

湛庐 CHEERS

微积分的 人生哲学

(套装10册)



次の連立方程式を解きましょ。

$$\begin{cases} y = 2x & \cdots (1) \\ x + y = 6 & \cdots (2) \end{cases}$$

版权信息

本套装纸版浙江教育出版社于2020年5月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：微积分的人生哲学（套装10册）

作者：史蒂夫•斯托加茨；约瑟夫•坎贝尔；迟毓凯；乔丹•彼得森；中野善寿；丹•米尔曼；丹尼尔•塔米特

电子书定价：700.99元

总目录

[微积分的人生哲学](#)

[千面英雄新版](#)

[追随直觉之路新版](#)

[人生困惑20讲](#)

[人生十二法则2](#)

[拼命活在顺其自然的瞬间](#)

[人生十二法则](#)

[深夜加油站遇见苏格拉底](#)

[鹿智者的法则](#)

[莎士比亚的零](#)

CHEERS
湛庐

关于头脑
和心灵的数学书

微积分的 人生哲学

两位数学家发现了
比数学基本定理更深奥的东西

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

李晓东
译

世界知名数学家
《微积分的力量》作者

[美] 史蒂夫·斯托加茨 著
STEVEN STROGATZ

 中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

版权信息

书名：微积分的人生哲学

作者：〔美〕史蒂夫·斯托加茨

译者：李晓东

出版社：中国财政经济出版社·湛庐

出版时间：2022年8月

ISBN：9787522315423

字数：140千字

版权所有·侵权必究

献给

∫

我的老师乔夫里（Joffray）先生，
也献给每一位像他一样的老师

史蒂夫·斯托加茨

Steven Strogatz

中文版序 关于人生，我从数学中学到了一切

《微积分的人生哲学》一书能与中国读者见面，我非常高兴，同时也深感荣幸。

还记得，当我第一次与美国的出版商谈及此书时，他们中的很多人都既好奇又担心。他们对我讲述的故事梗概很感兴趣：我与我的高中微积分老师通信长达30多年，我们兴致勃勃地讨论数学问题，却很少分享生活中的事情，直到有一天，我们发现我们之间的友谊是如此深厚，已经远远超越了微积分。

出版商想知道的是我能不能只讲故事而略去数学。众所周知，读者害怕一切与数学有关的事物，因此出版商担心很多人会害怕阅读一本满是方程与符号的书。但实际上，数学根本不是问题。读者可以根据自己的知识背景要么享受它，要么跳过它。无论是哪种情况，大家都会觉得这个故事很感人，是献给老师的一份爱的礼物。我希望你们也有同感。

本书的大部分章节以我或者我的老师生活里发生的故事为开端，然后简单介绍了我们着迷的数学问题，再之后是对这些数学问题的深入讨论。这些讨论有些是从我们的信件中摘录的，有些则是信件的全文。

虽然书中可能有上百个方程式，但你完全可以跳过它们，这丝毫不会影响你对故事脉络的把握。当然，即使这些数学问题对你毫无意义，你可能也想看看它们。这些公式在视觉上非常美，它们就像艺术。

这些数学问题很多都是我的老师乔夫里先生向我求解的，都是他聪明的高中学生提出来的，因此只要有一点微积分基础的人就可以看懂我的答案。有复杂数学背景的读者会看到信中没有任何深奥的东西，尽管如此，我还是希望你们能理解并欣赏其中的研究精神。

在每一章中，你也可以找到一些数学主题。我希望这对那些想寻找新颖问题来让平日的教学更生动有趣的老师有所帮助。

史蒂夫·斯托加茨
于纽约州伊萨卡

前言 比微积分更深奥的东西

在过去的30年里，我一直与我高中时的微积分老师乔夫里先生保持通信。这期间，发生了很多重要的事。乔夫里先生的职业生涯经历了从鼎盛时期到退休的过程，他参加了一项国际水平的皮划艇比赛，还经历了一次白发人送黑发人。我则从一个年轻气盛的数学“怪胎”成长为常春藤联盟大学的教授，其间经历了丧亲之痛，还错误地步入了一场注定要失败的婚姻。

值得一提的并不是这30年人生当中的起起落落，我们在书信中很少谈论这些事情。相反，我们的交往、我们的友谊，几乎全部建立在对微积分的共同热爱的基础上。

我对此从未感到有什么不对劲，直到我太太卡罗尔（是的，我再婚了，我很快乐）取笑我：“30年来，你一直给他写信？那你们一定非常了解彼此。”“不完全是这样，”我说，“我们写的都是数学问题。”“你们这些男人啊！”她摇摇头说道。

她的问题令我陷入深思。我对我的老师到底了解多少？为什么我们之间没有讨论更多的人生话题？可是我们彼此又非常享受这种交往方式，这样有什么问题呢？

这些问题不停地困扰着我，我不知道该如何回答，或者是否应该去寻找答案。最终，我在自己办公室的一个绿色文件夹中找到了线索，在这个文件夹里面，我与乔夫里先生关于数学问题的信件厚达10厘米。

初上乔夫里先生的微积分课时，我才15岁。他与我遇到的其他老师不同：他崇拜自己教过的一些学生。他给我们讲关于这些学生的故事。这些传奇让他们听起来像奥林匹斯十二神般的人物——只不过是数学之神。对我来说，与其说他是我的老师，不如说他是我的“粉丝”，他对我发现和解决的问题总是赞叹不已。

在我毕业之后，有些事情让我想与他保持联系。最初，我写的信是

关于一些我想他可能会感兴趣的数学问题。这些问题都是我从大学课程里挑选出来的精华。这类信很少，差不多一年一封。他给我写过回信，但这些回信一封也没保留下来，因为那时我从未想过要保留它们。

十年后，当我成为大学教授时，我们的通信才逐渐频繁起来。我们的通信也总是保持着相同的模式：乔夫里先生写信要我帮助他解决一个难题，通常是学校中数学高级班的学生提出来的。这样的信一来，我就会停下手头的事情，看看我能否帮上忙。一方面，他们提出的有趣的小问题，让我开启了关于微积分的美丽之旅；另一方面，也许更为重要的是，他们给了我一个机会，让我向热爱学习数学的人、向老师所能遇到的最好的学生，以及那些有充分准备并带着喜悦和感谢之心的人讲解数学。

乔夫里先生退休之后，就没有学生向他提问了，所以我们的通信也渐渐少了，或者说是我对他的需要和与他的互动变少了。事实上，他写给我的信比以往任何时候都要多，多到让我有点儿招架不住。他还安慰我，让我不必有心理负担，他完全能理解，知道我一定是工作很忙，还要养家糊口。具有讽刺意味的是，那时我也到了当年他教我时的年岁了。

2004年1月，我又收到了他的来信。我一看信封就感到了一丝忧虑。那歪歪扭扭的手写字令我想起了我父亲患上帕金森综合征时的情形。

亲爱的史蒂夫：

唉！我星期四中午轻度中风了，右手失去了所有知觉。几个小时之后，我想动动手指，试着握拳看看能不能使上劲儿，可是我的手不听使唤了！没人需要独臂钢琴手，所以我明天不能参加爵士四重奏的演出了。

.....

我查了一下这种病的死亡率，才惊觉这么多年来我并没怎么关心过他。我才开始有了一种强烈的愿望，想去探望乔夫里先生，想了解数学背后的这个男人究竟是怎样一个人。

微积分是一种关于变化的数学研究，它的精华在它最初的名称中得

到了最佳体现。它的创立者之一牛顿将其命名为“流数”（fluxion），这个名称让人想到系统总是在运动和发展的。

如同微积分本身，本书也是对变化的探索，是随着一个学生和他的老师角色的互换，以及随着他们年龄的增长和生活的锤炼，在一个学生内心发生的变化。通过这些变化，凭着对微积分的热爱，学生和老师的联系密切起来。对他们来说，微积分不只是科学，它更像他们共同热衷的游戏——这通常是两个男人之间友谊的基础，是万变中的永恒。

测一测 微积分的人生哲学，你了解吗？

- 数学本身是一种社会性很强的活动吗？（ ）
 - A. 是
 - B. 否
- 微积分与人生的相似之处有：（ ）
 - A. 没有断点
 - B. 对变化的不断探索
 - C. 不是所有问题都有明确答案
 - D. 以上全部
- 清晨，一位和尚从山脚下出发去山上的寺庙，他在日落时分到达寺庙。几天后，他在日出时从寺庙出发沿着原路下山，但下山的平均速度快于之前上山的速度。请问：和尚在这两段路程中，是否会在同一个时刻途经同一个地方？（ ）
 - A. 是
 - B. 否

扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码鉴别正版图书
获取您的专属福利



扫码查看完整的题目及答案
一起走进微积分奇妙的世界

THE
CALCULUS
OF FRIENDSHIP



第一部分

直线的青春岁月

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 1 章

人生没有断点

如果你起步正确，
努力做下去，并且每一步都正确，
尽管过程可能令人煎熬，
但从逻辑上说，你最终一定会胜利。
答案就是你的回报。

微积分如同电影，把现实想象成一系列快照，然后再把它们按照时间和画面顺序重新组合起来，将这些无法觉察的变化连续起来，带给人一种无缝衔接的错觉。

微积分是以连续性为基础而蓬勃发展起来的学科。其核心假设是：事物都在平缓地发生变化，任何事物都与其此前的一刻有着无限小的差异。

没有微积分，现代生活寸步难行。这种理解变化的方式是强大的，并且超越了任何语言，这可能是迄今为止人类最伟大的想法之一。微积分让我们能够到月球去旅行，以光速来交流，在宽达数百千米的河面上架桥，还能有效阻止疫情的扩散。

但微积分又是简单质朴的，类似于孩童般的纯真。经验告诉我们，变化可以是突然的、不连续的和螺旋式的。但微积分并不考虑这类变化，它坚持世界是没有任何意外的，在这个世界里，事物之间均存在逻辑联系，一件事必然会导致另一件事的发生。只要给出初始条件以及运动定律，就能预测未来，甚至可以重构过去。

我多希望现在就能这样做。但遗憾的是，我与乔夫里先生的书信是断断续续的。有的信被弄丢了或扔掉了，那些保留下来的则是让人难以辨认的片段和情感。有时它们只讲述了部分事实，有些则拨云见日，当然也有一些内容是有意略去的。

初识乔夫里

那是1974年，在我高二下学期的时候，我选修了约翰逊先生开设的“微积分基础”课程。约翰逊先生毕业于麻省理工学院，年纪在35岁到40岁之间，他个子很高，人也十分严厉，不苟言笑。

我的一些朋友在乔夫里先生的班上学习同样的课程。那时我没有跟乔夫里先生说过话，对他所知甚少。学校里有很多关于他曾获得皮划艇全国冠军之类的传说。他是那种光看外表就会给人留下深刻印象的人——健硕的胸肌、肌肉发达的手臂和腿，头发剪得非常短。

当我们学到一个在微积分中非常基本却难以理解的定义，即有关连续性的严谨定义时，约翰逊先生讲了一些我之前从其他任何一位老师那

儿都没听说过的话，他说他要给我们讲一些我们不会理解却必须学习的概念，这让我有不祥的预感。他提到用 ϵ - δ 语言定义函数的连续性：

若函数 $f(x)$ 在实数集 $\mathbf{R}$ 上连续，对于任意 $\epsilon > 0$ ，总存在 $\delta > 0$ ，即当 $|x - y| < \delta$ 时，有 $|f(x) - f(y)| < \epsilon$ 。

他说：“我们在学习过程中会遇到这个定义4~5次，且每一次都会加深对它的理解。虽然万事开头难，但总要有第一次，所以让我们开始学习吧！”

如他所言，我们班的同学在理解用 ϵ - δ 语言定义函数的连续性的逻辑时遇到了很多困难。后来我们听说乔夫里先生在他们班讲这个问题时所用的方法完全不同。他根本没有尝试去解释 ϵ 和 δ ，他说，一个连续函数就好像你在纸上画图，你的铅笔始终不离开纸面，那它就是连续的。

这让我学到很多。直观来讲，那确实是“连续性”的意义。它触动了我，以我高中二年级的理解能力，这种直观的讲解方式的确比较简明易懂，但同时也回避了难点。我也因此开始对乔夫里先生的能力产生了怀疑，也许他并不像其外表那样强悍。我庆幸自己选修的是约翰逊先生的课。

第二年，乔夫里先生成了我的老师。现在我可以近距离地打量这个男人了。他整洁的外表再次给我留下了深刻印象。他的手是我握过的最大的手，完全把我的手包住了。每当他在黑板上写字时，每一笔都会让粉笔化成粉末，结果粉尘和粉末漫天飞舞。上完课，他的身上就落满了粉笔灰。

他非常热爱户外活动（这些活动对我毫无吸引力，我喜欢打网球和篮球，但我不喜欢树林，因为虫子太多了，我也不喜欢划独木舟以及背包旅行之类的活动）。在一本年报里，有一张照片捕捉到乔夫里先生在他喜欢的“栖息地”的画面：他在一棵高高的树上，检查他亲手造的一个鸟窝。他也是一个叫“达尔文俱乐部”的社团的指导老师。虽然我不知道他们具体是做什么的，但肯定与户外活动有关。



乔夫里先生在检查他亲手造的鸟窝

山羊与斐波那契数列

好了，说说乔夫里先生的课堂吧！他的课堂很有意思。他总是那么开心，对人也很友善，并且充满热情，虽然是对一些奇怪的事情。有一次，他一进校门就将一只山羊用一条很长的绳子绑在了树上。山羊固执地不停拉绳子，试图逃脱，结果却是被绳子一圈又一圈地缠得更紧了。接着他让我们为山羊的缠绕路径列一个方程。

我毫无头绪。他与那位有着麻省理工学院强大背景的、温和而严肃的约翰逊先生完全不同。我真看不透这个正在给我上课的人，但他还是很平易近人的，所以以上种种也就算不上很大的问题了。

数学本身非常有趣也很容易。我可以从书本中学习几乎所有知识。乔夫里先生的课程并没有讲很多额外的内容，除了那些奇怪的自然问题。

有时他在讲解一道题时会突然中断，然后向我们讲起他以前教过的最优秀的学生，随后便陷入遐想，这时的他会注视远方且面带微笑。片刻平静之后，他对我们说，杰米·威廉姆斯（他以前的一个学生）已经得出了斐波那契数列第 n 项的公式。这项成就确实值得铭记。

斐波那契数列就是0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, ..., 这个数列以数字0和1开始，之后每一个数字都是它前面两个数字的和。

这个问题是这样的，如果 $F_0=0$ 且 $F_1=1$ ，求第 n 项 F_n 的公式。如果你对 F_{100} 或 F_{1000} 感兴趣，你就需要这样一个公式了，而不会想把那些中间项一直相加到第100项或第1000项再得到一个答案。有没有一个简洁的公式能用 n 直接表达 F_n 呢？答案令人赞叹：

$$F_n = \frac{(1+\sqrt{5})^n - (1-\sqrt{5})^n}{2^n \sqrt{5}}$$

杰米·威廉姆斯是怎么得到这个公式的呢？

他成了我不可思议的啦啦队员

随着时间的流逝，我发现我就像那只被绳子绑在树上的山羊，而乔夫里先生就是那棵树。我不断拽紧绳子想远离他，但最终我和他的距离却越来越近，这些年来一直如此。

怎么会这样呢？这一切并不是因为他教给我很多，甚至他的方式是简单的、不合乎常规的，这让我十分困惑。我觉得我比他强，虽然我羞于承认，但事实就是这样。

看看他都做了什么。

他非常从容地提出一个问题，一点儿也不急，然后他就站到一边。通常我会和本比赛看谁能先解决这个问题。如果我们都解出了这个题目，我们就看谁的方法更好。

本非常出色，他比我小一岁，个子矮小但头脑敏锐，兴趣广泛（和他在一起，我总觉得自己是个土包子）。他是那种天才型选手，他思考问题根本不用写，他就像是一个哲学家，灵感来了，他写下几行方程，略算几步，问题一下子就解决了！

而我属于勤奋型，没有本聪明（回想起来，我认为本比我更有数学天分）。我的风格是简单直接的，我愿意寻找破解问题的方法，即使那个方法很笨拙或者很费力，要花几个小时做演算，我也并不介意。因为经过不懈努力，我最终一定会得到正确的答案。

事实上，我就喜爱数学的这一点，它很公正。如果你起步正确，努力做下去，并且每一步都正确，尽管过程可能令人煎熬，但从逻辑上说，你最终一定会胜利。答案就是你的回报。

当我拨开演算的迷雾时，我获得了极大的成就感，同时还有另一个奖励。乔夫里先生是一个不可思议的啦啦队员，他时不时地把我和本做比较，把我们比作乌龟和兔子，目光中流露出一种近乎敬畏的欣赏和喜悦。

在我高三结束时，学校举行了年度颁奖礼。当颁发伦斯勒数学和科学奖的时候，他们念到了我的名字。如果我没记错的话，当时是乔夫里先生为我做的致辞。他把我比喻成一个攀登者，勇攀数学高峰，最终将带着传奇归来。

他的致辞让我听起来非常伟大，像个英雄。

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 2 章

人生总是螺旋式的，也 可能无解

有些数学问题是无解的，
不可能获得明确的答案，
正如我们的人生一样。

修完学校提供的数学课程之后，在高中的最后一年，我与乔夫里先生分开了，并且开始自学。我每天花一小时独自坐在空荡的教室里，阅读关于多元微积分的书，或者探索惠更斯摆钟之谜。其他时间我用来做研究，通常都是关于追逐问题的。我完全被这类数学家称为“追及”（pursuit）的问题迷住了。

我第一次知道追及问题是在乔夫里先生的课堂上。问题是这样的：

假设一个邮递员正在尝试摆脱一条追着他跑的狗。邮递员从原点 O 出发，然后以匀速 v 沿着直线跑。与此同时，那条狗从直线外的某一点出发，以匀速 w 跑向直线，到达直线后突然改变方向，使它总能直奔邮递员当前所在的位置，请列出这条狗的追逐曲线方程（见图2-1）。

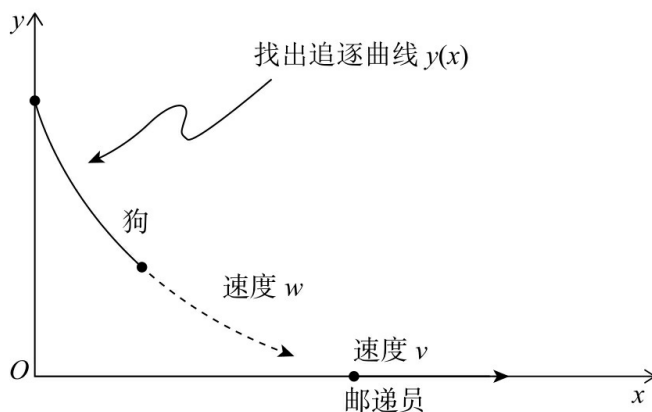


图2-1

典型的乔夫里式问题

还有一道追及问题更具有乔夫里的特色：

一个皮划艇运动员正在奋力划向对岸的某处。划皮划艇的人是那种目标坚定但头脑简单的人，总是直奔目的地，即使河流正把他冲向下游也是如此。假设河水水流速度是常数 v ，皮划艇运动员以相对于水流的常速 w 划行，请给出皮划艇的运动路径（见图2-2）。

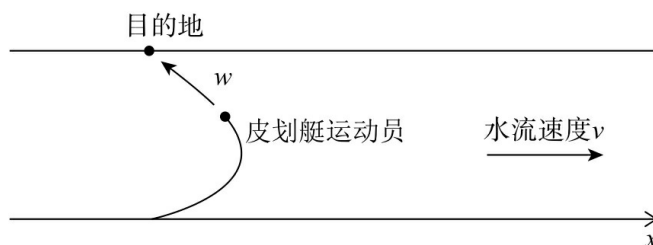


图2-2

这两个追及问题，一个是关于小狗和邮递员的，另一个是关于一心划到对岸的皮划艇运动员的，都是微分方程的练习题。这些都是关于微积分的方程，关于通量和变化。微分方程描述的是系统如何根据作用于它的力的不断变化而改变自己。所有这些推力和拉力都让系统处于新的条件或新位置中，而这时力又会再次发生改变。例如，在狗和邮递员的问题中，邮递员一直保持运动状态，所以那条狗就必须时刻修正前进方向。

这正是微积分背后最令人赞叹不已的概念，试想一下，在即时的、每个无穷小的时间单位里正在发生什么。实际上，你正把一种无法言喻的思想变成一个强有力的预测工具。我们可以根据狗的行进路径在每个时刻的变化写出一个微分方程，表达“瞄准”的概念。通过解这个方程，我们知道了那条狗必须遵循的整个行进路线。整个轨迹是建立在狗追邮递员的无限小步子的基础上的。

这种把世界上任何事物都看成由无限小的变化累加而成的观点，是微积分最具革命性的见解。想出如何把这种思想变成可运算的数学方法是一个突破，这直接导致了17世纪微积分的创立。当时牛顿想通过计算推测出行星是如何运动的。他想到行星的运动是受不断变化的万有引力作用的，当它们绕太阳旋转时，它们与太阳的距离也在变化，这就改变了它们受到的引力。当行星在下一时刻移到一个新位置时，万有引力又会略有不同。计算出行星的运动轨迹就成了微分方程的一个问题。

通过解决追及问题，你会觉得自己正在与牛顿同行。这种感觉多好啊！

我们能解的问题只是少数

乔夫里先生给我们出的追及问题虽然很有挑战性，但还是可以解答的。这些追及问题的共性强化了我对数学公正性的感觉。我要做的就是将文字表达的问题转化成正确的方程式，耐心且准确地解代数问题，就一定可以得到正确的答案。

最先让我意识到我的浅薄的是我自己编的一道题。它很像那些我解过的追及问题，但由于某种原因，这道题变得特别难解，我花了好几个月的时间来解这道题。它既令我沮丧又让我极度渴望。我认为只要我付出足够的努力，肯定能攻克它，数个月的挫折会让征服的感觉变得更加美妙。

问题是这样的：

假设一条狗在一个圆形的池塘中间看见一只鸭子在围绕圆周游泳。狗为了追赶鸭子总是直接向它游去。换句话说，狗的速度向量总是与它和鸭子之间的连线有关。与此同时，鸭子以尽可能快的速度、按逆时针方向沿着池塘边游动以摆脱狗的追赶。假设这两种动物以相同的速度匀速游动，请列出狗游动路线的方程（见图2-3）。

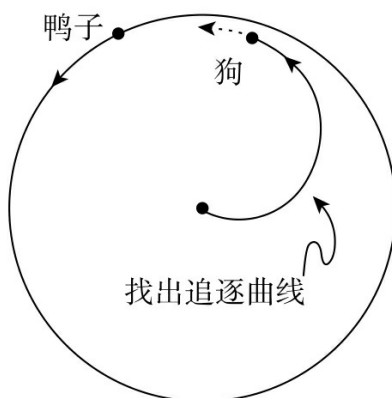


图2-3

狗渐渐接近鸭子所在的圆周的路径显然是螺旋式的。什么方程能表达螺旋线呢？

和绑在树上的山羊不同，山羊身上的线是越缠越紧的螺旋线，而这是一条扩展式螺旋线，从中心开始越来越大，但不会超过圆周的边界。

多么迷人的路径！

我算不出来。我试过了所有我能想出来的变量的变化，我还试图把这个问题简化成一个巧妙的微分方程。这个方程看起来应该是有解的，但我就是解不出来。

我当时不了解的是，有些数学问题是无解的，不可能获得明确的答案，正如我们的人生一样。

就像这个例子，没有公式可以表达狗追及的螺旋式路径，用我们常用的初等数学函数无法描述它，这个问题无解。

后来，我意识到这是一个法则，而不是一个例外。在这种情况下，大多数微分方程是无解的，我们的“公式图书馆”不足以解决它们。那些我们在高中学过的、能解的问题只是少数，因此弥足珍贵。

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 3 章

改变参照系，你会变得 很强大

有时正如相对论所指出的那样，
当我们用正确的参照系去看待事物时，
一个令人沮丧的问题会变得更加清晰。

相对论是以共情（empathy）为基础的。这里“共情”并不是通常所指的情感意义上的共情，而是严密的科学意义上的共情。其核心思想是想象当事物出现在一个与你的移动方式不同的人面前时会怎样。

在人们认为地球围绕太阳旋转的言论很荒谬的时代，伽利略让质疑者想象一下自己被幽禁在一艘巨轮甲板下的情景：

你的船舱里没有舷窗，所以没办法看到经过的海岸线。如果海上风平浪静，船以一个稳定的速度直行，你怎么知道自己正在移动呢？你无从知晓。此时你观察到的东西与你静止状态下观察到的完全相同：把红酒倒入酒杯，它会垂直落入酒杯，与在陆地上的情形一样。这是因为你船舱里的每件东西，家具、空气、红酒都随着船在一起移动。

基于同样的原因，伽利略提到，地球也是在移动的，只不过我们无法察觉。

爱因斯坦与他的相对论

300年后的爱因斯坦想知道，如果他以光速行驶会看到怎样的景观，电磁波会不会违反麦克斯韦方程组而静止不动呢？远处的时钟看上去会不会停止摆动了呢？基于对这些问题的探索，他提出了狭义相对论，该理论对时间与空间、质量和能量等问题的见解是极具颠覆性的。后来，他又提出了一个问题，如果观察者站在垂直下落的电梯里（假设他保持镇静的时间足够用来观察），物理定律会是怎样的呢？

我十几岁的时候非常崇拜爱因斯坦。不仅因为他才华横溢，还因为他亲切善良。尽管听起来有点可笑，但我报考普林斯顿大学主要就是因为他。我想走近他，踏着他的足迹前进。入学后不久，我就拉上几个同学一道去参观他的故居。直到最近，我才开始从不同的角度去审视他。他并不完美，从某种角度讲，他甚至有点可悲。尽管从很多方面来讲，爱因斯坦都是一个有趣的人，但他意识到自己错过了人类最深层的亲密关系。他曾经写道：“我是一个真正的‘孤独旅行者’，我的心从未全部属于国家、家庭、朋友，甚至也没有属于我的亲人。”爱因斯坦的全部共情都是理论上的，他很奇怪，总是与最亲近的人保持着距离。

写给乔夫里先生的第一封信

我和乔夫里先生开始通信的时间是1977年3月26日，那是我大学一年级的春天。我不记得促使我写信的原因了，毕竟在我高中最后一年，当我独自解决了追及问题后，我们就再也没有联系过了。尽管之前我非常喜欢上他的微积分课，但这并没有让我和他的关系变得特别亲近。他既不是我的导师也不是值得我信任的顾问，另一位老师迪克西奥先生才是。而且除了微积分，我和乔夫里先生没有任何共同爱好。我对自然、团体运动、水上运动等都不感兴趣。不过肯定有某种原因促使我给他写了第一封信，那是什么呢？

当我现在重读这封信时，看到“我爱普林斯顿大学的一切（到目前为止只有我的数学老师除外）”的时候，我能够看出，我想掩盖的东西比想要表达的更多。

我不愿承认的是，大学里的第一门数学课就让我垂头丧气，这也让我改变了对自己的看法。那是一门偏重证明的线性代数课，是为那些想以数学为专业的大一新生开设的。它属于严谨抽象的数学，如果你想成为一名纯粹的数学家，你就得擅长这些东西。线性代数课的教授是一位著名的拓扑学家，他很腼腆，第一次给我们上课时，他是沿着墙边溜进来的，好像希望自己是隐形人一样。整个学期，他上课时都低头看着自己脚上那双鞋子，用手摸着自己的红胡子。有几次，我壮着胆子向他提问，他好像受到了惊吓，结结巴巴地回答我。我看书、做作业、上课认真听讲，可还是不明白他在讲什么。那非常可怕！不管我怎么努力，我就是不明白。教科书很枯燥，上面的字密密麻麻，也没有插图，作业更是让人莫名其妙。只要一想到即将到来的考试，我就想上厕所。

我给乔夫里先生的信中省略了很多细节，甚至在信里的一些闲谈也显得多余，我想这情有可原。在为“跑题”道歉之后，我把话题转到数学，具体地说是追及问题，它就像乔夫里先生一样，是我从前无忧无虑时期的老朋友了。

这封信的主题是：改变你的参照系，你会变得很强大。有时正如相对论所指出的那样，当我们用正确的参照系去看待事物时，一个令人沮丧的问题会变得更加清晰。

换个方式，不用对数螺旋又如何

在接下来的信中，我们讨论了四条狗的追逐问题。

有四条狗从一个边长为 a 的正方形的四个顶点出发，每条狗都按逆时针方向追逐它前面的那条狗。如果它们以相同的速度同时起跑，当它们在正方形的中心相遇时，每条狗跑了多远（见图3-1）？

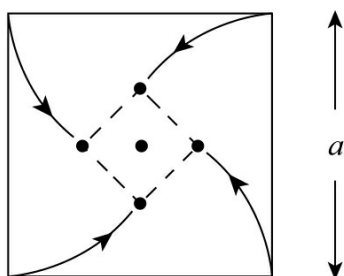


图3-1

这个问题看上去很难。所有狗都在追赶它前面的狗，其追逐路径都是螺旋式的。因此，这个问题其实就是设法找到螺旋式路径的弧长。

解决这个问题的传统方法是用微积分。想一想，在任何给定的时刻，这些狗会在哪里。由问题的对称性可知，它们总是在原正方形内的一个小正方形的顶点处，这个小正方形的中心与原正方形的中心重合。小正方形随着狗的互相追逐而不断旋转并缩小。

现在来看在缩小的正方形顶点处的一条狗的情况。设它到中心的距离为 r ，然后用极坐标来考虑这个问题。

在下一个瞬间 dt 里，这条狗向目标方向（它正在追逐的狗）移动的距离为 ds 。那个小小的弧长 ds ，可以看成是直角边长为 $rd\theta$ 和 $-dr$ 的一个无穷小的直角三角形的斜边长（这里，我们假定 $rd\theta$ 是一条线段，而不是一段圆弧）。注意，因为 dr 是负的，所以必须写成 $-dr$ 。如图3-2所示，在下一个瞬间，狗移动的距离减少了它与中心的距离 r 。

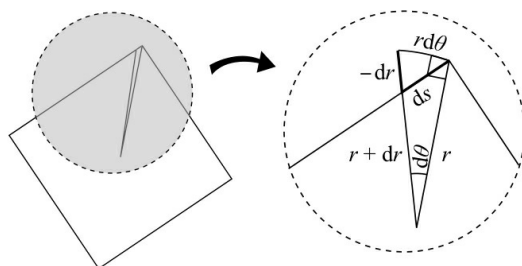


图3-2

看一下那个无穷小的直角三角形，我们可以看出，它实际是一个底

角为 $\frac{\pi}{4}$ 的等腰直角三角形。所以我们得到 $\tan \frac{\pi}{4} = \frac{-dr}{rd\theta}$ 。

由于 $\tan \frac{\pi}{4} = 1$ ，所以狗追赶的路径方程 $r=r(\theta)$ 满足以下条件：

$$-\frac{dr}{rd\theta} = 1$$

这个微分方程很容易解，只要把 r 从 θ 中分离出来，再两边积分：

$$\int \frac{dr}{r} = -\int d\theta$$
，就可推出， $\ln r = -\theta + C$ ，或者等价于 $r = Ke^{-\theta}$ ，这里 $K = e^C$ 。

这是对数螺旋曲线的方程，对数螺旋曲线是由伯努利兄弟最先研究的著名而美妙的图形。伯努利兄弟是继牛顿之后那批最伟大的数学家中的两位。

要估计常数 K ，注意条件是 $\theta=0$ 、 $r = \frac{a}{\sqrt{2}}$ （如果在我们解决这个问题时，狗处在图3-3中的正方形中）。

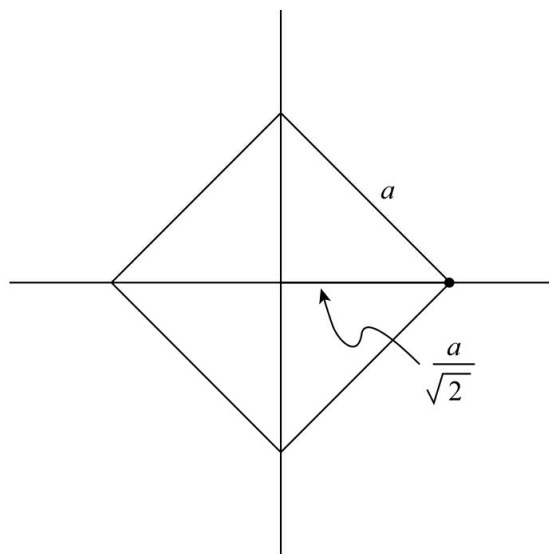


图3-3

$$r(\theta = 0) = \frac{a}{\sqrt{2}}$$

这样

，又由于 $r=Ke^{-\theta}$ ，我们可得出

$$K = \frac{a}{\sqrt{2}}$$

$$r = \frac{ae^{-\theta}}{\sqrt{2}}$$

。因此，是其中一条狗追踪的曲线。

要完全解决这个问题，我们需要知道当这条狗在中心和其他狗相遇时，它已经跑了多远。这时 $r=0$ ，意味着 $\theta \rightarrow \infty$ （当螺旋线无限增加时的情况）。

从 $\theta=0$ 到 $\theta=\infty$ 这段弧的长度可以按下列方法计算：根据等腰直角三角形我们得知

$$ds = \sqrt{2} \, r d\theta$$

。这是根据毕达哥拉斯定理推导

$$r = \frac{ae^{-\theta}}{\sqrt{2}}$$

出来的，这里我们把 ds 看作斜边， $rd\theta$ 看作底。现在用

替换 $ds = \sqrt{2}$ $rd\theta$ 中的 r ，得到 $ds = ae^{-\theta}d\theta$ 。因

$$s = \int ds = a \int_0^{\infty} e^{-\theta} d\theta = a(-e^{-\theta} \Big|_0^{\infty}) = -a(0-1) = a$$

此。

这是个可疑的简单答案：当这条狗与其他三条狗在正方形的中心相遇时，每条狗总共跑的距离是 a ，与正方形的边长相等。

下面这封信是关于不用微积分该如何解决这个追及问题的。

亲爱的乔夫里先生：

我这次要告诉您一个真正有价值的方法！还记得下面这个问题吗（当然是个追及问题）？有四条狗相互追赶，每条狗都从正方形的一个顶点出发，按逆时针方向追逐它前面的那条狗。当它们在正方形的中心相遇时，每条狗跑了多远？

您也许记得那个令人印象深刻的答案，它们跑的距离等于边长 a （见图3-4）！现在我把这道题推广至有 n 条狗从一个正 n 边形各顶点出发的情况。其答案也是很简洁的：

$$d = \frac{a}{2} \csc^2 \frac{\pi}{n}$$

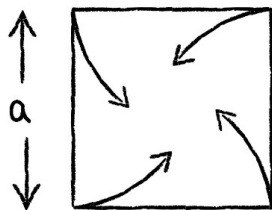


图3-4

这里 a 是边长。这些并不新鲜。但您记得吧，我曾经提到用直觉方法解决的可能性（它的可能性似乎微乎其微）。如果您在想我是不是要给您介绍一种直觉的解答方法，那么您猜对了。但首先.....

我希望您一切都好，在卢米斯又顺利度过了一年。对我来说，快乐依旧，我爱普林斯顿大学的一切（到目前为止只有我的数学老师除外。这里三分之二的老师其实是数学家，而不只是老师。他们想在第二学期用严格的高级微积分课把我“淹死”，但幸运的是，我游出来了，游上了熟悉的数学六级课程的海岸。第一学期的线性代数也太抽象了，但我强制自己给这门课一个机会。我感觉就是这种抽象扼杀了杰米·威廉姆斯对数学的兴趣，我是不会让这种事情在我身上重演的。现在一切还好）。

我经常打网球，甚至还开始有了一些小小的社交活动。

好了，进入正题。

首先，让我们从四条狗开始。根据对称性，所有狗的相互位置始终都处在同一个正方形里，这一点，您同意吧？即在任何时刻，狗的速度的方向之间都呈直角。现在考虑把任意两条狗的位置连接起来的部分（见图3-5）。

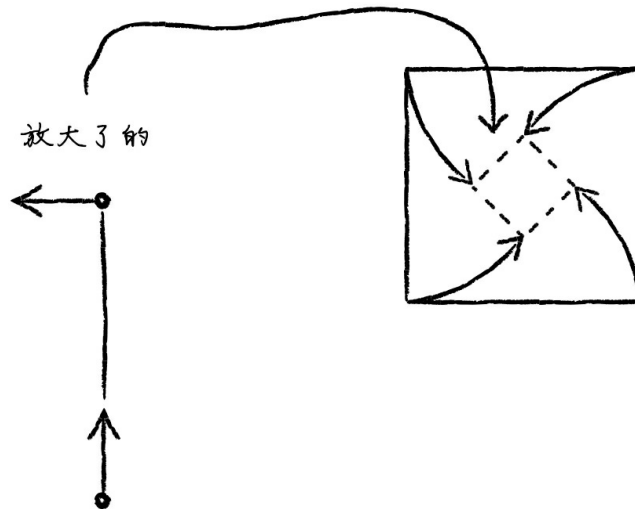


图3-5

（棘手的部分要来了。）

在这个瞬间，沿着连接它们的线段，追赶者在这条线上拥有全部速度，而被追赶者的速度为0。所以如果我们只考虑在所有瞬间这些连接的部分，那被追赶者就好像从未“跑开”一样，从这个意义上讲，它的速度相对于线段是正常的。被追赶者还是站在它的角落里不动——它的侧向运动要这么做该有多好。追赶者是坚决的，出发点是固定的。您看出追赶者跑的距离是 a 了吗？

如果您没有看出来，再换一种方式来看这个问题。在追赶者的头上放一部摄影机。它总是以让被追赶者在画面中心的方式旋转，实际上，这是错的，它根本不必旋转，是不是？

不管怎样，把摄影机放在它头上并打开，追击开始。追击结束后把胶卷取出，在一个屏幕上看结果。您将看到什么？

被追赶者出现在画面的中心，看不出来它在跑。您正在接近真相。您能把这个片段和下个片段（假设没有背景）区分开吗？被追赶者仍待在它的角落，追赶者跑了距离 a 并追上了被追赶者？您不能区分，所以两种情况答案都是 a （当然摄影机的说法只是一个比喻，用来抵消追赶者的正常速度）。

我把 n 边形的问题留给您做练习。我建议您还是用摄影机的方

$$d = \frac{a}{2} \csc^2 \frac{\pi}{n}$$

法。您应该能得出
我忍不住给您留了作业）。（抱歉，乔夫里先生，

友谊长存。

史蒂夫
1977年3月26日

附：上述方法是《科学美国人》栏目中的马丁·加德纳提出的。

又附：把这个题目给埃德·爱克，但别给他答案，看看他会怎么解答。

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 4 章

发现自己，走出无理数 人生

有些人一生从未发现他们真正的热爱。
但幸运的是，
我通过试错，
发现并确定了自己真正热爱的事业。

学完线性代数后，我情绪低落，开始考虑是否应该从数学专业转到物理专业。大二时，我遇到了一位特别棒的老师埃利阿斯·斯腾，他教复分析这门课，于是我就继续以数学为专业了。

那一年，我哥哥艾安跟我长谈了一次。具体内容我已记不太清楚了，但记得那时我们一起开车回家过感恩节，他问我未来有什么打算、要学什么专业，等等，然后就试图说服我读医学院的预科。大家总是告诉我应该成为一名医生，因为“你喜欢数学和科学”“当医生，你可以做很多事，有些和数学有很大关系，比如放射学”。我母亲还会说：“你有一双多么灵巧的手啊！”

但是艾安采用了不同的策略。他是一位律师，有极好的判断力。而且他确信他的建议是适合我的。他说我应该学生物和化学，还有有机化学，因为我会喜欢这些学科的。学习这些课程不是因为它们会令我成为医生，而是因为现在学比以后忙的时候学会轻松得多。即使将来不上医学院，我仍然可以从这些广泛的科学背景中受益。

经过反复思考，我决定尝试一下医学预科课程。

当然这完全是非理性的。我对当医生根本不感兴趣。成为数学教授一直都是我的梦想。

1979年2月，我给乔夫里先生写信时，我心里一直也是这种想法，但我只是简单提了一下。毕竟他既不是我的知己，也不是我的导师。他是一个享受我的数学之旅的人，而且我想我们之间只是分享数学问题。

数学家们对 $\sqrt{2}$ 的好奇心

这封信是关于 $\sqrt{2}$ 的无理性的。数学家关心这个数，是因为它对于几何来说是一个基本原理，它告诉我们，正方形的对角线相对于其边长的长度。例如，一个1单位长度乘1单位长度的正方形，其对角线的

单位长度就是 $\sqrt{2}$ （见图4-1）。

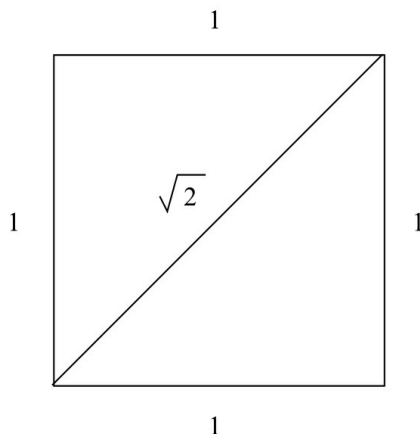


图4-1

这个答案可以从勾股定理直接推导出来。根据勾股定理，一个直角三角形，两条直角边长分别为 a 和 b ，斜边长为 c ，则 $a^2+b^2=c^2$ 。把正方形的对角线看成是直角边分别为 $a=1$ 和 $b=1$ 的直角三角形的斜边，则得

到 $c^2=1^2+1^2=2$ ，因此对角线的长度就是 $c=\sqrt{2}$ 。

古希腊人、古巴比伦人、古印度人，还有中国人，很早就知道正方形对角线的长度比其边长要长40%左右，但是这个基本而神奇的 $\sqrt{2}$ 到底是什么呢？

毕达哥拉斯学派最初猜测 $\sqrt{2}$ 一定是两个整数的比，他们非常想知道这两个数到底是什么。对这些数学家来说，这绝不是微不足道的好奇心，其实它是所有以“万物皆数”这种神秘思想为基础的研究的一部分。这种思想认为宇宙的法则都可以用数学表达，更具体地说，是根据小的整数来表达。毕达哥拉斯本人就发现音乐的和声是基于数字的：以同样的力度弹两根琴弦，但弹其中一根琴弦的时间是另一根的两倍长，则长的琴弦的音调正好比短的琴弦的音调低八度。事实上，任何长度琴弦之间的比都包含小的数字，如2：3、4：3、5：2，这使它们产生了美

妙的和声。

基于这些，很自然就会期望 $\sqrt{2}$ 一定也是某些整数的比。它约等于 $\frac{7}{5}$ ，但又不完全相等，因为 $5^2+5^2=25+25=50$ ，而 $7^2=49$ ，接近但还不够。也许两个大点儿的数可以解决问题？

这就是问题所在。我们能找到两个整数 m 和 n ，并让

$$\sqrt{2} = m/n$$

，或者 $n^2+n^2=m^2$ 吗？

答案是否定的。 $\sqrt{2}$ 是无理数，这意味着它不能写成两个整数的比。其哲学含义是深刻而令人称奇的。如果整数都不足以描述像正方形对角线这样简单的事情，又怎能寄希望于它表述毕达哥拉斯的其他原理呢？

毕达哥拉斯的学生之一希帕索斯发现 $\sqrt{2}$ 的无理性时，毕氏门徒愤怒异常，把他扔进了海里，淹死了他。

优雅强大的几何证明法

关于 $\sqrt{2}$ 是无理数有个标准证明。你可能听人们说过数学的某些方面是优雅的。但在我看来，这个证明一点儿也不优雅。而我在写给乔夫里先生信中的证明方法，倒可算是优雅的一例。

那个标准证明应该是这样的。假设 $\sqrt{2} = m/n$ ， m 和 n 是没

有公约数的整数。换句话说，在开始证明前，我们先用公约数去除 m 和 n ，得到一个真分数。这样做的目的是简明，它保证让 m 和 n 尽可能最小，也避免了一个数可以由好几个不同的分数表示所产生的混乱，如 $1/2=2/4=3/6$ 。而用真分数，我们可以保证分数是用唯一的方式表达的。

下面我们要导出一个矛盾，表明对于任何 m 和 n ，要写成

$$\sqrt{2} = m/n$$

是不可能的。

$$\sqrt{2} = \frac{m}{n}, \text{ 则 } m = \sqrt{2}n$$

证明：若

$$\Rightarrow m^2 = 2n^2 \quad (\text{两边都平方})$$

$$\Rightarrow m^2 \text{ 是偶数} \quad (\text{因为它等于 2 乘“某数”，这里“某数”是整数 } n^2)$$

$$\Rightarrow m \text{ 是偶数} \quad (\text{因为一个偶数的平方总是偶数，一个奇数的平方总是奇数})$$

所以现在我们知道 m 一定是偶数，这意味着我们可以把它写成2乘某数，即 $m=2p$ ， p 是一个整数。

现在矛盾来了。因为 $m=2p$ ，且 $m^2=2n^2$ （见上面的推理），可以得出 $(2p)^2=2n^2$ ，可以推导出 $4p^2=2n^2$ 。除以一个公约数2，得到 $2p^2=n^2$ 。这里就有问题了。因为 $2p^2=n^2$ ，我们知道 n^2 也可以写成2乘某数，这就是说 n^2 是偶数，则 n 也是偶数。

因此，我们可以得出 m 和 n 都是偶数的结论。这就与前面 m 和 n 没有公约数矛盾了（前面刚刚证明 m 和 n 都是偶数，因此它们都是可以被2除

的)。这就说明我们最初的假设是错误的，因此 $\sqrt{2}$ 一定是无理数，事实也是如此。

这个证明的逻辑是严密的，但还是有些麻烦。除了证明比较曲折之外，这个论断也主题不明。这个证明让 $\sqrt{2}$ 的无理性看起来像是数论而不是几何里的一个事实。我们开头提到的那些形状——正方形、对角线和三角形哪里去啦？

而我写给乔夫里先生的信中的证明则是纯几何的，是我在普林斯顿的老师贝内迪克特·格罗斯证明给我看的。

亲爱的乔夫里先生：

又到了我们年度数学问题的时间了！希望您和家人都幸福快乐。到目前为止，一切都好！我的学习方向现在从数学转向医学了，这些医学预科课程非常有挑战性。但数学仍是我的最爱（我以

它为专业），我忍不住要给您看一个几何中的基本事实，即 $\sqrt{2}$ 是无理数的巧妙证明（见图4-2）。

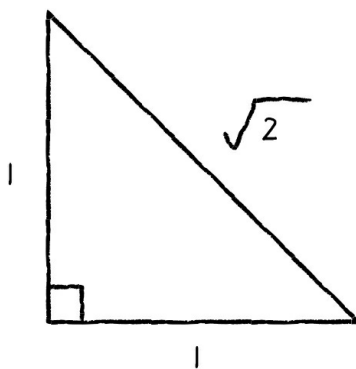


图4-2

假设 $\sqrt{2} = m/n$ ， m 和 n 是整数。把 n 想象成这样一个数：它是我们重复相加某个单位长度的倍数，直到相加的结果等于边长（见图4-3）。

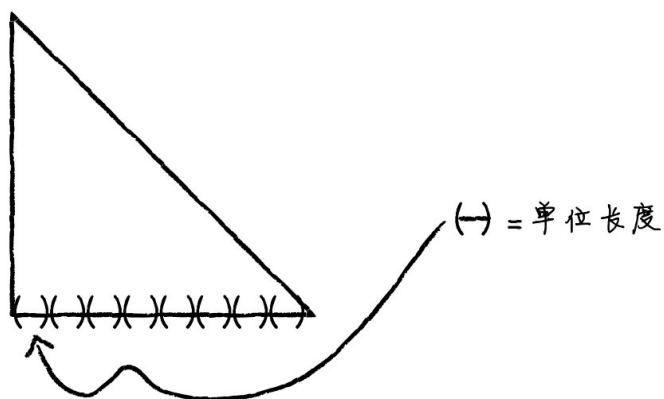


图4-3

我的意思是直角边长是单位长度的 n 倍，而斜边长是单位长度的 m 倍。在 BC 上找到一点 D ，使 $DB=AB$ 。画一条垂线 DE （与 AC 相交于点 E ），然后连接 EB （见图4-4）。

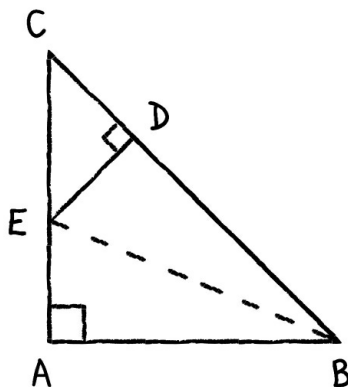


图4-4

因为在 $\text{Rt}\triangle ABE$ 和 $\text{Rt}\triangle DBE$ 中， $BE=BE$ ， $AB=DB$ ， $\text{Rt}\triangle ABE \cong \text{Rt}\triangle DBE$ ，所以 $EA=ED$ ，那么 $\triangle CDE$ 是一个 $\angle ECD=45^\circ$ 的等腰直角三角形。因此 $CD=ED=EA$ ，见图4-5中打记号的地方。

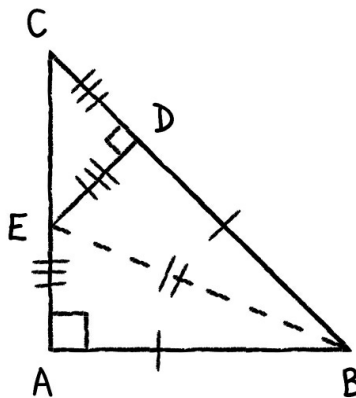


图4-5

到目前为止，还看不出什么。

现在要证明了（希望您以前没看过这个证明）。

我们假设 AB 和 BC 都是某个单位长度 ℓ 的倍数。现在考虑等腰直角三角形 CDE 。

先看 CD 。 $CD=CB-DB$ ，由于 $DB=AB$ ，因此 CD 的长度=原来斜边的长度-原来直角边的长度，它们都是单位长度 ℓ 的整数倍。因此，它们的差也是 ℓ 的整数倍（整数的封闭性），则等腰直角三角形 CDE 的边长 CD 是 ℓ 的整数倍。等一下，我们还得证明 CE 的长度同样也是 ℓ 的整数倍。 $CE=AC-AE=AC-CD$ ，它们都是 ℓ 的整数倍（ AC =原来的边长， CD 的长上面已证明是 ℓ 的整数倍）。

所以小等腰直角三角形 CDE 的斜边长和直角边长也都是单位长度 ℓ 的整数倍（很明显 $\triangle ABC$ 与 $\triangle DCE$ 的相似比 >2 ，即 $2CE < BC$ ）。

因此（你知道会得出什么吗？）我们可以画出一系列逐渐缩小的等腰直角三角形。实际上，我们可以画一个非常小的三角形，但它的直角边长和斜边长还是单位长度 ℓ 的整数倍（参见前面的论证）。

但这很疯狂！如果我们选择了一个斜边长度 $<\ell$ 的三角形，会得到什么呢？没有 ℓ 的整数倍（除了0）在长度上是小于 ℓ 的，所以出现矛盾。

因此，没有这样一个 ℓ 存在，所以斜边长和直角边长是不可通约的。这个证明是我的教授在讲费马最终定理的讲座上讲的（顺便讲一下，这个定理目前还未被证明）。

相比传统的证明方法，我更喜欢这个方法。因为它更符合问题的几何性质。有机会的话，请告诉我您对此的看法以及您的近况。

再见。

史蒂夫
1979年2月20日

又附：给读者的练习题：请用这种证法证明黄金分割是无理数

（即黄金矩形的边长是不可通约的）。

再会！

永不后悔的选择

在我寄出这封信后不久，转折的时刻就到了。

在被哥哥说服转向医学预科后，我课业繁重，要学习抽象代数学和微分几何、一年级生物、一年级化学以及有机化学，这些课同时上。每周还有3门实验课。对于任何人来说，这都很辛苦，特别是对于不擅长处理现实世界事情的人来说尤其如此。我总是最后一个离开实验室，这让助教很讨厌我。“为什么你要花这么长时间？”她问道，“这些实验就像烧水或煮饭一样啊。”但我以前从未做过这两件事。

另一个吃力的事是准备医学院入学考试（MCAT）。因为要补习的东西很多，所以我注册了一门卡普兰复习课。最近的上课地点在新布伦兹维克，距学校1小时的车程，星期天上午上课。没有一个大学生想在这个时间起床，尤其是准备MCAT。但我还是说服自己完成计划。

当我回家度春假时，我妈妈看着我的脸说：“有点不对劲儿，出什么事了吗？学校的情况怎么样？”

“我喜欢学校，”我说，“还好，我在学习有用的东西。”

“不对，你看起来不快乐。到底是怎么回事？”

我自己也不是很清楚。“可能我太累了，”我说，“我功课太多。”

“不对，应该是别的什么事。明年你有什么打算？那时你就大四了。”

这才是令我烦恼的事。“因为成为医学院的预科生太晚了，我不得不修生物化学、脊椎动物生理学，以及一堆医学院要求的其他课程。此外，我还要完成数学系的学年论文和两门课程。这意味着我的课程表太满了，不能修量子力学了。”

“你为什么这么在意这点？”她问道。

“因为那是我一直都想学的东西！”我脱口而出，“大一时，老师让我们去图书馆选一本书，我每次都选同一本——《原理与方法：原子能的奥妙》。一直如此。玻尔和海森堡、薛定谔和爱因斯坦，这些人都是我心目中的英雄。我生活的全部就是为了达到这种境界，现在我终于要学习海森堡的不确定性原理是讲什么的了，而且能学的不只是理论本身，还有涉及的数学问题。但我再也没机会去学习了，因为我无法将这门课排进课表，太迟了。然后我会进医学院，解剖尸体。”

她看着我的眼睛。

“如果你现在就说‘我喜欢数学和物理，我想学量子力学，我不想当医生，我要去做那些能让我成为最好的数学教授的事’，会怎么样？”

我开始哭起来，如释重负。然后我们俩一起又哭又笑。我没有参加MCAT，我对自己的决定从未后悔。有些人一生从未发现他们真正的热爱。但幸运的是，我通过试错，发现并确定了自己真正热爱的事业。

THE
CALCULUS
OF FRIENDSHIP



第二部分

螺旋上升的职业生涯

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 5 章

位移一点点，关系更 亲近

从那时开始，
我对他的称呼不知不觉间变成了“乔夫”，
而不是“乔夫里”。
那也是位移。
从此，他对我来说就一直是乔夫了。

一旦我决定献身于数学，在接下来的9年里，我的人生轨迹就变得清晰了。我一直在接受专业训练。在那段时间，乔夫里先生和我很少给对方写信。在绿色的文件夹里，虽然那个时期的信只有3封，但已经有了一些变化。在1980年12月16日的信中，我第一次对乔夫里先生表达了感激之情，并描绘了我生活的线性路径：

到我们再次相见之前，请保重身体并继续从事您伟大的工作，我感谢过您的鼓励吗？好吧，我现在就为您对我的巨大帮助表示感谢。

我打算先攻取博士学位（可能是理论物理，也可能是应用数学），然后结婚（还没有结婚对象），成为教授，终身学习，快乐地生活！

乔夫里先生会对这种线性生活怎么看呢？他会纠正我并告诉我生活不是线性的，生活更像是划皮划艇航程中无法预测的激流吗？我无法回忆起他的看法了，因为他的回信，以及1989年之前的所有信件都丢失了。这只是个委婉的说法，事实是我把它们扔掉了。

1981年我再次给他写信。这封信是关于各种位移的：数学位移操作，以一种封闭的形式解决斐波那契数列，一个达到杰米·威廉姆斯的传奇成就的理性途径。

亲爱的乔夫里先生：

我今天去西哈特福德的英国商店，碰巧遇到了以前在卢米斯的一个老朋友。我们简单聊了几句，这让我意识到我非常想念您和曾经的老师、同学们。我先简单说一下我的近况，然后与您分享一个数学问题。我记得您曾对杰米·威廉姆斯发现了斐波那契数列第 n 项的一个封闭表达式感到不可思议。在这封信中，我会给您看一种可以对所有数列进行封闭表达的方法。

实际上，我很想知道杰米是怎样做的——可能只是“看出”答案，然后采用归纳法。多么神奇！

好了，说说我吧。我在1980年从普林斯顿毕业并取得数学学士学位。我的毕业论文是关于生物化学领域中的一个问题的，解决这个问题需要数学技巧（拓扑学和微分几何）。这在生物化学里有些麻烦，但我打算攻克它（如果我可以的话），不管怎样，我已经在《美国科学院院报》上发表了一篇文章。

我还得到了马歇尔奖学金，现在在剑桥大学三一学院（牛顿当年所在的学院）学习两年应用数学。我将会在明年的一个星期三回来。无论是文化方面还是学术方面，这都是一次非常好的经历。我还加入了剑桥大学篮球队（我第一次打篮球还是在卢米斯的JV队）。离开剑桥后，我希望能够在哈佛或伯克利攻读应用数学的博士学位。幸运的话，我会在某所大学找个教授的职位。

希望您和您的家人一切都好。我很喜欢那份关于您的新闻简报，虽然它迟到了5个月（到英国的邮件太慢了）。

达到杰米·威廉姆斯传奇成就的途径

现在开始谈数学了。两年前，我在罕布什尔学院给资优高中生上暑期数学课程时学会了一种方法，我一会儿就会介绍这种方法。

我们学习用递归（即如果你知道前 n 项，根据某些定义规则，你就会知道第 $n+1$ 项）来定义数列的策略是引入一个算子，这个算子叫作位移算子。当重写这些项时，斐波那契问题就简化了，如下面要展示的。

这个算子比较好的一点是它是单一下标（即 a_n 周围有很多算子，而不是 a_{n+2} 、 a_{n+26} ，等等）。你会明白我的意思的。

1. 左位移算子

假设我们有一个数列 $x_1, x_2, x_3, \dots$ 记为数列 $\{x_n\}$ 。接着按下列规则给出左位移算子 L ：

$$L(x_n) = x_{n+1}$$

这里 x_n 是数列 $\{x_n\}$ 的一个元素。所以如果 L 符合整个数列 $x_1, x_2, x_3, x_4, \dots$ 它就产生数列 $\{L(x_n)\} = Lx_1, Lx_2, Lx_3, \dots = x_2, x_3, x_4, x_5, \dots$

这正是原始数列向后位移一个位置（即向左拉回一个空格），因此命名为“位移算子”。

2. 继续斐波那契法则

当 $a_1=a_2=1$ 时， $a_{n+2}=a_{n+1}+a_n$ 可以根据我们的位移算子 L 写成 $a_{n+1}=L(a_n)$ ； $a_{n+2}=L(a_{n+1})=L[L(a_n)]=L^2(a_n)$ 。

所以 $a_{n+2}-a_{n+1}-a_n=0 \iff L^2(a_n)-L(a_n)-1\cdot a_n=0$ 。象征性地，通过“分解” a_n 可重写成 $(L^2-L-1)a_n=0$ 。

把 L^2-L-1 当成一个程序或者一个暗箱，输入数字 a_n ，然后输出一个新的数字。如果 a_n 恰好是一个斐波那契数，结果就为零。

注意类比到微分方程，由导数运算符得到函数 y 的导数 y' （ $Dy=y'$ ）。我总是认为解含有 D 的方程是有趣的，好像它只是一个变量，而不是一个运算符号。例如，它至少令我惊奇的地方是 $(D+i)y=0$ 与 $(D+i)(D-i)y=0$ 是等价的。你现在可以当它只是个代数方程，分别解 $(D+i)y=0$ 和 $(D-i)y=0$ 。然后通用解法是两个单独解 Ae^{-ix} 和 Be^{ix} 的“线性组合”。答案呼之欲出了！

3. 关键之处（针对搞理论的人）

上面所有的技巧都是可能并且合理的，因为 D 是一个线性运算符，即 $D(y_1+y_2)=Dy_1+Dy_2$ ，并且 $D(ay)=aDy$ 。现在对我们来说最妙的是位移算子 L （它是数列对数列，而不是函数对函数）也是线性的。

因此，所有程序的线性分析（那些我就不烦您了）都允许我们通过解 $(L^2-L-1)a_n=0$ 这个方程来完成。

$$m = \frac{1 \pm \sqrt{5}}{2}, \text{ 设}$$

$$\phi = \frac{1 + \sqrt{5}}{2}, \quad \theta = \frac{1 - \sqrt{5}}{2}.$$

(这里隐含了黄金比例。)

解 $(L^2-L-1) a_n=0$, 我们解 $(L-\phi) a_n=0$ 和 $(L-\theta) \cdot a_n=0$, 然后对这些结果进行线性组合, 得到一个通解。

4. 快要成功了!

$$(L-\phi) b_n=0 \iff L(b_n)=b_{n+1}=\phi b_n$$

但是 $b_{n+1}=\phi b_n$ 只是个几何数列方程, 其通解是 $b_n=A\phi^n$, 这里 A 是

常数。相似地, $(L-\theta) c_n=0 \implies c_n=B\theta^n$ 。

因此 $(L^2-L-1) a_n=0$ 的通解的形式是 $A\phi^n+B\theta^n=a_n$ 。

5. 所需公式

为了得到杰米·威廉姆斯的答案, 我们需要运用初始条件: $a_1=a_2=1$ 。(注意 $a_0=0$ 能够被用来简化代数。)

$$a_0=0=A\phi^0+B\theta^0 \Rightarrow A=-B$$

$$\begin{aligned} a_1=1 &= A\phi^1+B\theta^1=A(\phi-\theta)=A\left(\frac{1+\sqrt{5}}{2}-\frac{1-\sqrt{5}}{2}\right) \\ &=\sqrt{5}A \Rightarrow A=\frac{1}{\sqrt{5}} \end{aligned}$$

因此,

$$a_n=\frac{1}{\sqrt{5}}(\phi^n-\theta^n)=\frac{1}{\sqrt{5}}\left[\left(\frac{1+\sqrt{5}}{2}\right)^n-\left(\frac{1-\sqrt{5}}{2}\right)^n\right]$$

这是斐波那契数列的通项。

这是解题的一种方法。

正如您所见到的, 这个方法能用到任何递归的数列, 只要每个

$$a_{n+2}^2 = a_{n+1}^2 + a_n^2$$

项都是线性的（否则就不起作用，如 $a_{n+2}-3a_{n+1}+2a_n=0$ 这样的就可以。 $a_{n+2}-2a_{n+1}+a_n=0$ 会与 $(D-1)^2y=0$ 在微分方程理论中构成同样的问题。但您能解出来。

也要注意为了让这种方法可行，需要有常数系数（即 $a_{n+1}=na_n$ 是个麻烦）。

如果这些内容您都很熟悉，那就是打扰到您了。如果不熟悉，我希望我讲明白了。

不管怎样，祝好运！保重。

史蒂夫

1981年9月21日

从“乔夫里”到“乔夫”

当我翻看装我们之间通信的文件夹时，我发现1980年到1989年之间的信很少，只有3封。但这并没有让我感到意外。1984年，乔夫里先生的长子马歇尔去世了，他去世时只有27岁。他从未在信里提及此事。我没有这期间的信，我又怎能如此肯定呢？我是否曾把这样的信扔掉，像扔掉其他信件一样？

我并不认识马歇尔，但我能描绘出他的样子。他比我大两三岁，是一个高大英俊的男孩子，一头卷发，总是容光焕发。我似乎记得他是田径队的跨栏选手。

总之，我们从未谈及马歇尔去世这件事。

我在想什么呢？为什么乔夫里先生要跟我或其他人说这件事呢？他能说些什么呢？

但是我为什么没给他写点什么呢？我寄过吊唁信吗？这听起来太正式。我是想说是否表达过当听说马歇尔去世时我的难过和悲伤。我相信我没做过这些，对此我深感羞愧。

最后是文件夹中的第三部分，是1985年的。我研究生快毕业时到乔夫里先生家去拜访了他。事情是这样的，我高中时的朋友和研究生时的

同学埃德·爱克想去看望“乔夫”，他这样称呼乔夫里先生。所以我们就约了一天一起去看他。在埃德的带领下，这是我第一次把乔夫里先生当成朋友，几乎可以平等相处的朋友。显然埃德是这样与他相处的，为什么我不能呢？乔夫里先生给我们做汉堡包，他见到我们非常开心，很高兴我们从波士顿开车过来看他。我们一起度过了愉快的几个小时，一起摆弄他的可编程的计算器，给他演示如何探索混沌问题，那是当时科学界最热门的课题。

但当看到我们的通信中一份我影印的新闻剪报时（那是关于我做的某些研究的报道），我对记忆中的时间又产生了困惑。剪报上标的时间是1985年9月2日，而我在结尾处写着：“希望您和您的家人一切都好。也许我们今年秋天可以安排另一次聚会。”

这是说我们在那之前的春天，1985年的春天拜访过他了吗？或者说前一个秋天，1984年的秋天？那么马歇尔去世的准确时间是什么时候呢？

显然我在写“希望您和您的家人一切都好”的时候丝毫没有注意这些。

从那时开始，我对他的称呼不知不觉间变成了“乔夫”，而不是“乔夫里”。那也是位移。从此，他对我来说就一直是乔夫了。

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 6 章

餐垫上的证明，一切 源于分享

数学本身是一种社会性很强的活动。
数学家们互相交流，思想相互碰撞，
一起沉迷于同样的问题。
最美好的是，
我们能彼此解惑。

数学家的社交技能不为人所知。在我们的圈子中流传着一个老掉牙的笑话：

问：你根据什么判断一个数学家是性格外向的人呢？

答：当他跟你说话时，他的眼睛盯着你的鞋子看。

但大多数人并没有意识到的是，数学本身是一种社会性很强的活动。数学家们互相交流，思想相互碰撞，一起沉迷于同样的问题。最美好的是，我们能彼此解惑。当你正在从事像数学这么难的活动时，与懂行的人一起分享会有帮助。

我最喜欢这种感觉，而且我并不孤独，数学家以帮助别人解决难题为乐趣。

传奇物理学家理查德·费曼就是有这种冲动性格的人。他那些聪明的技巧总是让他的同事眼花缭乱。在《别逗了，费曼先生！》一书中，他讲述了他如何学会根据积分符号微分再做积分的故事。有一天，他高中的物理老师让他放学后留下来，对他说：“费曼，你上课时总是讲话，太吵了。我知道你为什么这么做，你觉得太没意思了，所以我决定给你一本书。你到后面的角落里去看，当你弄懂了书中的全部内容时，你才可以再发言。”这本书叫作《高等微积分学》，作者是伍兹。这本书教会了费曼利用积分符号进行微分的强大方法，费曼在自己的书中写道：

大学里现在不太教这些东西了，他们不强调这种方法。但我明白如何运用这种方法，我一次又一次地运用了它……这样做的结果是当麻省理工学院或普林斯顿大学那帮家伙在某个积分问题上遇到麻烦时，因为他们不会用在学校里学的标准方法解答，我可以根据积分符号取微分解决问题。我在做积分方面很有名，是因为我的“工具箱”里有与众不同的“工具”……

几年后，当时费曼正在参加曼哈顿计划，一位同事来找他，这位同事的团队被一个问题难住了，三个月还没有解出来。“你们为什么不用积分符号内取微分的方法呢？”费曼问道。半小时后，问题解决了。

令人着迷的无穷级数

1989年3月，因为乔夫的学生提出的一个问题，我与乔夫的通信频繁起来。我们来来往往，彼此寄了好几封扣人心弦的信，包括我在一家中餐馆的餐具垫上写得很潦草的证明，上面还有酱油渍，也寄给他了。

无论出于何种原因，我终于从这次开始，保存乔夫的来信了。二十多年后的今天，再看这些信，我不禁笑了。他以一种哲学的态度，纵情于数学教育，愉快地摆弄计算器，还因在大学里没有学习更多的数学知识而脸红。

然而我给他的回信几乎只专注于数学，很少提到我生活里发生的其他事。这是一个关键时刻——专业训练已经结束，职业生涯即将开始。为什么我没告诉他我找到了梦寐以求的麻省理工学院数学系助理教授的工作呢？

让我们着迷的问题是有关无穷级数

$$\frac{\sin 1}{1} + \frac{\sin 2}{2} + \frac{\sin 3}{3} +$$

..., 数学家则会写成下列形式：

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

式：。

乔夫的一个学生乔希·拉波波特，问他这个级数是不是“收敛的”，就是随着相加的项越来越多，其总和会不会越来越接近于某个极限数；或者它是不是“发散的”，意思是它要么变得无穷大，要么永远也不会趋近于任何极限数。

这是所有学习微积分的学生都会遇到的一类问题。在学习过程中会学到判断一个给定级数是收敛还是发散的各种法则，很容易就忽略了它们是多么神奇，多么令人难以置信。

你要考虑的问题是一些数相加之后的一个无穷数。无穷，就在你面前的纸上。但是利用微积分，你仍然可以解决这类问题。

但是在这种特殊问题上，还是有点别扭。 $\sin k$ 比较特殊，在微积分的第一门课上你永远不会见到它。但有一件事看起来比较奇怪，就是运用像1、2、3这样的整数的正弦函数。正常情况下，我们都是运用角的

$$\frac{\pi}{2} \quad \frac{\pi}{4}$$

正弦函数，那些都是 π （或 180° ）的典型的简单分数，如 $\frac{\pi}{2}$ 或 $\frac{\pi}{4}$ 。1 或者2的正弦中没有 π ，看起来很怪异。

正弦函数的图像是摆动的，其上点的纵坐标可以是正的，也可以是负的。正弦函数的图象是个波，上下起伏。这意味着在级数中有些项是

正的 $\left(\text{如 } \frac{\sin 1}{1} \text{ 和 } \frac{\sin 2}{2} \right)$ ，有些项则是负的

$\left(\text{如 } \frac{\sin 4}{4} \text{ 和 } \frac{\sin 5}{5} \right)$ 。把正数项与负数项相加，这种抵消似乎有助于级数收敛。

乔夫和他的学生对一种同类的、更简单的、存在这种抵消的级数是非常熟悉的。如果加号与减号严格地按下列方式交替，

+ - + - + -

并且如果用+1或者-1代替 $\sin k$ ，则会得到“交错调和级数”：

$$1 - \frac{1}{2} + \frac{1}{3} - \frac{1}{4} + \frac{1}{5} - \frac{1}{6} + \dots$$

这个级数是收敛的。这就是论点，它形式很简单，所以即使你没学过微积分，也可以试着把这个级数写下去。它能让你产生我们征服了无穷的那种感觉。

想象一下你在数字线上行走，从位置0出发。此处标记为 L_1 。这是

你的无穷旅程中的第一步（见图6-1）。

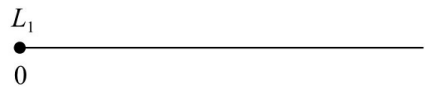


图6-1

现在向右走1个单位长度，标记为 R_1 （见图6-2）。

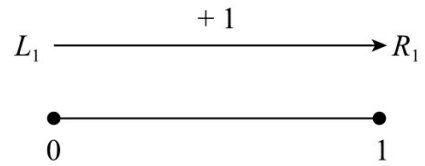


图6-2

转过身来，向回走半个单位长度。这样就有了级数中的前两项：1

和 $-\frac{1}{2}$ 。将这一点标记为 L_2 （见图6-3）。

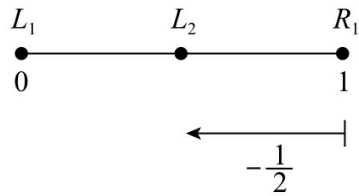


图6-3

你明白了吧。我们不断这样做，再向右走 $\frac{1}{3}$ 个单位长度，并标记为 R_2 （见图6-4）。

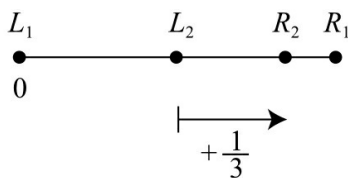


图6-4

$$L_2 = 1 - \frac{1}{2} = \frac{1}{2},$$

如果你想用数字表示它，则

$$R_2 = 1 - \frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$$

。但画图更有助于思考。当我们不断重复这个过程时，你能看出发生了什么吗？就好像老虎钳正在夹紧一样。合上的老虎钳左边的那些点是 $L_1, L_2, \dots$ 右边的那些点是 $R_1, R_2, \dots$

每次你转过身往左边走时，你并没有完全回到你上次转回左边的地方。右边的情况也一样。换句话说，连续的 L_s 和 R_s 的间隔是不断缩小的。例如， L_2 和 R_2 的间隔是嵌套在 L_1 和 R_1 的间隔中的。同理，后面的 L_3 和 R_3 的间隔也是嵌套在 L_2 和 R_2 的间隔中的，我们就不再画出来了。关键是间隔正在被老虎钳从两头压扁。老虎钳会变得越来越紧，但永远也不会完全合上。我们说 L_s 和 R_s “收敛”。当然，它们收敛至同一个数（因为当你在级数中加上更多的项时，老虎钳左右两边就越来越近，快要相互碰到了）。

L_s 和 R_s 收敛至的那个神奇的数是什么呢？这是一个很自然的问题，但微积分的初学者很快明白他们是不应该问这个问题的。它太难了。按照经验来说，证明一个级数收敛要比找到它收敛到的那个数容易得多。

这里，例如，我们的老虎钳观点足以证明

$1 - \frac{1}{2} + \frac{1}{3} - \frac{1}{4} + \frac{1}{5} - \frac{1}{6} + \frac{1}{7} - \frac{1}{8} + \frac{1}{9} - \frac{1}{10} + \dots$
 ...是 $\frac{1}{2}$ 和 $\frac{5}{6}$ 之间的某个确定的数字。通过加入更多项，我们可以把它层层包围起来。运用计算机，我们可以发现在经过10步的计算后，得到 $L_{10} \approx 0.666$, $R_{10} \approx 0.719$ 。

经过100步的计算后，得到 $L_{100} \approx 0.690\ 6$, $R_{100} \approx 0.695\ 7$ 。

实际上，利用我们不必深入探讨的、更加复杂的微积分思想，可以证明这个极限数是2的自然对数，已知 $\ln 2 = 0.693\ 147\dots$

所有这一切与我和乔夫的通信有什么关系呢？因为他对一个密切相关

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

的级数 提出了一个类似的问题。这个级数收敛吗？如果是收敛的，我们怎样证明呢？他没有想问这个级数会收敛到什么数，因为，还记得吗？这个问题在初级微积分中是没有的。

我们在1989年3月6日的电话里已经讨论了这些问题。乔夫向我请教

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

$$\int_1^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx$$

和相关的积分 的问题。这次谈话引发了一连串的信件。我们不仅沉醉于他问的无穷级数问题，还有很多相关问题，如傅里叶级数、费曼关于利用积分符号进行微分的讨论、伽马函数。我们为此感到非常开心。

亲爱的史蒂夫：

很高兴那天晚上能与你聊天。正当我感到无聊，给自己准备了晚饭（我在壁炉旁做汉堡包），并给指导学生写信时，你来电话了。今天早上我试着解“一个特定数学问题”，但看起来前景不明。

也许我应该利用导数再积分！我和巴里·莫兰希望你能给我们寄个“利用积分进行微分”的例子，就是费曼在他的《别逗了，费曼先生！》那本书里提出的。

$$\int_1^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx$$

对于（我明白它的含义）你有什么高见？我和一个学生正在为不能肯定这个积分是收敛的还是发散的而烦恼。我很想知道，它是不是绝对收敛，或者需要负数项的无穷多，才能决定收敛。

哎呀！我没按你的建议用计算机算算看会是什么结果。我有一个上微积分基础课程的高二学生，会非常乐于承担这个任务。

问埃德好。

谢谢你星期一晚上的来电。

乔夫
1989年3月8日，星期三

你好，乔夫：

前天和您通话，我非常高兴。也谢谢您的来信。

如您所见，信里附了一些东西。一个是便条，内容是关于如何利用“绯闻逸事”来唤起学生对微分方程及其解法的兴趣的，我还附上了一则芝加哥报纸上的评论作为补充。

另一个附件是关于不连续函数的，我称之为“有限尖峰”（以区别于“ δ 函数”或无穷尖峰）。附上的东西很简短，但我希望具有可读性。它与这封信的主题有关，即利用一个积分或者一个级数来定义一个函数（您往下看就会明白我的意思）。

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

首先处理

1. 积分检验失败

开始，我想用积分进行检验，因为我知道

$$\int_1^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx$$

是有限的（实际上

$$\int_0^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx = \frac{\pi}{2}$$

，正如我记得在电话中猜测的，我随后会讨论这个积分。顺便我会给您介绍一下复变论的基本知识）。

$$\int_1^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx$$

遗憾的是，即使我们知道是有限的，我们还是不能用它解决问题；积分检验不适用（它只适用于被积函数是正的情况，符号是不允许改变的），所以它不行。

2. 交错级数的观点——我做不出，但也许您可以

然后我想到用交错级数检验，即莱布尼茨法则。

（下面是很多无效的计算。）

3. 计算机强烈建议收敛

$$\sum_{k=1}^N \frac{\sin k}{k}$$

假设我们用不同的 N 去计算。利用计算机，我只用几分钟就得到了这些结果：

N	$\sum_{k=1}^N \frac{\sin k}{k}$
10	1.124 5...
100	1.060 42...
1 000	1.070 69...
10 000	1.070 868...
100 000	1.070 805...

因此，我们认为总和接近于1.070 8...。注意我用的 N ，每次都是按一个常数因子增加的（10的次方）。那是因为我

$$\sum_{k=1}^N \frac{1}{k}$$

和 $\ln N$ 一样，是发散的，而且我也想对这样的对数散度进行核查。如果是发散的话，这些部分的和大致会以算术级数增长。

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

由于并没有发生这样的事，所以我强烈希望收敛。

4. 好的，是时候揭晓答案了

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi-1}{2} \approx 1.070\,796\dots$$

这个结果是怎么得来的呢？我是用傅里叶级数处理的。我这里介绍一下主要思想。您和您的学生可以参见托马斯著的《微积分》，或者其他有傅里叶级数背景资料的参考书。

傅里叶级数与伽马函数

傅里叶级数中最常见的是用正弦和余弦的和来表达某些周期函数 $f(x)$ 。我们只讨论以 2π 为周期的函数，并进一步假设这些函数是奇函数。接着我们用一个正弦函数的加权和来表达 $f(x)$ ：

$$f(x) = \sum_{k=1}^{\infty} a_k \sin kx$$

，其中 a_k 是函数 $f(x)$ 的系数。

举个例子说明。考虑函数

$$f(x) = \begin{cases} 1, & 0 < x < \pi, \\ -1, & -\pi < x < 0. \end{cases}$$

对所有真正的 x 做周期性的重复（在 π 的倍数时，设 $f(x)=0$ ，其实，在这些不连续数上，这样做并不重要）。这是个方波（见图6-5）。

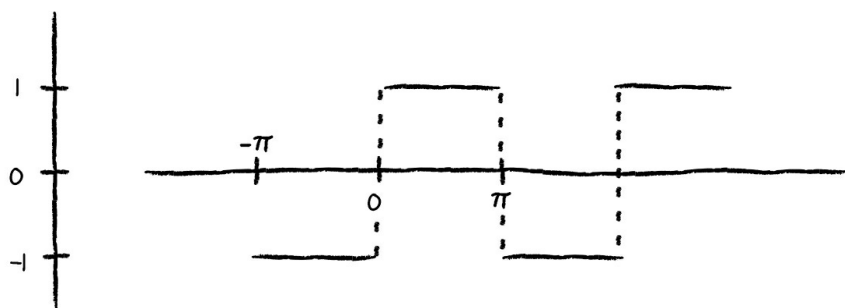


图6-5

学生专题：你可能在卢米斯听过电子音乐合成器——我上过普拉特先生的课，这些事情是完全可能的。我印象中，方波听起来像双簧管。它们有很多泛音，就是我们要计算的每个谐波或者泛音的

$$f(x) = \sum_{k=1}^{\infty} a_k \sin kx$$

强度。在 这个函数里， a_k 是各种谐波的振幅。先计算 a_1 。它看起来应该还是比较大的正数，因为 $f(x)$ 的图象类似于有着方形的底部和顶部的函数 $y=C\sin x$ 的图象（见图6-6）。

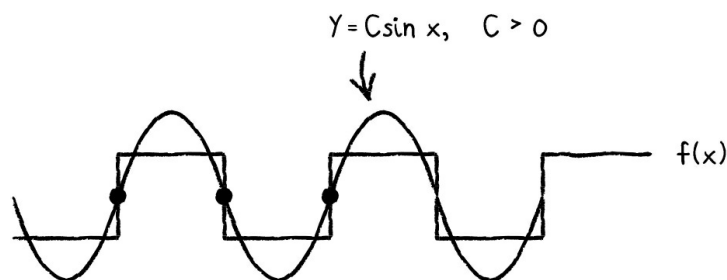


图6-6

如果 $f(x)=a_1\sin x+a_2\sin 2x+a_3\sin 3x+\dots$ ，则我们可以通过下面的小技巧得出 a_1 ：将 $f(x)$ 乘 $\sin x$ ，再进行一个周期的积分，这样除 $a_1\sin x$ 项之外，其余的就全部消掉了。具体如下：

$$f(x)\sin x = a_1\sin^2 x + a_2\sin 2x\sin x$$

$$+ a_3\sin 3x\sin x + \dots$$

$$\Rightarrow \int_{-\pi}^{\pi} f(x)\sin x \, dx = a_1 \int_{-\pi}^{\pi} \sin^2 x \, dx + a_2 \int_{-\pi}^{\pi} \sin 2x\sin x \, dx$$

$$+ a_3 \int_{-\pi}^{\pi} \sin 3x\sin x \, dx + \dots$$

$$= a_1\pi + 0 + 0 + \dots$$

$$= \pi a_1$$

注意在第一次积分后，所有项都为0了，这就是巧妙之处。因

$$a_1 = \frac{1}{\pi} \int_{-\pi}^{\pi} f(x) \sin x \, dx$$

此，

。

到目前为止，我们还没用到任何与 $f(x)$ 有关的东西。现在我们就自己的个案，利用特定的 $f(x)$ 来确定一个适当的 a_1 ：

$$\begin{aligned} a_1 &= \frac{1}{\pi} \int_{-\pi}^0 (-1) \sin x \, dx + \frac{1}{\pi} \int_0^{\pi} \sin x \, dx \\ &= \frac{2}{\pi} \int_0^{\pi} \sin x \, dx = -\frac{2}{\pi} \cos x \Big|_0^{\pi} = \frac{4}{\pi} = a_1 \end{aligned}$$

这证实了我们关于 a_1 应该是一个大的正数的直觉。

为进一步推广，我们来计算第 k 个振幅（应用与之前同样的推理，但这次是乘 $\sin kx$ 来逐个消掉，求得 a_k 项）。

$$\begin{aligned} a_k &= \frac{1}{\pi} \int_{-\pi}^{\pi} f(x) \sin kx \, dx \\ &= \frac{2}{\pi} \int_0^{\pi} \sin kx \, dx \\ &= \frac{2}{\pi} \left(\frac{-\cos kx}{k} \right) \Big|_0^{\pi} = \frac{2}{\pi k} (1 - \cos k\pi) \end{aligned}$$

$$\cos k\pi = \begin{cases} 1, & k \text{ 为偶数} \\ -1, & k \text{ 为奇数} \end{cases} = (-1)^k$$

$$\Rightarrow a_k = \frac{2}{\pi k} [1 - (-1)^k]$$

$$\Rightarrow a_k = \begin{cases} \frac{4}{\pi} \cdot \frac{1}{k}, & k \text{ 为奇数}, \\ 0, & k \text{ 为偶数}. \end{cases}$$

$$\frac{1}{k}$$

(请看上面的因子)

因此我们的方波可以通过下列函数给出：

$$f(x) = \frac{4}{\pi} \sum_{k \text{ 为奇数}} \frac{\sin kx}{k}$$

学生专题：这是一个很好的计算机课题：画出这些谐波的图并将其相加。你将看到一个方波出现了！

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

现在你要看到与 的联系了。我们的结果与

$$f(x) = \frac{4}{\pi} \sum_{k \text{ 为奇数}} \frac{\sin kx}{k}$$

非常接近了，除了我们只想看点 $x=1$ ，及我们缺失了 k 为偶数的那些项。当 $x=1$ 时， $f(x)=1$ 。回忆如果 $x \in (0, \pi)$ ， $f(x)=1$ 。如果我们相信傅里叶级数真正代表 $f(x)$ 的话，我们就一定会得出如下结论：

$$f(1)=1=\frac{4}{\pi} \sum_{k \text{ 为奇数}} \frac{\sin k}{k}, \text{ 即 } \sum_{k \text{ 为奇数}} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi}{4}$$

与我们想要的不太一样，但仍旧很巧妙。为了更好玩儿，让我

$$x = \frac{\pi}{2} \quad 0 < \frac{\pi}{2} < \pi$$

们把 代入。由于 ，又得到 $f(x)=1$ ，但现在我们得到：

$$1 = \frac{4}{\pi} \left(\sin \frac{\pi}{2} + \frac{1}{3} \sin \frac{3\pi}{2} + \frac{1}{5} \sin \frac{5\pi}{2} + \dots \right)$$

$$= \frac{4}{\pi} \left(1 - \frac{1}{3} + \frac{1}{5} - \dots \right)$$

$$\Rightarrow \boxed{\frac{\pi}{4} = 1 - \frac{1}{3} + \frac{1}{5} - \dots}$$

这个结果你也可以在 $x=1$ 时，在麦克劳林级数中通过扩展 $\tan^{-1}x$ 得到。

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

我希望你理解这个策略：我们想把 $f(x)$ 的一个特定值。就是说，我们想写 $f(x)$ 看作对某些

$$= \sum_{k=1}^{\infty} \frac{1}{k} \sin kx$$

，然后代入 $x=1$ ，得到

$$f(1) = \sum_{k=1}^{\infty} \frac{1}{k} \sin k$$

。但问题是，什么样的 $f(x)$ 是

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin kx}{k}$$

由傅里叶级数代表的呢？这是“逆问题”——通常我们是已知函数，求傅里叶级数。这里我们是已知傅里叶级数求 $f(x)$ 。

我是去数学图书馆查傅里叶级数表得到的。当 $0 < x < \pi$ 时，它的

结果是
$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin kx}{k} = \frac{\pi - x}{2}。$$

这个奇周期函数的图象如图6-7所示，是一种“锯齿”函数。

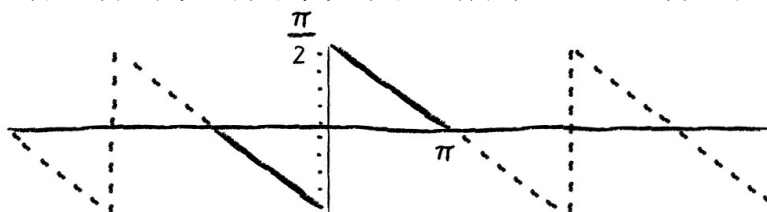


图6-7

课题：用计算机或示波器将正弦波相加得到上述“锯齿”函数。

鉴于此，当 $x=1$ 时，结果为
$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi - 1}{2}。$$

这个结果是普通人不用相信傅里叶级数表也可以看出来的。作为练习，你应该计算 $x \in (-\pi, \pi)$ 时， $f(x) = x$ 的傅里叶级数（见图6-8）。

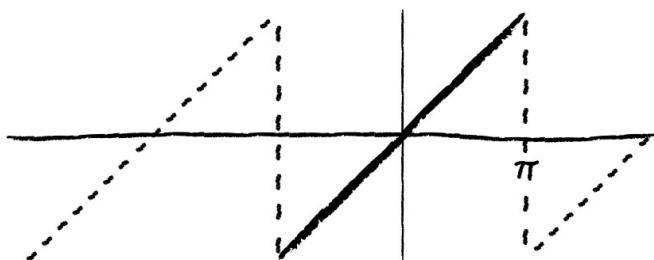


图6-8

你会得到
$$x = 2 \sum_{k=1}^{\infty} (-1)^{k+1} \frac{\sin kx}{k}。$$

将x=1代入，得到

$$1 = 2 \left(\sin 1 - \frac{1}{2} \sin 2 + \frac{1}{3} \sin 3 - \frac{1}{4} \sin 4 + \dots \right)。$$

$$\sum_{k \text{ 为奇数}} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi}{4}$$

将其与
样，我们得到缺失的k的偶数项：

合并，与早前发现的一

$$\sum_{k \text{ 为偶数}} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi}{4} - \frac{1}{2}。$$

把奇偶相加

$$\left(\sum_{\text{偶数}} + \sum_{\text{奇数}} \right)，得到$$

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi}{2} - \frac{1}{2}。$$

$$\int_0^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx = \frac{\pi}{2}$$

我太累了，就不给您证明了。但我会给您看一个“利用积分进行微分”的小窍门。这是我想到的最好的例子，虽然不是我真真正想给您看的（见附上的伍兹著《高等微积分学》中的相关章节，费曼用的就是这本书）。

如果 n 不是整数，你知道如何定义 $n!$ 吗？这就是欧拉的阶乘函数插值思想，也叫“伽马函数” $\Gamma(x)$ 。

假设 n 是一个整数。让我们来证明

$$n! = \int_0^{\infty} x^{-n} e^{-x} dx$$

我们可以运用归纳法得出这个公式，这也是这个例子不是特别精彩的原因。我们采用利用积分符号进行微分的方法。这样做会省去对每个部分进行积分的麻烦。先从简单的开始：

$$\int_0^{\infty} e^{-ax} dx = -\frac{1}{a} e^{-ax} \Big|_0^{\infty} = \frac{1}{a}, \text{ 这里 } a > 0 \text{ 是参数。}$$

现在对公式两边微分。参数 a 是我们将要分别进行微分的项。对左边的积分进行微分得到：

$$\frac{d}{da} \int_0^{\infty} e^{-ax} dx = \int_0^{\infty} \frac{d}{da} (e^{-ax} dx) = \int_0^{\infty} -x e^{-ax} dx,$$

$$\frac{d}{da} \left(\frac{1}{a} \right) = -\frac{1}{a^2}$$

对左边微分得到：

因此：
$$\frac{1}{a^2} = \int_0^{\infty} x e^{-ax} dx$$

$$a^{-2} = \int_0^{\infty} x e^{-ax} dx$$

继续这个游戏：

$$\Rightarrow -2a^{-3} = \int_0^{\infty} -x^2 e^{-ax} dx$$

对 a 进行微分

$$\Rightarrow 2a^{-3} = \int_0^{\infty} x^2 e^{-ax} dx$$

$$\text{两边} \frac{d}{da} \Rightarrow 6a^{-4} = \int_0^{\infty} x^3 e^{-ax} dx$$

$\vdots$

$$n! a^{-(n+1)} = \int_0^{\infty} x^n e^{-ax} dx$$

$$n! = \int_0^{\infty} x^n e^{-x} dx$$

现在设 $a=1$ ，则得到，这是阶乘函数 $n!$ 的“积分表达”。

关键在于右边是根据所有实数 $n>0$ 的情况定义的。例如，想要

定义 $\left(\frac{1}{2}\right)!$ ，你需要用定积分 $\int_0^{\infty} e^{-y^2} dy$ 来做。

请告诉我您的看法！

现在要说再见了。

史蒂夫
(爱因斯坦诞辰110周年) 1989年3月14日
(也是泰勒曼的诞辰)

写在餐具垫上的公式

与乔夫通信是一种乐趣，我一定得与人分享。我的好朋友伦尼·米洛罗成了“牺牲品”。我和伦尼的友谊长达十几年了，我们于1979年相识，那时我们都在教罕布什尔暑期数学课程。几年后，我们念研究生时仍保持友谊，现在我们又一起即将开始教授生涯。

一天，在萨默维尔的成丰中餐馆用过午饭后，我提到了乔夫提出的无穷级数问题。我迫切地想告诉伦尼我怎样用傅里叶级数解决了这个问题，但我还没开口讲，伦尼就说用复变量应该是一种更快捷的方法。在吃宫保鸡丁和芝麻牛肉的间隙，我们在一张红色的纸质餐具垫上按伦尼的方法解决了这个问题。

这种计算的思想不是用傅里叶级数，而是用泰勒级数。回想一下欧

拉公式是 $e^{ik} = \cos k + i \sin k$ ，伦尼意识到想要的总和正好是

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{e^{ik}}{k}$$

的虚部。他还知道怎样用模式识别计算总和。具体来说，他

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{e^{ik}}{k} \quad \sum_{k=1}^{\infty} \frac{z^k}{k}$$

发现如果我们设 $z = e^i$ ，就是 的一种特例。

这个总和反过来是一个著名总和的“近亲”：

$$z - \frac{z^2}{2} + \frac{z^3}{3} - \frac{z^4}{4} + \cdots = \sum_{k=1}^{\infty} (-1)^{k+1} \frac{z^k}{k} = \ln(1+z)$$

这个总和我们在复分析的课上都见过。

用 $-z$ 代替 z ，得到

$$-z - \frac{z^2}{2} - \frac{z^3}{3} - \frac{z^4}{4} - \cdots = -\sum_{k=1}^{\infty} \frac{z^k}{k} = \ln(1-z)$$

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{z^k}{k} = -\ln(1-z)$$

因此，

接下来的就专业了。当 $|z| < 1$ 时，级数 $\sum_{k=1}^{\infty} \frac{z^k}{k}$ 等于 $-\ln(1-z)$ ；问题是如果 $z=e^i$ ， $|z|=1$ ，而不是 $|z| < 1$ 时，这个级数是否还成立。换句话说，这个级数对于收敛圆是否也适用呢？而不仅限于它的内部？这很棘手。有时你可以通过把一个级数推出它的“收敛半径”来回避，有时你会“引火烧身”。但像这类问题，当你“引火烧身”时，你立即就会知道，因为结果显然是不合理的。于是我们就想试试，看结果会是什么样。

将 $z=e^i$ 代入对数，采纳虚部得到

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k} = -\ln(1-e^i)$$

的虚部。然后为了估计虚部，我们设 $1-e^i=re^{i\theta}$ ，所以 $-\ln(1-e^i)=-\ln(re^{i\theta})=-\ln r-i\theta$ 。

因此，虚部是 $-\theta$ ，问题就简化为找出 θ 等于什么就可以了，已知 $re^{i\theta}=1-e^i$ 。

最后一步是三角里的一个练习。这里有一个计算 θ 的方法。取 $1-e^i=re^{i\theta}$ 两边的实部，得到 $1-\cos 1=r\cos \theta$ 。同理，虚部得到 $\sin 1=r\sin \theta$ 。现在用第2个方程除以第1个方程， r 消掉了，于是我们得到

$$\tan \theta = \frac{\sin 1}{1 - \cos 1}。$$

应用半角恒等式 $\cot \frac{x}{2} = \frac{\sin x}{1 - \cos x}$ 对右边进行简

化， $x=1$ 时，则 $\frac{-\sin 1}{1 - \cos 1} = -\cot \frac{1}{2}。$

$$-\theta = \tan^{-1} \left(\cot \frac{1}{2} \right)。$$

因此，

到这个阶段，伦尼画了一个小三角形（见图6-9）。

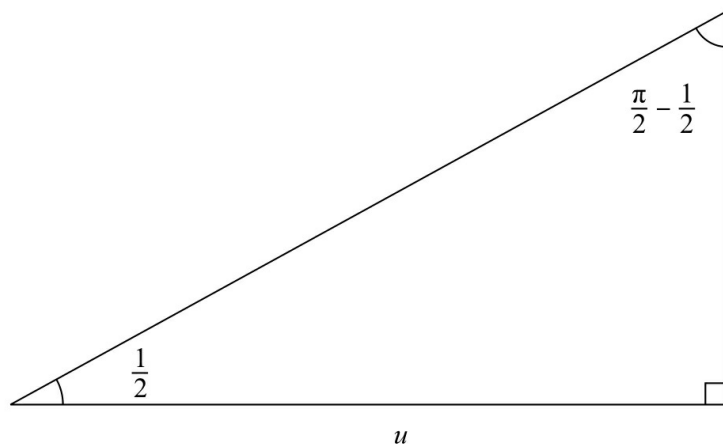


图6-9

$$u = \cot \frac{1}{2} = \tan \left(\frac{\pi}{2} - \frac{1}{2} \right)$$

$$\tan^{-1} \left(\cot \frac{1}{2} \right) = \frac{\pi}{2} - \frac{1}{2}$$

这可以证明我们要找的答案。

乔夫非常喜欢这个推理：复数的运用，三角形的小技巧，而且不用考虑级数在其收敛半径内的假设。后来好多年，他经常向他最新的高级班学生展示这个餐具垫，像展示神圣的画卷一样。

亲爱的史蒂夫：

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi - 1}{2}$$

收到你寄给我米洛罗解答的方法时，天色已晚，我把其他事儿都放在一边，来研究这些步骤。我像柴郡猫一样笑着，因为这一切都很合理（在别人的带领下），并且很巧妙。我必须得说我很高兴看到你们用到作为高中老师的我曾经教给你们的东西……

你刚来过电话，所以此时除了感谢之外，没有更多要说的话，

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

感谢你这次让我对在衍射中运用、向量和傅里叶级数之间的类比，以及很多其他概念，这让我也有了新的理解。

$$\tan^{-1} \left(\cos \frac{1}{2} \right)$$

你和伦尼得出止。关于用适当的直角三角形来解三角函数和反三角函数的组合，让我有了新的想法。

我刚刚给自己写了个便条，要探索一条与你给我看的你和伦尼

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\sin k}{k}$$

合作解决的方法不同的道路。这可能是我在卢米斯度过的最好的春假之一，谢谢你的来电和来信！

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\cos k}{k}$$

我决定休息一下，先解决。我的数学知识告诉我

$$\sum_{k=1}^{\infty} \frac{\cos k}{k} = -\ln \left(2 \sin \frac{1}{2} \right) \approx 0.042 \ 019 \ 5$$

。为了核对结果，我又在我的T158上运行了一个程序，结果是

$$\sum_{k=1}^{2\,450} \frac{\cos k}{k} \approx 0.042\,065$$

。我发现，我的程序步骤计数器由于一次又一次递增1而累加了一些错误。在 $k=2\,714.084\,52$ 时，总和是.....哎呀！我肯定是把总和记错了，它现在是0.08。时间太晚了，我休息过后，再来研究这个问题。

乔夫

1989年3月20日，星期一晚上

早餐时我重新运行了程序（没有结束命令）。当我在程序中代入 $k=6\,719$ （这次没有小数部分）后，

$$\sum \frac{\cos k}{k} = 0.042\,171\,5$$

。我们（我和T158）两个之中有一个可能太老了。我记得你和埃德来我家时，你在后院用过这个计算器。当我在做汉堡包时，你用这个计算器证明了一些混沌问题。那可是很久之前的事了。可能我的计算器因为你留存在它上面的东西而秘密生成了自己的人格。

超出理智的想法认为，功能良好的T158使用二进制应该能够从1数到2 714，并且不会得出2 714.084 52。昨晚出现的另一个故障似乎更是莫名其妙的。至少今天可以数到6 719，没有让我困惑的可

见的小数部分。对 $\sum \frac{\cos k}{k}$ 的值的高估，意味着收敛是在

$$\sum \frac{\sin k}{k}$$

极限数 $k \rightarrow \infty$ 上下徘徊。你在尝试对 $\sum \frac{\sin k}{k}$ 进行分组，以便可以用莱布尼茨检验收敛时，已经提出了一个类似的问题。

$$-\ln\left(2\sin\frac{1}{2}\right)$$

如果我的方法正确，
但在它的简单性方面又很有吸引力。（霍夫斯塔德在供养我的大脑？……他是不是用过“奇异吸引子”这个术语？）

$$\left(\frac{1}{2}\right)$$

今天早上我开始做你布置的任务，计算 $\left(\frac{1}{2}\right)!$ 。当我自

$$\int_0^\infty e^{-x^2} dx = \frac{\pi}{\sqrt{2}}$$

认为记得时，开尔文勋爵应该不会太高兴。不及格，唐纳德！幸运的是，一个哈佛的小伙子恰好寄来一张教科书插图，里面有对那个著名积分的二重积分的解法。我想

$$\left(\frac{1}{2}\right)! = \frac{\sqrt{\pi}}{2}$$

。

我的计算结果（步骤梗概）如下：

$$\begin{aligned}\left(\frac{1}{2}\right)! &= \int_0^\infty x^{\frac{1}{2}} e^{-x} dx = \int_0^\infty 2y^2 e^{-y^2} dy \\ &= -ye^{-y^2} \Big|_0^\infty + \int_0^\infty e^{-y^2} dy\end{aligned}$$

$$\left(\frac{1}{2}\right)! = 0 + \frac{\sqrt{\pi}}{2} \approx 0.886$$

$$dv = e^{-y^2} 2y dy,$$

（为了解 y 积分，我先分步处理然后再整合起来。）

最终结果看起来合理，因为它很优美，但我的好奇心又在问，正实数 n 是什么时候最少等于 $n!$ 呢？

在小试一下根据积分进行微分的方法之后，为了简短起见，我

$$\left(\frac{1}{2}\right)!$$

调用了计算器里的辛普生法则程序核对！。第一次运行

$$\int_0^{1000} \sqrt{x} e^{-x} dx$$

时，解，利用 $n=500$ ，我得到0.577...这很难让人放心。我在想应该有相当快速的收敛。难道我的T158又造反了？我的程序不可能错误！我的微积分太差了吗？我的教师资格证是不是应该吊销或者至少暂停使用？

在我等待程序运行的时候（我试着再运行一次），我本来想问你是否看过瑞安（Thomas J. Ryan）写的《P-1的春天》（*The Adolescence of P-1*）。卢米斯图书馆有一本影印本。我觉得它是一部轻松的娱乐性小说，写的是一个失去了再生程序的年轻的大学生。你会喜欢的。我想这本书写于10年前。马丁·加德纳在《科学美国人》的文章上提过它，关于“怎样教一个火柴盒玩井字棋？”——人工智能早期那些玩意儿。

我的T158正在演奏别人而不是我的曲调。我抓起卡西欧FX7000G的使用说明书，尝试输入他们装入的辛普生法则程序。然后卡西欧用GO和SYN的一系列错误羞辱了我。我要和比格猎犬出去走走，可能用棍子和干的野生黄瓜做一个算盘。

挫折感消退之后，我又重新充满了活力，按照你给我的地图开始了斯托加茨式的探险。

与此同时，附上我对你的钦佩和感激！

最美好的祝福。

乔夫

1989年3月21日，星期二

特别的“艺术”作品

亲爱的史蒂夫：

因为我有两次是在苏的办公室给你写信，无意之中把信寄到温斯洛普的22栋楼了。我想是一封信和一张明信片。我希望你收到它们了。（你还保留着温斯洛普和皮尔斯两个地址吗？）

今天是我们的教员服务日。这是行政管理部门的一个发明，让教师用一天时间参加教育方面的讨论会，为未来的学生做准备。今天的主题是“跨课程写作”。我必须得说谢尔顿·格拉肖去年秋天在金斯伍德召开的W. A. L. K. S物理会议上的讲话让今天的内容看起来.....毫不夸张地打败了我！在被训导写作教学是所有学科的共同责任时（已经第 n 次了， $n \rightarrow \infty$ ），我写了很多数学计算，大部分都是受你最近的指导启发而作的。

在解你留给我的傅里叶课题时，我不得不说服自己相信切换装置用来评估系数是起作用的。在我的职业生涯中，这样一种顿悟也许太迟了，但我需要我称之为驼峰定理的东西：

$$\int_{-\pi}^{\pi} \sin^2 kx dx = \pi (k \in N)$$

从形状上，我看到随着 k 在自然数上不断增大，它被挤压成驼

峰。从图6-10我确实知道 $\int_{-\pi}^{\pi} \sin^2 x dx = \pi$ 。

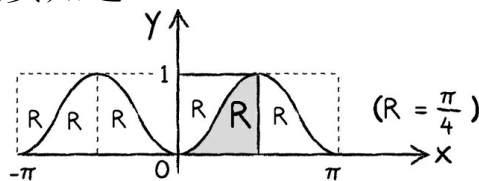


图6-10

R 的区域总让我想起适用于上图中所有空间的一块拼图。

所以你塞给我的傅里叶任务给了我动力。这些拼图块受到压缩，变成手风琴样式，突然之间我看到了驼峰，驼峰！

图6-11是当 $k=3$ 时，我的艺术作品：

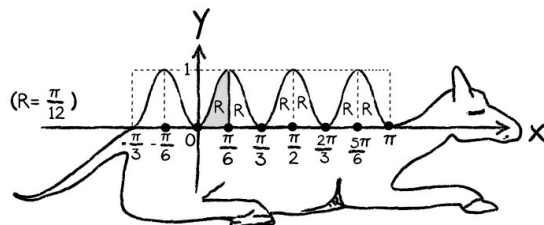


图6-11

然后我也需要说服自己相信是这些项，而不是 $\sin^2$ 项，得到了切换：

$$\int_{-\pi}^{\pi} \sin x \sin kx \, dx = 0$$

当 $k \in \mathbf{N}$, $k \geq 2$,

我用了

$$\begin{aligned} \cos(x+y) &= \cos x \cos y - \sin x \sin y \\ \cos(x-y) &= \cos x \cos y + \sin x \sin y \\ \hline \cos(x-y) - \cos(x+y) &= 2 \sin x \sin y \end{aligned}$$

来解作为余弦“总和”的积分。它让我想起我强调利用正弦和余弦的分解特性已经是很久以前的事了。有一次，我把它放在周期性的讨论中。那时我们一周5节课，每节课有50分钟。难怪我们在数学成绩和能力方面都不如其他国家的竞争对手。我们数学课减少到每周4节，每节45分钟，高中下午2点就放学。也许美国高中学生包装超市杂物比日本学生强（这样他们可以驾驶有四声道音响的庞蒂亚克上学）。

我跑题了！

$$\sum \frac{\sin k}{k} = \frac{\pi - 1}{2}$$

当我重新看餐具垫上关于

的证

$$\tan^{-1} \left(\cot \frac{1}{2} \right)$$

明并得出

的步骤时灵光乍现，我看出

$$\tan^{-1} \left[\tan \left(\frac{\pi}{2} - \frac{1}{2} \right) \right] = \frac{\pi}{2} - \frac{1}{2}$$

。我把这个

写在你没收到的明信片上了。

明天上课时，我会见到微积分AB毕业班的学生。我担心由于他们中太多人在八年级时被迫学习得太快而不够清楚明白（或者对数学没有足够的热情），难以保持进入微积分学习时应该具有的基本素质。很多人忘记了正弦和余弦的倍角形式、周期性、代数.....我们还没讲到对数和指数函数。我都不敢想，要学习 $\ln x$ 、 e^x 的微积分得复习多少相关知识。

$$\left(\frac{1}{2} \right)$$

我给你看过根据巴里·莫兰的积分解！采用的不同方法。你不必觉得必须回复我这些信件。我只是想让你知道你所有的努力都有被认真对待。我看了我儿子杰夫的克拉克森数学/英语教科书中的尖峰函数部分，这本书我想已经被偷走了。

非常感谢并美好问候。

乔夫

1989年3月22日，星期二晚

亲爱的乔夫：

感谢您寄来的明信片 and 信件。我都收到，温斯洛普是我家，皮尔斯是办公室。我喜欢驼峰！您的艺术作品和我记忆中的一样好！您可能已经注意到关键的地方了，但我还是再提一下。您骆驼拼图

$$\int_0^{\pi} \cos^2 kx dx$$

的互补部分是，把它颠倒过来（见图6-12）。

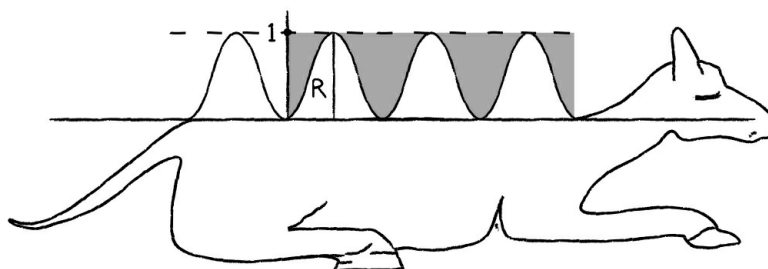


图6-12

现在由于 $\cos^2 kx + \sin^2 kx = 1$ ，得到

$$\int_0^{\pi} \cos^2 kx dx + \int_0^{\pi} \sin^2 kx dx = \int_0^{\pi} dx = \pi$$

而且因为左边两个积分是相等的，我们可以得出

$$\int_0^{\pi} \sin^2 kx = \frac{\pi}{2}$$

。这与您那个有着矩形的好看的图是等价的。内行会这样说：“多周期的 $\sin^2$ 平均数是 $\frac{1}{2}$ 。”

$$\sum \frac{\cos k}{k}$$

您解的方法与我的也是一致的。

$$\tan^{-1} \left(\cot \frac{1}{2} \right) = \frac{\pi}{2} - \frac{1}{2}$$

就而言，图6-13是另一个很好的演示方式。

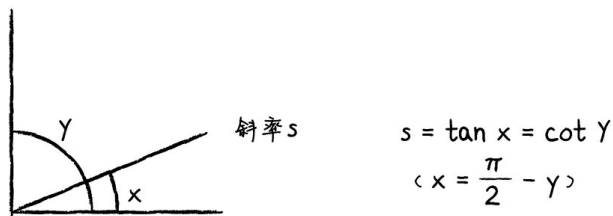


图6-13

我在信中也附上了 Γ 函数的一个图，对实数 x 来说， $\Gamma(x) = (x-1)!$ 显然最小值是在 $x=1.46\dots$ 附近（我还没明白为什么）。所以 $(0.46)!$ 对于 $x>0$ 来说，是最小的。多么令人惊讶！（←不是阶乘符号）。替我问候巴里·莫兰。

干杯！

史蒂夫
1989年3月28日

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 7 章

人生总有相遇点

他的人生开始走下坡路，
而我的事业则蒸蒸日上。
我们那时正好处在同一时间、同一地点，
尽管经历着不同的旅程。

马丁·加德纳在1961年6月的《科学美国人》的“数学游戏”专栏中发布了一道智力题，这道题后来成为心理学课程中关于创造性的一个经典：

清晨日出之时，一位和尚从山脚出发，开始爬一座高山。山路狭窄，仅有几十厘米宽，蜿蜒至山顶，那里有座金碧辉煌的寺庙。

和尚爬山的速度时快时慢，中间多次停下来休息，吃一些随身携带的干果。日落前他到达寺庙。经过几天的斋戒和冥想之后，他沿原路下山。还是在日出时出发，一路上走走停停，时快时慢。当然他下山的平均速度要快于上山时的平均速度。

请证明有这样一个地点，和尚将在一天的同一时刻在上山和下山时都会途经这里。

可能你要思考几分钟。你能否提出令人信服的理由来说明确实如此呢？你不需要找出这个神奇的地点在哪儿，它的位置取决于一些未知的细节，如和尚行走的速度、他停了多久，等等。你只需要证明某处一定会存在这样一点就可以了。

许多人觉得这个问题是无法解决的，因为条件不足。当然用语言或代数你是无法解决的。

尝试一下，然后接着往下读。

和尚与山

一种方法是图解法。图7-1是关于和尚在不同时间所在位置的图。在上山的过程中，图从日出和山脚开始，然后逐渐曲折向上（之所以是曲折的线是因为和尚走走停停且时快时慢），最后在日落之前终于到达山顶。

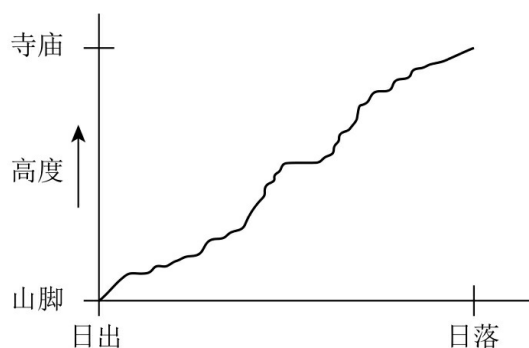


图7-1

现在想一下，相应的下山的路线图是怎样的。它也是一条弯弯曲曲的线，除了始于山顶，结束于山脚之外，我们对它的形状几乎一无所知。

幸运的是，这些信息对解决问题来说已经足够了。当你把上山和下山的曲线图放在同一坐标系中时，就可以清楚地看到两条线是有一个交点的。这个交点就是和尚在两天中同一时间经过的同一地点（见图7-2）。

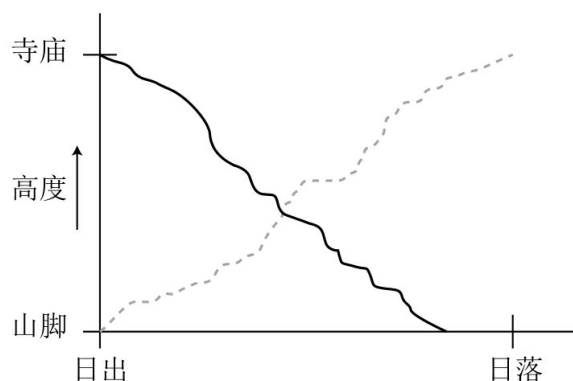


图7-2

如果你觉得这个论点不足以令人信服，你可以利用更严格的微积分来解决这个问题。假设两条曲线都是时间的连续函数（意味着和尚连续地沿着这条路前行，没有从一个地点跳跃到另一个地点或者使用喷气背包），中值定理保证上行和下行的曲线会在某处相交。

看起来一切皆好，但这仍不是最好的证明。最好的证明应该是只用常识再加上一些想象就可以解决问题。这是利用视觉意象进行数学证明的一个非常好的例子。

把这个和尚想象成两个人，一个上山，一个下山，两个人都是在当天的黎明时分出发。换句话说，就是把两天的事件叠加在一起，看看会发生什么。正在上山的他会在某个地方遇到正在下山的他。也就是说，他会在同一时间走到同一地方。证毕。

同一时间、同一地点的不同旅程

当我回忆1989年秋天发生在我和乔夫之间的事情时，我想到了和尚和大山的故事。我们的通信开始前所未有地频繁起来，而那时我们的事

业正处于交叉点。他的人生开始走下坡路，而我的事业则蒸蒸日上。我们那时正好处在同一时间、同一地点，尽管经历着不同的旅程。

对我们来说那是一段美好的时光。乔夫在1990年7月7日的信中提到了他退休后要住的房子：

我和苏最近在康涅尼克的老莱姆镇买了一栋房子，外面盐碱地的景色非常壮观。昨天，我们看到一对蓝鸟在挑选我的巢箱，后来，有一只红色的狐狸在盐碱地上溜达。傍晚，当我们吃晚餐时，一只母鹿和它的小鹿也在那里嬉戏，为我们增添了无尽的乐趣。

与此同时，我刚刚开始了在麻省理工学院的工作。我心花怒放，我和乔夫现在都是教员了，我们都有学生，都能与学生一起讨论微积分问题。

还有，我终于恋爱了。伊丽莎白是一名工程师、健美操教练，也是犹太人，她与我心目中的理想伴侣十分接近。她甜美风趣，也很爱我。我们似乎该准备结婚了，是时候见父母了。

“伊丽莎白不爱说话吗？”母亲后来问我。“不是的，她可能有点儿紧张或者害羞。”总而言之，事情进展得还算顺利，大家都很高兴。我注意到母亲这边有点儿不赞成，仅此而已，就那么一点儿，以后相见肯定会相处得更自然。

不寻常的问题，需要不寻常的方法

乔夫有一次在电话里提到一个不同寻常的问题，这个问题是学校里的一个科学老师求教于他的，与“非线性振荡器”有关。通常我们学习的是线性振荡器，更常见的是简谐振荡器，把东西挂在弹簧上，摆锤上下跳动，就像冒失鬼蹦极时一样。最简单的假设是弹簧服从力的线性定律：你把弹簧拉得越长，它弹回去的就越多，与拉力成正比。在这种条件下，你可以证明每次往复振动的时间是相同的，与往复振动的大小无关。或者说，振动的周期是独立于振幅的。所有高中物理课都是这么教的，老师们也觉得这样很稳妥。

但如果力的定律是非线性的呢？比方说它是三次方的关系： $F = -kx^3$ ，则弹簧回弹的力与拉力的三次方成正比，此时振动的周期还独立于振幅吗？如果不独立，它将随着振幅的增加变大还是变小呢？

我告诉乔夫可以用一种叫作“维度分析”的方法来解决这个问题。这是一种简便而快速的方法。其实，你根本不需要用微积分，只要代数和一些关于物理量的单位（维度）知识就可以了。当一个问题用其他方法很难解决时，可以尝试用维度分析法。

乔夫：

关于质量 m 以力 $F=-kx^3$ 作用于弹簧时其振动周期的问题，我产生了一些有趣的想法。解决这类问题有一种好方法，我忘记提了，就是“维度分析”。你可以用这个问题中的量的单位得到变量之间的基本关系。

例子：假设没有物质时，弹簧的初始位移是 A ，则该问题中只有三个参数： A 、 k 和 m 。

- A 是位移——单位是米或其他什么都可以。重点是它的维度是长度。我们写成 $A \sim L$ ，表示“ A 有若干单位的长度”。

- m 是质量，有单位， m 的单位表示为 $m \sim M$ 。

- k 代表什么呢？它是根据公式 $F=-kx^3$ 来定义的。 F 是力，单位是质量 $\times$ 加速度，即 $F \sim ML/T^2$ （比如它可以用千克·米/秒²表示）。 x^3 的单位表示为 $x^3 \sim L^3$ 。则可以写成

$$k \sim \frac{F}{x^3} \sim \frac{ML}{T^2 L^3} \sim \frac{M}{L^2 T^2}。$$

总结如下：

$$\left. \begin{array}{l} A \sim L \\ k \sim M / (L^2 T^2) \\ m \sim M \end{array} \right\} \leftarrow$$

因为我们要求周期表示为 $\sim T$ ，所以得把这些合并起来，只有这样，我们才能以某种方法得到一个单位是时间的量。

M 和 L 都得消掉，我们才能得到一个纯时间。 A 、 k 和单位是 T 的 m 的唯一组合为：

$$\left(\frac{1}{k} \cdot \frac{1}{A^2} \cdot m\right)^{1/2} \sim \left(\frac{L^2 T^2}{M} \cdot \frac{1}{L^2} \cdot M\right)^{1/2} \sim T$$

换一句话说，无须做任何实际工作，我们就可以得出振动的周

期一定与 $\frac{1}{A} \sqrt{\frac{m}{k}}$ 成正比！

找到 m 、 k 和 A 合适组合的一种系统方法可以写成下面的形式：

$$m^\alpha k^\beta A^\gamma \sim T^1 \sim T^1 M^0 L^0$$

要求出 α 、 β 、 γ ，可以这样：

$$m^\alpha k^\beta A^\gamma \sim M^\alpha \left(\frac{M}{L^2 T^2}\right)^\beta L^\gamma \sim M^{\alpha+\beta} L^{-2\beta+\gamma} T^{-2\beta}$$

则纯时间就是 $M^0 L^0 T^1$ 。因此

$$\left. \begin{array}{l} \alpha + \beta = 0 \\ -2\beta + \gamma = 0 \\ -2\beta = 1 \end{array} \right\} \Rightarrow \beta = -\frac{1}{2}, \gamma = -1, \alpha = \frac{1}{2}$$

得到我们想要的结果：

$$m^\alpha k^\beta A^\gamma \sim m^{1/2} k^{-1/2} A^{-1} = \sqrt{\frac{m}{k}} \cdot \frac{1}{A}$$

注意：如果漏掉了可能有关的其他参数，采用这种方法就很危险。例如，用这种方法解决钟摆问题，摆长为 ℓ ，质量为 m ，初始振幅为 θ_0 ，可以写成下面的形式：

$$m \sim M$$

$$\ell \sim L$$

$$g \sim \frac{L}{T^2}$$

你有可能忘记的是 θ_0 是没有计量单位的。

因此 T 取决于 θ_0 （以某种未具体说明的方式），或者取决于 m 、 ℓ 和 g 的某些组合形式。你可以发现得到时间的唯一方法是利用

$$\sqrt{\frac{\ell}{g}}$$

这个表达式。注意，质量 m 可能没办法加进来。这样就没什么可以消掉的！诀窍在于 θ_0 是可以加进去的（周期受 θ_0 影响——当然 θ_0 就可以加进去了）。

练习：（a）证明（对比）简谐振荡器的周期与初始振幅无关。（b）如果加上初始速度 $v_0 \neq 0$ 的条件，结果会怎样？（c）根据力的定律公式 $F = -kx^n$ 重新计算上面的问题，这里 n 是正奇数。用 k 、 m 和 A 如何表达振荡周期？

现在让我们着手解决您提到的根据能量守恒原理，利用积分

$$\int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}}$$

来计算振荡器的三次方周期问题。正如我猜想的（您也是这样想的），它是椭圆积分。我会另找时间对此进行解释。现在我们来看看要怎样做才能把一个数消掉。

首先，注意这个积分是有限的，因为当 $0 \leq x \leq 1$ 时， $1-x^2 \leq 1-x^4$ ，所以

$$\int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^2}} \geq \int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}}$$

||

$$\sin^{-1}1 = \frac{\pi}{2}$$

由此可以得出

$$\int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}} \leq \frac{\pi}{2} \sim 1.57$$

然后，我就到阿布拉莫维茨和斯蒂的书中查找数学用表（他们的书堪称是这类东西中的经典）。我找到了相关公式，核心是

$$\frac{1}{\sqrt{2}} K\left(\frac{1}{2}\right) = \int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}}。$$

这里

$$K(m) = \int_0^1 [(1-t^2)(1-mt^2)]^{-1/2} dt$$

被称为“第一类完全椭圆积分”（没人会记住它，“需要用的时候，你总是能够查到的”，虽然我最烦听到这样的话，但这次它却是千真万确的）。^被

查表可知：

$$K\left(\frac{1}{2}\right) = 1.854\ 074\ 677\ 3\cdots$$

上的数！）则可以预测

（还有10位以

$$\int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}} \approx \frac{1}{\sqrt{2}} (1.854\dots)$$

$$\approx 1.311\,03\dots$$

$$\leq \frac{\pi}{2}$$

(正如所预料的一样，它)

后面是电脑计算的结果，为简洁起见，这里略去不写。我让电脑计算出被积函数 $(1-x^4)^{-1/2}$ 的麦克劳林级数的前40项，再把它们一项一项地积分。估计出的定积分结果是1.22，与预测的结果1.31相差很大。这是由于我采用的麦克劳林级数收敛速度较慢造成的。

最诚挚的问候，期待下一个问题。

史蒂夫

1990年4月16日

另：现在是凌晨2点15分！

乔夫：

$$\int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}}$$

在睡觉之前，我想到了一个对

来说要快得

$$\frac{1}{\sqrt{1-x}}$$

多的收敛级数。我们最初尝试中出现的问题来自奇点，先把它放在一边，把其余的部分展开。

最佳的方法可能是

$$(1-x^4)^{-1/2} = \underbrace{(1+x^2)^{-1/2}} \quad (1-x^2)^{-1/2}$$

只对标了下括号的进行扩展（它在接近 $x=1$ 时并不是单数）：

$$(1+x^2)^{-1/2} = 1 - \frac{1}{2}x^2 + \left(-\frac{1}{2}\right) \times \left(-\frac{3}{2}\right) \times \frac{1}{2}x^4 - \dots$$

$$= 1 - \frac{1}{2}x^2 + \frac{3}{8}x^4 - \dots$$

$$\Rightarrow \int_0^1 \frac{dx}{\sqrt{1-x^4}} = \int_0^1 \left(1 - \frac{1}{2}x^2 + \frac{3}{8}x^4 - \dots\right) \frac{dx}{\sqrt{1-x^2}}$$

关键点：

$$\int_0^1 \frac{x^{2n} dx}{\sqrt{1-x^2}}$$

每个

形式的积分可以用三角函数替换。

设 $x=\sin \theta$,

$$\int_0^1 \frac{x^{2n}}{\sqrt{1-x^2}} dx = \int_0^{\frac{\pi}{2}} \sin^{2n} \theta d\theta$$

$$= \frac{\pi}{2} \times \frac{1}{2} \times \frac{3}{4} \times \frac{5}{6} \times \dots \times \frac{2n-1}{2n}$$

（沃利斯公式）

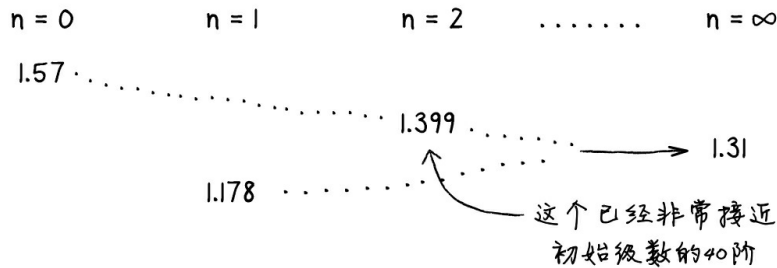
所以尽情地用沃利斯公式吧！

$$\int_0^1 \frac{1 - \frac{1}{2}x^2 + \frac{3}{8}x^4 - \dots}{\sqrt{1-x^2}} dx$$

$$= \frac{\pi}{2} \left(1 - \frac{1}{2} \times \frac{1}{2} + \frac{3}{8} \times \frac{1}{2} \times \frac{3}{4} - \dots\right)$$

$$\approx \frac{\pi}{2} \left(\frac{64-16+9}{64}\right) = \frac{57}{64} \times \frac{\pi}{2} \approx 1.399$$

这个系列可以交替，因此我们总能得到答案的上限和下限。



史蒂夫

1990年4月16日

共同见证他教师生涯的最高成就

晚春的时候，我和埃德·爱克受邀回到卢米斯，在荣誉教员酒会上做有关乔夫的演讲。乔夫1990年获得了由各学校组成的联合会颁发的教学“天鹅奖”，对教师来说，该奖项代表着职业生涯的最高成就。

主办方要我和埃德讲几句话，我们的出席会给乔夫一个惊喜。我和埃德在念研究生时成为朋友，但远在这之前，我们就彼此认识，那时我们都是高中数学小组的成员。

埃德比我小两岁，他极富数学才能。老师们经常谈论他在每周举行的校际比赛中获得满分的事情。他讨人喜欢，既不是书呆子，也不争强好胜。他非常完美。唯一能让人想到的不足是，他总爱很大声地清嗓子，有点儿像狗叫声。但对于一个数学天才来说，这只不过是个可爱的小缺点。

现在我们又回到学校了，来到了庄严的老式餐厅里——天花板上挂着精美的大吊灯，餐桌上点着蜡烛，透过大大的玻璃窗还可以欣赏外面庭院里夜幕降临的景色。我们站在圆形的餐桌旁，老师们面带微笑，眼神充满期待。我仅准备了即兴演讲，没有带演讲稿。开始感觉还行，但在众人面前我很快就张口结舌，说不下去了。埃德就站在我旁边，他立刻接下去，用真挚而充满感情的语言赞美乔夫。这一次他没有清嗓子。

至于其他的事情，我就想不起来了。他讲话的时候，我坐下了吗？还是我依然站着，努力保持镇静？这些真的都变得模糊不清了。但我很高兴，埃德能在我旁边。



从左至右依次为埃德·爱克、乔夫里先生和我

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 8 章

不可预知的随机选择

三扇门中只有一扇门后面藏有汽车大奖，
而另两扇门后面则各有一只山羊。

如果你选了其中一扇“1 号门”，
这时主持人又打开了另外一扇“3 号门”，
门后面是一只山羊。

此时，“你想选择‘2 号门’吗？”

母亲和伊丽莎白的关系在1990年夏亮起了红灯。伊丽莎白觉得在波士顿生活经济压力太大，提议我们也许应该搬到纽约的特洛伊。伦斯勒理工学院正好想请我任教，他们答应我很快就可以将我转成终身教职，这对我来说非常具有诱惑力。伊丽莎白认为这是个好机会，因为她在纽约的北部长大，那里的生活方式与消费水平对她极具吸引力。但那里一点儿都不适合我的母亲。

婚礼与葬礼

事实上，伊丽莎白对很多事情不满意已经很久了。为了能和我在一起（1989年我们一直分隔两地），她辞去了亚拉巴马州亨茨维尔她热爱的工作，搬进了我的小公寓。但这个公寓对两个人来说实在太小，她不得不把衣服放进储藏室。失业以及漂泊感令她越来越烦躁不安。母亲说：“伊丽莎白当然有理由不开心，她想要订婚。她是个好女孩儿，你去向她求婚吧。你想和她结婚，是不是？”于是，我和伊丽莎白订了婚。

但是当伊丽莎白开始谈论伦斯勒理工学院，建议我放弃波士顿和麻省理工学院时，母亲开始怀疑自己的建议了。她说，或许我们应该慎重考虑结婚的事。当我向伊丽莎白提起这件事时，她特别生气，用什么东西砸了我，好像是订婚戒指。

我们接受了婚前治疗，治疗师似乎为我们之间发生的事情感到担心。但婚礼计划仍在进行中。

1990年10月的一个早上，电话铃声将我和伊丽莎白从梦中惊醒。我的父亲说：“史蒂夫，我要告诉你一个不幸的消息，你妈妈昨晚去世了。”

他接着说妈妈因为肠梗阻需要手术，但因心脏病发作而死在了手术台上。

在葬礼上，我和伊丽莎白、父亲、哥哥和姐姐坐在一起，姐夫在念悼词，好几次我都听到自己的哀号声，就像在电影中看到的一样，让人难以置信。我一直认为演员表演得过火，但现在我明白了，那不是夸张。人确实会号叫。我就在号叫，从胸腔里发出动物般的声音。

回到麻省理工学院的数学系后，尽管我因为参加葬礼而耽误了几天的课程，可是并没有人过来安慰我。只有办公室的行政助理南希·托斯卡诺给我送来了一张慰问卡。到现在我都非常感动，并为那简单的举动带来的温暖和力量感到惊讶。

我没有对系里同事的沉默感到不满。他们只是不知道应该说些什么，正如我对于马歇尔的死也不知道如何安慰乔夫一样。

在承受这一切的时候，乔夫又来信了，他的信像一剂良药抚慰着我的伤痛。

亲爱的史蒂夫：

我一定得跟你说说新学年的事。这学期我开设了多元微积分课，开始时有7个学生，现在只剩下6个了，应该不会再少了。这是一个有着一群极具数学天赋又积极上进的学生的完美集体！你在这里早已声名远扬，甚至那些我不认识的新老师也对你有所耳闻〔我怀疑他们连斯皮罗·西奥多·阿格纽（Spiro Theodore Agnew）是谁都不知道〕。

我必须讲讲下面这件事，因为它令我们的课堂达到了一个非常高的水准。

通过充分利用你寄给我的伍兹的著作，及受到《别逗了，费曼先生！》一书的启发，我给他们演示了如何对“魔法”积分再进行微

$$n! = \int_0^{\infty} x^n e^{-x} dx$$

分。最初是要证明。结果第二天一个男生上课时带来了 Γ 函数（他父亲提供给他的）。我们发现它是 $n!$ （欧拉？）函数的转化。在我记忆深处（我跑题了），我记得你曾寄给我一个显示 $n!$ 的最小值的 Γ 曲线图。我不知在哪里看到

$$\int_{-\infty}^{+\infty} e^{-x^2} dx = \sqrt{\pi}$$

开尔文勋爵曾经说过，一个连都不知道的人，是不能自称为数学家的。去年在多元微积分课上，我能用二重积分、极坐标导出这个结果……有几分像数学系大四优等生所

做的。

我现在开始讲故事了。序幕正在拉开，尚无结局。昨天，我在

$$\frac{\sin x}{x}$$

课堂上将 x 和 e^{-ax} “连接”起来，然后通过积分

$$\int_0^{\infty} e^{-ax} \frac{\sin x}{x} dx$$

再进行微分得到

$$\int_0^{\infty} \frac{\sin x}{x} dx = \frac{\pi}{2}$$

。一个学生惊讶于如此美妙的结果，坐在那里足足鼓掌赞叹了半分钟！就像他看见帕尔曼将以前不可能完成的小提琴协奏曲首次演奏出来一样。

我的表现不包含在内。我只不过是这些优美数学作品的热心传播者。我想这是我教学生涯中第一次有学生做出那样的反应。这让我更加确信年轻人已经表现出像欣赏其他艺术一样欣赏数学之美的潜力。

乔夫

1990年10月13日

停留在浪尖的瞬间

生活变得很忙碌（秋季考试、帆板运动、评定成绩和写评语，还是帆板运动），这封信被我压到要处理的各种文件的最下面。多元微积分课堂仍然很快乐，实际上我们在三维空间方面做得不多（正如课程名称所示）。秋天因为有斯托加茨—米洛罗的训练而令人兴奋，这些东西是我们微积分BC课上找不到的。我们数学小组中有几个学生知道米洛罗，他们好像在什么地方听过他的讲座。他

$$\sum \frac{\sin k}{k}$$

们非常喜欢你寄给我的写有 $\sum \frac{\sin k}{k}$ 证明的中餐馆的餐具垫。一个叫大卫·蔡的学生还知道餐具垫是哪家餐馆的。以前的一个学生（现在是数学博士，在约翰·汉米尔顿的柯达公司任研究员）给我写了一封信，提到美国橄榄球大联盟（NFL）存在的一个问题。他发现有些球队为了让球员在球门前有个相对更好的位置，故意让对手犯规，从而通过判罚射门而得分。应该指出的是，球位于边线上。我的这些学生利用三维向量解决这个问题（可能他们渴望成为NFL数学家），结果发现了一个意想不到的结果。我们用数学方法构建了球场的“场地”，可以观察两个门柱之间的角度，以便进行实验研究。

说到传说，我给他们看了杰米·威廉姆斯的一个证明，他是我的“微积分基础”微积分课秋季班上的一个高二学生。这个证明是这样的，三角形的三条高共点。他利用点积做了巧妙的证明（这说明他能很好地运用代数中关于点积的知识）。我想这些孩子会喜欢子弹上行和下行时的最大射程问题。我随便利用一个倾斜的桌子做了个实验，上面有一把固定在象限中的弹簧枪。但我喜欢教数学的原因是不用老是安装和拆卸实验设备。这种思维实验是非常美妙的。我敢肯定有几个孩子在早上上学的校车上，打开笔记本电脑，不用微积分，就能解决给定的山坡的斜率问题。

11月是从事帆板运动的最好季节之一，来自印度洋夏季的风和浪恰到好处。我总觉得自己正在离岸800米的长岛海湾，踏着一米多高的巨浪，停留在浪尖的瞬间很像微积分的符号，然后以超过30千米的时速俯冲回水面。人在那样的情境下很容易激动（不知道我的学生有没有注意到，因为回忆愉快的假期，我常常会在课堂上不由自主地傻笑。此时我本应该讲一些关于解决曲面的方法之类的严肃问题）！

我想我的职业生涯已近尾声，但我非常感谢卢米斯让我拥有了这样的人生。遗憾的是我不能在这里创立一个数学“名人堂”，但说句公道话，对于1950年以前的数学巨星以及那些我没有福分教到的数学家，我就只能向学生讲述我所知道的关于他们的不朽传奇了。

假期愉快，记得休息（你需要休息吗？）。

最美好的问候。

乔夫

1990年11月30日

违反直觉的三门问题

几天过后，发生了一件意想不到的让人开心的事，似乎全国人民都在为一个数学难题争辩，这种情况非常罕见。事情是这样的，玛莉莲·莎凡在《大观》杂志上开设了一个叫作“问玛莉莲”的专栏（她因为拥有最高智商而入选吉尼斯世界纪录中的名人堂），她拥有数百万读者。她在专栏中回答了一个读者提出的脑筋急转弯问题。大致上基于蒙提·霍尔主持的老牌电视节目《猜奖游戏》：

假设你正在参加一个电视游戏，要在三扇门中选择一个。三扇门中只有一扇门后面藏有汽车大奖，而另两扇门后面则各有一只山羊。如果你选了其中一扇“1号门”，主持人知道门后面是什么。这时主持人又打开了另外一扇“3号门”，门后面是一只山羊。此时，主持人问你：“你想选择‘2号门’吗？”对你来说，改变选择是否有利呢？

玛莉莲的回答是“是”，应该改变选择。因为改变选择后你能赢得汽车的机会是 $2/3$ ，而如果你坚持原来的选择，你赢的可能性只有 $1/3$ 。

这个回答显然违反直觉，以至于数千读者，包括很多专业的数学家，发给她言辞激烈的信。有人写道：“我国缺少数学素养的人已经够多了，我们不需要世界上智商最高的人再来宣传这点了。丢人！”还有人斥责说：“作为一个专业的数学家，我对于公众缺乏数学技能非常在意。帮个忙，请向大众公开承认你的错误，以后也应谨言慎行。”还有人则简洁地写道：“你就是那只山羊！”

但事实上，玛莉莲是对的。为什么呢？假设当蒙提给你机会选择时，你按玛莉莲的意见而改变原来的选择。游戏的结果有三种可能性：

- 你选择山羊1，蒙提给你看的是山羊2，改变选择，你将得到汽车。
- 你选择山羊2，蒙提给你看的是山羊1，改变选择，你将得到汽车。
- 你选择汽车，蒙提给你看的是一只山羊，改变选择，你将得到

另一只山羊。

所以通过改变选择，你得胜的机会正如玛莉莲所言是 $2/3$ 。

另一个看出为什么改变选择更好的直观方法是考虑有很多门的情况，比如1 000个门。你选择1号门。像其他任何一个门一样，命中率是 $1/1\ 000$ 。然后蒙提打开后面有山羊的998个门，仅剩你所选的门和另外一个门，比如是723号门。“现在，”他问，“你想继续选择1号门，还是换成选723号门呢？”

你能看出来他几乎正在告诉你汽车在哪儿吗？选723号门！难道你真的对自己的猜测能力有足够的信心而坚持选择1号门吗？

乔夫想听听我对这场争论的看法。

乔夫：

我认为玛莉莲是对的。在你选择了一扇门之后，蒙提打开另一扇门出现的是一只山羊，那么你改变决定而选择剩下的那扇门时，你赢得游戏的机会是 $2/3$ 。她列出的概率很清楚地证明了这一点。

有些人对蒙提打开有羊的门之后，所剩下的两扇门的明显不对称性感到困惑。但是请记住——蒙提所做的事情是非随机的：他给你看的总是山羊，这就是对称被打破的原因。但是，还是令人困惑！

这里有两个杨辉三角的小花絮：

扩展杨辉三角的“正确”方法是什么？

1	$n = 0$
1 1	$n = 1$
1 2 1	$n = 2$
1 3 3 1	$n = 3$
1 4 6 4 1	$n = 4$

当 n 是负数时，这个三角怎么扩展？你的学生会发现这非常有意思（这是一个开放性问题）。

$$\int_0^{2\pi} (\cos \theta)^{2m} d\theta$$

这里有个用求沃利斯公式的简便方法，这里 m 为整数， $m \geq 1$ 。它利用了杨辉三角和欧拉公式 $\cos \theta = (e^{i\theta} + e^{-i\theta})/2$ 。我们现在面对的是积分怪物：

$$\int_0^{2\pi} \left(\frac{e^{i\theta} + e^{-i\theta}}{2} \right)^{2m} d\theta$$

。

但是等一下！如果我们用二项式公式将其展开，所有的积分都将消失！因为我们会得到一些这样的项：

$$\int_0^{2\pi} e^{ik\theta} d\theta = \int_0^{2\pi} \cos k\theta d\theta + i \int_0^{2\pi} \sin k\theta d\theta = 0$$

不包括 $k=0$ 的情况（对应于二项展开式中的“中间项”），此时积分不会等于0。当 $k=0$ 时，

$$\int_0^{2\pi} e^{ik\theta} d\theta = \int_0^{2\pi} (1) d\theta = 2\pi$$

。

现在我们需要做的只是确定中间项的系数。我们常见的有两种情况： $(1+x)^2$ 的中间项的系数是2， $(1+x)^4$ 的中间项的系数是6。

$$\begin{array}{c}
 1 \\
 1 \quad 1 \\
 1 \quad \textcircled{2} \quad 1 \\
 1 \quad 3 \quad 3 \quad 1 \\
 1 \quad 4 \quad \textcircled{6} \quad 4 \quad 1
 \end{array}$$

通常，我们得到

$$(1+x)^n = \sum_{k=0}^n \binom{n}{k} x^k$$

$$\binom{n}{k} = \frac{n!}{k!(n-k)!}$$

这里 $\binom{n}{k}$ （读作“ n 选 k ”）表示。中间项就出现在系列 n 的中间（或者三角中的一行的中间）。对我们来说， $n=2m$ ，因此我们令 $k=m$ ，即想要的系数是

$$\frac{(2m)!}{m! m!} = \frac{(2m)!}{(m!)^2}$$

（因为 $(n-k)! = (2m-m)! = m!$ ）。

（检验：当 $m=1$ 时，系数是2，当 $m=2$ 时，系数是6，与期望的一样。）

好了，不管它了！

$$\int_0^{2\pi} \left(\frac{e^{i\theta} + e^{-i\theta}}{2} \right)^{2m} d\theta = \frac{1}{2^{2m}} \frac{(2m)!}{(m!)^2} \int_0^{2\pi} e^{i(0)\theta} d\theta$$

+称为 $\int e^{ik\theta} d\theta$, $k \neq 0$

这个积分结果为0。

右边最上面的积分上限是 2π ，所以我们计算出的答案是

$$\frac{2\pi}{2^{2m}} \frac{(2m)!}{(m!)^2} = \int_0^{2\pi} (\cos \theta)^{2m} d\theta$$

。

你可能想利用阶乘自己验证一下这是否真的是沃利斯公式的结果：

$$2\pi \times \frac{1}{2} \times \frac{3}{4} \times \frac{5}{6} \times \dots \times \frac{2m-1}{2m}$$

好了，乔夫。我现在的的时间只够写这些。晚餐已经做好了！

再见，我的朋友。

史蒂夫
1991年1月7日

THE
CALCULUS
OF FRIENDSHIP



第三部分

非线性的人生感悟

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 9 章

极限与无穷，也许是 人生的全部

也许我们在这轮通信中，
以极限和无穷为主题并不是偶然的。
因为心里知道死亡是不可避免的，
我们俩都希望找到一个避难之所，
那正是无穷真正存在的地方。

在日常用语中，极限与无穷听起来好像是彼此矛盾的，但是在微积分里，它们却是联系紧密的概念。事实上，它可能是微积分中最具革命性的概念，正是这个概念把微积分从传统的代数、几何、三角学领域中区分出来，形成了一个新的数学分支。

微积分的伟大贡献在于它对无穷的驯化。长久以来，无穷是一个让人回避甚至恐惧的概念。古希腊人认为它毫无意义。文艺复兴时期，教会规定任何人不得写与无穷有关的文字，布鲁诺就是因为违背了这一法令而受到火刑。因为教会认为只有上帝才是真正无穷的。

微积分的创立者之所以敢于面对无穷，是因为他们别无选择。甚至在逻辑上掌握这一概念之前，他们就意识到了无穷及其镜像，无穷小是解决他们那个时代尚未解决的数学问题的关键。无论是计算曲线的正切值这样的几何问题，还是计算轨道中一个行星的瞬时速度这样的物理问题，所采用的策略在概念上是一样的，即将一个复杂的运动或形状看成是由无穷小的部分组成的一个无穷大的数。这样，一条曲线就变成了无数极小的直线的集合，一个椭圆形的轨道则变成了一系列速度和方向都恒定的微小位移。这样做的优势是部分比整体更易处理。它们从一个到另一个状态的变化几乎是不可觉察的，就像迅速翻阅时的连续书页一样。

极限的有关概念则相当令人沮丧。让我们用一个古老的难题来说明这一点。你要走到城墙那里，先走一半的距离，接着再走这段距离的一半，依次类推，你离城墙越来越近，但你却永远无法到达那里。

微积分最基本的概念都是用极限表述的。数学家在研究微积分的第二次浪潮中引进了极限的概念，用来回避令微积分创立者（尤其是牛顿）在利用无穷小时感到困惑的悖论。牛顿对无穷小的处理是有时把它当作零，有时则不是。人们对他的观点有着截然不同的反应，有恶毒的攻击，也有赞扬。批评者认为牛顿是通过犯两个恰好可以彼此抵消的逻辑错误来获得正确答案的，这种方法让它们不可信。最终的解决办法一个世纪之后才出现。牛顿的无穷小其实还不是真正的零，它们只是无限趋近于零。

波耶的神秘极限

1991年的1月和2月，我和乔夫极其频繁地通信，来往比以往或之后

任何时候都快。起因是乔夫在卡尔·波耶的经典之作《数学史》中看到了一个关于极限的神秘说法。波耶在推导

$$\frac{2}{\pi} = \frac{1 \times 1 \times 3 \times 3 \times 5 \times 5 \times 7 \times 7 \times \dots}{2 \times 2 \times 4 \times 4 \times 6 \times 6 \times 8 \times 8 \times \dots}$$

这样一个“无穷乘积”的公式将 π 与所有的奇数和偶数联系起来了。令人奇怪的是， π 是关于圆的，应该是与奇数和偶数、算术运算有关，与几何的关系似乎比较远。但是，真正困扰乔夫的并不是这种巧合，而是波耶得出这个公式的方法。

在得到这个无穷乘积公式的过程中，波耶随使用一个数 n 代表某个极限来趋近无穷。具体来说，他利用了公式

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\int_0^{\pi/2} \sin^n x dx}{\int_0^{\pi/2} \sin^{n+1} x dx} = 1$$

，正是这个公式让乔夫感到迷惑不解。

乔夫和他的学生试图证明波耶的神秘极限，但没有成功。他在1991年2月7日给我的信中，描述了他们在这个问题上的“大胆尝试”，然后立刻转而询问我订婚的传闻。在1991年2月19日我给他的回信中，我告诉他如何证明波耶的极限：可以利用当 n 趋近于无穷时， $y = \sin^n x$ 的图象会变成尖峰状的事实。关于我订婚的传闻我只字未提。尽管婚礼仍在筹备中，但伊丽莎白和我都清楚我们之间的感情已经触礁。我也没有告诉乔夫几个月前我母亲意外去世的毁灭性消息。

从最初礼貌性地询问我订婚的事情，到后来告诉我，他的小儿子罹患癌症，乔夫似乎想改变我们之间没有明说的交往原则，尝试在我们的关系中打开一道新的门，或者至少让它半开半掩。而我则有意无意地下定决心留在井然有序的数学世界里。也许我们在这轮通信中，以极限和无穷为主题并不是偶然的。因为心里知道死亡是不可避免的，我们俩都希望找到一个避难之所，那正是无穷真正存在的地方。

亲爱的史蒂夫：

您上一封信寄到我们图书馆了，您力挺波耶的《数学史》，所以我就去看沃利斯的书了。我发现，根据书中所说，在将几个正整

$$\int_0^1 (x - x^2)^n dx$$

数 n 代入公式进行检验之后，沃利斯用不完全归纳法得出这个积分是 $(n!)^2/(2n+1)!$ 的结论。假定，这个公式也包括分数值，沃利斯得出：

$$\int_0^1 \sqrt{x - x^2} dx = \left(\frac{1}{2}!\right)^2 / 2!$$

，可以导出

$$\frac{1}{2}! = \frac{\sqrt{\pi}}{2}$$

。波耶引用了沃利斯公式：

$$\frac{2}{\pi} = \frac{1 \times 1 \times 3 \times 3 \times 5 \times 5 \cdots}{2 \times 2 \times 4 \times 4 \times 6 \times 6 \cdots}$$

继而得到了他的广为人知的结果，并认为这一结果能够从现代

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\int_0^{\pi/2} \sin^n x dx}{\int_0^{\pi/2} \sin^{n+1} x dx} = 1$$

定理

推导出来，并且 m 为奇

$$\int_0^{\pi/2} \sin^m x dx = \frac{(m-1)!!}{m!!}, \quad m \text{ 为偶整数}$$

$$\int_0^{\pi/2} \sin^m x dx = \frac{(m-1)!!}{m!!} \cdot \frac{\pi}{2}.$$

$$\int_0^{\pi/2} \cos^{2m} x dx$$

我认同您给我看的后两个结果，但第一个极限令我不解。我第一次看到“!!”这样定义： $m!! = m(m-2)(m-4)\dots$ 以2或者1结束。但究竟是以1还是2结束呢？

当 $n=1, 2, 3$ 和4的时候，我计算了积分

$$\int_0^1 (x - x^2)^n dx$$

，我不能说数列是符合

$$\frac{(n!)^2}{(2n+1)!}$$

的。但至少我的结果与这个公式是相符的，我这种通过查表来验证公式的小技巧可能只限于多项式的有限差。

波斯湾的局势令人担忧。这让我想到罗伯特·阿德里在奥杜威峡谷考古挖掘出一个破碎的头盖骨做出了这样的推断：人类总是自相残杀。扬·利基认为这并不是科学的推断，但是在自然界中，我们人类物种内部之间的攻击性确实是非常独特的。如果一个人在鸟语花香的星期天，在长岛海湾波光粼粼的蓝色水域上，迎着时速20千米左右的4级风（不会让人感到过度寒冷）划帆板，他还会想打架吗？

祝好！

乔夫
1991年1月21日，星期一

亲爱的史蒂夫：

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\int_0^{\pi/2} \sin^n x dx}{\int_0^{\pi/2} \sin^{n+1} x dx}$$

我们尝试推导了极限

。

$$x = \frac{\pi}{2}$$

一个学生很快就发现，除了 $\sin x \rightarrow 0$ 的情况以外， $\sin x$ 的幂一直在增加。我对此有准备并且用计算器绘制出了 $\sin^{10} x$ 、 $\sin^{100} x$ 的曲线图。另一个学生看出这个极限似乎包含了洛必达的不

$$\frac{0}{0}$$

定型 $\frac{0}{0}$ ，就这些了，没有其他进展。我想了个办法可以把这种直觉进一步推进，建议对这个极限大胆剖析，“分层去看”：

$$\left[\lim_{\substack{t \rightarrow \pi/2 \\ n \rightarrow \infty}} \frac{\int_0^t \sin^n x dx}{\int_0^t \sin^{n+1} x dx} \right] = \lim_{\substack{t \rightarrow \pi/2 \\ n \rightarrow \infty}} \frac{\sin^n t}{\sin^{n+1} t} = 1 \left(0 < t < \frac{\pi}{2} \right)$$

以前从未这样做过，我都怀疑这算不算是数学。得到一个我们想要的结果并没有让我感到鼓舞。我再次发现自己运用的是试验法，我很想知道数学家对此会有何感想。

$$\int_0^{\pi/2} \sin^m x dx$$

我们现在已经可以熟练运用沃利斯公式

$$= \frac{\pi}{2} \cdot \frac{(2m-1)!!}{(2m)!!}$$

(m 是偶自然数)了, 因为你求

$$\int_0^{2\pi} \cos^{2m} x dx$$

的方法提示我们不用考虑

$$\left(\frac{e^{ix} - e^{-ix}}{2i} \right)^m$$

而快速进行积分。

我记得你信中提到过, 傅里叶方波和锯齿波里面有用正交计算积分。我现在想不起来你得到傅里叶系数的方法了, 但我记得你的方法能让我明白。我看阿格纽的微积分教科书时却无法理解。这种感觉我似曾相识, 好像我以前也干过这样的事 (然后就不记得了)。

$$\int_0^{\pi/2} \sin^m x dx$$

(m 为奇自然数时)

$$= \frac{(2m-1)!!}{(2m)!!}$$

把我们给难住了。当 $m=1, 3, 5, 7$ 时, 我们可以看出模式的发展趋势, 但这个公式中, 有太多的非零积分要求

$$\binom{n}{r}$$

和，我可没有时间去求和，我想需要借助于类的软件来求和。

不管怎样，在做常规的偏导数以及很快就要做的多元变量（令人困惑的）链式法则的过程中，我们享受了对不了解的领域进行探索的乐趣，哪怕只是为了打破常规。

今天，我从 $\int e^u du$ ，从 $\int_0^{\pi/2} \frac{e^{ix} - e^{-ix}}{2i} dx$ 和

$$\int e^{ix} dx = \int e^{ix} dx = \frac{1}{i} \int e^{ix} i dx = -ie^{ix}$$

这样的积分项开始，把它们当成普通的实函数，对

$\int_0^{\pi/2} \sin x dx$ 进行了很长的推导。尽管过程很长，但我们非

$$\int_0^{\pi/2} \sin x dx = 1$$

常高兴地发现。我床边有一本复分析的书，但是从夜里11点半开始看是看不了多久的，因为我的眼睛已经睁不开了。我现在很后悔在上大学时没有修这门课，其实我也是到大学才接触微积分的。

听西哈特福德的走读生说你已经订婚了。我的学生约迪·厄兰与卡普家很熟，所以才传出了消息。

史蒂夫，我们都为你高兴（如果传闻是真的）。

星期天我是在长岛海湾度过的，驾着帆板，亲身感受风、浪和引力带来的愉悦，这是一种出人意料的航海体验，而且我不必与其他人分享。除了远在地平线的一艘油轮外，我是这个王国的唯一拥有者。要是在夏天，这里会挤满快艇、水上摩托车和其他各类船只。

史蒂夫，希望你一切顺利。你有春假吗？如果你在家乡附近度假，我们非常欢迎你来做客。

祝好！

乔夫

1991年2月7日周四前夜

尖峰的奇想

乔夫：

又是繁忙的一天，所以我长话短说。下面是我对

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\int_0^{\pi/2} \sin^n x dx}{\int_0^{\pi/2} \sin^{n+1} x dx}$$

的一些看法。

$$\int_{-\pi/2}^{\pi/2} \cos^n x dx$$

我们先来看看与之相关的一个积分：

。

被积函数 $y = \cos^n x$ 的图象在图9-1中看上去像一个大 n （我用余

$$x = \frac{\pi}{2}$$

弦，是因为我要呈现的图形在 $x=0$ 时比

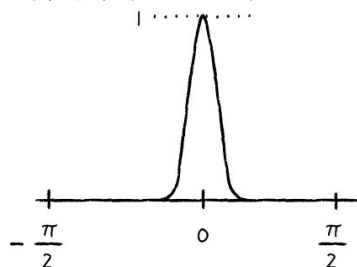


图9-1

只有 $x=0$ 附近的尖峰部分的函数才对积分有显著贡献。因此，如果我们能用与之非常近似但更简化的东西来取代它的话，就能得到一个更好的形状。

处理这种“尖峰”函数，有一个标准的技巧，叫作“拉普拉斯方法”，在 $x=0$ 附近，我们有

$$\cos x = 1 - \frac{x^2}{2} + O(x^4)$$

。但是

$$1 - \frac{x^2}{2} + O(x^4) = e^{-x^2/2}$$

， $O(x^4)$ 是误差，即当 x

$$e^{-x^2/2}$$

足够小的时候，和 $\cos x$ 是几乎相等的。

为什么这个等式有用呢？因为当 n 足够大的时候，

$$\cos^n x \approx (e^{-x^2/2})^n = e^{-nx^2/2}, \text{ 即 } e^{-nx^2/2} \text{ 非}$$

$$|x| \leq O\left(\frac{1}{\sqrt{n}}\right)$$

常近似这个尖峰；当 x 在区间

范围之外

时，函数 $e^{-nx^2/2}$ 是极小的，因此 $n \rightarrow \infty$ 时，我们这样做所产生的误差是可以忽略不计的。更简单一些，让你的学生画出当 n 足够大

$$y = e^{-nx^2/2}$$

时 $y = \cos^n x$ 和 $y = e^{-nx^2/2}$ 的图象。你会看到两个函数非常接近！（我希望这样！）在区间

$$\left[-\frac{\pi}{2}, \frac{\pi}{2}\right]$$

这样做的效果更明显。当然，当 $x = 2\pi$ 时，两个函数的近似程度就很糟糕了，但我们不需要那么大的区间。

关键是我们用 $\int_{-\pi/2}^{\pi/2} e^{-nx^2/2} dx$ 代替了

$$\int_{-\pi/2}^{\pi/2} \cos^n x dx$$

，当 n 足够大时所产生的误差是可以忽略不计的。

但是，也许你会问，这有什么作用呢？我们还是不能算出积分

$$\int_{-\pi/2}^{\pi/2} e^{-nx^2/2} dx$$

。现在聪明之举是把积分的值域扩展，变

成 $\int_{-\infty}^{\infty} e^{-nx^2/2} dx$ 。它包含了更多的函数 $e^{-nx^2/2}$ ，但此时它极其微小，无足轻重！只有在尖峰附近的区域才是重要的。

现在，我们知道如何用极坐标的方法去求

$$\int_{-\infty}^{\infty} e^{-nx^2/2} dx$$

。所以你能证明

$$\int_{-\infty}^{\infty} e^{-nx^2/2} dx = \sqrt{2\pi} \frac{1}{\sqrt{n}}$$

由于只有尖峰才是重要的，因此，这里我们可以推导出：

$$\int_{-\pi/2}^{\pi/2} \cos^n x dx \sim \int_{-\pi/2}^{\pi/2} e^{-nx^2/2} dx \sim \int_{-\infty}^{\infty} e^{-nx^2/2} dx \approx \sqrt{2\pi} \frac{1}{\sqrt{n}}$$

只考虑图9-2中的一半：

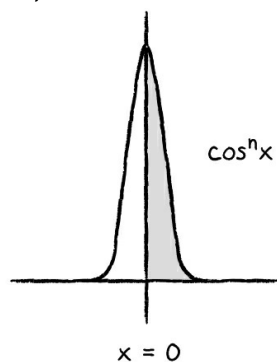


图9-2

$$\int_0^{\pi/2} \cos^n x dx \approx \frac{1}{2} \sqrt{2\pi} \frac{1}{\sqrt{n}}$$

||

由几何得出 $\int_0^{\pi/2} \sin^n x dx$ (见图9-3)。

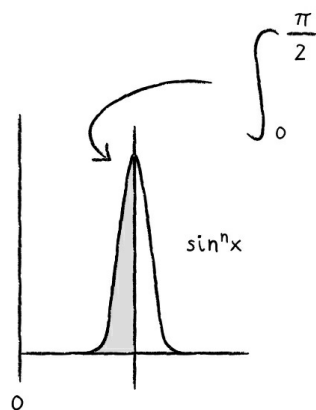


图9-3

因此我相信当 n 足够大时，积分为：

$$\int_0^{\pi/2} \sin^n x dx \approx \sqrt{\frac{\pi}{2}} \frac{1}{\sqrt{n}}$$

我们用计算机检验一下是否如此。

$\int_0^{\pi/2} \sin^n dx$		$\sqrt{\frac{\pi}{2}} \frac{1}{\sqrt{n}}$
$n=1$	1	1.25
2	0.78	0.89
3	0.67	0.72
4	0.59	0.63
(对小的 n 也没有错)		
...		
99	0.125 6	0.126 0

最后一行的数字0.125 6和0.126 0，它们只相差0.3%，因此看上去一致性程度很好。请根据这个表制图。

不管怎样，现在很清楚：

当 $n \rightarrow \infty$ 时，
$$\frac{\int \sin^n x dx}{\int \sin^{n+1} x dx} \approx \sqrt{\frac{n+1}{n}} \rightarrow 1$$
。

证毕。

更为简单的一点是：

$$\sin^{n+1} x = \sin^n x \sin x$$

$\approx \sin^n x$ （因为在尖峰区域里 $\sin x \approx 1$ ）

因此，积分比为1就有道理了。

再会。

史蒂夫
1991年2月19日

亲爱的史蒂夫：

你真了不起！今天收到你厚厚的来信，你提到尖峰的奇想令人

激动，
$$\cos^n x \sim (e^{-x^2/2})^n$$
富有启示，还告诉我，傅里叶方法在1989年3月14日出版的那卷期刊里，这本期刊让我放错地方了（对于这一点我真是尴尬万分）。

我这些上多元微积分课的学生，将插上数学翅膀享受新的飞行之旅，谢谢你带着他们起飞（再次谢谢你！）。怕万一你没看到另一期《大观》杂志的“问玛莉莲”专栏，我会把它附上。这种反直觉的游戏表明，问题是不会那么容易就完结的。我不知道你是否认识塞斯·凯森，他可能是最后给玛莉莲写响应信的人。

自从圣诞节开始，我们家就因为杰夫的病而饱受煎熬。我24岁的小儿子杰夫接受了治疗癌症的手术，已经完成了三次化疗。今天，我们终于听到了鼓舞人心的消息，他的造血细胞恢复了正常。

杰夫今天回家了，希望他不必再做第四次化疗。今天番红花也开了，也许好消息就要来了。

我现在忙于考试的事情，但冬季学期在星期五结束，所以有机会给自己充充电并好好钻研一下被我忘记的计算傅里叶系数的方法。我的确尝试用积分得出适当的系数，但不起作用。我有意先不看你的解释，希望神经元在最后一刻能兴奋起来（可能负责这个秘密的神经元已经死亡了）。

送上我诚挚的问候。

乔夫

1991年2月25日，星期一

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 10 章

婚姻是种混沌

混沌的意思是，
即使系统按照明确的规则演进，
但是从长远角度来讲，
你仍然不能预测它将会怎样。

动力系统每时每刻都是按照明确的规则发生变化的。例如，钟摆的来回摆动是遵循牛顿运动定律和万有引力定律的。通过运用这些规则和微积分的方法，物理学家可以把每个时刻的变化相加，进而推断出钟摆在任意时刻的位置及其运动速度；同理，也可以得出行星绕太阳公转和火箭飞向月球的位置与速度。还有些科学家运用动力系统的方法来描述互联网的流量、野生动物种群数量的波动，以及人类心脏的跳动。

一直以来，一个隐含的假设是，动力系统的这种即时的可预测性意味着它们永远是可预测的，至少原则上如此。但现在我们知道这并不准确。

有些动力系统是混沌的。

这里所说的混沌并不是说杂乱无章。混沌的意思是，即使系统按照明确的规则演进，但是从长远角度来讲，你仍然不能预测它将会怎样。为什么不能呢？因为混沌系统极其敏感。任何微小、不受控制的干扰，譬如蝴蝶轻扇一下翅膀，效应就会迅速放大，使得系统的运行与原来完全不同。预测时所产生的误差会像滚雪球一样以成倍的速度增长，从而让预测变得毫无意义。但是对于这种现象我们束手无策。这个问题也不是能靠更先进的仪器、更认真的态度，或者等待出现更有效的数学方法就能解决的。混沌是现实无法回避的一部分。

这也给了科学家一记响亮的耳光。和普通人一样，科学家早就知道很多复杂的事情，如人际关系、战争、历史等都是无法预测的。令人欣慰的是，至少我们还能预测钟摆运动。但现在，混沌把这些也剥夺了。

不可预测的生活走向

麻省理工学院聘请我在应用数学系教混沌理论。很快我就开始撰写相关的教科书了，这让我有了可以逃避现实生活的避风港。我和伊丽莎白有意忽视那些危险的信号，我们在1991年6月结了婚。曾有一段时间我们的关系有所改善，但最终还是变成了平淡的友谊，虽然不是不可忍受，但苍白暗淡的婚姻不是我们的期望。对我来说，一周中最好的时光莫过于婚姻咨询过程中的分析讨论了，但伊丽莎白却认为那很乏味。她已经决定要离开了。我们填写了一些她从网上找到的法律表格，去找了法官，我们的婚姻就这样结束了。

夹在繁忙的工作与解体的家庭之间，我很少有时间给乔夫写信。1991年秋天到1995年春天这段时间里，他给我写了七封信，我只回了两封。但我在这两封信和我的笔记中，都没有找到曾询问过他儿子罹患癌症的记录。现在回想起来，我真是太沉溺于自我了。

10年前我曾写信给他，描述了我梦想的线性生活：有一天我会结婚，成为教授，幸福地度过一生。虽然前半部分已经失败了，但至少我还有工作。我热爱麻省理工学院，希望我可以在这里度过自己的职业生涯。问题是获得终身教职是很难的。很长时间以来，麻省理工学院的应用数学系都无人得到终身教职。最后一个获得终身教职的人还受到了老同事的讥讽：“你真走运，你根本不够格。”年轻的教授加盟，幻想他们会是幸运的那一个，但是几年以后还是会被解雇。我们知道自己面临着什么，可还是会沮丧。

尼克·特雷费森是一位才华横溢的数值分析专家，比我大几岁，他以为自己有机会获得终身职位。我们也都觉得这是可能的。由于感觉前景乐观，他甚至在列克星敦市买了一栋离父母家不远的房子，还把妻子和孩子都接了过来。但任命下来时，他却发现学校根本不会给他终身职位（现在他是牛津大学教授，英国皇家学会会员）。

轮到我时，系里想要晋升我为有任职期限的副教授，这是向上爬的第二步。几个星期后，我收到了一封信，白色的信封上印着“机密”的字样，打开后是一张白纸，没有抬头，只有两段文字，第一段是通知我升迁了，第二段内容如下：

鉴于你目前的数学研究成果的数量还不够，你在麻省理工学院晋升终身教授的机会不大。当然，这种评价也可能因为你以后出色的研究工作而改变。然而基于你目前的工作情况，我们有必要告知你，你获得终身教职的前景渺茫。

面对这样低的概率，我开始向其他顶尖的机构申请工作职位，希望得到那里的工作邀请以改变麻省理工学院的决定。康奈尔大学可以说是全美混沌理论研究最强的学校了，那里决定提前两年给我终身教职。这引起了麻省理工的注意，于是麻省理工学院又给我做了一次非正式评估。他们建议我认真考虑康奈尔大学的邀请，同时也表示希望我留下并鼓励我努力尝试“全垒打”（他们惯用的语句），这样的话，两年后我也许可以拿到终身职位。

我因为这件事很苦闷。我最担心的是，如果我离开这里，我能找到结婚对象吗？伊萨卡岛上的年轻教授的社交前景看起来是那么惨淡。

我给我哥哥艾安打电话。“史蒂夫，这不是一个艰难的决定啊！”他说，“康奈尔大学是一个很棒的学校，他们给你的待遇极好。别担心，伊萨卡岛上有的是女人，你会喜欢那里的。”

无穷乘积后柳暗花明

当我终于和乔夫恢复通信时，已经是1995年的春天，我到康奈尔大学也有了一年了。我对自己离婚和在麻省理工学院发生的事情只字未提，直接开始讨论关于无穷乘积的计算问题。但在封上信封之前，我意识到乔夫可能会感到奇怪：我现在怎么会在康奈尔大学给他写信呢。所以我在后面附上了一个简短的说明。

亲爱的乔夫：

我们总算恢复通信了（确实是久违了）。这里有个无穷乘积的公式，你可能会感兴趣。这是三角恒等式 $\sin 2x=2\cos x\sin x$ 和极限

$$\frac{\sin x}{x} \rightarrow 1$$

公式 $x \rightarrow 0$ 的很好应用。

假设我们从“半角公式”开始：

$$\sin x = 2\sin \frac{x}{2} \cos \frac{x}{2}$$

$$\frac{x}{2}$$

（要得到这个公式，用 $\frac{x}{2}$ 代替上面恒等式中的 x 就可以了。）我们突然变得贪心了，决定把这个公式用到右边的因子

$$\sin \frac{x}{2}$$

上。同样道理可以得到：

$$\sin \frac{x}{2} = 2 \sin \frac{x}{4} \cos \frac{x}{4}$$

因此在代换之后，有：

$$\begin{aligned} \sin x &= 2 \sin \frac{x}{2} \cos \frac{x}{2} \\ &= 2 \left(2 \sin \frac{x}{4} \cos \frac{x}{4} \right) \cos \frac{x}{2} \\ &= \left(4 \sin \frac{x}{4} \right) \left(\cos \frac{x}{2} \cos \frac{x}{4} \right) \end{aligned}$$

$$\sin \frac{x}{4} = 2 \sin \frac{x}{8} \cos \frac{x}{8}$$

继续这样代换，用以得到：

$$\sin x = 8 \sin \frac{x}{8} \left(\cos \frac{x}{2} \cos \frac{x}{4} \cos \frac{x}{8} \right)$$

真令人着迷！就这样做下去，可以有：

$$\sin \frac{x}{2^{n-1}} = 2 \sin \frac{x}{2^n} \cos \frac{x}{2^n}$$

你看到这个模式了吧，如果我们继续这样做，可以导出这样的公式：

$$\sin x = 2^n \sin \frac{x}{2^n} \prod_{k=1}^n \cos \frac{x}{2^k}$$

（就像 Σ 代表“和”一样， Π 是乘积的标志。）当 $n \rightarrow \infty$ 时会怎么样呢？当 x 不变时，

$$\sin \frac{x}{2^n} \quad \frac{x}{2^n}$$

中的 $\frac{x}{2^n}$ ，会趋近于0。这启发我们把上面框里的等式两边均除以 x ，得到：

$$\frac{\sin x}{x} = \underbrace{\frac{2^n}{x} \sin \frac{x}{2^n}}_{\text{形式}} \prod_{k=1}^n \cos \frac{x}{2^k}$$

标了下括号的项是 $\frac{\sin u}{u}$ 的形式，这里 $u = \frac{x}{2^n}$ ，

$$\frac{\sin u}{u} \rightarrow 1$$

当 $n \rightarrow \infty$ 时， $u \rightarrow 0$ 和 u 。因此：

$$\frac{\sin x}{x} = \prod_{k=1}^{\infty} \cos \frac{x}{2^k}$$

（求导证明这个公式适用于所有的 x 值）这就是我们所期望的无穷乘积了！

$$x = \frac{\pi}{2}$$

为了更好玩儿，您应该检验一下

$$\frac{\sin \frac{\pi}{2}}{\frac{\pi}{2}} = \frac{2}{\pi} = \prod_{k=1}^{\infty} \cos \frac{\pi}{2^{k+1}}$$

为这些余弦找到公式：

注意 $\cos \frac{\pi}{4} = \frac{\sqrt{2}}{2}$ ，现在计算 $\cos \frac{\pi}{8}$ ：

$$2\cos^2 \frac{\pi}{8} - 1 = \cos \frac{\pi}{4}$$

即

$$\cos \frac{\pi}{8} = \sqrt{\frac{1 + \cos \frac{\pi}{4}}{2}} = \sqrt{\frac{1 + \frac{\sqrt{2}}{2}}{2}} = \frac{\sqrt{2 + \sqrt{2}}}{2}$$

观察这个模式：

$$\cos \frac{\pi}{4} = \frac{\sqrt{2}}{2}$$

$$\cos \frac{\pi}{8} = \frac{\sqrt{2 + \sqrt{2}}}{2}$$

$$\cos \frac{\pi}{16} = \sqrt{\frac{1 + \cos \frac{\pi}{8}}{2}}$$

你可以用

证明

$$\cos \frac{\pi}{16} = \frac{\sqrt{2 + \sqrt{2 + \sqrt{2}}}}{2}$$

，依此类推。这个

结果是仅根据2和平方根就能得到的

$$\pi \left(\text{实际上是} \frac{1}{\pi} \right)$$

的公式。最终的公式是这样的：

$$\begin{aligned} \frac{2}{\pi} &= \cos \frac{\pi}{4} \cos \frac{\pi}{8} \cos \frac{\pi}{16} \dots \\ &= \frac{\sqrt{2}}{2} \times \frac{\sqrt{2 + \sqrt{2}}}{2} \times \frac{\sqrt{2 + \sqrt{2 + \sqrt{2}}}}{2} \dots \end{aligned}$$

到此为止。

希望您一切都好，我在康奈尔的生活挺好的（等一下！我还没有告诉您，我是怎么来到这里的吧！康奈尔大学提前两年给了我终身职位，我无法抗拒这么诱人的待遇）。我已经渐渐摆脱了过去12年里在波士顿、剑桥度过的那种紧张忙碌的生活。伊萨卡有它独特的魅力。我很喜欢这里的同事和学生。

祝愿您一切都好。

最热切的问候。

史蒂夫
1995年3月21日

我的新联系方式：

伊萨卡金博尔镇康奈尔大学应用数学系

邮编：NY14853

工作电话：607-255-5999

住宅电话：607-255-5911

他告别了教育生涯

1999年4月22日，在纽约市的圣约翰大教堂举行了一场隆重的“教育庆典”，我受邀在大会上为乔夫致贺词。100多位校友、教职员工、家长和朋友齐聚一堂，庆祝和表彰乔夫的教育生涯。

对于乔夫来说，此刻他一定百感交集。每年春季，他都在考虑是否续约，不过答案一直都是肯定的。如他信中所说：“每次我跨进教室的时候，我都热情高涨、激情满怀，哪个老师不想这样呢？”

但是如今，在49年的辛勤工作之后，乔夫创下了学校的纪录，他已经准备好要退休了。

卡罗尔的陪伴使我能够轻松自如地参加这个庆典。我们在1997年相识，彼此一见钟情，于1998年结婚。那一天我们和乔夫及其夫人苏，一起坐在主宾席上，大家相谈甚欢，共同享受着美味佳肴。

乔夫应该很愉快，可能也会有一点局促不安，但还不至于影响他上台讲话。

我的心情并不轻松。回忆像洪水一样汹涌而来，我想起在学校餐厅那次庆祝会上，我因为控制不住情绪而未能完成演讲。那一次我没有做好充分的准备。这一次，我采取了新策略：我从乔夫以前的学生那里收集了很多关于他的逸闻趣事，我准备照着稿子念，不再天马行空。希望在自然状态下不管我忘记说什么，也能恢复镇定。



我和我的老师

一切进展顺利。“我的心斟满了爱.....这将是我的职业生涯的巅峰。”乔夫在几天后的信里这样写道。他的致谢函热情洋溢，不只表达他的谢意，还讲了他当橄榄球教练时队里的重量级投球手的故事、他参加演奏的爵士音乐会，等等。另外，尽管他尽量装作若无其事，可他还是承认对即将到来的退休生活感到忧虑。

有一天，我惊讶地发现数学部把我列在了最高数学奖的名单里。所有这些幸运都令我感到不安。在卫斯理安学院，我读到席勒写的《波利克拉特斯的戒指》（*The Ring of Polykrates*）。宝利克莱特的国王每天收到的都是好消息：战争胜利、国土扩张.....巫师一直留意国王的好运气，建议他放弃自己拥有的最宝贵的物品，于是国王就将戒指扔进了海里。巫师感到如释重负。第二天，奴仆们为国王准备晚餐，他们在把鱼切成薄片的时候发现了那枚戒指。巫师脸色都变白了，他向国王辞行，一去不回。

虽然诸神为我安排了一些不那么有趣的事情，但我还不至于迷信到要把最宝贵的财产扔到海里去。而且，苏也不喜欢在水温只有10摄氏度时，到长岛海湾里游泳。

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 11 章

直线的路径并不是 最快的

我知道你永远不会被这样的问题困扰。
你能理解一个 72 岁的老人对“丧失”的
在意，以及对衰老和阿尔茨海默病的担
心吗？

在乔夫恢复与我通信后，他是以这句话作为开场白的：“离开数学教学第一线，是一件不容易的事。”

在接下来的几年里，他不断地给我写信，上一封信我还没回复，下一封信就又来了。他自己设计数学问题并给我看他的解答方法，和我做他的学生时所做的一样。他在信里描写自然、告诉我假期旅行的见闻，还向我介绍他的新朋友，那些人我从未见过或听说过。

大女儿的出生让我手忙脚乱，因此我基本保持沉默，没有回信。接着二女儿又出生了。睡眠总是不足，因为我要给卡罗尔帮忙，要写书，还要处理学校里的一些杂事。我快撑不住了。

他觉察到我可能发生了什么事，开始在信里道歉。在推导出一只鸟站在地球表面，看到的表面积是它的高度的函数后，他写道：

史蒂夫，希望我没给你带来负担。我非常珍惜过去这些年我们之间的通信，我舍不得就这样中断。而且我也不想让你误以为，这些日子我都是在长岛海湾的皮划艇上度过的。

在另外一封信中，在试图画一个能适用于科赫雪花曲线的四面体分形表面之后，他写道：

我知道你永远不会被这样的问题困扰。我给你看我的推理过程，只是想让你帮我把把关并检查一下我的计算结果。你能理解一个72岁的老人对“丧失”的在意，以及对衰老和阿尔茨海默病的担心吗？

内心的愧疚让我不能自持。我采取了一个折中的办法，但这让我感觉更加糟糕：

我早该给您回信的，但是由于莉娅太小，我睡眠不足，以及学校的琐事太多，所以未能及时给您回信。我知道这些理由很牵强。随信附上最近我正在教授的关于贝叶斯公式的教案.....

