

国学经典

学生读本

今注今译

徐国静
闻钟 总策划
主编



黄建军 / 译注

列子译注

【精编本】

阅读此书：
学习仁爱、乐观的品格，
继承谦和、宽容的美德。



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

国学经典

学生读本
今注今译

徐国静 总策划
闻钟 主编



黄建军 / 译注

列子译注

〔精编本〕



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

列子译注:精编本 / 黄建军译注. —北京:商务印
书馆, 2015

(国学经典学生读本·今注今译)

ISBN 978 - 7 - 100 - 11542 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 197342 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

列子译注(精编本)

黄建军 译注

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京市松源印刷有限公司印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 11542 - 1

2015年9月第1版 开本 915×630 1/16

2015年9月北京第1次印刷 印张 16

定价:15.80元

读
本

国
学
经
典

门
外
学
子



天下理无常是，事无常非



让人生有根

RANG REN SHENG YOU GEN

传承有序 民族有魂 精神有源 人生有根

价值阅读读什么

——《列子》一书以《愚公移山》为例进行解读

《愚公移山》是我们耳熟能详的一则寓言，故事中的愚公为了将堵住家门口的两座大山移走，组织家人一起搬山填海，尽管他已“年且九十”，但面对太行、王屋两座大山毫不退缩，愿尽毕生之力将大山移走，他的恒心和毅力最终感动天帝，帮助他达成所愿。这则寓言借愚公形象的塑造，表现了我国古代劳动人民在面对困难时有坚定信心和顽强毅力，告诉我们无论做什么事情，只有不怕困难、坚持不懈才有可能成功。

经典语句摘录

吾与汝毕力平险，指通豫南，达于汉阴，可乎？《列子·愚公移山》

遂率子孙荷担者三夫，叩石垦壤，箕畚运于渤海之尾。《列子·愚公移山》

寒暑易节，始一反焉。《列子·愚公移山》

子子孙孙，无穷匮也。《列子·愚公移山》

价值解读

1. 关于坚毅

所有的成功都不是一蹴而就的，而是不辞辛苦坚持攀登的结果。“愚公移山”中，面对“方七百里，高万仞”的两座大山，已经“年且九十”的愚公迎

难而上，坚持不懈，即使面对智叟的质疑和嘲笑，他移山填海的信念也毫不动摇。愚公的恒心和毅力，使得天帝也为之动容。

价值启示：困难并不可怕，怕的是没有坚持下去的恒心和战胜困难的毅力。一个人在确定了奋斗目标后，若能持之以恒，始终如一地为实现目标而奋斗，终有一天能攀上巅峰。相反，如果缺乏恒心和毅力，那他做任何事情都难有成就。不管在学习还是工作上，我们都应该有坚持不懈的愚公精神。

2. 关于合作

一滴海水如果独立存在，就难以呈现壮美的波浪。只有将微弱的力量团结在一起，才能转化为更强劲的力量，从而战胜巨大的困难。在愚公做出搬移大山的决定后，全家齐心协力，通力合作，这种团结合作的精神所发挥出来的巨大力量使得困难不再是困难，让看似不可能完成的事情也得以完成。

价值启示：成功，需要克难攻坚的精神，更需要团结协作的合力。在一个缺乏团结合作的环境里，个人再有雄心壮志，再有聪明才智，也难以得到充分发挥！只有大家齐心协力、团结一致，把个人愿望和团队目标结合起来，才能超越个人力量的局限，发挥集体的协作作用，产生 $1+1>2$ 的效果。

价值阅读指导专家

国学经典学生读本·今注今译

- 史绍典 湖北省教研员，全国中语专委会学术委员会副主任
- 伊道恩 天津市教研员，全国中语专委会学术委员会主任
- 朱芒芒 江苏省教研员，全国中语专委会常务理事
- 何立新 四川省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴益 海南省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴惟粤 广东省教研员，全国中语专委会副理事长
- 杨桦 安徽省教研员，全国中语专委会副理事长，阅读推广中心副主任
- 陈军 上海市教研员，全国中语专委会副理事长
- 孟素琴 河南省教研员，全国中语专委会常务理事，阅读推广中心主任
- 胡勤 浙江省教研员，全国中语专委会常务理事
- 谭衡君 全国语文教育研究发展中心副理事长兼秘书长，全国中小学教师文化作文与文化教学优质课大赛组委会副主任
- 颜迈 全国高等师范学院现代汉语教学研究协会会长，贵州省语言学会副会长，省中语会理事长。

