


周  
—  
国  
—  
平

周国平人文讲演录Ⅲ

著

Happiness

幸福的  
哲学

 长江出版集团  
长江文艺出版社

# 幸福的哲学

贵州师范学院内部使用

周国平人文讲演录Ⅲ

周国平

著



长江出版传媒  
长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福的哲学 / 周国平著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2019.12  
(周国平人文讲演录)  
ISBN 978-7-5702-1217-0

I. ①幸… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第206364号

责任编辑: 秦文苑 周 聪

责任校对: 毛 娟

封面设计: 白砚川

责任印制: 邱 莉 王光兴

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

<http://www.cjlap.com>

印刷: 武汉珞珈山学苑印刷有限公司

开本: 640毫米×970毫米 1/16 印张: 21.25 插页: 1页

版次: 2019年12月第1版 2019年12月第1次印刷

字数: 187千字

定价: 42.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

## 出版说明

在周国平的哲学普及和思想传播工作中，讲演是一个重要组成部分。作者花费大量的工夫，根据各次讲演的提纲和现场录音，整理出主要的文字稿，结集为“周国平人文讲演录”系列出版。综合考虑讲演的时间顺序和主题，本系列分为四册，即：一、《人身上最宝贵的东西》；二、《人生和性爱的难题》；三、《幸福的哲学》；四、《阅读，作为信仰》。

# 目 录

## 第一辑 谈幸福 / 001

青年与幸福 / 003

幸福的哲学 / 028

财富与幸福 / 068

智慧引领幸福（节录） / 085

新安论坛话幸福（节录） / 094

## 第二辑 谈人生 / 111

哲学与人生 / 113

思考死亡 / 145

人生的境界 / 158

生命的品质（节录） / 180

寻求智慧的人生（节录） / 188

第三辑 谈精神品质 / 207

善良，丰富，高贵 / 209

拥有内在生活 / 222

道德的根本 / 235

成功是优秀的副产品 / 248

第四辑 谈人文精神 / 263

人文精神与中国社会转型 / 265

医学与人文（节录） / 303

中国企业家的人文修养 / 311

在空军讲人文精神 / 319

第一辑 谈幸福

贵州师范学院内部使用



## 青年与幸福

主持人：尊敬的各位领导，亲爱的同学们，大家晚上好！欢迎光临第五届学术文化节精品讲座现场。有这样一位写作者，他的写作速度很慢，每四年磨一剑，但连续二十年却出版了数百本书籍，几乎每一本都名列畅销榜的最前列。有这样一位哲人，他喜欢活得更明白一些，从童年就开始了为生与死的冥想，甚至为不能和释迦牟尼同一时代相识相知而憾恨，甚至流下了眼泪。有这样一位师长，他将大魄力和人情味融为一体，哪怕在一个恶人身上发现了一个优点，也愿意原谅他的一千件恶行。今天我们的校党委书记邱东教授专门为我们中财学子将这位作家、哲人、师长请到了我们学术文化节的现场。同时邱书记和侯慧君副书记也将和我们一起在现场相约这位大师。下面让我们用更为热烈的掌声请出忧郁、敏感、怕羞、拙于言谈、疏于功名、不通世故、不善社交的小王子——周国平先生。

周国平：刚才对我的介绍太离谱了啊。（笑声）首先第一条就不对，四年磨一剑是事实，我写作速度很慢，四年出一本，原创性

著作差不多是这样，但这样下来如果出了数百本书，那我算了一下，我应该是一千多岁了。我出的书比较多，但很多其实是各个出版社选编的，真正原创性的大概也就十几本，并不多。我非常高兴能够来到中央财大和同学们进行交流。我们今天在这里相会，我觉得首先要感谢邱东书记。邱书记亲自出马打电话，想办法找到我，然后电话打到了我家里。同学们，这个不简单，近几年我在全国各地包括一些学校作讲座，做了大概有几十场了，但是第一次是学校的第一把手亲自来跟我联系，来邀请我。当时是我太太接的电话，她跟我说了以后，我马上说当然要去。我为邱书记这种礼贤下士的风度、这种人情味儿所感动，非常感动。我要在这里对邱书记表示我的一份敬意。（掌声）

### 前言：幸福是多层次、可持续的快乐

这么隆重地邀请我，第一把手亲自出马，我讲什么好呢？最后我决定就讲“青年与幸福”。为什么讲这个题目呢？并不是说我很懂幸福，但是我想对于青年人来说，对于你们财大的学生来说，什么是幸福，怎么理解幸福，是很重要的问题。用拜伦的话来说，在你们的天空中还有许多彩虹，你们还对未来充满着各种各样的憧憬、幻想、期待，所有这些对未来的向往，概括成一个词，就是“幸福”。