最速降线轨迹

但是信件还是汹涌而来。乔夫不想让我为难，但他也无法停止写信。“已经很好了！”他在另一封信的结尾写道，“不要觉得必须回信。你只要知道给你写信对我来说是一个非常特别的时刻就好了。”

下一封信表明，对乔夫来说，要脱离过去的生活有多么困难。他给

我讲了遇到一位心地善良的女服务生，并给她讲解变分法中的一个经典问题——最速降线轨迹的事。

这个问题的大意是这样的：

A 和 B 是同一个垂直面上的两点。假设你想用最佳的降落路径把它们连接起来，你的目标是设计出一条降落路径，让一个不计摩擦力的粒子从 A 以最短的时间滑落到 B 。

你可能认为应该用一条直线把它们连接起来（见图11-1）。

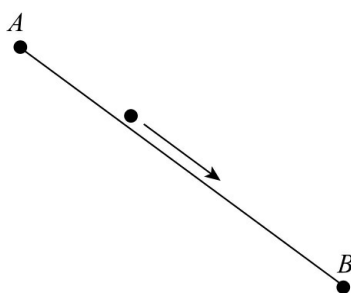


图11-1

因为两点之间直线最短。可是如果让降落开始时的路径陡峭一些也许更好，因为这样粒子可以加速，增加的速度可以弥补增长的距离（见图11-2）。

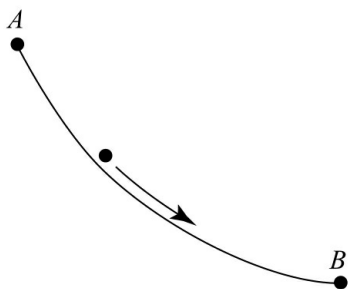


图11-2

如果是这样的话，曲线路径的形状会是什么样的呢？

答案是倒置摆线。在自行车车轮上绑上一个发光的小灯泡，让人夜晚骑着它沿着一条漆黑的道路前行，你盯着灯泡所看到的上上下下的轨迹就是倒置的摆线了（见图11-3）。

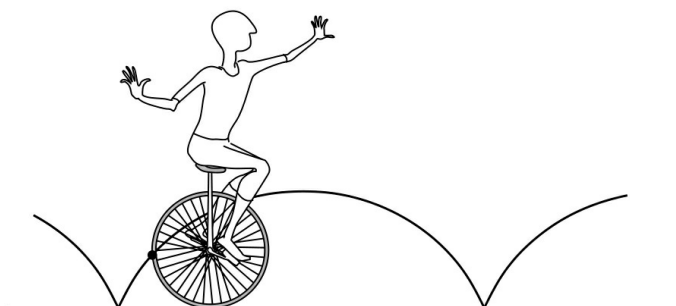


图11-3

这个摆线还有另一个有趣的特点。它除了是“最速降线”外（时间最短的路径），还是一个“等时曲线”——时间相等的路径。等时曲线的意思就是如果在倒置摆线上把一个粒子从静止状态释放出去，无论你释放的时候，它处在什么位置，粒子滑落到底部的时间都是相等的。如果你释放的位置高一些，粒子滑得就远一些，但它的速度也变得更快——这正好弥补了增加的距离。想象一下，两个在不同位置释放的粒子比赛的结果，总是相同的：平局。两个粒子总是同时到达底部的终点线。

亲爱的史蒂夫：

昨天我和苏一起去看了我们位于西山池塘边的房子，虽然是1月，但是这里也没有积雪，而且池塘里80%的水都没有结冰.....只是北边有一些薄冰。苏决定不划独木舟了！这对我们来说还是第一次，而且整个湖都将属于我们。

放下木柴并引燃后，我们开车去了曼彻斯特庆祝女婿吉恩的生日，在意大利通心粉烤肉店共享了晚餐。这是我最喜欢的餐馆，因为他们的餐桌上铺着纸桌布，服务生用蜡笔签收（他们龙飞凤舞的签字让顾客眼花缭乱）。

那天晚上，我得到一只蜡笔，在一杯基安蒂酒的刺激下，决定用微积分解决、证明等时曲线的问题。哈！多亏了你，我才能检验在退休三年之后是不是还记得微积分。一个女服务生看到我的桌布上写满了数学证明，她非常感兴趣。我给她简单讲了一下最速降线问题，她坦承如果是她就选直线路径。我问她有没有尝试过速降滑雪，在得到了肯定的答复后，我让她想象自己站在山上时，正好看到一个帅哥从缆车上下来，正要沿着一个线性斜坡往山下滑，此时，是不是应该选择一条倒置的摆线滑下去呢？这样她就能比帅哥更先到达坡底，还可能在返回时与他共乘一部缆车。

在白天明亮的光线下，我再看我的推导过程，发现有些瑕疵。

我把常数 $\sqrt{a/g}$ 给丢了，它应该在积分外的。对了，当我讲到

选择极限 $\int_{\theta_0}^{\pi}$ 时， θ_0 可以从积分中去掉的令人激动之处，那位女服务生会心地笑了。

祝你、卡罗尔和莉娅幸福。

乔夫

2002年1月7日，星期一凌晨

生活处处有难题

乔夫总能从周围世界里获得灵感并进行创造。他开始用彩笔画一些动物、植物和人物的插图来装饰他的来信。他还编了一些与看到的鸟或者正在建造的船屋有关的数学题。在下一封信里，他提到了听众在《话说汽车》的广播电台栏目中提出的一个问题，即如何给圆柱体的水箱标记刻度。

亲爱的史蒂夫：

一个朋友告诉我，他与两个汽车修理工一起收听了广播电台的一个节目（就是那个用“15条电线标志公路的十字路口”问题向我们挑战的节目）。有人打电话询问，怎样给圆柱体水箱画刻度（见图11-4）。答复是“那是一个微积分问题”。

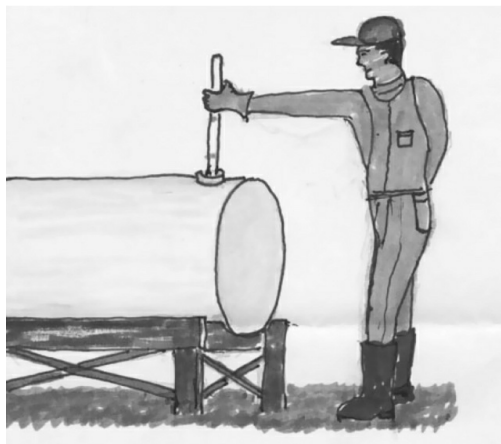


图11-4

我着手想找一个不用微积分就能解决这个问题方法，结果想到一个运用微积分的预备知识，借助一个简单的计算器就可行的方法（不用画图，也不用计算）。这个冒险的解题方法，可以回溯到以前教过的内容，非常有趣。我给你看看我的方法，供你消遣。

$$\frac{R^2}{2}(\theta - \sin \theta)$$

图11-5中S部分的面积是...我喜欢这种简洁的公式，它带有一种简单的优雅。这要归功于弧度法。

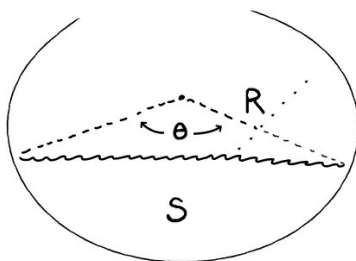


图11-5

$$\frac{1}{4} \quad S = \frac{\pi R^2}{4}$$

当水箱装满 的水时， ，因此

$$\theta - \sin \theta = \frac{\pi}{2}, \text{ 或者:}$$

$$\theta - \frac{\pi}{2} = \sin \theta$$

$$\theta - \frac{\pi}{2} = \cos\left(\frac{\pi}{2} - \theta\right) = \cos\left(\theta - \frac{\pi}{2}\right)$$

令 $x = \theta - \frac{\pi}{2}$ ，就得出 $x = \cos x$ （见图11-6）。

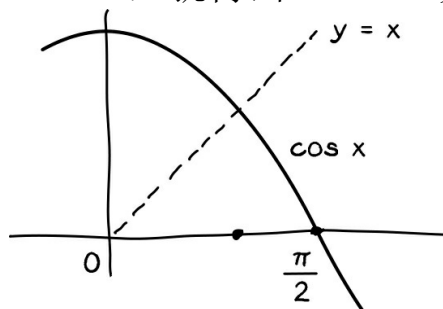


图11-6

我拿起计算器，利用不动点法得到一个近似的答案。

我猜0.7是一个不错的种子数，输入0.7，然后反复按cos键，直到计算器得出的数集中在0.739 085 1。所以

$$\theta = x + \frac{\pi}{2} \approx 2.309 881 4$$

最终结果（见图11-7）：

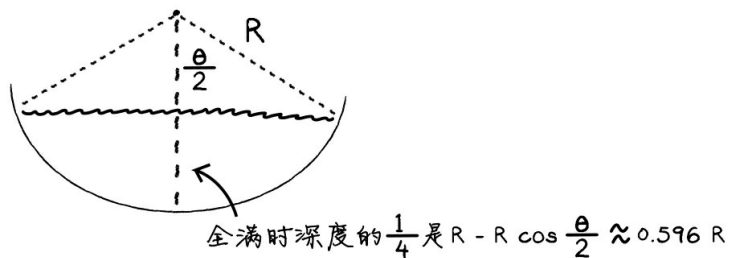
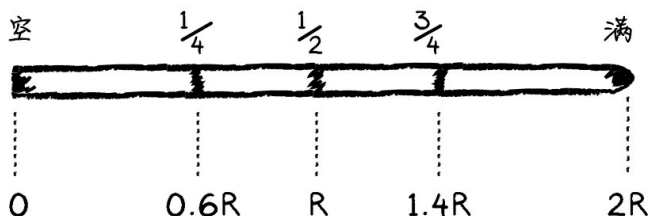


图11-7

希望水箱的主人能接受我画刻度的方法（见图11-8）。



题外话：我画人物插图时太匆忙了，我想我犯了个小错误。如果那家伙还没有聪明到用小棍儿画刻度，那么他把左手的手套戴在右手手上还是可以原谅的。别问他是怎么握住小棍儿的。

我一直在我的工作室里摆弄圣诞精灵和制作礼物。就在此刻我还在为我儿子雷克斯和他的儿子杰西制作一套蝙蝠屋的组装部件。将这些部件按颜色分类，钉眼全都预先钻好，这对才上二年级的杰西来说，组装时会轻松不少。

我刚刚为埃莉的信箱喷了彩绘。她是和我们住在同一条街上的单身女士。她想换一个大点儿的信箱。我在上面画上当地的植物好呢，还是动物好呢？我想画镜冠秋沙鸭，因为我们上星期刚买了一对放在湿地的池塘里。埃莉则想要一只公鸭和一只母鸡，一边画一只。我服从了，画了好几天，还用了一个小时来安装（要拆掉旧支架很不容易，因为上面的螺丝已经生锈了）。我自豪地看着自己的作品。最值得一提的是，装好后的第一晚就下了一场大暴雨，但我用丙烯酸涂料画的画却依然亮丽。

制作花环花了我很多时间，我又给位于卢米斯的家制作了一个巨大的花环（1.5米高）。现在，在我们居住的地方，制作花环已经成了一种传统。花环把正门入口的两扇门全挡住了，居民出入都得走侧门。

冬天里划皮划艇让我可以享受独处的宁静，可以经常倾听河水涨潮时的声音，以及湿地里小溪的潺潺流水声。没有了那些只在好天气划船的人，这里只有我和鸭子、苍鹭、老鹰、海鸥、天鹅……以及从佩恩的灰色天空里飘落的雪花。

我和苏给你、卡罗尔、莉娅和乔安娜送上节日的祝福，祝你们在2003年的365天里天天快乐！

乔夫

2002年12月14日

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 12 章

人生就是相变转折的 集合

我做好了思想准备，
无论发生什么，我都可以接受。
我告诉自己，我要第一次睁开双眼，
好好看看乔夫的生活，
耐心地听他说话。

变化在强度和可预测的程度上是不同的，相应地就有不同的数学方法来加以解决。

在系统最温和的一端，有序的变化是遵循运动定律、可以用微分方程描述的。想一下围绕太阳转的行星和小溪里漩涡的运动，微积分是解决这类问题的基本方法，它就是为解决按明确规则演进的系统而生的。

在相反的一端，则是无理性的变化，包括那种对系统无意义的撞击，以及与系统本身毫无逻辑关联的外部事件。撞上地球的小行星和恐龙灭绝就是这类变化的例证。地球生态系统的逻辑，此刻变得无关紧要。微积分对这种情况无能为力。没有任何一种数学方法能预测这些变化。通过枚举偶然事件的统计数字，概率论竭尽全力去预测，但一旦处于具体情境，它的预测效力还是非常有限的。

处于两端之间的系统则有些似是而非，遵循规则而又暗含破坏规则的种子。它们具有突变的潜能，只是这种突变尚处于休眠状态。我们只需要一点儿外力，通常是不易觉察的力量，就可以让它们越过边界。谈到转折点，相变就是一个，是压垮骆驼的最后一根稻草。这种转变既令人惊讶又合乎情理。

分歧理论就是解决与这些现象有关的数学。正如这个术语所表示的，“分歧”就是一种分裂，有很多交叉的可能性。更精确地说，分歧是在动力系统中，随着一些参数不断变化而发生的质变。这里进行对比，意在突出它的含义：条件（即参数）的变化是连续的，而由此导致的行为变化是不连续的。比如烧水时，你逐渐把火开大，在达到沸点之前，看不出什么变化；达到沸点时，水就开了。

生老病死，我们都避不开

乔夫不断来信，一个月一封，有时是两封，以至我都无暇阅读他的信件，它们都堆在我办公桌的边上，每个信封上都是熟悉的字体。直到有一天，我收到了一封信，信封上的字歪歪扭扭。

亲爱的史蒂夫：

唉！我星期四中午轻度中风了，右手失去了所有知觉。几个小时后，我想动动手指，试着握拳看看能不能使上劲儿，可是我的

手不听使唤了！没人需要独臂钢琴手，所以我明天不能参加爵士四重奏的演出了。

我刚刚换完新的钛合金的膝盖，正在努力学习控制每根手指。有点儿进展，但是中指和无名指妨碍了我的进步。练习弹钢琴有帮助，但还是令人沮丧。

我在冬天也能照常划皮划艇，只要这股寒流过去就行了。现在小盐水湾结的冰太厚，我的皮划艇无法通过。

上个星期，我在划皮划艇时，寒冷的冰水让我的皮划艇行进的速度“慢”了下来。我想到了雷诺数，就去翻看以前的物理书，并试图把复杂的分数单位化成不受维度影响的数。

这让我可以摆脱固体的黏度、压力和张力等问题，回到液体部分，以及泊肃叶方程……

我遇到了更多的物理问题，这次与摩擦力有关。在高尔夫球场堆放的废弃物里，我发现了几根对我有用的长达2.5米的木桩。我拖着头两根木桩费力地穿过树林，这片树林有一段上坡路，路上铺满了鹅卵石。那天晚上，我想到一个主意，用我常用来拖皮划艇的山地自行车，把木桩拖到高尔夫球场的边上，这段路很长。然后再通过一片树林就到了我们的小仓库。在近7厘米厚的雪地上，来回拖行了几次后，我发现当木桩的大部分重量都落在自行车后轮上，并且木桩的尾部拖在雪地上时，摩擦力最小。

现在是晚上了。中午，我骑自行车去察看寒流是不是已经把皮划艇通向开阔水域的入口给冻上了。我想骑车穿过农场小路去海边，但自行车在被雪覆盖的冰上打滑了，我从车上摔了下来。幸运的是我从左侧（健康的那侧）安全下了车。我经常撞到肩膀，苏和我的儿子更希望我是那种手里拿本好书，坐在壁炉旁休闲的人。这看起来像是一个合理的诉求。

今天有一个好消息：我自己发明的康复训练——弹钢琴，产生了令人鼓舞的效果。写信的时候，我发现自己握笔的姿势越来越自如了。

我正在看有关麦哲伦环游世界的书（当时没有航海图，也不知

道所处的经度），这是一本引人入胜并受到广泛关注的书。读小学时，老师根本没有给我们讲航海过程中的艰辛。沙克尔顿在南极探险时，他至少知道自己在哪里。麦哲伦那本书叫《处在世界的边缘》。幸好我不是麦哲伦船队上的水手。

愿你、卡罗尔、莉娅和乔安娜一切都好。苏和我正盼着去她位于考艾岛的哈纳莱依湾的家乡，以躲避康涅狄格州寒冷的冬天。

最美好的祝愿。

乔夫
2004年1月17日，星期六

关于乔夫中风的事情，我既没有给他回信，也没有打电话问候。

我可能筋疲力尽了吧。我的父亲在几个月前，2003年11月去世了。他的病情不断恶化，我很难过。在医院病床上的他，显得那么瘦小，他的嘴唇很干，总是需要更多的冰块保湿，他的眼睛不再聚焦，还插着令人难堪的喂食管。他是一个不善言辞的人，她深爱着我的母亲，他们在一起时，总是我母亲一直滔滔不绝。

我不知道我没有给乔夫回信，是不是与这些有关。但最终我还是联系了他，是另外一些事情使我们再次取得了联系。

2004年4月，我的哥哥艾安，他才57岁，在一天晚上突然去世了。和我母亲一样：胃痛，送去急诊室，然后去世了。

乔夫一听说这件事，就给我寄来了一张吊唁信。需要强调的是我从未对他做过同样的事。该轮到我不一样了。

亲爱的史蒂夫：

我收到了一封从卢米斯寄来的信，信中说你哥哥艾安去世了。我和苏为此感到难过。我现在记忆力不太好，但是我知道，在波金霍尔先生和我当足球队教练时，艾安是不是在球队里踢过球。我记得负责后场指导时，波金霍尔先生喊过一个叫“艾安”的球员，但这种孤立的回忆可能并不准确。不管怎样，请记住我们全家人对你深表同情，这不仅是你们家的损失，也是卢米斯毕业生的损失。

虽然从卢米斯退休了，但还是念念不忘。我总是做上课的铃声

都响了，却还在找教室的梦！

代我问候卡罗尔、莉娅、乔安娜。

乔夫

2004年4月19日，星期一

看完乔夫的信，我马上打电话给他。

“嗨？”

“嗨，乔夫，我是史蒂夫·斯托加茨。”

“噢，史蒂夫。”当他叫我的名字时，声音变得很悲伤。

在谢过他对艾安的吊唁后，我询问了他中风的事。“是轻度的。”他说。他那时一直在外面铲雪，铲完后，就进屋坐下了。十分钟后，他感觉有什么东西爆了，“像打嗝声”。他的右手像在沉睡，没有一点儿反应。苏带他去看医生，医生告诉乔夫，他心脏肥大（“经过多年运动后，还能期望什么呢？”他轻笑着回答），还有高血压，并且心脏瓣膜关闭不全（“我的皮划艇没有哪艘是不漏的”）。

然后，他把话题转移到了我们经常讨论的数学问题上。假设你把100根意大利面条放到锅里煮，如果随机地把两根面条系在一起，直到没有散开的面条，会形成多少个面条圈呢？乔夫又笑了起来，他说这是以前的一个学生提出的问题，因为答不上来，所以他一直耿耿于怀。

谈话快结束时，某种力量让我开口问他，能否在夏天的某个时候去他家里拜访他。我说，我们经常在8月去看卡罗尔的母亲，开车往返很方便。这个提议让乔夫非常开心。

30年后，我才走近他的生活

2004年8月17日清晨，我带着袖珍录音机，怀着忐忑不安的心情，驾车向北开出了纽约市，上了95号公路，直奔老莱姆。几天前，我问乔夫能否谈论一些以前从未谈过的私事。他同意了，似乎有点勉强，但他还是同意了。他说，好的。

我有那么多想问而没问的事情，杰夫的癌症、马歇尔的去世。

我做好了思想准备，无论发生什么，我都可以接受。很明显，至今为止我都是按自己头脑里的方式生活的。真的，基本如此。但今天，我告诉自己，我要第一次睁开双眼，好好看看乔夫的生活，耐心地听他说话。

开了两个多小时的车后，我在70号出口下了高速路，靠导航系统的帮助，向乔夫家所在的街道开去。那是一条死胡同，左边有五栋房子，全都坐落在一个小山丘上。右边是一片沼泽地，湿地上架着木桩，上面

有几十个鸟笼，每一个都标记了号码，如 $\sqrt{e}$ 、 π ，还有其他有意思的常量。

在街道边把车停好后，我沿着街道往前走，听到从房间里传来柔和的钢琴声，房门虚掩着。“有人在家吗？”钢琴声戛然而止。苏和乔夫和我问好，他们两个都是棕褐色皮肤，75岁了还显得那么年轻。我轻吻了苏的脸颊，又和乔夫拥抱，互相拍了拍肩膀。

苏带我参观了他们的房子。我注意到有一面墙上挂满了照片，我感到呼吸急促。尽管我没有看那些照片，我觉得自己开始说不出话——我想那是他们三个儿子及家人的照片。苏领着我上楼，去她的画室看她的作品，绝大多数是静物画。下楼时，我们经过的墙上也挂满了家庭照，我没细看。

乔夫把我带到位于地下室的工作室。独木舟、皮划艇、挂在墙上的冲浪帆板，地板上堆了些煤渣。散发的是汽油味还是发霉味？这气味让我想到了童年的作坊。乔夫说他只有些简单的工具：一把带锯、一个钻床，还有另一种什么锯子，反正不是旋转锯。“我要旋转锯干吗呢？”他微笑着说道。他对那扇窗户非常满意，因为从那里可以看到沼泽地，光

线充足。他给我讲了有关 $\sqrt{e}$ 鸟笼的故事，还有春天沼泽地因洪水而升高后他划着皮划艇去修理巢箱的事。

下一个目的地是门廊。我们坐在太阳伞下享受午餐：冷盘、各种面包、樱桃派和香草冰激凌。

在我们谈话的最后，我拿出了袖珍录音机。乔夫开始慢慢翻阅自己

的笔记，上面记录了他受户外活动启发而提出的数学问题。我们一页一页地翻阅着，看他画的鸟，那些鸟是他在家或是夏威夷看到的。接着又给我讲了很多关于他朋友汉克——一位鸟类专家的故事。

我在想，就这样持续下去吗？我开始思想斗争，终于控制住自己的急躁情绪。这些事对他很重要，所以我决定尽力耐心听他讲述。

终于，我们开始谈杰夫了，杰夫的理想是长大后成为一名工程师。但刚过20岁就被查出患上了睾丸癌，通过手术和化疗与病魔抗争，效果很好。之后他还上了电视，新闻里播出了他从山上单板滑雪而下的镜头，说他战胜了睾丸癌。听到他奇迹般的康复，我如释重负，终于不用因自己长期的麻木不仁而感到内疚了。

平静了一下后，我问起了马歇尔。我一直在寻找合适的时机。终于脱口而出。

“我想我们从未谈论过马歇尔，我想谈……可是我……我并不真正了解他……他……据我所知他年纪轻轻就去世了，而我……他发生了什么事呢？”

“哦，我们，你知道，有些事情我们真的不……”

“你是不是不想谈论这件事情？”

“啊，这个，有些悲伤……他，他有……”

“我记得他是一个明星……”

我们有点儿话不投机。我走得太远了。我有点慌乱，想转移话题。可就在此时，乔夫出人意料地往下说了。

“他度过了精彩的27年人生。他去了曼尼斯。他开始时在阿姆赫斯特，但音乐成了他生活的重心。他对钢琴感兴趣，所以，他去了曼尼斯……”

“……是所音乐学院？”

“是啊！它在茱丽亚音乐学院附近。虽然不是茱丽亚，但它是马歇尔能够考上的学校。而且，他喜欢那里。他在那儿有一间小公寓。我们

经常去看他。呃，然后.....他得了这个病，最终被病魔击垮了。”

我们静静地坐着。

“真让人伤心.....甚至，甚至在日渐虚弱的时候，他也经常通宵达旦地弹钢琴，因此.....房间里总是充满美妙的音乐。他还打算在新英格兰音乐学院找一份工作，做了很多诸如此类的计划。但是命运对他不公。可至少，我知道他在27年的人生中做了很多有趣的事.....这是许多人做不到的。我是说，在卢米斯，学校剧场里上演的每部音乐作品中，他都是主角。他在杰米·鲁根的牧歌中演唱。他也自己作曲——一天我翻看这些文件时发现，他作了一首宗教乐曲，还录了音。”

“他有宗教信仰吗？”我问。

“嗯.....”

“是真的信吗？”

“嗯，呃，我想他是有宗教信仰的。我想，他可能感到与另一世界的人亲近。”

乔夫沉默了。我们静静地坐着，看着窗外的盐碱地。

“所以，我想，那是件好事，他走得很安详.....呃，我们怀念他。他到处旅行。他的一个朋友说：‘嗨，我刚赢得了去以色列的票，你想去吗？我有两张票。’于是，他就去了。因此，他.....他度过了愉快的时光。”

我们两个都没说话。

“他小时候是男孩唱诗班的一员，刚开始时他声音很小。在哈特福德教堂时，他已经是合唱团的领唱了，他们受伦敦著名的威斯敏斯特大教堂邀请，在那里唱了一个夏天。我一直很佩服他的自律。他的生活多姿多彩。他很像学者。当时苏正在卫斯理安学院攻读硕士学位，经常打电话给马歇尔，向他请教问题。他曾经忙于研究一些鲜为人知的作曲家，他简直就是一个信息储存室。他这种才能让我羡慕，每当他在家时，我们就围坐在钢琴旁，玩儿同样的游戏。他会说：‘好吧，我们做什么？’我就拿出科尔·波特的歌本随便翻到一页，他以前从未看过的

歌，他能不加预习就即兴演奏，同时还能和我们一起唱。我就想：‘上帝，这家伙有多个感觉通道，真希望我也能有这样的才能！’”

不久，谈话的主题又回到了轻松的话题和微积分问题上。

过了一会儿，乔夫问我想不想到海边游泳，或者就在海滩上走走。我们找了一个环境好的沙滩，开始讨论他以前学生写信问他的一个微积分问题。这是一个与波有关的问题，需要用傅里叶积分来解决——是不可数正弦波的傅里叶级数的一个推广。这与乔夫以前遇到的无穷问题不同，属于高阶无穷。当我向他解释这个问题时，太阳开始下山了。伴随着长岛海湾的波浪声，我们坐在沙滩上讨论着数学问题。

当夜幕降临时，我们回到他的家里。在我开车离开前，他和苏为我们准备了简单的晚餐——中午吃剩的饭菜。

我吻了苏，和乔夫相拥告别。当我踏出房门时，他递给我一封信，上面写着我的地址。

我上车后，打开了信，在信的结尾，他写道：

我刚刚才想到，你来时把信直接给你，可以省去邮票钱。我承认，对于即将到来的见面感到紧张。我们多年的友谊/通信对我意味着很多。满脑子里想的都是你要从纽约驾车来看我了。

祝你一路平安！

乔夫

他对要见到我感到紧张。难以置信的是，我对见到他也感到紧张，究竟是什么令他紧张呢？

THE CALCULUS OF FRIENDSHIP

第 13 章

时间总是推着你，这就是人生

我确实从他身上学到了东西，
这些东西具有深刻的数学含义，
那就是如何生活。
但与芝诺不同的是，
他不仅用脑，而且用心去面对。

微积分的思想最早可以追溯到古希腊哲学家芝诺的一系列关于时间、运动和变化的悖论。其中最著名的是阿基里斯和乌龟赛跑的故事。

设想一下，伟大的战士阿基里斯和笨拙的乌龟开始一场跑步比赛。乌龟先开始跑，等到阿基里斯跑到乌龟出发的地方，乌龟又向前爬行了一段距离。等到阿基里斯跑到了乌龟刚才爬到的地方，乌龟又向前爬了一段，因此仍处于领先地位。如此这样下去，跑得很快阿基里斯永远也追不上跑得很慢的乌龟。

由于这跟人们的常识是相反的，芝诺得出了常识是错误的结论。变化是一种错觉。人应该相信自己的头脑，而不是其他东西。

大部分数学家都会告诉你，芝诺混淆了无穷级数的概念。现在我们有了微积分，芝诺的悖论就迎刃而解了。然而，我却对使芝诺烦恼的东西深有感触。翻阅我和乔夫写的信，我深刻地意识到过去对现在的意义，时间总是在后面推着你向前。处于缓慢移动的现在，我和乔夫就像被时间追逐的乌龟。

快一点，再快一点

乔夫知道我在写关于我们的书。每当我们在电话里聊起这本书时，他就说真希望自己能够在有生之年看到这本书出版。

回到2007年，那时我们已经大约两年没有联系了。2007年5月15日，我为那么长时间没有和他联系写信道歉。几天以后苏给我打电话。“乔夫第二次中风，”她说，“这次中风对他的双眼造成了很大的伤害，他的右眼几乎失明了，但左眼的视力还好。他不能再开车了，但还是骑着自行车、载着他的皮划艇去河里运动，他本来很敏捷的思维也慢慢不行了，但他仍然记得过去的事情。要我把电话给他吗？”

当然，我说，我非常愿意和他聊天。

听到他现在的状况，我很恐惧。

乔夫接过了话筒，他的声音还是那么温和。“不用担心，”他安慰我说，“虽然我向右只能看到7度的范围，但只要想着，我现在来到右手边的门了，我就会转头。我的脖子仍然灵活。”

几个月以后，我给他写了封短信，请求他同意复制其所有信件。他

用颤抖的手给我写了回信，信里有几处被划掉的地方，这显然令他尴尬。

亲爱的史蒂夫：

我的短时记忆在上一次中风的时候受到了损害，但我仍然可以独自骑自行车回家，也还能在我们这儿的河里划皮划艇。

我很高兴你把我们这些年的通信写成书，我也给你完全的授权把它编辑出版。多少次你为我解答了令我困扰的数学问题，以至于我的学生们上课时的第一句话就是：“今天有史蒂夫的信吗？”

在我从老师变成学生的这段友谊中，我不能相信这些信不是一个奇迹。

正如你所看到的，写这封感谢信的时候我做了很多修改，但我仍然想表达这些年对你最诚挚的谢意。

（我会让苏校对这封信的。）

此致！

乔夫

2007年11月5日，星期一

在写这本书的时候，我一直在思考：我从乔夫身上学到了什么？这么多年来，就数学而言，我学到的并不多，即使在上高中的时候也是如此。但现在我开始意识到他所给予我的。

他让我教他。

在我还没有学生之前，他是我的学生。

他知道那正是我最需要的，他推动我、鼓励我、帮助我，像所有伟大的老师所做的一样。

但我现在发现，我确实从他身上学到了很多，这些东西具有深刻的数学含义，那就是如何生活。从他的兴趣爱好，到他应对生活的起伏和波折的方式，都可以看出乔夫是个勇于面对变化的人。他喜欢变化并且能从容应对。如果有可能，他甚至会从中发现乐趣。爵士钢琴、风

帆、激流回旋的皮划艇运动，所有这一切把不可避免与无法预测——世界变化的两极平衡起来。秩序和混沌，一种是微积分可以处理的变化，一种是微积分不能处理的变化。但乔夫可以面对这两种变化，与芝诺不同的是，他不仅用脑，而且用心去面对。

海伦公式，幸福在前方

乔夫写给我的最后两封关于数学的信是在2005年，正好在他第二次中风之前。让他着迷的问题是几何里的一个经典问题：怎样用三角形的三条边长来求它的面积。对直角三角形来说这很容易，但对任意三角形而言，答案是利用再也没人教的公式——以其发明者、古希腊数学家命名的海伦公式。

那些旧信件使我忍俊不禁，他自寻的烦恼，其实是幸福的烦恼，是在逻辑论证中的纯粹快感。

亲爱的史蒂夫：

我想你听到最近发生的这件事，会感到可笑。卢米斯学校以前的一位毕业生给我写了一封信，里面附上了她在一次讨论中做的笔记，那是关于对海伦用三角形边长计算其面积的证明。证明里毫无悬念地运用了大量的几何知识（我很想知道，到底什么是循环四边形）。

我看了她的部分笔记，决定采用一种利用三角知识的现代方法，自己来证明海伦公式，我想这一定会非常有趣。

在尝试几种思路都没有进展、详细写了很多行的证明却发现自己又回到了起点之后，我想到了一个有可能会有效的方法。如果现在你有空的话，可能会从我为了证明海伦公式所用的曲折的数学历程获得乐趣。

在卢米斯学校的时候，我想数学老师们不加证明就接受了

$$\sqrt{s(s-a)(s-b)(s-c)}$$
。有些退休的朋友用玩字谜游戏来保持自己头脑的灵活性，但我对这种游戏毫无兴趣。我从前在威尔布里厄姆读书时的几何老师曾跟我说，没有任何事情能

比得上花一晚上的时间来证明一个几何定理更让他感到满足的了（这对15岁就沉迷于体育运动的他来说，好像很奇怪）。

任务：证明 $\triangle ABC$ 的面积=

$$\sqrt{s(s-a)(s-b)(s-c)}$$
，其中半周长

$$s = \frac{1}{2}(a+b+c)$$
。

图13-1中 O 是三角形的内心，所以很容易得出三角形面积= Rs ，接着我要计算切线的长度。

$$2s = 2t + 2(c-t) + 2(b-t)$$

$$\begin{cases} s = b + c - t \\ 2s = b + c + a \end{cases}$$

$$s = a + t, \quad t = s - a$$

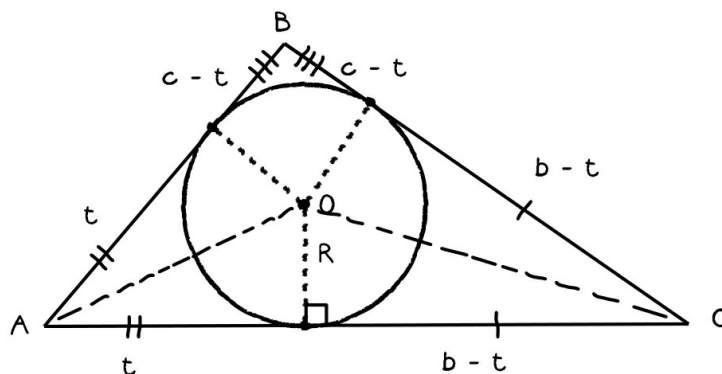


图13-1

通过循环置换 a, b, c ，可以给出其他的切线长度（见图13-2）。

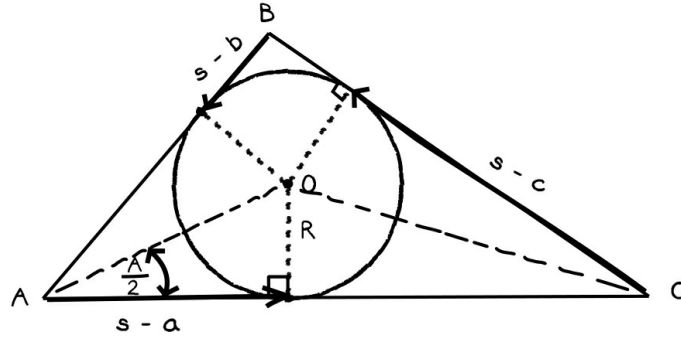


图13-2

$$\left. \begin{aligned} \tan \frac{A}{2} &= \frac{R}{s-a} \\ \tan \frac{B}{2} &= \frac{R}{s-b} \end{aligned} \right\} \Rightarrow \tan \frac{A}{2} \tan \frac{B}{2} = \frac{R^2}{(s-a)(s-b)}$$

$$\tan \frac{A}{2} \tan \frac{C}{2} = \frac{R^2}{(s-a)(s-c)}$$

同理：

$$\tan \frac{B}{2} \tan \frac{C}{2} = \frac{R^2}{(s-b)(s-c)}$$

相加得出：

$$\begin{aligned} & \tan \frac{A}{2} \tan \frac{B}{2} + \tan \frac{A}{2} \tan \frac{C}{2} + \tan \frac{B}{2} \tan \frac{C}{2} \quad [\text{方程 (1)}] \\ &= R^2 \left[\frac{1}{(s-a)(s-b)} + \frac{1}{(s-a)(s-c)} + \frac{1}{(s-b)(s-c)} \right] \\ &= R^2 \left[\frac{s-c+s-b+s-a}{(s-a)(s-b)(s-c)} \right] \\ &= \frac{R^2 s}{(s-a)(s-b)(s-c)} \end{aligned}$$

中间代入：

$$\frac{A}{2} + \frac{B}{2} = 90^\circ - \frac{C}{2}$$

$$\tan\left(\frac{A}{2} + \frac{B}{2}\right) = -\frac{1}{\tan\frac{C}{2}}$$

$$\frac{\tan\frac{A}{2} + \tan\frac{B}{2}}{1 - \tan\frac{A}{2}\tan\frac{B}{2}} = -\frac{1}{\tan\frac{C}{2}}$$

$$\tan\frac{A}{2}\tan\frac{C}{2} + \tan\frac{B}{2}\tan\frac{C}{2} = 1 - \tan\frac{A}{2}\tan\frac{B}{2}$$

$$\tan\frac{A}{2}\tan\frac{B}{2} + \tan\frac{A}{2}\tan\frac{C}{2} + \tan\frac{B}{2}\tan\frac{C}{2} = 1$$

漂亮！（也许我本应该知道三角形的这个属性，但能够发现它也很好。）回到方程(1)，

$$1 = \frac{R^2 s}{(s-a)(s-b)(s-c)}$$

$$R^2 = \frac{(s-a)(s-b)(s-c)}{s}$$

$$R = \sqrt{\frac{(s-a)(s-b)(s-c)}{s}}$$

$$\begin{aligned}\triangle ABC \text{ 的面积} &= Rs = s\sqrt{\frac{(s-a)(s-b)(s-c)}{s}} \\ &= \sqrt{s(s-a)(s-b)(s-c)}\end{aligned}$$

很好！

退休后的生活好像比以往任何时候都更加忙碌了。每天都有很多事情要做，而且总也做不完，这种感觉真好。下周六我会去威尔布里厄姆教堂做个简短的演讲，是关于我以前的物理和化学老师菲尔·肖的，他也是我的田径教练。因为他，我才选择念师范学院。

那天晚上7点至8点，我的悠闲爵士三重奏会在立法联合会的鸡尾酒会/招待晚会上演奏。第二天上午，我们的三重奏要去旧塞布鲁克的午餐音乐会上表演，音乐会从上午11点到下午2点。

我今年开始帆船运动比较早，尽管气温和水温都还很低。划皮划艇和骑自行车让我可以逃离世间的喧嚣，享受长岛海湾的宁静（很快情况就会变化）。至少电力船不会闯入潮汐。

哦，如今生活方式变得非常复杂。我庆幸自己能够回避这些困扰。

向你、卡罗尔、莉娅和乔安娜表示最诚挚的问候。

乔夫
2005年6月4日，星期六

乔夫：

您那封写有对海伦公式精彩证明的信，送到我现在所在的尼尔斯玻尔研究所了。从1月份开始，我和卡罗尔、莉娅、乔安娜在这儿度过了一个美好的假期。

太喜欢哥本哈根的生活了，这里非常适合孩子成长，每家银行或商业机构都有游戏区。人们的英语说得也非常好，简直像美国人一样。他们拥有令人难以置信的公共交通以及各种服务设施，例如，我们附近的那个游泳池就是奥运会标准的，周围有许多大理石的雕像。

总之，我们真舍不得离开，但两天后，我们就要走了。让我花了6个月时间进行研究的是英国千禧年大桥的晃动问题（我在我的那本著作《同步》中写过这个问题），它形成的原因是当行人走在上面时，其步调在不经意间与大桥的轻微摆动同步，从而放大为晃动。

这是个具有历史意义的地方，它实际上是玻尔的故居，它旁边的建筑物也很棒。我很高兴能被邀请在会堂的A厅演讲，这里还保持着20世纪20年代的原貌，那时玻尔、海森堡、保利、迪拉克以及其他大师，就是坐在这间小屋子里为新建立的“量子力学”争论不休的。

好了，长话短说——我们正在抓紧收拾行李，准备重新去过喧嚣的美国生活了。希望回家后，用通常的金博尔厅地址，可以很快给您写封长信。但我想您看到与平常不同的信封和回信地址会感到快乐，所以我忍不住赶快把这封短信寄出。

再见！

史蒂夫
2005年6月19日

76岁老人的告白

亲爱的史蒂夫：

哇！从尼尔斯玻尔研究所寄来的“特快专递”？！这真是让人梦寐以求的邮戳。对了，你在休假的时候有没有学丹麦语？

这封信是我对自己76岁时的智力水平的自白，真让人脸红。我的朋友妮娜把她关于海伦公式证明的笔记寄给了我，里面还附了以“有趣的事”为题的后记。一个是关于她所提到的证明可能来自阿基米德的备注。另一个是“可以用海伦的面积公式间接证明毕达哥拉斯定理”的评论。

第二条使我萌生了运用

$$A = \sqrt{s(s-a)(s-b)(s-c)}$$

证明毕达哥拉斯定理的想法。我首先从直角三角形开始（见图13-3）：

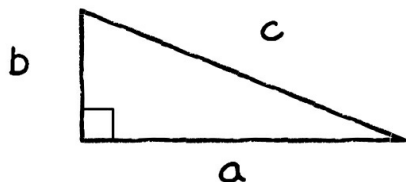


图13-3

$$\frac{1}{2}ab$$

然后假设它的面积等于 $\frac{1}{2}ab$ ，接着通过边长和半周长的代数推导，得到 $a^2+b^2=c^2$ 。不完全是高深的东西。由于要证明毕达哥

拉斯定理，所以可能要用到圆，但我没有核对海伦（阿基米德？）的证明，是否用到了毕达哥拉斯定理。是的，我正穷于应付更令人尴尬的事情呢！

有一天，我想起妮娜“有趣的事”后记中提到的另外一条：已经证明了四边形 $ABCD$ 的面积为

$$A = \sqrt{(s-a)(s-b)(s-c)(s-d)}$$

并且当令 $d=0$ 时，四边形就变成了三角形，则

$$A = \sqrt{(s-a)(s-b)(s-c)}$$

我的信在这里不连贯了。请耐心看下去（很多物理学家在普朗克要把他们带到新的能量水平时，也必须得有耐心）。

去年冬天，和我住同一条街的邻居、一个单身女士，请我为她去年冬天造的4.5米长的皮划艇建一个船坞。因为我有很多废木料，我就做了个模型，看如何更好地利用她买来的防雨布（见图13-4）。

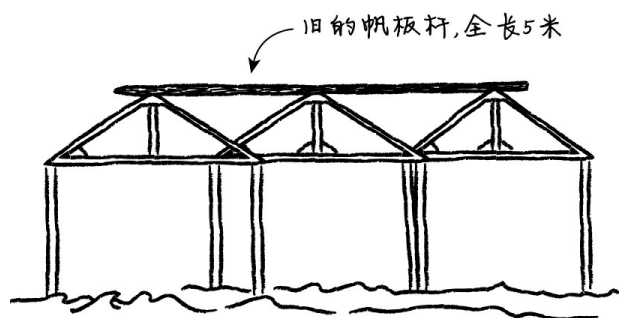


图13-4

我知道四边形不是一个稳定的图形，所以你可以看出我在这个结构中放入了很多三角形的支架。

好了，回到我刚才关于智力水平的自白（假定我大脑的活动降低了好几个能量水平）。我拿出了笔和纸，想证明四边形的面积是

$$\sqrt{(s-a)(s-b)(s-c)(s-d)}$$

。用正方形去验证，设未指定的 s 还是等于半周长

$$s = \frac{1}{2}(a + b + c + d)$$

。我不断在一条共用边上增加半周长不同的三角形，结果写了很多页。

在经过很多简短的代数计算之后，我怀疑用长方形进行验证是否明智。啊哈！公式成立，就在此时，灯泡闪了几下（瓦数很低，肯定不会超过40瓦）。长方形很容易变形为和它具有相等半周长的平行四边形。我画了一幅卡通画来谴责自己用四边形的边长计算其面积的尝试次数（见图13-5）。

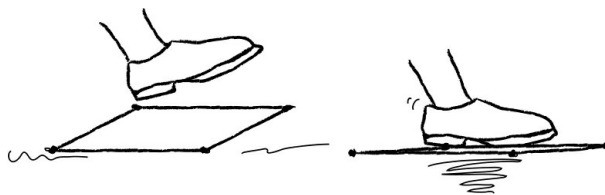


图13-5

阿哈！

也许有些教育类的出版商会愿意引进一本《真情告白》的杂志（教师版）。

我可能是奇闻逸事的一个来源：

有一年的春天，我上多元微积分课，在黑板上写证明时遇到了麻烦，正在苦苦思索下一步该怎么办时，我的学生亚当·多克特罗夫举起了手，然后告诉我应该怎么办。我表扬了他，然后问道：“你从哪儿学到的？”他回答：“噢，去年秋天您教给我的呀！”

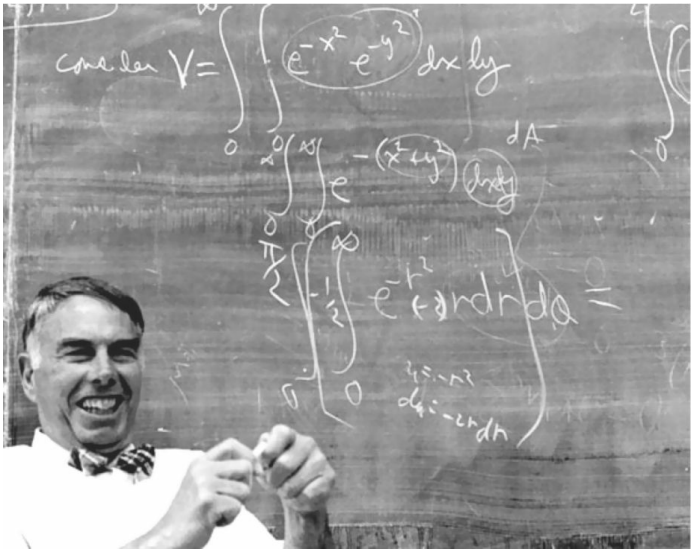
嗨，史蒂夫，我很幸运，在卢米斯教书时遇到这么多智力非凡的学生……包括一个在立法会的年轻人，他对惠更斯原理非常着迷。有一次，他在查菲体育馆演出的喜剧中，穿上白大褂，在黑板上证明 $2=1$ 。

嗯，到时间了，我得去帮邻居建船坞了。

我爱你，史蒂夫！

乔夫

2005年7月26日，星期二



译者后记

“学好数理化，走遍天下都不怕。”毫无疑问，数学很重要，但我一直对它敬而远之。因为我曾经接受的数学教育让我有两点感受：一是难，二是这些艰深的数学在生活中几乎用不到。然而翻译这本书让我改变了对数学的看法。首先，数学可以很有趣。比如人在前面走，狗在后面追，怎样用数学的方法描述狗的追赶路径。其次，数学是为了解决问题而生的，不是为了把人难倒。最后，原来数学不只是思维的体操，也是一种哲学，是一种人生观。本书中多数章节的题目都是数学里的问题，而这些问题也同样存在于个体的成长过程当中。例如，当人人都说你应当医生的时候，你就去学医而不管自己真正的兴趣所在，用数学的语言来说就是无理性。此外我们常常强调要换位思考，这样才能更好地理解他人，进而达到人际和谐的处世之道，其实这也是数学中相对性（共情）的体现。

这本书的核心是师生友谊，一段长达30年的友谊。在师生关系淡漠的今天，这种友谊弥足珍贵、令人羡慕。亦师亦友，我想，这是理想的师生关系。

怎样做才是一位完美的老师？本书给出了与我们传统意义中的“苦行僧”式的老师完全不同的答案。乔夫里先生从教49年，教学充满热情，得到同行、家长和学生的一致认可。他爱好广泛，划皮划艇、弹钢琴、做木工活儿，还画卡通。他既生活得多姿多彩，也工作得有声有色，而反观中国的很多优秀老师似乎只能是奉献型的，他们为学生、为工作往往放弃了自己的生活。工作与生活的对立是不是必然的呢？值得思考。

由于书中涉及大量数学专业知识，在翻译过程中可能存在不准确、不贴切甚至是错误的地方，敬请读者批评指正。我的研究生钱玉娟、鲁成、蓝艳玉、韩雪强、吕绍爱、李响及陈朝珍参与了本书的部分初译工作，在此向他们表示诚挚的谢意！

李晓东

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ✓ 参考文献
为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ✓ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ✓ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ✓ 电子书
便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ✓ 有声书
保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ✓ 精读班
2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ✓ 课 程
课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ✓ 讲 书
30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

(阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准)

CHEERS
湛庐

THE HERO
WITH A THOUSAND
FACES

千面英雄

神话学大师
约瑟夫·坎贝尔
享誉世界的代表作

「美」
约瑟夫·坎贝尔
JOSEPH CAMPBELL
著

译 黄珏苹

现代人寻求
内在觉醒的必读经典

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

唤醒你心底隐藏的神性
像英雄一样开启冒险
经历考验
载誉归来

版权信息

书名：千面英雄

作者：〔美〕约瑟夫·坎贝尔

译者：黄珏苹

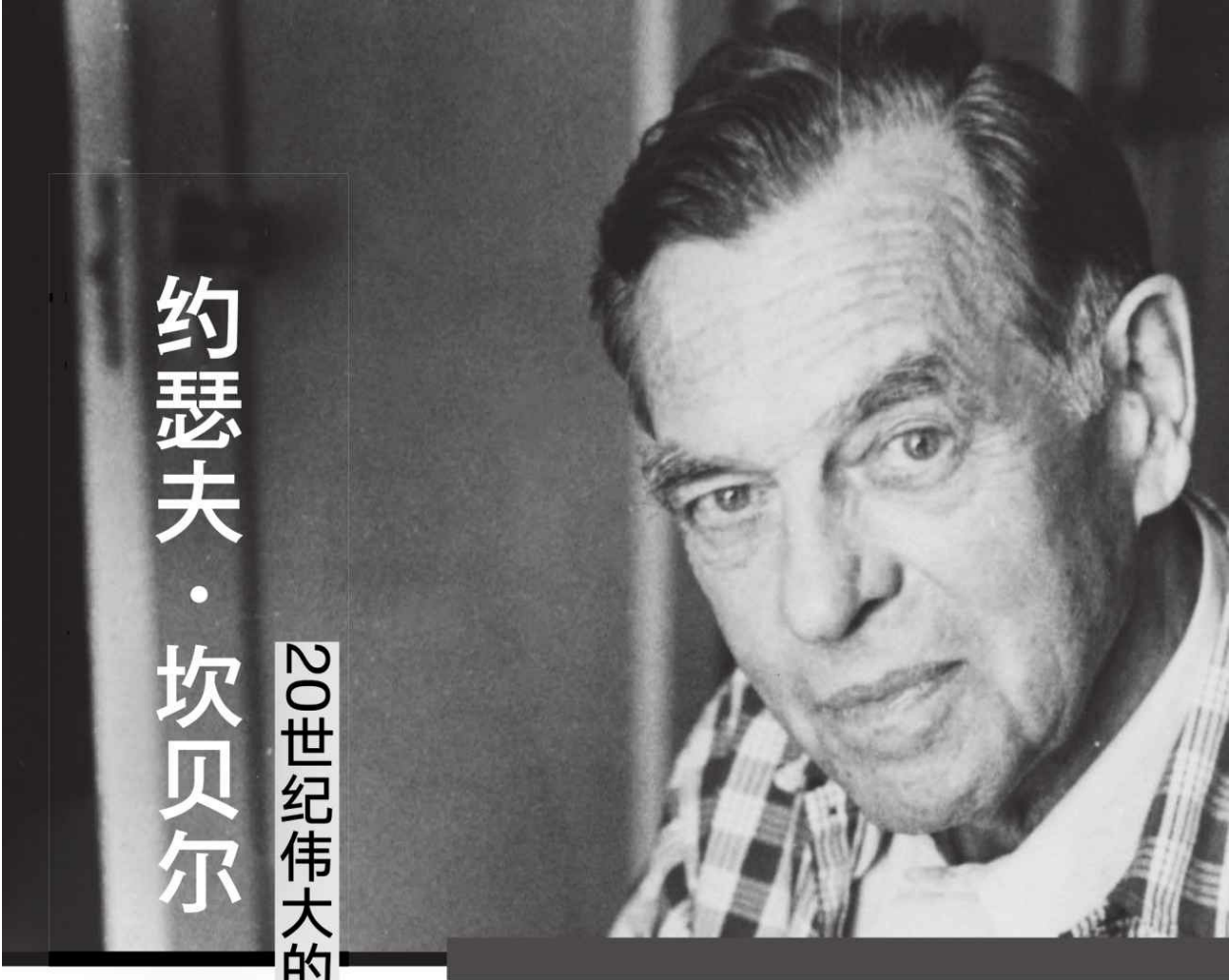
出版社：浙江人民出版社·湛庐

出版时间：2022年09月

ISBN：9787213069475

字数：411千字

版权所有·侵权必究

A black and white portrait of Joseph Campbell, an older man with dark hair, wearing a plaid shirt, looking slightly to the left.

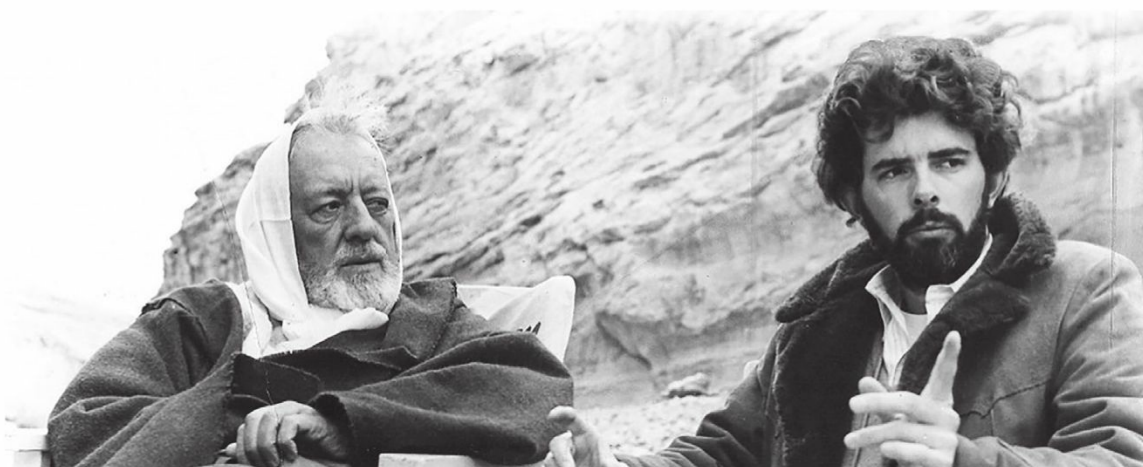
约瑟夫·坎贝尔

20世纪伟大的神话学大师

Joseph Campbell

- 让远古神话与现代人再度对话的思想大师
- 拯救人类心灵的哲学家与心理学家
- 西方流行文化的一代宗师

约瑟夫·坎贝尔传奇的一生有如其著作中的探险英雄，在启程——启蒙——考验——归来这样一种仪式性的四阶段之后，完成一种向上的循环，画出了一个首尾相贯的圆。



01 启程（DEPARTURE）

神话的召唤

约瑟夫·坎贝尔1904年生于美国纽约一个生活严谨的天主教家庭，这个距神话时代最为遥远的现代化繁华大都市，却造就了美国当代最著名的神话学家。孩提时代，坎贝尔跟随父亲去参观自然历史博物馆，他在那里看到了林林总总的原始图腾，这使他开始对印第安人的生活与文化产生兴趣。7岁时，父亲带坎贝尔和他的弟弟去看当时非常流行的“野牛比尔”西部秀，尽管牛仔是演出的主角，但坎贝尔后来在书中写道，他完全“被印第安人的形象迷住了”。10岁时，坎贝尔读完了当地图书馆儿童区所有关于印第安人的书，并被特许进入成人区阅读。直觉告诉他，了解神话是通往人类心灵奥秘最直接的道路，而这也许是坎贝尔日后对民族学、人类学产生关注与研究的基础。

02 启蒙（INITIATION）

来自灵性大师的第一次启蒙

19岁的坎贝尔跟家人一起游历欧洲时，途中经历了一次有趣的人生奇遇。他在甲板上看到三位深棕肤色的人，其中之一就是印度传奇哲学家克里希那穆提。在一位年轻女士的引荐下，坎贝尔认识了这位伟大的东方哲学家。这次经历让他醍醐灌顶，并成为他认识印度和亚洲世界的开始。

大文豪乔伊斯为他引路

在哥伦比亚大学获得文学硕士学位后，1927年，坎贝尔来到巴黎继续深造。在这里他深受欧洲当代艺术的影响。一次偶然的机会，坎贝尔发现巴黎所有的书店里都有詹姆斯·乔伊斯的著作《尤利西斯》，而这本书在美国是禁书，无处可寻。坎贝尔对乔伊斯的作品非常着迷，甚至在他新婚期间，乔伊斯和妻子都占有同样的分量。坎贝尔经常一手挽着太太，一手拿着乔伊斯的作品《芬尼根的守灵夜》。乔伊斯的出现，引导坎贝尔走向了“大发现”的世界，而在这之前，他一直走在一条狭窄笔直的学术道路上。

与荣格等心理学大师共事

坎贝尔结束在巴黎的学习后，前往慕尼黑大学重拾对中世纪文学的研究。在这段时间里，他结识了众多现代主义大师，这些人都是当时在美国闻所未闻的大人物：心理学大师弗洛伊德、荣格，法国雕塑家安托万·布德尔，著名画家毕加索，以及德国大文豪、诺贝尔文学奖得主托马斯·曼。弗洛伊德和荣格让坎贝尔认识到神话与心理学的关联，并让他发现神话能够激发和活化人们的心灵。而与荣格的缘分，也一直延续到坎贝尔的花甲之年。

03 考验（TRIALS）

历经考验铸就《千面英雄》

1929年，坎贝尔从欧洲返回纽约后，立刻向他的导师和朋友们分享了神话的潜能和魅力，但没有人能够真正理解他，这让他放弃了博士项目。他曾尝试创作小说，取得了一定的成功，但最终也放弃了。

坎贝尔唯一没有舍弃的就是阅读，几年之内，他涉猎了大量美国现代文学、哲学和心理学作品，也搜集了各种文化下的神话传说。5年后，坎贝尔被萨拉·劳伦斯学院（Sarah Lawrence College）聘为教授，他的课程因为引入了自己的神话学研究而大受欢迎。

抱着教会人们如何阅读神话的目的，坎贝尔耗时5年，写下了奠定自己神话学权威地位的巨著《千面英雄》。这本书于1949年一经出版，

便广受读者追捧，销量一路领先，很难相信，它曾经被两家出版社拒之门外。

坎贝尔在萨拉·劳伦斯学院执教了38年，当时，该学院还是一所只招收女性的高校。执教生涯里，坎贝尔一直在向学生们讲授神话学。同时，他也告诉学生，关于神话，他讲授的一切都是男性所说和经历的，女性应当从自己的角度告诉世界，女性未来的可能性是什么。坎贝尔十分有先见之明地预言：世界尚未真正认识到女性的力量，这种力量一定会呈现出来，我们只需拭目以待。

每个人都拥有自己的蕴藏强大能量的梦中万神殿。英雄必须一次又一次地通过艰难的障碍。

——坎贝尔

04 归来（RETURN）

乔治·卢卡斯终生追随的精神导师

好莱坞导演乔治·卢卡斯读到坎贝尔的《千面英雄》后大为震惊，他发现坎贝尔在书中表达出的很多想法都和自己不谋而合，卢卡斯也因此迷上了对神话历程的分析。后来，《千面英雄》成为《星球大战》的重要灵感来源，坎贝尔也成了卢卡斯终生追随的精神导师。卢卡斯称坎贝尔是“一位了不起的学者，一位了不起的人”，并将坎贝尔视为自己的精神导师。坎贝尔的作品亦是无数好莱坞大片成功的基础，被好莱坞众人列为必读书目。

影响奥巴马、乔布斯的当代神话学巨擘

20世纪60年代，坎贝尔成为嬉皮士创作灵感的重要源泉，“苹果教父”史蒂夫·乔布斯也深受其浸染。除了乔布斯，美国总统奥巴马及其母亲都是坎贝尔的忠实粉丝，“哈利·波特系列”图书的作者J.K.罗琳也多次提到坎贝尔及其作品，坦陈自己的小说创作深受坎贝尔的影响。美国前总统肯尼迪的夫人杰奎琳更是担当坎贝尔《神话的力量》一书的编辑，并将其视为最引以为傲的成就。

结语

20世纪80年代，“坎贝尔热”席卷全美，“感恩而死”摇滚乐队不断从

中发现音乐创作的灵感，更有无数的艺术家，甚至游戏编程人员对他顶礼膜拜。1985年，坎贝尔被授予美国国家艺术协会文学创作荣誉金奖。在颁奖典礼上，知名心理学家、荣格学派代表人物詹姆斯·希尔曼说：“在这个世纪里，没有人能像坎贝尔一样，将世界及神话人物角色的深邃意义，带回到我们的意识中。”约瑟夫·坎贝尔在1987年因癌症去世。《新闻周刊》上悼曰：“英雄已去，信念长存。”

他就是约瑟夫·坎贝尔，是当代神话学巨擘，才华横溢的心理学家，思维独特的哲学家和作家，极具启发性的心灵导师、演说家和思想家，是影响西方流行文化的一代宗师。



坎贝尔神话系列作品

《千面英雄》

- ▶ 神话学大师坎贝尔享誉世界的代表作
- ▶ 现代人寻求内在觉醒的“圣经”

《千面女神》

- ▶ 坎贝尔致敬女性之作
- ▶ 女性如何孕育整个人类的精神家园

《指引生命的神话》

- ▶ 坎贝尔自选集，献给迷茫时代的答案之书
- ▶ 用永恒的神话智慧应对当下和未来

《追随直觉之路》

- ▶ 献给每一位生命旅者的灵性觉醒之书
- ▶ 书写属于你自己的神话，追随喜悦、发现自我、完善人格

《生命的狂喜》

- ▶ 坎贝尔遗世之作，献给舞蹈家妻子的一封信
- ▶ 将生活当作一场舞蹈，调动内心潜藏的力量

《梦境的象征》

► 坎贝尔辉映《梦的解析》之作

► 揭示神话意象与梦境的关系

《解读乔伊斯的艺术》

► 坎贝尔关于乔伊斯文学研究的毕生成果结集

► 全景式解读乔伊斯的创作理念与脉络，揭示关于人类普遍经验的

《英雄之旅》

► 坎贝尔亲述他的生活与工作

► 与各领域精英的灵魂对话

《神话的力量》

► 坎贝尔写给大众的心灵启蒙之作

► 在诸神与英雄的世界中发现自我

《坎贝尔生活美学》

► 神话学大师坎贝尔箴言录

► 用超世俗的精神指引现世生活

《众神的面具》系列（共**4**卷）

► 坎贝尔传世巨作，十年磨一剑的宏篇巨著

► 人类古今神话的全面考察与阐述，理解了面具，就理解了神话

《心灵的宇宙》

► 坎贝尔哲思精华之作

► 参透天人合一的“心学”，在神话中探索自我心灵的深邃与浩瀚

《光之世界》

- ▶ 坎贝尔本人挚爱之作，献给东方的一份礼物
- ▶ 探寻东方神话中的智慧与奥义

《解读<芬尼根的守灵夜>》

- ▶ 坎贝尔锋芒初露的处女作
- ▶ 一把解读天书的钥匙，用神话攀登后现代文学的极峰

神话的复活

约瑟夫·坎贝尔（1904—1987）是美国杰出的文学及比较神话学者。他的很多同行仅专攻某种单一文化的神话，探究什么使得那个社会的基本故事如此独特，而坎贝尔不止于此，令他同样十分着迷的还有每个神话描述的被他称作“人类同一个伟大故事”的方式。虽然坎贝尔进行了60多年人类超自然传说的研究、写作和演讲，但在研究宗教神话（“神话即人的另一个宗教”）时，他没有聚焦于“那里有什么”这类神学问题，而是对“为什么我们要讲述关于那些事物的故事（无论它们是什么）”做出了解答。

年轻时，坎贝尔曾在哥伦比亚大学学习中世纪文学，专门研究英国亚瑟王与他的圆桌骑士的故事。由于这些所谓的“骑士故事”最早是用古老的法语和古老的德语写成的，因此他申请并获得了巴黎第四大学的奖学金。1927年他来到巴黎这座“光之城”——当时最时髦的文化与新观念的中心，他看到了一系列非常现代且具有完整神话主题的作品：詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）和托马斯·曼（Thomas Mann）的突破性小说，巴勃罗·毕加索（Pablo Picasso）、安托万·布德尔（Antoine Bourdelle）和保罗·克利（Paul Klee）激进的创作。随后，坎贝尔在德国慕尼黑大学继续他的学习，在那里他接触到了西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格革命性的心理学观点。这使他获得了顿悟，后来他将其表达为“神话是公开的梦，梦是私人的神话”⁽¹⁾。此外，正是在欧洲游学的这段重要时光里，他第一次了解到印度和中国的伟大传说。

年轻的坎贝尔越来越清楚地认识到他所了解到的一切——从当代艺术家（“现代神话创作者”）、现代科学家到古代精神典籍、亚瑟王和他的骑士的传奇，似乎都采用的是相同的语言：神话的语言。1929年他返回纽约，兴奋地把他的收获告诉了他的博士导师：

在距离发生华尔街股灾大约两周的时候我回到了纽约。那时人们根本找不到工作。我回到哥伦比亚大学继续我的博士研究并告诉我的同窗：“一切都迎刃而解了。”“哦，不，”他们说，“你不明白。这里和你去欧洲之前没有什么改变。”好吧，我说：“见鬼去吧。”

他放弃了博士项目。

全球经济灾难（在美国被称为“大萧条”）持续了整个20世纪30年代，像很多人一样，坎贝尔失业了，他连续五年找不到工作，于是选择了看书。在闲暇时他学习了博士委员会想让他忘记的一切——现代文学、历史、哲学、亚洲宗教、心理学、凯尔特传说、美洲印第安传说、非洲传说和社会学。

1934年，他在莎拉·劳伦斯学院（Sarah Lawrence College）找到了一份教书工作，当时这是一所新成立的女子人文学院。他被聘为文学教授，但他在所有课程中都会引入他的神话学研究，很快他的“神话学导论”课程变成了学院里最受欢迎的课程之一。他在莎拉·劳伦斯学院一直待到1972年，直至退休。

坎贝尔从事教学的十年后，纽约一家重要的出版社邀请他写一本神话集——“现代版的《布尔芬奇的神话》（*Bullfinch*）”[\(2\)](#)。

我说：“我不愿做这件事。”

他们说：“你想做什么？”

我说：“我想写一本关于如何阅读神话的书。”

他用了五年时间写这本书，把他对全世界各种神话传说和现代心理学的研究都纳入其中。在写作时，他开始聚焦于英雄历险的故事，这些故事似乎无处不在，反复出现在最古老的苏美尔史诗中、太平洋岛屿、西伯利亚森林和非洲大草原的民间故事里、悉达多·乔达摩和耶稣等伟大宗教英雄的生活中、精神病患者的病例记录中，在乔伊斯和曼这类作家的现代小说里。坎贝尔对这个普遍存在的故事进行了如下描述：

一位英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域：在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利：英雄带着这种力量从神秘的历险之旅中归来，赐福于他的人民。

由于坎贝尔描述的英雄是每一个英雄，从心理学角度来看就是每一个个体，因此他把书名定为《千面英雄》。

自1949年出版以来，这本书在英国不断被重印，并被翻译成20多种语言，销量超过100万册。《时代周刊》将《千面英雄》评为“20世纪最重要的100本书之一”。

虽然《千面英雄》的学术性很强，而且当时这个主题的作品几乎都是诗歌形式的，但它依然很受欢迎，其中一部分原因在于它的主题——

我们最熟悉的古代故事的基础，几乎令每个人着迷，它具有普遍的吸引力。《千面英雄》的持久魅力还在于它不断被富有创意的艺术家当作指南，用来塑造各种深奥又变幻离奇的体验。坎贝尔主张“艺术家是现代的神话创作者”。自从这本书出版之后，许许多多艺术家——小说家、电影制作人、作曲家、歌曲作家、画家、游戏设计师、过山车设计师以及无数其他类型的艺术家，参考他的这部杰作，不只是为了学习如何阅读神话，而且学习如何创作神话。对《千面英雄》最著名的应用是美国导演乔治·卢卡斯（George Lucas）创作的《星球大战》（*Star Wars*）系列电影，他将它用作电影的蓝本：

我为这个作品写过很多草稿，后来无意中看到了《千面英雄》。我第一次真正开始有了焦点。一读到这本书我就对自己说，“这正是我一直在做的事情，就是它。”……《千面英雄》是第一本将我凭直觉一直在做的事情聚焦到一起的书。

因此当你阅读这本书时，当你与约瑟夫·坎贝尔一起探索世界各地永不过时、生生不息的神话时，请记住他相信任何存在人类想象的地方都存在着神话，正是人类的想象赋予了神话生命。正如他所说，

“俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿灯⁽³⁾，将续写美女与野兽的浪漫故事。”

约瑟夫·坎贝尔基金会
2015年11月

1949年版前言

西格蒙德·弗洛伊德写道：

宗教教义中包含的真理终究是非常扭曲的，并且被系统化地进行了伪装。很多人看不出那就是真理。这种情况类似于我们告诉孩子，新生的宝宝是鸛鸟衔来的。我们同样是把真理包裹在象征性的外衣里，因为我们知道大鸟象征着什么，但是孩子不知道。孩子听到的只是我们所说的扭曲的部分，他会觉得被骗了。这种印象使他们变得倔强执拗，开始不再信任大人。我们相信，在告诉孩子真理时最好避免象征性的伪装，不要对他们隐瞒符合他们智力水平的真实状况。¹

本书的目的就是通过汇集大量不太难懂的例子，揭示出宗教与神话人物所掩饰的真理，让古老的意义自己显现出来。古代圣贤知道他们在说什么，一旦我们学会理解他们的象征性语言，不需要人类学家的解释我们就能听懂他们的教诲了。首先我们必须学会象征性语言的语法，据我所知，精神分析是解开这个秘密的最好工具了。虽然在这个问题上还没有定论，但人们确实可以把精神分析作为一种方法。接下来的步骤是收集大量世界各地的神话和民间故事，让象征符号自己显现出它们的意义。象征符号的对应物会立即变得很明显，它们形成了许许多多恒定不变的基本真理。从在这个星球上生活开始，人类已经依赖这些基本真理生存了千万年。

有人可能会提出反对意见，因为我在提出相似性的时候忽略了东方神话、西方神话、现代神话、古代神话以及原始神话之间的差别。同样地，为了让读者对人类的身体有最基本的认识，我会忽略种族之间的差异，这样的教科书或解剖图可能也会引起异议。众多的神话与宗教之间的差异当然存在，但这本书主要探讨的是相似性。而且一旦了解到它们的相似性，我们会发现它们之间的差异并不像想象的那么大。我希望这种比较对目前可能还不太令人绝望的统一事业有所帮助，不是以某些基督教会或政治大国的名义进行的统一，而是在人类相互理解意义上的统一。正如《吠陀经》所说：“真理只有一个，而圣人用各种不同的名字称呼它。”²

在写作本书的漫长过程中，我得到了很多人的帮助，我想感谢亨利

·罗宾逊（Henry Morton Robinson）先生，他的建议在我写作的最初阶段和最终阶段对我帮助都很大；还要感谢彼得·盖革（Peter Geiger）、玛格丽特·温（Margaret Wing）和海伦·麦克马斯特（Helen McMaster），她们多次浏览我的手稿并提出了非常宝贵的建议。最后我要感谢我的妻子，她一直陪伴着我，听我诉说，阅读并修改我的手稿。

约瑟夫·坎贝尔
纽约市，1948年6月10日

测一测 你了解神话中的英雄的历险吗？

- 在西方，恋母情结又被称作“俄狄浦斯情结”吗？（ ）
 - A. 是
 - B. 否
- 在神话传说和童话故事的头，召唤冒险的场景通常是幽暗的森林、巨大的树木和汨汨流淌的泉水，而召唤者通常被描写成令人厌恶、被轻视的外表。这种典型的开场其实是对分娩时刻的重现吗？（ ）
 - A. 是
 - B. 否
- 宇宙树是非常著名的神话型形象，它将整个世界描述成被一颗巨树所支撑。宇宙树最初来自（ ）。
 - A. 希腊神话
 - B. 罗马神话
 - C. 北欧神话
 - D. 埃及神话

扫描下面二维码查看本书更多测试题



扫码获取全部测试题及答案，一起了解有关英雄的神话和梦境



图1 美杜莎（意大利罗马的大理石雕像，年代不明）

开场

单一神话

神话与梦境

无论我们是带着超然的兴致倾听刚果某位红眼睛巫医如梦呓般的咒语，还是怀着满心的欢喜阅读老子深奥文字的浅显译文；无论是试图理解阿奎那（Aquinas）艰深的观点，还是试图领悟离奇的因纽特神话故事中的非凡意义，我们会发现，故事只有一个，虽然形式不断变化，但主题却亘古不变——我们需要去探索的远远超出了我们的所见所闻。

自古以来，只要是人类曾驻足的地方，人类的神话都经久不衰。人类身心活动的成果都源自神话的鼓舞和启发。可以说神话是一扇秘密的门扉，宇宙通过它将无尽的能量倾注到人类文化中。宗教、哲学、艺术、社会形态、历史人物、科学与技术的重要发现以及惊扰睡眠的梦境都源自神话的魔法指环。

令人吃惊的是，触及并启发深层创造力的核心之力就蕴藏在孩童的神话故事中，就像海洋的味道蕴藏在每一滴海水中，或像是整个生命的奥秘蕴藏在跳蚤的虫卵中一样。由于神话的象征符号不是制造出来的，因此它们无法被定制、被发明或永远被抑制。它们是心灵的自发产物，而且每一个象征符号都包含来自其源头的萌芽力量。

永恒幻象的秘密是什么？它源自心灵深处的什么地方？为什么在多种多样的外衣下，各地的神话本质上是相同的？它给予我们怎样的教诲？

如今，许多科学家都在致力于解析这个谜题。考古学家在研究伊拉克、中国河南、克里特岛和尤卡坦半岛的废墟。文化人类学者在探究鄂毕河的奥斯底亚克人（Ostiak）以及费尔南多波岛上的布比人

（Boobie）。近一代东方学者让我们认识到了东方的宗教经典及《圣经》在希伯来人之前的起源。与此同时，许多从19世纪开始研究民族心理学的学者一直在尝试建立语言、神话、宗教、艺术发展和道德规范的心理基础。

每个人都拥有他自己蕴藏强大能量的梦中的万神殿

然而，最值得注意的是来自临床心理学的新发现。精神分析学具有划时代意义的大胆作品对神话学来说是不可或缺的。因为无论人们如何看待某些个案和问题的详尽的、有时矛盾的解释，弗洛伊德、荣格和

他们的追随者都无可辩驳地证明，神话中的逻辑、英雄和行为在现代依然有生命力。在缺少普遍有效的神话的情况下，每个人都拥有他自己的、未被识别出来的、不成熟的，但蕴藏强大能量的梦中的万神殿。俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿灯，准备续写美女与野兽的浪漫故事。

一位美国年轻人这样写给联合报业的专栏作者：

我梦到自己在房顶重新铺木瓦，突然听到下面传来父亲的声音，他在叫我。我猛地转过身，想听得更清楚。就在这时，锤子从我手中滑落，沿着倾斜的屋顶向下滑，消失在屋顶的边缘。我听到砰的一声，好像是身体摔倒的声音。

我吓坏了，赶紧顺着梯子爬下来。父亲倒在地上，已经死了，满头是血。我伤心欲绝，一边啜泣一边喊我的母亲。她走出屋子，用胳膊抱住我。她说：“不要紧，孩子，这完全是意外。我知道你会照顾我，虽然他已经死了。”当她吻我的时候，我醒了。

我是家里的长子，那时二十三岁。我和妻子曾分居一年，不知怎么回事，我们无法和睦相处。我非常爱我的父母，除了我父亲坚持让我回去和妻子同住，我和他从来没有意见不合。但是我和妻子在一起时并不快乐，所以我永远不会回去。[1](#)



图2 毗湿奴梦到了宇宙（印度石像，400—700年）

这位婚姻不幸的丈夫表现得很无辜，他没有将精神能量引入爱情和婚姻问题，相反，他栖息在想象的幽深之处，想象中有非常不合时宜的戏剧场景，他第一次也是唯一一次投入了情感。那是幼儿时期的三角恋悲喜剧——儿子为了对母亲的爱而对抗父亲。人类心灵中大多数恒久的秉性显然源自这样的事实，即在所有的动物中，人类在母亲怀抱中的时间最长。人类出生得太早，身心都还稚嫩，没有准备好应对这个世界。因此他们依靠母亲抵御危险，处于母亲的保护之下，在子宫内的时

期被延长了。[2](#)在灾难性的分娩之后，无法独立的宝宝和他们的妈妈在接下来的几个月里会组成二元单位，这种依赖不仅是身体上的，也是心理上的。[3](#)父母长时间不在身边会导致婴儿紧张，之后会造成攻击的冲动。当母亲不得不阻止孩子时，同样会引起孩子的攻击性反应。因此孩子第一个敌意的对象便是他们第一个所爱的对象，他最初的理想就体现在圣母与圣子的二元单位中（之后这一直是所有真、善、美和幸福形象的潜意识基础）。[4](#)

这是对子宫中完美情境的再现，而不幸的父亲带着另一种现实秩序侵入到这种至福状态中，因此父亲会被认为是敌人。最初与“坏”母亲或失职的母亲联系在一起的罪名被转移给了父亲，而与充满关爱、给予保护、无时不在的“好”母亲联系在一起的渴望依然是母亲的。这种婴儿期对死亡冲动（自我毁灭的本能[thanatos]：破坏欲[destrudo]）和爱的冲动（性本能[eros]：力比多[libido]）的分配构成了著名的俄狄浦斯情结的基础。大约五十年前，弗洛伊德提出了俄狄浦斯情结，并认为它是成年人做出不理性行为的主要原因。正如弗洛伊德所说：“俄狄浦斯国王杀死了他的父亲拉伊奥斯，娶了自己的母亲约卡斯塔。它只不过表现了我们童年愿望的实现。不过我们比俄狄浦斯幸运，成功地摆脱了对自己母亲的性冲动，忘记了对父亲的嫉妒，没有变成神经症患者。”[\(4\)5](#)或者就像他所写的：“所有性生活方面的病理性失调都可以被看成是发展受到了抑制。”[6](#)

很多人在梦中看到自己娶了自己的母亲，

不在意这类事情的人，

便能活得悠然自在。[7](#)

未知的阿拉丁洞穴埋藏着宝藏还住着危险的精灵

身为人妻，如果爱人的情感不成熟，依然被封闭在幼儿期的浪漫情怀中，那么通过妻子看似无厘头的梦境便可以了解她悲惨的困境了。在这里我们开始感到我们正在进入古代神话的领域，但这种转折却很奇特。

一位困惑的女子写道：

我梦到一匹高大的白马，无论我走到哪儿都始终跟着我。我感到害怕，于是把它推开。我回头看它是否还在跟着我，发现它变成了一个男人。我让他走进一家理发店，把鬃毛剃掉。他这样做了，当他从理发店走出来的时候，看起来就像一个男人，只是长着马的蹄子和马的脸，而且我到哪儿他跟到哪儿。他向我靠近，我醒了。

我是一个已婚女人，35岁，有两个孩子。我结婚已经14年了，确信丈夫对我很忠诚。[8](#)

潜意识将各种幻想、古怪的东西、恐惧和具有迷惑性的想法送入意识，无论是在梦中、在日间，还是在疯狂的状态中。对于人类来说，在被我们称为意识的这片较为整洁的小住所下面延伸着未知的阿拉丁洞穴，那里不仅有珠宝，还住着危险的精灵：那是我们不愿面对或被我们抗拒的心理力量，我们不想或不敢将它们整合到我们的生活中。它们始终是未知的，然而不经意的话语、风景中的某种痕迹、茶水的味道或眼睛的一瞥可能会触及魔法般的源泉，接下来危险的信息开始出现在头脑中。这些信息很危险，因为它们威胁到我们为自己以及为家庭构建起来的安全架构。但是它们同样非常吸引人，因为它们携带着开启整个发现自我的历险领域的钥匙，这场历险既令人渴望，又令人畏惧。这将破坏我们构筑、生活在其中的世界，破坏这个世界中的自我，然而接下来是精彩的重建，重建更无畏、更干净、更开阔、更丰富的人生。这是来自神话王国的深夜来客带给我们的诱惑、希望和恐惧。

知晓超凡力量的所有秘密方式和语言的现代神话大师

精神分析，现代的释梦科学，教导我们要留意这些虚幻的意象，同时找到让它们发挥作用的方法。这样人们便可以在有经验的、熟悉梦的知识和语言的人的保护下渡过自我发展的危机，这些人在古代起着神秘教义传播者、灵魂向导或巫医的作用，他们在原始丛林的庇护所中主持试炼和入会仪式。这些心理医生是现代神话领域的大师，知晓超凡力量的所有秘密方式和语言。他们的作用就是神话故事中的智慧老人，他们的话语帮助英雄战胜奇异冒险中的考验和恐惧。他们指点英雄如何得到屠龙宝剑，告诉英雄等待他们的新娘和藏满珍宝的城堡在哪儿，在英雄致命的伤口上涂抹神奇药膏，最后当英雄完成了在被施魔法的黑暗世界中的历险之后，再把他们送回平凡世界。

当我们带着这些想法，思考原始部落和古代伟大文明中许许多多奇怪的仪式时，它们的目的和实际作用会变得很明显，那就是引导人们跨越困难的蜕变阈限，这不仅要求意识形式要发生改变，无意识生活也需要改变。所谓的“通过仪式”在原始社会的生活中占据重要的位置（出生

礼、命名礼、成年礼、婚礼、葬礼等），它们通常很正式，有着严格的分隔仪式，从那时起要与过去的态度、情感和生活方式彻底一刀两断。⁽⁵⁾接下来是一段或长或短的退隐时期，在这个时期仪式设计的过程会展现出来，生命冒险者将形成新身份应有的形式和情感，最后在时机成熟之时，冒险者回到正常世界，被传授了奥义的冒险者就像获得了新生。⁹

最令人吃惊的是，仪式中的考验与形象与接受精神分析的病人在梦中看到的考验与形象是一样的。当病人开始放弃幼稚的固着，迈向未来时，在他们的梦中便会自动出现这些考验与形象。例如对于澳大利亚的土著来说，成人仪式的考验最主要的特点之一是割包皮仪式（通过这种仪式，青春期的男孩脱离母亲，进入社会，学习有关男人的秘密知识）。

当默宁人部落的小男孩要被割除包皮时，他的父亲和年长的男性会对他说：“大蛇父亲闻到了包皮的气味，要来取走它。”男孩们信以为真，感到非常害怕。他们通常到母亲、祖母或其他最喜欢的女性亲属那里寻求庇护，因为他们知道男人已经联合起来，要把他们带到有大蛇正在咆哮的男人场地去。女人们会仪式化地为男孩恸哭，这样做是为了防止大蛇把男孩们吞掉。¹⁰

现在来说一说来自潜意识的对应物。荣格写道：“我的一位病人梦到一条蛇从洞中蹿出，咬住他的生殖器。这个梦发生在病人开始相信精神分析中的真相，并将自己从恋母情结的束缚中解脱出来的时候。”¹¹

神话和仪式是引领人类心灵前进的象征

神话和仪式的一个主要作用就是提供能够引领人类心灵前进的象征，与那些不断将心灵向后拖的人类幻想是对立的。事实上，当我们拒绝这类有效的心灵帮助时，神经质的发生率会非常高。我们固着在婴儿期未完成的意象上，不愿意成长为成年人。令人悲哀的是，美国强调的是一种逆向的发展：目的不是逐渐成熟变老，而是保持年轻；不是与母亲脱离，而是始终黏着母亲。因此，丈夫们依然在崇拜孩提时的神圣之物，成为父母希望他们成为的律师、商人或才子，而妻子们在结婚十四年，养育了两个孩子之后依然在寻找爱情——这只能来自半人马、精神病院、色情狂以及睡梦中的淫妖，他们要么像上文引用的第二个梦境中的那个男子，要么像现代银幕上的男主人公，化着妆，颇受女性青睐，位于淫秽性爱女神的神殿里。

最后精神分析师不得不再次重申经过锤炼的智慧，即戴着面具的驱

魔舞者和实施割礼的巫医所教导的古老的、具有前瞻性的智慧。于是我们发现，正如在被蛇咬的梦境中，当病人解脱时，这种永恒的成人象征便自发地产生。显而易见，这些成人意象中包含着心灵所必需的东西，如果外界没有通过神话和仪式来提供，那么它们便会从内部通过梦境来彰显——否则我们的能量便会一直被闭锁在陈腐的、早已过时的游戏室里，深藏在心底。

男人和女人都会经历一系列标准的变化

弗洛伊德在他的著作中强调了人类生命周期前半部分（婴幼儿时期和青春期）的转变与困难，在这个时期我们如日中天。而另一方面，荣格强调了后半部分的危机。在这个时期，为了获得发展，明亮的太阳必须下沉，最后消失在坟墓的黑暗子宫中。在人生周期的下午，欲望与恐惧的象征符号开始转向它的反面，因为我们的挑战不再是生命，而是死亡。这时我们难以割舍的不是子宫，而是阴茎——除非已经对生命心生厌倦，那么死亡便可能带来极乐，就像之前爱情的诱惑。在从子宫的坟墓到坟墓的子宫这个完整的周期中，我们在物质世界中懵懵懂懂地走了一遭，这个世界很快会像梦中的事物一样渐渐消失。回顾我们自己独特的、不可预料且危险的历险之旅，最终我们会发现在有记载的人类历史中，在各种各样古怪的文化伪装下，男人和女人都会经历一系列标准的变化。

例如，据故事讲，克里特岛伟大的迈诺斯王在经济鼎盛时期聘请著名的艺术家兼工匠代达罗斯为自己设计并建造了一座迷宫，迷宫里藏着一个令人羞愧、令人害怕的东西——王后帕西法厄所生的怪物。当迈诺斯王忙着打仗以保护贸易线路时，帕西法厄被一头海里出生的雪白而健美的公牛诱奸。但再也没有比发生在迈诺斯王自己母亲身上的故事更糟糕的了。迈诺斯的母亲叫欧罗巴，众所周知，她被一头公牛带到了克里特岛。这头公牛本是宙斯，他们的结合产生了受人尊敬的儿子——迈诺斯王。帕西法厄怎么会知道她自己失检的行为产生的是一个怪物：她的儿子有人的身体，公牛的头和尾巴。

社会上对王后多有指责，但国王没有意识到自己也有责任。那头公牛是海神波塞冬很久以前送来的，当时迈诺斯正在和自己的兄弟争夺王位。迈诺斯认定依据神授的权力，王位非他莫属，并且祈祷神送给他一头海中出生的公牛作为信物，发誓得到公牛后会立即把它献祭，作为敬神的象征。公牛出现了，迈诺斯获得了王位，但他看到公牛非常俊美高

贵，心想拥有这样一头公牛应该很有好处，于是决定狸猫换太子——他猜想神应该不会太计较。他把自己最好的白色公牛献上了波塞冬的祭坛，而把神送来的公牛藏在了自己的牛群中。

克里特王国在这位著名的立法者兼公德楷模明智的管辖之下，变得非常繁荣。首都克诺索斯成了奢华、高雅的中心，拥有文明世界中最重要的商业力量。克里特的船队来到地中海的每一个岛屿和港口，克里特的商品在巴比伦王国和古埃及广受赞誉。胆大无畏的小舰船甚至突破了赫拉克勒斯之门，进入开阔的海洋，然后沿海岸航行，向北获取爱尔兰的黄金和康沃尔的锡；[12](#)向南绕过塞内加尔凸出的部分，来到遥远的约鲁巴里以及象牙、黄金和奴隶市场。[13](#)



图3 西勒尼与酒神的女祭司（黑像式双耳壶，古希腊，西西里岛，公元前500—前450年）

但是在国内，王后被波塞冬唆使，激起了对公牛不可控制的情欲。她说服了艺术家兼工匠，无与伦比的代达罗斯为她制作一头可以骗过公牛的木制母牛。她急不可耐地进入木制母牛，公牛果真上当了。她生了那个怪物，他长大到一定的时间后开始变得危险起来。代达罗斯再一次被召唤来，这次召唤他的是国王。国王让他建造一个巨大的迷宫，迷宫里有一些封死的通道，怪物就被藏在里面。代达罗斯的迷宫非常具有迷惑性，以至于在完成时，他自己差点没找到出来的路。怪物弥诺陶洛斯被安置在迷宫里，他吃掉了许多活生生的少男和少女，他们来自克里特

领土中被征服的国家。[14](#)

按照古代的传说，主要过错不在王后，而在国王。他真的不应该指责她，因为他知道自己曾经做了什么。他把公众之物变成了个人利益，而他获得王位的全部意义在于他不再只能为了自己的私利。归还公牛的行为本应该象征着他绝对无私地履行国王的职责，而将公牛据为己有代表了以自我为中心的自我膨胀的冲动。因此承蒙天恩的国王变成了危险的自私自利的暴君。正如通过传统的仪式教导人们舍弃过去，在未来获得重生一样，授职仪式使他摆脱私人的身份，让他承担起天职。这是理想情况，无论那个人是工匠还是国王。拒绝这种仪式是亵渎神明的行为，个体作为一个小单元与整个社会的大单元割裂开。这样一个整体被分裂成许多个体，他们为了自己的利益而互相争斗，只有用武力才能够统治他们。

神话、民间传统、传说甚至噩梦中都存在暴君兼怪物的形象，而且无论在什么地方，他的特点在本质上是相同的。他将大众利益囤积起来，据为己有。他是怪物，贪婪地渴望私人的权利。神话和童话故事描写了他所制造的大破坏，在他的王国中，无处能幸免。受到破坏的可能不仅仅是他的家庭、他自己备受折磨的心灵、他的朋友和他帮助过的人，还包括他所触及的文明。暴君膨胀的自我是对他自己、对他所处世界的诅咒，无论他的事业看上去多兴旺繁荣。自我恐吓、萦绕不去的恐惧、四面楚歌、时刻准备迎击来自他所在环境的攻击，这些都是内心无法控制的贪婪冲动的反映。这种不受约束、自行其是的巨人预示着世界的灾难，尽管他可能还沾沾自喜于自己善意的初衷。无论他插手哪里，哪里便有呼号（如果不是公开的呼喊，那就是更悲惨的内心呼喊），呼唤能够拯救他们的英雄，英雄手持闪亮的宝剑，他的一举一动，他的存在将解放这片土地。

这里不能站、不能躺、不能坐，

甚至在山中也找不到寂静。

干打雷但没有雨落下，

甚至在山中也找不到隐居之所。

在龟裂的房屋门口，

一张张愠怒的红色脸庞在冷笑，在咆哮。[15](#)

只有诞生能够征服死亡

英雄是自觉服从的人。但是他们服从于什么？那正是我们今天不得不问我们自己的问题，也是世界各地的英雄用主要的美德和历史性的行为已经解决了的问题。正如阿诺尔德·汤因比（Arnold J. Toynbee）教授在他研究文明产生与瓦解规律的六卷巨著中所指出的那样，[16](#)灵魂的分裂、社会主体的分裂无法通过回归旧日好时光的计划（拟古主义）来解决，同样无效的还包括保证实现理想未来的计划（未来主义），以及通过最现实、最冷静的努力来再次融合各种变质的要素。只有出生能够战胜死亡——不再是旧有的事物，而是新事物。在灵魂深处，在社会主体中，如果我们想要长久的人生，便必然存在连续的“反复出生”（轮回），以消解反复不断的死亡。因为，假如我们未曾获得新生，报复女神涅墨西斯便会通过我们自己的胜利来进行报复：死亡从我们的美德中破壳而出。由此，和平是圈套，战争是圈套，改变是圈套，永恒也是一个圈套。当我们临近死亡的胜利时，死亡便渐渐逼近，除了被钉在十字架上之外，我们什么也不能做——然后复活，被彻底分解成碎片，然后重生。

杀死弥诺陶洛斯的英雄提修斯从外面来到克里特岛，他是希腊新兴文化的象征和力量。但是重生的源泉也可以在暴君的王国中被找到。汤因比教授用“脱离”（detachment）和“变形”（transfiguration）来描述获得更高精神维度的危机，这使得创造过程得以重新开始。

第一步是脱离或退隐，其中包含重点的转变，从外部世界转向内部世界，从宏观世界转向微观世界，从荒原的绝望境地转向内心永恒王国的平静安宁。正如精神分析告诉我们的，这个王国是幼儿时期形成的潜意识，是我们在睡梦中进入的王国。我们永远把它放在心底。那里有我们幼年时期的所有吃人妖魔和神秘援助者，还有童年时的所有魔法。

更重要的是，潜意识中有我们从来不曾成年期实现的生命潜能，那正是我们自我的其他部分，就像依然有生命力的金种子。如果这失落的整体中的一小部分能够被发掘出来，我们的力量便能获得惊人的扩展，那是生命充满活力的复兴。我们将变得高大伟岸。此外，如果不仅

我们自己，整整一代人或者我们整个的文明也能够挖掘出一些被遗忘的东西，那么我们将成为恩赐者，成为时代的文化英雄——不仅是区域性的，也是全世界的历史性人物。

总之，英雄的首要工作是从次要的“果”的世界舞台退出，来到困难真正所在的“因”的心灵地带。在那里澄清困难，根除自己的困难（例如与当地文化中幼儿期的魔鬼战斗），突破束缚，获得未被扭曲的直接体验并实现荣格所说的“原型意象”的同化。[17](#)对印度教教徒和佛教徒来说，这个过程被称为清辨（viveka），即辨别区分。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

正如荣格所指出的，原型的理论并不是他自己的发明。[18](#)



与尼采的理论进行比较：“在睡梦中，我们经历了早期人类的所有思想。我的意思是人们在睡梦中的思维方式与他们几千年来清醒时的思维方式是一样的……梦境将我们带回了人类文化的早期阶段，为我们提供了更好地理解它的手段。”[19](#)



与阿道夫·巴斯蒂安（Adolf Bastian）的民族“基始观念”理论（Elementargedanken）比较：这些基本观念具有原始的精神特征，应该被视作精神的原始倾向性，整个社会结构便是从中有组织地发展起来的。因此，它们应该被用作归纳研究的基础。[20](#)



与弗朗茨·博厄斯（Franz Boas）的理论比较：“自从魏茨对人种统一问题进行了彻底的探讨以来，我们便不必怀疑世界各地的人基本上拥有相同的心理特征.....巴斯蒂安首先提出，全球人类的基本观念具有惊人的单一性.....在各种各样的文化中，我们可以识别出这些观念的特定模式。”²¹



与詹姆斯·弗雷泽（James G. Frazer）的理论比较：“通过古代和现代的一些探究者，我们可以认为西方人从东方古老文明中借鉴了死亡与复活神的概念，还借鉴了庄严的仪式。在仪式中，这个概念被戏剧性地呈现在崇拜者的眼前。东西方宗教在这方面的相似性不仅仅是我们通常所说的偶然巧合，尽管这种说法是不正确的，相似原因的结果在相似的人类思维构成的基础上以相同的方式发挥作用，尽管人们位于不同的国家，在不同的蓝天下生活。”²²



与弗洛伊德的理论比较：“我从一开始就意识到了梦境中存在象征意义。但那是一个渐进的过程，随着经验的增加，我最终充分了解了梦境的范围和重要性。我的研究工作受到了威廉·斯泰克尔（Wilhelm Stekel）的影响.....斯泰克尔通过直觉获得了对象征符号的解释，因为他具有直接理解象征符号的独特天赋.....精神分析经验的发展使我们注意到一些病人，他们能够直接理解这类梦境的象征意义，理解程度令人吃惊.....这种象征性质不是梦境所特有的，它是人类潜意识思维过程的特点，我们可以在民间传说、受人欢迎的神话、传奇故事、成语、谚语式的名言和流传的笑话中发现它，而且比梦境中的更完备。”²³



荣格指出他的“原型”的概念借鉴了一些经典的出处：西塞罗（Cicero）、普林尼（Pliny）、古希腊著作《赫尔墨斯文集》、奥古斯丁（Augustine）等。²⁴巴斯蒂安注意到他的“基本观念”理论与斯多葛学派“逻各斯的种子”（Logoi Spermatikoi）的概念是一致的。“主观已知形式”的传统事实上与神话的传统有着共同的范围，它是理解和运用神话意象的关键，这正如以下章节所大量呈现的。

在整个人类文化的记录中，正是这些需要被发现并被同化的原型激发出仪式、神话和幻想的基本意象。这些“梦境中的永恒者”²⁵不会与出现在噩梦和疯狂状态中的被个人修改了的象征符号相混淆，后者仍然在折磨着人们。梦境是个人化的神话，神话是去个人化的梦境。梦境和神话都以相同的精神动力学方式来体现实征意义。然而在梦境中，做梦者的独特困扰改变了象征符号的形式，而神话中的问题和解决方法直接适用于整个人类。

因此英雄就是能够战胜个人的和当地的历史局限性的男人或女人，这些局限针对的是普遍有效的常规人类模式。英雄的愿景、观点和灵感来自人类生活与思想的原始动力。因此他们雄辩，具有说服力，他们表达的不是当下分裂的社会和精神，而是社会重生的永恒源泉。作为一个现代人，英雄已死，但作为一个不朽的人——更加完美、非特定的、普遍存在的人，他已经得到了重生。因此英雄的第二项神圣任务与功绩是他们在改变模样后回到我们之中，传授他所学到的有关重生的经验与教训（正如汤因比所主张的，也正如所有人类神话所表明的那样）。



图4 弥诺陶洛斯之战（红色酒樽上的画，古希腊，公元前470年）

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

读者一定会注意到，这有违汤因比教授的观点。他大肆宣扬基督教是唯一教导第二项任务的宗教，他严重误解了神话学。所有宗教、各地所有的神话和民间传说都能教导第二项任务。汤因比教授之所以会误解，是因为他采用了对涅槃、佛陀和菩萨这些东方概念的陈腐且错误的解释，然后在错误解释的基础上，将这些理想与基督教天堂的概念进行比较。这便导致了他的错误，认为目前世界状况的救赎之道在于回归到罗马天主教会怀抱中。

一位现代女性这样描述她做过的一个梦：

我独自走在一个大城市的北部，穿过肮脏、泥泞的街道，街道两侧是粗陋的小房子，我不知道自己在哪儿，但我喜欢这样的探险。我选择了一条非常泥泞的街道，它穿过一个敞着口的阴沟。我沿着成排的简陋小屋向前走，发现在我和一片高而坚实的地面之间有一条小河，那片地面上有铺设好的街道。那条河非常清澈可爱，河水从河底的水草间流过。我没法过河，于是走向一幢小屋，想找一条船。屋里的一个男人对我说，他很乐意帮我过河。他取出一个小木箱子，把它放在河边。我立马看出来用这个箱子我可以轻松地跳过河。我知道危险都过去了，我想好好报答那个男人。

在回想这个梦的时候，我清楚地意识到我完全可以不走这条路，而选择一条舒服的、铺设好的街道。我之所以来到了这个肮脏、泥泞的区域，是因为我喜欢冒险，而且既然开始了，就不得不走下去……在梦中我那么固执地向前走，就好像我知道前面一定会出现美好的事情，比如那条绿草如茵的可爱小河，那条铺设好的、高高的、安全的道路。从这些角度来考虑，这个梦境就像是一个出生的决定，或者从某种精神意

义上看，不如说是重生的决定。一些人在找到平静之河或通过灵魂目的地的大路之前，必然先经过黑暗而偏僻的小路。[26](#)

做梦的人是一位杰出的歌剧艺术家，就像所有追随隐约可闻的历险召唤（这些来自内部和外部的召唤传入了他们敞开的耳朵），而不是选择一条标志可靠的寻常大路的人一样，她不得不独自前行，克服罕见的困难，“穿过肮脏、泥泞的街道”。她知道灵魂的黑夜，即但丁所说的“我们人生之旅中的黑暗森林”以及地狱的悲痛之坑：



图5 神道的火仪式（约瑟夫·坎贝尔摄，日本，1956年）

这里是通往悲惨之城的道路，

这里是进入永恒悲哀的道路，

这里是成为迷失者的道路。[27](#)

值得注意的是，这个梦境细致地复制了神话故事中英雄冒险经历的普遍方式的基本轮廓。我们会发现这些有关危险、障碍和好运的重要主题在接下来的内容中变化为几百种形式。首先是跨过敞开的阴沟[\(6\)](#)，然后是流过青草的清澈河流[\(7\)](#)，在关键时刻出现了自愿的帮助者[\(8\)](#)，最后是高而坚实的地面（这是人世的天堂，约旦河彼岸的乐土）[\(9\)](#)。它们是灵魂冒险之歌中反复出现的主题，每一个敢于倾听并追随神秘召唤的人都知道这种孤独的转变过程是危险的：

难以越过那锋利的刀刃，

诗人说，这是一条艰难之路。[28](#)

这位梦者在小木箱的帮助下渡过了河，不过在这类梦境中，更常见的是小船或桥梁。这是她自己的天赋与美德的象征，她借助这些天赋与美德渡过了世界之河。做梦的人没有给我们解释她的联想，因此我们不知道这个箱子里装着什么，但它一定是某种潘多拉的盒子——那是诸神送给美丽女人的天赐礼物，其中装满了福与祸的种子，还有给予人们支持的美德和希望。梦者借助它抵达了彼岸。通过类似的奇迹，每一个努力完成自我发现、自我发展这项艰难而危险的任务的人都可以被运送到生命海洋的彼岸。

众多的男男女女选择不那么危险的道路，这是比较无意识的公民和部落的常规做法。然后这些探索者借助继承而来的社会象征符号，通过仪式、赐予恩典的圣餐来获得拯救，它们是救世主给予古代人类并经过千万年的传承。只有那些既听不到内在召唤，也不了解外在教义的人的困境才是真正令人绝望的，他们就是如今的大多数人，身处内心和外界的迷宫中。唉，向导，温柔多情的童贞女阿里阿德涅在哪里，她为我们提供简单的线索，给予我们迎击弥诺陶洛斯的勇气，当怪物被杀死时，她给予我们找到自由之路的方法。

当迈诺斯王的女儿阿里阿德涅看到英俊的提修斯从船上下来时，便爱上了他。这艘船装载着一群可怜的雅典少男少女，他们将被献给弥诺陶洛斯。她设法和提修斯交谈并且表明如果提修斯许诺带她离开克里特岛，并娶她为妻，她便会提供方法帮助他逃出迷宫。提修斯对她做出承诺。阿里阿德涅向代达罗斯寻求帮助，也就是设计建造迷宫的人，依靠他帮助阿里阿德涅的母亲生下迷宫里的怪物的工匠。代达罗斯给了她一卷麻线，英雄提修斯可以把它系在入口处，在走入迷宫时一点点解开麻线。我们需要的东西确实微不足道，但没有它，进入迷宫的冒险便没有成功的希望。

我们需要的小东西近在眼前。最令人奇怪的是，为罪恶的国王服务的科学家，也就是恐怖迷宫背后的智者很乐意帮助他们获得自由。不过他的身边必须有一位英雄。若干个世纪以来，代达罗斯一直代表艺术家兼科学家：他们对人类现象漠不关心，甚至是残忍的，超出了社会评判的正常界限，他们为之献身的不是他们那个时代的道德，而是献身于艺

术。他是思维方式的英雄——专心致志，充满勇气和信念，一旦发现真理，他将使我们获得自由。

因此现在我们可以求助于他，就像阿里阿德涅那样。他制作麻线的亚麻是从人类想象的田野中收集而来。若干个世纪的耕种，几十年的挑选，无数头脑与双手进行栉梳、分拣和纺纱，终于制成了紧紧扭在一起的麻线。而且我们从来不是独自历险，之前有过许许多多的英雄，迷宫的奥秘已经被彻底揭开，我们只需要跟随英雄的麻线前行。在本以为会发现可憎之物的地方，我们看到了神祇；在本以为会杀死另一个人的地方，我们杀死了自己；在本以为会向外远游的地方，我们来到了自我存在的核心；在本以为会孑然一身的地方，我们却与全世界在一起。

悲剧与喜剧

“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。”列夫·托尔斯泰用这句预言性的话作为他小说的开篇，小说描写了女主人公安娜·卡列尼娜精神上的分崩离析。在这位意乱情迷的妻子、母亲兼充满盲目激情的情妇卧轨后（以一种象征她灵魂状况的姿态结束了她迷乱的悲剧人生），至今的七十年里，赞美浪漫爱情的文章、新闻报道和未被记录的痛苦传闻不断地喧嚣着，向迷宫中那牛头的魔鬼致敬：这是神愤怒发狂、具有破坏性的一面，而当同样的神变得温和仁慈时，他便是世界生机勃勃运转的原则。现代浪漫故事，就像古希腊的悲剧一样，赞美着肢解的秘密，那归根结底就是生命。幸福的结尾被嘲笑为一种歪曲，因为正如我们所知、所见，世界只有一种结尾：随着我们所爱的形式的消逝，我们的心会死亡、肢解、瓦解、被钉在十字架上。

“怜悯就是当面对不祥而持久的人类苦难时，攫住人们的思想并与受苦难者合为一体的情感。恐惧就是当面对不祥而持久的人类苦难时，攫住人们的思想并与神秘的原因合为一体的情感。”²⁹正如吉尔伯特·默里（Gilbert Murray）在因格拉姆·拜沃特（Ingram Bywater）翻译的亚里士多德的《诗学》³⁰（*Poetics*）的前言中所指出的，悲剧的卡塔西斯（Katharsis）（例如，悲剧观众通过怜悯和恐惧的体验所获得情感上的净化或涤罪）类似于早期仪式中的卡塔西斯（洗除过去一年的污点和毒害，以及罪恶与死亡的不良影响，使社群得到净化），这是节日和神秘剧中肢解公牛神狄俄尼索斯（Dionysos）的功用。在神秘剧中，深思的头脑不是与将死的身体连在一起，而是与被身体占据了一段时间的持续的生命之源连在一起。在那段时间里，深思的头脑就是被包裹在幻影中

的现实（既是受难者也是秘密的原因）。当摧毁了人们自信的悲剧³¹撕裂、粉碎并分解我们的血肉之躯时，深入幻影中的根基，即我们的自我也会随之分解。

无论你的形状和姓名是什么，出现吧，出现吧，

哦，大山一样的公牛，一百个头的蛇，喷火的狮子！

哦，上帝、野兽和神秘之物，来吧！³²

在时空世界中意外的逻辑承诺与情感承诺的消亡；在亲吻我们的毁灭中，对庆祝自己的胜利并因此兴奋不已的普遍生命的承认与重视；对死亡不可避免的命运的热爱，构成了悲剧艺术的体验——其中有喜悦和救赎的狂喜：

我的岁月流逝，作为仆人，

从初识伊达山的天神朱庇特开始，

我在扎格列欧斯午夜游荡之地游荡。

忍受他雷霆般的叫喊，

我完成了他流血的红色盛宴，

高举着圣母的山火，

我终于获得自由，

用披着铠甲的祭司巴克斯的名字来命名。³³

现代文学在很大程度上致力于勇敢地且有辨别力地观察破碎得令人厌恶的事物轮廓，这些轮廓大量存在于我们的前面、周围和内部。在抱怨这种破坏的自然冲动被压抑的地方——不论是大声指责还是开出灵丹

妙药，出现了一种比希腊悲剧更强有力的悲剧艺术：现实而深刻的、丰富有趣的民主悲剧。在这些悲剧中，神祇不只是在名门望族的灾难中被钉在十字架上，在普通人家的灾难也是如此（包括每一个受苦受难的人）。悲剧中没有虚构的天堂、未来的幸福和缓解巨大痛苦的补偿，只有彻底的黑暗、不满足的空虚，接纳并吞噬那些来自子宫并注定会失败的生命。

揭示从悲剧到喜剧这条黑暗的内心之路所隐藏的危险

与所有这一切相比较，我们获得成就的琐碎故事显得那么可怜。我们非常了解即使那些令世人嫉妒的人也会体味到失败、丧失和幻灭的痛苦，以及具有讽刺意味的一无所长的折磨。因此我们不愿意给喜剧赋予像悲剧一样高的地位。讽刺性的喜剧是可以接受的，它们是令人愉悦的逃避之所，但是“从此以后幸福地生活在一起”的童话故事无论如何无法让人认真对待。它属于幻想的儿童世界，避免儿童看到他们很快就会认清的现实。这就像写给老年人的“从此以后便进入天堂”的神话，他们即将结束生命之旅，他们的心必须准备好走过最后一个入口，进入漫漫黑夜——现代冷静的西方人对悲喜剧的评判建立在对童话故事、神话和救赎喜剧所描写的现实的彻底误解之上。在古代的世界中，童话故事、神话和救赎喜剧被认为比悲剧的地位更高，它们包含着更深奥的真理、更艰难的实现、更合乎逻辑的结构和更完整的启示。

童话故事、神话和有关神的灵魂喜剧的幸福结局应该被看成是对人类普遍悲剧的超越，而不是一种否认。客观世界依然如故，但由于主体内在的重点发生了转变，因此客观世界会被认为也发生了转变。之前生与死相互斗争的地方，现在出现了永久的存在——它对时间中的意外事件漠不关心，就像壶里的开水对气泡的命运、宇宙对星系的出现和消失漠不关心一样。悲剧打破了形式和我们对形式的依附，而喜剧体现了生命中不可战胜的取之不尽用之不竭的、野性而无忧无虑的乐趣。因此两者是同一神话主题与体验的两种表达方式，神话主题与体验包含这两者，同时它们构成了神话主题与体验的边界：下降和上升（希腊语是 *kathodos* 和 *anodos*），它们共同构成了全部的启示，那就是生命。如果个体想洗涤罪行（不服从神的意愿）和死亡（认同死的形式）的不良影响，就必须知道并热爱这个启示。



图6 怪物驯服者（镶嵌的贝壳和青金石，苏美尔人，伊拉克，公元前2650—前2400年）

“万物在改变，但不会消亡。灵魂一会儿游荡到这儿，一会儿游荡到那儿，占据它喜欢的任何形体……因为曾经存在的已不复存在，曾经不存在的变得存在了。因此整个运动的过程周而复始。”[34](#)

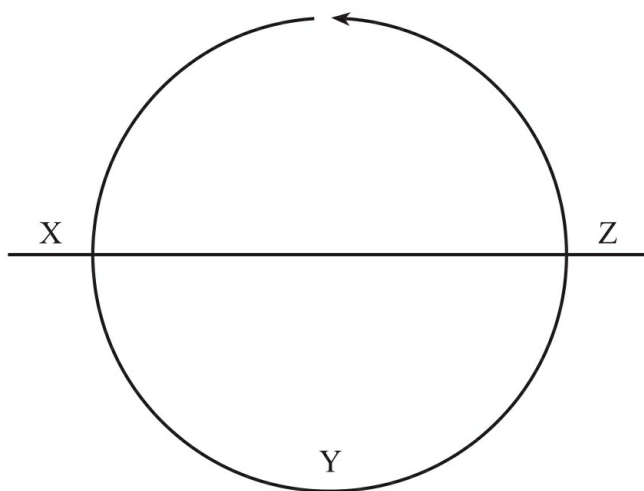
“据说只有身体是有终结的，而永恒不灭的、高深莫测的自我是它内在的精神。”[35](#)

神话和童话故事的任务就是揭示从悲剧到喜剧这条黑暗的内心之路所隐藏的危险，以及所需要的技巧。因此神话和童话故事中的事件非常荒诞离奇又“不真实”：它们代表心理上的胜利，而不是有形的胜利。即使是关于真实历史人物的传奇，胜利行为也并不是以逼近生活的形式呈现的，而类似于梦境。因为关键点不在于这种行为在现实中是否发生过，而在于这种行为发生之前，在我们都知道并且在梦中去过的迷宫里，必须发生另一件更重要、更基本的事情。神话中英雄的转变可能是外显的、偶然的，但本质上它发生在内心——为了实现世界的改变，英雄要在内心深处克服隐藏的阻碍，恢复长期遗失和被遗忘的力量。当完成这种行为后，生命不会再在无处不在的灾难的蹂躏下绝望地承受痛苦，不会再被时间和空间摧毁。虽然仍然会有恐惧，仍然会有纷乱喧闹

的痛苦哭喊，但生命中会弥漫着支持一切的爱以及对自己不可征服的力量
的了解。在混沌的深渊中燃烧着的光亮突然迸发出来，变得越来越喧闹。
可怕的蹂躏因此看起来像是无处不在、永恒不灭的阴影，时间屈服于荣
耀，世界唱出了奇妙的、天使般的，但最终也是单调的塞壬之歌。就像
幸福的家庭一样，神话和被救赎的世界都是相似的。

英雄与神

神话中英雄历险之旅的标准道路是成长仪式准则的放大，即启程—
启蒙—归来。这可以被命名为单一神话的核心单元。[36](#)



英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域（X）；在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利（Y）；英雄带着这种力量从神秘的冒险之旅中归来，赐福于他的人民（Z）。

佛陀成道的故事最能体现英雄任务的艰巨

普罗米修斯（Prometheus）上升到天国，盗取神的火后又回到尘世。伊阿宋（Jason）驾船驶过撞岩进入充满奇异事物的海洋，用计谋战胜了守卫金羊毛的毒龙，带回金羊毛，使他有能力和篡位者手中夺回王位。埃涅阿斯（Aeneas）进入冥府，渡过可怕的死亡之河，把面包扔给三个头的看门狗刻耳柏洛斯（Cerberus），最后终于和他死去父亲的幽灵相见，他明白了一切真相：灵魂的命运、他将建立的罗马的命运以及如何能避免或承受住所有的重负。[37](#)他通过象牙门回到了他的世界。

当英雄的任务被深入地理解并实施时，其困难性和崇高的意义才会

体现出来，而佛祖历尽艰辛的传奇故事便是很好的代表。年轻的王子乔达摩·释迦牟尼偷偷骑上皇室的骏马犍陟，从他父亲的皇宫里出发，奇迹般地通过了守卫森严的大门，在两万四千个神祇为他用火把照明的夜色中穿行，轻松地跨过一条宽1 128肘尺(10)的大河，一剑割断了自己皇族的头发，剩下的头发大约只有两指宽，头发卷向右，紧贴在他的头上。他穿上僧侣的衣袍，以乞丐的身份游走于世界，在这些看似毫无目的的游荡中，他实现并超越了冥想的八个阶段。他放弃了王位的继承，在六年多的时间里进行极端的苦修，身体非常衰弱，看起来像是死了，但不久后恢复过来。之后他重新回归到不那么严格的修行生活。



图7 菩提树下的释迦牟尼（印度，片岩雕刻，公元9世纪晚期—公元10世纪早期）

一天他坐在一棵树下，凝视着世界的东方部分，他的光辉把大树照亮了。一位名叫苏耶妲的牧羊女走过来，把装在金碗里的乳糜呈献给他。当他把空碗抛入河中时，碗逆流漂走。这个迹象预示着他即将取得胜利。他站起来，沿着一条神祇装饰过的道路前行，这条路宽一千一百二十八肘尺。蛇、鸟和树林与田野中的诸神用鲜花和芳香向他表示敬意，天国的唱诗班洒下美妙的音乐，芳香、花环、和谐的欢呼声充满了整个世界，因为他正在走向悟道之树，即菩提树。在菩提树下，他将拯

救宇宙。他以坚定的决心将自己置于固定不动之地，爱与死亡之神魔王玛拉（Kāma-Māra）径直向他走来。

这位危险之神有一千只手，每只手都持有武器，他骑着大象出现了。他的军队围绕着他，前面、左面和右面的军队蔓延了十二里格(11)，后面的军队远至世界的边界，上方的军队高达九里格。保护宇宙的神祇逃之夭夭，但未来的佛陀在菩提树下一动不动。接下来爱与死亡之神攻击他，试图摧毁他的定力。

旋风、岩石、雷电与火焰、有着锋利边缘且冒着烟的武器、燃烧的煤块、炙热的灰、沸腾的泥浆、灼热的沙子和层层黑暗向救世主袭来，但是这些投射物都被乔达摩至高的完美力量转化为天国的鲜花和药膏。接下来魔王玛拉让他的女儿们上阵，她们是淫欲、爱欲和性欲，妖娆的侍女簇拥着他，但是伟大的乔达摩没有被分散注意力。最后魔王玛拉对乔达摩占据固定不动之地的权利发起挑战，愤怒地向他投掷锋利如剃刀的圆铁饼，并吩咐大批军队将大山的岩石碎块砸向他。但是未来的佛陀只是移动他的手，用手指尖触碰地面，让大地女神证明他有权坐在他所坐的地方。她发出成百上千、成千上万的怒吼来作证，以至于魔王玛拉骑乘的大象屈膝跪倒向未来的佛陀敬礼。军队立即散去，大千世界的众神撒下花环。

在日落之前征服者取得了初步胜利，初夜时分他知道了自己的前世；二更天时他的眼睛拥有了洞察一切的视力；到晨更的时候他理解了因缘法则；在破晓时分，他体验到了大彻大悟。

在接下来的第一个七天里，乔达摩，即现在开悟的佛陀一动不动地坐着，沉浸在极乐中。在第二个七天里，他站在旁边并凝视着他获得觉悟的地点。在第三个七天里，他在站的地方和坐的地方之间徘徊。在第四个七天里，他暂居在一个众神布置的亭子里，回顾有关因果与解脱的全部教义。在第五个七天里，他坐在少女苏耶妲用金碗送给他乳糜的树下，冥想着涅槃的美妙教义。他移坐到另一棵树下，一场狂风暴雨肆虐了七天，但蛇王从树根处出现，用他膨胀起来的头巾状颈部保护佛陀。最后佛陀在第四棵树下坐了七天，享受着解脱的美妙。之后他怀疑自己获得的启示能否传递给别人，他曾想把这些智慧保留给自己，但梵天神从天而降，恳求他成为众神和众人的导师。佛陀被说服了，决定去宣扬成佛之路。他回到城市，在市民中游走，赐予他们无价的恩惠，那就是道的知识。38

《旧约全书》中的摩西传奇也记录了类似的英勇事迹。在他带领以色列人离开埃及的第三个月中，他们来到了荒野的西奈山。在那里以色列人正对着山扎起了帐篷。上帝在山上呼唤摩西，他向上帝走去。上帝把《十诫》赐予他，命令他带着《十诫》回到以色列人中间，他们是上帝的子民。[39](#)

犹太人的民间传说声称，在上帝赐予启示的那天，人们可以听见从西奈山传来的各种隆隆声。

闪电伴随着越来越响的号角声，人们吓坏了，不停地颤抖。上帝弄弯天空，移动大地，撼动世界的边界，深渊为之摇晃，众天神都害怕起来。上帝通过火、地震、暴风雨和冰雹四个大门发出了他的光辉。大地认为死亡者将要复活，对于它所吸收的被屠杀者的血，对于它所掩埋的被谋杀者的尸体，它必须做出解释。直到听见第一句摩西十诫，大地才平静下来。

天空打开，西奈山摆脱大地升到空中，它的顶峰高耸地插入天空，厚厚的云遮住了四面的山坡，和上帝王座的底部相连。上帝的一侧陪伴着两万两千个头戴利未人花冠的天使，利未人是唯一忠于上帝的部族，其他部族都崇拜金牛犊。上帝的另一侧是六万三千五百五十个天使，每个天使拿着送给所有以色列人的烈火冠冕。第三个侧面有比这个数量多一倍的天使，而第四个侧面的天使更是多得数不清。因为上帝并不只出现在一个方向，而是同时出现在四面八方，然而这并不妨碍他的荣耀充满天空与大地。尽管西奈山上容纳了这么多人，但一点儿不拥挤，也没有骚乱，每个人都有容身之处。[40](#)

回归社会并与它重新融合

正如我们很快将会看到的，无论是在东方神话广阔的、几乎无边无际的形象中，还是在希腊神话充满力量的叙述中，或是在《圣经》壮美的传奇中，英雄的冒险经历通常遵循以上描述的核心模式：离开凡人的世界，进入某种力量之源，然后返回凡人的世界，生命得到了提升。释迦牟尼带回来的恩赐曾保佑着整个东方世界，那是关于佛法的美妙教义，就像摩西的十诫保佑着西方世界。希腊人认为火是人类文化最早的证据，这应该归功于普罗米修斯超越世俗的行为。罗马人则把支持整个世界的城市的建立归功于埃涅阿斯，他离开了沦陷的特洛伊城，来到可怕的地下死亡世界。在任何地方，无论在什么兴趣领域中（无论在宗教、政治还是个人领域中），真正富有创造力的行为都被描绘成来自某种死亡状态的行为，都是在英雄的无名期发生的事情。因此英雄的回归就像重生，他变得伟大而且充满了创造性的力量，人类也一致拥护他。因此，为了反复认识到其中的启示，我们应该跟随许多英雄人物经历冒险的经典阶段。这不仅有助于我们理解这些形象对当代生活的意义，而且有助于理解人类心灵在渴望、力量、变迁和智慧等方面的同一性。

以下内容将以一段冒险经历的形式呈现，它是由一些人类命运的象征性承载者的故事混合而成。第一部分第1章将呈现第一个阶段，即分离或启程，其中包含五个子部分：

- (1) “历险的召唤”，即英雄使命的迹象；
- (2) “拒绝召唤”，即逃离神祇的愚蠢行为；
- (3) “超自然的援助”，即历险者所获得的意外帮助；
- (4) “跨越第一个阈限”；
- (5) “鲸鱼之腹”，即进入黑暗王国的通道。

第2章呈现的是“启蒙过程中的考验与胜利”阶段，其中包含六个子部分：

- (1) “考验之路”，即众神危险的一面；
- (2) “遇到女神（玛格那玛特）”，即婴儿重新获得幸福；
- (3) “妖妇的诱惑”，即俄狄浦斯的领悟与苦恼；
- (4) “与天父重新和好”；
- (5) “奉若神明”；
- (6) “最终的恩赐”。

“回归并与社会重新融合”是灵性能量在俗世中不断地循环所必不可少的，而且从社群的立足点来看，这使得英雄的长期隐退有了合理的理由。英雄自己可能会觉得这是所有阶段中最困难的。因为如果他像佛陀一样克服难关，实现了大彻大悟后的深层平静，那么众生的悲苦以及对他们的关心或希望都会彻底湮灭这种平静体验带来的极乐。或者启发被经济问题困扰的众生似乎是一个艰巨得无法解决的难题。另一个方面，如果像普罗米修斯一样，英雄没有承受所有启蒙的考验，只是直奔目标（通过暴力、花招或运气），攫取他意欲得到的恩惠，那么他所不能平衡的力量便会做出剧烈的反应，从内部和外部将他摧毁，就像普罗米修斯被岩石所困，岩石代表他那被玷污的潜意识。在第三种情况下，如果

英雄没有经历艰险，也愿意回到世人中间，他可能会遭遇严重的误解，被他打算帮助的人轻视，以至于事业落空。第3章将通过六个子部分来探讨这些可能发生的情况：

- (1) “拒绝回归”，即摒弃世人；
- (2) “借助魔法逃脱”，即普罗米修斯的逃脱；
- (3) “来自外界的解救”；
- (4) “跨越归来的阈限”，即回归平凡的俗世；
- (5) “两个世界的主宰”；
- (6) “生活的自由”，即终极幸福的性质和作用。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

在以洪水泛滥为主题的故事中，英雄轮回式的冒险历程会以相反的形式出现。在这类故事中，并非英雄求助于神力，而是神力与英雄作对，然后重归平息状态。地球上任何地方都发生过洪水泛滥的故事。它们构成了世界历史中原型神话不可缺少的一部分，因此第二部分“宇宙创世的周期”对此进行了探讨。洪水中的英雄是人类原始生命力的象征，即使在最严重的灾难与罪恶的紧要关头，人们也能存活下来。

单一神话中复合而成的英雄是具有卓越天赋的人物。他通常受到他所在社会的尊重，也常常不被认可或受到鄙视。他发现他和 / 或他所处的世界缺少一种象征性的东西。在童年故事里，缺乏的可能是像某种金戒指那样不重要的东西，然而在预示大灾难的幻象中，整个人世的物质与精神生活变得崩溃或濒临崩溃。

一般来说，童话故事中的英雄能够获得国家的、微观的胜利，而神话中的英雄获得的是全世界的、历史性的宏观胜利。前者——最年幼或让人看不起的孩子会成为具有非凡力量的大师，战胜压迫他的人，而后者则会从冒险经历中带回来使整个社会获得重生的方法。部族的或当地的英雄，比如黄帝、摩西、阿兹特克人的特斯卡特利波卡（Tezcatlipoca）把恩惠带给一个民族，而全世界的英雄，比如穆罕默德、耶稣、佛陀，给整个世界带来启示。

无论英雄是荒诞可笑的还是令人崇敬的，是希腊人还是野蛮人，是异教徒还是犹太人，他的旅程在基本结构上没有什么差别。民间故事更多描绘的是英雄有形的行为，而更高层次的宗教呈现的则是精神上的行为，然而我们会吃惊地发现，在冒险的形态、人物的作用以及取得的胜利方面，两者几乎没有差异。如果某个童话故事、传说、仪式或神话省略了原型模式中的某个基本要素，那么这个要素会以某种方式或其他方式被暗示出来——被省略的部分本身便能够充分说明这个例子的历史与反常情况，正如我们一会儿将看到的。

第二部分“宇宙创世的周期”展现了世界被创造与破坏的宏伟想象，这是赐予英雄的启示。第5章“产生”探讨了宇宙如何凭空形成。第6章“童贞女得子”描述了女性力量创造性的救赎作用，首先描述的是宇宙规模上的宇宙之母，接下来在人类地球上再一次探讨英雄的母亲。第7章“英雄的蜕变”通过一些典型阶段，追溯了人类历史的传奇进程，根据不同民族的不同需要，英雄会以各种形式登上历史舞台。第8章“消解”讲述了曾被预言过的结局，首先是英雄的结局，然后是世界的结局。

在各大洲宗教作品中，宇宙创世的周期具有惊人的一致性。[41](#)这使得英雄的冒险历程有了一个有趣的新变化，因为现在危险的旅程不是为了获得，而是为了重新获得；不是为了发现，而是为了重新发现。这说明英雄历尽艰险寻找并赢得的神圣力量一直存在于他的心中。他是“国王的儿子”，逐渐认识到自己真正的身份，于是开始行使自己作为“上帝之子”的权力，他终于知道这个称谓有多么重要。从这个视角看，英雄是我们每个人内心都隐藏着的创造与救赎的神圣形象的象征，只是等待我们去认识它，使它呈现出生命而已。

年轻的圣徒西缅（Symeon, 949—1022）这样写道：

变成许多部分的上帝依然是完整的上帝，但每一部分都是基督的全部。我看到他在我家里，他出人意料地出现在所有的那些日常事物中，以难以言表的方式与我融合在一起，向我跳过来，我们之间似乎什么都没有，就像火之于铁，光之于玻璃。他使我像火，像光。我成了以前从很远的地方看到的东西。我不知道如何将这个奇迹与你联系起来……我生来是个人，而上帝的恩典使我成为上帝。[42](#)

伪福音《夏娃福音》（*Gospel of Eve*）描述了类似的幻想：

我站在高高的山上，看见一个巨人和一个矮人。我仿佛听到一声雷鸣，于是走近些倾听。他对我说：我是你，你是我，无论你在哪里，我都在你那里。我分散在万物之中，只要你愿意，你便可以把我汇聚在一起，汇聚我等于汇聚你自己。[43](#)

因此我们可以把这两者——英雄和他最终的神，探求者和被找到者，理解为单一的自我反映这一奥秘的内在和外在，这与世界的奥秘完全相同。超级英雄的伟大事迹就是逐渐在各种各样的情况下认识到这种统一性并将它传播给其他人。

世界的中心

英雄成功的冒险历程将生命之流重新释放到世界的身体中。生命之流的神奇可以用营养物质的循环，能量的动态流动或恩典在精神上的显现来代表。这种形象的多样性便于交替使用，分别代表生命力的三种浓缩程度。丰收是神的恩典，神的恩典是灵魂的食粮。电闪雷鸣是雨水的先兆，雨水会让土地变得肥沃，同时它也彰显了神释放的能量。恩典、营养物质和能量，它们被倾注到有生命的世界中，在它们难以发挥功效的地方，生命就会死亡。

生命之流来自不可见的源头，进入点就是象征宇宙的圆形中心，也就是佛陀传说中不可移动之点，[44](#)据说世界围绕着这个点旋转。在这个点的下面是支撑大地的宇宙之蛇，即龙的头，它象征着深渊之水。深渊之水是创造生命的神圣能量，是造物主的本质。[45](#)生命之树，也就是宇宙本身，便是从这个点生长出来的。它扎根在具有支持作用的黑暗中，金色的太阳鸟栖息在生命之树的最高点，一口永不枯竭的泉水在树根部汩汩地喷涌。它还可以呈现宇宙之山的形象，山上有众神之城，就像山顶上由光构成的莲花。在它中空的部分有群魔之城，由各种宝石照明。另外，它还可以是宇宙男人或女人的形象（比如佛陀或跳舞的印度女神卡莉），他们坐在或站在这个点上，甚至被固定在树上（阿提斯、耶稣、沃坦），因为作为神的化身，英雄本身就是世界的中心，永恒能量通过它进入时间的中心点。因此世界的中心是不断创造的象征：万事万物中不断涌出的赋予生命的奇迹使世界得以保持的秘密。

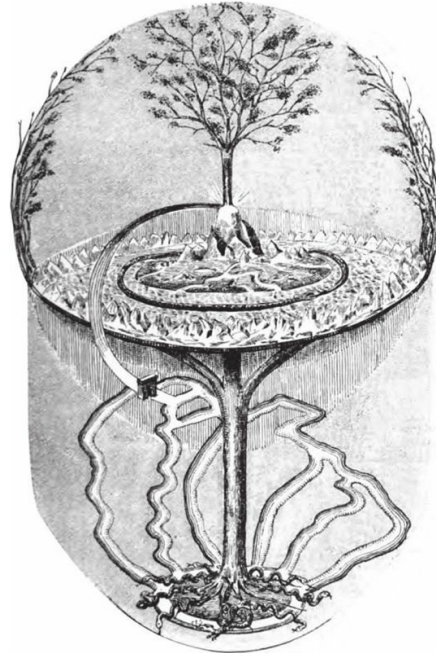


图8 宇宙树（蚀刻版画，斯堪的纳维亚，19世纪早期）

在堪萨斯州北部和内布拉斯加州南部波尼族人举行的哈冠（Hako）仪式中，祭司会用脚趾画一个圆。一位祭司曾说：

这个圆代表鸟巢。我之所以用脚趾画圆是因为老鹰也用它的爪筑巢。尽管我们在模仿鸟类筑巢，但这个行为还有另外一种含义：我们在思考蒂拉瓦创造的人类得以生活在其中的世界。如果你登上高山，环顾四周，会看到天空的各处与大地相连，人们生活在这个圆形的围场中。因此我们画的圆并不只代表鸟巢，还代表蒂拉瓦为所有人创造的居住地。这个圆形还代表亲属、氏族和部落。[46](#)

天空的穹顶被放置在大地的四个角上，有时由四根象柱支撑，柱子的形状可能是国王、巨人、矮人、大象或乌龟。因此从传统上看，圆形求面积的数学问题很重要：它包含着从天空形式转化为大地形式的秘密。家中的炉灶和寺庙的祭坛是大地之轮的轮毂，是宇宙之母的子宫，其中的火便是生命之火。房屋、皇冠、山峰或灯笼顶部的开口是天空的毂或中心，灵魂通过它从永恒中归来，就像在生命之火中焚烧的祭品，上升的烟就像车轴，将祭品的气味从大地的轮毂托举到天空之轮的轮毂。[47](#)

它们填满了神的饭碗，也就是太阳，这是取之不尽、用之不竭的圣杯，承载着丰富的祭品物质，祭品的肉确实就是肉，祭品的血确实就是血。[48](#)太阳同时也是人类的供养者。点燃炉灶的太阳光象征着被传递到世界子宫的神的能量——它也是连接并转动两个轮子的轮轴。通过太阳之门，能量的流动持续不断。神通过它降临大地，人通过它升入天

空。“我是门：任何通过我进入的人能够得到拯救并能自由出入，发现牧场找到牧草。”[49](#)“他吃我的肉，饮我的血，住在我的里面，而我也在他的里面。”[50](#)

对于依然从神话中获取营养的文化来说，象征性的暗示使得人类存在的景象和每一个阶段都充满了生机与活力。超自然的保护者保护着山丘和小树林，它们与有关创世的当地历史中众所周知的事件存在联系。此外，到处都是特殊的圣地。只要是英雄出生、历练或重返虚空的地方，都会被记录下来并被神圣化。庙宇被建造起来，用以表明它完美的中心性并激发出它的奇迹，因为这里是进入丰饶的突破点。有的人在这个点找到了永恒。因此这个地点可以帮助人们进行有益的冥想。设计这类庙宇的一个规则是模拟地平圈的四个方向，位于中心的神龛或祭坛象征无穷尽之点。进入庙宇群并来到祭坛的人是在模仿最初英雄的行为。他的目的是重演这种普遍的模式，以此唤起他心中聚集生命、恢复生命的记忆。

古代城市修建得像个庙宇，四个方向上有大门，中心位置是城市创建者的主要圣祠。市民在这个象征物的范围内生活劳作。全国和世界的宗教区域本着同样的精神，是以某座母城为中心的，比如西方基督教以罗马为中心，伊斯兰教以麦加为中心。全世界的穆斯林每天三次朝着克尔白礼拜，这就像是在世界那么大的一个轮子里，轮辐都指向了克尔白这个中心。它构成了所有人都“服从”阿拉意志的象征。我们在《古兰经》中可以读到：“因为正是阿拉将告诉你一切行为的真理。”[51](#)或者宏伟的庙宇可以被建立在任何地方，因为最终整个宇宙无处不在，任何地方都可以成为力量的所在。在神话中任何一片草叶都承担起救世主的形象，引导上下求索的流浪者进入他自己内心的至圣所。

因此世界的中心无处不在。它是所有存在物之源，它产生了世界上形形色色的善与恶、丑与美、罪行与美德、快乐与痛苦。希腊哲学家赫拉克利特指出：“对神来说，万物都是公平、美好而正确的，但人认为某些事物是正确的，某些则是错误的。”[52](#)因此在世界各地庙宇中受人膜拜的形象绝不会都是美丽的、仁慈的，甚至也不一定道德高尚。比如《约伯记》中的神祇，他们远远超出了人类价值观的范围。与之类似，神话中最伟大的英雄也不都是品行正直的人。美德只是教学法上达到最终领悟的前奏，这种领悟超越了所有成对的对立物。美德战胜了以自我为中心的自我，使得超越个人的中心性成为可能。但是当超越这种中心性时，快乐或痛苦、邪恶或美德、我们自己的自我或其他任何人的自我

还有什么意义呢？我们通过万事万物感知到这种超越的力量，它存在于万事万物中，在所有事物中它都是美妙的、有价值的，我们应该对其表示深深的敬意。

因为赫拉克利特曾经主张：“不相似的事物结合在一起，会从差异中产生出最美好的和谐，一切事物产生于冲突。”⁵³或者正如诗人布莱克（William Blake）告诉我们的：“狮子的怒吼、狼的嚎叫、汹涌的大海的狂暴和具有破坏性的利剑，都是永恒的一部分，凡人无法认清它们。”⁵⁴

约鲁巴的一则轶事生动地解释了这个观点，这段轶事是关于恶作剧之神埃德舒（Edshu）的。

一天，这位古怪的神沿着两块田地之间的小路前行。他看到两块田地里各有一位农夫在耕作，于是决定和他们开个玩笑。他戴着一顶一侧是红色，另一侧是白色，前面是绿色，后面是黑色的帽子（它们是世界四个方向的颜色，也就是说埃德舒成了世界中心的化身）。两位友好的农夫在回村时，其中一个对另一个说：“今天你有没有看到一个戴白帽子的老人经过？”另一个人回答说：“什么，明明戴的是红帽子。”第一个人反驳道：“不对，就是白帽子。”他的朋友坚持说：“那是一顶红帽子。我亲眼所见，你一定瞎了。”第一个人反驳道：“你一定是喝醉了。”他们的争吵发展成了打闹，他们开始互相动刀子，邻居把他们带到酋长面前，让酋长做评判。在审判现场，埃德舒也在人群中。当酋长很为难，不知道怎样判才公平时，这位老恶作剧之神现了身，把他的玩笑告诉大家，给人们看他的帽子。他说：“这两个人忍不住争吵起来，这正是我希望的。制造冲突是我最大的乐趣。”⁵⁵

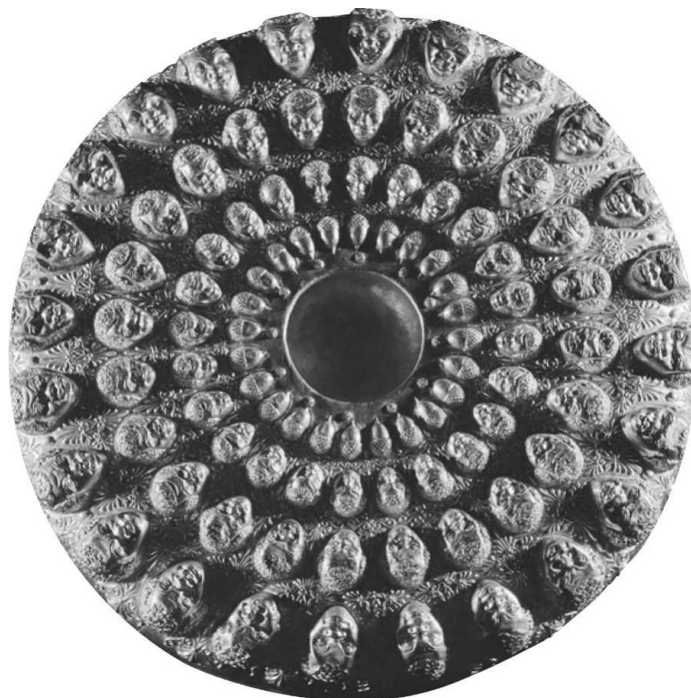


图9 圆锥形神石（黄金的小瓶子，色雷斯人，保加利亚，公元前4世纪—前3世纪）

在道德家义愤填膺时，在悲剧诗人遗憾与恐惧时，神话把完整的人生变成了一出宏大而可怕的神的喜剧。奥林匹斯山神的笑声至少不是逃避现实，而是冷酷无情，它具有生活本身的冷酷性，我可以把这看成是造物主的冷酷无情。从这方面来看，神话使得悲剧性的态度看起来多少有些滑稽可笑，简单的道德判断显然是目光短浅的。然而一种信念可以抵消这种冷酷无情，那就是相信我们看到的一切都反映了持久的且不会受到痛苦影响的力量。因此这些故事既冷酷无情又无所恐惧，它们充满了超然的匿名性的快乐，这种匿名性存在于所有在时间中出生、在时间中死亡、以自我为中心、战斗着的自我中。

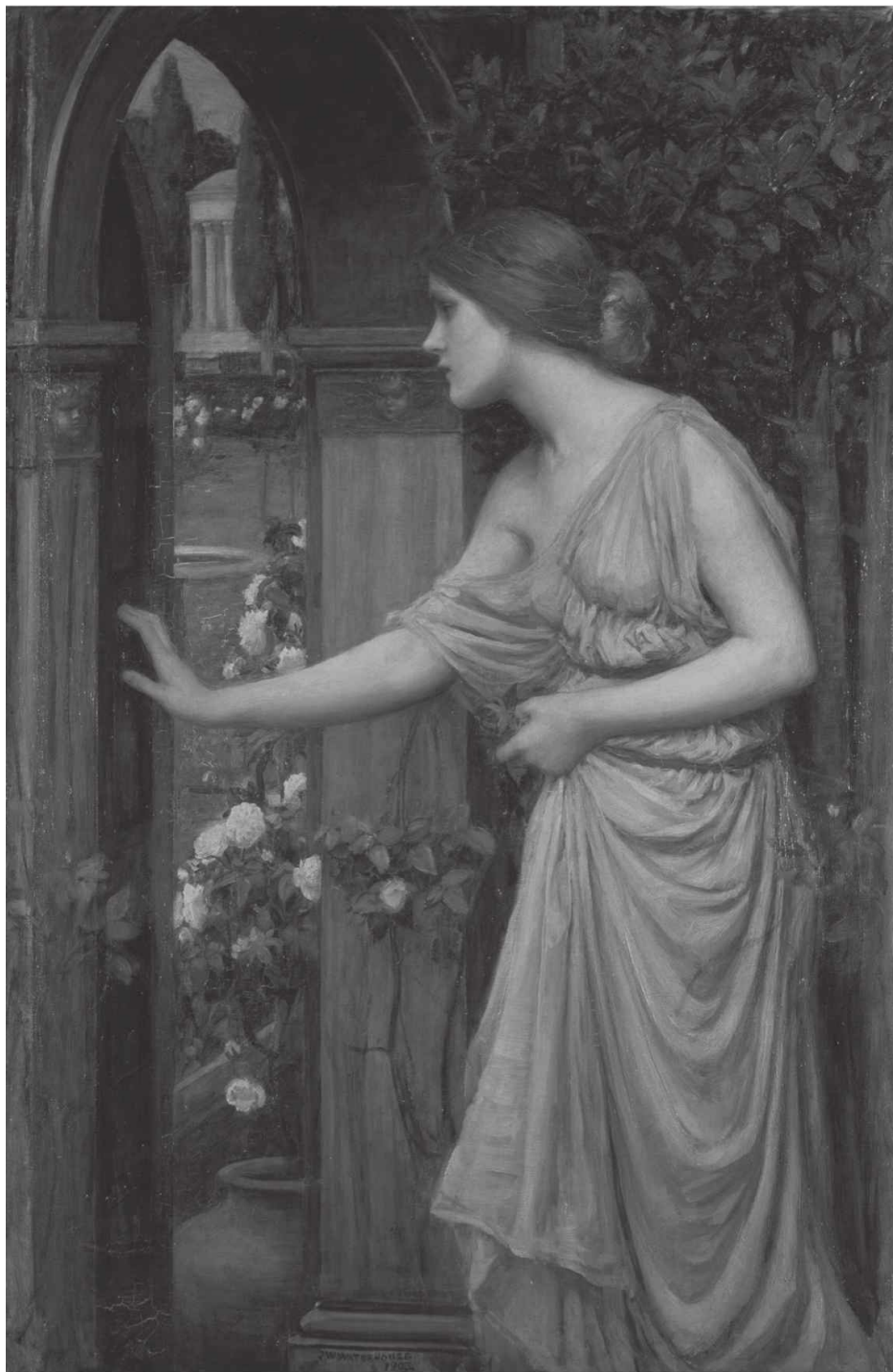


图10 塞姬走进丘比特的花园（布面油画，英格兰，1903年）

I fied Him,

down the nights and sown the days;

I fied Him,

down the arches of the years;

I fied Him,

down the labyrinthine ways

of my own mind; and in the mist of tears

I hid from Him,

and under running laughter.

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

第一部分

英雄的历险

01

启程

很久很久以前，当人们许下的愿望还能够实现时，有一位国王。

历险的召唤

很久很久以前，当人们许下的愿望还能够实现时，有一位国王。国王的女儿们都很美丽，小女儿的美貌尤为出众，就连见多识广的太阳每次照耀她的脸庞时也会为之惊叹。在国王的城堡附近有一大片幽暗的森林，森林中一棵老酸橙树下有一眼泉水。当天气很热的时候，国王的小女儿会走进森林，坐在凉爽的泉水边乘凉。为了打发时光，她会带着一个金色的球，把它抛起来再接住，这是她最喜欢的玩具。

一天，公主的金球没有落入她伸向空中的小手里，公主没有接住球，球在地上弹了一下，直接滚入泉水中。公主的目光一直追随着球，但球消失在泉水里，泉水很深，深不见底。她开始哭泣，哭声越来越大，什么也不能让她得到安慰。正当她哭泣时，她听到有人在叫她：“公主，出了什么事？你哭得这么伤心，连石头也要同情你了。”她向四下里张望，想看一看声音来自哪里。她看到一只青蛙从水里伸出它那肥胖而丑陋的脑袋。“哦，是你吗，扑通扑通跳水的老家伙，”她说，“我在为我的金球哭泣，它掉到泉水里了。”“别着急，不要哭，”青蛙回答道，“我可以帮助你，可是如果我帮你取回了玩具，你将怎么报答我？”“任何你想得到的东西，亲爱的青蛙，”她说，“我的衣服、我的珠宝，甚至我戴的金冠。”青蛙回答说：“我不想要你的衣服、你的珠宝和你的金冠，如果你真的喜欢我，那就让我成为你的玩伴，陪着你；在你吃饭时让我坐在你旁边，吃你小金盘子里的食物，喝你小杯子里的水，睡在你的小床里。如果你向我做出这样的保证，我会下去取回你的金球。”“好的，”她说，“我保证你会得到你想要的一切，只要你把球找回来。”但是她心里想：“那只愚蠢的青蛙真啰嗦！它应该和它的同类待在水里，永远也不能与人类为伴。”

青蛙得到她的保证后，把头扎入水里，沉了下去，过了一会儿它浮了上来，嘴里衔着金球。它把球抛在草地上。当公主看到自己可爱的玩具时，她站起身，捡起球，然后飞快地跑走了。“等一等，等一等，”青蛙大叫，“带上我，我不能像你那样奔跑。”可是这样做有什么用呢？虽然它使劲地呱呱叫，但公主完全不理睬，赶紧跑回了家，很快便彻底忘记了那只可怜的青蛙——它一定又跳回泉水里了。¹

这个故事说明历险是如何开始的。一个失误——显然完全出于偶然，揭晓了一个未知的世界，个体与他还不太了解的力量之间发生了关系。正如弗洛伊德曾说过，²失误并非出于偶然。它们是被压抑的欲望冲突的结果。它们是无知的泉水在生活表面形成的涟漪。泉水可能很深，就像灵魂本身一样。这个失误可以被看成是命运的开端。因此在童话故事里，金球的消失是公主命运的第一个征兆，青蛙是第二个征兆，被忽视的承诺是第三个征兆。

作为突然开始发挥作用的力量的初步表现，青蛙奇迹般的出现可以被当成是“先兆”，导致它出现的危机则是“历险的召唤”。先兆的召唤可能是生，比如在当下的事例中；也可能是死，比如在生命的晚期。有些召唤意味着崇高的历史性事业，有些召唤标志着宗教启蒙的发端。正如神秘主义者所领会的，它们预示着所谓的“自我的觉醒”³。而童话故事中那位公主，它只不过预示着青春期的降临。但是无论召唤是否重要，无论处于人生进程的哪个阶段，召唤总是以变形的神迹拉开序幕，即灵魂发生转变的仪式或时刻，当完成它们时，便意味着死亡和出生。熟悉的生命范围被突破，旧有的概念、理想和情感模式不再适用，超越阈限

的时刻即将到来。

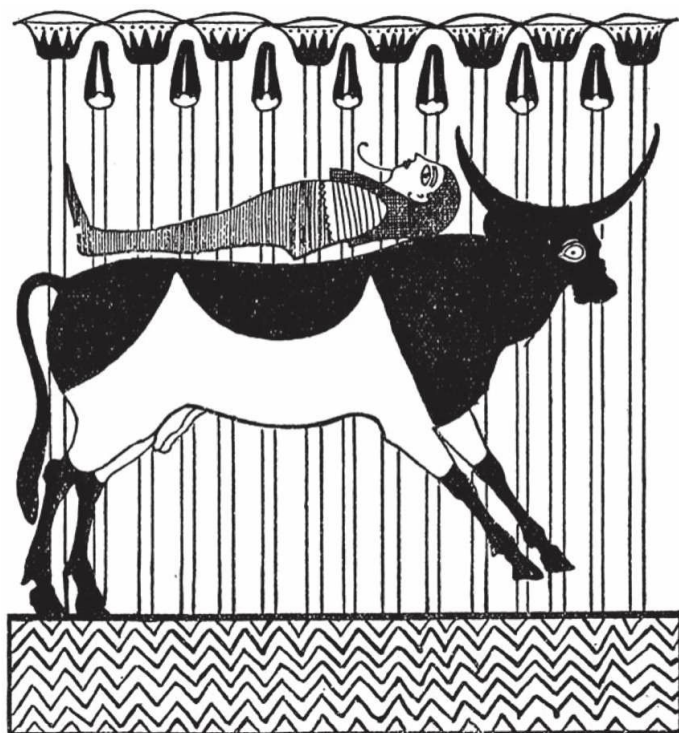


图11 变成公牛样子的阿庇斯将已死的人作为奥西里斯运送到阴间（木雕，埃及，公元前700—前650年）

召唤的典型情境是幽暗的森林、巨大的树木、汨汨流淌的泉水和命运之力携带者令人厌恶、被轻视的外表。我们可以从中识别出世界中心的象征。在幼儿故事中，地下世界中用头支撑大地的蛇的对应物就是青蛙和小龙，地下世界中的蛇以头支撑着地球，代表着深渊繁育生命、创造世界的力量。它带着代表太阳的金球从水中冒出，而金球刚刚沉没在青蛙所生活的幽深泉水中。此时，青蛙就类似于从口中喷吐出冉冉升起的太阳的中国巨龙，或者类似于头上骑着年轻英俊、永生不老的韩湘子的青蛙，青蛙头上的韩湘子还手提一篮吃了可以长生不老的仙桃。弗洛伊德曾提出，所有焦虑的时刻都会重现与母亲的第一次分离，也就是分娩时令人痛苦的感受——呼吸困难、充血等。⁴反过来，所有分离和新生的时刻都会产生焦虑。无论是国王的孩子将离开父王，结束原来幸福的二元统一体，还是上帝的女儿夏娃长大成熟，将要离开田园牧歌式的伊甸园，或者是心无旁骛的未来佛陀超越人世的最后层次，相同的原型形象都会被激活，都象征危险、保证、考验、转变和出生之谜的神圣性。

童话故事里被人厌弃的青蛙或龙衔着太阳之球。青蛙、蛇、被拒绝的东西代表了潜意识的深处（“深不见底的深”），在那里贮藏着所有被

拒绝的、不被承认的、未知的或不成熟的因素、原则和存在要素。在神话传说中，它们是女水妖、海神及江河湖海守护神水下宫殿中的珍珠，是地狱中给魔鬼之城照明的宝石，是支撑大地并像蛇一样环绕着大地的不朽之海中的火种，是永恒黑夜的最深处的星辰。它们是巨龙看守的黄金宝藏中的天然金块，是金苹果园中被守护的苹果，是金羊毛的细丝。因此历险的预言者或宣布者往往被尘世认定为是凶恶、可怕、令人厌恶或邪恶的。但是如果能够跟随它们，那么便能穿过生命围墙进入宝石闪闪发光的阴曹地府。预言者还可能是一头野兽（就像童话故事里那样），它代表的是我们自己内心深处被压抑的本能的繁殖力，或者可能是一个蒙着面纱的神秘人物——未知的人物。

下面这个故事讲述了亚瑟王是如何做好准备和骑士们一起去骑马打猎的：

亚瑟王一来到森林中，便看到面前有一头巨大的公鹿。亚瑟王说：“我要追这头公鹿。”于是他催马向前，追了很久。亚瑟王本可以通过武力杀死公鹿，但他追了很久，他的马累得喘不过气来，倒地死掉了。一个仆人给亚瑟王牵来另一匹马。亚瑟王看到公鹿藏进了灌木丛，而他的马死了。他坐在泉水边陷入了沉思。当他这样坐着的时候，他认为自己听到了猎狗的叫声，它们的数量多达三十对。顺着声音，亚瑟王看到一种奇怪的野兽向他走来，那是他所见过和所听说过的最奇怪的野兽。野兽来到泉水边喝水，肚子里发出三十对猎狗在追踪搜索时的声音。但是当这只纯白的野兽不停地喝水时，肚子里便没有了声音。随后这只野兽在巨大的声响中离开，亚瑟王感到非常吃惊。⁵

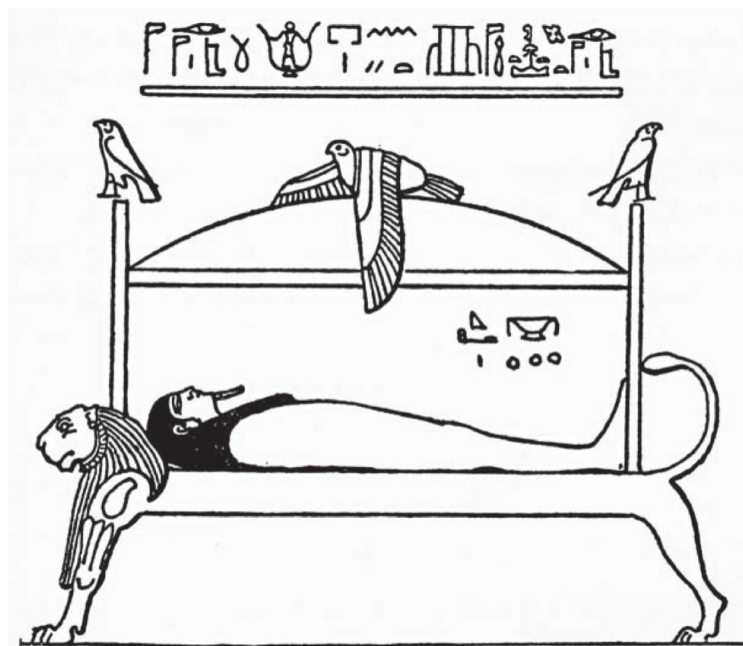


图12 变成老鹰的伊西斯在阴间与奥西里斯做伴（石雕，托勒密王朝，埃及，公元1世纪）

其他地区也存在着相似的神话故事——北美平原的阿拉巴霍女孩就

是其中一个例子。

她在一棵棉白杨树旁暗中监视一只豪猪，试图射中它，但它跑到了树后并开始爬树。女孩追赶，想抓住豪猪，但豪猪继续往上爬，直到女孩都够不着它了。女孩说：“好吧！我要继续爬，因为我想抓住豪猪，我想得到它的刚毛。如果有必要，就算爬到树的最高处我也奉陪。”豪猪真的爬到了树的最高处，但当女孩的手正要碰到豪猪时，棉白杨树突然长高了，豪猪又继续向上爬。女孩向下看了一眼，朋友们在扯着脖子喊她下来。但是在豪猪的吸引下，她不再顾及离地面越来越远所感到的恐惧，而是继续向上爬，直到从地面上看，她已经成了小黑点。最终她和豪猪都抵达了天界。⁶

下面还有两个梦境的例子，足以说明预言者的形象是自发出现的，预示着当事人的心灵已经成熟到可以发生蜕变的程度了。第一个是一位年轻人的梦，他正在寻找适应世界的新方法：

“我在一片草地上，许多绵羊在这里吃草。这是‘绵羊之地’。一个陌生的女人站在绵羊之地，指着那条路。”⁷

第二个是一位年轻女孩的梦，她的同伴最近死于肺癆，她害怕自己也会患上这种病。

“我在一个开满鲜花的花园里，残阳如血。这时在我面前出现了一位高贵的黑骑士，他用严肃、低沉得令人害怕的声音对我说，‘你愿意跟我走吗？’还没得到我的回答，他就拉着我的手，把我带走了。”⁸

无论是梦境还是神话，在这些历险中，作为引路者而突然出现的形象具有一种无法抗拒的吸引力，它标志着新的人生阶段和时期。这个必须被面对并且在潜意识中具有某种熟悉性的事物（尽管在意识中它是陌生的、令人吃惊的甚至令人害怕的）显现之后，之前有意义的事情现在变得毫无价值，就像那位国王的女儿的世界，突然消失在泉水里。虽然英雄会暂时回归他熟悉的领域，但暂时的回归也是徒劳无益的。接下来会出现一系列力量不断增加的征兆，直到像下面的传说“四个征兆”中一样（这是世界文学中最著名的历险召唤的故事），冒险的召唤再也无法被忽视。

年幼的王子乔达摩·释迦牟尼，也就是未来的佛陀，受到他父亲的保护，对有关年老、疾病、死亡或僧侣一无所知，父亲唯恐他受到遁世想法的影响。因为在乔达摩出生时，有人预言他要么成为世界之王，要么成为佛陀。偏爱王室使命的国王为儿子提供了三座宫殿和四万名舞女，目的是让他的心依恋俗世。但是这些事物只是推动王子向着不可避免的方向发展，王子年纪轻轻就已经厌倦了声色犬马的生活，他变得成熟起来，等待着去迎接另一种体验。在他做好准备的时刻，征兆自动出

现了：

某一天未来的佛陀想去游览园林，他让驾车的仆人准备好马车。仆人准备了一辆奢华而精美的马车，它被装饰得很华丽。仆人驾着像白莲花一样雪白的四匹仙陀婆（Sindhava）种御马来到了未来的佛陀面前，并向他禀报一切都已准备妥当。未来的佛陀登上像神的宫殿般华丽的马车，朝着园林驶去。

“悉达多王子开悟的时刻来临了，”众神想道，“我们必须给他一个征兆。”他们把其中一位神变成老朽不堪的老人，牙齿残缺，头发灰白，身体扭曲佝偻，倚着竿子颤抖着。神祇将老人呈现在未来佛陀的面前，但只有佛陀和他的马车夫仆人能够看见。

未来的佛陀对马车夫说：“朋友，恳请你告诉我，那个人是谁？他的头发和其他人的头发不一样。”听到解答后，他说：“可叹人生在世，出生后老年便必然会来临。”他的内心受到了搅动，于是返回到宫中。

“我的儿子为什么这么快就回来了？”国王问道。

“陛下，他看到一位老人，”仆人回答道，“因为看到了老人，所以他打算遁世归隐。”

“你说那样的话，难道想要我的命吗？赶快准备一些杂耍戏剧，表演给我的儿子看。如果我们能让他享受欢愉，他就不会去想遁世归隐的事情了。”然后国王将宫殿每个方向上的守卫都增加了半里格。

某一天，未来的佛陀再一次走进园林，他看到一个神祇变成的病人，并且再一次询问仆人。他的内心再一次受到了搅动，于是返回到宫中。

国王问了相同的问题，下达了像之前一样的命令，再一次增加守卫，在四周布置了四分之三里格的卫兵。

某天未来的佛陀又一次走进园林，他看到一个神祇变成的死人，并且再一次询问仆人。他的内心受到了搅动，于是返回到宫中。

国王问了相同的问题，下达了像之前一样的命令，再一次增加守卫，在四周布置了一里格的卫兵。

某天未来的佛陀又一次走进园林，他看到一个神祇变成的僧侣，他的穿着简朴而庄重。王子问马车夫：“恳请你告诉我，那个人是谁？”“王子，那是一个出家人。”随即马车夫对遁世归隐进行了一番赞叹。出家的想法让未来的佛陀感到愉快。[9](#)

神话之旅的第一个阶段，即我们所说的“历险的召唤”标志着命运对英雄发出了召唤，将他精神的重心从英雄所处的暗淡无力的社会转向了未知的区域。表现这个充满珍宝与危险的决定性区域的方式各不相同，可能是一片遥远的土地，一片森林，一个地下的、水下的或空中的王国，一个神秘的岛屿，高耸的山顶或深沉的梦境，但那始终是这样一些奇异的地方，有着多种形态的流动的存在、无法想象的折磨与痛苦、超人类的行为和终极的喜悦。英雄可以凭借自己的意志力，完成历险，正如提修斯进入他父亲的城市雅典，听到有关弥诺陶洛斯的可怕来历时所做的，他可以被某种善意或恶意的力量送往国外，在愤怒的海神波塞冬之风的驱策下，在地中海上漂流。历险开始时可能仅仅是一个失误，就像童话故事里的公主不小心掉落了金球，或者英雄可能在毫无目的地漫步时，某种现象引起了他的注意，诱惑他离开了人们常走的道路。这样

的例子非常多，无穷无尽，遍及世界每个角落。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

在以上的部分和接下来的内容中，我不会尝试穷尽各种证据。这样做（例如模仿弗雷泽在《金枝》中的做法）会使篇幅变得非常庞大，却不能使神话学的主线变得更清晰。相反，在每个部分中我会提供几个典型的例子，它们来自分布广泛且具有代表性的文化传统。在写作过程中，我会逐渐更改我的资料，因此读者能够体味到各种风格的独特性质。读到最后时，读者将浏览大量的神话。如果读者想知道单一神话的每一部分都引用了哪些神话，他只需要查看注释中列举的一些来源，并随意看一看其中的一些故事。

拒绝召唤

在现实生活中，我们常常会遇到召唤得不到响应的情况，这在神话和广受欢迎的故事中也并不少见。因为人们始终有可能对其他事情感兴趣。对召唤的拒绝将冒险转变为它的消极面。主体被禁锢在令人厌烦的事物、辛苦的劳作或“文化”中，失去了重要的积极行为的力量，成了需要被拯救的受害者。开满鲜花的世界变成了遍地石头的不毛之地，他感到生活没有意义，即使像迈诺斯国王那样，通过巨大的努力成功建立起声名显赫的王国。无论他建立什么家族，都将是死亡的家族：他把弥诺陶洛斯藏在巨石围墙组成的迷宫里，掩人耳目。他的所作所为只能造成新的问题，只能干等着毁灭逐步向他逼近。

“我召唤，而你拒绝了……我还会嘲笑你的不幸。当你感到恐惧时，当你的恐惧如同荒凉一样降临时，当你的毁灭如同龙卷风一样降临时，当你感到悲伤痛苦时，我会嘲笑……因为愚昧人背道，必杀己身；愚顽人安逸，必害己命。”[10](#)

“基督一去不复返。”[11](#)

全世界的神话和童话故事都清楚地表明这种拒绝本质上就是拒绝放弃个人利益。他们没有把未来看成是连续不断的出生与死亡，在他们眼里，目前的理想、德行、目标和优势的系統将会固定不变，稳固可靠。当祭品本应象征服从神祇的意志时，迈诺斯国王把神圣的公牛留了下来，因为他宁可选择自认为属于自己的经济利益。因此他没有承担他本应承担的人生职责，而且我们看到了这导致了怎样的灾难性后果。神本身成为他所恐惧的东西，因为显而易见，如果某人是他自己的神，崇拜

他自己，那么神的意志，即破坏他以自我为中心的系统的力量便会变成怪物。

我逃离了他，夜以继日；

我逃离了他，年复一年；

我逃离了他，沿着我自己心灵迷宫中的道路；

我躲避他，泪眼迷离，伴随着一连串的笑声。[12](#)

迷失方向的心灵就像迷宫，它将以自我形象出现的神圣存在闭锁在其中，这个神圣存在夜以继日地侵扰着人们。所有通往出口的路都消失不见了。人们只能像撒旦一样紧紧地抓住自己，陷入地狱；或者最终被上帝消灭。

啊，愚蠢、盲目、软弱，

我就是他要寻找的人！

如果你赶走你的爱，就是赶走我。[13](#)

被禁锢于童年的“围墙”中

当希腊神祇阿波罗在平原上追赶逃跑的佩纽斯河之女，少女达芙妮时，我们可以在他的呼唤中听到同样悲痛、神秘的声音。“哦，女神，佩纽斯的女儿，留下来！”阿波罗呼唤着她，就像童话故事里的青蛙呼唤着公主。

“追赶你的我不是你的敌人。你不知道自己在逃避谁，也不知道自己为什么逃跑。我恳求你不要跑得那么快，不要再逃了。我也会放慢速度跟着你，而且还会让你停下，问一问你的情人是谁。”

他本来会说更多的话，但没等他把话说完，他就把追赶的少女吓跑了。即使是逃跑，少女看起来也很美丽。风使她的四肢裸露出来，在她跑动时，迎面而来的微风使她的衣袂飘动。清风吹拂她的秀发，在身后飞扬。奔逃更平添了她的姿色。然而追踪即将结束，因为年轻的神不想再在甜言蜜语上浪费时间，在爱的驱策下，他以最快的速度追赶。就像高卢猎犬看到一只在开阔平原上的兔子时，会飞跑追逐猎物一样，而

兔子是安全的。他就要抓住她了，甚至以为已经抓住他了，用他突出的鼻子碰到了她的脚后跟，但是她不知道自己是否被抓住了。她好不容易才逃脱了那锋利的尖牙，把差点儿咬住她的猎狗甩在身后：神祇与少女就这样跑着，希望驱动着他，而恐惧驱动着她。然而插上爱的翅膀后，他跑得更快了，完全不给她喘息的时间。他的手搭在她的肩膀上，呼吸吹进她披散在脖子上的头发里。此时她完全没有力气了，恐惧使她面色苍白，拼命逃跑把她累坏了。当看到父亲河的河水就在近旁时，她大喊：“哦，父亲，救命！如果你的河水具有神性，请改变并摧毁我所喜爱的美貌吧。”她还没说完她的恳求，四肢便开始出现向下的麻木感，她柔软的身体被薄薄的树皮围了起来。她的头发变成了树叶，手臂变成了树枝。她的脚迅速地长出无法活动的树根，她的头变成了树梢。只有她耀眼的美丽保留了下来。[14](#)

这的确是一个乏味且毫无收获的结果。时间与成熟的主宰太阳神阿波罗，不再坚持他那可怕的求爱，而是把月桂树指定为他最喜欢的树，而且还颇有讽刺意味地推荐裁缝用月桂树叶做胜利的花环。少女退避到父母的象征中寻求保护，就像不成功的丈夫会梦到保护他免受与妻子关系破裂的母亲的伤害的爱。[15](#)

精神分析的著作中有很多描写这类不顾一切的执着的例子。它们说明了摆脱婴儿期的自我以及相应的情感关系的范围与理想是多么重要。有的人被童年的“围墙”所禁锢，父母就像阈限的守卫者，这些胆怯的灵魂因为害怕某些惩罚[\(12\)](#)，无法通过大门，在外面的世界中获得重生。



图13 阿波罗和达芙妮（象牙雕，科普特人，埃及，公元5世纪）

荣格描述过一个非常类似于达芙妮神话的梦。做梦的人同样是一位年轻男性，他梦到自己在绵羊之地，也就是非独立的土地。他内心的声音在说：“我首先必须摆脱父亲。”几天之后的一个晚上，“一条蛇在做梦者周围画了一个圈，他像一棵树那样站着，牢牢地扎根在土地上”。[16](#)过分依赖父母的力量像龙一样在人格周围画成了这个具有魔力的圆。[\(13\)](#)同样，布伦希尔德（Brynhild）被众神之父沃坦的一圈火禁錮在她的童贞女身份中，多年保持着女儿的状态。她在无始无终中沉睡，直到齐格弗里德（Siegfried）出现。

一个嫉妒的女巫（潜意识中充满嫉妒的母亲形象）使睡美人陷入了沉睡中，不仅是睡美人，整个世界都睡着了，但是最后“很多很多年之后”，一位王子唤醒了她。

刚刚回到家，走进大厅的国王和王后（意识中的好父母形象）也睡着了，整个城堡都睡了。马儿睡在马厩里；狗睡在院子里；鸽子睡在屋顶上；苍蝇趴在墙上睡着了；是啊，连灶台上的火都静止不动了，万物走向蛰伏；烤肉不再滋滋地冒热气。厨师正要去拉扯洗碗男孩的头发，因为他忘了该做的事情，这时他松开了男孩，陷入沉睡。风停了，树叶一动不动。围绕城堡的荆棘篱笆开始生长，一年比一年高，最后将整个城堡与外界隔绝了。它长得比城堡还高，于是什么都看不到了，甚至屋顶的风向标也被遮住了。[17](#)

波斯的一座城市曾经被石化，国王、王后、士兵、居民，所有的一切都变成了石头，因为市民拒绝了真主的召唤。[18](#)罗得的妻子在被耶和华召唤离开她们的城市时，因为回头看而变成了盐柱。[19](#)在一个关于流浪的犹太人的故事中，这个被诅咒的犹太人要始终留在人间，直到审判日到来，因为当基督背负十字架从他身边经过时，这个人和其他人一起站在路边喊道：“走快点！加快点速度！”受到侮辱且未被认出来的救世主转过头对他说：“我走，但当我回来时，你会一直在这里等着我。”[20](#)

有些受害者会永远被咒语镇住（至少，我们是这样被告知的），但其他人注定会被救赎。布伦希尔德得到保护，等待她的英雄；睡美人被王子拯救。同样的，梦到自己变成树的年轻人后来得到一位陌生女人的指引，作为神秘的向导，她给他指了未知的道路。[21](#)并非所有犹豫的人都会迷失。心灵中储存着许多秘密，除非有需要，它们不会被揭示出来。因此有时固执地拒绝召唤所带来的困境被证明是上天揭示某些出乎意料的原则的场合。

驱动精神能量进入内心深处

事实上，意志坚定的内向性是富有创造力的天才所采用的典型手段之一，它可以被有意识地使用。它驱动精神能量进入内心深处，激活潜意识的婴儿期意象和原型意象，它们就像失落的大陆。当然结果可能是或多或少的意识分裂（神经症、精神病：被咒语镇住的达芙妮的困境）。但另一方面，如果人格能够吸收并整合新的力量，那么人们就能体验到一种几乎超人类的自我意识程度和控制力。这是印度瑜伽训练的基本原则，也是西方许多富有创造力的人所采用的方式。[22](#)它不应该被描述为对特定召唤的回应。相反，它是一种蓄意而可怕的拒绝，拒绝一切，除了对空虚的内心中至今未知的要求做出的最深沉、最崇高、最丰富的应答：是对被提出的生命条件的彻底打击或拒绝，因此某种转变的力量将问题带入一个新水平，在这个水平上问题最终会突然得到解决。

《一千零一夜》中的阿札曼王子和布杜尔公主神奇的冒险故事就说明了英雄层面的问题。波斯国王沙里曼的独子、年轻英俊的王子始终拒绝父亲反复提出的建议、要求和命令，即他应该循规蹈矩，娶一位妻子。当这件事第一次被提出来时，小伙子回答说：“哦，我的父亲，您知道我没有结婚的欲望，我的灵魂也不喜爱女人，因为我在很多书中读到过她们的诡计和不忠，也听过很多这样的说法，甚至诗人也这么说。

如果你问到女人，我的回答是：

对于她们的事，我非常精通！

当男人的头发变得灰白，钱财减少时，

她们的爱就会荡然无存。

另一个诗人这样写道：

拒绝女人你才能更好地侍奉真主；

把控制权交给女人的青年一定没有高升的希望。

她们会找到新奇的方法阻碍他，

即使他寒窗苦读，学识渊博。

王子背完这些诗句后又接着说：“哦，我的父亲，我永远不会答应结婚，永远不，那还不如让我饮一杯致命的毒药。”

当沙里曼国王听到儿子说出这样一番话时，他的眼前变得一片黑暗，心中充满了悲伤。但是他非常爱王子，因此不愿意再重复自己的愿望，也没有发怒，而是尽显慈爱。

一年后，父亲再次提出这个问题，但年轻人依然拒绝，又引用了一节诗歌。国王和他的元老们商量，大臣建议道：“哦，国王，再等待一年吧，一年后如果你想和王子谈起婚姻问题，不要私下里和他说，而是在国庆日，当所有王公大臣都在场，全部军队站在你面前时和他说。当文武百官和士兵都聚集起来后，你派人去找阿札曼王子。等他来到后，当着皇亲国戚和文武百官的面向他提出结婚的问题，他们的在场会使王子难为情，有所顾忌，不敢违背您的意愿。”

当这样的时刻来到时，沙里曼国王当众提出了他的命令，然而王子低头沉默了一会儿，然后抬起头面对父亲，年轻人的荒唐和孩子气的顽愚促使他回答道：“从我自己的角度来看，我永远不想结婚，那还不如饮下一杯致命的毒药。就您而言，年纪越来越大，脑子越来越不好使：在此之前您已经跟我提过两次结婚的问题，我不是都表示不同意吗？您真的年老昏聩得连管理一群羊也不配！”阿札曼王子一边说一边在他父亲面前松开扣在背后的双手，把袖子卷到胳膊肘上面，以显示他的暴怒。此外，他还对父亲说了很多不敬的话，在情绪正常的时候他是不会那样说的。

国王感到狼狈而丢脸，因为在这个重要的节日、国家性的活动上，当着皇亲国戚和文武百官的面发生了这样的事情，但他很快恢复了国王的威严，对王子怒吼起来，吓得王子直发抖。然后他命令面前的卫兵：“抓住他！”他们上前抓住王子，把他捆绑起来，带到国王面前。国王命令他们把王子的手臂捆在背后，让他就这样站着。王子恐惧地低着头，感到万分羞愧与困惑他的额头和脸上冒出了亮晶晶的汗珠。紧接着他的父亲辱骂并斥责他，吼叫着说：“我要让你吃尽苦头，你这个逆子，丢人现眼的东西！你怎么敢在官员和士兵面前这样跟我说话？至今为止你还没有受到过任何惩罚。难道你不知道即使是最卑下的臣民做了这样的事情，也会声名狼藉吗？”国王命令奴隶兵给王子松绑，然后把他关进了城堡中的一间棱堡里。

那座古老的棱堡里有一个废弃的大厅，大厅中央是一口荒废的水

井。他们先进行了清扫，把地垫弄干净，在大厅里放了张长榻，长榻上放了个床垫、皮制的小毯子和一个靠垫。然后他们送来一个巨大的灯笼和一根蜡烛，因为这个地方即使在白天也很暗。最后奴隶兵把阿札曼王子带进来，派一名太监守在门口。当这一切结束之后，王子躺在长榻上，心情沉重，一边自责，一边懊悔对父亲的侮辱。

与此同时在遥远的中国，拥有许多岛屿、大海和七座宫殿的迦索国王的女儿也发生了类似情况。她的美貌远近闻名，邻国的国王纷纷派人来拜见她的父亲，向她求婚。迦索国王征求女儿的意见，但她非常讨厌结婚这个字眼儿。她答道：“哦，我的父亲，我一点儿都不想结婚。我是拥有最高权力的女人，是统治男人的女王。我不想让一个男人来支配我。”被她拒绝的求爱者越多，求爱者对她的渴求程度则越高，中国所有内陆海岛的小国都给她的父亲送来礼物、稀世珍品和求婚信。于是他一次一次用订婚的建议逼迫她，但她始终采取拒绝的态度，最后她对父亲发火了，她叫喊道：“哦，我的父亲，如果你再跟我提结婚的事，我就回我的房间去，把一把剑的剑柄放在地上，剑尖抵在我的腰上，然后我往下压，让剑从后背穿出来，把我自己杀死。”

