

圖書暨資訊處 114 學年第二次讀書會——

佛畏系統

李婉瑜、林秀霞、陳婷婷、蘇秀華*

時間：2025.10.28

地點：圖書總館Lib108

主題：佛畏系統

心得作者：李婉瑜、林秀霞、陳婷婷、蘇秀華

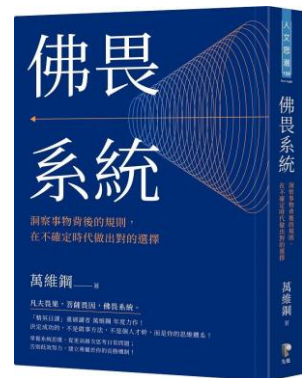
書名：《佛畏系統》

作者：萬維鋼

出版社：先覺出版股份有限公司

出版日期：2022年11月01日出版

ISBN：9789861344393



心得分享一、

因為這本書太熱門借不到，就直接買書來看，書名感覺很生硬，但查看了一些書評說它是很容易看、很生活化的一本書，不要被書名誤導了。所以一拿到書，也就抱著輕鬆的心情開始看，一看到封面的「凡夫畏果、菩薩畏因、佛畏系統」，感覺很像宗教書，勸人向善的書籍。開始閱讀大綱後，才發現書中提及的各個生活面向，如職業、學習研究、日常做事、情感人生及整個社會等等，都可以套用系統的方式來說明闡述。最後三章比較偏向數學的概念如邏輯、各種曲線以及選擇權，這些比較偏理工及金融領域的觀念，他用比較生活化淺顯易懂的方式來說明，讀完也能略知皮毛。

這本書涵蓋許多人生的經歷，或者作者本身涉獵許多廣泛的知識，能夠讓讀者在某些章節上產生共鳴，例如「x 因素」，是個能超越平庸的東西，很難用尋常的方法學到，或許我覺得它不是某一種知識而是機運。

* 東海大學圖書暨資訊處同仁們與退休同仁。

投資的二八法則，大部份投資組合只有20%會獲利。

在學習及研究上，提到讀書是了解一個領域最簡單、最快速的方法，也提供了如何選擇哪五本書，包含通俗易懂的暢銷書、技術稍強的熱門書、有專家視角的書、領域專家寫給專家看的書、領域未來走向的書。但這些即使看完了，大概也一知半解吧。現在AI能給予的解答，大概跟自己看完這些書會有差不多的結論或許還更多。

所謂「心流」就好像悟道的人突然頓悟開竅一般，又比如作家文思泉湧，靈感源源不絕。沒有時間感、沒有痛感，把注意力完全放在當下，極度專心，不為外力所動。我們生活中也會有心流嗎？或許做美夢時的狀況也很類似。這段描述心流狀態時容易有創造力，關於大腦如何運作以及腦波的呈現，頗有科學依據。我們常聽到的「活到老學到老」，就是這裡說到的保持智識謙遜，做個有開放頭腦的老年人，樂於探索新鮮的智力活動，大腦得到更多鍛鍊，對自己的認知更有自信。

在日常做事系統上，提到了很重要的時間管理，最高境界是「不做必須做的事」，聽起來很怪，上班不做必須做的事那到底要做什麼？原來是指提前做完，就不會被時間逼著走，被時間控制，反而自己可以控制時間，就是積極主動的作為。但有些狀況好像也沒辦法積極主動就夠了。往往是一堆事情一起出現，令人分身乏術，時間還是不夠用，這時也就沒辦法做好時間管理了。所以在職場要做到最高境界應該是很難的吧。

在書中提及婚姻是什麼，這是人生最重要的決定，雖然說要有一股衝動，想太多就結不了婚，但他分析了幾個階段：一見鍾情、想要了解對方、對話、燃燒、危機、原諒、融合等，最後再理性的思考，包含道德、性格以及哪一種愛。即使通過了重重關卡，最後結婚了，還是有可能離婚。我覺得婚姻要多包容才能長久吧！

這本書的內容包羅萬象，有心理、生物、物理、社會、數學、金融等各方面的知識，在不確定的時代可以做出對的選擇，這需要建立許多背景知識、增加很多系統思維，需要長時間的累積與練習。

心得分享二、

舉凡一生中皆可以用系統思維來處理所面臨的各種議題，如職涯、學習研究、日常做事、情感人生、社會等八個系統；後三個系統著重於數學及邏輯思維的學習，以圖形及曲線來輔助，讓讀者較能理解生硬的定律及理論。以下是前四個系統的讀後感想。

