

生命的学问

十讲

说世道，谈圆融，
念好父母经，体味人间的智慧
讲自然，论生死，
看清真相与真我，洞悉生命的学问



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

生命的学问



中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的学问十讲/王邦雄著. —北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-10112-5

I. 生…

II. 王…

III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 198370 号

生命的学问十讲

王邦雄 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 160mm × 230mm 16 开本

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 张 11.5 插页 2

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

字 数 188 000

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

不安分时代的生活哲学

你是否感到身心疲惫，有无法承受的压力？

你是否感到亲情和人际关系都成为负担？

怎样避免情感变质，防止佳偶变怨偶？

怎样帮助儿女走出欲理还乱的叛逆青春期？

这些是每个现代人一生中都会面临的问题，解决这些问题的智慧便是“生命的学问”。著名哲学家牟宗三说：“中国哲人的学问是生命的学问。”

日本“经营四圣”稻盛和夫曾说：“我们现今生活在纷乱如麻、前途未卜的‘不安分的时代’。”每一次危机、每一次磨难都或多或少地改变人们的价值观、梦想和生活方式。我们如何能做到，在高潮的时候享受成就；在低潮的时候享受人生？除了坚定信心，勇敢面对困难，聆听心灵的声音，思考生命的学问也是不可少的。如果说稻盛和夫的《人为什么活着》为我们探究了共存、竞争、人生等各面的相思考，那么《生命的学问十讲》则讲出了平常人、平常生活的真谛与智慧。

“生命的学问”是一生中需要不断学习的必修课，不论低潮还是高潮，我们都要给自己关注心灵的时间和空间，从传统智慧中吸取能量，活出充满关爱、智慧、喜悦、活力的人生。

本书虽然讲述的是“生命的学问”，但既没有故作高深的论道，也没有盛气凌人的说教。王教授他将源远流长的儒、释、道智慧融入现代生活，以平实话语娓娓讲述人生智慧。读来宛如与智者促膝谈心，温暖、平和，不时豁然开朗。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

两公斤肉 

序言

本书上一版《世道》出版多年，不免寂寞。对当代人而言，说“道”过于沉重，世途多艰，人心或许承受不了“任重而道远”的压力吧！

其实，“道”不就是人生要走出来的路吗？人生是人物走在人间，人物要立得住，人间要行得通。老子说：“跛者不立，跨者不行。”踮起脚跟反而站不稳，拉开大步反而走不远，所谓“道”，也不过是行走人间的一点灵光解悟罢了！

人生在世，自我要挺立人间，也要让天下人和我一样挺立人间；自我要通达人间，也要让天下人和我一样通达人间。原来，孔子所说的“己欲立而立人，己欲达而达人”，也只是人之常情而已！

庄子《人间世》中说，自我摆出想去救天下人的姿态，等同于扮演“灾人”的反面角色。因为，救人之前，已迫使对方因处境堪怜，而痛失尊严！问题出在“未达人心”，也“未达人气”，你的心在他的心之外，你的气在他的气之外，你是旁观者，又是局外人，救人的好意反成了伤人的傲气。所以，行走人间，一者要贴心，二者要体贴，我的心跟他的心同在，我的气跟他的气同行。人我之间，生命同体流行，人人挺立自我，人人通达人间，这就是作者著本书的一点心意和一分憧憬。

「前言」

这一两年来，我思考的重点仍在世道人心的改变。一个人文学者，他的学问不应只是书斋的玄思，而应当反映社会的脉动。否则，那就只是概念的思辨，而不是生命的学问了。

重整世道，有三个力是很重要的，一在知识力，二在道德力，三在美感力，这三力都是心力。此有待认知心、德性心与美感心的充分开发，或许，这就是心灵改革的真正意义吧！知识力让人站起来，道德力让人走出去，美感力则让人看得到，看得到才等得着，且能走出从前而脱胎换骨。

