

一生所寻
不过
爱与自由

李银河 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一生所寻
不过
爱与自由

李银河 著

图书在版编目 (CIP) 数据

一生所寻不过爱与自由 / 李银河著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2019.5

ISBN 978-7-5596-3069-8

I . ①—… II . ①李… III . ①随笔—作品集—中国—当代 IV . ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 056687 号

一生所寻不过爱与自由

作 者: 李银河

总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策 划: 吕中师

产品经理: 万红雪

责任编辑: 龚 将 夏应鹏

版式设计: 柳淑燕

责任编辑: 赵 娜

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 165 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5596-3069-8

定价: 49.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-83638551



生之欢欣

002	芝麻人生
005	挑战幽灵岛
008	生之欢欣
011	学着去死
015	生之焦虑
017	生命的度数
019	最难以忍受的活法
021	你有的就是你要的
023	人生应追求什么
026	要不要奋斗到死
028	彻底地思考
030	生命之偶然
033	注视生命的流逝
035	论生存危机

花开有时

038	追思与感悟
040	花开花落
043	对于终极问题的追问
045	我们生存的世界
048	时间的痕迹
050	意义
052	紧张与焦虑
054	占有还是存在
057	你知道你多有名吗
059	如何看待名利
063	自然的与人为的
066	一味追求拔尖是幼稚病
069	抵御诱惑
073	什么是哲学
076	心中的恐慌
078	深刻的悲哀

相认瞬间的甜蜜

082	论激情
085	激情之爱的稀少
089	激情为什么不可持久
091	激情是人生中最宝贵的
093	要激情还是要平静
096	生命化境
098	爱是最美好的生存状态
100	沉浸在爱之中
102	对内心的好奇
105	对人充满爱
109	爱情与自由

爱是灵魂之花

- 114 爱情是病吗
- 118 故意陷入爱情
- 121 超凡脱俗的精神之爱
- 123 精神之花
- 126 喜欢·爱·喜爱
- 128 在情感类型上的男女之别
- 131 伟大与张力
- 133 要不要让自己陷入痴迷状态
- 135 压抑与升华
- 137 论欲望
- 140 欲望是双刃剑
- 142 理性与非理性
- 144 心如止水，心如沸水
- 146 小爱与大爱

人生而自由

150	如何获得自由
153	自由与必然
156	自由与选择
159	自由与掌控
161	论生命之美好与自由的关系
164	信仰的功能及替代品
167	参透与成佛
169	世俗修行的三个目标
172	具象的修行与抽象的修行
175	我的修行

倾听心底的声音

178	我心追随梭罗
181	摆脱纷繁世事
184	修行就是为欲望设限
187	静心
189	精心呵护自己的心灵
192	清心寡欲
194	完全超脱
197	看破红尘
199	我看不出为什么不可以选择第三条道路
201	净化心灵
204	出世与入世
206	斤斤计较
208	独处·悠困·静修

接纳自己本来的样子

- 212 人怎样才能得到快乐
- 215 怎样才能保持好心情
- 218 有限的快乐与无限的快乐
- 221 人生三乐
- 223 因存在而快乐
- 226 阳光与阴霾
- 228 痛苦与快乐
- 230 抽象与具象
- 232 生存原则
- 234 知足常乐
- 236 不与人比，不与己比
- 238 保持生命活力
- 240 保持内心冲动

万物皆备于我

244	世间最美好的事物
246	世间最有趣的事物
249	向往优雅的生活
252	精致的生活
254	生活质量三维度
257	草率与精致
259	从容不迫
261	万物皆备于我
264	为什么做事
267	论无所事事
269	细细品味生活
271	悠闲才是真正的奢侈
273	悠闲与文化



Chapter 1

生之欢欣



做个聪明人，

严格把关，严格筛选，

非美勿视，非美勿听，

非美勿言，非美勿动，

安能不时时处处感到生之欢欣？

芝麻人生

人生在世，短短几十年，几乎还什么都没整明白，就已步入老年。我属于比较爱想人生意义这类事情的人，从小就爱想，几十年间一直没断了想，即使这么想来想去，也还是想不清楚。可是岁月并没有因为我还没把这件事想明白就等着我，就连流逝的速度都未稍减，该多快还是多快地向终点狂奔。

