

李银河 著

我们都是 宇宙中的微尘

生命就像流星划过漆黑的夜空，
一刻的绚烂之后，永归岑寂。
除了爱和美，哪里还有值得做的事情呢？

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

*

我们都是

宇宙中的微尘

*

李银河 著

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们都是宇宙中的微尘 / 李银河著. — 北京: 北京十月文艺出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5302-1892-1

I. ①我… 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 (2018) 第 249838 号

我们都是宇宙中的微尘

WOMEN DOU SHI YUZHOU ZHONG DE WEICHEN

李银河 著

出版 北京出版集团公司
北京十月文艺出版社
地址 北京北三环中路 6 号
邮编 100120
网址 www.bph.com.cn
发行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599
经销 新华书店
印刷 山东鸿君杰文化发展有限公司
版次 2019 年 1 月第 1 版
2019 年 1 月第 1 次印刷
开本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张 9.5
彩插 8 页
字数 125 千字
书号 ISBN 978-7-5302-1892-1
定价 39.00 元

质量监督电话 010-58572393

如有印装质量问题, 由本社负责调换。

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

Contents

自序：化境 / 1

宇宙里的一粒微尘 / 3

爱情是一场内心风暴 / 43

浸淫在爱与美之中 / 85

最喜世间无法归类之物 / 117

世界上最荒谬的事 / 149

愿好书永远读不完 / 203

人生的轻与重 / 245

自序：化境

在 66 岁时，自我感觉已经进入了人生化境，表现为物质生活的舒适中和，人际关系的清爽温暖，精神生活的平静喜乐。无欲无求，自由自在。

物质生活的化境不是过多的占有、骄奢淫逸，而是适中。身体没有什么大毛病，没有疼痛，没有满足不了的欲望。不辛苦，不劳累，不用挑战身体的极限，只做有氧运动。只吃想吃的东西，因为据说凡是身体缺乏的东西，人才会产生想吃它的欲望。除了必需的场合，不戴首饰，不化妆，不穿正装，大多数时间让身体处于自然舒适的状态。

人际关系的化境是所有的亲密关系没有纠结，没有冲突，亲情友情爱情各归其位，清清爽爽，温柔熨帖。化解难以压抑的欲望，使得关系停留在最佳状态。所有选择的关系都是双向的，自然和谐的；无法选择的关系，如亲情，要协调到无冲突状态，掌握好心理边界和距离。关系的基础是各自独立支撑，关系的密度

是自然的，不可过度依赖、过度黏稠，中和适度，克制激烈情绪，使得整个关系平和温柔，既不过于冷漠松懈，也不过于激烈紧张。

精神生活的化境则必定包含参透之后的空无，向死而生，真正在内心深处接纳生命的短暂与脆弱，因而能够从容不迫地活着，从容不迫地死去，没有恐惧，没有不舍。独立地存在，平静地死去。所有具体的烦恼都可以自我化解，很快摆脱。在精神上首先到达平静之境，然后到达喜乐之境。为生命的存在而感动、欣喜，也不惧怕生命的最终逝去。

庆幸在这个年龄就到达生命化境，愿余生一直徜徉在这个天堂般的花园之中，直至仙去。

*

宇宙里的一粒微尘

*

我不就是一粒宇宙微尘吗？

可能是因为名字的缘故，我从很小的时候开始就爱看星空。那时北京天文馆刚建成不久，我多次去那里看人工模拟的星空。记得因为一直仰头观看，脖子酸痛，这是对天文馆最初的记忆。天文馆里还有一个永恒摆动的巨型摆锤，引起少女时代的我的无限遐想，觉得它十分神秘。它背后的动力据说源自地球磁场，看不见摸不着，高深莫测。但是，小时候对星空的凝视并没有什么特殊的感觉，就像看一部纪录片和一个自然现象的记录一样，并没有震撼灵魂。长大之后，星空才成了我心中的禁区，战战兢兢，满怀焦虑。

