



取经

《西游记》里的学习艺术

读他们曲折迷人的故事 取我们为学为人的真经

周盛平◎著



三辰影库音像出版社



取经

《西游记》里的学习艺术

周盛平◎著
党 辛◎插图



三辰影库音像出版社

责任编辑：刘宇凌

封面设计：视觉传达
010-81264077

图书在版编目（CIP）数据

取经：《西游记》里的学习艺术 / 周盛平著. —北京：
三辰影库电子音像出版社，2009.8

ISBN 978-7-83000-049-3

I. 取… II. 周… III. 学习方法—通俗读物 IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 125238 号

书 名	取经——《西游记》里的学习艺术
作 者	周盛平 著
插 图	党 辛 绘
出版发行	 三辰影库音像出版社
社 址	北京市通州区北京文化创意园筹备处（101118）
网 址	www.sunchime.com.cn
出 版 人	沈 军
印 刷	三河市君旺印装厂
开 本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张	6.5
插 图	27
字 数	106 千字
版 次	2009 年 10 月第 1 版
印 次	2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1-3000
书 号	ISBN 978-7-83000-049-3
定 价	19.00 元

版权所有 盗版必究

（本社图书如印刷有误请与印刷厂联系）



| 导言 | FOREWORD |

让学习成为你最擅长的事情

有人问诺贝尔物理学奖获得者李政道先生：在中国做学生的时候，刚接触物理学，什么东西给你印象最为深刻？

李政道毫不迟疑地回答：物理法则普适性的概念深深地打动了。物理法则，既适用于近在咫尺的你卧室里的个别现象，也适用于遥不可及的火星上的个别现象。

是啊，以万有引力为例，从苹果到月亮，从太阳到宇宙，上穷碧落下黄泉，天上人间，凡是有引力参与的一切复杂现象，都可以归结到万有引力这一条简洁的定律里去，还有比这更美妙的科学吗？

《西游记》也有她的“万有引力”。400年多来，多少政权的更替，多少风雨的洗礼，都没有削弱她的吸引力。阅读她的



人，研究她的人，为她倾倒的人，靠她谋生的人，就像移山的愚公所说的一样，子子孙孙，无穷匮也。

《西游记》的作者，是洞察悉人性的圣哲。他并没有为推翻一个政权而鼓，也不想为宣扬某一种宗教而呼，在千古不变的人性面前，这些事情实在太渺小。正如江苏淮安吴承恩故居“缅恩堂”里的一副对子所言：

妙手著西游嘲佛戏神演人天真谛

巨星耀东国推诚尚力扬华夏精神

《西游记》，是一本启发人们如何为学、为人的辉煌巨著。

这其实不难理解。如来佛祖说，唐僧他们所在的南赡部洲“贪淫乐祸，多杀多争，正所谓口舌凶场，是非恶海”，而自己“有三藏真经，可以劝人为善”。如来一语，道破了唐僧五众去西天取经的目的和意义。人们常常用更通俗易懂的“取经”一词，来取代“学习”，并非巧合。

当我们独辟蹊径，从学习的角度去解读《西游记》时，就会豁然开朗，发现另外一个神奇的世界。这个世界别有洞天，爱学习的人会恍然大悟：

孙悟空的神通广大不是天生的；

金箍棒和火眼金睛都是继续学习的产物；



大闹天宫失败是因为背离了学习的真谛；
唐僧的迂腐是因为他的学习方法有问题；
好色、贪吃等陋习阻碍了猪八戒功力增长；

.....

