

參閱文稿

北京華研有限公司
(香港) 桑尼研究公司

No. 2014~3

2014年1月27日

談文學與修養

南懷瑾講述¹

諸位請坐，對不起，因為最近眼睛不大舒服，看諸位有點模糊。我自己覺得很好笑，為什麼呢？我一生有點玩遊戲的態度，所以輕易就答應跟大家碰面，雖號稱上課，但我自己覺得是跟諸位在聊天。這個事情是周立成先生跟周瑞金先生發起的。周瑞金先生在新聞界很有名，他寫信給我，說周立成先生與諸位要到這裡來看看，要我講點話，我說好啊，就這樣答應了。

答應以後，我非常後悔，要講什麼呢？對保險公司好像該講保險，保險我很內行，當年為了保險的事業，也專門研究過，那個時候是抗戰時期，所謂社會福利的課題剛剛出現。當年抗戰的時候，

¹ 2009年11月28日於太湖大學堂，聽眾為人保資產管理公司成員，趙培珍整理。原載南懷瑾講述：《21世紀初的前言後語》下卷，（臺灣）老古文化事業股份有限公司2012年，第267~304頁。

被日本人佔領了的地方叫做淪陷區，那時候每一所大學都遷到後方，避難到了重慶、成都。在這個階段，金陵大學成立了一個研究院，那時的教育長專門研究社會福利。我說這個很好玩啊！聽到這個翻譯的中文名字叫社會福利，對社會有幫助，我心想大概就是中國人講的做善事、做好事。那時候我是中央軍校負責政治的教官，也是主任。我說我要去聽課，只聽了很短的一段時間，我就說我知道了。

社會福利牽涉到銀行，還有現在流行的基金會、保險事業等等。說到保險兩個字，我是研究哲學的——很喜歡哲學，不是真研究哲學，我說人生哪裡有保險？譬如一個人生出來的時候，從媽媽肚子裡爬出來是光屁股來的，什麼都沒有，而且來了以後毫無保險的活了一生。我經常跟年輕的朋友們說笑話，80歲以下的老朋友我都叫他年輕人，我說人生只有三句話，“每個人都是莫名其妙的生來，無可奈何的活著，不知所以然的死掉”，就是這麼三句話，沒有保險的，人生一點保險都沒有。我提到這個是因為你們現在的工作在保險事業的範圍裡頭，當時你們周立成先生提出來，我們這裡馬主任就問我，老師你要講保險嗎？他聽我平常的談論聽了很多，他的意思是你最好不要講這個題目，因為這個題目講了很深刻。世界上沒有保險的。

失心瘋的社會

因此我就想，今天跟諸位碰面，要貢獻些什麼呢？剛才我提了人生三句話，我平常也講過，現在整個人類文化是個大問題，過去19世紀威脅人類的是肺病，像我們年輕的時候最怕是肺病，因為我們是19世紀末、20世紀初出生的，還沒有脫離這個環境，一染上肺病無藥可救。20世紀最可怕的毛病是癌症，到現在還沒有辦法完

全脫離癌症的威脅。我說 21 世紀有個病比癌症還厲害，就是精神病、心理病，大家都會茫然了。以我對這個社會的觀察，尤其我們的國家、社會，現在統統走入了瘋狂的狀態。在中醫有個病叫做失心症，忘失了心，發瘋了，今天全世界以經濟金融決定政治的方向，使全人類知識分子發瘋了，尤其像銀行界同諸位，每天困在數字和錢堆裡頭，忘記了自己的心了，很茫然。

從 1980 年以後到現在，我看這二三十年的發展，我們中國的社會太安定了，我們如果研究自己的歷史，中國歷史幾千年來，從沒有像這二三十年的太平日子。這是真的，我可以拿很多的證據告訴大家。這個太平時代，大家都很平安，可是大家變成給經濟金融矇住了，走入一個精神狀態，在古代的醫學叫失心瘋。

現在可以說有兩個病態很嚴重，一個是過度依賴經濟金融的心理病態，一個對科學迷信的心理病態，什麼是科學？也搞不清楚。我常提醒學經濟和學會計的朋友，從幾十年前就這樣告訴他們，我說我也做過生意，什麼都玩過、經歷過，跟銀行打交道算是熟練了，我對於金融界的朋友一生有幾句話：“圈子越畫越多”，開始由簿記出身，做個小會計，幾百塊、幾千塊，萬把塊就是大數字了，以後地位越來越高，圈子越畫越多；“房子越住越大”，因為職務上昇了嘛，“車子越坐越新”，可是人呢？“人越來越渺小”，茫然了。

學習文化 注意文學

如今我年齡不小了，幾十年來看了很多金融界的朋友，發現他們已經玩到進入精神失常的狀態，但自己的人生卻沒有目標、沒有方向。所以我常常勸金融界的朋友，勸他們多學習文化。什麼叫文化？文化是空洞的名稱，下不了定義的哦！譬如說我們常常提中國文化，請問中國文化是什麼？有人說中國文化是儒家、道家等等，

我說你們都講錯了，文化是總體的，政治、經濟、教育、社會、文學、藝術、軍事，沒有哪一樣不包含在內，總體有個空洞的名稱叫做文化。我說你不要拿大的來說，文化是什麼？文化的基礎在文學，這是基礎啊！很基本的。

