

人生以快樂為目的

◆ 董東鴻

壹、前言：

英國近代一位文學家威爾斯曾把《論語》列為世界十大書之一，是世界上首部宣揚仁愛的經典；2000 年各國諾貝爾獎得主在巴黎集會，發表了宣言，其中說：「人類要在 21 世紀生存下去，就要從中國的孔子那裡去尋找智慧。」但在科技高速發展，文明日新月異的 21 世紀現代，古老的孔子還能教我們什麼？對崇尚自由、個性的 e 世代來說，還有誰需要孔子？傅佩榮教授所著《孔子的生活智慧》一書，開宗明義即言：「現在學習孔子，是期盼生活有智慧」。

孔子是一位博大精深的學者和偉大的思想家。他的思想與學術成就對於幾千年間的中國學術文化產生了難以估量的影響。一般人對於孔子的印象，無非是教育的導師，並讓許多弟子追隨他。但是孔子「述而不作」，沒有寫下完整、系統地闡述自己思想的著作，兩千多年間，只有一部紀錄了孔子及他的學生的言論與事跡的語錄體著作流傳了下來，這就是《論語》。

古人云：「半部《論語》治天下」這句化說明此書在古代中國人心目中的崇高地位。在中國歷史上，《論語》一書被那些追求理想人格並以修

身、齊家、治國、平天下為人生最高目標的讀書士子奉為經典，成為不可或缺的研讀之書。事實上，它深遠地影響著中國知識份子人格的形成，塑造出無數立德、立言、立功的志士仁人。它也對普通百姓的思想品質和文化心理產生潛移默化的作用。

而孔子的智慧是什麼呢？作者在書中表示，孔子的智慧就是「真誠」。如果將真誠發揮到極致，則最高可表現在：「老者安之，朋友信之，少者懷之」這個目標上。這本書即擷取孔子儒學經典的智慧哲思，在這個充滿變數、繁雜紊亂的社會中，提示我們如何由真誠出發，讓人生達到圓滿的境界。

貳、書中內容摘要及心得：

讀《論語》，並非為了考古以求淵博，而是為了每天的生活實踐與活用。本書作者在一系列的探討中，主要的課題就是要透過對儒家的反省，重新界定人的意義—「什麼是人性？」「人生應該如何？」「人心想要如何？」。人必須明瞭，活在世界上，有責任去選擇及安排自己的生活方式及生命過程。以下茲摘書中精彩勵志篇幅及心得分述如下：

一、理性開放的人文主義—孔子的成長經驗

孔子原出生於武士之家，但在孔子三歲喪父之後，就迅速降為平民。所以他說：「吾少也賤，故多能鄙事。」（〈子罕〉）不過，他從 15 歲立志向學，由此開創了不凡的人生。



孔子的立志向學有兩個特色，其一是立志後就非常好學，其二是堅持了一輩子。他說：「十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好學也。」（〈公冶長〉）又說：「三人行，必有我師焉。」（〈述而〉）一個人在世上生活，只要耳聰目明，能夠開放心靈，那麼，整個宇宙、人類都可以當他的老師，這樣的人往往是最傑出的，因為他得到了眾善之所長，就像所有的河流匯集到江海一樣。而孔子在 30 歲左右，就已全面掌握了當時的學問。

孔子的學問有以下幾點特色：

（一）學習傳統：包括了「詩、書、易、禮、樂」五經，及「禮、樂、射、御、書、數」六藝。孔子不僅學習傳統的智慧結晶，也學習傳統的技能。

（二）學思相融：光學習是不夠的，還必須思考。他說：「學而不思則罔，思而不學則殆。」（〈為政〉）所以，思與學要並重。

（三）一以貫之：是指孔子有中心思想可以統合不同的知識，包含知識系統、人的思考「即要兼顧知行合一」、解釋生死問題的「道」即「朝聞道，夕死可矣。」（〈里仁〉）、最後則是「天人一貫」之道。孔子說：「下學而上達，知我者，其天乎。」並且肯定自己：「五十而知天命。」（〈為政〉）這是一種人生修養與智慧清明的境界。

（四）學行並重：孔子的學並非是一種理論而已，同時也是一種實踐。他說：「弟子入則孝，出則悌，謹而信，汎愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」（〈學而〉）學習的最終目的就是修己成德以為社會服務。



美國一項研究指出：在 20 世紀最傑出的四百位人物之中，有四分之三曾在青少年時代遭遇悲劇、殘疾、或重大挫折，然後力爭上游，克服困難，成功立業，造福人群。所謂力爭上游，第一步就是要定下學習的心志。學習，可以增強自己的才能，可以發展自己的個性，可以提高自己的修養，使自己成為德才兼備的君子。孔子說：「君子學道則愛人，小人學道則易使也。」（〈陽貨〉）可見，「學」無論對個人、對社會，也無論對君子、對小人，都是一件十分有意義的事，也是非常迫切的事情。

荀子說：「跂而望也，不如登高之博見也。」（〈勸學篇〉）踮起腳，伸長脖子眺望，也不能得「千里目」，不如「更上一層樓」來得便當。牛頓說：「如果說我比別人看得更遠些，那不過是我站在巨人的肩膀上。」我們若想让思想的翅膀真正高翔，就得學習人類社會以往累積的一切成果，站在歷史巨人的肩膀上。因此，要立志於學：「大學之道，在明明德。在新民，在止於至善。」有了這個志，才會發奮忘食，樂以忘憂。南宋朱熹說：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠那得清如許？為有源頭活水來。」經過學習，我們心靈永遠不會落伍，它像個水塘，但裡面不是一灘死水，因為新知有如源頭活水般不斷地注入這個內心的水塘，清澈如鏡。藉著學習，我們可以把生命當中每一天的多采多姿都映在我們的心上，流水不腐。

