

三思与一念：通向幸福之路的思想方法

范剑虹[†]

摘要

本文从学术研究方法引申至人生思想方法，提出“三思”与“一念”的幸福路径。一思认清人生最有价值的追求；二思确立目标并适可而止；三思把握幸福根源——顺应本性、控制欲望、持续安静、活在当下、体悟无常。最终强调，三思的实现全在于“一念”之间的转念。

关键词：幸福；思想方法；价值追求；顺应本性；活在当下；三思与一念

在《萨维尼法学方法论讲义与格林笔记》（Friedrich Carl von Savignys Vorlesung en ueber Juristische Methodologie und Nachschrift Jacob Grimm）中，有这样一段话：“学术研究的成就，不仅取决于天赋（个人智力的程度）与勤奋（对智力的某种运用），更依赖于第三种因素——方法，即智力的运用方向。”学术上，我们推崇开发灵感、激发思想，探索解决问题的途径。而若将目光投射至生活，却不难发现：人类所获得的，往往与所烦恼的成正比。我们不断制造内心的负担，却鲜有时间去寻求精神的导师，去安放灵感、思想与对人生困扰的解答。所谓幸福的指数，或许同样更多地取决于人生的思想方法。也许，经由每个人在三思与一念的反复实践，“知易行难”的困局可渐次改观。

那么，何谓“三思”与“一念”？

烦恼扰心，多因愿望过多而难以实现，或对人或事过于敏感，以致用他人的过错内耗自己；或无法面对已然存在、恒常变化、对谁都不曾例外的现实；更根本的，是并未真正清楚自己最需要什么。我也常陷于一时清醒、一时迷惘之间。然而，理性解脱之道何在？譬如，我做事时常不自觉以压力为导向，总觉得紧急之事必须优先，重要之事情则一再延宕，结果便是不停地“救火”，却忽视了“防火”。人生苦短，尤其当年老体弱之时，若觉醒少时所作为多属偏差，则更令人难以释怀。因此，深思此生你最想追求的根本目标，或可借此放下一些看似紧迫却并不重要之事。

那么什么才是最重要的呢？一位自认小提琴的造诣更胜其物理学水准的大师爱因斯坦曾言：“不要希冀成为一个成功的人，而要努力成为一个有价值的人。”若将“最重要”等同于“最有价值”，那么此处“价值”又意指什么？每个人来到世间，皆有其独特的使命要去完成，那便是他的人生价值目标。苏格拉底亦言：未经反省的人生不值得过。未加省察的人生流于平谈，难以建构生命的诸多价值。故而，在短暂而无常的人生中，应如“一沐三握发”般反复自省，尽早去做自己最为相信、最为渴望、最有可能实现、最为重要、最有价值的那些急务。

然而，“人生的价值”究竟为何？它受到教育、人际环境与经历等诸多因素的塑造。这些因

[†] 作者：（-2023）曾任职澳门大学法学院教授，法学博士（毕业于德国弗莱堡大学）

素为我们的人格赋予色彩，并引领生活步入特定的方向。当然，价值也会因突发事件与时代变迁而流转：刚躲过一场车祸，便会格外重视安全；罹患重病，健康便升为首要；财政困顿，则节俭与谋生变得关键。每一种价值都会影响人生，左右未来。追求何种价值，属于个人自由，只要不违法律与道德，便不宜简单判定其对错。每个人都有权赋予其自身人生以特定意义，也有权衡量何者轻于鸿毛，何者重于泰山。由此，似乎又可放下一些成功的执念，并非所有成功都值得倾尽心力。

