



浮嚣与宁静

人生哲言录（二）

张学广 著

海外
卷

中国社会科学出版社



浮嚣与宁静

人生哲言录（二）

张学广 著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生哲言录·二, 浮嚣与宁静 / 张学广著. —北京: 中国社会科学出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5203-2731-2

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 146476 号

出 版 人 赵剑英

责任编辑 冯春风

责任校对 张爱华

责任印制 张雪娇

出 版 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

网 址 <http://www.csspw.cn>

发 行 部 010-84083685

门 市 部 010-84029450

经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京君升印刷有限公司

装 订 廊坊市广阳区广增装订厂

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 9.625

插 页 2

字 数 249 千字

定 价 48.00 元



凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换

电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

前言

跟3年前出版的《迷雾与澄明——人生哲言录（一）》一样，这里奉献给读者的也是一本短论集，点点滴滴记录了笔者2014—2017年的心路历程和所思所想。不同的地方在于，它以500字的说说空间对某一论题略有展开，少了一些凝练，却多了几分润滋。总体上可以说，它向笔者所渴望的人生工笔画迈进了一步。

除了刻板的学术研究和正规的理论教学之外，生命中总会有一些搅和着情感的念想需要排解。这些念想触发于身边的人和事，过往的情和境，心头的愿和景。很难把它们升华为学术术语和长篇大论，倒不是因为其中没有蕴含某些硬件，而是因为一旦被如此升华也就失去体验的鲜嫩。

在生命的长河中，时间的流逝实际上是不均衡的，在小溪的潺湲和下游的平阔之间，难免有跌宕汹涌的一长段。对处于这一生命阶段或有过类似经历的人而言，瞬间的意义变得如此突出，以至于不加以语言化便无法得到安抚。所以真正说来，本书是献给他们的。某种共鸣或触动，无疑是对一本书的作者的最大鼓励。

想理解这个世界是人生最顶级的渴望之一，而这个世界最难理解的又莫过于自己的内心。向内窥测的人，无不面临极大的风险，因为他所遇到的可能是一本总也算不清的糊涂账，一个简直

深不可测的深渊。经历中难以消化的东西会留置那里发霉，环境之外远近无边的事端会遣送不息的动能。所以，任何时候我们都只能抓住其中的一小片，深感无力而绝望。

偏偏我们又遇上一个用王小波的词说“浮躁”的时代，浮躁而喧嚣。生命中真正重要的东西被阉割、裂解、蒙蔽、沉远，我们拼命抓住的东西因为短暂而飘忽，因为无根而幻灭。生命表面上丰盈，深处却瘠贫。这可能是因为我们的文化和生活缺乏精神养给这样一个维度，内心让役于外物，形上屈从于形下。是否能够转向内心，从形上找到宁静，成为走到人生中游的人们不得不考量的重大问题。

笔者深感，写作是可以通向性灵宁静的一项神圣事业。虽说阅读可以让人博览，促动思考，而思考可以走向贯通，避免碎片化，但若是不通过写作加以咬合、串连、固化、整合，阅读不免流于清淡，思考不免放任联想，终于达不到所期盼的厚实。对于依赖智性生活的人来说，写作是他（她）们能将自己的性灵和生活、情感和智识、过往与筹谋真正弥合起来的修炼行为。

如本书一般的片段思考暂告一段。能否在未来的路上有关人生的思考描摹出一幅大景，还不敢作出更大的承诺。老天能给多大的才华和抱负，就去成就多大的事功和善业。

目 录

前言	(1)
第一章 历练	(1)
第一节 快乐与痛苦	(1)
第二节 身体与心理	(10)
第三节 天真与成熟	(21)
第四节 眼前与长远	(35)
第二章 情感	(52)
第一节 情感与理性	(52)
第二节 爱情与婚姻	(63)
第三节 福报与感恩	(71)
第四节 偏执与宽容	(78)
第三章 思想	(87)
第一节 阅读与思考	(87)
第二节 语言与行为	(92)
第三节 学术与环境	(100)
第四节 科技与人文	(113)
第四章 人际	(124)
第一节 自我与他人	(124)
第二节 内在与外在	(142)
第三节 自律与周遭	(155)

第四节	自由与责任	(169)
第五章	社会	(182)
第一节	教育与自知	(182)
第二节	理想与现实	(198)
第三节	传统与现代	(205)
第四节	自然与社会	(228)
第六章	结局	(252)
第一节	命运与觉解	(252)
第二节	喧嚣与沉静	(265)
第三节	圆满与缺憾	(281)
第四节	幸福与成功	(292)

