



『国学今用』

系列

列子 与 我聊修身

姜正成
编著



穿越两千多年的历史隧道
聆听圣贤列子的淳淳教诲
语言通俗易懂，内容可读性强，
史上最值得捧读的经典智慧！



郑州大学出版社

『国学今用』系列

列子 与我聊修身

姜正成 编著



郑州大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

列子与我聊修身 / 姜正成 编著 . — 郑州 : 郑州大学出版社 , 2016.8

(国学今用)

ISBN 978-7-5645-3081-5

I . ①列… II . ①姜… III . ①列子 - 哲学思想 - 通俗读物 IV . ① B223.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 125567 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人 : 张功员

全国新华书店经销

北京晨旭印刷厂印制

开本 : 710 mm × 1 000 mm 1/16

印张 : 15.5

字数 : 226 千字

版次 : 2016 年 8 月第 1 版

邮政编码 : 450052

发行部电话 : 0371-66658405

印次 : 2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 : ISBN 978-7-5645-3081-5 定价 : 38.00 元

本书如有印装质量问题 , 请向本社调换

前言

自古以来，在中国传统思想里，人们非常注重自身的修为。正如有人说的那样，有才无德是小人，有德无才是贤人。这句话更是强调了修身的重要性。中国五千年的文明，孕育了众多的人才，而列子便是这其中的一位。列子御风，他追求的是无拘无束的自在人生，同样，他的思想和自身修为更也是如此。现在，就让我们穿越时空的隧道，与相隔千年的智者列子交谈，认真聆听他教给我们的修身之道。

列子，名御寇，东周威烈王时期郑国圃田（今白沙乡西古城村）人，思想家和寓言文学家，史称列子，思想上崇尚虚无缥缈，生前被称作“有道之士”。古书中有他御风而行的记载，风神飘逸。现实中的列子一生安于贫寒，不求名利，隐居郑地40年，不为人知。列子的思想，经过后人的研究，将他归于道家。我们知道，道家的修身的最高境界就是顺其自然，同样，在列子的思想里，顺其自然也是最终的归结点。在与列子聊到顺应自然的时候，列子讲述了“孔子观吕梁”、“剑不杀人”、“盗天致富”等寓言故事；在聊到顺随人性的时候，列子讲述了“文子止盗”、“列子适齐”、“杨朱学乖”等寓言故事；在聊到保持虚静的时候，列子讲述了“杞人忧天”、“呆若木鸡”、“襄子遇怪”等寓言故事；在聊到顺命安时的时候，列子讲述了“力命之辩”、“管鲍之交”等寓言故事；在聊到重生贵己的时候，列子讲述了“景公忧死”、“黄帝谈鬼”、“林类百岁”等寓言故事；在聊到说话艺术的时候，列子讲述了“列子适卫”、“至言去言”、“得聃之道”等寓言故事；在聊到智愚之道的时候，列子讲述了“伯丰不应”、“公孙龙辩”、“愚公移山”等寓言故事；在聊到真伪之辩的时候，列子讲述了“梦中得鹿”、“奴仆君王”等寓言故事。在与列子的聊天当中，我们也会感受到列子的大智慧以及修身之道。列子采用寓言故事形式，将复杂的道理深入浅

出地讲述出来。当然，其中也不乏晦涩难懂的内容，这就需要我们进一步去探索和思考。

本书主要从顺应自然、顺随人性、保持虚静、顺命安时、重生贵己、说话艺术、智愚之道、真伪之辨八个方面，以聊天的形式，用简洁易懂的语言，将列子的思想主张以及修身之道，深入浅出地讲述出来。在这里，你将全面地了解列子的御风修身之道，沐浴智者的智慧之光。相信本书的出版定会给还在为修身而烦恼的广大读者带去丰富的精神食粮，也衷心希望本书能成为大家的良师益友！