而在學習的過程中，學和思不能偏廢，只學不思不行，只思不學也是危險的。只有將學與思相結合，才可以使自己成為有道德、有學識的人。



思必由學而提高層次，思必有所本才不會流於空想，不致於偏激。若徒思而不學，見識膚淺，其所思必淺陋無用，或幼稚誤事，或一無所得。孔子說：「吾嘗終日不食，終夜不寢，以思，無益，不如學也。」（〈衛靈公〉）與其勞心勞神卻不得要領地思求，不如虛心向前人或他人學習。又說：「不學而好思，雖知不廣矣。」（《韓詩外傳》）一個空想的巨人，行動的矮子，到頭來必將一事無成。

另一方面，好學不思，不得精義，不能貫通，也將惘然收穫不大。有思的工夫才能應用所學，有思的反省才能把握學的根源，不致得其形式而失去內涵。王夫之說：「學非有礙於思，而學愈博則思愈遠；思正有功於學，而思之困則學必勤。」（〈四書訓義〉）只思不學會養成怠惰之習。《尚書》說：「思日睿，睿作聖。」只有以思為中心，用思去求學，用學培養思，才能自造聖賢。不學無以入，不思無以出，始則以學為先，終則以思為貴。

二、人生之道的同與異—培養個人興趣

孔子說：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」（〈學而〉）這四句簡單說出一個人從立志開始，所要展現的生活方式與生命情調。又說：「三軍可以奪帥也，匹夫不可奪志也。」（〈子罕〉）因此，人生首先要立志。而立志就必須先認識自己，孔子說：「性相近也，習相遠也。」（〈陽貨〉）又說：「人之過也，各於其黨。觀過，斯知仁矣。」（〈學而〉）我們要設

法了解自己的性格，沒有人生下來是完美的，但也沒有人不能成為完美的。所以第一步要自我反省，之後，才可立下志向。

志向並非憑空可立，而須由一個人的性向著手考慮。孔子說：「君子不器。」（〈為政〉）「器」就是你在社會上所能發揮的某一種特定的作用。如果把一特定的功能或職業作為自己的志向，那就限制住了自己生命豐富的內涵。所以，活在世界上，人各有限制，人各有命運，但人也各有選擇的機會。在選擇機會的時候，便要思考自己天生有何性向，可以在社會上表現何種志趣。

所謂「志」是一種比較堅定持久的自我選擇的意向，是人心之所欲，意之所向，發之於己，而非奪於他人，是人生奮鬥的目標。而志不立，則天下無可成之事，王守仁說：「志不立，如無舵之舟，無銜之馬，漂蕩奔逸，終亦何所抵乎？」人若無志，將成行屍走肉，渾渾噩噩，雖生猶死，故人生大事，首在立志。

曾國藩說：「將相無種，聖賢豪傑亦無種；只要肯立志，都可以做得到。」人的資質視天稟而異，而人之前途則由志向而定。志在聖賢，則為聖賢，志在豪傑，則為豪傑；但真正成聖成賢稱豪稱傑者，幾何？乃因立志不難，人人皆可立志，但貴在有恒心、有毅力，能篤實力行，終身奉行而不渝。因此，一個人既然選定了理想，樹立了志向，那麼就應該是任何外力也不能逼迫改變的。後漢馬援說：「丈夫立志，窮當益堅，老當益壯。」越是遭遇艱難，就更應該發揚光大一己的志向。孔子立志向學，堅持一輩



子，而成為世界四大聖哲之一，且排名榜首。所謂「君子立長志，小人常立志」，立志加上堅持是成功的法門。孟子說：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈、此之謂大丈夫。」這是一種堅持理想的堅定、忠誠和勇氣。

三、家庭與人性的原始面貌—回歸根源

儒家的「人性論」，基本上有兩種說法。一是「本善」，一是「向善」。在《論語》中，只找到四句有談到人性問題：其一孔子說：「性相近也，習相遠也。」（〈陽貨〉）他只說「性相近」，而從未說過性善。其二孔子說：「人之生也直，罔之生也幸而免。」（〈雍也〉）此句只是強調要照著某種要求去活，並未提及人性是善或惡。其三孔子說：「唯上智與下愚不移」（〈陽貨〉）這是針對人的學習能力來說的。其四孔子說：「中人以上，可以語上也；中人以下，不可以語上也。」（〈雍也〉）這是談因材施教的原則。又說：「我欲仁，斯仁至矣。」（〈述而〉）代表我有行善的能力，這是內在的能力，我不是本善的。因此，孔子的思想是人性原非本善，最多只是向善。

而「善」、「惡」的標準，絕不只是外在的，也要考慮到內心的「安」與「不安」。孔子問宰我曰：「於女安乎？」這是屬於倫理的範圍，也就是「孝」才能使我們安心。《詩經》云：「哀哀父母，生我劬我……欲報之德，昊天罔極。」父母之恩，昊天罔極。孔子也說：「書云：孝乎，惟孝，友於兄弟，施於有政，是亦為政，奚其為為政？」（〈為政〉）孝順是一切

