

真誠與圓滿

◆ 胡秀珠

壹、 本書簡介

一、書目：孔子的生活智慧—真誠與圓滿

二、作者：傅佩榮教授，美國耶魯大學哲學博士，現任台大哲學系教授，著作多達八十餘種

三、出版：財團法人洪建全教育文化基金會

四、2007 年元月第 1 版第 3 刷

五、全書 364 頁，共分 8 個章節



貳、 前言

孔子，影響中國深遠的儒家學說創始人，一位古今中外倍受推崇的偉大哲學思想家；孔子的品格智慧，高風亮節，有教無類，育人無數，其言論博大精深，使得中國二千多年的學術文化及生活思想影響後世既深且遠；其中



《論語》這部哲學經典，集生活處事、政治、學問、教化於一的人生智慧寶典，更是集孔子思想言論之大成。

這本書就是擷取孔子儒學經典—《論語》的智慧哲思。學習孔子，是希望生活有智慧，什麼是孔子的生活智慧？引用作者的序文，《孔子的生活智慧》就是「真誠」。他說人若真誠，將能體察內心有一股自我要求的力量，期許自己去行善。所謂「行善」，是指努力實現「人與人之間的適當關係」，亦即包含古代所說的五倫以及今日複雜多樣的人際關係。由真誠引發的社會關懷，將會隨著個人角色的變動由近及遠，其最高目標則是臻至「老者安之，朋友信之，少者懷之。」這個看似不可能的任務，正好反映了人類生命的最高價值。所以只要肯定自己是朝著這個目標邁進，由真誠出發，自然可以心安理得，讓人生達到圓滿的境界。

參、內容摘要

本書共分為以下 8 個章節，茲簡要略述如下：

一、 理性開放的人文主義—孔子的成長經驗

孔子生活在二千五百多年前的春秋末期，他幼年喪父，少年喪母，在貧窮的環境下長大，「吾十有五而志於學，三十而立。」《為政》、「學而時習之，不亦悅乎？」《學而》、「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」



《述而》，可見他早年即立志向學，刻苦好學，至老不衰，靠自己的勤奮，精通了“六藝”，遍覽天下的典籍以學識聞名天下。孔子為學，學思並重，勤奮有恆，他說：「學而不思則罔，思而不學則殆。」《為政》、「吾嘗終日不食，終夜不寢，以思，無益，不如學也。」《衛靈公》、「吾少也賤，故多能鄙事」《子罕》，由此開創了不凡的人生。

孝悌是人類真情最直接表現，也是家庭倫理之根本，並由此引伸出人生正途和現代人生的態度，「君子務本，本立而道生，孝悌也者，其為人之本與」《學而》。孔子晚年潛心教授弟子，繼續講學和研究整理古典文獻，《論語》20 篇即是孔子弟子及其再傳弟子記載孔子對政治、社會、家庭、教育、交友、處事的言行紀錄，數千年來一直展現其歷久彌新的經典光芒，留下了博大精深的雋永思想和美好的願望，是中國文化中一項極珍貴的遺產。由此，透過「孔子的成長經驗」可窺見個人生命具體的成長過程。

二、人生之道的同與異—培養個人興趣

子曰：「性相近，習相遠也。」《陽貨》，「性近習遠」，正是孔子教育實踐的指導思想，也是「有教無類」的理論根據。從這句話中，我們可以知道孔子明確的指出人的本性之所以相遠，是因為後天環境影響而成的，所以，人在智力、性格和道德、能力上，之所以會有差異，也是後天的教育，或者是家庭、社會的影響而逐漸形成的。

人生不可無志，「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」《述而》，此為學之準則。志、據、依、游是孔子教人求學之方法，道、德、仁、藝是孔子教人所求之實學，這四句話已經把複雜的人生透過志的選擇而表現出來了。而人生之道的表現在「老者安之，朋友信之，少者懷之。」《公冶長》，這個適切關懷安頓的理想境界，是儒家思想把入世的情懷，具體表現在行為上和言論上，與大異其趣的道家智慧有所不同，如「鄙哉，硜硜乎！莫己知也，斯已而已矣！深則厲，淺則揭」《憲問》。儒、道思想在人生道上，透過經典中的精采對話，更可了解「人生之道的異同」與「人際相與的層次」，進而定位自己，選擇立身處世之道。

三、 家庭與人性的原始面貌—回歸根源

每個人都不一樣，所謂「鐘鼎山林，各有天性」，孟子學於子思的門人，述仲尼之意，發表性善學說，主張啟發良知良能，如孟子盡心篇：「人之所不學而能者，其良能也，所不慮而知者，其良知也。」。在談人性時，不要將人看成只有靈魂或心靈而已，人應該是身心合一的，是「人性向善」的，但「性相近，習相遠」，是有千差萬別。孟子告子篇：「人性之善也，猶水之就下也。人無有不善，水無有不下。」，人沒有不往善走，就像水沒有不往下流，這個比喻說明了人是一種動態力量的發展，而不是靜止的。

