

解析中国历史上最具权威性的文献典籍

体味古来“半部论语治天下”的现实价值

《论语》所记载的，是孔夫子为人处世的经验和他对弟子的教导。其中许多经典的词句是我们许多人耳熟能详的，宋代开国宰相赵普曾经标榜说，自己是用半部《论语》治天下。但是在两千多年后的今天，我们现代人该如何解读《论语》呢？

北京师范大学于丹教授做客《百家讲坛》，从七个方面，为观众朋友讲述她解读《论语》的心得。于丹教授认为，这部曾经统治中国社会思想两千多年的儒家经典，今天仍然能为我们现代人构建和谐社会，建立良好的人际关系，提供一份温馨的劝导。

现代社会竞争激烈，人们来去匆匆。听听于丹教授的《论语》心得，您会感到心里掠过一阵清风，也许两千五百多年前的孔子，已经预见到了我们今天心中的困惑呢。



主讲人简介：



于丹，北京师范大学艺术与传媒学院教授，影视传媒系主任，影视学博士，硕士生导师。专业方向：广播电视媒介学。现为中国电视家协会会员，中国视协高校艺术委员会秘书长、中国视协理论研究会特邀研究员、中央电视台研究处客座研究员、中国新闻研究会、中广学会主持人研究会、中广学会法制节目委员会常务评委、澳大利亚新闻集团首席顾问。

《论语》集中了孔子的人生感悟和思想精华，影响中国社会两千多年。如今中国社会早已发生了翻天覆地的巨变，对于现代人来说，两千多年前的《论语》所包含的思想，是否还能闪烁出智慧的光芒？从今天开始，于丹教授就带领我们一起走进《论语》的殿堂。

《论语》所记载的是孔夫子从生活中演绎出来的为人处世的经验和他对弟子的教导。

宋代开国宰相赵普曾经标榜说自己是用半部《论语》治天下，可见古人对《论语》的推崇之极。

其实《论语》中许多经典的词句是我们许多人都耳熟能详的，但是我们真正理解其中的含义吗？这部曾被古人誉为治国之本的《论语》对于我们现代人来说，还具有什么实际意义吗？北京师范大学于丹教授认为：这部曾经统治中国社会思想两千多年的儒家经典，仍然能为我们现代人构建和谐社会，建立良好的人际关系，提供一份温馨的劝导。敬请关注于丹《论语》心得之【天地人之道】。

于丹《论语》心得之【天地人之道】

大家别以为说孔夫子的《论语》现在我们必须得仰望它，我们觉得它是高深的，它是一种高不可及的，这里面有多少的奥秘吗？

这个世界上真正的真理，永远都是朴素的，就好像太阳每天从东边升起一样，就好像是春天要播种，秋天要收获一样。《论语》告诉大家的东西，永远是最简单的。《论语》真正的道理就是告诉大家，怎么样才能够过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。其实说白了，我认为《论语》在我们今天的观点去看过去，它是一本非常朴素的，能够相关于以人伦为起点，教给每一个人在现代生活中，获得心灵快乐，能够熟悉现代这种日常秩序，找到个人坐标，就是这么一本语录。其实《论语》很简单，两千五百年以前，《论语》是孔子在教学生的时候片片断断留下来的课堂笔记。他的学生把这些给编纂起来的，后来就成了《论语》。所以在《汉书·艺文志》上有这么一段界定：

《论语》者
孔子应答弟子
时人及弟子相与言
而接闻于夫子之语也
当时弟子各有所记
夫子既卒
门人相与辑而论撰

【汉书·艺文志】

就是弟子们在提问，他回答的时候，“时人及弟子相与言，而接闻于夫子之语也”，大家有问有答，有来有往，就是这种提问和回答之间只言片语这样流传下来的。那到后来呢，当时“弟子各有所记，夫子既卒，门人相与辑而论纂，故谓之《论语》”，大家把这些个言论给集结在一起，就成了一本《论语》。所以今天看到的《论语》，我们会觉得没有什么太深的逻辑性，在《论语》里面也很少有长篇大论的故事，一个严谨的阐述，《论语》都是很简短、很简短的那些个言辞。

学生：老师，您再多说几句行不行？您总是那么三言两语的，我们怎么做课堂笔记呀？

孔子：我本来就什么都不想说。

学生：老师，您要是什么都不说，我们记什么呀？

那么他老师怎么回答他呢？“子曰，天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？”其实这就是一种教育，他老师跟他说，你看苍天在上，亘古已然，它说话吗？它不说话不是春夏秋冬，四季照样风调雨顺吗？大地上不是万物生长吗？你去看天说话。所以其实《论语》的态度是什么呢？就是以一种朴素的、温暖的，言传身教的生活态度，去影响他的弟子。大家都之道孔夫子这一生，号称弟子三千，其中成就七十二贤人。这些人每个人都是一粒种子，他们是把那种生活的智慧广为传播，但是不依赖那些连篇累牍、宏观的那种大的言论。

我们说《论语》它终极的传递，是传递了一种态度。其实在《论语》中，我们会发现孔夫子他教育学生的时候，讲世间道理的时候，从来没有过声色俱厉，他一定是和缓的，因循诱导的，跟人商榷的这种口气。其实这样一个态度，不是代表他个人，而是反映了中国人的一种哲学观。为什么我们说孔夫子是圣人？圣人的意义就是在这片土地上，他是那些最有行动能力的，有人格魅力的，这样一些人。【于丹心语：孔子带给我们的是一种大地上生长的信念。】

这样的人一定是从我们的生活里面，自然生长脱胎出来，而不是从空而降的。所以呢，说起整个天地开辟造世的故事，我们可以想一想，最早的时候，说中国最早的创世纪，怎么来的呢？是由盘古开天辟地。但是这个开辟不像西方神话讲的那种突变，比如说拿一把大斧子，啪，劈开，金光四射，然后出现一个什么样的天地万物，这不是中国人的叙事情感，中国人习惯的叙事，像《三五历纪》里面描述那样，是一个从容和缓而值得憧憬的漫长的过程，它说：

天地浑沌如鸡子
盘古生其中
万八千岁
天地开辟
阳清为天
阴浊为地
盘古在其中
一日九变
神于天 圣于地
天日高一丈
地日厚一丈
盘古日长一丈
如此万八千岁
天数极高
地数极深
盘古极长

【三五历纪】

它说“天地浑沌如鸡子”，很大在那里安安静静，“盘古生其中”，一共待了多久呢？“万八千岁”，天地开辟，一万八千年过去了，天地开了，但是它不是一个固体，啪裂开，而是两股气分开了，“阳清为天，阴浊为地”，就是阳气上升变成了我们蔚蓝的天空，浊气下降变

成了我们脚下的土地，盘古在其中。这是不是天地开辟就完了呢？其实这种成长刚刚开始，中国人是讲究变化的，所以叫做“一日九变”，每天都在微妙的变化着，像一个新生的婴儿一样，这种变化最终达到了一个境界，这六个字其实是中国人的人格理想，叫做“神于天，圣于地”。

一个好的人格应该是有一种理想主义的天空，让你可以有飞翔的翅膀，不妥协于世界上很多的规则与障碍，但另一方面，要有脚踏实地的能力，要能够在这个大地上去进行他行为的拓展。只有理想而没有土地的人，那是梦想主义者，不是理想主义者。如果是只有土地而没有天空的人，那是务实主义者，而不是现实主义者。其实理想主义与现实主义，也就是我们的天和地。孔夫子这个圣人，就像盘古一样。【于丹心语：理想主义与现实主义就是我们的天与地。】

所以这个故事接着讲，说后来天地海在走，说“天日高一丈，地日厚一丈”，盘古呢，“日长一丈”，他跟着天地一块儿长，所以长到最后的时候，“如此万八千岁”，又长了一万八千年，最后是“天数极高，地数极深，盘古极长”。这就是中国人为什么认为叫天地人是三才，人的意义跟天和地是一样的。大家也熟悉西方神话，你会发现他们往往是强调一种激情、感性、神秘，这样的一些印象；而中国呢，是强调了一种庄严、理性和一种温柔敦厚之美，这就是孔夫子这个圣人的姿态。应该说孔夫子在后世流传的这个形象，有很多是学生们用自己的爱戴给他加上的东西，但是更多的是他传导出来的内心有一种饱和的力量，这就是后来孟子所说：我善养吾浩然之气。就是天地之气凝聚在一个人心中的时候，他才能够如此的强大。

于丹教授认为，《论语》的精髓就在于把天之大，地之厚的精华，融化与人的内心，天、地、人就会成为一个完美的整体，人的力量就变得无比强大。即使在当今社会中，我们中国人也常常会说：天时、地利、人和是国家兴旺、事业成功的基础，这是不是《论语》的思想精华对我们现代人的启发呢？

也就是说作为一个中国人，什么叫天人合一？我们永远也不要忘记了天地给我们的力量，就是一个人自然中的和谐。现在我们正在倡导创建和谐社会，真正的和谐是什么？决不仅仅是一个小区邻里之间的和谐，它一定有你跟生物之间、跟动物之间，你有一种敬畏，有一种顺应，有一种默契，有大地上万物和谐而快乐地共同成长的这样一种力量。这种力量，我们如果学会了提取锻造，我们就能够获得孔夫子那样的心胸。所以孔夫子《论语》里面流露出来的更多的东西是颜色上非常和缓，教给你日常的道理，但是他内心非常庄严，他的内心里面有一种强大的力量，是什么力量？那就是信念的力量。孔夫子是一个特别讲究信念的人，曾经他的学生子贡问老师：

子贡：老师，我们跟您学了这么多，就是为了以后能够当大官。那您说具备什么样的条件才能治理国家呢？

学生 1：呀，这可是个大问题，快拿本来记。

学生 2：我带了三个大厚本，一定能记得全。

孔子：只要三条就足矣。第一强大的军队；第二足够的粮食；第三人民对国家的信仰。

这叫子贡问政。从政需要什么？一个国家要想安定，政治平稳需要哪几条呢？这大家一般想还不得洋洋万言啊，老师说得很简单：子曰：

足兵、足食、民信之矣。

【论语·颜渊篇】

说我告诉你就三条：第一叫国家机器，必须得有强大的兵力做保障；第二足够的粮食，丰衣足食；第三条就是老百姓要对国家要有信仰。他说有三条就够了，挺简单吧？这学生矫情，说三条不行，说太多了，子贡曰：“必不得已而去，于斯三者何先？”如果我非得去一条，这三样你说去什么？老师也不急，说去兵，那咱就不要兵力了，人总得吃饭，但还得有信仰；子贡还不干，非得要再问，说：“必不得已而去，与斯二者何先？”这两条你再给我去一个，老师非常认真告诉他，曰：去食，我们宁可不要粮食了。然后老师说了一句结论，叫做：“自古皆有死，民无信不立”。他说没有粮食无非就是一死，从古而今谁不死啊，死亡不是最可怕的，最可怕的是一个国家没有信仰以后的崩溃和涣散。其实什么是政治？政治并不一定让大家都过上一种物质文明上的发达生活，它仅仅是一个指标，真正来自于内心的那种安定和对于一种政权的认可，这些是来自于信仰。这就是孔夫子的一种理念。他认为信仰的力量足以把一个国家凝聚起来。【于丹心语：信仰的力量足以把一个国家凝聚起来。】

前几天我在《读者文摘》上看到一个说法，说评估二十一世纪我们各个国家生活好与不好已经不简简单单是过去一个标准，大家都知道GDP。GDP（国民生产总值）我们国家增长一直都很快，年年都在提升。现在又出现了一个新的概念，叫GNH，是什么呢？就是Gross National Happiness，国民幸福指数。评估一个国家是不是真正的富强，不单纯看国民生产总值的增长，而看每一个老百姓他内心的安宁与幸福感，他在这个社会中觉得安全吗？他快乐吗？他对他的生活真正有认同吗？他满意吗？而这个指数在中国很有意思。我们曾经在上个世纪八十年代末的时候，参加过一次国际的调查，当时显示我们国家的幸福指数是不太高的，大概百分之六十四点多，到了1991年的时候，再参加调查，发现随着整个物质文明的提升，当时也是进行了很多改革，这个幸福指数提升了，到了73%左右；但是等到了1996年再参加调查的时候，发现这个指数下跌到68%了，这是一个很令人困惑的事情。也就是说，当一个社会物质文明极大繁盛的时候，我们现代人有可能会遭遇更为复杂的心灵困惑。

某甲：唉，这几天烦死了，老婆天天和我吵。

某乙：你们不是要搬迁了吗？马上要住新房了，高兴都来不及吵什么呀？

某甲：就是为了新房呗。我说买北边的房，上风上水空气好，她非要买南边的房，说房价便宜交通方便。

某乙：你们要是住在旧房子里，是不是就不吵了？

大家肯定会有同感。我们今天的困惑是选择太多了。我们可以选择这个，可以选择那个，所以大家困顿。其实谁都不愿意过苦日子。但是在相对，比如说不太满意的情况下，我们能够享受到今天的快乐吗？我们每一个人追问内心，我们会有一种安顿吗？这一点让我们回到《论语》，看一看两千五百多年以前，那个时候的物质生活，多么贫匮呀，那是一个什么样的时代啊，但是孔夫子评价过他的一个学生，就是他自己最喜欢的一个学生，大家都知道，他最喜欢的弟子是颜回，他说：

贤者回也
一簞食 一瓢饮
在陋巷
人不堪其忧
回不改其乐

【论语·雍也篇】

这话什么意思呢？一簞食，就是家里粮食很少，不能是满仓满斗的，可能刚刚够煮饭，就那么一小筐；一瓢饮，一个水瓢里头够喝的水就完了；住在什么地方呢？住在陋巷，非常破烂的小地方；这一切可能很多人说那我们没办法选择，生活就是这样。难的不是说他生活在这种境遇中捱过来，难的是他的生活态度，叫做：回也不改其乐。而别人怎么样呢？孔夫子说，人不堪其忧。所有人都会被此困扰，在抱怨的时候，而颜回从来不改变他那种乐观的态度，所以孔子说：贤者回也，又感叹一声，这才是真正的贤德。就是在什么样的物境下，都不改变心境的那种坦然和安宁。其实我们想一想，在今天听到这样的言论，对我们来讲心里是挺温暖的，因为我们受的困顿太多了，我们的物质生活显然在提高，但是人会越来越不满，因为你总会看到周围还有乍富的阶层，总会有一些人让你感到心里不平衡，这是为什么呢？是因为我们的眼睛看外界太多，看心灵太少。【于丹心语：我们的眼睛，看外界太多，看心灵太少。】

其实一个人的视力是有两种功能的，一个是向外去无限宽广地拓展世界，另外是向内无限深刻地去发现内心。孔夫子能够教给我们快乐的秘诀，就是去找到你内心的安宁。所以在今天，恒心与定力对人来讲是什么呢，它是让我们在这么一个苍茫大千世界里面，能够做成一点点事情，最后心里的那么一个依据和底线。有些奇迹其实就在坚持中完成，有些奇迹永远不是那些最机灵和最聪明的人能做完的。

我曾经在网上看到一个小故事，说有一大群小青蛙，有一天在外面玩着玩着看见一个高耸入云的铁塔，小青蛙们就在一起忽发奇想说我们能不能爬到塔尖上，然后大家都很受这个理想的感召，说爬呀爬呀，呼朋唤友就开始爬了。爬着爬着被太阳晒得气喘吁吁，就开始有人怀疑，有人质疑，说我们傻不傻，咱们干嘛去呀？为什么要爬呀？这谁说的？真是的，说着说着，有一个停下来，就有三个停下来，就有五个停下来，就有十个停下来，逐渐逐渐大家不仅停下来了而且都在嘲笑自己的想法，说真是挺傻的，干嘛呀。在这个时候，大家发现很奇怪，有一只最小的青蛙，它还在爬，它的速度也不快，就一点一点地往上爬，一点点爬，后来大家瞠目结舌，后来都不说话就看着它，终于看见它以缓慢的速度，最终自己到达了塔尖。等到它下来以后，大家都敬佩得不得了，就上去问它说，到底是一种什么样的力量，为什么你自己上去了？然后大家恍然大悟。这个答案大家听了也许是出乎意外的，这只小青蛙是个聋子。它当时只看见了所有人都开始行动，但是当大家议论的时候，它没听见，所以它以为大家都在爬，它就一个人晃悠悠在那爬，最后就成了一个奇迹，它爬上去了。

现在家长都在说，希望孩子聪明。什么叫聪明呢？就是耳聪而目明，耳朵灵眼睛好。但实际上在这个世界上有时候做一个有信念而不太聪明的人也许是一种选择。我们现在就是因为太聪明了，所以聪明反被聪明误。我们为什么会听信他人的鼓噪呢？为什么爬着爬着对自己怀疑了呢？是因为我们的心里头没有一个信念，没有认为说什么样的事情，我一定能做成，所以你会受到他人鼓噪。这对于儒家来讲是一个大忌。

人人都希望过上幸福快乐的生活，于丹教授认为，幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关与内心相连。在《论语》中孔夫子以他天地人合一的宽广胸怀，告诉他的学生们应该如何去寻找生活中的快乐，而孔子的这种儒家思想传承下来，对历史上许多著名的文人、诗人都产生了巨大的影响。

那么这样一种儒家思想，一脉相承传承下来，后来我们历史上出现很多这样的文人。大家知道到了东晋的时候，中国出现了田园诗派，出现了一个大诗人，就是大家都熟悉的陶渊明。这个人的意义和价值是什么呢？陶渊明的价值不在于诗中构置了一个虚拟的田园，更重要的是他让每一个人心里都能开出来了一片乐土，就是他日子过得很乐呵。他经常说我归田园居，他本来也做过小官，当了八十三天的彭泽令，后来觉得说不行，有一件小事让他不快乐，他在那儿干着干着，有一天说上面来检查工作了，说督游要到此，告诉他说你穿正装出场，叫做“应束带见之”，你必须要把腰带给端上，穿正装去见一见，无非像今天要求你穿正装，扎上领带，去见见领导。就这件事，陶渊明不干了，他说我不能为五斗米向乡里小儿折腰，所以就解佩印而去，自己把印一扔，我回家了，那回家的时候，他自己写了《归去来兮辞》，他说过去的这种日子，既自以心为形役，奚惆怅而独悲。这话说得好，什么叫以心为形役？就是让我这个身体成了我心灵的主人，它去奴役我的心灵。也就是说我让心灵受了好多委屈，去低三下四、去阿谀奉承，为的无非是我吃点好的，住点好的，就让我身体享一享福，但我让心灵受了这么大的委屈。所以他说悟已往之不谏，知来者犹可追。知道我过去的事做错了，但是未来还长，所以我就归去了，我就回到自己的田园了。

学生：老师，如果一个人很贫贱，但他不谄媚；一个人很富贵，但是他不骄傲。您说这怎么样啊？

孔子：嗯，还可以。但是最高的境界在于，一个人能够安于贫贱，并且能够乐在其中。

他的学生，还是那个子贡，曾经问过他，子贡说，老师啊，“贫而不谄，富而不骄，何如？”如果一个人很贫贱，但是他不谄媚；一个人很富贵，但是他不骄傲。您说这怎么样？这是逼着老师说，这好啊。老师也很宽和，“子曰：可也。”老师说，嗯，这也不错。但是还有一个更高的境界，子曰：

未若贫而乐
富而好礼者也

【论语·学而篇】

老师说最高的那个境界，就是一个人安于贫贱，不仅不谄媚求人，而且没有抱怨，他内心有一种清亮的欢乐，这种欢乐仍然不能从他的生命中被剥夺。大家想想这是一个多高的骄傲啊，一个人在贫贱之中，还能保持着把他的日子过得觉得很有尊严，有他自己的快乐，其实这说的就是像陶渊明这样的隐士。

孔夫子教导他的学生们要安贫乐道，但是现代社会竞争如此激烈，每个人都在努力发展着自己的事业，收入的多少似乎成了一个人是否成功的标志，安贫乐道在现代人眼中颇有些不思进取的味道，那么我们在这样一个社会环境中，应该如何为人呢？能不能有一个很简单的，在我们现代社会中也能够起作用的为人之道呢？其实两千多年前的孔子的学生就提出过类似的问题，希望有一个字就可以受用一生。这个字是什么？孔子又是如何回答的呢？

这就是孔夫子他跟学生在交流中学生非得要苛刻地问他，子贡，老是这个子贡在那儿“刁难”他老师，说：老师你就跟我说这一辈子你就告诉我一个字，我就可以终身受益，问他老师说：

有一言

而可以终身
行之者乎

【论语·卫灵公篇】

你告诉我一个字，让我一辈子就遵守它。你说什么教育能缩成一个字？老师也能说出来，老师还特宽和，商量的口气说：岂恕乎。就是宽恕的恕，说如果有这么个字，那这个字就是“恕”字吧，然后老师又为这个“恕”字加了八个字的解释，这八个字，我一说大家人人人都知道，其实这是圣人说的，叫做：

己所不欲
勿施于人

【论语·卫灵公篇】

什么叫忠恕？什么叫宽容？就是你自个儿觉得不想干的事，你就别强迫别人干，你一辈子做到这一点就够了，就这一个经验够你活一辈子，这就是老师告诉他学生的话，所以什么叫半部《论语》治天下？有时候学几个字就够你一辈子用了。所以真正圣人不会让你去背《千字文》，记住那么多你才能活明白吗？记住一个字，有时候就够了，就是宽容一点。所以他的学生曾子也曾经说过：夫子之道，忠恕而已矣。说我老师这一辈子，真正道理，也就是忠恕而已，就这么简单。但是宽容有时候多不容易啊，我们这个社会上，现在有多少事情，就是事情已经过去了，但是在你心头过不去。我们每个人的心灵困顿有多少都是自我的折磨；有多少时候是一个事情过去了以后，我们老在那儿想，觉得这个事情是真的深深地伤害了我，然后我就不断地在自我咀嚼中一次又一次再受伤害，总想着说这么可恶的事，我怎么能原谅它呢，我每天早上醒来想的都是复仇。其实当你一次一次玩味这个痛苦的时候，你被折磨得太深了。

