

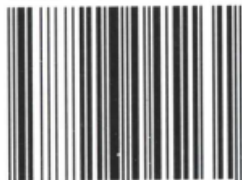
度

李泽民 著

湖北人民出版社

度

ISBN 7-216-04513-0

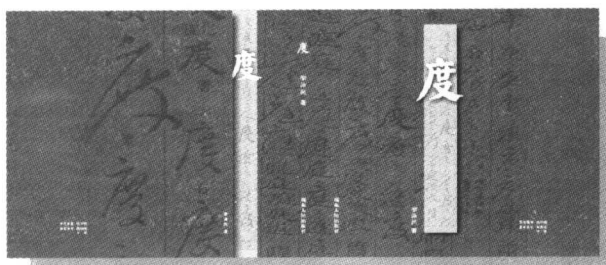


9 787216 045131 >

定价：35.00元

李泽民 著

「度」



◎ 李泽民 著

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

度/李泽民著. —武汉:湖北人民出版社,2005. 12

ISBN 7 - 216 - 04513 - 0

I. 度…

II. 李…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146301 号

度

李泽民 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:十堰日报社印刷厂
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

经销:湖北省新华书店

印张:14.25

字数:175 千字

插页:4

版次:2005 年 12 月第 1 版

印次:2005 年 12 月第 1 次印刷

印数:1 - 1 000

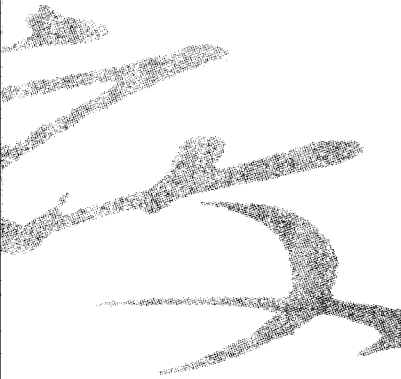
定价:35.00 元

书号:ISBN 7 - 216 - 04513 - 0/B · 221

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

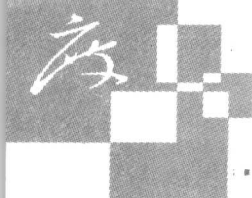
前言

李 泽 民



度是一个哲学范畴。对这个哲学范畴的解释，在作者读过的教科书中，大多局限于客观事物而脱离人类的实践活动。例如说，度就是一定事物保持自己质的量的限度、幅度、范围，是和事物的质相统一的限量。在这个范围内，事物的质保持不变，超出这个范围，事物的质就会发生变化。这样讲，在一定的范围内和层次上是对的，但对人这个实践

001

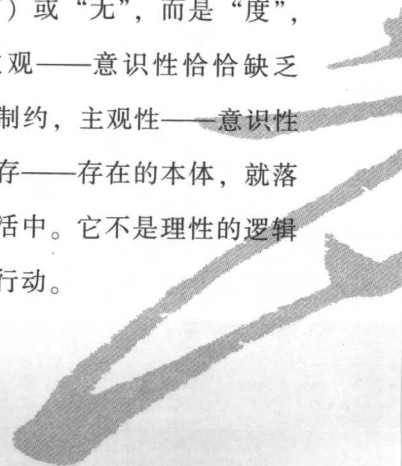


【 前 言 】

主体，怎样把握度却不明确。对此，也有人说“适度”，就是主观的认识必须同客观事物的“度”相符合，这就是说，客观事物的“度”是本来就有的而且是不变的，只要人去发现就行了，但是人怎样才能发现度又怎样去符合度，似乎仍不很清楚。

对这一系列问题，李泽厚先生的《历史本体论》（生活·读书·新知三联书店出版，2002年2月北京第1版。以下仅注书名。）作出了明确回答并提出了独到见解。

什么是“度”？“度”就是“掌握分寸，恰到好处”。为什么？因为这样才能达到目的。为达到生存目的，做事做人就必须掌握分寸，恰到好处。那么，“度”是从哪里产生的？李泽厚说，人类及个人要做的第一件事，就是维持肉体生存，即食、衣、住、行。要食衣住行，就要进行“生产”，所以，这个“恰到好处”的“度”首先便产生和出现在生产技艺中。“度”就是技术和艺术，即技进乎道。可见，“度”之关乎人类存在的本体性质，没有这个技艺的“度”，人类就不能生存。度在哪里？“度”并不存在于任何对象中，也不存在于意识中，而首先是出现在人类的生产——生活活动中，即实践——实用中。它本身是人的一种创造，一种制作。从而，不是“质”或“量”或“存在”（有）或“无”，而是“度”，才是人类学历史本体论的第一范畴。主观——意识性恰恰缺乏“度”。这是由于没有客观物质生存的直接制约，主观性——意识性常常可以泛滥成灾。“实践”作为人类生存——存在的本体，就落在“度”上。“度”隐藏在技艺中、生活中。它不是理性的逻辑所能推出，因为它首先不是思维而首先是行动。