知识力是 IQ，道德力与美感力是 EQ，前者是竞争力，后者是包容力。竞争力低的症结在于缺乏包容力，重振竞争力之道也在心灵的觉醒。

朱熹诗句云：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠那得清如许，为有源头活水来。”“一鉴开”是心如明镜，天光的善与云影的美都照现吾心；而方正水塘得以清明长照，正由于源头有活水注入此心。

书中的文字都是作者开发文化传统的活水源头，并注入当今时代的脉动而写就。可说是“生命的学问十讲”，这里面隐含师门传承的微意。牟宗三先生说，中国哲人的学问是生命的学问，而不是知识的学问，此“虽不能至，然心向往之”。

问世道何在，曰：在人心的开拓。



目 录

第一讲	说世道	1
第二讲	说圆融	19
第三讲	说生死	39
第四讲	说宗教	61
第五讲	说生命情缘	81
第六讲	说父母经	107
第七讲	说第二故乡	119
第八讲	说人文与自然	131
第九讲	说生命本相	141
第十讲	说真相与真我	161

说世道

第一讲

说世道

说圆融

说生死

说宗教

说生命情缘

说父母经

说第二故乡

说人文与自然

说生命本相

说真相与真我

人生有两大需求：安全感与成就感

人是一个个体。不过，若只是一个人，生命会很孤单寂寞，所以我们会去找朋友。找朋友建立人际关系是人生最大的事业，因为我们从中会找到成就感。我有好多朋友，人缘很好，声望因被接受的程度高而提高，这就是用成就感来换取安全感。有的人没有朋友就会觉得没有安全感，但这也是人生的必经路。人际关系的主体是人，人不外乎人性。人性有两大需求，一是安全感，安全感的获得靠家庭、靠父母。从小到大，父母的爱就是我们最大的安全感，家可以保护我们。二是成就感，成就感大多来自外界。通过和同学、同事、朋友相处，我们渐渐能找到自己的成就感。对这两者，有时候我们是又期待又怕受伤害。

现在流行讲“酷”。所谓“酷”是：你内心其实很想要、很在乎，是燃烧的热情，但摆出来的姿态却是冷漠，不在乎，这叫“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”。新新人类大概都是这样，为什么在乎而又说不在乎呢？在乎是因为我们的成就感，不在乎是因为害怕安全感受伤害，所以先摆出一副我不在乎的姿态。我想这就是建立人际关系的两难。一个从学校出来的新人，为人处世上自当采取一种学习的态度，那才是真正的成长。我们在学校里学的是知识和理论，把所学的知识 and 理论应用到社会则是要印证，所以一进入社会不要先想到自己能有多大的成就、利益，应该先想怎么跟人家学习。跟着先辈、前人的脚步，让他们的智慧成为自己

成长的养分，这样才是比较好的态度。

我觉得，一个新人如果到了一个新的环境，感觉陌生，没有受到照顾，那么这个机构要负责任。中国人比较保守，同事有时想关心你或照顾你，却不知如何表达，我们缺乏沟通的渠道。另外有一种现象是担心自己变成异类，如果同事都是男士，女士就会感觉像是一座孤岛，一个人单飞。这就需要男士们多一点体贴、一点照顾。体贴就是尊重少数民族，懂得怎么样照顾他们、体会他们的感受，这是多数族群应该做的。

我讲句很乡土的话，我们应该跟他们“兄弟兄弟”。人际关系很重要的一点就是要跟别人“兄弟兄弟”，跟别人“姊妹姊妹”。一定要能融入别人，成为他们中的一员，这样人家就会开始接受你，就像注册一样，你会感觉融入其中，就有团队感了。

每个人都是有缺陷的

我认为，人生来就是有缺陷的。我是男人，就不能是女人；我念了中文系、哲学研究院，就不可能念电机化工、信息、企业管理。所以我们命定是有缺陷的，没有人是十全十美的，包括我们的命、我们的际遇。所以不要把所谓的完美标准强加在自己身上，也不要拿来要求别人，因为你自己都受不了，别人也会受不了。如果可以善用人际关系来弥合缺陷，就意味着我们是共同创造一种完美。这种美是我们共有的，不是你个人的，也不是我自己的。因为假定只是我的，