佛家有一个有意思的小故事：小和尚跟老和尚两个人出去下山化缘，走着走着到了河边，这个小和尚因为刚入道，什么事情都毕恭毕敬看着他师傅，一看那有个姑娘要过河，他师傅过去问她说姑娘你想过河呀？那你过来我把你背过去吧。就背过去了，小和尚就瞠目结舌看着，然后背过去放下了，姑娘谢谢老和尚，他师傅就领着他接着走。这小和尚也不敢问说我师傅怎么这样呢？走啊走啊走了 20 里地，太憋得慌了，终于就问了，说师傅啊，我们是出家人，你怎么能背着那个姑娘过河呢？他师傅就淡淡地告诉他，说：你看我把她背过河，就把她放下了。你背了她 20 里地，还没放下。

这个道理其实和孔夫子教给大家的一样，就是该放下时且放下，你宽容一点其实给自己留下来一片海阔天空。【于丹心语：宽容一点，给自己留下一片海阔天空。】

有什么事老搁在心里过不去，所以什么叫仁者不忧呢？就是让你的胸怀无限大，很多事情自然就小了，就像我们客观的生活中，你说一个人要是遭遇失业、婚变、朋友背叛、亲人离去，这些事情可能我们每个人都有可能遇到，他对你算大事还是小事，这个没有客观标准。这就像说一寸长的口子算一个大伤还是小伤呢？如果是在一个娇滴滴的小姑娘身上，那肯定是个大伤，她能邪乎一星期，她老疼、老上药、老看着；如果是一个粗粗邋邋的大小伙子，不小心踢球腿碰破了，他可能从伤到伤好，一直就不知道，这也是个伤口就完了，所以其实我们的内心究竟是一个娇滴滴的小姑娘还是一个粗粗邋邋的大小伙子，这件事情靠我们修炼能做到。这就是孔夫子的意义。他告诉你，你可以做得到，无非是自己不愿意的事情，不要去强加别人，自己快乐的事情，自己就更多做一点，能够在这个社会上更多地去帮助别人。

《论语》告诉我们，为人不仅要拿得起放得下，还应该尽自己的能力去帮助那些需要得到帮助的人。我们常说，予人玫瑰，手留余香。其实给予必获取更能使我们内心充满幸福感。

仁恕为核心，这是孔夫子儒家理论最最精髓的东西，除了“恕”字以外，还有一个字就是“仁”。那么他学生樊迟，曾经毕恭毕敬去问他，说：老师，什么叫仁？

老师淡淡的回答，就两个字，说：“爱人”。

爱别人就叫仁。然后樊迟想想又问：什么叫智？

老师又淡淡的说：“知人”。

了解别人就叫智慧。所以我们想想多简单？去关爱别人就是仁慈，去了解别人就是智慧，就这么简单。【于丹心语：关爱别人，就是仁慈。了解别人，就是智慧。】

所以孔夫子解释这个仁，说：“夫仁者，真正有仁爱之心的人，己欲立而立人，己欲达而达人，能近去譬，可谓仁之方也”。说每个人我们自己都想让自己树立起来，你钥匙想在这个世界上能够安身立命，那你也去立别人，你也努力去帮着别人立起来；每个人我们都想发达吧，我们自己想发达，你让别人也发达，你这么做了的话，叫做：能近取譬，就是在你最近的地方，你眼前看见这个人，他在街上有点事，你弯弯腰，举举手就帮了他了，可谓仁之方也，这就是仁义的方法，就是仁义的秘诀。仁真正核心的就是在身边做这件事。这让我想起来，我读大学的时候在英语课文上看到过一则据说是托尔斯泰写的一个小寓言。

里面说有一个国王，他每天都在思考三个最终极的哲学问题。就是这个世界上，什么人是最重要的？什么事是最重要的？什么世间做事是最重要的？然后觉得这样的三个终极问题，冥思苦想，举朝大臣，没人能够回答得出来。后来有一天他很苦闷，他就微服私访，自己就下去逛去了，走到底下很偏远的地方，结果就投诉到了一个陌生的老汉家，一敲门说你进来吧，他就去了。到了半夜，他忽然被一阵喧闹声给吵醒了，然后就发现有一个浑身是血的人闯进来了，那个老头就像收留他一样，也淡淡的说，那人说后面有人追我，那你就在我这儿避一避，就给他藏起来了，这国王吓得不敢睡，一会儿就看见追兵来了，追兵就问，说有没有一个人跑过来？老头说不知道，我家里没有别人，后来那些人闹闹跑了，然后那个人洗净了血迹，感恩戴德地也就走了，老头关上门继续睡觉。第二天这个国王就惴惴不安地问他说，你就不怕惹上杀身之祸？你为什么敢收留那个人？而且你就那么放他走了，你怎么不问他是谁呢？那老头淡淡地跟他说：这个世界上其实最重要的人就是眼下需要你帮助，离你最近的人；最重要的事就是马上去做，把这件事给做掉；最重要的世间就是当下，一点不能拖延。那个国王恍然大悟，他把我的三个终极问题都解决了。

其实这个故事又做了《论语》的注脚，实际上，孔子也罢，庄子也罢，陶渊明、苏东坡，直至泰戈尔，古今中外圣贤的意义是什么呢？就是用他们生活的历练，总结出来一些对我们每个人都有用的道理。圣贤永远都不是那个砖头一样的典籍，让你要拿着放大镜，翻着《辞海》非常费劲，诘倔犟牙，说他到底说什么呢？如果端着架子，那不是真正的圣贤，其实圣贤的价值就在于在千古之前，他们那些有价值的生活经验，可以穿越沧桑，走到今天，让我们仍然觉得温暖，而他在千古之前缄默地微笑着，注视着我们仍然在他的言论中受益而已。

俗话说人生不得意事常八九，那么人生如果有了缺憾之事，如果我们遭遇不得意之时，我们应该采取一种什么样的心态来对待生活？两千多年前的《论语》对于我们当今社会中的问题，能有神恶魔启示？明天请继续收看于丹论语心得之心灵之道。

于丹《论语》心得之【心灵之道】

每个人的一生中，都难免有一些缺憾和不如意的事情，如果你放大这种缺憾和不如意，那你将永远生活在阴影之中。也许我们无力改变生活中的缺憾，也许我们无法避免人生中的苦难，但是于丹教授认为，《论语》的精华之一就是告诉我们心灵的力量是无穷的，如果你用不同的心态来对待生活中的缺憾和苦难，你就会拥有完全不同的人生。两千多年前的《论语》真的能够开解现代人的心结吗？请收看于丹《论语》心得之《心灵之道》。

今天我们说一个话题：人生百年，孰能无憾？人这一生中遗憾的事情，谁都在所难免。《论语》中有没有遗憾的事呢？也有很多人，你想想孔夫子弟子三千，七十二贤人，这么多学生，家家都有自己烦心的事情，那么他们之间是怎么来讨论关于人生遗憾的呢？

有一个学生，司马牛，他的遗憾是什么呀？

司马牛：唉，我家只有我一个儿子。

路人甲：我们家有哥儿仨。

路人乙：我们家有五兄弟。

路人丙：我们家有八个兄弟，号称八大金刚呢。

司马牛：为什么人家有那么多兄弟？为什么我就一个都没有呢？哪怕有一个也好啊。为什么呀？为什么呀？太郁闷了。

他的一个同学子夏就开始劝他，子夏自称，称自己的名字，商，他说：

子夏曰
商闻之矣
死生有命
富贵在天
君子敬而无失
与人恭而有礼
四海之内
皆兄弟也
君子何患乎
无兄弟也

【论语·卫灵公篇】

尽管这段话不是出自孔子之口，但是它也代表了《论语》所倡导的一种价值观，就是人首先要能够正确地面对人生的遗憾，当你面对一件想不通的事情的时候，你怎么样避免最大的伤害呢？就是不要纠缠在里面，一遍一遍地问为什么呀，为什么呀，偏偏这个倒霉事怎么就落在我头上呢。其实化解遗憾第一个前提是，先认可这个遗憾的存在，就是你在最短的世间内，把这件事接受下来，说好了，这就是一种安排，我已经知道有这个遗憾了；那么第二个态度是什么呢？是尽可能地用自己所可以做的事情去补足这个遗憾。这就是子夏告诉他同学，两句话，叫做：

君子敬而无失
与人恭而有礼

【论语·颜渊篇】

“敬”是指内心的一种端庄，一种正直所表现出来的一种态度，使大家都可以尊敬你，那么你再去做事情，尽可能让自己少一点失误，另外一点就是真正跟别人共事的时候，要恭而有礼，内心保持着一种恭敬，彬彬有礼，真正能够对人有一份尊重。如果你能做到这样，少一点过失，多一份尊重，那你能够达到的是四海之内皆兄弟。所以一个真正的君子，你还真正会内心忧患，没有兄弟吗？

于丹教授告诉我们，承认现实生活中的不足之处，并通过自己的努力，去改变这种不足，这就是《论语》告诉我们如何对待生活缺憾的态度。但对我们现代人来说，没有兄弟已经不是什么缺憾，因为这是一个独生子女的时代。但生活中各种各样的遗憾，总是存在的。如果一个人不能接受生活带来的遗憾，将会导致什么样的后果呢？

而这样的一种遗憾，其实如果我们放大的话，那可能它会被放得很大很大。印度诗人泰戈尔曾经说过一句著名的话，他说如果你因为失去月亮而哭泣，那么你也将失去星星了。也就是说你总看着自己人生的遗憾，你总在念叨着这个遗憾，这个遗憾能被放大到多大？甚至这个遗憾有可能会变为你生命中的一个阴影，这个阴影在你的内心，极而言之，它对你的生命质量，是会有所损害的。

我曾经看多过一个报刊的转载，说英国曾经有一个著名的网球明星，叫做吉姆·吉尔伯特。这个女孩子在小的时候经历了一次意外，就是她跟着她的妈妈去看牙医，这本来是一个很小的事情，但是我们知道一般牙病是会引发心脏病的，可能她妈妈没有检查出来有这种隐忧，所以孩子蹦蹦跳跳的去了，以为一会儿跟妈妈回家了，结果她就面临了她生命中令人惊诧的一幕，她看见她妈妈就死在了牙科的手术椅上。这个阴影在这个孩子的心中被放到多大？也许她没有去经历心理医生的调整，也许她这一辈子没有想过怎么去根治这个伤痛，她能做的就是回避、回避、永远回避。所以她牙疼的时候从来不敢去看，直至她成为了著名的明星，她已经拥有了富足的生活。有一天她被她疼痛的牙齿折磨得实在受不了了，那么家人都安慰她，说牙医请到家来，咱们不去诊所，在家还有你的私人律师，有你的私人医生，有所有亲人陪着你，咱们就把牙治了不行吗？结果就在她海滨豪华的寓所，在牙医在旁边整理手术器械的时候，一回头，看到这个人死了，还没有开始，这个人就莫名其妙的死了。所以当时记载这件事情的报纸，伦敦的报纸，用了这样一句评价，说她是被自己四十年来的一个念头杀死的。这个念头有多重呢？这就是一个人心里面暗示的力量，这就是她生命中一个至极的遗憾，这个遗憾以令人惊诧的方式放大，能够结束一个人的生命。

其实我们不见得会面临这种极端的例子，但我们每一个人都会面临生命的缺憾。那么这个缺憾有的时候会变成我们自己的一种暗示。大家听说过这个说法吧，说人在愤怒的时候和忧郁的时候，如果用一个测量仪会看到你测出来的呼出的空气，它都是灰色的，它的二氧化碳会特别多，这个人就会有一种抑郁，能够改变你的内分泌，这一定会影响到我们生命的质量。但是你可以怎么样去补足它呢？就是你如何用一种方式，正视你内心的遗憾，并且改变它，这种改变有可能也是惊人的。

于丹教授认为，如果说生活中的缺憾是不能避免的，那么用什么样的心态来对待这种缺

憾就非常重要了。用不同的心态来对待生活，就会带来完全不同的生活质量。每个人心中都有一个美好的愿望，也许一个不经意的点化，会改变你的心态，同时也就完全改变了你的生活。

我还看到过一个寓言，它说在一个小镇上，有一个非常穷困的女孩子，她家里没有父亲，她跟自己的妈妈相依为命，做手工品，然后这样长到了 18 岁。18 年来她过着太贫寒的生活，所以她从来没有自己漂亮的衣服和首饰，因此她也很自卑很自卑，这就是她生命里的遗憾。后来在她 18 岁那年的圣诞节，妈妈破天荒给了她 20 美元，跟她说，这是你的劳动所得，你用这个给自己买个圣诞的礼品吧。她简直是大喜过望，但是她还没有勇气从这个小镇上堂而皇之地走过，她捏着这个钱，绕开人群贴着墙角，走在路边上，一路上她看着所有人，都认为这些人的生活比她美好，她心中不无遗憾地想说，我是这个小镇上最抬不起头来的一个寒碜的女孩子。路上她看到了自己特别心仪的小伙子，她就酸溜溜地想，今天晚上有盛大的舞会，不知道谁是他舞会上的新娘，谁能够有这个荣耀呢？她就这样一路嘀嘀咕咕，躲着人群来到了那个商店，一进门她就觉得自己的视线被刺痛了，她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的头花、发饰，那么她呆呆地在那儿的时候，售货员就叫她：小姑娘，你过来，你这个亚麻色的头发那么漂亮，我挑一个淡绿色的发花给你戴上。她一眼看到价签，写着 16 美元，她先说我肯定买不起，我不试了。这个时候那个售货员已经把那个头花给她别上了，拿起镜子跟她说你看一眼。就在她看一眼的时候，她突然就惊呆了，她觉得这一朵头花，改变了她整个人的容颜，突然之间，她变得像天使一样，容光焕发，她从来没看到过自己这个样子，她就特别惊讶地想说，有如此神奇的力量，那我买了吧，所以她就飘飘欲仙地掏出钱来说我买了，人家找给她四美元的时候，她仍然像飘着一样，转身就往外飞跑，然后咣一下撞在一个刚刚推门进来的老绅士的身上，然后她隐隐约约听到那个老人叫她，她就飘飘忽忽地跑了。一路上她就在想，我怎么会有了如此大的改变，她不知不觉地就跑在了小镇最中间的大路上，她看见所有人迎向她都是惊讶的目光，她听到人们在议论说，这个镇子上还有这么漂亮的女孩子，她是谁家的孩子？我们怎么从来不认识她？就在这时候她又一次碰到了她暗暗喜欢的那个男孩子，那个男孩也很惊讶，叫住她，说我没有荣幸请你做我今晚上圣诞舞会的舞伴？这个女孩子简直心花怒放，她想了想我索性就奢侈一回，我手里这四块钱，我回去再给自己买点东西，所以她又这样一路飘飘然地回到了小店，她一进门就看到那个老绅士微笑着站在那儿，这个老人跟她说，孩子，我就知道你回来的，你刚才撞到我的时候，这个头花就掉下来了，我一直在等着你回来取回它。

这个故事到这里就停止了，这像是一个寓言，这个女孩子生命中的遗憾真的是被一个头花改变了吗？其实是被她自己的自信心驱除的。也许我们没有这样一个灵异的时刻，我们不是所有的生命都有幸遇到寓言一样的机缘，但是这些东西会启迪我们的心智。这些个故事里面，其实也有很多跟孔子在《论语》中的观点不谋而合。

其实孔子说：一个人内心的在乎与不在乎，他的悟性能够让他明白这个世界很多很多的事理。也就是说一个真正的君子，他内心的坦然与淡定，是可以让他化解生命中很多很多遗憾的。【于丹心语：做一个勇敢的人，用自己生命的力量去化解遗憾。】

这前提是什么？就是要求一个人在心中不要把现实中很多的阴影看得过重，不要自己认同在阴影之下，就像泰戈尔还说过一句话，他说乌云自己遮住了太阳，但是它却怨天气不晴朗。有很多时候是我们自己的心遮住了阳光，我们太在乎得与失，而在乎得失的人，在孔子的价值判断体系中，被指责为鄙夫，就是一个不上台面的，比较低级的人。鄙夫是什么呢？几乎意义等同于小人。孔子曾经说：

鄙夫可与使事君也与哉

【论语·阳货篇】

像这样一个小人，你能跟他共事去谋国家大事，侍奉国君吗？不能。人没有得到，无所谓；但得到以后你再拿走，这个受不了。就是说已经过不了简朴的日子，所以为了让自己的得之更久，为了让自己不失之，就会无所不至。其实让我们回到本初，谁的生命没有遗憾？如果你能够用一种内心的富足和饱满，能够用一种内心鲜活的力量，去弥补这些遗憾，那你将成为一个坦荡、磊落而勇敢的人。孔子所提倡的境界：仁者不忧，智者不惑，勇者不惧说的就是这样的境界，当所有这些忧烦、迷惑和畏惧压在眼前的时候，让自己变得更为宽厚、仁达，变得更加智慧、聪颖，变得更加勇敢无畏，那么外在的一切，不也就没有了吗？所以做一个勇敢的人，用自己生命的力量，去化解那些遗憾，不要借助外在物质的得与失，让自己拥有一份浅薄的骄傲。这就是《论语》里所倡导的一种人生观。

说到勇敢，有人会说：大仁大智，恐怕不容易做到，但做一个勇敢的人，总不难吧？那么于丹教授在这里所说的勇敢到底指的是什么？是不是仅仅用匹夫之勇就可以使自己有能力化解生命中的遗憾？《论语》中对于勇敢的定义又是怎么说的呢？

我们知道孔子有一个大弟子，就是特别率性勇敢的子路，他对于勇敢的事情老是特别在乎，因为他老师曾经还调侃过，说过一句话，说这个世界要是有一天道不行，我的道理真推行的话，我就要自己泛舟江海去了，到那天我就带着子路。子路特别高兴，他说老师到那个时候，就想带我一个人，结果老师后面还有一句解释，说就是因为子路这个人除了勇敢别的什么都没有，我也就把他带在我身边吧。所以子路呢，是很勇敢，但是呢他勇敢得又缺点内涵。他偏偏有这么一天找老师去问勇敢的事去了：子路曰，君子尚勇乎？君子应不应该崇尚勇敢？老师就给了他一个明确的界定：

君子义以为上

君子有勇而无义为乱

小人有勇而无义为盗

【论语·阳货篇】

老师告诉他说，君子崇尚勇敢这没错，但是君子的勇敢是有约制的，是有前提的，这个前提只有一个字就是“义”。一个君子只要有了这个义字当先的勇敢，他才是一种仁义之勇；如果没有这个字的话，他会以勇去犯乱，因为勇敢可能会搅动起来大乱；而这种情形如果发生在一个小人身上就更麻烦，如果他心中没有义字的话，那他就会直接成个小偷，劫匪，就为盗了。我们想想今天真正的小偷劫匪，你不能说他不勇敢，他穿门打户，甚至可能越货杀人，你说他不勇敢吗？也就是说没有道德约束的勇敢，是这个世界上最大的灾害。**【于丹心语：没有道德约束的勇敢，是世界上最大的灾害。】**

那么道义是什么呢？君子之勇，真正崇尚的是什么呢？就是这种内心的制约。所以《论语》中还有这样著名的一句话，子曰：

以约失之者鲜矣

【论语·里仁篇】

内心有所制约，而在社会上还经常有过失的人，我见得不多。也就是说一个人内心要经常对自己日三省乎己的反躬自问，问问我今天有什么事做得好，做得不好；看看周围的人，所为见贤思齐，见不肖则内省，反省一下我可不可能就这样，这就是制约。也就是说，我们刚才说人生有遗憾，人的行为也有遗憾，但是你做错了以后，如果你自己这样去纠正的话，这就是一种真正的儒者所倡导的勇敢，这种勇敢就是君子之勇。关于君子之勇，后来苏轼在《留侯论》中曾经有这样的论述，他说：

古之所为豪杰之士者
必有过人之节
人情有所不能忍者
匹夫见辱
拔剑而起
挺身而斗
此不足为勇也
天下有大勇者
卒然临之而不惊
无故加之而不怒
此其所挟持者甚大
而其志甚远也

【留侯论】

这是什么意思呢？他解释了真正的豪杰志士，心灵之勇是何等境界，这种过人之节，能够忍受人情有所不能忍者的人，这是一种胸怀。所以什么是勇敢的？像韩信那样可以受胯下之辱的人，那么最后他可以为刘邦决胜千里之外，他不会像一般的人，所谓匹夫见辱，拔剑而起，一瞬间就绷不住了，这样的人是做不了大事的，也就是说你自己真知道你是谁的话，这种勇敢有时候表现为气度，有的时候表现为一种理性制约下内心的自信与镇定，这就是一种力量。**【于丹心语：勇敢有时候是一种理性制约下的内心自信与镇定。】**

