

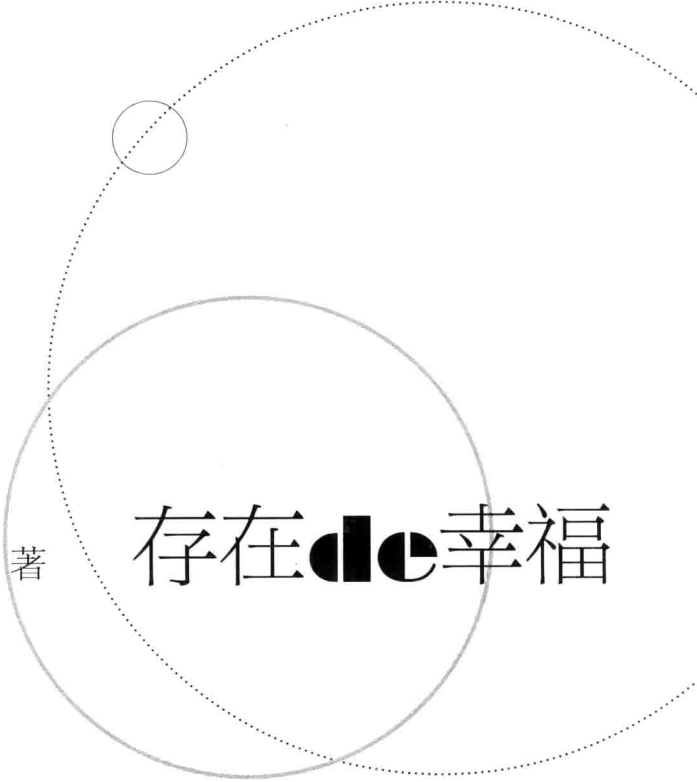
爱是生命的核心动力，
用爱去影响他人，
创造价值，
以万物自身的定位与世界和谐共处，
活出自我创生的意义和精神来。

姜涵 著

存在de幸福



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



姜涵 著

存在de幸福



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

存在的幸福 / 姜涵著. —北京: 社会科学文献出版社,
2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5097 - 7049 - 8

I. ①存… II. ①姜… III. ①幸福 - 通俗读物
IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 014270 号

存在的幸福

著 者 / 姜 涵

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 顾婷婷

责任编辑 / 桂 芳

出 版 / 社会科学文献出版社 · 北京社科智库电子音像出版社 (010) 59367105

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367090

读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22.25 插 页: 0.5 字 数: 270 千字

版 次 / 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 7049 - 8

定 价 / 39.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

献 给

过世的父亲姜伯和、公公林春平：感谢对我的爱护与信任，我当活出您的精神！

感恩母亲林美惠、婆婆周阿招：您让我遇见自己，在我受苦之前您已经受苦了！

吾爱林明志（江峰）：我们是生活伴侣、生命伴侣、灵魂伴侣，此生无憾！

知己儿子林侃：你创生了自己的思想，爬上了高峰与我们相见，你是上苍的孩子！

女儿林佳 + 女婿张智翔：爱情十年具体实践“让他（她）成为他（她）所是”！

义妹李美兰：无怨无悔竭尽所能地贡献自己！

感谢你们对我无尽的爱和成全，并参与了这一生幸福旅程！

序 一

顾蕴璞*

《存在的幸福》是一部我有幸先睹为快的、充满智慧而且富含灵气的宝书，作者姜涵老师是一位教人认知“身、心、灵”三者共同存在的哲人，她曾是台湾多次获金钟奖的资深广播节目主持人，如今已是广受学生爱戴的家庭教育名师。由于她师承傅佩荣教授的西方哲学，融会贯通了从苏格拉底到卡缪（加缪）这八位顶级哲学家的核心思想，能针对不同对象，教会学生回答关于存在的根本议题：我是谁？我可以如何存在？我可以如何与他人、与世界共处？教他们认识爱是生命的核心动力，用爱去影响他人，创造价值，以万物自身的定位与世界和谐共处，活出自我创生的意义和精神来。她潜心贯通世界顶级哲思和中华伦理经典，多年来不辞辛劳，不断往返于海峡两岸之间，在中华民族伟大复兴的共同征程中，从家庭教育着手对青少年（甚至扩及不少成功人士）进行循循善诱的启蒙，成绩斐然。她的奉献，除目标的高远外，还应归功于方法的革新：她动用了广播节目主持人与听众传递与反馈信息的互动体验，独创了苏格拉底用对话向学生传授真理的现代模式，令人茅塞顿开，由衷敬佩。

