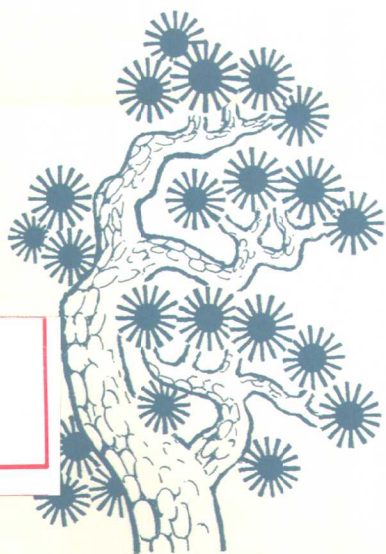


# 新世训

## 生活方法新论

冯友兰二著



25  
8

北京大学出版社

# 新 世 训

生活方法新论

冯友兰 著

北京大学出版社

北 京

新世训：生活方法新论/冯友兰著. —北京：北京大学出版社，  
1996. 10

ISBN 7-301-03212-9

I. 新… II. 冯… III. ① 冯友兰 — 哲学 — 著作 ② 道德  
修养 — 研究 — 中国 IV. ① B26 ② B825

书 名：新世训 生活方法新论

著作责任者：冯友兰

责任编辑：苏 勇

标准书号：ISBN 7-301-03212-9/B. 0160

出 版 者：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

电 话：出版部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752032

排 印 者：北京飞达印刷厂

发 行 者：北京大学出版社

经 销 者：新华书店

850×1168毫米 32开本 5.5印张 100千字

1996年10月第一版 1996年10月第一次印刷

印 数：0000—8000册

定 价：11.00元

## 自序

承百代之流，而会乎当今之变。好学深思之士，心知其故，乌能已于言哉？事变以来，已写三书。曰《新理学》，讲纯粹哲学。曰《新事论》，谈文化社会问题。曰《新世训》，论生活方法，即此是也。书虽三分，义则一贯。所谓“天人之际”，“内圣外王之道”也。合名曰《贞元三书》。贞元者，纪时也。当我国家民族复兴之际，所谓贞下起元之时也。我国家民族方建震古铄今之大业，譬之筑室，此三书者，或能为其壁间之一砖一石欤？是所望也。

民国二十九年二月，旧历元旦  
冯友兰序于昆明

## 绪 论

我们的这部书一名为：生活方法新论。人都生活，其生活必多少依照一种规律。犹之乎人都思想，其思想必多少依照一种规律。一种规律，为人的思想所必多少依照者，即是逻辑底规律。这规律并不是人所规定，以硬加于人的思想者，而是一种本然底规律，为人的思想所本须多少依照而不可逃者。所以在未有人讲逻辑学之先，人的思想，本来都多少依照逻辑底规律，人的正确底思想，本来都依照逻辑底规律。逻辑学并不能创造逻辑底规律，以使人必从，它不过发现了这些规律，而将其指示出来，叫人于明白了这些规律之后，可以有意地依照着思想，使其思想，本来多少依照这些规律者，现在或能完全依照之。如能完全依照之，则其思想即可完全正确。因此逻辑学可以教人如何思想。就其可以教人如何思想说，它所讲底一部分是所谓思想方法。因其所讲底一部分是所谓思想方法，所以它亦属于所谓方法论。

人的生活也有其本然底规律，任何人都必多少依照它，方能够生活。例如在人的生活的物质方面，无论古今

中外，人都必须于每日相当时间内吃饭，相当时间内睡觉。在这一方面，有本然底规律，人必多少都依照这些规律。完全不依照之者，必准死无疑。完全依照之者，必有完全地健康身体。不过人的生活这方面，并不是我们讨论所及。我们于此所谓生活或人的生活，是就人的生活的精神底或社会底方面说。在这方面，亦有些本然底规律，为人所都多少依照者。例如“言而有信”，是人的社会底生活所多少必依照底规律。无论古今中外，固然很少人能完全依照此规律，但亦没有人能完全不依照此规律。骗子是最不讲信底了。但他不讲信，只限于他作他的骗子工作的时候。除此之外，他如应许他的房东每月付房租，他亦须付房租；他如应许他的听差每月付工资，他亦须付工资。他的骗子工作，只于某一时为之。如果他于任何时皆骗，他所说底任何话皆不算话，这个人是不能一刻在社会中生活。此即等于说，他不能一刻生活，因为没有人能离开社会生活。