我今天與諸位朋友碰面，首先勸勸進入金融界的大家。我算算大家的時間，上班八個鐘頭，早晨起來到晚上，中午跟晚餐的應酬大概要兩三個鐘頭，吃吃飯，聊聊天，喝喝茶，抽抽煙，講些空話，然後根本沒有時間辦公了，考慮的就是這個錢字。十個杯子一個蓋，到底要怎麼蓋？這就是說你們玩弄精神，回來茫茫然，自己的人生沒有方向。尤其碰到我們這二三十年真正的安定，如果研究歷史，這樣的安定前所未有，但是這個安定是非常空虛的，真的很空虛，沒有根基的。因此我發現社會上各行各業的人有個通病，問到前途都很茫然，沒有方向，一切都不敢信賴，因為知識太淵博了，所見所聞太多。我們這一代啊，像你們諸位這個年齡，我拿 60 歲來計算，受這個時代的文化教育影響，沒有真正學問中心，可是知識又非常淵博，各方面都知道，都很清楚，也很茫然，整個的茫然。我勸大家學金融的要多學文學，最好每天抽時間學一點，少去應酬，聽說現在北京應酬一餐可以吃到一萬，我們覺得很好笑，這種生活我們年輕時都經歷過了，可是自己沒有人生宗旨是很可憐的。

現在我先跟大家講一點文學的重要，後面再向大家報告如何找到自己，這個是哲學的問題了。現在的哲學系是怎麼樣研究哲學的，我不知道，這個先不管。所謂哲學涉及幾個方面，哲學跟科學連在一起叫生命的科學，生命怎麼來的，全世界都在尋找，還沒有找出答案。這個宇宙怎麼開始的，先有雞還是先有蛋，先有男的還是先有女的，整個社會同物質世界究竟是唯心還是唯物的，這一切都還搞不清楚，東西方整個人類文化還很幼稚，根本找不到生命的答案。第二個問題，人生下來生命的價值究竟在哪裡？生命有沒有價

值？生命有沒有目的？生命有沒有方向？站在諸位現在的立場看，當然就要問：生命有沒有保險啊？誰也做不了結論，這是一個哲學問題，生命的價值和人生的方向。

韋應物的詩

那麼現在我同大家講，希望多注意一下文學，你們每天抽一兩個鐘頭讀書，多看看唐詩什麼的。我隨便舉一首唐詩來作例子，你們諸位年輕時應該背過，這個我們在十一二歲就背來的，出自唐詩三百首，裡頭有兩句話，我想大家聽了都會有感受，“世事茫茫難自料，春愁黯黯獨成眠”。現在的社會，我所接觸到的人，不管男女老幼，談到實際的問題，談到自己個人生命的問題，我想都有這個感觸，自己不曉得方向，究竟該怎麼辦？這個社會的前途會怎麼樣演變？世界的大勢轉變又如何？“世事茫茫難自料”啊。“春愁黯黯獨成眠”，春天這個時候，尤其到晚上回來，酒喝多了，一覺睡起，問題還是存在，很痛苦。

這一首詩的內容很好，我們耽擱一點時間來講講。作者韋應物是中唐時代有名的詩人，他同你們諸位一樣也是做官的，不過他不是金融界的，是行政官。他這首詩是寫來寄給一個朋友的，全詩是：

去年花裡逢君別 今日花開又一年
世事茫茫難自料 春愁黯黯獨成眠
身多疾病思田里 邑有流亡愧俸錢
聞道欲來相問訊 西樓望月幾回圓

“去年花裡逢君別”，去年花開時跟好朋友分別；“今日花開又一年”，過了一年了，非常想念這個好朋友。“世事茫茫難自料，春愁黯黯獨成眠”，心裡頭很憂悶，是悲觀嗎？不是，是傷感，這

個人生的前途究竟怎麼辦？一個人很孤單的入睡，心裡很難過。“身多疾病思田里”，他說自己的身體很弱，像現代的公務員也是一樣，隨時要去檢查身體、看醫生，外表看起來很健康，內在可能一身都是病，他也是這個感受，身體多病，很想退休回家安養自己。“邑有流亡愧俸錢”，他做地方官，大約是市長、書記這個地位，甚至更高一點；雖想退休，可是自己反省，我對於這個地方有貢獻嗎？沒有貢獻，“邑有流亡”，很多人都跑出去，不想住在本地，社會有變亂，我慚愧拿這個薪水。做官的責任太大了，拿到每個月的薪水都在難過、慚愧。

他心裡頭很苦悶，是時代的苦悶，跟我們現代一樣，沒有一個知己的朋友可以談。所以下面兩句講個人的感情了，“聞道欲來相問訊，西樓望月幾回圓”，聽說你要來看我，我很高興、很期待，天天等著你。上個月等你，你沒有來，這個月又等你來，等了幾個月，看到月亮不知圓了幾次，你還沒有來，無限的感慨。

我們的唐詩宋詞裡頭，很多像這樣的心境描寫，同現在諸位的心境是一樣的，可是古人的教育呢？從小學中國字，辦公下來退到自己的書房，所有的牢騷都在詩文上發揮，而這些詩文後來則流傳千古，非常了不起，這一首詩就是個例子。