丛书编委

国学经典学生读本·今注今译

总策划：徐国静 主编：闻钟

本册主编：周卫华

编委：于春妹 马跃跃 王晶晶 付彩月 付雅新 宁志忠 石欣
任秋荣 刘晓媛 刘蓝青 朱娜 朱俊真 何志杰 张廷
张天翔 张雨轩 李丹 李计瑜 李昭静 李晓慧 李雅娟
杨红琳 苏畅 孟路 屈春红 赵艳宇 夏秋怡 翁丹萍
袁金萍 高莉 曹林鸽 黄芳 彭丽萍 韩颖 路瑶

让人生扎根 ——“丛书”代序

全民阅读形象代言人 朱永新

中华民族数千年自强不息的历史，皆因时代更迭中，民族有魂；而一个人的茁壮成长，在漫长岁月中，尤其需要人生扎根。

纵观时下的学校教育，我们忧心忡忡地发现，传统文化的缺失已将我们带入了一个片面和异己的地带。外来文化，从精神上的各种大片，到物质上的洋快餐，已渗透到我们生活中的方方面面。我们自己的传统节日、传统饮食、传统服装，我们自己的民族英雄、历史记忆却距离我们越来越远。

如果出现中华优秀传统文化教育的缺失，带来的就会是精神世界的浮躁、迷误、幽暗甚至荒芜。

即便这样的我们，能够成为自诩的“世界公民”，但请不要忘记那句朴实的道理：民族的才是世界的。缺乏民族文化遗产的“世界公民”，也很难为世界奉献独有的价值，也很难真正走远，最终依然会造成人生的漂浮、迷惘甚至残缺。

一个强壮的民族要有一个最大公约数的共同信仰；一个良好的社会应有一个共同的精神家园；一个健康的人要具有正确的价值观：这便是当下最紧迫且必须面对的问题。

所以，看见商务印书馆联合著名阅读策划公司智慧熊文化传媒共同策划出版的这套“国学经典学生读本·今注今译”丛书，我非常欣慰。

出版方力图为学生量身打造一套国学基础读物，他们联袂众多专家学者，从浩如烟海的中华典籍中精心遴选出约 50 种图书，涵盖经、史、子、集四大门类。他们认真理解经典典籍本义，同时注重主题内容上对价值观的引领，使这套图书具有更强的针对性和实效性，既强调了国学经典对传统文化的积累与传承，又兼顾了国学经典中美德要素对学生形成正确价值观的直接作用。

如通过《论语》的阅读，学会自省，懂得修身，做一个具有“善良、正直、勤学、慎思”品格的人；通过《道德经》的阅读，了解“上善”“大德”“曲直”的概念，懂得凡事有成“始于足下”的道理，成为一个具有“坚毅、乐观”品格的人；通过《礼记》的阅读，懂得“孝，德之本也”的道理；通过《战国策》的阅读，领略论辩的艺术，学会思辨的智慧等。

文化是一个民族的血液，是一个民族的灵魂，是一个民族在长期生活中总结出的认知世界的智慧结晶。文化存，则民族存；文化亡，而民族亡。我们不仅要通过阅读，把文化之根深扎在中华文明的沃土之上，更要通过行动，让国学经典通过我们的努力重新焕发生机，让逐日凋敝的中华优秀传统文化以现代的躯体重生。

如果我们能够这样把根深深地扎下去，能够让优秀传统文化通过阅读国学经典而传承，同时脚踏实地汲取外来文化之所长，假以时日，我们必然能够在中华优秀传统文化的广袤大地上，缔结出令世界起敬、令人类受益的中国文化的新成果。与此同时，我们的人生，自然而然会因此创造辉煌，在活出中国文化的根本精神之际，也活出了我们的精彩人生。

