化之有待乎！

夫道，有情有信，無為無形；可傳而不可受，可得而不可見；自本自根，未有天地，自古以固存，神鬼神帝，生天生地；在太極之上而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。狝韋氏得之，以挈天地，伏羲氏得之，以襲氣母；維斗得之，終古不忒；日月得之，終古不息；堪坏得之，以襲崑崙；馮夷得之，以遊大川；肩吾得之，以處大山；黃帝得之，以登雲天；顓頊得之，以處玄宮；禺強得之，立乎北極；西王母得之，坐乎少廣，莫知其始，莫知其終；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；傳說得之，以相武丁，奄有天下，乘東維，騎箕尾，而比於列星。

南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」

曰：「吾聞道矣。」

南伯子葵曰：「道可得學邪？」

曰：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才而無聖人之道，我有聖人之道而無聖人之才。吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎？不然，以聖人之道告聖人之才，亦易矣。吾猶告而守之，三日而後能外天下，已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物，已外物矣，吾又守之，九日而後能外生，已外生矣，而後

能朝徹；朝徹，而後能見獨；見獨，而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物，無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也。其名為撝寧。撝寧也者，撝而後成者也。」

南伯子葵曰：「子獨惡乎聞之？」

曰：「聞諸副墨之子，副墨之子聞諸洛誦之孫，洛誦之孫聞之瞻明，瞻明聞之聶許，聶許聞之需役，需役聞之於謳，於謳聞之玄冥，玄冥聞之參寥，參寥聞之疑始。」

子祀、子輿、子犁、子來四人相與語曰：「孰能以無為首，以生為脊，以死為尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之友矣！」四人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。

俄而子輿有病，子祀往問之。曰：「偉哉，夫造物者將以予為此拘拘也。曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天。」陰陽之氣有沴，其心閒而無事，跼而鑑於井，曰：「嗟乎！夫造物者又將以予為此拘拘也。」

子祀曰：「女惡之乎？」

曰：「亡，予何惡！浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以求鶚炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因以乘之，豈更駕哉！且夫得者，時也，失者，順也。安時而處順，哀樂不能入也，此古之所謂縣解也，而不能自解者，物有結之。且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」

俄而子來有病，喘喘然將死。其妻子環而泣之。子犁往問之，曰：「叱！避！無怛化！」倚其戶與之語曰：「偉哉造化！又

將奚以汝為？將奚以汝適？以汝為鼠肝乎？以汝為蟲臂乎？」

子來曰：「父母於子，東西南北，唯命之從。陰陽於人，不翅於父母。彼近吾死而我不聽，我則悍矣，彼何罪焉？夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。今大冶鑄金，金踊躍曰：『我且必為鏹琊！』大冶必以為不祥之金。今一犯人之形，而曰：『人耳人耳』夫造化者必以為不祥之人。特犯人之形而猶喜之。若人之形者，萬化而未始有極也，其為樂可勝計耶？今一以天地為大鑪，以造化為大冶，惡乎往而不可哉！」成然寐，遽然覺。

子桑戶、孟子反、子琴張三人相與語曰：「孰能相與於無相與，相為於無相為，孰能登天遊霧，撓挑無極，相忘以生，無所終窮？」

三人相視而笑，莫逆於心，遂相與為友。

莫然有問，而子桑戶死，未葬。孔子聞之，使子貢往侍事焉。或編曲，或鼓琴，相和而歌曰：「嗟來桑戶乎！嗟來桑戶乎！而已反其真，而我猶為人猗！」子貢趨而進曰：「敢問臨尸而歌，禮乎？」

二人相視而笑曰：「是惡知禮意！」

子貢反，以告孔子曰：「彼何人者邪？修行無有，而外其形骸，臨尸而歌，顏色不變，無以命之。彼何人者邪？」

孔子曰：「彼，遊方之外者也，而丘，遊方之內者也。外內不相及，而丘使女往弔之，丘則陋矣！彼方且與造物者為人，而遊乎天地之一氣。彼以生為附贅縣疣，以死為決潰癰。夫若

然者，又惡知死生先後之所在！假於異物，托於同體；忘其肝膽，遺其耳目；反覆終始，不知端倪；芒然彷徨乎塵垢之外，逍遙乎無為之業。彼又惡能憤憤然為世俗之禮，以觀眾人之耳目哉！」

子貢曰：「然則夫子何方之依？」

孔子曰：「丘，天之戮民也。雖然，吾與汝共之。」

子貢曰：「敢問其方？」

孔子曰：「魚相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而養給；相造乎道者，無事而生定。故曰：魚相忘乎江湖，人相忘乎道術。」

子貢曰：「敢問畸人？」

曰：「畸人者，畸於人而侔於天。故曰：天之小人，人之君子；天之君子，人之小人也。」

顏回問仲尼曰：「孟孫才，其母死，哭泣無涕，中心不戚，居喪不哀。無是三者，以善處喪蓋魯國，固有無其實而得其名者乎？回壹怪之。」

仲尼曰：「夫孟孫氏盡之矣，進於知矣，唯簡之而不得，夫已有所簡矣。孟孫氏不知所以生，不知所以死，不知孰先，不知孰後；若化為物，以待其所不知之化已乎。且方將化，惡知不化哉？方將不化，惡知已化哉？吾特與汝，其夢未始覺者邪！且彼有駭形而無損心，有旦宅而無耗精。孟孫氏特覺，人哭亦哭，是自其所以乃。且也相與吾之耳矣，庸詎知吾所謂吾之非

