

## 第一部分

### 于丹《论语》心得之一 天地人之道（1）

宋代开国宰相赵普曾经标榜说，自己以半部《论语》治天下。可见《论语》在古代社会生活和政治生活中发挥的巨大作用以及古人对《论语》的推崇。

这部曾被誉为治国之本的《论语》，对于我们现代社会，现代人的生活，还有什么实际意义吗？

大家别以为，孔夫子的《论语》高不可及，现在我们必须得仰望它。

这个世界上的真理，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》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。

说白了，《论语》就是教给我们如何在现代生活中获取心灵快乐，适应日常秩序，找到个人坐标。

它就是这么一本语录。

两千五百多年前，孔子教学和生活中的点点滴滴，被学生片片断断记录下来。这些以课堂笔记为主的记录由他的学生汇集编纂，后来就成了《论语》。

我们会觉得，《论语》好像没有很严密的逻辑性，很多是就事论事，里面也很少有长篇大论的文字，几乎每一则语录都很简短。

其实，无言也是一种教育。

子曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉。天何言哉？”（《论语·阳货》）孔子对他的学生说，你看，苍天在上，静穆无言，而四季轮转，万物滋生。苍天还需要说话吗？

《论语》终极传递的是一种态度，是一种朴素的、温暖的生活态度。孔夫子正是以此来影响他的弟子。

大家知道，孔子弟子三千，其中有七十二贤人。他们每个人都是一粒种子，把那种生活的态度、生活的智慧广为传播。

我们说孔夫子是圣人，圣人就是在他生活的这片土地上最有行动能力，最有人格魅力的人。

神圣神圣，神基本上是接近天空的，是像李白那样的人；而圣是接近土地的，是像杜甫那样的人。

孔圣人带给我们的是一种在大地上生长的信念，他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。

中国的创世神话是盘古开天辟地，但这个开辟不是像西方神话讲的那种突变，比如说拿一把大斧子，啪，劈开，然后金光四射出现一个什么样的天地万物，这不是中国人的叙事情感。

中国人习惯的叙事是像《三五历纪》里面描述的那样，是一个从容、和缓而值得憧憬的漫长的过程：

天地混沌如鸡子，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。万八千岁，天数极高，地数极深，盘古极长。

它说开始时“天地混沌如鸡子”，盘古在里面呆了一万八千年。

后来天地分开了，但它不是作为一个固体“啪”地从中间断裂，而是两股气逐渐分开，阳清之气上升为天，阴浊之气下降为地。

这并不是天地开辟的完成，这种成长才刚刚开始。

中国人是讲究变化的。你看，盘古在天地之间“一日九变”，像一个新生的婴儿，每天都在微妙地变化着。

这种变化最终达到了一个境界，叫做“神于天，圣于地”。

这六个字其实是中国人的理想人格：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，而不妥协于现实世界上很多的规则与障碍；又有脚踏实地的能力，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，是梦想主义者不是理想主义者；只有土地而没有天空的人，是务实主义者不是现实主义者。

理想主义与现实主义就是我们的天和地。

盘古的变化还在继续，这个故事还要接着讲：

天地开辟之后，天每天升高一丈，地每天加厚一丈，盘古也“日长一丈”，跟着天地一块儿长。

如此又过了一万八千年，最后是“天数极高，地数极深，盘古极长”。

人的意义跟天和地是一样的，天地人并称为“三才”。

所以，在孔子看来，人是值得敬重的，人又是应该自重的。

读《论语》我们会发现，孔夫子教育学生时很少疾言厉色，他通常是用和缓的，因循诱导的，跟人商榷的口气。这是孔夫子教学的态度，也是儒家的一种态度。

## 第一部分

### 于丹《论语》心得之一 天地人之道（2）

我们见到一些老师声色俱厉，经常指责他的学生不该如何如何。那是这个老师没有到境界，真正好的老师会像孔夫子这样，平和地跟学生商量着把这种天地人三才共荣共生的关系讲透。

