

南懷瑾

列子臆说

下

東方出版社

我们中国的古老文化，它有着悠久的历史。『先王之道，强而不死，』这就是『先王之道』。那么，强人，英雄之类的人，他们是不如自己者之前世先出头。『先出于己者』，就是谦虚，不抢先。『先不己者』，至于自己者，则抢先。『自觉高明，抢在别人的前面』，遇到比他强的人就危险了。『先出于己者，亡所咎矣』，处处让人在前，知道谦虚，他自己的危险也就不存在了。

『以此胜一身若徒，以此任天下若徒』，这是什么道理呢？一个人自己能谦虚，保持柔，一切不强先出人头地。『若徒』，徒是空的意思，不是徒弟的意思。『滑不胜而自胜，不任而自任也』，他说这样就是能力不够也会制胜，也能担当天下事。

所以，我常常说，傲慢的人，他根本就是自卑，不自卑的人不会傲慢，因为自卑的人晓得自己没有什么，又深怕你看我不起，故而傲慢。自己很充实的人，你看得起我也好，看不起我也好，因为他心里没有你也没有我，他看天下人就是黑压压的一堆，他不管这些。所以凡是傲慢的人都是可怜人，都有自卑感，因为有自卑感，反过来他就傲慢，他不懂人生，就是这个道理。

尚懷珍

列子臆说

下

人民东方出版传媒

东方出版社

| 目 录 |

下 册

第五十六讲 (1)

周穆王篇○周穆王的故事○来自西方的化人○美
色奢华也无用

第五十七讲 (10)

天上人间之别○神游归来○神游的种类○周穆王西
游昆仑

第五十八讲 (21)

昆仑山的奇遇○观想 神游 幻网○如何修梦幻法

第五十九讲 (33)

幻化与生死○生命的幻化○幻化法修成了

第六十讲 (41)

列子说幻化○列子说觉与梦○列子解梦○不做梦
的人

第六十一讲 (52)

西极之国 另类生活○中土的生活○劳力者的醒与
梦○劳心者的醒与梦

第六十二讲 (63)

意外得鹿又失鹿○醒与梦纠葛不清○健忘的快乐○
记忆的苦恼

第六十三讲 (75)

一个反常的人○老聃说正常与反常○年老还乡空断
肠○**黄帝篇**○老祖宗黄帝

第六十四讲 (85)

黄帝的反省○华胥国○黄帝悟道之治○列姑射山的
超人

第六十五讲 (95)

列子的一个学生○列子学道九年的经过○列子学成
之后○吕洞宾的故事

第六十六讲 (107)

道人为何能乘风而行○得道者的特点○醉酒者的反
应○道门的奇事○什么是真正的定力

第六十七讲 (119)

古代的闻人○投奔闻人○被戏弄的人○什么是道

第六十八讲 (132)

中庸与道○现实的通俗道法○信心的力量○养虎的
诀窍○虎性 人性

第六十九讲 (145)

颜回问驾船术○江湖人幽默读书人○孔子谈学习○
谁不受外界的影响○激流中自在出入的人

第七十讲 (157)

功夫 方法 练习○专一凝神而功成○鸟也有神通

第七十一讲 (168)

石火中出入的奇人○子夏引述孔子的说法○列子醉
心于神巫○壶子初示工夫

第七十二讲 (179)

壶子再示现工夫○修道的九个步骤○列子终于懂了
○列子与司马光

第七十三讲 (191)

列子出名了○恭维皆毒药 高处不胜寒○杨朱向老
子求教○什么是大白若辱○杨朱的转变

第七十四讲 (203)

美的标准○常胜有原则○强弱与刚柔○人心与兽心
○鸟兽外形的先人们

第七十五讲 (213)

黄帝战炎帝 乐声聚鸟兽○智力不异于人的禽兽○
与禽兽友好的时代○道家对动物的平等观○养猴子
的心理学

第七十六讲 (226)

养斗鸡与养气○勇与力○孔子和墨子的勇与力

第七十七讲 (235)

天瑞篇○列子在郑国时○宇宙万物的来源○造化
不化○自然功能 生灭变化

第七十八讲 (247)

阴阳四时 变化不休○道家的修道

第七十九讲 (256)

一切都靠自己○气形质 精气神○易是什么○易的变化

第八十讲 (266)

冲和气 中气○不完美的人和事○无始无终 为而无为

续补——《天瑞篇》后半部 (274)

生命的一切变化○变化 生灭 始终○人生的四个阶段○两个快乐的老人○子贡想休息○狂荡人 智谋人 虚静人○感觉不到的变化○天地会坏吗○你的身心性命属于谁○偷盗

周穆王篇

周穆王的故事

来自西方的化人

美色奢华也无用

第五十六讲



上次讲到关尹子说的“知而忘情，能而不为”，譬如说神通是道之花，不是道之果，一切修行证果离不开这些花朵，但是要记住，不要管花朵，因为原则是“知而忘情，能而不为”，那才是真知真能，才是得道，无所不知，无所不能。

