

列子·黄帝

《列子·黄帝》出自《列子》，《列子》一书相传是战国是列御寇所著。《汉书艺文志》著录《列子》早已散佚。全书共 8 篇，134 则，内容多为民间传说、寓言和神话故事。

本篇皆在论述养身治物之道。全文围绕道心与外物的关系展开多番探讨，唯有应理处顺，忘形养神，才能达到所适常通，遇物无滞的境界。具体而言，修养内在道心。必须"壹其性，养其神"，做到心无逆顺，物我两忘。列子以列子御风、伯昏临渊、商丘诚信、梁鸯饲虎、津人撮舟、吕梁济水、佝偻承蜩等多则寓言对此反复加以证明。同时他又指出，除了保持内心的虚静凝独，人们在应物处世时还必须"含其德"，做到韬光养晦，与世无违。

原文

黄帝即位十有五年，喜天下戴己(1)，养正命(2)，娱耳目，供鼻口，焦然肤色赧黝(3)，昏然五情爽惑(4)。又十有五年，忧天下之不治，竭聪明(5)，进智力(6)，营百姓(7)，焦然肌色赧黝，昏然五情爽惑。黄帝乃喟然赞曰(8)："朕之过淫矣(9)。养一己其患如此，治万物其患如此。"于是放万机(10)，舍宫寝，去直侍(11)，彻钟悬(12)，减厨膳，退而间居大庭之馆(13)，斋心服形(14)，三月不亲政事。昼寝而梦，游于华胥氏之国。

华胥氏之国在弇州之西，台州之北，不知斯齐国几千万里(15)，盖非舟车足力之所及，神游而已。其国无师长(16)，自然而已。其民无嗜欲，自然而已。不知乐生，不知恶死，故无夭殇；不知亲己，不知疏物，故无爱憎；不知背逆，不知向顺，故无利害。都无所爱惜(17)，都无所畏忌。入水不溺，入火不热。斫挞无伤痛(18)，指擿无胥痒(19)。乘空如履实，寝虚若处床。云雾不碍其视(20)，雷霆不乱其听，美恶不滑其心(21)，山谷不蹶其步(22)，神行而已。

黄帝既寤，怡然自得，召天老、力牧、太山稽(23)，告之曰："朕闲居三月，斋心服形，思有以养身治物之道，弗获其术。疲而睡，所梦若此。今知至道不可以情求矣(24)。朕知之矣！朕得之矣！而不能以告若矣。"又二十有八年(25)，天下大治，几若华胥氏之国，而帝登假(26)。百姓号之(27)，二百余年不辍。

原文翻译

黄帝即天子位的第十五年，因天下百姓拥戴自己而十分高兴，于是就保养身

体，兴歌舞娱悦耳目，调美味温饱鼻口，然而却弄得肌肤枯焦，面色霉黑，头脑昏乱，心绪恍惚。又过了十五年，因忧虑天下得不到治理，于是竭尽全部精力，增进智慧和体力，去治理百姓，然而同样是肌肤枯焦，面色霉黑，头脑昏乱，心绪恍惚。黄帝长叹道："我的错误真是太深了。保养自己的毛病是这样，治理万物的毛病也是这样。"于是他放下了纷繁的日常事务，离开了宫殿寝室，取消了值班侍卫，撤掉了钟磬乐器，削减了厨师膳食，退出来安闲地居住在宫外的大庭之馆，清除心中杂念，降服形体欲望，三个月不过问政治事务。有一天，他白天睡觉时做梦，游历到了华胥氏之国。华胥氏之国在弇州的西方，台州的北方，不知离中国有几千万里，并不是乘船、坐车和步行所能到达的，只不过是精神游历而已。那个国家没有老师和官长，一切听其自然罢了。那里的百姓没有嗜好和欲望，一切顺其自然罢了。他们不懂得以生存为快乐，也不懂得以死亡为可恶，因而没有幼年死亡的人；不懂得私爱自身，也不懂得疏远外物，因而没有可爱与可憎的东西；不懂得反对与叛逆，也不懂得赞成与顺从，因而没有有利与有害的事情。没有什么值得偏爱与吝惜的，也没有什么值得畏惧与忌讳的。他们到水中淹不死，到火里烧不坏。刀砍鞭打没有伤痛，指甲抓搔也不觉酸痒。乘云升空就像脚踏实地，寝卧虚气就像安睡木床。云雾不能妨碍他们的视觉，雷霆不能捣乱他们的听觉，美丑不能干扰他们的心情，山谷不能阻挡他们的脚步，一切都凭精

神运行而已。黄帝醒来后，觉得十分愉快而满足，于是把大臣天老、力牧和太山稽叫来，告诉他们："我安闲地在家中住了三个月，清除了心中的杂念，降服了形体的欲望，专心考虑能够保养身心和治理外物的方法，却仍然得不到这种方法。后来我因疲倦而睡觉，做了一个这样的梦。现在我才懂得最高的'道'是不能用主观的欲望去追求的。我明白了！我得到了！但却不能用语言来告诉你们。"又过了二十八年，天下大治，几乎和华胥氏之国一样，而黄帝却升天了，老百姓悲痛大哭，二百多年也不曾中断过。

第二部分

原文

列姑射山在海河洲中(1)，山上有神人焉，吸风饮露，不食五谷；心如渊泉(2)，形如处女；不倨不爱(3)，仙圣为之臣(4)；不畏不怒(5)，愿恣为之使(6)；不施不惠，而物自足；不聚不敛，而已无愆(7)。阴阳常调，日月常明，四时常若(8)，风雨常

均，字育常时(9)，年谷常丰;而土无札伤(10)，人无夭恶，物无疵厉(11)，鬼无灵响焉(12)。

原文翻译

列姑射山在海河洲中，山上住着神人，呼吸空气，饮用露水，不吃五谷;心灵似深山的泉水，形貌似闺房的少女;不偏心不私爱，仙人和圣人做他的群臣;不威严不愤怒，诚实与忠厚的人替他办事;不施舍不恩惠，外界的事物都自己满足;不积聚不搜括，自己的用品一点也不缺乏。阴阳二气永远调和，太阳月亮永久明亮，春夏秋冬年年有序，风霜雨雪季季适当，孕育生长时时合节，五谷杂粮岁岁满仓;而土地未被伤害，人民不会夭殇，万物没有残疾，鬼魅不兴风作浪。

第三部分

原文

列子师老商氏，友伯高子，进二子之道，乘风而归。尹生闻之，从列子居，数月不省舍(1)。因间请薪其术者(2)，十反而十不告。尹生怱而请辞(3)，列子又不命(4)。尹生退。数月，意不已，又往从之。列子曰:"汝何去来之频?"尹生曰:"曩章戴有请于子(5)，子不我告(6)，固有憾于子(7)。今复脱然(8)，是以又来。"

列子曰:"曩吾以汝为达，今汝之鄙至此乎?姬(9)!将告汝所学于夫子者矣(10)。自吾之事夫子友若人也 (11)，三年之后，心不敢念是非，口不敢言利害，始得夫子一眄而已 12。五年之后，心庚念是非 13，口庚言利害，夫子始一解颜而笑 14。七年之后，从心之所念，庚无是非;从口之所言，庚无利害，夫子始一引吾并席而坐 15。九年之后，横心之所念 16，横口之所言，亦不知我之是非利害欤，亦不知彼之是非利害欤;亦不知夫子之为我师，若人之为我友:内外进矣 17。而后眼如耳，耳如鼻，鼻如口，无不同也 18。心凝形释，骨肉都融;不觉形之所倚，足之所履，随风东西，犹木叶干壳。竟不知风乘我邪?我乘风乎 19?今女居先生之门，曾未浹时 20，而慰憾者再三。女之片体将气所不受，汝之一节将地所不载。履虚乘风，其可几乎 21?"尹生甚忤 22，屏息良久，不敢复言。

