

第三部分

于丹《论语》心得之五 朋友之道（1）

一个人有什么样的朋友，直接反映着他的为人。

要了解一个人，你只要观察他的社交圈子就够了，从中可以看到他的价值取向。这就是我们经常说的“物以类聚，人以群分”。

人们常说：“在家靠父母，出外靠朋友。”朋友在一个人的社会活动中无疑是非常重要的。朋友像一本书，通过他可以打开整个世界。

但是朋友有好坏之分。良友益友可以给你带来很多帮助，恶友佞友却会给你带来许多麻烦，甚至引你走上邪路。因此，选择朋友就显得非常重要。

那么，什么样的朋友是好朋友？什么样的朋友是不好的朋友？怎样才能交上好的朋友呢？

《论语》里面给出了答案。

孔夫子非常看重一个人成长过程中朋友的作用。

孔子教育自己的学生要交好的朋友，不要结交不好的朋友。

他说，这个世界上对自己有帮助的有三种好朋友，就是所谓“益者三友”，是友直、友谅、友多闻。

第一，友直。直，指的是正直。

这种朋友为人真诚，坦荡，刚正不阿，有一种朗朗人格，没有一丝谄媚之色。他的人格可以影响你的人格。他可以在你怯懦的时候给你勇气，也可以在你犹豫不前的时候给你果决。所以这是一种好朋友。

第二，友谅。《说文解字》说：“谅，信也。”信，就是诚实。

这种朋友为人诚恳，不作伪。与这样的朋友交往，我们内心是妥帖的，安稳的，我们的精神能得到一种净化和升华。

第三，友多闻。这种朋友见闻广博，用今天的话说就是知识面宽。

在孔子生活的先秦时代，不像我们今天有电脑，有网络，有这么发达的资讯，有各种形式的媒体。那个时候的人要想广视听怎么办呢？最简单的一个办法就是结交一个广见博闻的好朋友，让他所读的书，让那些间接经验转化成你的直接经验。

当你在一些问题上感到犹豫彷徨，难以决断时，不妨到朋友那里，也许他广博的见闻可以帮助你作出选择。

结交一个多闻的朋友，就像拥有了一本厚厚的百科辞典，我们总能从他的经验里面，得到对自己有益的借鉴。

《论语》中的益者三友，就是正直的朋友，诚实的朋友，广见博识的朋友。

孔老夫子又说有三种坏朋友，即“损者三友”，那又是些什么样的人呢？

孔夫子说，还有三种坏朋友，叫做友便辟，友善柔，友便佞，这三者“损矣”。这损者三友，是三种什么人呢？

首先是友便辟，这种朋友指的是专门喜欢谄媚逢迎，溜须拍马的人。

我们在生活中经常会碰到这样的人，你的什么话，他都会说“太精彩了”；你做的任何事情，他都会说“太棒了”。他从来不会对你说个“不”字，反而会顺着你的思路、接着你的话茬，称赞你，夸奖你。

这种人特别会察言观色，见风使舵，细心体会你的心情，以免违逆了你的心意。

“友便辟”和“友直”正好相反，这种人毫无正直诚实之心，没有是非原则。他们的原则就是让你高兴，以便从中得利。

大家还记得电视剧《铁齿铜牙纪晓岚》里面的大奸臣和吗？他对乾隆皇帝百般逢迎，奴颜谄媚，几乎无所不用其极。这就是一个典型的“便辟”之人。

孔夫子说，和这种人交朋友，太有害啦！

为什么？和这种人交朋友，你会感到特别舒服，愉快，就像电视剧里乾隆皇帝一样，明知道和贪赃枉法，却还是离不开他。

但是，好话听多了，马屁拍得舒心了，头脑就该发昏了，自我就会恶性膨胀，盲目自大，目中无人，失去了基本的自省能力，那离招致灾难也就不远了。

这种朋友，就是心灵的慢性毒药。

第二种叫友善柔。这种人是典型的“两面派”。

他们当着你的面，永远是和颜悦色，满面春风，恭维你，奉承你，就是孔子说的“巧言令色”。但是，在背后呢，会传播谣言，恶意诽谤。

我们经常会听到这样的控诉：我的这个朋友长得那么和善，言语那么温和，行为那么体贴，我把他当作最亲密的朋友，真心地帮助他，还和他掏心窝子，诉说自己内心的秘密。可是，他却背着我，利用我对他的信任，谋取自己的私利；还散布我的谣言，传扬我的隐私，败坏我的人格。当我当面质问他的时候，他又会矢口否认，装出一副老好人受委屈的样子。

这种人虚假伪善，与“谅”所指的诚信坦荡正好相反。

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一副善良面孔。由于他内心有所企图，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，你要是一不小心被这种人利用的话，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。这是在考验我们自己的眼光，考验我们知人论世的能力。

第三种叫友便佞。便佞，指的就是言过其实、夸夸其谈的人，就是老百姓说的“光会耍嘴皮子”的人。

这种人生就一副伶牙俐齿，没有他不知道的事，没有他不懂得道理，说起话来，滔滔不绝，气势逼人，不由得人不相信。可实际上呢，除了一张好嘴，别的什么也没有。

第三部分

于丹《论语》心得之五 朋友之道（2）

这种人又和上面讲的“多闻”有鲜明的区别，就是没有真才实学。便佞之人就是巧舌如簧却腹内空空的人。

孔夫子从来就非常反感花言巧语的人。君子应该少说话，多做事。他最看重的，不是一个人说了什么，而是一个人做了什么。

当然，在现代社会，人们的价值观有了一定的变化，有真才实学的人，如果口才太过于笨拙，不善于表达自己，也会给自己的职业和人生带来一些障碍。

但是，如果只会言语，没有真功夫，那种危害比前者要可怕得多。

《论语》中的损者三友，就是谄媚拍马的朋友，两面派的朋友，还有那些夸夸其谈的朋友。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，好人坏人都会不会写在脸上，我们怎样才能交到好朋友而远离坏朋友呢？

要想交上好朋友，不交坏朋友，需要两个前提：一是意愿，二是能力。在孔子的理论里，前者叫做“仁”，后者叫做“知（智）”。

那么究竟什么是仁呢？孔子的学生樊迟曾经问过他的老师。

老师只回答了两个字：“爱人。”真正爱他人就是仁。

樊迟又问，什么叫“知（智）”？

老师同样回答了两个字：“知人。”了解他人就是有智慧。

可见，我们想要交上好朋友，第一要有仁爱之心，愿意与人亲近，有结交朋友的意愿；第二，要有辨别能力。这样才能交到品质好的朋友。有了这两条，就有了保障交友质量的底线。

从某种意义上讲，交到一个好朋友其实就是开创了一段美好生活。我们的朋友正像一面镜子，从他们身上能看到自己的差距。

但是，也有些无心之人，老跟朋友在一起，自己却不能对照自省。

举个不恰当的例子。《史记》卷六十二《管晏列传》里面有一篇晏子的传记。晏子就是齐国的名相晏婴，“晏子使楚”的故事是大家所熟悉的。

大家知道，晏婴是五短身材，其貌不扬，看起来样子有点猥琐。可是他有一个车夫，却长得特别帅，个子高高的，相貌堂堂。

这个车夫很有意思，觉得自己给齐国的宰相驾车很风光。而且，他觉得自己的位置很好啊：每天坐在车前面，驾着高头大马，而晏子却只能在车棚里面坐着。他觉得车夫这个职业真是太好了！

