

(上接第一版)

中国的生命观强调，生命是一个整体。所有的生命，都是相互关联，互相离不开的。一个家族、一个族群乃至整个人类，都是一个一个生命之间的关联。所以说，我不是一个人独立来到这个世界上的，而是由我的父母把我带到这个世界上的，我的父母又是我的祖父母带到世界上的。个体是群体中的一个环节，所以我们是一个群体相续的生命观，不是独立的生命观。生命和生命之间有非常强烈的内在关系，没有父母肯定没有我。所以我们很讲血缘关系。

儒家的伦理理念，就建立在这样一个人与人之间的自然关系，父母、子女之间的关系，夫妇之间的关系，兄弟姐妹长幼的关系上，这都是天然的。为什么中国对于伦常关系称之为“天伦”？“天”就是一个自然，天伦就是一个自然的关系、自然的伦常。我们要享“天伦之乐”。这样的生命观不强调个体的独立性，强调每个个体之间的相互关联，这个理念就形成了“礼”。礼就是我们在日常生活中养成的一种规矩，我们在一种自然关系下应当遵守的规矩。就这一点来说，“礼”与“法”没有差别。

礼法的差别是，礼是一种习惯成自然的法，法是靠外在力量强制执行的。违背了法，就要受强制性制裁；如果一不小心违背了礼，舆论就会批评你，让你感觉到压力，然后反省，自己去改过。所以，礼是强调内在的，人的内在的自觉自律。如果对礼有这样的认识，我想，我们就不能简单地否定它。现在一再强调孝，就是因为社会中间出现的问题太多了，伦常关系破裂的悲剧太触目惊心。

### 先明身份，再按身份 尽职尽责

**高立志：**楼先生，我们若想更多地接触和理解这种依然富有强大正能量的中国传统文化，应该怎么进入？读哪些书？

**楼宇烈：**要了解儒家的思想，一般讲要读四书五经；再一般来讲，要读四书；再简单点讲，要读《大学》《中庸》。

《大学》《中庸》加起来约五千多字，跟《道德经》一样。两篇文章把《论语》《孟子》里的一些基本重要的思想，都概括在内了。所以，最简单、最基础的读法，就是先读《大学》《中庸》，然后再慢慢延伸开。要了解中国文化，特别是儒家文化里对于人的认识，就是我前面讲的，人是代代相续的，不是一个个体独立的个体。再者，要认识到人是万物中的一员。所以人不能凌驾于万物之上。人在万物之中，又跟万物有相当的不同，这个不同就是他的主体性、独立性、主动性，还有很多的能动性。

儒家的理念里，人跟天理是相并的。万物都是天地所生，即“天生地养”；人当然也是天地所生所养，但人又参与到天地生养万物的过程中，所以会加一句：

“天有其时生万物，地有其材养万物，人有其治参万物。”要认识人的特殊性，它对万物会发生很大的影响。

**高立志：**我们现在碰到一个大问题，比如雾霾等各种各样的自然环境问题。人怎样守住自己的本份？我理解，所谓天人之际，这个际，是分际，就是讲人的本份，别老越界行事。

**楼宇烈：**对。人要认识到自己的主动性、能动性，参与到万物管理中。其他万物没有这种主动性，都是被规定好的，只能被动接受，不可能主动地去改变世界，但是人有这个可能。人要知道这样的情况，要与自然取得和谐，与万物和谐相处，首先必须管好自己。我常举例子说，每个人的一切行为、言论，是由什么来支配的？是我们的心。人就是“天地之心”。此话在《礼记》的“礼运篇”里，我们熟知的“大道之行也，天下为公”，讲到大同、理想、小康社会以后，接着把儒家思想做了一个非常精密的归纳，其中一句明确讲，“人者，天地之心也。”心一动，人一动，天就要变了，因为你是天地之心。为什么横渠四句教第一句话就是“为天地立心”？

**高立志：**天地立心就是做好人。

**楼宇烈：**做好人，要正心。心正了，天地的运行才会和谐；心歪了，天地的运行变化也就歪了，出问题了。儒家文化非常尊重天地万物。强调礼乐教化，就是要让我们懂得做人的道理。中国人的的人文精神，什么叫“人文”？

**高立志：**人文就是以人为本。

**楼宇烈：**以人为本的具体内容是什么？人文这个概念出自《周易》“贲卦”的彖传：“刚柔交错，天文也；文明以止，人文也。”人文这个概念，最初是与天文相对的。

接下来讲，“观乎天文，以察时变。”观察天文，刚柔相济的这个变化，可以知道四时变化，春生夏长、秋收冬藏；“关乎人文，以化成天下”，所以中国文化是人文教化。什么叫文明？这里的“文”与“质”相对，“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”

