

《论语》 是一道心灵鸡汤

李金水◎编著

《论语》里有关爱、有关友谊、有关处世、有关心情、有关生命、有关做人的回答和讲述，就像一汪泉水，将清凉灌注到我们的心田，让我们远离喧嚣与嘈杂，提示我们不必在意那些烦心与恼怒的事情，给自己一份安详、一份宁静、一份美丽，不再忧伤、怨叹。



古人半部《论语》治天下
今人半篇《论语》解心结

中国华侨出版社

《论语》

是一道心灵鸡汤

李金海 编著

《论语》是儒家学说的经典著作，也是中国古代文化的重要遗产。《论语》不仅是一部哲学著作，更是一部生活指南。它教导我们如何做人、如何处世、如何修身。在现代社会，我们依然可以从《论语》中找到许多启示。本书精选了《论语》中的经典语录，并配以生动的插图，旨在帮助读者更好地理解《论语》的内涵，并将其应用于实际生活中。

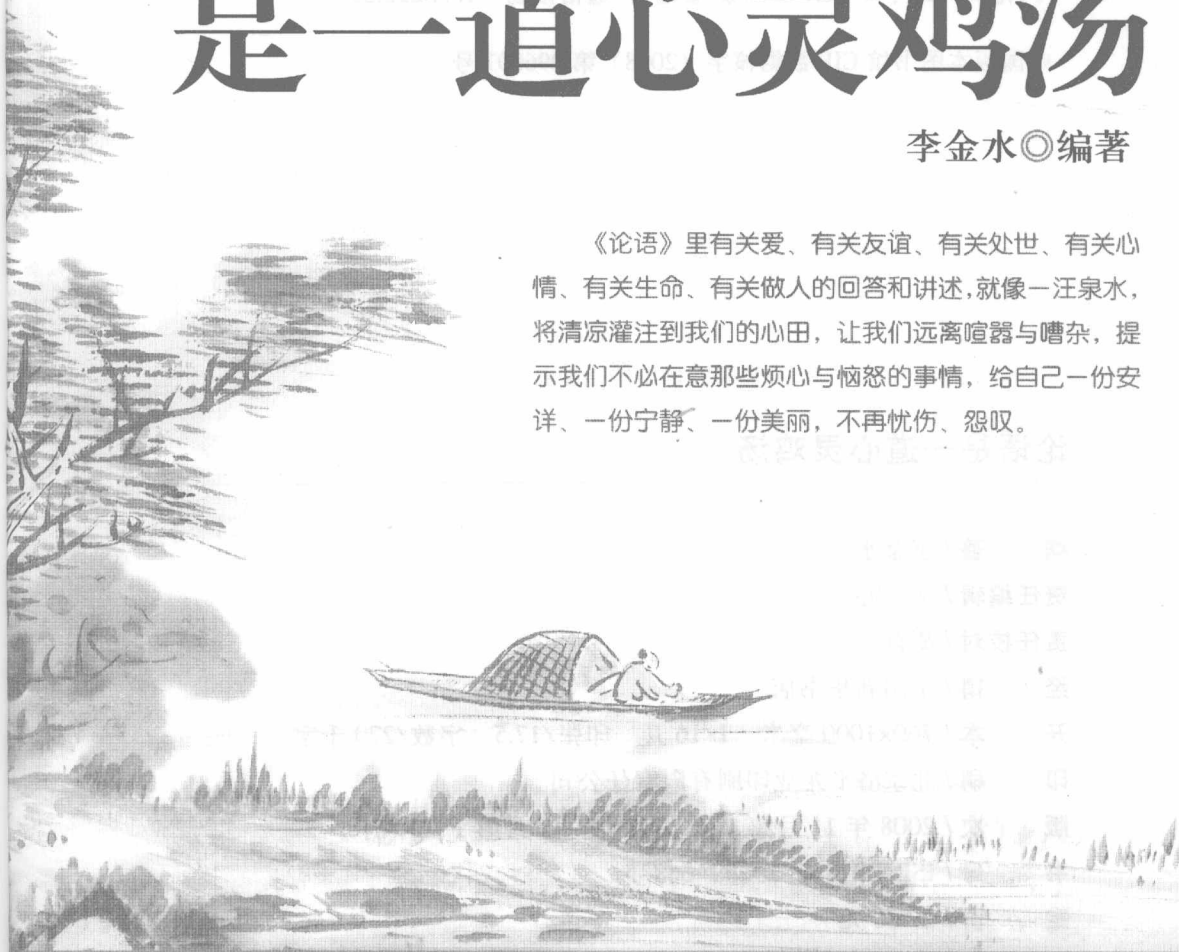
古人半部《论语》治天下
今人半部《论语》解心结

中国书店出版社

《论语》 是一道心灵鸡汤

李金水◎编著

《论语》里有关爱、有关友谊、有关处世、有关心情、有关生命、有关做人的回答和讲述，就像一汪泉水，将清凉灌注到我们的心田，让我们远离喧嚣与嘈杂，提示我们不必在意那些烦心与恼怒的事情，给自己一份安详、一份宁静、一份美丽，不再忧伤、怨叹。



古人半部《论语》治天下
今人半篇《论语》解心结

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

论语是一道心灵鸡汤 / 李金水编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008.10
ISBN 978-7-80222-668-5

I. 论... II. 李... III. ①儒家 ②论语-通俗读物 IV. B222.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 096007 号

论语是一道心灵鸡汤

编 著 / 李金水

