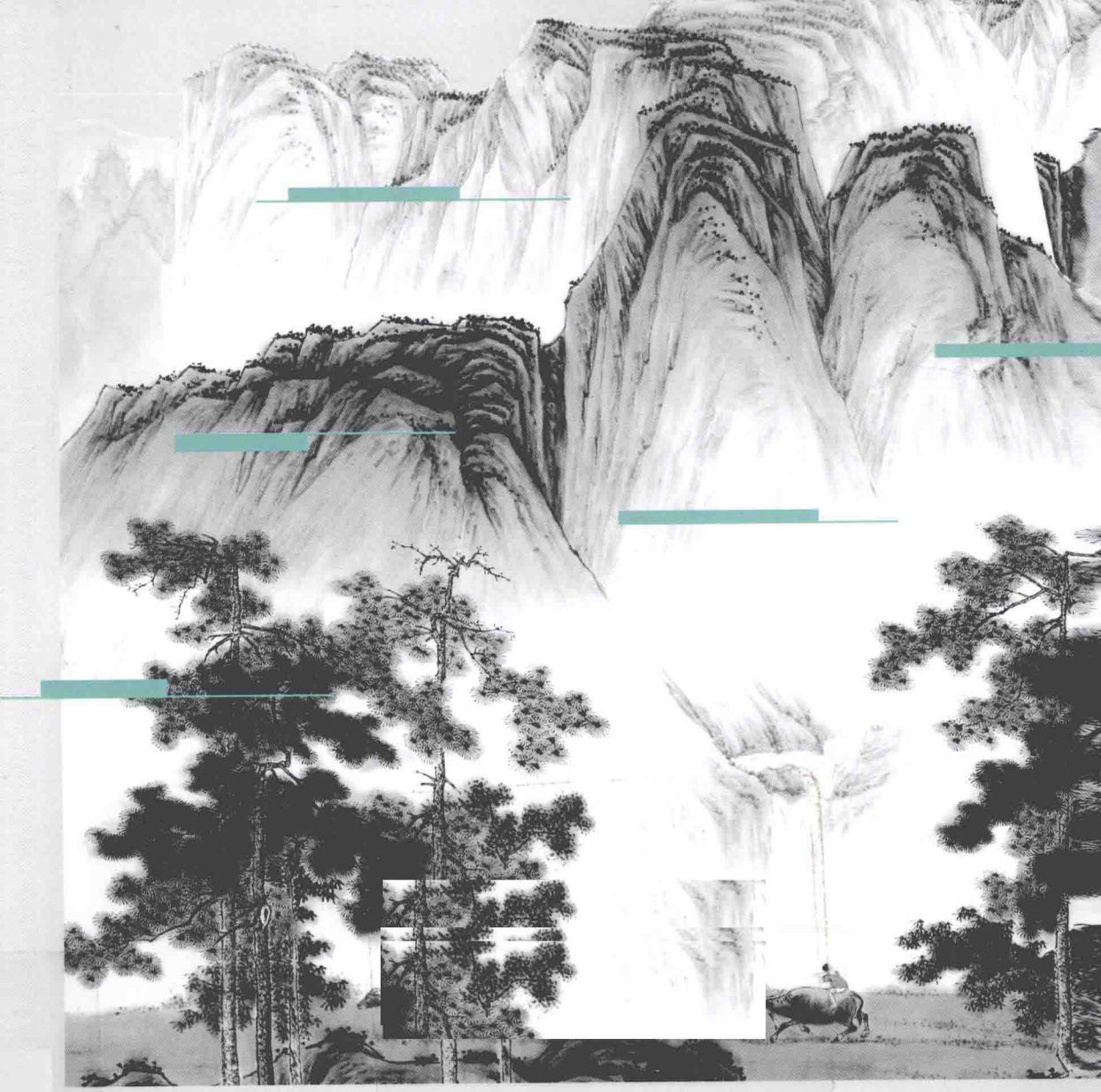




中国生存智慧

谭大友 等 著

 人民出版社



中国生存智慧

谭大友 等 著



人 民 出 版 社

出版策划：巴能强

责任编辑：巴能强

图书在版编目（CIP）数据

中国生存智慧/谭大友等著. —北京：人民出版社，2014. 12

ISBN 978 - 7 - 01 - 014060 - 5

I. ①中… II. ①谭… III. ①哲学史—中国 IV. ①B2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 236532 号



中国生存智慧

ZHONGGUO SHENGCUN ZHIHUI

谭大友 等著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号金隆基大厦）

环球印刷（北京）有限公司印刷 新华书店经销

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米×1000 毫米 1/16 印张：16

字数：220 千字

ISBN 978 - 7 - 01 - 014060 - 5 定价：38.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换

