

现

代

语

体

佛

道

教

经

典

《冲虚至德真经》，即《列子》，是道家 and 道教的重要经典之一。相传撰者为列御寇其人。全书八篇，一百四十章，由哲理散文、寓言故事、神话故事、历史故事组成，篇篇闪烁着智慧的光芒。每篇文字，不论长短，都自成系统，各有主题，充满睿智哲理，浅显易懂，饶有趣味，完全可以称为东方寓言，且其意境远超西方古典寓言文学作品。

冲虚至德真经

本书编委会 ◎ 编译

贵州大学出版社

Guizhou University Press

现

代

语

体

佛

道

教

经

典

《冲虚至德真经》，即《列子》，是道家 and 道教的重要经典之一。相传撰者为列御寇其人。全书八篇，一百四十章，由哲理散文、寓言故事、神话故事、历史故事组成，篇篇闪烁着智慧的光芒。每篇文字，不论长短，都自成系统，各有主题，充满睿智哲理，浅显易懂，饶有趣味，完全可以称为东方寓言，且其意境远超西方古典寓言文学作品。

冲虚至德真经

本书编委会 ◎ 编 译

贵州大学出版社
Guizhou University Press

图书在版编目(CIP)数据

冲虚至德真经 / 《冲虚至德真经》编委会译. — 贵阳 : 贵州大学出版社, 2012. 10

(现代语体佛道教经典丛书)

ISBN 978-7-81126-519-4

I. ①冲… II. ①冲… III. ①道家②《冲虚至德真经》—译文 IV. ①B223. 24

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241398号

冲虚至德真经

编 译: 本书编委会

责任编辑: 滕 芸

出 版: 贵州大学出版社有限责任公司

印 刷: 贵阳佳迅印务有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/32

印 张: 7.25

字 数: 135 千

版 次: 2012年12月 第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81126-519-4

定 价: 19.00元

版权所有 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: 0851-5981027

编 者 的 话

儒、释、道三家的思想是中国传统文化的三大源流。三家当中，儒家在封建时代是思想主流。但对于中国古代读书做官的文人，影响其生活态度，安慰其内心世界的，仍然是佛与道两家。道家，同佛家一样，共同影响着中华民族的文化生活、家庭生活、社会生活以及政治生活。道家，以及后来发展形成的道教，因为在中国生于斯长于斯，尽管道教也吸收了好多佛教的思想，但仍然亲切于中国人的思维方式、人生理想、生活趣味。因此，鲁迅先生才说，道教是中国文化的根底。根底，就是基础的意思。由此可以知道，道教在很大程度上，有意无意地支配着中国人的精神世界。

作为宗教的道教，最初形成于东汉时代。酝酿成东汉末年的黄巾大起义的，就是太平道的宗教政治活动。这次农民起义是借宗教组织而展开政治反抗的重要范例。道教的形成有一个历史过程，但它的思想起源无疑便在道家。道家的哲学或者“神哲学”远在道教组织化以前就有了。从这个意义上讲，可以说道教的原始思想



发端于春秋时代甚或更早。纪录道家思想的文献，以《老子》（或称《道德经》）为最初的道教经典。在历史当中，随着道教发展，宗教经典日益增多。到清朝编纂《四库全书》时，其所收道教典籍，归于《子部·道家类》，共有44部，430卷。

道教经典在逐步形成的历史过程当中，受到了佛教经典集成的刺激和启发。佛教最早称它的大藏经集成为“一切经”，道教徒在编集道教经典总集时也称之谓“一切经”，后来又叫“一切道经”，以区别佛教经藏。

原始道教经典形成于东汉时代，当时的黄巾（内地道教）、张鲁（巴蜀道教）所集合的追随者多来自下层社会，或为农民或为流民。道教的实践又多表现为符水治病、驱妖捉鬼、祈福禳罪，与民间巫术、占卜、星相、图谶等迷信相结合，使道教活动得以广泛蔓延，道教典籍中也保存了这一部分内容。

道教为了取得上层统治阶层的信赖和支持，也必须满足他们对长生或者长寿的期待。为了迎合社会上层的精神生活和肉体生活的需求，道教的宗教生活内容也就包括了如何养生、服食、炼丹及房中术等等内容。

道教和其他许多宗教一样，也要同神交通，请神、问神或代神传话。为此道士得制造文书，宣达神意，因而道教中文献中也多有或符或诰或青词之类。

当然，道教宣传的重点和内容都保留在道教的典



籍里，这里既有原始的道教作品，也有后来道教徒撰写的经卷。但道教的经典并不是人人可以随便读得懂的。这中间的原因，一是因为道教本来就有神秘主义倾向；二是因为道教通常深受原始巫文化的影响，具有亚文化或地域文化的特点；三是因为好多经典的撰写者属于社会上层的文化精英，他们从儒佛两家借鉴了不少的观念与词汇。

