

「大家」 讲坛

选辑

2007

深圳市福田区图书馆

PDC

顾 问: 王 强

夏 炆

主 编: 李雷鸣

副 主 编: 刘国威

陈晓中

简定雄

王云英

余茂奎

执行主编: 林 蓝

朱亚铭

责任编辑: 房创武

前言

“大家讲坛”是由福田区委宣传部、区文化局、区文明办主办，区图书馆承办的一项品牌文化活动，是福田区建设“图书馆之区”、“学习型城区”的重要内容。

“大家讲坛”旨在“为大家结识大家、聆听大家、欣赏大家、分享大家智慧”。作为主讲人的“大家”，既包括名人名家，又包括大众百姓，只要有合适的主题和内容，谁都能开讲，讲者无类；作为听众的“大家”，可以是任何一名普通群众，只要有兴趣和爱好，谁都能聆听，听者无限。“大家讲坛”是大家讲给大家听，人人可为讲者，个个皆为听众，相互启发，共同裨益。

“大家讲坛”具有很强的知识性、趣味性、实用性和生活性，内容涉及政治、经济、文化、艺术、教育、卫生、文学、心理学、家庭教育等方方面面，如哲学与人生、名家名著解读、古典诗词鉴赏、中国书画欣赏、电影知识赏析、投资理财选择、信息时代的家庭教育、蜕变时期的少年成长护航、心理压力与亚健康等。每一次开讲，都是一个个人们感兴趣的话题，都能给人以知识，以启迪，都能让人有心得、有收获。

“大家讲坛”自2006年4月开讲以来，每月2讲，均于周六下午举行，已有王蒙、周国平、王余光、金敬迈等知名大家和深圳本地有关人士共计50余人在此开讲，受到社会各界一致肯定，广大市民踊跃追捧，听众已达数万人次。

为了让更多未能到坛听讲的读者，也能认识大家、了解大家、学习大家，受益于大家之智慧，我们在组织“大家讲坛”的过程中，认真整理讲坛内容，特意遴选讲坛精华，汇编而成《大家讲坛选辑》，以饯读者。

“大家讲坛”仍在继续开讲，《大家讲坛选辑》还将汇编续辑。

——编者

「大家」讲坛 2007

CONTEMPORARY LECTURES

目 录

前言

韩望喜

心灵的倾听——社会和谐与心灵和谐 / 03

心灵的力量——将人生建立在磐石上 / 27

姚峰

美声民族通俗唱法之异同 / 53

秦光涛

和谐心境——现代人生心境危机及自我拯救 / 75

南翔

总有一块柔软被文学包裹 / 101

韩新文

如何培养良好理财习惯 / 117

罗劲

心理压力与亚健康 / 141

刘伟

信息时代的家庭教育 / 167

胡野秋

解读当代中国大众文化 / 203

吕雷

从海风轻轻吹到大江沉重——我的创作理念和道路 / 227

詹晓南

怎样欣赏舞台剧 / 249

张军

当代诗歌欣赏与写作 / 263

刘波

我国群众文化活动现状与展望 / 279

陈浩

发扬文青新诗风 为福田而歌唱 / 297

杜少辉

生命的和谐——中老年人养生的中医理念 / 318

老亨

深圳的路通往哪里——大视野下的深圳前景 / 337

蒋平

青年人的健康职业心理 / 359

魏达志

深圳未来五年面临的八大变动 / 373

陈素月

与孩子共舞——陪孩子走在阅读的路上 / 403

韩继章

图书馆学热点研究态势 / 419

刘满渐

瑶族服饰与民族文化遗产 / 425

心灵的倾听

——社会和谐与心理和谐

主讲人：



男，1964年9月27日生，伦理学博士。香港中文大学访问学者。

1990年以“经济伦理学”、2000年以“移民文化和市场经济秩序”课题两度获国家社会科学基金。主要作品有：专著《善与美的人性》，24万字，1999年海天出版社出版，2000年入选“深圳社会科学文库”，2001年由人民出版社再版。此书被美国国会图书馆收藏。《深圳市民行为道德规范》主要执笔人之一。电视专题片《道德的力量》主要撰稿人之一。论文《宽容友善诚信和谐——深圳移民社会的道德文化理念》获第12届中国人口文化奖。

