

【名家讲坛书系】

发现你的心灵

文化名人演讲录

于丹 阎崇年等 著

图书在版编目(CIP)数据

发现你的心灵/于丹等著. —重庆:重庆出版社.

2007.8

(名家讲坛)

ISBN 978-7-5366-8980-0

I. 发… II. 于… III. 名人—演说—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第116003号

发现你的心灵

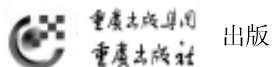
于丹 等著

出版人：罗小卫

出版策划：华章同人

责任编辑：陈建军 张乃刚

特约编辑：董保军



(重庆长江二路205号)

北京高岭印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MALL:sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：787×1092mm 1/16 印张：15 字数：180千

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

字价：24.00元

如有印装质量问题，请致电023-68809955转8005或010-85869377转810

版权所有，侵权必究

编者絮语

随着社会主义和谐社会的建立，一个真正的市民社会和公民社会正在逐步形成，这就要求我们每个人既要有普通公民的基本素养，同时还要有深刻的人文素养，“名家讲坛书系”正是在这样的基础上产生的。在中央电视台“百家讲坛”等栏目经常出现的于丹、阎崇年、纪连海、孔庆东等多位文化名人，以及在社会上卓有影响的孙云晓、陶宏开、于康等专家，成为我们这部融知识性、实用性和趣味性的精神大餐的首批参与者。感谢他们！

按照中国古汉语的解释，“和”者乃“禾苗入口”，“谐”者乃“言皆”，即“每个人都能发言”，意思就是说“只有每个人吃饱肚子，并能说出自己想说的心理话，社会才谓之和谐”。前者为物质文明，后者为精神文明；也就是说，处理好每个人的物质问题与精神问题是和谐社会的主要内容。因此，在这部演讲集里发言的诸位名家，他们以各自不同的视角，为我们讲述了我们每一个人都无法回避的上述若干重要问题，无论是“和谐家庭与和谐成长”，还是“素质教育与青少年网络问题”，以及“学习健康，体验快乐”、“营养饮食与健康”……这些问题既是当下时代的热点，也是难点，同时也是最基本的常识。

这套书系有两大特色：一是全部为名家讲演，二是内容通俗易懂。

当我们通过学习与合理运动拥有了健康，当我们懂得了通过

应用法律知识来保护自己的合法权益，当我们通过对袁崇焕和传统武侠精神的重新审读来坚守并发扬自己的传统文化……我们的生活也就真的步向了期盼中的和谐。这也是我们编辑这套“名家讲坛书系”的真正目的。

在此，我们衷心希望本书的出版能为广大读者带来一点丰富和趣味，我们便颇感欣慰与满足，不足之处恳请同仁与读者指正。

2007年 酷暑于北京

目 录

于 丹：发现你的心灵	3
阎崇年：袁崇焕的业绩与精神	27
纪连海：正说清朝重臣之和珅	41
孙云晓：和谐家庭与和谐成长	59
陶宏开：素质教育与青少年网络问题	81
孔庆东：武侠与人文素养	97
樊富珉：健康文明从“心”开始	123
于 康：营养饮食与健康	147
陈冬牛：学习健康，体验快乐	167
赵之心：让运动打开健康之门	185
阎学通：中国崛起与和谐社会	201
王秀海：衣食住行中的法律点	221



于丹

北京师范大学艺术与传媒学院副教授，中国古代文学硕士，影视学博士，硕士生导师，古典文化研究者和传播者。

出版《形象 品牌 竞争力》等专著多部，在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。2006年在央视《百家讲坛》栏目解读《论语》，2007年春节期间在《百家讲坛》栏目解读《庄子》，均受到观众的热烈欢迎。



发现你的心灵

早晨好！谢谢大家在一个阳光灿烂的周末聚在这里！看到这样一个盛况我感到很震撼，谢谢大家给我机会与诸位沟通。

从古典走向现代，我们亘古不变的是一种什么样的愿望呢？我们每一个人是不是真正地发现了自己？是不是真正地发现了世界？我们每一个人在这个世界上是否有能力获得属于自己的幸福？

有很多朋友看过我讲的《〈论语〉心得》。现在还有很多人在看这本书。今天我在这里想跟大家沟通的并不是一种儒家的学术系统，我们不去考究它的学理和原理，也不去探讨这样一种伦理思想在中国制度中的作用，我想跟大家沟通的并不是“半部《论语》治天下”的话题，而是“半部《论语》”怎么样修自身。为什么说“半部《论语》”呢？起码以我的年龄、我的知识、我的学识，我在这里只敢说半部《论语》。那么以后的人生历程，我想我还有后半辈子的时间慢慢地去参悟《论语》。每一个人，可能我们心灵的成长也是一样的。