的根本，因為孝順它完全符合生理、心理、倫理的原始要求，所以孝順變成一種良知良能，是符合人性發展的最基本途徑。

《孝經》開宗明義說：「夫孝，天之經，地之義，民之行也。」言簡意賅，說明盡孝道乃天地間自然之理、人之行為中自然表現，如水之就下，其勢也然。是以，中國文化歷來一致認定孝為維繫家庭倫理與社會人際之中心，《孝經·聖治》說：「人之行莫大於孝。」俗謂語「百善孝為先」、「孝為傳家寶」。一個人假如被公認為不孝，就會被人藐視、唾棄。反之，則受到尊敬，舜之所以被推薦為天子，因為舜是著名的孝子。孔子說：「舜其大孝也與！德為聖人，尊為天子。」（〈中庸·十七章〉）可見，孝自古就受到重視。

孝是天理，也是天倫，深植人心，落實人生。孝為百善之根，眾德之本，父母懷胎十月，乳哺三年，備極艱辛，繼而養護，教育我們數十年，此恩此德，若無絲毫感念之心，此人勢必殘刻寡恩。「羊有跪乳之義，烏鴉有反哺之恩」動物尚知感恩，況為萬物之靈的我們，能夠做個忘恩負義的不孝子嗎？

俗話說：「瓜有藤，樹有根，最深父母恩，自幼懷中抱，叮嚀到成人。」父母親的恩惠是數說不盡的，父母親的關愛是無微不至的。所以孟郊的遊子吟曾說：「誰言寸草心，報得三春暉。」

孝是行仁的根本，「弟子入則孝」，孝的哲學是必須實踐，應該力行。《孝經》說：「立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。」孝的最

高境界，是子女努力充實自己的學識，認真修養自己的品德，有朝一日，創功立業，功成名就，光宗耀祖，以顯揚父母的聲望。

四、人際相與的層次及限制—立身處世

一個人立身處世，決勝的關鍵在於「自己」，依儒家的想法，須從三方面來看：

(一) 首先要開拓心胸，要明白自知比知人重要，行動比言語重要，在人我相處時要互相尊重，互為主體來實踐恕道。孔子說：「人不知而不愠，不亦君子乎？」(《學而》) 這是達觀的精神，也是君子的風範，君子不求人知，只求己能。又說：「古者言之不出，恥躬之不逮也。」(《里仁》) 要謹言慎行，訥於言而敏於行。而在人我相處，儒家的基本立場是恕道。「恕」是「如心」，也就是將心比心，視人如己，這叫恕道。亦即儒家所說的『己所不欲，勿施於人』(《顏淵》)。

「恕」的原則貫穿於仁德之中，「恕」可視為「仁者」實行「愛人」主張的基本方法。「恕道」，在思想方法上是「由近取譬，推己及人」，亦即設身處地，不施虐於人，表現出對自己的高度自律和對他人的充分體諒。《禮記·大學》云：「君子有諸己而後求諸人，無諸己而後非諸人。」即莫念人非，常思己過，嚴於律己，以身作則，寬以待人，不求全責備。

孟子說：「強恕而行，求仁莫近焉。」因此，不僅要獨善其身，還要兼善天下，己立立人，己達達人，這就是恕道，依恕力行，就是行仁不二



法門。如果能本乎大公，出於至誠，而行其恕，則內不傷性，外不傷身，使天下萬物並育而不相害，道並行而不相悖，依此擴而充之，推之極致，自然能夠「博施於民，而能濟眾。」

(二) 接著要注意內在的陶冶，讓內在正直的本性實現出來，表現自我的真誠。孔子說：「人之生也直，罔之生也幸而免。」(〈雍也〉)「直」就是訴諸當時所能找到的正直的途徑，也就是「誠」。誠於中行於外，內在有什麼就直接表達出來。而另一方面，外在則需要禮樂的教化來配合。孔子說：「質勝文則野，文勝質則史，文質彬彬，然後君子。」(〈雍也〉)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。又說：「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〉)說明了內在有直的本性，但外在也需要禮的教化，兩者配合，才能談立身處世。

「質」是天生的本性，樸實無華，純乎自然。但是，光憑著樸實的本性去生活，卻難免流於粗野。「文」是後天的修養，如禮樂教化，冠冕堂皇。這是經由學習所得的本事，讓我們懂得如何待人接物，如何裝飾打扮，如何言談中節，如何欣賞藝術等等。如果缺乏這種修養，生活將顯得枯澀與貧乏。但是如果光是注意這種修養而忽略內心的真誠感受，久而久之，難免顯得虛浮不實。因此，文是形式，質是內涵，形式與內涵兩相配合，人的行為才能表裡如一，可大可久，顯示人格的尊嚴。

禮是對人欲的節制，對禍亂的防範，及對人的行為所作的規定。孔子



說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。一日克己復禮，天下歸仁焉。」（〈顏淵〉）禮是以仁為精神，以義為原則制定的行為規範，依禮行事，自然是修成仁德的可靠方法。因此，有內心的情感加上禮的外在規範，配合起來可以使人走上人生的正途。

孔子又說：「不學禮，無以立」（〈季氏〉）我們一切的立身、處世、治事應都以禮為基礎，亦以禮為出發點。一個士人如果掌握了禮的規定，遵守了禮的規範，那他就能很快地立身於這個社會，與人們和諧相處，並可望生活幸福，事業有成。即使一個內在修養很高的人，如果行不由禮，也會走向另一個極端，優點適足以變成缺點。恭、慎、勇、直本來是優良品德，但如果行不由禮，就會適得其反。

所以，任何好心善意、嘉言懿行，都必須以恰當的方式表達出來，這個恰當的方式，便是約定俗成、能為大家所接受的禮制。禮正是保證人們妥當表達自己、實現自我的準確尺度，故孔子無限感慨地說：「禮乎禮！禮所以制中也！」（《禮記·仲尼燕居》）