孔子自謙的說：「君子之道者三，我無能焉：人者不憂，知者不惑，勇者不懼。」《憲問》，這三項品德就是，仁德的人不憂愁，智慧的人不迷惑，勇敢的人不畏懼。懂得修心養性、利己利人，有德行之人，因為能以德服人，讓人心悅誠服，所以生命中多貴人，如此當然也是一個到處受歡迎的人；一個有道德的人，無論在任何時代，任何環境，都不會孤單，一定會有志同道合的人，因此，孔子才會說：「德不孤，必有鄰」《里仁》。

四、人際相與的層次及限制—立身處世

如何與人相處？又如何立身處世？這是人際關係的重要課題。子曰：「人不知而不愠，不亦君子乎？」《學而》，在儒家看來，第一步需要開拓心胸，讓我們明白自知比知人重要，行動比言語重要，人我之間相處時要互相尊重、互為主體來實踐恕道，有了如此的準備之後，就可以開始走上自我陶冶的過程。

孔子說：「質勝文則野，文勝質則史，文質彬彬，然後君子。」《雍也》，「質」是一個人天生的粗糙本質，「文」是後天的教化文飾。意思是：如果天生的本質超越後天的教化，這個人就顯得粗野。換言之，懂得太多教化的內容，卻忽略了生命的本質，結果外在的表現超過內在的情感，這就是「文勝質則史」。恰當的表現是「文質彬彬，然後君子」，既有真正的內在情感，形式也恰到好處。



「擇善固執」，作者認為，就是內心要求人際的和諧，而這和諧必須靠智慧去判斷。擇善必須先「知善」，不知什麼是善，如何擇呢？儒家的論點，「知善」的前提是良知；良知要從孝悌開始，落實在以家庭做為出發點的人際關係上，「三人行必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」《述而》，這代表我並非本善，而是要擇其善者而從之。

五、結伴同行，共創理想

西塞羅：「朋友是另一個自己。」。人活在世界上，都希望有各種層次的的朋友，尤其在今天資訊如此發達的時代，更希望自己交友廣天下，但要慎選朋友，孔子說：「友直、友諒、友多聞，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，損矣。」《季氏》及孟子盡心篇：「君子之所以教者五：有如時雨化之者，有成德者，有達財者，有學問者，有私淑艾者。」，都在說明擇友的重要性及朋友之間的關係與互動，是需要用心投注經營的。如何使朋友成為同伴或助力呢？子曰：「與朋友交，言而有信。」《述而》。子曰：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」《雍也》，儒家強調入世，而人性的實現不能離開人群，所以己立就要立人。

「苟有用我者，期月而已可也，三年有成。」《子路》，若有人要用我，滿一年就可見出一點成績，三年就可以有較大的成就，這是孔子的心



志。「不義而富且貴，於我如浮雲。」《述而》，儒家以智慧判斷出、處、進、退、富貴和道義，富貴是入世的自然結果，若富貴與道義二者有衝突時，則寧可選擇道義而放棄富貴，所以「富貴於我如浮雲」。

六、參贊化育，天人之際

「天地位，萬物育」、「參贊化育」為其天人之際的表述。子曰：「歲寒，然後知松柏之後彫也。」《子罕》，如何在「物競天擇，適者生存」的情況下脫穎而出，儒家對人和自然界的關係看法是，人屬於自然界的一分子，由於人是萬物之靈，因此可以發揮能力利用自然界，生產他的生活條件；再進一步，當人站穩之後，就可以欣賞自然，因為人的智慧可以就自然界豐富的生命現象，感受到極大的樂趣。如何欣賞自然？「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉？」《陽貨》。如何與自然世界和諧共存？中庸 30 章「萬物並育而不相害，道並行而不相悖。小德川流，大德敦化，此天地之所以為大也。」。

春、夏、秋、冬不斷運轉，人的生命生、老、病、死和宇宙萬物一樣，最後都歸於衰老、死亡，如果人死就完全消滅，為何要葬之以禮？祭之以禮呢？孔子對祭祀是十分重視，即子曰：「生，事之以禮；死，葬之以禮；祭之以禮。」《為政》。「死生有命，富貴在天。」《顏淵》，則說明人的出生、死亡以及在世間的種種遭遇，不是自己所能掌握的，這叫做命運，



