

心安 天下安

之问道《论语》

修己以安人 心安天下安

安先生工作室 李鹰 著

心存敬畏，行有所止。^①

知止而后定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

安的境界：大则安邦定国、国泰民安……

小则安心、安身、安命、安神。安下来，人生的智慧，心灵的富足都会不请自来。

心安 天下安

之问道《论语》

安先生工作室 李鹰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

心安天下安之问道《论语》/ 李鹰著. —北京: 人民日报出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5115-4522-0

I. ①心… II. ①李… III. ①儒家 ②《论语》—道德修养—研究
IV. ①B222.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 032107 号

书 名: 心安天下安之问道《论语》

著 者: 李 鹰

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 杨冬絮

封面设计: 主语设计

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510 65369846

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363486

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 240 千字

印 张: 16.25

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4522-0

定 价: 39.00 元



目录

CONTENTS

PART ONE

问道论语：与时偕行的国学精神

第一章 安邦定国中国梦 003

第一节 传统文化复兴正当其时 003

第二节 优秀传统文化的价值 004

第二章 如何学习传统文化 010

第一节 学习传统文化需从《论语》入手 010

第二节 学习传统文化的方法 014

第三节 学习传统文化的次第 018

第四节 传统文化的精神实质 019

PART TWO

君子乐学：做学问的态度

第一章 至乐莫若读书 039

第一节 躬身实践 自得其乐 039

第二节 循序渐进 张弛有度 051

第二章 做学问的态度 060

第一节 尽心竭力 心怀坦荡 060

第二节 顺逆无违 从容应世 066

第三节 实事求是 自知者明 071

PART THREE

修身为本：智慧修己和践行我心

第一章 修身从自省开始 077

第一节 闲邪存诚 077

第二节 慎独观心 082

第二章 建设独立自主的人格 091

第一节 自立 自爱 自强 091

第二节 抛却我执 开放胸襟 102

第三章 善护念自心的纯净 110

第一节 重视环境的力量 110

第二节 慎终追远 118

PART FOUR

家风家道：家国一体的社会责任

第一章 家风家道立足于家教 129

第一节 教子的次第 129

第二节 家风家道的传承 141

第二章 家国一体的孝道精神 145

第一节 从小家到大家 145

第二节 孝道思想在社会管理上的延伸 148

PART FIVE

为政以德：天下为公的责任与担当

第一章 建国安民，教学为先 163

第一节 社会教育的根本 163

第二节 乐教在社会管理上的重要意义 169

第三节 礼在社会管理中的应用 173

第四节 文教事业需代代相传 185

第二章 以德治国 190

第一节 德治的根本在于弘扬孝道 190

第二节 以身作则 垂范世间 191

第三节 举贤任能 天下为公 212

第三章 为政智慧 218

第一节 德主刑辅是远见卓识的为政之道 218

第二节 为政者应具备的思想意识 220

第三节 团队建设 互谅互助 225

第四节 为政者的自我心理调节 232

PART SIX

至善仁心：心怀天下的君子人格

第一章 心存仁爱 慈护世间 239

第一节 国之重器 仁人志士 239

第二节 里仁为美 243

第二章 仁者的胸怀 247

第一节 海纳百川 247

第二节 天道无亲 常与善人 250

PART ONE

问道论语：与时偕行的国学精神



第一章

安邦定国中国梦

第一节 传统文化复兴正当其时



风调雨顺、国泰民安是古今中外所有仁人志士的理想，是最高文明展现世间的景象。无论是古希腊的理想国还是中国《礼记》中的大同世界，抑或是共产主义的美好未来，一代代革命家、改革者生命不息奋斗不止。一个民族最深沉的精神追求，一定要在其薪火相传的民族精神中来进行基因测序。中华民族有着悠久的历史，创造了博大精深的灿烂文化，文明古国的光芒照耀寰宇，无论是太平时代的革新进取，还是艰苦岁月的顽强拼搏都展现了中华民族伟大的精神力量，这份力量源自这个民族所独有的内心世界，人心齐、泰山移，心安天下安。