（三）最後要擇善固執，孔子說：「多聞，擇其善者而從之，多見而識之，知之次也。」（〈述而〉）「擇善」要兼顧外在的規範、內心的感受、對方的期許。又說：「無可，無不可。」（〈微子〉）因而「固執」須注意通權達變，不能執迷不悟。

「擇善」需要智慧，智慧首先表現於認清自己的現況與責任，以及與此相應的行動。因此，所擇之善必須因時因地而制宜，人也應該隨遇而安。

而「固執」會讓你的心眼變得狹隘，會把一個聰明人變成傻瓜，同樣過度地堅持，意味著自己把自己逼上絕路。孔子說：「毋意，毋必，毋固，毋我。」（〈子罕〉）人一固執就很難聽見別人在說什麼，容易犯各種各樣的小錯與大錯。佛經上把固執叫做「執著」，人有執著心就不容易明白一些更通徹的道理，因此應該「去執」。有修行的人處事都很隨緣，這種無執的背後是一種可貴的圓融。他們內心的信念如花開原野，如星升夜空，是一種大的境界。所以，「固執」是讓我們鞏固內心信念，但不要試圖強加於人，這樣我們就可以自美其道，自得其樂。

五、結伴同行，共創理想

朋友關係是人生重要的一環，西方文學家亨利·亞當斯曾說：「人的一生中如果有一次友誼（交到一個好朋友）就已足夠，有二次友誼就太多了；有三次友誼幾乎不可能。」的確如此，人的一生中，很多時候是因緣而聚，緣盡即散。

而儒家將朋友分為好壞各三種，孔子說：「益者三友。友直、友諒、友多聞，益矣。」（〈季氏〉）朋友要以「善」來互相要求，「善」是理想的人格表現。朋友又像一面鏡子，透過鏡子可以看到自己的缺點。又說：「損者三友。友便辟、友善柔、友便佞，損矣。」（〈季氏〉）這三種朋友交往久了，會使自己受到傷害。

另外儒家更強調入世之必要，因為沒有人可以脫離群體而得以成長及

發展。人性的實現不能離開人群，所以己立就要立人。孔子說：「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〉）從自身的願望來體察別人的需求，當自己要立身處世時，也能讓別人立身處世。

西諺有云：「沒有人是一座孤島。」這句話指出人與人之間的交往與溝通是不可或缺的。因此，各式各樣的朋友會在一個人生命的不同階段，扮演重要的角色。朋友就像一個人的鏡子，可以反映出他的興趣、嗜好、志向與品味。但是朋友不只是鏡子而已，他還會進一步敦促人走向更美好更充實的人生。

朋友為五倫之一，又是志同道合的交往，所以儒家以結交良朋益友為進德修業的重要途徑。「朋友有信」為五倫所揭櫫的信條，因此交友的方法，莫過於「誠信」的篤守。孔子說：「主忠信，無友不如己者。」（〈學而〉）曾子說：「與朋友交而不信乎？」（〈學而〉）均突顯交友必須言而有信的重要，且是一個人立身處世的基石。

孔子說：「與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香，即與之化矣；與不善人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，亦與之化矣。」（〈說苑〉）習染可以變化性情，結交一個敦厚善良的朋友，相處日久，蒙受其利而不自知。反之，與劣德敗行的惡友為伍，往往身心俱損卻不自覺。所以交友需要慎重，需要有選擇。而孔子更指出結交賢友的積極標準，「益者三友」，除了理解為「三種有益的朋友」之外，亦可提昇為「益友的三種品格特質」：

直、諒是我內在德性的真實流露，多聞則是外在文化的博涉；一求其「質」，一修其「文」，「文質彬彬，然後君子」（〈雍也〉）豈不就是良朋益友的絕佳理想形象。

至於「損者三友」，只會索隱行怪、八面玲瓏、花言巧語，不但無助生命感情的溝通，而是更增遮蔽扭曲的損友。亦正如孔子所謂：「群居終日，言不及義，好行小惠，難矣哉！」（〈雍也〉）其中的道理是一樣的。

六、參贊化育，天人之際

儒家對於自然界的看法並不主張要和自然界對抗。孔子說：「子釣而不鋼，戈不射宿。」（〈述而〉）不竭澤盡取，不貪多並棄其易獲者，這有維護自然生態的用心。奧斯卡金獎影片《與狼共舞》中有一組震撼人心的鏡頭；千百頭野牛暴屍荒野，血污橫陳，一片狼藉，那是利欲薰心的白人幹出的勾當。印第安人目睹此景，驚呆了！他們從未以如此殘暴無恥的行徑對待動物。印第安獵手們為儲備過冬的食物而補獵，補殺的是病弱掉隊的野牛，牛身上的一切都全體加以利用，不亦宜乎？影片中的印第安人靜默無語、佇立不動，似乎在為大自然哭泣。仁人有不忍人之心，相對於鳥獸同樣有所不忍。為了使物生有路而人取之有節制，絕不可掠奪世界，獨占資源，發自己的橫財。

孔子又說：「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉？」（〈陽貨〉）四季更迭，萬物生育，無不是大自然依照自身之規律運行的結果。變

換往復，生生息息，反映了客觀世界的辯證運動。種種現象已經昭示了一切，又何須大自然自己站出來說明。「天行有常，不為堯存，不為桀亡。」大自然的變化有自己的規律，並不以我們的意志為轉移。我們可以由自然界的啟發，得到一些領悟，而後可以自我安頓。一個人一旦認識了天道，明乎利鈍窮通，也就成了一個無怨無尤、不憂不懼的自由自在的人了。

