

生命文化研究 (1)

生命文化丛书

您听我说

——关于生命文化的对话

◎苏京平 苏明 编著

用广播解读生活难题，解析生命意义，解说生存价值。您听我说，祝您活得愉快，活得幸福，活得精彩，活出品味，活出意义！



中医古籍出版社

您听我说

——生命文化对话

苏京平 苏 明 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命文化研究. 第1辑/北京东方生命文化研究所编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

(生命文化丛书/袁正光, 陆莉娜主编)

ISBN 7-80174-482-9

I. 生… II. 北… III. 生命文化—研究 IV. Q1-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143928 号

生命文化研究(一)

您听我说——生命文化对话

苏京平 苏 明 编著

责任编辑: 高福庆

特约编辑: 史义军

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 三河国英印务有限责任公司

开 本: 680×980 毫米 1/16

印 张: 11.875 插页: 1

字 数: 170 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-482-9/R·477

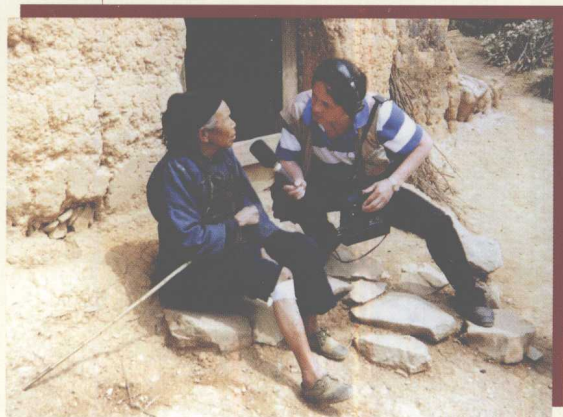
全套定价: 180.00 元(本册定价: 16.00 元)



↑作者苏京平采访著名营养学家于若木



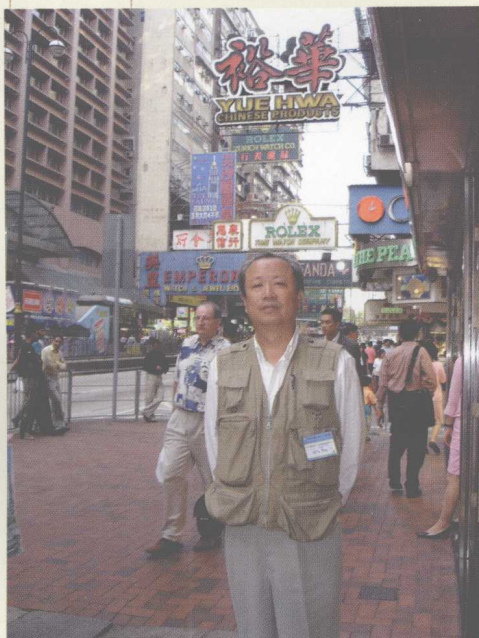
↑作者苏京平从小就崇拜中央台的播音员葛兰，没想到有朝一日竟请到葛兰做嘉宾，共同与观众交流