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 胡首一

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 760×1000 毫米 1/16 开 印张/17.5 字数/270 千字

印 刷 / 北京洛平龙业印刷有限责任公司

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-668-5

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言 QIAN YAN

聆听·心灵·自由

今夜，在这个宁静而温暖的夜晚，我决定沉静下来，阅读一本好书，聆听一位老者讲述心灵哲理。

关上房门，拒绝所有的喧嚣，在今夜，除了如霜的月光，我不允许任何人或事来打扰我的视听，更不允许他们闯入我似乎濒临干涸的心灵。

在这个网络无所不在的世界，我选择了这种比较原始的方式，斟酌词句，潜心细读。透过文字，我企图看到那个烽烟弥漫、群雄逐鹿的春秋战国，感受它的苍凉与浪漫；我企图与那个总是面带微笑的老者对话，感受他的宽宏与睿智。

逾越千年，沿着古人不老的心迹，心无旁骛地遨游，这是久违的感动，也是久违的温暖。现实生活与古老思想的交锋与融合，是不合时宜的断想，还是醍醐灌顶的顿悟？我心茫然。

“十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这个睿智的老者说话总是那样字字珠玑，这是一个人认知世界的过程，也是一个人心灵成长的过程。只是，要做到不惑、知天命、耳顺、从心所欲，又谈何容易？其间要经历多少风雨跋涉，苦痛挣扎？

忽然想起几句经典的歌词：“一个男人要走多少路，才能被称为男人？一只白鸽要飞越多少次海洋，才能在沙滩上栖息？一座山峰要屹立多久，才会被冲刷入海？人们还要活多少年，才能最终获得自由？”是啊，自

由,不仅是身体的自由,更是心灵的自由。这个老者所说的“从心所欲,不逾矩”,不正是这样的一种自由吗?