原文翻译

列子拜老商氏为师，以伯高子为友，把两人的所有本领都学到了手，然后乘风而归。尹生听说了，便来跟列子学习，并和列子住到一起，好几个门都下回去看望家人。他趁列子闲暇时，请求学习他的法术，往返十次，列子十次都没有告

诉他。尹生有些生气，请求离开，列子也不表态。尹生回家了。几个月后，尹生心不死，又去跟列子学习。列子问："你为什么来去这么频繁呢?"尹生说："以前我向您请教，您不告诉我，本来有些怨恨您。现在又不恨您了，所以又来了。"列子说："过去我以为你通达事理，现在你的无知竟到了如此程度吗?坐下!我打算把我在老师那里学习的情况告诉你。自从我拜老商氏为师、以伯高子为友，三年之内，心中不敢计较是与非，嘴上不敢谈论利与害，然后才得到老师斜着眼睛看我一下罢了。又在两年之内，心中(比学道前)更多地计较是与非，嘴上更多地谈论利与害，然后老师才开始放松脸面对我笑了笑。又在两年之内，我顺从心灵去计较，反而觉得没有什么是与非;顺从口舌去谈论，反而觉得没有什么利与害;老师这才叫我和他坐在一块席子上。又在两年之内，我放纵心灵去计较，放纵口舌去谈论，但所计较与谈论的也不知道是我的是非利害呢，也不知道是别人的是非利害呢;并且也不知道老商氏是我的老师，伯高子是我的朋友;这时身内身外都忘得一干二净了。从此以后，眼睛就像耳朵一样，耳朵就像鼻子一样，鼻子就像嘴一样，没有什么区别了。心灵凝聚，形体消失，骨肉全部融化了;感觉不到身体依靠着什么，两脚踩着什么，随风飘游四方，就像树叶与干燥的皮壳一样。竟然不知道是风驾驭着我呢，还是我驾驭着风啊!现在你在老师的门下，还不到一个时辰，便怨恨了好几次。你的一片肤体也不会被元气所接受，你的一根肢节也不会被大地所容纳。脚踏虚空，驾驭风云，又怎么能办得到呢?"尹生非常惭愧，好长时间不敢大声出气，也不敢再说什么。

第四部分

原文

列子问关尹曰(1):"至人潜行不空(2)，蹈火不热，行乎万物之上而不栗。请问何以至于此?"关尹曰:"是纯气之守也，非智巧果敢之列(3)。姬!余语女(4)。凡有貌像声色者，皆物也。物与物何以相远也?夫奚足以至乎先?是色而已(5)。则物之造乎不形，而止乎无所化，夫得是而穷之者，焉得而正焉?彼将处乎不深之度(6)，而藏乎无端之纪，游乎万物之所终始。壹其性，养其气，含其德，以通乎物之所造(7)。夫若是者，其天守全，其神无郤(8)，物奚自入焉?夫醉者之坠于车也，虽疾不死。骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。乘亦弗知也，坠亦弗知也，死生惊惧不入乎其胸，是故遇物而不慑(9)。彼得全于酒而犹若是，而况得全于天

乎(10)?圣人藏于天，故物莫之能伤也。"

原文翻译

列子问关尹说："道术最高的人在深水中游泳不会窒息，站在火中不感到炽热，在最高的地方行走不至于战栗。请问他们为什么会这样呢?"关尹说："这是积聚了纯真之气的结果，而不是聪明、技巧和果敢所能办到的。坐下!我给你讲。凡是有相貌、形状、声音和颜色的，都是物。物与物为什么会差别很大呢?是什么使某些物比其它物高出一头呢?不过是形貌与声色罢了。而那些高级的物可以达到没有声色形貌的程度，以至于达到没有变化的程度，到了这种程度时你要想考察个透彻，又怎么能获得完全正确的认识呢?这种物将表现出平常的状态，隐藏于无头无尾的循环之中，运动在万事万物的始终。完善你的性，培养你的气，深藏你的德，与最高级的物相贯通。如果能这样，你的天赋的纯真之气就会积聚完整，你的精神就不会有空缺，那外物又怎么能侵入并影响你呢?喝醉酒的人从车上跌落下来，虽然有伤却不会死亡。骨骼与别人相同，而损伤却比别人轻，就是因为他的精神完整。坐车没有知觉，跌落也没有知觉，死亡、生存、惊恐、惧怕等观念都侵入不到他的心中，因而遇到任何事情都不害怕。他因为醉酒而使精神完整尚且如此，更何况积聚了完整的天赋纯真之气呢?圣人把自己隐藏在天赋的纯真之气中，所以没有任何外物能伤害他。"

第五部分

原文

列御寇为伯昏无人射(1)，引之盈贯(2)，措杯水其肘上，发之，镞矢复沓(3)，方矢复寓(4)。当是时也，犹象人也(5)。伯昏无人曰："是射之射，非不射之射也(6)。当与汝登高山(7)，履危石，临百仞之渊(8)，若能射乎?"

于是无人遂登高山，履危石，临百仞之渊，背逡巡(9)，足二分垂在外(10)，揖御寇而进之(11)。御寇伏地，汗流至踵(12)。伯昏无人曰："夫至人者，上窥青天(13)，下潜黄泉(14)，挥斥八极(15)，神气不变。今汝怵然有恂目之志(16)，尔于中也殆矣夫(17)!"

原文翻译

列御寇为伯昏无人表演射箭。他拉满了弓弦，把装满水的杯子放在拿弓的手的肘上，然后射出箭去，一箭连着一箭，前一箭刚射出，后一箭已拉满弦。在这

这个时候，他全身贯注，像木偶一样一动也不动。伯昏无人说："你这是有心的射箭，而不是无心的射箭。如果我和你登上高山，走在摇晃的岩石上，面临着万丈深渊，你还能射吗？"于是伯昏无人便领他登上高山，走在摇晃的岩石上。当临近万丈深渊时，他背对着深渊往后退，双脚已有三分之二悬空了，才拱手作揖，请列御寇上来。列御寇早已吓得趴倒在地，汗水流到了脚后跟。伯昏无人说："道术最高的人，朝上能看到青天，往下能潜入黄泉，他遨游八方，精神和真气都不会改变，现在你全身发抖，心中十分恐惧，你的这种心理也太糟糕了！"

第六部分

原文

范氏有子曰子华，善养私名(1)，举国服之。有宠于晋君，不仕而居三卿之右(2)。目所偏视，晋国爵之；口所偏肥(3)，晋国黜之。游其庭者侔于朝(4)。子华使其侠客以智鄙相攻，强弱相凌(5)，虽伤破于前，不用介意。终日夜以此为戏乐，国殆成俗。禾生、子伯，范氏之上客，出行，经垆外，宿于田更商丘开之舍(6)。中夜，禾生、子伯二人相与言子华之名势，能使存者亡，亡者存；富者贫，贫者富。商丘开先窘于饥寒(7)，潜于牖北听之(8)。因假粮荷畚之子华之门(9)。子华之门徒皆世族也，缟衣乘轩(10)，缓步阔视(11)。顾见商丘开年老力弱，面色黎黑，衣冠不检，莫不瞋之(12)。既而狎侮欺诒(13)，挡秘挨枕(14)，亡所不为。商丘开常无愠容，而诸客之技单(15)，急于戏笑。遂与商丘开俱乘高台(16)，于众中谩言曰："有能自投下者，赏百金。"众皆竞应。

