

入 生 哲 學

王萬清 著



人生哲學

王萬清 著

國家圖書館出版品預行編目資料

人生哲學／王萬清著．——一版．——臺北市：

新學林，2005〔民94年〕

面：公分

參考書目：面

ISBN 986-7160-04-5 (平裝)

1.人生哲學

191

94016517

人生哲學

作者：王萬清

出版者：新學林出版股份有限公司

地址：台北市信義路三段106號6樓之4

電話：02-2700-1808

傳真：02-2705-9080

網址：www.sharing.com.tw

總經理：毛基正

總編輯：田金益

責任編輯：王佩娟

版權部：林靜妙

製程管理：佳木斯國際有限公司

出版日期：2005年9月 初版一刷

郵撥帳號：19889774 新學林出版股份有限公司

劃撥金額 1000元以上免郵資，未滿1000元每本加收郵資50元

定價：350元

ISBN 986-7160-04-5

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

團購專線：02-2700-1808 分機17

讀者服務：law@sharing.com.tw

電子商務：gotobuy@sharing.com.tw

自序

人的生命悠遊於天地之際，除了用心經營人與人的關係之外，還要經營人與社會的關係、人與自然的關係、人與自己的關係、乃至人與靈性的關係。

當人不斷面對生活中的困頓事件，急切的思考解決的方法；當人面對生活中的得意事件，愉悅的享受風光的成果；人常常會不由自主的詢問：我要如何與自己、他人、社會、自然、靈性之間取得和諧的聯繫，使自己在天地之間能適得其所、獲得安身立命之處、妥善的解答生存的問題和意義、創造人的生命價值？

關於這一連串生命實踐的大問題，古今中外的哲學家提過許多值得參考的觀點，人生哲學的著作也有許多不同的論述，本書融合東方思想、歐美思想、新時代思潮，對人的生命實踐主張：人與人的關係要學習互相了解、互助合作、互愛互信；人與社會的關係要實踐合群共榮、自利利他；人與自然的關係要追求天人合一、和諧共存；人與自己的關係要持續探索自我了解、自我控制、自我實現、自我超越之道；人與靈性的關係要達到身心靈合一、涅槃寂靜。

台灣諺話說：「一樣米飼百樣人」，生命的面貌是多樣性的、可創造的。雖然本書對人的生命實踐有主張，但是，讀者千萬不要未經思考就接受本書的觀點，作者希望讀者能仔細批判反省自己的觀點和書中的論述，再提出個人的新觀點，在自己的生活中不斷的實踐、檢討、批判、反省、再實踐，逐漸塑造自己的人生哲學。

本書為了提供給選修通識課程的綜合大學或科技大學學生參考，在遣詞用字上極力避免晦澀難懂的話

彙，因而割捨不少哲學的辨證過程，尚請哲學界之專家學者見諒與指正。其次，本書在完成之後，曾試教一學期，隨即將文稿收藏一年後再動筆修改內容和結構，務求增加閱讀者的興趣和理解。

現在「人生哲學」終於要誕生了，首先要感謝南台科技大學通識中心邱主任創雄的鼓勵，激發本書的撰寫動機。其次要感謝內人的督促和協助，使撰寫的進度能如期完成。接著要感謝南台科技大學通識中心謝金美教授關心本書的修改，主動介紹毛總經理基正與作者認識，促成本書的出版因緣；還有我曾教過的學生們，讓我知道如何修改內容和結構，使本書更符合需要。最後要感謝新學林出版社的毛基正總經理及其工作團隊戮力合作，完成本書的出版工作，特別是編輯王佩娟小姐的巧思，使本書變得更清新可讀。

作者初次探索人生哲學的教學與研究，雖然是全力以赴，但是由於個人才疏學淺，對人生哲學的教與學仍有許多未知的領域，各位讀者與哲學領域之學者專家若對本書內容有任何指教，懇請不吝賜教，來函指正請寄 wanching@mail.stut.edu.tw。