几千年前,乃至更加遥远的远古,无数人有意识或者无意识地为了自由义无反顾。只是又有谁知道,有多少人成为了自由的阶下囚?为了居住空间的自由,人们追求更大的房子;为了出行的自由,人们追求更好的车子;为了锦衣玉食的自由,人们追求更多的票子……只是,人们似乎忽略了心灵的自由!或者是当物质欲望无限膨胀时,早已挤掉了属于心灵的那块领地。

多少年来,我表情冷漠地穿行于茫茫人海,为了牛奶与面包奔波忙碌,却忘了有多久没有认真地品一杯茶,有多久没有抬头看一看蓝天。在香烟的烟雾缭绕里,在深夜的辗转反侧里,在琐碎的家长里短里,在加班的通宵达旦里,在饭局的觥筹交错里,在回首往事的不胜唏嘘里……日子悄无声息地溜走。而那似乎触手可及的彼岸,却一次又一次凝结成海天之间炫目的水晶,让我不停奔跑。我以为是去朝圣一个缠绵美丽的图腾,有一天却发现再也回不到那个宁静的心灵渡口。

我真的懂得怎样去爱吗?我担心自己已经渐渐丧失爱的能力。我在无休止地向他人要求被爱时,却往往忘记了关爱他人!

我真的懂得去呵护友谊吗?朋友多路子广早已是不争的事实,我也深谙此道。不经意间,所谓的友谊只是一种投资。“伯牙子期,高山流水”,已经是个旷古的神话。

我真的懂得人情世故吗?在利益的漩涡里左冲右突,在欲望的驱使下争先恐后,自以为早已游刃有余,百毒不侵,却发觉自己早已伤痕累累。

我真的懂得自己的内心吗?倘若如此,我又怎会经常茫然失措,叹息徘徊?

……

夜已深,窗外暖风吹过,茶香正浓。有人云,半部《论语》治天下。我说,若是心灵得到了解放,如此自由快意,又岂是一个天下所能容纳的?

掩卷沉思,我心豁然开朗,大彻大悟。

目 录 MU LU

目录 MU LU



目 录 MU LU

一 分享爱的力量

一部《论语》，处处透着对人性的关怀，处处透着爱的温馨。
人需要爱，世界应该充满爱。有爱，人的世界才会充满盎然生机。有人爱，能爱人，我们才能品尝到生的快乐，才能有不竭的生活热情——无爱的世界是心灵的荒漠。

让我们走进《论语》爱的世界，一起分享爱的力量，一起徜徉爱的绿洲。

爱在身边/002

——仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣

爱与责任/006

——士不可以不弘毅，任重而道远，仁以为己任，不亦重乎！死而后已，不亦远乎

爱心与勇敢/011

——君子义以为上，君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗
博施济众/016

——如有博施于民而能济众，何如？可谓仁乎

大爱无言/020

——天何言哉？四时行焉，百物生焉。天何言哉

爱人爱自然/027

——子钓而不纲，弋不射宿



论语
是一道心灵鸡汤

LUN YU SHI YI DAO XIN LING JI TANG

二 分享友谊的温暖

在家靠父母，出外靠朋友，朋友关系是重要的人际关系，友谊是幸福生活的重要内容。友谊能带来温暖，友谊能带来力量。通过朋友这扇窗，你可以看到整个世界。

人人都渴望交到一位好朋友，人人都渴望获得一份真友情，但朋友有好坏之分。好朋友帮助你，让你成长更成功；坏朋友麻烦你，引你走上邪路。所以一个人选择怎样的朋友就显得十分重要。

那么，什么样的朋友是好朋友，什么样的朋友是坏朋友，做人应该选择什么样的人做朋友。怎样处理好朋友关系呢？这些问题在《论语》里都能找到答案，它告诉我们要用心交友，用心灵与朋友沟通。

亲近益友/034

——友直，友谅，友多闻，益矣

远离损友/038

——友便辟，友善柔，友便佞，损矣

患难见真朋友/042

——愿车马衣轻裘，与朋友共，敝之而无憾

朋友的志趣/048

——道不同，不相为谋

朋友的信义/054

——与朋友交，言而有信

朋友的距离/059

——事君数，斯辱矣；朋友数，斯疏矣



三 分享处世的方法

世间万物都是讲求处世的。植物和动物的语言人类听不懂,但看得懂它们的行为规律——适者生存,这就是处世的结果。人类同样如此,只是相对其他物种更高明一些,把处世变成了一门学问。

