



传统经典文化的通俗解读和现代感悟

论语的人生修身课

周依朋/著

种下孝悌的种子，就会收获孝悌；种下仁德的种子，就会收获仁德；种下忠恕的种子，就会收获忠恕；种下诚信的种子，就会收获诚信。反之亦然。



中国纺织出版社

论语的人生修身课

周依朋/著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从文化的视角、用通俗的语言深入浅出地解读了《论语》对现代社会和现实人生的价值意义。根据孔子及其弟子的言行,结合不同历史时期的人和事,形象生动地阐述了如何用儒家的道德思想塑造自己的人格、规范自己的言行、磨砺自己的品质、坚定自己的志向、实现人生的价值。从社会角色的定位出发,诠释了如何孝亲、如何择邻、如何交友、如何尽职、如何处理上下级关系、如何与人为善,如何成就人际和谐、奋发有为的积极人生。

图书在版编目(CIP)数据

论语的人生修身课 / 周依朋著. — 北京: 中国纺织出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5180-2181-9

I. ①论… II. ①周… III. ①《论语》—人生哲学—通俗读物 IV. ①B222.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064728号

策划编辑: 郝珊珊

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

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 218千字 定价: 38.00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

前言

这本《论语的人生修身课》，与此前出版的《孙子兵法的人生经营课》《道德经的人生智慧课》是姊妹篇，因此延续了前两本书的写作风格和写作理念，即：现实化、通俗化、实用化、大众化和国际化。

有人说，中国文明是世界上唯一没有中断过的文明。如果有无数条联结这种文明的彩带，那么《论语》便是其中最绚丽的一条。在这本书里，我们在《论语》的彩带扎上一个个鲜活的人生案例，古今中外，三教九流，各色人等，色彩斑斓。这里面，既有作者身边的人、周围的事，也有国外的人、天边的事。近的有作者的家人、同学、同事、朋友、上级、下级等，远的有英国演员、巴西流浪汉、毛里求斯留学生、印度“国父”等，以此体现《论语》在社会人生的大众化、国际化。

《论语》内容丰富，思想精深。从学习到做事，从言谈到举止，从吃饭到出行，从如何做儿女到如何交朋友，从如何做下级到如何当领导，从矢志不渝、任重而道远到岁月凋零、知其不可而为之，从一贫如洗该怎么生活到大富大贵该如何把持，《论语》包罗万象，贯穿人生全过程。这本《论语的人生修身课》将它们全部引入今天的时空世界，使其思想在现代社会现实化、通俗化、实用化。

这本《论语的人生修身课》，还秉承了儒家文化经时济世的精神，关注当下，剖析时事，联系社会，思考人生。凡社会呈现的人情冷暖、国际上发

生的重大事件，在撰写这本书时，作者在第一时间信手拈来，当作正、反案例佐证。如，2015年“8·12天津爆炸事故”、联合国教科文组织将《南京大屠杀档案》列入《世界记忆名录》、2015年“11·13巴黎恐怖袭击”、演艺圈演员吸毒以及旨在使7000多万农村贫困人口脱贫的中央扶贫开发工作会议等。以使读者能够感受到《论语》的思想可以活在当下，《论语》的精神一直连绵长存。

正如不同的鉴赏者会体悟出不同的艺术人物，不同的时代也会在《论语》中看到不同的孔子。我们现代人看孔子，可以拭去蒙在《论语》这面镜子上的历史灰尘，甚至我们可能戴上带有现代思想的有色眼镜来审视这位伟大的思想家，这本《论语的人生修身课》就是这样做的，你将看到一个真诚、善良、乐观、幽默的孔子形象。

周依朋

2016年3月于山东省潍坊市



孔子讲学

徐悲鸿

1943年

纸本109cm × 113cm

目录

目录

绪言 透视无形的力量	001
------------------	-----

学而第一 “学”是修身之门的钥匙	007
------------------------	-----

1.学习是终身的乐事	010
------------------	-----

2.孝悌是做人的根本	012
------------------	-----

3.修身是每天的功夫	015
------------------	-----

4.德行是学习的要务	017
------------------	-----

5.人格是魅力的源头	019
------------------	-----

为政第二 “德”是安身立命的基石	023
------------------------	-----

1.以德立身，行而致远	027
-------------------	-----

2.人格之树，终生浇灌	029
-------------------	-----

3.察人得失，反观诸己	030
-------------------	-----

4.志同道合，群而不党	032
-------------------	-----

5.学而善思，思而出新	034
-------------------	-----

6.善待他人，如待自己	036
-------------------	-----

八佾第三 “礼”是立身行事的规矩.....039

- 1.不要违背基本的行为规范.....043
- 2.好的品行来自正确的观念.....046
- 3.礼要通过载体和形式表现.....048
- 4.礼是无处不在的良好秩序.....050