希望，不仅寄托在孩子们身上，也寄托在每一个人身上。

是为序。

本书编写说明

一、本系列丛书在总目编选上，收入中国国学之精粹，彰显中国传统文化传承有序、精神有源的特点。

二、本书为节选，分为八篇，共八十六章。

三、本书编辑目的，在于提高青少年的文化素养，培养他们高尚的品德，弘扬中华民族优秀的传统文化，树立正确的价值观，让人生有根。

四、本书相传是列子、列子弟子以及列子后学著作的汇编，由许多哲理散文、历史故事、神话故事和寓言组成，主张与大自然和谐相处，合理利用自然条件，保护环境。

五、本书根据青少年的阅读需求和水平，选编对其成长有益的篇章，所选篇章反映了中国传统文化的精华，以培养当代青少年坚持不懈、谦虚好学的品质。

六、本书依照阅读的逻辑及成长所需，先列“篇章大意”，再列“正文”“注释”“译文”，并依文中具有成长、教育意义的内容，设置“成长启示”，每卷之后设置“品读思考”，全书最后列出“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”以及“读后感”。

七、本书“注释”“译文”部分，力争浅白、明了；“成长启示”则针对青少年成长需要，配合时代意义，作恰当的引导；“品读思考”在于启迪学生思辨的能力；“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”则更贴近学生学习和阅读的实用性、导向性；“读后感”则是把对本书的具体感悟或得到的启示分享给更多的读者。

本书知识点链接

◎关于内容

《列子》又名《冲虚经》，是道家重要典籍，也是中国古代思想文化史上著名的典籍，属于诸家学派著作，是一部智慧之书。《列子》共八篇，全书共载哲理散文、寓言故事、神话故事、历史故事等一百三十四则，如“黄帝”篇有十九则，“周穆王”篇有十一则，“说符”篇有三十则。《列子》题材广泛，基本上以寓言形式来表达精微的哲理。

◎关于成书经历

《列子》相传是列子、列子弟子以及列子后学著作的汇编。列子即列御寇，战国前期思想家，主张清静无为，是老子和庄子之外的又一位道家思想代表人物。《列子》成书经历了三个阶段：首先，列子死后，门人据其活动与言论编撰而成，不止八篇。其次，汉人在此基础上结合所藏二十篇校订成八篇，而成为《汉书·艺文志》上著录的八篇之数。最后，张湛据其先人藏书，并依照《汉书·艺文志》所记八篇，编撰成今本《列子》。由于在编撰过程中，为疏通文字，连缀篇章，必然加进张湛本人的一些思想与他编的一些内容，所以，今本《列子》杂进一些魏晋时期的思想内容、语言文字是可以理解的。

◎关于社会影响

《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。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。《列子》的每篇文章，不论长短，都自成系统，各有主题，既浅显易懂，又蕴含着一定的哲理，只要我们逐篇阅读，细细体会，就能获得教益。它完全可与古希腊的《伊索寓言》相媲美，但在意境上远远超越《伊索寓言》。

3 个阅读要点

◎重点体会列子领先于时代的“和谐”观念。和谐是科学发展观得以实现的前提，也是传统文化的思想精髓。《禽兽同人》中，原本“与人同处，与人并行”的禽兽，因为人长期改变自然的活动而“隐伏逃窜，以避患害”。而在《向氏请盗术》中，国氏合理利用自然条件，所以“一年而给，二年而足，三年大穰”。列子通过这些故事提出了“人与自然应该和谐相处”的观点，他认为人和自然界是一个和谐的整体，人应该保护自然界中的动植物，对它们真诚相待，不要去破坏这种和谐的环境。大自然是人类生存和发展的基础，没有大自然，就没有现今的人类文明。人是自然环境的受益者，也是人与自然和谐的建设者。我们每一个人都应把保护环境作为自己生活的一部分，从点滴做起，节约资源，绿色消费，最大限度减少个人行为对自然的破坏。