处世精明与否,与人们的态度和应对方式紧密相连。态度不同,处世的方式就不同,由此带来的结果也大相径庭。

《论语》这部书,教会我们很多处世的方法和技巧,值得好好借鉴。

用中庸拒绝极端/066

——中庸之为德也,其至矣乎

谨言慎行/072

——君子欲讷于言而敏于行

大智若愚/077

——吾与回言终日,不违,如愚

慧眼识人/081

——视其所以,观其所由,察其所安,人焉廋哉

不骄矜自夸/094

——知之为知之,不知为不知,是知也

正人先正己/098

——其身正,不令而行;其身不正,虽令不从

四 分享心情的阳光

很奇怪,生活越好,我们越不觉得快乐。忧愁、郁闷、压抑、痛苦纷至沓来。这是为什么呢?设想一下,两千多年前的孔子是如何看待人生快乐的问题呢?当遇到烦心的事情时,他又是如何调整心情、调节情绪的呢?《论语》里面有哪些智慧可以吸取呢?



看开些/104

——君子坦荡荡，小人长戚戚

不生气/110

——小不忍则乱大谋

不抱怨/118

——不怨天，不尤人，下学而上达

消除忧虑/126

——君子不忧不惧

自得其乐/132

——饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣

五 分享生命的真谛

生命的真谛在何处？是在遥远的天边，渺茫的海上，静谧的森林，喧闹的都市中，还是在其他什么地方？什么才是自己的生活方式？……从古至今，这些问题都一直困扰着人们。古人、今人都一一用生命的足迹在人生的大书上，写下或轻浮或厚重的文字来回答。

现在，就让我们到《论语》里探寻生命的真谛吧。

珍惜时间/140

——日月逝矣，岁不我与

善待生死/146

——未知生，焉知死

理想之道/152

——三军可夺帅也，匹夫不可夺志也

坚持下去/161

——譬如为山，未成一簣，止，吾止也。譬如平地，虽覆一簣，进，吾往也



把握生命的每个阶段/168

——十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩

努力学习/177

——日知其所亡，月无忘其所能，可谓好学也已矣

六 分享做人的心得

做人对人的成长和成功起着决定性的作用。人是做出来的，做人是一种修养。人活一天就得做一天人，尽一天责，就得讲一天修养。只要一息尚存，修养就一刻也不能放松。做人不但是大难事，也是大艺术。

我们该怎样做人呢？孔子又有怎样的做人心得与我们分享呢？

孝行天下/188

——父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧

品德至上/196

——德不孤，必有邻

有所为有所不为/204

——富而可求，虽执鞭之士，吾亦为之。如不可求，从吾所好
自我反省/210

——见贤思齐，见不贤而内自省

同理心/215

——己所不欲，勿施于人

和谐为贵/220

——君子和而不同，小人同而不和

附录 论语原文/226

分享爱的力量



一部《论语》，处处透着对人性的关怀，处处透着爱的温馨。

人需要爱，世界需要爱，爱使人相互联结，使世界成为人的世界，地球本是人居于其中的一个大家庭，人字的一撇一捺本来就意味着人与人的相互支撑——无爱不成人的世界。

让我们走进《论语》爱的世界，一起分享爱的力量，一起徜徉爱的绿洲。



■ 爱在身边

——仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣

爱心，是一个令人回味无穷的词。它告诉我们，真正的爱源于内心。爱心是从圣洁之心、善良之心、无伪之心里面培养而来的，是从高尚人格中培养而来的。

有一次，孔子的弟子樊迟问，老师，仁是什么意思？孔子回答：“爱人。”（《论语·颜渊第十二》）在孔子看来，能爱的人人称得上仁，仁者爱人。我们在社会上立身行事，要以仁心待人。以仁待人，就是爱人。