国王听到这番话后，他两眼发黑，心急如焚，因为他唯恐女儿会自杀。他心乱如麻，不知如何处理女儿的婚事以及她的求婚者。于是他对她说：“如果你决定不结婚，而且无可挽回的话，那么你就不要进进出出了。”然后他把她关在房间里，派了十位老妇人看管她，禁止她去那七座宫殿。此外，他还表现出对她很生气的样子，并发信给所有求婚的国王，让他们知道因为神怪施法，她已经疯了。[23](#)

男主人公和女主人公都采取了消极的方式，他们之间隔着亚洲大陆，要使命中注定会在一起的两个人相结合，需要奇迹的发生。何时才会出现一种力量，打破这种否认生命的符咒，消除两位父亲的怒气呢？

这个问题的答案在世界各地的所有神话中都是相同的。因为正如《古兰经》经常所写的那样：“阿拉会拯救所有人。”唯一的问题是产生奇迹的方式是什么。在《一千零一夜》后续的内容中，这个秘密将被揭示出来。

超自然的援助

保护的力量永远存在于心灵庇护所中，甚至存在于不

熟悉的世界中

对于没有拒绝召唤的英雄，在英雄之旅中他们最早遇到的人是保护者（通常是干瘪的丑老太婆或老头），他会送给历险者一些护身法宝，抵御将会遭遇的恶龙。

例如东非坦噶尼喀的瓦恰卡（Wachaga）部落流传着一个名叫卡辛巴（Kyazimba）的穷人的故事。他不顾一切地前往太阳升起之地。他走了很远，非常疲惫，站在那里绝望地看着他要去的方向，这时他听到身后有人向他走来。他转过身，看到一个瘦小老迈的妇人。她走过来问他在干什么。他把自己的愿望告诉了老妇人，老妇人把自己的长袍裹在他身上，带他飞离地面，来到天空的最高点，就是正午时分太阳暂时停留的地方。接着他们听到一阵巨大的喧嚣，一群人从东面来到这里，在他们中间是一位英明出众的酋长。来到这里后，酋长杀了一头牛，坐下来和侍从们欢宴。老妇人请求他帮助卡辛巴。酋长祝福他并把他送回了家。据记载从此以后卡辛巴便过着富裕幸福的生活。[24](#)

美洲西南部的印第安人最喜欢的一个人物是温和仁慈的蜘蛛女，一位生活在地下的老祖母似的小老太太。纳瓦霍人（Navaho）的双生子战神前往他们的父亲的居所，即太阳的家，他们在刚刚离开自己家，沿着神圣的道路前行时，他们偶遇了这位慈祥的老太太。

两个男孩在神经过的路上快速前行，太阳出来后不久，在靠近迪斯那欧提（Dsilnaotil）的地方，他们看到地上升起了烟尘。他们来到冒烟的地方，发现烟来自地下房间的通风孔。一把被烟熏黑的梯子自通风孔伸进去。他们向房间里张望，看到一位老太太，就是蜘蛛女，她抬头望着他们说道：“欢迎，孩子们，进来吧。你们是谁，你们从哪儿来的？”他们没有回答，但顺着梯子走了下来。当他们到达地面时，老太太又问他们：“你们要去哪儿？”他们回答说：“没有什么目标，我们之所以来到这里就是因为我们没有其他地方可去。”她问了四次这个问题，每次得到的回答都差不多。接下来她说：“或许你们在找你们的父亲吧？”他们回答：“是啊，但愿我们知道通往他住所的路。”老太太说：“啊！去你们父亲家的路又远又危险，其间有很多怪物。当你们到那儿时，你们的父亲可能不愿意见你们，可能还会因为你们来找他而惩罚你们。你们将经过四个危险的地方——能压扁过路者的大岩石、能把人削成碎片的芦苇、能把人撕碎的蛇鳞柱[\(14\)](#)、能把人淹没的滚烫的沙子。不过我可以给你们一样能制服你们敌人的东西，以保住性命。”她给他们一个叫“异族神羽毛”的护身符，那是一个系着三根羽毛的圆环，其中有两根羽毛具有生命（从活老鹰的身上拔下来的），另外一根羽毛用来保护护身符。她还教给他们具有魔法的咒语，如果对着敌人重复这些咒语，敌人的怒气就会被压制住：“用花粉把你的脚放下。用花粉把你的手放下。让花粉使你低下头。然后你的脚就是花粉，你的手是花粉，你的身体是花粉，你的头是花粉，你的声音是花粉。小路很美丽。静止不动。”[\(15\)](#)[25](#)

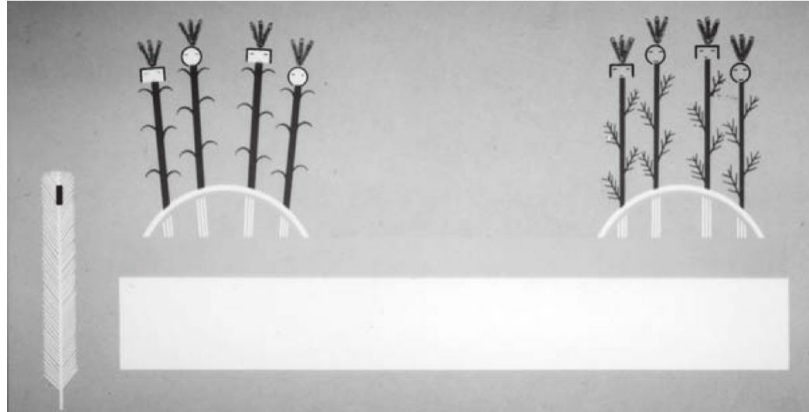


图14 压垮人的石头，切割人的芦苇（沙画，纳瓦霍族，北美洲，1943年）

在欧洲童话故事中，提供帮助的干瘪丑老太婆和神仙教母是很常见的人物，而在基督教圣徒的传奇中，这个角色通常由圣母玛利亚担任。圣母玛利亚代人祈求祷告，为人类求得上帝的慈悲；蜘蛛女能够利用她的网控制太阳的活动；宇宙之母保护英雄不受到伤害；阿里阿德涅的麻线带着提修斯安全地走出了迷宫。这种引导力量在但丁作品中的女性人物身上有所体现，比如贝雅特丽齐（Beatrice）和圣母玛利亚；还相继体现在歌德的作品《浮士德》（*Faust*）中格雷琴（Gretchen）、特洛伊城的海伦和圣母玛利亚身上。“你是希望的活源泉，”当但丁安全通过地狱、炼狱及天堂这三个世界后，他祈祷，“圣母啊，你如此伟大，对人如此有帮助。任何想得到恩典，而不求助于你的人，就像让愿望飞翔却没有翅膀一样。你的仁慈不只限于救助那些求助者，也常常在他们尚未开口前就提供帮助。你汇集了慈悲、怜悯、高尚和一切美德。”²⁶

这样一个形象所代表的是保护命运的仁慈力量。幻想出来的保护力量是一种保障——它承诺天堂的安宁永不逝去，天堂从一开始就是母亲的子宫。保护力量不仅支持着现在，而且存在于未来和过去（它是结局也是开端）；保护力量虽然无所不能，但英雄对阈限的跨越和对生命的唤醒似乎会危及它。保护的力量永远存在于心灵庇护所中，甚至存在于不熟悉的世界中。人们必须知道并相信长生不老的保护者将会出现。当英雄响应了对自己的召唤并随着后续的发展充满勇气地继续前进时，他会发现，所有潜意识力量都站在他这一边。大自然本身会支持这种非凡的使命。如果英雄的行为与社会为之做好准备的行为恰好一致，那么他似乎顺应了历史进程的节奏。拿破仑在对俄罗斯开战时说：“我感到自己被驱使着奔向一个我尚不知晓的终点。一旦抵达那个终点，一旦我变得不再是必不可少的，那么一个原子便足以粉碎我。在那之前，人类所有的力量都无法与我对抗。”²⁷

会有帮助者出现在其面前的英雄一般是响应召唤的人

超自然的帮助者经常也会以男性形象出现。在童话故事中，他们可能是树林里的小矮人、巫师、隐士、牧羊人或铁匠，他们出现并提供英雄所需的护身符和忠告。在更高级的神话中，引路人的角色可能由老师、摆渡者或将灵魂带入阴间的向导来担任。在经典神话中，这个角色通常是赫耳墨斯（Hermes-Mercury，罗马人以墨丘利的名字敬奉他）；在埃及神话中是托特（Thoth，朱鹮首男人身或狒狒形象的神）；在基督教神话中则是圣灵。²⁸歌德在《浮士德》里呈现了一个男性引路人梅菲斯特（Mephistopheles），而且时不时强调这个“反复无常的”人物的危险性，因为他引诱单纯的灵魂进入苦难之境。在但丁的《神曲》中，这个角色是由维吉尔扮演的，在天堂的入口他把这个角色交给了贝雅特丽齐。这种超自然的守护与指导原则既具有保护性，又具有危险性；既具有母性，又具有父性，它将潜意识的所有模糊性整合起来，这意味着另一个更大的系统支持有意识的人格，这也意味着我们所追寻的指引是神秘难解的。



图15 维吉尔引领但丁（牛皮纸墨水画，意大利，14世纪）

以下的梦境提供了一个在潜意识中相反事物互相融合的例子：“我梦到自己走在红灯区，并且向一个妓女走去。当我进入房间时，她变成了一个男人，半裸地躺在沙发上。他说：‘这并不让你恼火吧（我现在是个男人）？’他看起来年纪挺大，鬓角的头发都白了。他让我想起父亲的一个好朋友，某位重要的林业专家。”²⁹斯泰克尔博士说：“所有的梦都具有双性倾向。如果无法感觉到双性倾向，那么它一定隐藏在梦的隐性内容中。”³⁰

会有帮助者出现在其面前的英雄一般是响应召唤的人。事实上，召唤是指点迷津的神的仆人即将出现的第一个预告。即使对于那些已经变得麻木不仁的人，超自然的守护者依然会出现，正如我们看到的：“阿拉会拯救所有人。”

因此这种看似偶然的事情发生了，在波斯王子阿札曼就寝的荒废古棱堡中有一口罗马人的古井⁽¹⁶⁾，在井里住着被诅咒的名叫梅蒙娜（Maymunah）的恶魔之女，她是著名的神怪之王阿迪米里亚特（Al-Dimiryat）的女儿。

让我们来比较一下神灵梅蒙娜和童话故事里的青蛙。在伊斯兰教创立以前的阿拉伯国家，神灵是在沙漠与荒野中游荡的魔鬼。他们长着很多毛，奇形怪状，或者有着动物的外形，比如鸵鸟或蛇。对于没有得到庇护的人来说他们是非常危险的。预言者穆罕默德承认确实存在着这些异教徒的鬼怪，³¹并将他们纳入伊斯兰教的体系，在阿拉之下识别出了三种被创造出来的有智慧的生物：由光组成的天使、由难以捉摸的火构成的神怪以及世间由土构成的人。伊斯兰教的神怪具有想变成什么就变成什么的神力，但不像火和烟那样肉眼可见，因此他们可以让人类看不到他们。以下是神怪的三个等级：飞行者、行走者和潜水者。人们认为伊斯兰教的很多神怪接受了真正的信仰，一些神怪被认为是善良的，其余则是邪恶的。后者与堕落天使的关系密切，堕落天使的首领就是恶魔易卜劣斯（“令人绝望者”）。

当阿札曼王子睡了三分之一的夜晚时间后，梅蒙娜从罗马井中钻出来，想到天上偷听天使们的谈话。当她来到井口时，发现情况与平常不一样，棱堡的房间中有闪烁的光亮。她大吃一惊，走进房门，看到长榻上躺着一个人，头顶的位置燃着一根蜡烛，脚下点着灯笼。她收起翅膀站在床边，掀起床幔，看到了阿札曼王子的面孔。爱慕与惊叹让她一动不动地站了整整一个小时。“感谢真主，”当她终于缓过神来时感叹

道，“万能的造物主啊！”她是信奉阿拉的神怪。

然后她向自己保证一定不会伤害阿札曼王子，并且开始担心在这个废弃的地方，她的一个亲戚马里德斯（Marids）可能会杀死阿札曼王子。(17)梅蒙娜弯下腰，亲吻王子的眉心，再次将床幔盖在他脸上。过了一会儿，她展开翅膀向上飞，一直飞到靠近天国的最下层。

这时因为命运或机缘，翱翔在天空中的梅蒙娜突然听到身边有拍动翅膀的声音。顺着声音她看到一个名叫达赫纳什（Dahnash）的伊夫利特(18)。于是她像食雀鹰一样向他猛扑过来，达赫纳什看到了她，知道她是神怪之王的女儿梅蒙娜。他非常害怕，身体两侧的肌肉都在颤抖。他请求梅蒙娜放过他。于是她质问达赫纳什三更半夜从什么地方而来。他回答说刚从中国内海的岛屿回来，那里是迦索国王的王国，他拥有许多岛屿、海洋和七座宫殿。

他说：“在那里我看到了他的女儿，她是阿拉创造出来的最美丽的人。”然后他开始赞美布杜尔公主，他说：

她的鼻子就像光洁的刀刃那样挺拔；她的面颊就像紫葡萄酒或银莲花那样鲜红；她的嘴唇就像珊瑚和红玉髓那样闪亮；她的唾液比陈酿还要甘甜，能够缓解地狱之火灼烧的痛苦。她的言语机智巧妙；她的酥胸令所有看到的人神魂颠倒（赞美创造她的真主）；连着胸部的上臂光滑圆润，就像诗人阿瓦拉汉（Al-Walahan）对她的描绘：

她的手腕，如果没有手镯的遏制，
会像银雨一样从袖子里滑出。

达赫纳什还在继续赞美布杜尔公主的美丽，而梅蒙娜一言不发地听着，感到非常吃惊。达赫纳什接着描述了公主的父亲，强大而有势力的国王，描述了他的财富、七座宫殿以及公主拒绝结婚的经过。他说：“哦，我的夫人，我每天晚上都去看她，饱饱我的眼福，亲吻她的眉心。这样做是出于我对她的爱，我不会伤害她。”他希望梅蒙娜和他一起飞到中国去，看一看公主美丽、可爱和完美的身材。他说：“看过之后，如果你想责罚我或奴役我，那就悉听尊便。”

在刚刚窥视过阿札曼王子之后，梅蒙娜对有人竟敢赞美世间的其他人而愤愤不平。“呸，呸。”她大喊。她嘲笑达赫纳什，朝他脸上吐口水。“今天晚上我刚刚看到一个年轻人，”她说，“即使你在梦中看到他，你也会爱慕得浑身无力，嘴里流出口水。”她描述了阿札曼王子的情况，达赫纳什不相信有人会比布杜尔公主还漂亮，梅蒙娜命令他和她一起飞下去看一看。

“遵命。”达赫纳什说。

于是他们飞落到棱堡的大厅里。梅蒙娜让达赫纳什站在床边，然后伸出手掀起盖在阿札曼王子脸上的丝绸床幔，他的脸像升起的太阳一样闪耀着光芒。她盯着他看了一会儿，然后突然转过身对达赫纳什说：“看看，哦，你这个该死的家伙，卑贱的疯子。我还是一个处女，但他已经俘获了我的心。”

“阿拉在上，哦，我的女士，你言之有理，”达赫纳什说道，“但是有另外一件事值得考虑，那就是女人不同于男人。阿拉在上，你所爱的人与我爱的女子具有相同的美丽、可爱、优雅和完美，就好像他们是一个模子浇铸出来的。”

听到这些话时，梅蒙娜的脸阴沉了下来，她用翅膀狠狠地连续猛击达赫纳什的脑袋，几乎要了他的小命。她命令道：“凭我所爱的人耀眼的美貌，我要求你马上去把你爱得如此深沉，如此愚蠢的情人带到这里，我们可以让他们并排躺在这里，同时看着睡梦中的两个人，这样谁更美丽、谁更漂亮就一目了然了。”

因此在阿札曼王子完全无意识的情况下意外地发生了一些事情，他的命运开始自行展开，并不受他意志的控制。[32](#)

跨越第一个阈限

在命运化身的指引与帮助下，英雄开始了他的冒险，直到在力量增强的区域入口遇到了“阈限守护者”。这些守护者限定了四个方向以及上下的边界，这代表英雄目前的环境或生活范围的界限。超出这些界限将会迎来黑暗、未知和危险，就像对婴儿来说超出父母的看护范围是危险的，对部落成员来说超出社群的保护是危险的。普通人对停留在指定的界限内不仅感到满意，甚至感到骄傲。普遍的信念使他有理由认为哪怕向着未知领域迈出一步也是令人恐惧的。因此哥伦布探险船上的水手便突破了中世纪思维的界限，驶入了围绕着宇宙的不朽存在的无尽海洋，就像神话中咬住自己尾巴、构成环状的蛇。[33](#)必须像对待小孩那样哄骗、引诱这些水手，因为他们害怕传说中深海里的那些海怪、美人鱼、龙王以及其他怪物。

未知的地区是投射潜意识内容的自由天地

在民间神话中，在村庄交通通畅地段以外的荒凉地区总会出现阴险狡猾和危险的东西。例如霍屯督人（Hottentots）描绘了在灌木丛和沙丘中人们偶尔会遇到的食人魔鬼。他的眼睛长在脚背上，因此为了看清正在发生什么事情，他必须用手和膝盖支撑身体，趴在地上，举起一只脚。这样他的眼睛就能看到后面了，否则只能一直望着天。这种怪物捕食人类，他用像手指一样长的尖牙把人撕成碎片。据说这种怪物成群觅食。³⁴霍屯督人的另一个鬼怪海尤瑞（Hai-uri）用跳的方式经过一片片灌木丛，而不是绕过它们。³⁵它是只有一条腿、一条手臂和一半身体的半人，很危险，如果从另一边看，它是看不见的。在地球上很多地方都会碰到这种怪物。据说在非洲中部这样的半人会对遇到他的人说：“既然你碰到了我，那么让咱们打一架吧。”如果被打败，他会恳求道：“不要杀死我，我会告诉你很多药材。”然后这个幸运的人就会成为精湛的医生。如果半人赢了，被打败的人就会丧命。³⁶



图16 奥德修斯与塞壬（白色细颈长瓶上的彩色图形，希腊，公元前5世纪）

未知的地区（沙漠、丛林、深海、异域等）是投射潜意识内容的自由天地。乱伦的性欲和弑父的破坏本能以暗示性的暴力威胁和想象的危险乐趣的形式，反射到个体和个体所在的社群。这些形式不仅有可怕的食人魔，也有塞壬这样勾引人的、令人思乡的美女。例如在俄罗斯的农民中流传着栖居森林中的“野女人”的故事。她们以山洞为家，就像人类以房屋为家一样。她们长得很漂亮，有好看的方脑袋，浓密的头发和毛茸茸的身体。当她们奔跑和照顾孩子时，会把乳房甩在肩膀上。她们成群结队，涂上树根制成的软膏后，她们就能让自己隐形。她们喜欢跳舞，喜欢挠独自在森林里漫步的外来者，直到他们痒死。任何意外遇到她们的隐形舞会的人都会丧命。另一方面，“野女人”会帮助给她们送去食物的人收割谷物、纺纱、照料孩子、打扫房间。如果女孩帮她们挑选

用来纺纱的大麻，她们便会给女孩一些能变成金子的树叶。她们喜欢选择人类做自己的爱人，常常嫁给乡村的小伙子，并且成为出了名的好妻子。不过像所有超自然的新娘一样，如果丈夫稍有违背她们制订的关于夫妻行为的古怪规矩，她们就会消失得毫无踪迹。[37](#)

另一个可以说明危险而顽皮的食人魔与引诱的性欲有关联的例子是俄罗斯的“水爷爷”。他非常善于变形，据说会把在半夜和正午游泳的人淹死，他和被淹死的或被剥夺继承权的女孩结婚。他非常善于哄骗不幸的女人进入他的圈套。他喜欢在有月光的夜晚跳舞。每当他的妻子要生孩子时，他就会到村子里找接生婆。他袍子边缘渗出的水会让人们发现他是水爷爷。他秃头，啤酒肚，面颊肥胖，穿着绿衣服，戴着高高的芦苇做的帽子。不过他也可以变成富有魅力的年轻人或社区里某些著名人物。水爷爷在岸上时就不太强大了，但在他自己的环境中却是霸主。他居住在河流、小溪和池塘的深处，偏爱靠近磨坊的地方。白天他会躲藏起来，就像一条老鳟鱼或鲑鱼。晚上他会浮出水面，像鱼一样泼溅、拍打着水，驱赶着下水的牛羊和马上岸吃草，或者栖息在磨坊的水车轮上，安静地梳理他长长的绿色头发和胡子。春天，当 he 从长时间的冬眠中醒来后，他会用力打碎河面上的冰，把冰块堆起来。他觉得破坏水车轮很有趣，不过在脾气好的时候，他会把他的鱼群赶进渔夫的网里，或者发出洪水要到来的警告。他会慷慨地付给帮忙接生的接生婆很多黄金和白银。他的女儿们很漂亮，个子高高，皮肤苍白，带着忧伤的气质，穿着绿色的透明衣服，她们喜欢折磨被淹死的人，还喜欢在树上摇摆，唱着优美的歌曲。[38](#)

阿卡迪亚人的牧神潘（Pan）是生活在村庄保护区以外的危险神怪的典型代表。在拉丁文化中，与他相似的神是西尔瓦努斯（Sylvanus）和福纳斯（Faunus）[\(19\)](#)。他发明了牧羊人的吹笛，会在仙女们跳舞时演奏，好色之徒就是他在男人中的体现。[\(20\)](#)对于意外地冒险进入他的地盘的人类，他会给他们灌输惊恐的情绪，即突然的、毫无理由的害怕。然后任何微不足道的原因，比如小树枝的折断、树叶的飘动，都会使人心头涌上想象的危险，疯狂地想要逃离自己被唤醒的潜意识，受害者就在这种恐惧的逃跑中丢掉了性命。然而潘对膜拜他的人很仁慈，他赐予他们大自然神圣的保健法：对把首批收成奉献给他的农夫、牧人和渔夫，他是慷慨大方的，对那些抱着诚心来到他的疗愈神殿的人他把健康赐予他们。他还可以赐予人智慧，宇宙中心的智慧，因为跨越第一个阈限是进入宇宙资源神圣区域的第一步。在立凯恩（Lykaion），有一座潘所启发的女神厄拉托（Erato）掌管的神殿，就像在德尔斐

（Delphi）阿波罗启发女先知一样。希腊历史学家普卢塔克（Plutarch）把潘的狂欢仪式的狂喜与库柏勒（Cybele）的狂喜、酒神狄俄尼索斯的极度兴奋、缪斯女神（Muses）所激发的充满诗意的兴奋、战神阿瑞斯（Ares）所激发的战斗的兴奋以及最强烈的爱的狂喜归为一类，以此说明摧毁理性并释放出破坏及创造性黑暗力量的神圣的“热情”。

超越边界，个体才能够进入经验的新领域，或生或死

一位已婚中年男士说：“我梦到我想进入一个美丽的花园，但看门的人不让我进去。我看到我的朋友芙瑞莉·埃尔莎在里面，她把手伸出大门想够到我，但看门人横加阻拦，他拉着我的胳膊，把我领回了家。‘做事前先动点脑子，’他说，‘你知道你千万不能那样做。’”[\(21\)39](#)

这个梦引出了阈限守护者的第一层意义，也就是保护性方面的意义。人们最好不要挑战看守已经确立的边界。然而正是通过超越这些边界，激发相同力量的另一破坏性方面，个体才能够进入经验的新领域，或生或死。在安达曼群岛俾格米人的语言中，“做梦者”或“根据梦说话的人”指的是非常受尊重、令人敬畏的人，他们与众不同，因为他们拥有只有通过遇见精灵才能获得的超自然才能，人们可能直接在丛林里遇到这些精灵，它们也可能通过非凡的梦境或通过死而复生的方式出现。[40](#)无论何时何地，冒险都是指超越已知，进入未知，而看守边界的力量是危险的。应对它们很危险，但对有能力、有勇气的人而言，危险会消失。

在新赫布里底（New Hebrides）的班克斯群岛（Banks Islands），如果一位在礁石上钓鱼的年轻人在日落时往家走，他碰巧会看到：

一个头上装饰着鲜花的姑娘，姑娘在悬崖的斜坡上向他打招呼，而年轻人走的路便通往悬崖。他认得自己村子和邻村的一些姑娘，他站在那儿犹豫着，认为那个姑娘一定是“梅”[\(22\)](#)。他走近仔细观察，发现她的肘部和膝盖弯曲的方向不对。这说明了她的真实身份，年轻人赶紧逃跑。如果年轻人能用龙血树的树叶击打妖女，那么她就会变回蛇的原形，然后溜走。

但是人们非常害怕这些蛇，也就是梅，而且相信和她们性交的人会变成听她们使唤的妖怪。[41](#)这类魔鬼很危险，同时又是神奇力量的赋予者，每位稍微超越传统的英雄都一定会遇到他们。

以下两则东方的故事生动形象地说明了这种令人困惑的模棱两可性，它们让我们了解到，尽管充分的心理准备能够减少恐惧，但过于大

胆的冒险者有可能被无情地毁灭。

第一个故事与贝拿勒斯（Benares）的商队首领有关。他勇敢地带领一支装载着大量货物、由五百辆牛车组成的商队进入了没有水且魔鬼出没的荒野地带。他事先得到了危险的警告，因此采取了预防措施，在车里装了一些存满水的罐子，这样可以合理地认为，他能够安全地通过这不到60里格的荒野之地。当他走了一半时，居住在荒野中的食人魔想：“我要让他们扔掉他们带来的水。”于是他创造了一辆会让商队欢欣鼓舞的牛车，拉车的是一头纯白色的公牛。它沿着相反的方向走在这条路上，轮子被泥弄脏了。装扮成随行人员的魔鬼走在食人魔的前面和后面，他们的头和衣袍都是湿的，装饰着由蓝色和白色睡莲编成的花环，手里拿着红色和白色荷花组成的花束，嘴里嚼着睡莲富含纤维的花柄，花柄上流着水滴和泥珠。当商队和魔鬼的随从在路边互相让路的时候，食人魔友好地和商队首领打招呼，礼貌地问：“你们要去哪儿？”商队首领回答说：“先生，我们来自贝拿勒斯。你们装饰着蓝色和白色睡莲，手里拿着红色和白色荷花，嘴里嚼着睡莲富含纤维的花柄，轮子上沾着淤泥，身上湿漉漉地滴着水。难道你们来的路上下雨了吗？难道湖里长满了蓝白色睡莲和红白色荷花？”



图17 拿着雷电长矛的太阳神（石灰石石碑，亚述，公元前15—前13世纪）

食人魔说：“你看到一条深绿的森林带了吗，过了那片森林是一大片水域，那里总是下雨，坑洼处积满了水，到处都是长着红色和白色荷花的湖泊。”随着牛车一辆一辆地经过，他问道：“你在车上装了什么货物？最后那辆车前进得很吃力，里面装了什么？”“我们在里面装着水，”首领回答道，“到目前为止千里迢迢地带着水是明智之举，不过过了这里你就没有理由那么累了。把罐子打碎，倒掉水，你们会行进得更轻松。”食人魔继续赶路，当商队看不到他时，他又回到了自己的魔鬼之城。

商队首领愚蠢地采纳了食人魔的建议，打破了罐子，然后驱赶牛车继续前进。可是前方连点水的影子都没有。因为没水喝，人们变得很疲惫。他们一直走到日落才停下来，然后卸下牛的套具，让它们聚成一圈，把牛拴在车轮上。牛没有水喝，人没有稀粥和米饭吃。虚弱的人们东倒西歪地躺着睡着了。午夜时分，食人魔从魔鬼之城出来，杀死了所有人和牛，吃掉他们的肉，只剩下光秃秃的骨头，然后离开了。他们的

骨头遗撒得到处都是，五百辆车至今还停在那里。[42](#)

第二个故事的风格有些不同。一位年轻的王子师从世界闻名的老师，刚刚完成了军事学习，作为荣誉的象征，他被授予“五兵王子”的称号。他接受了老师给他的五样武器。他向老师鞠躬，带着新武器，开始上路返回父亲的城市。在路上他遇到一片森林，森林入口的人们警告他：“王子殿下，森林里住着名叫‘粘头发’的食人魔，他见谁杀谁。”

然而王子像人中雄狮一样无所畏惧，充满自信。他走进了森林。当来到森林中心时，食人魔出现了。他变得像棕榈树一样高，脑袋像夏季避暑房屋一样大，头顶凸起一个像钟一样的尖顶。眼睛大如钵盂，两颗獠牙像球茎或花蕾一样粗大。他长着老鹰的尖喙，肚子上长满了疙瘩。他的手和脚是墨绿色的。“你要去哪儿，”他问，“停住，你是我的猎物！”

五兵王子毫不畏惧，对自己所学的技艺充满信心。他说：“食人魔，在进入这片森林的时候我就知道会遇到什么。你攻击我的时候最好小心点，因为我会把蘸过毒药的箭射到你的肉里，让你死无葬身之地！”

威胁了食人魔之后，王子拉弓射箭，有毒的箭正好被射进食人魔的头发里。然后王子连续射出了五十支箭。所有的箭都粘在了食人魔的头发上。食人魔抖落这些箭，箭都掉在了他的脚边，他向年轻的王子逼近。

五兵王子再次威胁食人魔并拔出了他的宝剑，发出了技艺高超的一击。但这把八十多厘米长的剑被食人魔的头发黏住。然后王子用长矛攻击食人魔，长矛也被他的头发黏住了。在长矛被黏住后，王子改用棍棒攻击，它同样黏在了食人魔的头发上。

看到棍棒被黏住时，王子说：“魔鬼，你以前从来没有听说过我。我是五兵王子。在进入这片你出没的森林时，我并没有打算依靠弓箭这类武器，我想依靠我自己。现在我要把你打得粉碎！”在宣布了自己的决定之后，王子大叫一声用右手猛击食人魔。他的手被食人魔的头发黏住了。他又用左手攻击，也被黏住了。他用右脚猛踢食人魔，被黏住了；又用左脚猛踢，也被黏住了。王子想：“我要用我的头撞你，把你打得满地找牙！”于是他用头去撞食人魔，正好被食人魔的头发黏住。[\(23\)](#)

五兵王子攻击了五次，被牢牢地粘住了五处，整个人吊在食人魔的身上。尽管如此，他却一点儿都不害怕，不屈不挠。而食人魔则想：“这个人是人中雄狮，出身高贵，不是普通人！虽然被我这样的食人魔抓住了，但他没有吓得发抖。从我在这条路上劫掠以来，从未见过可以和他相比的人。为什么他不害怕？”食人魔没有吃王子，而是问他：“年轻人，你为什么不怕？为什么死亡的恐惧没有吓到你？”

“食人魔，为什么我应该害怕？有生就必有死。而且我的肚子里藏着一个可以被当作武器的雷电。如果你吃我，你肯定消化不了那个武器。雷电会把你的内脏炸成碎片，你会死掉。这样我们就同归于尽了。那就是为什么我不害怕的原因。”

读者一定知道五兵王子所说的雷电指的是他头脑中的知识武器。确实，这位年轻人正是未来佛陀早期的一个化身。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

雷电是佛教传统形象中重要的象征物之一，它象征着佛性粉碎虚幻现实的（无坚不摧的觉悟）精神力量。在藏传佛教中，金刚总持（Vajra-Dhara）代表本初佛，即“持有金刚雷电的佛”。

在传承自古代美索不达米亚（Mesopotamia，苏美尔和古巴比伦阿卡德区，巴比伦和亚述）神的形象中，这些神与金刚具有相同的形式，雷电是一个显而易见的要素（见图62）。宙斯就继承了使用雷电的能力。

我们还知道原始的士兵会把他们的武器说成是雷电。愿你的旨意奉行在人间如同在天上：得到启蒙的战士是神的意志的代理人，他们受到的训练不仅包括身体技能，也包括精神技能。魔法的力量（雷电的超自然力量）、身体力量以及化学毒药使他们的攻击具有致命性。技艺完美的大师根本不需要使用有形的武器，咒语的力量便足够了。

五兵王子的故事说明的就是这个主题。它还告诉我们仅仅依赖经验、身体特征并且以此为傲的人已经被消灭了。库马拉斯瓦米博士写道：“我们拥有一位英雄的形象，他可以被纳入审美体验的构成中（“五点”即五感），但是凭借与生俱来的道德优越性，英雄能够解放他自己，甚至能够解放其他人。”[43](#)

“这个年轻人说的是真话，”食人魔想，死亡的威胁令他非常恐惧。“如果吃了这个人中雄狮，我的胃会连菜豆那么小的肉块都消化不了。我还是放走他吧！”于是他决定放走五兵王子。未来的佛陀向他宣讲教义，征服了他，让他自我否定，然后将食人魔变成了在森林中接受供品的精灵。告诫食人魔之后，这个年轻人离开了森林。在森林的入口处他把这个故事讲给人类听，然后离开了。[44](#)

粘头发是世界的象征，五感将我们与世界粘在一起，身体器官的行动也无法使我们摆脱这个世界。只有当未来的佛陀不再被来自他短暂的名声和身体特征的五种武器保护，而是诉诸无名的、看不见的第六种武器时，粘头发才被制服。第六种武器是超越物质世界的原则，也就是神的雷电，这些原则超越了名声和形式的现象领域。于是情况发生了改变，他不再被擒住，而是被释放，因为他现在想起来自己永远都是自由的。现象性魔鬼的力量被消除，他不得不进行自我否定。否定自我后，他就变成了神，成为接受供品的精灵，就像被认识的世界本身一样，那不是终极认识，而仅仅是超越事物的名称和形式，同时又存在于所有名称与形式中的认识。

库萨的尼古拉（Nicholas of Cusa）所描述的天堂之墙（使人类看不到上帝）由“对立物的共存”构成，看守大门的是最高理性精灵，他阻拦道路直到来者征服了他。[45](#)成对的对立物（是与不是，生与死，美与丑，善良与邪恶，所有与希望、恐惧的身体功能联系起来的极端，所有与防御、获得的行为相联系的极端）就是要把行路人压扁的撞岩（叙姆普勒加得斯），但是英雄总能顺利通过。这是全世界都知道的主题。希腊人的撞岩是黑海（Euxine Sea）上两个岩石构成的岛屿，在风的吹动下，它们互相撞击。然而阿耳戈号（Argo）上的伊阿宋从中间穿行了过去，从那以后两个岛屿便分开不动了。[46](#)在纳瓦霍的传说中，蜘蛛女警告孪生英雄他们也会遇到相同的障碍，但在象征道路的花粉和从太阳鸟身上拔下来的羽毛的保护下，他们可以顺利通过。[47](#)

当通过从太阳之门升起的焚烧供品的烟时，英雄出发了，他们从自我中解脱出来，穿过世界的围墙，留下的自我被黏在头发上，然后他们继续前进。

鲸鱼之腹

通过神秘的阈限便进入了重生之地

通过神秘的阈限便进入了重生之地。在全世界，鲸鱼的肚子这种子宫的化身象征重生之地。英雄没有征服或驯服阈限的力量，他们被吞到未知的事物中，几乎丧命。

米系-那海玛，鱼之国王，

他狂怒地向上猛冲，

噼里啪啦地跃入阳光中，

张开血盆大口吞下，

独木舟和海华沙。[48](#)

白令海峡的因纽特人流传着恶作剧英雄乌鸦的故事，说一天他在海滩上晾干衣服，看到一条雌鲸鱼庄重地游向海岸。他大喊道：“亲爱的，下次你再上来透气时，记得张开嘴闭上眼睛。”然后他迅速地穿上乌黑的衣服，戴上乌黑的面具，把打火棒夹在胳膊下，飞到了水面上。鲸鱼上来换气，它按照乌鸦说的那样张开嘴闭着眼睛。乌鸦冲进它张开的大嘴，直接进入了它的食道。大吃一惊的雌鲸鱼马上闭上嘴巴，潜进海里。乌鸦站在鲸鱼肚子里四下张望。[49](#)

祖鲁人流传着两个孩子和他们的妈妈被一头大象吞进肚子里的故事。妈妈掉进大象的肚子里后，她看到了大片的森林、宽阔的河流、许多高地。一侧有很多岩石，人们已经在那里建起了村庄，还有许多狗和牛，所有这些都在大象的肚子里。[50](#)

爱尔兰的英雄芬恩·麦克库尔（Finn MacCool）被没有固定形状的怪物吞到肚子里，这种怪物被凯尔特人称为皮耶斯特（*peist*）。波利尼西亚人最喜欢的英雄毛伊（*Mau*i）被他的曾曾祖母海因努伊特波（*Hine-nui-te-po*）吞到肚子里。希腊众神，除了宙斯，全部被他的父亲克隆那斯（*Kronos*）吞掉。



图18 萨杜恩正在吞食他的孩子（石膏油画局部，西班牙，1819年）

希腊英雄赫拉克勒斯（Herakles）携带着阿玛宗女王的腰带返回家园，途中在特洛伊城暂停。他发现这座城市被一个怪物侵扰，它是海神波塞冬派来的。这只怪兽会来到岸上，吃掉在旷野中行走的人。国王的女儿，美丽的赫西俄涅（Hesione）被她的父亲绑在礁石上，作为安抚怪物的祭品。路经此地的英雄赫拉克勒斯答应接受赏金，拯救赫西俄涅。怪物按时破水而出，张开它巨大的嘴巴。赫拉克勒斯纵身跃入怪物的喉咙，切开它的肚子，杀死了怪物。



图19 手持雷电的阇限守护者（涂漆木雕，日本，1203年）

这个普遍的主题强调通过阇限是自我毁灭的一种形式。它与撞岩岛的冒险显然很类似。但是这里英雄不是向外超越可见世界的限制，而是向内通过阇限，实现重生。这种消失与敬拜者进入庙宇是一样的——在那里他想起自己是谁，自己是什么，也就是除非获得永生，否则他就是尘土与灰烬，由此敬拜者实现重生。寺庙的内部、鲸鱼的肚子以及世界边界之外、之上和之下的天国都是一样的。这就是为什么庙宇的通路和入口两侧把守着庞大的怪兽：龙、狮子、挥舞着剑的屠魔者、愤怒的矮人和长着翅膀的公牛。这些阇限守卫者将所有不能面对庙宇内高层次

静默的人挡在外面。它们是鬼怪危险性的初步体现，等同于神话中守卫传统世界边界的食人魔或者鲸鱼的两排牙齿。它们说明此刻进入庙宇的信徒在经历蜕变。他世俗的特征被留在外面，就像蛇蜕掉它的皮。一旦进入庙宇，他就好像在时间领域中死去了，重新回到世界的子宫、世界的中心，也就是人世间的天堂。虽然任何人都可以经过庙宇的守护者，但这并不会使它们失去重要性，因为如果闯入者无法包围庙宇，那么他实际上依然在庙宇之外。任何不能理解神的人把神视为魔鬼，因此都会被拒绝靠近。从比喻的角度看，进入庙宇和英雄冲入鲸鱼的大嘴都是同样的冒险，用形象的语言来说，它们都代表着以生活为中心、复兴生活的行为。

消除英雄的肉身

阿南达·库马拉斯瓦米写道：“如果不经历死亡，任何生物都无法来获得更高等级的性质。”[51](#)确实，英雄的肉身可能被杀死、被肢解、被抛撒在大地或海洋里，就像埃及神话中的拯救者奥西里斯（Osiris）：他被弟弟赛特（Set）扔进石棺[\(24\)](#)，沉入尼罗河。当他复活后，他弟弟再次杀死他，把尸体撕成14块，分散地扔在大地上。纳瓦霍人的孪生英雄不仅必须通过撞岩，还要通过会把行人切成碎片的芦苇，能把人淹没的滚烫沙子。当英雄来回穿越世界的边界，从龙的身体中进进出出，容易得就像国王在他的各个房间之间穿行一样时，他与自我的连接便已经被摧毁了，其中存在着他的救赎力量，因为他的超越和返回证明通过现象性所有的对立面，不生不灭之物被保留下来，而且没有什么可害怕的。

因此在全世界，英雄的作用就是将可以使生命收获丰富成果的秘密公之于世，他们用自己的身体做出了具有象征意义的行为，为了世界的更新，他们像奥西里斯一样，将自己的肉体分散地抛撒。例如，在弗里吉亚（Phrygia），为了纪念被钉在十字架上然后又复活的阿提斯

（Attis），每年3月22日人们会砍一棵松树并把它带到母神库柏勒的神殿。松树像是被羊毛布条裹起来的尸体，并用紫罗兰的花环做装饰。一个年轻人的雕像被捆在树干中间。第二天人们会举行哀悼仪式并吹奏喇叭。3月24日被称为血日：大祭司从自己的胳膊上抽血，以此作为祭品。次要的祭司在鼓、号角、笛子和铜钹的伴奏中旋转着跳着托钵僧舞，直到他沉迷在狂喜中，用刀在身体上划开又深又长的口子，把血溅在祭坛和树上。新祭司则模仿他们正在纪念的死而复生的阿提斯，阉割自己然后晕厥过去。[52](#)

当迈诺斯国王没有把波塞冬送的公牛献祭时，他拒绝了把阿提斯的阉割作为祭品。弗雷泽指出，古代的弑君仪式是普遍的传统。他写道：“在印度南部，当木星围绕太阳旋转时，国王的统治和生命便会结束。在希腊，国王的命运在八年结束后似乎还不能确定……我们可以推测雅典人每八年送给迈诺斯国王的七个童男和七个童女与国王重新开始另一个八年周期有关，而且这种推测并不算过分轻率。”[53](#)要求迈诺斯国王用公牛献祭暗示着根据继承下来的传统，在临近八年任期结束时他应该拿自己献祭。但是他似乎把雅典的童男童女用作替代品。这或许就是敬神的迈诺斯如何变成了怪物弥诺陶洛斯，自我废除的国王变成了紧紧抓住权力不放的暴君，履行各自责任的僧侣之国变成了人人为己的商业王国的原因。在公元前3000—前2000年时，也就是早期僧侣国家的伟大时期结束时，这种找替代品的做法似乎在整个古代世界变得普遍起来。

本着同样的精神，印度南部奎拉卡尔省（Quilacare）的国王在结束第十二年的统治时，在某个庄严的节日，让人搭建了一个木制的架子，架子上铺满丝绸的挂饰。当他在音乐声中行完洗礼后，便来到他以前敬拜神灵的庙宇。然后他登上架子，在人民面前拿起一把非常锋利的刀，开始割掉自己的鼻子、耳朵、嘴唇等，尽可能多地割掉自己的肉。他把这些肉四下抛撒，直到失血过多将要晕倒时，便立即割断自己的喉咙。[54](#)



图20 伊阿宋的归来（红彩陶器，伊特鲁里亚人，意大利，公元前470年）



图21 圣安东尼的诱惑（铜版画，德国，1470年）

启蒙

一旦穿越阈限，英雄便进入了变幻不定、难以捉摸的梦一样的地方，在这里他必须经受住一系列的考验。

考验之路

一旦穿越阈限，英雄便进入了变幻不定、难以捉摸的秘境

一旦穿越阈限，英雄便进入了变幻不定、难以捉摸的梦一样的地方，在这里他必须经受住一系列的考验。这是神话冒险中最受人喜爱的部分。这里产生了描写奇迹般考验与折磨的世界文学。在进入这个地带之前，英雄便得到了超自然帮助者的暗中协助，获取了建议、护身符和秘密的手段。英雄也可能在这里第一次发现到处都存在着的仁慈力量，它始终支持他完成超人类的进程。

在“艰难任务”这个主题中，最著名、最迷人的一个例子是塞姬（Psyche）寻找她失去的情人丘比特的故事。¹在这个故事中所有的角色都是反的：不是情郎努力赢得他的新娘，而是新娘设法赢得她的情郎。不是无情的父亲阻止女儿和情郎相见，而是嫉妒的母亲维纳斯把儿子丘比特藏了起来，不让新娘见到他。当塞姬恳求维纳斯时，这位女神粗暴地抓着她的头发，把她的头使劲往地上撞，然后把许多小麦、大麦、小米、罂粟籽、豌豆、小扁豆和蚕豆混成一堆，命令这个女孩在夜晚降临之前把它们分拣清楚。塞姬得到了一群蚂蚁的帮助。接下来维纳斯让她去取一种危险的野绵羊的金羊毛，这种野绵羊长着锋利的羊角，生活在一个无法进入的山谷的危险森林中，被它咬到的人会中毒。然而一根绿色的芦苇指导她如何从周围的芦苇中收集绵羊经过时脱落的金羊毛。现在女神又让塞姬去冰冷彻骨的泉水里取一瓶水，泉水在高耸的岩石上，有不眠不休的龙看守。一只鹰飞到泉水边，完成了这个非凡的任务。最后女神命令塞姬去阴间的深渊中取充满超自然之美的盒子。一个像塔一样高大魁梧的人告诉她如何下到阴间，并给她一些可以支付冥府渡神的硬币和喂给冥府看门狗的面包片。

塞姬的地狱之旅只是神话和童话故事中英雄经历的无数历险中的一个。其中最危险的当属最北部（拉普人、西伯利亚人、因纽特人和一些美国印第安部落）的萨满所经历的历险，他们出去寻找并恢复病人遗失的或被劫持的灵魂。西伯利亚人的萨满为了历险会穿上代表鸟或驯鹿的巫术服装，这暗示萨满自己的本性和他灵魂的外形。他的鼓就是他的牲畜——他的鹰、驯鹿或马，据说他乘着它们飞翔或奔跑。他拿着的棍子是他的另一种辅助手段。还有许许多多看不见的精灵在帮助他。



图22 塞姬与冥府渡神（帆布油画，英格兰，1873年）

有位早期深入拉普人社会的航行者留下了一段生动的描述，描述的是进入死者王国的使者的奇怪行为。²由于另一个世界永远是夜晚，因此萨满的仪式不得不在天黑之后进行。朋友和邻居聚集在病人光线闪烁昏暗的小屋里，专心致志地看着巫师的手势。首先他召唤能提供帮助的精灵，它们来了，除了他其他人都看不见这些精灵。协助萨满的有两个穿着仪式服装、没系腰带、没戴亚麻兜帽的女人，一个没戴兜帽、没系腰带的男人和一个未成年的女孩。

萨满掀掉兜帽，松开腰带和鞋带，用手遮着脸，开始以各种形式转圈。突然他做出非常猛烈的手势并喊道：“套好驯鹿！准备上船！”他猛地抓起一把斧子，开始用斧子敲打膝盖周围，然后向三位女性的方向挥舞斧子。他赤手从火堆中拽出正在燃烧的木头。他绕着每位女性飞奔三圈，最后像死人一样倒在地上。在此期间，不许有人触碰他。他在恍恍惚惚地休息，人们非常仔细地看护他，连一只苍蝇都不让落在他身上。他的灵魂已经离开，他正在和居住在圣山的神一起查看圣山。照顾他的女人们窃窃私语，试图猜出他现在可能在另一个世界的什么地方。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

女人们可能无法确定萨满在另一个世界中的位置，在这种情况下，萨满的灵魂便不能回到他的身体上。或者到处游荡的敌对灵魂会和他开战，或者将他引入歧途。据说很多萨满没能回来。³

如果她们提到了正确的圣山，萨满的一只手或一只脚就会抖动。最后他开始返回。他以微弱的声音说出他在另一个世界听到的话。然后女人们开始唱歌。萨满慢慢醒过来，宣布病人生病的原因、需要献祭的方式，以及病人康复所需的时间。

另一位观察者说：

在他艰苦的旅程中，萨满会遇到一些不得不去克服的障碍，这些各异的障碍并不总是容易克服的。他在黑暗的森林中穿行，爬过连绵起伏的山脉，在那里他时不时会看到其他萨满和他们牲畜的骸骨，他们死在爬山的路途中，然后他来到地上的一个洞口。现在整个冒险最困难的阶段开始了，阴间的深渊和其中奇异的鬼魂展现在他面前……在安抚了冥府的看守者并经过许许多多危险之后，他最终见到了冥界之王埃利刻（Erlík）。埃利刻向他扑过来，发出令人恐惧的怒吼，但是如果萨满技艺高超，他可以安抚这个怪物，让他退回去，承诺献给他丰盛的供品。与埃利刻对话的时刻是仪式中的决定性时刻。萨满进入一种恍惚的状态。[4](#)

吉扎·罗海姆（Géza Róheim）博士写道：“在每一个原始部落中我们都发现巫医处于社会的中心，这很容易说明巫医要么是神经症，要么是精神病，至少他的医术所基于的机制与神经症或精神病没什么两样。人类群体受到群体理想的激励，而这些理想总是基于幼儿期的情况。”[5](#)“成熟过程会改变或逆转婴幼儿时期的情况，对现实必要的适应也会使其发生改变，但它就在那里，提供了那些看不见的本能纽带，没有它们人类群体便无法存在。”[6](#)因此巫医只是将象征性的幻想系统在公众面前显现出来，这些幻想其实存在于社会成员每个成年人的心灵中。“他们是这种婴幼儿游戏的引导者，是大众焦虑的避雷针。他们与魔鬼战斗，这样其他人便能打猎，与现实作斗争。”[7](#)

“净化自我”阶段是终止、超越或改变我们过去婴幼儿时期意象的过程

因此无论什么社会中的人，如果碰巧踏上了进入黑暗的危险之旅，有意识或无意识地下沉到自己心灵迷宫曲曲折折的小径上，他很快会发现自己身处一个由象征性形象（其中任何一个都可能吞没他）组成的景观中，这些形象像荒凉的西伯利亚险阻和圣山一样令人惊叹。用神秘主义者的话来说，这是“净化自我”的第二个阶段，此时感觉被净化、被贬低，能量和兴趣被集中在超自然的事情上。[8](#)用更现代的语言来说，这是终止、超越或改变我们过去婴幼儿时期意象的过程。在梦境中我们仍会遇到永远存在的危险、相貌古怪的人、考验、神秘帮助者和给予我们指导的人物。它们在我们眼中的形式不仅反映了我们目前的整体状况，

而且反映了我们必须做什么才能获得拯救。

“我站在一个黑漆漆的洞口，想要进去，”这是一位病人在开始精神分析时的梦境，“这个想法让我不寒而栗，我有可能找不到回来的路。”⁹伊曼纽·斯威登堡（Emanuel Swedenborg）在他有关梦的书中记录了自己1744年10月19—20日晚上的梦境：“我看到一只接一只的野兽，它们展开翅膀，它们是龙。我正在它们的上方飞翔，其中一只在支撑着我。”⁽²⁵⁾¹⁰戏剧家弗里德里希·黑贝尔（Friedrich Hebbel）一个世纪后（1844年4月13日）记录道：“在梦中我被一股巨大的力量拉着，穿过大海，那里有令人胆战心惊的深渊，时不时会有一块可以抓握的石头。”¹¹地米斯托克利（Themistocles）梦到一条蛇盘着他的身体，然后向上爬到他的脖子部位，当蛇碰到地米斯托克利的脸时，它变成了一只鹰，用鹰爪抓着他，带着他飞起来，飞了很长一段距离后，鹰把他放在一个突然出现的传令官的金权杖上，安安全全地着陆了，他一下子从强烈的焦虑与恐惧中解脱出来。¹²

做梦者特定的心理问题经常会以动人的、简单而有力量的方式展现出来：

“我不得不爬上一座山，路上有各种各样的障碍。现在我必须跳过一个沟，现在我不得不跨过一段篱笆，最后我必须静止不动地站着，因为我喘不过气来。”这是一位口吃者的梦境。¹³

“我站在湖边，湖水看起来完全静止不动。突然一阵风暴刮来，卷起了高高的水浪，我的脸全被溅湿了。”这是一个害怕自己会脸红的女孩的梦境，她脸红时，脸上会因为出汗而变得湿漉漉的。¹⁴

“我沿着昏暗的街道跟着一个女孩向前走。我只能看到她的背面，很羡慕她美好的身材。我突然被一股强烈的欲望抓住，我开始追赶她。突然一根又长又大的木头横在路上，挡住了去路，它就像是被弹簧弹出来的。我惊醒了，心脏在狂跳。”这位病人是一个同性恋者，横着路上的木头象征男性生殖器。¹⁵

“我坐进一辆车，但不知道怎么开车。坐在身后的一个男人指导我如何操控车子。最后情况进展得很顺利，我们来到了广场，那里站着一些女人。我未婚妻的妈妈兴高采烈地迎接我。”这个男人患有阳痿，他把精神分析师看成他的指导者。¹⁶

“一块石头打碎了我的挡风玻璃，现在我暴露在暴风雨中。我的眼里涌出了泪水。我能开着这辆车抵达目的地吗？”做梦的人是一个失去童贞的年轻女人，她无法忘却这件事。[17](#)

“我看到半匹马躺在地上。它只有一只翅膀，正在试图站起来，但做不到。”这位病人是一个诗人，他不得不靠做记者来勉强维生。[18](#)

“我被一个婴儿咬了。”做梦的人患有性心理幼稚症。[19](#)

“我被自己的哥哥锁在一间黑屋子里。他手里拿着一把大刀，我害怕他。‘你会把我逼疯的，带我去精神病院。’我对他说。他带着邪恶的喜悦，大笑着答道：‘你总是会被我抓到。咱俩被一条链子拴着。’我注视着我的腿，第一次注意到把我和我哥哥拴在一起的粗铁链。”斯泰克尔博士解释说那位哥哥就是这个病人的心病。[20](#)

“我正在过一座窄桥，”一个十六岁的女孩正描述着她的梦境，“突然桥断裂了，我落入水中。一位警官跟着我跳入水中，他用他那强壮的胳膊把我带到岸边。那时我突然觉得自己是一具死尸。警官也面色苍白，就像尸体一样。”[\(26\)21](#)

“做梦的人绝对被遗弃了，独自待在深洞一样的地下室里。房间的墙壁变得越来越窄，以至于他无法移动。”这个意象中结合了母亲子宫、囚禁、牢房和坟墓的概念。[22](#)

“我梦到自己不得不走过没有尽头的走廊。然后我长时间地待在一个小房间里，它看起来就像公共浴室里的浴池。他们强迫我离开浴池，我不得不再次通过又湿又滑的通道，直到我走过一扇小格子门，来到开阔的地方。我觉得好像获得了新生，我想：‘我自己分析这对我意味着精神上的重生。’”[23](#)

英雄必须一次又一次地通过艰难的障碍

毫无疑问，先辈们可以用神话与宗教传统的象征物和灵性练习来引导他们战胜心理上的危险，而今天我们（我们不信仰宗教，即使信仰宗教，我们所继承的信念也无法体现当代生活中真实的问题）必须独自面对，在最好的情况下也只有尝试性的、暂时的，往往不是有效的引导。作为现代人，这是我们的问题，对“有知识的”个体来说，理性已经排除了神鬼的存在。[\(27\)](#)然后在许多被保存下来的或从地球各个角落收集到

的神话和传说中，我们能看到某些被描绘出来的人类进程。然而为了听到并从中受益，人们不得不在某种程度上净化并放弃自己。那是我们的问题的一部分，也就是如何净化并放弃自己。“或者你认为自己可以不用像前人那样，不用经历这样的考验便能进入极乐园？”[24](#)

最早对通过蜕变之门有记录是苏美尔人有关女神伊南娜（Inanna）降入阴间的神话。

她身在“天堂”，心里想着“地狱”，

女神，她身在“天堂”，心里想着“地狱”，

伊南娜，她身在“天堂”，心里想着“地狱”。

我的女神离开天堂，离开人间，

降临到阴间，

伊南娜离开天堂，离开人间，

降临到阴间，

放弃尊贵的身份，放弃夫人的身份，

降临到阴间。

她穿着女王般的长袍，戴着珠宝，把自己装扮得很美丽，并在腰带上系着七个神的旨意。她准备进入“无返之地”，也就是由她的敌人和姐姐埃列什吉伽尔（Ereshkigal）主宰的死亡与黑暗的冥府。伊南娜唯恐她的姐姐会害死她，于是吩咐她的信使宁舒布尔（Ninshubur），如果三天后她还没有回来，就去天国众神集会的大厅里为她申诉。

伊南娜降到阴间，她向由青金石建成的神殿走去，在大门外她遇到了看门人的头目奈提（Neti），他问她是谁，为什么来这里。伊南娜答道：“我是天堂，也就是太阳升起的地方的女王。”“如果你是天堂中的

女王，”他说，“来自太阳升起的地方，那为什么你要来这个无返之地？你的心如何把你引到了这条不归路上？”伊南娜说她来参加她姐姐的丈夫古伽兰那（Gugalanna）的葬礼。看门人奈提让她留在原地等着，他去通报埃列什吉伽尔。埃列什吉伽尔指示奈提为天堂女王打开七道大门，但必须遵守习俗，在每个门口除去她服饰的一部分。

他对纯洁的伊南娜说：

“来吧，伊南娜，进来吧。”

当她进入第一道门时，

她头上“平原的皇冠”被摘掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

当她进入第二道门时，

她的青金石权杖被拿掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

当她进入第三道门时，

她脖子上戴的小青金石被摘掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

当她进入第四道门时，

她胸前闪闪发光的石头被拿掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

当她进入第五道门时，

她手上戴的金指环被摘掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

当她进入第六道门时，

她胸前的胸铠被拿掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

当她进入第七道门时，

她身上的所有衣服都被脱掉了。

“请问这是为什么？”

“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，

哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

她赤身裸体地被带到王座前，她深深地鞠躬。阴间七位阿努纳奇（Anunnaki）判官坐在埃列什吉伽尔的王座前面。他们用死亡的眼睛盯着伊南娜。

他们的言语折磨着灵魂，

他们的言语会让生病的女人变成死尸，

尸体被悬挂在木桩上。[25](#)

伊南娜和埃列什吉伽尔这两姐妹，一个光明一个黑暗，根据古代的符号表示，她们代表一位女神的两个方面，她们的对抗是各种艰难考验的缩影。英雄，无论男神还是女神，男人还是女人，神话中的人物还是做梦的人，通过吞掉自己的反面或被吞掉，发现并摧毁了自己的反面（即自己未知的自我），阻抗一个接一个地被破除。他必须把自己的骄傲、美德、美丽和生命放在一边，屈服于令人非常难以忍受的东西。然后他发现他和自己的反面并非不同的种类，而是一体的。[\(28\)](#)

折磨考验是第一道阈限的问题的深化，而以下这个问题依然未见分晓：自我能置自己于死地吗？因为自我就像九头蛇的许多头，砍掉一个，又冒出两个，除非在残根上涂抹适当的腐蚀剂。出发并进入考验之

地只意味着漫长而危险的获得启蒙与解释之旅的开始。恶龙必须被杀死，英雄必须一次又一次地通过艰难的障碍。同时英雄也会获得许多初步的胜利、无法抑制的狂喜以及对缤纷乐园的短暂一瞥。



图23 众神之母（木雕，埃格巴 - 约鲁巴人，尼日利亚，日期不明）

遇到女神

她是母亲、姐妹、情人、新娘，任何可能带来快乐的事物都预示着她的存在

当所有的障碍和食人魔都被战胜后，最终的冒险通常表现为凯旋的英雄与女王的神秘婚姻。这是在最低点、最高点、地球的最边缘、宇宙的中心、庙宇的神龛或者在心灵最深处发生的关键阶段。

爱尔兰西部仍流传着荒岛王子（Lonesome Isle）和火井夫人（Tubber Tintye）的故事。为了治愈爱尔兰（Erin）女王，英勇的年轻人不得不从燃烧的仙井中取三瓶水。他在路上遇到了超自然的妇人并听从了她的建议，骑着妇人给他的一匹肮脏、瘦小、鬃毛粗而蓬乱的马，穿过火焰河并逃出了一片有毒的树林。这匹马以风的速度穿过火井城堡的界限，王子从马背上跳进一扇敞开的窗户，安然无恙地进入了城堡。

巨大的城堡，到处都是沉睡的海洋中和陆地上的庞然大物或怪物——巨大的鲸鱼、又长又滑的鳗鱼、熊以及各种各样的野兽。王子从它们身边和头顶经过，来到巨大的楼梯前。在楼梯的尽头他走进一个房间，在那里他发现一位他所见过的最美丽的女子躺在沙发上睡着了。“我没有什么要跟你说的。”他想，于是去了另一个房间，就这样他查看了十二个房间。在每个房间里都有一个比前一个房间中的女子更美丽的女子。当他来到第十三个房间并打开门时，金子的光芒差点闪瞎了他的眼睛。他一动不动地站了一会儿，等视力恢复后他走进房间。在这个又大又明亮的房间里有一个放在黄金轮子上的金卧榻。轮子不停地转，沙发也跟着一圈又一圈地旋转，昼夜不停。在卧榻上躺着的是火井女王。如果说火井女王的十二个侍女非常美丽，那么她们的美丽与火井女王的美丽相去甚远。卧榻的底座便是燃烧的仙井，它和女王的卧榻一起不停地旋转。

王子说：“说实在话，我要在这里休息一会儿。”他登上卧榻，休息了六天六夜都没有离开。[26](#)

在童年故事和神话中，寝室里的沉睡女子是人们所熟悉的人物。我们已经在布琳希尔德和睡美人的故事中讲到过她了。[27](#)她是美人中的极品，能够满足所有的愿望，是每位英雄所追求的尘世的和超自然的天赐之福。她是母亲、姐妹、情人、新娘。世界上任何充满诱惑的东西，任何可能带来快乐的事物都预示着她的存在——存在于深沉的睡梦中。由于她是完美的化身，是灵魂的保证，保证灵魂在不完美的世界中的放逐将要结束时，能够再次感知到曾经感知过的幸福，再次感知我们在遥远的过去曾经感知过，甚至体验过的“好”母亲，她年轻美丽，给予我们安慰和滋养。时间将她与我们隔离，但是她依然存在，就好像沉睡在超越时间的海洋最深处。

回想起来的形象不只包括“好”母亲，还包括“坏”母亲：（1）失职的、可望而不可即的母亲，我们对她会产生攻击性的幻想并且害怕受到她的反击；（2）以妨碍、禁止和惩罚为教育中心的母亲；（3）不肯放手的母亲，紧抓着已经长大成人、想要摆脱她的孩子；（4）想被得到但不准被得到的母亲（俄狄浦斯情结），她的存在是一种危险欲望的诱惑（阉割情结）——始终存在于成年人对婴幼儿时期的回忆中，这是一个隐秘之地，有时它具有更强大的力量。她是这类可望而不可即的女神形象的根源，就像既端庄又可怕的狄安娜。她对年轻狩猎者阿克泰翁（Actaeon）的彻底毁灭说明在这种被阻碍的心灵与肉体欲望的象征中包含着巨大的恐惧。

阿克泰翁碰巧在正午时看到了这位危险女神，这一时刻是决定性的，太阳破坏了这位年轻人充满活力的上升之势，他开始向着死亡剧烈地下沉。在追逐了一上午猎物后，阿克泰翁留下他的同伴和几只纯种猎犬休息，自己则毫无目的地漫步，离开了经常在其中狩猎的树林和田野，在旁边的树林中探索。他发现了一个长着茂密的松柏的溪谷。他好

奇地钻进密林深处，那里有一个洞穴，流出一股潺潺的泉水，泉水汇聚成一个长满青翠水草的池塘。这个隐蔽的地方是女神狄安娜的休养胜地，此时她正全身赤裸地和她的仙女们洗浴。她把她的长矛、箭袋、没有上紧弦的弓，还有她的长袍和凉鞋放在一边。一个赤身裸体的仙女把她的头发挽成发髻，还有一些仙女在用大瓮倒水。

当四处漫游的阿克泰翁闯入时，一个仙女惊恐地尖叫了一声，所有仙女都聚集在她们女主人的身边，试图躲避开他褻渎的眼睛。狄安娜站得比其他仙女高，露出了头和肩膀。这个年轻人看到了狄安娜，而且没有挪开视线。狄安娜瞟了一眼她的弓箭，但够不着它，她只好捧起水泼到阿克泰翁的脸上。她愤怒地对他喊叫：“现在如果你尚能说话，你可以去跟他们说你看到了赤裸的女神。”

阿克泰翁的头上长出了鹿角，他的脖子变得又粗又长，耳朵末端变尖了。他的胳膊变长了，到了腿的位置，手和脚变成了蹄子。他非常害怕，跳起来奔跑，并吃惊地发现自己跑得非常快。但是当他停下来喘息，在清澈的水池里饮水并看到自己的样子时，他吓得连连倒退。

接下来，可怕的命运降临到阿克泰翁身上。他的猎犬闻到了牡鹿的气味，吠叫着穿过树林。在听到它们的叫声时，阿克泰翁一度开心地停下来，但马上开始害怕地奔逃。猎犬们跟着他追赶而来，眼看就要追上了。猎犬追上了他，当第一只猎犬猛烈攻击他的侧面时，他试图喊出它们的名字，但他喉咙发出的不是人类的声音。它们用尖牙死死咬住他，他倒在地上。和他一起打猎的同伴大声鼓励猎犬并及时赶到，给了他致命一击。狄安娜奇迹般地知道了阿克泰翁奔逃和丧命事实，现在她可以平息怒气了。[28](#)

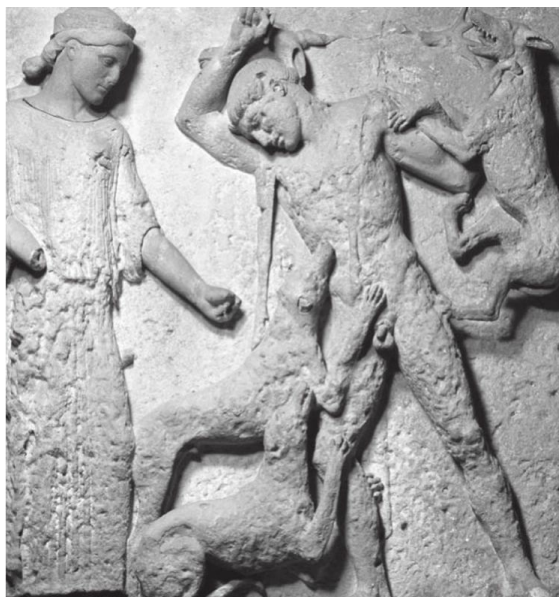


图24 狄安娜与阿克泰翁（古希腊的大理石墙面，西西里岛，公元前460年）

神话中宇宙之母的形象将女性最早的养育与保护特点归于宇宙。最初这种幻觉是自发的，因为年幼的孩子对自己母亲的态度和成年人对周围物质世界的态度之间存在着明显的一致性。[29](#)不过其中也存在大量宗教传统，它们有意地控制这种原型形象的教育作用，目的是净化、平衡并引导人们的心灵，以领悟到可见世界的本质。

在中世纪和现代印度的密宗书籍中，女神的住所被称为如意珠宝之岛（Mani-dvipa）。她的卧榻兼宝座就在如意树丛中。岛上的海滩都是金沙铺成的。仙酒之海的海水冲刷着金沙。生命之焰使女神看起来是红色的，太阳系以及遥远太空的星系都存在于她的子宫中，因为她是世界的创造者，是永恒的母亲、永恒的童贞女。她促成促成者，滋养滋养者，是所有生物的生命。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

印度教的宗教经典分为四类：（1）《天启书》（*Sruti*），被认为是神的直接启示，包括四部吠陀本集（古代圣诗经典）和《奥义书》（古代哲学经典）；（2）《圣传书》（*Smṛti*），其中包括正统圣人的传统教义、对本国仪式的标准指导、世俗法律和宗教法律的某些著作以及伟大的印度教史诗《摩诃婆罗多》（*Mahābhārata*），当然它其中的《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）也包含在内；（3）《往世书》

（*Purāṇa*），它们是最卓越的印度教神话著作和叙事诗，涉及天体演化、神学、天文学和物理学知识；（4）《坦陀罗》（*Tantra*）描述的是敬拜神灵、获得超自然力量的技术和仪式。其中有一类特别重要的经文被称为《阿含经》（*Āgamas*），被认为是主

神湿婆神和他的妻子雪山女神直接给予的启示（因此它被称为“第五部吠陀本集”）。这些支持了一个被称为“坦陀罗密教”的神秘传统，它对后来印度教和佛教画像的形式产生了普遍的影响。密宗的象征符号体系被中世纪的佛教带出印度，进入中国和日本。

她也是所有死亡事物的死亡。存在物的完整周期在她的支配下完成，从出生，到青春期、成熟和衰老，直到进入坟墓。她既是子宫，又是坟墓：她是吃掉自己小猪的母猪。因此她将“好”与“坏”结合在一起，展现出记忆中母亲的两种模式，不是个人意义上的母亲，而是普遍意义上的母亲。信徒对这两个方面应该同样安之若素。通过这种练习，他灵魂中幼稚而不恰当的多愁善感和怨恨会被净化，他的心灵对神秘的存在敞开。这种存在不是为了人类的方便，非常孩子气的“好”与“坏”或福与祸，而是生命本质的法则与象征。

19世纪伟大的印度神秘主义者罗摩克里希纳（Ramakrishna, 1836—1886）是一座新修建起来的供奉宇宙之母的寺庙中的僧侣。寺庙位于加尔各答郊区的达克希什瓦（Dakshineswar）。寺庙中的塑像同时体现了宇宙之母的两个方面：可怕与仁慈。她的四条胳膊展示了她的万能力量：左上的手挥舞着血淋淋的刀，左下的手抓着一个被砍下来的人头的头发，右上的手摆出“施无畏印”的手势，右下的手伸展，赐予恩惠。她戴的项链是由人头组成的花环，她的短裙是围成一圈的人的手臂，她的长舌头伸出来舔吸血液。她是宇宙的力量，宇宙的全部，所有成对的对立物的和谐，将对彻底毁灭的恐惧与非个人的但富含母性的安慰很好地结合在一起。在时间长河以及生命之流的改变中，宇宙之母既创造、保护，同时又破坏。她就是卡莉女神，黑色的宇宙之母，被称为“跨越生存之海的渡船”。[30](#)

一个安静的下午，罗摩克里希纳看到一个美丽的妇人从恒河里走上 come，走向他正在其中冥想的小树林。他看出那个女人将要分娩。过了一会儿婴儿出生了，她温柔地给他喂奶。但不久她呈现出可怕的一面，把孩子送进她丑陋的血盆大口中，把孩子咬碎并咀嚼，然后咽了下去，她再一次回到恒河里，消失了。[31](#)



图25 毁灭性的卡莉女神（木雕，尼泊尔，18—19世纪）

只有大彻大悟、天资过人的人才能承受得住这位女神庄严的启示。因为对于天资较差的人，她会降低自己的光辉，以符合他们较低的能力。对于灵性上还没有准备好的人来说，看到女神完整的形象都会是一件可怕的事情，就像看到年轻好色的阿克泰翁所发生的不幸状况。他不是圣人，只是一个狩猎者，他毫无准备地看到了必须抛弃正常人类（也就是婴幼儿的）的欲望、惊奇和恐惧才可以看的启示形式。

她永远不能比他更伟大，尽管她所能预示的总会比他所能理解的多

在神话学的图像语言中，女性代表所能知道的事情的全部。英雄就是逐渐知道这些事情的人。在他获得启示的缓慢过程中（也就是生命过程），对他来说女神的形式会经历一系列改变：她永远不能比他更伟大，尽管她所能预示的总会比他所能理解的多。她诱惑、引导、命令他突破自己的羁绊。如果他能配合她的启蒙，那么两个人——求知者和知晓者都能摆脱各种局限。女性是达到感官冒险巅峰的向导。在不完善的人眼中，她被贬低为劣等低下的；在无知邪恶的人眼中，她被符咒镇在

平庸与丑陋中；但在理解者的眼中，她会得到救赎。能够以她所需的仁慈与镇定的态度接纳她，不会过分激动与混乱的英雄将成为她所创造的世界的国王，也就是神的化身。

例如有一个故事与爱尔兰奥凯德国王的五个儿子有关。一天，他们出去打猎，发现他们迷路了，各个方向都走不通。他们非常口渴，于是一个接一个地去找水。第一个出发的是费格斯。

他偶然发现了一口井，看到一位老妇人站在那里看守井。这个丑老太婆的模样是这样的：她从头到脚的每个关节、每个部分比煤还要黑。金属丝般的灰色头发像野马的尾巴一样从她头皮的表面刺出来。淡绿色镰刀一样的獠牙一直弯到她耳朵的位置，她可以用獠牙砍下茂密的橡树林的嫩枝。她的眼睛被熏黑了，模糊不清。她的鼻子是歪斜的，鼻孔很大。肚子上的皮肤皱皱巴巴，长满了雀斑。包裹着的小腿是畸形的，脚踝巨大，还有一双铁铲一样的大脚。她的膝盖长着节疤，她的指甲是铅灰色的。事实上，丑老太婆的整个样子令人作呕。“在这里取水，对吗？”小伙子问。老太婆回答说：“正是在这里。”他问：“你是在看守这口井吗？”“是的。”她答道。“你能允许我取走一些水吗？”“可以，只要你亲吻了我的面颊。”小伙子说：“不行。”“那我就不给你水。”“我发誓我宁可渴死，也不会吻你。”然后年轻人离开这里，回去找他的兄弟们，告诉他们他没弄到水。

奥利欧尔、布莱恩和费科厄的情况也差不多，他们出发去找水，来到同一口井边。每个人都恳求丑老太婆给他一些水，但都拒绝吻她。

最后去找水的是尼尔，他也来到那口井边。

“女士，让我取些水！”他大喊道。老太婆说：“我会给你水，只要你吻我。”他回答道：“我不仅会吻你，还要拥抱你！”然后他弯下腰拥抱老太婆并亲吻她。做完这些事情后，当他再看她时，他发现全世界没有哪个人比眼前的这位少女步态更优雅，更美丽：她从头到脚的肌肤像刚落下的白雪一样白皙。她长着王后般丰满的前臂，十指纤纤，两条腿笔直修长。她柔软光滑的脚上穿着一双白色青铜材质的凉鞋。她身上披着上等羊毛制成的深红色斗篷，衣服上别着白银的胸针。她的贝齿闪着光泽，眼睛中流露出庄严，嘴唇像花楸浆果一样鲜红。“嘿，你集所有的魅力于一身，”这位年轻人说，“千真万确，但你是谁？”“我是‘王国法则’。”她答道，接着她又说：

“塔拉国王，我是‘王国法则’.....”

她说：“现在带着水回到你兄弟那儿去。此外，你和你的子孙将永远统治这个王国，享有至高无上的权力.....而且正如你一开始看到的是丑陋、粗野、令人讨厌的我，最后看到了美丽的我一样，王国的法则也是如此：没有战争、没有野蛮的冲突，便可能没有胜利，但认为外在的美丽和标致并不重要的人最终会成为国王。”³²

这就是王国的法则吗？这就是生命本身。守护永不枯竭之井的女神要求英雄天生具有行吟诗人和吟游歌手所说的“温柔的心”，无论她们是像费格斯看到的样子，还是像阿克泰翁、荒岛王子看到的样子。只有通过温柔，英雄才能理解并恰当地为她服务，而阿克泰翁那种兽性的欲望以及费格斯那种挑剔的反感都是不可取的。在10~12世纪日本文雅的情

诗中，这种温柔被称为“敏感”（即温柔的同情）。

爱将自己隐藏在温柔的心里，

就像树林的绿荫丛中的小鸟。

按照大自然的规律，爱情不会出现在温柔的心之前，

温柔的心也不会出现在爱情之前。

因为太阳一出来，阳光也马上突然迸出，

它也不会出现在太阳升起之前。

爱情的作用存在于本性的温柔之中，

就像在火的中心，温度最高。[33](#)

与女神（她体现在每一位女性身上）的相遇是对英雄的最后考验，考验他是否具有赢得爱的恩惠（命运之爱）的能力。爱的恩惠就是生命本身，当感觉生命是被封装起来的永恒时，我们就能享受到爱的恩惠。

在这种背景中，如果冒险者不是一个小伙子，而是一位少女，那么凭借她的品质、美貌或思慕，她就是适合做神的配偶的人。接下来天国的丈夫降临到她身边，将她带上他的床，无论她是否愿意。如果她回避他，那便是她眼拙；如果她追求他，那么她的欲望将获得满足。

追踪豪猪的阿拉巴霍女孩爬上不断长高的树，被引诱到天国居民的营地。在那里她成为一位天国青年的妻子。正是这位青年变成豪猪的样子，引诱她来到他超自然的家。

童话故事中国王的女儿在发生了井边冒险的第二天，听到有人砰砰地敲城堡的大门：青蛙来要求她履行约定。青蛙不管公主的厌恶，跟着她来到餐桌的椅子上，和她一起用她的小金盘子和杯子吃饭喝水，甚至坚持要和她一起在她柔软光滑的小床上睡觉。公主气愤地把青蛙从地上

扯起来，使劲往墙上扔。当青蛙落地时，他不再是青蛙，而变成了一位王子，有着善良漂亮的眼睛。然后他们结婚了，驾着华丽的马车回到期盼王子归来的王国，在那里他们成了国王和王后。

或者当塞姬完成了所有困难的任务后，朱庇特亲自给了她一剂长生不老药，这样她便可以永远和她所爱的丘比特一起生活在完美的天堂中了。

希腊东正教教会和罗马天主教教会都会庆祝圣母蒙召升天的神迹：

“圣母玛利亚被带到天国的新房里，在那里万王之王坐在他星光闪耀的宝座上。”

“哦，最谨慎的童贞女，像晨光一样明亮，你要去哪里？哦，天国的女儿，你是那么美丽、甜蜜，像月亮一样美丽，像太阳一样卓越。”[34](#)

妖妇的诱惑

懊悔遗憾是迟来的启示

与女神王后的神秘婚姻代表英雄对生命的完全掌控，因为女性就是生命，英雄不仅了解生命，而且能够掌控它。英雄经历的这些考验，对他最终的体验和行为来说是预备性的，象征着获得领悟的关键时刻，借助这些领悟，英雄的意识被放大了，这样他便能完全接受自己命中注定的新娘，也就是母亲兼破坏者。由此他知道他和自己的父亲是一体的：他取代了他的父亲。



图26 打开的童贞女（多彩木雕，法国，15世纪）

用极端的措辞来表达，这个问题听起来与普通人的生活离得非常远。然而对生活情境中每一个失误的应对最终必然会造成意识的限制。战争和发脾气是无知愚昧的表现；懊悔遗憾是来得太迟的启示。普遍存在的有关英雄冒险的神话的整体意义在于，它将被作为男人和女人的普遍模式，无论他们位于这个衡量标准的什么位置。因此阐述它时采用了非常宽泛的措辞。个体可以参考这个普遍的人类公式来找到自己的位置，然后让它来帮助他跨越限制自己的藩篱。他的食人魔是谁，在什么地方？它们反映了他自己人性中尚未解决的谜题。他的理想是什么？它们是他掌控生命的征兆。

在现代精神分析师的办公室里，英雄历险的各个阶段再次出现在病人的梦境和幻想中。精神分析师扮演帮助者的角色，也就是启蒙性的祭司角色，和病人一起追根究底地洞察对自我的无知。在刚开始的激动兴奋过后，历险通常会演变成黑暗、震惊、厌恶和幻想的恐惧之旅。

困难的症结在于，我们对生活应该是怎样的这种有意识的看法很少符合现实的生活。在我们自己的内心或者对朋友，我们通常不会完全承认我们是爱出风头的、自我防御的、令人反感的、嗜血的、好色的，虽然它们正是有机体的本性。相反，我们倾向于对此进行粉饰和重新解

释，同时想象所有油膏中落入的苍蝇、汤中掉进的头发都是其他某些令人不愉快的人的过错。

但是当我们突然明白或被迫注意到，我们所想所做的每一件事必然沾染了人性的气味时，便常常会感到一阵厌恶：生命、生命的行为、生命的器官，尤其是作为伟大生命象征的女性，对非常纯洁的灵魂来说会变得无法忍受。

啊，但愿这个太坚实的肉体会融解，

消散化成一堆露水！

或者那永生的真神！

未曾制定禁止自杀的律法！上帝啊！上帝啊！

那个时代的伟大代言人哈姆雷特这样感叹道：

人世间的一切，

在我看来是多么可厌、陈腐、乏味而无聊！

哼！哼！那是一个荒芜不治的花园，

长满了恶毒的莠草。

想不到居然会有这种事情！[35](#)

当俄狄浦斯知道他的王后是谁时，他第一次占有她时的单纯快乐变成了精神上的创痛。像哈姆雷特一样，他被父亲的道德形象所困扰，他抛弃了世界的美好，开始寻找比这个充斥着乱伦、通奸、放纵和不可救药的母亲的世界更高尚的世界。寻找超越生命的生命追求者一定要摆脱她，抗拒她的诱惑，上升到完美无瑕的天国。

一个神召唤他，召唤了很多次。

同时从四面八方召唤：“嗨，俄狄浦斯，

你，俄狄浦斯，我们为什么逗留？[36](#)

你停留的时间太长了，来吧！”

只要这种俄狄浦斯—哈姆雷特式的厌恶依然困扰着灵魂，世界、身体，尤其是女人就会变成失败的象征，而不是胜利的象征。僧侣及清教徒式的、否定世界的道德体系会立即彻底地改变所有的神话形象。英雄再也不能清白无辜地接受肉欲女神，因为她已成为罪恶女王。

印度教僧侣商羯罗大师（*Śaṅkarāchārya*）写道：

只要人重视这种像尸体一样的身体，那么他就是不纯洁的，将受到他的敌人以及生老病死的折磨。但是当他认为自己是纯洁的，拥有善良与坚定的本质，他就获得了自由……抛弃本质上污秽、无活力的肉体的限制，不再关注它。因为曾经引起你呕吐的东西（就像身体应该令你呕吐）会使你在回想起它时再次激起你的厌恶感。[37](#)

在西方圣徒的生活和文字中，我们可以看到这个熟悉的观点。

圣彼得看到自己的女儿佩德罗尼拉（*Petronilla*）太过美丽时，他认为女儿应该生病发烧并得到上帝的恩准。一天，当他的门徒们与他在一起时，提图斯（*Titus*）问他：“你能够治愈所有的疾患，为什么不把佩德罗尼拉的病治好，让她可以下床呢？”彼得回答说：“因为我对她现在的情况很满意。”这绝不是说他没有能力治愈她，因为他马上对女儿说：“起来，佩德罗尼拉，赶紧来服侍我们。”这个年轻的女孩病好了，从床上起来服侍他们。当她服侍完后，她父亲对她说：“佩德罗尼拉，回到你床上去！”她回到床上，再一次发起烧来。后来，当她完全爱上帝时，她的父亲使她彻底恢复了健康。

那时一位名叫弗拉库斯（*Flaccus*）的高贵绅士被她的美貌打动，前来求婚。佩德罗尼拉答道：“如果你希望娶我，请派一些年轻女孩来把我领到你家！”但是当这些女孩来到时，佩德罗尼拉开始禁食和祈祷。接受了圣餐后，她躺在床上，三天后将自己的灵魂献给了上帝。[38](#)

克莱尔沃（*Clairvaux*）修道院的圣伯纳德（*Bernard*）小时候患有头疼的毛病。一天，一位年轻的女人来看望他，用歌声缓解他的痛苦。但是这个愤怒的孩子把她从房间里赶了出去。上帝因为他的热忱奖励他，他很快从床上起来，病好了。

人类的古老仇敌看到小伯纳德这么健康，便设陷阱来考验他的贞洁。然而当这个孩子受到魔鬼的教唆，比如一天他盯着一个女人看了一阵子，突然他为自己感到羞愧，并进入池塘冰冷的水中忏悔，直到寒气刺入他的骨头。另一次当他睡觉时，一个年轻女孩赤裸着来到他的床上。伯纳德感觉到了她，默默地往自己躺的那边退缩，滚到床的另一边继续睡觉。女孩轻抚、拥抱了伯纳德一会儿，不久这个不快乐的女孩尽管厚颜无耻，但还是感到非常羞耻，起身跑掉了，心中充满了对自己的厌恶和对伯纳

德的钦佩。

又有一次，伯纳德和他的朋友在一位富有的夫人家受到款待。夫人看到伯纳德很英俊，热切地渴望和他睡觉。那天晚上她从自己的床上下来，躺到了伯纳德的身边。但是当他一感觉到有人靠近时便开始大喊：“小偷！小偷！”那位夫人立即跑掉了，这时整个屋子里的人都起来了，灯笼被点燃，每个人都在四下寻找小偷。结果什么都没找到，于是大家又回到床上睡觉，除了那位夫人，她睡不着，于是再次起来溜上了伯纳德的床。伯纳德开始大叫：“小偷！”人们再次醒来，到处寻找。在那之后，那位夫人又一次受到了同样的冷落，最后出于敬畏或失望，她放弃了自己邪恶的计划。第二天走在路上时，伯纳德的同伴问他为什么那么多次梦到了小偷。他答道：“我不得不击退小偷的攻击，因为我们的女主人想要抢走我的珍宝，如果我失去它，便永远不能得到它了。”[39](#)

所有这一切都使伯纳德相信和魔鬼生活在一起很危险，因此他决定摆脱尘世，进入西多会修道院。

然而即使是修道院的围墙，甚至偏远的沙漠也不能隔绝女人，因为只要遁世者依然是有血有肉的活人，生命的意象便会猛烈地冲击他的内心。在埃及西贝德沙漠苦修的圣安东尼被色情的幻影所困扰，这是被他充满魅力的孤寂所吸引的女魔鬼干的坏事。幻影中有令人无法抗拒的下体，触手可及的丰满乳房，这些幻影对历史上所有隐士来说并不陌生。“啊！英俊的隐居者，英俊的隐居者.....如果你用手指抚弄我的肉体，那会像一股火流遍你的血管。占有我身体的很少一部分便能让你充满快乐，比征服一个王国的快乐更强烈。把你的嘴唇伸过来吧.....”[40](#)

新英格兰人科顿·马瑟（Cotton Mather）写道：

在前往乐土的路上，我们会经过到处飞着火蛇的荒野。但是承蒙上帝保佑，至今为止它们还没有缠住我们不放，让我们困扰不已。在去天国的路上有很多虎豹豺狼，有成群的魔鬼.....在这个世界中我们是可怜的行路者，这个世界是魔鬼的地盘，也是魔鬼的监牢，魔鬼和一伙伙强盗在每个角落里安营扎寨，纠缠烦扰着所有朝向天堂前进的人。[41](#)

与天父重新和好

仁慈与恩典的形象被生动地表达为正义与愤怒的形象

“上帝的愤怒之弓已经拉开，箭在弦上，正义将箭对准你的心，用力拉满弓。箭上没有沾满你的血，不是因为别的，而是因为上帝的快乐，愤怒的上帝的快乐，完全没有承诺或责任.....”

乔纳森·爱德华兹（Jonathan Edwards）用这些话威胁他的新英格兰会众，向他们揭示天父严厉、可怕的一面。他把神话中痛苦的折磨讲给会众，吓得他们呆坐在教堂的长凳上。因为尽管清教徒禁止使用雕像，

但他可以采用语言描绘神的形象。乔纳森·爱德华兹大声吼叫道：

上帝的愤怒像被大坝阻拦的洪水，水越积越多，水位越涨越高，直到大坝上有了出口。水被阻拦得越久，一旦被放开时水流就会越迅猛。迄今为止虽然还没有对你罪行进行审判，上帝复仇的洪水还被阻挡着，但与此同时你的罪行在不断增加，你每天都在积累更多上帝的愤怒，水位不断升高，水势变得越来越大。把不愿被阻拦、使劲向前冲的水挡住，只是因为上帝高兴这样做，只要上帝把放在防洪闸门上的手收回去，闸门就会立即敞开，上帝之怒的汹涌洪水就会异常迅猛地冲出来，以无限的力量冲向你。即使你的力量比它大一万倍，甚至比地狱中最健壮的魔鬼的力量还要大一万倍，也无法阻挡或承受它.....

在用水进行了威胁之后，乔纳森牧师接下来转向了火。

上帝把你举到地狱之火上，就像一个人把蜘蛛或其他某种令人憎恶的昆虫放到火上。上帝憎恶你，而且他被你激怒了：他对你的愤怒就像熊熊燃烧的烈火，他认为你毫无价值，只配被扔进火里。他纯洁的眼睛容不下你出现在他的视线里。在他的眼里，你比我们眼里最可恨的毒蛇还要讨厌一万倍。你对他的冒犯比最顽固的反抗者对他的王子的冒犯大无数倍。而且只有他的手能每时每刻避免你落入火中.....

哦，有罪的人.....你被一根细线吊着，神愤怒的火焰在你周围燃烧，时刻准备着把你烤焦，让你化为灰烬。你对任何调解者都不感兴趣，你抓不住任何可以用来拯救自己的东西，你无法诱使上帝让你多苟延残喘一会儿.....

但是最终出现了重生的形象，虽然只有短暂的一会儿：

因此上帝圣灵的巨大威力永远不会作用于你的灵魂，让你回心转意，逃过惩罚；从来没有重生，永远不会让有罪的死人再生，达到一种新的状态，体验到前所未有的光明与生命（然而你的生命可能在很多方面发生改变，可能拥有宗教情感，在你家里、小房间里和教堂里保持宗教仪式并严格遵守）。因此你完全被愤怒的上帝掌握，此时只有他的快乐能让你免于万劫不复。[42](#)

能够使有罪的人免于弓箭、洪水和火焰的“上帝的快乐”源自传统的基督教词汇：上帝的“仁慈”；而使有罪的人回心转意的“上帝圣灵的巨大威力”源自上帝的“恩典”。在大多数神话中，仁慈与恩典的形象被生动地表达为正义与愤怒的形象，这样便保持了平衡，因此心灵一直受到鼓励，而不是受到严惩。当湿婆神在信徒面前跳宇宙毁灭之舞时，他的手势表示“无畏”。“不要害怕，因为神会安排好一切。生生灭灭的形式——你的身体也是一种形式，都是我舞动的四肢的闪现。既然完全了解我，你又有有什么可怕的？”圣礼的魔力（其有效性来自耶稣基督的痛苦或佛陀的冥想）、原始护身符的保护作用以及童话故事和神话中的超自然保护者都在向人类保证，弓箭、火焰和洪水并不像它们看上去的那样严酷无情。

天父残暴的一面反映的是受害者的自我——源自被遗忘的婴幼儿时

期的重要情景，以及固着的偶像崇拜，它使人们深陷罪恶感中，阻碍成年人的心灵获得更好的平衡，对天父，进而对世界具有更现实的看法。只有抛弃自我产生的双重魔鬼——被认为神的龙（超我）和被认为罪恶的龙（被压抑的本我）才能得到救赎。但是这需要我们放弃对自我本身的固着，这是非常困难的。人们必须相信天父是慈悲的，并且依赖他的慈悲。此后信仰的核心便被转移到了折磨人的超我之外，可怕的食人魔消失了。



图27 创世记（壁画局部，意大利，1508—1512年）

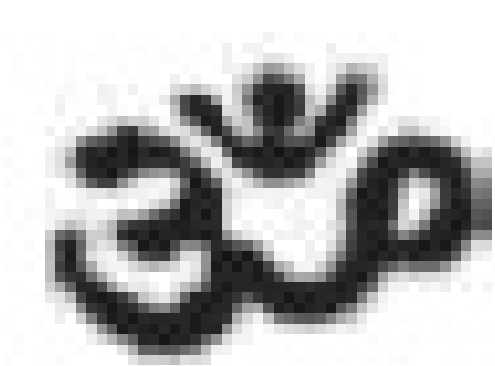
THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

阿南达·库玛拉斯旺米（Ananda K. Coomaraswamy）⁴³和海因里希·齐默尔（Heinrich Zimmer）⁴⁴曾经很好地说明了这种生动形象的象征意义。简单来说就是，伸出的右手拿着鼓，击鼓的节拍就是时间的节拍，时间是创造世界的第一要素。伸出的左手拿着火焰，它可以使一切化为虚无。第二只右手施无畏印，第二只左手指着抬起的左脚，摆着象征“大象”的姿势（大象是“穿过丛林的开路者”，也就是神圣的向导）。右脚被安置在小矮人的背上，这个小矮人是“不知”魔鬼，它象征灵魂从神到物质的转变，但左脚抬起，表示灵魂的解脱：左脚是“象手”所指的脚，令人放心，也就是“无畏”。神的头平静安详，静止不动，处于创造与毁灭的动态平衡之中，创造和毁灭分别由摇摆的手臂和右脚跟缓慢踏地的节奏来表示。这意味着在中心一切都是静止的。湿婆神的右耳环戴着男人的耳环，左耳戴着女人的耳环，因为神包含并且超越了成对的对立物。湿婆神的面部表情不悲不喜，是无动于衷的鼓动者的面容，既超然又身处其中，代表了世界的极乐与痛苦。他狂乱的头发代表印度瑜伽修炼者长期没有修剪打理的头发，在舞蹈中头发飞扬起来。通过孤独的冥想，修炼者发现了生命的悲与喜，但它们是不二统一体“存在—觉知—喜悦”的两个方面。活着的蛇构成了湿婆神的手镯、臂环、脚链和婆罗门的圣线⁴⁵。这意味着蛇的威力——神秘的神的创造能量，造就了他的美丽。神的创造能量是湿婆神在包含万物的宇宙中的显现，也是湿婆神显现的物质基础和形式因。湿婆神的头发里有一个骷髅头，这是死亡的象征，前额有毁灭之王的装饰，还有象征出生和繁衍的新月，这是他给予世界的另一个恩惠。在他的头发里还有曼陀罗花——可以用这种植物制造令人迷醉的东西（与狄俄尼索斯的酒和

弥撒酒进行比较)。在他的发丝中隐藏着一个小小的恒河女神的形象，因为正是他用头接住了从天而降的恒河水，减轻了河水对地球的冲击，让赐予生命与救赎的河水和缓地流向地球，在恒河水中肉体与灵魂可以得到恢复。湿婆神的舞姿可以被看成是象



征性的音节AUM (或



), 它是四种意识状态和它们的体验领域在语言中的对应物 (A: 清醒意识; U: 梦境意识; M: 无梦的睡眠; 神圣音节周围的无可知[46](#))。因此湿婆神既在崇拜者之中，又在崇拜者之外。



图28 湿婆神，宇宙舞蹈之王（青铜铸造，印度，10—12世纪）

这样的形象说明了偶像的功能和价值，说明了为什么不必对偶像崇拜者进行长时间的布道。信徒可以在适合自己的时候静静地沉浸在神圣象征的意义中。而且就像神佩戴臂环和脚链一样，信徒也会佩戴，意义都是相同的。信徒的臂环和脚链是由黄金（一种不会腐蚀的金属）构成的而不是蛇。黄金象征着不朽，不朽是神的神秘的创造能量，这正是身体的美好。

生活和当地习俗中的许多其他细节也根据偶像的细节进行了类似的复制、解释和证实。这样，整个生活都被打造得有利于冥想修行。人们无时无刻不生活在无声的布道中。

正是在这种折磨中，英雄会从帮助他的女性人物那里获得希望和保证。借助女性帮助者的魔法（花粉护身符或调解的力量），英雄在天父摧毁自我的、可怕的启蒙经历中能够得到保护。如果相信令人恐惧的天父是不可能的，那么英雄一定会去相信其他人（蜘蛛女、圣母）。借助这种信赖而获得的支持，英雄渡过了危急关头，只有到最后他才发现其实父亲和母亲相互反映，他们本质上是一样的。

儿子与父亲争夺宇宙的控制权；女儿与母亲，想成为被征服的世界

纳瓦霍的孪生战士带着蜘蛛女的建议和护身符出发了。他们历尽艰险，走过能把人切成碎片的芦苇和仙人掌，穿过滚烫的沙子，最终来到了他们的父亲——太阳的家。大门由两只熊看守，它们直立起来，大声咆哮，但蜘蛛女教给他们的咒语让两只大熊再次趴下。之后的威胁包括

两条蛇、大风和闪电——终极阈限的守卫者。(29)利用咒语，所有的阈限守卫者都很容易被安抚。

太阳的家由绿松石建成，它矗立在一大片水域的岸边，非常宏伟结实。男孩们走进房屋，看到西边坐着一个女人，南边坐着两个英俊的青年，北边坐着两个漂亮的姑娘。姑娘们站起来，一句话没说，把两个男孩包裹在四块天空做成的袍子里，然后把他们放在架子上。男孩们安静地躺着。不久门上挂着的拨浪鼓被摇了四下，其中一个姑娘说：“我们的父亲要来了。”

太阳的承载者大步走进他的家，把太阳从背上卸下了，挂在西面墙上的一个挂钩上。太阳在挂钩上摇晃了一会儿，发出“当啷、当啷”的声音。他转向那个比较年长的女人，生气地问道：“今天进来的两个人是谁？”女人没有回答。几个年轻人互相看了看。扛着太阳的人生气地问了四遍，那个女人对他说：“你最好不要说太多话。今天这两个年轻人来这里寻找他们的父亲。你曾经告诉我，你出门的时候没有去拜访过任何人，除了我你没有见过其他女人。那么他们是谁的儿子？”她指着架子上的包裹，孩子们意味深长地相视而笑。

扛太阳的人从架子上把包裹拿下来，打开四件长袍（黎明长袍、蓝色天空长袍、黄色傍晚之光长袍和黑暗长袍），男孩们掉在地上。他立即抓住他们，凶狠地将他们朝放在东面的白色贝壳的巨大尖刺扔过去。男孩们紧紧抓着他们的生命羽毛，随即被反弹回来。这个人又把他们扔向南面的绿松石尖刺、西面的鲍鱼尖刺和北面的黑色岩石尖刺。男孩们始终紧紧抓着他们的生命羽毛并被反弹回来。太阳说：“我希望他们真的是我的孩子。”

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

代表指南针四个点的四种象征性颜色在纳瓦霍的传统形象和膜拜中发挥显著的作用。它们是白色、蓝色、黄色和黑色，分别代表东方、南方、西方和北方。它们相当于非洲恶作剧之神艾德修帽子上的红色、白色、绿色和黑色，因为天父的家，就像天父自己一样，象征着世界的中心。

为了发现孪生英雄是否有某个方向的缺陷和局限，他们接受了四个方向的象征物的考验。

然后这位可怕的父亲把男孩们放在过热的蒸汗屋里，想把他们蒸死。他们得到了风的帮助，在小屋里风为他们提供了一个可以躲藏的避

难所。当他们从屋里出来时，太阳说：“是的，你们是我的孩子。”但那只是一个诡计，因为他仍在计划欺骗他们。最后的考验是填满毒药的烟斗。一只多刺的毛虫向男孩们发出了警报并且给了他们一些东西，让他们放在嘴里。他们吸了烟斗，没有受到伤害，他们俩你吸一口，我吸一口，直到把烟都吸完了。他们甚至说烟尝起来是甜的。太阳很骄傲，他完全满意了。“现在，我的孩子们，”他问，“你们想从我这儿得到什么？你们为什么要来找我？”孪生英雄已经完全赢得了太阳，他们的父亲的信任。[47](#)

父亲需要特别小心，只允许通过彻底考验的人进入他的家。在希腊著名的故事中，小伙子法厄同（Phaethon）不幸的英勇行为便说明了这种情况。法厄同的母亲是埃塞俄比亚的一个童贞女，因为受到玩伴的嘲笑，他决定要找到自己的父亲。他出发了，打算横跨波斯和印度，找到太阳的宫殿，因为他母亲告诉他，他的父亲是驾驶太阳战车的神福玻斯（Phoebus）。

“太阳的宫殿矗立在高高的柱子上，闪闪发光的黄金和青铜使宫殿像火一样闪耀。发着微光的象牙构成了宫殿三角形的屋顶，双开的大门由锃亮的白银制成。宫殿的建造工艺比材料更好。”

爬上陡峭的道路，法厄同来到宫殿里。他发现福玻斯坐在绿宝石的宝座上，周围环绕着钟点、季节、天、月、年和世纪。勇敢的年轻人不得不在阈限前停下来，他的凡人的眼睛无法忍受这样的光芒，不过他父亲隔着大厅温和地对他说话。

“你为何而来？”父亲问道，“哦，法厄同，你要寻找什么？父亲不会拒绝儿子。”

小伙子充满尊敬地回答道：“哦，我的父亲福玻斯（如果您准许这样称呼您）！整个世界的光明！请给予我证据，让所有人都知道我真的是您的儿子。”

伟大的神把他闪闪发光的皇冠放到一边，命令他走上前来。他把法厄同揽入怀中，然后承诺给予他想得到的任何证据，并且用有约束力的誓言来确保承诺的兑现。

法厄同想要父亲的太阳战车，想让父亲授予他驾驶一天长着翅膀的飞马的权利。

父亲说：“这个要求说明我的承诺做得太轻率了。”他把孩子稍微推远了一点儿，试图说服他放弃这个要求。他说：“因为你的无知，你要求我甚至无法准予神的东西。每个神或许可以随心所欲地做他们想做的事，但只有我有威力驾驭太阳战车，其他人都不行，甚至连宙斯都不行。”

法厄同试图说服父亲，但福玻斯丝毫不动摇。由于不能收回誓言，这位父亲便尽可能地拖延，但是最后他不得不把顽固的儿子带到惊人的太阳战车前：它有黄金的车轴和辕杆，车轮有黄金的轮箍和白银的轮辐。车轭上装饰着橄榄石和宝石。钟点已经把四匹马从高高的马厩中牵了出来，它们口鼻中喷着火，被喂食神的饲料。钟点给它们套上叮当作响的轡头，威武的大马用蹄子踢打横杆。福玻斯在法厄同的脸上涂抹防止火焰灼伤的软膏，然后在他的头上戴上了光芒四射的皇冠。

这位神建议道：

至少你应该听从父亲的警告，不要鞭打马，紧紧抓住缰绳。它们自己就可以跑得足够快了。不要沿着笔直的道路直接穿过天空的五个区，而要在岔路口向左转——你可以清楚地看到我的车轮的轨迹。此外，天空和大地会同样非常炙热，因此小心不要让太阳车跑得太高或太低，因为如果太高，天空会燃烧起来；太低，大地会被点燃。走中间才是最安全的路线。

赶紧！在我说话的时候，带着露水的夜晚已经抵达了西岸的目的地。我们该出发了。看啊，黎明正在发出红光。孩子，愿幸运能帮助你、引导你，它的引导胜过你对自己的引导。来吧，抓住缰绳。

海洋女神忒堤斯（Tethys）放下横杆，四匹马猛然一跃，开始奔跑。它们用脚踢开云层，用翅膀拍打空气，跑得比从东方刮起的任何风都快。太阳车没有承载它已习惯的重量，变得非常轻，所以很快便像在汹涌波涛中没有压舱物的船只一样摇晃起来。驾车的人惊慌失措，忘了抓紧缰绳，忘了该走的路线。马匹疯狂地向上飞驰，掠过天空的高处，惊动了最遥远的星座。大熊星座和小熊星座被烧焦了。巨蛇星座蜷曲在变热的北极星周围，热度急剧增加，非常危险。牧夫座逃走了，但他的犁拖累了他。天蝎座拍打着它的尾巴。

太阳车呼啸着穿过未知的天空区域，撞击着星星，然后疯狂地向云层冲过去。月亮神吃惊地看到哥哥的马比她的马跑得还低。云层被蒸发了；大地一片火海；山川燃烧起来；城市连同城墙一起被毁；国家化成灰烬。就是在那个时候埃塞俄比亚人变成了黑人，利比亚变成了沙漠，尼罗河惊恐地逃到大地尽头，把头藏起来，至今它依然藏着。

大地母亲用手挡住被烧焦的眉毛，灼热的烟令她窒息，她提高嗓门呼唤万物之父朱庇特主神来拯救世界。她对他大喊：“看一看周围啊！天空到处都在冒烟，伟大的朱庇特，如果海洋、陆地、天空都消失了，我们便会再次回到世界之初的混乱中。想一想吧！想一想宇宙的安危！拯救残存的东西免于火烧！”

全能的天父朱庇特匆忙召集众神，众神纷纷表示如果不马上采取措施，一切将被毁掉！于是他赶紧来到天空的最高点，右手拿着雷电，举到耳边然后扔出去。太阳车被击碎；马匹受到惊吓，挣脱了缰绳；被火烧着头发的法厄同像流星一样坠落，燃烧的身体落入玻河中。

那片土地的水泽神女那伊阿得（Naiads）把法厄同的尸体下了葬，墓志铭是这样写的：

这里埋葬着法厄同，他曾驾乘福玻斯的太阳车，

尽管他失败了，但勇气惊人。[48](#)

这个纵容孩子的父亲的故事说明了一个古老的观点，当生命的任务由没有得到恰当启蒙的人承担时，混乱就会随之而来。当孩子长大，不再需要田园牧歌式的母亲怀抱，而开始面对成年人的世界时，从精神上看，他便进入了父亲的范畴——对儿子来说，父亲成为责任的预兆；对女儿来说，他是未来丈夫的标志。无论父亲知不知道这一点，无论他在社会中处于什么位置，他发挥启蒙的作用，通过他，年轻人进入了更广阔的世界。正如之前母亲代表“善”与“恶”一样，父亲也是如此，但他具有这样的复杂性——其中出现了新的竞争要素，也就是儿子与父亲对抗，争夺宇宙的控制权；女儿对抗母亲，想成为被控制的世界。



图29 法厄同的坠落（羊皮纸钢笔画，意大利，1533年）

传统的启蒙不仅包括向候选人介绍与他的使命相关的技术、责任和权力，还包括彻底调整与父母形象的情感关系。奥义的传授者（父亲或替代父亲的人）只会把职务的象征委托给这样的儿子，他已经有效清除掉所有不恰当的孩子气的执着，因此能够公正、不带个人色彩地使用权力，不会被夸大的自我、个人偏好或怨恨等潜意识动机（甚至是有意识的、合理化的动机）所左右。理想的情况是，被授予奥义的人应该已经摆脱了他的人性，成为非个人的宇宙力量的代表。他得到了重生，自己成了父亲。他获得了能力，因此现在他能够自己发挥启蒙者、向导和太阳之门的作用，通过他，个体可以从幼稚的“善”与“恶”的幻觉过渡到体验宇宙法则的威严，清除掉希望与恐惧，平和地理解存在的启示。

一个小男孩说：“一次我梦到自己被一些炮弹抓住。它们开始又跳又叫。我吃惊地看着在客厅里的自己。房间里点着火，火上是装满开水

的锅。它们把我扔进锅里煮，煮了一会儿厨师走过来，用叉子叉我，看我是否已经煮好了。然后他把我拿出来交给头领，他正要咬我的时候，我醒了。”[49](#)

一位有礼貌的绅士说：

我梦见我和妻子正在餐桌边，在吃饭的过程中，我伸手去抱我们家的老二，他还是一个小婴儿。事实上接下来我把他放进了一个绿色汤碗里，里面装满了热水或某种滚烫的液体。他完全被煮熟了并被拿出来，就像白切鸡。

我把他放在桌上的面包板上，用我的刀把他切碎。当我们快把他吃完了，只剩下鸡胗那么一小块的时候，我抬头担心地看着妻子问道：“你确定你想让我这样做吗？你不打算把他留到晚饭时吃吗？”

她皱着眉头回答道：“他被煮得那么好，只能把他都吃掉。”我正要把最后一块吃掉时，我醒了。[50](#)

这个食人父亲的原型噩梦在原始的启蒙考验中会真的出现。正如我们看到的，澳大利亚摩恩金（Murngin）部落的男孩一开始非常害怕，跑向他们的母亲。大蛇父亲在索要他们的包皮。人们吹起被称为天蛇（Yurlunggur）的巨大号角，据说那是大蛇父亲的召唤，它从洞里出来了。当男人来领男孩时，女人们拿起长矛，不仅假装战斗，而且还假装痛哭哀号，因为小家伙们要被带走并被“吃掉”了。男人三角形的舞蹈场地就是大蛇父亲的身体。在那里人们会在很多个晚上给男孩表演代表各种图腾祖先的舞蹈，教给男孩神话，这些神话解释了世界现存的法则。他们还会让男孩长途跋涉去邻近的和遥远的部落，模仿神话中崇拜阳物的祖先的流浪。[51](#)通过这种方式，他们就好像在大蛇父亲身体里面了，他们被引到一个有趣的新的客体世界，以补偿他们失去母亲的痛苦。男性生殖器，而不是女性的乳房，成了想象的中心。

一系列冗长仪式的最高潮是通过令人恐惧而痛苦的割礼，将男孩的英雄——阴茎从包皮的保护中解放出来。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

“父亲（也就是割礼执行者）是将孩子与母亲分开的人，”罗海姆博士写道，“从男孩身上割除的其实是母亲……包皮中的龟头就是母亲怀抱中的孩子。”[52](#)

有趣的是，我们注意到如今的希伯来和伊斯兰祭礼中依然有割礼仪式，其中女性因素被小心翼翼地正式的、严格一神论的神话中清除掉。“真主绝不宽恕将他与其他神相提并论，”《古兰经》这样写道，“异教徒离弃阿拉，却崇拜女性神祇。”[53](#)

例如，在阿兰达人的仪式中，当与过去决裂的时刻来到时，四面八方会传来牛吼器的声音。这时正值夜晚，在怪异的火光中，割礼执行者和他的助手突然出现。

牛吼器的喧闹声是仪式中大魔鬼的声音，一对割礼操作者是它的鬼怪。他们把胡子塞在嘴里，以示愤怒，他们的腿分得很开，双臂向前伸，两个人完全静止地站着。割礼的实际操作者站在前面，右手拿着实施割礼用的燧石小刀。他的助手紧贴着他站在后面，两个人的身体互相接触。接下来一个男人穿过火光走过来，头上顶着一个盾牌，同时捻两只手的大拇指和食指，发出噼啪声。牛吼器正发出巨大的喧闹声，远方营地中的女人和孩子都能听到。头上顶着盾牌的男人在割礼操作者面前单膝跪下，其中一个男孩立即被他的叔叔们从地上抬起来，他们最先抬起男孩的脚，然后把他放在盾牌上，同时所有男人发出雷鸣般的唱咏。割礼迅速被实施，可怕的人物形象立即退出被照亮的区域。接受割礼的男孩多少处于茫然的状态，他们得到人们照顾，同时男人祝贺他进入了新的人生阶段。“干得好，”他们说，“你没有大喊大叫。”[54](#)

澳大利亚土著神话教导说，最初执行成人仪式的方式是把所有的年轻男子都杀死。[55](#)因此这个仪式戏剧化地表达了年老一代对恋母情结的攻击，而割礼是程度较轻的阉割。[56](#)仪式还表现了年轻人，即正在成长的男性群体吃人的、弑父的冲动，同时揭示了原型父亲仁慈无私的一面，因为在用象征物进行指导的长期过程中，曾有一段时间内，接受启蒙的人被迫只靠从年长者身上抽取出来的新鲜血液维生。我们被告知：

土著人对基督教的仪式非常感兴趣，他们从传教士那里听说了这些仪式，并与他们自己的饮血仪式进行比较。[57](#)

傍晚，人们来到仪式场地并根据部落优先次序找到自己的位置。男孩躺着，头枕在父亲的大腿上。他必须一动不动，否则便会死去。父亲用手蒙住孩子的眼睛，因为如果男孩看到后面的过程，人们相信他的父母会双双死去。木头容器或树皮容器被放在孩子舅舅的身边，他把自己的手臂轻轻地捆住，用一根鼻骨刺穿手臂的上部，将手臂举在容器上方，直到容器里收集到一定量的血液。接着他旁边的男人刺穿自己的手臂，依此类推，直到容器被装满，大约有两夸脱（约2.3升）的血。男孩慢慢地把这些血喝掉。如果他反胃，父亲会卡住他的喉咙，不让他把血喷出来，因为如果他吐血来，他的父亲、母亲、姐妹和兄弟便都会死去。剩下的血将被泼洒在他的全身。

从这时起，有时在整整一个月里，男孩只能喝人血，不能吃其他食物。这是神话中的祖先雅明加（Yamminga）制定的法则……有时容器里的血会被晒干，守护者用他的鼻骨刀把血块切成几块给男孩吃，首先吃头尾两块。每一块必须分得很平均，否则男孩会死掉。[58](#)

奉献自己血的男人常常会晕过去，因为失血过多而陷入昏迷，这种状态会持续一个小时或更久。[59](#)另一位观察者写道：“以前人们还会为

了这种仪式杀死一个男人，取他的血给男孩喝，他身体的一些部分会被吃掉。”[60](#)罗海姆博士评论道：“在这里我们看到了一个最接近杀死并吃掉父亲的典型仪式。”

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

据记载，有两个男孩在不应该抬头看的时候抬起了头。“接下来年长的男人们走上去，每个人手里都拿着石刀。他们屈身伏在两个男孩的上方，切开他们的血管。血流了出来，其他男人发出死亡的吼叫。两个男孩没有了生命。年老的巫医把他们的石刀在血里蘸一蘸，用它们触碰在场所有人的嘴唇……成人仪式牺牲者的尸体会被煮熟。参加过五次成人仪式的男人可以吃一块肉，其他人不被允许看到这些做法。”[61](#)

毫无疑问，无论在我们看来赤裸的澳洲野蛮人是多么不开化，他们象征性的仪式体现了古老的精神指导系统在现代的延续，我们不仅在印度洋沿岸的陆地和岛屿上发现了这类分布广泛的证据，而且它们也持续存在于我们认为是独特文明的遗迹中。那些老人们究竟知道多少，我们很难从西方观察者已出版的记述中做出判断。但是通过比较澳洲仪式的象征与更高级文化中我们所熟悉的象征，我们能看到伟大的主题、永恒的原始意象以及它们对灵魂相同的作用。[6](#)

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

在约翰·莱亚德（John Layard）所著的《马勒库拉岛的石头人》（*Stone Men of Malekula*）[62](#)中，我们可以看到一个惊人的发现，即现存的美拉尼西亚象征系统与埃及—巴比伦的象征系统、公元前2000年的特洛伊—克里特的“迷宫情结”[63](#)本质上是相同的。奈特（W. F. J. Knight）发现马勒库拉人的“灵魂的冥府之旅”与埃涅阿斯、吉尔伽美什（Gilgamesh）的巴比伦人的冥府之旅之间有着明显的关系，而佩里（W. J. Perry）认为他找到了从埃及、苏美尔通过海洋地区到达北美洲这种文化连续性的证据。[64](#)许多学者指出典型的希腊成人仪式与原始的澳洲成人仪式非常相似。[65](#)

目前我们还不确定，各种古代文明的神话与文化模式以何种方式、在什么时代被传播到了地球最偏远的角落，但是我们可以断言只有极少数（如果有的话）人类学家研究的所谓的“原始文化”是在当地发展起来的。相反，它们通常是在其他大陆形成并被固化下来的古老习俗（通常由其他种族的人在更简单的环境下创造出来）在当地的改编版本或地方性的蜕变版本。[66](#)

重生满足所有理想的永生不灭的幻象

来吧，哦，狄提朗伯斯，

进入我男性的子宫。[67](#)

这是雷电投掷者宙斯在呼唤他的儿子狄俄尼索斯，它是关于启蒙再生的希腊神话的主旨。“无形的可怕幽灵在某处发出公牛的吼声，一面鼓响起了好似地狱雷电的声音，这声音在空气中显得沉重可怕。”[68](#)作为被杀死后又被复活的狄俄尼索斯的绰号，“狄提朗伯斯

（Dithyrambos）”这个词被希腊人理解为“双重门的他”，他经历了令人敬畏的再生的奇迹。我们知道，赞美歌和颂扬神的黑暗而沾满鲜血的仪式象征着雅典悲剧的开场仪式。这种庆祝仪式与植物的新生、月亮的更新、太阳的更新、灵魂的更新有关，往往是在岁月之神复活的季节里隆重举行的。在整个古代世界中，这样的神话和仪式非常多：坦木兹（Tammuz）、阿多尼斯（Adonis）、弥特刺斯（Mithra）、维耳比乌斯（Virbius）、阿提斯、奥西里斯以及他们的各种动物代表（山羊、绵羊、公牛、猪、马、鱼和鸟）的死亡与复活被比较宗教学的每位学习者所熟知。那些流行的狂欢节游戏，比如圣神降临周的蠢人（Whitsuntide Louts）、格林·乔治（Green Georges）、约翰·巴利肯（John Barleycorns）、克斯特鲁邦科（Kostru-bonkos）、夏去冬来（Carrying-out-Winter）和杀死圣诞节的鹪鹩（Killing of the Christmas Wren）等，以嬉戏的心态将传统延续到当代。[69](#)通过基督教会（有关堕落、救赎、苦难和复活的神话，象征“第二次出生”的洗礼，坚信礼中在面颊上作为启蒙的一击，象征性地吃人肉、喝人血）庄严、有效的方式，我们与启蒙性力量不朽的象征结合在一起。自从人类在地球上生存的第一天起，人类便通过圣礼消除现象性的恐惧，呈现出满足所有理想的永生不灭的幻象。“因为如果撒在不洁之人身上的公牛、山羊的血和小母牛的骨灰能够净化肉体，令其成圣，那么基督通过不朽的圣灵将自己完全奉献给上帝，他岂不是更能够净化你的良知，将死亡行为转变为侍奉永生的上帝？”

东非的巴桑布瓦人（Basumbwa）流传着一个民间故事，讲的是一个人已经去世的父亲驱赶着死神的牛群，出现在他面前，带领他沿着一条路来到地下，进入一个巨大的地洞。他们来到一个开阔的地方，那里有一些人。父亲把儿子藏起来，然后去睡觉。第二天早上首领出现了，他就是死神。他一边的身体很美丽，另一边的身体已经腐烂，蛆虫直往地上掉。侍从把蛆虫收集起来，清洗他溃烂的身体，洗完后，死神说：“今天出生的人如果做生意，会遭到抢劫。今天怀孕的女人在分娩时会死去。今天耕种的人，他的庄稼会枯萎。今天走进森林的人会被狮子吃掉。”[70](#)

死神宣布完对全世界的诅咒后，回去休息了。第二天早上当他出现时，侍从清洗他美丽的一边并喷洒香水，抹上油做按摩。当他们做完这些事情后，死神宣布祝福：“今天出生的人会变得很富有。今天怀孕的女人会生出长命百岁的孩子。让今天出生的人去市场，他会谈成好交易，愿他和盲人做生意。今天进入森林的人会杀死猎物，愿他猎到大象。因为今天我宣布了祝福。”



图30 巫师（上了黑颜料的石头雕刻，旧石器时代，法国，公元前10 000年）



图31 哭泣的宇宙之父维拉科查（Viracocha）（青铜器，前印加，阿根廷，650—750年）

父亲对儿子说：“如果你今天来到这里，你就会拥有很多东西。但是现在显然你注定会很贫穷。你最好明天再走。”⁷¹

后来儿子回到了他的家。

冥府的太阳，也就是死神，是主宰并给予人们白昼的光芒四射的国王的另一面。“谁在天上和地上支撑你？谁从死亡中创造生命，谁从生命中创造死亡？谁是万物的主宰者、控制者？”⁷²我们回想一下瓦萨加部落那个关于穷人凯亚津巴的故事，他被一个丑老太婆带到了天空的最高点，也就是正午时太阳所在的地方。⁷³在那里酋长将繁荣幸福赐予了他。我们再回想一下非洲西海岸流传的有关恶作剧之神埃德舒的故事⁷⁴：他最大的乐趣是散布冲突。这些是对同一个上帝的不同看法。他包含着对立并引出对立：善与恶、生与死、痛苦与快乐、恩赐与剥夺。正如在太阳之门的那个人，他的头像喷泉一样，其中包含了所有成对的对

立物。“他掌握着所有看不见的事物的关键.....最后你将返回他这里，他会告诉你你所做的一切事情的真相。”[75](#)

史前秘鲁的伟大神祇维拉科查的形象生动地说明了天父自相矛盾的公开秘密。他的王冠是太阳，两只手都抓着雷电，从他的眼睛里滴出的眼泪就是雨水，这些雨水滋润着山谷中的生命。维拉科查是宇宙之神，是万物的创造者，在传说中他以衣衫褴褛的乞丐形象出现在人世间，受到人们的辱骂。这使人想起了《福音书》中站在伯利恒的客店门前的玛利亚和约瑟[76](#)，以及朱庇特和墨丘利在包喀斯和菲勒蒙家乞讨的著名故事[77](#)。这是神话中经常出现的主题，《古兰经》的经文体现了其含义：“无论你转向何方，阿拉无处不在。”[78](#)“尽管他隐藏在所有灵魂中，却显露不出光芒，”印度教徒说，“但任何有着卓绝、精妙智慧的敏锐观察者都能够看到。”[79](#)诺斯替教派的箴言说：“劈开棍子，里面有耶稣。”[80](#)

因此，以这种方式显示出自己无处不在的维拉科查是宇宙最高神之一。此外他由太阳神和风暴神组合而成，这是人们所熟悉的。我们可以通过有关耶和华的希伯来神话了解到，耶和华结合了两种神的特点（耶和华是风暴神，埃尔是太阳神）。纳瓦霍神话中，孪生战士的父亲化身显然具有宙斯的特点，同时也拥有佛陀的雷电和光环。其意义是通过太阳之门倾注到宇宙中的恩典与具有毁灭性的雷电的能量是相同的，而且恩典本身是不可摧毁的：粉碎幻觉的光正是创造幻觉的光。用大自然的次要极性来表达就是，太阳中燃烧的火也是让大地变得肥沃的暴风雨中燃烧的火；基本对立物，比如水与火背后的能量其实是相同的。

然后维拉科查（被认为是秘鲁高贵的宇宙之神）最非凡、最打动人的特征是他独有的细节，即他的眼泪。滋养生命的水便是上帝的眼泪。由此僧侣怀疑世界“所有生命都是悲伤的”的洞见与天父创造世界的肯定态度“生命必然存在”结合在一起。宇宙之神完全知道他所创造的生命痛苦，完全知道这种痛苦令人困惑的程度，完全知道他所创造的欺骗性的、自我破坏的、贪婪而愤怒的宇宙中的分裂之火。他默许为生命提供生命。阻挡滋养万物的水就等于毁灭，然而给予水就会创造出我们所知的那个世界。时间的本质是流动，是毁灭暂时的存在，而生命的本质是时间。出于他的慈悲，出于他对生命的爱，这个人中人的创世者为苦难的海洋而动容，但他完全知道自己在做什么，他赐予的滋养万物的水就是他的眼泪。

英雄要做的是准确地在那个点刺穿他自己以及他的世界

创造世界的矛盾性，永恒时间形式的到来，是天父原始的秘密。这个秘密永远无法被解释。因此在每个神学体系中都存在一个中心点，它就像阿喀琉斯的脚踵，只要生命母亲的手指触碰它，那里就不可能获得全知。英雄要做的是准确地在那个点刺穿他自己（以及他的世界），粉碎并摧毁他有限存在的关键症结。

英雄与天父的会面的主题是超越恐惧并敞开他的灵魂的，所以他能够深刻地理解这个无情的广阔宇宙中，令人厌恶而疯狂的悲剧如何在神的权威下彻底被证明是合法的。英雄超越了具有独特盲点的生活，暂时得到提升，能够一窥宇宙之源。他看到了天父的脸，理解了一切——于是两人和解了。

在有关约伯的圣经故事中，上帝并不试图从人类的或任何其他角度来证明，他的道德高尚的仆人的不幸是合理的，虽然他们“质朴正直，敬畏上帝，远离邪恶”。约伯的仆人并不是因为他们自己的罪行而被迦勒底军队杀死，他的儿女也不是因为自己的罪行被坍塌的房顶压死。他的朋友来安慰他，他们虔诚地相信上帝是公正的，约伯遭此不幸一定是因为他犯有相应的罪行。但是诚实勇敢、寻求扩展眼界的受害者坚持说他所做的都是善行，因此安慰者以利户（Elihu）认为他亵渎上帝，以为约伯认为自己比上帝更公正。

当上帝自己在旋风中解答约伯的问题时，他没有试图从道德的角度来证明自己行为的正确性，而只是放大自己的存在，吩咐约伯模仿他，在地上做类似他在天上做的事情：

你要像勇士束好腰，我要问你，请指教我。你岂能推翻我的评断，归罪于我，而自以为有理？你的手臂岂能同天主的相比？你的声音能像雷鸣吗？请你以尊贵和高雅作你的点缀，以光华美丽作你的衣裳；发泄你的烈怒，贬抑一切高傲的人；观察一切傲慢的人并使他卑贱，将恶人踏在脚下。将他们一同埋在土中，把他们都关在黑暗中。这样我就承认你能用自己的手拯救自己。[81](#)

没有解释，没有提到《约伯记》第一章中所描述的与撒旦犹豫不决的打赌，只是以指责的口气呈现了事实中的事实，也就是约伯无法估量上帝的意志，上帝的意志来自人类概念范畴以外的中心。《约伯记》中万能的上帝将这些类别彻底而永远地摧毁了。然而对约伯来说，这个启

示似乎具有令灵魂得到满足的意义。他是一位英雄，严峻的考验赋予他勇气，在面对有关至高无上者的普遍观念时，他依然坚持自己的看法，没有卑躬屈膝，因此他证明自己有能力面对比令他的朋友们感到满意的启示更重要的启示。我们不应该把他在最后一章中的话仅仅解释为受威胁者的话。说这些话的人看到了那些胜过以辩解的方式被说出来的事情。“我曾经耳闻过你，现在我的眼睛看到了你。因此我憎恶我自己，在灰与尘中忏悔。”[82](#)虔诚的安慰者威风扫地，而约伯得到了新房子、新仆人和新儿女。“从那之后约伯又活了一百四十年，他见到了自己的儿子、孙子，直至第四代。约伯过着圆满的生活，年迈而终。”[83](#)

已经长大并真正了解父亲的儿子能够承受这种考验的痛苦。世界不再是眼泪之谷，而是上帝给予天赐之福的永久的证明。将乔纳森·爱德华兹和他的教徒所了解的上帝的狂怒与同时代东欧犹太人所写的柔美抒情诗进行比较：

哦，宇宙之王，

我要为你唱一首歌。

在哪里能找到你，

在哪里找不到你？

我经过哪儿——你就在那里。

我停在哪儿——你也在那里。

你，你，只有你。

诸事顺利——应该感谢你。

诸事不顺——也应该感谢你。

你在，你曾经在，你将会在。

你曾经主宰，你现在主宰，你将会主宰。

天堂是你的，大地是你的。

你填满了高处，

你填满了低处。

无论我转向哪里，哦，你，你都在那里。 [84](#)
奉若神明

在即将涅槃时停下，直到时间终结

在中国和日本的大乘佛教中，最有威力、最受人喜爱的菩萨之一是手持莲花的大慈大悲的观世音菩萨。之所以这样称呼他是因为他怀着慈悲心注视着受苦受难的芸芸众生。中国西藏的转经筒和寺庙的钟声百万次地向观世音菩萨祷告：唵、嘛、呢、叭、咪、吽，意思是“如意宝在莲花中”。他每分钟所得到的祷告可能比任何一个已知的神都多。在他作为凡人生活在世间的最后阶段里，当他粉碎最后阈限的边界（那一刻永恒的虚空展现在他面前，这种虚空超越了有限宇宙令人失望的幻象之谜）时，他暂停下来：他发誓在进入虚空之前，将普度众生，使他们觉悟。从那时起，他救苦救难的神圣恩典渗透在万物中，因此在整个广大的佛教精神王国中，他能够心怀慈悲地听到最细微的祈祷。他以不同的形式穿越大千世界，出现在需要救助的祈祷者面前。他有时表现为人的形式，有两条手臂；有时表现为超人类的形式，有四条、六条、十二条，甚至一千条手臂。他的一只左手握着宇宙之莲。

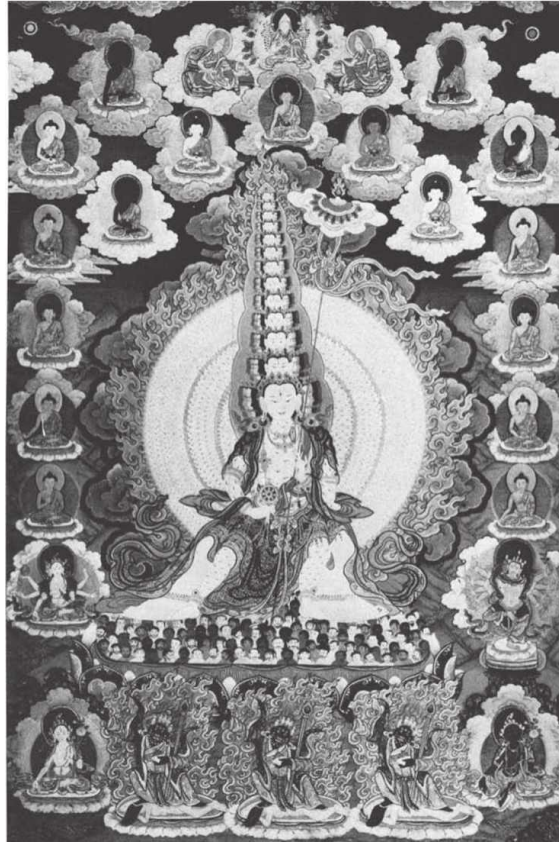


图32 观世音菩萨（唐卡，中国西藏寺庙，19世纪）

正如佛陀本身，这种神一样的存在是人类英雄超越了愚昧所造成的最终恐惧所达到的一种神圣的状态。“当意识的发展被摧毁，他就会变得无所畏惧，任何改变都触及不到他。”⁸⁵这释放了我们的潜力，而且任何人通过英雄行为都可以到达这一状态，因为正如我们读到的“万事皆佛事”⁸⁶，或者“众生皆无自我”（这是同一个意思的另一种表达）。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

小乘佛教（存在于锡兰、缅甸和泰国的佛教）把佛陀尊为人类英雄，一位至高无上的圣人。相反，大乘佛教（北部的佛教）将觉悟之人视为世界的拯救者，是般若普遍原则的化身。

根据小乘佛教的观点，菩萨是成为佛陀状态时的人，菩萨是在后续的轮回中成为佛的修炼者。根据大乘佛教的观点（正如接下来的段落将显示的），菩萨是世界拯救者，代表了慈悲的普遍原则。“菩萨”这个词意味着“他的特质或本质就是般若”。

大乘佛教发展出了许多菩萨、许多过去佛和未来佛。这些佛和菩萨会改变无上而唯一的本初佛所显现出来的法力。本初佛⁸⁷是可以想象到的最高本源，是万物的最终边界，像美妙的气泡一样悬浮在虚空中。

这位菩萨填满并照亮了世界，但他并不在世界的包容中（“他的本质就是般若”），相反，正是他持有宇宙，也就是莲花。他不会被痛苦与快乐所包围，他包容着痛苦与快乐，而且极其平和沉静。由于我们所有人都有可能成为他，因此他的存在、他的形象或者仅仅是诵持他都会对我们有帮助。

他戴着放射出八千道光的花环，光线中反射出完美的状态。他的身体呈紫金色，手掌呈五百朵莲花的颜色，每个指尖有八万四千个印记，每个印记包含八万四千种颜色，每种颜色有八万四千道光，这些光柔和地普照众生。他用这些如意宝手指引、拥抱众生。他头顶有光环，光环中布满了五百个形态各异的佛陀，每个佛陀有五百个菩萨陪伴，每个菩萨又由无数的神陪伴。当他把脚放到地上时，钻石和珠宝的花朵覆盖着四面八方的万物。他的脸是金色的，在他高耸的宝冠上站着一尊高达大约四百千米(30)的佛陀。[88](#)

在中国和日本，这位令人崇敬的观世音菩萨不仅表现为男性形象，也表现为女性形象。中国的观音、日本的观音和远东的圣母玛利亚都仁慈地凝视着宇宙。在遥远的东方，每个寺庙里都有观音的佛像。愚者与智者都赞美她，因为她的誓言包含着拯救世界、维系世界的深刻直觉。在即将涅槃时她暂停下来，下决心在时间终结之前放弃进入无忧无虑的永恒（时间永远没有尽头），这个决定说明她意识到永恒与时间之间的区别只是表面现象。这种区别是理性塑造的，但对于超越对立物、拥有完美知识的人来说，这种区别是不存在的。在他们看来，时间与永恒只是同一完整体验的两个方面，同一非二元的不可名状之物的两个层面，即永恒之珍宝存在于生死莲花中：唵嘛呢叭咪吽。

在这里需要注意的第一个奇妙之处是观音具有的雌雄同体的特点。

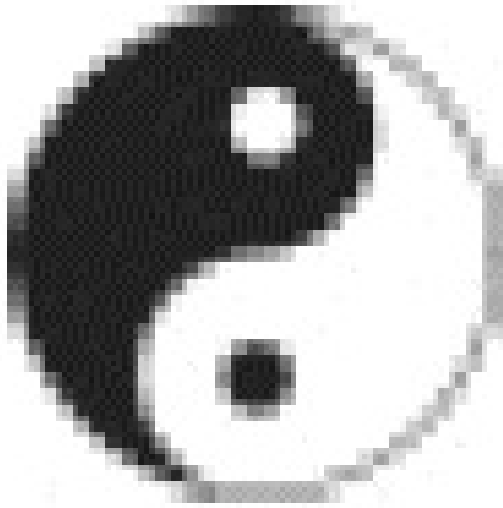
在神话世界中男性兼女性的神并不少见。他们总是出现在特定的神秘故事中，因为他们引领心灵超越客观体验，进入抛却二元性的象征领域。祖尼族普韦布洛人的主神阿冈那威娄纳（Awonawilona）——万物的创造者兼容纳者，有时用“他”来指代，但实际上是男女同体。中国神话中的太元圣母融男性的阳和女性的阴于一身。



图33 观世音菩萨（上色木雕，中国，11—13世纪）

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

阳代表阳光、主动和男性；阴代表黑暗、被动和女性。它们的相互作用构成了大千世界，也是大千世界的基础。它们来自“道”，并且共同呈现出“道”。“道”是存在的本源和法则。“道”的意思是“道路”或“途径”。“道”是自然、天命和宇宙秩序的道路或途径。因此“道”也是“真理”与“正确的引导”。阴阳共同构成的“道”被描绘为太极图



中。

。“道”是宇宙的基础，“道”存在于万物之

中世纪犹太教卡巴拉教派（Kabbalistic）的教义以及二世纪基督教诺斯替教派的著作把上帝创造的人描述为两性体——亚当被创造出来的时候确实是两性的，直到女性的夏娃被移入另一个身体中。在希腊的神中，不仅赫马佛洛狄忒斯（Hermaphrodite，赫耳墨斯和阿佛洛狄忒的孩子）[89](#)是两性的，爱神厄洛斯（Eros，按照柏拉图的说法，他是第一个神）[90](#)也是两性的。

“因此上帝按照自己的形象创造了人，按照他的形象创造男女。”[91](#)但我们可能会对上帝形象的本质提出质疑，不过问题的答案已经在文中给出，答案足够清楚。“当上帝创造第一个人时，他把他创造成双性人。”[92](#)将女性移入另一个身体象征从完美开始坠入二元性世界。这自然而然会产生善与恶。人类被逐出上帝在人间建造的伊甸园，然后上帝在伊甸园周围建起天堂之墙，它由“对立物的同时存在”[93](#)构成。这道墙不仅阻隔了人类（现在已是男人和女人）的视线，甚至阻隔了他们对上帝形象的记忆。

许多地方流传着这个《圣经》版的神话。它象征创世的神秘过程：从永恒中发展出时间，一分为二，接着分成很多，通过两性的重新连接产生新生命。这个过程位于宇宙循环的开端，[94](#)也标志着英雄任务的结束，那时天堂之墙消失了，神的形象被发现、被回想起来，人类重新获得了智慧。[95](#)

眼盲的先知忒瑞西阿斯（Tiresias）既是男性也是女性：他的眼睛看不到由成对的对立物构成的分裂的光明世界，但在自己内在的黑暗中他

看到了俄狄浦斯的命运。[96](#)湿婆神在“半男半女之湿婆”[97](#)的化身中，和他的妻子萨克蒂（Sakti）合为一体，他在右边，他的妻子在左边。某些非洲部落和美拉尼西亚部落的古代雕像既表现了母亲的乳房，又表现了父亲的胡须和阴茎。[98](#)在澳大利亚，男子在接受割礼大约一年后，为了完全成年，他们需要接受第二次仪式性的手术——尿道割礼（在阴茎下方切出一个开口，形成永久的尿道裂缝）。这个切口被称为“阴茎子宫”。它象征男性的引导。通过这个仪式，英雄超越了男人的身份。[99](#)

仪式中用于着色的血，以及用于把白色小鸟的羽毛黏在身体上的血都来自澳洲父亲们尿道割礼的裂口。他们把旧伤口再次弄破，让血流出来。[100](#)它同时象征阴道的经血和男性的精液，还象征男性的尿液、水和乳汁。血流体现了年长者的身体中蕴藏着生命与营养的源泉，[101](#)也就是说他们本身就是取之不尽的世界之泉。[102](#)

大蛇父亲的召唤对孩子来说是令人惊恐的；母亲则给予孩子保护。但是父亲来了，他是引导孩子进入未知神秘领域的向导和启蒙者。父亲是母婴天堂的入侵者，他是原始意象的敌人，因此在整个人生中父亲是所有敌人的象征（这种象征是潜意识的）。“任何被杀死的都会成为父亲。”[103](#)因此在有猎头风俗的群体中（例如新几内亚），从族间仇杀中猎获人头的行为会受到崇拜。[104](#)同样地，制造战争成了不可抗拒的强迫行为：摧毁父亲的冲动不断转化为公共暴力行为。邻近社群或种族的年长者通过图腾仪式中的心理巫术来保护自己免受长大成人的儿子的杀害。他们扮演食人的父亲，然后又表现为哺育后代的母亲。因此一个新的、更大的天堂被建立起来。但是这个天堂中不包括传统的敌对部落或种族，敌意依然被系统化地投射到他们身上。所有父亲兼母亲“好的”方面都留在家里，而“坏的”方面被抛在家外面：“那么没有接受割礼的腓力斯丁人是谁，竟然敢公然反抗永生上帝的军队？”[105](#)“对敌人要紧追不舍：如果你在遭受困苦，他们也在遭受类似的痛苦。但是你可以从真主那里获得希望，而他们什么都没有。”[106](#)



图34 双性祖先（木雕，马里，20世纪）

最高的启蒙不是顾及自己，而是献身更大的群体

图腾、部落的祭礼、种族的祭礼以及具有攻击性的传教礼拜只能部分地解决用爱抑制仇恨的心理问题，它们只能给予一部分启示。在这些祭礼和仪式中自我没有被摧毁，反而被扩大了。个体不是只顾及自己，而是考虑献身于他所处的社群整体。与此同时，世界剩下的部分（也就是说更大一部分人类）便被留在了他的同情与保护范围之外，因为那些部分不在他的神的保护范围内。因此爱与恨的原则被截然分开，大量的人类历史都充分说明了这一点。狂热者不是让自己的心变得澄净，而是

试图清理世界。上帝之城的法则只适用于他的内部群体（部落、教会、国家、阶级等），而永远的圣战之火被用力投向碰巧与他们为邻且没有接受过割礼、野蛮的、异教的、“土著的”或毗邻而居的异族。[107](#)

世界充满了相互斗争的帮派：图腾崇拜者、标志崇拜者和党派崇拜者。即使所谓的基督教国家——据说追随同一位“世界”拯救者，他们的殖民暴行和互相残杀比他们无条件爱的行为更为人熟知，无条件的爱等同于超越自我、自我的世界和自己部落的神，而这些正是他们所信仰的至高无上的上帝的教义：

我告诉你们，要爱你们的仇敌，善待那些恨你们的人，祝福那些诅咒你们的人，为那些恶意利用你的人祷告。有人打你这边的脸，要连那边的脸也由他打。有人夺你的外衣，连内衣也由他拿去。凡有求于你的，就给他。有人夺走你的东西，不用再要回来。你们愿意人怎样待你们，也要怎样待他人。因为你们若单爱那爱你们的人，有什么可谢你的呢？就是罪人也会爱那爱他们的人。你们若只善待那善待你们的人，有什么可谢你的呢？就是罪人也会这样做。你们若借给人，指望从他那里收回，有什么可谢你的呢？就是罪人也会借给罪人，并要如数收回。你们倒要爱仇敌，也要善待他们，要借出东西并不指望偿还。你们的回报将会很大，你们也会成为至高无上者的儿子：因为他善待那忘恩的和作恶的。你们要慈悲，像你们的天父一样慈悲。[108](#)

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

与下面这封基督徒的信进行比较：

至敬爱年长的约翰·希金森（John Higginson）先生：

现在在大海里航行着一艘名叫“欢迎号”的轮船，船上载着一百名或更多的异教徒和被称为“贵格会教徒”的恶人，这帮流氓的头领是佩恩（W. Penn）。法院根据法律向双桅横帆船“海豚号”的船长玛拉基书·哈斯科特（Malachi Huscott）下达了神圣的命令，让他在“欢迎号”悄悄航行到好望角时对它进行伏击，抓获佩恩和他那些不虔诚的船员，这样我主将得到赞美，不会在这个新国家的土地上受到嘲笑，这个国家不会有异教徒。把所有这些人卖到巴巴多斯（Barbadoes）会带来很大好处，因为在那里用奴隶生产朗姆酒和食糖具有很好的收益。我们不仅要通过惩罚邪恶的人来侍奉我主，而且还要造福他的牧师和子民。

以基督耶稣的心肠写给你的，

科顿·马瑟[109](#)

吾主纪元1682年

一旦我们突破具有局限性的基督教会、部落或国家的世界原型所造成的偏见，我们便有可能明白至高无上的启示不是带有母性的父亲给予的启示，这样的父亲为了保护自己，会对邻里发动攻击。救世主带来了福音，这是很多人高兴听到、热情宣扬，但显然不愿意身体力行的福音，即上帝就是爱，他能够被爱，将会被爱，而且所有人无一例外都是他的孩子。[110](#)像保持信条的细节、膜拜的方法和主教组织的设计这种

相对较不重要的事情（它们非常吸引西方神学家的兴趣，如今它们作为重要的宗教问题被严肃地探讨），仅仅是卖弄学问的圈套，除非把从属问题当作主要教义。确实，他们若不能被如此保持，就会出现退化：也就是再度将天父的形象降低到部落图腾的层次。当然这在整个基督教世界都曾经发生过。人们会想我们受到召唤去决定或去了解天父更喜欢我们中的哪些人。然而教义远没有那么招人喜欢：“你们不要评判别人，这样就不会遭人评判。”[111](#)不管自称为神父的人有怎样的行为，救世主的十字架是远比地方性标志更民主的象征。[112](#)

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

卡尔·门宁格（Karl Menninger）博士曾指出[113](#)，通过犹太人的拉比，新教牧师和天主教的牧师有时能够在广泛的基础上就他们的理论差异达成和解，然而每当他们开始描述获得永生的规则时，他们的差异便大得不可救药。“在这一点上程序是无懈可击的，”门宁格博士说，“但是如果没人确切地知道规则是什么，那么一切就变得很荒唐。”当然罗摩克里希纳对此做出了解答：

为了适合不同的野心家、时代和国家，上帝创造出不同的宗教。所有的教条只是许多道路，但绝没有一条道路是上帝本身。确实，全心全意地追随任何一条道路都可以使人们触及上帝……人们可以直接吃蛋糕顶上的糖衣，也可以从蛋糕旁边开始下口。无论采用哪种吃法，蛋糕都是甜的。[114](#)

自从圣奥古斯丁（St. Augustine）宣布对魔鬼之城（Civitas Diaboli）发动上帝之城（Civitas Dei）的圣战以来，几个混乱的世纪过去了。在这几百年间，对基督教传统的救世言辞和象征物最终（也是最重要的）含义的理解陷入一片混乱，以至希望了解世界宗教意义（也就是博爱的教义）的现代思想家不得不求助于其他伟大的（也更古老的）宗教，即佛教，佛教的主要教义依然是安宁——给予众生安宁。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

我没有提到伊斯兰教，因为它依然从圣战的角度来宣扬它的教义，因此不够一目了然。确实，世界各地的很多人都知道战场不是地理上的，而是心理上的（比较鲁米的言论：“什么是‘斩首’？在圣战中杀死肉欲的灵魂”[115](#)）。然而伊斯兰教和基督教教义的普遍且正统的表达是如此强烈，以至于需要阅读复杂的文字来领悟其传教活动中所体现的爱。

例如，以下是从诗人兼圣徒密勒日巴（Milarepa）所写的两首赞美诗中节选的藏语诗句，这两首赞美诗的创作期大约在乌尔班二世（Pope

Urban II）宣扬第一次十字军东征时期：

在六方世界的虚幻城中，

主要因素是罪行和源于罪行的掩盖，

在那里众生听从爱与恨的支配，

无暇弄懂公平：

哦，我的孩子，避免爱与恨。[116](#)

如果认识到四大皆空，你们的内心便会充满慈悲；

如果认识到自己与别人并无差异，你们便会服务他人；

当你们服务他人时，便会成就公德，便能与我相见；

找到我，你们便能成佛。[117](#)

在虚空神圣的光芒中，

不存在事物或概念的阴影，

它遍及所有事物的学问，

向永恒的虚空致以敬意。[118](#)

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

“四大皆空”一方面指的是现象世界具有虚幻性，另一方面指的是我们将所领悟到的现象世界的虚幻性不恰当地归因于永恒。

获得重生的子宫和母亲，这就是雌雄同体神像的意义

安宁是万物的核心，因为万能的、无比慈悲的观音菩萨包容、关怀并存在于每一个有意识的生命中（这毫无例外）。昆虫纤薄的翅膀在时间的流逝中折损了，观音菩萨会关怀它——他本身既是翅膀的完美，也是它们的消解。人类总是深陷痛苦中，他们自我折磨，被欺骗，沮丧失望，在他们自己编织的谵妄之网中挣扎，然而解脱的秘密就在他们内心，一直未被发现，未被利用。观音菩萨关怀这些人类，他就是这些人类。高于人类的安详的天使，低于人类的魔鬼和不幸的死者，都被观音宝手的光芒所吸引。他们就是他，正如他就是他们。受到束缚的意识中心，无穷无尽地处于存在的每一个层级（不仅在当前受限于银河的宇宙中，而且超越银河系，进入太空），星系之外的星系，宇宙之外的宇宙，从永恒的虚空产生，迸发出生命，然后像气泡一样消失，反反复复，产生了许许多多的生命。所有人都在受苦，每个人都被局限在自己脆弱而紧密的圈子里——鞭打、杀害、仇恨，渴望胜利后的和平。所有人都是关注众生者的孩子，都是他短暂但无尽的漫长梦境中疯狂的人物。他的本质是虚空：“以怜悯之心向下看的神。”

但是这个名称还意味着：“观照内在之神。”[\(31\)](#)我们都反映了观音菩萨的形象。我们心中的受苦受难者就是观音菩萨。我们与作为保护者的父亲是一体的。这是救赎的洞见。保护性的父亲是我们遇到的每一个人。因此我们必须知道，尽管这个愚昧的、有局限的、自我防御、受苦难的身体可能认为自己受到了其他人，即敌人的威胁，但他同样也是神。食人魔撕碎了我们，但英雄，也就是适当的候选者经历了“像男人”一样的启蒙过程，他看到那就是父亲：我们在他体内，他也在我们体内。[119](#)保护我们身体的亲爱的母亲不能使我们免受大蛇父亲的伤害，她给予我们凡人的有形身体被交付给拥有可怕力量的大蛇父亲。但是死亡并不是终点。我们获得了新生命，重生和有关存在的新认识（因此我们不仅仅活在这个身体中，还活在这个世界上所有的身体中，就像观音菩萨那样）。父亲本身就是使我们获得重生的子宫和母亲。[120](#)

这就是雌雄同体神像的意义。他是神秘的最初开始。我们从母亲身边被带走，被毁灭世界的食人魔嚼成碎片，被摧毁。对食人魔来说，所有珍贵的形式和存在物只不过是盛宴上的菜肴，但是接下来我们会获得奇迹般的重生，我们便不仅仅是我们了。如果上帝是部落、种族、国家或宗派的原型，那么我们便是他达成目标的战士。但是如果他是宇宙本身的神，那么我们便会明白所有人都是兄弟姐妹。以上两种情况，都超

越了童年期父母的形象和有关“善恶”的观念。所有的神，无论是观音菩萨还是佛陀，都被包含在我们之内，就像包含在手持宇宙之莲的万能的神的光环中。

因此来吧，让我们归向耶和华！他撕裂我们，也必医治我们；他打伤我们，也必包扎我们。过两天他必使我们苏醒，第三天他必使我们站起来，我们就在他面前得以存活。然后我们知道，如果我们继续认识耶和华：他的出现确如晨光，他必将像甘霖般降临到我们身上，像滋润大地的春雨。[121](#)

这是观音菩萨第一个奇迹的意义：雌雄同体的特征。于是两个明显相反的神话合而为一：与女神相遇以及与天父和解。第一个启蒙让我们知道男性和女性是“豆子被分开后的两半”（正如《奥义书》所说）[122](#)；而在第二个启蒙中，我们发现天父出现在两性分离之前：代词“他”只是一种语言表达的方式，而上帝之子的秘密是应该被抹去的引导线索。在两种情况中，英雄自己便是他要找到的那个人。

观音菩萨的神话中，第二个应该被注意到的奇迹在于，生命与生命的解脱之间的区别消失了，观音菩萨放弃涅槃就象征这个奇迹。简单来说，涅槃意味着“扑灭欲望、敌意和妄想这三重火”。正如读者能够回想起来的，在菩提树下有关诱惑的传说中，未来佛陀的敌手是魔王玛拉，字面意思就是“爱欲—敌意”或“爱与死亡”，妄想的魔术师。他是最终三重火考验的化身，也是宇宙英雄到达涅槃的冒险过程中必须要通过的最后阈限的守卫者。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

“动词涅槃字面上的意思是‘熄灭’，是不及物动词，像火一样停止燃烧……失去了燃料，生命之火便会‘平息下来’，也就是被熄灭。当头脑受到抑制时，人可以实现‘涅槃的安宁’、‘上帝的灭尽’……不再给我们的火焰添加燃料，便得安宁。在另一个传说中，这被称为‘出人意料得安宁’。”[123](#)“de-spriation”是根据梵语涅槃创造出来的拉丁词语。“nir”=“外面、向外、在……之外、从……中进出、离开、远离”；“vana”=“吹”；“nirvana”=“吹灭、熄灭、扑灭”。

当救世主将内心的三重火减弱到余烬的临界点时（这是正在移动的宇宙力量），他看到了最后投射出来的幻想，就像在围绕着他的镜子中看到了映射，这个幻想是希望像其他人一样生活的原始意愿——根据爱欲和敌意的正常动机来生活，在现象性的原因、结果和手段构成的虚幻中生活。他受到了被忽视的肉体的猛烈攻击。这是决定性的时刻，因为一块留有余烬的煤也能再次熊熊燃烧。

这个著名的传说提供了一个极好的例子，说明东方与神话、心理学、形而上学之间有着密切的关系。形象的象征很好地解释了内部世界与外部世界互相依赖的教义。毫无疑问，读者会被精神动力学的古代神话教义与现代弗洛伊德学派学说之间的相似性所触动。根据弗洛伊德学派的学说，生命欲望（性欲或力比多，相当于佛教的爱神，即“欲望”）和死亡欲望（自我毁灭的本能或破坏欲，相当于佛教的玛拉，即“敌意或死亡”）是两种驱动力，它们不仅从内在驱动个体，而且使他们感到周围世界充满了生气。[124](#)此外，在这两个体系中，基于无意识的妄想（由此产生了爱欲和敌意）分别被精神分析（梵语：viveka）和启发（梵语：vidyā）所消除。然而两种教义的目的（传统的与现代的）并不完全相同。

精神分析是治愈个体饱受潜意识欲望和敌意折磨的一种技术。这些潜意识欲望和敌意编织成一张包裹住病人的网，这张网就是不现实的恐惧和模棱两可吸引力。挣脱网的病人发现他们能够比较满意地参与更现实的恐惧、敌意、性爱、宗教活动、商业、战争、娱乐活动和家务。但是对于故意走出村庄，开启困难又危险旅行的人来说，这些事情会被认为是错误的。因此宗教教义的目的不是治疗个体，让他回归普遍的妄想，而是让他彻底脱离妄想。达到这个方法的目的不是调整欲望和敌意——因为那只会产生新的妄想，而是根据著名的佛教八正道，从根源上扑灭冲动：

正见，正思维，

正语，正业，

正命，正精进，

正念，正定。

随着最终“消灭妄想、欲望和敌意”，头脑便知道那不是它所想的，于是想法消失了。心灵存在正确的状态中。它会停留在这里，直到身体离开。

如远星，如黑暗，如灯盏，如幽灵，如朝露，如泡影，

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，

应作如是观。[125](#)

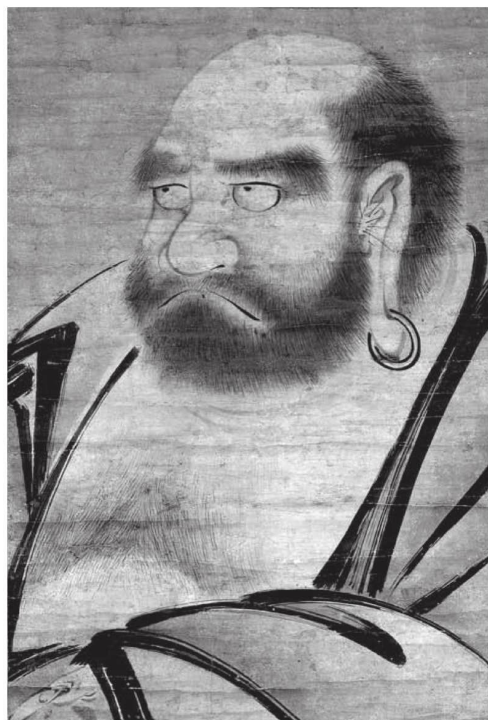


图35 菩提达摩（丝绸画，日本，16世纪）

然而观音菩萨没有放弃生活，从关注内部，即超越思想的真理领域（它超越了语言，只能用“空”来描述）转向再次关注现象世界。他在外界看到了他在内心看到的万千生灵。“色即是空，空即是色。色不异空，空不异色。色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。”[126](#)在超越先前的自负、自我防御、自我虚妄后，他从外界和内心感知到了相同的安宁。他在外界看到的是超越思想的无边虚空的视觉层面，他对自我、形式、知觉、言语、概念和知识的体验都漂浮在这无边的虚空之上。他对自己吓唬自己、生活在恐怖梦魇中的众生充满慈悲。他回到众生中间，作为一个没有自我的中心与他们在一起，以虚空本身的简单性表明虚空的原则。这就是他伟大的“慈悲行为”，因为通过这种行为，真理会被揭示，那就是，当心中爱欲、敌意和妄想的三重火熄灭时，世界便是涅槃。这样的人会发出“如波浪般的赠礼”，解救我们所有人。“我们在尘世的生活就是涅槃本身，这两者之间没有丝毫的差别。”[127](#)

因此我们可以这样说，使人回归生活的现代治疗是通过古代的宗教修炼来实现的。唯一区别是，观音菩萨所经历的循环非常大。与世界的

分离不是错误，而是踏上高尚之路的第一步，在这条路的最深处，将获得宇宙是至深虚空的觉悟。印度教也熟知这样的理想境界：在生活中获得解脱的人（自在的灵魂），无欲无求，慈悲而明智。“瑜伽修炼让他的心变得专注，以平等之心看待万物，看到他存在于万物中，万物也存在于他之中。无论他以什么方式生活，他都与神同在。”[128](#)

伟大的茶道大师关心的是将神圣的奇迹变成可体验的时刻

有一个讲述一位儒生恳求第二十八代祖师菩提达摩“让他的心灵平静下来”的故事。菩提达摩反驳道：“出示你的灵魂，我将让它平息。”儒生说：“那就是我的问题，我找不到心灵。”菩提达摩说：“我已使你的灵魂平静了。”儒生悟出了其中的道理，平静地离开了。[129](#)

那些不仅知道自己具有永恒的生命，而且知道他们以及万物都是永恒的人，生活在如意树林中，喝着长生不老的琼浆，听着其他地方听不到的永恒和谐的音乐。这些人都是神仙。中国和日本道教的山水画描绘了这种人间仙境。代表吉祥的四种动物——凤凰、麒麟、龟和龙栖息在柳园、竹林和梅圃之间，与天相接的仙山云雾缭绕。鹤发鸡皮但精神永远年轻的圣人在仙山中或打坐冥想，或骑着具有象征意义的珍禽异兽跨越神仙之河，或在蓝采和的笛声中品茗畅谈。

中国道教仙境的女主人是西王母，也被称为“九灵太妙龟山金母”。她住在昆仑山上的宫殿中，宫殿周围被奇花异草、珠宝雉堞和黄金院墙[\(32\)](#)环绕着。西方之气的精华构成了西王母。在定期举行的“蟠桃宴”上（蟠桃成熟时举行，每六千年举行一次），西王母亲切可爱的女儿们在瑶池边的树荫里、凉亭中款待宾客。喷泉奔涌出壮观的泉水。宾客品尝着凤髓龙肝和其他珍馐。蟠桃和仙酒可以让人长生不老。无形的乐器奏出美妙的音乐。凡人所不能唱出的优美歌曲和仙女的舞蹈展现了时间中永恒的快乐。[130](#)

根据道教人间仙境的精神，日本构想出了茶道。被称为“幻想之居”的茶室是短暂时空中的建筑，目的是凝固一瞬间产生的诗意。茶室也被称为“空之居”，其中没有任何装饰。室内会临时挂一幅画或放置一束插花。茶室还被称为“不对称之居”：不对称意味着运动，故意不全部完成，留出空白，观者可以注入他们的想象。

客人通过花园小径来到茶室，必须弯腰穿过低矮的门。他对着那幅画、插花或因为水被烧开而发出响声的茶壶行礼，然后坐在地上自己的位置上。最简单的一些物品构成了茶室刻意的简洁，这些物品体现了神秘的美感，其静默包含着世间万物的秘密。每位客人被允许完成和自己有关的体验。参与茶道的每一位成员陷入沉思，思考微观的宇宙，逐渐感知到他们与神仙之间隐藏的关系。

伟大的茶道大师关心的是将神圣的奇迹变成可体验的时刻。走出茶室后，这种影响被带入家中，再从家庭渗透到国家。[131](#)在长时间和平的德川时代（1603—1868年），在1854年海军准将佩里（Commodore Perry）到来之前，日本人民的生活结构中充满了重要的礼仪，礼仪中最微小的细节都是永恒意识的体现，风景本身便是圣地。与之类似，在整个东方，在整个古代世界，在哥伦布到达之前的美洲，社会与自然向人们展示了那些没有表达能力的事物。“植物、岩石、火、水，都是有生命的。他们在看着我们并且看到了我们的需求。他们看到有时我们没有什么可以用来保护自己，”一位年老的阿帕切族（Apache）说书人这样说，“正是在那种时候，它们便会现身并对我们说话。”[132](#)这就是佛教徒所说的“无情说法”。



图36 茶道：空之居（约瑟夫·坎贝尔拍摄，日本，1958年）

一位印度教苦行僧躺在神圣的恒河边休息，他把脚放在湿婆神的象征物上（男根—女阴[Lingam-Yoni]的结合体，象征着湿婆神与他妻子的结合）。一个路过的僧侣看着这个男人在休息，便指责他。“你怎么敢亵渎神灵，把脚放在神的象征物上？”苦行僧答道：“先生，我很抱歉，但你是否可以好心地把我的脚放到没有这种神圣男根的地方？”僧侣抓

起苦行僧的脚踝，抬向右边，但当他把他的脚放下时，一根阴茎从地里冒出来，苦行僧的脚还像以前一样放在阴茎上。他再一次搬动苦行僧的双脚，另一根阴茎接住了它们。“啊，我明白了！”僧侣说，态度变得谦卑起来，他向休息的苦行者行礼，然后走开了。

观音菩萨神话中第三个奇迹是，第一个奇迹（也就是雌雄同体）是第二个奇迹（永恒与时间的同一性）的象征。在神圣图像语言中，时间的世界就是伟大母亲的子宫。子宫中由父亲带来的生命由母亲的黑暗和父亲的光明混合而成。[133](#)我们离开父亲，在母亲的身体中受孕成长，但是当我们死后从时间的子宫通过时（那是实现永生的出生），我们被交到了父亲的手中。明智的人意识到即使在子宫中，他们也是来自父亲并将回到父亲那里，而智者知道母亲和父亲本质上是同一体的。



图37 男根—女阴（石雕，越南，9世纪）

这就是中国西藏佛像中佛陀、观音菩萨和他们的女性方面交合在一起的意义。对许多基督教批评者看来，这是非常不雅的。根据一种传统的看法，女性形象（藏语：yum）代表时间，男性形象（藏语：yab）代表永恒。两者的结合产生了世界，世界中的众生既是暂时的，也是永恒的，按照知道自己既是男性也是女性的神的形象被创造出来。通过冥想，受到启蒙的人会回想起自己身体中的雌雄同体。另一方面，男性形象象征启蒙原则和方法，女性象征启蒙所要达到的目标。然而这个目标就是涅槃。因此男性和女性会被交替设想为时间和永恒，双重形式（男性—女性）只是错觉，它本身与觉悟并没有区别。

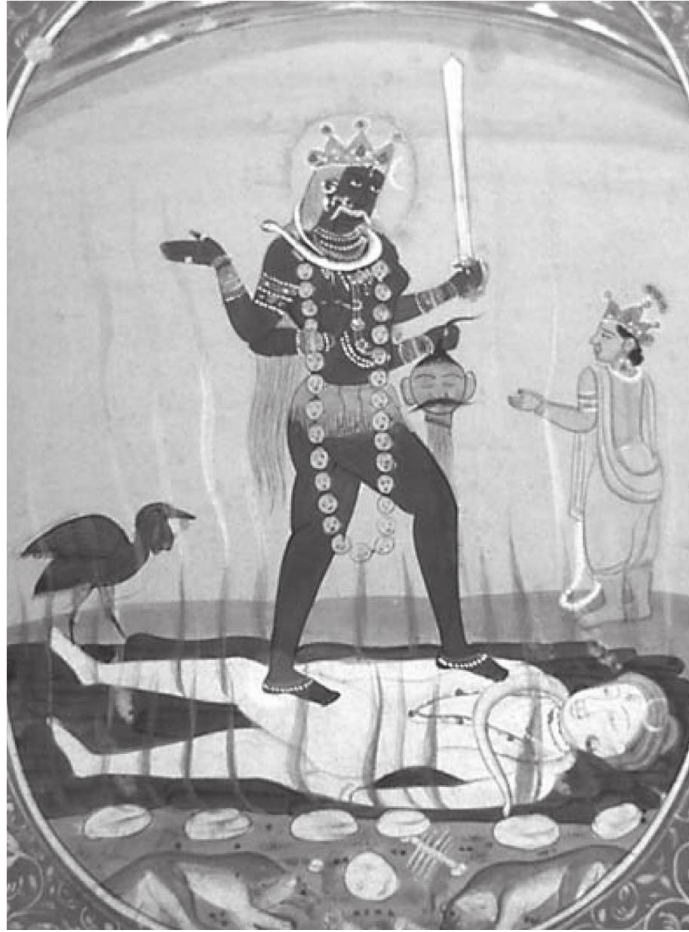


图38 卡莉女神两腿分开跨在湿婆神身上（纸上水粉画，印度，年代不详）

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

比较而言，图中，印度教女神卡莉¹³⁴站在她的丈夫湿婆神倒伏的身体上。荣格引用炼金术的语言，将之称为“神秘合体”，它是全世界神话的标准主题，但在东方神话中尤甚。印度教女神卡莉经常被表现为站在她的丈夫湿婆神倒伏的身体上。她挥舞着死亡之剑，也就是属灵纪律。滴血的人头代表信徒，他因为卡莉而失去生命，他将获得启蒙。“无畏”和“赐福”的手势说明她保护她的孩子们，普遍痛苦的成对对立物并不像它们看起来那样，这说明对处于永恒中心的人来说，“善”与“恶”暂时的幻影不过是内心的反射——就像女神自己，尽管看起来是在践踏湿婆神，但其实那是他充满喜悦的梦境。

如意珠宝岛的女神¹³⁵代表了神的两个方面：脸朝上、与她结合在一起的方面富有创造性，享受世界。另一方面转向别处，是隐藏的神。神的本质就其本身而言，超越了事件与改变，是不活跃的、静止的、空灵的，甚至超越了雌雄同体的奇迹。¹³⁶

这是对伟大矛盾的绝妙表述，由此，成对对立物之墙被粉碎，有资格的候选者看到了上帝，他在根据自己的形象创造人类时，把人类造成男性女性一体。男性的右手拿着雷电，那是他自己的对应物；左手拿

着一个铃，那象征着女神。雷电既是方法也是永恒，而铃铛是“受到启发的心灵”。它发出的音符是永恒的美妙声音，整个宇宙中纯净的心灵都能够听到，因此这声音就在心灵之中。[137](#)

在基督教的弥撒中，当上帝通过献祭的言语降临到面包和酒时，同样的铃铛也会鸣响。基督教对其意义的解读也是相同的：圣言成肉身（et Verbum caro factum est）[\(33\)](#)，即“如意宝在莲花中”，唵嘛呢叭咪吽。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

《考史多启奥义书》（*Kausitaki Upanishad*）第1章第4节描述了抵达梵天界的英雄：“就像驾驶两轮战车的人向下看战车的两个轮子，这样他看到了日与夜，看到了善行与恶性，看到了所有成对的对立物。这个人没有善行，没有恶性，了解神，正向着神走去。”

在这个部分中，以下事物曾被认为是等同的：

空	物质世界
永恒	时间
涅槃	轮回
真理	虚幻
觉悟	慈悲
神	女神
敌人	朋友
死亡	出生
雷电	铃铛
珍宝	莲花
主体	客体
男性	女性
阳	阴
道教	
至高无上的佛陀	
观音菩萨	
自在的灵魂	
圣言成肉身	

最终的恩赐

婴儿期幻想，“神话”的征兆

荒岛王子和火井女王一同在火井女王的黄金卧榻上沉睡了六天六夜。卧榻放在黄金轮子上，轮子日夜不停地旋转。第七天早上荒岛王子说：“现在是我离开这个地方的时候了。”于是他从卧榻上下来，从燃烧的井中取了三瓶水。在黄金的房间里有一张金桌子，桌上有一条羊腿和一条面包。即使爱尔兰所有的人吃一年，吃完后桌子上羊腿和面包的形状还会恢复如初。

王子坐下来吃羊腿和面包，吃饱后它们还像他开始看到它们时一样。然后他站起来，拿起三个瓶子，把它们放进自己的袋子。正要离开房间时，他自言自语道：“就这么走掉，不留下什么东西让女王知道在她睡觉时有人来过真是无耻。”于是他留下一封信，信上写道爱尔兰国王和荒岛女王的儿子曾在火井黄金屋里度过了六天六夜，并且吃了金桌子上的食物。他把信放在了女王的枕头下，走出来，站在敞开的窗口，跳到了瘦骨嶙峋、鬃毛又长又乱的小马身上，毫发无损地走过了毒树林与火河流。[138](#)

这场轻松就完成的冒险象征英雄是一个卓越不凡的人，天生就是王者。这种从容的姿态与许多关于肉身神的童话故事和神话大有不同。

在故事中平凡的英雄会面临考验，而被神选定的英雄不会遇到障碍，也不会犯错。火井就是世界的中心，井中燃烧的水是坚不可摧的本质，一圈圈旋转的床是宇宙之轴。睡眠城堡是终极深渊，下降到那里的意识会沉浸在梦境中。在这个终极深渊里，个体生命即将消融成无差别的能量：分解就是死亡，然而死亡也是火焰的熄灭。取之不尽的食物（源自婴幼儿期的幻想）象征宇宙之源永远给予生命、赋予形相的力量，它是众神盛宴的神话形象在童话故事中的对等物。遇见女神和盗火这两个象征结合在一起，简洁而清晰地揭示了具有人形的神在神话领域中的地位。他们本身并不是目标，而是不可摧毁的生命——美酒、乳汁、食物、火与恩典的守护者、化身或赐予者。

这种意象首先可以从心理学的角度加以解释，即使最终并不局限于心理学的解释，因为我们可以看到在婴儿成长的最早期，存在着与时间变迁无关的一种初期“神话”征兆。这些征兆似乎是对身体遭到毁灭幻想的反应，也是自发的防御。当孩子被迫离开母亲的怀抱时，这种幻想就会攻击他。[139](#)“婴儿的反应方式是发脾气，并伴随着发脾气的是幻想把母亲身体中的一切都撕扯出来……接下来孩子会害怕因为这种冲动而遭到报复，也就是他自己身体中的一切会被挖出来。”[140](#)对身体完整性的焦虑、对恢复原状的幻想、对不灭性的需求以及对避免来自内部与外部的“邪恶”力量的需求开始引导正在形成的心灵。它们依然是日后神经疾病的决定性因素，即使对正常成年人的生命活动、精神努力、宗教信仰和仪式行为也同样具有决定作用。

以巫医这个职业为例，巫医是原始社会的核心，“起源于……基于婴儿期摧毁身体的幻想，借助一系列的防御机制构建而成”。[141](#)澳大利亚的一种基本理念认为，幽灵已经取走了巫医的内脏，换成了鹅卵石、水晶、大量的绳子，有时候被赋予力量的小蛇取代。[142](#)

在婴儿期，第一个方案是发泄：“我的肠子已经被破坏了。”它伴随着反应—形成而产生：“我的肠子不是容易腐烂、充满了排泄物的东西，它不会腐烂，充满了水晶。”第二个方案是投射：“不是我想穿入人们的身体，而是外来的巫师把致病的物质注入人们的身体。”第三个方案是复原：“我并不想毁掉别人的肠子，我是在为他们治疗。”然而与此同时，最初的把母亲宝贵的内脏撕扯出来的幻想要素以治疗技术的形式再次出现：从病人身体中吸出、拉出、揉掉某些东西。[143](#)

精神“副本”的民间概念代表了另一个不可摧毁的形象。外在的灵魂不会因身体丧失或受伤而受到折磨，它安全地存在于某个遥远的地方。[144](#)一个食人魔说：“我的死亡离这里很远，在浩瀚的海洋上，很难被找到。在那片海洋中有一个岛，岛上生长着绿色的橡树，橡树下有一

只铁箱子，箱子里有一个小篮子，篮子里有一只野兔，野兔体内有一只鸭子，鸭子体内有颗蛋。谁找到那个蛋并把它打破，就同时也杀死了我。”[145](#)与以下这位成功的现代女商人的梦境进行比较：

我搁浅在一个荒岛上。那儿还有一位天主教牧师。他一直在两个岛之间铺设板子，这样人们就能从上面通过。我们来到另一个岛，问那儿的一个女人我到了什么地方。她回答说我在和一些潜水员一起潜水。然后我来到岛内部的某个地方，那里有一片满是珠宝玉石的美丽水域，另一个“我”穿着潜水服潜到那里。我站在那里向下看，看着我自己。[146](#)

印度教有一个迷人的故事，讲的是一位国王的女儿只能嫁给能够找到并唤醒她的替身的男人。她的替身位于海洋底部的太阳莲花之地。[147](#)在澳大利亚，接受过成人礼的男人在结婚后，会被他的祖父引导进入一个神圣的洞穴里，给他看一块上面刻有寓意图案的小木板。祖父告诉他：“这是你的身体，你和它是一样的。不要把它拿到其他地方去，否则你会感到疼痛。”[148](#)摩尼教和一世纪的诺斯替教派的信徒教导说，当神佑的灵魂来到天堂时，它会遇到拿着灵魂“光之衣裳”的圣人和天使，他们一直为灵魂保存着它的“光之衣裳”。

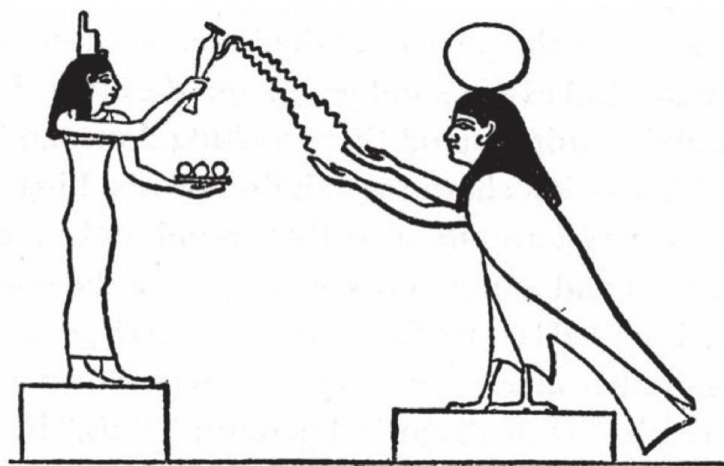


图39 伊西斯（Isis）给予灵魂面包和水（埃及，年代不详）

不可摧毁的身体期望的最高福祉是不受打扰地住在无尽的乳汁天堂中：

你们爱慕耶路撒冷的，要与她一同欢喜快乐；你们为她悲哀的，也要与她一同喜悦。你们可在她安慰的怀中吃奶，满心欢喜地享用她丰盛的荣耀。因为耶和华如此说，我要使平安延及她，好像江河……你们要从中享受；你们必被她抱在身旁，在膝上逗弄。[149](#)

永不枯竭的乳头为灵魂与身体提供食物，为心灵提供慰藉，是全能

治愈者的赐福。奥林匹斯山高耸入天，在那里众神与英雄欢宴，享受着神的食物。在山上沃坦的大殿中，四十三万二千名英雄享用着永远不会减少的宇宙野猪萨克里姆尼尔（Sachrimnir）的肉，喝着从母羊海德拉姆（Heidrum）乳房中挤出来的奶，它吃的是枝干、根株连接着天、地和地狱的宇宙之树的树叶。在爱尔兰的仙山中，长生不老的丹努之子（Tuatha De Danaan）吃着会自己复原的马那南（Manannan）猪肉，喝着丰盛的吉布纳（Guibne）麦芽酒。在波斯，众神在海拉·贝利萨帝山（Mt. Hara Berezaiti）上的花园里畅饮着从生命之树加吉雷纳树（Gaokerena）中提取出来的仙露。日本的神饮用清酒，波利尼西亚的神饮用艾维酒，阿兹特克的神饮用男人和少女的血。得到耶和華救赎的人在世界之巅的花园中，享用着怪物贝希摩斯（Behemoth）、利维坦（Leviathan）和席兹（Ziz）取之不尽、鲜美无比的肉；畅饮天堂中四条甜蜜之河中的酒。[150](#)

显而易见，我们每个人都珍爱婴儿期幻想，作为不灭存在的象征，它依然以潜意识的方式存在于神话、童话故事和教会的教义中。这很有帮助，因为头脑中的这些形象让我们感到轻松自在，就好像想起了已知的事情。然而这种情况也会造成阻碍，因为这些象征中蕴含着我们的情感，而我们的情感强烈地抗拒任何超越的努力。那些孩子气的、充满喜悦的芸芸众生与虔诚的、真正自由的人之间的巨大差异在于象征在何处退出并被超越。“哦，你们，”但丁在离开人间天堂之际写道，“哦，你们这些乘着一艘小木船，跟在我那艘唱着歌前进的船后面，渴望听到歌声的人，调头回岸吧，不要成为深海的牺牲品。因为你们可能会与我失散，迷失在大海中。我所航行的水域从未有人穿越。密涅瓦女神

（Minerva）为我吹风，阿波罗引导我，九位缪斯女神为我指出大熊星座的位置。”[151](#)这就是芸芸众生与真正自由的人之间的分界线，思想抵达不了超越这条界限的地方，越过这条线，所有的情感都会死亡，就像盘山铁路的最后一站，登山者从这里出发，然后再返回这里，与那些喜欢山中的空气但对高峰望而却步的人交谈。不可言喻且超出想象的至福必然以在婴儿期想象出来的至福的回忆形式出现，可见故事具有迷惑人的孩子气。因此，只从心理学角度进行解读是不充分的。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

许多已出版的精神分析文献对象征符号的梦境来源、它们隐藏的对潜意识的意义以及它们对心智的影响进行了分析，但是伟大的导师将它们作为隐喻有意识地运用它

们的这个事实还没有被关注：一种心照不宣的假设认为，过去伟大的导师都是神经症患者（当然希腊和罗马的一些导师除外），他们错误地把自己未遭到批评的幻想当成启示。本着同样的精神，精神分析的启示被许多外行看成是弗洛伊德“猥亵心理”的产物。

神话的试金石——幽默

当婴儿期意象的深奥以形而上学的神化学技巧表现出来时，一个著名的东方神话由此诞生。这个神话就是印度教的泰坦与众神争夺永生仙酒的故事。古老的凡人伽叶波（Kaśyapa），也就是“龟人”，娶了更加古老的生主首领达刹（Daksa）的十三个女儿。其中两个女儿底提（Diti）和阿底提（Aditi）分别生下了众泰坦和众神。在一系列永无终结的家庭战争中，伽叶波的许多儿子被杀死了。现在泰坦的大祭司通过苦行和冥想，获得了宇宙之王湿婆神的青睐。湿婆神赐予他一个可以起死回生的护身符。这使得泰坦有了很大优势，在接下来的战争中，众神很快发觉了这一点。他们感到困惑不解，撤退回来一起进行商讨，并且求助于主神梵天（Brahmā）和毗湿奴（Viṣṇu）。



图40 梵天、毗湿奴、湿婆神与他们的配偶（微型画，印度，19世纪早期）

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

梵天、毗湿奴和湿婆神分别代表创造者、维护者和破坏者，作为创造性事物运作的三个方面，他们构成了印度教的三位一体。公元前7世纪之后，梵天的重要性下降了，仅成为毗湿奴创造性的代理。因此如今的印度教分为两大阵营，一个主要供奉创造者兼维护者毗湿奴，另一个供奉宇宙破坏者湿婆神。但是这两者归根结底是同一的。在目前的神话中，正是通过两者的联合行动，长生不老药才得以被获取。

他们得到的建议是暂时和他们的兄弟停战，停战期间众神应该诱使泰坦帮他们搅动长生不老的乳汁海洋，以获得它的奶油——长生不老的甘露（Amṛta，其中“a”代表“不”，“mrta”代表“终有一死的”）。众神的

邀请使泰坦沾沾自喜，以为这说明众神承认了他们的优势，他们高兴地参与进来，于是前所未有的宇宙周期第四时代的合作冒险开始了。曼达拉山（Mount Mandara）被选为搅拌棍。蛇王婆苏吉（Vasuki）答应做搅拌绳。毗湿奴自己变成龟的样子潜入乳汁海洋，用他的后背支撑山的基座。众神抓住蛇的一端，当它被缠绕在山上之后，泰坦抓住蛇的另一端。他们就这样搅拌了一千年。

首先升到海洋表面的是有毒的黑烟，被称为卡拉库塔（Kālakuta），即“黑色的顶峰”，也就是死亡力量的集中。“喝我。”卡拉库塔说。然后他们无法继续搅拌了，除非有人能把它都喝掉。有毒的黑烟逐渐接近坐在又高又远的地方的湿婆神。他放松了专注的冥想姿势，来到搅动乳汁海洋的现场。他把致死的毒药盛在一个杯子里，将它一饮而尽，并用瑜伽之力让毒药停留在喉咙里，于是喉咙变成了蓝色，因此湿婆神被称为“青项”。

现在众神和泰坦可以继续搅动了，不久从这个永不枯竭的深海里开始冒出宝贵的汇聚之力。阿布沙罗斯女神（Apsarases）出现了，还出现了吉祥天女（Laksmī）、名叫塔司拉瓦斯（Ucchaihśravas）的乳白色神马、珍珠、玉石、珍贵的宝石等十三种东西。最后出现的是医术高超的众神的医生昙梵陀利（Dhanvantari），他手持月亮，那是盛着生命甘露的杯子。

此时为了拥有这无价的甘露，众神祇立即发起了一场大战。其中一个泰坦罗睺（Rāhu）设法偷偷啜饮了一口，但是咽下喉咙之前便被砍掉了脑袋。他的身体腐烂了，但头永生不死。现在这个头永远在天上追赶着月亮，想要再次抓住它。如果它成功了，杯子会轻易地通过它的嘴，再从喉咙出来：这就是月蚀的由来。

但是毗湿奴唯恐众神失去优势，于是他把自己变成了跳着舞的美丽少女。泰坦是一些好色的家伙，他们被少女的魅力迷住了。她拿起盛着甘露的月亮杯，挑逗他们，然后突然把杯子递给众神。毗湿奴立即变回强大英雄的样子，加入众神一起对抗泰坦，帮助他们把敌人驱赶到地下世界的峭壁和黑暗峡谷中。现在众神在位于世界中心的须弥山（Mount Sumeru）之巅的美丽宫殿中永远地畅饮甘露。[152](#)

幽默是鉴别真神话的试金石，神话中的幽默不同于神学文字中拘泥的、多愁善感的语气。作为偶像，众神本身并不是目的。有关神的有趣

神话并不是要把心灵和精神上升到神的高度，而是要超越他们，进入遥远的虚空。从这个视角看，那些更沉重的神学教条似乎只是教化的诱惑：它们的作用，是让不纯熟的智力从一片混乱的事实与事件中脱离出来，进入相对纯化的区域。在那里作为终极恩惠，所有的存在物，无论天上的、人间的或地狱的，都变成了轻轻地飘过、反复发生、充满幸福与恐惧的童年梦境的类似物。最近一位西藏喇嘛这样答复一位西方拜访者的问题：“从一个角度看，所有的神灵都存在。从另一个角度看，他们都不是真实的。”[153](#)这是古老密教经典中矛盾性的教义：“所有这些形象化的神祇都只是表征过程中发生的各种事物的象征。”[154](#)这也是当代精神分析学派的观点。[155](#)元神学中同样的洞见似乎在但丁最后的诗句中被提了出来。在这些诗句中，受到启发的旅人至少能抬起勇敢的目光，超越圣父、圣子和圣灵的真福神视，注视那永恒的光。[156](#)

男神和女神是长生不老药的化身和保管人，但他们本身并不是处于原始状态的终极存在。因此通过与神的交往，英雄最终寻求的不是神本身，而是他们的恩典，也就是支撑他们的力量。这种神奇的能量物质是不灭的，体现、分配和代表这种物质的神祇的名称和形式会不断改变。这就是宙斯、耶和华和至高无上的佛陀所持雷电的神秘能量，是维拉科查的雨水带来的富饶与多产，是弥撒仪式中献祭时铃声所宣扬的美德，[157](#)是圣贤的终极启示之光。它的保管人只会对被证明是合适的人选释放出这种神奇的能量。

然而神祇可能会过分苛刻、过分谨慎，在这种情况下，英雄必须用计谋骗取他们的珍宝。这样哪怕地位最高的神祇看起来也是充满恶意、荼毒生灵的食人魔，而欺骗、杀死或安抚他们的英雄被赞美为世界的拯救者。

波利尼西亚的毛伊（Maui）与火的守护者玛胡伊卡（Mahu-ika）进行对抗，努力夺取他的珍宝，想把它归还给人类。毛伊径直走向庞然大物玛胡伊卡并对他说：“把这块地面上的灌木清理掉，这样我们就可以友好地进行比赛了。”必须要说的是，毛伊是一位伟大的英雄，也是一位谋略大师。

玛胡伊卡问：“比赛什么来证明我们的英勇？”

“比赛投掷。”毛伊答道。

玛胡伊卡表示同意。然后毛伊问：“谁先扔？”

玛胡伊卡答道：“我先扔。”

毛伊表示赞同，于是玛胡伊卡举起毛伊，把他抛到空中。毛伊被抛得很高，然后正落到玛胡伊卡的手里，玛胡伊卡再一次把他抛起并唱道：“抛呀抛——你飞高高！”

当毛伊上升时，玛胡伊卡吟唱这样的咒语：

你上升到第一层，

你上升到第二层，

你上升到第三层，

你上升到第四层，

你上升到第五层，

你上升到第六层，

你上升到第七层，

你上升到第八层，

你上升到第九层，

你上升到第十层。

毛伊在空中转了一圈又一圈，开始再次下落，他正落在玛胡伊卡的旁边，毛伊说：“你玩得真开心！”

“的确如此，”玛胡伊卡感叹道，“你能想象你把一条鲸鱼抛到空中吗？”



图41 征服怪物：大卫与歌利亚·悲惨的地狱·参孙（Samson）与狮子（版画，德国，1471年）

“我可以试试！”毛伊答道。

于是毛伊举起玛胡伊卡，把他向上抛并唱道：“抛呀抛——你飞高高！”

当玛胡伊卡上升时，毛伊唱着这样的咒语：

你上升到第一层，

你上升到第二层，

你上升到第三层，

你上升到第四层，

你上升到第五层，

你上升到第六层，

你上升到第七层，

你上升到第八层，

你上升到第九层，

你上升——升到高空！

玛胡伊卡在空中转了一圈又一圈，然后开始下落，当他接近地面的时候，毛伊喊出了一句有魔力的话：“空中的那个人会正好脑袋着地。”

玛胡伊卡掉下来，他的脖子完全被压在一起，玛胡伊卡死了。

英雄毛伊立即抓住玛胡伊卡的脑袋，把它砍了下来。然后他就拥有了珍贵的火种，并把它给予了人类。[158](#)

长生不老的秘密

在美索不达米亚，圣经故事之前最著名的寻求长生不老药的故事便是关于苏美尔乌鲁克城（Erech）的传奇国王吉尔伽美什的。他动身去获取长生不老的西洋菜。他平安地躲过守卫在山脚下的狮子和看守撑天大山的蝎子人，来到山中长满鲜花、水果，遍地宝石的至福之境。他继续向前走，走到了环绕世界的海洋边。在水边的洞穴里住着女神伊什塔尔（Ishtar）化身成的女人希杜丽萨比图（Siduri-Sabitu）。这个女人用面纱把脸完全遮住，紧闭着门不让他进来。但是当他把自己的故事讲给她听后，她允许他进来并建议他放弃寻找长生不老的植物，而是学会满足于凡人生活的乐趣：

吉尔伽美什，你为什么要这样到处奔波？

你永远也找不到你想找的生活。

神祇创造人的时候，

他们把死亡加诸人类，

并将人的生命控制在他们自己的手中。

吉尔伽美什，把肚子填饱；

日日夜夜过得快活，

为每天安排一些快乐的活动。

日日夜夜寻欢作乐，

让自己穿上漂亮的衣服，

洗一洗头，洗一洗身体。

关心拉着你的手的小孩。

让你的妻子快乐地靠在你的怀里。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

这段从传说的标准亚述版本遗失的文字出现在早得多的巴比伦的零散文本中。¹⁵⁹人们通常认为伊什塔尔提出的是享乐主义的建议，不过我们还应该注意到这段文字代表了一种启蒙性的考验，而不是古代巴比伦人的道德哲学。正如在印度，几个世纪之前，当学生向老师询问不朽生命的秘密时，老师首先会描述凡俗的乐趣，让学生不再追问。¹⁶⁰只有当学生坚持询问秘密时，老师才会进一步传授秘密。

然而当吉尔伽美什坚持要找到长生不老的植物时，希杜丽·萨比图允许他通过并把前路的危险告知他。

这个女人指导他去找摆渡者厄休安纳庇（Ursanapi），吉尔伽美什发现他正在森林里砍木头，而且有一群侍从在保护他。吉尔伽美什把侍从打得粉碎（他们被称为“活得开心的人”或“石头人”），于是摆渡人答应把他送过死亡之海。旅程耗费了一个半月的时间。吉尔伽美什被警告不要触碰海水。

在他们正在接近的遥远地方居住着乌塔那匹兹姆（Utnapishtim），他是原始时代战胜洪水的英雄，他和妻子长生不老地在这里过着安宁的生活。乌塔那匹兹姆远远地就发现有一叶孤舟正在无尽之海上靠近他们的居住地，他在心里猜想：

为什么这艘船的“石头人”都被粉碎了，

为什么有个不是我仆人在船上？

正在来的那个人难道不是人类？

吉尔伽美什上岸后不得不听这位长者讲述有关洪水的冗长的故事(34)。然后乌塔那匹兹姆吩咐他的拜访者去休息，他睡了六天。乌塔那匹兹姆和他的妻子在这期间烤了七条面包，当他在船边躺着睡觉时，他们把面包放在他的头旁边。乌塔那匹兹姆抚摸吉尔伽美什，他醒了过来。主人命令摆渡人厄休安纳庇让客人在水池中洗澡，然后换上新衣服。接下来，乌塔那匹兹姆向吉尔伽美什宣告长生不老植物的秘密：

吉尔伽美什，我将向你揭示秘密的事情，

并给予你指导：

长生不老的植物就像田野里的野蔷薇，

它的刺就像玫瑰的刺，会扎破你的手。

但是如果你能拿到那植物，

你将重返你的故土。

长生不老的植物长在宇宙之海的海底。

厄休安纳庇再次将英雄送出海。吉尔伽美什把石头系在自己的脚上，然后跳入海中。他向下沉，痛苦难忍，而摆渡人依然在船上。当吉尔伽美什到达无底之海的海底时，他拔起植物，尽管它的刺把他的手扎得伤痕累累。他砍断系着石头的绳子，浮出了水面。摆渡人把他拉上船，他宣布胜利：

厄休安纳庇，这种植物能使人类充满活力。

我将把它带回羊圈制成乌鲁克.....

