

回归心灵的安乐

——《论语》的智慧

梁 瑾

编 著

用清晰浅近的语言，表达深邃而切己的思想

以不同主题分类概括《论语》的主要内容

从道德到政治，从修身到教育，全面解析《论语》的文化蕴意

旨在引领国人回归传统经典

回归自身的文化血脉



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

回归心灵的安乐

——《论语》的智慧和

梁 瑾

编 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

回归心灵的安乐:《论语》的智慧 / 梁瑾编著. —北京:
社会科学文献出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 5097 - 5061 - 2

I. ①回… II. ①梁… III. ①儒家 ②《论语》-研究
IV. ①B222. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 214472 号

回归心灵的安乐

——《论语》的智慧

编 著 / 梁 瑾

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 皮书出版中心 (010) 59367127

电子信箱 / pishubu@ssap.cn

项目统筹 / 邓泳红

经 销 / 社会科学文献出版社市场营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

责任编辑 / 陈晴钰 王 颖

责任校对 / 刘广增

责任印制 / 岳 阳

印 装 / 三河市东方印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版

印 次 / 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 5061 - 2

定 价 / 49.00 元

印 张 / 18

字 数 / 193 千字

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究



在孔子铜像前的话（代序）

当笔者在国家博物馆门前瞻仰孔子的青铜塑像时，心情激动不已，浮想联翩。孔子是炎黄子孙心目中最崇敬的偶像；孔子的话是中华儿女世代传承的名言警句；孔子的思想是中华民族历经风雨而永不磨灭的信仰。孔子又是一个生不逢时的常人，他生于苦难，长于战乱，成于书生。由于历代帝王的赐封和名家的推崇，孔子成了“天不生仲尼，万古如长夜”的圣人。然而，细细想来，孔子确实是一个普普通通的凡人，他不信神鬼、不迷权贵，说的都是很现实的人间真话。他聪明而不浮躁，智慧而不谋私，虽四处碰壁却坚持真理。《论语》的每一句看似平凡人的平常话，实则具体生动，具启发而生智慧，有趣味而发人理。纵观古今中外历史，孔子是最早构建人类精神家园的先哲，伴随着社会的发展和人类的进步，特别是近 30 多年来科技的突飞猛进和物质生活的丰富多彩，精神力量在与物质力量的交互作用中凸显弱势，以致出现了物欲横流、损公肥私、损人利己等许多道德缺乏的现象。虽然孔子思想早已融入人们的血液，孔子言语已渗透在人们的言语中，但因为是古人而遥不可及，又因为是圣人而高不可攀，多数人把孔子归属“知识分子”，将《论语》束之高阁。《论语》也是一本好学的书，许多内容已成为人们的格言和成语，但不少人忽略孔子“学而时习之”、“传



而不习乎”的循循教诲，养成了只重学不重习，知而不行，行而不慎的陋习。

本书即将完成之际，恰逢孔子铜像落成。这是笔者在本书写作前没有想到的，纯属巧合。笔者之所以品读《论语》，是源于自己大半生的经历和《论语》的不解缘分。

早在大学时代，有一天，田世英教授把笔者叫到他的办公室兼宿舍（筒子楼），让笔者把司马迁的《孔子世家》翻译成白话文。田世英老师是新中国成立后中央人民政府出版总署编审局地理组长，人民教育出版社地理编辑室主任，是1957年高中地理课本的撰写人，由于被打成“右派”下放到山西大学任教。当时笔者也没问清楚他要笔者翻译《孔子世家》的意思，因为是自己敬重的老师，就认真地做了。等他看了笔者译的白话文《孔子世家》后只说了一句“很好”。从此，笔者开始接触《论语》，并死记硬背了一些经典名言。后来从事教师工作，动不动也用“子曰”教育学生。此后的20多年里，虽然整天忙于工作，却始终没有“离开”过孔子。欣喜的是《论语》给了笔者许多智慧和激励，如果说笔者的工作有点成绩，都得益于孔子和他的《论语》。由此，笔者对孔子一直充满了崇敬。由于是用真心去读，毫无目的去想，自由自在去写，竟然也有了些自己的体悟。经过两年的努力集成了《回归心灵的安乐》一书。