这些本然底规律，是人所都多少依照底，但人不必皆明白这些规律，所以其依照之不必皆是有意底。我们亦须要有一门学问，发现这些规律，将其指示出来，叫人可以有意地依照着生活，使其生活本来多少依照这些规律者，或能完全依照之。这门学问，可以教人如何生活，所以它所讲者可以说是生活方法。我们的这部书即打算讲这门学问。

我们于以上所说关于生活方法底意思,《中庸》已大概说过。我们所说人的生活所依照底本然规律,《中庸》名之曰道。这个道是人本来即多少照着行,而且不得不多少照着行底。所以说:“道也者,不可须臾离也,可离非道也。”凡人可以照着行,可以不照着行者,一定不是人的生活所依照底规律。不过人虽都多少照着道行,而非个个人都知他是照着道行,而道的完全底意义,更非个个人所能皆知,所以《中庸》说:“人莫不饮食也,鲜能知味也。”人虽多少照着道行,但完全照着道行,却不是容易底。人对于道虽多少都有点知识,但对于道底完全底知识,却不是容易得到底。所以说:“君子之道,费而隐。夫妇之愚,可以与知焉,及其至也,虽圣人亦有所不知焉;夫妇之不肖,可以能行焉,及其至也,虽圣人亦有所不能焉。”

逻辑学所讲底思想方法,亦是如此。个个人都多少照着逻辑底规律思想,如其不然,他的思想即不能成为思想。但是完全照着逻辑底规律思想,却是很不容易底。个个人对于逻辑底规律,都多少有所知。我们常听人辩论,这个人说:“你错了。”那个人说:“你错了。”我如说:“凡人都有死,我是人,我可以不死”,无论什么人,都知道我是胡说八道。这可见,无论什么人,对于逻辑底规律,都多少有所知。不过对于逻辑规律底完全底知识,却不是容易得到底。在现代哲学里,人对于逻辑规律底知识,进步最大,但我们还不能说,我们对于逻辑底规律,已有完全底知识。

关于生活方法，古人所讲已很多。宋明道学家所讲尤多。我们常说宋明道学家是哲学家，但是严格地说，宋明道学家所讲大部分不是哲学。他们讲得最多者，是所谓“为学之方”。在有些方面，“为学之方”，即是生活方法。关于生活方法，古人所讲，虽已很多，但我们所讲，亦有与古人不尽同之处，因此我们称我们这部书为生活方法“新论”。

所谓新论之新，又在何处呢？这可以分几点说。就第一点说，生活方法，必须是不违反道德底规律底（其所以，我们于以下第一篇另有详说）。道德底规律，有些是随着社会之有而有者，有些是随着某种社会之有而有者。例如所谓五常，仁义礼智信，是随着社会之有而有底道德。这一点我们于《新理学》中已经说过。如忠孝，照其原来底意义，是随着以家为本位底社会之有而有底道德。这一点我们于《新事论》中已经说过。因在道德底规律上，有这些分别，所以一个社会内底人的生活方法，一部分可以随其社会所行底道德规律之变而变。一种社会内底人的生活方法与别种社会内底人的，可以不尽相同。不过这些分别，前人没有看出，所以他们所讲底生活方法，有些是在某种社会内生活底人的生活方法，而不是人的生活方法。现在我们打算讲人的生活方法，所以与他们所讲，有些不同。在这一点，新逻辑学与旧逻辑学的分别，亦可以作一个比喻。亚力士多德的逻辑学所讲底，有些固然是逻辑底规



律,但有些只是随着希腊言语而有底命题形式。所以他所讲底,有些不是真正底逻辑底规律。新逻辑学则超出各种言语的范围而讲纯逻辑底规律。不过虽是如此,新逻辑学还是继承旧逻辑学。我们的“新论”,在一方面虽与宋明道学家的“旧论”不同,但一方面亦是继承宋明道学家的“旧论”。