←作者苏京平在云南麻风寨采访麻风病人



↑ 作者苏明1996年在匈牙利贝多芬庄园



→ 作者苏明2005年在香港



← 作者苏明2005年在海口

《生命文化丛书》第一辑编委会

学术顾问：匡扶之 沈 非

主 编：袁正光 陆莉娜

副 主 编：刘从明 雷祯孝 史义军

编 委：（按姓氏笔画为序）

乜荣芳 王正全 王梅红 史义军

田向阳 李振吉 朱明德 刘从明

刘 哲 刘 奇 陆莉娜 宋 玫

陈卫平 陈立新 苏京平 苏 明

罗冀兰 张 超 宗淑杰 赵仲龙

杨丽萍 周慧卿 周盛平 袁正光

袁玉兰 高福庆 唐锡阳 黄宗汉

董草原 雷祯孝

《生命文化丛书》第一辑总序

袁正光教授和陆莉娜教授嘱我为他们主编的《生命文化丛书》第一辑作序。这对我来说，无疑是一项勉为其难的任务。为了完成这个任务，我几乎通读了《丛书》第一辑所有书稿。

这些书稿对生命文化的意义、生命文化的基本概念、生命文化的学科体系以及某些分支学科，做了虽不能说很全面、系统却相当独到、深刻的论述，令我大为惊喜：原来生命文化还有这么多大道理！尤其是那些叙述处境艰难的人们，如残疾人、癌症患者、临终病人，热爱生命，同命运顽强抗争，以及在生死存亡关键时刻对生命的感悟的篇章，更令我感动不已，有时候不能不为之唏嘘。而那些讲述“生命大交换”、“大吃一经”等养生保健和饮食文化的著作，例举通俗易懂，文笔生动活泼，又使我兴趣盎然。不知不觉之间，最初的担心，变成了一次愉快的阅读，一次丰盛的生命文化大餐，这是我始料所不及的。

为了感谢两位教授给我先睹为快的机会，我想利用这有限而宝贵的篇幅，向读者介绍一下丛书中最重要的一些基本观点。希望通过这个介绍，读者能够和我一样，很快进入角色，成为他们主编的这套丛书的知心朋友。

首先当然要说一什么是生命文化。《生命文化丛书》中说：生命文化是一门与生命科学相对待的、尚在形成中的社会人文学科。生命科学从科学的角度研究人的“自然生命”的本质，研究人的健康、疾病和长寿的机理，研究人的生命和外部世界的物质关系；它的前沿阵地，是脑科学和基因科学。生命文化则从社会人文的角度研究和解读生命的意义，研究“文化生命”生成发展的规律，研究呵护和发扬生命的途径和方法，引导人们深刻体认生命的宝贵，从而珍惜生命，关爱生命，维护生命尊严，使人活得有意义，活得精彩，活得幸福和快乐。

我就此请教袁教授：从生命文化的角度，你怎样理解“活得有

意义，活得精彩，活得幸福和快乐”？他以一系列拷问回答我的问题。他说：当你富裕的时候，是不是就很快乐，很幸福？当你生活拮据的时候，是不是就不愉快，不幸福？当你顺利的时候，是不是能与人分享你的快乐和幸福？当你遭遇挫折时，是不是也能保持积极乐观的心态，减少痛苦的折磨？当你健康的时候，是不是能够保持良好的健身和卫生习惯？当你患病的时候，是不是能够心态平和，配合治疗？当你年轻的时候，是不是能珍惜生命的每分每秒，争取事业成功，享受人生快乐？当你步入晚年的时候，是不是能坦然面对，欣赏夕阳的美丽？当你工作的时候，是不是能如同关怀自己的生命一样，关怀他人的生命，并从中获得愉悦感和幸福感？当你在家的時候，是不是能够运用情感的艺术，让你的家人生活得快乐和幸福，从而你自己也快乐和幸福？当别人快乐和幸福的时候，你是不是能由衷地去分享？当别人困难的时候，你是不是能力所能及地给予帮助，为别人分担一些困难？

袁教授的答复，把生命文化的主要精神具体而细微地化作种种人生态度。这表明，在人类文化这个大系统中，再没有任何别

的文化，比生命文化更贴近人的生命和生活实际了。我认为，有了这样一番解读，生命文化不仅变得通俗易懂，而且变得异常亲切了。

生命文化作为一个学科，包含一系列基本概念：生命意义、生命意识、生命关怀、生命质量、生命价值和生命尊严。它的学科体系就是由这些基本概念和一系列二级、三级概念构成的。生命文化不是一个单一的学科，而是一个学科群，除了生命文化这个综合性学科而外，还包括许多分支学科，诸如生命伦理学、医学伦理学、优生学、养生学、饮食文化、形体文化、生死智慧、人才学等等。在生命文化的基本概念中，生命意义是最为重要的，它是生命文化中普照一切的光。不仅生命文化这个综合性学科本身，而且各个分支学科，都是解读生命意义的，只是解读的层次和角度不同。研究生命文化，最重要的，就是要深刻体认生命意义。