亦即人的生命是有限制的。孟子說：「夫仁，天之尊爵也，人之安宅也。」，上天給人最尊貴的爵位，就是人內心向善、身心安頓的住宅。這就是天人之際。

七、 藝術陶冶與充實之美

藝術可以給人帶來希望，可以使人擺脫命運的壓力，因此每個人在現實世界裡每個人都需要藝術。孔子強調，「詩、書、禮、樂、易」五經，其中的詩、樂就是藝術陶冶，子曰：「興於詩，立於禮，成於樂。」《泰伯》。孔子主張人文之美就是文質彬彬，這種美感會在他的行為和言語上表現出來，「夫子之牆數仞，不得其門而入，不見宗廟之美，百官之富。」《子張》，這就是子貢稱讚孔子所體現出來人文之美的修養。孟子主張人格之美，強調要使自己的人格透過身心合一、充實之美、自由無待的修養，而達成人格的美。孟子說：「充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之謂聖，聖而不可知之之謂神。」。

八、 走上快樂的人生

在儒家思想中，人生的目的並不是在於得到財富、名利權位，而是在於內心潛力的發揮，「不怨天、不尤人，下學而上達，知我者其天乎！」

《憲問》，這句話指出了快樂的產生並非由於外在的界定，而是生於自我心中的精神力量，不管自己的才華有多高，見聞有多廣，別人賞識與否，

都不會影響自己的心境，英雄總是不寂寞的。在快樂的過程中大致分為三段：對己、對人之坦直；情緒與情操之平衡，以及人文素養之涵詠，「內省不疚，夫何憂何懼？」《顏淵》，清楚指出自己反省沒有任何愧疚時，就沒有什麼好憂好懼的。孟子告子篇：「理義之悅我心，猶芻豢之悅我口」，這是一個人的社會，不是野獸生存競爭的世界，人都有感受，也樂意見到人性的實現，見到人性正面表現時的歡愉，的確有如吃到真饕時的樂趣。

最後，如何在現代人生中實踐儒家？孟子盡心篇：「反身而誠，樂莫大焉，強恕而行，求仁莫近焉。」，這段話說明了孟子認為人類應該以忠誠之心待人持物，以忠誠的態度面對自然萬物，這樣才能獲得自身心靈最大的快樂。

肆、對本書的評價

本書是作者傅教授在過去 20 餘年來沉潛體認孔子的思想，由此確立了人生觀與價值觀，而把自己的心得完整展現出來，其中所涵蓋的是《論語》的大部分篇章與所有重要的觀念，從中精選三百多句孔子的名言，透過現代人的人生觀，結合社會事例、生活經驗，重新檢視、加以印證、結合經典、統合整理，給予現代生活化及社會普遍化的宏觀角度。作者從孔子的成長經驗開始探討人性、家庭、人際、交友、生死、心靈乃至人生目的，重新檢視傳



統理念，結合實踐在資訊科技發達的現代人生，以印證孔子的智慧哲理是可以貫穿時代相契合的。

尤其書中的幾句話往往成為終身受用的座右銘，使人在委屈時願意沈潛努力，在順遂時知道謙虛收斂，在人生關卡時茅塞頓開引領希望，在孤獨脆弱時鼓舞堅強。由此書中所潛藏的智慧，若沒有豐富的思考能力，深入研究整合，作出有系統的、有條理的解說，是很難綜觀全局用於現代的生活中。

閱讀好書本就是一件愉悅的事，能豐富人生，啟迪智慧。《孔子的生活智慧—真誠與圓滿》透過作者的生花妙筆，只要用心閱讀，細細品味，尋思其中的每一句話，不難發現他在堅持關懷人世間的同時，充分表現了對知識與教育的重視，給予理性思維極高的評價；他在流露真誠情感的同時，從未忽略詩與樂所孕生之審美及調節的效應；他在珍惜現在生命的同時，也清楚覺知死亡之必然，以及宗教信仰對人類之不可替代的意義。正是因為他妥善建立了完善而根本的人生觀，才能使得我們後生以此期許，朝向目標邁進的動力。

伍、 讀後心得

中國的歷史就是孔子思想的影響史，因有歷史，始能鑑古知今；因有傳統，始有承先啟後；因有儒學根源可溯，始可確立生命的原點。孔子的精神，幾千年來到現今的二十一世紀，仍然潛移默化在我們每一個人的行為準則

中；孔子講仁愛、重倫理、行忠恕、守禮義，對人格之修養及社會倫理的匡正有其特殊的教化作用，具有深刻的心靈表現與高妙的智慧，所關懷的是人今生今世的人格、文化、社會、政治等問題，孔子的一生行誼和重要言論被弟子紀錄下來為《論語》一書，然歷代以來，學者研究與註解《論語》的不知凡幾，由此書而找到個人立身處世之道，深深地根植於人們的心中，並且成就志業的更是不可勝數。陳大齊先生歸納孔子的主要學說概念有五個：道、德，仁、義、理，這些思想精深、平實、不玄虛，博大、周密、不放蕩。因此《論語》成為儒家學說的必讀經典，學校必備的教科書。「經典」之所以能「歷久彌新」，乃在它適應每個時代需求，啟迪眾生的方式與面向，其內蘊真理總是不變的。