就第二点说,宋明道学家所谓“为学之方”,完全是道德底,而我们所讲底生活方法,则虽不违反道德底规律,而可以是非道德底。在以前底人的许多“讲道德,说仁义”底话里,我们可以看出来,他们所讲所说者,大致可以分为三类。一类是:道德底规律,为任何社会所皆需要者。例如仁义礼智信等。一类是:道德底规律,为某种社会所需要者,如忠孝等。另外一类是:不违反道德底规律底生活方法,如勤俭等。说这些生活方法,是不违反道德底规律底,是说,它虽不必积极地合乎道德底规律,但亦消极地不违反道德底规律。积极地合乎道德底规律者,是道德底;积极地违反道德底规律者,是不道德底;虽不积极地合乎道德底规律,而亦不积极地违反道德底规律者,是非道德底。用这些话说,这些生活方法,虽不违反道德底规律,但不一定是道德底。说它不一定是道德底,并不是说它是不道德底,而是说它是非道德底。

宋明道学家以为人的一举一动,以及一思一念,都必须是道德底或不道德底。从前有些人用宋明道学家所谓

工夫者，自立一“功过格”。一行动或是一思念，皆须判定其是道德底或不道德底。是道德底者是功，是不道德底者是过。有一功则于功过格上作一白圈。有一过则于功过格上作一黑点。人于初用此工夫时，每日所记，大概满纸都是黑点，到后来则白圈渐多，而黑点渐少。这亦是个使人迁善改过的法子，不过其弊使人多至于板滞迂阔，不近人情。朱子《小学》谓柳公绰妻韩氏，家法严肃俭约，归柳氏三年，无少长未尝见其启齿。韩氏固尚不知有宋明道学家所谓工夫，但朱子于《小学》“善行”中举此，则亦希望人有此“善行”也。朱子《小学》一书，自谓是个“做人的样子”。其中所举底“样子”，全是道德底样子。我们以为人的行为或思念，不一定都可分为是道德底或是不道德底。所以我们所讲底生活方法，在有些方面，亦可以是非道德底。

就第三点说，宋明道学家所讲，有些虽亦是人的生活所依照底规律，人的生活方法，但他们所讲，若不与我们眼前所见底生活中底事，联接起来，则在我们的心目中，就成了些死底教训，没有活底意义。因之他们所讲底那些规律，那些方法，在我们心目中，就成了些似乎不能应用底公式。这种情形，可以说是向来即有底，不只现在如此。自宋明以来，当道学家中没有大师，而只有念语录，写功过格底人的时候，这些人即只讲些死底教训，只讲些似乎不能应用底公式。所以这些人常被人称为迂腐。这两个字底

考语，加到这些人身上，实是最妥当不过底。他们只讲些死底教训，所以谓之腐；他们只讲些似乎不能应用底公式，所以谓之迂。我们现在底生活环境，与宋明道学家所有者又大不相同。在我们的生活中，新事甚多。所以有些生活方法，虽已是宋明道学家所已讲者，但我们必以眼前所见底事为例证，而与以新底说法。这种新底说法，即是所谓“新论”。

就第四点说，所谓生活方法，如其是生活方法，则必是每个人所本来即多少依照之者，这一点虽古人亦有见到者，但专念语录，写功过格底人，多板起面孔，以希圣希贤自居，好像他们是社会中特别底一种人，他们所作底事，是社会中特别底一种事。邵康节说：“圣人，人之至者也。”一个最完全底人，即是圣人，我们可以说，能完全照着生活方法，生活下去底人，即是圣人。所以希圣希贤，亦是我们所主张者。不过学圣人并不是社会中一种特别底职业，天下亦没有职业底圣人。这一点本亦是宋明道学家所主张者，不过他们的语录中，有时不免有与此相反底空气，而念语录底人，更于社会中造成这种空气。所以有些生活方法，虽为宋明道学家所已讲者，但为扫除这种空气起见，我们仍须与以新底说法。这新底说法，即是所谓“新论”。

