

磨铁
XIRON

我们都是宇宙中的微尘

我们都是 宇宙中的微尘

李银河 著

◎ 国文出版社

李银河
著

◎ 国文出版社

磨铁
XIRON

我们都是宇宙中的微尘

我们都是 宇宙中的微尘

李银河 著

中国文联出版社

李银河 著

中国文联出版社

版权信息

COPYRIGHT

书名：我们都是宇宙中的微尘

作者：李银河

出版社：国文润华文化传媒（北京） 有限责任公司

出版时间：2026年05月

ISBN：9787512517158

字数：120千字

（免费書分享在Yabook.org）

我们都是 宇宙中的微尘

李银河
著

国文出版社
· 北京 ·

李银河

美国匹兹堡大学社会学博士，中国社会科学院社会学研究所研究员、教授。主要研究领域为家庭婚姻、性别与性。业余写作小说、随笔和诗。曾被《亚洲周刊》评为中国最具影响力的五十人之一。

自序：化境(1)

在66岁时，自我感觉已经进入了人生化境，表现为物质生活的舒适中和，人际关系的清爽温暖，精神生活的平静喜乐，无欲无求，自由自在。

物质生活的化境不是过多的占有、骄奢淫逸，而是适中。身体没有什么大毛病，没有疼痛，没有满足不了的欲望。不辛苦，不劳累，不用挑战身体的极限，只做有氧运动。只吃想吃的东西，因为据说只有身体缺乏的东西，人才会产生想吃它的欲望。除了必需的场合，不戴首饰，不化妆，不穿正装，大多数时间让身体处于自然舒适的状态。

人际关系的化境是所有的亲密关系没有纠结，没有冲突，亲情、友情、爱情各归其位，清清爽爽，温柔熨帖。化解难以压抑的欲望，使得关系停留在最佳状态。所有选择的关系都是双向的、自然和谐的；无法选择的关系，如亲情，要协调到无冲突状态，掌握好心理边界和距离。关系的基础是各自独立支撑，关系的密度是自然的，不可过度依赖、过度黏稠，中和适度，克制激烈情绪，使得整个关系平和温柔，既不过于冷漠松懈，也不过于激烈紧张。

精神生活的化境则必定包含参透之后的空无，向死而生，真正在内心深处接纳生命的短暂与脆弱，因而能够从容不迫地活着，从容不迫地死去，没有恐惧，没有不舍。独立地存在，平静地死去。所有具体的烦恼都可以自我化解，很快摆脱。在精神上首先到达平静之境，然后到达喜乐之境。既为生命的存在感动、欣喜，也不惧怕生命的最终逝去。

庆幸在这个年龄就到达生命化境，愿余生一直徜徉在这个天堂般的花园之中，直至仙去。

李银河

[\(1\)](#) 本书的文章基本出自作者2017—2019年间的创作。

宇宙里的一粒微尘

我不就是一粒宇宙微尘吗

可能是因为名字的缘故，我从很小的时候就爱看星空。那时北京天文馆刚建成不久，我多次去那里看人工模拟的星空。记得因为一直仰头观看，脖子酸痛，这是对天文馆最初的记忆。天文馆里还有一个永恒摆动的巨型摆锤，引起少女时代的我无限遐想，觉得它十分神秘。它背后的动力据说源自地球磁场，看不见摸不着，高深莫测。但是，小时候对星空的凝视并没有什么特殊的感觉，就像看一部纪录片和一个自然现象的记录一样，并没有灵魂上的震撼。长大之后，星空才成了我心中的禁区，战战兢兢，满怀焦虑。

有了思考能力之后，知道每一颗星星都是一个或大或小的天体以及它们在宇宙中存在的空间和时间之后，生命就成了一个短暂、脆弱、渺小到令人不忍卒睹的东西，不能细想，一想就万分惊恐，进而万念俱灰。

把生命比喻为春夏秋冬轮回更替都是太过慷慨了。它更像是朝生暮死的蜉蝣，像太阳一照就消失得无影无踪的朝露。想到这里，我马上会产生失重感，好像一百多斤的肉身瞬间变成一粒微尘，完全没有了重量。人的一切变得无足轻重、荒诞不经。我这是在干什么？我吃饭，睡觉，恋爱，行走，可这一切都是为了什么？我开始迷恋克尔凯郭尔，迷恋叔本华，迷恋萨特，迷恋加缪。其他人的话我全都听不进去，只有这些人的话才能听进去，才能看进去，才能不断萦绕在心头，才能猛烈地撼动我的灵魂。

然而，这是一条死胡同——dead end。惊恐也罢，绝望也罢，事实就像一块巨石横亘在眼前，不能假装它不在那里，也不能绕开它，我怎么办呢？只能强忍着绝望继续在人生的不归路上踟蹰。哪怕我一整天一动不动，哪儿也不去，什么也不做，时间也还是在流逝。我仿佛能听到一个沉重而执着的钟摆声，在那里一刻不停地嘀嗒作响，我的三万天就这样一秒一秒、一分一分、一小时一小时、一天一天地过去。当我的生命终止之时，这嘀嗒声也就终止了。那时，世界上将不再有我。我不再有感觉，别人也不会感觉到有我。但是说到底，无论是感觉到还是感觉不到，全都没有了一丝一毫的重要性。就连整个人类在这个浩瀚的宇宙中也只是一粒微尘，就连整个地球在宇宙中也只是一粒微尘而已。这难道不是一个既残酷又无法否认的真相吗？

对于这个残酷的真相，我一开始还是战战兢兢的、不敢直视的。后来一次又一次地想，持续不断地想，就像手掌上磨起了老茧，皮肤不那么敏感了，我的神经也磨出了老茧，渐渐可以直视这残酷的事实了：我不就是一粒宇宙微尘，在一个特定

的时间、特定的空间存在过一瞬吗？就承认这个事实吧，就直直地看着它吧，不过如此嘛！不要再折磨自己了。

直视之后，我唯一想做的事就是享受人生，找点儿令身心愉悦的事情做一做。掰着手指头数来数去，这样的事只有两件：一件是爱，一件是美。

爱情是平庸生活中最有趣的事情。可以说，爱情首先是一场游戏，然后才是其他。在爱的时候，人的神经比平时敏感十倍，人的感受比平时强烈十倍，人的眼泪比平时多了十倍，人的情感比平时充沛十倍。

写作是创造美，是平庸生活中最值得做的一件事情。我做其他事，有一搭无一搭，心不在焉。在写作的时候，精神比平时愉悦十倍，自我欣赏比平时多了十倍，生活的密度比平时增加了十倍，灵魂的纯度比平时增加了十倍。

除此之外，岂有他哉？好吧，就用这三万天做这两件事吧，哪里还有第三件值得一做的事情呢？

天堂的一扇大门徐徐开启

在热闹过后，人会有万念俱灰的感觉。就像生命中的癌，它主要的感觉就是不想做任何事，对所有的事情都没有兴致。

万念俱灰比较容易在参透之后发生。既然参透万事皆空的大道理，人就知道了人生如白驹过隙，既短暂又偶然，人死后基本可以肯定没有灵魂，不再存在，不能复生。并没有什么东西能够真正不朽，从物质产品到精神产品，因为地球将在50亿年后热寂，之后一切都会烟消云散。知道了这个之后，人很容易丧失对一切事情的兴趣，仅仅因为什么都不会留下来，一切都会烟消云散。

但是，参透的感觉并不太坏。参透的感觉就像是天堂的一扇大门徐徐开启，一座百花盛开、百鸟鸣啭的花园呈现，你步入花园，在鸟语花香中欣喜莫名。欣赏生存之美是唯一值得一做的事情，其实很难把这个叫作事情，只是无所事事之事，只是对生活的享用而已。

除了欣赏美之外，如果能够创造美，也是一件惬意之事。但必须是发生了荣格所说的艺术品与艺术家之间关系的情境，压抑不住的艺术创作冲动，假艺术家之手得以实现，得以宣泄，得以涌流。只要有一点点刻意、一点点焦虑、一点点勉强，就不再值得一做。正如里尔克所言，写作之前必须自问并确认：不写我会死吗？只有答案是肯定的，才写；答案是否定的，就不写。

参透之后，万念俱灰，无所事事，随心所欲，自由自在，是最自然的想法和最自然的做法。除此之外，只是浪费生命而已。

在真正参透之后，就不会有烦恼，心境就会单纯，不会浑浊；会轻松，不会滞重。结果是所有的人间烦恼都不会真正影响到人的心情。

人之所以无法参透，还是因为没有真正的宏观视野。只要能够让灵魂之眼站在空中俯瞰大地，就能将天大的事情看小看轻，就能够让心中的千钧重压变作鸿毛。因为从空间和时间的角度看，人类不过是宇宙尘埃。而一旦能够设身处地，就能感同身受。一旦将自己真正定位为一粒宇宙尘埃，任何的尘世事情就没有一点点重量，因此可以释怀。

有些佛家子弟终身修行，其实在我看来，他们只是选择了这样一种生活哲学，避开了所有的尘世烦恼，进入空无的境界，在冥想和哲思中度过一生。至于顿悟与参透，其实倒并非难事。一个有中等智商的人，认真地想这件事十分钟，就可以参透了。重要的是，让这参透的境界从占据自己的小部分生活，过渡到占据自己

的大部分生活，进而过渡到占据自己的全部生活。人一旦达到这个境界，就摆脱了一切尘世烦恼，是出家的出家人，是肉身不出家的灵魂出家人。

虽然我并无出家打算，但是愿意在灵魂上到达出家人的境界，逐步摆脱世间的一切烦恼，进入涅槃之境。这涅槃之境在我心目中就是参透的——生死之境、空无之境、纯净之境，是此生努力要到达的境界。

所谓真理，就是我们存在的真实状态

人年轻时，感觉“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，对一切怀有好奇心，苦于参不透，一心探索真理；岁数渐长，就到了为人答疑解惑的阶段，一切了然于胸，处于开悟状态。

记得年轻时，有很多小圈子，大家如饥似渴地读书、讨论，家事国事天下事，事事关心，事事纠结，不知中国向何处去，世界向何处去，自己的一生应当如何度过。朋友圈中疯传着奥威尔的《一九八四》、塞林格的《麦田里的守望者》和德热拉斯的《新阶级》，大家听德沃夏克的《自新大陆》，唱《友谊地久天长》。虽然人人都处于人微言轻的地位，但是“位卑未敢忘忧国”，那是当时每个人的心情。

年纪渐长，读了很多参禅悟道的书、生命哲学的书，经过在地球上几十年的行走，我终于悟道，终于清醒，只觉得对世间万物谙熟于胸，对宇宙人生的大道理几近参透，再无杂念。我认为，开悟的感觉很简单、很明确，就是正视人在宇宙中的位置，宇宙的浩瀚无垠与生命的渺小偶然、意义的缺失。绝对的意义是没有的，这是从宏观视角看；相对的意义是自身赋予的，这是从微观视角看。除此之外，世间所有的仅仅是各类的专门知识以及言人人殊的审美。所谓真理，就是我们存在的真实状态。看清楚了，我们就找到了真理，就不必再探索什么了。

处在开悟状态就像心理学家马斯洛所描绘的“智慧境界”。据他说，世上大概只有1%的人能达到这个境界。太悲观了吧，达到这个境界好像没有那么难吧？

有神论还是无神论

人总是在有神无神这一问题上纠结不已，其实事实是如此清楚，已经到了不言自明的程度，可以把万物及其规律叫作“神”，也可以就用它们自己的名字称呼它们。

人们在反复论说，所谓神就是每一个人、每一个事物，只要注视自我，就能从中看到神；人人都可以成佛；参透之人就到达了神的境界，等等。其实说来说去，还是无法划清神与非神的界限，还是无法说清究竟有神还是无神。

对于有神无神的纠结，源于人对未知事物的恐惧，对于存在意义的焦虑，对于死亡的焦虑。

人确实对绝大多数的事物无法解释，科学能够解读的也许只占有所有事物的5%。越是原初的人类越是如此，因此，越是相信五花八门的神，相信占卜，相信冥冥中无法解释的规律或者纯粹的概率事件。为什么在现代科学兴起之后，世界就进入了一个世俗化过程，宗教式微？就是因为人对一些事物可以做出解释了，对找到尚未有合理解释的事物的前景也有了预期，有了信心。

如果说世间还有哪一件事是最令人痛苦莫名、最无法正视的，那就是存在之无意义了。尽管人人都可以直观地感觉到，人在浩瀚的宇宙中不过是一粒尘埃，从宏观角度看是根本无意义的，但是这个事实太过刺激，太过痛苦，太过难以接受，所以人总是有意无意地回避这个问题。将这一问题诉诸神是回避问题的途径之一。虽然我很渺小，没有意义，但是神很伟大，它的存在是有意义的，它的事业是有意义的，它的神殿是巍峨雄伟的，我只要投入它的怀抱，我的存在就有了意义。

对于死亡的焦虑也是同样地强烈。人死了，如果就是纯粹的消失，人很难接受，很难直面这一残酷事实，所以就宁愿相信灵魂不死，相信灵魂转世，相信天堂的存在。然而并没有人死后复生，并没有人从天堂回来。有一些似是而非的转世传说，或者知道自己前生是另一个人的传说，但是从未被证实。如果想开了，就鼓起勇气去直接面对人死后消失的事实，其实也没有什么。

总之，人们在有神论与无神论问题上的站队，在我看来，不过是人性中理性与非理性的一点差别而已。有神论者性情中非理性成分较多一些，无神论者的性情中则理性成分更多些。仅此而已，岂有他哉？

宗教的开悟还是哲学的想透

读禅修的书，心中在开悟问题上纠结，有两种主要的想法：一种是，明白和认可了万事皆空其实就是开悟了，其后采取禁欲方式还是享用方式应当并不改变开悟本身；另一种是，也许佛教和禅宗的所谓开悟就是禁欲方式的，所以无神论的开悟不应当叫作开悟，可以命名为“想透”。

除去天堂地狱、六道轮回等说法，佛教的空无观念与无神论对于宇宙人生的认识是一致的。所以，一旦认识到空无的道理，就可以被认为是开悟了，或者就叫作想透了也无不可。前者是佛教用语，后者是世俗哲学用语，说的完全是一回事。

分歧在于，开悟或参透或想透之后所采取的生活方式。佛教选择的是禁欲的方式，无神论选择的是享用的方式。

出家和在家的佛教徒修炼放下一切的超脱的生活方式，将人的所有欲望尽量放下、摆脱，不追求所有的世俗目标（金钱、权力和名望等），不成就所有的事业，一心一意转向内心的空无，达到无我的境界。至于一般的欲望，所谓“人之大欲”，即食欲与性欲，全都减到最低。六祖慧能最为透彻，讲究修炼到该做什么做什么（该吃吃，该睡睡），一切心思尽在事情本身，因而毫无杂念的境界。实际上，就是无贬义的行尸走肉境界，表面上看是在行走、在活动的一个人形，实际上早已跨越了生死界限，个体的“我”早已不在体内，云游天外了。

无神论的想透之后，对于生命却采取尽情享用的态度。这种态度并不是放下或者压抑所有的欲望，以达到无我的境界，而是在认识到生命的短暂与世界的空无之后，选择将快乐最大化、痛苦最小化的生活方式，尽情尽兴地享用这段大约三万天的短暂生命，用美与爱的感觉将其充满。这种生活方式是这样来看待人生的：人的一生就像花开花落，绚烂一时，转瞬即逝。一切听其自然，不去做自己做不到的事，不压抑内心的自然冲动，就把自己的人生按照花开花落的节奏去安排、去接受。也就是说，我们并不刻意地压抑生命的冲动和欲望，而是去满足它，尽情地享用这条生命，让它尽兴，让它乘兴而来，兴灭而逝。

学习和阅读了许多禅学学说之后，我想我选择的仍旧是无神论的想透。

愿生命如诗

我愿自己的生命如诗。我当然也写诗，尤其是在恋爱的时候，但是，我认为，人生在世，写诗与否不重要，重要的是将自己的人生变成诗，让自己的人生充满诗意。

最近就这一点写了首诗，题目就是《我不用写诗》。

我不用写诗

我的心境就是诗

如白云苍狗

如深海游鱼

如春江花月夜

如大漠孤烟直

我不用写诗

我的生命就是诗

如清风拂面

如白驹过隙

如泣如诉

如醉如痴

人来到这个世界，生活一段时间，大约三万天。在这三万天中，人会做许多事，见许多人，建立一些人际关系，然后就离开人世，死掉或者去往另一个世界（这个可能性至今无法证实）。在人世的生活中，人不得不做许多无聊的事情，吃喝拉撒，柴米油盐，衣食住行，悲欢离合。在那些不得不做的事情之外，最重要的就是诗意地生存，所谓“人，诗意地栖居”。

诗意首先是一种心境。在烦恼、平庸和琐碎的心境中是没有诗意的。诗意的心境是纯粹的，不是芜杂的；是清澈的，不是浑浊的；是明亮的，不是晦暗的；是平静的，不是烦躁的；是喜乐的，不是痛苦的。

诗意其次是一种关系。在庸俗、猥琐和丑陋的关系中是没有诗意的。诗意的关系是柔软的，不是生硬的；是关爱的，不是仇恨的；是情感交换的，不是利益交换的；是激情澎湃的，不是冷淡疏远的。

诗意最终是生命的底色。粗粝、颓废和懵懂的生命是没有诗意的。诗意的生命是雅致的，不是粗俗的；是超凡脱俗的，不是入世很深的；是自由自在的，不是循规蹈矩的；是浪漫的，不是世俗的；是有诗有歌的，不是味同嚼蜡的；是充满戏剧性的，不是平庸无趣的。

如果一个人的生命中充满了诗意，他不必写诗也是一个诗人。一个生命没有诗意的诗人，至多不过是一个匠人，算不上一个真正的诗人。写诗是容易做到的，难的是把自己的生命变成一首诗。

诗意栖居是真实的存在，其他方式就像没有存在过一样。

这个世界上，有恒河沙数的人存在过，呼吸过，欢笑过，哭泣过，如今他们在哪里？每个人像旅人一样，在这里生老病死，吃喝拉撒，既无意义，也无痕迹。对宇宙来说，个人没有意义，人类整体也没有意义。对单个的个人来说，诗意栖居更有意义，这样的生活更值得一过。

诗意栖居对我来说就是把自己的存在塑造为艺术品。这艺术品，外在的表现是次要的，内在的感受是主要的。外在的表现包括世俗的成功、和谐的人际关系，等等；内在的感受包括对美与爱的享用。所有其他的事都无甚意思，唯有美与爱值得追求，值得享用。

我静静地活着，然后静静地消失

当你凝神观看，亿万像自己一样的人静静生活一段时间，然后静静消失了。这情形既恐怖，又美丽；既壮观，又无奈。当年悉达多在菩提树下看到的想必就是这一情景。

每个人都万分看重自己的生命，而且对这个生命为什么会出现、为什么会消失、它的存在有没有意义这些问题，终身孜孜以求、不能释怀。但是无数的哲思、无数的冥想、无数的修行，都不能真正为生命赋予意义，因为从宏观视角看，从生命在宇宙间的位置来看，人很难找到生命的意义。这让人感到无力、无奈。

人唯一自我安慰的办法是为自己的存在自赋意义，找一些自己喜欢的价值，去追求、去享用，将这些价值赋予自己的生命，确定为自己这一个体的存在价值，如爱和美。某世界500强公司总裁乔纳森·布克的临终遗言提及他荒废了自己的生命，追求到的钱没什么用，对于他最有意义的还是情感生活。他说这些后悔话说晚了，应当早一点想这些事，所谓参透、开悟，就是这个意思。人的修行就是做这件事，开始得越早越好。

2018年时，全球总人口超过75亿，2025年超过80亿。

在我们之前，已经有恒河沙数的人静静地活过，他们已经静静地消失。现在地球上活着的有超75亿人^②，而我就是其中之一。我静静地活着，在不久的将来，我也会静静地消失。

每每想起生命之短暂、美好之罕见、爱情之虚幻，我不由得泪流满面。但是，如果稍有勇气，人就能够看清生命的真相，它的短暂如白驹过隙，令人如此猝不及防，就像流星划过漆黑的夜空，一刻的绚烂之后，永归岑寂。

诗意的栖居必定是刻意为之，先有追求这一境界的欲望，再有刻意追求的行动。所谓行动，其实也只是在想象之中——把自己想象为一只自由飞翔的鸟，在世界的枝头短暂地停留。

正因为生命之空无，所以一切的美好更多地存在于虚幻之中、想象之中。现实生活永远是琐碎的、无聊的、沉闷的，而所有的美好只是被人刻意想象出来，以便浸淫其中。

就连生命本身都是空无的，爱情又怎能不是想象的产物呢？所有的美好又怎能不是想象的产物呢？难道它们真的能够在这个平庸无趣的俗世上存在吗？即使真的

存在了一刹那，难道它们能够持久吗？不会很快消失吗？

尽管如此，我仍宁愿沉浸在爱与美之中，享受每一个日子。尽管明知一切只在想象之中，一切终将逝去，消失得无影无踪。

古人为什么活得像惊弓之鸟

稳定的情绪来自对宏观世界的透彻看法，对微观世界的澄澈看法。人如果已将生死看透，就没有了恐惧、惊慌和不安的理由，如釜底抽薪。

古人为什么活得像惊弓之鸟？人类的先民突兀地出现于苍茫大地，心中一片懵懂，只是疲于奔命地在这空旷的地方生存一段时间便无声无息地死去，就像这个星球上存在过的万千生命一样，并没有对自身的存在和周边的世界有清楚的认知。

在前现代社会，人们对宇宙无缘了解，因此生活中充满了惊慌和恐惧。人们谋生艰难，生活艰辛，随便一个肺病就可以轻易夺去人的性命。人对生命充满了不安全感，导致迷信泛滥、听天由命。西方中世纪猎捕巫师的运动就源于对人世间各种灾难的错误归因。中国人对天相的迷惑与敬畏也来自同一源头。

进入现代社会，通过科学和技术的发展，人类终于一窥宇宙之样貌，迷信渐渐烟消云散。虽然科学能够解释周边事物的比例也许仅有5%，也比过去完全不能解释强了许多。对宏观世界的科学理解，大大稳定了人们的情绪，使之不会在突发的灾难中手足无措、惊恐万状。

如今，原来的很多不治之症都可以治愈，人的预期寿命普遍延长了，在没有战乱的国家能够达到七八十岁。人对自己的身体有了更贴近实际的了解，对许多微观世界的行为及其后果也有了科学的理解。举个例子：对自慰行为的理解。前现代社会对此有很多不实的看法，以为它会导致许多匪夷所思的疾病，现代科学则根据解剖学结果否定了这些愚蠢的归因，得出自慰无害的结论。对类似的大量微观事物的科学理解，增加了人们的安全感，稳定了人们的情绪，使之不会再对各种病痛、灾难胡乱归因，自己吓唬自己。

我们对宏观世界和微观世界的认知都越来越接近事实真相之后，终于获得了安全的感觉，可以感受到存在的平静和喜乐，不再像前现代的人们那样，活得像惊弓之鸟。

人们的心智逐渐清明起来，目光清晰起来，逐渐看清和想清了周边的状况。而先于科学，佛教最早猜测了比较接近真实的宇宙样貌，所以有的科学家会认为“佛教是科学”。佛教对宇宙样貌的猜测像一个科学假说，后来被物理学和天文学的科学观察所证实。

所有尘世的快乐背后，都是无尽的空无，佛教万事皆空的道理，是有可取之处的。越接近生命的终点，这一事实就显得越清晰可见。人类的心智清明起来的表现是宗教信仰的式微和科学的进步；个人的心智清明起来的表现则是从懵懂无知和盲目恐惧，转向对宇宙的清晰观察和清醒认知。

每当念及可怕的空无，心中便万念俱灰。一切的喜怒哀乐、悲欢离合终究归于空无，所有的快乐甚至狂喜都无法使人摆脱这个诅咒。

在无知的年代，万事皆空是一个恫吓的诅咒；在成熟的年代，它已经祛魅化，变成一个对既定事实的清醒认知。它不再使人恐慌，不再使人焦虑，不再使人纠结，只是令人清醒，带着淡淡的哀愁与无奈。

时不时腾空而起，俯瞰人生

每当想起宇宙和时间，我就觉得万念俱灰。存在没有意义，生命纯属偶然。人只是存在一瞬，然后一切归于空无。

人只要脱离周边的具体环境，让灵魂在宇宙遨游，就可以立即进入那空旷的空间和无尽的时间，不知自己的存在目标是什么，有何意义。事实上，存在没有目标，也无意义可言。人在不能正视这一事实之时，心存恐惧；一旦能够正视，其实也没什么。

正视存在的真实状况有一个坏处和一个好处。坏处是丧失生活动力，觉得自己所做的一切都于事无补，丧失了对生活的兴致和兴趣，只想偶然地无所事事地存在一下，就此离去；好处是没有什么事能够真正打扰到人，所有在微观世界引人烦恼的事情都变得微不足道，不值得烦恼。

在明知存在无意义的情况下还要存在，这就是人生最基本的悖论。可以自我安慰的想法是这样的：虽然从宏观角度看存在是无意义的，但是从微观角度，我可以为自己的存在赋予个性化的意义。比如，我可以把快乐当作我这个个体生命的主要价值；我可以把作曲、作画、写作当作对于我的存在有意义的事情；我可以把救苦救难当作我存在的目的，等等。

金钱、权力和名望是世人孜孜以求的世俗目标，所谓“人为财死，鸟为食亡”，不过是像鸟儿觅食一样的本能动作，在追求过程中遭遇的一切挫折就是烦恼的来源。可是如果想想“那个事实”，这些目标全部丧失意义，烦恼随之烟消云散。

情感与金钱、权力、名望不同，是世人追求的另一类目标。情感生活确实是人活着最值得珍重的，但是情感生活往往也会受到挫折，带来烦恼。在受挫时，在烦恼时，也只有想想“那个事实”，才能得以解脱。

总之，常常畅想“那个事实”是人能够活得洒脱的唯一办法，而“那个事实”是所有人的宿命，没有一个人可以例外。

一定要练就瞬间收放的本领，来去全凭意志：完全地收放自如，每次俯瞰不超过10秒钟。

荣格曾表达过这样一个想法：从心理健康的角度，人不能常想万事皆空的道理，想得太多了容易出心理问题。这显然是一位搞心理咨询的临床心理医师的经验之谈。因为如果人能够具体而微地想一下生命在浩瀚宇宙间存活的细节，只要稍稍

认真地想象一下，立即就会陷入失重状态，一切生存的欲望都会消失。后果的确有这么严重，除非人对这件事并没有仔细想，并没有定睛看。

所有能够对人生做理性思考的人，如果仔细想、定睛看，就会接受这样一个残酷的结论：人生大多是空无的，换言之，是无意义的。尽管人从感性上对这个结论一点儿也不愿接受、不能接受，但是人从理性上不可能做出其他的结论。

无论活得多么投入、多么兴致勃勃、多么兴高采烈，我还是会时不时地腾空而起，俯瞰一下宇宙和自己的存在，但是尽量把这次俯瞰控制在10秒钟之内，如果超过一小时，恐怕就要落入“荣格陷阱”啦。

人如水蛭

叔本华说人如水蛭，只是凭本能觅食与繁殖而已，他把人的生命冲动称为“意志”，尼采称为“权力意志”，弗洛伊德则称为“力比多”，大致都是人的内在生命力之意。这生命力是盲目的、无目标的，也是无意义的。

中国人爱将人生喻为朝生暮死的蜉蝣，与叔本华的水蛭有异曲同工之妙。除了将人生比附为一只无意识的昆虫的盲目挣扎和蠕动之外，蜉蝣又多了一层活着的时间极为短暂的意思。此类比喻的关键在于将人的本质等同于其他生物，虽然人与它们的最大不同是有意识的、有思想的，能够反观自身和做抽象思维的。

此类比喻哪怕有一点贴切之处，也就足够令人绝望了。它是在阐明一个令人绝望的道理：世间所有有生命的东西在有生之年不过是做着两件事：一是觅食（人为财死，鸟为食亡），二是繁殖。古人言：“食色，性也。”“饮食男女，人之大欲存焉。”如果说人类，作为有意识的人类，大部分的欲望也不过就是吃饭与繁殖这两件事而已，那么人与其他生物的区别也真是够小的，这难道不令人绝望吗？

当叔本华将人与水蛭相比时，他应当是在强调人的生命力的盲目，就像一个生物一样，只是循着生存的本能去努力摄取食物以保证自己的生存，努力繁殖以保证自己生命的延续。就像这些生命一样，人也没有特定的目标和使命，只是这样盲目地生存一段时间就死去了。冷静下来思索他的话，应当说有相当大的真理成分。反驳的证据不多，没有多少胜算。

作为人，比其他生命多出来的特质是有意识、有语言，能够表达自己的存在和感受，能够计划自己要做的事情，能够向着一个自己设定的目标努力。说到底，人与其他生物的最大区别在于，其他生命大多只是存在着，而人除了存在之外，还能意识到自己的存在。

人类是有末日的，地球是有末日的，如果没有意外发生，这个末日在50亿年后；如果有意外发生，那就哪天都可能。目前，我们所知道的意外有十一种情形：小行星撞击、强子对撞机制造黑洞吞噬地球、地球核战争、外星人大举进攻、超级火山爆发、太阳耀斑、甲烷水合物枪假说、海平面下降、超新星、伽马射线暴、冰河时代来临……

总之，“地球末日终将来临，人类灭亡只是时间和方式的区别而已”。知道了这个，稍理性的人还有参不透的可能吗？

既然人类会消亡、地球会热寂，那么人所有的想法不得不随之改变。没有什么值得人执着的了。佛教早就参透了这一点，所以一直在讲万事皆空和放下一切的道理。

由此看来，人生的常态是寂静的、无所作为的；热闹、辉煌、精彩、成就，是人生的非常态。

生日是过去生命的一块墓碑

在65岁生日这天，我在威海照常早上5点醒来，开始过这个寻常又特殊的日子。

65岁是个逢五逢十的岁数，是开始领老年证的岁数。这意味着：我已经正式进入了老年期。60岁退休还不算是，65岁无论如何也算是了。身体各项指标调整得还不错，血压、血糖、血脂勉强正常，身心舒适愉悦，还没觉得老，也还没有明显的衰退感觉。内心对美与爱还有冲动去追求和享用。我想，到没有这种冲动时，才是真的老了。

人在过生日的时候，难免思绪万千，虽然这一天跟其他的日子没有什么两样，但我还是感觉到了微微的不安。生日是过去生命的一块墓碑——它已经消失了，不会再来。

心情是宁静的，也是悲痛的。这个日子像一块生命的墓碑，它镌刻着65年生命的消失，永远离我而去。

烈火已成文火

心情平静而又不安。平静的是，生活方式的惬意和充实；不安的是，时间的飞逝与空间的荒芜。

在生日那天，打开电脑，写下这些文字时，我的泪水悄然流下面颊，无缘无故。这虽然只是我的三万日中再普通不过的一个日子，但是在这一日，对于人生的残酷和宇宙的空无仿佛有更痛彻的感受，所以泪水会无端流淌。

平日就常常遥想宇宙，这天感觉尤其真切、绝望。这一天，存在感最强。会想象我——这一粒宇宙尘埃——在空间中飘荡的情形，这一天是一个对我的存在有意义的时间点。但是我深知，对于其他人，对于世间万物，对于宇宙，这是一个毫无特殊意义的日子，不会在时间和空间上留下任何刻痕。

我肃穆地注视着自己的生命，它怎么看都只是一粒宇宙尘埃而已，我没有办法把它看成别的稍微重要一点儿的样子。它是那么短暂、那么脆弱、那么若有若无、那么无足轻重，对它的任何强调，都仅仅是自欺欺人的夸张。

想到这里，泪水再次滑落。也许我不能再想这个了，不然一整天都会浸泡在泪水之中。唯一聊以自慰的是：我存在过，我还会继续存在一段时间。

随着年龄增长，我渐渐感到对人生的眷恋在削减。过去让人感到兴致勃勃的事情渐渐失去了吸引力，最明显的就是旅游。过去一想起来就激动不已的景色，现在觉得看看旅游风光片就可以了。许多过去一想起来就觉得跃跃欲试的事情，它们如梦如幻的色彩渐渐在心中黯淡下来，显得不再像过去那么诱人。常有龟缩一隅的冲动，想摆脱一切世事、一切人间烦恼，像乌龟躲入乌龟壳，什么也不看，什么也不想，颐养天年。

我想，这就是进入老年的标志吧，感觉老年并不是那么可怕，反而是一种自由飘逸的感觉。人生步入晚年，感觉就像入冬，就像夕阳西下，有种安逸而璀璨的感觉。生活中所有的焦虑，心头所有的重负，已经被轻轻抽去，熊熊烈火已经变成文火，在不瘟不火、不紧不慢地炖着人生这锅肉，越炖越烂，香气袅袅，心中惬意。

生命如春花，不经意间已飘落

目前我的心态就是如此。除了恋爱和写作，我几乎已经厌倦了一切，读书和观影除外，但是希望去除所有的尘世交往。其实，最有意思的事情是切实体验了生命从肉体转向精神的过程。写作是纯粹发生在精神世界的事，读书也是，观影也是，就连恋爱也变成了一个纯粹在精神领域发生的事件。

如果说我对生命还有着眷恋，那就是发生在精神层面的这些事。在这个精神世界里，我还有冲动，还是兴致勃勃的、跃跃欲试的，我的灵魂还只有20岁而已，我希望把20岁的状态保持到生命的终结之日。

生命如春花，不经意间已飘落。美好，脆弱，偶然，无可奈何。在友人之父突然故去的时刻，我百感交集，尤其感到生命的脆弱，不堪一击。

他父亲活了83岁，按古老的中国标准，早已超过古稀之年，应算长寿，但是按照现代标准，也就是在平均线上下，并不算最长寿。生命是如此短暂，只是转瞬之间，即已倏忽而过。即使寿命长过百年，从宇宙之眼来看，仍不过是转瞬之间。所以，宏观来看，没有人是长寿的，全都短到令人心痛的程度。

想到自己已届六十有五，心中不寒而栗。很年轻的时候，也就四十多岁时，有次和爱人说起，好比人生有一百块钱，已经花掉将近一半，一年一年，一块一块，这钱可真不经花。感叹归感叹，生命之水并不稍停，就连流逝的速度也并不稍减。孔夫子几千年前在水边慨叹：“逝者如斯夫。”想象这孤寂而伟大的人物站在湍急的河水旁，怅然若失，发出这样无可奈何的感叹，心中的电流击穿了今人之心，那情景，那节奏，那情绪，何其相似乃尔。

无可奈何花落去，生命的脆弱令人心痛如斯、遗憾如斯。我们能做的唯有怀着对生命的敬畏，对宇宙的敬畏，好好享用自己生命的每一天、每一分、每一秒，以便在离开时，心境平和，没有遗憾。

要不要做时代的先锋

做先锋感觉不错。挑战习俗，挑战社会，挑战时代，一种欣快的感觉，超凡脱俗的感觉。这样肯定会受到很多非议、冷嘲热讽，但是可以不予理睬。

秋瑾是时代先锋。在那个男权深重的社会，她不做一般女人该做的事，摒弃一般女人该有的样子。她首先是读了书，然后做了老师，还带着学生骑马、着男装。在那个女人大门不出二门不迈的时代，她参加革命党，关心国家大事，在生命最后的时刻，低吟着“秋风秋雨愁煞人”，壮怀激烈，从容就义，真乃惊天地泣鬼神之女中豪杰、时代先锋。

萧红是时代先锋。她在那个神权、族权、夫权猖獗的时代，以孤弱之躯挑战婚姻制度、家庭制度，挑战性规范，自由恋爱，需要相当大的勇气。她放弃优越的家庭生活，独自去过自己想过的生活，做自己想做的人，做自己喜欢的事。她的写作真诚、灵动，她虽然只活了31年，却像一道闪电、一颗流星，用她的生命照亮沉沉暗夜。

我的母亲是时代先锋。她的青年时代赶上抗日烽烟四起，她用一双“解放脚”走到延安，走进太行山，参加抗日活动，而不是像大多数女人那样终身躲在男人的阴影里生活。她与我的父亲自由恋爱，而不是像大多数女人那样，遵从父母之命、媒妁之言，终身在无爱的婚姻中蹉跎。

我也愿做时代的先锋。这是一个正在发生剧烈变迁的社会，是一个万物更新的时代。我的研究挑战传统，我的生活方式挑战习俗，不顾权力的压制，不顾保守势力的反对，自由自在，随心所欲，说自己想说的，写自己想写的，做自己想做的，让生命绽放出自由之光。

一个正直的人要有勇气直视任何事，大到宇宙星空，中有人间的是非曲直，小到日常生活和亲密关系。应当用单纯勇敢的心面对一切。

人类最难直视的是浩瀚的宇宙星空，只要认真想一下万千星体在黑暗当中游荡的画面，人马上会陷入无意义感。但是，为了生存，为了给自己的生命找个理由，勇敢的人还是可以正视宇宙的，摆正人类和自我在宇宙中的位置，为自己的存在自赋意义，以便拥有清醒而快乐的人生。

一个勇敢正直的人应当能够直视人间的是非曲直，站在正义的一方，反对不义的一方。如果我们相信世间的事情并不是都只是为了某一群人的利益，而的确是可

以分出是与非、曲与直的话，那么一个正直的人就应当像村上春树所言：在高墙与鸡蛋之间永远站在鸡蛋一边，站在人性的一边，对抗非人性的体制。

一个勇敢的人还可以做到正视自己的现世生活，正视各种亲密关系。人在生活中难免有难以启齿的弱点——不够漂亮，不够聪明，不够成功，不够幸福，不够幸运。勇敢的人能够正视这些不幸和不快，诚实面对自己的灵魂和肉体，照它的原样接纳它、善待它，过一种平静而自信的生活，从容面对死亡和消失。

做一个勇敢正直的人，一个睁眼看世界的人，一个敢于面对自己良心的人。

人生的基调是寂静的

尘世就是一个人们相互制造热闹的场所，但是无论人们制造出多少热闹，宇宙还是静寂的。

农村人特爱放爆竹，可能与日常的生活太过静寂，要制造点儿热闹出来有关。民间乐器中的唢呐和锣鼓，主要是为了制造一种热闹的气氛，跟音乐没有多大关系。

许多的民俗与制造热闹有关，庙会啊，游行啊，婚丧嫁娶的仪式啊，除了喜庆和悲悼之外，也是为了让世界不显得那么沉寂。

官场、生意场上，除了追名逐利，也是为了制造出一点儿热闹出来，至少要有点儿动静，动静闹得越大越好。所谓成功的人生、精彩的人生，就是动静比较大的人生。上头条、刷屏、评奖、中彩，是许多人梦寐以求、津津乐道的。但是，超脱点儿看，也不过是热闹一时而已，人生的基调还是寂静的。

无论生活表面上显得多么热闹，其基调还是沉寂的；无论生活中有多少欢乐，其基调还是悲哀的。盖源于生命的偶然、短暂和无目的，它带来生命无可回避的沉寂。所有暂时的热闹都只不过是海水撞击岩石时溅出的浪花，生命的本质却永远像海洋深处一样沉寂。

存在与世界的关系既是实在的，又是虚无的。实在的是肉身的需求及其满足，虚无的是精神的联系及其影响。前者不可或缺，后者却可有可无。对于多数人来说，后者并不存在。

人活在世上只有短短的一瞬，大约三万天而已，我已经过了三分之二。回顾这两万多天的日子，我与世界的关系是实在的。我每天呼吸，虽然常常无知无觉，但是哮喘发作时，一时气短，难受至极，感觉到外部世界对我肉身的无端压迫；我每天吃饭，虽然大同小异，但是每顿饭都是一口一口地吃，实实在在的；我每天睡觉，虽然每次睡去都像死去一样无知无觉，但是早上还是会醒来，有时会不知身在何处，但是看到周边景致，终究还会意识到自己身在何处。我和周边这个物质世界的关系是实在的，这一点毋庸置疑。

人与世界的精神联系十分可疑。由于读书，由于观影，由于上网，我知道了世界上的一些事情，但是我的存在对于世界上绝大多数人来说是毫无意义、可有可无的，认真追究起来是并不存在的。无论对一位非洲原始部落民来说，还是对一位躺在瑞士美丽湖泊边自家院子绿色草坪上晒太阳的人来说，我并不存在。世界上

有少数幸运儿会因为别人看到他写的小说、他画的画、他作的曲子而为人所知，但是真正的精神交流并无可能，他们只是享用他对于美的感受和表达，而对于他这个人的喜怒哀乐、脾气秉性还是一无所知，所以算不上是真正的精神联系。

由此观之，与人的存在关系最大的还是每日的衣食住行，以及日常的喜怒哀乐。当人活着的时候，他吃，他睡，他哭，他笑……这是他与世界的互动。他与世界的关系，仅此而已，岂有他哉？你一天快乐，你就是一个快乐的存在；你一天愁苦，你就是一个痛苦的存在，等等。我们只能把自己的每一天变得快乐一些，至少心平气和一些，除此之外，生命没有什么特别可做的，我们跟世界也没有什么真正的关系。如此而已，没有人可以真正例外。