有一天，车夫回到家里，发现自己的夫人哭哭啼啼地收拾了东西要回娘家。他吃惊地问道，你要干什么？他夫人说，我实在忍受不了了，我要离开你。我觉得跟你在一起挺耻辱的。

车夫大惊，你不觉得我风光吗？他夫人说，你为什么不叫做风光？像人家晏婴那样身负治世之才，却如此谦恭，坐在车里毫不张扬；而你不过就是一个车夫而已，却觉得自己风光无限，趾高气扬全在脸上！你整天跟晏婴这样的人在一起，却不能从他身上学到一点东西来反省自己，这使我对你很绝望。跟你生活是我人生最大的耻辱了。

后来这个事情传扬出来，晏婴对这个车夫说：就冲你有这样的夫人，我就应该给你一个更好的职位。反而提拔了这个车夫。

这个故事告诉我们什么呢？这就是说，我们的周围有很多人，他们的生活方式和他们处世态度，都可以成为我们的镜子，关键是我们自己要做个有心人。

孔夫子提倡我们结交益友，就是对我们有用的人。但这个有用并不是说通过他可以改善你的现实生活条件，相反，孔子从来不主张你去结交富豪和有权势的人，而是要你去结交那些可以完善你的品德，提高你的修养，丰富你的内涵的人。

大家知道，中国古代有一个山水田园诗派，这个流派的作品以表现隐逸情怀、抒发山水田园之乐为主。

那么，真正的田园在哪里？它并不在与世隔绝的深山老林，而在现实生活之中。所谓“小

隐隐于野，而大隐隐于市”，只有那些修炼不够的小隐士才会躲到这个山那个山，很做作地修座别墅；真正的大隐是不离红尘的，他可能就生活在闹市之中，每天做着跟大家毫无二致的事情，但他的心中却自有一方从容宁静的田园。

我们都知道陶渊明，他是田园诗创作的鼻祖，中国的隐逸之宗。陶渊明的生活条件虽极其简陋，但他活得却很欢乐。《南史·隐逸传》记载说，陶渊明自己不解音律，却蓄素琴一张，这张琴连弦都没有，就是那么一段木头。他每有会意，就抚弄这段木头，说是弹琴，而且弹得很投入，把自己内心的情感全都寄寓其中，有时弹着弹着就痛哭失声。而每每此时，那些真正听得懂的朋友也会为之动容。陶渊明用这么一张无弦琴弹奏他心灵的音乐，和朋友们把酒言欢，然后说，“我醉欲眠卿可去”，我已经喝高了你们走吧。朋友们也不计较，就都走了，日后还是欢会如旧。这样的朋友才是真正的朋友，这样的日子才是真正快乐的日子，因为大家的心灵有一种默契。

我曾经看过台湾著名的散文家林清玄写的一篇散文，他说一个朋友和他要一幅字，自己挂在书房里。朋友对他说，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，就写了四个字，叫“常想一二”。那个朋友不懂，说这是什么意思啊？林清玄解释说，大家都说这个世上“不如意事常八九，可与言者无二三”，我们就算认可这种说法吧，但是起码还有一二如意事啊？我帮不了你太多，我只可以告诉你就常想那“一二”吧，想一想那些快乐的事情，去放大快乐的光芒，抑制心底的不快，这也就是我作为一个朋友能够为你做的最好的事情了。

有这样一个来自西方的寓言，说有一个国王过着锦衣玉食、声色犬马的日子，天下所有至极的宝物美色都给了他，他仍然不快乐。他不知道怎样才能快乐起来，于是派人找来了御医。

御医看了半天，给他开了一个方子，说你必须让人在全国找到一个最快乐的人，然后穿上他的衬衫，你就快乐了。

国王就派大臣们分头去找，后来终于找到了一个快乐得不可救药的人。但是大臣们向国王汇报说，我们没有办法拿回那件能够给您带来快乐的衬衫。

国王说，怎么会这样？必须给我拿回那件衬衫！

大臣们说，那个特别快乐的人是个穷光蛋，他从来就是光着膀子的，连一件衬衫都没有。

其实这个寓言也是对生活的一种诠释，它告诉我们，生活中真正的快乐是心灵的快乐，它有时跟外在的物质生活不见得有紧密的联系。孔子生活的时代，是一个物质极其贫乏的时代，在那个时代真正快乐的力量，也就来自于心灵的富足，来自于一种教养，来自于对理想的憧憬，也来自于同良朋益友间的切磋交流。

我们知道了什么样的朋友是好朋友，还需要知道怎样与朋友相处好。好朋友是不是就意味着要打成一片？我们经常说，谁跟谁好得穿一条裤子，这是朋友相处的恰当距离吗？

第三部分

于丹《论语》心得之五 朋友之道（3）

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。与朋友相处，同样应当注意分寸。比如你跟一个君子交朋友的时候，什么时候说话，什么时候不说话，自己都要有尺度。

孔子说，“言未及之而言谓之躁”（《论语·季氏》）。

话还没说到那儿，你就出来发表意见了，这叫毛毛躁躁。这不好。大家有大家的公共话题，一定要到众望所归，大家期待一个话题的时候，你再徐徐道来，这个时候才是合适的。

现在很多人在网络上都有自己的博客，其实是急于要把内心深处的一些东西展示给人看。但过去没有博客，大家靠说话来交流了解。大家也许会发现，朋友聚会的时候，总有一些人喜欢滔滔不绝说自己关心的事情，比如我最近去打猎了，我最近升职了。或者有一些女性朋友聚会时，有的人上来就会说我男朋友怎么样，我的孩子怎么样，等等。这些当然都是她特别想说的话题，但这些话题是不是大家一定关心呢？也就是说，她一个人说话的时候无形中剥夺了其他人话题的权利。所以在“言未及之”的时候喜欢跳出来说话是不好的。

但是还有另外一个极端，“言及之而不言”，孔子说这个毛病叫做“隐”。

也就是说，话题已经说到这了，你本来应该自然而然地往下说，可你却吞吞吐吐，遮遮掩掩，不跟大家说心里话。这种朋友会让大家觉得彼此心里还存有隔膜。话题既然已经到这里了，你干嘛不说呢？是自我保护？还是故作矜持？还是要吊大家的胃口？总而言之，该说的时候不说，也不好。

第三种情况，用孔子的话说就是“未见颜色而言谓之瞽”，也就是我们今天老百姓所说的没眼色。

这个“瞽”字说得很严厉，就是一个人不看别人的脸色，上来就说话，这就叫睁眼瞎。你要注意了解对方，你要看看什么话能说，什么话不能说，这就是朋友之间的尊敬和顾忌。

其实何止是朋友，夫妻之间、父子之间，难道就没有顾忌吗？每一个成年人都有他生命中的光荣与隐痛，真正的好朋友不要轻易去触及他的隐痛，这就需要你有眼色。当然这跟投其所好不同，这是你给朋友营造的一个宽和与友好的气氛，让他跟你沟通下去。

