

叶皓
主编

走进

市民学堂

5

TOWARDS A
LEARNING CITY



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

叶皓 主编

走进市民学堂

5



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANHU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

走进市民学堂⑤ / 叶皓主编. — 南京: 江苏文艺出版社,
2007.9
ISBN 978-7-5399-2662-9

I. 走… II 叶… III. 社会科学—文集 IV. C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130497 号

书 名 走进市民学堂⑤

主 编 叶 皓

责任编辑 王昕宁

责任校对 孙 慧

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 南京台城印务有限责任公司

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 880×1240 毫米 1/32

字 数 150 千

印 张 6.25

版 次 2007 年 9 月第 1 版, 2007 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-2662-9

定 价 15.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

后 记

《走进市民学堂⑤》编委会

主 任	叶 皓		
副 主 任	朱献国	王 崑	叶南客
编 委	叶 皓	朱献国	王 崑
	叶南客	陈正奎	马正华
	刘 斌	严建强	陆 宁
执行编辑	龚冬梅	万 胜	汲 智

本书的编辑出版得到了南京新城市商业置业有限公司的大力支持，特此鸣谢。

由于时间有限，编校中难免有疏漏之处，敬请读者朋友谅解并不吝赐教。

2007年4月

目 录

《论语》与现代生活	于 丹	1
冬季如何养生进补	邹燕琴	21
当前国际战略形势与和谐世界建设	钮汉章	32
掌握科学养生金钥匙	丁义涛	46
漫谈梅花	陈俊愉	58
大明王朝与古都南京	马渭源	70
早春时节话茶艺	张 定	94
儿童文学与孩子	梅子涵	108
传统家训和当代家庭教育	朱易安	123
走进伊斯兰	伍贻业	136
我眼中的红学世界	刘心武	151
气候变化与百姓生活	罗 勇	165
从洪武到永乐——明朝的盛世之路	毛佩琦	178

《论语》与现代生活

于丹



于丹：北京师范大学艺术与传媒学院院长助理、影视传媒系主任、影视学博士、教授。中央电视台《东方时空》、《今日说法》、《新闻调查》、《艺术人生》等电视栏目策划，中央电视台教科频道策划顾问，光线传播中心《中国娱乐报道》栏目总策划，北京电视台首席策划顾问。同时担任中国电视艺术家协会会员、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等职务。

南京城的传统、血脉的渊源走到今天，已经走到了一个新的地平线上。我们之所以要谈论传统，是因为我们希望每一个人都能在自己的血脉和根源中找到一个坐标。对南京这个城市我有很深的感情，应该说作为六朝古都，中国有太多的历史故事留在了这个城市。我每次走在南京的街道上，觉得每一步踩下去都会惊动一个故事。这里有太多的寒烟衰草、有太多的兴衰存亡。刘禹锡说：“人世几回伤往事，山形依旧枕寒流。”到每年春风吹过的时候，会看到“无情最是台城柳，依旧烟笼十里堤”。这个城市的惊心动魄从远古走来，在城市文明的传统中有些历史血脉从来没有斩断过。



我不知道做一个南京人是什么样的感受，最起码在我看来是奢侈的，是我向往的，因为在这个城市中文明古迹并不遥远，就交错在我们的生活中。有时候我往前走，就会有人告诉我上面就是胭脂井，会让我想起南朝后妃张丽华的故事；每当我走过清凉山、朱雀桥、乌衣巷、秦淮河这些地方的时候，在我眼里的不仅是一个个的典故，而且是一段段的生命，一场场的悲欢离合。真正的经典会给予我们每一个生命以力量，给予一种生存的方式和一个参考的系统。我认为在这个六朝古都，所有的古圣先贤走过的地方，留下来的是在历史脉络之中每一个人对于自己的审视和对生活方式的选择。