韩望喜

时 间：2007年1月13日

地 点：深圳市福田区会堂

心灵的倾听——社会和谐与心灵和谐

■ 韩望喜

非常感谢各位朋友在周末的时间，来听这样的一场演讲——心灵的倾听（社会和谐与心灵和谐的问题）。我希望大家放松，能够用自己的心灵，跟着我的思维的线索去遨游，我觉得这样是最好的听讲方式。我希望大家能在理念里头把思绪一点点捋下去，最后得出一个结论。我不喜欢一上来就把结论给大家。我希望大家能够去倾听，能够去思索，能够去体会和领悟。看与你的人生经历和所想所思是不是有些吻合的地方呢？如果你们觉得正合我心，正合我意，有那么几点是融合的，我觉得就是我所期盼的事了。

第一，要坚守生命的存在

我们知道，每个人都有生命，每个个体都意识到自己的生命。我们思考问题的时候，我们冥想的时候，我们阅读的时候，都领悟到自己是一个生命的存在。生命，对于人来说，无疑是第一个存在着的价值。这是生命的伦理学。斯多亚派的芝诺说：“每一动物首要的和最关切的事情是它自己的生存，及其生存的自觉”。这就是说，我是一个存在，我是一个生命。

在生命哲学家那里，生命就是本体，是宇宙中最伟大的力量。法国生



命哲学家柏格森认为生命是一个永不消逝的、连续的、不可分割的一个流。生命的冲动，把过去、现在和未来的每一状态作为生命的流连结在一起。当我们观照内心时，通过最直接的经验能体验到这种生命的冲动和绵延存在于我们自身。我们想想我们的过去、现在、未来，我们的生命不是一直都在流逝吗，不是一直都在消逝吗，不是一直都在变化吗？我们每一个人都好像站在流沙之上，我们站在这个地方，就好像站在时间的流沙之上。有时候我们仿佛站在生命的潮汐之间，海岸在迅速退去。我们想抓住一些什么东西，但是生命太快了，从我们的指缝间流逝了。人祈求在一刹那抓住永恒。我们抓住什么，才能证明我曾经存在过？才能证明我的生命是有价值、有意义的呢？这是从时间来看生命的。

如果从空间来看的话，空间是多么的浩渺，人是多么的渺小。我怎样建立一个稳定的空间的结构，来证明我的存在，和宇宙、和大地，能取得同一呢？在我的内心怎样建立一个稳定的心灵结构呢？所以，人们的思考，就是从人生的短暂开始的，从人生的流逝开始的。多少的人，多少的事，变化得多么快。有的时候，你真觉得是面目全非，不能相认了。我们深切地感受到这一点。在不经意中幼苗已成大树，这不正说明生命的流变使我们触目惊心吗！所以古希腊哲学家赫拉克里特曾说：“人不能两次踏进同一条河流。”然后赫氏的学生克鲁底说：人连一次都不能走进同一条河流，因为一切都在流变。孔子，在《论语》中记载：“子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。”就是生命、时空、时光在流逝。就像水这样地流逝，日夜不舍。中国文化的悲剧意识和生命意识很强啊。对生命一直是这样的一种感叹，对生命一直是这样的一种体悟。中国诗人对于人的生命时空都是有深深的感悟的。我们看李白的《将进酒》说：“君不见黄河之水天上来，奔流倒海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”我想起我年轻的时候满头乌发，现在头发也斑白了。“朝如青丝暮成雪”，这

是讲时光的流逝。从空间上说，陈子昂的《登幽州台歌》说：“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下。”这种空间的缭绕和空旷，我作为一个孤独的个体，我怎么来鉴证自己的时空呢？就像苏轼讲的：“哀吾生之须臾，羡长江之无穷。挟飞仙以遨游，抱明月而长终。”觉得我这么渺小的生活时空，却想与大地一样的长远，我想留下些什么。我们常人都说我想留下些什么，那么我买些房子也是，我盖几座高楼也是。