目 錄

代序

- 壹 人生哲學的因緣際會 01-08
- 貳 珍惜人的生命意義 09-20
- 參 專心傾聽並回答生命的詢問 21-32
- 肆 探索自我的本來面目 33-54
- 伍 自我的本來面目即是道 55-64
- 陸 人的蛻變與成長 65-82
- 柒 生命的因緣與煩惱 83-98
- 捌 減除累積的煩惱 99-110

目 錄

玖 離苦得樂之道 111-122

拾 愛的內涵與實踐 123-136

拾壹 東西方人生哲學的比較 137-176

拾貳 乾坤互動與陰陽調和 177-188

拾參 實踐自利利他之道 189-224

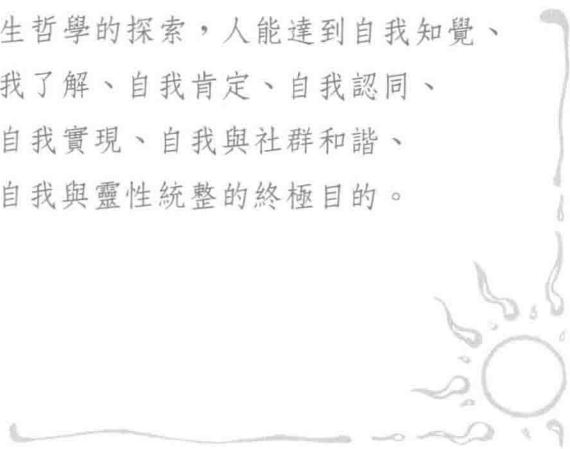
拾肆 自由選擇面對命運 225-242

拾伍 牧牛與尋牛之自我管理 243-269

參考書目

壹 人生哲學的因緣際會。

人生哲學是人的生活導引，因此，
每個人都有屬於自己的人生哲學。
人生哲學來自閱讀所獲得的啓示和傳承
也來自生活的體驗和智慧의 累積。
透過人生哲學的探索，人能達到自我知覺、
自我了解、自我肯定、自我認同、
自我實現、自我與社群和諧、
自我與靈性統整的終極目的。





初二上歷史課，陳老師講到禪學的遞變，舉神秀所寫的偈語：

身如菩提樹，心如明鏡臺；
時時勤拂拭，莫使惹塵埃。

我祇覺得神秀是個用功的和尚，像極了儒家孔孟對心靈所下的功夫。隨後又舉惠能所寫的偈語：

菩提本非樹，明鏡亦非台，
本來無一物，何處惹塵埃。

頓時覺得眼前一亮，身心的形象俱破，可是，當時祇覺得惠能真是有智慧，撿個便宜，寫個反句就把修行多年的神秀給比了下去。

往後的日子裡，自己還是像神秀一樣，「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」，直到高三那一年，面對生命意義之虛無時，惠能的偈語突然閃現在腦海中，反覆吟誦，頓覺一切釋然，從死亡的邊緣走了回來，從此，我便深深體認哲學對人生的重要。

一 人生哲學是生活的導引

我陸陸續續研讀了莊子、老子、易經、存在主義、後現代主義、新時代靈性思想，也學習命理、風水、占卜、堪輿之理論與實務，並把佛學中的般若、唯識、禪宗、老子道德經、易經與心理諮商整合，展開了一系列的研究，迄今雖然沒

有什麼足以傲人的研究成果，但是，這些哲學思想對人生的關懷已成為我的生活導引，對我的人生和來尋求諮商的人都有正面的影響。

我期望讀者在閱讀的過程中，不要把佛學當宗教，也不把佛陀當神。我期望讀者把佛學當做一種哲學，是對生命有所覺悟的佛陀和歷代高僧用生命去體會所留下來的人生哲學瑰寶。我們不必自認為是學佛的人，也不必隸屬於那一山、那一寺，更不需要頻繁的參加佛教團體的活動，也不需要常常和人談佛論道。我們只是一個平凡的人，做我自己想做的事，做對別人和自己有幫助的事。

