



沈明明/著

| 生存智慧的一种解读 |

Nice to Life
and Nice to Yourself



善待生命 善待自己

九州出版社
JIUZHOU PRESS

善待生命 善待自己



| 生存智慧的一种解读 |

Nice to Life
and Nice to Yourself

沈明明/著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

善待生命 善待自己/沈明明著. —北京:九州出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80195 - 581 - 4

I. 善… II. 沈… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 144563 号

善待生命 善待自己

作 者 沈明明 著

责任编辑 姬登杰 责任校对 何 强

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www. jiuzhoupress. com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress. com

印 刷 三河市华晨印务有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开

印 张 12. 25

字 数 130 千

版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80195 - 581 - 4/B · 234

定 价 22. 50 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



沈明明

江西九江人。

厦门大学哲学硕士，现任九江学院哲学系教授。

经历：从学校到学校，从学生到教师；业余兼职记者、主持人等。

证书：厦门大学嘉庚奖。

笔著：《皮亚杰的认知和情感发展理论》（译作，厦门大学出版社）；

论文五十余篇；新闻、评论及文艺作品几十万字。



前 言

古往今来，人类通过自己的辛勤劳作，创造了灿烂的文明，然而，在关于文化和文明的理解和取舍上，不同时代的人们，同样存在着某种急功近利和实用主义的倾向。比如说，今天大学的哲学课堂里，沉闷、消极甚至于反感的气氛，已经让一些老师们感到了教室里立锥的艰辛，课表上，理论课时一压再压，校园里，理论课程教师的个头越来越矮；面对转型社会的种种急速变化，烦躁和不安的情绪如期而至，一些人端起了身板又操起了古董先生的那套老话，“世风日下”哟，“人心不古”哟，云云；许多大学哲学系门可罗雀、无人问津，只得纷纷改换门庭，标上模棱两可迎合时众的招牌，什么“公共管理”呀，“社会工作”呀，“行政领导学”呀，等等，令人眩目。其实，过分地指责人们的功利性的选择，是没有足够根据的，因为，文化和文明发展的过程本身就是这一选择的结果。选择，是历史发展的机制，古董先生们可以品头论足，但却不能阻止选择的发生和继续发生，就像不能强制计算机时代的财会人员继续选择使用算盘。包括哲学等等在内的理论之所以遭到了冷落，多半的原因并不在受众，而在“理论工作者”和“教育工作者”，教条化、庸俗化、政治化、“科学”化等等倾向不仅没有达到“政治理论教育”的目的，可悲的是，却顺便葬送了哲学等等理论的价值和魅力。

实际上，任何人，可能经由不同的方式，终归明了，生活需要两种“知

识”：一是人们经常提到的“科学”知识，这类知识可以由学习或从经验中总结而来，它满足的是人们生活的直接需要，现行的学校教育主要是这类知识意义上的“传道授业”；另一种“知识”是人关于自己的认识和思考，其焦点是人“为什么活着”和“活着为什么”等等无法经验的问题，这些问题的解释和解决，没有科学意义上的验证或证明。事实上，这种“知识”也并不是一般意义上的“学习”和“教育”的成果，它依靠人们由内而外的觉醒或觉悟，它的“玄妙”在于，它无声无息却又纠缠不清，它似乎是生活里一个永远解不开的结。汉语里，将这类的心灵开悟称作“智慧”，从字面上看，它比“知识”多了太阳光辉的照射，多了心灵的主动性和能动性。古人相信，个人的智力是有限的，如果仅仅依靠个人的冥思苦想还远远不够，要真正自我认识，需要上苍的力量帮忙，尤其是普照大地的太阳光辉的指引，因为，就个人而言，自己无法真正知道，自己是从哪里来的，又要奔赴何方。社会生活中，人们有贫贱高低的区别，社会的主流价值观念提供了这一“区别”的标准，可是，在现实的生活感受中，这一区别标准并不是幸福和痛苦的分水岭，并不决定一个人生存意义的大小或价值的高低。

一个失眠的人晚上躺在床上，可能要想许多的事情，上半夜想的问题焦点是，明天如何去挣钱，而到了后半夜可能又想，一旦挣了很多的钱，真的会很幸福吗？上半夜的问题属于“科学领域”的问题，后半夜的呢，则类似“哲学”问题了。