经验和方法，只适合于某一时、某一地，只有原则是持久的。学习的方法和规律，也只适合于某一人、某一学科，是随时都可以变化的，只有学习的原则是长久的、普适性的。

《取经》一书，就是要努力而真诚地说出一些长久而具有普适性的学习原则，帮助读者发现这本巨著在游戏中所暗传的“密谛”，快速掌握学习的艺术。

拥有它们，领悟它们，运用它们，你的学习将有如神助，畅通无阻。学习将成为你最擅长的事情，将成为人间最快乐的事情。



| 目录 | CONTENTS |

第一章 美猴王是怎样“炼”成的…… 001

孙悟空从石头出生后，并没有特殊本领。他学爬学走，在大自然中尽情玩耍、嬉戏，与狼虫为伴、虎豹为群，锻炼自己各方面的能力。他勇闯水帘洞，最终被拥戴为美猴王，成为花果山最杰出的猴子。

美猴王是“学”出来的…………… 004

学习天才为什么会消失？…………… 006

学习与身体…………… 008

运动与学习…………… 009

美猴王是“玩”出来的…………… 012

游戏与学习…………… 013



玩中学并不是小孩的专利	014
如何让学习“动”起来?	016
美猴王是“试”出来的	017
训练意志力的五大方法	019

延伸阅读

商业人士“玩”电影寻找黄金屋	025
----------------------	-----

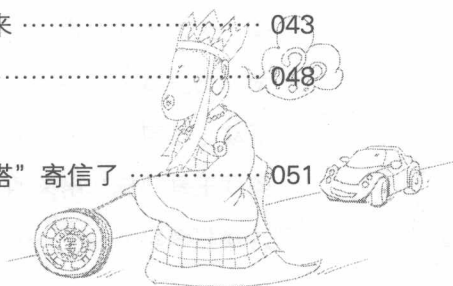
第二章 美猴王为什么离开花果山..... 029

孙悟空在花果山独自为王,逍遥自在。但在享乐 300 年后,他意识到自己终有一天会死去,一切都会化为尘土。对永生的渴求,使他舍弃了在花果山的一切,冒着生命危险漂洋过海,去学习长生不老术,开始了他崭新的人生。

死亡与学习观	033
正视死亡让人珍惜时间	034
正视死亡催人去寻找高效的学习方法	037
正视死亡逼人思考什么是最重要的	039
首要的是明确为什么要学	041
学习需要想象,面向未来	043
知道,还要做到	048

延伸阅读

请不要再往世贸“双子塔”寄信了	051
-----------------------	-----





第三章 菩提祖师为什么

要把绝技传给孙悟空 055

孙悟空游学 10 年后，千辛万苦找到了菩提祖师，但他外表丑陋，一见面就差点被祖师赶走，是他的诚恳、机敏和悟性救了他，让他有机会在三星洞接受 10 年的正规教育。他一边打杂，一边旁听。直到第 7 年，菩提祖师才开始教他秘诀。最后一年，孙悟空迅速学会了七十二变和筋斗云。

“造就人教育人的是生活” 062

好的学习习惯是打开成功大门的钥匙 065

在学习中成长是一种快乐 067

学会拒绝学习 069

学习就是积累“如何看”人生和世界的智慧 ... 073

与老师达成默契才能学好东西 075

学习需要耐心 078

因材施教也是对学生的忠告 079

成功的 10 年定律 081

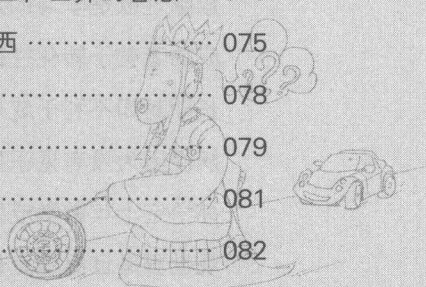
长期学习，有意识地训练 082

真正的成功者愿意与人分享 083

成功绝非天生和运气 086

延伸阅读

管理学习时间的黄金法则 088





第四章 猪八戒的功力

为什么比不上孙悟空 099

猪八戒本来是凡人，在学习上下了一番苦功夫后，才得以飞升上天成为天蓬元帅。但猪八戒的学习并不彻底，他从小就学习如何跟女人在床上鏖战，种下了好色的祸根。他又特别好吃，使大脑供血严重不足。女人、食物、金钱占据了他的大脑，他大部分时间呆头呆脑，长进不大。