兴致勃勃地活他三万天

为了测量妇女地位，社会学爱问这样一个问题：如果有来生，你愿意做男人还是做女人？中国人的回答中，多数人愿做男人：原本是男人的还愿意做男人，原本是女人的也愿意做男人。我扪心自问，答案却没那么笃定，因为这辈子做女人，感觉没有什么太不好的，只是没能美若天仙，有点儿遗憾而已。

现在要是有人来问我这样一个问题：如果有来生，你还愿意过此生这样的生活吗？我的回答是基本肯定的，除了早年的艰辛困苦和偶尔的枯燥乏味，我愿意就像现在这样生活：完全自由自在，随心所欲，独立支撑，清澈开悟，一无烦恼，终日享受美与爱。

独立支撑是一切的基础。记得小时候，每每想到如果父母不在了，我将怎样存活于世，物质上、精神上全都没着没落、无枝可依的感觉。长大以后，17岁就离家远行，离开了父母的呵护、家庭的依托，野蛮粗糙地活了下来，像路边的野草，渐渐长成一棵独立支撑的大树，不仅自己可以挺立人间，还可以为旁边的几个人遮风挡雨，这感觉还是蛮不错的。

清澈开悟令生活变得清醒。把宇宙、世界、人生这点事想透，其实没有什么可恐惧的，不过就是生命如宇宙尘埃、人生了无兴趣而已，想透了也没什么。想不透这点事就会纠结焦虑，想透了就了无挂碍。这清澈的看法使得生命在宏观上变得轻盈，在微观上变得干净，心情也会常常平静愉悦。

所谓参透，就是把一切放下，不再有任何执念，可是人只要活着就有欲望，就有情感，只有死时才能真正放下。这对矛盾怎么解决？

参透或者说开悟，就是真正想明白万事皆空的道理。既然人不过是宇宙尘埃，当然万事皆空，当然意义全无，当然荒芜孤寂，也就当然可以放下一切，毫无执念。但是如果在生前就放下一切，那跟死后就没有不同，跟出家也没有不同。

如果还不能马上去死，也不愿出家，人就仍旧活在欲望之中，这欲望即身体的舒适与灵魂的愉悦。如果连这点并不过分的欲望也放下，就不如去死，或者出家。

如果说开悟就必须放下一切，只要还有欲望就未开悟，那么世间就没有几个人是开悟之人。开悟之人应当全无欲望，什么事都不做，什么念头都没有，心中一片空无，达到无我境界。连我都没有了，还有什么欲望？开悟之人就是完全无我的单纯的存在，吃喝拉撒睡都是简单得像植物吸收水分、动物摄取食物那么单纯自然，不是真正的欲望及其满足。

因此，开悟与不开悟不是修炼和争取的事情，而是选择的事情：人可以选择开悟，那就是选择出家，或者选择完全不做任何事情，斩除一切欲望；人也可以选择不开悟，那就是保留生存的欲望，满足身心愉悦的欲望，追求快乐最大化、痛苦最小化，兴致勃勃地活他三万天，然后去死。

精神完全进入自由状态，这是此生最好的感觉。对我而言，由于财务自由很早就实现了，可以有很长的时间做自己喜欢的事，选择自己喜欢的生活方式，不必勉强去做任何不愿意、不喜欢的事情。自由自在，随心所欲。

如果有来生，还愿像今生。

爱情是一场内心风暴

激情之爱是一种特权

人沉溺在爱之中，是最佳生存状态。心无旁骛，如醉如痴。虽然明知有虚幻的成分（人生的短暂以及时间的无情），但是享受到的快乐却很实在。

浪漫之爱或激情之爱的发生概率并不太高，其中有些得到了回应，有些连回应都没有得到。得到强烈回应的爱会导向婚姻、家庭和生育；得到些微回应的爱会导向与友情类似的关系；完全没有肉体关系的爱则成为精神恋爱（柏拉图式恋爱）或者单恋。

无论是哪一种情况，激情之爱都是自身圆满的。因为它一旦发生，便独立存在，并不因为对方回应与否、回应力度的强弱而有所改变。它本身就是一团强烈的快乐，十分强烈、十分纯净。能够给人带来强烈的幸福感、中奖感，觉得自己是幸运儿那样一种感觉。

激情之爱又是强悍无比所向披靡的，因为其强烈纯粹，它所遭遇的一切障碍都显得苍白无力，就像一道道矮墙在一辆巨型坦克面前，不堪一击。它有一股摧枯拉朽的力量，像泛滥的洪水，会冲决一切障碍，目空一切地奔向爱的海洋。

激情之爱具有无须自辩的合法性，它一旦发生就无须解释，它有时自己都无法说清原因，但是它的出现本身、它的存在本身，就是它自身也无法清晰给出的解释。

激情之爱，是人生在世所有经验中最幸福、最美好的。因为当人陷入激情之爱的时候，心境最纯净，情绪最高昂，存在感最充沛，生命状态最美好。人对万物的爱可以是动人的，例如，对美丽风景的爱，对人工制品的爱，对文学艺术的爱，但最动人的还是对人的爱。因为究竟爱他什么，不是特别明晰，而是一种混沌的感觉。

浪漫的激情之爱是一种特权，它只属于懂得爱和会爱的人，它只以懂得爱和值得爱的人为对象。人如果一生不体验一下激情之爱，那将是多么遗憾。

人没有必要压抑心中的爱。如果能对一个人产生爱的感觉，首先是一种幸运，是人生中得到的一个礼物，是中了奖。浪漫的激情之爱是世间最美好的事情之一，它是一个人对另一个人的迷恋，纯粹、清澈、热烈、浓厚，尽管有时带有虚幻和夸张的色彩，也许与真实的对象有小小的差距，但只是些微的失真而已，并不会是颠覆性的误判。换言之，一个人只要能引发另一个人的激情之爱，他就是坏也

不会坏到哪里去，因为卑鄙、龌龊、猥琐、讨厌的人，一般不会成为激情之爱的导火索。

激情之爱一旦发生，就可终身受用，无论爱的对象逝去了，还是对这爱浑然不觉。因为爱一旦存在，就是实在的、自身圆满的、可以享用的。有一种理论说：爱从来都是单方面的。这个论断有点儿武断，如罗密欧与朱丽叶的爱就不是单方面的，就是个例外。但是，这个论断概括了大多数的激情之爱。它刚刚发生时，大多是单方面的，被爱的对象或许根本不知道，无法回应；或许知道了，无法回应；或许知道了，也回应了。即使是得到回应的激情之爱，双方也仍会有爱恋程度的差异。

激情之爱的对象并不一定能够终身厮守、耳鬓厮磨，但它仍然是可以表达的，可以存在的，可以持续的，可以是福柯式的保持终身的激情。出于种种世俗的原因，阴差阳错，激情之爱不一定能够有情人终成眷属。在这个最为圆满的结果之外，它有两种存在方式：一种是暗恋，那就是它自身圆满，自生自灭，对象并不知晓；另一种是单恋，那就是向对象表达了，但对象无法做出回应。即使是暗恋和单恋，在爱的一方，激情之爱仍然是圆满的、自足的、美好的。

综上所述，我认为，激情之爱只要发生了，就是一种幸运，无论结局如何，爱的一方都受到了上天的眷顾，在人生中收获了一份厚礼。

我愿意终身沉溺在激情之爱当中，能不出来就不出来。

福柯就是那只黑天鹅

心中的爱是一个人真正的财富，是他的精神财富。它滋润他干涸的心田，使他的心变得柔软，使他的心情变得愉悦，使他的生命变得生动、热烈、纯净、欢乐。

爱的发生有苛刻的条件：一个是要出现值得爱的对象，另一个是要对他产生激情。缺一不可。

激情之爱的发生条件

在现实生活中遇到值得爱的对象的概率并不太高。世上许多人为此耗尽青春，等待很久，最悲惨的人终生都没有等到。不但真西施难寻，就连情人眼里出西施的假西施也不会轻易遇到。因为要想忽略一个人的缺点，要对其有相当程度的喜爱，如是才能对其缺点视而不见，甚至带点儿嘲弄意味的喜爱，觉得无伤大雅。一个人明明知道对方贪婪、怯懦、花心，缺点一大堆，可仍旧因为太喜欢他而觉得他的优点可以压过缺点，瑕不掩瑜，这就是情人眼里出西施了。真正接近完美的人实实在在是世上难寻的。

出现了值得爱的人，也不一定就能产生激情。世上虽然没有几个像西施那样完美的人，但还是好人多坏人少的。人碰上一个好人的概率并不低，但是好人未必引发激情。性别、年龄、相貌、性格，千差万别，阴差阳错，只有碰上那个“对”的人，才能引发激情，而一个人为什么“对”、为什么“错”却完全说不清楚，其中理性的成分少，非理性的成分多。所谓非理性就是没有道理，没有理由，无缘无故，说不清楚。激情就是非理性的、无缘无故的，再高明的学问家（心理学家、社会学家等）也无法解释某人对某人发生激情之爱的原因，为什么是他？为什么是她？为什么是它（某种抽象的事物）？没人知道。

带着一点点神秘感，带着一点点迷惑感，我眯缝着眼睛端详这世间的激情之爱，只觉得它们美好得令人惊异，是平淡人生中最令人赏心悦目的奇迹。

福柯：一个激动人心的证伪

福柯与德菲尔结识于1960年，他们保持了多年的同性伴侣关系，直到福柯1984年患艾滋病去世为止。在1981年的一次访谈中，福柯这样描述他与德菲尔的关系：

“十八年来，我都沉浸在对某人的激情之中。有时，这种激情表现为一种爱情的形式。但实际上，这就是一种激情，我们俩一直处于激情的状态。”“我觉得，

当我需要找到他并和他说话的时候，无论什么都不能阻止我去这样做——绝对不能。”（引自汪民安对德菲尔的访谈录）

福柯与伴侣一直保持激情状态，打破了我头脑中的一个思维定式，以为激情不可能保持长久。看来，真的可以与某人一直保持激情状态，直至死去。在我的印象中，人与人之间发生激情之爱的概率并不很高，而在激情过后，尤其是一对一关系确定之后，结婚之后，激情变为柔情，熊熊烈火变为涓涓细流，人不可能一直保持激情状态，就像火不可能一直熊熊燃烧。可是，福柯居然说了这样的话：

“我们俩一直处于激情的状态。”这真是激动人心。难道人真的可以做到长时间地处于激情状态，不是一年，不是几年，而是十几年、几十年，甚至将激情状态保持终身？这可真是我听到过的最令人欢欣鼓舞的消息。但愿福柯的状态不是孤例，不是例外，而是可以效仿的。反过来想，为什么激情就不可能保持终身呢？

“激情一定不可能保持长久”这一论断，仅仅因为福柯的例子就已经被证伪了。福柯就是那只黑天鹅，天下只要有一只黑天鹅，天鹅是白色的这一论断就被证伪了。

这可真是一个福音。对于所有那些发生了激情并且担心激情消逝、希望长期保持的人来说，这是一个激动人心的证伪，一个令人跃跃欲试的证伪。每当想到激情真的可以保持终身，可以终身沉浸在对某人的激情之中，终身享用这一激情，就像福柯那样，心中就觉得幸福和幸运。因为在这个沉闷无趣的人世间能够与一个人相遇、相知、相爱，能够发生激情之爱，是一个奇妙的经历，是一生中十分难得的美好邂逅。如果能够将其保持终身，那岂不是相当于中了一个大奖？

保持激情直到生命终点

如果有可能，人应当每日生活在激情当中，心情愉悦、欢欣、宁静、清澈。过去不知道人可以一直这样生活，直到生命的终点。

对于此生此世，有的人非常珍视，有的人并不十分珍视，有的人持忽视态度，替忽视生命的人觉得不值。万千物种，亿万斯年，好不容易才进化出智能人类，能够感知自身存在，能够体会痛苦快乐，能够做抽象思考，能够拥有灵魂。如果不加珍视，岂非暴殄天物？

人如果热爱生命，就应当生活在激情之中，像福柯那样，不是一时半会儿，而是一生一世。事情原来并不像人们一直以为的那样，激情不可能持久，一定会在熟悉之后转化为平淡的感情。那么，凡是热爱生命之人，只要有可能，当然选择保持激情状态的生存。

此外，生活在激情之中，能使人感到生命是有意义的。虽然知道宏观看无意义，但在微观世界，意义显得丰沛。由于激情并不能经常遇到、经常拥有，所以退一步说，如果能够遇到激情，生命会变得更意义、更精彩、更快乐。

简而言之，激情之爱是值得追求的，一旦得到，不要轻易放弃。

爱情是一场内心风暴

近日读陈雪的《恋爱课》，其中大量内容是她的亲身经历和亲身感受，读来令人难以释手，原因有二：一是见过作者，对她的个人经历好奇；二是其中描述的事情太过惊心动魄，虽然还不到莎翁戏剧的程度，也是一般人中不多见的。

她是一位台湾作家，草根出身，经历丰富。广西师范大学出版社出她的小说，让我帮助做宣发，由此得一面之缘。在读书过程中，我为她感到累心，感到痛苦，感到焦虑，不敢想象自己陷入她的境遇，随之对爱情这件事产生了疑虑：它真是太麻烦啦。很多的恋情都变成占有和独享另一个人的缠斗，这究竟是恋爱心理的天然逻辑呢，还是误入歧途？

爱情存在吗

爱情究竟是什么？是一旦爱上就必须生死相许的关系？是离了你就会死的关系？是一定要一对一的关系？是一定要一生一世的关系？是绝对不能容忍被背叛的关系？是绝对不能分手的关系？有位数学天分颇高的朋友用上述定义来研究爱情，研究的结果是：爱情不存在。

世界上究竟有没有被叫作“爱情”的东西？如果没有，陈雪那些惊心动魄的经历是怎么回事？难道全是幻觉？难道她发了疯？我想，世界上的确还是有一种现象可以被叫作爱情，它首先是一种心理的冲动，其次是这一冲动（激情）指向了一个现实中的人，我们就将这种现象称为爱情。

但是，爱情只能是那种险象环生的东西吗？只能那么要死要活吗？在我心目中，我不能说爱情根本不存在，不能说爱情只不过是性吸引、生理冲动的别名。所谓爱情，是指一个人内心指向另一个人的激情，没有固定的形式（婚姻、家庭、伴侣关系），没有固定的性质（友情、亲情）。如果没实现，就是柏拉图式的精神恋爱、灵魂朋友；如果实现了，就是一种两人之间的亲密关系。仅此而已。

爱情主要是在一个人心中发生的内心风暴，它如果没有让对方知晓，那就是暗恋；如果让对方知晓而没有得到回应，那就是单恋；既让对方知晓又得到了回应，那就是恋爱。爱情并不一定导致现实中的伴侣关系、婚姻、生育和家庭。它完全可以独立于这些关系而存在。

因为主要是一种心理现象，它在现实生活中可以忽略许多社会关系的规范，如性别规范、年龄规范、阶级规范、地位规范。它可以像友情、像亲情，与友情、亲

情划不清界限，或边界模糊；它可以只发生在灵魂朋友之间，是一种真正意义上的柏拉图式的爱，也可以发生在任何一种亲密关系当中，主要停留在心理层面。

总之，爱情虽然是源自生理冲动的一种心理现象，但是它可以脱离生理冲动而存在，也可以脱离社会形式而存在。因此可以说，“爱情并不存在”这一论断是错误的。

世界上没有一桩爱情是错误的

只要是爱，就不是错。世上没有错误的恋爱对象，没有错误的爱。爱本身就是它存在的充分理由和确凿证据。

说一桩爱情是错的，这句话是自相矛盾的。因为爱情的降临不是人故意为之，所以无所谓对与错。就像你不能说这场雨是一个错误，这场风是一个错误，或者这道闪电是一个错误。

一桩爱情发生后，从世俗的观点看，它常常是错误的，最典型的是社会阶层的错误——王子爱上灰姑娘，公主爱上穷小子，跨越阶层的爱情常常被世俗视为错误，因为通行的原则是门当户对，无视阶层的爱情遂被指为错误。依此类推，还有在世俗眼光中不符合婚配规范的年龄错误（杨振宁与翁帆，马克龙的婚姻，甚至谢霆锋与王菲）、性别错误（金星的婚姻，张国荣的伴侣，福柯的伴侣）、身份错误（如种姓制度中跨越种姓的恋情），等等。

然而，一桩爱情如果发生了，它就是那么发生了，它完全是非理性的，就像雷声闪电，就像山洪暴发，你可以说它是一场自然灾害，但错误却无从谈起。它是一场内心的风暴，是人脑中的风暴，它是一个人对另一个人的迷恋、迷惑、着迷。它能是一个什么样的错误呢？也许他所爱非人，也许他心中的“他”是夸张的、完美化的，甚至是偏离真相的，在这个意义上是一种错觉、一个错误的认知，但是，他爱上他这件事本身却不是一个错误。

爱情不但不是错误，反而是人世间最为美妙的现象之一。当爱情发生时，人变得纯粹、愉悦、热情、生动，世界在爱者眼中也变得不可思议地美好。爱情无论有没有得到响应，它都是美好的。没有得到回应的爱情是自身圆满的，得到回应的爱情则是社会圆满的，当然更加美妙。像罗密欧与朱丽叶、梁山伯与祝英台，被奉为人间至美之事，被千古传唱。其实，正因为世俗眼光中的错误，阴差阳错，匪夷所思，爱情才更加灿烂夺目，熠熠生辉。

万一能够遇到爱情，就义无反顾地投身其中，不管它有多么惊世骇俗，去享受这人生最稀有的美酒佳肴吧。

爱情是不是愚蠢的

王尔德曾说，人生就是一件蠢事接着另一件蠢事，而爱情就是两个蠢东西互相追来追去。乍听之下，此话令人相当震惊，进而不禁莞尔，然后觉得此话说得好透彻啊。

爱是美而蠢的

爱情到底是不是愚蠢的？从一个人爱上另一个人的情形来看，他的确是痴痴傻傻的，呆呆萌萌的，是陷入非理性状态的，所以说爱情是愚蠢的也不为过。如果仔细观察激情之爱的发生机制，我们会发现它大多没有理性目的，在严格意义上，它跟理性目的是相反的，这一点再清楚不过。如果是因为对象的财富、权势、名望这些社会属性而与之建立关系，那是理性的选择，跟爱没有关系。那么爱是什么？尤其激情之爱是如何发生的？答案只存在于非理性之中：一点无缘无故的好感，无缘无故的眷恋，无缘无故想接近对方、拥有对方的冲动。然而，非理性不就是愚蠢的别名吗？

当然，即使是愚蠢的，它也是美好的。爱情有两个元素：一个是美，浪漫之美；另一个就是蠢，懵懂迷茫。明知爱情是愚蠢的，人们还是飞蛾投火般地投入爱情，就是因为它的美。

从万事皆空的角度看，人们在世间孜孜以求的一切都是愚蠢的，其中当然也包括爱情。

爱是痛苦，也是快乐。

爱是一种高度的关注，高度关注的关系是一种折磨——对对方的折磨和对自身的折磨。因为力度太大，所以会带来疼痛。古语说，“君子之交淡如水”，就是为了减少这种折磨和疼痛。

然而，爱又是令人陶醉的，它是内心的非理性冲动，是无缘无故的激情，带有浓烈的味道和些微的疯狂（痴迷）。

人在爱的时候就活生生地陷入这种痛苦与快乐的情绪之中，在苦与甜当中滋味遍尝。

To be or not to be?人是宁愿陷入这种强烈的折磨之中，还是更愿意过平静的生活呢？希望这是一件能够选择的事情。人的理性要强大到何种程度，才能在这样的事情上做出选择啊。因为激情之爱本来就是非理性的，是由不得人做理性选择的。它像飞来横祸，想躲也躲不开。

在爱突然降临的时候，也许就像弗洛伊德的升华理论所说的那样，当原欲受阻时，冲动会升华文学艺术领域。当爱受阻时，也让它升华至文学艺术领域，在创造美的过程中让它得到宣泄，得以实现。

爱其实只是“之一”

人一旦陷入爱情，会觉得人生中没有什么比它更重要。其实，爱只是人生中诸多重要的事情中的一件。它也许比其他事更快乐，但绝不是唯一重要的。

由于爱能够给人带来惊喜、狂喜，在凡俗的生活中让人感受到神性，所以容易在人的心目中遮蔽一切、超越一切，让人误以为它是人生中最重要价值。有的人因为爱的被拒而痛不欲生，有的人因为爱的消逝而绝望轻生，像安娜·卡列尼娜，像少年维特，他们一定是把爱看作了人生价值中的唯一，而不是之一。

在爱的激情当中，人陷入非理性状态，而只要回归理性，就可以明白，在人生诸多价值当中，爱只是其中之一，不是唯一。这样说对于恋爱中的人似乎有些残忍，但这却是事实。即使在情感领域，除了爱情，重要的还有亲情和友情，更不必说在情感领域之外，还有广阔的世界，以及众多值得珍重、值得追求的人生价值，比如真善美——科学家求真，道德家求善，艺术家求美。这些价值如果冷静下来想，也有相当的重要性。

如果能够把爱情的价值理性地安顿到人生诸多价值当中的适当位置，就不会出现惨烈的绝望的悲剧，从而使爱情这柄锐利的双刃剑在人生中仅仅显现其正面的功能，而回避其负面的杀伤力。

那么，爱与喜欢究竟是质的不同还是量的不同？这个问题一直在心中纠缠，忽而前者，忽而后者，觉得二者都有证据，均可成立。

在激情之爱刚刚发生时，感觉二者是质的不同，区别在于，在喜欢一个人的时候，理性尚存，说得出口喜欢的是什么；在爱一个人的时候，心理状态完全是非理性的，根本说不出爱的是什么。在喜欢一个人的时候，理性尚存；而在爱一个人的时候，几近疯狂，哪里还有一丁点儿理性可言。

在持续一段时间之后，爱与喜欢之间的区别渐渐变成量的不同——爱只是更深厚些、更浓烈些的喜欢而已。可能是由于日常的接触使得虚幻之雾渐渐散去，人见到对方的喜怒哀乐、吃喝拉撒后，对对方的感觉更加切近，纤毫毕露。于是理性渐渐回归，激情渐渐减退，对对方的感觉趋向真切，此时爱也渐渐变为喜欢。转折的标志是，可以想象和容忍对象的排泄类活动。这在爱的时候是不可能的，就像你不能想象心目中的神祇也会拉屎撒尿一样。（想起李敖和胡茵梦是怎么分手的，一笑。）

我在写小说的时候，常常写到人物在爱与喜欢之间的纠结，有时觉得爱是爱，喜欢是喜欢，黑白分明；有时觉得爱是喜欢，喜欢是爱，将其混为一谈。文中的纠结正是心中的纠结所致。

我爱故我在

爱是人生的美好体验。人从中体验到纯粹，体验到柔软，体验到甜蜜，体验到苦涩，体验到美。

人一旦陷入爱情之中，他的生活就不再平静，因为爱是一种非常激烈的情绪，但是当人爱到深处，他的情绪却进入了一个静谧的所在，就像在一个鸟语花香的森林当中，鸟儿的呢喃听上去响亮，给人的感觉却是无比地宁静。

人一旦陷入爱情之中，他的生活就不再平淡。因为爱是一种味道非常强烈的东西。人从中尝到甜蜜和苦涩的味道，酸甜苦辣，全都是对味蕾的强刺激，不会是淡而无味的。

人一旦陷入爱情之中，他的生活就不再无意义。因为爱揭示了存在的尖锐感觉，它使人深刻感觉到自己的存在。就像笛卡儿所说的“我思故我在”，如果我不存在，那么思考的那人是谁呢？在爱的人也可以说，我爱故我在，如果我不存在，那么陷入爱情的那人是谁呢？

爱的提纯

激情之爱来自生命本身，来自内心的冲动。如果它有任何世俗的目的，它就不会长久。只有当它超越任何世俗原因，仅仅来自灵魂，才能永不枯竭。我对它充满好奇，想看看它究竟能有多么纯粹、多么激烈、多么持久。是稍纵即逝，还是绵绵不绝；是绚烂终归平淡，还是灵魂的长明火，一直延续到生命之火熄灭之时。

要想让爱情持久，须经提纯过程。要不断地去除杂质，只保留最美好的情愫。所谓杂质，即所有负面的情绪，如嫉妒、计较、比较、怨恨；保留下来的只有正面的东西，如欢喜、欣赏、温柔、热爱。

在爱的过程中细细体味，能够真切地感觉到这个提纯的过程。就像将一块粗糙的石头小心翼翼地剖开，发掘其中晶莹剔透的宝玉；就像从一片芜杂的噪声中分辨出悦耳的旋律；就像从一片混沌中剥离出一粒光彩夺目的结晶。

在这个提纯的过程中，要剔除的是所有不利于身心健康的负面价值。典型的负面价值是嫉妒（为什么是他不是我得到了），是比较（为什么他得到的多我得到的少），是怨恨（为什么我没有他那么幸运），是伤感（为什么他不像我爱他那么爱我）。

在这个提纯的过程中，留下的是所有有利于身心健康的正面价值。典型的正面价值是欣赏（他怎么会如此美好），温柔（他怎么会如此可爱），喜欢（他怎么会如此聪明），热爱（他怎么会如此罕见），惊喜（我怎么会如此幸运），狂喜（他的存在引发了我的爱情，我爱了）。

这个提纯的过程，既是爱的提纯过程，也是生命的提纯过程。在这个不断提纯的过程中，生命得到了净化，成为一个无比清澈、无比美好的存在。

柏拉图式的爱——残缺之美

柏拉图式的爱也没有什么不好，有时显得比寻常的爱更加强烈、更加纯粹、更加高雅。

寻常的爱是美好的、圆满的，柏拉图式的爱却有种残缺之美——缺了肉体的接触。与所有事情都圆满、所有愿望都实现相比，人生有着难以实现的愿望反倒有种残缺之美，使得生命似乎有了一个方向。

喜欢这种柏拉图式的单纯的灵魂朋友关系，纯粹、深厚，满眼全是美好。

柏拉图式的爱是纯粹的，它不掺和日常生活，甚至没有肉体的接触，可正因如此，它才显得更加纯粹。虽然吃喝拉撒、柴米油盐不一定败坏爱情，但是脱离这些日常的琐碎，爱情就更加甜美。虽然肉体关系常常能够增益爱情，但是脱离了肉体的欲望，单纯的灵魂关系显得更加不食人间烟火，只剩精神的交媾，是一种更加纯粹的爱。

柏拉图式的爱是深厚的，它不在生活的表面，而在灵魂的深处。生活表面发生的一切是短暂的、易碎的，那么多的爱侣因为生活的困窘而丧失了相互间的爱恋（贫贱夫妻百事哀），那么多的爱侣因为时间的消磨而审美疲劳、七年之痒、左手摸右手，而柏拉图式的爱却不受现实生活和肉身的束缚，可以在灵魂深处慢慢发酵，延绵不衰。

柏拉图式的爱是强烈的，它不受肉体的约束，它来自灵魂的力度和烈度。人的肉体总是一步步从强壮走向衰弱，从美丽走向丑陋，从鲜活走向腐败，而灵魂却不必如此，可以自始至终保持强壮、美丽和活跃。肉体的活力是有限的，饱了就会丧失食欲，快感过后就会丧失性欲，而灵魂的活力是无限的。

柏拉图式的爱是自由的，它不受现实因素的约束，肉体、金钱、物质，全都不是障碍。它既不受各种契约关系（如婚约）的约束，也不受各种交换关系的约束，甚至不必投桃报李。

所以，柏拉图式的爱都是无罪的、无法指责的。它不仅不应当被贬低、被谴责，而且因其美好和高雅，还应当得到褒奖和艳羡。

精神之爱不仅可能而且必需

柏拉图式的精神恋爱已经被传颂了几千年，虽然据考证是转义（源自柏拉图对古希腊少年的导师的规劝，劝他们更加关注少年的精神，而不是迷恋他们的肉体），但早已成为一个内涵明确的成语，专指脱离了肉体之爱的纯粹精神之爱。

柏拉图式的精神恋爱是可能的吗？大多数小说讴歌的都是灵肉结合的感情，罗密欧与朱丽叶、安娜与渥伦斯基、司马相如与卓文君、王二与陈清扬。描写精神之爱的作品凤毛麟角（仅有《一个陌生女人的来信》等数篇而已）。然而，在人世中，纯粹的精神恋爱确实存在。或者因为机缘巧合，或者出于当事人的个性原因，导致了无法灵肉结合的纯粹的灵魂之爱。

那么，柏拉图式的精神恋爱又为什么成了必需呢？

首先，爱情究其实质发生于精神领域，是心灵的投契、相吸，一旦沦落到柴米油盐之境，就丧失了纯粹，而不再纯粹的爱情也就不再是爱情。

其次，爱情如火，激情澎湃；生活如水，细水长流。最初的爱情一旦转入日常生活——吃喝拉撒，火焰就转变为细流，爱情就转变为亲情，不再是爱情。

最后，永远的可望而不可即才成就爱情，实现了的爱情会很快改变性质，即使由于灵魂的投契而相处自然、快乐，也失去了爱情的梦幻性质，一切都会一目了然。

由此观之，真正的爱情，浪漫的、激情的、梦幻的、纯粹的，只能在精神领域发生和保持。因此，爱情只能是柏拉图式的，只能存活于精神领域。

柏拉图式的爱情在尘世并不多见，如果有幸遇到，幸莫大焉。

人间最有趣的游戏

爱是人间最有趣的游戏，是两个高智商、心灵极为敏感、灵魂丰富有趣的人之间的游戏。

爱在灵魂深处不无生理因素，但主要是心理的。爱在发生时肯定有生理原因，对方的容貌、身体至少是引起好感而不是引起厌恶的。所以对于韩国那个电影中，一个男人对脑瘫女人的爱情，会让人感到突兀和不自然。那个女演员真是演绝了，她的两手像鸡爪，身体不断抽搐，眼睛七扭八歪，无法正视。尤其中间有几次她直接从那个匪夷所思的可怕样子恢复成一个正常女人的样子，令人感到如释重负。当然这一变化仅仅发生在想象中，真实的她还是那么丑陋、可怜、可悲。男主角竟然真心地说出“你很美”这句话，让人觉得他的审美着实有些超脱之处。然而，尽管在爱中，生理因素会贯穿始终，作为关系的底色，却并非主要内容。爱在更大程度上是一种心理现象，是心灵的契合和吸引。

爱既是自由，又是奴役；既是虚幻，又是实存；既是快乐，又是痛苦。在灵魂的碰撞当中，爱是自由自在的，但同时又被对方奴役，主要是一种归属感，这归属感导致持续的兴趣、持续的关注，从外表看似乎是一种约束、拘禁，而实际上爱仍是自由的，因为这种拘禁本身又是随心所欲的。爱的游戏只是两个灵魂在虚幻之中的追逐、逃逸、撩拨、打闹，在现实中可以完全不动声色，仿佛根本没有这么回事。可它又真实地存在着，内心的波澜虽然没有肉眼可以看到，却是真实存在的。一句柔软的话语，带来无限的快乐；一句生硬的话语，带来无尽的痛楚。爱的游戏有时也是伤人的。

当人的灵魂被爱占满，那是一种很充实、很愉悦的感觉，因为爱的美好，因为爱的高尚，因为爱的纯粹，因为爱的愉悦。在此生如果能够遇到爱情游戏的玩伴，当与他尽情玩耍，阅尽人间春色。

对另一个灵魂的好奇

所谓爱，就是对对方的灵魂不断地叩问。

在广袤的宇宙，生命像幽灵岛一样出没在无边的大海之中，无缘无故，无声无息。万千的灵魂就这样以生命的形式存在一小段时间，然后消失得无影无踪。现代科学正在研究灵魂在死后存在的可能性，还是不无可能的，但是那又与这个现世的自我有什么相干呢？即使它以分子的形式继续存在，以量子的形式继续存

在，应当已经与这个现世的自我无关了，至少“我”已经感觉不到它的存在了。那么它对我来说，还是不在了，消散了。

就在这生命的偶然之中，爱上另一个灵魂是偶然之中的偶然，因而令人无比好奇，是一种珍贵的人生体验。

爱首先是对另一个灵魂的好奇，总想不断地叩问，想知道有关于它的一切，它为什么会成为这个样子？它为什么吸引了我？它会不会也受到我的吸引？它对我有没有好感？它是不是喜欢我？它爱不爱我？

爱其次是对亲密关系的渴望。它无缘无故地受到吸引，渴望靠近、再靠近，渴望黏稠，渴望浓郁，渴望亲密无间，渴望合二而一。

爱最终是对奇遇的惊喜。因为在充斥偶然的世界，在几乎所有人都是平行线的世界，偶遇一条交叉线，在交叉的一瞬，在人世间很少与人聚焦的眼光相互胶着，狠狠地互看了一眼，仿佛要看到对方的灵魂深处，要把对方看透。然而，人的灵魂又是多么深邃，要想看透，谈何容易。尽管时间逼仄，人还是在这一瞬感觉到惊喜。中国人将它命名为“缘分”，有缘千里来相会，无缘对面不相识。

每个人活一辈子，能有几次这样的“艳遇”？

有趣灵魂的嬉戏

在兀兀秃秃的杂乱色彩之中，爱是一抹亮色；在嚤嚤嗡嗡的噪声之中，爱是一曲美妙的音乐；在乱云飞渡的浩瀚天际，爱是一道闪电；在混混沌沌的人生之中，爱是一个存在的自觉。

爱就像人在暗黑的荒野奔突时见到远处的一点灯火，爱就像冰封世界中一个突现的热源，爱就像在茫茫沙漠饥渴无助时突然出现在眼前的一片绿洲。

这种感觉是如此强烈、鲜明。是不是错觉呢？据说人濒临死亡时，都会出现幻觉，因此死去的人的表情都是安详的，甚至是欣慰的，这是因为身体有一种机制，让人在最危险、最绝望的时刻保持最佳状态以迎接灾难的到来。爱会不会是这样一种自我安慰的机制造成的幻觉呢？

一般的亲密关系只是一点点肉体的抚慰而已，而爱却是一个灵魂与另一个灵魂之间发生的有趣接触，他们相互触摸，相互揣摩，相互抚慰，相互喜爱，带着一点惊喜、一点默契、一点讶异、一点好奇。他们像天真烂漫的孩童，在一片碧绿的草地上追逐、打闹、嬉戏，玩得昏天黑地，乐不思蜀。

其实，爱只是一种灵魂的嬉戏而已，最终也不得不曲终人散，消失在浩瀚的宇宙之中。在时间和空间这两柄残忍无情的利剑面前，再美好的爱也会被砍杀得伤痕累累、鲜血淋漓，最终消失得无影无踪。

爱是一种什么感觉

爱的感觉首先是自由，其次是本真，最后是温柔。

当爱情发生时，有一个奇特的矛盾出现在人的内心：人既感觉到心有所属，又感觉到一种飞扬的自由。这是多么矛盾的感觉。心好像被束缚住了，被束缚在一个人的身上，紧紧纠缠于一个灵魂之中；与此同时，心又是自由自在、随心所欲的，因为它对于一个灵魂的关注是源于自身的愿望，是心甘情愿的，因此一方面被捆绑，另一方面却没有受到拘束的感觉。

当爱情发生时，人的本真从浓雾中显现出来。爱从来与作假无缘，而完全是它的对立面。虽然有时爱会使人对对象产生美好的幻觉和夸张感，但是自身的感受却是实在的，毫无夸张的成分。例如，一想到所爱之人，泪水就会自然涌流，这哪里有一丝一毫夸张的可能？那人心中所感觉到的美是实在的，那人心中所感觉到的爱也是实在的，是本真的自然流露。

当爱情发生时，心中有无限的温柔，那是一种柔软到极点的感觉。如果心原来是一座冰山，它会完全彻底地融化成水滴；如果心原来是一块铁，它会变成绕指之柔；如果心原来是一块石头，它也会变成粉末。原因仅仅在于爱的温柔。人会惊讶于自己的内心怎会有如此的热度和软度。

不幸的人生是从未遇到过爱情的人生；幸运的人生是遇到了爱情的人生；最幸运的人生是一直拥有爱情的人生，终身浸淫在爱河之中的人生。

如果你颤抖了，那就是爱

爱情从来都是抽象的，不是具体的；是精神的，不是肉体的。肉体的欲望及其满足可以引发爱情，但它本身却不是爱情。

人们常常把身体的欲望混同于爱情。例如，冯唐在《爱情是什么》一诗中写道：“就是你每次被他摸到手，全身会颤抖，而且会颤抖很久。”写得很传神，几乎是一个量化指标——如果你颤抖了，那就是爱了；如果你没有颤抖，那就没有爱。

在大多数情况下，爱情和颤抖是联系在一起的，颤抖是作为爱的证据出现的。但是有没有例外？会不会有有爱却没有颤抖的情况？会不会有没爱却颤抖的情况？前者如纯粹的精神之爱，后者如单纯的肉体欲望。既然有对某人产生单纯肉

体欲望的可能性，那么就可以认为，爱情和肉体欲望还是两回事。它们有时交织在一起，有时却可以独立存在。

爱情归根结底还是发生在精神领域的事情，它主要是一个灵魂对另一个灵魂的喜爱和相聚交流的渴望。爱情可能引发对对象的肉体欲望或者由对对象的肉体欲望引发，但是它毕竟跟肉体欲望不是一而二或二而一的。

人世间最美好的人际关系当然是相互发生了浪漫的激情之爱的关系，这样的关系从统计数字看比例很低，比较罕见。有一种说法：爱从来都是单方面的。这种说法比较极端，对上述双方互爱的情况采取了忽略不计的态度，其实这种看法从统计上看并不是很离谱的。

如果爱在大多数情况下都是单方面发生的，那么人们在大多数情况下就处于以下三种状况之中：第一种，被一个人爱却不能爱人；第二种，爱一个人却不被人爱；第三种，既没人爱也没有爱上任何人。

在第一种状态中，一个人被另一个人爱上，却无法做出回应，有的因为种种现实中的阴差阳错；有的因为人际关系规范、社会地位、婚姻状态、性别、年龄、地域的阻隔；有的因为对对方无感。处于这一状态的人虽然可以享受他人之爱，但由于无法爱他人而烦恼，夹杂些微歉疚之感，无法尽情享受他人对自己的爱。

在第二种状态中，一个人爱上了另一个人，却无法得到他的回应，陷入单恋的痛苦之中。比起被爱而无法做出回应的人来说，处境更加可怜。高雅一些的说法是明珠暗投，明明怀揣无价之宝，却找不到那个识宝之人；粗俗一些的说法是扛着猪头找不到庙门，心里好不气闷。

第三种状态最凄惨，既没有爱上什么人，也没有被什么人爱。也许纯粹因为不够幸运，所遇非人；也许是缺少爱的能力；也许是没有兴趣去爱或被爱。总之，处于这种状况的人，生活最为无味，心情最为黯淡，如行尸走肉一般。看似活着，但不见得真有活人的感觉。觉得生活得像一架机器，看似在做着什么事情，但是神经麻痹，全无感觉。

为何有人愿意陷入不对等关系

不对等的情感，会导致失意、折磨、痛苦。然而，它使得生活有味道，使得生命的经验深刻，刻骨铭心，不会轻轻滑过，甚至可以回到生命的本真状态——存在本身不就是痛苦的吗？

在一桩情感关系之间，双方在多数情况下处于一强一弱、一多一少的对比中，出于诸多因素的影响，全世界所有的双边关系都不会一模一样，哪怕只有一分半分的区别。而在强与弱、多与少的程度趋向平衡的关系中，关系比较平淡；在强弱多少趋向两端的关系中，关系比较激烈。最极端的关系是单恋的关系，都算不上强弱，而是一有一无。越是趋向两端，关系越痛苦，越折磨人。

有些人愿意自己的生活平淡如水，不愿意大起大落、大风大浪；而另一些人却宁愿生活大苦大甜、大悲大喜，不愿平平淡淡，没有味道。陷入不对等的情感关系就是这样的。为什么人宁愿陷入这种不对等的情感关系呢？为什么要自讨苦吃呢？

首先，痛苦与折磨使得生命的体验更深刻。别人的生活像小溪流水波澜不惊，而他的生活却像汹涌的大海，起伏不安，惊涛骇浪，每一分每一秒都像一道道的划痕，铭刻在心中，有时眼在流泪，有时心在流血。别人的生活悄然流逝，而他的生活却由于痛苦而沉重不堪。

其次，生命的本真状态就是痛苦的。当人陷入痛苦之中，他的状态更接近生命的这一本真状态。痛苦使人深深意识到存在，而平和却使人忽略存在、忘记存在。无论人是否意识到，存在本来就是痛苦无比的，短促得残忍，稍纵即逝。当人陷入痛苦的泥沼不可自拔，当人在痛苦的折磨中苦苦挣扎，存在便像电光石火一样在心中显现。

我理解为什么有人愿意陷入这种不对等的情感关系，愿意让生命在痛苦中度过。

心里有爱，就被弄得半死不活

想来想去，爱还是人一生最宝贵的经验。爱的激情、纯粹、强烈和缠绵，是其他经历所不可比拟的。爱并不是生活中唯一重要的经历，但它肯定是最美好的一种经历。

当人陷入爱之中时，其最明显的感觉是情绪不再沉沦于平庸和黯淡。人会比平时更加兴致勃勃，眼、耳、鼻、舌、身的感觉也比平时更加敏锐，甚至接近病态敏感的程度。对方的一颦一笑，只言片语，一举一动，似乎都有猜不透的深意，给人带来强烈的痛苦或喜悦。

