



列

国学经典
诵读丛书

[战国] 列御寇 原著
焦金鹏 主编

子



二十一世纪出版集团
21st Century Publishing Group



列

国学经典 诵读丛书

[战国] 列御寇◎原著
焦金鹏◎主编

子



二十一世纪出版集团
21st Century Publishing Group

图书在版编目 (CIP) 数据

列子 / 焦金鹏主编. -- 南昌 : 二十一世纪出版社集团,
2015.12

(国学经典诵读丛书 . 第 4 辑)

ISBN 978-7-5568-1365-0

I . ①列… II . ①焦… III . ①道家②《列子》—少儿
读物 IV . ① B223.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 261037 号

新浪微博: @二十一世纪出版社官方

列子

焦金鹏 主编

责任编辑 张 宇

出版发行 二十一世纪出版社集团

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京华平博印刷有限公司

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 6

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5568-1365-0

定 价 12.80元

赣版权登字—04—2015—835

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

前言

焦金鹏

《三字经》《百家姓》《千字文》《论语》《弟子规》《老子》《庄子》《增广贤文》等作为国学蒙学经典，凝聚了我国数千年传统文化的精华，体现了中华民族博大精深的文化精髓。这些蒙学经典作品既包含了丰富的天文地理、历史文化知识和治国理政的社会管理知识，也包含了道德伦理、修身养性的知识。从儿童学习的特点来看，蒙学经典非常切合孩子学习的特点，可诵可读，朗朗上口，前后连贯，行文流畅，辞藻华丽，气势磅礴。古往今来，一代一代中华儿女，无数少年儿童从这些蒙学经典中起步，汲取知识，陶冶情操，提高修养，成人成材。

为什么孩子从小就要学习国学经典呢？俗话说得好，好的开端就是成功的一半。教育也是一样，蒙学之初就有一个高起点，对于孩子的美好成长和未来的发展，对于人的一生，有着举足轻重的影响。大脑生理学家们发现，儿童的智力和性格在6~8岁间完成90%，8岁以后的发展则渐趋缓慢，13岁左右，大脑发育最关键的敏感期就基本结束了。这表明孩子的聪明与否到七八岁已基本定型，所以教育应当把握关键的黄金时间，切莫坐失良机。

许多教育专家根据儿童教育的生理特点，大力推荐中小学生学习国学蒙学经典，他们认为最好从幼儿阶段就开始蒙学教育，并且推荐采用《三字经》等传统蒙学经典作为启蒙教材。据不完全统计，我国0~13岁的儿童大约有2亿，目前大约有2500多万儿童在学习国学经典。经过近几年的实践证明，儿童进行国学蒙学经典诵读2~3个月后会明显改变，从开始的每天记忆20~30个字，到每天可以熟记100~200个字。语言能力的提高需要日积月累，孩子从小开始接受丰富的语言知识，一点一滴积累在脑海里，潜移默化然后喷薄而出，需要运用时便能脱口而出，出口成章。古人提倡“厚积薄发”就是这个道理。在国学蒙学经典诵读中，孩子的语言潜能和记忆力潜能都可以获得有效的开发，为他们未来的学习和发展打下良好的基础。

父母是孩子最好的老师，实践证明，由父母带着尚未成年的孩子一起学习国学蒙学经典，被认为是一项最好的亲子活动，不仅能提高孩子学习的效果，而且能增进亲情；在教学互动中两代人积极沟通，可以形成和谐的家庭氛围；在诵读中孩子进步了，在孝亲、礼仪、个人修养方面迅速获得提高，在家能孝顺父母，出门能尊敬师长，开始形成良好的礼仪教养、高尚的道德品质、儒雅的精神气质。随着知识水平的提高，孩子的素质有了显著的提高，家长在陪伴孩子诵读的过程中，也得到了一次重新学习的机会。因此，国学蒙学经典诵读，不仅是儿童启蒙教育的有效方法，也是国民素质教育的康庄大道。

主 编:

中原孔子书院院长◎焦金鹏

副主编:

于亚伟 史晓辉

编 委: (按照英文字母排序)

倍 颢	常彩虹	陈会斌	崔中伟	曹永利	范清琴	高鑫淼
耿红斌	郭彦坤	郭晓维	黑艳丽	胡 霞	黄建华	金洲钢
靳凡玮	康 建	李鸿斌	李 杰	李文革	李 霞	李 艳
李跃会	李 永	刘东志	刘 敏	刘 涛	刘忠恒	刘 浩
牛 超	彭济岭	全瑞英	史玉江	宋 健	孙西峰	吴 迪
王红艳	王建中	王 刚	解建民	姚淑芳	杨 静	杨建新
杨建伟	严 丽	张红梅	张少东	张玉华	张二红	张随堂
张 威	张莹莹	赵海峰	赵丽琴			

