

真自然性情简  
自平常带心简  
超起脱常心  
足单独脱智  
歇真纯实  
质量生享  
在幸福活  
况沉聊苦  
寓心情往  
与运意人  
生孤义  
间性独  
爱性死  
大性理与  
情美性性  
智人值性  
亲心较和  
童婚智与  
做亲年  
性父人  
象灵与  
客人善  
通自社  
角道  
角世道  
人视态  
精想处  
神仰角  
介灵自  
介魂(一)  
现代理状  
介理理想  
介值理精  
介实精神  
介系系系  
精神系系系



周国平著



# 人生哲思录

(修订版)

上海辞书出版社

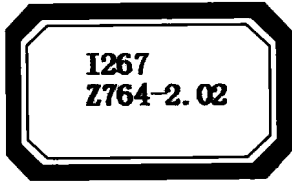
RENSHENGZHE SILU

周国平著



郑州大学 \*040106972871\*

-89



1267  
Z764-2.02

# 人生 哲思录

RENSHENGZHE SILU



(修订版)

1267

Z764-2.02

上海辞书出版社



### | 三版说明 |

本书初版已近十年，二版至今也有五年了。在这后五年里，它以加速度的节奏不断重印，迄今已印刷 17 次，发行近 17 万册，加上前五年，共约 21 万册。这仅指纸质书，至于网上流传的许多我的语录，其实都直接间接地摘自本书。一本未作任何宣传的书，能够这样自己走进越来越多读者的视野和受到欢迎，对我是很大的鼓励。同时，我也感觉到了一种责任，一定要让它对得起读者。当然，也要对得起我自己，务使它成为我自己认可的精品。出于这个考虑，最近我花了许多工夫做修订，包括调整分类和语录归属，删除六万多旧文字，增补四万多新文字，以求结构更合理，内容更全面也更精粹。我对别的书是不会下这样的功夫的，那些书只反映我某一时期的感受和思考，一经出版，就基本定型了。本书的特殊之处在于，作为一本完整地反映我的人生感悟的语录大全，理应随同我一起生长。下一次的修订应该也是五年后了，或者，倘若我没有进步，就把这一版当作定本吧。

周国平

2011 年 3 月 2 日



## | 二版说明 |

本书于2001年1月初版,原名《人生哲思语编》,人说拗口,故更名为《人生哲思录》。这次新版,做了认真的修订,删减了一些文字,又从初版后发表和未发表的作品中摘取了更多文字增补进来,篇幅增加了六万多字。关于本书的编辑构想,请读者看初版《编选说明》,我没有新的话要说。在我所出版的书中,我自己是很喜欢这一本书的。本书的好处,第一是汇集了我的散文和随感中的所谓精彩句子和段落,可说一网打尽,第二是按照主题分类编排,能收一目了然之效。一册在手,不妨闲时随意翻阅,也不妨按主题检索相关文字,的确方便得很。我希望读者也喜欢这一本书。

周国平

2005年6月28日



## | 初版说明 |

本书是应上海辞书出版社之约编选的。它的性质介于辞典和文摘之间，内容是我的文字的一个摘录，形式是像辞典那样按照主题和关键词加以详细分类。编选过程是这样的：首先，我把我迄今为止已出版的和未出版的全部非学术性质的文字通读一遍，从中摘出我自己认为比较有价值并且可以独立存在的句子或段落；然后，对这些材料进行逐级分类，让它们尽可能妥帖地各居其位。这是一项很费斟酌的工作，不过，我自己觉得不无收益，使我仿佛对自己的思想做了一次细致的检阅，心中比较有数了。那么，这样一本书对于读者有什么用处呢？我猜想是这样的：在我的老读者手中，它更是辞典，用它可以方便地检索到我在某一问题上的论说；在我的新读者手中，它更是文摘，读它可以清晰地一窥我的文字和思想的基本面貌。全书分为四编，即：生命感悟，情感体验，人性观察，精神家园。它们实际上都是从不同角度对人生进行哲学思考，所以，我给本书取名为人生哲思语编。

周国平

2000年10月28日



# 目录

## |生活态度|

- 真性情 / 3
- 爱生命 / 5
- 亲自然 / 10
- 简单 / 17
- 不占有 / 20
- 平常心 / 24
- 自爱自尊 / 26
- 超脱 / 29

## |人生境界|

- 自足 / 35
- 独处 / 40
- 安静 / 45
- 闲适 / 48
- 单纯 / 52
- 智慧 / 55
- 觉悟 / 59
- 幽默 / 62
- 真实 / 66
- 做人 / 68