又苦又甜的陷阱

如果爱仅仅是一种甜蜜的感觉，它还不会那么吸引人。由于爱往往夹杂着痛苦和折磨，它才格外有趣。不必提及那种关于激情之爱都是单方面发生的说法，仅仅双方在爱的程度上的差异，就能制造出无穷无尽的痛苦。所以爱常常变成一种令人又想经历又害怕陷入的经历——想经历它的惊心动魄，又害怕它令人失魂落魄。然而，爱的发生岂容人从容选择？它是一个真正意义上的陷阱，所以对爱上某人的经典描述才是“坠入情网”（Falling in Love），情网不就是一个陷阱吗？

尽管坠入情网既会令人惊喜莫名，又会令人痛不欲生，人们还是前仆后继地临渊一跳，万劫不复。宁愿过苦乐参半的生活，不愿过平平淡淡的生活；宁愿大喜大悲，波澜起伏，不愿不甜不苦，波澜不惊。这难道就是弗洛伊德所谓的“死的本能”？

偶然看到海涅的一句话，“谁有一颗心，心里有爱，就被弄得半死不活”，我不禁心中莞尔。诗人就是诗人，这一表达多么贴切、多么俏皮、多么充满诗意。凡是经历过爱情的人都会共鸣：爱情真是一件太愉快的事。它虽然很苦，但苦中有甜。人一旦爱了，就会陷入这又苦又甜的陷阱之中，无法自拔。

谁要是爱了，就仿佛得到了美酒佳肴，而且这美餐是无限供应的，天天供应，永远供应。你永远不会失去，只要你愿意享用。谁要是爱了，也就意味着无穷无尽的折磨，直至被弄得半死不活。心中的爱恋没着没落，对方的态度就是永远的折磨：他爱我？他不爱我？他有点儿爱我？他一点儿也不爱我？试想成天被这样的念头缠绕，当然会被弄得半死不活。

但其实，爱情是自身圆满的，无论它有没有得到回应，哪怕是完全的单恋，它也是自身圆满的源头活水，会自动涌流，不会断绝。而且那感觉是美好的，毫不夸张地说，是人生最美好的感觉。爱就是美，美就是爱。如果一天没有在心中感受到爱和美，这一天就是虚度。人虽然被爱折磨得半死不活，但他还是快乐的，比没有爱的生活要快乐许多。而这件事本身就证明了爱本身就是自身圆满的。

当然，互爱是更加美好的事情，但是单恋也是自身圆满的。即使如海涅所言，人被折磨得半死不活，但还是会感觉到心中的爱，感觉到那爱的美好和纯粹。

伤害的可能内在于爱

生老病死，人生以苦为主。人生就是苦中取乐，寻寻觅觅，在有生之年找到一点儿快乐，是我们唯一能做的。

人生最大的快乐就是爱，无论是被爱还是去爱。但是，就连这一点可怜的快乐中也蕴含着痛苦，失去爱的痛苦，分离的痛苦，永别的痛苦。

很赞成一个论断：伤害的可能内在于爱。因为爱就是把原本的路人、陌生人变成熟人、朋友、爱人、亲人，将两人之间的关系从冷漠的关系变成亲密关系。而一旦与某人建立了亲密关系，伤害和痛苦就会如影随形，不期而至。

痛苦来自你爱他他不爱你。你这里愁肠千结，肝肠寸断，他那里无动于衷，冷漠无感，你的心里苦不堪言。

痛苦来自你爱他多他爱你少。你爱他是十，他爱你是一，心里会觉得被忽视、被轻慢，会觉得自己魅力缺缺，深受自惭形秽之苦。

令人加倍气苦的是，这种关系并不是零和游戏——你乐他就苦，你苦他就乐。反过来的情形依旧是苦：痛苦来自他爱你你不爱他。他那里心如烈火，状若疯魔，你却心如止水，波澜不惊，感觉到的只有歉疚，没有快乐。

爱的内在痛苦还来自分离，无论是活着时候的分手，还是死亡带来的永别，都会在人心上留下深深划痕，永久创伤。所以有人会后悔：早知现在，何必当初？如果当初不爱，就不会受伤，不会痛苦；如果当初不建立亲密关系，就不会受伤，不会痛苦。在陌生人之间，分与合无人心动，无人受伤，全无感觉，全无痛苦。如此观之，更好的选择是不是一开始就不去爱呢？

人生苦短，当纵情去爱

人生苦短，当纵情去爱。爱别人，受益者不是对方，首先是自己。

当一桩爱情发生，双方没有什么可惭愧的。首先是因为它的无辜，身不由己；其次是因为它的美好，它是人间少见的美好纯粹之事；最后是因为它的低频，发生概率不高。

一个人爱上一个人，因素太多，无法像分析一种物质的化学成分那样，条分缕析，清晰明白，有理性因素、非理性因素，有身体因素、心灵因素，有生理因素、心理因素，有表面因素、内在因素，所以人们有时会一言以蔽之：缘分。

“缘分”一词其实就是无法分析、无法解释的另一说法。缘分天注定。

爱情是人世间最美的花朵，是心灵之花。人们在世间能够经历的喜怒哀乐、七情六欲当中，多有利益交换、卑下猥琐者，唯有爱情是一种最为纯粹的情愫，无论是钟情还是陶醉还是痴迷，都是人心中能够发生的最为正面的、最为快乐的感觉。世间尚无其他人类感觉可与之媲美。

爱情又因其罕见而弥足珍贵。人对人的激情之爱因为需要太多的机缘巧合、太多的未明因素才会发生，并且常常稍纵即逝，所以成为古今中外文学艺术最钟情的永恒主题，越是如此，越显神奇，仿佛天上才有，地上所无。

正因前述种种，人一旦遭遇爱情，应当全无愧色，不用为它感到惭愧，而应为其感到自豪、愉悦，尽情享用。

然而，完全没有爱的人生，虽然回避了痛苦，但却同时丧失了快乐，回到了生命的原初状态，那就是以麻木无感为基调的状态，是一种接近无机物的状态，也就是一种非生命的状态，如沙石、泥土的状态，那是一种近死的状态，而不是生存的状态啊。

所以，结论应当是：即使伤害的可能内在于爱，痛苦和心碎不可避免，还是应当毅然决然地投身于爱。人生本不就是一场苦中作乐的游戏吗？

性的问题是一块试金石

对于真正通透之人来说，没有一个问题是不可讨论的。无论是性还是政治，无论是生死还是宗教，所有问题都可以直视。

与几位学医出身的性学家聊天，感觉到他们都是真正的通透之人。被动肛交男性为什么会有快感；女性潮吹现象是什么机理；单凭意念达到高潮如何成为可能；什么是最佳快感频率，如此等等，不一而足。

性的问题被太多科学探讨之外的因素纠缠——文化的因素、习俗的因素、道德的因素，甚至是政治的因素（同性恋问题的处置无论是在西方还是在中国全都变成了政治问题），原本可以用单纯的科学眼光直视的问题遂成为敏感问题，不可直视，不可探讨，不可言说。

其实，直视了，探讨了，言说了，我们才发现，没什么大不了的。一切都可以搞得明明白白，清清楚楚，没什么可羞愧的，没什么可回避的，没什么不可以言说的。我们完全可以像言说动物一样言说性，像言说植物一样言说性，像言说无机物一样言说性，像言说世间万物一样言说性。

灵魂的澄澈一定包含着可以直面所有问题的勇气和力量，想知道自己是不是通透之人，性的问题就是一块试金石。

上瘾是好事坏事

一般来说，上瘾状态是不好的，所谓上瘾就是失控，人在自己的某种欲望面前丧失了意志，失去了控制。最典型的上瘾状态是毒瘾、烟瘾、酒瘾，不太典型的是性瘾，以及大量痴迷状态，甚至像集邮这样的特殊爱好也可以被称为上瘾。

但是有两个例外的上瘾状态是好的，一个是对美上瘾，一个是对爱上瘾。这两种状态不仅不是坏事，反而是好事；不仅不是痛苦，反而是快乐。

对美的上瘾造就艺术品和艺术家。如果没有上瘾，如果不是酷爱，如果没有沉迷，如果没有比常人更强烈的感觉，就不会有艺术品产生。常人对美的享用的上瘾，带来的也全都是正面价值，是快乐的感觉，而不会有吸毒上瘾带来的身心伤害。

对爱的上瘾成就美好的人际关系。爱是激情四射的情愫，爱是沉迷和陶醉，比起日常生活的琐碎平淡和一般人际关系的沉闷无聊，它给人带来的快乐是无与伦比的。吸毒尽管也能带来快乐感觉，但是在获得快感的同时戕害身心，对爱的上瘾却没有这样的副作用。

性瘾的情况比较特殊，介于“好瘾”和“坏瘾”之间。关于纵欲伤身的说法十分流行，传说中不少皇帝的早夭与纵欲有关，还有流传甚广的关于“药渣子”的典故。然而，性学家对于性交或性快感频率的观点却是“越多越好”。有一天，学医出身的性学家阮芳赋先生来我家聊天，我问他这个问题，他就是这么回答的。性学研究已经证明性快感的正面功能（益寿延年、减肥瘦身、强身健脑），但即使有这么多的正面功能，是否就是越多越好呢？原来，这个问题的答案在于：性快感有天然的限度，不像毒瘾、烟瘾、酒瘾那样可以无限制地摄入身体，以致超越保持身心健康的界限。说白了，性快感只要还能获得，就没有超越身心健康的界限，那些“坏瘾”却是已经超越了界限还不自知，强加给身体的。从这个意义上说，所谓性瘾也许还算不上真正的瘾，因为它还在可控范围（身体自然带有这个界限）之内。既然可能连“瘾”都算不上，它就更不可能成为“坏瘾”了，即使强行纳入“瘾”的范畴，也只能算是一种像对美和爱上瘾那样的“好瘾”了。

由此可见，我们对于上瘾这件事不可一概而论，应当区别看待。

当人类进入虚拟性爱时代

人类进入虚拟性爱时代后，似乎有了更多的自由。

双方可以按照自己喜欢或对方喜欢的样子随意虚拟，超脱了真实肉身的种种不如意处。由于人的快感是发生在脑神经之中的，因此早有这样的说法：人的性器官不是生殖器，而是大脑。当快感真的仅仅发生在虚拟状态，发生在大脑之中，它与肉体交媾的快感还有区别吗？如果二者已经没有区别，肉体的交媾还有必要吗？人类真的可以考虑由机器人取代真人，由虚拟快感取代肉体快感了吗？

细想一下，机器人是无法取代真人的，比虚拟状态下取得的快感更加美好的，唯有两个灵魂的交媾了。我对人是否会爱上机器人的说法始终持否定看法，因为人工智能的学习能力再强，也只是一种学习能力，只能是在已有的想法和做法上模仿得最好，没有办法原创。而灵魂的最美好之处在于，它具有原创的想法和做法。机器人也许能够把讨厌的一面全部删去，只留下讨喜的一面，但是灵魂的追逐恰恰是因为有甜又有苦，有迎又有拒，才真正吸引人。来者不拒的甜蜜只会令人厌倦，就像太甜的味道会让人感觉齁人。

我们正在以好奇和期待的态度迈进虚拟性爱的时代。我想象，在这个时代，肉体的欢乐将很容易得到，将很容易获得无穷无尽的供给。但是我们还会去做灵魂追逐的游戏，去与另一个灵魂做精神的交流和交媾，因为那才是人生中最有趣的游戏、最美好的游戏。

世界上有没有冷静的爱情

爱不一定全是狂热的，也可以是冷静的。冷静来自对一切都看得清清楚楚、明明白白，没有幻想，没有虚饰，没有夸张的成分。冷静也来自对生命的宏观视角，而爱又是那么微观的事情。

在多数情况下，当爱情发生时，人是狂热的、不理智的、寻死觅活的。在爱情发生时，爱者的情绪是高亢的、混乱的；被爱者的形象是戴着光环的、夸张的，平庸和琐碎的特征被有意无意地隐去，剩下的只有美好与诗意。大多数小说和诗歌里描述的都是这种爱情。这种情形戏剧性太强，小说家和诗人不能不受到强烈诱惑，因此爱情成为文学艺术永恒的主题。

在少数情况下，爱情也可以是冷静的、理智的、白描写真的。这种情况多发生于现实中无法实现的爱情：暗恋、单恋、柏拉图式的爱情。爱者和被爱者有空间的距离，所以人可以冷静下来，冷眼旁观。对象可以自由呈现其本来的面目，完全没有光环，没有夸张的成分。因为双方没有实际结合的可能，没有必要挑自己好的一面给对方看，可以实话实说，可以假装成没有特殊关系的个人。在这种情况下，剩下来的只是本真的感观，是灵魂赤裸裸的不加掩饰的裸裎相见。

冷静的爱情的另一个来源是对生命的宏观视角。每一桩爱情，即使是惊天地泣鬼神的爱情，也只是发生在微不足道的个人之间。从时间和空间的角度鸟瞰，既不会惊天地，也不会泣鬼神，只是波涛汹涌的大海中的一朵浪花而已，只是浩瀚湖面的一点涟漪而已，只是万里长空中的一缕云彩而已。人要是能够这样来看爱情，怎会不冷静呢？

浸淫在爱与美之中

此生有幸遇到两件事

有一件有趣的事情可以令身心沉浸其中，真是此生最大的幸运。我有幸遇到了两件这样的事，一件是写作，一件是爱情。

写作对于我来说一直是一个探险的过程。我从来不知道后面会遇到什么，人物会做什么，会怎样想，会有什么样的痛苦与快乐的遭遇。而一旦开始了，他们就我行我素，自由自在，随意徜徉在他们的世界之中。我有时试图写提纲，提前设计章节，但总是无功而返，好像这些人不愿意让我限制他们的行动和感觉。有时，会一再阅读已经写出的东西，有把玩的感觉，心中的愉悦感纷至沓来，不可断绝。感谢冥冥中有人赋予我这样的快乐。可能在文学史中这不算什么，但是对于我的生命来说，的确是一个意外的惊喜、意外的享受。

爱情对于我来说更是一个意外的惊喜。在现实中无法实现的爱情，升华至纯精神的领域，强烈十倍，纯粹十倍。它只不过是灵魂的一种活动而已，但是偏偏遇到了一个具体的血肉之躯，它在一切方面都那么美好，没有瑕疵。由于不可能有任何肉体的接触，它便进入梦境。肉体的接触只是一时的、肤浅的、实在的，灵魂的接触却可以是持久的、深刻的、虚幻的。

每次从外地回到自己的常住地，我都有回归本真的感觉。当汹涌归于平静，喧嚣归于沉寂，奔波归于静止，就像熊进了洞，婴儿回了娘胎，感觉到舒适、熨帖，回到了生活的本真状态。

所有尘世间的争斗、折腾全都不会影响到人的本真。如果物质生活还过得去，就可以躲开这些喧嚣，回归自己平静的生活，浸淫在自己所钟爱的生活当中。

让一个美丽的东西从无到有就是创造。写作就是这样。爱也是这样。愿意让自己的生活中只有这两件事，其他的一切不过是春风过驴耳而已，完全无动于衷。归根结底，生活是具体的，情绪是每日每时的。不要让抽象的丑伤及具体的美，让尘世的动伤及精神的静。

在所有的事物当中，我偏爱纯粹的东西，纯粹的美、纯粹的爱，对芜杂的一切持视而不见的态度。应当让自己生活于纯美之中。不让各种利益的计较、人际关系的芜杂及平庸丑陋的事物，占据自己的生命。

将生命从无聊中打捞出来

在参透之后，人能直接感受生命之空虚。纵然有无穷无尽的热闹，纵然虚荣的闹剧在世上轮番上演，纵然人们为之殚精竭虑、悲喜交集，只要静夜沉思，还是能够分明见到这一切背后的空虚。

真正参透之后，明知无用，所以很难打起精神再做任何事。既然明知一切热闹之后都是沉寂，既然明知一切努力都归于空无，哪里还有事情是冷静的头脑认为值得一做的呢？

写作是用想象的精彩美化平淡、无聊、空虚的人生。这是一个填补空虚的办法。人在写作中用戏剧化的事件和人生打发时间，就像学画的儿童在用歪歪斜斜的线条勾勒出来的空白处胡乱填充颜色，让画面显得光怪陆离或精彩纷呈。侦探故事，爱情故事，各种各样的人生故事，多数是现实中从未发生过也不可能发生的事情，就让它们在小说中发生吧，要不生活真是太无聊了。

陷入爱情是将生命从无聊中打捞出来的另外一个办法，也许是最后一个办法。人在恋爱之中是头脑混乱、丧失理智的，因此会一时忘却头脑清醒时能够看清的空虚。那时，渴望使得事情弥漫在焦虑纠结的气氛之中，蒙上了一层令人迷醉的迷雾，人会一时陷入如梦如幻、如醉如痴的幻境，摆脱了空虚和无聊。

可以纵容自己陷入写作和爱情之中，但是要时时记得在深处和远处，生命的背景仍是空无。

就这样度过余生

在我的职业生涯中，我写了很多书，都是婚姻家庭、性别与性领域的专著，虽然也享受到一些写作的乐趣，但是其中有耐心劳作的成分。退休之后开始写小说，这才体验到写作的纯粹的乐趣。每一个故事，每一个人物，每一个情节，每一个思想，全都出自自己的头脑，像一股诡异的浓雾，从灵魂深处升起；像一泓清澈的泉水，从生命的源头汨汨流出。真的体验到有一只冥冥中的手，抓着我的手在写。没有障碍，没有冥思苦索，文字像水流，自自然然地流淌，那些情节的出现甚至会带来意外的惊喜，那些人物按照自己的逻辑说话做事，我则在旁静观，带着一点点好奇、一点点讶异。事后把玩，自己常常不禁莞尔，纳闷儿这究竟是不是出自自己的手笔。

看到一位建筑师的创作谈，他说每次创造一个作品就像拉稀，痛快淋漓；而孕育一个作品的过程则像便秘，等待着那痛快淋漓的宣泄时刻。对这感觉我很有共鸣。我虽然不时遇到便秘的状态，但还是有耐心，怀着期望，等待灵感到来，期待再次宣泄的机会。

爱情更是可遇而不可求，有幸遇到，意外惊喜。静思自己的生活，觉得能够遇到爱情比孤独生存要幸运很多、快乐很多。不敢想象，生活中如果没有爱情，将是多么枯燥、多么无聊。只要能够陷入爱情，即使是单恋也比没有爱情的生活幸运很多。所以，有时我会放纵自己，故意陷入爱情之中，就像一个小孩，偷了一个果酱罐，躲在别人看不见的角落，自己偷偷品尝。

不能想象，没有美与爱的生活是多么无趣、荒芜；愿意在对美与爱的追求中度过自己的余生。

就像星星照亮晦暗的夜空

过纯粹的生活，不让自己陷入浑浊的心境和环境。人在世间生活，就如鱼儿在污泥浊水中游，要拼尽全力游向清澈的水，摆脱污泥浊水。

物质生活的污泥浊水不仅包括每日的汗流浹背、不得温饱，还包括过度的奢华，追求过多的身外之物。只有极简的生活才是清澈的，任何的过度奢华都像匮乏一样，是浑浊的。

人际关系的污泥浊水是指夹缠不清的情感、半好半坏的关系、利益交换的虚应故事，剪不断理还乱，若即若离，混混沌沌。好的人际关系应当是纯粹的、愉悦的、清澈见底的。

精神生活的污泥浊水就是浑浑噩噩、懵懵懂懂，饱食终日无所用心，醉生梦死，心中一片空虚。美好的精神生活则是清清爽爽、干干净净的，只是把心思用在美的享用和创造上面，时刻浸淫在美与爱之中。

无论如何都要摆脱浑浊的环境，就像一尾幸运的鱼，终生在清澈的水中畅游。

快乐是稀少的

人在世间挣扎，幼时为了生存，中年为名为利，渐入老年，向死而生，等待一切最终结束。整个过程中，鲜有快乐，鲜有与他人灵魂的真正交流，只觉寂寥无比，凄凉无比。即使热热闹闹，人声鼎沸，仍无法改变内心之孤寂。

其实，每个人的生命都是以自我为中心的，这一点与道德无涉。换言之，并非高尚之人就以他人为生命中心，低俗之人才以自己为中心。所谓毫不利己，专门利人，只不过是一种道德理想状态，世间并无几人能够真正做到。凡是做到的早就列入圣徒名录，如特蕾莎修女，如雷锋。较好的人能做到利己的同时利人，一般人只能做到不害人而已，生命的重心还是在自己身上。

生命多数时间处于痛苦状态，少数时间处于快乐状态，盖因成长、活动和存在，全都免不了与周边环境的争斗和摩擦。要想得到肉体的舒适和精神的愉悦，机会不多。人要忍受病痛之苦，要忍受丧失亲人之苦，要忍受失恋之苦，要忍受日常无趣生活之苦，要忍受生老病死之苦，只有极少时间会像久旱逢甘霖的秧苗那样，尝到一点点快乐。

快乐是稀少的，只存在于美与爱之中：看到朝霞与落日的一瞬，爱上某个人的一瞬，被某人所爱的一瞬，为一本小说、一个电影感动落泪的一瞬。愿这样的瞬间在人生中星星点点，连成一片，照亮晦暗的生命，就像星星照亮晦暗的夜空。

人生真正的快乐在自身感受之中

人生真正的快乐不在所有的身外之物，而在自身的感受之中，在身体的舒适和灵魂的愉悦之中，在对美与爱的享用之中。

财富、权力和名望是世俗成功的标志，是几乎所有人终生孜孜以求的锦标，只有少数出家人例外。他们参透了生命之空无，选择了摒弃这些世俗的目标，过一种清静无为的生活，一生只做一件事，就是修身养性。

不能否认，财富、权力和名望可以给人带来一定程度的快乐，但这些毕竟还是身外之物，并没有真正超脱于“叔本华钟摆”（人的一生在匮乏时的痛苦和富足时的无聊之间摆来摆去）之外。真正的超脱要到美与爱之中去寻找。因为只有美与爱的感觉是当下的，是眼、耳、鼻、舌、身、意的当下的享用。既然万事皆空，只有当下的享用才是最实在的、最有价值的，其他的事物不是属于过去，就是属于未来，因而对自己的存在并没有切实的意义。

高质量的生活只能是专注于当下感受的：每日每时的平静感和愉悦感，以及正在做的事情能够给自己带来的欣快感。

弱水三千只取一瓢饮

人一生只有三万天上下，要注意时间分配。把最多的份额分配给美好的事物、美好的人、纯粹的快乐。

在小的时候，人不能掌握自己时间的分配权。人类是所有动物中在婴幼儿期无法离开他者抚育时间最长的物种。被他者抚育，时间的分配权就在他者手中。无论是吃喝拉撒、读书、娱乐，都被他者安排掌控。

在长大成人之后，多数人还是无法掌握自己时间的分配权。要把大量的时间用来谋生，使得自己在世间可以安身立命，不得不把很多时间分配给自己并不特别喜欢的工作。即使那些能够从工作中得到些许乐趣的人，也并不一定有自己支配时间的权力，不能完全随心所欲。

这里的数据源自2010年左右的一篇非严谨性的媒体报道。2023年世界各国读书数量排行中，中国人年均4.66本，韩国是11本，以色列是64本。

在那些可以自由支配的时间当中，在那些获得了自由支配时间的权力的人当中，很多人只是浑浑噩噩、随遇而安，并没有把时间好好利用。必须工作的人们在闲暇时大多只是犯愣、游戏、休息；不必工作的人也只是纯粹地休闲。打麻将、上网和看电视是国人休闲的三项主要活动，到处都是麻将馆和按摩房，图书馆却很少。国人读书年均0.7本，韩国是7本，以色列和匈牙利是数十本。^②这个指标反映了一个可悲的事实：国人更多沉溺于物质生活而不看重精神生活。

人活一世，物质生活是简单的、重复的，再精益求精（“肉割不正不食”）也变不出多少花样，给人带来的快乐十分有限，真正的快乐在爱与美当中。应当把自己的时间多多分配给爱与美，这样的人生才是丰富有趣和快乐的。

人在短暂的生命中应当有所取舍，去粗取精，去伪存真，只撷取那一点点精华：人、情感、美感、思想、真知灼见。

美感是容易感知的：一轮初升的太阳，从海平面出现，将云朵染成橘红色；夕阳西下，为一朵朵云彩勾勒出金边；色彩斑斓的花朵；在浪花中飞舞的海鸥；一幅美不胜收的画作；一首荡气回肠的歌曲；一部令人潸然泪下的影片；一部让人掩卷叹息的小说。只把这非凡之美摄入眼帘，对所有的丑陋平庸之浊物视而不见。

睿智的思想是令人陶醉的：严谨的逻辑、直视的勇气、深刻的分析、中肯的评论、启人心智的洞察、条分缕析的描述、令人耳目一新的解释。只把这智慧之美

汲入心灵，对所有的谬误平庸之见不屑一顾。

美好的情感令人感到温暖和柔软：在这冰冷的世界和陌生人充斥的世界当中，亲情、友情和爱情，一个温柔的注视，一声轻柔的问候，一次坦诚的对话，使人感到生活的美好和温热。只结交温柔可爱的人，对所有的不对脾气的人敬而远之。

弱水三千只取一瓢饮。生命是如此短暂、如此脆弱，仅仅把时间用在这些精华之上，不让其他的一切耗费自己的一分一秒。

天天活得如醉如痴

人的价值由他真正的兴趣点决定，因为那是他花费了最多生命能量的事情。

一个写出传世之作的作家，他人生的兴趣点在写作，而他的作品就是他生命的价值。

一个伟大的政治家，他人生的兴趣点在于经世济民。他推动了一个社会政治制度的改变，使之向着正确的方向推进，这就是他生命的价值。

一个优秀的艺术家，他人生的兴趣点在于追求美、创造美。他创造出可以无愧于“美”这一评价的艺术品，这就是他生命的价值。

一个出色的科学家，他人生的兴趣点在于求真，发明创造。他发明出新的理论，发现新的事物，这就是他生命的价值。

一般人人生的兴趣点只在于马斯洛需求五层次的下面三层——生理、安全、归属，他们生命的价值也就停留在这三个层面；出类拔萃之辈人生的兴趣点到达上面两层——尊重和自我实现，他们生命的价值可以达到这两个层面。这两种生命价值主要取决于人生的兴趣点在哪里，因为人最终只能过他人生的兴趣点所在的生活。一个直白的例子：一个人生的兴趣点在于打麻将的人绝不愿花时间去吟诗作画；一个人生的兴趣点在于写作的人也绝不愿把生命耗费在吃喝玩乐上面。

高峰体验

食与色是生命之享用的下限，马斯洛需求五层次的最低一层；美与爱是生命之享用的高峰，正是马斯洛所谓的“高峰体验”。

对于食欲的满足属于最低层次这一点是无争议的，但是性欲是否属于这一层次却有疑义。原因有二：一是不食会死，无性不会死。那么性是生存必不可少的吗？属于维持生存的基本需求吗？答案在于，会不会死并不是基本需求的衡量标准，性欲得不到满足的人虽然不会死，但是生活得不快乐，也不能繁衍后代，没有达到一般动物的生存水平，因此性欲的满足是应当被列入人类需求五层次的最低一层的。二是性欲在满足最低生存需求之外，也有满足人类较高层次需求的内涵，例如，归属感的需求。在这个意义上，性欲并不仅仅属于人类需求的最低层次。

人对美与爱的追逐则明显属于马斯洛需求五层次中的高层需求。爱主要属于第三层——归属感需求的满足；美主要属于第二层——尊重需求的满足。前者建立和享用亲密关系；后者属于文学艺术活动的创作和享用。在美与爱的享用尤其是创造活动当中，还富含人生第五层需求——自我实现需求的满足，也正是马斯洛尽情讴歌的所谓“高峰体验”。记得马斯洛描述高峰体验时特意讲道：并非只有艺术家创造出一尊美好的雕塑，画出一张美妙的画，做出一首天籁般的音乐，写出一本传世的小说，科学家做出一个重大的发现或发明，才能经历高峰体验，一位家庭主妇做出一餐珍馐佳肴，把家庭关系打理得井井有条、其乐融融，也可以获得高峰体验。

人可以同时拥有一个得道高僧的感觉和一个肉胎凡人的感觉吗？为什么不可能呢？前者可以充分享用美与爱，日日如梦如幻，活在抽象的快乐之中；后者可以沉湎于食与色的满足，天天如醉如痴，活在具体的快乐之中。听说有些人仅仅通过冥想就能获得如性快感一般的高潮体验，这不是精神与物质、灵魂与肉体的高度结合吗？只有这样的活法才算入了化境。

苦中作乐

想想人只是在广袤空间的一个小小角落存在过一段短短的时间，就会认识到生命的可怜可悲。这种感觉是尖锐的、真切的、毋庸置疑的。

参透之后，要想还有点生趣，那就是苦中作乐，刻意追求一下世上罕见的事情，其中美与爱就是极品。

美是轻易不得见的景致：在风景中，平淡丑陋的居多，美景轻易不得一见；在人群中，平淡丑陋的居多，美人轻易不得一见；在书籍中，无趣无味的居多，有趣美好的少见；在生命中，无聊平庸的居多，美丽精彩的罕见。

爱也是世间罕见的极品：人和人之间的肉体吸引是常见的，但是灵魂投契却是罕见的。《老残游记》中逸云与任三爷之间的恋情写得实在、有趣、引人入胜，将人性刻画得入情入理，入木三分。从动情到后来一步步地计较、思量，到最终的绝望，烟消云散，将人性揭露得淋漓尽致。其中，任三爷竟然说过“我真爱你，爱极了”这样的话，印象中是中国古典小说中罕见的对爱情的直接表白。可结局是那么不堪、那么黯淡，完全没有荡气回肠，没有安娜·卡列尼娜的一分一毫，没有少年维特的一分一毫，没有罗密欧与朱丽叶的一分一毫，没有贾宝玉和林黛玉的一分一毫。和梁山伯与祝英台相比，这才是中国的现实。其实，它也是世界的现实——小说中荡气回肠的爱情在世界上所有地方的现实生活中都是罕见的。大多数的情形还是《老残游记》中所描绘的那样平庸、丑陋和不堪。

对人生真正的珍惜和享用也就只在那罕见的美与爱当中了吧。

每日叩问自己的三句话

每日应当自问：今天我写作了吗？今天我修行了吗？今天我爱了吗？

卢西恩·弗洛伊德（心理学家弗洛伊德之孙）在一生当中每天画十个半小时，每周七天，天天如此，持续终生。最近，他的一幅画拍出了两亿元破纪录的高价。他是一个爱画画的人。木心说，每天写，写十年。冯唐说，写十年，怎么够？这都是爱好写作之人的心声，听上去相当励志。写作是人与内心的对话，是人与他人的对话，又是人与古人的对话。真正喜爱写作的人恐怕是乐此不疲、至死方休的。最重要的是每天都要写一点，哪怕是几百字、一千字，绝不能停。当写不出了，那就是生命的源泉断水了，就是生命的火焰熄灭了。写作是检验自己生命力的一个指标。

世俗之人的修行内容主要是对存在的哲思。每日沉下心来，思考自己的存在状况，是不是清醒，是不是充实，是不是纯粹，是不是快乐。有没有为名利之事纠缠，有没有为虚荣之事烦恼。如果出现这些杂念，就用修行的功夫将其强行驱逐，使得自己的内心重获清明，使得自己的心情重获舒朗，使得自己的存在重新变得纯粹。

人们承认，爱是人生中最美好的经验。这爱包括爱情人、爱熟人、爱生人，以及爱人类，爱万事万物，那已经接近了抽象之爱。难的不是一时之爱，而是时时之爱，永远之爱。所以人每天都应检验自己今天爱了没有。天天爱、时时爱，让自己的生活充满爱，既有具体之爱，又有抽象之爱，能得大快乐。关键是让心中的爱赶走仇恨，赶走怨恨，做到了，才能天天享受到爱之美好。

如果每天在这三件事上扪心自问，就会提升自己的生命，好像生活在天堂中一样，平静、快乐、充实，而不是烦闷、痛苦、空虚。

修行的目的之一是时时刻刻能够感觉到幸福，幸福感是修行所达境界的最明显的指标。修行越成功，幸福感越强烈；修行越不成功，幸福感越微弱。

无论是宗教的修行还是世俗的修行，幸福感都是重要指标。幸福感有宏观和微观两个维度。人活着，每日每时的心境是最重要的，既要在总体上把它定位在一个合适的地方，又要不时做微量的调整，使之处于最为利生的状态。

在宏观上获得幸福感是困难的。因为只要明白人的存在在宇宙间的渺小、短暂、微不足道，首先体验到的感觉就是痛苦和荒谬，要想有幸福感又谈何容易。而这就是修行要重点下功夫的地方：一方面，承认生命之偶然、意义之缺失；另一方

面，要平静地接受它，把绝对的空虚变为相对的充盈。要不断用精神的快乐和幸福感填满生存的空虚之洞。明知那是一个无底洞，其实永远也难以填满它，无论使用多么巨大的洪荒之力，无论经过多么执着的努力，最终还是无法填满，但还是要像精卫填海那样，每日努力，用快乐和幸福感尽力把它填满。

在微观上获得幸福感相对容易一些。只须将自己的各种欲望微调到恰当的程度，无论是物质欲望、人际交流欲望还是精神欲望。在物质生活上，最佳状态是过简单的生活（梭罗语），在这个水平之外的欲望和消费都不会增加幸福感，反而会损害幸福感。在人际关系方面，最佳状态是只保持少量亲密关系，对其他人敬而远之，要确保亲密关系都是自己内心喜爱、相处自然之人。在精神上则是尽情地享用人类保留下来的所有美好的精神产品，如果能够创造也去尽力尝试。最值得追求的是精神的完全自由，自由地思想，自由地言说，自由地享用所有能够带来精神快感的事物。

天天修行，在宏观和微观两个方面摆对自己的位置，就可以令此生获得最大的幸福。

肉身与灵魂

过去的日子像那本被撕得残缺不全的旧日历，静静地躺在墙角，黯然失色。每念及此，心中常常怅然若失。人生不就是这样无奈，日子不就是这样平淡无奇地过去了吗？

日子平淡地过去，唯有内心天天起风暴、日日起波澜。我暗自在内心对美与爱紧追不放，在生活看上去平静、波澜不惊的水面之下，汹涌着内心的暗流，湍急，不安，陶醉，忘乎所以。

千篇一律的肉身

人到了一个岁数，肉身从生活中淡出，只剩下内心世界。这内心的生活是惬意的，可以随心所欲不逾矩。孔老夫子的七十境界啊。圣人就是圣人，所言不虚啊。

与灵魂的存在相比，肉身的生活是不重要的，也是千篇一律的。人的肉身有男体女体，有年老年幼，有高矮胖瘦，有美丑，看似千差万别，实则大同小异。一个人比另一个人好看些，一个人比另一个人难看些，仅此而已，只是量的差别，不是质的差别。

人的灵魂却有质的不同。真正的千姿百态，没有重复。有的丰富，有的干瘪；有的活泼，有的呆滞；有的狡黠，有的朴拙；有的实在，有的虚幻。有一百个人，就有一百种不一样的灵魂。

人的肉身需求也是千篇一律的，吃喝拉撒而已。有些人在肉身的需求上大费周章，要吃山珍海味，要吃撒上金箔的食物，进了消化系统，并不一定比粗茶淡饭更加健康有益；要睡遍天下美女，要一天换一个，多多益善，消受过后，并不一定比情深意浓的一个爱人感觉更加幸福。

人的灵魂需求却是神态各异的。有些人的灵魂强烈、深厚、充满活力，总是兴致勃勃地追求着爱与美，既快乐又痛苦，既苦又甜，由于敏感，对摄入眼、耳、鼻、舌、身的一切感观都放大了十倍；有些人的灵魂微弱、浅薄、木木痴痴，浑浑噩噩，对各类摄入的感觉都缩小了十倍，几乎无感，既没有强烈的快乐，也没有深切的痛苦，不苦不甜，味同嚼蜡。

总之，应当更加看重自己的灵魂，关注它的状况，呵护它，提升它，享用它，创造它。与此同时，不必过于看重肉身，因为它不仅凡俗，而且易朽。

存在的最佳方式

审美从来只是发生在精神领域之事，所以可以尽情地享用音乐、美术、文学，还有哲思。与所有已逝和存世的优异人物在精神上交流聚餐，尽情享用他们智慧的头脑所想出来的一切精华，心中常怀感激，眼中常有泪光。看到一本好书、一部好电影的日子，暂时变得不再平淡无奇。

爱情也主要是发生在精神领域之事，并不会因为肉身的缺席而兴味索然。按照最新的时髦理论，人类主要的快感器官并不是生殖器，而是大脑——连性都如此，何况爱乎？仅仅在精神领域，人就可以完整地经历爱与被爱，上演所有的爱情悲喜剧。据说人在不久的将来可以跟机器人谈恋爱，那就会是身心的共同经历了，肉身都不必再缺席。只是想象一下此情此景，就令人怦然心动。

生活像流水，不露痕迹地悄然而逝，唯有人的内心偶尔掀起惊涛骇浪，或者一点小小的波澜。这就是人生的大致情形吧。

我认为，最佳生活方式是完全活在精神世界，与物质世界脱离联系。这样的生活更有可能只有爱与美，没有恨与丑。

人有没有可能只活在精神世界？从具象来看当然不可能，人不可能脱离肉身，吃喝拉撒，柴米油盐；但从抽象来看却完全可能。人可以让肉身变得抽象，把所有的需求变得可有可无，至少可以将关注、焦虑抽空，使得它清淡如水。许多事能不做就不做，许多欲望能放弃就放弃，只剩下维持生命体征的一点点需求即可。这样，人的生命就可以变成一股清风、一片树叶、一朵落花，晶莹剔透，一尘不染。

人应不应当只活在精神世界？在我看来，那是存在的最佳方式。物质世界总是丑陋的、庸常的、琐碎的，唯有精神世界中才有纯粹的爱与美。而宏观地看，那些与肉身的世俗生活有关的一切都是千篇一律的、大同小异的，哪里有什么超凡脱俗的事物可言？如果终日沉湎于精神世界，就能享用爱与美，得到纯粹的爱与美。

所以，我的生活方式就是要把物质世界缩减到最低、最小，让自己最大限度地生活在精神世界之中。

我该如何消磨自己的时光

人作为一种有意识的动物，该如何消磨自己在世的时光？这是每个人在一生中都要不断思考的首要问题。

人在年轻时，时间总是不够用的，各种野心勃勃的计划和抱负把生活中的每一分钟都占满了，对时间根本不会想到“消磨”二字——恨不得将一分钟掰成八瓣儿花，哪里需要消磨？到有点岁数之后，在退休之后，突然面临大量无所事事的时间，“消磨”二字才突然在生命中浮现出来。

人到了考虑怎么消磨自己时间的时候，才到达自觉生活的境界。从这个时候开始，自己的生命不必再花费在谋生上面，不必再花费在自己不情愿做的事情上面，一分钟也不必。再要花费，每一分钟都是自觉的、自愿的、喜欢的、刻意的。

我该如何消磨自己的时光呢？我想到两件事：一件是美，一件是爱。

在追求美这件事上所花费的时间包括两项内容，一项是对美的享用——听音乐、看画、读小说、看电影、看风景；另一项是对美的创造——作曲、画画（哪怕是涂鸦）、写小说，等等。

在追求爱这件事上所花费的时间也包括两项内容，那就是去爱与被爱。

在余生中，我只愿把生命消磨在这两件事情上，然后就平静地死去。如果每天除了爱和美什么也不想，那么生命就会被爱和美占满。

这是一个物欲横流的世界，每个人看着周围的人，看着别人所拥有的天赋、容貌、才华、财富，都会受到诱惑，心境会受到打扰。在这个时候，人的心就远离了爱和美，陷入了恨和丑。为了有个良好的心态，人不应当去跟他人比较，更不必去留意、去关注。因为别人拥有的一切是他的生活、他的生命，不是自己的生活、自己的生命。

是让自己的每一日陷落在对他人的羡慕嫉妒恨当中好呢，还是让自己仅仅生活在对于美和爱的追求之中好呢？我想，人只要不是低智，很容易做出正确的选择。

世间多的是丑陋、平庸、琐碎、齷齪，所以一旦遇到美好的东西，一定要抓住不放。

放眼望去，到处是丑陋的自然景观、平庸的人造产品、琐碎的人际关系、龌龊的算计钻营。因此有时会喜欢下雪，早上醒来，打开窗帘，发现一夜大雪把世界变得白茫茫一片，心中窃喜：终于遮蔽了所有的丑陋，所有不愿意看到的东西，像进入了童话世界。

世间真正值得追求的东西只有两样，那就是美与爱。美包括自然之美与人为之美。前者是所有美好的景致；后者的典型则是艺术品。这艺术品中自然包括文学、美术、音乐、电影作品，也包括福柯意义上的人生（他曾说，为什么所有的艺术品都成了专门的行当，人的生活为什么不可以成为艺术品）。爱专指人与人之间发生的浪漫爱情，即激情之爱。

