

《论语》心得（七）《人生之道》中日対訳

<p>孔夫子将他的一生概括为“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，七十从心所欲，不逾矩。”¹北京师范大学教授于丹认为，这种人生的坐标是有代表性的，但也不是绝对的。其实人生有生理年龄，有心理年龄，有社会年龄，真正有效率的生命是让我们也许在二三十岁，就能够提前感悟到四五十岁的境界。那么“三十而立”立的是什么？“四十不惑”又不惑在何处？“五十知天命”中的天命指的是什么？什么又叫“六十而耳顺”呢？所谓的“七十从心所欲，不逾矩”，是不是就到了人生的最高境界了呢？孔子对人生境界的划分对我们现代人的意义何在？我们真正能够理解这其中的含义吗？请听北京师范大学于丹教授《论语心得》之“人生之道”。</p>	<p>孔子は自分の人生をこう振り返ります。「われ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順う。七十にして心の欲するところに従って矩を踰えず」²。北京師範大学于丹教授は、この人生モデルは代表的なものでは合っても絶対的なものではないと考えます。人の年齢には生理的、精神的、社会的な年齢があります。順調な人生を送り、二、三十代で既に四、五十代の境地に達する人もいるでしょう。では、「三十にして立つ」の立つとは何か、「四十にして惑わず」の惑わずとは何か、「五十にして天命を知る」の天命とは一体何か、「六十にして耳順う」とはどういう意味か、そして「七十にして矩を踰えず」とは人生の最高境地を表すのか。孔子の人生の段階論は現代人にとって何を意味しているのでしょうか。われわれはそれを本当に理解できているのでしょうか。于丹先生の「論語心得」における人生の道を聞いてみましょう。</p>
<p>古往今来光阴之叹是我们看到最多的感叹，这种感叹在《论语》中也不列外，子在川上曰：“逝者如斯夫”³，这是大家都熟悉的一句话，这句话很含蓄，但是里面有多少沧桑？刘禹锡说“人世几回伤往事，山形依旧枕江流。”⁴也就是苍山不老，但是人心中很多悲怆古往今来川流不息。这就像著名的《春江花月夜》所发出的这种无端之问“江畔何人初见月，江月何年初照人，人生代代无穷已，江月年年只相似，不知江月待何人，但见长江送流水。”⁴就在这样一种天地悠悠，江山有情，这样一种物序流转中，每一个人，一个渺小的人，一个转瞬即逝的生命，我们能够有一种什么样的人生规划呢？很多时候是苍茫的，有些一旦规划了，就会觉得舍弃了许多，会留下很多的遗憾。</p>	<p>昔から時の流れは人々の感慨を誘います。『論語』にも「子、川のほとりに在りて曰く、逝くものは斯くの如きか」という有名な言葉があります。この一言にどれほどの意味が込められているでしょう。劉禹錫の詩に「人生幾度か往事を傷み、山形旧によつて寒流に枕す」とあります。山は昔のままで人の悲しみは絶えることがありません。《春江花月夜》にある虚しい問いかけにも「江畔何人ぞ初めて月を見るや、江月何れの年ぞ初めて人を照らす、人生代々窮まりて已むことなく、江月年々ただ相似たり、知らず江月何人を待つか、ただ見る、長江の流水を送るを」とあります。悠々たる天地、懐かしい山河、有為転変の世の中であって、ちっぽけな人間は短く儂い人生のなかでどのような人生設計をもつのでしょうか。人生は茫洋としており、計画だけに終わってしまい後悔することも多いでしょう。</p>

1 P.38-39 為政第二

2 P.260-261 子罕第九

3 刘禹锡《西塞山怀古》漢文解説を参照

4 <http://oskpro.cool.ne.jp/kanshi/shunko.html> 漢文解説を参照

<p>就在孔子看着流水兴叹的同时，他又给他自己，给他的学生，给千年万代的后人提出了这样的一种描述，他说自己是“吾十五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲，不逾矩。”这是一个粗略的人生坐标，在这样一个坐标上会有几个阶段，人要做的事情被特别地强调出来。今天我们从头翻阅进去，看一看圣人所描绘的这条人生之道，对我们到底有多大的借鉴的价值。其实人的一生不过是从光阴中借来的这么一段时光，岁月流淌过去，我们自己的这一段生命镌刻成什么样的模样，成为我们的不朽，成为我们的墓志铭，每个人都有理由去描述他的一种理想，但是一切从人的社会化进程开始，从一个自然人，转化为一个有社会规则制约的人，这就是学习的起点。孔子的“十五志于学”，这可以说是他自己的一个起点，也是他给自己学生的一种要求。</p>	<p>孔子は川の流りに無常を嘆息しつつも、自分自身と弟子たち、そして千年後の人々にこう言い残しました。「われ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順う。七十にして心の欲するところに従って矩を踰えず」。このように人生に幾つかの段階が設けられ、それぞれの年代において人はいかにあるべきかが強調されます。われわれは孔子のいわれた人生の道を辿って何を参考にできるかを考えましょう。人間の一生は時の流れの中のほんの一瞬です。歳月は直ちに過ぎ去り、自分の人生が時に刻まれ、永遠となり、それが自分の墓誌銘にもなります。人はみな何らかの理由があって自らの理想を語りますが、社会における人となる一歩を踏み出し、生まれたままの人間から社会のルールに制約される人間へ変わっていきます。これが学びの始まりです。孔子の「十五歳で学問に志す」というのは、自分の出発点を示すと同時に、弟子に対する期待の表れであるともいえます。</p>
<p>孔子自己经常说“我非生而知之者，好古，敏以求之者也”⁵。他说没有人是生来就了解很多事情的，我只不过就是对古人所有经历的事情非常感兴趣，而且我能够孜孜以求，一直认真地学习而已。所以孔夫子说像我这样的人呢，像我这样有仁义之心的并不缺少，但是像我这么好学习的人确实很少见。这就是他十五开始向学时候的心情。</p>	<p>孔子は常にこう語っています。「われは生まれながらにして、これを知るものに非ず、古を好み、敏にして以てこれを求めたるものなり」。つまり、自分は生まれつき、ものごとをわきまえるものではないが、ただ先人の経験に興味をもち、ひたすらまじめに学び続けました。孔子は自分と同じような仁を尊ぶ者は少なくないが、自分のような勉学者は滅多にいないといいました。これは孔子が十五歳で学問に志した心境だと言えましょう。</p>
<p>今天我们知道是一个学习型的社会了，关于学习国际上有一个通行的标准说得好，什么样的学习是好的学习？是导致行为改变的学习。其实这颠覆了我们过去的标准，大家过去认为导致思维改变就是好的学习。比如说，一个观点、一个理论、哪怕一个道听途说的见闻，“入乎耳，发乎口”可以再去讲给别人，这就是一种学习。但是在今天只有导致一个人整个价值体系的重塑，行为方式变得更有效率、更便捷、更合乎社会要求，这才是一个好的学习。所以孔子的这种学习要求，早在2000多千</p>	<p>現代は学習型の社会になっています。学習とは、国際基準によると、よい学習とは行動に変化をもたらす学習であると言います。実はこれが過去の考えを覆しました。かつては考え方を考える学習がよいとされ、一つの観点、理論、ときには聞きかじった事柄まで、耳で聞き習ったことを口でほかの人に話して伝えることが学習だとされました。しかし現代では、人間の価値観を見直し、行動をより効率的、合理的にし、社会のニーズに合う学習がよいとされます。孔子のこのような学習にたいする要求は、二千年も</p>