当代中国，实现了命运的更迭，从百年屈辱中坚毅走来，更显得伟大

而从容，习近平总书记曾多次指出中华文化对治国理政的重要意义，他说提高国家文化软实力，要努力展示中华文化的独特魅力。要使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调，以人们喜闻乐见、具有广泛参与性的方式推广开来，把跨越时空、超越国度、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来，把继承优秀传统文化又弘扬时代精神、立足本国又面向世界的当代中国文化创新成果传播出去。

2017年1月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，传承中华文化对全面提升人民群众文化素质、维护国家文化安全、增强国家文化软实力、推进国家治理体系和治理能力现代化，具有重要意义。

我们应从中华优秀传统文化的智慧宝库中汲取营养，使其成为推动中华民族不断前行的不竭动力，助推实现中华民族伟大复兴的中国梦。

第二节 优秀传统文化的价值



民族文化是一个民族区别于其他民族的独特标识，习主席屡次强调中国传统文化需要进一步发展，要大力弘扬社会主义核心价值观体系，充分建构反映中国特色、民族特色、时代特色的价值体系，而坚守我们的核心价值观必须发挥文化的作用，特别加强对中国优秀传统文化的发掘和阐发。

有人认为传统文化是对人的一种束缚，是培养顺命思想。认为人应该

是自由自在的，不应该用礼仪来约束，甚至有人认为礼仪教育是把人调教成只会听话的愚民政策。对于这种观点我们应该如何去回答呢？对此，我们一定要回归正统的优秀传统文化脉络才能解释清楚，如果和糟粕的封建礼教思想纠缠在一起是无法说明问题的。在正统的中国传统文化思想体系中，文化所带给人们的不是束缚，恰恰相反，它引导人们得到心灵上的自由，是一种大解脱，大自在。不是一味盲从，而是独立创新；不是消极落后，而是积极进取。中华文明之所以能够延续五千年，无论国家强盛或是衰弱从未中断，皆因中国传统文化所独有的社会道德体系，它就像一个家庭的遗传基因一样代代流传。

国学大师南怀瑾先生曾说：“一个国家，一个民族，亡国都不怕，最可怕的是一个国家和民族自己的根本文化亡掉了，这就会沦为万劫不复，永远不会翻身！”国家的灭亡始于文化的灭亡，文化的灭亡源于失去了传承人。真正让国家复兴，必须从每一个人做起。教育始于个人，终于天下。人生当中会经历忧悲苦喜，面对挫折时，我们只要将内心的感受进行转换，就能变成成长的智慧和心灵的力量。人总是渴望一帆风顺，但很多人只是等待，若等待便能得到一切，勤劳和努力便失去了意义。但是只有勤劳而不懂得方法，甚至选错了方向，南辕北辙，结果可能更糟糕。中华传统文化指引我们方向，教诲我们方法，告诉我们怎样寻找到人生的一帆风顺，那就是：所遇一切，皆不逃避，要面对它、接受它、解决它、最后超越它。

所有的经历都在促进着我们的成长，而验证成长的高度，便是看我们是否具有一颗宁静安详的心，能够遇事不急不躁。比如开车时人们都喜欢一路绿灯，当遇到红灯时，往往厌烦甚至咒骂着直闯过去。此时若静一静，

转换一个思路想一下：“可能灾难就在不远的前方，如果静静地等待几秒钟，就会获得平安的人生。”如此思考，是不是面对红灯便会少了烦躁呢？其实，只要我们用智慧来觉醒自己，就会发现人生许多曼妙的风景存乎一心而已。

