



我 / 的 / 生 / 命 / 美 / 学

享受人生

李银河
——
著

ARTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



享受人生

我
的
生
命
美
学

李银河——著

ARCTURE
时代出版

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

享受人生 / 李银河著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0952-4

I. ①享… 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 (2016) 第 111462 号

享受人生

著 者 | 李银河

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 王 水

责任编辑 | 王 水

责任校对 | 尚 蕾

装帧设计 |  段文辉

责任印制 | 刘 银

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 | 北京中科印刷有限公司 (010)-69590320

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×960mm 1/16

印 张 | 21.5

字 数 | 250 千字

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0952-4

定 价 | 46.00 元

版权所有, 侵权必究


我的内心一片澄明。

目录

CONTENTS

有幸遭遇 爱情

-
- | | |
|---------------|--------------------------|
| 2_迟到的扫墓 | 34_爱的深沉 |
| 4_超凡脱俗的爱 | 35_情人节有感：爱是最佳存在方式 |
| 6_纯粹的精神之爱 | 37_欲望 |
| 9_再谈纯净的精神恋爱 | 39_论爱之故意 |
| 11_拿自己做个实验 | 41_论爱与自由的关系 |
| 12_爱是双刃剑 | 43_动力 |
| 14_灵魂伴侣 | 44_爱是逃避 |
| 16_肉欲问题 | 46_把自己从性对象的角色中解放出来 |
| 18_大爱小爱最好兼备 | 48_人为什么不可以选择不结婚不生育的生活方式？ |
| 20_抽象之爱 | 51_爱情 |
| 22_隐秘的爱情 | 53_单纯的快乐 |
| 24_恋爱游戏 | 55_人间三情之比较 |
| 26_爱究竟是不是自然的？ | 57_爱情的功能 |
| 28_汹涌澎湃 | 59_高估 |
| 30_意义 | 61_密度 |
| 32_要不要保持激情 | 63_吃风屙烟 |



自由 与快乐

- | | |
|----------------------|----------------|
| 66_快乐是人生的最终价值 | 97_西班牙海滨小镇 |
| 69_什么是真正快乐的人生? | 100_在西班牙海滨度假村 |
| 71_笑对人生 | 102_西班牙印象 |
| 73_快乐可以成为人生追求的正面价值吗? | 104_设法躲开人群 |
| 75_成功与快乐 | 106_与自己的存在裸裎相见 |
| 77_快乐与内疚 | 108_舒适 |
| 79_快乐可否成为人生的主要目标? | 110_干净 |
| 81_快乐能否成为人生目标 | 112_淡定 |
| 83_快乐哲学 | 114_宿命 |
| 85_最后一天与第一天 | 116_强烈 |
| 88_诗意生存 | 118_独立支撑 |
| 90_什么是诗意的存在 | 120_交集 |
| 92_安静·快乐·激情 | 122_幸运 |
| 94_安静的力量 | 124_心中的诗 |
| 95_阅尽人间春色 | 125_老去 |
| 96_远方的友人 | 127_名利心 |

- 128_虚荣
- 130_自由奔放随心所欲
- 132_随心所欲不逾矩
- 134_静美的阶段
- 136_美之稀少
- 137_什么是精致的生活
- 139_一切富贵荣华都是过眼云烟
- 141_粗俗
- 142_精神对身体的影响
- 144_生活的色调
- 145_赤子之心
- 146_诱惑
- 148_强与弱
- 150_必需与奢侈
- 152_清明
- 154_采蜜哲学
- 156_我怎样修行
- 158_冥思的生活
- 160_什么是我心目中的参透
- 162_心如止水
- 164_心弦
- 166_禅意
- 168_可不可以做一个无神论者
- 170_冥想
- 171_凝神静思
- 173_浅薄

175_狂喜

177_人生之癌

180_生命之舟

181_生命意义问题

183_有趣与有意义

185_终极问题

187_心有所属

189_向死而生

191_生命的空无

193_生命之可怜

195_人生之无奈

197_宏观与微观

199_岁数

201_年龄

203_人生如梦

205_刻意享用生命

207_存在与占有

210_无所谓

212_幸福的三个境界

214_要不要修炼到欲念全无

216_人活着要什么

218_为什么人只应当做喜欢的事

220_有目的与无目的

222_生命的提纯

退隐与 独处

224_寻找梭罗的感觉

227_瓦尔登湖漫步

230_知我者二三子

233_灵魂朋友

235_出世与人生

237_超脱

239_让精神超脱肉体

241_参透之后的不二之选

243_远虑

245_超然物外

247_气定神闲

249_独处

251_提升生活质量的不二法门

253_单纯的关系

255_躲避喧闹

257_独处与交流

259_看与不看

261_无欲无求优哉游哉

263_静谧的生活

265_沉静的狂喜

266_如何保持心情的超脱和宁静


268_回归生活的原始状态

270_安逸为生

272_世界广阔时间无垠

273_读梁实秋

275_远与近



欲望与
解脱

278_欲望

280_生命的冲动

282_解脱的冲动

284_世事纷繁

286_人比自己以为的更自由

288_监狱与自由

289_让心自由飞翔

292_鱼与熊掌

294_人怎样才能从必然王国进入自由王国?

