

《论语》心得（三）《处世之道》

<p>《论语》之所以流传两千多年而不衰，就在于它对于人内心最本性的理解。现代社会人与人的关系可以说更近了，也可说更远了，但无论如何，人际关系是每一个人必须面对的问题。</p> <p>孔老夫子说：过犹不及。在孔子看来，事情做得过头了，和没有做到位是一样的效果。那么，在现代生活中，我们该如何把握为人处事的分寸？当遇到不公正的待遇时，我们该保持什么样的心态？面对自己亲近的人，我们又该掌握什么样的原则？在纷繁复杂的社会环境中，我们怎样才能保持一个良好的人际关系？</p> <p>请听于丹《论语》心得《处世之道》</p>	<p>『論語』が2千年余りの時を経て今なお色あせないのは人の心の本質を理解しているからです。現代社会の人間関係は親密になったとも言えるし、疎遠になったとも言えます。どちらにせよ、人間関係は全ての人が直面する問題です。</p> <p>孔子は「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」と言い、何事も度を越してしまうのは何もしないのと同じであると考えました。では、現代生活ではどのように人間関係や物事に対処すべきでしょうか。不公平な扱いを受けたとき、どのような心がけであればよいのでしょうか。身近な人との関係にどのような基準を持つべきでしょうか。複雑な社会環境の中でどうすれば良い人間関係を保てるのでしょうか。于丹教授に『論語』における「処世の道」について語っていただきます</p>
<p>在论语中，其实教给我们很多处世的办法，做人的规矩，这些道理有时候很朴素。《论语》不是板着面孔的一部书，它教给我们的办法有时候透着一些变通，它告诉我们一种做事的原则和把握原则的分寸。其实我们今天总在说任何任何事情是该做的不该做的，什么事情是好是坏，有很多时候一个事情的判定不简单是好坏之分，只是你是什么时间做这件事，或者把这件事做到什么程度。其实有很多事情应该是有尺度的，孔夫子不是一个提倡一味丧失原则，一味要以一种仁爱之心去宽宥一切的人。</p>	<p>論語は、私たちに多くの処世術を教えてください。人として守るべきルールは実はとてもシンプルです。『論語』は堅苦しい書ではなく、その教えは時には臨機応変で融通がきき、物事を行う原則と、その原則を測る尺度を示しています。私たちは今日、つねにこうすべきだ、すべきではない、これは良いがあれは悪いなどと口にします。多くの場合、一つの事柄は単純に善悪に分けることはできません。ただ、いつ行うのか、どの程度まで行うのかでしか判断できないのです。多くの事柄には程度というものがあるべきです。孔子は何の原則もなくひたすら慈愛の心ですべての人を許容せよとは言いませんでした。</p>

曾经有他的学生问他，有一个说：“或曰：以德抱怨何如？”¹（论语·宪问篇）以德抱怨这个词我们不陌生，我们经常说生活里头有这样的人，说你看别人那么对不起他，他还对别人那么好。我们觉得，这样的人格应该在孔子这里是得到赞赏的。没想到呢，孔子反问他一句：“子曰：何以报德？”孔子说一个人他已经用德去报怨了，那他还留下什么去报别人的恩德呢？当别人对你好时，他又该怎么做呢？问完了这一句孔子给出了他自己的答案。叫做“以直报怨，以德报德”²。说一个人如果有他人有负于你，对不起你了，你可用你的正直、耿介去对待这件事。但是你要用你的恩德，用你的慈悲、去真正回愆那些也给你恩德和慈悲的人。其实这个道理我们一听觉得跟我们理解中的孔子的哲学不一样，孔子也是有原则的啊，孔子不是提倡“以德抱怨”的，他给的分寸就是以直抱怨，用你的正直去面对这一切。

其实孔夫子在这里给了我们一种人生的效率，和人格的尊严，他当然不提倡以怨报怨，冤冤相报何时了，如果永远以一种恶意、以一种仇杀去面对另外的不道德，那么这个世界的循环将是一种恶性的，将是无止无休的，我们付出的不是自己的代价，还有子孙的幸福，所以“以德抱怨”同样不可取，也就是说，你搭上了太多的恩德，你搭上了太多的慈悲，你用

孔子が弟子が聞いたことがあります。「或る人曰く：徳を以って怨みを報わば如何？」徳を以って怨みに報いるという言葉は馴染み深いもので、日常的にこういう人を見かけます。他人にひどい仕打ちをされても、温かく接する人を見ると、こういう人こそ孔子の賞賛を受けるように思います。意外な事に、孔子は、弟子にこう問い返しています。「何を以ってか徳に報いん？」。既に徳を以って怨みに報いるのであれば、他人の恩に何を以って報いるのか、他人が良くしてくれる時には、どうするのか、と尋ねます。この問いかけに孔子は自ら「直を以って怨みに報い、徳を以って徳を報いん」と答えています。もし他人が自分に迷惑をかけたなら、それに対して正直で誠実な態度をとればよいのです。あなたの温情や慈愛は、あなたに温情と慈愛を与えてくれた人に返すべきです。これは私たちの考える孔子の哲学とは異なるように思えますが、孔子にも原則はあります。「徳を以て怨みに報いる」のではなく、「直を以て怨みに報いる」ことを教えています。

孔子はここで私たちに効率よい生き方と人格の尊厳を説いています。もちろん怨みを以て怨みに報いるべきだとは言っていません。互いに憎み合い、終わりのない復讐心で他人の不道德な行いに向き合うなら、そこには果てしない報復の悪循環があるのみです。自分だけではなく、子孫の幸せも犠牲になります。「徳を以って怨みに報いる」事も又同様に、有り余る恩義や徳、慈悲、仁義を以って、あなたに対してすでに後ろ

¹ P.446-447 憲問第十四

² P.446-447 憲問第十四

<p>不值得的那种仁厚，去面对已经有负于你的事情，这也是一种人生的浪费。</p>	<p>めたい気持ちを持っている他人に向き合うのは、人生における浪費と言うべきです。</p>
<p>在两者之间，其实还有第三种态度，就是用你的正直、用你的率直，用你耿介和磊落的人格坦然地面对这一切，即不是德也不是怨。其实孔夫子的这种态度可以举一反三，推及到我们生活中很多很多的事情，就是人生有限，生也有涯。把我们有限的情感，有限的才华留在最应该使用的地方。</p>	<p>両者の中間にはもうひとつ別の態度があります。それは正直で率直な態度と毅然としておおらかな人格で全てに対処することです。ここには、徳も怨みもありません。孔子のこの態度は日常生活の様々な場面に当てはまります。人生には限りがあり全ての命はやがて終わります。限りある感情や才能は、最も使うべき時のために蓄えておくのです。</p>
<p>在今天我们都在说，避免资源的浪费，避免能源的浪费，这个地球上被浪费的资源已经太多了，但是当我们关注环保的时候，我们其实没有关注一点，就是心灵环境的荒芜，和我们自身生命能量浪费，应该说今天物质是繁荣了，但是心灵的生态未必随之改变，变得欣欣向荣。也不意味着今天那种仇恨，那种报复，种种的，甚至高科技的犯罪是停止了吗？有的时候会越演越烈了，在这样的情况下，怎么样避免心灵资源浪费呢？就是我们面对一件事情，迅速地做出判断，选择自己最有价值的方式。</p>	<p>今日、資源やエネルギーの節約があちこちで叫ばれています。地球上で浪費される資源はすでに多すぎるほどですが、私たちは環境保護に熱心なわりに大事な点を見落としています。それは心の荒廃と自分自身の生命の浪費という点です。今日、物質的には大変豊かですが、人の心は必ずしも豊かになってはいません。恨みや報復、そしてハイテク犯罪はなくなりましたか。次第に激しくなってきているように感じます。このような時に、いかにして心の資源の浪費を食い止めるのか、それには私たちが何事に対しても速やかに判断し、自分にとって最も価値あるものを選択することです。</p>
<p>“老师，如果一个特别仁义的人掉进井里去了，你会跟着跳下去吗？” “为什么要跟着跳井呢？做什么事情都是要用脑子想想的。”</p>	<p>「もし仁者が井戸に落ちたら、先生もあとから飛び込みますか」 「なぜ飛び込むのです、何事をするにしても頭を使って考えなければなりません。」</p>
<p>曾经有学生宰我去问他的老师，说： “老师啊，仁者，虽告曰，『井有仁焉』，其从之也？”³</p>	<p>ある弟子が孔子にこのように聞いたことがあります。「仁者（じんしゃ）は之（これ）に告（つ）げて、井（せい）に仁（じん）ありと曰（いう）と雖（いえど）も、其（そ）</p>