在世界采访史上，有一个著名的案例。

费雯丽在美国好莱坞拍的影片《乱世佳人》获得了十一项奥斯卡提名之后，使她一举成名。当这个电影风光无限，首次去欧洲巡演的时候，费雯丽乘班机降落在伦敦停机坪上。成千上万的记者在下面围着。

有一个没有眼色的记者冲在了最前面，他非常热情地问刚刚走出旋梯的费雯丽说，请问你在这个电影里扮演什么角色？这一句话使费雯丽转身就进了机舱，再也不肯出来。

在对采访对象毫无了解的情况下说的这句话，不就像瞎子一样吗？

还有，在给朋友提建议或忠告的时候，虽然你的出发点是好的，但也要把握分寸。

孔子对子贡说，向人进谏时，要“忠告而善道之，不可则止，无自辱也”（《论语·颜渊》）。就是不一定要做苦口良药，不一定当头棒喝，你完全可以娓娓道来。这就叫“善道之”。如果这样还说不通，就适可而止，不要等到人家不耐烦了自取其辱。

你千万不能要求对方必须如何如何。其实在今天这个社会里，包括父母对孩子都不能提出这样的要求，每一个个体都是值得尊重的，朋友之间尤其要保留这种尊重。好好地说出你的忠告，尽你的一份责任，这就是好朋友了。

人在一生中不同的年龄阶段，所交的朋友是不同的。我们如何在不同的年龄阶段都交到有益于自己的好朋友呢？

孔夫子说，人这一辈子，说起来七八十年，好像很长。但是划分一下，可以分成三个大的阶段：少年、壮年、老年。每个阶段上都会有一些需要特别注意的东西，也就是我们平常所说的坎儿。这三个坎如果你都越过去了，你这一生就无大碍了。而要成功越过这三道坎，同样离不开朋友的帮助。

孔子说：“少之时，血气未定，戒之在色。”人在少年的时候，很容易冲动，这个时候要注意不要在情感上出现问题。我们经常看到，高中生、大学生因为感情问题出事。这个时候，一些好朋友作为旁观者，他们看得更客观、更清晰，所以好多自己解不开的疙瘩也许会从朋友那里找到答案。

过了这个坎儿，就到了中年。孔子说，人在这个阶段，“血气方刚，戒之在斗”。

人到中年，家庭稳定了，职业稳定了，这个时候想的最多的是什么呢？是谋求更好更大的空间，这就极易与他人产生矛盾和争斗，争斗的结果很可能是两败俱伤。所以孔子提醒说，人在这个时期，最重要的就是告诫自己，不要跟别人争斗。你与其跟他人斗，不如跟自己斗，想办法提高自己的素质和修养。假如一个更好的职位最终没有选择你，你应该想一想，是不是自己哪方面还做得不够好。

所以在这个时候，你要结交那种有平常心朋友。他会帮你看开暂时的得失，超脱利益的纠缠，得到心灵的抚慰，获得精神的栖息地。

那么到晚年应该注意些什么呢？按照孔子的说法，叫“血气既衰，戒之在得”。

人老了，心态就容易走向平和，像罗素所说，湍急的河流冲过山峦，终于到了大海的时候，表现出来的就是一种平缓和辽阔。在这个时候，人要正确对待你得到的东西。这里面其实是大有深意的。

人年轻的时候，都是在用加法生活，但是到一定层次后，要学着用减法生活。

你从社会上收获友谊，收获金钱，收获情感，收获你的功勋，此时你已经收获了很多，就像是一个新家，逐渐被东西堆得满满当当一样。你的心灵如果被所得堆满，最后就会累于得。

我们经常看到，老年朋友在一起，互相的交流是什么呢？往往是抱怨。抱怨儿女顾不上自己，说我一把屎一把尿把你们拉扯大了，现在你们都去忙了，连回家来看看都没有时间；抱怨社会分配不合理，说我们当年干革命的时候，一个月才拿几十块钱，你看看我孙女，现在一去外企就挣三四千块，这对我们老干部公平吗？

如果老在说这些东西，那么原来的所得就变成生命的一种隐痛，一种负累。这时就需要朋友的开导，学着舍弃一些东西，这样也就远离了烦恼。

其实纵观下来，《论语》里面真正专门谈论交友之道的文字并不多，但是它教给了我们一种智慧。

选择一个朋友，就是选择一种生活方式。而能够交上什么样的朋友，先要看自己有什么样的心智，有什么样的素养；看自己在朋友圈子里面，是一个良性元素还是一个惰性元素；是有害的还是有益的。

也就是说，自己修身养性，是交到好朋友的前提；而交到好朋友，等于给自己打开了一个最友善的世界，能够让自己的人生具有光彩。

第三部分

于丹《论语》心得之六 理想之道（1）

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，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。

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。

我们今天该如何理解理想的含义呢？孔老夫子的观念和现代人对理想的追求是不是有矛盾呢？

翻开《论语》，我们看到，朴素的字句后面常常闪耀着一种理想之光。

孔夫子说：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”（《论语·子罕》）这句话在民间流传得很广，意思是说，一个人的志向至关重要，决定了他一生的发展和方向。

所以孔子在教学生的时候，经常让学生们各自说说自己的理想。在《论语·先进》篇里面有一个比较罕见的完整的段落叫做《侍坐》，记载的就是孔子如何跟学生一起畅谈理想。这段文字是这样的：

子路、曾皙、冉有、公西华侍坐。子曰：“以吾一日长乎尔，毋吾以也。居则曰：‘不吾知也！’如或知尔，则何以哉？”子路率尔而对曰：“千乘之国，摄乎大国之间，加之以师旅，因之以饥馑；由也为之，比及三年，可使有勇，且知方也。”夫子哂之。“求！尔何如？”对曰：“方六七十，如五六十，求也为之，比及三年，可使足民。如其礼乐，以俟君子。”“赤！尔何如？”对曰：“非曰能之，愿学焉。宗庙之事，如会同，端章甫，愿为小相焉。”“点！尔何如？”鼓瑟希，铿尔，舍瑟而作。对曰：“异乎三子者之撰。”子曰：“何伤乎？亦各言其志也。”曰：“莫春者，春服既成。冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”夫子喟然叹曰：“吾与点也！”三子者出，曾皙后。曾皙曰：“夫三子者之言何如？”子曰：“亦各言其志也已矣。”曰：“夫子何哂由也？”曰：“为国以礼，其言不让，是故哂之。”“唯求则非邦也与？”“安见方六七十如五六十而非邦也者？”“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？”

我们把这段文字转换成今天的话就是：这一天，孔子的四个学生子路、曾皙、冉有和公西华陪老师坐着。孔子很随意地跟他们讲，因为我比你们年纪大，老了，没有人用我了。我平时老听见你们说，没有人了解我的志向啊！假如现在有人了解你们，打算起用你们，你们能做什么呢？

子路是个急性子，听老师这么一问，不假思索就回答说：“给我一个拥有一千乘兵车的中等国家，这个国家夹在大国中间，外有被武装侵略的危险，内有粮食不足的危机。假如让

我来管理它，不出三年，可以使人人振奋精神，并且懂得什么是道义。”