我们出版的这一套《白话道经》主要着眼的只是介绍道教早期的原始经典，并无意于介绍道教科仪、方术之类。我们认为，道教的宗教哲学思想是道教的主干，对于想了解道教的读者是窥其堂奥的一扇窗户。本着这种管窥蠡测的视角，我们从原始道教经典中挑选了《老子道德经》、《南华真经》、《冲虚至德真经》和《太平经》四种，配以现代汉语的译述，向读者作一个不能不带有局限性与片面性的介绍。

由于译者功力有限，白话译文中错误在所难免。真诚地希望得到读者的批评与匡正。在此，我们向这套书的读者，谨致以万分的歉意和更多的感激。

编 者

二〇一一年七月

前 言

列子，名列御寇，御也写作“圉”或“圉”，司马迁《史记》没有为列子立传，然而其他典籍，多有称引。综合各方面的材料看，列子确是我国先秦道家学派的重要代表人物。

列子的事迹，典籍所载，比较零散。但大致可以知道，他出生在郑国，居郑国圃田四十年，无人能识。列子曾多方求教，问道于关尹子，拜师于壶丘子林，后又师承老商氏、支伯高子，进二子之道，九年后能御风而行。列子家境并不富裕，曾因饥饿而面容憔悴。但是列子在有生之年即已位誉诸侯，韩国派往楚国的使臣史疾向楚王自称“治列子之言”，甚至法家学派的政治家子产也拜其为师。列子曾向关尹子问道之事，有《庄子·达生》、《吕氏春秋·审记》、《列子·黄帝》等记载。老子曾应关尹子之邀，撰《道德经》五千言，是得其书传的第一人。由此可知，列子也可算得上是老子后学。

《列子》八篇，内容非常广泛、深刻，形成了自己



独立的思想体系，在我国哲学史上占有一席之地。

首先，《列子》发展了《老子》的道论，从物质本体、宇宙生成和物种转化的角度阐明了“道”的属性，构成了独特的自然道观。《列子》哲学本体论讲来讲去，都离不开“无形无象的道如何产生天地万物”这个主题。它与魏晋玄学的本体论特色完全不同，列子哲学讲的是先秦道家的宇宙生成论，而魏晋玄学虽然继承了先秦道家“有无”问题的讨论，但它几乎不再讲“有生于无”的宇宙生成论，而是集中在有无、道器的本末、体用关系上来了。

其次，《列子》继承了前代哲学中的辩证法思想，在某些方面，其辩证思维的水平达到了前所未有的高度。《列子》继承了前代哲学中运动变化具有普遍性的辩证思想，并进一步论述了运动的普遍性和连续性的思想，把整个运动过程看作是一个连续不断、无始无终的过程。《列子》还发展了前代哲学中的运动理论，初步意识到物质运动转化的无限性源于物质本身结构层次的无限性。

再次，《列子》提出齐生死、等贵贱的人生哲学。《列子》认为，人自生至死，是一个自然变化的过程，可分为四个较大的发展阶段：婴孩阶段，少壮阶段，老耄阶段和死亡阶段。各个阶段，生理和心理特点都不一样，各有长处，也各有短处。前三个阶段都是缓慢的量变过程，只有死亡阶段，才完全走向与前三个阶段相反



的过程，死亡是生命唯一的否定形式。正是在这个意义上，其对后世的《齐物论》有塑造性的影响。

另外，《列子》用神话传说丰富了道家无为之治的政治理想，在古代文学史上也有一定的地位。书中记载了很多民间故事、语言和神话传说，形象鲜明、寓意深刻，具有较高的文学意义和思想价值。其中有些故事虽取材于前人所著，但经过改写润色，大大提高了其文学性。唐代大文学家柳宗元指出：“其文辞类《庄子》，而成质厚，少伪作，好文者可废耶。”明代宋濂说：“御寇先庄周，周著书多取其说；若书事简劲宏妙，则似胜于周。”

除此之外，《列子》还有很多其他的丰富内涵。正是这些无限丰富的内涵，才使它在长期被定为伪书的情况下，仍被公认为经典著作。

研究表明，《列子》一书最迟至西汉时即已流行于世，但直到西汉晚期，光禄大夫刘向奉诏校阅经史诸子诗文，在整理《列子》时，把收集到的有关二十篇文字，加以校对考证，最终修缮为八篇，并定名为《列子书录》，到东汉班固时，仍然大致保持旧貌，故在《汉书·艺文志》，班固有“《列子》八篇”的记载。张湛校释的《列子注》是今存《列子》各种版本的唯一依据。