所谓生命意义，是指人这个独特的生命有机体的意义。生命意义可以分解为两个方面，一方面是“作为实体”的生命的意义，

也就是生命本身的意义；一方面是“作为活动”的生命的意义，也就是生活的意义。两种意义有联系，但不是一回事。作为实体的生命，从娘胎里一生出来，就有意义。生命的这种意义是先天的，绝对的，无条件的，它存在于生命自身之中，不取决于任何外在条件。这说因为，生命本身携带着人类在几百万年的进化中所积累起来的独一无二的信息、禀赋和潜能。有这个实体，这些信息、禀赋和潜能就能发挥出来，没有这个实体，它们将全部被毁掉。这就是它的意义所在。

与生命本身的意义不同，生活的意义在于把生命所携带的信息、禀赋和潜能发挥出来，为社会进步和人类幸福贡献力量，并从中成就自己的事业，获得应有的满足感。生活的意义是后天的、相对的、有条件的：你的生活究竟有没有意义、有多大意义，全靠你自己的努力。

生命文化作为一个学科，其重要性，首先在于从理论上肯定了作为实体的生命，即生命本身具有先天的、绝对的和无条件的意义，从而为社会公正，为人道主义理论和实践，特别是医疗实践，奠定了最深刻的思想基础。无视或否认生命实体的这种意义，将会为强势群体肆无忌惮地对待弱势群体的生命提供口实。因此，必须无条件地确立这样的原则：在生命面前，人人平等，不因为性别、年龄、种族、民族、肤色、宗教、地域、财富、地位和文化等等的不同而有所区别。生命文化所强调的这种意义，用最通俗的语言来表达，就是要把人当人，而不要把人不当人，或者把人仅仅当作经过特别标识的某种角色。

生命文化的重要性，还在于它强调了生活的意义是后天的、相对的、有条件的，从而为人们努力进取，不断超越自我，提供了理论基础。丛书中有两句话，非常发人深省：“生命是父母给的，生活要自己去打造。”这两句话极具励志意义。而对那些 30 来岁还赖在父母家里的“啃老族”们，则是一个很实在的忠告。

生命文化是一门古老而又时尚的学问，无论在中国，还是在西方，都可以追溯到两千多年以前。当孔子口中念念有词“仁者，爱人”、“己所不欲，勿施于人”的时候，当苏格拉底和他的弟子们反复讨论什么是“善”的时候，生命文化作为一门学问已经开始发

韧。但是，真正为生命文化提供大量有价值的思想理论观点的，还是文艺复兴时期的人文主义思想家。正是但丁、皮科、斐微斯这些人，大声疾呼，提出了人有神性、有尊严、有自由、命运应该自己做主的伟大思想。近代以来，许多思想家、文学家、科学家，也都对生命的宝贵、生命的意义，提出过不少有价值的思想观点，留下了诸多名言警句。但是，直到今天，生命文化作为一个学科并未真正形成。究其原因，客观上是因为社会一直处于尖锐的对立和斗争之中，缺乏把人当人，即当作可以大写的“人”来对待的环境；主观上是因为种种违反人性的思想理论大行其道，人仅仅被看作实现某种目的的工具，而不是被看作目的本身。在这种主客观条件下，以珍惜人的生命，弘扬生命意义为宗旨的生命文化，自然难有发展的空间。

现在，情况已经有所不同。尽管世界还很不安宁，局部战争、恐怖主义、教派冲突层出不穷，但是，关爱生命的明智的呼声毕竟越来越高涨了。而更重要的是，以激烈竞争为主要特征的现代生活，促使人们比以往任何时候都更加迅速地觉悟起来，认识到关爱生命的重要。同时，生命科学和相应的生物技术的迅猛发展，也使生命文化的创立成为刻不容缓的任务。因此，世界各国的政要、宗教界人士、企业家、学者、科学家等等，都在呼唤生命文化。可以预期，不久的将来，这门古老而又时尚的学问，一定会发展成为一门真正的社会人文学科。

