

● 尹协理 注译

白话列子

● 中国传统文化丛书

三秦出版社



● 尹协理 注译

口话列子



三秦出版社

(陕)新登字 006 号

中国传统文化丛书

白话列子

著 者	尹协理
出版发行	三 秦 出 版 社 新华书店经销
社 址	西安市糖坊街俭家巷小区副 3 号楼
电 话	(029)7264325 7263801
邮政编码	710003
印 刷	武警技术学院印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	200 千字
版 次	1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—8000
标准书号	ISBN 7—80546—995—4/G·186
定 价	7.00 元

前 言

《列子》一书是中国古代思想史上的重要著作之一。其思想与道家十分接近,后来被道教奉为经典。唐天宝元年(公元742年)诏称《列子》为《冲虚真经》。书中记载了许多民间故事、寓言和神话传说,因而在中国古代文学史上也有一定地位。书中还有大量的养生与古代气功的论述,亦值得研究。我们要了解中国传统文化,吸取其精华为社会主义现代化建设服务,《列子》是有必要认真阅读的。

《列子》一书相传为战国时期列御寇所著。列御寇在古籍中又被写作列圉寇、列圉寇,郑国人。《庄子》中有许多关于他的传说。《吕氏春秋·不二》说:“子列子贵虚。”这里的“虚”即虚静、无为,一切顺应自然。列子曾向壶丘子林和老商氏学过气功。《庄子·逍遥游》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。”列子的学说主要是养生术,因而他不大关心政治,认为政治事务与政治斗争,以及一切改造社会和改造自然的努力都有碍于养生。在这方面,他与老子“无为而无不为”的权术有明显区别,而比较接近于庄子,其消极因素是十分明显的。但他与秦汉的神仙家又有所不同,认为人不能长生不死,有生必有死,该生就让它生,该死就让它死,才是正确的态度。在这一点上,也和庄子相同。

《汉书·艺文志》著录《列子》八篇,早已散佚了。今天我们

见到的《列子》，可能是西晋人的作品。马叙伦《列子伪书考》说：“盖《列子》晚出而早亡，魏晋以来好事之徒聚敛《管子》、《晏子》、《论语》、《山海经》、《墨子》、《庄子》、《尸佼》、《韩非子》、《吕氏春秋》、《韩诗外传》、《淮南》、《说苑》、《新序》、《新论》之言，附益晚说，假为向序以见重。”任继愈先生主编的《中国哲学发展史》（魏晋南北朝卷）对此作了归纳：（一）刘向的《列子序》称列子为郑人，与郑繆公同时，然而书中多言繆公以后事，如孔穿、公孙龙是战国后期人而入书。（二）书中多采引先秦与西汉诸子书的资料，除马叙伦《列子伪书考》已列举者外，还有今已亡佚的《汤问》、《说符》等。（三）书中有些资料更晚，如太初、太始、太素说出自《易纬》，切玉之刀、火浣之布乃魏文帝事，周穆王驾八骏西游出自汲冢书《穆天子传》，《杨朱篇》纵恣肉欲，不符合《淮南子·汜论训》关于杨子“全性保真，不以物累形”的宗旨，而反映魏晋人的放荡性格。（四）有明显的佛教影响，如“西方之人有圣者”指佛，“死之与生，一往一反”乃释氏轮回之说等。（五）从语言的角度考察，书中有不少汉以后、甚至魏晋以后的词汇。

今本《列子》虽系魏晋人的作品，但他们在重新编辑《列子》时，毕竟采录了许多先秦古籍中关于列子的记载，并不是完全凭空捏造。其中有些寓言故事古朴无华，不见于汉魏诸书，如愚公移山、扁鹊易心等。可知今本《列子》中也保存了不少古本《列子》的断简残篇与零星记载，对于研究列子其人及其思想仍然有一定参考价值。