劉克莊的詞

下面還有一首是宋代的詞。詩以後演變為詞，這些都可以唱的。我們當年讀書不像你們現在這樣，從書本上硬記下來，記了沒有用，沒有進去。我們小時候是用朗誦的，雖然意思不完全懂，背下來以後一輩子忘不了，隨便到哪個時候碰到哪件事，讀過的那些東西就從裡頭翻滾出來。所以自己辦公也有好處，一個人坐在書房，鼻子裡就哼出來了，這個朗誦有方法的。我這是勸你們金融界的朋

友最好接觸一下文學，不要再鑽研科學或哲學了，再搞思考，腦子會崩潰的，走文學的路子可以調整自己的感情。

我們現在引用宋代劉克莊的詞。詞跟詩不一樣，是用唱的，填詞用的曲調叫詞牌，每個詞牌配哪首曲子有一定的規則。這個詞牌名叫沁園春，一提到沁園春大家就會想到毛澤東，他做了一首沁園春，就是根據這個詞牌做的。我們來看看劉克莊《沁園春》的下半闕：

飲酣鼻息如雷，誰信被晨雞輕喚回。
嘆年光過盡，功名未立；書生老去，機會方來。
使李將軍，遇高皇帝，萬戶侯何足道哉！
披衣起，但淒涼感舊，慷慨生哀。

“飲酣鼻息如雷”，他說自己晚上喝醉了睡覺打鼾，他描寫自己的氣魄，打鼾的聲音像打雷一樣。這首詞的上半闕講了很多心裡的煩惱痛苦，酒一喝醉，睡著了，打鼾打得很舒服，心裡無憂無慮，把所有的煩惱丟開了，可是“誰信被晨雞輕喚回”，偏偏聽到了雞叫，醒了。

提到喝酒想到李白的詩，“抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁”，我們這個思想情緒的煩惱、痛苦像流水一樣，拿把刀想切斷它，是做不到的；拿酒或安眠藥來解決自己的煩惱，也是解決不了的。我岔過來引李白的兩句詩來解釋他的心境，回來再講劉克莊的詞。

“飲酣鼻息如雷，誰信被晨雞輕喚回”，早上的雞叫，一下把我叫醒了，這一醒來以後呢？心裡痛苦馬上來了，“嘆年光易盡，功名未立；書生老去，機會方來”，自己年紀大了，才剛剛坐上現在這個位子，可是再過幾年就要退休了，一輩子的學問抱負想要發展，好像沒有機會了。“使李將軍遇高皇帝，萬戶侯何足道哉”，這兩句不仔細解釋，是引用歷史上的故事，說李廣命運不好，沒有碰到漢高

祖，如果他年輕碰到這個機會，那起碼做一番大事業。“披衣起，但淒涼感舊，慷慨生哀”，劉克莊這個時候不過五六十歲的人，心中那麼多痛苦煩惱，要靠喝酒當安眠藥來麻醉自己，麻醉完了醒過來以後呢？不行，還是煩惱。我看了社會上很多朋友，有錢的、做官的，早上起來也是這樣，酒醒了、睡醒了，“披衣起”，衣服一穿，想想這些事，“慷慨生哀”。心頭永遠不痛快，永遠是痛苦的。

我為什麼引用這個呢？剛才前面提過，現在的時代，大家對國際的情勢、整個社會環境、個人的前途以及手邊的事業等，都很茫然。世上衆人追求的往往只有兩個東西，一是權力，一是金錢，也就是古人講的名利跟權勢。你們現在玩弄金錢，又兼帶一點權力，在政治上則是玩弄權力兼帶金錢，都是這兩樣。權力和金錢，就是這兩個東西困住了自己。想建功立業，想探究這個人生的機會、前途究竟怎麼走，都是大問題。

談性情

我們周立成先生要大家到這裡來玩一天，找我這個老頑童開玩笑，我想大家要追尋的目標，就是中國文化中所講的“性”“情”，這是兩個大題目。生命究竟哪裡來？我們現在活著的這個思想情緒，究竟是由腦裡頭還是心裡頭來的？這個思想情緒如何去調整？如何配合思想情緒，跟著時代社會的演變，做一番有貢獻的事業？就是這些問題。

我今天提到，希望大家搞金融的人回去多讀書，最好學一點文學，文學中這一些詩詞歌賦裡頭，有很多指導人生方向的東西，太多太多了。可惜你們現在時間上沒有辦法讀書了，一天被工作及應酬塞滿，尤其應酬比工作還累，這樣下來自己一點時間都沒有，等到想抽一點時間，研究一下東西，那也同劉克莊的詞一樣，“飲酣

鼻息如雷，誰信被鬧鐘吵醒了”，時間又沒有了。

現在我們在這個主題之下，研究性情的道理。人的思想從哪裡來？情緒從哪裡來？這也是科學哦，為了找出這個東西的究竟，有個新興的科學叫認知科學，想要認識這個生命，找出知性從哪裡來。我們現在不介紹西方，只介紹中國自己的文化，中國幾千年來，一直把性跟情當作是教育的基礎。