⁵ P.197-198 述而第七

<p>年前，他所提出的就是一个简单的标准，“学以致用”⁶。其实我们今天这个时代，可学的东西太多了，现在的孩子已经不只是十五向学，比五岁也要早就开始学习了，但是都学了什么呢？有很多孩子会背圆周率，能背很多很多位，有很多孩子在客人面前能够背长长的古诗，但是背圆周率对他的这一生真的就有用吗？</p>	<p>前からすでにあり、彼は「学びて以て用をいたす」といった分かりやすい学習基準を示しています。今日の情報化社会では、学ぶべきことが多すぎ、子ども達は十五歳よりも早く、五歳になる前からすでに勉強を始めています。何を勉強するかというと、多くの子どもが円周率を小数点以下何桁も憶え、長い古詩を大人の前で暗唱します。しかし円周率を暗記することは本当に人生に役立つのでしょうか。</p>
<p>今天的向学还有多少是孔子所说的那种为己之学能够学以致用，所以在一个信息时代，我们面临的悲哀是信息的“过犹不及”，“过犹不及”这四个字也出自《论语》，《论语》其实认为所有好的东西都有它的度，与其贪多嚼不烂，把自己的脑子复制成一个电脑的内存，还不如把有限的知识融会贯通，溶入自己的生命。我们现在可以说，学院的那种教育它是有一个规范长度，但是长度是确定的，宽度是不定的，每个人在有限的时光里学到什么，也许孔子这样的一种学与思结合的方式会给我们一个非常好的启发，只有走过这样的一个光阴，这样的一个历练，逐渐逐渐地提升，有所感悟，才能抵达他所说的三十而立。</p>	<p>こうした学習は孔子のいわゆる己のために学んで、活用するものなのでしょう。情報化社会におけるわれわれの悲哀は情報の「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」ということです。これも『論語』に見られる言葉で、『論語』ではよい物事には何でも程度があると言います。欲張って詰め込んでも消化できません。自分の脳をパソコンの記憶装置のコピーにするより、限りある知識を融合して自分の血や肉にしたほうが人生の糧になり得ます。今日の学校教育には学習期間には明確な基準がありますが、学習の幅は決まっています。限られた時間内で何を学び取ることができるか、孔子の言う学習と思考を融合する方式が参考になるはずです。こうして時とともに、自分を鍛えながら向上していき、何かを悟ってこそ、「三十にして立つ」の段階に至ることができるのです。</p>
<p>【画外音】“三十而立”是一句耳熟能详的一句话，几乎每个年轻人到了而立之年，都会问问自己，我立起来了么？那么怎样才算立起来了，是否要有车，有房，或者有了一个什么样的职位就算立起来了呢？而立之年对于人的一生又有着什么重要的作用呢？</p>	<p>「三十にして立つ」は耳慣れた言葉ですが、「而立」の年齢に達した多くの若者が自問するはずで「自分は而立しているのか」と。では「而立」とはどういうことでしょうか。車がある、家がある、何らかの職業についている、そのようなことでしょうか。また、「立つ」年齢は人生にとってどんな意味を持っているのでしょうか。</p>
<p>我们就来说说三十而立。三十这个年纪，在今天，可能在都市里，在一个心理断乳期大大错后的时代，三十岁还被很多人称为叫男孩、女孩，那么人能在世界上有什么样的而立呢？一个“立”是什么样的担当呢？其实大家知道在哲学上，黑格尔曾经提出过一种“正、反、和”三个阶段，人最早所接受的教育，人的信念都是正的，人在刚刚读小学的时候，甚至在小</p>	<p>「三十にして立つ」についてですが、今日の都市部では精神的な親離れが非常に後れているため、30歳はまだ「男の子」「女の子」と呼ばれています。ではこの世界において何をもって「而立」というのか、「而立」とはどんな役割をいうのでしょうか。皆さんもご存知のように哲学ではヘーゲルが「正・反・合」の三段階を提起しました。人が最初に受ける教育では、人の信念はすべて「正」なのです。や</p>

⁶ 学到的知识得用于实践。出处：李新《为有源头活水来》：“要结合实际工作和革命斗争的需要来学，学以致用，并且勤学苦练。”

⁷ P.313 先進第十一

<p>学以前，看了很多的童话，相信太阳是明亮的，花朵是鲜红的，人心是善意的，世界是充满光芒的，王子和公主最终是可以在一起的，这个世界上没有忧伤。其实这就是正的阶段。</p>	<p>っと小学校に上がった頃、あるいはそれ以前、多くの童話を読み、太陽は明るく、花は赤く、人は善良で、世界は光に満ち、王子様は必ずお姫様と結ばれる。この世界には悩みや苦しみが無いと考えます。これが「正」の段階です。</p>
<p>但是长到十几岁时候就会出现我们经常说的小愤青，二十多岁刚刚步入社会，会觉得这个世界上什么都不尽如人意，会觉得成人世界对自己欺骗了，这个世界充满了丑陋、委琐，充满了很多卑鄙和欺诈，这个时候青春的成长有它特有的苍凉，到了这个时候，人必然表现出一种反弹，就是我们经常说的逆反心理。那么走到三十岁，其实三十应该是人生“和”的阶段，就是既不像十几岁时候觉得一切光明，也不像二十多岁时候觉得一切惨淡。</p>	<p>しかし十代になると、我々がよく「反抗期」と呼ぶ時期になり、二十代で社会に出ると、世の中は意のままにはならないことばかりだと感じ、自分が大人の世界に騙されていると感じるかもしれません。世の中は醜く、卑しく、欺瞞に満ちていると思ひ、思春期特有の寂寥感が芽生えます。この時期になると人は必然的に反発する心が芽生え、一般に言われる「反逆」心が現れるのです。では30歳はどうでしょう。本来30歳は人生の「合」の段階です。十代のように全てが輝いているわけでも、二十代のように世の中の全てが疎ましく思われるわけでもありません。</p>
<p>三十而立，这种立字首先是内在的立，然后才是外在社会坐标给自己的一个符号。从内在的心灵独立来讲，什么样是好的学习？就是把一切学习用于自我，这是中国文化中要求的一种学习方式，人如何达到这样一种融合境界呢？中国人的学习有两种方式，一种是我注《六经》，另外一种是我注《六经》，我注“六经”的方式读的很苦，需要皓首而穷经呢，把头发都读白了，把所有的书读完了，可以去批注了，了解了这一切，但是更高的一个种境界叫做《六经》注我，真正好的学习是融会了所有典籍以后，用来它诠释自己的生命。也就是说三十岁这个年纪，真正在中国古人的文化坐标中，他是一个心灵建立自信的年纪。</p>	<p>「三十にして立つ」の「立つ」とは、まず内面において立ち、その後外に社会における自らの位置を確立することを意味しています。内面の精神的自立にとって何が良い「学び」なのでしょう。全ての学びを自分に引き寄せることです。これは中国文化が求める学びの方法ですが、人はどのように融合の境地に至るのでしょうか。二つの方法があります。一つは自分が『六経』を解釈すること、もう一つは『六経』によって自分を解釈することです。前者はとても苦しく、髪の毛が真っ白になるまで学び全ての書物に注釈をつけられるようになります。しかし更に上の段階にあるのが六経で自分を解釈することです。真に良い学びとは、あらゆる書物を融合させ、それをもって自分の生命に注釈をつけることです。つまり30歳という年齢は古来の中国人にとって内面的な自己を確立する時期だったと言えます。</p>
<p>三十而立就是建立心灵的自信</p>	<p>三十にして立つとは精神的な自立を指す</p>
<p>它不再与很多外在事物形成对立，而形成一种融合与提升，就像泰山上的一幅楹联，叫做“海到尽头天做岸，山登绝顶我为峰” 这是中国人对于山川的一种感受，它讲的永远不是征服，而是山川对自我的提升，</p>	<p>而立とは、もはや多くの外在的な事物と対立することなく、融合と向上に向かう時期なのです。泰山の山頂にある対聯に、「海盡頭に到れば天岸を做し、山絶頂に登れば我峰を為す」とあります。これは中国人の山河に対する感覚です。自然を征服するのは</p>