为什么我们今天要重读《论语》

《论语》是两千五百多年以前的著作，今天走到夫子庙缅怀孔夫子的时候，可以看看今天他给予我们的是什么样的觉悟。何谓

“觉悟”，从字形上看，就是“心”字头下加一个看见的“见”、竖心旁加一个“吾”，也就是“看见我的心”这样一个概念。但事实上，我们又有多少人真正能够有时间看看自己的心？又有多少人能够清醒地看到自己的心？又有多少人在看到自己的心之后，能够有勇气，按照自己心指引的方向去做？这三个问题不能够简单回答。

有这样一个故事，一个人去看心理医生，他说，在自己的职业角色中还能够获得一些满足感，因为自己的职业角色做得比较好，受到大家的欢迎，但是每当从职业角色中走出来回到自己的生活中时就会觉得惶惶不安，无法确立自己的坐标，食不知味、寝不安眠，得了抑郁症。心理医生建议他：去看所在城市的一位非常优秀的演员表演的精彩戏剧，因为所有人看了表演之后都会开怀大笑、忘怀得失，并让他连看一周或者十天之后再来进行心理调适。病人低头没有做声，过了很久，泪流满面地抬起头来说：“我就是那个演员。”这很像一个现代寓言，它让每一个人都看看自己是不是职业舞台上的一个演员。我想在座的每一位都有自己的职业角色，也许在公众的眼光中我们的职业角色是称职的、完美的，甚至是成功的，但是这意味着我们的内心就幸福吗？我们每一个人不仅要用发现的眼光看外在的山川河流、春花秋月，更应该反观自己的内心，是否了解自己是一个什么样的人？自己的心灵快乐吗？当我们这样追问内心时，就会感觉到仓皇，甚至是气馁，因为这个选择的时代让我们陷入迷惑。要摆脱迷惑，就必须要为自己寻找到一个内心的行动准则，这时候古圣先贤就会跳出来，所以说这就是《论语》与现代生活的关系！你说它很远吗？并不远。

《论语》与现代生活的关联

对于《论语》与现代生活的联系，我主要讲四个问题。

第一个问题，治理好一个国家的政治需要哪些条件

这曾是学生问孔子的，孔子说：“足食，足兵，民信之矣。”“足兵”是指有足够的兵力保障国家机器正常运转；“足食”是指老百姓的生活要富足，要有充足的物质条件；“民信”是指内心有笃定的信仰，能够建立自己的生活方式，能够使内心不惶惑，知道何去何从。学生问，此其三中要是去掉其一，去什么？孔子说，那就去“兵”吧。学生又问，此其二去一呢？孔子说，不得已就去“食”。最后孔子说了一句：“自古皆有死，民无信不立。”就是说自古以来死亡并不可怕，但是一个国家、一个国家的民心要是没有信念的力量是很危险的。这句话适用于每一个人、每一个时代、每一个我们正在活着的当下，“民无信则不立”，我们有足够的信念来支撑我们走过仓皇吗？

第二个问题，如何做一个“真君子”

何谓“君子”？学生曾经问过老师，老师回答“君子道者三，我无能焉”。就是说，君子做到三点就够了，但是我做不到。哪三点呢？“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”。“仁者不忧”也就是说做一个真正仁爱的人，由于你自己内心很宽广，这个世界很多的忧愁、忧思、烦恼就会很少进入你的心，或者说心里宽阔了，这些忧虑相对就会缩小；“智者不惑”就是用你自己的大智慧去解释这个世界上的迷惑、疑惑、困惑，由于你心里知道如何选择，它压不垮你；“勇者不惧”就是由于你自己足够的勇敢、镇定，当所有的恐惧、畏惧来临时，你能够做到处变不惊。做到这三点，就是“君子”。

什么是真正的“仁者不忧”

忧愁的东西在现代生活中更多，因为相比70年代、80年代我们的生活更加繁荣、复杂了，所以多元的选择有时本身就是一种困惑。过去我们会说选择一个职业、选择一个福利房、选择一个家