所以苏轼在论述的这种勇敢中，他说真正的大勇是那种突然面临一件事，所谓泰山崩于前而不瞬，卒然临之你不要惊恐，你能够每临大事有静气，去先面对这个格局。而无故加之不怒，这可不不容易，我们想想，生活里面我们可以要求自己是一个道德君子，我们努力不去冒犯别人，但你时不常就被别人冒犯，你经常无缘无故地就遭受了一个事情的伤害，你能做到不怒吗？其实当我们遭致意外的，甚至无聊的伤害的时候，你可能有两种态度。一个人可能星期一莫名其妙地遭了一顿暴打，然后可能星期二他就开始去给各个朋友打电话，他要复述这件事，他跟十个人以上复述这件事，每复述一次他可能又挨了一回打，到星期三的时候他已经郁闷地说我不上班了，这事我太郁闷了，所以要找派出所去给我通缉这个人，然后再找朋友，为什么会这样，然后到星期四，就情绪更抑郁，开始跟家人吵架了，你说我为什么挨这顿打？这一个星期有可能就这样过去了。其实这意味着什么呢？意味着你每天还在继续挨打。当然你也可以一件事情发生了，你可以把这个伤害缩到最小，那就是让它尽快过得去，找一个更为积极的事情，去抵消负面的意义。这样做的话会腾出你更有用的生命，更有价值的时间，和一种更美好的心情，让你去做更多的事情。也就是说一个有德有仁的人，才能够真正做到心灵的勇敢，是因为你的内心有美好的东西。所以你看外在世界，才能气定神闲。**【于丹心语：一个有德有仁的人才能真正做到心灵的勇敢。】**

于丹教授用这样一个小故事告诉我们，我们生存的环境会有许多不如意，甚至不合理，虽然我们凭借个人的力量，不能改变社会；但我们能凭借我们勇敢的心灵，去改变自己的心情和态度。于丹教授认为，一个人外在的表现与他内心的表现是相辅相成的，一个人心中有什么，他看到的就是什么。

大家知道宋代的笔记小文中记载过一个特别有意思的事，就是著名的苏东坡，他有一个好朋友叫佛印，他经常跟佛印在一起，两个人参禅、打坐。佛印老实，老受他欺负。

苏东坡：你睁眼好好看看我，你觉得我坐在这儿像什么呀？

佛印：我看你坐在那儿就像尊佛。

苏东坡：哈哈，你知道我看你坐在那儿像什么吗？你坐在那儿就像一堆牛粪。哈哈。

他占了便宜以后就很高兴，回了家以后跟他那个旷世才女的妹妹苏小妹说，佛印今天又吃亏了，我们俩打坐，在那儿参禅，我就问他，说你看看我像什么啊？佛印就老老实实地说，我看你就像尊佛。他说我就大笑着说，你知道我看你像什么呀？我看你坐在那儿就像堆牛粪。他说完了以后，他妹妹就冷笑。苏小妹说，哥哥就你这个悟性，你还参禅？你之道参禅的人最讲究的是什么是见心见性。就是你心中有眼中就有，佛印要是说看你像佛，那说明他心中有尊佛。你说佛印像牛粪，你回头想想你心里有什么吧。

其实这个故事可以适用于我们每个人。大家想想，一样的生活，大千世界，相差无几，为什么有些人活得欢欣而温暖，有些人整天指责抱怨，指责抱怨的人生真的就那么差吗？其实就像同样的一瓶酒放在那，半瓶子酒，悲观主义者说，哎呀，这么好的酒就剩半瓶儿了；乐观主义者说，这么好的酒还有半瓶呢。表述不同，心态不同，就在于你看见了什么。而这种看见是一种由德、由仁而生发出来的，旷达的勇气。所以在今天这个时代，我们这种心灵的勇敢，可能比历史上任何一个时间要更加重要。这样的一种心态，在《论语》中被表述为：

君子泰而不骄

小人骄而不泰

【论语·子路篇】

其实这是孔子习惯的一种句式，就是把君子跟小人他的表现，两者这么来参照。所为泰而不骄，就是一个人心有大志，心有定力，有心灵的勇敢，他可以泰然自若，但是他没有一种骄矜之气；那小人是什么呢？就是一个人张扬，一个人表现出来处处骄傲，甚至处处攻击，他少了一种气定神闲，关于这种骄傲，我们要分清一个人一生，不可无傲骨，但不可有傲气。小人之骄，骄傲的是他外在的气；而君子之骄，骄傲的是内心风骨。**【于丹心语：君子之骄，骄傲的是内心的风骨。】**一个有风骨的骄傲，在外在一定不是张扬的，这就是所谓：泰而不骄。那么这样一种笃定的生命的力量，其实在东方文化中，一直是被倡导的。

我曾经看到过铃木大拙在他的书中记载了一个日本江户时期的故事，大家知道日本参禅过程中提倡的是茶禅一体，人喝茶，茶道本身就是参悟的过程。那么他写到：当时有一个著名的茶师，他跟随他一个显赫的主人，有一天主人要去京城里办事，舍不得离开他这么多天，说你跟我去吧，每天好给我泡茶。那个时候是一个浪人、武士很纷乱的时候，所以这个茶师就很害怕，他说你看我又没有武艺，咱们路上遇到点事可怎么办呢？他主人说没关系，你打扮成武士的样子，你挎一把剑不就完了吗，你跟着我走吧。茶师就哆哆嗦嗦地换上了武士的衣服跟着主人走了。等到了京城，主人去办事了，茶师自己在外溜达。一出门就真碰上了

一个浪人。这浪人上去就挑衅，说你也是武士啊，那咱俩比比剑。这茶师只好老老实实地说我就是个茶师，我不懂武功。这个浪人就得寸进尺，说你既不是一个武士，你穿着武士的衣服，你就有辱尊严，那我就更应该跟你比，你就更应该死在我的剑下了。茶师一想也是啊，所以就跟他讲，他说你看，我主人给我的事还没有办完，你容我几小时时间，今天下午我跟你还约在这个池塘边见。那个浪人想想就答应了，说那你一定来啊。这个茶师就走了，他直奔京城里面最著名的大武馆，去了一看，所有学剑的人在门前都排着大队，他来不及等，分开人群就冲进去，直接到大武师的面前，跟他说，求你教给我一种作为武士最体面的死法。武馆的主人当时就惊诧了，他说来我这儿所有的人都是为了求生，你是第一个求死的，你是为什么？他说我是个茶匠，我就只会泡茶，但是我今天遇到了这么个情形，我不能不跟人家决斗了，我想死得有尊严一点。武馆的主人说，你是这么著名的一个茶师，那好吧，你再为我泡一遍茶。茶师想了想，很伤感，说这可能是我在世界上泡得最后一遍茶了，所以他做得很用心，他很从容地看着山泉水在小炉上烧开，很从容地把茶叶放在里面，洗茶、滤茶，然后一点一点地把茶泡出来，捧给武馆的主人。这个主人就一直看着他这个过程，看完了以后他喝了一口茶，他说这是我一生中能喝到的最好的茶，但是在这个时刻，我可以告诉你，你已经不必死了。茶师说，你要教给我什么吗？他说我不教你，你只记住，你用泡茶的心去面对那个浪人，我就告诉你这一句。茶师就回去了。回去他看到那个浪人已经在那儿等他。浪人很嚣张，当时就拔出剑来，说你回来了，那我们来开始比武吧。茶师就老在想着那句话，说我以泡茶的心面对他，所以他就不着急，他笑笑地看定了对方，然后从容地把自己头上的帽子取下来，端端正正放在旁边，然后解开身上宽松的外衣，一点一点叠好压在帽子下面，他还笑笑地看着对方，拿出绑带，把自己里面的衣服袖口扎紧，再拿出绑带把裤腿也扎紧，他从头到脚一点一点地在装束自己，一只气定神闲；对面那个浪人就越看越惶恐，越看越惶恐，因为不知道他武功有多深，就被他的眼神和笑容给吓得内心虚起来，等到这个茶师全都装束停当，最后一个举动就是拔出他的剑来，欸，就挥向了半空，然后棒喝一声，停在了那里，因为他也不知道再往下该怎么用了。他停在那儿以后，这个浪人噗通就给他跪下了，说我求你饶命，你是我这一辈子见过最有武功的人。

于丹教授通过这个小故事再次告诉我们，心灵的力量是无穷的。面对复杂多变的社会环境，面对各种各样不同的人，我们往往感到无力应对，其实只要我们自己有一颗从容镇静的内心，有一种心灵的勇敢，我们就可以变得坚强，就可以表现出勇敢，所以毫无武功的茶师，凭借内心的定力能够战胜嚣张的日本浪人。

其实在这里是什么样的武功致胜呢？这就是那种心灵的勇敢，是那种从容、笃定、是一种气势，所以武功永远不是最重要的，武功无非是一种技巧，而武功这样的东西，包括我们的知识系统，所有这些东西的得到，都是可以由你自己的一种真诚去感悟的，你都可以把它化入生命，就看我们自己是不是这样一个人。如果你的心很敞亮，你有一种仁厚，你有一种坦率，你有一种心灵的勇敢，外在你遇到的人都是机缘，每个人都愿意把美好的东西告诉你；但是如果你不是这样的人，包括称有教无类的孔子，他也不见得见到不可教之才，一定追着赶着告诉你道理。所以孔子在《论语》中有这么一句话，子曰：

可与言而不与言
失人
不可与言而与之言
失言
知者不失人

亦不失言

【论语·卫灵公篇】

就是这个人可以讲道理，但是你没去跟他讲，你就把这人错过了；相反，不可与言而与之言，失言，那也不好。如果你见到一个没悟性，或者这人太差，你追着赶着跟他说话，那对不起你话多了，所以他说，智者不失人亦不失言。一个聪明的人，他不会错过那些可教之人，但是他也不会对牛弹琴，追着不可教之才多话，所以也不失人，也不失言是对的。这也就是说机遇总是垂青有准备之人，当自己是一种面对世界有敞亮的心怀，那么可以说这个世界上所有的事情，它都是要教育你所有的东西都会是弥补你这种遗憾的，这就是我们所说的《论语》中所提倡的坦荡荡的心境。其实《论语》给我们的永远是一个人生动态的系统，我们不可以断章取义，截取任何一个横断面，我们不可以僵死的去理解所有古典、圣贤思想的精华无非要化入我们每一个生命，当它在你的血液中流动起来的时候，你那种欢欣的态度本身就是我们今人对于古典最高的致敬。

于丹《论语》心得之【处世之道】

《论语》之所以流传两千多年而不衰就在于它对于人内心最本性的理解。现代社会人与人的关系可以说更近了，也可以说更远了，但无论如何人际关系是每一个人必须面对的问题，那么在现代生活中，我们该如何把握为人处世的分寸呢？请听于丹《论语》心得之处世之道。

现代社会人与人的关系可以说更近了，也可以说更远了，但无论如何人际关系是每一个人所必须面对的问题。孔老夫子说“过犹不及”，在孔子看来，事情做得过头了和没有做到位是一样的效果。那么在现代生活中我们该如何把握为人处世的分寸。当遇到不公正的待遇时，我们该保持什么样的心态，面对自己亲近的人，我们又该掌握什么样的原则；在纷繁复杂的社会环境中，我们怎样才能保持一个良好的人际关系？请听北京师范大学于丹教授讲于丹《论语》心得之处世之道。

在《论语》中其实教给我们很多处世的办法，做人的规矩，这些道理有时候很朴素，《论语》不是板着脸孔的一部书，它教给我们的办法有时候透着一些变通，它告诉我们一种做事的原则和把握原则里的分寸。其实今天我们总在说任何任何事情是该做的不该做的，什么事情是好是坏，有很多时候一个事情的判定，不简单是好坏之分，只是你什么时间做这件事，或者把这件事做到什么程度。其实有很多事情应该是有尺度的，孔夫子不是一个提倡一味丧失原则，一味要以一种仁爱之心去宽宥一切的人。曾经有他的学生问他，有一个人说：

以德报怨何如？

【论语·宪问篇】

以德报怨这个词我们不陌生啊，我们经常说生活里头有这样的人，说你看别人那么对不起他，他还对人那么好，我们觉得这样的人格应该在孔子这里是得到赞赏的，没想到呢，孔子反问他一句，子曰：何以报德？孔夫子说一个人他已经用德去报怨了，那他还留下什么去报别人的恩德呢？当别人对他好的时候他又该怎么做呢？问完了这一句孔子给出了他自己的答案，叫做“以直报怨，以德报德。”说一个人如果有他人有负于你，对不起你了，你可以用你的正直耿介去对待这件事；但是你要用你的恩德，用你的慈悲去真正回馈那些也给

你恩德和慈悲的人。其实这个道理我们要是一听觉得好像跟我们理解中的孔子的哲学不一样啊。孔子也是有原则的，以德报怨的，他给的分寸就是以直报怨，用你的正直去面对这一切。

【于丹心语：孔子不提倡以德报怨，他给的分寸是以直报怨。】

其实孔夫子在这里给了我们一种人生的效率和人格的尊严，他当然不提倡以怨报怨，冤冤相报何时了？如果永远以一种恶意，以一种仇杀去面对另外的不道德，那么这个世界的循环将是一种恶性的，将是无止无休的。我们付出的不是自己的代价，还有子孙的幸福，所以以德报怨同样不可取，也就是说你搭上了太多的恩德，你搭上了太多的慈悲，你用不值得的那种仁厚，去面对已经有负于你的事情，这也是一种人生的浪费，在两者之间，其实还有第三种态度就是用你的公正，用你的率直，用你的耿介和磊落的人格，坦然面对这一切。既不是德，也不是怨，其实孔夫子的这种态度可以举一反三，推及到我们生活中很多很多的事情，就是人生有限，生也有涯，把我们有限的情感，有限的才华，留在最应该使用的地方。**【于丹心语：人生有限，把有限的情感留在最应该使用的地方。】**

在今天我们都在说避免资源的浪费，避免能源的浪费，地球上被浪费的资源已经太多了，但是当我们关注环保的时候，其实我们没有关注一点，就是心灵环境的荒芜和我们自身生命能量的浪费。应该说今天物质是繁荣了，但是心灵的生态未必随之改变，变得欣欣向荣，也不意味着今天那种仇恨，那种报复，种种的，甚至高科技的犯罪是停止了吗？有的时候会越演越烈了。在这样的情况下怎么样避免心灵资源的浪费呢？就是我们面对一件事情，迅速地做出判断，选择自己最有价值的方式。

学生：老师，如果有一个特别仁义的人掉进井里去了，您会跟着跳下去吗？

孔子：为什么要跟着跳井呢？做什么事情都是要脑子想想的。

曾经有学生-宰我，去问他的老师，说老师啊，仁者，虽告曰，井有仁焉，其从之也？你看给他老师出的难题。说问您个问题，如果说有一个特别仁义的人，现在有人跑来跟他说有一个仁者在井里呢，他掉井里了，你跟着去吗？这叫井有仁焉，井里头有一个更贤德的人，你跟着下去吗？那么这怎么办呢？老师问他，子曰：

何为其然也

君子可逝也

不可陷也

可欺也

不可罔也

【论语·雍也篇】

这话说得好，孔夫子说，那干嘛要这么做？为什么仁者在井里，你也要跟着毫无原则的就跳到井里去呢？这是一个君子所为吗？君子也许不能避免很多的伤害，他可以被人欺骗了，但是他自己的心不能迷惘，也就是说人不能被自己欺骗了，不能被自己一时智力上的糊涂，一种冲动之下做出来人生没有效率的傻事，这是孔夫子所不耻的，他并没有拘泥地说，仁者在井里，你就一定要跟着下去，他很不解地说为什么要这么做？所以其实我们可以看到，孔夫子告诉我们，人的行为一定要有分寸，要有原则，要把握尺度，这在今天是非常难的一件事。

我们在生活中常常有这样的困惑，父母对孩子关爱得无微不至，为什么孩子会反感？亲密无间的好朋友为什么会彼此伤害？费尽心机和领导同事套近乎，为什么总是好心不得好报？

什么样是好呢？孔夫子老在强调过犹不及这四个字，这四个字可以说有机地渗透在他举得很多例子中，你说你去做工作，面对你的领导，那我们每一个下属面对领导肯定应该是忠诚的，也应该是有热爱的，大家私交好，公职好，把这个事情做好这没错。另外我们每个人都有朋友，大家对朋友都应该是将心比心的，甚至有人说是可以两肋插刀的，那么这些个关系里面，不管是对领导还是对朋友，有我们的分寸吗？孔夫子曾经跟他的学生探讨过，最后由他的学生子游说出了这样一句话，子游曰：

事君数
斯辱矣
朋友数
斯疏矣

【论语·里仁篇】

什么意思？就是过于密集。他说你跟你的领导关系要是过于密集的话，离你自己招致羞辱就不远了；你跟你朋友的过从，要是过密的话，离你俩疏远也就不远了。其实这是什么呢？

《论语》里面无所不在有哲学，这其实就是哲学关系。我不知道大家知不知道有一个哲学寓言，叫豪猪的哲学。

说有一群豪猪，就是野猪，身上长刺的那种野猪，大家挤在一起过冬。它们老有一个困惑，就是不知道大家在一起以什么样的距离最好。离得稍微远点，冬天就冷，互相借不着热气，大家就往一起凑凑；结果一旦凑近了，彼此的刺都扎着对方了，就又开始往远离，但是再远的话，大家又觉得寒冷，又想借助别人的温暖，就再凑；凑着凑着又受伤了，然后再拉远；多少次磨合之后，豪猪们终于找到了一种最恰如其分的距离，那就是在彼此不伤害的前提下，保持着群体的温暖。**【于丹心语：最恰当的距离是彼此互不伤害，又能保持温暖。】**

其实我们今天这个社会，我们看一看，原来的大杂院现在都改变成了单元楼，已经没有了原来一家包饺子，十家全挨排儿去送，没有这样的事了；没有过年大人一桌小孩一桌在一起的情形了。经常是一个单元里头住了三四年，人都认不全，不知道你的邻居是谁。其实今天的这个社会，随着整个物质的发达，人际之间的障碍越来越多了。这种障碍多了以后会怎么样？就变得我们所依赖的几个朋友身上的负担更重。因为你觉得周围人际普遍冷漠，所以对你的好朋友，你就觉得他应该对我多好一点，我对他多好，我应该要跟他过从再密一点，他们家有什么私事，两口子打架了为什么不告诉我？我可以去给他们调停。其实我们今天有很多人都有这样的想法，有这种想法的人应该听听子游的这句话：事君数斯辱矣，朋友数斯疏矣。太密集就是疏远的开始，这就是豪猪的刺必然要伤及他人。

子贡曾经问过他的老师什么叫好朋友？老师告诉他说：

忠告而善道之
不可则止
无自辱焉

【论语·颜渊篇】

这就是好朋友。你看到他有不对的事，你好好地去告诉他，把忠告告诉他，不可则止，他不听你的那就算了，别再说了，再说下去，属于自取其辱，所以好朋友也有度，不要什么样的事情大包大揽，说包在我的身上，我给你一个幸福的未来。没有任何人可以对他人这样许诺。

《论语》告诫我们，无论对朋友，还是对领导都要保持一定的距离，掌握好亲疏的分寸那么对待自己最亲近的家人，是不是就可以亲密无间了呢？父母和子女之间，丈夫与妻子之间，也需要保持适当的距离吗？

我曾经看到心理学上有一种界定，说现代人的交往中，有一种叫做非爱行为。什么叫非爱行为呢？就是以爱的名义对最亲近的人进行的这种非爱性掠夺。这种行为往往发生在夫妻之间、恋人之间，母子之间，父女之间，也就是世界上最亲近的人。夫妻和恋人之间经常会有人说你看看我就为了爱你，我放弃了什么什么；我就为了这个家我今天怎么怎么样，所以你必须对我如何如何；父母对孩子经常说你看看，我自从生了你以后，我工作也不好了，我人也变丑了，我一切都牺牲了，就是为了你，你为什么不好好念书呢？所有的这些其实通通称为非爱行为，因为它是一种以爱的名义所进行的一种强制性的控制，让他人按照自己的意愿去做。

我曾经看到有一本写父母的书，一个英国的心理学的女博士写的一本书，她在开头说了一段非常好的话。她说：这个世界上所有的爱，都以聚合为最终的目的。所有的爱大商家都想最后到一起，这世界上只有一种爱是以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。她说父母真正成功的爱就是越早让孩子作为一个独立的个体从你的生命中分离出去，你就越成功。所以从这个意义上来讲，明白距离和独立是一种人格的尊重，这种尊重在最亲近人的中间也应该保有。**【于丹心语：距离和独立是对人格的尊重，最亲近的人之间也应该保有。】**

无论父母对孩子，还是多年的夫妻，一旦没有了这种尊重，越过了这个尺度，就会到《论语》中说的，到了“数”这个阶段，一切过于密集，密集得彼此已经不独立了，这就潜藏着隐患，这就离疏远，甚至离崩溃都不远了。其实《论语》里面所教给我们的这种仁爱之心是什么呢？是从一开始就本着平等和理性的态度，尊重每一个人，稍微留一点分寸，有一点余地。这一点非常像禅宗里面所说的一个境界：禅宗说人间最好的境界是什么？叫做“花未全开月未圆”，就是这样七个字。也就是说花一旦全开，马上就要凋谢了；月一旦全圆，马上就要缺损了；而未全开，未全圆，就是你内心有所期待。朋友之道，亲人之道皆是如此，稍微留一点分寸，海阔天空。

于丹教授认为，无论是对朋友，还是对亲人，都应该把握一个分寸，适度为最好。那么对待工作是不是应该越热情越好呢？无论是份内的工作还是份外的工作，我们是不是都应该做得越多越好呢？对待工作，也有分寸需要把握吗？

子曰：不在其位，不谋其政。

我们把这句话还原，放在我们这个体系中去看，你就会懂得，也就是一个人不要越俎代庖。你在什么位置上，做好本分，不要越过你的职位去做不该你做的事；不在其位，就不要谋其政。这只是一个前提，先告诉你在其位谋其政，把你应该做的那个岗先做好了，先不要操心别人的事。所以其实我们这个社会很多时候不缺乏锦上添花，但我们缺少雪中送炭。有很多人为别人操心，那都是锦上添花的事情，但你的本职，对你的这个岗来讲，对你这个链条来讲，这个环节永远是雪中送炭。所以有很多话，你站在积极的立场上去解读，就能够

