

《论语》心得（五）《交友之道》中日対訳

<p>序言：人们常说，在家靠父母，出门靠朋友。社会环境中朋友是最重要的，物以类聚，人以群分，从你的朋友身上可以照见自己的影子。于丹教授告诉我们《论语》中对交友有非常明确的标准，谓之，益者三友，损者三友。也就是说，好朋友有三种，坏朋友也有三种。这三种好朋友的标准是什么，会给我们的生活事业带来什么样的帮助呢？而那三种坏朋友又是什么样的呢？会给我们的人生带来怎样的影响，我们又如何来分辨好朋友和好朋友呢？</p>	<p>中国のことわざでは「家では親に頼り、外では友に頼る」といいます。社会では友達がとても大切です。「類は友を呼ぶ」の言葉通り、友達は自分を映す鏡なのです。『論語』には友達を選ぶ分かりやすい基準として、良い友達と悪い友達がそれぞれ3種類ずつ述べられている、と于丹教授は言います。では、良い友達はどのようなもので、私たちの生活や仕事にどのように助けとなるのでしょうか。また、悪い友達はどのようなもので、私たちの人生にどのような影響をもたらすのでしょうか。どうすれば良い友達と悪い友達を区別できるのでしょうか。</p>
<p>今天我们说一个话题，关于《论语》中的交友之道。其实人这一生有什么样的朋友直接反映他是一个什么样的人，好朋友就是一本好书，他可以打开整个你的世界，也就是我们经常说的物以类聚人以群分。什么样的人你只要观察他的社交圈子，从这样一个外在环境是可以看到他内心价值取向的。那么论语中鼓励交什么样的朋友呢？很简单，孔子说：在这个世界上，益者三友，损者三友；友直、友谅、友多闻，益矣；友偏辟、友善柔、友便妄，损矣¹。</p>	<p>今日のテーマは『論語』における「交友の道」です。人の一生において、どのような友達がいるかは、まさにその人の人となりを表しています。良い友達は本と同じで、自分の世界を広げてくれます。よく、「類は友を呼ぶ」と言うように、その人が付き合う友達を見れば、その人自身の考え方もわかります。では、論語の中では、どのような友人を作るべきだと説いているのでしょうか。孔子には「益者三友、損者三友。直きを友とし、諒（まこと）あるを友とし、多聞を友とするは益なり。便辟（べんへき）を友とし、善柔（ぜんじゅう）を友とし、便妄（べんねい）を友とするは損なり。」という言葉があります。</p>
<p>先说三种好朋友，所谓益者三友就是友直、友谅、友多闻。</p>	<p>まず、良い友達というのは、「直き、諒（まこと）、多聞」の3種類です。</p>

¹ P.506 【季子第十六】

<p>也就是第一这个朋友为人要正直、要坦荡、要刚正不阿，一个人不能有谄媚之色，要有一种朗朗人格，在这个世界上顶天立地，这是一种好朋友。因为他的人格可以映校你的人格，他可以在你怯懦的时候给你勇气；他可以在你犹豫不前的时候给你一种果断，这是一种好朋友；第二种是友谅，也就是宽容的朋友。其实宽容有的时候是一种美德，他是这个世界上最深沉的美德之一。我们会发现，当我们不小心犯了过错或者对他人造成伤害的时候，有时候过分的苛责还有一种批评，都不如宽容的力量来得恒久。</p>	<p>1つ目の「直き」とは、正直で、さっぱりしており、芯の通った人です。こびへつらうような人ではありません。おおらかで、堂々とした態度の取れる人こそ、よい友達です。このような性格の友達はあるあなたにもよい影響を与え、臆病になっている時や前に進めず悩んでいる時には、決断する勇気を与えてくれるでしょう。2つ目の「諒(まこと)」とは、心の広い寛容な友達の事です。これは一種の美德であり、非常に深みのあるものです。自分がうっかりして過ちを犯したり、人を傷つけてしまったりした時、過度に批判されるよりも、寛容な態度を示される方が、長く心に残ります。</p>
<p>【于丹心语】过分的苛责不如宽容的力量更恒久</p>	<p>過度に批判されるよりも、寛容にされる方が、長く心に残る。</p>
<p>其实有时候最让我们内心受不了的是一个人在忏悔的时候没有得到他人的怨气反而得到淡淡的一种包容，所以有一个好朋友，他会给我们内心增加一种自省的力量；宽容的朋友不会使我们堕落或者更多的放纵自己，反而会让我们的内心包容上找到自己的弊病，找到自己的缺失。所以有一个宽容的好朋友，他是一种做人的情怀，他是一种悲悯，他是在这个世界上对于一花一叶、一草一木关怀中所折射出来的光芒，这是第二种好朋友；</p>	<p>人が最も罪悪感を覚えるのは、自分が後悔をしている時に他人から責められたときではなく、寛容な態度を示される場合です。ですから、よい友達がいると、私たちは反省する勇気を持つことができます。寛容な友達がいることで自分がだめになってしまうことはありません。逆に、自分に欠けているものが何かがわかるようになります。ですから、寛容な友達というのは、他者への思いやりと哀れみの心を持っています。それはこの世のすべての花や草木を照らす光のようなものなのです。</p>
<p>第三种叫做友多闻，在先秦那个时代，不像我们有电脑，有这么发达的资讯，有铺天盖地的媒体，那个时候人要想广视听怎么办呢，最简单的一个办法，交个好朋友，让你朋</p>	<p>3つめは「多聞」です。孔子が生きた時代は、今のようなパソコンや発達した情報網、メディアなどはありません。見聞を広めるときの最も簡単な方法は、友達を作って、彼らが読んだ本や体験を自分の経験へと変</p>

<p>友所读的书，那些间接经验转化成你自己的直接经验系统。当你在这个社会上感到犹豫彷徨有所踌躇的时候，到朋友那里以他的广见博识为你做一个参考，来帮助自己做出选择。所以结交一个多闻的朋友就像翻开了一本辞典一样，我们总能从他人的经验里面得到自己的一个借鉴系统。所以，这就是孔夫子所说的三种好朋友，叫友直、友谅、友多闻。</p>	<p>えていくことでした。 何か決めかねていることがあった場合は、広い見聞を持つ友達を訪ねて意見を聞き、それを参考にして決断するのです。 見聞の広い友達を持つことは百科事典をめくるようなものであり、他の人の経験は自分のお手本とすることができます。だからこそ、孔子は、良い友達には「直き、諒（まこと）、多聞」の3種類があると言ったのです。</p>
<p>画外音：《论语》中の益者三友就是正直的朋友，宽容的朋友，广见博识的朋友，这就是孔老夫子所称道的三种好朋友；那孔老夫子所说的三种坏朋友又是些什么样的人呢？</p>	<p>『論語』の中の「益者三友」は、「正直、寛容、物知り」という「3種類のよい友達」のことでした。では、孔子が言う「3種類の悪い友達」とは一体どのような人なのでしょう。</p>
<p>同时，他说还有三种坏朋友，叫做友偏辟、友善柔、友便妄，这三者损矣。这是损者三友。这是三种什么人呢，首先，什么是友偏辟，就是性情暴躁的朋友。那当然，每一个人的生活不一样遇到的情况也不一样，很有可能遇到一件事，你还迷茫的时候你的朋友先怒了，先告诉你这件事情不能这么做。咱们现在经常能看到，社会上说青少年犯罪有好多都是打群架，打群架一不小心打出人命了，这个孩子就判劳教了。其实打出人命这件事情很少是一个孩子去单个所为，往往是一群孩子裹挟在一起。</p>	<p>孔子はまた、悪い友達も3種類あり、「便辟（べんへき）を友とし、善柔（ぜんじゅう）を友とし、便妄（べんねい）を友とするは、損なり。」と言っています。では、これはどういう人たちを指すのでしょうか。まず「偏辟」とは、気が短い人のことです。人は皆、それぞれ生活をしているので、体験することも違います。ある事について、あなたがまだ迷い悩んでいるときに、友達の方が先に怒り出して、それではだめだと言うことがあるでしょう。よく言われるように、青少年の犯罪の多くは集団でのけんかです。万一人の命を奪えば、即座に少年院などに送られてしまいます。人命に関わる事件の場合、単独行動による犯行はまれで、グループによるものがほとんどです。</p>
<p>我在评全国法制节目奖的时候，有很多次都看到，一个孩子当他打伤对方，甚至是误杀了对方的时候，他还不知道对方是个什么人。他为</p>	<p>以前、全国法律番組賞の選考審査で観た番組では、子供が相手にけがをさせたり殺してしまったりしたとき、その相手が誰なのか知らなかったという場合が多くありまし</p>