所谓圣贤，就是一路相伴的那些朴素的真理。真正的真理永远不是从外在灌输给我们的，它只能从我们的内心唤醒，也就是我们每个人“心中有，口中无”的那点道理。可能有些古圣先贤替我们说清了，而且就是那么简简单单的几句话，它让我们感觉到怦然入心、心有所感。

今天我想跟大家沟通的题目是《发现你的心灵》。我想我们从小都受过一种朴素的教育，说我们这个大千世界气象万千，我们有着很多很



多的知识系统，古往今来的都需要我们去了解，需要我们有一双眼睛去发现无比辽阔的世界，但是我们真的知道自己的内心世界是什么吗？我曾经说过这样一个小故事，有一个人在极度沉重的工作压力下感觉自己精神快崩溃了，所以他去看心理医生，他对心理医生讲：“你看我的症状就是每天上班时人就很踏实，我觉得我能够完成我的工作，而且我能够很成功，所以我就很享受这个过程，但是一旦走出工作我就惶惶不可终日，我不知道自己是谁，我不了解自己心里的愿望，我不知所终，我感到迷惑、彷徨，夜不能寐、食不甘味。你说我长期这样下去会不会得抑郁症呀？”医生跟他说：“你这个情况是挺严重的，那这样吧，你先不要来看病，告诉你一个办法：我们这个城市有一个大剧院，有一个著名的喜剧演员，他每天都在那儿表演，而且演的都是能让人开怀大笑的喜剧，非常经典，你先去看他的表演，连着看一个星期，看到你整个人开朗起来，不再这么忧思忧虑了，你再来找我，我们再来探讨你的心理问题。”医生说完这段话，看到那个病人低着头，很久很久没说话，等到他抬头的时候已经泪流满面，他对医生说了一句话：“我就是那个演员。”其实这样一个故事很像我们每一个人的生活境遇。也许你是成功的，起码你是称职的，在社会角色上你对得起你的职称、对得起你的薪水，甚至你还可以废寝忘食地工作，你还可以在这个地方做出很多业绩，但是我们真正叩问自己内心的时候，我们对自己的生活状况真的满意吗？我们内心的那些梦想、愿望，我们真的看得见吗？其实在今天，我们已经不缺少一双去发现世界的眼睛。今天是传媒的时代，电视上、报纸上，各式各样的信息和资讯对我们的头脑和眼睛进行的是一场扫荡、一场风暴，我们现在惟独缺少的是在这样一种信息狂潮中对自己内心的清晰把握。如果少了这样一种把握的话，我们自然会迷失，所以我一直希望每一个人能够建立一种生命的觉悟。“觉悟”这个词大家并不



陌生，我们从小学的时候经常看到、听到要“培养人的觉悟”，但是什么是真正的觉悟？觉悟其实是一个佛家用语。我们来看看：汉字很简单，觉字头下面一个看见的“见”，悟是一个竖心一个“吾”，觉悟二字是什么呢？字面上看来它就是看见我的心，拆解起来无非就是这样一个意思。那么我们真正问问自己，有几个人看见了自己的心？有几个人敢于面对自己的心呢？有的时候面对自己的心，你会觉得心是苍白的，你会觉得你是在靠外在的一切撑着自己。而你内心有一个空空的伤口。内心的伤口是什么都填不平的。有时候你看自己的心，你会觉得自己是遗憾的，有一些遗憾发生之后，似乎用一生都弥补不上；有时候看自己的心，你会觉得自己是欲壑难平的，你在世界上的一些索取，也许你一生都不能让你满足。其实我们敢不敢看自己的心是第一步。《论语》是什么？《庄子》又是什么？我想，所有古圣先贤，都以他们一种简单而朴素的生活态度告诉我们：面对自己，先把自己建立起来，那样我们才能共同构建一个和谐社会。所以说我不太相信一个公民，当他不是一个有幸福感的、有责任心的、能够让自己快乐的人，他能让他的亲人幸福。如果一个人不能上孝父母、下对儿女负责任的话，他也不大可能对整个社会有巨大的担承。所以每一个人的起点，我们生命的起点，永远是做一个最好的自己，没有人能成为他心中的偶像、他人名字的复制品，每个人只能成为自己，但是成全自己的前提是认知自己。

