

女子論語

The Analects of Confucius For Ladies

祐木亞子◎著 林思吟◎譯

晨星出版



前言

聽到《論語》這本書，想必妳心裡一定會有「那是退休歐吉桑看的書」、「內容硬梆梆的，感覺像是說教的書」等等之類的疑問吧？

不過先等一下！

誠如大家常說的，《論語》是教導人們生存之道、看待事物方式、思考方式、待人接物之道的孔子教誨，至今已經流傳兩千多年了。

——但《論語》告訴世人的不只這些，若以女性的觀點來解釋，其實《論語》裡滿滿蘊藏著能夠讓女性活得更美好、更加幸福的智慧，對女性而言是值得感謝的中國古典經典。

不論是如何判別一個男人的好壞，乃至於如何成為一個好女人所應具備的禮儀、策略——若說《論語》是網羅了人生各種問題解決之道的極致教科書也不為過。是不是覺得很意外呢？

可惜的是直到現在，日本似乎普遍仍把《論語》定位為男性讀物。

且因讀者多為男性的關係，解釋也大多偏向人生論、道德論、商業論、經營論這類稍嫌生硬的內容。

這也是因為《論語》原本講的就是世間普遍的道理，因此被寫得非常抽象而籠統。

其實若是舉出具體事例詳加說明，《論語》應該不難理解，只是這樣一來充其量不過只是把事物的真理、世間的道理以簡短的文字草草帶過，只要追求一下字面之意，就會覺得「裡面寫的根本是理所當然的廢話」。

如此一來，世界偉大睿智之一的《論語》，不僅會成為人們睡前用來打發時間的無聊讀物，還會被視為難以理解的抽象、籠統文字，被重視現實生活層面的女性束之高閣。

這樣未免也太可惜了。

女性佔了全世界半數的人口，要是日本女性不看《論語》，我一定會死不瞑目的！（這裡說的有點太誇張了，我人還好得很呢。）

不過說真的，《論語》真的是一部濃縮著女性生存智慧的經典讀物，平時冷靜沉著的我在讀了之後總會變得熱血沸騰呢！即使以現代觀點來解讀，仍不時會讓人有新發現的不朽名著，其中的睿智能讓你運用在自我琢磨、戀愛、工作、交友上。

