

南懷瑾



列子臆說



列子臆說

上册

南怀瑾 讲述

東方出版社

南懷瑾



列子憶說

（上册）

南怀瑾 讲述

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

列子臆说(上册)/南怀瑾讲述.

—北京:东方出版社,2010.12

ISBN 978-7-5060-4074-7

I. ①列… II. ①南… III. ①道家②列子—通俗读物

IV. ①B223.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第236975号

列子臆说(上册)

南怀瑾 讲述

责任编辑:孙 涵 胡喜云

出版发行:东方出版社

地 址:北京朝阳门内大街166号

邮 编:100706

邮购电话:(010)65250042 65289539

印 刷:环球印刷(北京)有限公司印刷

经 销:新华书店

版 次:2010年12月第1版

2010年12月北京第1次印刷

开 本:640毫米×960毫米 1/16

印 张:20.5

字 数:213千字

书 号:ISBN 978-7-5060-4074-7

定 价:33.00元

著作权所有 侵权必究

编者的话

南怀瑾先生是多年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，博览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于回到故国，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

南怀瑾先生曾于一九八二年在台北十方书院讲授《列子》，二〇〇九年在江苏庙港太湖大学堂补讲所余最后半篇，后经弟子友人整理而成《列子臆说》三册。今经南先生独家授权，由我社首次出版横排简体字本，以飨广大热爱中国传统文化的读者。

作为道家的重要典籍，《列子》今存八篇，旨意大致同于《老子》、《庄子》，相传是战国时期列御寇所著。该书包

括一百余则瑰丽奇幻的民间故事、寓言和神话传说，有许多是我们耳熟能详的，如“愚公移山”、“杞人忧天”、“夸父追日”等等，看似易读，实则难懂，因为其中不仅贯穿了那位御风而行、洒脱不羁的列子的奇特思想，而且涉及杨朱等人的人生观、宇宙观和哲学态度。

与以往对《列子》的注解不同，南怀瑾先生不再纠缠于考辨列子其人、《列子》的成书年代以及文字训诂等，而是偏重于解说《列子》所引用的故事。他认为《列子》的故事看似独立，实则上至治国、下至为人处世皆成体系，都由人生的经验而来，启发我们走好人生之路，因而他在讲述故事的同时，强调兼济天下与独善其身之道。鉴于《列子》首篇《天瑞》涉及宇宙观，较难理解，他别出心裁地采用倒序的方式，由《说符》篇讲起，对《列子》的故事进行发挥，涉猎广阔，见解精深，阐发了他对道家学术及观念的认识和看法，反映了他对生死、时势、缘遇、名利、富贵、公私等问题的理解，涵盖了他的人生观、宇宙观、政治哲学和历史哲学，体现了他对东西方文化的融会贯通和弘扬中国传统文化的深心。

南先生毕生致力于民族振兴和改善社会人心，认为中国文化的真谛是仁爱慈悲，虽未穿宗教的外衣，却包含了所有宗教的关怀。数十年来，他坚持不懈地从中国传统文化中发掘足以现代人所理解、接受和学习的智慧，声称，我们读古书不是为了钻进古老的天地躲起来享受，而是为了建立新的文明，并且要了解如何发展未来。因而在本书中，他依然坚持从人文主义的立场出发，对历来颇受非议的杨朱哲学进

行了详尽的剖析，认为杨朱的思想通于道家的自然之道，其所谓生死、名利、富贵皆如浮云，提倡及时行乐、“拔一毛利天下而不为”，本质上是正视生命的意义，提倡不做无意义的牺牲，要求对社会天下国家有实在的贡献；但因他过于强调自由主义，实际上不可能真正实现这种目标。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任 and 厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将大师思想和著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社