仁爱是中国五千年来重要的道德规范。孔子把仁爱看做是君子一生的追求，墨子主张兼爱，提倡人与人之间的普遍的、无差别的爱。仁爱、兼爱，体现的是对人的尊重、对人的帮助、对人的关怀、对人的同情。

爱心，是我们生存和发展的力量。它能融化我们的孤独感和分离感，它能让我们和别人和睦温馨，它能打破人与人之间心灵的围墙，它是建立和谐人际关系的纽带。

人间并不缺少爱，只要你用心去发现，用眼去观察，爱就在身边。孔子说：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。”（《论语·述而第七》）爱离我们遥远吗？哪个人如真想要它，它就会来的。孔子又说：“苟志于仁矣，无恶也。”（《论语·里仁第四》）一个人只要下



决心努力于仁,也就不会干坏事了。在这里,爱仿佛哈里·波特手中的大扫帚,你想到哪里去,它就把你载到哪里。只要你一心向爱,它就可以让你从善如流,改恶从善。

我在网上看到一个故事:

2003年7月21日凌晨四点半左右,一辆载着陶制瓦片的卡车冲进南京下关区的一家民房内,刹那间,房屋坍塌,坐在卡车驾驶室里的几个人当场死亡,民房的瓦砾下也埋了五个人。

惨祸发生后,被巨大撞击声惊醒的为数不多的附近居民面对血腥场面束手无策。在等待救助人员到达期间,有人发现废墟里有一个人头露在外面,身子被埋在废墟里,一动也不能动。可能是失血过多,受伤者的呼吸越来越弱,眼睛也睁不开了。这时候,一位青年男子俯身对受伤者大声呼喊道:“不要闭上眼睛!要坚强,你可以和我说话,但千万不要闭上眼睛。”伤者的眼睛慢慢睁开了,眼神中透着一丝恐惧和一丝谢意。青年人继续和伤者说着话儿,一会儿问他“你今年多大年龄了”,一会儿又问他“在哪里工作,做什么工作啊”……被埋的人努力地张开嘴,微弱地回答着这些问题。

可是没过多久,伤者又一次闭上了眼睛,那个年轻男子再一次大声喊道:“不要闭上眼睛!睁开你的眼睛!”然而,伤者似乎什么也没有听到,一点反应也没有。喊话的年轻男子找来医生,被埋者输入氧气后再一次睁开了眼睛。

时间一分一秒地过去了,救援人员终于赶到了,被埋的男子被送往医院抢救,有人问喊话的年轻男子,你和那个人是什么关系?喊话的年轻男子说:“我不认识他,我开出租车路过这里。”

素不相识,毫无血缘关系,年轻男子的呼喊,只因为是对生命的珍重和爱的秉承。在那场灾难中,共有七条生命消失了,但是,那个年轻的出租车司机的喊声却留在人们的心中,成为南京这座城市里最动听、最感人的声音之一。



“仁”并非不可及,“爱”距离我们并不遥远。仁爱存在于我们的每一个意念之中,体现在我们生活的每一个时刻、每一个细节,是从普通百姓所能做到的细微之处开始的。

孔子说:“君子去仁,恶乎成名?君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”(《论语·里仁第四》)君子如果放弃了仁爱,又何以称其为君子呢?君子之所以为君子,就是因为仁爱啊。君子没有片刻背离仁德,就是吃饭也不例外。即使处于仓促急迫的时刻也必定谨守仁德,即使久困窘迫流离的境地也一定固守仁德。

为仁由己,非在他人;爱在身边,要靠发现。一个人只要有修养仁德,一心向善,随时存有仁爱之心,自觉自愿地努力,以一颗博爱的心灵包容一切,那么,真爱还会远吗?