人类既然依靠生活技艺中“度”的掌握而生存、延续，而维系族类的存在，“度”便随着人类的生存、存在而不断调整、变化、扩大、更改，它是活生生的永远动态的存在。这恐怕就是“度”说起来重要，把握起来很难的原因所在吧。

既然“度”产生于实践之中，而实践又是主体的实践，那么主客体在“度”的本体中本来混而不分，离开这个“一体”，主客本无意义。“度”的建立是为了“用”，也只有在“用”中才有“度”的建立。“度”本是依据各种具体的天时、地利、人和等各种事物的性能、情境、状态的把握，便成为“度”和掌握、了解、认识“度”的具体内容。到此，我们大致明白了什么叫“度”，以及把握度不是那么简单的事，所谓用主观认识去“符合”那个客观事物之“度”是不可能把“度”把握住的。

这本小书就是根据李泽厚先生的启示，从存在、经典、主体、恰当、分寸、时间几个方面诠释“度”、解说“度”，使有缘的读者在读寓言、讲故事、说掌故、释成语中，认识“度”字，理解“度”义，进而在实践活动中做到“掌握分寸，恰如其分”，达到“主观合目的性与客观合规律性的一致融合”的境界，把事情办好，这就是作者所要达到的目的。至于是不是哲学，那倒是无所谓的事情。

2005年7月7日

目 录

存 在 篇

食之度:食量不过,食物不偏	(003)
饮之度:七分茶水,三分人情	(006)
衣之度:尺寸为常,因人而变	(009)
色之度:美在比例,好在搭配	(012)
鞋之度:履为足用,以履适足	(015)
住之度:广厦千间,夜宿七尺	(018)
行之度:行百里者,半方九十	(021)
言之度:“言必有中”,“时而后言”	(024)
字之度:平中求奇,计白当黑	(027)
数之度:数中有度,度中有数	(030)
“官”之度:忠不越权,权不过阶	(034)

经 典 篇

《诗经》“吟”度:“礼仪卒度,笑语卒获”	(039)
《尚书》“记”度:“不偏不陂,不偏不党”	(042)
《周礼》“制”度:“桔逾淮而北为枳”	(045)

《周易》“象”度：“易有太极，是生两仪”	(048)
《论语》“录”度：“过犹不及”，“允执其中”	(050)
《墨子》“辩”度：“巧传则求其故”	(053)
《老子》“道”度：“天之道其犹张弓欤”？	(056)
《庄子》“寓”度：“水行用舟，陆行用车”	(059)
《荀子》“论”度：“言必当理，事必当务”	(062)
《管子》“贵”度：“功当其禄，能当其官”	(065)
《吕览》“说”度：“为由其道，当务从事”	(068)

恰 当 篇

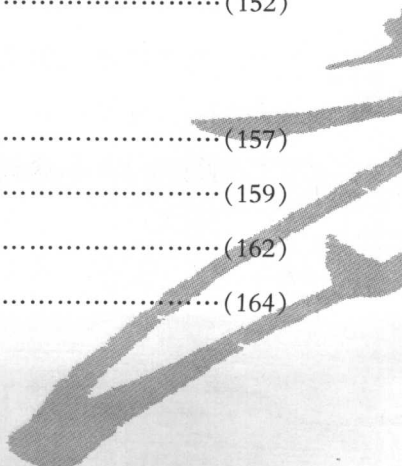
都江堰：天然佳构，匠心独运	(073)
广西灵渠：工程精当，规划巧妙	(075)
赵州石桥：奇巧固护，甲于天下	(078)
嘉峪雄关：计算精确，布局精巧	(081)
武当仙山：“武”是“真武”，“当”是“适当”	(084)
中国斜塔：预见未来，有意建造	(087)
雕刻技艺：瞻前顾后，留有余地	(090)
水到渠成：水到之时，渠成之际	(092)
榫卯嵌合：严丝合缝，恰到好处	(095)
符合合符：一分为二，合二为一	(098)
技术高低：无用为低，赢利为高	(101)
水性兽性：顺应天性，适应规律	(104)
人与自然：天人合一，生态文明	(107)