<p>就像大海到了尽头，苍天为岸，没有边界，人生走到山峦的顶峰，并不是一种夸张地说我把高山踩在脚下，而是我自己成为山顶上的一座峰峦。其实这就是“六经”注我的一种境界。所以三十而立应该说孔子一直在教学生一种朴素的、简约的生活方式，很多东西不该操心的不去操心，把眼前做好。我们知道，孔子其实他对于神、鬼的东西是不大提及的，这就是所谓“子不语怪力乱神”⁸学生问到这种事情的时候，他也都采取一种回避的态度。曾经有他的学生去问鬼神，</p>	<p>なく、山河によって自らを高めます。海の果てまで行くと空と海がとけあって境界線がないように、山頂に立って山を征服したと声高に宣言するのではなく、自分をも山頂の岩と一体となり、自らを高めてくれるものと感じているのです。これこそ『六経』⁹が自分を解釈する境地です。ですから「三十にして立つ」とは、孔子が弟子に対して質素で素朴な暮らし方、つまり考えなくてもよい事は考えず目の前にあるべき事をするという考えを伝えているのです。「子は怪力乱神を語らず」というように、孔子は霊や神について話すことはほとんどなく、弟子の問いかけにも避けるような態度をとっています。例えば靈魂や神について質問した時のことです</p>
<p>“老师天上有鬼神吗？那些鬼啊、神啊究竟是怎么回事？” “人间的事你还没有做好，为什么要考虑鬼神的事？”</p>	<p>「先生、天には霊や神がいるのですか？ いったい霊や神とは何でしょうか？」 「世間のこともまだ十分にできないのに、なぜそんなことを考える必要があるのかね」</p>
<p>那么老师淡淡地告诉他说：“未能事人，焉能事鬼？”⁹人间的事你侍奉好了吗？你这种学习还是先朴素一点，从眼前开始，学会人际关系，别去考虑鬼神。后来又问了一个很玄的问题。</p>	<p>先生はあっさりこう答えました。「人に仕えることもできないのに、どうして霊や神に仕えられるのか」。世間での役割はきちんと果たしているのか、まずは地道に目の前のことから始めなさい。人間関係を学び、霊や神のことは考えないようにしなさい。しかし弟子はまたとらえどころのない質問をします。</p>
<p>“老师，人总会死的，那么死亡是怎么回事呢？”“生的事你还没有弄明白，干嘛要想知道死呢？”</p>	<p>「先生、人は皆、いつか死にますが、死とは何ですか？」「生きることさえわからないのに、どうして死を知りたいがるのかね？」</p>
<p>老师又淡淡地告诉他：“未知生，焉知死？”¹⁰。其实“未知生，焉知死？”这六个字对我们都是一个启发，就是在你初期学习的时候，先把我们生命中能够把握的东西尽可能地学习并且建立，不用超越年龄去考虑那些遥不可及或玄而又玄的东西。只有这样一点一点学起来，到了该立的年龄，才真正可以立起来。所以“三十而立”我的理解并不是一个外在的社会坐标衡量你已经如何成功，而是内在的心灵标准，衡量你的生命是否开始有了一种清明的内省，并且从容不迫；开始对你做的事情有</p>	<p>孔子は穏やかに「未だ生を知らず。焉んぞ死を知らん」と答えます。この短いフレーズは非常に啓発的です。学習を始めたばかりのときは、まずしっかり理解できることから学んで自分のものにするのです。年齢不相応な、いくら考えても理解できないような奥深く捉え所のないことは考えるべきでない、ということがわかります。こうした着実な学習をしてこそ、「而立」できるようになるのです。私の考える「三十にして立つ」とは、外的な社会の指標に照らして成功しているかどうかではありません。心の指標に照らしたとき、きちんと自分を省みることができ、地に足がついているか、自分の行い</p>

⁸ P.198 述而第七

⁹ P.309-310 先進第十一

¹⁰ P.309-310 先進第十一

了一种自信和一种坚定。	に自信があるかどうか、ということです。
我知道中国很多文人做的事情是不求功利目的的，柳宗元的诗说的好，叫作“独钓寒江雪” ¹¹ ，我们想一想，在这样一个清冷的冬季，我们视野中的那个孤独的蓑立翁，他钓的是什么呢？没有人在冬天能够钓上鱼来，但是他是为了钓雪而去。这就是魏晋人所说，你去访朋问友，可以一夜跨越山却，翻山越水到了朋友的门前不敲门转身走了。为什么？我想念这个朋友，我乘兴而来，我到了，尽兴而返。也就是说超乎功利去做一件内心真正认定的事情，这大概是一种立的标准，就是自己认可了，我一生的所为有什么样的准则。当这样的准则再流失过去，再走过十年，四十而不惑。	中国の文人の多くは、自分の利益を求めためだけに行動しているわけではありません。柳宗元に「独り釣る寒江の雪」という詩の一節があります。寒い冬、孤独な蓑笠の釣り人は一体何を釣ろうとしているのでしょうか。冬に魚は釣れません。彼が釣ろうとしているのは雪なのです。魏や晋の時代には、友達を訪れようと一晩かけて山や谷を越え、たどり着いたら門も敲かずに引き返すこともありました。友達に会いたいと思えば出かけていき、興が冷めれば帰るのです。利益などは関係ありません。ただ、心からやりたいことだけをする、これが「立つ」の基準なのでしょう。自分がどのような基準で行動するか、自分で決めるのです。こうして更に十年が過ぎれば、四十才、「不惑」の年になります。
于丹教授认为，并不是每个人到了四十岁时都能够做到不惑，现代社会充满了变数，四十岁的人上有老下有小，工作压力又非常大，在这样的环境中，我们怎样才能做到内心不惶惑呢？	于丹教授は、四十才なら誰でも惑うことがなくなるとは考えていません。変化が激しいこの時代、四十才は、上にも下にも気を遣って仕事をする頃です。では、どうすれば「不惑」の境地に達するのでしょうか。
其实关于惑这个概念，我们在《论语》的不同场合看见过阐述，所谓“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧” ¹² 。内心怎么样才能够真正不惶惑这需要大智慧。从而立到不惑，这是人生最好的光阴，其实人在三十岁以前是用加法生活的，就是不断地从这个世界上收集他的资格，他的学习经验、财富、情感、名誉这一切都是在用加法的，其实物质的东西越多，人是越容易迷惑的。	「惑う」という言葉は、『論語』の別の場面にも登場します。「仁者は憂えず、智者は惑わず、勇者は懼れず」。心が惑わないようにするには、大いなる知恵が必要です。「而立」から「不惑」の年までは、人生で最もすばらしいときです。実は、三十才までの人生は「足し算」です。つまり、資格や学習経験、財産、愛、名誉など、すべてを足して、増やしていくのです。でも、物が多くなると、人は迷いやすくなります。
物质的东西越多人就越容易迷惑	物が多くなると、人は迷いやすくなる
怎么样能到四十不惑呢？这就是三十岁以后就开始要用减法生活了，就是不是你心灵真正需要的东西学会舍弃。其实我们内心就像一栋新房子，人刚刚搬进去的时候，都想要把所有的家具和装饰摆在里面，当最后这个家摆的像胡同一样时，发现没有地方放自己了，这就被东西奴役了，而且学会减法，就是把那些不想交的朋友舍掉了，不想做的事情可以拒绝了，甚至不想挣的钱你可以不受那个委屈了，当敢于舍	では、「四十にして惑わず」となるには？ 三十才から「引き算」の生活を始めることです。自分に必要でないものは捨てるのです。心は新しい家のようなもの。住み始めたときは家具や飾りをたくさん置こうとします。でも、次第に物置小屋のようになって置き場所がなくなり、物にふりまわされてしまうのです。でも、「引き算」の生活をすれば、嫌いな人とは付き合わず、やりたくないことは断り、必要のないお金のために嫌な思いをすることもありません。捨て