诵读国学经典，开启人生智慧

全面提升记忆力， 博闻强记， 过目不忘

全面提升认知力， 明辨是非， 正本清源

全面提升表达力， 舌灿莲花， 脱口成章

全面提升逻辑力， 下笔千言， 一挥而就

全面提升交往力， 高山流水， 风行云从

全面提升自省力， 三省吾身， 谦谦君子

全面提升创造力， 学以致用， 栋梁之材





第一篇 天瑞 01

生无所息 03

杞人忧天 07

第二篇 黄帝 11

尹生学道 13

津人操舟 17

承蜩犹掇 20

海上鸥鸟 23

朝三暮四 25

第三篇 周穆王 27

周穆王西游 29

第四篇 仲尼 39

列子好游 41

第五篇 汤问 45

共工怒触不周山 47

愚公移山 48

夸父追日 52

两小儿辩日 54

妻不识夫 56

第六篇 力命 59

管鲍之交 61

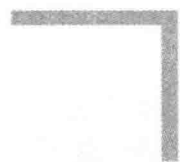
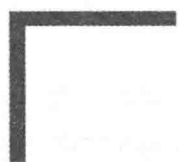
第七篇 杨朱 69

杨朱治大不治细 71

第八篇 说符 73

列子学射	75
莫辨楮叶	77
歧路亡羊	79
杨布打狗	84
疑邻盗斧	85

立无所息



dì yī piān tiān ruì
第一篇 天瑞





shēng wú suǒ xī

生无所息

【原文】

zǐ gòng juàn yú xué gào zhòng ní yuē yuàn yǒu suǒ xī
子贡^①倦于学，告仲尼曰：“愿有所息。”

zhòng ní yuē shēng wú suǒ xī zǐ gòng yuē rán zé cì xī
仲尼曰：“生无所息。”子贡曰：“然则赐息

wú suǒ hū zhòng ní yuē yǒu yān ěr wàng qí kuàng gāo
无所乎？”仲尼曰：“有焉耳。望其圻，皋

rú yě zǎi rú yě fén rú yě lì rú yě zé zhī suǒ
如也，宰如也，坟如也，鬲^②如也，则知所

xī yǐ zǐ gòng yuē dà zāi sǐ hū jūn zǐ xī yān
息矣。”子贡曰：“大哉死乎！君子息焉，

xiǎo rén fú yān zhòng ní yuē cì rǔ zhī zhī yǐ rén
小人伏^③焉。”仲尼曰：“赐！汝知之矣。人

xū zhī shēng zhī lè wèi zhī shēng zhī kǔ zhī lǎo zhī bèi wèi
胥^④知生之乐，未知生之苦；知老之惫，未

zhī lǎo zhī yì zhī sǐ zhī è wèi zhī sǐ zhī xī yě yàn zǐ
知老之佚；知死之恶，未知死之息也。晏子^⑤



yuē shàn zāi gǔ zhī yǒu sǐ yě rén zhě xī yān bù rén
曰：‘善哉，古之有死也！仁者息焉，不仁
zhě fú yān sǐ yě zhě dé zhī yǎo yě gǔ zhě wèi sǐ rén
者伏焉。’死也者，德之微^⑥也。古者谓死人
wéi guī rén fú yán sǐ rén wéi guī rén zé shēng rén
为‘归人’。夫言死人为‘归人’，则生人
wéi xíng rén yǐ xíng ér bù zhī guī shī jiā zhě yě
为‘行人’矣。行而不知归，失家者也。
yì rén shī jiā yí shì fēi zhī tiān xià shī jiā mò zhī fēi
一人失家，一世非之；天下失家，莫知非
yān yǒu rén qù xiāng tǔ lí liù qīn fèi jiā yè yóu yú sì
焉。有人去乡土、离六亲、废家业、游于四
fāng ér bù guī zhě hé rén zāi shì bì wèi zhī wéi kuáng dàng zhī
方而不归者，何人哉？世必谓之谓为狂荡之
rén yǐ yòu yǒu rén zhōng xián shì jīn qiǎo néng xiū míng yù
人矣。又有人钟^⑦贤世^⑧、矜巧能、修名誉、
kuā zhāng yú shì ér bù zhī yǐ zhě yì hé rén zāi shì bì yǐ
夸张于世而不知己者，亦何人哉？世必以
wéi zhì móu zhī shì cǐ èr zhě xū shī zhě yě ér shì yǔ
为智谋之士。此二者，胥失者也，而世与^⑨
yī bù yǔ yī wéi shèng rén zhī suǒ yǔ zhī suǒ qù
一不与一。唯圣人知所与，知所去。”



