

你活得好吗

法律养生让
生命无忧

钱卫清

著



有底线的生活是最好的活法

养生思想融入法律的智慧

寻求法生存时代新的养生之道



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

013029021

D920.4

185

你活得好吗

法律养生让生命无忧



钱卫清 著



北航

C1637770

D920.4
185



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你活得好吗:法律养生让生命无忧/钱卫清著. —北京:北京大学出版社,2013.4

ISBN 978 - 7 - 301 - 22308 - 6

I. ①你… II. ①钱… III. ①法律 - 中国 - 通俗读物 IV. ①D920.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第054015号

书 名:你活得好吗——法律养生让生命无忧

著作责任者:钱卫清 著

策 划 人:曹巧媚

责任编辑:杨书澜

标准书号:ISBN 978 - 7 - 301 - 22308 - 6/D · 3300

出版发行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路205号 100871

网 址:<http://www.pup.cn>

新浪微博:@北京大学出版社

电子信箱:weidf02@sina.com

电 话:邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

印 刷 者:北京大学印刷厂

经 销 者:新华书店

965毫米×1300毫米 16开本 15印张 190千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定 价:30.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

养生是一种活法,健康是“活”出来的。
有法度地生活,创造有成就的自己。

序

——为什么提出法律养生

“法律养生”(用法的智慧养护生存和命运)是我从切身经历中体悟出来的。

我的一位同学,由于诈骗罪被判了无期徒刑,保外就医出狱之后我去看望他,对他的境遇感到十分惋惜。十多年后他出狱时身体已经非常差了:五十多岁的人,如同七八十岁的老人一般。监狱本不是“养生”的地方,而且服刑期间他心中充满愧疚,日夜后悔他是如何在风光一时之后,亲手断送了家人一生的幸福。而另一个从小一起长大的朋友,在某市市委书记的位置上被查处,在他得悉自己被判了无期徒刑那天,一夜白头。

人生的遭遇,有时会为肉身带来苦难,这对健康的影响是“可见”的;而精神上的打击则会以另一种看不见、摸不着的方式,加倍摧毁人的生理机能。心志对肉身的摧残,日复一日,人们感觉不到,只有当极端的事例发生,我们才震惊地发现“生存状态”决定着我们的生命机能。

养生,其实是一种活法。

我们是怎么活的?是否忧恐思虑,是否嫉恨难消?

我们活成什么样了?是心安理得,还是担惊受怕?

在每个人的生命中,都有“病”存在。我们都有惊恐、担忧、畏惧、迷惑的时候,也有得意忘形的时候。每时每刻,这些病态的感受会忠实地

被我们的肉身记录下来,使生命紧张消耗,积毁成疾,衰败枯萎。然而我们大部分人没有意识到“病”的存在,任由宝贵的生命活力加速逝去,任由殚精竭虑积累的财产加速成为遗产。

如果一个人的行为,都有章法、法度,意味着这个人的生命必然处于一个良好的状态。行为有法度,别人就会对你有把握,乐于与你建立关系;一个人身上维系的关系好了,亲情关系亲密了、商业关系稳固了、同事关系融洽了,这个人的生命状态就会好起来。

人“活”的“生命”,就是身上维系的种种关系。这些关系若都美好,呼吸都会笑。因此大家都重视“养生”,而“生命”在哪里?就是这些关系的凝结,这就是我们全部的生命。我们的喜怒哀乐依赖于这些关系,我们的身体健康也一样依赖于这些关系。这才是我们生活中要努力照看的生命,是我们的“无形生命”。

所以“养生”不仅是养健康的有形生命,还要养“有所作为”的无形生命。在商业社会中,依靠无形生命的成就,才能获得生命所需的衣食住行以及繁衍生息。大部分人只是没有意识到,在现代社会,其实我们活的是“无形生命”。

贴近生命,去思索生命,对于金钱、财富、成就、人生的意义,会有不一样的看法。肉体生命之外,人另有一条精神生命,由我们的社会角色决定,存在于我们的思想和记忆中,是我们所在的社会关系的凝结。亲人、朋友、商业伙伴,甚至对手与敌人,都是这一无形生命的一部分。无形生命也有新陈代谢,从小到大,朋友群体在变、商业伙伴在变化……不过,生命中分享血缘关系的亲人却很少发生变化,这是无形生命的核心部分。

人,有责任照看好自己,否则就会给亲人带来不幸。然而,很少有人关心自己生命的状态,对着镜子问问自己:看看你现在活成什么样了?你的生命中有没有焦虑?为什么焦虑?有没有隐患?你睡得安稳吗?