在現代生活的經驗中，如能結合這部曠世經典——論語為基礎，對論語各章節的修身立德細細的品味參悟，學習孔子永恆的人生智慧、正確的人生觀與積極的處世態度，重視倫理和道德行為，將使你的人生從容如行雲流水，豐富你的情感，活出生命的意義來。以下是我從這本書中獲得的啟示，並應該學習且需努力做到而擇要說明。

一、 仁德胸懷、君子風範

孔子對「君子」概念的描述是一個有志於學仁，以「仁」為本所延伸推展開的「修身、齊家、治國、平天下」的思想，可說是中國讀書人一直



以來所追求的目標。孔子在多個不同的場合對「仁」作出不盡相同的解釋。如孔子對他的得意門生子貢說仁：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」，這說明人我關係是相互的，仁是君子的內在品德，必須要具體地展現出來，能夠推己及人，就是忠恕之道，是孔子倫理思想的重要範疇，也道出了儒家的精髓所在。後來孔門大弟子曾參概括說：「夫子之道，忠恕而已矣。」《里仁》，「恕」就是「如心」，將自己的心比做是別人的心一樣，設身處地多替別人着想，「己所不欲，勿施於人」，例如，當你想說一句話時，先想想對方會有什麼反應，則你所說的話便會婉轉、謹慎。如果我們不想挨罵，就不要罵人；我們不想受侮辱，就不要侮辱人；我們不想受騙，就不要欺騙人，這些是做人的基本原則，這也是永遠管用的「忠、恕」哲學，這個道理，恐怕古今中外都能適用？

孔子有一段話是讚美子產具有君子之道之中的四個優點，他說子產在表達自己的時候有足夠的恭謹，事奉上司的時候有足夠的敬意，照顧百姓的時候有足夠的恩惠、役使百姓的時候能夠合於義理，即「子謂子產：有君子之四道焉！其行己也恭，其事上也敬，其養民也惠，其使民也義。」《公冶長》，又如「能行五者於天下為仁矣。」，五者是：恭、寬、信、敏、惠。「恭則不侮，寬則得眾，信則人任焉，敏則有功，惠則足以使人。」《陽貨》，意思是，莊重就不會招來受侮辱，寬厚就會得到眾人擁護支持，誠實就會受人任用，勤快就會產生功效，施惠就能夠領導別人。這些也是在說

明做人處事之道，所以我認為，這些待人有道，處事有本的道理用於當今，也就是人與人之間要同情、理解、溝通、默契、和諧；要「居處恭，執事敬，與人忠」，做到「溫、良、恭、儉、讓」。一個「為仁由己，盡其在我」，「文質彬彬，然後君子」《雍也》的作風和修養的人，是能自我尊重，也能尊重別人，有所為、有所不為，嚴以律己，寬以待人，有良好的品德修養，努力做個理想君子的人。尤其，一個良好擔任公職者的處世行為，是盡本份做好自己外，還要關心社會福祉和公眾事務，對國家有一份期許的責任，如果能以仁德的胸懷來面對公務世事，一切行誼也能彰顯倫理道德，就多一股淨化的清流，作為社會的典範及人民的表率為目標，不也是一個展現彬彬君子的人格風範？

二、以禮規約、謹言慎行

「禮」是人類和社會活動的要素，是人與人相處之間必要的適當關係及其具體形式。也可以說「禮」是道德、禮節、規矩、傳統等觀點的標準。如果說仁是內心豐沛不斷的普遍的人性關懷，禮就是仁落實在生活事務的規範原則，才能在人際關係之間恰如其份，透過禮的具體形式和要求，得以在社會生活中知所進退並發展自我，在既有禮制的規範下，因應不同時空的變化與要求中學習和遵循。孔子說：「恭而無禮則勞，慎而無禮則蕙，勇而無禮則亂，直而無禮則絞。」《泰伯》，及其得意門生顏淵說：「夫子循循然善誘人：博我以文，約我以禮。」《子罕》，皆是表達於外的行為是禮

的教化，而「君子無所爭。必也射乎！揖讓而升，下而飲。其爭也君子。」，也在闡明禮讓是立身處世的風度，是個人內在的道德精神。因此，一個人的行為處世，如果沒有適度的禮節份際，就會破壞大家共事時的和諧氛圍，如果不知人際互動中的相互尊重，那麼在社會活動中將會產生許多的衝突與爭執，也會造成壓力使自己不受歡迎。