庭，一旦选定就不能再换了，终其一生，你可以是平淡的也是平静的；今天，从房子到工作、家庭没有什么是不能换的，你面临的挑战和困惑更多了。再比如，一个人，不小心在身上碰出了一个一寸长的口子，如果是一个娇滴滴的小姑娘，可能疼得哭哭啼啼，可能不停地照镜子，可能一个星期都在上药，因为这对于她来讲是一件大事。如果是一个粗粗拉拉的小伙子，可能从碰伤到伤口好，他都不知道。在这个社会上遇到的失业、朋友背叛、家庭离散、亲人远去，所有这一切只不过是生命中一个一寸长的口子，谁都会碰到，但是我们的心理反映会不同。我们究竟是让自己的心成为一个娇滴滴的小女孩还是一个粗粗拉拉的小伙子，这一点通过历练可以做到“仁者不忧”。什么是真正的“仁者”？孔子回答只有两个字“爱人”，真正从内心能够对他人好，真正有一种善良能够对他人包容。“不忧”是指人心不苛责，人心辽阔，对天下大事有所担当，这时，那些小忧思、小忧虑就会离你很远很远。大家知道中国的儒与道是相通的，翻开道家典籍第一页就是《逍遥游》。何谓《逍遥游》？《逍遥游》写了一条大鱼叫做鲲，它转身一变就是一只大鸟叫做鹏，大鹏鸟从北海飞到南海，它心中充满大志和理想。当大鹏鸟从天空划过的时候，麻雀、知了叽叽喳喳地笑话它，小麻雀说像我们能够翱翔于蓬草之间，“此翼飞之至也”，这就是我能够飞的极点，可我们很快活。它们很难理解大鹏鸟的行为。跟大鹏鸟很相似的一种高贵的鸟叫做鸪鹚，它们在天空飞过的时候不管多么累，不遇到梧桐树是不栖伏的，不遇到最洁净的食物是不吃的，不遇到最甜净的泉水是不饮的，这只高贵的鸟在天空飞翔的时候，地上有一只乌鸦刚找到它认为是至极美味的一只死耗子，它看到天上鸪鹚飞过以为是来抢自己的美食，就向天空喊：“你快走吧！”这样的故事大家听起来很可笑，其实反映的就是我们的生活，在生活中外表、身材看起来差不多的人，在内心看来却有的是鲲鹏、鸪鹚，有的是麻雀、乌鸦，人心境界的差异实在是太大了。回到儒家的思想，何谓

“仁者不忧”，就是让我们在人生中有更多远大的梦想，有一生要达到的目标，有一生要守候的信念，这样你就不会再计较身边的议论和一些小事了。也就是说当你心怀大志时，你会发现这个世界永远只有麻雀笑话鲲鹏，没有鲲鹏笑话麻雀的。为什么呢？第一，鲲鹏没有时间和麻雀计较，它的时间都用在自己的人生大志上；第二，鲲鹏没有心思和麻雀计较，因为计较对于鲲鹏的智慧和精力也是一种浪费。这正是孔子说的“刚毅木讷近乎仁”，人的内心是刚毅的、笃定的，但从表面看起来是沉默的、少言寡语的，安安静静去践行自己的理想，而不会花言巧语去辩解，因为他没有时间去辩解，如同孔子说的“君子敏于行而讷于言”，一个人的行动要敏捷、要去做，而一个人的说辞要相对少，即要“先行其言而后从之”。

那么这个行动要很大，要做惊天动地的事吗？学生问过孔子，什么叫真正的以人为本去做事？老师告诉他“己欲立而立人，己欲达而达人，能近取譬，可谓仁之方也已”。每个人在世界上都想让