里仁第四 “仁”是引领航向的心灯.....053

- 1.古人想不到的择邻而居.....056
- 2.怎样才能算是仁德的人.....058
- 3.富贵不能淫贫贱不能移.....060
- 4.见贤思齐提升道德素养.....062
- 5.讷于言而敏于行是美德.....063

公冶长第五 “忠”是敬业乐群的砥柱.....065

- 1.忠于职守是良好的素养.....069
- 2.仅有能力是远远不够的.....070
- 3.人际关系是事业的保障.....072
- 4.装傻也是一种处世艺术.....074

雍也第六 “中庸”是做人做事的准绳.....077

- 1.中庸之道，至极之德.....081
- 2.“不迁怒”，“不贰过”.....083
- 3.超越自我，突破上限.....084
- 4.兴趣为师，挚爱为业.....086
- 5.因人而异，差异交流.....088

述而第七 “慎”是关乎成败的护法	091
1.谨慎持重是美德	096
2.鼓励积极的进步	098
3.君子如何去谋利	099
泰伯第八 “让”是架起情义的桥梁	103
1.让是高尚的美德	106
2.逼人太甚生祸端	108
3.有才无德受鄙视	109
子罕第九 “智”是洞察世事的明镜	113
1.明智的人不困惑忧愁	117
2.戒除修身的四大毛病	119
3.提高自己分析的能力	120
4.做事一定要持之以恒	122
乡党第十 “恭”是永不离身的玉佩	125
1.处处不忘谦恭，时时把握分寸	129
2.穿着打扮适宜，注重个人仪表	131
3.讲究起居饮食，注意出行礼仪	133
4.财是身外之物，谨记人本精神	136
先进第十一 “志”是人生攀登的高峰	139
1.树立并追求崇高的理想	144
2.轻松幽默也是君子品质	146

颜渊第十二 “信”是舍命不丢的宝贝	149
1.诚信是成就一切事业之本	153
2.从自我约束提升道德修养	155
3.君子成人之美而小人反是	158
4.古人教你如何与朋友相处	159
子路第十三 “和”是凝聚吸引的磁石	163
1.和而不同，求同存异	168
2.要想正人，必先正己	170
3.急功近利，欲速不达	172
宪问第十四 “勇”是乘风破浪的战船	175
1.仁者必有可贵的勇气	181
2.不要贪图安逸的生活	182
3.不要欺骗自己的上级	184
4.不要轻易地非议他人	185
卫灵公第十五 “恕”是终身遵循的轨道	187
1.己所不欲，勿施于人	192
2.人无远虑，必有近忧	193
3.严于律己，宽以待人	195
4.小事不忍，大事不成	196
季氏第十六 “义”是主持正义的利剑	199
1.同情弱者，伸张正义	203
2.结交三友，远离损友	205
3.三种喜好，三种恶好	206

4.与上交流，三种禁忌	209
5.三种人生，三种戒律	211
阳货第十七 “变”是化解迂腐的丹药	213
1.灵活权变地应对实际问题	218
2.色厉内荏是种无能的表现	220
3.不要为了名利而不择手段	221
4.不能饱食终日而浪费光阴	223
微子第十八 “藏”是独善其身的港湾	225
1.穷则独善其身	228
2.藏则待时而动	230
子张第十九 “节”是不畏严寒的松柏	233
1.危难之时要坚守气节	237
2.遵循前贤是一种美德	239
3.君子要做到有错就改	240
4.赞美别人即赞美自己	242
尧曰第二十 “行”是披荆斩棘的阔斧	245
1.尽职尽责，勇于担当	247
2.勤奋敬业，积极作为	249
3.明确使命，任重道远	251
综述 照亮前行的道路	253
孔子小传	256
参考文献	262

绪言

透视无形的力量

绪言

鱼儿在深水里遨游，我们在空气中呼吸。你看不见空气的存在，但它却是我们赖以生存的资源。从古至今，无论是否知道它的存在，无论是否承认它的作用，它都充斥在人们的周围，融入人们的血液，浸入人们的心脾，为人们输送着营养。文化就有如这种维系人类文明生生不息的空气，无形、无声却不断地滋养人类精神，化入人类的心灵。而在泱泱大国的中华大地上，儒家的文化就是最重要的组成部分。其中，《论语》是最耀眼的明星，孔子是最伟大的丰碑。

几千年来，无论是尊孔，还是批孔，在人们血液里流淌的，心脾里浸润的，都是他无处不在的思想和身影。因为他还驻留在人们的心里，所以做人的的是是非非，我们都心知肚明。在我们村里，即使大字不识的老年村妇，也明明白白地知道，村里谁“仁义”，谁“仗义”，谁“为富不仁”招人记恨，谁言过其实“不实在”，谁是“大孝子”让人称道，谁“六亲不认”令人耻笑。

