

伟大的教导和教育

2009年7月24日

22:27

伟大的教导和教育,能使人的灵魂在美感、哲学以及智性上,追求不仅属于个人,更是属于全人类的不朽。

- 要从生命的诗句上来鼓舞我们每天例行的工作。
- 言传身教,以为楷模来引导学生。(这是大师的风范,更是无比崇高的魅力)
- 把对人类的热爱、人性的尊重、人道的实践与全人类的关怀,都融入到工作、教学、生活和著作中。
- ❖ 行医是一种艺术而非交易,是一种使命而非行业。在这个使命当中,用心要如同用脑。
- ❖ 学问之道无他,慎思明辨而已。

“平静无波的心境”,强调理性当家,克制感情与情绪。

- 培养沉稳和宁静,以善处成功与挫折。
 - 沉稳指的是身体的自我控制(不动声色)。具有广博的知识,以及能够掌握状况并知其所应对,乃是沉稳的基础。
 - 心灵的境界是“怡然的”宁静。必须培养耐心与坚持。
 - 所谓沉稳,就是在任何情况下都保持冷静与专心,是暴风雨中的平静,是在重大的危机时刻保持清明的判断,是不动如山、心如止水。(首要之务就是善于掌握你们的神经。有效控制自己的延脑中枢。)
 - 真正圆融的沉稳,绝少不了丰富的经验。

培养三种习惯:

- ❖ 首先,是要在功课上培养善独的艺术或自律;
- ❖ 其次,为了追求更大的进步,要培养条理,亦即有条理的安排功课、研究与观察;
- ❖ 第三,则是要培养彻底,尤其是在学科科学原理原则的融会贯通上,只有做到彻底,才不至于沦为庸人。
 - 绝不可以过度的自信与自负,能够知错认错,也要有崇高的理想与热忱,唯其如此,才能超越重重障碍。
 - 需要高度整合心智与道德,并让人求新、务实并有慈悲。
 - 应该追求思路的清明、心地的善良与心灵的平静。

- 活在这个世界上,最难能可贵的资产之一,就是具有充分的责任感。
- 经典的传承,全在于人,在于人所珍视并传授的理想。
- 所有的这些改变,全部归功于观察、分类,以及据此所建立的通则。只要我们效法达尔文的毅力与审慎,以开放的心灵仔细收集事实,不为奇思异想所误导;事实相积、范例相累、实验相续,其间相互关系的理路,经大师点点滴滴汇整,原理原则则会应运而生。
- 以科学为手段、以科学为依归、以科学为目的。
- 任何有成就的企业家或某一行业的领袖人物,你问到他的成功秘诀时,他的回答都只有两个字,那就是系统;或者说,就是条理的要求,要是没有这一套,天才也只是一匹野马而已。
- 但在人格上,真正能给你们力量的是谦卑的美德。
- 忙中求序,闹中取静,本来就不是简单的事;但是,“宁静中自见智慧”,要持续不断追求高远的目标,就非得沉潜不可。

不读书无以保持心智的敏锐。

师法前人,身体力行。“侵淫于夙昔的典型”,其影响力绝对是无与伦比的。

“魄力通常与格局成正比。”一个人固然如此,一种事业亦然。

- 01、 在人类演进的过程中，基于共同的福祉结合起来，乃是进步的主要动力之一。
- 02、 三大敌人——无知，既是罪恶；冷漠，既是尘世；堕落，既是魔鬼。
- 03、 妒忌，柏拉图说是灵魂在发炎，对一个能够以健康心态看待人生的人，乃是不可能发生的。
- 04、要以包容的心灵与开放而诚实的态度追求事实。
- 05、学问之道无他，专精与彻底而已，并应保持面面俱到。
- 06、保持永不满足的心态、欲望与饥渴去追求真相，灵魂必将得以提升！这样一股热情，应是其始也一，其终也一。
- 07、但千万不要忽略，一定要保持心灵的弹性与包容，才能避免前功尽弃。
- 08、惟有坚持到底的决心加上虚心，才能使自己达到一个新的境界。
- 09、特别强调一颗诚实的心，是因为诚实的头脑大抵倾向于冷漠与严苛，是做判断用的，不会有同情心；然而唯有心中常存慈悲，不计算人的恶，才能设身处地替别人着想。
- 10、是那种心怀理想、眼界开阔，于历史渊源做过深入涉猎，能够洞察生命底蕴的人。
- 11、“首要之务，不是着眼既不可追又不可及的过去和未来，而是做好现在清清楚楚摆在手边的事。”意思再平凡不过，却有如当头棒喝，变成我养成一种习惯的起点，让我能够善用我仅有的天赋。
- 12、世事多变，爱、希望、恐惧、信心与悲悯始终是不变的。
- 14、用柏拉图的话说，由精神和品德所构成的“人格”，就是“长期养成的习惯”。
- 15、花最小的力气让自己的能力极大化，就需要培养条理、专一与锲而不舍的习惯。尤其需要注意细节、心存完美与知其所省。
- 16、减轻忧虑之道无他，今日事今日毕而已。
- 17、人，一定要学有专攻，否则难以出人头地。
- 18、成功乃是，成就你想要的并以此知所满足。