有了思考能力之后，知道每一颗星星都是一个或大或小的天体以及它们在宇宙中存在的空间和时间之后，生命就成了一个短暂、脆弱、渺小到令人不忍卒睹的东西，不能细想，一想就万分惊恐，进而万念俱灰。

把生命比喻为春夏秋冬轮回更替都是太过慷慨了。它更像是

朝生暮死的蜉蝣，像太阳一照就消失得无影无踪的朝露。想到这里，马上会产生失重感，好像一百多斤的肉身瞬间变成一粒微尘，完全没有了重量。人的一切变得无足轻重、荒诞不经。我这是在干什么？我吃饭，睡觉，恋爱，行走，可这一切都是为了什么？我开始迷恋克尔恺郭尔，迷恋叔本华，迷恋萨特，迷恋加缪，其他的人的话全都听不进去，只有这些人的话才能听进去，才能看进去，才能不断萦绕在心头，才能猛烈地撼动我的灵魂。

然而，这是一条死胡同，dead end。惊恐也罢，绝望也罢，事实就像一块巨石横亘在眼前，不能假装它不在那里，也不能绕开它，我怎么办呢？只能强忍着绝望继续在人生的不归路上踟蹰。哪怕我一整天一动不动，哪儿也不去，什么也不做，时间也还是在流逝。我仿佛能听到一个沉重而执着的钟摆声，在那里一刻不停地嘀嗒作响，我的三万天就这样一秒一秒、一分一分、一小时一小时、一天一天地过去。当我的生命终止之时，这嘀嗒声也就终止了。那时，世界上将不会再有我。我不再有感觉，别人也不会感觉到有我。但是说到底，无论是感觉到还是感觉不到，全都没有了一丝一毫的重要性。就连整个人类在这个浩瀚的宇宙中也只是一粒微尘，就连整个地球在宇宙中也只是一粒微尘而已。这难道不是一个既残酷又无法否认的真相吗？

对于这个残酷真相，我一开始还是战战兢兢的，不敢直视的。后来一次又一次地想，持续不断地想，就像手掌上磨起了老茧，皮肤不那么敏感了，我的神经也磨出了老茧，渐渐可以直视这残酷的事实了：我不就是一粒宇宙微尘，在一个特定的时间特定的空

间存在过一瞬吗？就承认这个事实吧，就直盯盯地看着它吧，不过如此嘛。不要再折磨自己了。

直视之后还唯一想做的事就是享受人生。找点儿令身心愉悦的事情做一做。掰着手指头数来数去，这样的事只有两件，一件是爱，一件是美。

爱情是平庸生活中最有趣的事情。所以可以说，爱情首先是一场游戏，然后才是其他。在爱的时候，人的神经比平时敏感十倍，人的感受比平时强烈十倍，人的眼泪比平时多了十倍，人的情感比平时充沛十倍。

写作是创造美，是平庸生活中最值得一做的事情。人做其他事，有一搭无一搭，心不在焉。在写作的时候，精神比平时愉悦十倍，自我欣赏比平时多了十倍，生活的密度比平时增加了十倍，灵魂的纯度比平时增加了十倍。

除此之外，岂有他哉？好吧，就用这三万多天做这两件事吧，哪里还有第三件值得一做的事情呢？

天堂的一扇大门徐徐开启

在热闹过后，人会有万念俱灰的感觉。就像生命中的癌。它主要的感觉就是不想做任何事，对所有的事情都没有兴致。

万念俱灰比较容易在参透之后发生。既然参透万事皆空的大道理，人就知道了人生如白驹过隙，既短暂又偶然，人死后基本可以肯定没有灵魂，不再存在，不能复生。并没有什么东西能够真正不朽，从物质产品到精神产品，因为地球将在 50 亿年后热寂，之后一切都会烟消云散。知道了这个之后，很容易丧失对一切事情的兴趣，仅仅因为什么都不会留下来，一切都会烟消云散。

