

国家彩票公益金资助

经典散文·精编大字版

生命的品质

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。

周国平 · 著

生命只有一次，让我们都好好地活吧，
活出生命的品质。

中国盲文出版社

生命的品质

周国平◎著

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。



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的品质 (精编大字版) / 周国平著. —北京:
中国盲文出版社, 2014. 8

ISBN 978—7—5002—5299—3

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 181889 号

生命的品质

著 者: 周国平

责任编辑: 包国红

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 132 千字

印 张: 15. 25

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5002—5299—3/I·1182

定 价: 29. 00 元

编辑热线: (010) 83190265

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

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，这不只是一种生活艺术，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



目 录 *CONTENTS*

1/ 序

第一辑 · 生命的内在意义

2/ 内在生命的伟大

8/ 让生命充满内在意义

——王川《破晓，醒来！》序

13/ 人生边上的智慧

——读杨绛《走到人生边上》

21/ 最合宜的位置

——《最合宜的位置》自序

23/ 经济危机下的生命反思

27/ 你爱动物有几分

第二辑 · 爱智之旅

34/ 做自己的朋友



- 35/ 与自己谈话的能力
- 36/ 认识你自己
- 38/ 性格就是命运
- 40/ 多听少说
- 42/ 宇宙公民
- 44/ 谁是真正的爱国者
- 46/ 做一个能够承受不幸的人
- 47/ 一无所需最像神
- 48/ 哲学家与钱财
- 50/ 自己身上的快乐源泉
- 52/ 从容面对生死

第三辑 · 为教育把脉

- 56/ 教育的七条箴言
- 64/ 为中国今天的教育把脉
——评杨东平《中国教育公平的理想与现实》
- 69/ 守护人性
——《周国平论教育》序
- 72/ 如果我是语文教师



74/ 我的好书观

75/ 以西方科学传统为镜

第四辑·我们都是幸存者

80/ 我们都是幸存者

83/ 爱生命比爱国更根本

87/ 爱国的平常心

——答《父母》杂志

89/ 中国人的“比赛精神”

——答友人问

92/ 中国今天最需要的是信仰和法治

——重新发表《中国人缺少什么》的作者附言

第五辑·把心静下来

100/ 闲情的分量

——《闲情的分量》自序

103/ 圆满的平安夜

109/ 春节，把心静下来

116/ 无趣的时代

118/ 心平气和看于丹现象

第六辑·宋人弦歌

124/ 序：唯美的欢娱

127/ 闹灯

129/ 问春

134/ 叹花

136/ 邀月

139/ 悲秋

142/ 伤别

146/ 相思

149/ 记梦

153/ 醉酒

156/ 咏史

159/ 抒怀

第七辑·讲演辑录

164/ 青年与幸福

197/ 直接向大师学习

——我的读书观



第一辑

生命的内在意义





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不被选中。

被选中诚然是不幸，但是，暂时——或者，直到生命终结，那其实也是暂时——未被选中，又有什么可优越的？那个病灶长在他的眼睛里，不是长在我的眼睛里，他失明



了，我仍能看见。那场地震发生在他的城市，不是发生在我的城市，他失去了双腿，我仍四肢齐全……我要为此感到骄傲吗？我多么浅薄啊！

上帝掷骰子，我们都是芸芸众生，都同样无助。阅历和思考使我懂得了谦卑，懂得了天下一切残疾人都是我的兄弟姐妹。在造化的恶作剧中，他们是我的替身，他们就是我，他们在替我受苦，他们受苦就是我受苦。

二

我继续问自己：现在我不瞎不聋，肢体完整，就证明我不是残疾了吗？我双眼深度近视，摘了眼镜寸步难行，不敢独自上街。在运动场上，我跑不快，跳不高，看着那些矫健的身姿，心中只能羡慕。置身于一帮能歌善舞的朋友中，我为我的身体的笨拙和歌喉的暗哑而自卑。在所有这些时候，我岂不都觉得自己是一个残疾人吗？

事实上，残疾与健全的界限是十分相对的。从出生那一天起，我们每一个人的身体就已经注定要走向衰老，会不断地受到损坏。由于环境的限制和生活方式的片面，我们的许多身体机能没有得到开发，其中有一些很可能已经萎缩。严格地说，世上没有绝对健全的人。有形的残缺仅是残疾的一种，在一定的意义上，人人皆患着无形的残疾，只是许多人对此已经适应和麻木了而已。