我们心中究竟有哪些美丽的愿望？我们是不是敢于去面对？在这里要说到孔子的一句话，他说：“在这个世界上怎么样做一个真君子？”他的学生问他：“老师，做君子很难吗？”他说：“不难。君子道者三，我无能焉。”他说做君子满足三条就够了，但是很遗憾他做不到。这是孔子的谦词。他说“道者三”是什么呢？所谓仁者不忧、智者不惑、勇者不惧，就是这三点。那么这样的一些话在今天过时了吗？



我们来想一想，忧，所有的忧思、忧虑、烦忧，在今天其实更多。为什么多了呢？是因为我们在这个物质世界里可选择的太多。大家想想，就在不到半个世纪以前，在中国的20世纪70年代，人还没有那么多的选择，所以有的时候贫瘠也是一种安定，荒芜也是一种幸福，因为那时我们无所选择。大家从一个学徒进一个厂子到退休，用的大茶缸子上面茶渍斑斑，瓷都掉了，印的还都是同一个厂名，你没有离开过这个单位。这个单位给你分了个福利小房，自己住一辈子，到儿子结婚时拉一个帘隔半间还住这个地方。两口子从别人介绍结婚，有点小磕小碰，一辈子吵吵闹闹，但不会有人想到离婚这件事情。所有的这一切都是我们的惯性，这是我们当时所习惯的一种生活的轨迹。但是到今天，走到这个世纪，你的生活中没有什么东西是不能换的，从工作到房子到伴侣，没有什么是不能换的。所以我们面临的所有的忧惶、忧虑只会更多不会更少。

再来说“智者不惑”。漫天漫地我们存在多少迷惑、多少困惑，客观中又有多少诱惑？这个“惑”的元素也比过去更多。再来说“勇者不惧”。我们内心能不惧怕吗？我们面对这样一个庞杂的、价值观出现断层的社会急剧转型的阶段，我们每一个人可以安身立命吗？所以我们说认知自己并不是凭空的静态的认知，而是把自己放大到一个生活的坐标系中，在这个坐标系在这个时代之中看自己，越发觉得人很渺小，人被所有的忧、惑、惧压得喘不过气来。我们顶多做一个喜剧演员，脸上挂着职业的笑容，但是很难面对自己的内心。那么我们能做什么？孔子告诉我们简单的三个字：做一个仁者、智者、勇者。仁、智、勇三个字在这里到底是什么地位？仁、智、勇是人的主观，忧、惑、惧是世界的客观。当我们没有能力选择去改变世界的时候，我们起码有能力选择改变自己，也就是说怎么样让你的内心更加强一点。那么什么是仁呢？学生



曾经问过孔子：“老师，什么叫仁？”按说“仁”是孔子儒家思想的核心，今天的学者解释起来长篇累牍、洋洋万言，但孔子的话太简单了，两个字：“爱人”。即善待他人、真心对他人好。学生问孔子什么叫智慧，孔子又说了两个字：“知人”。就是了解他人了解自己。这种了解实际上是最大的智慧。学生问如何去做，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。”也就是说每一个人自己都想在世界上安身立命，用树立自己的心去真心真意树立别人；“己欲达而达人”，每个人都想在生活中有所发达，用自己有所发达的心去让别人发达；“能近取譬”，就是从你身边最近的地方伸手去帮人。可谓“仁之方也”，这是实践仁义的方法。这句话听起来难懂吗？很简单吧，但是在今天我们真能做得到吗？我在大学里，我的学生每年都在换，越来越多的孩子都是独生子女，这些孩子从小在金字塔的宝塔尖上：下面是爷爷、奶奶、姥姥、姥爷，中间是爸爸、妈妈，上面是一个小皇帝。这些孩子从智力上说是出众的，学业上是优秀的，因为他们可以考上全国的重点大学，但从人格成长上来讲有些就是缺失的，因为他已经不懂得去帮助他人、享受分享的快乐。因为从小的生活轨迹就是独享，他不知道什么是分享，所以有时候帮助别人究竟是什么样的快乐他没有体会。还记得二十年前我读到的一篇英文散文，是一个警察的工作日志。他说忙碌了一整天之后锁上屋门拔下钥匙向外走，刚要走的时候听到值班室内铃声大作，他毫不犹豫地开门冲进去，拿起电话来，里面有个女人非常着急地哭诉：“你快来我家，我的孩子出事了，不行了！”警察问清地址，二话没说开车就冲过去了。到她家之后看见一岁多的小男孩，喉咙里不知道吞了什么异物，脸色已经发青了。警察说他都没来得及带上孩子的妈妈，自己一手夹着孩子、一手握着方向盘直奔最近的医院。当时的天色已经是薄暮了，他抄最近的路，到了一条大路需要穿越的时