* 本文作者系北京大学外国语学院教授，我国著名俄罗斯文学研究家、翻译家，因主编《莱蒙托夫全集》并译其中的抒情诗而荣获首届“鲁迅文学奖”，中国译协颁发的“资深翻译家荣誉证书”和俄罗斯作协颁发的“高尔基奖状”、“莱蒙托夫奖章”的获得者。



本书读似浅显，领悟与照办却有一定难度，不仅是因为作者所倚重的苏格拉底等八大哲人的思想博大精深，还因为如要读者认识自己也曾参与的荒谬，摒弃那些早已僵化的偏见（比如把在社会上的角色带到家庭中来，等等），仿佛脱胎换骨，谈何容易！这一点，作者用现身说法在自序中就已提醒读者。但同时，她又从卡缪的一句名言“我所认识的世界，并不是世界本身”找到了革“荒谬的认知”（一般会说：“我以为”）的命的金钥匙。她还以自己家庭为例，阐明了父母在家庭教育中的重要性，父母对子女的尊重与否，会直接影响到他们是否也让自己的后代重蹈“荒谬的认知”的覆辙。对于姜涵老师在哲学的理性指引下对青少年的家庭教育理念，我不但完全认同，而且愿意与读者分享自己的亲身经历，作为来自大陆的对姜涵老师的理论与实践的补充验证。

我三生有幸，如姜老师所说，遇上一个懂得尊重孩子的爸爸。父亲从来不打骂我，不随便操控我，我从小就从他那里潜移默化地学到了对人的尊重。他常对我说，要学会吃亏，这是不容易的，但一定要学会。从父亲那里继承的品格自然也体现在对待我的女儿的态度上，加上近年来我和我老伴习练了“开心保健”，懂得遇事如改变不了别人，就先改变自己。必须从“以自我为中心”变成“以自我完善为中心”。我们家三代人：姥姥、姥爷；妈妈（女儿）、爸爸（女婿）；外孙之间，也逐渐因在乎对方的感受而改变对对方并非真相的认识，我自然比较容易对姜老师在书中所发扬的孔子的“共学”理念，产生心有灵犀一点通的共鸣。特别是在仔细研读了全书清样，向她当面求教一些不明白的问题之后，我的态度发生了突变：由原先不敢为她写序，转成毅然承担写序，因为我已自信不但读懂了这部著作，而且深知它对弘扬中华与世界文明，净化人的心灵的价值。

序二 哲学的旅思：存在、幸福与爱

陈李翔*

12月初，正好逢周末，我试着读姜涵女士的《存在的幸福》书稿。没想到，竟由此开启了一段对话式的旅行——一段旅行，八个派对。姜涵试图引领我（你或者他）与八位西方哲学先贤进行直接的、个人的对话。

她是一位极好的主持人，做足了先贤们的功课，引人入胜的故事讲述，通俗易懂的思想阐发，结合她个人的人生经验和况味——诱发与拷问，促我省思。读这本书，你一定不会只是一个阅读者，你一定会是这场漫长、严肃而极有趣的对话的一方。但这书的确有点长，我又没有大块时间可用来阅读。在读下去还是放下来的纠结中，我断断续续地游走在这场颇有些风花雪月的存在主义之旅中。其间，有句话一直在我的眼前跳跃，似“精灵”一般，我便尝试着写下来：

存在是真的实体，幸福是善的体验，而爱是美的哲学。

这话是属于我自己的。那么什么是我的存在？物质的存在还是意识的存在？抑或是超越物质和意识的存在？存在首先是自己作为我的实体而存在，其次是个人相对群体的存在，最终是自己和个人因着我

* 本文作者系北京大学中国职业研究所常务副所长，长期从事工作研究，曾主持和参与国家职业分类、产业人才战略、职业资格体系等重大课题研究。著有《能力·课程·资格》、《职业资格概论》、《技能振兴：战略与技术》等。