自己树立起来，用树立自己的心去树立他人；每个人在世界上都想发达，用发达自己的心去发达别人，做好身边的每一件事，这就是仁义的方法。我给大家讲一个真实的故事。在19世纪，曾经有一位英格兰的议员要去苏格兰的乡村作演讲，遇到瓢泼大雨，车子陷在泥里走不动。他只好下车推车，但还是无济于事。演讲的时间快到了，他十分着急。这时一位苏格兰小伙子路过，非常热情地从家中拉来牲口，并且自己滚在泥中帮忙推车。当车子推出泥泞之后，议员十分感动要给他报酬，小伙子执意不要，议员就说：“这样吧，我可以满足你一个心愿，你有什么愿望就说吧。”小伙子想了很久，说：“我想读医学，但是家里很穷很难完成学业。”这位议员就说：“你考医学院吧，如果考上我资助你。”结果小伙子以优异的成绩考取了医学院，议员也履行诺言资助他读完医学院，之后，双方之间音讯杳无。半个世纪后，著名的温斯顿·丘吉尔得了急性肺炎，但无有效药物治疗，在他生命垂危时，一位叫做亚历山大·弗莱明的医生发明了一种新药——盘尼西林，这种药使丘吉尔奇迹般的恢复了，两年之后他成了英国的首相。发明盘尼西林的医生弗莱明就是当年苏格兰乡村的小伙子，而帮助他的议员恰好就是丘吉尔的父亲、国会议员弗兰多。大家可能说这样的故事不可能发生在我的身上，为什么要去帮助别人呢？其实帮助他人是让人感觉自己有温暖，自己有力量，自己有足够的力量用这一点点温暖和力量为他人构建一点快乐。这就是“仁者不忧”。

什么是“智者不惑”

“惑”字上面是一个或者的“或”，下面是一个“心”，就是说当我们的心理可以这样也可以那样的时候，心就会被迷惑压住，但是当我们的心理足够强大，能够托得起来，知道何去何从的时候，我们就不再迷惑了。所以“惑”与“不惑”是两种力量的较量，是上面这种可此可彼的困惑和内心的较量，外在太大压垮你就是迷惑，心字在底托住就是不惑。“惑”字的构造就是人心与外在的较量。我们

可以做到不惑吗？真正做到不惑就是要了解自己，了解他人。

我问大家两个问题：第一，你真正了解自己的心吗？第二，你了解你的亲人吗？如果我们连自己和亲人都不能真正了解的话，能够叫做智者吗？一个人了解自己的心，能够正确地评价自己，就能做到“宠辱不惊”。比如韩信，受胯下之辱时是逞一时之气、拔剑相向，还是看到未来，让自己真正为了一个远大目标忍住当下，他了解自己的心，做出了正确的抉择。再比如中国古代的神医扁鹊，有一次魏文王召见，问他：“你们家兄弟三人学医，你已经名扬天下了，那两个人的医术如何？”扁鹊不假思索地回答：“我家里以大哥医术最为高超，二哥其次，我最差。”魏文王不解：“是你名扬天下，为何医术最差？”扁鹊说：“我大哥治病防患于未然，他只要一望便知此人会得什么病，他会通过调理压住你的疾病，但是天下人认为我大哥不会治病，所以一点名气也没有；我二哥治人于初起，他可以让你不伤元气，稍稍调理病就好了，但是天下人认为他只会治小病，因此只能名扬乡里；至于我是在人病入膏肓，下虎狼之药才能妙手回春，由于我无能只能待人元气伤大半再捞回一条命来，所以别人认为我是起死回生的天下神医。”这样的一个回答说明什么呢？说明扁鹊之所以能够成为神医，不仅仅在其医术，还在于他能够在掌声与鲜花的包围下正确评价自己，这才是真正的智慧。正如老子所说：“知人者智，自知者明；胜人者力，自胜者强。”一个人了解别人不算最大的智慧，了解自己的心才算有自知之明，一个人打败别人只能说明你有力量，但是自胜者才能够强。再来说“知人”，了解他人，先从了解身边的人开始。有这样一个故事，在一个渔村里一对青年男女结婚了，夫妻恩爱，这位妻子每天都将鱼的中段收拾出来给丈夫做红烧鱼吃，而自己就在厨房里将鱼头和鱼尾草草吃了。就这样一直到了暮年，老两口相对，丈夫叹了一口气对妻子说：“我从来没有对你提过什么要求，你看能不能给我做一顿红烧鱼头尾吃，我从小就喜欢吃鱼头，但是跟你结婚后就没吃过。”