11 柳宗元《江雪》漢文解説を参照

12 P.271 子罕第九

<p>弃的时候，人才真正接近不惑的状态。什么叫做不惑？就是人面对很多世界给你的不公正啊、打击啊、缺憾啊、不再孜孜以求追问为什么不公平，而是在这样一个坐标上迅速建立自己应有的位置。</p>	<p>ることができれば、「不惑」に近づくことができます。では、「不惑」とは一体何なのでしょう。この世では、多くの不公平や打撃、欠点を経験することがありますが、あえてそれらを追求することなく、早く自分にふさわしい位置を決めることなのです。</p>
<p>現代の哲学者馮友蘭先生有这样一句话：“闡旧邦以輔新命，极高明而道中庸”中庸之道其实是极尽高明之后，也就是中国古人所说的绚烂之极而归于平淡，真正有过极尽璀璨，在你二十岁的时候，三十岁的时候，曾经风发扬厉过，那么走过“不惑”的时候才表现为这样一种淡定而从容。其实人在三四十岁的时候。刚好是要用在为社会所用的时候，那么再接下来走到五十岁，有一个意味深长的词叫做知天命。</p>	<p>現代の哲学者・馮友蘭（ふう・ゆうらん）先生は次のように言っています。「昔の国のことを新しく作る国の参考とし、卓越した境地に達して中庸の道に従う」。つまり、「中庸」とは、中国の昔の人が言うように、「絢爛の極みに達した後に訪れる平穩な境地」なのです。二十代、三十代で心ゆくまで輝かしい経験をした人というのは、「不惑」の年になると心が落ち着いてきます。人生において三十代、四十代というのは、最も社会に必要とされる年代です。そして、50才になると、「天命を知る」という深遠な境地を迎えます。</p>
<p>孔子所说的知天命指的是什么？是人们常说命运、命运，命中有时终需有，命中无时莫强求。难道孔子认为到了五十岁就应该听天由命吗？于丹教授认为，五十而知天命决不是听天由命的意思，那么孔子所说的天命到底是什么意思呢？</p>	<p>「天命を知る」とはどういうことでしょうか？「運命」は、逃れることも求めることもできないものです。では、孔子は、五十才になったら運命に身を任すべきだと言っているのでしょうか。于丹教授は「五十にして天命を知る」の意味はそうではない、と語ります。では、孔子の言う「天命」とは一体何なのでしょう。</p>
<p>什么是天命呢？孔子自己其实曾经说过，他说人生走到一定的时候，走到你自己求学呀、学习呀，到了一定时候这么一个境界上，人是应该要“下学而上达”¹³，也就是说要能够了解什么是自己的天命。刚才我们已经说到了，在孔子的经典思想里面，一向是不主张谈“怪力乱神”的，那么他又是怎样看待天命的呢？“不怨天，不尤人，下学而上达，知我者其天乎。”¹⁴他说我从来不怨天也不尤人，即不抱怨说天命让我就这样了，也不往别人身上推卸责任，说是别人导致我这样的，我要学习的就是要达到上达，达到通天的道理，这里“知我者其天乎”是指一种天地大道的规则，让自己如何能够合乎大道。</p>	<p>では、天命とは何でしょうか？孔子は、人生のある段階になったら、例えば勉強を始めるなど、一定の境地に達したときには、「下学して上達す」、つまり、身近なことから始めて、それを高尚なことへとつなげていくべきだ、と言っています。何が自分の天命かを理解すべきだというわけです。先ほど、孔子の思想の中では「怪力乱神」について語られていないということに触れました。では、孔子は一体どのように「天命」を捉えていたのでしょうか。「天を怨みず、人を尤（とが）めず、下学して上達す。我を知る者は其れ天か」。孔子は、「自分の今の境遇について、天命のせいだと恨んだり、ある人の責任だと責めたりしたことはない。自分は『上達』、つまり、天の理（ことわり）を理解するために学んでいるのだ」と語っています。「我を知る者は其れ天か」という言葉は、この世の大いなる法則に自分を合わせていくことを意味しているのです。</p>

¹³ P.447-448 憲問第十四

¹⁴ P.447-448 憲問第十四

<p>其实“不怨天、不尤人”是我们今天经常说的话，就这样区区六个字容易吗？一个人如果做到这样的话，那就是硬生生的把很多你可以宣泄出去的抱怨、苛责都压在了自己的心里，因为你不再向他人推卸的时候，就意味着给自己少了很多开脱的理由，那么孔子说为什么可以做到这样呢？就是因为自己一个人内心的完善，自我的解读，合乎大道的追求，比你在这个社会上跟对别人的要求、对别人的苛责都要重要的多。</p>	<p>「天を怨みず、人を尤（とが）めず」という言葉は現在でもよく使われますが、簡単な言葉であるにも関わらず、たやすいことではありません。これを実行するためには、本来なら外に吐き出せるはずの恨みごとを自分の心の中へ押さえ込み、人のせいにしてもいけないのです。これはつまり、言い逃れをすることができないということです。では、どうして孔子にはこれができたのでしょうか。それは、孔子が精神的に完成されており、自分を理解し、自分を天の法則に合わせることの方が、他の人に何かを求めたり、責任を追求したりするよりも大切だったからです。</p>
<p>孔子说：“君子上达，小人下达”，只有小人才能在人际纠纷中不断地蜚短流长，只有小人总在琢磨说别人如何不利自己，而君子宁可能在自己内心建立一个大道之约，那么这种大道就是他所说是“天命”。不见得要去学很多很多的技巧，这就是孔子所说的“不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也。”¹⁵ 在这里说了“知命、知理、知言”三个境界，其实人生的成长是倒着的，我们都是最先“知言”在与人言和读书中了解这个社会，这能够做到知人，知道他人怎么样。但是知人之后不能够担保你不尤人，你也会抱怨别人，因为每个人“尺有所短，寸有所长”长短之间就会出现磕磕碰碰。</p>	<p>孔子は「君子は上達し、小人は下達す」とも言っています。「小人」は根拠のない噂を流したり、自分が不当な扱いを受けていると文句を言ったりします。「君子」は心の中に天の道を築こうとします。これが孔子の言う「天命」です。決して、多くの技巧を必要とするというわけではありません。孔子はまた「命を知らなければ君子ではない。礼を知らなければ立てない。言を知らなければ人を知ることができない」と言います。この三つの境地の順序は、人の成長過程とは逆です。まず人は「言を知」ります。人の話を聞き、本を読むことによって、社会や人を理解します。でも、人を理解したからといって、人をとがめたり、恨んだりしないというわけではありません。人は皆、長所・短所があるものですから、必ずどこかでできしみが出てきます。</p>
<p>再下一个层次就是“知理”，知理之后，人就可以做到“立”了，也就是说人自我建立之后，这种抱怨会少的多；更高的一个层次是“知命”，这个知命就是孔子所说的，作为君子建立了一个自循环的系统，他内心会有一种淡定的力量去对抗外界，这就是知命。</p>	<p>次に高い境地は「礼を知る」です。礼のことがわかるようになれば、人は自立することができます。そうすれば、恨み言も少なくなります。更に高い境地が「命を知る」です。君子は自分の中で自己解決できるようになります。心の穏やかな力で、外の世界に対抗することができます。これが「命を知る」ということなのです。</p>
<p>知天命就是内心有一种定力去对抗外界</p>	<p>「天命を知る」というのは心の中の力で外の世界に対抗すること</p>
<p>所以五十才能够知天命，也就是到这个时候，基本上可以做到不怨天、不尤人，达到孔子的这种境界，这是一种内心的定力。其实这在庄子《逍遥游》中，也有这样的表述，《逍遥游》中说，做到“举世</p>	<p>ですから、「五十にして天命を知る」というのは、この年になれば「天を怨まず、人をとがめない」という孔子の境地に到達できるということです。また、荘子の《逍遥游》の中には、「世を挙げてこれを誉むるも勤（はげ）むことを加（ま）さず、世を</p>