如果有人問中國文化的根本中心是什麼？只有一個字，“道”，不是道家的道，這個道是中國原始的，五千年以前就有了。代表什麼？宗教、哲學、科學，一切文化、藝術、政治、經濟都包括在內，給它一個總體名稱叫道。我們後來研究自己的歷史，發現是一個階段一個階段的演變，一開始是道的階段，慢慢人口變多了，社會繁華了，但不能說社會進步了，因為所謂的“道”退步了，變成了“德”，道以後才有德。如果我們把幾千年的歷史畫成一個表格，什麼時間是道的階段，什麼時間是德的階段，很難劃分開來。德過了以後，社會的演變、人類的發展，對於性情的道理更找不到目標了，同我們現在一樣，一路茫然下來，這個時候開始有仁義。儒家孔孟之道講仁跟義，社會再接著發展下來，到後來仁義也不行了，就變成禮治，由禮而形成法治，也就是政治體制。社會的風氣就是這樣演變，禮法以後一直延續到現在。我們中國曾是所謂的禮義之邦，如今沒有了，講求法治，但我們現在的法治究竟是哪裡來的？是中國自己的，還是西方的？這個問題也太大了，我們不討論，一討論到這個，牽涉到的問題很多很多。總之這一些演變的結果，都是人的思想出來的。

再回過來講性跟情的問題。我們中國文化講性就是生命的根本，人性的根本追尋起來是個大問題了，生命究竟是從哪裡來呢？人性天生是善的還是惡的？東西方到現在都還沒有結論。

我們五六歲就開始背《三字經》，“人之初，性本善，性相近，

習相遠”這四句，我想大家就算沒有背過，也應該都聽過，這是根據中國儒家文化著的教材，給小孩子背的。

“人之初，性本善”，他說人的本性本來是善良的，這個人性就在我們本身身上，不是向外面去找的，“性相近”，本身就在我這裡，一個孩子生下來一直到老，他的本性沒有變過，“習相遠”，可是後來受教育、生活習慣以及社會的影響所熏習，慢慢變成錯誤的行為，離開了善良的本性。

儒家也有一派荀子，認為人的天性是惡的，認為人性天生就愛鬥爭，都是自私自利的。另有一派叫告子，他認為人性非善非惡，善惡是後面加上的觀念。另外還有墨子，他認為人性像一張白紙一樣；為什麼長大了知識越多，煩惱越深呢？因為這一張白紙上面染的顏色太多了，所以墨子主張人性是不善不惡的。西方文化則較少有類似的爭論，基本上認為人性是善的，惡是後天的錯誤行為。

文化的重要性

剛才休息階段，我自己檢討反省了一下，你們遠道而來，如果光聽我這樣亂七八糟亂講，沒有什麼用處的。我一生做任何事，都想要有點貢獻，像這樣扯開很遠，好像到學校或者黨部聽人家上課、講話一樣，越聽越難受，我們改變方式，討論一下就好。

你們在座諸位都很優秀，而且運氣很好，站在金融界的最高點上。過去我們認為，一個知識分子讀書出來，進入銀行界、金融界是鐵飯碗。剛才講過的，搞金融的人，一切都很滿足了，就是覺得自己很渺小，不曉得怎麼辦。那麼剛才我講了性情這個方向，是想為大家貢獻一點修養自己的方法。

這一百年來的演變，東西方文化的衝突，我們現在的金融經濟受西方文化的影響很大。我曾經為金融界的人講話，問他們“你們

研究西方的經濟金融，這些東西中國幾千年來沒有嗎？”我的學生很多都是海外留學回來的，我說你們學那個沒有用的，中國有五千年的歷史，經濟是怎麼發展的？碰到時代困難的時候，它的金融經濟是怎麼樣挽救過來的？你們有沒有研究啊？你們又不懂歷史，中國人要翻開中國書來看。

40年前，哈佛大學有個教授到臺灣來問我，說他有一個問題解決不了。他說根據歷史發展的法則，一個國家民族一旦滅亡就消失了，在西方歷史上看了很多，可是你們中國人幾千年來亡國了好幾次，你們的國家民族卻永遠是這樣蓬勃發展，這是什麼原因啊？我說你問得真好，原因是統一。他問“是政治上統一嗎？”我說不對，是文化統一。他說我明白了。

接著他又問我一個問題，他說他讀過《大學》，還用中國話背給我聽，“大學之道，在明明德，在親民，在止於至善……”我聽了就说你真了不起，這裡有什麼問題？他說他對《大學》的誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，非常佩服，認為完全對，可是還差一條。我問是差了哪一條？他說沒有社會的觀念。我告訴他，中國的誠意、正心、修身、齊家就是社會問題；中國過去講齊家，這個家就是社會耶！譬如南家、李家，幾代下來都不分家的啊，所謂五世同堂，一個家族的成員有上百口，再加上姻親也是上百口，擴展開來就連結成社會了。所以齊家是很難的，這個“家”講的不是兩夫妻小家庭的觀念。我也常常告訴現在的中國人，現代人幾乎沒有家庭制度，連小家庭制度都快沒有了，男女關係也是需要討論的問題。

談思想

這是我剛才臨時想到的，再回過來講金融保險。我說你們學的

經濟金融都是西方文化過來的，中國有沒有？有，幾千年前就有。東方文化同西方文化不同，中國文化從儒家、道家乃至諸子百家，都有一個傳統的觀念：只要政治安定清明了，經濟的問題不必考慮，經濟問題是政治的一環，等於一隻手的一根指頭。而西方的思想剛好相反，16世紀以後，尤其從19世紀到現在，西方思想多半認為經濟問題解決了，社會就安定了。