学习与饮食 102

好吃害了猪八戒 103

食不过饱，为学习好 105

学习与性欲 106

放纵性欲是学习的大敌 108

成功者善于转化性欲 111

长期封闭不利于成长 113

妖怪因为没有见识闹笑话 115

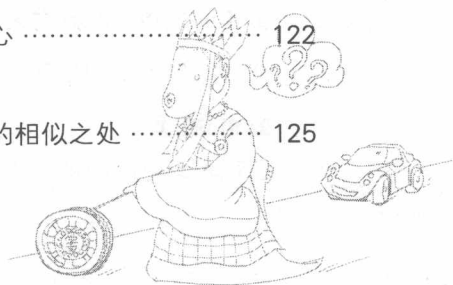
孙悟空十年游学成果丰硕 117

观世界是世界观之母 120

学习者要有一颗敏感的心 122

延伸阅读

孙悟空与富兰克林惊人的相似之处 125





第五章 为何说唐僧是

最大的悲剧人物 129

唐僧身上几乎集中了中国读书人的所有弱点。他自幼为僧，在“象牙塔”里呆太久，读书太多，思维方式已为佛教教条禁锢。唐僧满腹经纶，喜欢空谈，讲究形式，但一旦遇到妖魔混蛋，这个“守知奴”立马就完蛋。唐僧是个老好人，经常干一些“善意铺就地狱之路”的坏事情，他个人的取经之旅彻底失败。

悲剧和悲剧人物新解 131

从唐僧被派去西天取经说起 132

唐僧是中国儒者弱点的集大成者 133

唐僧的学习方式大有问题 137

唐僧对佛法的领悟比不上孙悟空 140

孙悟空思想自由、精神独立 142

唐僧只能误尽苍生 145

唐僧的“忍”与孙悟空的“忍” 147

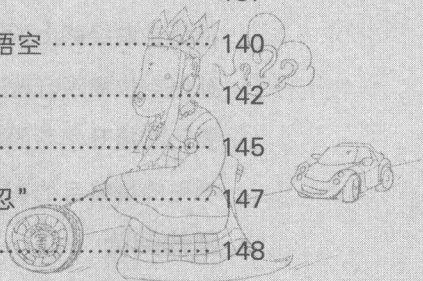
“江山”如何才能“永固”？ 148

要胸怀宽广，多学本领 150

学习是把双刃剑 152

延伸阅读

孙悟空没有读过一本书 154





第六章 孙悟空什么时候停止了学习 …159

孙行者的一生是学习的一生。如意金箍棒、火眼金睛都是他继续学习的产物。随着能力的增加，再加上世俗的污染，孙悟空的名利之心膨胀，欲壑难填，以致于大闹天宫，彻底背离了学习的真谛。迷途的孙悟空需要重新学习。五行山下坐牢式的个人反思，被证明是一种失败的方式。在远大目标的指引下，在集体的取经行动中，孙悟空不断进步，最终成为中华文明史上最伟大的学习榜样。