按说子路的理想比较远大，对于那么看重礼乐治国的孔子来讲，假如自己的学生真能有如此业绩，可以使一个国家转危为安，他应该感到很欣慰吧。没有想到，孔子的反应不仅是淡淡的，而且稍稍有点不屑。“夫子哂之”，微微冷笑了一下，未置可否，就接着问第二个学生：“冉求，你的理想是什么？”

冉有名求。他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。他说：“假如有一个方圆六七十里或者五六十里的小国家让我去治理，等到三年的光景，可以使老百姓们丰衣足食。至于修明礼乐，那就要等待贤人君子了。”他的意思是说，在物质层面能做到使百姓富足，但要万众齐心，对国家有信念，做到礼乐兴邦，那我可做不到，还是等着比我更高明的君子来吧。

他的话说完了，老师依旧未置可否。接着问第三个人：“公西赤！你的理想是什么？”

公西华名赤。他就更谦逊了一层，回答说：“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，现在老师问到这儿，我只敢说我愿意学习什么事。然后他说，在进行祭祀或者同外国会盟的时候，我愿意穿着礼服，戴着礼帽，做一个小小的司仪。他对治理国家，管理人民这些事都没有说。

大家会看到，孔子这三个弟子的态度一个比一个更谦逊，一个比一个更平和，一个比一个更接近自己人生的起点，而不是终端的愿望。

在今天看来，一个人的发展，最重要的往往不在于终极的理想有多么高远，而在于眼前拥有一个什么样的起点。我们往往不缺乏宏图伟志，而缺少通向那个志愿的一步一步积累起来的切实的道路。

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，你想做什么呢？

曾皙名点。他没有立即说话，《论语》对此写得惟妙惟肖，叫做“鼓瑟希”，大家听到的，先是一阵音乐的声音逐渐稀落下来，原来刚才他一直在专心致志地弹着瑟，听到老师问自己，他让瑟声逐渐逐渐缓和下来，缓和到最后一声，“铿尔”，当一声，把整个曲子收住。像我们熟悉的《琵琶行》所描写的那样，“曲终收拨当心画”，让乐曲有一个完完整整的结束。曾皙不慌不忙，“舍瑟而作”。什么是作呢？那个时候人们是席地而坐，学生听老师讲课或者大家聊天，都是跪坐在自己的脚后跟上。当要回答老师的提问时，要站起来以表示恭敬，这就叫“作”。曾皙是把瑟放在一边，然后毕恭毕敬站起身来答对老师的问话。

第三部分

于丹《论语》心得之六 理想之道（2）

从这样几个字的描写能够看出什么来呢？可以看出曾皙是一个从容不迫的人，他不会像

子路那样“率尔”而对，而是娓娓道来，成竹在胸。他先是征求老师的意见，说，我的理想和这三位同学不一样，能说吗？老师说，那有什么关系呢？就是要各人谈谈自己的志向嘛。

这个时候，曾皙才从容地开始阐述他的理想。他说，我的理想是，到了暮春时节，就是阴历的三月，穿上新做的春装，在这个大地开化，万物复苏的季节，陪同几个成年的朋友，再带上一批孩子，大家一起去刚刚开冻的沂水中，把自己洗涤得干干净净，然后到沂水旁边的舞雩台上，沐着春风，把自己融汇进去，与天地在一起共同迎来一个蓬勃的时候，让自己有一场心灵的仪式，这个仪式完成后，大家就高高兴兴唱着歌回去了。我只想这样做一件事。

孔子听了他的话，长长地感叹一声说：“吾与点也！”“与”，赞同。即是说，孔子的理想和曾点是一样的。这是四个学生畅谈自己理想的过程中，老师发表的唯一一句评价的话。

各人的理想谈完了，子路、冉有和公西华他们三个就下去了。曾皙没有立即出去，而是问老师，您觉得他们三个说得怎么样呢？

老师也很巧妙，他先挡了一下，没有作正面评价，说，无非是每个人说说自己的想法嘛。

但曾皙还要继续问老师，那为什么子路说完话您冷笑了一下呢？

问到这个问题，老师不能不说话了，他说：“为国以礼，其言不让，是故哂之。”治理一个国家最核心的东西是讲究礼让，可是子路的话一点都不谦虚，所以笑笑他。意思是说，要以礼制去治理一个国家，首先你的内心要有一种温良恭俭让，这是一个起点。你看子路说话的时候那么草率，抢在大家之前发言，说明他内心缺乏一种恭敬和辞让啊。

接下来曾皙又问，难道冉有不是想治理一个国家吗？（您为什么没有哂笑他？）

老师说，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？

曾皙又问，难道公西华说的不是治理国家吗？（怎么也没见您哂笑他？）

老师说，有宗庙，又有国际间的盟会，不是治理国家是什么？像他这样精通礼仪的人说想做一个小司仪者，那么谁又能做大司仪者呢？

孔子的意思是说，他笑子路，不是笑他没有治国理政的才干，而是笑他说话的内容和态度不够谦虚。所以，问题的关键不在于治理对象的大小，不在于它是不是国家，而在于自己的态度。因为冉有和公西华态度谦逊，而他们又有实际的才干，所以孔子没有哂笑他们。

那么问题又来了，既然孔子并没有否定子路、冉有和公西华的理想，为什么唯独对曾皙给予热情鼓励呢？从孔子对曾皙的支持中，我们能看出什么呢？

宋代大理学家朱熹对此有一个比较权威的解读。他说，曾皙的理想看起来不过是“即其所居之位，乐其日用之常，初无舍己为人之意”（《四书集注》），好像他做的都是些日常小事，没有什么舍己为人的大理想。但是曾皙的内心是完满充盈的，他以自身人格的完善为前提，以万物各得其所为理想，这就比另外那三个人想从事一个具体的职业，在那个职业上做出成绩要高出一个层次。

这就是孔夫子说过的“君子不器”。一个真正的君子从来不是以他的职业素质谋求一个社会职位为目的，却一定是以修身为起点的，他要从最近的、从内心的完善做起。

我们每个人都有理想，但是在匆匆忙忙周而复始的工作节奏中，还有多少时间，多少空间能让你去关注自己的内心呢？我们所看到的往往只是一个社会的角色，被遮蔽的恰恰是我们心灵的声音。

我曾经看到过这样一个小故事：

有一个人过得很不开心，觉得自己有抑郁症的前兆，就去看心理医生。

他跟医生讲，我每天特别害怕下班，我在工作的时候一切正常，但是一回到家里就会感到惶惑。我不知道自己心里真正的愿望是什么，我不知道该选择什么，不该选择什么。越到晚上，我的心里面会越来越恐惧，越压抑，所以常常整夜失眠。但是第二天早上一上班，一进入工作状态，我的症状就消失了。长此以往，我很害怕会得上抑郁症。

这个医生认真听完他的倾诉后，给了他一个建议说，在我们这个城市里，有一个非常著名的喜剧演员，他的喜剧演得好极了，所有人看了以后都会开怀大笑，忘怀得失。你是不是先去看看他的演出？等看上一段时间后，我们再聊一聊，看你这种抑郁症前兆是不是有所缓解，然后我们再来商量方案。