<p>什么要去呢，就是哥们儿义气啊，就觉得我朋友说了大家要去打一架，所以一定要去。其实这就说明你遇到这种暴躁的朋友，他一个人就像是一个炮仗捻，他可以把一群朋友心中的一种义愤点燃，而这个义愤往往是没有理由的往往是一种盲目的意气。</p>	<p>た。友達が一緒にけんかをしにいうので、行かなければ仲間はずれにされると思ったようです。このことからわかるように、気が短い友達は爆竹の着火部分のようなもので、仲間の正義感に火をつけます。でも、このような正義感は多くの場合、理由のない、盲目的なものなのです。</p>
<p>做为成年世界不见得说我们都要付出这种打群架的代价，但是一个人燃烧了一场愤怒，这对我们来说只有坏处，没有多少益处。坏朋友为什么把便辟这种情绪暴躁作为第一位呢？因为盲目的激情有可能会出出现永远无法追回的后果。好朋友之间应该以理性为先，告诉他怎么样去过上一种没有危险的生活。</p>	<p>大人の世界では、このような集団のけんかの代償を払うことになるとはかぎりません。しかし、怒りに火をつける人がいるのは、良いことではありません。孔子が、悪い友達の中で「便辟（べんへき）」を一つ目に挙げたのは、盲目的になると取り返しのつかない結果を招くからです。良い友達の間では、まず理性を大切に、危険を避けて生活すべきです。</p>
<p>我曾经看到也是国外的一个故事：一位富孀，这个老太太家财万贯，她自己想要招聘一个司机，她就在全国范围内发出招聘广告，说我要看看那个司机的驾驶技术最好。千挑万选从众多的应聘者里面最后选出了三个人站在她面前，她给他们出了同一道题，她说如果我车子前方是个悬崖，我考考你们的技术，你能把车停在离悬崖多远的地方。第一个司机说我技术好，我能把车子停在离悬崖一米的地方，稳稳的刹住；第二个司机很不服气，说我技术比他好，我能把车子停在离悬崖十公分的地方，我还能停住；第三个司机说，我不象他们俩，我远远看见悬崖我就停住了。后来老太太就录取了第三个人。</p>	<p>外国のこんな話を前に読んだことがあります。ある大金持ちの未亡人が運転手を雇いたいと考えました。そこで、全国規模で広告を出し、運転技術が一番高い人を探しました。たくさんの応募者の中から選ばれた3人が、未亡人の前に呼ばれました。そこで、未亡人は一つ質問をしました。「もし車の前の方に崖があったとき、あなたの運転技術なら、崖からどれくらいの距離で止まれますか。」一人目の運転手は、「自分なら崖から1メートルのところでも問題なく止まれます」と答えました。二人目も負けずに、「自分の腕前であれば、崖から10センチのところでも止まれます」と言いました。三人目は、「自分は前の二人とは違います。前に崖が見えたらすぐに止まります」と答えました。そこで未亡人は三人目を雇いました。</p>
<p>因为在这个世界上，技术永远不是</p>	<p>なぜなら、技術さえあれば全てがうまくい</p>

<p>最终的保障。人规避风险的理智才是他根本性的前提。也就是说，这第三个人之所以被录取，不是靠他自己逞能，而是靠他的明智。</p>	<p>くわけではないからです。危険を避ける理性が大切なのです。三人目が雇われたのは、技術の高さを誇るより理性を示したためでした。</p>
<p>第二种叫做友善柔。这个正好反着，这个不是脾气特别暴躁的朋友，是脾气特别优柔寡断的朋友。我们发现，过分优柔寡断其实他在浪费你的生命能源，也可能你要去辞职了，你说有一个机会我要下海或者我要跳槽，你去问朋友，朋友说，啊呀，想想吧，你现在的地方也不错呀，你要是万一走了你什么什么就丢掉了。我们有很多朋友都会在这种关键的时候给你一种制约的力量，让你觉得说我还是退一步吧，我还是慎重一点吧。</p>	<p>次に、二つ目の「善柔（ぜんじゅう）」ですが、これは気が短い人ではなく、非常に優柔不断な人のことです。優柔不断すぎる友達は、あなたのエネルギーをムダにすることになります。仕事を辞めようと思ったとき、ビジネスを興す、もしくは転職できるチャンスがあったので友達に相談したら、「よく考えた方がいい。今のところも悪くない。やめたら多くを失うことになる」と言われることがあります。友達の多くは、肝心な時、「やはりやめておこう。慎重になろう」とあなたを思いとどまらせてしまうものなのです。</p>
<p>韩国人有一个非常形象的描述，说在这个世界上有这么一种东西它很怪，它前脸长头发，但是后边是一个秃脑勺，这个东西迎着你走过来的时候，由于它满脸头发，所以它面目不清你不知道它是什么，你琢磨琢磨等到它从身边走过去，你突然看清它了，你伸手去一抓，发现它后脑勺上没有头发，它已经彻底走过去了。这个东西它叫什么呢，它的名字就是机遇。这个世界上机遇就是这么一个怪物，它迎面走来的时候你永远心存疑虑，但是等它要走的时候你是永远也抓它不着。</p>	<p>韓国におもしろい言い方があります。「この世には、顔に長い髪の毛がはえ、頭の後ろが禿げている奇妙なものがある。これが自分に近づいて来るときは、顔中髪の毛だらけなので、一体なんなのかわからない。あれこれ考えているうちにそれが通り過ぎていく。すると何なのかがわかり、人は手を伸ばして捕まえようとする。でも、禿頭に手が滑ってしまい捕まえられず、結局は逃がしてしまう」、というのです。これが「チャンス」です。チャンスという怪物は、自分に近づいてくるときは疑いの目で見えてしまい、一旦去ってしまうと永遠につかめないものなのです。</p>
<p>善柔的朋友往往耽误了你身边的机遇。我们发现在这个世界上有很多事情不在于你做与不做，而在于你什么时间做是有用的。其实生活中有很多事情是有保值期的，你说一</p>	<p>優柔不断な友達がいるとチャンスを失うことがあります。なぜなら、物事はやるかやらないかではなく、いつやるかが重要となるからです。私たちの身の回りには、多くのものに賞味期限があります。缶詰にしろ、</p>