商丘开以为信然，遂先投下，形若飞鸟，扬于地(17)，骀骨无(18)。范氏之党以为偶然，未诘怪也(19)。因复指河曲之淫隈曰(20)："彼中有宝珠，泳可得也。"商丘开复从而泳之。既出，果得珠焉。众昉同疑(21)。子华昉今豫肉食衣帛之次(22)。俄而范氏之藏大火。子华曰："若能入火取锦者，从所得多少赏若。"商丘开往无难色，入火往还，埃不漫(23)，身不焦。

范氏之党以为有道，乃共谢之曰："吾不知子之有道而涎子(24)，吾不知子之神人而辱子。子其愚我也，子其聋我也，子其盲我也。敢问其道。"商丘开曰："吾亡道。虽吾之心，亦不知所以。虽然，有一于此，试与子言之。曩子二客之宿吾舍也，闻誉范氏之势，能使存者亡，亡者存；富者贫，贫者富。吾诚之无二心，故不远而来。及来，以子党之言皆实也，唯恐诚之之不至，行之之不及，不知形

体之所措(25)，利害之所存也，心一而已。物亡迁者(26)，如斯而已。今昉知子党之诞我，我内藏猜虑，外矜观听(27)，追幸昔日之不焦溺也，怛然内热(28)，惕然震悸矣(29)。水火岂复可近哉?"自此之后，范氏门徒路遇乞儿马医，弗敢辱也，必下车而揖之。宰我闻之(30)，以告仲尼。仲尼曰:"汝弗知乎?夫至信之人，可以感物也。动天地，感鬼神，横六合(31)，而无逆者，岂但履危险、入水火而已哉!商丘开信伪物犹不逆，况彼我皆诚哉?小子识之(32)!"

原文翻译

范家有个叫子华的，喜欢私自蓄养侠客，全国人都佩服他。他很得晋国国君的宠爱，虽然没有官职，但地位却在三位公卿之上。谁被他看中，国君就会给谁爵位;他说谁的坏话，国君就会罢免谁。在他厅堂上议事的人同朝廷上的一样多。子华叫他的侠客中的智者与愚者互攻击，强者与弱者互相凌辱，虽然受伤流血的人躺在眼前，他也毫不放在心上。整天整夜以此游戏取乐，几乎成为全国的风俗。禾生和子伯两人是范家尊贵的侠客，一次出外游玩，经过荒远郊野，住在老农商丘开的家里。半夜，禾生与子伯两人谈论子华的名声与势力，能使活着的人死去，该死的人活下来;富有的人贫穷，贫穷的人富有。商丘开以前一直为饥寒所困迫，于是悄悄地躲到北边窗下偷听他们的谈话。然后借了粮食，挑上畚箕到了子华的家门口。子华的门徒都出身于世家大族，身穿绸缎，乘坐高车，迈着四方步，眼睛只朝天看。他们瞧见商丘开年老体弱，面色黎黑，衣冠不整，没有不小瞧他的。接着又戏弄、侮辱、欺骗他，推摔捶打，无所不为，商丘开却没有一点不高兴的样子。侠客们的手段用尽了，戏弄、嘲笑得也十分疲惫。于是同商丘开一起登上高台，人群中有人随意说:"有能从台上跳下去的，奖赏他一百金。"大家都争着响应。

商丘开信以为真，于是首先从台上跳了下去，形状像一只飞鸟，飘扬到了地上，肌肤与骨骼都没有损伤。范家的门徒以为是偶然成功，因而没有觉得太奇怪。于是又指着河湾的深水处说:"那水里有宝珠，游下去可以摸到。"商丘开又跳到了水里。游出水面后，果然得到了宝珠。大家这才开始觉得奇怪，子华才让他加入食肉穿绸的行列。没多久范家的仓库发生大火。子华说:"你们有能钻进火中取出绸缎的，根据取出的多少赏赐你们。"商丘开毫无难色地钻进了大火中，来去几次，烟尘没有沾污脸面，身体也没有被烧焦。

范家的门徒以为他有什么道术，于是一齐向他道歉说："我们不知道您有道术而欺哄了您，我们不知道您是神人而侮辱了您。您可以把我们看作是笨蛋，您可以把我们看作是聋子，您可以把我们看作是瞎子。我们大胆地向您请教道术。"商丘开说："我没有什么道术。就是我的心里，也不知道这是怎么回事。虽然这样，我心中还是有一个感觉，姑且向你们说一说。过去你们中有两位侠客住在我的家中，我听到他们赞誉范氏的势力，能够使活着的人死去，该死的人活下来；富有的人贫穷，贫穷的人富有。我真诚地相信，没有一点怀疑，所以不怕路途遥远而赶来。我来了后，又认为你们的话都是真实可靠的，因而只怕我的诚心不够，行动得不快，并不知道我的形体到了哪里，也不知道利害在什么地方，只是专心一意罢了。外物也不能改变我的诚心，如此而已。今天才知道你们在欺哄我，于是我心中便隐藏着猜测与疑虑，外面要注意所见所闻，回想过去侥幸没有被烧焦、淹死，现在还害怕得心中发烧，恐惧得全身发抖。哪能再靠近水火呢？"从此以后，范氏的门徒在路上遇到乞丐和马医这些穷人，再不敢侮辱，一定要下车致礼。宰我听说了这件事，告诉孔子。孔子说："你不知道吗？最诚心的人，是可以感动万物的。可以感动天地，感动鬼神，横行天下而没有违抗的人，何止身负危险、出入水火而已呢！商丘开相信假话尚且遭不到阻碍，更何况你我都诚心诚意呢！你们要牢牢记住！"

第七部分

原文

周宣王之牧正有役人梁鸯者(1)，能养野禽兽，委食于园庭之内(2)，虽虎狼雕鹗之类(3)，无不柔驯者，雄雌在前，孳尾成群(4)；异类杂居，不相搏噬也(5)。王虑其术终于其身，令毛丘园传之(6)。梁鸯曰："鸯，贱役也，何术以告尔？惧王之谓隐于尔也，且一言我养虎之法。风顺之则喜，逆之则怒，此有血气者之性也。然喜怒岂妄发哉？皆逆之所犯也。夫食虎者，不敢以生物与之，为其杀之之怒也(7)；不敢以全物与之，为其碎之之怒也(8)。时其饥饱，达其怒心。虎之与人异类，而媚养己者，顺也；故其杀之(9)，逆也。然则吾岂敢逆之使怒哉？亦不顺之使喜也。夫喜之复也必怒，怒之复也常喜，皆不中也。今吾心无逆顺者也，则鸟兽之视吾，犹其侪也(10)。故游吾园者，不思高林旷泽；寝吾庭者，不愿深山幽谷，理使然也。"