³ P.171-172 雍也第六

你看，给他老师出的难题。说问你个问题，如果是一个特别仁义的人，现在有人跑来跟他说，有一个仁者在井里，他掉井里了，你跟着去吗？这叫井有仁焉。井里头有一个更贤德的人，你跟着下去吗？那么这怎么办呢？

老师问他：

子曰：“何为其然也？君子可逝也，不可陷也；可欺也，不可罔也。”（论语·雍也篇）。

这话说得好。孔夫子说，那干嘛要这么做呢？为什么仁者在井里你也要跟着毫无原则地就跳到井里去？这是一个君子所为吗？君子也许不能避免很多的伤害，他可以被人欺骗了，但是他自己的心不能迷惘。也就是说，人不能被自己欺骗了。不能被自己一时智力上的糊涂，一种冲动之下做出来人生没有效率的傻事。这是孔夫子所不耻的。他并没有拘泥地说仁者在井里你就一定要跟着下去。他很不解说为什么要这么做。

所以其实我们可以看到，孔夫子告诉我们，人的行为一定要有分寸，要有原则，要把握尺度。这在今天是非常难得的一件事。我们在生活中常常有这样的困惑，父母对孩子关爱得无微不至，为什么孩子会反感？亲密无间的好朋友，为什么会彼此伤害？费尽心机和领导、同事套近乎，为什么总是好心不得好报？

れ之に従（したが）わんや」

これは、非常に難しい質問です。つまりもしも徳の高い人が、井戸に仁者が落ちたと言ったら、先生も井戸に入りますか。井戸の中にもっと立派な人がいれば、あなたもその人について飛び込むのでしょうか。どうすればよいでしょう。

先生は弟子に反問しました：

「子（し）曰（のたま）わく、何（なん）すれぞ其れ然（しか）らん。君子（くんし）は逝（ゆ）かしむべきも、陷（おとし）るべからざるなり。求（もと）むべきも、罔（し）うべからざるなり。」

これは非常に的を射た答えです。孔子は、「なぜ人が井戸に落ちたからと言って、闇雲に自分も飛び込むのか、それは君子の行いと言えるだろうか、君子は傷を負う事を避けられず、人に欺かれるかもしれないが、その心は迷ってはならないのだ。つまり、人は自分を欺いてはならず、一時の衝動や迷いによって何の合理性もない無駄な事をしてはならない」といっています。孔子はあくまでも仁者について井戸に入るとは言わず、なぜそうすべきか分からないと言います。

ここで孔子は、私たちに人の行為には必ず何らかの分別や原則、尺度がある事を伝えているのです。これは、今日非常に得がたい指摘であると言えます。私たちが生活の中でよく悩むことに、両親は子供に愛を注いでいるのになぜ子供は反発するのか、親友どうしがなぜ傷つけあうのか、上司や同僚に心を尽くしてもなぜ報われないのか、といったことがあります。

<p>什么样是好呢？孔子老在强调“过犹不及”这四个字，这四个字可以说有机地渗透在他举的很多例子中。</p> <p>你说你去做工作，面对你的领导，那我们每一个下属面对领导肯定应该是忠诚的，也应该是有热爱的，大家私交好，公职好，把事情做好。这没有错。</p> <p>另外 我们每个人都有朋友，大家对朋友都应该是将心比心的，甚至有人说是可以两肋插刀的，那么，这些个关系里面，不管是对领导，还是对待我们的朋友，有我们的分寸吗？</p>	<p>どうすればよいのでしょうか？孔子は、よく「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」という言葉をよくの例の中で繰り返し使っています。</p> <p>仕事をする時、上司に対しては、部下として忠誠を尽くし、情熱を持って接しなければなりません。他の皆とも、プライベートで良く接し、仕事もきちんとなす、これも大切なことです。</p> <p>また、友人達に対しては、彼らの身になって考えなければなりませんし、ある時には友人の為に危険を顧みずに行動することも有るでしょう。それでは、上司や友人に対する関係にも、適切な距離というものはあるのでしょうか？</p>
<p>孔夫子曾经跟他的学生探讨过。最后由他的学生子游说出了这样一句话。</p> <p>子由曰：“事君数，斯辱矣；朋友数，斯疏矣。”⁴（论语·里仁篇）</p> <p>什么意思？就是过于密集。他说你跟你的领导关系要是过于密集，离你自己招致羞辱就不远了，你与你朋友的过从要是过密的话，离你们俩疏远也就不远了。其实这是什么呢？《论语》里面无所不在有哲学。这其实就是哲学的关系。</p>	<p>孔子は、弟子たちとこの問題について研鑽を重ねてきました。そして、弟子の子遊は、このように述べています。「子游(しゅう)曰(いわ)く、君(きみ)に事(つか)うるに数(しばしば)すれば、斯(ここ)に辱(はずか)しめらる。朋友(ほうゆう)に数(しばしば)すれば、斯(ここ)に疎(うとん)ぜらる」(论语·里仁篇)</p> <p>上司に事(つか)えてあまりしつこく諫言すると、それがどんなに正しい事であっても嫌がられ辱めを受けることになる。友人にあまりしつこくすると、嫌われ敬遠されることになるという意味です。ここからもまた『論語』の哲学を垣間見る事ができます。</p>
<p>我不知道大家知道不知道有一个哲学寓言，叫“豪猪的哲学”。说有一群豪猪，就是野猪啊，身上长刺的那种野猪，大家挤在一起过冬，它们老有一个困惑，就是不知道大家在一起</p>	<p>皆さんは「ヤマアラシのジレンマ」をご存知でしょうか。ヤマアラシといえば体中にトゲの有る動物ですが、その群れは集団で冬をしのぎます。しかし困ったことに、皆がどれくらいの距離をとればよいかと悩み</p>

⁴ p.112 里仁第四

<p>以什么样的距离最好，离得稍微远一点，冬天就冷，互相借不着热气，大家就往一起凑凑。结果一旦凑近了，彼此的刺都扎着对方了。就又开始远离。但是再远的话大家又觉得寒冷，又想借助别人的温暖，就再凑，凑着凑着又受伤了，然后再拉远，多少次磨合以后豪猪们终于找到了一种最最恰如其分的距离，那就是在彼此不伤害的前提下，保持着群体的温暖。</p>	<p>ます。離れすぎると、暖めあうことができません。冬になり、互いの体温で温まろうと近づきますが、近すぎると互いの体の針が相手に刺さってしまいます。そこで、また離れますが、離れすぎると寒くなり、そして暖めあうためにまた近づき、互いに傷付きます。こうして繰り返していくうちに、ヤマアラシはやっとちょうどよい距離を見つけます。互いに傷つかず、暖め合える距離です。</p>
<p>其实我们今天这个社会，我们看一看，原来的大杂院现在都改成了单元楼，已经没有了这院里头一家包饺子十家全挨排儿去送，没有这样的事了。没有大家过年，大人一桌，小孩一桌在一起的情形了，经常是一个单元里边住了三四年人都认不全，不知道你的邻居是谁。</p>	<p>今日、われわれの社会を振り返ると、長屋式の四合院がアパートに変わってしまいました。昔のように、ご近所への餃子のお裾分けも、旧正月に大人から子どもまで一堂に団欒する光景もすっかり見られなくなりました。アパートに三、四年住んでいても隣の人さえ知らないことも多いでしょう。</p>
<p>其实今天的社会，随着整个物质的发达，人际之间的障碍越来越多了。这种障碍多了以后会怎么样呢？我们所依赖的几个朋友身上的负担更重了。因为你觉得周围人际普遍冷漠，所以对你的好朋友，你就会觉得他应该对我多好一点，我对他多好啊，我应该跟他要过从再密一点，他们家有什么私事，两口子打架了为什么不告诉我？我可以跟他们去调停啊。其实我们今天有很多人，都有这种想法，有这种想法的人应该听听子由的这句话，“事君数，斯辱矣；朋友数，斯疏矣。”</p> <p>太密集就是疏远的开始。这就是豪猪的刺必然要伤及他人。</p>	<p>物質が豊かになるにつれて、現代社会における人間関係の壁も高くなります。壁が高くなった結果として、われわれが友人に頼りすぎる原因にもなります。なぜならば、周りの人間関係が疎遠になるからこそ、数少ない親しい友人によりよくしてもらいたいからです。自分は親切にしてあげているのだからもっと親しくなれるはずなのに、なぜ相手は夫婦喧嘩のことも打ち明けてくれないのか、自分なら仲裁できるはずだと考えます。多くの人がこうした考えを持っていますが、ここで孔子の弟子、子由の話聞いてみましょう。「君に事（つか）うるにしばしばすれば、ここに辱められ、朋友にしばしばすれば、ここに疎んぜられる」近づきすぎは疎遠の始まり、ヤマアラシの針が相手に刺さってしまうのです。</p>