人们并不能常常遇到美与爱，人的一生总是充满各种丑陋、琐碎的事情。遭遇美与爱的概率不高，即使是刻意追求，遑论根本没有刻意追求，只是撞大运。时不时被世间的美与爱感动得泪流满面，这样的生活才是高质量的生活。希望自己的情绪，总是那么充沛、那么纯粹、那么圆满，以这样的状态度过每一天，度过一生。

避开丑陋，直取美好

人可以选择避开丑陋，直取美好。

在人生的某些时刻和场合，人无法避开丑陋。在战乱时代，人无法避开血污和死亡；在饥荒的年代，人无法避开贫穷和饥饿；在“文革”那样疯狂的时代，人无法避开荒诞和残酷。生活在那样的年代，人只能活得蓬头垢面，含辛茹苦。

但是在一个温饱既得解决的时代，人就有了选择，可以避开丑陋，直取美好。我有时纳闷儿，人为什么会无端徘徊在美好的大门之外，纠缠于丑陋而猥琐的事物之中，将生命虚掷。我从来不爱看电视上那些家长里短的节目，打架啊，争斗啊，伤害啊，算计啊。人们为什么在可以选择美好的时候，还去陷入丑陋呢？

如果只看生活中美好的快乐的一面，就能常常感觉到愉悦；如果爱看生活中丑陋猥琐的一面，就会常常陷在苦恼之中。

世界上美好事物和丑陋事物的比例是一比九，牵涉名利的事、日常生活的事，大都丑陋；人类的情感是那罕见的美好事物。所以要想生活得快乐，就只有选择性观看这一不二法门。

牵涉名利的事情是丑陋的。我不喜欢看描写权斗类的文学影视作品，我自己也不屑于写这样的东西，无论是宫斗戏还是现代背景的钩心斗角，尽管这是通俗文学钟爱的题材，也是最能吸引人的题材。人们在险恶猥琐的环境中求生存，最令人惊心动魄、伤心动肝的就是这些阴谋、算计、戕害、较量，无论从情节的紧张跌宕，还是情绪的纠缠焦灼，这样的题材都是最吸引人的。吸引归吸引，仍不能改变它的丑陋。即使是谍战剧，人可以分得出正方和反方，可是当出现一个反面人物对正面人物发生了真正的信任和情感，而正面人物只是为了自己的目的在利用这种情感的情节时，还是让人感到丑陋。

细细思量，钱、权、名这些身外之物虽然能够为人带来成功的喜悦，带来他人的艳羡，但还是算不上人生中最美好的事物，而真正美好的事物还是首选真挚的情感。无论是亲情、友情、爱情，当人和人之间发生了真挚的情感之时，世界才从丑陋变得美好、从冰冷变得温暖、从僵硬变得柔软。

除了情感之外，世界上还有令人看了赏心悦目的自然之美和人工之美，前者是花草树木、蓝天白云，后者是艺术。感谢大自然，浑然不觉地为我们提供自然之美；感谢艺术家，精心刻意地为我们提供人工之美。在无处不在的丑陋之外，惊鸿一瞥似的为我们呈现了美好。

综上所述，我们尽量把脸转向稀少的美好，尽量闭眼不看铺天盖地的丑陋，就能最大限度地收获愉悦。永远追逐着美好，争取终身浸淫于美好的感觉之中。

四种人生道路

人做一件事，究竟是过程重要还是结果重要？首选是过程、结果都好；次选是过程好，结果不好；再次是过程不好，结果好；最糟是过程、结果都不好。第一种是既快乐又成功；第二种是只快乐不成功；第三种是只成功不快乐；第四种是既不成功又不快乐。

许多艺术家的生活和劳作方式属于过程、结果都好的。他们在创造美的过程中享受到欣喜与精神的充盈，而结果又为他们带来赞誉，有的还有金钱，真是名利双收，整个一生都像是游戏，快乐地玩耍，同时物质生活也差强人意。

次选的生活方式是过程好，结果却并不好，如先锋艺术家，别人不懂他的作品，在市场上卖不出钱来，像凡·高那样，虽然享受到创作的快乐，但是终身穷愁潦倒，几乎要得精神病。就连不成功的艺术家或科学家也属于这个等级——尽管结果并不理想，但他享受了过程。

再次的生活方式是过程不好，结果好。很多做生意的人在商场上殚精竭虑、备受煎熬，终于赚到了钱，虽然过程不堪回首，但总算可以享受奋斗的成果了，对所经受的痛苦是一个补偿。有些对自己的日常工作并无真正兴趣的科学家在枯燥乏味的科学实验中百折不回、艰苦奋斗，最终收获丰硕果实，也算是过程不好结果好的生活方式。

最失败的人生是过程不好，结果也不好。在过程中完全是煎熬和折磨，肉体疲惫，精神枯槁，忍气吞声，受尽折磨，结果却一事无成，了此残生。

人当然希望经历第一种生活方式，无论是靠运气（先天因素），还是靠努力（后天因素），一定争取终身以第一种生活方式生活，万一不成，退而求其次，也绝不要让自己落到那种最失败的生活方式当中。

我们常常不得不思考这样一个问题：存在是目的还是手段？

存在如果是手段，另有目的，无论是现世的功名利禄还是来世的快乐荣光，都是没有参透。存在本身如果就是目的，那存在所享用的爱与美才是目的。

多数人都没有参透，所以多数人都是以存在为手段、以身外之物为目的的。最典型的就是已经挣了很多钱还要执着地继续挣更多钱的人。挣钱成了生命的目的，享用生命本身却被忽略了。

少数人已经参透，他们的生活是把存在从手段变成目的，而不再以任何身外之物为目的，既不执着于功名利禄，也不执着于来世天堂，把目光转向自身的存在、自身的感受，把目标锁定在此生的快乐感觉，那就是爱与美给自己带来的此时此刻的快乐感觉。福柯说过，快乐不是一件容易的事情。他所谓的快乐当然不是简单的食色之乐，而是人生多种多样的高峰体验。其中最主要的有两项内容：一是爱，一是美。

人在爱的时候，充分体验到人心的美好、亲密关系的美好，人们之间的温柔、体贴、欣喜和相互欣赏，从对方的态度感受到自身的美好和珍贵，庆幸在茫茫人海中相遇、相知、相爱，没有失之交臂，能够相互拥有。那是一种辛辣无比的幸运之感、幸福之感，其他的一般关系都无法望其项背。

人在感受到美的时候，充分体验到世界之美好、存在之美好。无论是自然之美还是人工之美，人在感觉到美的瞬间，已然进入天堂，不用期冀死后再去那里，何况那是一个虚无缥缈的地方，并没有人从那里回来给出它确实存在的客观证据。现世之美却是可以直接感受到的。如果自己碰巧是一个能够创造美的人，那就比仅仅享用美的人更上一层楼，能够体验到更加强烈的美感。

把存在从手段改变为目的吧！尽情享受存在的美好感觉。

最喜世间无法归类之物

独享生命的能力

细细思量，才惊愕地发现，一生中竟然没有交过几个朋友，虽然古话说“知我者，二三子”，比这还要少的状况看上去有点儿令人不安。

自我检讨为什么会如此，有偶然性也有必然性。偶然性是没有遇到合适的人，必然性是性格使然——好静不好动，好独处不好群居，好清静不好热闹。许多的朋友关系需要长时间的大量的情感投入，我这种性格的人，一交友就觉得浪费时间，那就根本不可能交到很多朋友。此外，在社会生活、谋生方式当中，有的需要和人打交道，如做公司的、做技术的；有的可以独自一人完成，如搞研究的、写作的。我的工作性质属于后者，所以没有机会、没有必要，也没有冲动去交朋友。

自我安慰的想法是，人完全可以选择独处的生活方式，只要自己并无遗憾的感觉，并不会因为独处而觉得生命是残缺的，而能够切实感觉到自身是圆满的。对于一个物质上和精神上独立支撑不依赖他人的人来说，过一种没有朋友的独处生活，完全是一种可供选择的生活方式。

叔本华、尼采等大哲学家就是如此生活的。尼采说过，与其在现实中与朋友相处，不如与书中那些已故的朋友交欢。蒙田也只有一个心心相印的灵魂朋友，为此成为闻名遐迩的佳话。一个人在处于自身圆满、刀枪不入的境界时，才能拥有交友的自由，并结交到旗鼓相当的高质量的灵魂朋友。

愿继续一个人像大树一样在大地上独立支撑，继续独自一人在大地上自由行走，只是偶尔在与灵魂的朋友碰面时，发出会心一笑。

我认为，生活是用来独享的，当然，与人分享也有必要，无论是情人、亲人还是友人，但独享是首要的。如果一个人不会或不能独享他的生命，这个人是很可怜的。

人来到世上，从一开始就离不开他人的抚育扶持，因此养成了无法独立支撑的心性。有的人在成长之后变得独立，有的人依赖心理严重，即使在经济上可以独立时，心理上也不能独立，不愿独立。依赖亲人，依赖爱人，依赖友人，否则会失去生活中所有的乐趣。

有的人没有独享生命的能力，他们是那些在经济上依赖他人的人——未成年人、不工作的人、没有养老金的老人；他们是那些在心理上依赖他人的人——离开他

人无法快乐的人、恋爱中的人。这样的人只能把自己的安全和快乐建立在与他人的关系之上，不可须臾独处。

有的人没有独享生命的愿望，他们虽然具备了独立支撑的能力，却不愿享用这个能力，认为独处是悲惨的、不快乐的，所以也愿意沉湎在各种相互依存的关系之中。

对生命的独享，一个最大的好处是能够体验到生命的圆满。各种感觉纷至沓来，其中既有快乐，又有痛苦；既有甜，又有苦。痛苦是基调，而快乐不时闪烁，点缀其中。

一个独立支撑的人，一个独享生命的灵魂，常常感觉到的是生之痛楚，肉身的病痛（牙痛之类）倒在其次，主要是灵魂的痛楚。虽然偶尔也会有快乐，但是存在的基调是痛苦的，源于空无，“念天地之悠悠，独怆然而涕下”。尽管如此，存在感是如此强烈，令人难以忽略、难以忘怀。

独处使生活值得一过

爱因斯坦曾言：“做一个独处（孤独）的人。它给你时间去惊叹，去追寻真理，去享有神圣的好奇心，它使得你的生活值得一过。”

人的时间有限，在人生中有很多事想做、要做的人最好独处，这一生活方式可以省出大量的时间做你想做的事、喜欢做的事、心痒难忍要做的事，有灵魂冲动不得不做的事。世间很多人并没有什么特别想做的事，他们终身所做之事不过是谋生的手段，或者是打发时间而已，所以他们没有独处的需求。而那些哲学家、文学家、艺术家中却多有选择独处之人，例如尼采、叔本华、卡夫卡、凡·高，等等。

除了效率提高之外，独处的另一好处是可以摆脱琐碎的烦恼，获得平静的心境。无论是来自生存竞争方面的烦恼，还是来自人际关系方面的烦恼，都使人心绪难平。无论是为名为利，还是亲情、友情、爱情，无不入世过深，关系黏稠，难免干扰人的日常生活。爱了人就要求回应，生了孩子就要养育，情绪很难不受打扰，保持平静。

人在孤独状态，获得欢乐的概率要大些，而如果有人际关系，欢乐的概率就会变小，因为那个人不是你，差异或许能带来痛苦。

当人在物质上和精神上孑然一身面对世界时，快乐与痛苦都只在他的一念之间，想欢乐则欢乐，想痛苦则痛苦，就连狂喜的感觉也是可以掌控的。可是如果有人有人际关系，就有无法掌控的时候。无论是亲情、友情还是爱情，都不能完全随心所欲、自由自在。因为那个亲人、朋友或者恋人是一个独立的个人，他有自己的需求，有自己的生命兴奋点，这些兴奋点可能跟你有一点点重合，但是完全一致绝无可能。当两人各有各的兴奋点时，痛苦就来了。你在意的事情，他不在意；你喜欢的事情，他不喜欢；你关注的事情，他不关心。即使只是关注或喜欢程度上的差异，也会造成痛苦。

看那些得道高僧，都是绝对孤独的人。他们一个人面对生老病死、喜怒哀乐，不让人分担，也不与人分享。他们有时可以一个人面壁多年，只是自己思考自己的存在及其意义，并不对别人说什么或者做什么。

既然生命出奇地短暂，既然生命完全是偶然，既然生命没有意义，那就一个人去体验它的喜怒哀乐，不牵连别人，也不让别人打扰了自己的生命。

独处的最终好处是可以使人获得精神生活的极大丰富和愉悦。如尼采所言，即使在与友人相见甚欢之时，也只是一心想着回到自己独处的巢穴，与书中的已故友人在精神上欢聚。从书籍、影视、音乐这些人类的精神产品当中，人能够享用到最经典的审美，享受到与人类古往今来最智慧的头脑的神交，陶冶自己的性情，使自己的灵魂变得澄澈，使自己的人生变成一件精美的艺术品。

用一首诗为本文做结：

孤独

谁在厌弃孤独

实属暴殄天物

孤独实则罕见

它是一种天赋

上天令人孤独

送你一件礼物

自由是它别名

享受天赐孤独

我的交友之道

我的交友之道有三：一是相互独立、没有依赖，有了依赖就没有自由自在的感觉了；二是相互尊重，要给和而不同留有空间，每人各自有自己的生活重心，不强求一致；三是相互喜爱，在一起只为高兴，不为烦恼，只展现自己好的一面，不用自己坏的一面打扰对方。

人的社会生活分为熟人圈和生人圈。生人圈的关系多为利益交换关系，我用钱购买他人的产品和服务，他人用钱购买我的产品和服务。朋友属于熟人圈，但一定是相互经济独立的、没有依赖关系的。如果二人有了经济上、利益上的相互依赖关系，友情就不纯粹了。交友双方还要人格独立，如果对对方有依赖，就无法有轻松、自由、美好的感觉，而会成为对方的负担，令人感到沉重。

归属感不等于独占，对朋友的身和心都不能有独占之心。每个人的生活如果是一个圆，朋友只能占据其中一角，至少对方还有亲人、爱人，即使在朋友当中，你也不是唯一的。想独占，既不可能，也不合适。所谓归属感，只是在对方心中占据一个小小的角落。只要你心中有我，我心中有你，天长地久，永远归属于对方，不必独占。

朋友与亲人相比，自由意志的自由选择是其特点。亲人无可选择，命中注定；做不做朋友却完全凭个人喜好。做朋友只是因为相互的喜爱，只为高兴，不为其他。既然这样，就应当只向朋友展现自己好的一面，自己的欢乐、幽默、温柔和同情；将自己坏的一面隐去，隐去仅仅属于自己的烦恼、痛苦、缺失，不让它们打扰朋友的心情。如果和朋友在一起，就会有快乐和轻松，没有痛苦和沉重。自己的麻烦尽管可以得到朋友的同情，但是如果真的珍惜朋友，就不要用自己的烦恼去烦恼朋友。

世上很多人都平庸，只是惯性的存在，生老病死、吃喝拉撒而已，用颜色来比喻，就是各种原色混合在一起的乌突突的灰色。而遇到一抹纯正的原色，眼前一亮，有惊喜的感觉，这样的人才值得交往。

世上很多人都沉闷，没有什么话可说，没有什么奇思异想，一生说的话只不过可以称为“声音”而已，没有令人莞尔的幽默，没有发人深省的智慧，没有启迪灵魂的思想。弹奏出一曲美妙的音乐，令人耳中一聪，这样的人才值得交往。

世上很多人都痛苦，为生计劳碌一生，仅仅解决温饱而已。一旦不愁衣食，很快陷入无聊，不知时间如何消磨，日子如何打发。而遇到一个快乐的人、一个兴致勃勃做着某件事的人、一个对真善美充满内心冲动的人，这样的人才值得交往。

可惜，世上能够给人带来惊喜的人不多，万一遇到，一定要珍惜。

灵魂朋友的五大要素

灵魂朋友的几个要素：一是相互感兴趣，有了解对方的冲动；二是有共同感兴趣的事；三是相互欣赏，有共鸣，是知音；四是有相互信赖的感觉，不愿失去。还有最重要的，当然是喜爱。

如果不是对方的灵魂像手指一样拨动自己的心弦，人不会想着去成为灵魂朋友。一定是对对方的灵魂产生了一定程度的好奇心，才想进一步去探索他的精神世界，想知道那里究竟有些什么和自己一样的东西，有些什么和自己不一样的东西。交往时，人的感觉像进入一座宝库，见到一件件瑰宝，感觉熠熠生辉，还常常被一个造型奇特的宝贝惊到，感觉到意外惊喜。人海茫茫，两个人偶然相遇，对对方产生了好奇，想花时间了解对方，这是成为灵魂朋友的第一步。如果对方并没有什么出奇之处，并没有什么地方拨动自己的心弦，双方大概率会失之交臂。近来偶尔看到一篇文章，有一个人写了当年与我的一面之交，据说他是来与我相亲的。把他的文章从头至尾看了一遍，这个名字从未在我心中停留过一瞬，搜遍记忆深处，这个人的样子、我们的见面、我们的交谈，竟没有在记忆中留下过一丝痕迹。我突然醒悟到，这就是我接触过的很多人在我生活中的位置。对我来说，他们存在过吗？

灵魂朋友的第二要素是有共同感兴趣的事情，如果各自的喜好南辕北辙、全不重叠，就很难有共同的话题、共同的关注。如果一人爱文学艺术至深，另一人对此毫无感觉，两人很难成为灵魂朋友。那是因为他们的灵魂太不一样、没有交集，至少没有共同的话题，更不必说享用就共同感兴趣的话题交流的乐趣。再如，双方都喜欢哲学，或关心现实生活中的某类事情，这样才能够有很多要说的话，很多乐意讨论的主题，从而使得友情不会枯竭、不会变得索然无味。

灵魂朋友的第三要素是知音和共鸣。对对方的所作所为有会心的理解和发自内心的喜爱，互相欣赏，这是朋友关系能够持久的重要因素。如果对方是写作者，对他的作品有超出一般人的喜爱，才会由衷地赞赏，像古代的琴师伯牙与樵夫钟子期那样，有心中的感动和共鸣，有心有灵犀的感觉。如果他做的东西不能引起你的共鸣，你一点儿不觉得好，而是感觉一般，甚至厌恶，那是完全无法成为灵魂朋友的。如果他的所作所为可以得到你由衷的赞赏，就能惺惺相惜，成为朋友。

灵魂朋友的第四要素是信赖感和安全感。不会无缘无故地失去对方，知道自己在对方心中有一个固定的位置，这是信赖感、归属感和安全感，心里是踏实的、放松的、舒适的、熨帖的，相信朋友对自己的回应，就像相信太阳每天都会升起，绝对不会失信。成为灵魂朋友的关系一定是终身的，因为在交流的过程中，灵魂

会产生一种你中有我、我中有你的融合感觉，说是依赖也不为过。当然，这种依赖是主动的，而不是被动的。双方都是相互独立的个体，完全能够独立支撑，可同时又对对方产生了一种倾诉的冲动，也许不称依赖而称依存更加贴切。这是一种绝对不愿失去对方的感觉，交往的冲动至死方休。

说到底，人要成为灵魂朋友最重要的还是对对方的喜爱，喜欢对方灵魂的模样，喜欢他灵魂的一切，即使有些地方不大喜欢，但总体上肯定是喜欢之处大大超过不喜欢之处。两人的关系，喜欢则双赢，不喜欢则双输，尤其灵魂朋友，没有血缘亲情，没有非在一起不可的理由，绝对是双向选择的结果，有一方不喜欢这关系，这关系就没有了存在的理由，就没有了持续的理由，也就会迅速解体、烟消云散。

拥有灵魂朋友是人生中的一大幸事，它为人带来的快乐真是无与伦比。

最喜世间无法归类之物

最喜世间无法归类之物。无论何物，一旦能够归类就落了俗套，唯有无法归类之物才有趣，才吸引人。

在动物中有四不像，头尾身蹄分别像四种动物：头脸像马、角像鹿、颈像骆驼、尾像驴，得名“四不像”，因此显得与众不同、妙趣横生。人际关系中亦有无法归类的关系，既非亲情，亦非友情，亦非爱情；既像亲情，又像友情，又像爱情，介于三者之间，无法严格界定。

无法归类才有趣

无法归类的关系可以兼具各类关系之优点，规避各类关系之缺点，从而形成奇特的人际关系。

它可以拥有亲情的自然感觉，不必正襟危坐，不必礼貌客气；它可以拥有友情的轻松舒适，不必应酬客套，不必费心营造；它还可以拥有爱情的激情甜蜜、亲密无间的感觉。与此同时，它可以规避亲情中的责任义务；规避友情中的可有可无，随时可能面临关系变淡分手；规避爱情中的身体需求、排他需求。

这种关系可塑性极强，可以根据当事人的意志自由流动、自由改变、自由定义。说白了，想让它是什么就可以是什么，想让它变成什么样，就可以变成什么样。想浓则浓，想淡则淡；想松则松，想紧则紧；想强则强，想弱则弱；想轻则轻，想重则重。全凭当事人的心意而定。正好应了那句“强扭的瓜不甜”，这是种完全随心所欲的关系。

无论在亲情、友情还是爱情关系中，都会出现“强扭”的状况，久病床前无孝子，说的就是亲情中的“强扭”；在家靠父母，出门靠朋友，说的就是友情中的“强扭”，强调友人间的相互帮衬和利益交换；绝对排他的一对一忠诚，白头偕老，说的就是爱情中的“强扭”。而这所有的“强扭”在按照人的自由意志、心的自由愿望塑造出来的关系中，都不必存在，可以规避。

如果能够与某人建立这样的关系，一定不要错过，只顾享用。

三位一体的关系有没有可能

在现实生活中，有没有可能跟某人建立一种亲情、友情、爱情三位一体的关系？

社会学对人际关系的第一层划分基本上是在生人和熟人之间，不同的学者用不同的术语一再表达过这种概括：首属群体与次属群体；机械团结与有机团结；熟人关系与生人关系，等等。二级划分中，熟人关系被划分为亲情、友情和爱情，这三种关系是最常见的关系，几乎可以穷尽所有的熟人关系。说“几乎”不说“全部”是指一些例外的情况，如非常熟悉的生意伙伴、同事，却未达到朋友的程度。

熟人关系中最主要的三种关系——亲人、友人和爱人——在多数情况下是单纯明确的。亲人就是父母、兄弟姐妹，也许加上不出五服的亲戚，当然也包括姻亲；友人就是朋友；爱人就是有性爱关系的人。但是在少数情况下，这三种关系之间会有重叠，或者界限模糊的情况。比如，有些父母与子女之间建立了亲情加友情的关系；有些朋友之间有友情加爱情的关系；有些亲人之间有亲情加爱情的关系，等等。

在极端的情况下，会出现亲情、友情和爱情三位一体的关系，而这往往是在感觉之中，而不一定是在现实之中，也就是说，两个人之间有亲情的感觉、友情的感觉和爱情的感觉，既是亲人、友人，又是爱人。从出现概率上说，这种情况当然罕见，但是也并非全无可能。机缘巧合之下，完全有可能出现，这真是一种世间罕见的关系。它的感觉竟然十分有趣、十分熨帖、十分幸福，令人对人际关系的丰富多彩叹为观止。

我们完全可以像福柯那样，以开放和欣喜的心态看待各种各样错综复杂甚至匪夷所思的人际关系，它不会伤害任何人，只会证明人性的丰富多彩。

嫉妒像乞讨，欣赏像施舍

嫉妒有两类，一类是嫉妒他人的才能，另一类来自爱情的独占心理。嫉妒是晦暗的、苦涩的，能够使人的情绪变得恶劣，跌入谷底。许多人的才能高于自己，与其嫉妒，不如欣赏，就像欣赏美丽的花朵——嫉妒像乞讨，欣赏像施舍。人如果无法得到爱，或者无法独占某人的爱，那么与其嫉妒，不如去爱对方——嫉妒像乞讨，去爱像施舍。

人生而平等，但这只是抽象而言。细看具体的个人，在两件事上并不平等，一是容貌，二是智慧。有人天生丽质，有人天生丑陋，前者令人赏心悦目，在生存竞争中占尽先机；后者令人不忍卒睹，只能向隅而泣。有人智商高绝，有人平庸鲁钝，前者先知先觉，做什么成什么，风生水起；后者后知后觉，在人生路上踟蹰蹭蹬，一事无成。世上最无奈的事情是嫉妒别人长得漂亮，智力超群，因为只会徒然搞坏自己的心情，于事无补。嫉妒刘亦菲，并不能使自己颜值增加，与其嫉妒，不如转而欣赏；嫉妒爱因斯坦，并不能使自己智商增加，与其嫉妒，不如转而享用天才创造出来的精神成果，使之润泽自己可怜的精神花园。

好嫉妒的人倒也不是嫉妒所有的人，他会把人群分为生人和熟人两大群，一般只嫉妒熟人，不会去嫉妒生人。生人包括那些各个行当中的出类拔萃之辈，画家呀，音乐家呀，科学家呀，演员呀，运动员呀，他们都能为人所不能为，成为某一行行业的翘楚。就像一个容貌出众的人，会引起相貌平平的人的嫉妒，人如果陷入对这些出类拔萃之辈的嫉妒之中，就如同进了地狱，把自己的心情搞得痛苦不堪。在熟人当中，在有竞争关系的人当中，对于比自己强的人的嫉妒，就更加令人备受煎熬、痛苦难当。因此，无论对于那些出类拔萃的生人，还是比自己技高一筹的熟人，与其嫉妒，不如欣赏，就像欣赏美丽的花朵——嫉妒像乞讨，欣赏像施舍。

来自恋爱的嫉妒与上述情形有点不同，因为一个人爱上另一个人没有明确的理由，也没有客观标准可以解释，不像容貌和才能，可以分出好坏高下，建立可以理喻的相关关系（越漂亮就越会被爱，越聪明就越会被爱）。有时，聪明反被聪明误，有人在一个聪明人和一个憨厚人中偏偏会爱上那个质朴憨厚的，拒绝那个聪明透顶的；有人偏偏会爱上那个长相平庸的，拒绝那个如花似玉的。原因是说不清楚的。所以在恋爱这件事上，嫉妒只会搞坏自己的心情，不如转而听天由命。喜欢就在一起，不喜欢就分开，强扭的瓜不甜。

恋爱关系中的嫉妒还来自恋爱的独占心理：人如果无法得到爱，就会嫉妒得到爱的人；人如果无法独占某人的爱，就会嫉妒独占了他的爱的人。有人甚至以嫉妒

与否作为是否相爱的标志：如果一个人嫉妒了，他才是爱了；如果他不嫉妒，他就没有爱。恋爱中的嫉妒在多种场合出现：自己的恋爱对象不爱我，爱的是别人；自己的恋爱对象移情别恋；自己的恋爱对象爱另一人多过爱我。人如果陷入嫉妒之中，也就如同进了地狱，心情会变得无比晦暗。在失意的恋爱中，与其嫉妒，不如去爱对方——嫉妒像乞讨，去爱像施舍。

总而言之，无论是哪种情形，嫉妒都是要不得的，它唯一的作用就是把人的心情搞成地狱，使人备受折磨，生不如死。人如果不愿意进地狱，就不要嫉妒，要努力克制自己的嫉妒之心。所以，这种事一旦发生在自己身上，应当尽力摆脱，把它打扰自己的时间缩减到最短。越早挣脱，越早获得平静和快乐。一旦摆脱了嫉妒之心，人就进入了自由王国，可以过上轻松愉快的生活。人生苦短，与其受嫉妒的折磨，度日如年，不如快快乐乐享用自己的时间和生命，找点儿让自己高兴的事情去做。

最美好的人际关系

人际关系中的绝大部分可以被分为两类：一类是先天的，比如亲人关系，与生俱来，无法断绝；另一类是后天的，比如交换关系，一方买，一方卖，公平交易，两不相欠。两类关系之外，还有一种比较罕见的关系，既非身不由己，也非利益交换，而是自主选择且与利益无关的关系，其中最典型的的就是灵魂伴侣关系。

天生分不开的关系最典型的是亲人关系，你或者就是被他们生出来的，或者从小耳鬓厮磨，有些老街坊和幼年时代的朋友也可以进入这个圈子，打断骨头连着筋，有些人失散多年一旦相遇也立即可以享有这种待遇。即使出于某些原因交恶甚至断绝联系，在各自的心中还是占据不小的位置，因为恨像爱一样，也是一种强烈的情绪，绝非轻描淡写、可有可无。这就是涂尔干所谓的“机械团结”。

后天的交换关系在人的生活中也是不可或缺的，没有人能够不靠交换生存于世，所有付出的服务和接受的服务，其人际关系就是利益交换的关系。大家分工明确，职责明确，锱铢必较，界限分明。这是涂尔干所谓的“有机团结”。

这两种关系在人的所有关系中占比甚大，估计会占到九成以上——当然因人而异。剩下不到一成的关系是在这两种关系之外的，既是自愿选择的，又非利益关系。其中最主要的就是爱情和友情。

爱情在人漫长的一生中也许就遇上几次而已，有的人一次都没有遇上过。友情也是所谓“知我者，二三子”，数得过来的几位而已。尽管占比可怜，但在给人带来快乐的比重上却是另外两种关系不可比拟的，常常要将人数占比倒过来才行：人数上占比一成，为人带来的快乐却占比九成。

在所有的人际关系中，两情相悦是最罕见的、最不累的、最不烦的、最愉悦的、最美好的。

顺带谈谈中国人的过年。过年是亲情澎湃的日子，亲情体现了中国文化最温暖的一面。西方社会中有那么多的情绪困扰不能在亲密关系中化解而不得不求助于心理学专业人员，恐怕与个人本位的价值观有关。

社会学有一个经典的分析：西方是个人本位的社会，中国是家庭本位的社会。西方人把个人的价值作为首选项目，家庭价值作为次选项目；中国人则反过来，把家庭价值作为首选项目，个人价值作为次选项目。这种选择使得西方人的生活重心偏向夫妻轴，偏向爱情；使得中国人的生活重心偏向亲子轴，偏向亲情。

对于这两种价值观的评价，不应区分孰对孰错、孰优孰劣、孰高孰低、谁先进谁落后，而应等量齐观，视为一种选择或偏爱，萝卜白菜各有所爱而已。具体观察，重个人价值的社会，人比较自由、独立，生活比较轻松；重家庭价值的社会，人比较受限，相互依存，关系比较沉重。然而，重个人价值的社会，人活得孤独、无依无靠，容易抑郁空虚；重家庭价值的社会，人际关系浓稠、胶着，人容易活得热络实在。前者轻松而空虚，后者沉重而实在。究竟哪种价值对人的身心健康更有益，还真是难做判断。

在大寒的日子里，人龟缩在房子里，就像动物龟缩在窝里。亲情其实也是人的窝。人在窝里挤挤挨挨，相互取暖。而一个生活在个人本位社会的人，就像大风雪中在旷野踟蹰的独行者。他头脑清醒，全身冰凉，他自己可能会享受自己的独立和自由，而在一般中国人心中，就会觉得他的身影过于孤独，他的人生过于凄凉，惨不忍睹。想到这里，你就会明白，在中国，为什么就连同性恋也会找个异性，生个孩子，这种现象在西方人看来真是匪夷所思，在中国人心目中却是完全合情合理的选择。

人生的高境界是收放自如

绝大多数的人际关系是硬的，只有少数是软的。软与硬主要是指打交道时心的状态。

心硬有心硬的必要。如果心不硬，在与大多数人打交道时就无法过自己的生活。所谓大多数人，一个是在大群的意义上说，一个是在小群的意义上说。大群就是抽象的人类。切·格瓦拉曾说，我无法在面对人类苦难时转过脸去。因此，他在古巴革命胜利后，放着高官厚禄的生活不过，带人去玻利维亚打游击，因为他觉得玻利维亚的穷人在受压迫，必须施以援手，加以解救，才能心安。可是，由于他的善良和心软，他就完全没有办法过寻常人的安逸生活，结果终身劳碌，死于非命。

小群则指身边的熟人、半熟人、同事、一般朋友。如果心不硬，就要多花很多时间在他们身上，无论是应酬还是煲电话粥。人人都有本难念的经，有各自的烦恼和关注，每个人跟你聊十分钟，你的时间就少了几小时，你的生命就耗费了不少精力。

心软也有心软的理由。这是因为，如果心不软就没有快乐。而人只能把心软的时刻保留给自己精选的人。与多数人的关系是痛苦的，与少数人的关系才是快乐的。其中最主要的就是亲人、友人和爱人。应当不会超过两位数吧。对于某些性情比较严苛的人，这少数人只有寥寥几位。“知我者，二三子”，真正的知音只有两三人而已。这是古话，传下来，恐怕并非孤例。

人生在世，在与大多数人打交道的时候，不是为了生计，就是为了责任、义务、良心，鲜有快乐可言，只有严肃、尊重、中规中矩；唯有与少数亲朋挚友，才能真情流露，无拘无束。萨特说，“他人即地狱”，就是说在与他人打交道时，不得不敛情拘性，不可随心所欲、任意妄为。但是他这个“他人”打击面太大，只剩下孤家寡人，孤零零在人世间，茕茕孑立、形影相吊，也太过悲怆。哪怕不必打入地狱而让他们留在天堂的人只有“二三子”，心里也好过一些，不是吗？

人生最惬意的莫过于收放自如，无论是在人际关系上，还是在社会活动上。

在人际关系上的收放自如是可以随时随意建立自己喜欢的关系，解脱不喜欢的关系，把不可解脱的关系变成良性循环的关系。有些人际关系是无法断绝的，例如亲情关系，其中最主要的是亲子关系和兄弟姐妹关系。这些关系既有血缘的基础，又有长期共同生活建立起来的亲密联系，无法说断就断，所以唯有细心呵护，使之互动良好，成为一种亲密无间、相得益彰的关系——馈赠与回馈，付出

与回报，良性循环，其乐融融。有些关系是可以断绝的，如友情。喜欢就交往，厌恶就不交往，不要让自己陷入纠缠不清的状态或鸡肋的状态（食之无味，弃之可惜）。当和则和，当断则断，这就是收放自如。

在社会活动中的收放自如是可以随时随地做自己喜欢做的事，摆脱自己不喜欢做的事。人生最大的幸运就是知道哪些事是自己真正喜欢做的，哪些事是自己不喜欢做的。一个不喜欢做官的人，由于各种偶然的机遇做了官，他的人生不会得到真正的快乐；一个没有艺术才能的人去做了艺术，不但不会成功，更不会快乐；一个喜欢文科的人偏偏去学了理科，一辈子做自己喜欢做的事情，他不会快乐。收放自如的境界就是争取到可以随心所欲、自由自在做自己喜欢做的事的机会，无论他喜欢做的是写作，还是打麻将，还是成天无所事事、虚度光阴。木心喜欢做的事就是上莫干山读书写作，让他做个中学老师他就不会快乐。

要到达收放自如的境界有两个前提：一是解决生存问题，可以衣食无虞，可以得温饱；二是要有这个主观自觉，愿意过收放自如的生活，愿意成为一个收放自如的人。

人的内心应是一个闭合的圆

自己的内心世界应当是闭合的，也就是自身完满的。外界的事物和人可供观赏，可供喜爱，但是自己的内心仍是自我完满的闭合之圆。

人生在世，必须拥有能够自身圆满的愿望。我的存在不依赖别人，也不因为别人。我是一个独立支撑的个体。他人的喜爱和喜爱他人发生在这个圆之外，是额外的馈赠，因为有而快乐，因为无而悲伤，但是自己的内心必须在这个闭合的圆之内，自身完满。

人生在世，必须有令自身圆满的勇气和决心。人太容易让自己的内心之圆开一个口子，让别人的感觉流进来，让自身的感觉流出去。如此这般，人就会受到侵害（当遭遇别人的敌意甚至只是冷漠时），人也会丧失元阳，削弱了自身独立支撑的力量。

人生在世，如果自身圆满会更加快乐。如果做不到自身圆满，就会陷入期待、依赖的未定之天，自己的喜怒哀乐受他人影响甚至支配，由他人恩赐。他人让我快乐，我才能有快乐；他人令我痛苦，我只能痛苦。而内心世界如果是自身圆满的，那就能把自己的喜怒哀乐掌控在自己手中，只要愿意，就可以快乐。

愿意自己的内心世界是一个闭合的完满的圆。

叔本华立论的一个例外

叔本华有一次说：“一个人对与人交往的爱好程度跟他的智力的平庸及思想的贫乏成正比。人们在这个世界上要么选择独处，要么选择庸俗，除此以外再没有更多别的选择了。”

我想，此话主要针对婚姻。在叔本华生活的年代和社会，婚姻意味着一个男人的责任，要养妻活子，要过世俗的生活。而这与一个要在智力和思想上做创造性工作的人必定发生时间和精力上的零和斗争。因此，一个人想结婚的愿望越强烈，智力就越平庸，思想就越贫乏；反之亦然。

此话还针对交友，要求人选择不轻易交友的生活方式。交友也是一个费事耗时的事情，即使并非酒肉朋友，只要交友，至少要付出一点时间。西方人在麻烦别人之后，都爱说“谢谢你的时间”，这话在中文语境下感觉像是语病，但是它点出

了此类社会交往的主要代价。此外，交友的愿望还反映出人对他人的精神依赖。一个人交友的愿望越强烈，他的精神越不独立，对他人越依赖；反之亦然。

此话基本正确之外的一个例外是发生了激情之爱。叔本华一生好像没有遇上过这种事，所以他的话适用于他自己及与他类似的人，却不一定适用于陷入了激情之爱的人。爱情显然也是一种人际交往，但是它与智力和思想没有直接关系，既无因果关系，也不是零和关系，因此应被视为叔本华这一立论的一个例外。

人为什么一定要建立自我

与世事的喧嚣相比，我更喜欢寂静的山林；与热闹的表演相比，我更喜欢静静地谛听；与人声鼎沸的欢场相比，我更喜欢空寂无人的地方。人来到世间，无论周边有多么热闹，其实自我还是孤独的、静寂无声的。越是没有自我的人，越害怕孤独，越害怕静寂，越喜欢热闹，越想淹没在人群之中。我们因此看到在寂静的边远地区，人们喜欢放爆竹，喜欢吹吹打打，喜欢看热闹，想必就是因为害怕孤寂，想让表面的热闹来冲淡内心的恐惧。而叔本华这样的大哲学家却因为周边噪声与邻居发生冲突，闹到几乎要对簿公堂的程度。这是因为他沉浸在自我当中，对周边的热闹憎恶至极，忍无可忍。

人为什么一定要建立自我，一定要意识到自我？因为如果没有成功地建立起自我的意识，人就没有真正地存在过，他的生命就像一个小动物、一株植物，或者干脆像一个无机物，并不能算是真正的存在。

人有了自我意识之后，就渐渐有了自己独立的精神世界，有了对存在的自觉。这时，自我产生的第一个需求就是独处，独立于世。在孤独寂静的时刻，自我才能从周边的忙乱中浮现，才能看清自己。这是一种俯瞰，是灵魂出窍浮在半空对自己肉身的俯瞰，对自己人生的俯瞰。俯瞰能把自己的生命摆在合适的位置上，既不夸大，也不缩小，恰如其分。

我愿躲在世界的一个角落，孤寂地生活，每天意识到圆满的自我，掌控自己的生命，掌控自己的生活，过一种平静、愉悦、独立、自身圆满的生活。

心灵的契合度最重要

在世间多数事物中，与内容相比，形式不重要。人际关系也是这样，内容是人心灵的契合度，归类和外在形式并不真正重要。

正如福柯感慨，我们有一些人际关系，如婚姻关系、家庭关系等，但是我们的的人际关系种类少得多么可怜啊！福柯说：“从字母A到字母Z，他们必须发明一种现在仍未成形的关系，那就是友谊，也就是说，可以给予对方欢乐的一切事物的总和。”“生活方式可以被不同年龄、不同地位和不同社会行为的个体所共享。它可以产生牢固的关系，后者不同于制度性的关系。在我看来，一种生活方式可以产生一种文化和一种伦理。”

最重要的是真实发生的感受和情绪，所有的外在形式都不重要。一个灵魂与另一个灵魂相遇，会发生许多事情：吸引、冲突、追逐、躲避、惊喜、失望、快乐、痛苦。世上茫茫人海之中，没有任何两个人的关系是跟另一对一模一样的，仅有的那几种人际关系模式（亲情、友情、爱情）如何能够涵盖？许多关系完全无法分类，如亲情和友情的混合，亲情和爱情的混合，友情和爱情的混合，亲情、友情和爱情的混合，如此等等，不一而足。硬要把没有形状的一团物质纳入固定的那几个铸模当中，这就是目前简单的形式在复杂的内容面前的力不从心和捉襟见肘。

外在形式的匮乏还伴随着观念的逼仄：当人一定要把自己的某种关系归入固定的形式，就受到了相当多的压抑和束缚。例如，一个人爱上了两个人，他立即无所适从，这是不是对所爱的那个人的背叛？两个人爱上同一个人，他们是否只能成为势不两立的情敌关系？一个人对另一个人发生精神恋爱，如果那人有固定配偶，算不算一种越轨？一个人对某人既有友情又有爱情，那他俩算是什么关系？一个人从心理机制上看有没有可能同时爱上两个人、三个人、更多人？

