周国平 著

纯粹的智慧

需要全本请访问 www.ertongbook.com



ISBN 7-106-02266-7/B · 0021
定价：25.00元

周国平 著

B-53
ZGP

纯粹的智慧

中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

纯粹的智慧/周国平著. —北京：中国电影出版社，2005.2

ISBN 7-106-02266-7

Ⅰ.纯… Ⅱ.周… Ⅲ.哲学—文集 Ⅳ.B-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138255 号

责任编辑：纵华跃

特邀策划：叶 舟

排版设计：九天宇盟

纯粹的智慧 **周国平 著**

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话：64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail：Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京星月印刷厂印刷

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/640×960 毫米 1/16

印张/17.5 字数/260 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-106-02266-7/B·0021

定 价 25.00 元

序 最深刻的反叛

若要受到愚人的尊敬，你就必须按照他们的方式和他们的期望来做。若要被有缺陷的人类尊敬，你就必须比他们更加完美，他们才会尊敬你。你若果真那样做了，你又将失去自我，失去你的灵魂，失去你的精神自由。而你若不那样做，你又会失去自身生存的环境，甚至于失去生命。

这就是传统教育制造出来的二难困境，尽管它已为人类的成长做了许多有益的贡献。

迄今为止，我总结了一下传统教育制造出来的两难问题，最少不下一百多个。

为什么会导致这样？

主要是传统教育的基石、内容、方式等等的不完善造成的。这些不仅是需要进行适度改进，而且也到了非彻底反思和重建不可的地步了。

如：幼稚病。我们的传统教育的起点以往都是把人当成小孩看待的，它从没有真正教人如何自主自立过。我们每个人都逐渐变成了丧失个性的人。

小孩子需要奖赏，同样，长大成人后在各个部门工作了，便有人设立什么奖励、奖金、勋章之类的来哄你，美其名曰“激励”。之所以用这些东西来哄你，是因为他们从来就没把你当大人看待过，当自主的人看待过。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一个成熟的人是不会去刻意寻求外在的奖赏的，因为故意做作的奖赏对人有时是一种愚弄。成熟的人的奖赏只可能来自于他的内心，他的付出之中，他不可能只盯着那个外在的奖赏而去努力奋斗。萨特，一个伟大的小说家、哲学家，他便是一个对人类教育有很深洞见的人。他拒绝了诺贝尔奖，在内心深处认为那是对他的人格侮辱。他说：当我在创造我的作品时，我已经得到了足够的奖赏，诺贝尔奖对我并不能够增加什么，相反地，它反而把我往下压。它对那些寻找被人承认的机会的业余作家来讲是好的，而我已经够老了，我已经享受够了，我喜爱任何我所做的，它就是对我本身付出的奖赏。除此之外我不想要任何其他的奖赏，因为没有什么东西比我已经得到的来得更好。

他无疑是对的，但是世界上对的人几乎很少，这个世界上充满着犯各种错误的人，他们几乎都身在陷阱之中，都落入了教育游戏的圈套之中。

同样还有一个类似的笑话。泰戈尔，世界上最伟大的诗人之一，他写了《吉檀珈利》一书。它的原文版比翻译版优美得多，因为原文版是用孟加拉语写的，而孟加拉语很甜，即使在吵架时，听起来也好像在谈一件好事，且富有音乐感，这是英译版永远做不到的。不巧，英译本获得了诺贝尔奖，而更优美的原文版在国内却反响很小。由于他已得了诺贝尔奖，故国内许多大学回过头来要给他颁发文学博士头衔，他故乡的加尔各答大学是第一个主动颁给他荣誉学位的学校，但是他拒绝了。他说：你们给了我一个学位，但你们并没有承认我的作品，你们只是承认诺贝尔奖，你们只是对那个“玩具”感兴趣，你们是在侮辱我和我的劳动。