中西方“哲学”流派纷呈，浩瀚如海。尽管由于各种原因各具特色，但是在一些基本问题上，却似乎不约而同地想到一块去了，特别是对人自身生活的思考方面，都主张人应当自由自觉地生活。而这种理想中的“自由”和“自觉”生活，来源于精神方面的自我“训练”，一个主要“训练”内容便是学会做到从容不迫，张弛适度，曲伸自如，自然而然，就像箭的击发，弓既要努力地拉开，又不能用力过度，否则弦会绷断，生活的“训练”，在于学会把握和保持必要的“张力”。因为，在纷繁复杂的众多生命形式中，人是唯一可

以自我塑造自己的生命，人，是自己的作品。这本看起来头绪不清的“书”，围绕的大致就是这一主旨或中心。

显然，这本“书”，明显地缺少许多书应当拥有的要素，从形式上说，它缺少严密的结构和体系，从内容上看，它缺少明确的结论和鲜明的论点；它更多地类似于杂感，或者随想，或者说，它就是它们。

尽管如此，我依然期待，借助这么一本“书”的中介，我们一起来分享生活，分享智慧，一起努力地把哲学变成生活的语言，把生活变成自由自觉的艺术。尤其在喧闹浮躁、充满诱惑、急功近利的历史阶段，拥有一颗平静如水的心灵尽管困难，但是，却更显得非同寻常的价值。多数人是和时间单位来计算一生的长短的，其实，从某种意义上来说，个体生命只是纯粹的偶然现象，时间可以用来“计算”，但与生命的实质没有内在的联系。作为个体的“我”，如何在风高浪险的种种激流里，拥有一泓清泉，一方净土，一丝甜蜜，一份幸福，一颗感恩的心，才是“我”的生存依托。我由衷地期待，后面的文字能在这方面对读者有某些帮助。