孔子被尊为“万世师表”一点都不过分。可千百年来人们把他当儒、释、道三教之首的儒教教主就让老人家遭罪了。因为是圣人，他说的话对谁不利谁就骂他。又因为是圣言，人们在引用他的话时专拣有利于自己的话说，根本不管老人家说话的本意是



什么。所以，无论出于什么目的，把孔子神化或丑化，把他的话当招牌或滥用都是别有用心的。春秋末年，孔子凭着自己的社会良心和智慧，提出了一系列挽救社会危局的主张，如推崇尧舜之君，“举直错诸枉”；倡导社会改良，反对暴力；“克己复礼”，重建社会秩序；用“小人”贬斥诸侯、公卿、士大夫，用“君子”拷问权贵；重塑“仁、智、勇”三达德和“温、良、恭、俭、让”等人格品质，促使整个社会文明进步。但孔子的良苦用心遭到了诸侯列国权贵的拒绝，反而使自己处在“累累如丧家犬”的窘迫境地。从西汉以后，历经董仲舒、朱熹等大师们的发扬光大，儒家思想才被包装成封建专制的“看家狗”。到了近代，随着西方民主、自由、平等、博爱、科学等思潮的涌来，孔子被当作封建专制思想的祖师爷，被一些民主斗士们打成了“落水狗”。到了现代的思想运动中，孔子又被莫名其妙地和一些政治人物联系在一起，受到了前所未有的大批判。事实证明，许多当年喊着“打倒孔家店”的人后来又都把孔子扶正了。如，在新文化运动中，陈独秀对孔子和儒家思想也绝非全盘否定。早在1917年，他就在《古文与孔教》中说，“孔子优点，仆未尝不服膺”。1937年10月1日，刚出狱的陈独秀在《东方杂志》上发表文章《孔子与中国》，明确表示，“在现代知识的评定下，孔子有没有价值，我敢肯定说有”。又如，新文化运动的主将胡适，后来也对儒家学说进行了深入系统的研究。晚年的胡适“圣人”不离口，据他的秘书胡颂平解释，“先生平日口头上说的圣人都指孔子”，也常把孔子称为“老祖宗”，他说：“我还是讲我们的老祖宗吧，我们的老祖宗孔夫子是近人情的。”毛泽东也在新中国成立之初



说：“治国就是治吏，礼义廉耻，国之四维，四维不张，国将不国。”虽然历史上对孔子的评价有很大的反复，但无论怎样，孔子硬是凭着自己“知其不可为而为之”的倔强一直“活”到现在。今天，我们应该澄清历史，抹掉强加在孔子身上的不实之词，直面孔子，研读《论语》，把孔子和封建皇权思想及“三纲五常”、“三从四德”等封建道德观念撇清楚，这样才能显现出孔子的思想光芒。

进入高速发展的现代化建设时期的中国，需要现代文化的支撑，也需要历史上优秀文化的传承。因此，这些年国学悄然兴起，长时间被禁锢着思想的人们渴望了解自己民族的传统文化思想。各种关于孔子的著述、论坛通过各种媒体传播开来，其中不乏真知灼见，也有些是牵强附会的戏说。这些都是有益的探索，但也难免把人的思想弄糊涂了。但是，经典的论述、精辟的论断不会因人们的随意解读而失去自身的价值。现在也不要再说“古为今用，洋为中用”或“为我所用”之类的话。无论是谁在读《论语》，难免带着现代“先进文化”的标识或为了迎合某种舆论去解读。孔子毕竟和我们相隔两千五百多年，笔者重读《论语》只是在用《论语》解读当今的社会和人，用旧道德中的美好看一看现实道德的“新衣裳”。更是在解读自己，知其得失，明其心志，得其安乐。今天，我们不妨把孔子退回到春秋末年去看（相当于大学校园里的博士生导师），把《论语》放在当时的时代背景和语境中去读（相当于教学活动中的师生对话），用一颗平常心考量孔子的言行，品味其卓越的智慧，体会其圣洁的心灵。综观孔子一生，人身自由让他活得自在（想去哪去哪、想干啥干



啥)；反省修身让他活得心安（大德不逾闲、小德出入可也）；言论自由让他活得自乐（说不说由我、听不听由你）。今日，让人们都能走近孔子，让孔子走下圣坛，进入寻常百姓人家，让炎黄子孙们回归人类最早的精神家园，共享人生的智慧和心灵的自在、安宁和自乐。这是笔者所期盼的。