就第五点说，佛家所谓圣人，是达到一种境界底人。此种底圣人，可以说是静底。如佛像皆是闭目冥想，静坐不动者。宋明道学家本来反对此种静底圣人。他们的圣

人，是要于生活中，即所谓人伦日用中成就者。不过他们于说圣人时，亦太注重于圣人所达到底一种境界，所以他们的圣人，亦可以说是静底。他们注重所谓气象。朱子《〈论语〉注》引程子曰：“凡看《论语》非但欲理会文字，须要识得圣贤气象。”朱子《近思录·观圣贤篇》引明道云：“仲尼，元气也；颜子，春生也；孟子并秋杀尽见。仲尼，天地也；颜子，和风庆云也。孟子，泰山岩岩之气象也。观其言皆可见之矣。”这都是注重圣人所到之境界。因为他们所注重者，是最后底一种境界，故他们认为，一人在到此境界以前底活动都是“学”，都似乎是一种手段。《论语》“如有所立卓尔”，朱子《集注》引程子曰：“到此地位功夫尤难，直是峻绝，又大段著力不得。”宋明道学家所谓“学”，皆此所谓功夫也。所谓功夫者，即所以达某种地位之手段也。我们于此书说圣人时，我们所注意者，不是一种境界，而是一种生活。换句话说，凡是能完全照生活方法生活者，都是圣人。所以我们所谓圣人的意义是动底，不是静底。我们所注重底是此种生活，此种生活是生活，不是“学”。此种生活的方法是生活方法，不是“为学之方”。

或可说：《论语》“如有所立卓尔”，朱子《集注》引吴氏曰：“所谓卓尔，亦在乎日用行事之间，非所谓窈冥昏默者。”对于程子所谓“大段著力不得”，朱子《语录》云：“所以著力不得，像圣人不勉而中，不思而得了。贤者若著力要不勉不思，便是思勉了。此所以说大段著力不得。今日勉

之，明日勉之，勉而至于不勉。今日思之，明日思之，思而至于不思。自生而至熟。正如写字一般。会写底固是会，初写底须学他写。今日写，明日写，自生而至熟，自然写得。”由此所说，则宋明道学家所谓圣人，正是能照生活方法生活者。所谓日用行事之间，正指日常生活说。照生活方法以生活，有生有熟，生者，须要相当底努力，始能照之生活。如此者谓之贤人。熟者不必用力而自然照之生活，如此者谓之圣人。我们如果常能照生活方法生活，自生至熟，熟则即到宋明道学家所谓圣人的地位矣。由此方面说，则宋明道学家所说为学之方，亦不见得与我们所谓生活方法有大不同处。

照我们的看法，照我们所谓生活方法生活下去，固亦可得到宋明道学家所说底某种熟生活，但我们生活下去是为生活而生活，并不是为某种底熟生活而生活。为某种熟生活而生活，则达到此目的以前底生活，皆成为“学”，皆成为手段。用我们的所谓生活方法而生活下去，虽亦可得到宋明道学家所谓某种底熟生活，但我们既为生活而生活，则在得到某种熟生活以前底生活，仍是生活，不是学，不是手段。以写字为例，我们写字，写得久了，自然由生而熟。但我们如为写熟字而写字，则能写熟字以前底写字，均是“学”，均是手段。我们如为写字而写字，则能写熟字以前底写字，亦是写字，不是“学”，不是手段。因此我们所讲底生活方法，又有与宋明道学家所讲不同之处，所以我们所

讲，可谓为“新论”。

就上所述第一第二点说，我们的新论，如不够新，则必失之拘。就上所述第三第四点说，我们的新论，如不够新，则必失之迂，失之腐，或失之怪。拘，迂，腐，怪，是旧日讲道学者，或行道学家的工夫者，所最易犯底毛病。为去除这些毛病，所以我们于许多旧论之外，要有“新论”。

现在常流行底，还有所谓修养方法一名。关于所谓修养方法，还有许多时论，我们于以下附带论之。

我们常常听人说，现在底青年需要一种青年修养方法。说这话底人，或许心中有一种见解，以为青年需要一种特别底修养方法，与老年中年不同者；或以为只青年特别地需要修养，至于老年中年，则均可不必；或以为现在底青年需要一种现在底修养方法，与旧时底修养方法不同者。从逻辑方面说，“现在底青年需要一种青年修养方法”，这一句话，不必涵蕴这些“以为”，但说这一句话底人，或许有这些见解，听这一句话底人，也往往不免有这些误会。

这些“以为”，我们以为都是错误底。如果所谓修养方法即是我们于以上所说底生活方法，则从以上所说，即可知这些“以为”是错误底。因为我们于以上所说底生活方法是“生活”方法，凡生活底人都必须多少依照之，想求完全底生活底人，都必须完全依照之，不管他是个老年人或少年人，中国人或外国人，古人或今人。犹之逻辑学上所