《列子》的版本甚多，清人汪继培曾取影宋本、纂图互注本、明世德堂本、虞九章和王震亨同订本参订缺误，刻入《湖海楼丛书》。今人杨伯峻先生以汪本为底本，复取瞿氏铁琴铜剑

楼所藏之北宋本(即《四部丛刊》之底本)、吉府本、铁华馆影宋本、《道藏》诸本(白文本、宋徽宗《义解》本、林希逸《口义》本、江遁《解》本、高守元集《四解》本)、元本、明世德堂本参校,于汪本颇多订正,并吸取历代注家解释,著成《列子集释》,于1979年10月由中华书局出版,是为《列子》一书最好的版本。本书的原文部分,以杨伯峻《列子集释》本为依据,只作了个别订正。校勘记也多采自该书,但为了节省篇幅,只采录了少量的必须说明的部分,纳入了注释之中。标点有与《集释》本相同者,也有与《集释》本相异者。本书的注释部分,引用或参考了历代诸家的注释,除《列子集释》中已集录者外,还参考了任继愈先生的《老子新译》(上海古籍出版社1978年3月版)、陈鼓应先生的《庄子今注今译》(中华书局1983年5月版)、周克昌先生的《读〈列子集释〉札记》(载《古籍点校疑误汇录四》,中华书局1990年3月版)等,有可从者择善而从,无可从者赋以己意。本书的译文部分,参考了杨伯峻先生的《白话列子》(岳麓书社1990年4月版),但该书有多处漏译(不知何故,漏译达20多处),其中许多译文也值得商榷,当然开创之功不应抹煞。笔者步杨伯峻等先生之后尘,理应有超过前人之处,但因水平所限,无论在标点、校勘、注释与今译方面,都必定存在不少错误与不妥之处,欢读者批评指正。

尹协理

于古晋阳双塔寺下

| 目 | 录 |

前 言	(1)
天瑞第一	(1)
黄帝第二	(31)
周穆王第三	(81)
仲尼第四	(104)
汤问第五	(131)
力命第六	(173)
杨朱第七	(198)
说符第八	(228)

天 瑞 第 一^①

【原文】

子列子居郑圃^②，四十年人无识者。国君卿大夫视之，犹众庶也^③。国不足^④，将嫁于卫^⑤。弟子曰：“先生往无反期，弟子敢有所谒^⑥，先生将何以教？先生不闻壶丘子林之言乎^⑦？”子列子笑曰：“壶子何言哉^⑧？虽然，夫子尝语伯昏瞀人^⑨。吾侧闻之，试以告女^⑩。其言曰：有生不生，有化不化。不生者能生生，不化者能化化。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^⑪，四时尔。不生者疑独^⑫，不化者往复^⑬。往复，其际不可终^⑭；疑独，其道不可穷。《黄帝书》曰：‘谷神不死^⑮，是谓玄牝^⑯。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤^⑰。’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^⑱，非也。”

【注释】

①天瑞——瑞，吉祥，这里指吉祥的征兆。天人感应论认为，帝王修德，世道清平，会出现祥瑞感应。本篇认为所谓祥符瑞以至天地万物都是由一个不生不化的本体所产生的，并不是天的意志。

②子列子——列子，名列御寇，亦作列圉寇、列圉寇，郑国人。《庄子》中多载其传说，后被道教神化为神仙，唐玄宗封他为“冲虚真人”，宋徽宗封他为“致虚观妙真君”。子列子，后一个“子”表示有德之人，前一个“子”表示是作者或说话人的老师。《陔余丛考·夫子》：“有以子为师

之专称者，《公羊传序》有子公羊子、子司马子。何休释曰：加子于姓上，名其为师也。若非师而但有德者，不以子冠氏也。《梁溪漫志》云：《列子》书，亦其门人所集，故曰子列子，冠氏上，明其为师也。不但言子者，所以避孔子也。”郑圃——郑国的圃田。杨伯峻：“郑之圃田，一作甫田，见《诗经》、《左传》、《尔雅》诸书，今河南中牟县西南之丈八沟及附近诸陂湖，皆其遗迹。”

③众庶——指一般百姓。

④国不足——张湛注：“年饥。”

⑤嫁——张湛注：“自家而出谓之嫁。”卢重玄解：“嫁者，往也。”

⑥敢有所谒——敢，自言冒昧之词，犹胆敢。谒，请问，请求说明问题。

⑦壶丘子林——张湛注：“列子之师。”殷敬顺、陈景元释文：“司马彪注《南华真经》云：名林，郑人也。”

⑧壶子何言哉——何言，犹言何，说了些什么。

⑨语——告诉。本作“诏”。伯昏瞀人，又作伯昏无人，张湛注：“伯昏，列子之友，同学于壶子。”瞀，音 móu(谋)。

⑩女——同“汝”，你。

⑪尔——指示代词，如此。阴阳尔，四时尔，指阴阳如此，四时也如此。

⑫疑独——疑，许维遹：“疑读为拟，僭也，比也。”即比拟之意。独，独一无二。

⑬往复——循环。明世德堂本、《道藏》本、北宋本此处只出现一次“往复”，按王重民说，应据吉府本增补“往复”二字。

⑭际——交界之处。终，终点。

⑮谷神——谷，即山谷之谷，指虚空。任继愈《老子新译》：“谷神，也就是老子的道。”张湛注：“至虚无物，故谓谷神。”