人人都向往幸福，希望有一个幸福的人生。那么，到底什么是幸福？我想可能很多人并不清楚。我也不很清楚，但是我比你们年纪大得多，你们的人生道路刚开始，我已经走了大部分。所以我可以回过头去想一想，这一辈子，这个人生中间，究竟什么东西是真

正值得去追求的，是值得去珍惜的，这里面就有我对幸福的理解。经过这么多事情，从自己的经历里边，我还是有所体会的。我比你们可能会清楚一些，当然这也不是什么好事情，你们还有很多想法，我就想得比较简单了，这也许意味着我的人生中的可能性少了许多。我自己想明白了的东西，我到底要什么，要到了以后觉得我的生活是踏实的，我的心灵是充实的，我就谈谈这方面的体会。所以今天是和大家谈心，没有多少理论上的东西。

现在我们这个时代跟我年轻的时候很不一样了，现在这个时代大家比较看重的东西是金钱和成功，我觉得可以理解。其实我也觉得金钱和成功是好东西，因为以前很长时间我是很不成功的，现在好像取得了一点小小的成功，比如写作得到相当一些读者的认可，书比较好卖，这也算成功吧。我在社会上得到了更多读者以后，我的生活好过多了，书好卖了，收入比以前多得多了，这样我就可以比较超脱了，这是我感觉到的最大好处。譬如说，单位里面往往会为了一点小利益争夺，我可以不在乎，你们去争吧，我都不要。有了超脱的本钱，这当然是好事。但是我要说，金钱和成功不是最好的东西，它们本身还不能成其为幸福，还有比成功和金钱更好的东西，幸福的源泉是在那里。是什么呢？第一是生命，生命本身的快乐比金钱好得多。第二是精神，内在的精神充实比外在的成功好得多。

对幸福的理解，西方哲学史上主要分两大派。一派认为幸福就是快乐，这派被称为快乐主义，比如古希腊的伊壁鸠鲁，一直到近代英国的经验论者休谟、约翰·穆勒、亚当·斯密这些人，他们基

本上认为幸福就是快乐。还有一派认为幸福就是精神上的完善，或者道德上的完善，在古希腊以苏格拉底、柏拉图为代表，后来主要是德国的一些哲学家，最典型的是康德。不管这两派有什么不同的意见，我觉得有一点是共同的，就是他们都更重视精神，包括快乐主义那一派，也是更重视精神上的快乐，认为这是幸福更重要的方面，而完善论者也都承认完善本身伴随着精神上的快乐。那么，也许可以简单地把幸福归结为快乐，不过对这个快乐要进行分析。

快乐要成其为幸福，我认为必须符合两个条件。第一，这个快乐必须是丰富的、多层次的，其中包含了高层次的快乐。如果只是单一的、低层次的快乐，例如只是肉体欲望的满足，就不能称作幸福。第二，这个快乐还必须是长久的、可持续的，它有生长的能力，快乐本身能生成更多的快乐。如果只图眼前的快乐，实际上埋下了今后痛苦的种子，当然也不能称作幸福。那么，什么快乐符合这两个条件呢？我觉得有两种快乐，一个是生命的快乐，一个是精神的快乐。我们想一想，老天把我们造就为人，我们身上最宝贵的东西是什么？无非就是这两样东西。首先是生命，这是最基本的价值，没有生命其他就谈不上。其次，人比其他生命高的地方，就在于人是有精神的。要说快乐，生命的快乐就是深层次的快乐，精神的快乐就是高层次的快乐。所以，快乐的源泉其实就在人自己身上，你真正感到幸福的时候，其实是把人身上这两样最宝贵的东西开发出来了，实现出来了，你去享受它们了。你真正具备了健康的生命和优秀的精神，你自己身上就有了用之不竭的快乐的源泉，你的快乐是可以不断生长的，你的幸福是有保障的。我今天讲幸福的问题，主

要就从这两个方面来讲。

## 一、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，我认为我们应该享受生命。苦行主义把生命的快乐看作低级的快乐，我认为这是大错特错的。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无纷扰，也就是说，你有一个健康的身体，一颗宁静的灵魂，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，