沈明明

2007年7月11日于九江学院

目 录

1. 奉献是索取的另一种说法 1

如果真正掀开生活的盖头，人们可能大吃一惊：奉献就是另一种形式的索取，放弃本来就是收获，利他原来也是利己！

2. 善于妥协，是进攻的有效方式 8

为了胜利，真正的勇士，有时必须学会匍匐前进。

3. 虚伪，是换了个角度的真实 16

在许多场合下，人们的表情并不是情感或情绪的产物，恰好是掩饰真实情感或情绪的手段。

4. 你用明亮的眼睛看着世界，世界是明亮的 25

你用明亮的眼睛看着世界，世界是明亮的；你用美好的眼睛看着世界，世界是美好的；愉快而幸福的生活来自心灵愉快和幸福的暗示。

5. 战胜对手的捷径是首先战胜自己 34

正是与水的战斗，河床的巨石变得光滑圆润；正是与风的战斗，树木生长出坚韧的盘根；正是与猛兽的战斗，羊群学会了奔跑……

6. 弯腰的次数多，抬头的机会也多 41

幸福的生活只赏赐给那些永远不放弃责任的人。弯腰，这一背负的举动，还是勇敢承担责任的真实写照。

7. 最大的成功源于多次的失败 50

人们经常把失败视为生活的逆境。面对同样的处境，有人沉沦沮丧悲观消极了下去，有人却抓住了这千载难逢的好机遇，奋身崛起。

8. 人，是自己的作品 58

人们用自己的生命实践一次又一次地证明，人，并没有既定的命运；人，不是“先天性”的现实化；人，是一种可以重塑的生命形式；人，是人自己自主选择和创造的产品！

9. 人生的绊脚石不是别人设置的，而是自己 69

如果人们能将自己对生活的要求降至底线，而将感恩的心理放大到最大限度，那么，不仅没有多余的抱怨，而且，生活在心灵的感受中，将是诗一样的充满美感。

10. 善于抓住机遇的人，不言命运 79

敢于并善于抓住机遇的人，不言命运；消极被动或盲目等待机会的人，总是怀才不遇般地抱怨命运的不公。

11. 砸碎自己的精神枷锁 88

人们为了精神和生存的自由而“上下求索”、苦苦追寻，结果却与预期目标越来越远；期望得越高，失望得越多；获得的“自由”越大，欲罢不能的“限制”也越大。

12. 箭能成功地击发，是因为弓给了它必要的张力 97

弓箭的发射，依赖的却是一种肉眼看不见的原理：张力！

任何健康生命的生存，都依赖于相应“天敌”的存在，而“天敌”自身的生存，又取决于它扑食对象的“繁荣兴旺”。

13. 一切都处在流变之中 104

由于意识到自己的独立存在，人生才有了人格、尊严、荣誉等等属于人的东西，才有了“生活”的意味，才具有某种意义上的意义和价值。

14. 我们无法避免偏见，

但可以避免将偏见当成最后的真理 112

知识必然伴随着偏见，就像人们迈步向前时，为了前进，总有一条腿是落在后面的；偏见，本不可怕，可怕是因为人们对它的坚守；避免偏见，需要人们的精神自省和自我批评的勇气。

15. 酒和艺术，人类精神新生的助产士 123

这是空无一人的世界，寥廓寂静，视野无穷，一种从未有过的清新和凉爽扑面而来，没有时间，所以没有流逝；没有空间，所以没有障碍；没有器物，所以可以无限制地升腾起舞；没有监督敌视的眼睛，所以可以从心所欲，无矩可逾。

16. 对面走来个你认识的胖子，

你打招呼应该说，哟，你瘦了不少 134

学会欣赏他人的长处，学会包容他人的短处，既是锤炼健康坦诚心理的需要，也是使自己为社会所接受的基础和前提。

17. 了解自己的无知是最大的知识 143

对人来说，真实可靠的幸福只有一个来源：大智慧，大觉悟，而不是小聪明。因此，相形之下，一个人，学历多高，知识多厚，学问

多大，都不是最重要的，因为，那些依然是感性生活的手段，而不是最终的目标。

18. 名利，是不平等社会的一面精神旗帜 150

在这条由利益构成的链条上，每一个人，无论是资本家还是工人，都不过是流水线上的一个被动而机械的环节。真正让这条链条运转起来的动力，并不是人，而恰好是“物”！

19. 说“我爱你”之前，

先问问自己是不是因为性的冲动 156

真正的爱情，因为超越了容颜、财富、青春、名利等感性的暂时性，而借助精神的共鸣和生命意义的认同，不断获得新生。

20. 心灵给生活什么色彩，生活就成为什么色彩 165

真正幸福的人，不是害怕痛苦，也不是逃避或拒绝痛苦；相反，他对痛苦的感受远远强烈于其他的人。正是由于这一点，他学会了珍惜，学会了感恩，学会了知足，学会了放弃。

不幸的人心中的痛苦事情，可以成为幸福人心中的幸福的事情！

21. 生活的美来自于简单 173

生活的美，就是放下重压我们的精神包袱，以幸存者的轻松自由的心灵，以感恩的目光，春风抚摸杨柳般地感受今天的生活。

后记 182

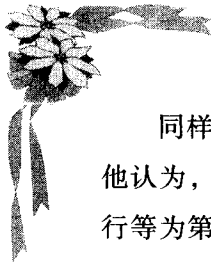
1. 奉献是索取的另一种说法

如果真正掀开生活的盖头，人们可能大吃一惊：奉献就是另一种形式的索取，放弃本来就是收获，利他原来也是利己！

究竟利己还是利他才是人的本性，曾经是人类思想史长期争执不休的话题，双方各执一端，都可以列举无穷无尽的例证。两千多年前发生在儒家内部的那场论战就是一个缩影。


孟子试图区别人的两重属性，首先，他肯定了人要吃、要喝、要生存等等要求的合理性，不过他将这一切解释为人的动物本能；话锋一转，孟子又将人性认定为“良心”，这是一种摆脱了人的动物性的新的属性，是构成人的必备要件，如“礼让之心”、“恻隐之心”等等。

换句话说，在孟子的眼中，不是“索取”，而应当是“奉献”才是人性的基本倾向。为证明“恻隐之心”是人性的一个基本属性和与生俱来的本能，他举例说，年幼的孩子在水井边上玩耍，眼看着他马上要掉到水井里去，你会袖手旁观吗？不会，你的第一反应是冲上去，把孩子拽住。你的这一“反应”是本能，绝无功利要求，不是为了讨好、巴结孩子的父母，不是想到领取见义勇为的奖赏。“人之初，性本善……”在中国流传了两千多年，正是孟子思想的通俗化教育。人之“初”中的“初”，不是从年龄意义上说的，而是从人的“根本”意义上说的。