本書裡，我為二十～三十歲的女性重新解釋了《論語》。具體而言如下：

女性該如何琢磨自己？

女性之美及魅力究竟在何處？

跟什麼樣的男性在一起才能得到幸福？

如何構築一個幸福和諧的家庭？

如何與家人、朋友建構和諧的人際關係？

在工作上該怎麼與上司、同事溝通？

身為管理階層，如何與部屬相處，甚至發掘、引導出其能力？

怎麼做才能得到身心靈圓滿的生活？

如何看待人生的幸與不幸的命運？

由上述各種角度來進行解讀。

這本書並不是《論語》的翻譯書，而是我將自己經過不斷思考「以女性的觀點來閱讀《論語》，看看孔子的話可以如何解釋」所得到的結果，以自己的

方式詮釋所呈現出的《論語》。

為了讓第一次接觸《論語》的女性能夠很快的接受，不會覺得古典文學就是文謔謔、很難看懂，我刻意做了標識（圖章），有些部分也是用我自身的理解來做解釋。

若能有完全沒看過《論語》的女性讀者能夠因拙作而對中國古典起了興趣，對身為筆者的我來說，再也沒有什麼能比這更令人高興了。

了解《論語》裡的內容，並且把它銘記在心，儘管速度緩慢，但相信你一定會確實的有所改變。

想成為氣質美女、想跟周圍的人和諧圓融共處，並成為有遠大的目標朝自己夢想前進的這種充滿魅力的女性，這樣的意識將會引導妳朝著那樣理想邁進。

來吧！平穩妳的心情，並且一面在腦中想像自己想成為的自己，一面踏入《女子論語》的世界吧。

祐木亞子

仁

以平穩的心情朝理想前進

前言	002
理想的自己	016
大家都想親近的女子	017
真心誠意的待人	018
相由心生	019
安詳恬靜	020
不懂乃理所當然	021
別人背地裡的造謠中傷，不予理會	022
不為自己找藉口	023
不提過去	024
不苛責別人	025
就算成功也不狂妄	026
非請勿言	027
當言則言	028
說話觀察對方的反應	029
心裡想說的話保留兩成	030
讓給別人	031
不遷怒他人	032
給心靈寧靜	033
怡然且快樂	034
心靈富足	035
用柔軟的心來判斷	036
不走極端	037
留一條活路給別人	038

凡事低調	039
言詞謹慎	040
控制心中的惑	041
斷絕意、必、固、我	042
真正的善人	043
不忘恩	044
評判勿輕信	045
一早的表情	046
不激昂	047
培養道德	048
度量要大	049
懂得真正的體貼	050
知天命	051
讓身邊的人幸福	052

直

遵循道，勇往直前

不需要無意義的勇氣	054
遵循世道而活	055
穩紮穩打很重要	056
規矩是人心的扣鉤	057
先主動道歉	058
知錯能改	059
別再拿「著魔」當藉口	060
淡然地盡力做到最好	061
做人公平、表裡如一	062
抬頭挺胸	063
鼓起勇氣發出聲音	064

忠告更要真心誠意	065
活得耿直	066
逆境考驗人的真正價值	067
愛情、夢想都靠熱情	068
拋除邪心	069
看人要看行動	070
克制利己之心	071
凡事端看自己的心	072
憑著良心	073
不嫉富、不羨富	074
思考錢是從哪來的	075
不賺別人的眼淚錢	076
說話要負責	077
以身作則	078
遇到小事，妳能忍嗎？	079
是人造就社會	080
人才是寶	081
不要輕易表露真心	082
簡潔有力	083
勿慌勿躁	084
學習是有趣的	
與未知相遇的幸福	086
堅持下去	087
為何學習？	088
習慣是人的第二天性	089

寬廣、柔軟的心	090
不要不懂裝懂	091
勿自以為是	092
積極學習	093
對後進低頭	094
成功沒有捷徑	095
先賢教誨崇敬之	096
比念書更重要的事	097
人人都是老師	098
批評很簡單	099
學無止境	100
知道「社會的現況」	101
了解本質	102

美

挑選男人的美學

教育是不選擇人的	103
學習知識的運用方法	104
用自己的頭腦思考	105
不頑固	106
過度努力是不會順利的	107
廣泛學習	108
了解一個人，從言談開始	109
今天是為了明天	110
懂得享受才能獲勝	111
琢磨自己的心	114
不以貌取人	115

本質是無法隱藏的	116
男人的器量	117
傲慢最差勁	118
恪盡本分	119
無二言的男人	120
不急於收穫	121
賭他的未來	122
收回戒菸宣言的男人	123
理想的老公	124
能力佳的男人	125
無法熱中於工作的男人	126
大男人主義的男人	127
品格比才能重要	128

禮

淑女的涵養

玩火遊戲，一次就夠了	129
不耽溺	130
珍惜周遭親友的男人	131
給自己營養	132
優美的舉止	134
教養與樸實並俱	135
知禮懂禮	136
不求回報	137
女人「不能只有一張嘴」	138
因失言而吃虧	139
懂規矩	140
知道座位順序	141

不當格局小的女人	155
勿揭人隱私	154
莫在背後道人是非	153
吃當季盛產的食物	152
心靈傳遞	151
愛好詩詞	150
有益快樂	149
心懷謙卑	148
讓男人被妳電到	147
莫懶散	146
別讓男人幻滅	145
家是輕鬆自在的空間	144
當有人送妳回家時	143
別急著先離席	142