但是，参透的感觉并不太坏。参透的感觉就像是天堂的一扇大门徐徐开启，一座百花盛开百鸟啾鸣的花园呈现，你步入花园，在鸟语花香中欣喜莫名。欣赏生存之美是唯一值得一做的事情，其实很难把这个叫作事情，只是无所事事之事，只是对生活的享用而已。

除了欣赏美之外，如果能够创造美，也是一件惬意之事。但

必须是发生了荣格所说的艺术品与艺术家关系的情境，压抑不住的艺术创作冲动假艺术家之手得以实现，得以宣泄，得以涌流。只要有一点点刻意、一点点焦虑、一点点勉强，就不再值得一做。正如里尔克所言，写作之前必须自问并确认：不写我会死吗？只有答案是肯定的，才写；答案是否定的，就不写。

参透之后，万念俱灰，无所事事，随心所欲，自由自在，是最自然的想法和最自然的做法。除此之外，只是浪费生命而已。

在真正参透之后，就不会有烦恼，心境就会单纯，不会浑浊；会轻松，不会滞重。结果是所有的人间烦恼都不会真正影响到人的心情。

人之所以无法参透，还是因为没有真正的宏观视野。只要能够让灵魂之眼站在空中俯瞰大地，就能将天大的事情看小看轻，就能够让心中的千钧重压变作鸿毛。因为从空间和时间的角度看，人类不过是宇宙尘埃。而一旦能够设身处地，就能感同身受。一旦将自己真正定位为一粒宇宙尘埃，就没有任何的尘世事情还有一点点的重量，因此可以释怀。

有些佛家子弟终身修行，其实在我看来，他们只是选择了这样一种生活哲学，避开了所有的尘世烦恼，进入空无的境界，在冥想和哲思中度过一生。至于顿悟与参透，其实倒并非难事。一个有中等智商的人，认真地想这件事十分钟，就可以参透了。重要的是让这参透的境界从占据自己的小部分生活，过渡到占据自己的大部分生活，进而过渡到占据自己的全部生活。一旦达到这个境界，就摆脱了一切尘世烦恼，是出家的出家人，是肉身不

出家的灵魂出家人。

虽然我并无出家打算，但是愿意在灵魂上到达出家人的境界，逐步摆脱一切世间的烦恼，进入涅槃之境。这涅槃之境在我心目中就是参透的一生死之境，空无之境，纯净之境，是此生努力要到达的境界。

所谓真理，就是我们存在的真实状态

人年轻时，感觉“路漫漫其修远，吾将上下而求索”，对一切怀有好奇心，苦于参不透，一心探索真理；岁数渐长，就到了为人答疑解惑的阶段，一切了然于胸，处于开悟状态。

记得年轻时，正值“文革”，有很多小圈子，大家如饥似渴地读书、讨论，家事国事天下事，事事关心，事事纠结，不知中国向何处去，世界向何处去，自己的一生应当如何度过。朋友圈中疯传着奥威尔的《一九八四》、塞林格的《麦田守望者》和德热拉斯的《新阶级》，听德沃夏克的《自新大陆》，唱《友谊地久天长》。周边环境越是禁忌重重，人的内心越是渴望破茧而出。虽然人人都处于人微言轻的地位，但是“位卑未敢忘忧国”，那是当时每个人的心情。

年纪渐长，读了很多参禅悟道的书、生命哲学的书，经过在地球上几十年的行走，终于悟道，终于清醒，只觉得对世间万物谙熟于胸，对宇宙人生的大道理全部参透，再无杂念。开悟的感

觉很简单，很明确，就是正视人在宇宙中的位置。宇宙的浩瀚无垠与生命的渺小偶然、意义的缺失。绝对的意义是没有的，这是从宏观视角看；相对的意义是自身赋予的，这是从微观视角看。除此之外，世间所有的仅仅是各类专门的知识以及人言人殊的审美。所谓真理，就是我们存在的真实状态。看清楚了，就找到了真理，就不必再探索什么了。