它的名称是：“使人恢复青春”。

我要吃掉它，恢复我的青春年华。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

尽管英雄被警告不能碰海水，但他现在却可以安然无恙地进入海中。这说明通过拜访永生岛的老主人和他的妻子，他获得了神力。战胜洪水的英雄乌塔那匹兹姆（即诺亚）是天父形象的原型，他所住的岛屿是宇宙的中心，是后来希腊罗马“极乐岛”的预兆。

他们继续前进，驶过大海。上岸后，吉尔伽美什在清凉的水洞中洗了个澡，然后躺下来休息。在他睡觉的时候，一条蛇闻到了长生不老仙草的美妙香味，它快速地爬过来把仙草叼走了。这条蛇把仙草吃了，立即开始蜕皮，恢复了青春。当吉尔伽美什醒来发现仙草没有了时，他坐在那里痛哭，“眼泪滑下他的鼻梁”。[161](#)

直到今天，长生不老的可能性依然令人类着迷。1921年萧伯纳创作的乌托邦式戏剧《回到玛士撒拉时代》（*Back to Methuselah*）将这个主题转化为一个现代的社会—生物学寓言。四百年前比较缺乏想象力的胡安·庞塞·德莱昂（Juan Ponce de León）在寻找“比米尼”（Bimini）时发现了佛罗里达，他期望能在比米尼找到青春之泉。而在几个世纪之前的遥远东方，中国哲学家葛洪在他漫长人生的晚年潜心炼制长生不老药。葛洪写道：

取三磅纯正的朱砂，一磅白色蜂蜜，将它们混合，在太阳下晒干。然后在火上烘烤，直至混合物能被捏成药丸。每天早上服用十粒大小如火麻仁的药丸。一年内白发会变黑，龋齿会重新长出来，身体会变得光滑亮泽。如果老年人长期服用此药，便会返老还童。经常服用者将长生不老。[162](#)

一天一位友人来拜访这位独居的实验家兼哲学家，但他只看到了葛洪的衣服。老人已经羽化登仙，进入了永生不朽之境。[163](#)

对身体永生不死的研究源自对传统教义的误解。与之相反，基本的问题是：眼睛的瞳孔放大，身体以及与之相伴的性格便不会再阻隔视野。长生不老因此变成眼前的事实：“它在这里！它在这里！”[164](#)



图42 长生不老枝（石膏墙板，亚述，公元前885—前860年）

所有事物都处于过程之中，在上升，在回归。植物开出花朵，但只是为了回归到根部。回归到根部便是寻找宁静。寻找宁静便是趋向命运。趋向命运便是永恒。知永恒便是觉悟，不知永恒便会招致混乱与邪恶。

知永恒会使人有理解力，理解使人心胸开阔，广阔的视野带来高贵，高贵就像上天。

上天就像道，道即是永恒。身体的腐朽又有什么可畏惧的。[165](#)

突破个人局限的痛苦就是精神成长的痛苦

日本有一句谚语：“只有当人类为财富而祈祷时，神才会发笑。”赐予拜神者的恩惠取决于他的道德高度和主要欲求的性质：恩惠只是一个象征，它象征的是为满足个体需求而逐渐减弱的生命能量。当然，讽刺之处在于，得到神的青睐的英雄本可以祈求神赐予他彻底的启示，但他通常祈求的是长寿、杀死邻居的武器或孩子的健康。

希腊人流传着一则有关迈达斯国王的故事，他非常幸运，酒神巴克斯答应赐予他所渴望的任何恩惠。他希望自己触碰到的东西都变成金子。他尝试着扯下橡树的小嫩枝，嫩枝变成了金子的。他拿起一块石头，石头变成了金子的。苹果在他手里变成了金块。他欣喜若狂，命人准备盛大的宴会，庆祝这一奇迹。但是当他坐下来，用手拿烤肉时，烤肉变成了金子。美酒碰到他的嘴唇变成了液态黄金。他爱他的小女儿胜过爱这世界上任何事物，但是当她们走过来安慰苦恼的国王时，她们在国王的怀抱里变成了美丽的黄金雕像。

突破个人局限的痛苦就是精神成长的痛苦。艺术、文学、神话、礼拜、哲学及苦行修炼都是帮助个体突破其有限的范围，进入不断扩展的认识领域的工具。当他跨越了一个又一个的阈限，征服了一条又一条的恶龙时，为实现最高愿望而被唤起的神性高度会不断增加，直到包含了整个宇宙。最后思想突破宇宙的局限范围，超越了所有体验的形式——所有象征符号、所有神祇，实现了必然的虚空。

因此正是在这个时候，但丁采取了他精神冒险中的最后一步，在终极象征之前，即在天堂的玫瑰中看到三位一体的上帝之前，他还需要体验一个甚至超越了圣父、圣子和圣灵的启示。他写道：“伯尔纳给我做了个手势并微笑着，我应该向上看，但我始终按照自己的意愿做事，正如他希望的那样，因为我那变得纯净的目光正渐渐穿过那崇高之光，而崇高之光本身便是真理。从那之后我的视觉超越了我的言语，它所看到的事物令记忆无能为力。”[166](#)

“目光、言语和心灵都到不了那里，我们不知道它是什么，也不知道如何教授它。它不同于我们所知的一切，也超越了未知的事物。”[167](#)

这不仅对英雄来说是最高的、终极的磨难，对众神来说也是如此。在这里，圣父和圣子作为无名者的人格面具同样被消灭了。因为正如虚构的梦境源自做梦者的生命能量，它代表的是一种力量流动变化的分裂与复杂性，因此世界上所有形式，无论是人间的还是神圣的，都反映了一个不可知的秘密的宇宙力量：构成原子并控制星球按轨道运行的力

量。

生命的洗礼盘是个体的核心，这个核心位于他的自我中，如果他能把覆盖物扯去，便能找到他的核心。日耳曼异教徒的神奥丁（Othin）冒险闯入冥界，为人类取得古文字，从而拥有大量知识，因此失去一只眼睛，被钉在十字架上受难：

我猜想我被吊在风中的树上。

在那里吊了整整九夜；

长矛刺伤了我，我被献给奥丁，

自己献给自己，

没人知道那棵树的根是什么样。 [168](#)

佛陀在菩提树下取得的胜利是这种功绩在东方的典型例证。用心灵之剑，他刺穿了宇宙的气泡，使它化为乌有。整个自然经验的世界，以及传统宗教信仰中的大陆、天堂和地狱，与它们的众神和魔鬼一起破灭了。但是奇迹中的奇迹在于，尽管一切都破灭了，但所有事物都会因此而复原、重生，它们所具有的真实存在性令它们辉煌壮丽。确实，复原后天堂中的众神齐声称赞穿透虚空的人类英雄，虚空超越了他们并且成了他们的生命和根源：

竖立在世界东方边缘的旗帜会让它们的饰带飘向世界的西方边缘。与之相似，竖立在世界西方边缘的旗帜会让它们的饰带飘向世界的东方边缘。北方的旗帜飘向世界的南方边缘，南方的旗帜飘向世界的北方边缘。而竖立在地面上的旗帜让它们的饰带飘向梵天世界，竖立在梵天世界的旗帜让它们的饰带垂到地面。大千世界中花树上鲜花盛开；果树上果实累累，压弯了树枝；树干状莲花盛开在树干上；树枝状莲花盛开在树枝上；藤蔓状莲花盛开在藤蔓上；悬吊的莲花盛开在空中；茎状莲花从岩石中冒出来，七朵七朵地盛开。大千世界像是在空中旋转的花束，又像是厚厚的鲜花地毯。在天地之间八千里格长的地狱里，以前即使七个太阳的光也没有把它照亮，现在则洒满了阳光。八千里格深的海洋开始变甜，河流停止了流动，天生的盲人获得光明，天生的聋人有了听力，天生的残疾人又能再用腿行走，囚犯的绑绳和枷锁被打开并脱落。 [169](#)



图43 菩萨（石雕，柬埔寨，12世纪）



图44 浪子回头（布面油画，荷兰，1662年）

03

归来

当英雄通过穿透本源，或者通过某个男人或女人的、人类或动物化身的帮助完成了冒险时，他仍需要带着能够改变生命的战利品回归。

拒绝回归

当英雄通过穿透本源，或者通过某个男人或女人的、人类或动物化身的帮助完成了冒险时，他仍需要带着能够改变生命的战利品回归。完整的循环是单一神话的标准方式，它需要英雄带着智慧的神秘符号或金羊毛或睡着的公主返回人类的国度，在那里他所得到的恩惠能够复兴社群、国家或大千世界。

但是英雄常常拒绝这个责任。佛陀在取得胜利后甚至怀疑成佛之道是否能被传播，据说圣人常常会消逝在超凡脱俗的狂喜中。在传说和神话中确实有许多英雄永远居住在长生不老女神的极乐岛上。

印度流传着一个关于战士兼国王马赫昆达（Muchukunda）的动人故事。他从他父亲的左胁出生。他父亲误喝了婆罗门为他妻子准备的生育药(35)，与这个奇迹所预示的象征意义相一致，这位没有母亲、来自父亲子宫的奇人成长为王中之王，在众神与魔鬼的持久较量中，当众神遭遇失败时，他们会召唤马赫昆达来帮忙。他协助众神取得了巨大的胜利。众神非常高兴，答应帮他实现一个最高的愿望。这样一位无所不能的国王会有什么愿望呢？这样一位人中之王会想出什么样的恩惠呢？正如故事所讲，马赫昆达国王在战斗之后精疲力竭，他所要求的是赐予他永无休止的睡眠，任何试图叫醒他的人都会被他的第一道眼神烧成灰烬。

他得到了这个恩惠。在洞穴里，也就是大山子宫的深处，马赫昆达国王睡了过去，他睡过了漫长的岁月。个体、人类、文化和世界都在老去，从虚空中产生，然后重新坠入虚空。那位处于潜意识的极乐状态的老国王依然在沉睡。就像弗洛伊德提出的永恒的无意识状态一样，在自我体验的动态的时间世界里，这位山中沉睡的老人继续活着。

他苏醒的时候到了，但是他的苏醒却对英雄的回归以及强大的国王把睡眠作为最高恩惠之谜产生了新的解释，这是个令人惊讶的转折。

宇宙之王毗湿奴化身成一个名叫奎师那（Kṛṣṇa）的英俊年轻人，他把印度从魔鬼的残暴统治中解救出来，登上了王位。在他的治理之下，印度像乌托邦一样和平，直到一大群野蛮人突然从西北部入侵进来。奎师那国王前去抗击这群野蛮人，由于他具有神性，他利用简单的策略，轻松地取得了胜利。他没带武器，戴着莲花圈走出了堡垒，诱惑

敌方国王来抓他，然后躲进了洞穴里。野蛮人跟过来，看见有人躺在洞里睡觉。

“哦！”野蛮人想，“他引诱我来这里，现在假装成一个没有危险的熟睡的人。”

野蛮人踢了踢躺在他面前的人，那个人动了，正是马赫昆达国王。那人站起来，他那闭了无数个创世周期、历经无数历史兴衰的眼睛慢慢睁开。第一束目光正落在敌方国王身上，那人突然燃起火焰，顿时被烧成一堆灰烬。马赫昆达转过身，第二束目光落在戴着花环的英俊青年身上，刚刚苏醒的老国王通过年轻人的光芒认出他是主神的化身。马赫昆达向他的拯救者鞠躬并说了以下的祈祷词。

我的主神！当我作为一个人活着并工作时，我焦躁不安地四处漂泊，经历了许多生命，一次次重生，我不停地寻找，遭受苦难，不知道应该在什么地方停下来。我把痛苦当作快乐。我把沙漠中出现的海市蜃楼误以为清爽提神的水。我想抓取快乐，得到的却是痛苦。我想得到所有诱惑感官的事物：国王的权力、人间的财物、富有而强大、朋友、儿子、妻子和随从，因为我相信这些东西能带给我幸福。但是当我拥有它们时，它们的性质就变了，变成了燃烧的火。

之后我发现了与神为伴的方法，他们也欢迎我做他们的同伴。但是我依然不知道该在什么地方停下，在什么地方休息。宇宙中所有被创造出来的事物，包括众神，都是您——我的主神计谋的，这就是为什么他们持续不断地进行徒劳无益的生老病死的循环。在生命之间他们要面对死神，被迫承受每一层地狱的无情痛苦。所有这一切都是你造成的！

我的主神，我被你玩笑似的诡计所欺骗，成为这个世界的猎物，在错误的迷宫中徘徊，被自我意识的罗网网住。现在我在你无边无际、令人崇敬的存在中找到了庇护所，只渴望从这一切中解脱出来。

当马赫昆达从他的洞穴中走出来，他看到自从他离开之后，人们的身形变矮了。在人群中，他是一个巨人。于是他再次离开人们，隐退到最高的山中，在那里专心苦行修炼，终于摆脱了对存在形式最后的联系。[1](#)

换句话说，马赫昆达没有回归，而是决定进一步从俗世隐退。谁会说他的决定毫无道理？

借助魔法逃脱

如果凯旋的英雄赢得了女神或男神的祝福，并被明确委派带着复兴社会的长生不老药返回尘世，那么英雄冒险的最后阶段便会得到超自然保护者的全力支持。另一方面，如果战利品是通过对抗守护者而获得

的，或者如果众神或魔鬼不愿意让英雄回归尘世，那么神话的最后一个阶段就会是一场惊心动魄且常常滑稽可笑的追逐。用巫术制造的障碍和利用魔法实现的逃避使得这场追逐变得复杂。



图45a 蛇发女怪追逐珀耳修斯，珀耳修斯正带着美杜莎的头逃跑（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）

例如，在威尔士人中流传一个关于英雄圭昂·巴赫（Gwion Bach）的故事，他发现自己身处水下王国。具体来说就是，他身在威尔士北部麦立昂斯夏（Merionethshire）的巴拉湖（Lake Bala）湖底。那里住着一个远古的秃顶巨人特吉德（Tegid），还有他的妻子卡里德薇（Caridwen）。卡里德薇一方面是谷物和农作物的女庇护人，另一方面是诗歌与文学女神。她拥有一口巨大的锅，锅里煮的是科学和灵感的混合物。通过参考巫术书，她炮制出一种黑色混合物，然后把它放在火上煮上一年，在一年结束时能炼出三滴灵感的神圣液体。

她派英雄圭昂·巴赫去搅动大锅，并派一个名叫莫达（Morda）的盲人让锅下面的火一直燃烧着。她警告他们在一年零一天中都要保持锅里的混合物沸腾。她自己则根据天文学书，每天按照行星运行的时间收集各种有魔力的草药。在一年快结束的某一天，当卡里德薇在挑选草药并念咒语时，碰巧三滴有魔力的液体流出大锅，洒到了圭昂·巴赫的手指上。因为液体非常烫，所以圭昂·巴赫把手指放到了嘴里，当这些有魔力的液体一进入他的嘴里，他便能预测出所有将要发生的事情，并预料到他一定要提防卡里德薇的阴谋，因为她法力无边。圭昂·巴赫非常害怕，向自己的国家奔逃。那口大锅破成两块，因为除了那三滴有魔力的

混合物，其余都是毒药。大锅里的液体流入小溪，圭德诺·加兰希尔（Gwyddno Garanhir）的马因为喝了溪水而中了毒。从那时起，这条汇聚了毒液的溪水便被称为“圭德诺之马的毒药”。



图45b 珀耳修斯在逃跑，背包里装着美杜莎的头（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）

紧接着卡里德薇进来了，看到一年的辛苦全部付之东流。她抓起一块木头，使劲敲打盲人莫达的头，直到把他的一只眼睛打出来。莫达说：“你毁了我的容，这是不对的，我是无辜的。损失不是我造成的。”“你说得没错，”卡里德薇说，“是圭昂·巴赫抢走了我的宝贝。”

她跑去追赶圭昂·巴赫。圭昂·巴赫看到了她，于是变成一只野兔奔逃。但是卡里德薇把自己变成了灰狗猎犬，穷追不舍。圭昂·巴赫跑向一条河，变成了鱼。卡里德薇变成母水獭在水里追赶他，直到他不得不变成一只鸟，飞到空中。卡里德薇变成老鹰，继续追赶，不让他有喘息的机会。正当她将要向他扑去，而他吓得要死的时候，他发现谷仓的地上有一堆筛去谷壳的小麦，于是他落入小麦中，把自己变成了一粒麦子。卡里德薇变成了一只有着高高冠子的黑母鸡，她来到麦堆，用鸡爪刨麦子，把圭昂·巴赫变的麦子找了出来并吞到肚子里。正如故事所讲，圭昂·巴赫在卡里德薇的肚子里待了九个月，当她把他排出来的时候，她发现自己不忍心杀死他，因为他太俊美了。于是她用皮口袋将他包裹起来，在4月29日那天把他扔进大海，任他听天由命。[2](#)



图46 变成灰狗的卡里德薇在追赶变成野兔的圭昂·巴赫（石版画，英国，1877年）

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

圭昂·巴赫的故事来自《马比诺吉昂》（*The Mabinogion*），由“塔列辛”（*Taliesin*）带给我们。《马比诺吉昂》是夏洛特夫人（*Lady Charlotte E. Guest*）翻译的一本威尔士民间故事集，共四卷，出版于1838—1849年。塔列辛即“西方游吟诗人之首”，他可能是公元6世纪时一个真实的历史人物，与后来成为传说中的“亚瑟王”的首领是同时代的人物。游吟诗人的传说和诗歌被收集在流传了十三个世纪的手稿中，即《塔列辛之书》，它是威尔士四大古籍之一。

“Mabinog”（威尔士语）即游吟诗人的学徒。而“mabinogi”与青少年指导有关，指的是教授给游吟诗人学徒的传统素材（神话、传说、诗歌等），学徒有责任把这些素材牢记在心。“Mabinogion”是“mabinogi”的复数形式，它是夏洛特夫人在翻译古籍中的十一个传说故事时所起的名称。

类似苏格兰和爱尔兰，威尔士游吟诗人的学识可以追溯到非常古老而丰富的凯尔特异教徒的神话储备。基督教传教士和编年史家（五世纪及之后）改造并复兴了这些神话。他们把这些古老的故事记录下来并煞费苦心地找出它们与《圣经》的一致性。十世纪是创作冒险故事的辉煌时期，创作主要以爱尔兰为中心，将传统转化为当代重要的精神力量。凯尔特的游吟诗人从信奉基督教的欧洲宫廷中走出来，凯尔特主题被斯堪的纳维亚的异教徒吟唱诗人重新演绎。欧洲童话传说中很大一部分内容以及亚瑟王传说的基础都可以追溯到西方冒险故事最初的这个伟大创造时期。³

逃跑是民间故事中最受欢迎的情节，它以许多生动有趣的形式表现出来。

例如伊尔库茨克的布里亚特人（*Buriat*）声称他们的第一个萨满巫师摩根卡拉（*Morgon-Kara*）非常有本事，能够把死者的灵魂带回来。因此死神向天堂至高的神抱怨，神决定考验这名萨满。他获得了某个人的灵魂，把它装进一个瓶子里，用他的大拇指把瓶口堵住。这个人生病了，他的亲戚把摩根卡拉找来。这位萨满到处寻找遗失的灵魂。他搜遍了树丛森林、江河湖海、高山峡谷、阴曹地府，最后他“坐在他的鼓上”来到天上，又不得不在空中找了很长时间。这时他看到天堂至高的

神正用拇指堵着一个瓶子的瓶口，他对此情况进行了一番研究，认识到瓶子里的物体正是他要找的灵魂。狡猾的萨满把自己变成一只大黄蜂。他飞到神的额头上，狠狠地蜇了他一下，神的大拇指猛地从瓶口抬起，被俘的灵魂跑掉了。接下来神发现这个名叫摩根卡拉的萨满再次坐在他的鼓上，带着重新找到的灵魂回到人间。然而在这个例子中，逃跑并非完全成功。神非常气愤，他立即把萨满的鼓劈成两半，并永远消除了他的法力。这就是为什么从那天起萨满的鼓两头都蒙着皮子，而之前只有一头蒙着皮子。[4](#)

拖延追踪者

在一个很受欢迎的依靠魔法逃跑的版本中，一些被留下的东西会代表逃亡者说话，以此拖延追踪者。新泽西的毛利人中流传着一个渔夫的故事。一天渔夫回到家发现他的妻子把两个儿子吞吃了。她躺在地上呻吟。渔夫问她怎么了，她说她生病了。渔夫问她两个儿子在哪儿，她告诉渔夫他们已经走了。但是渔夫知道她在撒谎。利用魔法，渔夫让她把两个儿子吐了出来，儿子还活着，而且毫发无损。渔夫害怕妻子会再次犯错，他决定尽快带着儿子逃走。

当这个女食人魔去取水的时候，渔夫利用魔法让水减少，在她到水边前，水不断向后退，因此她不得不走很远去取水。然后他通过手势指示茅舍、村庄边的树丛、垃圾堆和山顶的庙宇，在他妻子回来召唤他的时候，如何代他应答。他和两个儿子则乘上独木舟，扬起船帆。渔夫的妻子回来后发现人都不见了，于是开始喊他们。首先垃圾堆回答她。她转向垃圾堆的方向，再次喊叫。房子回答她，然后是树林回答她。周围的各种物体一个接一个地回答她，她困惑地四处跑。她没有力气了，开始气喘吁吁并啜泣起来，她意识到发生了什么。她赶紧来到山顶的庙宇，向着大海眺望，独木舟已经变成了地平线上的一个小点了。[5](#)

在借助魔法逃跑的另一个著名的版本中，拼命逃跑的英雄会向后抛下许多拖延追逐的障碍物。

一对兄妹在泉水边玩耍，他们突然跌进泉水中。水下有一个水怪，水怪说：“现在我抓到你们了！你们要拼命为我工作！”她把他們带走了，给小女孩一团肮脏的乱麻，让她纺纱，还让她在无底的大桶中取水。男孩则要用一把钝斧子砍树。他们都不得不吃石头一样硬的面团。最后孩子们变得非常不耐烦，终于，在一个周日，他们趁水怪去教堂的时候偷偷逃跑了。当礼拜结束后，水怪发现她的小孩们飞走了，于是大步跳跃着追赶他们。

不过孩子们从远远的地方看到了她，小女孩向后扔了一把发刷，发刷立即变成了

一座巨大的刷子山，山上有无数鬃毛，水怪很难爬过这座山。但是她最后还是快追上了。当孩子们再次看到她时，男孩向后扔出一把梳子，梳子立即变成了一座巨大的梳子山，山上有无数梳子齿，不过水怪知道如何抓住这些尖齿，最后她穿过了梳子山。接下来小女孩又向后扔了一面镜子，镜子变成了一座镜子山，镜子山太光滑了，水怪爬不过去。她想：“我应该赶紧回家，拿我的斧子把这座镜子山砍成两半。”但是她拿着斧子回来时，镜子山不见了，孩子们也跑远了，水怪不得不拖着沉重的步伐回到她的泉水里。[6](#)

心灵深处的力量不容小觑。在东方，没有适当的指导就进行扰乱心理的瑜伽练习是很危险的。导师必须根据新手的进步情况不断调整他的冥想练习，这样在每个步骤中，提娃姐（Devatas，想象出来的、能够胜任的神）都会对想象进行保护，直到有准备的心灵能够独自前行。正如荣格富有智慧地指出：

教义的象征符号无比有益的作用是避免个体发生与神的直接接触，只要他没有淘气地暴露自己。但是如果他离开家和家人，太长时间独自生活，太深入地凝视黑暗的镜子，那么与神相遇的可怕事件就会发生。然而即使到那时，经历若干世纪发展成熟的传统象征符号依然可以发挥治病良药的作用，将神性所造成的致命入侵转向教堂的神圣空间中。[7](#)

惊恐万状的英雄将具有魔力的东西抛到身后——保护性的解释、原则、象征符号、文饰作用等，延迟并吸收了天堂猎犬的力量，使得冒险者能够回到他的安全之地并且可能带来恩惠。但是这通常需要付出较大的代价。

逃跑中遇到的最惊人的障碍之一是希腊英雄伊阿宋遇到的障碍。他出发去寻找金羊毛，乘坐宏伟的阿耳戈号大船，与一群杰出的战士一起向黑海的方向行驶。尽管被许多难以置信的危险阻滞，但他们最终来到了离博斯普鲁斯海峡（Bosporus）数公里之外的国王埃厄忒斯（Aetes）的城市和宫殿。恶龙看守的金羊毛就在宫殿后面树林中的一棵树上。

国王的女儿美狄亚（Medea）不可救药地爱上了这位著名的异乡造访者，当她父亲提出以不可能完成的任务作为换取金羊毛的条件时，美狄亚为他提供了一个帮助他取得成功的护身符。国王设置的任务是用会喷火且有黄铜蹄子的公牛耕一块地，在地里播种龙牙，并且杀死从龙牙中长出来、拿着武器的武士。因为伊阿宋的身体和铠甲涂了美狄亚给的护身药膏，所以他能够驾驭公牛。当龙牙种子长出军队时，他向军队中间扔了一块石头，使得他们面对面，于是他们开始互相厮杀，直到全部被杀死。

神魂颠倒的公主指引伊阿宋来到挂着金羊毛的橡树前。守卫金羊毛的恶龙长着肉冠、三叉的舌头和钩子一样的獠牙，但是公主和伊阿宋用一种草药汁让这可怕的怪物睡着了。然后伊阿宋夺取了金羊毛。美狄亚和伊阿宋一起乘着阿耳戈号离开了。但是国王很快就追赶而来。当美狄亚看到父亲的船越来越近时，她说服伊阿宋杀死她的弟弟阿普瑟托斯（Apsyrtos），她不仅害死了弟弟，还把肢解的尸体一块块抛入海中。这迫使她的父亲埃厄忒斯国王不得不掉转船头，打捞尸体碎块，好在上岸后体面地安葬儿子。与此同时阿耳戈号乘风破浪，驶出了他们的视野范围。[8](#)

在日本，《古事记》（*Records of Ancient Matters*）中有另一个悲惨的故事，不过内容不同：原始的万物之父伊邪那岐（Izanagi）来到阴曹地府，打算从黄泉路上把他死去的妹妹兼妻子伊邪那美（Izanami）带回去。他们在地狱之门相遇，伊邪那岐对她说：“我可爱的妹妹，你我共同创建的王国还没有完成，所以跟我回去吧！”她答道：“可悲的是你来得太晚了，我已经吃了黄泉之地的食物。不过，我可敬的兄长，你的到来深深感动了我，我愿意和你回去。另外，我要和黄泉的神祇具体讨论这件事。你要小心，不要看着我！”

她退回到阴曹地府的宫殿中，她在那里逗留的时间太长了，伊邪那岐等得不耐烦。他把插在左侧头发里的梳子的一个齿折断，把它作为一个小小的火把点燃起来，他走进宫殿去查看。他看到了成群的蛆虫，伊邪那美正在腐烂。

这景象让伊邪那岐往回奔逃，伊邪那美说：“你真让我丢脸。”

伊邪那美派阴间的丑女人追赶伊邪那岐。伊邪那岐拼命逃跑，他从头上取下头饰并扔在身后。头饰立即变成了葡萄，当追赶者停下来吃葡萄的时候，他继续飞快地奔逃。然而丑女人接着又开始追赶，离他越来越近。他把右边发束中密齿的梳子拿下来并折断，扔在地上。梳子立即变成了竹笋，当丑女人拔竹笋吃时，他逃走了。

接下来他妹妹派八个雷神带着一千五百名黄泉士兵去追赶他。他抽出佩戴的“全驭剑”，一边逃跑，一边挥舞着剑，但是士兵们穷追不舍。在来到活人世界与黄泉之地的边界时，他从树上摘下三个桃子，等到军队攻击他的时候，把桃子扔向他们。活人世界的桃子击败了黄泉之地的士兵，他们掉头逃命。

最后伊邪那美亲自出马。伊邪那岐搬起一块一千个人才能搬动的大石头，用它堵住了通路。大石头挡在他们之间，他们面对面站着互致离别之词。伊邪那美说：“我可爱可敬的哥哥，如果你这样做，从今以后我会让你王国中的人民每天死掉一千个。”伊邪那岐答道：“我可爱可敬的妹妹，如果你那样做，我每天会让一千五百个女人生孩子。”⁹

由于万物之父伊邪那岐走出造物领域，进入了死亡之地，因此伊邪那美试图保护她的丈夫兼哥哥。当伊邪那岐看到了他所不能忍受的事情时，他对死亡不再茫然不知，但是强烈的生的愿望使他搬起了巨大的石头。从那以后，这个我们每个人都拥有的保护性遮蔽物便挡在我们的眼睛与墓穴之间。

关于俄耳甫斯和欧律狄刻的希腊神话以及全世界成百上千个类似的故事就像远东的这个传说一样，尽管依据记载主人翁失败了，但他的情人很可能和他失去的爱人一起超越可怕的阈限，得以回归。故事中总会有一些小的失误，也就是人类弱点细微的但至关重要的征兆，使得两个世界之间不可能形成开放的相互关系。因此人们受到诱惑，以为只要能够避免小的损害性意外事件，一切都会顺利。在波利尼西亚版本的冒险故事中，逃跑的夫妻通常能逃脱；在关于阿尔克提斯（Alcestis）的希腊滑稽羊人剧中同样有幸福的回归，但结果并不可靠，因为只有超人类才能取得成功。描述失败的神话让我们感慨人生的悲剧，但描述成功的神话只能让人觉得不可信。如果单一神话要仍然有效的话，那么我们必须展示的不是人类的失败、超人类的成功，而应该是人类的成功。这就是回归阈限的危机问题。我们首先应该在超人类的象征中思考它，然后找出它对历史上的人类具有怎样实用的意义。

来自外界的解救

英雄需要外界的协助才能从他超自然的历险中返回

英雄可能需要来自外界的协助才能从他超自然的历险中返回。也就是说，世人必须来把他带回去，因为英雄很难放弃远离尘世的极乐，而选择觉醒状态所导致的自我分散。我们会读到这样的文字：“哪个抛弃了尘世的人愿意再次回归？他只愿待在那里。”¹⁰然而只要一个人活着，生活就会召唤他。社会嫉妒那些超脱凡尘的人，还会去敲他的门。如果像马赫昆达一样，英雄不愿意回去，那么打扰者会遭遇可怕的打击。但另一方面，如果被召唤的人只是延误了——被完美状态的至福所

围住，那么在实施拯救时，历险者就会回来。

当因纽特传说中的英雄乌鸦拿着他的打火棒冲入母鲸鱼的肚子时，他发现自己来到了一个华丽房间的门口，在房间的另一端点着一盏灯。他吃惊地看到那里坐着一个漂亮的女人。房间干燥洁净，鲸鱼的脊椎骨支撑着天花板，鲸鱼的肋骨则构成房间墙壁。鱼油沿着从脊柱而下的管子慢慢滴落到灯中。



图47 奥西里斯的复活（石雕，埃及托勒密王朝，公元前282—前145年）

当乌鸦进入房间时，那个女人抬头看他并惊叫道：“你怎么来到这里的？你是第一个进入这个地方的人。”乌鸦告诉她刚才发生了什么，她吩咐他坐到房间的另一头。这个女人是鲸鱼的灵魂伊娜亚，她为这位到访者摆上饭菜，给他吃浆果和油，还告诉他她在前一年是如何收集这些浆果的。乌鸦在鲸鱼肚子里当了四天的客人，在此期间他一直试图搞清楚沿着天花板而下的究竟是什么管子。每当女人离开房间时，她都会警告他不要碰那管子。现在她又出去了，乌鸦走向那盏灯，伸出他的爪子，捞了一大滴油，用舌头把那滴油舔掉了。油非常甜，他不停地捞油吃，一滴接一滴，吃的速度和滴落的速度一样快。然而不久，贪婪的乌鸦发现油滴落得太慢了，于是他把一段管子抬起来，然后折断，把它吃掉了。没等他吃完，一大股油灌进房间，扑灭了灯，房间开始剧烈地前后摇晃。摇晃持续了四天。始终在他周围轰鸣的噪音和连日的疲劳几乎要了乌鸦的命。后来一切都安静下来，房子也静止不动了。乌鸦打破了一根心脏动脉，所以母鲸鱼死了。鲸鱼的灵魂再也没有回来，鲸鱼的尸体被冲上了岸。

现在乌鸦成了囚徒。当他在想应该怎么办的时候，听到鲸鱼背上传来两个男人的交谈声，他们决定召集村里所有的人来处理这条鲸鱼。很快他们在这个巨大身体的上半部割了一个洞⁽³⁶⁾。当洞足够大的时候，所有人都开始在海滩上搬运鲸鱼肉。乌鸦偷偷地走出来。但是出来后不久他就想起来他把打火棒落在鲸鱼肚子里了。他脱掉外衣，摘掉面具，很快人们看到一个裹着奇怪的动物皮的又小又黑的人向他们走来。他们好奇地看着他。这个人表示愿为他们提供帮助，说完便卷起袖子开始工作。

过了一会儿，一个在鲸鱼肚子里劳作的人大喊道：“看我找到了什么！鲸鱼肚子里有一根打火棒！”乌鸦说：“那是我的打火棒，但是这太糟糕了！我女儿曾经告诉我，如果有人在被切开鲸鱼肚子发现打火棒，很多人会死掉！我要赶快跑了！”他放下袖子，急忙离开。人们学着他的样子也赶紧跑开了。后来乌鸦又折返回来，久久地独自享用了一顿鲸鱼大餐。¹¹

日本神道教最重要、最有趣的神话之一是在宇宙重要的初创期，美丽的太阳女神天照大神（Amaterasu）从天国般的岩石住所中被引诱出来的故事。当这个故事在公元8世纪被记录到《古事记》中时，它已经很古老了。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

神道教是日本本土的传统宗教，不同于引进的佛教，它是对生命和习俗守护者（当地的精灵、先祖之力、英雄、非凡的国王、活着的父母和孩子）的敬拜，区别于从轮回中解脱出来而产生的力量（观音菩萨和佛陀）。膜拜的方式主要是保持和培养心灵的纯洁：“什么是沐浴仪式？不仅仅是用神圣的水洗干净身体，而是要遵从符合道德准则的正确方式。”¹²“令神灵喜悦的是德行与真诚，而不是供品的数量。”¹³

天照大神，即皇室的女性祖先，是民间信奉的众神中的主神，然而她本身是看不见但又无处不在、至高无上的神的最高表现形式：“八百万神只是一位独一无二的神，古尼托郭他基诺迦微（Kunitokotachi-no-kami）的不同表现形式。他是人间永恒的神圣存在，是宇宙万物的伟大统一，是上天与人间的原始生命，从开天辟地到宇宙终结他会永远存在。”¹⁴“在高天原的斋戒中，天照大神崇拜的是什么神？她把自己的内在自我作为神来崇拜，通过内在的纯洁性努力培养自身的神圣美德，从而成为具有神性的人。”¹⁵

由于万物的内在都具有神性，因此万物都应该被当作神，从厨房里的锅碗瓢盆到天皇，这就是神道教。天皇的地位最高，获得最大的尊敬，但这种尊敬与给予万物的尊敬并没有不同。“令人敬畏的神性会彰显自己，哪怕是在一片树叶或一根青草中的神性。”¹⁶在神道教中尊敬的作用是膜拜万物中的神性，纯洁的作用是保持它在自身中的显现——遵循天照大神令人敬畏的自我崇拜模式。“看不见的神默默地看着所有秘而不

宜的事物，人类的心灵在密谈。”[17](#)（摘自明治天皇的诗）

在以下的例子中，被救者多少有些不乐意。风暴神须佐之男（Susanowo）是天照大神的弟弟，他的行为恶劣到令人无法宽恕的地步。天照大神竭尽所能地姑息他，远远超出限度地宽恕他，但他依然继续破坏她丰饶的土地，弄脏她的各种建筑。他最后一次的无礼行为是在她的纺织厅顶部弄出一个洞，把一匹被他剥了皮的花斑天马从洞里扔下去，把一群正忙着为神灵做威风凛凛的长袍的侍女们吓死了。

眼前的景象也让天照大神非常惊恐，她退回到天上的洞穴里，紧紧地关上了身后的门。这是一件可怕的事情，因为太阳的永远消失意味着宇宙的终结，甚至在宇宙开始之前它就终结了。随着她的消失，整个天界平原和整个中间的芦苇平原都变得一片黑暗。邪恶的鬼怪在人间横行。人间出现了许多灾难的征兆，众神的声音就像第五颗月亮聚集在一起嗡嗡叫的苍蝇。

八百万神在天堂安静的河床上召开神圣的会议，请求他们中一位名叫思想包容者（Thought-includer）的神提出应对的计划。他们商量的结果是制造出许多具有神效的宝物，其中包括一面镜子、一把剑和布制的供品。一棵大树被竖立起来，上面装饰着珠宝。他们带来公鸡，这些公鸡可以连续不停地打鸣。众神点起篝火，吟诵庄严的祷告文。镜子近二米半长，被绑在中间的树枝上。一位名叫鹳鸟（Uzume）的年轻女神表演非常吵闹的舞蹈。八百万神很欢乐，他们的笑声充斥寰宇，天界平原为之震动。

洞穴里的太阳女神听到了这些生气勃勃的喧哗，很吃惊，想知道发生了什么事情。她把天上岩石居所的门打开一点儿，从洞穴里对外说：“我以为因为我的退隐，天界的平原以及中间的芦苇平原都应该一片黑暗。鹳鸟女神怎么能寻欢作乐，八百万神怎么能尽情欢笑呢？”鹳鸟说：“我们之所以开心地庆祝，是因为有一位比你的光辉更明亮的神。”在她们交谈期间，两位神把镜子向前推，充满敬意地把它展示给太阳女神天照大神。她感到越来越吃惊，渐渐地从门里向外走，凝视着镜子。一位强有力的神拉着她的手，把她拉了出来。另一位神在她身后拉起一根草绳（称作注连绳），从洞口的这头拉到那头，并且说道：“你不能退回到绳子以内！”这时天界平原和中间的芦苇平原重新获得了光明。[18](#)现在每天夜晚太阳会暂时退避，就像人需要睡觉以恢复精神一样，但因为注连绳，她便不会永远消失了。



图48 天照大神从洞穴中出来（版画，日本，1860年）

太阳作为女神，而不是男神的神话主题是一种罕见的残存珍品，这显然源自曾一度广泛传播的远古神话。南阿拉伯的伟大母性神祇便是女性太阳神伊拉特（*Ilat*）。在德语中“太阳”这个词是阴性词。在整个西伯利亚和北美洲，零散的故事中保留着女性太阳。在小红帽的童话故事里（小红帽被狼吃了，但猎人把她从狼肚子里救出来），我们可以依稀看到类似天照大神的冒险经历。许多地方的神话保留着这样的痕迹，但只有在日本，我们才会看到一度盛行的神话在文化中依然发挥着作用，因为天皇是天照大神孙子的直系后代。作为皇室的女祖先，她被敬为日本神道教至高无上的神祇之一。在她的冒险故事中，我们会感受到与更广为人知的男性太阳神神话所不同的世界情感：对光明之礼的温柔之情，对可见事物的感激，这种情感一定曾经是许多人的宗教情感。

故事中出现了镜子、剑和树。镜子，映照出女神，并将她从神圣未显的庄严休息状态中引出来，象征这个世界。在镜子中神祇高兴地凝视自己的荣耀，这种喜悦引发了显形或“创造”的行为。剑是雷电的对应物。树是世界之轴，表现的是它实现愿望、富有成果的一面——这与基督教家庭在冬至时节所摆设的树是一样的，冬至是重生或太阳回归的时刻，从德国异教信仰继承而来的欢乐习俗给现代德语带来了阴性词汇“太阳”（*Sonne*）。鹤鸕的舞蹈和众神的喧嚣意味着狂欢节：至高无上的神的退隐令世界变得乱七八糟，但即将来临的新生令人喜悦。当女神再次出现，众神在她身后拉开注连绳，则象征着光明回归这个奇迹的恩典。注连绳是日本民间宗教传统中最显著、最重要、最意味深长的象征物之一。它被悬挂在寺庙入口的上方，在庆祝新年时被沿街结彩地悬挂起来，它意味着跨越回归的阈限所带来的世界更新。如果基督教的十字架是神话中进入死亡深渊的最显著的象征物，那么注连绳便是象征复

活的最简单的标志。两者都代表了两个世界之间的神秘界限——那根既存在又不存在的线。

英雄不得不用长生不老药来承受各种回击

天照大神是伟大的伊南娜在东方的姐妹神，在古代苏美尔楔形文字所记载的寺庙碑文中，伊南娜是至高无上的女神，在前文中我们曾经跟随她降到阴间。在西方文化各个发展时期，她分别有伊南娜、伊什塔尔、阿斯塔耳忒（Astarte）、阿佛洛狄忒（Aphrodite）、维纳斯等名字——这些女神与太阳无关，而和与她们同名的行星有关，同时也与月亮、上天、丰饶的地球有关。在埃及她变成了女神天狼星（Sirius），每年定期在天空中出现，宣告尼罗河洪水季节的开始。

你应该还记得，伊南娜从天堂下降到与她对立的姐姐死亡女王埃列什吉伽尔的地狱。她把她的信使宁舒布尔留下来，吩咐他如果没有回来，他便设法救她。她赤身裸体地来到七位判官面前，他们盯着她看，她被变成一具尸体，正如我们看到的，尸体被挂在木桩上。

三天三夜过去了，[\(37\)](#)

伊南娜的信使宁舒布尔，

带来好消息的信使，

支持性言语的传递者，

为她在天庭抱怨，

在神的聚会上为她哭泣，

在众神的家中为她奔走……

他为了她像乞丐一样总不换衣服，

他独自走向恩利尔的圣地埃库尔。

这是拯救女神的开始，由于她非常清楚自己所进入的区域的威力，因此为自己的复活采取了预防措施。舒布尔首先去找恩利尔（Enlil），这位神说伊南娜已从天堂下到地狱，但冥界有冥界的法令。接着宁舒布尔去找名叫南纳（Nanna）的神，但这位神说伊南娜已从天堂下到地狱，但冥界有冥界的法令。宁舒布尔又去找名叫恩基（Enki）的神，这位神想出了一个办法。他创造出两个没有性别的生物，让他们把“生命之粮”和“生命之水”带到地狱，在伊南娜的尸体上喷洒六十遍。



图49 女神复活（大理石雕，意大利 / 希腊，公元前460年）

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

恩利尔是苏美尔人的空气之神，南纳是月亮神，恩基是水神和智慧之神。在有文字记载后（公元前3000年），恩利尔是苏美尔众神中的主神。他很容易发怒，是洪水的制造者。南纳是他的一个儿子。在神话中，善良的恩基通常以帮助者的形象出现。他是苏美尔国王吉尔伽美什和抵御洪水的英雄的底护人兼建议者。经典神话中恩基与恩利尔的对抗等同于波塞冬与宙斯的对抗（海神尼普顿与朱庇特的对抗）。

他们把恐惧之火的光线照向木桩上悬挂的尸体，

他们在尸体上喷洒了六十次生命之粮和生命之水，

伊南娜复活了。

伊南娜自地狱上升，
判官们逃走了，
阴间的任何人都可以平静地降入阴间；
当伊南娜自地狱上升时，
确实有死者急忙赶在她的前面。

伊南娜自地狱上升，
小鬼如芦苇般，
大鬼像刻写笔一样，
走在她的身边。

走在她前面的恶鬼手里拿着棍棒，
走在她旁边的恶鬼腰里佩戴着武器。

走在她前面的，

走在伊南娜前面的，

是不知道食物，不知道水的恶鬼，

他们不吃洒下的面粉，

他们不喝祭奠的酒，

他们从男人的怀里夺走妻子，

从哺乳的母亲怀中夺走孩子。

在一群可怕的鬼魂的包围中，伊南娜穿行于苏美尔的土地上，从一座城市流浪到另一座城市。[19](#)

这三个例子（乌鸦、天照大神和伊南娜）来自相距甚远的文化地区，充分说明了来自外界救助的重要性。它们显示出，曾经帮助英雄完成整个考验过程的超自然协助力量在历险的最后阶段继续发挥着作用。他的意识已经屈服了，但潜意识发挥自己的影响力量。英雄被推动着返回他原来的世界。不像在利用魔法逃跑的模式中，英雄没有紧紧抓住自我并拯救自我，而是失去了自我，但是通过恩典，自我被归还给他。

这引出了冒险历程的最后关键时刻，对于这个关键时刻来说，整个奇迹般的旅程只不过是前奏。这个关键时刻就是英雄从神秘王国进入日常生活世界的时刻，此时他要跨越反常的、难以通过的阈限。无论得到来自外部的救助、内部的驱动，还是引导他的神祇的温柔鼓励，英雄都不得不带着他所获得的恩惠再次进入长期被遗忘的环境，在那里，不完整的人想要变得完整。英雄不得不用他分散自我、救赎生命的长生不老药来应对这样的社会，承受各种回击，比如合理的怀疑、强烈的怨恨以及好人的不理解。

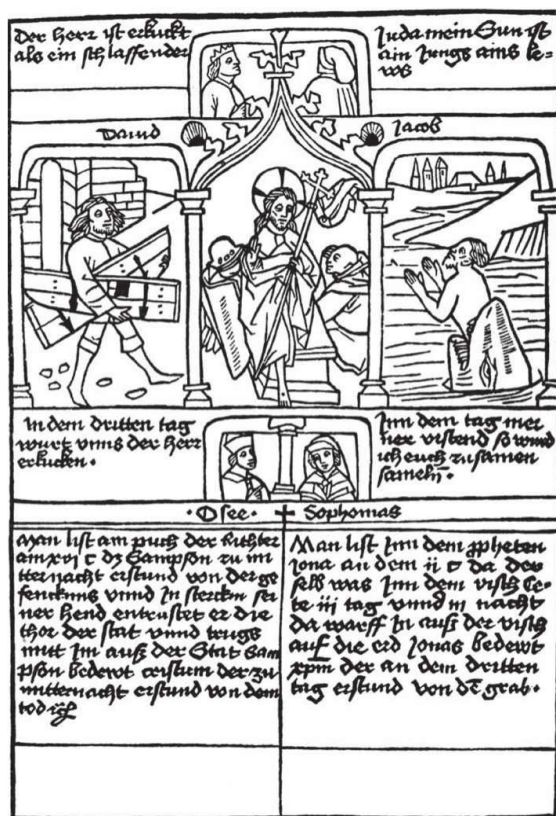


图50 英雄再次出现：抱着庙门的参孙·耶稣的复活·约拿（德国版画，1471年）

跨越归来的阈限

归返的英雄

神的世界与人类的世界被描绘成截然不同的世界，就像生与死、白天与夜晚一样。英雄离开我们所知的世界，冒险进入黑暗世界，在那里完成他的冒险或者被囚禁或陷入危险中，与我们失去了联系。他的回归被描述为从遥远的地方返回。然而此处是理解神话与象征符号的一个关键——这两个世界其实是一体的。神的世界是我们所知世界被遗忘的维度。无论情愿或不情愿，对这个维度的探索，都是英雄行为的意义所在。在正常生活中看似重要的价值和特点随着自我被同化到之前认为与自我相异的事物中而消失了。正如在食人恶魔的故事中，对精神发展层次不合格的人来说，对失去个性的恐惧可能成为他超凡体验的全部负担。然而英雄大胆地深入进去，发现丑老太婆变成了女神，恶龙变成了众神的看门狗。

然而，从正常清醒的意识角度看，在黑暗世界中获得的智慧与现实世界通常行之有效的明智之间一定具有某种令人困惑的矛盾。因此从美

德中分离出来的机会主义会造成人类的堕落。圣徒们殉道，而普通人拥有他们的习俗和制度，这些习俗和制度不会像田野里的百合花一样恣意生长。圣徒彼得不断拔出他的剑，就像在客西马尼园中那样，以保护世界的创造者与维持者。[20](#)从超自然深渊中获得的恩惠很快会被合理化为无价值的事物，因此非常需要另一位英雄带来令人振奋的新启示。

然而，纵观几千年来人类精明的愚蠢行为，该如何再次教授这些曾经被正确教授但被错误学习了无数次的教义呢？这就是英雄所面临的终极难题。如何把黑暗世界中藐视言语的见解转化为现实世界的语言？如何在二维平面上呈现三维空间，或者如何用三维图像呈现多维度的意义？如何将成对对立物都用“是”和“否”来表达？如何向只相信自己感官的人传递虚空生万物的信息？

许多失败的例子证明，这个肯定生命的阈限是很难跨越的。回归的英雄面临的第一个问题是在体验了令灵魂满足的实现感之后，还要接受现实，接受生活中短暂的快乐与悲伤，平庸与淫秽。为什么要返回这样的世界？为什么要试图让沉湎于情欲的男男女女认识到超凡的极乐体验是合理的，甚至是有趣的？就像在夜晚看起来很重要的梦境在白天显得很愚蠢一样，诗人和先知会发现自己正在冷静的评判者眼里就像白痴。简单的做法是把整个社会交给魔鬼，英雄重新退回到天堂的石头住所中，紧紧地关闭房门。然而如果某个灵魂助产士在退隐处的门前拉起了一条注连绳，那么在时间中呈现永恒和感知永恒的工作便不可避免了。

完美的平衡丧失了，英雄就此堕落

瑞普·凡·温克尔（Rip van Winkle）的故事便是英雄归来的典型案例。瑞普无意识地进入了历险之地，就像每天晚上我们进入梦乡那样。印度教认为在深沉的睡眠中，自我是统一且充满喜悦的，因此深层睡眠被称为认知状态。[21](#)尽管夜晚拜访黑暗之源使我们能够恢复精力，但它们并不会改变我们的生活。像瑞普一样，我们一无所获地回来了，除了那表明时间流逝的长长的胡须。

他四处寻找他的枪，他没有找自己那把干净的、油光锃亮的猎枪，而是看到一把旧式明火枪，枪筒上锈迹斑斑，保险栓脱落了，枪托被虫蛀了……当他站起来行走时，他发现自己关节僵硬，不能如常地活动了……在接近村庄时，他遇到了一些人，但他一个都不认识，这多少有些让他吃惊，因为他认为自己熟悉附近乡村的每一个人。他们的穿着也不同于他所熟悉的服装式样。他们同样吃惊地盯着他，每当他们把目光投向他时，总会轻抚他们的下巴。他们不断重复这个动作，使得瑞普也不自觉轻抚自己的下巴。令他大吃一惊的是，他发现自己的胡子长长了30厘米……他开始怀疑

自己和周围的世界是否被施了魔法……

瑞普长着长长的灰白色胡子，手里拿着生锈的猎枪，穿着粗笨的衣服，身后聚集了一群女人和孩子，很快他吸引了小酒馆里政治家们的注意。他们围在他身边，从头到脚好奇地打量着他。演说者赶紧走向他，把他拉到一边，问他投票给哪一方。瑞普茫然地看着他。另一个个子矮小但忙碌的家伙拉着他的胳膊，抬起脚尖在他耳边问他支持联邦党还是支持共和党。瑞普对这个问题同样困惑不解。这时一位戴着尖顶帽、博学而傲慢的老绅士穿过人群，他用胳膊肘把人群朝左右分开，然后站在瑞普面前。他一只手叉着腰，另一只手拄着拐杖，锐利的目光和尖尖的帽子似乎能穿透瑞普的灵魂。老绅士用严厉的语气问他为什么扛着枪，带着身后的一群乌合之众来参加选举，他是不是想在村子里制造暴乱。“哎呀，先生，”瑞普有些惊愕地喊道，“我是当地土生土长的穷苦本分人，忠于国王，上帝保佑他！”

旁观者一起大喊：“他是保守党人！奸细！流亡者！赶走他！让他滚蛋！”戴着尖顶帽的傲慢绅士好不容易才恢复了秩序。[22](#)

比瑞普的命运更加令人沮丧的是当爱尔兰英雄莪相（Oisín）和青春之国国王的女儿长期旅居之后返回故乡时发生的故事。莪相做得比瑞普好，在冒险的地方他始终睁着双眼。他有意地（醒着）下降到无意识王国（深层睡眠），并将潜意识体验的价值纳入他清醒时的人格中。他已经发生了改变。但是正因为这种令人满意的状况，他回归的危险性会更大。由于他的整个人格已经变得与永恒的力量及形式相一致，因此他将承受时间的形式及力量的全面驳斥和攻击。

有一天，芬恩·麦克库尔之子莪相和他的随从在爱尔兰树林中打猎，青春之国国王的女儿向她走来。莪相的随从带着猎杀的猎物先行离去，把他们的主人和三条狗留在后面。那神秘的生物出现在他面前，那生物有着女人的美丽身体，却长着一个猪头。她说是德鲁伊特（Druidic）的咒语使她长出了猪头，并且许诺只要莪相答应娶她，猪头便会消失。“嗯，如果当真如此，”他说，“如果和我结婚能够解除咒语，那么我不会让你一直长着猪头。”

猪头瞬间消失了，他们一起出发前往青春之国。莪相成了青春之国的国王，在那里幸福地生活了很多年。但是一天他转过身对自己超自然的新娘说：

“我希望今天能回到爱尔兰，看看我的父亲和他的大臣。”

他的妻子说：“如果你走了，如果你的脚踏上了爱尔兰的土地，你就永远不能回到我这里，你将变成一个年老的盲人。你觉得你来到这里已经多长时间了？”

“大约三年。”莪相说。

“自从你和我来到这个王国，已经过去了三百年，”她说，“如果你必须回爱尔兰，我会让这匹白色骏车载着你。但是如果你从马上掉下来或者脚碰到了爱尔兰的土地，骏马就会跑回来，你会留在它放下你的地方，变成一个可怜的老头。”

“我会回来，别担心，”莪相说，“难道我没有回来的好理由吗？但是我必须再见一

次我的父亲、我的儿子和我的朋友，哪怕只看一眼，我也必须见一见他们。”

她为我相准备了骏马并对他说：“无论你想去哪儿，这匹马都会带你去。”

我相没有停歇，直到骏马踏上了爱尔兰的土地。在来到明斯特的诺克帕特里克（Knock Patrick）之前，他一直坐在马上。在诺克帕特里克他看到一名男子在放牧奶牛。在奶牛吃草的田野里有一块宽阔平坦的石头。

我相对牧人说：“你愿意来这里把石头翻过来吗？”

牧人说：“我不愿意，因为我搬不动，二十多个像我这样的人也搬不动。”

我相骑马来到石头跟前，弯下身，用手抓住石头把它翻了过来。石头下面是一个巨大的芬尼亚（博拉布）号角，它像贝壳一样卷成圆形。根据规定，当任何爱尔兰的芬尼亚人吹响博拉布号角时，其他人无论在国家的什么地方都要立即聚集过来。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

芬尼亚人是芬恩·麦克库尔的子民，全都是巨人。我相是芬恩·麦克库尔的儿子，曾经是他们中的一员。但是如今他们的时代已经过去很久了，这片土地上的居住者不再是古老的巨人。这类古代巨人的传说在世界各地的民间传说中都很常见，例如上文中关于马赫昆达国王的神话。与之类似的是希伯来人鼻祖的长寿：亚当活了九百三十岁，赛斯活了九百一十二岁，以挪士活了九百零五岁等等。[23](#)

“你愿意把那个号角拿给我吗？”我相问牧人。

牧人说：“我不愿意，因为不论是我自己还是很多个像我这样的人一起都没法把它从地上举起来。”

我相骑着马靠近号角，低下身体，把号角拿在手里。他太急切地想吹响号角了，忘记了一切。他向下滑去够号角，一只脚碰到了地面。骏马立即不见了，我相躺在地面上，变成了一个年老的盲人。[24](#)

神话中一个著名的主题就是天上方一年，地上已百年。一百象征着全体。与之类似，三百六十度的圆形意味着全体。在印度史诗中，神的一年等于凡人的三百六十年。从奥林匹斯山众神的角度看，人类千万年的历史滚滚流逝，显示了整个循环永远和谐的形式，人类只从中看到了变迁与死亡，而神祇看到了不变的形式和没有终结的宇宙。但是现在的问题是在面对尘世的痛苦或快乐时保持这种宇宙的观点，对世俗知识的了解会把心灵的注意力从永世的中心吸引到当下发生的边缘危机上。完美的平衡丧失了，灵魂摇摆不定，英雄就此堕落。

起隔绝作用的骏马避免英雄直接接触尘世，但允许他在尘世中漫步，这是具有超凡能力的人通常采取预防措施的生动例子。墨西哥国王蒙特苏马（Montezuma）从来没有把脚放在大地上，他总是被贵族扛在肩上，如果他在什么地方要下地，他们会在地上铺设华丽的地毯，让他在地毯上行走。在宫殿里，波斯国王走在其他人不能踏上的地毯上，在宫殿外面，他从来不步行，要么乘坐马车，要么骑马。以前乌干达的国王、国王的母亲和他们的王后都不能在他们所生活的宽广的皇宫外面步

行。每当他们要走出围城时，水牛族的男人会把他们扛在肩上。这些皇室人员出行时会有几个水牛族的男人跟着，以便轮流背负。国王两腿分开跨坐在背负者的脖子上，两条腿分别搭在他们的两肩上，脚被收拢在背负者的胳膊下面。当背负者累了，他就把国王换到另一个背负者的肩上，不会让皇室人员的脚碰到大地。[25](#)

弗雷泽用以下形象的方式解释了为什么神圣人物的脚不可以触碰到大地。

被认为神圣者或禁忌者所普遍具有的圣洁、神奇的美德、禁忌或无论我们称之为什么的神秘性质，显然被原始的哲学家视作充斥在神圣者体内的有形物质或液体，这好比莱顿瓶中充满了电，当它接触到良好的导体时就会放电。因此通过接触大地，身体中的圣洁或神奇的美德也会被放掉、被耗尽。根据这个理论，大地就是神奇液体的良好导体。因此为了避免所承载物体的流逝、浪费，神圣者或禁忌者必须小心避免接触大地。用电学的语言来说就是他必须保持绝缘，如果他内部满满的宝贵物质没有被清空的话。在很多情况下，禁忌者的绝缘被作为预防措辞提出来，显然不仅仅因为他自己的原因，而是因为其他人的原因，因为可以这样说，圣洁的美德具有强烈的爆炸性，最轻微的接触也会引发爆炸，因此为了公众的安全有必要将它限制在狭小的范围内，以免发生爆炸，破坏任何接触它的事物。[26](#)

毫无疑问，这种预防措施具有心理学上的合理解释。在尼日利亚的丛林中，穿着晚餐礼服的英国人一定会认为自己的这种做法很合理。留着胡须的年轻艺术家走进丽兹酒店的大堂，他会很乐意解说自己的气质风格。教士穿着的白色硬领突显出他是神职人员。20世纪的修女通过穿着中世纪的服装来摆脱尘世。婚戒则多少会让妻子与异性绝缘。

毛姆（W. Somerset Maugham）的故事描写了为白人服务的印度仆人因为不注意无尾晚礼服的禁忌而遭到变形。许多民谣都说出了弄坏戒指的危险。神话，比如奥维德（Ovid）收集的著名神话集《变形记》（*Metamorphoses*）中的神话，描述了当高度集中的力量中心与周围世界较低的力量场之间的绝缘体，在没有适当预防的情况下突然被拿走时所发生的令人震惊的改变。根据凯尔特人和德国人的童话故事，日出时被抓上船的小矮人或小精灵会立即变成棍子或石头。

回归的英雄为了完成他的冒险必须经受住世界的冲击

回归的英雄为了完成历险必须经受住世界的冲击。瑞普从来不知道自己经历了什么，他的归来完全是个笑话。我相知道自己经历了什么，但他在其中丧失了中心性，因此失败了。阿札曼王子最幸运，他在清醒的情况下体验到了深层睡眠中的极乐，带着从令人难以置信的冒险中获

得的护身符回归到现实世界中。因此他能够在清醒的状态下面对虚幻，保持自我的肯定。

当他在塔楼里睡觉时，两个精灵达赫纳什和梅蒙娜从遥远的东方把海洋、岛屿和七座宫殿之王的女儿运了过来。她叫布杜尔。他们把睡着的年轻公主放在波斯王子身边。精灵发现这一对男女就好像双胞胎，长得非常相像。达赫纳什说：“阿拉在上，我的夫人，我所爱的公主更漂亮。”但喜爱阿札曼王子的女精灵梅蒙娜反驳道：“才不是这样，更漂亮的是我所爱的王子。”于是他们争吵起来，互不相让，最后达赫纳什提议他们应该找一位公正的评判。

梅蒙娜使劲用脚跺地，一个伊夫利特从地里出来，他一只眼睛瞎了，驼着背，皮肤赖赖巴巴，眼眶是从上到下的裂缝，头上长着七只角，四绺头发垂到脚跟，他的手像干草叉，他的腿像船的桅杆，他的指甲像狮子的利爪，他的脚像野驴的蹄子。这个怪物尊敬地亲吻梅蒙娜面前的地面，问她需要他做什么。梅蒙娜让他评判床上躺着的两个年轻人谁更漂亮。他长久地凝视两个人，惊叹于他们的美丽，然后转向梅蒙娜和达赫纳什，宣布了他的裁定。

“阿拉在上，如果你们想知道真相，”他说，“那就是这两个年轻人同样美丽。我没法在他们之间做出选择，因为他们一个是男人，一个是女人。但是我有一个想法，我们依次叫醒他们，不让另一个人知道，谁更迷恋对方就说明谁的漂亮程度稍逊一筹。”

大家同意了这个提议。达赫纳什变成了一只跳蚤，在阿札曼王子的脖子上咬了一口。王子从睡梦中醒来，揉了揉被咬的地方，使劲抓挠起来，因为被咬的地方刺痒。同时他向一侧稍微转身，发现身边躺着一个人，这个人的呼吸比麝香还香甜，皮肤比奶油还柔嫩。他非常吃惊，坐了起来。他更仔细地端详身边的人，就好像从远处眺望建在齐整高墙上的圆顶一样，他发现那是一个像珍珠或闪耀的太阳一样的年轻女人。

阿札曼王子想要叫醒她，但达赫纳什让她睡得很沉。年轻的王子摇动着她，“哦，我的爱人，醒来看看我。”他说。但是公主没有动。阿札曼王子以为布杜尔公主是父亲要他迎娶的女人，于是他满怀渴望。但是他担心他的父亲可能躲在房间里的某处观察他，因此他克制了一下，只是从公主的小手指上摘下印章戒指戴在自己的手指上。然后伊夫利特让他再次睡去。

布杜尔公主的表现与阿札曼王子的表现不同。她不会想到或者不会担心有人在观察她。而且唤醒她的梅蒙娜带着女性的恶意，在她大腿根部容易兴奋的地方狠狠咬了一口。美丽、高贵的布杜尔公主发现旁边睡着一个和自己很相像的男人，而且发现他已经拿走了自己的戒指。布杜尔公主没法叫醒他，也没法想象他对自己做了什么，阿札曼王子裸露的肌肤让她爱欲中烧，失去了控制，无法抗拒的激情达到了巅峰。

情欲令她感到痛苦，因为女人的欲望比男人的更强烈。她对自己的不知羞耻感到羞愧。然后她从王子的手指上扯下他的印章戒指，戴在被王子摘走戒指的手指上。她亲吻王子的唇和双手，亲遍他每一寸肌肤。之后她把他拉到胸前，抱在怀里，一只手放在他的脖子下面，另一只手放在他的腋窝下，紧紧依偎着他，在他身边睡着了。

因此达赫纳什输了。布杜尔公主被送回中国。第二天早上当两个年轻人醒来时，他们之间隔着整个亚洲，他们左右转身，但发现身边没有人。他们叫来他们的家人，痛打并杀死周围服侍他们的人，他们彻底疯狂了。阿札曼王子衰弱无力地躺着，他的父王坐在床头痛哭、哀伤，日日夜夜不离他左右。而人们不得不给布杜尔公主戴上镣铐，在她的脖子上套上铁链，把她锁在宫殿的一扇窗户上。[27](#)

相遇和分离导致了所有的疯狂行为，这是为爱受苦的典型表现。当一个爱人抗拒大众的逢迎哄骗，坚持实现自己的天命时，痛苦和危险都是巨大的。然而超出感官估计的力量将会开始发挥作用。世界不同角落所发生事件的结果将逐渐汇集在一起，巧合的奇迹会使必然要发生的事情发生。从灵魂相遇中带回来的护身戒指预示着恋人知道瑞普·凡·温克尔所不知道的梦中经历，它还表明清醒的头脑相信深层睡眠中的现实与日常生活中的现实并不抵触。这表示英雄必须将两个世界结合在一起。

阿札曼王子的长篇故事显示了命运缓慢但极好地发挥作用的过程（命运已经被召唤到生活中）。并非每个人都有天命：只有深入黑暗世界去接触命运并带着戒指再次出来的英雄才具有天命。

两个世界的主宰

英雄能够从时间幻象的世界跨越到因果关系的深层世界

英雄能够自由地跨越两个世界，从时间幻象的世界到因果关系的深层世界，再返回来。这是主宰者的能力。它并不会使一个世界的原则污

染另一个世界的原则，但可以使头脑借助另一个世界来了解这个世界。尼采宣称宇宙舞者并不会笨重地停留在单一的点上，而是会轻盈、轻快地从一个位置转换、跳跃到另一个位置。一次可能只能从一个点着手，但这并不会使从其他点上获得的洞见失去价值。

神话通常不会以单一的形象展示这种迅速变迁的奥秘。当神话展示这种奥秘时，这个时刻是宝贵的、非常重要的象征，值得我们去重视和思考。这样的时刻就是基督变形的时刻。

耶稣把彼得、雅各以及雅各的兄弟约翰带上了一座高山，并在他们面前改变形象：他的脸像太阳一样闪耀，他的衣服像光一样洁白。忽然摩西和以利亚向他们显现，与耶稣谈话。彼得对耶稣说：“主啊，我们在这里真好！你若愿意，我就在这里搭三座棚：一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。”⁽³⁸⁾说话之间，忽然有一朵光明的云彩遮盖了他们，有个声音从云彩里传出来：“这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听他！”门徒听见，就俯伏在地，显得极其害怕。耶稣走上前来，摸他们说，起来，不要害怕。他们举目不见一人，只有耶稣在那里。下山的时候，耶稣吩咐他们说，人子还没有从死里复活，你们不要把所看到的告诉其他人。²⁸

整个神话在此刻齐备：耶稣是向导、道路、显灵和归来的同伴。信徒是他给予启蒙的对象，他们自己并不是秘密的主宰者，而是被引导着充分体验了两个世界合二为一的矛盾。彼得非常害怕，以至于胡言乱语。²⁹肉体在他们眼前消失，上帝之道显现出来。他们俯伏在地，当他们起身时，门已再次关闭。

我们可以看到这个永恒的时刻远远地超越了阿札曼王子个人爱情命运的实现。在这里我们不仅看到英雄熟练地来回穿过世界的阈限，而且看到它更深入地进入另一个世界中。个体的命运并不是显灵的动机和主题，因为见证启示的是三个人，而不是一个：仅仅用心理学术语无法对它做出令人满意的解释。当然，显灵可能会被忽视。我们会怀疑这样的景象是否真的曾经发生过。但是这对我们来说毫无帮助，因为目前我们关心的是象征的问题，而不是史实性。我们不关心瑞普·凡·温克尔、阿札曼王子或基督耶稣是否真的存在过。他们的故事是我们所关心的，这些故事在世界上流传甚广，关系到世界各地各种各样的英雄，因此体现这个普遍主题的各地英雄是否真的在历史上存在过只是一个次要问题。强调史实性会引发困惑，这只会混淆故事给予我们的启示。

那么变形故事的主旨是什么？这是我们不得不提出的问题。但是为了在统一的基础上进行比较，避免偏狭，我们最好再来看一个例子，它同样是一个著名的原型事件。

以下的例子出自印度教的“尊者之歌”，即《薄伽梵歌》[\(39\)](#)。尊者，即年轻英俊的奎师那，是宇宙之神毗湿奴的化身，阿周那（Arjuna）王子是他的门徒兼朋友。

阿周那说：“哦，尊者，如果你认为我能够看到它，瑜伽修行者的主宰，那么给我展示你不变的自我。”

尊者说：“你会看到我的样子千千万万——各种各样且神圣非凡，有着不同的形态和色彩。你会看到众神与天使；看到许多以前没有人看到过的奇迹；看到如今的整个宇宙，包括移动的事物和不动的事物，以及你希望看到的任何事物，所有一切都浓缩在我的身体里。但是你的凡眼是看不到我的，我赐予你神的眼睛，现在你可以看到我至高无上的瑜伽之力。”

说完这番话后，伟大的瑜伽之王向阿周那展示了他作为宇宙之王毗湿奴至高无上的样子：长着多张面孔和数双眼睛，呈现出许多奇妙的景象；花花绿绿地装饰着许多天国的装饰品；举着许多神的武器；穿着天国的礼服，戴着天国的花环；涂抹着神的香料；这个形象无比美好、无比光辉、无边无际，各个方向都长着面孔。这位宇宙之王的辉煌如同一千个太阳的光芒同时在天空中迸发。在这位众神之神的身上，阿周那看到了整个宇宙，宇宙分成多个部分，所有的部分都聚集在一体。阿周那惊愕不已，毛骨悚然，向尊者俯首膜拜，双手合十，对宇宙之王说：

哦，尊者，在你的身上我看到了众神和生命的各种宿主——梵天坐在莲花上，还有全部的鼻祖和天国之蛇。我看到你有无数手臂和躯干，有无数面孔和眼睛。我看到你在每个方向上都有着无穷无尽的形式，但是我看到的不是你的结束，不是你的中间，也不是你的开始，哦，宇宙之王，万能的形态！你戴着王冠，手持神杵和时轮，在各个方向上我看到你就像一团燃烧的火焰和像烈日一样照耀着四方，无边无际，令人难以注视。你是宇宙至高无上的支持者，你是永恒法则不朽的守护者，你是我信仰中的根本存在物。

正是在吹响第一次进军号之前，这个异象在战场上出现在阿周那的眼前。伟大的王子有神作为他的战车御者，驶入了双方准备好战斗的战场。他自己的军队已经集结起来，准备对抗那些篡权的堂兄弟，但是这时他在敌军阵列中看到了许多他认识并喜爱的人。他的情绪变得很糟糕。他对御车的神祇说：“唉，我们决意犯下大罪，我们准备好杀害亲人以满足我们对王位的贪欲！如果持国天（Dhritarashtra）的儿子们手持武器在战争中杀死我反倒好得多，我不拿武器，也不反抗，我不想战斗。”然而清秀的神祇立即让他鼓起勇气，将神的智慧灌输给他，并让他看到这个异象。王子目瞪口呆地看到，不仅他的朋友变成了宇宙支持

者的活化身，两支军队的英雄们也被一阵风卷入了这位天神可怕的大嘴中。他惊恐地呼喊：



图51 奎师那引领阿周那上战场（纸板水粉画，印度，18世纪）

当我看到你高耸入天的外形闪耀着各种颜色时，当我看到你张开血盆大口，你巨大的眼睛发出光芒时，我内心深处的灵魂恐惧得发抖，我失去了勇气与平静，哦，毗湿奴！当我看到你嘴里令人胆战心惊的獠牙，就像烧光一切的时光之火，我迷惑了，惶惶不安。哦，众神之王，宇宙的居所，请你慈悲为怀！我惊恐地看到持国天的儿子们、君主的主人们、毗湿摩（Bhishma）、德罗纳（Drona）、迦尔纳（Karna）以及我方的将领都猛冲向你的獠牙和血盆大口。我看到你的獠牙咬住了一些人，他们的头被咬得粉碎。就像许多河流奔流入海，凡人世界的英雄冲进你燃烧着烈焰的嘴里，就像飞蛾扑火一样，这些生灵迅速地冲进你的嘴里，奔向毁灭。你舔舔嘴唇，用燃烧着烈焰的血盆大口吞吃了整个世界。你炙热的光线充斥整个宇宙，它们的光辉把世界都烧焦了。哦，毗湿奴！告诉我你是谁，你的样子如此可怕。哦，我至高无上的神，向你敬礼！请你怜悯我，我渴望了解你，你是原始的神。我不懂你的意图。

尊者说：

我是强大的、破坏世界的时间，现在我在这里杀死这些人。即使没有你，所有这些站在对面军队阵营中的士兵也都不会活下来。因此奋起战斗，赢得荣誉吧，征服你的敌人，享受富饶的王国。我，而非别人已经将他们杀死，哦，阿周那，你只是一个工具。杀死毗湿摩、德罗纳、迦尔纳、胜车（Jayadratha）以及其他已经被我杀死的伟大战士。不要让恐惧令你烦恼。去战斗，你将在战斗中战胜你的敌人。

听了奎师那的这番话之后，阿周那颤抖着双手合十，鞠躬敬拜。恐惧将他淹没，他向奎师那敬礼并支支吾吾地说：

……你是众神之首，是远古的灵魂；你是宇宙至高无上的休养之所；你是智者，将会被人了解，你是终极目标。你遍布整个世界，哦，你无边无际。你是风，是死亡，是火，是月亮，是水之王。你是第一个人类兼伟大的祖先。让我看一看你的其他形式。哦，众神之神，宇宙的居所，开开恩吧！我想看到以前的你，头戴王冠，手拿神杵和时轮。哦，具有一千条手臂，无穷外形的你，再次呈现四条胳膊的形象吧。

尊者说：“哦，阿周那，承蒙我的恩典，通过我的瑜伽之力，我给你展示了至高万能的、辉煌、无限且原始的形象，除你之外没有其他人看到过……不要因为看到我这可怕的样子而感到害怕、困惑。摆脱恐惧，内心欢喜，再看我其他的样子。”

对阿周那说完这些话后，奎师那又恢复了他优美的形体，并安抚受惊的他。[30](#)

这位信徒有幸看到了超越正常人类命运范围的异象，相当于一窥宇宙的本质。他不仅看到了自己的命运，还看到了人类的命运，即作为生命整体的命运，还看到了原子和整个太阳系。异象是以符合人类理解的方式呈现的，也就是以神人同性的宇宙人影像呈现的。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

借助同样有效的宇宙马、宇宙鹰、宇宙树或宇宙祈祷螳螂的形象，也可以进行同样的启蒙。

噫，献祭的马的头是黎明，眼睛是太阳，它强大的力量是空气，张开的嘴是被称为“清醒状态”（Vaishvanara）的火，身体是年份，后背是天国，肚子是天空，蹄子是大地，两侧身体是四个季度，肋骨是中间的季度，四肢是季节，关节是月份和两个星期，脚是日与夜，骨头是星星，肉是云雾。它肚子里消化了一半的食物是沙子，它的血管是河流，肝脏和脾脏是山脉，毛发是青草和树木。前半部分身体是升起的太阳，后半部分身体是下沉的太阳，打的哈欠是闪电，摇动的身体是打雷，它的尿液是雨，它的嘶鸣是声音。[31](#)

……原型，

长着尖尖的喙，渴望肉食的生命之体，

高高展开风暴般宽阔的翅膀：但是眼睛，

喷射出鲜血，眼睛被挖出来，暗红的鲜血，

从受损的眼窝里流淌到喙的尖钩上，

洒落在空旷天空的荒凉空间里。

然而这个伟大生命在延续，然而这个伟大的生命，
是美丽的，她痛饮自己的失败，
吞噬下自己的饥馑。[32](#)

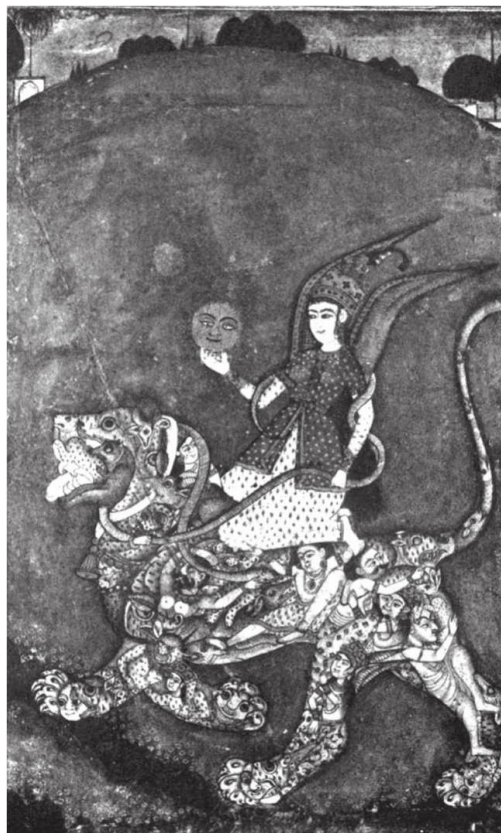


图52 托起太阳的宇宙狮子女神（单页手稿，印度，18世纪）

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

宇宙树是非常著名的神话形象（也就是北欧神话《埃达》中的宇宙树）。螳螂在南非布希曼人的神话中发挥着重要作用。

此外，“尊者之歌”所记录的启示的表达方式符合阿周那的种姓与种族：他所看到的宇宙人是一位贵族，就像他自己，而且是一个印度人。相应地，在巴勒斯坦，宇宙人显现为一个犹太人；在古代德国，宇宙人是德国人；在南非巴苏陀人中他是一个黑人；在日本他是一个日本人。象征无所不在、超然万能的人物，他的种族和地位具有历史意义，而不是结构意义。性别也如此，出现在耆那教徒[\(40\)](#)传统形象中的宇宙之女

是等同于宇宙人的象征符号。

象征符号是交流的工具而非最终的主旨

象征符号只是交流的工具，一定不要误以为它们是最终的主旨。无论它们看起来有多吸引人或多令人难忘，它们始终只是方便的工具，目的是为了更有利于理解。因此神的人格——无论是以三位一体的、二元的或一元的方式来表达，还是以多神论、一神论或单一主神的方式来象征，用绘画方式还是语言方式，是被记录下来的事实还是启示性的异象，任何人都不要试图把它解读为最终目的。神学家的问题在于保持他的象征符号明白易懂，这样象征符号便不会阻碍它所要传递的主旨。阿奎那写道：“当我们相信上帝远远超出我们所想时，我们才能真正认识上帝。”³³《羯陀奥义书》（*Kena Upanisad*）也表达了同样的观点：“知之为不知，不知方为知。”³⁴误将工具当作主旨，不仅会泼洒没用的墨水，还会泼洒宝贵的鲜血。

接下来值得注意的是见证耶稣变形的人是那些压制个人欲望的信徒，他们为了信奉主而克制自己，很久之前他们便清除了“生活”和“个人命运”。奎师那在恢复他熟悉的外形后宣称：“诵念《吠陀经》，苦修忏悔，布施或献祭都无法使你看到你刚才看到的我的样子。只有虔诚地信奉我，人们才能看到我的这种形象，真正认识它并进入其中。行我的功德，把我视作最高目标，对任何生物都没有仇恨并虔诚信奉我的人才能来到我身边。”³⁵耶稣所说的类似的话把这个观点表达得更加简洁：“为了我丧失性命者，反得重生。”³⁶

这句话的意思非常清楚，它是所有宗教实践的意义。通过长时间的训练，个体可以完全放弃对个人局限、癖好、希望与恐惧的固着，不再抗拒自我湮灭，这是从认识真理中获得重生的先决条件，变得成熟，最后与神合为一体。他的个人野心彻底被摧毁，他不再汲汲营营地活着，而是从容地接受发生在他身上的任何事。也就是说，他变成了无个性特征的人。法则存在于他之中，他毫无保留地赞同法则。

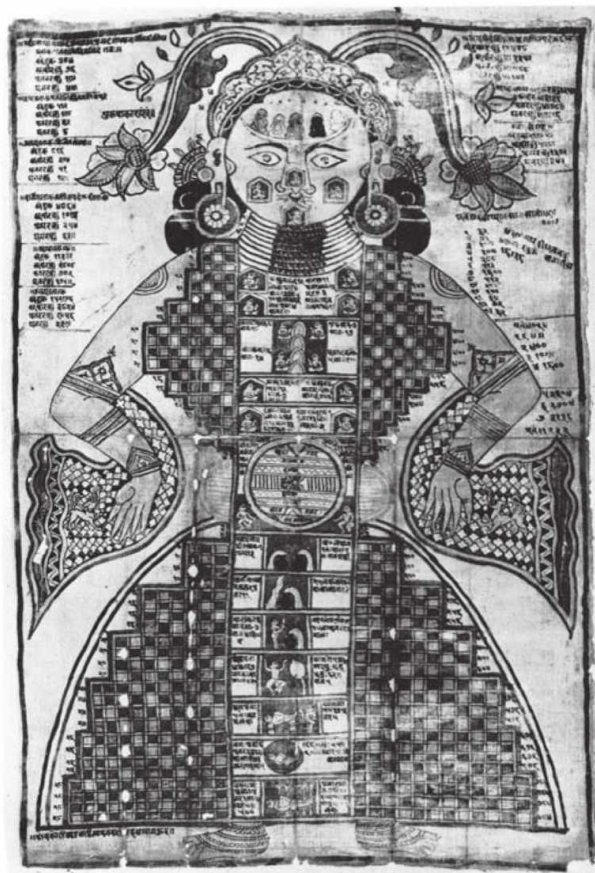


图53 耆那教的宇宙之女（布面水粉画，印度，18世纪）

许多人物代表了这种和谐存在的终极状态，尤其在东方社会与神话背景中。这样的例子包括隐居山林的圣人、在东方生活与传说中发挥显著作用的流浪托钵僧，神话中这类角色包括：流浪的犹太人（遭到鄙视、默默无闻，但口袋里装着价值连城的珍珠），被狗攻击、衣衫褴褛的乞丐，其音乐能令心灵宁静的非凡的游吟诗人，或者伪装起来的神，比如宙斯、沃坦、维拉科查、埃德舒。

他们有时是个傻子，有时是个圣人，有时拥有帝王的光辉，有时到处流浪，有时像巨蟒一样静止不动，有时面带仁慈，有时受人尊敬，有时受到侮辱，有时默默无闻，获得领悟的人就这样快乐地活着。就像演员始终是人一样，无论他穿上戏服还是把戏服放在一边，因此充分说明了悟不灭的人永远有不朽之身，而不是其他。[37](#)

生活的自由

神话意在协调个人意识与宇宙意志

那么，神奇地跨越阈限并回归的结果是什么？

战场是生活的领域象征，其中每个生物依靠另一个生物的死亡而存活。意识到生命不可避免的罪行会令人心生厌恶，人们可能会拒绝继续这样生活下去，就像哈姆雷特或阿周那。另一方面，像大多数人一样，人们创造出虚假的、最终无法自圆其说的自我形象，认为自己是这个世界中的例外现象，不像其他人那么有罪，并且替自己不可避免的罪行辩护，因为他代表善。这种自以为正义的态度会导致误解，不仅会误解自己，也会误解人与宇宙的本质。神话的目的在于协调个人意识与宇宙意志，以消除对这种愚昧无知的欲求。这需要真正理解倏忽无常与在万物生灭中实现的不朽之间的关系：

就像脱掉破烂衣服、穿上新衣服的人一样，具有新形体的自我抛弃破旧的身体，进入新的身体。武器伤害不了它，火烧毁不了它，水打湿不了它，风也不能让它枯萎。这种自我不会被伤害、不会被烧毁、不会被打湿、不会枯萎。它是永恒、无处不在、静止不变的，这种自我永远都一样。[38](#)

如果人们为自己行为的结果忧心焦虑，那么他便不再以永恒原则作为自己的核心。但是如果他将行为和行为的结果交给神来处置，那么它们就像祭品一样使他可以从死亡之海的束缚中解脱出来。“毫无牵挂地做你必须做的事情……把所有的行为交给我，把心思放在自我上，把自己从渴望、自私、争斗中解放出来——不受悲伤的干扰。”[39](#)

英雄洞察一切，行动平静而自由，因维拉科查的恩典从他手中流过而无比欣喜，无论他是屠夫、骑师还是国王，他是恐怕但奇妙的律法的载体。

圭昂·巴赫尝了三滴灵感大锅中的毒药，后来被巫婆卡里德薇吃掉，获得重生，变成一个被扔进大海中的婴儿。第二天早上一个既倒霉又万分绝望的年轻人在渔栅里发现了，这个年轻人名叫埃尔芬，他是富有的地主圭德诺的儿子，圭德诺的马匹被流到河水中的毒药毒死了。当人们把皮袋子从鱼栅中捡起来，打开后看到一个男婴的前额时，他们对埃尔芬说：“看这容光焕发的额头！”“就叫他塔列辛吧。”埃尔芬说。他把婴儿抱在怀中，哀叹他的不幸，悲伤地把婴儿背在后背。他让马轻轻地缓步前行（之前他的马一直在慢跑），他温柔地抱着孩子，就好像将他放在世界上最舒服的椅子上。不久这个男孩大声背诵了一首安慰并赞美埃尔芬的诗，这首诗预示了他的荣耀。

仁慈的埃尔芬，不要悲伤！

让人人都对自己感到满意。

失望不会带来任何优势。

人们看到他毫无依傍.....

像我一样弱小，

躺在泛着泡沫的海滩上，

在遇到困难的日子，

我会比三百条鲑鱼更有帮助.....

当埃尔芬回到他父亲的城堡时，圭德诺问他是否收获了很多鱼，他告诉父亲他得到的东西比鱼更好。“那是什么？”圭德诺问。“一个游吟诗人。”埃尔芬回答说。然后圭德诺说：“唉，他对你会有什么用啊？”那个婴儿自己回答道：“他将带给你的益处比鱼梁曾带给你的任何益处都更大。”圭德诺问：“你怎么会说话，你还那么小？”婴儿回答道：“我说得比你问的更好。”“让我听听你能说什么。”圭德诺说。接下来塔列辛唱了一首充满哲理的歌。

一天国王上朝，塔列辛自己待在一个安静的角落里。

游吟诗人和掌礼官前来要求赏赐并赞美国王的权威和强大，当他们经过塔列辛蜷伏的角落时，他们在他们身后掀起嘴唇，把手指放在嘴唇上，发出“噗噜，噗噜”的声音。他们在经过时没太注意他，而是继续走到国王面前。他们鞠躬敬礼，没有说话，就像他们经常做的那样，但他们掀起嘴唇，把手指放在嘴唇上，对国王发出“噗噜，噗噜”的声音，就像他们看到那个男孩在角落里做的那样。这景象让国王感到吃惊，他心里认为他们一定喝了太多酒。于是他命令一名首领去告诫他们保持清醒，想一想他们正站在什么地方，什么是恰当的行为举止。这位首领高兴地照办了，但是他们非但没有停下来，反而愈演愈烈。于是国王第二次、第三次派人传话给他们，希望他们离开大厅。最后国王派他的一位侍从去打他们的头领黑宁·瓦德（Heinin Vardd），侍从拿着扫帚打他的头，让他坐回他的座位上。然后他站起来，跪在国王面前，恳求国王恩准他说明他们的错误不是因为缺乏知识，也不是因为喝醉了，而是受到了大厅里某个精灵的影响。然后黑宁继续说道：“哦，尊敬的国王，但愿您知道我们说不出话，像喝醉的人一样失去语言能力，不是因为我们喝了太多酒，而是受到墙角里那个孩子一样的精灵的影响。”国王立即命令侍从去把他带上来，侍从来到塔列辛所在的角落，把他带到国王面前。国王问他是谁，从哪儿来。他用下面的诗句回答国王：

我是埃尔芬的首席游吟诗人，

我的故国是夏季群星的地区；

埃德诺和黑宁称我为梅丁(41)，

最后每位国王都会称我为塔列辛。

当撒旦坠入地狱时，

我和我主同在最高的地方。

我曾在亚历山大面前高举旗帜；

我知道从北至南的星辰的名称；

从造物主登基之日起我便在银河；

押沙龙被杀时我在迦南；

我把圣灵带到希伯伦的溪谷；

在格迪恩出生前我便在唐的宫廷中。

我是伊莱和埃诺克的老师；

显赫权杖的精灵赋予我翅膀；

在被赐予语言天赋之前我就很健谈；

上帝仁慈的儿子被钉在十字架上时我在场；

我曾三度被囚禁在艾利安罗德的监狱里；

我曾是宁录塔工程的总指挥；

我是一个奇迹，没人知道我的出身。

我曾和诺亚乘着方舟来到亚洲，

我看到了索所多玛和蛾摩拉城的毁灭；

当罗马被建立起来的时候我在印度，

现在我来到这里，来到了特洛伊的遗迹。

我曾和我主一起在驴子的食槽中；

我加强摩西的力量以通过约旦河水；

我曾和抹大拉的玛利亚一起在天空中；

我从卡里德薇的大锅中获得了灵感；

我曾是为吟诗人，伴着洛克林利昂的竖琴吟诗。

我曾在辛弗林宫廷的白色小山上，

戴着足枷和脚镣度过了一年零一天，

我曾为了童贞女之子忍饥挨饿，

我曾在神的土地上被抚养长大，

我曾是所有智者的老师，

我能够指导整个宇宙。

我将在尘世活到世界末日那一天；

没有人知道我是血肉之躯还是鱼身。

然后我在卡里德薇的子宫里待了九个月；

一开始我是小戈维昂，

最后我成了塔列辛。

听完这首歌，国王和他的贵族们非常吃惊，因为他们从来没有听到这么年幼的男孩唱出这样的歌。[40](#)

这位游吟诗人的歌大部分描述的是他内在的不朽性，只有简短的一节描述了他的个人经历。听歌的人被引向了他们自己的不朽性，然后附带提供了一条信息。尽管他害怕可怕的巫婆，但他被巫婆吞掉并获得重生。他因死去而不再受自我的影响，他在自我中再次复活。

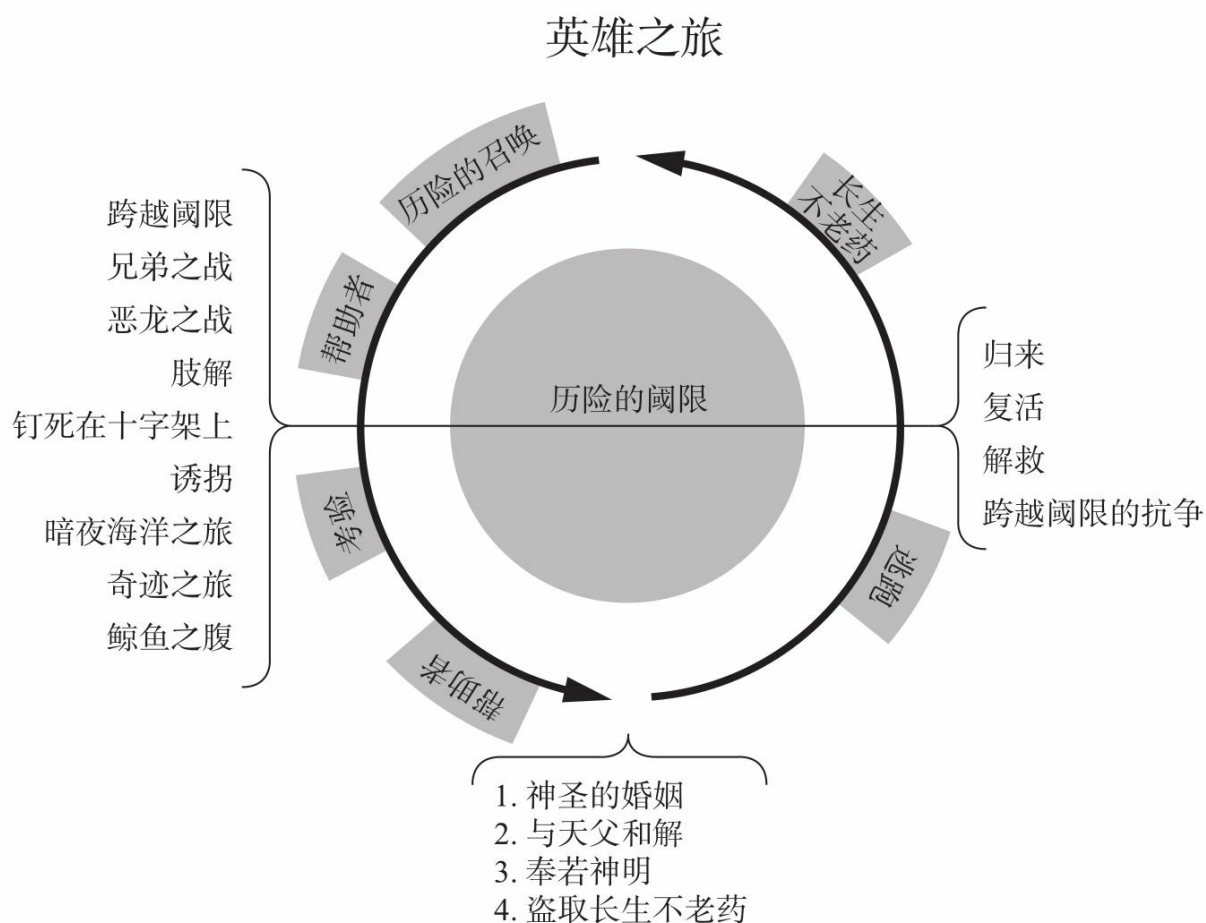
英雄是正在形成的事物的捍卫者，而不是已经形成的事物的捍卫者，因为他就是正在形成的事物。“还没有亚伯拉罕就有了我。”[41](#)他没有将时间中表面上的不变性误以为是存在的永久性，他也不惧怕下一个时刻（或“其他事物”），就像用改变来破坏永久。“万物都不能保持它们自己的形态，然而大自然，即更伟大的更新者永远用形态组成形态。整个宇宙中任何事物都不会消亡，只是改变并更新了它的形态。”[42](#)因此下一个时刻被允许发生。当永恒王子亲吻世界公主时，她的抗拒被解除了。

她睁开眼睛醒了过来，友善地看着他。他们一起走下楼梯，国王醒了，王后和整个宫廷庄园都醒了，所有人都睁大眼睛互相看着。院子里的马站起来，摇摆着身体；猎狗欢跳，摇着尾巴；屋顶的鸽子从翅膀下伸出它们的小脑袋，四处张望，飞过田野；墙上的苍蝇再次开始爬行；厨房里的火变得明亮，闪烁着，烹煮着晚餐；烤肉再次开始发出嘶嘶声；厨师在洗碗男孩的耳朵上打了一拳，惹得他大叫起来；女仆把鸡毛拔光了。[43](#)

解答

把神话作为科学和历史相当荒谬可笑。当一种文化开始以这种方式来重新解释神话时，其中的生命力就丧失了，庙宇变成了博物馆，两种视角之间的联系被割裂了。

可以用下面的图形来总结英雄的历险之旅。



神话中的英雄从他们日常的小屋或城堡出发，被诱惑、被带走或自愿走向历险的阈限。在那里，他们遇到一个守卫通道的幽灵。英雄打败或驯服这种力量，活着进入黑暗王国（兄弟之战、恶龙之战、献祭、符咒）；英雄或者被对手杀死，坠入地狱（被肢解、被钉死在十字架上）。超越阈限后，英雄要穿过一个充满各种不熟悉，但又异常熟悉的力量世界，有些力量严重威胁着他（考验），有些则会给予他有魔力的帮助（帮助者）。当他来到神话周期的最低点时，他经历了最重要的考验并获得了回报。胜利可能表现为英雄与女神兼宇宙之母在性方面的结合（神圣的婚姻），被天父兼创世者认可（与天父和解），他自己变成了神（奉若神明）或者如果力量依然对他不友好，他就盗取他为之而来的恩赐（偷走新娘、盗取火种）。本质上看这是意识的扩展，因此也是存在的扩展（启示、变形、自由）。最后的任务是回归。如果各种力量保佑英雄，他便在保护之下出发（使者）；如果不是这样，他便逃跑并且会被追捕（变形逃跑、克服障碍逃跑）。在回归的阈限处，超自然的力量必须被留在后面，英雄离开可怕的王国，再次出现（归来、复活）。他带回来的恩赐修复了世界（长生不老药）。

在单一神话简单的描述中，这些改变不绝如缕，难以言状，难以言状。许多故事将整个周期中一到两个典型的要素（考验的主题、逃跑的

主题、诱拐新娘）分离出来并将其放大。其他故事将一些独立的周期串成一个系列（如《奥德赛》所讲述的那样）。不同的人物或情节会融合在一起，或者单一要素可以复制自己，在许多不同的改变中再次出现。

把神话作为科学和历史相当荒谬可笑。当一种文化开始以这种方式来重新解释神话时，其中的生命力就丧失了，庙宇变成了博物馆，两种视角之间的联系被割裂了。

神话和故事的梗概容易受到破坏并变得模糊。古代的特征通常会被消除或减弱。引入的素材被修改以融入当地的环境、风俗或信仰，在这个过程中最初的素材总会有所变动。此外，传统故事不断地被复述，这不可避免地会发生有意或无意的错置。为了叙述因为某种原因而变得毫无意义的要素，一些二手的解释被编造出来，而且通常编造得相当有技巧。¹

被二手了的神话

在因纽特关于乌鸦进入鲸鱼肚子的故事中，打火棒的主题便发生了错置，随后被进行了合理化的解释。鲸鱼肚子中的英雄原型非常著名。冒险者的主要行为通常是在怪物的肚子里用打火棒生火，鲸鱼因此死掉了，而冒险者获得解放。这种方式的生火象征性行为。据我们所知这两种棍棒——有凹穴的棒子和旋转的棒子，分别代表女性和男性，生成的火焰代表生命。英雄在鲸鱼肚子里生火是神圣婚姻的变体。

然而在我们所讲述的因纽特人的故事中，打火棒的象征意义发生了改变。女性要素体现在了一个漂亮女人身上，她就是乌鸦在鲸鱼肚子内部的大房子里遇到的女人。同时管子里的油流入燃烧着的油灯里象征着男性与女性的结合。乌鸦品尝灯油象征它参与了性活动。继而发生的灾难代表典型的最低处的转折点，代表漫长的旧时期的结束和新时期的开始。之后乌鸦的再次出现象征重生的奇迹。因此最初的打火棒变得多余了，人们编造出一个巧妙而有趣的结尾来赋予它在情节中的作用。乌鸦把打火棒落在鲸鱼肚子里，他把再次找到打火棒解释为厄运的征兆，把人们吓跑，然后独自享用鲸鱼大餐。这个结尾是二次加工的绝佳例子。它烘托了英雄的恶作剧性格，但这不是基本故事中的要素。

被破坏的神话

在许多神话的后期阶段，关键概念像针一样隐藏在次要轶事与合理化解释的巨大干草堆中，因为当文化从神话视角转移到世俗视角时，人们便不再相信或赞同那些古老的概念和形象了。在古希腊和罗马帝国时期，古代的神祇被贬低为城市的庇护者、家庭宠儿和最受喜爱的文学题材。未被理解的传承下来的主题，比如弥诺陶的主题（克里特人的太阳神和神圣国王的化身所具有的阴暗可怕的一面）被合理化、被重新解释以适应当代的宗旨。奥林匹斯山变成了陈腐的丑闻与风流韵事的里维埃拉式（Riviera）胜地，而母亲兼女神变成了歇斯底里的仙女。人们读神话就像读超人类的浪漫故事。相对而言，中国儒家的人文及道德力量彻底清空了古老神话形式中的壮丽与高贵。如今的官方神话是一堆有关地方官员子女的轶事，因为地方官员以某种方式服务于他们的社群，被充满感激的受益者推选为尊贵的当地神祇。在现代基督教中，耶稣——世界救赎者和圣子的化身，基本上是一个历史人物，一个拥有半东方背景的善良的乡下智者，他宣扬“己所不欲，勿施于人”的仁慈教义，却被作为罪犯处决了。他的死被解读为正直与坚毅的光辉典范。

无论在哪儿，只要神话的诗意被解释为传记、历史或科学，那么诗意便荡然无存。鲜活的形象变为遥远时空中的无味事实。此外，把神话作为科学和历史相当荒谬可笑。当一种文化开始以这种方式来重新解释神话时，其中的生命力就丧失了，庙宇变成了博物馆，两种视角之间的联系被割裂了。这样的破坏一定会发生在《圣经》和大部分基督教祭礼中。

寻找消失的线索

为了让神话中的概念与形象复活，我们一定不能诉诸有趣的现代事件，而应该寻找来自过去的具有启发性的线索。当这些线索被找到后，大量几乎名存实亡的象征符号会再次展露出它们永恒的人文意义。

例如在天主教的圣周六里（复活节前一周的星期六），神父赞美新火⁽⁴²⁾，祝福复活蜡并宣读预言，他穿着紫色的长袍，在十字架、烛台和得到祝福并点燃的蜡烛的引导下，和他的牧师和神职人员走向洗礼的圣洗池，同时唱诵以下的诗篇：“神啊，我心渴慕你，如鹿渴慕溪水。我几时得朝见神呢？我昼夜以泪为食。人们不住地对我说，你的神在哪里呢？”²

当来到洗礼池的入口时，神父停下来念一段祷告文，然后走进去，

赞美洗礼盆中的水：“为了神圣受孕的天国后代能够在洗礼池完美无瑕的子宫中重生为新生命，为了使所有人，无论性别的差异或年龄的差异，都能由他们的精神之母降生为相同的婴儿。”神父用手触摸洗礼盆中的水，祈祷它能洗净撒旦的恶毒，他在水的上方画出十字架，用手将水分开，把一些水洒向世界的四个方向，以十字架的形状在水面上吹三次气，然后把复活蜡浸入水里并念诵道：“愿圣灵的所有美德都降入洗礼盆的水中。”他把蜡烛收回来，然后再次把蜡烛浸得更深，用更高的声音重复道：“愿圣灵的所有美德都降入洗礼盆的水中。”他再次把蜡烛收回来，第三次浸入水中，一直浸到水底，用更高的声音重复道：“愿圣灵的所有美德都降入洗礼盆的水中。”然后在水面上吹三次气并继续吟诵道：“让此圣水的全部精华丰饶地再生。”他从水中拿回蜡烛，念诵完一些总结性的祈祷文后，助理牧师把被祝福过的水洒在人们身上。[3](#)

圣灵的雄性之火使雌性的水变得多产，这是所有神话意象系统中变形的**水**在基督教中的对应物。这个仪式是神圣婚姻的变体，神圣婚姻是产生宇宙和人类并使之重生的本源和重要时刻，这也正是印度教男根—女阴所象征的教义。进入洗礼盆就是进入神话领域，打破水面就是跨越阈限进入暗夜之海。从象征意义上看，把水倒在婴儿的头上就相当于他经历了这个旅程，他的引导者和帮助者就是神父、教父和教母。他的目的是拜访永生自我的父母、上帝之灵和天恩的子宫。[4](#)然后他再回到肉身父母的身边。

我们很少能从教会启蒙的受洗礼中，得到任何关于受洗礼的启示。然而它显然出现在耶稣的言辞中：“我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见到神的王国。”尼哥底母（Nicodemus）对他说：“人已经老了，怎么重生？难道他能再次进入母亲的子宫，再次被生出来吗？”耶稣回答道：“我实实在在地告诉你，人若不从水和圣灵中重生，就不能见神的王国。”[5](#)

对洗礼的普遍解释是它“能够洗掉原罪”，这种解释强调的是清洗，而不是重生。这是二次解释。即使人们还记得传统的出生概念，然而之前的婚姻便只字未被提及。我们必须对神话中象征符号的所有含义追根究底，之后它们完整的对应系统才会展现出来，通过这个对应系统它们以类比的方式表现了灵魂数千年的冒险经历。

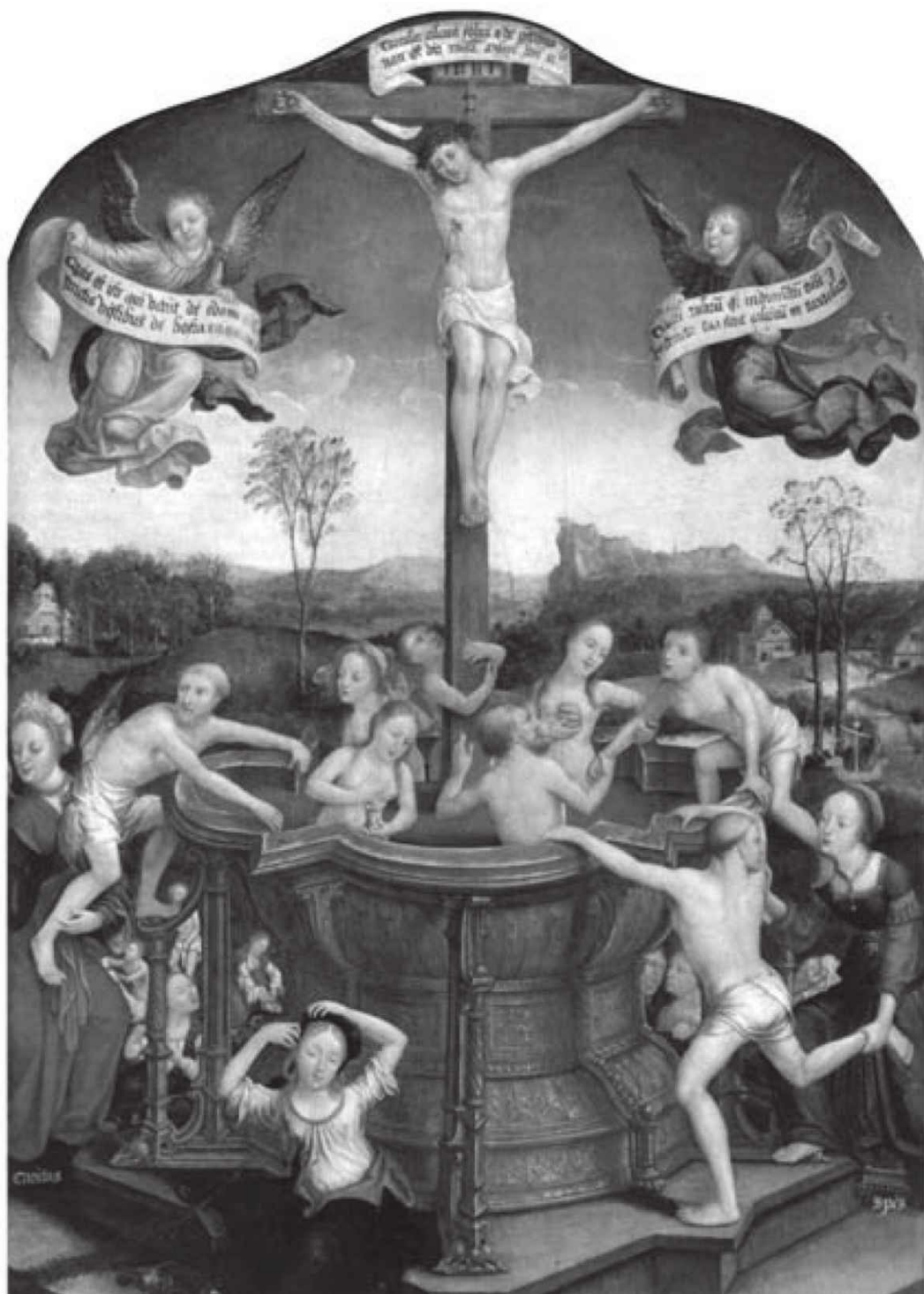


图54 生命之泉（木头上的绘画，佛兰德斯，1520年）



图55 阿兹特克人的太阳石（石雕，阿兹特克人，墨西哥，1479年）

It is unseen, unrelated, inconceivable,
uninferable, unimaginable, indescribable.

It is the essence of the one self-cognition
common to all states of consciousness.

All phenomena cease in it.

It is peace, it is bliss, it is nonduality.

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

第二部分

宇宙创世的周期

05

产生

现代的知识分子不难承认，神话的象征手法具有心理学上的重要性。

从心理学到形而上学

神话是被误解为传记、历史和宇宙学的心理学

现代的知识分子不难承认，神话的象征手法具有心理学上的重要性。尤其在精神分析师进行了分析工作之后，我们毫不怀疑神话是梦的本质，或者梦是精神动力学的征兆。弗洛伊德、卡尔·荣格、威廉·斯泰克尔、奥托·兰克（Otto Rank）、卡尔·亚伯拉罕（Karl Abraham）、吉扎·罗海姆和许多其他精神分析大师在过去几十年里建构出了大量有关解梦与解释神话的现代知识体系。尽管这些专家的观点各有不同，但这些知识中的大量共同原则将他们联合在了一起，形成一场伟大的现代运动。他们发现梦境的模式和逻辑类似于童话故事与神话的模式和逻辑，使得长期被怀疑的古代人的神话幻想戏剧性地回归到现代意识的突出位置上。

从这个观点看，人类行为有意识模式背后的潜意识的欲望、恐惧和焦虑似乎通过神奇的故事——它们假装描述的是传奇英雄的生活、大自然之神的威力、死者的鬼魂和群体的图腾原型，以象征的手法得以表达。换句话说就是，神话是被误解为传记、历史和宇宙学的心理学。现代心理学家能够将它解读成正确的本义，从而为当代社会拯救出一批有关最深层人性的丰富而意味深长的文献。这里揭示出的是（就像在荧光检查仪中）智人隐秘的发展过程，包括西方的、东方的、原始的、文明的、当代的、古代的智人。完整的景象就在我们面前。我们只有解读它，研究它恒定不变的模式，分析它的变化，以此逐渐理解曾经塑造人类命运的深奥力量，这些力量必将继续决定着我们的私人生活与公共生活。

但是如果我们想领会这些资料的全部价值，就必须注意神话与梦境并不完全相似。它们的人物源自相同的来源——潜意识的幻想之井，而且它们的基本原理也相同，但神话不是睡眠的自发产物。相反，神话的模式受到了意识的控制。根据我们的理解，神话的作用是传递传统智慧的图像语言。所谓的原始民间神话便具有这样的作用。容易精神恍惚并进入另一个世界的萨满以及受到启蒙的羚羊祭司并非不精通对俗世的智慧，也并非不擅长通过类比进行沟通的原则。他们赖以生活并通过其发挥作用的隐喻已经被思考、探求并讨论了若干个世纪，甚至数千年，作为思想与生活的支柱，它们已经为整个社会发挥了作用。根据这些隐喻，文化模式被塑造而成。通过学习、体验和理解这些隐喻有效的启蒙

形式，年轻人受到教育，年长者变得明智。因为它们实际上触及并调动了整个人类精神的重要能量。这些隐喻将潜意识与现实行为联系起来，联系的方式并非不合逻辑，也不是神经质投射的结果，而是能够使我们客观世界形成成熟、清醒且实际的理解，以这种理解作为严格的控制返回到婴幼儿期的欲望与恐惧领域中。如果这适用于比较简单的民间神话（即原始的狩猎打鱼部落给予自己精神支持的神话与仪式系统），那么我们应该怎样评说那些在伟大的荷马史诗、但丁的《神曲》《创世记》和永恒的东方神庙中所反映的壮丽的宇宙隐喻？在最近几十年以前，这些隐喻一直是所有人类生活的精神支持，也是哲学、诗歌和艺术的灵感来源。这些继承而来的象征符号曾经被老子、佛陀、琐罗亚斯德（Zoroaster）、基督或穆罕默德所提及，曾被技艺高超的灵性大师用作道德与形而上学指导的工具，因此我们显然有了很多觉悟，并非完全蒙昧。

个人的出生、生活和死亡即是下降再回归的过程

为了理解传承而来的神话形象的全部价值，我们必须明白它们不只是潜意识的征兆（正如所有人类思想与行为其实都是潜意识的征兆），也是某些精神原则受到控制的且有意图的陈述，这些原则在整个人类历史中保持着恒定不变，就像人类身体的形态和神经结构保持不变一样。简单来说就是，普遍的教义告诉我们世界上所有可见的结构——所有事物和生物，都产生于一些无处不在的力量，在它们显形的时期，这些力量支持着它们并充盈在它们之中，而它们最终将回到这些力量中并彻底消失。在科学上这种力量被称为能量；对美拉尼西亚人来说，它是mana（神力）；它是印第安苏族人眼中的wakonda（瓦康达魔力）；是印度教所知的Sakti（性力）；是基督教认为的上帝力量。它在心灵中的表现形式用精神分析师的话说就是libido（性欲力比多）¹。它在宇宙中的表现形式是宇宙本身的结构与变迁。

人们对神话的来源的理解本应是一致的，但人们对每一种存在的基础的解读却受到人体感官机制的局限，用以实现理解的人体器官常给人带来挫败感。人类思想的敏感性和种类²（它们本身就是这种力量⁽⁴³⁾的表现形式）非常有局限性，以至于头脑通常不可能超越丰富多彩、各种各样、不断变化且令人困惑的现象来进行理解并做出构想。仪式和神话的作用就是通过类比使得这种理解与构想成为可能，促进思维跳跃的形成。能够被头脑及感官理解的形式和概念被呈现出来，并被安排成能够暗示出真理或超然的空旷的方式。这就为冥想提供了条件。然而神话是

倒数第二位的，最终目标是空旷，即空或超越了类别的存在(44)，人的精神必须独自沉浸其中并被这虚空分解。因此上帝和众神是唯一方便的手段——他们本身具有物质现象世界的本质，但对于表达不可言喻的主旨，他们不仅生动，而且有益。他们仅仅是触动和唤醒心灵的象征符号，并召唤心灵超越象征符号本身。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

承认被崇拜的神祇的人格的首要性是世界上大多数传统的特点。然而基督教、伊斯兰教和犹太教的教义认为神祇的人格是终极的，这使得信徒较难理解一个人如何能超越具有人形的神祇的局限。一方面这会造成对象征符号的普遍困惑，另一方面从宗教历史看，这种对神的盲信在其他地方是不存在的。如果了解这种畸变的根源，可以参考西格蒙德·弗洛伊德的《摩西与一神教》（*Moses and Monotheism*）。[3](#)

精神分析将天堂、地狱、神话时代、奥林匹斯山以及其他所有神的居所解释为潜意识的象征。因此现代的心理学区分体系的钥匙是：形而上学领域=潜意识领域。相应地，从另一个方向打开门的钥匙是翻转过来的相等等式：潜意识领域=形而上学领域。正如耶稣所说：“因为看哪，神的国就在你们中间。”[4](#)确实，从超意识倒退进入潜意识状态正是《圣经》中“堕落”的含义。由于意识的收缩，即从超意识转变为潜意识，我们无法看到宇宙力量的本源，而只能看到这种力量所反射的现象。同时，出于同样的原因，世界被创造出来。救赎存在于返回超意识以及之后的世界的瓦解。这是宇宙创世周期的伟大主题与方式，宇宙创世周期即宇宙显现出来，随后回归不显形状态的神话形象。同样地，个人的出生、生活和死亡可以被视作下降至潜意识状态和回归至超意识。英雄就是这样的人，他们仍活着，但已经知道并代表了超意识的要求，这些要求在整个世界中或多或少是潜意识的。英雄的冒险代表了他生命获得启蒙的时刻，在这个关键的时刻，虽然他还活着，但他发现并推倒了超越生不如死的生活这道阴暗的高墙，开辟了通往开悟的道路。

因此宇宙的象征符号表现为令人思想混乱的极端矛盾。神的王国在你的心里，而不在外部。然而神只是唤醒沉睡的公主（即灵魂）的方便工具。生命就是她的沉睡，死亡便是觉醒。英雄是他自己灵魂的唤醒者，也是使自己消亡的方便工具。神唤醒灵魂，随后他自己便立即死去了。

这个奥秘最有说服力的象征可能是被钉死在十字架上的神，神将自

已献祭给了自己。[5](#)从单一的方向来看，现象性的英雄进入超意识状态的意义在于，具有五种感官的身体（就像五兵王子对粘发食人魔的执着）被悬挂在生与死知识的十字架上并被钉住五处（双手、双脚和戴着荆棘王冠的头）。[6](#)同样地，上帝自愿下降并让自己承受这种非凡的痛苦。上帝接受了人的生命，人在十字架交叉的中心点，即“对立物的共存之处”[7](#)释放了自己内在的上帝，这个点也是上帝下降和人上升所经过的太阳门，他们互为对方的食物。[8](#)

当然现代的学者会根据他们的意愿来研究这些象征符号，要么把它们看作其他人愚昧无知的表现，要么把它们看作他自己愚昧无知的表现，要么从把形而上学还原为心理学的角度来研究，要么反过来研究。传统的方法是从这两个意义上来思考象征符号。在任何一种情况中，它们都是人类命运、希望、信念和人类黑暗秘密的生动比喻。

宇宙的循环

宇宙从永恒中降生、安住并消解

由于个体的意识停留在暗夜之海上，而进入大海便沉入睡眠，浮出海面便是醒来，因此在神话的想象中，宇宙从永恒中产生并坐落在永恒上，然后又在永恒中消失。就像个人身心的健康取决于生命的力量从潜意识黑暗中有序地流入清醒的白天领域一样，在神话中，只有来自本源的受到控制的力量流才能确保宇宙秩序的延续。众神伴随着宇宙的黎明出现，伴随着宇宙的黄昏而消失。从暗夜是永恒的意义来说，众神不是永恒的。只有从更短的人类存在的时间来看，宇宙漫长的循环似乎才是持久的。

宇宙的循环通常被表征为它自身的重复，或没有尽头的世界。每一个大循环中通常包含较小的消亡，就像一生中周而复始的沉睡与清醒的循环。根据阿兹特克人的说法，四种元素（水、土地、空气和火）中的每一种都会终结一个时期的世界：水的时期会在洪水中结束；土地的时期会在地震中结束；空气的时期会在风中结束；目前这个时期会被火摧毁。[9](#)

根据斯多葛学派周期性大火学说，所有的灵魂都会被分解成宇宙的灵魂或原始的火。当这次宇宙的分解结束时，新的宇宙便开始形成（这在西塞罗的《重生》中曾被提到）。万物重复它们自己，每一个神、每

一个人再次扮演他们之前的角色。塞内加（Seneca）在他的《致马锡雅论安慰书》（*De Consolatione ad Marciam*）中描述了这种破坏，并且似乎期望在未来的循环中重新生活。[10](#)

耆那教认为时间是一个无尽的循环

耆那教的神话呈现了宏大的宇宙循环。这个古老的印度教派最近的先知兼救世主是大雄（Mahāvīra），他与佛陀同处于一个时代（公元前6世纪）。他的父母是较早期耆那教先知兼救世主的巴湿伐那陀

（Pārśvanātha），巴湿伐那陀的一只肩膀上有蛇冒出，据称他在公元前872—前772年很兴盛。在巴湿伐那陀之前的若干世纪中生活着耆那教的救世主内密那陀（Neminātha），他宣称自己是深受爱戴的印度教的化身奎师那的堂兄弟。在他之前还有二十一位其他的救世主，一直可以追溯到勒舍婆那陀（Rṣabhanātha），他存在于更早期的世界中，当时男人和女人从出生起就被指定结为夫妻，他们高三千余米，活了一个数不清多少年的周期。勒舍婆那陀教给人们七十二项科学技术（写字、算术、解读征兆等）、六十四项女人的技能（做饭、缝纫等）和一百项手艺活（陶艺、编织、绘画、锻造、理发等），他还引入了政治，建立起王国。

在勒舍婆那陀教之前，这类创新是多余的，因为之前时期的人们高三千余米，有一百二十八根肋骨，寿命长达两个数不清多少年的周期。十棵“如愿树”提供给他们所需的一切，如愿树给予他们香甜的水果，树枝上有些叶子的形状像罐子和盘子，有些叶子会唱出美妙的歌曲，有些叶子在夜晚会发光，有些叶子还可以作为珠宝，它们的花朵美丽而芬芳，食物色香味俱全，树皮可以做美丽的衣服。其中一棵树就像有许多层的宫殿，另一棵树发出柔和的光，就像许多小灯的光芒。土地像糖一样甜，海洋像酒一样美味。同样地，在这个幸福时期之前还存在着更幸福的时期，准确来说比这个时期幸福两倍。那时的男男女女身高约十三千米，长着二百五十六根肋骨。当这些最高级的人死去时，他们直接进入了众神的世界，他们从来没有听说过宗教，因为他们天生的美德像他们的美貌一样完美无瑕。

耆那教认为时间是一个无尽的循环。时间被描绘为一个有十二根辐条或十二个时期的轮子，它们被分为两组，每组中包含六根辐条。第一组被称为“下降”系列（*avasarpinī*），开始于最高级的巨人夫妻时期。这个天堂般的时期持续了万万亿亿个数不清多少年的周期，然后慢慢过渡

到幸福减半的时期，当时的男男女女身高仅六千余米。在第三个时期，也就是勒舍婆那陀的时期，他是二十四个救世主中的第一个。在这个时期，幸福中混杂着一点悲伤，美德中混杂着一点邪恶。在这个时期结束时，男人和女人不再成对出生，而是作为夫妻生活在一起。

在第四个时期，世界和世界中的居住者稳定地持续退化堕落。他们的身高和寿命在慢慢缩减。其余二十三个救世主出生了，每一个救世主都以适合他那个时期状况的方式重申永恒的教义。在最后一位救世主兼先知大雄死后的三年零八十半个月，这个时期结束了。

我们这个时期，即第五个下降系列，开始于公元前522年。在这个时期不会再有耆那教的救世主出生，耆那教的永恒宗教将逐渐消失。这是一个邪恶逐渐增加的时期。最高的人类也只有七肘尺高，最长的寿命不会超过一百二十五岁。人只有十六根肋骨，他们自私、不公、暴力、好色、自负、贪得无厌。

然而在第六个下降时期，人类和世界的状态将会变得更加可怕。最长的寿命只有二十年，身高最高也只是一肘尺，肋骨只有可怜的八根。白天很热，夜晚很冷，疾病肆虐，节操不复存在。暴风雨席卷大地，在接近这个时期的结束时，这些状况会愈演愈烈。最后所有生命，人类和动物、所有植物的种子都被迫到恒河、肮脏的洞穴与海洋里寻找庇护所。

下降系列将结束，“上升”系列（*utsarpinī*）开始。那时暴风雨和破坏将达到令人无法忍受的程度。然后会下七天雨，每天落下的雨都各不相同，土壤得到更新，种子开始生长。贫瘠、寒冷土地上的可怕矮人从洞穴中走出来，开始冒险。他们的道德、健康、美丽和身高开始逐渐出现一点点可以感觉到的改善，直到不久他们像今天我们所知的样子生活在世界上。接下来将诞生一位名叫槃多曼拏萨（*Padmānātha*）的救世主，再次宣布耆那教为永恒的宗教。人类的身高将再次接近最高级的人类，人类的美貌将超越太阳的光彩。最后，土地会变甜，水会变成美酒。孪生男女结合成完美的夫妻，如愿树为幸福的人们赐予许多快乐。社群的幸福再一次翻倍，经过万万亿亿个数不清多少年的周期，车辆会接近向下转动的开始点，这将再一次导致永恒宗教的消失并会导致有害的寻欢作乐、战争和疟疾的愈演愈烈。[11](#)

耆那教中这个有十二根轮辐、不停旋转的时间之轮在印度教中的对应物是四个时期的循环：第一个是极乐、美丽和完美的时期，持续四千

八百个神年(45)；第二个时期的美德多少有所减少，这个时期会持续三千六百个神年；第三个时期时，一半美德和一半邪恶混杂在一起，持续两千四百个神年；最后一个时期就是我们所生活的时期，邪恶不断增加，这个时期持续一千二百个神年，按照人类的算法也就是四十三万二千年。在目前这个时期结束时，立即会再次出现改善（就像耆那教所描述的循环）。首先万物将在大火与洪水的灾难中湮灭，因此坠入最初无始无终的原始海洋状态，这个时期的持续时间等于四个时期的总长度。然后世界的伟大时期重新开始。



图56 耆那教的宇宙之女——宇宙之轮局部（布面水粉画，印度，18世纪）

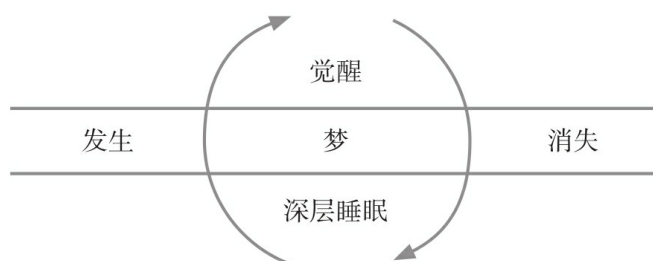
宇宙的循环遵循意识的循环规则

通过这个图画形式，我们可以了解东方哲学的基本概念。神话最初是哲学规则的说明，还是哲学规则是神话的浓缩，今天已经不可能说清楚了。神话当然可以追溯到很遥远的年代，哲学也是如此。谁知道发展、重视神话并将它流传下去的圣人们是怎么想的？在分析洞察古代象征符号的秘密时，人们通常只能感觉到普遍被接受的哲学历史概念是建立在完全错误的假设上的，也就是假设抽象的、形而上学的思想开始于它们出现在现存的文字记录中的时候。

宇宙循环所阐释的哲学原理是意识通过三个存在水平进行循环的规则。第一个水平是觉醒体验：人们认识到太阳光所照亮的外部世界是不可否认、肉眼可见且具有共性的事实；第二个水平是梦境体验：人们认识到自我发光的、与做梦者融为一体的个人内在世界易变而微妙的形式；第三个水平是深层睡眠：一种无梦的、彻底的极乐。在第一个水平中，人们遇到的是有教益的生活经历。在第二个水平中，这些经历被吸收同化为做梦者的内在力量。在第三个水平中，所有一切在“心灵的空

间”中，即在内在控制者的房间中，万物的本源与结果中被人们享受、了解。[12](#)

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES



宇宙的循环被理解为以下这种变化过程，即普遍的意识从不显形的深层睡眠区域进入白天的觉醒状态，然后再通过梦境返回无始无终的黑暗。每一个生命体的能量在深层睡眠中得到恢复，在白天的劳作中被消耗。与之类似，在有生命的宇宙的宏大外形中也会发生这种过程，宇宙的生命被消耗并需要得到恢复。

宇宙的循环向前脉动显现出来，向后进入未知静默中的不显形状态。印度教徒用神圣的音节“唵”（AUM）来代表这个神秘的过程。其中A代表觉醒时的意识，U代表梦境中的意识，M代表深层睡眠。围绕这个音节的静默代表未知：它被称为“第四要素”。[\(46\)13](#)这个音节本身就是作为创造者—保护者—破坏者的神，而静默代表永远、绝对不参与循环中所有的开始与结束的神。

它是看不见的、无关的、非凡的，

它不可推论、不可想象、无以言表。

它是一个人自我认知的本质，

是所有意识状态所共有的。

所有现象停止在其中。

它是平和、极乐，它是非二元性。[14](#)

神话有必要保留在这个循环中，但它代表了被静默包围和渗透的这个循环。神话揭示了每一个存在于原子内部和周围的充满静默的空间。神话通过内容深刻的表现手法将心灵和头脑引导向终极秘密，这个秘密充满并包围着所有的存在物。即使神话处于最滑稽可笑、看似肤浅的时刻，它也将头脑引向肉眼无法看到的、非显形的事物。

在中世纪希伯来的一篇犹太教卡巴拉教派的文献中我们可以读到：“老者中的老者，未知中的未知，具有形式，然而又没有形式。宇宙借由他的形式而得到保护，同时他又没有形式，因为他无法被理解。”¹⁵这个长者中的长者被表征为侧面的脸孔，永远是侧面，因为隐藏的那一边永远是未知的。这被称为“巨大的脸”（Makroprosopos），整个世界从一缕缕白色的胡须开始。

那胡须，即真理中的真理，从耳朵的位置开始，垂到上帝的嘴边。它上下蔓延，覆盖着被称为富饶的芬芳之地的面颊，那胡须雪白，带着装饰，以均衡的力量下垂，甚至盖住了胸口的中央。那是装饰性的胡须，真实而完美，顺着它流淌下十三股泉水，撒播着最宝贵的光彩夺目的香油。这里被布置为十三种形式.....根据珍贵的胡须下垂的十三种布置，在宇宙中可以找到特定的布置。它们又被展开为十三扇仁慈之门。¹⁶

巨大的脸的白胡须垂到另一个头上，也就是“微小的脸”（Mikroprosopos）。它被表征为一个长着黑色胡须的完整的脸。巨大的脸没有眼皮，眼睛永远不会闭合；而微小的脸的眼睛以缓慢的宇宙命运的节奏睁开、闭上。微小的脸被命名为“神”，而巨大的脸被称为“我是”。



图57 巨大的脸（版画，德国，1684年）

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

我们从犹太教文献《光明篇》中读到了巨大的脸和微小的脸。《光明篇》是一部秘传的希伯来作品的合集，大约在1305年由一名博学的西班牙犹太人摩西·德利昂（Moses de Leon）公之于众。据说书中的内容来自秘密的原作，可以追溯到2世纪的加利利的一位名叫西缅·本·约哈伊（Simeon ben Yohai）的拉比。由于受到罗马人的死亡威胁，西缅在洞穴里躲藏了十二年。十个世纪后人们在那里发现了他的作品，它们就是《光明篇》的来源。

西缅的教义被认为取自摩西隐藏的智慧，也就是摩西最早在他的出生地埃及所研究的秘传知识，然后在荒野中对它们进行了长达40年的思考（在荒野中他得到了天使的特别指点），最后它们被隐秘地整合到《摩西五经》（Pentateuch）最早的四卷中。通过正确地理解和巧妙地处理希伯来字母表的神秘数值，人们可以从这四卷经书中提取出那些隐藏的智慧。重新发现和利用它们的知识和技术构成了卡巴拉。

据说卡巴拉（意思是“被普遍接受的或传统的知识”）的教义最早由上帝自己托付给天堂中一群特殊的天使。人类被逐出伊甸园之后，其中有些天使将教义传授给了亚当，希望由此帮助他重获幸福。这些教义从亚当传给了诺亚，从诺亚传给了亚伯拉罕。亚伯拉罕在埃及的时候不小心泄露了一些教义，这就是为什么在异教徒的神话和哲学中会发现这些崇高智慧的缩减形式。摩西最初和埃及的祭司一起研究这些智慧，但在天使的特别指点下，他对传统进行了恢复。

巨大的脸是永存的毁灭者，而微小的脸是永存的创造者：它们分别是静默和音节“唵”，也就是宇宙循环中的不显形和无处不在。

源于空——太空

所有神话的基本原则是在结束中开始

圣托马斯·阿奎那宣称：“只有思考宇宙的终结，也就是宇宙的开始的人才可以被称为智者。”¹⁷所有神话的基本原则是在结束中开始。创世神话充满了世界末日的意义，它不断召唤所有被创造出来的事物回到最初产生它们的不朽中。各种形式充满力量地前进，但它们不可避免地会达到最高点，突然下跌，然后回到起点。从这个意义上讲，神话是悲剧。但是神话没有将我们的真实存在置于破碎的形式中，而是置于我们将会立即从中出现的不朽中，因此从这个意义上讲，神话显然不是悲剧。¹⁸确实，只要是神话气氛弥漫的地方，就不可能有悲剧。优良品质甚至会替代神话的梦的气息。同时，真实的存在不在各种外形中，而在做梦者之中。

在梦中，既有庄严崇高的形象，也有荒谬可笑的形象。这些形象使得头脑不能按照正常的标准来进行评估，而是不断戏侮头脑，令它震惊而失去确信感，但最终头脑会理解这些形象。当头脑郑重地坚持它最喜欢的或传统的形象，把它们本身当作是它们所要传递的启示一样去捍卫它们时，神话便被打败了。这些形象会被认为只不过是来自高深莫测之处的幽灵，眼睛看不到那里，言语传不到那里，头脑想不到那里，甚至连虔诚都达到不了那里。就像梦境的琐碎一样，神话的琐碎也具有重要的意义。

创世循环的第一个阶段描述了无形式向形式的突变，正如新西兰毛利人在“创世赞歌”中所描述的：

虚空

第一个虚空

第二个虚空

广大的虚空

延伸至远方的虚空

枯萎的虚空

非占有的虚空

令人愉快的虚空

被紧紧束缚的虚空

夜晚

悬挂着的夜晚

漂流着的夜晚

呻吟着的夜晚

睡不安宁的女儿

黎明

永恒的白天

明亮的白天

空间

空间中逐渐形成了两种没有形状的存在：

潮湿（男性）、广阔的天空（女性）

从中又产生了：

天空（男性）、大地（女性）

天空和大地是众神的父母。[19](#)

从所有虚空之外的虚空中产生了支持世界的神秘的、植物似的东西。以上系列的第十项是夜晚。第十八项是空间或以太，即可见宇宙的框架。第十九项是男性—女性的两极。第二十项是我们所看到的宇宙。这样的系列暗示了存在的秘密是无限深奥的。这些层次对应着英雄在他探索世界的冒险中听到深奥教义。它们代表了冥想中内省的心灵所认识到的精神层次。它们代表了灵魂暗夜的深不可测[\(47\)](#)。

希伯来人的卡巴拉把创世过程描绘为从被称为“我是”的巨大的脸中出现一系列产物。第一个产生的是侧面的头，之后“九道光彩夺目的光”随之出现。产生物也被描绘为宇宙树的树枝，宇宙树是颠倒的，扎根在“神秘的高处”。我们所看到的世界是宇宙树颠倒的影像。

根据公元前8世纪印度数论派哲学家的观点，虚空浓缩成了以太或太空。空气在其中形成。由空气产生了火，火产生了水，水产生了土。每一种元素进化出了一种能够感知到它的感觉功能：听觉、触觉、视觉、味觉和嗅觉。[20](#)

一个有趣的中国神话把这些元素拟人化，将它们比作五位可敬的圣人。他们从混沌中走出来，悬浮在虚空中：

天空与大地分开之前，万物皆是一个巨大的暮靄球，被称为混沌。在那个时候，五种元素的精灵开始形成，他们后来发展为五位古人。第一位被称为黄古人，他是土的主宰；第二位被称为红古人，他是火的主宰；第三位被称为黑暗古人，他是水的主宰；第四位被称为木王子，他是木的主宰；第五位被称为金属之母，她是金的主宰。[\(48\)](#)

现在每一位古人调动他最初产生的元神，于是水和土下沉，天空上升到很高，土地牢牢地存在于深处。水汇聚成河流和湖泊，并且出现了山脉和平原。天空变得清澈，大地分开。然后出现了太阳、月亮、星星、沙、云、雨和露水。黄古人发挥最纯净的土之力量，再加上火和水的作用，然后就形成了草、树、鸟和动物，出现了一代代的蛇、昆虫、鱼和龟。木王子和金属之母将光明和黑暗混合，由此创造了男人和女人。于是世界渐渐出现了……[21](#)

太空之中——生命

创世的第一个成果是宇宙舞台框架的形成，第二个成果是在框架中

产生的生命，生命两极化为男性和女性，因此具有了自我繁殖的能力。我们可以从性的角度来描述整个过程，即怀孕和出生。毛利人的另一个形而上学的系统绝妙地表达了这个观点：

从构想产生增长，

从增长产生思想，

从思想产生记忆，

从记忆产生意识，

从意识产生欲望。

语言变得富有成效，

它和微弱的闪光同在；

它带来黑夜；

无边的黑夜，漫长的黑夜；

最低下的黑夜，最崇高的黑夜；

被感知的浓稠黑夜，

被触摸的黑夜，

看不见的黑夜，

以死亡告终的黑夜。

从无物中出现产生，

从无物中出现增殖，

从无物中出现丰富，

增殖的力量，

有生命的呼吸。

它与空旷的太空同在，产生了我们头顶的大气层，

它与光明灿烂的天空同在，

于是产生了太阳；

月亮和太阳被扔上天，

就像天空的眼睛；

然后天空变得明亮：

破晓，清晨，

中午：天空洒下白昼的火焰。

天空与哈瓦基[\(49\)](#)同在，

于是大地出现了。[22](#)



图58 创造众神与人类的唐加罗瓦（Tangaroa）（木雕，鲁鲁土岛，18世纪早期）

宇宙之蛋的壳是世界的框架，而内在的繁殖力是大自然无尽的生命力

大约在19世纪中期，阿纳的波利尼西亚岛上的一位酋长裴欧瑞（Paioe）画了一幅创世之初的图画。这幅图的第一个细节是包含两种元素的一个小圆形，这两种元素分别是“基础”（男性）和“地层岩石”（女性）。[23](#)

宇宙像一个蛋（裴欧瑞说），它包含基础（Te Tumu）和地层岩石（Te Papa）两层。最后它形成了互相叠加的三个层次——其中下面的一层支撑着上面的两层。最下层是基础和地层岩石，它们创造了人类、动物和植物。

第一个人类是马塔塔（Matata），他没有胳膊，被创造出来后不久就死掉了。第

二个人类是艾托奥（Aitu），他有一条胳膊，但没有腿，像他的哥哥一样，不久后他也死了。最后，第三个人类是何提亚（Hoatea，天空或太空），他的形态很完美。之后产生的是一个名叫何涂（Hoatu，大地的多产性）的女人。她成了何提亚的妻子，人类都是他们的后代。

当大地的最低层充满了被创造出来的事物时，人们在上一层的中间开了一个洞，这样他们就能上到这一层，带着下一层的植物和动物在那里定居下来。接下来他们上升到第三层（这一层构成了第二层的天花板）……最后人类又在那里安顿下来，于是拥有了自己的三处住所。

大地之上是天空，天空也是叠加的，它向下延伸，分别由不同的地平线支撑。天空的一些存在物与大地的存在物相连。人们不断地劳作，以相同的方式一层层地扩展天空，直到一切都有秩序地安排妥当。[24](#)

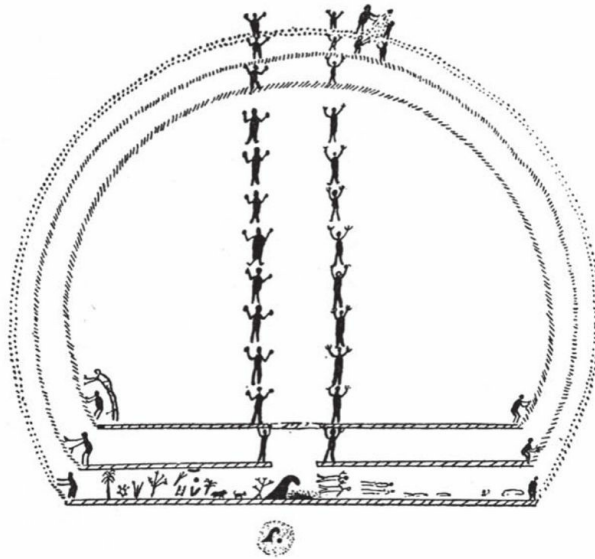


图59 土阿莫土人的创世图——下部：宇宙之蛋上部：人类出现，宇宙形成（土阿莫土，19世纪）

裴欧瑞的画的主要部分表现了人类在向外扩展世界，他们站在彼此的肩膀上把天空朝上扩展。这个世界的最低层有两种原始元素，“基础”和“地层岩石”。在它们的左边是它们产生出来的动物和植物。在它们的右边我们可以看到第一个畸形的人类以及第一个健全的男人和女人。在上层的天空中我们可以看到四个人形围着一堆火，这代表世界历史中的早期事件：宇宙的创造刚刚结束时，唐加罗瓦以作恶为乐，把最高的天空点燃，意图摧毁一切。不过幸运的是，陶玛图（Tamātua）、欧鲁（Oru）和骆弩孤（Ruanuku）看到了大火的蔓延，他们迅速从大地升到天空，扑灭了大火。[25](#)

许多神话中都有宇宙之蛋的形象，它出现在希腊奥尔弗斯教（Orphic）、埃及、芬兰、佛教和日本的神话中。在印度教的经典中，我们会读到，“宇宙之初是不存在”。

它存在，它发展，变成一个蛋。它躺了一年，然后裂开。两半蛋壳中的一半变成

了白银，另一半变成了黄金。白银的那半就是大地，黄金的那半是天空。外面那层膜是山脉，里面那层膜是云和雾。血管变成了河流，蛋里流淌的物质变成了海洋。现在从中形成的是太阳。[26](#)

宇宙之蛋的壳是世界的框架，而内在的繁殖力代表了大自然无尽的生命活力。

“太空之所以无边无际是因为重新进入其中的形式，而不是因为巨大的扩展。存在是漂浮在不存在的无穷之中的蛋壳。”这是一位现代物理学家在解释他于1928年[27](#)看到的宇宙图景时所做出的简洁陈述。它恰好表现了神话中宇宙之蛋的意义。此外，现代生物学家所描述的生命进化是宇宙循环早期阶段的主题。最后物理学家告诉我们，宇宙的毁灭一定缘于太阳和整个宇宙最终的耗尽，[28](#)而唐加罗瓦纵火后留下的伤痕预言了这种情况：创造者兼毁灭者毁灭世界的作用会逐渐增加，直到最后，在宇宙循环的第二个过程中，一切将跌入极乐之海。

另外，在神话中宇宙之蛋还常常爆裂开，从里面出来一个令人敬畏的人形。这是生殖力量拟人的化身，在卡巴拉中它被称为“强大的有生命的人”。“强大的塔奥罗（Ta'aroa）是宇宙的创造者，他的诅咒是死亡。”因此在南海群岛的另一个小岛塔希提岛（Tahiti）上流传着这样的说法，塔奥罗独自一人，他没有父亲，也没有真正的母亲。他生活在虚空中，那里没有土地、没有天空、没有海洋。土地混沌不清，没有基础。于是塔奥罗说：

哦，大地的空间，哦，天空的空间，

下面的世界处于混沌不清的状态，那是无用的世界，

从远古时候开始一直如此，一直如此，

下面无用的世界，扩展吧！

“塔奥罗的面孔出现在外面。塔奥罗的外壳剥落，变成了土地。他看到：土地出现了，大海出现了，天空出现了。塔奥罗像神一样活着，注视着他的杰作。”[29](#)

最初的宇宙只有人形的自我

一则埃及的神话揭示，造物主通过手淫创造了世界。[30](#)一则印度教的神话描绘了一位处于瑜伽冥想中的造物主，他内心中的形体与他脱离（令他非常震惊），然后像光辉的众神一样站在他周围。[31](#)在印度的另一段描述中，众生之父最初分裂成了男人和女人，然后根据种类繁育出了所有生物：

一开始，宇宙只是具有人形的自我（self）。他环顾四周，除了他自己以外别无他物。然后他首先大喊：“我是他。”由此就出现了“我”这个称呼。这就是为什么甚至在今天，当一个人开始说话时，他首先会声明，“是我”，然后再宣布他的姓名。

他感到害怕。这就是为什么人们独自一人时会感到害怕的原因。他想：“但是我怕什么呢？除了我自己什么都没有。”于是他的恐惧消退了……

他不快乐。这就是为什么人们独自一人时会不快乐的原因。他想有个伴儿。他变得像男人和女人拥抱在一起时一样庞大。他将自己的身体分成了两个部分，形成了丈夫和妻子……因此人类的身体（在娶妻之前）就像裂成两半的豌豆中的一半……他与她结合，由此诞生了人类。

她想：“他怎么能从他之中创造了我，然后又与我结合在一起？好吧，我要藏起来。”她变成了一头奶牛，但他变得了一头公牛与她结合，由此诞生了小牛。她变成了一匹母马，他变成了一匹公马；她变成母驴，他就变成公驴与她结合，生出了一群有蹄的动物。她变成一只母山羊，他变成一只公山羊；她变成一只母绵羊，他变成公绵羊与她结合，生出山羊和绵羊。他能够投射所有成对的东西，甚至是蚂蚁。

然后他便知道：“事实上我自己就是天地万物，因为我投射了整个宇宙。”由此他被称为宇宙……[32](#)

从这些神话我们可以知道，个体的持久根基与宇宙起源的持久根基是同一个，那就是这个神话中的造物主被称为自我的原因。当东方的神秘主义者沉浸在冥想中，进入了自己的内心时，他便发现了这种处于原始的雌雄同体状态的持久的沉睡。

在他身上，天、地和大气交织在一起，

心灵与所有生命的呼吸相结合，

他自己被认为是唯一的灵魂，不需要其他的言语。

他是通往永生不死的桥梁。[33](#)

因此尽管这些关于创世的神话叙述的似乎是遥远的过去，但它们同时也谈到了个体现在的起源。在希伯来的《光明篇》中我们可以读到：

每一个灵魂和心灵在进入这个世界之前，都是由结合为一体的男性与女性组成

的。当它降到大地上时，两个部分分离开来并且这两个不同的身体被赋予了生命。在结婚时，明晓所有灵魂和心灵的上帝将他们结合起来，他们像以前一样再一次共有一个身体和一个灵魂，就像他们是一个个体的左边和右边.....然而男人的行为和他走哪条道路会影响这种结合。如果这个人是纯洁的，他的行为在上帝眼里是讨人喜欢的，那么他会与自己灵魂的女性部分（即他出生前的组成部分）相结合。[34](#)

这段卡巴拉教派的文字是对《创世记》中亚当产生夏娃的情节的解释。类似的概念也出现在柏拉图的《会饮篇》（*Symposium*）中。根据这种性爱的神秘主义，爱情的终极体验是认识到男女双方的错觉中存在着同一性：“彼就是此，此就是彼。”这一认识可以得到扩展，发现周围整个宇宙中多种多样的个体（人类、动物、植物，甚至矿物）也具有同一性。因此爱情体验变得与宇宙有关，首次打开视野的被爱者被放大成了宇宙的镜子。了解这种体验的男人或女人掌握了叔本华所说的“无处不在的美的学问”。他“游走于这些世界，吃他想吃的东西，变成他想变成的样子”，他坐下来歌唱宇宙统一之歌，歌的开头是：“哦，美妙！哦，美妙！哦，美妙！”[35](#)

化一为众

宇宙舞台的支柱应被打造出应有的性状

宇宙循环向前的滚动促成了一个向多个的转换。由此一个重大的转折或是裂缝将被创造出来的宇宙分裂成两个显然矛盾的存在面。在裴欧瑞的图中，人们从较低的黑暗中产生，并开始推升天空的工作。[36](#)他们的行为表现出了明显的独立性。他们召集会议，做决定，做计划，他们把安排组织世界的工作接管过来。然而我们知道不动的动者（unmoved mover）在幕后发挥着作用，他就像一位木偶操控师。

在神话中，只要不动的动者，即强大的有生命的人，成了注意力的中心，那么宇宙的形成就会具有奇迹般的自发性。各种元素会自发地或按照造物主微小的命令凝结起来并发挥作用，自己裂开的宇宙之蛋的各个部分无需帮助就能自己就位。但是当我们转换视角，转而关注活着的人时，当从栖息在空间和大自然中的人的视角来面对空间和大自然的全貌时，一个突然的变化令宇宙景象黯然失色。宇宙中各种形式的存在不再以有生命的、成长而和谐的事物的模式在运转，而是执拗地停滞着，往好里说也就是没有活力，呆滞迟缓。宇宙舞台的支柱必须做出调整，甚至应该被打造出应有的形状。大地生出荆棘和蓟，人类要靠辛苦劳动才能有饭吃。

因此我们会看到两种模式的神话。在第一种模式的神话中，造物主的威力继续自己发挥作用。在另一种模式的神话中，他们放弃了主动权，甚至对抗宇宙循环的进程。后一种神话模式中所表现的困难甚至早在宇宙父母为创造生命而拥抱在一起的漫长黑暗期间便开始了。让我们通过毛利人的神话来了解这个可怕的主题吧：

天空父亲兰奇（Rangi）紧紧地躺在大地母亲巴巴（Papa）的肚子上，这样孩子们就不会从子宫中挣脱出来。

他们的孩子处于一种不稳定的状态，在黑暗的世界中到处漂浮。他们的样子是这样的：有的在爬行.....有的直立，胳膊向上伸.....有的侧躺着.....有的平躺着，有的弯着腰，有的低着头，有的抬起双腿，有的跪着.....有的在黑暗中摸索.....他们都在兰奇和巴巴的怀中.....

最后兰奇和巴巴所创造的生命厌倦了连续不断的黑暗，他们商量说：“现在让我们来决定应该对兰奇和巴巴做些什么吧，是杀了他们好，还是把他们分开。”兰奇和巴巴的最凶狠的孩子杜·马通加（Tumatauenga）说：“好吧，让我们杀了他们吧。”

森林、森林中栖息的万物和所有树木所造的事物之父塔聂·马通加（Tane-mahuta）说：“不，不应该这样做。比较好的做法是把他们分开，让天空在我们头顶上远远的地方，让大地躺在我们脚下。让天空成为我们的陌生人，但大地作为滋养我们的母亲，应该依然让她和我们靠近。”

这些神中的几个兄弟试着将天空和大地分开，但徒劳无益。最后还是塔聂·马通加成功完成了这个巨大的工程。

现在他的头牢牢地固定在他的母亲——大地上，他抬起双脚，抵住他的父亲——天空，他使出巨大的力量伸展他的后背和四肢。于是兰奇和巴巴被分开了，他们大声尖叫，悲痛地呻吟着。

“你们为什么要这样杀死你们的父母？你们为什么犯下如此可怕的罪行，想杀死我们或把我们分开？”但塔聂·马通加没有停下来，他无视他们的尖叫和哭喊，他把大地重重地向下压，把天空远远地向上推.....[37](#)

正如希腊人所知，在赫西奥德（Hesiod）的叙述中，这个故事讲的是天空父亲乌拉诺斯（Ouranos）与大地母亲盖亚（Gaia）的分离。在这个版本的故事中，提坦·克隆那斯（Titan Kronos）用镰刀阉割了他的父亲，将他向上推开。[38](#)在埃及的传统形象中，宇宙夫妻的位置被颠倒过来：天空是母亲，父亲是富有生命力的大地。[39](#)但是神话的模式没有改变：他们的孩子，空气之神舒（Shu）将他们分开。在公元前3000年和公元前4000年古代苏美尔人的楔形文字原文中，我们也会看到这种形象。首先出现的是原始的海洋，原始的海洋产生了宇宙的山脉，它是由结合在一起的天空和大地组成。天空父亲安（An）和大地母亲基（Ki）生出了空气之神恩利尔，不久后他将安和基分开，自己与母亲结合，创造了人类。[40](#)

这些胆大妄为的孩子们的行为看起来很暴力，但与冰岛史诗《埃达》（*Eddas*）以及巴比伦创世的“创世泥板”（*Tablets of Creation*）中记录的瓜分父母力量的故事比较起来，那就不算什么了。在这些记录中，混沌中造物主的存在特点被侮辱为“邪恶”、“黑暗”与“淫秽”。现在聪明的年轻武士儿子鄙视生殖之源，鄙视处于萌芽状态的、沉睡的造物主，草率地杀死他，乱砍他，把他切成一段一段的，搭建出宇宙的结构。这就是后来所有屠龙胜利的模式，是漫长的英雄功绩历史的开端。

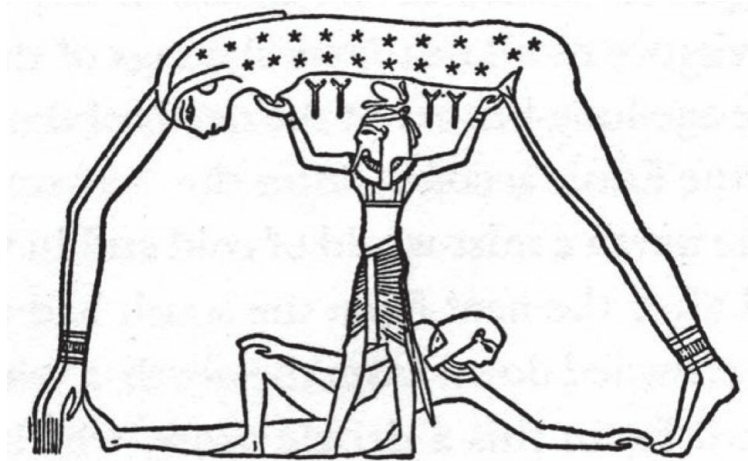


图60 天空与大地的分离（埃及，日期不详）

根据诗集《埃达》的叙述，“裂口”[\(50\)](#)在北方创造了一个寒冷的迷雾世界，在南方创造了一个火的地区，当来自南方的热量影响了从北方奔涌而下的冰冷的河流之后，泛着泡沫的毒液开始慢慢渗出。毒液产生了细雨，细雨凝结成白霜。白霜融化并滴落，在这些有毒的水滴中诞生了躺着休眠的雌雄同体巨人伊米尔（Ymir）。这个巨人一边睡觉一边出汗，他的一只脚和另一只脚生出了一个儿子，同时他的左手下面生出了一个男人和他的妻子。



图61 谋杀伊米尔（平版画，丹麦，1845年）

白霜继续融化、滴落，滴下的液体凝聚成了奶牛奥杜姆拉（Audumla）。它的乳房流出四股乳汁，伊米尔饮用这些乳汁，获得营养。而奶牛通过舔舐咸的冰块汲取营养。在她舔舐的第一天晚上，冰块中出现了人的头发，第二天出现了人的头，第三天整个人出现了，他的名字叫布利（Buri）。现在布利有一个名叫包尔（Borr）的儿子（他的母亲未知），他娶了伊米尔的巨人孙女中的一个。她生了三位一体的奥丁、威利（Vili）和维（Ve），然后他们杀死了沉睡的伊米尔，把尸体切成若干块。

伊米尔的肉变成了大地，

他的汗液变成了大海；

他的骨头变成了峭壁，他的头发变成了树木，

他的颅骨变成了天空。

然后漫不经心的众神用他的骨头做成了人类子孙的尘世；

用他的大脑做成了所有惨淡的云。[41](#)

诗集《埃达》收集了34篇有关异教的日耳曼神祇和英雄的古斯堪的那维亚语诗歌。这些诗歌的创作者是900—1050年期间北欧海盗世界的各个地区中（至少包括格陵兰）的歌手和诗人。这部诗集显然是在冰岛完成的。

诗集《埃达》是年轻诗人的手册，由冰岛上信奉基督教的诗歌大师兼酋长斯诺里·斯图鲁逊（Snorri Sturluson, 1178—1241）完成。这部诗集总结了异教的日耳曼神话，评述了诗歌的修辞规则。

这些文本中所记录的神话表现了早期的农民阶层（与雷神托尔有关）、较晚期的贵族阶层（沃坦—奥丁神话）以及另一种独特的阴茎崇拜综合体（伊斯、弗雷娅、弗雷三位神）。在这个充满深邃的沉思，但又荒谬滑稽的符号世界中，冰岛游吟诗人的影响与经典的、东方的主题混合在一起。

在巴比伦的版本中，英雄是太阳神马杜克（Marduk），受害者是可怕的，像龙一样的提亚马特（Tiamat），她被一群魔鬼侍候着，她是原始混沌的女性化身，也被称为混沌母神，但现在成了宇宙的威胁。太阳神带着他的弓箭、三叉戟、棍棒和罗网，在战争之风的护送下，登上了他的战车。四匹马身上挥洒着汗滴，它们被训练得能够把一切践踏在脚下。

.....然而提亚马特没有转身逃走，

桀骜不驯的话从她的嘴里冒出来.....

太阳神举起他强大的武器雷电，

对抗勃然大怒的提亚马特，他说：

“你自以为了不起，自以为高高在上，

你野心勃勃地想发动一场战争.....

你邪恶地设定了反对我父亲和众天神的计划。

厉兵秣马，加紧备战吧！

站好了！我要和你开战！”

提亚马特听到这些话时，

她像着了魔一样地失去了理智。

提亚马特发出一声疯狂刺耳的喊叫，

她浑身颤抖。

她口念咒语施展魔法。

参战的众神纷纷拿起他们的武器。

提亚马特和众神的智囊马杜克向着对方迎面而去；

准备决一死战。

马杜克张开他的罗网，抓住了提亚马特。

他又朝她放出邪恶的风，

可怕的风填满她的肚子，

她丧失了勇气，嘴张得大大的。

他手持三叉戟，戳破了她的肚子，

他割下她的内脏，刺穿她的心脏。

他战胜了她，结束了她的性命；

他推倒她的尸体，站在上面。

在降服了提亚马特的残兵之后，这位巴比伦的神返回宇宙母亲那里：

太阳神站在提亚马特的下半身上，

用他的棍棒无情地敲碎了她的颅骨。

他切开她的血管，

让北风把血吹到神秘的地方.....

然后太阳神停歇下来，注视着她的尸体.....