二〇一〇年十一月

出版说明

《列子》这本古代的子书，为道家重要典籍之一，与《老子》、《庄子》并列；但是其流传颇不及《老》、《庄》之广，原因无他，该书易读而难懂之故，一般莫测其中心真正意涵。

一九八二年，台北十方书院开了《列子》的课程，南师怀瑾先生为教授师，惟在学期终结时，尚余最后半篇未克讲完。

此后，物换星移，直到廿八年后，南师始在编者再三催请下，于庙港太湖大学堂完成补讲。世事之变迁无常，令人嗟叹，结果终致圆满，又令人无限欣慰，并为读者庆幸。

经过一年的整理工作，已粗成章篇。日昨，偶示书稿予一高人，高人曰：“是谁讲的？怎么那么好！”真的太好了，听众和读者被带入广阔的视野，深入难测的奇妙境界，并且打破了意识的种种局限。

《列子》，以故事神话的形态，阐释道家的学术及观念，具体展示脱胎换骨，由人走上超人的途径。列子，这个御风而行的人，千多年来敲打着人们的灵魂，要人们从一切自设的框架中突围，成就天地间的自在逍遥……伟哉！列子！

我说《参同契》(上)



本书先由张振熔将录音转成文字，宏忍师担任电脑排字，二人并负责查核资料，后王爱华亦参与查对资料工作。最后补讲部分，系马宏达记录整理，全书小标题则为编者所加。

刘雨虹 记

二〇一〇年五月于庙港

| 目 录 |

出版说明	(1)
------------	-------

上 册

第一讲	(1)
-----------	-------

《列子》这本书○你会说话吗○**说符篇**○壶子教的第一句话○你和你的影子○好听话 难听话

第二讲	(13)
-----------	--------

另一种影子○谨言慎行○器识 神通 先知○爱和被爱○精明能干就成功吗

第三讲	(24)
-----------	--------

存亡废兴的法则○重利轻道的结果○鸡狗禽兽之流○自重 自尊

第四讲	(34)
-----------	--------

列子学射○射击与修身治国○什么人可修道 可讲道○你会用人吗

第五讲	(45)
-----------	--------

技艺与道德○不能接受的赠与○有智慧判断的人

- 第六讲 (56)
学识同 遭遇不同○得时者昌 失时者亡○知时知量
心灵智慧○会说话的公子
- 第七讲 (68)
会识别窃盗的人○如何消灭盗乱○什么是神道设教
○孔子见到一个奇人○奇人说忠信
- 第八讲 (80)
白公请教孔子微言○什么是《春秋》微言大义○诸
葛亮的微言○孔子微言 禅宗机锋○对谁说微言○
孔子再说微言
- 第九讲 (93)
问不孝有三○赵国领导人的忧患○孔子谈忧患○以
强示弱而胜的人○幸与不幸的道理
- 第十讲 (107)
有特技的不同遭遇○伯乐说良马天下马○九方皋相
马○相马与相人
- 第十一讲 (119)
治身与治国○人生的三种麻烦○孙叔敖的智慧○人
在人情在
- 第十二讲 (129)
遇到抢匪怎么办○财多又好客的下场○江湖侠义
社会百态○为道德而死的人○为知己而死的人
- 第十三讲 (143)
实为怨恨而死○杨朱论因果○羊追不回 杨朱戚然

○仁义的三种解释○杨朱答话○大道多歧而失羊

第十四讲 (155)

狗吠缁衣○做善事 要小心○幸臣说了高明话○会
方法 做不到

第十五讲 (168)

放生的问题○动植物为谁而生○谁不是乞丐○心理
作用的影响○精神专注的结果

第十六讲 (181)

杨朱篇○私心的名利○真名利○齐国的两个宰相
○真实则无名 有名则不真○真假谦让

第十七讲 (195)

人生好日子有多少○人生是为了什么○太古人的生活
○生命你能自主吗

第十八讲 (207)

伯夷与柳下惠的欲望○善乐生 善逸身○生前死后
的人情○管仲说养生○不可压抑 快活自在

第十九讲 (220)

死和死后的事○宰相的兄弟们○教化家中子弟

第二十讲 (231)

享乐人的人生观○治外与治内○善恶的定义○子贡
的财力 后代的作风

第二十一讲 (244)

江湖豪气 风月情怀○是狂人 是达人○长生不死可
能吗○随遇而安 随缘自在

第二十二讲 (256)

一毛利天下的问题○为公为私之辩○可怜的大舜○
一生忧苦的大禹

第二十三讲 (267)

