

周国平
著

愿生命从容

人生任何美好的享受
都有赖于一颗澄明的心
唯有内心富有、充盈
方能从容抵抗世间所有的不安与躁动

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社





愿
生
命
从
容

周
国
平
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

愿生命从容 / 周国平著. --2版. --北京:北京
十月文艺出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5302-1832-7

I. ①愿… 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(2018)第206239号

愿生命从容

YUAN SHENGMING CONGRONG

周国平 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 天津市银博印刷集团有限公司
版 次 2019年5月第2版
2019年5月第1次印刷
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 150千字
书 号 ISBN 978-7-5302-1832-7
定 价 56.00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。

享受人生而不沉湎

看透人生而不消极

自序

这本书的编选者不是我，在很大程度上也不是出版社的编辑。是谁编选了这本书？本书编辑姜应满在《编后记》中如是说——

“作为读者与编辑的双重身份，我有个心愿，我想与万千读者互动，我想看看历经岁月流变、时代变迁，一代代读者喜欢的周国平又有多少重叠。我开始各种搜索，查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，从而甄选出了59篇周国平文章，收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐最多的篇目。该书选篇非作者自选，也非编辑个人选择，而是众读者的选择。”

非常有意思。我知道我的文章常被网友转发和评论，但我自己没有时间去查看，而现在通过小姜的辛勤工作，我仿佛看到了类似海选投票的结果。我嫌我的作品选本已经太多，对于出版新的选本总是十分犹豫，可是这个选本很特别，我决定开绿灯。好比烹饪，点菜率高反映了某种普遍的口味，把这些品种集中起来，专开一间餐厅，对于人们未尝不是提供了方便。

网络是一个热闹的地方，这个热闹的地方也有一些安静的角落，我的作品也许就是在这些安静的角落里流传。这是一个快节奏的时代，人们仿佛被裹挟着匆忙前行。大家喜欢

匆忙吗？不会的，好像是身不由主吧。但是，身不由主——这本身就是问题，人怎么可以放弃对自己身体的主权，任其完全被外界的因素支配呢？我相信，那些喜欢我的作品的读者和我有同感，他们宁愿和人世间的各种竞争保持距离，让自己的生命从容。

愿生命从容——我认为，这个标题准确地概括了本书所选文章的主旨。你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态。一个人太看重外在的功利，就会顾不上照看自己的生命，对它的状态忽略乃至麻木。生命不应该是用来获取别的东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。也许有人会问，从容是唯一的好状态吗？不错，你还可以让你的生命精彩，去创造辉煌，扬名天下。精彩当然也很好，但是，据我所见，真正活得精彩的人一定不是急于求成之辈，其共同点是对自己的兴趣和能力有足够的认知，知道自己的路在哪里，因而能够从容地走在这条路上，也从容地享受途中的收获。所以，从容是基本的好，有了它未必精彩，没有它肯定不精彩。

人年轻时不容易从容，因为什么都想要，却又不知道真正想要的是什么，于是内心焦躁，行动忙乱。从躁乱到从容有一个过程，在其中起作用的诚然有阅历的增长，但仅此还不够。有的人阅历倒是增长了，经历了一些挫折，明白不可能什么都要，却仍不知道自己该要和能要的是什么，结果不是变得从容，而是变得沮丧和消极。真正重要的是，第一知道你应该要什么，人生中什么是重要的、值得争取的，第二知道你能够要什么，做什么事最适合于你的性情和禀赋。前者是正确的价值观，后者是准确的自我认识，在我看来，二者是让你的生命从容的关键。那么，在本书出版之际，我就把这作为对青年朋友的希望，与你们共勉吧。

周国平

2014年12月28日

目 录

壹 // 活得简单才能活得自由

论真性情	004
活得简单才能活得自由	007
对理想主义的温和坚持	010
我更愿意做我自己	014
享受生命的快乐	018
善良、丰富、高贵	024
童心	026

贰 // 幸福是一种能力

论幸福	032
快感离幸福有多远	036
幸福和苦难都属于灵魂	039
比成功更重要的	041
做人比事业和爱情更重要	044
快乐工作的能力	047
杂感	051
青春不能错过的十件事	058

叁 // 孤独是爱最意味深长的赠品

论孤独	064
在黑暗中并肩行走	068
最奇妙的是灵与肉的结合	070
独处是一种能力	072
心静是一种境界	075
安静的位置	078
世界愈喧闹，我内心愈安静	080

肆 // 爱情是理想的，婚姻是现实的

爱情的质量	084
我眼中的好女人	086
爱情是一条流动的河	092
两性之间	094
伴侣之情	099
为爱筑一个好巢	103
婚姻中没有天堂	105
婚姻中的爱情	108
宽容偶然的出轨行为	112

伍 // 孩子，是坠落人间的天使

童年的价值	116
城里的孩子没有童年	117
我给女儿当秘书	119
素质是熏陶出来的	127
携小女远游	132
快乐地战胜应试体制	136
今天怎样做父母（一）	148
今天怎样做父母（二）	150
今天怎样做父母（三）	153

陆 // 即使脸上有疤痕，活着也是美好的

想念	160
智慧和信仰	163
哭铁生	168
没有一丝浮躁和媚俗	170
受伤记	173

柒 // 生命本来没有名字


《妞妞》新版自序	180
让世界适合于小王子里居住	182
生存的现实和寓言	186
你爱动物有几分	190
成为你自己	196
人生边上的智慧	204
时光村落里的往事	212
表达你心中的爱和善意	216
生命本来没有名字	218

