

# 林光华:给焦虑的人递个冰块

林光华在中国人民大学开设老庄哲学课程, 同题视频在网络传播后, 收获上千万点击量。中国传统智慧散发的能量, 如一帖良药, 抚慰现代社会里一颗颗焦虑的心。

“道家其实是‘反躺平’的。”  
“‘无为’的前提是懂得万事万物生长的自然之道, 抓住事情的关键, 做出独立而正确的判断。”

“庄子是有工作有家庭有孩子的, 积极生活着的, 他要挣钱, 养家糊口的。”

7月16日, 林光华携新书《无为的能量: (老子) 哲学40讲》来宁, 以新作结合旧作《放下心中的尺子: (庄子) 哲学50讲》为基础, 以“俗我、真我、觉我: 当代精神危机的道家应对”为题开讲, 讲座现场, 她轻松活泼的语言, 多次引发会心的笑声。

以轻松的方式谈论严肃的话题, 从西方哲学提出的问题切入当代人的困境, 她希冀找到中国文化的应对策略。

现代快报+记者 白雁/文 牛华新/摄



林光华

## 无所不在的焦虑, 从当代人的困境入手

林光华将人在世间需要处理的关系总结为三种。第一种是人和天的关系, 即人们如何去效法自然, 如何去尊重大自然, 如何符合自然地去生活。第二种是人与人的关系, 比如怎样处理跟父母的关系、跟孩子的关系、跟朋友的关系、跟同事的关系。第三种是人和自己的关系, 即如何安顿自己的内心。任何一种关系的失衡, 都会导致人自我的失衡。

西方哲学认为现代人普遍存在精神危机, 一个不可争辩的事实是现代社会的产生了不少负面的恶性的事件。具体到每个人身上, 自我的问题其实不是自己的问题, 林光华建议: “千万不要躲在一个自己的空间里面, 很自恋地去解决。一定要看到这是时代带来的问题, 迷茫也好, 孤独也好, 很正常。虽然每个人都拿着手机, 大家联系很方便, 但是当你拿着手机的时候, 每个人都是一座孤岛, 因为很多时候我们连奔现的勇气都没有。”

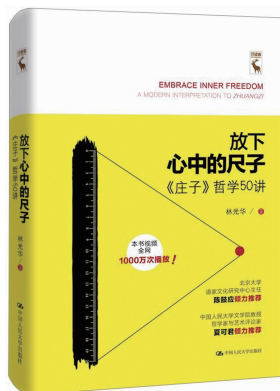
每个人都逃不出所谓的“现代性”, 升学压力、绩效考核、工作业绩、论文数量……不同行业的人都需要面对来自外部的压力, 每个人的自我都有不同程度的困扰。这些困扰造就了现代社会的一个关键词——焦虑。有人表达了, 有人不表达出来而已。林光华从年轻学生的身上读出了这种隐藏的焦虑。

“有位本科生选我的课, 他说, 老师我将来考研, 好考吗? 我说好考, 只要你复习一下, 认真读书, 应该能考上。他说, 我以后考博能考上吗? 我说, 你只要联系好导师, 专业又过硬, 考博也没问题。他又问, 我博士毕业了在北京能找到大学的工作吗? 我说, 好的大学不一定能进去, 但是一般的学校, 人大博士毕业应该是可以进的。他又说, 我工作之后在北京能买得起房吗? 我跟他讲, 我都工作十几年了, 还没在北京买房, 你急什么呢? 你先把《庄子》这门课修完再说吧。”

庄子是道家哲学的眼睛, 也是中国传统哲学里最有特点的一个哲学家。《庄子》中有“人间之苦”的描述, 庄子认为这是无可逃避的, 但是凭借个体的能力

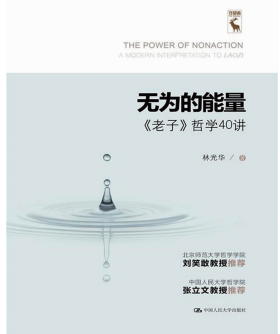
### 林光华

1979年生, 江苏人, 中国人民大学国学院副教授, 博士生导师, 香港中文大学哲学博士, 首都师范大学文学博士。已出版专著《〈老子〉之道及其当代诠释》《魏晋玄学“言意之辨”研究》《放下心中的尺子: (庄子) 哲学50讲》《无为的能量: (老子) 哲学40讲》, 教材《〈老子〉解读》《〈庄子〉解读》。在喜马拉雅、复旦大学人文智课等平台有网课《〈老子〉40讲》《〈庄子〉50讲》《道解〈红楼梦〉》《十本爱情名著导读》《中国哲学通识课》等。