想出了一个诡诈的计划，

他把她像鱼一样劈成两半；

其中一半被他固定为天空的遮盖。

他钉上一根螺钉，安排了看守，

吩咐他们不要让她体液流出来。

他穿过天空，审视天上的区域，

他又把深渊安排为努迪穆得的住所。

太阳神测量了深渊的结构.....[42](#)

通过这种英勇的行为，马杜克用天花板把天上的水向后推，用地板把地下的水向后推。然后在中间的世界中创造了人类。

神话从来都会不厌其烦地说明，在被创造出来的世界中冲突并不像看起来的那样。提亚马特尽管被杀死、被肢解了，但并没有就此毁灭。如果从另一个角度来看这场战争，混沌怪兽可以别看成是自愿被粉碎的，她的各个部分移至各自的位置。马杜克和他那整整一代的神祇只不过是她的物质的微粒。从那些被创造出来的事物的角度来看，一切似乎是在危险与痛苦中由一只强大的手臂完成的。然而从产生存在物的中心来看，受害者自愿放弃她的肉体，切割肉体的手只不过是受害者自愿毁灭的代理人而已。

因此这里存在着神话的基本矛盾：双重焦点的矛盾。就像在宇宙循环的开端，我们可以说“神没有介入”，同时也可以说“神是创造者、保护者兼破坏者”，现在在这个“一个分裂成许多”的至关重要的连接点上，命运“发生了”，但同时也是“被引发的”。从根源的角度看，宇宙是形成的、激增的、消失的各种形式所构成的壮丽和声。但是转瞬即逝的生物所体验到的是战争的哭嚎与痛苦构成的刺耳声音。神话并不否认痛苦（被钉死在十字架上），但它们也会展示出痛苦之中、之后和痛苦周围的本质性的和平（天堂的玫瑰）。[43](#)



图62 混沌怪兽与太阳神（石膏板雕刻，亚述，公元前885—前860年）

伊甸园中亚当和夏娃的堕落便体现了从核心原因的静止视角到外围结果的骚动视角的转变。他们偷食禁果，“他们二人的眼睛就明亮了”。[44](#)天堂的极乐从此与他们无缘，从具有改变作用的遮蔽物的另一侧他们看到了被创造出来的世界。从此以后他们必须通过辛勤劳作才能有所收获。

创世的民间故事

人类定居之初大地尚未坚硬

原始的民间神话故事的简单性与宇宙循环神话的深奥的暗示形成了对比。在有关宇宙起源的民间故事中没有对遮蔽物背后秘密的长期明显的探索。穿过永恒的空白之墙，一个朦胧的创造者形象闯进来塑造了万物的世界。他的泥土具有如梦似幻的持久性、流动性以及环境力量。大地还没有变硬，为了适合未来人类的居住，还有许多要做的事情。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

真正关于原始人（以捕鱼、狩猎、挖根茎和采浆果为生）的神话与公元前6000年伴随着农业、养奶牛和放牧的发展而出现的文明社会的神话之间存在着很大差异。大多数我们称之为“原始的”实际上是“殖民的”，也就是源自较高的文化中心，为满足较简单社会的需要而被进行了改编。为了避免“原始的”这个词的误导性，我将不成熟的或退化的传说称为“民间神话”。这种说法足以满足目前对普遍形式进行的初级比较研究，尽管它当然不适用于严格的历史分析。

蒙大拿的黑脚族宣称一位酋长四处周游，创造了人类，布置了万物。

他自南方来，向北方去，一路上创造了动物和鸟类。他首先创造了山脉、大草原、森林和灌木丛。然后他继续前进，向北旅行，一边走一边创造事物，在各处安置河流，在河流上安置瀑布，在各处的大地上泼洒红色的颜料——把世界装扮成今天我们所看到的样子。他创造了牛奶河（提顿河），然后走过它，觉得累了。他继续爬上一座小山并躺下来休息。他平躺在地上，四肢展开，他用石头标示出自己身体各个部分的形状——身体，头、腿、胳膊和每一个部分的形状。今天你还能看到那些石头。休息之后，他继续向北走，被一个小山绊了一跤，跪倒在地。于是他说：“你这个绊人的坏东西。”他举起那里的两个巨大山峰，并把它们命名为“膝盖”，至今人们依然这样叫它们。他继续向北走，他把一些石头带在身边并用它们建成了“甜草山”……

一天，酋长决定他应该创造一个女人和一个小孩，于是他用黏土做出了女人和她的孩子。然后他把黏土捏成人的形状并对它说：“你一定是人。”然后他把黏土盖起来，走开了。第二天早上他来到这个地方，把覆盖的东西拿掉，看到黏土的人形发生了一点儿改变。第三天早上又改变了一点儿，第四天早上改变还在继续。第五天早上他来到那里，把覆盖的东西拿掉，看着黏土人并让他们站起来行走。他们这样做了，他们和他们的创造者来到河边，他告诉他们自己名叫纳皮（Na'pi），也就是酋长。

当他们站在河边时，女人问他：“事情会怎样？我们会一直活着吗，生命会有终结吗？”他说：“我从来没想过这些。我们必须决定这件事。我会把这块牛粪扔到河里，如果它漂浮着，人类死去四天之后会再次活过来，他们只死去四天。如果牛粪沉下去了，那么人类的生命会有终点。”他把牛粪扔到河里，牛粪漂浮着。女人转身捡起一块石头并说道：“不，我要把这块石头扔到河里，如果石头漂浮着，我们将永生不死；如

果它沉下来了，那么人就必有一死，而且他们会为彼此的死感到悲伤。”女人把石头扔进河里，石头沉了下去。酋长说：“这就是你的选择，人类的生命将会有终点。”[45](#)

布置安排世界、创造人类和决定死亡是有关原始造物主的故事中的经典主题。我们很难了解人们对这些故事的相信程度或人们在什么意义上相信这些故事。神话并非直截了当地表达意义，而是采用了拐弯抹角的方式，就像上面故事中的酋长如此那般，仿佛做了些什么。许多被收集在起源故事类别下的故事更多地被认为是受欢迎的童话，而不是对创世的记录。在各种文明中，无论是较高等的还是较低等的，这样像说笑般地讲述神话很常见。人口中头脑比较简单的成员会过分严肃地看待神话中的形象，但基本上它们并不能代表教义或当地的“神话”。例如在毛利人中流传着一些非常棒的宇宙起源故事，其中一个故事讲到，一只鸟把一个蛋下到了原始的大海里，蛋破裂开，从里面出来了一个男人、一个女人、一个男孩、一个女孩、一头猪、一只狗和一条独木舟。所有生物都上了独木舟，漂流到了新西兰。[46](#)这个故事显然是关于宇宙之蛋的滑稽剧。另一方面，堪察加人（Kamchatkans）非常严肃地宣称，神最初生活在天上，但后来降落到大地上。当他穿着雪鞋四处游走时，他脚下新的土地会像又薄又易弯曲的冰一样下陷，从此以后这些地面便崎岖不平了。[47](#)在中亚吉尔吉斯人（Kirghiz）的神话中，两个早期的人类照看一头大牛，他们因长时间没有水喝而差点渴死，这头牛用巨大的牛角撕扯开了大地，为他们找到了水。吉尔吉斯的湖泊就是这样形成的。[48](#)

在神话和民间故事中常常会出现一个不断反对善意的造物主的小丑形象，由此可以解释遮蔽物的这一侧为什么会存在不幸与困难。新不列颠岛的美拉尼西亚人（Melanesian）流传着一个模糊的存在体的故事，据说他是“第一个人类”，他在地上画了两个男人，然后抓破自己的皮肤，把血洒在画上。他摘了两片巨大的树叶，把它们盖在图画上，过一会儿它们变成了两个人。这两个人分别叫托·卡宾纳纳（To Kabinana）和托·卡尔夫夫（To Karvuvu）。

托·卡宾纳纳独自离开，他爬上一棵长着淡黄色果实的椰子树，他摘下两个还没成熟的椰子，把它们扔到地上，椰子破裂开来，变成了两个漂亮的女人。托·卡尔夫夫爱慕这些女人，便问他的兄弟是怎么得到她们的。托·卡宾纳纳说：“爬上椰子树，摘两个没成熟的椰子，把它们扔到地上。”但当托·卡尔夫夫扔果子的时候，果实的尖端是朝下的，这样变出来的女人长着丑陋的塌鼻子。[49](#)



图63 科荷勒姆（Khnum）在陶工旋盘上制作法老的儿子，托特则标记出他的寿命（纸莎草纸画，埃及托勒密王朝，公元前3—前1世纪）

一天，托·卡宾纳纳用木头雕刻了一条图姆鱼并把它放入海洋，它变成了一条活鱼。这条图姆鱼会把玛利瓦伦鱼驱赶上岸，托·卡宾纳纳只要在海滩上把它们收拢起来就可以了。托·卡尔夫夫很羡慕，也想创造一条。不过当他学着雕刻图姆鱼的时候，雕出来了一只鲨鱼。鲨鱼非但没有把玛利瓦伦鱼驱赶上岸，反而把它们吃掉了。托·卡尔夫夫哭着走到他的兄弟面前说：“我希望我没有制造出那条鱼，它除了把其他鱼都吃掉，什么也不干。”“它是什么种类鱼？”托·卡宾纳纳问。托·卡尔夫夫回答道：“嗯，我制造了一条鲨鱼。”“你真是一个讨厌的家伙，”他的兄弟说，“现在你必须改正这个错误，否则我们的凡人后代便会遭殃。你制造的鱼会把其他鱼都吃掉，还会把人吃掉。”[50](#)



图64 恶作剧之神埃德舒（木雕、梭螺和皮革，约鲁巴人，尼日利亚，19世纪—20世纪初）

在这个愚蠢的行径之后，我们可以看到最早的人（割破自己的模糊存在体）在宇宙的框架中制造了双重结果——善与恶。这个故事并不像它看起来的那样幼稚。[51](#)此外，最后一段对话的古怪逻辑暗示着柏拉图式的鲨鱼原型在形而上学中是预先存在的。这是每个神话中都固有的观念。同样普遍的是反派角色，也就是被表现为小丑的邪恶的代表。魔鬼，无论是强壮的呆子还是敏锐聪明的骗子，始终是小丑的形象。尽管他们在时间与空间的世界中可能取得胜利，但当视角转换到超自然的视角时，他们以及他们所干的事都会消失。他们错误地把幻影当作实物，他们象征着幻影世界中不可避免的不完美，只要我们依然在遮蔽物的这一侧，这些不完美就无法消除。

西伯利亚的黑鞑靼人（Tatars）说，当造物主帕加那（Pajana）创造第一个人类时，他发现他不能制造出能给予他们生命的灵魂。于是他不得不来到天上，从至高无上的神顾戴（Kudai）那里取得灵魂，同时要让一条没有毛的狗看守他制造出来的人形。当他不在的时候，魔鬼埃利刻来了。他对那只狗说：“你没有毛，如果你让我得到这些没有灵魂的人，我就给你金色的毛。”这个提议让那只狗很满意，它把自己看守的人交给了诱惑它的魔鬼。埃利刻用他的唾沫污损了这些人，当他正要逃走的时候，看到顾戴前来给予他们生命。顾戴看到了刚才发生的事情，于是他把人类身体的里面翻到了外面。这就是为什么我们的身体内部有

唾沫和杂质的原因。[52](#)

只有当超自然的产物分裂成空间形式时，民间神话才会开始讲述创世的故事。然而在评价人类状况的基本点上，它们与伟大的神话并没有区别。它们的象征性人物在含义上（通常也在特性和行为上）与更高等的象征符号是一致的。民间神话中的人物所行走的神奇世界正是更高等神话所展示的世界：深层睡眠与觉醒意识之间的世界和时期。在这个区域中，一个分裂成多个，而多个在一个中实现了调和一致。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

造物主的力量中负面的、兼具小丑与魔鬼特性的一面从宇宙创世的联系中脱离出来，成了故事中特别受人喜爱的逗乐题材。一个生动的例子是美国大平原上的郊狼。狐狸列那（Reynard）是这一形象在欧洲的化身。

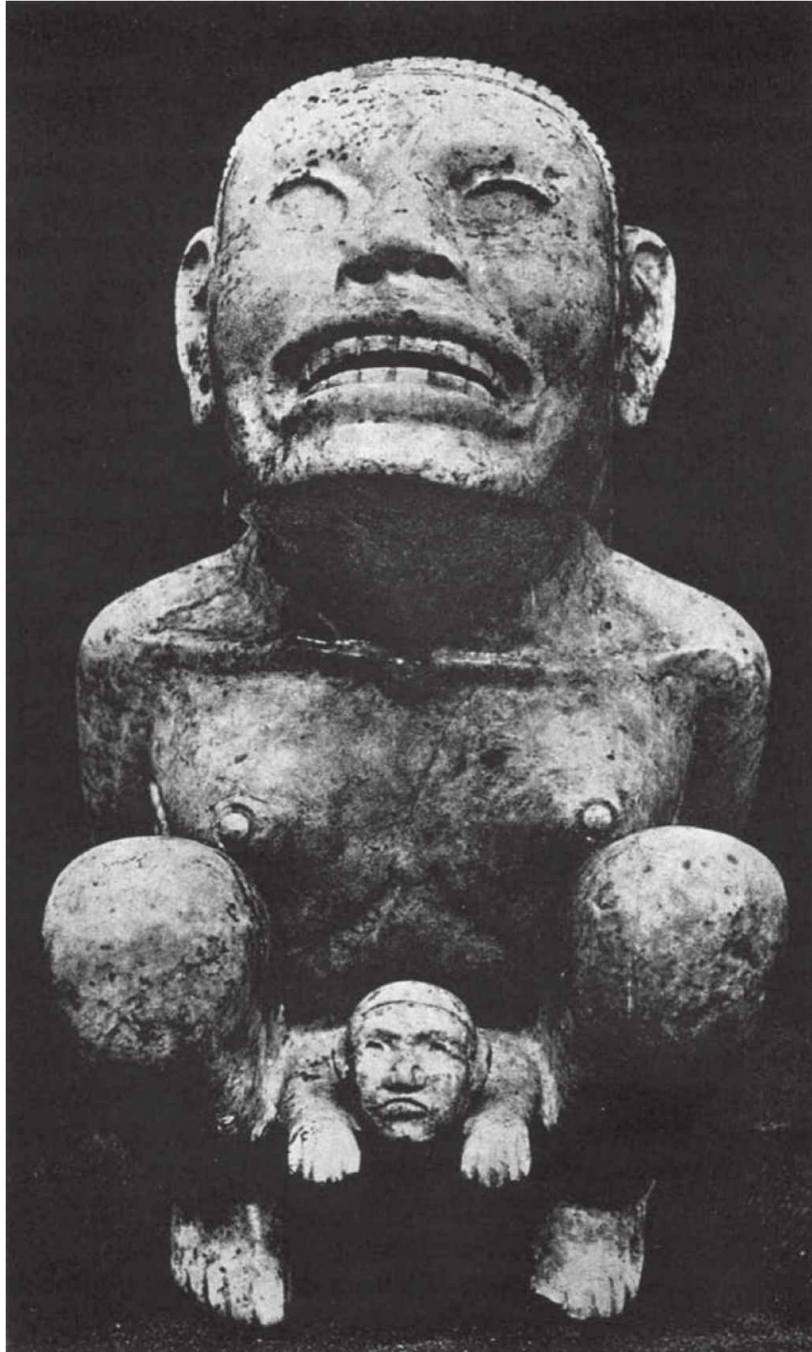


图65 特拉佐蒂奥托（Tlazolteotl）分娩（夹杂着石榴石的细晶岩雕刻，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末—16世纪初）

童贞女得子

通过某一具有改变作用的媒介，父亲创造世界的圣灵逐渐变成了各种各样的尘世体验，这一媒介就是宇宙之母。

宇宙之母

通过某一具有改变作用的媒介，父亲创造世界的圣灵逐渐变成了各种各样的尘世体验，这一媒介就是宇宙之母。在《创世记》第2节中我们可以读到“神的灵运行在水面上”，而宇宙之母就是原始元素的化身。在印度的神话中，宇宙之母是女性形象，自我通过她创造了众生灵。更抽象的理解是，她是标示宇宙边界的框架：“空间、时间和因果”，即宇宙之蛋的壳。再抽象一些，她是促使自我沉思的造物主开始创造世界的诱惑物。

在强调造物主母性而非父性的神话中，这位最早的女性占据了宇宙之初的舞台，发挥着其他神话中男性所发挥的作用。而且她是童贞女，因为她的配偶是看不见的未知者。

在芬兰人的神话中，我们可以看到这种形象的奇怪表征。《卡勒瓦拉》（*Kalevala*）[1](#)第1章讲述了空气的童贞女女儿从天宫中降落到原始的大海里的故事，她在永恒之水上漂浮了几百年。

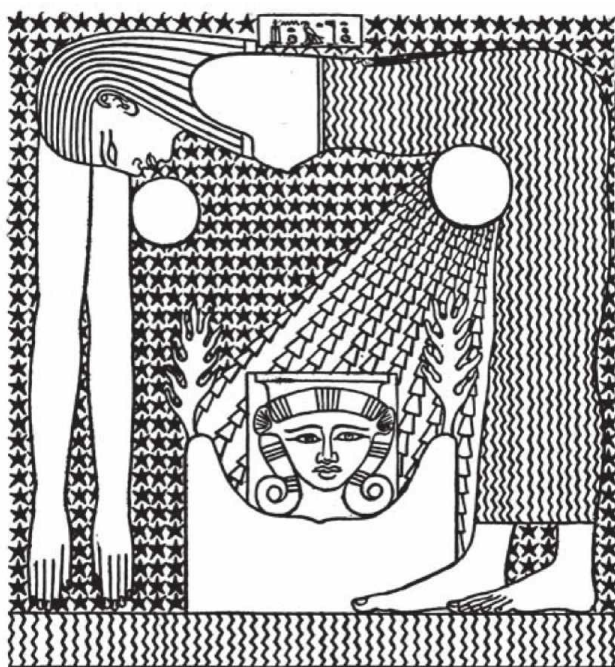


图66 努特（Nut，天空）诞出太阳，太阳的光芒照射在地平线（爱与生命）上的哈索尔（Hathor）身上（石雕，托勒密王朝，埃及，公元前1世纪）

接下来一场猛烈的暴风雨骤起，

暴风雨来自东方，
大海波涛汹涌，泛起白沫，
巨浪滔天，一浪高过一浪。
童贞女在暴风雨中飘摇，
巨浪猛烈地拍打着她，
她漂浮在蔚蓝的海面上，
被送上了泛着泡沫的巨浪之巅，
直到风在她身边刮过，

大海唤醒她体内的生命。[2](#)

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

现代形式的《卡勒瓦拉》（又名《英雄国》）是埃利亚斯·伦洛特（Elias Lönnrot, 1802—1884）的作品，他是一位乡村医生兼芬兰语言学家。他在收集了大量有关传奇英雄华奈摩伊宁（Väinämöinen）、易尔马里宁（Ilmarinen）、勒明卡伊宁（Lemminkäinen）和库勒伏（Kullervo）的民间诗歌后，按照调整后的顺序把这些诗歌编写在统一的诗句中。这部作品长达两万三千余行。

亨利·沃兹沃思·朗费罗（Henry Wadsworth Longfellow）看了伦洛特的《卡勒瓦拉》的德文译本后，完成了他的《海华沙之歌》（*Song of Hiawatha*）的构思并选定了它的格律。

水之母（Water-Mother）带着子宫里的孩子在海面上漂浮了七个世纪而无法分娩。她向至高无上的神乌戈（Ukko）祷告，乌戈派去一只野鸭在她的膝盖上筑巢。野鸭的蛋从膝盖上掉落下来，摔碎了，碎片形成了大地、天空、太阳、月亮和云。然后仍在漂浮的水之母自己开始创造世界。

第九年过去了，

正值第十个夏天之际[\(51\)](#),

她从海里抬起她的头,

她抬起她的前额,

开始创造世界,

她给世界带来秩序,

在开阔的海面上,

在无边的海水中,

她的手指着哪里,

哪里就会出现凸出的海岬;

她的脚放在哪里,

哪里就会出现鱼的洞穴;

当她潜入水下,

那里就会形成海洋的深处;

当她朝陆地游去,

那里的海岸就会延伸;

她的脚伸向哪块陆地,

就可以在哪里撒网捕鲑鱼；
她的头轻轻触碰哪块陆地，
弯曲的海湾就会向哪里延伸。
她漂向远离陆地的海面，
停留在开阔的海水中，
她在那里创造了海洋中的礁石，
和眼睛看不到的暗礁，
船航行到那里常常会粉身碎骨，
水手常常会在那里丧命。[3](#)

但是婴儿依然在她的身体里，逐渐成长为多愁善感的中年人：
尚未出生的是华奈摩伊宁：
也就是尚未出生的不朽者，
已经不年轻且坚定的华奈摩伊宁，
躺在他妈妈的身体里，
经历了三十个夏天，
与三十个冬天，
永远停留在平静的水面上，

停留在泛着泡沫的巨浪中。

于是他思考着，

他如何能继续生活下去，

生活在如此阴暗无望的地方，

生活在如此狭窄的居所里，

在那里他看不到月光，

也看不到阳光。

然后他说了以下这段话，

如此这般表达了他的想法：

“月亮帮助我，太阳解放我，

大熊星座给我建议，

让我穿过我所不知道的入口，

通过我所不熟悉的通道。

从容纳我的小窝里出来，

从如此狭小的居所中出来，

来到引导漫游者的大地上，

来到引导我的开阔空气中，
仰望天上的月亮，
和太阳光的辉煌；
看到头顶的大熊星座，
和天空中的闪闪繁星。”
月亮没有给予他自由，
太阳也没有解放他，
于是他厌倦了存在，
他的生命变成了一种负担。
于是他移动到入口，
用他的第四根手指，
迅速打开骨头的门户，
他左脚的脚步趾，
他的膝盖越过门户。
他一头栽进海水里，
用手推开波浪，

这样他依然在海洋里，

这位英雄在波涛中沉浮。[4](#)

在已经出生的英雄华奈摩伊宁游到海岸之前，他还要面对第二次母亲子宫的考验，即狂暴的宇宙海洋。现在他没有了保护，不得不接受非人类的大自然力量的启蒙。在水面上，在风中，他不得不再次体验本已非常了解的事物。

他在水中逗留了五年，

等待了五年，等待了六年，

等待了七年，甚至等待了八年，

在海洋的表面，

在无名的海角边，

靠近荒凉的不毛之地。

他双膝着地，

胳膊撑在地上，

站起身他可以看到月光，

享受美好的阳光，

看到头顶的大熊星座。

古老的华奈摩伊宁，

他，永远闻名遐迩的游吟诗人，

神圣的女造物主是他的母亲，

他的母亲就是易尔马达。[5](#)

命运的母体

生命之母同时也是死亡之母

宇宙女神会以多种模样示人，因为从被创造出来的世界的角度看，创世的结果是多样复杂的，甚至具有相互矛盾的影响。生命之母同时也是死亡之母，她戴上了饥馑和疾病这些丑陋的魔鬼般的面具。

苏美尔—巴比伦的星际神话将宇宙女神的各个方面与金星的相位联系起来。作为早晨的星星，她是童贞女；作为晚上的星星，她是娼妓。作为夜空中的贵妇人，她是月亮的配偶；当在太阳的光辉中消失时，她是地狱中的丑老太婆。凡是受到美索不达米亚文化影响的地方，这颗不稳定的星星的光辉就会关系到女神的特性。

非洲东南部南罗得西亚的瓦赫维马孔尼（Wahungwe Makoni）部落有这样一则神话，它展示了金星母亲在宇宙创世循环最初各个阶段中所对应的特点。在这则神话中，最初的人类是月亮。早晨的星星是他的第一位妻子，晚上的星星是他的第二位妻子。就像华奈摩伊宁通过自己的行动从子宫中摆脱出来一样，月亮摆脱了深不可测的水。他和他的妻子们是地球上各种生物的父母。这则故事是这样的：

毛利（Maori，神）创造了第一个人并称他为米西（Mwuetsi，月亮）。毛利把他放在德西瓦（Dsivoa，湖）的底部，给他一个装满南根纳油的南根纳角[\(52\)](#)。米西生活在德西瓦。

一天，米西对毛利说：“我想到地面上去。”毛利说：“你会后悔的。”米西说：“尽管如此，我还是想到地面上去。”毛利说：“那么你就去吧。”米西从德西瓦中出来，来到地面上。

地面上很冷，空空荡荡，没有草，没有灌木，没有树，也没有动物。米西痛哭起来，他对毛利说：“我在这里怎么生活啊？”毛利说：“我警告过你。你走上了一条终点是死亡的道路。不过我会赠予你一个你的同类。”毛利把一个少女送给米西，少女名叫马萨西（Massassi），就是早晨的星星。毛利说：“马萨西会做你两年的妻子。”毛利还给了米西一个打火器。

傍晚米西和马萨西进入洞穴里。马萨西说：“帮我个忙。我们该生火了。我来收集奇曼德拉（chimandra，引火物），你来转动鲁西卡（rusika，打火器可旋转的部

分)。”于是马萨西开始收集引火物，米西转动起鲁西卡来。火被点燃后，米西躺在火的一侧。马萨西躺在另一侧。火焰在他们之间燃烧。

米西心里想，“毛利为什么要给我这个少女？我应该和这个少女马萨西一起做什么？”夜晚降临，米西拿着他的南根纳角，用一滴南根纳油湿润他的食指。米西说：“我要跳过火焰。”（这句话被米西以夸张的、仪式性的语气重复了很多遍。）米西跳过火焰，靠近少女马萨西。米西用涂了油的手指抚摸马萨西的身体。然后米西回到他的床上睡觉。

第二天早上当米西醒来时，他看到马萨西的身体隆起。天亮时马萨西便开始分娩，她生出了草，生出了灌木和树。马萨西不停地分娩，直到地球上被绿草、灌木和树木所覆盖。

树木不断生长，直到树的顶部碰到了天空。当树的枝叶与天空相遇时，大雨从天而降。

米西和马萨西过着富裕的生活。他们有水果和谷物。米西盖起了房子，做了一把铁铲，还做了一把锄头，开始种庄稼。马萨西自己编渔栅捕鱼，捡柴火，打水，做饭。马萨西和米西这样生活了两年。

两年后毛利对马萨西说：“时间到了。”毛利从大地上带走了马萨西，把她送回了德西瓦。米西放声大哭。他哭着对毛利说：“没有马萨西我该怎么办？谁来给我捡柴火，打水？谁给我煮饭？”米西哭了八天。

八天之后，毛利对米西说：“我警告过你，你将会死去。不过我会给你另外一个女人，她叫莫伦戈（Morongo），也就是夜晚的星星。莫伦戈将和你一起生活两年。然后我会把她带回去。”毛利把莫伦戈送给米西。

莫伦戈来到米西的小屋。傍晚米西想躺在他的那一侧。莫伦戈说：“不要躺在那里，和我一起躺。”米西在莫伦戈的旁边躺下。米西拿出南根纳角，把一些南根纳油涂在他的食指上。但是莫伦戈说：“不要那样做。我和马萨西不同。现在用南根纳油涂抹你的生殖器和我的生殖器。”米西照她的话做了。莫伦戈说：“现在和我交媾。”米西和莫伦戈交媾，然后睡觉了。

清晨米西醒来，看到莫伦戈的身体隆起。天亮时莫伦戈开始分娩，第一天她生出了小鸡、绵羊和山羊。

第二天晚上米西又和莫伦戈一起睡觉。接下来的早上莫伦戈生出大羚羊和牛。

第三天晚上米西又和莫伦戈一起睡觉。接下来的早上莫伦戈先生出男孩们，然后生出女孩们。早晨出生的男孩们到黄昏时便长大成人了。

第四天晚上米西还想和莫伦戈一起睡觉，但下起了雷暴雨。毛利说：“不要这样做，你会很快死去。”米西很害怕。雷暴雨过去了。莫伦戈对米西说：“做一扇门，用它堵住小屋的入口。然后毛利就看不到我们在做什么了。你就可以和我睡觉了。”米西做了一扇门，用它堵住小屋的入口。他和莫伦戈交媾，然后睡着了。



图67 月亮国王和他的子民（史前岩画，津巴布韦，大约公元前1500年）

清晨米西醒来，看到莫伦戈的身体隆起。天亮时莫伦戈开始分娩，她生出了狮子、豹子、蛇和蝎子。毛利看到了，他对米西说：“我警告过你。”

第五天晚上米西又还想和莫伦戈一起睡觉，但莫伦戈说：“看，你的女儿长大了，和你的女儿交媾。”米西看着自己的女儿们。她们已经长大成人，而且很漂亮。他和她们交媾。她们生育了孩子。早晨出生的孩子到晚上时就长大成人了。于是米西成了许多子民的曼波（Mambo，国王）。

然而莫伦戈开始和蛇睡觉，她再生育了，并且和蛇生活在一起。一天米西回去找莫伦戈，想和她睡觉。莫伦戈说：“不要这样做。”米西说：“但我想。”他和莫伦戈一起躺着，在莫伦戈的床下卧着一条蛇。蛇咬了米西，米西生病了。

第二天没有下雨，植物枯萎了，河流和湖泊逐渐干涸，动物都死了。人也开始死去，死去的人很多。米西的孩子们问：“我们能做些什么？”米西的孩子们说：“我们要去请教哈卡他（hakata，神圣的骰子）。”他们找哈卡他商量。哈卡他说：“国王米西在生病，越来越憔悴。把米西送回德西瓦。”

于是米西的孩子们勒死了米西并埋葬了他。他们把莫伦戈和米西埋在一起。然后他们选了另一个人当曼波。莫伦戈在米西的津巴布韦也生活了两年^[53]。⁶

显而易见，生殖三个阶段中的每一个阶段代表了世界发展中的一个时代。发展的模式是可以被预知的，就好像已经被看到的事情，至高无

上的神的警告说明了这一点。然而月亮，即强大的有生命的人，没有逃脱他的命运。湖底发生的对话是永恒与时间的对话，即“活人的谈话”：“生存还是毁灭。”难以抑制的欲望最终占了上风：行动开始了。

月亮的妻子和女儿是他命运的化身和促成者。随着他创世意愿的变化，女神兼母亲的美德与特点也被改变了。从原始子宫中诞生出来之后，月亮最初的两个妻子是前人类和超人类。但是随着宇宙创世循环的发展，以及随着成长时期从原始形式过渡到人类历史形式，宇宙分娩出的女人退出，让位于人类的女人。因此这位年老的男性造物祖先在他的社会中变成了形而上学的不合时宜的人。当最后他对人类的女人感到厌倦并再次渴望他多产的妻子时，世界因他的反应而一时陷入病态，但随后摆脱了出来。主动权转移到了孩子们的社会。象征性的、令梦境沉重的父母形象退缩到了原始的深渊中。万物齐备的大地上只留下人类。宇宙创世的循环继续运转。

救赎的子宫

她是人类的缩影也是风的新娘

人类的世界现在就是问题所在。在国王实用性的判断的引导下，在代表神圣骰子的祭司的指导下，意识的领域收缩了很多，以至于人类喜剧的宏大轮廓迷失在了目标交错的一片混乱中。人类的视角变得狭隘，只能理解存在的表面，也就是能够反射光的、有形的表面。深层的景象被遮蔽淹没了。社会陷入错误和灾难。小小的自我篡夺了造物主的评判权。

在神话中这是一个永远的主题，在预言家的口中，这是一个熟悉的呼声。在身体和灵魂扭曲的世界里，人们渴求某个能够再次代表神的化身的人物。我们都熟悉自己文化传统中的这类神话。它以各种各样的形式出现在世界各地。当希律王（Herod，施行恶政、固执与自我的极端象征）将人类带到精神卑微的最低点时，循环的神秘力量便开始自行发挥作用。在一个不起眼的村庄，一位少女出生了，她保持自己不受到那个时代普遍的错误的玷污：她是宇宙之女所生人类的缩影，她是风的新娘。她的子宫像原始的深渊一样处于未孕状态，随时准备发挥出原始的力量，使她的子宫受孕。

“某一天，当玛利亚站在泉水边灌满她的水罐时，主的天使出现在

她面前并说，‘你是有福的，玛利亚，因为你的子宫是为上帝准备的住所。看吧，天堂之光将停留在你的子宫里，它将通过你照亮整个世界。’⁷

世界各地都流传着这样的故事，主要梗概具有惊人的一致性，以至于早期的基督教传教士不得不认为，他们在哪里传教，魔鬼就在哪里嘲笑他们的教义。弗雷·西蒙（Fray Pedro Simon）在他的《征服西印度洋群岛的历史记录》（*Noticias Historiales de las conquistes de Tierra Firme en las Indias Occidentales*）中写道：

在南美洲哥伦比亚的通哈人（Tunja）和索加莫佐（Sogamozzo）人中开始传教之后，那些地方的魔鬼开始提出相反的教义。除此之外，魔鬼还诋毁牧师们关于通过童贞女玛利亚取肉身成人的教义，并宣称这种事还没有发生过，但不久太阳的光线会让瓜切塔（Guacheta）村的一个少女怀孕，在她的子宫中取肉身成人，但少女仍保持处子之身。这些消息被传遍整个地区。非常碰巧的是，被提到的那个村庄的酋长有两个处子之身的女儿，每个女儿都渴望这样的奇迹能发生在自己身上。每天破晓之时，她们就离开父亲的住所和围栏围起来的菜园，爬上村庄周围许多小山中的一座，面对太阳的方向，让太阳的第一缕光线毫无遮拦地照射到她们身上。这种情况持续了几天，魔鬼称得到了神的许诺（神的判断令人无法理解），事情会如他计划的那样发生。就这样其中一个女孩怀孕了，据她宣称，是太阳令她怀孕的。九个月后她给世界带来了一个巨大而宝贵的哈克塔（hacuata），也就是祖母绿宝石。这个女人用棉花包住宝石，放在乳房之间，在那里保存了若干天后，宝石最终变成有生命的人：一切都是按照魔鬼的指示发生的。那个孩子被命名为葛兰恰丘（Goranchacho），他在酋长，也就是他外祖父的家里被抚养长大，直到他长到二十四岁左右。

然后他在庆祝凯旋的行进队列的簇拥下向国家的首都走去，在各个地方都被称颂为“太阳之子”。⁸

在印度神话中，山岳之王喜马拉雅（Himalaya）的女儿，雪山女神帕尔瓦蒂（Pārvatī）归隐到高山中，进行非常严格的苦修。一个名叫塔拉卡（Taraka）的巨人暴君篡夺了世界的统治权，根据预言，只有主神湿婆神的儿子能够推翻他。然而湿婆神是瑜伽之神——超然、孤独，沉浸在冥想中。湿婆神永远也不可能有儿子。

帕尔瓦蒂决定做到在冥想方面配得上湿婆神，由此来改变世界的状况。她也超然孤独地沉浸在自己的灵魂中，她赤身裸体地在阳光下暴晒，而且不进食，她甚至在四个方向上点燃了四堆火来增加热度。她美丽的身体皱缩成了易碎的骨架，皮肤变得像皮革一样坚硬。她的头发纠缠在一起，乱糟糟的。她温柔而水汪汪的眼睛被灼伤了。

一天，一个年轻的婆罗门来到这里，问为什么这样美丽的人要用如此折磨人的方法来摧毁自己。

她回答说：“我渴望得到至高无上的湿婆神。他是孤独和不可动摇的专注之神。因此我进行这些苦修，希望他被感动，打破内心的平衡，爱上我。”

那个年轻人说：“湿婆神是毁灭之神，他是世界的摧毁者。湿婆神的快乐是在坟地里尸体的恶臭中冥想，在那里他看着死者腐烂的尸体，这正合他毁灭一切的心意。湿婆神的花环是活着的毒蛇。而且他是乞丐，没有人知道他的身世。”

帕尔瓦蒂说：“他是你这样的人无法理解的。他虽然是一个乞丐，却是财富的本源；虽然很可怕，却是恩典之源。他可以按照自己的意愿戴上或摘掉蛇的花环或珠宝的花环。他是永恒之物的创造者，他该如何出生呢？湿婆神是我爱的人。”

随即年轻人卸掉了伪装，他就是湿婆神。[9](#)

童贞女做母亲的民间故事

生殖的力量无处不在

佛陀以乳白色大象的样子从天上降入他母亲的子宫中。一个神以一团羽毛的形式走近“身穿蛇编织成的裙子”的阿兹特克人的女神科阿特立库（Coatlicue）。奥维德的《变形记》中有很多关于伪装成各种样子的神纠缠仙女的章节：朱庇特伪装成公牛、天鹅或一阵金子雨。不小心被吞食的树叶、坚果，甚至一阵微风都足以使准备好的子宫受孕。生殖的力量无处不在。根据那个时刻的突发奇想或命运，怀上的可能是英雄兼救世主，也可能是毁灭世界的魔鬼——没人能知道。

在受欢迎的故事和神话中有许多童贞女生子的描写。用一个例子来解释便足够了：有一个来自汤加的奇怪故事，它是和美男子西尼劳（Sinilau）有关的一系列故事中的一个。这个故事非常有趣，它不仅极度荒谬，而且以无意识的滑稽讽刺清楚地表现了典型的英雄生活中的每一个重要主题：童贞女生子、寻找父亲、考验、与父亲和解、童贞母亲升天和加冕，最后真正的儿子获得胜利，假冒者受到惩罚。

从前有一对夫妻，妻子怀孕了。当她临盆即将分娩的时候，她让丈夫把她抬起来，好让她分娩。但是她生出了一个蛤蜊，她丈夫生气地把她扔下。然而她吩咐丈夫

把蛤蜊放到西尼劳洗澡的池塘里。西尼劳来洗澡了，他把用来洗澡的椰子壳扔到水里。蛤蜊顺势滑动，把椰子壳吸了进去，因而怀孕了。

一天蛤蜊的母亲看到蛤蜊向她滚过来。她生气地问蛤蜊来做什么。蛤蜊回答说这不是生气的时候，让她用帘子隔出一块地方，好让它分娩。于是帘子被挂起来，蛤蜊生了一个大胖儿子。然后它滚回池塘，蛤蜊的母亲照顾孩子，他被取名为“檀香木下的法泰”。时间流逝，蛤蜊又怀上了孩子，它再一次滚到它要分娩的房子。整个过程又重复一遍，蛤蜊再次生下了一个儿子，他被取名为“桃金娘随意缠绕的法泰”。他也被留给蛤蜊的母亲和她的丈夫照顾。



图68 穿着蛇编织成的裙子的科阿特立库，即大地之母（石雕，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末）

两个男孩长大成人后，蛤蜊的母亲听说西尼劳要举办一场庆祝活动，她认为她的两个外孙应该到场。她把两个年轻人叫过来，让他们做好准备并告诉他们要去参加的庆祝活动的举办人就是他们的父亲。当他们来到举办庆祝活动的地方时，所有人都盯着他们，所有的女人都凝视着他们。当他们走过去的时候，一群女人呼唤他们到她们那里去，但这两个年轻人拒绝了，他们继续向前走，直到来到喝卡瓦酒的地方。他们在那里给人们倒卡瓦酒。

但是西尼劳因为他们干扰了自己的庆祝活动非常气恼，命令他们拿过来两个大酒杯。然后他吩咐手下抓住其中一个男孩，要把他切碎。竹子刀被磨得很锋利，但当它的尖端碰到男孩的身体时，它只是轻轻滑过他的身体。男孩大喊着：

刀砍到我的身上又滑掉，

你只是坐在那里朝我们看，

看我们是不是和你相像。

西尼劳问那个年轻人在说什么，于是随从们对他重复了这些话。他命令把两个年轻人带过来，问他们谁是他们的父亲。他们回答他就是他们的父亲。西尼劳亲吻新找到的儿子，让他们去把他们的母亲带来。于是他们来到池塘找到蛤蜊，把蛤蜊带到他们的外祖母那里，她把蛤蜊劈开，里面站着一个可爱的女人，名叫“住在河里的希娜”。

然后他们出发返回西尼劳那里。两个年轻人披着被称为塔弗化（taufohua）的带穗子的席子，他们的母亲披着被称为塔乌阿（tuoua）的漂亮无比的席子。两个儿子走在前面，希娜跟随在后面。当他们来到西尼劳那里时，发现他和他的妻子们坐在一起。两个年轻人一人坐在西尼劳的一条大腿上，希娜坐在他的旁边。然后西尼劳吩咐人准备一个烤炉并把炉子烧热，他把其他妻子和孩子们杀死并烤了，最终和住在河里的希娜成了婚。[10](#)

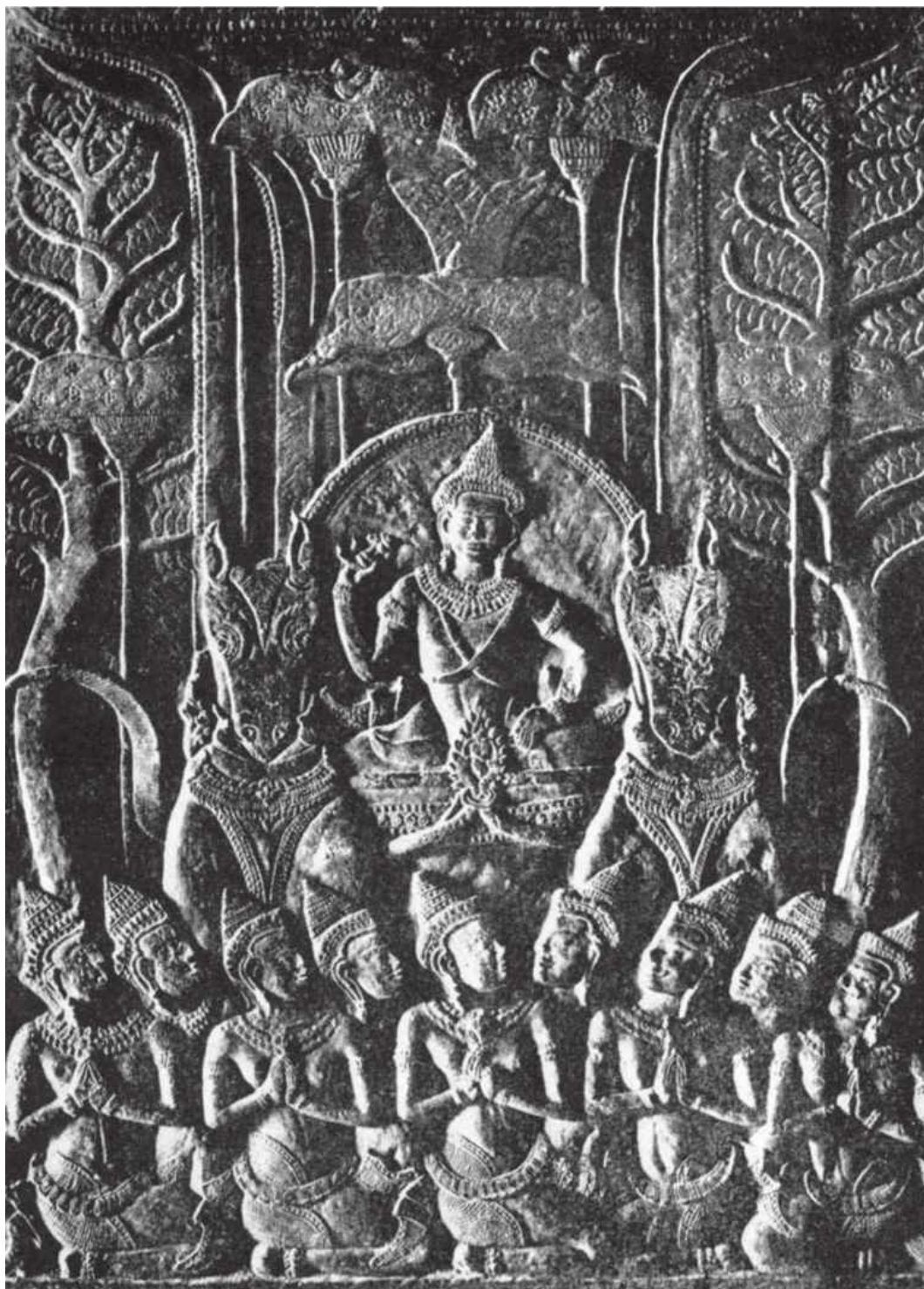


图69 月亮战车（石雕，哥伦比亚，1113—1150年）

英雄的蜕变

我们已经走过了两个阶段：第一个阶段，是从非创造出来的造物主的直接产生物到神话时代易变但永恒的人物；第二个阶段，是从被创造出来的造物主到人类历史的领域。

最初的英雄与人类

我们已经走过了两个阶段：第一个阶段，是从非创造出来的造物主的直接产生物到神话时代易变但永恒的人物；第二个阶段，是从被创造出来的造物主到人类历史的领域。产生物已经浓缩了，意识的领域缩小了。之前因果体是可见的，现在注重微小的不可动摇的事实的人们仅仅能看到的只有它们的次级结果。因此推动宇宙创世循环的不再是神（他们变得不可见了），而是或多或少具有人类特点的英雄，宇宙通过他们实现了命运。在这里创世神话开始让位于传说，正如在《创世记》中亚当和夏娃被逐出伊甸园之后的内容。形而上学让位给史前历史，史前历史一开始是模糊不清的，后来逐渐变得准确详尽了。英雄变得越来越没有传奇性，直到最后在各种当地传说的最后阶段，传奇进入了共同的有记载时期的白昼中。

孩子们像挣脱与绳子纠缠在一起的锚一样，挣脱了月亮米西，他们的社会自由漂浮在清醒意识的白昼世界里。但是我们被告知他们之中存在着如今沉入水下的父亲的直系儿子，就像他最初的孩子一样，这个儿子在一天中便从婴儿长成成人。这些宇宙力量的特殊携带者构成了精神和社会的贵族阶级。他们充满了双倍的创造能量，他们本身就是启示之源。在过去每个传奇时代的开始阶段，都会出现这类人物。他们是文化的英雄，是城市的创建者。

中国的编年史记载，当大地凝固，人们在河岸地区定居下来时，伏羲，即“天帝”（公元前2953—前2838年）管理着人民。他教他的部落如何结网捕鱼，如何打猎，饲养家畜。他把人分成不同的氏族，制定了人类的嫁娶制度。从蔡河中出来的一个模样像马一般的可怕怪物把一块超自然的石板交托给伏羲，伏羲从中推导出了八卦，时至今日八卦依然是中国传统思想的基本象征符号。他的母亲通过神奇的受孕，怀了十二年后才把他生出来。他拥有蛇的身体，人类的手臂和公牛的头。[1](#)

他的继任者神农，即“炎帝”（公元前2838—前2698年）身高约两米一三，有八只脚，人身牛首。他的母亲通过龙的影响而神奇地受孕。难为情的母亲把她的婴儿抛弃在山坡上，但是野兽保护并喂养了他。当他母亲知道后，便把他带回了家。神农在一天之中发现了七十种有毒的植物并找到了它们的解药：通过覆盖在胃部的一块古玻璃，他可以观察到每种草的消化情况。之后他创作了一部名为《神农本草》的药典，这部药典至今仍在使用。他发明了犁和以物易物的体系。他被中国农民尊

为“五谷王”。一百六十八岁时他登仙而去。[2](#)

在过去，这类蛇身国王和弥诺陶洛斯这样的怪物具有特殊的创造世界和保护世界的力量，他们的力量比正常的人类大得多。在那些时代，无比艰巨的任务被完成，人类文明的基础被确立起来。但是随着宇宙演化周期的进展，我们进入了另一个时期。在这个时期中，工作不再由原始人类或超人类来完成，它成了普遍人类的劳动——控制感情、探索技艺、制定国家的经济与文化制度。现在需要的不是月亮公牛的化身，不是蛇拥有的对命运的八卦智慧，而是预示了心灵的需要和希望的完美的人类精神。因此宇宙演化周期产生了一位人形皇帝，作为人类之王的典范，他将代表未来各代人。

黄帝（公元前2697—前2597年）是令人敬畏的三皇中的第三位。他的母亲是一位国王的妃子，一天晚上她看到一道电光环绕着北斗枢星，由此感应而孕。这个孩子七十天大的时候就会说话，十一岁登基。他独特的禀赋是他的梦：在睡梦中他能够游历遥远的地区，与超自然王国中的神仙结交。登上王位后，黄帝做了整整三个月的梦，在这段时间里他学会了如何控制心灵。在结束第二个时间差不多长的梦后，他获得了教诲万民的能力。他指导他们控制自己内心中的自然力量。



图70 法老的女儿发现了摩西（布面油画局部，英格兰，1886年）

这个伟大的人治理了中国一百年，在他治理期间，人民享受着真正的黄金盛世。他的身边汇聚了六位大臣，他们帮他创设了历法，开创了数学计算，教授制作木头、陶器、金属的用具，教授造船和造车、钱的使用和用竹子做乐器的方法。他选定了祭神的公共场地，制定了私人财产的范围和相关法律。他的王后发明了编织丝绸的技艺。他种植了一百多种谷物、蔬菜和树木；支持驯养鸟类、四足动物、爬行类和昆虫；教人们使用水、火、木和土；并且调节着潮汐的运动。在一百一十一岁去世之前，凤凰和麒麟都曾出现在皇家花园里，以彰显他的完美统治。[3](#)

人类英雄的童年

英雄从出生起就被赋予了非凡的力量

人类文化中早期的蛇身牛首英雄天生就携带着大自然世界的创造力量。那正是他的外形的意义。另一方面，人类英雄必须“下降”，重新建立与类人生物的联系。正如我们看到，这正是英雄历险的意义。

但是传奇的创作者很少满足于把世界上伟大的英雄仅仅看成是能够突破限制同类们的界限的人，然后带着任何具有同样信念和勇气的人可能找到的恩惠回归。相反，始终的倾向是英雄从出生时起，甚至在受孕时起，就被赋予了非凡的力量。在传说中，英雄的整个生活就像是以伟大的核心冒险为最高潮的奇迹的盛会。

这符合英雄身份是注定的，而不是获得的观点，同时引出了人物与传记之间关系的问题。例如耶稣可以被认为是一个通过苦修和冥想获得智慧的人，另一方面人们可以相信神降入凡间，亲自展示人类的生命历程。第一种观点会导致人们从表面上模仿大师，为了突破局限，采取和大师相同的方式，获得超凡的救赎体验。但是第二种观点认为英雄是一个用来思考的象征，而不是追随的榜样。神圣的存在是全能自我的启示，它存在于所有人的心中。因此对生命的思考应该被作为对自身固有的神圣性的思考，而不是作为精准模仿的前奏；启发不是“做之而成善人”，而是“知之而成上帝”。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

当然这种规则并不完全是基督教通常的教义，在基督教的教义中，据称耶稣宣

称“天国在人们心里”，但教会坚持认为既然人是根据上帝的形象创造出来的，那么灵魂与它创造者之间的差异是绝对的。因此作为人类智慧的终极，人类“永恒灵魂”与神性之间依然存在二元的差异。对这对对立物的超越是不受鼓励的（确实，这种超越被作为“多神论”而受到抵制，有时人们会因此遭受火刑），然而基督教奥秘派的祷文和日记有很多关于与上帝合一体验的狂喜描写，同时但丁在《神曲》结尾所描写的景象肯定超越了这种正统的、二元的、具体主义的教条，即三位一体的终极存在。如果去见天父的神话只从字面上理解为是对人类终极目标的描述，那么这个教条就没有被超越。

至于把耶稣作为人类的楷模来模仿，或把他作为神来思考的问题，基督教态度的变化历程大致可以总结如下：（1）切实地模仿耶稣，像他一样断绝与人世的关系的时期（原始的基督教）；（2）把被钉在十字架上的基督作为内心的神性来思考，同时作为神的仆人在世间生活的时期（早期和中世纪的基督教）；（3）拒绝大多数辅助冥想的手段，然而同时继续作为神的仆人或工具在世间生活的时期，此时人们已经停止想象神的样子（新教徒的基督教）；（4）试图把耶稣解释为人类的榜样，但不接受他的苦行方式（自由的基督教）。

在第一部分“英雄的历险”中，我们从第一个立足点上探讨了救赎功绩，这个立足点可以被称为心理学的立足点。现在我们必须从第二个立足点来描述救赎功绩，其中救赎功绩成了同样的超自然奥秘的象征，这个奥秘就是英雄自己重新发现并揭示出来的功绩。因此在这一章中，我们应该首先思考英雄奇迹般的童年，他们的童年表明，内在神圣原则的显现在世间已经有了化身，然后英雄通过各种生活角色完成他命中注定的任务。根据不同时期的需要，生活角色的重要性会有所变化。

用已经确切阐述过的词语来说就是，英雄的首要任务是有意识地体验宇宙演化循环的前导阶段，穿过宇宙形成的各个时期回到最初。接下来他的第二个任务是从原始的深渊返回到当代生活中，在当代生活中作为具有造物潜力的人，发挥促成改变的作用。黄帝具有梦境的力量：这是他下降和回归的道路。华奈摩伊宁的第二次出生或水中出生使他返回去体验了自然的力量。在汤加讲述蛤蜊妻子的故事中，倒退开始于那位母亲的出生：英雄兄弟从低于人类的生物的子宫中降生。

在英雄个人历程的第二个部分中，英雄的功绩与第一部分中下降的深度是相称的。蛤蜊妻子的儿子们虽然是动物生的，但他们的外形极其俊美。华奈摩伊宁从水和风中获得重生，他的禀赋是用游吟诗人的歌来振奋或平息大自然以及人类身体的力量。黄帝神游仙人的王国，他能教导人们如何获得心灵的和谐。佛陀超越了创世神祇的领域，从虚空中返回，他向世人宣讲避免轮回之苦的救赎之道。

如果真实历史人物的功绩证明他是一个英雄，那么传说的编写者会为他编写出适当的深渊中的冒险经历。那会被描述成进入神奇王国中的

旅程，一方面这会被解释为降入心灵的暗夜之海的象征，另一方面会被解释为在各自生活中表现出来的人类命运的各个方面的象征。

古巴比伦阿卡德王国（公元前2250年）的萨尔贡国王（Sargon）的母亲出身卑微，父亲是谁也不得而知。他被放在一个芦苇编织的篮子里，顺着幼发拉底河漂流。农夫阿奇（Akki）发现了，他被养大成人，做了园丁。女神伊什塔尔青睐这个年轻人，因此他最后成了国王，被誉为活的神。

印度孔雀王朝的创建者旃陀罗笈多（Candragupta）被放在一个陶土罐中，丢弃在牛棚入口。一个牧人发现并抚养了这个婴儿。一天当小旃陀罗笈多和伙伴玩国王审判犯人的游戏时，他命令说罪大恶极的犯人应该被砍掉手和脚。然后按照他的话，被砍掉的手和脚又回到原处。一位经过的王子看到了这个神奇的游戏，他用一千元钱买下了小旃陀罗笈多，到家后通过他身上的印记发现，小旃陀罗笈多是孔雀家族的人。

教皇格列高利一世（540? —604年）是贵族家庭的孪生兄妹所生，他们受到魔鬼的怂恿而发生了乱伦。他懊悔的母亲把他放在一个小箱子里送入大海。渔民发现并抚养了他，十六岁时他被送进修道院接受对未来牧师的教育。然而他渴望骑士般的勇士生活。他登上一条船，被奇迹般地带到了他父母的国家，在那里他与王后喜结良缘——不久发现王后就是他的母亲。发现第二次乱伦后，格列高利在海上苦修了十七年，他被链条锁在海中的礁石上，链条的钥匙被扔进海水里，但在漫长的苦修期结束时，人们在鱼肚子里发现了钥匙，这被认为是幸运的征兆：忏悔者被送到罗马，后来他在那里被选为教皇。[4](#)

查理曼大帝（Charlemagne, 742—814年）还是个孩子的时候被他的哥哥迫害，于是逃到了萨拉森人的西班牙。在那里他改名为梅涅特（Mainet），为国王服务。他说服了国王的女儿，转而信奉基督教。两人秘密地结婚了。经过进一步的行动之后，这位皇家的年轻人返回法国，推翻了以前迫害他的哥哥，成功地登上皇位。之后他在十二位大臣的辅佐下统治了一百年。在所有的传闻中，他长着又长又白的胡子和头发（事实上查理曼大帝没有胡子，而且是个光头）。一天，他坐在审批树下为一条蛇主持公道，蛇为了表示感谢，送给他一个护身符，使他和一个已死的女人相爱了。这个护身符掉入了艾克斯的一口井中，这就是为什么艾克斯成了国王最喜欢的居住地。在对抗萨拉森人

（Saracens）、撒克逊人（Saxons）、斯拉夫人（Slavs）和北方人（Northmen）的长期战争后，这位长生不老的国王逝世了。不过他只是

睡着了，他在国家需要他的时候还会醒来。在中世纪的晚期，他曾从死亡中复活，参加了十字军东征。⁵

每一个传记都展示了各种被合理化的婴儿放逐与回归的主题。这是所有传说、童话故事和神话的突出特点。作者通常会努力使这个主题显得具有真实性。然而如果故事中的英雄是伟大的族长、巫师、先知或神的化身，那么对这些奇迹的描述就会不受限制了。

犹太人中流传的关于他们的祖先亚伯拉罕诞生的传说，为超自然婴儿的放逐提供了很好的例子。宁录（Nimrod）观察星象，预示了亚伯拉罕的诞生。

这位不虔诚的国王是个精明的占星家，他从星象看出他这个时代将诞生一个起来反抗他的人，这个人还会揭穿他信仰宗教的谎言。星象所预言的命运令他恐惧，他找来王子和大臣，询问他们的建议。他们回答道：“我们一致认为您应该建造一个巨大的房子，在入口设置卫兵，然后昭告天下，所有孕妇和她们的接生婆都将一起在那里待产。当孕妇分娩，孩子出生后，如果生的是男孩，接生婆就必须把孩子杀死。如果生的是女孩，孩子就可以活命，女孩的母亲将得到礼物和贵重的衣服。传令官还会宣布：‘这是对生女孩的女人的待遇。’”

国王对这个建议很满意，他在全国家张贴布告，征召所有的建筑师来为他建造巨大的房子，这座房子高六十厄尔（约六十九米），宽八十厄尔（约九十一米）。房子建好后，他发布了第二份布告，把所有孕妇召集到那里囚禁起来。他指派官员们去把孕妇带到房子里，在房子里和房子周围安排了卫兵，防止孕妇逃跑。而且他把接生婆送进房子里，命令她们杀死刚出生的男婴。如果孕妇生的是女孩，就会给她穿上亚麻布、丝绸的绣花衣服，让她风风光光地离开囚禁的房子。就这样将近七万个孩子被杀死。后来天使来到上帝面前说：“你没有看到迦南的儿子，那个亵渎神的罪人所做的事情吗？他杀死了那么多无辜的婴儿。”上帝回答道：“圣洁的天使，我看到了，我也知道，因为我没有打盹，也没有睡觉。我看到并知道隐藏的秘密和被揭露出来的事情。你会看到我将如何处置那个亵渎神的罪人，因为我要亲手严惩他。”

大概就在这个时候，他拉（Terah）迎娶了亚伯拉罕的母亲，她怀上了孩子……当临近分娩时，她因为恐惧而离开了城市，沿着山谷的边缘，向沙漠走去，碰巧看到了一个山洞。她走进这个避难所，第二天阵痛发作，她生了个男孩。整个洞穴充盈着这个孩子面容的光辉，就像太阳的光辉，他的母亲异常欢喜。她所生的孩子就是我们的祖先亚伯拉罕。

他的母亲对儿子哀叹道：“可惜我把你生在宁录当国王的时候。已经有七万个男孩被杀死了，我害怕你也会遭此不幸。如果他听说你的存在，便会来杀死你。死在这个洞穴里总好过我看着你被杀死在我的怀中。”她脱下自己穿的衣服，用衣服包裹住孩子。然后把孩子遗弃在山洞里并说道：“愿上帝与你同在，愿他没有舍弃你。”

就这样亚伯拉罕被丢弃在洞穴里，没有人哺育，他开始号啕大哭。上帝派天使加百利下凡给他奶喝，天使让奶从婴儿右手小小的手指中流出，他吮吸着奶水，直到第十天他站起来，开始四处走动。他离开了洞穴，沿着山谷的边缘前行。当太阳下沉，星星出来时，他说：“这些星星都是神！”当黎明降临，星星看不到的时候，他说：“我不再膜拜星星，因为它们不是神。”随即太阳出来了，他说：“这是我的神，我要赞美他。”但是太阳再次落山，他说道：“他不是神。”看到月亮时，他把月亮称为神，并要向它致以神圣的敬意。之后月亮变得昏暗了，他大喊道：“这也不是神！一定有一位调动日月星辰的神。”⁶

命中注定的孩子不得不面对长期的默默无闻

蒙大拿的黑脚族流传着一个杀死怪物的青年库伊斯（Kut-o-yis）的故事。当他年老的养父母把野牛血块倒到罐子里煮的时候发现了他。

罐子里立即发出了孩子啼哭的声音，就好像他被烧伤或烫伤了。他们向罐子里看，发现了一个小男孩，他们很快把男孩从水里捞了出来。他们非常吃惊……第四天的时候孩子说话了，“把我依次捆绑在棚屋的支柱上鞭打，当捆到最后一根柱子时，我会从捆绑中摆脱出来并且长大成人。”年老的女人这样做了，当她把他绑在棚屋的每一根立柱上鞭打时，可以看到他在长大。最后当她把孩子绑在最后一根立柱上时，他长成了一个男人。⁷

童话故事中被放逐的孩子常常是被瞧不起或身患残疾，比如受虐待的老么、孤儿、继母或继父的孩子、“丑小鸭”或地位低微的侍从。

普韦布洛（Pueblo）的一个年轻女孩正帮她妈妈用脚搅拌制作陶器的黏土，她感觉有一块泥溅到了她腿上，她没有多想。

过了一些日子女孩觉得有什么东西在她肚子里动，但她完全没有想到自己要生孩子了。她没有告诉妈妈，但是肚子越长越大。一天早上她感到非常恶心，下午便生出了一个婴儿。这时她妈妈才知道自己的女儿生了孩子。妈妈对此非常生气，但当她看到婴儿时，发现那根本不像婴儿，而是有两个突出物的圆东西，那是一个小罐子。“你从哪儿弄来的这个东西？”她妈妈说。女孩只是哭泣，这时她爸爸回来了。“没关系，我很高兴她生了孩子。”他说。“但这不是婴儿。”她妈妈说。她爸爸去看女儿生出来的东西，发现那是一个小水罐。看完之后他非常喜欢那个小水罐。“它在动。”他说。不久之后小水罐开始长大。二十天后长成了大水罐。他可以和孩子们到处走，还能说话。“外祖父，把我带到门外去，这样我就能看到周围了。”他说。于是每天早上外祖父都会把他带到外面，他可以看着孩子们。其他孩子非常喜欢他，发现他其实是个男孩，水罐男孩。这是从他的谈话中知道的。⁸

命中注定的孩子不得不面对长期的默默无闻。这是一段极度危险、失意或饱受耻辱的时期。他被向内扔进自己的内心深处，或者被向外抛入未知领域。无论哪种情况，他所接触到的是未曾探索过的黑暗。这里有出人意料的鬼怪神灵，有善意的，也有恶意的，天使、提供帮助的动物、渔夫、猎人、干瘪的丑老太婆或农夫都可能出现。人世生活的年轻学徒可能在动物群中被抚养长大，可能像齐格弗里德那样在地下被滋养生命之树树根的土地神抚养长大，或者独自在某个小房子里（讲述这类故事的方式非常多）成长，他们领悟到了存在于已知世界之外的萌芽力量。

神话认为面对这种经历并在其中存活下来需要具有非凡的能力。有关英雄在婴儿期具有早熟的力量和智慧的铁事比比皆是。赫拉克勒斯

（Herakles）在摇篮里勒死了一条由女神赫拉派来伤害他的蛇。波利尼西亚的毛伊套住了太阳，让它的下沉变慢，这样他妈妈就有时间给他做饭了。正如我们已经看到的：亚伯拉罕获得了只有唯一一个上帝的知识；耶稣挫败了聪明的人；还是婴儿的佛陀被放在树荫下时，他的奶妈突然发现整个下午树荫都没有移动，而佛陀进入了瑜伽入定的状态，一动不动地坐着。

受爱戴的印度救世主奎师那幼年时被放逐到高库拉（Gokula）和布林达班（Brindaban）的牧牛人中，在此期间的壮举构成了生动的系列故事。名叫布陀那（Putana）的小妖精变成一个美女走进来，但是她的乳汁有毒。她走进孩子养母雅苏达（Yasoda）的房子，表现得非常友好，不久她就把孩子抱在她的腿上，让孩子吮吸她的乳汁。奎师那用力地吮吸，把她的生命吸了出来，她倒地而亡，恢复了原本巨大而可怕的样子。然而当腐臭的尸体被火葬时，它发出了甜甜的香味，因为当神圣的婴儿吮吸她的乳汁时，同时给予了她救赎。

奎师那是一个淘气的小男孩。当挤奶女工睡着时，他喜欢偷走一罐罐的凝乳。他会爬上高高的架子，把放在他够不着的地方的食物吃掉并且洒得到处都是。女孩们叫他凝乳小偷，还会向雅苏达抱怨，但他总能编造出理由。一天下午他在院子里玩，有人警告他的养母说他正在吃黏土。雅苏达拿着一根鞭子赶到，但奎师那把嘴唇擦干净了，而且对这件事完全否认。她扒开他脏脏的嘴巴，想一探究竟，却看到了整个宇宙，也就是“三界”。她想：“我多傻，以为自己的儿子是三界的主宰。”然后一切又变得模糊起来，她立即忘掉了奎师那偷吃的那个时刻。她爱抚着小奎师那，把他带回家。

放牧的人习惯于膜拜因陀罗（Indra），他是天空之王，是司雷雨的主神，相当于希腊神话中的宙斯。一天当牧人们供奉供品时，少年奎师那对他们说：“因陀罗不是至高无上的神，尽管他是天空之王，但他害怕泰坦。另外，你们祈祷的雨水和繁荣取决于太阳，太阳把水吸上去，再变成雨落下来。因陀罗能做什么？无论发生什么都取决于大自然和心灵的法则。”然后他把他们的注意力引向附近的树林、溪流和小山，又特别引向了牛增山（Mount Govardhan），因为这些比遥远的天气主宰更值得膜拜，于是他们把鲜花、水果和糖果供奉给了牛增山。

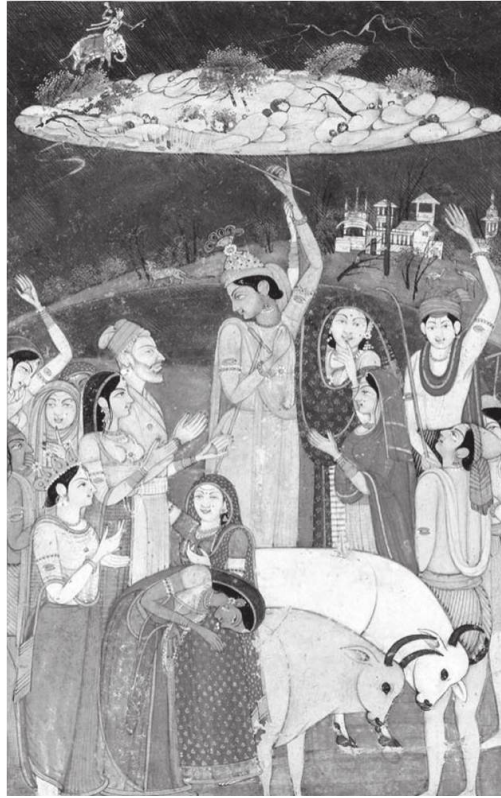


图71 奎师那托起牛增山（纸上彩绘，印度，约1790年）

奎师那自己变成了另一种样子，他变成了山神，接受人们的供品，同时还在牧人当中保留了他原来的形象，和牧人们一起膜拜大山之王。山神接受了供品并吃光了它们。

因陀罗被激怒了，他召唤云神并命令他降下倾盆大雨，直到把一切都冲走。一片暴风雨云覆盖了这个地区，暴雨倾泻而下，就好像世界末日即将降临。然而少年奎师那用他无尽的能量让牛增山发热，用他的小手指举起大山，让人们在山下面躲避。雨水打在山上，发出嘶嘶声，随即蒸发了。倾盆大雨下了七天，但没有一滴雨落在牧民的社区。

因陀罗这时意识到他的对手一定是原始存在的化身。第二天当奎师那出来放牧，吹奏着他的笛子时，天空之王从他高贵的白象艾拉瓦塔（Airāvata）上下来，俯身在微笑着的少年的脚前表示投降。[9](#)

结束童年的冒险，英雄真正的性格特征显露了出来

童年期一系列故事的结尾是英雄在长期默默无闻之后的回归或被认可，在此之后，他真正的性格特征显露了出来。这个事件可能会促成重

大的转折点，因为这相当于出现了迄今为止人类生活中所没有的力量。早期的模式分解成碎片或消失，灾难出现在眼前。在看起来一片混乱的时期过后，新因素的创造价值显现出来，世界以出乎意料的光辉重新出现。这类被钉死在十字架上然后复活的主题既可以用英雄自己的身体来表现，也可以用英雄对世界的影响来表现。在普韦布洛的水罐故事中我们可以看到第一种方式。

男人们要出门猎野兔，水罐男孩也想去。“外祖父，你可以把我带到山脚下吗，我想猎野兔。”“可怜外孙，你不能猎野兔，因为你没有胳膊和腿。”外祖父说。但是水罐男孩非常想去。“无论如何带上我，你年纪太大，什么都做不了。”他的母亲痛哭着，因为她的孩子没有腿，没有胳膊，没有眼睛。他们可以给他嘴里喂饭吃，也就是水罐的罐口。于是第二天早晨他的外祖父把他带到南边的平地上。然后他就开始滚动，很快他看到了野兔的踪迹并紧跟在它后面。野兔打算跑掉，他开始追赶。在他将要来到沼泽地之前，他遇到了一块石头并撞了上去，罐子碎了，一个男孩跳起来。他很高兴自己的表皮被撞破了，这样他成了一个高大的男孩。他的脖子上戴着很多珠子，耳朵上戴着绿松石耳环，穿着跳舞短裙、鹿皮鞋和鹿皮衬衫。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

奎师那建议牧人膜拜大山而不是众神之王的做法在西方读者看来可能有些奇怪，其意义在于奉献的方法必须从信徒所知道、所喜爱的事物开始，而不是遥远的、无法想象的概念。既然神性是每个人内在固有的，那么神可以通过任何深受尊重的事物来彰显自己。此外，正是信徒固有的神性使得他有可能发现外部世界中的神性。膜拜期间奎师那一身两处便说明了这个奥秘。

抓到一些野兔后，他回到原地并把野兔交给外祖父，外祖父得意扬扬地带他回家了。[10](#)

生动鲜明的爱尔兰勇士库丘林（Cuchulainn）体内燃烧着宇宙的能量，他是中世纪阿尔斯特系列故事（也就是所谓的红队武士会系列故事）中的主要英雄，他会像火山一样突然爆发，摧毁他自己和周围的一切。

THE HERO
WITH A
THOUSAND
FACES

中世纪爱尔兰的系列传奇故事包括：（1）《爱尔兰神话集》（*The Mythological Cycle*），它记录了史前人类移居到爱尔兰岛的故事和他们的战争，特别描写了被称为“伟大母亲的孩子达纳（Dana）”的神族的功绩。（2）《米利都人的编年史》（*The Annals of the Milesians*），即最后来到爱尔兰建立了凯尔特王朝（Celtic dynasties）的梅利西安人（Milesius）的子孙的准历史性编年史。凯尔特王朝一直存续到12世纪，直到亨利二世统治的盎格鲁—诺曼人入侵爱尔兰才结束。（3）《阿尔斯特红队武士会系

列故事》（*The Ulster Cycle of the Knights of the Red Branch*），它主要讲述的是库丘林在他叔叔康纳尔王（Conchobar）的宫廷中完成的功绩：这个系列的故事在很大程度上影响了亚瑟王传奇在威尔士、布列塔尼和英格兰的发展——康纳尔王宫廷是亚瑟王宫廷的蓝本，库丘林的功绩是亚瑟王侄子高文爵士（Sir Gawain）的功绩的蓝本。高文爵士是最早的英雄，他的很多冒险经历后来被归在兰斯洛特、珀西瓦尔（Perceval）和加拉哈特（Galahad）的名下。（4）《爱尔兰勇士故事集》（*The Cycle of the Fianna*），爱尔兰勇士是在芬恩·麦克库尔带领下的一队英勇的战士，其中最著名的故事是芬恩、芬恩的新娘詹尼（Grianni）和他的侄子迪尔梅德（Diarmaid）之间的三角恋。这一爱情故事中的许多情节出现在著名的特里斯坦（Tristan）和伊索尔德（Iseult）的故事中，流传至今。（5）《爱尔兰圣徒的传说》（*Legend of the Irish Saints*）。

基督教爱尔兰童年故事中的“小人”是早期异教神祇达南神族（Tuatha De Danaan）的缩小版。

如故事所说，当他四岁的时候，便去对战他叔叔康纳尔王的“男孩军团”，每个人都有他们自己擅长的运动项目。带着黄铜制成的曲棍球棍、银球、标枪和玩具长矛，他向着宫廷所在的马尼亚城（Emania）前进。在那里他未经允许就冲到男孩们之中——“有一百五十个男孩，他们以康纳尔王的儿子弗拉梅因（Follamain）为首，在草地上练习爱尔兰式曲棍球和武术”。场地上的所有男孩猛烈地攻击库丘林。他用拳头、前臂、手掌和小盾牌挡开了同时来自各个方向的球棍、球和长矛。接下来他有生以来第一次充满了战斗的狂热（这是一种奇怪的、特有的改变，后来被称为他的“发作”或“变形”），在所有人反应过来之前，他已经撂倒了五十个最壮的男孩。男孩军团中五个男孩从国王身边急忙逃跑，国王正坐在那里和能言善辩的费格斯（Fergus）下象棋。康纳尔王站起来，插手干预这场混乱。但是库丘林不肯住手，直到康纳尔王把所有的男孩都置于自己的保护之下。[11](#)

库丘林持有武器的第一天就充分展示了自己。他既没有冷静地克制自己的表现，也没有显露出奎师那行为中有趣的讽刺。相反，库丘林和其他人第一次知道他力大无穷。巨大的力量从他生命的深处爆发出来，而且必须即兴地、快速地应对它。

另一件事也发生在康纳尔王宫廷里，当时德鲁伊教的卡巴德（Cathbad）预言，在那一天拿起武器、穿上盔甲的小伙子的英明会令全爱尔兰年轻人的名字黯然失色，但他的生命非常短暂。库丘林立即要求给他战斗的装备。他的力气非常大，提供给他的十七套武器都被他弄散了架，直到康纳尔王把自己的装备提供给他。然后他又把一辆辆战车摧毁成碎片。只有国王的战车能禁得起他的尝试。

库丘林命令康纳尔王的战车御者驾车带着他驶过遥远的“警戒浅

滩”，不久来到了涅赫坦（Nechtan）之子邓恩（Dun）的堡垒，他砍掉了抵抗者的头，并且把他们的头颅固定在战车的侧面。在返回的路上，他跳到地面上，单凭奔跑和速度抓住了两只块头最大的雄鹿。他用两块石头击落了空中飞翔的二十四只天鹅。他用皮带和其他装置把雄鹿和天鹅拴在战车上。

当战车靠近马尼亚城市和堡垒时，女先知莱瓦彻（Levarchan）惊恐地看到了这壮丽的场面。“敌人流血的头颅使战车充满荣耀，”她宣称，“美丽的白天鹅在战车里和他做伴，整头野雄鹿被拴在战车上。”“我认识战车上的勇士，”国王说，“他是我妹妹的儿子，只是个小男孩，今天他出去行军，他的手肯定会被鲜血染红。如果他的愤怒没有被及时制止，马尼亚所有的年轻人都会被杀死。”必须尽快想出一个减弱他狂热的方法，人们想到了一个主意。堡垒中以莱瓦彻为首的150个女人“赤身露体，毫无遮掩地走出堡垒迎接他”。成年女性这样袒露身体让小勇士感到难为情或不知所措，他别开视线，就在这时男人们抓住他，把他浸泡在一个大冷水桶里，桶的侧板和铁箍化为了碎片，他又被浸入第二个木桶中，桶里的水被他的狂热煮沸了。当他进入第三个木桶时，桶里的水只是变得很热。就这样库丘林的狂热被减弱了，城市得救了。[12](#)

他真是一个漂亮的男孩：库丘林每只脚有七个脚趾头，每只手有很多手指头。他的眼睛非常明亮，每只眼睛有七个瞳孔，每个瞳孔都闪耀着宝石般的光芒。每侧面颊有四颗痣：分别呈现蓝色、深红色、绿色和黄色。在两只耳朵之间长着五十缕亮黄色的长发，像蜂蜡一样黄，或者像白金胸针一样在阳光下闪烁。他披着绿色的斗篷，胸前扣着银搭扣，穿着金线做成的衬衫。[13](#)

但是当他发作或变形时，“他变得可怕而多样，变成了人们迄今为止未知的生物”。从头到脚，他的肉、四肢、每一个关节、每一个尖端都在颤抖。他的脚、小腿和膝盖自己移到了他的后面。头部前面的肌肉被拉扯到脖子后面，形成了一个比满月孩子的脑袋还大的隆包。

一只眼睛深深地陷在脑袋里，抵在枕骨上，一只野生苍鹭都不一定能把他的这只眼睛衔到脸颊表面。相反另一只眼睛会自己突然凸出来，挂在脸颊上。他的嘴七扭八歪，一只歪到耳朵那里……嘴里会喷射出火花。心脏在他体内跳动的声音就像恶犬的狂吠，或者像进攻狗熊的狮子发出的咆哮。他的狂怒蒸腾而起，在他的头顶上形成了剧毒的倾盆大雨和红彤彤的火花。他的头发纠缠在一起……如果他站在一棵果实累累的苹果树下，摇动苹果树，我们可以猜想到没有一个苹果会落到地上。它们都会被一个个戳在他的头发上，因为当他发怒时，头发会根根直立。他“英雄的发作”从他的前额投射出来，比一流士兵的磨刀石更长、更厚。（最后）从他头皮正中心向上垂直喷射出的黑血比大船的桅杆更高、更粗、更长、更坚硬。而且黑血被散布到四个基本方向上，由此形成了一片阴暗的魔法迷雾，就像冬日的夜晚国王走近宫殿时看到笼罩在宫殿上的烟幕一样。[14](#)

战士英雄

英雄的功绩会为世界注入创造的力量

英雄的出生地或他将在那里完成成人功绩的遥远的放逐地就是世界的中心。就像水下泉水产生的涟漪，宇宙的形式也从源头一圈圈扩展开来。

“在广阔、静止不动的深渊之上，在天空的九重球体和七层地面之下，就是宇宙的中心。那是世间最安静的地方，那里夏天永驻，布谷鸟鸣叫不息，白色少年也因此恢复了意识。”西伯利亚雅库特人

（Yakuts）的英雄神话就是这样开始的。白色少年开始去弄明白自己在哪儿以及自己居所的模样。他的东面是一大片开阔的闲田，中间耸立起一座高山，山巅有一棵巨大的树。这棵树的树脂透明，发出香甜的气味，树皮永远不会干枯、开裂，树液闪着银光，茂密的树叶永远不会枯萎，树上的柔荑花好似一串倒扣的杯子。树的顶端超出了七重天，被主神伊林艾托乔（Yryn-ai-tojon）当作了拴牛马的柱子。树根穿入地下的深渊，在那里它们形成了神秘生物住所的支柱，这些生物是那个地区所特有的。这棵树通过叶子与天上的生物交谈。

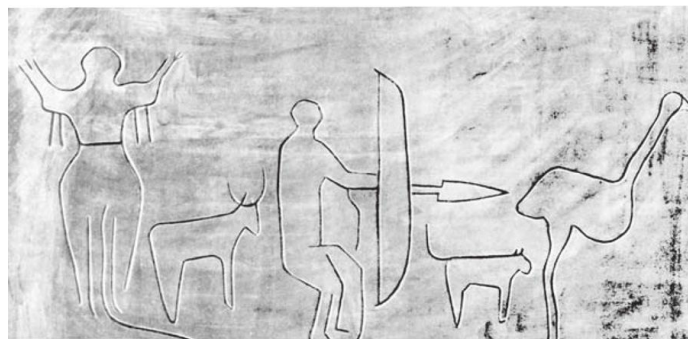


图72 岩石雕刻（旧石器时代，阿尔及尔，日期不详）

当白色少年转向南面时，他看到在绿草如茵的平原中间是平静的牛奶湖，湖面上没有一丝风，波澜不惊。湖岸周围是凝乳构成的湿地。他的北面有一片幽暗的森林，森林里的树日日夜夜地发出沙沙声，那里生存着各种各样的动物。耸立的高山似乎戴着白色的兔毛帽子，它斜靠着太空，避免北方侵袭这片中间地区。低矮的灌木丛向西延伸，灌木丛之外是高大的冷杉森林，森林后面有几座起伏平缓的孤峰隐约闪现。

白色少年在日光中看到的世界是这样的。不久他厌倦了一个人待

着，他走到巨大的生命之树前祈祷道：“尊敬的女神，我的树和我的住所的母亲，所有生物都成双成对，繁衍后代，我却独自一人。现在我要去旅行，寻找和我属于同类的妻子。我想和我的同类比较一下力量，我想熟悉人类，按照人类的方式生活。不要拒绝给予我祝福，我谦卑地祈祷，俯首屈膝。”

然后大树的树叶开始低语，树上落下乳白色的雨，滴落在白色少年身上。一阵温暖的风吹过，大树开始呻吟，树根处出现了一个女人腰部以上的身体：这是一个中年女人，目光诚恳，头发披散，裸露着胸部。女神让少年从她巨大的乳房中吸取乳汁，喝下乳汁后少年感到自己的力量增加了百倍。女神同时向少年许诺，他将获得所有的幸福，祝福他不会遭受水、火、铁及其他任何事物的伤害。[15](#)

英雄从宇宙中心出发，去实现他的命运，他成年后的功绩为世界注入了创造的力量

歌唱年老的华奈摩伊宁；

湖水上涨，大地震动，

铜山颤抖，

巨大的岩石发出回响，

群山裂开，化为碎片，

岸上的石头变得粉碎。[16](#)

这是游吟诗人歌唱英雄的诗歌中的一节，其中充满了有关神奇力量的诗句，英勇武士的剑刃闪耀着造物之源的能量：剑刃所到之处，陈腐的势力分崩离析。

神话中的英雄所拥护的不是已有的事物，而是将要形成的事物，被他杀死的恶龙正是代表现状的怪兽：它紧紧地抓住过去不放。英雄从默默无闻中脱颖而出，而大权在握的敌人却强大威风。他是敌人、恶龙、

暴君，因为他利用地位所赋予的权力谋取私利。他是固着者，不在于他固守“过去”，而在于他的“固守不放”。

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

在这里我保留了早期的泰坦式半兽英雄（城市的创建者，文化的给予者）与后来完全成为人形的英雄之间的区别。后者的功绩通常包括杀死前者，比如蛇身怪物和人身牛首怪物这些过去的恩惠给予者。（不再适应时代的神立即变成了摧毁生命的魔鬼。它们的形体必将被毁掉，能量必将被释出）并不罕见的是，属于宇宙演化循环早期阶段的功绩被赋予人类英雄，或者早期的英雄被人类化，并延续到后来的阶段。但是这类混杂和改变并不会影响普遍的规则。

暴君非常傲慢，因此他注定会灭亡。他之所以傲慢，是因为他认为他的力量源于自身，这样他就像小丑一样，误把影子当成了实物，被欺骗就是他的命运。神话中的英雄从黑暗中再次出现，那黑暗就是白天里的各种形体之源。他们带来了暴君注定灭亡的秘密。通过按按钮那样简单的举动，他消灭了咄咄逼人的事物。英雄的功绩是不断粉碎已经形成的事物。宇宙演化的循环在继续：神话聚焦于事物的成长。变形、流动和不顽固、不沉重是活着的神的特点。此刻存在的伟大人物将被摧毁，切成碎块，分散在四方。简单来说就是，食人魔或暴君是大量既成事实的捍卫者，英雄是创造性生命的拥护者。

英雄的基本行为就是在清除障碍

人形英雄的时期在村庄和城市遍布大地的时候才刚刚开始。许多来自远古的怪物仍潜伏在偏远的地区，出于恶意或绝望，这些怪物在试图对抗人类社会。它们必须被清除，此外，人类的暴君篡夺邻人的财物，是普遍痛苦的缘由，他们必须被制服。英雄的主要功绩就是把这些怪物和暴君清理干净。

血块男孩库伊斯从罐子中蹦出来，在一天内长大成人，他杀死了养父母凶残的女婿，然后对抗乡下的食人魔。他消灭了残忍的熊部落，除了一只即将分娩的母熊。“她恳求能饶她一命，于是血块男孩放了她。如果他把她杀掉，那么世界上就不会再有熊了。”然后他消灭了蛇的部落，不过同样留下了一条即将做母亲的母蛇。接下来他故意沿着一条别人认为很危险的路前行。

当他沿着路走的时候，一阵大风暴席卷而来，最后把他卷到了一条大鱼的嘴里。

这是一条吸口鲤鱼，大风就是它的吮吸造成的。他进入鱼的胃里，看到那里有很多人，其中许多人已经死了，但有一些还活着。他对人们说：“啊，它的心脏一定长在这里的什么地方。我们来跳舞吧。”于是他把脸涂成白色，在眼睛和嘴周围涂上黑圈，在头上绑上一把白色的石刀，刀尖朝上。他们还拿出了用兽蹄做成的拨浪鼓。人们开始跳舞。血块男孩坐着用双手做出翅膀扇动的动作并唱了一会儿歌。然后他站起来跳舞，跳上跳下，直到头顶的刀刺中了鱼的心脏。他把心脏割下来，切开鱼肋骨之间的肉，把所有人都放了出去。



图73 法老那尔迈（Narmer）杀死一个战败的敌人（片岩雕刻，古王国，埃及，公元前3100年）

血块男孩说他必须继续他的旅行。在开始旅行前，人们警告他说，过一会儿他会见到一个女人，她总是向人们发出挑战，让他们和她摔跤，但是他千万不要和她说说话。他没有在意人们说的话，走了一小段路后他看到一个女人在招呼他过去。“不，”血块男孩说，“我着急赶路。”然而当女人第四次招呼他过去时，他说：“好吧，不过你得等一会儿，因为我累了，想休息休息。等我休息好了，我会过去和你摔跤的。”在休息的时候，他看到从地上冒出许多大刀，几乎被草丛掩藏住了。血块男孩立刻反应过来，这个女人会把和她摔跤的人扔到刀子上，令他们丧命。他休息好后便走过去。女人让他站在刀的附近，但他说：“不，我还没太准备好。在我们开始摔跤之前先来稍微活动活动。”于是他开始和那个女人玩耍，他迅速抓住她，把她扔在刀上，她被切成了两截。

血块男孩继续着他的旅行，过了一会儿，他来到一个营地，那里有一些年老的女人。这些女人告诉他再走一小段路他会遇到一个荡秋千的女人，但是他绝不要和她一起荡秋千。过了一会儿他来到一个地方，在那里他看到一条湍急的河流的河岸上有一架秋千。一个女人在荡秋千。他观察了她一会儿，看到她把人荡出去，让他们掉进水里，借此杀死他们。当识破这个诡计后，他来到那个女人面前。“你有一架秋千，让我看你荡秋千吧。”他说。“不，”女人说，“我想看你荡秋千。”“嗯，”血块男孩说，“但你必须先荡。”女人说：“好吧，现在我就要荡了，看着我。然后我会看你荡秋千。”于是女人荡起来，荡到了河面上。当她这样做的时候，血块男孩看明白了秋千的原理架构。“你再荡一次，让我做好准备。”当女人这次荡出去的时候，他砍断了藤蔓，女人

掉进了水里。这发生在卡特班克河（Cut Bank Creek）上。[17](#)

通过“杀死巨人的杰克”这类幼儿故事以及对诸如赫拉克勒斯和提修斯这些英雄的经典描述，我们已经熟悉了这类壮举。它们在基督教圣徒的传说中比比皆是，下面这个关于圣玛莎的动人的法国故事就是其中一个例子。

从前在罗纳河（Rhône）的河岸上，在阿维尼翁（Avignon）和阿尔勒（Arles）之间的森林里有一条恶龙，它的模样半兽半鱼，长得比牛还大，比马还长，有着兽角一样锋利的獠牙，身体两侧长着巨大的翅膀。这只怪兽杀死了所有的旅行者，弄沉了所有的船只。它从加拉提亚（Galatia）漂洋过海来到这里。它的父母是利维坦

（Leviathan，生活在大海里的蛇形怪物）和奥纳哲（Onager，加拉提亚的一种可怕走兽，它所接触的事物都会着火燃烧）。

圣玛莎应人们诚挚的要求，前去对抗恶龙。她发现恶龙正在森林里吞食一个人，于是将圣水洒在恶龙身上并展示十字架。这个怪物立即被征服了，像小羊羔一样来到圣徒的身边，她把腰带绕在怪兽的脖子上，把它带到临近的村庄。在那里民众用石头和棍棒杀死了恶龙。

由于人们一直用塔拉斯各（Tarasque）来称呼恶龙，因此这个镇子被取名为塔拉斯孔（Tarascon），以此作为纪念。在那时之前，镇子一直被称为内尔卢茨

（Nerluc），也就是黑湖，因为那里的河流两边是幽暗的森林。[18](#)

古时候作为战士的国王认为他们的任务就是杀死怪兽。确实，这种英雄对抗恶龙的光辉套路成了所有改革运动自我辩护的绝佳手段。由此无数纪念性的碑文被撰写出来，这些碑文充满了浮夸的自满情绪，比如下面这段古巴比伦阿卡德区萨尔贡王的楔形文字展现的那样。他摧毁了一座座古代苏美尔人的城市，而他的人民的文化却源自苏美尔文化。

萨尔贡，阿卡德的王，女神伊什塔尔的副摄政者，基什（Kish）的国王，安努（Anu）神的帕师舒（Pashishu）[\(54\)](#)，大地之王，恩利尔神的伟大伊沙库（ishakku）[\(55\)](#)：他重创乌鲁克（Uruk）城，摧毁了它的城墙。他与乌鲁克的人民交战，俘获了他们，给他们戴上镣铐，押送他们走出恩利尔之门。萨尔贡，阿卡德的王，与乌尔（Ur）的人民交战并击败了他们。他重创他们的城市，摧毁了它的城墙。他重创埃·尼拿尔（E-Ninmar），摧毁了它的城墙。他征服了从拉格什（Lagash）到大海的所有地区，他在大海里清洗他的武器.....

情人英雄

从敌人手中争夺来的盟主权；征服邪恶的怪物而赢得的自由；从紧抓不放的暴君那里释放出来的生命能量都被象征为女性。她是无数英勇屠龙行为后获得的少女，是从猜忌的父亲那里被诱拐跑的新娘，是从罪恶情人手中被解救出来的童贞女。她是英雄本身的“另一部分”，因为“他们不可分割”：如果他是统治世界的君主，那么她就是世界；如果他是战士，那么她就是英雄的名声。她是英雄命运的象征，英雄将从环

境的束缚中释放出他的命运。然而当他对自己的命运一无所知或者被错误的想法蛊惑时，他的任何努力都将克服不了障碍。(56)

健壮的少年库丘林住在他叔叔康纳尔王的宫殿之中，引得贵族们担忧他们妻子的贞操。他们建议应该给他找一个妻子。国王的信使来到爱尔兰的每一个省，但找不到一个库丘林愿意求婚的女人。于是库丘林自己去找住在“卢格花园”（Luglocha Loga）的一个他认识的少女。他在游戏场上找到了她，她正被她的义姐妹围着，教授她们针线活和制作手工艺品的工艺。埃梅尔（Emer）扬起她那可爱的面庞，认出了库丘林并说道：“祝愿你免于一切伤害！”

当女孩的父亲，诡计多端的弗尔戈尔（Forgall）被告知女儿和库丘林在交谈时，他想出一条诡计，送库丘林去阿尔巴（Alba）向英勇的当诺（Donall）学习战斗技能，盼望着他一去不回。当诺派他去完成一项不可能完成的任务，寻找女武士斯卡哈（Scathach）并迫使她教给他如何获得超自然的勇气。库丘林的英雄之旅非常清晰简单地展示了他是如何完成不可能任务的，以及他的那些经典成就中的关键要素。

库丘林在旅程中需要穿过一片给人带来厄运的平原：前半平原会牢牢地粘住人的脚，后半平原上的草会长高，把人牢牢地固定在草叶的尖端。然而一位英俊的青年出现了，他给了库丘林一个轮子和一个苹果。穿过前半平原时，轮子会先滚过去。穿过后一半平原时，苹果会先滚过去。库丘林只要沿着它们滚过的狭窄小路走就可以了，双脚也不用迈向两边的草地，这样他穿过了平原，来到了又窄又危险的峡谷。

斯卡哈的住所在一座岛上，通往岛的路径只有一座险恶的桥。桥的两头低，中间高，只要有人跳上桥的一端，另一端就会抬起来，把人摔得仰面朝天。库丘林在被摔了三次后，终于变形发作了，他振作起来，跳上桥头，他做了一个鲑鱼跳，一下就落到了桥中央。当他来到桥的另一端时，这一端还没完全抬起来，他就从桥上被抛了下去，落在那个岛的地面上。

女武士斯卡哈有一个女儿（怪物通常有女儿），这位孤独的年轻少女看到一个英俊的少年从半空落入她母亲的堡垒，她觉得没有什么事物能比得上这个少年的俊美了。当她听说了这个少年的任务后，她告诉了他说服她母亲教给他超自然勇气的秘诀。他应该通过他的鲑鱼跳来到斯卡哈教导她儿子们的巨大紫杉树下，把他的剑指在斯卡哈的两乳之间，然后提出他的要求。

库丘林遵照少女的指示，从女武士那里学到了她的武艺，而且没有送彩礼就娶了女武士的女儿，知道了自己的未来，并且和女武士本人燕好。他在那里待了一年，在此期间他帮忙打了一场对抗亚马逊(57)阿芙（Aife）的战争，并和阿芙生了一个儿子。最后，库丘林杀死了一个和他在悬崖边的窄路上发生争执的丑老太婆，之后他动身返回爱尔兰的家。

在经历了又一场战争冒险和爱情之后，库丘林回到了爱尔兰，发现诡计多端的弗尔戈尔依然反对他。这次他直接把弗尔戈尔的女儿带走了，他们在国王的宫殿里结了婚。冒险本身给予了他消灭一切反对者的能力。唯一的困扰是他的叔叔康纳尔王，在把新娘正式交给新郎之前，他要在新娘身上行使他的皇家特权。19

完成困难的任务是登上婚床的前提条件，在世界各地的各个时期，这一主题都被编写为英雄的事迹。在这类故事中，父母扮演了固守不放者的角色，英雄巧妙地完成任务就相当于屠龙。英雄面临着无比困难的考验。这些考验似乎代表了不容置疑的拒绝，食人魔般的父母不允许生命顺其自然地发展，但是当合适的候选人出现时，这个世界上似乎没有任务是英雄应付不了的。意料之外的帮助者、时间与空间的奇迹都推动着他的任务，命运本身（少女）伸出援手，泄露出父母系统中的一个薄弱点。在英雄权威性的存在面前，各种各样的障碍、束缚、分歧和托词都会消失。注定成功的胜利者一眼就能看出每个境遇堡垒的漏洞，他的攻击能够把漏洞扩大。

在库丘林缤纷多彩的冒险故事中，最意味深长，最具深层动因的元素是那条独一无二、看不见的道路，通过轮子和苹果的滚动为英雄开辟了这条路。这应该被看成是象征性的、有启发性的命运奇迹。对于一个不会被表面现象所引起的情感引入歧途，而是勇敢地应对自己本性的动态的人，也就是对于一个尼采口中的像“一个自动滚动的轮子”的人而言，在他前进的路上，困难会消失，意料之外的大路会出现。

国王英雄和暴君英雄

英雄是宇宙演化循环的动因，他将推动宇宙的最初动力，持续到了生活的各个阶段当中。由于我们的眼睛对双重焦点的矛盾性视而不见，因此我们认为这种功绩是由强壮的英雄在危险和巨大的痛苦之中完成的，而从另一个视角来看，它就像马杜克杀死提亚马特这种屠龙行为的

原型一样，只是实现了不可避免的事情。

然而卓越的英雄并不仅仅是让宇宙循环的动力持续下去，他重新睁开了眼睛，透过宇宙中的纷纷扰扰、快乐与痛苦，再次看到唯一的神将。英雄因此需要拥有比其他人更深奥的智慧，由此产生的不是行为模式，而是意义重大的表征模式。前者的象征物是正义之剑，后者代表统治权的权杖或法典。前者的典型挑战是赢得新娘——新娘就是生命，后者的典型挑战是找到父亲——父亲是看不见的未知。

第二类挑战正好符合宗教象征的模式。即使在简单的民间故事中，当童贞女的儿子一天问他的妈妈“谁是我的父亲”时，故事也会突然具有了深度。这个问题触及了人类和看不见的神的问题。接下来，我们熟悉的“与天父和好”的主题就随之出现了。

“谁是我的父亲？”他问母亲。“我不知道。”童贞女答道。他再一次问她：“谁是我的父亲？”她只是不停地哭，不作回答。“哪儿是我父亲的家？”他问。她不告诉他。“明天我要去找我的父亲。”“你找不到他的，”她说，“我从来没有跟任何男孩交往过，所以没地方去找你的父亲。”但是男孩说：“我有父亲。我知道他在哪儿生活，我要去见他。”母亲不想让他去，但他执意要走。于是第二天早上母亲为他准备了午饭，他向着东南方向出发，人们把那里称为平顶山马泉。他走近泉水，看到有人在离泉水不远的地方走着。他向那个人走过去，那是一个男人。他问男孩：“你要去哪儿？”“我要去见我的父亲。”“谁是你的父亲？”“嗯，我的父亲生活在这口泉水里。”“你永远也找不到他。”“嗯，我想进到泉水里，他就生活在里面。”“谁是你的父亲？”那个人再次问。“嗯，我想你就是我的父亲。”男孩说。“你怎么知道我是你的父亲？”那个人问。“我知道你就是我的父亲。”那个男人只是盯着他看，想吓唬吓唬他。男孩继续说：“你就是我的父亲。”过了一会儿那个男人说道：“是的，我是你的父亲。我是从泉水里出来见你的。”他用手臂搂住男孩的脖子。他的父亲很高兴儿子来找他，随后带他进入了泉水里。[20](#)

当英雄努力的目标是发现未知的父亲时，基本的象征手法依然是考验和自我揭示。在以上的例子中考验简化为不断地提问和令人害怕的表情。在较早的蛤蚧妻子的故事中，父亲用竹刀来考验儿子们。回顾英雄的冒险历程，我们已经看到父亲的考验达到了足够高的苛刻程度。对于乔纳森·爱德华兹的会众来说，父亲已经变成了名副其实的食人魔。

得到父亲祝福的英雄代表父亲回到人们当中。作为老师（摩西）或作为皇帝（黄帝），他的话就是法律。现在他处于本源的中心，因此他使人们可以看到中心的宁静与和谐。他是宇宙之轴的映像，从宇宙之轴发散出一圈圈的同心圆——宇宙山、宇宙树，他是宏观世界完美的微观写照。看到他就相当于感知到了存在的意义。他的存在发出恩惠，他的言语就是生命之风。

但是父亲的代表性人格特征可能会发生变质。波斯的琐罗亚斯德教有关黄金时代国王杰米希德（Jemshid）的传说描述了这样的转折点。

所有人都仰视宝座，所听到的和看到的

只有杰米希德，他是唯一的王，

他吸收各种思想，

是人们赞美与崇拜的凡人，

他们忘记了膜拜伟大的造物主。

陶醉在他们高声的赞美中，

他傲慢地对他的贵族们说：

“我是无与伦比的，因为我

人间拥有了各种技术，

从来没有像我这样仁慈、荣耀的君主，

我在人口众多的国土上消灭了疾病与贫困。

家庭的快乐与安宁都来源于我，

所有美好杰出的事物都听命于我，

整个宇宙齐声称颂我的治理辉煌壮丽，

超过了人类所有的构想，

我是宇宙唯一的君主。”

——当这些话从他的口中说出，

这些不虔敬的、侮辱上天的话，

他在世间的显赫地位开始衰退，

接下来众口大声地放肆抱怨。

杰米希德的日子变得惨淡，

他不再辉煌灿烂。

道德家怎么说？

“当你是国王时，

你的国民服从你，

但任何傲慢地忽视膜拜神的人

都会给他的家族带来破败和不幸。”

——当他注意到人们变得傲慢无礼时，

他知道上天的愤怒已经被激起，

他充满了恐惧。 [21](#)

波斯的神话源于共同的印欧体系，这个体系从咸海—里海大平原流传到印度、伊朗和欧洲。波斯人最早的宗教经典《波斯古经》（*Avesta*）中的主要神祇与最早期的印度教文献《吠陀经》中的神祇非常相似。但是这两个分支在它们的新家乡受到了非常不同的影响，吠陀的传统受到了达罗毗荼势力的影响，而波斯传统受到了苏美尔—巴比伦的影响。

在公元前1000年的早期，预言家查拉图斯特拉（Zarathustra）根据善与恶、光明与黑暗、天使与魔鬼的严格二元论对波斯的信仰进行了重新组织。这个关键阶段不仅深刻地影响了波斯人的信仰，也影响了希伯来人的信仰，由此影响了几个世纪后的基督教。它代表了与比较常见的对善恶的神话解释的彻底分离，这种通常的解释认为善与恶是超越并调和所有对立性的独特存在之源所产生的结果。

642年穆罕默德的狂热信徒侵占了波斯。那些没有改变信仰的人都被屠杀了。极少数残存者逃到印度避难，在那里他们作为孟买的帕西人（波斯人）幸存至今。然而大约三个世纪后，伊斯兰教—波斯的文献发生了“复原”。其中一些伟大的人物包括：菲尔多西（Firdausi, 940—1020?）、尼扎米（Nizami, 1140—1203）、贾拉尔·阿德丁·鲁米（Jalal ad-Din Rumi, 1207—1273）、萨迪（Saadi, 1184—1291）、哈菲兹（Hafiz, ?—1389?）和雅米（Jami, 1414—1492）。菲尔多西的《列王纪》（*Shah Nameh*）在简单而庄重的诗句中重现了波斯被伊斯兰教徒征服之前的古波斯故事。

皇帝不再把自己统治下的恩惠归功于超然的本源，他破坏了神的形象，而他的任务就是维护这个形象。他不再是两个世界之间的中介者。人类的视角变得狭隘，他们只能看到人类之间的较量和立刻无效的超自然力量的体验。社会中支持性的观点已经没有了，武力成了唯一的约束手段。皇帝变成了食人魔般的暴君（希律王、宁录），现在必须从这些篡权者手中救出世界。

救世主英雄

在父亲的宅邸中，有两种启蒙程度需要被区分开。第一种启蒙程度可以使儿子作为使者回归，第二种启蒙程度可以使儿子知道“我和父亲是一体的”并带着这个知识回归。获得第二种，也就是最高程度启蒙的英雄是世界的拯救者，即所谓的道成肉身。他们的神话展示了宇宙的范围。他们的言语比君主、比立法者所说的任何话都更有权威。

杀死敌人的英雄杰卡里拉·阿帕奇（Jicarilla Apache）说道：

所有人都看着我，不要东张西望，你们都听我说。宇宙像我的身体一样大。宇宙像我的话语一样大。宇宙像我的祷告一样大。时节只不过像我的身体、话语和祷告一样大。天空与大海也是如此。我的身体、话语和祷告比大海还要大。

任何相信我的人，任何听我的话的人，都能长寿。任何不听我的话的人，任何以邪恶的方式思考的人，都将短命。

不要认为我在东方、南方、西方或北方。大地是我的身体。我在那里，我无处不在。不要认为我只待在地下或高高的天空上，或者只出现在时节中，或者在大海的另一边。这些都是我的身体。阴间、天空、时节和大海确实都是我的身体。我无处不

在。

我已经给予了你们，你们必须用我所给予的东西向我献祭。你们有两种烟斗，你们有山烟草。[22](#)

神的化身的使命是驳斥食人魔般的暴君的自负。食人魔般的暴君用他有限的人格阴影堵塞了恩典之源，而完全没有这类自我意识的化身是律法的直接体现。他以宏大的规模展现英雄的生活——实现英雄的功绩，杀死怪物，但这一切完成得很随意自然，以便人们清楚地看到单凭思想就能够完成哪些事情。



图74 年轻的玉米神（石雕，玛雅，洪都拉斯，680—750年）

奎师那残忍的舅舅刚沙（Kans）在马图拉城篡取了自己父亲的王位。一天他听到一个声音对他说：“你的敌人已经诞生，你死定了。”奎师那和他的哥哥大力罗摩（Balarama）从他们母亲的子宫里被神秘地带给牧牛者，以保护他们免受宁录式的印度暴君的伤害。刚沙派魔鬼追赶他们（布陀那的毒奶是刚沙的第一招），但是所有尝试都失败了。于是刚沙决定诱惑这两个年轻人来到他的城市。他派一个信使去邀请牧牛者参加献祭和比武大会。牧牛者接受了邀请。那两个兄弟就在牧牛者之中，他们在城墙外安营扎寨。

奎师那和他的哥哥大力罗摩进到城里看热闹。那里有宏伟的花园、宫殿和小树林。他们遇到了一个男洗衣工人，向他要一些精美的衣服。他大笑着拒绝了，兄弟俩便通过武力抢走了衣服，这下子他们的衣着变

得鲜艳而华丽。接下来一位驼背的女人请求奎师那允许她在他身上涂抹檀香膏。他走向那个女人，把脚放在她的脚上，把两个手指放在她的下巴下面，然后把她抬起来，使她的身体变得挺直而美丽。他说：“当我杀死了刚沙，我会回来和你在一起。”

兄弟俩来到空空如也的竞技场。那里竖着湿婆神又大又重的弓，它足足有三棵棕榈树那么大。奎师那走向那张弓，拉开它，弓发出一声巨响，断开了。刚沙听到了这个声音，感到非常惊骇。

暴君派他的军队去城中杀死那两个兄弟。但是两个小伙子杀死了士兵，回到了自己的营地。他们告诉牧牛者他们的观光很愉快，然后吃完晚饭，去睡觉了。

那天晚上刚沙做了一场噩梦。醒来后，他命令人在竞技场准备比武大会，号角声很快就把人们召集起来。奎师那和大力罗摩作为杂耍人来到竞技场，他们的朋友牧牛人跟随着他们。在他们进入大门时，一只比普通大象强大一万倍的凶猛大象准备碾碎他们。赶大象的人直接将大象骑向奎师那。大力罗摩用他的拳头给了大象一击，它被迫停下来并开始后退。赶大象的人再次驱赶大象冲向它们，但兄弟俩把大象打倒在地，大象死了。

两个年轻人来到场地上。每个人从各自的角度看到不同的形象：摔跤手认为奎师那是一个摔跤手，女人认为他是美男子，众神知道他们是他们的主宰，刚沙认为他是死亡之神玛拉。奎师那打败了每一个与他交锋的摔跤手，最后杀死了最强壮的对手，他跳上皇家成员所坐的高台，抓住暴君的头发，杀死了他。人、神和圣者都很欢喜，但国王的妻子们走上前来哀悼。看到她们的悲伤，奎师那用他原始的智慧安慰她们：“这位母亲，不要悲伤，没有人能够生而不死。想象自己拥有一切是错误的，没有人既是父亲，又是母亲和儿子。只有生死轮回持续不断。”²³

在救世主的传说中，不幸和破败的时期常被说成是人的道德缺陷造成的（伊甸园里的亚当，皇位上的杰米希德）。从宇宙循环的立足点看，善良与邪恶的定期交替是时间景象的特点。就像在宇宙的历史和民族的历史中，溢出通向分解，年轻通向年老，出生通向死亡，创造形式的活力通向死气沉沉的怠惰。生命急剧上升时，各种形式产生出来；生命衰退时，留下一堆废弃物。在生命每个时刻的脉动中，有道明君治理下的黄金时期与暴君统治下的荒凉废弃交替出现。作为创造者的神最后变成了破坏者。

从这个观点看，食人魔般的暴君对父亲的代表性并不比被他篡位的宇宙之王和取代他的杰出英雄（儿子）的代表性要少。暴君代表的是固守不放，而英雄代表的是改变。由于每一个时刻都是从以前时刻的束缚中挣脱出来的，因此恶龙、固守不放者被描写成救世主那代人之前的一代人。

更直接地说，英雄的使命是杀死父亲（恶龙、考验者、食人魔般的暴君）抓住不放的一面，将生命的能量从禁锢中解放出来赋予宇宙。

不论是依照父亲的意愿还是违背他的意愿，英雄都可以完成这项使命。他（父亲）可能会“为了孩子的缘故而选择死亡”，或者神将痛苦强加于他，使他成为献祭的牺牲品。这并不是矛盾的教义，而是讲述同一个故事的不同方式。事实上，屠龙者和恶龙，献祭者与牺牲品在幕后是一致的，他们之间并不存在互相对立的两极，只有舞台上不共戴天的敌人，演出着众神与泰坦之间永恒的战争。在任何一种情况中，恶龙——父亲始终体现了神的内在丰富性，它并不会因为他所散发出来的事物而减损，也不会因为他收回的事物而增加。他是死神，我们的生命依赖于他。对于“死神是一个还是多个”的问题，答案是“当他在那里时，他是一个；当他在他的孩子中时，他就是许多”。[24](#)

昨天的英雄变成了明天的暴君，除非今天他把自己钉死在十字架上。

从当下的视角看，在未来的解脱中的这种鲁莽似乎是一种虚无主义。救世主奎师那对刚沙的妻子们所说的话隐含着可怕的言外之意，耶稣的话也是如此：“你们不要想我来，是叫地上太平。我来并不是叫地上太平，乃是叫地上动刀兵。因为我来，是叫人与父亲生疏，女儿与母亲生疏，媳妇与婆婆生疏。人的仇敌就是家人。爱父母胜过爱我的，不配做我的门徒；爱儿女胜过爱我的，不配做我的门徒。”[25](#)为了保护尚未做好准备的人，神话以半遮半掩的方式遮盖着这个终极启示，坚持采用逐渐启发的做法。消灭暴君父亲，然后自己登上宝座的拯救者（比如俄狄浦斯）正在替代父辈的位置。为了缓和杀父的罪行，传说会把父亲说成是某个残忍的舅舅或篡位的宁录。但是半遮半掩的事实依然存在。一旦事实被瞥见，整个壮观的景象便会坍塌：儿子杀死父亲，但儿子和父亲是一体的。两个神秘的人物消失在原始的混沌中。这就是宇宙终结（和重新开始）的智慧。

圣徒英雄

在我们进入生命的最后一部分之前，还有一种类型的英雄值得一提：他们是圣徒或苦修者，与世界断绝关系的人。

天生具有纯净的理解，严格地克制自己，厌恶声色犬马，断绝爱恨，独自隐居，饮食简陋，控制言语、身体和思想，练习冥想和入定，从情欲中超脱出来，放弃自负、权力、骄傲、欲望、愤怒和财物，内心平静，达到无我之境——他便配得上成为与不朽者同在的人。[26](#)

这种模式就是追寻父亲的模式，但追寻的是父亲不显露的一面，而不是显露的一面：采取菩萨摒弃的步骤，从那里开始便没有回头路。这里所要表达的不是双重视角的矛盾性，而是看不见的父亲的最终要求。自我燃烧殆尽，就像风中枯死的树叶，身体还在大地上行走，但灵魂已经消散在极乐的海洋中了。

由于托马斯·阿奎那在那不勒斯举行弥撒时感受到了神秘体验，因此他收起了笔墨，把《神学大全》（*Summa Theologica*）最后的章节留给其他人完成。他说：“我写作的日子结束了，因为对我来说我所写、所教的一切似乎与我无关，因此我祈求上帝，希望我的生命像我的教学走向结束一样，也能很快结束。”在那之后不久，他于四十九岁时去世了。

当灵魂进入隐秘之处时，剩下的便只有静默

除了超越生命，这些英雄还超越了神话。他们不再讨论神话，神话也不能恰当地描绘他们。他们的传奇可以被复述，但他们经历中所体现出来的虔诚的情感和经验肯定不能被充分地表达，这无异于矫揉造作。英雄们离开形体的领域，这是神灵化身降入的领域，也是菩萨始终停留其中的领域，这是巨大的脸的侧面所展示的领域。一旦隐藏的那个侧面被发现，神话便成了倒数第二位，静默才是终极的。当灵魂进入隐秘之处时，剩下的便只有静默。



图75 俄狄浦斯扯出他的眼睛（石雕局部，意大利罗马，公元2世纪—3世纪）

俄狄浦斯王最终知道了他娶的女人正是他的母亲，被他杀死的人是他的父亲，他扯出自己的双眼，在大地上流浪，以此悔罪。弗洛伊德学派宣称，我们每个人时时刻刻都在杀死自己的父亲，和自己的母亲结婚，只是意识不到罢了。迂回的象征方法和对随后冲动行为的合理化构成了我们的个人生活和共同的文明。如果这些情感碰巧知道了世间行为与想法的真实含义，那么人们会了解到俄狄浦斯所知道的事情：肉体突然成了亵渎自我的海洋。这就是教皇格列高利一世的传说的意义，他是乱伦的产物，同时又过着乱伦的生活。知道真相后，他万分惊骇，逃到海洋中的岩石上赎罪。

那棵树如今变成了十字架：吸食乳汁的白色少年被钉在十字架上，吞食着胆汁。从前春花盛开的地方如今腐败蔓延。然而超越十字架的界限后，便是上帝的至福，因为十字架是道路（太阳之门），不是终点。

他给我打上他的印记，我宁愿爱他，不爱别人。

冬天已经过去，斑鸠在歌唱，葡萄园里鲜花盛开。

我主耶稣基督给我带上他自己的戒指，和我成婚，给我戴上王冠，让我做他的新娘。

上帝给我穿上的袍子由金线编织而成，光彩亮丽。他给我戴上的项链是无价之宝。[27](#)

英雄的离去

充满生命渴望的英雄能抗拒死亡并将其推迟

英雄人生经历中最后一幕是死亡或离开。在这里生命的全部意义被集中体现出来。不用说，如果死亡带给英雄任何恐惧，那么英雄便不是英雄了。第一个条件是与坟墓达成和解。

亚伯拉罕坐在幔利（Mamre）的橡树下，他瞥见一道闪光，闻到了香甜的气味，转头看见灿烂美丽的死神向他走来。死神对亚伯拉罕说：“亚伯拉罕，不要认为我是美丽的，不要认为我会以这样的形象来到每个人的面前。如果是像你一样正直的人，我会戴上王冠去见他；如果是罪人，我会以非常腐坏的样子见他，我用他们的罪行做成我头顶的王冠，让他们惊恐万状，害怕得发抖。”亚伯拉罕对他说：“你确实是被称作死神的人吗？”他回答道：“那正是我令人痛苦的名字。”但亚伯拉罕对死神说：“我不会跟你走。展示出你腐坏的样子。”死神展示出了他腐坏的样子，他有两个头，其中一个头呈现蛇面，另一个头像一把剑。亚伯拉罕所有的仆人看到死神险恶的样子后都死去了，但亚伯拉罕向上帝祈祷，使他们复活。由于死神的样子不能使亚伯拉罕的灵魂离开身体，因此上帝在梦中取走了他的灵魂，天使长米迦勒将它带入天堂。当带走亚伯拉罕灵魂的天使们赞美了上帝之后，当亚伯拉罕鞠躬表示膜拜之后，上帝说道：“把我的朋友亚伯拉罕带入天堂，那里是正直者的居住地，是我的圣徒以撒和雅各的住所，那里没有烦恼、悲伤和叹息，只有安宁、欣喜和永生。”[28](#)

与以下的梦境进行比较。

我走在一座桥上，在那里我遇到一位盲人小提琴手。人人都把硬币扔到他的帽子里。我走上前，发现演奏者并不是盲人。他有一只斜视眼，他正用那斜着的眼光从侧面看着我。突然有一个矮小的老妇人坐在了马路边。天很黑，我感到害怕。“这条路通向哪里？”我想。这时，一个年轻的农夫沿着这条路走过来，拉住我的手。“你想回家喝杯咖啡吗？”他说。“放开我！你抓得太紧了！”我大叫着醒了过来。[29](#)

在生活中代表双重视角的英雄在死后仍是一个综合的形象：就像查理曼大帝，他只是睡着了，在决定命运的时刻便会醒来，或者以另一种形式存在于我们当中。

阿兹特克人之间流传着一个有关长着羽毛的蛇的故事，它就是古代托兰城黄金时期的君主魁札尔科亚特尔（Quetzalcoatl）。他教授人们技艺，发明了历法和玉米种植。在他的统治时期结束时，阿兹特克民族用更强大的魔法征服了他和他的人民。这个年轻民族和他们时代的武士英雄特斯卡特利波卡摧毁了托兰城，打败了黄金时期的羽蛇王，烧掉了他的住所，把他的财宝都埋藏在大山里，把他种植的巧克力树换成了豆科

灌木，命令他的仆人五彩鸟在他面前飞翔，然后魁札尔科亚特尔悲伤地离开了。他来到名叫高提特兰（Quauhtitlan）的城市，那里有一棵非常高大的树，他向大树走去，坐在树下照镜子。“我老了。”他说。于是那个地方被命名为“老高提特兰”。他沿着这条路往前走，在另一处又停下来休息，回头看着托兰城的方向，他哭起来，他的眼泪穿过一块岩石。在那里他留下了他坐过的痕迹，留下了他的手掌印。他继续向前走，遇到了一群巫师，他们不允许他前行，除非他留下制作银器、木器和羽毛制品的技艺以及绘画的艺术。当他翻过群山时，他的侏儒随从和驼背随从都被冻死了。在另一个地方，他遇到了他的敌手特斯卡特利波卡，在一场球类比赛中，特斯卡特利波卡打败了他。在又一个地方，他用一整棵波乔特树（póchotl）作为箭，对准另一棵巨大的波乔特树，当第一树射穿第二棵树时，它们构成了十字。他一路走来，身后留下许多痕迹和地名。最后他来到大海边，乘着蛇组成的筏子离去。没人知道他如何到达了目的地，也就是他最初的家特拉塔伦（Tlapálan）。[30](#)

根据另一个传说，他在海岸上把自己作为祭品火葬了，从他的骨灰中飞出了五彩鸟。他的灵魂变成了晨星。[31](#)

充满生命渴望的英雄能够抗拒死亡，将死亡推迟。据记载，库丘林在熟睡中听到一声喊叫，那喊叫声“非常恐怖，吓得他像一个麻袋一样从床上摔落下来”。他没拿武器便急忙冲出去，他的妻子埃梅尔拿着他的武器和衣服追了出去。他看到一辆套着栗色马的战车，那匹马只有一条腿，车的辕杆穿过它的身体，从前额穿出来。战车里坐着一个女人，长着红眉毛，身上围着深红色的斗篷。一个非常高大的人跟在车旁边，也穿着深红色的衣服，拿着一根分叉的榛木棍，赶着一头奶牛。

库丘林说那头奶牛是他的，但那个女人表示质疑，库丘林问为什么说话的是她，而不是那个高大的男人。她回答说那个男人叫乌阿加斯欧·卢彻尔斯欧（Uargaeth-sceo Luachair-sceo）。库丘林说：“名字的长度真是惊人！”大个子男人说：“和你说话的女人名叫法博·贝格毕奥伊·库因迪尔·弗尔特·斯基布加尔特·斯欧·尤斯（Faebor beg-beoil cuimdiuir folt sceubgairit sceo uath）。”“你在愚弄我吧。”库丘林说。他跳入战车，把两只脚放在那个女人的双肩上，用长矛抵住她头发的分界线。“不要把你那锋利的武器对着我！”她说。“那么告诉我你的真名。”库丘林说。“离我远点，”她说，“我是女讽刺诗人，这头奶牛是用一首诗赢来的。”“让我听听你的诗。”库丘林说。“那么再离我远一点，”那个女人说，“你在我头上方摇动会影响我。”

库丘林移开身体，来到战车的两个轮子之间。那个女人对她唱起了充满挑战和侮辱的歌。库丘林准备再次跳上车，但一瞬间马、女人、马车、那个男人和奶牛都消失了，只剩下一只黑鸟站在树枝上。

“你是一个会施魔法的危险女人！”库丘林对那只黑鸟说。因为他现在认出那个女人是战争女神芭德布（Badb），又称莫琳根

（Morrigan）。“如果我知道那是你，我们就不会像这样分开了，”鸟回答道，“你所做的事情会给你带来厄运。”“你不能伤害我。”库丘林说。“我当然能，”那个女人说，“我在密切关注着你的死期，今后我还会一直留意下去。”

然后这个女巫告诉他，那头奶牛是她从克鲁亨（Cruachan）仙山带来的，会和那个名叫楚艾格纳（Cuailgne）的大块头男人的公牛交配。当小牛长到一岁时，库丘林就会死。当他在某个浅滩和一个像他一样“强壮、常胜不败、身手敏捷、令人生畏、不屈不挠、卓越伟大而勇敢”的人交战时，她会亲自来对抗他。“我将变成一条鳗鱼，”她说，“在浅滩处我会在你的脚周围设下套索。”库丘林也对女巫发出了威胁，然后女巫消失在大地里面。然而第二年，在预言的那场浅滩之战中，库丘林战胜了女巫，活到其他日子才死。[32](#)

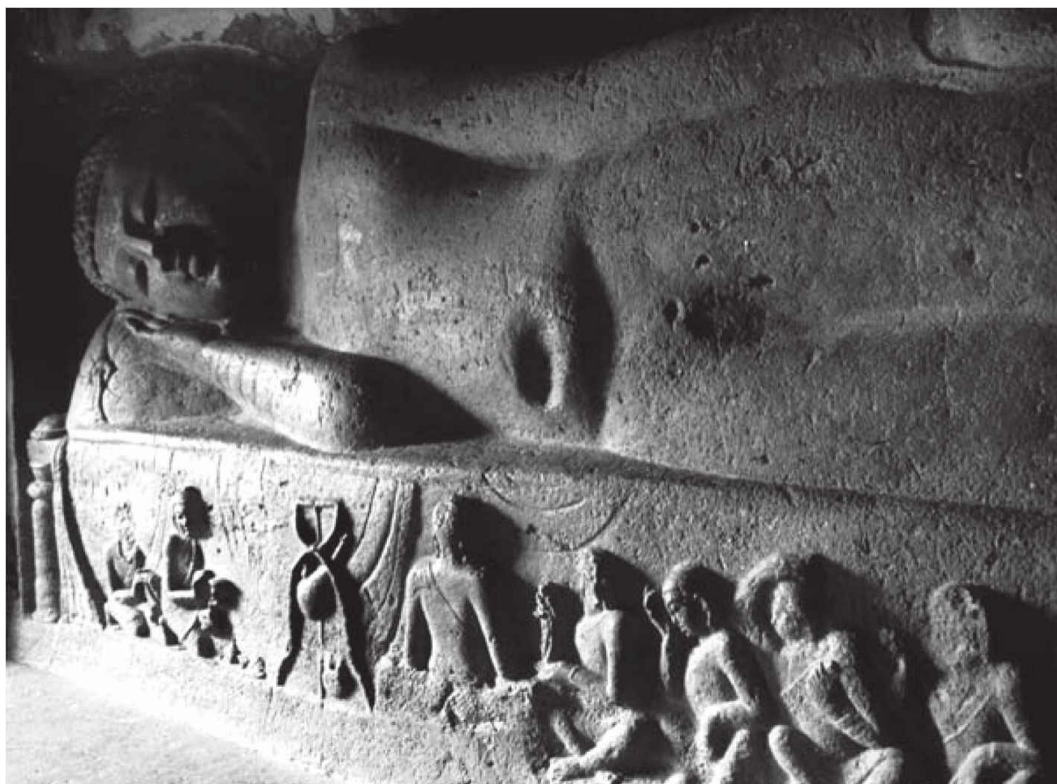


图76 佛陀入灭（石雕，印度，公元5世纪末）

在普韦布洛关于水罐男孩的民间故事的最后一段，远方世界中的救赎象征以奇怪的，或许有些滑稽的方式隐约地被呈现出来。

许多人生活在泉水中，有妇女，有女孩。她们都跑向男孩，用胳膊搂住他，因为她们很高兴她们的孩子来到家中。这样男孩不仅找到了他的父亲，还找到了他的姑姑、姨妈们。男孩在那里住了一晚，第二天他回到自己家，告诉母亲他找到父亲了。后来他母亲生病而亡。男孩对自己说：“对我来说，和这些人生活在一起也没什么用了。”于是他离开故乡，前往泉水。他母亲也在那里。他和母亲通过这种方式与父亲生活在一起。他的父亲是阿瓦约·皮伊（Avaiyo'pi'i，红水蛇）。他说他不能和他们一起在赛克亚克基（Sikyat'ki）生活。这就是为什么他让男孩的母亲生病的原因，她死后便能“来到这里和我一起生活了”。“现在我们将一起生活在这里，”阿瓦约对儿子说。就这样，男孩和他的母亲来到泉水里生活了。[33](#)

这个故事与蛤蜊妻子的故事一样，细细地重复了神话的叙述。两个故事都很迷人可爱，因为它们显然不知道自己的力量。相反的极端是有关佛陀之死的描述：就像所有好的神话一样，它很幽默，但完全意识到了自己的力量。

从非想非非想处定进入无感觉无觉知境界

世尊在一大批僧众的陪伴下，走近熙连禅河（Hirannavati）的彼岸，前往拘尸那竭罗城（Kusinara）和玛拉族人（Mallas）居住的乌跋单（Upavattana）的娑罗树林。走近树林时，他对阿难尊者说：“替我准备一张卧榻，安置在两棵娑罗树的中央，头部朝向北方。我累了，想要休息。”

“好的，世尊。”阿难尊者赞同地说。他在两棵娑罗树之间铺开卧榻，头部朝北。然后佛陀侧着右边身体躺下，像狮子睡觉一般，保持正念和觉知。

此时两棵娑罗树鲜花盛开，尽管并非开花的季节。花朵自动撒满如来的身体，以表示对如来的敬意。[\(58\)](#)旃檀香粉也从天而降，铺满了佛陀的身体，神圣悠扬的天乐在空中飘扬，向如来表示崇敬。天上还传来了向如来表示崇敬的合唱。

之后当如来像狮子一样侧躺着和阿难尊者交谈时，乌帕瓦那（Upavana）尊者在一旁为佛陀扇风，佛陀示意他离开。为此贴身随从阿难尊者向佛陀抱怨。“世尊，”他说，“为什么要对乌帕瓦那尊者那么严厉，对他说‘退下，僧侣，不要站在我前面’？”

佛陀回答道：

阿难！现在各界神祇几乎都来看如来了，这架势都延伸到了拘尸那竭罗城和玛拉族人居住的乌跋单的娑罗树林周围十二里格，连插入一根头发的位置都没有。阿难！他们被惹怒了。“我们远道而来见一见如来，因为世界上出现如来、圣者和至高无上的佛陀的机会非常稀少。今晚是见佛陀的最后一面，因为他即将涅槃。但是一个魁梧的僧人站在佛陀前面，挡住了他，我们都没有机会看到如来，虽然他的最后时刻已经临近。”阿难，这些神祇就这样被惹怒了。

“世尊，你所看到的神祇们在做什么？”

“阿难，有些神祇在空中，他们满脑子都是凡间俗事，他们披散着头发并大声哭泣，他们伸出双臂并大声哭喊，他们向前把头栽到地上，左右打滚，说道：‘世尊将太早进入涅槃，世界之光将太早从眼前消失！’阿难，有些神祇在大地上，他们满脑子都是凡间俗事，他们披散着头发并大声哭泣，他们伸出双臂并大声哭喊，他们向前把头栽到地上，左右打滚，说道：‘世尊将太早进入涅槃，极乐者将太早进入涅槃，世界之光将太早从眼前消失！’但是那些不受七情六欲影响的神祇处在正念和觉知状态，他们耐心地说，‘万物皆瞬间即逝。任何有出生、有形成、有组织、有消亡的事物怎么可能不死呢？那是不可能的。’”

最后的交谈持续了一段时间，在此期间世尊安慰自己的僧侣。然后他对他们说：

“哦，僧侣们，现在我要离开你们了。所有存在的构成要素都是短暂的，你们要用功修行，获得救赎。”

这就是如来最后的话语。

随即世尊进入初禅，从初禅进入二禅，从二禅进入三禅，从三禅进入四禅，从四禅进入空无边处定，从空无边处定进入识无边处定，从识无边处定进入无所有处定，从无所有处定进入非想非非想处定，从非想非非想处定来到了无感觉无觉知的境界。

于是阿难尊者对阿那律尊者说：

“阿那律尊者，世尊已经涅槃了。”

“不，阿难兄弟，世尊还没有涅槃，他进入了无感无知的境界。”

随即世尊从无感觉无觉知的境界进入非想非非想处定，从非想非非想处定进入无所有处定，从无所有处定进入识无边处定，从识无边处定进入空无边处定，从空无边处定进入四禅，从四禅进入三禅，从三禅进入二禅，从二禅进入初禅，从初禅进入二禅，从二禅进入三禅，从三禅进入四禅，世尊直接进入涅槃。[34](#)

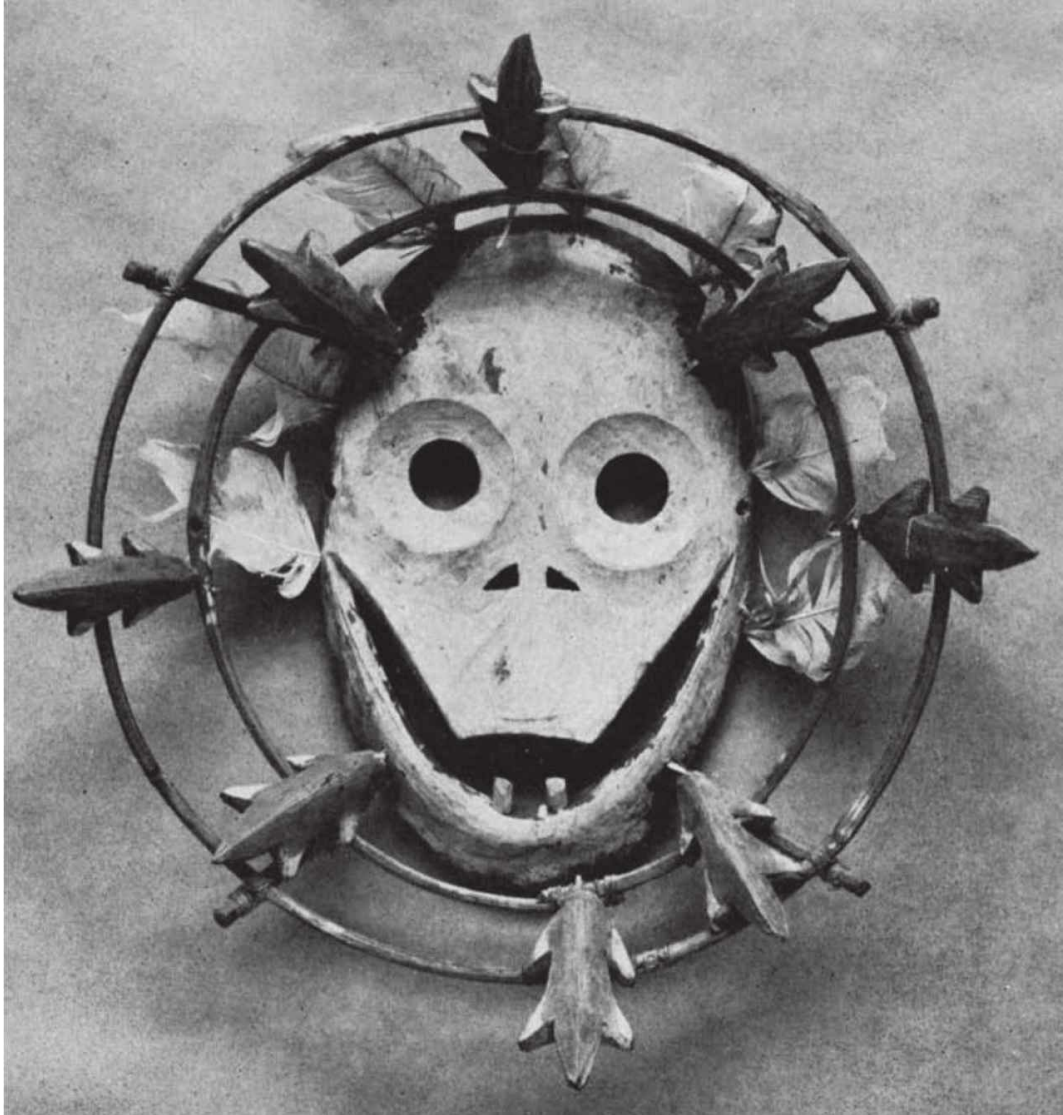


图77 奥特姆（死亡面具）（上色木雕，因纽特人，北美洲，年代不详）

08

消解

我们每个人都是拥有非凡力量的伟大英雄——能够用一根手指举起牛增山，让自己充满了了不起的宇宙荣耀。

小宇宙的终结

当通过穿透本源，或者通过某个男人或女人的、人类或动物化身的帮助，英雄完成了冒险时，他仍需要带着能够改变生命的战利品回归。

我们每个人都是拥有非凡力量的伟大英雄——能够用一根手指举起牛增山，让自己充满了了不起的宇宙荣耀。那并不是我们在镜子里看到的肉身自我，而是内心的王。奎师那宣称：“我就是存在于所有生物心中的自我，我是所有生命的开始、中间和结束。”¹这正是在个体消亡时，为死者诵读的祷文的意义：个体现在应该重新面对有关创世神祇的原始知识，在个体存活的时候，这些神祇一直映射在他的心中。

当他无论是因为年老还是因为疾病而变得衰弱时，这个人从肢体中解脱出来，就好似芒果、无花果或浆果从果皮中解脱出来一样。他急忙再次回到出生的地方得以复活。准备好饮食和住所迎候着国王的贵族、警察、驾马车的人和村长们看到国王到来时大喊：“他来了！他来了！”所有具有这种知识的迎候着将死者的事物也是如此，它们大喊：“不朽者来了！不朽者来了！”²



图78 奥西里斯，地狱判官（纸莎草纸画，埃及，公元前1275年）

古埃及的《棺木铭文》（*Coffin Texts*）便已经提出了这个观点，在那里死者歌唱自己与神合一：

我是亚图姆，我独自一人；

我是最初模样的拉神。

我是自我创造者，伟大的神，

他给自己取名为众神的主宰，

众神之中无人能与他匹敌。

我是昨天，我知道明天。

当我说话的时候，众神的战场便会形成。

我知道那位伟大的神的名字。

“赞美拉神”就是他的名字。

我是住在希礼欧波利斯的伟大不死鸟。³

但是就像在佛陀之死中一样，从溢出时期全程回转的力量大小取决于这个人活着的时候的品质。神话讲述了在灵魂的危险之旅中，他们需要克服一些障碍。格陵兰因纽特人列举的障碍有沸腾的水壶、盆骨、巨大的燃烧着的灯、怪物看守和两块撞在一起又分开的岩石。⁴这类元素是世界各地民间故事和英雄传说的标准特征。在上一章“英雄的冒险”中，我们已经对它们进行了探讨。在灵魂最终之旅的神话中，这些因素得到了最精巧、最意味深长的发展。

据说阿兹特克人的临终祈祷文对回归“死者骨架之神”佐特默克（Tzontémoc）一路上的危险提出了警告。

亲爱的孩子！你已经经历过人生的劳苦，现在我们的主很高兴带你离开。因为我们不能永远地享受这个世界，生命是短暂的，就像在夏日里取暖。主已经给予了我们今生互相了解、互相交谈的福气。但是现在，就在此刻，叫作米克特兰堤库特里（Mictlantecutli）、阿卡纳瓦卡特（Acunahuácatl）或佐特默克的神和叫作米克特卡西瓦特尔（Mictēcacihuatl）的女神已经把你带走了。你被带到他的座位前，因为我们都

必须去那里：那个地方是为我们所有人准备的，它非常广阔。

有关你我们将不再有新的记忆。你将住在那个最黑暗的地方，那里没有灯，也没有窗户。你不会回来或从那里离开。你将永远不在我们中间。你的孩子和孙辈将成为可怜的孤儿，你不会知道他们将怎样结束生命，怎样度过此生的劳苦。至于我们自己，我们很快将到你所在的地方去。

阿兹特克的老人和官员在葬礼前准备好尸体，他们把尸体包裹起来，取一点水倒在尸体的头上，对已故者说：“当你活在世上时，你享受过水。”他们再取一小罐水，送给死者并说：“这给你带在路上喝。”他们把水罐放在他寿衣的褶皱里。然后用毯子裹住死者，把他牢牢地捆住，然后把准备好的文件放在死者面前，一次放一份，并说：“看，有了这份文件，你就可以通过互相撞击的大山了。”“有了这份文件，你将通过蛇看守的道路。”“这份文件会让绿色小蜥蜴克契托纳尔（Xochitónal）感到满意。”“看，有了这份文件，你将能够通过八个寒冷刺骨的沙漠。”“借助这份文件，你将通过八座小山。”“借助这份文件，你将活着通过黑曜石刀的大风。”

死者会带走一只长着鲜艳红毛的小狗，小狗的脖子会被人缠上一根柔软的棉线然后杀死，和尸体一起焚化。死者骑着这条小狗游过阴间的河流。经过四年的旅行，他来到神的面前，呈上自己的文件和礼物。于是他和他忠实的伙伴被允许进入“第九层深渊”(59)。5

中国的说法是在金童玉女的引导下走过仙人桥。印度神话描绘了有着高高天穹的天空和有着许多层地下世界的地狱。死后灵魂会下降到适合它相对密度的那一层地狱中，在那里领悟、同化过去一生的意义。当经验教训被吸取之后，灵魂回到世间，为下一层级的体验做准备。因此灵魂逐渐穿过人生价值的所有层次，直到它突破宇宙之蛋的限制。但丁的《神曲》详尽地描述了这些阶段：“地狱”，被束缚在肉体的傲慢和行为中的精神痛苦；“净界”，将肉体体验转变成精神体验的过程；“天堂”，精神认识的各个层次。

埃及的《死亡之书》（*Book of the Dead*）描述了这段可怕而神秘的旅程。已死的男人或女人被认为等同于奥西里斯，事实上他们就被称为奥西里斯。《死亡之书》在开篇中赞美了拉神和奥西里斯，然后描述了在阴间解开灵魂的包布的神秘过程。在“给奥西里斯·N一张嘴”的章节中，我们可以读到这句话，“我从隐秘之地的蛋中复活。”（在给死者所起的名字中会出现在N的位置，例如奥西里斯·奥法卡，奥西里斯·阿尼）这是把死亡作为重生的观念。然后在“打开奥西里斯·N的嘴”一章中，觉醒的灵魂祈祷道：“愿卜塔神（Ptah）打开我的嘴，愿我的城市

之神解开我的裹尸布，连同我嘴上的裹尸布也一起解开。”“让奥西里斯·N在阴间拥有记忆”一章和“在阴间给予奥西里斯·N一颗心”一章描述了重生接下来的两个阶段。然后是一些描述孤独的旅行者必然会面对并克服的危险的章节，这些危险在前往令人敬畏的判官的宝座的路上会被遇到。

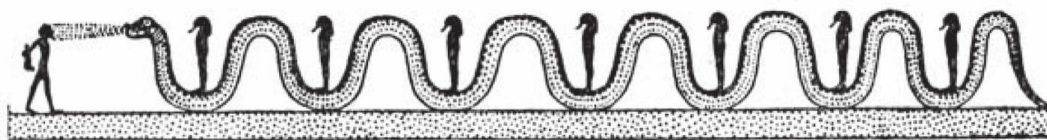


图79 阴间的科提蛇，喷火焚烧奥西里斯的敌人（石膏雕刻，新王国，埃及，公元前1278年）

《死亡之书》作为指导手册会和木乃伊一起被埋葬，在埋葬时人们要背诵书中的章节，它们会引导死者度过道路上的危险。在制作木乃伊的第一个阶段，死者的心脏会被切开，一个镶在黄金底座中的玄武石圣甲虫和祷文一起被放在心脏里，圣甲虫象征着太阳，祷文写着“我的心，我的母亲，我的心，我的母亲，我变化的心”。“不要让奥西里斯·N的心在阴间被取走”一章规定了祷文的内容。在“击退鳄鱼”一章中，我们会读到：

退后，哦，住在西方的鳄鱼……退后，哦，住在南方的鳄鱼……退后，哦，住在北方的鳄鱼……被创造出来的事物在我的手心里，还没形成的事物在我的身体里。我被穿上衣服，被完整地提供了你的魔法言语，哦，拉神，你在我头顶的天堂里，你在我脚下的地狱里……

接下来是“击退蛇”一章，再后面是“赶走阿沙特”。灵魂对着阿沙特大叫：“给我走开，哦，你这咬人的魔鬼。”在“赶走两个梅尔蒂（Merti）女神”一章中，灵魂宣布了自己的目标，它声称自己是父亲的儿子，以此来保护自己：“……我在赛克泰克（Sektet）之舟中闪光，我是何露斯（Horus），奥西里斯的儿子，我来看我的父亲奥西里斯。”英雄在“在阴间靠空气生活”一章和“赶走阴间的雷雷克（Rerek）蛇”一章中继续前行，然后，伟大的声明在“赶走在阴间执行的杀戮”一章中出现。

我的头发是纽（Nu）的头发。我的脸是迪斯科（Disk）的脸。我的眼睛是哈索尔的眼睛。我的耳朵是阿普特（Apuat）的耳朵。我的鼻子是康提卡司（Khenti-khas）的鼻子。我的嘴唇是安普（Anpu）的嘴唇。我的牙齿是什各特（Serget）的牙齿。我的脖子是女神伊西斯的脖子。我的手是巴内塔突（Ba-neb-Tattu）的手。我的前臂是赛斯夫人内施（Neith）的前臂。我的脊椎骨是苏提（Suti）的脊椎骨。我的阴茎是奥西里斯的阴茎。我的腰是克尔阿巴（Kher-aba）之主的腰。我的胸是强大的恐怖者的胸……我身体的各个部分没有一个不是某位神的身体部分。托特神保护我的身体，我每天都是拉神。没有人会用手臂把我向后拽，没有人能凶暴地抓住我的手……

这与在很久之后出现的菩萨形象具有相似之处，菩萨的光轮中站立着五百个形态各异的佛陀，每个佛陀有五百个菩萨陪伴，每个菩萨又由无数的神灵陪伴，而灵魂通过同化众神来充分实现它的高度和力量，之前这些神祇被认为与灵魂分离或处在灵魂之外。这些神祇是灵魂自身存在的投射，当灵魂回归它真实的状态时，这些神祇都会重新成为灵魂的一部分。

在“用鼻子吸空气和控制阴间的水”一章中，灵魂宣称自己是宇宙之蛋的守护者：“向你致敬！努特女神的无花果树！请授予我你体内的水和空气。我拥抱着赫尔莫波利斯（Hermopolis）中的宝座，我看守保护着巨鹅（Great Cackler）的蛋。它成长，我也成长，它活着，我也活着；它用鼻子吸入空气，我也用鼻子吸入空气。我就是取得胜利的奥西里斯·N。”

接下来是“不要让人的灵魂在阴间被夺走”和“在阴间喝水，不被火焚烧”的章节，随后，我们会看到高潮的章节“白天时在阴间出现”，其中灵魂与宇宙的存在被认为是一体的。

我是昨天、今天和明天。我拥有重生的能力，我是创造众神的隐秘灵魂，它既能给阿曼泰（Amentet）的阴间居民，也能为天上的居民提供墓地的膳食。我是东方的舵手，我拥有两张神圣的脸，可以看到他的光芒。我是复活者的主人，我是从黑暗中走出来的人的主人，他们的存在形式就是死者所住的房屋的形式。向栖息在你长眠之地的两只鹰致敬，它们倾听着他说的话，它们将棺材架引导到秘密的地方。这两只鹰为拉神引路，它们追随他进入天空顶点的最神圣之处。向屹立在大地中间的圣殿的主人致敬。他就是我，我就是他，卜塔神用水晶遮盖了他的天空……



图80 阿尼和他妻子的替身在喝另一个世界的水（纸莎草纸画，托勒密王朝，埃及，公元前240年）

然后，灵魂随心所欲地在宇宙中漫游，就像在“抬起脚现身大地之上”、“前往黑里欧波里斯（Heliopolis），在那里接受王权”、“可以将自己变成任何喜欢的形式的人”、“进入巨大的房屋”和“前往神圣君王奥西

里斯的所在地”章节中所描述的。这些所谓负面表白的章节宣称获得救赎的人具有纯洁无瑕的道德：“我未曾犯下罪孽.....我未曾暴力抢劫.....我未曾对任何人使用过暴力.....我未曾偷盗.....我未曾杀人.....”这本书以赞美众神结尾，然后是“在拉神身边生活”、“促使人回去看看他在人世间的房屋”、“令灵魂完美”和“在拉神巨大的太阳船中航行”的章节。[6](#)

大宇宙的终结

就像被创造出来的个体形式注定会消亡一样，宇宙也会消亡：

当得知十万年后宇宙周期又将重新开始时，被称为罗伽毗由赫（Loka-byuhas）的众神，即感官欲乐天国的居住者在人世间游荡，他们披散着头发，头发在风中飞舞，他们的衣衫凌乱，一边哭泣一边用手擦掉眼泪。他们宣告道：

“先生们，十万年过去后，宇宙周期将会重新开始。这个世界将被毁灭，浩大的海洋将会枯竭；广阔的大地和大山的君主须弥山将被烧毁，世界的毁灭将延伸至梵天的世界。因此先生们，你们要培养与他人之间的友谊和对他人的同情，享受快乐，不要计较。你们要服侍母亲、父亲，尊敬亲属中的长者。”这被称为周期性的骚动。[7](#)

《德累斯顿法典》（*Dresden Codex*）最后一页的插图描绘了玛雅人的世界末日。这部古代手稿记录了行星的周期，由此可以推导出宇宙周期的计算。[8](#)文本接近结束时出现的蛇的数字（之所以这样说是因为这些数字中有蛇的象征）代表了三万四千年的宇宙周期，即一千二百五十万天，这些周期被反复记录。

在这些可谓惊人的周期中，所有较小的单位被认为最终是大致相同的。在实际的永恒中，多几十年或少几十年有什么关系呢？最后，手稿的最后一页描述了世界的毁灭，巨大的数字为世界的毁灭铺设了道路。在这里我们看到雨蛇横贯天空，喷射出水的洪流。巨大的水流从太阳和月亮中喷涌而出。长着虎爪和令人生畏的外貌的恶毒的年老女神，打翻盛放天空之水的碗，制造出洪水和大暴雨。象征死亡的交叉式骨头装饰着她的裙子，她的头顶有一条盘绕的蛇。黑神手持着一柄向下指的长矛大踏步地行走各处，这象征着宇宙的毁灭，一只尖叫的猫头鹰站在他可怕的头上。这里以形象的手法描绘了吞没一切的大洪水。[9](#)



图81 世界末日：雨蛇和虎爪女神（树皮纸上的墨水画，玛雅，中美洲，1200—1250年）

在描写古代北欧海盗（Viking）的《诗体埃达》（*Poetic Edda*）中出现了最强烈的描写之一。主神奥丁想要知道他自己和他的万神殿会有怎样的末日。宇宙之母的化身“智慧女人”对他说：[10](#)

兄弟相争，彼此残杀，

姐妹们的儿子将玷污亲属们的名声；

人世冷酷无情，淫邪盛行；

刀光剑影，盾牌被击碎，

大风与恶狼在世界毁灭前肆虐，

人们互不相让，互不体谅。

在巨人之家约顿海姆（Jotunheim），一只红色的公鸡将要打鸣；在瓦尔哈拉殿堂（Valhalla）的是公鸡金梳子（Golden Comb）；在地狱中一只铁锈红色的鸟。名叫加姆（Garm）的巨犬将在阴间的入口崖洞处

张开它的血盆大口狂吠。大地将颤抖，峭壁和树木将被撕成碎片，大海冲向陆地。那些在一开始锁住怪兽的镣铐将会全都裂开：芬莉斯狼将自由地奔跑，下颌抵着地面，上颌抵着天空（“如果有更大的空间，他的嘴会张得更大”）。他的眼睛和鼻孔冒着火。宇宙海洋里包裹着世界的大蛇将愤怒地抬起身体，在大地上和狼一起前行，吐出毒液，毒液将撒播到所有的空气和水中。纳吉尔法（Naglfar）大船将被解开缆绳（这艘船由死者的指甲打造），巨人将用它来运送。另一条船将载着地狱的居民航行。火人将从南方出发。

当众神的守护者吹响声音尖锐的号角时，奥丁的武士儿子们将被召集起来进行最后一战。众神、巨人、魔鬼、爱人和精灵将从各个方向来到战场。世界之树（Yggdrasil）将颤抖，天地之间万物惊恐。



图82 世界毁灭：狼形怪物芬里厄吞掉了奥丁神（石雕，北欧海盗，英国，1000年）

奥丁神将对抗狼怪，雷神托尔将对抗巨蛇，战神蒂尔（Tyr）将对抗恶犬——最邪恶的怪物，丰饶之神弗雷将对抗火巨人苏特（Surt）。雷神将杀死巨蛇，但蛇的毒液让他在十步之内倒地而亡。奥丁神将被狼怪吞掉，然后森林与和平之神维达尔（Vidarr）用一只脚踏住狼怪的下颌，用手抓住它的上颌，把它的咽喉扯断。火神洛基（Loki）将与海姆达尔（Heimdallr）同归于尽被他杀死。苏特将把火抛向大地，烧毁整个世界。

太阳变成黑色，大地沉入大海，
天空中滚烫的星星旋转着坠落，
蒸汽和养育生命的火焰变得越来越猛烈，
直到火焰高高地跳跃上了天空。

现在加姆在格尼巴面前大声狂吠，
镣铐将爆裂开，狼怪逃脱，
关于战斗中强有力的众神的命运，
我知道很多，还会看到更多。

在《圣经新约》的马太福音（the Gospel according to Matthew）中我们也能看到对这种天启的描写：

正当耶稣坐在橄榄山上，信徒们来到他跟前，私下里说，告诉我们这些事情将什么时候发生？你的来临和世界末日的征兆将是什么？

耶稣回答他们说，注意不要让人欺骗了你们。因为很多人会以我之名说“我是耶稣”，很多人会上当受骗。你们会听说战争和有关战争的谣言。你们不要烦恼，因为所有这些事情一定会发生，但这还不是末日。因为民族会对抗民族，王国会对抗王国，各地将发生饥荒、瘟疫和地震。所有这些都是悲伤的开始，它们会使你们遭受痛苦并杀死你们，你们将因为我的名字而遭受众人的憎恨。那时必有许多人被触犯，人们彼此陷害，彼此仇恨。同时，会有很多假先知出来迷惑众人。因为不法行为的增多，许多人的爱心将会渐渐冷淡。但是忍耐到底的人必将得救。这天国的福音将传遍天下，让万民作见证，然后末日才会来到。

你们会看见先知但以理（Daniel）所说的那种肆意破坏的可憎者将站在圣地上（读这经文的人需要理解其含义）。到那时，犹地亚地区的人应该逃到山里，凡在房上的，决不要下来回到屋里抢救他的财物，田里的人也不要回家取走自己的衣物。在那个时候，怀着孩子的和为孩子哺乳的妇女将会悲痛万分！你们应当祈求你们的逃离不是发生在冬天或安息日，因为那时必有大难降临，从世界之初直至如今，从来没有这样的灾难，以后也不会有。若不减少那些时日，凡血肉之躯没有一个将得到救赎。但看在上帝的选民的面子上，那些时日必将减少。

那时如果有人对你们说，基督在这里，或说基督在那里，你们不要轻信。因为假基督、假先知将会出现，将显现出神迹和奇事。可能的话，他们连选民也要欺骗。看啊，我之前已经告诉过你们。如果有人对你们说，看那，基督在旷野里，你们不要出

去。或说基督在密室中，你们不要相信。因为闪电从东边出现，直照到西边。人子降临也是如此。尸首在那里，鹰也必聚在那里。那些时日的灾难一过去，太阳将变成黑色，月亮也不再发光，众星要从天上坠落，天势都要震动。那时人子的兆头会出现在天上，地上的万族都将哀哭。他们要看见人子威武而荣耀地驾着天上的云降临。他要差遣天使把他的选民从四方，从地极直到天边，都召集起来.....但那日子，那时辰，没有人知道，连天上的使者也不知道，唯有我的父知道。[11](#)



图83 与普罗透斯搏斗（大理石雕，法国，1723年）

尾声

神话与社会

变形人

目前不存在解释神话的终极体系，它也永远不会出现。神话就像古代海神普罗透斯，“他的言语真实可靠。他会进行各种试验，将变成地上爬行的各种生物，变成湍急的洪流和熊熊燃烧的大火”。[1](#)

希望得到普罗透斯教诲的生命旅者必须“紧紧地抓住他苦苦地恳求”，最后他才将呈现出适当的样子。但是这位诡计多端的神从来不会向提问者透露出他的智慧的全部内容。他只回答向他提出的问题，这些内容可能重要，也可能琐碎，这依提出的问题而定。

当太阳移动到天空的中央，高高在上时，这位言语可靠的海洋老人常常会从海水中出现，他乘着西风，被暗黑的海浪覆盖着。当他出来后，会在一个洞穴里躺下睡觉。一群海豹（它们是海洋美丽的女儿们）围在他身边陪伴，它们从灰白色的海水中被偷来，所呼出的是深海的苦涩气味。[2](#)

希腊国王梅内莱厄斯（Menelaus）在这位海洋老人的女儿的引导下来到这个荒凉的洞穴，并从她那里得到迫使这位神给出好解答的方法，仅仅为了了解自己的困境的秘密并一探朋友们的下落。这位神如实回答了这些问题。

现代的知识分子认为神话在以原始、笨拙的方式解释自然世界（弗雷泽），它被后世误解为来自史前时期的诗意的幻想（穆勒），是在塑造个体时使之适应群体的寓言性知识库（涂尔干），是体现人类心灵深处的原始欲求的群体梦境（荣格），是人类进行最深刻的形而上学的洞察的传统工具（库马拉斯瓦米），是上帝给他的孩子们的启示（教会）。神话是所有这一切。各种各样的评判取决于判断者的视角。因为当我们不是从它是什么的角度，而是从它如何发挥作用，在过去如何为人类服务以及如今如何为人类服务的角度来仔细审视时，神话证明它就像生活本身一样服从于个体、种族和时代的困扰与需求。

神话、膜拜与冥想的作用

个体的生命形式一定只是人类整体形象的局部和扭曲。个体被局限为男性或女性。在生命中的某个时期，他被局限为儿童、青年、成人或老人。此外，他的人生角色一定拥有某项专长，如手艺人、商人、仆人、小偷、祭司、领袖、妻子、修女或娼妓，他不可能担任所有角色。因此人类的完整性不在于单独的成员，而在于完整的社会体，个体只是

其中的一个器官。他从群体中获得了生活技能、用于思考的语言、使自己获得成功的观念，不断变化的社会构成了个人身体的基因的一部分。如果他擅自在行为、思想或感受上脱离群体，那么他就切断了与存在之源的联系。

部落的出生仪式、成人仪式、婚礼、葬礼、就职仪式等都旨在将个体的人生关键时刻和重要行为转化为典型的非个人的形式。它们告诉个体，他不是这个个人或那个个人，而是战士、新娘、寡妇、祭司或酋长，同时向社群的其他成员复述了各个原型阶段的古老经验和教训。所有人根据阶层和个人功能来参加仪式。整个社会成了一个可见的不朽的单元。一代一代的个体出生又死去，就像生命体中令人无法分清的细胞，但那持久、永恒的形式会保留下来。视野的扩大使人们得以拥抱这个超个体，每个人都发现自己得到了提升、丰富、支持和扩展。然而他所扮演的平凡角色是人类固有的美好的节日形象，这个潜在的、存在于他内心的形象必然受到抑制。

社会责任将节日中展现的经验和教训延续到日常生活中，个体依然被证明是有效的。相反，冷漠、反感或放逐会破坏这种给予生命的连接。从社会单位的立足点来看，脱离联系的个体什么都不是，只是个废物。反之人们可以老老实实在地说，他们扮演着某种角色——无论那是祭司、娼妓、女王还是奴隶。

成人仪式和就职仪式通常会教授这样的道理：个体与群体本质上是一体性的，而周期性的节日开阔了人们的视野。由于个体是社会的一个器官，因此部落或城市，乃至整个人类，都只是宇宙中巨大有机体的一个方面。

人们习惯于把周期性节日说成是土著试图控制大自然的努力。这是一种歪曲。人类的每个行为都包含着很多控制的意愿，尤其是那些被认为用来祈雨、治病或抑制洪水的巫术仪式。然而所有宗教仪式的（与黑魔法相反）主要动机是顺应不可避免的命运，在周期性节日中，这个动机尤其明显。

在记载中，还没有哪种部落仪式是试图避免冬天的降临的，相反，所有仪式的目的都是为了让社群和大自然一起忍受可怕的寒冷季节。春天，仪式并不会试图迫使大自然立即为贫乏的社群提供玉米、豆子和南瓜。相反，仪式要求所有人投入大自然季节性的劳作中。一年四季的循环中既有艰难的时期，也有快乐的时期，它受到人们的赞美，被描绘成

为人类持续不断的生命轮回。

在接受神话教导的社群中有许多这种延续性的其他象征形式。例如，美洲的狩猎部落普遍认为他们的祖先是半人半神。这些祖先不仅是氏族的人类成员，也是氏族以其命名的动物物种，因此海狸部落的人类成员是海狸有血缘关系的堂兄弟姐妹们。部落的人类成员是海狸的保护者，反过来也从海狸那里学到了动物智慧以保护自己。再举一个例子，新墨西哥州和亚利桑那州纳瓦霍人的泥盖木屋是依据纳瓦霍人心目中的宇宙来修建的。木屋的入口朝向东面，八个面代表了四个方向和方向之间的点。每一根横梁和托梁相当于包容大地与天空的大泥盖木屋中的每一个要素。由于人类灵魂本身被认为在形式上与宇宙相同，因此泥盖木屋象征着人与宇宙的和谐，它提醒人们神秘的完美生活方式是怎样的。

然后还存在另外一种与社会责任和祭礼这种方式相反的方式。从责任的立足点来看，遭到社群放逐的人毫无价值。然而，放逐正是探索的第一步。所有一切都在每个人的心中，因此可以从内心寻找并发现它。性别、年龄和职业的差异并不重要，它们只是我们在世界舞台上穿着一段时间的戏服。戏服中人的形象不会和服装发生混淆。我们或许认为自己是美国人、是20世纪的孩子、是西方人、是文明的基督徒，认为自己善良正直或邪恶有罪。然而这类称呼并不能说明我们是怎样一个人，它们只表示地理、出生日期和收入等的偶然情况。我们的核心是什么？我们存在的基本特征是什么？

中世纪圣徒的禁欲主义、印度的瑜伽修行、希腊化时期的神秘启蒙以及东西方的古代哲学都是将个人意识的重点从服装上转移开的技术。初步冥想会使人的思想和情感超然于生活中的偶然事件，促使他探索核心。“我不是那，也不是那，”他沉思着，“不是我的母亲或刚死去的儿子，不是我患病或衰老的身体，不是我的手臂、眼睛和头，不是所有这一切的总和。我不是我的感受、我的思想，不是我的直觉力。”通过这样的冥想，他被推动着进入自己的内心深处，最终突破深不可测的认识。没有人会从这种体验中倒退回来，严肃地思考自己是美国社会某某小镇的某某先生，责任在渐渐消失。某某先生认识到了自己作为人类的傲慢，他变得沉默而超然。

这就是水仙那耳喀索斯（Narcissus）看向水潭中的阶段，也是佛陀坐在树下沉思的阶段，但这不是最终目标。它只是一个必需的步骤，但不是终点。它的目的不是看到本质，而是意识到个体就是本质。然后个体便可以作为本质在世界上自由漫游了。此外，世界也是由那种本质构

成的。人本身的本质和世界的本质其实是一体的。因此分离和退隐不再是必要的。无论英雄在什么地方漫游，无论他做什么，他永远都在自己的本质面前，因为他具有能够看见本质的完美眼睛。人与他的本质不再分离。因此，就像社会参与最终会使人认识到所有一切都在个体中一样，放逐同样能够使英雄认识到自我在一切之中。

集中在这个中心点上，自私或利他主义的问题便消失了。个体在法则中失去了他自己，在与宇宙全部意义的同一性中获得了重生。宇宙被他创造出来，宇宙是为他而创造的。“哦，穆罕默德，”上帝说，“如果没有你，我便不会创造天空。”

今天的英雄

确实，所有这些观点与当代的观点都相去甚远，因为自决的人民的民主理想、电力驱动的机器的出现以及科学研究方法的发展显著改变了人类生活，以至于长期继承下来的、永恒的象征符号的宇宙崩溃了。尼采的查拉图斯特拉预言性地通报了这个时代的来临：“众神皆死。”³这个故事被人们熟知，讲述它的方式有很多种。它是现代的英雄周期的故事，是人类走向成熟的奇妙故事。在不可避免的强大打击下，过去的符咒、传统的束缚变得支离破碎。神话的梦境之网消失了，心灵对完全清醒的意识敞开。现代人从古代的愚昧无知中产生，像破茧而出的蝴蝶，又像从夜晚母亲的子宫中升起的太阳。

众神不仅没有躲开望远镜和显微镜搜索的隐秘地方，他们曾经支持的那种社会也不复存在。社会单位不是宗教内容的载体，而是一个经济政治组织。它的理想不是僧侣哑剧的理想，即让尘世的人看到天堂的形式，而是世俗的理想，不断努力争取物质上的优势和资源。被梦境束缚在神话范围中的孤立社会不再存在，除了那些作为将要被开发的地区之外。在不断进步的社会中，古代人类的仪式、道德和艺术遗产的最终残余正在全面衰减。

因此今天人类的问题与相对稳定时期的人类的问题正相反，在相对稳定的时期，神话起着重要的协调作用，如今它们被视为谎言。在那时所有的意义都在于群体，在于各种无个性特征的形式，而不在于自我表现的个体。如今所有的意义都不在于群体，不在于世界，全部在于个人。然而这种意义是绝对无意识的。人们不知道自己的目标是什么，不知道什么在推动着自己。人类心灵中有意识区域与无意识区域之间的沟

通线被彻底切断了，我们已经一分为二。

如今英雄需要完成的功绩不是伽利略那个年代的英雄功绩。当时的黑暗之处，现在是光明的；但同样地，当时的光明之处，现在是黑暗的。现代英雄的使命是，再次给灵魂的失落的亚特兰提斯带来光明。

显而易见，这个使命不能通过倒退或放弃现代革命的成就来实现，因为如果不赋予现代世界精神上的重要性，那么这个问题就毫无意义，或者如果不能通过当代生活条件使人们有可能实现完全的成熟，那么这个问题也是毫无意义的（用另一种方式表述了相同的原则）。确实，这些条件本身使得古代的方式变得无效、具有误导性，甚至有害。如今的社区是地球，而不是有边界的国家，因此过去有助于协调内群体的有计划的侵略，现在会使内群体分裂成不同的帮派。以国旗作为图腾的国家观念如今强化了婴幼儿时期的自我，而不是消除婴幼儿时期的状态。它在拙劣地模仿仪式，所服务的是固守不放者，即恶龙般暴君的目的，而不是服务于毫无利己之心的上帝的目的。许许多多这类反邪教的圣徒（也就是爱国者，到处都是他们和国旗悬挂在一起的照片，他们的照片被作为了官方的图标）正是当地阈限的看守者（我们的粘头发魔鬼），他们是英雄需要克服的第一个问题。

我们目前所了解的世界上的伟大宗教也不能满足这个要求。因为它们与小部分人的动机有关，成了自鸣得意的宣传工具（在西方宗教的影响下，最近佛教甚至也发生了这样的堕落）。世俗国家的普遍胜利将所有宗教组织置于一种次要的，最终也是无用的地位，宗教哑剧如今只不过是周日早晨一种假装虔诚的典礼。而商业道德和爱国主义才是日常的精神指南。这种假装的虔诚不是世界所需要的，相反，整个社会秩序必须发生转变，这样透过世俗生活的每一个细节和行为，我们便能以某种方式有意识地认识到普遍的神性，这是所有人内心都固有的并且它对每一个人发挥着作用。

这并非意识本身能够完成的任务。意识不能预测或控制当天晚上的梦，更不能创造或预测有效的象征符号。社会秩序的改变必然是一个漫长而可怕的过程，它不仅发生在现代社会中每个人的心灵深处，而且发生在最近整个地球所转变成的巨大战场上。我们正在看着撞岩的可怕撞击，灵魂必须从撞岩之间通过，我们不认同它的任何一面。

但有一件事是我们所知道的，那就是当出现新的象征符号时，它将在世界各个地区以不同的面貌出现，地区的生活环境、种族和传统必然

以有效的形式被混合在其中。因此人类有必要明白并且要有能力领悟到，救赎之道可以通过各种象征符号来揭示。《吠陀经》写道：“真理只有一个，圣人用各种不同名字称呼它。”人类合唱团的各种演绎方法都反映了同一首歌。因此对某一种局部方法的广泛宣传是不必要的，甚至是一种威胁恐吓。成为人类的方法是学会识别至高无上的神的容貌，无论他具有什么样的人类面孔。

有了这样的认识，至于现代英雄的任务的具体方向是什么，我们便得到了的最后一条线索，并且可以开始发现所有继承而来的宗教信条崩溃瓦解的真实原因。引力的中心，也就是奥秘与危险范围的中心已经发生了转移。对于远古时代的狩猎人类来说，剑齿虎、猛犸象和其他较少见的动物是主要的异类，它们既是危险之源，也是食物来源。当时人类的任务是与这些生物共享原始的大自然，因此他们的重要问题是在心理上与这个任务联系起来。由此发生了无意识的认同并最终导致了神话中有意识的半人半神的祖先图腾的出现。动物成了人类的导师。表面上的模仿行为，比如今天只出现在儿童游戏场（或疯人院）的模仿行为，能够有效地消除人类的自私自利，实现团结凝聚的社会。与之类似，以种植农作物为生的氏族会把情感聚集在植物上，将种植、收获这类生活仪式等同于人类的生殖、出生和发展成熟的过程。然而植物世界和动物世界最终都会被纳入社会控制之下。因此有教益的神奇故事的领域转移到了天空，人类上演了有关神圣的月亮国王、太阳国王、僧侣的行星国家和调节世界的天体的象征性节日的伟大哑剧。

如今所有这些神秘事物都失去了作用，我们的心灵对它们的象征物不再感兴趣。一切存在为之服务且人类自身必须服从的宇宙法则的概念早已经过了古老占星术所代表的早期的神秘阶段，如今人们只是以机械的方式把它看成是理所当然的事情。西方科学研究从天上发展到了地上（从17世纪的天文学到19世纪的生物学），如今，科学的焦点是人类本身（20世纪的人类学和心理学）。这种发展标志着人类所好奇的事物的焦点发生了巨大的变化。现在最重要的奥秘不是动物世界，不是植物世界，不是天体的奇迹，而是人类自己。人类成了异类，利己主义的力量必须屈服于他。通过这个异类，利己主义将被钉死在十字架上并将复活。社会也将根据这个异类的形象来加以改造。然而人类不是作为“我”而是作为“你”来被理解的：因为氏族、种族、洲、社会阶层或世纪的理想与世俗制度都不会成为衡量无穷无尽、多种多样的神圣存在的标准，这种神圣的存在就是我们所有人内在的生命。

现代的英雄，也就是敢于听从召唤并寻找存在的宅邸的现代人，与我们的整体命运息息相关。他们不能也一定不要等着社会摆脱傲慢、恐惧、被合理化的贪婪和被神圣化的误解。尼采说：“抓紧生活，就像期限已到。”不是社会引导并拯救了具有创造性的英雄，而是正相反。因此我们每个人都要经受最重要的考验——在救世主陷入绝望的沉默时，而不是在他的宗族获得巨大胜利的荣耀时刻，背负起救世主的十字架。



图84 地出（摄影，绕月轨道，1968年）

附录

神话与宗教故事人物谱

阿庇斯

Apis【埃及】力量与丰产之神，拥有牛的外形

阿波罗

Apollo【希腊】太阳神，奥林波斯十二神之一

阿布沙罗斯

Apsarases【印度】婆罗门教女神，善歌舞

阿多尼斯

Adonis【希腊】自然之神

阿耳忒弥斯

Artemis【希腊】月亮女神、狩猎女神，奥林波斯十二神之一

阿佛罗狄忒

Aphrodite【希腊】爱与美之神，丰饶女神，奥林波斯十二神之一

阿喀琉斯

Achilles【希腊】特洛伊战争中的一个半神英雄

阿克泰翁

Actaeon【希腊】猎手，农神阿里斯泰俄斯（Aristaeus）的儿子

阿里阿德涅

Ariadne【希腊】迈诺斯王的女儿，温柔多情的童贞女

阿难尊者

Ananda【佛教】释迦牟尼的十大弟子之一

阿努纳奇

Anunnaki【苏美尔】阴间的一群神灵

阿瑞斯

Ares【希腊】战神，奥林波斯十二神之一

阿斯塔耳忒

Astarte【希腊】丰产女神，罗马人将其与阿佛洛狄忒混同

阿提斯

Attis【希腊】佛律癸亚主宰自然界之神

阿札曼

Kamar al-Zaman【阿拉伯】一千零一夜故事中英俊的王子

埃德舒

Edshu【西非尼日利亚】约鲁巴人的恶作剧之神

埃利刻

Erlík【西伯利亚】冥界之王

埃梅尔

Emer【爱尔兰】库丘林的妻子

埃涅阿斯

Aeneas【罗马 / 希腊】特洛伊英雄，安基塞斯王子与爱神阿佛罗狄忒的儿子

安普

Anpu/Anubis【埃及】死亡和葬礼之神

奥德修斯

Odysseus【希腊】利用木马计攻陷特洛伊城的英雄

奥丁

Othin/Odin【北欧】阿萨神族的至高神

奥西里斯

Osiris【埃及】死亡与生命之神

巴巴

Papa【毛利】大地母亲，相当于希腊的盖亚（Gaia）、苏美尔人的基（Ki）

贝雅特丽齐

Beatrice【意大利】《神曲》中的重要出场人物之一，但丁的恋人

彼得

Peter【基督教】耶稣十二门徒之一

波塞冬

Poseidon【希腊】海神，奥林波斯十二神之一

布杜尔

Budur【阿拉伯】一千零一夜故事中美丽的公主

布伦希尔德

Brynhild 【北欧】日耳曼神话中的女战士

参孙

Samson 【基督教】被赋予神力的犹太人士师

达芙妮

Daphne 【希腊】纽斯河之女，月桂女神

大力罗摩

Balarama 【印度】奎师那的哥哥

大雄

Mahāvīra 【耆那教】印度教派最近的先知兼救世主

代达罗斯

Daedalus 【希腊】艺术家兼工匠，设计并建造弥诺陶洛斯的迷宫的人

但以理

Daniel 【基督教】先知

狄安娜

Diana 【罗马】相当于希腊的阿耳忒弥斯

狄俄尼索斯

Dionysos 【希腊】酒神，奥林波斯十二主神之一

蒂尔

Tyr 【北欧】战神

俄狄浦斯

Oedipus 【希腊】弑父娶母的悲剧人物

俄耳甫斯

Orpheus 【希腊】佛律癸亚的歌手，河神俄阿格洛斯和卡利俄珀的儿子

莪相

Ossian 【凯尔特】古爱尔兰战士和诗人

厄拉托

Erato 【希腊】司爱情诗的缪斯

埃列什吉伽尔

Ereshkigal 【苏美尔】大地女王，伊南娜的姐姐

厄洛斯

Eros 【希腊】爱与欲望之神，相当于经典神话中的丘比特（Cupid）

恩基

Enki 【巴比伦】水神和智慧之神

恩利尔

Enlil 【巴比伦】空气之神

法厄同

Phaethon 【希腊】光明之神，福玻斯的儿子

梵天

Brahmā【印度】 创造之神

芬恩·麦克库尔

Finn MacCool【凯尔特】 “芬尼亚勇士”杰出的领袖，莪相的父亲

弗尔戈尔

Forgall【爱尔兰】 埃梅尔的父亲

弗雷

Frey【北欧】 丰饶、兴旺、爱情、和平之神

弗雷娅

Freya【北欧】 繁育之神

伏羲

Fu Hsi【中国】 天帝

福玻斯

Phoebus【希腊】 太阳神

福纳斯

Faunus【罗马】 森林之神，相当于希腊的潘

刚沙

Kans【印度】 奎师那残忍的舅舅

歌利亚

Goliath【希伯来 / 基督教】 巨人，被大卫杀死

格雷琴

Gretchen 【德国】 《浮士德》中人物，浮士德的恋人

古伽兰那

Gugalanna 【苏美尔】 伊南娜姐姐的丈夫

顾戴

Kudai 【西伯利亚】 黑鞑靼人至高无上的神

观世音菩萨

Avalokitesvara 【佛教】 西方三圣中的一尊，慈悲和智慧的象征

哈索尔

Hathor 【埃及】 母爱与幸运女神

海伦

Helen 【希腊】 人间最漂亮的女人，引发了特洛伊之战

海姆达尔

Heimdallr 【北欧】 光之神、破晓之神

海尤瑞

Hai-uri 【南部非洲】 霍屯督人（Hottentots）的鬼怪

何露斯

Horus 【埃及】 天空与王权之神，奥西里斯的儿子

赫耳墨斯

Hermes 【希腊】 商业之神、旅者之神，奥林波斯十二主神之一

赫拉克勒斯

Herakles【希腊】大力神，宙斯和阿尔克墨涅的儿子，相当于罗马的赫耳枯勒斯（Hercules）

赫马佛洛狄忒斯

Hermaphrodite【希腊】阴阳神，赫耳墨斯和阿佛洛狄忒的孩子

华奈摩伊宁

Väinämöinen【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

荒岛王子

Lonesome Isle【爱尔兰西部】年轻的勇士

黄帝

Huang Ti【中国】五帝之首

火井夫人

Tubber Tintye【爱尔兰西部】荒岛王子寻找的女王，也作火井女王

吉尔伽美什

Gilgamesh【巴比伦】美索不达米亚苏美尔王朝乌鲁克国的英雄

吉祥天女

Laksmī【印度】幸福与财富女神

鹌鹑

Uzume【日本】黎明与欢笑女神

迦索

Ghazur【阿拉伯】国王，布杜尔公主的父亲

金刚总持

Vajra-Dhara【佛教】三世一切诸佛的总身

卡里德薇

Caridwen【威尔士】诗歌与文学女神

卡莉

Kālī【印度】黑色的地球母亲，时间的征服者，丰产女神，湿婆的妻子

卡辛巴

Kyazimba【东非】瓦恰卡部落传说人物

科阿特立库

Coatlicue【阿兹特克】大地之母

科荷勒姆

Khnemu【印度】创造、水域之神

克隆那斯

Kronos【希腊】农神，众神的父亲

库柏勒

Cybele【希腊 / 罗马】佛律癸亚的女神，母神，相当于罗马的玛格那玛特。

库勒伏

Kullervo【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

库丘林

Cuchulainn 【爱尔兰】勇士

奎师那

Krsna 【印度】宇宙之王毗湿奴的化身
...

拉伊奥斯

Laius 【希腊】俄狄浦斯的父亲

兰奇

Rangi 【毛利】天空父亲，相当于希腊的乌拉诺斯（Ouranos）、苏美尔人的安（An）

勒明卡伊宁

Lemminkainen 【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

罗得

Rode 【基督教】摩押人和亚扪人的始祖

洛基

Loki 【北欧】恶作剧之神，火神

马杜克

Marduk 【巴比伦】太阳神

马里德斯

Marids 【阿拉伯】非常危险强大的一类神怪

玛胡伊卡

Mahu-ika 【毛利 / 波利尼西亚】火的守护神

玛拉

Kāma-Māra【佛教】爱与死亡之神

玛利亚

Mary【基督教】耶稣的生母

迈诺斯王

Minos【希腊】克里特岛国王，宙斯的儿子

毛利

Maori【南罗得西亚】创世神

毛伊

Maui【波利尼西亚】半人半神的英雄

梅菲斯特

Mephistopheles【德国】《浮士德》中的男性引路人

梅蒙娜

Maymunah【阿拉伯】恶魔之女，神怪之王阿迪米里亚特（AL-Dimiryat）的女儿

美狄亚

Medea【希腊】伊阿宋的妻子，著名的悲剧人物

美杜莎

Medusa【希腊】蛇发女妖

弥诺陶洛斯

Minotaur【希腊】牛怪，帕西法厄之子

弥特刺斯

Mithra【古代印度-伊拉克】光明和善行之神

米克特兰堤库特里

Mictlantecutli【阿兹特克】死神，也作阿卡纳瓦卡特（Aculnahuácatl）/佐特默克（Tzontémos）

密涅瓦

Minerva【罗马】智慧女神，相当于希腊的雅典娜

敏

Min【埃及】生育神

缪斯

Muses【希腊】一群司诗歌、艺术和科学的女神

摩西

Moses【埃及 / 基督教】先知，犹太人的民族领袖

墨丘利

Mercury【罗马】相当于希腊的赫耳墨斯

穆罕默德

Mohammed/ Muhammad【伊斯兰教】先知

那耳喀索斯

Narcissus【希腊】水仙

那伊阿得

Naiads【希腊】水泽神女

南纳

Nanna【巴比伦】月亮神

内施

Neith【埃及】战争、狩猎、编织和智慧神

宁舒布尔

Ninshubur【苏美尔】伊南娜的信使

欧罗巴

Europa【希腊】迈诺斯王的母亲

欧律狄刻

Eurydice【希腊】俄耳甫斯的妻子

帕尔瓦蒂

Pārvatī【印度】雪山女神

帕加那

Pajana【西伯利亚】黑鞑靼人的造物主

帕西法厄

Pasiphae【希腊】王后，迈诺斯王的妻子，被波塞冬唆使和海中出生的公牛结合

潘

Pan【希腊】牧神，外形是山羊与人的结合

毗湿奴

Visnu【印度】守护之神，宇宙之神
...