袁、陆两位教授主编的这套《生命文化丛书》，并不是学术专著，而是普及性读物。在生命文化普遍缺失的今天，对于广大读者来说，需要的正是这类普及性读物。我相信，这套丛书在普及生命文化基本知识，加强人们的生命意识和生命关怀等诸多方面，将会发挥重要作用。而丛书中提出的那些独到的、富有学术意味的理论观点，最终都将融入生命文化的学科之中。

匡扶之 2006年11月22日

序

坦率地说，本书更适合于“听”。听亲历生死的当事人之声，听创立生命文化新学科的专家学者之声，听现场发问、即兴感言的各界受众之声，听穿针引线、画龙点睛的主持人之声。在这种富有命运感、社会性、生活化、人情味、时代特点和广播特色的直播对话中，您可以身历其境，参与其中。现在，我们将对话速录成篇，保留其原生态，使之再现听的魅力，让您在随意翻阅中一饱眼福，在说与听的良性循环中感悟生命文化的真谛。

文化，相对于作为成果的文明来说，更多地体现为一个过程。古往今来，对生命过程的观察、探测、寻觅、追踪、研讨、思辨等，构成一种令诸家（哲学、史学、美学、法学、医学、文学、社会学、伦理学、经济学、教育学、人口学、人类学等等）瞩目的文化现象。本书中记录下的，从根本上说，正是人们在这一现象中，对生与死、苦与乐、爱与恨、贫与富、以及由此延伸的种种恩怨成败、是非曲直、利弊得失的着意思考。而这些言谈话语，从学术上昭示了生命文化这一新学科的创立，又从现实生活上为公众提高生命质量提供了种种科学、健康、理智、文明的选择。

“听君一席话，胜读十年书”。诚如听友袁丽娟所言：“倾听‘生命文化’如沐清风”；“第一次从广播中听到这一学说，感到新奇而陌生，它的出现一下子抓住了听众的心”；“通过网上视频广播，引发了听众对新兴文化的关注和兴趣”；“希望能重播节目内容”。就此感谢热心于生命文化的诸君在《您听我说》中的先声夺人、妙语连珠，感谢袁女士等广大听众的厚爱、支持与合作。本书的编辑出版，正是一种特殊形式的“重播”。我们热切期待着更多嘉宾的加盟，让“生命文化”不断地“首播”，不断地“重播”。

“好，听众朋友，现在就请您收听《您听我说》‘健康专线’，请听北京东方生命文化研究所与北京电台新闻广播联合举办的生命文化系列专题节目……”

苏京平

您听我说 ——写在“对话”之前

那日参加“生命文化”研讨会，听到诸多专家学者的高谈阔论，本人茅塞顿开，并突发奇想，想在中国古代原有的火药、指南针、纸张、印刷术这四大发明之外，再推另一组四大发明，即经络、汉字、筷子、琉璃大屋顶。从文化基因的传承上看，这四样对我们今天的生命质量，或许更具有“遗传性”。其中经络的“决生死、处百病、调虚实”，不仅为现代科学所证实，而且人身上所具有的经线、络线，现人与古人所标注的完全吻合，其间遥隔两千五百多年，不能不令人瞠目结舌；汉字的象形，如诗似画，活跃至今，举世无双；筷子的简单构成，复杂运用，深刻地影响到华人的智商、体商、情商、财商；琉璃瓦大屋顶更是一反西方平顶、尖顶的模式，把别人认为最难处置的部分刻意夸张、突出，使之成为辉煌的主体，灿烂于世。这些创造发明无不渗透着中国人独有的文化特色、思维模式，无不体现着中国人特有的生存方式、生命价值。

比如生命。什么是命？中国古人认为命就是“气”，人去世了谓之“断气”，而只要还有一口“气”，就还有救。“气”是什么？古人在呼吸之间想到了大自然中的“风”。什么能驾驭风？古人想到了鸟，舞翅生风的鸟，所谓“慕鸿鹄而高翔”，于是集百鸟之大成，创造了“凤”，诞生了涅槃再生之精灵“凤凰”。凤风同音，凤即风，风即气，气即命，所以凤图腾所承载的实际上即为对生命创造力的崇拜。

