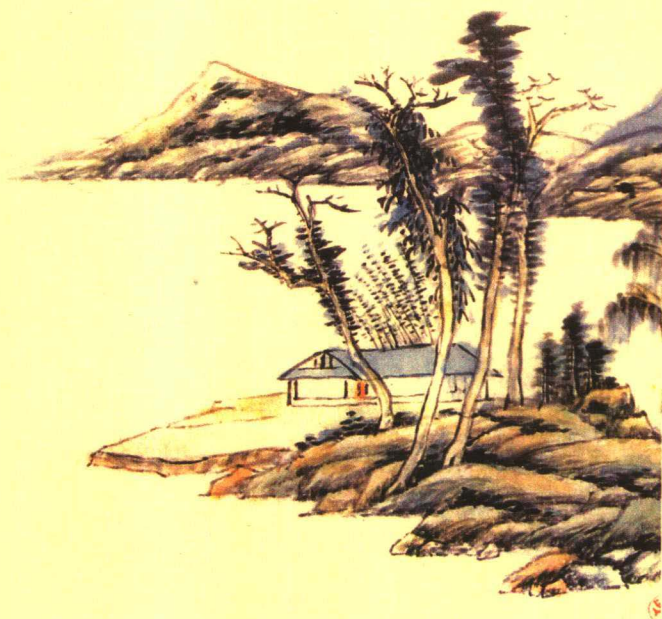


CCTV10

百家讲坛
LECTURE ROOM

于丹《论语》心得

《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。



于丹 著



中华书局

于丹《论语》心得

于丹 著

中華書局



图书在版编目(CIP)数据

于丹《论语》心得/于丹著.-北京:中华书局,2006

ISBN 7-101-05398-X

I.于… II.于… III.论语-人生哲学-通俗读物
IV.B222.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135120 号

书 名 于丹《论语》心得

著 者 于 丹

责任编辑 宋志军

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2006 年 11 月北京第 1 版

2006 年 11 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/700×1000 毫米 1/16

印张 10½ 插页 8 字数 103 千字

国际书号 ISBN 7-101-05398-X/B·437

定 价 20.00 元



于丹

北京师范大学教授，中国古代文学硕士、影视学博士。

北京师范大学艺术与传媒学院院长助理、影视传媒系系主任。教授“中国古典文学”、“影视学概论”、“电视理论思潮”等课程，参加“北京师范大学影视艺术学科基础教程系列”教材和“中国影视美学丛书”等大型理论工程的编著工作。曾获得1996年度北京市优秀教学奖、2001年度中国宝钢教育基金优秀教师奖、2001年度北京师范大学励耘奖、北京师范大学十佳优秀教师奖等多项奖励。出版《形象 品牌 竞争力》等专著多部，在《中国社会科学》《文艺研究》《现代传播》等重要学术刊物发表专业论文十余万字。

知名影视策划人和撰稿人。为中央电视台《东方时空》《今日说法》《艺术人生》等50个电视栏目进行策划，现任中央电视台新闻频道、科教频道总顾问，北京电视台首席策划顾问。

古典文化研究者和传播者。2006年“十一”黄金假日在央视百家讲坛连续七天解读《论语》心得，受到观众的热烈欢迎。

目 录

序 (易中天)	1
天地人之道	3
心灵之道	19
处世之道	35
君子之道	51
交友之道	67
理想之道	83
人生之道	101
《论语》原文	119
后记	158

灰色的孔子与多彩的世界

——《于丹论语心得》序

易中天

于丹白衣白裙，坐在一张黄色的长沙发上，旁边是红衫的央视主持人柴静。我灰不溜秋地坐在她们的对面，准备提一些刁钻古怪的问题。

这是2006年11月12日的下午，地点是“百家讲坛”的演播室，话题则围绕着于丹的“论语心得”展开。服装未经设计，访谈也很自由。但我看着这一对桃红李白，总不知孔老夫子见了会作何感想，便不怀好意地问：你们美女也喜欢孔子吗？在你们这些美女的心目中，孔子是什么样的？

谁知于丹并不上当，应声答道：我不主张从性别的角度去看孔子。在我的心目中，孔子只有温度，没有色彩。

好聪明的小妮子，好精彩的回答！我也立即回应：那我今天就有点儿像孔子了。我这一身灰，等于没有色彩。不过，灰色也有灰色的好处，那就是和任何色彩都能搭配，比如你们的鲜红和洁白。

观众大笑。

访谈在笑声中结束，我却有点儿意犹未尽。事实上，我要问的问题是：孔子是不是众人都需要的？如果是，那么，他应该是什么样的？

答案其实就在刚才的笑谈中：一个大家都需要的孔子应该是灰色的。

我不知道于丹对于“色彩”和“温度”的定义，但任何人都不可能没有色彩。所谓“没有色彩”，无非就是灰色。灰色的色彩感不强，可以视为不是色彩的色彩，但同时又是最具普适性的色彩，因为它可以和所有色彩搭配。所谓“需要一位灰色的孔子”，无非是说，在这个多元的时代，我们需要一位最具普适性

的孔子。

实际上，真正伟大的思想决不会只适用于一时一地或一人。它们总是具有普遍的意义，也应该具有普遍的意义。人们喜欢讥讽地说，生命之树常青，而理论往往是灰色的。他们不知道，理论如果不是灰色的，就没有普适性；而没有普适性，也就没有生命力。从这个意义上讲，我们希望孔子是灰色的。或者说，我们愿意把他看作是灰色的。

但是，没有人会喜欢只有灰色的世界。灰色也只有在和其他色彩搭配时，才能显示它的普适性，显示它的高贵和纯粹。因此，灰色的孔子又必须链接多彩的世界。这世界充满生命活力，姹紫嫣红，千姿百态，万类霜天竞自由。正因为有了生活的五彩缤纷，理论的灰色才不显得死寂；也正因为有了思想的高贵纯粹，纷繁的世界才不至于俗不可耐。灰色提升着品位，而多彩保证了活力。这也就是和谐。

于丹为我们讲述的就是这样的孔子，一位链接了多彩世界的灰色孔子。链接是广泛的，东西南北，古今中外。主题却是单纯的，单纯到没有色彩，没有性别，没有时间和空间，只有温度。

我不知道这是不是学者的孔子，也不知道这是不是历史的孔子，更不知道这是不是真实的孔子。但我知道，这是我们的孔子，大众的孔子，人民的孔子，也是永远的孔子。

我们需要这样的孔子。

我们欢迎这样的孔子。

2006年11月13日夜

于北京—厦门途中

于丹《论语》心得之一

天地人之道



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

子曰：“予欲无言。”子贡曰：“子如不言，则小子何述焉？”子曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉。天何言哉？”

——《论语·阳货》

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，而不是从天而降的。

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。

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。

在孔夫子这个形象身上，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。

9

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。

子贡问政。子曰：“足食，足兵，民信之矣。”子贡曰：“必不得已而去，于斯三者何先？”曰：“去兵。”子贡曰：“必不得已而去，于斯二者何先？”曰：“去食。自古皆有死，民无信不立。”

——《论语·颜渊》

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，说二十一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 Gross National Happiness，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八十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。

一九九一年再次参加调查，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。

但等到一九九六年再参加调查时，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。

子贡曰：“贫而无谄，富而无骄，何如？”子曰：“可也。未若贫而乐，富而好礼者也。”子贡曰：“《诗》云，‘如切如磋，如琢如磨’，其斯之谓与？”子曰：“赐也，始可与言《诗》已矣，告诸往而知来者。”

《论语·学而》

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士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，但他不傲气凌人。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。