《放下心中的尺子: (庄子) 哲学50讲》

林光华 著  
中国人民大学出版社



《无为的能量: (老子) 哲学40讲》

林光华 著  
中国人民大学出版社

所在, 人又是可以超越这些人间之苦的。

## 从海德格尔到韩炳哲, 他们在批判什么

人类进入现代社会以来, 许多思想者对现代性做了深入的思考, 如德国的海德格尔、以色列的尤瓦尔·赫拉利、印度的克里希那穆提、法国的吉尔·德勒兹、韩裔德国的哲学家韩炳哲、华人历史学家许倬云等。

“海德格尔是从技术的批判入手, 他认为技术是我们的力量控制不了的。我们现在过度地依赖技术, 以手机为例, 手机成了命, 如果手机没有的话, 就六神无主。手机要掉河里了, 很多人第一个反应就是跳下去。过度依赖技术让我们的心灵受到挤压, 带来紧张、迷茫、空虚、无力感。我们如何保持一种使用技术又能战胜技术的能力, 这才是最关键的。赫拉利的《未来简史》和《人类简史》都很有名, 他提出, 现代性就是以增长为最高的价值, 它要求你要冒一切危险做一切牺牲, 所有的企业、组织都是以增长以成功为标准的。这是我们内心会被挤压, 会产生心理问题、精神问题的很大的一个原因。”

现代性带来种种问题, 但人会努力去适应它, 无论取得了多少都不满足, 还要去追求更多。让人追求更多是很容易的事情, 因为这符合人的本性。受到欲望的驱使, 资本成为评价成功的几乎唯一标准。韩炳哲的《透明社会》里边, 就对一切东西都被商品化进行了批判。在现代性社会, 只有当事物被展示出来得到关注的时候, 才有价值。

“比如为什么今天会有颜值焦虑, 不分男生还是女生, 用滤镜的、用美颜的。你展示自己的时候才觉得自己有价值, 但它带来的只会是更深的孤独。我们都急于表达自己, 但是愿意认真去倾听别人的人越来越少了。流量代替了价值, 展示代替了关心, 个人走向了自恋。我们就生活在自己的朋友圈里, 生活在自己的微信里, 生活在自己的手机里。”

克里希那穆提关注人们的心灵, 他认为人们的心灵出问题了。日出而作, 日落而息, 这本是非常自然的事情, 可是今天这种常识都成了问题。工作、性、爱、

赚钱、思考、结婚生孩子, 这些从前常识性的问题, 在今天变成很困难的事情。人们内心装了太多的成功的欲望, 就会忽视掉生活中最基本的伦理、亲情、生活细节、审美感受, 这个部分就被压榨空了。德勒兹将之归因于资本社会带来的必然的问题, 他认为整个世界变成了一个市场, 变成了一个加工厂。

许倬云则指出, 很多技术的推广“已经不再是仅仅为了发展社会, 而是为了赚取利润。他们选择能赚钱的项目加以研究, 有钱的项目带来经济的利润, 然后再转化为权力, 科技的背后变成了钱和权的交易。”基于此, 许倬云提出在全球性的精神危机下如何重建自我的问题。

作为从事中国传统哲学的林光华, 认同持续的文化建设才能安顿人类的心灵, 才能去对抗资本的异化。“除此之外, 在今天我还想不出第二条出路。”

## 如何重建自我? 不妨借鉴古老的智慧

在林光华看来, 中国文化的特点之一就是很重视自我内心的安顿, 注重天人关系的合谐。

儒家讲安身立命, 有“立德、立功、立言”之说, 要去建立自己的美德, 建立自己的功名, 留下自己的著作。还有大家熟悉的“修身、齐家、治国、平天下”, 修身的目的是为了更大的自我的安顿, 是为了更大的事业, 像宋代的张载所说“为万世开太平”。