## |生活质量|

- 享受 / 74
- 创造 / 78

内在生活 / 82

成功 / 86

财富 / 91

幸福 / 94

苦难 / 98

## |人生况味|

沉默 / 108

孤独 / 112

寂寞 / 115

无聊 / 118

往事 / 122

境遇与心情 / 128

## |人生难题|

生命意义 / 135

自我 / 139

时间 / 142

命运 / 145

死亡 / 151

## 第一编 生命感悟



| 爱 |

- 爱 / 163  
爱与孤独 / 170  
大爱和小爱 / 174

| 性与爱 |

- 性 / 179  
爱情 / 182  
性爱哲学 / 187  
性爱伦理 / 191  
性爱心理 / 196  
性爱美学 / 200  
性爱现象 / 203

| 女人和男人 |

- 女性价值 / 208  
女性魅力 / 213  
女性心理 / 219  
男人 / 221  
两性比较 / 224  
两性之间 / 227

| 婚姻和家庭 |

- 婚姻 / 232

- 爱情与婚姻 / 236  
婚姻的智慧 / 242  
家 / 248  
伴侣之情 / 250  
亲子之爱 / 253  
孩子 / 259  
童年和成长 / 264  
怎样做父母 / 267

第二编  
情感体验



|人性|

- 人 / 279  
人性 / 281  
灵与肉 / 286  
人性现象 / 288  
人性评价 / 292  
嫉妒 / 294  
吝啬 / 298  
自卑与自信 / 300

|人与社会|

- 交往 / 304  
沟通 / 307  
友谊 / 310  
语言 / 313  
名声 / 315  
角色 / 319  
道德 / 322  
道德现象 / 328

|世态人情|

- 世态 / 335  
人情 / 341  
处世 / 344  
舆论 / 346

|个人视角|

- 态度 / 350  
感觉 / 353  
异想 / 357  
自白 / 359

第三编  
人性观察





| 精神生活 |

- 灵魂 / 365
- 追求 / 368
- 坚守 / 373
- 信仰(一) / 376
- 信仰(二) / 381
- 现代状况 / 384

| 精神价值 |

- 理想 / 389
- 梦 / 391
- 心灵现实 / 394
- 精神现象 / 397

| 精神体系 |

- 宗教 / 404
- 哲学(一) / 407
- 哲学(二) / 413
- 思想 / 420

| 文化 |

- 知识分子 / 426
- 东西方文化 / 429
- 文化 / 435

- 学术 / 438
- 教育 / 445
- 向教育提问 / 451

| 文学艺术 |

- 美 / 457
- 艺术 / 459
- 艺术家 / 464
- 诗 / 466
- 文学 / 471
- 创作 / 477
- 批评 / 482
- 风格 / 485
- 天才 / 492

| 读书 |

- 好读书 / 499
- 读好书 / 503
- 怎么读 / 508

| 写作 |

- 写作的理由 / 514
- 写作的态度 / 521
- 作品的价值 / 526
- 我与写作 / 530

第四编  
精神家园

第一编  
生命感悟





## 「生活态度」

为别人对你的好感、承认、报偿做的事，如果别人不承认，便等于零。为自己的良心、才能、生命做的事，即使没有一个人承认，也丝毫无损。

每个人都只有一个人生，她是一个对我们从一而终的女子。我们不妨尽自己的力量引导她，充实她，但是，不管她终于成个什么样子，我们好歹得爱她。



## 真性情

我的人生观若要用一句话概括,就是真性情。我从来不把成功看作人生的主要目标,觉得只有活出真性情才是没有虚度了人生。所谓真性情,一面是对个性和内在精神价值的看重,另一面是对外在功利的看轻。

一个人在衡量任何事物时,看重的是它们在自己生活中的意义,而不是它们能给自己带来多少实际利益,这样一种生活态度就是真性情。

一个人活在世上,必须有自己真正爱好的事情,才会活得有意思。这爱好完全是出于他的真性情,而不是为了某种外在的利益,例如金钱、名声之类。他喜欢做这件事情,只是因为他觉得事情本身非常美好,他被事情的美好吸引。这就好像一个园丁,他仅仅因为喜欢而开辟了一块自己的园地,他在其中培育了许多美丽的花木,为它们倾注了自己的心血。当他在自己的园地上耕作时,他心里非常踏实。无论他走到哪里,他也都会牵挂着那些花木,如同母亲牵挂着自己的孩子。这样一个人,他一定会活得很充实。相反,一个人如果没有自己的园地,不管他当多大的官,做多大的买卖,他本质上始终是空虚的。这样的人一旦丢了官,破了产,他的空虚就暴露无遗了,他会惶惶然不可终日,发现自己在世界上无事可做,也没有人需要他,他成了一个多余的人。