敬

待人恭敬、謙讓

舊中有新	156
何謂朋友？	158
真正的朋友	159
仕賢者，友人德者	160
益者三友	161
損者三友	162
尊敬朋友	163
保持距離	164
不搞團體、派系	165
屏除先入為主的觀念	166
珍惜兒時的友誼	167

忠

做事誠心誠意

平凡人也是珍貴的朋友	168
對待朋友要細膩	169
不裝模作樣	170
接受父母的愛	171
健康是最棒的孝行	172
製造與父母親在一起的時間	173
刻意讓孩子吃苦	174
莫讓父母擔心	175
關心遠方的家人	176
敬祖先	177
妳並不孤單	178
幫助大家的重要工作	180
真心誠意	181
要成為貨真價實的人並不容易	182
受託之事迅速完成	183
言行一致	184
不犯同樣的錯誤	185
就算休息，也不中途放棄	186
帶領團隊	187
結果不是最重要的	188
時時動腦	189
就算看不到終點也不能放棄	190
理想的主管	191
相信年輕人的可能性	192

莫讓人緊張	193
說話明瞭	194
讓部屬發揮所長	195
不倦的工夫	196
負責	197
採納正確的意見	198
以工作為優先	199
檢視自己的日常言行	200
一藝一能即足夠	201
凡事始於信賴	202
柔和的勸諫上司	203
領導者的工作	204
令人嚮往的女性	205

志

決定要走的道路

想像未來的自己	208
光陰似箭	209
四十歲是人生的分隔點	210
不回首過去	211
未來靠自己的雙手開創	212
努力地活在當下	213
一人獨自浮游於海	214
衷心地期望	215
擁有堅強寬闊的心	216
志不可奪	217
真正的勇氣	218

目
錄

戰鬥並非一切	219
讓自己被愛的中年	220
真正的偉人	221
接受命運	222
與其害怕，不如感謝	223
朝未來前進	224
後記	225



以平穩的心情
朝理想前進



理想的自己

長者以恬適和樂的心情，
與妳無話不談；
朋友們信任你，
凡事都找你商量，對妳推心置腹；
晚輩就像親弟弟、親妹妹一樣，
樂於於妳親近。
任誰都想成為這樣的人吧？

老者安之，朋友信之，少者懷之。
（公冶長篇）

大家都想親近的女子

「真想時時刻刻都能跟她在一起」

究竟什麼樣的女孩能讓男孩們有這樣的想法呢？

我想男孩們異口同聲的一定是

「內心溫暖的女孩子」。

此外還有

個性直率的女孩、穩重低調的女孩、能夠尊重別人想法的女孩。
好想成為這樣的女孩哦。

夫子溫、良、恭、儉、讓以得之。（學而篇）

真心誠意的待人

不要對別人做出
自己不願意受到的待遇。

真心誠意的待人，

別受個人的利慾左右。

如此一來就不會有人對妳有怨懟，
妳便能過著心靈平和的平靜生活。

己所不欲勿施於人。（顏淵篇）

相由心生

人在開心時，表情也會跟著神采奕奕；

憤怒時，表情彷彿就像日本的般若女鬼般猙獰。

人內心的想法真的會直接在臉上表露無遺呢！

所以，不妨試著每天都這樣跟自己說看看。

「今天也要誠實、微笑的度過吧！」

這樣一來，同性質的人

自然也會聚集在妳身邊哦。

正顏色，斯近信矣。（泰伯篇）

安詳恬靜

人不管做什麼事情，
光靠自己一個人的力量是做不到的。

必須借助眾人的力量、得到別人的幫助才能生存下去，
人一定是這樣的動物。

要是能這樣想的話，

「感謝」的心情也會油然而生。

聖德太子好像也曾這麼說過：

「以和為貴。」

禮之用，和為貴。（學而篇）

不懂乃理所當然

「他都不了解我。」

心裡如果有這種想法的妳，希望妳先停下來思考一下。

難道妳自己也了解他的一切？

這種事連神要辦到都很困難。

所以，千萬別為了他不了解妳而感到生氣。

如此一來，妳自然可以原諒他人，

自己也能展露出笑容。

那樣他能幸福，妳也能幸福。

不患人之不己知。（學而篇）

別人背地裡的造謠中傷，不予理會

遇到公司的主管、前輩時，理應由妳先開口問候對方，為了不致失禮，客氣有禮的措詞方式也是禮貌之一。不過或許有人會對妳所表現出的得體，在背後中傷說妳是在「拍馬屁」。其實這種人有一半是因為嫉妒妳而那樣說罷了，不必耿耿於懷啦。