候，发现这个地方正在修路，路基已经挖下去一人深的大坑，再绕路已经来不及了，只能从这条路过去。这时他看见一个敦实的工段长，那个人看着他沉默了一会儿，什么都没说，然后对所有的工人说：“来，我们都跳下去！用我们的手托起一块木板，让这辆车从我们的头上开过去！”工人们纷纷跳到大坑里，大家举着木板，警察的车，硬生生地从这些汉子的头顶上开过去了。他冲到医院后，医生赶紧抢救。孩子得救了，医生说再晚几分钟孩子可能真就要出大事了。警察已经身心疲惫，把孩子送给那位母亲就回家了。第二天早晨，他一直在想他都没有感谢的那些人，是些什么样的人？当时一句话都没说就跳下去让他把车从他们头顶上开过去。第二天黄昏他又到了这里，看见那批人还在那里修路，他打听工段长说要谢谢他，他们说工段长在那边，他迎着工段长走过去，看见一个高大的男人站在夕阳中，他转过身向警察走过来的时候满面是泪，他握着警察的手，警察没有说话的时候他说了一句话，他说：“谢谢你救了我的儿子。”

这是我当时看过的一个很美的故事，也许大家会说有这样的巧合吗？人生的轮转真的会这样机缘巧合吗？你今天帮助了别人，明天好运就会垂临到你的头上吗？大家可能会说这样的故事只是一个小说而已，那么我给大家讲一个发生在英国、流传很广的真实故事。19世纪，英格兰的一位议员在大雨滂沱中赶到苏格兰去演讲，他的车子在穿越苏格兰乡村时陷到泥里出不来，所有人都非常着急，议员也下去推车。一个小伙子看见很着急，跪着帮忙弄车，把自己家的牲口牵出来，在车轮下面垫木头，连拖带拽把车弄出来。弄出来之后小伙子已经浑身上下成了泥人，议员非常过意不去，要给小伙子一笔报酬，但小伙子坚决不要。议员让小伙子说一个人生的愿望，许诺一定帮他实现。小伙子说：“我最大的愿望就是想当一个医生。”议员说：“好吧，如果你考上大学，学费我来包。”小伙子学习非常刻

苦，成绩优秀，真的考上了最好的医学院，议员兑现诺言供他上学直到从医学院毕业。从此以后大家天各一方彼此没有什么消息。事情过去了半个世纪，20世纪50年代，丘吉尔在摩洛哥得了严重的肺炎，生命垂危，大家到处去找能医治的药，最后发现两年前有一个名叫亚历山大·弗莱明的医生发明了一种新药。丘吉尔用了这种新药后奇迹般地好了。亚历山大·弗莱明就是当年苏格兰乡村的那个小伙子，而议员恰恰是丘吉尔的父亲。不是每个人帮助了他人，现世报马上就转到他的父亲、儿子、亲人身上，但每个人应享受帮助他人的快乐，享受我们的生命力量。一个人就像太阳一样把温暖辐射出去照耀他人，举手之劳帮助他人，他内心的快乐是巨大的，也许不需要回报，但是久而久之地帮助他人，社会就形成一种习惯。我在欧洲发现每个不认识的异国人都在冲彼此微笑，过来脸色冷漠的人可能是我的同胞，我们不习惯在异地他乡看到中国人后很高兴地问他是从哪里来的，而恰恰是异乡人在打招呼。大家可能有这种经历，在酒店坐电梯，有可能每个人都是冷冷的，但只要有一人问“您到几层？”就会有人说到几层，然后说“到了”、“谢谢”。有的时候，从一个国家、一个社区整个的风俗到一次电梯中的相遇，其实只需要一个人作为引子首先打破僵局。