江湖道义就是不要让所有的好事都落在你一个人身上，一定要在展现自己的优点时，也尽快去发现别人的优点。

别人就会抗拒，别人会想：我为什么要做你的后援、你的拉拉队呢？完美是属于我们大家每个人的，由缺陷走向完美，也许在这里会有个接合点。

很多青年朋友刚开始踏入社会时都充满理想、抱负，但是后来就有重大的挫折感。有没有可能我们先承认人是有限的、人间是有缺憾的，然后因为我们有此缺陷、有此遗憾，就刚好留了一点缺口让别人可以进来？很多有缺点的人有很多朋友，因为大家觉得跟他在一起有安全感，因为不会被比下去。像我一照相，全部的人都挤过来，因为站在我身边的每一个人都变得很帅、很挺拔。我想这个缺陷也就是我的优点，缺陷也可以变成优点，让别人愿意和我们接近，和我们站在一起会有一个余地。这样，尽管在刚起步时会有很多困难，但是只要你能改变观念，路途会走得比较平顺。

在我的人生哲学里，人天生是不平等的，在出发点上就是不平等的。尽管很多妈妈要把最好的给儿女，不让他们输在起跑线上，但我们还是要承认人生是不平等的。我们所有的优势——不管是比人家漂亮、比人家精明还是比人家能干，我们所有的优点都是会得罪人的，所以我们要怀着充满歉意的心情。因此我才会提议，青年学生考第一名时要向全班道歉，一定要说纯属偶然，请各位不要放在心上。

我们要学会收藏。不要太过张扬自己的优点，而要学会内敛、虚心、体贴朋友。这样就会比较容易被别人接受。这一点不是不得已的妥协，而是人世间的道义或者说是江湖道义。江湖道义就是不要让所有的好事都落在你一个人身上，

一定要在展现自己的优点时，也尽快去发现别人的优点。例如，你语文考了90分，就要夸奖别人：“你数学得了95分！”要这样来回报对方，而且立刻让他觉得自己和你平等，或高你一等，他就会有安全感。所以，有没有可能我们转换一下，用发现别人优点的态度来对待别人？“发现”是我发自内心对朋友的一种回报，一种体贴。这样想是不是会觉得很委屈？为什么有优点一定要藏起来？就因为我比别人强？比别人强错了吗？事实上，从人生哲学的观点来看，比别人强是错的，因为这等于压迫别人。所以我们应该很体贴地、发自内心地把锋芒收藏起来。

以成就感来换取安全感

每一个人都需要安全感。怎么样才能让对方觉得自己是朋友、事业上的伙伴，拥有共同的美？我们是一个团队，不仅仅是你或我，我的好不是威胁你，我的努力是为了增进我们这个团队所表现出来的力量。给对方安全感以取得对方的信任，这种信任才是比较积极的人际关系。不然只是满腹委屈，似乎把优点藏起来是不得已的妥协，事实上内心就好像一个未爆发的火山在燃烧，仿佛才情被整个社会体制所压抑。

现在不是权威解体吗？很多青少年及社会人士的几十年压抑瞬间爆发出来，所以社会变成如此乱相。有没有可能我们不是压抑，而是转化成我愿意对你好？这是我对人间的回顾、对朋友的友谊、对同事的一种体贴，这样不是光收藏自

所以永远不要轻忽你遇见的每一个人，因为这些人将来都可能赢过你。

己，而是积极地去发现对方的长处，这样你的好就不会造成对方的压力——我语文 90 分，你数学 95 分。如果你换个角度说：“王教授你语文 30 分。”我一定会说：“阮小姐你数学 25 分。”这样人际关系就一直往下掉，我们希望大家都是 90、95，而不是 30、25，这一点在交朋友、做事的路上是一个决定性的关键。