关于“能而不为”，我常常告诉学经济、学财政的同学，你们的经济学啊是书本里学来的，我的经济学是钞票买来的。我也常常跟工商界的头子们讲，你们有赚钱的经验，有没有赔本的经验？当然没有。没有的话你就不算完全，我是全都经过。我说我的经济原则是，今天赚了一百万用掉了，才算赚钱。我看你们钱很多，一毛钱都舍不得花，那你比没有钱的人还可怜，买黄金放在家里怕被偷，放银行，利息降低怎么办？一天到晚在那里发愁。世界上最大的财富是一毛钱都没有，睡觉都安稳。这就说明一个道理，真有钱的时候忘记了钱；同样的道理，真得道的人忘记了道。如果还觉得我得道了、我成道了，这就完了，可能精神有病！

所以“真知真能”的人，等于是无知无能，因此从《中庸》的“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教，道也者不可须臾离也，可离非道也”开始，到最后一句结论，“上天



之载，无声无臭”，什么都没有，这是“天命之谓性”，这就是道，空的。所以佛讲空嘛，这是“真知真能”，得了道。

“发无知，何能情，发不能，何能为”，那么你说得了道的人，忘情而不为，无为，这是“真知真能”，等于无知无能。讲话也好，做事也好，慈悲也好，该做的都做，心中不留一点世俗的感情，做过了就忘了。如果做了善事自己还记得，那还叫善事吗？你那是做生意，投资赚钱，想求功德嘛！真正的大功德心中是没有事的，救遍了天下人，自己心里都忘了，连天下都忘了，何况人呢！那是道了。

所以得道的人，看这些荣华富贵，“聚块也，积尘也”，这个地球不过是泥巴堆拢来而已，是一点一点尘土累积起来的，几十层高楼也是如此。“虽无为而非理也”，虽然得了道，一切无为境界，看起来好像有个道理，又像是没有道理，似乎都在对与不对、可与不可之间。

下面接着要看《周穆王》这篇了，这一篇说的是神话，但有很深的哲学道理。周穆王我们前面已经提到过，现在再提，唐诗里也有关于他的诗文。

讲到唐诗，我讲一个故事，在我们跟日本人作战时，很多韩国人流亡到中国，都在我们军校培养，李承晚也是我们“老总统”培养出来的。抗战一胜利李承晚就回去了，后来当总统，他跟中国感情很深厚。李承晚有一次做寿，“老总统”叫秘书拟一副寿联给他，秘书作了很好的寿联，不过不是那个味道，因为“老总统”和李承晚的感情不是别人能够了解的。结果“老总统”自己写了一副，就是唐王勃送别友人杜少府的两句诗，“海内存知己，天涯若比邻”，用得好极



了。后来“老总统”过世了，据说棺木里还带一部《唐诗三百首》，那是我们小时候一定要背的书。

周穆王篇

周穆王的故事

这一卷是讲周穆王的事。周朝八百年天下，周穆王是春秋前期的一个王，在中国历史上称他为神仙皇帝，后来秦始皇和汉高祖想做神仙，也是受了他的影响。周穆王以及我们的老祖宗黄帝，究竟是不是神仙，不可知，不过现在所说的这一篇神仙故事，是道家所引用的。道家所说的玉皇大帝，他的妈妈住在昆仑山顶，叫做瑶池圣母，是现在一贯道最崇拜的。这个瑶池圣母谁见过呢？周穆王见过。

讲到周穆王，在《唐诗三百首》中有李商隐的一首诗：

瑶池阿母绮窗开 黄竹歌声动地哀
八骏日行三万里 穆王何事不重来

“黄竹”是古代一个曲子、乐谱，是天上的音乐，后来被人世间破解了，谱成了歌。“黄竹歌声”是指周穆王所作哀民的《黄竹诗》。周穆王有八匹名马，一匹马一天可跑三万里路，因此他能到达西天，见到瑶池圣母。中国神话历史中的周穆王，等于佛经里说的转轮圣王，那是世界上第一大帝，甚至到达了天上。后来唐太宗也有八骏马，是仿造周穆王那个境界，那些马一天走一千里，也算不得了的千里马。



“八骏日行三万里，穆王何事不重来”，这首诗境界很好，是幽默学佛学神仙的，哪个不死啊？谁到天上去过了？说周穆王骑八骏马上了天，到现在两千多年他还不回来，到哪里去了？死去的人再不能回来了。你说人得了道永远活着，我们怎么看不到呢？传说有一个人得了道，已经有几百岁了，好啊！请来喝杯茶谈一谈！事实上，都是乱讲的。这就是讽刺的诗，也就是历史哲学。所以我讲中国的哲学很难讲，要懂文学诗词，很多诗词包含了哲学、神仙历史、传记，都在内了，这就是作诗的本事。

