

郭文斌精选集（五）

回归喜悦

郭文斌 著

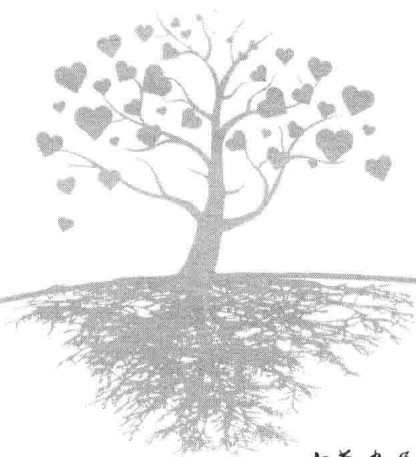


中华书局

郭文斌精选集（五）

回归喜悦

郭文斌 著



中华书局

序：让教育和文化归位

母亲和妻子同时落水了，先救母亲还是先救妻子？这道题，人们争论了好多年，答案莫衷一是。有人说先救母亲，因为她是我们的唯一，妻子还可以再找。有人说先救妻子，因为孩子更需要她，等等。真是两难，觉得这是一道无解题。后来的一天，突然发现，这道题不但有解，而且背后还暗藏着嘱咐，那就是让母亲和妻子都不要落水。这才是出题人的用意所在。在我看来，这是一个关于教育和文化的寓言。

用南辕北辙来形容现行的一些教育方式，似乎并不为过。

教育的第一使命应该是认识生命，让人们知道人有天性、禀性、习性。秉性纯恶，需要去掉；习性善恶参半，需要化掉；天性纯善，需要保持。教育的一切方法论，都应该为此服务。从能

量的角度，天性向上，禀性习性向下；从维次的角度，天性对应高维，禀性习性对应低维；从幸福的角度，天性对应喜悦，禀性习性对应烦恼；从性命关系的角度，天性体现在天命上，天命体现在使命上，使命体现在责任上，责任体现在本分上。本分圆满则责任圆满，责任圆满则使命圆满，使命圆满则天命圆满，天命圆满则天性圆满。天性圆满，教育完成。

永远从天性着眼，从本分着手，这是古人的教育框架。因此，教育应该紧紧盯着超越来进行。不但要完成生命的广度，更要完成生命的高度。把广度扩展一万倍，不如把高度提高一级。蚂蚁即使把它们认为的整个世界据为己有，还不如一跃为人。

所以，教育一定要回到对生命的认识上，回到对人的本性的唤醒上，回到对人的本能的维护上，回到人的根本性的教育上，回到孝敬、中和等基本价值的培育上，回到首先培养崇高人格上，回到连根养根上，回到开发智慧上，回到提高能量自由度上，因为这些都是提高生命维次的关键所在。但是我们遗憾地看到，许多家庭和学校，却在反其道而行之。

超越性思维对应到教育逻辑上，就是古人讲的“道、学、术、技”四个层面。相较而言，“技”是点，“术”是线，“学”是面，“道”是空间。“技”层面的问题，用“术”来解决，易如反掌；“术”层面的问题，用“学”来解决，易如反掌；“学”层面的问题，用“道”来解决，易如反掌。可我们看到的现行教育，往往是重视“技”“术”有余，重视“道”“学”严重不足。如此，

怎能培养出栋梁之材。

现在，人们拼命地送孩子上面包大学，学做面包的技术，上饼干大学，学做饼干的技术，唯独没有教给孩子如何生产面粉，如何给生命的面缸里装上面粉，孩子到时候面包做不出来，饼干也做不出来。即使能做出来一些，质量也有问题。

要让面缸里的面粉永远是满的，除了不断地往里装，同时，还要堵住漏洞。而要高效实现这两点，就要把人们由“技”引导到“术”，由“术”引导到“学”，由“学”引导到“道”，因为“道”是宇宙间最大的面缸，最优质的面粉，最高超的生产力。

看过这样一则故事：一天晚上，一位老太太听见有人喊了声“地震了”，抱了一大袋面粉就跑到院子里。一看，星星还是那个星星，月亮还是那个月亮，房屋还是那个房屋，根本就没地震。她想把面再抱回去，不想挪也挪不动了。起初老太太是靠什么把这一大袋面粉抱出来的呢？本能。为什么又抱不回去了呢？从本能状态回到技能状态了。技能状态告诉她，能抱得动一大袋面粉是小伙子的事儿。这个分析判断一出来，老太太从本体层面掉到意识层面，本体状态的能量随之丧失了。