我们常讲文明是与野蛮、蒙昧相对的，用文明，用礼乐的文明来教导大家，让大家懂得怎样做人。“文明以止”，就是用文明教化的办法让大家懂得怎样做人。这个“止”字，《大学》里引用《诗经》的话：黄鸟都知道，要止在丘陵上面，人难道不如黄鸟吗？所以，为人父应止于慈，为人子应止于孝。父母要慈，子女要孝。

中国文化中，儒家特别强调自知，就是让每个人懂得自己的身份和职责，尽文尽职，构成这个社会的有序和谐。

我们观察一切问题都是用人文的眼光，看动物的动作也是以人文的眼光，所以常讲乌鸦反哺，羔羊跪乳，从动物身上看到做人应如何做。观察植物同样如此，离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。小草都有这样的生命力，人难道不该有这样坚强的意志吗？这就是一种人文。如果用生物学观点去看，那是自然的条件反射，没有意义。所以，中国

文化讲究人文精神。这种人文精神，让我们能以此自我教育，感化他人，化成天下。

### 神仙寿夭，没有外在指标

**高立志：**儒家讲人文次序，常说修身齐家治国平天下。对于修身问题，我记得您常引《三教平心论》所谓“以儒治世，以道治身，以佛治心”。现在这个世界节奏太快，治身治心很难，病急乱投医，所以各种心灵鸡汤盛行，所谓“社会如此险恶，你要内心强大”，这么耸人听闻的话都做畅销书了，说明险恶论不是空穴来风。您觉得我们怎么样能起码做到身心平衡？

**楼宇烈：**现代人对道的理解，往往停留在表面，练这个功，练那个功。其实，道家思想最为根本的是告诉我们要“道法自然”。以道治身一点都不玄乎，就是来养生，管理好我们的身体。道家与养生、医疗的关系很密切。

怎么养生？就是顺其自然。首先要顺天时的自然。《黄帝内经》讲，古人为什么能活一百多岁？现在人为什么五十岁就要死？古人维护生命的办法，首先是“法于阴阳，和于术数”，就是要懂得天文地理的变化，选一个好的养生方法；然后是“饮食有节，起居有常，不妄作劳”等。道家告诉我们要“知足适性”。顺其自然就是要知足，因为我这个肚子只能吃一碗饭，那吃一碗饭就够了；你的肚子比我大，吃两碗饭才能饱，那就吃两碗饭。我不要去羡慕他，他也不要来羡慕我，这就叫顺其自然。如果我本来吃一碗饭就够了，非得要吃两碗，那就是不知足，就不适性了。

玄学家解释庄子适性逍遥，符合自己的本性，这就是逍遥了，不需要跟别人攀比。《庄子》里有一个大鸟和小鸟的故事。大鸟到处觅食，辛苦得很，刚能吃得饱；小鸟一下子就吃饱了。小鸟如果羡慕大鸟，一顿就会撑死；大鸟如果羡慕小鸟，没几天就会饿死，所以各随其性就行了。道家思想里一个非常重要、非常有现实意义的观点，就是让大家知足。知足者常乐，知足者常富，知足者常贫。知足者总觉得自己不够，所以他永远觉得自己贫困。道家非常尊重事物的自然本性，让人们不要盲目攀比。不攀比，适性逍遥，在道家来说就是神仙。

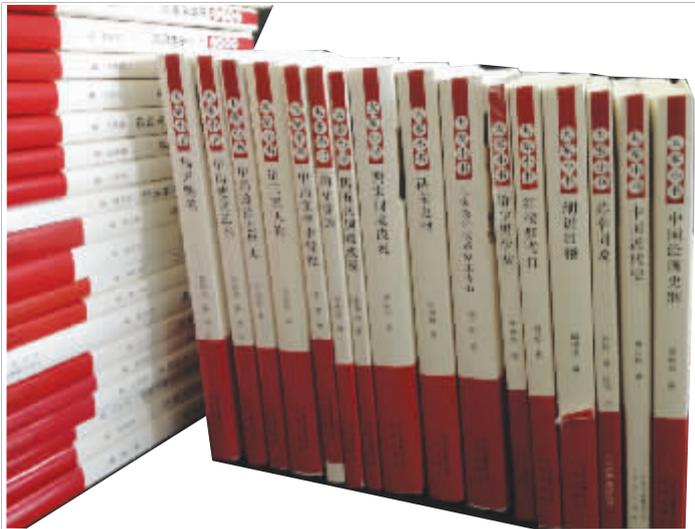
**高立志：**仙是什么呢？

**楼宇烈：**仙也是人，我们常常讲神仙般的生活。神仙般的生活就是自由自在。这个自由自在主要体现在什么方面呢？我想，主要是精神方面的。

**高立志：**什么样的状态是仙的状态？

**楼宇烈：**对神仙这个概念，诠释最好的就是《汉书·艺文志·方技略》，其中有一段专门讲神仙的，“神仙者，保其性命之真也”，就是保持他原来的状态。

中国古代讲养生，一个秘诀就两句话：“去其所本无，富其所固有。”一定要去掉人本来所没有



2016年，“大家小书”丛书百种精装纪念版已经面市，北京出版社随即启动了“向大家致敬”的文化宣讲活动。2017年，“大家小书”新品种中当代学者将占据越来越多的份额。图为该丛书已出版的部分书影。