另外儒家對於自然界的態度是由比喻而勵志，以大自然為師。子在川上曰：「逝者如斯乎！不捨晝夜。」（〈子罕〉）體察自然生命之無常、奔逝而去，「不捨晝夜」，這是一種時不我待的緊迫感受，及實現理想的緊迫意識，因此，要與時間競賽，當把握當下，恆持剎那，化短暫為永恆，讓分秒不空過。

詩人拜倫曾說：「時光從你的蒼額上，飛馳而過，不留痕跡，波濤滾滾，從古自今。」生命的朝陽不能再一次升起，有為者的表徵第一是愛惜時間。古之成大功者，無不愛惜光陰；能愛惜光陰，則敏捷而無留事，常能人之不能。王者大禹，乃惜寸陰；陶侃之賢，且惜分陰；至聖孔子，更有發憤忘食之語。偉人和聖人尚且感到流光之易逝，人生之快盡，況平凡而庸碌的我們，更當加珍惜光陰。

七、藝術陶冶與充實之美

藝術一定要憑藉感官感受的能力，才能夠得到表現的機會。其基本作用，就是在「點化」，把人的困境、實際情況加以點化，讓人生活在現實



世界裡，卻不受現實世界所局限、所控制。以儒家來說，特別重視兩個途徑：第一是詩教，第二是樂教。

孔子說：「詩三百，一言以蔽之，曰：思無邪。」（〈為政〉）思無邪就是要讓人回到本來的面貌一誠，是要達到「溫柔敦厚」這四個字。又說：「入其國，其教可知也。其為人也，溫柔敦厚，詩教也。疏通知遠，書教也。」（《禮記·經解》）詩教啟發人的原始情感，可以發現人我的相通性，自然而然就會關懷別人、同情別人，不會和人計較，這就是溫柔敦厚。

樂教的效果是希望人懂得音樂的道理，並且可以用來抒發感受。孔子說：「禮云，禮云，玉帛云乎哉？樂云，樂云，鐘鼓云乎哉。」（〈陽貨〉）禮樂並非只是外在的形式，它應有更深一層的內含。這涉及美的內容與形式，所謂質與文的問題。又說：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」（〈八佾〉）一個人如果沒有內在真實的情感，禮樂對他又有什麼用處呢？樂是由內而發的情感表現。

另外儒家的美學思想，就孔子對於個人生命的期許，可以用人文之美來形容。人文之美就是文質彬彬，文質配合之後，人就孕生一種美感，這種美感會在他的行為及言語上表現出來。「美」並不是與生俱來的品質，而是經由長期努力，實踐內心向善的要求，來達到完美無瑕的地步所表現的境界。孔子弟子形容他「溫、良、恭、儉、讓」（〈學而〉），又說他：「望之儼然，即之也溫，聽其言也厲。」（〈子張〉）「溫而厲，威而不猛，恭而安。」（〈述而〉）這些說明孔子進退有節、中規中矩、舉止優美、

恰到好處。一個人如果具有人文修養，比較容易使他生活的每一個步驟、每一個階段都不至於陷入絕境。

學詩，最重要的一點是，詩的審美價值可以培養健康的人格、正確的人生觀。詩是抒情言志的文學作品，具有優美的形式，巧妙的文辭。其一吟一詠，都出於詩人至情至性的流露，毫無虛偽，而又合乎禮義。因此，讀詩可以增進人與人之間的親和力，使人性情溫柔敦厚，進而改善社會風俗。孔子說：「不學詩，無以言。」（〈季氏〉）《詩經》確實是「賦、比、興」和「信、達、雅」方面的典範。而誦詩三百，可掌握了其中豐富的意蘊，訓練了典雅的語言能力，且人的正當情感得以涵泳，並幫助人們彼此交往。

而音樂小可陶冶性情，大可移風易俗，從修身養性以至於治國平天下，它都具有一定的功用。音樂，可以提倡教化，也可以互通聲氣，從民俗小調到廟堂樂章都可以產生和諧的抒情作用，使生命充滿多采多姿的韻味。周敦頤說：「樂聲淡則聽心平，樂辭善則歌者慕，故風移而俗易矣。」鳴鐘擊鼓，樂聲悠揚，顯出一派祥和升平氣象，既宣達了人的情感，又能陶冶情操，使人與人的關係更和諧。

八、走上快樂的人生

快樂是有條件的。快樂的最高境界是要超越外界的干擾限制，不需外在的憑藉。所以，快樂的必要條件是要人活著，充分條件則是必須發

揮精神上的能力。因此，快樂的步驟包括：

(一)由內而發，首先談到的重點是貧與富無法決定是否快樂。孔子說：「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂，賢哉回也。」(《雍也》)快樂不是建立在物質享受或金錢上，而是建立在內心對自己做為一個人的肯定上。孔子說他自己：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」(《述而》)快樂源自內在的心靈，而不是建立在欲望的滿足上。

蘇格拉底曾說：「一個人的欲望在一方面強時，在其他方面就會弱，正像水被引導流向一個地方一樣。當一個人的欲望被引導流向知識及一切這類事情上去時，他就會參與自身心靈的快樂，不去注意肉體的快樂。」

人生的一切慾望，歸納起來是兩種：精神慾望和物質慾望。庸人、小人把物質慾望當作人生的全部，所以沒有多少精神的追求。君子、賢人精神慾望特別強烈，但是卻也不能沒有物質的慾望，只是他們最終能以精神慾望居於主導地位，達到一種有偉大包涵力的嶄新的心理和諧，就是「安貧樂道」。

程頤說：「顏子之樂，非樂簞瓢陋巷也，不以貧窶累其心而改其樂也。」不論貧賤富貴，都要樂天知命，才能心安理得。精神生活充實了，就是物質生活差一點也不失其樂。但如果不擇手段，得到富貴榮華，這富貴定不能久，如浮雲飄忽不定，來去無端，而患得患失，良心不安，