易經是五經之首，自古以來已有不少飽學之士窮畢生之心力專心深入研究，假如我們不是要以研究易經為志業，我們可以祇取自己所需，鋪陳一己之見，從易經的思想中，淬取自我實現之道，從乾卦、坤卦的卦象，發展自我調整的策略，期望能了解易經的道理，不用占卜就能掌握自己的人生。

老、莊思想是道家的理論根源，我們可以欣賞老子的「無為」和「道」的體用，欣賞莊子的逍遙遊、齊物論和養生主的哲學思想，期望自己能在人與人相處和進德修業中實踐，必然能使生活更富創造性。

存在主義對人的主體性、苦難、死亡、虛無的探討，提供人生哲學不少實際可用的觀點。後現代主義對當今自我形象的紛擾、多變，科技對人心的影響，有深入的剖析，更能讓我們了解現代人的面向和需求。



二 人生哲學的定義

哲學是一種思考根本問題的活動，在為某個特定的主張，提出充分而合理的理由。

（McInerney，1990；林逢祺譯，1996）哲學是對於存在界和人所進行的整體性、基礎性和批判性的探究。例如：自由、平等，人是什麼？誰能決定胎兒的生死？（沈清松，2002），其範圍包含倫理學、知識論、科學哲學、形上學、經濟哲學、政治哲學、宗教哲學、藝術哲學、語言哲學、社會哲學、人生哲學、文化哲學…等。

人生哲學是闡明全體人生的意義、本質，及其理想、價值之純粹的哲學。（范錡，1968）人生哲學要關懷人生的全部，要透過多方位的論思角度，考察人生而探究人之存在的根本性問題。

（陳俊輝，1996）人生哲學是探討一個人，生存在天和地之間，生活在人與人之間，根本做人之道的學問（鄔昆如，1989）。因此，人生哲學涉及哲學範疇中的倫理學、宗教哲學、形上學之本體論（存有學）、現象學、存在主義…等。

當我們要研究人生哲學時，我們可以從歷史的演進，探索各時代的哲人所累積的智慧，或分析比較不同哲人的哲學觀點，或針對某些哲學觀點進行反省和批判，或擷取哲人的智慧在生活中驗證其可行性，或以自己的生活經驗發展自己的人生哲學。

三 人生哲學的書寫

人生哲學是一個人如何面對生命的哲學。在人生的旅途中，有時，我們能成功的達成心願；有時，我們會受到他人的抵制；有時，我們順利的解決問題；有時，我們會費盡心思突破難關。但是，整體來說，我們要能夠滿意目前的「我」，不管別人怎麼看「我」、評論「我」，我們要明白的告訴自己：我知道自己有不少缺點，但是，無論如何我就是喜歡我自己的生命。我對我自己的生命有責任，我會繼續修正自己的行為和思考，讓我的生命能充分發揮意義和價值。

作者根據上述觀點撰寫人生哲學，寫給非哲學系所的學生選修通識課程，或想思考人生的讀者閱讀。其內容共分成下列八個方向：

1. 從宗教哲學、存在主義、新時代靈性思想的立場，探究人的生命意義，點出「人必須對自己的生命負責，直接面對生命的本質，開展生命的意義」。
2. 從禪學、唯識學、老子的思想，剖析自我的本來面目受「識」的起心動念所遮蔽，人若能回歸「道」的本質，則能呈現自我的本來面目。
3. 從尼采的「權力意志」觀念，佛陀的「成、住、壞、空」「諸行無常、諸法無我」思想，詮釋「無常是不變的真理」。
4. 從佛陀的「十二因緣」觀「苦、集、滅、道」的四聖諦、八正道論述「人要如何安身立命」。
5. 從「我—你」相遇的關係，「慈、悲、喜、捨」四無量心，「布施、持戒、安忍、精