又如那一首讲嫦娥的诗，“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心”，这是中国上古神话。嫦娥是羿的太太，羿的武功拉弓射箭最好，他到西池王母那里，求来了长生不死之药，但夜里被嫦娥偷吃，她推开窗子就飞到月宫里去了，羿在后面也追不上。不要以为成了神仙多好，据说那个宫殿比冰块还冷，所以叫广寒宫。月宫里头有一只兔子，还有一个老头子叫吴刚，也是神仙，一天到晚砍树。神仙修成了到月宫里砍树，那又何必当神仙呢？所以这个诗人就讽刺了，嫦娥到了月宫以后一定后悔偷吃了灵药，一个人孤零零的在那里多痛苦啊！在那里几千年过的是什麼日子啊？这首诗就那么美地把它表达了。所以神仙不能当啊！因此清代的诗人，作些反游仙诗，就是反对做神仙的意思。有一个女的作了首诗，说“妾夫真薄命，不幸做神仙”，和李商隐的诗“穆王何事不重来”一样的味道。

这就告诉你们，诗啊词啊，你懂了就会写白话文了，但是你要晓得，胡适之也好，什么人也好，提倡白话文，他们



自己读的都是古书。胡适之叫别人写白话文，他却叫儿子读《古文观止》啊，你们年轻一代上了当不知道。你古文学好了，白话文自然就写好了。我们讲周穆王的神话，已经说了半天了，现在开始看原文。

来自西方的化人

周穆王时，西极之国有化人来，入水火，贯金石，反山川，移城邑，乘虚不坠，触实不硌，千变万化，不可穷极，既已变物之形，又且易人之虑，穆王敬之若神，事之若君，推路寝以居之，引三牲以进之，选女乐以娱之。化人以为王之宫室卑陋而不可处，王之厨饌腥蝼而不可飧，王之嫔御臃恶而不可亲。穆王乃为之改筑，土木之功，赅埒之色，无遗巧焉，五府为虚，而台始成，其高千仞，临终南之上，号曰中天之台。

这是中国有名的故事，是一个神仙境界，也像佛家的神通境界，因为这个来访的化人，虽然不明讲是来自印度，但是化人是指有神通的人。周穆王时代，依照佛教历史，释迦牟尼佛和弟子中有神通的都还在，不过无法考据了。印度一个有神通的人，心念一动，弹指之间就过来了，有神通的人，不受空间的限制是可能的。如果是陆路过来，就是从丝绸之路新疆这边过来的。

“周穆王时，西极之国有化人来”，西极是西边，以中国为标准，从中原地带向西面走到了极点，到天的边上了。“化人”，这两个字用得妙极了，一个真的人化身而来，是否



菩萨化身不晓得。这个人有神通，“入水火”，可以跳进水里，可以从火里头走过来。“贯金石”，山啊，墙壁啊，挡不住的，他随便可以走进走出。“反山川”，他的神通可以移山倒海，可以把山川倒过来。“移城邑”，像这两天南部太热了，他用手把高雄一端，就端到台北来凉快凉快。“乘虚不坠”，可以在空中走路不掉下来，这是神通吧！“触实不碍”，实际的墙壁、水泥钢骨挡不住他。他那个神通“千变万化，不可穷极”，要什么有什么。他的神通到什么境界呢？“既已变物之形，又且易人之虑”，他不但把东西变了形状，也能把你的思想变了，他手一指你脑子，你的思想都会变了，现在科学家也正在追求这方面。最好我们能看到这个人，让他把脑子指一指，什么书都会了，多好啊！

“穆王敬之若神”，那个周穆王啊，把他当活神仙看待，“事之若君”，把他当皇帝一样地敬奉。“推路寝以居之”，把自己住的宫殿让他居住，“引三牲以进之”，每天杀牛、羊、猪三牲供养他。“选女乐以娱之”，选宫里最漂亮、最好的歌舞宫女服侍他。

“化人以为王之宫室卑陋而不可处”，但是这个化人啊，认为周穆王给他住的房子很卑下丑陋，不能居住。“王之厨饌腥蝼而不可飧”，厨房里第一等的厨师，什么好菜都搬上去请他吃，他认为腥臭，都不能吃的。“王之嫔御臞恶而不可亲”，周穆王最漂亮的宫女，他认为她们身上腥臭讨厌，不可亲近。