針對職業和發展系統，作者認為成功者有四種好運的綜合作用，「隨機、主動、客觀及特殊性」，而且還需配合專長外的X因素，X因素可能是一種沒來由的自由發揮，讓他人只聚焦特點而可以忽略其缺點的神秘特質；而職場上易得到權利的人是外向型人格，因為他們「善於社交、精力充沛，果斷判斷及決策力」，但若是企業家本人則要有更高的規格配備，那就是做風險的決策。

學習和研究系統建立，首先是要讀書，是積累學問後的認知感，是學習的一切根本，精讀是與書產生共鳴而達到與心共情的修練；若進階的學習則需要研究方法，「提問、邏輯脈絡、資訊的可信度及情境化」。再高級的調查研究方法，則需要「採訪專家、形成觀點、到達前沿、完成敘事」，到達前沿指的是讀最新發表的資訊，在最有爭議的觀點中找到答案之類。不論是學習或做研究，最佳狀況是能達到心流境界，心流即注意力完全集中，時間感完全消失，愉悅感上升，人與思想合而為一，是一種天人合一的概念。

學習日常做事系統；我們經常為日常的一些麻煩事煩惱，作者認為不要將麻煩的感知擴大而是對麻煩事做出正確反應，如覺察情緒的變化、以開心的事取代及課題分離等方法來相應。而生活中經常會有必須做的事，那就是要領先你的時間表，即預先想好做好該做的事，不要輕易被任何小事擊垮，那就是時間管理及目標管理的概念，運用80/20法則，不需要為達到百分百零錯而忽略時間成本的重要性。親子教育以找亮點來對應，而不是一直強調缺點，尋找亮點、將亮點拆解也是解決問題的方法。章節最後有說明決策技能的步驟，除了學習方法外也要秉持運動家的精神，隨時調整、果斷取捨，科學決策系統能力也能漸入佳境。

情感人生系統書頁中提及《那不勒斯的故事》，主角艾琳娜及莉拉是好友，艾琳娜把學問當成競爭的手段，一有機會就奮力往上爬，而莉拉

聰明敏感、才華洋溢，不輕易妥協，兩人後來的人生道路是截然不同，所以有學問有聰明若沒有野心，雖配得上財富但並不一定能擁有財富，但因有了野心有了目的，是較有可能成為有成就的人。章節末，建議好好運用中年的晶體智力，這時期是很善於主動調節情緒的，運動、讀書，繼續工作，保持持續的學習，就能從容的迎接人生下半場。

心得分享三、

一開始想要讀這本書，是因為「下一本讀什麼」的站長瓦基推薦了這本書，他說這本書是一本被書名耽誤的好書。因為他這樣說，所以引起了我的興趣，因為若不是瓦基站長的推薦，光看書名，我可能真的不會閱讀此書。而這本書的重點其實在前言裏，作者就很清楚的說明了，無論你要做什麼，「系統」就是最重要的事。作者認為如果你有系統，個例的成敗並不重要。你要擔心的不是這一件事行不行，而是你的系統行不行。於是就有了這句也很吸引我的注意力的「凡夫畏果，菩薩畏因，佛畏系統」。

作者認為對生活中的每一類問題，都可以建立一個應對系統，因此這本書中，作者針對五大類系統，包括了「職業和發展系統」、「學習和研究系統」、「日常做事系統」、「情感人生系統」和「社會」這個大系統分別加以說明。

我在閱讀這本書的時候，覺得好像在聽一場演講，台上的講者用非常流暢不打結的語言闡述著他想要分享的內容，雖然看起來好像是在討論很理論性的東西，但卻完全不會令人覺得聽得很累或枯燥無味，反而像是將很困難的道理用很淺顯的方法告訴你，雖然不是在說故事，但卻又好像很有故事性。可能是因為作者在書中也舉了很多實際的例子，所以讓我覺得饒有趣味。

這本書令我印象深刻的就是從書裏面看到了作者看了很多很多書，而能夠將他所看到的書連結起來，完成了這本新的創作，統整的能力真的很厲害。作者在書中提到的其他書都會讓我忍不住想要都拿來讀一讀，但真的是太多了，我或許也沒辦法真的都看完它們。作者也說他沒