原文翻译

周宣王时负责饲养禽兽的官吏手下有个仆役梁鸯，能够饲养野禽野兽，在园庭中喂养它们，即使是猛虎饿狼、大雕鱼鹰之类，没有不被训养得柔顺的。雌雄禽兽交配繁殖，生育的禽兽成群结队;不同类的禽兽混杂居住在一起，也不互相打架伤害。周宣王担心他的技术没有传人，便命令毛丘园向他学习。梁鸯对毛丘园说:"我不过是一个低贱的仆役，有什么技术告诉你?但怕大王说我对你隐瞒，姑且和你谈谈畜养老虎的方法。大概顺着它就高兴，逆着它就发怒，这是有血气的动物的本性。但高兴与愤怒难道是随便发泄的吗?都是违背它的习俗才触犯起来的。喂养老虎，不能用活的动物喂它，怕它因杀死活物时要发怒;不能用整个动物喂它，怕它因撕碎动物时要发怒。要知道它什么时候饿了，什么时候饱了，摸透它为什么会发怒。虎与人不是一类，虎讨好喂养它的人，是因为喂养的人顺着它的缘故;那么它伤害人，就是因为逆着它的缘故了。我哪里敢逆着它使它发怒呢?当然也不顺着它使它高兴。高兴以后必然是愤怒，愤怒以后常常是高兴，都不是适中的态度。现在我的心是既不违逆也不顺从，那么鸟兽对待我，就像对待它们的同类一样了。所以在我的园中游玩的禽兽，不思念高大的树林和空旷的水泽;在我的庭中睡觉的禽兽，不向往深山和幽谷，这是由事物的规律所决定的。

第八部分

原文

颜回问乎仲尼曰(1):"吾尝济乎觴深之渊矣(2)，津人操舟若神(3)。吾问焉，曰:'操舟可学邪?'曰:'可。能游者可教也，善游者数能(4)。乃若夫没人(5)，则未尝见舟而谖操之者也(6)。'吾问焉，而不告。敢问何谓也?"仲尼曰:" (7)!吾与若玩其文也久矣(8)，而未达其实，而固且道与(9)?能游者可教也(10)，轻水也:善游者之数能也，忘水也(11)。乃若夫没人之未尝见舟也而谖操之也，彼视渊若陵，视舟之覆犹其车却也(12)。覆却万物方陈乎前而不得入其舍(13)，恶往而不暇?以瓦拊者巧(14)，以钩枢者憚(15)，以黄金拊者昏(16)。巧一也，而有所矜，则重外也。凡重外者拙内(17)。"

原文翻译

颜回问孔子说:"我曾坐船渡过像酒壶一样陡的深渊，渡船的船夫掌船十分神妙。我问他:'掌船可以学吗?'他说:'可以。能游泳的人可以教会，善于游泳的人不

需要学习自己就会。至于那些能在深水中潜泳的人，即使从未见过船，拿起舵也能掌船。'我问他原因，他不告诉我。请问这怎么讲呢？"孔子说："唉！我和你在书本上讨论这件事已经很久了，却并没有明白它的实际内容，更何况要了解道术呢？能够游泳的人可以教会他，是因为他不怕水；善于游泳的人不需要学习自己就会，是因为他忘了那是水。至于那些能在深水中潜泳的人，即使从未见过船，拿起舵也能掌船，这是因为他把深渊看成是山陵，把翻船看成是车子从山坡上后退了。千万件翻船、退车一类的事摆在他面前，他也不放心上，干什么事不自由自在呢？用瓦片投掷的人很有技巧，用银钩投掷便有些害怕，用黄金投掷就昏昏沉沉了。技巧是一样的，而有所顾惜，是因为看重身外之物了。凡是看重身外之物的人，心里的素质一定很拙劣。"

第九部分

原文

孔子观于吕梁(1)，悬水三十仞，流沫三十里，鼃鼃鱼鼃之所不能游也(2)，见一丈夫游之，以为有苦而欲死者也，使弟子并流而承之(3)。数百步而出，被发行歌，而游于棠行(4)。孔子从而问之，曰："吕梁悬水三十仞，流沫三十里，鼃鼃鱼鼃所不能游，向吾见子道之(5)，以为有苦而欲死者，使弟了并流将承子。子出而被发行歌，吾以子为鬼也。察子，则人也。请问蹈水有道乎？"曰："亡，吾无道。吾始乎故，长乎性，成乎命(6)。与赍俱入(7)，与汨偕出(8)，从水之道而不为私焉，此吾所以道之也。"孔子曰："何谓始乎故，长乎性，成乎命也？"曰："吾生于陵而安于陵，故也；长于水而安于水，性也；不知吾所以然而然，命也。"

原文翻译

孔子在吕梁山游览，看见瀑布有几十丈高，流水的泡沫溅出三十里，鼃鼃鱼鼃也不能游动，却看见一个男人在那里游泳，以为他是因痛苦而想自杀的人，便叫弟子顺着水流去救他。谁知这个人游了几百步又出来了，披着头发唱着歌，在塘埂下漫步。孔子赶上去问他说："吕梁瀑布有几十丈高，流水的泡沫溅出三十里，鼃鼃鱼鼃也不能游动，刚才我看见你在水里面游，以为是有痛苦而想自杀的人，便叫弟子顺着水流去救你。你出来后披着头发，一面走一面唱歌，我以为你是鬼怪。但仔细看你，仍然是人。请问游泳有道术吗？"那人说："没有，我没有什么道术。我从这里的水的流势起步，顺着水有本性起伏，不知不觉就成功了。与漩涡

一起进入水流的中心，与涌出的流水一起浮出水面，顺从水的流动方向而不另出己见，这就是我游泳的方法。"孔子问："什么叫从这里的条件起步，顺着水的本性成长，不知不觉就成功了？"那人说："我生在山区就安心住在山上，这就是从这里的条件起步；长在水边就安心住在水边，这就是顺着水的本性成长；不知道我为什么会成功却成功了，这就是不知不觉的成功。"

第十部分

原文

仲尼适楚，出于林中，见痾偻者承蜩(1)，犹掇之也(2)。仲尼曰："子巧乎！有道邪？"曰："我有道也。五六月，累笸二而不坠(3)，则失者锱铢(4)；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处也(5)，若橛株驹(6)；吾执臂若槁木之枝(7)。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不侧(8)，不以万物易蜩之翼，何为而不得？"孔子顾谓弟子曰："用志不分，乃疑于神(9)。其痾偻丈人之谓乎！"丈人曰："汝逢衣徒也(10)，亦何知问是乎？修汝所以，而后载言其上。"

原文翻译

孔子到楚国去，经过一片树林，看见一位驼背老人在粘蝉，就像捡东西一样容易。孔子问："您真巧啊！有方法吗？"那人答道："我有方法。经过五六个月的训练，我把二个泥丸掇在竹竿头上而不会掉下来，粘蝉失手的次数就很少了；掇三个而不会掉下来，粘蝉失手的次数只有十分之一；掇五个而不会掉下来，粘蝉就像捡东西一样了。我站在地上，像残断的树桩；我伸出手臂，像枯槁的树枝。虽然天地很大，万物很多，而我只知道蝉的翅膀。我心无二念，不用任何事物分散我对蝉的翅膀的注意力，为什么会粘不到呢？"孔子回头对弟子说："心志专一而不分散，就会达到神妙境界。说的就是这位驼背老人吧！"老人说："你这个穿长袍大褂的儒者，怎么想起来问这件事呢？好好研究你的仁义之道，然后把这些事记载下来吧。"

第十一部分

原文

海上之人有好沔鸟者(1)，每旦之海上，从沔鸟游，沔鸟之至者百住而不止(2)。其父曰："吾闻沔鸟皆从汝游，汝取来，吾玩之。"明日之海上，沔鸟舞而不下也。故曰：至言去言，至为无为。齐智之所知，则浅矣。

