

珍藏版

列子

又名《冲虚经》 道家重要典籍

【战国】列子○著 孙红颖○解译

全鉴

 中国纺织出版社

珍藏版

列子

(战国) 列子◎著
孙红颖◎解译

全鉴

 中国纺织出版社

内 容 提 要

《列子》又名《冲虚经》或《冲虚真经》，是道家乃至我国古代思想史和文化史上的著名典籍。全书共八篇，由一百四十篇哲理散文、寓言故事、神话故事、历史故事组成。书中蕴含独特的唯物自然观和辩证的运动发展观，把我国古代的唯物主义学说和辩证法思想推向一个崭新的阶段，具有很高的理论价值，对当代社会也具有宝贵的借鉴意义。本书在忠于原书原解的基础上，对原典进行了注释和解译，力求使译文通俗易懂，读者可以深刻感受到列子的思想精髓，从而将先贤智慧更好地运用到现实生活中。

图书在版编目(CIP)数据

列子全鉴：珍藏版 / (战国) 列子著；孙红颖解译.
—北京：中国纺织出版社，2018.3
ISBN 978 - 7 - 5180 - 4765 - 9

I. ①列… II. ①列…②孙… III. ①道家②《列子》
—注释③《列子》—译文 IV. ①B223.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 034212 号

策划编辑：陈希尔

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：241 千字 定价：68.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

《列子》又名《冲虚经》或《冲虚真经》，成书于公元前 450 至前 375 年，相传是列子及其弟子和列子后学者著作的汇编，是道家的重要典籍，也是我国古代思想史和文化史上著名的典籍。《汉书·艺文志》著录《列子》八卷，早已亡佚。今本《列子》共八篇，包括天瑞篇、黄帝篇、周穆王篇、仲尼篇、汤问篇、力命篇、杨朱篇和说符篇，从其思想内容以及语言的使用上看，可能是后人根据古代文献资料不断整理、增益而成。全书由一百四十篇哲理散文、寓言故事、神话故事、历史故事组成，其中有许多脍炙人口的常典故事，如列子学射、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，对后人有着很强的教育意义。

列子，名御寇，战国时期郑国人，属道家学派，是老子 and 庄子之外的又一位道家思想代表人物。《庄子·逍遥游》中把他描绘成为神仙，说：“列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反”，仿佛练就了一身卓绝的轻功。而在现实生活中，列子隐居郑国四十年，不求名利，常常因为穷困而面有饥色。他认为应该摆脱人世间贵贱、名利的羁绊，清净修道。列子虚静无为，独立处世，善于修身养性，《吕氏春秋·不二》中说：“子列子贵虚。”这里的“虚”即指虚静无为之意。

西汉永始三年（前 14），《列子》一书颇行于世，到汉武帝罢黜百家后，遗落民间，西晋之时又有所发展，唐宋时期达到顶峰。乾封二年（667），唐高宗李治尊奉老子为太上玄元皇帝。开元二十五年（737），唐玄宗李隆基立玄学博士，把《老子》、《列子》、《庄子》、《文子》四部道家著作并列为经典，作为学子应试科举的必读书。天宝四年（745），唐玄宗李隆基又追封列

御寇为冲虚真人，《列子》一书被命名为《冲虚真经》。到了宋代，宋真宗赵恒在“冲虚”二字后又加上“至德”二字，被尊奉为《冲虚至德真经》。政和六年（1116），宋徽宗赵佶诏立《内经》《道德经》《列子》《庄子》博士，后加封列子为冲虚观妙真君。之后，《列子》一直被道教奉为经典，成为道教义理中不可或缺的部分。

《列子》作为一部道教著作，其理论价值很高，不仅道教吸纳《列子》的思想体系，而且《列子》也为我国古代哲学思想的发展做出了巨大贡献。

其一，《列子》从世界本体、宇宙生成和物种转化角度阐明了“道”的性质，形成了独特的天道自然观。它提出客观世界存在着统一的本质和规律，明确地规定了道的物质属性，丰富发展了老子道德本体论，使道德物质性及变化发展循环规律更加清晰明了。