中华传统文化讲人要学会觉悟。什么叫觉悟？“觉”上面是学字头，下面是看见的见，“悟”是竖心旁加个吾，合起来叫作觉悟，就是学习看见“我”的心，学习看见自己的心。人有很多时候都在不断地揣摩别人的心、管别人的事，而忘记了自己心灵的开发和成长，从而造成了一生的困惑和磨难。就像房间脏了就要打扫，否则自己住着不舒服，客人看了也不舒服。同样，我们的内心也要经常打扫，而第一步就是觉悟——发现自己的心。这是学习传统文化很重要的一个原因。

“礼”是中华传统文化中又一个重要内涵，《孝经》云：礼者敬而已矣。礼貌就是尊敬。有敬畏心，才能对人表达出敬意。比如我们给圣人的塑像鞠躬，并不是圣人需要我们鞠躬，鞠躬的重要内涵是告诉我们要放下傲慢。鞠躬的表面形式是给别人鞠躬，其实是在内心塑造自己的真善美。人人喜欢谦虚而温和的人，不愿和傲慢而冷酷的人相处。每个人都希望得到别人的尊敬，但有件事却是往往被忽略，那就是被人尊敬的前提是我们先要学会尊敬别人。学会低头是成熟的标志，就像稻谷一样，青涩时直立挺拔，成熟后便低下了头。懂得低头代表懂得谦虚，懂得礼貌，才能看清脚下的路，更好地与人交往。一个人真正学会低头，才不至于被绊倒，才能最终扬起头。所以中华传统文化的“礼”是为了帮助人们打掉傲慢，获得内心的坦荡与平和。故而我们拜圣人也好，礼敬长者也好，可以说是为了使自己看清自我成长的通路，看似在拜别人，其实是拜了自己内心的美好。这

是我们学习传统文化又一个重要的原因。

一个人是无法在单打独斗中获得巨大成功的，一定需要团队配合，而建设团队最重要的一点就是凝聚力。小到个人、大到国家都是如此。没有核心凝聚力，竞争力就不复存在。那怎么才能获得凝聚人心的力量呢？我们用生活当中的例子来说明传统文化是如何教导我们获得凝聚力的。

邻里之间相处，相互之间都有个评价。我们应该有这样的体验，有的人邻居们都说好。这个人好在哪里？仔细观察我们便会发现，他好在能温暖别人。孩子放学家里没人，他帮忙照顾；临时缺个柴米油盐，他慷慨相赠。时间长了，彼此信任，出远门时家里的钥匙都能放心地交他代管。时间久了，这样的人便会德高望重，产生凝聚力。现在有种社会现象，逢年过节时，很多人会去算命，希望能有贵人相助。但在生活中我们会发现，凡是得到贵人相助的人，都是平日里乐于助人的人。由此我们得知，与其等待贵人相助，不如多做别人的贵人。能贵家人，便是家长；能贵团队，便是领导；能贵国家，便是君王；能贵天下，便是圣人。人间富贵，外求是得不到的，因为它不是别人赐予的，而是从我们自心当中流淌出来的。由此，我们从自身出发，从自我成长开始，我们关爱大众，帮助团队中每一个人成长，凝聚的人就会越来越多，在不经意间也便完成了自我人格的塑造。当每一个人想到我们都会感到温暖，感到骄傲，充满信任的时候，自会振臂一呼，万众云集。所以，只有我们平日里多做别人的贵人，才能在遇到困难时得到别人的帮助。正所谓“助人者，天助之”，而这个“天”就是我们内心的真善美。

现在很多人不自信，觉得自己未来渺茫，总是无所适从。尤其是90后的年轻人得到了很多负面的评价，回看过去，70后、80后都遭遇过同

样的待遇。其实每个时代都有自己的特征，每个时代都有自己的生活方式，每个时代都可能过得更好。我们不要去埋怨别人的时代如何，而是要看看能不能在自己的时代当中做一个优秀的人。许多人都说国货要自强，在中国文化的概念当中，更重要的前提是国人要自强，只有优质的国人，才可能生产出优质的国货。因为世间的所有事情都是人去做，人若不行，货一定不行！我们不能只看到今日的不足，就对未来失去信念。传统文化早已告诉我们，今天是过去的终结，是未来的开始，要想有一个美好的未来，所做的事只有一件，那就是把握当下。过去心不可得，不必沉迷于过去，未来心不可得，也不要多想未来，人的觉醒就在当下的一瞬间。我们应时时提起正念，在自己的人生中兢兢业业地去工作、认认真真地去生活，当所有的人都按部就班做好自己的时候，社会和国家自然会逐渐优化。