你的行为安全吗？你做事情是否都经过了深思熟虑，还是轻率而为？你所有的决定，有没有一定的法度？你所有的行动，有没有一定的章法？

我们每一个“自己”都是支撑起世界一角的“唯一”。这一点是我在与死神“近距离接触”的经历中体会出来的。

1979年对越自卫反击战开战时，我正在部队服役。真正的交战中，我所在的高炮部队并没有开炮，但是与枪杆子打交道，却终有机会接近了死亡。那是一个晚间，两个新兵和老兵一道站岗，向老兵讨教怎么用枪，三个人一起摆弄。我正在聚精会神地看，突然一团火向我冲来，只听到“砰”的一声，瞬间我就愣住什么也不知道了——子弹穿过我的衬衫，在衣服上留下了两个洞，而我竟然没有受伤。“失之毫厘”，与死亡擦肩而过。

1983年，我在基层法院刑庭工作时，全国开展了“严打”刑事犯罪斗争，执行死刑的权限下放到基层法院，我亲眼目睹了20多个青年犯人被枪决。强大的社会动员与声势浩大的“运动”能够使许多人的命运在一夜间被改变，人的生命、命运与法律到底是一种什么关系？这一问题困扰我多年。

逐渐走过中年，身在法律界，看惯人生无常，回想起那一枪，惊觉生命如此脆弱。如果当时子弹偏一点，我，作为儿子的父亲，当事人的代理人，失去了承载我之为我的这个躯壳，我会不存在，而社会的某一个角落也会发生一点微妙的改变。如果不是我，我的当事人的命运必会变化；而若丈夫不是那个丈夫，父亲不是那个父亲，就不会有现在的儿子，许多人的命运就会发生变化。

我，是如此脆弱，如此有限；但同时又如此关键，影响着一连串关系的变化。这些变化对整个世界来讲微不足道，但是对于特定关系中的人们，我则是他们的全部。

生死有时只是一线之隔，善待生命，不要等到一切来不及。

为了钱,为了权,为了色,为了刺激,许多人要今天不要明天,要自己不顾别人,实施着极端的行为,冲破了各种底线。心中无法度,最终法律来收场。当一个人要进监狱“养生”的时候,生命状态也就不值一提了。

一个人不论做了什么错事,身上维系着亲、友情义是不会改变的,于是一个人的麻烦,变成了亲友的负担,全家上下齐奔走,拯救他于水火。因为一个人纵使对于世界什么都不是,对于某些人来讲,却是生命的全部——从无形生命的角度看,他人的命也是我们的命,我们的命也是别人的命,生命是这样交融着,善待自己就是善待亲人;善待生命,就是让行为有法度,不要逾越法的底线。

人的“失足”,往往是求财的道路上不择手段所致。司马迁在《史记·货殖列传》中说:“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往。”“钱”是一件让人欢喜让人忧的东西,在现代社会,它是生存所依,地位所系,诚实地说我们都离不开钱。许多人在追逐“钱”,但是其实不知道“钱”究竟是什么,应该如何得到钱。

我听过这样一种说法:“钱”字,它的字源是“左边金字旁,右侧两个戈”,戈是武器,那这个“钱”字何解?就是为了块金子两个人真刀真枪打起来了,所以“钱”是从别人手里抢来的。

我本人就姓钱,究竟“钱”是什么意思?钱:古作“泉”,“其藏曰泉,其行曰布。取其流行无不徧也”。原来“钱”就是流通之意,无处不在,渗透于任何地方。想来“钱”的最初形式并非“金”,也不是“金属”,而是贝壳、皮毛之类,所以它的字源当然不可能是“为了钱真刀真枪打起来”的意思。“法律”也是一样。“法”与“钱”的字源是有亲缘的。法,最初写法很复杂,写作“灋”。“廌”是一只传说中独角的神兽,在法庭上它来做裁判,认为谁做了坏事,就拿角顶他,这个人就要受惩罚。所以“灋”的形意解读是“其平如水,所以触不直者去之”。“法”与“钱”占了“水”的两个性质:一是平;二是无处不在。“律”作为“法”的表现形式,如“唐