这样一种从容不迫的气度，这样一种谦抑的态度，其实正是中国人的人格理想。

与西方不同，中国哲学崇尚的是一种庄严、理性和温柔敦厚之美。《论语》中孔夫子的形象，就是这样一种审美理想的化身。

孔夫子的这个形象身上，凝聚着他内心传导出来的一种饱和的力量。这种力量就是后来孟子所说的“浩然之气”。

只有当天地之气凝聚在一个人心中的时候，它能够如此的强大。

《论语》的思想精髓就在于把天之大，地之厚的精华融入人的内心，使天、地、人成为一个完美的整体，人的力量因而无比强大。

我们今天也常会说，天时、地利、人和是国家兴旺、事业成功的基础，这是《论语》对我们现代人的启发。

我们永远也不要忘记天地给予我们的力量。什么叫天人合一？就是人在自然中的和谐。

我们努力创建和谐社会，而真正的和谐是什么？

它决不仅仅是一个小区邻里间的和谐，也不仅仅是人与人之间的和谐，还一定包括大地上万物和谐而快乐地共同成长；人对自然万物，有一种敬畏，有一种顺应，有一种默契。

这是一种力量，我们如果学会了提取锻造这种力量，我们就能够获得孔夫子那样的心胸。

我们看到，孔夫子的态度非常平和，而他的内心却十分庄严。因为其中有一种强大的力量，那是信念的力量。孔夫子是一个特别讲究信念的人。

他的学生子贡问，一个国家要想安定，政治平稳，需要哪几条呢？这个故事在《论语》里叫做“子贡问政”。

孔子的回答很简单，只有三条：足兵，足食，民信之矣。

第一，国家机器要强大，必须得有足够的兵力做保障。

第二，要有足够的粮食，老百姓能够丰衣足食。

第三，老百姓要对国家有信仰。

这个学生矫情，说三条太多了。如果必须去掉一条，您说先去什么？

孔夫子说：“去兵。”咱就不要这种武力保障了。

子贡又问，如果还要去掉一个，您说要去掉哪个？

孔夫子非常认真地告诉他：“去食。”我们宁肯不吃饭了。

接着他说：“自古皆有死，民无信不立。”

没有粮食无非就是一死，从古而今谁不死啊？所以死亡不是最可怕的。最可怕的是国民对这个国家失去信仰以后的崩溃和涣散。

物质意义上的幸福生活，它仅仅是一个指标；而真正从内心感到安定和对于政权的认可，则来自于信仰。

这就是孔夫子的一种政治理念，他认为信仰的力量足以把一个国家凝聚起来。

现在有一种说法，说 21 世纪评估各个国家人民生活得好与不好，已经不是过去简简单单 GNP（国民生产总值）一个标准，还要看 GNH，就是 GrossNationalHappiness，国民幸福指数。

也就是说，评估一个国家是不是真正富强，不能单纯看国民生产总值的绝对量和增长速度，更要看每一个老百姓内心的感受——他觉得安全吗？他快乐吗？他对他的生活真正有认同吗？

我们国家在上个世纪 80 年代末曾经参加过一次国际调查，数据显示，当时我们国民的幸福指数只有 64% 左右。

1991 年再次参加调查，这个幸福指数提升了，到了 73% 左右。这得益于物质生活条件的提升和很多改革措施的实施。

但等到 1996 年再参加调查时，发现这个指数下跌到了 68%。

这是一件很令人困惑的事情。它说明，即使一个社会物质文明极大繁荣，享受着这种文明成果的现代人仍然有可能存在极为复杂的心灵困惑。

让我们回到两千五百多年以前，看看就在那样一个物质匮乏的时代，那些圣贤是什么样子。

孔夫子最喜欢的一个学生叫颜回，他曾经夸奖这个学生说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”（《论语·雍也》）