在我看来,所谓成功是指把自己真正喜欢的事情做好,其前提是首先要有自己真正的爱好,即自己的真性情,舍此便只是名利场上的生意经。而幸福则主要是一种内心体验,是心灵对于生命意义的强烈感受,因而也是以心灵的感受力为前提的。所以,比成功和幸福都



更重要的是，一个人必须有一个真实的自我，一颗饱满的灵魂，它决定了一个人争取成功和体验幸福的能力。

人做事情，或是出于利益，或是出于性情。出于利益做的事情，当然就不必太在乎是否愉快。我常常看见名利场上的健将一面叫苦不迭，一面依然奋斗不止，对此我完全能够理解。我并不认为他们的叫苦是假，因为我知道利益是一种强制力量，而就他们所做事情的性质来说，利益的确比愉快更加重要。相反，凡是出于性情做的事情，亦即仅仅为了满足心灵而做的事情，愉快就都是基本的标准。属于此列的不仅有读书，还包括写作、艺术创作、艺术欣赏、交友、恋爱、行善等等，简言之，一切精神活动。如果在做这些事情时不感到愉快，我们就必须怀疑是否有利益的强制在其中起着作用，使它们由性情生活蜕变成了功利行为。

“君子喻以义，小人喻以利。”中国人的人生哲学总是围绕着义、利二字打转。可是，假如我既不是君子，也不是小人呢？

我相信，在义和利之外，还有别样的人生态度。在君子和小人之外，还有别样的人格。套孔子的句式，不妨说：“至人喻以情。”

义和利，貌似相反，实则相通。“义”要求人献身抽象的社会实体，“利”驱使人投身世俗的物质利益，两者都无视人的心灵生活，遮蔽了人的真正的“自我”。“义”教人奉献，“利”诱人占有，前者把人生变成一次义务的履行，后者把人生变成一场权利的争夺，殊不知人生的真正价值是超乎义务和权利之外的。义和利都脱不开计较，所以，无论义师讨伐叛臣，还是利欲支配众生，人与人之间的关系总是紧张。

如果说“义”代表一种伦理的人生态度，“利”代表一种功利的人生态度，那么，我所说的“情”便代表一种审美的人生态度。它主张率性而行，适情而止，每个人都保持自己的真性情。你不是你所信奉的



教义,也不是你所占有的物品,你之为你仅在于你的真实“自我”。生命的意义不在奉献或占有,而在创造,创造就是人的真性情的积极展开,是人在实现其本质力量时所获得的情感上的满足。

你说,得活出个样儿来。我说,得活出个味儿来。名声地位是衣裳,不妨弄件穿穿。可是,对人对己都不要以衣帽取人。衣裳换来换去,我还是我。脱尽衣裳,男人和女人更本色。

人生中一切美好的事情,报酬都在眼前。爱情的报酬就是相爱时的陶醉和满足,而不是有朝一日缔结良缘。创作的报酬就是创作时的陶醉和满足,而不是有朝一日名扬四海。如果事情本身不能给人以陶醉和满足,就不足以称为美好。

此生此世,当不当思想家或散文家,写不写得出漂亮文章,真是不重要。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,此中的快乐远非浮华功名可比。

人不仅仅属于时代。无论时代怎样,没有人必须为了利益而放弃自己的趣味。人生之大趣,第一源自生命,第二源自灵魂。一个人只要热爱生命,善于品味生命固有的乐趣,同时又关注灵魂,善于同人类历史上伟大的灵魂交往,即使在一个无趣的时代,他仍然可以生活得有趣。

## 爱生命

生命是最基本的价值。一个简单的事实是,每个人只有一条命,



在无限的时空中,再也不会会有同样的机会,所有因素都恰好组合在一起,来产生这一个特定的个体了。同时,生命又是人生其他一切价值的前提,没有了生命,其他一切都无从谈起。