<p>子贡曾经问过他老师，说“什么叫好朋友啊？”老师告诉他说：“忠告而善道之，不可则止，无自辱焉。”⁵这就是好朋友。你看到他有不对的事，你好好地去告诉他，把忠告告诉他，“不可则止”，他不听你的那就算了，别再说了，再说下去，属于自取其辱。所以，好朋友也有度，不要什么样的事大包大揽，说包在我的身上，我给你一个幸福的未来，没有任何人可以对他人这样许诺。</p> <p>《论语》告诫我们，无论对朋友还是对领导都要保持一定的距离，掌握好亲疏的分寸，那么对待自己最亲近的家人是不是就可以亲密无间了呢？父母和子女之间，丈夫与妻子之间也需要保持适当的距离吗？</p>	<p>かつて子貢の「よい友とは何か」との問いに、孔子は答えました：「忠告して善を以つてこれをみちびく。不可なればすなわちやむ。自ら辱めらるることなかれ。」よい友とは、相手の過ちに対して忠告すること。「不可なれば即ち止む」、聞かなければやめてよい。無理強いをすれば、かえって恥をかくことになります。したがって、親しい間柄でも距離を保つべきであり、すべて面倒を見るものではありません。われわれは、誰しも相手の幸せを保証することなどできません。『論語』は友人や上司に対して何れも距離を置くべきであり、互いの関係をわきまえるべきだと言います。では、もともと身近な家族に対しては、親密で隔たりがなくてもよいのか。親子、夫婦の間にも適切な距離を置くべきなのでしょうか。</p>
<p>我曾经看到心理学上有一种界定，说现代人的交往中有一种叫做“非爱行为”，什么叫“非爱行为”呢？就是以爱的名义对最亲近的人进行的这种非爱性掠夺。</p> <p>这行为往往发生在夫妻之间，恋人之间，母子之间，父女之间，也就是世界上最亲近的人。夫妻和恋人之间经常会有人说，你看看，我就为了爱你，我放弃了什么什么，我就为了这个家，我今天怎么怎么样，所以你必需需要对我如何如何。父母对孩子经常说，你看看，我自从生了你以后，我工作也不好了，我人也变丑了，我一切都牺牲了，就是为了你，你为什么不好好地念书呢。所有的这些，其实通通称为“非爱行为”，因为它是以</p>	<p>心理学の定義によると、現代人の付き合いでは「非愛行為」（愛ではない行為）がよく見受けられます。「非愛行為」とは、もともと身近な人に対して愛の美名の下に行われる略奪的行為を言います。</p> <p>これは夫婦、恋人同士、母と息子、父と娘のようなもともと親密である人々の間によく見られるのです。夫婦や恋人同士の間では、「あなたのためにすべてを捨てた、この家のためにこんなに苦労した、あなたも私にこうすべきだ」、などなどがよくあります。親は何かと子どもにこう言います。「お前が生まれてから私は仕事もままならず、身なりも気にせず、お前のためにすべてを犠牲にした、なぜちゃんと勉強してくれないのか」と。実はこれすべてが「非愛行為」に当てはまります。なぜならば、これは愛</p>

⁵ P.366-367 顔淵第十二

<p>一种爱的名义所进行的一种强制性的控制。让他人按照自己的意愿去做。</p>	<p>の名による強制的コントロールで、他人を自分に従わせようとするからです。</p>
<p>我曾经看到有一本写父母的书，一个英国的心理学的女博士写的一本书。她在开头说了非常好的一段话，她说：“这个世界上的所有的爱都以聚合为最终的目的。所有的爱大家都想最后到一起。这世界上只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。”她说“父母真正成功的爱，就是越早让孩子作为一个独立的个体从你的生命中分离出去，你就越成功。”所以从这个意义上来讲，明白距离和独立是一种人格的尊重，这种尊重在最亲近的人中间也该保有。无论父母对孩子还是多年的夫妻，一旦没有了这种尊重，越过了这个尺度，就会到论语中说的，到了“数”这个阶段，一切过于密集，密集得彼此已经都不独立了，这就潜藏着隐患。这就离疏远甚至离崩溃都不远了。其实《论语》里面所教给我们的这种仁爱之心是什么呢？是从一开始就去本着平等和理性的态度尊重每一个人，稍微留一点分寸，有一点余地，这一点非常像禅宗里面所说的一个境界，禅宗说这个人间最好的境界是什么？叫做花未全开月未圆，就是这样七个字。也就是说花一旦全开马上就要凋谢了。月一旦全圆，马上就要缺损了。而未全开未全圆，就是你内心有所期待，朋友之道，亲人之道，皆是如此。稍微留一点分寸，海阔天空。</p>	<p>私はイギリスの女性心理学博士が親について書いた本を読んだことがあります。本の書き出しに素晴らしいことが書かれています：「世の中のすべての愛の最終目的はみな一緒になることである。ただ唯一別れを目的とした愛がある。それは子どもに対する親の愛である。」博士によれば、「親の本当の愛は、できるだけ早く子離れし、子どもを自立させることだ。」この話からも分るように、どんなに親密な間柄でも距離と自立を大切にしなければなりません。同時にこれは、その人の人格を尊重することでもあります。</p> <p>親と子、あるいは長年の夫婦の間でも、このような尊重の念を大事にしないと、わきまえができなくなり、『論語』のいわゆる「しほしば」の段階に至ってしまいます。親密になりすぎたゆえ、互いに自立できなくなるのです。これは災いのもととなり、関係の疎遠や崩壊へ導いていくのです。『論語』における仁愛の心とは何か。即ち最初から平等と理性をもってすべての人を尊重しながら、何事にもわきまえて距離を持たせるのです。これは禅宗の最高境地と非常に近いです。禅宗のいわゆる最高境地とは、「花^{いま}未だ全開せず月未だ^{まだ}円かならず」の状態です。つまり、花は満開すれば直ちに散っていく、月は満月となれば、すぐに欠けていくのです。満開や満月なる前にこそ、期待が高まってくるのです。友人、家族の間にも、こうして少し距離をおいてこそ、わだかまりがなくなるはずです。</p>