每个人心中都有一个愿望，希望我们获得爱，希望我们表达爱，但谁都不开这个金口，谁都不做第一个。什么是仁者？“仁”绝不仅仅停留在我们的思维中，它应当转化成一种行动，也就是说让你自己对他人的帮助无私地放射出去；用你自己的微笑、你自己的阳光去影响周围的人，这就是“仁者”。仁者会有很多的忧伤吗？其实所谓忧伤对一个人来说是相对的。破了一寸长的口子叫大伤还是小伤？在一个娇滴滴的小姑娘那里可能疼一个星期，哭一个星期，一个粗粗拉拉的小伙子，打场篮球划个口子可能还不知道受了伤。其实这个世界上所有的忧患——我们可能会面对失业，面对离异，面对朋友的背叛，面对和孩子的代沟，



面对所有的问题——权且把它看成是一寸长的口子，这些事情人人可能遇得到，但每个生命个体的反应是不一样的。我们的心理机制上是一个娇滴滴的小姑娘，还是一个粗粗拉拉的小伙子？这通过我们拓展自己完成人的修炼是可以达到的，也就是孔子简单的两个字：爱人。爱人容易吗？我们真的能把这种爱传递出去吗？其实大家可以试试看。“智”无非就是知人，真正用心地去了解他人、懂得他人。张爱玲在写给胡兰成的信中有这样一句话“因为懂得，所以慈悲。”懂得是什么？真正的懂得并不容易，大家可能觉得有很多人大家在一起可以做朋友，甚至有很多人可以做夫妻，大家相处一生，但是相互之间并不懂得。而真正的慈悲，我们需要有智慧的悲悯，能够宽容、体谅，能够以一种平心静气的态度真正和善地去善待他人，这个前提就是要懂得。这个世界真正的大智慧不在于学知识，而在于了解人。

老子曾经说：“胜人者有力，自胜者强。知人者智，自知者明。”如果你能打败别人，说明你很有力量。但如果你能打败自己，才能说明你是强者，也就是超越。如果你能够了解他人，只能说你有智慧，但是如果洞悉自己的内心，有一种生命觉悟的建立，才能说你是真正有自知之明的人。我们了解也是从了解自己了解他人开始，这样的话，智者就可以少了很多的“惑”。“惑”是什么呀？上面是个或者的“或”，下面一个“心”字。我们世界的迷惑缘何而来？或者这样或者那样是当今世界的多元选择，下面的“心”字是说心底足够大就托住了选择，知道何去何从。如果你的心是苍白的、渺小的，你会被庞大的物质选择压垮，甚至不知所终。可以说在丰富物质选择的时代，内心有定力、有准则的人会面临幸福的生活，而内心没有定力和准则的人面临的就是一场纷乱的灾难。就像你看了那么多的牙膏广告，你知道买哪支牙膏好呀？迷惑不见得只是人生的选择，你确定买哪个牌子的牙膏，面对广告没有



自己的分析都会陷入迷惑。什么叫知人？什么叫在任何时间、任何地点下了解自己的内心，真正知道我想要的是什么？我们来说“智者不惑”，如何摆正自己的位置，认知表象下的真实。

大家都知道中国古代有个名医叫扁鹊，他和华佗并称是中国最好的神医。有一天魏文帝问扁鹊说：“听说你们家兄弟三个都是学医的，那么你说说你家兄弟医术的高低。”扁鹊毫不犹豫地说我们家大哥医术最高，二哥其次，我自己的医术是最糟糕的。魏文帝很吃惊，说：“谁知道你大哥、二哥是谁呀？你可是名扬天下的神医呀？”扁鹊从容不迫地应道：“我大哥医术之高，是在一个人没得病的时候看出这个人的征兆，他的能力是防患于未然，大家都认为他不会治病，因为病没有发起来，所以他没有任何名气。我二哥能治小病，一个人病在初期用药把病压下去，能治小病的人就名传乡里。我医术差到只能治大病，这个人的病全发起来，等到我去的时候就要动刀，就要用猛药，把这个人从死亡线上拉回来，其实这样的医生医术是最低的。”这是扁鹊自谦，我们想一想，我们每一个人能做到宠辱不惊吗？我们能做到一个人在名扬天下的时候能看到自己的弱项吗？能看到别人比自己强在哪里吗？也就是说做一个真智者，不迷惑，才能真正明确自己的未来，你才能知道自己的选择究竟在哪儿。

什么叫勇者无惧呢？其实这种勇敢更多取决于心灵的勇敢，这种能力有时不表现为剑拔弩张、盛气凌人，它表现为一种云淡风清、从容不迫。从容在今天其实特别奢侈，大家会说时间多紧呀，我们会说我们只争朝夕，来得及从容吗？从容是内心的一种状态，个人的状态表现为一种气度，即在生活中不要急功近利地直追结论，而去享受通向结论长长的过程。