就是说，颜回家里很穷，缺衣少食，住在非常破烂的小巷子里。这么艰苦的生活对别人来说简直难以忍受，而颜回却能够自得其乐。

也许很多人会说，生活就是这样，穷日子富日子都得过，那有什么办法？

颜回真正令人敬佩的，并不是他能够忍受这么艰苦的生活境遇，而是他的生活态度。在所有人都以这种生活为苦，哀叹抱怨的时候，颜回却不改变他乐观的态度。

只有真正的贤者，才能不被物质生活所累，才能始终保持心境的那份恬淡和安宁。

诚然，谁都不愿意过苦日子，但是单纯依靠物质的极大丰富同样不能解决心灵的问题。

我们的物质生活显然在提高，但是许多人却越来越不满了。因为他看到周围总还有乍富的阶层，总还有让自己不平衡的事物。

其实，一个人的视力本有两种功能：一个是向外去，无限广泛地拓展世界；另一个是向内来，无限深刻地去发现内心。

我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。

孔夫子能够教给我们的快乐秘诀，就是如何去找到你内心的安宁。

人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。

在《论语》中，孔夫子告诉他的学生应该如何去寻找生活中的快乐。这种思想传承下来，对历史上许多著名的文人诗人都产生了巨大的影响。

子贡曾经问老师：“贫而无谄，富而无骄，何如？”假如一个人很贫贱，但他不向富人谄媚；一个人很富贵，但他不做气凌人。这怎么样？

老师说，这很不错。但还不够。还有一个更高的境界，叫做“贫而乐，富而好礼者也”。

更高的境界是，一个人不仅安于贫贱，不仅不谄媚求人，而且他的内心有一种清亮的欢乐。这种欢乐，不会被贫困的生活所剥夺，他也不会因为富贵而骄奢，他依然是内心快乐富

足，彬彬有礼的君子。

## 第一部分

于丹《论语》心得之一 天地人之道（3）

这是多高的骄傲啊！一个人能够不被富足的生活蛊惑，又能在贫贱中保持着做人的尊严和内心的快乐。

这样一种儒家思想传承下来，使我们历史上又出现了很多内心富足的君子。东晋大诗人陶渊明就是其中之一。

陶渊明曾经当过八十三天的彭泽令，那是一个很小的官。而一件小事，便让他弃官回家。

有人告诉他，上级派人检查工作，您应当“束带见之”。就如同今天，你要穿正装，扎上领带，去见见领导。

陶渊明确说，我不能为五斗米向乡里小儿折腰。就是说，他不愿意为了保住这点做官的“工资”而向人低三下四。于是把佩印留下，自己回家了。

回家的时候，他把自己的心情写进了《归去来兮辞》。

他说，“既自以心为形役，奚惆怅而独悲”。我的身体已经成了心灵的主人，无非是为了吃得好一点，住得好一点，就不得不向人低三下四、阿谀奉承，我的心灵受了多大委屈啊！

他不愿意过这样的生活，“悟已往之不谏，知来者之可追”，于是就回归到自己的田园。

陶渊明的意义，不在于在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开出了一片乐土。

安贫乐道，在现代人眼中颇有些不思进取的味道。在如此激烈的竞争面前，每个人都在努力发展着自己的事业，收入多少、职位高低，似乎成了一个人成功与否的标志。

但越是竞争激烈，越是需要调整心态，并且调整与他人的关系。那么，在现代社会，我们应该如何为人呢？

又是子贡问了老师一个非常大的问题，他说：“有一言而可以终身行之者乎？”您能告诉我一个字，使我可以终身实践，并且永久受益吗？

老师以商量的口气对他说：“其恕乎！”如果有这么个字，那大概就是“恕”字吧。

什么叫“恕”呢？老师又加了八个字的解释，叫做“己所不欲，勿施于人”。就是你自

个儿不想干的事，你就不要强迫别人干。人一辈子做到这一点就够了。

什么叫“半部《论语》治天下”？有时候学一个字两个字，就够用一辈子了。

这才是真正的圣人，他不会让你记住那么多，有时候记住一个字就够了。

孔子的学生曾子也曾经说过，“夫子之道，忠恕而已矣”。说我老师这一辈子学问的精华，就是“忠恕”这两个字了。简单地说，就是要做好自己，同时要想到别人。

拓展一点说，“恕”字是讲你不要强人所难，不要给别人造成伤害。言外之意是假如他人给你造成了伤害，你也应该尽量宽容。

但是，真正做到宽容谈何容易。有很多时候，一个事情本来已经过去了，而我们还是老在那儿想，这么可恶的事，我怎么能原谅它呢？然后就在不断的自我咀嚼中，一次一次再受伤害。