<p>于丹教授认为,无论是对朋友还是对亲人都应该把握一个分寸,适度为最好。那么对待工作是不是应该越热情越好呢?无论是份内的工作还是份外工作,我们是不是都应该做得越多越好呢?对待工作,也有分寸需要把握吗?</p>	<p>于丹教授は友人や家族にも適切な関係をわきまえるべきだと勧めます。では、仕事に対してどんどん情熱を燃やした方がよいのか。自分の受け持ちか否かに関わらずより多くの仕事をこなしていけばよいのか、仕事についてもわきまえが必要なのでしょうか。</p>
<p>子曰：“不在其位，不谋其政。”我们把这句话还原，放在我们这个体系中去，你就会懂得，也就是说，一个人不要越俎代庖，你在什么位置上，做好本分，不要越过你的职位，去做不该你做的事，不在其位，就不要谋其政，这就是一个前提，先告诉你在其位，谋其政，把你自己应该做的那个岗，先做好了，先不要操心别人的事，所以其实我们这个社会，很多时候不缺少锦上添花，但我们缺少雪中送炭。有很多人为别人操心。那都是锦上添花的事情，但你的本职对你的这个岗位来讲，对你这个链条来讲，这个环节永远是雪中送炭，所以有很多话，你站在积极的立场上去解读，就能得出积极的价值，你就会知道什么是位，什么是政，怎么做才好。</p>	<p>子曰く：“その位(くらい)にあらざれば、その政をはからず”。このことばを現代社会に照らしてみると、でしゃばらないことを意味しています。自分の職務をきちんと守り、分をわきまえ、職務の範囲を超えて余計な世話を焼かないこと。その地位にいたのでなければ、その政務に口出ししないこと。つまり前提として、その地位にいれば、その政務に勤しむこと。まずは自分の職務を全うして、他人のことを心配しなくてもよい。実は、今日の社会では錦上に花を添える人は多いが、雪中に炭を送る人はいません。他人のことを心配するのは、錦上の花ですが、自分の本業は自分のいるポスト、自分のいる部署には、雪中の炭のような重要なものです。こうして積極的に価値を見出していけば、どんな地位で、どんな政務を謀るべきか、自ずと分ってくるはずです。</p>
<p>而在其位要怎么谋其政呢？ 子曰：“君子之于天下也，无适也，无莫也，义之于比。”（论语·里仁篇）这是一个多么坦荡、磊落的态度，君子临天下，做任何一件事，没有薄厚亲疏自己心里定的那些个标准，只有一个标准在前，就是一个字，“义”。 什么叫做义之于比？就用义做为比</p>	<p>では、その地位にいればどう政務を謀るべきでしょうか。孔子がいわれた：“君子の天下におけるや、適もなく、莫もなし。義にこれともにしたしむ。”これは大変さっぱりしていて、こだわりのない態度ですね。君子が天下を治めるにはどんなことに対してもえこひいきしない、ただ一つの基準、即ち「義」を掲げているのです。 義にこれ^{とも}に^{した}しむとは何か。つまり義</p>

<p>照，做为法则。无适也，无莫也，没有薄，没有厚，没有远没有近，没有亲没有疏，这些东西都不重要。就是按照你的标准去做事。</p>	<p>の原則に照らすことです。逆らうこともなく、愛着することもなく、親疎の別もありません。即ち、ただ自分自身の基準で仕事をするのです。</p>
<p>处世之道的首要问题是要把握好一个度，否则将“过犹不及”。但是于丹教授认为，为人处世更重要的一点就在于把握我们自己言谈举止之中的度。我们每天都要说话，我们每天都要做事，论语中对于言行的适度，又有些什么样的劝导呢？我们以前曾经多次说过，孔夫子一向不鼓励那些巧言令色的人，特别能说，夸夸其谈，孔夫子说：“鲜矣仁⁷”。这种人有仁义心肠的少，找不着真正的仁者。他鼓励的是什么呢？他一定要积极地去做事，做事要敏锐，要做到，要有效，但是说话要小心。一定要慎于言，不要去说自己做不到的事。在这里面，非常重要的一点就是孔夫子为什么提出慎言。慎于言，说话也要小心，这也是一个分寸。用老百姓的话来说，叫祸从口出，没那么严重的话，也起码有人说叫言多必失。说话多了的话，总有不得当处，这一点，在你为人处事中，就要小心。</p>	<p>处世にはもし分をわきまえないと、直ちに「過ぎたるはなお及ばざるが如し」に陥ってしまいます。于丹氏によれば、個人の人となりとして处世は、その物言いと振る舞いにおいて、分をわきまえられるかどうかにかかっています。われわれは日常の言動や仕事に関して、『論語』から何かの教訓を得られるのでしょうか。ご存知のように、孔子はことばが巧みで、口先が特にうまい人を「<small>こうげんれいしよく</small> 巧言令色、<small>すく</small> 鮮なし仁」と批判します。このような人には仁義の心がないということです。孔子は、積極的に仕事に取り組み、手際よく徹底的に職務をこなしながらもことばを慎むべきだ、と説いています。つまりことばを慎み、できないことを言わない。ではなぜ孔子は「ことばを慎む」ことを強調するのでしょうか。ことばを慎んで、発言に気を遣うというのは、分をわきまえること。俗語には、口は災いのもと、とあります。また、たとえそうでなくても、多言は失言のもと、といったように、多く話せば誤りが出るのです。これは处世において気をつけなければならない点です。</p>
<p>“老师，我要去做官了，您说，我得注意什么？” “你呀，带着耳朵闭上嘴，少说话，少抱怨，做事多用脑子少后悔，你这官也就做稳当了。”</p>	<p>「先生、私はもうすぐ役人になります。なにを心掛けたらよいですか？」 「耳で聞き、口を閉じなさい。愚痴をこぼさず、頭をよく使えば後悔も少なくなるのだ。そうすれば長く務められるだろう。」</p>
<p>他有个学生，孔子的学生子张。子张</p>	<p>孔子に子張という弟子がいます。子張、禄</p>

<p>学干禄，什么是干禄呢，就是做官，到社会上，担当点社会上的职务，去请教老师，说我得怎么样啊？</p> <p>子曰：“多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。”⁸</p> <p>（论语·为政篇）</p>	<p>を干(もと)むるを学ぶ、禄をもとむるとは、つまり社会に出て、社会的役割を果たすことです。彼は孔子を訪れ、自分はどうすればいいかと尋ねました。</p> <p>子曰く、「多く聞きて疑わしきを闕(か)き、慎みてその余を言う、則ち尤(と)がめ寡し。多く見て殆(あや)うきを闕き、慎んでその余を行う、則ち悔寡し。言に尤め寡く、行に悔寡ければ、禄その中に在り。」</p> <p>（論語為政第2）</p>
<p>我们慢慢来看很有意思。多见阙殆，说你多听。你先少说多听，带着耳朵去，先别带着嘴，你多听了，听多了，你心中的疑问就少了。你听听别人的经验，这就是我们说，一个人身体力行那叫直接经验，但听别人走的弯路，他经因的坎坷，那是间接经验，说你多听点间接经验。你心里头疑问就越来越少了。你就算是听完了以后，也要慎言其余，你明白了这些，其它的还是少说，尽量少说，则寡尤。</p>	<p>少しずつ見ていきましょう、大変興味深いところです。多く見て殆(あや)うきを闕き、とは多く話さずにまず多く聞きなさいということです。まず耳で口ではありません。多く聞けば、聞くほど、心の中の疑問も徐々に少なくなります。自分が直接するのは直接体験といいますが、人がたどった回り道や不遇の境遇を聞くのは、間接体験です。間接体験を多く聞けば、抱いていた疑問も徐々に少なくなります。聞いた後には、余計なことを言わないこと。分かっても、出しゃばらないこと。そうすればとがめが少なくなるというわけです。</p>
<p>怨天尤人，尤也是一种抱怨指责。他说如果你多听，自己少说话，这就会让你少了很多抱怨，再有一条，叫多见阙殆。光是想，思而不学则怠，人不就迷惑了吗？</p> <p>你见得多了，这种迷惑就少了，迷惑多是因为眼界不够大，你还见识太少，</p>	<p>天を恨み人をとがめる、とがめもある種の不満や非難です。もし人の話を多く聞いて、自分の話を少なくすれば、不満も少なくなるはずだと言っているのです。</p> <p>もう一つ、多く見て殆(あや)うきを闕く。ただ考えるだけで学ぶことを怠けてしまうと、当惑してしまうでしょう。視野が狭くて、見識が少ないからです。多くを知れば、このような当惑も自ずと少なくなるはずで</p>

