

一个无神论者的静修

李银河 著

李银河



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

一个元神论者的静修

李银河 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

一个无神论者的静修 / 李银河著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2015.5
ISBN 978-7-5699-0189-4

I. ①一… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062573 号

一个无神论者的静修

著 者 | 李银河

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 王 水

责任编辑 | 王 水

特约编辑 | 宋 燕 潘小娴

责任校对 | 尚 蕾

装帧设计 | 程 慧 迟 稳

责任印制 | 刘 银 敬

供 图 | 范显辉

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 8.5

字 数 | 220 千字

版 次 | 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0189-4

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究

我的心中一片空旷。



如果我有信心做我真正想做的事，我就会不顾一切，彻底地自说自话。

——蒙田

目录

前言 1

· 第一季 让心追随梭罗 · 11

做个无神论者	12
信仰的功能及其替代品	15
世俗修行的三个目标	18
具象的修行与抽象的修行	21
我的修行	23
参透与成佛	25
精心呵护自己的心灵	27
摆脱纷繁世事	30
我心追随梭罗	32
修行就是为欲望设限	34
人生应追求什么	36
静心	39
清心寡欲	41
参透之后	43
完全超脱	45
看破红尘	48
出世与入世	50
净化心灵	52
斤斤计较	55
如果不需要吃饭	57

· 第二季 存在与意义 · 59

独处·悠闲·静修	60	论生存危机	92
芝麻人生	62	追思与感悟	94
挑战幽灵岛	65	花开花落	96
生之欢欣	68	终极问题的追问	99
学着去死	71	我们生存的世界	101
死亡准备	74	时间的痕迹	103
不朽与必朽	76	紧张与焦虑	105
人生滋味	78	占有还是存在	107
生命的度数	80	你知道你多有名吗?	109
最难以忍受的活法	82	如何看待名利	111
你有的就是你要的	84	自然的与人为的	114
要不要奋斗到死	86	一味追求拔尖是幼稚病	117
彻底的思考	88	什么是哲学?	120
注视生命的流逝	90	心中的恐慌	123



· 第三季 我心自由飞翔 ·

125

如何获得自由

126

自由与必然

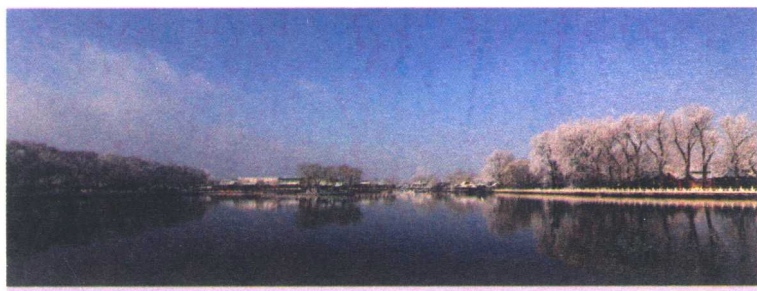
129

自由与选择

132

· 第四季 爱是最佳生存状态 · 135

论异化	136
论激情	138
激情之爱的稀少	141
激情为什么不可持久	144
激情是人生中最可宝贵的	146
要激情还是要平静	148
爱是最美好的生存状态	151
沉浸在爱之中	153
对内心的好奇	155
对人充满爱	158
爱情与自由	161
相认瞬间的甜蜜	164
爱是病吗？	167
故意陷入爱情	170
超凡脱俗的精神之爱	172
精神之花	174
爱之包容	176
喜欢·爱·喜爱	179
在情感类型上的男女之别	181
伟大与张力	184
压抑与升华	186
论欲望	188
理性与非理性	190
心如止水，心如沸水	192
小爱与大爱	194



· 第五季 快乐优雅地活着 · 197

怎样才能得到快乐	198	世间最美好的事物	231
怎样才能保持好心情	201	世间最有趣的事物	233
有限的快乐与无限的快乐	204	宁静与优雅	236
人生三乐	207	向往优雅的生活	239
因存在而快乐	209	生活质量三维度	241
阳光与阴霾	211	从容不迫	244
痛苦与快乐	213	空闲时间	246
心中的狂喜	215	万物皆备于我	248
抽象与具象	217	为什么做事	250
生存原则	219	细细品味生活	253
知足常乐	221	悠闲与文化	255
不与人比，不与己比	223	上帝的花园	257
大环境与小环境	225	为什么写作	259
保持生命力	227	彻底地自说自话	261
保持内心冲动	229		