那些校长们认为只要是奖励，就一定没有人不愿意要的，除非那个人是白痴。因为小孩子从小的教育都是这么哄过来的。但是，这对一个成熟的人来说，对萨特、对泰戈尔来说，就是一个障碍了。因为他们是一个成熟的人，是一个有自己独特见解的人，自然，那个哄人的道具在他们身上便显不了灵验了。因为他们成为了自己的主人，他不是仆人，他也不想当仆人。而有奖赏便有主仆关系存在，就纵容了主从关系，就加深了奴性。

又如：迎合病。我们都被教成“被承认”的人了。我们被教导说除非我们被人承认，否则，我们什么人都不算，我们是毫无任何价值的。学习本身并不重要，只有那个被承认才是重要的。工作本身并不重要，只有那个外在的评判才是最重要的。

如此一来，整个事情便都本末倒置了。工作本身当然应该是重要的，它本身就应该是一种享受。每个人都必须工作，而不是为了被人承认才去工作，你是应该喜欢工作本身，而不是为了迎合他人，才去投身工作的。如果被承认，你也泰然处之，如果不被承认，你也不应还抬头乞求着，因为你的奖赏早已在你的工作中得到了。全世界如果每一个人都学会了享受学习、享受工作、享受一切有益的生活艺术，那么，他哪里还有心思去苦苦等待什么外在奖赏，他享受自我都享受不完，才不会有那份闲心呢。

不过，现实却不是那样合乎自然逻辑。人们大都陷入了一个痛苦的模式之中，他们只是从别人的承认奖赏中才能知道自身的价值，他们非要得到金牌或诺贝尔奖才以为自己是好的。他们自己无法感觉自己，评判自己；他们的心不在工

作上，而在企盼着明天的那份评价，那个悬挂上。他们身在，心不在；手在干，思想却不在。他们成了人格分裂的人，成了内部冲突型的人，他们给自己造成了一个又一个分离。而分裂一生，烦乱便出。所以，他们总是讨厌手头的工作，或干得太慢，或了无趣味，或敷衍了事，反正，只要能草草了事的就草草了事。桥是否修得牢固，路是否保质保量，那些都不重要，重要的是功劳。这一切当然也是本末倒置了，因为工作本身是创造性的，是一项快乐。由于教育模式在每一个人身上创造出了被人承认的欲望，所以没有人能很平静地工作，没有人会去享受他所做的一切。你必须被接受，这是一种非常狡猾的控制人的策略。

要求承认，那是一种乞讨的行为。一个人为什么要苦求别人的承认呢？人应当成为一个独立的人，一个充满完整个性的人，生活在精神的自由之中，用你自己的脚站起来生活，走你自己的路，喝你自己的甘泉，这样才能使一个人真正归于他自己的人格中心，灵魂才能回家，精神才能回家，才能真正扎根人生之中，这才是他的生命最终绽放开花的开始。

传统教育已做了许多有用的工作。但是它本身却存在先天不足，世界是一个辩证法，有其利必有其弊。教育在带给我们好处的同时，它也给我们带来了无数的精神垃圾，给我们下一轮的发展种下了数百种严重的疾病种子，这是它自身始料不及的。如主观病、幼稚病、迎合病、未来病、本末病等数十种病。当你开始对教育进行全面审判时，你才会大吃一惊。但是我们今天绝大多数在领工资的学者们，却不愿干这些累人的活儿或没想到世上还有这份活儿，他们在等待日

子快过去，他们在等待那份快要到来的工资，那份奖赏。他们自己本身就是在乞讨中过活，你怎么能希望一个乞讨者会给你什么呢，那绝对是不可能的。

他们总是叫你去迎合，失去迎合，失去垃圾，你是得不到任何奖赏的。他们虽叫你创新，但那也不过是为了得到某种名誉、某一笔研究经费而已。如果你一个人独自开创一项伟大的事业，纵然价值极大，也是没有人会去承认你，尊敬你的。如果你的工作是属于天才的工作，那么在生命终结之前你将不会看到任何尊敬，相反你还会遭到世俗目光的谴责……然后经过数百年后，人们才会给你奖赏，给你雕像，你才会受到拥有与你平等智慧的人的发现。