第一章 历练

第一节 快乐与痛苦

生命的主旋律是快乐，忘记快乐的人便远离了生命。一个充满快乐的人，世界都属于他。一个充满悲伤的人，连自己也不属于自己。世界上没有什么应该属于自己，每一份遭遇都弥足珍贵。当一个人失去的时候，他同时也在获得，只要看看硬币的另一面。如果你把快乐装在心中，恶神厉鬼也会敬你三分。如果你只想着过去的倒霉事，好的运气也会绕着你走。我们可能失去很多，但唯一不能失去的是快乐的心情。我们可能得到很多，但是没有快乐的心情，世界于我何干？

只要往生命深处想，其实没有什么难处过不去。可以得到的自然会来，还没有得到的也许正在路上。冬雪的季节，何必为春天的花落和秋日的叶黄而忧烦？在浮躁的利己主义时代，我们在收获物质却在丧失快乐，丧失那种恬静的、发自内心的精神快乐。在时间快速翻动的节点，问问自己：快乐是否还守在家园？

很大程度上，我们的快乐并不由我们自己作主。让自己有一个快乐的心情，起初是一个生命本能，最终应该是一种生命了悟。但是，在中间的漫漫人生中，我们只能靠默默地提醒自己。那种快乐多少带些黑色幽默，多少带些无奈和忍耐。我们离大部分人都发出灿烂笑容的时代还很远，如果没有低下头来努力，一

百年后的人们又怎么能比我们更快乐呢？

快乐是人生索解的重要目的，尽管不是唯一目的。快乐是生命质量的重要标尺，尽管不是唯一标尺。一个人如果连自己都快乐不起来，又有什么资格让他人快乐？如果连自己快乐都做不到，还能有什么大的用处？

快乐应该是人生的起点和终点。在起点和终点之间，不同的人往往有不同的经历，一方面是资源和动力；另一方面是弯路和障碍。活着需要有前行的动力，也应该克服难料的障碍，从而形成或愉快或痛苦的体验。这些体验，若是不能消化、吸收，会是陷阱，若是化解、超越，会是阶梯。

一个人经历多了，心上会长满老茧。不时查看它们痊愈的程度，既是在关心伤口，其实也是在哀怜自己。伤口真正痊愈了，就不会再去关心。人的注意力只在有问题的地方，你越是在意，就说明问题越大。但是，你不可能做到一开始就不在意，因为疼痛就在那里，它们要求得到尊重和安慰。所以，对于自己的经历要有恰当的态度，既不有意加重，也不无谓减轻。

我们跟一件事情的距离，影响我们的判断角度和控制能力。对于那些不带情感的事情，我们可以尽量靠近，以便看得清楚，像科学研究一样。但是，对于带有情感的事情，我们最好不要用显微镜观察，不可执着于细节，最好学会从远处观察，从一定距离去把握。

人生好多事情，不痛记不住。痛了，想忘未必忘得掉。不管个人还是社会，最终的积淀中，痛苦多于快乐。所以，人的一生中痛苦无法避免，而且都在生命最重要的部位。无关紧要的地方，不会留下痛苦。人都容易在生命中最紧要的地方用力过猛，不是被人伤，就是自伤。

然而，上苍给予的一切都是馈赠。一切无法挑选的，也许比能够选择的更有价值。痛苦在生命中的价值，即使不比快乐高，也肯定不比快乐低。说痛苦是生命的目的，大概没人同意。但是，说有不经历痛苦的快乐，同样无法想象。痛苦不仅是快乐的背景，而且是走向快乐的环节。痛苦给快乐提供能量，积蓄资源，把快乐拉长靠实。

为什么痛苦令人难熬？因为它在给生命烙印，在给生命争取机会，在把世间最重要的东西装进心里。纤夫掬客每个沉重的脚印，都在给大地书写生命的艰辛。思者哲人每条沟壑般的皱纹，都在刻印天地万物的沧桑纹理。所以，一切重要的收获，都在一番煎熬之后。

如果没有忍受痛苦的能力，一个人也没有相遇快乐的机会。所有文化尤其其中的宗教，所遗留的最重要遗产，都是教人学会忍苦。通达极乐世界的路也许万千条，但内容大抵相同，那就是经受多少痛苦，就离极乐世界有多近。承担了该承担的，然后才有真正想得到的。

在世俗生活中，没有谁不愿意幸福地活着：和气的一家子，没有贫困的骚扰，都有职业和归属，受到适当的教育，安静而平和，相信而有爱。只是鉴于命运的捉弄，有些人不可能再过平静的小日子。他们仿佛被命运石头砸开的水花，不是冲向这端，便是扑向那端，要么创造性地蒸发，要么破坏性地浊淀。