297_无法归类的关系

300_咀嚼痛苦

自由的 写作

304_一个无神论者的静修

306_两类作家

309_谁是天才

311_自由的写作

313_关于写作动机

316_写作及其评价

318_写作枯水期

319_小说家三要素

321_写作

323_追求圆满

325_如醉如痴

327_自信与灵感

329_可不可以纯玩

有幸

遭遇

爱情



迟到的 扫墓



本应4月11日去扫墓的，今天才去，因为在正日子的时候，我还在波士顿附近的瓦尔登湖。

仅比常年晚了10天，佛山陵园的桃花就都败了，往年每次来时，路两边的桃花都正在盛开，而今粉白的桃花已尽皆飘落，荡然无存，好像在责备我的晚到。

从去年（2014年）开始，通向高山顶上镌刻着“王小波之墓”的那块巨石的小路已经被我们修成了一条石板路，过去需要手脚并用才能走到跟前，现在可以拾阶而上了。我们摆上了花，在墓前待了一会儿。

转眼之间，已经18年过去了，小波，你在那个世界过得可好？听说在天堂里，人不用吃饭，只是终日游荡，无所事事，优哉游哉，跟我目前的生活也差

不太多。这些年，我一直在认真修炼，而修炼的目标之一就是“一生死”，即渐渐抹掉生与死之间的界限，将二者合二为一，至少要修炼到界限模糊的境地。仔细想想，从宏观的角度，也就是从宇宙的角度，人这个渺小的生物体在世间只不过存在短短的一瞬而已，很快一切就会灰飞烟灭，像山下那些前几日还迎风怒放的花朵，凄然飘落，无影无踪。

最近读到艾伦·莱特曼的小说《G先生：关于宇宙创造的小说》，他这本小说写的是有关宇宙的起源以及生命意义等我最关注的问题，其中谈到人死之后，血肉化作分子，黏在很多有机物和无机物身上，黏在几百万个人的身上，重新成为生命体，可惜那已经不是他了，他的灵魂也永远地消失了。莱特曼是麻省理工学院的唯一一位双科教授，他教物理和写作，他用小说形式阐述物理学的原理。在他家附近的一间咖啡馆，我们做了一次长达一个半小时的交谈，我特意验证了一下双方的观点：神不存在；灵魂在人死后不复存在；没有轮回转世……在大多数我最关注的问题上，我们的观点完全一致。在小波墓前，我再次想起了这次长谈，想起了关于灵魂和生命意义的讨论。

我马上就要回去威海常住了。当年我们一起登刘公岛一起在海边望海的往事还历历在目，而今已是物是人非，阴阳两隔。我已经完全冷静下来了，而且越来越冷静，我正在努力争取达到“一生死”的境界。

超凡脱俗 的爱



我终于明白，在这个世界上，只有精神之爱才是最愉悦的。

首先是自由。精神之爱可以独往独来，我行我素，完全彻底地随心所欲，不受任何物质因素的羁绊。只要沾了物质，沾了现实，沾了身体，就再也没有这样的自由。无论是必须同居的义务，还是必须美丽的肉体，都会限制爱的自由，使之无法实现。

其次是完美。精神之爱可以无限纯净，无限激昂，无限完美，是你能想到和做到的极致。只要沾了物质，沾了现实，沾了身体，就无法有这样的完美。现实关系总会有琐碎的烦恼和不如意，吃喝拉撒，生老病死，金无足赤，人无完人。只要是真人，只要在现实中，就逃脱不开。

再次是持久。精神之爱可以历久弥新，像一座活

火山，一直沸腾，炽热。具体的现实之爱总是保持不了太长时间，从激情转变为柔情，从火转变为水，从非凡转变为常态。可是精神之爱却不必经历这个转变，只要人愿意，它就可以一直保持下去，保持终生。

综上所述，精神之爱其实是最可宝贵的，也是沉闷人生的一朵奇葩。万一你能碰到这样的美好，千万不要错过。这是一种可以享用终身的财富，这是一个非常罕见的幸运。



纯粹的 精神之爱



纯粹的精神之爱是可能的吗？的确是可能的。它完全在想象之中，完全在精神领域，完全在灵魂之间，完全抽象。

其实，爱本身就是人的一种感觉，是在人的内心发生的一种浓烈的情愫，虽然有肉体的诱因，但是它基本上是一种精神活动。当现实中完全没有可能实现时，它退回到精神领域，成为一种灵魂的对话，或者心灵的游戏。当事人会感到它是一个超级好玩的游戏，充满了高尚的情愫和纯洁的激情。

世上很少有人能够玩这种游戏。原因有二：一，大多数激情之爱都是可以实现的，所以变成了现实中的游戏，物质的游戏，肉身的游戏；二，没有实现可能的激情之爱大都变成了玩火，一个充满了火药味的炸弹，一遇到现实的捻子就会爆炸，造成现实的伤