進、禪定、般若」六度萬行的實踐，利他主義的觀點，敘述「愛自己，也要愛他人」的自利利他之道。

6. 以易經的乾卦、坤卦為主，再用其他卦象輔佐，組織成一套因應人生危機的決策，及自我調整的系統，期望有助於自利利他的實踐。
7. 探究中外哲人論「命運與自由意志」的觀點，統整出五個因應命運的抉擇。
8. 以禪宗的「牧牛和尋牛」為喻，發展一個時時刻刻都能自我管理，回歸生命本質，與生活中的他人、自然環境、科技社會相處無礙的人。

作者期望讀者透過上述人生哲學的探究與實踐，達到自我知覺、自我了解、自我肯定、自我認同、自我實現、自我與社群和諧、自我與靈性統整的終極目的。因此，每一個單元都設計思考活動，提供給讀者批判反省的機會，期望讀者能分享作者在生命旅途中，喜歡哲學、閱讀哲學、思考哲學、應用哲學的樂趣。同時，由於這本書是作者多次進入哲學境域後，所形成的一條小徑，期望讀者走過這條小徑之後，能再繼續深入哲學的領域，或開闢另一條新路，走出屬於自己的生命故事。

哲學視窗

廬山

蘇東坡

橫看成嶺側成峰
遠近高低各不同
不識廬山真面目
只緣身在此山中

人生活在「廬山」，要如何才能知道廬山「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」？

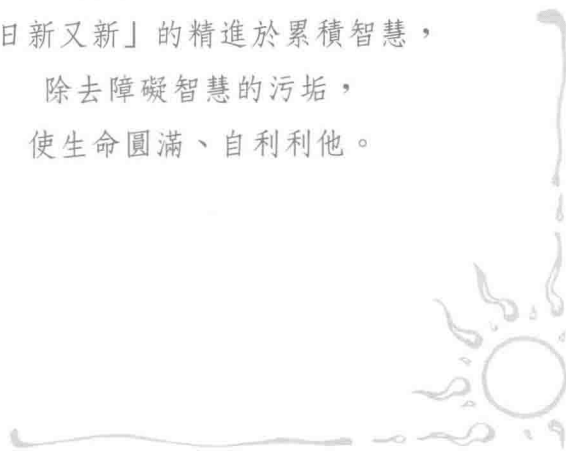
貳

珍惜人的生命意義。

人能思考、感受、創造、享受，
都是因為擁有難得而微妙的身體。

人要愛惜這項天賦，
發揮生命的意義。

「日新又新」的精進於累積智慧，
除去障礙智慧的污垢，
使生命圓滿、自利利他。



西藏哲人宗喀巴在其著作「菩提道次第廣論」中，對於人類虛擲生命，提出「認明暇滿、思惟暇利大，思惟極難得」的反省，期望人們對生命有新的視野。

「認識暇滿」論述人若與其他生物相比，人的生命既豐富又圓滿，為何會無暇探索生命的意義。「思惟暇滿利大」論述人若能實踐生命的意義，將有極大的利益。「思惟極難得」論述人的身體擁有美好的機能，能與生存的環境共生，珍惜美好的生命旅程。

一 八種無暇，讓人忽視生命的意義

宗喀巴根據自己的文化傳承及觀察、體驗，提出八種可能造成人們無暇探索生命意義的生活環境。

1. 若人類長年生存在嚴寒酷熱的世界，整日費盡心思抗拒環境的壓迫，則無暇顧及生命意義的探索。
2. 若人類生活在飢餓的世界，心思全被飢渴佔盡，為求一餐飯飽而不可得，則無暇顧及生命意義的探索。
3. 若人類生活像貓狗一樣，祇會搖尾乞憐，獲得主人的疼惜，則無暇顧及生命意義的探索。
4. 若人類生活終日沉醉在享受之中，天天吃喝玩樂，則無暇顧及生命的意義。

人們若身處嚴寒酷熱、飢餓的世界，在耗盡心力對抗身體的匱乏之後，生命的意義可能被侷限在生理的滿足範疇中，無法超越既有的視野。