听完医生的话，这个人很久很久没有说话。他抬起头来看着医生的时候，已经是满面泪水。他艰难地对医生说，我就是那个喜剧演员。

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，这就是成功的职业，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？这就是很多人离开职业角色之后，反而觉得仓惶失措的根源所在。

还有一个有意思的小故事：

隆冬来临之前，在深秋的田埂上，有三只小田鼠忙忙碌碌地做着过冬准备。

第一只田鼠拼命地去找粮食，把各种谷穗、稻穗一趟一趟搬进洞里。

第二只田鼠卖力地去找御寒的东西，把很多稻草、棉絮拖进洞里。

而第三只田鼠呢？就一直在田埂上游游荡荡，一会儿看看天，一会儿看看地，一会儿躺一会儿。

那两个伙伴一边忙活，一边指责第三只田鼠说，你这么懒惰，也不为过冬做准备，看你到了冬天怎么办！

这只田鼠也不辩解。

后来冬天真的来了，三只小田鼠躲在一个非常狭窄的洞里面，看着吃的东西不愁了，御寒的东西也都齐备了，每天无所事事。渐渐地，大家觉得非常无聊，不知道怎么打发这些时光。

在这个时候，第三只田鼠开始给另两只田鼠讲故事。比如在一个秋天的下午，它在田埂上遇到了一个孩子，看到他在做什么什么；又在一个秋天的早晨，它在水池边看到一个老人，他在做什么什么；它说曾经听到人们的对话，曾经听到鸟儿在唱一种歌谣……

它的那两个伙伴这才知道，这只田鼠当时是在为大家储备过冬的阳光。

第三部分

于丹《论语》心得之六 理想之道（3）

我们再回过头来看曾皙的理想，他在大地开冻、万物欣欣向荣的时节，安排一个洗涤自己、亲近自然的仪式，这个仪式看起来没有任何实用的意义，但是它却能给内心一个安顿。这种安顿需要我们与天地合一，去敏锐地感知自然节序的变化，感知四时，感知山水，感知风月。

这一点对于我们今人来讲是特别奢侈了。在现代化的今天，反季节的事太多了：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，有大棚里的蔬菜，摆在桌子上五颜六色……当生活的一切变得如此简约的时候，四季走过的痕迹，在我们的心上已经变得模糊；什么四季分明，什么节序如流，在我们心中，已经激不起什么反响。我们不会像曾皙那样敏感，想到在暮春时节，让自己去受一次心灵的陶冶，从而把自己更大的理想，坚定地放飞出去。

理想和行动的关系，就如同引线和风筝的关系。这个风筝能飞多远，关键在于你手中的线。而这条线，就是你的内心愿望。你的内心越淡定，越从容，你就越会舍弃那些激烈的，宏阔的，张扬的，外在的形式，而尊重安静的，内心的声音。这会使你走到社会角色中的时候，能够不失去自我，能够有担当，能够做到最好。

许多人感到，《侍坐》这样一章阐述的理想似乎不同于我们一直以来对于《论语》关于立志的判读，不同于曾子所说的“士不可以不弘毅，任重而道远”（《论语·泰伯》）那样的沉重。但是我们静下来想一想，它却是所有那些人生大道社会理想得以实现的内在基础。一个人如果没有内心的这种从容和对于自我的把握，在他的职业角色中，只能任职业摆布，而不会有对这个职业的提升。

孔子强调一个人的内心修养，决不是放弃对社会的责任，而是为了更好地为社会服务。

在《论语》中有一段意味深长的对话。

学生子贡去问老师：“何如斯可谓之士矣？”怎么样才可以叫做“士”呢？

我们知道，士这个阶层是中国的知识分子阶层，是那种无恒产有恒心，以天下为己任的阶层，这应该是一个很崇高的名誉。

老师告诉他说：“行己有耻，使于四方，不辱君命，可谓士矣。”

孔子的意思是说，一个人做事的时候要知什么是礼义廉耻，也就是对自己的行为要有所约束，内心有坚定的不妥协的做人标准；同时这个人要对社会有用，就是你要为社会做事。也就是说，一个人有了内心的良好修养以后，不可以每天只陶醉在自我世界，一定要出去为这个社会做事，你要忠于自己的使命，要做到“不辱君命”。这可不容易，因为你不知道你所要承担的是一个什么样的使命啊。所以这是孔子说的“士”的最高标准。

子贡觉得这个标准太高了，就又问，“敢问其次”？还有没有低一些的标准啊？

孔子回答他说：“宗族称孝焉，乡党称弟焉。”宗族称赞他孝敬父母，乡里称赞他恭敬尊长。你能够从身边做起，把你那种人伦的光芒放射出来，用这种爱的力量去得到周边人的认可，不辱祖先，这就是次一等的“士”。

子贡又接着问，“敢问其次”。还有没有更下一等的呢？

孔子说：“言必信，行必果，然小人哉——抑亦可以为次矣。”说话信用诚实，行为坚定果决，这是不问是非黑白只管自己贯彻言行的小人啊。不过，也可以勉强算作再次一等的士了。

大家看到这里以后一定会瞠目结舌说，这么高的标准才是第三等啊？那种言必信，行必果，答应别人的事情，不管用什么办法，也不管会有什么后果，也一定给你做到，就是能够实践自己诺言的人只能勉强算作第三等的士。可是，“言必信，行必果”这六个字，今天有几个人能做到啊？

子贡可能也觉得这三个标准太高了，于是又追问了一句说，“今之从政者何如”？现在这些当政的人怎么样？他们算得上“士”吗？

结果他的老师说：“噫！斗筭之人，何足算也？”这些器识狭小的人算得上什么？也就是说，他们离这样一个士的标准还太远太远。

其实，“士”的这三个标准，是孔子对一个成熟的、能够在社会职业岗位上有所担承的人的质量描述。

士的最高标准是“不辱君命”，这很自然会让我们想起战国时候赵国的蔺相如。大家看《史记·廉颇蔺相如列传》，会注意到“完璧归赵”这个故事。

当年赵王得到价值连城的和氏璧，秦王想设法夺过来。于是他派使者告诉赵王说，我愿意用十五座城池来换这块璧。赵王知道秦是虎狼之国，这块璧一旦拿到秦国就没有办法再拿

回来。蔺相如说，如果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，我豁出命来也不会让它落在秦王之手，有我在就有这块璧在。

等蔺相如带着和氏璧来到秦国，秦王就随随便便在偏殿相见，并让大臣、美人嘻嘻哈哈地传看这无价之宝。蔺相如一看就明白了，这块玉在这里不受尊敬，就像赵国不受尊敬一样，要拿回来是很难的事情。于是他就跟秦王说，大王，这块美玉是有瑕疵的，你给我，我指给你看。等秦王把这块璧还到他手里，蔺相如退后几步靠在柱子上，怒发上冲冠，持璧而立，跟秦王说，你在这样一个地方迎接这块玉，是对宝玉、也是对赵国的不尊重。你知道我们来之前，焚香顶礼，斋戒十五天，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，这样一个傲慢的态度就让我知道，你们不是真正想要用城池来换和氏璧的。如果你真要这块玉，你也要像我们一样斋戒焚香十五天，而且你要先把城池划给我们，我才能够再把这块玉给你。不然的话，我的头和这块玉现在就同时撞碎在你金殿的大柱上。秦王害怕了，赶紧答应了他的要求。