得出积极的价值，你就会知道什么是位，什么是政，怎么做才好。而在其位要怎么谋其政呢？子曰：

君子之于天下也
无适也 无莫也
义之与比

【论语·里仁篇】

这是一个多么坦荡磊落的态度。君子临天下，做任何一件事，没有薄厚亲疏，自己心里定的那些个标准，只有一个标准在前，就是一个字“义”。什么叫做“义之与比”？就用义作为比照，作为法则；无适也，无莫也，没有薄，没有厚，没有远，没有近，没有亲，没有疏，这些东西都不重要，就是按照你的标准去做事。

处世之道的首要问题，是要把握好一个度，否则讲过犹不及。但是于丹教授认为，为人处世更重要的一点就在于把握我们自己言谈举止之中的度。我们每天都要说话，我们每天都要做事，《论语》中对于言行的适度，又有些什么样的劝导呢？

我们以前曾经多次说过，孔夫子一向不鼓励那些巧言令色的人，特别能说，夸夸其谈，孔子说，鲜以仁；这种人啊，有仁义心肠的少，找不着真正的仁者。他鼓励的是什么呢？他一定要积极地去做事，做事要敏锐，要做到，要有效，但是说话要小心，一定要慎于言。不要去说自己做不到的事。在这里面非常重要的一点，就是孔夫子为什么提出慎言，慎于言。说话也要小心，这也是一个分寸。用老百姓的话来说叫祸从口出，要没那么严重的话，也起码有人说，叫言多语失。说话多了话，总有不得当处。这一点在你为人处世中就要小心。

学生：老师，我要去做官了，您说我得注意些什么呀？

孔子：你呀，带着耳朵闭上嘴，少说话，少抱怨，做事多用脑子少后悔，你这官也就做稳当了。

他有个学生，孔夫子的学生-子张，子张学干禄。什么是干禄呢？就是做官，到社会上担当点社会的职务，去请教老师，说我得怎么样？子曰：

多闻阙疑
慎言其余
则寡尤
多见阙殆
慎行其余
则寡悔
言寡尤
行寡悔
禄在其中矣

【论语·述而篇】

我们慢慢来看，很有意思：多闻阙疑，说你多听，你先少说多听，带着耳朵去，先别带着嘴，你多听，听多了你心中的疑问就少了，你听听别人的经验，这就是我们说一个人身体

力行，那叫直接经验，但是听别人走的弯路，他经历的坎坷，那是间接经验，说多听点间接经验，你心里头疑问就越来越少了；你就算是听完了以后也要慎言其余，你明白了这些，其他的还是少说，尽量少说则寡尤，怨天尤人，尤也是一种抱怨指责，他说如果你多听，自己少说话，这就会让你少了很多抱怨；再有一条叫多见阙殆，光是想，思而不学则怠，人不就迷惑了吗？你见得多了，这种迷惑就少了，迷惑多是因为眼界不够大，你还见识太少；如果是井底之蛙，就看见圆圆的一小片天，那你怎么能知道什么叫海阔而天空呢，所以说你就出去看，多看，看得越多，心中的迷惑越少，然后你做事要慎行其余，仍然要小心，这个小心在《论语》中被概括叫“如临深渊，如履薄冰”，一个人那种小心翼翼，在做一件事情之前，要像站在深渊旁边，要像走在薄冰之上一样小心翼翼，这叫慎行其余，就是多思、多想、多看、多见，但是落实到语言层面和行为层面上，三思后行。这么做有什么好处？则寡悔，让你自己的心少一点后悔，世上没有卖后悔药的，人一旦后悔的时候，一切皆成定局，所以他告诉这个学生，说现在你还没做官呢，我告诉你出去多闻多见，慎言慎行，能做到这些吗？做完了以后，言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。一个人如果在他说话里面，少了很多的指责抱怨，在他行为中少了很多让自己后悔的经验，这个人出去做官做事，禄在其中，他就能成功了，就这么简单。【于丹心语：多思多想多看，少指责，少抱怨，少后悔。】

我们想想这段话多实用啊，这告诉我们的，不就是在指导我们今天的事吗？我们要做的不就是言寡尤，行寡悔吗？能做到这六个字不容易啊。

我在网上看到一个小故事，说有一个坏脾气的小男孩，一天到晚在家里发脾气，特别任性，跟家人经常摔摔打打。有一天他爸爸就想要给他找一个办法，就把这孩子拉在了他们家后院的篱笆旁边，说儿子你这样，你以后每跟家人发一次脾气，你就往篱笆上敲一颗钉子，你看看你发多少脾气。这孩子想，那怕什么呢，我就看看吧。他就嚷嚷一通，梆，自己敲一根钉子，嚷嚷一通，梆敲一根钉子；然后一天下来自己一看，说哎呀，一堆钉子，自己也觉得有点不好意思。他爸爸说，你看，你要克制了吧？你这一天说了多少错话，跟大家发了多少火？那怎么克制呢？父亲说，你克制，你就一天争取不发脾气，你要能做到一整天没发一次脾气，那你把你原来敲的钉子，可以拔下来一根。然后这孩子本来密密麻麻地，发脾气钉了那么多钉子，后来想发一次就钉一根，一天不发脾气才能拔一根，多难啊，就学会了克制。不断地克制，觉得真难，但是他想把钉子拔光，就克制克制，等到他把篱笆上所有的钉子终于都拔光的时候，他忽然觉得，我已经学会克制了，我可以不发脾气了。所以他是真正发自内心，非常欣喜地去找他爸爸，他说爸爸你去看看，篱笆上的钉子都拔光了，我现在不发脾气了。那么他爸爸跟他来到了篱笆旁边，爸爸又对他说了一句话，他说孩子你看一看，篱笆上的钉子都已经拔光了，但是那些洞永远地留在了这里。其实你每向你的亲人朋友发一次脾气，就是往他的心上打了一个洞。钉子拔了，你可以道歉，但是那个洞永远不能消除。这是一个什么样的寓言呢？其实这是一个可以用来解读《论语》的寓言，什么叫做言寡尤，行寡悔？就是我们在做这件事之前，你想一想钉子敲下去再拔掉，篱笆已经不会平复，你怎么样能够在此刻的这种隐忍中，去消弭你以后的伤害，这就是孔夫子所说的“人无远虑，必有近忧”，人在做当下一件事，那怕是凭冲动做的一件事，都先想一想，再往远会怎么样呢？所以这就是他跟学生子贡说的：一个君子，先行其言而后从之。我们还是悄悄地多做一点事，不要把很多空话说在头里吧。

说话要用脑子，做事要考虑后果，这是为人处世更重要的一点。但于丹教授认为，要想在纷繁复杂的现代社会中处理好各种各样的人际关系，更重要的是自己本身要懂礼节。中国素有礼仪之邦的美称，那么在孔子看来什么叫做礼节呢？

孔夫子的礼节，往往是不一定要别人看得到的，他就那样做了。比如说他路过当官的人面前、穿丧服的人面前，还有盲人面前，不管这是一个年龄多轻的人，他也一定要站起来，如果他一定要过，他就一定小步快跑着跑过去，也就是说他面对这些人，都有着的一种尊敬，也就是说这些人有些是有官位的，你需要表示出尊敬；有些像身上有孝和盲人，这属于什么？用我们今天的话来说，叫弱势群体。人家或者是家里有事或者是自己不健全，面对弱势群体你要报有对于官员一样的尊敬，你不要在他们身边叨扰太久，不要惊扰了他的伤痛，你要悄悄地过去，这就是一种礼仪了。孔夫子是能这么做的。所以《论语》上面还记载：

乡人饮酒
杖者出
斯出矣

【论语·乡党篇】

大伙儿在一块儿喝酒，喝酒的时候多高兴，百无禁忌，热热闹闹，人都进进出出，孔夫子偏偏做到，所有扶手杖的人，什么人？老人。只有扶手杖的人都出去以后，他自己才出去，只要还有老人没出去，他就要在后面，他绝不与老人抢行。这是什么？其实这是一些最小最小的礼节。所以我觉得《论语》记载得也挺可爱的。大家可能会觉得说一个圣人，这点事还用记吗？这还不是应该的？谁都懂的道理，这是夸圣人吗？为什么还把这点事给记下来呢？其实所谓圣贤，言谈举止就是这么朴素。

学生：老师，我想成为一个君子，就是一个优秀的人，一个对社会有贡献的人，我应该做些什么事呢？

孔子：你就好好修炼你自己就行了。

学生：啊？我修炼我自己就能对社会有贡献呀？怎么可能？

孔子：你把自己修炼好，自然就可以帮助别人，有益于社会了。

这就是子路问什么是君子，当然他有不同学生问君子，老师不同的时候给不同的答案。这一次他对子路说，很简单的四个字，叫“修己以敬”。修炼自己，怀着这么一种恬静的心，保持这严肃恭敬的态度，修己以敬。子路就听傻了，说就这四个字就当君子了？然后就追问，曰：如斯而已乎？子路特别不屑，就这样就行了啊？老师又多补充了一点叫：修己以安人。这话说得好，修炼自己不是为了自私啊，是为了可以安顿别人，也就是说我自己好了以后，推己及人，我有能量帮别人，这行了吧？子路觉得还不行，子路又说：如斯而已乎？这就够了啊？这回老师就要正式跟他理论理论，老师觉得这还不够，你还想干嘛？老师就跟他说：

修己以安百姓
修己以安百姓
尧舜其犹病诸

【论语·宪问篇】

也就是说，尧舜在这件事情上还没做好呢。说你能够修炼自己，调养内心，让你的道德情操可以去安抚天下百姓，去帮助别人，就这件事，连尧和舜还发愁呢，病之乎，还在这件事情上发愁不知道怎么办呢，你觉得这还不够吗？

我们常常听到有人抱怨社会不公，抱怨处世艰难。于丹教授认为，与其怨天尤人，不如

躬身自省。如果我们真的能够做到把握分寸，谨言慎行，礼行天下，修身养性，我们会少很多烦恼，自然就会懂得为人处世之道。

回过头来看我们每个人，为什么《论语》中充满了这些温暖的、新鲜的，朴素的身边一样的小故事呢？它告诉我们的首先不是如何安天下，首先是如何修自身。也就是说，让自己修炼好是对社会、家国负责的第一前提，而在这个修炼的过程中，不是苦行僧的心态，而是一种乐观、光明，抱有未来希望的态度。这就是子曰：

发奋忘食
乐以忘忧
不知老之将至

【论语·述而篇】

他说当我发奋图强的时候，我可以忘了吃饭；当我自己看到有大欢乐的时候，当我能够做一些事情的时候，我会忘记忧伤和忧愁。那么就在这样一种发奋图强，创造大快乐，大幸福的过程中，我并不知道生命已经垂垂老矣。其实这就是中国士阶层的一个写照，所以儒家学派说到底，是一种见道者。也就是说他们所培养出来的这些人是一种担当着文化使命的特殊阶层，这就是范仲淹所说的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，他有一种社会担当，但是这个前提又是素朴的，是始于脚下的，也就是说一切由修身养性开始，怀着乐观和积极的心态，去把握生活中的每一点分寸，让自己成为一个使他人快乐的人，让自己快乐心成为一种阳光的能源，去普照世界，辐射他人，让周边从家人朋友，乃至于更广阔的社会，从自己身上获得一点欣慰的理由，这我想不仅仅是《论语》里面的一种道德理想，它同样适用于二十一世纪，它同样使我们一种人格的大欢乐所在，因为他人的欢乐、世界的欢乐与我们自己修身养性的智慧可以融二为一，这大概就是《论语》可以给我们今人最大的借鉴和经验所得。

孔子曰：君子坦荡荡，小人常戚戚。孔夫子在教育他的弟子时，常以小人和君子之分来明辨是非。那么何为君子？何为小人？我们如何来分辨君子与小人？于丹教授又是如何解释《论语》中对君子与小人的界定？请收看于丹【论语】心得之【君子之道】。

于丹《论语》心得之【君子之道】

大家读《论语》会发现这里面做人最经常出现的一个标准就是两个字：君子。其实这是我们在今天也经常说到的一个标准，说某某人非常君子。但是究竟什么是君子？我们今天就说说《论语》中的君子之道。

君子是孔夫子心目中理想的人格标准，一部短短的两万多字的《论语》，其中“君子”两个字就出现了一百多次。即便是今天，人们还是希望自己能做君子。我们怎样才能做一名君子呢？北京师范大学于丹教授将为我们讲授于丹【论语】心得之【君子之道】。

其实我们把孔子对于君子所有的言语、界定、描述总结在一起，会发现大概做一个君子，要有几个层次上的要求，首先一个标准：君子都是那些内心完满、富足，先自我修了修养，而后才表现出来的一种从容不迫的人。也就是说君子的力量，始于人格和内心。大家知道

人格和风格永远都是相关的。当我们说一个人在风格上表现为文质彬彬，然后君子，有那么一副与世不争、与人恭敬的气度，这种风格的力量一定来自于人格。

孔子有个学生，司马牛曾经问老师：

司马牛：老师，什么叫君子呀？

孔子：君子就是心中没有担忧、没有恐惧。

司马牛：哦，没有担忧，没有恐惧就是君子了？这也太简单了。

学生很不以为然，一下子没听明白，觉得这么简单呀，就又追问了一句，说“不忧不惧，斯谓之君子已乎？”这就能叫君子啦？老师还是淡淡地跟他说：

内省不疚

夫何忧何惧

【论语·颜渊】

也就是说，我们老百姓的语言系统说，半夜敲门心不惊。一个人夜里睡得踏实，这就叫内省不疚，一个人内心反省自己的行为，反省自己在社会上所做的一切的时候，没有愧疚，这就可以做到不担忧，不恐惧。在孔子看来，一个人内省不疚，夫何忧何惧？这就是一个君子的标准。那么这个标准呢，说低也低，我们每个人可以做到；说高这也是一个至高无上的标准。孔子在给学生们讲课的时候，曾经很认真地跟他们谈过这个问题，孔子一上来先很谦虚，他说我们今天来说说君子，说君子道者三。做一个君子有三点是要做到的，然后他很客气地先谦虚了一下说，我无能焉，我反正是做不到。是哪三点呢？叫做：仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。

仁者不忧

也就是说在这个世界上，一个人每天行于世间百态之中，真正要做到内心的坦然，要做到一种仁义的大胸怀，让自己没有那么多的忧伤、忧思、忧恐、担忧，全都没有。这一切来自于什么呢？来自于你内心的仁厚。由于你宽和，所以你可以忽略了很多细节不计较；由于你心怀大志，所以你可以不纠缠于这个世界给你小的得失；

智者不惑

第二点就是要做到智者不惑。其实我们汉字的构成很有意思。这个惑字，迷惑的惑，上面一个或者的或，下面一个心字底，对吧？其实或者，数学上叫或然率，什么意思啊？就是可以这样，也可以那样，此为或者，那么当世界面临众多的抉择，你可以这样走也可以那样走的时候，就要看你这个心字底托得是不是足够大。如果你心中有判断、有定力，你明确你就不至于被世界上诸多的选择压垮。对于我们当下人来讲，我们的痛苦不是没有选择，而是选择太多，这也是孔子所说的过犹不及。在过去，有人说区区半个世纪之前，每一个人从职业上，一生可能就在一个单位；从婚姻上，一生不会有任何变动；从居住上一生就是一个大杂院的邻居。但是在今天，选择太多，视野广阔，这是一个繁荣时代给我们带来的迷惑。怎么办呢？我们不能去左右外在的世界，我们能够让自己内心的选择，能力更强大，这就是让自己成为一个智者。

勇者不惧

那么第三点，就是勇者不惧。当这个世界上有了太多的畏惧、恐惧、惧怕，这一切压来的时候，我们记得老百姓的一个说法，叫做“两强相遇勇者胜”，也就是说当你自己的心足够勇敢，足够开阔，你自己知道有一种勇往直前的力量那么你自然而然就不再害怕了。所以孔夫子说，我认为一个真君子就是要做到内心的仁、智、勇，所以就少了世界上很多的忧、惑、惧，他说就这么个道理，我做不到。他的学生子贡就笑了，说“夫子自道尔”，您说的这三个标准，就是你自己，也只有你这样的人，真正身体力行了，所以可以把这样的感受说出来。其实这就是他说的君子。其实孔子给我们做人的标准是什么呢？他没有说你追缅古圣先贤，你要流芳后世，他所说的就在现世，就在此际，就从自我修养做起，做一个真君子。

【于丹心语：就在此际，从自我修养做起，做一个真君子。】

所以，什么人君子？君子不去更多地苛责外在世界，而把更多有限的时间、精力、修养，用来苛责内心，这就是孔子所谓的“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”一个人内心对自己要求更严格一点，对别人相对会厚道一点。我们今天老说做人要厚道，什么人厚道？厚道不是窝囊，而是他的人格可以包容和悲悯别人很多的过错，可以设身处地站在别人的立场上，能自内心厚道而去薄责于人，少苛责于人，这就是君子。一个真君子，他那种坦荡情怀是，是一种有内而外洋溢出来的人格力量，所以君子从来不抱怨，不哭天抢地，这就是孔子所说的不怨天，不尤人，即不抱怨说老天爷不给我机会，也不抱怨这个世界没有人了解我，人能做到这样吗？不容易啊。

其实我们经常会听到身边有人抱怨社会的不公，抱怨自己的怀才不遇。于丹教授认为《论语》中，对于学习的论述很有意思。它认为学习者有两个目的，一种是为君子学，一种是为小人之学，难道在学习的问题上也有君子与小人之分吗？

孔子说古之学者为己，今之学者为人。其实这个观点后来在儒家的一个大师荀子《劝学篇》中又得到了发挥和整个的解读。什么叫古之学问为己？说真正尊崇学问的人，远古的逸风是学术为了人心灵的建树。真正人去做学问是为什么？就像今天的读书，从小读到大，无非是学会把握幸福的能力；学会让自己成为一个有知识、有教养，而且有内心忠诚的公民，再让自己在这个社会上安身立命。学习就是为了完成这么一个自我角色的建立和提升。那么那种为人之学又是什么呢？就是学了一点知识以后，把它当工具，比如说去写文章，评职称，作为一种技能、谋一份职业，用这样的知识和学问来取悦他人，在社会上为自己谋得一份福利，这就是被孔子所说的那种为人之学。所以孔子曾经直截了当跟他的学生说：汝为君子学，不为小人之学。何谓君子学？就是让我们更超乎功利一点，让我们所学的一切不要想着实用，而要想着修养。因为一个人只有你内心修养，真正有了一种从容淡定，了解自己在这个坐标系上的位置以后，你才不能够有那样一种起起伏伏的欢喜或者沮丧。应该说这是孔子对于标准一个明确的界定。什么是君子？君子永远着眼于当下，君子永远要做自己内心一个完善的人，君子的目标从来不好高骛远。我们看到了吗？孔子从来不说，君子就要像谁谁谁那样，孔子这里提出的君子，永远是一个做最好的你自己，按照你自己的坐标系，从眼前做起，从今天开始学习，让自己成为心目中完善的自我。其实这让我想起一个小故事：

说在一条小街上，开了三家裁缝店，每一家都在想我一定要招到最多的客人，所以就力图把自己说得非常非常大。第一家店一想，说我是本省最好的裁缝，把这个大牌匾挂出去了；第二家一看，觉得我要比他更高一点，所以做了一块更大的牌子，说我是全国最好的裁缝；

第三家想了想说我难道还能做全世界最好的裁缝吗？想了半天，最后他做了一块很小的牌子摆在那儿，结果这条街上的客人都来了第三家，前两家变得冷冷清清。这第三家牌子写的是什么呢？他写的是我是这条街上最好的裁缝。也就是说，他把这个视线放回到眼前，从当下做起。

做好自己的事，当一个善良的人，这是《论语》对于君子的第一条界定。但是不是做一个善良的人就可以称之为君子呢？于丹教授认为，光做一个善良的人是远远不够的，君子还要有第二个标准，这是一个什么标准呢？

也就是说第一个标准说他只是一个善良的人，但是第二个标准说他是一个伟大和高尚的人，他必须得有胸有大志，是宏阔的，那么这种宏阔之志可以要求一个人，不是太顾及眼前的生活，孔子曾经说“士而怀居不足以为士”，一个人如果成天想的都是他自己住的房子怎么样，自己过的日子怎么样，那么这个人他就不能够成为一个真正的君子。君子应该是胸怀天下的。孔子的学生曾子曾经说：

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·奉伯】

这样的一份担当，就演化成了儒家人格中所谓天下兴亡匹夫有责，其实我们想一想，中国人的人格理想很有意思，儒家和道家从来不是彻底分立的，甚至是针锋相对的两个流派，它其实是人格理想的两端。用林语堂先生的话来讲，中国每一个人的社会理想都是儒家，而每一个人的自然人格理想都是道家，这就是我们经常的一种表述，叫做：达则兼济天下，而穷则独善其身。一个人在发达的时候，就要想到天下己任，而一个人在穷途末路，困窘于一个不堪境地的时候，还要不放弃个人修养，这就是君子了。一个君子只有在困境中，不断地完善、磨砺自己，然后他走到真正发达的时候，他才有可能去帮助别人。所以我们看中国古代，在孔子之后，经过唐宋，我们能看到诸多名士，他们都是在自己极其穷困潦倒的时候还能做到心怀天下，这点你想来是不可思议的。比如说杜甫，他有一首著名的《茅屋为秋风所破歌》，他说自己的家里面，八月秋高风怒号，卷我屋上三重茅，那样一片穷困潦倒的时候，他心中想的是什么呢？是安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，想到的是有更多好房子让所有人都住上。再比如说范仲淹，范仲淹说一个人他即使是处江湖之远的时候，他不可能居庙堂之高的时候，他要求自己仍然是先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。那么这样一些情怀都是什么呢？就是君子大志。其实一个人有如此的志向，有如此一种宏阔的眼界，这在《论语》中是一直得到鼓励的。《论语》说：