⑯玄牝——牝，音 pìn(聘)。任继愈：“‘牝’是一切动物的母性生殖器官。‘玄牝’是象征着深远的、看不见的生产万物的生殖器官。”玄，幽

远，微妙。

①⑦勤——许维通：“勤当训尽。”任继愈：“勤即尽。”

①⑧谓——俞樾：“谓，当作为，古书‘谓’‘为’通用，说详王氏引之《经传释词》。”

【译文】

列子住在郑国圃田，四十年没有知道他的人。郑国的国君公卿大夫看待他，就像看待一般老百姓一样。郑国发生了饥荒，列子准备离开家到卫国去。他的学生说：“老师这次出门，不知道什么时候才能回来，学生想请教一些问题，老师用什么来教导我们呢？老师没有听到过壶丘子林的教导吗？”列子笑着说：“壶丘先生说了什么呢？即使如此，他老先生曾经告诉过伯昏瞀人。我从旁边听到了，姑且告诉你们。他的话说：有生死的事物不能产生其它事物，有变化的事物不能使其它事物发生变化。没有生死的事物能够产生出有生死的事物，没有变化的事物能使有变化的事物发生变化。有生死的事物不能不死，有变化的事物不能不变化，所以这些事物经常生死，经常变化。经常生死、经常变化的事物，无时无刻不在生死，无时无刻不在变化，阴阳是这样，四时也是这样。没有生死的事物无与伦比，没有变化的事物循环往复。循环往复的事物，它的边界永远找不到；无与伦比的事物，它的道理不可以穷究。《黄帝书》说：‘虚空之神不会死亡，它就是幽深微妙的阴户。阴户的大门，就叫做天地的本根。它绵延不断，好像存在着，用它不尽。’所以产生万物的自己不生死，变化万物的自己没有变化。它自己产生，自己变化；自己形成，自己着色；自己产生智慧，自己产生力量；自己消减衰落，自己生长旺盛。说有使它产生、变化、形成、着色、产生智慧、产生力量、消减衰落、生长旺盛的

事物，那是错误的。”

【原文】

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，有太初，有太始，有太素。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^①。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^②，故曰易也^③。易无形埒^④，易变而为一，一变而为七，七变而为九。九变者，究也^⑤，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^⑥；故天地含精，万物化生。”

【注释】

①浑沦——又作“浑沌”、“混沌”，古人想象中的天地开辟前的状态，即气、形、质都未分离出来的混然一片的状态。

②循——王重民《列子校释》：“循当读如掬”“掬，正字；循，假字。”《说文》：“掬，摩也。”

③易——简易。张湛注：“《老子》曰：‘视之不见名曰希。’而此曰易，易亦希简之别称也。”

④形埒——形状。埒，音 liè（劣）。《淮南子·本经训》：“合气化物，以成埒类。”高诱注：“埒，形也。”

⑤究——穷尽，终极。张湛注：“究，穷也。”

⑥冲和——中和。陶鸿庆《读列子札记》云：“冲读为中。《文子·九守篇》：‘故三皇、五帝有戒之器，命曰侑卮，其冲即正，其盈即覆。’冲即中也。又《精诚篇》‘执冲含和’，《淮南子·泰族训》冲作中，皆冲、中通用

之证。”

【译文】

列子说：“过去圣人凭借阴阳二气来统御天地万物。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从哪里产生的呢？所以说：天地万物的产生过程有太易阶段，有太初阶段，有太始阶段，有太素阶段。所谓太易，是指没有出现元气时的状态；所谓太初，是指元气开始出现时的状态；所谓太始，是指形状开始出现时的状态；所谓太素，是指质量开始出现时的状态。元气、形状、质量具备但却没有分离开来，所以叫做浑沦。所谓浑沦，说的是万物浑然一片而没有分离开来的状态。看它看不见，听它听不到，摸它摸不着，所以叫做简易。易没有形状，易变化而成为一，一变化而成为七，七变化而成为九。九是变化的终极，于是反过来又变化而成为一。一是形状变化的开始，清轻之气上浮成为天，浊重之气下沉成为地，中和之气便成为人，所以天地蕴含着精华，万物由此变化而生。”

【原文】

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^③。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^④；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^⑤，能生能死，能暑能凉，能浮能沈^⑥，能宫能商^⑦，能出能没，能玄能黄，能甘能苦。能羶能香。无知也，无能也，而无不知也，而无不能也。”

【注释】

①全——完备。张湛注：“全犹备也。”

②否——堵塞，不通达，与下句“通”相对而言。

③不出所位——杨伯峻案：“‘不出所位’‘不’下疑脱‘能’字。‘不能出所位’与‘不能形载’等三句句法一律。下句‘不能出所位者也’，有‘能’字，可证。”