目 录

第一章 列子与我聊顺应自然

自然，在思想领域里，最简单地解释就是本来如此。在道家思想里，这种自然的思想更是被发扬光大。生活中，当我们面对一些不能改变的事情的时候，常常会说顺其自然。当然顺其自然，不是消极等待，而是一种勇于接受的积极心态。人生中，我们懂得了道家这种精神境界，就会活得轻松自然，内心坦然。

观于吕梁，水到渠成	2
剑不杀人，自然有道	5
盗天致富，万物归一	10
顺应天命，乐而无忧	15
歧道亡羊，列子乘风	19
伯牙鼓琴，融己于物	23
偃师造人，各得其所	26
匏巴鼓琴，乐变四季	29
三年一叶，自然演化	34

第二章 列子与我聊顺随人性

芸芸众生，人性百态。在与人交往或者是在管理的过程中，我们应当根据不同的人的性格来进行交流和管理。不仅仅如此，当人类和动物在交流的时候，也要先了解动物的习性，这样才能使得人与外界和谐起来。《列子》中的文子止盗、南国北国、梁鸯驯兽等寓言故事都体现了这一思想。人生在世，学会顺随人性而为，往往能收到事半功倍的效果。

文子止盗，仁教之政	38
列子适齐，中道悟知	40
南国北国，顺随民俗	44
杨朱学乖，自然而为	47

梁鸯驯兽，不逆性情	51
造父学御，内外相合	55
巧用人性，消人三怨	58
尧治天下，顺帝之则	62
华胥一梦，自然逍遥	65

第一章 列子与我聊保持虚静

“虚静”是自然的本质，是生命的本质，亦是艺术的本质，从而“虚静”成为中国传统艺术创作所需要的一种必要的态度。“虚静”是使人的精神进入一种无欲无得失无功利的极端平静的状态，这样事物的一切美和丰富性就会展现在眼前，所以“虚静”可以理解为审美活动时的心理状态。在中医中，虚静指的就是心无旁念。《素问·脉要精微论》中说：“持脉有道，虚静为保。”

杞人忧天，豁达是解	72
呆若木鸡，纷繁皆虚	76
列子拜师，虚空乘风	79
御寇射箭，不射之射	84
一无所有，心无烦恼	89
华子健忘，洒脱自在	92
龙叔求医，超然物外	95
襄子遇怪，宠辱不惊	99
津人操舟，无所顾惜	102

第四章 列子与我聊顺命安时

生活是一本难念的经，面对命运，对于那些敢于抗争的人，我们总是很钦佩，并且会从中受到鼓舞，然而，列子并不这样看。列子认为，人应该学会顺命安时，不做无谓的抗争。同时，他还认为应该重命轻力、顺随天命、因势而定等，这所有的看法，殊途同归，最终还是归于顺其自然之道。我们在看待这种思想的时候，要有自己的判断，全面考虑，这样才能得其精髓。

融于万物，知命安时	106
力命之辩，重命轻力	109

至人若死，顺随天命	112
管鲍之交，因势而定	116
异人相交，所遵一道	121

第五章 列子与我聊重生贵己

“重生”是杨朱的一个基本主张，他以“轻杨重生”作为一种处世原则。“贵己”则是杨朱的又一个思想主旨，“阳生贵己”，“杨子取为我”，“杨氏为我，是无君也。”“杨之道，不肯拔我一毛而利天下”，都是这样思想主旨的体现。要想更深刻地了解列子修身思想，就走进本章吧，相信你一定会从中有所收获。

晏子问生，随其所去	126
死生皆道，理性看待	130
景公忧死，徒费心神	134
阳生贵己，理无久生	138
黄帝谈鬼，精形合一	142
季梁问医，两者兼顾	146
林类百岁，拾遗于野	150
东门丧子，不忧其死	154
端木散财，死无所需	157

第六章 列子与我聊说话艺术

说话是一种艺术，更是一门学问。在当今社会，说话艺术的重要性不言而喻。早在列子时期，就已经有了对说话技巧的认识，对于道家的语言，比如说，至言去言、文玄结合等。当我们穿越时空和列子对话的时候，对于想在说话方面有所提升的人来说，在这里，你一定会受益匪浅。