服务电话：（010）65250042

目 录	
导 言 如何应对生存危机与全球性挑战	1
第一章 先秦哲学的生存智慧——中华民族精神之奠基	14
第一节 生生之道与中庸之道	14
第二节 老子：因循自然的生存之道	22
第三节 孔子：人我共生、人我共存	34
第四节 墨子：以“兼爱”求大同	39
第五节 孟子：求诚心、通万物、得万民	52
第六节 庄子：天、地、人并生合一	57
第七节 荀子：人贵在于有义、有治、善群	75
第八节 韩非：“法”为群体共存之保障	82
第二章 两汉哲学的生存智慧——儒道主干之凸显	87
第一节 《淮南子》：轻身外之物，重养生之道	87
第二节 董仲舒：“利以养其体，义以养其心”	101
第三节 王充：自然命定与“勉力勤事”	104
第三章 魏晋哲学的生存智慧——道家思想的新发展	110
第一节 王弼：归根复命	111
第二节 阮籍和嵇康：“至人”之境、“形神俱养”	114
第三节 郭象：生死一气、任其自然	118
第四节 葛洪：形神双修、仁刑相佐	123

第四章 隋唐佛学的生存智慧——佛学理论的中国化	132
第一节 隋唐佛学发展的社会历史背景	132
第二节 佛学的基本理论	134
第三节 禅宗：“平常心是道”	145
第四节 佛教何以在中国落地生根	152
第五章 宋明理学、明清实学论人之生存——儒家精神的新开掘	157
第一节 张载：民胞物与合天心	157
第二节 程颢：天地万物为一体	164
第三节 朱熹：人与万物和谐之“理”	168
第四节 叶适：正谊谋利与成己成物	174
第五节 王阳明：良知之乐	184
第六节 黄宗羲：“天下之治乱”在“万民之忧乐”	191
第七节 王夫之：尽性而利天下之生	197
第八节 戴震：仁者与天下共遂其生	203
第六章 中国近现代哲学的生存智慧——中西智慧之交融	208
第一节 康有为：“求乐免苦”、以变图存、大同理想	208
第二节 孙中山：“民生为社会历史的中心”	218
参考文献	241
（一）著作类	241
（二）论文类	244
后 记	248

导 言 如何应对生存危机与全球性挑战

随着全球化不断加深，人们正深刻影响着世界史，在享受现代生活的同时，他们却发现自己正处于风口浪尖，需要承担和克服现代性后果，这些后果并非局限于一国一区域，而是弥漫于全球，从而对整个人类生存、人类未来命运构成严重威胁，这些后果和威胁成为人类在短期内无法摆脱和克服的全球性难题，主要有以下方面：

首先，世界人口正在向地球所能承受的极限冲刺。世界人口数量：10 万年前，320 万；300 年前，5.4 亿；1987 年，50 亿；2025 年，约 90 亿；2095 年，约 102 亿。如不加以控制，900 年后，全球人口将达到 6 亿亿。届时，地球每平方米面积上须容纳 100 人，地球之大，却无人们立锥之地。……人口膨胀被形象地比拟为人口爆炸，它引起并将进一步加剧人类基本生存问题的恶化，在现代物质文明高歌挺进的同时，饥饿与死亡也令人不安地蔓延^①。人口膨胀必然带来耕地危机、森林危机、淡水危机和环境污染；粮食短缺带来生存危机；就业不足导致人力资源浪费；收入低微造成大量人群生活贫困、人口素质低下；人口过度集聚，导致“过度城市化”。

其次，贫困成为人类进步的桎梏。贫困是指缺少达到最低生活水准的能力，主要包括食品、医疗、卫生、住房、教育等。贫困可分为绝对贫困和相对贫困。绝对贫困是指收入达不到满足人们最基本的物质需要