现行的一些教育问题就在这里，老师、家长拼命地教给孩子知识和技术，告诉他们抱这一袋面粉的时候，要先弓步，再马步，要憋住气，等等。孩子若先弓步，再马步，接着憋上三口气，房子早塌下来了。

所以说，教育的职责应该是维护本能，但现行的一些教育更多

地在破坏孩子的本能，反而让孩子不知道如何生存，甚至连亲近父母的能力都丧失了。有一个省高考状元，与母亲去旅游，途中常常把母亲落在后面很远都不知道，让母亲辛酸不已。显然，这个孩子心中已经没有母亲了。一个心中没有母亲的孩子，考上状元又有什么意义？“世界上最遥远的距离，是妈妈正在看着你，你却看着手机。”这句网络流行语折射出的亲情冷漠，值得我们反思。

教育应该把孩子带向生命的本质状态，让他拥有本质状态的五种品质——喜悦、圆满、永恒、坚定、心想事成，这才是教育应该完成的课题。古人讲“黄金非为宝，安乐最值钱”，要教孩子先“安”，先“乐”，先“明明德”，而不是如何囤积黄金。如果我们给一个人的养成教育中，不能扎下德行的根、喜悦的根、爱的根，他学得越多，痛苦越多，给这个社会带来的负能量也有可能越多。

教育应该培养孩子在最日常的生活中享受最大快乐的能力。《朱子家训》讲：“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁；既昏便息，关锁门户，必亲自检点。一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井。自奉必须俭约，宴客切勿流连。器具质而洁，瓦缶胜金玉；饮食约而精，园蔬愈珍馐。勿营华屋，勿谋良田……家门和顺，虽饔飧不继，亦有余欢；国课早完，即囊橐无余，自得至乐。读书志在圣贤，非徒科第；为官心存君国，岂计身家。守分安命，顺时听天。为人若此，庶乎近焉。”这一系列，都无一例外地教子孙在最简单、最

日常化、最生活化的现场享受生命。

教育应该首先开发孩子的智慧，而不是堆积知识。知识和智慧是有区别的。举个例子，我要走进一个会场，进了门以后，没开灯，只听外面的朋友描述，进场向右转，走几十步，上三个台阶，向左转，走十几步，再上一个台阶，那就是你的位置。这是知识。智慧是什么呢？进门先把灯打开，其他一切都不需要记了。优秀的传统文化正是高级智慧的开发说明书。

在古人看来，要开智慧，必须先培养定力，而要培养定力，就必须知止。“知止”有两层意思，一是知道什么该拿起，什么该放下，哪个道能走，哪个道不能走，哪些事能做，哪些事不能做，二是让“知”止息。事实上，“知”一旦止了自然就在定中。“知”是念头组合，念头停止，安静就会到来。就像睡眠，只有在意识停止之后才能实现。因此，在专和博之间，古人更注重专，因为专容易定。

古人讲究一通百通，讲究悟性，而不是知识的积累，因为积累再多的知识，也不能反映宇宙之万一，但是有了悟性，开了智慧，一切都会豁然开朗。

教育应该首先建立人的正确价值观。无论是“成功学之父”卡耐基还是“经营之父”稻盛和夫，都告诉人们，才华在人的成功中并不是主要因素。卡耐基认为，成功的主要因素是社会关系，事实上就是中国人讲的五伦。稻盛和夫认为，才华和热情在人的成功中各占一百分，而价值观却占二百分，前者分值是零至

一百分，后者分值却是负一百到一百分，也就是二百分。他举例讲：假如一个人的才华占九十分，但他的热情只有二十分，二者相乘，一千八百分；假如一个人的才华是五十分，热情却是九十分，二者相乘，四千五百分。但是，“一千八”也好，“四千五”也好，仍然不是最主要的。小偷很有“才华”，热情也很高，深夜，人们都睡觉了，他还在加班，可是他成功了吗？因此，决定一个人成功的最关键因素，既不是才华，也不是热情，而是价值观。才华和热情是中性的，正面价值观主导时，它产生正能量，负面价值观主导时，它产生负能量。由此可知，为什么历史上有好多非常有才华的人，最终并不能取得成功。