吾乎？且汝夢為鳥而厲乎天，夢為魚而沒於淵。不識今之言者，其覺者乎？其夢者乎？造適不及笑，獻笑不及排，安排而去化，乃入於寥天一。」

意而子見許由，許由曰：「堯何以資汝？」

意而子曰：「堯謂我：『汝必躬服仁義而明言是非。』」

許由曰：「而奚來為軼？夫堯既已黥汝以仁義，而剗汝以是非矣。汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之塗乎？」

意而子曰：「雖然，吾願遊於其藩。」

許由曰：「不然。夫瞽者無以與乎眉目顏色之好，盲者無以與乎青黃黼黻之觀。」

意而子曰：「夫無莊之失其美，據梁之失其力，黃帝之亡其知，皆在鑪捶之間耳。庸詎知夫造物者之不息我黥而補我剗，使我乘成以隨先生邪？」

許由曰：「噫！未可知也。我為汝言其大略：吾師乎！吾師乎！萬物而不為義，澤及萬世而不為仁，長於上古而不為老，覆載天地刻雕眾形而不為巧。此所遊已！」

顏回曰：「回益矣。」

仲尼曰：「何謂也？」

曰：「回忘禮樂矣！」

曰：「可矣，猶未也。」



他日，復見，曰：「回益矣。」

曰：「何謂也？」

曰：「回忘仁義矣。」

曰：「可矣，猶未也。」

他日，復見，曰：「回益矣！」

曰：「何謂也？」

曰：「回坐忘矣。」

仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」

顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」

仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」

子輿與子桑友，而霖雨十日，子輿曰：「子桑殆病矣！」裹飯而往食之。至子桑之門，則若歌若哭，鼓琴曰：「父邪！母邪！天乎！人乎！」有不任其聲而趨舉其詩焉。

子輿入，曰：「子之歌詩，何故若是？」

曰：「吾思夫使我至此極者而弗得也。父母豈欲吾貧哉？天無私覆，地無私載，天地豈私貧我哉？求其為之者而不得也！然而至此極者，命也夫！」

## 內篇 應帝王

齧缺問於王倪，四問而四不知。齧缺因躍而大喜，行以告蒲衣子。

蒲衣子曰：「而乃今知之乎？有虞氏不及泰氏。有虞氏，其猶藏仁以要人，亦得人矣，而未始出於非人。泰氏，其臥徐徐，其覺于于。一以己為馬，一以己為牛。其知情信，其德甚真，而未始入於非人。」

肩吾見狂接輿。狂接輿曰：「日中始，何以語女？」

肩吾曰：「告我君人者以己出經式義度，人孰敢不聽而化諸！」

狂接輿曰：「是欺德也。其於治天下也，猶涉海鑿河，而使蚊負山也。夫聖人之治也，治外夫？正而後行，確乎能其事者而已矣。且鳥高飛以避矰弋之害，鰥鼠深穴乎神丘之下，以避熏鑿之患，而曾二蟲之無如？」

天根遊於殷陽，至蓼水之上，適遭無名人而問焉，曰：「請問為天下。」

無名人曰：「去！汝鄙人也，何問之不豫也！予方將與造物者為人，厭，則又乘夫莽眇之鳥，以出六極之外，而遊無何有之鄉，以處壘垠之野。汝又何帛以治天下感予之心為？」

又復問。

無名人曰：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然，而無容私焉，

而天下治矣。」

陽子居見老聃，曰：「有人於此，嚮疾強梁，物徹疏明，學道不勸，如是者，可比明王乎？」

老聃曰：「是於聖人也，胥易技係，勞形怵心者也。且也虎豹之文來田，猿狙之便來藉。如是者，可比明王乎？」

陽子居蹙然曰：「敢問明王之治。」

老聃曰：「明王之治，功蓋天下而似不自己，化貸萬物而民弗恃。有莫舉名，使物自喜。立乎不測，而遊於無有者也。」

鄭有神巫曰季咸，知人之死生存亡，禍福壽夭，期以歲月旬日，若神。鄭人見之，皆棄而走。列子見之而心醉，歸，以告壺子，曰：「始吾以夫子之道為至矣，則又有至焉者矣。」

壺子曰：「吾與汝既其文，未既其實。而固得道與？眾雌而無雄，而又奚卵焉！而以道與世亢，必信，夫故使人得而相汝。嘗試與來，以予示之。」

明日，列子與之見壺子。出而謂列子曰：「嘻！子之先生死矣！弗活矣！不以旬數矣！吾見怪焉，見濕灰焉。」

列子入，泣涕沾襟以告壺子。壺子曰：「鄉吾示之以地文，萌乎不震不止，是殆見吾杜德機也。嘗又與來。」

明日，又與之見壺子。出而謂列子曰：「幸矣！子之先生遇我也，有瘳矣！全然有生矣！吾見其杜權矣！」

列子入，以告壺子。壺子曰：「鄉吾示之以天壤，名實不入，

而機發於踵。是殆見吾善者機也。嘗又與來。」

明日，又與之見壺子。出而謂列子曰：「子之先生不齊，吾無得而相焉。試齊，且復相之。」

列子入，以告壺子。壺子曰：「鄉吾示之以太沖莫勝，是殆見吾衡氣機也。鯢桓之審為淵，止水之審為淵，流水之審為淵。淵有九名，此處三焉。嘗又與來。」

明日，又與之見壺子。立未定，自失而走。壺子曰：「追之！」列子追之不及。反，以報壺子曰：「已滅矣，已失矣，吾弗及已。」

壺子曰：「鄉吾示之以未始出吾宗。吾與之虛而委蛇，不知其誰何，因以為弟靡，因以為波流，故逃也。」

然後列子自以為未始學而歸。三年不出，為其妻爨，食豕如食人，於事無與親。雕琢復樸，塊然獨以其形立。紛而封哉，一以是終。

無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕。盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已！至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。