祸从口出，至言去言	162
至为无为，文玄结合	165
列子适卫，丰满繁复	169
亢仓之知，得聃之道	173
物职所宜，无能而能	177

第七章 列子与我聊智愚之道

生活是一种修行，在这个修行的过程中，我们也要懂得这种智慧。对于聪明和愚蠢，仁者见仁，智者见智。列子对智愚之道，也有自己的认识。理无常是，一毫利物，大力不用，公孙龙辩、愚公移山等，这则寓言故事都体现了列子对智愚的认识。我们要想让自己的思想更加丰富，不妨来细细阅读这些寓言故事。

理无常是，用智非智	184
人有亡铁，疑邻之子	187
一毫利物，不可轻视	191
大力不用，借势成事	195
伯丰不应，不持己能	198
公孙龙辩，兼容并蓄	201
愚公移山，愚者不愚	206
不死之术，全面看待	210

第八章 列子与我聊真伪之辨

人们常说，假到真时真亦假。很多时候，世间之事本就是真假难辨，真实与梦境更是如此。在列子看来，真伪之间的分辨往往是混淆的，这是因为当人处在不同的角度和出境的时候，会产生一些假象，而身处其中的人则会觉得这是真实的。列子认为，没有必要事事辨清，这样才能活得轻松自然。

真人无梦，真假难辨	216
梦中得鹿，人世为假	220
万物化生，《列子》真伪	224
奴仆君王，苦逸之复	228
为我主义，深辨实伪	232

后 记	237
-----------	-----

第一章

列子与我聊顺应自然



自然，在思想领域里，最简单地解释就是本来如此。在道家思想里，这种自然的思想更是被发扬光大。生活中，当我们面对一些不能改变的事情的时候，常常会说顺其自然。当然，顺其自然，不是消极等待，而是一种勇于接受的积极心态。人生中，我们懂得了道家这种精神境界，就会活得轻松自然，内心坦然。

观于吕梁，水到渠成

【聊天实录】

我：夫子，我曾经在《黄帝》篇中读到孔子关于吕梁的故事，您能再给我们讲讲吗？

列子：好的，在《黄帝》篇中的这个故事，原文是：孔子观于吕梁，悬水三十仞，流沫三十里，鼋鼉鱼鳖之所不能游也，见一丈夫游之，以为有苦而欲死者也，使弟子并流而承之。数百步而出，被发行歌，而游于棠行。孔子从而问之，曰：“吕梁悬水三十仞，流沫三十里，鼋鼉鱼鳖所不能游，向吾见子道之，以为有苦而欲死者，使弟子并流将承子。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。与赍俱入，与汨偕出，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。”

我：夫子，您现在能用通俗一些的语言将这个故事话说得更清楚明白一些吗？

列子：这个故事翻译过来就是说，春秋时期，孔子和他的弟子游历天下，来到了吕梁山。只见一道瀑布从天而降，高悬三十丈，溅起的水沫犹如白龙翻腾，顺流三十里。那个水拍云崖的气势、滚滚推进的强劲使鱼虾不得出入、龟鳖不得遨游。突然，一个汉子站在山崖上纵身一跃，头向下脚朝上栽入湍流之中。孔子大吃一惊，以为此人必有苦衷，不然何必要寻短见。情况紧急，不容细想，急忙让弟子沿河而下，设法搭救。没想到，才行百步，那落水之人却从从容容地从水里钻了出来，行于岸上，披散着头发，一边行走一边还唱着歌，那个自在劲儿好像从来没有遇到过危险一样。孔子感到很惊奇，赶上前去仔细端详，见他与常人没



有什么两样，于是赞道：“你真有本事！如此湍急的流水，不要说是人，就连鱼虾龟鳖都难以遨游。你跃入其中，我还以为是要寻短见，所以让弟子们前来搭救。看到你从从容容地出来了，又以为你是鬼。仔细看来，你明明是一个人呀，怎么会有这么大的本事！你这到底学的是什么道术，能不能讲给我听听？”