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。我这个人是很看重家庭的，我觉得这是人生太重要的一个内容了。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，我是十七岁进的北大，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。（笑声）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，我二十世纪六十年代上大学的时候，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！（掌声）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、求知的努力和创造的冲动。恋爱是可以有极大的激励作用的。我真正谈恋爱是比较晚的，但我那时候的状态非常好（笑声），写了很多诗啊，很多爱情诗、哲学诗，还写了很多哲学的随感。因为当时我的女朋友啊，她是一个爱文学的人，特别看重你的文学才华，我就想表现自己，就使劲写啊，能够博美人一笑就特别满足，特别有成就感。我当时写这些东西，根本没有想到要出版，许多年后出版了，现在来看，仍然是我自己最满意的作品之一。我是想说，我是支持大学生谈恋爱的，但是你这个状态应该是一个更好的状态，一个能够开花结果的状态。这是一段时间，就是青春期、谈恋爱，幸福感特别强烈。

还有一段时间，我也觉得幸福感特别强烈，就是自己刚当了爸爸，初为人父的时候，第一次迎来了一个小生命。你们现在没有孩子，你们是不知道的，将来你们就会知道，现在跟你们说了也没用。

我自己没有孩子的时候，人家跟我说孩子多么可爱，我是没感觉的，原来没有孩子的时候，我对要不要孩子的问题就是顺其自然，有也可以，没有也可以，我觉得没有也不是什么缺陷。但是有了孩子以后，真是不一样，你生命里面的一些东西，有些你不知道的本能被打开了。那是我又一次感觉到世界非常美好，有某种未知的非常美好的事情在等待着我，那个感觉就是每一天都是新的。当然我的第一次经历是很不幸的，你们可能看过我写的《妞妞——一个父亲的札记》，我的第一个孩子刚满月的时候，就发现患有先天癌症，一岁半就去世了，我为她写了一本书。后来我又有了一个女儿，我觉得每次孩子来到的时候，那种心底里的快乐都无比强烈，我愿意什么也不干，整天陪着她，跟她玩，给她记录。尤其孩子快到一岁的时候，开始学说话，到两岁、三岁，话语的那种美妙啊，大人是想象不出来的。我为我现在的儿子写了很多日记，那几年里面，我的日记大部分是写她的，是她的话语的记录。我准备把这些东西好好整理，作为一个礼物送给她，这是给孩子的最好的礼物。我们自己小时候的事情，我们都忘了，这是很可惜的，所以我不能让我的孩子的童年也是空白。我写过一篇文章叫《我为女儿当秘书》，我那时候真是给她当秘书，认真记录她的言行。当时她也习惯了，说出一句妙语，我夸她，她马上说，爸爸你给我记下来（笑声）。

这种感觉不光是我有，我看很多人，无论是大人物、小人物，这个感觉是共同的。比尔·盖茨，全球首富，现在不是了，好像是老二了吧，他有一张照片，是他抱着当时两岁的女儿照的，下面有一句题词：“只有在这个时候我才感到最幸福。”他有五百亿美元的

家产，但是财产带给他的快乐，那种打动人心的深度，远不如这个小生命给他带来的。凭我自己的体验，我相信他讲的完全是真话。财富带来的名利欲、权力感、雄心的满足，是另一种性质的快乐，在深度上无法与生命根底里的快乐相比。还有美国现代舞的创始人邓肯，她是一个天性非常健康的女人，一生谈了无数次恋爱，她的自传写得非常真实。在刚有小孩的时候，她这样喊道：上帝啊，在这个小生命面前，我的那些艺术算得了什么呀，所有的一切算得了什么呀！其实普通人也一样。有一次我在北京坐出租车，从我上车开始，那个司机就跟我说他的孩子，他有了一个一个月大的孩子，一直说到我下车。在我临下车前，他跟我说：你知道吗，我以前最讨厌的就是人家跟我说他的孩子，婆婆妈妈的，琐琐碎碎的，有什么意思，现在我自己有了孩子，我忍不住要说啊。这个东西真是人性根底里的东西，生命核心里的东西。

后来我就分析了，我说人的性本能实际上有两个层次，一个层次是快乐本能，就是男女之间的事情，当然这也是很大的快乐，不过还是比较低的层次。它的更深的层次是什么？是种属本能，所谓的传宗接代。大自然把这个本能安在人的身体里面，我们平时是不知道的，没有孩子的时候，这个本能是沉睡着的，一旦有了孩子，这个本能就苏醒了，会给你一种更强的快乐。当然，我现在跟你们说也是白说，以后你们自己体会吧。我只有一条建议，不要做丁克族，应该要孩子，没有的时候，你不知道孩子会给你带来多大的快乐，也就不知道不要孩子是多大的损失了。

我就强调一点，就是要把生命本身的需要和物质的欲望区分开