注释

(1)沕--音ōu(欧)，通"鸥"。《释文》："沕音鸥，沕鸟，水鸕也，今江湖畔形色似白鸽而群飞者是也。"

(2)住--张湛注："住当作数。"王叔岷："《艺文类聚》九二、《御览》九二五、《尔雅翼》十七、《容斋四笔》十四、《记纂渊海》五六、《事文类聚-复集》四六、《合璧事类-别集》六九、《韵府群玉》八、《天中记》五九引皆作数。"

原文翻译

海边有个喜欢鸥鸟的人，每天早上到海上去，跟鸥鸟玩耍，鸥鸟来玩的有成百只以上。他父亲说："我听说鸥鸟都爱跟你游玩，你抓一只来，我玩玩。"第二天他来到海上，鸥鸟都在空中飞翔而不下来。所以说："最好的语言是没有语言，最高的作为是没有作为。同别人比试智慧的想法，那是很浅陋的。"

第十二部分

原文

赵襄子率徒十万狩于中山(1)，藉苐燔林(2)，扇赫百里。有一人从石壁中出，随烟烬上下，众谓鬼物。火过，徐行而出，若无所经涉者。襄子怪而留之。徐而察之：形色七窃，人也；气息音声，人也。问："奚道而处石？奚道而入火？"其人曰："奚物而谓石？奚物而谓火？"襄子曰："而向之所出者，石也；而向之所涉者，火也。"其人曰："不知也。"魏文侯闻之(3)，问子夏曰(4)："彼何人哉？"子夏曰："以商所闻夫子之言，和者大不同于物，物无得伤阂者(5)，游金石，蹈水火，皆可也。"文侯曰："吾子奚不为之？"子夏曰："剖心去智(6)，商未之能。虽然，试语之有暇矣。"文侯曰："夫子奚不为之？"子夏曰："夫子能之而能不为者也。"文侯大说(7)。

原文翻译

赵襄子率领仆从十万人在中山打猎，践踏杂草，烧毁树林，烈火烧及百里之远。有个人从石壁中走出来，跟随着烟火忽上忽下，大家以为是鬼。火势过去以后，他慢慢地走出来，像什么也没有经历过一样。赵襄子感到奇怪，便留住他。慢慢地观察他，看他的形貌、肤色与七窍是人，气息声音也是人，于是问他："什么道术使你能住在石壁中？什么道术使你能进入火焰中？"那人说："什么东西叫做石壁？什么东西叫做火焰？"赵襄子说："你刚才出来的地方就是石壁，你刚才所踩过的东西就是火焰。"那人说："我不知道。"魏文侯听说后，问子夏说："那是个什么"

样的人?"子夏说:"以我从孔子那里听来的话说,中和之人与万物完全混同,因而万物不能伤害与阻碍他,在金石中游玩,在水火中行走,都是可以的。"魏文侯又问:"你为什么不这样做呢?"子夏说:"挖掉心肺,抛弃思虑,我不能办到。即使这样,姑且说一说还是有可能的。"文侯说:"孔子为什么不这样做呢?"子夏说:"他老人家能办得到,但是不愿意这样做。"文侯十分高兴。

第十三部分

原文

有神巫自齐来处于郑,命曰季咸(1),知人死生、存亡、祸福、寿夭,期以岁、月、旬、日,如神。郑人见之,皆避而走(2)。列子见之而心醉(3),而归以告壶丘子(4),曰:"始吾以夫子之道为至矣,则又有至焉者矣。"壶子曰:"吾与汝无其文,未既其实(5),而固得道与?众雌而无雄,而又奚卵焉(6)?而以道与世抗,必信矣。夫故使人得而相汝。尝试与来,以予示之。"

明日,列子与之见壶子。出而谓列子曰:"嘻!子之先生死矣,弗活矣,不可以旬数矣。吾见怪焉,见湿灰焉(7)。"列子入,涕泣沾衿(8),以告壶子。壶子曰:"向吾示之以地文(9),罪乎不赝不止(10),是殆见吾杜德几也(11)。尝又与来!"明日,又与之见壶子。出而谓列子曰:"幸矣,子之先生遇我也,有瘳矣(12)。灰然有生矣(13),吾见杜权矣(14)。"列子入告壶子。壶子曰:"向吾示之以天壤(15),名实不入(16),而机发于踵(17),此为杜权。是殆见吾善者几也(18)。尝又与来!"明日,又与之见壶子。出而谓列子曰:"子之先生坐不斋(19),吾无得而相焉。试斋,将且复相之。"列子入告壶子。壶子曰:"向吾示之以太冲莫朕(20),是殆见吾衡气几也(21)。鲋旋之潘为渊(22),止水之潘为渊,流水之潘为渊,滥水之潘为渊(23),沃水之潘为渊(24),汩水之潘为渊(25),雍水之潘为渊(26),汧水之潘为渊(27),肥水之潘为渊(28),是为九渊焉(29)。尝又与来!"明日,又与之见壶子。立未定,自失而走(30)。壶子曰:"追之!"列子追之而不及,反以报壶子,曰:"已灭矣,已失矣,吾不及也。"壶子曰:"向吾示之以未始出吾宗(31)。吾与之虚而猗移(32),不知其谁何(33)。因以为茅靡(34),因以为波流,故逃也。"

然后列子自以为未始学而归,三年不出,为其妻爨,食稀如食人(35),于事无亲,雕琢复朴(36),块然独以其形立,然而封戎(37),壹以是终(38)。

原文翻译

有一个神奇的巫师从齐国来到郑国居住，名字叫季咸，知道人的生死存亡、祸福夭寿，所预言的年、月、旬、日，准确如神。郑国人见了，都避开他走得远远的。列子见到他，佩服得如痴如醉，并回来把这事告诉了壶丘子，说："原来我以为您的道术是最高的了，现在又有了比您更高的人。"壶丘子说："我和你在书本上讨论过这些事，却并没有明白它的实际内容，更何况要了解道术呢？只有许多雌性动物而没有雄性动物，又怎么能生出卵来呢？你却要以你这点小道术与世上的人周旋，必然要露出真实面目，所以便容易让人看透而为你相面。你试试把他请来，让他看看我的相。"

第二天，列子带着季咸来见壶子。季咸出去后对列子说："唉！您的老师快要死了，不能活了，过不了十天了。我看他形色怪异，面如湿灰。"列子进来后，哭得衣服都湿了，把此话告诉了壶子。壶子说："刚才我显示给他看的是大地的表象，在不动不静中生存，所以他看见我堵塞了生机。再请他来一趟吧！"第二天，季咸又同列子来见壶子。出去后对列子说："您的老师遇到我真是太幸运了！有救了。全身都有生气了，我看见他闭塞的生机在萌动了。"列子进来把这话告诉了壶子。壶子说："刚才我显示给他看的是天地交接，虚名实利都不入于心，而生机却已在脚后跟发动起来，这就是闭塞生机的萌动。所以他看到我好转的生机。再请他来一趟吧！"第二天，季咸又同列子来见壶子。出去后对列子说："您的老师坐在那里心神恍惚，我无从给他看相，等他心神安定下来，我再给他看相。"列子进来告诉了壶子。壶子说："刚才我显示给他看的是太虚无迹象可征，所以他看到了我混沌平衡的生机。鲸鱼盘旋之处成为深渊，水流停积之处成为深渊，水流运动之处成为深渊，水流涌出之处成为深渊，水流陡落之处成为深渊，水流决口之处成为深渊，水流回拢之处成为深渊，水流入泽之处成为深渊，水流会合之处成为深渊，这是九种深渊。再请他来一趟吧！"第二天，列子又带季咸来见壶子。还没有站定，季咸就惊慌失色地逃走了。壶子说："追上他！"列子追赶不上，回来报告壶子，说："已经不见了，已经消失了，我追不上他了。"壶子说："刚才我显示给他看的并没有离开我的本来面目。我无所执而随着他变化，他便搞不清我是怎么回事。于是我又像草一样跟着他颠倒，像水一样跟着他流动，所以他就逃走了。"