⁸ P.52 為政第二

⁹ P.219 泰伯第八

<p>如果是井底之蛙，就看见圆圆的一小片天，那你怎么能知道什么叫海阔而天空呢？所以你就出去看看，多看，看得越多心中的迷惑越少，然后你做事要慎行其余，仍然要小心，这个小心在论语中被概括，叫做如临深渊、如履薄冰⁹，一个人那种小心翼翼在做一件事情之前要像站在深渊旁边，要像走在薄冰之上一样小心翼翼，这叫慎行其余。</p>	<p>す。井の中の蛙は、丸く切り取られた小さな空しか見られない、それで広い海と空を知ることが出来るのでしょうか。だから外の世界を見るのです。たくさん見れば見るほど戸惑いも少なくなるはずです。そして、事に当たる時は慎重でなければなりません。この慎重は論語では、深淵に臨んで薄氷を踏むが如し、でまとめられています。つまり、深淵に臨んでいるかのように、薄氷を踏んでいるかのように慎重に行動しなければなりません。これは慎んでその余を行うということです。</p>
<p>就是多思、多想、多看、多见，但是落实到语言层面和行为层面上三思后行。这么做有什么好处呢？则寡悔。让你自己的心少一点后悔。世上没有卖后悔药的，人一旦后悔的时候，一切皆成定局。所以他告诉这个学生，说现在你还没做官呢，我告诉你出去多闻、多见、慎言、慎行，能做到这些吗？做完以后呢，“言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。”一个人如果在他说话里面少了很多的指责、抱怨，在他行为中少了很多的让自己后悔的经验，这个人出去做官做事，禄在其中，他就能成功了。就这么简单。我们想想这段话多实用啊，这告诉我们的不就是在指导我们今天的事吗？我们要做的不就是言寡尤，行寡悔，能做到这六个字不容易啊。</p>	<p>よく考えて、よく見て、じっくり考えてから行動すること。こうすることで則ち悔寡し、後悔することを少なくする。世の中に後悔に効く薬はありません。後悔しても、もう後の祭りです。だから孔子は弟子にこのように告げました。今のうちに外に出て沢山見聞きして、言動を慎むことができますか。この通りにできれば、「言に尤め寡く、行に悔寡ければ、禄その中に在り。」人は話す内容に不満や非難が少なく、行動の中に後悔するような出来事が少なければ、社会に出ると、禄その中に在り、つまり出世できるのです。大変単純なことです。この言葉はどんなに役立つことでしょうか。まさに今日の私たちに訴え掛けているのではないのでしょうか。私たちがすべきはまさに言に尤め寡く、行に悔寡しではないのでしょうか。しかし、これはそんなにたやすいことではありません。</p>
<p>我在网上看到一个小故事，说有一个坏脾气的小男孩子，一天到晚在家里发脾气，特别任性，跟家人经常摔摔打打。有一天他爸爸就想要给他找一</p>	<p>私はインターネットでこんな話を読みました。暴れん坊な男の子がいて、朝から晩まで家の中で暴れ、非常にわかままで、家族とケンカばかりしています。ある日のこと、</p>

个办法，就把这个孩子拉在了他们家的后院的篱笆旁边，说“儿子，你这样，你以后每跟家里人发一次脾气，你就往篱笆上敲一颗钉子，你看看你发多少次脾气。”这孩子想，那怕什么？我就看看吧。他就嚷嚷一通，梆，自己敲一颗钉子，他就嚷嚷一通，梆，敲一颗钉子。然后一天下来，自己一看，说“唉呀，一堆钉子。”自己也觉得不好意思。就按他父亲所说的做了。没有过多久，篱笆上就钉满了钉子，孩子也觉得有点不好意思。他爸爸说“你看，你要克制了吧。你这一天说了多少个错话？跟大家发了多少火？”那怎么克制呢？父亲说，“你克制，你就一天争取不发脾气，你要能做到一整天没发一次脾气，那你把原来敲的钉子可以拔下来一根。”然后这孩子本来已经密密麻麻的发脾气钉了那么多钉子，后来一想，发一次就钉一根，这得一天不发脾气才能拔一根，多难啊！就学会了克制。不断地克制，觉得真难。但他想把钉子拔光，就克制 克制，等到他把篱笆上所有的钉子终于都拔光的时候，他忽然觉得我已经学会了克制了。我可以不发脾气了。所以他就真正是发自内心非常欣喜地去找他爸爸。他说爸爸你去看看，篱笆上的钉子都拔光了，我现在不发脾气了。那么他爸爸跟他来到了篱笆旁边，爸爸又对他说了句话，他说“孩子，你看一看，篱笆上的钉子都已经拔光了，但是那些洞永远地留在了这里。其实你每向你的亲人朋友发一次脾气，就是往他

お父さんはどうにかしたいと思い男の子を裏庭の垣根のところに連れて行ってこう言いました。「これから家の人に癩癩をおこすたびに、この垣根に一つ釘を打つことにしよう。そうすれば自分が何回暴れたかわかるだろう」息子は怖いものか、見てやるぞと思いました。それから、彼は騒ぐたびに自分でトンと釘を一つ打ちました。騒ぐたびにトンと一つ。こうして一日が終わると、「こんなにたくさんの釘が！」と自分でも恥ずかしく思い、父親の言うとおりにしていると、まもなく垣根は釘でいっぱいになり、お父さんは「わかったら、一日に何度悪態をついたか、何度かっとなったか」。どうやって抑えたらいいでしょうか。お父さんは言いました。「我慢して、まず一日暴れないように頑張る、まる一日一回も暴れなかったら、打った釘を一つ抜こう」。男の子は暴れるたびに打って一杯になった釘を見て、一回暴れたら一本だけど、一本抜くにはまる一日暴れないようにしなければならない、どんなに難しいことかと思いました。でも一本も残さず釘を全部抜きたいので、我慢を重ねて、そしてついに垣根の釘をすべて抜いたときには我慢ができるようになりました。彼は心底から喜んでお父さんのところへ行きました。父さん、見てください、垣根の釘は全部抜きましたよ、ぼくはもう暴れなくなったんです、とお父さんに言いました。お父さんは彼と一緒に垣根の近くに来て、こう言いました。「そうだな、確かに釘は全部なくなった。でも釘を抜いた穴はずっと残っているね。お前は一回暴れると、周りの人の心に穴を一つあけたのと同じなんだよ。お前

<p>的心打一个洞。钉子拔了，你可以道歉，但是那个洞永远不能消除。”</p>	<p>は謝ることができるが、でも、釘を抜いたその穴は永遠に消え去らないんだよ」。</p>
<p>这是一个什么样的寓言呢？其实这是一个可以用来解读论语的寓言。什么叫做言寡尤，行寡悔？就是我们在做事之前你想想，钉子敲下去再拔掉，篱笆已经不会平复，你怎么样能够在此刻的这种隐忍中，去消弥你以后的伤害。这就是孔夫子所说的，“人无远虑，必有近忧¹⁰。”人在做当下一件事，哪怕是凭冲动做的一件事，都先想一想，再往远会怎么样呢？所以这就是他跟学生子贡说的，“先行其言而后从之。”我们还是悄悄地多做一点事，不要把很多空话说在头里吧！</p>	<p>この寓話はどういうことでしょうか。実はここから論語を読み解くことができます。「言に尤（とが）め寡なく、行に悔い寡なし」とはどういう意味かということ、何かする前には考えるということです。打ち付けた釘を抜き取っても垣根は平らには戻りません。まだ問題が表に出ていない時点で後に受ける傷のことを考えることができたでしょうか。これがまさに孔子が言う「人、遠慮なく、必ず近憂あり」ということです。人は何かする時、それが衝動的なことであったとしても、必ずその先どうなるかをまず考えるということです。つまり弟子の子貢に言った「先に其の言を行い、而して後に之に従う」ということです。私たちは物事を行うとき、先につべこべ言わずにまず実行することです。</p>
<p>说话得用脑子，做事要考虑后果，这是为人处事更重要的一点。但于丹教授认为，要想在纷繁复杂的现代社会中，处理好各种各样的人际关系，更重要的是自己本身要懂礼节，中国素有礼仪之邦的美称，那么，在孔子看来，什么叫做礼节呢？</p>	<p>何か話す時は頭を使うこと、何かする時は結果を考えること。これが物事を処理するのに大切です。しかし于丹教授は煩雑な現代社会において人間関係をうまく処理するのにもっと重要なのは、礼節を知ることだと言います。中国はもともと礼節の国とうたわれていました。では孔子にとって礼節とは何だったのでしょうか。</p>
<p>孔夫子的礼节往往是不一定要别人看得到的，他就那样做了。比如说他路过当官的人面前，穿丧服的人面前，还有盲人面前，不管这是一个年龄多大的人，年纪多轻的人，他也一定要站起来，如果他一定要过，他就一定要小步快跑着跑过去。也就是</p>	<p>孔子の礼節は人の目にとまるものとは限りません。例えば彼が役人の前を通る時、喪服を着た人の前を通る時、盲人の前を通る時、それが年配者であっても年若い人であっても、彼は必ず立ち上がり小走りに前を通るのです。つまりどんな人に対しても彼は尊敬の意をもって接するのです。官位を</p>