真正的自由是摆脱了形式的内心的自由奔放。人有什么感觉就让它自然地发生、发展、存在或者消亡，不在意它的归类，不在意它的外在形式。它是自由的、不受约束的、无法归类的，是一个独立不羁的存在。

想象中的快乐是不是快乐

想象中的快乐是不是快乐？由于快乐有肉体和精神两个部分，想象中的快乐属于精神的部分，所以回答应当是肯定的。典型的例子有写作和柏拉图式的恋爱。

人在写作时，将内心的冲动、欲望融入想象中的故事、人物、思想，当它们在想象之中鲜活起来，满足自己的欲望，这想象中经历的快乐是真实的灵魂经验吗？我想它是的。比如，当卡夫卡在写作时，他摆脱了厌倦至极的沉闷生活、纠结痛苦的父子关系、琐碎无趣的日常工作，在自己的想象世界中自由飞翔，在大甲虫格里高尔那里尽情地宣泄了他的郁闷。在这个宣泄的过程中，他在想象的世界中得到的快乐，难道不是他所经验的真实的快乐？

柏拉图式的恋爱也只是在想象之中，并没有肉体的欢愉，甚至从不见面，一切只是发生在精神的领域，最多只能算是一个灵魂伴侣。爱一个人的好处首先是找到一个谈话的对手，在灵魂上有一个倾诉的对象，使得生命不那么孤寂。尽管爱情应当包括肉体和精神两个方面，但是如果减去肉体，难道精神上发生的爱就不会带来快乐吗？人在灵魂之爱的想象世界中得到的快乐，难道不是他所经验的真实的快乐？

那些处于极度饥饿状态的人会搞“精神会餐”，在监狱，在流放地，他们营养极度不良，濒于饿死的边缘，“精神会餐”可以一时缓解对食物的极度渴望，可是饥饿仍旧是饥饿，痛苦依然是痛苦，想象中的美食于事无补。处于精神饥渴状态的人却完全不同。他的饥渴完全可以在想象中得以缓解，得以满足，得以宣泄。他完全可以在想象的世界中获得与在现实当中类似的快乐体验，其根本原因就在于：人能够感受到的快乐当中，有整整一半根本就存在于精神领域。

世界上最荒谬的事

我最心仪的生活

我最心仪的生活是梭罗那样简单的生活。如果心地单纯，世界就是一个简单的世界；如果心思复杂，人生就是一个复杂的人生。

人们总是倾向于把自己的生活搞复杂，甚至奢侈。社会学调查已然表明，只要是过了温饱线，人生的幸福度就与物质条件再也没有相关关系。换言之，并不是物质条件好的就一定幸福，物质条件差的就一定不幸福。“贫贱夫妻百事哀”指的是在温饱线以下，一旦过了这条界线，两者就不相干了。既然如此，从提高幸福度的角度，还有什么必要去不断地挣钱、不断地买奢侈品，直到把金钱上的成功从手段变成人生的目的呢？

梭罗在瓦尔登湖自耕自食，在森林中过着简单的生活，他的生活相当惬意，他甚至说，人根本不用六天劳作一天休息（按照基督教的规定），完全可以一天劳作六天休息。他的幸福度比起辛苦劳作一辈子留下很多钱的人来说，肯定会高出很多。对这一点，我有相当大的把握。

人在精神上也总是倾向于把自己的思绪弄得复杂，左思右想，忧思重重。所有的静思冥想、参禅打坐，目标都是清空自己的思想，使之无限地趋向单纯和空无。这是因为心思越单纯越简单，人心越安静，越接近存在本身。人只有摆脱日常生活中的无尽烦恼，不计较、不焦虑、不纠结、不算计，才能到达平静、无忧、圆满和喜乐的境界，才能洞悉自己的人生，洞悉人间的一切，有灵魂出窍的感觉，像一根羽毛在宇宙中随风飘荡，随遇而安，随心所欲不逾矩。虽然按照孔夫子的说法，这种境界要到七十岁才能达到，但是如果能够通过修行早点到达这一境界，岂不更好？

尽量去选择简单的物质生活和单纯的精神生活，我想，这不仅是最佳养生之道，而且是修炼自己人生到高尚境界的不二法门。

其实，一个人的心有多么大，他的世界就有多么大。如果他的心有宇宙那么大，他游走的世界就有宇宙那么大；如果他的心只在周边方寸之地，他的活动空间也就只有那么一点点。

这件事首先涉及主观世界与客观世界的关系。一个人的存在状况如何，很大程度上取决于他人给自己在宇宙间的定位。如果能勇敢地、恰如其分地将自己的存在在宇宙之中定位，能够真正将它定位为沙滩上的一粒沙、大海中的一滴水，那就彻底从一切存在的烦恼中解脱出来了，因为一粒沙、一滴水根本没有什么可烦恼的。人更不会得抑郁症，也不会像尼采那样发疯。

这件事其次涉及出世与入世。一个人如果过于入世，他的心就只能停留在周边方寸之地，有世俗的金钱、权力、名望在诱惑他，有各种琐细的事情缠绕着他，有热闹和虚荣使他变得急功近利。人有了出世之心，才能摆脱所有的世俗烦恼和虚荣诱惑，活得自由洒脱。

这件事最终关系到人的心情。心大心情会好，心小心情会坏。如果你的心是阔大的、开朗的，世界在你的感观中会变得单纯、澄净、美好；如果你的心是猥琐的、狭小的，世界在你的眼中也变得琐碎、肮脏、丑陋。宇宙就是那个样子（冷漠的、沉默的），世界就是那个样子（粗粝的、无情的），人生就是那个样子（短暂的、渺小的），你的心如果不大一些，心情就会变得晦暗、抑郁、琐碎。如果把心放大，就能有快乐。

总之，我愿意有一颗阔大的心，让它容下整个的宇宙和人生。

极简是我灵魂的模样

我喜欢过极简方式的生活。衣食住行仅仅以舒适为限度，绝不追求奢华，因为毫无意义，甚至有害（如吃得太好）。极简的生活方式能够使精神生活也变得极简（直取核心），甚至使写作风格变得极简。

极简方式总是对我有极大的诱惑力，可能原因在于，极简正是我灵魂的色调。我生性害怕繁复，总是喜欢把复杂问题简单化的方案。在物质生活方面，奢侈对于我从来没有过一点点的诱惑力。看到特朗普金碧辉煌的家装，心里不但无感，而且微微的厌恶。即使是奢华，也是皇家色调平易的风格才能令人有点儿敬意，有点儿怀旧感，那种眼花缭乱的奢华，真是令人倒胃口。真实的消费是简单的，炫耀性的消费才是繁复的。

在物质生活之外，极简方式也是一种思维模式。那就是抛开繁复的形式和外表，直取核心。宇宙的道理、世界的道理和人生的道理，看明白了没有什么深奥繁复之处，是明明白白、简简单单的。何必在外围绕来绕去，何不直截了当、一针见血？例如，存在说到底并无意义，这个简单的事实就那么不能接受吗？就那么不敢直视吗？而如果敢于直视，敢于承认，三观就正，一切复杂的事情立即迎刃而解，连抑郁症都不在话下。这事有那么复杂吗？

极简方式还是一种写作风格。当一个人并不想掩饰什么，炫耀什么，只是真诚地体验、真诚地感知、真诚地表达，他的风格就不知不觉趋于简约。无论是思想还是文字，无论是散文、小说还是诗，都会趋向极简风格。我喜欢这种风格，这种风格就是我。

极简方式既是我追求的生活方式、思维方式和写作风格，也是我自然而然、不知不觉的趋向。它是我灵魂的模样。

只想蛰伏在巢穴之中

人最终要回到自己的精神巢穴，在其中孕育、生产、享受，自得其乐。

人在年轻时，对于世界难免有好奇心，渴望到处去走、去看，除了纯粹的好奇之外，还有一点点虚荣心的成分——去过别人没有去过的地方。但年长之后，所有的地方都走了个七七八八，有的地方不止走过一次，心中已经渐渐把所有的海滩混在一起，分不清巴厘岛、苏梅岛和夏威夷，这才无奈地悟到：有必要把旅游书

上所有的景色都一一跑到、看到吗？这跟看风光片有什么大区别吗？那些经由专业摄影师的镜头看到的景色不是比自己肉眼看到的平庸景色更美些吗？

人在年轻时，花很多时间在世界各地参加各色会议，研讨、讲演、交流，风尘仆仆，身心俱疲，坐十几个小时的飞机，有时甚至通宵地飞行，在精神上的收获却不成比例地稀少。想起钱锺书老先生被人邀请去美国讲学时说的一句推辞的话——“他们听得懂吗？”——不禁莞尔，先生才是参透之人哪。

到了这个岁数，我终于厌倦了所有的外在活动，包括旅游、开会、讲演，一门心思回归纯粹的精神世界，过单纯的精神生活，哪怕什么也不做，也不愿再到处奔波。这是一种归巢的感觉，就像一只鹰在外面飞得久了、累了、倦了，终于回到了舒适的巢穴，今后只想蛰伏在巢穴之中，享受内心的宁静。

无论要应付多么热闹的场面，我的内心永远趋向宁静。宁静是最舒适的、最甜蜜的、最惬意的。

知足常乐

记得最早看到“知足常乐”这个短语是在五台山的某一个台，四个大字从右至左镌刻在一个牌楼上。当时“文革”刚刚结束不久，看到这个短语觉得特别不励志，因为“文革”中所有的口号用语全都趋于极端，全都是“最最”这个级别的，满世界看到的听到的都是“我们最最敬爱的”“最最伟大的”“最最光荣的”之类，猛然间见到这样一个温婉含糊的短语，感觉十分与众不同，不习惯。其实这个短语不但年深日久，而且带有禅意，在宗教圣地见到它是十分合乎逻辑的一件事。

“知足常乐”是民间俗语，植根于中国文化心理的深处。因为中国文化除了佛教之外基本上是一个世俗的文化，一般人没有宗教信仰和宗教情怀，尤其是在对人生的看法上，民间基本上不相信来世，大多是相信人只有现世生活的。一切喜怒哀乐、悲欢离合都是现实的和现世的。在这个俗世上，人怎样才能活得轻松快乐呢？一个最直观的答案就是要知足。知足者就快乐，不知足者就不快乐。

人的愿望其实非常简单，容易满足。夏天清晨打开窗户，一阵带着丝丝凉意的微风，就能令人心旷神怡、通体舒适，一时竟不觉得还有什么值得追求的。人的欲望是无穷无尽的，得陇望蜀，得寸进尺，贪心不足蛇吞象，如果不加节制，就永远不得安宁，不得快乐，就会累死。所以，“知足常乐”成为规劝人们知道节制以便获得快乐的世俗智慧。

“知足常乐”不仅是世俗智慧，还略带禅意。佛教一直在讲万事皆空的大道理。随遇而安，满足于已有的，不刻意去追求不易得到的，实在是符合佛教所宣讲的空无的道理。

我最钟爱的还是自由

在这个世界上，我最喜欢自由。我愿意自由地生活，自由地思考，自由地说话，自由地爱，自由地写。

人生在世，有多种价值供人选择，自由、平等、博爱、健康、快乐、幸福，比来比去，我最钟爱的还是自由。

人会以为，自由有什么难的，只要不犯罪，不进监狱，人不就是个自由人吗？其实，人人生而自由，却无往不在枷锁之中，这枷锁除了有形的物质枷锁，还有无形的精神枷锁。所谓精神枷锁就是各种各样无所不在的规矩、舆论、习俗、观念。人除非完全脱离社会生活，只要与他人打交道，就无法摆脱这些无形的枷锁。

中国历史上有文字狱，统治者会仅仅因为文字治一个人的罪，人们在言论管制最严厉的时代，见面都不敢说话，“道路以目”。管制文字，管制言论，其实质是想管制人们的思想。人的脑子里想什么也能管制吗？他只要不说话，别人能知道他在想些什么吗？然而，在思想管制最严厉的时代，人连沉默不语的权利都被剥夺了，权力会要求人“表态”，沉默被指为反抗。胡适的小儿子胡思杜就被迫写过批判父亲的文章，他没有思想的自由和表达的自由，也没有保持沉默的自由。

另一类精神枷锁是习俗和流行的观念。例如“男大当婚，女大当嫁”“不孝有三，无后为大”之类的说法，如果有人不想结婚、不想生孩子，或者爱上一个同性别的人，就会感觉到习俗的压力，这也是中国的同性恋大半要和异性结婚的原因。要摆脱这样的精神枷锁，选择自己喜欢的生活方式，就需要一点儿反抗习俗的勇气，如果被习俗和传统观念压倒，就丧失了精神的自由。

总之，我希望自己的生活能够尽可能摆脱各种各样的精神枷锁，自由地选择自己喜欢的生活方式，做一个自由人。

自由是人生最重要的价值

我喜欢裴多菲的想法：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。”生命和爱情全都不能与自由相比。裴多菲所说的自由或许有很重的政治色彩，我心中的自由则有更多精神自由的成分。

我们心自问：什么是我最看重的人生价值？答案是：自由是人生最重要的价值。所谓自由，包括身体的自由、人际关系的自由和精神的自由。

身体的自由有几个内涵：最直接的是不受拘禁，不在监狱、集中营、看守所，想去哪里去哪里；间接的是不受伤病的拘束，能够自由自在、随心所欲地做自己想做的事；再抽象些的是不被规则拘束，不受风俗、习惯、制度的约束，可以想做什么做什么（当然不能违法犯罪，不能做伤害他人的事）。

人际关系的自由则指不受任何关系模式、习俗制度的压抑，所有的人际关系都是自己喜欢的，这才算得上是自由的。不和谐的亲属关系、勉强的朋友关系、相互厌恶的夫妻关系，都是对自由的压抑、拘禁，令人无法随心所欲。自由的关系才令人感觉到舒适和快乐。

精神的自由则是对真善美的自由追求，在求真的领域完全没有禁区，打破一切宗教和政治的禁忌，去追寻真相，追求对事物最中肯、最贴切的看法，没有不敢碰触的问题，没有无法说出的真相，没有不能想象的领域。在道德伦理和审美的领域也可以自由地徜徉，自由地享用，自由地创造。

生命是珍贵的，爱情是美好的，但若与自由相比，它们还是略逊一筹。听到过自由王国与必然王国的说法，大多数人只能生活在必然王国，为环境所左右，为习俗、制度、观念所规定，只能被动地活着，所作所为都是必然的、被决定的、无法改变的；只有少数人能够进入自由王国，不为环境所左右，不受习俗、制度、观念的拘束，能够主动地活着，能够选择自己想做的事、想交往的人，获得精神自由，活得随心所欲、自由自在。

因自觉而自由

与很多人相比，哲人对存在的自我意识更为强烈，他们的存在一是自觉，一是自由。因自觉而自由，因自由而自觉。

所谓自觉就是存在感。人意识到自己的存在，自己的肉身和灵魂在宇宙中的位置，自己的时间和空间与宇宙的时间和空间相比的微不足道，由此得出的方向感缺失和意义缺失。而很多人对存在是懵懵懂懂、无暇顾及的，他们基本上只看到眼前的一点儿事物，只活在具体之中，很少有抽象思维，很少感觉自身的存在。他们大多数情况下是快乐的，有时有点儿具体而微的小痛苦（如失恋）、小挫折（如生病），但从未感受过深刻的抽象的痛苦，即一个存在所感受到的痛苦。

人有了对存在的自觉之后，就接近了自由之境。人想进入自由之境，前提是摆脱物质生活、人际关系和精神生活三方面的烦恼。而对自己的存在自觉的人，更容易摆脱这三方面的烦恼。

在温饱问题解决之后，对存在自觉之人比较容易从对物质的追求中摆脱出来，不再去挣不必要的钱，他们倾向于选择简单的生活方式，而不会刻意追求奢侈品，把自己的生活搞得捉襟见肘，不得不陷入更多超出日常需求的操劳之中，从而获得物质生活方面的自由。

在人际关系的处理方面，对存在自觉之人会比较容易理顺周边关系，不会陷入过度的纠结、焦虑和冲突之中。对存在的透彻了解带来对周围人群的透彻理解、对关系远近亲疏的通透看法，从而避免陷入情感的陷阱，以及各种非理性的关系，从而获得人际关系方面的自由。

在精神生活方面，对存在自觉之人由于长期浸淫，会有比较丰富豁达的精神世界，不会陷入抑郁或狂躁的状态，比较容易到达平静和喜乐的境界，从而获得精神上的自由自在和随心所欲。

本人虽然不是哲学家，但是酷爱生命哲学，一直在修行，希望按照一个哲人的生活方式生活，活得自觉，活得自由。

游戏人生

游戏人生的态度一直是被否定的。人生是一件多么严肃的事，是一件多么痛苦的事，是一件多么郑重的事。游戏人生？那未免太轻浮了吧。

然而，从宏观上讲，从宇宙的高处和深处俯瞰人生，它不过就是一粒宇宙尘埃，就是一个蠕动的人形，就是一场有生之年的游戏而已。从微观上看，人所做的一切也都难以超越游戏的范畴，就连惊天地泣鬼神的爱情，超脱一点儿看，也不过是一场游戏而已。人世间所有的喜怒哀乐、悲欢离合，只要脱出非理性的情感的视角，从理性的视角看，大多不能够超越于游戏之上。

因此，游戏人生这句话，不仅是对人生状态的客观描述，也是人对人生应取的主观态度。如果不对人生持如是观，即容易陷入无尽的烦恼之中——眼前的物质生活的种种琐碎烦恼、人际关系的烦恼、精神生活的烦恼。只要转念一想，人生不过是一场游戏而已，立刻脱出烦恼，升入清明世界，朗朗乾坤。如果有冲动，就兴致勃勃地投入这场游戏，玩得出彩，就像那些在财富、权力、名望三个游戏场上的胜出者；如果冲动欠缺，就安安静静地淡出，做一个人生游戏的观赏者，过一个平平淡淡的人生。

游戏能让人超脱

对痛苦的人生要存些游戏心态。从微观角度看，视生活为游戏能快乐；从宏观角度看，视存在为游戏能超脱。

佛教总说，人世皆苦。人在年幼时，人在顺遂时，不能认可这种说法。可随着年岁渐长，随着阅历增加，人最终会认同“人生不如意者常八九”这一说法，而在年幼时，人根本无法想象生活真的会是这样。

人在起步的岁数，看世界上一切都很神奇，各种各样的事物和美好纷至沓来，令人目不暇接，觉得世界奇妙、人生美好，活得兴致勃勃、眉飞色舞。去到一个从未去过的地方，见到一个从未见过的风景，遇到一个可爱的人，做成一件看上去很有意义的事，全都兴奋异常。待到后来，发现大多的地方都很相像，很多的风景区都很雷同，人大多平庸，很多事都没有最终的意义，心情于是变得沮丧，眼前的一切遂黯然失色。

此时此刻，如果没有一个游戏的心态，情何以堪？在具体而微的微观人生，如果抱着返老还童的游戏态度来看待琐碎的日常生活，就能得到些微的快乐；如果

怀着赤子般的游戏态度来待人、接物、交友，就能得到些微的快乐；如果抱着自嘲自乐的游戏态度来做点儿自己喜欢的事情，就能得到些微的快乐。

在抽象的宏观人生当中，如果抱着游戏心态来看待人生意义，就能稍许平复心中的不安；如果抱着游戏心态来看待自己的存在，就能去除心中的冰冷；如果抱着游戏心态来看待宇宙及自己不过是存在一刹那的一粒宇宙尘埃这件事，就能忍受这无可抵赖且残酷到令人无法直视的事实。

所以，人需要给自己一个游戏的心态，不能只是一味正儿八经地活在这个世界上。

活得兴致勃勃

物质生活很容易感觉到足够，其实达到身体舒适的程度就足够了。把生命耗费在精神的愉悦上面是不错的人生观。

我们何其幸运，恰好活在一个可以安居乐业的时代，没有动乱。如果活在“华北之大，竟放不下一张安静的书桌”的年代，或者活在“把‘无产阶级文化大革命’进行到底”的年月，就没那么幸运了。

在满足了基本的物质生活之后，人生值得追求的是精神的愉悦。我认为，能够给人带来精神愉悦的，扒拉来扒拉去只有两件事，一件是美，一件是爱。去挣超过需求的钱没有意义，去追求虚名也没有意义，并不能给人带来真正的快乐，能给人带来快乐的唯有美与爱。

即便知道万事皆空，仍然能够生活得兴致勃勃，这是我追求的人生境界。

让余生就这么无所事事地过去

岁数越大，越觉得无话可说，看世间万物，就像在云端俯瞰一只奇大无比的大肉虫子，在那里漫无目的地蠕动，这里凸起，那里凹下，混混沌沌，浑浑噩噩，无始无终，没完没了。年轻时极为关注的各种争斗、各种热闹，现在渐行渐远，显得越来越无足轻重。那时的千钧重物，现在仿佛变成一团棉花，没了分量。

在停止了所有的奔波（包括旅游和工作）之后，我觉得自己有种归巢的感觉。实际上，与奔波忙碌相比，待在一个角落一动不动才是真正觉得舒服的生活方式。当我躺在自己那个一米八宽的大床上仰面看着天花板的时候，心里一时没有了任何念头，空空如也。我觉得自己像一头钻到洞里准备冬眠的老熊，浑身舒适，慵懒至极，心想，终于摆脱了一分钟掰成八瓣儿花的日子了，可以像大把撒钱一样，好好挥霍一下自己的时间和生命了。

我早就进入参透状态了，跟佛教的开悟差不多，也许根本就是一回事。所谓参透就是想明白了万事皆空的大道理，人都是一粒宇宙尘埃。参透了这个，我觉得自己忽然间进入了一个自由的状态，再没有什么烦恼，也没有什么事情能打扰我内心的宁静。

我长时间地凝望窗外，已是暮春时节，猩红的碧桃还在盛开，淡粉的桃花却已经开始凋零了，心想，今后的日子就是看花开花落，看四季轮回了。梭罗是怎么说的——为什么观察四季轮回不可以成为一个职业呢？是呀，为什么不可以呢？既然人只是一粒宇宙尘埃，既然人只是在这里停留三万天，然后就灰飞烟灭，消失得无影无踪，为什么不可以就傻傻地看看四季轮回，看个几十次，然后就悄然而逝呢？为什么一定要强迫自己做这做那，就像得了强迫症似的呢？

回顾一生，我感到一切都清晰到可怕的程度，每段时间、每段经历，都像刚刚发生的那么清晰，什么都没有模糊，什么都没有忘记。就连几十年前有个人在食堂吃饭没带饭票，是我给他买的，而他后来忘了还这样屁大的事情都记得一清二楚。我是不是有病啊？我不由得自问，心说，我这样的记忆力不去搞自然科学，真是太可惜啦。最糟糕的是，我不是有意记住的，而是自然而然记住的，经历的每件小事都像刀子一样，在记忆的巨石上留下了一道划痕，永远不会消失。

记得小时候，在没有上学的年龄，下雨天，我坐在窗前，那窗户涂了墨绿色的漆，是一种双开门的样式，在窗扇下边靠窗框的部位，由一根三四寸长的金属挂钩来固定。这种固定方法跟后来通用的滑道式开合器不同，窗户会在刮风时有一定幅度的摇摆，发出“吱扭吱扭”的响声，悠长而单调，这响声深深镌刻在我的记忆之中。还有螃蟹腿的味道：家里虽然不缺钱，却很少吃海鲜，可能因为父母

都是北方人，没有吃海鲜的习惯，有一次忽然吃了一次螃蟹，螃蟹腿微甜的味道就永远留在了我的记忆之中，经久不衰。

人的一生，戏剧性是那么少，少得令人遗憾。其实，戏剧性也不一定是什么好事，大悲大喜，大起大落，那才是戏剧性。为什么人说平平淡淡是福呢？就是有时候人受不了大悲大喜、大起大落的戏剧性，宁愿躲在一个安静的角落，安度一生。这样虽说有点儿没滋没味，但是到头来还是比痛苦的戏剧性经历强了一些，至少保住了性命，没有鲜血淋漓、惨不忍睹地夭折。

我想，让余生就这么无所事事地过去吧，偶尔把自己的感悟记录一下，自娱自乐而已。

世界上最荒谬的事情就是批判享受欲

人生的高标准是获得快乐，人生的低标准是获得平静。没到这两个境界，人生就是痛苦的。

多数人的一生在多数的时间里是痛苦的，要为谋生辛勤劳作，苦苦挣扎，要柴米油盐，生老病死。往往劳作一生，到退休的时候，人已经身心俱疲，只想像水边大石上的乌龟一样，闷闷地、呆呆地晒晒太阳，等待离世的时刻。

有少数人在人生的某个时刻，能够修炼到平静的心境。例如出家人，或者在家修行的居士，没有开悟的还不能算。无神论者当中，也有对生命做哲思而修得这一境界的。想透的感觉应当跟佛教的开悟相仿，典型的是萨特的存在主义，通过世俗的哲学思考，得到与佛学修行异曲同工的效果，把存在这件事完全想通想透，得到一种正确的宇宙观和人生观，认识到人不过是宇宙微尘这一残酷事实，并且把这一事实平心静气地接受下来，从而到达宁静的心灵境界。

有极少数人能够到达或者偶尔体验存在的快乐。人活得越久，就会对福柯所谓的“快乐是一件很难的事情”更加引起共鸣。人在年轻时，不大能领会这一说法，觉得快乐不是挺容易得到的吗？从一餐美食，从一点美色，从一部电影，从一本小说，不是都能得到快乐吗？可是从你的审美和胃口变得精细的时候开始，快乐就不那么容易得到了。年轻时，看到一道美丽的风景，遭遇一桩美好的恋情，就会陷入狂喜，因为从未经历过，从未体验过。而随着年事增加，再想体验狂喜就变得越来越难，就像一个嘴变得越来越刁的老饕，能让他得到满足的菜肴总是越来越少。

希望自己能够在到达平静状态之时，更上层楼，偶尔体验到存在的快乐，生活的质量跟这种体验的频率是正相关的，这一点毋庸置疑。

为何批判享受欲

生活的多数时间应当是享受的，少数时间受苦。身不由己时只好受苦，如果能够掌控，可以选择，那就一定选择享受。

世界上最荒谬的事情就是批判人们的享受欲。最浅层的印象似乎是提倡以受苦作为人生的主要目标。在人不得温饱、没有安全感的时候，比如在战乱时期、运动时期，受苦是不得已的事情，但受苦受难不可因此成为生活的主要目标和主要模

式，其荒谬逻辑竟然是这样的：人来到世间，不仅客观上要受苦，而且主观上也要以受苦为生活目的。

对人的享受欲的批判有另外一个角度，那就是对利他主义的倡导。人应当有利他主义，这一生活目标比较高尚。但是享受欲还是人的主要生存动力。如果自己的生活质量不错了，可以有余力奉献给他人，那是更高的生活目标和道德境界。那是锦上添花，而不是与个人的享受相对立的零和游戏。个人的享受在生命中从来都是主要的，利他是额外的，既非对立，亦非一个多一个必然少。

批判享受欲的第三个角度是对无私奉献的倡导。希望人能够无私奉献于社会和某个集体目标，这是一个超越常人的要求。人的主要关注点还是在自身，除非到了危急时刻，人们会为了集体目标牺牲个人享受，在和平时期，人生的关注点还是在个体的生存质量，一味要求人为社会牺牲个人快乐，并不是合理的要求。记得年轻时看小说《红岩》，我对其中一个细节印象深刻：叛徒甫志高每天下班回家都要买回一点儿好吃的（记得好像是酱牛肉）给家人享受一番，被捕后，他想到如果不叛变就再也吃不到酱牛肉了，于是就成了可耻的叛徒。小说制造了一个两难的零和情境：它把个人对物质生活的享受之心与革命情操直接对立起来，要做好人必须二选一，不可兼得。尽管对于大多数人来说，享受和奉献并不是零和游戏，却也的确有一些例外情形，例如需要一批人到荒漠里造原子弹、氢弹。即便如此，也要尽量照顾个人的生活质量，而不是一味把人变成机器零件。仿佛这些个人的存在只有一个功能，就是让这架机器运转正常。

对享受欲的批判究其实质是崇尚集体主义的社会对个人主义的贬低和打压。费正清在对中西价值区别的概括中提出一对概念，认为中国是集体主义的，西方是个人主义的。这一概括相当靠谱。或许正因为如此，中国常常批判人们的享受欲，西方却很少这样做。

快乐也重要

我愿将对存在的清醒意识保持到生命的最后一刻，永远冷静，永远超脱，永远乐观。

感受快乐，可以更好地享用自己的生命。这快乐包括肉体的快乐——口腹之乐、健康之乐、快感之乐；也包括精神的快乐——审美之乐、创造之乐、发现之乐、发明之乐；还包括人际关系的快乐——亲情之乐、友情之乐、爱情之乐。

你所拥有的，就是你想要的

自从读到“吸引力原理”，我就对此感到十分共鸣。我很早以前曾有过一种模糊的感觉并试着将它表达为“你所拥有的，就是你想要的”。这句话挺得罪人的。例如，一个婚姻不幸之人听了就会不高兴：难道我所拥有的这个不幸的婚姻就是我要的？一个生活在困窘之中的人也不会爱听：难道我所拥有的这种痛苦的生活就是我要的？

然而，吸引力原理就是这么强悍有力：你的不幸婚姻是你想要的，是你当初选择的，屈从于当时的情势，屈从于父母的催逼，屈从于内心对未来生活的恐惧。吸引力原理讲的就是，如果你想要一个幸福的婚姻，你是可以得到的；如果你最终没有得到它，那是因为你得还不够厉害。

反面的吸引力原理则是在相反的意义上来讲同一个道理：人如果真心害怕什么，这事发生的概率就小了很多。这一说法符合吸引力原理：你强烈地向往什么就会吸引来什么，反之亦然。你强烈地拒斥什么，也就不会吸引来什么。例如，人如果真心害怕失去一个朋友，他就不大可能失去他。你会特别在意朋友的想法，时时关注着有关他的种种，小心经营你与他之间的关系，常常表达你对他的喜爱。如此这般，你怎么可能失去这个朋友呢？你如果强烈害怕一个痛苦的婚姻，你就会在选择配偶的时候，仔细考虑你们的契合度、你对他的喜爱程度、他对你的喜爱程度。这样选中的配偶，导致痛苦婚姻的概率会降低很多。如果说你在生活中得到了那个你害怕的结果，那只能说明你当初怕它怕得还不够厉害。

无论是正面的吸引力原理，还是反面的吸引力原理，讲的都是同一个道理：人的存在状态取决于人的选择。这其实是存在主义最先提出的一个原理：存在先于本质，人并没有什么与生俱来的本质，他的存在状态都是他一次次主动选择的结果。

这辈子最大的幸运就是突然失学

人最终只能做自己。他不喜欢的，即使想做也做不成；他喜欢的，即使不想做也能做成。

这个道理最明显的例证是性倾向。一位同性恋者，无论是迫于周边压力与异性结婚，还是天天泡在健身房锻炼肌肉，他最终心向往之的还是同性的伴侣。尽管他怀着内疚的心理拼命帮助妻子做家务，他还是不能胜任愉快的好丈夫。而只有同性才能使他真正动心，不知不觉做回自己。

强扭的瓜不甜，说的也是同一个道理。所以人做喜欢的事，事半功倍；人做不喜欢的事，事倍功半。一个人的幸运与否，在于能否看准自己最喜欢做的事、最适合做的事，越早看出来，发展得越好；越晚看出来，发展得越差；完全看不出来，这辈子就只能浑浑噩噩、得过且过了。

我这辈子最大的幸运，就是在很年轻的时候突然失学，使我脱离了浑浑噩噩的生活，脱离了惯性的轨道，不得不自己去找到自己最喜欢的事情做，自己去找到自己最喜欢的书看，自己去找到自己人生的道路，了解自我。我庆幸没有把时间和生命过多浪费在自己不喜欢的事情上，而是可以认识自己，仅仅做自己真心喜欢做的事情。这样做的结果，成功与否倒在其次，至少享受了做事的过程，拥有了自己喜欢的人生。

我选择快乐和自由

一个人如何度过自己的生命，小部分取决于客观环境，大部分取决于主观意志。人可以按照自己的意愿选择、塑造自己的生活，为它赋予任何色彩和情调。

生命乍看上去受到了客观环境的规定，这个客观环境既包括空间也包括时间。空间的几个元素首先是地理的——你生在欧洲的大都市，或者非洲的小村庄；其次是社会的——你生在锦衣玉食的巨富之家，或者捉襟见肘的贫寒之家；最后是个人的——你生而美丽聪明，或者丑陋愚钝。时间则是生命所处的时代——你生在古代还是现代，战争年代还是和平年代，贫困时代还是富庶时代。这些客观环境是无可选择的，似乎可以决定生命的质量。

然而，人的主观意志并非完全无所作为，而是在人生的选择中占了绝大部分——你选择过一个快乐的人生，或者选择过一个痛苦的人生；你选择过一个鸡零狗碎的人生，或者选择过一个精彩辉煌的人生；你选择过一个害人害己的人生，或者过一个利人利己的人生。这是你在人生的每个选择的关口自主做出的选择。

有人说，我没有选择得病，可是得了病。除了遗传因素之外，其实是人选择的生活方式决定了得病与否。病从口入嘛，无论是痢疾肠炎，还是高血脂、高血糖，全都是吃出来的疾病，得不得癌跟人的心情关系很大，而心情的好坏一大半来自个人意志——只要你想让自己高兴，你总是有办法的。你常常闷闷不乐，归根结底是自己愿意这样。

在客观环境的基础上，人生的质量主要取决于自己的选择。我决定选择快乐和自由，摒弃痛苦和压抑，度过一个幸福的人生。

在99%的单调和重复之外

日复一日，年复一年，生活就是如此重复。创造和爱，可以给生活带来一点新意。

从来到这个世界开始，人一天又一天做着重复的事情，吃喝拉撒睡；人一日复一日感受着大同小异的事物，眼、耳、鼻、舌、身。人为什么不觉得烦闷无聊呢？我想起弗洛伊德对性的一个定义：如果有什么事情，人一直在做，还一直有冲动再做，那就是性了。人怎么就不嫌重复呢？我猜，这是生命被设计出来时被隐藏在机体中的一个动力机制：如果不是饱了还会饿，人就不会再吃；如果不是欲望宣泄之后又会满溢，人就不会再有宣泄的冲动。

生活中除了一再重复的内容外，也会偶有比较有趣新鲜的事情，这就是有人去做探险家的动机：他们想发现些每回重复之外的奇特的事情。只有极少数人能够成为探险家，对一般人来说，有点新意的生活是创造与恋爱。

去写一篇小说，去画一幅画，去作一首歌曲，去排一个话剧，做这些事就像探险一样，看到从未见过的事物，发现意料之外的美。在创造的过程中，生活不再是单调的重复，而是时有惊喜和意外，其中的感受超越了日常生活单调的重复。

陷入恋爱更是一件能为生活带来新意的事情。因为这是两个活人之间的冒险，他们互相小心翼翼地探索对方的灵魂，试图了解它的模样、它的喜怒哀乐、可能会发现的奇异的特质、可能会遇到的惊喜。于是，生活不再是无聊的重复，显得格外有趣和揪心、格外快乐和痛苦。

我希望自己的生活能在99%的单调和重复之外，能够拥有1%的新意。

我刻意让自己的生活中有美有爱，每天像一个锱铢必较的小心眼的人那样扪心自问：今天我享用到美了没有？今天我享用到爱了没有？如果没有，我就会觉得虚度了时光，我对不起自己的生命。即使我今天没有创造美，我至少要消费美；即使我今天没有被爱，我至少要去爱。如果既没有享用美，也没有享用爱，我的一天就白过了。

古希腊哲人说过，没有经过审视的人生不值得一过。我猜，所谓审视，就应当是这样的审视吧。

享受人生之三领域

世界可以划分为三个领域：物质领域、精神领域、人际关系领域。人际关系领域与人的幸福感关系最大。

物质领域是人生存活动的地方，人从来到人世，就生活在物质世界之中，吃喝拉撒，柴米油盐，严重依赖，不可或缺。要达到肉身的健康舒适，已经令人耗费大半精力。从温饱到小康，大多数人终身劳作，只不过达到衣食无忧的境界，其他目标更属奢侈。

精神领域是人生的高境界、超脱境界。音乐、美术、文学、哲学，对精神领域的享用需要一点儿天赋和大量修养。世上大多数人并不能像对物质世界的享用那样，从精神领域的事物中感觉到享受。看那些打斗笑闹的电影，并不是精神的享受，其中的区别就像搞笑和幽默的区别那样明显。一个人对着搞笑的节目傻笑，算不上对人类精神之美的享用。

人际关系领域的重要性虽然与前两个领域不分伯仲，但却是与人的幸福感关系最大的领域。人享用物质领域和精神领域的产品，可以感觉到肉体的舒适和精神的愉悦，可以非常欢喜，但是往往到不了狂喜的程度。真正的狂喜来自爱与被爱，来自亲情、友情和爱情。当人被另一个人喜爱，当人喜爱另一个人的时候，他才能体验狂喜。一个人为另一个人心动，受到他的吸引，爱上他的时候；一个人感觉到另一个人的心动，感受到自己吸引了对方，被对方爱上的时候，那才是最奇妙的人生体验，只可意会不可言传。

愿在短暂的人生中，除了对物质领域和精神领域的享用，还能享受到人际关系中的亲情、友情和爱情，让自己的生命始终处于爱与被爱之中。

人可以刻意选择欢乐

在一切欲望都得到满足的时候，欢乐就成为生活的基调，唾手可得。人的生活分为物质和精神两个部分，二者关系紧密，互为因果。当人获得财务自由之后，生活的苦与乐就全部进入了精神领域。

仅仅生活在精神领域，人的选择就像耳朵，可以随意选择天籁，也可以选择噪声。选择天籁就天天浸淫在美好之中，选择噪声就只能活在丑陋之中。

仅仅生活在精神领域，人的选择就像眼睛，可以随意选择美景，也可以选择疮痍。选择美景就天天看到赏心悦目的景致，选择疮痍就只能活在丑陋和平庸之中。

仅仅生活在精神领域，人的选择就像舌头，可以随意选择美味，也可以选择糟粕。选择美味就天天品尝美酒佳肴，选择糟粕就活在味同嚼蜡的生活之中。

总之，人如果仅仅生活在精神领域，就可以掌控一切，可以想苦就苦，想甜就甜，想哭就哭，想笑就笑，全凭自己的意愿。对于我来说嘛，大多数时间我愿意快乐，但偶尔也愿意品尝一点点苦味，但那也是为了做个对比——由于有了苦，甜才显得更甜；由于有了眼泪，欢乐才显得更加欢乐。

在这个世界上生活，痛苦还不是随手拈来吗——人生空无之苦、生命偶然之苦、生老病死之苦、失恋单恋之苦，无论哪一样，都可以让人泪流满面。但是！但是！快乐也是俯拾皆是——身体的舒适感觉，精神的愉悦感觉，读一首诗的快乐，写一首诗的快乐；看一幅画的快乐，画一幅画的快乐；听一首歌的快乐，唱一首歌的快乐；爱一个人的快乐，被一个人所爱的快乐。没有这样，还有那样，总有一样让人快乐，令人狂喜。

我愿意在这个世界上，天天流泪，天天欢笑，天天期盼，天天实现，就这样生活下去，直至终点。

此时此刻的舒适

此时此刻的舒适很重要，其中包括物质生活、人际关系和精神生活三个方面的舒适感觉。这里有一个前提：人的存在是短暂的、偶然的、无目的的。既然如此，存续期间的感觉就成为应当在意的事、有意义的事。

物质生活不应以奢侈炫耀为目标，而应以感觉舒适为目标。衣食住行，只要舒适就好，多余的奢侈品都是无用的，有的甚至有害，例如，吃得过多或营养过剩，带来的只有不适与疾病。舒适听上去容易获得，有时却并不容易。仅举周边温度为例，要想生活在既不过热也过冷的环境中就非易事——过热须空调降温，过冷须暖气升温，若要顺手拈来，需要诸多努力。此外，还有一个选择的问题，如旅游，既想看风景，又想身体舒适，往往陷入两难境地，旅游的奔波劳顿与精神愉悦发生矛盾，为保持身体舒适，应否取消所有奔波宅在家里呢？

人际关系中的舒适感觉也并不是容易做到的。没有亲密关系，人会感觉孤独；关系过于黏稠，人会感觉沉重。将周边的所有人际关系调适到刚刚好的程度，才是

应当追求的目标。亲情当中，既要自然舒适，又要划定边界；在友情当中，既要相处愉快，又不要成为负担；爱情关系，既不太过清淡，也不能太过胶着。总之，使得自己周边所有的人际关系都自然舒适、互补愉悦，也并非很容易达到的境界。

精神生活要达到舒适的境界不难，但是灵魂质量不同的人，舒适的标准亦不同，许多人只要每天能打两锅麻将，精神上就满足了，感觉舒适愉悦。这是简单的概率游戏给人带来的快乐。所有能够从棋牌类游戏中获得精神满足的人，其精神愉悦的标准是容易达到的。需要通过审美活动才能获得精神愉悦的人，灵魂比较精致，活得更加清醒，存在的自觉程度较高，灵魂更加清澈，处于参透状态，更容易保持精神的平衡、平静，能够泰然对待死亡。