的灵魂而存在，也就是你的精气神，故孟子曰养吾浩然之气。所以，人的存在是自己、个人和精神的统合。作为自己，你生而自由；作为个人，你当自觉；自己和个人回溯到精神，你便自在。自由、自觉、自在统合而为我的自性，就是我的存在，所以佛曰自性具足。因此，我说我的存在是真的实体。

什么是幸福呢？我的体会是，幸福便是作为存在的我在选择善的过程中的体验（而不是选择的结果）。自由选择，自我承担，自我实现，便是存在的幸福，便是我的幸福。这个过程有各种痛苦，各种焦虑，但是这个过程是自由的，是自我的灵性决意要成为自我本身。没有人能替代，也没有人能真正左右。我的母亲曾是一名老师，做过近二十年的校长。当她回首一生时，她说她的一生是她自己走过来的，与他人无关。当她说这个话时，我能看到她眼睛里有淡淡的忧伤，而她的嘴角上总是挂着轻轻的笑容。所以我知道她的人生是她自己的，在那个特殊的年代里，尽管有太多的磨难和不幸，但她的体验是幸福的。古人说：人之初，性本善。当我们跳进人生长河，追求幸福的过程便是体验善的过程，这是一种自由的体验。

什么是爱呢？在我看来，爱就是我的存在在体验幸福的过程中的信仰，是我的存在“走过自己”的力量，是自我源自内心的本真。所以，三岁的孩子在妈妈遇到困难的时候，会不假思索地说，妈妈我来保护你！这就是“赤子之心”。爱并不是自我的创造，也不是人类的发明，它本来就静静地待在那里，始终很强大。《老子》说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。”此物其实乃“爱”也。这里的这个“反”字很是了得，返回到哪里去？“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”返回到存在之真！爱是我存在的理由，爱是我真诚

的原因，是我走过自己体验幸福的力量，所以王阳明悟出“天道即人心”。爱的表达则必为行动，不用思索，没有功利，并可推己及人。故孔子要求其弟子“泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”（《论语·学而》）。

我终于知道我的“精灵”也一直就待在那儿，只是我不曾听见或者看见。当我感觉到我的“精灵”的时候，我便豁然，得以洞见自我。所以，我得谢谢姜涵女士。

我后来才知道，姜涵女士的确做过电台主持人，所以她有能力推动这个对话。其实，我与她并不怎么相熟。2013年，一个偶然的机，遇见她和她的先生。姜女士告诉我，她在做 HBDI（全脑思维优势）测评，并愿意为我做一次分析。我平生第一次做这类测评，但结果让我觉得很有意思。后来，我邀请她到双井恭和苑（老年持续照料生活社区）为住户老人开设“生命动力工作坊”。意想不到的是老人们很活跃，积极参与其中，并开始重新审视各种人生问题。

2014年10月间，她通过微信告诉我，她写了一本书。我说很期待能尽早拜读到这本书。之后有一天，她从台北回到北京，就来我的办公室，坐下便讲她的书和她的经历，我也与她分享我的经历和思虑。她提出要我为她的书写序，我真的觉得很突兀。我是一个已经退出江湖的技术官僚，并无任何学术地位，所以我很为难。她说她在北京认识的人很有限，所以想到了我。她说得很平常，但言辞恳切。我只好说，先读书吧，若有心得，或可用。

书还没读完的时候，女儿邀我去看克里斯托弗·诺兰（Christopher Johnathan James Nolan）的《星际穿越》（Interstellar），这又是一个关于末日与拯救的故事，崇高的目标和善意的谎言交织在一起。最终，当一切谎言被揭穿，抉择再一次摆在主人公的前面，一个承诺，一个包含着爱的承诺，拯救了自己，拯救了家人，也拯救了人类。



看这电影的时候，一对恋人坐在我的左边。男生一开始总是用技术的眼光在挑剔地评论着，实话说，我有些烦这个小伙子。电影快结束的时候，我的左边传来哭泣声，那种不加掩饰的男人哭声……我便惊了。是爱的存在击中了他？或许，他将走过自己……

哎，我在应当自知的年龄里仍不能自知，在不该絮叨的年龄时却开始絮叨……书读完了，不知这序可用否？

序三 成为其所是

江 峰*

著名人本主义心理学家卡尔·罗哲斯 (Carl Rogers)，在大三那年代表学校到中国参加“世界学生基督徒联合大会”。那是 1922 年，第一次世界大战刚结束四年。会中他目睹与会的法国人与德国人之间仍有强烈的仇恨，“虽然他们个别的人看来都还蛮可亲的”。他因而有了重大的体悟：“即使是诚实、真心的人之间，仍可能信仰着极为歧异的信条！”