¹⁰ P.473 衛靈公第十五

<p>说,他面对这些人都有着他的一种尊敬。也就是说这些人有些是有官位,你需要表示尊敬,但有些像身上有孝和盲人,这属于什么?用我们今天的话来说叫什么?叫弱势群体。人家或者是家里有事,或者是自己不健全,面对弱势群体,你要抱有对于官员一样的尊敬。你不要在他们身边叨扰太久。不要惊扰了他的伤痛,你要悄悄地过去。这就是一种礼仪了。孔夫子是能这么做的。</p>	<p>持つ人に対しては尊敬の意を示さないといけません。では喪に服している人や盲人はどんな立場でしょう。今日の言い方としては弱者です。その人やその人の家庭に不幸があったり、その人自身が障害を持っていたりしたとしても、役人に対するのと同じ尊敬の意をもたないといけません。邪魔したり騒いだりせず、静かに通り過ぎるのです。これが礼儀というものであり、孔子はこのように行いました。</p>
<p>所以论语上面还记载：“乡人饮酒，杖者出，斯出矣¹¹。”（论语·乡党）大伙在一块喝酒，喝酒的时候多高兴啊，百无禁忌，热热闹闹，人都进进出出，孔夫子偏偏做到 所有扶手杖的人，什么人？老人。只有扶手杖的人都出去以后，他自己才出去。只要还有老人没出去，他就要在后面。他决不和老人抢行。这是什么？其实这是一些最小最小的礼节。所以我觉得论语记载的也挺 可爱的。大家可能会觉得一个圣人这点事还用记吗？这还不是应该的？谁都懂的道理，这是夸圣人吗？为什么还把这点事给记下来呢？其实所谓圣贤言谈举止就是这么朴素。</p>	<p>論語にこうあります「郷人（きょうじん）飲酒す、杖者（じょうしゃ）出で、斯くして出づ」。みんなで酒を飲んでいる時はとても楽しく賑やかで、誰も自由に出たり入ったりするものですが、孔子は杖をついた人、つまり老人ですが、老人がその場を出た後に自分も出るようにしました。まだ老人が残っていれば、其の後まで残り、決して先に行くことはありませんでした。何故でしょう。実はこれも些細ですが礼節なのです。私は論語がこれを記載していることをとても可愛らしいと感じます。みなさんは聖人がこんな些細なことを記録する必要があるのかと思うでしょう。当然のことでしょう？誰でもわきまえていることなのに、わざわざ聖人を褒めたのでしょうか？なぜこれを記載したのでしょうか？実は聖人賢人の言動は結局このように単純なことなのです。</p>
<p>“老师，我想成为一个君子，就是一个优秀的人，一个对社会有贡献的人，我应该做些什么事呢？” “你就好好修炼你自己就行了”</p>	<p>「先生、私は君子に、優秀な人間に、社会に貢献できる人間になりたいのですが、何をすればいいですか？」 「自身が修養鍛錬を積みばいい」</p>

¹¹ P.289-290 郷党第十

<p>“啊？我修炼我自己就能对社会有贡献啊？怎么可能？”</p> <p>“你把自己修炼好，自然就可以帮助别人，有益于社会了”</p>	<p>「え？自分が修練を積み重ねればそれで社会に貢献できるのですか？ どうしてですか？」</p> <p>「自身が修練を積み重ねれば、自ずと他人を助けることができ、社会に貢献できるのだ」</p>
<p>这就是子路问什么是君子。当然他有不同学生问君子，老师不同的时候给不同的答案。</p> <p>这一次他对子路说：很简单，四个字，叫“修己以敬¹²”。修炼自己，怀着这么一种恬静的心，保持着严肃恭敬的态度修己以敬。子路就听傻了，说就这四个字就当君子啦？然后就追问：“曰：如斯而已乎？”子路特别不屑。就这样就行了啊？老师又多补充了一点，叫“修己以安人”。</p> <p>这话说得好。修炼自己，不是为了自私啊，是为了可以安顿别人。也就是说，我自己好了以后，推己及人，我有能量帮别人。这行了吧？</p> <p>子路觉得还不行。子路又说，“如斯而已乎？”这就够了啊？这回老师就要正式跟他理论理论。老师觉得这还不够？你还想干嘛？所以老师跟他说：“修己以安百姓，修己以安百姓，尧舜其犹病诸。”（论语·宪问篇）就是说尧舜在这件事情上还没做好呢，说你能够修炼自己，调养内心，让你的道德情操，可以去安抚天下百姓，去帮助别人，就这件事，连尧和舜还发愁呢！“病之乎”，还在这件事上发愁不知道怎么办呢，你觉得这还不够吗？</p>	<p>これは子路が君子とは何かと尋ねたものです。それぞれの弟子が君子について尋ね、孔子はそれぞれ異なる答えを言いました。ここでは子路に簡単に「己を修め以って敬う」と答えます。自己を鍛錬し、静かな心と厳粛で慎み深いな態度を養うことです。子路は意味が分かりません。たったそれだけで君子になれるものなのか。更に尋ねます。「曰く：斯くの如くして而して已（や）むか」。子路は納得できません。それだけですかと聞くと、孔子は一言補足します。「己を修め以って人を安んず」。いい言葉です。修練を積むのは自分だけのためではなく、他の人のためでもあると。つまり自分のことをすませてから他を思いやり、人を助けることができるというわけです。これで分かったでしょう。でも子路は重ねて問います。「斯くの如くして而して已（や）むか。」それだけですか？そこで孔子はようやくきちんと説明します。まだ足りないのか？どうしたいのだ？「己を修め以って百姓を安んず、堯舜猶（なお）諸（これ）を病む。」堯舜すらうまくできなかったのに、お前は自分が修練を積むことができるというのか。心を養い、道德心をもって世の人々を安んじる、人助けをする、このことで堯舜すら心を痛めていたというのに。「之を病む。」どうすればいいか分からず気に病んでいたというのに、お前はまだ足りないというのか。</p>