仅仅追求此时此刻的舒适这样一个目标，看似简单，却并非易事，而且应当说是在万千人生目标中最实在、最靠谱的一个。

财务自由是自由人生的一个起码目标

不知从何时起，“财务自由”这个词流行起来。财务自由指的是日常用度不再需要精心算计，可以按照自己的愿望随意消费。

获得财务自由的有两类人，一类是真正的富豪；另一类是小富，但消费欲望不高的人。大富之人可以随意挥洒金钱、享用各种顶级的消费品，已经实现财务自由；小富之人可以根据自己的合理欲望，买到自己喜欢的生活必需品，但是因为不买奢侈品，没有以炫耀为动机的消费，所以也能算是基本实现财务自由。

财务自由是人生的一个起码目标。如果这个目标没有实现，就谈不上享受人生，也无法自由地追求人生中各类精神目标。叔本华有财务自由，就可以自由地驰骋在哲学的旷野，自由地思想，自由地写作。据说他食量惊人，如果没有财务自由，生活捉襟见肘，恐怕他的哲学生涯也会大受打扰。卡夫卡一生困在不喜欢的工作当中，以致找到一段可以专心写作的时间都是极大的奢侈，这是一个令人心酸的反例。更有维特根斯坦，将巨额财产悉数捐出，只留下生活必需的一点点钱，将一生献给他的哲学。他的捐献是财务自由的下限，满足起码的简单生活，但他并没有把自己搞到财务不自由的地步。

总之，财务自由是自由人生的一个起码目标，更高的目标是可以去追求爱与美、哲思与参透，到达精神自由的高境界。

真正自由的生活有两个要素：一个是不受物质的约束；另一个是不受物质的诱惑。

人在财务不自由的阶段，身不由己，要终日辛苦劳作，不可随心所欲。多数人只有到了退休以后才获得财务自由，少数人比较年轻时就获得财务自由。如果衣食无忧，就能随心所欲，做自己最喜欢的事情，不做自己不喜欢的事情。

在获得财务自由之后，还有一个受物质诱惑的问题：想在金钱、权力、名望的阶梯上攀得更高，有了百万想有千万，有了千万还想有亿万；当了处长想当局长，当了局长还想当部长；有了小名想有大名，有了大名还想不朽。这些都是诱惑，使人不能真正随心所欲，做自己最喜欢的事情，不做自己不喜欢的事情。

精神的自由往往在物质自由之后发生，物质自由之前的精神自由发生在精神领域；物质自由之后的精神自由发生在现实生活当中。前者如缺吃少穿时候的精神会餐，如在监狱中想象自由的生活；后者能真正选择随心所欲的生活。我庆幸自己已经获得了物质自由，从而可以让精神在万里无云的碧空自由翱翔。

自由的灵魂会感觉到习俗的压抑。自由的人不受习俗的束缚，虽然并非刻意为之，却往往挑战习俗。

人生在世，监狱是有形的束缚，习俗是无形的束缚。一个自由的人是走出监狱的人，是挑战习俗的人。

习俗就是从历史积淀下来的一整套生活方式和价值观念，绝大多数人都规规矩矩地按照习俗过完自己的一生，甚至没有感觉到习俗对自己的束缚，当然更加想不到要挑战习俗。

但是，一个自由的灵魂往往会感觉到习俗对自己的压抑和束缚，常常有挑战习俗的冲动。几个例子：习俗要求人人都结婚，有的人却不想结婚；习俗要求人人都生育，有的人却不愿生儿育女；习俗是男尊女卑、男强女弱，有的人却争取男女平等；习俗要求门当户对，有的人却陷入跨越阶层的浪漫爱情。

挑战习俗需要对自由的强烈渴望，需要实现自由的勇气，而挑战习俗所得到的报偿就是自由而快乐的生活。

自足与自由

一个近乎完美的人生必须是自足的，所谓自足，是指在物质上不依赖任何人，在关系上不依赖任何人，在精神上也不依赖任何人。自足的人是人格完整的人、快乐的人，否则只能是人格残缺的人、痛苦的人。

自由来自自足。真正的自由包括三方面：物质上的自由、人际关系的自由、精神上的自由。

物质上的自足有两个境界：一是独立搞定生活来源，在经济上不依赖别人；二是实现财务自由，不必再节衣缩食。孩子要靠父母抚养，人格就无法独立。他们成为父母的养老投资，所以必须遵从孝道。旧式妇女靠丈夫养活，没有独立的经济来源，人格也无法独立。她们成为丈夫的配角、内助，所以必须遵从妇道（夫为妻纲、三从四德）。而传统的孝道和妇道的共同特点就是人格的不独立，这种价值观直接来自经济上对他人的依赖、不独立。人在物质上的自由正是人们爱说的财务自由，买个东西不必算计，不必纠结，不会捉襟见肘，不会感到肉痛。早一日实现财务自由，就早一日到达自由境界。这虽然听上去有些俗，但是财务自由的确是人到达人生自由境界的第一步，是基础。

人际关系上的自足来自在世界上独立支撑，不依赖他人。与物质上的依赖相比，人际关系的依赖更偏重情感。如果人依赖亲人、依赖友人、依赖爱人，不但会在失去这些依赖对象时陷入痛苦，而且会在仍然能够依赖对方时成为对方的负担，导致对方不堪重负，导致厌倦，甚至导致对方产生断绝关系的冲动。与此同时，它也损伤了自身人格尊严的完整，导致自身的烦恼、失落和痛苦。这种依赖他人的人很难感受到独立支撑的人常常感受到的自足、完满和自信。达到人际关系的自由境界，指的是所有的亲情、友情、爱情自由奔放，无拘无束，没有压抑感。有些人与他人的关系压抑痛苦，相互折磨；有些人甚至由于各种琐事成为仇人，像那些最让人受不了的宫斗戏中的角色，相互钩心斗角，机关算尽，各个斗得乌眼鸡一般，千方百计欲将对方置之死地而后快。这样的人际关系是束缚、折磨，与自由相去何止千万里。

精神上的自足来自对世界和人生的正确认知，敢于面对宇宙的空无和人生的偶然。如果把人生的目标定在没有经过验证的事物之上，如来生、天堂和轮回，就无法到达精神上的圆满、自足境界。认识到宇宙的空无和人生的无意义，正视它，承认它，不依赖宗教的幻想，不惧怕残酷的事实，才能够最终得到精神上独立支撑的圆满状态。达到精神上的自由境界，即指完全彻底地随心所欲，有不做任何自己不情愿、不喜欢之事的自由。

总之，物质上、精神上和人际关系上的自足与独立支撑，是一个人保持完满人格的必要条件，也是充分条件。换言之，一个人只有在所有的事情上保持独立与自足，才能成为一个人格完整的人、一个圆满的人、一个自由的人。

我要过自由自在的生活，做一个自由人。

在这个世界上随意行走

身体的舒适，令人感到幸福；精神的愉悦，令人感到幸福；爱与被爱，令人感到幸福；纯粹的存在感，令人感到幸福。

将身体的舒适和精神的愉悦确定为人生两大目标，听上去很低调、容易，其实却是相当困难的。

我多年前得过哮喘，痊愈二十多年后终于复发。哮喘这个病非常奇怪，身体似乎一切正常，既无疼痛，亦无不适，忽然间，平白无故胸腔一阵发紧，爆发剧烈咳嗽，呼吸登时变得急促粗重，产生缺氧症状，觉得分分钟就要憋死一样。吸一口气雾剂，症状很快缓解，又变得和没事儿人一样。在整个发病期间，它天天发难，令人一时间万念俱灰；时时提醒我，仅仅是身体的舒适这样一个目标就有多么难以企及。

精神的愉悦看似更加容易得到，其实却诚如福柯所言：快乐是一件很难的事情。问题出在快乐的标准。如果饮食男女即可快乐，那的确易如反掌，而要想获得福柯眼中的快乐，那就不是轻而易举的了。我心中常常纳闷儿：福柯所谓的快乐究竟是什么？我想一定是精神的狂喜状态，而且一定不是性高潮那样的狂喜，不是吸毒带来的狂喜，而是一种纯粹的精神狂喜状态，否则谈不上困难。

精神狂喜包括什么呢？我能想到的是：发生了激情之爱（还必须是主动的，被动地成为某人激情之爱的对象当然也快乐，但程度还是不如指向他人的激情之爱）；被一曲音乐作品所感动导致的狂喜；在观赏一幅画作时感受到的狂喜；在读一本小说时感受到的狂喜；在看一部电影时感受到的狂喜；在创造美时感受到的狂喜。如果这样的精神愉悦才够上福柯所谓“快乐”的标准，那快乐绝对是困难的事了。

我愿把身体的舒适和精神的愉悦确定为生命的两大目标，希望此生能够达到这两大目标。这两大目标不仅不是很低很低，反而是很高很高。生活的质量取决于人在这两大目标上能够到达的高度。

挣脱两种约束

人生到达自由自在的境界是最美好的。所谓自由境界，包括摆脱物质和精神的双重约束。

不受物质条件的拘束又包括两个指标。一个是所有物质的欲望都得到了满足，即温饱的需求得到满足。人活着要有起码的生存来源和安全保证，衣食住行的起码需求全都不成问题。另一个是不受奢侈消费的诱惑和裹挟，不被追求时尚的习俗压力绑架，不会像强迫症患者一样去追求自己并不真正需要也并不真正受用的各类物质消费。也就是说，保留在自己的欲望已经得到满足的消费水平上，并不去追求必需品之外的奢侈品，取极简主义的生活态度。必需品与奢侈品的界限有时并不清晰，举个例子：有个朋友至今不用微信，因为不用手机。可是当微信成为通信的必需品之后，手机也就不属于奢侈品了。

需要摆脱的另一重约束是精神上的拘束。提到拘束，人会首先想到“不允许”——那些不允许做的事，比如，人想消费色情小说和影像，如果被禁止消费，人就感觉受到了拘束。其实，精神上的拘束在“禁止”之外，还有一些颇具诱惑性的目标，这些目标都是正面的，比如出名、得到荣誉、得到高度评价等（立德、立功、立言）。这些目标在心中的确立，一方面使得人活得有效率、有成就，另一方面却剥夺了人的自由。人生就像有根鞭子在背后驱赶，就像一架上满了发条的机器，一直高速运转，不得停歇。如果不是被内心冲动驱策而不得不写的文学家、不得不画的画家、不得不唱的歌手，就不必让自己的精神受到这样的约束，而是想走就走，想停就停，随心所欲不逾矩。

一个自由的灵魂的一生，就是在这个世界上随意地行走，既没有目的地，也没有方向。一生所拥有的，只是一些路上的经验与感受。

如何度过快乐的一生

每个人的一生都要吃喝拉撒睡，一天又一天，一年又一年，大同小异。有的人比他人精彩一些、热闹一些，大多数人默默无闻，但是二者之间的区别实在没什么大不了的。真正与己有关的，还是自己的心情。

从物质的享用上讲，人终其一生能够消耗的物质少得可怜，即使是巨富，他能够消耗的物质比赤贫者也多不了多少。穷人一天摄入两千大卡，富人也就三千大卡，如果再增加，不一定是好事。穷人睡一张小床，富人睡一张大床，大床与小床比较，最多面积大一倍，再大也没有必要。穷人出行坐公交车，富人出行坐豪车，但是豪车比公交车最多省一半时间，遇上堵车，全都走不动。正是因为想清楚了这个问题，很多巨富采取极简的生活方式（比尔·盖茨、扎克伯格）；正是因为没想清楚，一些愚蠢的人才炫富，用大买奢侈品来填补内心的空虚。

从声望上讲，有些人活一辈子只被周边的亲人、友人和爱人知道；有些人除了熟人还被生人知道；有些人成为历史人物，被全世界的人知道。历史人物都或多或少地影响了历史，改变了历史，但是对他们的评价往往毁誉参半：一些人视之为天使，另一些人视之为魔鬼；一些人说他是好人，另一些人说他是坏人。例如曾国藩，清廷说他是好人，太平天国说他是坏人。即使所有人都承认他是好人，他也会招致羡慕嫉妒恨，比如特蕾莎修女和雷锋。

人生而平等，这是最简单的真理，也是最正确的态度。每一个默默无闻的人与一个比较爱热闹的人相比，在人格上是平等的，他的人生价值与一个更富裕、更有名、更有权势的人相比，也是均等的。在所有的物质和外在地东西之外，真正与人的生活质量关系最大的还是他自己的心情、自己的感受。感受到快乐，他的生活质量就高；感受到痛苦，他的生活质量就低。

我总是记得小时候父亲给我讲过的一位邻居婶婶的故事：父亲在山西大山中一个小小村落出生、长大。住屋旁有一位邻家大婶，她家在村里算中等水平，比上不足比下有余。一天，大婶对父亲说：“我这心里呀，一股一股地暗高兴。”父亲向我转述这位邻居婶婶的话时，表情十分生动。由此可见，人活着，心情比所有外在地东西都重要，比起一个罹患抑郁症的百万富翁，一个村姑的生活质量或许还要高一些。我听到这个故事，心中若有所悟，暗下决心：唯愿真实地体验存在的感受，度过快乐的一生。

人感到幸福时为什么会闭上眼睛

对这个世界睁开眼，难免会感到绝望。因为一切都是如此短暂，稍纵即逝。当感到幸福得不得了的时候，人往往会闭上眼睛。这是一个下意识的象征性十足的动作。因为人闭眼不看现实的时候能感到幸福。

人必须睁开眼睛来看的一个基本事实就是：每个人都是一粒宇宙尘埃。这是无论怎样的热闹辉煌也无法改变的基本事实。毛泽东是不是宇宙尘埃？马克思是不是宇宙尘埃？爱因斯坦是不是宇宙尘埃？拿破仑是不是宇宙尘埃？如果他们这些伟人都是宇宙尘埃，那我们芸芸众生还能是别的什么东西吗？

看清了这个基本事实之后，人首先感到的是绝望。既然我们是一粒宇宙尘埃，那么我们的生命有意义吗？有可能有意义吗？生命如果根本没有意义，那还活个什么劲呢？就是这种痛彻心扉的感觉，即使我们闭上眼睛不看，我们的心灵之眼还是对此看得真真切切。

看清了这个基本事实之后，我们也不是不可以获得心灵的宁静。宇宙本就是寂寥无声的，它可以把一切喧闹、喜怒哀乐消弭于无形。中国农村人喜欢锣鼓，喜欢唢呐，喜欢爆竹，它们都是能够制造出最多噪声的东西，是人们感觉到周围太静的时候发明出来的发声器。但是制造出再多再大的声音，也丝毫改变不了宇宙静寂无声的基本事实。在周边万籁俱寂时，我们也可以感觉到心灵的宁静。

在看清了这个基本事实之后，我们还是可以寻求心灵的喜乐的。只要我们不想马上死去、马上消失，我们就可以用自己极其有限、极其短暂，因而极其宝贵的生命去寻找一些快乐的感觉。其中包括肉体的快乐和精神的快乐。虽然我们基本知道（有些人将信将疑）人死后灵魂也不会再存在了，一切都会消失得无影无踪，但是在这短暂的有生之年，在这短暂的三万天，我们还是可以寻求无穷无尽的喜乐。它小到性快感，大到万人瞩目、一呼百应。

作为一粒宇宙尘埃，我们如果睁开眼睛，就会感觉到绝望；但是我们也可以偶尔闭上眼睛，感受到内心的平静和喜乐。

我愿自己偶尔疯狂

生活的平静有时令人有发狂的冲动，希望在一瞬间陷入疯狂，当然，最好不是狂怒，而是狂欢。

生活本来就是一日复一日的重复，时光流逝，世事变迁，人在一分一秒地改变，但是由于变化并不是可以以日计量的，所以自己感觉到的只是重复而已。重复则导致不耐烦、厌倦、疯狂。

这还只是微观的观察，如果进入宏观视角，世界就更加令人疯狂，因为无法计数的天体毫无目的地在宇宙间飘荡这一景观，细思极恐，无法不令理智正常的人疯狂。

如果上帝一定要让人疯狂，我希望不是狂怒，而是狂欢。前者只是烦闷和无奈的爆发，后者却可以成为生命的节日。很多社会都有狂欢节，就是让人们的烦躁情绪得到一次宣泄。中国却从未有过狂欢节，中国人活得好压抑。虽然无数的人在喝酒、好饮酒，但是酒神精神在这里却罕见。

在绝大多数平常的日子中，我愿自己偶尔疯狂，一时间抛弃理智，忘却烦恼，一晌贪欢。

孔子说，人生的高境界是随心所欲不逾矩，这应指内心的所有欲望都在规矩之内，所有的社会规则都已经被内化，因而对于自己来说成为自然而然的规则。然而，在我心目中，更高的境界是终身保持逾矩的冲动。

人在年幼时，不明世事，不明事理，常常会做出逾矩之事。当然，犯罪的还是少数，违反社会行为规范的事却大量发生，如随地吐痰、打架骂人，等等，最典型的违规事情是婚姻出轨，违背对配偶的忠诚承诺，犯错误，伤人心。

随着年龄增长，耳濡目染，人们经不惑、知天命、耳顺之年，终于到达随心所欲不逾矩的境界，犯规和出轨的欲望冲动下降，一切欲望都可以在规矩之内得到满足，人终于消停下来了。不再守规矩，而且不再感觉到规矩的压抑，似乎一切已经是随心所欲，但却没有逾越任何社会规则。

然而，达到随心所欲不逾矩的境界之后，恐怕还有一个更佳的境界，那就是挑战规矩的境界。人所挑战的规矩，包括那些令他感觉到压抑的行为规则、社会习俗和思想禁忌。如果一个人能够保持逾矩的冲动，并把这一冲动保持终身，那他就超越了孔子心中的最高境界，进入了一个更高的人生境界。

世俗的一切是那么平淡无奇，所有人都过着平淡无奇的生活。偶尔做出一件惊世骇俗的事情，感觉还是挺有趣的。

所谓惊世骇俗，就是违反了习俗和人们的行为规范，比如习俗要求人结婚，可这人一辈子没有结婚；习俗要求人生孩子，可这人一辈子没生孩子；习俗要求人在老年没有性活动，可这人七老八十还在享用性快感；习俗中的情侣年龄差不会大于十岁，可这人爱上一个年龄差大于十岁的人。

符合习俗的事情和违反习俗的事情除了表面的不同之外，给当事人带来的最大区别就是平淡生活与奇特生活的区别。从降临人世起，人的生活就是一个从好奇走向平淡的过程。儿时对世间的一切都存好奇之心，后来对一切都了然于胸，于是生活变得平淡。大多数人就过着这样的平淡生活，直到终老。少数人会出于种种因缘际会，或性格，或选择，在一生中做了一些违反习俗的事情，他的生活就不那么平淡，而变得比较奇特，甚至惊世骇俗。

我宁愿去做一些违反习俗的事情，让自己的生活不至于那么平淡。

愿好书永远读不完

读写偶得

木心的《文学回忆录》

读木心《文学回忆录》，我看到知与识，知识加见识。知识易得，见识难得；知识是别人的，见识是自己的；知识是大众的，见识是个人的；知识是一般的，见识是特殊的；知识是粗浅的，见识是深刻的；知识是质朴的，见识是飞扬的；知识是灰色的，见识是亮色的。

我喜欢经过他咀嚼的文学史。在别处看到的文学史是晦暗的、呆滞的、冷冰冰的，而经过木心咀嚼过的文学史却是鲜亮的、活跃的、有温度的。这是一个纯粹的灵魂带着孩子一样的好奇心咀嚼吞咽消化之后吐出来的文学史，全都加进他自己的唾液、他自己的体温、他自己的味道，那感觉是很不一样的。

从这部书里，我能够明显感觉到知识与见识的区别。一般的知识从哪里都可以得到，甚至只是键入关键词，就可以在网上查出你要找的一切。知识静静地躺在那里，等着人们随时去翻找、查询，而木心的见识却在跳跃，在奔跑，在闪烁，令人深思，令人惊异。

我一字一句地读，仿佛听到他的声音在耳边娓娓而谈，仿佛看到他的心在眼前兴奋地跳动。全都是中肯的见解，全都是肺腑之言。阅读时我竟暗暗滋生一个愿望：愿这本书永远读不完。

萨曼·鲁西迪的《午夜之子》

作者是一个印度裔英国人，他对印度的生活和文化相当熟悉。他的书有马尔克斯和莫言的味道，写的是一个家庭，其中掺杂了大量的民俗和国家历史，采用一种宏大的史诗写法，而细节又很逼真。

书的优点太多了，就不必多说了，缺点是有些细节让人觉得过于琐碎，看上去有点儿不耐烦。而且，书中出现的历史事件有时与小说情节游离，显得有些生硬。看了这本书，我反倒对自己的写作增加了一点信心，因为我虽然不擅长写细节，但是觉得如果把细节写到令人生厌的程度也不见得是个优点。

李静的《大先生》

李静这个写鲁迅的话剧剧本实在是少见的杰作。剧本为我们呈现了一个李静版的鲁迅，不再是那个刻板印象中的偶像，而是一个有自己的烦恼和个性的活人鲁迅。她围绕鲁迅与原配夫人、鲁迅与周作人、鲁迅与胡适、鲁迅与左翼青年的关系，揭示了他心中阴暗与脆弱的一面，完全颠覆了鲁迅过往的僵化形象，给我们呈现了一个可爱而又可敬的真鲁迅，一个伟大而又复杂的灵魂。

李静三年磨一剑，三万字的剧本竟写了三年。光是读鲁迅的书、各类传记、回忆和评论鲁迅的书，她就读了一年半，再用作者特有的敏感和激情塑造出她心中的鲁迅。我没怎么看过其他人写鲁迅的文字，但是我相信，李静为我们呈现出来的是一个真实的鲁迅、一个令人刻骨铭心的鲁迅。

尼尔·唐纳德·沃尔什的《与神对话》

这部三卷本的巨著，假托与神对话，讨论了关于人生、世界和宇宙的问题。我最喜欢的还不是作者宽厚平和地讨论这些重大问题的态度，而是他思考的彻底、思路的明晰。他抨击了所有现存的宗教对于神的各种歪曲，将神等同于太极，等同于宇宙万物，等同于所有的人，因此它是一部介于有神论和无神论之间的书。说作者是有神论，他的神却没有具体的形象；说他是无神论，他却把一切归于神。

非常喜欢他对理想世界的描述，全世界有一个统一的政府，没有穷人和富人，没有军队和战争，没有对地球生态的破坏。这个理想如果能够实现，那就是我们古人所说的大同世界，就是马克思的共产主义。而最难能可贵的是，他让我们知道这个极其遥远的愿景，能够通过地球上每一个人的努力得以实现。

冯唐的《欢喜》

这是冯唐17岁时的作品，也是他所有小说中我唯一没读过的。由于已是朋友，读前他给我打了预防针：“《欢喜》非常幼稚。我看不下去。”我答：“稚嫩也想看看。看你小时候的性情。”就这样，我带着不纯的动机读了这本书。

从中午读到夜里三点，感觉比预期的要好。毕竟写时他只有17岁。我联想自己17岁的时候，正好是“文革”停课，上山下乡，我到内蒙古沙漠去进行长达五年的纯体力劳动，没有机会上学读书。读到书中主人公的读书生涯，精准解读一首古典诗词时的悟道式的喜悦，做了一个远超人们预期的精彩演讲时的欢喜时，我真是羡慕嫉妒恨啊——那本来也是我可以拥有的欢喜，却被无情剥夺。

虽然小说的确有用力过度的痕迹，但还是从中看到了一位写作天才的诞生轨迹，就冲这一点就值得一读。

海明威的《老人与海》

《老人与海》这部小说的两个关键词是：奋斗，徒劳。奋斗是人在世上具体的努力；徒劳是对人所做的一切努力的抽象观察。奋斗是老人在海上旷日持久的奋战；徒劳是那条终于被拖回的大鱼的白骨。

年幼时看这本小说，并不喜欢，原因有两点：一是看不到热闹，二是看不明白立意。人看小说总是习惯性地看情节、看人物、看故事，看人和人的冲突纠缠。这小说没有故事，只写了一个老人与海的搏斗，没有人和人的纠葛，所以浅薄年幼的人就不受吸引。此外，由于处在缺乏抽象思维能力的年龄，对于小说的象征意义也不甚了了。

待有了些人生阅历之后，回过头来再看，小说的象征意义从一片混沌的文字之雾中逐渐显现出来：老人拼尽全力拖回了一条大鱼，可大鱼只剩了一副骨架，这难道不正是人生的抽象呈现吗？那徒劳无功的奋斗不正是对人一生所作所为的一种真实写照吗？人的一生，经历了七灾八难，经历了艰苦卓绝的奋斗，最后的结局往往只是徒劳。这是一种人生抽象，所以把这部小说认定为一部哲学小说也不为过。

人生往往就像这样，一个人孤独地在一片茫茫大海中奋斗，最终战胜了所有的困难，把那条大鱼拖了回来，可是它只剩下一副白骨。

能不能不出海，只是躺在沙滩上晒太阳呢？

读《顾城·故城》有感

人可以选择过味道浓重的生活，也可以选择过口味清淡的生活；可以选择过色彩斑斓的生活，也可以选择过色彩平淡的生活；可以选择过紧张激烈的生活，也可以选择过舒缓平静的生活。客观环境有一定的限制和影响，但主要还是取决于主观意愿。

读顾城、谢烨旧事，他们的生活可谓味道浓重、色彩强烈，但最后结局是那么惨烈，简直惨不忍睹。想来这段人间悲剧既是当事人性格使然，也是他们的选择。他们选择戏剧性强的关系（激情之爱），戏剧性强的生活方式（返璞归真），最后就以戏剧性最强的方式收场（谋杀与自杀）。这样的人生，其极度的神经质与惨烈的冲突、戕害令人不寒而栗。作为旁观者，我觉得反倒不如木讷的没滋没味的平淡人生了。

人应当选择哪一种人生呢？人生的基调是可以选择的吗？我观察，不可选择的成分大于可选择的成分，这是总体而言。此外，还有个体差异——有的人被动承受的成分多，有的人主动选择的成分多。

很多人信命运，所谓信命，信的就是客观成分对人生的塑造。在他们眼中，一切该发生的都会发生，是先天注定的、没的选择的、完全被动的。就连“性格即命运”这种说法也是相信客观成分重于主观成分的——一个人的性格是他的命运的客观决定因素，人只好听天由命、顺其自然。

其实，主观选择的成分对人生的塑造应当是更重要的。凡是了解存在主义的人都会赞同，人的行动和选择是一个人存在形态的决定因素，至少也是重要因素。正是在这个意义上，萨特说“存在先于本质”——人并没有什么先天给定的本质，都是他的选择、他的行动和他的存在状态决定了他的本质。在人生中，如果我们选择快乐，就拥有一个快乐的人生；如果我们选择痛苦，就会有一个痛苦的人生。顾城的悲剧人生恐怕还是他的主观选择大于客观因素。

大多数的人生都是随遇而安、顺其自然的，所以是客观成分大于主观选择成分的，是色彩平淡大于色彩斑斓的，是平庸琐碎大于戏剧性的。大多数人都不会写诗，都不会经历激烈的激情之爱，也不会遇到顾城那样惨烈的事故与结局。我们应当安于平淡的人生吗？我想，人应当选择一个顺其自然、随遇而安的人生，然而，在自己可控的范围内，却可以主动选择快乐和美好，选择美与爱。值得尝试的是：只要不到顾城那样失控的程度，完全可以选择让自己人生更加味道浓烈、色彩斑斓一些。

刘索拉的音乐、胡晓江的插图、我的小说

当人写出一篇小说，画出一幅画，作出一首歌曲，那种创造所带来的喜悦是最强烈的。

那天，去看刘索拉音乐会的现场，看到她在台上怡然自得的样子，就知道了她内心的喜悦。那天是一个打击乐专场，从头到尾都是带点陕西味儿的锣鼓。刘索拉会在每个节目之前解释一下这首她写的是什么，那首表现的是什么，大多是一些鸡狗虎兔之类的动物。她的音乐不但无词，而且无调，只是鼓声和人的声音。像喊叫，像吆喝，像叹息，像吟哦。听说世界上有一个现代音乐门类，叫作“人声”，人的声音。隐隐感觉到她对现实取一种“无话可说”“懒得搭理”的态度，沉浸在自己超凡脱俗的精神世界之中。联想到她一家人的遭遇，她对世事还能有话说才怪。

看到她一味沉浸在自己的音乐之中，那般陶醉，那般自得，那般旁若无人，用手随意地打着拍子，一头染成淡色的短发不时遮蔽她的脸庞，我看到了一个发现了美的人，或者是一个不管别人怎么想自以为发现了美的人。她是多么自信，她是多么快乐。她是幸福的。

我也在瞬间有过这样的感觉，那是看到胡晓江为我的小说画的插图时。三卷本的虐恋小说集《黑骑士的王国》，每本16万字（为什么要写这么多？隐隐觉得，因为虐恋过于怪异，过于惊世骇俗，分量不重不足以立住，所以一定要有足够的数量，质量则是另一个问题了），他为我画了18幅画，每卷6幅。非常喜欢他这套画的风格——介于具象与抽象之间。如果完全具象，就失去了梦幻的色彩；如果完全抽象，又会不知所云。就是这样的风格，正好。他的插图为我带来双重的喜悦：他的画和我的小说。他的画使我直接窥测到美，同时也激发出我对自己小说美感的自信，他的插画就像一支蜡烛，照亮了我的文字，使我这才将信将疑地想：也许我也创造出了一点点美？（心中响着王小波曾经的一句话：我要试着创造一点点美出来。）

美好的东西靠人用身体和心灵去感受。如果没有追求感受的愿望，就不会感受到；追求感受的愿望越强，感受就越强；追求感受的愿望越弱，感受就越弱。

美看似自然地存在在那里，只要是个人，有视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，就应当可以自然感受到。但是，如果根本没有审美的欲望，自然的美对于此人来说就不存在。比如，在一般人和渔民中间，对于大海的感受就很不同。一般人偶尔看到大海，常常会感觉到它的波澜壮阔、无边无际，感觉到它的美。渔民却往往感觉不到，甚至对海是厌恶的，至少是觉得它跟泥土、河沟、空气没啥不同。游

客管下海叫“游泳”，渔民一律叫“洗海澡”。威海的出租车司机对我说：“你看，住在海边的全是外地人，当地人都不愿住海边，不愿挨着海。”再如，一个存审美之心的人才能感受到朝霞的绚丽和晚霞那摄人心魄之美，而根本不追求这种感受的人对同样的景致就感受不到，甚至都不会抬眼一看。

对于自然的美是这样，对于人工之美就更是如此。如果没有兴趣、不去追求，那就无法感受到艺术品的人工之美。有些人终身不听音乐，不看画，不看小说，不看戏剧，甚至不看电影。这样的人对于美毫无感受力，也不会去刻意追求。

对于美的感受有人强烈，有人微弱，有人敏感，有人迟钝。听到一支荒腔走板的歌曲，难听至极的歌曲，比如“文革”中的大多数语录歌（说大多数，不说全部，是因为也有个别编得不错的语录歌，如《蝶恋花》），对美丑感觉迟钝的人无所谓，对美敏感的人听了就几乎能要了他的命，跟听人用刀子刮玻璃的感受差不多。对美感受强烈的人容易进入良性循环——越感受到美，越追求美；越刻意追求美，就越感受到更多的美。对美感受微弱的人则容易进入恶性循环——越感受不到美，越不追求美；越不去追求，就越少感受到美，使得生活中全无美感可言。

我希望终身追求美，终身浸淫在对自然之美和人工之美的感受之中。这样的人生才值得一过。

平淡无奇最辛辣

为暴力美学正名

艺术的最高境界当然是美，而美感只有通过纯粹才能获得。一种审美如果是纯粹的，才有可能是美的，即使写的是暴力、杀戮和鲜血，如果是纯粹的，也可以从中感受到美，正是所谓暴力美学。

北野武的《花火》被称为暴力美学的经典之作，其中出现暴力、鲜血、死亡，但是由于表现手法的干净，令人感觉到一种纯粹之美。辅以其中怪诞绝美的画作及烟花在夜空中绽开的色彩之美，这部电影令人感受到一种怪诞的美感。最终的美感还是来自人的情绪——妻子患了绝症不久于人世，丈夫陪她踏上最后的人生旅程，互相告别，告别人生。告别这一行动本身就有一种凄美的底蕴。

虐恋是暴力美学的另一个例子。其中充满重口味的虐待、欺凌、羞辱和奴役，大量的肢体暴力和精神羞辱，捆绑和鞭打，以及身份不平等的角色扮演，表面看同美学原则是完全相悖的，但是由于其中显现出情绪的纯粹——统治与屈从，占有与归属，征服与献身，因而呈现出一种纯粹的暴力之美。

归根结底，艺术是一种纯粹的感觉，审美也只存在于纯粹之中。只有做到了纯粹，才有美可言，而所有给人美感的东西，首先必须纯粹。

《残影余像》观后

波兰电影大师安杰伊·瓦伊达的遗作《残影余像》，描写一位著名画家因为画抽象画，不赞成社会主义现实主义，被剥夺教席，剥夺工资和粮票，连颜料都不可买，最后贫病而死。一个制度能够如此因虚害实，达到荒谬绝伦的程度。可这样的事确实发生过，令人发指。

这种荒诞的事情并非特例，苏联时期的帕斯捷尔纳克、索尔仁尼琴，“文革”期间的“横扫一切牛鬼蛇神”。有的人被关到劳改营直接饿死，有的人受不了羞辱而自杀，仅仅因为他们的艺术风格问题，仅仅因为他们不喜欢现实主义，更喜欢浪漫主义和抽象派。

世界上怎么会出现这样荒诞的事情？

首先，文学艺术从出现的时候起就是人类生活中的奢侈品，在人类解决温饱之后才有了它们存在的余地，在有了可以不必辛苦劳作挣饭吃的人之后，才有了创作它们的人。而上述荒诞现象必定是发生在极度贫困的时代，人都不得不胼手胝足

去搞饭吃，文学艺术如果不是为了宣传，就完全没有功能，就是真正的奢侈品，因此，所有没有“实用”功能的艺术品就都带上了可疑的色彩，被放置在可有可无的地位上，随时可以被扼杀。

其次，在计划经济体制下才会出现如此荒诞之事，因为那时的生活必需品是配给的，绝大多数人在计划经济体制下打一份工，领一份工资。没有市场，计划之外的一切劳动都不创造价值，尤其是文学艺术类的工作，书不能出版，画不能卖钱，一个艺术家必须把自己变成生产线上的工人，才能生存。这也是改革初期中国提出“知识分子也是工人阶级的一部分”这一口号时，知识分子会觉得自己的社会地位提高了，他们的劳动被社会承认了，自己终于从一个搞文学艺术的寄生虫，光荣地变成了一个社会生产线上的工人，可以不必内疚甚至理直气壮地领取一份工资得以生存下去了。

最后，意识形态的僵化妨碍了文学艺术的自由发展。国家的意识形态和文学艺术是两个领域，应当各司其职、互不干涉。可是当意识形态僵化到一定程度之后，就变成了生硬的教条，成为世界上最无趣的经文教义，会扼杀很多有趣的、怪异的、与众不同的突发奇想。而文学艺术如果一成不变，就毫无生气，它原本就是对味同嚼蜡的出离，对于枯燥呆板的跳脱。文学艺术与意识形态教条可以说是天敌，意识形态天生就有消灭文学艺术的冲动，而文学艺术对意识形态也是避之唯恐不及。在文学艺术实在避不开意识形态的时代，就会出现前述的荒诞局面。

平淡无奇最辛辣

在静夜无眠之际，自己的生命即将灰飞烟灭的念头一闪而过，无数星体漫无目的存在的图景一闪而过。这一切显得多么空无，多么无意义啊。

看了《海边的曼彻斯特》，电影涉及死亡。其中有哥哥的死亡、火灾中三个孩子的死亡，以及人们在这些死亡发生之后的种种感受。加缪说：“死亡是唯一重要的哲学问题。”此言不虚。当熟识的人亡故之后，活着的人不得不陷入沉思：自己丧失的是什么？自己生命的归宿是什么？

电影最突出的特征就是平淡，除了死亡事件本身，一切都很平淡，没有精彩的生活，没有极度的欢欣，只有酒吧中宣泄式的斗殴和无穷无尽的悔恨与无奈。生活在平淡地继续，16岁少年战战兢兢的琐碎的快乐，人们之间无可奈何的敷衍。当男主角的妻子对他道歉和表达爱意时，他只能说出：那里什么也没有了。他的心中已是一片空白，他的生活也是一片空白。他已是行尸走肉，他的生命中什么也没有剩下。

电影最令人震惊的一个效果是揭示了生活的平庸——城市景致是平淡无奇的，所有人的生活都是平淡无奇的，死亡尽管惨烈，也是平淡无奇的。这一点最辛辣、最可怕，它的潜台词就是：生命原本就是平淡无奇的，无论生还是死，都是平常无奇的，没有精彩可言，没有戏剧性可言。全片唯一的戏剧性情节就是被大火焚烧的三条幼小生命，而大火的起因仍然毫无戏剧性可言——不是因为破坏欲，不是因为犯罪，只不过是一个小小的无心之过。

说到底，生活是平庸的，就像汉娜·阿伦特所说的那样，就连许多骇人听闻的罪恶都是平庸的人们的平庸之作。如此说来，这世上还有什么不平庸的事情吗？我能够想到的只有爱与美。激情之爱的发生往往是意外惊喜，俗世生活是平庸寡淡的，激情之爱却罕见地纯粹、热烈和色彩斑斓。艺术之美的闪现也往往是人世间意外的惊喜，世俗的风景是平庸寡淡的，唯有自然与人工之美偶尔闪现，给人们带来不那么平庸琐碎的感觉。

读冯唐译《飞鸟集》

指2015年。

最近^①冯唐的《飞鸟集》译本引起很大争议，我看了看那些评论，肯定这个译本的少，否定这个译本的多。因为一向喜欢冯唐的文字，所以觉得应当出来说几句公道话。

第一，这个译本在“信”方面没有问题，问题出在“雅”上面。

那些说翻译得不好的意见主要集中在两个词的翻译上，一处是将“面具（mask）”译为“裤裆”，另一处是将“好客（hospitable）”译为“骚”。

The world puts off its mask of vastness to its lover.

It becomes small as one song, as one kiss of the eternal.

大千世界在情人面前解开裤裆，绵长如舌吻，纤细如诗行。

The great earth makes herself hospitable with the help of the grass.

有了绿草

大地变得挺骚

我认为这两处不能算错译，只是不够雅而已。而冯唐之所以用词有些高雅，跟他的文字风格有关。他这个人的文字一向比较生猛，他自己的诗就是这样，常常是汁水淋漓，激素喷溅，如果不反性禁欲，看上去还是蛮有趣的。我早就猜测，弗洛伊德所说的力比多不仅有性欲之意，而且有生命力的意味，所以性欲强烈不是什么坏事，也许就是生命力强烈的表现。尼采甚至说过这样的话：“艺术家如果有所作为的话，就一定要在秉性和肉体方面强健，要精力过剩，像野兽一般，充满情欲。……艺术家按其本性来说恐怕难免是好色之徒。”从这个意义上讲，用了“骚”这样的词是否就一定不雅都是见仁见智之事了。郑振铎把

“hospitable”译为“殷勤好客”比冯唐的“挺骚”就强很多吗？我看未必。冯唐的缺点在于有点儿将自己的风格强加于原作者了，仅此而已。

第二，关于押韵。

另外一首有点儿争议的诗，问题出在一个“哒”字上，批评者认为不该使用网络语言。我对网络语言一向不喜欢，什么“么么哒”“萌萌哒”“美美哒”，我全都不喜欢。“屌丝”这样的词我也在心里长期抗拒，不爱接受。那么，冯译为什么要用这个“哒”字呢？答案是：仅仅为了押韵。

The night kisses the fading day whispering to his ear, “I am death,
your mother. I am to give you fresh birth.”

白日将尽

夜晚呢喃

“我是死啊，

我是你妈，

我会给你新生哒。”

虽然这句译得很准确，可“哒”字用得的确突兀，有点儿扎眼，这仅仅来自冯唐对诗歌应当押韵的看法。他有这样一种观点：诗歌应该押韵，不押韵的一流诗歌即使勉强算作诗，也不如押韵的二流诗歌。我不大同意这个观点，记得在某处看到这样的诗论：诗一押韵就变打油了，所以一流的诗歌不应押韵。我倒挺同意这看法的。不幸冯唐是个押韵派，为了押韵竟不惜用可恶的网络新词，真是得不偿失。在我看来，把那个“哒”字去掉，一点儿也不会损害这首诗，这诗如果算一流，也不会因此变二流。

第三，关于诗意。

郑译和冯译哪个更有诗意？冯译明显略胜一筹。看下面这几句的对比就一目了然：

Once we dreamt that we were strangers.

We wake up to find that we were dear to each other.

冯译：

做梦时

我们距离非常遥远

醒来时

我们在彼此的视野里取暖

郑译：

有一次，我梦见大家都是不相识的。

我们醒了，却知道我们原是相亲爱的。

You smiled and talked to me of nothing and I felt that for this I had
been waiting long.