其二，《列子》在《天问篇》中指出：“常生常化者，无时不生，无时不化，阴阳尔，四时尔。”认识到运动的普遍性和循环连续性，把整个运动看做是一个不断的、无始无终的过程。在此基础上又把中国哲学中的运动理论提高到一个新的层次。《列子·汤问篇》指出：“无则无极，有则无尽，朕何以知之？然无极之外复无极，无尽之中复无尽。无极复无极，无尽复无尽，朕以是知其无极无尽也，而不知其有极有尽也。”这样便把宏观世界的无限、微观世界的无尽，统一在物质的基础上，提出了宇宙结构的层次及运动变化的无穷无尽性、物质性，把中国古代辩证法哲学提高到相当高的水平。

其三，《列子》认为人力不可与命运相争，命运决定人的寿夭、穷达、贵贱、贫富，不是人力所能制约的，由此提出自然命运决定论，比天帝决定命运的宿命论更为进步。同时，它认为人应该遵循天地自然规律，不能排斥人在自然规律面前的主观能动性。

其四，《列子》全书贯穿贵虚的思想，列子崇尚自然，认为一切都在不停地幻化之中，无论生死、有无、是非、成败，一切皆虚，最终都将归于寂灭。基于贵虚，列子又提出自然生死观，指出生与死是自然规律，不曾有生，也不曾有死。《列子·周穆王篇》中说：“有生之气，有形之状，尽幻也。造化之所始，阴阳之所变者，谓之生，谓之死。穷数达变，因形移易者，谓之化，谓之幻。”揭开了生与死的神秘面纱。

在老子“道”的基础上，列子把我国古代的唯物主义学说和辩证法思想推向一个更高的层次，并且能够用它们来解释社会，阐释人生，具有宝贵的哲学价值。不仅如此，纵观全书，还具有较高的文学价值。

列子把“道”的思想融汇于故事之中，将说理与叙事融为一体，语工句琢而意味深长，情节跌宕起伏，引人入胜，颇有小说家笔法。刘思勰《文心雕龙·诸子》称“列御寇之书，气伟而采奇。”柳宗元《辨列子》谓：“其文辞类庄子，而尤质厚，少诈伪，好文者可废耶？”洪迈《容斋续笔》云：“《列子》书事简劲宏妙，多出《庄子》之右。”

书中涉及的许多寓言故事和神话传说都颇具教育意义。如“列子学射”告诉我们在在学习上，不但要知其然，还要知其所以然；“匏巴鼓琴”旨在说明学习技术是无止境的，人们不应自以为是；“夸父追日”告诫人们不应急功近利，要以愚公的“无心而为功”为榜样，切忌“恃能以求胜”……书中类似的故事还有很多，只要认真研读，细细体会，就能从中获得启发。

为了将《列子》思想发扬光大，使更多的人领悟到列子的深邃智慧，我们精心编著了这本《列子全鉴》。本书在忠于原书原解的基础上，对原典进行了注释和翻译，力求使译文通俗易懂，阅读此书，相信你会对列子的思想有一个全面而深刻的认识。

