

吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？
與朋友交而不信乎？傳不習乎？

出處與釋義

上面的經典名句，出自《論語·學而》引錄曾參的話，指出反省的重要及其方法。

「省」，反省、省察。「三省」，多次反省。「忠」，忠誠。「信」，誠信。「傳」，老師的傳授。「習」，溫習、復習、實踐。

全句的意思是：我每天都再三自我反省：替別人做事有沒有盡心竭力？和朋友相處有沒有言而無信？師長傳授的道理，我有沒有好好認真實踐？

體悟與應用

有些人總是用顯微鏡去放大別人的缺點，但對於自己的過失，卻視而不見，從不自我反省。朱熹《論語集注》對曾參「日省其身」的說法特別推崇，一個人只要學會每天反思，常思己過，做到「有則改之，無則加勉」，他的修養一定日有進境。

曾參是孔子的學生，天性至孝。他說的「三省」，就是每天多次反省，主要體現在三個方面：

第一反省的是，我為別人做事，是否全心全意，盡心竭力？提醒自己幫助人，絕不可嘴裏答應，卻敷衍塞責；

第二反省的是，我與朋友交往是不是言而有信？提醒自己不能嘴巴很甜，說得天花亂墜，實事一件都不去幫，這都是不誠信的表現，必須好好檢討；

第三反省的是，師長傳授的課業和道理，有沒有好好地去熟習和實踐？否則就會辜負師長的諄諄教誨。

曾子這種主動自我反省的功夫，並非在事情搞砸之後才加以反省；如果大錯已經鑄成，那就無法彌補了。自省絕非偶發式的、被動性的亡羊補牢，而是恆常地做好防微杜漸的工作。每天反省自己的待人處事和學習情況等，然後安排第二天的工作。據說宋朝有個趙概，每天用投豆的辦法來自省。他在書房裏放着三個盒子，一個盛了黑豆，一個盛了黃豆，一個是空的。每晚睡前反思自己一天的言行。做了一件好事，就取一粒黃豆投進空盒；起了一個壞念頭，就取一粒黑豆投進空盒。開始時黑豆往往比黃豆多，後來黃豆漸多，黑豆漸少，個人的修養也不覺提高了。