<p>誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。¹⁶”</p> <p>这就够了。什么意思呢？“举世而誉之”全世界都在夸你的时候，在劝你的时候，让你往前走一步的时候，而不加劝，这个劝是劝勉的劝，就是自己再多走一步，在别人的鼓励和纵容下再多做一点，他说我不会。那么“举世而非之”就是全社会都在苛责你、都在非难你、都在说你做错了的时候，而内心可以保持不沮丧，不加沮，这样才叫做定乎内外之分。</p>	<p>挙げてこれを非（そし）るも沮（こころくじ）くことを加（ま）さず、内外の分を定かにし、荣辱の境を弁（つまびら）かにす。されど斯れのみ」という言葉があります。どういう意味かといえば「世を挙げて之を誉むるも勤（はげ）むことを加（ま）さず」というのは、全世界の人から誉められ、励まされているとき、本来ならもっと努力すべきなのに、自分にはできないと言うことです。「世を挙げてこれを非（そし）るも沮（こころくじ）くことを加（ま）さず」というのは、社会全体から非難を浴び、間違っているとされているときでも、くじけることなく心の平静を保つこと。これが、内と外とをしっかりと分ける、ということなのです。</p>
<p>其实走到天命的时候，就会让我们想起来金庸在武侠小说中写到的独孤求败的境界。也就是说在中国的武侠小说表述中，经常我们会看到，一个少侠，初出道时，用着一口天下无双，锋利无比的青风宝剑，在这个时候，所有那种萧萧剑气，那种张扬的光彩，就是一个人的绚烂之极。等到他武艺精进，人到三十来岁，真正安身立命，成为一个门派，一个掌门人，或者江湖上一个有名的侠客的时候，这个人可能用一口不开刃的钝剑，因为锋利现在对他来讲已经不重要了，他的内功开始变的沉浑雄厚。</p>	<p>天命の境地に達するというと、金庸の武侠小说に登場する「独孤求敗」という人物のことが思い出されます。中国の武侠小说でよくある話ですが、ある若者が「青風剣」という天下無双の剣を携えて武術の世界に入っていきます。鋭い剣の切れ味はさわやか、その活躍ぶりは世間にも伝えられ、若者は華やかな時代を過ごします。武術に精進し、三十才を過ぎると、その地位も確立され、ある流派の当主になり、「侠客」として世間に名が知れていきます。その頃には、刃の研いでいない剣を用いているかもしれません。なぜなら、身体の中の精気が満ち、剣の切れ味は彼にとって重要ではなくなるからです。</p>
<p>等到这个人四十来岁，已经成为名动江湖的这么一个大侠，他已经超越了一个一个的流派，而成为一种道义化身的时候，这人可能只用一根木棍，也就说金属那样的一种锋利、跟那种质地对他来讲也不重要了，有这模样一个外在的东西就可以了。而等到他真正走到至高的境界，什么是独孤求败的境界，但求一败而不得，因为这个时候人手中是没有兵器的，这个时候十八般武艺全都内化了，也就是说他双手一出可能就能啸出剑气，双拳一抡可能就能成为铜锤，所有的武艺全都在这个人的内心里，全在他的肢体上，所以敌人为什么不能接这种招，不能破解呢？就是因为你不知道他熔铸了多少武功，所以融会贯通的境界这一直是中国文化所崇尚的最高境</p>	<p>四十才を過ぎると、彼は世間で泣く子もだまる「大侠客」として、流派の枠を越え、正義の道の象徴となります。その頃の武器としては木の杖を用いるくらいでしょう。金属でできた鋭い剣や、威力のある重い武器は、もう彼には必要ではありません。木の杖くらいで十分なのです。そして、真の高みに上りつめたとき、「独孤求敗」が願ったのは、自分よりも強い相手に巡り会うことでした。この頃には、武器を持たなくても、武芸十八般が身体の隅々に身に付き、両手を前に出せば剣のような鋭い気が放たれ、両手の拳を振り下ろせば破壊力のある強い気が出ます。それは、すべての武術が彼の心や身体に染み込んでいるからです。戦っている相手は、彼の技をなぜ受けられないのか、なぜ技を破れないのかわかりません。このようにすべてが溶け合った状態こそが、中国文化の中で尊ばれ</p>

<p>界。所谓知天命其实就是把人间百态，人间学习的道理，最后达到了一个熔铸的提升。到了这个境界以后，孔子说，六十而耳顺。</p>	<p>る最高の境地なのです。「天命を知る」とは、この世の様々な現象や道理を、一つに溶け合わせ、昇華することです。この境地に達した後で、孔子は「六十にして耳順（した）がう」と言います。</p>
<p>顾名思义，耳顺就是什么样的话都能够听得进去吗？但是在现实生活中，我们常常会遇到不顺心的事，听到不好听的话，甚至看到不合理的事，即使六十多岁的老人之间也难免会发生争执，我们如何才能真正做到耳顺呢？</p>	<p>耳従う、即ち耳順とはどんな話でも聞き入れるということでしょうか。しかし、我々は思うとおりにならないことも、耳障りな話を聞かされることも、ひいては理不尽なめにあったりします。60歳をすぎたお年寄りの間でも争い事が起こります。どうすれば耳順の境地に達することができるのでしょうか。</p>
<p>孔子说：六十而耳顺，再听什么样的话，听人家说什么都觉得人家有道理，这一定是自己的天命了解了，在这个前提下，才能够做到最大地尊重他人。什么是“耳顺”呢？就是任何一个事情，你会觉得有他存在的道理；听任何一种话，你会站在他的出发点上去了解他为什么这样说。其实“耳顺”的境界，用中国文化的一个词来表述就是悲天悯人，其实就是一种悲悯之心，也就是说真正可以了解和理解所有人的出发点与利益，这是一种包容，这是一种体会。</p>	<p>孔子は、60歳の耳順の頃にはどんな話を聞いてもそれなりに道理があると思えると言っています。これはきっと自分の天命を悟ったからでしょう。この前提に基づいて初めて最大限に他人を尊重することができます。耳順とはなんなのでしょう。それはつまりどんな事柄に対しても、それなりの存在理由があると思えることです。どんな話を聞かされても、発言者の立場を理解しようとするのです。耳順の境地は言い換えれば天を悲しみ人を憫れむ、つまりあわれみの心です。すべての人の出発点や利益を知り、理解することができるということで一種の包容、一種の体得です。</p>
<p>耳顺就是悲天悯人理解与包容</p>	<p>耳順は天を悲しみ人をあわれむ理解と寛容の心</p>
<p>也就是说当你见到那么多人的时候，每个人以他的生活方式呈现的时候，我们是有理由惊讶的，但是如果你的这个体系能够体谅到他的体系，如果你知道他带着怎么样的生活历程走到今天，也许就会多了一番谅解。孔子为什么面对那么多学生都能够做到因材施教呢？其实这是一种高度。有一个谚语说的好，两朵云只有在同一的高度相遇才能生成雨。高了也不行，低了也不行，其实“耳顺”之人是什么呢？就是不管这个云在5000米还是在500米，他总能体谅到在他的这个高度、他的位置和他的想法。</p>	<p>多くの人に会い、他人の暮らし方に驚きを感じる場合があります。驚く理由があつたとしても、もし相手を思いやることができれば、どのような経歴をもって今日に至ったかを知ることができ、広い心で相手を受け入れることができるようになります。孔子はあれほど大勢の弟子がいても一人ひとりに適切な教育を施すことができた秘訣にその「高さ」にあります。どういうことかと言えば、ふたひらの雲が同じ高さで遭遇して始めて雨になるということわざのように、高すぎても低すぎてもいけないのです。耳順の境地に達した人は雲の高さが5000メートルだろうが500メートルだろうが、常にその高さを感じでき、それぞれの立場と考えを理解することが出来ることです。</p>
<p>其实一个人要想做到耳顺，是让自己先要做到自己无比辽阔，可以愈合不同的高度，而不是刻舟求剑、守株待兔，让自己的标准坚持在某一个地方。其实用这样的观点来解释“中庸”也许更为恰当。“中庸”其实是学习所有外在知识之后，得到内心的陶冶与熔铸。这种陶冶熔铸就好像是我</p>	<p>耳に従うようになるには、まず幅の広い人間でいることが必要です。異なる高さに適合できるようになります。頑なに古いしきたりにこだわったり、努力もせずじっと待つだけだったりして、自分の判断基準を一箇所のみ固定してはいけません。この考え方は「中庸」の解釈にもちょうどよいです。つまりすべての外的知識を学んだことによって、内</p>