蔺相如知道秦王不会履行诺言，所以连夜让家人带着这块美玉逃回了赵国。他自己则留下来，最后跟秦王做一个交待。他对秦王说，我知道你没有真正给我们城池之心，现在完璧已经归赵了。

这样的例子在中国古代典籍中并不缺乏。在一个突变的情形下，一个人怎么样能够有所担当，其实是一个成熟的人在职业角色中所要受到的一种考评。人怎么样可以变得无畏，可以变得淡定而不仓惶？这需要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理想，也不见得是一种权势，金钱之类的东西。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，就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。

在《论语》中，一切高远的理想，都建立在朴素的起点上。我们要相信思想的力量是这个世界上最巨大的力量之一。中国知识分子所要的并不是一种物质生活的奢侈，但他们一定要心灵悠游上的奢侈。

第三部分

于丹《论语》心得之六 理想之道（4）

有一次孔子说想搬到九夷、也就是东方偏远的少数民族地区去住。

有的劝他说：“陋，如之何？”那么一个简陋的地方，怎么好住呢？

孔子却淡淡地回答说：“君子居之，何陋之有？”

这句话可以从两个角度来理解。第一个角度，是君子有天下使命，不管这个地方是奢华的还是简陋的，对他来讲只是一个外在环境而已；第二个角度，就是君子的内心有一种恒定的能量，他可以使得周边熠熠生辉，繁华似锦，他自己生命里面的气场可以去改变一个简陋的地方。

唐代大诗人刘禹锡写的《陋室铭》大家都熟悉，在这样短短一篇铭里面，他把古往今来的名士对于简易的朴素居住环境的这种判读全都呈现出来了。他说，我们居住的这种物质环境可能无法改变，也无须苛求，你周边来往的人才是最重要的环境，所谓“谈笑有鸿儒，往来无白丁”，如果你和朋友之间谈论的是共同的志向和共同的寄托，大家有共同的理想，那么这种居住条件的简陋就一点都不重要了。

所以，理想之道是什么？就是给我们一个淡定的起点，给我们一点储备心灵快乐的资源。

其实我们真正读懂了《侍坐篇》，看到了“吾与点也”这句喟叹，知道这样一位万世师表的圣人，心中对于那种“浴乎沂，风乎舞雩”，在“莫（暮）春”时节“咏而归”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想在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，让我们走进《论语》，也做孔子席前一个安静的学生，跨越这千古的沧桑，在今天看一看他那淡定的容颜，想一想他让我们去到自然中的鼓励，在我们每一天忙碌的间隙里面，给自己一点点心灵的仪式，而不至于像那个人格分裂的演员一样不敢面对自己的内心。其实在今天这样一个后工业文明的社会里，《论语》传递出的这样一种温柔的思想力量，淡定的、清明的理念，它鼓励了我们对内心的关照，让我们有理由相信我们的理想是有根的。

第三部分

于丹《论语》心得之七 人生之道（1）

孔夫子将他的一生概括为六个阶段，他的这种人生轨迹对于我们现代人来说，仍有许多启迪意义。关键要看我们如何汲取这种智慧，来使自己的人生更有效率和价值。

古往今来，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”（《论语·子罕》），这是大家都熟悉的一句话。这句话很含蓄，但是其中又包含着多少沧桑？

大家知道，著名的天下第一长联上联一开始就说：“五百里滇池，奔来眼底”。下联的对句呢，是“数千年往事，注到心头”（孙髯《题昆明大观楼》）。

哲人眼中滚滚奔流的河水、江水，它不只是一种自然存在，其中流淌的还有挽不回、留不住的光阴。

杜甫说，“人生有情泪沾臆，江水江花岂终极”（《哀江头》）；刘禹锡说，“人世几回伤往事，山形依旧枕寒流”（《西塞山怀古》）。人生有限，自然永恒，这种强烈的反差，足以带给人们强烈的心灵震撼，让你怆然泣下。

难怪唐代诗人张若虚在《春江花月夜》里发出那种无端之问：“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。”

在这天地幽幽，物序流转中，每一个人都是一个渺小的、转瞬即逝的生命，我们需要有一种什么样的人生规划呢？当然，这种规划是艰难的，因为规划本身已经意味着舍弃了很多。

就在孔夫子看着流水兴叹的同时，他也对自己，同时给他的学生，也给千年万代的后人描述了这样的一种人生轨迹：

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，七十而从心所欲，不矩。（《论

语·为政》）

这是一个粗略的人生坐标，在这个坐标上，有几个重要阶段被特别地强调出来。让我们看一看圣人所描绘的这个人生坐标，看它对我们今天还有什么样的借鉴意义。

其实人的一生不过是从光阴中借来的一段时光，岁月流淌过去，我们自己也就把这段生命镌刻成了一个样子，它成为我们的不朽，成为我们的墓志铭。

每一个人都有理由去描述他的理想，但是这一切要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”，是他自己的一个起点，也是他对学生的一种要求。

孔子自己经常说，“我非生而知之者，好古，敏以求之者也”（《论语·述而》）。他说自己不是生下来就了解很多事情，只不过是古代文化、对古人所经历的事情非常感兴趣，而且能够孜孜以求，一直认真学习而已。

今天我们要建立一个学习型的社会，那么什么样的学习是好的学习呢？

国际上有一个通行的说法，好的学习是导致行为改变的学习。这颠覆了我们过去的认识。一直以来，我们以为导致思维改变的学习才是好的学习。比如一个观点，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重塑，行为方式变得更有效率，更便捷，更合乎社会要求的学习，才是好的学习。

在今天这个信息时代，可学的东西实在太多了。现在的孩子已经不只是“十五向学”了，很多比五岁还要早就开始学习了。但是都学了什么呢？不少孩子会背圆周率，能够背到小数点后很多很多位；有的孩子能够背长长的古诗，成为在客人面前表演的节目。但是这些对他这一生真的有用吗？今天的向学还有多少是孔子所说的“为己之学”？还有多少能够学以致用？

在我们这个信息爆炸的时代，我们最大的苦恼是信息太多，我们最大的难题是选择的难题，因此就更需要有选择、有规划地进行学习。

“过犹不及”，这是孔子的观点。再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。

孔子说，“学而不思则罔，思而不学则怠”（《论语·为政》），一定要一边学，一边想，一边应用。他所提倡的是这样一种从容地把有限的知识放大到极限的学习方式。

我们现在的学院式教育有一个规范长度，但宽度却可以改变。也许孔子提倡的这样一种学与思结合的方式会给我们非常好的启发。

经过这样的学习、历练，我们逐渐地提升自己、有所感悟，这样就走到了三十岁。

“三十而立”，是我们常常挂在嘴边的一句话，几乎每个人到了这个年纪，都会扪心自问：我“立”起来了吗？

那么怎样才算立起来了？是否只要有车，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怎样重要的作用呢？

三十这个年纪，在今天，在这个心理断乳期大大错后的时代，尤其是在大都市里，还被称作“男孩”“女孩”，那么怎样判断一个人在这个世界上是否“立”起来了呢？对于“立”字，应该有什么样的担当呢？