听了这话，妻子泪流满面说：“我吃了一辈子的鱼头鱼尾，我从姑娘的时候就喜欢吃鱼肉，我觉得那是人间最美味的食物了，我将鱼中段都给了你，可是我怎么一辈子就不知道你喜欢吃的是鱼头。”这个故事说明什么？不求你了解整个世界，就问问自己你了解自己的爱人吗？了解父母对你的心愿吗？懂得自己的孩子吗？很多时候我们使用自己的愿望来爱他人，比如说有多少孩子选择了他不热爱而父母认为有出息的专业；多少儿女对父母，给予了锦衣玉食的生活，但是父母只是希望你回家吃顿饭而已……我们真的能够设身处地站在对方的立场上为他做点事吗？这就是大智慧，这种因为了解他人而产生的爱是这个社会的稀缺资源。张爱玲在写给胡兰成的一封信中有这样八个字：“因为懂得，所以慈悲。”我们生活之中是需要慈悲的，需要悲天悯人那种懂得之爱，但是那种爱来得并不容易，因为懂得一个人太难太难。所以真正的智慧，是要我们洞察人心，洞察亲人，洞察自己。

“智者不惑”就是要你在面对各种选择的时候能够看清什么是真实的世界。有这样一个故事，一位教授在考试中挑选了勇敢的十个人，对他们说：“我带领大家做一个试验，穿过一个黑屋子，大家一定要遵守规则，后面的人拉着前面人的衣襟，最前面的人跟着我走，大家一定要小心。”大家跟着教授顺顺当当走过去了。走到屋子的另一端，教授将一盏灯打开，大家回头一看，都冒出一身冷汗，吓瘫在地，原来刚刚走过的是一条独木桥，下面的水塘里养着十几条生龙活虎的鳄鱼。教授说：“现在大家跟我再走回去。”大家说什么也不走了。经教授再三动员，只有三个人走了过去。这时教授又开亮了几盏灯，大家又看到了另一层真相，原来在独木桥和池塘中间有一层透明的防护网，这样剩下的七个人中又有五个人走了过去，有两个人担心防护网不结实，不敢过。这个故事就如我们所面临的真实人生，在人生中没有一位导师用他的眼睛和灯光来为我们照亮人生坦途，只有用自己的眼睛来辨识，照亮我们的明

灯是心中的智慧。可以说在茫然无知,不了解危险的情况下就跟着别人走过去,这不是大智慧而是一种懵懂的勇敢。看到一部分现象就缩手缩脚、举步不前,这也不是大智慧,因为你在保全自己的时候失去了实现自我的机会;当看到有独木桥、有鳄鱼池、也有防护网的时候,这就是社会现实,有机遇,有保护,也有危险,但是也有路在脚下。

什么是“勇者不惧”

有了智慧还需要勇气,因此“勇者不惧”对于今人来讲同样重要。勇敢意味着什么?庄子在《秋水》篇中记录过孔子这样一件事:孔子游学,一天正在讲学的时候忽然被卫国军队围住了,孔子在里面依然弹琴唱歌,也不过问发生了什么事,这时他的弟子子路破门而入,慌慌张张说:“何夫子之娱也?”孔子就对子路说:“我讳穷久矣……求通久矣。”我的道行陷于穷困之境很久了,我希望我的道行通达也很久了,但都没得到,这只是时运不好。孔子又说,在水中穿行不畏蛟龙那是渔夫的勇敢,在陆地行走不怕犀牛和猛虎那是猎人的勇敢,白刃相交之中视死若生、大义凛然那是烈士的勇敢,而懂得穷通之道是由于天命时运的,以处变不惊、不抱怨、不惊慌的态度面对大难,这是君子的勇敢。所以孔子对学生说:“由处之,我命有所制矣。”意思是你少安毋躁,我知道我命如何。刚说完,外面进来一个军官:“对不起,我们找的人是阳虎,你与他长得有点像,向你道歉,撤兵了!”这个故事提出了一种勇敢叫做“君子之勇”。对于我们现代人来讲,当你处于工作的低谷、生活的旋涡、亲情的背叛等诸多蹉跎时,真正需要的勇敢是君子之勇、处变不惊。中国古语:“每临大事有静气”,每当遇到大事的时候你要保持安静,安静到“泰山崩于前而不惧”,整个泰山在你面前崩塌了眼睛都不眨一下,安安静静地待着。能做到吗?