現代人因為經濟情況改變，在現實疏離的社會中，人際關係顯得十分淡薄，自然產生許多不可收拾的亂象。例如：脆弱婚姻關係，父母遺棄子女，子女砍殺雙親，兄弟爭財鬩牆，勞資互鬥糾紛，乃至於好朋友都可能變成可怕的敵人，中華文化中最足以為榮的五倫之風都脫軌失序出了問題，這是禮的教化薄弱了。所以在現實的社會裡，做為一個現代的中國人，為了維護社會秩序，仍須以「禮」作為維繫道德倫理之準則；以「禮」的教化而「敦孝悌以重人倫」，以孔子的觀點來期許現代人做到「入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾而親仁，行有餘力，則以學文。」《學而》，「事父母幾諫，見志不從，又敬不違，勞而不願。」《里仁》，如此，一個人在重視家庭倫理道德的環境下薰染長大，自然能養成正確的人生觀。

再者，「可與言，而不與言，失人；不可與言，而與之言，失言。知者不失人，亦不失言。」《衛靈公》，「侍於君子有三愆：言未及之而言，謂之躁；言及之而不言，謂之隱；未見顏色而言，謂之瞽。」《季氏》，都在說明謹言慎行的重要，我們說話一定要看情勢，因為社會的互動是一個複雜

的力與利、公與私、善與惡、功德與災禍的場域，有智慧的人時刻警覺，隨時掌握，見機觀色而動。尤其在處理公務時，對上要取得信任，對下也要取得信賴，雖然取得信任不是一蹴可幾，需要的是時間和耐心的付出與等待，如果在還沒取得信任之前就大張旗鼓，大言不慚的話，恐遭猜忌破壞，結果事倍功半也是無濟於事的。

綜觀「禮」所關涉的不只是倫理道德，也是權力與政治；不只是傳統禮治，也是現代工商、民主社會中的文化；不只是經世與哲學的論述，也是宗教乃至於美德的表現。更具體的說，「禮」在中國文化的傳承和社會結構的穩定、政治秩序的建構與維繫、以及個人的建立自我認同和追求自我實現上，都具有不容忽視的功能。

三、 認識自我、結緣擇友

這個世界是由人群所組成的，是個複雜多樣人的世界，而人群的社會，代表有許多人和我不一樣，複雜多樣是來自人的自由，每個人都有自由來選擇自己發展的途徑，到底人原來的面貌是什麼？首先要認識自我，要檢視的人就是自己，「人不知而不愠，不亦君子乎。」、「不患人之不己知，患不知人也。」《學而》，換言之，就是知人與自知。愈認識自己人格特質的人，愈能掌握自我成長方向與人際關係，而在人際關係中遭遇困難挫折的人，總是習慣先審視他人獨漏自己來做合理的解釋，如果能夠透過自



我的反省，清楚認識自己，了解真實的自己，改善自己的缺失，就不會以自己的偏見去看別人；一個不了解自己的人，如何能真誠的表露自己，與人和諧共處，互訴衷曲呢？孟子盡心篇：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。」，這句話蘊含著深奧的哲理，一個人只有「盡心」以後，充分發揮自己生命的潛力，才能真正了解自己，所以，人生的智慧從認識自我開始，學習自我反省。

作者傅教授在文中所說的「善」是人與人之間的一種適當關係的實現。善心善念人皆有之，但是人際關係中「適當」是最不易拿捏的了，當困擾與疑惑時，總是在「適當」這兩字琢磨徘徊許久。戴爾·卡內基說：「只要真誠地對別人感興趣，你就能夠在兩個月內結交許多朋友。但是若你處心積慮想讓別人對你感興趣，就算是兩年的時間，你也交不到幾個朋友。」，所以朋友相處貴乎真心與誠信，然而與人和睦相處的藝術百分之九十八取決於自己對別人的行為態度。心若改變，態度就會改變；態度改變；人生也會改變。態度可以決定成敗；可以決定勝負，所以如何面對自己的態度？面對人生的態度？在我們的生活中是必須學習的。

朋友關係是人生重要的一環，但是結交好的朋友並不容易，「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》，益者三友與損者三友，這六種都是朋友，不同的是與正直、誠信、見多識廣的人為友，那是有益的，與剛愎自用、心胸狹隘、