大家知道，黑格尔提出了“正反和”三段论。人最早接受的教育一般都是正的，比如在刚刚读小学的时候，他相信太阳是明亮的，花朵是鲜红的，人心是善意的，世界是充满温情的，王子和公主最终是可以在一起的，生活中是没有忧伤的。其实这就是正的结果。但是长到十几岁的时候，就会出现比较强烈的逆反心理，二十多岁刚刚步入社会时，就会觉得这个世界上一切都不尽人意，觉得成人世界欺骗了自己，觉得生活中满是丑陋、猥琐、卑鄙和欺诈。这就是我们经常说的“小愤青”。这个时候，青春的成长有它特有的苍凉，人必然表现出一种反弹。那么走到三十岁，应该是人生“和”的阶段，就是既不像十来岁时觉得眼前一片光明，也不像二十多岁时觉得一片惨淡。

三十而立的这个“立”字，首先是内在的立，然后才是在社会坐标上找到自己的位置。

第三部分

于丹《论语》心得之七 人生之道（2）

从内在的心灵独立这个意义上来讲，真正好的学习，是把一切学习用于自我，让学到的东西为我所用。这是中国文化要求的一种学习方式。

人如何达到这样一种一切为我所用的融合境界呢？

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”。

前一种方式需要皓首穷经，等头发都读白了，把所有的书读完了，才可以去给经典作注解。

而后一种方式是更高境界的学习。所谓“六经注我”，就是学习的目的是以经典所传达的精神来诠释自己的生命。

三十岁这个年纪，是一个建立心灵自信的年纪。这种自信不是与很多外在的事物形成对立，而是形成一种融合与相互提升。这就像泰山上的一副对联，叫作“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，它讲的不是征服，而是山川对自我的提升。就像大海到了尽头，以苍天为岸，对自己是一种拓展；人登上山峦的顶峰，并不是说我把高山踩在脚下，而是说我站在山顶，高山提升了我的高度。

其实这就是六经注我的一种境界。

孔子一直在教学生一种朴素的简约的生活方式，先把眼前的事情做好，很多东西不该操心的不去操心。

我们知道，“子不语怪、力、乱、神”（《论语·述而》）。孔子之所以不愿意提及神、鬼这些东西，其实也是他着眼于现实的表现。

比如子路问鬼神之事，孔子淡淡地对他说：“未能事人，焉能事鬼？”活人的事你还没弄明白，怎么先想着去侍奉死人？就是说，学习还是要先朴素一点，从眼前开始，别去考虑虚无玄远的东西。

子路不甘心，说：“敢问死。”死亡是怎么回事？

老师又淡淡地告诉他：“未知生，焉知死。”连生的道理还不明白，怎么能够懂得死？

孔子的这个态度对我们今天仍很有启发，在学习的时候，先要把我们生命中能够把握的东西尽可能掌握，先不要超越年龄去考虑那些遥不可及或者玄而又玄的东西。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”，我的理解并不是通过一个外在的社会坐标来衡量你是否已经成功，而是由内在的心灵标准衡量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坚定。

超乎功利去做一件内心真正认定的事情，这大概是“立”的一种见证。

柳宗元笔下的蓑笠翁，在严冬时节“独钓寒江雪”，完全是为了垂钓而垂钓；晋代名士王徽之在雪夜乘小舟去访问朋友戴逵，到了朋友的门前不敲门就转身走了。为什么？他因为想念这个朋友，乘兴而来；到了朋友门前，兴尽而返。这就是“雪夜访戴”的故事。这些古人，都忠于自己的心灵，心灵的指向决定着行为的方向。

从三十到四十，人们就从“而立”之年步入了孔夫子所说的“不惑”之年。这应当是人生最好的一段时光。

但每个人到四十岁时都能做到不惑吗？在现代社会，四十岁上下的中年人，上有老下有小，工作上已经成为骨干、压力又非常大，在这样的环境中，怎样才能做到内心不惶惑呢？

关于“惑”这个概念，《论语》中有过多次阐述。人怎么样才能够真正做到内心不惶惑？这需要大智慧。

从而立到不惑，这是人生最好的光阴。一个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所需要的东西，比如经验，财富，情感，名誉，等等。但是，物质的东西越多，人就越容易迷惑。

三十岁以后，就要开始学着用减法生活了，也就是要学会舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。

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，结果到最后发现这个家摆得像胡同一样，反而没有地方放自己了。这就被物质的东西奴役了。

而学做减法，就是把那些不想交的朋友舍掉了，不想做的事情拒绝了，不想挣的钱不要了。当敢于舍弃、知道如何舍弃的时候，人才真正接近不惑的状态。

那么什么叫做不惑？就是人能够自觉按照中庸的理念去思考、行事。即使外部世界给你许多不公正，打击，缺憾，你也能在一个坐标上迅速建立自己应有的位置。

“中庸”，是中国古代一个至高的行为标准，它是哲学上讲的那个最合适的“度”。但现在往往被大家理解为平庸和圆滑，认为中庸之道就是和稀泥。

其实，对于一种行事方法的判断，无所谓什么是正确的方法，只有什么是合适的方法，而合适往往不是走到极端的。“四书”里面有《中庸》这本书，《中庸》说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”就是说，中庸的理想状态，是一切处于和谐之中，这种和谐就是天地万物各安其位。

著名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”。中庸之道其实是通往极高明境界的一种适当的方法。它的特点正如中国古人所说，是“绚烂之极而归于平淡”，在你二十岁、三十岁的时候，曾经风发扬厉过；走到不惑的时候，才表现为淡定而从容。而当走到这样一个阶段的时候，人的很多标准都会发生变化。那么，再过十年，等到五十岁的时候，又会发生新的变化。

孔子所说的知天命，是指的什么呢？是人们常说的“命中有时终须有，命中无时莫强求”吗？是一个人到了五十岁，就应该听天由命了吗？

要回答这个问题，首先要明白孔子所说的“知天命”究竟是什么意思。

孔子说：“不怨天，不尤人，下学而上达。知我者其天乎？”（《论语·宪问》）皇侃对这段话的解释是：“下学，学人事；上达，达天命。我既学人事，人事有否有泰，故不尤人；上达天命，天命有穷有通，故我不怨天也。”可见，“知天命”关键在于一个“知”字，要能够了解什么是自己的天命。当自己能够客观认识命运中的穷与通，人世间的好与坏，知道这一切都很自然，那么你就能理性把握，平静应对。

“不怨天，不尤人”，是我们今天经常说的话，但这样区区六个字容易做到吗？一个人不去抱怨，就意味着他硬生生地把很多可以宣泄出去的怨气、苛责都压在了自己的心里，不再向他人推卸的同时就意味着给自己少了很多开脱的理由。这多么难啊！

那么孔子为什么可以做到呢？就是因为他自己看来，一个人内心的完善，合乎大道的追求，比你要求这个社会应该如何如何，要求别人应该怎样怎样，都要重要得多。

孔子说：“君子上达，小人下达。”（《论语·宪问》）小人才会在人际纠纷中不断地蜚短流长，而君子则更看重在自己的内心建立一种对大道的信仰和追求，这个大道就是孔子所说的天命。孔子说：“不知命，无以为君子也。不知礼，无以立也。不知言，无以知人也。”（《论语·尧曰》）