那汉子听后哈哈大笑，说：“没有，没有，我哪里有什么道术！不过是生在山陵之上就安于山陵的生活，活在水之乡就安于水乡的生活，水向下流我就顺其下流，水向上涌我就顺其上涌，从来不知道自己在做什么，只是顺其自然罢了。”孔子听后，沉默了半晌，向弟子们感叹说：“我们游说天下，无暇休息，缺乏的恰恰就是这点啊！”

我：夫子，您的意思是说，人生在世，做人做事应该顺其自然，而不去强求，对吗？

列子：你说得很对，要想让自己的身心得到修炼，或者领悟真谛，就需要做到顺应自然，这样往往才能水到渠成。

【顺应自然解读】

守一学道，顺应自然

大自然中，任何事物都有它自己的运动规律，这些规律在事物身上是自然而然地表现出来的，无所谓顺与不顺、随与不随。然而一旦人与事物发生了关系，情况就不一样了，因为人有自己的意志，他是在按照自己的意志行动。人的行动与事物的规律是否相吻合，是产生不同结果的直接原因。相吻合，便会产生有益于人的结果；不相吻合，则会产生有害于人的结果。所谓相吻合，不可能是让事物和事物的规律去迁就人的意志，因为事物是无知的，它的规律是无法改变的，所以只能是人去顺随事物、顺随事物的规律。事物的存在及其规律是自然而然的，顺随事物、顺随事物的规律，就是顺随事物的自然，不用人的意志去干扰和变动

客观事物自然存在、自然流变的原本状态。

在《孔子观于吕梁》这个故事中，那个汉子并不是鬼，而是一位能顺随湍流规律的人。湍流虽急，但并非没有自身的流动规律，鱼鳖难游于其中，仅仅是难于掌握其中的规律，而不是根本不可能掌握其中的规律。所以汉子说：“吾始乎故，长乎性，成乎命也？”我只是从这里的水的流势起步，时间长了就摸顺了这水流的起伏，成功了我也当这是命中注定。我与旋涡一起进入水流



孔子画像

的中心，与涌出的流水一起离开那个旋涡，只是顺从水的流动而不用自己的见解来控制游动，这就是我的水道。”孔子也许是没听懂，又或者是为了再次确认自己的见解，追问：“何谓始乎故，长乎性，成乎命也？”那人说：“吾生于陵而安于陵，故也；“我生在山区就安心住在山上，把这里当成自己的家并从这里开始自己的一切；长于水而安于水，性也；长在水边就安心在这水流里，不去考虑这水是好还坏，是利还不利，只是顺着水性，把水的顺性当成自己的性格；不知吾所以然而然，命也。”不知道我为什么是这样，但是去完全地接受自己，这就叫作命。

在道家中，“故、性、命”就是学道的三要素，如果再加三个字就是“安故、顺性、归命”。安心以为故，修道首先要安心，放下心来。故也可称固稳固，安心地做好一件事情。放下粗心再来顺服、调服自己的心性，观察自己的心态，顺势引导，充分了解自己的个性。顺也可说理顺，随顺而知本性，细心理顺出自己的心性以后，安心顺性以归命。归是静，是皈依其自命。命是命运，是大道之规，是行为的律法。归命不是空无，是与道体相应，是鲜活的生命，时时刻刻都能感觉这命理之性，从性而安故所谓安身立命。