有參與書中的任何研究，而是從閱讀的這些書籍、報導和學術論文中發現了研究，再將這些內容轉告給我們。他很謙虛地說書中的智慧和方法歸功於最先提出它們的學者，但在我看來，能夠將其他人的研究，經過自己的消化吸收之後，產生或推導出一套有系統的理論，建立自己的獨到想法，其實是一件很了不起的事。我也很希望自己可以在透過大量的閱讀之後，建立起自己的一套系統或觀點，這應該會更有收穫吧！

我喜歡作者在第一章中提到的四種好運，「盲目的隨機性」、「跑出來的機會」、「有準備的頭腦」、「人設的吸引力」。他也提到了這四種好運的差別以及用處，他也說到人生最好有點特殊經歷，說最意思的人設，是擁有別人沒有的東西，我覺得很有趣，也很有道理。書中還提到一個特別有趣的「X因素」可能是我們可以感覺到，但卻又不完全能歸納出來的道理。

他在書中還提到「有錢人在乎的和你不一樣」一書中列出了十項百萬富翁和中產階級的差異，也很有意思，讓人印象深刻。而「自由的探礦者」和「穩定的銅礦工」的比較也令人深省。

在本書第六章邏輯講硬道理的邏輯與情境中，相對於精確的邏輯表達，感情表達之所以容易引起誤解，是因為說話的人和聽話的人所處的思維情境不同，他預設和你處於同一頻道，你應該能理解他的意思，但通常是你並不在這個頻道上。

而關於那個有名的邏輯笑話，三位都喝啤酒嗎？三個人的回答：1.我不知道、2.我不知道、3.是的。也是讓人不禁會心一笑。普通人善於發現事物之間的不同點，但是高手要善於發現各種看似不一樣的事物背後共同點。作者說當你看清事物的本質邏輯就可以將這個運用在其他地方。

而在關於正確型人才和優異型人才的描寫，正確型人才專注於怎麼把事情做對；優異型人才，專注於怎麼把事情做好。對，是有標準的，好，沒有標準，這一點也很令人共鳴。

最後特別想提一下，作者在書中所提到的經過科學驗證，可以幫助延緩衰老的方法：1.走路、2.間歇性斷食、3.運動、4.讀書、5.繼續工作、6.學習新東西，我也打算努力實踐它，成為真正的「系統」執行者，也希

望自己可以真的做到也做好。

心得分享四、從「點狀努力」到「系統作戰」

這本書的書名「佛畏」，是取自「菩薩畏因，凡夫畏果」這句話。它的核心思想是，與其像凡人一樣害怕壞的「結果」（果），不如像菩薩一樣敬畏一開始的「原因」（因）——也就是「系統」。

我們總是在害怕壞的「結果」，但作者提到菩薩敬畏的是「原因」。作者認為「因」就是「系統」，與其被動等待壞的結果，不如一開始就建立好的系統，也是整本書的核心思維：掌握全局靠系統。

作者以各種領域來告訴我們如何建立系統。

以職涯發展為例，如果說職涯發展似乎很靠運的話，但作者認為「運氣」本身也可以是一個系統。他提出了「四種好運」，也提到了「尋寶者思維」，其中呼應了第二種好運，用數量確保品質。我們被教育成害怕犯錯的優等生，但其實失敗是普遍的，成功是罕見的。我們應該用「系統」去放大嘗試的數量，而不是追求單一次的完美成功。其實作家在創作時，並無法知道作品能不能夠成功，他只是自己覺得很棒，一直持續的創作而已。

接下來，作者還舉了學習研究的例子，這個也很有趣。作者認為讀書不是為了「記住」，而是為了建立「認知感」。他更進一步提到應該「全覆蓋級的讀書」，讀書應該以自己為本，他提出了五種層次書籍的讀法，快速建立對一個領域的「地圖」。

在日常作事方便，每天都被一堆鳥事搞得很累，所以我對這張封面的一段話非常有印象，「如果有人跟你說『我很忙』，他要麼是在宣稱自己的無能（以及對自己的生活缺乏控制），要麼是在試圖擺脫你。」我們應該建立一個「忽略」麻煩的系統。這章節舉的例子都十分誇大，但應該是只為了強調80/20法則，並且任何事情都是有代價的。作者認為一個好的「作事系統」，應該是有效率，甚至允許一點「可控的失敗」，而不是追求零失誤的完美。

這本書真的很有意思，我最大的收穫就是思維的轉變，就像作者所說，你要擔心的不是「這一件事」行不行，而是你的「系統」行不行。