又有什麼快樂可言？因此，精神的快樂是最高的快樂，它值得我們忍受物質生活的貧窮來獲取。

(二) 超越困境的動力，也就是要得到快樂的背後力量。孔子說：「默而識之，學而不厭，誨人不倦，何有於我哉？」(〈述而〉) 只要做好自己該做的事，了解人生的正途，如此便能啟發心靈的快樂。外在雖有眾多的限制，卻無法抑制內心的喜樂。

人生最大的快樂是做自己想做的事。相反，人生最大的痛苦是做不成自己想做的事。這種區分看似簡單，實則是一種從痛苦走向快樂的身心磨礪過程。孔子說：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」(〈述而〉) 快樂就像眨眼睛，隨時隨地都能做到，關鍵要「起心」，「起心」就能「起緣」，起緣就能得因果。所以，真正的快樂在於珍惜我們每一個念頭與行為。孟子說：「反身而誠，樂莫大焉」永恆的快樂是發自於內心。佛家說：「一念轉即菩提」菩提就是覺悟的意思，我們的心如果能轉善轉，就能樂觀思維，生命就可以活得很自在快樂。

(三) 值得奮鬥的目標。孔子說：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」(〈學而〉) 快樂是不需要依賴任何具體成就也能源源不絕的。愛因斯坦說：「興趣是比責任心有力得多的東西。」以學為任務、為責任，學得很被動，因而覺得很苦。要學出興趣來，探求涵咏，濡沫商量，其樂陶陶，才能夠流連忘返，與時俱進。

陶淵明《五柳先生傳》裡言：「好讀書不求甚解；每有會意，便欣然忘食。不戚戚於貧賤，不汲汲於富貴，酣觴賦詩，以樂其志。」這是一種中心有得、精神充實、文采風流的快樂。人的本質在於創新，可以不斷超越自己。但是超越必須以明確的方向為指引，否則只是盲目浪費時光與熱情。學習的目的就是為人生定位，助人實現生命的要求，在學習中逐漸讓生命得到安頓，這種樂趣是內發與永恆的。

孔子又說：「不怨天，不尤人，下學而上達，知我者其天乎！」（〈憲問〉）這句話更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，見識有多廣，別人賞識與否，都不會影響自己的心境。

這是一種曠達的人生，它能接受八面來風，不拘泥小川，不徘徊窄巷，任狂風漫捲，飛砂走石，萬事隨生死，千慮歸自然，活著就飄飄落落，天高地廣。因此，不以物喜，不以己悲，不拘泥於個人得失，而能始終坦蕩寧靜，有一份內心的恬靜，這就是豁達的快樂。

參、對本書之評價

西諺說：「當你打開一本書，你就打開了一個世界。」人的生命有限，但要讀的書卻是無盡，故不宜隨意看書，當要慎選好書。何謂好書呢？就是「讀完而能知天下之真理者」。傅佩榮教授所著《孔子的生活智慧》一書，就是經典之作，智慧結晶。它娓娓道出豐富的做人處世原則，引

領我們人生的方向，安頓我們的心靈，讓我們體悟人生的真味。

本書作者透過對儒家的探討，從事根源方面的思考，設法認識人性的真相。首先談到「什麼是人性？」人性是向善的，和諧的人際關係即是善的效果，須由家庭出發，對父母的孝順開始。因此，善的本質回歸根源就是「孝」，有子說：「孝弟也者，其為人之本與？」（〈學而〉）。其次談到「人生應該如何？」是指人在選擇時所憑藉的價值系統。人之道，選擇「擇善固執」終身以行仁，認理實修；人生正途不外乎具體實現仁的要求。另外還要有判斷及選擇的智慧，又要有內心真摯的情感，同時面臨困難時可以堅持下去。最後談到「人心想要如何？」人的內心最終是想要快樂與幸福的願望，真正的快樂是由內而發的，條件是努力從事品德的培育。書中文字之美和思想之深隨機結合，內容深入淺出，理明義盡，明白曉暢，妙語連珠，精彩觀點隨意而出。

另外本書對孔子的思想有較透切的觀察，精闢而深入。如：「子曰：『自行束脩以上，吾未嘗無誨焉。』（〈述而〉）」此句依馮有蘭的《中國哲學史》解釋為：「只要繳了學費，我是沒有不教的。」果真如此嗎？作者闡述依整部《十三經》裏，由古人說話的句法來看，其讀法應是「自/行束脩/以上」。古代男子 15 歲入學，所備之禮即為束脩，行此禮之男子的年齡可用『行束脩』稱之。因此，本句解釋為：「從 15 歲以上的人，我是沒有不教的。」簡單明瞭，表現了孔子有教無類的胸襟；又如：「子曰：『主忠信，毋有不如己者，過則勿憚改。』（〈子罕〉）」其中「毋有

不如己者」一語，多處解釋為：「不要結交不如自己的朋友」作者於此處詳明這是不正確的。「如」是相似而非比較，意思是不要交「不像」自己的朋友，而要交志同道合的朋友。作者極其一生的歷練，博涉經史，學貫中西，再加上二十餘年一直對孔子思想的玩味和體悟，做深入而透徹的見解，剎時讓人茅塞頓開，受益匪淺。

本書以理性的態度思考儒家本身的意義，將孔子對人生的思考和感情、世事的體悟和經驗加以展示，更重要思考它對現代的啟示，其深刻而平易的思想魅力，簡樸而生動的文學造詣，開啟我們的智慧，激發我們的靈感，呼喚我們的意識，使我們神遊天際。書中融注著真意實感，文筆揮灑，使得《論語》更貼近生活，讓《論語》不只是《論語》，而是生活中不可或缺的智慧寶庫。