讲底思想方法，凡思想底人都必须多少依照之，想有正确底思想底人，都必须完全依照之，不管他是一个老年人或少年人，中国人或外国人，古人或今人。

或有以为修养方法是一种手段，用之者于达到目的之后，即可以不再要它。譬如说，人须有作事底能力。欲有作事底能力，必须有如何如何底准备。这准备的方法即是所谓修养方法。如所谓修养方法是如此底意义，上所说诸“以为”是不是可通呢？我们以为还是不可通。

一个人如欲成为一个有作事能力底人，他必须有如何如何底准备，这如何如何底准备，不因要准备如何如何者是青年或老年而异。如说青年可用一种特别方法，以求有作事底能力，而中年老年人，则需用另一种方法，这是不通底。这不通正如说，青年人可吃一种特别底食物，以求身体健康，而中年人老年人，则需吃另一种食物。这比喻还不确切，因为在有些情形下，老年人是需要一种食物，与青年人不同。一个人求健康的方法，需看他的生理状况而决定，但求作事底能力的方法，则不因人的生理或心理状况的不同而有异。假使一个人体弱，少作事是他的求健康的方法，但他如欲练习作事底能力，则少作事决不是一个准备的方法。练习作事底能力的方法，是不管一个人体弱体强底。这方法在基本上只有一个。无论用这方法底人是老是少，是强是弱，它总是它。

青年固然不见得都有作事底能力，但中年老年亦何尝

不是如此？有许多中年老年，虽比青年多吃了许多年饭，但是他们的作事能力，却不见得比一般青年高多少。这些中年老年如果想要有作事底能力，当然亦需要用所谓修养方法。这个方法在基本上只有一个，如上所说。

还有一点我们要说者，所谓修养方法，虽可说是一种手段，但用之者即于达到目的后，仍须常要用它。我们所用以求得作事底能力的方法，是时常要用而不是只于一时用者。在这一方面，所谓修养方法与求健康底方法相同。我们可用一种方法，以求健康，于健康既得之后，这种方法仍然继续要用，以增进，至少是维持我们既得底健康。如其不然，既得底健康，便要失去。在历史上有很多底人，在少壮有为的时候，在道德或事业方面，很有成就，但后来偶一疏忽懈怠，便立时成为道德上底罪人，或事业上底失败者。例如唐玄宗在开元、天宝两个时代，几乎完全成为两个人。在开元时代，他的政治，比美贞观，但到天宝时代，他几乎成了个亡国之君。此正如一个人，先用一种方法，以求得健康，但既得健康之后，他抽大烟，吸白面，当然他的身体是马上就要糟糕底。

至于是否有一种现在修养方法，特别适合于现在底青年之用呢？我们以为这亦是没有的。以作事底能力为例说，有作事能力底人，其主要底性质，无论古今中外，都是一样底。求得这性质的方法，无论古今中外，亦都是一样底。现在底世界，虽然在物质方面与古代有很多底不同。



但人的作事底能力,就其主要性质说,是不变底。例如现在打仗用枪炮,古代打仗用弓箭。就这方面说,古今有很大底不同。但就打仗底人说,古代底军人要眼明手快,现在底军人还是要眼明手快,或可说,更需要眼明手快。眼明手快是当军人的成功的一个主要性质,古今中外无不如此。又例如现代底商业,其组织复杂,范围广大,与从前底商业,大不相同。但经营商业底人,如其成功,必是个有信用底人。有信用是商人成功的一个主要性质。这亦是古今中外,无不如此。

我们又常听见说:我们需要一种新人生观。所谓修养方法,是否因人的的人生观的不同而有异?对于这个问题,我们说,如把修养方法当成一种手段看,则在不同底人生观中,人所要求得底目的不同,因此其修养方法自然亦异。例如一个信佛法底和尚,其人生观与我们不同,所以他们的修养方法,如出家吃斋,打坐参禅等,亦与我们的不同。不过这些方法,亦是不因青年,中年,老年而异。无论什么人当了和尚,他都须吃斋念佛,打坐参禅,不管他的岁数是二十或是八十。

所谓修养方法,可随人的的人生观不同而异。但我们于此所讲底生活方法,则不随人的的人生观的不同而异,因为我们所讲底生活方法是“生活”方法,凡是生活底人都须用之。各种人生观虽不同,而都是人“生”观,不是人“死”观。此即是说,无论人持何种人生观,在他未死的时候,他