我发现，有很多所谓弱势的人——譬如外表有缺陷或在很多方面不能很好地表现自己的人，其实是最可怜、最不被认同也最压抑的人，但你反而最容易赢得他们的友谊。我在办公室里常发觉，大家经常忽略职位低的人，如清洁工或打字抄写员，大家的眼睛只会看上面的长官，不会往下看。但我发觉如果你愿意和弱势者多说几句话，关心他今天是不是生病或心情不好，他会非常感动，你很快就会赢得他们的友谊。从功利的角度来看，这种投资一点都不值得，因为他们不能帮你升官发财。但是这么想是错了，因为人间风水轮流转，有些在你下面的人过了十年可能会在你上面，变成一个提拔你的贵人。所以永远不要轻忽你遇见的每一个人，因为这些人将来都可能赢过你，因为每一个人都有专长，可能在这个公司他无法发挥他的长处，例如在会计公司他的会计很差，但可能在公关方面他很强。所以永远不要轻忽你周围的任何人，特别是低于你的人。

人间行走，首重道义

很多人跳槽就是在追求成就感，他觉得在新的舞台有成

长的空间和自我表达的机会。有人是以安全感为第一，就是在稳健中成长，在安全感中追求成就感。假如是我的话，大概会留在我觉得比较安全的地方。我就是一边教书一边念研究所，用家教来贴补念师大的学费。因为本来我当小学老师，后来去念师大，家里的经济当然受到冲击。所以我去当家教赚钱，念师大也有奖学金，因此还可以寄钱回家。俗话说人往高处走，但是在往高处走的过程中，每一步都要先立于不败之地，这才叫安全感。在换工作这个重大的过程中，不要把安全感交给别人，要自己负责，站稳脚跟然后才往上爬。

另外，我们要重视道义。例如我在小学教了一年书后考上师大，我要到师大读书，家长对我说：“王老师，你已经有学校可以念，可是我们的儿子还没有。”那时我教五年级，老师考上师范大学，学生正要升上六年级，我就尽江湖道义，休学一年把他们教到毕业再去上大学。我在台湾淡江大学教书时，台湾中央大学的校长来找我，想请我到中央大学教书。他的聘书在口袋里放了三个月，咖啡喝了好多次，我一直不接受他的聘书。淡江大学是私立的，中央大学是国立的，一般说来私立大学的教授被请到国立大学教书是往上爬，后者条件比较好。但我就坚持不去，因为当初淡江大学是无条件接受我的，所以一定要校长张建邦先生点头答应，我才接受聘书。直到学期末，我在一场学术研讨会中发表演讲，会后张建邦先生请我吃饭时，我当面跟他说我想要离开淡江大学到中央大学去。他思考了很久才同意，他同意后第

在我们付出的同时要感激对方，不要在付出时觉得对方亏欠我们，否则爱会形成压力，对方就会想办法避开你的爱。

二天我才接受聘书。我们对原来的工作单位一定要有道义。假如我们离开，也千万不要伤害原来的单位。否则，新的单位会觉得哪一天你离开后，也会对公司造成破坏或伤害。我想，我们做人是一生的，我们想要得到人家的信任，就要加上一点感情、道义在里面。

经营小家庭，建立新亲情

我很羡慕有的人可以有一个叛逆的青春期的，我成长的过程是从前是对父母认命，现在是对儿女认命，好像我永远是认同命运的人，不过我觉得这是我的骄傲。我们真正能跟儿女在一起的时间只有他们高中、初中之前，儿女在高中、初中时已经卷入升学主义的浪潮中，只有在幼儿园或小学的阶段才是属于父母的。所以大家要建立一个观念——亲人在一起看起来是日久天长，但是其实时间很有限。所以，趁着还在一起的时候赶快表达你对他的喜欢、对他的爱、对他的想念，不要错过，时光不能倒流。不过，任何时候表达感情都不会嫌晚，毕竟亲情永远都在，只是我们没有说出来。我们总觉得父母永远在那里，儿女永远在那里，人世间永远不会改变，但事实上是会变的。

佛教讲所谓的“无常”，所以我们心里要有个“常”来对应人世间的无常。我的“常”就是我永远对我的父母儿女好，而且感激我的父母、我的儿女让我可以爱他们。在我们付出的同时要感激对方，不要在付出时觉得对方亏欠我们，否则爱会形成压力，对方就会想办法避开你的爱。因为你的