冯译：

你对我微笑不语

为这句我等了几个世纪

郑译：

你微微地笑着，不同我说什么话，而我觉得，为了这个，我已等待得久了。

O Beauty, find thyself in love,
not in the flattery of thy mirror.

冯译：

美

在爱中

不在镜中

郑译：

啊，美呀，在爱中找你自己吧，不要到你镜子的谄谀中去找呀。

两相比较，高下立判：冯唐译的是诗，郑振铎译的是大白话。从两个译本的美学价值看，由于冯唐本身是个风格强烈的诗人，只是其风格与泰戈尔风格距离较

大，所以他的译本诗意充沛，只是或许与泰戈尔的风格有些差异而已。郑振铎的译本可能更接近泰戈尔的风格，可惜他不是诗人，所以在译本的诗意和美感上跟冯唐比差距还是蛮大的。

公道讲，冯唐的译本还是不错的，只不过是一个译者个人风格过于强烈的译本罢了。由于公论郑振铎的《飞鸟集》译本是过去国内多个译本中水平最高的译本，冯译既然超过了郑译的水平，所以最合乎逻辑的结论是：冯唐的译本是《飞鸟集》迄今为止最好的中文译本。

关于王小波的《黄金时代》

王小波在他的这篇小说得到“台湾联合报系中篇小说大奖”之后说过这样一句话：《黄金时代》是我的宠儿。此话表达了他对自己这部作品的喜爱程度。

《黄金时代》的故事发生在云南农场知青生活中，知识青年上山下乡的时代。但是我并不同意因此将这篇小说定义为“知青文学”或者“‘文革’文学”，因为它直指人性，所谓知青或“文革”只是故事发生的场景、道具、素材，它完全可以被置换到唐代或者20世纪30年代，被置换到欧洲或者非洲的某个社会，那里的人和人性是大同小异的。

性欲是《黄金时代》的主题之一。在那个反性禁欲的时代，《黄金时代》像一道闪电，划破了沉沉的夜空。它把人的性欲按照它本真的样貌写了出来，既不夸大，也不缩小；既不褒扬，也不贬损；既不道貌岸然，也不下流淫荡。著名文学评论家白烨在《黄金时代》华夏出版社出版座谈会上说了这么一句话：“王小波写的性一出来，把以前所有写性的作品全毙了。”

《黄金时代》的另一主题是爱情。男女主角之间难道只有性的吸引吗？虽然王二那时正是性欲勃发的岁数（21岁），而陈清扬面容姣好，身材袅娜，因丈夫缺席而独居，也自然会受到性的诱惑，但是两人的交往从“伟大友谊”到浪漫爱情，演变过程合情合理，精神交媾精妙无比。我一直在心中存着一个隐忧：他们两人之间到底有没有爱呢？小说写得含蓄隐晦，没有直说。我猜测，作者对于被写滥了的爱情心存警惕，绝不肯陷入肤浅肉麻的爱情描写陷阱。尽管如此，我们还是看到这样的情节：当王二在陈清扬的屁股上狠狠打了两巴掌之后，“在那一瞬间她爱上了我，而且这件事永远不能改变”。爱的基调偶然泄露，像惊鸿一瞥。

把性与爱放在那个荒诞的背景之中，使得小说有了一种黑色幽默的色调：男女主角出“斗争差”，因为他们的健康性欲及其满足而遭受捆绑、批斗；他们一遍遍地写检讨，而权力逼迫他们要写出所有的细节，以满足观淫的齷齪心理。最具喜剧效果的是他们最终被权力饶恕的原因——因为逻辑上的不可能，所以不得不停止整个行动：“她说，她之所以要把这事最后写出来，是因为它比她干过的一切事都坏。她做这些事是因为她喜欢。做过这事和喜欢这事大不一样。前者该当出斗争差，后者就该五马分尸千刀万剐。但是谁也没权力把我们五马分尸，所以只好把我们放了。”这个逻辑演绎的结果是无懈可击的，小说的结局也因此达到了黑色幽默的巅峰。

无论我如何解读，如何欣赏，此文的意图还是让读者自己去读这篇小说。就像我不能替你们去吃饭一样，我也无法代替你们去品尝这餐精神的盛宴，还是留待你

们自己去享用吧！

王小波逝世二十周年祭

王小波逝世于1997年。

二十年，弹指一挥间。小波离去竟然已经二十年了。^①午夜梦回，与他相濡以沫的日子历历在目，就像昨天。

想起苏轼记梦诗：“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。夜来幽梦忽还乡。小轩窗，正梳妆。相顾无言，惟有泪千行。料得年年断肠处，明月夜，短松冈。”读来真是令人一唱三叹，愁肠百结。我若与他相见，也会相顾无言泪千行吧。

小波真是幸运，斯人已去，却留下这些文字，令我们哭，令我们笑，令我们沉思，令我们反省。

[1] 王小波逝世于1997年。他的文学成就还是让文学史家去评论吧，我看重的只是他给我带来的当下的快乐。记得不久前翻看《2015》，数度狂笑，几乎引得哮喘旧病复发。在中国的文坛上，多有让人昏昏欲睡的文字，让人尴尬无比的文字，让人心境变得猥琐龌龊的文字，而小波的文字像一股清风，为人带来欢乐，带来纯粹，带来哲思。小波为我们构筑了一个绝对美好、绝对超凡脱俗的精神家园。在那里，有古希腊的哲人在大街上徜徉；有古中国的佳绝人物神采飞扬地在古长安城的空中像大鸟一样掠过；有我们的同龄人在街道工厂听老师傅吟唱令人捧腹的咏叹调；有未来人类在白银时代的惊悚遭遇。小波为我们创造出一个光怪陆离的世界，它是那么超凡脱俗，又跟我们所处的世界有着千丝万缕的联系。不是形似，而是神似。

自华夏出版社1995年首次在国内出版小波的《黄金时代》以来，二十多年过去了，小波的书有无数的版本，还有大量盗版书在市面流行。为了清理版权，自2016年起，小波的著作版权将陆续全部收回，交给新经典独家出版。现在，这个由新经典精心策划的小波逝世二十周年的纪念版与读者见面了。希望有更多的年轻读者能够享受到王小波的文字之美，能够跟随他的笔，进入他用他的文学天才制造出来的这个令人眼花缭乱的瑰丽无比的精神世界。

王小波逝世二十一周年祭

小波离去的日子，与清明临近。每年清明节过后不久，就到了他的祭日。转瞬之间，二十一年过去，令人感慨生命之短暂、残酷。

小波如果健在，也该66岁了。我俩同岁，可以共同步入晚年。可惜，没有如果。我俩只好天各一方，如果用词更严格些，是阴阳两隔。小波走后，我常常思考“生命的意义”这个无解之题，想来想去，答案竟是，生命从宏观视角看是不可能有意义的，但是从微观视角，可以自赋意义。小波生前，我与他讨论过这个问题。小波当时写道：“我会老，也会死，可是我不怕。在什么事物消失之前，我们先要让它存在啊。死是每一个人的归宿，但在死之前，我们要让自己的存在丰富多彩。”

现在回头看，小波的一生是神采飞扬的，他活过，他写过，他爱过，他过了精彩的一生，然后就飘然而去。我爱过他，我仍然爱着他。他的一生，浸淫在爱之中，这是生命最美好的状态。我愿意终身浸淫在爱之中，直到生命消失。

作者的身份是灵媒

荣格关于艺术创作、艺术品和艺术家三者关系的理论，初读之下，令人意外惊喜。

荣格说：“艺术是一种天赋的动力，它抓住一个人，使他成为它的工具。艺术家不是拥有自由意志、寻求实现个人目的的人，而是一个允许艺术通过自己实现艺术目的的人。”“孕育在艺术家心中的作品是一种自然力，它以自然本身固有的狂暴力量和机敏狡猾去实现它的目的，而完全不考虑那作为它的载体的艺术家的个人命运。”

艺术品支配艺术家的观点具有惊人的真确感，我的经历就是证明。自从开始写小说，一直感到冥冥中有一种力量在写，我只是一个工具而已。那力量就是荣格所谓的“集体无意识”吧。

作者的身份实际是灵媒。凡是有写作冲动的人就是半个灵媒，写出东西来的人就是整个灵媒。他只是一只手而已，把那些冥冥中的故事记录下来。

弗洛伊德的升华理论与荣格的区别在于前者讲个人无意识，后者讲集体无意识。弗洛伊德把艺术创作的冲动归因于个人欲望受阻而升华至文学艺术领域，这就基本上把所有的艺术创作都归因于个人的性欲（尼采有类似议论：艺术家都是性欲特别充沛之人）；荣格却把艺术创作的冲动归因于深植于人类文化当中的集体无意识，将性欲置换为生命力，将个人无意识置换为集体无意识。

在我看来，宣泄个人无意识的作品比较私人，宣泄集体无意识的作品比较宏大，但无论是哪种作品，艺术家确实只是一个被动的工具。个人无意识就像细小的泉水，集体无意识则是一个深深的河床（荣格的比喻），那浩荡之水的涌流和枯竭并不取决于艺术家和作者，他们只是这无名冲动的被动工具和表达者而已。

不必介意，听之任之

多数人注定平凡，少数人注定不平凡，多为天成，很少因后天努力而成。所以，无论自己是平凡的还是不平凡的，不必介意，听之任之。

这样说似乎很不励志，但却是令人无奈的现实。因为所有做出了不平凡的事的不平凡的人，绝不是只靠毅力勉强逼着自己去做，而是因为有一种无法解释的内心动力，在无知无觉的状态下完成的。就像凡·高画画，有次在养病期间，手痒难

忍，每隔一天画一幅画，最后都是世界名画。是他特别努力逼着自己去画的吗？非也。只不过是画不足以平息内心的冲动而已。据统计，毕加索一生画了近37000张画，平均每天1张的量，只有内心熊熊燃烧的暗火可以解释这种执着。

后天的努力虽然可以改善状态，但更多的是造成焦虑和扭曲，就像拔着自己的头发使自己脱离地面的努力。所以，快乐而舒适的状态是听其自然，随心所欲。努力的结果不但一事无成，而且搞坏了自己的心情。明明没有内心的冲动，勉强自己去画画，一定画不好的；勉强自己去写小说，一定写不好的；勉强自己去搞学问，也一定搞不好的。原因很简单：没有内心冲动做出来的东西，连你自己都不喜欢，别人更没有喜欢它的道理。有个老朋友对《索多玛120天》有句深刻评价，说帕索里尼在这部电影里“不喜欢自己了”。由此可见，喜欢自己和自己喜欢是一个艺术家做出好东西的关键。这就不是后天努力能做到的了。喜欢那个天然的自己和天然地做出自己喜欢的东西，这是艺术家和艺术品成功的不二法门。

有种比较矫情的想法这里不妨一提：不平凡不过是出于对平凡的厌恶。只有厌恶平凡的人才能过上不平凡的生活，才能遇上不平凡的人，才能写出不平凡的小说，才能做出不平凡的事情。成功的程度与厌恶的程度呈正相关关系：一个人对平凡厌恶得越厉害，他的生活就越不平凡，就越可能遇到一个不平凡的人，陷入一桩不平凡的爱情（他根本不会爱上一个平凡的人），就越可能写出不平凡的小说，画出不平凡的画，写出不平凡的音乐，做出各种稀奇古怪的不平凡的事情。

一个人无论是平凡的还是不平分的，只是自然而然地按照自己喜欢的样子去生活，这是最省力且最快乐的人生选择。

感谢所有的艺术家

人每天面对一成不变的世界、一成不变的生活，还真是需要一点儿耐心，一点儿强迫症似的重复。我能理解有些天才为什么会发疯，庆幸自己身上平庸的一面。

除了在动荡的、颠沛流离的时代，人们在和平年代面临的大都是日复一日的重复生活，每天准时起床盥洗，洒扫庭除，上班下班，吃喝拉撒。即使不像康德每日出门散步被邻居当作校正钟表的标尺那样刻板，也少有意外，无论是惊是喜。人们不会烦吗？不会不耐烦吗？

不会烦闷的主要来源在于惯性。人在世上的行走原本是漫无目的的，没有头绪，没有方向，就像一辆没有方向盘的车子，沿着微微下坡的一条直路向前滑行，几乎不需要什么动力，只凭着惯性向着道路尽头的终点滑去。路上的景观略有不

同，偶尔一只小鸟、一只猛兽、一朵花、一棵树使人扭头观望，甚至有一处奇异的景观令人驻足端详片刻，接着又按照惯常的轨道继续滑行。

然而，要真正解除烦闷，只有靠丰富多彩的精神生活。一本书、一首乐曲、一幅画作、一部电影，令人狂笑，令人流泪，令人感动，令人深思。在享用这些精神的美食盛餐时，人能忘忧，能从烦闷的泥沼中伸出头来，长长地喘一口气。如果没有这些世界上最聪明、最有趣的人制造出来的精神之果，人生是多么难熬啊。

当每天过着一成不变的生活的时候，唯有精神的审美为烦闷的生活增加些微的快乐。谢谢啊。谢谢所有的艺术家，你们是我生活中的厨师，为我提供美酒佳肴，把永恒的烦闷从我心中暂时赶走。

我实现了蒙田的愿望

写作是思想游戏。人每天左思右想，把想出来的写下来，用这件事来度过自己的生命时光。

一直以来，人们为写作赋予五花八门的定义：

有人写作是为了换钱，那些报刊上连载的小说就像等着下锅的米，在人贫困时，那常常就是等着下锅的米。

有人写作是为了战斗，他的文字是匕首，是投枪，是杀敌的利器，是战斗的号角。这种文字的宣传作用大于文学价值。

有人写作是为了出名，在文学史上留下一个名字、一部作品是他写作的最终目标。遗憾的是，出名这件事常常是“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”，盖因以出名为目的的写作者并不真正喜爱写作，所以也就出不了名。

我的写作是为了在生命中找一件喜欢的事，做一件能愉悦自己的事。对于我来说，它是一个打发时间的方式，它是一个耗费生命的方式，它是一个自我愉悦的方式。如果说它除了愉悦我也愉悦了他人，那是他们的事，不是我的事。

自从2005年我写博客开始，我的写作就是这样自说自话、随心所欲的风格。这是互联网这一新技术出现之后一个全新的事情。写作再也没有出版的问题了，它可以与挣钱脱钩了，它可以与出名脱钩了，它也可以与很多杂物脱钩了。于是我就如鱼得水了，于是蒙田早年可望而不可即的愿望就可以实现了（蒙田：如果可以，我只愿自说自话）。有不止一位资深编辑和出版商从出版的角度劝过我：你以后绝对不要写两千字以下的文章；如果你的每篇文章篇幅增加一倍，我就给你出本书。可我就是不听劝，还是想写多长就写多长。

现在，我可以想写什么就写什么，想怎么写就怎么写，不用顾及批评，不用顾及审查，不用顾及规矩，不用顾及章法，完完全全地随心所欲，自由自在，自说自话。结果是，我不但拥有了读者（微博读者以百万计，公众号读者以十万计，点击量最高的那篇博文六千万次），而且拥有了自己的风格，我把它概括为“直取核心”的风格。无论是写散文还是写小说，我永远直取核心：有话则长，无话则短，不顾外围，直取核心。散文取的就是那个最简洁的真理；小说取的就是我最感兴趣的事情（爱和性）。其他的事情就不置一词。

虽千万人吾往矣。这就是我写作的风格和方式。

以自娱的态度写作

每天全世界有多少文字被制造出来？能被人阅读的不过千百万分之一。所以，写作如果不是自娱的，就基本上无意义。出于自娱动机的写作被人阅读的概率还会大一些，因为它至少已经给一个人（写作者本人）带来了快乐。

我们能够读到的书有两类：一类是文学经典，登堂入室之作，它们从几千年前、几百年前的智慧灵魂中产生出来，竟然流传至今；另一类是畅销书，因为某一流行元素而激起人们一时的阅读兴趣。

人当然希望写出经典之作，但是其中有多种因素是人力所不逮的。

首先是天赋，包括人天生对于文字的敏感、虚构的能力和想象力。卡夫卡写《变形记》，马尔克斯写《百年孤独》，王小波写《红拂夜奔》，那种汪洋恣肆的想象，不是常人可以企及的。

其次是成长的环境，童年的苦难造就小说家，要有超越于常人的环境使人得到超越常人的感触。赫塔·米勒笔下的集中营（她母亲的亲身经历），莫言的红高粱，赫拉巴尔的流放地。如果一生平淡，只靠想象力，那恐怕还是力有不逮。没有特殊经历的人一般不会有记录自己经历和感受的冲动，因为没有什么特别可说的。

再次是投入的精力，虽然人写作的效率有不同，有人可以一天写数千字，有人可能一周才能写一千字，但是投入的时间和精力还是一个绝对的指标。而人能够持续投入在一件事当中，需要有内心的冲动。如果没有冲动，只靠毅力，大多只能是劳而无功。

综上所述，一个人能写出什么样的东西，基本上已经是注定了的，说白了，如果你不是卡夫卡，你就写不出《变形记》。所以就以自娱的态度写吧。即使写不好，自己还是度过了一段快乐的时光。

世界上没有任何事比这事更爽

写作常有撒欢儿的感觉，随心所欲，自由自在，自说自话。世界上没有任何事比这事更爽。

奈保尔的《抵达之谜》，非常真实地剖析了一个一心想成为作家的少年的心路历程。他把写作视为一生的使命，一心一意要成为作家，以写作为谋生手段（他没

有其他谋生手段和收入来源），把周围的一切视为写作素材，把生活视为收集写作素材的过程。他成功了，获得了诺贝尔文学奖。但是，生活在他心中是一剂苦药，他皱着眉头咽下这剂苦药，写不完生活中的痛苦。

奈保尔的生活不是我的生活，他的抱负也不是我的抱负。我的生活要轻松得多、快乐得多。我这一辈子基本上没有碰上需要谋生的问题：小时候有父母养育；大学毕业有了一份工作，工资虽低却是自己喜欢的工作；出去留学有奖学金；回国依然可以做一份既能保障温饱又令自己喜欢的工作，直至退休。我的写作不为谋生挣钱，不为出名，不为出版，所以可以完全地随心所欲、自说自话。当年蒙田说，他最想做的是完全地自说自话，他的愿望之所以不得实现，我想是因为出版问题（他应当没有谋生问题），一个人写的东西如果完全没有读者就会很失落。

从2005年开始，我开始互联网写作，点击量已超过一亿次。这是全新科技带来的奇迹，对于所有写作者来说，是写作目的改变的契机——在蒙田时代，自说自话就全无读者；在网络时代，自说自话可以有读者，甚至数以亿计的读者。这难道不是一个奇迹？这难道不是一个作者的福音？想想看，如果奈保尔不用担心出版，如果蒙田可以不担心没有读者，他们会怎样写？会写出什么样的东西？

在当今世界，自娱终于可以成为写作动机了，这就是我2005年开始写博客以来最大的收获。在自娱的同时愉悦读者、匡正社会，写作将成为我余生最大的快乐。

《小王子》：爱就是折磨

爱就是折磨。无论是他爱你，还是你爱他。他爱你，在不得不离别时就是折磨；你爱他，更是每时每刻的折磨。所以，人会生出能够不爱就不要去爱的感慨。然而，有时爱情的发生是身不由己的。

《小王子》一书讲到狐狸与小王子的爱情。在相爱之后，小王子执意离去，去找他的玫瑰，那玫瑰虽然跟千万朵玫瑰没有什么大区别，但是小王子为她做过挡风的玻璃罩子，为她捉过毛毛虫（特意留了两条以期变作蝴蝶），所以那是他的玫瑰，他爱的玫瑰。狐狸面对分离万分伤感，说出一句荡气回肠的心酸话语：我并不是毫无所得，“因为麦子的颜色”。那就是每当看到麦子在风中摇曳，他就想起两人之间的美好情愫、两人度过的美好时光，一切并非白费，并非全然的空无。

互爱和他爱你的情况除了离别之外，都还好，如果是你爱他的情况，那就完全成为一种折磨。人会变得神经兮兮，斤斤计较，就连对方回信晚一两个小时都成了一种折磨，等待的每分每秒都变成一把割肉的钝刀子，心在一滴滴地渗血，肝肠寸断。他的一言一行、一字一句都被琢磨过一百多遍，每一字、每一句都是那把钝刀子的一次切割，留下的划痕清晰、赤裸、滴血，惨不忍睹。这样的爱情真让人生出“不爱也罢”之感。

人可以忍住，不让自己陷入爱情，这也许是最聪明的做法。但是，偶尔陷入一次也不是全无意义，就像一个受虐狂，他所受的折磨除了痛苦之外，也有一丝甜蜜的感觉。问题在于，人是否会陷入爱情往往不是出于理性的选择，而只是身不由己的非理性在作祟，人对于它只能束手无策，无可奈何。

附上一篇我很喜欢的文章：

因为麦子的颜色（节选）

小王子在追问狐狸的同时，其实也在追问自己：如果所有美好终必逝去，如果爱到最后终须受伤，委身于爱意义何在？小王子在绝望中，盼望狐狸能够给出理由说服他。唯有如此，他才能更好地见到驯服的价值，也才不会让自己觉得爱到最后，终是“一无所得”。

为什么驯服会令人受伤？骤然看来，这个问题有点奇怪，因为驯服的本义是建立感情，彼此关爱，助人脱离孤独，这怎么会和伤害扯上关系？或许有人会说，那是因为有人的地方就有矛盾，有矛盾就有冲突，有冲突就会有人利益受损。但这

肯定不是作者圣-埃克苏佩里的原意。狐狸感到受伤，并不是因为它和小王子发生了什么争执，起了什么摩擦，而是因为它实在太爱小王子。

这个观点看似有点难解，但刘易斯（C. S. Lewis）的著作《四种爱》中的一段话，或许能够给我们一点启发：“不管怎样，去爱就会容易令人受伤。爱上任何事物，你很难不会因此心乱如麻，甚至为之心碎。如果你想确保自己分毫无损，唯一的方法就是不去爱任何人，甚至爱动物也不行。”

为什么呢？因为人一旦爱，就会在乎；一旦在乎，就会全情投入；一旦投入，就会生出你中有我、我中有你的情意；情意一深，当关系经受挫折，人就会方寸大乱，会身心交煎，会生出无边无际的怅惘。

是故爱得愈深，受伤的机会愈大。伤害的可能，内在于爱。

这里的伤，非指恶意之伤、敌对之伤，而是指情感的失落带给个体无尽的遗憾。这种伤害最具体的感受，就是当对方离去时，你会觉得自己生命中最美好、最柔软的那部分也被拿走了，你遂感到生命不再完整，你的存在遂被无尽的虚空占领。

读者或会问，这是否过于悲观？没错，每一段爱的关系，无论双方怎么努力，都会有失败、心碎的可能，但在真实生活中，不是有许多圆满的例子吗？

作者圣-埃克苏佩里当然不会否认这点，而且他也一定祈愿所有爱的关系都能长久美满。但他提醒我们，正由于驯服需要人用心投入全情去爱，人才会变得脆弱，才不得不承受生命种种不确定带来的伤痛。

在各种不确定当中，最大的不确定，是生命本身。没有人会知道，我们什么时候要远行；但我们知道，我们终要远行。离别既是必然，离别之苦自也是必然。这样的事情，每天发生在我们周围，有天终也会降临到我们及我们最爱的人身上。

“此去经年，应是良辰好景虚设”——这份寂寥，是所有经历过永别的人都会有的感受。

正是在此意义上，小王子和刘易斯都看得清楚，如果不想受伤，最好就不要开始。没有开始，就没有其后因爱而生的种种苦楚。

这种想法是否很不理智？不见得。许多跌过、伤过的人会告诉你，早知如此，宁愿不爱。

于是，我们回到小王子的问題：我们最后会否一无所得？

小王子这样问，很合乎我们平时的成本效益思维：既然要付出那么大的代价，我们能够得到什么？我们的所得大于所失吗？狐狸顺着这个思路，给出一个回答：放心，我有所得，“因为麦子的颜色”。

这是什么意思？一个解释是：我知道会受伤，但我依然会选择爱，因为我最后会得到“麦子的颜色”所象征的记忆。在此意义上，记忆是目的，驯服是手段，受伤是一早预知要付的成本。

这样的理性计算，放在其他地方或许说得通，但用来解释人为什么选择去爱，却显得荒谬。我相信很少人会说，我之所以全心全意爱一个人，目的是想要得到那份爱的回忆。不是这样。回忆是爱过留下的美好，但我们的初衷是爱，而不是回忆。睿智如狐狸，不会那么傻。

那么，狐狸到底想对小王子说什么？

我想，它是在说：“我的小王子啊，我们不是一无所得，所得就是我们爱过，就是我们彼此驯服过。你知道吗，我不吃面包，麦子对我毫无用处，我对麦田颜色更是一向没有感觉，但这一切都因你的到来而改变。你走后，每当风吹麦田，麦穗起舞，麦子的颜色就会提醒我，有个金黄色头发的王子，曾经走进我的生命，并和我有过美好的相遇。这就够了。

“当然，人总是可以选择不去爱。但没有爱的人生，何足以言美好？！是的，你的永别，会令我受伤。但既然伤害内在于爱，我们就要学会好好接受它。在世间，没有认真去爱却又不要受伤这回事。没有伤的爱，不是最好的爱，甚至不是真正的爱。”

嗯，就这样。狐狸如是说。

——引自周保松《小王子的领悟》

人生的轻与重

我心中的修行

我心中的修行就是不断肃清恨及所有的负面情绪，让爱把自己的心充满。人在世间生存，柴米油盐酱醋茶，喜怒哀乐爱恶欲。常常遇到许多烦恼，人生不如意事常八九嘛，没挣到钱啦，没升到职啦，没出名啦，求爱被拒啦，孤独寂寞啦。如果让这些倒霉事时时萦绕心头，情绪就常常负面。本来不如意事就占到人生八九成，人还要让负面情绪占据心头，那是十分不智的选择。

修行的过程就是要尽力将所有的负面情绪清除出去，包括所有的贪嗔痴，所有的怨恨嫉妒，所有的失意烦闷。打坐也好，冥想也好，哲思也好，反正要把所有这些令人不快的念头从心头消除尽净，不断压缩它们在心中所占据的空间和时间，一直压缩到不让它们占据一丝一毫的空间和时间，才算成功。

在清空负面情绪之后，当然是让正面情绪占据整个心灵的空间和时间。我不觉得这事有多难，所以我对抑郁症这件事总是无法理解。只要时时想着高兴的事，让美与爱把自己的生命充满就可以了嘛。一个是占满所有的空间，一个是占满所有的时间。这样做真的很难吗？

生活就是一个不断去粗取精的过程，不断去掉杂质杂音的过程，不断筛选的过程。留下精粹，去除芜杂。

人生在世，物质生活是芜杂的、琐碎的。吃喝拉撒，柴米油盐，衣食住行，家长里短。如果这就是人生的全部内容，未免乏味，不只是一般的无趣，简直味同嚼蜡。

人生在世，人际交往也是芜杂的、琐碎的。生人熟人，亲人友人，据说人的一生平均结识两百多人，两百多人以外就是陌生人了。

人生在世，精神价值有很多外在的表征，人的社会地位和成就，在钱、权、名三项指标上的完成度、社会认可度，都是具体而微的。

这些外在的可以看得见摸得着的东西都是生命的形式，而对于一个生命来说，重要的不是形式，而是内容。

人在哪里生活不重要，重要的是生活的纯度。人可以生活在大城市、小城镇或者乡村，生活在随便哪个国家，这些都无关紧要。要紧的是生活内容之纯粹与美好。

人在达到温饱水平之后的物质生活不重要，重要的是生活的纯度。人可以住在豪宅，也可以住在斗室；人可以开汽车，也可以骑自行车；人可以穿上万元的衣服，也可以穿几十块钱的衣服；人可以吃山珍海味，也可以吃粗茶淡饭。要紧的是生活内容之纯粹和美好。

人的人际关系模式不重要，重要的是生活的纯度。人可以生活在人群之中，热热闹闹；人也可以孤家寡人，冷冷清清；与他人可以像浓汤烈酒，化也化不开，也可以像清汤寡水，泾渭分明。要紧的是生活内容之纯粹和美好。

人的成就和社会地位不重要，重要的是生活的纯度。人可以成就斐然，万人瞩目，也可以默默无闻，遗世独立；人可以富可敌国，也可以安贫乐道；人可以高官厚禄，也可以布衣白丁。要紧的是生活之纯粹和美好。

对我来说，生命的内容唯有写作和恋爱，前者是美，后者是爱。世俗的一切都是无趣的，无论是物质生活还是一般的人际交往。唯有写作和爱情是有趣的，二者全都仅仅发生在精神领域。

愿在有生之年不断地修行，天天修行，目标就是度过一个快乐、平静、美好的人生。

直取核心的生活态度

在生活中，尽量躲开虚名浮利和虚情假意，要实实在在的快乐和真真切切的痛苦。

人入世生活，不可能完全避开虚名浮利。记得当年看到有同事到香港学校任教，薪水是内地做同样工作的人的十倍百倍，心中不由得犹疑不平，想要不要也争取一下，否则心里太不平衡；看到有网络作家年收入天文数字，而自己的工资只是人家的零头，心里也不平衡；看到有些资历浅浅的人身居高位，心里会不平衡；连评个奖有他没我，心里也不平衡。人要是这样跟人比来比去，就只剩下羡慕嫉妒恨，心情完全败坏。

人与人交往，不可能完全避开虚情假意。所谓应酬，就是并无真情之人，不得不坐在一起，表面热闹，内心冷漠。这样的人际交往能躲就躲，能避就避，可实在避不开的也无计可施。

人在这个世界上生活，应当有一个直取核心的态度。在世上万千事物中只要那个最实在的东西：吃东西就吃自己最喜欢的；住房子就住那个最舒适的；交朋友就交那个一起待着最舒服的；恋爱就爱那个动了心的。直取核心的态度就是一种实实在在的态度，要活就活个实实在在、真真切切，真哭真笑，真苦真甜，绝不在虚头巴脑的事情上浪费生命。

要用远离痛苦直取核心的策略对待生活。所谓直取核心，是指尽量摆脱所有的外围事、烦心事、不快事，直接摘取那些最美好的事物，而所谓美好只有一个标准，那就是自己喜欢，能给自己带来快乐的事物。

许多人在生活的外围萦绕徘徊，虚耗光阴，他们没有真正享受人生。其中有些人是不得已，有些人却是出于某种故意。终身劳作不得温饱的人属于不得已，他们想享受活着的这点时间却不可得。受到迫害的人和贫困的人就是这样，在战乱时期生灵涂炭、哀鸿遍野，和平时被活活饿死的几千万人也是这样身不由己。有些人不能享受他的人生却是出于某种错误的人生观，比如认为人是不应当享受的，认为人生就应当不停地奋斗，不可休息，认为人活着就是为了受苦。他们当中最典型的例子：那些严格遵循古老守寡传统的女人，那些顽强与自己的欲望斗争的自鞭教派信徒。

直取核心是短暂生命的最佳策略。能多么直接就多么直接，能撷取多少就撷取多少，生命只不过三万天而已，没有时间可以浪费。直取核心的人有两大特征：一是物质生活的极简，二是精神生活的极丰。维持生存所需的东西实在不多，吃喝

拉撒、衣食住行而已，除了满足必需之外的一切都是无须追求的，奢侈品更是完全没有必要。精神生活却无论多么丰富也不够，是无限的。它带来的是精神的愉悦。追根究底，能够给人带来无限愉悦的只有爱与美。所谓直取核心，就是在生活中追逐和撷取爱与美之花，多多益善，拨开周边的重重障碍，去除矫饰和虚荣，直接感受生存之乐。

远离虚荣和应酬，本真地生活。日日享受快乐，咀嚼痛苦，沉浸在生命的体验之中。

人会受到虚荣的诱惑，因为它热闹、诱人，就像一个男人炫耀他的爱马仕西装、跑车和豪宅，一个女人炫耀她的包包、珠宝和时装。世上多有人空虚而无聊，如果不炫炫富，他不知如何打发自己无聊的时光。

许多的社交活动也不过是虚荣和应酬罢了，人们在其中说些不咸不淡的闲话，交流些不痛不痒的信息，表演些没滋没味的情感，不过是介于熟人和生人之间的夹生饭而已。当然，只有爱人、友人和亲人之间的交往可以例外。

人不应当把自己宝贵的生命浪费在这些无聊的事情上面，而应当过一种本真的生活。所谓本真，就是真实地去爱、去做爱，去体验肉体的快感；真实地去品尝美味，去体验口腹之乐；真实地去享用人类的各种精神产品——音乐、美术、文学，去体验审美的快乐。与此同时，人也要去真实地感受痛苦——病痛之苦、失恋之苦、丧亲之苦、生命空无之苦。

努力让自己的生命远离虚荣，在本真中生活，过本真的生活。

一只小虫如何从蛛网脱逃

每当使用宏观视角来看待人生，整个人立即就可以变得一身轻松。所有的紧张和压力都没有必要，于是人会产生失重感。

人生在世，总会被各种琐事缠绕，就像一只撞上了蜘蛛网的小虫，全身被黏黏的蛛网紧紧锁住，动弹不得，更难脱网而去。

有一个可以让人摆脱的方法，也是唯一有效的方法，那就是采用宏观视角来看世界、看人生。前者是看外部世界，后者是观照个体生命。如果把外部世界定位于万千星体中的一个小星体，把个体生命定位于万千生命中的一个小小生命，就能从根本上解脱那些具体而微的烦恼。

既然我们所生存的这个小小星体只不过是万千在宇宙中飘荡的星体中的一个，没有目的，没有方向，只不过是一个物质的存在而已，还有什么值得烦恼的呢？或者不如说，还有什么大不了的事情比这件事更令人烦恼呢？

既然我们的生命只不过是身边万千生命中的一个，不过像其他动物甚至植物一样，偶然出生，盲目生长，没有目标，没有方向，只不过是一个和其他生命一样经历生老病死的存在而已，还有什么具体而微的事情是值得烦恼的呢？或者说，还有什么大不了的事情比这条生命之存在的无意义与无目的更令人烦恼呢？

记住这一剂万能灵药，就可以成为从蜘蛛网上成功脱逃的小虫，一身轻松地飞上蓝天。

从微观到宏观的过程

年龄越高，人就越有宏观视角。而一旦有了宏观视角，人就可以超脱俗世。

人生到世，甫一睁眼，看到母亲，看到周围的器物，全都具体而微，人只有微观视角，就是肉眼所及的一切。年岁渐长，熟悉和看到的也多是周边的物质和人际关系，即使明白了一些抽象概念如真善美之类，也仍是以微观视角为主，很少能够具有宏观视角。

当年事渐长，尤其在脱离了具体的谋生活动之后，人才能够常常以宏观视角审视人生与社会。这时，人们心中的所谓世界才从一个具体而微的世界渐变成为一个抽象的世界。

能够以宏观视角看待世界是人生可以达到的优越境界。人可以因此摆脱世俗事物的烦扰，进入一个清静的精神世界。那里没有金钱、权力和名望的困扰，没有钩心斗角、机关算尽，没有柴米油盐、鸡零狗碎，没有丑陋肮脏、下流龌龊，只是一片清明透彻，俯瞰人间，身轻如燕。世间的一切蝇营狗苟、嚶嚶嗡嗡与自己无关。由于距离遥远，那里有种眼不见心不烦的快乐与平静。

总之，能够拥有宏观视角仿佛拥有了一种特权，可以超脱世事纷争的特权，能够摆脱生存斗争，享受纯粹意义上的存在。

摆脱痛苦的唯一良药

一切烦恼都来自微观世界、微观视角。要想摆脱烦恼唯有进入宏观世界，采用宏观视角。

佛教认为，人生皆苦，万事皆空。前者是微观视角，后者是宏观视角。

人生之苦，来自物质生活之苦、人际关系之苦、精神生活之苦。一个人要能够解决温饱，能够挣得生存来源，其中包含无数的痛苦和磨难。即使生在富裕之家，可以终身不愁衣食，人还是会遇到人际关系的烦恼。各种情感都是入世深的表现，无论是亲情、友情还是爱情。入世深者有更多的快乐，伴以更多的痛苦；入世浅者快乐较少，但痛苦也少。如果入世，以微观视角看待人际关系，就难免烦恼。精神的苦闷也会令人魂不守舍，度日如年。

人要想摆脱痛苦，唯一的良药是宏观视角。如果能够对人生的种种烦恼苦难采取俯瞰的态度，那么物质生活的种种困苦就会减轻分量，人就会对与他人财富上的差异感觉迟钝一些、超脱一些，人际关系的烦恼也会被看淡一些，原来痛不欲生的事情，也许痛哭几场就过去了；原来以为过不去的关口，也会比较容易地通过；原来以为无论如何翻不过去的一页，也能比较轻松地翻过去了。精神上的一些小烦恼、小痛苦与宏观角度观察到的存在的大烦恼、大痛苦相比，也就比较容易忍受了。

佛教所谓空无，存在主义所谓存在，都是从宏观视角对个体生命的定义。如果掌握了这一观察生命的宏观视角，就可以轻而易举地摆脱一切烦恼，获得平静的心境。

我已经可以离开战场了

常有避开俗世的冲动，心境越来越像老僧入定。一切富贵荣华都是过眼烟云，一切凡人琐事都懒得搭理。我想，当初弘一法师在西湖修行就是这么想的。

避开社会的纷争，有时会感到内心不安，因为有些人水深火热，有些人贫苦艰辛、呼救无门。那些因为不同政见身陷险境的人，那些因为社会不公奔走洗冤的人，那些鳏寡孤独的人，那些贫困潦倒的人——所有这些人的痛苦都令避世之人心里不安。当初弘一法师想到在战乱中挣扎的人时，内心有过不安吗？尤其还有异族的入侵，不参加抗战，内心没有不安吗？

唯一的解药恐怕还是“平行四边形原理”：在社会中，人就像一群毫无头绪、左冲右突的盲眼人，每个人依据自己的本能和局部理性，向着趋乐避苦的方向努力。这个向东边使劲，那个向西边使劲，社会的总体就向南边移动，就像个平行四边形。你看这社会上，一拨向左走，一拨向右走，社会的总体却走向双方的合力处，就像个平行四边形。在这个平行四边形当中，每个人的力量都是微不足道的，所以即使你不问世事，也是情有可原的。既然做了什么与不做什么差不多，那就可以选择不做；既然说了什么与不说什么差不多，那就不说也罢。

钱理群说：“很多精英其实是精致的利己主义者。”这是一个严重的指控。但有时，岁数也许可以成为一个强词夺理的因素：我已经可以离开战场了，我已经可以超脱人世的纷争了。

在惊涛骇浪面前，保持气定神闲。能够达到这一境界需要几个因素：一是经历过更严峻的事；二是对自己立场的自信；三是良好的心理素质。三者缺一不可。

经历过战争的人在街头斗殴面前就能够保持气定神闲；戴过“右派”帽子的人在一般的批评、批判面前就能够保持气定神闲；经历过惊涛骇浪的人在小风小浪面前就能够保持气定神闲。

在劈头盖脸的打击和声色俱厉的批判面前，只有自信真理在握的人才能够保持气定神闲；只有对于自己观点正确有信心的人才能够保持气定神闲；只有对于自己的专业知识水平有把握的人才能够保持气定神闲。

当然，能够在打击和压力面前保持气定神闲，还需要良好的心理素质。神经必须强悍，能够瞬间从微观世界到达宏观世界，自由来去，能够有鸟瞰人世的能力。心理脆弱的人是龟缩在微观世界的人，没有宏观思维，也就无法有好的心理素质。

只有一种情况例外，那就是遇上了真正的灭顶之灾，比如在海上遭遇飓风，或者在1957年被打成“右派”。

我越来越喜欢这个词：静美。我希望进入这样的心境，平静与美好，避开人世间的喧闹和丑陋。

人世中有太多的事情搅扰人内心的平静。在贫困的社会和艰辛的时代，人要用尽毕生精力苦苦劳作，才能解决温饱，柴米油盐搅扰得人内心无法平静。在不愁温饱的年代，还有相对的富贵荣华在生活中设下陷阱，诱惑人失去内心的平静。要修炼到心如止水、百毒不侵的境界，不是一件轻而易举的事情。

人世中有太多的事情破坏人心中的美好。放眼看去，贫困、破败、肮脏、丑陋无所不在，平庸、呆滞、卑鄙、猥琐比比皆是。而美好的自然景致是稀少的，美好的人际关系是稀少的，美好的人工制品是稀少的。因此，要想感受到美好，并非易事。

静美的心境是刻意追求的结果，如果没有强烈的愿望，没有坚定的意志，没有持久的努力，就无法到达这一境界，只能让自己的生命被淹没在喧闹和丑陋之中。

人生真正的成功不是外在的，而是内在的。金钱、权力和名望只是成功外在的标志，如果没有内在的圆满和静美，就没有获得真正的成功。我一心一意追寻人生的静美状态，就这样终身追求下去吧。