我在丽江古城的时候，有一天傍晚我走在街道上，我走路脚步匆



忙惯了，还保持在北京的样子，当地电视台的何台长陪着我，我们想着赶快把事情办完。我看见前面有三个纳西族的大妈，走路特别慢，一条路被三个老太太堵死了，我和何台长过不去。何台长用纳西语和大妈说：“借个路过去。”有一个老太太从夕阳中转过头说了一句话，已经习惯我们生活节奏的何台长“啊”了一声就停下了。老太太悠闲地说：“我们每个人从生下来都在往一个地方去，快走也是走，慢走也是走，干吗不慢慢走呢？”什么是人的一生？人的一生是让我们的机遇充满问号，当我们充满问号并且用心面对的时候是需要勇敢的。希望平衡的人说让我少一点问号少一点未知数，但一个自信和勇敢的人会说多给我一些挑战吧，我能应对。我们不能决定生命的长度，但我们能够决定生命的宽度。人的一生少则七八十年多则八九十年，也就这样而已吧。生命究竟是条小溪还是条大河，由宽度决定。我们能做的事情是缔结河床的两岸，让自己尽量宽广，这种宽广也是一种勇气。

我曾经在《〈论语〉心得》里讲过一个来自于日本禅宗的故事，网上很多人都在传这个茶师的故事。这是一个手无缚鸡之力的人，他原本是懦弱的、不勇敢的、不懂得任何武功的，但他是一个非常有才华的茶艺师。主人离不开他，主人去京师办事非要带着他，他说如果遇到浪人向我挑战怎么办，主人让他打扮成武士，他战战兢兢跟着主人到了京城。主人出去办事，茶师出去就碰到一个浪人，浪人要比剑，茶师说不懂武艺，浪人说不是武士却穿着这身衣服就是侮辱了武士，我还是要杀死你。茶师说自己有很多事还没有办完，办完事下午再去找他。然后茶师直奔京城的大武馆，见到武馆的主人求主人教他一样死得最体面的方法，他说自己是一个茶师，遇到了挑衅。主人请他泡杯便茶，他想可能是人生最后一次泡茶，做得极其沉静从容，一套做得完完整整，做好奉给武馆主人。武馆主人说：“这是我人生中喝到的最好的茶。我可以告

诉你不必死了，你去吧，你就用现在泡茶的心去面对浪人。我只告诉你这一句话。”茶师去了，到的时候发现浪人已经等着了。浪人气焰嚣张地说：“我们开始比武。”他笑笑看看对方，说不用着急，端下帽子整整齐齐放在旁边，把外衣脱下来整整齐齐叠好压在帽子下面，把袖口、裤腿、腰带系好，始终面带微笑、气定神闲。浪人的表情越来越害怕，心里越来越没底，不知道对手有多强。气焰微妙地此消彼长，到最后一刻，茶师把身上仅有的佩剑抽出来暴喝一声停在那儿，对面的浪人给他跪下了，说：“你是我一生遇到的最强大的对手。”这是个禅宗的故事，这个故事告诉我们在今天这样一个时代，真正的勇敢有时候并不表现在外在的力量，而表现在内心表现出的信念和整个人带出的气息。我们为什么和很多朋友交往中会说气场特别强，我们用全身心和大家沟通、交流。我自己是搞传播学的，传播学中有一个统计，用语言能表达、交流的信息只占整个信息的38%，剩下的62%是我们称为负语言系统的东西。负语言系统是一个人的表情、姿态、眉语之间流露的神情、体态、身边无形的气场。什么样的人具有心灵上的勇敢？这种勇敢是坦荡的、无私的，所以才无畏，应当是自内而外散发出的信心。

孟子说：“吾善养吾浩然之气。”什么叫浩然之气？就是将天地之气含蕴于心。庄子说天地精神能够进入自己的内心，当你能够做到这一步时，孟子说的那种浩然之气就充乎其中、溢乎其貌、洞乎其颜，一个人举手投足、言辞之间都有胸中的气息流荡出来，那个气息不是个人的，而是天地精华，是古往今来凝聚起来的。我相信一个人修炼内心是可以做到仁者不忧、智者不惑、勇者无惧的。孔夫子说完这三句话之后，学生一笑说：“夫子自当。”即“老师你说的这三句话说的就是你自己呀”。孔子为什么是万世师表？他并不喜欢长篇大论地和学生讨论，行动胜于言辞，用他的话说是“先行其言而后行之”，先把你说的