解译者

2018年3月

目录

- 天瑞篇/1
- 黄帝篇/33
- 周穆王篇/85
- 仲尼篇/113
- 汤问篇/147
- 力命篇/195
- 杨朱篇/225
- 说符篇/265

- 参考文献/312





天瑞篇

【题解】

瑞，指符瑞，是古代用为信物的标记，这里指吉祥的征兆。天瑞，意谓天地之灵瑞，自然之符应，指自然界的阴阳变化，四时循环往复都与“道”的规律相符合。本篇认为，世间万物有始有终，而唯有“不生不化者”，亦即“道”，才能够循环往复、独立永存，而所谓的祥符瑞以至天地万物都是由这个“不生不化”的本体所产生的，并不是天的意志。本篇十四个段落，可分为三大部分，都是围绕世界本原而展开的，其中阐述的自然观和人生观是《列子》全书的总纲。第一部分，总述宇宙形成过程，提出“不生不化者”为万物的本原，接着描述了世界从太易开始直至“天地含精，万物化生”的生成过程，然后又以“外物皆出于机，皆入于机”说明生物与非生物在物质基础上的演变发展，这三个阶段分别从物质本体、宇宙生成和生物进化的角度阐明了“道”的本质，深刻诠释了《列子》的自然天道观，反映了先秦道家哲学思想的特点。第二部分，总述道的本质，进一步说明了“道”与具体事物亦即“生者”与“生生者”的关系，揭示了人自生至终四个阶段的发展变化，从有限和无限、普遍和特殊的关系上丰富了“道”的内涵，并在此基础上提出了自然生死观，进一步形成《列子》的社会人生观，通过“孔子游于泰山”、“林类捡拾遗穗”、“子贡倦于学”三则故事告诉人们要以平静的心态对待人世间的生老病死，不应“营营而求生”，否则只能忧苦终老。第三部分的主旨在于

强调“道”的本质是虚静无为，劝慰人们应该以笃守虚静的态度对待人生，再一次阐述了万物时刻都在变化发展，循环往复的道理，进一步丰富了《列子》人生观的内容，是思想的进一步升华。文中“杞人忧天”和“宋人求富”两则寓言就是告诫人们要遵循自然规律就会平安快乐，所以应该保持“静”和“虚”的态度。

【原典】

子列子居郑圃^①，四十年人无识者。国君卿大夫际（shì）之，犹众庶也^②。国不足^③，将嫁于卫^④。弟子曰：“先生往无反期，弟子敢有所谒；先生将何以教？先生不闻壶丘子林之言乎^⑤？”

子列子笑曰：“壶子何言哉？虽然，夫子尝语伯昏瞀人^⑥，吾侧闻之，试以告女。其言曰：有生不生^⑦，有化不化^⑧。不生者能生生^⑨，不化者能化化^⑩。生者不能不生，化者不能不化，故常生常化。常生常化者，无时不生，无时不化。阴阳尔，四时尔。不生者疑独^⑪，不化者往复。往复，其际不可终；疑独，其道不可穷。《黄帝书》曰^⑫：‘谷神不死^⑬，是谓玄牝^⑭。玄牝之门^⑮，是谓天地之根^⑯。绵绵若存，用之不勤。’故





生物者不生，化物者不化。自生自化，自形自色，自智自力，自消自息。谓之生化、形色、智力、消息者，非也。”

【注释】

①子列子：列子弟子对列子的尊称。前一个“子”是古代弟子对自己老师的尊称，后一个“子”表示有德之人。列子：名御寇，郑国人，相传为春秋末或者战国初之道家。郑圃：郑国的圃田，一作“甫田”，在今河南中牟县。②众庶：众民，百姓。③国不足：指国家遭受饥荒。④嫁：往，赴。⑤壶丘子林：人名，复姓壶丘，名林，列子的老师，春秋时期郑国人。一说壶丘林是虚拟人物，并无其人。⑥伯昏瞀（mào）人：人名，复姓伯昏，列子的朋友，同学与壶丘子林。瞀人：愚人。⑦有生：指有形体的具体事物。⑧有化：指有存亡变化的事物。⑨生生：产生事物。⑩化化：使事物发生变化。⑪疑独：固定不变而独立永存。疑：停止，固定不变。⑫《黄帝书》：战国时期阐发老子学说的古代道家著作。⑬谷神：指虚空无形而变幻莫测的“道”。谷：山谷，意即空虚。⑭玄牝（pìn）：指幽深的产生万物的“道”。玄：幽远，微妙。牝：雌性鸟兽，此处指雌性生殖器。⑮门：宇宙产生万物的门户。⑯根：本原。