<p>我们常常会听到有人抱怨社会不公，抱怨处世艰难，于丹教授认为，与其怨天忧人，不如恭身自省，如果我们真的能够做到，掌握分寸，谨言慎行，礼行天下，修身养性，我们会少很多烦恼，自然就会懂得为人处世之道。</p> <p>回过头来看我们每个人，为什么《论语》中充满了这些温暖的、新鲜的、朴素的、身边一样的小故事呢？他告诉我们的首先不是如何安天下，首先是如何修自身。也就是说，让自己修炼好，是对社会、家国负责的第一前提。而在这个修炼的过程中，不是苦行僧的心态，而是一种乐观、光明、抱有未来希望的态度。</p> <p>这就是“子曰：发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将止。¹³”（论语·述而篇）</p> <p>他说当我发奋图强的时候，我可以忘了吃饭，那当我自己看到有大欢乐的时候，当我能够做一些事情的时候，我会忘记忧伤和忧愁，那么就在这样一种发奋图强创造大快乐大幸福的过程中，我并不知道生命已经垂垂老矣。其实这就是中国士阶层的一个写照。</p>	<p>私たちはしばしば社会の不公平や世渡りの難しさを嘆く人を見かけます。于丹教授は、不満を抱くより、自分自身を振り返ることだと言います。もし本当に、節度をわきまえ、言行を慎み、礼節をもって、自己を鍛錬すれば、悩みは減り、処世の方法がわかってくるというのです。</p> <p>考えてみましょう、なぜ、『論語』はこんなにも温かく、新鮮で、わかりやすく、身近なエピソードにあふれているのでしょうか。孔子が私たちに伝えてくれているのは、どのように天下を治めるかではなく、どのように自分自身を修めるかということです。言い換えれば、自分自身を鍛錬することが、社会や国家の一員としての第一条件なのです。また論語では、このような修行の過程でも、苦行僧のような気持ではなく、一種楽観的で明るく、希望に満ち溢れた態度でいるのです。</p> <p>これが「憤（いきどお）りを発して食を忘れ、楽しんでは以て憂いを忘れ、老いの将（まさ）に至らんとするを知らざるのみ」。何かに夢中になっているときは、食事をとることも忘れ、大変楽しいことがあったときや、何かを成し遂げることが出来るときには、悩みや心配事も忘れられます。このように何かに夢中になって、大変楽しく幸せなときには、老いていることも忘れてしまうと孔子は言っています。実はこれこそ中国の知識人なのです。</p>
<p>所以儒家学派说到底是一种见道者，也就是说，他们所培养出来的这些人，是一种担当文化使命的特殊阶层，这就是范仲淹所说的“先天下</p>	<p>ですから儒学者というのは道を説く人なのです。また儒教が育ててきた人たちは文化的な使命を追った特殊な階層で、範仲淹の言う「天下の憂いに先立ちて憂い、天下の</p>

13 P.196 述而第七

<p>之忧而忧,后天下之乐而乐。”他有一种社会担当,但是这个前提又是素朴的,是始自于脚下的,也就是说一切由修身养性开始,怀着乐观和积极的心态,去把握生活中的每一点分寸,让自己成为一个使他人快乐的人,让自己快乐的心成为一种阳光的能源,去普照世界,辐射他人,让周边从家人朋友乃至更广阔的社会,从自己身上获得一点欣慰的理由。这,我想不仅仅是《论语》里面的一种道德理想,它同样适用于二十一世纪,它同样是我们一种人格的大欢乐所在,因为他人的欢乐,世界的欢乐,与我们自己修身养性的智慧可以融二为一。这大概就是论语可以给我们今人最大的借鉴和经验所得。</p>	<p>「楽しみに後れて楽しむ」人たちのことです。範仲淹には社会的に大きな役割を果たしましたが、その前提となったのはごく簡単なことでした。つまり足許から始めたのです。言い換えれば、自分自身の修練から始めて、楽観的で積極的な心を身につけ、暮らしの中のすべてにおいて分を知り、人の喜びとなる存在になったのです。自分のなかの楽しむ気持ちが太陽のようなパワーとなり、世界を照らし、人に注ぎ込み、隣人や友人ひいては社会にまで及びました。自分自身が日々楽しんでいる、というそれだけの理由からです。これは論語の中での道徳的理想にとどまらず、この21世紀にも応用でき、私たちという人間としての大きな喜びがここにあるのです。なぜなら、世界の人々の喜びと自分自身が身につけた知恵が一つになるからです。これは現代人である私たちに、古典である論語が与えてくれる最大の知恵と経験です。</p>
<p>孔子曰：君子坦荡荡，小人常戚戚¹⁴，孔夫子在教育他的弟子时，常以小人和君子之分来明辨是非。那么，何为君子，何为小人，我们如何来分辨君子和小人，于丹教授又是如何解释论语中对君子和小人的界定，请收看于丹《论语》心得之 君子之道。</p>	<p>「子曰く、君子は 坦（たん）として 蕩蕩（とうとう）たり。小人は 悵（ちよう）として 戚戚（せきせき）たり。」</p> <p>孔子は弟子たちを教育する際、常に小人と君子の違いを説くことでその是非を明らかにしていました。それでは君子とは、小人とはなんでしょう。われわれはいかに君子と小人を区別できるのでしょうか。於丹教授は論語における君子と小人の境界線をどのように解釈しているのか、次回の於丹教授の「論語心得：君子の道」をお楽しみに。</p>

14 P.214 述而第七

或曰：「以德报怨，何如？」子曰：「何以报德？以直报怨，以德报德。」

有人说：“用恩德来回报怨恨，怎么样？”孔子说：“那又用什么来回报恩德呢？应该用正直来回报怨恨，用恩德来回报恩德。”

「或人曰く、『徳を以て怨みに報いば何如。』子曰く、『何を以てか徳に報いん。直を以て怨みに報い、徳を以て徳に報ゆ。』」

「あるひといわく、『とくをもってうらみにむくいばいかん。』しいわく、『なにを以てかとくにむくいん。ちよくをもってうらみにむくい、とくをもってとくにむくゆ。』」

（意味）ある人が問うていうには、「他人が自分に怨むべきことをしたとき、徳をもって報いたらどうでしょう。」と。孔子がいうには、「怨みに対して徳で報いるならば、恩徳のある者には何で報いますか。公平無私をもって怨みに報い、恩徳をもって恩徳に報いるべきです。」と。

宰我问曰：「仁者，虽告之曰，『井有仁焉。』其从之也？子曰：「何为其然也？君子可逝也，不可陷也；可欺也，不可罔也。」

宰我问道：“追求仁德的人，假如有人告诉他说：‘仁德在井里面。’他会跟着跳下去吗？”孔子说：“那怎么会呢？君子可以被摧折，但不可以被陷害；可以被欺骗，但不可以被愚弄。”

「宰我問うて曰く、『仁者は之に告げて井に仁ありと曰うと雖も、それ之に従わんか。』子曰く、『何為ぞそれ然らん。君子は逝かしむべきも、陥るべからず。欺くべきも罔うべからず。』」

「さいがとうていわく、『じんしゃはこれにつげてせいにひとありといえども、それこれにしたがわんか。』しいわく、『なんすれぞそれしからん。くんしはゆかしむべきも、おとしいるべからず。あざむくべきもしうべからず。』」

（意味）宰我が質問した。「仁者に井戸に人が落ちましたよと告げた場合、仁者はそれに従って井戸に入りますか」孔子が答えて言うには「どうしてそのようなことをしようか。君子を井戸のそばまで行かせることはできても、井戸に入らせることはできない。あざむくことはできるが、道理の無いこと（自分が井戸に入ってしまったら、助けることができなくなること）はしないので、陥れることはできない。」

子游曰：「事君数，斯辱矣；朋友数，斯疏矣。」

子游说：“服事君主太频繁琐碎，反而会招来羞辱；与朋友相交太频繁琐碎，反而

会遭到疏远。”

「君に事えて数すれば斯れ辱しめらる。朋友に数すれば斯れ疏んぜらる」

「きみに つかえて しばしば すれば これ はずかしめらる。ほうゆうに しばしば すれば これ うとんぜらる。」

(意味) 君主につかえて、しばしば意見をすれば、君主から厭われて辱めを受けることになる。友に、しばしば意見をすれば、友からうるさがられ疎遠になる。

子贡问「友」。子曰：「忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉。」

子贡问怎样交朋友。孔子说：“忠言相告，好话对导，他不听就算了，不要自找羞辱。”

「子貢友を問う。子曰く、『忠告して之を善導し、不可なれば則ち止む。自ら辱めらるること無し。』」

「しこう ともを とう。し いわく、『ちゅうこくして これを ぜんどうし、ふかなれば すなわち やむ。みづから はずかしめらるる こと なし。』」

(意味) 子貢が友と交わる道を尋ねた。孔子がいうには「誠意をもって善を尽くした言い方で親切に導き、それに従わなければ言うことを止める。あまりしつこく言って怒られたりするのは避けたい。無きようにするがよい」と。

君子之于天下也，无适也，无莫也，义之于比。

孔子说：“君子对于天下的事情，无可无不可，只要是符合正义的就行。”