<p>们说的小学、中学时候经常做的一个物理实验，老师给一个铅笔，一个圆画成七等份，涂上七种颜色，戳在那个笔上一转，出现的是白色。这种白就是绚烂之极之后，其实这就是一种外在天地之理在自己内心的融合，达到这样的境界以后，才能达到孔子所说的，年到七十从心所欲而不逾矩。</p>	<p>面が陶冶され、心に溶け込ませたのです。これは私たちが小学校や中学校でよくやるある物理の実験に似ています。鉛筆を一本用意し、丸い円を七等分に分けて、そこに七種類の色を塗る。丸い円を鉛筆の先に取り付けて回して見ると、白に見えます。この白はまさに绚烂を極めた結果です。つまり天地の理を心に融合させたことです。このような境地に達して始めて、孔子が言うように、七十にして心の欲するところに従えども、矩（のり）を踰（こ）えずにすむのです。</p>
<p>每个人到了七十岁是不是都可以做到从心所欲而不逾矩呢？我们是不是一定要等到七十岁才能达到这样一个生命个体所追求的最高境界呢？于丹教授认为，人生苦短，等到七十岁就太晚了，那么，我们怎么做才能早日达到人生的最高境界呢？</p>	<p>すべての人が七十になれば、心の欲するところに従えども、矩（のり）を踰（こ）えずでいられるでしょうか。私たちは七十にならないとこのようなそれぞれの生命が追い求める最高境地に達せないでしょうか。于丹教授の話では、人生は短く、七十までを待つのは遅すぎる。では、どのようにしたら人生の最高境地に達することができるでしょうか。</p>
<p>我曾经看到这样一个故事，说在有一座佛寺里，那么供着一个花岗岩雕刻的非常精致的佛像，每天有很多人到这里的膜拜，但是通往这座佛像的台阶是跟它采自同一块山石的很多花岗岩，终于有一天，这些台阶变的不服气了，他们对那个佛像提出抗议，说你看我们本是兄弟，我们来自同一个山体，凭什么人们都踩着我去膜拜你呢？你有什么了不起啊？那个佛像就淡淡地对这些台阶们说了一句话，因为你们只经过了四刀就走上了今天的这个岗位，而我是千刀万剐终于成佛。所以我们看到的孔子所描述人生的境界，越到后来越强调内心，越到后来越从容和缓，在这从容之前，其实要经历多少千锤百炼，甚至于千刀万剐，只有了解一个这样的外在过程，才能稳健地建树自己的内心。</p>	<p>かつてこんな話を聞いたことがあります。あるお寺に御影石でできた大変すばらしい仏像があり、毎日多くの人々が参拝に来ていました。しかし仏像へ続く階段も同じ山から切り出したたくさんの御影石でできていたのです。とうとうある日、階段は機嫌を悪くし、その仏像に抗議しました。「僕たちはもともと兄弟じゃないか、同じ山から来たのに、僕は踏みつけられ君は拝まれる。君はそんなに偉いのか」。しかし仏像はその台座に向かって淡々とこういいました。「君たちはたった4回切られただけでここにいる、しかし私は千回万回と切られ、磨かれてやっと仏になったのだ。」 ですから孔子の語る人生のステージでは、年を重ねるほど内面を重視し、従容として温和になります。そこに達するまでに、いくたびもの修羅場をくぐり抜け、何万回も何千回も磨かれているのです。その経験があるからこそ、内面の平静を保つことができるのです。</p>
<p>孔子所说的这样一个人生历程的描述，也许对于我们今天来讲也是不同里程碑上的一面镜子，照一照自己的心灵，是否已经立起来了，是否少了一些迷思，是否已经通了天地大道，是否以包容悲悯去体谅他人，是否终于做到从心所欲。</p>	<p>孔子の言うこのような人生の段階は、おそらく今で言えば人生の一里塚のようなものです。自分の心のあり方に照らして、自分は自立しているのか、迷いは減ってきたか、天命を理解しているか、自愛の心で他人を許しているか、心の欲するところに従えるようになったか、がわかります。</p>
<p>仅仅有这种关照还不够，因为人生苦短，在这样一个加速度的社会里让我们都等到七十年太晚了。其实人生有生理年龄，有</p>	<p>しかしこれでは不十分です。人生は短く、今のような変化のスピードの速い社会で70歳になるまで待っているのは遅すぎます。身体年齢、精神年齢、社会</p>

<p>心理年齢，有社会年齢，我们是有着多纬度的年齢，真正有效率的生命是让我们也许在二十岁，也许在三十岁，能够提前感悟到四十岁、五十岁的境界，也许当我们四十岁的时候已经可以做到从心所欲那样的一种既定从容了。今天的社会给大家的压力太大了，但是只有一个人有效地建立内心价值系统，才能把这种压力变成一种生命反张力。</p>	<p>年齢と人間には多層の年齢があります。本当に効率のよい生き方とは、20歳や30歳ですでに40歳、50歳の境地に達し、40歳になったときには心の欲するところに従うという従容の域にまでいっていることです。今は社会的なプレッシャーが非常に強いですが、一人でこのような内側の価値観を打ち立てることが出来て初めて、プレッシャーを逆に生命力に変えることができるようになるのです。</p>
<p>只有建立内心的价值系统，才能把压力变成生命的张力</p>	<p>内側の価値観を打ち立てることで、初めてプレッシャーを生命力に換えられる。</p>
<p>英国的科学家公布过一个实验，这不是寓言，是一个真实存在的实验，他们为了试一试南瓜这样普普通通一种廉价的植物生命力能有多强就做了一个实验，在很多很多同时生长的小南瓜上加砝码，加的前提呢就是他承受的最大极限，既不要把它压碎了，也不要把它压的不再成长了，就在确保它在还能长的前提下压最多的砝码，那么不同的南瓜压不同的砝码，只有一个南瓜压的最多，从一天几克、一天几十克、几百克，到一天几千克，直到这个南瓜跟别的南瓜毫无二致地长大，长成熟的时候，这个南瓜上面已经是压着几百斤的份量。最后的实验就是把这个南瓜和其他南瓜放在一起，大家试一试一刀刨下去是什么样的质地？当别的南瓜都手起刀落噗噗地打开的时候，这个南瓜刀下去弹开了，斧子下去也弹开了，最后这个南瓜是用电锯吱吱嘎嘎地锯开的，南瓜果肉的强度已经相当于一棵成年的树干。</p>	<p>イギリスのある科学者が行った実験があります。これはおとぎ話ではなく実際に行われた実験です。かぼちゃはごく普通の値段の安い野菜ですが、その生命力がどの程度なのかを調べた実験で、まだ成長中のたくさんのかぼちゃに、同時に重しをのせていきました。かぼちゃをつぶさず、成長できないほどはのせない、かぼちゃがなんとかまだ成長を続けられるだけの重しをのせるようにしました。そうすると、それぞれのかぼちゃにのっている分銅の数は違ってきます。もっとも多くのかぼちゃは、一日数グラム、数十グラム、数百グラム、とうとう数千グラムを載せられたのに、他のかぼちゃと同様に成長していき、熟したときには、もう数百キロの重さがかけていたのです。最後にこのかぼちゃをほかのかぼちゃと一緒に切ってみたのですが、どのようになっていたのでしょうか？ほかのかぼちゃは、みな簡単に二つに切れたのに、このかぼちゃだけは包丁が入りません。斧に変えたのですがやはり刃が入らず、最後には電動のこぎりを使って切らなければなりません。果肉が木の幹のように強くなっていたのです。</p>
<p>这是一个什么样的实验呢？其实这就是我们今天的一个生命实验。这就是我们现代人所处的外在环境跟我们内在反张力最好的写照。在这样的压力下我们有理由不提前成熟吗？其实只争朝夕这句话用在今天是再合适不过了，一万年太久，七十年也太久，学习《论语》，学习经典，所有古圣先贤的经验，最终只有一个真谛，就是使我们的生命，在这些智慧光芒的照耀下，提升效率，缩短历程，让我们建立一个君子仁爱情怀，能够符合社会道义标准，不论是对于自己的心，还是对于社会的岗位，</p>	<p>この実験から何がわかるのでしょうか？実はこれは私たちの命の実験でもあるのです。われわれ現代人の環境と心のあり方を象徴しています。このようなプレッシャーがあるのなら、私たちは早めに成長したほうがよいではありませんか。「一刻を争う」という言葉は現代に最も相応しいものです。一万年はおろか70年でも長すぎます。論語や古典や、すべての先人の知恵に学ぶのは、最終的には真実を知ることにあります。生命を大きな知恵の光の中で、より効率的により短い時間で、君子の仁愛と情感を身につけ、社会道徳を守れるようになることです。そして自分の心だけでなく、社会的立場に対しても胸</p>