今天整個國家的前途是站在一個十字路口。你們在金融界權力蠻大的，在政府機關的黃金殿堂裡工作，與社會的距離很遠，眼前的路越看越窄。所以剛才我首先提出來，希望大家多讀書，注重文學方面；再講到個人修養以及人性、心性的問題。周先生的意思是要我告訴大家心性修養的方法，等一下我們有需要再談。

我們還是繼續先前講的性情的問題。剛才我們提到唐代詩人的詩，“世事茫茫難自料”，現在大家也都茫茫然，尤其你們諸位在這個職業環境之下，一切都很好，但是對個人生命或者整個社會的前途卻有茫然之感，這都牽涉到性情的問題，也牽涉到思想的問題。人性的問題就是思想的問題，這是專屬於人類的學問。我們現在普通人都是講“思想”，而思跟想是什麼東西？在中國文化裡頭，思跟想是兩個不同的東西；到了唐代以後，儒釋道三家綜合起來，這個思想有個代號叫念頭，念頭代表了思想、情緒跟性情，總名叫做念頭。

思和想有什麼不同呢？先說想，譬如諸位聽我講話，你們真的在聽話嗎？沒有，大家自己看一看就知道。我講了一句話，你們聽到了，心裡頭開始分析同意不同意，或是想到別的事情，在亂想，不會專門只坐在那裡聽人家講話的。又或者在辦公室拿筆準備寫東西的時候，雖然在寫東西，但你腦子裡的思想是亂飛的，那個就叫想，在中國文化裡頭有個名辭，叫做妄想。

思呢？不同了，思比想細得多了，深入的叫思。思是什麼東西

呢？剛才我說我在這邊講話，你們諸位耳裡聽到，但心裡頭各有各的思想，同時在想很多事，話聽進耳裡能夠知道這個老頭子講話對不對、好不好，這是想的作用。思呢？我現在講話你們聽到，假定你心裡有個重要的事，不管是金錢、前途、功名、地位，或者愛情親情等其他情緒，即使你沒有去想它，心裡頭就是有個東西，那個叫思。思等於文學上你們諸位讀過的：“剪不斷，理還亂，是離愁，別是一番滋味在心頭”，剪不斷，放不掉，你沒有去想它，但是在心裡頭放不下，這是性情這個情的問題了。尤其是兩個談戀愛的人分開了，念念不忘的在想他；又譬如說父母把孩子送到外國去讀書，遠在重洋，心裡頭永遠記掛著，那個都是思。

我再引用蘇東坡的詞來補充。蘇東坡在山東當太守的時候，有天夢到他過世的太太；他的太太很年輕就去世了，埋葬在四川眉山一帶。蘇東坡夢醒以後，非常懷念亡妻，想到她孤零零的埋葬在遠方的荒郊，心裡很難過，寫了一首詞，其中愛情很深。這首詞開頭是這樣的：“十年生死兩茫茫，不思量，自難忘，千里孤墳，無處話淒涼”，其中這幾句“不思量，自難忘”，就是思的道理。我們現在引用這個東西，是要說明思跟想兩個是分開的。

剛才講到性情跟思想有關係，像我們讀的書，你們諸位也是人到中年了，去過很多國家，知識很淵博，但這些進來的知識不是學問，中國講的學問不是指知識，這些知識是妄想，它浮在水面上，東飄西蕩的，知識愈多，煩惱就愈深。所以莊子講過一句話，“巧者勞而智者憂”，聰明人因為太能幹了，所以很辛苦；而知識愈淵博的人，痛苦愈大，煩惱愈深。所以莊子又說“無能者無所求”，最好是作一個無能的笨蛋，沒有知識，也無所求，人無所求就沒有煩惱。人有所求，求官、求名、求利、求健康……有求就皆苦。我現在只是引用這一點說明思想的問題，不是要討論《莊子》哦。

什麼是真正的學問

思跟想是這麼兩個東西，而我們平常的思想被情緒所左右，情緒又是什麼呢？什麼叫情呢？中國文化裡頭有“七情六慾”，喜怒哀樂愛惡慾，這七種叫七情，六慾是唐代以後加入的，這個是佛家的文化，就是色聲香味觸法，這六個叫六慾。那麼思想呢？我們這個時代知識混亂，人的年紀愈大，思想愈亂，情緒也愈不穩定，一般講學問啊、修養啊，就是講怎麼樣解脫這些思想束縛，把綁住自己的繩子解開，脫離情緒的困擾；在佛學叫做解脫，解脫情緒思想煩惱，恢復到心性的本來的清淨和平，這是中國文化修養的功夫，這就叫學問，不叫作知識了。