列子这时才明白自己还没有学到什么，便返回到家中，三年不出门，替他妻子烧火做饭，喂猪像伺候人一样周到，对任何事物都没有偏爱，不事雕琢而复归

真朴，像土块一样独立而不受干扰，在纷繁的琐事中却心神一致，如此直到终身。

第十四部分

原文

子列子之齐，中道而反，遇伯昏瞀人(1)。伯昏瞀人曰："奚方而反(2)?"曰："吾惊焉。""恶乎惊?" "吾食于十浆(3)，而五浆先馈。"伯昏瞀人曰："若是，则汝何为惊己?"曰："夫内诚不解(4)，形谍成光(5)，以外镇人心，使人轻乎贵老，而其所患(6)。夫浆人特为食羹之货，多余之赢(7)，其为利也薄，其为权也轻，而犹若是。而况万乘之主(8)，身劳于国，而智尽于事，彼将任我以事，而效我以功。吾是以惊。"伯昏瞀人曰："善哉观乎!汝处己，人将保汝矣(9)。"

无几何而往，则户外之屦满矣(10)。伯昏瞀人北面而立，敦杖蹙之乎颐(11)。立有间(12)，不言而出。宾者以告列子。列子提履徒跣而走(13)，暨乎门(14)，问曰："先生既来，曾不废药乎(15)?"曰："已矣。吾固告汝曰，人将保汝，果保汝矣。非汝能使人保汝，而汝不能使人无汝保也。而焉用之感也?感豫出异(16)。且必有感也，摇而本身，又无谓也(17)。与汝游者，莫汝告也。彼所小言，尽人毒也。莫觉莫悟，何相孰也(18)?"

原文翻译

列子到齐国去，半路上又返了回来，遇到了伯昏瞀人。伯昏瞀人问："怎么又回来了?"列子说："我感到震惊。""为什么震惊?" "我在有十家酒店的小镇吃饭，刚到那里就有五家酒店赠送给我酒菜。"伯昏瞀人问："这样，你为什么要感到震惊呢?"列子说："心中的情欲没有消融，形态举动便有光彩，以这外貌镇服人心，使人轻易把自己视为老人而尊重，这可能带来祸患。那酒店老板特地准备些酒菜饭食，为的是得到多余的利润，他们的盈利很少，他们的权势也很小，尚且这样对待我。更何况拥有万乘兵车的君主，身体劳瘁于国家，而智能耗尽于政事，他一定会任用我去办事，并希望我取得功效的。所以我感到震惊。"伯昏瞀人说："你的看法真是太好了!你这样严格要求自己，人们一定会归附你的。"

伯昏瞀人没过多久去列子家，门外的鞋子都已经摆满了。伯昏瞀人面向北站着，竖着拐杖支撑着下巴。站了一会儿，没有说话就走了。接待宾客的人告诉了列子。列子提着鞋子光着脚赶了出来，追到大门口，问道："先生既然来了，还不说几句启发训导我的话吗?"瞀人说："算了吧!我原来就告诉你说，人们将归附于

你，果然归附你了吧。这不是你有能力使别人归附于你，而是你没有能力使别人不归附于你。你哪里用得着以言行去感动别人呢？你事先就应当知道以言行感动别人的结果会使自己与众不同。而且心有所动，必然会动摇你的本性，这就更没有意义了。同你交往的人，没有人会告诉你。他们所说的闲言碎语，都是毒害人的话。不帮助别人觉悟，又怎么能称为好朋友呢？"

第十五部分

原文

杨朱南之沛(1)，老聃西游于秦(2)。邀于郊(3)，至梁而遇老子(4)。老子中道仰天而叹曰(5)："始以汝为可教，今不可教也(6)。"杨朱不答。至舍，进浴漱中栲(7)，脱履户外，膝行而前，曰："向者夫子仰天而叹曰：'始以汝为可教，今不可教。'弟子欲请夫子辞，行不间(8)，是以不敢。今夫子间矣，请问其过。"老子曰："而睢睢而盱盱(9)，而谁与居？大白若辱(10)，盛德若不足。"杨朱蹴然变容曰："敬闻命矣。"其往也，舍迎将家(11)，公执席，妻执巾栲，舍者避席，炆者避灶(12)。其反也，舍者与之争席矣。

原文翻译

杨朱向南到沛地，老聃西游到秦地。杨朱抄郊野的小路，至梁地遇到了老子。老子在半路上仰天长叹道："起初我以为你是可以教导的，现在看来不可教导了。"杨朱没吭声。到了旅舍，杨朱给老子送上洗脸水、漱口水、毛巾和梳子，把鞋子脱在门外，跪着走到老子面前，说："刚才您老人家仰天长叹道：'起初我以为你是可以教导的，现在看来不可教导了。'学生想请教您原因，但路上您没有空，所以不敢问。现在您有空了，请问我哪里做错了。"老子说："你神态傲慢，谁还愿意和你相处呢？最洁白的东西好像十分黑暗，最道德的人好像有所不足。"杨朱立刻变得十分恭敬地说："敬听教诲了。"杨朱往沛地去，走到旅舍的时候，主人十分客气地迎接他进房间，老板安排坐席，老板娘拿来毛巾和梳子，旅舍的客人让出了坐席，在灶前烤火的人让出了灶门。当他从沛地回来的时候，旅舍的客人们已不再拘束，同他争抢坐席了。

第十六部分

原文

杨朱过宋(1)，东之于逆旅(2)。逆旅人有妾二人，其一人美，其一人恶(3)，

恶者贵而美者贱。杨子问其故。逆旅小子对曰："其美者自美，吾不知其美也；其恶者自恶，吾不知其恶也。"杨子曰："弟子记之！行贤而去自贤之行(4)，安往而不爱哉？"

原文翻译

杨朱经过来国，向东到了旅舍。旅舍主人有两个小老婆，其中一人美丽，一人丑陋，丑陋的受尊宠而美丽的受冷落。杨子问这是什么缘故。旅舍的伙计回答说："那美丽的自以为美丽，我并不觉得她美丽；那丑陋的自以为丑陋，我并不觉得她丑陋。"杨子说："弟子们记住！行为善良而能去掉自我炫耀的心念，到哪里会不受人喜欢呢？"

第十七部分

原文

天下有常胜之道，有不常胜之道(1)。常胜之道曰柔，常不胜之道曰强。二者亦知(2)，而人未之知。故上古之言：强，先不己若者(3)；柔，先出于己者(4)。先不己若者，至于若己，则殆矣。先出于己者，亡所殆矣。以此胜一身若徒(5)，以此任天下若徒。谓不胜而自胜，不任而自任也。

粥子曰(6)："欲刚，必以柔守之；欲强，必以弱保之。积于柔必刚，积于弱必强。观其所积，以知祸福之乡。强胜不若己(7)，至于若己者刚(8)；柔胜出于己者，其力不可量。"老聃曰："兵强则灭，木强则折。柔弱胜之徒，坚强者死之徒。"