【译文】

列子住在郑国的圃田，四十年没有赏识他的人。郑国的国君和公卿大夫看待他就像看待普通老百姓一样。郑国发生了饥荒，列子就准备到卫国去。他的弟子说：“先生这次出门，不知道什么时候才能回来，弟子冒昧地向您请教问题，先生将用什么来教导我们呢？先生没有听到过壶丘子林的言论吗？”

列子笑着说：“壶丘先生哪里说过些什么呢？即便如此，先生曾经对伯昏瞀人说过一番话，我在旁边听到了，现在就试着告诉你们。

他说：有形体的事物不能产生其他事物；有变化的事物不能使其他事物发生变化。不为外物所产生的事物能够产生万物，没有变化的事物能使有变化的事物发生变化。产生万物的事物不可能不产生，有变化的事物不可能不让万物变化，所以这些事物经常在产生，经常在变化。所谓经常产生经常变化，就是没有一刻不产生，没有一刻不变化。阴阳二气是这样，一年四季也是这样。不为外物产生出来的，就会凝结而独立永存；不为外物变化发展的就会循环往复地运行。循环往复的事物，它的边界没有终结；凝结独立的事物它的规则不可穷尽。《黄帝书》说：‘空虚的神妙作用不会消逝，就叫做玄牝。玄牝的门户，就是天地万物产生的根源。它绵延不断，若有若无，永不止息地发挥着作用。’所以产生万物的，本身不被外物产生，是万物发展变化的，本身不受外物控制而发展变化。万物都是在它的制约下自然产生与变化，自然显现形状与色彩，自然运用智慧与力量，自然消亡与生长的。但是如果把这一切说成是有意识地产生变化，有意识地呈现形态、着上颜色，有意识地运用智慧，使用力量，有意识地消亡生长，那是错误的。”

【原典】

子列子曰：“昔者，圣人因阴阳以统天地。夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易^①，有太初^②，有太始^③，有太素^④。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具而未相离，故曰浑沦^⑤。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，循之不得^⑥，故曰易也。易无形埒^⑦，易变而为一，一变而为七，七变而为九^⑧。九变者，究也，乃复变而为一。一者，形变之始也。清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人^⑨；故天地含精，万物化生。”



【注释】

①太易：指宇宙万物的最终本源，是道家哲学中代表无极过渡到天地诞生的第一个阶段，即尚未形成元气的阶段。②太初：指天地形成之前元气开始萌发的阶段。初：原始，开始。③太始：指天地形成之前元气已经形成并具有一定形态的阶段。④太素：指形成天地的素质，此时的元气不仅有了形态而且有了固定的性质。⑤浑沦：又作“浑沌”、“圀圀”，形容天地开辟前混沌不清的状态。⑥循：通“搯”，抚慰、抚摸。⑦形埒（lèi）：指界限，界域。⑧易变而为一，一变而为七，七变而为九：指“易”形成天地的数变过程。根据《易纬·乾凿度》：“易食欲太极，太极分而为二，故生天地。”则此处“易变而为一”的“一”当指天地开辟前元气形变的开始；“一”变而为“七、九”和“八、六”，分别代表少阳、老阳、少阴、老阴，以构成阴阳两仪，并由此形成天地。这里全举阳数，所以说“一变而为七，七变而为九”，而略去了“八、六”的阴数。⑨冲：通“中”，中和。

【译文】

列子说：“从前，圣人凭借阴阳二气的理论作为指导，来阐述天地形成以及万物的产生和变化。有形的事物是从无形的事物产生出来的，那么有形的天地万物是怎样产生的呢？所以说：有太易，有太初，有太始，有太素。所谓太易，是指没有形成元气的状态；所谓太初，是指元气开始出现时的状态；所谓太始，是指形态开始出现时的状态；所谓太素，是指不仅有了状态，而且有了固定的性质。元气、形态、性质共同具备但却没有互相分离，所以叫做浑沦。所谓浑沦，是说天地万物已经形成，但是它们浑然一体，没有分离开来。看它看不见，听它听不到，摸它摸不着，所以叫做易。易没有形状，没有界