佛家有一个有意思的小故事：

小和尚跟老和尚下山化缘，走到河边，见一个姑娘正发愁没法过河。老和尚对姑娘说，我把你背过去吧。于是就把姑娘背过了河。

小和尚惊得瞠目结舌，又不敢问。这样又走了二十里路，实在忍不住了，就问老和尚说，师父啊，我们是出家人，你怎么能背着那个姑娘过河呢？

老和尚就淡淡地告诉他，你看我把她背过河就放下了，你怎么背了二十里地还没放下？

这个道理其实和孔夫子教给大家的一样，该放下时且放下，你宽容别人，其实是给自己留下来一片海阔天空。

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。

在生活中，每个人都有可能遭遇失业，婚变，朋友背叛，亲人离去等等这些事情，它对你还是大事还是小事，没有客观标准。

这就如同划个一寸长的口子，算大伤还是小伤？如果是一个娇滴滴的小姑娘，她能邪乎一星期；如果是一个粗粗拉拉的大小伙子，他可能从受伤到这个伤好，一直都不知道。

所以，我们的内心究竟是做一个娇滴滴的“小姑娘”，还是一个粗粗拉拉的“大小伙子”，完全可以由自己决定。

其实，《论语》告诉我们的，不仅遇事要拿得起放得下，还应该尽自己的能力去帮助那些需要帮助的人。所谓“予人玫瑰，手有余香”，给予比获取更能使我们心中充满幸福感。

大家知道，儒家理论的核心和最最精髓的东西，除了“恕”字以外，还有一个是“仁”



字。

孔子的学生樊迟曾经毕恭毕敬地去问老师什么叫仁？老师只告诉他两个字：“爱人”。爱别人就叫仁。

樊迟又问什么叫智？老师说：“知人。”了解别人就叫智慧。

关爱别人，就是仁；了解别人，就是智。就这么简单。

那么，怎样做一个有仁爱之心的人呢？

孔子说：“己欲立而立人，己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已。”（《论语·雍也》）

你自己想有所树立，马上就想到也要让别人有所树立；你自己想实现理想马上就会想到也要帮助别人实现理想。能够从身边小事做起，推己及人，这就是实践仁义的方法。

我记得大学英语课本上，有一则托尔斯泰写的小寓言，说有一个国王每天都在思考三个最终极的哲学问题：在这个世界上，什么人最重要？什么事最重要？什么时间做事最重要？

就这三个问题，举朝大臣，没人能够回答得出来。

他很苦闷。后来有一天，出去微服私访，走到一个很偏远的地方，投宿到一个陌生的老汉家。

半夜里，他被一阵喧闹声惊醒，发现一个浑身是血的人闯进老汉家。

那个人说，后面有人追我。老汉说，那你就在我这儿避一避吧。就把他藏起来了。

国王吓得不敢睡，一会儿看见追兵来了。追兵问老汉，有没有看到一个人跑过来？老头说，不知道，我家里没有别人。

后来追兵走了，那个被追捕的人说了一些感激的话也走了。老汉关上门继续睡觉。

第二天国王问老汉说，你为什么敢收留那个人？你就不怕惹上杀身之祸？而且你就那么放他走了，你怎么不问他是谁呢？

老汉淡淡地跟他说，在这个世界上，最重要的人就是眼下需要你帮助的人，最重要的事就是马上去做，最重要的时间就是当下，一点不能拖延。

那个国王恍然大悟，他那三个久思不解的哲学问题，一下都解决了。

这个故事，又可以做《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？就是用他们对生活的体验，总结出一些对我们每个人都有用的道理。

这些道理不是那些砖头一样的典籍，让你要拿着放大镜，翻着《辞海》非常吃力地去参悟一辈子。

真正的圣贤不会端着架子、板着面孔说话。他们把活泼泼的人生经验，穿越沧桑，传递到今天，让我们仍然觉得温暖；而他们在千古之前，缄默地微笑着、注视着，看我们仍然在他们的言论中受益而已。