原文翻译

天下有经常取胜的方法，有经常不能取胜的方法。经常取胜的方法叫做柔弱，经常不能取胜的方法叫做刚强。二者容易明白，但人们却不懂得。所以上古时的话说：刚强可以战胜力量不如自己的人，柔弱可以战胜力量超过自己的人。可以战胜力量不如自己的，一旦碰到力量与自己相当的人，那就危险了。可以战胜力量超过自己的，就没有危险了。以柔弱战胜一个人，会像什么也没有干一样；以柔弱统治天下人，也会像什么也没有干一样。这叫做不想取胜而自然取胜，不想统治而自然统治。

鬻子说过："要想刚硬，必须要坚守柔软；要想强大，必须要保持虚弱。柔软积聚多了一定刚硬，虚弱积聚多了一定坚强。看他所积聚的是什么，就可以知道他祸与福的发展方向。刚强能战胜力量不如自己的人，一旦碰到力量与自己相当的

人就会受挫折;柔弱能战胜力量超过自己的人,他的力量是不可估量的。"老聃说:"刚强的军队会被消灭,刚强的树木会被折断。柔弱的东西属于生存的一类,坚强的东西属于死亡的一类。"

第十八部分

原文

状不必童而智童(1), 智不必童而状童。圣人取童智而遗童状。众人近童状而疏童智, 状与我童者, 近而爱之;状与我异者, 疏而畏之。有七尺之骸(2), 手足之异, 戴发含齿, 倚而趣者(3), 谓之人, 而入未必无兽心。虽有兽心, 以状而见亲矣。傅翼戴角(4), 分牙布爪, 仰飞伏走, 谓之禽兽, 而禽兽未必无人心。虽有人心, 以状而见疏矣。庖牺氏(5)、女娲氏(6)、神农氏(7)、夏后氏(8), 蛇身人面, 牛首虎鼻, 此有非人之状, 而有大圣之德。夏桀(9)、殷纣(10)、鲁桓(11)、楚穆(12), 状貌七窍皆同于人, 而有禽兽之心, 而众人守一状以求至智, 未可几也(13)。黄帝与炎帝战于阪泉之野(14), 帅熊、罴(15)、狼、豹、 貔(16)、虎为前驱, 雕(17)、鹖(18)、鹰、鸢(19)为旗帜, 此以力使禽兽者也。尧使夔典乐(20), 击石拊石(21), 百兽率舞(22);箫韶九成(23), 凤皇来仪(24), 此以声致禽兽者也。然则禽兽之心, 奚为异人?形音与人异, 而不知接之之道焉(25)。圣人无所不知, 无所不通, 故得引而使之焉。禽兽之智有自然与人童者, 其齐欲摄生(26), 亦不假智于人也(27)。牝牡相偶, 母子相亲;避平依险, 违寒就温;居则有群, 行则有列;小者居年, 壮者居外;饮则相携, 食则鸣群。太古之时, 则与人同处, 与人并行。帝王之时, 始惊骇散乱矣。逮于末世(28), 隐伏逃窜, 以避患害。今东方介氏之国, 其国人数数解六言之语者(29), 盖偏知之所得(30)。太古神圣之人, 备知万物情态, 悉解异类音声。会而聚之, 训而受之, 同于人民。故先会鬼神魑魅(31), 次达八方人民, 末聚禽兽虫蛾(32), 言血气之类心智不殊远也。神圣知其如此, 故其所教训者无所遗逸焉。

原文翻译

形状不一定相同而智慧相同, 智慧不一定相同而形状相同。圣人选取相同的智慧, 而不选取相同的形状。一般人选取相同的形状而不选取相同的智慧。形状与自己相同的, 便亲近而喜爱它;形状与自己不同的, 便疏远而害怕它。有七尺长的身躯, 手与脚不一样, 头上长头发, 口中生牙齿, 能站立并快步行走的, 叫

做人，而人未必没有禽兽之心。即使有禽兽之心，也以人的形状而得到他人的亲近。身上长翅，头上生角，齟着牙齿，张着脚爪，抬着头飞，低着头跑，叫做禽兽，而禽兽未必没有人心。即使有人心，也以禽兽的形状而被人疏远。扈牺氏、女蜗氏、神农氏、夏后氏，或者是蛇身人面，或者是牛头虎鼻，他们有不是人的形状，而有大圣人的道德。夏桀王、殷纣王、鲁桓公、楚穆王，他们的形状面貌与七窍都和人一样，但却有禽兽之心，而人们却坚持以他们有和人一样的形状而希望他们有很高的智慧，这是办不到的。黄帝在阪泉的郊野与炎帝作战时，曾统帅熊、罴、狼、豹、驱、虎为前驱，雕、鹖、鹰、鸢为旗帜，这是用力量役使禽兽的例子。尧使用夔主管音乐，敲击着磬钟，各种野兽跟着跳舞；箫韶乐曲成了套，凤凰也来朝拜，这是用乐声吸引禽兽的例子。那么禽兽之心，与人有什么不同呢？形状声音与人不同，一般人便不知道与它们交往的方法。圣人没有什么不知道，没有什么不通晓，所以能吸引并能役使它们。禽兽的智慧有生来就与人相同的，它们都想保养身体，智慧也不比人低。雌雄互相匹配，母子互相亲爱；避开平地，依托险峻；逃离寒冷，寻求温暖；居住时结伙成群，出行时依次成列；幼生的住在里面，强壮的住在外边；喝水时互相提携，吃食时一起叫鸣。上古的时候，它们同人类在一起居住，和人类一同出行。到了有帝王的时候，才开始被惊吓而散乱了。等到衰败的乱世，它们更是隐藏逃窜，以避免祸患。现在东方有个介氏之国，这个国家的人常常懂六畜的语言，大概是有异常智慧的缘故。上古的神圣之人，对万物的性质形态全都明白，对异类的语言声音全都了解。把它们会合聚集起来，对它们进行训练教授，和对待人民一样。所以先会合鬼神妖怪，然后通达八方人民，最后聚集禽兽昆虫，说凡是有血有气的动物，它们的头脑智慧相差得并不太远。神圣之人明白这个启发，所以他们教授训练所有的动物没有什么遗漏。

第十九部分

原文

宋有狙公者⁽¹⁾，爱狙。养之成群，能解狙之意，狙亦得公之心。损其家口，充狙之欲。俄而廪焉⁽²⁾，将限其食。恐众狙之不驯于己也，先诳之曰："与若芋⁽³⁾，朝三而暮四，足乎？"众狙皆起而怒。俄而曰："与若芋，朝四而暮三，足乎？"众狙皆伏而喜。物之以能鄙相笼⁽⁴⁾，皆犹此也。圣人以智笼群愚，亦犹狙公之以智

笼众狙也。名实不亏，使其喜怒哉！

原文翻译

宋国有个饲养猴子的人，很喜欢猴子。他养了一群猴子，能理解猴子的想法，猴子也懂得他的心意。他还减少家里人的生活费用，以满足猴子的需要。不久家里贫困起来，他打算限制猴子的食物，又怕猴子不听自己的话，便先欺骗它们说："喂你们橡子，早上三个，晚上四个，够吗？"众猴子都跳起来发了怒。过了一会儿，他又说："喂你们橡子，早上四个，晚上三个，够吗？"猴子们听了，都趴在地上十分高兴。动物之间以智慧与否互相笼络欺骗，都像这个样子。圣人用智慧来笼络欺骗那些愚笨的人，也就像养猴人用智慧笼络欺骗那些猴子一样。名义与实际都没有亏损，却能使它们时而高兴，时而发怒啊！