<p>个罐头，一块糖，这个东西是不是好东西呢？没有说搁上十年八年还是好东西的，过了保值期它就变成了毒药。我们这一生要做的很多事情，不要让被过分优柔寡断的朋友干扰了你的思维，这种朋友太多，也是一种危害。</p>	<p>あめ玉にしろ、どんなに良いものでも、十年もそのままにしておいたら、それは良いものではなくなります。賞味期限を過ぎれば毒になることもあるのです。一生の中でやらなければいけないことはたくさんあります。優柔不断すぎる友達が多ければ、あなたにとってマイナスとなるのです。</p>
<p>至于第三种，所谓友便妄，这是最坏的一种朋友。大家都知道佞臣之说，佞，就是那种心怀鬼胎的，有心计的，要以一种不择手段的方法去谋取个人利益的这种小人。他们是真正的小人，是那种心理阴暗的人，但是这种人往往会打扮出来一副善良的面孔。由于他内心有所企图所以他对人的热情比那些没有企图的人可能要高好几十倍，所以你一不小心要是被这种人利用的话，那么你的一生你就给自己套上了枷锁。如果你不付出惨痛的代价，这个朋友是不会放过你的。这其实在考验我们自己的眼光和知人论事的能力。</p>	<p>最後に三つ目の「便佞 (べんねい)」ですが、これは最も悪い友達です。「佞臣」という言葉があるように、「佞」というのは、何か悪い下心があり、計算高く、個人の利益追求のためには手段を選ばない卑怯な人のことを指しています。このような人は、心の中で悪いことを考えていても、自分があたかも良い人であるかのように振る舞っています。心の中にたくらみがある人は、何のたくらみのない人よりもはるかに親切です。うっかりとこのような人に利用されると、一生、枷をかけられたようなものです。大きな代償を払わない限り、あなたを自由にはしてくれないでしょう。つまり、自分に、人を見る目があるかどうかを試されるわけです。</p>
<p>损者三友，益者三友，它告诉你，你这一辈子里面所做的所有事情，内心是应该以朋友作为一个坐标的，这种标准有可能是防微杜渐的，不见得这个朋友作出多么伤大雅的事情来，哪怕就是一个苗头，他可能就觉得说这个人做我的朋友以后有可能是我的危险。</p>	<p>「損者三友、益者三友」の教えが私たちに語るのは、物事を行う場合、心の中で友達を一つの指標とし、それによって危険を避けていくべきだということです。たとえ品格を疑われるようなことをしていなかったとしても、少しでもその兆しがあれば、その人を友達にするのは危険だと考えるべきでしょう。</p>
<p>画外音：《论语》中的损者三友就是脾气暴躁的朋友，优柔寡断的朋友，还有那些心怀鬼胎的朋友。这样的朋友可千万不能交，否则我们将付出惨重的代价。但是好人坏人都不</p>	<p>『論語』における「損者三友」とは、気性の荒い人、優柔不断な人、下心のある人と言います。このような友達と付き合いと、必ずや痛い目に会います。しかし外見からは善人と悪人の見分けがつきません。どう</p>

<p>会写在脸上，我们怎么样才能交到好朋友而远离坏朋友呢。</p>	<p>やって付き合うべき友人を見分ければよいでしょうか。</p>
<p>孔子所有伦理的核心就是一个字，仁。那么究竟什么是仁呢，他的学生樊迟曾经问过老师，说老师，什么是仁，²老师只回答了两个字，叫爱人，真正爱他人就是仁；他学生又问，什么叫智慧，问智的时候，老师又回答了两个字，叫做知人，了解他人就是智慧。所以其实我们怎么样能够交到好朋友需要有仁有智，我们心中要对他人有爱，你能去有交朋友的意愿，我们有辨别他人的能力，能够交到有品质的好朋友，这是一种交友的能力。所以真正交朋友需要两个前提：一是意愿，二是能力。意愿就是我们有仁，那么能力就是我们有智，这是我们一种保障，交朋友质量的最好的底线。所以从这个意义上来讲，交到一个好朋友其实就开创了一份好生活。其实我们的好朋友有的时候会是我们的一面镜子，你从他的生活里面能看见自己的影子，但是也有些人无心之人，你老跟朋友在一起，自己反而不自省，你不知道什么是好坏。</p>	<p>孔子のいわれた倫理の核心は仁です。仁とは一体何でしょうか？かつて弟子の樊遲からの仁とは何かの問いに、孔子は人を愛することだと答えました。他人を本当に愛することが仁です。また知とは何かとの問いに対して、人を知ることだと答えました。他人を理解することが知恵です。したがって、良友と出会うためには、仁と知が必要です。人を愛することによって、積極的に友達を作ろうとします。人を見極めることによって、良友とめぐり合えます。これは友達を作る能力です。交友にはまず意欲と能力が必要とされます。意欲とは仁があること、能力とは知恵を持つこと。この二つの要素は友人を選ぶ際の拠りどころです。良友をえたことは、よい生活を手に入れたようなものです。よい友達は自分の鏡となり、相手の生活ぶりから自分の一面も見えてくるのです。しかし、こころない友達と長く付き合うと、つい自分自身を見失ってしまい、善悪の区別がつかなくなります。</p>
<p>大家知道，在史记里面写道晏子列传，说晏子有一个车夫，这个车夫很有意思，他觉得自己给齐国的宰相驾车，这多么风光啊。这个车夫人长得特别帅，个子高高的，相貌堂堂，而齐国的名相晏婴，大家知道是一个五短身材，其貌不扬，看</p>	<p>『史記』の「晏嬰列伝」にこんな記述があります。有名な宰相晏子に仕える御者は自分が一国の宰相に使われていることを大変自慢していました。また、御者は自分の長身で堂々とした容貌を得意に思っていま</p>

² P.363 【顔淵第十二】

<p>起来还优点猥琐，就是这样一个人。所以这个车夫每天就觉得，说我这个位置好，我坐在前面，晏子坐在我后面，我驾着高头大马，我在外面风风光光，晏子在车棚里面坐着，觉得我这个职业太好了，每天都无比风光。后来终于有一天，回到家的时候发现他夫人在家哭哭啼啼的，自己收拾了东西要回娘家，他特别惊讶，他说你要干什么，他夫人说，我实在忍受不了，我打算离开你，我觉得我跟你在一起我挺耻辱的。这个车夫大惊，说，你看，你不觉得我风光吗？他夫人说，你以为什么叫做风光，说象晏婴那样一个人，以他那样一个治世之才，他自己如此谦恭，坐在后面毫不张扬，而你不过就是一个车夫而已，你那样觉得风光无限，你的趾高气扬全在脸上，这就是我的人生最大的耻辱了。因为你跟晏子这样的人每天在一起，还不能以这样一个人作为你生命的坐标，这就是我对你的绝望。</p>	<p>した。ご存知のように、晏嬰は見たところ、小柄で、風采の上がらない、みすぼらしい男です。</p> <p>晏嬰が馬車の中に座っているのに対して、自分は毎日大きな馬を操って馬車の一番前に跨って非常に得意げです。</p> <p>ある日、帰宅すると妻が涙を流しながら、実家へ帰りたいと訴えます。御者は大変驚いて、そのわけを聞くと、妻はあなたと一緒に暮らすことを恥と感ずるので、別れて欲しいと言いました。御者はさらにびっくりして、自分のことを誇りに思わないのかと聞きました。妻は、誇りなんてとんでもない、一国を治める晏嬰さんさえあんなに謙虚に振る舞っているのに、あなたはただの御者に過ぎないにもかかわらず、おごり高ぶって、本当に恥ずかしい、あなたが毎日晏嬰に仕えているのに、彼をお手本にすることもできない、あなたには本当に愛想がつかたと答えました。</p>
<p>其实这个故事传出来以后，后来晏婴跟这个车夫说，你有这样一个夫人，就冲你有这个夫人我就应该给你一个更好的职位，反而提拔了这个车夫。这是一个什么故事呢，这就是说，我们周围有很多人，他们的生活方式和他们每天的处事态度都成为我们的镜子。所以论语中提倡交那种平和的、谦逊的、团结他人的朋友，这是一个原则。</p>	<p>この話が伝えられ、晏嬰の耳に入りました。晏嬰は御者にこう言いました。あなたには賢い女房がいるから、もっとよいポストに就くべきです。そして御者をより高い地位につかせました。この話からも分るように、周りの人々の暮らしぶりや立ち居振る舞いはわれわれの鏡となります。したがって、『論語』では原則として、穏やかで、控えめな、皆と協力できる友達と付き合うことを勧めています。</p>
<p>画外音：俗话说，物以类聚，人以群分。朋友就像是我們自己的一面</p>	<p>ことわざに曰く、「類は友を呼ぶ」とあります。われわれは自分と同じような人間と付</p>