^① 王蕾、吕成立：《摇晃的地球：人类面临的 10 大挑战》，中国计量出版社、中国社会科学出版社 1999 年版，第 1 页。

所必须的最低收入水平，对其生存构成威胁；这种贫困主要存在于发展中国家。相对贫困是指由于财富分配不公和贫富不均而引起的高低收入者之间的差距；这种贫困在发展中国家和发达国家都广泛存在。在许多媒体报道中，我们经常看到：食不果腹、衣不蔽体的饥民露宿街头；形容枯槁、骨瘦如柴的贫苦儿童蹒跚着脚步四处觅食；衣衫褴褛、蓬头垢面的穷人拥挤于混乱不堪、臭气熏天的贫民窟里……。这一幕幕场景，都是现代生活中严酷的现实。营养不良、传染性疾病、医务人员和医疗设备的缺乏，常常导致成千上万的人因病而亡。

第三，污染吞噬着人类生存的空间，蓝天、绿地、碧水萎缩了，隐退不见。台湾省歌手郑智化悲哀地唱道：“现在的一片天，是肮脏的一片天，星星在那夜空中永远看不见。”人类把蓝天抹上一层层的灰，把绿地变成黄色的沙漠，那浩瀚的大海则成为“最后的海水沟”……。因大量向空中排放二氧化碳而不断加剧的温室效应，使得地球发烧，极地冰融化、海平面上升、大片人类生存的地区被淹、疾病流行；因臭氧层遭破坏，人类遭受紫外线的伤害，增加皮肤癌和白内障的发生率，人的免疫功能将减弱，从而增加某些传染病的发生率。排向空中的二氧化碳、二氧化硫同大气、水分起化学反应生成硫酸，这些硫酸返回大地形成“酸雨”。“酸雨”被称为“空中死神”，因为它具有极强的腐蚀性，所到之处变成毫无生机的死寂世界。苏联切尔诺贝利核事故和日本福岛第一核电站事故给周边大片区域和国家造成严重灾难。此外，诸如垃圾成灾、有毒化学品的污染、核能的滥用等，对人类的生存环境构成了严重威胁。

第四，因超载放牧、过度耕作而导致的土地沙漠化，因人口膨胀、生活用水和工农业用水的剧增、土壤的被破坏等而导致水资源的日益紧张，森林的毁损和能源困境，构成了当代社会严峻的资源压力。人类如果继续肆意挥霍已十分有限的不可再生的地球资源，那么无异于在切断后代的生路。生物物种的灭绝破坏了生物多样性。科学家指出，任何一种生命（物种）的内在结构和系统，都是人类能力所难以再造的，哪怕拥有现代最先进的实验室和化工厂；它含藏的信息量，甚至超过了世界上最大的图书馆。如果灭绝一个生物物种，就等于毁灭了一座庞大

的、独特的图书馆。而且，地球上所有生物都在一个生态系统内，它们构成了复杂的生命之网。丧失的物种过多，生命之网就会开始解体。因为任何物种都不是孤立的存在，任何一个动物群和植物群的灭绝都可能在整张生命网中撕开一条裂缝。因此，对其他物种斩尽杀绝的做法，最终将使人类变成孤家寡人，而难以在这个世界上繁衍下去。

第五，新老瘟神肆虐人类。一方面，一度销声匿迹的传染病，如天花、鼠疫、疟疾、伤寒、霍乱、肺结核等病，重新登场；另一方面，各种新型传染病难以防范。1996年，世界卫生组织宣布，在过去20年间，已经发现并得到确认的新型传染病有三十多种，1995年全世界死于传染病者高达1700多万人，死亡人数逐年递增^①。2003年春季爆发的非典型肺炎震动了全中国，各类禽流感、疯牛病等也让人担惊受怕。导致传染病肆虐的主要原因是人类对生态环境的任意破坏。

第六，世界爆发了全面粮食危机，粮食供不应求，粮价成倍上涨。2007年以来，国际谷物出口价格大幅上涨；2008年以来，世界上三四十个国家处于粮食危机当中，粮食危机席卷全球，“世界粮仓”美国也未能幸免^②。有报道称，世界正面临着三十年来最严重的粮食危机，人口消费持续上升，粮食产量却连续减少。目前全球粮食储备只能勉强支撑人们五十多天的需求，跌破粮食储备70天的安全线。因为一方面是人口的膨胀；另一方面是土地的锐减，所以，有环境学家预测：21世纪将是“饥饿的世纪”。