梁 瑾

壬辰年六月初五

说 明

一 由于所学专业和教育工作的需要，接触孔子思想比较多，自己曾在 20 世纪 90 年代初编辑了《论语选编》的小册子，以方便阅读并希望青年学生了解儒家思想，继承优秀传统思想，培养优良道德品质。退休后闲来无事，不断翻阅《论语》及有关研究书籍和资料，竟然也生发出一些自觉和体悟，促使笔者决心把它写出来与大家分享。

二 既然是选编就难免有疏漏，更何况是自己个人选编。这如同小时候在麦田里拾麦穗，捡多少遍也捡不干净。

三 在本书的编写过程中，笔者打破了《论语》原书篇目，重新编辑为六部分。意在阐明孔子的主要思想和笔者的见解。

四 《论语》一书共 20 篇 492 条目。本书只选编了其中 300 余条目。

五 为方便读者在学习时与原文对照，特在每条语录前注明原篇数和条目数，如 4.24，就是原《论语》中第四篇《里仁篇》中的第 24 条目：“子曰：‘君子欲讷于言而敏于行。’”

六 孔子思想博大精深，历代名家研究《论语》的著作汗牛充栋。笔者只是一个普通的行路问道者，这本集子也非纯学术研究。有句话笔者很赞赏，叫“茶香品自知，问道由



心悟”。仅此而已。

七 书中所选条目没有逐字逐句注释，只作意译。原文和译文多依据杨伯峻《论语译注》编著，仅有少许改动。

梁 瑾

2012 年 7 月 23 日

目 录

仁爱篇

爱满世间 心安自乐 / 3

忠诚篇

真诚信守 和谐共存 / 37

为政篇

政通人和 止于大同 / 63

修身篇

反躬自问 克己修身 / 105

孝悌篇

百善孝先 感恩世界 / 161

教学篇

教学相长 传习合一 / 173

跟着老师学《论语》

——读梁瑾先生著《回归心灵的安乐》 / 201

从《回归心灵的安乐》中品读梁瑾先生 / 207

读《回归心灵的安乐》之感悟 / 214

跋 / 218

附录一 《论语·学而》首章阐微 / 221

附录二 《论语·学而》通义 / 248

附录三 《论衡·问孔篇》辨正 / 266

论语

仁爱篇

仁者，人也；人者，爱也。仁爱、慈爱、博爱，把人间建构成美好的家园。然而人是有模有样的，爱却是无形无限的。



爱满世间 心安自乐

儒家思想博大精深，其思想的核心之一就是仁爱。孔子在创立其仁学时，对“仁”的解释大约有一百四十多种。概括起来，即“仁者，人也”。人者，爱也。孔子一生极力推崇仁道，而且要弟子们“朝闻道，夕死可矣”。几千年来在中国的社会文化思想中，仁道、仁政、仁爱、仁德等一直占据着主导地位。

孔子的仁爱思想虽然也讲“泛爱众”和“忠恕”，但他对小人的鄙视、对恶人的憎恨、对女人的“无视”和对平民百姓的“漠视”，都说明他的“仁爱”是有区别的，具有一定的限定性。《中庸》中说，“仁者，人也，亲亲为大”，是为例证。后来，孟子主张“仁政”和“仁者无不爱也”，才使仁爱思想有所改变和发展。此后，中国人还接受了外来的慈悲和博爱。公元后传入中国的佛教主张“众生平等”，即人没有高低与贵贱之分，佛陀讲慈悲，誓愿“普度众生”，这里的“众生”是指自然界的一切生命，“普度”就是要给予人类普世的关怀。近代西方传来的“博爱”，是指对人类社会普遍的爱，是讲“人生而平等”，要互敬互爱，爱自己、爱他人，还要爱人类赖以生存的大自然，基督教还主张爱自己的敌人。总而言之，自古至今，从中国到外国，无论是仁爱、慈悲，还是博爱，都是人与人和睦相处、人与自然和谐共存的核心纽带。人不单是物质的，更是文化的，只有文化铸就的文明人才能让世间充满真爱，也只有真爱无形、大爱无疆的社会环境里，人们才能发现自身的美德，获得心灵的自由、安宁。