<p>镜子。你自己是一个什么样的人你就会交到什么样的朋友。于丹教授认为，论语中除了益者三友、损者三友外还有一些交友原则，这些原则又是什么呢？</p>	<p>き合います。友達は自分の鏡です。于丹教授は、『論語』の益者三友、損者三友以外にも友達と付き合う原則があると言います。さて、この原則はどんなものなのでしょうか。</p>
<p>论语中从来不主张你去结交富豪、有权势的人。大家知道中国有一个诗派叫做田园山水诗派，陶渊明开创了这样一个诗派，陶渊明的生活是个什么样的呢，他是那种极其简陋但极其欢乐的。</p>	<p>論語ではお金持ちや権力のある人と付き合うべきだ、とはまったく言っていません。中国には有名な「田園山水詩」という詩の流派があり、この創始者は陶淵明という人です。この陶淵明の生活は究極に貧しく、究極に楽しいものでした。</p>
<p>《南史隱逸傳》里面记载说陶渊明他自己不解音律，他根本不懂音乐，但是他要蓄素琴一张。自己有一张琴叫素琴，也就是没有琴弦的一段木头。这么一段木头连琴弦都没有他怎么弹呢。他就是只要有朋友来的时候，自己每每有会意就开始抚弄这段木头，把这个琴弹的绘声绘色，经常弹得自己痛苦失声，觉得自己所有内心的悲怆全都寄予其中，而真正听得懂的朋友是会为之动容的。陶渊明自己守着这么一段无弦琴，弹奏他心灵的音乐，弹得高兴就开始跟朋友们说自己喝多了，说我醉欲眠，卿可去。我已经喝够了你们走吧，朋友们也都不计较他的得失就走了而已。这是一种快乐的日子，但是这只可为智者会不可为小人道。</p>	<p>「南史隱逸傳」には陶淵明は音楽の素養は一切なかったとあります。もちろん楽器もひけません。しかし彼は簡単な琴を持っていました。その琴を彼は「素琴」と呼んでいました。実際は弦のないただの木片だったのです。この弦もない木片を陶淵明はどうやって弾いたのでしょうか。陶淵明の友達が来ると毎回その木片を出してきてつまびきます。その歌声は内心の苦しみや悲しみを余すところなく伝え、まるで本当に琴を弾いているようです。音楽に託された陶淵明の心情に触れ、もののわかる友人たちは思わず心を動かされます。陶淵明自身は、弦のない琴を使って魂の音楽を奏で、友人たちと酒を酌み交わし、そのうちに「眠くなったから、帰ってくれ」と言い出します。もう十分飲んだ、君たちは帰ってくれ、と。友人たちも別に文句も言わずに帰るので。こういった楽しみ方というのは誰もができることではありません。君子だからこそできることです。</p>
<p>我曾经看到台湾著名散文家林清玄写的一片散文，他说他的一个朋友跟他讲说你给我写一副字我挂在书房里，你要让我非常简单的让我每</p>	<p>かつて台湾の著名なエッセイスト林清玄の隨筆を読んだことがあります。ある友人が書齋に飾る掛け軸を書いてほしい、分かりやすく人生に役立つような言葉がいい、</p>

<p>天看了以后就有用的一句话，他想了半天就信手写了一个叫“常想一二”，那个朋友不懂，说为什么是这么四个字，林清玄就给他解释，他说大家都说这个世上不如意事常八九，可与言者无二三，那么我们就承认这个世上不如意事常八九吧，但是起码还有一二如意事。我帮不了你太多，但是我只可以告诉你，就常想一二吧，想一想那些快乐的事情，去放大快乐的光芒，去抑止心底的不快，这就是一个朋友能够为你做的最好的事情。</p>	<p>と頼んできました。林清玄はしばらく考えて「常に一二を思え」と書きました。友人これはどういう意味なのかと尋ねると、林清玄はこう説明しました。「この世はままならないことが8割か9割、思い通りになることは3割にもならない、と言う。それならそれでもいい、少なくとも1割か2割は思い通りになるわけだ。君に多くを語ることはできないが、ただこれだけはいえる。いつもその1、2割を思え、そういう楽しいことを考える、楽しいことにスポットライトをあてて、心の底にある不快感を抑える、これが君のためにできる最大のことだ」。</p>
<p>【于丹心语】结交那些快乐的，能够享受生命的，安贫乐道的朋友。</p>	<p>快活に人生を楽しみ、貧しくとも朗らかな友人と付き合うこと。</p>
<p>我们知道有这样一個寓言，一个来自西方的寓言，说有一个国王，他每天都不快乐，他过着锦衣玉食的日子，他仍然不快乐，天下所有至极的宝物美色声色犬马都满足他了，可是他还不快乐，他说怎么办呢。后来御医给他看了半天，给他开了一个方子，说让你的大臣去全国找，必须找到一个最最快乐的人，然后把他的衬衫给拿回来，你穿上就快乐了。然后呢大臣们就出去找了，到最终终于找到了一个不可救药的快乐的人，但是最后大臣说了没办法我们拿不回来。</p>	<p>ヨーロッパにこんなおとぎ話があります。ある国の王様は、楽しいことは何もない、贅沢な服を着て、おいしいものを毎日食べているのに、ぜんぜん面白くないと感じていました。贅の限りを尽くしているのに、ちっとも楽しくならない。どうしたらいいのでしょうか。おつきの医者がいろいろと診察し、やっと処方箋を出しました。大臣たちに国中から一番楽しそうな人を見つけて、その人物のシャツを持ち帰って王様に着せればいい、と。大臣たちは国中を探し歩き、一番楽しく暮らしている人を見つめました。が、シャツを持ち帰ることができませんでした。</p>
<p>国王说你怎么能不给拿回来，我就想快乐，你必须把他的衬衫给我拿回来，最后那大臣跟他说，那特别快乐的人他是个穷光蛋，他一件衬衫都没有，他从来就是光着膀子的。其实这个寓言也是一个诠释，也就是说，生活中真正心灵的快乐跟外</p>	<p>王様が「なぜ持ってこない、私は楽しくなりたいのだから、何が何でもシャツをもらってこい」と言いましたが、大臣は「そいつは無一文でシャツも買えません。上半身はだかなのです」と答えました。このおとぎ話は気持ちのあり方と物質的な豊かさはさほど関係ないということを示唆していま</p>