专业的教育可以把你们训练成为一个专业人员；另一方面，则是一种内在的教育，使你们成为一个真正的好人，方方正正，没有瑕疵。一种是外在的，大部分得力于师长的书传口授；另一种则是内在的，是反求诸己所达成的一种心理救赎。

- 不论从事什么行业，成功地第一步就是对他要能感到兴趣。也就是要“尝到知识的滋味”，也就将你的生命放进了你的功课里面。
- 结束就是另一个开始，当记住的是，得到学位时，你们只不过是抵达另一个起点，一个展开终生学习的起点。
- **对自己要有信心，但不要过了头，最好是从头来过，谨慎地起步。**
- 每天的每一个小时，自己都规定好该做的事情，并且培养专心的能力，千万不可见异思迁，三心二意，面对眼前该做的事，要拿出斗牛犬死咬不放的精神，如此练习日久，自见其效。等到这个时期结束，你们便很有可能拥有最最可贵的一种能力——作工的大能。
- 在你们痛下决心要摆脱自我的抗拒时，千万不能低估了困难的程度，一定要坚持预定计划，直到最后一分钟。
- 另一方面，切勿太过投入一门功课，以至于偏废了其他，因此务必详细规划每一天，妥善照顾到各个方面。
- 此外，在功课上**力求完美**，则是另一种需要加以培养的心志。不论手上的事情多么微不足道，一定要全力以赴，完成后还要以批判的眼光加以检视，决不能轻易放过自己。这是“剖析”一个人的试金石。
- 用功难道就没有危险吗？我们常说的操劳过度，这个恶魔又是什么呢？其实，对危险的防护之道无他，就是要有一副第一流的体魄。
- 食物、睡眠与愉快的心情，有了这三样，再加上适当的运动，你们也就掌握了健康之道。健康不是强求所得，而是养成一种特质，好让“健全的身体培育健全的心理”，惟其如此，生活之乐与工作之乐才能合而为一。
- 一种情况是太过于专一，另一种是不问世事，两者都不免忽略了对外界关心，心灵容易变得偏狭，以至于无法开阔胸襟，也难以达到生命最高的境界。
- 勇气与喜悦不仅可以让你走过生命的荒野，而且能使你们为软弱的心带来慰藉与力量。

- 最困难的一课——高于生命的法则若要得以俱足，唯有依靠爱，亦即慈悲。
- 也就是以希波克拉底的标准，用知识、能力、爱心与正直去承担最艰难的工作。说到知识，你们可以将所学发挥到最高，并不断充实所学以增强能力，不分人等、不分地域，在需要你们的时候伸出援手。说到爱心，是在日常生活中对弱者表现关怀与亲切，对伤病心怀悲悯，对所有的人给与仁慈。说到正直，则是不论在什么情况下，都能够诚实的对待自己，对待你们的使命以及你们的同业。

第一，做好当天的事情，不去忧虑明天。

也就是说，将全副精神放在今天的工作上，尽自己最大的能力将它做好，至于未来，一切顺其自然罢了。

第二，在自己力所能及之处，对待他人，身体力行黄金法则（既你愿意别人怎样待你，你也要怎样待人）。

第三，培养宁静，使自己能够在顺境中懂得谦卑，待人以诚而不傲慢，并为逆境做好准备，能够勇敢面对。

如实地关照自我以及我们的人际关系，能够做到这一点，自然免除自欺，看清自我以及自己与别人的行为，对自己的脆弱生出怜悯，并对别人待之以爱与同情；当然，做人务求实际，与其坐而言，还是起而行吧！

在生活上，力求平静、充实、自在，总是从容不迫，乐在朋友、家人与工作，务期达到内在与外在的和谐。