主 体 篇

人性：“恰当”智慧属人类·····	(111)
人生：智慧体现在“恰当”·····	(113)
主体：“射者正己而后发”·····	(115)
中和：“发而中节谓之和”·····	(118)
遇合：情投意合是根本·····	(121)
巧合：合情合理是前提·····	(124)
巧工：“运斤而木石皆灵”·····	(127)
诀窍：“道可道非常道”·····	(130)
自由：“从心所欲不逾矩”·····	(133)
心态：“无心忘我”才“平和”·····	(136)
胸怀：宰相肚里能撑船·····	(139)
捕蝉：“用志不分，乃凝于神”·····	(142)
解牛：依其天理，因其固然·····	(144)
种植：因地制宜，因时制宜·····	(147)
系统：着眼整体，“一举三济”·····	(150)
视角：仁者见仁，智者见智·····	(152)

分 寸 篇

战略转折：因势利导·····	(157)
关键时刻：果断决策·····	(159)
产需平衡：粮食安全·····	(162)
守住底线：人生无悔·····	(164)



超越极限:发挥潜能.....	(166)
完美境界:炉火纯青.....	(169)
掌握火候:文武缓急.....	(171)
生死界限:差在分毫.....	(174)
谏言分寸:借书达意.....	(177)
死亡标准:脑失功能.....	(180)
满倾中正:厄之警示.....	(183)
恰如其分:处世学问.....	(186)

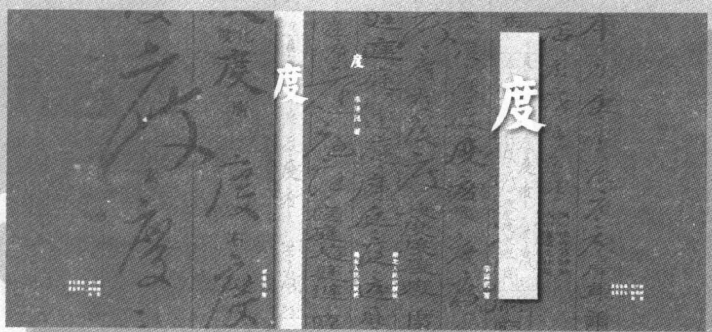
时 间 篇

识时:认识时务,把握时机	(191)
知时:相时而动,乘时进退	(194)
当时:顺天之时,不违农时	(197)
适时:或取无时,或收按节	(200)
按时:勿夺其时,无失其时	(202)
准时:机不可失,时不再来	(205)
顺时:“得时者昌,失时者亡”	(208)
及时:兵贵神速,争分夺秒	(210)
制时:“郑伯克段”,欲擒故纵	(213)
待时:彝陵之战,“火烧连营”	(216)
背时:日中则仄,月满则亏	(218)
后 记	(221)

度

【 存 在 篇 】

“度”在哪里？“度”存在于生活、生产中，存在于食衣住行中。李泽厚先生说：“人（人类及个人）要做的第一件事，就是维持肉体生存，即食、衣、住、行。要食衣住行，就要进行‘生产’，所以，这个‘恰到好处’的‘度’首先便产生和出现在生产技艺中。”“它是活生生的永运动态的存在。”



食之度：

食量不过，食物不偏

民以食为天，讲“度”从食始。人们顿顿吃饭，天天吃饭，但吃饱之后讲究吃好，就并不是人人都会了。要吃得科学、合理，就有一个“度”的问题。著名心内科、高血压、冠心病专家洪昭光教授教给我们两句话，这就是膳食中的“一、二、三、四、五”和饮食中的“红、黄、绿、白、黑。”（参见洪昭光《让健康伴随着你》，南海出版公司，2002年8月第1版）其中“四”是“四句话”：“有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。”关于“七八分饱”，是说“古今中外真正公认最有效的能够延年益寿的办法就一种，我们叫‘低热量膳食’，说白了就是‘七八分饱’。”“就是当你离开饭桌时还要吃饭，还能再吃，还有食欲，肚子不撑。这也是中医所提倡的，若要身体安，三分饥和寒。”

“饮食有节”的思想，首先出现在《黄帝内经》之中。《黄帝内经》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神具，而尽终其天年，度百岁乃去。”（转引自熊四智著《中国人的饮食奥秘》，下同）这就是说，人活一百岁是可以做到的，但要如此长寿，“饮食有节”是一个很重要的因素。