<p>在的物质生活不见得有紧密相关的联系。论语是个什么时代，那是一个物质生活极其贫匮的时代，在那个时代，真正快乐的力量来自于什么地方，其实也就来自于一种心灵，来自于一种教养，来自于一种憧憬。</p>	<p>す。論語が生まれた時代はどんな時代か考えてみてください。物質的には非常に貧しい時代でした。人生を楽しく生きる力を我々に与えてくれるのは、精神の在り方であり、身につけた教養であり、未来への希望なのです。</p>
<p>画外音：我们每一个人都想交到快乐的好朋友，但是于丹教授认为和朋友交往是要有三个心理原则的，如果你违背了这些原则你就将会成为一个不受欢迎的人，谁都不会愿意与你交朋友。那么这三个重要的原则是什么呢？</p>	<p>誰もが楽しい友人とつきあいたいと思っていますが、于丹教授は友人との付き合いには3つの原則があるといっています。もしこの原則に反すると友達から嫌われてしまうかも知れません。その大切な3原則とは何でしょうか。</p>
<p>那么除了交这种快乐的朋友以外，孔夫子还交给大家一个道理，就是在交友之中的尊敬和尺度。好朋友是不是就意味着打成一片？我们现在经常说谁跟谁好得穿一条裤子，这是好朋友吗，其实在这个世界上，所有没有分寸没有尺度的事情都会做到过犹不及³。</p>	<p>楽しい友人と付き合うほかに、孔子は友達づきあいに大切な尊敬と遠慮について解いています。自分と相手の区別もないほど遠慮がないのがよい友達付き合いでしょうか。よく、あの二人はいつもべったりだ、よほど仲良しなんだろう、などと言います。しかし、けじめも遠慮もない関係は常に「過ぎたるは及ばざるがごとし」という状況に陥る危険をはらんでいます。</p>
<p>这过犹不及是论语中一个重要的哲学思想，他不仅仅表现在交友之道上，他表现在一切原则上，所以真正的好朋友一定是应该有分寸的。这就是孔子所说的：侍于君子有三愆，言未及之而言谓之躁；言及之而不言谓之隐；未见颜色而言谓之瞽。⁴【论语季氏】</p>	<p>「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」というのは論語に出てくる重要な哲学であり、人間関係に限らず、すべてに共通する原則として述べています。ですから親友といえども、必ずころあいというものが必要です。孔子はこのように言っています。「君子に侍するに三愆あり。言未だこれに及ばずして言う、これを躁と謂う。言これに及びて言わざるこれを隠と謂う。未だ顔色を見ずして言う、これを瞽（こ）と謂う。（君子のお側において、三種の過ちがある。まだ言</p>

³ p.313

⁴ P.508

	うべきでないのに言うのがさつといい、言うべきなのに言わないのは隠すといい、表情も見ないで話すのを盲という。)
你真正跟一个君子交朋友的时候，你心里是要有三个原则，什么时候说话，什么时候不说话，自己要有尺度。	本当に君子のような友人と付き合いたいければ、この3原則、つまりいつ話するか、いつ話さないか、自分なりのけじめを持つことが必要です。
第一，言未及之而言谓之躁。话还没说到那儿你就出来说话了，这叫毛毛躁躁，这是反映一个人的急躁，这不好。	言未之及谓躁。言（げん）未だ之に及ばずして言う、之を躁（そう）と謂う。話がそこまで言っていないのに、話し出してしまうのを、せっかちと言います。これは、心の焦りを表わしており、良いことではありません。
【交友原则之一：不要抢话说】	【交友の原則その一：でしゃばりすぎない】
大家有大家的公共话题，一定要听到众望所归，大家期待一个话题的时候，你徐徐道来，这个时候才是合适的。那么我们每个人都有一些内心的东西想要给这个世界看，要不怎么现在会有博客呢，其实博客就是一种个人愿望急切地要展现给别人看，在过去没有博客大家就靠说话，所以大家在一起总有一些抢话的人，现在大家也会发现，朋友聚起来的时候，总有一些人要跳出来，比如我最近去打猎了，我最近升职了；或者有一些女朋友聚会，上来就会说我男朋友怎么样，或者我的孩子怎么样，这都是她特别想说的话，但是这些话题是不是大家一定关心的呢，也就意味着一个人说话的时候就剥夺了其他人说话的权利，因为这种谈话在一个时段里面总会有一个人占主导，所以言未及之跳出来这是不好的。但是还有另外一个极端。	共通の話題がある時には話のなりゆきに耳を傾けましょう。皆が話題を探しているときにおもむろに話題を提供するというのが適切な態度です。私たちは誰もが自分の気持ちを分かってもらいたいと願うものです。ブログはその典型です。ブログは自分の思いを他人に知って欲しいという願望の表れです。ブログが存在しなかった頃は、話をする以外手段がありませんでした。皆で集まると必ず、我先にと話し出す人がいました。今でも友達同士で集まった時には、一部の人が、最近狩りに行ったのだ、昇進したのだと争って話しますのです。あるいは女性どうしであれば、彼氏がどうのとか、子供がどうしたという話になります。話し手自身にとっては聞いて欲しくてたまらないことですが、誰しも興味があるわけではありません。それに、この手の話題は話し手が中心になりますので、一人が話している時、他人の話す権利を阻害しているのです。ですから、話題に上ってもいいことを我先にと話し出すのはよくありません。

<p>第二种情况，言及之而不言谓之隐。就是话题已经说到这了你要自然而然的往下说，反而你吞吞吐吐、遮遮掩掩、意犹未尽，不跟大家说心里话，这种朋友让大家心里也会存有隔膜。</p>	<p>もう一つ極端な例を挙げてみましょう。二番目の例としては、言（げん）之（これ）に及びて言（い）わず、之を隠（いん）と謂う、とあります。これは話の成り行きで自分が何か言わなければならなくなったとき、しどろもどろで要領を得ず、気持ちを押し隠して本音を言わないということです。このような人は、友達との間に心の壁が出来てしまいます。</p>
<p>【交友原则之二：不要有话不说】</p>	<p>【交友の原則二：話すべきことは話す】</p>
<p>话题已经自然而然到这里，你干吗不说。一个人会觉得我这个时候说出来会不会被他们当作谈资，我要保护我自己或者我故作矜持或者我要吊大家的胃口。总而言之，我们在大家聚会上也经常会发现这种人，该他说话，这个话题不说了，这种情况也不好。</p>	<p>自然の流れで話が振られたのに、なぜ口を開かないのでしょうか。後で噂話のネタにされるかもしれないから自重しよう、喋らないほうが賢そうに見えるかもしれない、どうせ私の話には誰も興味を持ってくれない……。皆で集まったときに、こういう人をよく見かけます。話すべき時にその話題に触れない、というのも感心できません。</p>
<p>然后第三种情况，就是今天我们老百姓所说的没眼色。孔子说：未见颜色而言谓之瞽。这个瞽说得很厉害，这个字什么意思，就是瞎子，就是一个人不看别人的脸色上来就说话，这就叫瞎子。</p>	<p>三番目は、相手の気持ちに無頓着でズケズケ物を言う人について、孔子は、未だ顔色（がんしょく）を見ずして言う、之を瞽（こ）と謂（い）う、と述べています。ここでは、他人の顔色を読まずに話をする事を、目が見えないようなものであると痛烈に批判しています。</p>
<p>【交友原则之三：不要闭眼瞎说】</p>	<p>【交友の原則三：相手の気持ちを考えて話そう】</p>
<p>你看看别人希望说什么，你能不能够说出来最合适的话，你还需要自己心里有准备，你要对对方了解。其实朋友之间永远是有尊敬有顾忌的。不只是朋友，包括更亲的亲人，夫妻之间、父子之间难道就没有顾忌吗？其实每一个成年人都有他生命中的光荣与隐痛，真正的好朋友是不断的放大他的光荣，而永远不</p>	<p>相手は何を話したいのか、自分はそれに最も相応しい話ができるかを見極めるためには心の準備と相手への理解が必要です。友達どうしの間にも礼儀があり、触れてはいけない話題が存在します。友達だけではなく、親戚や夫婦、親子の間でも何でも話せるわけではありません。大人であれば、それまで生きてきた人生に人に自慢できる栄光と、人には言えない苦しみの方を抱え</p>