珀耳修斯

Perseus【希腊】杀死美杜莎的英雄，宙斯的儿子

菩提达摩

Bodhidharma【佛教】佛传禅宗第二十八代祖师

普罗米修斯

Prometheus【希腊】从太阳神阿波罗那里盗走火种送给人类，给人类带来了光明

普罗透斯

Proteus【希腊】海神

齐格弗里德

Siegfried【北欧】屠龙英雄

乔达摩·释迦牟尼 / 悉达多

Gautama Sakyamuni/Siddhartha【印度 / 佛教】佛教创始人，被后世尊称为佛陀

萨尔贡

Sargon【巴比伦】女神伊什塔尔的副摄政者

萨克蒂

Sakti【印度】湿婆神的妻子

塞姬

Psyche【希腊】爱神厄洛斯的妻子

塞壬

Sirens【希腊】人首鸟身的海妖，常用歌声诱惑过路的航海者

赛特

Set【埃及】战神，风暴之神，沙漠之神，奥西里斯的弟弟

沙里曼

Shahriman【阿拉伯】国王，阿札曼王子的父亲

神农

Shen Nung【中国】炎帝，五谷王

圣玛莎

Saint Martha【法国】杀死恶龙塔拉斯各（Tarasque）的英雄

湿婆神

Śiva【印度】毁灭之神

水爷爷

Dyedushka Vodyanoy【俄罗斯】水怪

水之母

Water-Mother【芬兰】《卡勒瓦拉》中创世之母

苏特

Surt【北欧】火巨人，火之神

苏耶妲

Sujata【佛教】给予乔达摩乳糜的牧女

塔奥罗

Ta'aroa【卡巴拉教】宇宙的创造者

昙梵陀利

Dhanvantari【印度】众神的医生毗湿奴的一个化身

坦木兹

Tammuz【巴比伦】植物之神，伊什塔尔的丈夫

特拉佐蒂奥托

Tlazolteotl【阿兹特克】净化女神

特斯卡特利波卡

Tezcatlipoca【阿兹特克】英雄

提娃妲

Devatas【印度】女神

提修斯

Theseus【希腊】杀死弥诺陶洛斯的英雄

提亚马特

Tiamat【巴比伦】混沌母神

天照大神

Amaterasu【日本】太阳女神

托尔

Thor【北欧】雷神，奥丁的长子

托特

Thoth【埃及】智慧之神，拥有朱鹮首男人身或狒狒形象

威利

Vili【北欧】奥丁的兄弟，与奥丁和维共同推翻了伊米尔的统治

维

Ve【北欧】奥丁的兄弟，与奥丁和威利共同推翻了伊米尔的统治

维达尔

Vidarr【北欧】森林与和平之神

维耳比乌斯

Virbius【罗马】森林与狩猎之神

维吉尔

Virgil【意大利】《神曲》中的引路人

维拉科查

Viracocha【印加帝国】宇宙之父、创世神

维纳斯

Venus【罗马】爱神，相当于希腊神话的阿佛罗狄忒

沃坦

Wotan【北欧】众神之父

乌戈

Ukko【芬兰】创世神

西尔瓦努斯

Sylvanus【罗马】森林守护神

西缅

Symeon【基督教】以色列西缅支派的祖先

西王母

Hsi Wang Mu【中国道教】尊称王母娘娘，所有女仙及天地间一切阴气的首领

希杜丽萨比图

Siduri-Sabitu【巴比伦】伊什塔尔的化身

希律王

Herod【基督教】施行恶政、固执与自我的极端象征

须佐之男

Susanowo【日本】风暴神，天照大神的弟弟

雅各

James【基督教】耶稣十二门徒之一

亚伯拉罕

Abraham【犹太教 / 基督教 / 伊斯兰教】先知

亚瑟王

Arthur Pendragon【凯尔特】古不列颠传奇国王

亚图姆

Atum【埃及】太阳神

耶和华

Yahweh【基督教】至高、全能、公义、圣洁、信实、慈爱的神

伊阿宋

Jason【希腊】用计谋夺取金羊毛的英雄

伊拉特

Ilat【南阿拉伯】女性太阳神

伊林艾托乔

Yryn-ai-tojon【西伯利亚】雅库特人神话中的主神

伊米尔

Ymir【北欧】始祖巨人

伊南娜

Inanna【苏美尔】天空女王，爱神、智慧之神、战争之神、生育和欲望之神

伊什塔尔

Ishtar【巴比伦】自然与丰收女神，相当于苏美尔人的伊南娜

伊西斯

Isis【埃及】守护死者的女神，生命与健康之神，奥西里斯的妻子

伊邪那美

Izanami【日本】伊邪那岐的妹妹和妻子

伊邪那岐

Izanagi【日本】原始的万物之父

以利户

Elihu【基督教】约伯的朋友

易卜劣斯

Iblis【伊斯兰教】恶魔，堕落天使的首领

易尔马里宁

Ilmarinen【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

因陀罗

Indra【印度】司雷雨的主神，天空之王，相当于希腊神话中的宙斯

约伯

Job【基督教】先知

约翰

John【基督教】耶稣十二门徒之一

约卡斯塔

Jocasta【希腊】俄狄浦斯的母亲

约拿

Jonah【基督教】先知

旃陀罗笈多

Candragupta【印度】孔雀王朝的创建者

朱庇特

Jupiter/Jove【罗马】天神，相当于希腊的宙斯

注释

1949年版前言

[1](#) Sigmund Freud, *The Future of an Illusion* (translated by James Strachey et al., Standard Edition, XXI; London: Hogarth Press, 1961), pp. 44–45. (Orig. 1927.)

[2](#) Rg Veda: 1.164.46.

开场 单一神话

[1](#) Clement Wood, *Dreams: Their Meaning and Practical Application* (New York: Greenberg, 1931), p. 124. 作者说 (p.viii): “书中梦的素材主要来自每周别人发给我的1 000多个梦, 它们都是我进行研究分析的素材, 与我每天为全国各家报纸写的专题文章有关。同时它们也成了我在开私人诊所时曾收集并分析过的梦的补充。”与那些主题为梦境分析的标准著作中所呈现的大多数梦相比, 这篇对弗洛伊德的通俗介绍中的梦来自未接受过治疗的人。他们非常坦率, 毫无保留。

[2](#) Géza Róheim, *The Origin and Function of Culture* (Nervous and Mental Disease Monographs, No. 69, New York, 1943), pp. 17–25.

[3](#) D. T. Burlingham, “Die Einfühlung des Kleinkindes in die Mutter,” *Imago*,

XXI, p. 429; cited by Géza Róheim, *War, Crime and the Covenant* (*Journal of Clinical Psychopathology, Monograph Series*, No. 1, Monticello, NY, 1945) , p. 1.

[4](#) Róheim, *War, Crime and the Covenant*, p. 3.

[5](#) Freud, *The Interpretation of Dreams* (translated by James Strachey, Standard Edition, IV; London: The Hogarth Press, 1953) , p. 262. (Orig. 1900.)

[6](#) Freud, *Three Essays on the Theory of Sexuality*, III: “The Transformations of Puberty” (translated by James Strachey, Standard Edition, VII; London: The Hogarth Press, 1953) , p. 208. (Orig. 1905.)

[7](#) Sophocles, *Oedipus Tyrannus*, pp. 981–83.

[8](#) Wood, *op. cit.*, pp. 92–93.

[9](#) A. van Gennep, *Les rites de passage* (Paris, 1909) .

[10](#) Géza Róheim, *The Eternal Ones of the Dream* (New York: International Universities Press, 1945) , p. 178.

[11](#) C. G. Jung, *Symbols of Transformation* (translated by R. F. C. Hull, *Collected Works*, vol. 5, New York and London, 2nd ed., 1967) , par. 585. (Orig. 1911–12, *Wandlungen und Symbole der Libido*, translated by Beatrice M. Hinkle as *Psychology of the Unconscious*, 1916. Revised by

Jung, 1952.)

[12](#) Harold Peake and Herbert John Fleure, *The Way of the Sea and Merchant Venturers in Bronze* (New Haven, CT: Yale University Press, 1929 and 1931) .

[13](#) Leo Frobenius, *Das unbekannte Afrika* (Munich: Oskar Beck, 1923) , pp. 10–11.

[14](#) Ovid, *Metamorphoses*, VIII, 132 ff.; IX, 736 ff.

[15](#) T. S. Eliot, *The Waste Land* (New York: Harcourt, Brace and Company; London: Faber and Faber, 1922) , pp. 340–45.

[16](#) Arnold J. Toynbee, *A Study of History* (Oxford University Press, 1934) , vol. VI, pp.169–75.

[17](#) “Forms or images of a collective nature which occur practically all over the earth as constituents of myths and at the same time as autochthonous, individual products of unconscious origin” (C. G. Jung, *Psychology and Religion* [Collected Works, vol.11; New York and London, 1958], par. 88. Orig. written in English, 1937. See also his *Psychological Types*, index.)

[18](#) Jung, *Psychology and Religion*, par. 89.

[19](#) Friedrich Nietzsche, *Human, All Too Human*, vol. I, p. 13; cited by Jung, *Psychology and Religion*, par. 89, n. 17.

[20](#) Adolph Bastian, *Ethnische Elementargedanken in der Lehre vom Menschen*, Berlin, 1895, vol. I, p. ix.

[21](#) Franz Boas, *The Mind of Primitive Man* (1911) , pp. 104, 155, 228.

[22](#) James G. Frazer, *The Golden Bough*, one-volume edition, p. 386. Copyright 1922 by the Macmillan Company and used with their permission.

[23](#) Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, translated by James Strachey, Standard Edition, V, pp. 350–51.

[24](#) Jung, *Psychology and Religion*, par. 89.

[25](#) 这是吉扎·罗海姆翻译的一个澳大利亚阿兰达术语“altjiranga mitjina”，指的是在一个被称为“altjiranga nakala”的时期游走于世界的一位虚构的祖先。“altjira”的含义有三个：（a）梦；（b）祖先，出现在梦境中的生物；（c）故事。（Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp. 210–11）.

[26](#) Frederick Pierce, *Dreams and Personality* (Copyright 1931 by D. Appleton and Co., publishers) , pp. 108–9.

[27](#) Words written over the Gate of Hell:

Per me si va nella città dolente,

Per me si va nell' eterno dolore,

Per me si va tra la Perduta Gente.

—Dante, “Inferno,” III, 1–3.

The translation is by Charles Eliot Norton, *The Divine Comedy of Dante Alighieri* (Boston and New York: Houghton Mifflin Company, 1902) ; this and the other quotations listed in footnotes used by permission of the publishers.

[28](#) Katha Upaniṣad, 3–14. (Unless otherwise noted, my quotations of the *Upanishads* will be taken from Robert Ernest Hume, *The Thirteen Principal Upanishads, Translated from the Sanskrit*, Oxford University Press, 1931.)

《奥义书》是印度哲学文献的一个类别，内容涉及人类和宇宙的本质，它构成了正统哲学思辨的晚期部分。最早的文献可以追溯到大约公元前8世纪。

[29](#) James Joyce, *A Portrait of the Artist as a Young Man* (New York: The Modern Library; Random House, Inc.) , p. 239.

[30](#) Aristotle, *On the Art of Poetry* (translated by Ingram Bywater, with a preface by Gilbert Murray, Oxford University Press, 1920) , pp. 14–16.

[31](#) Robinson Jeffers, *Roan Stallion* (New York: Horace Liveright, 1925) , p. 20.

[32](#) Euripides, *Bacchae*, p. 1017 (translated by Gilbert Murray) .

[33](#) Euripides, *The Cretans*, frg. 475, ap. Porphyry, *De abstinence*, IV, p. 19, trans. Gilbert Murray. See discussion of this verse by Jane Harrison, *Prolegomena to a Study of Greek Religion* (3rd edition, Cambridge University Press, 1992) , pp. 478–500.

[34](#) Ovid, *Metamorphoses*, XV, 165–67, 184–85 (translation by Frank Justus Miller, the Loeb Classical Library) .

[35](#) Bhagavad Gita, 2:18 (translation by Swami Nikhilananda, New York, 1944) .

[36](#) “单一神话”这个词出自詹姆斯·乔伊斯的《芬尼根的守灵夜》 (New York: Viking Press, Inc., 1939) , p. 581.

[37](#) Virgil, *Aeneid*, VI, p. 892.

[38](#) Greatly abridged from *Jataka*, Introduction, i, pp. 58–75 (translated by Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations* [Harvard Oriental Series 3], [Cambridge, MA: Harvard University Press, 1896], pp. 56–87) , and the *Lalitavistara* as rendered by Ananda K. Coomaraswamy, *Buddha and the Gospel of Buddhism* (New York: G. P. Putnam’s Sons, 1916) , pp. 24–38.

[39](#) Exodus, 19:3–5.

[40](#) Louis Ginzberg, *The Legends of the Jews* (Philadelphia: The Jewish Publication Society of America, 1911) , vol. III, pp. 90–94.

[41](#) 目前这本书没有对这种情况进行历史探讨。这项任务留给了现在正处于准备中的一部作品。（这里提到的作品就是坎贝尔的四卷作品《众神的面具》[*The Masks of God*]——原版编者注）本书涉及比较研究，不是起源研究。它的目的是展示神话本身以及圣人提出的解释和应用之间存在的本质上的相似性。

[42](#) Translated by Dom Ansgar Nelson, O.S.B., in *The Soul Afire* (New York: Pantheon Books, 1944) , p. 303.

[43](#) Quoted by Epiphanius, *Adversus haereses*, xxvi, 3.

[44](#) 参阅本书p. 25的内容。

[45](#) 这是受到佛陀保护的蛇，出现在佛陀得道后第五个星期。

[46](#) Alice C. Fletcher, *The Hako: A Pawnee Ceremony* (Twenty-second Annual Report, Bureau of American Ethnology, part 2; Washington, DC, 1904) , pp. 243–44.

波尼族大祭司这样对弗莱彻小姐（Miss Fletcher）解释仪式中被崇拜的神祇：“在创世时应该会有一些法力较小的神。由于伟大的太阳神（Tirawa-atius）不能靠近人类，人类看不到、感觉不到他，因此允许法力较小的神出现，他们介于人和太阳神之间”（*ibid.*, p. 27）。

[47](#) See Ananda K. Coomaraswamy, “Symbolism of the Dome,” *The Indian Historical Quarterly*, vol. XIV, No. 1 (March 1938) .

[48](#) John, 6:55.

[49](#) *Ibid.*, 10:9.

[50](#) *Ibid.*, 6:56.

[51](#) Koran, 5:108.

[52](#) Heraclitus, fragment 102.

[53](#) Heraclitus, fragment 46.

[54](#) William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*, “Proverbs of Hell.”

[55](#) Leo Frobenius, *Und Afrika sprach* (Berlin: Vita, Deutsches Verlagshaus, 1912), pp.243–45. 可以与《散文埃达》（Prose Edda）“Skaldskaparmal”第一篇中对奥丁神（沃坦）惊人相似的描述进行对比。（“Scandinavian Classics,” vol. V, New York, 1929, p. 96）。可以和耶和华的命令进行对比（Exodus, 32:27）：“你们每个人把刀挂在身边，在营地出出进进，从这扇门到那扇门，每个人杀他的兄弟，杀他的同伴，杀他的邻居。”

第一部分 英雄的历险

01 启程

[1](#) *Grimm’s Fairy Tales*, No. 1, “The Frog King.”

[2](#) *The Psychopathology of Everyday Life* (Standard Edition, VI; orig.

1901) .

[3](#) Evelyn Underhill, *Mysticism, A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness* (New York: E. P. Dutton and Co., 1911) , Part II, "The Mystic Way," Chapter II, "The Awakening of the Self."

[4](#) Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psycho-Analysis* (translated by James Strachey, Standard Edition, XVI; London: Hogarth Press, 1963) , pp. 396–97 (orig.1916–17) .

[5](#) Malory, *Le Morte d'Arthur*, I, p. xix. 追逐公鹿和看到“搜索声野兽”标志着与寻找圣杯有关的神秘事件的开始。

[6](#) George A. Dorsey and Alfred L. Kroeber, *Traditions of the Arapaho* (Chicago: Field Columbia Museum, Publication 81, Anthropological Series, vol. V; 1903) , p. 300. Reprinted in Stith Thompson's *Tales of the North American Indians* (Cambridge, MA, 1929) , p. 128.

[7](#) C. G. Jung, *Psychology and Alchemy* (Collected Works, vol. 12; New York and London, 1953) , pars. 71, 73. (Orig. 1935.)

[8](#) Wilhelm Stekel, *Die Sprache des Traumes* (Wiesbaden: Verlag von J. F. Bergmann, 1911) , p. 352.斯泰克尔博士指出血红色光的闪烁与肺结核病人咳血的想法有关。

[9](#) Reprinted by permission of the publishers from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations* (Harvard Oriental Series 3) (Cambridge, MA:

Harvard University Press, 1896) , pp. 56–57.

[10](#) Proverbs, 1:24–27, 32.

[11](#) “Spiritual books occasionally quote [this] Latin saying which has terrified more than one soul” (Ernest Dimnet, *The Art of Thinking*, New York: Simon and Schuster, Inc., 1929, pp. 203–4) .

[12](#) Francis Thompson, *The Hound of Heaven* (Portland, ME: Thomas B. Mosher, 1908) , opening lines.

[13](#) *Ibid.*, conclusion.

[14](#) Ovid, *Metamorphoses*, I, pp. 504–53 (translation by Frank Justus Miller, the Loeb Classical Library) .

[15](#) 参阅本书pp. 2–3的内容。

[16](#) Jung, *Psychology and Alchemy*, pars. 58, 62.

[17](#) *Grimm’s Fairy Tales*, No. 50.

[18](#) *The Thousand Nights and One Night*, Richard F. Burton translation (Bombay, 1885) , vol. I, pp. 164–67.

[19](#) Genesis, 19:26.

[20](#) Werner Zirus, *Ahasverus, der ewige Jude* (Stoff- und Motivgeschichte

der deutschen Literatur 6, Berlin and Leipzig, 1930) , p. 1.

[21](#) 参阅本书p. 46的内容。

[22](#) See Otto Rank, *Art and Artist*, translated by Charles Francis Atkinson (New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1943) , pp. 40–41: “如果将神经症患者与创造性艺术家进行比较，显然前者冲动的生活受到了过度核查……两者都与普通人存在根本的差异，普通人接纳自己原本的样子，而这两者倾向于发挥他们的意志力来重新塑造自己。然而他们两者之间也存在着差异：在这种自愿的自我重塑过程中，神经症患者没有超越具有破坏性的初步工作，因此无法将整个创造过程与他自己分离，把它转化为意识形态的抽象形式。创造性艺术家则会重新创造自己，由此产生了意识形态上构建而成的自我。对艺术家而言，自我能够把创造性意志力从自己转移到这个人的意识形态表征上，因此使自我具有了客观性。必须承认这个过程在某种程度上是局限于个体自己的，不仅在于它建设性的方面，也在于它破坏性的方面。这解释了为什么几乎所有的创造性工作都会经历“神经症”性质的病态危机。

[23](#) Abridged from Burton, *op. cit.*, vol. III, pp. 213–28.

[24](#) Bruno Gutmann, *Volksbuch der Wadschagga* (Leipzig, 1914) , p. 144.

[25](#) Washington Matthews, *Navaho Legends* (Memoirs of the American Folklore Society, vol. V, New York, 1897) , p. 109.

有关英雄历险的纳瓦霍象征，参见Jeff King, Maud Oakes, and Joseph

Campbell, *Where the Two Came to Their Father: A Navaho War Ceremonial*, Bollingen Series I, 2nd ed., (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969) , pp. 33–49; Joseph Campbell, *The Inner Reaches of Outer Space: Myth as Metaphor and as Religion* (Novato, CA: New World Library, 2002) , pp. 63–70; and Joseph Campbell, “The Spirit Land,” *Mythos: The Shaping of Our Modern Tradition* (Silver Spring, MD: Acorn Media, 2007) —Ed.]

[26](#) Dante, “Paradiso,” XXXIII, 12–21 (translation by Charles Eliot Norton, *op. cit.*, vol.III, p. 252; quoted by permission of Houghton Mifflin Company, publishers) .

[27](#) See Oswald Spengler, *The Decline of the West*, translated by Charles Francis Atkinson (New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1926–28) , vol. I, p. 144. “Supposing,” adds Spengler, “that Napoleon himself, as ‘empirical person,’ had fallen at Marengo—then that which he *signified* would have been actualized in some other form.”在英雄做出划时代行为期间，在某种意义和某种程度上，他失去了个性，化身成为文化过程的推动力；“between himself as a fact and the other facts there is a harmony of metaphysical rhythm” (*ibid.*, p. 142) . This corresponds to Thomas Carlyle’s idea of the Hero King, as “Ableman” (*On Heroes, Hero Worship and the Heroic in History*, Lecture VI) .

[28](#) 在希腊化时代，赫耳墨斯和托特的融合成了赫耳墨斯魔法护神（即“伟大的三次赫耳墨斯”）的形象，它被认为是所有艺术的庇护者和

老师，特别是炼金术。“密闭地”密封曲颈瓶（其中放置了神秘的金属）被认为是一个可以与神话领域相媲美的突出力量的特殊领域；在它之中的金属经历了奇怪的变形，这象征着超自然监护下的灵魂。赫耳墨斯是启蒙的古老奥秘的主人，代表神圣智慧的下降到世界，也代表了神圣的救世主的化身（see pp. 299–303）。（See C. G. Jung, *Psychology and Alchemy*, part III, “Religious Ideas in Alchemy.” [Orig. 1936.] For the retort, see par.338. For Hermes Trismegistus, see par. 173 and index, s.v.）

[29](#) Wilhelm Stekel, *Die Sprache des Traumes*, pp. 70–71.

[30](#) *Ibid.*, p. 71.

[31](#) Koran, 37:158.

[32](#) Adapted from Burton, *op. cit.*, vol. III, pp. 223–30.

[33](#) 与梦境中的蛇（第52页）进行比较。

[34](#) Leonhard S. Schultze, *Aus Namaland und Kalahari* (Jena, 1907), p. 392.

[35](#) *Ibid.*, pp. 404, 448.

[36](#) David Clement Scott, *A Cyclopaedic Dictionary of the Mang’anja Language Spoken in British Central Africa* (Edinburgh, 1892), p. 97.

与下面这个21岁男孩的梦境进行比较：“一天晚上我梦到了一只脚。我以为它躺在地上，却没有料到被它绊倒了。它看起来和我的脚的形状相

同。这只脚突然跳起来，开始追赶我。我好像是跳出了窗户，跑过院子来到街上，我尽可能地快跑。我想我跑到了伍利奇（Woolwich），它突然追上了我并摇晃我，我醒了。我梦到过这只脚好几次了。”这个男孩听说他的那个身为水手的父亲在海中出了事故，磕坏了他的脚踝。（C. W. Kimmins, *Children's Dreams, An Unexplored Land*, London: George Allen and Unwin, Ltd., 1937, p. 107）.

弗洛伊德认为：“脚是古老的性象征，甚至出现在神话中。”（*Three Essays on the Theory of Sexuality*, p. 155）.我们应该注意，俄狄浦斯这个名字的意思就是“肿胀的脚”。

[37](#) Compare V. J. Mansikka, in Hastings' *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, vol. IV, p.628; article “Demons and Spirits （Slavic）.”几位权威学者所写的一组文章被收集在上述书中“恶魔与精灵”的标题之下（分别探讨了非洲人、大洋洲人种、亚述-巴比伦人种、佛教徒、凯尔特人、中国人、基督教徒、科普特人、希腊人、希伯来人、耆那教徒、日本人、犹太人、伊斯兰教徒、波斯人、罗马人、斯拉夫人、日耳曼人的恶魔与精灵），它们是这一主题很好的入门读物。

[38](#) *Ibid.*, p. 629.可以与罗蕾莱（Lorelei）进行比较。曼西卡（Mansikka）对斯拉夫人森林、田野和水泽精灵的探讨的基础是哈努斯·马沙尔（Hanus Machal）的综合性著作《斯拉夫神话绘图本》（*Nákres slovanského bájeslovi*）（布拉格，1891年）。在马沙尔的《斯拉夫神话》（*Slavic Mythology*）中可以看到这本书的英文节略本。（*The Mythology of All Races*, vol. III, Boston, 1918）.

[39](#) Wilhelm Stekel, *Fortschritte und Technik der Traumdeutung* (Vienna-Leipzig-Bern: Verlag für Medizin, Weidmann und Cie., 1935) , p. 37.

[40](#) A. R. Radcliffe-Brown, *The Andaman Islanders* (2nd ed., Cambridge University Press, 1933) , pp. 175–77.

[41](#) R. H. Codrington, *The Melanesians, Their Anthropology and Folklore* (Oxford University Press, 1891) , p. 189.

[42](#) *Jataka*, 1:1. Abridged from translation by Eugene Watson Burlingame, *Buddhist Parables* (Yale University Press, 1922) , pp. 32–34. Reprinted by permission of the publishers.

[43](#) Coomaraswamy, *Journal of American Folklore* 57, 1944, p. 129.

[44](#) *Jataka*, 55:1, 272–75. Adapted, with slight abridgment, from the translation of Eugene Watson Burlingame, *op. cit.*, pp. 41–44. Reprinted by permission of Yale University Press, publishers.

[45](#) Nicholas of Cusa, *De visione Dei*, 9, 11; cited by Ananda K. Coomaraswamy, “On the One and Only Transmigrant” (*Supplement to the Journal of the American Oriental Society*, April–June, 1944) , p. 25.

[46](#) Ovid, *Metamorphoses*, VII, p. 62; XV, p. 338.

[47](#) 参阅本书p. 58的内容。

[48](#) Longfellow, *The Song of Hiawatha*, VIII.朗费罗笔下的易洛魁人

（Iroquois）酋长海华沙的冒险故事应该属于阿尔冈昆（Algonquin）文化中的英雄兔精（Manabozho）。海华沙是16世纪一个真实的历史人物。

[49](#) Leo Frobenius, *Das Zeitalter des Sonnengottes* (Berlin, 1904), p. 85.

[50](#) Henry Callaway, *Nursery Tales and Traditions of the Zulus* (London: Trübner, 1868), p. 331.

[51](#) Ananda K. Coomaraswamy, “Akimcanna: Self-Naughting” (*New Indian Antiquary*, vol. III, Bombay, 1940), p. 6, note 14, citing and discussing Thomas Aquinas, *Summa Theologica*, I, p. 63, 3.

[52](#) Sir James G. Frazer, *The Golden Bough* (one-volume edition), pp. 347–49. Copyright 1922 by the Macmillan Company and used with their permission.

[53](#) *Ibid.*, p. 280.

[54](#) Duarte Barbosa, *A Description of the Coasts of East Africa and Malabar in the Beginning of the Sixteenth Century* (London: Hakluyt Society, 1866), p. 172; cited by Frazer, *op. cit.*, pp. 274–75. Reprinted by permission of the Macmillan Company, publishers.

02 启蒙

[1](#) Apuleius, *The Golden Ass* (Modern Library edition), pp. 131–41.

[2](#) Knud Leem, *Beskrivelse over Finmarkens Lapper* (Copenhagen, 1767) , pp. 475–78. An English translation will be found in John Pinkerton, *A General Collection of the Best and Most Interesting Voyages and Travels in All Parts of the World* (London, 1808) , vol.I, pp. 477–78.

[3](#) E. J. Jessen, *Afhandling om de Norske Finners og Lappers Hedenske Religion*, p. 31. This work is included in Leem’s volume, *op. cit.*, as an appendix with independent pagination.

[4](#) Uno Harva, *Die religiösen Vorstellungen der altaischen Völker* (“Folklore Fellows Communications,” No. 125, Helsinki, 1938) , pp. 558–59; following G. N. Potanin, *Očerki ševerozapodnoy Mongolii* (St. Petersburg, 1881) , vol. IV, pp. 64–65.

[5](#) Géza Róheim, *The Origin and Function of Culture* (Nervous and Mental Disease Monographs, No. 69) , pp. 38–39.

[6](#) *Ibid.*, p. 38.

[7](#) *Ibid.*, p. 51.

[8](#) Underhill, *op. cit.*, Part II, Chapter III. Compare p. 42, note 3.

[9](#) Wilhelm Stekel, *Fortschritte und Technik der Traumdeutung*, p. 124.

[10](#) *Svedenborgs Drömmar, 1774*, “Jemte andra hans anteckningar efter original-handskrifter meddelade af G. E. Klemming” (Stockholm, 1859) ,

quoted in Ignaz Ježower, *Das Buch der Träume* (Berlin: Ernst Rowohlt Verlag, 1928) , p. 97.

[11](#) Ježower, *op. cit.*, p. 166.

[12](#) Plutarch, *Themistocles*, 26; Ježower, *op. cit.*, p. 18.

[13](#) Stekel, *Fortschritte und Technik der Traumdeutung*, p. 150.

[14](#) *Ibid.*, p. 153.

[15](#) *Ibid.*, p. 45.

[16](#) *Ibid.*, p. 208.

[17](#) *Ibid.*, p. 216.

[18](#) *Ibid.*, p. 224.

[19](#) *Ibid.*, p. 159.

[20](#) *Ibid.*, p. 21.

[21](#) Stekel, *Die Sprache des Traumes*, p. 200. See also Heinrich Zimmer, *The King and the Corpse*, ed. J. Campbell (New York: Bollingen Series, 1948) , pp. 171–72; also D. L. Coomaraswamy, “The Perilous Bridge of Welfare,” *Harvard Journal of Asiatic Studies* 8.

[22](#) Stekel, *Die Sprache des Traumes*, p. 287.

[23](#) *Ibid.*, p. 286.

[24](#) Koran, 2:214.

[25](#) S. N. Kramer, *Sumerian Mythology* (American Philosophical Society Memoirs, vol.XXI; Philadelphia, 1944), pp. 86–93. 苏美尔神话对西方而言有着独特的重要性，因为它是巴比伦、亚述、腓尼基和圣经传说的来源（由圣经传说产生了伊斯兰教和基督教），而且对异教的凯尔特人、希腊人、罗马人、斯拉夫人和德国人也具有重要的影响。

[26](#) Jeremiah Curtin, *Myths and Folk Lore of Ireland* (Boston: Little, Brown and Company, 1890), pp. 101–6.

[27](#) 参阅本书pp. 52–53的内容。

[28](#) Ovid, *Metamorphoses*, III, 138–252.

[29](#) Cf. J. C. Flügel, *The Psycho Analytic Study of the Family* (“The International Psycho-Analytical Library,” No. 3, 4th edition; London: The Hogarth Press, 1931), chapters 12 and 13.

福卢格尔（Flügel）教授说：“一方面思想、精神或灵魂的概念与父亲或男性概念之间存在着普遍的联系；另一方面，身体或物质的概念

（*materia*—属于母亲）与母亲或女性主义的概念之间存在着普遍的联系。由于这种联系，与母亲有关的情感和情绪压抑（在犹太教-基督教的一神论中）引发了一种倾向，那就是对人类身体、地球和整个物质宇宙采取的不信任、蔑视、厌恶或敌对的态度。同时还有存在着一种抬高

并过度强调精神要素的倾向，无论精神要素是人类的还是万物的。哲学中很多明显的唯心主义倾向之所以对很多人具有吸引力，可能是因为这种厌恶母亲的反应的升华，而更教条式的、更狭隘的唯物主义形式可能代表了回归到最初与母亲相关的被压抑的情感。”（*ibid.*, p. 145, note 2）.

[30](#) *The Gospel of Sri Ramakrishna*, translated into English with an introduction by Swami Nikhilananda (New York, 1942) , p. 9.

[31](#) *Ibid.*, pp. 21–22.

[32](#) Standish H. O’Grady, *Silva Gadelica* (London: Williams and Norgate, 1892) , vol. II, pp. 370–72. Variant versions will be found in Chaucer’s *Canterbury Tales*, “The Tale of the Wyf of Bathe”; in Gower’s *Tale of Florent*; in the mid-fifteenth-century poem, *The Weddyng of Sir Gawen and Dame Ragnell*; and in the seventeenth-century ballad, *The Marriage of Sir Gawaine*. See W. F. Bryan and Germaine Dempster, *Sources and Analogues of Chaucer’s Canterbury Tales* (Chicago, 1941) .

[33](#) Guido Guinicelli di Magnano (1230–75?) , “Of the Gentle Heart,” translation by Dante Gabriel Rossetti, *Dante and His Circle* (London: Ellis and White, edition of 1874) , p. 291.

[34](#) Antiphons for the Feast of the Assumption of the Blessed Virgin Mary (August 15) ,at Vespers: from the Roman Missal.

[35](#) *Hamlet*, Act I, scene ii, ll. 129–37.

[36](#) Sophocles, *Oedipus Coloneus*, 1615–17.

[37](#) Shankaracharya, *Vivekachudamani*, pp. 396 and 414, translated by Swami Madhavananda (Mayavati, 1932) .

[38](#) Jacobus de Voragine, *The Golden Legend*, LXXVI, “Saint Petronilla, Virgin.” (Compare the tale of Daphne, pp. 50–51.) 后来的教会不愿认为圣彼得生过一个孩子，因此把佩德罗尼拉说成是他的受监护者。
(Chicago, 1941) .

[39](#) *Ibid.*, CXVII.

[40](#) Gustave Flaubert, *La tentation de Saint Antoine* (*La reine de Saba*) .

[41](#) Cotton Mather, *Wonders of the Invisible World* (Boston, 1693) , p. 63.

[42](#) Jonathan Edwards, *Sinners in the Hands of an Angry God* (Boston, 1742) .

[43](#) Coomaraswamy, *The Dance of Siva* (New York, 1917) , pp. 56–66.

[44](#) Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, pp. 151–75.

[45](#) 圣线是印度三个高种姓（即所谓的再生）的成员穿戴的一条棉线。圣线经过头部和右手臂，搭在左肩上，再经过身体达到右臀部（胸部和背部）。这象征着再生者的重生。圣线本身代表的阈限或太阳门，所以

再生者同时居住在时间和永恒中。

[46](#) For a discussion of this syllable, see p. 228.

[47](#) Matthews, *op. cit.*, pp. 110–13.

[48](#) Ovid, *Metamorphoses*, II (adapted from Miller: Loeb Library) .

[49](#) Kimmins, *op. cit.*, p. 22.

[50](#) Wood, *op. cit.*, pp. 218–19.

[51](#) W. Lloyd Warner, *A Black Civilization* (New York and London: Harper and Brothers, 1937) , pp. 260–85.

[52](#) Géza Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp. 72–73.

[53](#) Koran, 4:116, 4:117.

[54](#) Sir Baldwin Spencer and F. J. Gillen, *The Arunta* (London: Macmillan and Co., 1927) , vol. I, pp. 201–3.

[55](#) Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp. 49 ff.

[56](#) *Ibid.*, p. 75.

[57](#) *Ibid.*, p. 227, citing R. and C. Berndt, “A Preliminary Report of Field Work in the Ooldea Region, Western South Australia,” *Oceania* XII (1942) , p. 323.

[58](#) Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp. 227–28, citing D. Bates, *The Passing of the Aborigines* (1939) , pp. 41–43.

[59](#) Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p. 231.

[60](#) R. H. Mathews, “The Walloonggura Ceremony,” *Queensland Geographical Journal*, N.S., XV (1899–1900) , p. 70; cited by Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p. 232.

[61](#) K. Langloh Parker, *The Euahlayi Tribe*, 1905, pp. 72–73; cited by Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p. 232.

[62](#) John Layard, *Stone Men of Malekula* (London: Chatto and Windus, 1942) .

[63](#) W. F. J. Knight, in his *Cumaeen Gates* (Oxford: B. Blackwell, 1936) .

[64](#) W. J. Perry, *The Children of the Sun* (New York: E. P. Dutton and Co., 1923) .

[65](#) Jane Harrison, *Themis: A Study of the Social Origins of Greek Religion* (2nd revised edition; Cambridge University Press, 1927) .

[66](#) 这是坎贝尔曾多次谈到的问题，这点在一篇名为“神话起源”（Mythogenesis）的文章中尤其突出，它发表于*The Flight of the Wild Gander*（third edition; Novato, CA: New World Library, 2001）。

[67](#) Euripides, *The Bacchae*, 526 f.

[68](#) Aeschylus, Figure 57 (Nauck) ; cited by Jane Harrison (*Themis*, p. 61) in her discussion of the role of the bull-roarer in classical and Australian rites of initiation. For an introduction to the subject of the bull-roarer, see Andrew Lang, *Custom and Myth* (2nd revised edition; London: Longmans, Green, and Co., 1885) , pp. 29–44.

[69](#) All of these are described and discussed at length by Sir James G. Frazer in *The Golden Bough*.

[70](#) Epistles to the Hebrews, 9:13–14.

[71](#) Le P. A. Capus des Pères-Blancs, “Contes, chants et proverbes des Basumbwa dans l’Afrique Orientale,” *Zeitschrift für afrikanische und oceanische Sprachen*. Vol. III (Berlin, 1897) , pp. 363–64.

[72](#) Koran, 10:31.

[73](#) 参阅本书p. 57的内容。

[74](#) 参阅本书pp. 36–37的内容。巴桑布瓦人（伟大酋长死神的故事）和瓦萨加人（凯亚津巴的故事）都是东非人；约鲁巴人（埃德舒的故事）则居住在西海岸殖民地尼日利亚。

[75](#) Koran, 6:59, 6:60.

[76](#) Gospel According to Luke, 2:7.

[77](#) Ovid, *Metamorphoses*, VIII, pp. 618–724.

[78](#) Koran, 2:115.

[79](#) Katha Upaniṣad, 3:12.

[80](#) Gospel According to Thomas, 77.

[81](#) Book of Job, 40:7–14.

[82](#) *Ibid.*, 42:5–6.

[83](#) *Ibid.*, 42:16–17.

[84](#) Leon Stein, “Hassidic Music,” *The Chicago Jewish Forum*, vol. II, No. 1 (Fall 1943) , p.16.

[85](#) *Pranja Paramita Hridaya Sutra*; “Sacred Books of the East,” vol. XLIX, Part II, p. 148; also, p. 154.

[86](#) *Vajracchedika* (“The Diamond Cutter”) , 17; *ibid.*, p. 134.

[87](#) Compare p. 73.

[88](#) *Amitayur Dhyana Sutra*, 19; “Sacred Books of the East,” vol. XLIX, Part II, pp. 182–83.

[89](#) “To men I am Hermes; to women I appear as Aphrodite: I bear the emblems of both my parents” (*Anthologia Graeca ad Fidem Codices*, vol.

II) .

“One part of him is his sire’s, all else he has of his mother” (Martial, *Epigrams*, 4, 174; Loeb Library, vol. II, p. 501) .

奥维德对赫马佛洛狄忒斯的描述出现在the *Metamorphoses*, IV, pp. 288 ff.

赫马佛洛狄忒斯的许多经典形象被流传至今。See Hugh Hampton Young, *Genital Abnormalities, Hermaphroditism, and Related Adrenal Diseases* (Baltimore: Williams and Wilkins, 1937) , Chapter I, “Hermaphroditism in Literature and Art.”

[90](#) Plato, *Symposium*, 178.

[91](#) Book of Genesis, 1:27.

[92](#) *Midrash*, commentary on Genesis, Rabbah 8:1.

[93](#) 参阅本书p. 74的内容。

[94](#) 参阅本书pp. 245–248的内容。

[95](#) 与詹姆斯·乔伊斯的这段话进行比较：“在天国的天道中……不再有婚姻，不再有获得荣耀的人，也就是雌雄同体的天使。” (Ulysses, Modern Library edition, p.210) .

[96](#) Sophocles, *Oedipus Tyrannus*. See also Ovid, *Metamorphoses*, III, pp. 324 ff., 511, and 516. For other examples of the hermaphrodite as priest, god, or

seer, see Herodotus, 4, 67 (Rawlinson edition, vol. III, pp. 46–47) ; Theophrastus, *Characteres*, 16.10–11; and J. Pinkerton’s *Voyage and Travels*, Chapter 8, p. 427, “A New Account of the East Indies,” by Alexander Hamilton. These are cited by Young, *op. cit.*, pp. 2 and 9.

[97](#) See Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, Figure 70.

[98](#) 参阅本书的图34.

[99](#) See B. Spencer and F. J. Gillen, *Native Tribes of Central Australia* (London, 1899) , p.263; Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp. 164–65.阴茎下切口会形成人造的、类似于雌雄同体人的那种尿道下裂。

(See the portrait of the hermaphrodite Marie Angé, in Young, *op. cit.*, p. 20.)

[100](#) Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p. 94.

[101](#) *Ibid.*, pp. 218–19.

[102](#) 与以下法藏比丘菩萨的形象进行比较：“他的口中吐出比檀香木更香的芳香。他的所有毛孔散发出莲花的香味。对每个人来说他都是令人愉快、亲切美好的，他天生具有鲜艳丰富的色彩。一些美好的印记装饰着他的身体，他的毛孔和手掌中冒出各种花形的宝贵装饰，还冒出香气、花环、油膏、雨伞、旗帜以及各种乐器奏出的音乐。从他的手掌中还流出各种菜肴、饮料、食物、糖果和各种可喜之物。”（*The Larger Sukhavati Vyuha*, 10, “Sacred Books of the East,” vol. XLIX, Part II, pp.26–

27) .

[103](#) Róheim, *War, Crime, and the Covenant*, p. 57.

[104](#) *Ibid.*, pp. 48–68.

[105](#) First Book of Samuel, 17:26.

[106](#) Koran, 4:104.

[107](#) “For hatred does not cease by hatred at any time: hatred ceases by love, this is an old rule” (from the Buddhist *Dhammapada*, 1:5, “Sacred Books of the East,” vol. X, Part I, p. 5; translation by F. Max Müller) .

[108](#) Gospel According to Luke, 6:27–36.

[109](#) Reprinted by Professor Robert Phillips, *American Government and Its Problems*, Houghton Mifflin Company, 1941, and by Dr. Karl Menninger, *Love Against Hate*, Harcourt, Brace and Company, 1942, p. 211.

[110](#) Gospel According to Matthew, 22:37–40; Mark, 12:28–34; Luke, 10:25–37.据说耶稣曾委派他的使者去“向万国万民传播福音”（《马太福音》第28章第19节），但不是去迫害和掠夺，也不是用“世俗的武器”去对付那些不听教诲的人。“我派你们作为羊进入狼群，因此你们要像蛇一样聪明，像鸽子一样无害。”（*ibid.*, 10:16）.

[111](#) Gospel According to Matthew, 7:1.

[112](#) “And as troops of robbers wait for a man, so the company of priests murder in the way of consent. . . . They make the king glad with their wickedness, and the princes with their lies” (Hosea, 6:9; 7:3) .

[113](#) Menninger, *op. cit.*, pp. 195–196.

[114](#) Swami Nikhilananda, *The Gospel of Sri Ramakrishna*, New York, 1941, p. 559.

[115](#) Rumi, *Mathnawi*, 2. 2525.

[116](#) “The Hymn of the Final Precepts of the Great Saint and Bodhisattva Milarepa” (c.a.d. 1051–1135) , from the *Jetsün Kahbum*, or Biographical History of Jetsün-Milarepa, according to Lama Kazi Dawa-Samdup’s English rendering, edited by W. Y. Evans-Wentz, *Tibet’s Great Yogi Milarepa* (Oxford University Press, 1928) , p. 285.

[117](#) “The Hymn of the Yogic Precepts of Milarepa,” *ibid.*, p. 273.

[118](#) Evans-Wentz, “Hymn of Milarepa in praise of his teacher,” p. 137.

[119](#) 《奥义书》也常常表达了相同的观点，也就是“这个自我把自己给予那个自我，那个自我把自己给予这个自我。这样他们获得了彼此。他以这种形式得到了那边的世界，以那种形式体验到了这个世界”（*Aitareya Aranyaka*, 2. 3. 7）.伊斯兰教的神秘教派也出现了这个观点：“30年来超凡的神是我的镜子，现在我是我自己的镜子，也就是我不再是过去的我，超凡的神是他自己的镜子。我说我是我自己的镜子，神用我的舌头

说话，而我消失了。”（Bayazid, as cited in *The Legacy of Islam*, T. W. Arnold and A. Guillaume, editors, Oxford Press, 1931, p. 216）.

[120](#) “I came forth from Bayazid-ness as a snake from its skin. Then I looked. I saw that lover, beloved, and love are one, for in the world of unity all can be one”（Bayazid, *loc. cit.*）.

[121](#) Book of Hosea, 6:1–3.

[122](#) Bhadaranyaka Upaniad, 1. 4. 3. See p. 239.

[123](#) Ananda K. Coomaraswamy, *Hinduism and Buddhism*（New York: The Philosophical Library, no date）, p. 63.

[124](#) Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principle*（translated by James Strachey; Standard Edition, XVIII; London: The Hogarth Press, 1955）. See also Karl Menninger, *Love against Hate*, p. 262.

[125](#) Vajracchedika S«tra, 32; see “Sacred Books of the East,” *op. cit.*, p. 144.

[126](#) The smaller Prajñāparamita Hdaya Sutra; *ibid.*, p. 153.

[127](#) “永生不死之物与终有一死之物和谐地相混合，因为它们既不是一体的，也不是分离的。”（Ashvaghosha）.

库马拉斯瓦米博士在引用这些文字时写道：“以下的格言非常有力地表达了这个观点‘罪恶即智慧，成为的领域也是涅槃’。”（Ananda K. Coomaraswamy, *Buddha and the Gospel of Buddhism*, New York: G. P.

Putnam's Sons, 1916, p. 245) .

[128](#) Bhagavad Gāta, 6:29, 6:31.

这代表了伊夫林·恩德希尔 (Evelyn Underhill) 所说的“神秘方式的目标：真正统一的生活：神圣繁殖力的状态：神化的完美实现。” (*op. cit., passim*) .然而恩德希尔像汤因比教授一样 (见11页)，犯了一个普遍的错误，认为这是基督教特有的理想。萨尔莫尼 (Salmony) 教授写道：“可以肯定地说，到目前为止自作主张的需要歪曲了西方的判断。” (Alfred Salmony, “Die Rassenfrage in der Indienforschung,” *Sozialistische Monatshefte*, 8, Berlin, 1926, p. 534) .

[129](#) Coomaraswamy, *Hinduism and Buddhism*, p. 74.

[130](#) See E. T. C. Werner, *A Dictionary of Chinese Mythology* (Shanghai, 1932) , p. 163.

[131](#) See Okakura Kakuzo, *The Book of Tea* (New York, 1906) . See also Daisetz Teitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism* (London, 1927) , and Lafcadio Hearn, *Japan* (New York, 1904) . [See also Campbell's exploration of the symbolism of the tea ceremony in *Myths of Light: Eastern Metaphors of the Eternal*, edited by David Kudler (Novato, CA: New World Library, 2003) , pp. 133–36.—Ed.]

[132](#) Morris Edward Opler, *Myths and Tales of the Jicarilla Apache Indians* (Memoirs of the American Folklore Society, vol. XXXI, 1938) , p. 110.

[133](#) 和本书p. 13的内容比较。

[134](#) 参阅本书p. 98的内容。

[135](#) 参阅本书p. 97的内容。

[136](#) See Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, pp. 210–14.

[137](#) Compare the drum of creation in the hand of the Hindu Dancing Siva, p. 108.

[138](#) Curtin, *op. cit.*, pp. 106–7.

[139](#) See Melanie Klein, *The Psycho Analysis of Children*, The International Psycho-Analytical Library, No. 27 (1937) .

[140](#) Róheim, *War, Crime, and the Covenant*, pp. 137–38.

[141](#) Róheim, *The Origin and Function of Culture*, p. 50.

[142](#) *Ibid.*, pp. 48–50.

[143](#) *Ibid.*, p. 50. Compare the indestructibility of the Siberian shaman (see p. 82) , drawing coals out of the fire with his bare hands and beating his legs with an ax.

[144](#) See Frazer's discussion of the external soul, *op. cit.*, pp. 667–91.

[145](#) *Ibid.*, p. 671.

[146](#) Pierce, *Dreams and Personality*, p. 298.

[147](#) “The Descent of the Sun,” in F. W. Bain, *A Digit of the Moon* (New York: G. P. Putnam’s Sons, 1910) , pp. 213–325.

[148](#) Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p. 237.这个护身符就是那个年轻人的图腾祖先，被称为丘闰伽（tjurunga）。年轻人在接受割礼时得到了另一个丘闰伽，代表他的母性图腾祖先。在更早的时候，在他出生时，人们会在他的摇篮里放一个具有保护作用的丘闰伽。牛吼器是丘闰伽的变形。罗海姆博士写道：“丘闰伽是有形的替代品，在中部澳大利亚的信仰中，与之最密切相关的超自然存在物是土著们无形的替代品……像丘闰伽一样，这些超自然存在物被称为它们所保护的真正人类的替身。”（*ibid.*, p. 98）.

[149](#) Book of Isaiah, 66:10–12.

[150](#) Ginzberg, *op. cit.*, vol. I, pp. 20, 26–30. See the extensive notes on the Messianic banquet in Ginzberg, vol. V, pp. 43–46.

[151](#) Dante, “Paradiso,” II, 1–9. Translation by Norton, *op. cit.*, vol. III, p. 10; by permission of the Houghton Mifflin Company, publishers.

[152](#) Ramayana, I, 45, Mahabharata, I, 18, Matsya Purana, 249–51, and many other texts. See Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, pp. 105 ff.

[153](#) Marco Pallis, *Peaks and Lamas* (4th edition; London: Cassell and Co., 1946) , p. 324.

[154](#) *Shri Chakra Sambhara Tantra*, translated from the Tibetan by Lama Kazi Dawa-Samdup, edited by Sir John Woodroffe (pseudonym Arthur Avalon) , Volume VII of “Tantric Texts” (London, 1919) , p. 41. “万一有人怀疑这些形象化神祇的神性，”文章继续写道，“人们应该说，‘这位女神只是肉体的回忆，’要记住是神祇形成了道路。” (*loc. cit.*) . For a word about Tantra, see p. 95 and pp. 145–47 (Tantric Buddhism) .

[155](#) Compare, e.g., C. G. Jung, “Archetypes of the Collective Unconscious” (orig. 1934; Collected Works, vol. 9, part i; New York and London, 1959) .

福卢格尔写道，“或许有很多人还持有这样的观点，认为准人形的天父是超智能的现实，尽管这类天父的纯精神起源已经变得很明显。” (*The PsychoAnalytic Study of the Family*, p. 236) .

[156](#) “Paradiso,” XXXIII, 82 ff.

[157](#) 参阅本书p. 151的内容。

[158](#) J. F. Stimson, *The Legends of Maui and Tahaki* (Bernice P. Bishop Museum Bulletin, No. 127; Honolulu, 1934) , pp. 19–21.

[159](#) Bruno Meissner, “Ein altbabylonisches Fragment des Gilgamesepos,” *Mitteilungen der vorderasiatischen Gesellschaft*, VII, 1; Berlin, 1902, p. 9.

[160](#) See, for instance, the Katha UpaniSad, 1: 21, 23–25.

[161](#) The above rendering is based on P. Jensen, *Assyrisch babylonische Mythen und Epen* (Kellinschriftliche Bibliothek, VI, I; Berlin, 1900) , pp. 116–273. The verses quoted appear on pp. 223, 251, 251–53. Jensen’s version is a line-for-line translation of the principal extant text, an Assyrian version from King Ashurbanipal’s library (668–626 b.C.) . Fragments of the very much older Babylonian version (see p. 158) and still more ancient Sumerian original (third millennium b.C.) have also been discovered and deciphered.

[162](#) Ko Hung (also known as Pao Pu Tzu) , *Nei P’ien*, Chapter VII (translation quoted from Obed Simon Johnson, *A Study of Chinese Alchemy*, Shanghai, 1928, p. 63) .

葛洪还发明了其他几种有趣的配方，有一种能让身体感到“非常轻松舒适”，另一种能赋予人在水上行走的能力。若想了解葛洪在中国哲学中的地位，请参阅Alfred Forke,“Ko Hung, der Philosoph und Alchemist,”*Archiv für Geschichte der Philosophie*, XLI, 1–2 (Berlin, 1932) , pp. 115–26.

[163](#) Herbert A. Giles, *A Chinese Biographical Dictionary* (London and Shanghai, 1898) , p.372.

[164](#) 一条密宗格言。

[165](#) Lao Tze, *Tao Teh Ching*, 16 (translation by Dwight Goddard, *Laotzu's Tao and Wu Wei*, New York, 1919, p. 18) . Compare p. 131.

[166](#) “Paradiso,” XXXIII, 49–57 (translation by Norton, *op. cit.*, vol. III, pp. 253–54, by permission of Houghton Mifflin Company, publishers) .

[167](#) Kena UpaniSad, 1:3 (translation by Swami Sharvananda; Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Madras, 1932) .

[168](#) Poetic Edda, “Hovamol,” 139 (translation by Henry Adams Bellows, The American-Scandinavian Foundation, New York, 1923) .

[169](#) *Jataka*, Introduction, i, 75 (reprinted by permission of the publishers from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations* [Harvard Oriental Series 3], Cambridge, MA: Harvard University Press, 1896, pp. 82–83) .

03 回归

[1](#) *Visṇu Purana*, 23; *Bhagavata Purāṇa*, 10:51; *Harivansha*, 114. The above is based on the rendering by Heinrich Zimmer, *Maya, der indische Mythos* (Stuttgart and Berlin, 1936) , pp. 89–99.

与非洲的埃德舒、世界魔术师奎师那、波利尼西亚魔术师毛伊比较。

[2](#) “Taliesin,” translated by Lady Charlotte Guest in *The Mabinogion* (Everyman's Library, No. 97, pp. 263–64) .

[3](#) See Gertrude Schoepperle, *Tristan and Isolt: A Study of the Sources of the Romance*, (London and Frankfurt-am-Main, 1913) .

[4](#) Harva, *op. cit.*, pp. 543–44; quoting “Pervyi buryatsii šaman Morgon-Kara,” *Isvestiya Vostocno Siberskago Otdela Russkago Geograficeskago Obscestva*, XI, 1–2 (Irkutsk, 1880) , pp. 87 ff.

[5](#) John White, *The Ancient History of the Maori, His Mythology and Traditions* (Wellington, 1886–89) , vol. II, pp. 167–71.

[6](#) Grimm’s *Fairy Tales*, No. 79.

[7](#) C. G. Jung, *The Integration of the Personality* (New York, 1939) , p. 59.

[8](#) See Apollonios of Rhodes, *Argonautika*: the flight is recounted in Book IV.

[9](#) *Kojiki*, “Records of Ancient Matters” (a.d. 712) , adapted from the translation by C.H. Chamberlain, *Transactions of The Asiatic Society of Japan*, vol. X, Supplement (Yokohama, 1882) , pp. 24–28.

[10](#) Jaiminiya Upanisad Brahmana, 3.28.5.

[11](#) Frobenius, *Das Zeitalter des Sonnengottes*, pp. 85–87.

[12](#) Tomobe-no-Yasutaka, *Shinto Shoden Kuju*.

[13](#) *ShintoGobusho*.

[14](#) Izawa-Nagahide, *ShintoAmenoNubokonoKi*.

[15](#) Ichijo-Kaneyoshi, *NihonshokiSanzo*.

[16](#) Urabe-no-Kanekuni.

[17](#) All of the quotations above will be found in Genchi Kato, *What Is Shinto?* (Tokyo: Maruzen Company Ltd., 1935) ; see also Lafcadio Hearn, *Japan, an Attempt at Interpretation* (New York: Grosset and Dunlap, 1904) .

[18](#) *Kojiki*, after Chamberlain, *op. cit.*, pp. 52–59.

[19](#) Kramer, *op. cit.*, pp. 87, 95. The conclusion of the poem, this valuable document of the sources of the myths and the symbols of our civilization, is forever lost.

[20](#) Gospel According to Matthew, 26:51; Gospel According to Mark, 14:47; Gospel According to John, 18:10.

[21](#) MandukyaUpanisad, 5.

[22](#) Washington Irving, *The Sketch Book*, “Rip van Winkle.”

[23](#) Book of Genesis, 5.

[24](#) Curtin, *op. cit.*, pp. 332–33.

[25](#) From Sir James G. Frazer, *The Golden Bough*, one-volume edition, pp.

593–94. Copyright 1922 by the Macmillan Company and used with their permission.

[26](#) *Ibid.*, pp. 594–95. By permission of the Macmillan Company, publishers.

[27](#) Adapted from Burton, *op. cit.*, III, pp. 231–56.

[28](#) Gospel According to Matthew, 17:1–9.

[29](#) 在彼得立即提出的、将不可言喻的显圣之处变成石头地基的计划中（甚至在显圣时就宣布），我们能感觉到喜剧性观念的成分。仅仅在六天前，耶稣曾对他说：“你是彼得，我要把我的教堂建在这块石头上，”过了一会儿又说：“你觉察不到上帝的意思，但能觉察到人的意思。”（Matthew, 16:18, 23）。

[30](#) Bhagavad Gita, 11; 1:45–46; 2:9. From the translation by Swami Nikhilananda (New York, 1944) .

[31](#) Brhadaranyaka Upanisad, 1.1.1: translated by Swami Madhavananda (Mayavati, 1934) .

[32](#) Robinson Jeffers, *Cawdor*, p. 116. Copyright 1928 by Robinson Jeffers. Reprinted by permission of Random House, Inc.

[33](#) *Summa contra Gentiles*, I, 5, par. 3.

[34](#) Kena Upanisad, 2:3.

[35](#) Bhagavad Gita, 11: 53–55.

[36](#) Gospel According to Matthew, 16:25.

[37](#) Shankaracharya, *Vivekachudamani*, 542 and 555.

[38](#) Bhagavad GitA, 2:22–24.

[39](#) *Ibid.*, 3:19 and 3:30.

[40](#) “Taliesin,” *op. cit.*, pp. 264–74.

[41](#) Gospel According to John, 8:58.

[42](#) Ovid, *Metamorphoses*, XV, 252–55.

[43](#) *Grimm’s Fairy Tales*, No. 50, “Little Briar-rose” (better known as “Sleeping Beauty”) ; conclusion.

04 解答

[1](#) For a discussion of this matter, see my Commentary to the Pantheon Books edition of *Grimm’s Fairy Tales* (New York, 1944) , pp. 846–56. [This commentary is also available as part of Campbell’s collection of essays, *The Flight of the Wild Gander*, pp.1–19.—Ed.]

[2](#) Psalm XLI, 2–4; Douay.

[3](#) See the Catholic Daily Missal under “Holy Saturday.” The above is

abridged from the English translation by Dom Gaspar Lefebvre, O.S.B., published in this country by the E. M. Lohmann Co., Saint Paul, MN. [At the time of the original publication of this volume, of course, the Catholic Mass would have been entirely spoken and sung in Latin.—Ed.]

[4](#) 在印度，上帝的力量（萨克蒂）是以女性的形象出现的，并被视为上帝的伴侣；而以现代社会的惯例，天恩具有相似的象征。

[5](#) Gospel According to John, 3:3–5.

第二部分 宇宙创世的周期

05 产生

[1](#) See C. G. Jung, “On Psychic Energy” (orig. 1928, *Collected Works*, vol. 8), entitled in its earliest draft “The Theory of the Libido.”

[2](#) See Kant, *Critique of Pure Reason*.

[3](#) Freud, *Moses and Monotheism*, translated by James Strachey (Standard Edition, XXIII, 1964). (Orig. 1939.)

[4](#) Gospel According to Luke, 17:21.

[5](#) 参阅本书p. 168的内容。

[6](#) 参阅本书p. 78的内容。

[7](#) 参阅本书pp. 71–74的内容。

[8](#) 参阅本书p. 74的内容。

[9](#) Fernando de Alva Ixtlilxochitl, *Historia de la Nación Chichimeca* (1608) , Capítulo I (published in Lord Kingsborough's *Antiquities of Mexico*, London, 1830–48, vol. IX, p.205; also by Alfredo Chavero, *Obras Históricas de Alva Ixtlilxochitl*, Mexico, 1891–92, vol. II, pp. 21–22) .

[10](#) Hastings' *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, vol. V, p. 375.

[11](#) See Mrs. Sinclair Stevenson, *The Heart of Jainism* (Oxford University Press, 1915) , pp. 272–78.

[12](#) See Maukya Upanisad, 3–6.

[13](#) Maukya Upanisad, 8–12. [For Campbell's further thoughts on the sacred syllable *AUM*, see *Myths of Light*, pp. 33–35.—Ed.]

[14](#) Maukya Upanisad, 7.

[15](#) *Ha idra zuta*, Zohar, iii, 288a. Compare p. 155.

[16](#) *Ha idra rabba qadisha*, xi, 212–14 and 233, translation by S. L. MacGregor Mathers, *The Kabbalah Unveiled* (London: Kegan Paul, Trench, Trübner & Company, Ltd., 1887) , pp. 134–35 and 137.

[17](#) *Summa contra Gentiles*, I.i.

[18](#) 参阅本书pp. 19–22的内容。

[19](#) Johannes C. Anderson, *Maori Life in Aotea* (Christchurch [New Zealand], no date[1907?]) , p. 127.

[20](#) See *The Vedantasara of Sadananda*, translated with Introduction, Sanskrit Text, and Comments, by Swami Nikhilananda (Mayavati, 1931) .

[21](#) Translated from Richard Wilhelm, *Chinesische Märchen* (Jena: Eugen Diederichs Verlag, 1921) , pp. 29–31.

[22](#) Rev. Richard Taylor, *Te ika a Maui, or New Zealand and Its Inhabitants* (London, 1855) , pp. 14–15.

[23](#) The little circle underneath the main portion of Figure 59. Compare the Chinese Tao or *yinyang*; see p. 131.

[24](#) Kenneth P. Emory, “The Tuamotuan Creation Charts by Paioire,” *Journal of the Polynesian Society*, vol. 48, no. 1 (March 1939) , pp. 1–29.

[25](#) *Ibid.*, p. 12.

[26](#) Chandogya Upanisad, 3.19.1–3.

[27](#) A. S. Eddington, *The Nature of the Physical World*, p. 83. Copyright 1928 by the Macmillan Company and used with their permission.宇宙之蛋的神话形象还与现代物理学家的大爆炸理论产生了共鸣，大爆炸理论最早由一位比利时罗马天主教神父乔治·勒梅特（Georges Lemaitre）提出。

[28](#) “Entropy always increases.” (See Eddington, pp. 63 ff.) 这是以另一种

形式表述了热力学第二定律，它最早由法国科学家萨迪·卡诺（Sadi Carnot）于1824年提出。

[29](#) Kenneth P. Emory, “The Tahitian Account of Creation by Mare,” *Journal of the Polynesian Society*, vol. 47, No. 2 (June 1938), pp. 53–54.

[30](#) E. A. Wallis Budge, *The Gods of the Egyptians* (London, 1904), vol. I, pp. 282–92.

[31](#) *Kalika Puraṇa*, I (translated in Heinrich Zimmer, *The King and the Corpse*, edited by Joseph Campbell, The Bollingen Series XI, Pantheon Books, 1948, pp. 239 ff.) .

[32](#) Brhadaranyaka Upanisad, 1.4.1–5. Translated by Swami Madhavananda (Mayavati, 1934) .与前文关于变形逃跑的民间传说进行比较。参阅 Cypria 8中，涅墨西斯“厌恶与父亲宙斯相爱”而变成鱼和其他动物逃脱的故事。

[33](#) Muaka Upanisad, 2.2.5.

[34](#) Zohar, i, 91 b. Quoted by C. G. Ginsburg, *The Kabbalah: Its Doctrines, Development, and Literature* (London, 1920), p. 116.

[35](#) Taittirāya Upanisad, 3.10.5.

[36](#) 美洲西南部的神话非常详细地描述了这种情况，阿尔及尔的卡拜尔柏柏尔人（Kabyl Berber）的创世故事也是如此。See Morris

Edward Opler, *Myths and Tales of the Jicarilla Apache Indians* (Memoirs of the American Folklore Society, vol.XXXI, 1938) ; and Leo Frobenius and Douglas C. Fox, *African Genesis* (New York, 1927) , pp. 49–50.

[37](#) George Grey, *Polynesian Mythology and Ancient Traditional History of the New Zealand Race, as Furnished by Their Priests and Chiefs* (London, 1855) , pp. 1–3.

[38](#) *Theogony*, 116 ff. In the Greek version, the mother is not reluctant; she herself supplies the sickle.

[39](#) Compare the Maori polarity of Mahora-nui-a-rangi and Maki, p. 232.

[40](#) S. N. Kramer, *op. cit.*, pp. 40–41.

[41](#) Prose Edda, “Gylfaginning,” IV–VIII (from the translation by Arthur Gilchrist Brodeur, The American-Scandinavian Foundation, New York, 1916; by permission of the publishers) . See also Poetic Edda, “Voluspa.”

[42](#) “The Epic of Creation,” Tablet IV, lines 35–143, adapted from the translation by L.W. King, *Babylonian Religion and Mythology* (London and New York: Kegan Paul, Trench, Trübner and Co. Ltd., 1899) , pp. 72–78.

[43](#) See Dante, “Paradiso,” XXX–XXXII.这是十字架上为人类开放的玫瑰花。

[44](#) Book of Genesis, 3:7.

[45](#) George Bird Grinnell, *Blackfoot Lodge Tales* (New York: Charles Scribner's Sons, 1892, 1916) , pp. 137–38.

[46](#) J. S. Polack, *Manners and Customs of the New Zealanders* (London, 1840) , vol. I, p.17. To regard such a tale as a cosmogonic myth would be as inept as to illustrate the doctrine of the Trinity with a paragraph from the nursery story “Marienkind” (*Grimm's Fairy Tales*, No. 3) .

[47](#) Harva, *op. cit.*, p. 109, citing S. Krašeninnikov, *Opisanie Zemli Kamcatki* (St. Petersburg, 1819) , vol. II, p. 101.

[48](#) Harva, *op. cit.*, p. 109, citing Potanin, *op. cit.*, vol. II, p. 153.

[49](#) P. J. Meier, *Mythen und Erzählungen der Küstenbewohner der Gazelle Halbinsel* (*Neu Pommern*) (Anthropos Bibliothek, Band I, Heft 1, Münster i. W., 1909) , pp. 15–16.

[50](#) *Ibid.*, pp. 59–61.

[51](#) “The universe does not on the whole act as though it were under efficient personal supervision and control. When I hear some hymns, sermons, and prayers taking for granted or asserting with naïve simplicity that this vast, ruthless cosmos, with all the monstrous accidents which it involves, is a neatly planned and personally conducted tour, I recall the more reasonable hypothesis of an East African tribe. ‘They say,’ reports an observer, ‘that although God is good and wishes good for everybody, unfortunately he has a

half-witted brother who is always interfering with what he does.’ That, at least, bears some resemblance to the facts. God’s half-witted brother might explain some of life’s sickening and insane tragedies which the idea of an omnipotent individual of boundless good will toward every soul most certainly does not explain” (Harry Emerson Fosdick, *As I See Religion*, New York: Harper and Brothers, 1932, pp. 53–54) .

[52](#) Harva, *op. cit.*, pp. 114–15, quoting W. Radloff, *Proben der Volksliteratur der türkischen Stämme SüdSiberians* (St. Petersburg, 1866–70) , vol. I, p. 285.

06 童贞女得子

[1](#) The version quoted here is from the translation by W. F. Kirby (Everyman’s Library, Nos. 259–60) .

[2](#) *Kalevala*, Runo I, pp. 127–36.

[3](#) *Ibid.*, pp. 263–80.

[4](#) *Ibid.*, pp. 287–328.

[5](#) *Ibid.*, pp. 329–44.

[6](#) Leo Frobenius and Douglas C. Fox, *African Genesis* (New York, 1937) , pp. 215–20.

[7](#) The Gospel of Pseudo-Matthew, Ch. ix.

[8](#) Kingsborough, *op. cit.*, vol. VIII, pp. 263–64.

[9](#) Kalidasa, *Kumarasamibhavam* (“The Birth of the War God Kumara”) . There is an English translation by R. Griffith (2nd ed., London: Trübner and Company, 1897) .

[10](#) E. E. V. Collocott, *Tales and Poems of Tonga* (Bernice P. Bishop Museum Bulletin, No. 46, Honolulu, 1928) , pp. 32–33.

07 英雄的蜕变

[1](#) Giles, *op. cit.*, pp. 233–34; Rev. J. MacGowan, *The Imperial History of China* (Shanghai, 1906) , pp. 4–5; Friedrich Hirth, *The Ancient History of China* (Columbia University Press, 1908) , pp. 8–9.

[2](#) Giles, *op. cit.*, p. 656; MacGowan, *op. cit.*, pp. 5–6; Hirth, *op. cit.*, pp. 10–12.

[3](#) Giles, *op. cit.*, p. 338; MacGowan, *op. cit.*, pp. 6–8; Edouard Chavannes, *Les mémoires historiques de Sema Ts’ien* (Paris, 1895–1905) , vol. I, pp. 25–36. See also John C. Ferguson, *Chinese Mythology* (“The Mythology of All Races,” vol. VIII, Boston, 1928) , pp. 27–28, 29–31.

[4](#) These three legends appear in the excellent psychological study by Dr. Otto Rank, *The Myth of the Birth of the Hero* (Nervous and Mental Disease

Monographs; New York, 1910) . A variant of the third appears in the *Gesta Romanorum*, Tale LXXXI.

[5](#) The Charlemagne cycles are exhaustively discussed by Joseph Bédier, *Les légendes épiques* (3rd ed.; Paris, 1926) .

[6](#) Louis Ginzberg, *The Legends of the Jews* (Philadelphia: The Jewish Publication Society of America, 1911) , vol. III, pp. 90–94.

[7](#) George Bird Grinnell, *Blackfoot Lodge Tales* (New York: Charles Scribner's Sons, 1892, 1916) , pp. 31–32.

[8](#) Elsie Clews Parsons, *Tewa Tales* (Memoirs of the American Folklore Society, XIX, 1926) , p. 193.

[9](#) Adapted from Sister Nivedita and Ananda K. Coomaraswamy, *Myths of the Hindus and Buddhists* (New York: Henry Holt and Company, 1914) , pp. 221–32.

[10](#) Parsons, *op. cit.*, p. 193.

[11](#) “Táin bó Cúalnge” (from the version in the *Book of Leinster*, 62 a–b) : edited by Wh. Stokes and E. Windisch, *Irische Texte* (Extraband zu Serie I bis IV; Leipzig, 1905) , pp. 106–17; English translation in Eleanor Hull's *The Cuchullin Saga in Irish Literature* (London, 1898) , pp. 135–37.

[12](#) *Book of Leinster*, 64b–67b (Stokes and Windisch, *op. cit.*, pp. 130–69) ;

Hull, *op. cit.*, pp.142–54.

[13](#) From Eleanor Hull, *op. cit.*, p. 154; translated from the *Book of Leinster*, 68a (Stokes and Windisch, *op. cit.*, pp. 168–71) .

[14](#) Hull, *op. cit.*, pp. 174–76; from the *Book of Leinster*, 77 (Stokes and Windisch, *op. cit.*, pp. 368–77) . Compare the transfiguration of Krsa, pp. 198–201; see also Fig. 32.

[15](#) Uno Holmberg (Uno Harva) , *Der Baum des Lebens* (Annales Academiae Scientiarum Fennicae, Ser. B, Tom. XVI, No. 3; Helsinki, 1923) , pp. 57–59; from N. Gorochov, “Yryn Uolan” (*Izvestia VostocnoSiberskago Otdela I. Russkago Geograficeskago Obscestva*, XV) , pp. 43 ff.

[16](#) *Kalevala*, III, pp. 295–300.

[17](#) Clark Wissler and D. C. Duvall, *Mythology of the Blackfeet Indians* (Anthropological Papers of the American Museum of Natural History, vol. II, Part I, New York, 1909) , pp. 55–57. Quoted by Thompson, *op. cit.*, pp. 111–13.

[18](#) Jacobus de Voragine, *op. cit.*, CIV, “Saint Martha, Virgin.”

[19](#) *The Wooing of Emer*, abstracted from the translation by Kuno Meyer in E. Hull, *op.cit.*, pp. 57–84.

[20](#) Parsons, *op. cit.*, p. 194.

[21](#) Firdausi, *ShahNameh*, translation by James Atkinson (London and New York, 1886) , p. 7.

[22](#) Opler, *op. cit.*, pp. 133–34.

[23](#) Adapted from Nivedita and Coomaraswamy, *op. cit.*, pp. 236–37.

[24](#) Coomaraswamy, *Hinduism and Buddhism*, pp. 6–7.

[25](#) Gospel According to Matthew, 10:34–37.

[26](#) Bhagavad Gita, 18:51–53.

[27](#) Antiphons of the nuns, at their consecration as Brides of Christ; from *The Roman Pontifical*. Reprinted in *The Soul Afire*, pp. 289–92.

[28](#) Ginzberg, *op. cit.*, vol. I, pp. 305–6. By permission of the Jewish Publication Society of America.

[29](#) Wilhelm Stekel, *Die Sprache des Traumes*, dream no. 421. Death here appears, observes Dr. Stekel, in four symbols: the Old Fiddler, the Squinting One, the Old Woman, and the Young Peasant (the Peasant is the Sower and the Reaper) .

[30](#) Bernardino de Sahagún, *Historia General de las Cosas de Nueva España* (Mexico, 1829) , Lib. III, Cap. xii–xiv (condensed) . The work has been

republished by Pedro Robredo (Mexico, 1938) , vol. I, pp. 278–82.

[31](#) Thomas A. Joyce, *Mexican Archaeology* (London, 1914) , p. 46.

[32](#) “Taín bó Regamna,” edited by Stokes and Windisch, *Irische Texte* (zweite Serie, Heft 2; Leipzig, 1887) , pp. 241–54. The above is condensed from Hull, *op. cit.*, pp. 103–7.

[33](#) Parsons, *op. cit.*, pp. 194–95.

[34](#) Reprinted by permission of the publishers from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations* (Harvard Oriental Series 3) , Cambridge, MA: Harvard University Press, 1896, pp. 95–110.

Compare the stages of cosmic emanation, pp. 231–32.

08 消解

[1](#) Bhagavad Gita, 10:20.

[2](#) Brhadaranyaka Upanisad, 4. 3. 36–37.

[3](#) James Henry Breasted, *Development of Religion and Thought in Egypt* (New York: Charles Scribner’s Sons, 1912) , p. 275. Reprinted by permission of the publishers. Compare the poem of Taliesin, pp. 208–9.

[4](#) Franz Boas, *Race, Language, and Culture* (New York, 1940) , p. 514. See pp. 82–84.

[5](#) Sahagún, *op. cit.*, Lib. I, Apéndice, Cap. i, ed. Robredo, vol. I, pp. 284–86.

[6](#) Based on the translation by E. A. W. Budge: *The Book of the Dead, The Papyrus of Ani, Scribe and Treasurer of the Temples of Egypt, about b.c. 1450* (New York, 1913) .

[7](#) Reprinted by permission of the Harvard University Press from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations*, pp. 38–39.

[8](#) Sylvanus G. Morley, *An Introduction to the Study of the Maya Hieroglyphics* (57th Bulletin, Bureau of American Ethnology, Washington, D.C., 1915) . Plate 3 (facing p. 32) .

[9](#) *Ibid.*, p. 32.

[10](#) The following account is based on the Poetic Edda, “Voluspa,” pp. 42 ff. (the verses are quoted from the translation by Bellows, *op. cit.*, pp. 19–20, 24) , and the Prose Edda, “Gylfaginning,” LI (translation by Brodeur, *op. cit.*, pp. 77–81) . By permission of the American-Scandinavian Foundation, publishers.

[11](#) Gospel According to Matthew, 24:3–36.

尾声 神话与社会

[1](#) Odyssey, IV, 401, 417–18, translation by S. H. Butcher and Andrew Lang (London, 1879) .

[2](#) *Ibid.*, IV, 400–406.

[3](#) Nietzsche, *Thus Spake Zarathustra*, 1.22.3. [The translation appears to be Campbell's own.—Ed.]

插图注解

[图1](#). 美杜莎（意大利罗马的大理石雕像，年代不详），出自罗马的伦大尼尼宫殿（Rondanini Palace）。收藏于慕尼黑古代雕像展览馆（Glyptothek）。照片摘自H.布鲁恩（H. Brunn）和F.布鲁克曼（F. Bruckmann）所著的《希腊与罗马雕塑文物》（*Denkmaler griechischer und romischer Sculptur*），艺术与科学出版社，慕尼黑，1888—1932。

[图2](#). 毗湿奴梦到了宇宙（印度石像，400—700年），位于印度中部代奥格尔的达萨瓦塔拉神庙（Dasavatara Temple）中。经由印度考古研究所（Archeological Survey of India）的斯瓦米（A. K. Coomaraswamy）女士提供。

[图3](#). 西勒尼与酒神的女祭司（黑像式双耳壶，古希腊，西西里岛，公元前500—450年）

于西西里杰拉的一处墓地发现。《古代文物》（*Monumenti Antichi*），林切伊皇家学会出版，卷17，米兰，1907，图37。

[图4](#). 弥诺陶洛斯之战（红色酒樽上的画，古希腊，公元前470年）取材自雅典一座火山口，公元前5世纪。此处提修斯手持一把短剑刺杀弥诺陶洛斯，这是瓶瓮绘画通常的版本。在文献记载中，提修斯是赤手空拳的。《朗贝尔格伯爵所藏希腊花瓶》，亚历山大·德·拉·博尔德解释并出版，巴黎，1813，图30。

[图5](#). 神道的火仪式（约瑟夫·坎贝尔拍摄，日本，1956年）（1956年5月21日，坎贝尔参加了一场由一些日本山禁欲主义者在东京举行的仪式。若想更多了解这个仪式，请参阅约瑟夫·坎贝尔所著的《清酒与顿悟》[*Sake and Satori: Asian Journals-Japan*]，加州诺瓦托市，新世界图书馆出版社出版，2002，第119—126页——原版编者注）约瑟夫·坎贝尔基金会版权所有。

[图6](#). 怪物驯服者（镶嵌的贝壳和青金石，苏美尔人，伊拉克，公

元前2650—前2400年）。中间的人物形象可能是吉尔伽美什（这是华美的七弦竖琴发声盒饰板最顶端的音栓，由莱昂纳德·伍利[Leonard Woolley]爵士在乌尔所谓的皇家墓穴中发现——编者注）。承蒙费城宾夕法尼亚大学考古与人类学博物馆提供。

图7. 菩提树下的释迦牟尼（印度，片岩雕刻，公元9世纪晚期—公元10世纪早期）。出自印度比哈尔邦格亚区，来自尼斯里和艾丽斯·荷尔马尼克的收藏，承蒙洛杉矶县立艺术博物馆提供。

图8. 宇宙树（蚀刻版画，斯堪的纳维亚，19世纪早期）。理查德·福卡德（Richard Folkard），《植物知识、传说与抒情诗》（*Plant Lore, Legends and Lyrics*，大约1844年），模仿芬纳·马格努森（Finnur Magnusson）在《Eddalaeren及其起源》（*Eddalàeren og dens Oprindelse*）第三卷中的“埃达的宇宙树”（1825）。

图9. 圆锥形神石（黄金的小瓶子，色雷斯人，保加利亚，公元前4世纪—3世纪）。帕纳久里什泰珍宝的一部分。保加利亚普罗夫迪夫市考古博物馆。版权归埃里克·莱辛（Erich Lessing）/纽约艺术资源公司所有。

图10. 塞姬走进丘比特的花园（布面油画，英格兰，1903年）。约翰·威廉姆·沃特豪斯（John William Waterhouse，1849—1917）。版权归英国兰开夏郡普勒斯顿市的哈里斯博物馆和布里奇曼艺术图书馆所有。

图11. 变成公牛样子的阿庇斯将已死的人作为奥西里斯运送到阴间（木雕，埃及，公元前700—650年）

取材自大英博物馆的一座埃及棺木。（在本书最初的版本中，坎贝尔追随布奇，错误地将公牛的特性赋予了奥西里斯。阿庇斯是哈索尔的儿子，在前往往生的旅程中保护刚死去的生命。根据爱丁堡大学戴安娜·布朗[Diana Brown]的说法，“顶部的形象象征两块土地的统一，即上埃及的莲花和下埃及的纸莎草。底部的波浪线代表水，有公牛站在上面。在古埃及，天空被认为是一片水，因此阿庇斯公牛正驮着奥西里斯前往天空。公牛被认为等同于创造性的、再生的力量，通过它死者被变成了奥西里斯，超自然的存在体。”）E·A·华理士·布奇（E. A. Wallis Budge）所著的《奥西里斯及埃及复活》（*Osiris and the Egyptian Resurrection*），伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第1卷，第13页。

[图12](#). 变成老鹰的伊西斯在阴间与奥西里斯做伴（石雕，托勒密王朝，埃及，公元1世纪）

鹰形的伊西斯在冥府与奥西里斯的相会。受孕所得之子霍尔斯，对他父亲的复活起着重要作用。取材自丹得拉奥西里斯神宙墙壁的一系列低浮雕，描绘的是该城市每年敬神表演的诸多神秘景象。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第28页。

[图13](#). 阿波罗和达芙妮（象牙雕，科普特，埃及，公元5世纪）。意大利拉韦纳拿坡里国立考古博物馆，版权归斯卡拉 / 纽约艺术资源公司所有。

[图14](#). 压垮人的石头，切割人的芦苇（沙画，纳瓦霍族，北美洲，1943年）。（请注意左侧有魔法的羽毛，小小的黑色长方形代表双胞胎，他们被安全地带过了危险地带——编者注）杰夫·金（Jeff King）沙画原作的复制品。来源于莫德·奥克斯（Maude Oakes）和约瑟夫·坎贝尔所著的《找父亲的两个孩子在哪儿》（*Where the Two Came to the Father: A Navaho War Ceremonial*），波林根系列，万神殿图书公司，1943年，图3。

[图15](#). 维吉尔引领但丁（牛皮纸墨水画，意大利，14世纪）。但丁和维吉尔进入城墙上站着猫头鹰的堡垒，来源于但丁·阿利吉耶里的“地狱”（公元1265—1321年）。版权归法国尚蒂伊孔德博物馆 / 布里奇曼艺术图书馆所有。

[图16](#). 奥德修斯与塞壬（白色细颈长瓶上的彩色图形，希腊，公元前5世纪）。目前被收藏在雅典的中央博物馆里。尤金妮娅·塞勒斯（Eugénie Sellers）“来自埃雷特里亚的三个雅典带柄细颈长瓶”，《希腊研究杂志》（*Journal of Hellenic Studies*），第13卷，1892年，图1。

[图17](#). 拿着雷电长矛的太阳神（石灰石石碑，亚述，公元前15—13世纪）。在拉达基雅城（古代的乌加里特）的卫城中被发现。版权归卢浮宫和布里奇曼艺术图书馆所有。

[图18](#). 萨杜恩正在吞食他的孩子（石膏油画局部，西班牙，1819年）。弗朗西斯科·何塞·德·戈雅-卢西恩特斯（公元1746—1828）。来源于西班牙马德里普拉多博物馆“黑暗绘画”系列。版权归埃里希·莱辛

/ 纽约艺术资源公司所有。

[图19](#). 手持雷电的阇限守护者（涂漆木雕，日本，1203年）。运庆（公元1223年）的作品。金刚力士（梵语是Vajrapāṇi，“雷电操作者”），巨大的阇限守卫，位于日本奈良东大寺（大日如来的寺庙）南大门入口的对面，大日如来就是摩诃毗卢遮那。

[图20](#). 伊阿宋的归来（红彩陶器，伊特鲁里亚人，意大利，公元前470年），源于切尔韦泰里被发现的一个花瓶，被认为是杜里斯（Douris）的作品，目前被收藏在罗马的梵蒂冈伊特拉斯坎博物馆。照片由D.安德森拍摄。这种伊阿宋历险的观点并未出现在文献传统中。“这位瓶瓮绘图者似乎以某种奇怪的令人难忘的方式来诉说斩杀龙怪者的正是龙怪的子嗣。他正从他的口中重新诞生出来。”（简·哈里森，《忒弥斯女神：希腊宗教社会起源的研究》[*Themis: A Study of the Social Origins of Greek Religion*]第2版，剑桥大学出版社，1927年，第435页。）金羊毛悬吊在树上。英雄的守护神雅典娜由她的猫头鹰伴随着。注意雅典娜所持的羊皮盾上的戈耳工头像（比较图1）

[图21](#). 圣安东尼的诱惑（铜版画，德国，1470年）。马丁·施恩告尔（Martin Schongauer，大约公元1448—1491）。版权归大英博物馆托管会有。

[图22](#). 塞姬与冥府渡神（帆布油画，英格兰，1873年）。约翰·罗丹·斯宾塞·斯坦霍普（John Roddam Spencer Stanhope，公元1829—1908）。私人收藏，罗伊迈尔斯精美画作。版权归布里奇曼艺术图书馆所有。

[图23](#). 众神之母（木雕，埃格巴 - 约鲁巴人，尼日利亚，日期不详）。欧杜朵（Odudua）与在她膝上的婴儿，也就是战神兼铁神欧刚（Ogan）。狗是给欧刚的祭品。一位人形的随从击打着鼓。伦敦霍尼曼博物馆。照片来自迈克尔·萨德勒（Michael E. Sadler）所著的《西非艺术》（*Arts of West Africa*），非洲语言和文化国际研究所，牛津出版社，伦敦；汉弗莱·米尔福德，1935。

[图24](#). 狄安娜与阿克泰翁（古希腊的大理石墙面，西西里岛，公元前460年）。狄安娜看着阿克泰翁被他的狗吞食。墙面来自西西里岛塞利农特的E寺。意大利西西里岛巴勒莫的考古博物馆。版权归斯卡拉 /

纽约艺术资源公司所有。

[图25](#). 毁灭性的卡莉女神（木雕，尼泊尔，18—19世纪）。伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆，印度博物馆。

[图26](#). 打开的童贞女（多彩木雕，法国，15世纪）。版权归巴黎克吕尼博物馆所有；吉拉登 / 布里奇曼艺术图书馆

[图27](#). 创世记（壁画局部，意大利，1508—1512年）。米开朗琪罗（公元1475—1564），罗马，西斯廷小堂：创造太阳和月亮（恢复后）。意大利梵蒂冈城梵蒂冈博物馆和美术馆。版权归埃里希·莱辛 / 纽约艺术资源公司所有。

[图28](#). 湿婆神，宇宙舞蹈之王（青铜铸造，印度，10—12世纪）。印度马德里市马德里博物馆。照片来自奥古斯特·罗丹（Auguste Rodin）、阿南德·古马尔斯瓦米（Ananda Coomaraswamy）、E.B.哈韦尔（E. B. Havell）、维克多·格鲁贝（Victor Goloubeu）所著的《印度湿婆雕像》（*Sculptures Civaïtes de l'Inde*），亚洲艺术卷3，布鲁塞尔和巴黎，G·范·厄斯特公司，1921年。

[图29](#). 法厄同的坠落（羊皮纸钢笔画，意大利，1533年）。米开朗琪罗（上方的朱庇特坐在他的鹰上，向请求驾驶太阳战车的法厄同[阿波罗的儿子]投掷闪电。为了拯救人间，朱庇特杀死了法厄同。他的妹妹赫利阿得斯在地面上哭泣，变成了白杨树。画的下方流淌着法厄同坠入其中的波江[河神厄里达诺斯]。源自奥维德《变形记》。）。版权归不列颠博物馆所有。

[图30](#). 巫师（上了黑颜料的石头雕刻，旧石器时代，法国，公元前10 000年）目前所知最早的巫师画像大约出现在公元前10 000年，位于法国阿里埃日省奥瑞纳-马格德林文化时期名为“三兄弟”的洞穴中。摘自约瑟夫·坎贝尔所著的《野鹅的飞行之旅》（*Flight of the Wild Gander*），加州诺瓦托，新世界图书馆出版社出版，2002，图5。

[图31](#). 哭泣的宇宙之父维拉科查（Viracocha）（青铜器，前印加，阿根廷，650—750年）在阿根廷西北部卡塔马卡的安达尔加拉发现的饰板，目前暂时被认定为前印加文化的神祇维拉科查。他头戴着发光的太阳盘形物，手持雷电，流下眼泪。双肩上的生物可能是维拉科查的两个儿子兼信差——伊枚玛纳与塔卡普的动物化身。照片源自《美洲学家国

际会议公报》（The Proceedings of the International Congress of Americanists），卷11，巴黎，1902年。

[图32](#). 观世音菩萨（唐卡，中国西藏寺庙，19世纪）这尊菩萨被称为Ushnīshasitāpatrā，四周被众菩萨和佛陀所围绕，有117个头，象征她对众生领域的影响。左手持“世界之伞”（即世界轴心），右手握法轮。菩萨脚下站立的是祈求觉悟的世界众生。图片底端三尊“狂怒”神脚下躺着的是仍然被贪嗔痴所折磨的众生。上方两边角落的日与月象征的是永恒与时间、涅槃与娑婆世界的一致（参阅第142页及以下）。顶端中央的喇嘛代表的是西藏传承教授正法的正统上师。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

[图33](#). 观世音菩萨（上色木雕，中国，11—13世纪）。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

[图34](#). 双性祖先（木雕，马里，20世纪）。来自法属苏丹（马里的旧称——编者注）班迪亚加腊宗教的木雕。纽约市劳拉·哈登（Laura Harden）的收藏。照片由沃克·埃文斯（Walker Evans）拍摄，承蒙纽约市现代艺术博物馆提供。

[图35](#). 菩提达摩（丝绸画，日本，16世纪）。在日本菩提达摩被称为达摩（大约死于公元532年），是禅宗的日本创始人，他把禅宗带到了中国。据说他在洞穴里打坐冥想了9年，手臂和腿失去了功能。13世纪禅宗在日本开始变得有影响力。从那个时期之后日本禅宗僧侣开始用笔墨画禅宗的画像，以此作为开悟的辅助方法。版权归大不列颠博物馆所有。

[图36](#). 茶道：空之居（约瑟夫·坎贝尔拍摄，日本，1958年）。（日本东京艺妓和侍从在奉茶。坎贝尔在参加国际宗教史会议期间出席了这个仪式。——编者注）版权归约瑟夫·坎贝尔基金会所有。

[图37](#). 男根-女阴（石雕，越南，9世纪）。发现于越南林同省的吉仙寺院。

[图38](#). 卡莉女神两腿分开跨在湿婆神身上（纸上水粉画，印度，年代不详）。源自私人收藏。

[图39](#). 伊西斯给予灵魂面包和水（埃及，年代不详）。E·A·华理士

·布奇（E. A. Wallis Budge）所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦的菲利普·李·华纳出版社，纽约的普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第134页。

[图40](#)．梵天、毗湿奴、湿婆神与他们的配偶（微型画，印度，19世纪早期）。印度教的三人组梵天、毗湿奴、湿婆神与他们的配偶萨拉斯瓦蒂、拉克什米和帕尔瓦蒂。南印度（马德拉斯省，19世纪早期，但早于1828年）。英国伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆。版权归纽约艺术资源公司所有。

[图41](#)．征服怪物：大卫与歌利亚·悲惨的地狱·参孙（Samson）与狮子（版画，德国，1471）。1471年德国版本《穷人圣经》（*Biblia Pauperum*）中的一页，表现的是旧约对耶稣经历的预示。比较图50。魏玛藏书发烧友协会的版本，1906年。

[图42](#)．长生不老枝（石膏墙板，亚述，公元前885—860年）。天使被授予一株石榴。来自卡尔忽（Kalhu，现代的尼姆鲁兹）亚述王阿淑尔那西尔帕二世宫殿的雪花石膏墙板。承蒙纽约市大都会艺术博物馆提供。

[图43](#)．菩萨（石雕，柬埔寨，12世纪）吴哥窟（Angkor）遗迹群中的残存部分。头顶上戴着佛像的头冠是菩萨特殊的象征之一（比较图32和图33，在前者中佛陀位于头像组成的金字塔的顶端）。巴黎吉美博物馆。照片源自《吴哥窟》，“Tel”丛书，巴黎，1935年。

[图44](#)．浪子回头（布面油画，荷兰，1662年）。伦勃朗·凡·莱因（公元1606—1669）。圣彼得堡的艾尔米塔什艺术博物馆。《约克项目：10 000幅绘画杰作》（*The Yorck Project: 10.000 Meisterwerke der Malerei*），光盘，2002年。

[图45a](#)．蛇发女怪追逐珀耳修斯，珀耳修斯正带着美杜莎的头逃跑（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）

珀耳修斯佩戴者赫耳墨斯赋予他的弯刀，在蛇发女怪睡觉时接近她们，砍下美杜莎的头，把它放在皮袋内，乘着他的神奇拖鞋的双翼而逃。在文献的版本中，珀耳修斯离开时没有被发现，这全靠他的隐形帽，但是我们在这里却看到一位存活下来的蛇发女怪在追逐他。源自慕尼黑黑文物收藏馆。阿道夫·富特文格勒（Adolf Furtwangler）、弗里德里

克·豪泽（Friedrich Hauser）和卡尔·雷可德（Karl Reichhold）所著的《希腊瓶饰画》（*Griechische Vasenmalerei*），慕尼黑，布鲁克曼出版社，1904—1932年，图134。

[图45b](#). 珀耳修斯在逃跑，包里装着美杜莎的头（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）。珀耳修斯和蛇发女怪出现在同一个双耳酒瓶相对的两边。这样设计的效果有趣而生动（见富特文格勒、豪泽和雷可德，同前，系列三，正文，第77页，图39）。

[图46](#). 变成灰狗的卡里德薇在追赶变成野兔的圭昂·巴赫（石版画，英国，1877）。夏洛特·格斯特女勋爵，“塔里埃森传奇”《马比诺吉昂》（*The Mabinogion*），第2版，1877年，卷3，第493页。

[图47](#). 奥西里斯的复活（石雕，埃及托勒密王朝，公元前282—145年）。神从蛋中出现，伊西斯（图12中的鹰）用自己的翅膀保护着蛋。何露斯（Horus，图12神圣婚姻中孕育出的儿子）把十字章，即生命之符，举在父亲的面前。源自菲莱的浅浮雕。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦的菲利普·李·华纳出版社，纽约的普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第58页。

[图48](#). 天照大神从洞穴中出来（版画，日本，1860年）。歌川国贞（公元1785—1864）。伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆。纽约艺术资源公司。

[图49](#). 女神复活（大理石雕，意大利 / 希腊，公元前460年）。（这块大理石浮雕是椅子的靠背板，于1887年在之前属于路德维希别墅[Villa Ludovisi]的一块土地上被发现，由此这把椅子被认为是路德维希的宝座，也许是希腊早期的工艺。——编者注）罗马浴场博物馆。照片源自《古代遗迹》（*Antike Denkmaler*），柏林德国帝王考古研究所出版，格奥尔格·雷蒙（Georg Reimer），卷2，1908年。

[图50](#). 英雄再次出现：抱着庙门的参孙·耶稣的复活·约拿（版画，德国，1471年）。源自15世纪德国版本的《穷人圣经》（1471年）中的一页，表现的是旧约对耶稣经历的预示。比较图41。魏玛藏书发烧友协会的版本，1906年。

[图51](#). 奎师那引领阿周那上战场（纸板水粉画，印度，18世纪）。照片由艾丽斯·帕帕多普洛斯（Iris Papadopoulos）拍摄，德国柏林，柏

林国家博物馆，亚洲艺术博物馆。普鲁士遗迹图像档案馆 / 纽约艺术资源公司。

[图52](#)．托起太阳的宇宙狮子女神（单页手稿，印度，18世纪）。承蒙纽约市摩根图书馆提供。

[图53](#)．耆那教的宇宙之女（布面水粉画，印度，18世纪）。拉贾斯坦邦。表现为女神形式的耆那教世俗形象。

[图54](#)．生命之泉（木头上的绘画，佛兰德斯，1520年）。杜埃的简·贝勒冈布（Jean Bellegambe）创作的三联画中的中间一块。右侧头上顶着小帆船、提供帮助的女人是“希望”，左侧相应的女人是“爱”。承蒙里尔美术博物馆提供。

[图55](#)．阿兹特克人的太阳石（石雕，阿兹特克人，墨西哥，1479年）。墨西哥特诺奇提特兰。墨西哥联邦区墨西哥城，国立人类学博物馆。布里奇曼艺术图书馆。

[图56](#)．耆那教的宇宙之女——宇宙之轮局部（布面水粉画，印度，18世纪）。这是图53中间部分的局部图。关于这幅图，坎贝尔曾这样说：“在伟大宇宙之神的腰部水平……12个阶段的往复循环标志着时间的流逝，我们都通过它转世投胎，我们已经经历过很多次，而且仍然在经历着。”约瑟夫·坎贝尔所著的《众神的面具》（*The Masks of God*）第2卷《东方神话的启示》（*Oriental Mythology*），纽约，阿卡纳，1991年，第225页。（要想了解坎贝尔对耆那教宇宙学的更多研究，详见《东方神话的启示》第218—234页）

[图57](#)．巨大的脸（版画，德国，1684年）。克里斯汀·克诺尔·冯·罗森若特（Christian Knorr Von Rosenroth）所著《Kabbala Denudata》，法兰克福，1684。

[图58](#)．创造众神与人类的唐加罗瓦（Tangaroa）（木雕，鲁鲁土岛，18世纪早期）。波利尼西亚，源自南太平洋土布艾群岛。承蒙大不列颠博物馆提供。

[图59](#)．土阿莫土人的创世图——下部：宇宙之蛋。上部：人类出现，宇宙形成（土阿莫土，19世纪）。肯尼思·埃默里（Kenneth P. Emory），“佩尔所绘的土阿莫土人创世图”《波利尼西亚社会期刊》

（*Journal of the Polynesian Society*），第48卷，第1期（1939年3月），第3页。

[图60](#). 天空与大地的分离（埃及，日期不详）。埃及棺材和古文稿中常见的图形。空气之神舒奉拉神的命令，将天空女神努特和大地之神盖布分开，拉神希望把这对乱伦的孪生子分开，创造世界。F·马克斯·穆勒（F. Max Muller）所著《各民族神话》（*The Mythology of All Races*）之《埃及神话》（*Egyptian Mythology*）第12卷，波士顿，马歇尔·琼斯公司，1918年，第44页。

[图61](#). 谋杀伊米尔（平版画，丹麦，1845年）。洛伦兹·弗罗利克（Lorenz Frolich）（1820—1908）

[图62](#). 混沌怪兽与太阳神（石膏板雕刻，亚述，公元前885—860年）来自卡勒忽（Kalhu）亚述王阿舒尔·纳沙·阿帕里宫殿的雪花石膏墙板。此神可能是国家的神祇亚述（Assur）。他所扮演的角色原先是由巴比伦马杜克神，或更早期苏美人的暴风神恩利尔所扮演的。照片来自奥斯汀·亨利·莱亚德（Austen Henry Layard）所著《尼尼微的纪念碑》（*Monuments of Nineveh*），系列二，伦敦，J·穆雷，1853年。最初的石膏板目前被收藏于大不列颠博物馆，损坏严重，从照片上几乎无法辨认出外形。它的风格与图42的相同。

[图63](#). 科荷勒姆（Khnemu）在陶工旋盘上制作了法老的儿子，托特（Thoth）标记出他的寿命（纸莎草纸画，埃及托勒密王朝，公元前3—1世纪）。E·A·华理士·布奇所著的《埃及人的诸神》（*The Gods of the Egyptians*），伦敦，梅休因出版公司，1904年，第2卷，第50页。

[图64](#). 恶作剧之神埃德舒（木雕、梭螺和皮革，约鲁巴人，尼日利亚，19世纪到20世纪初）。私人收藏，保罗·弗里曼（Paul Freeman）。布里奇曼艺术图书馆。

[图65](#). 特拉佐蒂奥托（Tlazolteotl）分娩（夹杂着石榴石的细晶岩雕刻，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末到16世纪初）。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

[图66](#). 努特（Nut，天空）诞出太阳，太阳的光芒照射在地平线（爱与生命）上的哈索尔（Hathor）身上（石雕，托勒密王朝，埃及，公元前1世纪）。女神嘴边的球形代表晚上的太阳，它即将被吞没并获

得重生。（源自埃及丹达腊哈索尔神庙中的新年小礼拜堂。大约于公元前1世纪建立。——编者注）E·A·华理士·布奇所著的《埃及人的诸神》，伦敦，梅休因出版公司，1904年，第1卷，第101页。

[图67](#). 月亮国王和他的子民（史前岩画，津巴布韦，大约公元前1500年）。南罗得西亚（现代的津巴布韦——编者注）鲁萨匹（Rusapi）行政区的戴安娜·沃（Diana Vow）农庄的史前岩画。或许与月人米西的传说有关。躺倒下来高举右手的大个子握着一只鹿角。它的发现者利奥·弗洛贝尼乌斯（Leo Frobenius）暂时把它的年代定为大约公元前1500年。承蒙法兰克福弗罗奔尼乌斯研究所提供。

[图68](#). 穿着蛇编织成的裙子的科阿特立库，即大地之母（石雕，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末）。她的头是由两个响尾蛇的头组成。她的脖子上环绕着由心脏、手和头骨组成的项链。一对巨大雕像中的一个屹立在特诺奇蒂特兰城大神庙的院子里。1824年在墨西哥城的中心广场中被挖掘出来。墨西哥墨西哥城国立人类学博物馆。沃纳·福曼（Werner Forman）/纽约艺术资源公司。

[图69](#). 月亮战车（石雕，哥伦比亚，公元1113—1150年）。吴哥窟的浅浮雕。照片源自《吴哥窟》，“Tel”丛书，巴黎，1935年。

[图70](#). 法老的女儿发现了摩西（布面油画局部，英格兰，1886年）。埃德温·朗（Edwin Long），1886年。《约克项目：10 000幅绘画杰作》，光盘，2002年。

[图71](#). 奎师那托起牛增山（纸上彩绘，印度，约1790年）。被认为是莫拉·拉姆（Mola Ram，1760—1833）的作品。（请注意，我们可以在左上方看见他的大象上的因陀罗。——编者注）史密森学会亚洲收藏品。

[图72](#). 岩石雕刻（旧石器时代，阿尔及尔，日期不详）。来自提乌特附近的一个史前遗址。在猎人与鸵鸟之间像猫一样的动物或许是某种受过训练的猎豹，左后方与猎人的母亲在一起的有角野兽，则或许是正在吃草的圈养动物。利奥·弗洛贝尼乌斯和雨果·奥伯迈尔（Hugo Obermaier）所著的《Hadschra Maktuba》，慕尼黑，K.沃尔夫，1925年，第2卷，图78。

[图73](#). 法老那尔迈（Narmer）杀死一个战败的敌人（片岩雕刻，古

王国，埃及，公元前3100年）。“那尔迈调色板”的反面呈现前王朝晚期仪式。法老那尔迈头戴红色王冠，征服了下埃及。写着那尔迈名字的长方形图案位于调色板的顶端。来自科姆·埃尔阿玛尔，希拉孔波利斯。埃及开罗博物馆。埃里希·莱辛 / 纽约艺术资源公司。

[图74](#)．年轻的玉米神（石雕，玛雅，洪都拉斯，公元680—750年）。石灰石雕像的残存部分，来自玛雅古城科潘。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

[图75](#)．俄狄浦斯扯出他的眼睛（石雕局部，意大利罗马，公元2世纪—3世纪）。罗马陵墓浮雕的局部，来自德国特里尔莱茵河州立博物馆。埃里希·莱辛 / 纽约艺术资源公司。

[图76](#)．佛陀入灭（石雕，印度，公元5世纪末）。印度马哈拉施特拉邦阿旃陀石窟，第26号窟（支提堂）。万尼（Vanni）/纽约艺术资源公司。

[图77](#)．奥特姆（死神面具）（上色木雕，因纽特人，北美洲，年代不详）。出土于阿拉斯加西南部的库斯科奎姆（Kuskokwim）河区。承蒙纽约美洲印第安海伊基金会提供。

[图78](#)．奥西里斯，地狱判官（纸莎草纸画，埃及，公元前1275年）。站在奥西里斯后方的是女神伊西斯和奈芙蒂斯（Nephthys）。在他前面是一朵莲花，上面站立的是他的孙子们，也就是霍尔斯的四个儿子。在他下面（或旁边）是一个圣水湖泊，也就是尼罗河在地上的神圣源头（它的终极源头在天上）。他左手握着一根连枷或鞭子，右手握着一把钩子。上方檐楣有一排由二十八只神圣毒蛇构成的装饰，每只蛇上方都顶着一个圆盘。（源自《哈尼佛草纸书》[*the Papyrus of Hunefer*]，埃及十九王朝底比斯，大约公元前1275年。——编者注）。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第1卷，第20页。

[图79](#)．阴间的科提蛇，喷火焚烧欧西里斯的敌人（石膏雕刻，新王国，埃及，公元前1278年）。受害者的双手被返绑在身后。有七个神坐镇主持。这是“太阳船”在夜晚第八个小时横越冥府地城的场景的局部。出自所谓的《皮伦之书》（*Book of Pylons*）（也被称为《门之书》[*The Book of Doors*]）。图像来自塞提一世的石棺。——编者注）。E·A·华理士·布奇所著的《埃及人的诸神》，伦敦，梅休因出版公司，1904年，第1

卷，第193页。

[图80](#)．阿尼和他妻子的替身在喝另一个世界的水（纸莎草纸画，托勒密王朝，埃及，公元前240年）。源自《阿尼纸莎草纸》（*The Papyrus of Ani*）。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第130页。

[图81](#)．世界末日：雨蛇和虎爪女神（树皮纸上的墨水画，玛雅，中美洲，公元1200—1250年）。源自纽约美国自然历史博物馆的摹本（1898年）。

[图82](#)．世界毁灭：狼形怪物芬里厄吞掉了奥丁神（石雕，北欧海盗，英国，公元1000年）。安德里亚斯石上的浮雕，描绘了传奇性的挪威诗歌《神秘仙境》（*Ragnarok*）“众神的末日”中的场景，其中奥丁神被狼形怪物芬里厄吞食。乌鸦落在奥丁的肩膀上。北欧海盗，来自英国属地曼岛，曼岛博物馆。沃纳·福曼 / 纽约艺术资源公司。

[图83](#)．与普罗透斯搏斗（大理石雕，法国，公元1723年）。阿里斯泰俄斯与变身的海神普罗透斯搏斗。塞巴斯蒂安·斯洛兹（Sebastien Slodtz，公元1655—1726年）。法国凡尔赛宫。

[图84](#)．地出（摄影，绕月轨道，1968年）。1968年12月24日阿波罗8号宇航员比尔·安德斯（Bill Anders）拍摄，照片中地球看起来正在升起月球表面。注意，这种现象只有在月球轨道上才能看到。由于月球围绕地球做同步自转（也就是说月球对着地球的一面始终不变），因此在月球表面上看不到地出。（这个图像对许多看到它的人产生了深远的影响，约瑟夫·坎贝尔就是其中之一。要想了解坎贝尔对这个景象的神话意义的认识，参阅《你是那个：正在改变的宗教隐喻》[*Thou Art That: Transforming Religious Metaphor*]，加州诺瓦托市，新世界图书馆出版社出版，2002，第105页及以下。——原版编者注）

致谢

这一版的《千面英雄》由约瑟夫·坎贝尔基金会制作完成，是约瑟夫·坎贝尔作品集的一部分（执行编辑罗伯特·沃尔特[Robert Walter]，总编辑戴维·库德勒[David Kudler]）。所有标有（Ed.）的注释都源自约瑟夫·坎贝尔基金会的编辑。

新世界图书馆出版社（New World Library）负责本书的编辑是Jason Gardner。

参考书目经由著作档案馆及研究中心（Opus Archive and Research Center）提供，所有权利归其所有。

书中出现的卡尔·荣格和西格蒙德·弗洛伊德的肖像获得了纽约HIP/艺术资源（HIP/Art Resource）的许可。

弗朗茨·博厄斯的肖像获得了美国加州赫斯特人类学博物馆（Phoebe E. Hearst Museum）和加州大学董事会的许可。

书中出现的其他图像和引用均获得了版权所有人的许可，除非它们属于公共版权。来源见尾注和插图清单。

Sabra Moore、美国博物馆协会的Diana Brown和约瑟夫·坎贝尔基金会非正式会员们协助进行了图像研究。

约瑟夫·坎贝尔基金会简介

约瑟夫·坎贝尔在1987年去世时，留下了大量已发表的作品。这些作品体现了他毕生的酷爱，探究了普遍神话与象征的复杂性，这些象征被他称为“人类的一个伟大故事”。他还留下了大量未发表的作品：未经整理的文章、笔记、信件、日记以及演讲的录音和录像。

成立于1990年的约瑟夫·坎贝尔基金会致力于保存和保护坎贝尔的作品，并且着手创建了他的文章、录音和录像的电子档案，出版了《约瑟夫·坎贝尔作品集》（*The Collected Works of Joseph Campbell*）。

约瑟夫·坎贝尔基金会是一个延续约瑟夫·坎贝尔作品的非营利性企业，探索神话学和比较宗教学领域。基金会的三个主要目标是：

第一，基金会保存、保护坎贝尔开创性的作品。这包括为他的作品创建目录，进行存档，基于他的作品开发新的出版物，管理他已出版作品的销售和发行，保护他的著作权，在基金会的网站上提供坎贝尔作品的数字形式，以扩大人们对他作品的了解。

第二，基金会促进神话学和比较宗教学的研究，包括实施和 / 或支持各种神话学教育项目，支持和 / 或赞助那些旨在增加公众了解的活动，捐赠坎贝尔的存档著作（主要捐给约瑟夫·坎贝尔和马丽加·金芭塔丝档案与图书馆），将基金会的网站作为论坛进行跨文化相关交流。

第三，约瑟夫·坎贝尔基金会通过各种项目和活动丰富人们的生活，包括基于网络的全球性准会员项目，地区性的神话学圆桌讨论国际网络，以及定期举办的与约瑟夫·坎贝尔有关的各项活动。

罗伯特·沃尔特，执行编辑
戴维·库德勒，主编

若想了解更多关于约瑟夫·坎贝尔和约瑟夫·坎贝尔

基金的信息请联系：

Joseph Campbell Foundation

www.jcf.org

Post office Box 36

San Anselmo, CA 94979-0036

E-mail: info@jcf.org

译者后记

本书的作者约瑟夫·坎贝尔是美国著名的比较神话学家，《千面英雄》是他的一部力作，最初的版本出版于1949年。我翻译的这个版本是由约瑟夫·坎贝尔基金会推出的最新版本，也就是第三版，出版于2008年。这个版本增加了插图、全面的参考书目和更多花絮。

虽然《千面英雄》最早出版于66年前，但直到今天，它依然像当初一样具有重要的意义，对宗教、人类学、文学、电影研究等都具有影响作用。正如作者所写：“神话是一个秘密的孔洞，宇宙通过它将无尽的能量倾注到人类文化中。宗教、哲学、艺术、社会形态、历史人物、科学与技术的重要发现以及惊扰睡眠的梦境都源自神话的魔法指环。”

约瑟夫·坎贝尔在这本书中引用了东西方文化中的大量神话和童话故事，既有我们非常熟悉的青蛙王子和睡美人的故事，更有大量我们非常陌生的神话，比如因纽特人的英雄乌鸦的故事，汤加的蛤蜊妻子的故事。通过比较研究这些神话，作者发现虽然它们来自世界不同地区，来自人类历史上的不同时期，但存在一些共同的主题，其中一个就是具有共同特征的英雄，这也是这本书被起名为《千面英雄》的原因。它表达的意义是英雄只有一个，不同时代、不同民族神话中的英雄尽管千姿百态，但实际上是同一个英雄在不同文化和时代中的变体而已。英雄是我们每个人内心都隐藏着的神性，只是等待着我们去认识它，使它呈现出来。为了实现这种成就，我们要像神话中的英雄一样，接受冒险的召唤，跨越阈限，获得援助，经受考验，被传授奥义，最终回归。

从翻译的角度来说，这是一本非常难翻的作品。最初编辑给我推荐这本书时说：“想不想翻一本流芳千古的书？”当知道将对阵《千面英雄》时，我担心自己会弄巧成拙，反而遗臭万年。幸亏编辑给我提供了相关资料作为理解本书的辅助，即使如此，在翻译开场部分时我便开始向编辑诉苦，半个多世纪前的语言习惯和用法与如今的语言习惯和用法差异较大，而且书中的一些引用使用的是古语，就相当于汉语中的文言文，单词的写法都改变了。此外，本书涉及世界各地各种文化中的神

话，需要查证的东西非常多。作者擅长使用结构复杂无比的长句和比较生僻的词汇，常常看完一句原文，我的头“嗡”的一声涨到老大，必须强迫自己硬着头皮反复阅读原文。我的翻译速度创造了新低。虽然如此，译文中肯定还会有很多不尽如人意的地方，欢迎各位看官指点。

最后，我要对在本书翻译过程中给予我帮助和支持的朋友表示感谢，首先要感谢张承谟老先生，这位曾翻译过《千面英雄》早前版本的前辈向更多中国人展现了坎贝尔大师的奇妙迷人思想，是我的指路明灯，其次要感谢冯征、王璐、赵丹、徐晓娜、卫学智、张宝君、郑悠然和王彩霞。

未来,属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人(来自各行各业的聪明人)没有不每天阅读的——没有,一个都没有。巴菲特读书之多,我读书之多,可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式;指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界;人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来,到底需要什么样的人才?

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才,而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力,获得异于众人的思考和整合能力。未来,将属于终身学习者!而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书,追求的是干货,寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代,答案不会简单地出现在书里,因为生活根本就没有标准确切的答案,你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读,应该在书中与智者同行思考,借他们的视角看到世界的多元性,提出比答案更重要的好问题,在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App : 与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上,把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”,更重要的是在“破”!

现在,我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里:

- 不用考虑读什么,你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品;
- 你可以学会怎么读,你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案;
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇,他们是优质思想的发源地;
- 你会与优秀的读者和终身学习者伍,他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App,
坚持亲自阅读,
有声书、电子书、阅读服务,
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ✓ 参考文献
为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ✓ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ✓ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ✓ 电子书
便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ✓ 有声书
保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ✓ 精读班
2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ✓ 课 程
课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ✓ 讲 书
30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1) 出自坎贝尔的著作《指引生命的神话》（*Myths to Live By*），他在本书中告诉我们，生命的目标在于使身体脉动契合宇宙的脉动，使自己的本性契合大自然。本书已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。

——编者注

(2) 《布尔芬奇的神话》是著名的英国神话集，收集了希腊、罗马和中世纪欧洲的神话传说，作者是伦敦的托马斯·布尔芬奇，该书于1867年出版。

(3) 坎贝尔所描述的街角正好位于他最喜欢的建筑之一（纽约市中心的纽约公共图书馆）的外面。

(4) 有人指出父亲也可以被看成是保护者，而母亲是诱惑男人的妖妇。这样俄狄浦斯就变成了哈姆雷特。“哦，上帝啊，倘不是因为我总做噩梦，那么即使把我关在一个果壳里，我也会把自己当作一个拥有着无限空间的君主，”弗洛伊德写道，“所有神经病患者不是俄狄浦斯就是哈姆雷特。”

至于女儿（情况更复杂），以下的文字足以作为简略的解释。“昨天晚上我梦到爸爸刺中了妈妈的心脏，妈妈死了。我知道没有人会指责他这样做，尽管我哭得很伤心。梦境似乎变了，他和我一起开始了一段旅程，我很快乐。”这是一个24岁未婚女孩的梦境。

(5) 在出生礼和葬礼这样的仪式中，影响最大的当然主要是父母和亲属。所有“通过仪式”不仅旨在影响当事人，同样旨在影响他生活圈子中

的每一个人。

(6) 与但丁笔下的“地狱”（第XIV章，76-84页）进行比较，“一条小溪，它的血红的颜色仍让我战栗……有罪的妇人分担它”。

(7) 与但丁笔下的“炼狱”（第XXVIII章，22-30页）进行比较，“一条河流……微微的波浪把河岸上的小草弯向左边。人世间最纯净的流水与这纤尘不染的河水比起来都好似混杂了什么东西”。

(8) 但丁的诗《神曲》里的维吉尔（Virgil）。

(9) “在古时候，那些歌唱黄金时代及其幸福景象的诗人们，说不定在帕纳塞斯山上梦想过这个地方：在这里人类的祖先是天真无邪的，这里永远是春天，永远果实累累，这就是人人称道的天上琼浆。”

(10) 1肘尺相当于从肘到中指间的长度，约为43至56厘米。

(11) 里格（league）：长度单位，通常指人步行一个小时的行走距离，约为3英里（4.8千米）。——译者注

(12) 参见弗洛伊德有关阉割情结的论述。

(13) 蛇（在神话中象征人世间的大片水域）相当于达芙妮的父亲，佩纽斯河。

(14) 仙人掌属植物，有叶棘，保护植物不被食草动物食用，原产南美洲。——译者注

(15) 对美洲西南部的印第安人来说，花粉是精神力量的象征。它被大量用于各种仪式，既可以驱走灾祸，又可以指出象征性的人生道路。

(16) 这口井象征潜意识，与童话故事中青蛙国王的井进行比较。

(17) 马里德斯属于非常危险、非常强大的一类神怪。

(18) 阿拉伯传说中的神怪，神力强大，在人类被创造出来以前就存在于天地之间，据说是真主从黑色的无烟火焰中创造出来的。——译者注

(19) 在亚历山大大帝时期，潘被认为等同于猥亵的埃及神祇敏（Min），除了其他作用之外，他还守护着荒凉的小路。

(20) 与狄俄尼索斯进行比较，他是色雷斯文化中与潘相似的神。

(21) 根据威廉·斯泰克爾的观点，“看门人象征着意识，或者如果你喜欢，也可以把它看成是意识中道德规范与限制的总和”。斯泰克爾博士继续说道：“弗洛伊德会把看门人说成‘超我’，但其实它只是‘内我’。意识阻止人们实施危险的愿望和不道德的行为。这就是对梦中的看门人、警察和官员通常的解释。”

(22) 一种水陆两栖的海蛇，身上有着暗色与亮色相间的条纹，无论何时看到它，人们都会感到害怕。

(23) 据说五兵王子的冒险故事是家喻户晓的民间传说“柏油娃娃”的最早范例。（见Aurelio M. Espinosa:“Notes on the Origin and History of the Tar-Baby Story,” *Journal of American Folklore*, 43 [1930]: 129–209;“A New

Classification of the Fundamental Elements of the Tar-Baby Story on the Basis of Two Hundred and Sixty-Seven Versions,”*Journal of American Folklore*, 56 [1943]: 31–37; and Ananda K. Coomaraswamy, “A Note on the Stick Fast Motif,”*Journal of American Folklore*, 57 [1944]: 128–131.)

(24) 石棺或棺材是鲸鱼肚子的替代物。与芦苇丛中的摩西进行比较。

(25) 斯威登堡自己对这段梦境的解释是这样的：“这是一种只有你看到它们的翅膀，它们才将模样显现的龙，它象征着错误的爱情。我现在的写作正是关于这个主题的。”

(26) 斯泰克尔博士写道：“在这里‘死去’当然意味着‘活着’。她开始生活，那位警官和她一起生活。他们一起死去。这很好地解释了殉情这个很普遍的幻想。”我们还应该注意到这个梦包含着非常普遍的神话形象，也就是剑一样的桥（刀刃），这个形象曾出现在兰斯洛特爵士（Lancelot）从死神的城堡中拯救桂妮薇儿（Guinevere）王后的浪漫故事中。

(27) 荣格写道：“这并不是新问题。因为我们之前的各代人都相信这样或那样的神灵。只有象征主义的空前枯竭才能使我们重新发现神是精神因素，也就是潜意识的原型……天国对我们来说已经变成了物理学家的宇宙空间，神圣的天国已经成了过去的美好记忆。但是‘心在发光’，神秘的不安与焦虑在我们本性的根部噬咬。”

(28) 或者正如詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）所说：“同等的对立面由本性或灵魂中相同的力量逐渐演化而成，就像显现其正反两方面的单一

条件和方法，同时联合它们不相容的方面会导致极化。”

(29) 与伊南娜跨越的各种阈限进行比较。

(30) 原书在此处使用的单位为“mile”，我们按照现代英制单位与公制单位换算法则做了转换，其中1 mile=1英里=1.6千米。——编者注

(31) 观世音菩萨的梵文（Avalokiteśvara）拼成：阿伐罗其塔（Avalokita，梵语）=“向下看”，但也有“被看见”的意思；（isvara）=“神”，因此他既是“慈悲地向下看的神”，也是“观照内在的神”，见伊文思温慈（W.Y. Evans-Wentz）所写的《西藏瑜伽及秘典》（*Tibetan Yoga and Secret Doctrines*）。

(32) 这就是人间天堂之墙，见前文。我们现在就在天堂之墙的里面。西王母是游走于伊甸园中的上帝的女性一面，她根据自己的形象创造了人，包括男人和女人。

(33) 祷告韵文，赞美耶稣在圣母玛利亚的子宫中孕育。

(34) 《圣经》中诺亚的巴比伦原型。

(35) 这个细节是马赫昆达对从雌雄同体的父亲身上获得重生的合理化诠释。

(36) 在许多关于英雄进入鲸鱼肚子里的神话中，英雄会被鸟救出来，小鸟把鲸鱼肚子的一侧啄开了。

(37) 与基督教的教义进行比较：“他降入地狱，第三天他再次从死亡中

复活.....”

(38) “彼得不知道说什么才好；因为他们甚是惧怕。”（《马可福音》第9章第6节）——译者注

(39) 现代印度教虔诚信徒的主要经典，包含十八章有关伦理的对话，属于《摩诃婆罗多》（*Mahabharata*）的第六卷，《摩诃婆罗多》在印度的地位等同于古希腊史诗《伊利亚特》。

(40) 耆那教是非正统的印度教（例如拒绝接受《吠陀经》的权威性），它的传统形象显示了某些特别古老的特征（如果想了解坎贝尔对耆那教和宇宙之女的进一步思考，见他的《光之世界》[*Myths of Light*]）。

(41) 梅丁即梅林，是亚瑟王冒险故事中的主要巫师。

(42) 圣周六，即耶稣死亡与复活之间的那天，耶稣在地狱的深处，这个时刻是永世更新的时刻。与上文探讨的打火棒的主题进行比较。

(43) 梵语：幻力（*maya-sakti*），即外在力量。

(44) 超越类别并因此不能用成对对立物的任何一方来定义，这被称为“虚空”和“存在”。这是这类措辞超然性的唯一线索。

(45) 一神年等于人类的三百六十年。

(46) 在梵文中，A和U合并为O，因此这个神圣音节的发音和书写常常是“OM”。

(47) 大乘佛教的神圣经典列举并描述了虚空的十八个层级或十八种“虚空”。瑜伽修行者和将要进入死亡的灵魂会体验到这些虚空。见伊文思温慈所写的《西藏瑜伽及秘典》第206页和第239页。

(48) 根据中国的系统，这五种元素分别是土、火、水、木和金。

(49) 在毛利人的传说里，他们的祖先是从小处叫作“哈瓦基”（Hawaiki）的地方漂洋过海，在七百年前来到新西兰。——译者注

(50) 金伦加鸿沟（Ginnungagap），即虚空，在宇宙循环结束时（诸神的黄昏）一切都落入这片混沌之中，在经过无始无终的重新孵化期后，万物再次从中出现。

(51) 也就是野鸭蛋破碎后的第十个夏天。

(52) 这里的角和油在南罗得西亚（现代的津巴布韦）的民间传说中发挥着显著的作用。南根纳角是一个具有神奇作用的工具，它能够产生火和闪电，使生命体受孕，使死者复活。

(53) 津巴布韦的大致意思是“宫廷”。维多利亚堡（Fort Victoria）附近的庞大史前遗迹被称为“大津巴布韦”，遍布南罗得西亚的其他石头遗迹被称为“小津巴布韦”。此标注出自弗罗贝尼乌斯（Frobenius）和福克斯（Fox）的《非洲起源》（*African Genesis*）。

(54) 祭司的一个等级，被委派的职责是准备和使用神圣的油脂。

(55) 祭司长，作为神的副摄政者进行统治。

(56) 在芬兰人的《卡勒瓦拉》第4章到第8章中，我们可以看到伟大英雄不幸失败的例子，这些例子既有趣又有教育意义。在这些章节中，华奈摩伊宁先后向阿伊努（Aino）和“波赫约拉（Pohjola）的女仆”求婚，结果都失败了。这个故事太长，因此就不在正文中呈现了。

(57) 希腊神话中女战士的一种统称。——编者注

(58) 如来（Tathāgata），到达或处于（gata）这样的境界（tatha），也就是觉悟者，佛陀。

(59) 白狗和黑狗不能游过河，因为白狗会说：“我已经洗过我自己了。”而黑狗会说：“我已经弄脏自己了！”只有毛色鲜红的狗能够游到死亡之岸。

CHEERS
湛庐

PATHWAYS TO
BLISS

追随直觉之路

神话学大师
约瑟夫·坎贝尔
演讲精选集

「美」
约瑟夫·坎贝尔
JOSEPH CAMPBELL
著
朱侃如
译

MYTHOLOGY
AND PERSONAL
TRANSFORMATION

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

献给每一位生命旅者的
灵性觉醒之书
书写属于你自己的神话
追随喜悦、发现自我、完善人格

版权信息

书名：追随直觉之路

作者：〔美〕约瑟夫·坎贝尔

译者：朱侃如

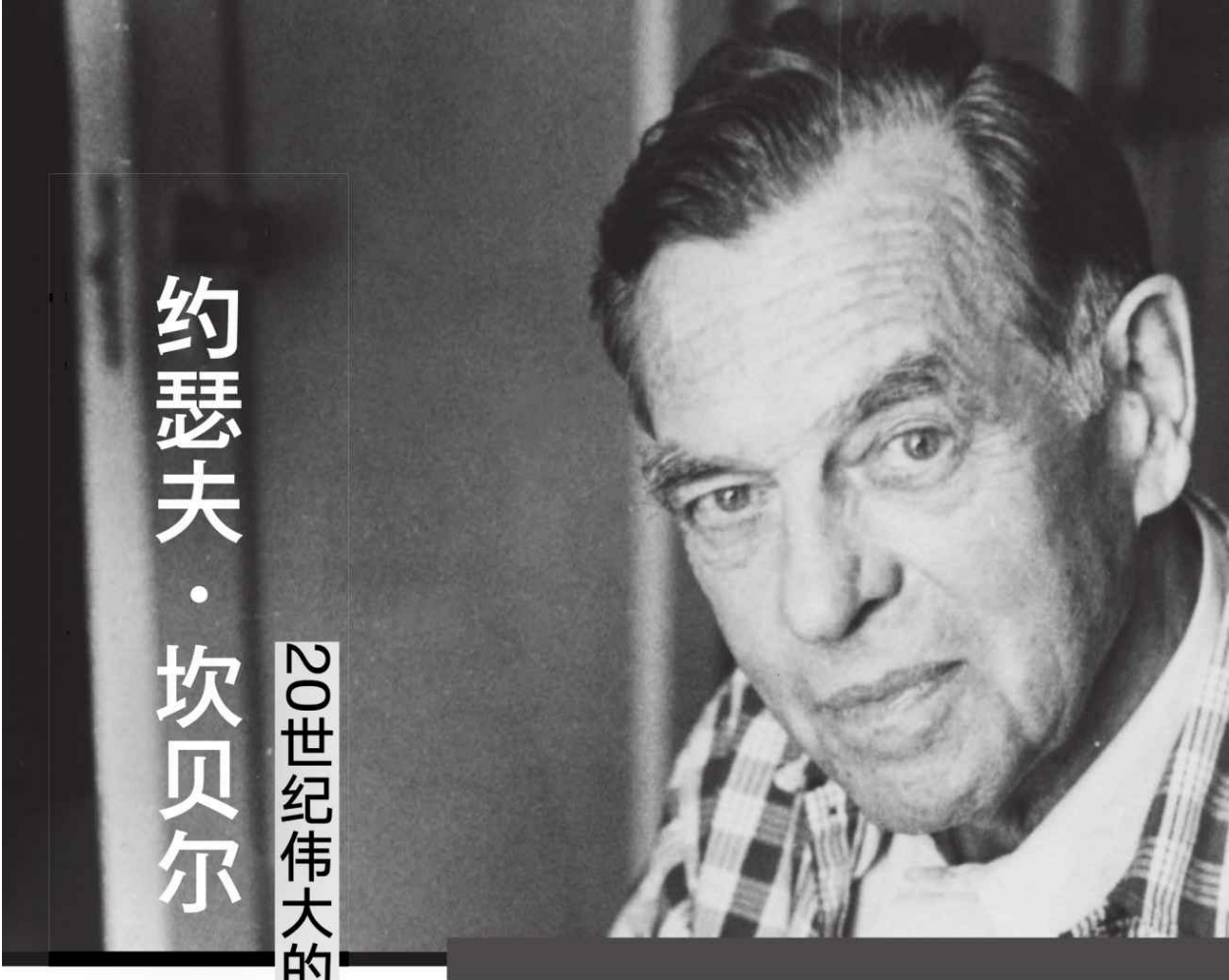
出版社：浙江人民出版社·湛庐

出版时间：2022年09月

ISBN：9787213069598

字数：200千字

版权所有·侵权必究

A black and white portrait of Joseph Campbell, an older man with dark hair, wearing a plaid shirt, looking slightly to the left.

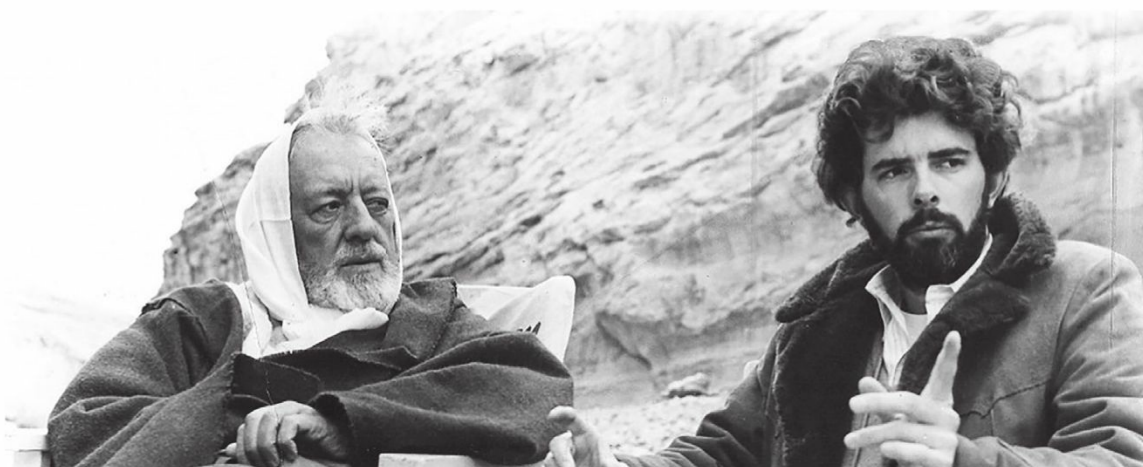
约瑟夫·坎贝尔

20世纪伟大的神话学大师

Joseph Campbell

- 让远古神话与现代人再度对话的思想大师
- 拯救人类心灵的哲学家与心理学家
- 西方流行文化的一代宗师

约瑟夫·坎贝尔传奇的一生有如其著作中的探险英雄，在启程——启蒙——考验——归来这样一种仪式性的四阶段之后，完成一种向上的循环，画出了一个首尾相贯的圆。



01 启程（DEPARTURE）

神话的召唤

约瑟夫·坎贝尔1904年生于美国纽约一个生活严谨的天主教家庭，这个距神话时代最为遥远的现代化繁华大都市，却造就了美国当代最著名的神话学家。孩提时代，坎贝尔跟随父亲去参观自然历史博物馆，他在那里看到了林林总总的原始图腾，这使他开始对印第安人的生活与文化产生兴趣。7岁时，父亲带坎贝尔和他的弟弟去看当时非常流行的“野牛比尔”西部秀，尽管牛仔是演出的主角，但坎贝尔后来在书中写道，他完全“被印第安人的形象迷住了”。10岁时，坎贝尔读完了当地图书馆儿童区所有关于印第安人的书，并被特许进入成人区阅读。直觉告诉他，了解神话是通往人类心灵奥秘最直接的道路，而这也许是坎贝尔日后对民族学、人类学产生关注与研究的基础。

02 启蒙（INITIATION）

来自灵性大师的第一次启蒙

19岁的坎贝尔跟家人一起游历欧洲时，途中经历了一次有趣的人生奇遇。他在甲板上看到三位深棕肤色的人，其中之一就是印度传奇哲学家克里希那穆提。在一位年轻女士的引荐下，坎贝尔认识了这位伟大的东方哲学家。这次经历让他醍醐灌顶，并成为他认识印度和亚洲世界的开始。

大文豪乔伊斯为他引路

在哥伦比亚大学获得文学硕士学位后，1927年，坎贝尔来到巴黎继续深造。在这里他深受欧洲当代艺术的影响。一次偶然的机会，坎贝尔发现巴黎所有的书店里都有詹姆斯·乔伊斯的著作《尤利西斯》，而这本书在美国是禁书，无处可寻。坎贝尔对乔伊斯的作品非常着迷，甚至在他新婚期间，乔伊斯和妻子都占有同样的分量。坎贝尔经常一手挽着太太，一手拿着乔伊斯的作品《芬尼根的守灵夜》。乔伊斯的出现，引导坎贝尔走向了“大发现”的世界，而在这之前，他一直走在一条狭窄笔直的学术道路上。

与荣格等心理学大师共事

坎贝尔结束在巴黎的学习后，前往慕尼黑大学重拾对中世纪文学的研究。在这段时间里，他结识了众多现代主义大师，这些人都是当时在美国闻所未闻的大人物：心理学大师弗洛伊德、荣格，法国雕塑家安托万·布德尔，著名画家毕加索，以及德国大文豪、诺贝尔文学奖得主托马斯·曼。弗洛伊德和荣格让坎贝尔认识到神话与心理学的关联，并让他发现神话能够激发和活化人们的心灵。而与荣格的缘分，也一直延续到坎贝尔的花甲之年。

03 考验（TRIALS）

历经考验铸就《千面英雄》

1929年，坎贝尔从欧洲返回纽约后，立刻向他的导师和朋友们分享了神话的潜能和魅力，但没有人能够真正理解他，这让他放弃了博士项目。他曾尝试创作小说，取得了一定的成功，但最终也放弃了。

坎贝尔唯一没有舍弃的就是阅读，几年之内，他涉猎了大量美国现代文学、哲学和心理学作品，也搜集了各种文化下的神话传说。5年后，坎贝尔被萨拉·劳伦斯学院（Sarah Lawrence College）聘为教授，他的课程因为引入了自己的神话学研究而大受欢迎。

抱着教会人们如何阅读神话的目的，坎贝尔耗时5年，写下了奠定自己神话学权威地位的巨著《千面英雄》。这本书于1949年一经出版，

便广受读者追捧，销量一路领先，很难相信，它曾经被两家出版社拒之门外。

坎贝尔在萨拉·劳伦斯学院执教了38年，当时，该学院还是一所只招收女性的高校。执教生涯里，坎贝尔一直在向学生们讲授神话学。同时，他也告诉学生，关于神话，他讲授的一切都是男性所说和经历的，女性应当从自己的角度告诉世界，女性未来的可能性是什么。坎贝尔十分有先见之明地预言：世界尚未真正认识到女性的力量，这种力量一定会呈现出来，我们只需拭目以待。

每个人都拥有自己的蕴藏强大能量的梦中万神殿。英雄必须一次又一次地通过艰难的障碍。

——坎贝尔

04 归来（RETURN）

乔治·卢卡斯终生追随的精神导师

好莱坞导演乔治·卢卡斯读到坎贝尔的《千面英雄》后大为震惊，他发现坎贝尔在书中表达出的很多想法都和自己不谋而合，卢卡斯也因此迷上了对神话历程的分析。后来，《千面英雄》成为《星球大战》的重要灵感来源，坎贝尔也成了卢卡斯终生追随的精神导师。卢卡斯称坎贝尔是“一位了不起的学者，一位了不起的人”，并将坎贝尔视为自己的精神导师。坎贝尔的作品亦是无数好莱坞大片成功的基础，被好莱坞众人列为必读书目。

影响奥巴马、乔布斯的当代神话学巨擘

20世纪60年代，坎贝尔成为嬉皮士创作灵感的重要源泉，“苹果教父”史蒂夫·乔布斯也深受其浸染。除了乔布斯，美国总统奥巴马及其母亲都是坎贝尔的忠实粉丝，“哈利·波特系列”图书的作者J.K.罗琳也多次提到坎贝尔及其作品，坦陈自己的小说创作深受坎贝尔的影响。美国前总统肯尼迪的夫人杰奎琳更是担当坎贝尔《神话的力量》一书的编辑，并将其视为最引以为傲的成就。

结语

20世纪80年代，“坎贝尔热”席卷全美，“感恩而死”摇滚乐队不断从

中发现音乐创作的灵感，更有无数的艺术家，甚至游戏编程人员对他顶礼膜拜。1985年，坎贝尔被授予美国国家艺术协会文学创作荣誉金奖。在颁奖典礼上，知名心理学家、荣格学派代表人物詹姆斯·希尔曼说：“在这个世纪里，没有人能像坎贝尔一样，将世界及神话人物角色的深邃意义，带回到我们的意识中。”约瑟夫·坎贝尔在1987年因癌症去世。《新闻周刊》上悼曰：“英雄已去，信念长存。”

他就是约瑟夫·坎贝尔，是当代神话学巨擘，才华横溢的心理学家，思维独特的哲学家和作家，极具启发性的心灵导师、演说家和思想家，是影响西方流行文化的一代宗师。



坎贝尔神话系列作品

《千面英雄》

- ▶ 神话学大师坎贝尔享誉世界的代表作
- ▶ 现代人寻求内在觉醒的“圣经”

《千面女神》

- ▶ 坎贝尔致敬女性之作
- ▶ 女性如何孕育整个人类的精神家园

《指引生命的神话》

- ▶ 坎贝尔自选集，献给迷茫时代的答案之书
- ▶ 用永恒的神话智慧应对当下和未来

《追随直觉之路》

- ▶ 献给每一位生命旅者的灵性觉醒之书
- ▶ 书写属于你自己的神话，追随喜悦、发现自我、完善人格

《生命的狂喜》

- ▶ 坎贝尔遗世之作，献给舞蹈家妻子的一封信
- ▶ 将生活当作一场舞蹈，调动内心潜藏的力量

《梦境的象征》

► 坎贝尔辉映《梦的解析》之作

► 揭示神话意象与梦境的关系

《解读乔伊斯的艺术》

► 坎贝尔关于乔伊斯文学研究的毕生成果结集

► 全景式解读乔伊斯的创作理念与脉络，揭示关于人类普遍经验的

《英雄之旅》

► 坎贝尔亲述他的生活与工作

► 与各领域精英的灵魂对话

《神话的力量》

► 坎贝尔写给大众的心灵启蒙之作

► 在诸神与英雄的世界中发现自我

《坎贝尔生活美学》

► 神话学大师坎贝尔箴言录

► 用超世俗的精神指引现世生活

《众神的面具》系列（共**4**卷）

► 坎贝尔传世巨作，十年磨一剑的宏篇巨著

► 人类古今神话的全面考察与阐述，理解了面具，就理解了神话

《心灵的宇宙》

► 坎贝尔哲思精华之作

► 参透天人合一的“心学”，在神话中探索自我心灵的深邃与浩瀚

《光之世界》

- ▶ 坎贝尔本人挚爱之作，献给东方的一份礼物
- ▶ 探寻东方神话中的智慧与奥义

《解读<芬尼根的守灵夜>》

- ▶ 坎贝尔锋芒初露的处女作
- ▶ 一把解读天书的钥匙，用神话攀登后现代文学的极峰

知人者智，

自知者明。

胜人者有力，

自胜者强。

——选自老子《道德经》第三十三章

中文版序

神话的复活

约瑟夫·坎贝尔（1904—1987）是美国杰出的文学及比较神话学者。他的很多同行仅专攻某种单一文化的神话，探究什么使得那个社会的基本故事如此独特，而坎贝尔不止于此，令他同样十分着迷的还有每个神话描述的被他称作“人类同一个伟大故事”的方式。虽然坎贝尔进行了60多年人类超自然传说的研究、写作和演讲，但在研究宗教神话（“神话即人的另一个宗教”）时，他没有聚焦于“那里有什么”这类神学问题，而是对“为什么我们要讲述关于那些事物的故事（无论它们是什么）”做出了解答。

年轻时，坎贝尔曾在哥伦比亚大学学习中世纪文学，专门研究英国亚瑟王与他的圆桌骑士的故事。由于这些所谓的“骑士故事”最早是用古老的法语和古老的德语写成的，因此他申请并获得了巴黎第四大学的奖学金。1927年他来到巴黎这座“光之城”——当时最时髦的文化与新观念的中心，他看到了一系列非常现代且具有完整神话主题的作品：詹姆斯·乔伊斯和托马斯·曼的突破性小说，巴勃罗·毕加索、安托万·布德尔和保罗·克利激进的创作。随后，坎贝尔在德国慕尼黑大学继续他的学习，在那里他接触到了西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格革命性的心理学观点。这使他获得了顿悟，后来他将其表达为“神话是公开的梦，梦是私人的神话”⁽¹⁾。此外，正是在欧洲游学的这段重要时光里，他第一次了解到印度和中国的伟大传说。

年轻的坎贝尔越来越清楚地认识到他所了解到的一切——从当代艺术家（“现代神话创作者”）、现代科学家到古代精神典籍、亚瑟王和他的骑士的传奇，似乎都采用的是相同的语言：神话的语言。1929年他返回纽约，兴奋地把他的收获告诉了他的博士导师：

在距离发生华尔街股灾大约两周的时候我回到了纽约。那时人们根本找不到工作。我回到哥伦比亚大学继续我的博士研究并告诉我的同窗：“一切都迎刃而解了。”“哦，不，”他们说，“你不明白。这里和你去欧洲之前没有什么改变。”好吧，我说：“见鬼去吧。”

他放弃了博士项目。

全球经济灾难（在美国被称为“大萧条”）持续了整个20世纪30年代，像很多人一样，坎贝尔失业了，他连续五年找不到工作，于是选择了看书。在闲暇时他学习了博士委员会想让他忘记的一切——现代文学、历史、哲学、亚洲宗教、心理学、凯尔特传说、美洲印第安传说、非洲传说和社会学。

1934年，他在莎拉·劳伦斯学院（Sarah Lawrence College）找到了一份教书工作，当时这是一所新成立的女子人文学院。他被聘为文学教授，但他在所有课程中都会引入他的神话学研究，很快他的“神话学导论”课程变成了学院里最受欢迎的课程之一。他在莎拉·劳伦斯学院一直待到1972年，直至退休。

坎贝尔从事教学的十年后，纽约一家重要的出版社邀请他写一本神话集——“现代版的《布尔芬奇的神话》”(2)。

我说：“我不愿做这件事。”

他们说：“你想做什么？”

我说：“我想写一本关于如何阅读神话的书。”

他用了五年时间写这本书，把他对全世界各种神话传说和现代心理学的研究都纳入其中。在写作时，他开始聚焦于英雄历险的故事，这些故事似乎无处不在，反复出现在最古老的苏美尔史诗中、太平洋岛屿、西伯利亚森林和非洲大草原的民间故事里、悉达多·乔达摩和耶稣等伟大宗教英雄的生活中、精神病患者的病例记录中，在乔伊斯和曼这类作家的现代小说里。坎贝尔对这个普遍存在的故事进行了如下描述：

一位英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域：在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利：英雄带着这种力量从神秘的历险之旅中归来，赐福于他的人民。(3)

由于坎贝尔描述的英雄是每一个英雄，从心理学角度来看就是每一个个体，因此他把书名定为《千面英雄》。

自1949年出版以来，这本书在英国不断被重印，并被翻译成20多种语言，销量超过100万册。《时代周刊》将《千面英雄》评为“20世纪最重要的100本书之一”。

虽然《千面英雄》的学术性很强，而且当时这个主题的作品几乎都是诗歌形式的，但它依然很受欢迎，其中一部分原因在于它的主题——

我们最熟悉的古代故事的基础，几乎令每个人着迷，它具有普遍的吸引力。《千面英雄》的持久魅力还在于它不断被富有创意的艺术家当作指南，用来塑造各种深奥又变幻离奇的体验。坎贝尔主张“艺术家是现代的神话创作者”。自从这本书出版之后，许许多多艺术家——小说家、电影制作人、作曲家、歌曲作家、画家、游戏设计师、过山车设计师以及无数其他类型的艺术家，参考他的这部杰作，不只是为了学习如何阅读神话，而且学习如何创作神话。对《千面英雄》最著名的应用是美国导演乔治·卢卡斯创作的《星球大战》系列电影，他将它用作电影的蓝本：

我为这个作品写过很多草稿，后来无意中看到了《千面英雄》。我第一次真正开始有了焦点。一读到这本书我就对自己说：“这正是我一直在做的事情，就是它。”……《千面英雄》是第一本将我凭直觉一直在做的事情聚焦到一起的书。

因此当你阅读这本书时，当你与约瑟夫·坎贝尔一起探索世界各地永不过时、生生不息的神话时，请记住他相信任何存在人类想象的地方都存在着神话，正是人类的想象赋予了神话生命。正如他所说：“俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿灯，将续写美女与野兽的浪漫故事。”

约瑟夫·坎贝尔基金会
2015年11月

原版编者序

库伯联盟学院的神话专家

1972年，坎贝尔在依据自己过去20年来的演讲内容编撰《指引生命的神话》这本书时，体验到了下面这个“大彻悟”：

我是这么审视我自己的：在过去那段时间内我已经有所成长，我的想法也有所改变，我又往前迈进了。但在整理这些演讲内容的时候，我才发现它们根本讲的是同样的东西——在长达数十年的光阴里，内容从未改变。我确实在那之中找到了让我感动的某个事物。但直到我辨识出了贯穿整本书的那些连续性之后，我才真正了然于心地明白，感动自己的是些什么。24年是一段相当长的时间，这期间发生过许多事情。而能够让我一直念念不忘、喋喋不休的，却是同样的东西。[1](#)

在整理1962年至1983年间近20篇坎贝尔的演讲、访谈和研讨会发言，以编辑成这本书的时候，我对坎贝尔上面这段陈述，更加感同身受。

在这些选中的演讲中，处处可见坎贝尔对于“神话的功能”这个概念的探索痕迹。神话是个人了解自我心灵成长并促进个人心灵成长的工具，也就是坎贝尔所说的神话的第四个功能，或说是心理功能。而我最初的编书构想，就是想在本书中呈现坎贝尔在这个主题上的历史性回顾。

然而我后来发现，坎贝尔在库伯联盟学院（Cooper Union）[\(4\)](#)系列演讲的收尾阶段，以及《众神的面具》（*Masks of God*）四卷本中所谆谆训诲的突破性思维，其实和他直到晚年都持续探索着的主题是相当一致的。尽管“爆发”这些突破性思维的，只是些紧凑却“非正式”的“机缘”，如，坎贝尔每年为庆生而亲自到旧金山伊莎兰学院所主持的例行工作坊。他的某些思想会持续发展、修正——譬如说，拿迷幻药来开启深埋于集体无意识中的神话意象，究竟是可兑现的承诺？还是在玩火？但是他的整体思想主轴则维持一致，始终如一。他认为神话提供了个人成长和转化的架构，我们若能了解神话和象征影响一个人心智的方式，我们就可以过着一种和自己的本性“调和共生”的生活——也就是找出了那条通往自己内心“直觉”的道路。

坎贝尔对于自己思维的“慢速”阐述方式，使得这本书的编辑工作相

较于之前编撰的《坎贝尔作品集》（*The Collected Works of Joseph Campbell*）书系显得轻松、简单多了，但其中也有困难无比的挑战。

《亚洲记行：日本卷》（*Sake & Satori: Asian Journals-Japan*）出自单一主题的系列演讲，我的编辑重点就单纯地在于确保最会说故事的坎贝尔在书中能够“精彩重现”。《光之世界》（*Myths of Light: Eastern Metaphors of the Eternal*）则集结自多场演讲以及一些未出版的作品，内容涵盖坎贝尔长达30年来针对印度宗教以及东亚宗教的思考、阐释。内容看似浩瀚庞杂，但一旦我将各个主题分门别类，理出对于“探索至高无上的神性”这个初衷具有可行性的具体探索路径框架时，书中的每一部分也就自然成型了，一场场演讲迅速在各个部分找到了自己的位置，简单明了。

本书的第一部分“人与神话”，重在探讨神话作为个人（而非社会）成长工具的发展历史。这一部分来自一组主题类似、场次各异的不同演讲，我的主要任务就在于让这些演讲内容在呈现出来时，已先行去除掉所有不应出现的多余内容，好让读者不至于重复阅读基本内容，如神话的四大功能，等等。

第二部分“现存的神话”则关注神话的基本心理功能，摘录的是一系列单一主题的演讲，“活出你的个人神话”，但这些演讲的时间跨度长达近十年之久，也是坎贝尔自己从未完全感到自在的主题。其中有些只是一小时长的匆促演讲，有些则是长达一星期的研讨会形式的演讲。每场演讲的主题都共享类似的方式，却又通过不同的规则来呈现，所强调的重点也不同，因为坎贝尔会依据听众之别、当时所发生的时事以及他自己对这个主题所发展出来的新想法，而在演讲中额外衍生出新内容来。这也让“针对坎贝尔的观念拼凑出深入浅出内容”的编辑工作，出现非同寻常的挑战性。

第三部分题为“英雄的旅程”，主要探讨坎贝尔通过《千面英雄》这本经典著作所确立的基本前提——英雄的旅程可作为检视个人生活的一项工具。这部分在编辑过程中意外地出现了另一项挑战，原因就在于这部分的主要素材来自于1983年一场长达一个月之久的研讨会其中三天的研讨内容。由于该场研讨会从头到尾都在极度自由的讨论形式中进行，涵盖的范围也极其广泛，所以研讨会最后所呈现的样貌，自然也极度发散。因此，编辑只能硬设一个论述主题，或是将整理工作简化到只看语句通顺的程度，否则，理出一条叙述思路是不可能的！而这还只是最低限度的挑战。在我的编辑生涯中，这算得上是最困难、最让我没有成就

感的经验了。

阅读和编辑坎贝尔作品的乐趣之一就是，坎贝尔的心智就像一张因陀罗⁽⁵⁾的宝石之网，能够将思想中的闪亮宝石，一个个编织在一起，他总能找到联结这些思想的线索。正如我在《光之世界》的引言中所说的，读者可将书中的非凡概念性惊喜归功于坎贝尔，但是任何逻辑上的疏忽就是我的责任了。

我必须一提的是，除了我之外，尚需许多其他人的力量加入，这本书才能够诞生。我要感谢约瑟夫·坎贝尔基金会总裁罗伯特·沃尔特（Robert Walter）的无私付出。沃尔特不只让坎贝尔遗留的珍宝在他死后仍然能够继续传承下去，他也要管理坎贝尔基金会这个小而美且不断成长的非营利机构，好持续推广坎贝尔的作品。他更协助我将堆积如山的手稿和影音内容分类整理好，并依据他多年来身为坎贝尔的友人、特约编辑的身份以及对坎贝尔的了解，为本书理出最恰当、最适合出版的内容。

我更要感谢新世界图书馆（New World Library）的贾森·加德纳（Jason Gardner）的持续付出，他也是出版这一系列坎贝尔遗作的最佳搭档。还有麦克·阿什比（Mike Ashby），他帮助处理了书中艰涩的梵语、日文以及天书般的《芬尼根的守灵夜》，这些对他来说简直易如反掌。

我也要感谢西拉·米尔曼（Sierra Millman）和肖娜·谢默斯（Shauna Shames）这两位前途无量、才华横溢的年轻人的贡献，她们为本书多个章节写了草稿。西拉更额外完成了本书第一部分的初次文稿的编辑工作。

最后，我要感谢我的太太莫拉·沃恩（Maura Vaughn），她不但和我携手共走我们的人生之路，也让这条道路更值得我们这么努力走一遭。

戴维·库德勒
2004年7月16日

引言

我们为什么需要神话

不久前，我在伊莎兰学院进行了一场演讲。²听众女性居多，我发觉她们对于下面这个问题特别感兴趣：对于那些想在现代生活中成为士兵、企业高级主管这类角色的女性，能否从古典神话中找到学习典范呢？答案是否定的。一个新的问题随之浮现出来：神话人物到底该不该成为我们的学习典范呢？

请让我这么回答：不论神话人物该不该具备这种功能，通常一个社会的神话确实提供了该社会在那个特定时间的学习典范，一直以来都是如此。神话意象显示的是宇宙能量依据时间轴来展现自身的方式，随着时间轴的改变，展现的模式也随之有所变化。

正如我对当天的听众所说的，诸神代表了守护神的力量，这是能够在你的行动领域支撑你的力量。当你冥想这些神的意象时，你也被赋予某种稳定的力量，让你在某种程度上融入该特定神祇所代表的角色之中，因此，就会有农业的守护神、战争的守护神等，不一而足。对于商业、行动、战争等领域中的女性，我们的古典传统确实没能为她们提供守护神。雅典娜是战争的守护神，但是她本身并不是战士。阿耳忒弥斯（Artemis）尽管是位女性猎人，她所代表的却是女神和自然的转化力量，而不是在社会场域中的行动。一位商场女强人到底能够从阿耳忒弥斯身上学习到什么呢？

诸神代表了守护神的力量，这是能够在你的行动领域支撑你的力量。

你从阿耳忒弥斯身上可以找到一个神话意象，这个意象历经了数十年、数百年甚至数千年的千锤百炼，它是能够作为我们的学习榜样的。在没有榜样的情况下，一个人单枪匹马地靠自己开创自己的人生，很不容易。当生命中有这么多新的可能性展开之时，我不知道当下、这一刻是怎样的。但是在我的生命经验中，一直都会有一个神话榜样适时出现，来告诉我该往哪个方向前进，或是当问题发生、机会出现时，我该如何应对。

在我的生命经验中，一直都会有一个神话榜样适时出现，来告诉我该往哪个方向

前进，或是当问题发生、机会出现时，我该如何应对。

神话和历史不是一回事，神话并不是达官贵胄的颇具启发性的人生故事。神话是超然与当下的联结。民俗英雄和传记主角是有差别的，尽管民俗英雄可能在过去是位真实人物，譬如说黑人钢铁巨汉约翰·亨利或美国国父乔治·华盛顿。民俗英雄代表了神话中的某个转化性人物。在口头传诵的神话传统中，一切都会随时更新。美国印第安人的民俗故事中，既会出现脚踏车，也会出现国会大厦的形象。所有事物都能立即并入神话之中。在我们这个什么事都得讲清楚说明白的社会中，诗人的功能就在于看出周遭实物的生命价值、神化它们，并提供能将日常生活和永恒产生关联的意象。

诗人的功能就在于看出周遭实物的生命价值、神化它们，并提供能将日常生活和永恒产生关联的意象。

当然，当你试着将自己和超越性产生关联的时候，你并非必然要运用意象。你可以选择禅的路径，而将神话整个抛在脑后。但是我现在讲的是神话的路径。而神话的功能就在于提供一个你能够在其中找到自己位置的场域。那就是神秘圆圈曼荼罗（mandala）的意义所指，不论你是一位西藏僧侣，还是一名荣格学派心理分析师的病患。象征会环绕着那个圆扩散开来，而你要去将自己摆放在中心的位置。迷宫显然就是一个乱成一团的曼荼罗，你在其中是无法知道自己所处位置的。而迷宫正是缺乏自身神话的人所处的世界。身处其中的人得自己奋战、摸索，完全得不到任何指引。

我最近才接触到卡尔弗立德·格拉夫·杜尔克海姆（Karlfried Graf Dürckheim）这位才华横溢的德国精神科医师的作品。大家可不要把他和法国社会学家埃米尔·涂尔干（Émile Durkheim）搞混了。杜尔克海姆在荣格和诺伊曼（Erich Neumann）的研究成果的基础上，总结出人类整个身心的健康问题都和神话有关。³杜尔克海姆认为，我们每个人的内在都有某种生命的智慧长驻其中。我们都是形塑所有生命的力量力量的化现。我们还在母亲子宫内就隐然成形的，也是这个生命力量。这种智慧就在我们的内在，它也代表了这股涌入时空场域的力量和能量的原力。然而，这是种超越的能量。它是来自我们知识能力范围之外的能量。这个能量在我们内在（在我们这个躯体内）会渐渐受制于某种特定的承诺。如此一来，我们用来思考的智、用来观察事物的双眼，也会渐渐牵扯于各种概念，以及局部的、时间性的任务，使得我们自己渐渐被束缚住，而这股能量也变得无法自如流动。于是，我们就会生病。能量

受到阻隔，我们偏离了中心；这个观念非常类似于传统中国和印度的医学信条。因此，这个心理层面的问题，也就是让你不再受到阻隔的方法，就在于让你自己——听好了，我要说出这个关键词啰——对超越者透明化（transparent to the transcendent）。就是这么简单。

我们每个人的内在都有某种生命的智慧长驻其中。我们都是形塑所有生命的力量力的化现。

神话为你所做的，就在于指出现象界范围之外的那个超越界。一位神话人物就好像你在学校中用来画圈圈和圆弧的圆规——一只脚踏在时间的领域，另一只脚踩在永恒的领域。一位神祇的形象可能看起来像人类或动物，但他所指涉的却超越了那些形象。

神话为你所做的，就在于指出现象界范围之外的那个超越界。

这么一来，当你将圆规那只会移动的、隐喻性的“脚”，转译成某种具体的实物，也就是某个事实的时候，你得到的也不过是个寓言，而不算是神话。神话所指出的，已超越神话本身而到达某种无法描述的事物，而譬喻则只不过是教导你一堂实务课程的故事或意象而已。这就是乔伊斯笔下的“不恰当的艺术”。⁴如果神话意象所指涉的是一项事实或某种概念，那么结果就是个寓言性的人物。真正的神话人物会有一只脚踏在超越界。而宗教观念通俗化之后的问题之一，就在于神变成了最终的事实，他本身不再对超越者透明化了。这就是老子在《道德经》第一章中所说的“道可道，非常道”的真义。⁵

最要紧的是让你的神对超越者透明化，对其如何称呼是无关紧要的。

当你拥有一位神祇作为学习榜样时，只要你能够认识到这位神祇所带来的启发，你的生命就会对超越者透明化了。你的生命不再以俗世的功成名就为名，而能够以能量源源不绝的超越性事物为名。

当你拥有一位神祇作为学习榜样时，只要你能够认识到这位神祇所带来的启发，你的生命就会对超越者透明化了。

当然，要达到超越个人的境界，先要做好个人的修持；你必须同时具备两种特质。19世纪的德国民俗学者巴斯蒂安（Adolf Bastian）就说过，每个神话都同时具备两种成分：基始的以及民俗的。你必须先经历你自己的传统，也就是民俗的经验，才能达到超越的或基始的层次。

因此，你必须同时在个人和超个人的基础上，都和上帝建立起关系才行。

在原始社会，巫师就是民俗和超越界之间的活管道。巫师是村里唯一实际经历过心理崩盘又复原的人。迈入青春期的年轻男女会看到某种心象或是听到一首歌。这种心象或歌曲会累积成某种呼唤。当事人就会经验到一种颤抖性的、神经官能性的疾病。这其实是一种精神病发作，而一直以来都很清楚这种传统的家人，就会去请来巫师给年轻人一些“教养”，好让他们走出这种困境。这些原始社会的“教养”包括上演特定的心理仪式，把年轻人“放”回去和所属社群再次接轨，或为他们唱歌。

当然，当事人借由“潜入”无意识之中而“相遇”到的是整个社群的无意识。这些原始部落民族受制于一个小小的视野，并共同分享一个有限的心理问题系统。巫师遂成为导师以及部落神话传统的保护者，但他本人其实既孤立又害怕；这个“大位”是很危险的。

当事人借由“潜入”无意识之中而“相遇”到的是整个社群的无意识。

如今，在某些原始社会，年长者可以自愿成为一位巫师，但他接下来需要经历特定的严峻考验，好获得过去的巫师可自动拥有的权力。在西伯利亚东北部地区，以及北美洲、南美洲的许多地区，要成为一位巫师必须要男扮女装（或女扮男装）过着异性的生活。也就是说，当事人必须过着对立性别的生活。这么做，意味着当事人已经超越来自自己原始性别的力量。这些拥有异性装扮、举止的巫师在包括赫必（Hopi）、帕布罗（Pueblo）、纳瓦霍（Navaho）、阿帕奇（Apache）等北美西南部印第安人的神话中，可谓举足轻重，苏族（Sioux）印第安人以及其他许多印第安部落也有类似情形。

俄国人类学家博戈拉兹（Waldemar Bogoras）和乔基尔森（Waldemar Jochelson）则在西伯利亚堪察加半岛（Kamchatka Peninsula）的原住民楚克奇（Chukchi）人身上，率先辨识出了这种性别的颠倒。⁶这两位人类学家在那里见证了对这种现象的群聚反应。其中有这样一个例子，某些年轻人听到了要他们成为所谓的“温柔男”的召唤，这些年轻人觉得这个召唤太过羞辱而负面，因而集体自杀了。就像这个例子一样，如果巫师不响应对他的召唤，他在心理上就会“撞船”，破碎瓦解。那是种非常深层的心灵召唤。

我最近读到一则故事，主角是一位在西弗吉尼亚州采矿城长大的女士。当这位女士还是小女孩时，有一天，她到树林里去漫步，听到了天籁般的音乐声。当时的她不知道该怎么办，对那音乐声也毫无所知。许多年过去了，当这位女士60岁的时候，她因为感到生命空虚而去看精神医生。通过深层的催眠，她终于想起了小时候听到的那首歌。[7](#)当然，你能猜到：那就是巫师之歌！

正是通过专注于这首歌曲、这个灵视意象，巫师们才将自己摆到了中心位置。他们借由唱诵歌曲、执行仪式为自己带来平静。在南美洲的最尖端，阿根廷的火地岛（Tierra del Fuego）上，住着奥那人（Ona）和雅甘人（Yagan）这两个美洲大陆最朴实的民族。19世纪初期，身兼神职人员和科学家的阿戈斯蒂尼神父（Alberto de Agostini）曾与这些人共同相处过相当长的时间。目前外界已知的该民族神话，也几乎都来自阿戈斯蒂尼神父的研究。他提到自己曾在睡梦中醒来，听到部落的巫师独自敲着鼓、唱诵着属于他的歌曲，整个晚上一直这么唱着——巫师是在借此维持自己的“神力”啊！[8](#)

这种通过自己的梦境神话来维持自己“神力”的想法，暗示了神话通常的运作方式。如果这是个活生生的、有机的、能够确实和当时人们的生活紧密结合的神话，那么这种一再重复神话内容的执行仪式，就能够将人们摆到中心位置。仪式不过就是在执行某个神话；参与仪式，就是在直接参与神话。

现今的纳瓦霍，出现了许多神经症患者，因为这些昔日的战士非但无法过着原先的传统生活，反而被迫局促地住在印第安保留区。他们运用沙画仪式来医治这种疾病。纳瓦霍沙画仪式的作用就是一次又一次地重复神话，让人们能够“对超越者透明化”。

这就是神话运作的方式。

在我对这类事的经验中，我发现对自己最棒的教诲总是来自印度。回想自己当年即将满50岁时（那时我研究、教授神话也差不多有半世人生了），我问过自己一个问题：我要怎么来总结这一切呢？我当时想，在这个世界的某个角落拥有支配那里好几个世纪的神话，在那里，神话不仅是主流，还转译成了思想观念，所以人们可以阅读神话，其中值得批评、讨论的地方更是成千上万。你能获得的不仅仅是直观的美学欣赏所带来的东西。

因此，我便去了印度，突然之间，万事万物都通了！[9](#)我发现自己对这类事的思考的精华，绝大部分都是我从印度学习到的。

譬如说，出自吠檀多传统的某个教义，对我了解神话中流动的能量的本质，有极大帮助。《鹧鸪氏奥义书》中便有“五鞘说”，这五鞘包含了真我（ātman）在内，那是每个人的精神基础或胚芽。

首先是食物鞘（annamaya-kośa）。指的是你的身躯，由食物组成，当你死去的时候又会变回食物。寄生虫、秃鹰、土狼、一把火都会让你的身躯灰飞烟灭。这就是我们这个物质身躯所属的鞘：食物鞘。

再来是呼吸鞘（prānamaya-kośa）。呼吸会使食物氧化，可将食物转变成生命。那就是这个东西、这个躯体：着了火的食物。

下一个鞘是心灵鞘（manomaya-kośa）。心灵鞘是躯体的意识，它会将你的感知，和你认知的那个你统合在一起。

接下来会有个大落差。

下一个鞘称之为智慧鞘（vijñānamaya-kośa）。这是涌现超越智慧的鞘。此智慧让你在母亲子宫内成形、帮你消化晚餐，并知道怎么运作这一切。当你割伤了，此智慧也会知道如何疗愈伤口。伤口会流血，然后结疤，最后形成伤痕，这就是智慧鞘运作的结果。

你去林中散步时，可能会看到带刺的围栏。铁丝围栏绕在树上，树也将铁丝围栏包覆了起来。树也拥有智慧鞘。这是你与生俱来的智能层次，是你和山丘、树木、河鱼、动物所共享的。神话的力量能够让心灵鞘和智慧鞘“接轨”，正是智慧鞘会提到超越性事物。

神话的力量能够让心灵鞘和智慧鞘“接轨”。

从智慧鞘再往内深入就是极乐鞘（ānandamaya-kośa），这是超越性事物驻足的核心，也是极乐鞘自身的核心。生命是内心真实喜悦的化现。但心灵鞘是附属于食物鞘所带来的悲欢之上的。所以它才会思考说：“生命是否值得活下去？”或正如乔伊斯在《芬尼根的守灵夜》中的提问：“生命值得放弃吗？”[10](#)

这么想就好了：草会长长，这很自然。从极乐鞘之中，会“长出”智慧鞘，草同样也会生长。接下来，每隔两个星期，就有人开着一辆除草

机，把长出的草除掉。假设这些青草会思考，它们会想：“呸！干嘛这么大费周章？我不干了！”

这就是心灵鞘的思维。你很清楚那股冲动：活着很苦；善神怎么可能创造一个充满痛苦的世界呢？这是从善与恶、光明与黑暗的出发点来想事情，它们都是二元对立的。智慧鞘对于二元对立一无所悉。极乐鞘则能够涵纳所有的二元对立。智慧鞘就像初萌芽的二元对立，刚长出来时没有什么破坏力，稍后就会变成真正的二元对立。

当我去埃及的时候，曾去参观图坦卡蒙王那可怜的小小墓冢。相较于一旁塞提一世（Seti I）的大金字塔，那墓冢看起来就像是某个无名小卒的小库房，有两个和小型公寓差不多大的小房间。塞提的墓冢则有小型体育馆那样大。这就是为什么没有人会去洗劫图坦卡蒙墓的原因，因此，我们才得以保存里面那么多棒得不得了文物。

试着从印度的五鞘意象这个角度，来思考一下图坦卡蒙的棺木。我不清楚这是否是埃及的雕刻师傅原本的用意，但我是这么看的：有三个大小不等的四方型箱子，一个套着一个：食物鞘、呼吸鞘、心灵鞘。这是外层。然而有一座大石棺将内层的两个鞘与外层的那些隔开。那么，内层有些什么呢？先是一座木头制成的棺木，镶嵌着黄金和宝石。棺木的外型正是年轻国王的型貌，胸前是象征其君主身份的标志。我敢说那个标志正是智慧鞘那属于活生生有机形体的层次。

再往里就是极乐鞘：一个以图坦卡蒙为外型、用了大量黄金的纯金棺木。当你了解到那个时代是怎么开采黄金的，你就很清楚这棺木的制作代价是许多条性命，外加上许多凄惨的过程。而这就是极乐鞘。

当然，在这里头的就是真我，躯体本身。不幸的是，埃及人在这上头犯了巨大的错误，他们误以为永恒的生命就是躯体生命的永久保存。所以，你们去参观埃及博物馆时，会看到什么呢？你们买专门的门票进去参观木乃伊室，然后就会看到三排棺木，每一具棺木内都睡着一位法老王。那些法老王的名字就好像一堆蝴蝶的名字：阿蒙霍特普（Amenhotep）一世、二世、三世.....

这让我联想到产科病房内的一个房间，小婴儿出生后暂时待着的育婴室。埃及人所有伟大作为（建造金字塔以及伟大法老王的墓穴）的基础，完全奠基在一个基本错误之上：永恒的生命就是食物鞘这个层次的生命。然而，永恒生命和这种认知一点都扯不上边。永恒和时间无关。

将你阻隔在永恒之外的，反而就是时间。永恒就是现在。永恒就是神话所指的那个现在的超越性面向。

永恒和时间无关。将你阻隔在永恒之外的，反而就是时间。永恒就是现在。

所有这些事物让你得以了解神话究竟是何物。人们会说：“好吧，你知道的，这也不可能发生过，那也不可能发生过，所以，把神话踢一边去吧！”这些人的所作所为，是要去除心灵鞘和智慧鞘之间的对话所用的词汇，也就是心灵智慧以及有机的生命体智慧之间的对话所用的字眼。

神话中的那些神祇是可以成为你的榜样并为你提供生活角色的，只要你了解他们指涉的是一脚踏入超越界之内的事物。基督教也有“师主”这个观念。那是什么意思呢？是要你到外头去，让自己钉在十字架上吗？当然不是。这个观念的意思是去过那种一脚踏入超越界的生活，就像上帝一样。

正如使徒保罗所说的：“我活着；但那不是我，而是基督住在我里面。”¹¹即永恒的事物在我体内发生作用。这也就是佛性的意含，也就是那个既是整体宇宙，也是你自己的意识状态。

神话告诉你说，如果你以特定方式参与这个世界，你就能得到雅典娜、阿耳忒弥斯以及其他许多位神祇的保护。那就是神话运作的模式，但是今日已经丧失了。生活形式的变化速度太快了，我童年时期认为很正常的形式，今日都不再出现在我们身边了，现在有了另一套形式，所有事物都变迁得非常迅速。神话传统的构成所需要的停滞，在今日的社会已经不存在了。

滚石不长青苔，而神话是青苔。所以，现代人只能靠自己了，自己自由发挥吧！我认为当前是一个无法得到任何指引、就这么跌入未来的时刻。你需要知道的就只是如何跌落；这是你可以学习的。这就是神话的当前处境。我们全都无法得到可靠的指引。

然而，就算情况这么糟糕，你还是能够发现两种指引。一种是找出一位独具特色的人物，这个人是你年少时期认为高尚而伟大的人物。你可以将这个人当成你的榜样。另外一种方式就是活在自己内心真实的喜悦之中。这么一来，你内心的真实喜悦就成为你的生活。梵语中有个说法：离超越界浑沌的边界最近的思想的三个面向为：存在（sat）、意

识（cit）、极乐（ānanda）。12你可以将超越的事物视为一个洞或是一个整体，这两种称呼都可以，因为它远超过文字可描述的范围。我们能够谈论的，就只是超越界的这一边有些什么。关键在敲开字词、打破意象，这样字词和意象才能够指向自身之外。不论字词或意象都会通过它们自己的不透明性，而切断我们的体验。但是上面这三个梵语的概念，将会带领你进一步更接近那空无：存在、意识、极乐。

如今，随着我年岁渐老，我一直在想这些事情。我不知道存在是什么，我也不知道意识状态是什么。但是我很清楚自己内心真实的喜悦是什么：那是活在当下的深刻感受，是“做自己”所一定要去做的事。如果你能够坚持下去，你就已经和超越界“搭上边”了。你可能没有钱，但这无所谓。当我从德国和巴黎游学回到美国时，恰逢1929年华尔街大崩盘的前三个星期，我有长达5年没有工作。那时还没有社会福利制度，这对我而言是幸运的。我无所事事，整天在伍德斯托克呆坐、看书，想要知道该去何处寻找自己内心的真实喜悦。那就是当时的状况，一直处在兴奋的边缘。

所以，我是这么告诉我的学生的：遵循你内心真实的喜悦！你将会体验到极乐的片刻。当这种经验退潮之后，要怎么做呢？就这么停留在那种感受之中，你将会感到更有安全感，也比想方设法要确保未来的收入更为可靠。多年来，我看多了年轻人如何决定未来职业的整个情形。最常见的有两种态度：一种是遵循内心真实的喜悦；另一种是去解读自己毕业之时，什么行业会最赚钱的预测。然而，热门行业是很难预测的。今年计算机吃香，明年牙医热门，等等。不论这些年轻人是怎么决定的，当他们真的采取行动时，行业潮流的方向又改变了。但是，如果他们真能找出自己内心真实喜悦的中心点，他们也许不会赚到大钱，但是会拥有真实的喜悦。

遵循你内心真实的喜悦！你将会体验到极乐的片刻。

你的极乐能够引导你到达那超越的奥秘之处，因为极乐就是你自己内在那超越性智慧的能量泉源。因此，当这极乐不再涌现时，你也将不再能接近这股泉源了；要试着再把它找出来。那将是能够为你追踪那条隐形小径的小狗。它就是这么运作的。我们就是这么发展出自己的神话的。

你的极乐能够引导你到达那超越的奥秘之处，因为极乐就是你自己内在那超越性智慧的能量泉源。

你们从早期的传统中，就可以或多或少得到线索。但是它们必须真的被视为线索才行。正如智者说过的：“你无法穿戴别人的衣帽。”在东方盛行，人人都穿戴印度纱丽和头巾时，他们只是受制于自己真正所需的智慧的民俗面向。你必须去找出的是智慧本身，而不是它的炫丽外衣。通过这些饰物，也就是异文化的神话，你能够获得转译成自己之物的智慧。真正的问题就在于将这些异国的神话转成自己的版本。

如今，我在莎拉·劳伦斯学院教授神话课程，几乎所有你能想得到的宗教信仰，我都会涵盖到。有些学生的“神话化”过程，比其他人辛苦，但每个人终究都能找到某种属于自己的神话。我的结论是，任何神话传统都能够被转译成你生活的一部分，如果你愿意让它“附身”的话。若你在很小的时候，就能够有神话“附身”，这是件好事，因为不论你愿意与否，神话原本便是存在的。你所需要做的便是将该神话转译成流利的口语，而不只是读写的文字。你必须学会倾听神话之歌。

任何神话传统都能够被转译成你生活的一部分，如果你愿意让它“附身”的话。

我有个朋友，是一个很有趣的小伙子，他的宗教倾向一开始是基督教长老教派，后来他对印度教产生了兴趣，所以有长达20年左右的时间，他都在纽约担任一位印度教僧侣的助手。后来他前往印度，并正式成为印度教出家人。有一天，他打电话给我，说：“约瑟夫，我要去受洗成为天主教徒了。”[13](#)

好吧，教会现在也对普世整体（ecumenical totality）产生了兴趣，至少他们自己这么认为。当然，当你有机会坐下来和他们同桌共处时，他们会显得一点兴趣都没有。他们手上的牌抓得可紧了。他们处理的方式是打倒其他的宗教系统。我这位从印度教“叛教”成为罗马天主教徒的朋友，之后一直在为某本美国耶稣会（American Jesuit）杂志执笔，他说：“不，你不能这样对待其他宗教。如果你和印度教或佛教的思考方式无法接轨，你就要认真去了解，而不只是用一种贬损的方式去解读。”

所以，他被派去曼谷参加一个属于天主教传统的寺院修会的大型会议，就是那个托马斯·默顿（Thomas Merton）在曼谷某饭店因为电线走火而丧命的传奇会议。

有意思的是，我的朋友告诉我，当天参加会议的罗马天主教神父和佛教僧侣之间的沟通完全无障碍。他们都在寻找相同的经验，也都知道

这种经验本身是无法用言语传达的。各种形式的沟通都只是努力把听到的人带到混沌的边缘；它是块指示牌，而不是事情本身。但是神职人员却只读到沟通的文字，便陷在字词当中出不来了，而那就是冲突的根源。

我的精神导师海因里希·齐默尔（Heinrich Zimmer）说过一句小小的名言：最好的事物无法言说——它们是超越一切、不能用言语表达的真实。第二好的事物则往往会被误解——那就是神话，也就是为我们指出通往最好事物之路的隐喻性尝试。而第三好的事物就是历史、科学、传记，等等。能够为人们所理解的言说，就是最后这种。当你想要谈论无法言说的第一种事物时，你就要运用第三种事物作为沟通工具。但是人们总是将工具误解为真实；这样，意象就不再能对超越者透明化了。

最好的事物无法言说——它们是超越一切、不能用言语表达的真实。第二好的事物则往往会被误解——那就是神话，也就是为我们指出通往最好事物之路的隐喻性尝试。而第三好的事物就是历史、科学、传记，等等。能够为人们所理解的言说，就是最后这种。

最后，我想分享一则小故事，我认为它能够具体表达下面这个本质性意象：过自己的生活、找出自己的生活，并展现勇气去追寻自己的生活。这个故事出自一位13世纪无名僧侣所写的亚瑟王罗曼史《圣杯的追寻》（*La Queste del Saint Graal*）。

那是个历史性的时刻，所有骑士齐聚亚瑟王大厅内的大圆桌周围。亚瑟王命令大家不许动用食物，直到有人开始进行真正的冒险。要知道在那个时代，冒险犯难是相当平常的事，所以人们不会饿太久的。

他们都在等待着开始冒险的日子，而这确实发生了。圣杯自己现身在骑士大会中——不是以光芒万丈的本貌出现，而是被一块闪亮发光的大布盖住了。然后，圣杯又自行退场。在场的所有人都被震慑住了，充满敬畏感地端坐着。

最后，亚瑟的侄子高文（Gawain）站起来说：“我提议下面这个愿誓，我们都应该出发去寻找圣杯，以见证圣杯的真面目。”

下面是让我最感兴趣的文本了。它是这么写的：“他们认为集体行动很丢脸。于是，他们一个个从自己选择的地点展开自己的森林大冒险。森林中伸手不见五指，前方既无路也无任何小径。”

你要从最暗的角落进入森林之中，那里什么路径都没有。有小道或小径的地方，那是别人专属的路径；而我们每个人都是一个独具特色的奇迹。

关键就在于，找出那条通往你内心真实喜悦的专属小径。

测一测 你了解神话的功能吗？

• 神话的意象能够引导人的心灵，帮人克服自卑，跨越难关，实现人格的完善吗？（ ）

A. 能

B. 否

• 神话最重要的功能是：（ ）

A. 唤醒个人的敬畏感与奥秘感

B. 呈现一个宇宙体系的意象，用来维持个人的敬畏体验

C. 为人提供所属社会的生活律法

D. 让人将内在心理世界与外在现象世界接轨

• 神话就如同人类的“育儿袋”，它让人舒适自在，但不需要合理，不必然理性。这个比喻贴切吗？（ ）

A. 贴切

B. 不贴切

扫描下面二维码查看本书更多测试题



扫码获取全部测试题及答案，一起寻找通往内心喜悦的专属小径

Pathways to Bliss

Mythology and Personal Transformation



第一部分
人与神话

MYTHOLOGIES PRESENT GAMES TO
PLAY: HOW TO MAKE BELIEVE YOU'RE
DOING THUS AND SO. ULTIMATELY,
THROUGH THE GAME, YOU EXPERIENCE
THAT POSITIVE THING WHICH IS THE
EXPERIENCE OF BEING-IN-BEING, OF
LIVING MEANINGFULLY.