◎我们要学习列子谦虚好学的学习态度。列子主张虚心求教，在有限的生命之中不断地充实自己，努力追求进步。造父虚心地向泰豆氏学习驾驭，最终掌握了驾车的技巧。列子向老商氏学道，潜心学习九年，最终达到“心凝形释，骨肉都融”的境界，御风而回。颜回、子贡、子张都有胜于孔子的地方，他们却甘心拜孔子为师，一心尊重孔子，正因为孔子身上有值得他们学习的地方。学习存在于生活的每个角落，我们要不断地从书本、身边的人，乃至大自然中选择好的榜样，吸收其优点、效仿其良善，从而提高自己的综合实力，这样才能更好地适应日新月异的社会。

◎学习书中所体现的坚持不懈、持之以恒的精神，这是本书重点表达的一种品质。列子认为坚持是事情成功的基础，无论遇到什么困难，只要坚持不懈地做下去，就有可能成功。他借愚公坚持不懈地搬移大山的故事告诉人们，愚公不愚，智叟不智，真正的智者正是那些有恒心、有毅力、认准一个

目标锲而不舍的人。多少次失败，都是因为缺乏持之以恒的精神和毅力，多少个遗憾都是因为途中的放弃。在人生奋斗之路上，如果少了“坚持”二字，那就永远不能实现自己的目标。

2 个知识要点

◎《列子》擅长用短小精悍的寓言故事来体现精微的哲理。本书每篇文字都自成系统，各有主题，既浅显易懂，又蕴含着一定的哲理。如《齐人攫金》，短短五十多字便叙述了一个完整的故事，并以此讽刺了见钱眼开、利欲熏心的人。

◎文中运用了大篇幅的瑰丽的想象。文中有许多引人入胜的神话故事，故事描写气势宏伟，文采飞扬。如《周穆王神游》中描绘化人的宫殿“构以金银，络以珠玉；出云雨之上而不知下之据”，作者通过想象创造了一个奇妙的精神世界，形象传神，让人有如在眼前之感。

1 个成长要点

◎《列子》主张清静无为、顺应天道，认为人应当顺应自然规律，合理利用自然条件；并通过正反两方面的事例告诉我们：大自然是人类生存和发展的基础，我们要保护环境，爱护动物，与大自然和谐共处，共创美好家园。列子还通过一些寓言故事告诉我们：无论在学习上还是生活上，我们都要虚心向他人学习，弥补自己的不足，提升自己的素质。在学习的过程中也不能半途而废，要有恒心、有毅力，坚持不懈地走下去，这样才能取得成绩。

目 录



天 瑞	1
壶丘子林论生化之理	2
子列子论道	5
形动不生形而生影	6
人生大化.....	8
孔子游于太山	10
林类年且百岁	12
列子贵虚	15
杞人忧天	17
舜问道乎丞	21
向氏请盗术	23
黄 帝.....	28
黄帝梦游华胥国	29

姑射神人	33
列子论御风之道	35
伯昏无人言射	38
商丘开投子华之门	41
梁鸯饲虎	47
津人操舟	50
痾傴承蜩	52
海上之人好沤鸟	54
神巫季咸	55
杨朱南之沛	62
杨朱过宋	64
常胜之道曰柔	66
禽兽同人	68
朝三暮四	72
呆若木鸡	74
惠盎见宋康王	76
周穆王	80
周穆王神游	81
老成子学幻于尹文	87



觉征梦候	90
古莽之国	93
役夫之梦，尹氏之疾	95
蕉鹿听讼	97
华子思病忘	100
迷罔之疾	103
燕人还乡	106
仲 尼	108
孔子新论乐天知命	109
亢仓子屏耳目而视听	112
孔子论圣	114
孔子论四子	116
子列子好游	119
龙叔之疾	121
物不至则不反	123
邓析戏伯丰子	124
公仪伯之力	127
中山公子牟	129
尧治天下五十年	134



关尹喜论道	136
汤 问	138
殷汤问于夏革	139
愚公移山	148
大禹迷途	152
南风北俗	156
孔子观小儿辩斗	158
均，天下之至理	160
剖胸易心	162
师文学琴	164
伯牙鼓琴	168
造父学御	169
锜铍之剑，火浣之布	172
力 命	174
力命问答	175
季梁得病	177
生非贵之所能存	180
杨 朱	182
杨朱论名实	183