从此之后，罗哲斯形容自己“从我父母亲的宗教思想中解放出来……这种思想上的独立造成了我们亲子关系间很大的痛苦和紧张。但是回首回顾那段历史，我相信……就是那时候我才变成了独立的人。”^①

一个刚刚成年（罗哲斯 1902 年出生）的大学生，目睹他国人士之间的仇恨，为什么会得到“诚实、真心的人之间，仍可能信仰着极为歧异的信条”这样的体悟？而这番体悟为什么又会让他挣脱父母亲的宗教思想，得到思想上的独立？

我猜想，罗哲斯在出国开会前，对于宗教的观点可能已经和父母

* 江峰为本书作者姜涵夫婿，两人于 1986 年因广播结缘、合作进而决定共度此生。江峰系鼎爱文化事业董事长、好好好家庭教育文教基金会创会董事长，长期从事家庭教育广播节目制作主持、青少年教育与对话辅导。

① 卡尔·罗哲斯：《成为一个人》，台湾左岸文化，2014。



亲不同，而且双方沟通过却失败了，因而彼此之间有些对立甚至不愉快的情绪。表面上，罗哲斯虽然坚持己见，不愿意放弃自己的观点，但身为儿子，他在内心里为了自己与父母之间的歧异，其实感到痛苦、彷徨。他的父母，正如同他在中国所看到的法、德国民一样，都是“诚实、真心”的人，而他与父母之间在宗教思想上的重大歧异，也正如这些法、德国民一样，因为第一次世界大战期间的敌对，彼此仍然对立，互不兼容。

正因为罗哲斯原本就对自己与父母亲之间的歧异甚至对立感到痛苦不堪，也思考过该如何面对、解决，所以当他看到法、德国民之间的歧异对立时，才能很快就联结到自身的处境，也让他顿悟：对立的两边，都是好人，没有坏人，而彼此之间除了立场不同之外，其实也并没有什么深仇大恨。当他拿掉自己的情绪，看清楚事情的本质后，才发现自己真正反对的，并不是父母亲，而是父母亲的“宗教思想”！换句话说，自己还是爱父母的，只是自己的“宗教思想”与父母亲的“宗教思想”不同而已；既然如此，双方根本不需要伤害彼此的感情，更不需要因而感到内疚！

罗哲斯认清了自己与父母冲突的本质后，知道自己不是背叛父母，只是与父母的观点不同，这番体认让他从此以后可以安心地坚持自己的看法、发展自己的思想，这对一个感受特别敏锐，“自我”正在形成，而且看重与父母之间关系的年轻人来说，实在太关键了！也因为这番体悟，日后他才会提出“成为一个如其所是的自我（To Be That Self Which One Truly Is）”这个重要的观点。

罗哲斯的遭遇并不是特例，我们在成长的过程中，往往因为自己与父母的观点不同、立场相异而感到不安、惶惑、困扰甚至痛苦。年轻人不懂得区分“我与父母意见不和”和“我与父母情感不和”之间的差别，总觉得自己常常忤逆父母，“害”父母气坏身体，而父母

明明是爱我们的，我们怎么可以“恩将仇报”！有些人因而在家里“不敢做自己”，甚至出了家门也“迷失了自己”，不晓得该如何面对人际关系，而相对地，有些人在家里“压抑自己”，在工作上却“放大自己、不管别人”，人际关系也很失败。

另一方面，有些父母无法接受子女“居然”不认同自己的信仰、想法或行之多年的观念，愤怒者有之，伤心者有之，感慨者有之，但大家似乎都忘了，这一代受的教育与我们当年有多么不同！而他们身处的环境与面临的未来又跟我们有多大的差异！还有些父母鼓励子女要有“独立思考”的能力，但是当子女真的有自己的想法，却跟自己大不相同的时候，反倒大感意外，无法接受，似乎在他们心目中，“独立思考”的前提是“必须顺从父母”！