走向神圣的路是一个忍受憋屈并最终消化憋屈的过程。顺利的人生就是平凡的人生，想从平凡的世界中显现神圣，只能是作家编出来的童话。孙少平只是一种精神和希望，在现实世界是不可能的。比《平凡的世界》更具现实性的，是路遥的人生历程。顶尖的人文作品不过是不幸的人给幸运的人制造的生活调味品。

痛苦会累积，等待着暴风雨的来临，要么毁灭，要么疯长。

问题在于，是该憋回去，让自己缓慢成长，还是来个爆炸，在毁灭中制造巨响。人们赞同路灯，也能照耀，也能持久，但有人选择烟火，那种爆裂，那种绚烂。伟大的作品往往首先旨在拯救作者自己，把生命的意义问题提到观众面前的，与其是作品，倒不如说是作者。

折磨自己，并向死亡冲刺，算得上勇敢，但并非特别神圣。死亡是对生命的最终考验，但平静地拯救他人要比剧烈地燃烧自己更加神圣。爱是平和的，因而才伟大，爱是向生的，因而才永恒。

当我们失去本能的快乐时，必须学会会有意识的快乐。儿童最容易快乐，简单的生活和玩具就可以满足，上一分钟的伤心并不妨碍下一分钟绽笑。只要不是过分的挫折性经历，童年都会留下很多美好的回忆。青春期以后，人会有很多烦恼和焦虑，但是由于身体的活力和积压量的浅轻，大多数青年人通常容易处于兴奋状态，他们的笑容灿烂而自然。

但是，中年以后，我们的快乐就不再那么自然，需要不断地提醒自己高兴，让好心情经常处于主导地位。浮起的心念，遥远的目标，错过的机会，冷暖的人情，生活的压力，渐少的岁月……都足以成为心理沮丧、产生幻灭的诱因。长期抑郁的心态会烙印在僵固的面容上，会沉积在退化的活力中，会反应在萎顿的热情里。

的确，在这个喧嚣转型的时代，每个人都有足够的理由抱怨、悔恨、愤怒。但是，不是所有的心思都能说清，不是所有的委屈都需要说出。宝贵的生命不应浪费在那些不利生命的方面，而要用来增长有益生命的因素。最主要的是，必须有爱好，必须向前看，必须将自己提升至阳光状态。在与天地共享的宁静中，让美好的感觉从心底升起。飘来的旋律，慧心的阅读，热情的招

呼……都是美好心态的最好馈赠。所以，幸福不幸福是自己的事儿，何必用哭丧脸去告诉别人。

生命可能只是一番扑腾。起点本不由自己，而终点又无法预知。眼前看来有意义的事情，过一阵子看毫无价值。以为在跳出一个泥坑，其实却可能陷入另一个泥坑。雄心勃勃的打算，大多数都无疾而终。通向快乐生存的路，可能同时也通向死亡。以为在做清醒的选择，不过是社会趋向和自身本能的工具而已。

总是要在受伤之后，才对人生有更多的理解。一个人也许无法让所有人满意，但对于你所在乎的人，最好还是别故意制造伤心。不只死需要勇气，其实活着更需要勇气。人必须有自己的生活中心，将根深深地扎下去，以便在风雨中站稳脚跟。配角当久了，不仅失去当主角的能力，而且还以为自己才是主角。

生活也许没有对错，选择一条路，就有属于自己的风景。流下肚子的泪，除了发酵为仇恨，也还可以酿造为诗意甚至智慧。幸福不过是附着在生命表面的一层感觉，把这一表层撕去之后，一个人才能在惨淡中看到生命的深度。一个很早就将心撕碎的人，也许不再有享受这种表层幸福的能力，但也许对于超越自我又是一次难得的机会。

如果你还在痛苦中挣扎，不是还未认定自己的路子，就是格局还不够大。人的尊严来自自己一颗完整的心，并不需要苛求任何他人。对于任何人或事，你若过分在意，你就已经输了三分子。

生死之外，一生难免有几个阶段需要一个人苦苦地坚持。也许为了生存，也许为了心中的目标，也许只为争一口气。比较外围的辐重别人或可帮忙，比较本心的担子只能自己扛起。这种默默的肩负其实并不算人生的惨事，而是走向某种阔境的必由之路。人生中最悲惨的是，生命还没有真正展开，已经失去了这种