那么，究竟如何才是顺其自然呢？不同的人有不同的理解。人要在天地万物的千变万化中生存，只有顺着它们的变化而自然变化，随着它们的起伏而自



然起伏。自然而然的是宇宙的根本属性、宇宙的大道，遵循这个属性、这个大道，就能应付大自然中各种事物的不同变化。在对待天地万物的变化时，所谓守一，即是守自然之道。

修身智慧

◇吾始乎故，长乎性，成乎命也？

◇安故、顺性、归命。

◇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。

剑不杀人，自然有道

【聊天实录】

我：夫子，在您的著作《汤问》篇中，我读到这样的一个故事，原文就是：魏黑卵以暍嫌杀丘邴章，丘邴章之子来丹谋报父之仇。丹气甚猛，形甚露，计粒而食，顺风而趋。虽怒，不能称兵以报之。耻假力于人，誓手剑以屠黑卵。黑卵悍志绝众，力抗百夫，节骨皮肉，非人类也。延颈承刀，披胸受矢，铍镆摧屈，而体无痕挞。负其材力，视来丹犹雏也。来丹之友申他曰：“子怨黑卵至矣，黑卵之易子过矣，将奚谋焉？”来丹垂涕曰：“愿子为我谋。”申他曰：“吾闻卫孔周其祖得殷帝之宝剑，一童子服之，却三军之众，奚不请焉？”来丹遂适卫，见孔周，执仆御之礼，请先纳妻子，后言所欲。孔周曰：“吾有三剑，唯子所择，皆不能杀人，且先言其状。一曰含光，视之不可见，运之不知有。其所触也，泯然无际，经物而物不觉。二曰承影，将旦昧爽之交，日夕昏明

之际，北面而察之，淡淡焉若有物存，莫识其状。其所触也，窃窃然有声，经物而物不疾也。三日宵练，方昼则见影而不见光，方夜见光而不见形。其触物也，騄然而过，随过随合，觉疾而不血刃焉。此三宝者，传之十二世矣，而无施于事，匣而藏之，未尝启封。”来丹曰：“虽然，吾必请其下者。”孔周乃归其妻子，与斋七日，晏阴之间，跪而授其下剑，来丹再拜受之以归。来丹遂执剑从黑卵，时黑卵之醉偃于牖下，自颈至腰三斩之，黑卵不觉。来丹以黑卵之死，趣而退，遇黑卵之子于门，击之三下，如投虚。黑卵之子方笑曰：“汝何而三招予？”来丹知剑之不能杀人也，叹而归。黑卵既醒，怒其妻曰：“醉而露我，使我噬疾而腰急。”其子曰：“畴昔来丹之来，遇我于门，三招我，亦使我体疾而支强，彼其厌我哉？”现在，您能再将这个故事用通俗易懂的话说说吗？

列子：很对，在《列子·汤问》中的确这样的一个故事。这个故事的大意就是魏国有一个叫黑卵的人，因为私仇杀了他的同僚丘邴章。丘邴章有一个儿子叫来丹，一心一意要报杀父之仇，可是他却没有这个能力，因为他吃饭以米粒的多少来计量，走路靠风的力量来推行，身体很虚弱，连举刀的劲儿也没有，更不要说是杀人了。但他并没有因此丧失信心，还想亲自杀死自己的仇人，因为他觉得借用别人的力量不光彩。再说黑卵，又黑又壮，力大无比。一举手可以推倒一百个壮汉，一口气可以吹倒一百座楼房。伸出他的脖颈，任你用刀剑砍杀，丝毫不见伤痕，刀刃却已卷折；露出他的胸膛，任你用万箭刺射，丝毫不见斑痕，箭镞却已折断。他凭借这身钢筋铁骨，天不怕地不怕，在他眼里，来丹不过是只初破蛋壳的鸡雏。来丹有个好朋友，名叫申他。

一天，他专程来看来丹，问候之后申他说：“可以看出，你对黑卵痛恨至极。可是黑卵如此厉害，不把你放在眼里，你究竟怎么办呢？”说到要害处，来丹泪流满面，无可奈何地说：“我实在没有办法了，还是请兄长给出具主意吧！申他闻言，在来丹的耳边悄悄说：“我这次来