## 第一部分

### 于丹《论语》心得之二 心灵之道（1）

每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。

《论语》的精华之一，就是告诉我们，如何用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。

二千五百多年前的《论语》，真的能开解现代人的心结吗？

人生百年，孰能无憾？人这一生中总会遇到这样那样不如意的事情。

孔夫子弟子三千，七十二贤人，这么多学生，也是家家都有难心的事情。那么他们是怎样看待人生遗憾的呢？

孔子的学生司马牛有一天忧伤地说：别人都有兄弟，偏偏我没有！

他的同学子夏就劝导他说：“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？”

子夏自称自己的名字叫“商”。他的话分几个层次：

既然死生、富贵这些事情都是天命所归，个人无法决定，也无法左右，那就要学会承认并且顺应。

但保持一颗诚敬的心，使自己的言行减少过失，对待他人充分尊重、谦恭有礼，却是可以通过提高自身修养做到的。

一个人能做好自己，那么普天下的人都会爱敬你如同手足兄弟。

所以，做一个有良好修养的真君子，又何愁没有兄弟呢？

尽管这段话不是出自孔子之口，但也代表了《论语》所倡导的一种价值观念：

人首先要能够正确面对人生的遗憾，要在最短的时间内接受下来。不要纠缠在里面，一遍一遍地问天问地，这样只能加重你的苦痛。

第二个态度是，要尽可能地用自己所可以做的事情去弥补这个遗憾。

承认现实生活中的不足之处，并通过自己的努力去弥补这种不足，这就是《论语》告诉我们对待生活缺憾的态度。

如果一个人不能接受这些遗憾，将会导致什么样的后果呢？

一种遗憾，其实可以被放得很大很大。放大遗憾的后果是什么呢？那就将如印度诗哲泰戈尔所说，“如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星了”。

我曾经看到过一个报刊的转载，写的是英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特的故事。

这个女孩子小的时候曾经经历过一次意外：

一天，她跟着妈妈去看牙医，这本来是个很小的事情，她以为一会儿就可以跟妈妈回家了。但是我们知道，牙病是会引发心脏病的。可能她的妈妈之前没有检查出来存在这种隐忧，结果让小女孩看到的是惊人的一幕：她的妈妈竟然死在了牙科的手术椅上！

这个阴影在她的心中一直存在着。也许她没有想到要看心理医生，也许她从没有想过应该根治这个伤痛，她能做的就是回避、回避、永远回避，在牙痛的时候从来不敢去看牙医。

后来她成了著名的球星，过上了富足的生活。有一天她被牙病折磨得实在忍受不了，家人都劝她，就请牙医到家里来吧，咱们不去诊所，这里有你的私人律师，私人医生，还有所有亲人陪着你，你还有什么可怕的呢？于是请来了牙医。

意外的事情发生了：正当牙医在一旁整理手术器械、准备手术的时候，一回头，吉姆·吉尔伯特已经死去。

当时伦敦的报纸，记述这件事情时用了这样一句评价：吉姆·吉尔伯特是被四十年来的一个念头杀死的。

这就是心理暗示的力量。一个遗憾能被放大到多大呢？它可以成为你生命中一个阴影，影响到你的生命质量。

当然很多人不见得会面临上述这种极端的例子，但大家一定听到过这样的说法，一个人在愤怒或忧虑的时候，如果用一个测量仪来检测你呼出来的空气，它是灰色的，其中的二氧化碳会特别多。所以，长期困扰于人生的遗憾不能自拔，对一个人的生命质量是会有所损害

的。

既然生活中的缺憾不能避免，那么用什么样的心态来对待这种缺憾就非常重要了。心态不同，也许会带来完全不同的生活质量。

有一个寓言，它说在某小镇上有一个非常穷困的女孩子，她失去了父亲，跟妈妈相依为命，靠做手工维持生活。她非常自卑，因为从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。在这样极为贫寒的生活中，她长到了十八岁。

在她十八岁那年的圣诞节，妈妈破天荒给了她二十美元，让她用这个钱给自己买一份圣诞礼物。

她大喜过望，但是还没有勇气从大路上大大方方地走过。她捏着这点钱，绕开人群，贴着墙角朝商店走。

一路上她看见所有人的生活都比自己好，心中不无遗憾地想，我是这个小镇上最抬不起头来、最寒碜的女孩子。看到自己特别心仪的小伙子，她又酸溜溜地想，今天晚上盛大的舞会上，不知道谁会成为他的舞伴呢？