第七，吸毒贩毒泛滥成灾，使越来越多的人在幻觉中死去。毒品不仅因破坏人的正常生理机能和免疫功能致人死亡，更多的则是吸毒者人格尊严的丧失、道德精神的沉沦、灵魂和人性的毁灭，伴随而来的就是犯罪和暴力、自杀和卖淫、艾滋病和失业。更严重的是，世界上毒品越查越多，毒贩越抓越多，吸毒者越禁越多。

^① 王蕾、吕成立：《摇晃的地球——人类面临的10大挑战》，中国计量出版社、中国社会科学出版社1999年版，第95页。

^② 参见 <http://baike.baidu.com/view/11823689.htm>（百度百科）“全球粮食危机”条目。

第八，国际恐怖主义的幽灵在世界各地游荡，它使拔地而起的摩天大楼瞬间化为废墟，平民受到威胁，政府无法提供安全保障，它扼杀文明、阻挡进步、制造惊慌、播种仇恨、残杀无辜、破坏和平。据统计，1968—1980年，全世界共发生恐怖事件6714起，3668人成为恐怖主义的刀下冤魂，7474人受伤。进入20世纪80年代以后，恐怖活动更是层出不穷，以每年10%—12%的速度猛增。2001年爆发于美国的“9·11”事件更是震撼全世界，它使纽约世界贸易中心北楼和南楼坍塌、使美国国防部五角大楼一角被毁，死亡和失踪的人数达2797人。国际恐怖主义像一颗随时都可能引爆的炸弹，跨过国界，越过大洋，威胁着地球上的各个角落。它狠毒残暴，视人的生命为掌上玩物；它疯狂肆虐，令权威与尊严却步。目前世界上有案可查的恐怖组织达一千多个，其共同特点是极端化。有极端的左翼或右翼恐怖组织，有极端的民族主义恐怖组织，有极端的宗教恐怖组织，还有当局直接操纵国家机器进行恐怖活动的国家恐怖组织。劫机、暗杀、爆炸、绑架、偷袭等是它们惯常使用的黑色游戏。社会矛盾、民族矛盾的存在和激化、极端主义思潮的冲击、宗教的纷争、社会动荡的加剧、政治冲突的持续、国际斗争形势的多变、国际势力之间的角逐等是产生国际恐怖主义的根源。进入21世纪，国际恐怖主义正以新的形式和面目出现，具有更大的危害性：它们将袭击目标转向核电站、能源基地、计算机系统等极其重要的新兴工业和军事设施，作案动机更为复杂，地理分布呈现出全球发展的趋势。

第九，冷战虽已结束，但军备竞赛日趋激烈，军火库日益膨胀，武器交易愈加猖獗。据统计，目前全世界一年的军费开支已达1万多亿美元；全世界的核武库有5000余枚运载工具，弹头达5万余个，总当量约为130亿—160亿吨TNT；常规武器共有14万多辆主战坦克，3.5万架作战飞机，2.1万架直升飞机，1100艘大型水面作战舰船，800艘攻击潜艇^①。现在，由于军备竞赛，核武库和常规武器还在不断增长。为

^① 王蕾、吕成立：《摇晃的地球——人类面临的10大挑战》，中国计量出版社、中国社会科学出版社1999年版，第196页。

了赚钱和力量制衡，世界军事大国竞相倾销武器给其盟友和伙伴，武器扩散尤其是核武器扩散使许多小国甚至地区（例如中国台湾）都有了核计划。当世界上主要的核大国美俄正在谋求均势，并采取措施使核战争的阴云渐趋消散之时，由于核扩散伴生的新兴国家又成了核战争危险的重要策源地。朝鲜从2006年10月9日至2013年2月12日，公然挑战核不扩散制度，在国际社会普遍反对的情况下，进行了三次地下核试验。^①核武器扩散危险丛生。且不说它会造成紧张气氛，引起核扩散恶性循环，导致区域核军备竞赛，破坏区域和世界的安全与稳定。核武器被掌握在不负责任的政治家和恐怖集团手中，其使用的门槛就可能降低，后果则不堪设想。

第十，人口老龄化问题正迅速向我们逼近，且来势甚猛。20世纪，发达国家进入老龄化社会；21世纪，发展中国家也会步其后尘。到2040年，中国每5个人中，就会有一个两鬓如霜的老者。人口老龄化将给人类社会带来诸多问题，劳动人口的日益老龄化和短缺、社会负担的加重、生产力的弱化、社会活力的下降、政府财政的吃紧……这种种问题，都使整个世界在前进的道路上举步维艰。