君子怀德
小人怀土
君子怀刑
小人怀惠

【论语·里仁】

这是什么意思呢？就是说君子和小人每天心中惦记的事情是不同的。君子每天在牵挂的就是自己的道德，我的道德又修缮得怎么样，而小人怀土呢，每天都惦记自己家的房子，他不会想到大蔽天下寒士，他想的都是说我怎么样能够多买一套房，我怎么样再利用一下福利分房，另外我商品房自己还可以再多得一点，每天就在算计着衣食居住，所有的物质生活这些人，这被孔子或者说被整个儒家学派称为是小人的心思。当然这也没有太大的过错，但是如果人心就拘囿在这么一点点利益上而没有道德的话，它就很危险了，它会导致什么结果呢？这就是下一句，所谓君子怀刑，而小人怀惠。君子从来是尊重法制的，这个刑就是刑法，也就是说一个国家的规矩、尺度。所以君子怀刑就是因为他心中始终有一份规矩、法度，不得超越，他尊重这个社会的制度，就像我们每一个人走路过过街天桥，走人行横道，等待红灯，这些看起来都会给我们生活多多少少的带来一点限制，但是这点限制让你在一种尊重制约的前提下可以形成一种社会默契，尊重他人，保障自己的安全，这就是君子怀刑。但是小人是干嘛呢？怀惠。这个惠是小恩小惠小便宜的意思，也就是说钻小空子，占小便宜，一次两次这里面潜藏的危机，肯定要吃大亏。一看说红灯跟绿灯中间闪着黄灯，可以跑过去，赶紧跑过去吧，一看说车赶紧刹车了，等着我过去了，觉得这件事情占了个小便宜，久而久之，这里面有多大的隐患，大家都心知肚明。所以什么是小人呢？就是没有大眼界，抢占眼前小便宜的人。【于丹心语：小人就是没有大眼界，抢占眼前小便宜的人。】

那么说回到君子，今天要做一个君子，不妨从倡导的恒心开始，恒心二字不容易，我们现在这个社会由于有了多元选择，所以我们是兴奋的，我们是欢喜的，我们是激情的，我们是在众多选择中跳来跳去寻找众多价值的，在今天我们都是一个聪明人，但是我们缺少的是什么呢？是在浮华选择中真正的恒心，而恒心是成为君子的前提，让我们多一点恒心与定力，这就让我们接近了君子的标准。其实每一个人当他走向这个社会的时候，都会怀抱一番志向，希望建宏图伟业，希望能够在社会上有一番作为，但是很快这个幻影就会像肥皂泡一样一一破灭。为什么呢？因为我们恒心的光环没有足以支撑我们做下去，所以做一个君子，我们不见得都能够做到无恒产有恒心那么高的境界，但是如果我们真正有一番定力，有一个宏阔的境界，那么离君子已经不远了，这是第二个标准。孔子还有第三个标准。

于丹教授认为《论语》中所说的君子并不是高山仰止，可望不可及的。君子其实永远是我们的邻居，我们的朋友，而君子的第三个标准恰恰能使我们在同事之中，在朋友圈里辨别出君子与小人的不同。这第三个标准到底是什么呢？

一个真君子的第三个标准就是好处事，他的人际关系一定是融洽的、友善的，而这个人最终在团队的合作中有所作为。所以孔子曾经说，君子跟小人有一个很大的区别就是：君子群而不争，矜而不党。君子是合群的，他在一大群人里面，他从来是不争的，不跟别人有太多的纠纷、争执，他一个人内心可以是骄傲的，可以是矜持的，但他绝不结党营私。什么是党？今天有一个词叫做党同而伐异，就是结党营私，君子从来不结党营私，这就是孔子所说的：君子和而不同，小人同而不和，这是什么标准呢？和而不同，这么多人大家在一起，我们的观点肯定不一样，当我们说出自己观点的时候，一个真君子会认真地倾听他人，然后他能够理解每一个人观点的合理性，但他仍然能够坚持自己的标准，这叫和而不同。孔子有一个表述，说：

君子周而不比
小人比而不周

【论语·为政篇第二】

什么概念呢？周，就是这么多人在一起，大家是周全的、周到的，一个真君子，他有多少朋友，他都会像空气里的氧气一样，让朋友们感觉到很欢欣，但是他不张扬自己，他让所有人都受到照应，但是小人是什么？是比。我们看比这个象形字，是两个相似的“匕”放在一起，也就是说小人聚小圈子，他不会照顾大家的情绪，比如说开一个 Party，一个君子会让这里面远近亲疏所有人都觉得很舒服。但是那些道德标准稍微低点的人呢，他就会在他来了以后找他最意气相投的人，然后到一个角落去嘀嘀咕咕，他会说我跟你好得不得了，但是不顾他人的感受。所以这就叫君子周而不比，而这种人的前提就是我们常说的：

君子坦荡荡

小人常戚戚

【论语·述而】

为什么会出现这种比？会出现结党营私？就是因为他自己心里嘀嘀咕咕，他老希望有人跟他一起嘀嘀咕咕，而君子不屑于此，坦荡荡的人就是要目光看到所有人的眼睛，想到所有人是不是都是欢欣的，快乐的，这就是一个坦然的人。其实中国一直所倡导的古典美，是一种和谐为美，而和谐是在坚持不同的声音、不同观点的前提下对于他人的一种宽容，与一种融注，其实这就是一个君子之道，君子从来都是好处事的。所以孔夫子曾经有这样一段很生动的描述，他说：

君子易事而难说也

小人难事而易说也

【论语·子路】

一个君子他容易处事，但是你难以取悦他。大家能够在一起做事，做得很好，但是这中间他喜怒不形于色，不会说轻易你给他一个小恩小惠，他就给你大开绿灯，大开后门。“说之不以道，不说也。”你想取悦他，但是你不合乎道理。你给他一点贿赂，你给他一点个人私利，他是不会高兴的。“及其使人也，器之”，等到这个君子真正使用你的时候，他会把你量身订做安排在一个位子上。我们知道每个人能力都术有专攻，一个人尺有所短，寸有所长，一定有他自己能力不及的地方。真君子用人从不勉强别人，而是审时度势，根据这个人的材料，去放他的一个功能，这就叫器之，把你放在最合适的岗位上，不刁难你。这种人就是很容易处事，但是你很难取悦他的人，这就叫君子。好，再看相反的例子，《论语》的这种叙事方式特别容易懂，就是因为它老是把君子和小人放在一起，换一个相反的角度，你就知道什么叫小人了。“小人难事而易说也”，小人就是那些特别容易高兴，能取悦他，但是你很难处事的人，我们想想就这个难事而易说这五个字，勾勒出来的多生动。我们周围有很多这样的人吧。比如说你给他施一个小恩小惠，你帮他一个小忙，你投其所好，哪怕你请他喝一顿酒，或者说请他去桑拿、去按摩，这个人很快他就高兴了，一个真正这么容易被收买的人就能够好合作吗？这个人是不容易共事的，为什么呢？因为你取悦他的这种方式是不合乎道理的，这就是孔子所说的“说之虽不以道，说也”，你取悦他的虽然不合乎道德，但他也高兴，那么你取得了一时的欢心，你以为他以后就会非常忠诚的一路给你开绿灯吗？等到真用人的时候，“及其使人也，求备焉”，备是完备的备，什么意思呢？就是求全而责备。你这个时候费了很多力气，花了很多钱财，打通了关节，接上了关系，终于有一天，他来为你办事了，你觉得他会为你铺开一条坦途了吧，这个时候他该求全责备了，他开始觉得你这儿不够

格了，那儿不达标了，你为什么不怎么怎么样，你还可以更好一点。当提出所有这些要求的时候，会被对方觉得很尴尬，很为难。这就是君子和小人的区别。

《论语》中为我们描述的君子必须是一个善良的人，一个高尚的人，一个很好相处的人。于丹教授认为，君子还有一个重要的标准，那就是一个人的言行，也就是说话和做事的标准，一个君子的言行，应该是怎样的呢？

这就是孔子所说的：“君子是先行其言，而后从之。”一个君子不要把自己的话先说出来，是你想说什么吗？先去做，叫先行其言，把事都做完了，而后从之，淡淡地再说出来，我无非是想做一件什么事，现在就做完了。对孔子来讲，那些夸夸其谈，能够描述得天花乱坠的人被他说成“巧言令色鲜以仁”，一个人说得如此光鲜，那么他内心真正仁义的含量就很少了。什么人是仁义的？什么人是君子？孔子说“刚毅木讷近仁”，一个人内心是坚定的，刚毅的，而表面上可能是木讷的，他可能没有那么多的言谈，这就是所谓的君子要敏于行而讷于言，就是一个君子行为上要格外敏捷，但是在语言上宁可慎重。大家知道在西方在《圣经》里面有一种说法，说这个世界上最追不回来的有三件事，就是射出的箭，说出的话和失去的机会。其实说出去的这些话，有的时候就像覆水难收，你是收不回来的。所以一个真君子，宁可先把自己的事情做到，所以这就是孔子的标准：“君子耻其言而过其行”，这留在今天是一个成语，叫“言过其行”。一个人说的比他做的要多的话，那么是君子之耻。所以做一个君子，一定是与他人和谐的、好处事的，保持着对这个世界和对于每一个个体的尊重，在此前提下，让自己的事情，从容不迫的做完，君子的力量，永远是行动的力量，而不是语言的力量。

但是一个真正的君子，其实在融会贯通之后，还有一个很高的标准：就是君子从来不是作为一个固定的职业，一个小角色，被摆在那里的，他们是变通的，他是与时俱进的，是在这个社会的大变革里面随时调整，由于他不断进步而能够有一个更好的地位的，这就是孔子所说的，四个字，叫做“君子不器”，君子在这个世界上不是作为一个器皿存在的，君子不是个容器。其实容器是什么呢？就是你合格地，中规中矩地摆在那儿，做一份职业而已，也就是说比职业主义更高一层的境界是理想主义，一个君子重要的，不在于他的所为，而在于他所为背后的动机。

人很奇怪，我们是思维决定行动的动物，也就是说态度决定一切，我们在这个社会上每天所做的事情大体相同，但为什么做这样的事情，解释各有不同。我曾经看到十五世纪一个宗教改革学家他写的一本书，在这里他讲了自己青年时代的一个小故事，这个故事改变了他的一生。

他说有一天他路过一个烈日炎炎下巨大的工地，所有人都在那儿汗流浹背地在那儿搬砖，他不知道他们在干什么，他去了以后就问第一个人，他说你在干什么呢？那个人特别没好气的回答他：看不见啊，我这不是服苦役，搬砖呢。他想了想还不知道是为什么，他就去问第二个人，他说你在干什么？这个人态度比第一个人要平和很多，他把手里的砖先给码齐，看了看跟他说：我砌这堵墙。后来他又去问了第三个人，他说你在干什么呢？那个人脸上一直有一种祥和的光彩，他把手里的砖放下，抬头擦了一把汗，很骄傲地跟这个人说：他说你是问我吗？我在盖一座教堂。

其实大家可以看一看，这三个人手中做的事情是一模一样的，但是他们给出来的解读是三个层次。第一个层次，我把他称为悲观主义者。也就是说我们今天所做的每一件事情，你都有理由认为这是生活给你的一份苦役，对吧？我们总要付出，你当然可以看到当下的辛苦，

它是确实存在的。第二种人的态度，我把他称为职业主义者的态度。你知道砌一堵墙，它是一个局部的成品，这就像是你的一份薪水，你的一个职务和职称，你知道你要对得起今天的岗位，所以你不低于职业化的底线，但是你没有更高的追求，这个境界是什么，这就是孔子所说的“器”的境界，作为一个容器存在，你合格了。而第三个层次，我把他称为理想主义者的境界。也就是说你眼前的每一块砖，每一滴汗你都知道它通往一座圣殿和教堂，你知道你最终会有一个梦想，你是为了梦想在走着从脚下到达梦想的历程，你的每一步路都是有价值的，你的这种付出一定会有最终的成全，走在这样一条路上，你所做的事情绝不仅仅作为一个器皿。其实“君子不器”这是简简单单的四个字，但这四个字深刻的内涵就在于我们融注了前面几个层次的君子要求之后，当我们真正把自己投入到使用中的时候，不要满足于眼前所做的当下的事情，而要看到这个事情背后的诠释，它相关于我们的生命，相关于我们的梦想，相关于我自己在整个这个社会坐标中，能不能够建筑起来一座教堂。可能由于一个人自己的努力成全了这个教堂，而也因为有一个教堂梦想的笼罩而成全了一个个体。【于丹心语：你是为了一个梦想，在走着从脚下到达梦想的历程。】

大家都知道曾子所谓“日三省乎己”之说，每天反省自己好多遍，他都反省什么呢？有这么几件事：第一是为人谋而不忠乎，也就是说他作为一个社会角色，他去做事，他是不是真正忠于职守，做到了他的岗位了。第二是与朋友交不信乎，就是他作为一个社交角色，跟朋友之间的相处，他是不是真正做到，是忠诚的，是守然诺的。曾子的第三个标准，很可爱，叫做传不习乎。你所学的这些个知识，你又温习了吗？这是一个学习的标准，就是一个人你是不是又在今天进步了一层，你自己的内心是不是又拓展了一个新的心灵境界，你能不能又有所提升了，这其实就是君子日三省乎己的一种标准，由此可见，君子这在《论语》中是出现的最多的一个字眼，那么在这个字眼的背后，它的道理永远是朴素的、是温暖的、是和谐的，它不存在两千多年前的古圣先贤的典籍里面，它其实就存在当下，在我们眼前的选择中，也存在我们每一个人的内心世界，所以从这个意义上来讲，每一个人可以成为一个真君子。

我们都知道这样一句话“物以类聚，人以群分”，《论语》中对交友有非常明确的标准，谓之：益者三友，损者三友。那么我们如何来分辨好朋友和坏朋友？朋友对我们的生活和事业又会产生什么样的影响？请收看北京师范大学于丹教授为我们讲述论语心得之交友之道。

于丹《论语》心得之【交友之道】

人们常说，再家靠父母，出门靠朋友。社会环境中，朋友是最重要的。物以类聚，人以群分。你从朋友的身上，可以照见自己的影子。于丹教授告诉我们，《论语》中对交友，有非常明确的标准，谓之 益者三友 损者三友，也就是说，好朋友有三种，坏朋友也有三种。这三种好朋友的标准是什么？会给我们的生活事业，带来什么样的帮助？而那三种坏朋友又是什么样的？会给我们的生命带来怎样的影响？我们又如何来分辨好朋友和坏朋友呢？

今天我们说一个话题：关于《论语》中的交友之道。其实人这一生，有什么样的朋友，直接反映他是一个什么样的为人。好朋友就是一本书，他可以打开整个你的世界。也就是我们经常说的，物以类聚，人以群分。什么样的人你只要观察他的社交圈子。从这样一个外在环境，是可以看到他内心价值取向的。那么《论语》中鼓励交什么样的朋友呢？很简单，孔子说，在这个世界上，孔子说：

益者三友
损者三友
友直 友谅
友多闻 益矣
友便辟 友善柔
友便佞 损矣

【论语·述而】

先说三种好朋友，所谓益者三友，是友直，友谅，友多闻。也就是第一，这个朋友为人要正直，要坦荡，要刚正不阿。一个人不能有谄媚之色，要有一种朗朗人格，在这个世界上顶天立地，这是一种好朋友。因为他的人格可以映校你的人格。他可以在你怯懦的时候给你勇气，他可以在你犹豫不前的时候，给你一种果决，这是一种好朋友。第二种是友谅，也就是宽容的朋友。其实宽容有的时候是一种美德。他是这个世界上最深沉的美德之一，我们会发现，当我们不小心犯了过错，或者对他人造成伤害的时候，有时候过分的苛责，还有一种批评，都不如宽容的力量来的恒久。【于丹心语：过分的苛责，不如宽容的力量更恒久。】

其实有时候最让我们内心受不了的，是一个人在忏悔的时候，没有得到他人的怨气，反而得到淡淡的一种包容。所以有一个好朋友，他会给我们内心增加一种自省的力量。宽容的朋友不会使我们堕落或者更多的放纵自己。反而会让我们的内心包容上，找到自己的弊病，找到自己的缺失。所以有一个宽容的好朋友，他是一种做人的情怀，他是一种悲悯，他是在这个世界上，对于一花一叶，一草一木，关怀中所折射出来的光芒。这是第二种好朋友。

第三种，叫做友多闻。在先秦那个时代，不像我们有电脑，有这么发达的资讯，有铺天盖地的媒体。那个时候人要想广视听怎么办呢？最简单的一个办法交个好朋友。让你朋友所读的书，那些间接经验转化成你自己的直接经验系统。当你在这个社会上感到犹豫彷徨，有所踌躇的时候，到朋友那里，以他的广见博识，为你做一个参考。来帮助自己做出选择。所以结交一个多闻的朋友，就像翻开一本辞典一样。我们总能从他人的经验里面，得到自己的一个借鉴系统。所以这就是孔夫子所说的三种好朋友，叫友直，友谅，友多闻。

《论语》中的益者三友，就是真正的朋友，宽容的朋友，广见博识的朋友。这就是孔老夫子所称道的三种好朋友。那孔老夫子所说的三种坏朋友，又是些什么样的人呢？

同时，他说还要三种坏朋友，叫做，友便辟，友善柔，友便佞。这三者损矣，这就是损者三友。这是三种什么人呢？

首先什么是友便辟？就是性情暴躁的朋友；那当然，每一个人的生活不一样，遇到的情况也不一样。很有可能遇到一件事情，你还迷茫的时候，你的朋友先怒了。先告诉你这件事情不能这么做。咱们现在经常会看到，社会上说青少年犯罪，有好多都是打群架。打群架一不小心打出人命了。这孩子就判劳教了，其实打出人命这件事情，很少是一个孩子去单个所为，往往是一群孩子裹挟在一起。我在评全国法制节目奖的时候，有很多次都看到，一个孩子当他打伤对方，甚至是误杀了对方的时候，他还不知道对方是个什么人。他为什么要去呢，就是哥们儿义气。就觉得我朋友说了，大家要去打一架，所以一定要去。其实这就说明你遇到这种暴躁的朋友，他一个人就像是一个炮仗捻。他可以把一群朋友心中的一种义愤点燃。而这个义愤往往是没有理由的，往往是一种盲目义气。作为成年世界不见得说我们都要付出这种打群架的代价。但是一个人燃烧了一场愤怒，这对我们来讲，也这有坏处，没有多少益

处。坏朋友为什么把便辟这种情绪暴躁作为第一位呢？因为盲目的激情，有可能会出现永远无法追回的后果。好朋友之间应该以理性为先，告诉他应该怎么样去过上一种没有危险的生活。

我曾经看到说，也是国外的一个故事，一位富孀，这个老太太家财万贯，她自己想要招一个司机，她就在全中国发出招聘广告，我要看看哪个司机的驾驶技术最好，千挑万选，从众多的应聘者里面最后选出了三个人站在她面前，她给他们出了同一道题，她说，如果我车子前方是个悬崖，我考考你们的技术，你能把车停在离悬崖多远的地方？第一个司机说我技术好我能把车子停在离悬崖一米的地方稳稳的刹住。第二个司机很不服气，说我技术比他好，我能把车停在离悬崖十公分的地方，我还能停住。第三个司机说，那我不像他们俩，我远远的看见悬崖，我就停住了。后来老太太就录取了第三个人。因为在这个世界上，技术永远不是最终的保障。人规避风险的理智，才是他根本性的前提。也就是说这第三个人之所以被录取，不是靠他自己逞能，而是靠他明智。

第二种，叫友善柔。这个正好反着，这倒不是脾气特别暴躁的朋友，是脾气特别优柔寡断的朋友。我们发现，过分优柔寡断其实他在浪费你的生命能源。也可能你要去辞职了，你说有一个机会，我要下海或者我要跳槽，你去问朋友，朋友说，想想吧，你现在的地方也不错，你要是万一走了，你什么什么就丢掉了。我们有很多朋友，都会在这种关键的时候，给你一种制约的力量。让你觉得说，我还是退一步吧，我还是慎重一点吧。韩国人有一个形象的描述，说在这个世界上，有这么一种东西它很怪，它前脸长头发，但是后边是一个秃脑勺。这个东西迎着面走过来时，由于它满脸头发，所以它面目不清，你不知道它是什么。你琢磨琢磨等到它从身边走过去。你突然看清它了。你伸手去一抓，发现它后脑勺上没头发。他已经彻底走过了。这个东西叫什么呢？他的名字就是机遇。这个世界上，机遇就是这么个怪物。它迎面走来的时候，你永远心存疑虑。但是等它要走的时候，你永远也抓它不着。善柔的朋友往往耽误了你身边的机遇。我们发现这世界上有很多事情，不在于你做与不做，而在于你什么时间做是有用的。其实生活中很多事情是有保质期的。你说一个罐头，一块糖，这个东西是不是好东西呢？没有说搁上十年八年还是好东西的。过了保质期，他就变成了毒药。我们这一生要做的很多事情，不要被过分优柔寡断的朋友，干扰了你的思维。这种朋友太多，也是一种危害。

