

人生因孤独 而丰盛

周国平／著

丰盈的灵魂总是倍感孤独

可我相信，一个优秀的灵魂，
即使永远孤独，永远无人理解，
仍然能从自身的充实中得到一种满足。

愿你学会在孤独中，
与自己交谈，
听自己说话，
从而学会深刻。

浙江人民出版社

人生因孤独
而丰盛

人生因孤独
而丰盛

周国平／著

图书在版编目(CIP) 数据

人生因孤独而丰盛 / 周国平著. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.3

ISBN 978-7-213-08491-1

I. ①人… 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 (2017) 第306640号

人生因孤独而丰盛

周国平 著

出版发行 浙江人民出版社 (杭州市体育场路347号 邮编 310006)

责任编辑 钱 丛 徐 婷

责任校对 徐永明

封面设计 颜 禾

电脑制版 本言设计

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9

插 页 28

版 次 2018年3月第1版

印 次 2018年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-213-08491-1

定 价 45.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336



当人感受到幸福时，心中仿佛响着一个声音：

“为了这个时刻，我这一生值了！”



人之需要独处，是为了进行内在的整合。

所谓整合，就是把新的经验放到内在记忆中的某个恰当位置上。



信仰是内心的光，它照亮了一个人的人生之路。



让我们都安静下来，每个人都向自己身体和心灵的内部倾听，
听一听自己的生命在说什么，想一想自己的生命究竟需要什么。

目录



第一章

让生命回归单纯

- 002 享受生命的快乐
- 009 生命到底有没有意义
- 012 生命本来没有名字
- 016 倾听生命自身的声音
- 019 让生命回归单纯
- 021 保持生命的本色
- 023 对自己的人生负责
- 026 生命的得失
- 029 面对苦难

第二章

独处也是一种能力



- 034 论孤独
- 039 孤独的价值
- 049 独处是一种能力
- 052 自己的园地
- 055 世界愈喧闹，我内心愈安静
- 058 人人都是孤儿
- 062 认识你自己
- 064 与自己谈话的能力
- 066 每个人都是一个宇宙



第三章 爱就是心疼

- 078 爱情的质量
- 084 爱是没有理由的心疼
- 087 男人眼中的女人
- 099 爱情是一条流动的河
- 102 婚姻中没有天堂
- 105 婚姻如何能长久
- 108 宽容偶然的出轨行为
- 110 都市生活与爱情
- 115 异性之间能有纯粹的友谊吗？
- 118 爱还是被爱？
- 122 爱的反义词
- 125 珍惜和放下
- 129 亲密有间
- 132 婚姻反思录

第四章

寻求智慧的人生



140 寻求智慧的人生

146 人是要有一点精神的

150 人品与智慧

153 做人和做事

159 成为你自己

162 人生边上的智慧

——读杨绛《走到人生边上》

169 度一个创造的人生

174 人所能及的神圣

177 智慧引领幸福

183 人生没有假如



第五章

回归简单的生活

190 活得简单才能活得自由

195 回归简单的生活

198 珍惜平凡的生活

——《幸福的哲学》讲座

201 当好自然之子

206 逆境也是生活

209 不和时间赛跑

213 不较劲的智慧

217 知道自己要什么

224 坦然面对人性

230 亲疏随缘

234 自己身上的快乐源泉

第六章

灵魂只能独行



238 人的高贵在于灵魂

241 自由的灵魂

245 精神生活的哲学

254 灵魂是一个游子

257 信仰之光

261 幸福是灵魂的事

265 纯真的心性

269 灵魂只能独行

272 灵魂另有来历

第一章

让生命回归单纯

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。

享受生命的快乐

先说生命的快乐。我们每一个人，上帝给了我们这一个生命，我们只有这一次机会，我们应该享受生命。苦行主义把生命的快乐看作低级的快乐，我认为大错特错的。但是我发现，真正懂得享受生命的人并不多，人们往往把满足生命本身的需要和满足物质欲望等同起来了，其实这是两回事。现在社会上把金钱看得很重要，好多人把全部精力用来挣钱，挣了钱就花钱，全部生活由挣钱和花钱组成，以为这就是快乐。其实，物质的欲望是社会刺激出来的，并不是生命本身带来的。一个人的生存当然需要有物质条件，要有钱，在这个社会里你没有钱就会很可怜，所以不妨让自己有钱一些。但是，