古人又注意到与气相通的是“血”，有志之人即为“血气方刚”。“血”是什么？中华文明视江河为母血，于是联想到了大自然中的“水”。什么能游刃有余于水陆两栖？古人想到了蛇，并将蛇身、蜃腹、鱼鳞、猪头、牛耳、兔眼、鲛须、虎齿、马鬃、鹿角、鹰爪、蟒尾等集于一身，创造了“龙”。龙在天耕云播雨，在地翻江倒海，循环于天地之间，如血脉贯穿人的周身。这样说来，龙凤

文化即风水文化即气血文化即生命文化，这文化又统一于天人合一的整体宇宙观，演进为无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，……

中医的整体观讲辨证施治，于是有了“肝胆相照”、“肺腑之言”、“心明眼亮”、“头重脚轻”等等说法。中国社会长期的官本位思想导致人们对权力的敬畏，于是把眼鼻口耳眉也称为“五官”，每个部位都因有特权而被封“官”。中文用毛笔书写，把汉字的形神发挥到了极致，于是“出神入化”，水墨点染的意境渗透到国画、园林、服饰、太极拳等各个方面，中国人就是这样绵延不断地承传着自己民族根深蒂固的文化基因，更不用说是黄皮肤、黑眼睛的生物基因了。这是中国人的大风水。

说到这有必要为“鬼”正名。古人的“鬼”实际上是“归”，人死后成鬼了，是说他“归”了，也就是回归自然了。所以“鬼”并不神秘，也不可怕。只是后人虚构出地狱，把魔鬼与地狱相联系，才使鬼成为恐怖的代名词。殊不知，人类的精神在天为“魂”，在地为“魄”，都因从鬼而成为生命的支点。正所谓“视死如归”。把死亡看得如同回家休息、归零再来一样自然、坦然、欣然，才会活得更豁达，更自由，更快乐，更精彩。

还有“钱”。古人看到泉水喷涌、流淌，联想到货币的流通功能，于是有了与“泉”字同音的“钱”，并把管理钱财的部门称为“泉府”，把记录商业大事的簿册称为“泉口”。泉水自然流淌，灌溉五谷草木，并成为人类的最佳饮品，可金钱却惹事生非，招来多少罪责、骂名。对此，唐代宰相张说对此不以为然，有篇《钱本草》可称为“奇文”，说是“钱，味甘，大热，有毒。偏能驻颜，采泽流润，善疗饥寒、解困厄之患立验。能利邦国、污贤达、畏清廉。贫者服之，以均平为良；如不均平，则冷热相激，令人霍乱。其药采无时，采之非理则伤神。此即流行，能召神灵、通鬼气。如积而不散，则有水火盗贼之灾生；如散而不积，则有饥寒困厄之患至。一积一散谓之道，不以为珍谓之德，取予合宜谓之义，无求非分谓之礼，博施济众谓之仁，出不失期谓之信，人不防己谓之智。以此七术精炼，方可久而服之，令人长寿。若服之非理，则弱志伤神，切须忌之”。这话说得何等辩证，何等妙趣横生。这

II

您听我说
——
生命文化对话

Shengming Wenhua Longshu

是中国人所特有的“本草”思维模式。以此种思维模式诠释人生五味、世间百态，怎能不别开生面，另有新意。

当然，中国人的生命文化也要与时俱进，可持续发展。我们看重自己是中国人，又要学会与各国各地人打交道，克服自身的某些劣根性。所以生命文化不仅要本土化，更要世界化，要吸纳人类思想宝库中解析生命现象的所有精华。