肩负的机会或能力。

吃苦本身其实就是机会，而且可能是难得的机会。那些吃苦坚持的人，大多都是已经在半山攀爬的人。他们的坚持，既因为已经走过的路，也因为可以看到的山顶。当然，在继续前行还是返回山下的选择中，不是所有人都会选择后者。但是，人生真正后悔的事情，不是命运悲惨，而是在还有时间和精力的时候，并没有去拼搏一把。

如果认识到生命只有一次，就不会费力地逃避苦难。一定要认识到，在别人的光鲜背后，所吃的苦并不比自己少。虚幻的羡慕、琐屑的关注、不实的苦恼、斤两的计较……不知损耗了多少原本可以更有价值的生命。让生命更有价值，使潜力得到最大发挥，无疑该是人生永不言弃的追求。

如果有机会和能力，不管多苦多累，都别成为他人悲悯的对象。也许在一个文明的社会中，这种悲悯不会损伤尊严，但是只要人们还把不平等当作一种追求，尊严的基础就不会多么牢固。

还是奋斗的年龄，一个人就不该选择安逸。如果不幸生存于恶劣环境，一个人甚至还必须自己制造氧气。跟优秀的人在一起，一个人会变得优秀，而能忍受孤独地生活，他才能变得更加优秀。有益的环境当然是重要的，它会形成适当的焦虑，这恰好是通常情况下一个人的克服惰性所必须的。

随着时光的流逝，我们的假设便多了起来，做事也开始变得犹豫不决。我们害怕选择，但又不得不选择，而且不选择本身也是一种选择。我们的期望一旦远远高过现实，就会因过度焦虑而变得空落。逝去的岁月会抽空很多，将来的日子又飘忽不定，幻灭感会从每一个不曾落地的脚步中腾起。

和平是生活中难得的状况，需要有不同的技巧去灵活地维持。平和是人生难得的境界，应该花很大的力气修炼。让心宁静

下来，不在于增加需要，而在于减少欲望。简单可以幸福，复杂也可以幸福，但简单的幸福承受较少的苦痛，而复杂的幸福需要承受更多的苦痛，因为你需要把自己升华地更为简单。

权力、地位、金钱、美色……无不昭示世俗生活的巨大诱惑。如果这些诱惑能在需要和满足、期望和现实、愿景和机遇、目标和能力、追求和底线之间达致一定的平衡，其实我们也无需抗拒它们。真正的解脱，不是来自深层的痛苦，便是来自高层的追求。

研究或创作绝不是一件轻松快乐的事情，要不然大家都成科学家或大作家了。如果有什么快乐的话，也主要不在过程，而在结果。那些认为自己研究或创作过程充满乐趣的人，如果不是在说谎，就是天才。

其实，有很多因素促使人们持续地做研究或搞创作，人们可能误把它们当成了快乐。比如，一吐为快的发泄感，追求真理的抱负，坚持做事的韧性，长期养成的习惯，等等。我相信，这些因素本身都是经过艰苦磨炼而得来的。如果没有这些篱笆似的因素进行阻隔，一个人要把自己的精力和心思收拢起来，集中于相对固定的方向，完成相当复杂的架构，是几乎不可能的。这些篱笆似的因素，既是研究或创作人员自己的能力和素质，也是某种环境条件的作用。毕竟，能给自己制造氧气的人是少数，大多数人还是需要环境提供氧气。

坚持一个目标本就不是人类懒散的天性所愿意承受的，不断地修改和重复更是跟人见异思迁的本能相悖。不管实验室的反复试验，还是田野的艰辛调查，抑或是苦心孤诣的创作，都在承受常人难以承受的煎熬、耐心、毅力、焦虑……松散随意的阅读绝不等同于有目标的研究，凌乱的思考书写也跟真正的创作相去甚远。喜欢阅读和悠思是人的天性，但是它们离真正的研究或创作

还相差十万八千里。

虽说快乐是生命的主旋律，可是凡人又怎能解脱世间的诸多烦恼。我们得相信，没有几个人能不受时代风气、文化背景、生存环境、自身经历、教育程度的约束。这是物欲横行而容易让人心浮气躁的年代，我们的文化某种程度上会加强许多比较，无奈的生存现实偏偏让我们觉得很多不稳定，哪一年龄段都有各自的危机感，强调技能而不是自识的教育又无法使我们获得足够的判断力。

学业中的多方位探索，生命中的大起大落，如果还不算浪费时光的话，那也主要因为两点，一是进行思考的水准没有降低，二是充满抱负的初心并未改变。作为俗人，我们受环境的影响超乎寻常，一个人的理想倘不坚定，会在现实生活中逐渐淡化、变形、转弯。即便你还有再度建构自己的机会，那也必须以你没有完全被环境改变为前提。如果你丧失了水准，你就不再有完成初心的机会。