以上问题如果不能得到合理解决，势必引起生产力的下降，人类生活条件的退化，甚至人类文明的毁灭。它们纵横交错，互相依存，互相作用，构成了问题集，必须作为一个系统工程齐抓共管，需要所有的国家、所有的民族、所有的地区，建立全球性伙伴关系，共同努力。

二

人的生存问题实际上是人的生存活动本身造成的。人为了更好地生存，千方百计发展自己，而有史以来的发展都是在矛盾、对立和斗争中进行的，即在征服和改变自然、统治他人的过程中发展自己的。这样的发展意味着不能与作为他者的人共生共存。有些人甚至为了出人头地、为了达到最高的位置而不惜踩着别人的人头、不惜透支自己的生命甚至

^① 参见 <http://baike.baidu.com/view/2493451.htm>（百度百科）“朝鲜核试验”条目。

豁出“生存”搞“发展”^①。在主—客思维模式下，人不仅要征服人、改造人、统治人，更理直气壮、理所当然地要征服自然、改造自然、统治自然，换句话说，人与自然也做不到共生共存。殊不知，当人把所有的对象都征服以后，他才发现自己孤立无援，已自绝于世，失去了自己继续存在的依靠和根据，才发现“发展”遇到了极限、“发展”已不可持续、“发展”是在断绝生路。因此，发展问题实质上是生存问题^②。

由此可以看出，人与世界（包括人与自然、人与人、人与社会）之间、主体与客体之间，到底是应该一直非此即彼的对立、斗争、征服和改造呢？还是应该共生共存？前者已经引导世界走进了死胡同，导致了人与自然的冲突——生态危机、人与社会的冲突——社会危机、人与人的冲突——道德危机、人的心灵冲突——精神危机以及不同文明之间的冲突——价值危机^③，以主客二分的对立、斗争为根本理念无法解答全球性生存难题。如果我们回过头来，扎入中国传统文化、传统哲学中，则不难找到解答全球性难题的思路和方法、理念和智慧。在此，笔者不得不扮演“寻根人”的角色，既寻中国文化之根，更是以此种方式寻人类生存之根、自身生命之根。“寻根”是为了从“根”中吸取“营养”，守护住我们共同的家园，更顺利地往前走，走向生机盎然的春天、生气勃勃的春天，而不是走向“寂静的春天”，甚至于最后不得不丢下父母、丢下子孙、丢下一切后而把自己“埋在这春天里”。

中国哲学有着一以贯之的思想主题和价值取向——天人之际和生命意义，贯穿着共生共存的理念和智慧，具有源远流长的以生命为本体的生存论传统，其中的生命宇宙观、共生共存的自然观和社会观、不朽论等都体现了中国哲人的深邃的生存智慧。各家各派从不同的侧面和角度探寻了人类生存之道。对于当今人类面临的生态危机、社会危机、道德