第二十部分

原文

纪渚子为周宣王养斗鸡(1)。十日而问："鸡可斗已乎？"曰："未也。方虚骄而恃气(2)。"十日又问。曰："未也。犹应影向(3)。"十日又问。曰："未也。犹疾视而盛气(4)。"十日又问。曰："几矣。鸡虽有鸣者，已无变矣(5)。望之似木鸡矣。其德全矣(6)。异鸡无敢应者，反走耳。"

原文翻译

纪渚子为周宣王饲养斗鸡。周宣王过了十天就问："鸡可以斗了吗？"回答说："不行。还没有真本领，只知依仗骄傲之气。"过了十天又问。回答说："不行。它看到别的鸡的影子、听到别的鸡的声音就想应战。"过了十天又问。回答说："不行。还瞪着眼睛，气势旺盛。"过了十天又问。回答说："差不多了。即使别的鸡大声鸣叫，它的情绪也不会变动了。看上去像个木头鸡了。它的德已经完整了。别的鸡没有敢应战的，只有转身逃跑罢了。"

第二十一部分

原文

惠盎见宋康王(1)。康王蹠足髻效(2)，疾言曰："寡人之所说者，勇有力也，不说为仁义者也。客将何以教寡人？"惠盎对曰："臣有道于此，使人虽勇，刺之不入；虽有力，击之弗中。大王独无意邪？"宋王曰："善。此寡人之所欲闻也。"

惠盎曰:"夫刺之不入，击之不中，此犹辱也。臣有道于此，使人虽有勇，弗敢刺;虽有力，弗敢击。夫弗敢，非无其志也。臣有道于此，使人本无其志也。夫无其志也，未有爱利之心也。臣有道于此，使天下丈夫女子莫不欢然皆欲爱利之。此其贤于勇有力也，四累之上也(3)。大王独无意邪?"宋王曰:"此寡人之所得也。"

惠盎对曰:"孔墨是已(4)。孔丘、墨翟无地而为君，无官而为长，天下丈夫女子莫不延颈举踵而愿安利之(5)。今大王，万乘之主也，诚有其志，则四境之内(6)，皆得其利矣。其贤于孔墨也远矣。"宋王无以应。惠盎趋而出。宋王谓左右曰:"辩矣，客之以说服寡人也(7)。"

原文翻译

惠盎拜见宋康王。康王正顿着脚咳嗽着，急急地说:"我所喜欢的是勇敢且有力量的人，不喜欢谈论仁义道德的人。您打算用什么来教导我呢?"惠盎回答说:"我这里有一种道术，能使别人即使勇敢，也刺不进我的身体;即使有力量，也打不中我。难道大王对此没有兴趣吗?"宋康王说:"好!这正是我所想要听到的。"

惠盎说:"刺我不进，打我不中，这还是在受侮辱。我这里还有一种道术，能使人虽然勇敢却不敢刺我，虽有力量却不敢打我。不过不敢并不等于不想。我这里还有一种道术，能使人根本就不想打人。不过不想打还没有爱护帮助你的思想。我这里还有一种道术，能使天下的男人女子没有不高高兴兴要爱护帮助你的。这比勇敢、有力量要好得多，是比上述四种道术都好的道术。难道大王对此没有兴趣吗?"宋康王说:"这正是我所想要得到的。"

惠盎说:"孔子、墨子就是这样。孔丘、墨翟没有土地却成为君主，没有官职却成为官长，天下的男人女子没有不伸着脖子、踮着脚盼望他们，希望得到安定和帮助的。现在大王是一个拥有万乘兵车的君主，如果真有这样的志向，那么国境之内的百姓，就都会得到好处。那恩惠就会比孔丘、墨翟多得多了。"宋康王无话可说。惠盎快步走了出去。宋康王对身边的人说:"会说话啊，客人竟然这样辩说把我说服了。"

作品评析

黄帝是传说中中华民族的祖先，至战国和汉初与老子共同被尊为道家学派的鼻祖，视"清静无为"的思想为黄帝首创的道家学说的精髓。本篇十九个神话和寓

言故事，就是以黄帝的"清静无为"为主旨，论述修养身心同认识和掌握自然之道的关系，并把它概括为"养生"、"体道"。十九个故事可以归纳为五个部分。

第一部分包括"黄帝梦游华胥氏之国"、"列姑射神人"、"列子师老商"、"列子问关尹"、"列子为伯昏瞀人射"、"范氏子华"六个故事。通过黄帝梦游的彻悟，揭示"至道不可以情求"的道理，指出"娱耳目、供鼻口"、"竭聪明、进智力"，只能"昏然五情爽惑"，不可能把握"至道"，只有"不知乐生，不知恶死"、"不知亲己，不知疏物"、"不知背逆，不知向顺"地修德养性，才能"通乎物之所造"，达于"至道"。其他五个故事旨在强调顺乎自然而天容私，至诚至信可以感物。

第二部分由"梁鸯饲虎"、"津人操舟"、"吕梁济水"、"口痿承蜩"四个故事组成。故事描写的都是终日从事生产实践的劳动者，他们处身行事都自然而然地与道相合，从而进一步说明通过长期实践，不懈修养身心，才能获得对"至道"的直觉体验。

第三部分由"海上沤鸟"、"赵襄子狩猎"、"神巫季咸"三个故事组成。三个故事旨在申明养生之道，在于"剖心去智"、"雕琢复朴"，不可有机心，应含藏己意，和同于物，做到"至言去言，至为无为"。

第四部分包括"列子之齐"、"杨朱之沛"、"杨朱过宋"三个故事和一篇"常胜之道"的说理文，旨在说明虚心是养生之道的重要内容，指出靠张扬的外表、自以为是不能服众，反而招来"小言"、"毒语"，强调"盛德若不足"、"积于柔必刚，积于弱必强"的处世哲学。

第五部分由"人兽之志同异"的论文和最后三个故事组成，旨在论述智力与教化在养生之道中的作用。赞扬智力虽然表面上与先秦道家"绝圣弃智"有区别，然而仔细分析三个故事的本意，不难发现狙公智笼群猴、纪渚子善驯斗鸡，惠盎有让天下人"皆得其利"的智慧以及圣知兽语、聚招群兽驯导的智慧，都不是悖智逞能、追求私利，而是用智慧认识自然规律，掌握物性，使自己融于自然，与禽兽、万物皆合于道。这种体顺民心、彰显万物本性，使"四境之内，皆得其利"，从而形成以智行教化，以教化涵养万物德性的智慧，就是立德养生之道的旨趣。

作者简介

列子，名寇，又名御寇(又称"圉寇""国寇")，是战国前期的道家人物，是老子和庄子之外的又一位道家思想代表人物，郑国人，大约与郑繆公同时。其学本

于黄帝老子，主张清静无为。列子终生致力于道德学问，曾师从关尹子、壶丘子、老商氏、支伯高子等。隐居郑国四十年，不求名利，清静修道。主张循名责实，无为而治。先后著书二十篇，十万多字，今存《天瑞》、《仲尼》、《汤问》、《杨朱》、《说符》、《黄帝》、《周穆王》、《力命》等八篇，共成《列子》一书，均已失传。其中寓言故事百余篇，如《黄帝神游》、《愚公移山》、《夸父追日》、《杞人忧天》等，篇篇珠玉，读来妙趣横生，隽永味长，发人深思。后被道教尊奉为"冲虚真人"。