

# 我喜欢生命 本来的样子

影响和改变万千年轻人  
对人生的思考  
和生活的态度

我唯愿保持住一份生命的本色，  
一份能够安静聆听别生命，  
也使别生命愿意安静聆听的纯真

周国平

著

作家出版社

我喜欢生命  
本来的样子

周国平

——  
著

作家出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我喜欢生命本来的样子 / 周国平著. —北京: 作家出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5063-9154-2

I. ①我… II. ①周… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第219405号

## 我喜欢生命本来的样子

---

著 者: 周国平

责任编辑: 杨兵兵 冯京丽

装帧设计: 随方逐圆视觉传达设计工作室

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004979 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: [zuoja@zuoja.net.cn](mailto:zuoja@zuoja.net.cn)

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

成品尺寸: 145 × 210

字 数: 185千

印 张: 9.5

版 次: 2017年2月第1版

印 次: 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-9154-2

定 价: 45.00元

---

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 铺装错误可随时退换。

## 人生的三个觉醒

人在世上生活，必须做选择和决定，也会遭遇疑惑、困难、挫折，皆需要力量的支持。在一切力量中，最不可缺少一种内在的力量，就是觉醒。觉醒是人人可以开发和拥有的力量，也是人生最根本和最重要的力量。那些外在的力量，例如来自社会和朋友的帮助，若没有内在力量的配合，最多只能发生暂时的表面的作用。那些外在的力量，例如你已经获得的权力、金钱、名声、地位，也许可以使你活得风光，但唯有内在的力量才能使你活得有意义。

那么，让什么东西觉醒呢？当然是你身上那些最本质的东西，它们很可能沉睡着，所以要觉醒。我认为，人身上有三个最本质的东西：首先，你是一个生命，你因此才会在这个世界上生活，才会

有你的种种人生经历；第二，你不但是一个生命，而且是一个独特的生命个体，并且能够明确地意识到这一点，也就是说，你是一个自我；第三，和宇宙万物不同，人是精神性的存在，你还是一个灵魂。这三者概括了你之为你的本质。因此，人生有三个基本的觉醒：生命的觉醒，自我的觉醒，灵魂的觉醒。

### 一、生命的觉醒

每个人来到这个世界上，首先是一个生命，也终归是一个生命。这是一个多么简单的道理，却很容易被我们忘记。我们在社会上生活，为获取财富、权力、地位、名声等等而奋斗，久而久之，往往把这些东西看得比生命更重要了，甚至当成了人生主要的乃至唯一的目标，为之耗尽了全部精力。

生命原本是单纯的，财富、权力、地位、名声等等是后来添加到生命上去的社会堆积物。既然在社会上生活，有这些堆积物就不可避免，也无可非议，但我们要警惕，不可本末倒置。生命的觉醒，就是要透过这些社会堆积物去发现你的自然的生命，牢记你是一个生命，对你的生命保持一种敏感，经常去倾听它的声音，时时去满足它的需要。

生命的需要由自然规定，包括与自然和谐相处、健康、安全等等，也包括爱情、亲情、家庭等自然情感的满足。这些需要平凡而永恒，但它们的满足是人生最甘美的享受之一，带给人的是生命本

身的单纯的快乐。你诚然可以去追求其他种种复杂的快乐，可是，倘若这种追求损害了这些单纯的快乐，其价值便是可疑的。

## 二、自我的觉醒

你不但是一个生命，而且是一个独特的生命个体，一个自我。首先，这个自我是独一无二的，世上只有一个你。其次，这个自我是不可重复的，你只有一个人生。因此，对你的人生负责，实现你之为你的价值，是你的根本责任。自我的觉醒，就是要负起这个根本责任，做你自己人生的主人，真正成为你自己。

成为你自己，这可不是容易的事。人们往往受环境、舆论、习俗、职业、身份支配，作为他人眼中的一个角色活着，很少作为自己活着。为什么会这样？一是因为懒惰，随大流是最省力的，独特却必须付出艰苦的努力；二是因为怯懦，随大流是最安全的，独特却会遭受舆论的压力、庸人的妒恨和失败的风险。可是，如果你想到，世上只有一个你，你死了，没有任何人能代替你活；你只有一个人人生，如果虚度了，没有任何人能够真正安慰你，——那么，你还有必要在乎他人的眼光吗？