打我记事以来，我就在农村的场院里、草垛旁、树荫下成年累月地听老人们讲故事。有一个故事是这样的：从前，有邻居二人结伴出去做生意，西邻居血本无归，而东邻居却发了财。东邻见西邻可怜，就借给西邻居一笔钱。在返乡途中，东邻居却不幸染病身亡。西邻居回家后，不仅绝口不提自己借钱的事还把东邻居

经商所赚的钱贪了。东邻居剩下孤儿寡母艰难度日，有一次实在揭不开锅了，只好到西邻居家借了一袋米。不久，东邻居家的女主人也染病去世，家里就剩下一个未成年的孩子，无依无靠，经常吃了上顿没下顿，只好去西邻居家扛活。有一天，这个孩子做了一个梦，梦见母亲对他说：“咱家还借邻居家一袋米没还，我要投生一只鸡去他们家下蛋，下完足够的蛋我就会死掉，如果他们给你那只鸡吃，你可千万别吃，因为那只鸡是你娘我啊。”事后，果然跑来一只没主的母鸡，天天下蛋，西邻居很高兴，但是后来莫名其妙地死了。邻居就把死鸡扔给那个孩子，让他拿回家炖炖吃。孩子说：“我不能吃。”邻居问为什么。孩子就说：“因为那只鸡是我娘啊。”然后原原本本地把其中的缘由向邻居说了。邻居听了很惭愧，就把过去所欠、所贪的钱全部归还了。讲这个故事的人，是我的姥爷，他仅仅在民国期间上过一年的小学。可是，从小我便知道了什么叫“信义”。

早年，父亲在北京工作，母亲当老师，工作很忙，没人照看我，我是被寄养在农村大舅妈家的，我管大舅妈叫“娘”。我娘生怕我在外面受到欺负，不只一次地对我说：“咱们别惹事，也别怕事，但是谁要是欺负咱，咱也不能让他欺负……”在捍卫国家主权的外交场合，我们也会这样说：“我们不惹事，但也不怕事，坚决捍卫中国的正当合法权益。”这是什么？这是“正义”！从一介平民，到一个国家，中国人都知道什么是“正义”。

无论是“仁义”，还是“仗义”，无论是“信义”，还是“正义”，有了它，我们才会义无反顾、义薄云天，甚至舍生取义。这是多么大的勇气，多么大的精神力量！这些都源于哪里？它们都源于《论语》。今天，我们溯本求源，重读《论语》，温故知新，就是要找寻这种力量，让我们的人生更加自信，更加阳光，更加生机勃勃。

二

《论语》的文化基因早已嵌入中华民族的血脉中，父传子，子传孙，子子孙孙，代代相传，在中国的家族中打着世世代代的烙印。

我的祖先，原本是“江南望族”。到了元朝末年，居于濠州钟离（今安徽省

凤阳县)。至正三年(1343年),濠州发生旱灾。次年春天又发生了蝗灾和瘟疫。包括朱元璋的父母、大哥在内的钟离百姓死伤大半,剩下的人大部分四散逃亡。我的祖先兄弟二人就是在这一年逃亡到山东的黄河入海口,在现今东营市汀罗镇一片盐碱滩上以“灶户”为生。“灶户”是晒盐、挑盐的苦力,是当时最艰苦的工作之一。尽管如此,我的祖先一代又一代还是坚持读书学习,到了第六代、第七代考取了功名,大概在明朝嘉靖年间(1522—1567年),远赴江苏常州为官,之后又返回山东。第十七代,即我的曾祖父时,再次家道中落,又开始做挑盐的苦力,他身体健壮,干活利索,是十里八乡的挑盐好手,因为舍得花力气,又勤俭持家,积攒了一点本钱,便开设了一家油坊,日子刚好起来,却遇到黄河发大水,所有的家业转瞬埋进泥沙之中。到了祖父这一代,只好以赶马车为生,但仍竭尽全力供父亲上学,父亲从小学读到初中,从初中读到高中,我的祖父、祖母却先后在上个世纪五十年代末的“三年自然灾害”中过世,伯父随同家乡的上百人到淄博的龙泉煤矿挖煤,同去的乡亲因为受不了挖煤的苦和累,几乎全部跑回了家,我的伯父咬着牙挺过来,为的是供我父亲读完大学。这就是我们家673年的家族史。历经五个朝代,无论如何迁徙,无论天灾人祸,无论贫穷与富贵,有一件东西始终在我们家代代相传。清朝黄河多次决堤,有一次,洪水几乎淹没了村庄,我的先祖冒死游进祠堂将它取出。文革“破四旧”又将它缝在枕头里,藏在高高的屋梁里面。它,是一部家谱。与普通人家的家谱没什么两样,如果非要找出其中的不同,就是有几篇祖先叮嘱的话语。但我从那几篇话语中却感受到一种家族隐藏的文化力量。这些话概括成十六个字就是:勤于劳作,读书学文,仁义为本,忠厚传家。从这些谆谆的话语中,不难理解我的祖辈为何能够安贫乐道,为何能够在贫困中读书上进,为何能够得到乡亲们的称道和赞扬。