肆、分享

感謝主辦單位舉辦這個活動及傅佩榮教授所著《孔子的生活智慧》一書，讓我憶起那一段青澀歲月裡，讀《論語》只是為了考試，結果，書是書，人是人，永遠沒有交集的年代。以前學生時代學習《論語》，總覺得深奧難懂，抑或斷章殘簡、七拼八湊的映像。而今，為了研讀此書，我又重新拾起《論語》，重新體悟孔子的智慧，透過咀嚼與品味的過程，發現《論語》不但是做人處事的寶典，更是生涯規劃的指引。在此，僅提出拙見如下：

一、自我認識

誠如作者在最後章節所言：「如何在現代人生中實踐儒家？首先，必須設法認識自己。」人生是個舞台，也像一首歌，如何讓自己的每一串音符飛揚跳動又響亮呢？首先要經由認識自己的階段，了解自己屬於何類生涯型態與應扮演的角色，按部就班的循序漸進，而不能操之過急。

人人都有夢想，也都有希望，有的人希望成真，也有人夢想成幻。人生的際遇不同，追求希望，實現理想不是種夢幻，重要的是在規劃之前應先充分的自我認識與了解，才不致於差距過大，而成為夢幻。

因此，一定要充分的自我認識，特別是內在深層的自我部分，除了智能、興趣、性向外，還要充分了解人格特質，亦即是個人的優點、缺點和特點。然後針對優點與長處，盡力而為，以發揮潛能，創造出嶄新的自我，開創屬於自己的路，並適度的接納他人，認清自己的缺點與短處，順性而為，其人生就有獨特的意義。所謂職業無貴賤，勞動是神聖，行行出狀元就是這個意思。

二、自我成長

成長必須透過學習，而個人經由充分的自我認識以後，才能為自己定位，訂定學習方針，並且安身立命，走出自己的路來。

處在瞬息萬變的社會裏，從事任何工作都要具備充分的專業知識與技能，面對知識爆炸的時代，不能只靠經驗做事或下決定，而應講究專

業化，如果不能充實新的知識與技能，將無法趕上時代的趨勢，而有被淘汰的危機。經由自我不斷充實以豐碩自己，不僅能使自己對工作更有興趣，也使自己更有信心與樂觀，樂觀的人常能看到問題後面的機會，而悲觀者只會看到機會中的問題。

孔子自己就是活到老學到老的人，並且在其中得到了莫大的快樂。

《論語》開宗明義即言：「學而時習之，不亦說乎？」（〈學而〉）因為在學習中的快樂是任何人間名利權勢所不可替代的，透過不斷的學習，智慧自然會有所增長，心性將更明澈，生命就會更圓滿。《大學》中言：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」學習與人為善、學習愛、學習仁慈與寬容。只要我們秉持「苟日新，日日新，又日新」的精神，鍥而不捨地不斷不斷地學習，「臻於圓滿人生」是指日可待的。

公務人員為了服務人群，造福社會，應不斷的學習，充實自己。目前公務人員學習機會相當多，如「公務人員學習入口網」、「國家文官 e 學院」、「E 等公務園」、「電子化政府網路文官學院」等學習途徑。而在各縣市更有「空中大學」、「社區大學」等管道，皆可供公務人員學習、培訓以提升服務效能。

由於科技的發展日新月異，社會的變動日趨激烈，公務人員的工作內容也作大幅度的改變，加上發展階段與任務的不同，公務人員更必須基於發展的需求，建立起終身學習的理念，以增進服務社會人群之能力。

三、自我超越

人生因為「無常」，沒有定型，所以有無限的超越空間；人的潛力無窮，不應荒廢，所以應當積極開展。人要能自我超越，才能創造美好的、積極的人生。所謂「丈夫要有沖天志，不向如來行處行。」人的潛能是無限的，但是需要被開發才能顯現出來。

電視上有這麼一句廣告詞說：「我想，一百分不是滿分，而是一百零一分的開始」，我們常常會以一百分為滿分，而驕傲的自得意滿，孰不知人外有人，天外有天。當我們在專業領域中，達到一百分，而感到驕傲時，已經有人超越了一百零一分，向更高的領域中前進。因此，我們必須精益求精，好還要更好，唯有不斷努力，超越自我，才能有所進步。我們往注意在超越別人，從來沒想過，惟有不斷超越自我，才能贏得了別人，我們的人生是以一百分為滿分嗎？不妨修訂一下，時時提醒自己，一百分不過是一百零一分的開始。

孔子說他自己「五十而知天命」（〈為政〉）這是一種強而有力的信念——突破命運所帶來的限制，自己作主去選擇人生的途徑。又說：「下學而上達」（〈憲問〉）唯如此可以讓我們自覺到特定的使命，奮發圖強以選擇自己的路，超越自己的命運。出生於台灣，今年3月甫拿下第十一屆LG盃世界棋王賽冠軍的周俊勳，背負天生缺憾，因為同學的嘲笑，從小自卑而不想上學。就醫但龐大的醫療支出，讓不寬裕的周家卻步。就醫不通，上學又苦，最後終於找出另一條人生突圍的辦法——圍