一个人怎样才算成为了自己，做了自己人生的主人呢？我认为有两个可靠的标志。一是在人生的态度上自己做主，有明确坚定的价值观，有自己处世做人的原则，在俗世中不随波逐流；二是在事业的选择上自己做主，有自己真正喜欢做的事，能够全身心地投



入其中，感到内在的愉快和充实。人生中有真信念，事业上有真兴趣，这二者证明了你是一个真自我。

### 三、灵魂的觉醒

世间一切生命中，唯有人有自我意识，能够知道自己作为生命个体的独特性和一次性，知道自己是一个“我”。但是，无论你多么看重这个“我”，它终有一死，在人世间的存在是有限而短暂的。这就发生了一个问题：人生究竟有没有更高的具有恒久价值的意义，此种意义不会因为这个“我”的死亡而丢失？其实答案已经隐藏在问题之中了，我们即使从逻辑上也可推断：要找到这种意义，唯有超越小我，把它和某种意义上大我相沟通。那么，透过肉身自我去发现你身上的更高的自我——那个和大我相沟通的精神性自我，认清它才是你的本质，这便是灵魂的觉醒。

灵魂的觉醒有两个途径：一是信仰；二是智慧。

灵魂是基督教用语，用来指称人的精神性自我。汉语中“灵魂”这个词很有意思，可以拆分为“灵”和“魂”。和别生命不同，人有自我意识，也就是有一个“魂”。在基督教看来，这个“魂”应该有一个神圣的来源，就是上帝。《圣经》里说，上帝是按照自己的形象造人的。其实上帝是没有形象的，完全是“灵”。所以，“魂”是从“灵”来的。可是，在进入肉体之后，“魂”忘记了自己的来源，因此必须和“灵”重建联系，这就是信仰。通过信

仰，“灵”把“魂”照亮，人才真正有了“灵魂”。

哲学（包括佛教）不讲灵魂，讲智慧。汉语中“智慧”这个词也很有意思，可以拆分为“智”和“慧”。和别生命不同，人有认识能力，就是“智”，因此能够把自己认作“我”，与作为“物”（包括他人）的周围世界区别开来。但是，“智”的运用应该上升到一个更高的认识，就是超越物我的区别，用佛教的话说是“离分别相”，用庄子的话说是“万物与我为一”。这种与宇宙生命本体合一的境界，就是“慧”。“智”上升到“慧”，人才真正有了“智慧”。

在我看来，信仰和智慧是在用不同的方式说同一件事，二者殊途而同归，就是要摆脱肉身的限制，超越小我，让我们身上的那个精神性自我觉醒。人人身上都有这样一个更高的自我，它和宇宙大我的关系也许不可证明，但让它觉醒对于现实人生却是意义重大。第一，人生的重心会向内转化，从外部世界转向内心世界，重视精神生活。你仍然可以在社会上做大事，但境界不同了，你会把做事当作灵魂修炼的手段，通过做事而做人，每一步都走在通往你的精神目标的道路上。第二，你会和你的身外遭遇保持距离，具有超脱的心态，在精神上尽量不受无常的人间祸福得失的支配。在相反的情况下，精神性自我不觉醒，人第一会沉湎在肉身生活中，境界低俗，第二会受这个肉身遭遇的支配，苦海无边。人生在世，必须有一个超越的立足点，这个立足点正是信仰和智慧给你的。





人人身上都有这样一个更高的自我，它和宇宙大我的关系也许不可证明，但让它觉醒对于现实人生却是意义重大。

## 目 录

自序 人生的三个觉醒 \_ 001

### Chapter 1

## 生命本没有意义

生命到底有没有意义 \_ 003

闲适：享受生命本身 \_ 005

救世和自救 \_ 010

点与面 \_ 016

面对苦难 \_ 027

知道自己要什么 \_ 032

相貌和心灵 \_ 037

比成功更宝贵的 \_ 041

消费 = 享受? \_ 044

Chapter 2

当好自然之子

- 不较劲的智慧 \_ 049
- 当好自然之子 \_ 053
- 逆境也是生活 \_ 057
- 不和时间赛跑 \_ 060
- 珍惜和放下 \_ 064
- 父母怎样对孩子负责 \_ 068