是的，教育不能被审判。一被审判，那些身在其中的大师们便成了一种讽刺、一种失落。他们教的那些知识也成了一种讽刺、一个笑话。

而真实的知识却有三个层次——观点、科学和启发。获得第一层次知识的方法或工具是感知力，是感觉；获得第二层次知识的工具是辩证法，这是我们今天全世界学校教得最多的逻辑教育；获得第三个层次知识的工具是知觉，是心灵的顿悟，这种知识是建立在进行感知的大脑与被感知的事物达到主客体和谐一致基础上的纯粹知识。

你若要有一些片断的快乐，你只要修习全然地感知即可。你若要获得身体能量，获得生活保障，你只要修习辩证法和理性即可。如果你已衣食无虑，你自身动物性的要求已满足，那么你就会去追求一种生命更和谐、更丰盛、更超然物外的逍遥生活，那么，我就建议你走上觉悟之路吧！记住，我只是建议，因为你才是你自己的主人。

凡是世界上最伟大的人物，无论他是科学家，还是政治家，到生命的最后却都不得不走进博大精深的精神家园。因为在那里，你的生命才是最终的统一、和谐，你才能有不断的高峰体验出现，你才会处在深深的喜悦之中，你才会真正活在阳光下，你漂泊在外的心灵，才算真正回家了！

2004 年 11 月 1 日

目录

上 篇

引子：永远牵不到的手 …… 2

第一辑 执偏——芝麻与西瓜 …… 4

觉悟 1. 钓鱼和享受钓鱼是不同的 …… 4

觉悟 2. 吃肉和享受吃肉是不同的 …… 9

觉悟 3. 性行为和享受性爱是不同的 …… 15

觉悟 4. 嚼口香糖和享受口香糖是不同的 …… 20

觉悟 5. 局部体验和高峰体验是不同的 …… 25

觉悟 6. 文化只告诉了你一个片段 …… 28

觉悟 7. 一生二和二生一是不同的 …… 33

觉悟 8. 放弃沾满灰尘的头脑 …… 38

觉悟 9. 放弃划分一切的头脑 …… 46

觉悟 10. 全面进入感知，体验双向情感 …… 50

第二辑 假相——做作与迎合 …… 56

建议 1. 不要使你的生活成为一种表演 …… 56

建议 2. 不要使你的生活成为一种服从 …… 60

建议 3. 不要成为一个负面发现者 …… 66

建议 4. 不要成为思维的仆人 …… 72

建议 5. 不要把生活看得太严肃 …… 77

建议 6. 不要让生活成为一个摇摆舞 …… 82

需要全本请访问：www.ertongbook.com

Contents

建议 7. 不要成为一个追梦的人 …… 98
建议 8. 不要成为一个判断者 …… 103
建议 9. 不要丧失生活的警觉心 …… 108
建议 10. 不要成为一个模仿者 …… 113
结束语:从有为到无为 …… 117

下 篇

引子:智慧是不封顶的 …… 120
第三辑 警觉是人类最深的智慧 …… 121
1. 警觉意识及表现状态是什么? …… 121
2. 警觉能力强弱与什么相关? …… 127
3. 警觉是纯粹的智慧吗? …… 128
4. 为什么警觉能力正日趋丧失?
它会给我们带来哪些危害? …… 131
5. 我们与生俱来的警觉心都被什么耗尽了? … 133
6. 警觉通常分为几类? …… 138
7. 警觉分为几个层次? …… 139
8. 警觉的正反比定律是什么? …… 142
9. 升起警觉的基本方法是什么? …… 146
10. 有哪些关键点最需要升起警觉?
有哪些迹象出现我们需要警觉? …… 149