她就这样一路嘀嘀咕咕躲着人群来到了商店。一进门，她感觉自己的眼睛都被刺痛了，她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的头花、发饰。

## 第一部分

### 于丹《论语》心得之二 心灵之道（2）

正当她站在那里发呆的时候，售货员对她说，小姑娘，你的亚麻色的头发真漂亮！如果配上一朵淡绿色的头花，肯定美极了。她看到价签上写着十六美元，就说不买，还是不试了。但这个时候售货员已经把头花戴在了她的头上。

售货员拿起镜子让她看看自己。当这个姑娘看到镜子里的自己时，突然惊呆了，她从来没见过自己这个样子，她觉得这一朵头花使她变得像天使一样容光焕发！

她不再迟疑，掏出钱来买下了这朵头花。她的内心无比陶醉、无比激动，接过售货员找的四美元后，转身就往外跑，结果在一个刚刚进门的老绅士身上撞了一下。她仿佛听到那个老人叫她，但已经顾不上这些，就一路飘飘忽忽地往前跑。

她不知不觉就跑到了小镇最中间的大路上，她看到所有人投给她的都是惊讶的目光，她听到人们在议论说，没想到这个镇子上还有如此漂亮的女孩子，她是谁家的孩子呢？她又一次遇到了自己暗暗喜欢的那个男孩，那个男孩竟然叫住她说：不知今天晚上我能不能荣幸地请你做我圣诞舞会的舞伴？

这个女孩子简直心花怒放！她想我索性就奢侈一回，用剩下的这四块钱回去再给自己买

点东西吧。于是她又一路飘飘然地回到了小店。

刚一进门，那个老绅士就微笑着对她说，孩子，我就知道你会回来的，你刚才撞到我的时候，这个头花也掉下来了，我一直在等着你来取。

这个故事结束了。真的是一朵头花弥补了这个女孩生命中的缺憾吗？其实，弥补缺憾的是她自信心的回归。

而一个人的自信心来自哪里？它来自内心的淡定与坦然。

孔子说，“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”（《论语·宪问》），内心的强大可以化解生命中很多很多遗憾。

要做到内心强大，一个前提是要看轻身外之物的得与失。太在乎得失的人，被孔子斥为“鄙夫”。

鄙夫，意义几乎等同于小人，就是不上台面的鄙陋的人。

孔子曾经说过，像这样的小人你能让他去谋国家大事吗？不能。这样的人在没有得到利益时抱怨不能得到，得到了以后又害怕会失去。既然害怕失去，那就会不择手段维护既得利益。

这种患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

什么是真正的勇敢？它和匹夫之勇有怎样的区别？《论语》中对于“勇敢”有怎样的诠释？

大家知道，孔子有一个学生叫子路，他很率性，对于勇敢的事情老是特别在乎。

孔夫子曾经调侃说，假如有一天我的大道在这个世界上推行不了，我就要自己泛舟江海去了。到那时还能跟随我的，大概就是子路吧。

子路听到这个话非常得意。结果老师后面还有一句话说，我之所以这么说，就是因为子路这个人除了勇敢，别的什么都没有。（《论语·公冶长》）“好勇”是子路的特点，但他的勇敢又缺少点内涵。

偏偏有一天，子路真的去问老师说：“君子尚勇乎”？君子应不应该崇尚勇敢呢？

孔子对他说：“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》）

意思是说，君子崇尚勇敢并没有错，但这种勇敢是有约制的，有前提的，这个前提就是“义”。有了义字当先的勇敢，才是真正的勇敢。否则，一个君子会以勇犯乱，一个小人会因为勇敢沦为盗贼。