现在还有一种思想，就是觉得自己已经做得很好了，不需要也没有进步空间了，再解释这个问题之前，先给大家讲个故事。

学无止境

学生对老师说：“老师，我跟您求学多年，已经学有所成，可以下山了吧。”老师说：“你可以下山了。但在走之前，先装一盆石子过来。”学生端了一盆石子，老师问：“满了吗？”学生说：“满了。”这时，老师抓起一把沙子扬进去，说：“你看，满了吗？”学生赶快又用沙子把盆堆满，说：“老师，这次满了。”老师又拿了一把香灰放上去，一摇，又渗了进去，问：“你看满了吗？”学生说：“没满。”老师又拿了茶壶，把水往盆里浇，沙子和香灰都落下去了，问学生：“满了吗？”学生把头一低，回去继续修学，再也不提走的事了。

每个人在岗位上都有无数细化与精进的机会，也有无数展现自己的机会，这个展现不是给外人看的，而是自己内心真善美的释放。外在的物质会让人更自信吗？可能短时期会，但更重要的是内心应该建立自信。怎样建立呢？那就是自我的提升。自我的成长不是和别人比，而是和自己比，我比昨天更宽容了吗？我比昨天更慈悲了吗？我比昨天更加有仁爱了吗？我比昨天心胸更宽阔了吗？我比昨天是不是提升了呢？我们要不断激励自己、成长自己，然后尽其所能去温暖别人，让他人感到我们就像冬天里的一把火，让人们愿意走到我们身边来取暖。我们应该做个勇敢的担当者，从成长自己开始，在家里给家人以希望；在公司给同事以希望；在社会中给身边的人以希望。假设每个人每一天都优化一点点，内心柔和一点点，真善美多添了一点点，那就是为祖国的富强作出了贡献。这才是我们学习传统文化，弘扬传统文化的目的。

所以文化的力量重在学以致用。把文化用到生活当中，解决实际问题，才是文化的价值。正如开篇我们所说：文化不是知识，而是智慧。理论、知识、学术只是拿回家背一背，不能解决问题是没有用的。很多人学完传统文化，拿着镜子照别人，这样的人往往都不想去温暖别人，只想让别人温暖自己，这是灵魂的乞讨者，多么可悲。世上的道理很公平，你温暖我，我会温暖你；你感动我，我会感动你。人和人之间就是如此。

所以，传统文化是深植于内心并展示于外延的行动，内外的统合才是传统文化复兴的诀窍。真正的传统文化践行者，应该是身体力行地为社会、为人民、为大众无私的付出，也只有如此，才能成为一个有凝聚力的人，一个被人尊敬的人。

第二章

如何学习传统文化

第一节 学习传统文化需从《论语》入手



《论语》号称“东方圣经”，是儒家文化的代表作，强调学以致用，即把深奥的传统文化转化成现实应用，把文化力量展现在生活当中。

习总书记到曲阜视察时说：“我要把这两本书带回去看看。”一本是《论语》，一本是《孔子家语》。国学大师南怀瑾先生说过：“《论语》我不敢说它代表了整个儒家思想，但是学习传统文化我的建议一定要从《论语》开始。”

那么《论语》是如何成书的呢？

《论语》是孔子和弟子们之间的对话集。学生有疑问，孔子答复后，学生心开意解，并把这些事项逐一记录，最后编辑出来。它的编撰过程也