第三部分

于丹《论语》心得之七 人生之道（3）

知命，知礼，知言，这三个境界在人生中的顺序是倒着的：我们都是最先知言，在与人交谈和读书中了解这个社会，了解他人；但是知言还不够，还不足以在社会上立足。还需要你懂得礼仪，能够充分尊重他人。多一分尊重，就会少一分抱怨。更高的一个层次是知命。知命就达到了孔子所说的君子的境界，他已经建立了一个自循环的系统，他内心会有一种淡定的力量去应对外界。

五十知天命，也就是说到这个时候已经有了一种内心的定力，基本上可以做到不怨天、不尤人，不为外物所动了。

庄子的《逍遥游》中也有类似的一个表述，它说“举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣”。

就是说，当全世界的人都在夸赞你的时候，你不会因为这种鼓舞而多往前走一步；而当全世界都在指责你，都在非难你，都在说你做错的时候，你的内心并不泄气，依旧会坚持你认定的想法。这样才叫做认清了“内”与“外”，明白了“荣”与“辱”。

所以，所谓成长是内心在历练中的逐渐强大，所谓人生的归位是把外在的东西变成内心的能量。

我们谈论“知天命”这个境界的时候，很自然会联想起金庸武侠小说中写到的独孤求败

的境界。

在中国的武侠小说中，一个少年剑侠初出道之时，往往用的是一口天下无双、锋利无比的宝剑，那萧萧剑气、舞动的风采真是绚烂之极；等到他武艺精进，真正安身立命，成为一个门派的掌门人，或者在江湖上成为一个有名的剑客的时候，这个人用的武器反而可能是一口不开刃的钝剑。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；等到这个人已经成为名动江湖的大侠，他的武功已经超越了一个一个的流派划分而出于其上的时候，这个人可能只用一根木棍。就是说，金属那样的一种锋利和那种质地对他来讲也不重要了，他的手里只要随便拿个东西就够了；而等他真正走到至高的境界，也就是独孤求败的境界，求一败而不可得，这个时候他的手中是没有兵器的，他双手一出，就能挥出剑气，所有的武艺都融会贯通在他的内心里。此时敌人已经不能和他对招，因他已经到了“无招”的境界，因为他的无招，故而对手不能破解。

融会贯通的境界，一直是中国文化所崇尚的最高的境界。孔子所谓的“知天命”，其实就是把学习的各种道理，最后达到了一种融会和提升。到了这个境界以后，就该进入孔子所说的“耳顺”的境界了。

耳顺，就是不论什么样的话都能听得进去，都能站在发言者的立场去想问题。

但在现实生活中，我们经常会遇到不顺心的事，听到不好听的话。我们如何才能真正做到耳顺呢？

在对天命有了透彻的了解，自己的内心有了巨大的定力之后，孔子说，“六十而耳顺”。此时，你能做到最大限度地尊重他人，你能理解任何一个事情存在的道理，你能虚心倾听各种声音，并站在别人的出发点上去了解他为什么这样说。

这种境界，用中国文化的一个词来表述，就是“悲天悯人”，在真正了解所有人的利益与出发点的前提下，实现理解和包容。

也就是说，当以自己的价值体系去看待其他许多人的生活方式时，我们是有理由惊讶的；但是，如果你知道他带着什么样的生活历程走到今天，也就是你的这个体系能够进入到他的体系，也许就会多了一些谅解。

有一句谚语说得好：两朵云只有在同一高度相遇，才能成雨。

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，他总能感知到这个高度。这就是孔夫子面对那么多不同的学生都能够因材施教的道理。

一个人要想做到耳顺，就要使自己无比辽阔，可以遇合不同的高度；而不是刻舟求剑，守株待兔，以自己恒定的标准坚守在某一个高度。

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，经过内心的陶冶与熔铸，达到的一个融会贯通的境界。

这就好像我们小学、中学的时候经常做的一个物理实验：老师给一支铅笔，一个圆，将圆画成七等份，再分别涂上七种颜色，然后戳在笔尖上快速旋转，结果呈现的是白色。这种白就是七种颜色绚烂之极之后融合而成的一种颜色。

孔子“耳顺”的境界，其实就是外在的天地之理在内心的融合。有了这种融合作基础，才能达到孔子所说的“从心所欲而不逾矩”。

当所有的规矩大道已经变为你的生命的习惯时，你就能够做到从心所欲，这可以说是每一个生命个体所追求的最高境界。但是这样的境界看似平易，在此之前却要经历千锤百炼。

我曾经看到这样一个故事：

在一座佛寺里供着一个花岗岩雕刻的非常精致的佛像，每天都有很多人来到佛像前膜拜。而通往这座佛像的台阶也是由跟它采自同一座山体的花岗岩砌成的。

终于有一天，这些台阶不服气了，他们对那个佛像提出抗议说，你看我们本是兄弟，来自于同一个山体，凭什么人们都踩着我们去膜拜你啊？你有什么了不起啊？

那个佛像淡淡地对它们说，因为你们只经过四刀就走上了今天的这个岗位，而我是经过千刀万剐才得以成佛。

我们看孔子所描述的人生境界，越到后来越强调内心，越到后来越从容和缓，而在这从容之前，其实是要经历千锤百炼的。

孔子所说的这样一个从十五到七十的人生历程，对于我们来讲，也是不同的人生阶段可以参照的一面镜子。通过它，我们可以比照一下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，是否以包容悲悯去体谅他人，是否终于做到从心所欲。

同时还要看到，在当今这样一个加速发展的社会里，我们需要更加有效率的生活。

其实人的年龄有生理年龄，有心理年龄，还有社会年龄。如果我们在二十岁、三十岁能够提前感悟到四十岁、五十岁的境界，已经建立了明晰的内心价值系统，已经能够把社会给予的压力变为一种生命反张力，已经可以做到从心所欲那样的一种淡定从容……那么我们就说，这样的生命，才是有效率的生命。

英国的科学家公布过一个实验：

他们为了试一试南瓜这样一种普普通通的廉价的植物生命力能有多强，就在很多很多同时生长的小南瓜上加砝码，砝码的重量就是小南瓜所能承受的极限。

这样，不同的南瓜压不同的砝码，只有一个南瓜压得最多。从一天几克到几十克、几百克、几千克，这个南瓜成熟的时候，上面已经压了几百斤的重量。

最后的实验是把这个南瓜和其他南瓜放在一起，大家试着一刀剖下去，看质地有什么不同。

当别的南瓜都随着手起刀落噗噗地打开的时候，这个南瓜却把刀弹开了，把斧子也弹开了，最后，这个南瓜是用电锯吱吱嘎嘎锯开的。它的果肉的强度已经相当于一株成年的树干！

这是一个什么实验呢？其实就是一个生命实验，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。

在当今社会这样的竞争压力下，我们有理由不提前成熟吗？“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》，学习任何经典，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，使我们尽早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岗位，都有一种无愧的交待。

我想圣贤的意义就在于，他以简约的语言点出人生大道，而后世的子孙或蒙昧地，或自觉地，或痛楚地，或欢欣地，一一去实践，从而形成一个民族的灵魂。

让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分，让我们每一个人真正建立起来有效率、有价值的人生，大概这就是《论语》给予我们的终极意义。