种瓜得瓜,种豆得豆。文化就如一颗颗种子。一个家族种下孝悌的种子,就会收获孝悌;种下仁德的种子,就会收获仁德;种下忠恕的种子,就会收获忠恕。种下诚信的种子,就会收获诚信。反之亦然。孔子说:“求仁而得仁。”(《论语·述而》7.15)“仁远乎哉?我欲仁,斯仁至矣。”(《论语·述而》7.30)意思是说,只要真心追求仁德,就会得到仁德。仁德难道离我们很远吗?我要它,它就来了。

每个家族都有这样的种子，就像我在家谱里发现的一样。如果用心去观察，这种种子也隐藏在你的家庭中，或在你祖父母的身上，或在你父母的话语中，甚至隐藏在你的心底里。而当你打开《论语》这座中华民族文化的宝贵粮仓，不光有你寻觅的种子，还有你取之不尽，用之不完的精神食粮。曾子说：“士不可以不弘毅，任重而道远。”（《论语·泰伯》8.7）人生之路，如果想越走越远，怎么可能离开这种伟大的文化力量呢？怎么能够对这种力量视而不见呢？

三

我是一个企业文化工作者，我知道再优秀的企业文化如果不体现在普通的员工身上，那只是理想中的文化；同样，尽管我们中华民族有优秀的儒家文化，如果它离我们的人生相去甚远，那也只是淹没在历史尘埃中的文化。透视儒家文化浸透在我们生活中的力量，我们不妨在《论语》中管中窥豹。

近些年来，中国经济发展，财富增加，出国旅游、购物便成为人们度假、休闲的一种选择。按理说，到别的国家旅游、购物，本身就是对当地经济的支持，应该受到当地人的欢迎。可是现实有时截然相反，许多朋友的所作所为却受到人家的厌恶。为什么？等车、购物不排队，你争我抢不谦让；吃饭、游览不自觉，旁若无人高声喧哗……孔子周游列国，也到过许多国家，每到一处，都受到上自国君，下至百姓的欢迎，人们纷纷主动地把当地的风土人情、政治情况告诉他，特别是到了卫国，尽管卫灵公没有给他安排职务，却仍然按照孔子在鲁国的待遇给他发放俸禄。是什么力量让大家折服？是“温、良、恭、俭、让”（《论语·学而》1.10）的人格力量，是“中庸之为德”（《论语·雍也》6.29）的道德力量。

孔子弟子三千，贤人七十二，弟子中有文臣，有武将，有官二代，有富二代，有商人，有外交家，有腰缠万贯者，有家徒四壁者，有仅小他几岁的老者，有未成年的孩子，孔子都一视同仁，有教无类。孔子死后，弟子们纷纷在其墓旁搭起棚子为他守孝，守孝时间最长的子贡在老师的墓旁住了六年。是什么力量在他死后还让弟子们追随？又是什么力量在他死后被人奉为万世师表、千古圣人？是博

学多才的智慧力量，更是仁者爱人的仁德力量。

孔子生活的时代是中国历史上最混乱的时代之一。国与国之间相互杀伐，而各国内部不同的政治势力又相互倾轧，孔子每到一处都面临着政治陷阱，充满着各种风险。在齐国，齐景公想重用孔子，政治利益受损的齐国大夫暗中想杀害他；孔子准备去楚国，而陈、蔡两国的大夫唯恐他去楚国受到重用对自己不利，对他重重围困，差点饿死。匡人围攻他，桓魋迫害他。是什么力量让他不顾生命安危四处奔波，又是什么力量让他在死亡面前从容不迫？是“仁者必有勇”（《论语·宪问》14.4）的勇敢力量，是推行仁政、实现崇高志向的奋斗力量。

曾子说：“慎终追远，民德归厚矣。”（《论语·学而》1.9）这不仅仅是让我们追念我们的祖先，更重要的是继承我们民族的文化。《论语》是我们民族文化最重要的代表。它赋予我们与人为善的品质，它赋予我们正直为人的操守，它赋予我们坚忍不拔的精神，最终汇成我们人生勇往直前的精神动力。今天，让我们秋水澄清，心无旁骛，洞察这种力量，感知这种力量，应用这种力量，把我们的人生带入一个充满仁爱、充满正义、充满智慧的新境界吧！