这些子女其实都可以放心做自己，而父母也可以安心地让子女与自己不同，诚如姜涵在书中所说：“我可以成为自己，同时我也可以成为父母良善的知己；我们不会因为完成命运的高度就跟父母对立，而是完成了自己之后，有那个高度，同时还可以成为父母生命的意义。”子女要成为父母良善的“知己”，首先要能够理解父母的立场与心情，知道父母真正的心意是什么，想要表达、真正看重的又是什么。有些父母用传统的说法、概念来表达他们对子女的期许、祝福，让子女觉得为难、无法遵从，但如果我们能体贴父母的本意，即使选择表面上看起来违背父母的做法，却同样可以让父母安心、满意。

举例来说，当年我在填写大学志愿时，揣摩父母的心意，似乎希望我能念医学系，但是我对医学并没有兴趣，于是推想父母的本意是希望我选择“待遇好、有出路、受人尊敬”的工作，便按照同样的原则念了电机系。果然，父母接纳我的选择，亲子之间没有冲突。

其次，子女要追求成为父母“良善”的知己。“良善”有两个方



向，首先是自己做人要良善，力求上进，“立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也”（《孝经》）。其次，子女还可以协助父母追求“良善”。如果父母对事情的看法与处理有所疏失，身为子女，要委婉劝说，不能坐视父母违背良善，伤害别人甚至自己！（《论语·里仁》：“事父母几谏。见志不从，又敬不违，劳而不怨。”）

能够成为父母良善的知己，代表我们足够成熟，可以成为家里的“第三个大人”，为父母分劳解忧，甚至协调沟通、排解纠纷。罗哲斯一旦理解自己与父母只是意见不和，并非背叛父母之后，虽然双方关系难免有段时间比较紧张、痛苦，但是他勇敢地坚持下去，终于拥有自己的思想体系，可以在心理学界开创自己的一片天空，帮助更多需要“确立自我、同理别人”的人。

当罗哲斯完成命运的高度，成为人本主义心理学大师时，他的成就擦亮了家族的姓氏，而他对世人的贡献除了是他自己生命的意义之外，父母能够生养这么一位对世界有所贡献的心理学大师，也等于是父母的生命有了重大的意义。这印证了姜涵在书中所说的“成为父母生命的意义”，同时跟前面所引用的《孝经》“立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也”意思是相通的。有趣的是，人本主义心理学派正是受到存在主义的影响而发展出来的心理学第三学派（前两者分别是“精神分析”学派与“行为主义”学派）。

我与姜涵，多年来从事青少年“自我教育”与“生命教育”，帮助年轻人学习“人的知识”，从认识“人”，到认识“自己”；从“爱真正的自己”到“真正地爱自己”；这些过程，让年轻人更懂得珍惜自我、爱惜生命，也懂得看重关系、维护价值。而我们教导学生的核心价值，正是“让对方成为其所是”，不管对方是我们的子女、配偶或学生，都要协助对方找到“内在的声音”，追随“生命的罗盘”，找到人生的方向！

自序

姜 涵

对我来说，卡缪非常重要，他是带领我认识荒谬真谛的老师。我在学习哲学的路程当中，试图理解他的想法，而当我理解之后，觉得很可怕，因为我发现：原来我也曾是荒谬的参与者，甚至我也创造荒谬！对于自己过去的行径，我认为我必须要把自己僵化的偏见、世故而不以人为主的观念全部抛掉，这对当时学习调整的我相当于八级地震，我该如何进入自我重建的工程？在 35 岁时，我的人生已经具备传统社会的保守观念（即使我看起来像新时代女性）、工作体制的刻板观念（即使我充满创意）、家庭伦理的因循窠臼（即使我想要平等、尊重，但也害怕出拳后生活实况的反作用力会伤自己更重）。我是积极背后的消极者、创造力十足的保守者、男尊女卑的反抗者、长幼有序的支持者、大局为重的远见者、重叠角色的慌乱者、意见很多的谨慎者、勤能补拙的拥护者，等等。在别人的眼中，我能干、坚毅、和善、勤奋、大方。就自我来说，这样一个人，到底在躯壳中住着什么样的灵魂？为什么是积极背后的消极者？