學問是什麼？要廣博多聞，孔子早就提出了幾個步驟：“窮理盡性以至於命”，內容很多，要懂得一切宗教、哲學與科學等知識，叫做窮理，窮理是知識面的，而盡性是真正內證的修養，把性情兩個東西搞清楚，自己做一點功夫，這個叫學問。窮理盡性之後“以至於命”，最後學問到家了，就曉得個人及物理世界的生命是怎麼樣一個道理。現在西方文化受東方文化的影響，尤其受喇嘛教、道家的影響，新興起研究生命的學問。過去西方的宗教不碰這個，也不大討論，現在討論得很熱烈，是受東方中國印度的影響。這個生命有沒有前生？有沒有來世？人死了這個生命是不是還存在？有沒有靈魂？這個不是情緒問題了，那這個又是什麼？中國文化在這一方面有很豐富的資料和學問，可是這一百年來，受白話教育的影響，一般人對古書古文沒有下過功夫，一點都不知道了。所以今天我個人覺得最悲哀的是，所有的中國人，談到中國文化都是一片茫然，自己倉庫裡頭有太多寶貝，可是卻把鑰匙搞丟了。這是教育問題了，受白話教育啟蒙的人，打不開這個倉庫，這是一個很大的悲哀。“世事茫茫難自料”，像我們這個年齡，講起文化前途，真是

覺得很難過、很悲哀，這個棒子交不下去，不曉得怎麼辦。這是另外一個問題了。

我在這幾十分鐘以內，想貢獻大家，講講思想跟性情的問題。你們在金融界打滾的，在我看來是玩火，在火山上玩，雖然你們不是點火的人，不過你們很老練了，就像孫悟空在太上老君的八卦爐裡頭，被薰出了火眼金睛，不怕火了，忘記了火的危險。在我看來，現在大家都在玩火，這一把火將來怎麼平息，怎麼走上一條正路，我已經聲明多次了，現在不去討論金融的問題，討論起來很長的。在這一個環境裡頭談修養，你們諸位要認識思想和情緒問題，尤其大家到了中年了，至少都是 40 以上的人，講句中國的老話，“人到中年萬事休”，已經開始準備定下坡路了。一個人假使生命活到 60 歲，以每 15~20 年做個單位，一到中年就是 40 了，差不多太陽到天頂，要開始向下沉了。人中年以後的思想，往往就是下坡路的思想。那麼個人要如何走修養的路線？又要如何安定自己的情緒？我們先從這一個方向入手。等一下就休息吃飯了，吃過飯以後再告訴大家如何做修養的功夫。

明朝有一個才子講了一段話，很有意思，他說每個人的一生只做了三件事就走路了，哪三件事？“自欺”，自己騙自己，“欺人”，騙人家，結果呢？結果是“被人欺”，被人家騙。人生誰都逃不過這三件事。我們這一堂下課，我心裡對諸位有點抱歉，遠道而來卻沒有好的收穫，我變成在這裡自欺欺人，你們則是被我騙了。我們晚上再說。

初學靜坐的要點

（李老師指導學員七支坐法與呼吸法門）

剛才由李老師教大家靜坐的姿勢，普通稱為打坐，在佛學裡頭

叫坐禪或禪坐，其實不只是坐，睡覺有睡覺的方法，走路有走路的方法，坐著，站著，睡著，有各種方法。剛才李老師教大家的是坐禪基本的姿勢，是屬於跏趺坐，實際上坐禪姿勢有 90 多種。跏趺是印度的梵文，翻成中國文字叫跏趺。這兩條腿盤起來有很多種姿勢，有雙盤、單盤、散盤等等，兩條腿與生命息息相關，這就牽涉到醫學了。

你們諸位都是公務員，在現代生活的浪潮中浮沉，就是茫茫然的吃喝玩樂，被這個環境包圍了，運動方面比較少。我們請一位同學教大家做簡單的運動，在房間就可以做的，梵文叫 YOGA，中文翻譯叫瑜珈，很柔和的運動。某某你到前面示範一下，這個禮拜的姿勢在印度流傳了幾千年。我最近看到外國人寫的文章，說西方文化很快就要被東方文化吞掉了，由兩個東西開始，一是飲食，中國、印度的館子遍及全世界，全世界的人都曉得吃中國菜、印度菜；另一個是修定，中國的禪定和印度的瑜珈，吞沒了西方文化。這篇文章講得很實際，這個趨勢確實如此。我幾十年前在美國的時候也講過，我說 30 年前全世界的人如果不懂英文就到處碰壁、吃不開，但是 30 年後，要是不懂中國文化、不懂中文，換你們吃不開。

現在示範的這個姿勢叫拜日式，可以在室內做，不過不可以在沙發或床上做，一定要在平地進行，最好鋪一張蓆子或毯子。你們靜坐起來後，可以藉此調整身體，比練太極拳還簡單，都不要用力的，全身放開、放鬆，現在還不用管呼吸，初步就是這樣。拜日式在印度仍很流行，等於每天早晨太陽出來的時候朝太陽禮拜，就是那麼簡單的動作，全身都運動到了。你們現在工作繁忙，做運動的機會太少了，身體這樣調整，不必用力的，最好再配合一呼一吸。

瑜珈的動作很多，都是鍛鍊身體、配合呼吸的，在印度認為可使自己保持長生不老，也就是中國求仙道的辦法。這個比太極拳還簡單、還柔和，一共有幾十個動作，都是練身體的，有些人內在的