意义，意义。想了一辈子，还是没有想出什么意义。在浩渺的宇宙当中，这么一个小小地球，就像一筐箩芝麻当中的一粒芝麻；在茫茫人海当中，这么一个小小的人，就像一筐箩芝麻当中的一粒芝麻。我的人生能有个什么意义呢？即使是那些富可敌国的大富豪，那些颐指气使的高官，那些万人瞩目的明星，也不过是在这样一个芝麻星球上的一个芝麻人儿，能有个啥意义呢？

这样想了之后，你不可能不变得冷静，甚至万念俱灰。人生会显得无比渺小、黯淡、冰冷、寂寞，无足轻重，可有可无。

所有的事情，都不值得追求；所有的情绪、情愫、情感，都没有必要。那么为什么还要活着呢？既然死是所有人的归宿，为什么还要活呢？

不为什么。什么也不为。活着只是人的一种状态，就像一条鱼，一棵树，一只甲壳虫。我们来到人世，我们消耗掉一些物质，改变周边的一些物质，然后离开人世。说起改变周边物质，想起刘亮程用第一人称写的农村生活：“我”扛把铁锨，在地里挖了一个坑，然后仰天长叹：这就是我能改变的事物。

既然如此，我们该怎样面对这个芝麻人生呢？我唯一想明白的就是，要以比较舒适快乐的状态度过自己的人生。虽然在造物主眼里，我只不过是一粒芝麻，但是这个渺小的生命对于我来说，却是我的全部，是我的整个世界。我的身体就是我的全部，我的感觉就是我的全部。所以，我的身体是否舒适，我的精神是否愉悦，这就是我存在的全部意义。据此，我发明了一种生命哲学，即采蜜哲学：我像一只蜜蜂，我的人生的全部内容只是采蜜。我在花丛中飞舞，只是为了偶尔采撷花中精华。这也就是海德格尔所谓“诗意的栖居”。无论是物质生活，还是精神生活，我只要那一点点精华，最美丽的，最舒适的，最富有诗意的，最适合我的。活着，就享受所有这些感觉；死去，就告别所有这些感觉。这就是我的生活的全部意义。



这种生存方式是否太自私了？是否会伤害他人？或者至少不会去帮助他人？并不是。因为伤害他人时，自己也不会有好的感觉；因为帮助他人时，如果是自己愿意的，自己也会有好的感觉。这就是车尔尼雪夫斯基在名著《怎么办》中提出的“合理利己主义”，它与利他主义的区别在于，后者纯粹利他，而前者在利他的同时利己，是为了自己美好的感觉去利他的。

我不否认世界上有特蕾莎修女那样高尚的人，但是她是圣人，并非常人，绝大多数人却只是常人。大多数人做不成圣人，也不必做圣人。因此，我有信心：合理利己主义和我的采蜜哲学是适合常人的生命哲学。

挑战幽灵岛

人总是生活在惯性里。我的意思是，人活着，但是并不是时时意识到自己活着，只是懵懵懂懂地凭着惯性度过时光，就像在一个大下坡的滑道上，心里空空，头脑昏昏，梦游一样不停地凭着惯性往下滑行，到了终点或者马上就要接近终点时才猛醒：我这是在哪里？我在做什么？我是谁？为什么？

我的一生大部分时间就是这样过来的。有点与众不同的是，我在往下滑的时候会比较频繁地从梦中惊醒，不时问自己这些问题。当然，没有答案。于是又睡过去，延续梦中的滑行。

人活着，要名，要利，要荣华富贵，要流芳千古，什么都想要，但很少想为什么要，只是凭着一种从幼儿园时代被培养出来的竞争心（每次考试都是一次小小的培养）拼命往前跑，如果跑到了别人前头，还会边跑边回头看看，把别人落下多远，会不会被人追上。在人生赛道上发足狂奔之时，