棋。因此，他 9 歲棄學，在勝負的世界體驗競爭，11 歲獨自在大陸學棋，他擺脫心理障礙，先破心圍，在破棋圍，多年後的今天，他超越自卑缺憾，真正的成功了。

常有人感嘆自己的能力不足、學識不高，其實每個人都不應該貶低自己的能力，不應該畫地自限，因為能力是可以訓練的，一旦潛力發揮，能力將會提升，最重要的是在於你的用心有多少，願力有多強，產生的力量就有多大。蕭伯納說：「成功者皆是起而行的行動派，他會尋找有利的情勢，如果找不到，那就創造它。」是的，你才是你自己生命中的主人。

四、快樂的泉源

人生以快樂為目的。達賴喇嘛說：「我相信人生的目的是在追求快樂。無論一個人是否信仰宗教，或信仰哪一種宗教，我們都在尋求生命最好的一面。」而人生真正的快樂是什麼呢？是賺錢？是享受富裕的物質生活？亦或是工作順利？事業成功？賺錢也許是達成快樂最便捷的方法之一，但錢若賺得很痛苦，時常加班趕工，整天為跑銀行三點半而煩惱，擔心這又擔心那的，又怎能算是真正的快樂呢？因此，要能知足常樂而怡然自得。

我們的眼睛，總是注視外界太多，觀照心靈層次太少。「子貢曰：『貧而無諂，富而無驕，何如？』子對曰：『可也，未若貧而樂道，富而好



禮者也』(〈學而〉)孔子教導我們的快樂秘訣，就是如何去找到內心的安寧，知、情、意的成長。每個人都希望過幸福快樂的生活，但幸福快樂與貧富無關，而在於內心潛力的發揮。其更高的境界是，不僅能安於貧賤，不諂媚求人，且是內心有一種輕安自在，無論遇到的是順境也好，是逆境也罷，不僅不會被富裕的生活蠱惑，即便在貧賤中，仍然可保持做人的尊嚴和享受內心的歡愉。

商業周刊第 1000 期刊載著來自被稱為「喜馬拉雅山下香格里拉」的小國「不丹」，其土壤貧瘠，地勢險峻，環境惡劣，人均所得僅台灣的二十分之一，卻有 97% 的人表示快樂。他們不追求經濟成長率，而追求「快樂成長力」。他們不要因為追求經濟發展，而出現失衡的社會與環境，他們說：「光想著賺更多錢，不會更快樂！當你無法給別人，那才是窮。」因分享而滿足，因施予而快樂，「不丹」造就了全世界最快樂的窮國。根據英國萊斯特大學在 2006 年 7 月所公布的研究「世界快樂地圖」，「不丹」的快樂，在全球排名第八，「不丹」人均國民所得僅 1400 美元，卻比人均所得 31500 美元的「日本」高出八十名，也比 41800 美元的「美國」高出九名。顯見，金錢是買不到快樂的。

戴爾·卡內基說：「快樂不在乎你是誰，或是你擁有了些什麼，它只是在乎你所想的是什麼。」因此，快樂的擁有，常常是一念之間，是掌握在自己手裡的。

伍、結論

近些年來，台灣亂象畢呈，不但經濟衰退、政黨惡鬥；社會人心更是浮動不安，表現於人際關係，就是朋友猜忌，親眷成仇。似乎人人都不相信別人，甚至也不相信自己。這些林林總總的病象，推就根源，仍當是「人」的素質出了問題。

而傅佩榮教授所著《孔子的生活智慧》一書，昭示孔子在《論語》中教會了「人」成大事的各種道理和技巧，讓我們學習了用孔子的生活智慧擺渡人生，使人生從容如行雲流水。孔子的思想、理論和行為有如黑夜中的一盞明燈，放射出理想與信念的光芒，給予「人」安慰、啟發、鼓舞、激勵的無形力量。

本來，孔子思想之所以歷兩千多年而賡續不廢，正是因為他對於哲學問題採取了從實際生活出發的態度。從實際生活出發，並從中觀察探索具有規律性、普遍性的原理原則。孔子在《論語》裡的話著實不多，但句句言簡意賅，點出了時代意義、點出了人性的真要，兩千年後再度研讀孔學，仍不得不欽佩孔子對人的觀察力，以穿過時空，不論處於任何時代，均同樣適用、同樣精確。

《論語》每讀一遍，就有許多新的體會和領悟。熟讀《論語》之後，自然就會跨越編章的限制，採取「一以貫之」的方法，把相關思想整合起來，作出系統的理解與說明。以這部「經典」為基礎，設法在現代生活的「經驗」中加以印證，這樣才是學習孔子的正確態度。結合經典與經驗，學習孔子的智慧，也學習孔子的精神，做一個聰慧和理智的人，



去實現著自己人生的價值，孔子的智慧將成為我們走上人生坦途的最佳指引。

(本文作者為經濟部標準檢驗局台中分局 技佐)

參考書目

- 一、論語新解 錢穆著 民 76 年 10 月 東大圖書出版
- 二、儒學與人生 王冬珍等著 民 82 年 10 月 三民書局出版
- 三、讀論語開智慧 林在勇著 民 92 年 2 月 智慧大學出版
- 四、孔子的人生哲學 李旭著 民 83 年 10 月 揚智文化出版
- 五、孔子的智慧 舒大剛著 民 84 年 3 月 漢藝色研出版
- 六、論語的智慧 葉舟著 民 94 年 12 月 廣達文化出版
- 七、四書小品 傅佩榮著 民 80 年 5 月 業強出版
- 八、生活論語 傅佩榮等著 民 84 年 8 月 華視文化出版
- 九、生涯發展與規劃 張添洲著 民 82 年 3 月 五南圖書出版
- 十、商業周刊第 1010 期 2007. 4. 2-2007. 4. 8
- 十一、商業周刊第 1000 期 2007. 1. 22-2007. 1. 28