同样是儒家道统的传人，荀子关于人性的看法则大相径庭。他认为，人本性在于“索取”。从娘肚子掉下来起，人就以衣食住行等为第一要务。人的一生中，尽管需要会发生某些量的意义上的变化，但是，万变不离其宗，需要的实现、欲望的满足是永恒的主题，是人生活的动力和目标。人们所谓的战天斗地、挥汗如雨、“制天命以用之”的各种感人肺腑的恢弘场景，在荀子的眼中，不过是一群自私自己的生命为一己私利而忙碌奔波罢了！

在西方的思想史上，以利己主义为基本原则的“性恶论”，几乎毫无异议地占据上风，即便事实上存在着古代雅典哲学“性善论”的思想开端。伊壁鸠鲁、马基耶维里、霍布斯、叔本华、尼采等杰出人物，以无可战胜的姿态，携手牵起了这条思想主线。

在利己主义理论的视野里，即便是通常被人们看做具有奉献意味的“善举”，也不过是利己精神的一次巧妙伪装。


让我们也戴上这副眼镜看一看：一个青年人坐在公交车上，途中，上来了一位老人，他站了起来，给老人让座，旁边的人们投来赞许的眼光。然而，这位让座的青年真的做出了善举吗？分析一下看看，青年人的让座，对这位老人而言，是一个善举，但是，自己却失去了座位，不得已站着，于是对于他自己而言，则显然并不是善举。继续分析下去问题就更多了：这位老人坐上了本来属于青年人的座位，这位老人是否道德呢？再回过头来看，这位青年人此举就更糟糕了，居然将座位连同“不道德”的名誉一起让给了那位可怜的老人，这青年人的“善举”又从何谈起呢？

在经验生活中，利益分明，非此即彼，你死我活，奉献与索



取，利己与利他，善与恶、得与失等等，呈现给人们的是一对对的悖论，没有终极一致的结论。

再回头来看看汉语的文字吧！

从量的角度看，利益有大有小，有缓有急，有远期有近期，有直接有间接。追逐利益只是个笼统的说法。

汉语是一种非常独特而有意思的语言。

由于它的模糊性、歧义性和经验性，同样的话可以引起截然不同的反应；而相反的话，也可以使人获得同样的感受。汉语内在所包含的意蕴要远远大于或异于它的语言表达本身。对某一句话的理解，如果人们仅停留于语言所传达的意思本身，那么，将有可能导致极大的误解。比如说，有人客气地对你说，“有空来我家玩，吃顿饭”；你可别当真，因为他压根不会去准备那顿饭的！“言不由衷”、“听锣听声、听话听音”、“字里行间”等等成语俗语都在提醒人们，要高度关注汉语的高度灵活性和艺术性。

任何语言都有一定的环境性，关注这一点是理解语言所要表达的一个关键。然而，对于汉语，则远不止于此，对话双方的观点、情感、阅历、经验等等看起来与表达没有直接联系的因素，却往往是“听懂”意思的关键。“听懂”汉语，百分之三十以下靠语言本身；百分之七十以上要靠对语言之外的种种因素的理解或琢磨。就像欣赏一幅绘画作品，如果你只看清了上面只是画着几只鸟，而没有理会画的意境，不能说你“看懂了”这幅画。

在汉语里，对相同的“意思”经常可以采取多种甚至是完全相反的表达；反之亦然。老师“批评”学生，也可以通过“表扬”的语言；下级巴结上级，也可以使用“批评”的语言。让对





方在稀里糊涂中接受自己精心包裹起来的“意思”，是说者的基本目的。

应当说，汉语中对“奉献”和“索取”的表达，以及对它们的理解正是这一艺术语言的一个范例。不过，这与上述关于汉语的评论并没有直接的联系。

现代汉语的奉献与索取，放弃和收获也就是汉语所讲的“失”与“得”。其实，汉语除了它的艺术性之外，还有极为强烈的“辩证性”。在古代汉语里，“得”与“德”是意思相通并可以互换的通用字。老子所著《道德经》原名就是《道经》和《得经》。在历史长河中，是什么原因使这两个字由相通演变为相背，已经不得而知了。不过，令人深思的是，“得”与“德”之间的确存在着古人可能想到或没有想到的深刻辩证联系！