处在开悟状态就像心理学家马斯洛所描绘的“智慧境界”。据他说，世上只有 1% 的人能达到这个境界。太悲观了吧，达到这个境界好像没有那么难吧？

有神论还是无神论？

人总是在有神无神这一问题上纠结不已，其实事实是如此清楚，已经到了不言自明的程度。可以把万物及其规律叫作神，也可以就用它们自己的名称呼它们。

人们在反复论说，所谓神就是每一个人、每一个事物，只要注视自我，就能从中看到神；人人都可以成佛；参透之人就到达了神的境界，等等。其实说来说去，还是无法划清神与非神的界限，还是无法说清究竟有神还是无神。

对于有神无神的纠结，来源于人对未知事物的恐惧，对于存在意义的焦虑，对于死亡的焦虑。

人确实对绝大多数的事物无法解释，科学能够解读的也许只占有所有事物的 5%。越是原初的人类越是如此，因此越是相信五

花八门的神，相信占卜，相信冥冥中无法解释的规律或者纯粹的概率事件。为什么在现代科学兴起之后，世界就进入了一个世俗化过程，宗教式微？就是因为人对一些事物可以做出解释了，对找到尚未有合理解释的事物的前景也有了预期，有了信心。

如果说世间还有哪一件事是最令人痛苦莫名、最无法正视的，那就是存在之无意义了。尽管人人都可以直观地感觉到，人在浩瀚的宇宙中不过是一粒尘埃，从宏观角度看是根本无意义的，但是这个事实太过刺激，太过痛苦，太过难以接受，所以人总是有意无意地回避这个问题。将这一问题诉诸神是回避问题的途径之一。虽然我很渺小、没有意义，但是神很伟大，它的存在是有意义的，它的事业是有意义的，它的神殿是巍峨雄伟的，我只要投入它的怀抱，我的存在就有了意义。

对于死亡的焦虑也是同样的强烈。人死了如果就是纯粹的消失，人很难接受，很难直面这一残酷事实。所以就宁愿相信灵魂不死，所以就宁愿相信灵魂转世，所以就相信天堂。然而并没有人死后复生，并没有人从天堂回来。有一些似是而非的转世传说，或者知道自己前生是另一个人的传说，但是从未被证实。如果想开了，就鼓起勇气去直接面对人死后消失的事实，其实也没有什么。

总之，人们在有神论与无神论问题上的站队，在我看来，不过是人性中理性与非理性的一点差别而已。有神论者性情中非理性成分较多一些，无神论者的性情中则理性成分更多些。仅此而已，岂有他哉？

宗教的开悟还是哲学的想透？

读禅修的书，心中在开悟问题上纠结，有两种主要的想法。一种是：明白和认可了万事皆空其实就是开悟了。其后所采取禁欲方式还是享用方式应当并不改变开悟本身。另一种是：也许佛教和禅宗的所谓开悟就是禁欲方式的，所以无神论的开悟不应当叫作开悟，可以命名为想透。

除去天堂地狱、六道轮回等说法，佛教的空无观念与无神论对于宇宙人生的认识是一致的。所以，一旦认识到空无的道理，就可以被认为是开悟了，或者就叫作想透了也无不可。前者是佛教用语，后者是世俗哲学用语，说的完全是一回事。

分歧在于，开悟或参透或想透之后所采取的生活方式。佛教选择的是禁欲的方式，无神论选择的是享用的方式。

出家和在家的佛教徒修炼放下一切的超脱生活方式，将人所有的欲望尽量放下、摆脱，不追求所有世俗的目标（金钱、权力和名望），不成就所有的事业，一心一意转向内心的空无，达到无我的境界。至于一般的欲望，所谓人之大欲，即食欲与性欲，全都减到最低。六祖慧能最为透彻，讲究修炼到该做什么做什么（该吃吃，该睡睡），一切心思尽在事情本身因而毫无杂念的境界。实际上就是无贬义的行尸走肉境界，表面上看是在行走在活动的一个人形，实际上早已跨越了生死界限，个体的“我”早已不在体内，而云游天外。

无神论的想透之后，对于生命却采取尽情享用的态度。并不