限，经过变化成为一，一经过变化成为七，七经过变化成为九。九，是变化的极限，于是重新又经过变化成为一。一，是万物形态变化的开始。变化之中，清新轻盈的元气，上升为天，浑浊凝重的元气下沉成为地，而中和平允的元气便交汇产生了人；所以天地之间蕴含着阴阳精气，万物由此化育生长。”

【原典】

子列子曰：“天地无全功^①，圣人无全能，万物无全用。故天职生覆，地职形载，圣职教化，物职所宜。然则天有所短，地有所长，圣有所否^②，物有所通。何则？生覆者不能形载，形载者不能教化，教化者不能违所宜，宜定者不出所位。故天地之道，非阴则阳；圣人之教，非仁则义；万物之宜，非柔则刚：此皆随所宜而不能出所位者也。故有生者，有生生者；有形者，有形形者；有声者，有声声者；有色者，有色色者；有味者，有味味者。生之所生者死矣，而生生者未尝终；形之所形者实矣，而形形者未尝有；声之所声者闻矣，而声声者未尝发；色之所色者彰矣，而色色者未尝显；味之所味





者尝矣，而味味者未尝呈：皆无为之职也。能阴能阳，能柔能刚，能短能长，能员能方^③，能生能死，能暑能凉，能浮能沈^④，能宫能商^⑤，能出能没，能玄能黄^⑥，能甘能苦，能臙能香^⑦。无知也，无能也，而无不知也，而无不能也。”

【注释】

①全功：功业完美，泽被万物。②否（pǐ）：《周易》中的卦名，原指天地不交而万物不通，引申为阻塞、困滞。③员：通“圆”，圆形。④沈：通“沉”。⑤宫、商：古代音乐术语，分别为五声音阶中的第一、第二音阶。五声音阶：宫、商、角、徵、羽。⑥玄：指带赤的黑色。⑦臙：指类似羊臊气的恶臭。

【译文】

列子说：“天地没有完备的功效，圣人没有完备的能力，万物没有完备的用处。所以上天的职责是覆育生命，地的职责是承载万物，圣人的职责是教育感化，天下万物都有自己适宜的职能。因此，上天有它的不足之处，大地有它的所长之处，圣人有困滞的时候，万物有通达的时候。为什么呢？因为覆育生命的上天不能承载万物，承载万物的地不能教育感化，教育感化的圣人不能违逆事物的性质，事物的性质已经确定了，就不能超越各自的位置。所以天地的运行规律，不是阴就是阳；圣人的教化，不是仁就是义；万物的本质，不是柔就是刚；这些都是按照各自固有的性质而不能超越本位的。所以天地间有生命，就有产生生命的本源；有形体，就有产生形体的形体物质；有声音，就有产生声音的生命物质；有颜色，就有产生颜色的色彩物质；有滋味，就有产生滋味的滋味物质。生命所造就的生物死亡了，但产生生命的生命物质却未曾终结；物体所表现的形体是确定了，但产生形体的形体物质却没有显现；声音所造就的声响是听见了，但产生声

音的声音物质却未曾发声；色彩所产生的颜色显著了，但产生颜色的色彩物质却未曾显示；滋味所产生的食物被品尝了，但所产生滋味的滋味物质却没有呈现：这些情况都是无为的道的职能促使的。它可以表现出阴的特性，也可以表现出阳的特性，可以表现出柔的特性，也可以表现出刚的特性，可以缩短，也可以延长，可以呈现圆的形状，也可以呈现方的形状，可以产生，也可以死亡，可以暑热，也可以凉爽，可以上浮，也可以下沉，可以奏出宫调，也可以奏出商调，可以出现，也可以隐没，可以表现出黑色，也可以表现出黄色，可以呈现出甜的滋味，也可以呈现出苦的滋味，可以发出膻的气味，也可以发出香的气味。它没有知觉，没有能力，却又无所不知，无所不能。”