<p>去触及他的隐痛。</p>	<p>ています。親友は常にその栄光を称え、苦しみにはけして触れないものです。</p>
<p>这就需要你有眼色，你就要知道他喜欢听什么，不喜欢什么，当然这跟投其所好不同，这在于你是不是给朋友一个宽和与友好的气场，让他跟你沟通下去。在世界采访历史上，有这样一个著名的段子：说美国好莱坞拍了《乱世佳人》之后费雯丽一举成名，这部电影获得了十一项奥斯卡提名。当这个电影风光无限首次去欧洲巡演的时候，费雯丽的班机降落在伦敦停机坪上，成千上万的记者在下面围着。有这么一个没有眼色的记者冲在了最前面，他冲上去，非常热烈的第一个问题就是问刚刚走出旋梯的费雯丽，说：请问你在这个电影里扮演什么角色？这一句话费雯丽转身就走进机舱再也不肯下来。</p>	<p>ここで必要なのは相手の気持ちになるということです。相手の言って欲しいことと言われたくないこと考えましょう。相手に話を合わせるのとは違います。穏やかな雰囲気の中で相手と気持ちよくやりとりすることが大切です。ここで世界的に有名な逸話を紹介しましょう。ハリウッド映画「風と共に去りぬ」で主役を演じたビビアン・リーは一躍有名になり、この作品はオスカーの11のタイトルにノミネートされました。映画が大ヒットを続ける中、ビビアン・リーは始めてヨーロッパに赴きました。彼女の乗った飛行機が駐機場に着くと、多くの記者が周りを取り囲みました。一人の記者が周りをおしのけて、タラップを降りてきたばかりの彼女に、「あなたはどんな役を演じているのですか」という質問を投げかけました。この一言で、彼女は客室へ引き返し、決して降りてこようとしませんでした。</p>
<p>这属于什么呢？这就属于你对于对方毫无了解。在毫无了解的情况下说的这句话，这就像瞎子一样。其实，我们都希望人生过得更有效率，我们希望跟朋友在一起会更好，那怎么样会更好呢，就是更多一点沉默的关爱，去了解别人的心，这就是孔子所谓的知人才谓之智。你了解别人的内心你才能够真正把好的东西、最有效的东西发挥出来，所以呢，他的学生子贡曾经去问过老师，子贡问友。</p>	<p>この逸話は何を意味しているのでしょうか。この質問をした記者は彼女のことを全く知らなかった、何も知らずに投げかけられた一言には、思いやりのかけらもありません。私たちは、いつも人生をよりよくしたい、友人ともっと仲良くしたいと願います。そのためには、ただ黙って相手を理解することが必要です。孔子もこのことに触れています。相手の気持ちを理解して始めて、より良く、より効率的な何かを得ることができるのです。子貢が友について師に質問したときの話です。</p>
<p>动画：老师，您说什么叫朋友啊？</p>	<p>「先生、どのような人を友人と呼びますか？」</p>

<p>你要好好地跟他说出你忠实的劝告，如果他不喜欢听，那你就不要再说了，不要自取屈辱。</p>	<p>「心からの忠告をして、もしそれを相手が聞く気がないのなら、それ以上話して、つまらない思いをすることは無い。」</p>
<p>老师就告诉他说，忠告而善道之，不可则止，勿自辱也⁵。说一个好朋友，就是对你要说出来那些个忠告，但是忠告良药一定苦口吗，一定要当头棒喝吗，你可以娓娓道来，这叫善道之，不见得要声色俱厉。你好好跟他说，但是不可则止，一定要知道，说得不投机就停下来，不要自取屈辱。所以这就是朋友之间的分寸把握。朋友之间也不能说你揪着对方，你必须要怎么怎么样，其实在今天这个社会里，包括父母对孩子都不能提出要求，我让你报哪个志愿你非报不可。</p>	<p>先生はおっしゃいました。「忠告して之（これ）を善道（ぜんどう）し、可（き）かれざれば則（すなわ）ち止（や）む。自ら辱（はずかし）めらるることなかれ」と。親友なら心からの忠告ができるはず。良薬は口に苦し、忠言は耳に逆らうと言いますが、厳しい口調ではなく穏やかに適切なタイミングで心からの忠告を行うべきであると孔子は説いています。諄々と忠告をして、もし相手に聞く姿勢が見られなければ、そこでやめます。さもなければ、かえって恨まれてしまうことでしょう。これこそが、友人どうしの距離のとり方です。友人どうしで相手にこうしろああしろと言ってはいけません。さらに現在の社会では、親であっても子供に対して「絶対に有名大学を受験しろ」などと自分の考えを押しつけることはできないのです。</p>
<p>每一个个体都是值得尊敬的，朋友之间的这种尊敬，好好的说出你的忠告尽你的一份责任，这就是好朋友了。所以好朋友从不做过分的事，不要对朋友的态度过分，也永远不要鼓动朋友去做过分的事情，这其实就是孔子所说的什么是好朋友，好朋友是在我们的身边永远让我们以清明理性远离危险的人，同时又是用一种快乐之心鼓励我们坦荡而欢乐去面对生活的人。</p>	<p>人は誰も皆尊敬に値します。友人どうしの尊敬の念とは、心からの忠告で表現すべきです。真の友人は行過ぎたことをしません、友人にも行きすぎをさせないようにします。これが、孔子のいうよい友人です。親友はつねに身近にいて私たちに危険から遠ざかる理性を与えてくれます、また明るく朗らかな心情で、私たちが楽しく前向きに生きていく力となってくれます。</p>
<p>画外音：人们常说，在家靠父母出门靠朋友，可见朋友在人的一生中</p>	<p>「家では親に頼り外では友に頼る」と言われる通り、友人は人生において非常に大切</p>

⁵ P.366

<p>是非常重要的，而人在一生中不同的年龄阶段所交的朋友是不一样的，我们如何在不同的年龄阶段都交到有益于我们的好朋友呢？于丹教授认为，人生有三个很大的坎，这三个大坎是什么，我们又该如何平安度过呢？</p>	<p>な存在です。また、年齢によって交際する友人は変わってきます。それぞれの年齢で、どのようにして素晴らしい友人に出会うことができるでしょうか。于丹教授によれば、人生には3つの落とし穴があります。これらを、如何にして乗り越えていけばよいのでしょうか。</p>
<p>孔夫子说，人这一辈子，其实说起来七八十年，好像很长，但是划分一下阶段，每一段上会有一个坎。人这一生也就是三个很大的坎。如果你越过去了的话你一生就无大碍。</p>	<p>孔子は、人の一生は70年から80年と言えは長いように聞こえるが、そのそれぞれの時期に落とし穴があり、全部で3つあると言っています。これを乗り越えることが出来れば、人生は安泰と言えそうです。</p>
<p>这三道坎是什么呢？在少年的时候血气未定，戒之在色；及至中年血气方刚，戒之在斗；那么到晚年呢，血气既衰，戒之在得⁶。</p> <p>人在少年的时候是他血气未定之时，一个人容易冲动，什么样的想法都不成熟的时候，这个时候戒之在色。那么在这个时候，朋友之间大概往往都是在情感问题上会出现一些相同的或者相左的意见，也就是我们经常看到的大学里面学生出问题，很多都是在恋爱问题上，所以说血气未定的时候要在心里把情感问题作为大事处理好。</p>	<p>それではこの3つの落とし穴とは何でしょうか。精神的に未熟な青少年期には恋愛や異性との関係が、青年から中年にかけて血気盛んな時代には他人と争おうとする闘争心が、老年期は精神的には成熟しているが得たものを失うまいとする物欲が、それぞれの落とし穴となります。若く情緒が不安定な時期は衝動に流されがちで、未熟な面が目立つとともに、異性への欲求が押さえられません。この時期には、若い人どうしの間に恋愛感情の芽生えや気持ちのすれ違いが見られます。大学のキャンパスでは恋愛に関わるもめ事も頻繁に起こります。気持ちが揺れ動きやすい若い時期には、自分の感情を上手にコントロールすることを心がけるべきです。</p>
<p>过了这个坎到了中年，及至中年，就是我们说的血气方刚。一个人家庭稳定了，职业稳定了，社会圈层、朋友，包括你的薪酬待遇基本上到了稳定的时候，想的是什么呢，想</p>	<p>青年期以降になると、血気盛んになります。家庭や職業が落ち着き、社会における自分の居場所ができ、友人関係も収入も基本的に安定すると、他人と争ってより上を目指そうとします。孔子がこの時期の人々に注</p>