食饮有节或饮食有节，不仅指数量的节制，还包括质量的调节和寒温的把握等多方面的内容，而后二者往往是我们容易忽视的地方。饮食数量的节制，就是不要过饥过饱，暴饮暴食。《黄帝内经》指出饮食过度的危害性，经常饮食过量，不仅消化不良，还会使气血流通失常。“饮食自倍，脾胃乃伤”；“卒然多食饮，则肠满”；“人饮食劳倦即伤脾”。饱食会引起筋脉郁滞、下痢、痔疮等病症。“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔，因而大饮则气逆”。经常多食肥甘厚味，会令人内热重，甚至引起痈疽疮毒。“膏粱之变，足生大丁”。节制饮食数量，有益于人体健康。晋·张华《博物志》说：“所食愈少，心开愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损矣”。唐·孙思邈《千金方》说：“饮食过多则积聚，渴饮过多则成痰。”金元·李东垣的《脾胃论》说：“饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸疾由之生”。明代宫廷御医龚延贤在《寿世保元》中写道：“食过多则结积，饮过多则痰癖。故曰大渴不大饮，大饥不大食。恐气血失常，卒然不救也，荒年饿莩，饱食即死，是验也。嗟乎！善养生者养内，不善养生者养外。养内者以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作。养外者恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣，安能保全太和，以臻遐龄。”龚延贤写的《摄养》诗：“食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频”，也是从节制饮食的角度来谈养生经验。明代敖英的《东谷散言》说：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”清代曹慈山的《老老恒言》说：“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极易之物，多食反致受伤，故曰少食以安脾也。”以上是古人节制饮食的经验和体会。现代医学和营养学家认为，多食可使体重增加，人体肥胖，并易发冠心病、高血压等病症，说明注意节制饮食数量是正确

和必要的。

饮食质量的调节，主要是指不能偏嗜某种食物，防止食物的偏胜。《黄帝内经》说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气湍满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。”饮食五味中哪一味偏胜都会有损于五脏，若偏嗜就会使某一脏腑之气过盛，失去平衡，导致疾病。

饮食寒温的把握，主要是告诫人们不要吃得过冷或过热，而且饮食的寒温还应与四时的气温大体相适应。《黄帝内经》说，饮食的温度对人体的利害关系密切，所谓“水谷之寒热，感则害于六腑”。古人还认为“饮食生冷伤脾，硬物难化”。《周礼·天官冢宰》说，四季饮食宜常温，犹如春天的气候；各种羹汤的温度，犹如夏天的气候；酱类可凉吃，犹如秋天的气候；水浆之类饮料，可以冷吃，犹如冬天的气候。这种分类说明，各种不同的饮食对温度的要求不同，饮食的温度不仅与人体的利害而且和四季气温的关系十分密切。

饮之度：

七分茶水，三分人情

从《读者》杂志上看到一个名词——“汤不冷的距离”。原来是 50 年前英国流传的一个比喻，讲的是能让父母和子女保持紧密的关系，并且能够随时提供援助的一种教育方式。由此可见外国人不是不爱子女，而是让其保持独立的同时给予及时的支持、救助、帮助式的爱，而不是像我们的同胞，对子女只要自己不死就包办代替一切。汤太热，会烫嘴，一时难以喝下；汤已冷，不能喝，喝了也会生病。父母和子女之间的关系就像这人与汤的关系，太亲密，亲爱变成溺爱，子女不能独立，永远长不大；太阻隔，热爱变成冷漠，子女感到孤单，难以健康成长；二者之间的关系最好是保持一定的距离，距离的大小最好是“汤不冷”。俗话说，只有瓜连籽，没有籽连瓜。父母对子女的关爱普遍是无微不至，子女对父母的敬爱一般是敬而远之，爱莫能助。这个说法也许有些苛刻，但不是毫无根据。很有意思的是，2005 年 3 月 9 日，全国政协委员崔琳在十届三次全国政协会议上提交提案，要求子女在保证老人基本物质生活费用之余，更要注重精神慰藉，住在和老人“一碗汤不凉”的邻近地段，有分有合地照顾老人。在日本，也有所谓“汤不冷”，是刚煮好的味噌汁，约 90℃，用保温瓶装着的，保温约 30 分钟，此时食用，汤的温度恰到好处，大约 65~70℃。在这 30 分钟时间里，汤并未受外界因素影响而冷却，但又不能绝对保持最初的状态，是稍稍地降