



上图：雪漠在相约“下午茶”活动中演讲。

## 如何修身

《新民周刊》：您写了好几本关于老子的书。从什么时候开始读《老子》的？

雪漠：十九岁的时候，我就背老子的《道德经》和庄子的《逍遥游》，但那时候读不懂。后来我发现，现在读懂《道德经》的人仍然不多，包括那些所谓的解读，也没有真正读懂老子，根本不知道老子的心事是什么。老庄的文字像电脑屏幕上鼠标的那个箭头，点一下的时候，其实是背后的程序在运行，我觉得（那些解读）只能看到那个箭头，看不到后面的程序。但我解读《道德经》的时候，一定要将文字背后的程序写出来，这时候就和一般作家不一样了。现在的学者，大多是将《道德经》翻译成白话文，然后再进行诠释、训诂，里面的程序他也不知道，所以他写不出来。

去年，我讲了《黄帝内经》，也

是讲它背后的程序。我注重道的层次，而不是术的层次。中华文明最高的是道的高度，它远远超过了西方哲学表达的很多东西。虽然一些西方哲学家也达到了道的层次，但它不是主流，而在中华文明中，道一直是人们追求的主流，是中国人向往的目标。虽然他做不到，但可以向往。如果你只在术的层面去诠释，不从道的层面去体悟的时候，那么中国优秀传统文化根本性的东西，你是不知道的。其实，它就是“修身齐家治国平天下”的那个根。所以，我们一定要在根上下功夫，从道的层面来解读老子、庄子、孔子，抛弃一些次要的东西，这些都不重要，重要的是它的根本，能够作用于心灵，作用于生命。

《新民周刊》：在现在这个时代，您觉得该怎么修身？

雪漠：现在的修身要符合这个时代的特点。过去的修身可以整体化、系统化、长期化的训练，像我那时候，一天要有八到十二个小时的训练。但现在不需要了，现在需

要碎片化，像卡巴金的正念冥想，就只有十五分钟。现在，我们可以随时随地地训练，坐车的时候，上下楼梯的时候，任何时候都可以训练，就是将这种生活碎片化跟修身一体化结合起来。行为上可以碎片化，精神追求上要一体化。也就是说，在一种稳定的精神状态中，可以做一系列琐碎的事情。通过专门的训练之后，这是可以做到的。

《新民周刊》：2023年12月5日，您刚刚度过了60岁生日，回顾这60年的人生，您是不是可以说已经参透了人生的道了？

雪漠：我没有年龄的概念。当你达到超越时间和空间的一种境界时，时间和空间都消失了，只有一片朗朗光明的东西，这个世界仿佛消失了。所以，在这种状态中，我是记不起时间的。

我六十岁的精力比我十八岁时还要好，为什么呢？因为心属于自己了，没有杂念，生不起任何念头，只要生命存在，抓紧做自己该做的事情，别的就不管了。但是，我清醒地知道，哪些是我需要的，哪些是不需要的，因为我知道喧哗的世界都在不停地消失，沉淀在生命中的人也不多，自己该做的事就那么多，所以要珍惜自己最该珍惜的一切。现在，我每天都会和读者见面，因为我发现读者最重要。无论这个世界上有怎么样的喧嚣，属于自己的只是与生命有关系的，没有关系的就消失了。

什么是人生最值得珍惜的事？赶紧写作。什么是人生最该做的事？将心中那种感悟性的、对别人有用的东西分享出去，同时培养一些优秀的孩子，此外我啥都不求。✎