事君盡禮，人以為諂也。（八佾篇）

不為自己找藉口

跟男朋友吵架，激烈的言詞傷害了他，搞砸了工作，給對方添了許多麻煩，遇到這種時候，如果是妳，妳會怎麼做？會不會惱羞成怒的說自己沒錯？如果妳也覺得自己有不對的地方，就算只有一絲絲也好，希望妳能做一個能夠坦率承認自己有錯的女子。

小人之過也必文。（子張篇）

不提過去

跟男朋友或是老公吵架時，
把已經過去的往事拿出來講；
部下在工作上出錯時，
把過去的失敗都拿出來唸；
這種狀況雖然很常見，不過千萬不能這麼做。
這樣的行為不僅會讓人耿耿於懷，
甚至會讓對方對妳產生怨恨哦。

不念舊惡，怨是用希。（公冶長篇）

不苛責別人

每個人都有缺點，
有些人人緣極好，有些人則人緣很差，真的是很奇妙。
人緣好的人會對自己的缺點努力改進，
卻不會苛責別人的缺點。
人緣不好的人則相反。

攻其惡，無攻人之惡。（顏淵篇）

就算成功也不狂妄

當妳覺得身邊的人看待妳的態度變得比較輕蔑時，不妨試著思考一下問題是不是出在自己的態度。

若是為了成績、業績而驕傲自滿、

被人誇讚而變得狂妄自大的話，

當妳不幸遭遇失敗時，身邊的那些人一定會嘲笑妳的。

因此，人在事事順心時更應該要

謹言慎行、謙虛以對。

恭則不侮。（陽貨篇）

非請勿言

沒人要妳開口，
卻厚顏無恥的開口發言、高談闊論，
明明不該說話，
卻不自覺的輕易把話說出。
搞不清楚狀況的人
只會讓人覺得輕浮哦。

言未及之而言，謂之躁。（季氏篇）

當言則言

有人請妳發言時，

妳卻沉默不語，一句話也不說，

然而卻在會議結束後意見一堆。

這種人會被視為心機重、城府深也無可奈何。

因為「隱」（隱瞞）會使人與「陰」（陰險）連結在一起。

言及之而不言，謂之隱。（季氏篇）

說話觀察對方的反應

不看長輩、主管的表情，口無遮攔。

明明對方已被逼到了窮途末路的絕境，卻還是言詞辛辣地字字徹底刺入對方心坎。

像這種不懂得替別人著想的人，

往往會被認為是無法勝任團體分工合作。

也難怪這種人會被人當成小孩看待。

未見顏色而言，謂之瞽。（季氏篇）

心裡想說的話保留兩成

凡事都能做得完美的人，

看到有人事情做不好，往往都會很不耐煩。

我想這可能是因為他們把自己的做事方式拿來要求別人所致。

然而，別人是可能成為妳的。

所以何不把心裡想說的話保留兩成，

用寬厚一點的心情來看待對方。

這不僅是提升對方，也是提升自己的不二法門。

居敬而行簡。（雍也篇）



讓給別人

想成為眾人的焦點、
既想得到幸福，又想獲得成功，
或許有許多人都是這麼希望的吧。
不過當有人搶先一步的時候，
妳是否能繼續支持對方呢？
對於別人的幸福，妳是否能由衷感到開心，
甚至把自己的地位與成功讓給別人？

己欲立而立人，己欲達而達人。（雍也篇）