由此得出的一个当然的结论是,对于每一个人来说,生命是最珍贵的。因此,对于自己的生命,我们当知珍惜,对于他人的生命,我们当知关爱。

热爱生命是幸福之本,同情生命是道德之本,敬畏生命是信仰之本。

人生的意义,在世俗层次上即幸福,在社会层次上即道德,在超越层次上即信仰,皆取决于对生命的态度。

一种西方的哲学教导我们趋乐避苦。一种东方的宗教教导我们摆脱苦与乐的轮回。可是,真正热爱人生的人把痛苦和快乐一齐接受下来。

生命是宇宙间的奇迹,它的来源神秘莫测。是进化的产物,还是上帝的创造?这并不重要。重要的是用你的心去感受这奇迹。于是,你便会懂得欣赏大自然中的生命现象,用它们的千姿百态丰富你的心胸。于是,你便会善待一切生命,从每一个素不相识的人,到一头羚羊,一只昆虫,一棵树,从心底里产生万物同源的亲近感。于是,你便会怀有一种敬畏之心,敬畏生命,也敬畏创造生命的造物主,不管人们把它称作神还是大自然。

生命是我们最珍爱的东西,它是我们所拥有的一切的前提,失去了它,我们就失去了一切。生命又是我们最忽略的东西,我们对于自己拥有它实在太习以为常了,而一切习惯了的东西都容易被我们忘记。因此,人们在道理上都知道生命的宝贵,实际上却常常做一些损



害生命的事情,抽烟,酗酒,纵欲,不讲卫生,超负荷工作,等等。因此,人们为虚名浮利而忙碌,却舍不得花时间来让生命本身感到愉快,来做一些实现生命本身的价值的事情。往往是当我们的生命真正受到威胁的时候,我们才幡然醒悟,生命的不可替代的价值才突现在我们的眼前。但是,有时候醒悟已经为时太晚,损失已经不可挽回。

每一个人对于自己的生命,第一有爱护它的责任,第二有享受它的权利,而这两方面是统一的。世上有两种人对自己的生命最不知爱护也最不善享受,其一是工作狂,其二是纵欲者,他们其实是在以不同的方式透支和榨取生命。

自然赋予人的一切生命欲望皆无罪,禁欲主义最没有道理。我们既然拥有了生命,当然有权享受它。但是,生命享受和物欲是两回事。一方面,生命本身对于物质资料的需要是有限的,物欲绝非生命本身带来的,而是社会刺激起来的。另一方面,生命享受的疆域无比宽广,相比之下,物欲的满足就太狭窄了。那些只把生命用来追求物质的人,实际上既怠慢了自己生命的真正需要,也剥夺了自己生命享受的广阔疆域。

生命所需要的,无非空气、阳光、健康、营养、繁衍,千古如斯,古老而平凡。但是,骄傲的人啊,抛开你的虚荣心和野心吧,你就会知道,这些最简单的享受才是最醇美的。

最自然的事情是最神秘的,例如做爱和孕育。各民族的神话岂非都可以追溯到这个源头?

生命是人存在的基础和核心。个人建功创业,致富猎名,倘若结果不能让自己安身立命,究竟有何价值?人类齐家治国,争霸称雄,





倘若结果不能让百姓安居乐业，究竟有何价值？

生命原是人最珍贵的价值。可是，在当今的时代，其他种种次要的价值取代生命成了人生的主要目标乃至唯一目标，人们耗尽毕生精力追逐金钱、权力、名声、地位等等，从来不问一下这些东西是否使生命获得了真正的满足。

生命原是一个内容丰富的组合体，包含着多种多样的需要、能力、冲动，其中每一种都有独立的存在和价值，都应该得到实现和满足。可是，现实的情形是，多少人的内在潜能没有得到开发，他们的生命早早地就纳入了一条狭窄而固定的轨道，并且以同样的方式把自己的子女也培养成了片面的人。

事实上，绝大多数人的潜能有太多未被发现和运用。由于环境的逼迫、利益的驱使或自身的懒惰，人们往往过早地定型了，把偶然形成的一条窄缝当成了自己的生命之路，只让潜能中极小一部分从那里释放，绝大部分遭到了弃置。人们是怎样轻慢地亏待自己只有一次的生命啊。

不论电脑怎样升级，我只是用它来写作，它的许多功能均未被开发。我们的生命何尝不是如此？

在事物上有太多理性的堆积物：语词、概念、意见、评价等等。在生命上也有太多社会的堆积物：财富、权力、地位、名声等等。天长日久，堆积物取代本体，组成了一个牢不可破的虚假的世界。

在市声尘嚣之中，生命的声音已经久被遮蔽，无人理会。

让我们都安静下来，每个人都向自己身体和心灵的内部倾听，听