



散文典藏

生命原本是单纯的，
可是人却活得越来越复杂了。

生命的品质

周国平 著



让生命回归简单，活出生命的品质。
在今天的时代，让生命回归简单，
这不但是一种生活艺术，而且是一种精神修炼。

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

周国平，1945年生于上海，当代著名哲学家、学者、作家。

主要作品

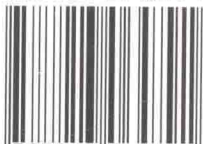
散文：《守望的距离》《各自的朝圣路》《安静》《善良丰富高贵》
随笔：《人与永恒》《风中的纸屑》《内在的从容》

纪实文学：《妞妞：一个父亲的札记》《岁月与性情：我的心灵自传》
学术著作：《尼采：在世纪的转折点上》《尼采与形而上学》

博客地址：<http://blog.sina.com.cn/zhouguping>

上架建议：名家散文

ISBN 978-7-213-06479-1



9 787213 064791 >

定价：39.80元

散文典藏

生命的品质

周国平 著

浙江人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

生命的品质 / 周国平著. — 杭州: 浙江人民出版社, 2015.8

ISBN 978-7-213-06479-1

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 (2014) 第 300219 号

书 名	生命的品质
作 者	周国平
出版发行	浙江人民出版社 杭州市体育场路 347 号
责任编辑	张世琼 李 宁
责任校对	戴文英
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	11.75
字 数	282 千字
版 次	2015 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-213-06479-1
定 价	39.80 元

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

作者的话

我的写作分两种情况。一种可称为专项写作,即围绕某个主题,写一个比较大的作品。这样的作品并不多,主要是学术著作和纪实文学两类。另一种可称为日常写作,亦包括两类。

一类是散文。或有感而发,或应约而作,写一些篇幅长短不一的文章,随时发表在报刊上,现在也发表在网络上。每隔若干年,文章积累到了一定数量,我就把它们结集出版。迄今为止共有5个散文集,即《守望的距离》(1996)、《各自的朝圣路》(1999)、《安静》(2002)、《善良丰富高贵》(2007)、《生命的品质》(2010;增补本,2012)。

另一类是随感。突发的感触,飘忽的思绪,随手记在纸片上,后来则是记在电脑的一个专门文档上。这样的东西以前是不发表的,现在会在微博上选登一些,也是积累到一定数量,我就加工整理,把它们结集出版。迄今为止共有4个随感集,即《人与永恒》(1988)、《风中

的纸屑》(2006)、《碎句与短章》(2006;后更名《内在的从容》,2009)、《把心安顿好》(2011)。

其实,我最早出版的散文集是《只有一个人生》(1992),迄今已23年,其内容后来收在了《守望的距离》里。《人与永恒》的确是我出版的第一个随感集,迄今已27年。出最早的集子时,我何尝想到,它们会有后续,各带出了一个小小的系列。是的,小小的系列,20多年的日常写作,成绩不过如此,实在是应该惭愧的。

然而,更想不到的是,我的这些很平常的作品会受到读者如此热情的欢迎,20多年里不断地再版。其中,《守望的距离》和《各自的朝圣路》出了8版,《人与永恒》出了10版,当年的读者已经和我一同步入壮年乃至老年,而今天的年轻一代依然喜欢它们。对于一个作家来说,没有比这更令人欣慰的事了。当然,我清楚并不是我的作品有多么好,我能找到的唯一原因是,我所思考的人生问题和精神生活问题其实是每个人都面临的问题,时代变了,这些问题仍然存在,在某种意义上甚至显得更为迫切了。

在图书市场上,我的作品有多种不同的选编本。但是,按照时间顺序结集的完整版本只有这个5册一套的散文系列和4册一套的随感系列,有了这两套书,我的日常写作的作品就一网打尽了。这或许是它们第n次再版的一个理由吧。

周国平

2014年12月9日

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,这不但是一种生活艺术,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。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做了以上解读。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

作者的话·····	001
序·····	003
修订版说明·····	005

第一辑 生命的内在意义

内在生命的伟大·····	002
让生命充满内在意义·····	007
人生边上的智慧·····	011
最合宜的位置·····	017
少儿时代是我的良师·····	019
我更愿意是我自己·····	022
经济危机下的生命反思·····	028
诗意地栖居·····	031

戏说欲望·····	035
蓝色·····	038
哭铁生·····	040

第二辑 爱智之旅

做自己的朋友·····	043
与自己谈话的能力·····	045
认识你自己·····	047
性格就是命运·····	049
多听少说·····	051
宇宙公民·····	053
谁是真正的爱国者·····	055
做一个能够承受不幸的人·····	057
一无所需最像神·····	059
哲学家与钱财·····	061
自己身上的快乐源泉·····	063
从容面对生死·····	065
泰勒斯：一则关于哲学家的寓言·····	067

第三辑 为教育把脉

教育的七条箴言·····	075
为中国今天的教育把脉·····	082
守护人性·····	086

神圣的好奇心·····	089
把赌注下在素质教育这一边·····	093
爱,这一个理由已经足够·····	098
用爱和智慧保护孩子·····	105
恢复常识和记忆·····	107
创造力的来源·····	110
书中的育儿世界·····	112
如果我是语文教师·····	117

第四辑 幸福的醒客

让经典成为通识·····	120
幸福的醒客·····	124
我的好书观·····	128
真文学是非职业的·····	130
文学新人:“这一个”,而不是“下一个”·····	132
写作上的从小见大·····	134
做学问与做人·····	136
痛苦与文化·····	138
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 时代的反思

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·····	179
我就说葡萄是酸的·····	181
中国农民的家在哪里·····	184
人类远比禽兽残酷·····	186
网络时代的反思·····	188
纪实类刊物切忌侵权和造假·····	191
中国今天最需要的是信仰和法治·····	193

第七辑 我们都是幸存者

我们都是幸存者·····	200
震灾中的札记·····	203
爱生命比爱国更根本·····	209

保存大地震的真实历史·····	213
爱国的平常心·····	216
中国人的“比赛精神”·····	219
不谈奥运·····	222

第八辑 小杂感一束

第九辑 把心静下来

圆满的平安夜·····	252
春节,把心静下来·····	257
一曲有保留的赞歌·····	263
资源八年半:寂寞而珍贵的岁月·····	268

第十辑 心灵的桥梁

真实,为人心架一座桥梁·····	274
当生命遭遇政治·····	277
本色做人,本色作文·····	281
都市里的清泉·····	284
永不消逝的童年·····	287
小资也大器·····	290
友谊照耀心路·····	293
心的境界·····	296
一个老朋友的祝贺·····	299

书店是他的教堂·····	302
保存原生态的历史·····	304
闲情的分量·····	307
诚实和超脱·····	310
爱的五重奏·····	314
哲学与艺术的对话·····	315
不安和感激·····	318

第十一辑 宋人弦歌

序：唯美的欢娱·····	321
闹灯·····	324
问春·····	327
叹花·····	332
邀月·····	334
悲秋·····	337
伤别·····	341
相思·····	345
记梦·····	349
醉酒·····	353
咏史·····	356
抒怀·····	359

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