正是为此事。近日闻得卫国有一个叫作孔周的先生，为人忠厚，善行义事。他的祖上从商汤王那里得到了三把宝剑，即使是一个小孩佩带上它，也足以打败三军的进攻。你不妨去求求孔周，看能否借他的宝剑用一用。不要说三把全都借来，只要借来一把，也管保可以杀掉黑卵为你父亲报仇了。”来丹听后大喜，整理行装，带着妻小到卫国去求孔周。见到孔周，来丹不敢提借剑之事，先把自己的妻小献上，表明自己情愿做主人的仆役。见孔周没有拒绝之意，才说明来意，说到伤心处，情不自禁，大哭一场。孔周听后十分同情，愿意借给宝剑并由来丹任选一把。说：“我家藏有三把宝剑，至今已经十三代没有打开过，因为它们没有什么用处，更不能用来杀人。第一把名为含光，用眼看不见它，用手摸不着它，挥舞着它好像什么东西也没有，用来斩削好像没有斩削一样，被斩削的东西不会出现任何缝隙，也不会有任何感觉。第二把名为承影，在晨曦之中和黄昏之际，向北方细细察看，淡淡的，似乎有一种东西存在，看不出它是什么形状。用它来斩削，似乎有一点点细细的声音，不过被斩削的东西是不会出现任何毛病的。第三把名为宵练，白天只能看见它的影而看不见它的光，晚上只能看见它的光而看不见它的形。用它来斩削，嗖的一下便过去了，随后剑痕马上弥合起来，被斩削的东西会感到不适，但绝对不会出血，先生你看要借哪一把？”来丹想了片刻说：“我还是借那最次的一把吧！”孔周把来丹的妻小还给了他，带他到一间非常清洁的房间，点起香火，一同斋戒七日，之后把宝剑交给了他。来丹跪拜而受，再拜而谢。

来丹携妻带子回到了自己的国家，设法做了黑卵的随从，佩剑跟随黑卵出出入入。一天，黑卵喝醉在窗下睡着了，来丹抓住时机，抽出宝剑，从脖颈到腰间连斩三剑，黑卵没有什么反应。来丹以为黑卵已经死了，赶忙退了出来。在门口遇到了黑卵的儿子，慌忙之中，来丹挥起宝剑向对方连斩三下，好像在虚空之中比比画画。黑卵的儿子非但没有倒下，

反而还在那里发笑，说：“你在我面前手舞足蹈干什么？”来丹知道此剑不能杀人，大仇难报，叹息一声，回家去了。过了一会儿，黑卵醒了，感到浑身不舒服，埋怨他的妻子说：“我醉了，睡在这里，你也不给我盖些东西，现在我的嗓子和腰好疼哟！”妻子感到奇怪，觉得大热天的，不会凉着人的。这时候，黑卵的儿子也感到身上疼痛，突然醒悟，说：“我刚才见来丹匆匆忙忙地往外走，走到我面前比画了三下，当时我没感到什么，还以为他在逗我玩。现在我也感到全身疼痛，莫不是来丹在害我们？”没过多久，黑卵和他的儿子便相继死了。

我：夫子，您能将这个故事和顺应自然这个主题联系起来说说吗？

列子：可以，简单地说就是，自然也有自然的法则，天网恢恢，疏而不漏，只有顺应自然的公道，才能达成自己的愿望。

【顺应自然解读】

天网恢恢，疏而不漏

在上面的这个故事中，曾提到宝剑，这些宝剑指的是“含光剑”“承影剑”与“宵练剑”。为春秋时卫人孔周所藏。“承影剑”，《列子·汤问》：“孔周曰：‘吾有三剑，惟子所择。……二曰承影，将旦昧爽之交，日夕昏明之际，北面而察之，淡淡焉若有物存，莫识其状。其所触也，窃窃然有声，经物而物不疾也。’”《文苑英华·唐并州都督鄂国公尉迟恭碑铭》：“蛟分承影，雁落忘归。”

“宵练剑”，《列子·汤问》：“孔周曰：‘吾有三剑；惟子所择……三曰宵练，方昼则见影而不见光，方夜见光而不见形。其触物也，騞然而过，随过随合，觉疾而不血刃焉。’”一作“霄练”。

承影，与含光、宵练同是殷王朝的帝王流传下来的宝剑，早在上古时期，它们就被铸造出来了，那么究竟铸造它们的是谁呢？我们不得而知，只知道，它们是上古遗物，而且曾为帝王效力。故事中，来丹去求剑，孔周虽然没有明确地拒