生命有它本身的一些需要，它们的满足给人带来的快乐是最大的，而这其实并不需要有很多的物质、很多的钱。

有一些需要，可以说是生命骨子里的东西，是生命古老又永恒的需要。比如健康，享受生命最基本的一个方面是享受健康。你看那个古希腊哲学家伊壁鸠鲁，他讲幸福就是快乐，他给快乐下的定义是什么？他说快乐就是身体的无痛苦和灵魂的无纷扰，也就是说，你有一个健康的身体，一个宁静的灵魂，你就是快乐的，你就是一个幸福的人。我特别欣赏托尔斯泰的一句话，他说真正的物质幸福不是金钱，从物质角度来看什么是幸福，那也不是金钱，是什么呢？他说对个人来说是健康，对人类来说是和平。这个道理其实很简单，如果没有健康，你金钱再多有什么用？现在有些人为了挣钱，累出一身病，甚至英年早逝，值得吗？

人是自然之子，和自然交融，享受大自然，享受阳光、空气，这也是满足生命本身的需要，给人以莫大的快乐。关于这一点，我就不多说了。

生命的快乐还有一个方面，就是所谓天伦之乐，爱情、亲情、家庭，这是人生非常重要的价值，是人生幸福不可缺少的一个方面。回想起来，我这一辈子幸福感最强烈的时候是什么时候？有两段时光。一段是刚上大学时，我十七岁进了北大，正值青春期，整个人在发生变化，我眼中的整个世界也在发生变化，我突然发现天下有这么多漂亮的姑娘，真觉得这个世界太美好了，人生太美好了。那个时候，实

际上我并没有谈恋爱，你们现在很幸福，你们在大学里是可以自由谈恋爱的，我60年代上大学的时候，大学生是不允许谈恋爱的，尤其是如果被发现了发生关系或怀孕，那是要受处分甚至开除的。但是你挡不住青春啊，这个感觉在啊。我记得海涅有一句诗：“在每一顶草帽下面，都有一个漂亮的脸蛋。”那个时代的时尚吧，女士、小姐戴一顶精致的草帽。我当时的感觉就是，好像有一件未知的、还不太清楚的，但是非常美好的事情在等待着我，这是一种非常强烈的幸福感。

我确实觉得恋爱是非常美好的。现在有些人说，大学生谈恋爱不好，是早恋。大学生都十七八岁了，还说早恋啊？这正是恋爱的季节！大学生谈恋爱，天经地义。我们这一代人已经被压抑了，不应该再压抑新一代，是吧？我对大学生恋爱是这样看的：第一，我觉得特别正常。第二，我觉得你也不要当作一个任务去完成。我知道有些同学是当作任务完成的，别人有女朋友、男朋友了，别人在谈恋爱了，好像我不谈恋爱就没面子似的，这个就不必要了，应该顺其自然嘛，你的日子长得很，不用勉强去谈，不要攀比，是吧？第三，我希望是这样的，要高质量地谈恋爱。恋爱是有质量的区别的，质量取决于谈恋爱的当事人的质量，境界不同，素质不同，恋爱的质量是有差别的。如果你光是沉溺在卿卿我我这种关系里，别的什么都不要了，我觉得挺可悲的。我刚才强调，快乐应该是可持续的，有生长能力的。你们这个年纪可以说是为一生的幸福打基础的时候，应该是通过恋爱互相促进，互相激励，激励精神的向上、求知的努