④生生者——第二个“生”字，指有生死的事物。第一个“生”字是动词，指产生。此下“形形者”、“声声者”、“色色者”、“味味者”句法相同。

⑤员——通“圆”。

⑥沈——音 chén（沉），与“沉”同。

⑦宫、商——我国古代五声音阶的第一、第二音级。五声音阶为：宫、商、角、徵（zhǐ 纸）、羽，近似于简谱中的 1、2、3、4、5、6。

【译文】

列子说：“天地没有完备的功效，圣人没有完备的能力，万物没有完备的用途。所以天的职责在于生长覆盖，地的职责在于成形载物，圣人的职责在于教育感化，器物的职责在于适合人们使用。这样看来，天有短缺之功，地有擅长之事，圣人有游

塞之时，器物有通达之用。为什么呢？这是因为生长覆盖的不能成形负载，成形负载的不能教育感化，教育感化的不能违背它的适当用途，事物适宜的功用已经确定了，便不能再超出它所担负的职责。所以天地的运行，不是阴便是阳；圣人的教化，不是仁便是义；万物的本质，不是柔便是刚；这些都是按照它所适宜的功用而不能超出它所担负的职责的。所以有有生生死的事物，有使有生之物产生的事物；有有形状的事物，有使有形之物成形的事物；有有声音的事物，有使有声之物发出声音的事物；有有颜色的事物，有使有色之物表现出颜色的事物；有有滋味的事物，有使有味之物呈现出滋味的事物。有生死的事物所呈现出的生命死亡了，但使有生之物产生的事物却没有终止；有形状的事物所呈现出的形状成就了，但使有形之物成形的事物却没有出现；有声音的事物所呈现出的声音已经被听到了，但使有声之物发声的事物却没有发声；有颜色的事物所呈现出的颜色显明了，但使有色之物出色的事物却没有显露；有滋味的事物所呈现出的滋味已经被尝到了，但使有味之物出味的事物却没有呈现；这些都是‘无’所做的事情。无使事物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；可以发出宫声，也可以发出商声；可以呈现，也可以隐没；可以表现出黑的颜色，也可以表现出黄的颜色；可以呈现出甜的滋味，也可以呈现出苦的滋味；可以发出羶的气味，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。”

【原文】

子列子适卫，食于道，从者见百岁髑髅^①，撻蓬而指^②，顾谓弟子百丰曰：“唯予与彼知而未尝生未尝死也。此过养乎？此过欢乎^③？种有几^④：若蠲为鶡^⑤，得水为蜃^⑥。得水土之际，则为蠲螟之衣^⑦。生于陵屯^⑧，则为陵舄^⑨。陵舄得郁栖^⑩，则为乌足^⑪。乌足之根为蛭螭^⑫，其叶为胡蝶。胡蝶胥也化而为虫^⑬，生灶下，其状若脱^⑭，其名曰驹掇^⑮。驹掇千日化而为鸟，其名曰乾余骨。乾余骨之沫为斯弥^⑯，斯弥为食醯颐辂^⑰。食醯颐辂生乎食醯黄軓^⑱，食醯黄軓生乎九猷^⑲，九猷生乎瞿芮^⑳，瞿芮生乎首腐蠃^㉑。羊肝化为地皋^㉒，马血之为转邻也^㉓，人血之为野火也。鷩之为鷩^㉔，鷩之为布谷，布谷久复为鷩也。燕之为蛤也^㉕，田鼠之为鶡也^㉖，朽瓜之为鱼也，老韭之为菟也，老嫗之为媛也^㉗，鱼卵之为虫^㉘。宣爱之兽自孕而生曰类^㉙，河泽之鸟视而生曰鷩^㉚。纯雌其名大腰^㉛，纯雄其名稚蜂^㉜。思士不妻而感，思女不夫而孕。后稷生乎巨迹^㉝，伊尹生乎空桑^㉞。厥昭生乎湿^㉟，醯鸡生乎酒^㊱。羊奚比乎不筭^㊲，久竹生青宁^㊳，青宁生程^㊴，程生马，马生人，人久入于机。万物皆出于机，皆入于机。

【注释】

①从者——陶鸿庆《读列子札记》：“列子因见髑髅，撻蓬而指，以示弟子百丰，不当言‘从者’。《庄子·秋水篇》作‘从见百岁髑髅’，无‘者’字，当从之。”杨伯峻案：“从，当依《释文》作‘徒’，字之误也。”“郭庆