仪式的必要性

从传统上讲，一个“活”的神话的首要功能，便是要让意识状态与其存在的先决条件，也就是生命的本质，能够协调一致。生命的第一条律法就是现在是我吃你，下一次换你吃我。

神话的功能

从传统上讲，一个“活”的神话的首要功能，便是要让意识状态与其存在的先决条件——生命的本质，能够协调一致。[14](#)

生命靠生命而活。生命的第一条律法就是现在是我吃你，下一次换你吃我——意识状态可有得消化吸收了。这门生命靠生命（也就是靠死亡）而活的“生意”，在我们刚刚诞生，睁开双眼，渐渐觉察到外在世界发生什么之前，就已经运作了数十亿年；早在宇宙有智人出现之前便是如此。维持生命的器官已经进化到以依赖他人之死来维系自己之生的程度。这些器官拥有你的意识状态根本不会觉察的冲动；一旦你的意识状态有所觉察了，你也免不了会惊慌失措，因为自己就是这种“吞噬—被吞噬”的恐惧所造就的。

这种恐惧对于一个感知敏锐的意识状态所造成的冲击极为可怕——生命竟然是一头怪物。生命是个如此恐怖的“现身”，但它如果不这么恐怖的话，就不会有你了。因此，一直以来，神话的第一项功能就在于让意识状态能够和这一事实协调一致。

神话的头一项原始的规则于是确认了：它们按照生命的游戏规则来拥抱生命。我相信不会有人类学家记载对世界持否定观的原始神话。当你了解到原始人类每天都在对抗些什么的时候（单单存在就这么辛苦、这么痛苦万分、这么问题重重），就会觉得无比惊人。我研究过世界上许多原始文化的神话，不记得在他们的原始思想中，出现过任何针对存在或宇宙的否定性字眼。在那之后，当一个民不聊生的时期出现时，厌世的想法才开始出现。

肯定生命的唯一方式就要从根源认可它，哪怕那底层是腐臭、可怕的。我们在原始仪式中所发现的，就是这种程度的肯定。某些仪式残暴到你根本读不下去，更别说观看了。然而，这些仪式在年少的青少年心中，呈现出一幅鲜活的意象：生命是个怪物般的东西，你要活，就得以这种方式活着。也就是说，按照部落的传统来活。

肯定生命的唯一方式就要从根源认可它，哪怕那底层是腐臭、可怕的。

这就是神话的第一项功能：意识状态不只要和其存在的先决条件“和解”，也要和感恩、爱协调一致，更要认同生命中的美好事物。经历了苦和痛，生命核心的首要经验其实是一种既甜又美的事物。这种

肯定观通过这些可怕的仪式和神话，对一个人产生醍醐灌顶的作用。

经历过了苦和痛，生命核心的首要经验其实是一种既甜又美的事物。

接着，大约在公元前8世纪的时候，出现了我所谓的大逆转（Great Reversal）。某个“既理性又感性”的民族发现自己再也无法接受生命的日常可怖面目。他们这种世界观在叔本华的笔下得到回响：“生命是一件本不该发生的事情。”¹⁵生命是一种基础的、形而上的、宇宙性的错误。许多人发现生命是如此可怕，他们选择了从中撤退。

继而出现的神话又是怎样的呢？那时诞生的是退缩、消解、放弃，也就是否定生命的神话。我们在此发现了神话的逃避规则。我指的是真的逃：遁出这个世界。然而，不论是活下去的渴望，或是“生命不但没能提供你认为它该给的，还变得如此吓人”的怨恨，你如何“删去”自己身上这些本能呢？你如何去平息这种生命之渴或生命之怨呢？方法就是去“礼赞”具有这种功能的否定世界、否定宇宙的神话论。耆那教或早期的苦行佛教就是这种形而上途径的主要例证。

耆那教可以说是至今尚在运作的最古老宗教。至今仍然有极少数的耆那教教徒住在印度孟买附近。他们的第一条律法是“非暴力”，就是不伤害任何生命。颇具讽刺意味的是，这些教徒属于印度的巨富阶层，因为如果你想选择一个不会伤害生命（至少不是躯体上的）的职业，金融业恰好最符合条件。所以耆那教教徒遂成为极少数的高级精英族群。

正如大多数持否定论的教派一样，这些人分裂成两个社群。一个是非神职人员的教友社群，也就是那些继续住在俗世内的成员。另一个社群则是由那些靠社群供给的出家人所组成。当然，这些人最终根本不怎么需要供给，因为他们遁世入林，全心全意地远离尘世了。

该如何开始呢？首先，你要拒绝吃任何看似活生生之物。你肯定不会吃肉，那是最大的禁忌。但是你也不吃看起来似乎“活生生”的蔬菜。你不会去摘取树上的果子，而是静静地等它成熟落地。想象一下耆那教苦行者的餐桌美食，是多么地赏心悦目！最后，事情演变成只吃些腐叶之类的“食物”，但是借由瑜伽的呼吸法和纪律，你学会了完全消化吃下的每一小块食物的每一个小颗粒。

这种生活的第二个目标是要抛弃所有生之欲望。这个主意不是要在达到这个目标之前就死去，而是要让这两者同时发生。到了终极阶段，

你将会发愿每天只走几小步路；每过一段时间，你会继续减少每天所走的步伐，因为你每踏出一步，特别是在树林中，就会对细菌、蚂蚁，甚至土壤都造成伤害。

这个有关宇宙迷人意象的传统观念就是，万物皆为向上提升的有灵之物。你站立的双脚就踏在无数生命之上。在经过无数转世重生之后，这些生命体也终于达到人类这样的形体，然后他们也会脚踏其他的生命体。我认为这是有关整个宇宙的最宏伟意象之一：一整池子的上升活灵魂。它让我联想到打开汽水瓶时会看到的现象——瓶盖一打开，所有汽泡都涌了上来。汽泡是自何处而来？又往何处去呢？它们的出处超越所有的范畴，它们的去处也超越所有的范畴。但与此同时，它们终其一生一直在向上升。

万物皆为向上提升的有灵之物。

我们对这个大奥秘存在两种态度。一种是完全肯定。你对任何事都不拒绝。你会控制你的存在、你的价值系统、你的社会角色，等等，但是在你的内心深处，你对一切都不排斥。另一种是否定一切，一路否定到底。除了逼不得已，生命那吓人的一面和你不再有关。你的计划就是全身而退。

依据目前现有的记载，还有第三个系统，那是出现在公元前11世纪到公元前7世纪的琐罗亚斯德教（Zoroastrianism）。在这个宗教的架构中，光和真理之神（Ahura Mazda）出现并创造了一个完美的世界。欺骗之神（Angra Mainyu）却把这世界毁掉或否决掉了。根据琐罗亚斯德（Zarathustra，又名Zoroaster）的说法，完美世界的修复工作已经展开了，我们都可参与其中。借由在生活和行为中拥护善、对抗恶，我们可以凭一己之力逐渐协助修复已失去的完美世界。

从后期的圣经传统以及耶稣死而复生等基督教传统中，就可以辨识出这种早已经出现在我们的文化中信仰形式。

上述第三立场提供了一个改良版的神话。这个改良版的世界观要传递的是：通过特定种类的活动，改变就得以发生。通过祈祷、善行或某些其他活动，我们就能够改变生命的基本原则、基础的先决条件。假如这个世界遵循你的“旨意”走，你就肯定它。这就好像为了要让对方进步而与其结婚一样——这并不是婚姻。

据我所知，上述就是高等文化的三种主要神话观：一是通通肯定，二是全盘否决，第三种会说：“我将肯定这个世界，若是它照着我所认可的方式来运行。”当然，最后这个大受欢迎的世俗化立场，在我们四周比比皆是先进的、改革世界的态度的影响下，是具有发言权的。

一套神话秩序就是一套由意象所组成的系统，并为我们的意识状态提供一种存在的意义感，但这套系统本身不具有意义，它本质如此。但是我们的心智会去探寻意义；除非它知道（或捏造）某套规则，否则它无法运作。

神话呈现出可供心智运作的游戏：如何让你目前如此这般做的一切具有说服力。最终，通过这套游戏，你就可以体验到“存在之存在”的经验以及活得有意义这些正向事物。这就是神话的第一个功能：让个人在面对眼前这个名叫“存在”的怪兽般的奥秘时，能产生一种感恩、肯定的敬畏之心。

神话的第一个功能：让个人在面对眼前这个名叫“存在”的怪兽般的奥秘时，能产生一种感恩、肯定的敬畏之心。

神话的第二个功能在于呈现一个宇宙体系的意象，一个围绕我们四周的宇宙的意象，这个意象将维持并引发我们这种敬畏的体验。这个功能我们可称之为神话的“宇宙发生”功能。

神话的第二个功能在于呈现一个宇宙体系的意象，一个围绕我们四周的宇宙的意象。

真理的问题此时无关紧要。尼采说过，你可以为一个人的信仰带来的最烂观点就是真理。这是真的吗？谁在乎？在神话意象的领域，重要的是“我就是喜欢这样”；这是我生命的源头。质疑一位神职人员落伍的宇宙意象（也就是他对世界历史的主张）的宇宙真实性，你会得到的答案只有：“你是谁？傲慢的知识分子，竟敢质疑一直以来都是我生命源泉的美妙事物！”

人们依赖“玩一场游戏”来度过一生，你却只要扮演老学究，闯进来问一句“可这有什么用？”就毁掉了游戏。一个宇宙发生的意象提供你一个可以玩游戏的场所，这个游戏在协助你，让你的生活、存在，以及你自己对于意义的意识状态或期望，保持协调一致。这就是神话或宗教所必须提供的。

当然，这套系统必须说得通才行。我体验过的最令人混乱的经验之一，是在阿波罗10号登月过程中。那是发生在正式登陆月球前的那次飞行，当时三位航天员在圣诞节当天驾驶着宇宙飞船绕行月球，正谈论着月球看起来是多么干燥、贫瘠。接着，因为当天是圣诞节的缘故，他们开始念起《创世记》第1章。就这样，这三位航天员念起和他们正穿越的宇宙毫不相干的古老字句，内容描述某位大神在7天之内，创造出来的三层蛋糕结构的宇宙，而且这位大神还住在这三人当时所在球体下方的某处。他们才刚指出月球表面简直像闹干旱一样，就开始念“神就造出空气，将空气以下的水、空气以上的水分开了”。这种宗教传统和具体实况之间的整体不连贯性，当天晚上对我造成极为强烈的冲击。对于我们的世界，这是怎样的灾难啊！至今未能有任何东西，可同时像过去这些圣经诗句一样唤醒人们的心，又能够与目前实际上可观察到的宇宙协调一致。

圣经传统的一个问题在于，呈现给我们的宇宙，是苏美尔人在5000年前所假定的；自那时候起，就同时有两种宇宙模式并存。托勒密体系的地心宇宙论是一直以来就有的，过去四五百年来的主流则是以太阳系和旋转的银河系为主轴的哥白尼日心宇宙论。就算如此，我们还是跳脱不了《创世记》第1章谈到的有趣的小故事。《创世记》第1章和其余章节甚至是第2章一点关系都没有。

因此，神话的第二个功能就在于呈现一个大宇宙的意象，好维持你对宇宙奥秘的敬畏感，并对你接触到宇宙后所体验的任何事物，作出解释。

神话的第三个功能则在验证并维护某个特定社会体制系统：你专属的社会单位得以存在的一套判断是非对错、得体与否的共享标准。

神话的第三个功能则在验证并维护某个特定社会体制系统：你专属的社会单位得以存在的一套判断是非对错、得体与否的共享标准。

在传统社会中，律法和秩序这些主张都被框限在宇宙创造秩序的架构之中：它们同属一个相同的不可或缺的本质，具有同等的正当性，也同样不容质疑。举例来说，在圣经传统中，创造世界的就那么一位上帝。做出在西奈山对摩西颁布十诫律法等作为的，都是同一位神祇。因此这个神圣社会的社会律法，就和宇宙的律法具有同样的真实性。你不能说：“天啊，我不喜欢春夏时太阳这么早就升起。我宁可它晚点出来。”宇宙律法和社会律法的法源相同。它们同样无可置疑；也就是

说，它们无法被否定。一个立基于神话的传统社会的社会秩序，就如同宇宙本身的律法一样，货真价实而不容置疑，也不得被批判。这些都是你无法改变的；违抗它们你就会招致自己的毁灭。

这就是古老神话传统的道德观的特征。道德标准是既定的，不是人类的议会所能决定的。“这已经落伍了，这很荒谬，这会让我们所有人都完蛋。让我们改变它吧！让我们对这种事理性一点吧！”教会对此没有对策，没有一个传统社会有办法做什么。这就是法律，就是这样。教皇因为避孕的议题而被迫要去面对。他处于一个荒谬的处境，声称自己就是知道上帝对这类事情的看法。

我倒是有些话要对教皇说，当然我还没有机会，但是但丁在《神曲》中，倒是替我给教皇提了个醒！但丁在到达天堂玫瑰所做成的神圣大会堂时，比阿特丽斯告诉他在那里聚集了大量会众。他们在那里看到了华丽的白玫瑰，中间是三位一体的圣者。我们姑且称之为玫瑰圣杯（Rose Bowl）。那里聚集了大量会众，所有在天使堕落之后被创造出来填补空缺的灵魂通通都在那里。比阿特丽斯对但丁说，那里面差不多要爆满了。但那是在14世纪，想想从那时到现在，会发生多少事！教皇真是误读了书里的意思。这件事该适可而止了。我要对教皇说的话已经传出去了，信息将被带到。所以，到了某个程度，你就不要再塞满那圣杯了。那里甚至连站立的空间都没有了。无论如何，圣经传统就是如此。

印度的情形也类似。印度人的概念里不是造物主，而是梵天这个创造出宇宙又亲手收回的非人为力量。这个宇宙秩序不可或缺，它既是治理动植物的律法，也是印度社会秩序的律法（也就是种姓制度）。这些律法不能被改变。它们是宇宙秩序的一种表现。

如今的印度，一方面，种姓制度传统以及来自这个传统的禁忌仍旧阴魂不散，另一方面，因应当前处境而立了新律法，而直到今天，这两者之间一直存在着冲突。几年前，印度某位高僧曾说：“如果你要当英国人，就要打破种姓制度。如果你要当印度教徒，就要服从经典。”而经典告诉我们，种姓制度下的每一个阶层都各有其恰当的功能和位置。因此，传统社会的社会秩序就是大自然秩序的一部分，此外还有道德律法这种东西。“道德”这个词汇人们延用至今，但是昨日的道德，可能就会成为今日之恶。它当然可能这样，它也已经变得如此；我的一生都在见证这种变化。

最后，神话的第四个功能属于心理层面。神话必须带领个人通过他生命的各个阶段，从出生到成人、从老迈到死亡。并且必须与个人所属团体的社会秩序、所属团体所理解的宇宙体系以及生命这个怪兽般的奥秘相符合。

神话必须带领个人通过他生命的各个阶段，从出生到成人、从老迈到死亡。这是神话的第四个功能。

第二、第三项功能在我们的世界中，早已被俗世的秩序所取代。我们的宇宙发生论落在科学的手中。而科学的第一条律法就是真相尚未被发掘。科学所遵循的律法都是些运作性的假设。科学家很清楚，事实随时都可能被发现，它让流行的理论变得过时；这经常发生。有趣的是，在一个宗教传统中，教条越老旧，反而被认为越“真”。

而在科学的传统中，一篇发表了10余年的论文就应该被淘汰。科学界是一直持续向前移动的。所以那里没有律法，没有可让你靠着休憩一下的岁月之石。那里没有这类东西，科学是流动的。我们知道石头也是流动的，尽管要经过很长的时间。没有任何事物永远留传，一切都会改变。

科学界是一直持续向前移动的。所以那里没有律法，没有可让你靠着休憩一下的岁月之石。

在当今的社会领域，我们已不再将律法视为“圣法”。以堕胎这个近来的热门议题为例，人们仍然经常听到：上帝对某某长老或某某牧师说过.....但这似乎不再讲得通了。上帝的律法无法再为国家法律的正当性“背书”了。国会决定什么是社会秩序的得体目标、哪个机构该促成这个目标。因此，我认为，在当今这个俗世社会中，神话的宇宙发生功能或社会功能，真的不再是个问题了。

然而，在我们每个人的生活中，第一、第四项功能仍旧占有分量，我要诉求的正是这些。我们将发现自己早已远离旧传统。首先就是“敬畏之心”这个问题。而正如我说的，你对敬畏之心可以持上面那三种态度的其中一种。

第四个功能如今体现在教育层面。基本上，神话的这个教育秩序的功能是引领孩子成熟长大和协助年长者逐渐放下退出。婴儿期是属于服从和依赖的时期。小孩依靠父母，向父母寻求建议、协助和许可。然而，到了一定时期，个人就必须要靠自己而不再依赖他人，自己就是权

威。我们要能区别对待这个问题的传统态度以及当代西方态度。传统的想法是，已经独立、能够承担责任的成年人应该要接手一切，不再批判社会的律法，而是要代表律法行事。反之，在西方世界，人们希望个人要发展其批判才能，应该在评估自己和社会秩序之后，再贡献出自己的批判意见。这并不意味着要大放厥辞，在你清楚那是什么之前，便大肆批评一番。

我要来好好谈谈最后这一项功能。

神话以及个人的发展

我发觉在不同文化背景下，心理的功能是神话4大功能中最恒常不变的。以成长中的个人为例，不论是18世纪北美大平原的苏族（Sioux），还是非洲古老丛林中的刚果人，这一功能都一样适用，甚至也适用于生活在混乱的、机械建构环境中的当代都市人，即我们这些正身陷其中的“摩登人”。就人从婴儿床到棺木的心理发展而言，我们通通遵循着一条极为相似的道路。

区分人类这一物种和其他物种的第一个事实，是我们过早的降世。人类出生到这个世间之后，有长达15年之久的时间都无法照顾自己。青春期要在出生至少12年以后才会到来，而生理的完全成熟则要到20岁出头。这一段漫长的“生命之弧”中，有很大一部分岁月，个人处于一种“事事依赖别人”的心理境况。从小所受的训练让我们在遭逢刺激或经验时，都单纯地反应：“谁来帮助我？”我们和自己的双亲是一种依赖关系。每个处境都会唤起我们的双亲意象：“爸爸妈妈会要我怎么做？”弗洛伊德对这种依赖关系提出了精妙观点。

以念博士学位为例，你可能一直要到45岁左右才能摆脱权威的束缚。但就算拿到学位，你可能也永远脱离不了“权威”的身分。你可能会一直陷在学者生涯的繁文缛节当中，不时要指导后辈。你必须有相信自己的勇气，才能将这种“在后辈身上验证自己权威的特权”留给他人。

再举个例子，一位教授和一位运动员同时上了电视，教授在回答问题，运动员正接受着采访。比较一下这两者，你会注意到这位学者说话时总是犹豫不决、支支吾吾，让你怀疑他究竟是否有自己的想法。是什么让他无法畅所欲言？相反棒球选手的回答就很直接，语言中带有权威又十分自然。我对此印象深刻。运动员可能在十七八岁成为最佳选手之后，就会摆脱权威。而可怜的教授一直到头发花白，还会在权威下工

作，这实在太迟了。他都该全身而退了。

在人生的特定时刻，社会就会要求这个依赖成性的小可怜虫，蜕变成一个负责任的行动发起者，不再事事求助于父母，而是成为父亲或母亲。

在人生的特定时刻，社会就会要求这个依赖成性的小可怜虫，蜕变成一个负责任的行动发起者，不再事事求助于父母，而是成为父亲或母亲。

在比我们更古老的文化中，青春期仪式的功能就在于带来心理的转化，与课业、成绩的好坏无关。重要的是，你不用矫正自己就能立即承担起责任。在依赖和责任这两种态度之间左右摇摆的人患有神经症：他很矛盾，被往两个不同的方向拉扯。

神经症患者不过就是尚未完全跨越心理阈限的人。他们碰到事情的第一个反应便是：“爸爸在哪儿？”却又立刻察觉到：“喔，我就是爸爸！”这些在心理治疗师躺椅上泣诉的40岁的老婴儿，往往对事情的第一个反应依赖性十足，随后想到：“等一下，我已经是成人了。”

每个人从小被灌输的态度就是要臣服于权威、害怕受罚：总是仰望你上头的人，等他们来告诉你该不该、对不对、可不可以。然后一下子，青春期到了，你该长大成人自己的人生负责了。那些持续了20年之久、不时诱导你臣服于权威的自发反应，也该弃守了，用“为自己争取权威”来取而代之吧！原始部落的成人礼和青春期仪式就是要叫醒你：醒醒吧！你现在成人了，把你的童年抛在身后吧！

那些持续了20年之久、不时诱导你臣服于权威的自发反应，也该弃守了，用“为自己争取权威”来取而代之吧！

以澳洲原始部落阿兰达人（Aranda）为例，当小男孩开始变得讨人厌且让妈妈难以管教时，女人们便会聚在一起，用棍子痛打小男孩的脚。几个星期之后，非常有趣的事就发生了。男人们会穿着古怪的戏服，装扮成男孩们从小就看过的神明的样子。他们会冲进房内，用牛吼器等来制造出各种可怕的噪音。男孩们会跑向妈妈寻求保护，妈妈们也会假装要保护他们。而男人们会抓住小男孩把他们带出去。这时，妈妈已经无用武之地了，小男孩必须要自己面对这可怕的情形。

男孩们之后要面对的却一点都不好玩。男人们将男孩们赶到一处树篱后头。到了晚上，就会在树篱前面的空地上举办许多热闹的活动，但

是不准男孩们看热闹。你能够想象如果有男孩偷看的话会发生什么事吗？他会被杀掉，然后被大家吃下肚。

这确实是处理青少年不良行为的一种方式。只要是不配合支持他的社会的年轻人，直接斩草除根就好了。当然，这种方法的坏处就是会剥夺社群的原创性：只有好孩子才能存活下来。

过了一会儿，每个男孩都有机会去外头看看热闹。一个十二三岁、吓坏了的男孩会在树篱外围坐下来。在这个“舞池”的尾端，会站出一个奇怪的男人，他会表演宇宙袋鼠的神话。接着宇宙天狗出现，开始攻击袋鼠。这场表演只是呈现出图腾祖先这个神话的一部分而已。而这个小家伙正坐在角落，观看这场表演时，这两个大家伙会冲过来跳到他身上，不停地往他身上跳。

这么一来，小家伙永远忘不了那袋鼠和天狗了。这场戏可能有点粗糙，不过小男孩准能抓到重点，因为重点不过几处而已。小男孩所有的童年双亲意象，都在表演中转移到了部落的祖先意象上。

刺激的还在后头，更多表演陆续登场，男孩会被割去包皮。他会拿到一个特别的小玩意作为他的护身符，用来治愈伤口、保护他，并成为某种个人偶像。男人们用自己的鲜血喂食男孩。他们割开自己的臂膀放血出来，小男孩以男人的血维生：吃血饼、喝人血汤——小男孩全身被倒满鲜血。

当一切都结束时，男孩就不再是举行仪式前的那个小鬼了。太多事发生了。他的身体整个产生了变化，心灵也改变了，接着，他被送到一群女孩子当中。

女孩子当中有一位是动刀帮男孩割包皮的男人的女儿，她是男孩未来的妻子。男孩无从选择，不能自主决定。他没有机会说：“我不喜欢这样。我要其他女孩。”他是一位“认证过”的小大人了，他必须表现得同这伙人中的男人一样才行。[16](#)

这些原始社会每天都要面对生死存亡的问题，因此新成员的入会方式就要够震撼，好让他知道自己的本能反应必须符合社会的需要才行。社会将他塑形入轨：他被修整、剪裁成某个特定有机体的一个器官。拜托，不要再有依赖他人的想法了。

在被传统文化所笼罩的社会疆界内过日子，成熟度是必要的条件。你成为道德秩序的载体。你强化它。你相信它。你就是它。

在被传统文化所笼罩的社会疆界内过日子，成熟度是必要的条件。你成为道德秩序的载体。你强化它。你相信它。你就是它。

而我们文化的要求并不相同。我们会要求自己的学生或孩子有批判的态度、要运用自己的大脑、成为独立个体、为自己的生活承担起责任。在我来看，有些小孩似乎独立得太早了些，但整体而言，这不失为开发伟大创意潜能的好原则。然而，这么做在我们的“神话关系”上会带来一个全新的问题。不像传统文化那样，我们不会试图以极端的外力，将传统烙印在个体身上，并使得个体成为过去一切的活的复制品。反之，我们的观念在于发展个体的人格——这是一个相当特殊的当代西方问题，你们知道后可能会很惊讶。

以印度为例，他们就期望个人的所作所为，完全按照传统上这个人所隶属之阶级对他的期望。对我们的感知而言，已属于“惊怖”程度的“萨提”（*satī*）这种寡妇陪葬自焚的古老仪式，其实是来自“萨特”（*sat*）这个梵文，而这个字是“即将成为”（to be）这个动词的阴性形式。一位彻头彻尾履行其责任的妇女就是“某物”，这是为人妻该做的。而不服从“萨特”，不服从“法”（*dharma*），就是“非物”。

这个观点和西方的观点刚好背道而驰。在西方，如果一个人只是按照权威所说的那样活着，人家告诉他该怎么样就怎么样，完全认同自己和自己的社会角色，我们会叫他老古板（*fuddy-duddy*）——“这个人不存在。”

接下来，我们来说一说所有人都必须面对的一个心理转化：从成人到老迈以及力量丧失这一转化过程。在原始社会以及古代所有高等文化中，这个转化比起医药高度发展的西方社会，会更早到来；在许多社会中，老年危机开始的时间，真是早得吓人。无论如何，不管什么时候会降临，它就是来了。

就在你压抑一切不容于自己所属社会秩序的心灵悸动、努力完成学习之际，就在你见多识广、主导一切之际，你也开始走下坡了。你总是记不住事情、手的力量减弱、身体比以前容易疲累、睡眠比行动更具吸引力——你开始退场了。更有甚者，另一个留着不同发型、活力充沛的新一代尾随而至，你会想，好啦，都交给他们吧！神话也必须照顾到这

一“退场”处境才行。

当你生命的所有能量，以及这个世界对你所要求的所有能量，都已经应用在某个既定的社会秩序所设定的目标时，暮然回首，你却发现这些目标已经有所改变，也不再会影响你的行动，这时，你就会陷入一种精神上的困境。你的心灵能量退回到存在的深层领域，那是这个社会所没有要求的，那是当你被“塑形成人”时“暂停营业”的那些部分。

你的心灵能量退回到存在的深层领域，那是这个社会所没有要求的，那是当你被“塑形成人”时“暂停营业”的那些部分。

弗洛伊德所谓的“廉价力比多”（disposable libido）这时便会在一旁伺机而动。过去不允许你去做的事，突然变得很有意思了。举个例子，你们都听说过中年男子的故事吧！他已学会所有该学会的事，也完成了该做的事。他现在什么都可轻松完成，所以就有很多空闲时间。

要怎么打发那些多余的时间呢？他突然想：“喔，我为了今日的成就都放弃了什么！”此外，既有的成就本身也显得越来越无趣了。我不喜欢把这些告诉我的学生，不过，所谓的成就确实不值得追求。

无论如何，这位父亲开始看到自己过去不曾注意、在远处闪闪发亮的大眼睛。这些年轻女孩似乎比他年轻时记忆中的女孩更加美丽动人。他的家人也注意到了：“爸爸怎么了？”

他也可能计划好在赚到一切之后便退休。那么，退休后要做什么呢？他打算投身于年轻时的最爱，譬如说钓鱼。因此他为自己配备了各种仪式性的工具：专用的钓鱼帽、钓鱼竿、各种假蝇、各式各样的钓饵等，不一而足。这老家伙把该有的都齐备了。他喜欢什么就让他去买，随他去；他甚至租了间猎钓用的小木屋。

好了，他在做什么呢？他正在钓鱼；他在12岁时最后一次做的自己爱做的事就是这个。他拉上来的是什么？是鱼。他的无意识其实在等什么？美人鱼。

他其实是精神崩溃了——这话可不是在开玩笑；这是一个在美国有记录可循的现象，涉及数以百万计的自以为很清楚自己在努力些什么的中年男子。他们计划去钓鱼，却突然想到自己已婚、有小孩、必须没日没夜地工作赚钱，而且身旁的人也都在协助他们好好工作，都希望有一天他们能退休、做自己想做的事。与此同时，他心里有个东西也悄悄地

扩张了；他不是准备去钓鱼，他仍旧在想年轻女孩，然而却不是凭想就能得到的。因此，他就到精神病院去，让罗蕾莱（Lorelei，德国民间文学中传说的女妖）从自己的无意识中以非常倒胃口的外形，一个个冒出来。那就是廉价力比多的力量。

母亲又如何呢？我们都很清楚母亲做了些什么：她为孩子放弃了一切，为孩子付出了一切。或许除了被我们称作爸爸的顽固老头之外，她也曾经有过几个可爱的恋人。如今，孩子们长大离家，空巢期降临。生命变得很空虚，想要抓住生命的愤怒再度出现。走了，全都走了，母亲放弃自己一切所换来的，全都走了，她贡献出自己的力比多所付出的一切，全都不见了。

她抓狂了，成了所谓的恶婆婆。她帮你把孩子带大，告诉你何时关窗、何时开窗、蛋要怎么煎——总之，她什么都要管。这是个很可怕的危机。这些内在的心灵力量以一种强迫性方式冒出来，她根本无法控制。外人有时看得出她在拼命克制：我不能再这样下去。但是，老天爷，她又这么做了。

古老的神话系统也必须能照顾到这个问题才行。神话系统必须将人们从依赖带领到可承担起整个宇宙的阶级，再过渡到不再被需要的阶级。传统社会有个想法很棒：老人是有智慧的。因此，大家都对此深信不疑，也会去寻求老家伙们的建议和赞同。社会上就出现了老年人委员会和元老院，也就是说，这种社会找出了老人可参与其中的方式。

神话系统必须将人们从依赖带领到可承担起整个宇宙的阶级，再过渡到不再被需要的阶级。

我和美国国务院“往来”好几年了。那里的人告诉我，他们的一大烦恼就是不得不去做驻外大使、总统或内阁要他们做的事。在国务院工作的人知识都很渊博：他们知道自己该做什么。然而，他们只是代理人而已；决定方向的是那些给共和党或民主党捐了大笔竞选经费，因此成为了某某驻外大使的人。这些人都上了年纪，他们却老是要“指挥”国务院的专业外交官。我从许多国务院工作人员那里听说，他们的主要烦恼在于尽可能地、慢慢地去完成交办的工作，好尽可能减少因此带来的灾难。

拥有权威的是那些老家伙。我们尚不知道该如何“处理”他们，但是古老的传统社会却有办法。他们累积经验得知的理由是：江山易改，本

性难移。在老家伙眼中，过去和现在的做事方式差不多。所以，你就可以问老家伙们，过去是怎么做事的？你得到的答案总会有些参考性。不过，这已经行不通了。

接下来，神话秩序该协助我们有所准备的，还有最后一段人生的过渡时期：黑暗之门后面的旅程。

让我先来讲一个关于巴纳姆贝利马戏团（Barnum and Bailey's Circus）的小故事。过去马戏团内都会专门搭个小帐篷好表演畸形秀。你付50美分就可以进去看一些畸形的怪人，还会看到现场摆的很多标语：“长胡须的女士”、“世界最高的男人”、“活骷髅”等各式各样的营生。因为有太多的秀可看，大家流连忘返，不肯离去，帐篷很快就挤爆了。这种现象会造成一个问题：人们不想出去时该怎么办呢？有人想出一个好主意，把出口处的标语拿下来，换上一个牌子，写上：“散场大戏往这个方向。”当然，每个人都想看散场大戏！

我们也可以想出类似的小故事好协助人们走完人生的最后一程。你走出那扇门，外面是那么美好。那里有竖琴可弹奏，大家都在那里迎接你.....

当社会开始说，我们这里真的不需要你时，你的能量就会再度回归心灵。你会怎么处置那些能量呢？

当社会开始说，我们这里真的不需要你时，你的能量就会再度回归心灵。你会怎么处置那些能量呢？

我最近去了一趟洛杉矶，看到许多老人站在一个转角。我问身旁的朋友：“这些人在等什么？”

我的朋友回答说：“他们在等去迪士尼乐园的穿梭巴士。”

这确实是照顾老人的好方法之一。其实，整个迪士尼乐园就是“幻想现象学”的向外投射。如果这些人没有能力创造自己的幻想世界，他们大可进入沃尔特·迪士尼的想象之中，好让他帮助大家。

这就是一直以来宗教在做的。宗教提供一些让人们去想象的事物，那是对于神圣的存在、天使以及“外头那儿”的想象。那会带给人们许多娱乐，也能够让人不会成为恶婆婆或其他人的麻烦事。

我要说的是，在神话中所指涉的“外在世界”其实（以心理学的术语来讲）指的是“内在世界”，这是个基本的神话原则。而在神话中，“未来”其实是指“现在”。

有一次，我在一个英国国教的结婚仪式中，无意中“偷听”到牧师对新人说了类似这样的话：“要以珍藏永世生活的方式，来过你们婚后的新生活。”我认为这段话的措辞并不是全然正确。我想他要说的是：“过你们的新生活，共度你们的婚姻，就像你们正在体验永世生活一样。”因为永恒并不是一段很长的时间。

永恒并不是未来或过去。永恒是现在的一个维度。它是永恒的人类精神的一个维度。找出你自己的永恒面，那么不管是面对时间或生命的长河，你都可以轻骑过关。而能够协助你反思这种贯通个人存在和体验的跨个人、跨历史维度的知识的，就是神话的原型——活在世界各个神话之中、永久支撑着人类各种生活模式的永恒神话象征。

未来的神话

今天通过这个演讲，我们知道了什么？我想，很显然地，从我今日所讲的一点点内容，可以知道神话系统具有哪些功能，它会照料好太早来到这个世界的受造物——人类。它将我们从幼儿期带领到成熟期，从壮年带到我们的二度幼儿期，接着带我们走出那扇黑色之门。大多数的神话都会告诉我们，父亲、母亲有一天都将走出黑色之门，祖先们都是这样过来的。你会喜欢那里的，你所有的老朋友都在那里，往前走吧，不要害怕死亡。它像是某种心理上的幼儿园。

对我而言，有个意象很早之前便出现了：它是另一种出生过早的动物是有袋动物——袋鼠、沙袋鼠或负鼠的婴儿。因为没有胎盘，它们无法待在妈妈的子宫里发育健全后再出生。这些小东西在大约18天大，还在妊娠期时就被迫出生了，它们会爬进妈妈肚子的小育儿袋里头。小东西在里面会紧紧贴着妈妈的乳头，直到它们能够爬出、站立、走动为止。

育儿袋是它们的第二子宫，还是个能看风景的子宫。

我认为神话等同于人类的“育儿袋”。我们需要神话，正如同有袋动物要靠育儿袋安全度过羸弱的婴儿期，直到能爬出育儿袋大声宣告：“我，哇啦！我长大了。”

因此，为了能够协助个人成长，神话系统不需要是合理的，不必然是理性的，也不用是真实的；它该是能让人舒适自在的，就像个育儿袋一样。你的各种情绪可以在里头发展，直到你觉得不会有危险出来为止。然而，随着神话的解离——这正是当今社会所发生的，你就少了那第二个子宫。理性的态度会告诉我们：“喔，这些老旧的神话，它们都是胡说八道。”这种态度已经将育儿袋扯掉、撕碎了。

为了能够协助个人成长，神话系统不需要是合理的，不必然是理性的，也不用是真实的；它该是能让人舒适自在的，就像个育儿袋一样。

这么一来，会怎样？就会有許多无法从第二个子宫“毕业”的流产儿。这些人被丢出来，全身光溜溜地四处乱跑，因为太早降临这个世界，一切都必须靠自己。

一个小胚胎被丢到这个世界，会怎么样呢？作为一个保温箱内的早产儿，已经够艰难了，但少了这个“育儿袋”，少了神话的教导，心灵就会整个扭曲。

我们当代的传统发生了什么？问题就在于科学已经让西方主要宗教的主张失效了。《圣经》中的每一个宇宙产生的主张，都被科学所驳斥；对照你从天文馆望远镜所窥视到的外层空间，圣经中的宇宙意象简直荒谬透顶。当你深探考古学家和古生物学家所打开的过去的深渊时，你就会觉得这个历史意象真是荒谬极了。

我们依赖、深信的概念——上帝不在我们之中，而在上方那个神圣社会——整个被颠覆了。没有人敢发誓自己相信圣经中所讲的。他会假装说：“好吧，这不是问题，我喜欢当基督徒。”

如果我们从小被教导不可说心口不一的话，我们就会因此而迷失了方向。更加雪上加霜的是，来自东方文化、刚果人、爱斯基摩人等的新观念的闯入。我们身处一个尼采称之为“什么都比”的竞争时期。“所有人都相信同样事物”的单一文化视域，再也不存在。换句话说，我们每个都被丢入漫无律法的冒险森林之中；所呈现在你眼前的，没有一项真实到能够让你接受。

科学的整个重点就在于没有事实，只有理论。你不会相信这些事物；它们不过是下一条信息可用来转化的假设。我们被教导说：不要固着、保持开放。

但是我们的心灵承受得起吗？

曾经有段时间，西方文明的种种神话都像这样各行其事。在罗马帝国的最后几年，近东的基督教信仰被强加在欧洲的个人主义之上。一方面，圣经传统强调自我要臣服于神圣社会；另一方面，欧洲原有传统却高度肯定个人的启示和成就。公元12世纪时，这些敌对的欧洲各传统之间，发生了可怕的分裂。如果你喜欢文学的话，会知道最能够呈现这段历史的，就是亚瑟王的传奇。故事中的骑士虽然以基督教英雄之姿而耀武扬威，其真实身份却是凯尔特诸神；在特里斯坦（Tristan）和伊索尔德（Iseult）这位少女版赫洛伊丝（Heloise，法国哲学家阿贝拉德“Abelard”的学生兼爱人）的爱情故事中，诸神就这么说过：“我的爱是我的真实，我愿为此忍受地狱之火。”

这个冲突最终带来了文艺复兴、宗教改革、理性时代，及后世所有类似的思想改革。

我认为我们现在要去找的，正是12世纪、13世纪的人们，在其文明倒塌之际所追寻的来源：诗人和艺术家。这些人能够看穿当前的破碎象征，并开始去编造新的可行意象，也就是“对超越者透明化”的意象。当然，不是所有诗人和艺术家都有这个能耐，因为许多诗人和艺术家对神秘性主题不感兴趣；有些有兴趣，但所知有限；有些有所了解的诗人和艺术家，却把他们自己的个人生活，错当成全人类的生活——将自己的愤怒变成了所有人的。然而，我们当中一直有伟大艺术家出现，他们解读当代场景的方式，能够让伟大的“基始观念”（elementary idea）得以闪耀万世，并描绘、启发个人的历险旅程。

我们当中一直有伟大艺术家出现，他们解读当代场景的方式，能够让伟大的“基始观念”得以闪耀万世，并描绘、启发个人的历险旅程。

曾以这种风范引领我的两位伟大艺术家是托马斯·曼和乔伊斯。就以《魔山》和《尤利西斯》为例好了。书中以当代为背景——至少是第一次世界大战那个年代，却通过神话学的语汇来诠释。比起圣保罗，你们在斯蒂芬·迪达勒斯（Stephen Dedalus，《尤利西斯》的主人公）以及汉斯·卡斯托尔普（Hans Castorp，《魔山》的主人公）这两位人物的经历体验中，更容易找到共鸣。圣保罗的确做了许多事，但那是远古之前在远方所发生的事。我们现在已不再骑马，也不会穿着罗马拖鞋四处行走——至少大多数人不会如此。而斯蒂芬·迪达勒斯和汉斯·卡斯托尔普则身处当代文化圈。他们的体验和你们切身的冲突、难题较有关联，也

因此可以成为你认知自身体验的榜样。

穿越时空遇到神话

我们在世界所有宗教中都可以找出相同的基本神话主题。神话的意象是一种语言，一种表达我们最深层人性的某种本质的通用语。它在其所属的各个不同地区都受到种种的扭曲。

神话的表面和实质

我们可能理所当然地就将神话定义为“其他民族的宗教”。[17](#)，[18](#)同样地，我们也可以轻轻松松地来为宗教下定义：它不过就是被误解的神话嘛。通常，这种误解主要是由于我们对神话象征的错误诠释，认为神话象征涉及历史事实。而这个问题在西方传统又别具关键性，因为我们总是在强调作为教会创立基础的宗教事件的史实性。

我们在世界所有宗教中都可以找出相同的基本神话主题，从最原始的部落到最繁华的都市，从北美大平原到欧洲森林，再到波利尼西亚的珊瑚岛。神话的意象是一种语言，一种表达我们最深层人性的某种本质的通用语。它在其所属的各个不同地区都受到种种的扭曲。

巴斯蒂安是19世纪非常伟大的一名德国医师、旅行家、人类学家；19世纪60年代时，柏林大学还特意以他的名字设立了人类学的讲座。巴斯蒂安经常去各地旅行，也相当关注他所邂逅民族的风俗习惯。他接触到的象征，不论是本土性的或是宇宙共通性的面向，都能够激发他的灵感。为描述象征的宇宙共通面向，他创造了“基始观念”这个专有名词。当然，不会有“基始观念就这么赤裸裸地把自己呈现出来”这回事；它总是会以某个特别的文化正在体验它的方式出现。因此，巴斯蒂安就创造了另一个名词“民俗观念”。基始观念总是和某个特定的文化脉络形影不离，那就是种族的脉络。

譬如说，当你们读北欧或东欧的神话故事和民间传说时，总是会读到“黑暗森林深处，经常会有来自可怕大野狼的威胁”。而当你们读到波利尼西亚的神话故事和民间传说时会发现经常出现的元素就变成了黑暗大海的深处，以及可怕大白鲨的威胁。

人类学家或社会学家会告诉你们，这两个神话主题无法这样被放在一起比较。北欧人受森林和野狼的影响，而波利尼西亚人受海洋和鲨鱼的影响，仅此而已，没什么好说的。但是，任何一个和我一样曾在两个不同地点看过同一出舞台剧的人，将能够轻易看出该思考方式的谬误。年轻中国演员在香港地区饰演的哈姆雷特，和年轻犹太演员在百老汇舞台剧演出的哈姆雷特，是不一样的。然而，你不会认为在香港地区演出的不是莎翁名剧而是中国戏剧，正如你也不会认为百老汇版的哈姆雷特是出犹太剧一样。因为其中的核心剧情以及剧中各角色之间的关系，和正版莎翁名剧一样，原汁原味，没有变质。

超越意识状态这个界域的深层黑暗奥秘，在欧洲的代表就是黑森林，而在波利尼西亚的代表就是深层海洋。奥秘之中的强烈危险也会以不同的伪装之姿现身：不论是大野狼或大鲨鱼，都是相同原初恐惧的表现。

奥秘之中的强烈危险也会以不同的伪装之姿现身：不论是大野狼或大鲨鱼，都是相同原初恐惧的表现。

因此，你们读过不同的神话之后就可以了解到（再回到上面那个舞台剧的隐喻），重点不在于扮演哈姆雷特的是中国人还是犹太人，而在于演员当下扮演的是什么角色。这些角色自有其连贯性，对于所扮演的人物也会有不同等级的限制。因而，当某个角色在向你诉说的时候（不论是穿着大野狼还是大白鲨的戏服），你就会知道他正在演什么，也不需要任何学者来告诉你什么时候该感到害怕。

这个事实也让我们得到下面这个结论：这些象征的首要映射（例如，童贞女生子）绝对不可能会是历史事件。如果真有这样的历史事件发生，那么在发生之前，单单就“象征的具体展现”这一点来看，这个特殊的历史事件就应该具有精神上的重要性了。

基督教传统在区分“耶稣”和“基督”这两个名词的意义感时，出现了一个非常具有决定性的问题。“耶稣”指的是一位历史人物，“基督”则代表一个永恒的原则，即上帝之子（他是亘古永存、被祝福的三位一体中的第二位，因此不是个历史人物）。西方传统的意义感在于，“耶稣”这个历史人物，不论现在或过去，都是被祝福的三位一体中的第二位在这地球上的肉身。

这么看来，能够将我们的传统与印度教或佛教进行区分的关键点就是，我们可以说这个肉身是独一无二的——这在我们的传统中，有其特定的威力。然而，基督教的关键点不在于“这个肉身是独一无二的”这点，而是这个奇迹（基督之生、死以及一生行迹所遵循的不朽原则）应该对人类个体的精神有所影响。德国神秘主义者西勒修斯（Angelus Silesius）有一句很棒的诗句：“有什么用呢，大天使加百利，你带给玛丽亚的信息 / 除非你现在能捎给我同样的信息？”¹⁹同样地，伟大的神秘主义者爱克哈特（Meister Eckhart）说过：“对于上帝而言，比起耶稣出生于伯利恒的事实，基督是童贞女之子这件事更有价值。”²⁰

这真是个极其重要的观点！许多宗教意象被我们的宗教独断地断言

为历史真相，而在今日已难以从历史的角度来诠释。譬如说，《圣母升天图》（*Assumption of the Virgin*）这幅提香的名画，只会带来下面的问题：天堂在哪里？在头顶天空的某处吗？当代的宇宙科学可不允许我们太拿这个想法当真。这些信仰条款和历史、物理科学有所抵触了，而我们不得不承认，科学已经主宰了我们的生活并提供日常生活的一切所需！这种抵触破坏了人们对这些象征性形象的信仰；它们因为“不是真的”而受到排斥。[21](#)

既然这些象征的主要真实不在于历史而在于精神上的指涉，“历史性证据在客观真实层面上反驳这些神话”的事实，应该是无法让我们和这些象征“撇清关系”的。这些象征由我们的心灵生根发芽；它们由我们的灵性发声，也对我们的灵性放话。它们其实是沟通的载具，穿梭于我们的深层精神生活，以及我们用来管理日常生活方式、相对较浅薄的意识状态。

这些象征由我们的心灵生根滋长；它们由我们的灵性发声，也对我们的灵性放话。

而当这些象征，这些我们的大我和小我之间的沟通载具被拿走时，我们的内部通信器都没了。这种分隔只会让我们成为精神分裂症患者；我们活在意识的世界里，与深层的世界相隔甚远。精神分裂症就是被分裂成两半的人，盲目跳入了深层那个充满现实的夜海。他们对这片海域一无所知。

这里有个基本的神学配方：神祇是人格化的精神力量。得不到认同的神祇就会变得像恶魔一样危险。若你久不与神祇沟通，若它们的信息无人听见或被人留意，它们就会无可避免地突围而出，这时，你的意识生活将会被推翻。而你要付出的代价，深不见底。

神话来自曾经搜寻过自己最深层世界的那些人的心象（*vision*）。文化的形相就建立在神话之上。譬如说，整个中世纪文明就建立在一个伟大的神话意象之上，即人类堕落与救赎的神话（这是一个伟大的神话，其诉求是属于神话性的而非历史的）。而中世纪文明的建构就在于将救赎的信息和恩典传递给这个世界。一旦你质疑这个神话所依据的事实（或是依附神话之上的历史事实）的历史真实性，一旦你排斥“重现”神话的那些仪式，文明也会因此消解。中世纪文明确实是在引起文艺复兴的“重新出土”希腊罗马观念（即欧洲个人主义精神）的重压之下，才“垮台”的。因此，一个新的文明于焉浮现，好让意识状态的种种

发现，都能够符合心灵的内在真实。这个心灵在新的时代，受到了新的梦想、心象、信念以及对成就的期望所启发。换言之，一个社会结构的进化，是会因为个人不变的心理需求与新感知的大宇宙观相互关联而产生的。

神话来自曾经搜寻过自己最深层世界的那些人的心象。文化的形相就建立在神话之上。

神话如同梦境，从想象之中产生。梦境有两种规则。一种是单纯的个人梦境。在这种梦境里，你纠缠在对生命的扭曲、抗拒之中，不得脱身，愿望和禁忌之间的冲突、弗洛伊德学派心理分析讲的那些，等等，这些我会在后续讨论。还有另一个层次的梦境，我们称之为心象之梦。做这种梦的人，早已超越个人的界域，并直接面对宇宙共通的大问题，也就是大型神话所传递的那些问题。譬如说，当你面临大危难的时候，支持你并带领你渡过难关的是什么？你有能够支撑你，并带领你渡过难关的力量吗？或者，你以为可作为支撑之物的，却发挥不了作用？那是潜藏在你生活中的神话对你的测试。

你们记住，一个以传统为基础的神话文化，一个功能正常的神话，会具备以下4项基本功能：神秘性、宇宙性、社会性、心理性。

在当今世界中，神话的社会性以及宇宙性这两项功能，已经从我们身边消失不见。当今的宇宙意象，和我们从小熟悉的宗教传统所传递的宇宙意象，已经南辕北辙了。

同样地，今日的社会秩序也和摩西诫律时代所编撰的社会秩序完完全全不同。今天，我们会认为道德的内容是人类可以评判的，而不是在某座山上交付下来、世代相传的绝对真理。也就是说，外在条件一旦改变，道德秩序就跟着改变。光是我经历过的，道德秩序就已经变得昨是今非了。昨日的社会律法不再是今日的律法。我曾在莎拉·劳伦斯学院教书长达38年，光是就这几十年来年轻女性的性道德观是如何转变的，我就能说上好几天。一切和过去不同了，就是如此。如果你们想要以30年前我的学生的思维来评判今日的行动是行不通的。

这些务实的、科学的、社会的进程，就这么独自前进、演化，不论你喜欢与否。然而，生、老、病、死这些基本心理问题，以及神秘的宇宙问题，在本质上依然未变。因而，我们才能够从心理性的立足点重新诠释、重新体验、重新运用被科学和当代生活条件宣告无用的伟大神话

传统，即使从这些神话的宇宙性和社会性的参考点来看，它们是多么地与现世脱轨。

神话的诞生：原始和早期的社会

我现在想简要地谈谈今天演讲主题的基本历史面向。人类这个物种在历史上经历了三个伟大的时期。

首先是原始时期，它从意识状态的破晓一直延伸到书写的发展。在世界某些角落，直到今日仍然存在着没有书写文字的社会。生活在那里的人们和大自然非常亲近。不论在时间上还是空间上，他们的视野都非常封闭。他们缺乏早期的生活记录，因而他们对时间和过去的认知都很少。可以说，他们的生活非常接近刚开始有人类历史的那种“无时间感的时期”。对他们来说，祖父生活的时代就已经算是神话时代了。

接着，在公元前3500年左右，伟大的中段时期来到，起源地在近东的美索不达米亚。一时之间，城市出现了，随着城市的发展而产生的书写、数学、轮子、王权、邦国等发明，也相继登场。所有这些都在公元前第四个千禧年的中期开始具体成形，然后从美索不达米亚逐渐扩散到埃及（约在公元前2850年），接着到了克里特和印度（约在公元前2500年），然后是中国（公元前1500年左右），最后随着奥尔梅克人（Olmec）在公元前1200年左右到达美洲。[22](#)这种极具风格、在全球扩散的传统，和原始时期、没有书写文字的世界，属于完全不同的秩序。

最后我们来到第三段时期，也就是起始于欧洲文艺复兴的当代时期。科学化查证和实验的发展，以及对自然的实证诠释都在这个时期首次登场。当然，这个时期的动力驱动式机械的发展，也带来了机械化和工业化，并造就了一种崭新的、前所未有的世界文化。

在第一阶段、文字尚未出现的时期，有两种主要态度。其中之一就是北方大平原（加拿大、美国、西伯利亚、北欧以及其他一些地方）狩猎民族的态度。

那些地区的生活以狩猎为中心，并且由男人们为大家带回食物。在这片广阔的地理区域，我们可以观察到，一种基本上由男性主导的心理学和社会学在运作着。对狩猎部落而言，一个男人是否是一位好猎人，会产生很大的影响。由于狩猎民族不可避免地会和其他狩猎民族持续发生冲突，这位猎人是否也是一位体格强壮的斗士，对部落而言同样重

要。因此，这类社会会极力强调、褒扬男性的英勇。在这种社会中，男性的阳刚之气得到极大的关注，人们培养并褒奖勇气、猎杀技术，并强调成功、必胜。

狩猎文化以死来维生。其成员一直在猎杀动物，而且不光杀死它们，还会穿动物的皮毛、住动物皮毛做成的小屋，等等。他们活在一个血流成河的世界。原始民族和我们不同，并不会认为人类和动物的层级有高低区隔。猎杀一只动物和杀死一个人，对他们来说差别不大。所以他们的心灵要足够强大，要能对抗这种不间断地杀戮才行。于是，下面这个观念渐渐成为主流：所谓“死亡”这种事根本不存在。他们相信，只要应当进行的特定仪式都照常举行的话，自己猎杀的动物会再回来。只要你让血流回土地，生命就会传递下去，动物也会再度回来。我们至今仍然可以从传统的犹太饮食法中找出这条原则，即肉类食物在烹调之前必须先行放血²³——犹太人原本就是个以狩猎和畜牧为生的民族。我们也可以在加拿大中部的爱斯基摩人（Caribou Eskimos）身上发现这个神话。这些民族视动物为“自愿牺牲者”，动物“自告奋勇”成为猎人武器下的牺牲品，猎人们彼此心照不宣地进行着特定的仪式，好让动物可以再复活，以再度交出自己的躯体。

这些社会对于大自然无比尊重，从不会猎杀超过自己所需的动物。如果他们大肆滥杀的话，他们确信第二年动物将不再出现。因此他们只会猎杀自己实际所需的量，也会感谢动物，并进行应有的仪式以确保明年食物会再次“自动送上门”。如此尊重大自然的民族是绝不会滥垦大地的。

接着西方传统出现了，这种文化下的人类天生就滥用动物、大地，以及大自然的万事万物，对它们一点都不需要加以尊重。“神说，我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜、爬行的昆虫以及地上的一切。”²⁴大地只是尚未被人们征服而已，它本来就是为人类所用之物。这真是种残忍无情的态度。

我想我该来说个小故事了。这个相当迷人的神话故事，清楚地阐明了狩猎民族的观点。故事来自蒙大拿州的印第安黑脚族（Blackfoot）部落。这个部落以一种独特的手法将美洲水牛群赶下悬崖，即所谓的水牛之落（buffalo fall），然后将这些动物在悬崖谷底宰杀掉。有一年，某个小部落无法让附近的水牛群走过悬崖边缘，而冬天的脚步近了，再这样下去族人都要饿肚子了。

一天早晨，有个年轻女孩出门去为家人打水。她抬起头，看到了那群高高站在悬崖边上的水牛，于是说道：“嘿，如果你们愿意走下那悬崖，我就嫁给你们中间的一个。”看看接下来发生了什么事！女孩大吃了一惊，真的有许多水牛蜂拥跃过悬崖，跌跌撞撞地冲到下面的石头堆上。

到此为止，这真是个奇妙而愉悦的经历。然而，最后下来的那家伙却向女孩走去，对她说：“好了，小妞，跟我走吧。”

“喔，不！”她说。

水牛说：“看看刚才发生了什么！你说如果我们跃过悬崖，你会嫁给我们其中的一个，所以，我们就下来了。好了，现在轮到你了！”

就这样，它领着女孩以及存活的牛只，爬上悬崖，回到大平原上。

不久之后，女孩的家人起床了，他们四处寻找女孩。“小明尼荷花（Minnehaha）哪儿去了？”²⁵你们是知道印第安人的，他们有能力从脚印知道任何事情，当然，父亲也看出自己的闺女跟水牛跑掉了。好吧，真是伤脑筋。

他拿出自己出远门穿的鹿皮鞋，把箭袋装得满满的，循着水牛的足迹，出发去找寻自己的女儿。很快，他来到一处泥地，水牛喜欢在这种泥坑里头翻来滚去，好让自己舒服些、凉快点。他坐下来，思考对策。

当他就这么坐着的时候，一只鹊鸟飞了过来，这里啄啄，那里瞧瞧。鹊鸟非常有智慧，有点像是巫师鸟。因此男人就问它：“喔，美丽的鸟儿，你在这附近有看到我的女儿吗？她和水牛跑掉了。”

“事实上，”鹊鸟说，“那边是有个姑娘和水牛群在一起。”

“啊，”男人说，“麻烦你告诉她，她爸爸来了。”

小鸟飞了过去，开始四处打探：女孩在那儿坐着呢，所有的水

牛都睡着了。她的丈夫就睡在她正后方。鹊鸟说：“你爸爸在泥地那里等着你呢！”

“喔，”她说，“这太危险了，水牛会杀了他。告诉他要安静地等着，我会去找他。”

不一会儿，水牛睡醒了。她的丈夫拿下自己头上的一只角，吩咐女孩说：“去帮我弄些水来。”

她于是拿着牛角走开，到了泥地那里。“爸爸，爸爸！”

“我不希望你成天和那些水牛混在一起。”做父亲的这么说。

女孩向后退了一点。“不，爸爸！这样很危险，”她对父亲说，“我们现在不能跑掉。您再等等，它们很快又会睡觉的，等它们睡下，我会再来找您。”

于是，她又回去找她的水牛丈夫。她的丈夫接下那只角，嗅一嗅，咕哝着说：“我闻到印第安人的血腥味。”它的鼻子嘶嘶出气，喉咙发出一阵低吼。所有的水牛都站了起来，它们用蹄踏着大地，牛尾巴高高抬起，跳了一场水牛舞。水牛群接着走到那片泥地，它们发现了那个男人，把他活活踏死了——不止让他没气，还把他踏得血肉模糊，最终尸骨无存。

女孩伤心地哭个不停，不停地喊着：“不，爸爸，不！”

水牛群的首领回应说：“好了！好了！你哭得这么伤心是因为你爸死了——这不过是一个爸爸。想想我们，我们那么多妻儿父母，都为了你和你的族人跳了悬崖。”

“是这样，没错，”她答道，“但毕竟这是我爸爸。”

女孩的丈夫有些于心不忍，它说：“好吧，我给你个机会。如果你有办法让你爸活过来，我就放你们父女俩走。”

于是，女孩向鹊鸟求助，说：“你四处找找，看看可否发现一小块爸爸的骸骨？”鸟儿开始在泥坑里这边啄啄、那边挖挖，果然，它找到了一小块爸爸的骸骨。女孩拿起这块骸骨，把它放在地上，把自己的毛披肩盖在了上头，并开始唱起一首有魔力的歌曲。

不一会儿，有什么东西出现在披肩下头了——但还不会动。女孩拿起披肩一看，果然是爸爸，但是他还没有活过来。她又继续唱。很快地，男人站了起来。

水牛群感到很惊奇，它们问道：“为什么人类在猎杀我们的时候，不为我们进行这种仪式呢？”

因此他们缔结了盟约，人的社群和水牛社群（也就是动物的社群）之间有了协议。水牛于是教人们如何跳水牛舞，这舞蹈后来便成为美国大平原水牛猎杀文化的基本仪式。

这个黑脚族版的神话故事，我们还可以在其他所有狩猎部落中找到各式各样的“变形”版本。在这些故事中，人类一度与动物结盟：部落妇女和动物版巫师携手合作，就像两个不同世界的联姻一样。动物献出自己，自愿成为部落的牺牲品，彼此达成的共识是，人类会让动物的血归返大地之母，以备动物日后重生。这就是全球范围内出现在不同狩猎民族的基本神话。

然而，当我们转到热带地区时，就会发现一个完全不同的状况，也会有配合这种状况的不同“气场”（*paideumatic*）的神话。“气场”是弗罗贝纽斯（Leo Frobenius）这位伟大的非洲原始文化研究者的用辞，用来描述一个文化受其所在的物质环境（如，气候、土壤和地形）所塑造的倾向。²⁶热带地区的基本食物为蔬菜水果，谁都有能力去摘根香蕉，所以成为一位优秀的香蕉采摘者，是不会拥有特殊声望的。

与此同时，从神话学的角度来看，热带地区的女性会成为较重要的性别。作为一位母亲，女性成为各种大地力量的象征性“分身”以及人格化的化身。她像大地一样会带来生命，也像大地一样会供给养分。因此，在这些文化中，女性的魔力是支配一切的主流。

这里甚至出现了一个可怕的主题——至少对我们的心智而言是可怕的。它在探索一个诡异的奥秘，这一奥秘让它自己成为植物世界最明显的丛林律法。当你走过一片雨林时，你会看见四处都有枯萎的植物，而从那腐败的物体之中，会有绿色的新生命冒出芽来。一个明显的结论浮现出来：生命出自于死亡。继而引发的必然结果就是，若想要增加生命数，就必须同步提高死亡率！热带雨林区就从这个推论发展出全套的仪式性谋杀系统，这个残暴系统的依据就是：杀戮这种仪式性的牺牲将带出新的生命。

一个文化的各种仪式都是在重复该文化的潜藏神话。我们可以将仪式定义为“直接参与神话的机会”。这是某个神话情境的真人演出版，参与仪式就如同参与到神话之中。原始的热带文化中，就有许多相对应的神话以及许多吓人的仪式，以“如实并一再上演”的形式，来代表这样的神话，其概念就在于“不断重复”可让原初事件的力量“永远保鲜”。

原始的热带文化中，就有许多相对应的神话以及许多吓人的仪式，以“如实并一再上演”的形式，来代表这样的神话，其概念就在于“不断重复”可让原初事件的力量“永远保鲜”。

原始栽种民族的基本神话也有其产生过程。最初是一段无时间感的时期，所有的生命既非男也非女，既不是人类也不是动物。突然，他们之中有人被杀了，身躯被剁成块，种到了土里面。而从那些尸块之中，长出可供人们维生的可食用植物，因此，人们吃下的是一份神圣的礼物，来自一具神圣躯体的礼物——人肉确实变成了食品，鲜血也确实变成了饮用水。我希望，你们能看出这个主题。

此外，在那一瞬间，男女开始有所区别，出生与杀戮也同时展开。随着必须用来维持生命的此一新食物的出现，生命、诞生、死亡就这样来到了这个世界。这么一来，让专属于这个神话瞬间的生命力得以更新的仪式，就总是栩栩如生且通常冷酷无情。

瑞士人类学家沃兹（Paul Wirz）在西新几内亚的马林德——阿宁（Marindanim）人当中，观察到一套相当惊悚的仪式，具体表达了上述这个神话原型。紧跟着男子成人礼的季节之后，部落会有为期三天的“性交嘉年华”，在那之后就会举办最终的典礼。整个部落的人都会围着跳舞的广场，随着几面大型非洲裂口木鼓的鼓声又跳又唱，他们都相信鼓声就是祖灵之声。一个年轻女孩站了出来，打扮得就像神话时代的无名氏。执行仪式的人让她躺在一排倾斜的巨木下方，巨木由两块直立木头支撑着。接下来，才刚进行过成人礼的男孩走了出来，都还是些刚开始“成人”的少年。他们一个接一个地与这女孩进行性交初体验，就在由沉重木头做成的倾斜“天花板”下头。当最后一个男孩和女孩正在性交时，支撑巨木的直立木头被抽掉，倾斜的巨木倒在那二人之上，将他们活活砸死。接着，他们被拉出来，剁成肉块，煮熟后由大家分食。

这个仪式表现了男性和女性的再结合、出生和杀戮的再结合。同样，这个仪式也传递出“每次进食都应该是一种领圣餐典礼”的观念。这个仪式极为鲜活地表现出了“生命的精髓”。现在，你们可以了解我为什么说仪式能引导我们去确认生命的本貌了！这个典礼是在通过“有意识

的肯定”这个手法，重新上演神话的瞬间，它不止在肯定生命，更要肯定“生命要靠死亡来维持”的恐怖事实。

最后，通过这对男女被从瓦砾堆中拉出来、切分、煮熟、被大家分食，我们可以明白地看出所有这些杀剐、吞噬神祇的仪式，最主要的指涉是什么。那两位少年男女代表的就是神圣的力量。

当然，当栽种民族的神话成了“女性优先”时，男人们就变得成天无所事事。他们甚至对“性交和生育有关”这件事浑然不觉。女人盖房子。女人养小孩。女人开垦土地、规划种植。这么一来，男人有什么可做的呢？这真是养成男性自卑情结的绝佳条件。

然而，一无所知的男人们却知道该如何平衡过来。他们像小男孩那样抱成了团，组成了一个男性俱乐部——只有男人才能加入的秘密社团。在社团内，男人们可以得到精神上的满足，也有事可做了。

这其中的典范就是美拉尼西亚（Melanesia）模式。试想一下他们的问题：该怎么逃离母亲？一旦逃离，他们将没地方可去。女性主导整场秀。她们不仅主导整场秀，她们还很有吸引力。那是最可恶的一点。你可能会说，我需要女人，我才不要到别的地方去。

他们怎么办呢？这就是他们的做法：养猪。这里会有两个阶段：一个阶段针对小男孩，另一个阶段针对长大点的男孩。父亲会给男孩一只猪当作宠物。这样，男孩不再黏着母亲，而将注意力分散到猪仔身上；他要为小家伙负责。所以他就要学习不再依靠他人，而要有担当。一旦他全心放在猪仔身上了，父亲便会教他如何宰杀那猪仔，这样，男孩学习到如何牺牲自己所爱之物。在宰杀猪仔之后，男孩还要把猪吃下肚，并会再得到另一头小猪。

没过多久，男孩阳刚的生活会进入到另一个阶段，也就是竞争阶段。竞争性也同样会转移到猪仔身上，方法是敲掉猪仔上面的犬齿，好让下面的犬齿不受阻碍地发展。猪仔的牙齿不仅往外长，还会弯曲、再卷回来，令人纳闷的是，卷回来的牙齿会穿过那可怜动物的下巴长出来。那猪仔开始要受苦了。它吃不下任何东西，也无法长肉，变成一只瘦弱而有灵性的猪。你们都知道瘦而有灵性的人类是什么样子。

无论如何，猪的獠牙穿透下巴后会继续长，并形成另一个圈

圈，如果你够幸运而且够用心的话，獠牙就可以形成三个圈圈。在獠牙成长的每一个阶段，男人必须从自己养的猪中，选出一只杀掉，这么一来，在他真的养出一只带三圈獠牙的“大猪公”时，壮观的猪公就等价于数不清的普通猪仔了。而每牺牲一头猪，男人也可以跟着改名；他的灵性阶级也提升了，如同一位真正的秘密社团成员一样。

我们谈到了狩猎世界单纯、充满阳刚味的童子军神话。我们也看到栽种世界的女性神话。我们刚又谈到灵性阶级的阳刚神话。在其中每个阶段，男人都变得更加了解冥界的奥秘。整个迷宫主题都和这个神话密不可分。想一想现在发生了什么。不但男人的灵性生活和猪的獠牙长度息息相关，獠牙的长度也象征着男人持续成长的内在自我。这头猪现在成了一头有灵性的猪了。

在男人离世之前，他必须牺牲自己的那头长了壮观大獠牙的猪公；这样，他就可以吸收猪公的能量。如果在猪公被杀之前男人就死了，没有其他人会敢去宰杀它，除非这个人也有头带同样圈数暴牙的猪公，否则这个人的灵性力量将无法承受猪公被杀时所释放出来的能量。

最后，男人终于离世了，他带着得自那头猪的灵性力量，踏上前往冥界的路途。他会在路上碰到冥界的女性守护者，在他前面画出通往冥界的迷宫地图，随之又擦掉其中的一半。男人必须知道如何重现地图，他在秘密社团中曾学过。他呈上自己生前杀死的那只猪的灵魂，作为给冥界鬼魂的吃食，接着，他踏着火焰通过冥界的火山，来到了舞之王国。

这些对大家来说可能既原始又遥远。但是你们知道佛陀是怎么死的吗？佛陀的死因对许多人来说一直很困惑。他是因为吃猪肉而死的。有位名叫淳陀（Cunda）的铁匠邀请佛陀到家里用餐，当时佛陀已经82岁了。佛陀带着一群门徒前往赴宴，铁匠的宴席上摆着肥嫩多汁的猪肉，还有许多蔬菜。佛陀看了那猪肉一眼，说：“只有达到涅槃的人，才能够吃这猪肉。我要吃它。我的门徒不该吃，剩下的猪肉必须被埋到土里。”这就是这个猪的主题的延续。

许多伟大的神都是被猪，或是和猪有关的人所杀。奥西里斯（Osiris）的兄弟赛特（Set）在发现奥西里斯并杀掉他的时候，正在猎捕一头猪。阿多尼特（Adonis）就是被一头野猪杀死的。爱尔兰英雄迪

尔姆德（Diarmid）也是被一头野猪所杀，这头猪也同时死在了英雄手下。波利尼西亚的主要神祇之一卡玛普阿（Kamapua'a）就是位青年猪王，也是火山女神佩勒（Madame Pele）的爱人。这个神话主题由爱尔兰一路延伸到整个热带世界，也是头一个关于灵性阶级和替代死亡的神话。在上述每一个文化中，也都会出现嗜食同类（cannibalism）的情节——真的吃下肚或是象征性地进食，而最高阶段就是杀死一个人，并吸光他的能量。这是我的身体。

这些不同的仪式——水牛之舞以及交媾男女被碎尸和猪仔社团，代表了两个完全对立的世界观。热带世界的观点较深刻而悲惨，“以死维生”这个意象掌控一切。相较之下，狩猎文化的观点就有点孩子气、单纯、无忧无虑：没什么新鲜事发生；他们来回重复些相同的老花样。

既然世界上第一个伟大的高等文明，是在气候炎热、土地肥沃的西南亚洲出现，以农业种植为基础而崛起的，这些文化自然也会传承“生命出自于死亡”这个意象。基督教传统的神话“我们的永生来自耶稣之死”就是一个例子。这就是“十字架上的牺牲”这个意象的全部背景。甚至在更早期的奥西里斯、阿提斯（Attis）、阿多尼斯以及狄俄尼索斯（Dionysos）这些神话故事的意象中，也可以发现这个主题。[27](#)厄琉息斯（Eleusinian）仪式便是这个神话故事的精华版。在这些跨文化的神话中，我们看到了在生活中建构起洞见的一贯性。那不是和生命相关的绝对真实，却是个洞见，是个我们可以参与的游戏。一个以“生命出自于死亡”这种世界观来游戏人生的人，相对于抱有“狩猎神话游戏”世界观的人，绝对是天差地别。

不论如何，随着人类第一个永久定居地而“登场”的新石器时代，就出现在栽种地带。这片土地就是人类高等文明的开端，而这些以一种非常残酷、彻底的肉体形式来表现其神话的牺牲仪式也渐渐地升华了。经过了数百年，仪式变得精神性、象征性了，仪式中的食物不再是实体的食物：它是精神的粮食。佛教、印度教和基督教的仪式都出现了象征系统，都升华自全人类的共同基础。

经过了数百年，仪式变得精神性、象征性了，仪式中的食物不再是实体的食物：它是精神的粮食。佛教、印度教和基督教的仪式都出现了象征系统，都升华自一个全人类的共同基础。

大约在公元前9000年的时候，这些社会以农业和畜牧业为基础，落地生根并发展了起来。没多久，部落竟然在耕作食物，而不再抢夺食物了。在早先以抢夺为生的社会中，所有的成年人都互相对等，社会地位

也相当：他们一起控制了整个文化。

正如我说过的，大约公元前4000年，高等文化开始在近东冒出来。村落变成了乡镇、城市和城邦。贸易、各式各样的新工艺、文明的艺术，也如雨后春笋般兴盛起来；个人不再能控制所有公共遗产。他们变成“职人”（part people），也就是专家。因此就出现许多特殊的职人如特别管理者、神职人员、贸易人员、农夫，等等。这些人必须和其他完全不同类的人和谐融洽生活才行。这种分层组织在心理、社会以及其他各个层面，都带出了全新的问题。

在这个异常重要的时代，最具分量的就是神职人员。他们观察天空、留心天兆，好知道什么时候该耕种、什么时候该收割。也就是这些神职人员——特别在苏美尔人部落，首先运用了书写艺术和数理观察。发展数学这门学问以描述这个世界的也是他们。我们直到今日都还在用六十进制来测量时间和空间。

这些人也是通过对固定星座的观察，首先发现行星移动路线的人；他们认为行星是以一种可预测的数学级数来移动。这些行星的移动模式让他们生出了大宇宙秩序的观念：宇宙的循环更为宏大。月亮升起、满月、月蚀；太阳天天都会东升西落；冬天来了，接着是春天，然后是夏天，四季永恒流转。这个永远会回到起点的大循环观念，就像个天启般冲击了这些宇宙的观察家，比来自植物世界或动物王国的启示更加奇妙、更胜一筹，万事万物应该受制于宇宙的律法。换言之，那是一种宇宙共通的过程所带来的启发，是一种非个人的、不容变更的力量。你不能祈求太阳不要升起——你无法祈求任何事物停止不动。它是一个和个人无关却可用数学测量的过程，文明的法令都应该与之和平共处。这就是人类第一个高等文明的基本神话概念。

东西方的诞生：高等文化

那么，心中有了这层基本了解之后，让我们简略地回顾一下伟大高等文化领域的整个范围。我将高等文化划分成两大区块：东方诸国以及西方的欧美。而分隔这两大区块的那条线，正好从波斯穿过。

波斯的东方就是东方诸国，那里有两大创造性中心：一个是印度，另一个则是远东各国，包括日本、中国以及东南亚。这两个区块各自孤立。印度北边是巍峨高耸的喜马拉雅山脉，国界则一路延伸到大海。东亚的西边是大沙漠，南边和东边则都是海。

新出现的影响力往往会逐渐被原本的力量和传统所吸纳，因而，在东方文化中，你不由自主地会辨识出公元前2500年到公元前1500年由美索布达米亚流传进来、保留至今的、青铜时期的古老世界观：宏大的非个人的大循环这个意象。

波斯的西边也有两大创造性文化中心。一个是近东或黎凡特（Levant），第一个高等文化就在那里登场；这个文化极力强调社会和族群——重点不在于个人，而是个人对集体的参与。另一个伟大文化区块在欧洲，那里属于旧石器时代的狩猎原型区，而正如所有原始狩猎文化一样，个人是其强调重点。

这两个区域与孤立的两大东方区块正好相反，它们持续保持着交流、互动。而且，这两个区块也都毫无屏障地面对分别从南、北挺进，极度暴力、残忍的战士民族，其目标就是在中间地带定居的农夫和商人。这些入侵的族群就是来自北欧平原、擅长牛只放牧和集中畜养的雅利安人，以及在叙利亚沙漠畜养羊只的闪米特人。这两个战士民族所向披靡，统治着一个由农人、工匠、商人等职人所组成的文明世界，这个世界的神话知识、生活方式都受到“天空的神职观察家”的发现的左右。两个战士民族推崇阳刚之神，并以雷电之王为尊。统治者的神话以及“以土为家”的被统治者神话，彼此水火不容。被统治者的神话以“送资源给后代”的大地女神为尊，主神就是大地之母。

崇敬女神的社会和鄙夷女神的好斗民族之间的冲突，成为许多西方神话的重要主题。《圣经旧约》就是一本记录这类冲突的故事大全。点燃战火的战神宣称：“那些不是你们植种的田地，你们应该要去收割；那些不是你们盖的房子，你们应该要占为己有。”²⁸你们可以在《圣经旧约·约书亚记》中读到这些：一个单纯的小镇，就像地平线上的一小片云，第二天就被夷为平地。某个贝都因（Bedouin）部落入侵，并消灭了他们。希腊人、凯尔特人、德国人都有相同的观念。这些雅利安人和闪米特人都是了不起的战士，来自残酷、坚毅的民族，他们是野蛮人。他们像风一样横扫进来，强行统治一直以来都是以“持续旋转的大宇宙循环”这个观念来构思的当地文化。

在属于大宇宙秩序的神话系统中，宇宙是整个场域就是我们共同的母亲女神的子宫。让她受孕的神祇，往往以动物的形貌来代表。这些动物配偶对她而言是次要的。她是首要的神。任何人来到这个世界，首先会经验到的对象就是母亲。父亲排第二。他不能提什么要求。谁会要一

个男人的怀抱呢？

在属于大宇宙秩序的神话系统中，宇宙是整个场域就是我们共同的母亲女神的子宫。

然而，在战士民族当家之后，主神变成了男性：原本向女神祈求为你带来大地之果，现在换成“进来拿了就走”的阳刚做法。这位霸道的男性主神会发雷霆之怒，不论他名唤宙斯、耶和华、因陀罗还是托尔。

不论是亚摩利人巴比伦人、犹太人、阿拉伯人还是腓尼基人，特别是来自沙漠的闪米特人，他们的主要神祇都是些部落小神明，因为大地之母在一片荒芜的沙漠里似乎使不上力，他们的生命要依赖社会的秩序。这很独特。

如果主神是属于大自然的神祇，那么就算一路从希腊到印度，都不会觉得陌生，我会说，喔！你们的因陀罗相当于我们的宙斯。你们这么称呼它，就好像面包就是面包，不论是德国面包或法国面包。自然的神祇是可以互换的，不论人们如何称呼。但是，如果你的主神是你自己部落的神，你就不能这样“你我不分”了。因此，闪米特人在传统上具有排外的倾向，也极度强调阳刚人物，并因此产生一种分裂感：我们和世界上其他所有的民族都不相同。

另一方面，希腊人和罗马人都倾向于折中、包容，会在其他民族的神祇中看到自己的神祇的影子。当你试图要辨识自己特有的神话时，就必须问自己，对照于其他民族的神祇，你和你自己的神祇是什么关系，如果你很清楚自己民族的神祇是谁的话。你会怎么回答呢？这是独一无二的？全世界没有和他相同的神了？或者，你会回答说，我要参与其他人类的生活经历，但是我还是会这么称呼他。在此，我并不是说，你不能认为自己的方式是最好的选择。但是，若以下面这种方式四处宣扬就不对了：没错，你有你崇敬上帝的方式，但我才是以他的方式在崇敬上帝。

无论如何，下面这两者之间存在着很耐人寻味的冲突：一个是不够精致却体格健壮的父权文化，另一个是细致优雅有教养的女神崇拜文明。当然，野蛮人当家了，当地的神话就慢慢被同化了。

只要翻翻《圣经·创世记》就好了。有谁听说过男人会生下女人呢？然而在伊甸园中就发生了“亚当生出夏娃”这种蠢事；男人接管了女人的工作。在希伯来语中，“亚当”这个字的意思是“大地”。所以，人类

是大地所生的；然而，却是位前所未闻的大地之父，而非大地之母。

你在圣灰日（Ash Wednesday）会看到许多天主教徒，额头上抹着圣灰，走在纽约市的街头。[29](#)“汝是尘土，汝当归返尘土。”尘土！那可是大地之母，你竟然这么贬低她？所以，你就有了这么一位单身汉神祇——这可是全世界唯一没有任何女性神祇的神话，全世界就这么一个。其他神话的女神都被称之为“可憎之物”（Abomination）。

整部《圣经旧约》都是耶和华这位阳刚味十足的神在诅咒对大自然以及大地之母的崇拜。里面的国王一位接着一位，在耶和华的视线之内，做尽了邪恶坏事，他们在树下、山顶盖起了一座又一座的祭坛。接着，出现了某些像以利亚（Elijah）这样的狂热份子，他们展开行动，真正地浴血而战——不论是谁，只要对女性神话略感兴趣就会遭殃。这可真是“不错”的故事。我们继承到的就是这个惊悚的阳刚神话，它要求我们压抑女性神话系统。

关于圣经最有意思的事情之一是，研究者在19世纪发现，《圣经旧约》的所有神话主题，都直接“抄”自苏美尔—巴比伦情结（Sumero-Babylonian complex）。好了，看看结果如何！原本以女神为一切起源的神话，现在全数被替换成耶和华这位男性上帝。这个转化是我们传统中一个令人颇为不解的面向，甚至让人不知所措。象征会自发性和心灵对话；在你的无意识深处，你知道它们在说些什么。但是，为你呈现这则神话的人，说的却是一种不同的语言。他说：“是父亲。”但是你的心灵却说：“不，是母亲。”因此，我们转而求助于精神科医师。我们所有的象征都是些模棱两可的欺人之谈。

托马斯·阿奎那（Thomas Aquinas）在《反异教大全》（*Summa contra Gentiles*）中这么陈述：“只有当我们知道，上帝远远凌驾任何能够被言说为，或被想到是上帝的事物时，我们才能够认识上帝。”[30](#)而当你想到“那凌驾所有思考的”，是位男性存在时——在我们的传统中，还是一位没有太太的男性，就会出现内心无法应对的情况。我认为这一点非常重要。

只有当我们知道，上帝远远凌驾任何能够被言说为，或被想到是上帝的事物时，我们才能够认识上帝。

刻意强调神祇的性别角色是次要的——不论男性或女性，在特定语境中只会徒增困扰而已。这么做起初就是要建立“父权社会超越母系社

会”的优越感，是一种男性的倾向。埃斯库罗斯（Aeschylus）的《阿伽门农》（*Agamemnon*）三部曲以及索福克勒斯（Sophocles）的《俄狄浦斯》（*Oedipus*）三部曲，都试图处理这个男性系统对抗女性系统的问题。

东方的人们可没有这种问题。在波斯的东方，印度和中国的古老神话，将大宇宙循环，即宇宙背后非关个人的秩序这个观念，一路贯彻到当代世界。印度的“法”（*dharma*）、“劫”（*kalpa*）观念，以及中国的“道”等概念都是如此。这些如同书写文字一样古老的概念是超越性别的。

这里要传递的信息是，宇宙的终极奥秘，也就是终极的存在——如果我们能够这么称呼它的话，超越了人类的思维，也超越人类的所有知识。它甚至超越了思维的类别。它只有一个还是有多个？它是男是女？它是善是恶？这些问题都没有意义。这些是思维的类别。即使问它是否存在也同样没有意义。存在和非存在，同样属于思维的类别。它绝对超越所有思考而存在（或不存在）。它超越所有类别。问出下面这个问题是不够成熟的表现，我们却乐此不疲：“神圣的力量是可亲的、慈悲的、公正的吗？它会爱我们这群人更甚于另一群人吗？它爱我吗？”

接下来的重点是，这个超越所有思维的力量，正是你自身存在的精髓。它是你内在固有的——它就在那里、当下就在，就在本书的纸张之中，就在你所坐的椅子之内。从这个观点出发，你们可以取来任何客体，在它四周画一个圆圈，探索其存在的奥秘。不用知道它是什么，因为你们无从知道。好吧，它是把椅子，你知道椅子是要拿来让我们坐的，然而，这把椅子的精髓，是个终极的绝对奥秘。你身下座椅的存在之秘与这个宇宙自身的存在奥秘完全同一。任何客体，无论是一根棍子、一颗石子、一个人，还是一只动物，都能被放置在这类神秘圆圈的中心，并拿来作为冥想的完美源头。

这个超越所有思维的力量，正是你自身存在的精髓。它是你内在固有的——它就在那里、当下就在，就在本书的纸张之中，就在你所坐的椅子之内。

早在公元前8世纪时，《歌者奥义书》（*Chāndogya Upaniṣad*）就明明白白地说清楚了这个关键的概念：“汝即彼”（*tat tvam asi*）。³¹印度教、耆那教、道教、佛教这些宗教的整体感，都在唤起个人认同这个宇宙共通奥秘（也就是存在的奥秘）的经验。你就是它；不是你自己沾沾自喜的那个“你”，也不是你认为自己与他人有所区别的那个“你”。³²

于是，关键就在于你用什么方式，来同时认同自己为见证者以及所见证之物。这个世界的常识性观点是二元的：我看到我的身体，我不是我的身体；我知道我的想法，我不是我的想法；我体验到我的情感，我不是我的情感。我只是体验者，我只是见证者。接着佛陀出现了，告诉我们说并不存在见证者。

这么一来，我们得出下面这个结论：任何你可以为它命名之物，都不是物本身。你能够在自己身上找到的可以命名之物，那就不是你，但是，那又是你；这段自我矛盾的陈述，提供给我们开启所谓“东方之谜”（Mystery of the East）这个奥秘的钥匙。

这个东方之谜同样也是许多西方神秘主义者的奥秘。他们许多人都因为这类观念引来莫须有罪名，进而被烧死。在波斯的西边，来自近东的多个传统，也就是基督教、犹太教和伊斯兰教，认为东方之谜是异端邪说，违逆了独一无二的真理：上帝创造了这个世界；创造者和受造者不可能是同一人。

我们的神学通常是从清醒意识的观点来分析事物：亚里士多德的逻辑告诉我们，“A”不会是“非A”。但是，在另一个层次——所有宗教最后都指涉这个层次，甚至我们的宗教也是，只是他们宁可让它不见天日——终极奥秘就是“这二者为同一者”：“A”偏偏就是“非A”。但是，只要有人说“我和天父为同一人”，我们的官方宗教就将之谴责为不敬神。耶稣就这么说过，他也为此付出了自己的性命。他被钉上十字架就是因为：亵渎神明。

900年后，伟大的苏菲派神秘主义者哈拉智（al-Hallaj）也说过同样的话；他也同样因此被处死。哈拉智对此是怎么说的呢？他说这是所有神秘主义者所期盼的：正统的社会会让爱人去与其所爱结合，神秘主义者去和他的神结合。他提出“飞蛾扑火”的意象：蛾看到一处亮光，就飞过去不断扑打着玻璃，天亮后，它飞回去找自己的同伴说：“哇！我昨晚看见了好棒的东西啊！”同伴们说：“你并没有看起来更好哦。”然而，这就是苦修者所要面对的。因此，第二天晚上，它又回去找亮光，它找到了进到里面的方法，于是飞进去与其所爱结合为一；它变成了那火焰。哈拉智说，这就是神秘主义者的目标：在认识到你的终极认同对象就是那“如如不动”（One-of-All）者之后，追求自我感的完全灭绝。

在认识到你的终极认同对象就是那“如如不动”者之后，追求自我感的完全灭绝。

我们的传统并不强调“认同神圣事物”这个内在经验。反之，我们强调与神圣事物发生关系的手段。我们的宗教属于关系性（relationship）的宗教：A和X有关系。当然，在东方，A既等于X，也不等于X，这是同时发生的。关系和认同是两种不同公式。

既然如此，你该如何与神圣事物“发生关系”呢？在犹太教中，你要先成为犹太人：除了犹太人之外，全世界没有其他人认识上帝——那就是圣经中的老旧观念。你又如何才能成为一位犹太人呢？你的妈妈要是犹太人才行。这是相当排外的。

在基督教传统中，基督被视为独一无二的肉身；他是一位真人也是位真神。基督的人性与神性同时并存，我们也把这件事视为独一无二的奇迹。你又该如何与耶稣“发生关系”呢？你应当受洗并成为某教会的成员。

就这样，我们和我们的神性疏离了。接着，我们又和宣称自己和神性关系亲密的机构疏离了，因为我们不再相信这机构。基督死而复生，建立了教会，然后呢？如果他没有死而复生呢？他真像他所宣称的那样吗？母亲是童贞女，他自己是真神、真人，所有这一切都是真的吗？假设你有所怀疑。那好吧，真相已不得而知了。机构已经从这个世界夺走神性，逼得你只得通过机构才能和神性发生关系，而现在，机构不见了，你和神性没有了任何关系。这就是彻彻底底的疏离。

随后，老上师（Swami Satcitānanda）出现了。

在东方，每个人都要去觉察自己的二元本性，肉身化现（avatar）不过是让你借此在自己身上发现这个奇迹的模式罢了，没什么好特别强调的。

我在刻意强调这个区别，因为它显示出西方宗教不同的重点。西方宗教依赖的是“在特定偏好情境下的历史性”——也就是客观的真实。犹太传统依据的是“在特定时间地点，对某个特定民族的特别启示”；这一事件必定在历史上有所记载。结果显示，这些记录是有问题的。

基督教传统则依赖于“独一无二的肉身”这个观念、发生过奇迹的证据以及教会的创建和该教会的持续性。这些事件也都必须确实发生过；这就是为什么我们宗教象征的历史面向，会一直被持续地、固执地加以特别强调。

穆斯林的信仰则通过穆罕默德这位先知的话语，让忠诚信徒与阿拉之间“产生联系”。

就教会这个机构或以色列、伊斯兰教国家而言，这种做法或许可以被接受，但是它却让你分神而无法关注于宗教象征的主要指涉：指向你，指向人的内心深处。这就是为什么灵性导师会从印度来到西方，禅师会从日本来到西方：谁有需要他们就去谁那里。他们是在说，这些宗教象征通通指向内在。

海因里希·齐默尔在他那本佳作《印度哲学》（*Philosophies of India*）的开头便指出，西方文化当前的危机，印度在三千多年前便已经历过了：历代传承的神话的整个瓦解。这些神话不能再解读为“真实发生过的事件”，那是曾在未开化的社会很受欢迎、也不得不为的方式。正如当时印度人的体悟一样，我们现在也了解到，神话外力通通来自我们的内在。它必须是我们从内而发的。你无法接管某个人的内在，我们必须经历印度曾走过的苦痛。

西方文化当前的危机，印度在三千多年前便已经历过了：历代传承的神话的整个瓦解。

我不是在说印度过去的处理方式有多了不起，因为印度自从那些日子（公元前900年到公元前400年）以来，已经老太多了。人老了之后，就会变得邋遢。头发会掉落，你会忘了换衣服，身上也会落满食物残渣或滴上汤汤水水。印度看起来就是这样。它是散落的荣耀，你不能将这两件事搞混了。这个衰败的古老文化，自有其处理过去的方式，但是你不能简单拿过来用于自己的处境。你可以倾听，可以让它带给你灵感。

最后，我要对世界上所有的教会来段小小的布道：你们在讲坛上的确掌握到宗教象征，你们也确实掌握到训诫。不幸的是，若总是让教条告诉你们象征该对你们有什么样的效果，你们就有麻烦了。它不会对我有这样的影响，我因此就是个罪人吗？

教会真正的、重要的功能，在于呈现象征、完成仪式，并通过你能够真正去体验它的方式，让你见证到这个神圣信息。圣父、圣子、圣灵它们彼此的关系融洽与否，其重要性不及你这位主祭是如何感受你内在的“童贞女生子”这个象征，这个相当于你自己的灵性生活的神秘、神话性存在的诞生。

Pathways to Bliss

Mythology and Personal Transformation



第二部分
现存的神话

THE MACROCOSM, THE GREAT
COSMOS, IS AN
ORDERED COSMOS. THE SOCIETY—THE
MESOCOSM, AS IT WERE—ASPIRES TO
REFLECT THAT CELESTIAL DESIGN, AS
DOES THE LIFE OF THE INDIVIDUAL,
THE MICROCOSM. THIS IS THE GREAT
HARMONY.

社会及其象征

神话发挥魔力的方式就是通过象征而运作。象征就像一个自动按钮一样，一按就会释放并传导能量。世界各地的不同神话系统包含有许多共通的象征。

神话的机制：象征如何运作

神话发挥魔力的方式就是通过象征而运作。象征就像一个自动按钮一样，一按就会释放并传导能量。[33](#)既然世界各地的不同神话系统包含许多实际上是宇宙共通的象征，下面这个问题也就随之出现了：为什么一个宇宙共通的象征，会被导向某个文化目的呢？这又是如何做到的呢？这一主题相当错综复杂，但是，我想我能够用一些简洁的话语来将其呈现。

象征是本来就内“建”在心灵之中，还是后来才“刻”上去的呢？动物心理学家已经注意到，如果一只老鹰盘旋飞过一群才刚孵化出来的、从没见过老鹰的小鸡，众小鸡就会四处乱跑，寻找庇护。如果是一只鸽子飞了过去，小鸡们就不会如此反应。那么，如果是仿照老鹰外形做出来的假模型呢？当这个模型通过铁丝的引导，从小鸡上方越过去时，小鸡也会赶紧找地方躲避；如果同一个模型倒退滑翔的话，小鸡则不会受到惊吓。这个现象就是“先天释放机制”（innate releasing mechanism），又称作“刻板反应”（stereotyped reaction）。

另一方面，当一只小鸭刚刚破壳而出时，它会将首先看到的会移动的生物当作自己的父母。小鸭会牢牢依附于这个形体，这种依附关系就无法解除了。这种一出生便启动的联结过程就是一种后天的刻印。

就人类心灵的问题而言，关键就在于大多数反应是刻板的还是后天刻印的。刻板的回应（正如在老鹰和小鸡的案例中）是一种锁和钥匙的关系，仿佛有个精确的老鹰意象蚀刻在那些小鸡的脑海中。你可能会问自己，是谁在对刺激作出回应呢？是那些从未见过老鹰的小鸡吗？不，作出响应的可以说是整个族群的几乎所有小鸡。

就人类心灵的问题而言，关键就在于大多数反应是刻板的还是后天刻印的。

小鸡对于真实老鹰以及人造老鹰的反应，足以说明荣格所称的原型：一个象征根据一个集体的意象，释放出能量。这些小鸡不曾有过关于老鹰的经验，然而它们却会对老鹰有所响应。而一只自己“黏”上鸡妈妈的可爱小鸭，却显得古怪而特立独行；小鸭是个体，不仅仅是种类型。小鸭和母鸡的结合因此属于后天刻印的结果。

刻印与某个你看到就受其吸引之物的区别何在？刻印出现在你已有心理准备的独特时刻，这个时刻只会延续极为短暂的几秒钟。然而，一

旦刻印成功，它就不可更改也无法磨灭。

结果显示，要在人类心灵中让任何刻板意象“拍板定案”，确实不可能。就这里的讨论而言，我们必须假设在人类心灵之中，并没有什么特别重要的、刻板的、先天会释放出的意象。因此后天的刻印就是支配的因素。

问题接踵而至：为什么会有宇宙共通的象征呢？我们在每一个社会的神话、宗教、社会结构之中，都可以看到相同的象征。如果不存在已经植入人类心灵的先天释放机制，那些宇宙共通的象征又是怎么来的？

既然这些象征不是与生俱来的机制，也不能跨越文化进行传播（文化的差异太过巨大了），则必定有几乎所有人都共享的恒常经验才对。

结果显示，这些经常会出现的经验，事实上发生在婴儿期。它们是婴儿与母亲、父亲、双亲关系、婴儿自己的心理转化问题，这四者之间的关系。这些宇宙共通经验孕育出“基始观念”这个世界各个文化都会有不变主题。

社会、神话以及个人的发展

在我们讨论个人与社会之前，我想先总结一下弗洛伊德针对这个主题的看法，这是后面一切讨论的基础。

首先，弗洛伊德的心理模型建立在下面这个观念之上：心灵与生俱来便有意志、欲望，也就是“我想要”。心灵是一个缩小版的“我想要”机器，而外在社会、环境、家庭以及孩子身躯的劣势，都会对心灵的各种欲望提出不同的“禁令”。由此，我们发现了基本的核心论题。

孩子无法一直处于“想要却不可得”的紧张状态之下。面对绝对的禁令——孩子绝对不能拥有某样东西时，欲望只能下沉到无意识之中。正如弗洛伊德所说的，好的父母会想办法让孩子分神，不要一直去关注自己被禁止或不可能达成的欲望；然而，之前的“我想要”还是会一直存在，并以愿望的形式深埋于心灵之内。

关键因素在于，一旦愿望进入了无意识，禁令也就随之而到。因此，无意识之中就有一组同时包含有正负能量的动态的能量单位；弗洛伊德称此为矛盾心理（ambivalence）。他称这个行当为“压抑你的愿

望”，而与之形影不离的就是一种社会禁令的向内投射。当事人借由这个过程向内投射了一部分社会秩序。禁忌（taboo）这种内建的“不可以”，是社会的治理范围，而不属于天性的辖区。这种禁忌每个社会各有差异。因而，宗教人所谓的良心（conscience），其实是一种社会结构，其功能在于充当孩子成长之文化道德系统的一部分。

宗教人所谓的良心，其实是一种社会结构，其功能在于充当孩子成长之文化道德系统的一部分。

正如弗洛伊德所做的，让我们也以基础育儿的联想来举例：孩子对母亲有所要求，母亲却无法总是满足孩子。这种矛盾心理（愿望和禁令埋藏在一起）以一个能量单位的形式，停驻在心灵之内。心灵内这个能量单位最终得要释出才行，所以必定会有“放电”这个时刻。这种“放电”会在无意识的层次进行。也就是说，与其向母亲祈求实现愿望，心灵会找出一个替代的愿望。当事人在意识层次认为完全无害的道德行为，譬如说婚姻，在无意识的层次就成为一项十足不道德的功能——乱伦。可以这么说，私底下，你正在享受着一项社会所禁止的经验，你也一直禁止自己去觉察到你正乐在其中。

这个过程就形成了弗氏神经症（neurosis）的“温床”。当一个人在一种不该感到害怕的情境中，却充满焦虑和恐惧时，就不存在真的焦虑。它们是当事人因为偷偷享受被禁止的欲望，而自己想象出来的、来自隐形的严格纪律执行者的惩罚。

当挫折、被禁止的欲望累积过多时，心灵就会出现令人无力抵抗的低潮；也就是说，无意识里的活动太多了，个人在意识世界可能变得毫无行动力。如果无意识的内容大量囤积，当事人就可能出现所谓的精神病（psychosis）：个人与外在世界整个失联了。

譬如说，当被压抑的童年欲望变成了成人的欲望，并传导到生殖器变成性欲时，“母亲就是性对象”这个内在信息就会变成一个乱伦的信息，这当然是绝对的禁忌——当事人甚至没有察觉这是自己的愿望。而这个乱伦的愿望，被来自自己无意识的禁止念头以及会受到惩罚的威胁同步“挡”了下来；这里的威胁则是来自父亲这个意象。弗洛伊德说父亲是孩子的头号敌人；这就是父亲所扮演的角色，而母亲则成功让这一切成真，她会说：“等爸爸回家再说。”母亲将所谓“坏妈妈”的内涵转移到了父亲身上，而父亲接受了这一角色。

于是，父亲成为教育者，诱导孩子进入他的成人世界。不幸的是，孩子和父亲之间已经有一种怪异的爱恨交加的情感存在。而且，父亲对孩子也有怨怼，因为孩子让他无法接近母亲——至少在一段特定时期之内。因此，这种反感是相互的。弗洛伊德称这种对立为俄狄浦斯情结（Oedipus complex）。俄狄浦斯误杀了自己的父亲，又和母亲结婚乱伦，而弗洛伊德告诉我们，这是每一个小男孩都想要做的。

当然，有俄狄浦斯情结就会有“反制”它的反应；弗洛伊德称之为哈姆雷特姿态（Hamlet posture）。正如哈姆雷特一样，年轻小伙子会说：“喔，不，我不要杀父亲。我非常尊敬我的父亲。而母亲，她太可怕了。她一直在引诱我，挑衅我去杀父亲。”只要想想哈姆雷特身边乱糟糟的一切就好了：他冲进屋子里去，几乎毁了自己的母亲。当然，随之而来的就是母亲这个意象所代表的一切，女性、世界、宇宙、生命、存在本身，都变得令人作呕。这是那些不愿碰触女性，却屈服于父亲意象的纯净灵魂。这是对抗俄狄浦斯一切作为的过度夸张反应，而这恰恰意味着在你的心灵深处真的有俄狄浦斯情结。对弗洛伊德而言，所有的男性不是哈姆雷特就是俄狄浦斯，或二者兼有之。

所有的男性不是哈姆雷特就是俄狄浦斯，或二者兼有之。

女性的问题恰好相反：她受到厄勒克特拉（Electra）的命运之苦。厄勒克特拉发现母亲是她争取父爱的对手。事实上，根据这个观点，女孩子的危机在4岁左右便发生了，也就是性别差异开始“出击”的时候，她开始觉察到这一差异的某些暗示。女孩将自己的主要附着对象从母亲替换成父亲（这一点，男孩和女孩相同）。父亲成为了女儿的教育者，提供女儿一种与男性的关系。他必须稍稍扮演男性的角色，提供女孩和那可怕的对立性别有所差异的男性感。这个课题恰好发生在父亲将男孩引领进入社会秩序的同一时期。因此，父亲实际上扮演了精神导师的角色，他代为传达社会所设定的目标，他告诉孩子未来该承担的成人角色。母亲生下了实体的生命；父亲则孕育精神的存在。这些主题在神话中一而再、再而三地出现，其踪迹遍布各处，从最成熟的文化到最原始的文化。

母亲生下了实体的生命；父亲则孕育精神的存在。

按照理想来说，教育在这个主要成长阶段将与心灵一起携手跨越界限，这样，来自成人的挑战才会结出“承担责任”的果实，而不是回头逃向依赖。从此之后，未来的人生挑战就不再附和与孩子与双亲的关系，而

是会带出成年人与自己的“生命任务”应有的行动关系。这是危机出现时必定会发生的转化，也是所有社会经常会有的问题。

这个危机会在持续长达12年的依赖期即将结束时出现。在这段依赖期，我们没有能力照顾好自己。区分人类这个物种以及其他动物的，就是人类太早来到这个世间了。事实上，人类不论是身体或心灵，不到20岁出头，都还算不上成熟。

接着，第一个成长危机出现了。这个曾经事事依赖别人的小生物，再也不能够一碰到事情便哭着回去找爸妈了，而是要变成承担责任的爸爸或妈妈。

这就好像要雕塑成人像的石膏，已经被倒入“依赖”这个模型，并开始要定形时，却突然被要求改为采用“个人责任”的外形。年轻成人的心灵应当离开“依赖”模式，进入“承担责任”的成人模式——当然，责任是依照特定社会的要求而加以定义的。

从出生到青春期危机的开始这段经历中，人类都会或多或少面对一些相同的挑战。小小心灵的成长不论是哪个民族，大概都以相同的方式启动；个人必须主动迈出第一步。不论在哪个社会，这种转化都是一个受到关注的问题。原始社会的启蒙仪式就是在处理这个成长的转折点。个人经过了启蒙仪式就不可能再飞回母亲的羽翼之下。教化性的仪式会将婴儿期那些无可避免、宇宙共通的意象，转译成可让个人与其所属社会接轨的意象。图腾祖先、女性神祇，以及所有这些相关的众神，印度、希腊、印第安、北欧、日本的各种不同的神，都是代表这些早期印记的不同意象，它们被刻意塑形，好让流经它们的能量能够传导到对于所属的文化世界别具重要性的社会态度之中。

任何社会对个人的主要要求，不过就是“不需要再修正就能立刻承担起责任”。而在依赖和责任这两种态度之间游移不定的人会成为神经症患者，他模棱两可，在两个不同方向之间被相互拉扯。除非他能够面对挑战，内心不再退缩，否则，他永远不可能成为真正的成人。

任何社会对个人的主要要求，不过就是“不需要再修正就能立刻承担起责任”。

然而最终，个人还是要面对再度回归依赖，失去原本的责任、能力的问题，这事关个人的自尊，以及是否准备好穿越那道人生最后的黑暗之门。为防止在这个人生的关键时刻出现病态性崩溃，此时，神话的意

象必须能够引导心灵，帮人心甘情愿地穿过那道门才行。父亲和母亲的意象这时以一种全新的姿态重新登场。这两个意象曾经带领年轻人经历让他们担负全责的各项可怕活动，现在，这两个意象则必须再次被用来引导逐渐走下坡的人，来到死亡这个骇人的全面休止状态。而正如我们将会谈到的，这个转换是荣格关注的问题。

自我：东西方大不同

接下来，我要谈一些名词，在我看来，这是我在对照东西方对于“社会中的本我”的不同想法时，一些至关重要的名词。

如今，我们每个人的心灵都是个“双面故事”。下面深层静静躺着的是我们的无意识，与此同时，意识的个人则在上方活动。意识状态是人们手上握着某种闪光灯。如果我问你，某天晚上10点半你在做什么，你可能想不起来那一刻自己在做什么了。然而，如果你查看一下你的记事本，并看到上面写着“和某某人去参加派对”，你就会如历历在目一般想起来。这是当下不在你的意识状态内，却可随传随到的事物，弗洛伊德称之为“前意识”。

然而，如果我问你，在你出生后的第三天，你在玩哪个玩具，你就无法想起来。这个记忆深深埋在无意识之内，即弗洛伊德所说的前意识之内，也就是意识完全不得而知的想法和记忆的领土之内。而重要的是，你诞生之后前4年的主要印记都在那下面，你幼小的心灵也自那时候就固定下来了。

你诞生之后前4年的主要印记都在那下面，你幼小的心灵也自那时候就固定下来了。

在前意识之内，还有个弗洛伊德称之为本我（id）的“我想要”机器。本我是人与生俱来的。你刚出生的时候，你内在的本我并不知道“今夕是何夕”。它不知道那个日子是远古的洞穴时代还是高科技的现代；它不知道你出生于地球的哪一个角落。它所知道的只有你是个人类、你有人类的需求。换句话说，它是个纯然的有机体，在乎的只是自己想要的东西而已。

出生后，你周遭的环境会不断说：“不要、不要、不要。”这种你来往就是我们早先讨论到的愿望—禁止的冲突。因此，你就开始将许多“我不应该”“下放”到无意识里头，社会的“我不应该”对上了本我的“我

想要”。弗洛伊德所说的超我（superego）则提供了“我不应该”的意识流。超我是内化的双亲的、社会的声音，为了牵制本我，这个声音不断地说着：“不要做那个，来做这个。”

根据弗洛伊德的说法，自我（ego）的功能是连接个人和真实。真实这个专有名词是无论如何都和形而上扯不上边的。它是实证的真实：现在你的四周有些什么、你在做什么、你的身高体重是多少、你的年纪多大、人们跟你说些什么、人们是怎么说到你的。自我这个功能从你的个人判断出发，将你和真实连接起来——不是别人教导你去做判断，而是你自己作出的判断。

你能够从你知道该怎么去评判的角度来判断一个处境，做了判断后你却发现，其实我并不这么认为。你和周遭环境所提供的判断系统，可能自始至终有所差异。只要你成功地过渡到成人责任期，你就能够自己做判断，并把社会的判断晾在一边。当然，如果你没有真的超脱出来，社会的判断系统也不会自动放弃；它们会一直带着负罪感来对你纠缠不休。

只要你成功地过渡到成人责任期，你就能够自己做判断，并把社会的判断晾在一边。

西方传统文化和东方文化在这方面大不相同。东方的宗教指导告诉人们不要去想到自我。在这个传统之中，人们被教导说要依照超我所指定的社会理想来规范行为举止。东方社会在自我与真实或个人处境的关系上，并没有系统化。

在和东方来的朋友对话时，会经常碰到这样的状况：你问了一个和当下相关的问题，得到的答案却总是你可以想象到的陈词滥调，像洪水泛滥一样。要从他们口中得到针对眼前现状的真实判断非常困难。由于自我在东方传统中没有得到发展，你就不可能得到我们在西方人身上期望得到的那类响应，因为西方社会的个人是要为自己的判断、识别负责的。

当你转向东方系统并阅读关于律法的书籍时，譬如说印度的《摩奴法论》（*Mānava-Dharmaśāstra*），你简直难以相信不遵守规范的人会遭遇到什么样的惩罚。《孙子兵法》的作者就宣称，就算犯了小错也要被惩之以重罚，这样就不会出现大错了。

事实上，东方宗教语汇中的“自我”和“本我”属于相同的概念。因

此，个人系统中的“我想要”就会杠上“你应该”。根据这种思考方式，所有自我都是“我想要”。其中的信息就变成“去除掉你的自我”。我们在传统圣经的教诲中也可以找到类似的信息，那里头充满了“你应该、你应该、你应该”。东方和正统犹太基督教的教导都要求绝对地服从。但是，如果你面对某种处境，你自己的判断要求你去做“你应该”之外的事呢？你该怎么办？或者，当你做了一件社会认为你不应该做的事时，你会觉得怎么样？这是我们要面对的大问题之一。

正如我们所见，东方社会的结构立基于发源自美索不达米亚的青铜器时代的僧侣城邦。其基础观念在于，神圣天界的秩序就是俗世生活秩序的模型。大宇宙（macrocosm）是一个有秩序的宇宙。社会这个小宇宙（mesocosm）则旨在反映圣界的设计，个人生活这个微宇宙（microcosm）的目标也是一样。这就是东方社会所追求的天人合一（Great Harmony）。

社会这个小宇宙则旨在反映圣界的设计，个人生活这个微宇宙的目标也是一样。这就是东方社会所追求的天人合一。

我们也谈过宗教意象在神话系统中承担了特定的功能：第一，让个人在面对存在之宇宙这个事实时，能产生敬畏感和神秘感；第二，提供给个人一个宇宙的意象，也就是大宇宙的数学秩序、各自旋转的太阳和月亮、年份及其循环、永世及其循环这些意象；第三，让社会与这些循环能够接轨；第四，让个人与社会、大宇宙以及宇宙的奥秘也都能够接轨。这就是神话的四功能，如果它们确实发挥了作用，你就能够对所有事物，对你自己、你所处的社会、宇宙以及在这些之外的奥秘都产生“一个完满整体”的感受。

因此，这个系统中的个人，必须能够在这个秩序当中担当一个角色才行，这个角色是由熟知这个秩序的人，也就是僧侣团体所指派的。他们了解秩序并解读其模式，与此同时，个人也在僧侣的指派之下，参与其中。在梵文中，这个模式就叫作“法”（dharma）。它是这个宇宙的秩序；“法”这个字来自“支持”（dhr）这个字根。支持宇宙的即为这个秩序。正如太阳不应该希望自己是月亮，老鼠不应该期望自己变成狮子，一个人出生在某个种姓系统、某个社会类别，就不应该有任何非分之想。个人的出生决定了他的角色、他的性格、他的责任以及其他所有一切。在这样的社会中，教育的目的就在于训练一个人合乎自己的社会角色。

换句话说，弗洛伊德称之为“超我”的社会理想自我，必须是唯一的理想才行。在这里，社会的严苛指令也永远不可能关心个人说：“你喜欢怎么样？”个人的一切都是被告知的，人生从头到尾都在接受命令，甚至在最私密的生命时刻也是一样，也就是那些对西方人而言属于个人选择、个人决定、个人发现的时刻。他们的整个人生都处在被控制的状态：个人甚至不知道自己的结婚对象，别人为他决定了。在东方并不存在“决定自己未来另一半的过程，将带来个人判断能力的成长”这样的人生试炼；社会为你决定了。自我完完全全地被抹消掉了。

我们可以这么总结东方的基本宗教观。生命以及存在的终极真理、终极奥秘，具有绝对的超越性。我们无法定义这个绝对。我们无法描绘它。我们无法为它命名。然而，那个绝对存在、绝对奥秘之物，同时也是我们自己的内在真实：吾即是彼。这个绝对既是超越性的，也是内在固有的；也就是说，它不但超越我们所感知的宇宙，也存在于这个宇宙的每一个细微粒子之内。我们对它所能够描述的就只有“无”（nothing）。所有能够言说的，都指向它。因此，不论是象征、仪式、典礼或行动，都会牵涉到人类经验的世界，但是又越过它们本身指向那个超越的、天生固有的原力；而仪式和象征则引导我们去觉察到，我们与这个绝对其实是一体的。那超越界其实就是我们的本质；因此，在东方哲学中，自我、人格的单纯偶然就相当次要了。

这个绝对既是超越性的，也是内在固有的；也就是说，它不但超越我们所感知的宇宙，也存在于这个宇宙的每一个细微粒子之内。

西方则存在着全然不同的观念。这个观念大约在公元前2500年，随着萨尔贡（Sargon）和汉谟拉比（Hammurabi）建立的两个闪米特帝国一起出现。这个我们至今仍旧执着不放的观念，就是“上帝创造了人类”。上帝并不是人类，人类和上帝在实质上也不相同：人类和上帝有本体上、基础上的差异。

因此，西方宗教的所有象征都会牵扯到关系。这是东方所没有的。在东方，这些神祇正如凡人一样，只是较大秩序的化现而已。它们所代表的秩序早就存在了，存在于这些神祇出现之前。在印度，这个秩序叫作“法”；在中国则被称为“道”。在早期的希腊，它被称为“命运”（moira）；在早期的美索不达米亚，它被叫作“我”（me）。这个宇宙秩序具有数学的特性，并且是不能改变的；甚至神也不能让改变发生。上帝和人都只是这个秩序下的“工作人员”。要成为一位负责任的公民，你必须完美地学会你的工作内容。

现在，让我来以实例说明这个非常正式的态度，那就是古印度的社会结构。我想要探究其中个人生活及其发展的典型信息。

当然，大家都知道印度有4个不同的种姓或阶级。这4个种姓分别为婆罗门（brahmin）、刹帝利（kṣatriya）、吠舍（vaiśya）、首陀罗（śūdra）。

婆罗门的意思就是“和梵天有关、和梵天有所接触”，梵天就是宇宙的力量。梵天是一个注入并充满整个世界的力量，是一个没有指定性别的名词。婆罗门则是知道这个奥秘的人，他告诉人们与此相关的真理并诠释它，同时将它们写成各种圣典。婆罗门是这个社会秩序的领头人。

刹帝利则是管理执行真理律法的人。他会照婆罗门的指示去做；无论如何，这就是理想。刹帝利宣誓要捍卫这个社会秩序。

吠舍则是公民或商人。这个字来自viś这个字根，意思是“邻人”。他是拥有财产的有钱人，地主、房主、雇主等这类人。他诚实纳税，捐钱给教会，会雇用首陀罗阶级的人。他是社会的中坚阶层，是有胆识的人。

首陀罗则是仆人，是被排斥在宗教秩序之外的人。他有他自己的宗教导师、乡村僧侣等等，但吠陀传统以及传统的印度婆罗门秩序是属于前三个种姓阶层的宗教；前三个阶层的人被称之为“二度出生”（twice born）。而首陀罗只是伸出在外的双脚，单独一肩挑起余下的社会。

正如我之前所说的，东方社会的目标在于抛弃自我，自我应该被抹杀掉。首陀罗放弃他的自我，人家告诉他怎么做就怎么做。吠舍也放弃他的自我，将自己贡献给社会，遵照人家告诉他的去做，认真缴税，守护自己的家人；他的目标在赚钱。刹帝利则公平地执行法律，不带偏见，不徇私。他应当象征着律法的完美执行。婆罗门的责任就是去知晓律法。

这个系统将大多数民众排斥在外，这些人被称作流浪者（outcast）。一份最近由孟加拉国某村落所完成的统计调查显示，该村落一半以上的村民属于流浪者，他们被逐出在外。他们能够进入圈内的唯一方式就是从事某些卑微低贱的社会工作。

首陀罗是在社会中发挥作用的职人或农夫。这个村落剩下的一半村

民中，有一半是首陀罗阶层，因而浪民所“服侍”的对象，其实是这些农人阶级。当你读到《摩奴法论》的某些经文时，你就能体会到这种阶级区分的残酷无情。经文中说，首陀罗阶层若听到吠陀（Vedas）的经文诵念——即使是意外听到也不行，就要受酷刑而死。这真是不可思议。只能说，吠陀的知识是强力知识，所以在强行贯彻精神力量之外，社会力量也应该等量齐观。

因此，直到今日，对西方老师而言，教授东方学生或对其讲授课程，简直爽透了：东方学生不论什么都全盘接受。印度的观念就是个人导师的权威是绝对的，学生不会有任何质疑或问题，老师教什么就接受什么。学生的主要美德在于“对老师的绝对虔诚”。

个人导师会为你的生命承担责任。你则试着去过导师所说的模范生活，这么做时，你其实是在过着导师的生活。而西方教师所做的就只是信息的“配给”，你可以根据你的经验随意地加以发挥。我不会这么告诉你们——任何西方的老师都不会在你踏上这条道路时告诉你必须做些什么。这里没有道路。特别是现在，我们有点像是自由落体般坠入未来之中。

我们期望学生能发展出自己的关键才能。有些老师或许会因为学生独立所作的批判而不胜其扰——可恶啊，你们这些年轻人。然而，如果他们需要和那种一切知识都被接受的情境打交道的话，相信我，就算是他们也很难不这么说：“天呐，我是律法，我是先知，我是所有一切。”这对教育来说并不好。

现在，让我分享一则关于一位印度导师的小故事。

有一天，学生迟到了，导师问道：“你迟到了。你到哪儿去了？”

学生回答说：“我住在河对岸。今天河里涨大水，我无法从之前涉水而过的地方过河。河上又没有桥或船，所以我过不来。”

“好吧，”导师说，“现在你到了。你是怎么过来的？搭船吗？”

“不是。”

“洪水退了吗？”

“没有，”学生回答说，“我只是在心中默想：‘我的导师是我的神圣启示；他是我的神明。我只要冥想我的导师，就可以过河了。’因此我一边念着‘导师、导师、导师’，就过河来了。”

“好吧，”导师想：“连我都不知道自己这么神。”这事让他念念不忘，脑海里一直在想象那个情景。

当学生终于下课回家之后，导师想，“我自己一定要试试看。”他走到河边，四下看看，确保没有人在旁边观看自己进行实验之后，就说：“我、我、我。”

他一边叨念，一边踏入水中。接着就像一颗落石一样，沉入了水底。

他是心灵导师的唯一理由就是他其实并不存在。他原本对超越者是透明的，直到他生出了“我”这个念头。心灵导师就像是一块绝对完美的透明玻璃，通过这块玻璃他的教导就得以照亮、穿透出来。因此，世代传承的智慧通过心灵导师而照亮万世，和当下这个时刻无关，也和传输者无关。

“法”不仅定义了你是谁，也定义了你应该怎么去度过生命的每一个阶段。生命的前半个阶段，这个人生活在村子里。到了生命的中段，他会离开这个世界，并在森林中开始生命的后半阶段生活。通过这个奇妙设计，印度人结合了我们在西方社会无法结合的事物。他们能够将社会责任——“法”这个观念，与脱逃——“放下一切不管”这个观念，即解脱（*mokṣa*），结合起来。

这个系统再度一分为二：第一部分就是你自己生命的前半段，认真尽学生的本分，努力学习“法”的道路。

在印度，模范学生即“对老师的绝对虔诚”。通过这种完美的臣服，学生就可以将他所有的力比多、所有的情色兴趣集中专注在大师身上。学生要做到全身上下每一个细胞都认同自己的导师。他要去模仿大师，尽可能地和大师相似，以变成大师为目标。可以说，这是一种不去发展任何批判的能力，而将大师这个意象传承下去的方式。

在过渡到成人期的通道上，个人来到了人生前半段的第二部分。学生突然当家做主了。他的穿着不同了，也开始承担起一系列的新责任。

他突然和一位从未谋面的年轻女子成了亲；成亲时女孩也是第一次看到自己未来要托付的人，依照传统，他们成亲前是不知道彼此的。或许，你能够想象出其中隐藏的危机。当新娘揭下面纱、两人初次碰面时，危机就出现了。对女孩而言，这个时刻特别令人胆战心惊，因为眼前这位自己初次见面的男人就是她的神；她将把他当作神明来崇拜。

成亲之后，他们克尽职责，孕育后代。因此，在他们老去之前，他们就拥有了自己的小家庭。

这么一来，当这男人到了四十多岁的时候，他就会有有个长大成人的儿子可以接手当家了。父亲的责任已尽；现在他可以到森林里去了。

男人在村子里的一生都贡献于自己的职责，但是仍有一抹“自我色彩”残存了下来。他现在总算可以投入到“完全除去自我”的纪律中了。在森林中，男人为自己找到一位老师，他成为一位林中居士（vānaprastha）。瑜伽的目标就在于拔除自我的余孽——这是指货真价实的严苛瑜伽修炼。

当自我完全“散尽”之后，我们便进入生命后半段的第二部分。我们变成云游四海的行脚僧（bhikṣu），成为非实体、无自我的存在这些知识的神谕。

印度人认为活着有四大目标，这是印度哲学的基本主题。这其中有三个目标和村居生活相关：一是美德（dharma）；二为成功（artha）；三是欢愉（kāma）。这些是人类活在这个世上的目的。

印度认为活着有四大原则，这其中有三个目标和村居生活相关：一是美德；二为成功；三是欢愉。

当我们进入森林之后，我们要找寻的是解脱。这个词如今经常被翻译为“自由”。但这不是这个词的本意。这个词的意思应该是从自我本身释放出来。

“法”是社会强加在我们身上的；社会告诉你你的“法”是什么。以吠舍为例，既然你是以这个身份来到这个世间，你的灵魂则已达到吠舍的层次；因此，吠舍生活的仪式和律法对你就是最合适的。也就是说，社会的律法很精确地对应你的个人需要，你已经就绪了。

kundalinī

昆达里尼瑜伽（）是瑜伽式样的一种，它引人瞩目地发展出欢愉原则与成功原则之间相互作用这个观念。我发现这极其有趣。欢愉和成功这两个驱动力量不偏不倚地对应到我们的老朋友“本我”的两个组成部件：想要去体验欢愉的意志，也就是爱神之子厄洛斯（Eros），以及鞭策自己追求权力和成功的意志，也就是死神塔纳托斯（Tanatos）。

印度的观念在于不论是成功或欢愉都是自然的杰作，而“法”则是社会的目标。个人的作用就是在“法”的最高限度内，达成他的成功和欢愉。而终极灵性体验则要在森林里完成，个人在那里可以依照心灵导师所宣告的纪律来去除自己的我执。我想要拿来与对我而言极为顺理成章的西方系统，与西方的自我发展的传统相对比的，就是这个印度系统。

西方的心理学虽然完全和印度的系统不相关，但对于成功和欢愉原则，却也传递了相同的信息，这让我惊叹不已。然而，传统印度思想能够在这两者之间取得平衡，并直接和社会美德（也就是“法”）分庭抗礼，而西方则是由弗洛伊德“出面”引介了“自我”这个仲裁者，以调和本我的内在欲望以及超我的外在要求。

另外还有一点。弗洛伊德将童年生活划分成三个阶段。第一个阶段是婴儿期，孩子在这个时期会体验到人生所有主要的冲击。这个阶段出现在孩子成长中的4~7岁。

接下来就是弗洛伊德口中的潜伏期。这是自我发掘的时期，会从七八岁延续到11岁左右。

最后我们来到青春期以及性生殖器的发展阶段。在这整个期间，孩子远离了所谓的婴孩神话（infantile mythology）——乖乖听爸妈的话、走路时月亮会跟在自己后头、动物会跟自己对话这类自发性的孩童意象。也就是在这段我们称之为青少年的时期，大人会鼓励孩子去接触实证真相——在西方文化中，会大力宣传科学。在这个时期，孩子会逐渐觉察到一种相对于神话的科学态度。

正如东方社会一样，原始社会坚持的是神话的态度。这些文化会鼓励孩子以神话模式来诠释周遭的世界。青春期是关键时期，传统东方

社会并不鼓励孩子此时去开拓其科学心智，让心智在各个层面都准备好采取针对事实真相的批判性判断，并决定要去采取行动，等等。

西方以科学心智为尊。但是我们所继承传统的象征，却早已在我们脚边碎裂成块。这里我要指出一个关于宗教传统的相当重要的一点：在你和神话没有任何瓜葛的情况下，仪式发挥得了作用吗？这个议题在天主教的受洗仪式上就会出现。我记得在我年轻的时候，就发生过某个杀人凶手在自己临死前受洗成为天主教徒的争议性事件。而天主教受洗仪式原本应该用来完全清除人的罪过，让人立刻上天堂的。

在此，我无意评判这个人的灵魂，我所针对的是如下这么宣称的宗教传统：不论这个人做了什么，一旦他受洗、进行过仪式，就会有一些我们不了解的事发生在他身上，让他拥有进入天堂的资格。我认为，这一点是当今人类宗教意识的关键问题，对此有多少人会赞同呢？通常，一个虔诚宗教传统的各种象征，都必须要有有人去教导；你必须要知道它们想要表达的是什么才对。

一个虔诚宗教传统的各种象征，都必须要有有人去教导；你必须要知道它们想要表达的是什么才对。

这些象征在某些特定的方面，确实是行得通的，如果它们在神学系统中没有被过度渲染的话。我认为“十字架上的英雄人物”这个象征是行得通的。这个主题发生在许许多多的宗教传统中。我们在印第安波尼人、阿兹特克人和玛雅人那里发现过。被铁链绑在巨石上的普罗米修斯这个人物也是一个例子：以爱为出发点的英雄人物带来了神的恩赐，他也为此无私地献出了自己的生命。

这则故事总结了一切。你只需要多一点暗示就行；你不需要担心上帝之子与圣父、圣灵的关系；这些事物之于神话的力量通通是次要的。重要的是，自愿或非自愿地为你的生命、生活、精神或肢体付出自己生命的那个存在，你也会为此有所感恩——这才是有重大意义的主题。战场上对于一位英雄人物的召唤，是让他为自己的国家付出生命——这就相当于牺牲在十字架上的英雄行为。我认为这类意象仍然能够启动你内在的那些高贵、英勇、伟大的意识状态和潜能。

神话与自性

心灵实际上拥有某种基础能量并会在性和权力这两个方向“择一”现身，这种会“选择”其中一个方向发展的倾向被称为基本态度。

荣格以及人格的双极性

我前面曾经提到过荣格，现在是好好检视其观念的时候了。[34](#)你们经常从弗洛伊德学派圈里听说荣格是弗洛伊德的学生。这种说法绝对是错误的。他们是同事，对前意识心理的处理也各有所专研。

总体而言，弗洛伊德把“性”视为心理状态的主要决定因素。孩子与双亲的互动关系，如惯常上演的母子情欲关系、对父亲的恐惧、转移自己的性承诺到同龄者身上，等等——弗洛伊德视这些性剧演出为所有人人类行为的核心。

在所有心理学家之中，首先挑战弗洛伊德理论的，并不是荣格，而是阿德勒。阿德勒说，个人身上的主要驱力并非来自“性”，而是想要拥有权力的意志。试想一下：相对于自己的爸爸妈妈，小婴儿其实处于极大的劣势。他必须和两个巨人长期相处，而且，他也必须努力达到自己的目的；它必须学会哄骗、吓唬等方式，来让爸爸妈妈遂其所愿。

所有的婴儿一开始都处于劣势，但假设这个孩子长大后发现自己真的低人一等、无比笨拙，他会怎么反应呢？或者他属于阿德勒所说的“某种器官上的不如人”。又或许他属于邻里间不常见的肢体或行为类型，因此成为关注的焦点。或者假设他的父母亲管教很严格，他却一直无法完成父母的规划。孩子想要弥补或过度弥补的意志油然而生，这将导致阿德勒所说的自卑情结（*inferiority complex*）。阿德勒认为，克服无法胜任感的驱力是人类生命的根本；所有人都是基于这个冲动而采取行动的，而非性驱力。事实上，阿德勒相信“性”本身就是让我们强化自己的价值感的场域——一个用来征服的场域。换句话说，他将性活动本身诠释为人类权力驱动的一项功能。

这时，荣格登场了。荣格说心灵实际上拥有某种基础能量并会在性和权力这两个方向“择一”现身。他称这种会“选择”其中一个方向发展的倾向为基本态度（*basic attitude*）。

荣格说心灵实际上拥有某种基础能量并会在性和权力这两个方向“择一”现身。他称这种会“选择”其中一个方向发展的倾向为基本态度。

在某些人身上——可能是因为婴儿期的人际关系所造成的，压力会以一种“努力争取个人权力”的形式化现出来，在这类个案中，性生活就会退居次要位置。属于这种类型的人以追求权力为主要的人生方向，总

是在问：“我做得如何？我做到了吗？”荣格称此类人为内向型（introvert）人。但是“内向”在此处的意思和这个词的普遍用法有些差异。荣格定义内向型人为“事情得按照自己内在意象来完成”的权力导向者。

另一方面，以“性”为导向的人则会“往外发展”。“坠入情网”意味着为在另一个客体身上丧失了自己。这种人荣格称之为外向型（extrovert）人。荣格认为，每个人都是二者兼有之，且以其中一个方向为强。如果你有60%以权力为重，就只会有40%放在欲力（eros）区。

当你碰到你的正常取向无法起作用、无法带领你“安全过关”的情境时，你就会被丢回次要的驱力。于是，这个自卑人格浮现。自卑人格的特征就是强迫性——你无法控制你自己，你的声音会颤抖，你会脸红，你会生气，等等。你失控了；自卑的性格已就位接手了。比起人格的已开发面，自卑人格更为原始。

荣格用了一个很有质感的词来称呼这个反转：他称其为一种“对立面”（enantiodromia）。在希腊语中，“dromia”的意思是“跑”：比如说“hippodrome”就是河马（或马）跑的地方；一只“dromedary”就是一只正在快跑的骆驼。“enantio”的意思是“往另一个方向”。所以凑在一起，“enantiodromia”的意思就是“往反方向跑”。

中年生活有意思的地方就是通常会出现长期“对立面”。这么说好了，假如你一直都是个有权有势的男人：你什么都有了，你设定的目标已经达成，或至少你靠着自己的机智一直顺利过关，你也意识到这一切不是那么值得去追求。

中年生活有意思的地方就是通常会出现长期“对立面”。

当这个时刻来临的时候，改变就会发生。你拥有那么多的廉价力比多，也就是可任你“挥霍”的心灵能量。它该去哪儿呢？它到“一闪一闪的眼睛”那边去了，父亲开始注意到可爱的女孩。每个人都在问：“爸爸怎么了？”这就是中年晚期很常见的精神崩溃现象。一位已经获得全世界所有权力的绅士，对退休后的生活是如此设想的：“我要退休，然后去钓鱼。”他当然想去钓鱼，因为那是他小时候喜爱的活动嘛！这就是我之前谈到的“爸爸和他的美人鱼追寻之梦”。

再看一个往相反方向发展的例子，即从受到性的驱使，反转到被权力所驱使，就以一位母亲为例好了。或许她曾有过许多情人，但是她现在只有满堂的儿孙，以及充满回忆的订婚舞会这类事情。这时候，她会变成一个权力怪物：这就是我前面同样提到过的活力四射的恶婆婆。她一手带大的孩子，开始一个个地离家。失落感、权力自卑感，整个排山倒海迎面而来。她必须抓个人来，叫他一会儿关窗、一会儿开窗，带婴儿去洗澡、洗完澡带出来，做这、做那……当然，她已经彻彻底底无法自拔了。把你原本藏得好好的第二个你“放”出来，是一件既奇妙又吓人的事。

好吧，我似乎有点夸张了。但是，几乎每个人都面对过这一类危机。问题是，当对立面发作的时候，你有办法吸纳并整合另一项因素，即你的人格的另一面吗？

荣格将这个问题称之为所谓的中年危机大整合：从个体文化经验出发，以整合人格的这两个面。荣格的整体心理学研究取向就以这些相互作用的观念作为基础。

要记住，弗洛伊德探索了有关于愿望和禁止的观念，特别是心理和社会这两个层面在本质上的碰撞。荣格则相信，碰撞这件事对个人的心灵一点都不特别；也就是说，每一次你强调其中的一面，另一面就会有所失。在瓦格纳的歌剧《尼伯龙根的指环》（*Der Ring des Nibelungen*）中，阿尔布雷克特（Albrecht）拒斥莱茵河三仙女的诱惑，并获得权力的戒指——那就是权力人格的化现。站在对立面的另一个人格会说：“我不想创造历史，我只想为爱做的事。”但某一天，他可能会突然开窍说：“嘿，我怎么都没有创造过历史。”而对立面可怕的地方就在这里，它充斥着“太迟了”的回声。这么一来，你过去的决定就要去承受看似损失惨重的那些部分。

然而，对一个人而言，人生不只有性和权力。荣格理解的心灵是由他所谓的四大功能所掌控，这四大功能又两两成对而互相对立。

荣格理解的心灵是由他所谓的四大功能所掌控，这四大功能又两两成对而互相对立。

荣格称第一对组合为感性（sensitivity，或情感[feeling]）与知性（intellect）。分析对周遭事物的感知有两种方法。你的生活可以建立在“以感受来评估事物”上，那么你就会拥有无比美妙、与众不同又发展

完整的感性。你对艺术的赏析能力以及生活的玄妙之处和丰富度的感受，也会胜人一筹。而另一方面，你会能够依据自己的知性决定来评断事物——是对是错、合不合适、够不够审慎。如果你只依据知性或感性的其中之一来做决定，另一项就得不到发展。

通过与西方人接触的经验，荣格发现西方社会要求男性发展思维能力，也就是知性的功能，而要求女性发展情感，也就是感性的功能。这一发现不一定适用于所有文化。

当然，没有得到“重视”的功能，就会自动变成一种自卑的特质。自卑的想法就可能受到忽视，认为“那不过是个人的意见”。过去人们会说：“你不能和女人争论。”你是不能和一直以来都依靠情感功能来发展其感知的女人争论；她的决定并非出自合于逻辑的联系，她的全套意见系统也可能是以情感为基础，而不是确实地将任何事情都好好想过。但是如果一个年轻人因为自己是个笨蛋，而认为坐在对面那个女人的“情感”成熟度有问题的话，那他就要做好被震撼教育洗礼的心理准备！[35](#)

所谓自卑的情感就是感情用事。我们都知道那是什么意思。一个冷酷男人的感情，或是一个对情感不带任何想法、过着科学家般严谨生活的男人，都是些情感低度开发的人。当这种人感情用事的时候，他所喜欢的书、戏剧或音乐，都倾向于浅薄平庸之流；它们没有一点品位。

能够让我们学到教训的，就是这两种功能之间的对话。居于劣势的功能——不论是知性或感性，都会滞留在无意识。当它出现时，会带着强迫之姿；它是不可辩论的。所以这两者都必须得到平衡发展；一个将成为劣势，另一个居于优势。其运作方式就像性与权力的平衡一样，但又是完全不同的两回事；性与权力这两者彼此之间并没有关联。

另一对组合则提供了两种不同的体验方式：荣格称第一种方式为感觉（sensation），另一种方式为直觉（intuition）。我们现在正坐在同一个房间里，接受光线、声音、气味、味觉等的重炮轰击。房间里的一切，我们都要通过我们的感觉来体验到；感觉让我们和我们四周的空间产生关联。

一名学生走了进来。你试着要了解这名学生。他为什么走进房间？他可能会做什么？这就是直觉。直观是政治才华的主力。它是对时间的触摸，对可能性的感觉。直觉能力强的人会看到未来和过去在数不清的偶然中无限伸展。

再次强调，一个功能成为优势，另一个功能就会变成劣势。如果你总是靠事物的潜在性，即直觉现实来生活的话，你就不是活在现况，即感观现实中。反之亦然。还是之前说过的，在你人生中的某个时点，劣势功能将出现在第一线，而当它出现时，它将威胁到你。

荣格说，与其中年一到，便走入森林，就此谢幕退场，就像印度的传统一样，不如效仿从责任过渡到老年的西方做法，去达成圆满，做到个体化。这正是希腊人的观念。他认为你必须平衡这些彼此竞争的功能——性与权力，知性与感性，直觉与感觉，才能摆脱中年危机的对立面。小时候，你以一副圆满之躯展开一生，接下来，某些特定功能会比其他功能得到更好发展，在你整个成人后的社交、工作和生活中，你都只是这个圆满的一环，然而到了人生最后阶段，你又再度成为圆满之人。你去参加成人教育课程之类的进修计划，好让你努力于知性发展的同时，能够保有你的感性。

集体无意识的各种原型

这些双极性，即两种态度和四项功能，全都是我们内在的心理动力。它们就像海洋的潮水一样，流过我们的心灵。对于人的心智，荣格也提出了特定的固定结构。这些结构并非后天习得、弗洛伊德式的向内投射作用。荣格认为，它们是我们每个人与生俱来的。正如手、眼等器官的进化一样，这些心灵的固定结构作为人类心智的一个“零件”，也同样会进化。如同手、眼等器官一样，几乎我们所有人都共同享有这些结构。因此，他将它们称为集体无意识的原型。虽然用了“集体”（collective）这个字眼，荣格却无意故弄玄虚；他只是要说，他在所有人类身上都可看到这些同样的心灵结构。

首先就是荣格口中的自性（self）。对荣格而言，自性包含了生命的所有可能性、能量、潜能——所有你能够变成的东西。自性的总和就是你生命的“总愿景”，如果它能够全部实现的话。

荣格将个人心灵的全部潜能，整个当成一个实体（entity）来看待。荣格这么描绘：自性是一个圆圈，你不会知道其中心在哪里。深埋在无意识中的这个自性的中心，一直都在推动你，推动着你的潜力和本能。在你生命的前半段，自性会逐渐“苏醒”过来，并在你生命的晚期，渐渐地再度沉睡。这个过程当下正在你的内在进行着，而且你无法掌控。

在你生命的前半段，自性会逐渐“苏醒”过来，并在你生命的晚期，渐渐地再度沉睡。这个过程当下正在你的内在进行着，而且你无法掌控。

自性“奔放”于自然和宇宙之中，因为它本来就是自然的一部分。然而，每一副特殊的身躯，都有其特殊的潜力、器官或无能之处，让你自己沉浸在某种特定的经验模式中，以体验自己不过是伟大意识状态托身的一个器具。因此，你的自性将是你特有的，然而，它也不过是该模式的局部变调；你对那伟大的奥秘拥有某种特殊体悟和感知。从你还是个婴儿开始，你就被自性所推动。这是本能这个系统在运作，纯属生物的运作。

我在莎拉·劳伦斯学院教书长达38年，我注意到青春期的年轻女孩对于发生在自己身上的奇妙变化往往震惊不已。当然，她并没有做什么，但是她只要照镜子，就会看到发生在自己身上奇迹般的变化。这个东西正在成形。这就是像花朵般盛开的自性。只是这上面顶了个小小的意识状态，就像浮在海上的船只一样。

随着你对自性的觉察，你的自我也诞生了。在荣格的理论框架中，自我就是你有意识地认同你这副特殊身躯，以及身躯的经验和记忆。你有意识地去觉察你这副身躯“专属”的“限定版”的记忆和经验，并且是从该身躯当下之连续性的角度出发：这就是自我。

随着你对自性的觉察，你的自我也诞生了。

在你学会了走路、说话、写字、驾驶的时候，你早已拥有许多你浑然不觉的愿望，但是因为你一直没有去实现它们，或没有将它们放在心上，它们就沉入自性的深处、沉入无意识当中了。自性是潜能的全部内容。自我是你有意识觉察到的自性，是你认为的自己，是你认为自己拥有的能耐，它也会受到被你无意识保留的无能、限制等记忆的阻断。

现在，意识状态诞生了；你可以在一个小婴儿开始去实践他的自我时，在他身上看到这个苏醒的过程。自性和自我并不相同。自我只是意识的中心而已；它包含你对你的自性以及周遭世界的觉察。

自性和自我并不相同。自我只是意识的中心而已；它包含你对你的自性以及周遭世界的觉察。

当你的自我作出计划时，你却进行一些荒谬的摸索好破坏这个计划，就好像有人闯入、毁掉你的计划一样。你在干扰你自己；你忘了什

么东西。弗洛伊德将这种状态处理得很好；这种半蓄意的丢三落四被称之为“弗洛伊德式失言”（Freudian slip）。你只是在防止自己去做你以为自己要做的事。你的另一面在讲话。这是来自你的自性的无意识面向。自性才是全部，你可以把它想成一个圆圈，圆圈的中心就是自性的中心。而意识状态这个平面则在自性这个中心的上方，而你的自我又是在意识状态这个平面之上，所以自性这个圈圈之中，有个你所不知道的下意识面向。这个面向又经常在干扰你的自我。

荣格对自我的定义和弗洛伊德稍有不同，尽管有所相关。对荣格而言，自我是你对你的自性的信念。它定义出你的意识状态的中心，并连接你和外在的这个世界；它是你在自己周遭这个世界行动时，所经验到的那个“我”。

然而，自我和自性的无意识部分毫无瓜葛。自我通常会乖乖地待在意识状态这个界线之上。假设，你正在开车。你开在道路的左边，而与此同时，你并不知道道路还有另外一边。事实上，你甚至没有意识到你是在道路的其中一边，你以为你是在中间。根据荣格的说法，大部分人就是这样在驾驭他们的生活。他们以为他们的自我就是他们这个人。他们就这样开车出门，开上路另一边，毫无疑问，他们开的车会撞上路上的行人。你如何让自己看到另一边呢？你要另外弄一部车，让别人来开车载你吗？你要将车开在路中间吗？不！你必须先知道另一边有什么；你必须学会以三维的方式去看事情，运用视差原则。

这就是自性，可以说它就是你潜能的全部。自我则会在童年的成长过程中逐步浮现出来，直到长成一个对自己相当牢固的信念。在自我变得不可动摇之前，若出现自我无法处理的经验，会非常危险。它可能会整个炸开来，自我和意识现实将脱节。而你将处在精神分裂的状态。因此，你必须让你的自我有所发挥才行。

我们听到太多有关“无我”（egolessness）的大话了，主要来自东方。你这么做是要打烂这个唯一能让你觉得自己有用的东西。一定要有个人坐镇指挥才行，否则你无法有明确的方向。自性是大圆圈、大船，而自我是在桥上的小船长。

当你长大后，你的家庭就会告诉你，你属于某某社交圈，你的言行举止必须像他们一样。接着，你去上学，你会发现某种特定职业已经在你眼前展开，某种特定生活也已经为你设定好了。诸如此类的种种开始把你捆绑住。换句话说，你生活其中的社会形势，开始把你推入某个特

定角色。

为了在你生活的社会能够正常运作，你的自我必须学习某些特定事物。学习去生活在一个不存在的社会，或是活在铁幕的另一边，都是没有意义的。我的朋友，你周遭的世界，就是你该好好活着的世界。

学习去生活在一个不存在的社会，或是活在铁幕的另一边，都是没有意义的。我的朋友，你周遭的世界，就是你该好好活着的世界。

人生早期阶段的头一个问题，就是学会以“当下就有意义”的方式，让自己能够与客观世界接轨，并生活在这个社会。其中的关键功能可能稍后才会出现，但首先你必须学会当下就能运作正常。这是童年和青少年时期的大任务：恐惧、需求以及对意志的限制等，你都必须去面对、同化。如果你一开始就避开这些挑战，你稍后还是要面对它们，或半吊子似的战战兢兢前进，永远无法担当大任。

这个社会总是有许许多多的角色，需要我们去扮演。我们担任这些各式各样的角色，正如同一个演员为了演出不同的角色，会套上不同的戏服一样。社会在我们身上烙下它的理想，硬为我们套上一件“社会可接受行为”的外衣。荣格称这些为人格面具（*personae*）。其中*persona*是拉丁字，它表示演员在舞台上戴的面具。

假设你是位老师，当你在工作时，你就戴上了一面教师的面具——你就成为一位老师。假设你回到家里仍旧认为自己是位老师，而不是一个以教书为职业的普通人，谁还会想要待在你身边呢？

时不时地，在高中的戏剧公演中，会有个可怜的小孩扮演哈姆雷特这类的角色，他的长辈会称赞他演得好棒。好了，从此他就哈姆雷特“上身”了。他分不清自己和自己所扮演的角色。

也有些人意外地坐上公司高管的位置，可能他们自己都想不到。他们在工作时是主管。他们回到家仍旧是主管。他们上床睡觉了也还是主管——这一点让他们的另一半大失所望。

脱下戏服时，面具也必须摘下来。你必须知道你正在出演哪出戏。你必须将你对自己的感觉（你的自我）与你秀出来给这个世界的自性（你的人格面具）分隔开来才行。

你必须将你对自己的感觉（你的自我）与你秀出来给这个世界的自性（你的人格

面具）分隔开来才行。

这就是心灵内的头号矛盾：人格面具系统与自性无意识区的黑暗内在潜能之间的拉扯。自我要学会去分别内外，并试着为它们调停。

从荣格的立场来看，你的大危险之一就是去认同你自己的人格面具。荣格宣称自我必须和其角色有所区分，这点和东方的教育目标有强烈的对比。

这是个不存在于东方的概念。正如弗洛伊德所说，自我的功能就在让你和你生活其中的这个世界的经验现实保持接触；它可归属于现实的功能。你要通过发展中的自我来发展你的价值系统。你的评判、你的关键才能，等等，都属于自我的功能。而东方社会则要求个人不能发展其关键才能，不要以新观点来观察这个世界，而是要毫无疑问地全盘接受导师的教诲，并适应社会加诸自己身上的面具。这就是业力诞生

（karmic birth）的基础律法。你出生在最适合你的地方，拥有最适合你的角色。社会提供适合你戴的面具。你也要彻彻底底地与之认同，消除掉自己的创造性思维。

在传统的印度、中国或日本，你就是你的角色。秘密就在于完美地体现这个角色，不论是行乞的和尚或是陪先夫火葬的伤心寡妇。你要去变成“萨提”。

然而荣格却说，你要在知道这不是你的状况下，扮演你的角色。这是非常不同的观点。这需要经过个体化的过程才做得到，将你的自我、你对自己的意象，和你的社会角色区隔开来。这并不是说，你不应该去扮演你的社会角色；而是不论你选择做什么、是进是退，你都只是在扮演一个角色，不要太过认真。你的人格面具不过是你为了这场游戏所戴上的罢了。

不论你选择做什么、是进是退，你都只是在扮演一个角色，不要太过认真。你的人格面具不过是你为了这场游戏所戴上的罢了。

深谙角色转换艺术的，莫过于西方女性了。她们换件衣裳，就可以转化成一个新的人格。我的太太是一位舞者，过去也是这方面的大师。通常下雪时，她很怕冷。但是当她穿上轻薄的礼服，走在寒冬中去参加派对时，她压根儿一点都不会冷。她完全融入其中，她整个人格已经置身角色之中了！

这一切甚至会更进一步发展，因为整个人格面具情结还会包括你的道德原则在内。伦理和社会习俗会被内化成为人格面具秩序的一部分，而荣格告诉我们，在这方面你也要轻松面对才行。记住，亚当和夏娃会堕落，是因为知道了善恶的差别。因此，回到天堂的方法，就是不要去知道善恶的差别。那是个再明白不过的教训了，但是讲道坛上却没有清楚地传递出来。然而，基督对他的门徒说：“你们不要论判人，免得你们被论判。”³⁶你是根据你的人格面具的脉络来论判别人的，你也会依此而被论判。除非你学会跳出孰是孰非的狭隘指令，你就不是个完整的人类。你只是该特殊社会秩序的一环。

我们谈到拥有许多潜能的自性。也谈到你有个可与之认同、持续成长的自我意识状态，这个自我会配合你必须穿戴上的戏服、你的角色，而持续发展。拥有许多套戏服是好事，只要每一套戏服都是配合你的良知而量身订制的。道德秩序也是你的人格面具的一部分。

然而，你的内在还有许多东西既无法带入这个人格面具系统，也无法套入你的自我成为你所理解的“你”的一部分。它和自我恰好对立，且埋藏在无意识之中，这就是荣格所谓的阴影（shadow）。

社会将提供角色让你去扮演，这意味着你必须舍弃你作为一个人在生活中可能会去想、去做的许多事。这些可能性都会被推到一边，推到无意识里。你所属的社会告诉你“你应该做这、你应该做那”；它也会说：“你不应该做这、你不应该做那。”那些你喜欢从事却真的不是太好的事，都被堆置到无意识里面。这就是个人无意识的中心。

阴影可以说是你的本性中的盲点。那是你不想要去看到的自己。这完完全全等同于弗洛伊德所说的无意识，是被压抑的回忆，同时也是你内在受到压抑的潜能。

阴影就是不小心出生在人生轨道另一边的你：另一个人，另一个你。它是由你一直在压抑的内在欲望、想法，即所有向内投射的本我（introjected id）所组成。阴影是自性的废渣填埋场。然而，它也属于某种地窖：它握有大量你内在没有被实现的潜能。

阴影是自性的废渣填埋场。然而，它也属于某种地窖：它握有大量你内在没有被实现的潜能。

你的阴影的本性就是自我的本性的某个功能。它是你的光明面的背面。在神话故事中，阴影的代表就是你必须去战胜的怪兽。它是从混沌

深渊中冒出的黑暗事物，一旦你开始深入无意识之中，它就出来向你迎战。它是让你感到害怕的东西，让你不会想要去无意识那儿。它会从下面敲门找你。谁在那下面呢？谁又在上头呢？这一切都非常神秘而吓人。

如果你的个人角色太薄弱、太狭隘——如果你在阴影中埋藏了太多的自己，你就会干涸掉。你的大部分能量无法为你所用，甚至会有许多积聚在心灵的深处。最后，对立面终将出击，而那没有得到认可、没有被注意到的“恶魔”，则会不满地咆哮着浮上台面来。

阴影是你的一部分，你却不知道它的存在。然而，你的朋友看到了，这就是为什么某些人不喜欢你的原因。阴影是你可能成为的你；阴影可能成为你的一个面向，如果你让自己去实现你没有得到接纳的潜能的话。

当然，社会不会认可你的潜在自我的这些面向。你也不认可你自己的这些面向；你不知道它们已经在那里了，你可能一直在压抑它们。

你可以这么认为：自性是有一个中心的大圆圈，意识状态在那中心的上方，自我则在意识状态的中心之上，而阴影则往反方向直入深层的无意识。阴影埋藏在下面是有理由的；它是你的一个面向，但是你的自我却不知道，你会将它埋藏起来是因为它不符合你所知道的你。阴影是你不允许它显露的那部分你，包括你的潜能中有力的以及危险的、灾难性的面向。

自性是有一个中心的大圆圈，意识状态在那中心的上方，自我则在意识状态的中心之上，而阴影则往反方向直入深层的无意识。

通常，这些原型会在神话故事和梦境中，以人格化的形式出现。就像我们将宇宙的奥秘加以人格化成为上帝一样。自我变成英雄人物。无意识自性则变成智者。阴影也被人格化为某种魔鬼般的冷酷人物。显然，阴影不只握有对你好的事物，也握有对你坏的事物。它压抑那些你一旦表达出来就会有危险的东西，诸如你对整个晚上一直骚扰你的混蛋的谋杀意图，忍不住想欺骗、毁坏的欲望等等。但是它也会“存留”你的自我和人格面具系统不予接受的潜能。

在你的梦境以及你所属社会的神话中，这些迫切需求就由阴影来代表，阴影总是和你同一性别；它一直被视为一种威胁。

你只要想想你不喜欢的人，就可以认出它了。它们相当于你自己的某个面向——否则它们不会对你产生这么重要的意义。那些刺激你的人，不论正面或负面，都已经捕捉到你自己投射出来的某些事物：

我不爱你，菲尔博士。
原因我说不出口，
但这点我很清楚，
我不爱你，菲尔博士。[37](#)

为什么？因为他就是我的阴影。我不知道你们在生活中，是否有过类似的经验，但确实有些人我一看到他们，就心生厌烦。这些人代表我自己那些令人讨厌的面向，我拒绝自己承认的那部分存在。自我会动辄去认同社会，忘掉这种阴影。它会认为它就是你。这就是社会强行为我们设置的立场。社会一点都不关心在它把你利用完之后，你就会完蛋这回事——那是你的问题。

有位神职人员曾这么对我说：“如果我不信上帝、基督、教会，我会是一个可怕的人。”我当时问他：“你认为你会做什么？”他想不出来。于是我说：“我敢打赌我知道你认为自己会做什么，但是我不告诉你。我能够告诉你的是，你很快便会厌烦，你会发现自己不过是这世上的另一个老废物，你也完全不会这么大发牢骚。就算你真的曾有过小小的不满，它也会很快又累积起来，你再也不会对这个世界产生大危害。所以，就放你自己一马吧。做一些你想做的事。你会发现那些事不像你想象的那么邪恶，你也不会再说那样的话。”

你应该想办法去了解你生命中的阴影。

接下来是性别的问题。每个男人都必须“非常男人”，那些社会不允许他去发展的部分，他就将其归类于女性化的一面。他的这些部分会被强压到他的无意识之中。这就是人格面具的致命对手。它们会变成荣格所说的阿尼玛（*anima*）：男性无意识中的完美女性。

同样地，女性的无意识之中也“随身携带”着阿尼姆斯（*animus*）：她自己的男性面向。她是个女人，社会指派她做特定该做的事。因此，她与生命的男性化模式有联结的部分，就通通隐藏、压抑于她内在的阿尼姆斯。

耐人寻味的是，我们身上都同时拥有双重性别，生理上、心理上都

是如此；然而，所有的人类社会都只能强调其中一种性别。另一个不容许强调的性别，就被我们加以内化。此外，有关另一个“不见天日”性别的意象和想法，就通通成为我们人生故事的“函数”。这个人生故事包含了两个面向。其一是所有人类都会有的：几乎每个人都有一位父亲和一位母亲。其二是你自己的专属面向：你的母亲和父亲就该是那样的。男性或女性的角色都有其专属的“经验值”，这保证并决定了我们每个人都会有广大的基准的经验质量。每个人都知道母亲是怎么回事，每个人也都知道父亲是怎样的。

耐人寻味的是，我们身上都同时拥有双重性别，生理上、心理上都是如此；然而，所有的人类社会都只能强调其中一种性别。

不论是哪一种情况，被掩盖的理想都会倾向于向外投射。我们通常称这个反应为“坠入爱河”：将你自己的理想异性向外投射到某个人身上，这个人身上的某种吸引力启动了你的阿尼玛或阿尼姆斯。你去参加舞会时就可以留心观察一下，舞池边总会有美丽大方的女孩一个人孤伶伶地坐着。同时，也总是会有一些引人注目的“小蜜蜂”，旁边老是围着一群男孩子。她有什么吸引人的秘诀呢？秘密就在于她的眼神，那对电眼唤起邻近所有男孩的阿尼玛投射作用。要这么把自己呈现出来，是有办法的；只是我们不知道有那些方法，以及如何达到目的罢了。我曾看过完美的、优质的阿尼玛投射对象，但是那些女孩子化妆有点过火了，对阿尼玛投射起到了反作用。

两个人相遇、相爱，然后结婚。俊男美女的浪漫童话也开始破灭，彼此都显现出自己的真面目。天啊，真不敢相信！许多年轻男女就此抛弃了自己的阿尼玛或阿尼姆斯。他们离了婚，等待另一个有感觉的人、向对方示爱、结婚……糟了，又被吓到了。就这样，周而复始。

一个无可否认的事实就是，这种错觉是无可避免的。你心中有个理想。你和这个理想结婚，随之而来的是一个和这个理想不相符的事实。突然之间，你注意到事情和你的投射不太吻合。当这种事情发生时，你要怎么办？只有一种态度可以解决这个困境：同理心（compassion）。我的结婚对象没能符合我的理想，我必须接受这个可怜又可悲的事实：他 / 她不过是普通人。我也只是个普通人罢了。好吧，我会再换个人试试；我会和他住在一起，对他友善些，显示出我对这个“凡人易犯的错误”是有同理心的。

完美就没有人味了。人类并不完美。能够唤起我们的爱的——我是

指爱，不是欲，就是人类的不完美。因此，比较起你的阿尼玛或阿尼姆斯所投射出来的理想另一半，当不完美的活生生的人类进来窥视时，不妨就对自己说：“刚好借此来测试一下我的同理心！”试试看，可能会有新出路。你可能开始摆脱你紧盯不放的阿尼玛。锁定你的阿尼玛所投射出来的对象，却没有正中目标，正如同被你的人格面具固定住而无法动弹一样糟糕：你真的要从中解脱。生命的课题就在于要把自己从中释放出来。这就是荣格所称的个体化，也就是从“真正的你”的角度，来看其他人以及你自己，而不是从那些你往四周投射的，或是往你身上投射过来的原型的角度。

人类并不完美。能够唤起我们的爱的——我是指爱，不是欲，就是人类的不完美。

当然，圣保罗说：“爱包容一切。”但是你不可能和上帝较量。[38](#)期望自己付出过多的同理心，可能会对你自己的存在稍有些毁灭性。尽管如此，至少要尝试一下，这一点不只适用于个人，也适用于生命本身。要这么做太容易了。“这个世界不符合我的期望”是现在年轻人中流行的愚蠢的口头禅。“什么？我来了啊，这就是他们为我准备的！”把这种想法丢掉吧。对这个世界以及生活其中的人多点同理心吧。不只是政治生活臭气熏天，整个生命都烂透了，正因如此，你才必须用同理心来拥抱它。

在托马斯·曼早期的小说《托尼奥·克律格》（*Tonio Kröger*）中，他提供了回答下面这个问题的答案：当现实穿透投射的面具自己显现出来时，我们该如何应对？[39](#)他的故事是关于一位年轻人如何发现这个“每个人都需要同理心”的事实。

小说的主人公托尼奥·克律格出生在德国北部，他出生的小镇上每个人都是金发碧眼，身强体壮。他们每天都在这个生于斯长于斯的世界自在生活。这些人可以说是其人格面具的肉身。托尼奥的妈妈出生于地中海地区的国家。托尼奥的名字就让他的混血身分露了马脚。他一出生就是深色眼睛、深色头发，继承了特定的神经性气质，也让他具有成为艺术家或作家的潜力。尽管他深爱着这些金发碧眼、勤奋务实的乡亲，他却无法和他们自在相处；他总是站在观察者的位置。然而，他确实看到这些人很棒的一面。当他去参加舞会时，光是看这些人跳舞就觉得很棒：女孩子们都跳得好极了，男孩儿们也跳得很好。当他进去跳舞时，他总是觉得和自己的舞伴“同舞异梦”，彼此之间极不搭调。而且他也只能找到舞技很差的

女孩子共舞。最终，他发现自己终究只是个局外人。

长大些之后，他决定要成为一名艺术家，他离家到外地去，前往自己不熟悉的地方。于是他就往南边走——可能是慕尼黑，并加入了当地的一个波西米亚社区，也就是我们说的嬉皮士社区。他在那儿遇到一些对生活该有的样子抱有理想的人；不只这样，这些人还拥有很厉害的语言能力，可以随时在别人身上安罪名，他们瞧不起这世上所有运转良好的事物。那是些有许多想法的人，他们发现这个世界不符合他们的想法，于是就抽离自己的投射以及对这个世界的爱，并从理想的幻灭中觉醒过来。他们冷酷、轻蔑傲慢且愤世嫉俗。托尼奥发觉这种生活态度在自己身上也行不通。他也是一位知识分子，他尊重他人的想法，但是他也爱自己故乡那些金发碧眼的乡亲。

托尼奥这位年轻人困在两个世界之间：一边是他所出生的、毫无想象力的务实工作者世界，另一边是他一直跟着四处闲逛、知性的波西米亚批评家的世界。他最终发觉，只要是这世上的一分子，就不完美，不完美就是人存在于这世上的理由。他体悟到，活着就不可能完美、理想。如果你想描述某位艺术家，你也必须客观地描述他拥有的冷酷无情的一面。能够辨识这些人的，就是这种不完美。向我们寻求爱的，也是这种不完美。

让托马斯·曼口中的“文人”（litterateur）（即帮通俗杂志写文章的人）转变成诗人或艺术家（即能提供让人性长存的意象的人）的关键，就在于艺术家会以慈悲之心，认同自己周遭的不完美。能够让理想幻灭并“改邪归正”为“与人分享的同伴情谊”，也非同理心的原则莫属。因此，当现实通过阿尼姆斯或阿尼玛显现出来时，你就必须回报以同理之心。是最基本的爱，是慈悲（charity），让一位爱挑剔批评的人，“迷途知返”成为一位对这个世界有所付出，同样也有所求的活生生人类。

这就是与阿尼姆斯和阿尼玛所带来的理想幻灭的共处之道。这种失望会唤起新事物。这一现实会唤起你身上的崭新的现实深度，因为你也不完美。而你可能不知道这一点。这个世界汇聚了各种不完美，你或许就是其中的“极致”。出于对世界的爱，你准确无误、不带怜悯地为它命名，并喜爱自己的命名。托马斯·曼称之为“色情反讽”（erotic irony）。这个发现将有助于你拯救婚姻。

我们讲到哪里了？我们讲到了自性，那是未经涂写的空白页。我们

讲到了自我，那是在其经验和光亮的场域逐渐“拓展势力”的某种意识状态。我们提到了人格面具，那属于民俗观念的场域，也就是本土的、个别种族的生活方式。如果你所属的社会意象无法将你的无意识带入其意识世界发挥作用的话，你就会面对某种死寂的处境；你会迷失在一片荒原之中。

如果你所属的社会意象无法将你的无意识带入其意识世界发挥作用的话，你就会面对某种死寂的处境；你会迷失在一片荒原之中。

在所有原型之中，第一个会对你造成威胁的就是阴影。那是你要克制的，因为克制阴影才能够过社会要你过的生活。

下一个挑战会来自异性，充满令人不可抗拒的迷人魅力。弗洛伊德就这点而言，再正确不过了。特别是在青春期，生命的诱惑和奥秘就具体而微地浓缩在异性的质量中。

接下来就是巨大的心理因素。一见钟情确实会发生。但那到底意味着什么？你根本都不认识那个人呀！我希望每个人都有过那种经验：一个人走进房间，你的心脏瞬间停止了跳动。

托马斯·曼写过关于一见钟情的美丽小故事。在他的第一本书《小弗里德曼先生》（*Der Kleine Herr Friedmann*）中，书名中的小主人公有段净化心灵的经验。他是一位很好笑的小家伙，从未有过任何形式的恋爱经验。有一天，有位艳丽无比、体态优美的金发美女出现了。他说了些什么呢？“我的天，我的上帝。”他的心脏停止了跳动，那一瞬间才明白自己从来不曾活过。世界现在开启了。为你人生“指路”的阿尼玛现身时，就像是这样。[40](#)

不论你是否喜欢，阿尼玛就是会在你身上“搞鬼”。好了，有一件最勇敢的事情是你可以做到的，那就是去和你迷恋上的理想结婚。接下来，你就要面对真正的课题了，因为生活中的万事万物，都已经被投射到他/她的身上。这种投射超出了爱欲；它会一路往下走。它会把所有东西通通拉扯出来。这个阿尼玛或阿尼姆斯是一条牢牢勾住你的整个无意识的钓鱼线，所有事物都被陆续拉了上来——尘世巨蟒（Midgard Serpent）、在底部的所有东西。这就是你的结婚对象。

就有人因此成为荣格派的精神分析师。这个小伙子告诉了荣格自己做的一个梦。梦中有个大悬崖，悬崖上冒出一条大蛇的头。蛇爬了下来——那是一条无比巨大的蛇。它往下爬，一直爬，似乎没有尽头。荣格

说：“那是某某小姐。娶她吧。”小伙子照做了。他的婚姻非常幸福。

但是，当你和自己的“一见钟情”结婚时，会怎样呢？好吧，你是和自己的投射结了婚。你和从你自己身上投射出来的某个对象——那个你放在另一个人身上的面具结了婚。

在类似形势下，该怎么做才是明智之举呢？在类似处境下，什么行为是可取的呢？在投射作用的面具下，自行显露出来的就是事实。面具是你的理想。而事实和理想不可能一致；事实是不完美的。你对不完美的事情该怎么办呢？

荣格相信正确的观念在于排拒所有的投射作用。不要将你遇到的女性和你的阿尼玛投射作用混为一谈。不要认同来自你的人格面具的投射。释放掉所有的投射作用和理想形象。这就是荣格所说的个体化的意思。那些认同于自己的人格面具的人，荣格称之为神力人格（mana personality）；我们可以叫他们为“填充衬衫”。这种人除了他 / 她所扮演的角色之外，什么都没有。这种人永远不会让自己的实际个性有机会发展，他永远都只是个面具。而随着其力量的衰退——比方说他犯了错之类的，他就越来越害怕自己，歇斯底里地想要维持住自己的面具。然后，人格面具终于和自性分离了，并迫使阴影越来越倒退，一直退回到无意识的混沌之内。

不要将你遇到的女性和你的阿尼玛投射作用混为一谈。不要认同来自你的人格面具的投射。释放掉所有的投射作用和理想形象。

你要去同化这个阴影，要去拥抱它。你不一定要采取行动，但是你必须知道它、接受它。

你不是要去同化阿尼玛或阿尼姆斯——那是不同的挑战。你是要通过你的另一半去和它接轨。

你要去同化阴影，要去拥抱它。你不一定要采取行动，但是你必须知道它、接受它。

成为一个“真正”人类的唯一方式，就是通过和其他人类的关系。你的对象可能是男性也可能是女性，你也会成为别人的“其他人”。对于女性而言，男性都会带来阿尼姆斯的联想，或多或少都会有，而女性带给男性的就是阿尼玛的联想。

而第一种方式就是“同理心”法，它不是欲望，也不是恐惧。佛陀、基督以及其他灵性人物都说得很清楚，我们得超越欲望和恐惧。

当你深入无意识的时候，你拉出来的不只有阴影和阿尼玛，也会拉出体验和判断那些尚未应用到生命中的事物的才能。你会去整合你的劣势功能和态度，因此任何对立面都是促成你去全力实现自己潜能的契机，而不会变成撞翻在水妖之石上的沉船。

接下来是会带来非常严重对立面的4种危机。其一是你已经过渡到下一个人生阶段，自己却浑然不知——最好的例子就是沉迷于高尔夫球的初老男人，他们拒绝进入生命的后半阶段。

荣格说，生命就像太阳的一天之旅。它在一天的上半场会向上爬升，从出生移动到社会。它在下半场则会向下移动，从参与这个世界和社会，慢慢进入死亡。生命前半段的威胁就是生命，反之，后半段的威胁则是死亡，所有的象征符号也会随之改变意义。

生命就像太阳的一天之旅。它在一天的上半场会向上爬升，从出生移动到社会。它在下半场则会向下移动，从参与这个世界和社会，慢慢进入死亡。

荣格说，整个生命余年的大问题都在于将自己的劣势功能和优势功能整合起来。那是你生命晚年的大任务。所以我们只要关注“如何与自己的对立面结盟”这个意象就好了。同一个象征在外向性格的人身上会牵涉到“性”的内容，在内向性格的人身上则会和争斗产生共鸣。一旦我们开始触及个体化和整合，我们会找到自己这两个心灵面向的连接点。

整个生命余年的大问题都在于将自己的劣势功能和优势功能整合起来。

若没有准备好，就要过渡到下一个人生阶段，则会中止这个过程。这对一位40岁的“老顽童”，或是已经60岁、却以为自己永远35岁的银发族而言，都是道难关。生命将你带往太阳的顶峰，然后就开始回转下滑——而你以为自己仍高高在上吗？喔，不，老兄，你早已到了下面了。你根本不知道自己将面临怎样一个大陡坡！与其一点心理准备都没有，不如在自己开始下滑时就了然于心，才能好好享受这一路的快感；下面也有不少美好的事物在等你哟！

第二种危机来自生活需求的“大松绑”。你可能天天工作到死，才成为这个世界的“鞋带国王”——你拥有世界上每一座鞋带工厂。现在，你

已经40多岁了，再也不需要在事业上花费精力。所有事情都可以自行运作，你也有秘书代劳，她们不仅能力强，外表也比你原以为的更有魅力。突然之间，周围出现了许多让你分心的事。你满满的廉价力比多该如何挥霍？

爱欲导向的外向性格的人，这时会来个大回转，突然变成一个强力怪物。不论是老好人（Good old Uncle Harry）、鞋带国王或内向性格的权力男，都变成老色鬼之流。但是这个危机的悲剧却在于“一切都太迟了”的深刻感受。一切似乎都不对劲，因为你正在做错误的事。

另一种危机来自你对自己的道德理想丧失了信心，这种情况经常会出现在年轻大学生身上。年轻人上大学后认识的室友，往往来自完全不同的社会秩序——穷人和富家女同一寝室、贵公子和工人之子成为室友、基督徒和无神论者、甚至是犹太人遇上佛教徒。你发现自己的室友竟是位非常有教养的人。并不是说来自不同社会秩序的人，会诱惑你去做不该做的事，而是在了解他们的过程中，会让你质疑自己的道德原则。而让你的自我井然有序的，就是你原本拥有的道德原则——也就是你的人格面具情结。一旦道德原则松动，原本不该露面的，便通通趁机蹿了出来。你面临让你变邪恶的威胁、诱惑——我称之为“下面的阴影来敲门”。那是你的阴暗面在发话。你可能也会对上我所说的“阿尼玛或阿尼姆斯的闪亮目光”：来，小男孩，来这里玩。你从没见过这么让人耳目一新的女孩。

让你的自我井然有序的，就是你原本拥有的道德原则——也就是你的人格面具情结。

荣格说，让它来吧。让它去吧。但是不要放弃一切，你的自我才不会整个粉碎。想象一下我的一位学生的处境吧。她上了几门社会学的课后发现，她爸爸的财富建立在血汗工厂的剥削之上。她回家过感恩节时，整个人变得怪怪的，家人以为她在学校发生了什么事。她开始不修边幅，穿得破破烂烂地来上课，头发也不整理一下。她已经越界到另一边去了。她被整个颠覆了。这就是对立面。她拿到敌对阵营的成员资格——她挥舞着被蹂躏的无产阶级的旗帜。此举恰如她欢乐又无知的过去一样，是那么的极端。

其实这也不算坏事，至少你得以体验有关“另一边”的所有事。这就像地毯的背面被翻了上来一样。事实上，我的学生有时看起来的确有点像地毯的背面。这类事情发生在如大学这样的机构之内，其实是好事，

在那儿多少可以受到保护，因为那里最终还是要整合两个半边的。

最后还有一项危机，也是极为艰巨的挑战：决定去做你认为不道德、没尊严、让你感到羞耻的事。当然，最伟大的例子就是亚伯拉罕牺牲自己的儿子以撒的故事。天上传下来上帝的声音，要他去杀死自己的儿子，他面对不可能的抉择。他要么违抗上帝，要么杀死自己的儿子。如果他不牺牲以撒，他就会违抗上帝；如果他杀了以撒，他就会触犯人类行为正派的首要原则：做父亲的不应该杀死自己的儿子。

这真是令人无法忍受的抉择。类似的难以忍受的抉择也可能找上你。大萧条期间我有不少朋友，有家庭却没有工作；他们被迫从事那些如果自己能说了算，绝不会去做的事，但是为了维持家人的生活，他们也只得去做了。这就是会摧毁掉你的自我，并将无意识里头的东西整个硬扯出来的那类事。

对荣格而言，个体化这个问题，这个中年危机的挑战，就在于如何摆脱这些投射作用。一旦你体悟到道德理想，即你该献身的道德生活，会在人格面具中具体表现出来，你就能够体悟到这种心理现象的深度和威胁。你要根据适当性，也就是当下的礼貌、规矩，而决定是坚持或放宽你的道德标准；你的道德标准不需要和宇宙的真相一致。社会的律法是社会约定俗成的惯例，而不是永恒的律法，我们应该根据其意图的恰当性，来评判并加以处理。个人则依据自己的行动，作出自己的评判。然后，他就必须小心确认，社会秩序的守护者不会误解或刁难他，因为他没有完全按照他们的游戏规则去行事。整合的主要问题就在于找出和外在世界的关系，并充分过着富足的生活。

实际上，个人必须学会依据自己的神话而生活。

社会的律法是社会约定俗成的惯例，而不是永恒的律法，我们应该根据其意图的恰当性，来评判并加以处理。

05

个人神话

找出你自己的神话的方法，就在于决定哪些是会和你“感应”的传统象征，并将它们用作你冥想的依据。

荣格：我的生活神话

许多年以来，我都在以一种抽象的方式谈论神话。现在，我似乎该接受挑战，来谈谈神话对于你我的未来可能会有怎样的影响。我第一次想到这个“依据你的个人神话而活”的主题，是在读荣格的自传体著作《回忆·梦·思考》（*Memories, Dreams, Reflections*）的时候。在书中的某一段，荣格描述了一个发生在他自己生命中的危机。那是1911年到1912年期间，荣格正在创作他的奠基之作《转化的象征》（*Symbols of Transformation*）。

他当时极度沮丧，因为他直到这个时候，才感觉到自己所有早期工作的基础，都是来自对严重精神病患者之心理状态的肤浅了解。他的专业生涯开始于苏黎世伯格霍兹里疗养院勃罗勒（Eugen Bleuler）的门下。勃罗勒正是创造出“精神分裂症”（schizophrenia）这个名词之人，事实上，他的疗养院有非常多的病人就是精神分裂症患者。

在这个疗养院工作了一段时间，并且在勃罗勒的指导下拿到博士学位之后，荣格认识了弗洛伊德。弗洛伊德的主要研究对象是神经症患者（neurotic）。神经症患者就是一个人虽然还能够在这个世界正常活动，对生命具有行得通而有意识的方向感，但却因为和自己的无意识系统的关系不恰当，而深感苦恼。另一方面，精神病患者（psychotic）却已“全面报废”。和精神病患者接触已经有一段时间的荣格，当时可以说已经相当熟悉所谓的“无意识想象力的原型系统”（archetypology of unconscious imagination）。

荣格开始阅读比较神话学的书籍：弗罗贝纽斯、巴斯蒂安、弗雷泽（J. G. Frazer）。他终于意识到，他的病患在找寻的从他们自己心灵涌现出来的意象，正是比较神话学家的世界以及他们的宗教研究史相当熟悉的内容。他的病人所幻想的意象，和神话的主题平行无误。荣格也注意到这些平行不只对精神病患者而言是真实的，对神经症患者甚至心理相对平衡的一般人，也很真实。

病患在找寻的从他们自己心灵涌现出来的意象，正是比较神话学家的世界以及他们的宗教研究史相当熟悉的内容。

这个发现给他带来了极其深刻的印象，并促使他埋首于神话的研究。《转化的象征》这本书阐释了梦的意识状态以及心象的神话性意识状态之间的相互关系。但是，这本书也是让弗洛伊德和荣格决裂的最后

一根稻草。这本书很清楚地透露出，荣格不再相信“性”是前意识象征系统的源头、过程和结果，他也不认为“退转式精神分析”（regressive psychoanalysis）是唯一的治疗方式。对弗洛伊德和他的门徒而言，这是个该被“逐出师门”的行为。