在金陵这个地方应该说魏晋遗风洒洒落落而至于今,人们心中应该有这种笃定的勇敢,因为心灵之中足够豁达。左思说:“振

衣千仞冈，濯足万里流。”人整理一下衣服要站在千里冈上，洗洗脚要在万里流中，这是人心的一种大气。当你内心这样宽广的时候你就有一种勇敢，勇敢不是武功，不是力量，而是你内心的气定神闲。铃木大佐写过这样一个故事：有一个茶师泡茶特别好，有一次为出行方便，主人要他装扮成武士一同前往江户（东京）办事。到达京都以后，主人去办事，茶师一人闲逛，在池塘边碰到一个浪人，非常嚣张地说要跟他比武，茶师很老实地说出自己不是武士是茶师，浪人说：“你假扮武士更加有损武士精神，我一定要杀死你。”茶师一想也有道理，就说：“好，我主人还没有办完事，你容我回去交代一下，下午在池塘边决斗。”浪人同意了。茶师就跑到城里最大的武馆，有很多人在排队等待学习剑术，茶师冲开人群跑到大武士面前，跪下求他：“您能教我武士

最体面的死法吗？”武士非常奇怪：“所有的人来我这里都是求生的，为何你来求死？”茶师就将事情原委诉说一遍。大武士听明白后，说：“既然你是茶师，那就给我泡最后一次茶吧。”茶师听后也觉得这是自己人生最后一次泡茶了，就非常安静地按照茶道的每一道工序沉稳地泡好茶，端到武士跟前，大武士说：“你已经不用死了。”茶师不解，问：“难道您要教我一剑封喉的绝招？”大武士说：“不是，你只要将泡茶时的精神表现出来就可以了。”茶师带着这句话来到池塘边，那个浪人已经等在那里，见茶



师一到就将剑拔出鞘，这时茶师说：“等一下！”只见茶师从容地将

帽子摘下放在池边，又将外衣脱下叠好放在帽子下面，然后慢慢地将身上的袖口、裤口等扎好，等到一切都收拾好了以后，茶师忽然将剑拔出鞘，大喝一声举在半空，不知如何继续之时，只见那个浪人一下跪倒在地，说：“求您饶我一命，您是我见过的武功最高的人。”这个故事讲的就是“勇者无惧”。孔子提出“君子之勇”，勇在心里，是说一个人的内心的镇定、处变不惊，会让你最后赢得大局。像这样的情况在我们现代生活中会遇到很多，比如股票暴跌了，公司裁员了，家庭感情出现危机了，孩子突然离家出走了，当你遇到这一切的时候，什么是勇敢？是暴跳如雷、咆哮怒骂、悲悲戚戚吗？此时你要用自己的安定影响别人，这种镇定是最大的影响力。

第三个问题，人生流动的岁月应该如何穿越

孔子说：“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，不逾矩。”这是人一生的历程，从十五岁开始学习到耄耋之年能够听从自己的心愿又不超越世界的规矩。这里提出了两个标准，第一，真诚地遵从内心的意愿即“从心所欲”，按照心灵指引的方向去生活；第二“不逾矩”，就是不伤害他人、不威胁社会。如果两者协调不好就会出现矛盾，一是过分遵从外在规矩而忽略内心的愿望，委屈地过一辈子，这是一种很普遍的情况；二是人终于勇敢了，随心所欲了，但伤害了他人。如何将两者协调起来，这就是穿越一生要努力的事情。一生其实很短，关键是你心中是否有一个你了解的愿望。有这样一个故事，兄弟两人外出旅行，回来晚了，发现电梯停电，就决定步行到八十层的家中。虽然年轻但是背着重重的背包，走到二十层的时候还是感到很累了，两人决定将背包放在二十层，等明天有电梯时再来取，放下背包后感觉很轻松，又走了二十层。到四十层的时候两人都很累，并开始互相抱怨，就这样又走了二十层。到六十层的时候两人已累得无力，就无语地步履蹒跚地好不容易走到八十层，但当