得，意味着得到、收获、索取；德，则意味着奉献、放弃、利他。如果真正掀开生活的盖头，人们可能大吃一惊：奉献就是另一种形式的索取，放弃本来就是收获，利他原来也是利己！“得”是“德”；“德”也是“得”！“祸福相依”，“吃亏是福”，“丢钱消灾”，等等这些经常挂在我们嘴边的话，原来是那样的值得玩味。

十八世纪，西方人开始进入机器时代，一场空前的工业革命以势如破竹的力量席卷欧洲。随着工业文明的崛起，对土地、能源、劳动力等等的需求成百倍、千倍地增加，与之相应，劳动生产率呈几何级数增加，人们世代相传的生活方式发生了根本的变化。一百多年后，沉浸于工业文明所带来的前所未有的享受中的人们，开始陆续从睡梦中警醒：新的文明，在短暂的时间内，在创造了巨大物质财富的同时，也加倍支付了能源、环境等自然代价，甚至还得不偿失地引发了战争、瘟疫、疾病、非自然的死亡、



人性异化等等社会危机。

比如，汽车的发明是工业文明最杰出的成果之一，然而，据统计，由汽车交通事故而死亡的人数，超过了二十世纪两次世界大战死亡人数的总和。

新的文明，在短暂的时间内，在创造了巨大物质财富的同时，也加倍支付了能源、环境等自然代价，甚至还得不偿失地引发了战争、瘟疫、疾病、非自然的死亡、人性异化等等社会危机。

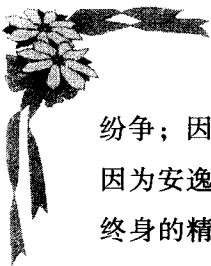
“人无远虑，必有近忧。”中国的这句俗话，似乎是一条原理，于己于人，于个人于社会，概莫能外。事实上，无论“远”、“近”，也无论“忧”、“虑”多少，围绕这一切的中心还是“利益”的问题。

索取也好，奉献也好，得也好，失也好，都因“利益”而起，针对“利益”而言。之所以有了得失等等的说法，是因为利益的大小、利益的认定以及对利益的评价。

分析起来，从量的角度看，利益有大有小，有缓有急，有远期有近期，有直接有间接。追逐利益只是个笼统的说法。人们通常认为自己的经验判断是正确的，利益大小能权衡得清楚。然而，在大量的生活实践中，这种过于自信的判断往往导致的却是“拣了芝麻丢了西瓜”，“为了一碗红豆汤出卖了长子权”，于是有了“追悔莫及”的无限嗟叹！

黑格尔当年曾借喻警视人们：等到猫头鹰起飞，时间已经到黄昏了！

生活中，下面的情形经常与人们不期而遇：因为财富，有了




纷争；因为享受，牺牲了健康；因为一时的贪欲，失去了自由；因为安逸，错过了事业发展的良机；因为当下理智的失控，陷于终身的精神折磨；……汉语或别的语言中的“如果不是……那么……”，“假设当初……那么……”等等句式的频繁使用，原因就在这里。

什么是“利益”？回答这个问题，明显涉及主体的需要、评价和选择。在一些情形下，它是因人而异的。不言而喻，贫穷需要金钱，病人需要健康，险境需要安全，孤独需要归属。一般来说，决定个人利益的评价有三个关键因素：一是个人当时的现实需要；二是个人的生活态度和价值信念；三是社会评价。这三者相互依赖也相互影响，共同决定个人的利益追求。

个人的现实需要，往往决定于他的生活态度。要知道，陶渊明“不为五斗米折腰”决定弃官归田时，他比我们更需要那“五斗米”，因为除了吃饭，他还嗜酒。对个人的利益选择，社会评价也只有辅助或催化的作用。要不，为什么有那么多的人重复着说，走自己的路，让别人说去吧！

因此，在上述三个因素中，起决定作用的还是个人的生活态度。促使人的素质养成的原因，有先天的，有后天的；而人的生活态度的形成，则基本是后天的。后天的教育、环境、经历等等客观因素对个人的影响是重要的。不过，就像同样的环境能造就不同的人格，个人的主观因素也不能低估。而个人的主观因素则主要取决于他摆脱动物生存方式的觉醒程度。

一般来说，每个人都面临着三类基本相似的需要或利益：物质生活的需要、个人发展的需要、超越个体有限性的需要。