现在的情况是，无论是家庭还是学校，大多把目光盯在教育对象的才华上，关注价值观的不多，这样，就不难理解著名的“钱学森之问”了。

现在有一种很流行的教育理念，叫体验式教育，让孩子充分地去尝试，所谓只有经历过的人生才算丰富。我认为，这种观点不但错误，还是非常危险的。心灵一旦被污染了，再去清理就会非常艰难。烟瘾养成再戒掉，抽烟的人都知道不容易；毒瘾染上再戒掉，几乎不可能。

现在确实到了从制度上、体系上恢复孩子本能和教育本质的时候了。

要让文化归位，就要首先搞清楚什么是文化，什么是真正的

文化。真正的文化是什么？在我看来，文化是一种把人带向高级生命认同的力量，一种把人从物质倾向带向精神倾向，又从精神倾向带向自然倾向的力量。历史一再证明，要想天下大治、国泰民安，必须让真正的文化归位。让文化归于顶层设计，归于政府行为，归于百姓生活，成为人们心灵不可或缺的阳光和空气。

可事实是，不少地方把娱乐当文化，把文化产业当文化，使文化严重狭隘化、低俗化、低能化了。这样的认识，让本该用于支持真正文化建设的项目资金大多投向娱乐，造成大量浪费。

真正的文化是核心价值系统，它是一种改造力、引导力、建设力、和谐力：让不孝敬的人变得孝敬，不尊师的人变得尊师，不爱惜资源的人变得爱惜，不爱国的人变得爱国，不敬业的人变得敬业，不诚信的人变得诚信，不友善的人变得友善，低趣味的人变得高雅。一句话，让高耗能生命变成高能量生命。它应该是优秀的中华优秀传统文化的当代化，优秀的西方文化的中国化。

《乐记》有言：“奸声感人而逆气应之”“正声感人而顺气应之”，只有正念才能生正气，才能产生正能量。要提高中华民族的整体能量，我认为首先要扶正中华民族的集体意识，强化中华民族的集体无意识。一如礼乐，“在宗庙之中，君臣上下同听之，则莫不和敬；在族长乡里之中，长幼同听之，则莫不和顺；在闺门之内，父子兄弟同听之，则莫不和亲”，关键是要“同听之”，“同”生团结，团结生力量。

优秀的中华民族传统文化还应该成为社会主旋律，只有如

此，才能保证这个“同”，否则，就会产生“五”加“二”等于“零”的现象，学校在教，家庭在消解，政府在倡导，社会在消解，结果只能是零。这也就是古人讲“礼乐不可斯须去身”的原因，因为“心中斯须不和不乐，而鄙诈之心入之矣；外貌斯须不庄不敬，而易慢之心入之矣”。

“治世之音安以乐，其政和；乱世之音怨以怒，其政乖；亡国之音哀以思，其民困。”艺术如此，文学如此，传媒更是如此，包括官风民意、社会舆论。为此，国家在让传统文化全面进入社会各个层面的同时，还要下大力气净化大阅读环境、视听环境、传播环境，让“安”和“乐”成为传统文化的基本“配乐”。

文化最终体现在一个民族的思维方式、生活习惯上，一定意义上，它就是人们的思维方式、生活习惯。只有如此，文化才能成为永恒生命力。因此，要让文化归位，就要让优秀的中华民族传统文化再度成为人们的生活方式、工作状态。

“大乐与天地同和，大礼与天地同节”“春作夏长，仁也；秋敛冬藏，义也”，这种与天地的“同感”，既是中华传统文化的精髓，也是中国人的基本思维方式。正是这种同感性，让人们心中有孝、有敬、有惜、有谦、有中、有正、有和、有爱。让孝、敬、惜、谦、中、正、和、爱成为中国人为人处世的立场、原则和方法；正是这种同感性，让中华民族生生不息，天长地久。