的。富其所固有，固有什么，就是这个“性命之真”。人生下来，面对各种纷扰和诱惑，把真给丢了，要把它找回来。“所以保性命之真，而游求于其外者也”，要从各方面去把他找回来。

从哪些方面找？书中讲了三条：第一条，“聊以荡意平心。”心意不能乱，想这想那，追求这个追求那个，怎么样把它荡平？让它平静下来。第二条，“同生死之域。”域是区域的域，不要把生和死看成两个地方，要把它看成一个地方，生生死死，方死方生，方生方死。因为死是一个人最忧虑的事情，也可以说这是人的一个本能，贪生怕死。

**高立志：**上段时间，我身边有老人也有同龄人死了，这让我伤心之余默默想了很久，什么是死？我最后认为，谈论死，是为了谈生。谈死，就是谈生的一种方式。

**楼宇烈：**所以你要看破生死。第三条就是“无怵惕于胸中”。怵，就是发怵，惕就是警惕，怵惕就是紧张。紧张，各种各样的害怕。能够“荡意平心，同生死之域，而无怵惕于胸中”，做到这三条，就是神仙了。

荡意平心其实是最难的，看破生死说难也难，说容易也容易，你看到过一个不死的人吗？

**高立志：**看来真是每个人都可以成为神仙。我过去老是感觉，它是外在的一种神圣。

**楼宇烈：**不是，是内在的。你能做到这些，就和神仙一样了。《淮南子》里也有类似表述：“天下有至贵而非势位也。”天下有最高的贵，而非势位也，不是势和位，权势和地位。“有至富而非金玉也，有至寿而非千岁也。”首先提出了这个否定，然后讲“原心反性，则贵矣；适情知足，则富矣；明死生之分，则寿矣。”《抱朴子》说：“贤不必寿，愚不必夭，善无近福，恶无近祸，生无定年，死无常分。”

**高立志：**“好人不长寿，坏人活千年。”这个很有颠覆性的。

**楼宇烈：**所以不在于活千岁，不在于活多少岁，别为指标活，要跟着感觉活。能快乐地活着，安详地死去，就是寿。这样想，你就能很坦然地面对生死问题了。痛苦地活着，痛苦地死去，即使活了一

百岁，能说寿吗？

**高立志：**那样的生活质量是很低的。

**楼宇烈：**对，生活质量很低，生命质量也很低。躺在床上十年八年，你说有什么意思呢？全身插满管子，在那儿躺着，活着又有什么意义呢？

**高立志：**神仙的概念，其实和佛是一样，立地成佛，只是看我们明白不明白。

**楼宇烈：**这是贯通的。这些都是佛教没有传到中国以前的说法呀。“原心反性”跟“明心见性”不是一样的吗？所以我们学传统文化，不是学一些名词概念，或者学一点知识。而是要体会它的根本精神，用以指导我们怎样来做好人、做好事，让我们的生活能很快乐。这是根本的。

**高立志：**所以我一直认为中国的学问是一个践行的学问。说起来，它就是一个字两个字，但要践行一辈子。中国学问不是按西方逻辑推演出来的精密系统。

**楼宇烈：**对。古人说，“非养生难也，明理难也；非明理难也，行之难也；非行之难也，终之难也。”共三个层次。此话适用于我们做的一切事。

**高立志：**这是关于知行合一最好的解释。

**楼宇烈：**很简单。你说一件事情，首先要明理；明理以后，你要去做；做了还要坚持到底。如此才能做出来，否则怎么能成呢？

### 活读书，读活书

**高立志：**听您这么讲，很多事很多理，我明白了很多。恕我直言，这样明白亲切的书着实不多。您觉得这些百姓日用而不知的道理、常识，和我们天天呼唤的哲学社会科学学术成果是什么关系呢？

**楼宇烈：**这些常识的东西在人们看来没有什么学术性，因为我们对于学术的理念有偏差。我们现在到处需要论文，需要学术性。但是究竟什么叫学术性，其实大家不太了然。似乎你有详尽的、理论的分析、论证，才叫学术性。着重指导我们生活实践的那些最简单的道理，其实学术性更高。

(下转第三版)