人的肉体是一架机器，如同别的机器一样，它会发生故障，会磨损、折旧并且终于报废。人的肉体是一团物质，如同别的物质一样，它由元素聚合而成，最后必定会因元素的分离而解体。人的肉体实在太脆弱了，它经受不住钢铁、石块、风暴、海啸的打击，火焰会把它烤焦，严寒会把它冻伤，看不见的小小的病菌和病毒也会置它于死地。

不错，我们有千奇百怪的养生秘方，有越来越先进的医疗技术，有超级补品、冬虫夏草、健身房、整容术，这一切都是用来维护肉体的。可是，纵然有这一切，我们仍无法防备种种会损毁肉体的突发灾难，仍不能逃避肉体的必然衰老和死亡。

我不得不承认，如果人的生命仅是肉体，则生命本身就有着根本的缺陷，它注定会在岁月的风雨中逐渐地或突然地缺损，使它的主人成为明显或不明显的残疾人。那么，生命抵御和战胜残疾的希望究竟何在？

三

此刻我的眼前出现了一系列高贵的残疾人形象。在西方，从盲诗人荷马，到双耳失聪的大音乐家贝多芬，双目失明的大作家博尔赫斯，全身瘫痪的大科学家霍金，当然，还有又瞎又聋的永恒的少女海伦·凯勒。在中国，从受了腐刑的司马迁，受了膞刑的孙膑，到瞎子阿炳，以及今天



仍然坐着轮椅在文字之境中自由驰骋的史铁生。他们的肉体诚然缺损了，但他们的生命因此也缺损了吗？当然不，与许多肉体没有缺损的人相比，他们拥有的是多么完整而健康的生命。

由此可见，生命与肉体显然不是一回事，生命的质量肯定不能用肉体的状况来评判。肉体只是一个躯壳，是生命的载体，它的确是脆弱的，很容易破损。但是，寄寓在这个躯壳之中，又超越于这个躯壳，我们更有一个不易破损的内在生命，这个内在生命的通俗名称叫做精神或者灵魂。就其本性来说，灵魂是一个单纯的整体，而不像肉体那样由许多局部的器官组成。外部的机械力量能够让人的肢体断裂，但不能切割下哪怕一小块人的灵魂。自然界的病菌能够损坏人的器官，但没有任何路径可以侵蚀人的灵魂。总之，一切能够致残肉体的因素，都不能致残我们的内在生命。正因为此，一个人无论躯体怎样残缺，仍可使自己的内在生命保持完好无损。

原来，上帝只在一个不太重要的领域里掷骰子，在现象世界拨弄芸芸众生的命运。在本体世界，上帝是公平的，人人都被赋予了一个不可分割的灵魂，一个永远不会残缺的内在生命。同样，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。

四

诗人里尔克常常歌咏盲人。在他的笔下，盲人能穿越纯粹的空间，能听见从头发上流过的时间和在脆玻璃上玎玲作响的寂静。在热闹的世界里，盲人是安静的，而他的感觉是敏锐的，能以小小的波动把世界捉住。最后，面对死亡，盲人有权宣告：“那把眼睛如花朵般摘下的死亡，将无法企及我的双眸……”

是的，我也相信，盲人失去的只是肉体的眼睛，心灵的眼睛一定更加明亮，能看见我们看不见的事物，生活在一个更本质的世界里。

感官是通往这个世界的门户，同时也是一种遮蔽，会使人看不见那个更高的世界。貌似健全的躯体往往充满虚假的自信，踌躇满志地要在外部世界里闯荡，寻求欲望和野心的最大满足。相反，身体的残疾虽然是限制，同时也是一种敞开。看不见有形的事物了，却可能因此看见了无形的事物。不能在人的国度里行走了，却可能因此行走在神的国度里。残疾提供了一个机会，使人比较容易觉悟到外在生命的不可靠，从而更加关注内在生命，致力于灵魂的锻炼和精神的创造。

在这个意义上，不妨说，残疾人更受神的眷顾，离神



更近。

五

上述思考为我确立了认识残奥会的一个角度，一种立场。

残疾人为何要举办体育运动会？为何要撑着拐杖赛跑，坐着轮椅打球？是为了证明他们残缺的躯体仍有力量和技能吗？是为了争到名次和荣誉吗？从现象看，是；从本质看，不是。

其实，与健康人的奥运会比，残奥会更加鲜明地表达了体育的精神意义。人们观看残奥会，不会像观看奥运会那样重视比赛的输赢。人们看重的是什么？残奥会究竟证明了什么？

我的回答是：证明了残疾人仍然拥有完整的内在生命，在生命本质的意义上，残疾人并不残疾。

残奥会证明了人的内在生命的伟大。

2008.7