「君子の天下に於けるや、適なく、莫なし、義と之与に比う。」

「くんしの てんかに おけるや、てき なく、ばく なし、ぎと これ ともにしたがう。」

(意味) 徳の高い者は天下で生きていくのに、こうしようと決めることもなければ、こうすまいと決めることも無い。義を判断基準にして、義に従うのみである。

子曰：「巧言令色，鲜矣仁！」

孔子说：“花言巧语，一副讨好人的脸色，这样的人是很少有仁德的。”

「巧言令色鮮し仁。」

「こうげんれいしょく すくなし じん」

(意味) 巧みな言葉と人にへつらう笑顔には、本当の思いやりは無い。

子张学干禄。子曰：「多闻阙疑，慎言其余，则寡尤。多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。」

孔子的弟子子张想学习如何为政做官。孔子告诉他：“多听别人谈论事理，去除内心免得疑虑的事物。其余你所不怀疑的事物，也要谨慎谈论，便可以减少过失和外

来的责难。多观察别人行事，排除内心认为不妥当的，其余没有什么不妥的，也要审慎实行，以减少悔恨。说话少过失，行事少悔恨，能做到这样，禄位就在其中了。」

「多く聞きて疑わしきを闕き、慎んでその余を言う、則ち尤め寡し。多く見て殆うきを闕き、慎んでその余を行う、則ち悔寡し。言うて尤め寡く、行い悔寡ければ、禄その中に在り。」

「おおく ききて うたがわしきを かき、つつしんで その よを いう、すなわちとがめ すくなし。おおく みて あやうきを かき、つつしんで その よを おこなう、すなわちくい すくなし。いうて とがめ すくなく、おこない くい すくなければ、ろくその うちに あり。」

(意味) 多く聞いても確信できないことは除いて、それ以外の間違いないところを人に言えばとがめられることは少ない。多く見てもあやうい行為は除いて、それ以外の正しいと信じる行為を行えば後悔することは少ない。発言してとがめられることが少なく、行って後悔が少なければ、評判が良くなって仕事の場所を得、お金は入ってくるものだ。

战战兢兢，如临深渊，如履薄冰

〔出处〕《诗经·小雅·小旻》：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

〔解释〕战战：恐惧的样子；兢兢：小心谨慎的样子。形容非常害怕而微微发抖的样子。也形容小心谨慎的样子。临：靠近；渊：深水坑。如同处于深渊边缘一般。比喻存有戒心，行事极为谨慎。履：践、踩在上面。象走在薄冰上一样。比喻行事极为谨慎，存有戒心。

「戦戦兢兢として深淵（しんえん）に臨むがごとく、薄氷（はくひょう）を踏（ふ）むがごとし」（深いふちに臨むように、薄い氷を踏むように、慎重に恐れつつしむ）と見える。「戦戦」は、ふるえおののくこと。「兢兢」は、いましめつつしむこと。古典での元の意味は、人の行動は慎重に、用心深くあるべきものである。

曾子有疾，召门弟子曰：「启予足！启予手！诗云：『战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。』而今而后，吾知免夫！小子！」

曾子疾あり。門弟子を召して曰く、「予が足を啓け、予が手を啓け。詩に云わく、『戦戦兢兢として、深淵に臨むが如く、薄氷を履むが如し』と。今よりして後、吾免るることを知るかな。小子。」

そうし やまい あり。もんでいしを しょうして いわく、「よが あしを ひらけ、よが てを ひらけ。しに いわく、『せんせんきょうきょうとして、しんえんに のぞむが ごとく、はくひょうを ふむが ごとし』と。いまよりして のち、われ まぬかるることを するかな。しょうし。」

(意味) 曾子（孔子の弟子）が病気で死ぬ間際に自分の弟子たちを呼び集めていうには、「布団をのけて私の足と手を見てごらん。詩に『おそれ慎む。深い淵に

臨むように、薄い氷を踏むように』とあるが、私は今までこのようにして父母からいただいた体を大切にしてきた。今から後は死を目前にしているので、私は体を傷つけることを免れると知った。お前たちも体を大切にしろ。」

子曰：「人无远虑，必有近忧。」

孔子说：“一个人没有长远的考虑，一定会有近在眼前的忧患。”

「子曰く、人遠き慮りなければ、必ず近き憂いあり。」

「し いわく、ひと とおき おもんばかり なければ、かならず ちかき うれい あり。」

（意味）孔子がいうには、人が遠い将来を熟慮して予防しなければ、必ず近いうちに禍いが生じる。

子路问「君子」。子曰：「修己以敬。」曰：「如斯而已乎？」曰：「修己以安人。」

曰：「如斯而已乎？」曰：「修己以安百姓。修己以安百姓，尧舜其犹病诸。」

子路问怎样做一个君子。孔子说：“修养自己而形成严肃谨慎的品质。”子路问：“这样就可以了吗？”孔子说：“修养自己而使家人安乐。”子路又问：“这样就可以了吗？”孔子说：“修养自而使百姓安乐。不过，修养自己而使百姓安乐，就连尧舜都还感到力不从心哩！”

「子路君子を問う。子曰く、『己を修めて以て敬す。』曰く、『斯の如きのみか。』曰く、『己を修めて以て人を安んず。』曰く、『斯の如きのみか。』曰く、『己を修めて以て百姓を安んず。己を修めて以て百姓を安んずるは、堯舜も其れ猶諸を病めり。』」

「しろ くんしを とう。し いわく、『おのれを おさめて もって けいす。』いわく、『かくの ごときのみか。』いわく、『おのれを おさめて もって ひとを やすんず。』いわく、『かくの ごときのみか。』いわく、『おのれを おさめて もって ひやくせいを やすんず。おのれを おさめて もって ひやくせいを やすんずるは、ぎょうしゅんも それ なお これを やめり。』」

（意味）子路が君子とはどのような人物かと孔子に質問した。孔子がいうには、「己の身を修めて怠らないのが君子である。」と。子路は「ただそれだけで君子と言えますか。」と尋ねた。孔子は「己の身を修めて、それが人に及び、人を安定するようになるのだ。」と。子路は「ただそれだけで君子と言えますか。」とさらに尋ねた。孔子は「己の身を修めて、それが天下の人民すべてを安定させるのである。このようなことは、堯や舜のような聖人でさえも難しいことだったのだ。」と。

叶公问孔子于子路，子路不对。子曰：「女奚不曰，其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。」

叶公向子路问孔子是怎样的一個人，子路没有回答。孔子说：“你怎么不回答说：他这个人啊，发愤起来就忘了吃饭，高兴起来就忘了忧愁，连自己快要老了也不知道，如此而已。”

葉公孔子を子路に問う。子路对えず。子曰く、「女奚んぞ曰わざる、『その人となりや、憤りを発して食を忘れ、楽しみて以て憂いを忘る。老いの将に至らんとするを知らず、爾云う。』と。」

しょうこう こうしを しろに とう。しろ こたえず。し いわく、「なんぢ なんぞ いわざる、『その ひととなりや、いきどおりを はっして しょくを わすれ、たのしみ てもって うれいを わする。おいの まさに いたらんと するを しらず、しか いう。』と。」

(意味) 葉公が孔子がどんな人物かを子路に質問したとき、子路はこたえなかった。孔子が言うには「あなたは どうして こういわなかったのか。『その人物像は、道理がわからないと憤って食事をすることも忘れて研究に没頭し、道理がわかると楽しんで憂いのあることも忘れてしまいます。一心に学問を研究して、年をとるのも知らない、そういう人物に過ぎません』と。」

子曰：「君子坦荡荡，小人长戚戚。」

孔子说：“君子心胸宽广坦荡，小人经常心绪不宁。”

「君子は坦らかにして蕩蕩たり。小人は長に戚戚たり。」

「くんしは たいらかに して とうとうたり。しょうじんは とこしえにせきせきたり。」

(意味) 君子は常に道理に従っているから心は平らかでゆったりとしている。小人は心が利害得失にとらわれているから絶えず憂えて痛んでいる。