都作出来一种无愧的交代，让我们越早提前实现那种最高的人生境界就越好。我想圣贤的意义就在于千古之前以他简约的语言点出人生大道，看着后世子孙，或蒙昧地、或自觉地、或痛楚地、或欢欣地，一一去实践，建立起来自己的效率，整合起来一个民族的灵魂，让我们那种古典的精神力量，在现代的规则下，圆润地融合成为一种有效的成分，然后让我们每一个人真正建立起来有用的人生，大概这就是《论语》给我们的终极意义。

をはれるよう、出来るだけ早く人生の最高の境地を実現するに越したことはありません。先人の知恵の意義というのは、千年以上前にわかりやすい言葉で人生の王道を説いたところにあります。後世の人々は迷いながら、あるいは自主的に、あるいは痛みをもって、または喜びをもって、地道に実践し、自分なりの歩みで、民族の魂を創り上げてきました。古典の持つ精神力を、現代のルールに上手に融合させて効果的な人生のヒントとし、私たち一人一人が真に有益な人生を送れるようになる、これが論語の究極の意義でしょう。

漢文解説

“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，七十从心所欲，不逾矩。”

孔子说：「我不到十五岁的时候，就立志于学。三十岁时，立定脚跟不动摇。四十岁时，对一切事理都能通达明白，不迷惑。五十岁时，能进退知命，明白天然道理。六十岁时，听先王知法言，则知先王之德行。心与耳相从，故耳顺。七十岁时，随心所欲，却合乎规矩中道，不踰越法度。」私は十五歳のときに徳を磨く道を志した。三十歳のときに自分の内の私欲、外からの誘惑に負けない、道を貫く立場を固めた。四十歳のときに、これまでの経験を踏まえ、何があっても道を疑うことが無くなった。五十歳のときに、天が作った世の中の原理を知ることができた。六十歳のときには、人の言うことの本質がわかり、ふりまわされなくなった。七十歳のときには、心のままに動いても、守るべき範囲を逸脱することが無くなった。

春江花月夜

春江潮水连海平，海上明月共潮生。滟滟随波千万里，何处春江无月明。
江流宛转绕芳甸，月照花林皆似霰。空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见。
江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮。江畔何人初见月？江月何年初照人？
人生代代无穷已，江月年年只相似。不知江月待何人，但见长江送流水。
白云一片去悠悠，青枫浦上不胜愁。谁家今夜扁舟子，何处相思明月楼？
可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来。
此时相望不相闻，愿逐月华流照君。鸿雁长飞光不度，鱼龙潜跃水成文。
昨夜闲潭梦落花，可怜春半不还家。江水流春去欲尽，江潭落月复西斜。
斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无限路。不知乘月几人归，落月摇情满江树。

唐诗译文

春天的江潮水势浩荡，与大海连成一片，一轮明月从海上升起，好像与潮水一起涌出来。
月光照耀着春江，随着波浪闪耀千万里，什么地方的春江没有明亮的月光。
江水曲曲折折地绕着花草丛生的原野流淌，月光照射着开遍鲜花的树林好像细密的雪珠的闪烁。
月光象白霜一样从空中流下，感觉不到它的飞翔，它照得江畔的白沙看不见。
江水、天空成一色，没有些微灰尘，只有明亮的一轮孤月高悬空中。
江边上什么人最初看见月亮，江上的月亮哪一年最初照耀着人？

人生一代代地无穷无尽，只有江上的月亮一年年地总是相像。
不知江上的月亮照耀着什么人，只见长江不断地输送着流水。
游子象一片白云缓缓地离去，只剩下思妇站在离别的青枫浦不胜忧愁。
哪家的游子今晚坐着小船在漂流？什么地方有人在明月照耀的楼上相思？
可怜楼上不停移动的月光，应该照耀着离人的梳妆台。
美好的闺房中的门帘卷不去月光，在捣衣石上拂去月光但它又来了。
这时互相望着月亮可是互相听不到声音，我希望随着月光流去照耀着您。
送信的天鹅能够飞翔很远但不能随月光飞到您身边，送信的鱼龙潜游很远但不能游到您身边，只能在
水面激起阵阵波纹。
昨天晚上梦见花朵落在悠闲的水潭上，可怜春天过了一半还不能回家。
江水流走春光，春光将要流尽，水潭上月亮晚晚落下，如今又西斜。
斜月慢慢下沉，藏在海雾里，碣石与潇湘的离人距离无限遥远。
不知有几人能乘着月光回家，只有那西落的月亮摇荡着离情，洒满了江边的树林。

刘禹锡——《西塞山怀古》

王濬楼船下益州，金陵王气黯然收。千寻铁锁沉江底，一片降幡出石头。
人世几回伤往事，山形依旧枕寒流。今逢四海为家日，故垒萧萧芦荻秋。

1. 西塞山：今湖北大冶县东，一名道士袱矶。唐穆宗长庆四年（824），刘禹锡自夔州调往和州（今安徽和县）任刺史。他在赴任途中，经过西塞山时写了这首诗是文学基本体裁之一。《诗大序》：“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。”诗和歌的不同之处是：诗以诵为主，歌以唱为主，所谓诗要诵其言，歌要咏其声。诗多为有感而作。更多..诗。2. 王濬，晋益州刺史。益州：晋时郡治在今成都。晋武帝谋伐吴，派王濬造大船，出巴蜀，船上以木为城，起楼，每船可容二千余人。3. 金陵（今南京）当时是吴国的都城。王气：帝王之气。4. 东吴末帝孙皓命人在江中轩铁锥，又用大铁索横于江面，拦截晋船，终失败。寻：长度单位。5. 王濬率船队从武昌顺流而下，直到金陵，攻破石头城，吴主孙皓到营门投降。6. 四海为家两句：如今国家统一，旧时的壁垒早已荒芜。