捌 // 恋家不需要理由

家	224
都市里的外乡人	228
车窗外	230
没有目的旅行	232
记住回家的路	236

编后记	239
-----	-----





给人以生命欢乐的人，必是自己充满着生命欢乐的人。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。

成熟了，却不世故，依然一颗童心。成功了，却不虚荣，依然一颗平常心。兼此二心者，我称之为慧心。



壹

活得简单
才能活得自由

论真性情

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的，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，他被事情的美好所吸引。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的。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，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，成了一个多余的人。

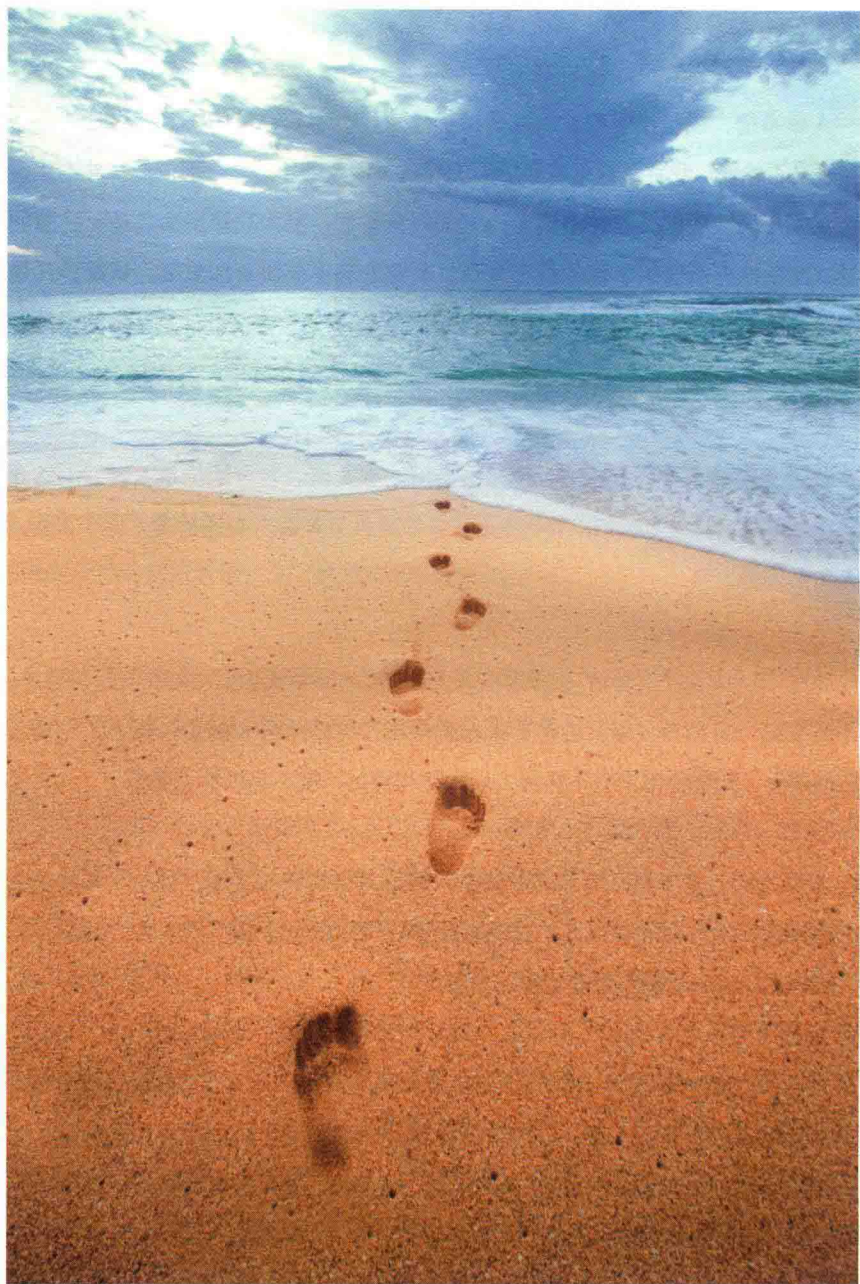
人做事情，或是出于利益，或是出于性情。出于利益做的事情，当然就不必太在乎是否愉快。我常常看见名利场上的健将一面叫苦不迭，一面依然奋斗不止，对此我完全能够理解。我并不认为他们的叫苦是假，因为我知道利益是一种强制力量，而就他们所做事情的性质来说，利益的确比愉快更加重要。相反，凡是出于性情做的事情，亦即仅仅为了满足心灵而做的事情，愉快就都是基本的标准。如果感受不到愉快，我们就必须怀疑是否有利益的强制在其中起着作用。

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。



在五光十色的现代世界中，让我们记住一个古老的真理：活得简单才能活得自由。

自古以来，一切贤哲都主张过一种简朴的生活，以便不为物役，保持精神的自由。

事实上，一个人为维持生存和健康所需要的物品并不多，超乎此的属于奢侈品。它们固然提供享受，但更强求服务，反而成了一种奴役。现代人是活得愈来愈复杂了，结果得到许多享受，却并不幸福，拥有许多方便，却并不自由。

仔细想一想，我们便会发现，人的肉体需要是有被它的生理构造所决定的极限的，因而由这种需要的满足而获得的纯粹肉体性质的快感差不多是千古不变的，无非是食色温饱健康之类。殷纣王“以酒为池，悬肉为林”，但他自己只有一只普通的胃。秦始皇筑阿房宫，“东西五百步，南北五十丈”，但他自己只有五尺之躯。多么热烈的美食家，他的朵颐之快也必须有间歇，否则会消化不良。多么