若是大家都只在一个狭窄的空间中争夺资源，没有谁会真正舒心。如果我们彼此都能开拓一个广阔的生存环境，在各自的环境中发展自己，又何必去争夺那点可怜的资源。尽管人们说：一个人的格局有多大，世界就有多大，但我们更要看到：一个人的世界有多大，心胸就有多大。人得给自己的生命找到归宿，给自己的事业建构平台，去做自己真正喜欢做的事情。

生活充满各种残缺和遗憾，只是当你的注意力更多移向已经拥有的半块时，残遗的半块就不再是不堪承受的阴影。尽可能关注已经拥有的部分，感激上苍给予生命的报答，快乐就会慢慢覆盖那曾经残遗的部分。人的注意力在哪里，哪里就会逐渐成长，占据生命的重要地位。

提醒自己快乐意味着一个人要主导自己的生命质量，在命运中把握主动权，让自己的理性始终是意识的主人。主动权意味着要在强烈控制和放任自流之间找到平衡点，做符合自己身份和位置的事情。人不必坚执自己的意见，但也不能没有自己的主见。学会判断轻重缓急，不管外界多么有诱惑，都能控制自己去做生命中真正重要的事情。

把握主动权是提高自己实力的重要路径。总是跟在他人屁股后面，慢慢便失去把握生活、回归自己的机会，没有哪种实力是通过随波逐流而获得的。当一个人成熟到一定时候，就会有随时可以起身就走的断然之力，就会有发出先声、控制局面的审时之势。要想左右环境，首先得能左右自己。

人是通过说“不”界分你我他的，总说“不”当然难以建立人际合作，但从不或从不首先说“不”却势必一直处于下风。一旦无条件的同意成为一种习惯，就没有哪个人会把你当回事。要做一个好人，但是那种能否定的、有力量的好人。

连那些在别人看来已经很成功的人都可能走不下去，就知道活在这个世界有多艰难。以为自己进入哪一行都行，以为自己在哪儿都可以赚钱，以为别人成功的路也可轻易走……所有这些幼稚的念头曾经充斥人生多少年。但是最后才发现，自己真正能做的、能养活自己的，只有很窄的某个领域，而且还是多年屈身打拼的结果。

人生的好多悲哀在于，欲望总是比能力跑得快。欲望有一种本事，可以在人的想象中幻化出海市蜃楼，看上去要达到也就一步之遥。但是，当你真正前行的时候，这幅美景便消失得无影无踪，你自己还可能跌入深坑。因此不管到了什么年龄，脚踏实地地行走，都是一件无比重要的事情。

对于年轻人来说，早点知道生活的艰难，就是对亲人感恩的

开始。但是，在这个什么物质条件都不缺而唯独缺少吃苦机会的时代，在恨不得将一切都准备好却没有准备让他们了解生活艰难的家庭，孩子们未必能够真正感受生活的艰难、生命的艰辛。网传的一篇“全民进入富二代”的批判性文章真的令人惊醒。

生活是美好的，这是就乐观的希望和人生的态度而言。其实，就生活的实际内容和具体过程而言，没有哪一件或哪一段是纯粹美好的。即便甜味成为生活中最能诱人的味道，为了这点甜味你也必须先尝到很多酸苦辣。

第二节 身体与心理

人生有两样东西最为重要，不能放弃，很大程度上也可以自己操控。一是身心健康，一是个人发展。有健康的身心，可以享受生活，无论物质还是精神。坚持发展自己，不仅可以维系生命，而且可以减少许多不可避免的遗憾和孤独。

生活常有突然的变故，难保谁能陪谁到底。爱护自己，保全自己，能独立地抗起自己的世界，毫无疑问是一个人的天职。搭个援手，尽一份责任，献一丝爱心，都远远无法运转一个自我依赖的生命轴心。没有谁能永远扶着一个不会自己走路的人。说实话，这跟道德无关，而且不管什么事，最好少往道德那里扯。

年轻时候可以创，可以犯错误，但最好不要混。生命应该是一个增长过程，而不是原地打转。一个停滞在半道的生命，总感觉是人生最遗憾的事儿。在传统社会，将血脉延续看作自己最神圣的自我发展。现代人已远不满足这一点，而将自己的能力提高和全面发展看得更为重要。自由、独立、全面发展……在个人价值中日益重要，这当然应该算作进步。

氧化人性，是硬脊，也是软肋。生命一旦赋有人性，会集