我们每个人来到这个世界上，都是一个不可复加、不可替代的、独立的个体。我们每个人的存在，都分有了这个世界的存在。我们每个人的生命，都分有了这个世界的生命。我们的个体，分有了这个世界整体。这就是月印万川。打个比方来说：天上的明月何等的皎洁，但是地上有水的地方，都分有了这轮明月。千江有水千江月。所以每个人的本性都反映了世界的本性，所以每个人的生命都反映了世界的生命。所以，你千万要接纳你自己，要接纳你的存在。从外面来说，没有任何人拥有蔑视你的权利，剥夺你的权利。因此，没有任何人能够蔑视你的存在，能够剥夺你的存在。从你的内心来说，你要接纳你自己，珍惜你自己，爱你自己，保护你自己，享受你自己，同情你自己，善待你自己。这是很大的事情。否则，你就没有办法安身立命了。你在这个世界上，如果你不接纳自己存在的价值和意义，你的存在就会变为非存在，你就会从从存在的光明之所抛掷到非存在的黑暗之处，从此，在你存在的里面就找不到你了。那个时候，你就没有办法安身立命了。

有的人说，我是这样的渺小，我长得这样的丑怪，我这样的矮小，或者我这样的胖，我这样的不美，我这样的没有才貌，我这样的没有地位，我这样的受到蔑视，我这样的痛苦，我为什么还要活下去呢？我想问你：难道你的存在是系在这些上面的吗？你的存在不是系在这些上面的。你的存在不是系在有多少豪宅上面的，你的存在不是系在你有多少靓车上面





的，你的存在不是系在你有多少金银珠宝上面的。你是系在你个体存在的分有上面的。即使所有的东西都离你而去，即使所有的房屋离你而去，所有的珠宝离你而去，你最爱的人离你而去，你最亲的人离你而去。所有的人都背叛你，你依然有活着的理由，你依然有保持尊严的理由，你依然有呼喊、吁求你自己权利的理由，没有任何人可以剥夺你。

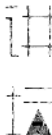
所以，在生活的任何困苦之中，我们都要有这种信念：人要自我认同，不要自我疏离，我们才能够坚持下去。在任何的言语，在任何的冷嘲热讽之中，我可以坚持下去。在任何的阴霾风雨之中，我们都可以使自己坚强而美丽，就是因为我的存在是不可剥夺的，就是因为我的存在是一定要坚守的。无论外物怎么流逝，无论外界的压力有多大，无论外界的打击有多大，无论外界的折磨有多大，但是如果你有这个信念，包含你辛勤的种子，外面的风霜雪雨是不能剥夺你的存在的。这是我们对生命的进一步的思考之前的一个基本的定位。

所以，人要接纳自己。无论你被给予了什么样的身体，无论你被给予了什么样的容貌，无论你被给予了什么样的家庭，你都要爱自己，都要接纳自己。而且你还要同时欣赏自己，要欣赏他人，欣赏世间万物。你来到这个世界上，存在这万有之中，一定有存在的理由。所以你要有欣赏的态度。欣赏自己的真，欣赏自己的善，欣赏自己的美；你也欣赏世界的真，世界的善，世界的美。你接纳自己，同样要接纳他人。

我想起日本的川端康成，一个诺贝尔文学奖获得者，他引用道元禅师的和歌说：“春花秋月杜鹃夏，冬雪皑皑寒意加。”哎呀，春花秋月多么美啊。还有一句是古僧良宽说的：“秋叶春花野杜鹃，安留他物在人间。”多少美好的东西都在向你呈现，向你敞开，你能领悟吗？花是这么的芬芳，你为什么不去欣赏呢？为什么这么匆忙呢？痛苦的人们常说，这些花不是为我开放的，是为有钱人开放的。是吗？这些好东西不是为我设立的，是