我们想想，小偷劫匪穿门打户，甚至越货杀人，你能说他不勇敢吗？但是这种没有道义约束的勇敢是世界上最大的灾害。

那么这个“义”、“道义”又是什么呢？

那是一种内心的约制。孔子说，“以约失之者，鲜矣”！（《论语·里仁》）一个人内心有所约制，就会在行为上减少过失。

假如一个人真能做到一日“三省吾身”（《论语·学而》），真能“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”（《论语·里仁》），就做到了约制。而能够反省到自己的错误并且勇于改正，这就是儒者所倡导的真正的勇敢。

后来苏轼在《留侯论》中也曾经论述过勇敢，他把那种真正的勇敢叫做“大勇”。他说：

古之所谓豪杰之士者，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。

在苏轼看来，真正的勇者有一种“过人之节”，他们能够忍受像韩信那样的胯下之辱，而成就辅佐刘邦决胜千里、扫平天下那样的大业。他不会像平常人逞一时之勇，图一时之快。这是因为他的内心有一种在理性制约下的自信与镇定，这是因为他有着宽广的胸怀和高远的志向。

所谓“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”，是很难做到的。我们可以要求自己做一个有修养的道德君子，不去冒犯别人，但当别人没有任何缘由地时常冒犯你，你能做到不怒吗？

我们经常看到的是这种情况：

比如一个人在星期一莫名其妙地遭了一顿暴打，他星期二就开始向各个朋友复述这件事，到星期三的时候，他已经郁闷得不想出去见人了，到星期四的时候就开始找碴儿跟家人吵架了……

其实这意味着什么呢？意味着你每复述一遍就像又被打了一顿，意味着事情过去之后，你每天还在继续挨打。

当一个不幸降临了，最好的办法就是让它尽快过去，这样你才会腾出更多的时间去做更有价值的事情，你才会活得更有效率，更有好心情。

这个小故事告诉我们，生活中会有许多不如意甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法

改变，但我们却可以改变自己的心情和态度。从某种意义上说，一个人心中有什么，他看到的就是什么。

宋人的笔记中记载过苏轼与佛印交往的故事。苏轼是个大才子，佛印是个高僧，两人经常一起参禅、打坐。佛印老实，老被苏轼欺负。苏轼有时候占了便宜很高兴，回家就喜欢跟他那个才女妹妹苏小妹说。

一天，两人又在一起打坐。

苏轼问：你看看我像什么啊？

佛印说：我看你像尊佛。

苏轼听后大笑，对佛印说：你知道我看你坐在那儿像什么？就活像一摊牛粪。

这一次，佛印又吃了哑巴亏。

苏轼回家就在苏小妹面前炫耀这件事。

苏小妹冷笑一下对哥哥说，就你这个悟性还参禅呢，你知道参禅的人最讲究的是什么？是见心见性，你心中有眼中就有。佛印说看你像尊佛，那说明他心中有尊佛；你说佛印像牛粪，想想你心里有什么吧！

## 第一部分

### 于丹《论语》心得之二 心灵之道（3）

这个故事适用于我们每个人。大家想想，为什么我们一样在这个世界上生活，有些人活得欢欣而温暖，有些人却整天指责抱怨？他们的生活真的相差那么远吗？

其实就像我们面前有半瓶子酒，悲观主义者说，这么好的酒怎么就剩半瓶了！乐观主义者则说，这么好的酒还有半瓶呢！表述不同，缘于心态不同。

在今天这么一个竞争激烈的时代，保持良好的心态比历史上任何一个时期都更加重要。

孔子说，“君子泰而不骄，小人骄而不泰”（《论语·子路》）。君子因为有心态的平和、安定和勇敢，他的安详舒泰是由内而外的自然流露；小人表现出来的则是故作姿态，骄矜傲人，因为他内心多的是一股躁气，气度上便少了一份安闲。

我曾经在铃木大拙的书中读到一则故事。故事的主人公是日本江户时期的一个著名的茶师，这个茶师跟随着一个显赫的主人。大家知道，日本提倡的是茶禅一体，茶道与参禅是二而一的过程。