病因此而康復了。

回來講到靜坐，剛才叫大家放了腿，因為你們是初學者，最好每天上座的次數多一點，時間短一點，這兩句話怎麼說呢？第一次自己盤腿靜坐時，最好看一下時間，譬如坐到 15 分鐘，腰開始有問題，或是兩腿發脹，或者煩躁，身體不行，你就先坐 15 分鐘就好。開始練習坐禪的時候，每次最多 15 分鐘就夠了，差不多覺得身體不對了就下坐，做一下運動，引導氣血的流通，這個在中國道家叫導引，現在反過來講叫引導，你的意識引導自己做運動。譬如這條膀子不舒服，我就專門對付它，越是不舒服的地方越要運動它，你不要逃避，不要害怕那個不舒服，否則長久下來就變成病態了。你就慢慢動，讓身體活起來，病也就治好了。

剛才講初學的人上座時間不要太久，等到你功夫熟了以後，也許盤腿一坐三五個鐘頭過去，卻覺得只有幾分鐘，很快就過了，破了時間的觀念，也打開了空間的規律，自己也不曉得自己坐在那裡，好像在虛空中坐著一樣；到了這一步，就很替你高興了；不是說你得道，而是在身心健康方面有了幫助。所以初學打坐的人次數可以多，但時間不要過長，如果說只能坐 15 分鐘，不要硬熬到半個鐘頭一個鐘頭，這樣不對，會把身體搞壞了，要細水長流。譬如像你們白領階級，早晨起來坐在床上，最好不要睡沙發床，起來先不洗臉，也不要刷牙，被子一圍，先靜坐，坐個十幾分鐘再下床刷牙洗臉。像這樣慢慢練習，早晨這一堂坐下來，你一天的精神就夠用了；晚上睡覺以前再坐一下，坐到自己想睡覺了就躺下去睡，絕不失眠，早晚兩次。世上所有的功夫都是方法加上練習，再加上時間與恆心，這叫功夫，功夫就是先有一個方法，慢慢去練出來的。靜坐的姿勢還有很多，這是講外形的部份。

不要怕思想情緒

剛才李老師教了大家打坐的方法，怎麼聽呼吸，目光怎麼擺。不管什麼坐禪、修道，現在全世界很流行這一套，所謂印度的冥想、密宗的觀想，各種花樣多得很。實際上這在中國文化講修養方面是很普通的家常便飯，可惜現在反而不受重視了；這是修養身心健康的一種方法，希望大家多注意。

我們下午講到思想的問題，剛才講了靜坐的外表姿勢，裡頭的思想怎麼得到寧靜則是另一個問題。我們現在靜坐起來，不管叫禪定也好，叫做功夫也好，這些都不管，反正是身心修養的方法，你把它簡化一點，把宗教神秘的外衣脫掉就很簡單了嘛！我這個生命活著，想要寧靜下來，就是安詳而已。可是閉起眼睛打坐，真能安詳嗎？不安詳，心裡頭的情緒與思想亂跑，很鬧熱的。我們讀古書，《莊子》裡頭提到，外表靜坐在那裡，裡面的思想念頭停不了，他說這個是白坐了，以為自己在修道、做功夫、做修養，其實完全錯誤，他給了一個名稱，叫“坐馳”，等於打坐起來，表面上說自己在打坐、修道，其實心裡頭卻在開運動會，煩惱、情緒、思想統統停不了，都在亂跑，靜不下來。你做一個功夫，或者練氣，或者觀想，這些內在修養的方法，在佛學裡頭有八萬四千個法門那麼多，但不管用哪一種方法，只要念頭靜不下來，坐在那裡就是在裡頭開運動會。

我們人有個知性，這個知性是很普通的。我們從媽媽肚子裡生出來就曉得肚子餓了會哭，有感覺與知覺。感覺與知覺是怎麼來的？就是這個知性，知道的這個功能沒有變過。知性是一個問題，譬如我們靜坐起來，覺得心裡頭的思想停不了，你怎麼知道你的思想停不了？就是因為自己的那個知性知道，“哎呀！好煩，我不要去想它”，你的知性知道，希望不去想它，可是又阻止不了這個

思想。若是偶然給你碰著了，思想不動，可能是清淨，也可能是糊塗，有一下很安靜，在這剎那之間，哦！我得道了！其實沒有得道，因為自己天生這個知性還知道這個時候是安靜的，所以這一知就很重要了。

平常譬如你辦公時，處理一件公文，尤其你們從事金融保險的業務，這個生意要做不要做，批准還是不批准，除了思想的作用外，思想後面還有個東西，自己認為有問題，還是不敢做決定，向上面報告吧？這個就是知性的作用。這個知性是什麼東西？這要另外研究了，至少要曉得思想後面有個知性。講了半天，其實靜坐起來，你不要怕思想，思想本空，媽媽生下我們到現在幾十年，我們每一個念頭、思想、情緒，想過多少事，喜怒哀樂經過多少次的演變，一個都留不住。喜怒哀樂也好，感覺知覺也罷，有一句話叫自性體空，它的本性是空的，你不要怕它。你說我因為家庭和工作，心裡煩得很，我雖然知道自性體空，可是空不了啊！你已經知道了自性體空，那個“知道”它沒有煩惱，我們自己知道，所以你上座一靜下來的時候，一切煩惱思想不要去管它，不要想去找一個辦法把它弄掉，你知道這沒有用的。