至于第三种，就是友便佞，这是最坏的一种朋友，大家多知道佞臣之说，佞 其实就是那种心怀鬼胎的，有心计的，要以一种不择手段的方式，去谋取个人利益的这种小人。他们是真正的小人，是那种心理阴暗的人，但是这种人往往会打扮出来一副善良面孔。由于它内心有所企图，所以他对人的热情，比那些没有企图的人，可能要高好几十倍。所以你一不小心，被这种人利用的话，那么这一生，你就给自己套上了枷锁。如果你不付出惨痛的代价，这个朋友是不会放过你的。这其实是在考验我们自己的眼光和知人识人的能力。损者三友，益者三友，它告诉你，你这一辈子里边，所做的所有事情，内心应该是以朋友作为一个坐标的。这种标准有可能是防微杜渐的，不见得所他这个朋友做出伤大雅的事情来。哪怕就是一个苗头，他可能觉得说，这个人做我的朋友，以后有可能是我的危险。

《论语》中的损者三友，就是脾气暴躁的朋友，优柔寡断的朋友，还有那些心怀鬼胎的朋友。这样的朋友可千万不能交，否则我们将付出惨重的代价。但是好人坏人不会写在脸上，我们怎样才能交到好朋友，远离坏朋友呢？孔子所有伦理的核心，就是一个字，是仁。那么究竟什么是仁呢？他的学生樊迟曾经问过老师，说，老师什么是仁。老师只回答了两个字，叫爱人。真正爱他人就是仁。他学生又问什么叫智慧呢？问智的时候老师有回答了两个字，叫知人。真正了解他人就是智。他学生又问什么叫勇敢呢？问勇的时候老师有回答了两个字，叫知命。真正了解自己的命运就是勇敢。所以孔子说，知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。这三者缺一不可。只有三者兼备，才能成为一个真正的君子。所以孔子说，吾欲仁，斯仁至矣。意思是说，只要我真心想要仁，仁就会来到我身边。所以孔子说，我欲仁，斯仁至矣。意思是说，只要我真心想要仁，仁就会来到我身边。

字，叫知人。了解他人就是智慧。所以其实我们怎么样能够交到好朋友，需要有仁，有智。我们心中对他人要有爱，你能去有交朋友的意愿。我们有辨别他人的能力，能够交到有品质，好的朋友。这是一种交友的能力。所以真正交朋友需要两个前提，一是意愿，二是能力。意愿就是我们有仁，能力就是我们有智。这是一种保障，交朋友质量的最好的底线。其实从这个意义上来讲，交到一个好朋友，其实就开创了一份好生活。其实我们的朋友有的时候会是一面镜子，你从他的生活里，我们也能看见自己的影子。但是也有些人是无心之人。你老朋友在一起，自己反而不自省，你不知道什么是好坏。大家知道在《史记》里面写到《晏子列传》。说晏子有一个车夫，这个车夫很有意思，他觉的自己给齐国的宰相驾车，这个车夫人长的特别帅，个子高高的，相貌堂堂，大家知道，齐国的名相晏婴啊，是一个五短身材，其貌不扬，看起来还有点猥琐，所以这个车夫每天觉得我这位置好啊，我坐在前面，晏子坐在我后面。我驾着高头大马，我在外面风风光光，晏子在车棚里面坐着。觉得我这个职业太好了，每天都无比风光。后来终于有一天，回到家的时候，他夫人在家哭哭啼啼的自己收拾了东西要回娘家。他特别惊讶，他说你要干什么？他夫人说，我实在受不了了，我打算离开你，我觉得我跟你在一起我感到耻辱。这个车夫大惊，说 你看，你不觉得我风光吗？他夫人说，你以什么叫做风光，说像晏婴那样的人，以他那样一个治世之才，他自己如此谦恭，坐在后面毫不张扬。而你，不过一个车夫而已，你那样觉得风光无限，你的趾高气扬全在脸上。这就是我觉得最大的耻辱。因为你跟晏子这样的人每天在一起，还不能这样用这样的人做你人生的坐标。这就是我对你的绝望。其实这个故事传出来以后，晏婴对这个车夫说，你有这样一个夫人，就冲你有这个夫人，我就该给你一个更好的职位，反而提拔了这个车夫。这是一个什么故事呢？这就是说，我们的周围有很多人，他们的生活方式和他们每天的处事态度多成为我们的镜子。所以《论语》中提倡交那种平和的，谦虚的，团结他人的朋友，这是一个原则。俗话说，物以类聚，人以群分，朋友就像一面镜子。你自己是一个什么样的人，你就会交到什么样的朋友。于丹教授认为《论语》中除益者三友，损者三友外，还有一些交友的原则。这些原则又是什么呢。《论语》中从来不主张你去交富豪，有权势的人。大家知道，中国有一个诗派，叫田园诗派。陶渊明开创了田园诗派。

陶渊明（365 年-427 年）杰出的文学家。山水田园诗派鼻祖。

《南史隐逸传》里面记载，说陶渊明自己不解音律，根本他不懂音乐。但是他要蓄素琴一张，自己有一张琴，叫做素琴。也就是说没有琴弦的一段木头。这么一段木头，脸弦都没有他怎么弹呢？他就是只要有朋友来的时候，自己每每有会意，就开始抚弄这段木头。把这个琴弹得绘声绘色，经常弹得自己痛哭失声。觉得自己所以内心的悲怆，全都寄予其中。而真正听得懂的朋友，是会为之动容的。陶渊明自己守着这么一段无弦琴，弹奏他心灵的音乐。弹的高兴了，就开始跟朋友们说，自己喝多了，我醉欲眠卿可去。我已经和高了，你们走吧。朋友们从不计较他的得失，就走了而已。这是一种快乐的日子，但是这只可为智者会，不可为小人道。我曾经看到，台湾著名的散文家，林清玄写的一篇散文。他说，他的一个朋友，跟他讲，说你给我写一篇字，我挂在书房里。你要写非常简单的，让我每天看了以后，就有用的一句话。他想了半天，就信手写了。叫 常想一二。哪个朋友不懂，说为什么是这么四个字？林清玄就给它解释，他说大家都说这个世上，不如意事常八九，可与言者无二三。那么我们就承认这个世界上不如意事常八九吧，但是起码还要一二如意事。我帮不了你太多，我可以告诉你，就常想一二吧。想一想那些快乐的事情，去放大快乐的光芒，去抑制心底的不快。这就是一个朋友，能够为你做的最好的事情。【于丹心语：结交那些快乐的能够享受生命的安贫乐道的朋友。】

我们知道，有这样一个寓言，一个来自西方的寓言。说有一个国王，他每天都不快乐，他过着锦衣玉食的日子，他仍然不快乐。天下所有至极的宝物，美色，声色犬马都满足他了，他还不快乐。他说怎么办呢？后来御医看了半天，给他开了一个方子，说让你大臣去全国找，必须找到全国一个最快乐的人，把他的衬衫给你拿回来，你穿上就快乐了。然后大臣去找了，到最终终于找到了一个不可救药的快乐的人。但是最后跟国王说，没办法，我们拿不回来。国王说，你怎么能不给拿回来？我就想快乐，你必须把他的衬衫给我拿回来。最后大臣们跟他说，那个特别快乐的人是个穷光蛋，他一件衬衫都没有，他从来就是光着膀子的。其实这个寓言，也是一个诠释。也就是说，生活中真正心灵的快乐，跟外在的物质生活不见得有精密相关的联系。《论语》是个什么时代，那是一个物质生活及其贫匮的时代，在那个时代真正快乐的力量，来自什么地方，其实也就来自于一种心灵，来自于一种教养，来自于一种憧憬。

我们每一个人都想交到快乐的朋友，但是于丹教授认为和朋友交往是要有三个心理的原则。如果你违背了这些原则，你就将会成为一个不受欢迎的人。谁都不会愿意与你交朋友。那么这三个重要的原则，是什么呢？那么除了交这种快乐的朋友以外，孔夫子还教大家一个道理，就是在交友中的尊敬的尺度。好朋友是不是就意味着打成一片。我们经常说谁跟谁好得穿一条裤子。这是好朋友吗？其实在这个世界上，所有没有分寸，没有尺度的事情，都会做到过犹不及。这过犹不及是《论语》中一个重要的哲学思想。它不仅仅表现在交友之道上，它表现在一切原则上，所以真正的好朋友，一定也应该是有分寸的。

待于君子有三愆
言未及之而言谓之躁
言及之而不言谓之隐
未见颜色而言谓之瞽。

【论语·季氏】

你真正跟一个君子交朋友的时候，你心里是要有三个原则的。什么时候说话，什么时候不说话，自己要有尺度。第一，言未及之而言，谓之躁；话还没说到那，你就出来说话了，这叫毛毛躁躁。这是反映一个人的急躁，这不好。

交友原则之一：不要抢话说。

大家有大家的公共话题，一定要听到众望所归大家期待一个话题的时候，你徐徐道来，这个时候才是合适的。那么我们每个人其实内心有一些东西，想要给整个世界看。要不然，怎么现在会有博客呢？其实博客就是一种个人愿望急切的要展现给别人看。在过去没有博客，大家就靠说话。所以大家在一起，总有一些抢话的人，现在大家也会发现，朋友聚起来的时候，总有一些人跳出来。比如说我最近去打猎了，我最近升职了。或者有一些女朋友聚会，上来就会说，我男朋友怎么样了，我孩子怎么样了。这都是她特别想说的话题。但是这样的话题是不是大家一定关心的呢。也就意味着一个人说话的时候，就剥夺了其他人话题的权利。因为这种谈话在一个时段里面总会有一个人占主导。所以言未及之，跳出来说这是不好的。但是还要另外一个极端，第二种情况，言及之而未言 谓之隐，也就是说，话提已经说道这了，你要自然而然的往下说，反而你吞吞吐吐，遮遮掩掩，意犹未尽，不跟大家说心理话。这种朋友，在大家心里也会存有隔膜。

交友原则之二：不要有话不说。

话题已经到这了，你干嘛不说呢？一个人会觉得，我这个时候说出来会不会被他们当作谈资啊？我要保护我自己，或者我故作矜持，或者我要吊大家的胃口。总而言之，我们在聚会上也经常会发现这种人。该他说话，这个话题不说了。这种情况也不好。然后第三种情况，就是我们今天老百姓所说的：没眼色。孔子说，未见颜色而言谓之瞽。这个瞽说的很严厉，这个字什么意思呢？就是瞎子。就是一个人不看别人的脸色，上来就说话，这就叫瞎子。

交友原则之三：不要闭眼瞎说。

你看看别人希望说什么，你能不能够说出来自己最合适的话？你还需要自己有心理准备。你要对对方了解。其实朋友之间，永远是有尊敬，有顾忌的。不止是朋友，包括跟亲的亲人，夫妻之间，父子之间，难道就没有顾忌吗？其实每一个成年人，都有他生命中的光荣与隐痛。真正的好朋友是永远去放大他的光荣。而永远不去触及他的隐痛。这就需要你有眼色。你就要知道他喜欢什么，不喜欢什么。当然这跟投其所好不同，这在于你是不是给朋友一个宽和友好的气场让他和你沟通下去。在世界采访历史上，有这么一个著名的段子。

说美国好莱坞拍了《乱世佳人》之后，费雯丽一举成名。这部电影获得了十一项奥斯卡提名。当这个电影首次去欧洲巡演的时候，那么费雯丽的班机降落在伦敦停机坪上。成千上万的记者在下面围着。有这么一个没有眼色的记者，冲在了最前面，他冲上去，非常热烈的第一个问题，就是问刚刚走出旋梯的费雯丽，请问你在这个电影里扮演什么角色？这一句话，费雯丽转身进了机舱，再也不肯下来。这属于什么？这就属于你对对方毫无了解，在毫无了解的情况下，说的这句话，就像瞎子一样。其实，我们都希望人生过的更有效率。和朋友在一起会更好。那这么样会更好呢，就是更多一点沉默的关爱。去了解别人的内心。这就是孔子说的，知人才谓之智。你了解别人的内心，你才能够真正把好的东西，把最有效的东西发挥出来。所以呢，他的学生子贡曾经去问过老师。子贡问友，

子贡：老师，您说什么叫朋友啊？

老师：你要好好地跟他说出你忠实的劝告。如果他不听，那你就不要再说了，不要自取其辱。

老师就告诉他说，忠告而善道之，不可则止，勿自辱也。说一个好朋友，就是对你要说出那些个忠告。但是忠告良药一定苦口吗？一定要当头棒喝吗？你可以娓娓道来，这叫善道之，不见得要声色俱厉，你好好跟他说。但是不可则止，说得不投机就停下来。不要自取其辱，所以这就是朋友之间的分寸，把握。朋友之间也就是说，你揪着对方，你必须要怎么怎么样。其实在今天这个社会上，包括父母对孩子，都不能提出要求说，我让你报哪个志愿你非报不可。每一个个体都是值得尊敬的。朋友之间的这种尊敬，好好的提出你的忠告，尽你的一份责任。这就是好朋友了。所以好朋友永远不做过分的事，不要度你的态度过分，也永远不要鼓动朋友去做过分的事情。这就是孔子所说的什么是好朋友。好朋友就是在我们身边，永远让我们以清明理性远离危险的人。同时用一颗快乐之心，鼓励我们坦荡而欢乐去面对生活的人。人们常说，在家靠父母，出门靠朋友。可见朋友在人的一生中是非常重要的。而人在一生中，不同的年龄阶段，所交的朋友是不一样的。我们如何在不同的年龄阶段都交到有益于我们的朋友呢？于丹教授认为，人生有三个很大的坎，这三个大坎又是什么呢？我们又该如何平安度过呢？孔夫子说，人这一辈子，其实说起来七八十年好象很长，但是划分一下阶段，每一段上会有一个坎。人这一生也就是三个很大的坎。如果你越过去了的话，那么你

一生就无大碍。这三道坎是什么呢？

君子有三戒

少之时 血气未定 戒之在色

及其壮也 血气方刚 戒之在斗

及其老也 血气既衰 戒之在得

【论语·季氏】

人在少年的时候，是他血气未定之时。一个人容易冲动，什么样的想法都不成熟的时候，这个时候，戒之在色。那么在这个时候，朋友之间大概往往都是在情感问题上会出现一些相同的，或者相左的意见。也就是我们经常看到的，大学里面学生出问题很多都是在恋爱问题上。所以说，血气未定的时候，要在心里把情感问题作为大事处理好。

过了这个坎，到了中年。及之中年，就是我们说的血气方刚，一个人家庭稳定了，职业稳定了，社会圈子，包括你的薪酬待遇，基本上到了稳定的时候。想的是什么呢？是要与人争斗。所以孔子的提醒就一个字，叫做戒之在斗。人在中年的时候，最大的警戒就是不要与人争斗。这个时候与其与人争，不如反观要求自己。印度大师泰戈尔有一句话说得很好，他说我不能选择最好的，我只能选择最好的选择我。他选择的是一种等待。其实这是一种什么样的观念。就是你与其与他人斗，不如和自己的能力斗。如果你觉得说，一个更好的薪水，更好的职业，更好的学校，为什么你没有进去呢？那你想一想，是不是自己还不够好。如果通过自己的修炼，让自己更好一点，那个机遇也许会选择你。所以戒之在斗的时候，交朋友最当慎重。我们会发现经常有一些朋友老鼓动你，你觉得谁谁谁就比你强啊。为什么他就有哪个位子，你觉得谁谁谁是不是你现在最大的障碍，你现在就应该要搬掉他。所以在中年交朋友的时候，要交那种平常心的朋友。为什么中国有句话叫，“君子之交淡如水”，如果中年能交到淡淡的而超乎功利的朋友，他拥有都是你身边的一个抚慰，一个栖息地。但是他不是鼓动你去争斗的人。这就已经是人之大幸了。

那么到晚年呢，晚年的时候，按孔子的说法，叫血气既衰。人年老了，从你整个热身体体征，到整个的心里状态，都已经开始走向了平缓。象罗素所说的那种，湍急的河流冲过山峦，终于到了入海的时候，表现出了那种平缓和辽阔。在这个时候，人还有所戒吗？孔子说还要一个字，叫做“戒之在得”。就是你的得到。这里面大有深意，人这一生，都说在用加法生活，但是到一定层次的时候，要开始会用减法生活。因为人在年轻的时候你要收获友谊，收获金钱，收获情感，收获你的功勋。你收获了很多很多之后，如果我们不学会抛弃，那么就像是一个新家，被东西堆的满满的。你自己的心灵会被所得而堆满。最后会累于得。也就是你的所得，是你生命中最大的拖累。所以呢我们也经常看到老年朋友在一起，互相的交流都是什么呢？往往是抱怨，抱怨的其实都是他们的所得。比如说怨儿女，说小的时候，一把屎，一把尿把你拉扯大。到现在你都去忙了，不孝顺，不回来看了，很伤心。再有就是抱怨，你看现在的社会发展的多不合理，我们当年干革命的时候，我们一个月才拿几十元钱，你看看我孙女，现在一进外企，她进去就是三四千块钱。你觉得，这对我们老干部公平吗？如果老在说着这些东西，那么你的所得，就变成了你生命的一种隐痛。因为人有得就会患所失。人有得以后，就会在得上有所抱怨。

其实纵观下来，《论语》里面真正说道交友之道的言论并不多，但是它教会我们一种智慧。选择一个朋友，是选择一种生活方式。而能够选择什么样的朋友，先要看自己配交什么样的朋友，自己站在一个什么样的人生坐标上。自己有什么样的心智，自己有什么样的风采。自己在朋友圈子里面究竟是一个良性元素，还是一个惰性元素。究竟自己是有害的还是有益的。所以一个好人，他可以是一粒种子，他可以激化整个朋友圈子。也就是做自己修身养性

是交到好朋友的前提。交到好朋友，等于给自己打开一个最友善的世界。能够让自己具有光芒的一生。

于丹《论语》心得之【理想之道】

修身、齐家、治国、平天下，这是中国人传统的道德理想。而《论语》中孔子与他的学生们谈到理想时，孔子并不认为志向越高远就越好，真正重要的是一个人内心的定力与信念。于丹教授认为，无论你的理想是大是小，实现所有理想的基础，在于找到内心的真正感受。一个人内心的感受，永远比他外在的业绩更加重要，那么我们今天该如何理解理想的含义呢？在竞争激烈的现代社会里，孔老夫子的观点与当代人对理想的追求，是不是有矛盾呢？请听北京师范大学于丹教授为我们讲授于丹《论语》心得之《理想之道》。

其实翻开《论语》，所有朴素的字句里面，全都闪耀着一种隐约的理想。孔夫子说“匹夫不可以夺志，哪怕是三军可以夺帅。”这句话在中国的民间流传得很广。也就是说一个人的志向，决定了他一生的发展和努力。但是在今天看起来，最重要的不在于我们终极的理想有多么高尚，而在于眼前拥有一个什么样的起点。往往我们不缺乏宏图伟志，但是我们缺乏到达那个志愿之前一步一步积累起来的那条切实的道路。所以，孔子在教学生的时候，在课堂上，也经常跟学生聊天，聊天的话题就是：你们随便说说自己的理想。

在《论语》里面有一个比较长的段落，这在《论语》中是比较罕见的，完整的段落叫做《侍坐》，就是孔子跟学生在一起随意地畅谈理想，那么有一天他的四个学生：子路、曾皙、冉有、公西华侍坐，坐在老师旁边，然后孔子很随意地跟他们讲，说：“以吾一日长乎尔，毋吾以也。”你们不要觉得我比你们年长几岁，大家就很拘束，今天随便聊聊，平时我老听见你们说：“居则曰不吾知也。”随便待着的时候，说没有人了解我。其实这也很像我们今天在课堂上看到的学生，经常说别人都不了解我有鸿鹄之志，我心中的想法，谁真正能够了解呢？那老师说了，今天你们都随便说一说，“如或知尔，则何以哉”，今天假如我想听听你们的志向，你们会说什么呢？听老师这么一说，他的大弟子子路，这是一个性格特别急躁率直的人，所以《论语》上写的叫“子路率尔而对曰，非常着急地起来就说：

“老师，我的理想是这样的：给我一个大大的国家，这个国家有着外来侵略的忧患和粮食不足的危机，但只要给我三年的时间，我就能把这个国家治理得富强起来，使老百姓不仅丰衣足食，而且人人有信念懂礼仪。”

这几句话一出，我们想一想，对于那么看中礼乐治国的孔子来讲，学生有如此业绩，可以转危为安，去拯救这样一个国度，会受到什么评价呢？谁也没有想到，孔子的反应不仅是淡淡的，而且稍稍有点不屑，叫做“夫子哂之”，冷笑了一下，然后就开始问第二个学生：“求，尔如何？”问冉有这个学生，叫了他的名字，说冉求，你怎么样呢？冉有的态度比起子路，显然要谦逊很多，没有敢说那么大的国家，那么多的事。

“我的理想是，给我一个小国，我去治理，我也只用三年，可以让老百姓丰衣足食，但要让人民都有信念懂礼仪，恐怕要由比我更高明的君子来做了。”

我去治理，也给我三年，比及三年，我可以让他做到什么呢？“可使足民”，也就是做

到老百姓衣食富足而已，至于礼仪的事情，冉有说我可不敢做，“如其礼乐，以俟君子”，想要让大家在整个的民心上变得整齐，对国家有信念，做到礼乐兴邦这样一件事情，等着比我更高明的君子来吧，我好像做不到。那么他的话说完了，老师未置可否，接着问第三个人，“赤，尔何如？”叫着公西华的名字，公西赤，你有什么样的理想呢？那么这个徒弟呢，就更谦逊了一层，对曰“非曰能之，愿学焉。”先亮出自己的态度，我可不敢说我能干什么事儿，现在在老师这儿，我只敢说我愿意学习什么事。