⁶ P.509-510

<p>的是与人争斗而谋求更好的空间。所以孔子的提醒就一个字，叫做戒之在斗。人在中年的时候，最大的境界就是不要跟人争斗。这个时候与其与人争斗不如反观要求自己，印度的大诗人泰戈尔有一句话说得很好，他说我不能选择最好的，我只能选择最好的来选择我，他选的是一种等待的态度。其实这是一种什么样的观念，也就是说你与其与他人斗，不如跟自己的能力斗。</p>	<p>意を喚起しているのも、正にこの点で、他人への闘争心を改めることが最も必要であり、同時に自分と向き合い、自分を高めることが大事です。インドの詩人タゴールはかつて「私は自ら最良のものを選ぶことはできない、最良のものが私を選ぶようにすることができるだけだ」と述べています。チャンスを待つという姿勢です。ここにも、他人と争うより、自分と向き合い己を高めよという考え方が反映されています。</p>
<p>【于丹心语】与其与他人斗，不如跟自己的能力斗</p>	<p>他人と闘うより、自分の能力と闘え。</p>
<p>如果你觉得说一个更好的薪水、更好的职位、更好的学校，为什么你没有进去呢，那你想一想是不是自己还不够好。如果通过你的修炼让自己更好一点，那个机遇也许会选择你。所以戒之在斗的时候交朋友最当慎重，我们会经常发现有一些朋友他老鼓动你，他会说你觉得谁谁谁就比你强啊，为什么他就有那个位子，你觉得谁谁谁是不是就是你最大的障碍啊，你现在就应该要搬掉他。所以在中年的时候交朋友要交那种平常心朋友。为什么中国人有一句话叫做君子之交淡如水，如果中年能够交到那种淡淡的而超乎功利的朋友，他永远都会是你身边的一个抚慰、一个栖息地，但是他不是鼓动你去争斗的人，这就已经是人之大幸了。</p>	<p>より良い待遇、職業、学歴を求めても得られないと感じるとき、自らにその原因を求めるべきです。自己鍛錬を積み、より高い能力を得られたなら、チャンスのほうからあなたを選びに来ます。そこで、闘争心を戒めるべき時期の友人は、慎重な人であるべきです。誰々はお前よりいい生活をしているとか、誰々はお前にとって邪魔なんじゃないかと言って、いつも闘争心を煽ろうとしてくる人もいます。ですから、常に平常心の友人と付き合うべきです。中国に「君子の交わりは水の如し」という言葉があるのは、淡々として、利害を超えた友だち付き合いができれば、その人は生涯、疲れた心を休める止まり木のような存在であり続けるでしょう。</p> <p>しかし、闘争心を煽ってくるような人と付き合いにすむだけでも幸せなことだといふべきかもしれません。</p>
<p>那么到晚年呢，晚年的时候按孔子的说法叫血气既衰。人年老了，从你整个的生命体征，到你的心理状态都已经开始走向了平缓，象罗素</p>	<p>それでは、老年期はどうでしょうか。孔子によれば、この時期に人は肉体的にも精神的にも穏やかに落ち着き、ラッセルが言った「急流が山々を縫って流れ、やがて大海</p>

<p>所说的那种湍急的河流冲过山峦终于到了入海的时候，表现出来一种平缓和辽阔。在这个时候人还有所戒吗？孔子说还有一个字，叫做戒之在得，就是你的得到。这里面其实是大有深意的。人这一生都是在用加法生活，但是到一定层次的时候要开始用减法生活，因为人在年青的时候你要收获友谊、收获金钱、收获情感、收获你的功勋，你收获了很多很多之后，如果我们不学会抛弃，那么，就像是一个新家，被东西堆得满满当当一样，你自己的心灵会被所得而堆满，最后会累于得。也就是说你的所得是你生命中最大的拖累。</p>	<p>原に流れ着く」という境地になります。この時期には、どのような点に注意すべきでしょうか。孔子によれば、それは「得」という一字に凝縮されます。これには、深い意味があります。人はその生涯において、ずっと何かを得ながら生きています。しかし、ある時期を境に何かを捨て去る必要がうまれます。若い頃には友情、財産、愛情、栄誉など多くの物を手に入れますが、それらを捨てることを学べなければ、新居が物で溢れかえってしまうように、心が物欲で満たされ、ついには重荷になってしまうからです。得てきたものに足を引っ張られてしまう訳です。</p>
<p>所以我们也经常看到，老年朋友在一起互相的交流都是什么呢，往往都是抱怨，抱怨的其实都是他们的所得。比如说怨儿女，说小的时候一把屎一把尿把你拉扯大了，到现在你们都去忙了不孝顺，不回来看了，很伤心；再有就是抱怨说你看现在社会发展的多不合理啊，我们当年干革命的时候，我们一个月才拿几十块钱，你看看我孙女一去外企，她进去就是三四千块钱，你觉得这对我们老干部公平吗。如果老在说着这些东西的话，那么你的所得就变成你生命的一种隐痛，因为人有得就会患所失。人有得以后就会在得上有所抱怨。</p>	<p>ですから、老人同士の付き合いは良く愚痴の言い合いになってしまっていますが、何に不満があるかといえば、すべて自分が得てきた物に対する不満なのです。たとえば、何から何まで面倒をみて育ててきた息子や娘は今では親不孝で家にも寄り付かない、社会のために必死に働いてきたのに今は貧しい年金暮らし、孫娘は外資系企業の高給取り、こんな不公平があるかという調子です。いつも愚痴ばかり言っていたら、自分が得たものが逆に不満の原因になってしまいます。得たものを失いたくないと執着するからです。人は何かを得ることによって不満をつのらせるものです。</p>
<p>其实纵观下来，论语里面真正专门说到交友之道的言论并不多，但是他交给我们一种智慧，选择一个朋友是选择一种生活方式。而能够选</p>	<p>論語では、友達づきあいに直接ふれた部分は多くありませんが、私たちは論語から友人を選ぶことは、生活のあり方を選ぶことだという知恵を得ることができます。どん</p>

择什么样的朋友，先要看自己配交什么样的朋友，自己站在一个什么样的人生坐标上，自己有什么样的心智，自己有什么样的风采，自己在朋友圈子里面究竟是一个良性元素还是一个惰性元素，究竟自己是有害的还是有益的。所以一个好人他可以是一粒种子，他可以激化整个朋友圈层，也就是说自己修身养性是交到好朋友的前提，而交到好朋友等于给自己打开一个最友善的世界，能够让自己具有光芒的一生。

な友人を選べるかは、自分がどのような人の友人としてふさわしいか、今は人生のどの時期にいるのか、自分自身の気持ちのあり方はどうなのか、人格的にはどうなのか、友人の輪に入ったときに自分が良い影響、悪い影響のどちらを与えるのかということを考えなければなりません。人間的に素晴らしい人は友人の輪全体を活性化します。自分自身を磨くことは良い友人に出会う前提でもあります。よい友人との出会いは、輝かしい世界への扉であり、実り多い人生への近道であるといえます。

交友之道 漢文解説

・孔子曰：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」【季氏第十六】

◎白話解：孔子说：「有益的朋友有三种，有害的朋友也有三种。和正直的人为友、和诚实守信的人为友、和见识广博的人为友，都会受益；结交惯于装饰外貌，内心并不真诚的人为友、结交善于逢迎，虚情假意讨人喜欢的人为友、结交巧言好辩，没有真实学问的人为友，就会受到害处了。」

孔子がいうには、我に益のある者に三種の友がある。我に損のある者に三種の友がある。直言して隠すことのない者、誠実で表裏のない者、ひろく古今に通じている者を友とすれば益がある。礼儀作法になれて直言しない者、何ごとにも媚びて誠のない者、口先が上手で実際の見聞のない者を友とすれば損になる。