奉承、刻意討好、巧言善辯、對任何事情不去求真理的人為友，那是有害的。可見孔子對朋友的樣貌詮釋是如此的精闢，讓我們深感嘆服、敬佩和受益，可做為我們擇友的衡量指標。

人的一生中，很多時候是因緣而聚，緣盡即散，聚散別離，身不由己，所以要廣結善緣、然後惜緣、一切隨緣。隨不是跟隨，是順其自然，不怨懟、不躁進、不過度、不強求。隨也不是隨便，是把握機緣，不悲觀、不刻板、不慌亂、不忘形，珍惜一切。朋友相處需要的是一種將心比心、包容的心、寬廣的心、原諒的心、接納的心以及彼此相愛的心，並且用溫暖、尊重、了解、誠信、體諒的方式溝通，如果是和一個與我們有極大差異的人相處時，「君子和而不同，小人同而不和。」《子路》，需要的是學習接納、欣賞，和感激，如果雙方認知有差異時，而不能學習捨己、原諒、忍耐、恩慈和寬容，衝突必生，尤其在一個團體中能否和諧安定，關鍵就在於團體中的個體，能否相互尊重、包容，以慈悲的胸懷彼此扶持，而非相互計較、埋怨，以清淨理性的智慧化解紛爭，而非任由無明的情緒蔓延，「君子矜而不爭，群而不黨。」《衛靈公》，所以，即使雙方意見不同，必須做到「異中求同、圓融溝通」，人與人之間的相處都要有一種雅量，需要學習欣賞差異，改變自己學習成長。由研究調查發現，維繫良好人際關係者，不論是在職場裡或是感情世界裡，有利於人脈和資源的建立，更有助於事業的成功，增進人的自信心，信心又使得我們欣然接受並面對環

境的變化，泰然處之；具有良好的人際關係，不論朋友間的誤會、上司的責罵、同事間的相處、情人的任性……，也都有足夠的智慧與能力去化解情緒，再大的危機也會無形中化為轉機，所謂「世事練達皆學問，人情世故亦文章」，安定的人際關係是進步發展的精神支柱。

四、人文素養、充實心靈

孔子是一位真誠的人，討厭鄉愿，也不喜巧言。在《論語》書中可以發現他的語言常是直指本心，直揭重點。如宰予晝寢。子曰：「朽木不可雕也，糞土之牆不可圻也。於予與何誅？」日出而作，日落而息，夜晚才是人們睡覺的時間，宰予卻在進德修業的白天睡覺。對宰予期望很高的孔子看到後非常失望，認為宰予懶惰不求上進，已經不想再教誨他，於是拿了這兩個具體的事件來說明，一個是腐朽的木頭沒有辦法用來雕刻，一個是廢土砌成的牆壁沒有辦法塗得平滑，朽木和糞土，都是本身素材不好，很難使他美化，孔子的比喻是具體而生動，充滿藝術的美感。

孔子也認為，在儀節和音樂中表現出來的「禮」，便是最高尚的藝術修養(孔子常將禮、樂相提)，他彈琴鼓瑟引吭唱歌，家中樂音常繞，門生教人歌唱，這些事例可以說明他喜愛藝術及文化潤澤，重視藝術修養及文化修養。所以，充實心靈提昇人文素養不僅是知識的廣博、藝術的涵詠或音樂性的感受外，還能培養健全的文化意識和人格發展，使一個人的喜、怒、

哀、樂「發而中節」的情感得到適切的調整。簡單地說，生活的藝術，就是讓一個人活出自己。人生因為充滿各種挑戰、變動而饒富趣味，生活精采，雖然有些壓力會令人感到挫敗或沮喪；有些會使人超越自我而達到自我實現，但在日常生活中，一些表面的學識、文憑，如果不能充實內涵，以藝術修養陶冶情感，昇華成為智慧，依然無法淨化我們的心靈、提昇生活品質。

在我們的生活裡談到藝術，常會用到一個字，就是「美」。然而「美」究竟是什麼？在現實生活中，大家習慣用理性的方式思考，慣於將許多事物分析解釋得合理又合乎邏輯，可是「美」竟然說不清楚。天下雜誌曾在2001特刊「美感大調查」中指出，台灣絕大多數的人認為，美就是「舒服、和諧、自信、順眼、賞心悅目」，同時也指出「美」將是新世紀的核心競爭力，也將成為世界各國培養未來人才的依歸。一般而言對美的定義範疇很廣，隨人而異，但是給人的第一印象卻是行為和談吐。其實美感的培養，不在美醜判定，而是對事務抱著敏感的態度。傅教授認為，美的本質是愉悅的，若欣賞者本身修養愈高，愈能看出宇宙萬物之美，也能展現令人激賞的風範。所以美是發自內心的光華，不會隨著歲月的流逝而流逝，只會隨著智慧的增長而增長；是一種心靈與藝術的品味，而美的學習是一種無形的競爭力，美也可以改變一個人的氣度；美使一個人的生命充滿聽覺、視覺、嗅覺、味覺等各種不同心靈感受的智慧；美其實也是一種分享，是



世界上最奇特的一種財富，分享越多，就擁有越多，所謂「天地有大美而不言」，也就是，天地之下可以無所不美。在這個社會疏離感愈加嚴重的現代，我們可藉以藝術的學習，提昇人文的素養，成為身心平衡的人；學習著去感受美、欣賞美、分享美，使自己的生活體驗更豐富，才能感受到生命的熱情與可貴。