“我的理想就是希望自己在一个礼仪中，能够担任一个小小的角色，辅助着主持人做一点我力所能及的事就行了。至于治理国家，管理人民这些事，我可不敢说。”

大家会看到，这三个弟子的态度，一个比一个要谦逊，一个比一个要平和，每一个理想都更接近自己人生的起点，而不是一个终端的愿望，所以大家会看到，这个幅度是逐渐收回来的，那么到此为止，还有一个人没有说话，所以老师又问了，“点，尔何如？”曾点啊，你还没说呢，你觉得怎么样？这个时候曾点没有说话，《论语》写得惟妙惟肖，只此一刻大家听到的先是一阵音乐的声音逐渐稀落下来，叫做“鼓瑟希”，原来刚才曾点一直在专心致志地弹着琴，听到老师说，这个声音逐渐逐渐缓和下来，缓和到最后一声，“铿尔”，当一声，把整个曲子收住，像《琵琶行》所说的：“曲终收拨当心画”，有一个完完整整的结束，不慌不忙，舍瑟而作，什么是“作”呢？过去学生听老师讲课，或者大家聊天，在席子上，古人都是这样跪坐在自己的脚后跟上，老师发问要表示恭敬，要立起在自己的膝盖上，这叫“作”。所以把琴放在一边，毕恭毕敬直起身来，答对老师说话。这样的几个字描写能够看出来什么呢？就是曾点的内心是一个从容不迫的人，他是一个成竹在胸的人，他不会率尔而对，他会娓娓道来，所以他一上来呢，还要先说一句，征求一下老师的意见：

“老师，我的想法跟三个同学有点不一样，能说吗？”

“那有什么关系，人各有志，但说无妨。”

这个时候曾皙才从容地开始了他的描述，曰：“莫春者”，就是到了大概三四月末的时候，就是到了春深似海的时候，“莫春者，春服既成”穿上新做的春装，“冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”他说这就是我的理想：在一个春深似海的季节，穿上整齐干净的新衣裳，带上几位好朋友，再邀请上一批学生弟子，带上一批孩子，大家一起去刚刚解冻的沂水中，趁着春水，把自己洗涤得干干净净，然后到鼓乐台，舞雩台之上，沐着春风，唱着歌谣，让自己有一场心灵的仪式，在一个万物开化、大地复苏、春风萌动的季节，把自己融汇进去，与天地在一起共同迎来一个蓬勃的时候，当你这样一个仪式完成的时候，我们大家就高高兴兴，唱着歌回去了，他说这就是我的理想，我只想这样做一件事。

那么他的话说完了，一直没有表态的老师，夫子喟然叹曰：“吾与点也。”老师长长地感叹了一声，说“我的理想也就和曾点是一样的。”那么这是四个人在谈自己理想过程中，老师唯一发表的一句话，然后他们就下去了，走了。“三子者出，曾皙后。”三个同学都走了，曾皙在最后去问他老师：“夫三子者之言何如？”老师你觉得他们仨说得怎么样呢？老师也很微妙，他挡了一下，先不想做评价，子曰：“亦各言其志也已矣。”无非是每个人说说自己想法，然后曾点不依不饶，还要继续问老师，“夫子何哂由也？”老师，为什么子路说完话以后，你冷笑了一下呢？问到这个问题，老师不能不说话了，曰“为国以礼，其言不让，是故哂之。”老师说这个秘密就是一个人你真的想要治理一个国家吗，那么最核心的东西，是用礼仪去治理，而不是说用一种强硬的措施，你心中真正有一种温良恭简让，这是《论语》

上所提倡的人生之道，有了这样一种内涵，表现出来的所有措施都是可以变通的，这就是一个人的起点。那么他说你看子路说话的时候，那么草率，抢在大家之前就说出了一个宏达的理想，其言不让，没有一点辞让之心，所以我就嘲笑他，因为他从内心缺乏这样的一种恭敬啊。【于丹心语：我们不缺宏达理想，但缺乏到达的切实道路。】

那么接下来评价另外两个学生，唯求则非邦也与，安见方六七十，如五六十而非邦也与？说冉求说的那个就不是个国家吗？难道说方圆六七十里，或者说五六十里，甚至更小一点，那就不叫国吗？也就是说麻雀虽小，五脏俱全，不在于国土的疆域大与小，只要你出言说我去治国，那么请你首先心里有一面镜子，反躬自省，看一看我的学养，我的为人，我够做这件事吗？但是他的学生少了这个步骤，所以老师说，难道他那不是治国吗？接着又说第三个人，愿意学礼仪的这个人，公西华，这件事情他应该说得很谦虚了吧，但老师说，“唯赤则非邦也与，宗庙会同，非诸侯而何，赤也为之小，孰能为之大？”他说的这种礼仪的事情还算小啊？他做的要是小事，那还有谁做的叫大事？那么礼仪应该是最重要的，不仅是贯穿在每个人生活从始自终的，也是一个国家最重要的事情。那么从孔子对他三个学生隐约的否定和对于曾点的支持中，能看出什么呢？其实他给了我们一个人生脚下的起点。也就是说，让我们手中每一天的生活方式跟你最终治国祭祀的理想终于有了一个勾连的桥梁。

《论语》告诉我们，理想无论大小高低，最重要的是你自己内心的感悟，我们每个人都有理想，但当我们在繁忙的工作中去追求自己的理想时，常常会忽略了我们自己内心的感受，而一个人内心的感受和自己所追求的理想，又有什么关系呢？

我们每个人就在这样一种匆匆忙忙、周而复始的工作节奏中，还有多少时间，有多少空间，能让你真正看见自己心底的愿望呢？往往我们被遮蔽的，是心里真正隐秘的，心灵的声音。但我们看到的只是一个社会的角色。我曾经看到过这样一个小故事，讲到有一个人，他自己觉得有抑郁症的前兆，每天很不开心，然后去看心理医生，他跟医生讲，他说我每天就是害怕下班，我在工作的时候没关系，但是我只要回到家里，我就会感到惶惑，我不知道我心里真正的愿望是什么，我无所适从，我不知道我在生活里面该选择什么，不该选择什么，然后越到晚上，心里面越会恐惧，越会压抑，所以夜里头会整夜失眠，长此以往，我就很害怕，怕我会有抑郁症，我这样的症状只有经过一夜的煎熬，到了第二天早上上班，进入我的工作状态，我就好了，他说这怎么办？这个医生一直听他倾诉，然后想先给他一个建议，说你看我们这个城市里，有一个非常著名的喜剧演员，他每天都有表演，他的喜剧演得好极了，所有人去看了以后都会开怀大笑，忘怀得失，他说你是不是先去看看他演出，你看上一段时间，回来我们再聊一聊，看一看你这种抑郁前兆的状态是不是有所调整，那个时候我们再来商量方案。医生说完以后，这个人很久很久没有说话，他抬起头来望着医生的时候，医生看见他已经是满面泪水，很久他对医生说了一句话，他说我就是那个演员。

其实这好像是一个寓言，但这样的故事很容易发生在我们今天的生活中。大家可以想一想，当一个人已经习惯于自己的角色，在角色中欢欣地表演，认为这就是自己的理想，这是成功的职业，在这个时候还有多少心灵的愿望受到尊重呢？我们在角色之外，还留有多大的空间真正认识自己的内心呢？所以这就是为什么会有很多人离开职业角色之后反而觉得仓皇。【于丹心语：成功的职业不一定就是你心中的理想。】

我曾经看到过一个有意思的小故事，说在隆冬来临之前，在深秋的田埂上，有三只小田鼠，忙忙碌碌地为过冬做准备。第一只田鼠就拼命地去找粮食，把各种谷穗、稻穗，一趟一趟搬进田鼠洞；第二只田鼠就拼命地去找御寒的东西，把很多的稻草、棉絮都拖到它的洞里；

而第三只田鼠呢，就一直在田埂上游游荡荡，一会儿抬头看看天，一会儿低头看看地，一会儿躺一会儿，弄得它那两个伙伴就一边在忙活一边在指责它，说你看你这么懒惰，你也不为我们的御寒过冬做准备，那真到了冬天怎么办？你看看你这么游手好闲。这只田鼠也不辩解。后来冬天真的来了，三只小田鼠在一个非常狭窄的小耗子洞里面，在过冬的时候，发现吃的东西不愁了，御寒的东西也都齐备了，然后每天在这里无所事事，终于大家就百无聊赖了，当大家来时难受得要命的时候，第三只田鼠开始给那两只田鼠讲故事，它说就在那样一个秋天的下午，我在田埂上遇到了一个孩子，他在做什么；又在那样一个秋天的早晨，我在水池边看到一个老人，他在做什么；我曾经听到人们的对话，我曾经听到鸟在说什么样的一种歌谣，所有的这些我当时都记录下来。其实到这个时候，那两个伙伴才知道这只田鼠在为给大家储备了过冬的阳光，也就是说这种表面看起来毫无意义和价值的东西，在这个时候会给了人心一个淡定的起点。【于丹心语：表面看来毫无价值的东西会给人心一个淡定的起点。】

所有外在的仪式不过是为了内心的安顿，那么这种安顿是需要我们去敏锐地感知，世界节序变化，感知四时，感知山水，感知风月，这点可能对我们今天的人来讲是特别的奢侈了，因为今天这种现代化反季节的事情太多了，到了盛夏的时候，屋子里有空调，凉风习习；到了寒冬的时候，屋子里有暖气，温暖如春；到了春节的时候，有夏天那种大棚里的蔬菜，摆在桌子上五颜六色，也就是说挡生活一切变得如此简约的时候，我们还有遗憾吗？这种遗憾就是四季走过，在我们的心上已经变得模糊，我们已经感受不到说在这样的一个世界上，由于四季分明，带来节序如流，在我们心中，还能激起什么样的反响。也就是说在自然生活中，在认知内心中，你越淡定，越从容，越舍弃那样一些激烈的，宏阔的，张扬的，外在的形式，而尊重安静的，内心的声音，也许你就会有更多的依据，这一切是为了让你走到社会角色中的时候，可以有担当，能够胜任，能够做到最好。

在竞争激烈的现代生活中，我们是否还能关注自己的内心？于丹教授认为，一个人是否能够成就一番事业，并不在于他给自己定了多高的目标，而在于他内心是否能有一种淡定的理念，是否能把握自我。但是淡定的理念就能够让我们实现人生的理想吗？

其实看到《侍坐》这样一篇小短文，在《论语》中会使很多人感到惊讶，因为他违背了我们传统对于《论语》那种立志的判读，它不同于曾子所说的士不可不宏义，任重而道远这样的话，但是想一想，它是所有那种人生大道，社会理想，内在的一个根本基础。一个人如果没有内心的这种从容和对于自我的把握，在职业角色中，我们只能是任职业摆布，而不会有内心的认同以后对这个职业的提升。在《论语》中有这么一段意味深长的对话，学生子贡去问老师：

子贡：老师，您说，什么样的人才叫知识分子呢？是不是读了大学就算知识分子了？

孔子：有文凭不等于有文化，一个知识分子一定是知道礼仪廉耻，行为有所约束的人。

我们知道“士”这个阶层是中国的知识分子阶层，这应该是很崇高的名誉，是那种无恒产有恒心，天下已任的一个阶层。所以子贡说老师你告诉我，怎么样才叫做一个士呢？那么老师说：

行己有耻
使于四方
不辱君命

可谓士矣

【论语·子路篇】

他说的最高的标准就是一个人他的行动之间自己知道什么是礼义廉耻，也就是行为有所制约，有内心坚决的，做人不妥协的标准，而这个人要有用，就是你要为社会做事。孔子讲的并不是说，一个人有了内心的修养，就可以每天就光陶醉在自我世界，一定要出去，不管你拿到的是什么样的使命，做到不辱君命，这可不容易。因为你不知道你所拿到的是什么样的令箭，什么样的金牌，让你去做什么事情，都能做到吗？所以孔子说最高的标准，就是你出去可以做到不辱君命，这就叫做“士”了。学生觉得这个标准太高了，就又问他“敢问其次？”您跟我说再低一级的标准，比这差一等的。曰：

宗族称孝焉

乡党称弟焉

【论语·子路篇】

就是孝悌之义。在宗族里面，大家认为你是一个孝子，而在乡党、邻里之间，大家以你为兄弟，你能够对所有人都是亲和的，你能够把你那种人伦的光芒放射出来，用一种爱的力量去整合周边，不辱祖先。其实《论语》就是一个以人伦为基本出发点这样的一个道德文章。所以它把次一等定为这样的人。子贡又接着问“敢问其次？”第三等，咱们再下一等说，还有什么人勉强够着边能够叫做士呢？结果孔子说出这个话，说了一句我们非常熟悉的话，大家听了以后会瞠目结舌，说这么高的标准才是第三等啊！曰：

言必信 行必果

硿硿然 小人哉

抑亦可以为次矣

【论语·子路篇】

说那种言必信，行必果，一言既出，驷马难追，我一定把这事给你做到，这种，他说叫硿硿然，小人哉。什么叫硿硿然，就是表现出来剑拔弩张，言语很急切，这样的一种样子，说我不计后果，不计方法，我把事给你做成，他说这种人勉强算第三等，就是能够实践自己的诺言。其实大家今天想想说，这第三等也挺高，这个标准，言必信，行必果，今天有几个人能做到啊，他学生也是这么想的，子贡也觉得这仨标准太高了，所以又追问了一句，说“今之从政者何如？”老师你觉得现在从政的人，能够上这三等吗？结果老师曰“噫，斗筭之人，何足算也”，也就是说老师把当时诸侯各国的从政者都没有放在眼里，认为他们离这样一个士的标准还太远太远。其实在这里所提出来的详细的不同的标准，这是孔子对一个成熟的，在社会职业岗位上有所担承的人，他的质量描述。我们来说说这个最高的标准“不辱君命”四个字，那么我们又想一想那个最低的标准“硿硿然”是不可取的，也就是说要做到不辱君命是在变通中，没有条件的把一件事情完成好，这需要调动我们多少人生的积累，这需要一个人有多大的勇气、智慧和仁义之心。其实这样的一种不辱君命，往往容易让我们想起来战国时候赵国的一个人，就是蔺相如。大家看《史记·廉蔺列传》，经常会看到这样的故事：

蔺相如这个人无论是完璧归赵，还是沔池会，都做到了不辱君命，其实这是不容易的。当赵王得到价值连城的和氏璧的时候，秦王想要夺这块璧，所以就告诉他说“哎呀，我给你15座城池，把这块璧给我们拿过来，我们看一看。”赵王当时就知道，说虎狼之秦，这块璧

一旦进入，将没有办法拿回来。蔺相如说，那这样，我们不去的话是自己理亏，我带着这块璧去，如果不能换回城池，我的命和璧拴在一起，有我在就有这块璧在。去了，看到秦王很随便地在他的行宫里面设酒宴宴请他，然后旁边有大臣，有美人，大家嘻嘻哈哈，在这儿很高兴，然后说拿过这块璧来我们看一看，看了以后说这个天下美玉，指给大臣看，指给美人看，大家传着看，蔺相如一看就明白了，说这块玉在这里不受尊敬，就像赵国不受尊敬一样，要拿回来也是很难的事情，所以他就上去跟他说，唉，这个美玉是有瑕疵的，你给我，我指给你看。秦王就把这块玉还到他手里，蔺相如拿到这块璧以后，退后几步靠在柱子上，怒发上冲冠，持璧而立跟秦王说，他说你在这样一个地方迎接这块玉，你知道我们来之之前，焚香顶礼，斋戒 15 天，以示对秦国的尊重，我奉玉而来，而你随便把这块玉传与大臣、美人，这样的一个傲慢的态度就让我知道，你们是没有真正想要用城池相换的，那么现在好，如果你真要这块玉，你也要这样持戒焚香 15 天，而且你先把城池划给我们，我才能够再把这玉给你，如果不然的话，我现在的人头和这块玉，同时撞在你的金殿的大柱上。然后秦王就害怕了，说那好吧，赶紧按照他要的这个礼仪。但即使按照这个礼仪，蔺相如觉得他一定不会真正完成他的诺言的，所以蔺相如决定，连夜让他自己的家人，带着这块美玉逃回了赵国，他自己留在这儿最后做一个交代，最后他跟秦王讲，说我知道你没有真正给我们城池之心，这个完璧已经归赵了，已经回去了。

其实这是他的不辱君命；沔池会也是一样。其实这样的故事在中国的仁人志士中，在古典记载的典籍中，不缺少这种例子，也就是说在一个突变的情形下，一个人怎么样能够有所担当，这其实是一个成熟的人在职业角色中所要得到的一种考评。其实这样的故事，我们不一一地列举，回头看一看会发现，人怎么样可以变得无畏，可以变得淡定而不仓皇，这是需要每个人在心中找到一个符号的寄托，这个寄托不见得是大家共同认可的一个宏大的理想，也不见得是一个大家共同认可的说是一种权势、一种金钱、一种情感，可以说每一个人都有自己的达芬奇密码，每一个人的生命链条中一定有他自己最在乎的东西，但凡找到这样一个寄托，会给你这一生，找到一个依凭，会找到自己的一个内心根据地。

于丹教授认为，理想不一定是大家共同认可的一种权势、或者金钱，而是一个人一生中最在乎的东西，是一种心灵的寄托。但是为什么人们总要追求一个理想，理想之道又能够给我们的生活带来什么样的影响呢？

在《论语》中要说到有多么远的这种理想，其实它一切都在一个朴素的起点上。我们要相信思想的力量是这个世界上最巨大的力量之一。也就是说，孔子经常所说的那种“士而怀居，不足以为士”，一个人总在想着自己的衣食，这是不足以担当一个君子一个士的资格。中国的知识分子所要的并不是一种生活的奢侈，但他们一定要心灵悠游上的奢侈。所以有一次孔子要出远门，“子欲居九夷”，因为我们知道他要把他的美政理想布化天下，所以要去未发达地区，临走的时候学生就劝他，曰“陋如之何？”学生说，那么一个简陋的地方，破地方，你上那儿干嘛去？那么孔子怎么回答呢？孔子淡淡的说“君子居之，何陋之有？”那么这个“何陋之有”就流传下来，一直到唐代刘禹锡写了《陋室铭》，这是大家都熟悉的，那么《陋室铭》又怎么样形容呢？他说：

山不在高
有仙则名
水不在深
有龙则灵

斯是陋室
唯吾德馨
苔痕上阶绿
草色入帘青
谈笑有鸿儒
往来无白丁
可以调素琴
阅金经
无丝竹之乱耳
无案牍之劳形
南阳诸葛庐
西蜀子云亭
孔子曰
何陋之有

【陋室铭】

在这样短短一篇《陋室铭》里面，把古往今来的名士对于简易的朴素居住环境的这种判断全都呈现出来了，大家在一起谈论的是不是共同的志向和共同的寄托，如果大家能够在这样一种丝竹之间，在大家的交流里面，可以有了那种心心相通，可以在你共同寄托的大事上，有共同的理想，那么这种简陋它就显得一点都不重要了。所以其实什么是真正的理想？理想之道就是给我们一个起点，给我们储备一点心灵快乐的资源。其实当我们回到《论语》，真正解读了《侍坐篇》，看到了“吾与点也”这句喟叹，知道了这样一位万世师表的圣人，心中对于那种“沐乎沂水，风乎舞雩”，在“莫春”时节咏而归，快乐回来的生活方式心存向往的时候，我们就知道这种阐述跟庄子所说的“独与天地精神共往来”是如出一辙的，也就是说所有古圣先贤首先是站在个人的价值坐标系上，了解了自己心灵的愿望，然后才会有宏图大志，走到这个世界上有所建树。我们都想要一生建立一个大的坐标，对于前方的远景，让我们找到一个起点，让我们从自知之明去建立心灵的智慧，让我们从《论语》里面，也做孔子席前一个安静的学生，跨越这个千古的沧桑，在今天看一看他那种淡定的容颜，想一想他让我们去到自然中的这种鼓励，在我们每一天真正忙碌的间隙里面，哪怕说给自己一点点心灵的仪式，不至于让自己像那样一个人格分裂的演员一样不敢面对自己的内心。其实在今天这么一个后工业文明的社会里，如果能够调整这样一套坐标系统，我想《论语》会从千古之前传递出来一种温柔的思想的力量，它传递出来一种淡定的、清明的理念，它鼓励了我们每个人内心的关照，它让我们有理由相信，我们的理想是有根的。

我们每个人的生命不过是从岁月中借来的一段光阴，自己把这段光阴过成什么模样，你的人生就是什么样子。《论语》中孔子对自己的一生有着非常概括的总结，我们如何理解孔老夫子对人生的理解，明天请继续收看北京师范大学于丹教授为我们讲《论语》心得之《人生之道》。

于丹《论语》心得之【人生之道】

孔夫子将他的一生概括为：吾十有五，而志于学；三十而立；四十而不惑；五十而知天命；六十而耳顺；七十从心所欲，不逾矩。

北京师范大学，于丹教授认为，这种人生的坐标是有代表性的，但也不是绝对的。其实人生有生理年龄，有心理年龄，有社会年龄，真正有效率的生命，是让我们也许在二、三十岁就能够提前感悟到四、五十岁的境界。那么，三十而立，立的是什么呢？四十不惑又不惑在何处？五十知天命中的天命，指的是什么？什么又叫做六十耳顺呢？所谓的七十从心所欲，不逾矩，是不是就到了人生的最高境界了呢？