Chapter 3

恰到好处的爱

- 爱是没有理由的心疼 \_ 075
- 爱，从痴迷到依恋 \_ 079
- 男人眼中的女人 \_ 082
- 爱情不风流 \_ 094
- 婚姻中的爱情 \_ 099
- 婚姻是难事 \_ 102
- 宽松的婚姻 \_ 107
- 性爱五题 \_ 112
- 宽容偶然的出轨行为 \_ 120
- 伴侣之情 \_ 123
- 异性之间能有纯粹的友谊吗? \_ 126

Chapter 4

信仰是生命的归宿

- 信仰之光 \_ 131
- 度一个创造的人生 \_ 134
- 人所能及的神圣 \_ 138
- 第一重要的是做人 \_ 141
- 真、善、美 \_ 145
- 朋友 \_ 148
- 己所欲，勿施于人 \_ 152
- 人是需要一点精神的 \_ 154
- 真正的友谊不是感情投资 \_ 159
- 在义与利之外 \_ 164

Chapter 5

灵魂只能独行

- 人人都是孤儿 \_ 171
- 孤独的价值 \_ 174
- 独处也是一种能力 \_ 185
- 独处的充实 \_ 192
- 在黑暗中并肩行走 \_ 196
- 认识你自己 \_ 199

自由的灵魂 \_ 202

纯真的心性 \_ 208

---

Chapter 6

**思考死，有意义的徒劳**

生病与觉悟 \_ 215

思考死：有意义的徒劳 \_ 217

人生贵在行胸臆 \_ 242

关于死亡的思绪 \_ 251

哭铁生 \_ 255

---

Chapter 7

**成为你自己**

自我二重奏 \_ 259

珍惜平凡的生活 \_ 271

用好自己的性格 \_ 274

正确的财富观 \_ 276

正确的财富观（下） \_ 282

快乐工作的能力 \_ 285

成为你自己 \_ 290



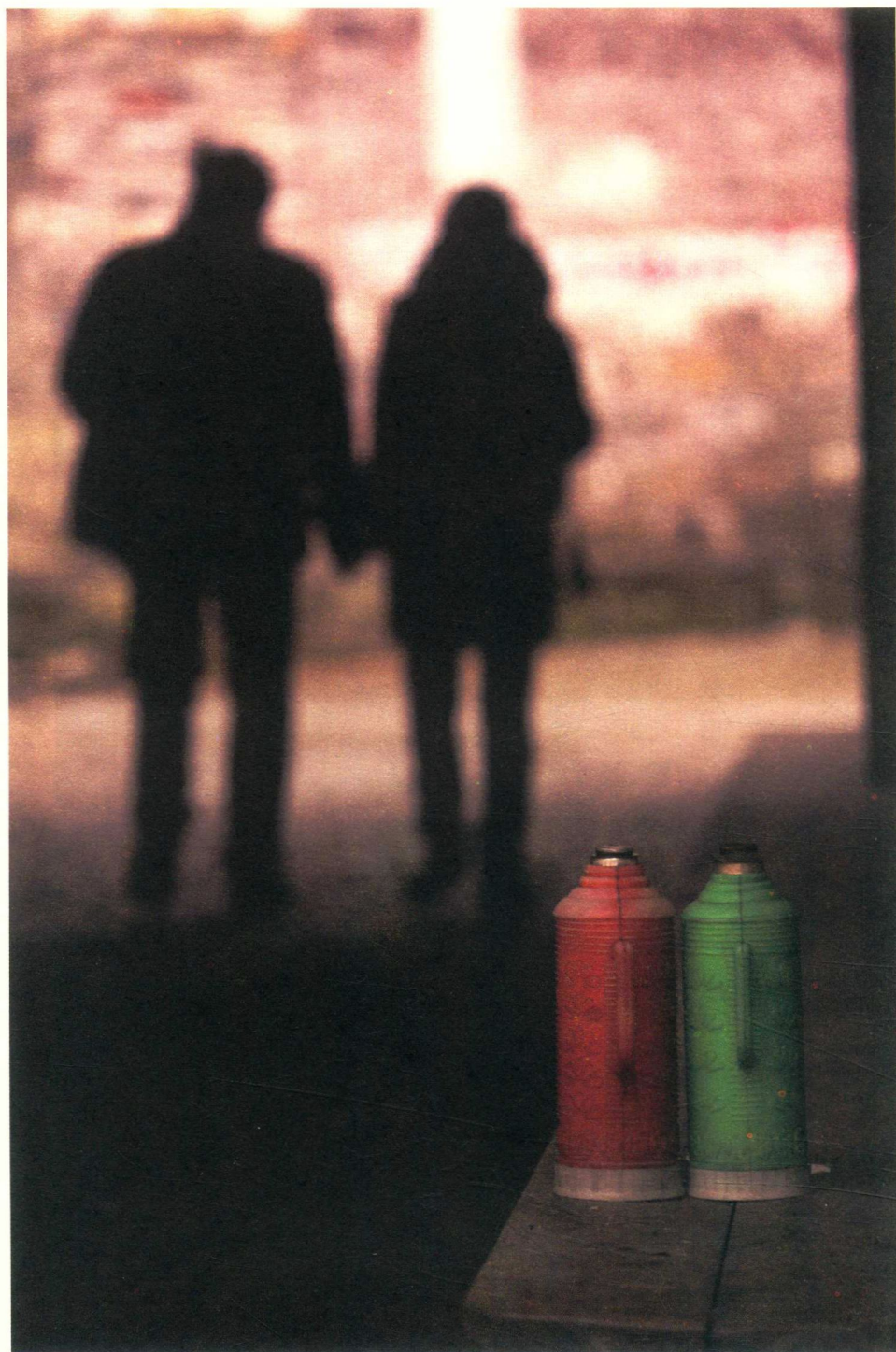
chapter

1