学到老，活到老 …………… 161

学习上的非“进化论” …………… 163

金箍棒、火眼金睛都是继续学习的产物 …………… 165

大闹天宫背离了学习的真谛 …………… 169

孙悟空取经路上的动摇 …………… 173

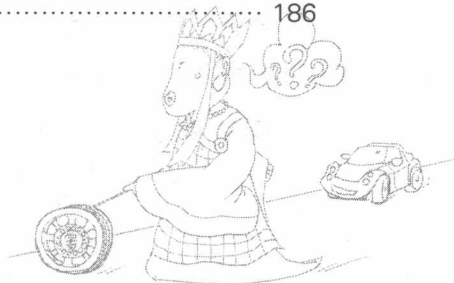
孙悟空依靠观音改正个人缺点、提升自己 …… 178

要不断提升学习的境界 …………… 181

学习的最终目的在于奉献 …………… 183

延伸阅读

学习的三种快乐 …………… 186





第一章

美猴王是怎样『炼』成的

本章导读

孙悟空是天生石猴，但不是天生的美猴王。他顺应自然，活泼好动，利用印记式的学习，在游戏中增加智慧，锻炼意志，最终成为花果山最杰出的猴子。

本章精彩内容

身体是人的存在基础，是生活的出发点，也是学习的起点。

学习者必须具备充沛的体力、合理饮食、正确处理性的欲望。

运动为人们提供了一种提早“进入社会”的捷径

学习是一场游戏，非常严肃的游戏。

打造学习意志力的五大方法



中国人有一个缺点：喜欢把大人物神秘化。凡是有些影响的人物，他们出生的时候往往很不简单，总少不了有一些神秘莫测的迹象。关于老子的出生，有一个传说，说他骑着一只白色的鹿钻到他妈的肚子里去，然后再来到世间。关于孔子的出生，也有一个传说，说孔子的妈妈到野外去玩，玩累了，躺下来休息，结果梦到黑帝过来跟她睡觉，醒来后才发现自己怀孕了，就生下了孔子。

《西游记》作者用心良苦，把孙悟空安排在与老子、孔子大致相同的时代出生^①。孙悟空的出生，同样很特别——

（仙石）盖自开辟以来，每受天真地秀，日精月华，感之既久，遂有灵通之意。内育仙胞，一日迸裂，产一石卵，似圆球样大。因见风，化作一个石猴，五官俱备，四肢皆全。

这使得石猴被严重误读。人们认为，石猴高登宝座成为美猴王，大闹天宫的通天本事，都是天生的。

① 《西游记》中有关于孙悟空年龄的几个重要叙述。一是孙悟空为天产石猴，“该寿三四十岁”；二是孙悟空于王莽篡汉之际（公元9年）被押五行山下；三是贞观13年（公元639年）唐僧去西天取经，救出孙悟空；四是贞观27年（公元653年），取经14年后终于成功。由以上可以推测出孙悟空出生在春秋末年，具体是公元前497年。



美猴王是“学”出来的

石猴诞生之后的第一件事情就是学习——

便就学爬学走，拜了四方。目运两道金光，射冲斗府。

这种学习属于动物的本能，似乎没有什么奇怪的，但心理学家以不怪为怪，从动物这些平凡的事情中研究出了很有意义的结论：动物个体出生后不久就具有一种本能性的、特殊的学习方式，是为印记。印记式的学习通常在出生后极短的时间内完成。这是动物智力发展少有的黄金时期。

研究者以雏鹅为研究对象，结果发现，如果试验者在雏鹅出生后第四天才出现，雏鹅不但不与试验者亲近，反而掉头就跑。这四天就是鹅对人形成印记的关键时期。狗也一样。如果狗自出生起即与人隔离10周以上，那么以后就很难建立起与人的亲密关系。

还有研究者以蝌蚪为对象。就像猴子出生后就会爬树一样，蝌蚪出生后就会游泳，研究者在蝌蚪一出生后就把它放在麻醉液中，8天后取出，蝌蚪还是会游泳，但如果10天后



美猴王在还是石头时，就懂得吸取日月之精华

再取出，可怜的蝌蚪就不知道游泳了。

通过对“狼孩”和“猪孩”、“羊孩”的研究，心理学家认为，在动物身上出现的印记现象，也会在人类身上出现。有人花了一年多的时间，观察婴儿与幼兽之间行为上的相似之处，发现不管婴儿爬行、扭动、蜷缩，也不管他玩耍、睡觉，或者试图表达自己的想法、感情，他的行为都具有“兽性”，接近于一种未开化的自然状态。也就是说，人出生后甚至在