一个人如果没有爱心,就没有追求,就没有中心思想,即使其他方面有所成就,也只是一些小成绩。如文学高的,不过是一个才子而已;知识渊博的,不过是一个才人而已。所以君子没有爱心,就没有中心思想,既没有中心思想,又靠什么成名呢?所以孔子说,“君子无终食之间违仁”,没有在哪怕一顿饭那样短的时间内违背仁爱的境界。“造次必于是,颠沛必于是”,任何事业的成功都靠爱心,倒霉的时候不颓丧,感觉到环境的压迫,也要靠仁爱的修养而安然处之,换句话说,得意的时候,要依靠爱而成功,失败了,也要依靠爱而安稳。

做人,不要总抱怨世态炎凉而冷眼看待生命与生活,也不要因一时的失意而自暴自弃,更不要只为多挣几个小钱、节省几分钟而忽视身边的每个人,即使彼此只是匆匆的过客。

在日常生活中,我们会看到这样的场面:

浴室里,一位老人被已是中年人的儿子搀扶着坐下。儿子低声说:“爸,我先脱,等一下我帮你。”老人顺从地点点头,安静地坐着。这时,旁边有人说:“老人衣服多,脱起来慢,你快,先帮他。”那儿子说:“让老人等我,岂不把老人冻了?”众人无语。



冬夜,丈夫下班到家,妻子正等着,说:“洗脚水倒好了。”丈夫的脚伸进水里,温度适中,只是水快溢出来了。原来妻子将水倒好,不时添加,保持这个温度等丈夫回家。刹那间,丈夫觉得春天已经走近了。

关于亲情,关于爱情,当然还有友情,都是关于爱的故事。爱时刻在我们身边萦绕着,在成长的路上学会付出爱才能被爱。

有人说:没了爱,人生犹如荒漠。有了爱,生命就是绿洲吗?一生中,绝少有人不经历几次爱与被爱。父母儿女之爱、情侣夫妻之爱、兄弟朋友之爱……然而,满目尽是:人生喜剧总匆匆落幕,悲剧却终其一生,梦萦魂牵,挥之不去。

有人说:因为爱已远去。是爱无情地去了吗?可是,爱如果不能长久,追求它,祈盼和等待它,又有何益。一梦醒来,一切依旧。挽留不住,这是爱的幻影。爱就是梦幻吧,几多次梦睡梦醒,却不知爱为何物?

爱,不应该是真实的吗?不应该是无私的吗?你说“应该”!可是,你又何曾爱得真实、无私?

孔子说:“当仁,不让于师。”(《论语·卫灵公第十五》)在爱面前,不要犹豫,不要退缩。爱无处不在,爱就在身边,只要你心中有爱,到处都可以留下爱的影子,随时都可以闪耀爱的光辉。



■ 爱与责任

——士不可以不弘毅，任重而道远，仁以为己任，不亦重乎！死而后已，不亦远乎

在我们每个人的心中，必定会有爱的存在，因为人有着丰富的情感，而且有些情感是需要用心付出的。但是爱的付出不同于其他，因为每付出一份爱都会跟着一份相应的责任，这可以称为“爱与责任”，或可以解释为“爱的责任”。

在《论语》里，有关“爱与责任”的话题数曾子的两段话最震撼人心。曾子的第一段话是：“可以托六尺之孤，可以寄百里之命，临大节而不可夺也。君子人与？君子人也。”（《论语·泰伯第八》）第二段话是：“士不可以不弘毅，任重而道远，仁以为己任，不亦重乎！死而后已，不亦远乎！”（《论语·泰伯第八》）

曾子，即曾参，字子舆，孔子的学生，比孔子小46岁，孔子对他的评价是“参也鲁”（《论语·先进第十一》），意思是拙一点，但不笨，只是人比较老实，不太爱说话。然而正是这样一位“鲁”学生，后来却嫡传了孔门道统。曾子著有《大学》，以及孔子的孙子子思著《中庸》，也是跟他学的，现在很多人都说《大学》、《中庸》出自孔子，是孔子的著作，这是给弄错了。《大学》是曾子著的，原来是《礼记》里的一篇，到宋朝的时候，朱熹把它抽出来，作为《四书》之一。所以把《大学》、《中庸》思想看成是孔子的思想