有一天主人要去京城办事，舍不得离开茶师，就说，你跟我去吧，好每天给我泡茶。

那可是一个社会很不稳定的时期，浪人、武士依恃强力横行无忌。

这个茶师很害怕，对主人说，您看我又没有武艺，万一路上遇到点事可怎么办？

主人说，你就挎上一把剑，扮成武士的样子吧。

茶师只好换上武士的衣服，跟着主人去了京城。

一天，主人出去办事，茶师就一个人在外面。

这时迎面走来一个浪人，向茶师挑衅说，你也是武士，那咱俩比比剑吧。

茶师说，我不懂武功，只是个茶师。

浪人说，你不是一个武士而穿着武士的衣服，就是有辱尊严，你就更应该死在我的剑下！

茶师一想，躲是躲不过去了，就说，你容我几小时，等我把主人交办的事做完，今天下午我们在池塘边见。

浪人想了想答应了，说那你一定来。

这个茶师直奔京城里面最著名的大武馆，他看到武馆外聚集着成群结队的前来学武的人。茶师分开人群，直接来到大武师的面前，对他说，求您教给我一种作为武士的最体面的死法吧！

大武师非常吃惊，他说，来我这儿的所有人都是为了求生，你是第一个求死的。这是为什么？

茶师把与浪人相遇的情形复述了一遍，然后说，我只会泡茶，但是今天不能不跟人家决斗了。求您教我一个办法，我只想死得有尊严一点。

大武师说，那好吧，你就再为我泡一遍茶，然后我再告诉你办法。

茶师很是伤感，他说，这可能是我在这个世界上泡的最后一遍茶了。

他做得很用心，很从容地看着山泉水在小炉上烧开，然后把茶叶放进去，洗茶，滤茶，再一点一点地把茶倒出来，捧给大武师。

大武师一直看着他泡茶的整个过程，他品了一口茶说，这是我有生以来喝到的最好的茶了，我可以告诉你，你已经不必死了。

茶师说，您要教给我什么吗？



大武师说，我不用教你，你只要记住用泡茶的心去面对那个浪人就行了。

这个茶师听后就去赴约了。浪人已经在那儿等他，见到茶师，立刻拔出剑来说，你既然来了，那我们开始比武吧！

茶师一直想着大武师的话，就以泡茶的心面对这个浪人。

只见他笑着看定了对方，然后从容地把帽子取下来，端端正正放在旁边；再解开宽松的外衣，一点一点叠好，压在帽子下面；又拿出绑带，把里面的衣服袖口扎紧；然后把裤腿扎紧……他从头到脚不慌不忙地装束自己，一直气定神闲。

对面这个浪人越看越紧张，越看越恍惚，因为他猜不出对手的武功究竟有多深。对方的眼神和笑容让他越来越心虚。

等到茶师全都装束停当，最后一个动作就是拔出剑来，把剑挥向了半空，然后停在了那里，因为他也不知道再往下该怎么用了。

此时浪人噗通就给他跪下了，说，求您饶命，您是我这辈子见过的最有武功的人。

其实，是什么样的武功使茶师取胜呢？就是心灵的勇敢，是那种从容、笃定的气势。

所以技巧不是最重要的，而技巧之外的东西则需要我们用心灵去感悟。

如果你的心很敞亮，很仁厚，你有一种坦率和勇敢，那么你可能会收获许多意想不到的东西。每个人都愿意把美好的东西告诉你；但是如果你与此相反，那么即使是有教无类的孔子，他也不见得会对牛弹琴。

孔子说过，一个人能够听你讲道理但是你没去跟他讲，就叫“失人”，你就把这个人错过了，不好；相反，假如这个人根本就不可理喻而你偏和他讲道理，那就叫“失言”，也不好。

你要想做一个别人愿意和你交流，也可以和你交流的人，最关键的是你要有一个敞亮的心怀。这就是《论语》中所提倡的“坦荡荡”的心境。

这种心境和胸怀，既可以弥补你先天的遗憾，也可以弥补你后天的过失；同时能使你有定力，有真正的勇敢，使你的生命饱满、充盈，让你有一种大欢心，让你的人生有最大的效率，让你的每天进行着新鲜的轮回，并且把这些新鲜的养分疏导给他人。

《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、不可以僵死地去理解。这些古圣先贤的思想精华，当在你的血液中流动起来的时候，你欢欣的态度本身就是我们今人对于古典最高的致敬！