

· 经典散文 · 珍藏版 ·

人不只拥有一个肉身生命，更有一个超越于肉身的内在生命，它被恰当地称作灵魂。外在生命来自自然，内在生命应该有更高的来源，不妨称之为神。二者的辩证关系是，只有外在生命状态单纯之时，内在生命才会向你开启，你活得越简单，你离神就越近。



【修订版】

生命的品质

周国平 著



让生命回归单纯，活出生命的品质。

在今天的时代，让生命回归单纯，这不但是
一种生活艺术，而且是一种精神修炼。

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

· 经典散文 · 珍藏版 ·

【修订版】

生命的品质

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

生命的品质 / 周国平著. -- 长沙 : 湖南人民出版社, 2011

ISBN 978-7-5438-7922-5

I. ①生… 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（2011）第219921号

出 版：中南出版传媒集团·湖南人民出版社
（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：北京中科印刷有限公司

开 本：890×1240 1/32

字 数：270000

印 张：11.5

出版时间：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次印刷

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

特约编辑：张 斌

封面设计：门乃婷工作室

ISBN 978-7-5438-7922-5

定 价：36.00元

发 行：中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
（地址：北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029）

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64421810

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net

序

人来到世上，首先是一个生命。生命，原本是单纯的。可是，人却活得越来越复杂了。许多时候，我们不是作为生命在活，而是作为欲望、野心、身份、称谓在活，不是为了生命在活，而是为了财富、权力、地位、名声在活。这些社会堆积物遮蔽了生命，我们把它们看得比生命更重要，为之耗费一生的精力，不去听也听不见生命本身的声音了。

人是自然之子，生命遵循自然之道。人类必须在自然的怀抱中生息，无论时代怎样变迁，春华秋实、生儿育女永远是生命的基本内核。你从喧闹的职场里出来，走在街

上,看天际的云和树影,回到家里,坐下来和妻子儿女一起吃晚饭,这时候你重新成为一个生命。

在今天的时代,让生命回归单纯,这不只是一种生活艺术,而且是一种精神修炼。耶稣说:“除非你们改变,像小孩一样,你们绝不能成为天国的子民。”那些在名利场上折腾的人,他们既然听不见自己生命的声音,就更听不见灵魂的声音了。

人不只有一个肉身生命,更有一个超越于肉身的内在生命,它被恰当地称做灵魂。外在生命来自自然,内在生命应该有更高的来源,不妨称之为神。二者的辩证关系是,只有外在生命状态单纯之时,内在生命才会向你开启,你活得越简单,你离神就越近。在一定意义上,人生觉悟就在于透过社会堆积物去发现你的自然的生命,又透过肉身生命去发现你的内在的生命,灵魂一旦敞亮,你的全部人生就有了明灯和方向。

说到底,人活的就是一个价值观,不同的价值观造就不同的人生。我自己觉得,我的价值观已经相当明晰而简单,围绕着两个词,即人最宝贵的两样东西,一是生命,二是灵魂。老天给了每个人一条命,一颗心,把命照看好,把心安顿好,人生即是圆满。把命照看好,就是要保持生命的单纯,珍惜平凡生活。把心安顿好,就是要积累灵魂的财富,注重内在生活。平凡生活体现了生命的自然品质,内在生活体现了生命的精神品质,把这两种生活过好,生

命的整体品质就是好的。

本书是我2007年至2009年所写文字的结集。重读这些文字,我对贯穿其中的思想作了以上解读。生命只有一次,让我们都好好地活吧,活出生命的品质。

周国平

2010年8月26日

修订版说明

在修订版中,删除了初版中的最后两辑,即访谈和讲演辑录,那些内容将收进我的讲演录中另行出版。同时,增补了 2010 年发表的散文。以此作为我的按时间顺序结集的第五个散文集的定本。

周国平

2011年10月25日

目 录

序	1
---------	---

第一辑 生命的内在意义

内在生命的伟大	2
让生命充满内在意义	8
人生边上的智慧	12
最合宜的位置	18
少儿时代是我的良师	20
我更愿意是我自己	22
经济危机下的生命反思	27
诗意地栖居	30
戏说欲望	34

蓝色	37
哭铁生	39

第二辑 爱智之旅

做自己的朋友	42
与自己谈话的能力	44
认识你自己	46
性格就是命运	48
多听少说	50
宇宙公民	52
谁是真正的爱国者	54
做一个能够承受不幸的人	56
一无所需最像神	58
哲学家与钱财	60
自己身上的快乐源泉	62
从容面对生死	64
泰勒斯：一则关于哲学家的寓言	66

第三辑 为教育把脉

教育的七条箴言	74
为中国今天的教育把脉	81
守护人性	86
神圣的好奇心	89

把赌注下在素质教育这一边	92
爱,这一个理由已经足够	97
用爱和智慧保护孩子	104
恢复常识和记忆	106
创造力的来源	109
书中的育儿世界	111
如果我是语文教师	116

第四辑 幸福的醒客

让经典成为通识	119
幸福的醒客	123
我的好书观	127
真文学是非职业的	129
文学新人:“这一个”,而不是“下一个”	131
写作上的从小见大	133
做学问与做人	135
痛苦与文化	137
文津图书奖感言	142
讲坛文化的兴起	144

第五辑 我们心灵中的“第一推动”

孩子和大师之间的桥梁	149
儿童与哲学	151

让百科全书走近我们的孩子	154
恒星的孩子	157
以西方科学传统为镜	160
我们心灵中的“第一推动”	163
你爱动物有几分	166

第六辑 无趣的时代

无趣的时代	171
再谈无趣的时代	173
心平气和看于丹现象	175
纠错媒体	180
我就说葡萄是酸的	182
中国农民的家在哪里	185
人类远比禽兽残酷	187
网络时代的反思	189
纪实类刊物切忌侵权和造假	192
中国今天最需要的是信仰和法治	194