# 生命本没有意义



人是唯一寻求意义的动物，没有意义也要创造出意义来，于是就产生了哲学、宗教、艺术。然而，人生到底有没有意义？



## 生命到底有没有意义

常常有青年问我：一个人不去想那些人生大问题，岂不活得快乐一些？

其实，不是因为思考，所以痛苦，而是因为痛苦，所以思考。想不想这类问题，不是自己可以选择的，基本上是由天生的禀赋决定的。那种已经在想这类问题的人，多半生性敏感而认真，他不是刻意要想，实在是身不由己，欲罢不能。

相反，另有一种人，哪怕你给他上一整套人生哲学课，他也未必会真正去想。

喜欢想人生问题的人，所谓喜欢想，并不是刻意去想，而是问题自己找上来，躲也躲不掉。想这类问题当然会痛苦，但痛苦在

先，你不去思考，痛苦仍然在，成为隐痛。既然如此，你不如去面对它，看一看那些最智慧的人是怎么想这类问题的，这可以开阔你的思路，把痛苦变成人生的积极力量。

从学术上看，哲学研究似乎是发展了，越来越深入、细致，但你不能说现在的哲学就比古希腊高明，根本问题仍是一样地没有解决。这是人生内在的困境，只要人在，困境就在，哲学就始终要去思考。

人是唯一寻求意义的动物，没有意义也要创造出意义来，于是就产生了哲学、宗教、艺术。然而，人生到底有没有意义？不知道。

智慧是逼出来的，知道困境不可改变，只好坦然接受，这就叫智慧。

福克纳在加缪猝死那一年写道：加缪不由自主地把生命抛掷在探究唯有上帝才能解答的问题上了。其实，哲学家和诗人都是这样，致力于解开并无答案的人生之谜，因而都是不明智的。也许，对人来说，智慧的极限就在于认清人生之谜的无解，因而满足于像美国作家门肯那样宣布：“我对人生的全部了解仅在于活着总是非常有趣的。”

人生无常，死亡随时可能来临，这个道理似乎尽人皆知。但是，对于多数人来说，这只是抽象的道理，而在一个突然被死神选中的人身上，它却呈现出了残酷的具体性。同是与死神不期而遇又侥幸地逃脱，情况也很不相同，这种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。