孔子对人生境界的划分，对我们现代人的意义何在？我们真正能够理解这其中的含义吗？请听北京师范大学于丹教授为我们讲《论语》心得之【人生之道】。

古往今来，其实光阴之叹是我们看到最多的感慨。这种感慨在《论语》中也不例外：“子在川上曰，逝者如斯夫。”这是大家都熟悉的一句话，这句话很含蓄，但是这里面有多少沧桑！刘禹锡说：“人世几回伤往事，山形依旧枕寒流。”也就是苍山不老，但是人心中很多悲怆，古往今来，川流不息。这就像是著名的《春江花月夜》所发出的这种无端之问：“江畔何人初见月，江月何年初照人。人生代代无穷已，江月年年只相似。不知江月待何人，但见长江送流水。”就在这样一种天地幽幽，江山有情，这样的一种物序流转中，每一个人，一个渺小的人，一个转瞬即逝的生命，我们能够有一种什么样的人生规划呢？很多时候是苍茫的。有些一旦规划了就会觉得已经舍弃了很多，会留下很多的遗憾。就在孔子看着流水兴叹的同时，他也给自己、给他的学生、给千年万代的后人，提出了这样一种描述，他说自己：

吾十有五
而志于学
三十而立
四十而不惑
五十而知天命
六十而耳顺
七十从心所欲
不逾矩

【论语·子路篇】

这是一个粗略的人生坐标，在这样一个坐标上，会有几个阶段，人要做的事情，被特别的强调出来。今天让我们从头翻阅进去，看一看圣人所描绘的这条人生之道，对我们到底有多大借鉴的价值。

其实人的一生，不过是从光阴中借来的这么一段时光，岁月流淌过去，我们自己的这一段生命镌刻成什么样的模样，成为我们的不朽，成为我们的墓志铭。每一个人都有理由去描述他的一种理想，但是一切从人的社会化进程开始，从一个自然人转化为一个有社会规则制约的人，这就是学习的起点。

孔子的十五志于学，这可以说是他自己的一个起点，也是他给自己学生的一种要求。孔子自己经常说：“我非生而知之者，好古，敏以求之者。”他说：没有人是生下来就会，了解很多事情的，我只不过就是对古人所有经历的事情，非常感兴趣，而且我能够孜孜以求，一直认真地学习而已。所以孔夫子说像我这样的人，像我这样有仁义之心的人并不缺少，但是像我这么好学的人，确实很少见。这就是他十五开始向学时候的心情。

今天我们知道是一个学习型的社会，关于学习国际上有一个通行的标准说得好：什么样的学习是好的学习？是导致行为改变的学习。其实这颠覆了我们过去的标准。大家过去认为，

导致思维改变就是好的学习。比如说一个观点、一个理论，哪怕一个道听途说的见闻，入乎耳，发乎口，可以再去讲给别人，这就是一种学习。但是在今天，只有导致一个人整个价值体系的重塑，行为方式变得更有效率，更便捷，更合乎社会要求，这才是一个好的学习。所以孔子的这种学习要求，早在两千多年前，他所提出的就是一个简单的标准：学以致用！其实我们今天这个信息时代，科学的东西太多了。现在的孩子，已经不只是十五向学了，比五岁还要早就开始学习了，但是都学了什么呢？有很多孩子会背圆周率，能够背很多很多位；有很多孩子，在客人面前能够背长长的古诗；但是背圆周率对他这一生真的就有用吗？今天的向学还有多少是孔子所说的那种为己之学能够学以致用？所以在一个信息时代，我们面临的悲哀是信息的过犹不及。过犹不及这四个字也出自《论语》。

《论语》其实认为所有好的东西都有它的度，与其贪多嚼不烂，把自己的脑子复制成一个电脑的内存，还不如把有限的知识，融会贯通，融入自己的生命。

我们现在可以说，学院的那种教育，它是有一个规范长度，但是长度是确定的，宽度是不定的，每个人在有限的时光里学到什么，也许孔子这样的一种，学与思结合的方式，会给我们一个非常好的启发。只有走过这样的一个人，这样一种历练，逐渐逐渐地提升，有所感悟，才能够抵达他所说的三十而立。

三十而立，是我们耳熟能详的一句话，几乎每个年轻人到了而立之年，都会问问自己，我立起来了么？那么怎样才算立起来了？是否要有车有房或者有了一个什么样的职位，就算立起来了呢？而立之年对于人的一生又有着重要的作用呢？

我们就来说说三十而立。

三十这个年纪，在今天可能在都市里，在一个心理断乳期大大错后的时代，三十岁，还被很多人称作叫男孩女孩，那么人能在这个世界上有什么样的而立呢？这一个立字是什么样的担当呢？

其实大家都知道，在哲学上，黑格尔曾经提出过一种正反和三个阶段：

人最早所接受的教育，人的信念都是正的；

人在刚刚读小学的时候，甚至在小学以前，看了很多的童话，相信太阳是明亮的，花朵是鲜红的，人心是善意的，世界是充满光芒的，王子和公主最终是可以在一起的，这个世界上没有忧伤，其实这就是正的阶段。但是长到十几岁的时候，就会出现我们经常说的小愤青，二十多岁刚刚步入社会，就会觉得这个世界上的一切都不尽如人意，会觉得成人世界对自己欺骗了，这个世界上充满了丑陋、猥琐，充满了很多的卑鄙和欺诈，这个时候青春的成长有它特有的苍凉，到了这个时候，人必然会表现出一种反弹，就是我们经常说的逆反心理。

那么走到三十岁，其实三十岁应该是人生“和”的阶段，就是既不像十几岁的时候觉得一片光明，也不像二十多岁的时候觉得是一片惨淡。

三十岁而立，这个立字，首先是内在的立，然后才是外在社会坐标给自己的一个符号。从内在的心灵独立上来讲，什么是好的学习？

就是把一切学习用于自我，这是中国文化中要求的一种学习方式，人如何达到这样一种融合境界呢？中国人的学习有两种方式，一种是我注六经，另外一种六经注我。

我注六经的方式读得很苦，需要皓首而穷经，把头发都读白了，把所有的书都读完了，可以去批注了，了解了这一切。但是更高的一个境界叫做六经注我，就是真正好的学习是融汇了所有典籍以后，用它来诠释自己的生命，也就是说三十岁这个年纪，真正在中国古人的

文化坐标中，它是一个心灵建立自信的年纪。【于丹心语：三十而立，就是建立心灵的自信。】它不再与很多外在的事物形成对立，而形成一种融合与提升，就像泰山上的一幅楹联，叫做

海到尽头天做岸
山登绝顶我为峰

这是中国人对于山川的一种感受。它讲的永远不是征服，而是山川对自我的提升，就像大海到了尽头，苍天为岸，没有边界；人生走到山峦的顶峰，并不是一种夸张的说我把高山踩在脚下，而是我自己成为山顶上的一座峰峦。其实这就是六经注我的一种境界。

所以三十而立，应该说孔子一直在教学生一种朴素的简约的生活方式。很多东西，不该操心的不去操心，把眼前做好。我们知道，孔子其实，他对于神、鬼的东西是不大提及的，这就是所谓：子不语怪力乱神。学生问到这些事情的时候，他也都采取一种回避的态度。曾经有他的学生去问鬼神：

学生：老师，天上有鬼神吗？那些鬼呀神呀，究竟是怎么回事？

孔子：人间的事你海没有做好，为什么要考虑鬼神的事？

那么老师淡淡的告诉他说：未能事人，焉能事鬼？人间的事你侍奉好了吗？你这种学习还是先朴素一点，从眼前开始，学会人际关系，别去考虑鬼神。

后来又问了一个很玄的问题：

学生：老师，人总会死的，死亡是怎么回事呢？

老师：生的事你还没弄明白，干嘛要想知道死呢？

老师又淡淡地告诉他：未知生，焉知死？

其实未知生焉知死这六个字对我们都是一个启发，就是在你初期学习的时候，先把我们生命中能够把握的东西尽可能学习并且建立，不用超越年龄去考虑那些遥不可及或悬而又悬的东西。只有这样一点一点学起来，到了该立的年龄才真正可以立起来。所以三十而立，我的理解并不是一个外在的社会坐标衡量你已经如何成功，而是内在的心灵标准，恒定你的生命，是否开始有了一种清明的内省，并且从容不迫，开始对你做的事情，有了一种自信和一种坚定。

我们知道中国很多文人做的事情是不求功利目的的。柳宗元的诗说得好，叫做独钓寒江雪。我们想一想，在这样一个清冷的冬季，我们视野中的那个孤独的蓑笠翁，他钓的是什么呢？没有人在冬天能够钓上鱼来，但是他是为了钓雪而去。这就是魏晋人所说，你去访朋问友，可以一夜跨越山谿，翻山越水，到了朋友的门前，不敲门转身走了。为什么？说我想念这个朋友，我乘兴而来，我到了，兴尽而返。也就是说超乎功利去做一件内心真正认定的事情，这大概是一种立的标准，就是自己认可了我一生的所为，有什么样的准则。当这样的准则再流逝过去，再走过十年，四十而不惑。

于丹教授认为，并不是每个人到四十岁时，都能够做到不惑的。现代社会充满了变数，四十岁的人，上有老下有小，工作压力又非常大，在这样的环境中，我们则杨才能做到内心不惶惑呢？

其实关于惑这个概念，我们在《论语》的不同场合看见过阐述。所谓仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。内心怎么样才能够真正不惶惑，这需要大智慧。从而立到不惑，这是人生最好的光阴。其实人在三十岁以前是用加法生活的，就是不断地从这个世界上收集他的资格、他的学习经验、财富、情感、名誉，这一切都是在用加法的。其实物质的东西越多，人是越容易迷惑的。【于丹心语：物质的东西越多，人就越容易迷惑。】

怎么样能到四十不惑呢？这就是三十岁以后就开始要用减法生活了，就是不是你心灵真正需要的东西，学会舍弃。其实我们的内心，就像一栋新房子，人刚刚搬进去的时候，都想着要把所有的家具和装饰摆在里面，到最后这个家摆得像胡同一样，发现没有地方放自己了，这就被东西奴役了。而学会减法，就是把那些不想交的朋友舍掉了，不想做的事情可以拒绝了，甚至不想挣的钱，你可以不受那个委屈了。当敢于舍弃的时候，人才真正接近不惑的状态。

什么叫做不惑？就是人面对很多世界给你的不公正、打击、缺憾，不再孜孜以求，追问为什么不公平，而是在这样一个坐标上迅速建立自己应有的位置。

现代的哲学家冯友兰先生有这样一句话，叫做“阐旧邦以辅新命，极高明而道中庸”。中庸之道其实是极尽高明之后，也就是中国古人所说的，绚烂之极而归于平淡！真正有过极尽璀璨，在你二十岁的时候、三十岁的时候，曾经风发扬厉过，那么走到不惑的时候，才表现为这样一种淡定而从容。其实人在三、四十岁，刚好是要用在为社会所用的时候，那么再接下来，走到五十岁，有一个意味深长的词，叫做知天命。

孔子所说的知天命，指的是什么呢？人们常说命运命运，命中有时终须有，命中无时莫强求。难道孔子认为，到了五十岁就应该听天由命了吗？于丹教授认为，五十而知天命，绝不是听天由命的意思。那么孔子所说的天命，到底是什么意思呢？

什么是天命呢？孔子自己其实曾经说过，他说人生走到一定的时候，走到你自己求学、学习到了一定时候的这么一个境界上，人是应该要下学而上达，也就是说，要能够了解，什么是自己的天命。刚才我们已经说到了，在孔子的这种经典思想里面，一向是不主张谈怪力乱神的，那么他又怎么样看待天命呢？

不怨天，不尤人

下学而上达

知我者其天乎

【论语·宪问篇】

他说我从来不怨天也不尤人，即不抱怨说天命让我就这样，也不往别人身上推卸责任，说是别人导致我这样的，我要学习的就是要达到上达，达到通天的道理，这里的知我者其天乎，是指一种天地大道的规则，让自己如何能够合乎大道，其实不怨天不尤人是我们今天经常说的话，就这样区区六个字容易吗？一个人如果做到这样的话，那就是硬生生地把很多你可以宣泄出去的抱怨、苛责，都压在了自己的心里，因为你不再向他人推卸的时候，就意味着你给自己少了很多开脱的理由。那么孔子说，为什么可以做到这样呢？就是因为自己，一个人内心的完善，自我的解读，合乎大道的追求，比你在这个社会上跟别人的要求、对别人的这种苛责，都要重要的多。孔子说：君子上达，小人下达。只有小人，才会在人际纠纷中不断的蜚短流长；只有小人，总在琢磨说，别人如何不利自己；而君子宁可在自己的内心建立一个大道之约。这个大道，就是他所说的天命。不见得要做很多很多的技巧，这就是孔子

所说的：不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也。在这里说了知命、知礼、知言三个境界。其实人生的成长是倒着的，我们都是最先知言，在与人言语和读书中了解这个社会，这能够做到知人，知道他人怎么样，但是知人之后不能够担保你不尤人，你也会抱怨别人，因为每个人尺有所短，寸有所长，长短之间就会出现磕磕碰碰。再下一个层次是知理，知理之后，人就能够做到立了。也就是说人自我建立以后，这种抱怨会少得多；更高的一个层次是知命。这个知命就是孔子所说的作为君子，建立了一个自循环的系统，他内心会有一种淡定的力量去对抗外界，这就是知命。【于丹心语：知天命就是内心有一种定力去对抗外界。】

所以五十才能够知天命，也就是说到了这个时候，基本上可以做到不怨天不尤人了。达到孔子的这个境界，这是一种内心的定力。其实这在庄子《逍遥游》中也有这样的一个表述，《逍遥游》中说：做到“举世而誉之不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣”。这就够了。什么意思呢？举世而誉之，全世界都在夸你的时候，在劝你的时候，让你往前走一步的时候，而不加劝。这个劝，劝勉的劝，就是自己再多走一步，在别人的鼓励和怂恿下再多做一点，他说我不会；那么举世而非之，就是全社会都在苛责你，都在非难你，都在说你做错了的时候，而内心可以保持不沮丧，不加沮。这样才叫做定乎内外之分。

其实走到知天命的时候，就会让我们想起来金庸在武侠小说中写到的独孤求败的境界。也就是说，中国的武侠小说表述中经常我们会看到一个少侠，初出道之时，用着一口天下无双，锋利无比的青锋宝剑，在这个时候，所有那种萧萧剑气，那种张扬的光彩，就是一个人的绚烂之极；等到他武艺精进，人到三十来岁，真正安身立命，成为一个门派、一个掌门人，或者江湖上有名的一个侠客的时候，这个人可能会用一口不开刃的钝剑，因为锋利现在对他来讲已经不重要了，他的内功开始变得沉浑雄厚；等到这个人四十来岁，已经成为名动江湖的这么一个大侠，他已经超越了一个一个的流派，而成为一种道义化身的时候，这个人可能只用一根木棍，也就是说金属那样的一种锋利跟那种质地对他来讲也不重要了，有这这么一个外在的这么一个东西就可以了；而等到他真正走到至高的境界，什么是独孤求败的境界？但求一败而不得。因为这个时候，人手中是没有兵器的，这个时候十八般武艺全都内化了，也就是说他双手一出，可能就能啸出剑气，双拳一抡，可能就能成为铜锤，所有的武艺都在这个人的内心里，全在他的肢体上，所以敌人为什么不能接这种招，不能破解呢？就是因为你不知道他熔铸了多少武功，所以融会贯通的境界，这一直是中国文化所崇尚的最高的境界。所为知天命，其实就是把人间百态、人间学习的道理，最后达到了一种熔铸的提升。到了这个境界以后，孔子说，六十而耳顺。

顾名思义，耳顺就是什么样的话都能够听得进去。但在现实生活中，我们常常会遇到不顺心的事，听到不好听的话，甚至看到不合理的事。即使六十多岁的老人之间，也难免会发生争执。我们如何才能真正的做到耳顺呢？

孔子说：六十而耳顺。再听什么样的话，听人说什么，都觉得人家有道理，这一定是自己的天命了解了。在这个前提下，才能够做到最大的尊重他人。什么是耳顺呢？就是任何一个事情，你会觉得有他存在的道理，听任何一种话，你会站在他的出发点上，去了解他为什么这样说。其实这种耳顺的境界，用中国文化的一个词来表述就是悲天悯人，其实这就是一种悲悯之心。也就是说，真正可以了解和理解所有人的出发点与利益，这是一种包容，这是一种体会。【于丹心语：耳顺就是悲天悯人。】

也就是说当你见到那么多人的时候，每个人以他的生活方式呈现的时候，我们是有理由

惊讶的，但是如果你的这个体系能够体谅到他的体系，如果你知道他带着什么样的生活历程走到今天，也许就会多了一番谅解。孔子为什么面对那么多学生都能够做到因材施教呢？其实这是一种高度。有一句谚语说得好：两朵云只有在同一高度相遇才能生成雨。高了也不行，低了也不行。其实耳顺之人是什么呢？就是不管这个云在五千米还是五百米，他总能体谅到在他这个高度，他的位置和他的想法。其实一个人要想做到耳顺，是让自己做到无比辽阔，可以愈合不同的高度，而不是刻舟求剑、守株待兔，让自己的标准坚持在某一个地方。其实用这样的观点来解释中庸，也许更为恰当。中庸其实是学习了所有外在知识之后得到的内心陶冶与熔铸。这种陶冶熔铸就好像是我们说的小学、中学的时候经常做的一个物理实验：老师给一只铅笔、一个圆，画成七等分，涂上七种颜色，戳在那个笔上一转，出现的是白色。这种白就是绚烂之极之后。其实这就是一种外在的天地之理在内心的融合。达到这样的境界以后才能达到孔子所说的，年到七十，从心所欲而不逾矩。

每个人到了七十岁，是不是都可能做到从心所欲而不逾矩呢？我们是不是一定要等到七十岁才能达到这样一个生命个体所追求的最高境界呢？于丹教授认为：人生苦短，等到七十岁就太晚了。那么我们怎么做，才能早日达到人生的最高境界呢？

我曾经看到这样一个故事：说在有一座佛寺里，供着一个花岗岩雕刻得非常精致的佛像，每天都有很多人到这里膜拜。但是通往这座佛像的台阶，是跟它采自同一块山石的很多花岗岩。终于有一天，这些台阶变得不服气了，他们对那个佛像提出抗议，说你看我们本是兄弟，我们来自于同一个山体，凭什么人们都踩着我去膜拜你？你有什么了不起？那个佛像就淡淡地对这些台阶们说了一句话，他说因为你们只经过四刀就走上了今天的这个岗位，而我是千刀万剐，终于成佛。所以我们看到的孔子所描述的人生的境界，越到后来越强调内心，越到后来越从容和缓。在这从容之前，其实要经历多少千锤百炼，甚至于千刀万剐。只有了解这样一个外在的过程，才能够稳健地建树自己的内心。孔子所说的这样一个人生历程的描述，也许对于我们今天来讲，也是不同里程碑上的一面镜子，照一照自己的心灵，是否已经立起来了，是否少了一些迷思，是否已经通了天地大道，是否已包容悲悯去体谅他人，是否终于做到从心所欲，仅仅有这种关照还不够，因为人生苦短，在这样一个加速度的社会里，让我们都等到七十年，太晚了。其实人生有生理年龄、有心理年龄、有社会年龄，我们是有着多纬度的年龄，真正有效率的生命，是让我们也许在二十岁、也许在三十岁，能够提前感悟到四十岁、五十岁的境界，也许当我们四十岁的时候，已经可以做到从心所欲，那样的一种既定从容了。今天的社会给大家的压力太大，但是只有一个人有效地建立内心价值系统，才能把这种压力变成一种生命的反张力。**【于丹心语：只有建立内心的价值系统，才能把压力变成生命的张力。】**

英国的科学家公布过一个实验，这不是寓言，是一个真实存在的实验。他们为了试一试南瓜这样普普通通的，一种廉价的植物，生命力能有多强，就做了一个实验：在很多很多同时生长的小南瓜上加砝码，加的前提就是它承受的最大极限，既不要把它压碎了，也不要压得它不再成长，就在确保它还能长的前提下，压最多的砝码。那么不同的南瓜，压不同的砝码，只有一个南瓜压得最多，从一天几克、一天几十克、几百克到一天几千克，直到这个南瓜跟别的南瓜毫无二致的长大，长成熟的时候，这个南瓜上面已经是压着几百斤的分量。最后的实验就是把这个南瓜和其他南瓜放在一起，大家试一试一刀剖下去是什么样的质地。当别的南瓜都手起刀落，噗噗地打开的时候，这个南瓜刀下去弹开了，斧子下去也弹开了，最后这个南瓜是用电锯吱吱嘎嘎地锯开的。南瓜果肉的强度，已经相当于一棵成年的树干。

这是一个什么样的实验呢？其实这就是我们今天的一个生命实验，这就是我们现代人所处的外在环境跟我们内在反张力最好的写照。在这样的压力下，我们有理由不提前成熟吗？其实只争朝夕这句话用在今天是再合适不过了。一万年太久，七十年也太久，学习《论语》，学习经典，所有古圣先贤的经验，最终只有一个真谛，就是使我们的生命，在这些智慧光芒的照耀下，提升效率，缩短历程，让我们建立一个君子仁爱情怀，能够符合社会道义标准，不论是对自己的心，还是对于社会的岗位，都做起来一种无愧的交待，让我们越早提前实现那种最高的人生境界就越好。我想圣贤的意义就在于千古之前以他简约的语言，点出人生大道，看着后世子孙，或蒙昧地，或自觉地，或痛楚地，或欢欣地，一一去实践，建立起来自己的效率，整合起来一个民族的灵魂，让我们那种古典的精神力量，在现代的规则下，圆润地融合成为一种有效的成份，然后让我们每一个人真正建立起来有用的人生，大概这就是《论语》给我们的终极意义。

录入：霞影
Geying

本文及相关视频资料版权归中央电视台《百家讲坛》栏目所有！