① 吴国盛：《让科学回归人文》，江苏人民出版社2003年版，第217页。

② 当今时代提出的可持续发展，其基本含义还在于持续生存。如果不能做到可持续生存，发展又怎么能够持续下去。做到了可持续生存，可持续发展才有了前提和基础。

③ 参见张立文：《和合学——全球化时代的中国哲学》，《苏州科技学院学报（社会科学版）》2011年第1期。

危机、精神危机乃至价值危机，中国哲学都有应对之道：

如何正确处理人与自然的关系以化解生态危机？中国古代哲人主张以“万物并育而不相害”（《中庸》）、“和实生物”（《国语·郑语》）的理念来治疗、化解自然病态并成就“天地之大功”（《国语·郑语》）。其中，荀子就有很明确的保护自然的思想，他说：“圣王之制也：草木荣华滋硕之时，则斧斤不入山林，不夭其生，不绝其长也；鼃鼃鱼鳖鰵鱣孕别（产卵——引者注）之时，网罟毒药不入泽，不夭其生，不绝其长也；春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失时，故五谷不绝，而百姓有余食也；污池渊沼川泽，谨其时禁，故鱼鳖优多，而百姓有余用也；斩伐养长不失其时，故山林不童，而百姓有余材也”。又说：“山林泽梁，以时禁发”（《荀子·王制》）。这一套“圣王之制”实际上就是古代的环保措施，对之后的统治者产生了重要影响。例如，秦始皇下令在全国驰道两旁种植松林。《秦律·田律》规定：春季二月，不准到山林中砍伐树木，不准堵塞山道。在整个春季，不准烧野草做肥料，不准采集刚发芽的植物或取获幼兽、鸟卵和幼鸟，不准毒杀鱼鳖，不准设置捕捉鸟兽的陷阱和网罟。直到七月，才解除上述禁令。当所喂养的牛马或其他动物正在繁殖幼仔时，不准带狗去其生息之地狩猎、侵扰。这些都是属于世界上较早的关于保护山林、水道、植物、鸟兽和鱼类的法律规定，其他朝代的法律（《唐律》、《清律》等）中也都有关于环境保护的类似规定。为什么要保护自然呢？荀子说，那是因为“天地者，生之本也。”（《荀子·礼论》）《周易·乾文》讲心胸宽广的“大人”“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗为，后天而奉天时。”宋代理学大师朱熹指出：“盖天地万物本吾一体。吾之心正，则天地之心亦正矣；吾之气顺，则天地之气亦顺矣，故其效验至于如此。”^①张载的名言：“乾称父，坤称母，予兹藐焉，乃混然中处。故天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。民吾同胞，物吾与也。”（《正蒙·乾称》）所表达的正是关爱自然、珍惜生命、追求和谐的生存

^① 《朱子全书》（第6册），上海古籍出版社、安徽教育出版社2002年版，第33页。

智慧。明代心学大师王阳明也说：“大人者，以天地万物为一体也，其视天下犹一家，中国犹一人焉。若夫间形骸而分尔我者，小人矣。大人之能以天地万物为一体也，非意之也，其心之仁本若是，其与天地万物而为一也。”（《王文成公全书》卷二六《大学问》）古人还认为，自然万物不仅是我们的同类，有同等存在的权利，而且是我们的朋友，能与我们发生情感上的交流。古人说：“与梅同瘦，与竹同清，与柳同眠，与桃李同笑，居然花里神仙。与莺同声，与燕同语，与鹤同唳，与鸚鵡同言，如此话中知己。”（陆绍珩：《醉古堂剑扫》）这些都是我们的传统中值得珍视的关于保护自然、尊重自然的思想观念。

如何正确处理人与社会的关系以化解社会危机呢？周朝著名学者史伯反对弃和而专同、毁灭多样而强调统一，反对固执己见、听不进不同意见，他说：“声一无听，色一无文，味一无果，物一不讲。王将弃是类也，而与专同。天夺之明，欲无弊，得乎？”（《国语·郑语》）揭示了周幽王时期导致周朝社会弊病和衰亡的原因。孔子面对春秋“礼崩乐坏”的社会病态，在其前人的基础上进一步提出“君子和而不同，小人同而不和”（《论语·子路》）。《论语·学而》记载：“礼之用，和为贵，先王之道，斯为美，小大由之。”以先王“和为贵”为最美好的道理。“和而不同”是尊重各种不同意见和利益，不因不同意见、政见而结党营私，为害国家、社会、人民。一个家庭内有大人小孩、男人女人的不同，一个国家有地方与中央、众多民族的不同，一个地球有诸多国家、诸多语言文字、诸多风俗习惯、诸多宗教信仰、诸多价值观念、诸多社会制度、诸多审美情趣等的不同，和就是要看到特殊性即特色的价值、不同意见的价值，要尊重其各不相同，从而做到各得其所、和睦和处。倘若党同伐异，实行专同，社会就会分裂，世界就会动荡不安、爆发战争，造成人道主义灾难。家和万事兴，国和万物成^①。