那么请问，什么是中国人最新的四大发明？还是有请每位读者扪心自问、做出回答吧。

苏京平

目 录

序	I
愿听我说——写在“对话”之前	I
第一章 感悟人生，创立生命文化新学科	1
第二章 把握命运，追求科学之真，信仰之善， 艺术之美，人文之爱	17
第三章 从死亡的角度直面人生	36
第四章 圆我博士梦，把有限的自然生命融入到 无限的生命文化之中	42
第五章 体验生命终极，探寻永生之路	47
第六章 不活九十多，就是您的错	58
第七章 让生命享受最后一刻阳光	90
第八章 在医患之间寻找平衡	104
第九章 在大交换中创造风水	112
第十章 我的生命观、文化观、财富观、心态观	143
第十一章 倾听“生命文化”如沐清风	175
后记 主持是一种境界	177

第一章

感悟人生，创立生命文化新学科

主持人苏京平：9点32分38秒，上午好，各位听众，连日来，我们的节目一直在跟听众朋友在健康专线中探讨生命文化这个话题，那么什么是生命文化，生命文化的研究主要是解决什么问题的，研究生命文化对我们的生活有什么特别直接的现实意义等等，这些都是连日来有不少听友在通过热线电话、手机短信和其他方式与我们进行交流的话题，可见大家对这个话题还是特别地关注。

那么好，今天的健康专线我们就继这个话题进行现场探讨，我们要特别连线中国社会科学院的研究员，北京东方生命文化研究所的吴可教授，我们有请吴教授跟听众朋友做现场交流，欢迎听众朋友参与我们的现场讨论，并且发表您的看法，我们的悬念话题就是怎样看待生命文化。

是吴可教授吗？

吴可：是的，是的。

主持人：非常感谢您的参与，我们很多朋友特别想通过包括您在内的专家学者，深入地探讨我们连日来一直跟听众朋友互动交流的有关生命文化这个话题。那么生命文化作为一个学科，是不是我们国家近些年来新创立的，是不是一个新的学科呢？

吴可：各位听众朋友早上好，我很高兴接受北京人民广播电台苏京平先生主持的这个节目，就生命文化问题对我的电话采访。生命文化是一门尚在创立中的新兴学科，国内是这样，国外也是这样。生命文化跟生命科学相对应。生命科学以自然生命为对象……

主持人：自然生命？

吴可：对。生命科学以自然生命为对象。它从科学的角度去研究生命的本质及其发生、发展的规律，属于自然科学的范畴。生命文化以整个生命为对象，重点在文化生命。生命文化从社会人文的角度去研究和解读生命的意义，教导人们从文化上去体验生命的宝贵，从而珍惜生命、善待生命，自觉地发扬生命的价值，维护生命的尊严，使人活得精彩，活得有意义。在学科分类上，生命文化属于社会、人文科学的范畴。生命文化有这么几个基本概念，就是生命意识、生命关怀、生命质量、生命尊严、生命价值。总概念是生命意义。生命文化作为一个学科，它的内容非常丰富。如果展开来说，它将涉及一系列二级、三级概念，诸如人性、人生、人格、人权、尊严、荣誉、地位、财富、价值、爱与恨、情与仇、生与死、健康与疾患、欢乐与痛苦、欲望与期待、信念与意志、信仰与追求，以及自由、解脱、永生等等，这是一个内容非常丰富的学科。

生命文化能够成为一个学科，其客观基础在于，人的生命有二重性：人的生命既是自然现象，又是文化现象，是两种现象的统一。作为自然现象的生命是自然生命，那是造化的产物，是与生俱来的。父母把我生下来，我就获得了自然生命，这是无需要我参与的。文化生命与此不同，它并不是与生俱来的，而是文化的产物，所以有的学者把文化称之为人的第二种 DNA。

主持人：基因。

吴可：就是说，人的活动创造文化，文化内化于人又创造文化生命：我究竟要成为一个什么样的人，我这一生将怎样度过，取决于教育、整个社会状况以及我自己的努力。因为，客观上人的生命有这么两重性，所以仅有从科学上研究自然生命的生命科学，对人的研究是不充分的，还必须有从文化上研究整个生命、特别是文化生命的生命文化。

主持人：照此说来，研究自然生命，主要是中国科学院的任务，而研究生命文化主要是中国社会科学院的任务。

吴可：确切地说，是整个社会人文科学界的任务。

主持人：像生物学、生理学、医学、生物化学、生物物理、