律”，“大明律”，是惩恶扬善，达到“公平”的手段。“钱”其实是公平的，它流到哪里，意味着这个地方创造出来了价值。钱和法都是实现公平分配的手段。

“钱”是清白的，要完成人与钱的关系，就要捍卫钱的清白。一个人有了钱不是终点，要清清白白，安枕无忧才是养生的境界。钱的清白，是用法律的标准衡量的，包括民法、刑法、行政法，以及经济法、国际法等等。

社会有“法”，人心也要有“法”。“法”有两个层面的内容：一是自然界的法，可以通过科学研究去穷尽认知；一是“人”本身的法，几千年来智慧先哲通过“内观”去认知。这两个“法”都是天道有常的“常法”。而由人构成的社会却是在不断的进化中，社会的法却是在不断变动之中的。每个人在观察社会的法的时候，会在自己心中也形成一定的“法”，每个人的行为的理由都植根在这因人而异的“心法”中，心法化为行动，就决定了每个人不同的命运。

无形生命的幸福安乐，来自于行为的法度；行为的法度，来自于内心的法度。找到这个根源，我们就知道要治焦虑病、浮躁病；治人心病、社会病，切入点就是要形成“内心的法度”，才能搞定事情，才能幸福安乐。

那么“法度”从哪里来？“法度”是不是就是法律？这并不一定。法律有“良法”和“恶法”，而“法度”因人而异，不同的人选取不同的“度”。

我举一个“恶法”的例子。

“文化大革命”时期我的父亲任“保卫部长”，是相当于政法委书记的一个职务；各种“反革命”和“普通”犯人，都要经父亲这里处理。常说“法不容情”，我却从父亲那看到“法必容情”。我的父亲在他的位置上，做了许多合情理不合“政治”的事情。曾经有一位小学教师，在一个下雨天，用报纸包着布鞋，换上雨鞋回家，结果万万没想到的是，用来包鞋的报纸上印着毛主席像，被雨淋湿了还弄破了。就这样这个教师被抓起

来沿街批斗,被打成现行反革命。那家人与我家素昧平生,辗转找到家里来,哀求我父亲帮忙。在那个人人自危的年代里,反革命的边是谁都不敢沾的。我父亲竟然亲自出面审问那个“犯人”,把案件压了下去。

如果用“恶法”来养心、养生,培育出来的恐怕个个都是妖魔鬼怪,世界将是群魔乱舞。真正的“法”与“律”,是来自于人心、来自于人性善的要求,是人类世代约定俗成的规则,是凝结的智慧。

法本来源于情理,不合情理的法,执行中会滋生乱象,无法收拾,无从控制。恶法横行时,人像一颗尘土,命运如风雨飘摇。

所以,每个人都不能认为法律、法治是与自己无关的事情。如果你不关心法律,就是不关心自己,就等于抛弃了自己的子孙后代。

养护“心法”,“养”的是无形生命,“修”的是心中的“法修为”。“法律养生”就是融入肉身养身的思想,用法律的思维、理念、方法处理身周关系,让心灵有情亦有法,行为循法亦有度,使人的一生安全、自由、平顺。

钱卫清

2013年2月15日

目 录

序

——为什么提出法律养生/1

第一章 发现无形生命,重修养生学/1

- 一、养生思想产生的根源/3
- 二、病的根本原因在于不能及时适应变化/5
- 三、人会生病,社会也会病/9
- 四、人活的就是无形生命/14
- 五、法律养生就是维护无形生命的健康/17
- 六、解构无形生命,重塑健康概念/21

第二章 通往成就与幸福之路从养心开始/29

- 一、扭转惯性,找到通往成就与幸福之路/31
- 二、从念头到行为的刹那决定了命运/35
- 三、觉察是“心法”产生的开始/37
- 四、法守护“信”,守护人与人的稳固关系/39
- 五、“心法”是人的文明化表现/41
- 六、心法的修炼就是法律养生的内容/42

第三章 从养护关系入手,让无形生命健康/47

- 一、信念决定命运,心念决定发生/49
- 二、关系是创造人生的焦点/52
- 三、财富也是“关系”/55
- 四、无形生命的成败在于关系是否“匹配”且“合法”/57
- 五、法律实现关系的匹配与稳定/61
- 六、让法律形式回归保护“关系”的本质/64
- 七、情·理·法是关系的本质规则/66
- 八、心法的空间应建立在“情·理·法”基础上/73