在一个社会中，除了需要尊重差别、尊重特殊性外，更重要的是尊

^① 参见张立文：《中国哲学的现代价值——当今世界的病态与治疗化解之道》，《中国人民大学学报》2005年第2期。

重秩序。为了社会的安定、和谐，中国古代创建了一套完备的礼乐制度，相传为周公所作，分礼和乐两个部分，有着不同的作用，“礼以道其志，乐以和其声”（《乐记》）。礼的部分主要是对人的身份进行划分，以适应不同社会规范，最终形成等级制度。乐的部分主要是基于礼的等级制度，运用音乐对社会矛盾进行调节，和谐人际关系。“乐在宗庙之中，君臣上下同听之，则莫不和敬；在族长乡里之中，长幼同听之，则莫不和顺；在闺门之内，父子兄弟同听之，则莫不和亲。”（《乐记》）《乐记》载：“大乐与天地同和，大礼与天地同节。”“乐者，天地之和也；礼者，天地之序也。和故百物皆化，序故群物皆别。”天地之气，犹阴阳之气，两者“和而生万物”。和而生物，化犹生也^①。于是就有永不止息的“日新，日日新”的生生之万象、生生之社会。这一套礼乐制度为春秋时期思想家孔子所推崇，后来为封建王朝所利用。剔除其等级性的时代烙印外，我们应该看到贯穿其中的合理内容，即尊重秩序、社会和谐，人们无法生活在没有秩序的动乱的社会环境中，只有在和谐社会中才能够安居乐业。孔子的精神和追求是可嘉的，他为了维护社会秩序、实现社会和谐，主张“克己复礼为仁”、“仁者爱人”，要求社会中每一个社会成员，上至国君和诸侯、大夫等王公大人，下至庶民百姓都要恪尽职守、遵守礼的规范，都要以“和而不同”的理智和心态做到“温、良、恭、俭、让”。孔子的学生有若说：“礼之用，和为贵。先王之道，斯为美。小大由之。有所不行，知和而和，不以礼节之，亦不可行也”。（《论语·学而》）“和为贵”说明礼贵和，即和谐，但和谐是由礼来节制，不能偏离礼。这也正体现了孔子思想的精髓——“中庸之道”。根据“中庸之道”，“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”（《中庸》）人人都在这种中和的状态下休养生息、生存发展。之后的董仲舒、朱熹等人不断地体味、发挥和宣扬这一思想。尊重秩序的“中庸之道”

^① 参见张立文：《中国文化的精髓——和合学源流的考察》，《中国哲学史》1996年第1—2期。

于是成为有差别、有个性之人和谐相处之道，成为社会和谐之道，对中国传统社会的长期稳定发展、对中华民族的绵延不绝起到了重要作用。

如何正确处理人与人的关系以化解道德危机呢？儒家仁学思想中提出了具有普遍价值的黄金规则，即“己欲立而立人，己欲达而达人。”（《论语·雍也》）是指自己成功，同时也把这种成功的希望推及别人的身上，成己成人，也叫忠道。这是孔子忠恕之道的一方面，即推己及人的肯定方面。此外，还有另一方面，即“己所不欲，勿施于人。”自己不要的，不要强加于人。此为恕道，是推己及人的否定方面。为什么可以行“忠恕之道”呢？是因为“人皆有不忍人之心。”（孟子语）这种恻隐的、慈悲的、怜悯的同情心是人的本心，是“仁之端”。有了这种本心，才会去爱父母、爱兄弟以及更多的人，才能够通过“修身”在人际交往中严格要求自己而不计较别人，才会做到仁、义、礼、智、信、恭、宽、敬、敏、惠，从而立人达人。以这样的道德本体和规则去处理人际关系，这样的人会唯我独优、唯我独尊、强加于人吗？不会！他会以别人的失败、消亡来使自己成功吗？不会！

如何调节自己的身心以化解精神危机呢？中国哲人告诉我们，首先要养成一种“中和心理”，才不会陷入精神危机。所谓“中和心理”，就是一种健康的心态，也是一种大本达道。“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”（《中庸·章句》）未发的心理状态，是寂然不动的中，没有偏向性；已发而合乎节度，无所乖戾病态，称为和。张立文先生指出：心理保持“中和”，既能戒惧而制约自我，又能慎独而不被外物所蔽，心正气顺，心理和乐，以天地万物本吾一体之宏大心胸，容纳万事万物，一切个人的烦恼、孤独、苦闷、焦虑便荡然无存^①。

其次，要养心。如何养心？一是做到“不动心”即“无念”、无妄念。禅宗有言：“若见一切法，心不染着，是为无念。”（《坛经·般若

^① 张立文：《中国哲学的现代价值——当今世界的病态与治疗化解之道》，《中国人民大学学报》2005年第2期。

品》)对富贵利禄不动心,以保持心的宁静和谐,不被妄念浮云所遮盖。“于一切法不取不舍”,对世俗万物既不执着又不脱离。二是善养“浩然之气”(孟子语)。通过集聚正义和道德而使自己刚正宏大,使自己的思想意识和行为等都合乎道义而无弊病,从而保持心理世界的和谐。三是“求放心”即找回“本心”。人由于受世俗世界的污染、诱惑,丧失了善良的本心而患病,“求放心”就是要把善良的本心找回来。四是“善于寡欲”。老子指出:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”。人内心私欲太多,欲望膨胀,心理压力太大,心灵的宁静、平衡、和谐遭到破坏,而造成心理病患。因此,应做到“见素抱朴”、“少私寡欲”。