《列子》一书，历史上研究者很多，很多文学家和思想家都从其中汲取过营养。唐玄宗天宝元年（742年）封列子为“冲虚真人”，《列子》一书也称为《冲



虚真经》或简称《冲虚经》。宋真宗时，表诏于列子封号中加“至德”二字，为“冲虚至德真人”，其书为《冲虚至德真经》。宋徽宗时再封列子为“致虚观妙真君”，并亲作《冲虚至德真经义解》，成为诸多注解中最佳者之一。

本书做为《现代语体佛道教经典丛书》中的成员，为了保持篇名的一致性，特采用了《冲虚至德真经》为书名，特此说明。

近年坊间亦有《列子》注译本数种问世。本书的编写，主要以严北溟、严捷的《列子译注》和李国英译、王宁主编的《评析本白话道家名著》为蓝本，同时参考了其他有关研究成果，在此一并表示感谢。

目 录

白话文

天瑞第一	三
黄帝第二	一七
周穆王第三	四〇
仲尼第四	五一
汤问第五	六五
力命第六	八六
杨朱第七	九九
说符第八	一一六



文言文

天瑞第一	一三九
黄帝第二	一四七
周穆王第三	一六一
仲尼第四	一六八
汤问第五	一七七
力命第六	一八九
杨朱第七	一九七
说符第八	二〇七

白
话
文



天瑞第一

【题记】

“瑞”为符瑞，古代作信物用。《列子》认为客观世界存在着统一的本质或规律——即道。“道”本身无形无相，但却是万无声息的根本原因，自然界的阴阳调变、一年四季的交替变迁，莫不与之契合，正如符瑞之信，由此名为“天瑞”。

列子住在郑国圃田，四十年都没有人赏识他的才学。郑国君王和公卿大夫看待他，如同看待普通老百姓一样。

有一年郑国发生了饥荒，列子准备前往卫国。他的学生说：“老师这一去便不知归期，学生冒昧请教，老师要用什么来教导我们呢？老师没有听过壶丘子林的





言论么？”

列子笑着说：“壶子都说了些什么呢？这样吧，先生曾对伯昏瞿人讲过一番话，我在一旁听到，现就对你们说说吧。他说：有由他物所生的具体事物，有派生万物而不由他物所生的世界本原（即道）；有存亡变化的具体事物，有使万物运动变化而自身不被他物所化的世界本原。不由他物所生的能产生万物，不变化的能够使万物变化。被生的事物不得不被产生，被变化的事物不得不变化。所以事物经常产生，经常变化。所谓经常产生、经常变化便意味着无时无刻不产生、无时无刻不变化。阴阳呀，四季呀，都是如此。那不由他物所生的就是永久独立存在的世界本原，那不产生变化的就是周而复始的循环运动。循环往复，它的边际无法到达；独立永存，它的规律不可穷尽。

“《黄帝书》上说：空虚的神妙作用，是永远存在的，这就叫做叫做‘玄牝’（奥妙的母体）。玄牝的门户，就是天地万物的根源。它绵延不断、似有似无，无穷无尽地发挥着作用却又不花费劳力。所以产生万物的不由他物所生，使万物变化的本身不发生变化。万物都是在这一规律制约下自然产生、自然变化、自然出现形态、自然分成种类、自然发挥智慧、自然产生能力、自然灭亡、自然生长的结果。但若说这一规律是有意识地让万物产生和变化、形成形态种类、智慧能力和生长灭失，那就错啦。”



列子说：“过去，圣人用阴阳二气来说明天地万物的统一。有形之物生于无形之中，那么天地是从何产生的呢？所以说，天地的产生有太易、太初、太始和太素四个阶段。所谓太易，是元气（阴阳之气）未形成以前的原始混沌状态；太初是元气初形成还未定形；太始是元气开始各具形体；太素是有形之气的开始形成性质。这时候，元气、形状、性质等事物的基本要素都已具备，但相互之间还尚未分离，所以叫做浑沦状态。所谓浑沦，就是表明万物浑然一体，不可离析的状态。它看不见、听不见、摸不着，所以被称之为‘易’。易不具有形状和迹象，易衍变为‘一’，表示元气形变开始；再又由一分为阴阳二气（七、九表示少阳、老阳，八、六表示少阴、老阴），其中‘七’又衍变为‘九’，由此产生天地。九是衍变过程的终结，于是重新又变为‘一’，返回元气形变之始。在变化的过程中，清而轻的气上升成为天，浊而重的气下沉变为地，而在阴阳二气交会的和气中便产生人。所以天地间包含着阴阳精气，万事万物就由之而生。”

列子说：“天地没有全备的功效，圣人没有全备的才能，万物没有全备的用途，所以天的职责是覆育终生，地的职责是承载万物，圣人的职责是施行教化，各种事物都只能起到它所相应的职责。这样，天就有所短，地就有所长，圣人就有困滞之时，事物也就有通顺