心如止水，心如沸水

动与静是一对矛盾；心如止水与心如沸水是一对矛盾；宁静与激情是一对矛盾。

修行讲究将心境修炼到心如止水的境界，即不再有激情、意志、欲望，最高境界是生死。我想，这个境界并不是那么难达到。我更希望的是在达到这个境界之后仍旧活得兴致勃勃。

人总是这样矛盾，或者周而复始。静久思动，动久思静。很长一段时间宅在家中就想外出旅游；很长一段时间在外奔波，旅途劳顿，就想回家静息。也许动与静并不是一个应当二选一的事，而应是轮流坐庄的事。

人在静中体会生命之空无，在动中感受生命之实在；在宁静中冥想，在激情中创造。在心如止水中安于生命整体之无意义；在心如沸水中为个体生命赋予意义。

人在步入生命后期时，重要的是保持生活的兴致，还能够兴致勃勃地欣赏美、创造美。生活在，且仅仅生活在美与爱之中。集动与静于一身，时动时静，亦动亦静，动与静和谐地存在于自我当中，是自我的两种存在状态。

我的内心无限趋向静

生活就是在动与静之间来回穿梭，白天是动，夜晚是静；交往是动，独处是静；说话是动，沉默是静；劳作是动，休憩是静。

人与无机物的最大区别在于他有生命，有活动的冲动：吃喝拉撒睡是生命的基本活动；人际交往是生命较高层次的活动；精神生活是生命最高层次的活动。生命中的活动无非就是这三类。

人的生命力旺盛之时好动，无论是肉体的活动、人际活动，还是精神活动，都是活跃的、旺盛的，充满勃勃生机；人的生命力衰退之时，就渐渐好静不好动了。

喜欢待在一个地方，不喜欢四处奔忙，包括旅游观光，觉得与其舟车劳顿，身临其境，不如看看风光片。我还自我解嘲地想：通过专业摄影师之眼来看这些风景，或许比亲历其境更加美好吧。其实是没有了亲力亲为的动力和精力。

我喜欢一个人独处，不喜欢凑热闹，不喜欢待在人群之中，缺乏与人交往的冲动和精力。在有冲动时，人会成为一个好的父亲、母亲，兄弟姐妹，一个给人带来

快乐的朋友，一个陷入爱情纠葛的恋人。在丧失冲动之后，人渐渐从爱情、友情、亲情这些人际关系中淡出，变成孤家寡人。

我喜欢耽于精神的麻木状态，不喜欢追求刺激，不再想追求生活中新的美与爱。在有冲动时，人喜欢看电影、听音乐，喜欢写小说、画画，享用美好的艺术品，创作美好的艺术品，搞科学研究，写书，出版。冲动消退之后，人就喜欢打打麻将，玩玩电脑游戏。

我的内心无限趋向静，要逃离动。

怎样才能看淡一切

对名看淡，对利看淡，对人生看淡，对世界看淡。这是一个能够对宇宙做抽象思维的人会选择的精神状态。

人为财死，鸟为食亡，这是最古老的中国思维。几千年的农耕社会，人们只是勉强维持温饱水平，挣扎在温饱线上，能够衣食无忧，就是已经活过和死去的人几乎全部的人生内容。想来着实可怜，一个高级灵长类动物，较真儿地想一下，跟一生忙碌糊口的鸟儿的区别着实有限。用这个标准衡量，要想看淡利，不是一件容易做到的事情。

出名已经是人生超过生存的进一步要求，属于马斯洛需求五层次的高层需求——尊重的需求。人要用超过芸芸众生的名望求得他人对自己的尊重，这在人生中是更难做到的事情，是世俗的所谓“成功”。要想看淡名，比起看淡利更加不容易做到。

看淡整个人生和世界的态度就已经上升到哲学的层面了。如果对人生和世界只有微观视角，那就根本不可能看淡，唯有上升到宏观视角，才能真切地感到人生的渺小和短暂（百年而已），才能超脱一切世俗的喜怒哀乐，将人生看淡；也才能看到我们在此生存的世界的微小和短暂（地球的寿命也就还有约50亿年而已），才能在深刻的空无感中将世界看淡。

现代人与古人相比最大的优势在于，由于天文学和宇宙学的发展，能够了解到宇宙大致的真实样貌，从而使抽象的宏观视角成为可能，使人能够在科学观察的基础上把一切都真正看淡。

如何达到人生的从容不迫之境

我常有出世之念，想不食人间烟火，可实际上却总是做不到。也许正如有人所评，我这个人烟火气重。也许正因为烟火气重，我才会向往不食人间烟火。

所谓不食人间烟火，首先要在物质生活上向出家人和梭罗那样的世俗出家人看齐，虽说不能不吃不喝，但至少要做到不去挣钱、不做任何交换。仅就这一点，我就无论如何也难做到。即使能够做到不主动去追求，像所谓“知识变现”这样别人推到你面前的也不要，那就太难做到了。所以，我还是不能免俗。

要出世，还要摆脱所有世间的情感和关系：亲人、友人、爱人，人人难舍；亲情、友情、爱情，情情缠绵。要想摆脱这一切，又谈何容易？这些情感是人生在世的快乐源泉，要斩断这些情缘，也就是要放弃所有的快乐，人很难做到。而且，人为什么要这么做？快乐不是人生唯一值得追求的价值吗？

一旦出世，唯一保留的就是精神生活。幸亏还有这一样，观赏、享用、幻想、写作，这是可以做的，人的生活只剩下精神领域时，反倒可以享有最多的自由。一个典型的例子：一个人如果想以虐恋为生活方式，那他只能找一个真实的主人、一个真实的奴隶，在一个真实的场所，陷入一种真实的奴役关系之中，就这样过下去，直到厌倦为止。可是只在想象之中的虐恋却大不相同，可以有许多虚拟的主人，许多虚拟的奴隶，在各种各样稀奇古怪的场所，陷入五花八门、匪夷所思的关系之中。这是多么自由自在，随心所欲啊。

看来，我正在不紧不慢、不慌不忙，但却不由自主地走向出世的境界，做到完全不食人间烟火只是早晚的事。

最终放弃所有目标

如果不能到达对一切事都从容不迫的境界，人生可能就是失败的。

要达到从容不迫的境界，首先要有财务自由。如果经济上捉襟见肘，食不果腹，衣不蔽体，那就无法从容生活。如果有什么自己渴望拥有的东西，由于财力不逮而不能实现，内心也无法从容安适。

要到达从容不迫之境，还要处理好所有的人际关系，如果配偶外遇，如果朋友绝交，如果亲戚不睦，就会搞得焦头烂额、气急败坏，很难做到从容不迫。而美好

的人际关系赖以存在的基础在于怀着友善的动机，以友善的态度，加以友善的调节。这一点如果奏效，可得从容。

要到达从容不迫之境，最终要将人生参透，要看清楚生命之短暂、偶然和无意义，并且能够直视这一惨淡事实。如果参透，就能获得最终的平静，放弃所有短期的目标，最终放弃所有目标，过一种漫无目的、随心所欲、自由自在的生活。而一旦过上了这样的生活，也就同时到达了从容不迫之境。

以此标准衡量，我现在已经快要到达这一境界了。我还要进一步放弃、进一步修炼，争取早日达到人生的从容不迫之境。

以不变应万变

喜欢以不变应万变，如果事事循着循环的轨道，一切就还会回到原点。

物质生活就常常是沿着循环的轨道运行的，其中最典型的就服饰上的时尚风潮。人用不着追时髦，因为此时之旧可能成为彼时之新。就拿裙子来说，一阵长裙时髦，一阵短裙时髦，如果你一直穿长裙，在时兴短裙的时候显得保守落伍，可在长裙时尚回归时，你就又变成了先锋前卫。以不变应万变不失为一个成功策略。

在人际关系上，你也可以采用以不变应万变的策略。生人熟人在你的生活中来来去去，可你始终如一，毫无改变。关系默契的、心有灵犀的、一见钟情的、心心相印的，仍旧会留下来，关系恒久不衰；没有缘分的、兴味索然的、味同嚼蜡的、没有火花的，自然会离开。不必为了留住某人而改变自己，只有毫不费力地展现真实的自我，才能让该留下的人留下，该离去的人离去。

精神生活更加不必改变，世界观、人生观和价值观，一旦选定、形成，可以享用终身，万变不离其宗，新的观念、新的尝试最终还是会回归初衷。尤其所谓参透，人不可能在参透之后回到未参透的状态，就像你学会游泳之后不可能重新回到不会游泳的状态。像万事皆空这样的道理，一旦想透，就很难改变，很难再回到想不透的状态去了。你可以每日享用，享用终身。

以恒常的态度对待纷杂万变的事物，是一种既省力又惬意的生活方式，不妨一试。

掌控自己的生命

修行的高境界是能够掌控自己的生命。能够掌控它的物质方面，也能够掌控它的精神方面，能够使身体舒适，精神愉悦。

需要掌控的首先是物质层面。至少要有个温饱的生存条件，以及健康的身体。如果可能，还应当有个体面的生活水准。像小说《施蒂勒》中所描写的两位艺术家（女的是芭蕾舞演员，男的是雕塑家）后来那样，连生计都成了问题（女的在中学当老师，男的做陶瓷制品），捉襟见肘，那就空有一身天赋才华，竟连一个普通人的生活水准都达不到。如果原本平庸，过这样的生活就无可抱怨，但他们是才华出众之人，过得这么惨，就令人唏嘘了。

需要掌控的其次是精神层面。要能够掌控自己的情绪，至少要保持平静。如果可能，还应当是愉悦的。人在世俗生活中，应当尽量摆脱导致自己情绪失控的事情。克里希那穆提总是在讲，不要比较，不要竞争，不要嫉妒。人生在世，总有人比我更有钱、更有权、更有名，如果存比较之心，就终生不得安宁，就很难掌控自己的情绪。在安于自我所是之时，人才能获得情绪的平静，然后再去追求生活中难得一见的美与爱，使自己的精神达到愉悦的境界。

对自己生命的掌控不仅是一个修炼的目标，还是一个责任。如果不尽到这个责任，就根本对不起自己如此宝贵的生命。

美好生活的不二法门

人生在世，将与自己有关的尽力掌握在自己手中，这是最重要的，是得到美好生活的不二法门。

对自己生活的掌控首先是有财务自由。如果还停留在为生计操劳的阶段，生活就不完美。这种掌控还不能是依赖他人的，如果依赖他人，自己的生活就被他人所掌控，而不是被自己所掌控。

其次是人际关系的自由。如果使自己陷入一种压抑的关系之中，不能任自己的情感自由流动、自由宣泄，也不算掌控了自己的生活。应当想办法让自己所有的人际关系都自然、舒适、熨帖，不强求，不压抑，不担忧，不纠结，这是掌控自己生活的一个重要方面。

最后，归根结底是情绪的掌控。如果不能通过修炼达到掌控自己情绪的程度，就是没有掌控自己的生活。生命从宏观视角看是痛苦的、短暂的、残酷的，从微观视角看也有诸多烦恼，如果不能想办法掌控自己的情绪，就会常常陷入痛苦之中。所以要常常把生命的指针从指向痛苦强行转到指向快乐，这样才能在尽量多的时间里使自己生活在快乐之中。

一个成功的快乐的人生是自己掌控一切的人生。

怠惰就像人生之癌。怠惰的情绪反映出生命的倦怠，没有特别令人兴奋的事情，丧失激情，没有既定的目标。

怠惰可能来自长期积累的疲倦，人从开始独立谋生起，就一直不停地劳作，殚精竭虑，孜孜矻矻，以致积劳成疾，渐生倦怠。希望能够停下来歇息，这是人之常情。

怠惰可能来自乐趣缺乏。如果从事的工作并不是自己真心喜欢的、真心着迷的，就容易产生倦怠情绪。不停做着某件事的人，大多是对所做之事乐在其中的人。北大教授李零是我青年时代的朋友，他如今已届古稀之年，仍笔耕不辍，乐在其中。每次想约他出来吃饭聊天，他总是勉为其难的样子，并对我说他就这么点爱好。他指的是一个人在家中写作，不愿去凑热闹。

怠惰还可能来自生命的空无。存在本就是一次漫无目的的行走，它与激情早就有着内在的张力——既然万事皆空，那么还有什么值得追求？参透之人往往会陷入精神的怠惰之中，想一动不动、无所事事地度过有生之年。

怠惰就像人生之癌，得了之后，生不如死，了无生趣。警惕这一致命的疾病，保持生命活力，永远对生活兴致勃勃，兴趣盎然。

生活的最高和最终价值

在世间活的时间久了，看周围的人，观察他们的人生，有一个感觉渐渐变得强烈：无论人和人之间有多么大的差异，每个人的生命都是平等的，都是各自心中价值最大的。有的人大富大贵，有的人不富不贵；有的人大红大紫，有的人不红不紫。但是，你如果细细查看，会发现每个人都很看重自己的存在，尽管很多人从未清醒地思考过自己的存在，尽管“存在”这个词对他们来说很陌生，尽管这个词从来没有清晰地到过他们的脑子里。

每个人都有自己的生活，要自己去享用，自己去体会，自己去感受。不管是西方的个人主义，还是东方的差序格局，每个人的生活重心还是自己。这种以自己为

关注中心的生活态度是镶嵌在人性当中的，不应给予负面评价，或者把它当作自私自利来看待。这也是社会上一度宣传表彰“毫不利己，专门利人”却始终没有得到广泛响应、显得有些不自然的缘故。由于这种利他主义的生活态度过于高蹈，使一半人（天性真诚的人）因为无法做到而陷入尴尬，因此成为另一半人（比较现实的人）嘲讽的对象。

俗语说，人为财死，鸟为食亡；无利不起早；人不为己，天诛地灭。这些俗语境界不高，人生目标也过于单一，但是它们之所以可以流传，还是因为它们是多数俗人的心声。每个生命来到这个世界之后，都会本能地求生存、求繁衍。这种冲动存在于人的动物性当中，动物性肯定是人性的一部分。当然，如果人活一世，仅仅停留在人性这动物性的部分，那是比较可怜的。人性中还有精神的部分，那就是对美与爱的追求，对精神生活、精神享用和精神创造的追求。人的精神追求，尤其是精神创造的活动，会有利他的效果。比如，艺术家写了一篇小说、画了一幅画、写了一首歌，科学家发现了一颗新星、发明一种新药，这些都可以造福其他人，愉悦其他人的身体和灵魂。但是，这些利他的作品大多还是出于利己的动机做出来的，或者是为了金钱，或者是为了名望，或者是单纯为了快乐，愉悦自身终究还是一个最主要的价值。

综上所述，自我实现应当是所有人生活的最高和最终价值，无论这个人的存在是清醒的还是懵懂的，是一个自觉的存在还是一个自然的存在。

要激情还是要平和

要激情还是要平和

看到一篇佛教关于爱的文章，我发现佛教是根本反对激情的，将爱与恨看作同一个东西的两面。这不无道理。要激情还是要平和，这是人生最大的两难。

激情使得人生的浓度、强度、烈度增加，大悲大喜，大苦大乐；平和则令人生的味道寡淡，平淡如水，波澜不惊。前者未必好，后者未必不好，各有利弊。

人在人生途中过于跌宕起伏时，会向往平淡的生活。在大清洗中不幸罹难的图哈切夫斯基元帅在临刑前遗憾地说，如果当初父亲有钱为他买把小提琴，他就不会死了。这听上去相当凄凉，略有悔意。虽然他的一生波澜壮阔，壮丽辉煌，但是他宁愿默默无闻，平淡度日。

武侠小说里的人物都是快意恩仇的，但是如果一生平和，没有那么多恩恩怨怨，未尝不是一件好事。

话说回来，如果一生过于平淡，没有精彩篇章，没有亮色，只是乌突突的、平庸琐碎的，人也似乎心有不甘。于是，有英雄情结的人转向登山、蹦极、铁人三项，希望从中体验冒险的人生，有点儿不同寻常的经历。那些背包客浪迹天涯，寻找诗与远方，也是厌倦了平淡的人生。

我愿意在平淡的人生中陷入爱情，这也是一种冒险，为平淡的生活增加一点色彩、一点未知因素、一点有趣的游戏。除此之外，就只能在想象中经历各种不同的人生和激情了，这个愿望只有在写作中才能实现。

要极端还是要中庸

人生的状态或在极端，或在中庸。处于极端之中，大悲大喜，大起大落；处于中庸之中，不悲不喜，不起不落。

英雄人物容易处在极端之中。毛泽东大开大合；邓小平三落三起；拿破仑被贬于海岛，不甘寂寞，还搞了不成功的复辟。他们的人生大悲大喜，精彩激烈，常人很难承受。

天才人物容易处在极端之中。凡·高穷困潦倒，死后爆红；陀思妥耶夫斯基刑场特赦，俄罗斯险些痛失文学巨匠；贝多芬晚年竟然失聪，对于音乐家来说，这是一个绝大的讽刺和悲剧。

爱神情圣容易处在极端之中。卡萨诺瓦一生有过几百位情人，颠沛流离，千夫所指；梁山伯与祝英台，生离死别，双双化蝶；罗密欧与朱丽叶，阴差阳错，香消玉殒。

平头百姓，虽然活得平淡无聊，倒落得恬淡舒适，坐山观虎斗，采菊东篱下，悠然见南山，也不失为一种惬意的活法。

这两种生活方式孰优孰劣，该如何选择？恐怕冥冥中已有天数、性格注定，岂是可以人为选择的？

存在还是占有

一位哲人提出两种价值的对比：存在还是占有？将这两种价值并列加以对比，似乎不公。它俩怎能成为同一量级的对立价值呢？细想提出者的本意，存在是指富有存在感的存在；占有则指对于他物的占据、拥有。

存在是一个人的全部活动、属性，而这一存在必须是有着清晰明确的存在感的，这样才能被称为名副其实的存在。如果仅仅是懵懵懂懂地活着，柴米油盐，衣食住行，兵来将挡，水来土掩，瓜熟蒂落，水到渠成，并未对自身的存在有着明确的意识，那也不能叫作真正的存在。

占有则包括所有的世俗目标：金钱、权力、名望，甚至包括人。人在爱情中就想占有另一个人，亲情和友情也不例外，希望归属于某种关系，希望拥有某个人，有时甚至是排他的，即不愿与第三人分享。

如果在这两种价值中看重占有，那就总会失望，因为世上的物质和人是无穷无尽的，而人能占有的屈指可数。应当更看重存在，那就不会失望，因为存在只不过是每天的活动及其感觉而已。

看重占有的人生观还有一个致命之处，就是有很多东西是一些人无论有多强的欲望也占有不了的，比如财富、权力和名望；比如一个你爱他他不爱你的人。因此，如果把目标锁定在占有上，就往往会落空、会失望、会痛苦。而如果放弃占有的欲望，仅仅钟情于存在，就不会失望，不会痛苦，可以随心所欲。

近视还是远视

耽于近视，可以保持心情的平静；偶尔远视，可以保持灵魂的澄澈。前者使人只见树木不见森林，安心于日常的生活；后者只见森林不见树木，超脱于日常生活

之外。人生的这两种视角缺一不可。

人只看近处，是对自己神经的一种保护。因为如果从无限时间和无限空间的角度看存在，就会丧失生存动力，觉得无论怎样努力，一切均属枉然，既然如此，不知道为什么还要努力做事。只看近处，只看当下，沉浸于当下的喜怒哀乐、悲欢离合，这才能打起精神来做各种事。否则，各种令人伤心动肝的喜怒哀乐就全都变了味，从重变轻，从浓变淡，变得可有可无、无足轻重。人会活得没滋没味，漫无目的，草草度过一生。

然而，人如果只看近处，从来不看远处，会活得过于现实，不浪漫，缺乏诗意。

“除了眼前的苟且，还有诗与远方。”虽然人只要望远，就会发现生命变得抽象，就会直接看到生命的偶然短暂和意义全无，但一方面这是事实，看到是如此，不看亦然；另一方面，望远可以帮人从眼前的烦恼中解脱出来，如果有什么想不开的，只要往远处看一眼，就可以解脱，不再纠结，不再焦虑，不再有噬人心脾的悲痛。

所以，大多数时间耽于近视，过具体而微的日常生活，一日一日，一年一年，耐心持久，陶醉其中；偶尔向远方瞭望一下，腾空而起，身轻如燕，俯瞰一下宇宙和人生，让心境超凡脱俗，摆脱一切的焦虑。

要理性还是要非理性

人在理性中活得清楚明白，但是偏冷、偏硬；人在非理性中活得痴迷，但是偏暖、偏软。

理性包括对事物的比较、贴近真实的认知，以及有计划地趋近目标的行动。它在战争中是对双方实力和意图的缜密了解和自己克敌制胜的战略战术；在商场上是对供需关系的确切把握和赢取最大利益的投资策略。在做所有事时，明确的目标和达成目标最合适的手段，就是理性的表现。

有了理性，按照理性的目标和方法去做，就可以获得或大或小的成功，无论是军事、商业还是学业上的成功。然而，人却不能只靠理性生活，如果某人生活中只有理性成分，非理性成分完全被排除，他的生活就成了一架高速运转的机器，冷硬枯燥，味同嚼蜡。

情感生活源自非理性。亲情更明显些，就像母兽呵护小兽，小兽依恋母兽，全无理性可言；友情当中，有的有理性因素（在家靠父母，出门靠朋友），但是真正令友情长久美好的，还是非理性因素，说白了就是一种“不知道为什么那么喜欢

他”的感觉，而能说出理由来的就接近理性了；爱情当然就更是完全彻底的非理性，如果还有一点理性尚存，那就不叫坠入情网，就像王尔德有次说得俏皮：

“人生就是一件蠢事接着另一件蠢事，而爱情就是两个蠢东西互相追来追去。”

总而言之，如果没有理性，人生不会成功；如果没有非理性，人生不会快乐。一个完美的人生，应当是理性与非理性因素兼备，取长补短，相得益彰。

要成就还是要快乐

在人世间，绝大多数人都是平庸的，没有什么值得夸耀的成就可言。从出生到长大，恋爱结婚，生儿育女，然后老去离世，能够有些成就的人凤毛麟角。当然，所谓成就完全是一个系谱样的分布，从0到100，人们落在其中的某一点上。有些成就有明显的评价标志，例如诺贝尔奖、各类人物排行榜，等等，有些只是在人们心中的评价。

快乐与成就是人生值得追求的两个价值，二者的关系模式有以下两种：

一种是二选一的关系，最典型的事例是为了造原子弹来到一个荒蛮的地方，牺牲掉个人的快乐，以便成就事业。这样的人生即便不是悲剧，至少也很枯燥，人活得就像一个工具，像一架大机器上的螺丝钉，以血肉之躯耗尽自己所有的时间去成就一个集体的事业，放弃个人的快乐。这样的人生选择曾经是主流意识形态弘扬的一种人生观和价值观，许多高尚的理想主义者确实这样做出了他们的选择。

另一种是在快乐与成就之间共存的模式。这一模式又可以分为高低两种：享受成就带来快乐的低级模式，以及成就与快乐互为因果的高级模式。

在低级模式中，人付出艰苦的努力，有时甚至是含辛茹苦，胼手胝足，最终取得成就，享受到快乐的成果，心情愉快。

在高级模式中，快乐和成就互为因果，相得益彰，最典型的是艺术家的工作。他们辛苦地劳作，而这劳作本身就是快乐的源泉，劳作的结果竟成为成就，快乐带来了成就，成就又带来快乐，良性循环，因果相报。

因此，人生的下策是让自己落入成就与快乐不得不二选一的局面，选择了成就则无快乐，选择了快乐则无成就；人生的中策是快乐伴随成就而来，在奋斗成功之后享受快乐；人生的上策则是为自己选择一件成就与快乐互为因果的事情来做，能在快乐的生活享有成功。

要激烈还是要温和

过于激烈的东西一般不能持久，因为它需要大量的能耗，造成大量的破坏。而温和的东西才能持久，因为能耗较低，阻力较小。就像革命与改良，爱情与友情。

革命是激烈的事情，人与人之间发生极大的冲突，有时闹到你死我活的程度，杀红了眼。法国大革命时，平民杀贵族，然后革命者内部的不同派系互相厮杀，整个国家的政治生活就像一锅沸水，激烈非常。

爱情也是激烈的事情，当激情之爱发生的时候，人看对方有点儿失真，失去对方的时候情绪会激烈到起杀心的程度。我不但见过陌生人中出这样的事，而且见过朋友圈里出这样的事。前者如顾城、谢烨、英子三角恋爱所导致的凶案，后者如一位老友的女儿在向男友提出分手时被杀。两案的凶手都是杀人后自杀，都是因为爱人提出分手时不能忍受分离而痛下杀手。激情之爱仿佛给了爱者一个权力：如果我得不到她的爱，我就可以杀掉她。

这些激烈的惨剧令人感到万分惊悚。其实，幸福可以很简单：一口清淡的食物，一个冷热适中的日子，一句恬淡温柔的问候。相比之下，过于激烈的情绪就像过于油腻厚味的食物，过于炎热、寒冷的日子，带来的是焦躁和痛苦。英国的光荣革命与法国大革命相比远没有那么多的血腥、杀戮，社会在改良中与革命殊途同归，最终都从专制过渡到了民主。

总之，在可以选择的时候，宁要改良不要革命，宁要友情不要爱情，选择温和的、渐进的、改良的，避免激烈的关系和社会变迁的途径，或许是更加有益的选择。

人生中的轻与重

轻与重

轻与重是一把“双刃剑”。轻松带来快乐，却使生命变得轻佻；沉重导致痛苦，却增加生命的分量。

人长期生活在重压之下，就会向往轻松。比如，在有言论审查制度的国家，人感觉到沉重，这个不让说，那个不让说。有时，一句话能造成致命的后果，比如古代的文字狱，比如“反右”运动中的一句言论。可是一旦来到言论自由的国度，人却会感到“生命难以承受之轻”（米兰·昆德拉语）。

人在贫困不公的环境中，常常感觉到生活的沉重，为了温饱终生劳累，为了争取社会正义，要付出痛苦的代价。可是到了富裕平和的环境，不再为生存挣扎，不再为正义牺牲，人反而会失去生存的动力，丧失行动的目标。在温饱有保证的地方，抑郁症就增加了，应了叔本华那句“摆脱痛苦即陷入无聊”的咒语。为生存的挣扎是痛苦的、沉重的，但是生活显得充实；在生存不成问题之后，人们陷入无聊，陷入轻飘飘的境地，找不到人生的意义。

最佳的生活态度是轻重兼有：为自己设定沉重的目标，以轻松的心态去达成这个目标；为自己设定浓重的生活色调，以轻灵的心情去经历人生。

深奥与浅显

我怀疑世上是否有深奥的道理。所有的道理只要符合逻辑，能够自圆其说，就不会深奥难懂，应该是简单明了的。生命哲学尤其如此。

参透之后，一切人生道理都变得浅显易懂。生命的短暂与美妙，生命的无意义与快乐，在参透之后的乐观主义中融为一体，显得异常单纯、明澈、浅显。

最近在读佛学书，它们讲究开悟，也就是参透。看其中那么纷繁复杂，十个等级啊，四个境界啊，三这个啊，五那个啊，说来说去还是参透万事皆空的道理。它们也讲渐悟与顿悟，据说有位高僧就是看了佛经上的一句话而顿悟的。可是禅师又说，那人是因为悟性高，一般人做不到，还是要经过长时间的打坐修行才能开悟。做了那么多功课，修行几年几十年，最终还是那个万事皆空的道理，一点儿不深奥。

我倒很想知道，有什么世间的道理、概念、逻辑、理论是深奥的，不下功夫不能明白的。社会学只研究两件事：一是什么；二是为什么。前者是对事实的描述，后者是对事实的解释。事实就是事实，没什么难懂的；背后的原因略微不大直观些，但是如果稍加研究，就不难了解造成某一结果的原因。无论是什么还是为什么，都是简单明了、清楚易懂的，有什么事情是深奥到无法解释的呢？

享用与创造

最低层次的喜悦是肉身的、物质的；比较高层次的喜悦是灵魂的、精神的。如果能创造，喜悦程度超过消费；如果能战斗，喜悦程度超过享受。

《礼记》云：“饮食男女，人之大欲存焉。”人生在世，快乐首先来自肉身，一个吃饭，一个做爱，把人的欲望大部分囊括其中。深思细想古语、俗语，我们会发现它们都是人生的真实状况，以及人们对生活的真实感受之总结概括，言简意赅、振聋发聩。然而，灵魂的喜悦却能够超越肉身的快乐，精神的愉悦可以超过物质的快乐。看一部好电影，喜悦的程度可以超过一顿美餐；读一本好书，喜悦的程度可以超过做爱。

人生在世，能给人带来快乐的，除了物质和精神上的享用，还有创造，创造能带来的快乐更上层楼。画家画了一幅画，音乐家作了一首歌曲，小说家写了一篇小说，诗人写了一首诗，发明家搞了一个发明，科学家证实了一个假说，从过程到结果都是快乐，从孕育到产出都是欢乐。这种快乐超越了愉悦自身，到达可以愉悦他人的高度；除了造福自身，还造福他人。

人生在世，能给人带来最大快乐的，除了物质和精神上的享用和创造，还有参加战斗。站在正确的立场上批评谬误，站在正义的一方批评不义，站在社会进步的一方抨击倒行逆施。我猜，当初鲁迅写他那些杂文时是快乐的，当一字一句从他刚劲的笔端流淌在稿纸上，当他在心中默默诵读着自己写出的句子，当他看到文章发表后无数人露出会心的微笑，他心中的快乐是无与伦比的。

在追求物质和精神满足的人生中，如果能够创造美，如果能够为正义而战，必将收获更大的快乐。

激情与节制

人内心的激情有三个来源，一个是来自身体的激情，生理类的；一个是来自心的激情，情感类的；一个是来自脑的激情，思想类的。

性欲是人体自然的冲动和激情。托马斯·曼的小说《浮士德博士》中有一个情节：主人公与魔鬼交易，用自己的身体换取艺术灵感和成功。浮士德与魔鬼做灵魂交易的故事是德国流传久远的民间故事，文学家有无数演绎。正如尼采所说，艺术家都是性欲充沛之人，而弗洛伊德的力比多既指性欲，又有生命力的意味。因此可以说，性欲正是一种来自身体的生理的激情。

第二种激情是来自心中涌动的情感。有的人情感充沛，有的人情感寡淡。前者比较容易建立黏稠的人际关系，无论是亲情、爱情还是友情；后者则只有稀薄的人际关系，与人疏离。黏稠的关系是一把“双刃剑”，大悲大喜，苦乐参半；稀薄的关系显得比较孤独，但是得到清静的环境，也并不全是不好。

第三种激情是来自脑中分泌的思想。有的人思想纹理清晰绵密，有的人头脑冬烘、愚昧、迟钝。有头脑的人产生良性循环，越爱思想，思路越清晰；思路越清晰，就越有思考的激情。没头脑的人产生恶性循环，越不爱思想，脑子越混沌；脑子越混沌，就越没有思考的激情。

但是，人对于自己的欲望一定要有所节制，完全不节制的欲望会带来痛苦和挫折。这一点与激情显然是矛盾的，激情往往是无法节制的。痛苦的可能内在于爱，原因就在于此。

古代中国和古希腊文化都十分强调对欲望的节制，这是人类深谙过犹不及的道理的证明。所谓智慧，其中就有节制一项吧。节制和贪婪是一对矛盾。前者是美德；后者是恶念。人不可以贪婪，所谓贪婪，就是强求自己生命中本来没有的东西。人如果安于自己获得的，不强求自己没份的，就能得到内心的安宁和喜乐。

节制一般的欲望（如食欲和性欲）的道理大都能够被人们接受，因为贪婪纵欲的害处十分明显：放纵食欲不知节制会导致肥胖多病，过犹不及的表征彰明昭著；放纵性欲不知节制也会导致精神萎靡，快感缺失，很容易让人见到过犹不及的后果。唯一的例外是激情，无论是对人的激情，还是对事的激情。

对人的激情就是对某人发生了浪漫爱情。难道对爱情的激昂情绪也要节制吗？爱情不是人生最美妙的经验吗？但是，爱情的激烈程度在两人之间会有差异，或者是你强他弱，或者是你弱他强，或者是你有他无，或者是你无他有，这就会造成

差异，造成挫折感，造成痛苦。即使是两人的激烈程度相仿，这种激情状态也不大可能一直保持，就像烈火不可能永远熊熊燃烧，会有变弱熄灭的时刻。写到这里，我想起了安娜·卡列尼娜和沃伦斯基。如果希冀激情一直持续，就是过分的要求。

对事的激情就是对于做某件事发生了痴迷。无论是艺术还是科学，无论是做生意还是写小说，那些对所做之事真正发生了激情的人，能做出常人无法做出的东西，到达常人无法企及的高度。想来想去，对事的激情倒是找不到一定需要节制的理由。只是对事的欲望毫不节制，有时会导致异于常人的生活方式，会为世俗之人难以理解，遭到物议。比如哲学家的单身生活方式（尼采、叔本华），比如艺术家的与世隔绝、孤芳自赏（凡·高），比如作家的不见容于世（卡夫卡），尤其是在他们的价值尚未被人们知晓之时。很多这样杰出的人都是生前寂寞，死后才名声日隆，热闹非凡，可是他们自己却享用不到了。

总之，人应当对各种各样的欲望有所节制，不可贪婪。如果实在不能克制，就让它某种事业中消磨，这恐怕是对身心最无杀伤力的满足欲望的方式了吧！

论生存的三种状态

人的生存状态有三种：爱、不爱不恨、恨。爱是生存的最佳状态，不爱是一般或庸常状态，恨是最差状态。

爱的状态既包括抽象的爱，也包括具象的爱。抽象的爱是爱自然之美，爱人工之美，爱社会，爱抽象的他人，爱写作，爱画画，爱唱歌，爱观影；具象的爱则是爱上一个具体的人。人在爱时心情愉悦，感觉世界美好，心灵美好，被爱的人灵魂美好，自己的灵魂也美好。正如那本稍微有点儿神神道道的《秘密》所说的，由于自己心情美好、欢欣，渴望快乐，就吸引了更多的快乐，互为因果，良性循环，生命常常处于最佳生存状态。

不爱不恨的状态是平淡庸常的状态。既不快乐，也不痛苦，人际关系既不太好，也不太坏。吃喝拉撒，柴米油盐，衣食住行，稀松平常。没有特别爱的人，也没有特别恨的人；没有特别喜欢的事，也没有特别厌恶的事。时间平静地流逝，生命波澜不惊。

恨的状态是最差的生存状态，无论是仇恨、怨恨还是悔恨，都是人生的毒药，毒害人的情绪，使自己的人生变成地狱。心情的恶劣不仅戕害自身，而且按照吸引力原理，吸引了更多丑恶、怨毒、猥琐和伤害，使人生变成战场，把自己的日常生活变成零和游戏。你损我益，你长我退，你死我活，互为因果，恶性循环。据说得癌症有精神因素的影响，这恐怕不是空穴来风。

爱强过恨。爱无论给自己还是他人带来的都是温暖与快乐；恨无论给自己还是他人带来的都是冷酷与痛苦。

当人爱的时候，爱的对象可以是一个人，可以是一群人，甚至可以是物，可以是抽象的对象。

最典型的爱当然是爱上了一个人，所谓坠入情网。爱的感觉如醉如痴，如梦如幻，对人的身心都是正面的经验。

爱一群人的感觉也是好的，家庭成员是最切近的一群，朋友是比较外围的一群，同事及一般熟人是更加外围的一群。人对这些人群取爱的态度而不是恨的态度时，就能够跟他们建立良性互动的关系，比如关爱、帮助、呵护的关系，而不是恶性互动的关系，比如嫉妒、竞争、伤害的关系。

对物也有两种态度，一种是爱，一种是恨。在世界上，周边的物质环境、自然景观、山水气象，它们的状态是客观的，但是观察它们的态度却是主观的。爱的态度可以从平庸中看出美丽，是一种欣赏和热烈的感觉；恨的态度只能看到混乱与丑陋，是一种厌恶和冷漠的感觉。

对于抽象之物的态度关乎自己的心情。例如，对于社会、世界、人世这样的抽象之物，如果取一个爱和欣赏的态度，那么自己的心情会比较好；如果取一种怨恨的态度，那么自己的心情就会被败坏。而这些抽象之物是纷繁复杂、良莠杂陈的，只要去找，好的、美的例子很多，坏的、丑的例子更多。无论你对抽象之物的看法是好是坏，是美是丑，都不能改变它们分毫，只是平白影响到自己的心情。所以聪明的办法就是睁一只眼闭一只眼，对美好的事物睁眼，对丑陋的事物闭眼。

总之，无论从道德情操的角度还是修身养性的角度，爱都是比恨更明智的选择。

世俗修行

人天天都应有修行的意识，所谓修行就是冥想宇宙和人生，矫正自己的情绪，使之通透、平静、喜乐。

修行的第一项内容是正视人之存在在宇宙间的位置，既不夸大，也不缩小，就按照它实际的价值来接纳它。有的人以为自己很重要、很伟大，那是没有参透；有的人觉得自己像昆虫，像无生物，那也是错误的。人的存在就是一个时空中偶然的存 在，从宏观看，没有意义，没有价值；从微观看，可以自赋意义，自赋价值。想明白这一点至关重要，这就是所谓参透。

修行的第二项内容就是修得内心的平静。世间有太多的诱惑、太多的忙乱、太多的虚荣、太多的热闹，名望啊，金钱啊，权力啊，如果内心还受到诱惑，还在追求，就不会得到内心的平静。回到灵魂本身，像梭罗在瓦尔登湖那样，完全彻底地回归自身，细细体验自己灵魂的悸动，放弃对世俗价值的追求，能修得内心的平静。

修行的第三项内容是修得内心的喜乐。人生中有 很多痛苦和烦恼，生老病死，鳏寡孤独。人应做的是尽量让快乐的感觉在整个时间和意识中占据更大的比例。古人云：“人生不如意事常八九。”修行就是把这个“八九”降低为“六七”“四五”“一二”。”即使客观上不如意事还是八九，也可以将主观感觉努力调整到快乐的频道，使得快乐的心情能够在每一天的空间和时间当中占据最大的份额。

修行成功，人就进入百毒不侵的境界，就进入了一生死的境界，可以在快乐当中度过自己的一生，直至涅槃仙去。

世俗修行与佛家修行的三处不同

找到平静与激情之间的平衡，过一种既平静又有激情的生活，这是生活艺术能够达到的最高境界。平衡一旦被打破，平静变成死气沉沉，激情变成毫无节制，生活就会失去节奏。

内心的平静从来都是佛家修行的目标，打坐参禅，顿悟渐悟，全部都指向一个目标——内心平静，摆脱烦恼。佛家的修行要求摒除一切激情、所有欲望，修炼到心如止水，心如死灰。那是一种出世的平静，完全不关心世俗的事物，专心向内。我倾向于世俗的修行，修得的结果应当是一种人世的平静，并不摒弃所有的欲望，反而是最大限度地满足这些欲望。

世俗的修行与佛家的修行有三处不同：一是前者入世，后者出世；二是前者满足欲望，后者压抑欲望；三是前者保留激情，后者摒弃激情。

在世俗的修行中，不必刻意回避世俗之事，人对时事是关注的，观察分析，发表意见，提出建议，促使世事向着改善的方向发展，虽然不一定参与国家政治，但并非完全漠不关心，完全出世。

在世俗的修行中，不必压抑人的各种欲望，主要指食与色这两大欲望。只要不是过度，可以尽量满足。所谓过度，就是吃饱了硬吃，已经无法产生快感了还强求。人生在世，只不过是三万天上下的日子，没有任何理由压抑各种欲望。看到佛家修行书里在可不可以跳舞、看电影这样的事情上纠结不清，我觉得全无必要。

在世俗的修行中，不必完全摒弃激情。无论是对某人还是对某事产生激情，都是人生最值得珍惜的机遇，前者产生爱情，后者导致成功。由于激情并不常见，所以真正的激情之爱和事业成功也只是发生在少数人身上。如果生而恰好能有激情，何其珍贵，何其美好，哪里有刻意压抑的道理？

我愿意通过世俗的修行获得内心的平静，同时保持激情。

做一个世俗的出离之人

在信息爆炸时代，一瞥之下，只觉周围世事喧闹，如波涛汹涌；心境竟是只想远离、出世，躲进精神的桃花源。

人到了可以不问世事的年龄和位置，真是一件惬意的事，从此可以摆脱纠结与烦恼，回归存在本身。年轻时，为生存，为奉献社会，人不得不辛劳忙碌，至少要挣钱谋生。好点的要在本行中出类拔萃，最好的还要能够产生些社会影响，推动社会改良。但是到了可以颐养天年的岁数，人终于获得了自由，物质的自由和精神的自由，可以随心所欲不逾矩，可以从尘世出离。

然而，这出离之心并不是出家人的出离，而是世俗之人的出离。远离所有的诱惑、所有的热闹、所有的虚荣，来到那个最纯粹、最洁净、最愉悦的世界。这两种出离最大的区别是，出家人的修行旨在消弭人身固有的各类欲望，即使不能修炼到欲望全无的程度，也要竭尽全力把欲望压制到最低，只保持生存的最低条件，温饱而已，其余的生命全部用来修炼。而世俗凡人的出离只是摆脱世间烦恼之事，以愉悦自身身心的态度度过人生。

愿做一个世俗的出离之人，让生命活在多彩多姿的精神世界。