再次,需培养乐道精神,保持心理和乐。乐道精神是一种超越自我的博大情怀。即使物质生活环境恶劣,也丢不掉这种乐道之乐。有了求道之乐,就能做到“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”(《论语·述而》);有了得道之乐,就会做到“一簞食,一瓢饮,居陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐”(《论语·雍也》);有了向往、追求,胸中有大志,才会做到“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”(《孟子·滕文公下》);达到天人合一的道德境界,更能获得一种莫大的快乐,“万物皆备于我矣。反身而诚,乐莫大焉。”(《孟子·尽心上》)根据宋明理学的诠释,这种乐有五种:一是与“诚”一体之乐;二是“仁者与物同体”之乐;三是“纯粹天理”之乐;四是“理”、“事”合一之乐;五是“良知”“本体”之乐。古代圣贤为什么能够做到“不改其乐”、“乐在其中”呢?因为这种乐达到了很高的境界,要么达到了与天地万物同体、与“理”合一的境界,要么达到了与事功合一、“性”“情”合一的境界。孟子说:“与民偕乐,故能乐也。”“乐民之乐者,民亦乐其乐,忧民之忧者,民亦忧其忧。”(《孟子·梁惠王下》)与民同忧乐,以国家、人民、人类的忧乐为忧乐,即是对国家、人民、人类的爱,有了这样的大爱,一切心理的病态都可得到治疗化解^①。

① 张立文:《中国哲学的现代价值——当今世界的病态与治疗化解之道》,《中国人民大学学报》2005年第2期。

如何正确处理不同文明之间的关系以化解价值危机呢?《世界伦理宣言》吸收了中国哲学中的一个精华:“己所不欲,勿施于人。”将其作为处理家庭、社区、种族、国家与宗教矛盾的不可取消的、无条件的规范。据此,强势文明或宗教就不应该借助国家强权而不顾他国人民的意愿,强行推销自己的价值观、宗教信仰、生活方式。人类不同文明之间只有“和而不同”,才能和谐共存,因为“和乃生,不和不生”。(《管子·内业》)对世界和平的最大挑战不是因为文明与宗教的多样性,而是文明或宗教背后强烈的“求同”而不“存异”的独断主义或排他主义的价值观,这种价值观总是“见外”,总是设定需要改造的客体、不可调和的异己,设定需要征服的不共戴天的“他者”(这个“他者”要么是宗教上的异端,要么是政治上的敌人,或者是域外的文化和文明),它不能像宋代张载那样把天下万民当作自己的同胞来看待。而中国文化和哲学中有着源远流长的“天下无外”、“和合五教”^①、“民胞物与”、“和实生物,同则不继”、“以天下为己任”、“天下为公”等思想,其中,墨子主张:“一同天下之义,是以天下治也”。(《墨子·尚同》)既然是“一同天下之义”,那就不应该像美国那样搞双重标准或者多重标准,否则,就实现不了“天下治”的局面,世界就没有秩序,有的只是弱肉强食的“丛林法则”。中国提出的“构建新型大国关系”,其最终目的就是要为世界构建一种和谐共生的秩序。《中庸》指出:“万物并育而不相害,道并行而不相悖。”人类多样文明的并行不悖、充分发展而又和谐共存应是人类不同文明实体共同追求的理想境界。

总之,中国文化和哲学是一座关于人类生存智慧的富矿,她为当代人类所面临的全球性难题提供了富有启发性的成果,蕴含着解决各种矛盾和冲突的正确的思想原则。毛泽东指出:“从孔夫子到孙中山,我们应当给以总结,承继这一份珍贵的遗产。”^②当代一个重要的思想任务,

^① 春秋时期思想家史伯说:“商契能和合五教,以保于百姓者也。”(《国语·郑语》)之所以要“和合五教”,其目的在于“保于百姓”即保养、保卫百姓,这是对人民的一种爱护。

^② 《毛泽东选集》第2卷,人民出版社2007年版,第534页。