目录

11. 提升警觉，对我们今天有那些现实意义？ … 153
第四辑　警惕能回避许多不必要的伤害 …… 156
1. 无处不在的伤害？ …… 156
2. 哪九种类型的人最易受伤害？ …… 157
3. 伤害什么？ …… 162
4. 伤害分类？ …… 165
5. 被谁伤害？ …… 170
6. 怎么伤害？ …… 171
7. 伤害和被伤害迹象？ …… 177
8. 怎样最有效避免伤害？ …… 179
9. 哪几种人最不易受伤害？ …… 187
第五辑　成功富足就是比警觉的程度 …… 189
1. 发展就是增加有利度吗？ …… 189
2. 无处不在的有利度？ …… 189
3. 负面的怎样才能有利于发展？ …… 191
4. 正面的怎样在警觉中持续发展？ …… 192
5. 怎样在学习和培训中做到提高
警惕发展自我？ …… 194
6. 怎样在工作、事业和创造中做到
提高警惕，发展自我？ …… 197
7. 怎样在金钱、财富和生活中提
高警惕，发展自我？ …… 206

Contents

8. 怎样在爱情、婚姻、家庭中提高
警觉，发展自我？ …… 213
9. 怎样在休闲、娱乐、健康中提高
警惕，发展自我？ …… 221
10. 要成功富足就是比警觉的程度吗？ …… 229
第六辑　警惕就是在每时每刻保持敏感 …… 231
1. 警惕“毒药人”的超级杀伤力 …… 231
2. 警惕指责和贬低别人的专家 …… 232
3. 赶快从悲观者这撤退 …… 232
4. 赶快从恶人身边逃离 …… 233
5. 赶快从恶浊的环境中离开 …… 234
6. 赶快从爱的影子中摆脱出来 …… 235
7. 赶快从划分一切的恶习中逃离出来 …… 236
8. 迅速摆脱虚伪走向真实 …… 236
9. 警惕你的脚步 …… 237
10. 警惕你的着装 …… 238
11. 警惕你的双手 …… 239
12. 要警惕那掏钱的手 …… 240
13. 要警惕那身上的九个眼境界 …… 241
14. 要警惕那三年没变方向了的发型 …… 242
15. 要警惕你正在膨胀的肚皮 …… 242
16. 要警惕那脖子上的饰物 …… 243

目录

17. 要警惕那眼角的皱纹…… 244
18. 要警惕你腰上廉价的假名牌皮带…… 245
19. 要警惕你那用力去踢狗的脚…… 246
20. 要警惕你牙齿的境界…… 248
21. 要警惕那紧紧束胸的乳罩…… 249
22. 要警惕你拍屁股开溜时…… 250
23. 要警惕那向外乞讨的眼神…… 250
24. 要警惕当你自己想喝茶时…… 251
25. 要警惕那婚姻中独自上床的身影…… 252
26. 要警惕你在搞卫生的时刻…… 253
27. 要警惕你学过的这一类词…… 254
第七辑　破除执迷的捷径就是“随时打断” …… 255
技巧 1：狗叫打断法 …… 257
技巧 2：反问打断法 …… 257
技巧 3：换位打断法 …… 258
技巧 4：占据打断法 …… 258
技巧 5：挑剔打断法 …… 259
技巧 6：伤疤打断法 …… 259
技巧 7：类比打断法 …… 259
技巧 8：角度打断法 …… 260
技巧 9：反常打断法 …… 260
技巧 10：咒语打断法…… 261

Contents

技巧 11：暂停打断法 …… 261
技巧 12：踢球打断法 …… 262
技巧 13：提步打断法 …… 262
技巧 14：掩卷打断法 …… 262
技巧 15：观照打断法 …… 263
技巧 16：标识打断法 …… 263
技巧 17：闹钟打断法 …… 264
技巧 18：节日打断法 …… 264
结束语：让漂泊的心灵回家 …… 266

上篇

重建人生的快乐系统

需要全本请访问 www.ertongbook.com