【注释】

①子贡：复姓端木，名赐，字子贡，公元前520年～前456年，在世。汉族，春秋末年卫国（今河南鹤壁市浚县）人。孔子的得意门生，“孔门十哲”之一。子贡在“孔门十哲”中以言语闻名，利口巧辞，善于雄辩，且办事通达，曾任鲁国、卫国之相。他还善于经商，曾经经商于曹国、鲁国之间，富致千金，为孔子弟子中首富。“端木遗风”指子贡遗留下来的诚信经商的风气，子贡成为汉族民间信奉的财神，子贡有“君子爱财，取之有道”之风，为后世商界所推崇。

②鬲：古代炊具，样子像鼎，足部中空。

③伏：埋葬。

④胥：都。

⑤晏子：名婴，字仲，谥“平”，习惯上多称“平仲”，又称“晏子”，公元前578年～前500年，在世。春秋时期著名政治家、思想家、外交家，齐国上大夫晏弱之子，历任齐灵公、庄公、景公三朝，辅政长达40余年，以有政治远见、外交才能和作风朴素闻名诸侯。

⑥徼：同“邀”。

⑦钟：专注。

⑧贤世：安定之世。

⑨与：赞许。

【译文】

子贡对学习有些厌倦，对孔子说：“希望能休息一阵。”孔子说：“人生没有什么休息。”子贡问：“那么我也就没有休息的时候了么？”孔子回答说：“有休息的时候。你看那空旷的原野上，有高起来的地方，好像是墓穴，又像是土丘，又像是底



朝上的饭锅，就知道休息的时候了。”子贡说：“死亡真伟大啊！君子在那时休息了，小人在那时被埋葬了。”孔子说：“赐！你已经明白了。人们都知道活着的快乐，却不知道活着的劳苦；都知道老年的疲惫，却不知道老年的安逸；都知道死亡的不好，却不知道死亡是休息。晏子说过：‘真好啊，自古以来就有死亡！仁慈的人在那时休息了，不仁的人在那时被埋葬了。’死亡是德所求取的事情。古人把死人叫做‘归人’。说死人是‘归人’，那么活着的人就是‘行人’了。一直在外面行走而不知道回家，那是抛弃了家庭的人。一个人抛弃了家庭，所有世上的人都反对他；天下的人都抛弃了家庭，却没有人知道反对。有人离开了家乡，抛弃了亲人，荒废了家业，到处游荡而不知道回家，这是怎样的人呢？世上的人一定会说他是放荡而疯狂的人。又有人专心致志于盛世之治，自以为聪明能干，博取功名，到处夸夸其谈而不知道停止，这又是怎样的人呢？世上的人一定会认为他是有智慧谋略的人。这两种人都是错误的，而世上的人却赞扬一个，反对一个。只有圣人才知道什么该赞扬，什么该反对。”



qǐ rén yōu tiān

杞人忧天

【原文】

qǐ rén yōu yōu tiān dì bēng zhuì shēn wú suǒ jì fèi qīn shí
 杞人有忧天地崩坠，身亡所寄，废寝食
 zhě yòu yǒu yōu bǐ zhī suǒ yōu zhě yīn wǎng xiǎo zhī yuē
 者。又有忧彼之所忧者，因往晓之，曰：
 tiān jī qì ěr wú chù wú qì ruò qū shēn hū xī zhōng
 “天，积气耳，亡处亡气。若屈伸呼吸，终
 rì zài tiān zhōng xíng zhǐ nài hé yōu bēng zhuì hū qí rén yuē
 日在天中行止，奈何忧崩坠乎？”其人曰：
 tiān guǒ jī qì rì yuè xīng xiù bù dāng zhuì yé xiǎo zhī
 “天果积气，日月星宿，不当坠耶？”晓之
 zhě yuē rì yuè xīng xiù yì jī qì zhōng zhī yǒu guāng yào zhě
 者曰：“日月星宿，亦积气中之有光耀者，
 zhǐ shǐ zhuì yì bù néng yǒu suǒ zhòngshāng qí rén yuē nài
 只使坠，亦不能有所中伤。”其人曰：“奈
 dì huài hé xiǎo zhě yuē dì jī kuài ěr chōng sè sì xū
 地坏何^①？”晓者曰：“地积块耳，充塞四虚，