前言：心中一片恬静

作为无神论者，可不可以有精神生活？很多人质疑这一点，以为只有有信仰的人才可以有精神生活，无论是信上帝还是信佛。许多科学家（甚至天文学家和天体物理学家！）到晚年都会皈依宗教，他们明知神并不存在，只是需要精神生活而已。

可惜我是个冥顽不化的无神论者，难道我就不可以有精神生活？我准备在此记录我的静修心得，因此将此书定名为《一个无神论者的静修》。其中所有文字只是直抒胸臆而已，并无探索哲学、启迪大众之意。说白了，就是我的自言自语，自说自话，是自己与内心的对话。

我的心中一片空旷。

每天早晨，我在海滩上散步，闻着微带腥味的空气，海风拂面。低低的灰色雨云在空中走得很快，这是在大城市中绝对看不到的景象。望着无边无际的大海，远处的海天相接处那条分界线被晨雾弄得时隐时现，我的心中一片空旷。

夏天下午，我泡在温暖的海水中，把头舒舒服服地枕在那个巨大的游泳圈上，望着天上的云和无边的海。我的心中又是一片空旷。

有时，我尝试想象宇宙。在无边无际的宇宙（有一种理论说，宇宙是有边的，真是匪夷所思）中，无数的星球在虚空中游荡。其中有一些星球上是有生命的，就像地球一样。这些生命有的活得时间很短，比如蜉蝣，早上出生，晚上就已死去；有的活得时间较长，比如人，一般能活80多年，也就是3万天上下。在从古至今数以亿计的人相继死去之后，地球照样不紧不慢地自转公转，好像这些人并没有存在过一样。从宇宙的范围来看，一个人的存在与逝去，甚至地球这个星体的存在与逝去都毫无意义，也就是说，没有一点重要性。想到这里，我的心中像宇宙一样空旷。

在我凝思时，生和死的界限模糊起来。人死之后，将和这天空海洋融为一体。在我死后，我的血和肉跟骨头分离开来，化为细胞，消散在泥土中、空气中和这无边无际的海洋中。对，海洋。就在此时此刻，我萌生了将来要海葬的念头。我的身体先在火中化为灰烬，然后被抛洒在空中，最后飘落无边无际的大海。我回到了我来的地方。

那个我，从宇宙的角度看没有一点重要性，然而对于我来说，它却无比重要，无比珍贵。这本书是我与自己内心的对话，是我内心矛盾、挣扎的记录。我想，正因为这一点，或许能够引起他人的共鸣。





目录

前言 1

· 第一季 让心追随梭罗 · 11

做个无神论者	12
信仰的功能及其替代品	15
世俗修行的三个目标	18
具象的修行与抽象的修行	21
我的修行	23
参透与成佛	25
精心呵护自己的心灵	27
摆脱纷繁世事	30
我心追随梭罗	32
修行就是为欲望设限	34
人生应追求什么	36
静心	39
清心寡欲	41
参透之后	43
完全超脱	45
看破红尘	48
出世与入世	50
净化心灵	52
斤斤计较	55
如果不需要吃饭	57

· 第二季 存在与意义 · 59

独处·悠闲·静修	60	论生存危机	92
芝麻人生	62	追思与感悟	94
挑战幽灵岛	65	花开花落	96
生之欢欣	68	终极问题的追问	99
学着去死	71	我们生存的世界	101
死亡准备	74	时间的痕迹	103
不朽与必朽	76	紧张与焦虑	105
人生滋味	78	占有还是存在	107
生命的度数	80	你知道你多有名吗?	109
最难以忍受的活法	82	如何看待名利	111
你有的就是你要的	84	自然的与人为的	114
要不要奋斗到死	86	一味追求拔尖是幼稚病	117
彻底的思考	88	什么是哲学?	120
注视生命的流逝	90	心中的恐慌	123