那怎么办呢？周穆王说你都不喜欢，人世间那么可恶啊！好，另外给你修。“穆王乃为之改筑，土木之功”，用全



国的力量来建筑新地方。“赭垩之色”，统统修成红白宫殿，大理石的房子。最后“无遗巧焉”，请世上所有一流的建筑师来建。“五府为虚，而台始成”，周朝有太府、玉府、内府、外府、膳府，就是整个五府的钱花完了，才把台造好。

我说由周穆王开始，秦始皇的阿房宫、隋炀帝的迷楼、宋徽宗的艮岳、慈禧太后的圆明园，历史上这些伟大的建筑太多了，可惜都毁了。否则我们专门做观光，把全世界的钱都赚来多好。

周穆王那个台多高呢？“其高千仞，临终南之上”，像终南山那么高，“号曰中天之台”，就是高到天上的一半。

美色奢华也无用

简郑卫之处子，娥媢靡曼者，施芳泽，正蛾眉，设笄珥，衣阿锡，曳齐纨，粉白黛黑，佩玉环杂，芷若以满之。奏承云、六莹、九韶、晨露以乐之。日月献玉衣，旦旦荐玉食。化人犹不舍然，不得已而临之。

“简郑卫之处子”，至于这个台里面用的人，宫女不漂亮不要。把郑卫两国漂亮的女孩子，教育素质好的十四五岁处子都找来。“娥媢靡曼者”，她们长得三围标准，走起路来，好像水在摇动的样子。“施芳泽”，然后请第一流美容院的教授教她们化妆。“正蛾眉”，那个眉毛不晓得怎么画的，好看就对了。“设笄珥”，戴的饰物有圆的，也有小的长的。“衣阿锡”，穿的衣服是一等的材料。“曳齐纨”，裙子拖曳，古代的女装后半截裙子拖在地上，走起路来后面拖了一大堆。



“粉白黛黑”，在脸上擦粉擦得很白，黛是讲画眉毛，现在人画的绿眼睛、红眉毛，那个最漂亮的，古人已经用过了。眼睛画得一圈一圈，乌溜溜的，外面加一点绿的颜色，红灯一开，红眉毛，绿眼睛，白牙齿，大口红，如果没有定力，吓得人……就是那个样子。“佩玉环杂”，身上挂得叮叮当当的，走起路来全身带音乐的。“芷若以满之”，这些女的身上带的都是香花，茉莉花、兰花、夜来香啦，一大堆。

“奏承云、六莹、九韶、晨露以乐之”，这几个都是上古的名曲，承云是黄帝时候的曲调，六莹是帝喾时候的曲调，九韶是舜乐，晨露是汤乐。反正是最有名的音乐，天天都奏给他听。

“日月献玉衣，旦旦荐玉食”，天天献上用玉片穿起来的衣服，价值贵得很，送给他穿。“旦旦荐玉食”，珍珠磨成粉当饮料，还把白玉磨成了粉，白玉可以吃的，吃了皮肤越来越嫩，长生不死，是不是会变癌症不知道。据说如此，我是不敢吃的。

“化人犹不舍然”，这样恭敬侍候这位老师，他却仍不想去这个新造的地方，觉得没有意思。“不得已而临之”，不过，看到周穆王那么诚心，他总算很勉强来看一看。你说惨不惨啊！周穆王这个马屁拍到这个程度，不要说拍马屁，就是我们看一点点头都昏了，就晕倒了。可是这个神仙根本就不为所动，还不肯住，只到这里看一看。过了几天，他告诉周穆王，这个地方不能住，不舒服，你没有看过好地方，我带你去看。几时去呢？下个礼拜一买票（众笑）。

天上人间之别

神游归来

神游的种类

周穆王西游昆仑

第五十七讲



上次讲到周穆王这一段，以普通学术的观点看，这是研究中国上古神话史最好的资料。这看起来是一个神话，谈及我们上古的历史文明，实际上，也代表了我们的民族的历史演变；而与现在的社会环境、各种思想，所有的种种都不同，这也可以说是文化哲学的问题。那么退回来讲，该篇所讲周穆王见到化人，以及见到西王母这些故事，是说明人同物理世界、精神世界种种的关系。所以我们不能完全把它当做一个普通神话，我们先把这个要点抓住，再看下面的结论。

天上人间之别

居亡几何，谒王同游。王执化人之袪，腾而上者，中天乃止，暨及化人之宫，化人之宫构以金银，络以珠玉，出云雨之上，而不知下之据，望之若屯云焉，耳目所观听，鼻口所纳尝，皆非人间之有，王实以为清都紫微，钧天广乐，帝之所居。王俯而视之，其宫榭若累块积苏焉。王自以居数十年不思其国也。

化人复谒王同游，所及之处，仰不见日月，俯不见河海。光影所照，王目眩不能得视；音响所来，王耳乱不能得