此可视为一思：认清什么才是人生中最有价值的追求。

问题是，是否存在一个具体而非抽象的可参照范例？依我观察与体悟，可供选择的重要价值目标大致有以下几项：1.心灵的修养——始终致力于保持自己心灵的慈善、快乐、宁静与坚韧，坚守自认为公正的大爱与正义观；尽己所能去行有利于百姓与民族之事，时常洗涤心灵与行为中的自私杂质；即便主观上为己，亦要在客观上利他。佛语有云：“爱出者爱返，福往者福来。”去做那个施人以爱、赐人以福的人，终会发现爱心与福祉将回馈与己。2.健康的维护——努力保持健康的生活习惯，注重饮食调理与疾病的预防检查。常做有氧运动（行山、瑜伽、太极等）。3.孝道与亲情——尽早领悟生命的意义，及时孝敬父母，珍视子女教育，维护家庭和睦，承担家庭责任。4.学问与慈悲——勤于研习，不仅为获得“鱼”，更要学会“渔”并修得慈悲之心。真正赢得他人敬重的，是学问与修为——不仅在于知识，更在于利他与善良之心（以慈悲为标尺）。5.艺术与友谊——欣赏音乐、书法、绘画与棋类等艺术，从中体悟生活的境界与深意；诚实维护友谊。6.宽恕于自省——纠正并宽恕自己的过错、宽恕他人的过错、偏见，乃至罪孽。若从个体角度出发，或许便能更清晰自己该放下什么。

然而，既定价值目标，是否便应在短暂一生中不计代价去追求呢？保持“心灵的快乐”谈何容易，有时即便选择它，依然无法快乐，又当如何应对？实则，自幼我们便被教育追求极致与超越，长大后始知“适可而止”是何等重要。这恰如德国法上的比例原则（Grundsatz der Verhaeltnismaessigkeit, Principle of Proportionality）：在同样可达价值目的的手段中，应择其既能达成目标，又最为温和者。并且，在狭义比例原则的衡平意义上，所选可能造成的损害，不应远大于所追求的价值目标。“适可而止”，实质上要求我们重视客观条件与过程。孔子曾言：年少气旺，戒之在色；年中气盛，戒之在斗；年老气衰，戒之在得。此即孔子洞察人生中违背适可而止的常见情形，从气血角度提出告诫。至于快乐问题，我以为：快乐的价值选择，尚需从实践中汲取。譬如，每日清晨醒来，不妨对自己说：嘿，今天你有两个选择——可以选择好心情，也可以选择坏心情，自当选择前者；每当坏事发生，可以选择自视为受害者，体悟苦味，亦可以选择以客观第三者的姿态吸取教训，自当选择吸后者；每当有人向你抱怨，你可以选择倾听其怨言，亦可选择为其指出生活中积极的一面，应倾向后者。至少，这能让自己与他人更添几分快乐。

此可视为二思：确立有价值的目标，同时懂得适可而止，在追求中保持平衡。

然而，问题又接踵而至：有了价值目标的追求，减少了部分无谓烦恼，便足以获得幸福吗？于此，需把握幸福的根源。幸福的根源在于：顺应本性；控制欲望；持续安静；与爱的人与物相伴，或保持紧密联结。如能把握这些，幸福便不远矣。

那么“顺应本性”是为所欲为，喜怒哀乐尽显本色吗？当然不是。“本性”乃是生命圆满的质素。而“顺应”则有“成就”之意。所谓“成就生命圆满”，儒家谓之“圣”，佛家谓之“佛”，道家谓之“神人”。这些成圣的方向，皆指向内在探求，而非向外追逐，否则易致欲望泛滥、人心沉沦。德国著名的哲学家与精神病学家卡尔·特奥多尔·雅斯佩斯（Karl Theodor Jaspers）曾将苏格拉底、佛陀、孔子与耶稣称为“四大哲圣”。其中，儒释道在是否人人天生具有成就生命圆满之质素上，持肯定态度。道家的标准：若远离道，便是凡；一旦拥有道，当下便是圣。若如此，我们只需向内探究本质，无须一味西学或东学，而终归于向内心深处学习——因为内心深处蕴藏着神圣的本体。无论何种文化，皆需寻找自身精神的家园，回归“内心的声音”或“内心的呼唤”，这是生命实践哲学上的重要论题。