为有势力的人设立的。是吗？不是的。上天照样给你 24 小时，给你春花秋月，给你春夏秋冬，给你美的东西，给你好的东西，都是为你而设的。你一定要知道去欣赏，你一定要知道去浏览、去看望、去聆听、去思索。不要走得太快呀，要停下来欣赏啊。一位诗人曾这样说：要欣赏自己。有人说：你说得何等轻巧？可是我经受了那么多的打击，经受了那样多的不如意，我没有别人那样的成功，我活着有什么意思呢？我不应该自卑吗？泰山是如此的高迈，华山是如此的险峻，我却是一蓬小草。那么多成功的人，那样的衣香鬓影、觥筹交错，而我却生在这么一个小小的角落里，我只有哀叹，我不能成功，那我有什么存在的理由呢？我不如死了算了。但是有一点，你要明白，既然你能从无到有，从隐到显，从非存在进入到这个世界，既然你以个体的身份来参与了世界的存在，参与了生命的本体的显现和表达，你一定就有一个自性在里头。世间万事万物都有其自性，自己的本性。你成为什么东西，就有自己的本性在里面。梨树是漂亮的，是因为梨花表达了其自性；杏树是美丽的，是因为杏花开启了其自性。每个人生命都有其自性，都有自己的诉求和表达。每个人有自己的自性，那么你有了自性，生命就非常的圆满，非常的成功了。这样，你的内心就会充满喜悦，一种在流变的世界静观的喜悦。

如果你对一个事物，一个人能完满自己的自性的话，泰山不能谓之大，秋毫不能谓之小。一事物它按照自己的本质规定性来发展，不会变成另外一种事物。你是你，你是独特的，不能剥夺的，不能仿冒的人，你是有价值的，你为什么一定要变成别人的一个影子呢？活出个性来！所以，我觉得一个人，你一定要自信，一定要知道自己生命的方向，焕发出生命的独特的华章。比如你是陶工，有两种方式可以做陶瓷。一种是随便把泥土烧成成品去卖。还有一种是我用同样的材料，经过精心的设计、勾画、烧制，经过独特的工艺，经受烈火的煎熬、磨炼，产生出美伦美奂、





精妙绝伦的艺术品了。我们每个人都是陶工，我们的生命就是材料。你要做哪一种陶工呢？就是要把你的心意，把你的精神，把你的经历，把你的想象，把你美好的向往都放到这上面来了。

按照亚里士多德的看法：万事万物都有一个质料，还有一个是形式。就比如，这些灰是质料，而形式将这些灰土塑造成艺术品。如果我是质料的话，那么形式是要把我自己塑造成我想要的那个梦想，我想要成为的那个人。所以人都可以立足自己的本位，都可以根据自己心和灵魂，你的周围所处的背景，它所形成的那一种趋向，来使自己的潜能得到发展，使自己的本性得到完善。你完善自己了，你就成功了。你是一只蝴蝶，在万花丛中飞翔，尽管生命短暂，你也活得很好，很美了；你是一片青草，绿了一片沙漠，尽管生命平凡，也很好，很美。我们来到这个世界上，尽了我们自己最大的本份，圆满了自性，实现了自性，所以我们感到没有烦恼，很平静，很快乐。我就能坐看潮起潮落，花开花谢了。所以，人，第一个是不能够舍弃自己的存在。你要经常问自己，你接纳你的人生吗？你觉得圆满吗？你觉得心安吗？在接纳自己、接纳别人的时候，会有一种特别平静、宁静的心境，坐看花开花落。这样才能化解人的心灵对生命的疑惑，使人在苦难人生中仍有尊严，仍能安身立命。

第二，要坚守心的正觉

我常常讲一切历史都是心灵史，一切的生命也都是心灵的历程。一切的人来人往，都是心灵的来来往往。在人生中，是我们的心灵在牵引着我们。牵引着风筝的那个东西是线，牵引着行动的东西是我们的心灵。我们的心灵与世界相接触、相观照、相交流，世界是何等的复杂，何等的流变！所以我们的心灵是何等的不平静。《杂阿含》卷十佛问众比丘：“你们见过那羽毛色彩极为斑驳的嗟兰那鸟吗？”比丘说见过。佛言：“心之斑驳复

杂，更有过于那种鸟的毛色。那鸟因有种种心，所以有种种颜色的羽毛。”

我们的心变化，何止恒河沙数！我们心的颜色和鸟的羽毛比起来，那真是海水与斗量的关系了，实在太复杂了。在我们的心里，每天都有多少的不平静。所以，赫拉克里特说：“人与自己的内心作斗争是最难的。”如果你把自己的内心打开的话，会发现里面有许多痛苦不堪的东西。