譬如我們都曉得，不論你是科學家、藝術家，或是寫文章的，專門想一個問題時，想讓一個思想釘在那裡不動，做得到嗎？做不到的，它自己會跑掉，不過前一個思想跑了，後一個又追上了，連綿不斷，像一股流水一樣。我們看到流水永遠在流動，實際上學科學的人就知道，流水跟電流一樣，比如說電燈的燈光，我們看這個燈好像永遠在亮，實際上不是，你開關一打開，前一秒鐘這個光明已經散了，沒有了，但是下一個光明又接上來，看起來永遠是亮的；流水也是一樣，我們看到一股水在流，實際上是一個一個水分子連結起來的。換句話說，我們的思想情緒也是一樣，它是流動的，只有知道自己在煩惱的那個知性沒有動。你靜坐起來只管知性，不怕

煩惱，不怕情緒，這是第一步。

如果這樣做不到，就照剛才李老師所講的，先管呼吸，利用呼吸替代這個妄想。但也不要故意去呼吸，先吸氣，再哈氣哈出去，這是調整身體的。要曉得我們從娘胎生下來前，本來胎兒在媽媽肚子裡沒有用鼻子呼吸，只靠臍帶跟母親的呼吸相連，生出來以後，嘴裡一坨髒東西被護士挖出來，臍帶一剪斷，孩子就開口“啊”的一聲，這不是哭哦，是氣的問題，這一張口，空氣進來了，然後開始呼吸了。我們呼吸是自然的，不要故意去做它，所有生物包括植物都在呼吸，其實礦物也有呼吸，這是大科學了，生命的科學。

呼吸為什麼一定是一進一出？因為吸進來的是氧氣，到了身體內部就變成二氧化碳，所以要交換，這是很自然的，不需要你特別加力量去練這個呼吸，那是另外一個功夫。剛才也講過了，你靜坐的時候，若是怕自己體認不到自性的這個妄想情緒本來是空的，就只好利用呼吸，把雜亂的思想慢慢清理乾淨，這個呼吸等於是吹風一樣，把我們的思想灰塵吹乾淨。這些理論很容易聽懂，做起功夫比較難，先休息一下。

修養仍須配合文學

中國有幾千年的文化，好的壞的都存在，五四運動把中國文化攔腰砍了一刀，接下來文化大革命更是把中國文化連根都剷去了，可是中國文化沒有斷絕，我覺得非常好玩。年輕時我擔心中國文化在五四以後怎麼辦？現在自己看來很好笑，因為即使經過文化大革命，中國文化還是存在著，近來甚至一些亂七八糟的東西都出籠了。可是大家不要迷路了，現在亂七八糟的東西很多，因為失去了傳統，大家抓不到重心。尤其你們這個年齡更亂，自己沒有方向了，這是很嚴重的一個階段。

講到靜坐修道這一方面，現在外面很流行、很普遍，各種各樣的方法都有，千萬不要亂相信。我們看了幾十年，什麼稀奇古怪的多得很，像我們這裡，不管禪也好，道也好，密宗也好，你看這一班年輕的同學跟著我，每個人各有一手，都有一套的。你們來到這裡，我總想對你們做一點貢獻，可是時間那麼短，一個下午，一個晚上，很快就過去，等一下你們就回去了，我心裡覺得很抱歉，所以想多講一點東西。現在大概貢獻大家修養身心的方法，主要是心法，內心的心法，思想、感覺、知覺要怎麼辦，我今天想要講的是這個，請大家注意。

那麼我有一本書叫《楞嚴大義今釋》，把很深奧的佛經，配合西方思想哲學科學的道理，翻成白話講出來。書裡講到我們靜坐的時候，心性雜亂，知覺與感覺去不掉，我有一首詩，用文學的境界來表達：

秋風落葉亂為堆 掃盡還來千百回
一笑罷休閒處坐 任他著地自成灰

“秋風落葉亂為堆”，秋天到了，掉下來很多樹葉。我們在鄉下住久了，所以曉得落葉在秋天是掃不乾淨的，你剛清理好環境，一回頭又是一堆落葉掉下來。我們的感覺知覺，煩惱思想，這些念頭一起來，你要它靜，是靜不了的，“掃盡還來千百回”，這些樹葉落下來，才剛一點一點掃乾淨，新的一批落葉又下來了，跟我們的思想情緒是一樣的。“一笑罷休閒處坐”，算了，不掃了，兩眼一閉、兩腿一收、兩手一放，靜坐吧，“任他著地自成灰”，這些情緒、煩惱、思想，你不理它，它就沒有了，何必費功夫去忙著掃它呢？如果你做到這一步，差不多了。

但是有人學佛看佛經，看了《金剛經》“應無所住而生其心”，或是知道過去空、現在空、未來空，就覺得自己念頭空了，已經悟

道了——你真悟了嗎？你怎麼曉得悟了？這不是又有了嗎？這一知又有個東西，又是一片落葉了，而且是很大的落葉啊！不要這樣認為，不是這個道理。

這裡是舉這首詩作為例子，說明思想情緒。要學中國的文化、做功夫，是離不開文學的。所以下午我除了貢獻大家之外，也請求諸位，像你們這個職位，環境太好了，有空多注重文學方面，可以調劑自己的身心情緒。尤其是中國的唐詩或宋詞，甚至於清詩裡頭，很多關於修養的東西，大家都沒有接觸到，這裡面的財富太多了。