【原典】

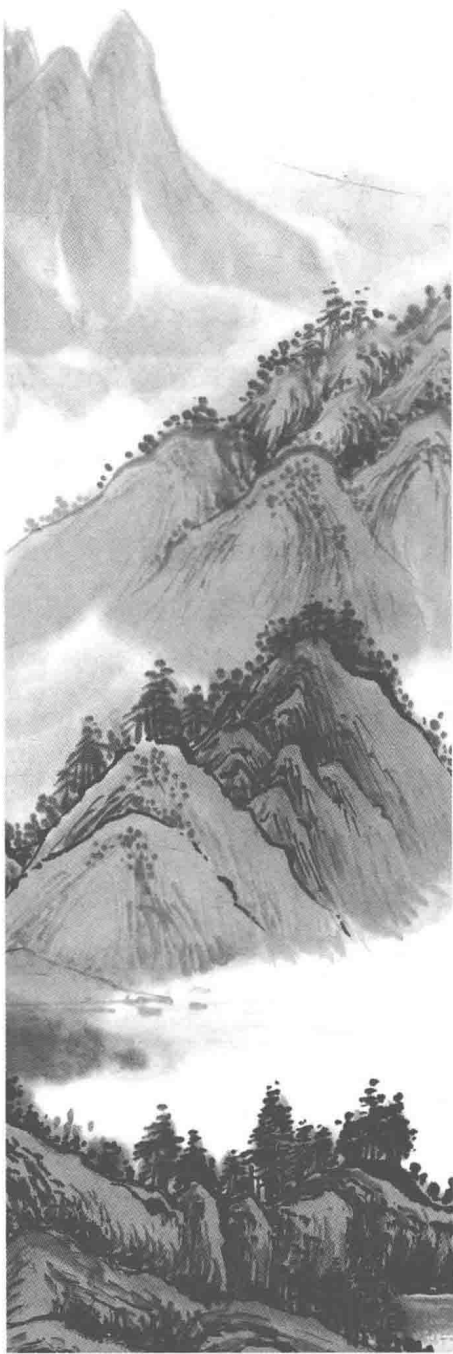
子列子适卫^①，食于道，从者见百岁髑髅^②。撻蓬而指^③，顾谓弟子百丰曰：“唯予与彼知而未尝生未尝死也。此过养乎^④？此过欢乎？种有几^⑤：若蛙为鹾，得水为鼃^⑥，得水土之际，则为蝇螟之衣^⑦。生于陵屯^⑧，则为陵舄^⑨。陵舄得郁栖^⑩，则为乌足。乌足之根为蛭螭^⑪，其叶为蝴蝶。蝴蝶胥也，化而为虫^⑫，生竈（zào）下，其状若脱，其名曰鴝掇^⑬。鴝掇千日化而为鸟，其名曰乾餘骨^⑭。乾餘骨之沫为斯弥，斯弥为食醢（xī）颐辘^⑮，食醢颐辘生乎食醢黄輶^⑯，食醢黄輶生乎九猷^⑰。九猷生乎瞀苕^⑱，瞀苕生乎腐蠃^⑲。羊肝化为地皋^⑳，马血之为转鄰也，人血之为野火也。鹖之为鹖^㉑，鹖之为布谷，布谷久复为鹖也，燕之为蛤也^㉒，田鼠之为鶡也，朽瓜之为鱼也，老韭之为菹也，老嫗之为媛也^㉓，鱼卵之为虫。亶爰之兽自孕而生曰类^㉔。河泽之鸟视而生曰鶖^㉕。纯雌其名大腰^㉖，纯雄其名稚蜂^㉗。思士不妻而感^㉘，思女不夫而孕。后稷生乎巨迹^㉙，伊尹生乎空桑^㉚。厥昭生乎湿^㉛，醯鸡生乎酒^㉜。羊奚比乎不筭^㉝，久竹生青宁^㉞。青宁生程，程生马^㉟，