第四章 法的智慧让你活得更好/77

- 一、如何用法的智慧来养护生命? /79
- 二、自觉才养生,被迫会吃苦/82
- 三、在情、理、法的空间中择“中”而行/85
- 四、养生的最高境界是什么? /89
- 五、改变命运一切在现在/92
- 六、养生就是换一种活法/95

第五章 无形生命健康的重点是处理好与钱或权的关系/101

- 一、钱的本质是义务,权的本质是承担/103
- 二、为什么我们与权或钱的关系如此纠结? /106
- 三、无论是钱,还是权,都应该在法律框架下运行/108
- 四、法的精神是养生的/110
- 五、我们为何要在与钱与权的关系中赎身/111
- 六、有权有钱并非自由/116
- 七、一辈子为了钱是不值得的/120

第六章 换一种想法,让命运变得更好/123

- 一、吸取教训,让自己变得更好/125
- 二、遭遇“手术”有多苦/127
- 三、生活的有情,不能离开法律养生/132
- 四、要善用法律程序来养生/140
- 五、法眼中无形生命的界定/142

第七章 法人的健康与养生/145

- 一、企业家和企业应如何养生/147
- 二、企业家的自我保护才是王道/152
- 三、企业家与企业应该各自养生/158
- 四、资金如血液,企业融资多“并发症”/161
- 五、再忙也要忙法律,再穷不能穷养生/164
- 六、控股权与控制权要一致/167
- 七、要用生命的视角对待企业的界定、扩展与传承/168
- 八、企业病如何诊治/172

第八章 “男一号”用法律防身,不要入狱去“养生”/181

- 一、官员的法律养生,何处是岸? /183
- 二、官场有巨大的惯性/186
- 三、官运就是法的选择/192
- 四、官员“法”修行/195

第九章 生命法学,让无形生命更精彩/199

- 一、解析生命的元素/201
- 二、社会法律系统是生命之天地/202

三、有法的“火”锻造生命,无法的“火”毁灭生命/204

四、法如水之平/206

五、法犹如空气让人自由呼吸/208

六、法构筑属于自己的生命空间/210

七、现代社会与企业组织的“地火水风空”法系统/212

附录一 法律养生图解/218

附录二 企业无形生命健康评测体系/221

后记/225

第一章 发现无形生命,重修养生学

人生的苦与病是因为我们并非生来就懂得怎么做才对。

人有两条命：一是“生老病死”的自然生命；一是“安身立命”的无形生命。

大部分人并没有明确地意识到,现代人“活”的其实是“无形生命”。

有一个国企的副总,因心脏病突发去世了,年纪刚刚40多岁。他在单位主管业务,要摆平各种事情,要喝酒应酬,要多方应对,因此多年来高血压一直非常严重。在殡仪馆,在匆匆召集起来的小型追悼会上,他的孀妻带着刚上中学的儿子,像祥林嫂一样不断地哭诉说:“我早知道会这样的,我早知道会这样的。”

我们中的很多人都是这样,一定要等到病痛或死亡降临的时候才觉悟,才认命,才后悔。在忙忙碌碌的生活中,我们常常没有机会去关注一下生命的状态,问问自己:你活得好不好?

许多人,尤其是中年人,听了这句问话,心里定是五味杂陈……

正所谓人在江湖,身不由己,要做的事情那么多,可是每一件事都由不得自己——在生活上,要达成亲人的愿望;工作上,更是受到种种人际关系的牵制,每件事情的成与不成,似乎引线都捏在别人的手里,由别人决定自己的命运。

从身体到心理,从城市到乡村,我们中的大部分人处在一种有病的状态中,无法自拔。对舒适、富足甚至奢华、虚荣的追求,像毒蛇一样盘踞、垄断了我们的生命,挖掘、点燃每一个人内心深处的欲望,最终成为健康的杀手、幸福的诅咒,现代社会机器驱使着每一个人为“生活方式”付出着生命代价,同时浑然不觉。

一、养生思想产生的根源

非噩耗难以令人警醒:生命是如此脆弱。

每个时代都会存在某种“时代病”。古时候一个人生活的圈子小,尤其是女孩子,生下来就被关在家里,遇到爱情挫折以后容易想不开,往往恹恹一病,就此去了。感情好的老两口,相依为命到年纪很大,往往一