我们说一切现代史，也是心灵史。我们的社会经历了20多年的变迁，我们的生活模式、价值观念，我们的行为方式、人生理念，都发生了迅速而急剧的变化。有时候这些东西，让我们应接不暇。人际关系、夫妻关系、亲子关系等变得复杂，抑郁、恐慌、焦躁、妒忌、自私、退缩、悲观等，有如毒蛇纠缠我们的内心。

当我们看到外界的事物起变化时，例如人们开始谈论富豪榜的时候，当看到房价一天一天在上涨的时候，看着股市潮起潮落的时候，我们心里就开始变得很复杂了，开始很不安，那么焦躁难堪，那么空虚，那么无助，我好像抓不到什么东西，我可能太焦虑了。这个时候，你怎么还让我保持心灵的清静，还保持心灵的正觉呢？正确的觉悟呢？正觉就是觉悟。如果没有正觉的话，那些错误的思想可能会引导我们对生命的把握，从而导致一种错误的生活道路，以致毁灭了生命，那是很可悲的。所以《淮南子》曰：“杨子见歧路而哭之，为其可以南，可以北；墨子见练丝而泣之，为其可以黄，可以黑。”人生的路那么多，可以南，可以北，又可以东，可以西，但是走了又不能再回头。过去的就不能再来了，因为时光没有了，你不可能再回到年轻时代。所以墨子说：人生好比练丝，本色是白的，但也可以染黄或染黑。到底人的底色是什么？什么是正的？什么是邪的？什么是白的？什么是黑？什么是净？什么是染呢？我要坚守哪一条呢？哲学家，心理学家，不是都告诉要面对这个世界，要使人认识心灵的正觉吗？

那么，首先佛家说的心是什么心呢？佛家说的心是清净的心，很干净





的心，不是污染的心。所以马祖道一禅师示众云：“道不用修，但莫染污。”道要怎么修呢？你的心灵光独耀，不被污染。心都被污染了，你还修什么心呢！但是我们常常是被污染的。我们的心灵那么复杂，我们的肉体每天都在对我们叫嚣着。包括眼、耳、鼻、舌、身、意都在说：我要吃好的呀，我要穿好的呀，我要见好的呀，我要闻好的呀，我要豪宅，我要宝马。别人都有，凭什么我没有啊，天天像油锅一样煎熬。就是要要要，还要。给我半个地球，我还要地球的另一半。为什么不能都给我呢？这就是被物所困了。心灵不能超拔出来。《圣经》上说：如果你得了全世界，但是丧失了性命，于你又有何益处呢？只有你拥有了一颗清净的心，你的心才是觉悟的。人心本觉，人心本是觉悟。像日月一样的澄明。月哪天不皎洁？日哪天不光明呢？《坛经》上说：“自性常清净，日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰，忽遇惠风吹散，卷尽云雾，万象森罗，一时皆现……于外著境，妄念浮云盖覆，自性不能明。故遇善知识开真法，吹去迷妄，内外明彻，于自性中，万法皆见。”人不能见自性，不能悟本心，只是被物欲的浮云所盖。所以你上明下暗，看不见你的心，不能明了。你的真心涌现了，那么世界的真相也因此慢慢明朗了。佛家说：要清净的心，其实是要智慧的心。智慧的心，就是清净的心，就是知止的心，就是超脱的心。佛言，“心清净故世界清净，心杂秽故世界杂秽”，要世界安宁，要人在这个世界安宁，就要一个清净的心，不要一个污染的心。要有慧心、信心、定心。你常常要问自己，我这样做是对的吗？我用什么方法是对的呢？假如说：我就是要去抢银行，我就是要去杀人，我就是黑手党。这是你的真心吗？也许这是你愚昧的心。这愚昧的心会拘系人流传五道，备受苦毒。所以要想得十分的清楚。佛家还讲：要有一颗慈悲的心，你要去普度众生，你要去救济穷人。