痛苦一生的周公○多灾多难的孔子○生前死后 名
实不符○浪漫的夏桀 放荡的纣王○四圣二凶俱往
矣○成大功者不成小

第二十四讲 (280)

中国历史有多久○是非成败皆成空○东西方的宗教
○人靠智慧而活

第二十五讲 (292)

真正的我○四种要求 四种惧怕○快乐人的生活○
野人献曝是谁○忠义有什么用○生命的现实 客位
的名利○逸乐与解脱

《列子臆说》中册目录索引

第二十六讲

力命篇○力量与命运○你认不认命○好人命苦 坏人得意○穷通贵贱皆自造

第二十七讲

条件不同 际遇不同○作风不同的结果○非作风也是命运也○真正的朋友○相知 相友 相合作○前无古人的管鲍之交

第二十八讲

善用善交的问题○不得已的局面○管仲临终之言○领袖人才的心胸气度

第二十九讲

不得不做的天下事○可生可死 不可生不可死○生死可以掌控吗

第三十讲

杨朱歌颂生命之主○普通医生诊病○良医诊病○神医诊病

第三十一讲

自生自死的生命○命的定义○人活着是为什么○信命 信理 信心 信性

第三十二讲

黄老与道家○脱离力与命的控制○不同类型的四友○巧佞的秦桧○不同类型的人们

第三十三讲

一样米养百样人○被命运支配的人○悟道人 迷糊

人○无二心 不怨尤

第三十四讲

成败得失 自然现象○看江山无恙○晏子说人生历史哲学○有上就有下

第三十五讲

你做不了主的事○**汤问篇**○万物开始之前如何○天地有边际吗○四海之外又如何○女娲补天的故事

第三十六讲

三山五岳 海川江河○漂流的仙山○小人国 大人国 奇鸟异物○谁能听到最小的声音

第三十七讲

地气形气的影响○愚公移山 金石为开

第三十八讲

夸父为什么追日○日月星辰 时间空间○神灵是什么 生命的动力

第三十九讲

圣人也不知道的现象○大禹到过的奇俗异土○周穆王与齐桓公北游

第四十讲

生活风俗的形成○各地奇风异俗○孔子被小孩难倒

第四十一讲

平均的道理○垂钓射猎与治国○外貌与内心的矛盾

第四十二讲

弹琴的秘诀○绕梁三日的歌声○伯牙和他的知音○周穆王见机器人

第四十三讲

外人眼中的中国古老科技○奇妙的射击学习法○急中生智 乱世求生○恩将仇报 幻化人性

第四十四讲

学技术 有步骤○神奇的学驾驶方法○心物合一的驾御○统御学 领导学 驾驭学

第四十五讲

一个杀不死的人○三把神剑○借剑报仇○天下奇物
○仲尼篇

第四十六讲

孔子之忧○乐天知命也有忧○未知改革之道而忧○孔子传道给颜回○子贡参禅

第四十七讲

鲁陈二国的圣者○亢仓子的四步修行○继续修行的成果○三王五帝及三皇是否圣人

第四十八讲

谁是圣人○孔子评论弟子○列子与南郭子相会○无言与不言 无知与不知

第四十九讲

列子学道三年时○五年七年的修行○修行九年○列子谈出游○壶子批评列子

第五十讲

龙叔得的什么病○判断病情○医生开的药方○回光返照 物极必反

第五十一讲

生死之间的道与常○靠人养与自养之辩○谁是大

力士

第五十二讲

真有武功的人○如何修炼武功○公子牟与公孙龙○
公孙龙说的奇事

第五十三讲

不心 不至○不尽 不移○物与心 力与势 马与牛

第五十四讲

尧的民主思想○尧作民调○禅让与封禅○关尹喜谈
道的境界

第五十五讲

如何了解道○磨砖作镜 积雪为粮○百鸟衔花 感应
道交○如何求道

《列子臆说》下册目录索引

第五十六讲

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

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

昆仑山的奇遇○观想 神游 幻网○如何修梦幻法

第五十九讲

幻化与生死○生命的幻化○幻化法修成了

第六十讲

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

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

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

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