道家更多的是在真我的守护上, 功名如浮云, 要“如婴儿之未孩”, 就是保持天真, 像婴儿没有笑的时候最天真的那个样子。庄子说, “其寝不梦, 其觉无忧, 其食不甘, 其息深深。”没有什么忧虑, 然后吃东西也不是特别贪婪, 睡觉呼吸很深, 睡得很沉, 完全按照内心真实的方式去生活, 这是道家应对的一种方式。

佛家应对的方式, 是教给我们智慧, 是觉醒的智慧, 是我们悟道的智慧。对一切东西不要太执着, 包括功名利禄, 包括儿孙。

三者之中, 林光华重点关注道家的应对方式。以庄子为例, 认为“庄子有非常入世的一面。经常有人说庄子是出世的, 好像他不食人间烟火。其实庄子是既能独与天地精神往来, 又能与世

俗处的人。”

俗我是在现实中追求世俗利益的我; 真我是遵循内心真实、活出真性情的我; 觉我是对宇宙人生有所领悟、不断觉醒的我。每个“自我”其实都包括这三个面向, 只是未必意识到, 或未必自觉地去平衡与调和这三者之间的关系。

在“俗我”的层面, 庄子悟出人在世俗间有两种重要的东西是必须要面对的, 一曰“命”, 一曰“义”。命即“子之爱亲”, 也就是亲子关系; 义即“臣之事君”, 也就是上下级关系。这两者都是“无所逃于天地之间”的。

庄子体察到人间之苦, 也有人们在处理事情时内心的那种焦虑。他举了一个例子, 叶公子高出使齐国去谈判, 对方对他很好, 但是不解决问题, 怎么办? 于是出现了“今吾朝受命而夕饮冰”, 早上得到一个命令, 要去办事, 晚上回家要吃一个冰块, 来缓解内心的焦虑。

“就像现在的人谈项目、谈合作、谈判一样, 对方态度很好, 但就是不表态、不作为, 那么人的内心就产生焦虑, 身心内耗, 晚上不得吃冰块才能睡着觉, 阴阳就不协调了。”

庄子认识到, 人在俗世中的苦还包括太有才了就会被别人无止境地使用。他举栎社树的例子。栎社树是一棵大树, 很多人都觉得它美, 但是师傅说: “散木也。”没有什么用的木头。但庄子认为, 正因为它没有什么作用, 所以才没有被砍伐, 以此比喻好像没有什么才华的人, 反而可以因此全身, “巧者劳而智者忧, 无能者无所求, 饱食而遨游, 泛若不系之舟”。

庄子是有才华的人, 他只是借此告诫世人, 欲望越多活得越痛苦。“放下别人对我们的评价, 要有自己追求的目标和衡量自己的标准。庄子分得很清楚, 物是外在的, 它是一个可量化的, 但是我们内心的质量是无法量化的, 它是无用的, 但是这种无用却可以带来大的作用。”

庄子提出了如何安顿“俗我”的方法, 也提供了追求“真我”的路径。他讲了“鲲化为鹏”的故事, 就是要追求“真我”, 不断飞向更高远的地方, 达到理想的自由境界。鲲想要化为鹏, 自由自在地飞, 需要具备很多条件。条件之一就要抓住时机, “海运则将徙于南冥”; 自己还要努力, 怎么努力? “怒而飞”, 怒是努力的意思; 还需要自己转化, 要“化而为鸟”, 鱼是有局限的, 只能在水里游, 变成鸟就飞向天空了, 它的世界就更大了。

庄子的《齐物论》则通过齐是非、齐指物、齐美丑、齐物我、齐梦醒、齐生死达到了齐同万物、道通为一的无分别心的“觉我”境界。

但是, 俗我、真我、觉我之间是相互密切关联的, 不是简单的对立或逐层上升的关系。林光华对“俗我、真我、觉我”的关系给出了四句概括: “俗中有真, 真中有俗。俗过更真, 真过入俗。俗中有觉, 觉不离俗。三者圆融, 人生幸福。”

这也是她讲座的目的与意义所在, 探讨如何通过处理这三者的关系, 达到各自人生的幸福。她认为, 要面对今天的危机, 真正放下内心的焦虑, 就要“担当俗我、保持真我、走向觉我”, 这也正是儒释道三家融合的最高境界。