我还要讲要有一颗仁爱的心，一颗勇敢的心。佛家经常讲出世的。而

儒家是比较入世的，出世的人特别能讲智慧与解脱，讲通达和心态。而入世的人，明知不可为而为之，乃是出自仁爱的心。儒家特别讲的一颗心是仁爱的心。孔子推崇“忠恕”，他说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”我自己树立，我也会让你树立；我自己成长，我也会让你成长。还有“己所不欲，勿施于人”，我不想的，不要强加给别人，这才是一颗仁爱的心。你住在二楼，你不想三楼倒水下来，你也不要往一楼倒水。你不想别人骚扰你，你不想别人诬蔑你，你不想别人影射你，你不想别人捆绑你，那你就不要把这些强加到别人身上呀。孟子讲：人与禽兽相比有多少区别吗？人之异于禽兽者几兮，很少，就在于这颗心。君子存之，小人去之。他讲有四心：无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。有这颗心的就是人，没这颗心的就是野兽，就不是人。我们常说：那个人长的真标致，真好。但是在古圣先贤看来，人若只有华丽外表而没有道德真心，还不能称之为入。可能只是徒具人形而已。我们也看到这样的人，比谁都长得好，比谁都长得更像人，比谁都更加美，可是做出来的事比谁都更不像个人，甚至禽兽不如。这是人吗？人的存在是与其道德本性一起进入这个世界的。如果人进入这个世界的时候，只是自然的进入，那么他和老虎、狮子是一样的。但是带着纯洁的心，带着爱心行走在这个世界的时候，他是带着伦理的本性进入这个世界，这样的存在是真正的人的存在，而不是一个虚假的一个躯壳的存在。

孟子，一个很善辩的人。特别强调人的本性、本心是善的。有人诘难道：人本身既是如此之善，为何变得穷凶极恶，要去杀人呢？他回答说：那是因为没有“养心”，养这个君子之心。我们说养心是不是吃救心丸？不是。是要修身养气，养这个君子之气。所以他说：之所以后来没有这个君子之气了，变坏了，不好了，对人不公正了，对人邪恶了，是因为不养心了。就像一个山坡上本来长满了树木，长满了青草一样，如果你“旦旦



而伐之”，普天之下哪里还有青山绿水啊。孟子曰：“养心莫善于寡欲。”你本有这样的良心、纯洁的心、皎洁的心、美好的心，可是你每天因为膨胀的欲望都用斧子砍去一点，最后你就剩不下多少良知了。就变成了一个穷凶极恶的人。你没有去养，去滋润，去浇灌，最后便没有什么东西了。所以，心灵的东西，无论是佛家、道家、儒家，都在讲心与物，人与物，是一个什么样的态度的？什么样的觉，才是一个真正的觉呢？什么样的悟，才是一个真正的悟呢？在人与物之间怎么样取舍呢？在人与人之间怎么样对待呢？都是需要我们去很好的思索。

无论是历史上还是今天，都有很多价值是超越的。我们说：我们人的存在，从一个自然的人，变为一个道德的人；从一个自然体进入一个道德体；从一个心灵枯竭的或空白的人，变成心灵丰富、人生丰富的人，是依靠心灵的充实，依靠很多价值可以灌输进来，可以灌注进来，使我们的内心变得丰富而拓展。我们说：我们对世界的看法，要有真知，要辨真伪。那怎么样辨真伪呢？最重要的，是你的心气要放开。要放开去看，放开去听，放开去体味，让各种各样的东西进来，才有世界与你的联系，才会有心灵充实。我念书的时候老师经常说：“Open your mind，要放开去看，要放开去听。”所以，你一定要打开你的心胸。

比如，这样一个杯子，装满了水，你再往里放水，会流溢出来，只有它空的时候才可以再装新的水进来。人的思维何其深邃，每一个人要期盼能辨别所有的真实，但没一个人可以说他获得了绝对的真实了。我们在时空中掌握的东西，都是相对的。我们没有一个人说自己掌握了绝对的真理，可能都是相对的东西。那么我们就要去倾听，再去倾听，这样才能使我们的思维开阔，才有所总结。

同时，我们还要宽恕。不要让偏狭的心阻挡了真实。我们都想听好的，不想听不好的。都想听顺耳的，不想听不顺耳的。所以滋长了我们的骄傲，