藩《庄子集释·至乐篇注》：“《列子·天瑞篇》正作食于道徒”，是郭所见《列子》有作‘徒’者矣，当据改。‘者’字后人所加，陶说是。”司马彪：“徒，道旁也；一本或作从。”髑髅——死人的头骨。

② 撻蓬——撻，音 qiān(牵)，拔取。蓬，草名，又叫“飞蓬”。

③ 过养、过欢——洪颐煊《读书丛录》：“《庄子·至乐篇》两‘过’字皆作‘果’。《国语·晋语》‘知果’，《汉书·古今人表》作‘知过’。过即果，假借字。”俞樾《诸子平议》：“养当读为恙。《尔雅·释诂》：‘恙，忧也。’恙与欢对，犹忧与乐对也。恙与养古字通。”

④ 种有几——种，物种，指万事万物。几，当读为“机”，即下文结语“万物皆出于机，皆入于机”之“机”。机，机关，指万物出生与复归的机关。

⑤ 鴝——同龜(蛙)。鶉——鸟名，鹌鹑。

⑥ 𪔐——音 jì(计)，与“继”同。《说文》：“继，续也。继或作𪔐。”

⑦ 𪔐蟪之衣——蟪，音 bīn(宾)，又音 pín(贫)等。𪔐蟪之衣，青苔，又称蝦蟆衣、鱼衣、石衣。

⑧ 陵屯——张湛注：“陵屯，高洁处也。”

⑨ 陵𪔐——《庄子·至乐》疏：“陵𪔐，车前草也。既生于陵阜高陆，即变为车前也。”

⑩ 郁栖——《庄子·至乐》疏：“郁栖，粪壤也。”

⑪ 乌足——草名。

⑫ 蛭蟪——俗称“地蚕”、“土蚕”，金龟子的幼虫。

⑬ 胥——《释文》：“胥，少也，谓少去时也。”俞樾：“‘胡蝶胥也化而为虫’，与下文‘驹掇千日化而为鸟’两文相对。‘千日为鸟’，言其久也；‘胥也化而为虫’，言其速也。”

⑭ 脱——蜕皮。《释文》：“郭注《尔雅》云：脱谓剥皮也。”

⑮ 驹掇——音 qú(渠)duō(多)，虫名。

⑯ 斯弥——虫名。

⑰ 食醯颐谿——醯，音 xī(希)，醋。颐谿，虫名，古人以为酒醋上的

白霉所变。

⑮黄輶——輶，音 kuàng(况)。黄輶，虫名，亦生于酒醋之上。

⑯九猷——《释文》：“李云：九当作久。久，老也。猷，虫名。”

⑰瞽芮——瞽，音 mào(茂)或 móu(谋)。瞽芮，《释文》：“小虫也，喜去乱飞。”

⑱腐蠃——腐蠃，《释文》：“谓瓜中黄甲虫也。”《庄子·至乐》疏：“萤火虫也，亦言是粉鼠虫。”以上四句所云，皆为小虫，但越来越大，故文中“乎”字当为助词，非介词“于”意。

⑲地皋——皋，《说文》：“皋，气皋白之进也，从白本。”段注：“气白之进者，谓进之见于白气 瀚然者也。”则地皋当附在地面上的白气，鬼火之属。

⑳转邻——《释文》：“顾胤《汉书集解》云：如淤泥邻，《说文》作燐，又作燐，皆鬼火也。”则转邻当为能转动的磷火，鬼火之属。下句“野火”，为在野外乱窜的鬼火。

㉑鹖——又名“晨风”，鸟名。

㉒蛤——即蛤蜊，生活在浅海泥沙中的有壳软体动物。《释文》引《家语》：“冬则燕雀入海化为蛤。”又引《周书》：“雀入大水化为蛤。”

㉓羴——音 yú(于)，母羊。《说文》：“夏羊牝曰羴。”爰，即猿。

㉔鱼卵之为虫——王叔岷《列子补正》：“‘虫’下当有‘也’字。乃与上文句法一律。《御览》八八七引《庄子》正有‘也’字。”

㉕亶爱——亶，音 chán(蟬)。亶爱，山名，《山海经》：“亶爱之山有兽，其状如狸而有发，其名曰类，自为牝牡相生也。”

㉖鵙——音 yì(亿)，鸟名，即鹞。《庄子·天运》：“白鵙相视，眸子不运而风化之也。”

㉗大腰——张湛注：“大腰，龟鳖之类也。”

㉘稚蜂——《释文》引司马彪：“稚蜂，细腰者。”张湛注：“此无雌雄而自化。”

㉙后稷生乎巨迹——张湛注：“传记云：高辛氏之妃名姜原，见大人