原来，这一切来自母亲说过的性别观念带来的差异：女人再强也强不过男人；女人尿尿也不比男人高。这两句母亲的妈妈（外祖母）送她的话，她毫不犹豫地也这么教我和姊姊。这对我们在青少年阶段的自我发展与自我评价，造成非常严重的扭曲和伤害，还好我是积极、勤奋、不信邪的丫头，我总在心里鼓励自己奋发向上，但人生总



有起落、难免困境；在努力过后的困境中，我总不自觉地跌回谷底（消极、悲观）。面对那种无法分辨、厘清的人情世故，总以妈妈的处事风格作为我的处事典范。我，活在母亲自我压抑的生命中，拷贝她的压抑成为我的，之后即便我有感应并试图自创见解，也会被她叨念——我从此不在她面前说我的想法，因为否定总胜过接纳与赞同。

父亲是师范学院毕业的学生，在理解程度上比母亲好些。我在中学阶段常听他们两人说话，说到最后父亲说：“我讲的你听不懂、我说的你不知道。”母亲很生气，但她仍是压抑、温和地说：“好，我请教你，你说给我听好不好。”我看得出来，母亲内心仍然觉得父亲否定她，即使她嘴上说得温和，但她已经受伤了。直到我学了哲学，才知道父亲从来没有否定母亲的意思，父亲只是就事论事，他知道母亲听不懂，很直接地告诉母亲你听不懂。很不幸的是，青少年时期的我只觉得父亲说话太重，而我不喜欢他对母亲的直接批评。后来在还没有学习哲学前，我发现只要有人跟我说：“你不懂。”我就会暴跳，紧接着就自我否定。

学习后我才知道，消极是在否定中悄悄生长；我把不喜欢、讨厌的自己排除在自我之外，所以当我被直接批判（就像老爸对母亲的态度）的时候，犹如被烈日曝晒、万箭穿心般难受，这是原生家庭带来的心灵误伤。“没有人故意为恶”，尤其是父母，因此我找到他们之所以成为他们的路径，明白了他们生命的难处。最后我告诉自己：“不管他们明不明白对我的教养所造成的影响，我都由衷地感激他们，因为他们尽力了。”

我说自己曾经是参与、创造荒谬的人，因为我的脑海中也曾经有过许多似是而非、似懂非懂、没有原则的集体观念，这些都必须用炸弹爆破，再重新建构！这样的过程需要非常大的勇气，于是我思考到底哪些要留下来、哪些要爆破。当时我自己也不是很清楚，于是就设

定了学习哲学的旅程——从35岁到50岁，一边检证哲学思想，一边印证哲学思想的意义与价值。而在检证之前，必须先把自己的荒谬大楼一步一步拆解掉，或者先爆破某些部分，因为有些积习难改的地方就像铜墙铁壁，需要用炸弹摧毁；如果一颗炸弹不够，就用三颗，有时候甚至要用原子弹！40岁前我建构了“意义价值的生命蓝图”（另外还有给学生的简易版本：打开生命蓝图）系统，立志“成为更好的自己，追求卓越，贡献自己！”这是我学习哲学的动机。

然而，刺激我积极反思的是卡缪，我到底透过他看到了什么，为什么他的思想让我这么心向往之？首先，卡缪说：“我所认识的世界，并不是世界本身。”许多人不会一开始就同意这句话，如果没有认真思考过，你也不会同意它，因为“我所认识的世界明明就是世界本身，我所看到的一切，就如同我所看到的，怎么会不是呢？”譬如说，大家都认识“山”，辛弃疾的《贺新郎》“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”山在我们眼中多么美好！却有人去爬山时摔断腿，还有人甚至在山林中失踪！这不是很荒谬吗？我以为我所看到的“山”，就是山的本身，其实是自作多情！没有真正认识山是什么，只是凭感官印象觉得它是山，就是我所认识的山，山应该是如我所想！这样想就是自以为是了。一个人活到35岁，突然发现自己过去都是自以为是，这是多么可怕的事情！这难道不是一种非常剧烈的撞击吗？后来，我看到但丁写《神曲》的年龄也是35岁，内心总算宽慰一些，心想：还好有但丁陪我。

如果对自然界的山都这么自以为是，那对“人”呢？我以为我爱孩子，结果我不断地把他们雕塑成我想要的作品，这不就是误会吗？而我所认识的自己就是自己本身吗？对我来说，这又是一个很严肃的议题。

我以为的事实，却不是真相，这就是荒谬的认知（一般会说：