生活在現代的社會裡，若想立德、立功、立言，有一番作為，眼光不能只停留在眼前短短數十年的時空環境裡，必需溫故知新，宏觀古往今來，才能培育出有深度的文化。《論語》中，孔子在教導弟子如何學習時，經常說到正確的學習態度是「為己」，錯誤的學習態度是「為人」。意思是說，學習是為了要充實自己，使自己能切實地掌握知識，好好修養自己的內涵，而不是學給別人看，為博別人稱讚，「古之學者為己，今之學者為人。」《憲問》。所以在面對愈來愈具挑戰性的現代社會中，各行各業皆各有學問，如何在一個專業的領域內屹立不墜，實有賴個人不斷的吸取新知，透過教育和學習，充實專業知識與技能，且避免專業傲慢，充實心靈與美的鑑賞力，終身學習及思辨的能力，經由家庭教育、學校教育、社會教育等全方位的配合下，循序漸進，長期潛移默化，由內而外，文質兼修，成為一個「有涵養、有氣質」的文化社會人；成為一個讓生活藝術化的社會，如此，每個人的身、心、靈才能獲得安頓，社會也將更充滿安定祥和之美。當然，學習的最終目的是能貢獻社會，但是假如沒有一個努力充實自己的

過程，每每所學只是為著應付社會、外在的要求，終就不可能有真才實學和內在的涵養，也不能成為一個真正成功的人。

五、情緒轉換、創造快樂

一般人容易動怒，自律乏術，近年來社會案件頻繁，常有高學歷者作奸犯科或自殘了斷的不智行為，可見高學歷並不保證有良好的情緒管理能力。如果說思考是因，那行為、言語就是果了，知道因與果的道理，我們就可以找到「情緒的源頭」，進而「轉化情緒」。例如，當兩個人衝突吵架的時候，其實只是個人想法、價值觀不同的緣故，並沒有絕對的對與錯；當觀點不同的時候我們就不能接受對方、抗拒對方，一抗拒就有衝突、一衝突就有痛苦，這是互相連鎖的。人生不如意事十常八九，世間事總是無常，人生痛苦的原因，在於無名，由於無明而起貪念，由貪念而起慾望，慾望將自己引入痛苦深淵；當人擁有愈多，牽掛就愈多，煩惱也愈多，然後就會壓抑著許多負面情緒(悲傷、憎恨、妒忌、憤怒等)，積聚在內心深處，何能快樂呢？我們的心是一條路，叫做心路，心開，路就開，心卡住，路就卡住不通，所以「自己，就是最好的心靈治療師。」，認真用耳去聽、用眼去看、用心去體會，如實的面對自己，隨時轉換心情的能力。在面對任何不如意時，能抱持正面思考的態度，才能隨時保持心情輕鬆愉快，也才能達到專注工作、專注學習的境界。

智慧始於自覺，傅教授說：「一個人只有知道自己的限制，才能發揮自己的能力」，他認為，人生得一切，都離不開起心動念，全都是心智在運轉。心智潛能包括知、情、意三方面，知的潛能稱為 I.Q，指一個人在學習、理解、判斷方面的能力；情的潛能稱為 E.Q，指一個人了解及主導自己的情緒，以及與他人協調、溝通、互動的能力；意的潛能稱為 A.Q，指一個人面對挫折、逆境時的處理能力。透過知情意的分析，可以幫助我們釐清與化解問題；有豁達的心態透過智慧的觀照，可以重新轉化情緒與思維，透過自己各種感受歷練，加以修正偏執心態，培養自我觀察能力，做到管好自我情緒之後，便要做到不妨害他人的情緒，進而自我成長，替負面情緒找到一個正面的出口，這樣的人生才有快樂可言。

我們如何才能得到快樂呢？首先必須對己、對人坦誠，心安理得。作者認為，一個人活在世界上，固然應該追尋快樂，但是他的快樂絕對不是沒有代價的，很多時候必須明白：快樂在於承擔自己的責任，在承擔中才有快樂。我們也不可否認人生有各種憂慮，也有一定的情緒，否則無異於木石。子曰：「子溫而厲，威而不猛，恭而安。」《述而》，這是說對人、對事的態度是溫和但也嚴肅，威嚴而不剛猛，態度恭敬，卻也令人安頓。這是不容易做到的，因為人的情緒通常都不能控制得宜，不是太懦弱便是太剛強，但孔子遊刃有餘，拿捏得體，恰到好處。那麼要如何調適轉換我們的情緒呢？每一個人難免都有情緒，正面的情緒是積極、樂觀；負面的情



緒是沮喪、悲觀、消極、挫折感。若將喜、怒、哀、樂的表現在適當的時機發洩適當的情緒都是好的，適度的身心放鬆、放下、放開，惟對於行為表現要有一定的約束，使心靈保持靈敏，情緒保持平衡，才能真正感受人與人之間適當的關係。