激活这种同感性，维护这种同感性，应用这种同感性，正是教育和文化的天职。

序：让教育和文化归位

生命观和喜悦

生命就像一块黑板 / 3

心灯才是根本光明 / 6

快乐和喜悦的区别 / 9

心量越大能量越高 / 12

认同度就是喜悦度 / 18

命运是可以改变的 / 28

大阅读决定生命力 / 33

人生观和喜悦

一切都是因为断根 / 41

谦德是生命的春风 / 46

惜缘是一道升级题 / 52

八德的根本是孝道 / 60

五伦的根本是婚姻 / 72

感动的背后是珍重 / 76

最重要的播种原理 / 80

幸福观和喜悦

长寿的学问和表现 / 89

富贵的学问和表现 / 94

康宁的学问和表现 / 101

好德的学问和表现 / 104

善终的学问和表现 / 107

健康的学问和表现 / 110

能量的还原和表现 / 117

能量级和喜悦

都一样 / 123

我爱你 / 135

我错了 / 152

这一刻 / 168

保障性和喜悦

三习二惯意纷纷 / 187

三途二径知道中 / 194

三根二本通天地 / 209

三警二卫护航程 / 217

深远性和喜悦

附录一：读者心中的安详和喜悦

在皇家园林奇遇《寻找安详》 / 249

岁月可以如此静好 / 257

苦乐皆由心造 / 263

我的命运我做主 / 267

安详治好了我的重度抑郁症 / 271

那一刻的幸福，千金不换 / 275

现场感让我摆脱了恶性依赖 / 279

天堂不在世外 / 283

附录二：霍金斯能量级

生命观和喜悦

只有找到根本光明，才能找到根本快乐。
如果找不到根本光明，健康、幸福、快乐、成功，都无从谈起。当你感觉到快乐的成本很高，就要意识到，这个快乐一定是错了。最大的快乐是零成本的。说得再究竟一点，生命本身就是一个快乐，人生下来就应该是一个快乐的资源，只要保持在现场感中。

生命就像一块黑板

要想幸福与健康，就要解决生气的问题。

用拔羊毛的办法，把生气一点点拔掉，显然是不可能的，如果像接收电视、广播电台的节目一样，把生气的频道调整到不生气的频道，就不生气了。那么，如何才能调整到不生气的频道呢？要先认识生气是怎么回事。

人流熙熙，你来我往，不少人活在一种假醒状态，看上去醒着，其实活在梦中。梦中不知在做梦，气中不知在生气。如果知道在做梦，就醒来了，如果知道在生气，就不生气了。就像捉迷藏，你藏在哪儿，对方都能发现，你就不愿意跟他玩了。相对于一个做噩梦的人来说，醒来是解决问题的最好办法。

传统告诉人们，生气其实是一个假象。就像一块黑板，人们在上面写了无数的“生气”，以为自己真生气了，但拿板擦一擦，

黑板还是黑板，原来压根就没有“生气”两个字。可见，痛苦也是一个假象，仇恨也是一个假象，抱怨也是一个假象，焦虑也是一个假象，抑郁也是一个假象，只要找到那个黑板，擦掉假象就可以了。

擦掉假象后剩下的是黑板。黑板上面没有爱恨情仇，只有喜悦。那是一种不需要条件作保障的快乐，绝对的快乐。一个小男孩在黑板上学画画。爸爸妈妈说画得真好，爷爷奶奶也说画得真好，小家伙就很高兴。可是，过了一会儿，姐姐用板擦把画给擦掉了，小家伙就开始哭了：“还我的画，还我的画。”姐姐说：“哦，别哭别哭，姐姐帮你画。”可是姐姐画的和他画的不一样，他还是哭。他觉得姐姐把他的世界给擦掉了。小男孩误认为那画就是他的世界了，就是他的一切了。

小男孩长大了，会谈恋爱了，碰到了个可心的女孩子，喜欢得要死要活。可是这个世界是残酷的，班上就那么一个漂亮女孩子，喜欢她的男生太多了，为了得到她的芳心，男孩还打过架。他不会想到，刻骨铭心的爱原来是自己在黑板上画的一幅画。人们往往只记住了黑板上的那一幅画，而忘记了自己本身就是那个黑板。

因为失恋，有人抑郁、跳楼、割腕，岂不知是被自己画的一幅画的假象所折磨。男生好不容易把那个女生争到手了，击败了班里其他男生，成为胜利者。这个女生也很甜蜜，说：“你看，这么多人都在争我，这一位对我最好，我要巧克力他不敢买