・樊迟问仁。子曰：「爱人。」问知。子曰：「知人。」樊迟未达。子曰：「举直错诸枉，能使枉者直。」樊迟退，见子夏，曰：「乡也，吾见于孔子而问知，子曰：『举直错诸枉，能使枉者直。』何谓也？」子夏曰：「富哉言乎？舜有天下，选于众，举皋陶，不仁者远矣。汤有天下，选于众，举伊尹，不仁者远矣。」

◎白話解：樊迟问如何是仁？孔子说：「爱人」又问如何是智？孔子说：「知人。」樊迟听了不明白。孔子为他说明：「举用正直的人，来指导教化那些枉曲的人，可以使不正直的人也变得正直了。」樊迟听了还是不明白，只好退下。又去见子夏，说：「刚才我向老师请教如何是智？老师说：『举直错诸枉，能使枉者直。』这是怎么说呢？」子夏说：「这话含意太丰富了，从前舜有了天下，在众人中选出贤能的皋陶，来治理国家，那些不仁的

人都远离了。后来商汤有了天下，从众人之中选出贤能的伊尹，来治理国家，那些不仁的人也都远离了。」

「樊遲仁を問う。子曰く、『人を愛す。』知を問う。子曰く、『人を知る。』樊遲未だ達せず。子曰く、『直きを挙げて諸の枉れるを錯けば、能く枉れる者をして直からしむ。』」樊遲が孔子に仁とは何かと質問した。孔子がいうには「人を愛することだ」と。知とは何かと質問した。孔子がいうには、「人を知ることだ」と。樊遲はまだよく理解できなかった。これを見て孔子は「正直な者を挙げ用いて、多くの曲がった者を用いなければ、自分が用いられないのは曲がっているからだと悟って、正直になるものだ」といった。

晏子为齐相，出，其御之妻从门闲而窥，其夫为相御，拥大盖，策驷马，意气扬扬，甚自得也。既而归，其妻请去。夫问其故，妻曰：“晏子长不满六尺，相齐国，名显诸侯。今者妾观其出，志念深矣，常有以自下者。今子长八尺，乃为人仆御；然子之意，自以为足，妾是以求去也。”其后，夫自抑损。晏子怪而问之，御以实对，晏子荐以为大夫。

晏子齊の相たりしとき、出づ。其の御の妻、門間よりして其の夫を闚ふ。其の夫相の御と為りて、大蓋を擁し、駟馬に策うち、意气揚揚として、甚だ自得せり。

既にして帰る。其の妻去らんことを請ふ。夫其の故を問ふ。妻曰はく、「晏子は長六尺に満たざるに、身は齊国に相たり、名を諸侯に顕す。今者(いま)、妾其の出づるを觀るに、志念深し。常に以て自ら下ること有り。今、子は長八尺なるに、乃ち人の僕御たり。然るに子の意自ら以て足れりと為す。妾是を以て去らんことを求むるなり。」と。其の後、夫自ら抑損す。晏子怪しみて之を問ふ。御実を以て対ふ。晏子薦めて以て大夫と為せり。

晏子が宰相であったとき、外出したことがあった。晏子の御者の妻は門の間から自分の夫を窺っていた。彼女の夫は宰相の御者となって大きな傘を擁し、馬に鞭打って意气揚揚として甚だ得意げであった。外出から帰ってきてからのことである。彼女は離婚したいと申し出た。夫は理由を聞いた。彼女はこう言った、「晏子は、身長は6尺(約135cm)にも達されませんが、その身は齊国の宰相であり、名声は諸侯に響き渡っています。今、私めが晏子の外出される様を見ましたところ、思慮深そうでした。そして、常に自らへりくだっておられます。しかし今、あなたは、身長は8尺(約180cm)ありますが、下僕としての御者に過ぎません。それなのに、あなたは自らこれで十分だと思っています。私めはこのために離婚したいと申し上げているのです。」その後、晏子の御者は自らへりくだるようになった。

晏子は不思議に思ってこのことについて聞いた。その御者は事実をお答えした。

晏子はこの御者を推薦して大夫にした。

潜性不解音，而畜素琴一张。弦徽不具，每朋酒之会，则抚而和之，曰：『但

识琴中趣，何劳弦上声】。潜若先醉，便语客：我醉欲眠，卿可去。《南史隐逸传》

陶淵明はもともと音楽を解さなかったが、弦を張っていない「素琴」を一面持っていた。友人と酒を飲むときには、弦のない琴を奏でてこれに和して言うには「琴の楽しみを知っていれば、わざわざ弦を弾いて音を出すには及ばない」。陶淵明が先に酔うと客人に向かって言うのだった「酔って眠くなった。君は帰っていいよ」。

子贡问：师与商也孰贤。子曰：师也过，商也不及。曰：然则师愈与。子曰：过犹不及。

师是子张，商是子夏。孰贤，是谁比较高明。子贡想知道师、商二人谁优于谁，所以如此问孔子。孔子答复，子张过之，子夏不及。子贡再问：「然则师愈与。」愈字作胜字讲。孔子解释：「过犹不及。」犹字表示两者平等，譬如行路，以达目的地为恰到好处，不及或者超过，都是未达目的地，所以，无分轩轻。孔子讲中道，要在无过无不及。

「子貢問う、『師と商とは孰れか賢れる。』子曰く、『師は過ぎたり、商は及ばず。』曰く、『然らば則ち師愈るか。』子曰く、『過ぎたるは猶及ばざるが如し。』」

・ 子貢が、「師（子張）と商（子夏）とは道を修める上でどちらがまさっていますか」と質問した。孔子がいうには、「師は過ぎている。商は及ばない。」と。子貢は「ならば師の方がまさっているということですね」と重ねて問うと、孔子は「過ぎたのは及ばないのと同じようなものだ」と答えた。

侍于君子有三愆，言未及之而言谓之躁；言及之而不言谓之隐；未见颜色而言谓之瞽。

先生说：“侍奉君子，易犯三种的过失。言语未及他，他便发言了，是轻躁。言语及到他，他不发言，是他心有隐匿。不看对方颜色便轻自发言，是如瞽者般无目。

「孔子曰く、君子に侍するに三愆あり。言未だ之に及ばずして言う。之を躁と謂う。言之に及んで言わず。之を隱と謂う。未だ顔色を見ずして言う。之を瞽と謂う。」

孔子がいうには、徳あり位ある君子に仕えるのに三つの過ちがある。まだ話しかけられていないのに言うのは過ちで、これを躁（さわがしい）という。話しかけられたのに黙って言わないのは過ちで、これを隱（かくす）という。先方の顔色を見ずに己の思うままに言うのは過ちで、これを瞽（めくら）という。

子贡问友。子曰：“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉。”

子贡问交友之道。孔子说：“朋友有不对的地方，应该诚心地给予忠告，善巧地将他导入正轨，如果不能听从就要停止，暂时不要再劝了，以免自取其辱。”

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。』

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、のしられたりすることの無いようにするがよい」と。

・孔子曰：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

孔子说：“君子一生有三戒：年少的时候，血气还不成熟，要警戒对女色迷恋之癖；等到身体成熟了，血气方刚，要警戒与人争斗之忿；到了老年，血气已经衰弱了，要警戒贪得无厌之心。”

孔子がいうには、時に随ってあらかじめ戒めて犯さないようにすることが3つある。少年のときは血気がまだ定まらないで、欲が動けばおぼれ易いから、女色を戒めることだ。壮年になると血気が盛んに強くて人と衝突し易いから、争闘を戒めていかりをこらすようにする。老年になると血気が衰えて肉体上の欲望はなく、一身一家の安全幸福を思うようになるから、財貨を得ることを戒めることだ。義を思うようにする。