第七辑 我们都是幸存者

我们都是幸存者	201
震灾中的札记	204
爱生命比爱国更根本	210
保存大地震的真实历史	214

爱国的平常心	217
中国人的“比赛精神”	220
不谈奥运	223

第八辑 小杂感一束

第九辑 把心静下来

圆满的平安夜	245
春节,把心静下来	250
一曲有保留的赞歌	256
资源八年半:寂寞而珍贵的岁月	261

第十辑 心灵的桥梁

真实,为人心架一座桥梁	268
当生命遭遇政治	271
本色做人,本色作文	275
都市里的清泉	278
永不消逝的童年	281
小资也大器	284
友谊照耀心路	287
心的境界	290
一个老朋友的祝贺	293
书店是他的教堂	296

保存原生态的历史	298
闲情的分量	301
诚实和超脱	304
爱的五重奏	308
哲学与艺术的对话	309
不安和感激	312

第十一辑 宋人弦歌

序：唯美的欢娱	315
闹灯	318
问春	321
叹花	326
邀月	328
悲秋	331
伤别	335
相思	339
记梦	343
醉酒	347
咏史	350
抒怀	353

第一辑 生命的内在意义

在现象世界,我们的肉体受千百种外部因素的支配,我们自己做不了主人。可是,在本体世界,我们是自己内在生命的主人,不管外在遭遇如何,都能够以尊严的方式活着。

内在生命的伟大

—

小时候，也许我也曾经像那些顽童一样，尾随一个盲人，一个瘸子，一个驼背，一个聋哑人，在他们的背后指指戳戳，嘲笑，起哄，甚至朝他们身上扔石子。如果我那样做过，现在我忏悔，请求他们的原谅。

即使我不曾那样做过，现在我仍要忏悔。因为在很长的时间里，我多么无知，竟然以为残疾人和我是完全不同的种类，在他们面前，我常常怀有一种愚蠢的优越感，一种居高临下的怜悯。

现在，我当然知道，无论是先天的残疾，还是后天的残疾，这厄运没有落到我的头上，只是侥幸罢了。遗传，胚胎期的小小意外，人生任何年龄都可能突发的病变，车祸，地震，不可预测的飞来横祸，种种造

成了残疾的似乎偶然的灾难原是必然会发生的，无人能保证自己一定不被选中。

被选中诚然是不幸，但是，暂时——或者，直到生命终结，那其实也是暂时——未被选中，又有什么可优越的？那个病灶长在他的眼睛里，不是长在我的眼睛里，他失明了，我仍能看见。那场地震发生在他的城市，不是发生在我的城市，他失去了双腿，我仍四肢齐全……我要为此感到骄傲吗？我多么浅薄啊！

上帝掷骰子，我们都是芸芸众生，都同样地无助。阅历和思考使我懂得了谦卑，懂得了天下一切残疾人都是我的兄弟姐妹。在造化的恶作剧中，他们是我的替身，他们就是我，他们在替我受苦，他们受苦就是我受苦。

二

我继续问自己：现在我不瞎不聋，肢体完整，就证明我不是残疾了吗？我双眼深度近视，摘了眼镜寸步难行，不敢独自上街。在运动场上，我跑不快，跳不高，看着那些矫健的身姿，心中只能羡慕。置身于一帮能歌善舞的朋友中，我为我的身体的笨拙和歌喉的喑哑而自卑。在所有这些时候，我岂不都觉得自己是一个残疾人吗？

事实上，残疾与健全的界限是十分相对的。从出生那一天起，我们每一个人的身体就已经注定要走向衰老，会不断地受到损坏。由于环境的限制和生活方式的片面，我们的许多身体机能没有得到开发，其中有一些很可能已经萎缩。严格地说，世上没有绝对健全的人。有形的

残缺仅是残疾的一种，在一定的意义上，人人皆患着无形的残疾，只是许多人对此已经适应和麻木了而已。

人的肉体是一架机器，如同别的机器一样，它会发生故障，会磨损、折旧并且终于报废。人的肉体是一团物质，如同别的物质一样，它由元素聚合而成，最后必定会因元素的分离而解体。人的肉体实在太脆弱了，它经受不住钢铁、石块、风暴、海啸的打击，火焰会把它烤焦，严寒会把它冻伤，看不见的小小的病菌和病毒也会置它于死地。

不错，我们有千奇百怪的养生秘方，有越来越先进的医疗技术，有超级补品、冬虫夏草、健身房、整容术，这一切都是用来维护肉体的。可是，纵然有这一切，我们仍无法防备种种会损毁肉体的突发灾难，仍不能逃避肉体的必然衰老和死亡。

我不得不承认，如果人的生命仅是肉体，则生命本身就有着根本的缺陷，它注定会在岁月的风雨中逐渐地或突然地缺损，使它的主人成为明显或不明显的残疾人。那么，生命抵御和战胜残疾的希望究竟何在？

三

此刻我的眼前出现了一系列高贵的残疾人形象。在西方，从盲诗人荷马，到双耳失聪的大音乐家贝多芬，双目失明的大作家博尔赫斯，全身瘫痪的大科学家霍金，当然，还有又瞎又聋的永恒的少女海伦·凯勒。在中国，从受了腐刑的司马迁，受了膺刑的孙膑，到瞎子阿炳，以及坐着轮椅在文字之境中自由驰骋的史铁生。他们的肉体诚然缺损了，但他们的生命因此也缺损了吗？当然不，与许多肉体没有缺损的人相