西晋樓船下益州 金陵王氣漠然收 西晉の樓船益州より下り 金陵の王氣漠然と収まる
千尋鐵鎖沉江底 一片降旗出石頭 千尋の鐵鎖江底に沈み 一片の降旗石頭より出ず
人生幾回傷往事 山形依舊枕寒流 人生幾度か往事を傷み 山形 旧に依って寒流に枕す
今逢四海爲家日 古壘蕭蕭蘆荻秋 今四海を家と為すの日に逢う 古壘は蕭蕭たり芦荻の秋

“我非生而知之者，好古，敏以求之者也”述而第七

孔子说：“我不是生来就知道的人，而是喜爱古代文化，通过勤奋学习求得知识的人。”

私は生まれながらにして道理を知っている者ではない。古人の教えを好み、休みなく急いで道理を求めめる者である。

过犹不及

子贡问：“子张和子夏哪一个贤一些？”孔子说：“子张过分，子夏不够。”子贡说：“那么是子张贤一些吗？”孔子说：“过分与不够是一样的。”

「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。』」

読み方「しこうとう、『しとしょうとはいづれかまされる。』しいわく、『しはすぎたり。しょうはおよばず。』いわく、『しからばすなわちしまさるか。』しいわく、『すぎ

たるは なお およばざるが ごとし。』」

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。

子不语怪力乱神

読み方「し かい・りょく・らん・しんを かたらず。」

（意味）孔子は、奇怪なこと、勇力のこと、逆乱のこと、鬼神のことは、人と語らなかった。
※謝良佐がいうには「聖人は、常を語って怪を語らない。徳を語って力を語らない。治を語って乱を語らない。人を語って神を語らない。」

未能事人，焉能事鬼

季路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」「敢問死？」曰：「未知生，焉知死？」

子路問怎樣侍奉鬼神。孔子説：“人都還難于侍奉好，談什麼侍奉鬼呢？”子路又問：“能問問死是怎么回事嗎？”孔子回答説：“生還沒弄清楚，怎么能搞得清死呢？”

「季路鬼神に事うることを問う。子曰く、『未だ人に事うること能わず。焉んぞ能く鬼に事えん。』敢えて死を問う。曰く、『未だ生を知らず、焉んぞ死を知らん。』」

読み方「しろ きしんにつかうる ことを とう。し いわく、『いまだ ひとにつかうる こと あたわず。いづくんぞ よく きにつかえん。』あえて しを とう。いわく、『いまだ せいを しらず。いづくんぞ しを しらん。』」

（意味）季路（子路）が山川の神や代々の君主の霊につかえる道を質問した。孔子がいうには、「未だ人につかえることがきちんとできていないのに、どうして鬼神につかえることができようか。」と。季路はあえて死について質問した。孔子がいうには、「未だ生の道を知らないのに、どうして死の道を知ることができようか。」と。

江雪 柳宗元

千山鳥飛絶， 万径人踪灭，

孤舟蓑笠翁， 独钓寒江雪

“千山鳥飛絶，万径人踪灭。”絶：絶迹。人踪：人的踪迹。灭：消失，没有了。千山：虚指所有的山。万径：虚指所有的路。这两行的意思是：所有的山上，都看不到飞鸟的影子，所有的小路，都没有人的踪影。“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”孤：孤零零。舟：小船。蓑：蓑衣。笠：斗笠。这两行的意思是：（在）孤零零的一条小船上，坐着一个身披蓑衣，头戴斗笠的老翁，在大雪覆盖的寒冷江面上独自垂钓。

千山 鳥飛ぶこと絶え 万径 人蹤(じんしょう)滅す

孤舟 蓑笠(さりゅう)の翁 独り釣る 寒江の雪

千山＝山と言う山。すべての山。

鳥飛絶＝鳥が飛ばなくなった。

万逕＝小道という小道・すべての小道

人蹤滅＝人の足跡が無くなる（消える）

孤舟＝舟が一そう。

蓑＝わらで作った雨具

笠＝わらで編んだ頭にかぶる笠

翁＝老人・おじいさん

独釣=一人で釣りをする。

寒江雪=雪の降る寒い川・寒い川に雪が降る。

仁者不忧，智者不惑，勇者不惧

「知者は惑わず、仁者は憂えず、勇者は懼れず。」

読み方「ちしやは まどわず、じんしやは うれえず、ゆうしやは おそれず。」

知者は道理を熟知しているから惑わない。仁者は道理に従っていて私欲が無いから憂えない。

勇者は気が大きく強いから懼れることがない。

君子上达，小人下达

子曰：“莫我知也夫！”子贡曰：“何为其莫知子也？”子曰：“不怨天，不尤人，下学而上达。知我者其天乎？”

孔子说：“没人了解我啊！”子贡说：“怎么说没人了解您呢？”孔子说：“不埋怨天，不责备人，我学了些平凡的知识，从中领悟了高深的道理。了解我的，大概只有天吧！”

「子曰く、『我を知るもの莫きかな。』子貢曰く、『何為れぞ其れ子を知る莫きや。』子曰く、『天を怨みず、人を尤めず。下学して上達す。我を知る者は其れ天か。』」

読み方「し いわく、『われを しる もの なきかな。』しこう いわく、『なんすれぞ それ しを しる なきや。』し いわく、『てんを うらみず、ひとを とがめず。かがく して じょうたつす。われを しる もの は それ てんか。』」

(意味) 孔子が、「今の世に私を知る人がいないことだ。」といった。子貢が問うていうには、「先生のような方をどうして知る人がいないのでしょうか。」と。孔子は、「私ははなはだしく人と違ったことをして知られようとはせず、不運であっても天を怨まないし、人をとがめない。卑近な人事を学び、高明な境界に到達したのだ。天だけは私のことを知っているのだ。」と応えた。

不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也。

子曰：“不知命，無以為君子也。不知禮，無以立也。不知言，無以知人也。”

孔子说：“不知道命运，就不能够做君子；不懂得礼，就不能够立身；不识别言语，就不能够识别人。”

「子曰く命を知らざれば以て君子と為るなし、礼を知らざれば以て立つなし、言を知らざれば以て人を知るなし。」

読み方「し いわく めいを しらざれば もって くんしと なる なし、れいを しらざれば もって たつ なし、げんを しらざれば もって ひとを しる なし。」

(意味) 孔子がいうには、命（人の吉凶禍福等の人事を尽くしてもどうしようもないもの）を知って信じ、安んじなければ、万一の幸いを求め、いやしくも禍をまぬかれようとする小人となる。君子とは為らない。礼（己の身を取り締まるもの）を知って守らなければ、標準を失って立つことができない。人の言を聴いてそれがどんな心から発せられたかを知らなければ人の正邪を弁ずることができない。どうして人を知ることができようか。

且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之竟。斯已矣。

〈庄子・逍遥游〉

全世界的人都恭维他：你了不起！喊万岁，跪下来捧他，他理都不理。他既不想了不起，也不想起不了。“举世非之而不加沮，”全世界的人骂他、反对他，他决不改变自己的方向。达到这一种人格 很难了，在古今中外历史上都很难找到这样的人。

読み方（福永光司『莊子内篇』朝日文庫より引用）「世を挙（こぞ）りて之を誉むるも勸（はげ）むことを加（ま）さず、世を挙（こぞ）りて之を非（そし）るも沮（こころくじ）くることを加（ま）さず、内（われ）と外との分かちを定かにし、榮（ほまれ）と辱（はずか）しめとの竟（さかい）を辯（つまびらか）にす。されど斯（これ）のみ。

意味：（宋榮子は）世間の毀誉褒貶に心を動かされず、おのれに本質的なもの（内）と然らざるもの（外）とを見分け、人間にとって何が真の恥辱であるかを明らかにするだけの主体性を持った（人間である）。しかしそれはあくまで「斯れのみ」（それだけのものであって、「樹（さだまる）所あるもの」—根本の確立したものではない、と莊子は批判する）。