和自乐。

1.3 子曰：“巧言令色，鲜矣仁！”

【译文】孔子说：“花言巧语，面貌伪善，这种人，‘仁德’是不会多的。”

【品读】孔子在这里告诫人们要提防虚伪谄媚的人。不要轻易听信别人的话或以貌取人，巧言美色往往隐藏着与之相反的另一面，例如，美的东西多带刺，如玫瑰；美的东西常带毒，如罂粟；圣人之言也有错，如《论语》。俗话说“良药苦口，忠言逆耳”，这些话都是千百年来的至理名言。那么，我们不妨逆向思考一回：拙言、貌丑就一定有仁德，逆耳的话一定是忠言，苦口的药一定是良药吗？这显然是不符合事实的。顺耳的忠言、甜口的良药、真诚的微笑、善意的巧言、美丽的容貌更让人间充满“仁爱”的温暖。

整部《论语》中，孔子三次说到“巧言令色”，其中两次重复“巧言令色，鲜矣仁”。可见他对为掩饰自己图谋而刻意甜言蜜语、面貌伪善的人憎恶到何等地步。那么“巧言令色”就一定“鲜仁”吗？在这里衡量“言”与“色”的含“仁”量的标准绝不是“巧”与“令”，而是是否含有某种私欲，还是真心的流露或善良的表白。人呀，从生到死，有哪一个不愿听到赞扬的美言和看到娇好的容颜。其实，孔子只是愤世嫉俗，指责那些“巧言令色”的小人罢了。



3.3 子曰：“人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？”

【译文】孔子说：“做人，如果不讲仁爱，怎么会讲究礼仪呢？做人，如果不讲仁爱，怎么来制作音乐呢？”

【品读】孔子认为，仁是礼、乐的根本。同时告诉人们一个道理：离开人的本性——“仁”，人是什么事也做不成的。有句箴言：“人本于善，心始于诚。”心怀叵测、心术不正的人所表现出来的礼和乐是虚伪造作的，可能取悦于一时，但迟早会败露的；心地善良、心存真诚的人，才会做出真正符合人性的礼和乐，即使一时不会被人们认同，但迟早会被人们传颂。

4.2 子曰：“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。仁者安仁，知者利仁。”

【译文】孔子说：“不仁的人不可以长久地处于穷困之中，也不可以长久地处于安乐之中。有仁德的人能安心于仁，有智慧的人知道仁的好处。”

【品读】真正的仁人能长久地处于贫困或安乐之中。因为贫困与安乐是肌肤之感觉，而仁者安心行仁是灵魂的锤炼。所以，孟子说：“贫贱不能移，富贵不能淫。”孔子告诉人们：无论在什么时候、什么情况下，都要安心于仁，坚守道德规范，这样才能得到长久的、巨大的快乐。俗话说：心若被困，天下处处是牢笼；心若有定，片瓦草屋是天堂。



4.3 子曰：“唯仁者能好人，能恶人。”

【译文】孔子说：“只有仁德的人才能够公正地喜爱人，能够公正地憎恨人。”

【品读】这句话是说有仁德的人爱憎分明，喜爱好人，憎恨坏人。大多数人都能接受这种观点。对呀！你不喜欢好人，难道喜欢坏人吗？笔者的观点是一定要喜欢好人，但不一定要憎恨所谓的“坏人”。一是世间只有好事与坏事之分，而没有好人与坏人之别，不能简单地说做点好事就是好人，做点坏事、错事就是坏人；二是许多人以对自己利益的损益来判断好事、坏事与好人、坏人；三是世界上任何一件事的好坏都是相对的，对彼有利不一定就对此有害。所以，笔者认为任何人都不能煽动民族仇、阶级恨、个人怨；对违法犯罪、道德缺失的人和事，可以在道德和法规的范围内反抗、辩驳、阻止，绝不能以牙还牙、以眼还眼进行报复；对做过损害自己事的人，可以不理睬，但不可以憎恨他。憎恨是一种不良情绪，会使对立双方都不愉快，甚至会让人做出一些过激的判断和言行。人生太短，没有必要浪费时间和精力去憎恨任何人。

4.4 子曰：“苟志于仁矣，无恶也。”

【译文】孔子说：“假如立定志向去行仁德，就不会做坏事了。”