顺应本性，是在心灵中增益些什么，还是排除些什么？佛云“法尚应舍，何况非法”，六祖云“一切无有真，不易见于真；若见于真，是见尽非真”，此种中观的般，皆在破除一切执着。从道家的角度观之，老子主张无为，用无为（止、无、绝、弃、去、静）消解过强的自我意识、欲望、观念、习气等负面心理负担，让心灵回归本然轻松之状态，从而成就生命圆满。牟宗三先生在《道德经》讲演录（八）中论析精辟：“道家不是不让你看，而是教你不要将心灵陷于看的方向上。它所要去除的，是那些限定于一方向上的限定性。那些限定性，最低为感性，再上层为心理情绪（喜、怒、哀、乐），生物本能（趋利避害），意底牢结——此皆为道家所欲化除之“有”。这些“有”的限定性皆须化掉；无掉，既是化掉。有道是：“心净则国土净，心安则众生安，心平则天下平。”一切世道，根本在于人心。倘若每颗内心皆为贪欲、愤恨、无知所裹挟，再严厉的律法与制度亦形同虚设。

持续安静，亦是知易行难。其初阶往往与克制、等待相伴。拙可寡过，缓可免悔。遇事须忍三刻，等三天：若为恼怒，忍耐三刻，或许便冷静许多；等上三天，至少不再冲动行事；若为不愉，忍耐三刻，或可烟消云散；若为生活磨难，等待三天，或能得见新希望。也许等待未必改变现实，但足以转换心态，从而应对一切棘手难题。

此外，幸福的根源，仍需经由活在当下的方法实现。对于过往的不当投入，执着并无意义。虽说世上无后悔药，但解药却藏于庄子寓言“颜回有进步了”之中。此故事言及三重境界，其中“坐忘”（忘记一切）既是解药。此外，对将来结果的纯粹担忧，亦属徒劳。事实上，没有事物恒常不变，一切皆无常，包括生命本身。索甲仁波切言道：“我们太忽视无常的真相，渴望一切恒常不变，渴望幸福永存，相信一切皆可如旧，误认为改变即损失与受苦。这种以假当真的错误信息、观念与假设，构筑出生命脆弱的基础。体悟无常，是我们唯一能走向坚强的唯一序曲，亦是坚强的根基。唯有活在当下实实在在的“因”里，方能迎来未来幸福的“果”。

此可视为三思：顺应本性，控制欲望，持续安静，活在当下，体悟无常。

纵观以上三思——一思认清何为重要，二思确立目标并适可而止，三思把握幸福根源并活在当下——这三思的实现，全然在于一念之间，俱在转身之时。正所谓，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”转念就是转景，转念就是转运，此谓一念也。

Rethinking and Epiphany: A Mental Path to Happiness

Fan Jianhong

In Friedrich Carl von Savignys Vorlesungen über Juristische Methodologie und Nachschrift Jacob Grimm (Lectures on Jurisprudential Methodology and Jacob Grimm's Notes), there is a passage that reads: "The achievement of scholarly research depends not only on talent (the degree of one's individual intellect) and diligence (a certain application of that intellect), but even more on a third factor—method, that is, the direction in which the intellect is applied." In academia, we value the cultivation of inspiration, the stimulation of thought, and the exploration of pathways to solve problems. Yet if we turn our gaze to everyday life, it is not difficult to observe that what human beings gain is often proportional to what troubles them. We constantly create inner burdens for ourselves, yet seldom take the time to seek a spiritual guide—one who might harbor our inspirations, our thoughts, and the answers to life's perplexities. Perhaps the so-called index of happiness depends, no less, on one's mental approach to life. And maybe, through each person's repeated practice of deliberation and momentary insight, the perennial predicament—"knowing what is right but finding it hard to act"—may gradually be transformed for the better.

（作者于2014年伏笔于澳门大学校园，2026年由田青稍作整理）