孔子將快樂分為好、壞各三種，有三種快樂是對人有益的，有三種快樂則對人有害的，「益者三樂，損者三樂。樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣。樂驕樂，樂迭遊，樂宴樂，損矣。」《季氏》，以禮樂節制自我為樂，以宣揚他人的優點為樂，以多交賢德的朋友為樂，這三種是有益的；以驕傲自大為樂，以遊閑放蕩為樂，以縱情飲食為樂，這三種是有害的。還有，若要得到快樂，也可以經由和大自然的接觸，「知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。」《雍也》。人必須先破除心中的圍牆，才能探索圍牆以外的世界，因為人是情感的動物，需要有人相互分享、關心與支持，而人活在世界上就是希望活的快樂，活的自在，要活的自在快樂，就要學會忘記過去的錯誤與過失，學著往前看，你會發現，在生活中，你隨時可以找到讓自己快樂的理由。

幸福是一種感受，快樂是一種心態，如果我們能夠改變自己負面的心態，就一定能夠增加我們在生活中，所能感受的快樂與成就感。不過，假如一個人只追求外在感覺上的快樂，他就會浪費生命，而且不會有持久的快樂。其實，快樂不需要任何理由，它可能是門前一朵不起眼的花，或是



透過窗簾的金色的陽光，抑或是一句充滿關愛的問候，一個小小的善舉，一首優美的樂曲。可是，如果你忽略了它們，你的心靈將變得堅硬，你也很難體驗到人世間彌足珍貴的幸福感覺。

肆、結語

在《論語》裡出現過三十五位的孔門高足，他們如何研究學習，如何生活，如何解決困難，如何對待父母、師長，乃至於他們如何面對挫折、生死存亡。這三十五位孔門賢哲的智慧經驗，足可以讓我們一生受用不盡。而在《孔子的生活智慧》中，透過傅教授以淺顯易懂的文字，提綱挈領的方式，精采剖析，讓我們認識到許多春秋時代的傑出賢人，例如為官能加惠於人的子產、善於交友的晏平仲，以及謙虛不搶功勞的孟之反。這些賢人都是和孔子同一時代的人，是孔子親眼所見，他們的所作所為，正是一個人立身處世最好的學習取向。也有一些負面的人物，例如小器奢侈的管仲，佔著職位不肯提拔人才的臧文仲，以及犯上作亂的陽貨。孔子不隨便批評人，但是這幾位的行為作風，都讓孔子不以為然。這些人物的缺點，也可以讓我們明辨是非，知所借鏡。羅家倫先生說：「學問是知識的聚集，是一種滋養人生的原料，而智慧卻是陶冶這原料的熔爐。」，在求知上，學問得透過思考，轉化為智慧，而智慧得在逆境中鍛鍊，人在面臨艱難與痛苦時，同時受到教誨與經驗，從中成長。

生命會傳承，歷史會發展，社會會演進。我們知道「成、住、壞、空」是世間萬事萬物不變的法則，人的生命有一定的限度，世上的一切更是變化無常，尤其在這個充滿變數、繁雜、紊亂的社會中，認清了就不會執著；體悟了「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」的禪境，心就能如澄澈的江水，沒有主觀和成見，自然映現明月；又如萬里無雲的藍天，坦蕩廣闊，自然包容一切，那麼，所見所及，盡是一片自在豐富的水藍天，映照出無限的風景。人不能選擇自己生存的時代，但是可以選擇自己在時代中的處世態度，也可以衡量自己如何才可過得快樂。證嚴法師：「人因自覺而成長，人因自滿而墮落」《靜思語》，所以，做一個坦蕩蕩活在當下自在的人，是不迷戀過去，也不奢望未來，就像搭上人生的快樂磁浮列車般，車到哪，人就到哪，人到哪，心就到哪，能有這樣開闊的想法，我們的心才能當下快樂，當下自在；而也能關愛別人，那麼你會發現，幸福的感覺也會隨時閃現，這時內心的滿足與安寧，不是活得充實又快樂嗎？也能讓自己的人生達到真誠與圓滿的境界。

陸、參考文獻

- 一、傅佩榮，《管理自我的潛能》
- 二、傅佩榮，《新世紀的心靈安頓》
- 三、傅佩榮，《解讀倫語》



四、黃崑巖，《談教養》

五、羅家倫，《新人生觀》

六、蔣勳繼，《天地有大美》

七、方焯，《態度》

八、鄭老師演講集錄，《慧炬雜誌》

九、何南輝，《讓幸福變成一種習慣》

十、天下雜誌 2001 特刊

十一、網路文章，《孔子的生平》

十二、網路文章，《儒家孔子》

十三、陳正治，《孔子的說話藝術》（國語日報—書和人專刊）

十四、網路文章，杜保瑞，人文與中華文化學術研討會，《傳統中國價值觀的現代意義—中國傳統價值觀中的理想人格理論》

十五、飛訊第 41 期