马生人，人久入于机^⑨。万物皆出于机，皆入于机。”

【注释】

①适：往，到……去。②髑髅（dú lóu）：死人的头盖骨。③攘（qiān）：拔取。蓬：草名，多年生草本植物，中心黄色，叶似柳叶，子实有毛，也称“飞蓬”。④过：通“果”，果真的意思。⑤种：种类。几：细微、隐微的变化。⑥豨（jì）：植物名。二年生活多年生草本，产于华北、华东各省。⑦蝇螟之衣：一种水草、青苔。⑧陵屯：指高旱之地。⑨陵舄（xì）：即车前草。⑩郁栖：指粪壤，也指肥沃的土地。⑪蛴螬（qí cáo）：金龟子的幼虫，体白色，长寸许，常弯成马蹄形，以植物根茎为食。⑫胥：片刻，一会儿。⑬鵲掇（qú duō）：虫名。⑭乾餘（yú）骨：鸟名，即山鹊。⑮颐辂（lù）：蟻蠊一类的小昆虫。⑯黄輶（kuàng）：蟻蠊一类的小昆虫。⑰九猷（yóu）：昆虫名，一种成虫期寿命很短的小昆虫。⑱瞽芮（mào ruì）：即蚊子。⑲蠃（quán）：瓜中黄甲虫，亦称“黄守瓜”。⑳地皋（gāo）：草名，其根可作绛红色染料，古人认为这是动物膏血所化。㉑鹯（zhān）：猛禽名，亦称晨风，似鹞，以鸠、鸽、燕、雀为食。㉒蛤（gé）：即蛤蜊，软体动物，生活在近海泥沙中。㉓老羴（yú）：老母羊。㉔亶爰（chán yuán）：传说中的山名。㉕鵙（yì）：水鸟名，形似鸬鹚，善高飞，古人认为这种鸟无须交配，只要眼睛对视，即可卵孵化。㉖腰：指龟鳖之类。㉗稚蜂：蜂名，小蜂。㉘思士：思恋异性的男子。感：感应。㉙后稷生乎巨迹：相传有邰氏之女姜嫄踏上天帝的足迹，怀孕生子，因一度被弃，故又名弃，善于种植各种粮食作物，曾在尧舜时代当农官，教民耕种，故称“后稷”，被认为是开始种稷和麦的人。㉚伊尹生乎空桑：相传伊尹母亲在伊水居住，怀孕后梦见天神告诉他说：“石臼出水就往东走，千万别回头！”第二天她看见石臼里冒出水



来，便把情况告诉了相邻们，大家便往东逃去，跑出十里后回头看，村庄全被水淹没了，而伊尹的母亲因此变成了一棵中空的桑树。有莘氏女子采摘桑叶时，从树中得到一个小婴儿，便是后来殷汤的贤相伊尹。③①厥昭：即蜻蛉虫。③②醢（xī）鸡：是醋瓮中的蟻蠓，一种小飞虫，古人误认为尺酒醋上的白霉变成。③③羊奚：草名。不笋：不生笋的老竹。③④久竹：老竹。青宁：虫名，生于老竹根部。③⑤程：豹子。③⑥机：大道。

【译文】

列子在去往卫国的旅途中，在路边吃饭休息，跟从的弟子们看见路旁有一具百来年的死人头骨。列子拔去蓬草，指着骷髅，回头对他的弟子百丰说：“只有我和他懂得万物既没有生，也没有死的道理。死亡果真令人忧愁吗？活着果真令人欢喜吗？物种之中都有它出生与复归的机遇：就像青蛙变为鹤鹑，一得到水又变化为细如断丝的鼈草，在水土之间就