这本书的完成，并非标志着荣格在这个主题上的洞见的结束。“几乎就在我完成手稿的时候，”他在《回忆·梦·思考》这本自传中写道：“我猛然意识到，一个人有没有神话来作为自己生活的依据，是会有很大差别的……”⁴¹他想起曾经自问，自己是依据怎样的神话来生活的。一问之下他才觉察到，自己其实并不清楚。“因此，自然而然地，我再度亲身投入找寻我自己的神话，并把此举当成我所有任务中的终极任务。”⁴²

我相信，再也没有适用于任何国家所有国民身上的单一神话系统了，更遑论要跨越整个西方文明。我也深信，世俗化就是今日社会秩序在本质上的特色。社会不再宣称自己的律法是神所赐予的。我们不再用神话的词汇来解释我们的律法。过去，律法是由上帝直接递交到摩西手中，并在《圣经》的《民数记》（*Numbers*）、《申命记》（*Deuteronomy*）、《利未记》（*Leviticus*）中，白纸黑字地明白列出。而现在我们没有这些了。就算是实体宇宙的律法也不是固定的。这一点我们不清楚。有关这个宇宙的新事物不断推陈出新，我们却不再拥有一个刻意指定的，并且可以长期有效的意象。

有关这个宇宙的新事物不断推陈出新，我们却不再拥有一个刻意指定的，并且可以长期有效的意象。

就个体的心理发展而言，我们分别来自不同的地方，生活环境和其中的机遇各不相同，因此，在每个人身上都行得通的单一神话并不存在。我相信在一个世俗社会的场域之内（类似于一个允许个人发展自己生活的中立架构），只要不会太过干扰近邻，我们每个人都拥有一个驱动我们的个人神话，只是我们可能不知道而已。那就是荣格这个问题的意义：什么是我的生活神话？

我认为对人类而言，近期内不会出现任何类似“联合神话系统”（unified mythology）这种东西，如果它还可能出现的话。我认为我们的社会化生活——被神话的第三个功能所覆盖，现在正通过另一个更好的方法来处理。然而，这样个体会被抛弃在一旁，对于他的意识与无意识之间的相互沟通，一点概念也没有。

神话的意象是意识状态得以通过它和无意识接触的意象。当你不拥有你自己专属的神话意象，或是当你的意识状态因为某些缘故排斥它们时，你就会和你自己的内在最深处“失联”。我想这就是神话系统存在的目的，让我们可依其而生活。我们必须找出我们确实依循它而生活的神话，并且清楚它的真相，这样，生活就能够驾轻就熟。

我们必须找出我们确实依循它而生活的神话，并且清楚它的真相，这样，生活就能够驾轻就熟。

我们有许多人确实是在依据那些能够提供指引、证明对我们整个一生是合宜的神话而生活。这些人对生命不会有太大的疑问。他们知道自己专属的神话是什么：某个传承自伟大宗教传统的神话。而且，有了这个神话，他们很有可能在人生的道路上就能够随时得到指引。

然而，对这个世界上的另一些人而言，这些路标指引不到任何地方。特别是大学生、大学教授和城里人，对这些人而言，古老的模式和古老的教诲就是“镇”不住，碰到生命的危机时，它们一点用处都没有。

还有些人或许觉得自己在依据一套特定系统过日子，但其实他们并没有。他们每逢星期天便去上教堂、读圣经，然而，那些象征并没有和他们对话。驱动他们的力量来自其他事物。

你不妨问自己一个问题：如果我面临一个遭糕透了的灾难处境，如果我所珍爱的事物以及我视如生命的想法，通通荡然无存，我要怎么活下去呢？如果我回到家，发现家人死于非命、房子被烧光，或是我整个事业因为某个灾难而毁于一旦，我要靠什么来支撑呢？我们每天都会从各家媒体上得知这样的事，我们看了便会想，好吧，那只会发生在别人身上。但是，如果它发生在我身上呢？我怎么知道我能够继续走下去，而不会因此垮掉、放弃自己？

我认识有过这类遭遇的有信仰的人。他们会说：“那是上帝的旨意。”对这些人而言，信仰会行得通。

你生命中有什么是可以为你扮演这个角色？你会愿意为它牺牲自己生命的，是什么伟大事物呢？是什么促使你去做那些你正在做的事？你的生命对你的召唤是什么？古老的传统为人们提供了这个神话性的支撑力量；它让整个文化世界不会四分五裂。每个伟大的文明都是以某个神话为根基而成长起来的。

然而，今日的我们有大混乱。我们只能靠自己，我们必须去找出真正能够在我们身上行得通的那个事物。我们要如何做到这点呢？

我认为当代生活的大灾难之一，就是我们所传承的宗教一直固执于宗教象征的具体历史性。以我们的宗教所坚称的“史实”童贞女生子或耶稣升天为例好了——其实这些都是可以在全世界各个神话中找到的象征。它们的首要指涉必定是创造出它们的人类心灵。它们在对我们诉说某个我们自己内在的事物。它们不可能以指涉历史事件为主。而我们现在要面对的大问题之一就是，这些象征（也就是伴随我们成长的宗教）一直以来的“传播”机构的权威人士已经受到了质疑，因为他们坚持以“发生在某处的历史事件”来论述这些潜藏在象征底下的神话。童贞女生子的意象在指涉什么？一个历史的、生物的问题，还是一个心理的、精神的隐喻呢？[43](#)

我认为当代生活的大灾难之一，就是我们所传承的宗教一直固着于宗教象征的具体历史性。

我极为推崇心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）。我在读他的一本著作时，发现了他以某种“价值表”来为其心理实验所显示的人类生存价值排序。他列出一张包括了5项价值的清单：生存、安全感、个人关系、尊重以及自我实现。看着这张清单，我纳闷不解，为什么我会感到这么陌生？后来，我终于认识到，那是因为上面列出的正是神话系统所超越的价值。

生存、安全感、个人关系、尊重和自我实现——在我的经验中，这些正是一位受到神话启发的人不会为之而活的价值。马斯洛的价值是关于人类意识状态所理解的首要生物模式。而神话始于疯狂。一个人若真的让召唤、献身、信仰、热忱紧紧地抓住，就会放弃他的安全感甚至牺牲生命，更不用说个人关系与尊重了，他也根本不会在乎自我的实现，他会将自己整个人交付给他的神话。基督下面这句话为我们提供了线索：“为我丧失生命的，将要得着生命。”[44](#)

马斯洛的5个价值是在人们失去生活目标的时候，可据此生活的价值。这些人没有什么可“逮住”他们，没有什么可“捉住”他们，没有什么可以在精神上让他们产生狂热、觉得值得一谈。这些人是穷极无聊之徒。（在一篇评论《堂吉珂德》的文章中有一处精彩脚注，作者加塞特写道：“穷极无聊之徒剥夺了我们的独处之乐，却没有提供伴侣。”[45](#)）

马斯洛的5个价值是在人们失去生活目标的时候，可据此生活的价值。

“对敬畏之物的觉醒”是这里的关键，也就是弗罗贝纽斯这位非洲文化的伟大研究者口中的“深受感动”——某个事物“逮住”了你，让你从俗世中全身而退。

你究竟会被什么“逮住”呢？要知道这一点不太容易，可能性也不大。你会发现自己竟在做些蠢事，一直被什么“逮住”不放，但是你却并不知道那动力为何。你被重重一击，击中你的是那种对敬畏之物、对迷人魔力、对奥秘经验的觉醒——你觉察到自己内心的真实喜悦。有了这种觉醒，你的心智也就苏醒过来，随时供自己使唤。大脑让你有能力去找到谋生机会，好维持你的家庭，并让你在社区内获得尊重；有了正常的心智，大脑就能将这些事做得非常好。但是大脑也同样可以迫使你放弃那一切，因为你深深迷恋上某种神奇的奥秘。

我所知道的有关此现象的最生动的案例，当属法国画家高更的一生了。他是一位很成功的生意人，拥有美满的家庭、舒适的住宅；然而，他一下迷上了在自己眼前展开了的绘画天地。当你开始沉迷于涂鸦画画这类事之后，这类活动就可能让你“混”得失去你原本的生活——发生在高更身上的就是这种事。他就这样离家出走历险去了，忘了他的家人和其他一切。他的觉醒把他带领到塔希提岛，产生了那些美丽的绘画作品。马斯洛所说的那些价值都被他抛在一旁，他单纯地开始活在他内心真实的喜悦之中。

当荣格说他要去找出自己的生活神话时，他想要找出无意识或下意识的事物究竟是什么？让他做出一些奇特、荒谬的事情，并引来意识状态必须去解决的麻烦事的，究竟是什么？这么说好了，因为对觉察的觉醒，以及对马斯洛“5大人生价值”的超越，我们的演讲主题才真正要开始。

我先前提过昆达里尼瑜伽，这种印度瑜伽系统就是在让灵魂的精神发展追随一条大蛇的旅程，遍及我们全身，并贯穿身体的7个驻点或脉轮。人体底部的三个中心点分别代表了生存的驱力、性的驱力以及权力的驱力。

马斯洛所命名的价值层级，就相当于底层的这三个脉轮。这些是人类与动物共享的价值。我们拥有动物的躯体，当然，不是一条狗或一只瞪羚的躯体，但这是一个属于人这种动物的躯体。我们也过着属于人类模式的动物生活。我们就不要自吹自擂地说，这就是人性的最高面向了吧！我们想紧抓住生命不放，正如其他动物一样。我们有性的渴望，正

如其他动物一般。我们有想赢、想击败对手，并打倒挡住我们去路之物的渴望，一如其他动物那样。马斯洛博士的价值层级不过就是这些。

当昆达里尼大蛇达到第四个脉轮时，灵魂便会体验到对敬畏之物的觉醒，而在印度瑜伽系统内，聆听神圣音节“唵”（aum）的声音就象征了这点。这是动物听不到的。对这个声音的理解开启了一个得以进入宇宙之内的奥秘维度，人们想要去了解奥秘的欲望成为了他们精神生活的开端。在昆达里尼瑜伽系统，第四个脉轮与心脏在同一个高度。正如他们说的，信徒的双手正是在心脏位置碰触到神的双脚。你在这个高度唯一能碰触到神的，也就只是它的双脚而已；你必须继续往上走。所以，出现对奥秘的此种感受时，我们的精神之旅才真正开始。

你必须继续往上走。所以，出现对奥秘的此种感受时，我们的精神之旅才真正开始。

要让动物知道自己的死期将近，就要能让动物有所察觉。动物在晚上看到光线时，会凑上前去想要知道那是什么。那是个开端。你或许会说，它们下一世就会提升到人类的层级。这就是对敬畏之物的觉醒。但是我们现在想要去追随的光，是可以最终带领我们进入纯粹、无差异的超越之光。这就是“唵”这个音节的重要性。

我们先不管第一、二、三个脉轮，它们都仅仅和现世、理性的生活相关。无疑，想要体验到“唵”声或敬畏之物，人的生存需求必须先得到满足。但它们只是一个大型结构的基础，我们想要往上移。

在昆达里尼瑜伽系统中，伟大的人类经验是从听到“唵”这个音节开始的。接下来，心灵会受到吸引，会努力想去多知道它一些、更接近它一点，这种渴求就和第五个脉轮有关，它位于喉咙的高度、字词开始之处，也是动物无法达到的地方。它们无法说话。它们可以发出声音，但是，就我们目前所知，它们并没有言语或概念的沟通。

有了沟通，神秘的经验于是展开。 [46](#)

神话世界或神话传统都会以“战栗”来开场——有个什么东西将你从你自己拉出来、超出了你自己、超出所有理性的模式。文明的建立也是出自这种战栗。你只要去看看那些纪念碑，就可以看到人类所能想到的最狂热的事物。看看金字塔就好了。试着以理性的意义、目标，或经济必需品的角度来诠释它们；以埃及当时所拥有的科技——实际上什么都没有，要建造这么一座庞然大物，对社会究竟意味着什么。世界上的大

教堂、伟大的庙堂，或是任何让艺术家付出自己生命才产生的这些事物——它们都出自神话的战栗，而不是来自马斯洛提到的那些价值。对敬畏之物的觉醒、对热忱的觉醒，只是开端而已，而耐人寻味的是，能够让人们聚集在一起的，也是这种觉醒。

世界上的大教堂、伟大的庙堂，或是任何让艺术家付出自己生命才产生的这些事物——它们都出自神话的战栗，而不是来自马斯洛提到的那些价值。

反之，依据马斯洛的5项生命价值而生活的人，却会被推开，隔得远远的。有两种事物会让人们紧紧依偎在一起：热望和恐惧。这些是凝聚社会的强力胶。我们来看看中世纪欧洲社会的神话基石：失乐园的堕落、十字架的救赎这些伟大神话以及教会这个承载人类救赎恩典的唯一容器。整个社会就围绕着“所有人类一出生就从娘胎带出原罪，而从我们的灵魂清除这个污点的唯一方法，就是只有通过教会这个机构才能进行的圣礼”这个观念而建立起来，教会则声称它的创建者是基督这位一手创造这个世界的上帝独子。所以，这个让人惊叹的文化的整体存在目的，就是要将每个人遗传自“伊甸园中的人类祖先因为不服从上帝所造成的可怕错误”的灵魂，好好清洗干净。

圣保罗似乎是将所有这些观念串联起来的第一人。中世纪社区的整体结构就是以热望和恐惧的神话作为其建造基地的，而热望和恐惧的神话也提供了解释中世纪的唯一方式。它们的确具有与经济相关的具体价值，但是它们和建造沙特尔大教堂（Chartres Cathedral）一点瓜葛都没有。亨利·亚当斯（Henry Adams）在《圣米歇尔山与沙特尔大教堂》（*Mont-Saint-Michel and Chartres*）这本书中讨论到了这点。[47](#)欧洲所有伟大的大教堂都是在公元1150年到1250年的这段“疯癫”时期盖起来的。那时候的老百姓连买两头牛的钱都没有，更别说买两部车了！那么，那些人是为了什么而活呢？

你不该去想到奴性；那不是盖出那么宏伟的大教堂的主力。当时老百姓活下去的动力其实是来自社区的集体战栗——一种神话性的热忱。那么，后来发生了什么事？这股热忱现在已经消失不见了。对于神话的基础，对于创世记的历史真相，一旦出现了怀疑，整个社会便四分五裂。热望和恐惧消退了，神话的梦想也跟着褪色了。

我必须要说，万事万物如今对我们来说，真是极其软弱无力，我们再也凝聚不起来了。在我们眼前的不是可让人们不由自主地聚集起来的热望，也没有任何铺天盖地的恐惧会将我们赶在一块儿。好了，不要为

社会担心。我们今天在这里是为了凝聚自己。

万事万物如今对我们来说，真是极其软弱无力，我们再也凝聚不起来了。

我们如何在自己身上找到这个可以真正感动我们的事物呢？正如我说过，神话基本上在任何地方都相同。因此，神话意象不是以指涉历史事件为主。它们来自心灵，也在对心灵诉说；它们指向我们的心灵——也就是我们所说的灵魂，而不是某个历史事件。

某些特定的感觉会自发地启动人类身体作出回应，这点是不容置疑的。你不用别人特地告诉你什么是“性”的讯号；事实上，通常也不会有人告诉我们，但生理需要会自然跳出来主导，一切也都会顺畅地运作。事情就这么接连展开，父母们也要开始伤脑筋了。所以我们在“性”这方面，并不需要特别接受指导——当然有人指导也无伤大雅。

同样地，特定的气味也会立即启动唾液的分泌。当你在一个舒服的地方躺下来时，睡眠便会突然来袭。人类的身体会自动应答一些约定的信号。在以下方面我们和动物表现相似：懒散、机体的正常动作、性的热忱、母亲对新生儿的爱、对威胁到你的人会攻击，等等。

人类心灵之中还有另一个意识状态层次，我会将之与从心脏到头顶的人类意识状态这个奇妙事物的各个层次相联系。当敬畏、热忱以及渴望求知的人类心智被唤醒之后，一种“人类为何”的新感知也就诞生了。正如我们每个人都有实质的躯体，我们才会对同样的味道作出类似的回应一样，我们每个人也都拥有一个精神上的意识状态，对于兼容的信号会作出响应。而人类心灵的整个原型概念则基于下面这个想法：人类的大脑和交感神经系统中会有一些结构随时去响应特定的信号。这是全人类所共享的，虽然会因人而异，但是在本质上相当接近。当这些结构被触发之后，就会有自动的响应，正如不论是一只非洲料理锅里的香蕉，还是一只放在我居住的漂亮旅馆房间内的香蕉，都会发出香蕉的味道。历经了数千年，我们也已针对人们对灵性象征是怎么响应的，发展出一些经验；当你在冥想一个特殊的象征时，它就会引领你的心智，将心智置放在意识状态的一个特定平面上，并因此启动你更深层的灵性力量。每个人都有他自己的偏好；每个人都准备好要迎接不同于任何其他人的体验。你准备好要去迎接的象征，会唤起你内在的回应。

当敬畏、热忱以及渴望求知的人类心智被唤醒之后，一种“人类为何”的新感知也就诞生了。

然而，在西方的传统中，这些意象、这些象征，一直都被拿来应用到历史事件上。在我们的宗教传统中，我们将童贞女生子、死亡、死而复生、耶稣升天这些主题，都诠释为具有时间性的特殊片段。一旦你开始怀疑这些事件是否真的发生过，你的信仰可能就岌岌可危。你将失去这个象征，因为你排斥它。这个象征通过“人、事、时、地、物”的新闻报道形式提供给你；然而，你们学了生物学，有了基本的概念，根本不会去考虑“童贞女生子”的可能性或可行性。这些意象真的是在指涉历史上某个时候、某个地方，有位处女生了小孩吗？其中的奥秘真是如此吗？不，这种奥秘不是指涉在特定时间、地点，某件事可能或不可能发生过。“童贞女生子”的主题在全世界各地的神话故事中都有出现，因此，它必定是在以一种全然不同的方式在对人类的心灵诉说。

当这些象征消失不见时，我们也失去了让我们的清醒意识与深层灵性生活得以彼此沟通的器具。我们必须重新启动这个象征，将它带回到我们的生活之中，找出它的意义，想办法重新和它接轨。

当荣格决定去找寻他的神话时，他做了些什么呢？他的发掘过程很有趣，充满孩子气。当时他37岁左右，他问自己，小时候，当我自己一个人独处，而大人说我可以去玩耍的时候，我最喜欢做什么？当时他最喜欢做的事，是把石头堆起来，搭成一座小小的石头城。

他心想，好吧，我是个成人了，我要玩大石头！他于是为自己买下了一块地，那个美丽的地方位于苏黎世正对面的湖畔。他开始在湖光山色的阿斯科纳盖起房子，他亲手参与盖房子的规划和工程，他的想象力也随之启动。

这是件大工程，要设法去启动你的想象力并不容易。寻求他人的建议是行不通的。你必须找出你自己的无意识冥想的到底是什么。随着想象力的启动，荣格发现各式各样的新颖玩意儿陆续涌现，梦境里什么样的内容都有。他开始记录下他所做的梦，并借由各种联想，加以扩大、增强、延伸。

要设法去启动你的想象力并不容易。寻求他人的建议是行不通的。你必须找出你自己的无意识想要冥想的到底是什么。

通过这种方式，他正式展开了发掘自己神话的工作。他发现他的梦境变得很重要，内容也非常丰富；他开始在一个小日记本上写下自己的梦境内容。他不放过任何在梦中出现的小细节和内容主题。他记下自己

做的梦，为的是让它们在他们的意识状态中重新“现身”。他不间断地记日记，原本潜藏的各种意象也逐一显现。他还会画下某些梦中出现的事物——方式总是非常严肃。他这本小日记放在如今这个时代是绝对不会被出版的，私人色彩太浓了。这本日记是他既正式又具仪式性的探索原点，他的生命奥秘也出自这个地方。

一旦你开始去记录自己的梦境，你就会发现梦会越做越多、越记越多。你会想要入睡，好多做些梦。你也将发现梦中有的故事会自行演绎开来。当然，做这事，你的空闲时间要多一点。

1954年的时候，我和我太太琼曾去到阿斯科纳拜访荣格和他的太太。那栋大房子绝对可称得上气宇轩昂。它不只是栋建筑物而已，说它是“有机住宅”绝对当之无愧；它像是从地面上生长出来的某种有机体。荣格是个土生土长的瑞士人，出生于一个湖光山色的国家。他和那里的土地非常亲近。他的祖先来自瑞士乡间，特别是母亲那边的先祖。他的祖父来自德国，是位医师，而那个时代的德国也拥有基于土地的文化。所以荣格骨子里有着农夫的基因。当然，对我们大多数人而言，那并不是属于我们的世界。我们得找出我们自己专属的世界才行。

在他开始自己的“梦境日记”后不久，荣格意识到他的梦境与他为了写作《转化的象征》而持续研究的伟大神话主题相当一致。各式各样的曼荼罗开始出现——率先把曼荼罗作为自我发现之心理工具的，就是荣格。

荣格的两位好朋友对其洞见的发展也有贡献，他们是伟大的印度学家海因里希·齐默尔，也是我的私人朋友和导师，以及伟大的汉学家卫礼贤（Richard Wilhelm）。这两个人分别在印度和中国的神话传说上拥有极其广博的知识，他们协助荣格辨识出了下面这两者之间的关系：他做了梦之后涂鸦画下来的象征，以及东方曼荼罗这个中国风的金花冥想。有了这个新近启动的想象力，荣格逐渐意识到梦具有的两种规则：小梦和大梦。

小梦来自梦境意识状态的某个层次，属于相当个人化的枝节纠葛。它们来自后来人们所说的弗洛伊德的层次或无意识的层次。小梦的特性在本质上属于自传体式，其内容也不会是你想和他人分享的——做这种梦的时候，你是在一片意识状态所延伸出来的茫茫大海中，一边碰撞着来自童年期和婴儿期的禁忌以及那些“你不应该”这样的不愉快成长经验，一边试图理出个头绪来。

另外还有一种梦，你会发现自己在这种梦中面对的难题，无关你的独特生活、社会或年龄的情况。反之，你遭逢的是一种全人类要面对的大难题。这就是荣格所说的大梦。

以我之前提出的问题为例：在面对灾难时，支撑你的是什么？在这种时刻，心灵和自我的意识状态都被迫要去和死亡以及宇宙的本质这两大奥秘角力、格斗。除了人类之外，没有动物会觉得自己在这两大奥秘之间左右为难。与此同时，你要打理的，还有深藏在你内在的“自身存在之奥秘”。你的自我意识状态因此将会迎面碰撞这些铺天盖地而来的各种人生奥秘——宇宙、死亡和你自己的深层内在。当你面对的是这一类问题的时候——而不是今天该不该与某人上床，你就陷入一个充满各种极为深奥问题的场域。巧的是，世界各地的伟大神话也都在处理这些问题。

如同我说过的，这些主题具有宇宙共通性。当然，它们会依据不同的“人、事、时、地、物”而出现在这儿、那儿或四处；正是如此，它们发生在你生活当中的“调性”，就会不同于其他人的生活。每个神话象征都有两个不同的面向，我们要能够有所区分：宇宙共通的面向以及本土的面向。巴斯蒂安发明了“基始观念”以及“民俗观念”这两个专有名词来分别描述这两个面向。

我发现印度文化也同样认同这两个面向。那里的人分别把它们叫作玛加（mārga）和德西（deśī）。玛加这个字的字根和“动物走的小径”有关；它的意思就是“路径”。印度人借用这个字来表示“循着这条路径，象征的特殊面向就可带领你达到个人的明觉”；它是通往启蒙的路径。德西则是“地区性的”。所有的神话象征在这两个方向都行得通：玛加的方向以及德西的方向。德西（即本土的面向）会将个人与其所属的文化连接起来。

一个以神话为根基的文化所带给你的象征，能够立即唤起你的参与感；它们全都是些充满活力、活生生的联结物，它们让你和文化本身搭上线，也能够连接你和“躲”在文化下方的潜藏奥秘。然而，当该文化所运用的象征不再具有活力，或失去了功效时，象征反而会让你和奥秘脱勾失联。“玛加”或“基始观念”提供了一条回到议题核心的路径。你若能从宇宙共通的意义，而非本土的、专属的指涉来检视象征的话，就能够踏上直通自我发现和明觉的路径。

以神话为根基的文化所带给你的象征，能够立即唤起你的参与感。

找出你自己的神话的方法，就是去决定哪些是会和你“感应”的传统象征，并将它们用作你冥想的依据。让它们在你身上发挥作用。

仪式不过是神话的戏剧性、视觉性、积极性的化现或呈现罢了。借由仪式的参与，你就能够投入到神话之中，神话也就会在你身上发挥作用——前提是神话的意象要能先虏获住你才行。

如果你只把仪式当成例行程序而没有真正投入，却期待它发挥神奇效果，并让你上达天堂的话——毕竟你知道当你受洗后，你会上天堂，你就已经转身远离这些仪式和意象的恰当用法了。

找出你自己的神话的方法，就是去决定哪些是会和你“感应”的传统象征，并将它们用作你冥想的依据。

首先，回想一下你自己的童年，就像荣格一样——回想一下那些让你留下了印象的象征。不要去回想它们和某个机构的牵扯，因为那机构极有可能已功能尽失或让人难以尊重了。而是要回想一下这些象征是如何在你身上运作的。让它们在你的想象力之上运行，让它们启动你的想象力。借此，你自己的想象力将和这些象征产生关系、交互作用，你也将体验到玛加，也就是开启通往奥秘核心那条路径的象征的力量。

依照经验来说，我相信再也没有比较神话学的研究更能让你掌握一个意象大体上的形貌，给你提供许多接近它的不同方法了。意象本身是滔滔雄辩的，它们会主动和你说话。当知识分子试图详细说明某个意象时，这个意象是永远不可能耗尽其意义，也永远不可能耗尽其可能性的。意象在本质上并不特别意味着什么：它们就是它们，正如你就是你一样。它们诉说的对象是你内在的某种精髓。

随机问某位艺术家：“你这幅画想表达什么？”如果他足够轻视你的话，他会回答你。

我的意思是，如果你需要他告诉你图画的意义，那你根本就没有真正看到那幅画。落日想表达什么？一朵花有什么意义？一头母牛意味着什么？

佛陀又被称为“如来”（tathāgata）。他就是“如他本是”。我们的宇宙也是“如来”。每一片宇宙都来自相同的底层。这就是“缘起教义”（Doctrine of Mutual Arising）。

当我踏访日本长崎，那个我们美国人丢下第二颗原子弹的地方时，我对这一点也颇有所感。如果说丢第一颗原子弹是个悲剧的话，第二颗就是猥亵了。那里有个大广场，就在原子弹爆炸的地方，上面有座巨大的雕像，一只手指精确地指向原子弹掉下来的地方。那里还有座博物馆，里面陈列着因为原子弹爆炸而出现在每个人身上的“物证”。其中有壁画和照片，你可以看到这座曾经被“一举肃清”的城市被原子弹整个扫过的样子。现在，长崎已经重建了，成为一座崭新而现代的城市，除了这个被人们保留作为回忆和省思的纪念公园。

而我，一个美国人，一个对日本投掷过原子弹的美国人，造访了原子弹当年掉落的地点。但是在我和日本人的互动关系中，并没有出现任何愧疚感或指控，因为敌意是互相的。你认为在你身上发生过的事，会被你带出来。你对他人所做的事，也会发生在你身上。日本人知道这点，也相信这点。这是亲身的经历，相信我。

所有这些关于意义和道德价值的教条式大话，其实和其中的核心奥秘一点关系都没有。它是个“是”（is），而要能够体验到我们自己的“是”（isness）与所有奥秘中之奥秘的关系，方法就是通过对这些基始神话意象的处理。

基本上，梦境意识状态中有一个层次是从你的本性“跃”出的，并非出自你的个人人生故事。你的本性本身其实也有两种规则。一种是动物本性的规则，也就是所有人类的同一个本能系统。另一种是你的灵性生活的规则，即那些来自脖子以上的东西。

没有什么动物拥有像人类的心智这么了不起的东西了。当弗洛伊德从脊柱底部的角度出发，来诠释属于脊柱顶端的启发和热忱时，他误解了整个事情。由于神话意象的整体意义就在于把你往上推向精神的境界，所以，若是像弗洛伊德那样，以一种纯躯体、生物的方法来诠释这些事物的话，就会把你再度往下拉；这么做会刺破象征，让它漏气、瘪掉。我们和动物一样拥有活下去的欲望，拥有想要生存以及得到安全感的渴望。我们和动物一样都有性的热忱，以及想要胜出和获得尊重的热忱——我是赢家。然而，我们也具有内在的潜能去追求经验的全然不同层次，它们可在一瞬间降临在我们身上。

我们也具有内在的潜能去追求经验的全然不同层次，它们可在一瞬间降临在我们身上。

但丁在他的《新生》一书中，就描述到这种启蒙时刻——就是当他看到比阿特丽斯的那一刻，他从一个人类动物转变成为一位诗人。有些学者可能会将比阿特丽斯诠释为“情欲的客体”，然而，在但丁的眼中，她是一种美的化现；他是在一个完完全全不同的层次上，体验到她的现身。

他被乔伊斯所谓的“美学的捕抓”（*esthetic arrest*）“撞击”到了。[48](#)那就是灵性生活的开端。正如但丁在这本迷人小书的头一页告诉我们的：“我双眼的精灵说：‘你目睹你的喜悦。’我心中的生命精灵说：‘你目睹你的主人。’我身躯的精灵说：‘现在你有苦头吃了。’”[49](#)

尊重、社会关系、安全感——所有这些需求都消失无踪了。她是来自宇宙深处那束奥秘之光的终点。一旦他去追随那道光束，光束就会带领他到达世界奥秘的专属特别席（但丁时代的文化会这么自我表述），也就是三位一体。

因此，首先你必须在你自己身上找出可让你感动的事物。当然，它需要在一个人的层次上感动你。它也应该通过一种适合于你的生命阶段的方式来感动你。你必须知道属于你当前生命阶段的原型是什么，并依据这个原型来过日子。想要生活在已经不属于你当前生命阶段的原型中，是神经症烦恼的肇因之一。我之前谈过的那些在心理治疗师躺椅上失声痛哭的40岁的老婴儿，他们缺乏对自己的判断的信心，总是在寻求权威的意见。

首先你必须在你自己身上找出可让你感动的事物。当然，它需要在一个人的层次上感动你。它也应该通过一种适合于你的生命阶段的方式来感动你。

当一个人试图让自己维持在制高点时，也会出现这个问题。他的生命开始走下坡，但是他认为自己仍旧高高在上。因此，正如我们会看到的，他会去钓鱼。好吧，一个接近70岁的男人去钓鱼，应该不只会钓上鳟鱼而已。至少要能“钓”上来一两尾美人鱼才对。这点他很清楚。

当你所戴的面具出现裂痕时，当你对它失去信心时，你就可能退回到你任一生命阶段的心灵状态。而当整个社会失去了它的意象时，它就可能陷入一种所谓的荒原处境。我们已经在其中挣扎了一二百年。在这种处境中，没有任何事物真正具有意义，因为我们的宗教意象都在指涉数千年前的事，我们并没有真正启动我们目前所居住的世界。这是当代诗人和艺术家的职责。

北美洲印第安人的社会象征系统被整个抹掉之后的情形就像这样。在19世纪后半叶，印第安人的文化基本上就整个被“删除”了。这片中央大平原上的狩猎族群的宗教崇拜和精神生活，原本都建立在他们对美洲水牛的相关仪式上；美洲水牛是其中的核心象征。被人类猎杀的动物，其实是将自己呈贡出来作为一项有支配权的牺牲品，为了履行动物与人类的协议，人类会进行特定仪式好让水牛的血和生命归返土地，这样水牛就能够复活——苏族女孩嫁给水牛酋长的故事讲的就是这个。这是一个动物和人类族群都能理解的盟誓，也是所有草原部落水牛崇拜的核心仪式的课题。族群公共精神的整体意象，就在这个仪式的循环之中。

19世纪最后30年间，美洲水牛因为两个理由而被大量屠杀：第一，防止它们挡在横越北美大陆的火车前面；第二个更加专横的理由是，一旦水牛灭绝，印第安人就无从打猎了，他们就只能待在印第安保留区内。一下子，整个印第安社会的神话就此失去其核心意象。仪式、唱歌、舞蹈，都不再具有现实性。一切都回到什么都不存在的时候。

接着发生了什么事呢？当时适逢佩奥特掌（peyote cult）崇拜从西南美洲入侵，横扫了整个大平原。鬼舞仪式又流行了起来。印第安人丧失了其社会的外在意象，因此他们只能转向内在，从新的形貌中重新找到自己被夺走的支持。

在我们的世界，目前正发生着同样的事情。当外在世界无法唤起你在心理上的参与感时，你就转向内在。你可以靠着佩奥特掌或迷幻药这类东西，你也可以借由和迷幻药全然不同的冥想，来协助你转向内在的追寻。

当外在世界无法唤起你在心理上的参与感时，你就转向内在。

当然，最好的冥想方式是纳入到宗教的象征中去，而不需要担心其历史性真实与否，但是知道它与某种内在经验层面有关。选择你想要冥想的意象。当今的世道就是所谓的“破碎的神话传统的终碛”。我们要通过博物馆的收藏或自己的四处搜索，才得以认识人类的神话意象。我就看过人们在那里追寻——他们拿来埃及、阿兹特克或任何文化的意象，来充作自己的心灵支柱。除此之外，你觉得还有更好的方法吗？

爱尔兰诗人叶芝有一本很棒的诗集，标题就叫作《幻象》（*A Vision*）。当叶芝和年轻的乔吉（Georgie Hyde-Lees）结婚时，他已经上了年纪。结婚后没多久，妻子乔吉开始写作，不用多想许多内容就会

在笔端涌现出来。她的写作内容都和叶芝的哲学有关——甚至叶芝本人都对这些内容毫无所悉的内容。这真是位不可多得的结婚对象。

她所写的都是些非常神秘的事物——都来自她的内在心灵。叶芝认为自己接收到的信息是来自灵界告密者的启示——他也算是某种神秘主义者。《幻象》的内容非常复杂，但其中的意象系统，我认为对我们当前所关心的极为重要。这套意象系统可以说是叶芝版的面具，也就是你为了存活下去必须戴上的面具。显然，叶芝的这套哲学和荣格的人格面具观念密不可分。无论如何，你每天都必须戴上一张面具，必须穿上一套戏服，必须成为某个人物或看起来像某个事物。但还不止这些。

在书中，叶芝也提出他所谓的“主要面具”（primary mask），也就是社会期望你去扮演的角色。在你出生后，你的父母开始向你灌输每位父母都会关心的，定义这个社会的生活模式。他们心中的愿望就是童年的教诲能把自己的小孩引领进入日后该有的生活。生命的前半段就是要投入这个世界。这个阶段在强调德西：引诱年轻人选择加入这个世界的本土文化意象。社会和你的双亲都鼓励你努力配合社会所认可的可能性而生活。

生命的前半段就是要投入这个世界。

社会和你的双亲都鼓励你努力配合社会所认可的可能性而生活。

我小时候，大家都会拿纽扣来玩游戏：“有钱人、穷人、乞丐、小偷。”

“你长大后要做什么？”

“我要当垃圾清理工。”这个职业很有前景喔——那是你从社会取得的“主要面具”。

此外，叶芝和他太太还谈到了第二种面具，他们称之为“敌对面具”（antithetical mask）。事情越来越刺激了！就在青春期过了一半、你逐渐成熟之际，你自己生命的前景开始崭露头角，这和社会强加在你身上的前景并不是同一回事。“他们从来没有注意到我！我是个独特的人。我内在有很棒的东西，哎呀，我要去找出那是些什么！”好了，现在你注意到“找出自己的神话”这个问题了。

叶芝夫妇通过“一个月28天”这个意象来化解“主要面具”和“敌对面

具”的冲突。在这个循环的第一天，天空是黑暗的——你出生了。你开始成长，多数时间都是在黑暗之中。大自然和社会都督促你戴上你的“主要面具”向前进。

在第一周的结尾，来到了半月这个阶段，这是属于青春期的时期，更重要的是，即将满月的觉醒时刻来到了，换言之，轮到“敌对面具”上场了。突然之间，你迫不及待地去寻找属于你自己的热忱、属于你自己的命运，并去过属于你自己的生活。在这个阶段，你会对强加在你身上的“主要面具”以及社会很有压迫感。你会有想要破茧而出的欲望，想要去突破：“让我做我自己。”我们会与之对抗、极力争取，不论运气好坏。

在这个周期的第15天，满月来到。在这天，“敌对面具”终于遂其愿，得到满足：中年事业、中年生活都如己意。如果你想要有所成就，这就是你在那个时刻的样子。

接着，黑暗再度降临。到了第22天，“主要面具”再度接手；大自然“班师回朝”。你个人生活的残存日子越来越短、越来越微不足道，你大部分时间都花在看医生和睡觉之类的事情上。

最后，当然了，第28天降临——一切都不复存在。

这就是生命的奥秘，以及它的各种面具。当事物开始崩溃、当它开始相继倒下时，你要怎么做？你要像一条老狗一样，越来越老，整个缩起来吗？或者，你会在满月之时，设法跳到太阳的耀眼光芒中？

北美洲中部的大平原上，这种经验每个月都可以体验一次。每逢月亮周期的第15天，太阳在西方落下的同时，满月也在东方升起。它们的大小恰好相同，甚至颜色也相同，肉眼也恰好可同时看到它们。那是你的中年期，一个力量饱满的时刻，你对生命的热忱也已经到达最高点。从那个时刻起，那股能量必定保留在你的精神、心智之内。月亮是躯体生命的象征，自然也包含死亡在内。太阳则象征没有黑暗的纯净精神，所以与死亡无关。也就是这种纯净的精神，可以用慈悲的眼神看着你的躯体走向所有躯体的必经之路。这是所有受造物都能够共享的灵性生命的经验振幅。

就是这种纯净的精神，可以用慈悲的眼神看着你的躯体走向所有躯体的必经之路。

我演讲时经常会请听众抬头看演讲厅的光源。通常讲到光源，可以指发出来的灯光（light），或是发出灯光的灯具（lights）。每次这么一看，都提供了我们一个一般性的原则，即灯光才是重点。

当有个灯泡破掉时，没有人会说：“喔，老天，我们真的很爱那灯泡，这真是太可惜了。”如果你真的对它有特殊的感情，比如它的外形很别致之类的，你可以将它拿下、放在一边，但通常你不会太过在意；你会换上另一个灯泡。

因此，你可以通过两种方式来看待这个世界：一种是一只只个别的灯泡；另一种是各种灯泡照出来的普通灯光。如果我低头看向演讲厅内的听众，我看不到灯泡，我看到的是大家的脑袋。这里面装的是什么呢？意识状态。每个脑袋都是意识状态的装载工具。你和自己认同的是什么？你会认同灯泡还是灯光呢？你会认同躯体还是意识状态呢？我现在讲的是基本的神话主题。年轻时所关心的是如何让这个装载工具，也就是我们的躯体，在成熟期达到最圆满，好让它成为意识状态的最佳装载工具。到了成熟期，我们就会将自己的重心从关注意识状态的装载工具，转而认同意识状态本身。当你将你的生命与意识状态相认同的时候，你将发现躯体变得无足轻重。那就是满月时的大危机。

到了成熟期，我们就会将自己的重心从关注于意识状态的装载工具，转而认同意识状态本身。

这就是但丁说他在35岁时所体验到的危机；这就是出现在《神曲》中的心象，用但丁的话来说，整个宇宙并没有太多意识状态的展现，更多的是爱的展现。他将自己比作那个爱、那个恩典认同，从超越的王位出发，现身于比阿特丽斯所等同的美丽的装载工具之中。

除了当代以及中世纪晚期的欧洲文化之外，没有一个文化会允许个人去发展他们的“敌对面具”。在西方世界，我们的神话系统通常会想去唤醒叶芝的“敌对面具”。这个名称起得很棒，因为就某种特定意义而言，确实就是敌对的意思，与主要面具有强烈的对比。这个“敌对面具”就像荣格无意识模型中的无意识本我一样，代表了圆满实现的潜能。

所有的东方文化都要求个人依据文化强加的生活模式而活。换句话说，他们期望你去认同“主要面具”，认同弗洛伊德所说的超我。它在印度被称之为“法”或责任，在中国则叫作“道”，也就是路径或道路。不论

何者，其概念都是认同于文化意象。因此，循着这个论证说到底，这类文化中并不存在西方人所谓的人类；有的只是“过去怎么样，继续重复下去。”也就是说，这个由存在者所构成的社会，如实按照该文化的“存在规范”运作。一代人死去，另一个世代会传承照做同样的事情：一个充分得到实现的静态社会。反之，西方文化的特性则会督促我们去认同“敌对面具”。

我们总是会在周遭听到“改革”这个字眼：改革、改革、改革。改革并不意味着要砸烂些什么；它反而会带来些东西。如果你将所有时间、力气花费在思考你想要攻击的东西，那么你就会受其束缚。你必须找到你身上的热忱，并把它展现出来。那是你与生俱来的——一个精彩过生活的生命。马克思教导我们，为我们的弱点责怪社会；弗洛伊德教导我们，为我们的弱点责怪父母；占星术告诉我们，可以责怪这个宇宙。然而，寻找自疚的唯一地方在你的内在：因为你没有胆识带出你的满月，没有勇气过潜能被充分激发的生活。

神话的今昔功能

让我再简要地谈谈“传统神话的功能”这个话题。我想知道这个传统的神话系统（及其功能）在我们当今的生活中，还残留多少。

神话的第一个功能在于唤醒个人的敬畏感与奥秘感，以及对于存在之终极奥秘的感恩。那些非常古老的传统强调的是肯定这个世界的本貌，那并不容易；看看这个世界，你会看到受造物吞噬彼此、杀戮对方，你会因此意识到生命就是某种自相残杀之物。

你可能会和古人有同样的感受，认为这种人吃人的主张太可怕了，令人难以忍受。“我不要配合，我不玩了。”这种在思想上的改变我称之为“大逆转”（Great Reversal）。历史上，它在公元前6世纪左右因佛陀“众生皆苦”的陈述而出现。然而，有苦难就有逃脱。

“我不玩了。”

“好啊。退出去。捡起你的棒球和球棒回家去。”

因此，针对这个令人惊骇的可怕奥秘、这个超越善恶之物，出现了两种主要态度：要不确认，要不否认。

琐罗亚斯德教系统则介绍了第三种方法，就是以善恶二神并立的观念来回应生命中的可怕奥秘。其中一个神祇代表真实与光明，另一个神祇代表黑暗与谎言。善神创造了善的世界，恶神则会腐化这个世界。因此，我们的世界是一个腐败的世界。光明的力量以及黑暗的力量一直在持续竞赛，人类则受邀加入光明大军以对抗黑暗大军，并努力去重新建构善的世界。既不确认也不否认这个如实的生命——有人或许会说是在妥协，这种态度代表了一种进化的观点。

针对这个令人惊骇的可怕奥秘、这个超越善恶之物，出现了两种主要态度：要不确认，要不否认。

就我所知，这些就是“生命如实”的三种观点。你可以抱持全盘肯定的态度来生活。正如一则佛教格言的极佳陈述：“这个世界，如其之可怕、黑暗、残酷，正是那完美的金色莲花的世界。”如果你没有这么看待它，也不是这个世界的错。对于完美的事物，你无法再改善它了。你只能看着它，去认识你自己的完美。也是在说，你在自己身上就能够达到那种比痛苦、悲哀还要深刻的深度。印度有个神祇就叫作“惧怖的狂喜”（bhairavānanda）。[50](#)而这就是生命的本相，一个极其恐怖的严峻考验。

否定生命派则要追寻纯真：“我是如此的精神化，我要穿越太阳之门，完全不加入这个月亮周期的黑暗面，而且绝不再回来。”

进化派或改善派则会说：“让我们投入进去，好好改善它吧！”这就像你和一个人结婚的目的，是要让这个变得更好一样。我不认为这属于肯定生命。它往往会让你变得有点高人一等：“如果上帝提前问过我就好了，我就可以给他一点建议。”

神话的第二个功能在于为我们呈现出宇宙的样貌，其中涵括了大家所理解的奥秘在内，因此，不论你在何处、何时看它，它都是一张在伟大奥秘背后铺展开来的圣图。

艺术家的工作就在于“让这些客体以闪亮发光的方式”显现在你面前。通过艺术家的韵律组构，原本被你冷漠以对、视而不见的客体，将会光芒耀眼，你也会被“钉”在“美学的捕抓”之中，无法动弹。

今日的宇宙观让我们展望出一个庞大惊人的宇宙，这我们的宗教传统所呈现的幼儿园规模的宇宙观，一点都不相符。以月球漫步为例好了。对我而言，人类踏上月球的第一步是20世纪最重要的神话事件。当

着每个人的面，这个单一事件“全盘推翻”了构成我们宇宙观的根本基础，颠覆了存在于这个宇宙之内的我们。在这之前，我们深信这些来自远方的亮光——月亮、水星、火星、金星以及其他星球，代表来自较高等模式存在的光芒，高出我们这个可悲的小地球很多。当伽利略认识到在地球上行得通的弹道学定律也是可以在其他行星运行时，他就已经开启了这次圆满的月球表面漫步之旅。

我还记得在阿波罗10号登陆月球之前的那次月球探险之旅中，自己听过一段既伟大又深具宇宙性的陈述。当航天员绕行月球后，进入返回地球的途中——就在他们读完《创世记》的第一段诗句之后，航天员被问到是谁在驾驶宇宙飞船。他们回答说：“牛顿。”

康德在《形而上学》（*Metaphysics*）一书的引言中，提出下面这个问题：“我们如何能在此空间，确知我们所作的数学运算，在彼空间也同样有效？”⁵¹我如何能确定我所知道的这个空间的延续、我的脑袋所能够推论的律法，在其他地方也将同样有效？碰到登陆月球这种事的时候，没有人知道那里的尘土会有多厚。我永远忘不了人类第一次踏上月球表面的那一刻；那一刻棒极了——人类站上了月球。没有人可以预先知道那是怎么回事，但是他们确实知道太空舱回程时需要多少燃料、要怎么飞，才能着陆在太平洋一个误差不超过1.6千米的预定地点。

换句话说，与太空、物质、能量相关的定律，人类已经非常熟悉；我们脑袋中满是这些定律。时间、空间、因果的律法就在我们的心中，任何我们看见或知道的地方、事物，都牵涉这些律法。什么是宇宙呢？太空就是宇宙。空间之外是会变成星云的凝结物，在星云之外是无数的星系，而在其中某个星系的星群以太阳这个恒星为中心，而我们的地球则绕着太阳转。接下来，人类出自地球，我们的双眼、意识状态、双耳以及地球自身的呼吸，也都是出自地球。我们是地球之子，既然地球本身出自太空，就不会有人奇怪太空的律法也在人类内在了吧？这就是内在和外在世界之间的美妙协调。上帝并没有为我们注入生命；我们所知道的诸神是我们自己的绮丽遐想、我们自己的意识状态、我们自己的深层存在的投射。从某种角度来说，诸神与我们是绝配。

上帝并没有为我们注入生命；我们所知道的诸神是我们自己的绮丽遐想、我们自己的意识状态、我们自己的深层存在的投射。

当我用上述这种方式来陈述时，你们就能够理解我们的神话也不过就是表现在另一个宇宙系统中的神话罢了。现在，每当你们抬头看月亮

时，请用我的角度来想一想，就会拥有非常不一样的体验。

第三条，也就是神话的社会功能，这个功能会为你提供你所属社会的生活律法。当然，如今没有一个社会能够预知未来10年律法的变化。我们过去认为不错的东西，现在会形成不便。譬如说生态危机这类问题。我们每天都带着“生命的律法必须随着生活模式改变”的事实，回到自己家中。所以，我们不会有安全感。我们必须越过它。

神话最后的教育功能，让个人能够将内在心理世界与外在现象世界接轨。正如我曾说过的，我们所继承的传统教育观并不是对所有人都行得通，因此你必须去努力建构你自己的教育观。在此，让我提供一些如荣格所说的让神话意象在你的内在复活的可行方式。

我曾经在西岸有过一次愉快的演讲经历。我讲到但丁对于不同年龄的人类的观点——他也同样想出一套生命大循环的星座架构。

不同于叶芝夫妇的月亮隐喻，但丁将生命比拟为太阳的日常运行。他将人类年龄分为4段，并分别命名，每一阶段都相当于每天的一段时间，也都各有其一套合宜的美德标准。首先是婴儿期，它会一直延续到25岁，你相信吗？婴儿期的生命品质包括服从、羞耻感、合宜的外表、甜美的举止。这是一天的早晨。

接着来到25岁，他称之为成熟期，这个阶段会一直延续到45岁。你已经达到生命的高峰，这个阶段的美德就是中世纪骑士的价值：节制、勇气、爱、礼貌、忠诚。当你依据社会对你的要求来过日子的时候，大约到了35岁的事业中段时期，你会有资格指导他人而在过去你一直只有受教的份儿；每个人都会经历这一阶段的。这是一天当中的中午。

但丁称45岁到70岁为智慧的年龄。在印度，智者要被送往森林，但是在我们西方并不是这样。我们期望上年纪的人继续留在社会中，以批判之眼四处窥视，分享他们的经验所带来的好处。这个阶段的生命品质为智慧、公正、慷慨以及幽默或无忧无虑。毕竟，你没什么好损失了；你的人生已经到了日薄西山的时候。

70岁之后，但丁便称之为衰老，这时的生命品质就在于回过头去、带着感恩之心审视你的整个生命，并向前看、把死亡视为归乡。此时，人生已经走到了夜晚。

这个小小的时间表，这个生命的模式，就是你的神话故事。

当我那次在西雅图的演讲结束后，一位年轻小姐走上前来，非常严肃地对我说：“喔，坎贝尔先生，你不了解年轻一辈。我们会从婴儿一下子变为智者。”

我回答说：“那很棒啊！可惜你因此错过了生命。”

所以我会强调说，找到你的神话的方式，就在于找到你的热忱，找到你的支撑，并了解你现在到了生命的哪个阶段。年轻人的问题不在年龄的大小。不要试图快点经历你的生命。有些年轻人四处上课、拜师，好像逛街般上了许多灵性课程，想要跳过一些成长的不快、挫折，并在能够体验到变聪明的道理之前，就已经聪明太过了。智慧这件事，必须慢慢来才行。

找到你的神话的方式，就在于找到你的热忱，找到你的支撑，并了解你现在到了生命的哪个阶段。

单是一个人的大脑，就有180亿个细胞。没有两个大脑是一样的，没有两只手是一样的，没有两个人是一样的。你可以从别人那里得到教诲和指导，但是你必须自己找出自己的道路，正如亚瑟王众骑士中，前往森林中找寻圣杯的那位一样。

对其他文化造成震撼，让它们觉得西方人如此愚蠢、浪漫的，就是西方精神中的这种品质。我们在追寻的是什么？我们所追寻的，是我们每个人内在潜能的圆满实现。追寻它并不是一段满足自我之旅，而是一段将你给这个世界的礼物，也就是你自己，达成圆满的历险之旅。

你能够做的，再也没有比让自己达成圆满更重要了。你成为一个标志，你变成一个信号，对超越者透明化；这么一来，你将会找到你自己的个人神话，活在这个神话之中，并成为这个个人神话的现身说法。

Pathways to Bliss

Mythology and Personal Transformation



第三部分
英雄的旅程

THE HERO JOURNEY IS ONE OF THE
UNIVERSAL PATTERNS THROUGH
WHICH THAT RADIANCE SHOWS
BRIGHTLY. A GOOD LIFE IS ONE HERO
JOURNEY AFTER ANOTHER. OVER AND
OVER AGAIN, YOU ARE CALLED TO
THE REALM OF ADVENTURE, YOU ARE
CALLED TO NEW HORIZONS.

自性的英雄之旅

放弃你当前的处境，进入历险的领域，获得某种以象征性方式表达出来的领悟，接着又再度回到正常生活的场域，这就是英雄的旅程的4个基本阶段。

我们西方人拥有探寻自己命运的自由和责任。[52](#)，[53](#)你是能够为自己探寻命运的，但是，你这么做了吗？

当然，偶尔的意外之财、特定的支持以及一些可自由支配的时间，都没什么不好的。但是，让我这么说好了：没什么钱的人，才多半会有冒险犯难的勇气，他们也能够做得到。金钱并不代表一切。金钱在我们的文化中没那么不得了，它真的不重要。

我教过的学生来自社会的各个阶层，最命好的不见得总是最富有的。事实上，他们往往运气最差，因为他们的驱动力不足。我最常碰到的情况是，一名拥有各种可能性和天赋，金钱上也并不匮乏的学生，后来却成为一位泛泛之辈。这种学生不需要非走哪条路不可，也无需下定决心必须做什么。一旦遇到困难或道路开始变得坎坷，他们就会另寻出路，就这么换一次，又换一次。他们就这样到处虚掷生命。而一位没有余裕可虚掷的年轻人，通常能作出充满智慧、富有勇气的决定，并一路贯彻到底。

而一位没有余裕可虚掷的年轻人，通常能作出充满智慧、富有勇气的决定，并一路贯彻到底。

我不是说我们在美国或在西方，在那一点上是完美的。然而肯定的是西方的每个人，只要有勇气，就有机会探寻自己的命运。发掘你的命运的方式也有许多种。

首先是“回顾”的方式。叔本华在一篇很棒的文章《论个人命运的一个明显意图》（*On an Apparent Intention in the Fate of the Individual*）中指出，一旦你到了老年，就像我现在这样，当你回顾自己的一生时，你会发现，充满意外的人生中似乎有个预先构思好的情节，就像小说家的杰作一样。[54](#)那些看似完全意外之事或偶然之下所发生的事件，却反而是整部作品的核心。

那么，故事情节是由谁编写的呢？叔本华的想法是，正如我们的梦境一样，我们的生命也是由他所谓的“意志”所指挥的，也就是我们多半不会去察觉到的自性。他说，我们一直是自己生命的逐梦者，就像坐镇

Visnu

在七头蛇之上的印度大神毗湿奴（
）一样。

《指引生命的神话》这本书集结了我24年来在库伯联盟学院进行的系列演讲内容。[55](#)我对于自己的看法就是，我在那段时间内已经有所成长，我的想法也改变了，我又往前迈进了。但是在整理这些演讲内容时，我才发现它们讲的根本是同样的东西——在长达数十年的光阴中。我确实在那之中找到了让我感动的某个事物。而直到我辨识出贯穿整本书的那些连续性之后，我才清楚明了感动我的是什么。24年是一段相当长的时间，发生过许多事情，而我却一直在喋喋不休地念叨那一样东西。那就是我的神话啊。

另一个回顾过去的激烈方式，是去翻出一些你很久之前记的日记或笔记的内容看看。你将会惊讶不已。那些你深信自己最近才察觉的事，其实早就在那里了。那些都是主导你生命的主题啊！

那些你深信自己最近才察觉的事，其实早就在那里了。

但是，如果你想从你正在经历的生活中找点你的神话线索呢？另一个试着去看清楚你的命运、你的神话的方式，就是仿照荣格的例子：观察你的梦，观察你有意识的选择，开始记你的梦境日记，并注意哪些意象、故事会一再浮现出来。检视这些故事和象征，看看哪些会和你产生共鸣。

现在，我想来回顾一下我在《千面英雄》中是如何处理英雄之旅这个原型神话的。[56](#)这就是乔伊斯所谓的单一神话（monomyth）：一个从集体无意识之中跃出来的原型故事。它的主题不只出现在神话和文学之中，如果你对它的敏锐度够的话，在你自己生命情节的规划当中，也可以见到这个主题。

英雄旅程的基本故事会牵涉4个阶段：放弃你当前的处境，进入冒险的领域，获得某种以象征性方式表达出来的领悟，接着又再度回到正常生活的场域。

第一阶段是离开你现在的所在之地，不论那是个什么样的环境。你离去的原因可能来自环境的强压，它让你感到不自在，并渴望离开。也可能是“历险的召唤”，一种会吸引人的诱惑，前来把你拉走。在欧洲神话当中，这种召唤经常由某种动物——牡鹿或公猪来代表，它会和猎人边玩着捉迷藏，边把他引到陌生的森林深处。他无法知道自己身在何处，也不知道如何出来或可以到哪里去。于是，历险就展开了。

另一种显而易见的历险召唤个案，则发生在某个事物或某个人被带走时，你因为要找回它而进入到历险的领土。历险的领土往往由某个未知的原力或力量所统辖。

另一方面，也可能会出现我所谓的“拒绝召唤”的情况，“冒险召集令”可能被听到、感受甚至被注意到，但是为了某些缘故却被忽视、排斥。当事人会想些理由拒绝出发，也可能因为害怕之类的原因，就驻足不前了。回应召唤与否产生的结果当然就有天壤之别了。

我认为所谓“巫师危机”（shaman's crisis）是真实生活中最活生生而有意思的召唤实例。我在研究读《世界神话历史地图集》（*Historical Atlas of World Mythology*）[57](#)这本书的第一卷时，找到了许多这类案例，它们来自世界各地的原始部落。情况通常是这样的，一位年轻人独自走在海边、山上或森林里，他听到某种像是来自仙界的音乐，还有灵视伴随音乐而来，这个经验于是逐次累积成“冒险召集令”。

如今，身为一位巫师可是一点都不好玩，许多年轻人深感无力承受。不幸的是，拒绝召唤的人就不可能拥有生活。他们要么死去，要么虽然想过正常的世俗生活，却成为无足轻重的人，就像艾略特笔下的“行尸走肉”（hollow men）一样。[58](#)

之前我提过一个案例，主人公是一位到了晚年才进行心理分析的西弗吉尼亚州妇人。她被“白活了大半辈子”的感受所淹没，她觉得自己是一具会呼吸的空壳。通过心理分析，循线追踪到了一段记忆，她想起自己曾在树林中乱逛，并听到了一段奇妙的音乐；不幸的是，她不知道该如何处置这段经验。从那之后，她就过着与这段音乐所带来的召唤完全无关的日子。如果她活在原始社会，她的家人以及部落的巫师就会知道该怎么做。当召唤没有得到回应时，你就会体验到生活的枯竭以及生命的丧失感。

当召唤没有得到答复时，你就会体验到生活的枯竭以及生命的丧失感。

然而，个人如果留意到召唤，他就能启动并投入一趟历险的旅程。历险一向是有危险的，因为你正离开你熟悉的界域。在神话中，这段情节会以“从已知界域全身而退，进入遥远彼方”来代表。我称此为“跨越阈限”。这是从意识世界一脚踏入无意识世界的跨越，但是无意识世界会以许许多多不同的意象来代表，主题则依据其周遭的文化环境而定。它可能是纵身一跃跳入大海，也可能是进入沙漠的特别通道，可能是迷失在黑森林中，也可能是发现自己身处一座陌生的城市。故事可能被描绘成升天、入地或越过地平面，但一定会是一段冒险——它一直是条经由一个入口或洞穴或裂石而通往未知领域的小径。

有人可能会问：裂开的巨石这个玩意儿到底是什么意思？那是个很奇妙的意象。我们生活在奥秘的这一边，成双对立的领域：真假、明暗、善恶、男女，以及所有这些二元的理性世界观。我们或有可能拥有超越善恶、超越成双对立的直觉——通往奥秘的门扉于焉开启。但那只是这些小小“直觉乍现”的其中一个而已，意识会“回过神来”关上那道门。英雄冒险的关键就是要亲身通过那道门，进入那个二元性规则不再通行的世界。

我们或有可能拥有超越善恶、超越成双对立的直觉——通往奥秘的门扉于焉开启。

当年我去印度，是想拜访真正的世界级大师。我不想再听幻象（māyā）、出家这类陈腔滥调了。这些我已经听了一二十年。我四处打听，终于听说在特里凡得琅（Trivandrum）这座印度西南部的可爱小城，有一位真正的大师。他叫梅农（Sri Krishna Menon）。[59](#)

经过不少波折之后，我终于成为这位奇妙的小个子男人的听众。他坐在一张椅子上，我则坐在他对面——这真的是“直接面对面”。当然，他的第一句话是：“你有问题吗？”

我后来才知道，我那次的运气很好，因为我问的问题正是这位大师对自己的老师问的第一个问题。我的问题是：“既然一切都是梵天（brahman）所为，既然一切都是神圣的光辉，我们如何能够对任何事情说‘不’？我们如何能拒绝无知？我们如何能拒绝残酷？我们如何能够说得出‘不’？”

他这么回答：“对你我而言，我们会说‘是’。”然后他带我进行

了一段冥想——感觉不错：两个念头之间，你在哪里？你无时无刻不想到自己，想着你的所作所为。那就是你自己的意象——你的自我。因此，两个念头之间，你在哪里？

那就是上面提到的那个“直觉乍现”的滋味。这个念头，那个念头，心之涟漪——你是否曾经瞥过任何超越你自己之外的事物？那就是你所有能量出处的来源场域。因此，穿越阈限的英雄之旅就是个让你可以超越善恶、超出成双对立之外的旅程。那就是“裂石”这个意象的意义，这一点是不容置疑的。

在神话学中，这个主题的另一个名称为“活动门”（active door）。这个神话装置出现在美洲印第安人的故事中，也在希腊神话故事、爱斯基摩故事，以及世界各地的许多神话故事中出现过。它是个原型意象，负责传达“越过判断”这层意义。

通过阈限的另一个挑战在于“和阴影这个黑暗面的相逢”，光明英雄在阈限后与黑暗王子狭路相逢。这个黑暗面可能以一只龙怪的形貌出现，也可能通过恶意敌人之貌现身。不论是哪一种情况，英雄都必须屠杀对方，活着进入另一个世界才行。

另一方面，这个通道的另一个意象就是解体（dismemberment），英雄会被剁成碎块。在这种情况下，你会进入有生命危险的领域。代表性的案例就是埃及主神奥西里斯，他被谋杀、解体，然后再被组合。这是此类故事的典型事件；黑脚族部落故事中水牛新娘的父亲的遭遇同属这种类型：他被踩成碎片，然后被救回复生。

在这类故事中，一旦通过试炼，英雄就会死而复生。呈现这个旅程的方式有许多种，体验它的方式也各有所异。有时候会被人格化——直接冲撞魔鬼或神明，就像《西藏度亡经》（*Tibetan Book of the Dead*）里那样。而在神话和梦境之中，渡过黑夜暗海或越过险峻高山则更为常见。

不论是被碎尸、钉上十字架或被鲸鱼吞下肚，英雄都会来到死亡的领域。基督被钉上十字架就是在制造这个通道：十字架是他前往天国和天父团圆这趟英雄冒险之旅的阈限。

如果那真是你的专属历险的话，如果那是合于你的深层精神需求或心理准备的旅程的话，一旦你穿越了阈限，帮手就会主动出现在路上以

提供神奇的协助。这个帮手或许是个小小的树精、智者、仙女、动物.....它们会以伴侣或顾问之姿出现在你面前，让你知道路上会有哪些危险，以及如何克服这些危险。你会拿到可以保护你的小物件、让你可以冥想的意象、掌中小像（**mudrās**）以及可以诵念或沉思的智慧话语（**mantras**），好引导你并让你踏上正途。这是一条狭窄的小径、一座锐利的剑桥，如果不小心跌了出去，就会完全无助，因为你会手足无措，也不会有人从旁协助。

在你得到神奇助力之后，你将会面对难度持续增强的一连串威胁性的试炼或考验，你必须过关才行。你越深入其中，抗拒的力量也越大。你正在进入一直受到压抑的无意识区：阴影、阿尼玛或阿尼姆斯以及其他未得到整合的自性；你必须通过的就是那受到抑制的系统。当然，这也是最需要神奇助力的地方。

这些测试象征了你的自我觉知，那是一个进入生命之奥秘的启蒙过程。而我认为这条道路上会有代表所有可能性的4种障碍。

这些测试象征了你的自我觉知，那是一个进入生命之奥秘的启蒙过程。

首先是与完美情人的情欲邂逅这个象征；我称之为“与女神相会”。这是如何整合阿尼玛以及阿尼姆斯的挑战。用炼金术的神话字眼来表述，可以称之为神圣的婚姻（**hieros gamos**）。荣格就写过许多关于这个结合的象征系统。[60](#)在人类冒险的神话之中，所谓神圣婚姻就是与世界女神或代表女神力量的某个“二线小神”结合。最具代表性的故事就是王子找到了睡美人，或是《罗摩衍那》中罗摩（**Rāma**）和悉多（**Sītā**）成亲的故事。

然而，如果你尚未准备好，女神也可能以一种较不仁慈的形貌出现。完全和自己的阿尼玛失联的阿克泰翁（**Actaeon**），就因为撞见刚出浴全身赤裸的月神阿耳忒弥斯，而因此丧命。她将他变成一只公鹿，让他因此被自己的猎犬捕杀，成为牺牲品。女神也可能以一个狐狸精的形貌现身，一个误导你远离正途的女妖。

若是女性的话，这种神圣的结合通常就是与神明暗结珠胎。奥维德的《变形记》中便充满神明追求林中女妖的故事；神会变成一头公牛或一阵黄金雨，突然之间，你便得到了一个小小的甜蜜包袱。于是，神明和凡人珠胎暗结的果实，象征了男女对立的调和。这就是童贞女生子这个主题的真义。它代表女性因为神圣的访视，而接收到对于新生命的灵

感。

在这类神话的故事情节中，下个阶段的历险很自然地就是怀胎生子，养育孩子更是屡见不鲜，正如约基别（Jochebed）弃养摩西的故事一样。然而，我们要记住，此处所说的孩子并不是指活生生的小孩，而是指精神上的生命。

因此，第一阶段循线发展下去的结果自然就是神圣的婚姻。童话故事最后总是这么收场：新人深情拥吻，从此过着幸福快乐的生活。好吧，身为一位过了近半个世纪幸福婚姻生活的人，我可是很有资格这么说：“从此过着幸福快乐的生活”只是个开端。正如生命一样，大多数神话是从那里展开的。

试炼这条路上的第二类成就，就是所谓的“向父亲的赎罪”，这个试炼肯定是一个男性的通关仪式。儿子自出生以来就和父亲分离，他一直过着不符合其身分地位的生活。或许他一直被当成女儿来养，就像阿喀琉斯（Achilles）；或许他被送往乡下，如帕西法尔（Parsifal）；或许他被当成是王子之尊，但却身处错误的民族之中，如摩西的命运。他一路跌跌撞撞终于找到了父亲，而父亲身处母亲之外的混沌之中——他必须先通过母亲的世界，才能到达父亲所在之处。

在“向父亲赎罪”这类故事中，女性要么是引路人，要么是阻挡在路上的狐狸精。在印度的思想中，摩耶这个形成我们这个现象宇宙的女性原则既是一种揭露性力量，也是一种阴暗晦涩的力量。在她的幽暗伪装之下，她化身成了女巫，而在她现出本尊原形时，她又化身为穿着光芒外衣为人引路的湖夫人（Lady of the Lake）。

“向父亲赎罪”更是基督教象征系统中的主要意象；基督直接被钉上十字架，好走向天父。圣母玛利亚也常常在“十字架上的牺牲”这个意象中，出现在十字架下方。在许多文化中，十字架既是大地符号，也是代表阴性原则的符号。玛利亚就是那十字架，她曾经是基督从永恒来到时间场域的途径，现在她又成为基督回到永恒的途径。诞生到这个世界，就形同在精神上被钉上十字架，而身体若是被钉上十字架，灵魂则能够得到释放，再度回到永恒之中。

在乔治·卢卡斯（George Lucas）的电影《星球大战6：绝地归来》（*Return of the Jedi*）之中，卢克·天行者（Luke Skywalker）冒着生命的危险去赎回父亲维达（Darth Vader）的生命——这是在大规格地放

映“向父亲赎罪”这个主题：儿子救了父亲，父亲救了儿子。

通向圆满成就这条道路上的第三站就是“神化”（apotheosis），你意识到你就是自己在寻觅的目标。终极案例就是终于成佛的悉达多王子意识到“我就是佛”之际。

这些就是三个主要的觉知象征：阿尼玛和阿尼姆斯调和一致、向父亲赎罪、神化；通过它们你就能体认到全方位的自己，就像悉达多王子往菩提树下一坐，随即知晓自己就是那宇宙共通之佛性的肉身一样。

第四种觉知则属于相当不同的精神层面。与其选择一段历经各种奥秘的缓慢过程，不如用暴力突破所有障碍，一把抓住心中欲想的恩赐：偷火贼普罗米修斯是也。这个主题的变形就是“抢婚”——失去爱人的英雄，从掳走新娘的吃人魔那里把新娘偷回来。罗摩的太太悉多被魔王罗波那（Ravana）掳走。《罗摩衍那》的大部分情节都是罗摩如何抢回悉多——那就是印度版的寻妻记。

无论如何，一旦宝藏是夺来的，要和底层力量“合体”就无望了。——没有神圣婚礼、向父亲赎罪，也不可能“神化”了。因此，整个无意识系统会出现激烈反应，以对抗英雄的行动，英雄必须逃走。

无论如何，一旦宝藏是夺来的，要和底层力量“合体”就无望了。

这是种精神病的状态。你从你所不知的自性最深层混沌之中，汲取某些知识来；现在魔鬼已被释出，它们要展开报复了。

现在来到所谓的“魔幻脱逃”这个神奇主题，这在童话故事和美国印第安故事中相当受欢迎。脱逃的英雄人物不断往自己的身后丢出各种物品：梳子转眼间变成森林、碎石变成高山、镜子变成湖泊，等等。英雄身后有一只怪兽在疯狂追赶——通常是吃人女妖，这是因为无意识常常以母性力量的暴力、消极面向这个伪装出现。

接下来就是再度穿越阈限、踏上归途了。你在跨入混沌时所穿越的线，就是你将力量留在身后再度跨越的线。但是，你真的能回到光明的国度吗？你回去后是会自动获得赦免，还是仍旧是底层那些力量的猎物？

此外，下降和归返这两个危机会是相称的。如果下降时是像约拿（Jonah）一样被鲸鱼吞下肚——也就是为混沌所吞噬，故事结尾时，

你也将被鲸鱼从口中吐出。如果你是穿越水域展开冒险的话——像落入井中的约瑟或是困在暗酒色大海的奥德赛，你也会从海上归返：摩西带领旧约圣经的平民英雄“走”过红海，奥德赛则是被冲上伊萨卡

（Ithaca）的海岸。如果你是通过撞击撞岩（Symplegades）而踏上冒险之途的话，你也将通过类似途径回去。

整个概念就在于你必须再度带出你出发前去“平反”之物，也就是你内在未能觉知的、未能全方位开发的潜能。这个旅程的整个重点就是要重新将这个潜能介绍给这个世界；也就是说，介绍给活在这个世界的你。你要将这层宝贵的理解带回去，并将之整合到理性的生活之中。不用说，这一点困难重重。“带回恩赐”甚至比一开始潜入内在深层困难得多。

这个旅程的整个重点就是要重新将这个潜能介绍给这个世界；也就是说，介绍给活在这个世界的你。

譬如说，有位年轻人来到纽约学习艺术。他从威斯康星州来到地下世界格林威治村（Greenwich Village），在那里碰到诱惑、启发他的精灵，在那里拜师学艺……事情就这样顺利进展；最后，通过那些人的协助，再加上自己的天赋和努力，他达成了自己专属的艺术风格。

头一个危机在于他不能复制大师的风格，而要找出自己的艺术风格。对所有艺术工作室而言那都是一个重要的时刻。我就曾见识过很可笑的事。有时候大师不希望学生有自己的风格，导致学生在自己的风格开始“接手”时，会对这位大师级人物产生很强烈的恨意。

最后，在达成他的个人风格之后，他兴冲冲地来到57街兜售画作，却屡遭画商白眼。重点在于，你必须带回这个世界所缺乏的——那就是你去冒险犯难的主因。然而，白日世界甚至不知道自己需要你带来的这个礼物。因此，在你带着为这个世界准备的恩赐，来到归返时限，就会碰到三种可能的反应。

第一种是根本没有任何欢迎酒会。没有人在乎你带来的这个伟大宝藏。你该怎么办呢？一个答案是对自己说：“管他们去死。我要回威斯康星州的老家。”于是你就自己隐居起来，画一些死后才会得到认可的伟大作品。你回到新整合的全新自我，而放手让这个世界自生自灭。

第二种反应是你对自己进行提问：“他们想要什么？”现在你有了技艺，你能够提供这些人想要的。这就是所谓的商业艺术。你不断自我催

眠说：“当我赚够了钱，我就不再画这些，我就可以进行我的伟大创作。”当然，这永远不会发生，因为你已经为自己创造了一个全新市场定位，已不允许你去表现过去的风格。但是你将有钱有名，至少你不是什么都没有。

第三种可能性是在试图找出你带回来的宝藏中，有哪些是可以让你发挥自己原始初衷的。这就是一种协助这些“俗人”觉察内在需求的教化态度——也是你需要的、必须去给的。以上这些是仅有的可能性。

所以很明显，第一种是拒绝归返。其次是为社会而归返，你并没有为社会带来什么好东西：他们只是得到了他们想要的。最后一种是以一种教化的态度，试图找到某个手段、词汇或其他什么，让你得以给传递社会你所找到的生命恩赐，并且以合于社会能力范围的比例或切入点来让他们接受。要这么做随时都可以，只是这需要许多的同理心和耐心。

如果什么结果都没有，你至少可以找个教职。

但是你将发现，如果你可以和社会稍微“挂钩”的话，你有能力传递你的信息。这点我很清楚。

如果你可以和社会稍微“挂钩”的话，你有能力传递你的信息。

一位艺术家，在找到自己的风格、自己的声音之后，就回到社会，找个教职，教授艺术。或许这么做无法交出他的所有，但他确实在按照自己所想以及社会所需，来交出他所拥有的某些宝物。他在挣来足够的收入以维持生活的同时，没有放弃创作，并逐步建立起自己的市场价值。

我也曾经在经济大萧条最严重的时期，“躲”到树林里去。那时，什么事都没得做，只能天天读书，我就这样读了5年书，一份工作都没有。要知道，在我年轻的时候，在大萧条时期，那些被认为是反传统文化的人，是被完全踢出这个社会的。社会没有空间可以让这些人立足。这和出于怨怼出走，或带着改变意图而离开，是有所差异的。

我当时在做什么呢？我就是阅读。我一本一本地读，从一位思想家的作品，读到下一位思想家。我遵循自己内心真实的喜悦，尽管我当时并不知道自己是在这么做。

然后我找到工作了！在此之前我一直读着斯宾格勒、荣格、叔本

华、乔伊斯等人的作品，并沉浸于其思想之中，最后，终于有个小信息来到了：你想到莎拉·劳伦斯学院教文学吗？当我看到那些女学生时，我立刻决定要接受这份工作。那时的年薪是2 200美元。

我很乐意回到俗世去分享我在林中的学习心得。我一直追寻着一颗明星，我现在所分享的一切，真的都是在这5年之中所找到的。

就在我开始教书的时候，有一本令人惊艳的作品问世了——《芬尼根的守灵夜》。没有人看得懂——除了我和几个疯狂的爱尔兰人之外。乔伊斯在这本书中所写的一切，都直接出自我这5年在旷野所浸淫的内容。我找到那些疯狂的爱尔兰人之一，我的同事鲁宾逊（Henry Morton Robinson），告诉他说：“总得有人将这本书解读给大家知道。不是你就是我了。”于是我写了我的处女作《解读〈芬尼根的守灵夜〉》（*A Skeleton Key to Finnegans Wake*）。[61](#)

但当时的我们努力了5年之久，仍然没有人要出版这本书。正当我们想说。那好吧，我们就自己来出版——那是要下重本的。我去看了当时一出百老汇热门舞台剧：怀尔德（Thornton Wilder）的《九死一生》（*The Skin of Our Teeth*）。看戏的时候，我听到的全是《芬尼根的守灵夜》中的对白，而我是全场唯一知道这个真相的人。爆笑的是，我还一边看戏一边快速记下那些句子。这可真是回归俗世的好办法。

我打电话给鲁宾逊，我说：“老天，怀尔德因此名利双收，而那不过就是个山寨版的《芬尼根的守灵夜》。”

那时乔伊斯才刚过世，他的家人很穷困。因此我说：“我想我们该给《纽约时报》写封信。”我去找他，并告诉他那出戏是如何抄袭《芬尼根的守灵夜》的，当时《九死一生》的剧本尚未出版。

于是他就打电话给《星期六评论》（*Saturday Review*）的卡曾斯（Norman Cousins）说：“《九死一生》抄袭《芬尼根的守灵夜》，你有兴趣知道细节吗？”

卡曾斯说：“让我今晚看到文章。”

我们就将这篇短文赶给了卡曾斯。他读过后说的第一句话是“标题就叫作《谁的九死一生？》（*The Skin of Whose Teeth?*）如

何？”他刊出了这篇文章，结果轰动了全美。[62](#)

一下子，全美专栏作家就像鱼雷那样，对我们进行疲劳轰炸。我们“参战”了，知道吗？怀尔德已经从上尉一路升到少校，简直成了战斗英雄。那两个爱尔兰佬是谁？乔伊斯和他的《尤利西斯》、《芬尼根的守灵夜》又是什么——那可不是我们要捍卫的文明。它确实不是。但没有人能读懂《芬尼根的守灵夜》，所以他们也无从查证。

这些人就跑去找怀尔德求证，那狡猾的家伙却说：“先去看我的戏，再读读《芬尼根的守灵夜》，然后自己判断。”当然，那些人根本读不懂。

这个大伪善家说自己是美国的大艺术家，这个剧本是原汁原味的美国本土精神产物。他又说整个内容是他去看一出无聊的音乐剧《欢乐哈拉》（*Hellzapoppin*）的时候，突然灵光一现产生出来的；他的剧本可真是得来全不费功夫，就像雅典娜从宙斯的眉毛诞生出来一样。

这全是在胡扯。但是我告诉鲁宾逊：“别急，我们得先缓缓。这次先放过他。”

很快，《九死一生》这个剧本出书了。那本书还得到普利策戏剧奖，随后又获得托尼戏剧奖提名。出书后我仔细用一把5个齿的梳子把它从头到尾梳理过一次，发现将近250处疑似抄袭的地方——角色、主题等等，最后还有一句长达四行、一字不漏的抄袭。

我们继续写了一篇《谁的九死一生？（第2部）》攻击它，一字一句比对。因此，他并没有得到评论家大赏。

因为《谁的九死一生？》这一役打得漂亮，卡曾斯就问我们：“你们还有什么精彩的东西？”我们就想，不妨给他《解读〈芬尼根的守灵夜〉》的第一章试试看。他又将书转给曾经将我们拒之门外的布雷斯（Harcourt Brace）。这次，他们将第一章寄给了艾略特（T. S. Eliot）审稿，艾略特回信说：“买下来。”

我们就这样出版了这本书。这也算是一种归返俗世的方式。苦劳少不了，但是运气也不可缺。

还有另一种可能性。大萧条期间我在伍德斯托克住了很长时间，认识了一位也住在那里的艺术家。他有不错的名气，有画廊支持，创作风格相当合市场口味。有一年，他突然来了个大转变。他经历了一次心理“崩盘”，并发展出一种更具才华、更大胆的画法。他将新作品带到画廊，对方却说：“我们不想要。你原来的画风比较受市场欢迎。”

这真是让人傻眼。不过，成功确实可能反而变成某种陷阱。这点在美国尤其屡试不爽——我不认为其他地方也会这样。20世纪的许多声誉卓著的小说家，就展现出一个典型的模式，刘易斯（Sinclair Lewis）、德莱塞（Theodore Dreiser）、海明威、菲茨杰拉德等，都是如此。他们的早期作品都是展现才华之作，接着，他们会写出一部在写作技巧上更臻成熟的作品，然后再写出一本突然捕捉到大众焦点之作。接下来，他们就会想循着这个风格，再写出赚大钱的作品，却因此开始走下坡……刘易斯是这个模式的最佳案例。他早期的一部部作品确实都是亮眼杰作，一部好过一部，但是在《阿罗史密斯》（*Arrowsmith*）之后，他就彻底江郎才尽了。海明威也是如此。他的早期作品真是部部令人惊艳。但是创作《永别了，武器》之后，就……

这一点也适用于画家。我的意思是，谁会去不断重复自己之前的画风，像机器一样复制类似的画？一幅画要传递的信息不在于画些什么，而在于形式的突破。如果拘泥于一种单一的形式，你就变得呆滞了；生命也不复存在。

说到这里，该来讲故事了，我要讲两个遵循英雄之旅这个模式的小故事。你们可以试着把它们当作冥想的意象。

首先是《格林童话》中的第一则故事《青蛙王子》。故事从有只小金球的小公主身上展开。

黄金不会腐化，球面呈现完美的外形。这就是她——金球就是代表她的灵魂的那个圆。她很喜欢出宫到森林边缘去玩耍。故事发生在德国。我曾说过，森林代表了混沌。她坐在森林边缘玩耍，正前方有片小池塘，还有个小喷泉，那是通往地下世界的入口。她喜欢坐在池塘前要着代表自己灵魂的小金球。她喜欢把球抛起、接住，反复地抛上去，当球下坠时便灵巧地用手接住。她一直重复着这个动作，仿佛一点都不厌倦似的，直到她失了手，球掉到了池塘里。

小公主的自性，她的潜能，就这样被地下世界吞噬。当这一切发生后，下面的那个力量就会召唤出小龙怪这个“守门员”：一只丑陋的小青蛙。水塘底层的青蛙是童话故事中的龙怪。

小公主的金球掉了，她开始哭了起来，她失去的是自己的灵魂。我的意思是，这真的很令人沮丧，生命中的能量和欢乐都失去了，某种本质性的东西就这么溜走了。这类丧失同样出现在《伊利亚特》（*Iliad*）中，特洛伊的海伦被“窃”走了，整部波澜壮阔的史诗冒险于焉展开，因为希腊的诸王和战士有义务把她找回来。

小金球掉到水里不见了，出现在水面的却是小青蛙这个地下世界的居民，它问道：“怎么了，小女孩？”

她说：“我的金球不见了。”

青蛙从容不迫地说：“我会帮你找回来。”

“那真是太好了。”

它是只讲究公道的青蛙，因此它说：“那你要怎么回报我？”

她在寻找的这类恩赐，是必须放弃些什么才能到手的，其中要有某种交换行为。因此，小公主说：“我会给你我的金皇冠。”

它摇了摇它那绿色的头。“我不要你的金皇冠。”

“那我给你一件漂亮的衣服。”

“我不要你的漂亮衣服。”

“好吧，”她焦躁地问，“你要什么？”

“我要和你同桌吃饭，我要成为你的玩伴，我要和你同床共枕。”

她以为这不过是一只普通的青蛙，就放心地说：“好的，我同意。”

青蛙潜下水去，找到了金球。这个故事有意思的地方在于，青

蛙也是这段冒险中的英雄人物。它为她找回了那个小玩意儿，她却连一声“谢谢”都没有，拿了金球就往家跑。

青蛙猛追在后，狂喊：“等等我！”不幸的是，它的动作不够快，而她超前很多，自以为已经把那丑东西抛在身后。

那天晚上的晚餐桌上，小公主和父王、母后一起用餐。在这座宫中，晚餐桌似乎离大门口很近。当他们正享用着美食时，这个湿乎乎的小东西扑通一声跳上了门口的台阶，小公主瞬间脸色惨白。

父王说：“亲爱的女儿，怎么了，那是什么？”

她回答说：“喔，就是一只我在外头碰到的青蛙。”

他是一位英明的国王，他问道：“你做了什么承诺吗？”现在，道德原则出现了，人格面具情结来了——一切都是相关的。

当然，公主不能说谎，她承认自己曾作过承诺。

因此国王说：“开门让它进来。”

青蛙就这么跳进宫里。公主很尴尬，只得在桌子底下挪出一点空间给青蛙，但是它不肯迁就。它说：“不，我要到桌上；我要用你的小金盘吃东西。”你可以想象，这完全破坏了公主的用餐兴致。

最后，晚膳用完了，公主准备就寝。青蛙又黏了上来，在她身后一步步跳上楼来，敲打着公主的房门，说道：“让我进来。”

她只得开门放青蛙进去。

“我要和你一起睡床上。”

弗洛伊德学派的那些人爱死这个故事了。

她再也不能忍受了。这个故事的结尾有多个版本，最有名的是她吻了它，丑陋的青蛙变回英俊的王子。但是我最喜欢的结尾是，公主这时抓起青蛙，将它掷向墙面。青蛙的外表裂了开来，从里面站出来的是位长相俊秀的英俊王子。

我们这才发现，原来王子也身陷麻烦。他被下了咒语，变成了一只青蛙。这是位拒绝长大的小男孩。她则是位即将脱胎换骨成为女人的小女孩。他们俩原本都拒绝长大，进入成年期，现在借由对方的力量，方才脱离这种“拒绝长大”的神经症状状态。当然，他们也立即陷入爱河，互换彼此的阿尼玛和阿尼姆斯。

接下来，故事是这么发展的：第二天，公主将青蛙王子介绍给父王和母后。他们结了婚。接着，有一辆皇家马车来到前门。他果然是位真王子，前来的是他的专属马车，要来接他回到自己的王国，自从王储变成青蛙之后，那里就一直荒废着。这就是在中世纪圣杯传奇故事中的“荒原主题”这个核心意象。国王是国土的心脏，他若不完整，国土也会被弃置在一旁。

于是，新郎、新娘搭上了马车，准备离去。这时，忽然传出“砰”的一声巨响。王子问马夫说：“怎么回事，那是什么？”

马夫回道：“亲爱的王子，自从您离家之后，我的心上头横了4根铁棒，刚刚是其中一根断了。”

当然，随着他们越走越远，其他三根铁棒也一一断裂，马夫的心脏又开始正常跳动了。显然，马夫是国土的象征，国土需要王子的启动和治理的力量。但是年轻的英雄曾玩忽职守，拒绝召唤。他因此不得不违反自己的意愿，前往他乡，但是他总算在另一个世界找到自己的小新娘。因此一切又都没问题了，如果你们能够原谅我用双关语。

我格外喜爱这个故事，因为故事里的男女双方都身陷麻烦，他们都陷在井底，要靠对方来拯救才能脱困。与此同时，上面的世界也正等着王子归来。

另一个与它模式相同的有趣故事来自印第安纳瓦霍人。故事叫作《寻父双人组》（*When the Two Came to Their Father*），那是我参与的第一本书中的主题，该书由人类学家奥克斯（Maud Oakes）撰写，由我编辑并撰写评论。

这类美国印第安人的故事，通常都会有两位双胞胎英雄，一位主动外向，一位沉默寡言——向外的和向内的。

第一位年轻人叫“敌人克星”（Killer of Enemies）。他外向、积极。第二位年轻人叫“水男孩”（Child of the Water）。他是名智多星。他们的妈妈“变幻女”（Changing Woman），在太阳横跨天空时，怀上了这兄弟俩。

他们的住处附近怪兽横行，双生子的妈妈叮嘱他们：“出去玩时不要离屋子太远。你们向东、西、南三个方向去，都没问题，但不要向北走。”

不出所料，他们偏偏往北走。不打破成规的话，如何改变处境呢？母亲的禁令正是那冒险的召唤。

他们想去找父亲，想拿到武器好帮助妈妈并对抗怪兽。“彩虹男”（Rainbow Man）将他们带到已知世界的边缘，来到入口。而在4个方向的每个路口，都有一名守门人挡在入口：他们是“蓝沙男孩”（Blue Sands Boy）、“红沙男孩”（Red Sands Boy）、“黑沙男孩”（Black Sands Boy）和“白沙男孩”（White Sands Boy）。双生子逢迎拍马，哄骗诱惑，使尽手段，并告诉这些食人魔自己是要去从父亲“太阳”那里取得武器，守门人终于放行。

他们来到了已知世界的领土之外。他们来到了一个类似沙漠的地方，那里的景观没有任何特色。在那里他们遇见一位小个子的老妇，她的名字叫“老年”（Old Age）。她说：“你们在这干什么，孩子们？”

他们告诉“老年”自己要去找父亲，也就是“太阳”本尊。她说：“那路途非常遥远。在你们到达那里之前，你们会变老，死去。给你们一些建议：“不要走我走过的小径上，朝右边走。”

好了，他们开始出发，然而他们忘了“老年”的叮嘱，竟然走上她走过的小径。他们很快变得又累又老，甚至要拄拐杖。后来，他们完全走不动了。

“老年”突然现身，大笑说：“哈哈！我怎么告诉你们的？”

“你就不能帮我们一把吗？”

于是，她先在自己的腋窝和耻骨下摩擦双手，然后再用双手摩

擦双生子的身体。他们又充满了活力。“老年”说：“现在你们去吧，这一次记得不要再走我走过的小径了。”

他们在路边徘徊，这时看到地面有一小撮烟冒出来，那是“蜘蛛女”点的火。她是另一位魔幻帮手，是大地之母的化身。

她邀请双生子到她在地下的小洞稍事休息，并提供他们食物好恢复力气。她告诉他们路上会有些什么危险；她给了他们一个神奇小物，那是一支羽毛，并送他们上路。

接着，他们遇上了挡住他们去路的三项试炼：会刺穿人的仙人掌、会撞在一起的大石、会砍人的芦苇。“蜘蛛女”送给他们的羽毛可以保护他们抵抗万恶，他们把它握在手中，他们平安通过了试炼。

他们终于抵达环绕这个世界的大海洋——瞧，未知世界是有各种不同层次的。现在他们面临如何横越海洋的问题，他们坐上羽毛，安全渡海。海上有个地方，海洋和天空会在那里会合，蓝天叠着蓝海，太阳之屋就坐落在天海交会的东边。现在，双生子来到真正的试炼和历险之地——到目前为止，他们碰到的都只是些预热的小测试而已。

太阳之屋旁边站着太阳的女儿——太阳本尊已出门进行例行勤务了。女儿问双生子说：“你们俩是谁？”

他们回答说：“我们是太阳的儿子。”

她很惊讶地说：“喔？父亲回来后，他会非常生气。我想我最好把你们藏起来。”她将双生子用四色云包裹起来，并将他们分别藏在两扇门之后。

那天傍晚，太阳本尊回到了家，从坐骑上跨下来。他的盾牌是太阳碟。他将盾牌挂在墙上，盾牌不断发出铿锵之声。接着，他转头问女儿说：“今天我看到两个年轻人来到这里，他们是谁？”

她说：“你答应过我，你四处游荡时会注意自己的行为。那两个男孩声称自己是你的儿子。”

“好吧，”他说，“让我们看看是不是。”

太阳找到他们的藏身处，放他们出来，然后就出现下面这段在许多故事中出现过的例行情节：父亲开始测试儿子——在这个故事中，是两个儿子。他对他们施以各式各样的酷刑。他抓起他们投向安在4个不同方向的大木钉。双生子紧紧握住“蜘蛛女”给的羽毛，因此保住了小命。他又让他们吸食毒雪茄。他们还是紧紧握住羽毛。他将他们关进一间密室，想把他们蒸死，他们仍旧紧紧握住羽毛。最后他说：“你们确实是我的儿子，出来到隔壁房间吧。”

他在那里展开两件水牛皮做的披肩，并让双生子分别站在上头。雷声大作，双生子现在力大无穷，也拥有了自己的名号。他分别告诉他们各自的名号。他们有了合宜的身高，也拿到了所需的武器。

这就是“向父亲赎罪”，以及恩赐的取得。现在他们要回家去了。太阳本尊亲自把他们带到天空的洞口，当他们到达那里时，他做了最终测试：你们的名号是什么？北方大山的名号是什么？东方大山和中央大山的名号又各是什么？

他们正确回答了所有问题，因为有两个小精灵在他们耳边轻声提供答案。小精灵一个叫“黑苍蝇”（Black Fly），另一个叫“微风”（Little Wind）。我听说若独自走在沙漠中，会有一只大苍蝇飞过来停在肩上——或许你们也曾见过。这苍蝇被印第安人视为“圣灵”（Holy Ghost）。这是来自灵魂的造访，它们会轻声细语说出所有答案。

双生子顺利通过考试，接着来到中央大山——世界的轴心，这相当于新墨西哥州纳瓦霍部落的泰勒山（Mount Taylor）。山脚下有一个大湖，湖里住着原型怪兽——单是杀掉有具体形貌的怪兽是没有用的，你必须先杀死这个原型。它的名字叫“孤独巨兽”（Big Lonesome Monster）。耐人寻味的是，他也是太阳的儿子。

这种怪兽的特点在于它们会将影子误当作实体。“孤独巨兽”看到双生子在湖面的倒影，就以为湖面倒影是它的敌人。因此它决定喝掉湖水，直接生吞双生子。它就牛饮起那湖水，并努力消化，接着又再度吐出湖水。但是双生子还在那儿；他们在湖的对岸，湖面上再次映出倒影。怪兽就这么重复了4回，最后，终于筋疲力尽。

双生子这时趁机挺进，想杀死怪兽，在太阳本尊的协助下，他们最终毁掉了“孤独巨兽”——瞧，父亲一直最疼爱双生子。

杀了怪兽之后，男孩们终于踏上返家的归途，他们沿跨越阈限之路行进。

这里出现一个非常有趣的现象，一个你可以在许多神话中发现的小小主题：恩赐不见了。双生子必须再度通过进入阈限才能够回到家。在这之前，他们一直处身于纯粹太阳力量的场域。现在，他们必须回到属于女性力量的领土，太阳的凶猛能量在那里才能被软化，并调和到生命之中。

不知大家是否注意到，每次宙斯去私会那些凡人美女时，都要刻意伪装自己。为什么要这么做呢？因为神明的万丈光芒凡人是承受不起的，她们也会因此丧命。可以这么说，这时水来与太阳之火必须正面交锋。

这是个必须有英雄运行的世界；在完成他们的神话行为之后，他们现在要去进行务实的行为了。然而，在双生子再度跨越阈限回去时，他们失足跌了一跤，父亲给他们的武器断裂成了碎片——他们两人的武器都没了。

接着登场的是一位名叫“说话神”（Talking God）的神祇；他是母系神祇的男性祖先，因此他代表二者的合体。他的鼻子是玉米秆做的，双眼的上眼皮代表男性的雨，下眼皮则代表女性的雾。他是一个雌雄同体的人物。他给了双生子新的武器和建议。他们于是前去对付在他们家附近捣乱的怪兽，并杀了它们。当双生子和四只大怪兽斗完之后，他们也虚弱得奄奄一息。

接着，众神祇从天上下来，对他们进行一场仪式并治愈了他们。那是什么样的仪式呢？那就是我从刚才说到现在的故事，他们的生命故事。那是精神科医师在治疗病人，了解他为什么和自己的无意识失联时所做的事。众神祇引领双生子经历这个小小的心理剧，双胞胎英雄终于再次和其生命之路的动力接轨了。

这个仪式在第二次世界大战刚刚拉开序幕的时候，由纳瓦霍国（Navaho country）一位名叫杰夫酋长（Jeff King）的老巫师，为奥克斯进行过。那时，美国政府正在劝诱纳瓦霍男性去从军，因为纳瓦霍语可

成为敌军无法破解的秘码——德军和日军都没有懂纳瓦霍语的人。当纳瓦霍男孩拿到征召令之后，杰夫酋长就会为他进行这个仪式，以将他转换成一位战士。这个仪式要进行三天三夜之久，在那段时间内，整个故事都会以歌曲和画画的形式来完整重现——以整整多达18张、棒得不得了沙画来重现整个故事。其信念在于将这些牧羊之子转变成战士，因为当兵打仗和闲居村落的心态完全不同。

现在，这种通过仪式让一个人变得和过去大不相同的事情，我们是不会进行的，这因此会有一大堆因为“心灵没怎么准备好”而产生的精神崩溃。而这就是这个神话要解决的问题——它是个战士的神话。

老杰夫酋长后来被厚葬在阿灵顿国家公墓（Arlington Cemetery）。他也曾经协助美国军队和印第安阿帕奇人交战。他为这些卷入第二次世界大战的男孩搬出压箱宝，进行古老的战争仪式。所以，他是在从实用的角度为他们进行这个仪式。

那么，那些被找去打仗的纳瓦霍男孩的历险又是怎样的呢？他们从族群生活进入了战士的生活。他们必得经历某种转化——那就是入阈限，就是他们被征召令硬拖过去的入阈限。

《奥德赛》的故事正好相反，它讲述了一位战士的“事后汇报”。他必须设法回家，将他手下的战士留在身后，并回到女性巧手布置的温情世界。

如今，在人们成长的路上，并没有神话可以协助渡过这些转换点。我们可以求助于古老神话的断简残篇，也可以转向艺术。

最近，乔治·卢卡斯邀请我和我的太太琼去他在马林郡（Marin County）的家中看了《星球大战》这部电影。因为他说这部电影就是依据我书中的英雄旅程这个概念拍成的。我有30年不曾看电影了，这次体验真令我惊叹！

这是一场超现实的体验。第一天早晨，我们观赏了《星球大战》。当天下午继续看了《帝国反击战》（*The Empire Strikes Back*），晚上又接着看了《绝地归来》。这里头都是我熟悉的神话主题，这点毫无疑问。我立即成为乔治·卢卡斯的粉丝，对这位年轻人佩服至极。他拥有艺术家的想象力，对他的观众也很有责任感，知道自己的电影一定要传递有价值的内容。面对无尽银河的想象，他拥有的是早期诗人也曾体验

过的某种开放场域。譬如说，当阿尔戈号（Greek Argonauts）的船员来到黑海这个当时人迹罕至的地方时，他们可能碰到各种稀奇的怪兽和民族——亚马逊女人国，等等。那是一张可供想象力驰骋的全新空白页。

当我看这几部电影时，我意识到他是在有系统地运用他从我的书中学习到的原型——他是这么说的。譬如说，在《帝国反击战》中，卢克·天行者直接冲撞他认定的维达，也就是“阴影父亲”这个人物。他杀死这个人物后，才看到这个机器人的脸，才知道这个人物其实是他自己。

正如我说过的，《绝地归来》的结尾很细致地处理了“向父亲赎罪”这个主题；这也是这个电影系列的大方向。这个系列其实是个三幕剧的结构：冒险的召唤、试炼之路、最终的试炼，此外还有与父亲和解以及跨越阈限的归返。

我很高兴自己的这本小书发挥了我希望它能带来的影响，即启发了其作品确实能够影响这个世界的艺术家。《千面英雄》被两家出版社拒绝过，第二家还问我：“谁会读这种书呢？”现在答案终于揭晓了。

艺术家是神奇的帮手。他们会唤起象征和主题，让我们得以和自己的深层自我接轨，他们在我们生活的英雄之旅上能够“一路挺到底”。

艺术家是神奇的帮手。他们会唤起象征和主题，让我们得以和自己的深层自我接轨。

文学评论家和研究生经常玩的游戏就是去讨论某位作者的特殊影响力——他们就是这样从作者那里获得写作点子和风格的。当创意的运作正起作用时，一位作者就好像置身于“毕生回顾展”一样——童年的意外，听过的歌曲，读过的小说、诗词、小册子……他的创造性想象将这些经验通通拉出来，并将它们放入某种形体之中。

所有你从小就熟悉、就能够与之产生共鸣的神话，就是你能够“就近取材”建构出生命形貌的质素。这些东西值得细想的地方，在于它们在你的生命脉络中，是如何彼此发生关联的，而不是它们和那些与你无关的外在事物的关联（不在于它们和北美大草原或数百年前亚洲热带雨林的关联，而在于它们当下的意义），在它们的前身意义之外，你要去放大你自己对它们在你生命中所扮演角色的理解。

在昆达里尼大蛇延着脊椎往上爬升的这段过程（注意，这是另一类英雄之旅），最后要克服的障碍会在从第六个脉轮转移到第七个脉轮之

际，这时会有个阻碍出现在自性与其所爱之间，也就是宇宙之王（Lord of the Universe）这个既是世界本身又超越了这个世界的神祇。但这条界线是什么呢？在此之下所有事物都成双对立，在这条线之上既没有存在也不见非存在。这条线就是我们都很熟悉的摩耶。

在此之下所有事物都成双对立，在这条线之上既没有存在也不见非存在。这条线就是我们都很熟悉的摩耶。

摩耶这个字来自mā这个字根，意思是“建立或测量”。摩耶有三种力量。第一种力量称为暧昧的力量，它会让我们对纯粹之光的理解模糊不清。第二种力量称为投射的力量。它会将纯粹之光转换成现象世界的形貌，就好像一面棱镜会将普通的光线折射成彩虹般的七彩颜色。这就是将超越界转变成我们的所知以及一切万物所属的时空世界。

如果你将各种颜料排放在一只碟子上，并旋转这只碟子的话，颜料将最终呈现出白色。这个世界的颜色是能够被扭曲、改变的；它们可以以一种非常艺术性的方式被加以安排，而让你得以通过它们经验到真实的光亮。这就是摩耶的揭示力量——艺术的功能就是在为这个目的服务。艺术家要能将这个世界的客体以一种特殊的方式摆放在一起，好让你能够通过它们体验到那光亮，那等同于我们意识状态的光辉，而所有隐藏起来的事物，也能够在我们以适当的角度看到时，显露出来。

英雄之旅是宇宙共通模式之一，通过这个模式那光辉得以明亮再现。我认为优质的生命就是由一个接着一个的英雄旅程所组成。一而再再而三，你会听到召唤，要你前往冒险的领域，要你进入新的界域。每一次你也都会面临同一个问题：我胆识够大吗？而如果你够大胆的话，那里是会有危险，但也同样会有助力以及大满足或大失败。惨败的可能性会一直都在。

但同时你的内心也会有获得真实喜悦的可能性。

Pathways to Bliss

Mythology and Personal Transformation



第四部分

对话

THERE IS NO EXPERIENCE OF LIFE THAT
DOESN'T HAVE DUALISM AND YET
DOESN'T HAVE THE EXPERIENCE OF
ONENESS BEHIND THE DUALISM AS
WELL. THE PRIMARY MYTHOLOGICAL
MOTIF IS THAT OF HELPING
YOU TO EXPERIENCE WHAT JUNG CALLS
THE CONIUNCTIO OPPOSITORUM, THE
CONJOINING OF OPPOSITES.

灵性的对话

我教她们神话的用意，就在于提供“以灵性的方式，从生命旅程后半段的角度来解读这个世界”，那就是英雄的旅程。

男性听众63：你之前提过金字塔和大教堂。你怎么看人类当代的这些纪念碑和成就？

坎贝尔：我认为人类的最伟大的成就之一就是登陆月球。当然，会有这个成就不是因为人们的动机在于登陆月球有何经济价值。其实，如果你循线追踪下去，每一次经济获胜都伴随着梦想的失败，很多乐趣都丧失了。

我认为这个世界在靠着疯狂的事物来维持。经济效益日后自然会出现——这一点不需要怀疑。因为太空计划，如今厨房里已出现各种新产品——烹调方便又易清洗的各种新器材等这类新玩意儿。但是梦想的眼界才是真正重要的。

男性听众：你对阿肯色州那座巨型基督雕像（Christ of the Ozarks）怎么看？（笑声）那山丘上架了一座会弹奏音乐的巨大十字架，整个山丘也点满了照明灯。64

坎贝尔：有人想告诉全世界他很兴奋。（笑声）那没什么问题。那就是艺术家的工作。只是他找上的，刚好是一个经典的原型意象。但是，这个巨型雕像的意义何在呢？当保罗说：“我活着，但那不是我，而是基督活在我的心里。”这是一种方式。另一种方式则是像这样把基督高放在一座山上。生活中的一个大问题是：当你心中的基督现身时，你怎么处置它？你是将这意象珍藏起来，让它成为你生活的动力，还是把它高放在山上，让所有人它为它吵个不休？这是个很难的问题。

女性听众：坎贝尔先生，你的职业是什么？你又怎么看待上帝这个意象？

坎贝尔：要回答这个问题，真是太有意思了。“坎贝尔先生，你的职业是什么？”

“喔，我的工作就是读神话、写神话。”

“喔，这很有意思。我读过布尔芬奇（Thomas Bulfinch）版的神话，真的好有趣。”

我会说：“好吧，我受神话吸引的程度，比那要深一些。你相信上

帝吗？”

“是的。”

“太好了。上帝是男是女？”

阿伦·瓦兹（Alan Watts）曾谈到阿波罗号宇宙飞船从太空出任务回来的故事；当场有位自以为聪明的记者问航天员说，既然他刚从天堂回来，他见到上帝了吗？“有的，”航天员回答道，“上帝是位黑人女性。”[65](#)

因此我问那个和我对话的人：“这件事你怎么看？上帝是位男性？那好。他是住在上面？还是在下面？他身边有任何人吗？他独自在那上头吗？他是个理性的力量吗？还是一种道德力量呢？是肯定？是否定？是进步？是意识？是无意识？是人格化的神？是非人格化的神？他在你的心里，主要是以女性化外形还是男性化外形出现？”

当然，在印度的萨克蒂（Śakti）崇拜中，女神是最大的。在犹太教的男性崇拜中，耶和华是最大的。你可以问问你自己这些问题。看看你自己的上帝意象是怎样的。

至于我对上帝意象的看法，好吧，阿伦·瓦兹曾问过我是遵循哪一种精神修行。我告诉他：“我在书上的重要句子下面画线。”

重要的是你接近它的方式。

弗罗贝纽斯就描述过刚果狩猎民族矮人部落俾格米（Pygmy）的某种奇妙仪式。弗罗贝纽斯曾经在非洲进行过约20次探险，其中有一次是由二男一女三位俾格米人带路。当他们最后终于没食物可吃时，弗罗贝纽斯问这三位俾格米人说：“你们可以到外面去抓一只瞪羚给大家吃吗？”

俾格米人愤怒地瞪着他。“去抓一只瞪羚来吃？就这么简单？我们是要有准备步骤的。”他便跟随他们去完成准备工作。俾格米人做了些什么呢？他们爬上一处顶部光秃秃的山丘，清除掉上面的矮树丛，并在地上画了一只瞪羚。接下来他们要等上一整晚，当第二天太阳升起时，其中一位俾格米男子站了起来，手握弓箭朝向太阳将升起的方位，然后将箭射向地上画的瞪羚，射中了它的脖子。与此同时，那名女子会举起

她的双臂。你们可以在许多新石器时代的壁画中看到这个意象——女子高举双臂，而男子射出一支箭。完成仪式之后，一行人走到平地上，开始真正追踪一只瞪羚。他们将箭射入瞪羚的脖子。

换句话说，男人猎捕瞪羚并不是出于个人的行动，而是以生命力量（也就是太阳的力量）的代理人的身份做出此举的。

这就是仪式运作的方式——在于让你自己认同于此刻正在发生的事情。我再来讲一个关于日本武士的故事——你们有些人可能曾听我说过。武士的主人被杀了，当然，武士已经宣誓要绝对效忠君主的。现在他的责任就是去杀死凶手为主人报仇。在历经千辛万苦之后，武士终于把他的仇人逼到角落，正准备用武士刀这个自己荣誉的象征来杀死仇人。被逼到角落的家伙又急又怕，于是就向武士吐口水，武士竟然收起刀，转身离开了。发生了什么？他突然放弃为主人复仇，是因为他被吐口水的行为激怒了，而真正的武士不会在盛怒之下因为个人因素而杀人，这么一来就会毁掉整个复仇大业的精神。

这与俾格米人的狩猎行动极为相似，是一种神话的态度。你采取行动时，不是依据你个人、个体的生活，而是带着你作为某种运行于你体内的宇宙力量的祭司的感知而行动。而我们也通通身处其中，面临的问题就是与之取得平衡，并同时拥有自己的人格。

男性听众：你曾说过超越二元性、超越成双对立的世界。你可能在这一世做到这点吗？

坎贝尔：生活经验中必定会有二元性，然而，二元性背后也必然有一体性这种经验。因此我认为，神话的首要主题就在于协助你去体验到荣格所谓的“对立面的结合”（*coniunctio oppositorum*）。它们无论如何都能够融入对方，或者能够与对方保持优美的平衡——像一支舞蹈。双人舞的美妙之处就在于那是处于和谐关系的成双对立。

每当我想到网球比赛，有个念头就会出现在我心中。网球比赛要能进行下去，就要有网子两边的对打。如果你赞同网球比赛这回事，你就得遵守自己一次只能出现在网子某一边这种规则。而且你必须对自己这一边坚守立场，否则就打不成比赛了。所以，你要认同自己的特性、你在这场比赛中的角色、你究竟是在网子的哪一边，然后坚守立场。但这并不是说网子另一边的那个人和在网子这一边的你，拥有不同的价值观。你们的对立是针对比赛。你懂我的意思吗？

神话可能看起来好像是在相当不同的层次上运作，但是让我们看看下面这一双对立好了：齐格弗里德（Siegfried）以及被他屠杀的龙怪法夫纳（Fafner）——这是典型的英雄跨越阈限的屠龙行为。英雄和龙怪是对立的，但是英雄只有在尝到龙怪的鲜血，并将龙怪的特性整合到自己身上之后，才能听得到鸟鸣，并知道鸟儿在唱些什么。除非你接受了之前被排斥的那部分自己、接受了原本被视为他者的自己，否则你将无法和同时包括你和他者的自然原力接轨。正是因为你生命中的事件——你的家庭、你所处的社会、心脏病以及各种打击，你才会变成这样而不是那样。但是你的内在具有相同的潜能。荣格心理学在这里作出了很重要的论断：你不需要认出另一个你，就能够去同化另一个你，并辨识出另一个面向所代表的你。

而绝对二元性的神话出现，就是在琐罗亚斯德的时代之后，从近东冒出头来的那些神话。琐罗亚斯德教主张，光明之神与黑暗之神互相竞争，他们的竞争创造出我们现在这个世界。你必须和光明之神结盟，一起对抗黑暗之神。

在其他传统之中，这两种力量，光明与黑暗、善与恶，会成为已经超越成双对立的“存在之存在”的左右护法。甚至在《圣经》中也能找到这类提示，那是在犹太人被驱逐到巴比伦，接触到琐罗亚斯德的观念之前所写成的篇章。在《以赛亚书》（*Isaiah*）中，天主说：“我造光，又造暗。我施平安，又降灾祸。造作这一切的是我耶和華。”⁶⁶这是一位超越了二元性的神祇。而且，从他的行为可以看出，这位神所做的一切，如果是人类的所作所为的话，一定会被视为恶魔。譬如说，在《约伯记》（*Book of Job*）中，上帝的行为简直可以用凶暴残虐来形容——从人类的立场来看。甚至在某些地方，还会冒出所谓的“不得了的神圣面向”（*mysterium tremendum et fascinans*），既让人目眩神迷又让人毛骨悚然。通常来讲，耶和華是属于道德秩序的神，会清晰划分善恶。但是，看看他是如何为自己加诸在约伯身上的行为辩护的吧，你该明白，他属于某种超越道德的力量。

记得吗？在亚当和夏娃吃下苹果之前，他们对于善恶是一无所知的。事实上，知晓善恶的区分，就是所谓的“堕落”。因此，如果你想要进入亚当夏娃堕落之前的状态，你就必须再度回到善恶出现之前，并且明白善和恶是“超道德”原则在时空场域、在网球比赛中运作的一种形式。

好了，如果你的动力就在于确立你的自我和你那足以“摧毁其他

人”的自我价值的话，你就会这么想：“我超越了善恶，因此我可以随心所欲，而不用管会对其他人造成什么影响。”——这么一来，你就成了危险人物。你是一个反社会的人。但是，如果你被教化过、是个文明人的话，“爱”就是使你生气蓬勃的原则，而不是暴力和欲望，那么你就无法不觉察到——正如同基督一样，上帝是公平的；如果你想与你在天堂的天父一样——不论所谓的“一样”是什么意思，那么，你就必须认识到，你所认知的公平或不公平，都不是“天界”所认定价值的最终定义。我并不是指你不可以为自己的价值奋战、捍卫它们——我的意思是，这就是战争的神秘之处：人们为价值而战、被杀、死去，但是在那争战之中，他们认识到，敌方在上帝面前，也同样是为正义而战，事实本就如此。

这就是我们西方的传统，它就出现在基督自己所说的话中。但是你必须认识到，所有这些深度事物、所有这些最终事物，都会被转译成务实、道德化的词汇——你应该、你不应该，这些词汇对社会是有利的，也对那些被“诱拐”进社会的人是有益的。你会先被“诱拐”加入社会，接着你又被诱拐进入生活的智慧，我不得不说，每次都会更深入些。

伊甸园内若是只有亚当，就什么戏都别唱了；他很无聊，上帝也很无聊，整个都是死气沉沉的，直到上帝带来乔伊斯口中的“来自亚当侧边的‘肉片大小的伴侣’（cutlet-sized consort）”。肋骨登场了，一成为二，而生命、时间就从这一成双的对立开始了。

这就是为什么我会因为注意到我所教的学生身上的某些事物，而感到困扰——也就是“男女通用”这个观念：相同的发型、相同的穿着、相同的活动。这样就失去了张力。我认为生命能维持张力比释放掉张力是一个更大的恩惠，因为所有的生命活力都来自张力。通过电话线携带声音的电力有正有负；如果没有这些正负极的对立，就不会出现声音的来回传送了。

然而，重要的不在于男性主导或女性优先；要占主导地位的是“对立面的结合”。

譬如说，在婚姻之中，什么是最珍贵的？是婚姻本身还是男女中的一方呢？如果先生认为自己最了不起，而太太认为自己才是最珍贵的，那婚姻就难以存在了。但是如果他们两人，经历过他们因为互相对立而带来的极大痛苦后，还能够保有“婚姻本身才是最珍贵的”、“珍贵的东西潜藏在成双对立之外”这些观念的话，那么，他们便立于一个好的起

始点了。

我的朋友海因里希·齐默尔就认为，男女关系正如一种创造性的对立、一种创意的冲突。其中的平衡点就在这个张力之中；就好像网球比赛一样。网球比赛的说法不是个坏主意。比赛时球必须要来来往往，双方的选手也必须一路奋战到底，这样才会有一场精彩的比赛。当你生气、打斗的时候，你会顺意而为——我的老天，如果你还记得这只是场比赛，要为对手考虑，而不是一路捍卫自己的立场的话，你就打不好。但是那并不意味着，你不了解比赛之外的对方。

曹洞宗的伟大禅师道元说过，二元性是被认可的，但是这一点不会阻碍统合的知识。你虽然强调二元性，但是二元性本身并不会阻碍对这个统合的认知。这一认识可丰富你的人性。

这就是骑士之战的本质：两位骑士互斗，但他们也都认可对方是位高贵的骑士。而狂热分子则失去了这种平衡，并认为只有自己才是对的。那是一种我们必须面对的残暴怪物。

女性听众：《圣经》能够用这种神话的方式来解读吗？属于基督教、犹太教传统的各种象征，都能解读为对成双对立这个场域的超越吗？

坎贝尔：你可以在《圣经》里头随处找出些片段来协助你、丰富你的生活。你不用把《圣经》弃之如敝屣，但是你必须重新阅读它，因为正统的读物通常较不受重视——完全只注重字面的意思。这么一来，就会有两套运用同一组象征符号，却互相冲突的神话，并各自把它们分属于犹太教或基督教的系统——这两种传统的正教立场都是善恶对立，人神分离。但是这些象征中的每一个，若是从超越成双对立的角度来解读的话，都会让人动容的。诺斯替派（Gnostic）和卡巴拉派（Kabbalist）则会通过更加神秘之眼，来看那些相同的象征符号。谨记天主是怎么对以赛亚说的：“我造光，又造暗。我施平安，又降灾祸。”这段话让天主高高立于被动的成双对立之上。那比正教传统中的上帝有更大的格局。

耶稣身上有某个非常强烈的东西，但在基督教的实践中却十分罕见。耶稣说：“你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’只是我告诉你们，要爱你们的仇敌。”⁶⁷爱你的仇敌？假如说仇敌代表了你应该谴责的所有事物呢？假如说仇敌就是希特勒呢？你能够付出那种爱

吗？如果做不到，你还敢说自己是基督徒吗？

因为你有人格面具系统要维护，所以希特勒必须被你视为敌人。你从小到大被教导的善恶标准，和他所代表的并不相符。因此，你必须捍卫你所代表的。但是你有办法爱他吗？这种爱会让你处于观看网球比赛的位置，虽然你也正在热战之中。你清楚我的意思吗？你现在处于裁判的位置，但你同时也要代表你所属的球队比赛。这是个很耐人寻味的问题。

基督说：“要爱你们的仇敌。这样，就可以做你们天父的儿子。因为他叫太阳照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。”⁶⁸基督把这段话解读为神启，一种几乎等同于佛教的“与整个创造、造物主合而为一之感”的认知，而另一方面，正教对神启是冷漠、无感的。耶稣说：“我与父原为一。”⁶⁹他因为这句话而被正统教派钉上十字架，因为人和上帝不可能是同一人，但是耶稣却说他们是。哈拉智在900年后也因为同一个理由经历了相同的命运。

后来，当教会想要让这事说得通时，他们得出的结论是“基督既是真神也是真人”这个教义。但这不是耶稣所说的；他一直称自己为人类之子。然而，他也和天父是同一人。

女性听众：科学怪人（Frankenstein）这个意象呢？我儿子10岁，他对科学怪人简直迷疯了。

坎贝尔：有许多神话主题，其中最基本的就是侏儒这个艺术产物的炼金概念。当然，这类概念的最高级代表出于歌德的《浮士德》。第二部分的第一幕中，浮士德在工作室中忙着什么，最后产出了小侏儒这个瓶中人造艺术。那里头侏儒象征着新人类的诞生、童贞女生子，小瓶子是童贞女的子宫。这是人类创造出来的艺术品，而不是来自自然，是精神纪律和技术的产物而非身体的产物。

一般人总以为炼金术士是在协助大自然从粗糙的金属中提炼出黄金，但其实他们真正感兴趣的不是黄金本身，而是灵性的黄金。精神的传递是一桩没完没了的生意，在这过程中就会把自然的错误抛在身后。《科学怪人》中的怪物代表自然的失误，也就是本以为已抛在身后的错误，等等。

我很好奇你们当中有多少人读过巴特勒（Samuel Butler）的《乌有

之乡》（*Erewhon*）。这是一个关于发明了机器的人们们的故事，那是一个会帮人们工作的机器人，正如闪米特人传统中的诸神创造出人类来帮它们照顾花园一样。现在，人们发明机器来帮他们做事。但正如古老故事中的人类反抗神祇一样，在《乌有之乡》中，机器也会反抗人类，《科学怪人》中的受造物也会反抗创造它的主人，这个受造物被起名叫“亚当”，真是再合适不过了。

好了，为什么这样的故事会吸引我们呢？我想原因不止一个。其中之一在于，人类一直有创造一个美丽新世界的想法：把老旧的世界抛在身后，创造一个不会有“人一过了三十就会犯错误”的新世界。另外一个原因是，这个强调美好、良善，谈论上帝的爱心、仁慈的新世界一直让人类着迷，当然，我们也很清楚等式还有另外一边，另一边是那些被删除和被压抑的，所以会在精神上创造出只有真善美的世界来加以平衡。

荣格就指出，人们在福音书中读到的全是爱。但是一翻到《保罗篇》，那里就立刻出现惩罚罪人的可怕事情。《圣经旧约》中也不乏这种忽起忽落。《诗篇》中都是对主的赞美诗，但一到约书亚，突然转而充满对即将发生之惨剧的欢欣之情，对一座座城市将被夷为平地的高兴欢呼。这真的颇具震撼性。

男性听众：在玛丽·雪莱的《科学怪人》中，怪物并不是个丑陋可怕的东西，而是个可爱的受造物。当电影公司制作这部影片时，他们认为这个受造物必须有让人憎恨的理由，因此便把他丑化了。他是个美丽的受造物，让怪物露出另一面的一定是创造他的那个人的某些内在东西。

女性听众：但这是不对的，人类创造生命……

坎贝尔：只有上帝可以创造万物。当然，正如有人说的：“只有上帝能够创造出蟑螂。”

女性听众：你能够谈谈女性的英雄之旅吗？那和男性的英雄之旅相同吗？

坎贝尔：世界上所有伟大的神话以及大多数的神话故事，都是来自男性的观点。我当年在写作《千面英雄》这本书，想论述女性英雄时，我不得不去童话故事里试运气。童话故事是女性讲给小孩听的，里面会

有不同的观点。然而，多数伟大神话都是由男人“编织”的。女人太忙碌了；她们要做的事太多了，没空坐下来想故事。

女性听众：我在各方面都没有英雄认同的问题。我一直以来都在和我的阿尼姆斯“交流”。其中一个过程是经由“文艺复兴嘉年华”带出来的；在那游园会里，我对那些刀剑产生了极大兴趣，那种身为骑士的感觉、塔罗牌中的整套装备、那种权力感……所以我就买了一把骑士用的匕首，有一阵子我无论去哪都随身携带，晚上我会握着它，会把它别在我的裙子上……就只是想感受那种阳刚的能量。

坎贝尔：你若在纽约那样，会被逮捕的。（笑声）

女性听众：我必须承认许多人并不理解。（笑声）我甚至跑进男洗手间，去贴近阳刚的能量。我走进一个隔间，关上门，我可以从下面看到男人的脚，那些脚看起来其实和女性的脚没什么差别，可能只是比较粗壮一点而已。

男性听众：它们的意义何在？

女性听众：什么？那些刀子吗？（笑声）我已经在心中和神话原型打交道有一段时间了，我发现自己能够认同王子、国王，这一点也不亚于自己对公主的认同。事实上，如今，我的部分过程在往回发展，回过头来与女性和女神做更多接触：伊西斯（Isis）、阿耳忒弥斯，甚至会吃人的母亲女神迦梨（Kālī Ma）。

坎贝尔：你的故事是双面的。首先你找到了男性的力量以及那把匕首，但你也因此远离了女性面向。现在你又踏上归返之路，带着你的女性特性，回过头来整合这个发现。

女性听众：当然，一开始会觉得有点奇怪，而且大部分人并不了解——我的意思是，我真的爱上了那把短刀，那种手感。接着，我开始去冥想塔罗牌。一开始出现的是“剑”这组牌，接下来是“骑士”，再接着，我就真能够和“国王”交心，但最后出现的是“剑之王后”这张牌，那是很棒的权力原型，却是位女性。[70](#)在某个时期，我还搜集了好几套不同的塔罗牌。我会拿出大概12张不同的“剑之王后”，盯着它们一直看，一直看。我的手中握着我的短刀，眼睛注视着那些塔罗牌，握着短刀，看着塔罗牌，就这样一直下去——直到我真的内化了那股力量为止。

坎贝尔：这是女性和阿尼姆斯关系这个问题的一个美好案例。我是这么看待其中的差异的，出发寻找并发现短刀位置的男性，就不会有“发掘自己内在女性”的问题。男性不会有发掘自己内在女性的问题，是因为在男性的生活和身体中的阴性因子，与你身体内的阴性因子相比，无比轻微。你知道我的意思吗？那和身体所提供的会有很大差距。这是比例的问题。

正如你所说的，我太太琼也总是说她在和男性英雄产生联系时，并不会有困难，因为男性所代表的是指向某个特定、具体作用的女性力量代理人。

然而，男性的身体欠缺对自己本性和女性本性的回忆，而女人的本性早就自动出现在体内。我20多岁时曾经和我姐姐爱丽丝一起住在纽约州的伍德斯托克。我姐姐是位雕塑家，她的朋友们也是，所以，与我当时“同居”的都是艺术家，其中有许多年轻女性。我注意到她们一位接着一位，在接近30岁的时候，出现婚姻问题，我姐姐也不例外。这个咒语开始缠住她们：现在该结婚了，该生个小孩了，诸如此类的事情。勉强结了婚之后，却很快出现离婚问题，生活简直是一团糟。艺术生涯也支离破碎，因为一个人除非能够整天投入而不受干扰，否则很难认真发展其艺术事业。然而，这种一团糟的事就不会发生在男人身上。当然，你找到的是短刀，她则是找到雕刻刀。但接下来就是女人的召唤了。当女性召唤男性的时候，男性只要出去和对方结婚就好，在外头的可是一名活生生的女人，她很自然地就该在那里。你知道我的意思吗？我认为这是女性旅程的重点之一，那是需要好好处理的、相当沉重的天赋本性。

我曾读过一段和瑜伽有关的耆那教文字。耆那教瑜伽很极端；其观念在于真正地放弃自己的本性。他们称之为终极解放（kaivalyam）——全然和来自身体的召唤“断根”。那是素食主义者的原始初衷：断绝一切杀生、一切以死为生的生活。不杀生，任何形式的杀生是禁止的，当然除了你自己之外；你所杀灭的是你想要活下去的欲望。其目标是在断绝所有生之欲念的那一刻死去，不带任何怨怼或一丝一毫这类情感。这种特殊的瑜伽并不适合女性。她们的体内有太多生命了。这让我突然想到：那就是生命对女性的召唤，整个身体都在告诉你，你已经和我断了联系。而男性没有这个问题，至少程度不同。

是的，女性也可以遵循英雄的旅程，但是还会有其他的召唤，也会有另一种关系要求于你，要求你去响应你所化现的自然场域。

女性听众：另一个对我相当有帮助的经验，就是我一直以来都很投入其中的萨满教（shamanism）。正如你提过的，在萨满文化中，男性和女性其实并没有差异——他们不会特别去区分女性巫师或男性巫师；巫师就是一位被召唤者。我注意到了这一点，这很震撼。

但是，有个小地方，我可能会对你有点小挑剔，因为我真的感觉到你身上有传统的遗毒，那是属于你个人的部分，你看待女性和男性是不同的，在这方面，我不确定自己和你的意见相同。

坎贝尔：就是这两种体验方式，这样就是全部了。我很乐意自己能有10分钟的时间变成真正的女性，去体验男女的不同之处。

我花了很长的时间才结了婚，主要是因为我知道婚姻会干扰我阅读。（笑声）这是真的。还有另一个原因：每一次我和某位年轻女性深入交往，我就感觉到有压力，生命很沉重。这种沉重感，这种有个人对我重要得不得了的感觉，让我觉得那些小烦恼变成了像山一般大的问题。我会因此大感吃不消，所以就逃掉了，但很快地，我发现自己和另一位女性交往，又感受到同样的压力：糟糕，又来了！

男性听众：“黏”上女性的是房子、孩子以及这趟旅程所带来的其他东西。它们不见得要一起出现，但就是会这么觉得……

女性听众：怎么女性的看法和你一模一样！（笑声）我对男人也有同样的感受！（笑声）我是必须留在家中的那位！（笑声）我自己单独出门时，会觉得轻松又自由。

坎贝尔：我的感觉是，那些男人是想找乐子，但我对那些不感兴趣。

女性听众：那是真的，我同意。

女性听众：他们想找乐子，他们也很沉重。

坎贝尔：所以他们需要找乐子。（笑声）好了，我们终于达成共识，那就是男女的不同，不是吗？

女性听众：我想女性同胞不会同意。你对婚姻的“构想”将拖垮你。我的感觉是，天呐，我有这么些美丽、聪明的女儿，她们难道只能被某

个男人拖住，整天待在厨房洗盘子，而完全无法发挥她们的潜能吗？她们难道就只能天天清洗脏衣物、除除尘吗？

坎贝尔：我姐姐和她的朋友，她们不洗盘子，她们做雕塑之类的各种活动。然后她们的身体会感到：“喔，糟糕，我有什么东西漏掉没有做。”如果你的女儿不想洗盘子，就让她们做她们爱做的，看看她们发展得如何。

女性听众：但身体是不等人的。我有位年龄比我稍长的朋友，位高权重、非常成功。她说：“我的生理时钟不等人，我应该生小孩吗？还生得出来吗？”

坎贝尔：这无可避免。

男性听众：问题在于要去实现你的生物使命还是你身为人类的使命。

坎贝尔：不，不需要这些冠冕堂皇的字眼。（笑声）

男性听众：那么找一个“低调”一点的字？

坎贝尔：职业使命。

女性听众：难道不可能二者兼得吗？难道一个女人无法同时既做母亲，又实现自己的理想？一个男人难道无法同时身为父亲，又去进行骑士的历险吗？

坎贝尔：喔，这是可能的。我不是说这件事从未获得过解决，我是在说，使得男女在实现目标时获得的实际成就有所不同的典型痛苦，通常来自怀孕生子这类身体召唤的力量和重量。而男人就可以回避掉这一切。

当然，“女版”的人类被逐出生命的极端案例就是要求“女性止步”的希腊圣山（Mount Athos）。在中世纪的修道院，如果有女人来到门口并进了门，就算是因为她身陷危险之中，守门的人也要因此受罚。

来自身体和天性的召唤，对女人非常有效力，对她自己而言是如此，和她有关系的男人也会受到影响。在《芬尼根的守灵夜》之中，乔伊斯就以印度教的观点指出，女人就是生命的能量原则。而男人，可以

说他只想要一个人自由自在。但是当女人走过他身边时，男人就会被启动；女人是那启动者。

这就很有意思：在北方、在欧洲和中国的系统中，你常常会听到阴阳这类东西。男人是进攻者，是主动的，女人是接收者，属于相当被动的面向。而印度并非如此——事情刚好相反。男人在心理上总是对其他事物感兴趣，这些兴趣又会很快消失。女人会说：“在那最后一个永世的是什么样的生活啊。让我们再过另一个永世吧……整个世界再从头开始不也很好吗？”男人就会想：“是啊，是这样。”[71](#)

男人因此被引诱到行动的场域。在印度，女性原则是“萨克蒂”，她是由脊柱升起的大蛇力量，是能量的整体流动，在它的所有面向皆是如此。在印度，女神的大庆典是杜尔迦节（Durgā Pūjā）。杜尔迦是她的面向，她是位手中握着剑的千手女神——当你握起你的短刀时，你就是在扮演杜尔迦女神。Pūjā的意思是“典礼”。这个庆典会持续三周之久。

这个主要意象来自一个神话故事，故事中有位牛头瑜伽术士，他的精神高度集中，已经凌驾于所有神祇之上。没有一位神能够驳倒这位怪物级的瑜伽士。因此，他们围成一个圆圈，将他们的能量送回他们来的地方，然后一朵黑云出现了，从那朵黑云里头走出了千手女神。她的每一只手握着不同神祇的象征。所以，男性力量所代表的就只不过是女性这个能量的特定的折射和定义罢了。女性是能量的来源，而男性只不过是能量在某一个方向的细节而已。

因此，我认为女性认同男性相对容易。比较起来，男性有了一番大作为、经历一段大冒险后，再回到平凡的生活，则较为困难。这就是佛陀所做的，属于首要的英雄行动，更像是一种消解。

对女性而言，这不仅是细节的问题，她会移往另一个方向。你理解我在说什么吗？她是将自己带往另一个特定的点。

男性听众：在我看来，相比开启英雄之旅，男人更经常会出外追寻自己和生活的关系，一种大格局的、神化的生活经验，譬如说，“我就是彼”的体验；而就某种程度而言，女性要踏上英雄的旅程并不那么困难，如果她没有小孩的话。当你问道什么是女性的英雄之旅时，我想到的是我知道的女性以及历史中的女性，想到她们的人生故事。你可以找出某位伟大女性，并审视她的一生，那就好像英雄之旅一般……

女性听众：那不是同一回事。那不是旅程。

男性听众：什么？

女性听众：她可能曾经非常成功。但那只是一位女性在这个实际的世界打拼换来的，她并没有进行英雄的旅程。至少不是我们所看到的。英雄的旅程要深入心灵深处，不论是男性或女性，没有这趟英雄之旅，你可以说就只有一半人生。我的意思是，整个神话层面并没有展开。英雄的旅程和你在物质世界是否功成名就毫无关系。

男性听众：好吧，没有什么立即从心灵之中跃然而出的，但是如果一位女性，她既在外在世界功成名就，又同时进入神话世界走过一遭，今天大部分在场的人都会投票同意这就是一趟名副其实的英雄之旅。但是我认为其中的差别在于有没有小孩——我是永远不可能怀孕的，所以我只是在凭猜测发言而已。但是，应该可以有办法将生孩子与永恒生命连接来加以诠释吧！女性的身体连接上永恒的生命，然后再退出，这种经验是男性永远不可能拥有的。这一点多多少少会改变这趟旅程。男性则必须要到外头去刻意寻找。他们必须走了又走，经历所有试炼，潜入深海什么的，而女性就只要做自己。我认为那就是改变的部分，那就是女性的英雄之旅不同的地方。

坎贝尔：你们知道，我曾经教过年轻女性长达38年，那是种互动非常密切的教学，几乎是一对一的指导式教学，所以我非常了解我的学生。毕业后，她们一个接一个地都结了婚，她们的结婚对象都对这个俗世很投入，也很感兴趣，我这些学生通常就成为她们另一半在其事业领域的顾问，一点障碍都没有。在我心中，她们就是千手女神再现。对女人而言真的没有问题，如果情势要求她承担男性的角色，她也没有问题。我的意思是，她要承担的就只是原属于她的力量的某个细节而已。

但是对男性来说，就完全不一样了；他不像女性那样拥有可来去自如的基地。这是非常不一样的心理层面问题。以尝试去认同那把短刀为例好了；我发现要去认同某个女性生命的象征，如怀孕生子，是非常困难的事。我的意思是，如同你所说的，男人无法怀孕、无法生产。我们和生命的这个能量系统，无法像女性一样可以直接连接。男人属于一个特定行动功能的场域。

这在人类最早期的艺术，也就是克罗马农人（Cro-Magnon）的洞穴以及女性小人像艺术中都有体现。女性就只是个直直站立在那里的赤裸

形貌而已。她就是全体事物，而男性不论何时都处于特定的角色中、发挥特性的行动功能——猎人、巫师。对我而言，千手女神这个伟大的意象指出了“女神就是故事本身”。她的每一只手都握着某一位神祇的象征，她包含了象征的全部。

女性听众：约瑟夫，现在让我惊讶的是，女性与生俱来的容忍能力，使得她们心甘情愿停留在满载重负的骆驼阶段。

坎贝尔：尼采在《查拉图斯特拉如是说》中提出了生命三阶段说：骆驼背上重物走入沙漠、变成一头狮子、屠杀龙怪（即我们的老朋友“你应该”），如此，才能变成一个自立行动的小孩。[72](#)

女性听众：我好奇的是，她如果不是因为能够忍，怎么会困在骆驼的阶段？而一个男人就是因为无法等待，要立即去行动、立刻宰杀龙怪，他就可以拿这个借口任性而为。我认为这些停留在骆驼阶段的女人，如果她们没有“进步”到狮子阶段或更进一步的话，就会困在你说过的可怕生活对立面（反向转化）之中。

坎贝尔：我这两天听了诸位女士所说之后，更加明确女性的特有的经验就是忍受某些事情——而这种容忍，这种去忍受的能力，是对女性的主要要求。

男人则只要忍受剧痛、挣扎以及困境这些偶然时刻即可。这就是男孩在启蒙仪式被推入的情境，在仪式中他被迫去忍受看不见的痛苦。我感到非常有意思。卡特林（George Catlin）在19世纪30年代一直和印第安曼丹人（Mandan）相处，并画过无数幅印第安人画作。[73](#)其中一个系列令人印象深刻，它和年轻男性的启蒙仪式有关。仪式中，这些大男孩会被长钉穿胸，并从天花板上倒挂下来。其中一名年轻男性告诉卡特林说：“我们的女人会受很多苦，所以我们也必须学会受苦才行。”苦难笼罩在女性上方——作为成年期的女性本来就是这样。而另一方面，男性则必须去承担苦难——这是男女很大的不同。

女性听众：女人必须达到一个关键点，带回能量并减小苦难，男人则要去学习容忍。

坎贝尔：他必须找出问题。我之前谈过原始社会男孩、女孩的启蒙礼。女人会被生命全面攻占。当她初经来潮时，她就自动成为一个女人。男孩则永远不可能有足以比拟的经验。[74](#)

女性听众：除了仪式之外。

坎贝尔：这就是仪式必须暴力十足的缘故。仪式之后他就不再是小男孩了。他也必须离开妈妈。他势必要脱离母亲。

女性听众：但那在我们这儿从未真正发生过。我弟弟在家中一直住到24岁，在那之后他也没能真正离开妈妈的襁褓。

坎贝尔：我知道现在还是有许多恋母男。但也有很多人能够独立自主。有的母亲本身了解这一点，进而从旁协助孩子独立。但是拉住小孩不放的母亲在我们的文化中，确实对年轻男性的生活造成了可怕的重压。

在原始、传统的文化之中，母子会被无情地强行分开。我前几天才又读到孟加拉国的印度教仪式。这真是“女性身为骆驼”的极端状况——她在婚前从父，婚后从夫，夫死之后她必须陪葬或继续听从长子的命令。她永远无法为自己做主。而她唯一拥有的强烈、正当的情感联结，就是和她的子女。因此，当然会有仪式来协助妈妈对儿子放手。而这要花上几年的时间才能做得到。首先，这个家的家庭牧师，也就是他们的心灵导师，会来到家中，要求母亲交出会让自己不舍的东西。一开始可能是她的珠宝，接着是她必须放弃的食物，等等。她必须学习“弃守”她认为有价值之物。然后就到了儿子长大成人的时刻，他已是成年男人了，这时，母亲就要学会说：“我生命中最珍贵的事物，现在可以离开了。”这就是成年妇女的启蒙仪式——放下。

男人会有系统地从妈妈的世界撤退，“下放”到男人的营区去找到他的行动场域。女孩则突然变成女人。女孩的启蒙仪式大多数是在初潮的时候，静静坐在一间被隔离的小屋，她自然就意识到“我是个女人”——真的就只是这样。男孩必须去扮演成为一个男人，而女孩则是去觉察自己是个女人。在大多数社会，下一件事就是怀孕，她要当妈妈了。

女性听众：也是一只骆驼。

坎贝尔：不一定是骆驼。她不是骆驼。那是她的行动场域——她可以在那个场域中经历整个过程，正如男人在自己的场域中所做的一样。

女性听众：理想情况下，如果能够有某种转化的话，女人就可以持续探索她的潜能，并且兼顾妈妈、太太的角色，或是任何她自己的选

择。

坎贝尔：但是拥有一个家庭的任务之一，就是这些零碎家务事；世界上的任何工作都会有零碎琐事。

女性听众：我完全同意。

坎贝尔：那么问题到底在哪里？

女性听众：你在演讲中一而再、再而三地强调过这个重点：要持续完成一个充满创造性或精神性的任务是很难的，特别是当你会不断因为旁人琐事而分神时。

坎贝尔：过去，养小孩是件创造性的工作。

女性听众：我并不认为英雄之旅和身份是家庭主妇、大企业董事、士兵或学者有关。我认为那是心理层面的旅程，不论你做什么都可以是创造性的。如果你能解决你自己内在的心理层面问题，并整合那个神话领域，那么所有事物都会变得很有活力。那么，无论你做什么，都会有创造性的面向。但是，我认为这跟谁洗碗、谁做家务事无关。

我认为旅程是属于心理层面的，这个面向不论对男性或女性都不会有不同。我对于你所写的这种旅程极为认同。经历过之后，也为我的生命添加了光彩。因为有过这趟心灵层面的英雄之旅，我对世俗的工作更积极，内心也更欢喜。对我而言，那是在为自己找到永恒中的基地，也是在学习用隐喻的方式来看这个世界，用不同的方式来看待事物。

坎贝尔：之前我在大学教导这些年轻女性时，我没有想要把她们变成哲学家或历史学家。那我为什么又要教她们神话这种虚无飘渺的东西？那是因为要运用神话有许多种方式。我的想法是这样：大多数年轻女孩都会走入婚姻，成为母亲，操持繁琐的日常家务，与我的日常例行教学一样，在最初的兴奋期过去后，她们会发现这一切没什么乐趣。

（笑声）但是我想，她们会拥有家庭和家人，到了她们50多岁时，孩子就会纷纷离家自立，就像那些可怜的孟加拉国妇女一样，我的学生也会走上这条路。

我教她们神话的用意，就在于提供“以灵性的方式，从生命旅程后半段的角度来解读这个世界”，那就是英雄的旅程。那是很久以前的事

了。我知道这些女性，在过了20年、30年、40年后，我教她们的方法行得通。就是这东西为这些女性提供生活上的精神粮食。

现在你也有这个问题：你的工作占了你很多精力。做家务又费力耗神。你正处于开始认识到生命应该不仅止于工作和洗碗的人生阶段。那就是问题——你是这么想的，不是吗？

而另一个问题是，任何人结了婚都会遇到这个问题。不论是女性或男性，家务都会带来重担。如果你想享受心灵的孤独——正如我一直都很享受，而不要承担责任，那么你早应该心知肚明，也不会结婚了。而对女性而言，她虽然很早就了然于心，并且选择不结婚，但是30岁一逼近，大多数人还是选择了婚姻。

女性听众：就算你不结婚，你还是得洗碗做家务。

坎贝尔：是这样的，所有生命都有苦差事。

女性听众：我的意思是，有人会说洗碗做家务一点成就感都没有，但是我会把它想成是禅的修炼。我的意思是，有些事就是不得不做。总得有人煮饭大家才不会饿肚子嘛！

坎贝尔：是的。就算洗盘子也是在冥想，家务是一种生活的行动。它不是烦琐杂务，不是一般人所说的那样。

有时候烦琐杂务本身也可以成为英雄行为的一部分。关键在于不要陷入烦琐杂务的陷阱，而是要通过它来解放自己。

冒险总是鲁莽而不顾后果的。每一次的历险都会有毫无章法的因子。这一点甚至也适用于我重写一本书这种再单纯不过的事。德国诗人席勒曾给一位受所谓“作家心魔”（writer's block）之苦的年轻作家写过一封极有意思的信。[75](#)那是因为当事人拒绝响应召唤所致。席勒在信中这么写道：“你的问题在于，在作品中的诗词要素有机会表达自己之前，你已带入批判性的要素。”在文学创作的领域，我们年轻的时候会读遍莎士比亚、弥尔顿等大文豪的作品，不断挑剔他们的闪光点，有时甚至对他们痛加批判。然后，当我们开始痛苦地创作自己的小诗句时，才知道，天呐，写诗竟然这么难！

当我写作的时候，我想到的是整个学术圈；我知道他们怎么想，他

们和我思考的不同。我只能说，随你们怎么抨击吧，但是你们至少知道了我想传达的信息。我老是觉得自己在穿越那种神话故事中每隔一段时间便会合起来的撞岩，它眼看就要合起来了，而我总是会在那个念头出现之前安全通过。这种“顶住门、在想法出来之前不要让门合上”的感觉，真的非常奇怪——事实上，这是一种理智上的坚持。就是那样，那就是做事的方式。不要有负面的思考。虽然负面的东西一定会存在，这些负面想法一定会降临，就像是洗盘子、做家务。你一定要把门顶住去完成还没做的事。你必须去做你自己想做的，你必须让所有的批评暂停下来。我相信这是每个人都会有的生命经验。写作就是以一种小规模的方式随时在体验，想办法写出个句子来。

女性听众：因为其他所有事都是从外而来。

坎贝尔：每一件不相干的事都是如此。这是在屠杀龙怪。有时候龙怪会衔着一支红色铅笔出现，有时候它会哗啦一下丢下一堆脏盘子。

我得记下来，这真是个美丽的意象——龙怪带来一部洗碗机。

女性听众：你是在说英雄可能会不理睬召唤，当他觉得自己对家庭还有责任的时候。对女性而言也是一样，只是她的责任可能是料理家务，而男人的责任是赚奶粉钱。

坎贝尔：在达到涅槃那一刻，佛陀面对三个诱惑。爱神（Kāma）派了三个美女到他面前列队行进，她们的名字为欲望、成就和懊悔。佛陀已经是不会有我执的人了。他认同的是宇宙的自性，意识状态也包括其中。因此他并没有受到影响；我的意思是，他真的是一动也不动。于是爱神将他自己变成了恐惧的化现魔罗（Māra），魔罗派了一支重装配备的军队来威吓佛陀。但是佛陀不再是个凡人了，所以他并不害怕。他已认同周遭发生的任何事情，所以像刀剑、枪炮这类小事物，对他一点都起不了作用。接下来就是第三个诱惑了。那就是你刚才提到的——法或责任。“坐在树下的这位年轻人，你是仅次于一国之君的王储！你为什么没有去尽治国的责任？你为什么没有去继承王位？”佛陀一点也不受影响。他用手指碰了碰地面。他召唤大地、召唤自然，来见证他所在的正确位置，他就在世界的轴心。他已经完成他的责任。

女性听众：没错，你要么做家务，要么就出去赚奶粉钱。

坎贝尔：是的，那些任务他都履行了，现在他自由了。还记得我们

提到过昆达里尼瑜伽吗？其中位于骨盆的三个脉轮代表对生命、懊悔、功名的执着——那是脉轮一、二、三。我们和动物同样都有这些。再下去是位于心脏的脉轮，那是觉醒、灵性层面的开启；在那下面的每一样东西都是在隐喻奥秘。一旦你达到了心脏的脉轮，所有这些权力就都灵性化了。前三个脉轮的所有作为变成五、六、七这三个顶端的脉轮的体现。

通过心脏这个在中间的明点，你会知道这就是你将“爱”这个因素带入的时候。若你在做家务时，没有感受到爱，你就只是困在烦琐的劳务工作之中。当你能够感受到爱、会去思考琐事在你生命中的意义时，当你知道你所做的对家人具有意义时，那么家务就整个转化成隐喻，你也就自由了。这就是菩萨道的全部观念，视觉行动不会有差别，你所看到的束缚和释放之间的行动也不会有差别。同样的事两个人去做：一个人有所束缚，另一个人却是自由的。当然，极端的例子就是那些身陷牢狱时，强加在你身上的琐务。但历史上，甚至有圣人处于那种情况下也有办法超越。

但是我们生命中的那些简单任务，当你操持它们，是因为那是你所爱、所选择、所付出的生命的某个功能或因素，它们就不会对你造成重负。

女性听众：我感觉好像普赛克（Psyche，即灵魂）现身喔！彻夜坐在那里，在一堆杂粮中分辨出各种谷物、豆类，真的好像是在预言女性英雄的宿命。

坎贝尔：是的。

女性听众：我忽然想到一件事，和英雄之旅有所不同。我想，或许这个旅程的要素在于时间，而英雄的旅程则在于空间。它是容忍的问题，待在那里，等它结束。试图完成它，而不是坐等它过去。努力再努力，深入再深入，变得越来越清楚。而对男人而言，行动的场域就是要移到你所谓的“森林大冒险”。在英雄之旅的故事中，英雄通常是年轻男子，而不是中年男性，难道不是吗？

坎贝尔：是的，通常是年轻男子。

女性听众：是，没错。

坎贝尔：《奥德赛》的故事中就有三段英雄旅程。其中一段是儿子忒勒玛科斯（Telemachus）出发寻父。第二段是父亲奥德赛在男女关系这层意义上，逐渐和女性原则调和一致，并且产生联结，而不是《伊利亚特》里面那种男性掌控女性的故事主轴。第三段旅程则是佩涅洛佩（Penelope）本人的英雄旅程，就像你刚才描述的，其内涵就是容忍。她会每天打开窗户向海港的方向瞭望，等待奥德赛从漫长的旅程归返。这三段旅程中有两段穿越空间，一段穿越时间。

女性听众：你这么看吗？如果是的话，那很有意思。也就是说，英雄旅程的主人公通常是年轻男子，而女性英雄的旅程则属于熟女，在她经年操持家务又生下孩子之后，才会去进行这趟旅程。

女性听众：那些没生小孩的又如何呢？

坎贝尔：我太太就是其中之一。她是舞者也是编舞者。琼和玛莎·葛兰姆（Martha Graham）合作过，玛莎是一位完完全全的舞者。她尽力保持着艺术家的本色。当她的艺术无法再展现时，她的悲剧也就开始了，因为她的身体就是她的工具。当她无法再跳舞时，那真是个可怕的心理危机。琼则认为舞蹈是生活的一部分，因此当她像现在这样，因为上了年纪，身体无法再跳舞时，她就知道该怎么面对。排在首位的，永远是她的生活而不是她的艺术。

女性听众：她已经经历过自己的英雄之旅吗？

坎贝尔：她拥有一份优雅的事业。

女性听众：她是怎么与它相连接的？她把她的事业当成了自己的英雄之旅（或是女英雄之旅）吗？

坎贝尔：可以说，神话确实有所助益。她也有一位愿意看到太太经历英雄之旅的丈夫。

注释

原版编者序 库伯联盟学院的神话专家

[1](#) 参阅本书p. 148的内容。

引言 我们为什么需要神话

[2](#) 引言的大部分来自坎贝尔1981年所做的演讲（它在约瑟夫·坎贝尔基金会档案中的相应编号为L965）。对“追随你的直觉”这个概念的探讨主要摘自1983年4月23日题为“神秘体验”的演讲（L830）的问答部分。

[3](#) 卡尔弗立德·格拉夫·杜尔克海姆（1896–1988）是一位德国贵族，他曾 在日本出任外交官。他在东亚所接触到的禅宗佛教和道教为他开辟了新的思维方法。当返回欧洲后，他所走的学术道路在很多方面与约瑟夫·坎贝尔的道路相似，他研究比较神话以及它在灵性实践、在荣格学派深层心理学上的推论。他和最终成为他妻子的玛利亚·希皮乌斯（Maria Hippius）一起发现了灵性心理学的核心。

卡尔·荣格（1875–1961）是20世纪心理学最伟大的创新者之一。若想对他的个人简介和著作了解更多，参阅“神话与自性”和“个人神话”这两章。

埃利希·诺伊曼（1905–1960）是荣格的学生，也是一名心理学家。两人

探究了神话与心理学的联系。

[4](#) 对于乔伊斯有关恰当的艺术与不恰当艺术的进一步探讨，参阅Joseph Campbell, *The Inner Reaches of Outer Space: Metaphor as Myth and as Religion* (Novato, Calif.: New World Library, 2002), pp. 90–91ff.

[5](#) Lao-tzu, *Tao-te Ching*, trans. Gai-Fu Fung and Jane English (New York: Vintage Books, 1997), p. 1.

[6](#) Waldemar Bogoras, “The Chuckche, Material Culture,” *Memoirs of the American Museum of Natural History*, vol. 11, part 1(New York: G.E. Stechert and Co., n.d.).

[7](#) Gareth Hill et al., *The Shaman from Elko: Festschrift for Joseph L. Henderson*, M.D.(San Francisco: The Jung Society of San Francisco, 1978).

[8](#) Alberto M. de Agostini, *I miei viaggi nella Terra del Fuoco* (Turin: Cartografia Flli. de Agostini, 1923).

[9](#) 更多坎贝尔在印度和东亚旅行的信息，请参阅Joseph Campbell, *Bakhsheesh & Brahman: Asian Journals—India*, Robin and Stephen Larsen and Antony Van Couvering, eds. (Novato, Calif.: New World Library, 2002), and *Sake & Satori: Asian Journals—Japan*, David Kudler, ed (Novato, Calif.: New World Library, 2002).

[10](#) James Joyce, *Finnegans Wake* (New York: Penguin Books, 1982), p. 230.

[11](#) Epistle of Paul to the Galatians, 2: 20.

[12](#) 这一概念是由商羯罗（Śaṅkara）在大约公元800年发现的一条非二元论的吠檀多派教义。

[13](#) 这位友人是约翰·莫菲特（John Moffitt），坎贝尔在纽约市的罗摩克里希那—维韦卡南达中心（Ramakrishna-Vivekananda）和他相识。他们各自协助斯瓦米·尼哈拉南达（Swami Nikhilananda）翻译用于传教的作品：坎贝尔编辑尼哈拉南达翻译的《奥义书》（*Upaniṣads*），而莫菲特协助翻译《罗摩克里希纳福音书》（*The Gospel of Sri Ramakrishna*）和商羯罗的《自我知识》（*Self-Knowledge*）。莫菲特是极少数发誓成为罗摩克里希那遁世者的西方人之一，他死于1959年，当时的姓名是斯瓦米·阿特莫汉南达（Swami Atmaghananda）。

莫菲特写了一本书，详细记述了他作为两种传统中的圣徒的经历，这本书名叫《戈勒克布尔之旅》（*Journey to Gorakhpur: An Encounter with Christ beyond Christianity*）（New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972）。

若想更多地了解斯瓦米·尼哈拉南达和吠檀多社会，参阅Joseph Campbell, *Bakshesh & Brahman: Asian Journals—India*, passim.

01 仪式的必要性

[14](#) 这一章主要来自1968年5月9日坎贝尔在阿默斯特学院（Amherst College）发表的题为“神话的必要性”（L196）的演讲，在《约瑟夫·坎贝尔音频集》（*The Joseph Campbell Audio Collection*）第四卷《人与神

话》（*Man and Myth*）的第四部分中可以找到演讲的录音。这一章中也有一些内容来自1969年4月17日在佛蒙特大学（University of Vermont）发表的题为“神话的必要性”的演讲（L250）。

[15](#) Arthur Schopenhauer, “On the Sufferings of the World,” *Studies in Pessimism: A Series of Essays*, trans. T. Bailey Saunders, M.A. (London: Swan, Sonnenschein & Co., 1892). Found at <http://etext.library.adelaide.au/s/schopenhauer/arthur/pessimism/chapter1.htm>

[16](#) Sir Baldwin Spencer, *Native Tribes of Central Australia* (New York: Dover Publications, 1968).

02 穿越时空遇到神话

[17](#) 这一章主要来自1972年10月16日坎贝尔在加拿大蒙特利尔的洛约拉学院（Loyola of Montréal）发表的题为“人与神话”（L435）的演讲，在《约瑟夫·坎贝尔音频集》（*The Joseph Campbell Audio Collection*）第四卷《人与神话》（*Man and Myth*）中可以找到演讲的录音。洛约拉学院的神学系根据这一演讲和一场题为“神学探索的想象与叙述”研讨会（L436）出版了专著，书名同样为“人与神话”（Montreal: Editions Desclée & Cie/Les Editions Bellarmin, 1973）。

[18](#) The first part of this section is drawn from L250. See note 14.

[19](#) Angelus Silesius, *The Angelic Verses: From the Book of Angelus Silesius*, Frederick Franck, ed. (Boston: Beacon Point Press, 2000).

[20](#) Steven Fanning, *Mystics of the Christian Tradition* (New York: Routledge, 2001), p. 103.

[21](#) The exploration of this idea serves as a central theme in both Joseph Campbell, *Thou Art That: Transforming Religious Metaphor*, Eugene Kennedy, ed.(Novato, Calif.: New World Library, 2001), and Campbell, *The Inner Reaches of Outer Space: Metaphor as Myth and as Religion*.

[22](#) 这段坎贝尔承认存在争议的言论暗示着他后期学术生涯探索的一个主要问题。时至今日，社会学者依然在争论全球文明的发展是通过传播（正如坎贝尔在这里提出的）、会聚还是并行而成的。参阅Campbell, *The Historical Atlas of World Mythology*, vol. 2, part 1(New York: Alfred van der Marck Editions, 1988), pp. 20ff, and Campbell, “Mythogenesis,”*The Flight of the Wild Gander* (Novato, Calif.: New World Library, 2002), passim.

[23](#) The Book of Leviticus, 17: 6.

[24](#) Genesis1: 26.

[25](#) 明尼荷花其实是来自达科他苏族神话中的一个人物，而不是出自黑脚族的传说。朗费罗（Longfellow）的诗《海华沙之歌》（*The Song of Hiawatha*）使她的故事变得著名，坎贝尔及他那一代的大多数美国人都了解这首诗。因此在这里坎贝尔打趣地使用了她的名字，从他演讲的语调中可以清楚地听出他在开玩笑。

[26](#) Leo Frobenius, *Paideuma* (Frankfurt am Main: Frankfurter societätdruckerei, 1928).

[27](#) For more discussion of these themes, see Campbell, *Thou Art That*, pp.15, 66, 111–112.

[28](#) The Book of Joshua, 1:5.

[29](#) Genesis 3:19.

[30](#) Thomas Aquinas, *Summa contra gentiles*, book 1, chapter 3.

[31](#) Chāndogya Upaniṣad, chapter 12.

[32](#) The exploration of this idea is the central thesis of Joseph Campbell, *Myths of Light: Eastern Metaphors of the Eternal*, David Kudler, ed.(Novato, Calif.: NewWorld Library, 2003).

03 社会及其象征

[33](#) 这一章主要来源于坎贝尔的这些讲演：1962年在外交学院（Foreign Service Institute）所做的题为“西方心理学概览”的讲演（L47），两个题为“实践你个人的神话”的讲演，其中一个是在于1972年11月17日在纽约精神分析师俱乐部发表的讲演（L441），另一个是在于1973年5月3日在费耶特维尔阿肯色大学（University of Arkansas）发表的讲演（L483），以及坎贝尔在加州大苏尔伊莎兰学院开展的同样题为“实践你个人的神话”的座谈会（L468-L472），为期一周（3月16日到3月20日）。

04 神话与自性

[34](#) This chapter and that following are based on L441, L468–L472, and L483. See note 33.

[35](#) 坎贝尔在评论我们能感知到的、受到文化影响的性别差异。若想更深入地理解他对性别差异的思考，参阅本书P212-224的内容。

[36](#) The Gospel According to Matthew, 7:1.

[37](#) 这是在大约1680年一名剑桥学生（也是后来的讽刺作家）汤姆·布朗写下的讽刺短诗，据说这是布朗所在大学的校长约翰·费尔（John Fell）给予他的惩罚的一部分。这句话翻译自罗马诗人马夏尔（Martial）的讽刺短诗：*Non amo te, Sabidi, nec possum dicere quare; / Hoc tantum posso dicere, non amo te*。这只是要表明忧郁的心情已经伴随着我们相当长时间了。

[38](#) First Letters of St. Paul to the Corinthians, 13:7.

[39](#) Thomas Mann, *Tonio Kröger*, David Luke, trans. (New York: Bantam Modern Classics, 1990).

[40](#) Thomas Mann, “Little Herr Friedmann,” *Death in Venice and Other Tales*, Joachim Neugroschel, trans. (London: Penguin, 1998).

05 个人神话

[41](#) C. G. Jung, *The Portable Jung*, ed. Joseph Campbell (New York: Viking,

1971), p. xxi.

[42](#) *The Portable Jung*, pp. xxi–xxii.

[43](#) *The Inner Reaches of Outer Space: Myth as Metaphor and as Religion*.

[44](#) The Gospel According to Matthew, 10:39.

[45](#) “En un cuaderno de *La Criticacita* Croce la definición que un italiano da dellatoso: es—dice—el que nos quita la soledad y no nos da la compañía.” José Ortega y Gasset, *Obras completas* (Madrid: Talleres Gráficos, 1957), p. 378.

[46](#) For further discussion of *kundalinī* yoga and the sacred syllable *aum*, see Joseph Campbell, *Myths of Light: Eastern Metaphors of the Eternal*, pp. 27–38; *The Inner Reaches of Outer Space*, pp. 36–37, 71–72; and *The Mythic Image* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1981), pp. 331–87.

[47](#) Henry Adams, *Mont-Saint-Michel and Chartres* (New York: Penguin, 1986).

[48](#) For a deeper discussion of this concept, see Joseph Campbell, *Mythic Worlds, Modern Words: Joseph Campbell on the Art of James Joyce*, Edmund L. Epstein, PhD, ed. (Novato, Calif.: New World Library, 2004), pp. 19–25.

[49](#) This is Campbell’s liberal translation of a passage from Dante Alighieri,

Vita nuova, chapter 2. The full Italian passage reads as follows:*In quello punto dico veracemente che lo spirito de la vita, lo qualedimora ne la secretissima camera de lo cuore, cominciò a tremare sì fortemente, che apparia ne li menimi polsi orribilmente; e tremandodisse queste parole: “Ecce deus fortior me, qui veniens dominabiturmichi.” In quello punto lo spirito animale, lo quale dimora ne l’altacamera ne la quale tutti li spiriti sensitivi portano le loro percezioni, sicominciò a maravigliare molto, e parlando specialmente a li spiriti delviso, sì disse queste parole: “Apparuit iam beatitudo vestra.” In quello punto lo spirito naturale, lo quale dimora in quella parte ove si mini-stra lo nutrimento nostro, cominciò a piangere, e piangendo disse questeparole: “Heu miser, quia frequenter impeditus ero deinceps!”*

[50](#) Bhairavānanda is an epithet for śiva. It is also a title for initiates in certain Tantric sects.

[51](#) Immanuel Kant, *Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können*, par. 36–38.

06 自性的英雄之旅

[52](#) 本章主要来源于为期两天题为“探索”的研讨会，研讨会于1973年3月16日到20日在加州大苏尔伊莎兰学院举行，由坎贝尔主持（L1183-L1185）。

[53](#) The opening paragraphs of this chapter were drawn from L472. See note

34.

[54](#) Arthur Schopenhauer, “Über die anscheinende Absichtlichkeit im Schicksale des Einzelnen” (Leipzig: Ed. Frauenstaedt, 1851). Campbell read this essay in the original: the title he gives is his own translation from the German. The English translation of the essay appears in E. F. J. Payne, ed., *Six Long Philosophical Essays, vol. 1, Parerga and Paralipomena* (Oxford: Clarendon Press, 2000) pp. 199ff.

[55](#) Joseph Campbell, *Myths to Live By* (New York: Penguin, 1983).

[56](#) Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (Princeton, N.J.: Princeton University, 2004, centennial ed.).

[57](#) Joseph Campbell, *The Historical Atlas of World Mythology*, vol. 1, *The Way of the Animal Powers* (New York: Alfred van der Marck Editions, 1983).

[58](#) T. S. Eliot, “The Hollow Men,” *The Waste Land and Other Poems* (New York: Signet, 1998).

[59](#) This meeting is chronicled in Campbell’s journal of his trip to India, *Baksheesh & Brahman: Asian Journals—India*, pp. 277–78.

[60](#) Most notably, Jung’s last completed work was an exploration of the symbolism of the *hieros gamos* in myth and alchemy: *Mysterium Coniunctionis*, 2d ed., vol. 14, *The Collected Works of C. G. Jung* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1977).

[61](#) Joseph Campbell and Henry Morton Robinson, *A Skeleton Key to Finnegans Wake* (San Francisco: Harcourt Brace Jovanovich, 1988).

[62](#) To read this article and its follow-up, “Skin of Whose Teeth? Part II,” as well as Campbell’s thoughts on the novels of James Joyce, see Campbell, *Mythic Worlds, Modern Words*.

07 灵性的对话

[63](#) 本章中的问题和答案取材于本书大部分内容所借鉴的演讲。

[64](#) 欧扎克基督像是一座巨大的基督雕像，基督张开双臂站在阿肯色州尤里卡温泉旁的马格内蒂克山上。雕像高约20.5米，重将近453.6吨，是遵照杰拉尔德·史密斯（Gerald L. K. Smith）的命令修建的。杰拉尔德·史密斯是一位原教旨主义传教士，从20世纪40年代直到他1977年去世，他被人称为“美国最著名的反犹分子”。史密斯被埋葬在雕像的基座处。

[65](#) Alan Watts, “Images of God,” *The Tao of Philosophy*, audio ed. (San Anselmo, Calif.: Electronic University Publishing, 1995).

[66](#) The Book of Isaiah, 45:7.

[67](#) The Gospel According to Matthew, 5:43–44.

[68](#) The Gospel According to Matthew, 5:44–45.

[69](#) The Gospel According to John, 10:30.

[70](#) For an in-depth exploration of the archetypal symbolism of the tarot deck, see Joseph Campbell, *The Hero's Journey: Joseph Campbell on His Life and Work* (Novato, Calif.: New World Library, 2003), pp. 179–83. Also see Richard Roberts, *Tarot Revelations* (Fairfax, Calif.: Vernal Equinox Press, 1987), a Jungian exploration of the Waite-Rider deck with a foreword by Joseph Campbell.

[71](#) This is Anna Livia Plurabelle and Henry Chimpden Earwicker from James Joyce, *Finnegans Wake*, p. 23.

[72](#) Friedrich Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None*, Walter Kaufmann, trans. (New York: Modern Library, 1995), pp. 25–28.

[73](#) George Catlin (1796–1872) was a painter who lived with, studied, and painted the native people of the Upper Missouri during the 1830s.

[74](#) See Joseph Campbell, *The Masks of God*, vol. 1: *Primitive Mythology* (New York: Penguin USA, 1991), p. 372.

[75](#) 弗里德里希·席勒（Friedrich Schiller, 1759–1805），德国一流的诗人、批评家兼剧作家。他最著名的戏剧有《唐·卡洛斯》（*Don Carlos*）、《玛丽亚·斯图尔特》（*Maria Stuart*）和《欢乐颂》（*The Ode to Joy*），贝多芬在《第九交响乐》中为它谱曲。

坎贝尔基金会简介

约瑟夫·坎贝尔基金会是一个延续约瑟夫·坎贝尔作品的非营利性企业，探索神话学和比较宗教学领域。基金会的三个主要目标是：

第一，基金会保存、保护坎贝尔开创性的作品。这包括为他的作品创建目录，进行存档，基于他的作品开发新的出版物，管理他已出版作品的销售和发行，保护他的著作权，在基金会的网站上提供坎贝尔作品的数字形式，以扩大人们对他作品的了解。

第二，基金会促进神话学和比较宗教学的研究，包括实施和 / 或支持各种神话学教育项目，支持和 / 或赞助那些旨在增加公众了解的活动，捐赠坎贝尔的存档著作（主要捐给约瑟夫·坎贝尔和马丽加·金芭塔丝档案与图书馆），将基金会的网站作为论坛进行跨文化相关交流。

第三，约瑟夫·坎贝尔基金会通过各种项目和活动丰富人们的生活，包括基于网络的全球性准会员项目，地区性的神话学圆桌讨论国际网络，以及定期举办的与约瑟夫·坎贝尔有关的各项活动。

罗伯特·沃尔特，执行编辑
戴维·库德勒，主编

若想了解更多关于约瑟夫·坎贝尔和约瑟夫·坎贝尔基金会的信息请联系：

www.jcf.org

Post Office Box 36

San Anselmo, CA 94979-0036

Toll free: (800) 330-MYTH

E-mail: info@jcf.org

未来,属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人(来自各行各业的聪明人)没有不每天阅读的——没有,一个都没有。巴菲特读书之多,我读书之多,可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式;指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界;人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来,到底需要什么样的人?

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才,而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力,获得异于众人的思考和整合能力。未来,将属于终身学习者!而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书,追求的是干货,寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代,答案不会简单地出现在书里,因为生活根本就没有标准确切的答案,你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读,应该在书中与智者同行思考,借他们的视角看到世界的多元性,提出比答案更重要的好问题,在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App : 与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上,把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”,更重要的是在“破”!

现在,我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里:

- 不用考虑读什么,你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品;
- 你可以学会怎么读,你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案;
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇,他们是优质思想的发源地;
- 你会与优秀的读者和终身学习者伍,他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App,
坚持亲自阅读,
有声书、电子书、阅读服务,
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
为了环保、节约纸张, 部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单, 助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图, 方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
便捷、高效, 方便检索, 易于携带, 随时更新
- ☑ 有声书
保护视力, 随时随地, 有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
2~4周, 最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课程
课程权威专家给你开书单, 带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲书
30分钟, 大咖给你讲本书, 让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧, 请扫码查收!

(阅读资料包的内容因书而异, 最终以湛庐阅读App页面为准)

(1) 出自坎贝尔的著作《指引生命的神话》（*Myths to Live By*）。他在本书中告诉我们，生命的目标在于使身体脉动契合宇宙的脉动，使自己的本性契合大自然。本书已由湛庐策划，浙江人民出版社出版。——编者注

(2) 《布尔芬奇的神话》是著名的英国神话集，收集了希腊、罗马和中世纪欧洲的神话传说，作者是伦敦的托马斯·布尔芬奇，该书于1867年出版。

(3) 出自坎贝尔的著作《千面英雄》（*The Hero With A Thousand Faces*），书中汇集了其最重要的神话学思考，在为我们展现一个个英雄故事的同时，提示了神话所掩饰的真理。本书已由湛庐策划，浙江人民出版社出版。

(4) 美国纽约市一所著名的私立大学，培养了一批包括爱迪生、诺贝尔物理学奖得主赫尔斯在内的优秀学者，多位历任的美国总统都曾到该校做过演讲。——译者注

(5) Indra，又作“帝释天”，本为印度教神明，司职雷电与战斗，后被佛教吸收为护法神。——译者注

CHEERS
湛庐

人生困惑 20讲

解决心理问题，
才能解开人生困惑

迟毓凯 著

20位
心理学大师的
心灵处方

20 Wisdoms From Psychologists

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

书名：人生困惑20讲

作者：迟毓凯

出版社：北京联合出版公司·湛庐

出版时间：2022年08月

ISBN：9787559663856

字数：172千字

版权所有·侵权必究

序 20位心理学大师，解答你的人生困惑

人生问题多是心理问题

作为一名大学心理学老师，我学习和研究心理学近30年，同时也长期在大学、机关、企事业等各种机构，向各界人士普及心理学知识。说起心理学，人们常说的一句话是“有人的地方就有心理学”。确实，这并不是行内人士的自吹自擂，而是当下心理学俨然已成为街谈巷议的热门学问。各种社会话题都离不开心理学工作者的参与，各类媒体也在探讨各种问题背后的心理动因……学习一点心理学，进而了解自身、影响他人、更好地适应职场和生活，也成为现代人自然而然的想法。现在，心理学基本已成为成功的必需要素，居家的“必备良品”。

然而，仔细探究后会发现，“心理学热”背后展现的是另一个命题：人生问题背后隐藏着诸多心理因素。时代在变迁，在如今的社会背景下，我们的物质需求基本得到了满足，开始顺理成章地追求更高的精神满足，包括亲情、友情、爱情以及家庭、事业、人生，但满足口腹之欲易，要想心灵丰盛难。

国学大师梁漱溟曾提出著名的人生3大问题：人对物的问题、人对人的问题和对自身的问题。人对物的问题指的是人类与自然界的关系问题；人对人的问题指的是人与人之间的情感交流和关系问题；人对自身的问题则包含内在心灵与外在欲望的关系问题。梁漱溟认为，只有解决了这3大问题，生命才能获得最大限度的解放和自由。其实这3大问题背后都是心理学问题：人对物的问题基本是个人能力问题；人对人的问题基本是人际关系问题；人对自身的问题则是典型的自我心灵问题。无独有偶，在心理学研究中，心理学家爱德华·德西（Edward Deci）等人就提出了人的3种基本需求，包括胜任需求、关系需求和自主需求。这3种需求基本与梁漱溟的3大问题一一对应：胜任需求指向一个人的谋生能力；关系需求指向一个人的人际交往水平；自主需求则指向一个人对身心自由的追求。

人生困惑一直是心理学探讨的课题。心理学从诞生之时起，解决心

灵困惑、提升人类福祉就是其重要使命。无论是梁漱溟所说的人生3大问题，还是由此引申出的人生诸多烦恼，古往今来的心理学家一直都在努力寻找解决方案。

当然，关于人生问题和人生困惑，不仅心理学家在研究，哲学家、伦理学家以及思想教育工作者也一直在探讨。但与哲学和伦理学等基于思辨的观念不同的是，心理学对人生问题的解读更多的是基于科学发现，所以心理学家给出的答案相对更科学、更细致，提出的建议也更便于操作。

本书聚焦现代人生的人生困惑，在介绍相关心理学大师的基础上，从大师的角度探讨我们面临的人生问题，并给出心理学的解决方案。

学了心理学为什么不好用

许多人喜欢心理学，也读了一些心理学方面的书，甚至在网上学了不少心理学的课，但他们普遍的感觉是：“这好像不是我想象中的心理学，根本没有解决我的人生困惑啊！”

这确实是我们必须面对的一个现实。谈心理学，必须先了解这门学科的特殊性。心理学是一门文化差异较强的学科。首先，它根植于西方的个体主义文化，逻辑起点是一个人的脑生理基础、认知、情感、动机、人格等内容。而对于集体主义文化下的中国人而言，人们心目中的心理学是以人际互动为开端的。比如，心理学人与外行交流时，被问的第一个问题往往是：“你猜猜我在想什么？”专注的是人际互动。来自东西方文化交汇之地——中国香港的心理学家迈克尔·邦德（Michael Bond）曾说：“心理学不幸是由西方人创建的，结果西方的心理学研究了太多的变态心理和个性行为，如果心理学是由东方文化下的中国人创建的，那么它一定会是一门强调社会心理学的基础学科。”

这种文化差异也是导致许多人看不进去心理学专业书的原因。那么，我们能不能换种方式来学心理学，让它既符合人性，又能满足中国人的文化需求，而且学起来也不费力？这正是本书努力的方向。

在本书中，我们采用不同于传统教科书的方式，以问题为先导，从人物和故事入手。“有人的地方就有心理学”，没有大师就没有今天的心理学。人们都喜欢听故事，故事是人类文明传承的主要方式，更符合人类最基本的认知特性，通过故事和案例来学习，更能让人获益。而从概

念和逻辑出发的学习则更抽象、更纯粹，同时也更消耗认知资源，一般只适于高性价比的学校教育。

要理解和解决当下的一些问题，最方便和最实际的方法就是认识这一领域的一些大师，了解他们在自己独特人生经历中的所思、所想、所为，然后再审视今天的生活，这无疑具有启示意义。大师们的人生和思考，其实是心理学学科精神的最佳体现。这也是本书谋篇布局的策略。本书以现实人生问题为出发点，尝试从人物和故事而非学科结构入手，希望以更符合传播规律、更贴近人的认知特性的方式，通过“问题——人物——理论——建议”的结构，让读者了解本学科的一些关键人物，继而理解其研究，并掌握学科精髓。对许多人而言，通过这种方式来学习，可能是最具性价比的路径。

这是一本什么样的书

你手中的这本《人生困惑20讲》，是根据以下思路展开的。

问题先导

科学心理学之所以难以征服大众，一个主要的问题在于，它总是采用学科视角而非问题视角。很多心理学人更多的是采用严谨、科学的限定，从具体的学科概念出发，继而引出庞大的心理学理论和命题，虽然科学性很强，但实用性不够，毕竟不是每个热爱心理学的人都需要通过研修心理学的专业知识才能获得成长。所以本书以问题为先导，在保证专业、科学的前提下，让所有内容都聚焦于当下，聚焦于现实中的人生问题。不脱离大众，只谈我们身边的事，谈每个人一生中都会遇到的典型问题。这些问题包括：

如何应对童年创伤？
如何把握人生的关键？
如何在职场中站稳脚跟？
如何通过心理学的学习提高个体幸福感？

.....

这些问题都是切实的问题，而本书给出的答案也都是基于专业研究的答案，希望让读者能有切切实实的感悟和提升。

大师引领

本书的一个重要特色就是：大师引领。我们在进入某个领域时，最需要的往往是专业人士的引领，就像许多人办事时会先想：“有认识的人吗？”有人就好办事啊！那么，要通过心理学来解决人生困惑，你有认识的人吗？当然了，认识迟老师不算。在本书中，迟老师会带大家认识许多心理学界真正的大师。

归根结底，任何一门学科都是由一些人、一些研究、一些理论支撑起来的，某些人甚至撑起了它的半壁江山。没有牛顿，经典物理学就无从谈起；没有门捷列夫，化学元素根本找不到家；没有达尔文，进化论就不能成为一门学问。心理学也有一些灵魂人物，他们的观念、思想甚至生活经历左右着心理学的走向。所以，学习任何一门学科，都有必要先认识一些学科内的领军人，这也是入门与否的重要标志。让读者认识一些厉害的心理学家，了解一些心理学理论，能用心理学视角来理解人生，并增强幸福感，就是本书的目的所在。

那么，在群星璀璨的心理学领域，本书会选择哪些大师呢？现在社会上“大师”泛滥，也有一些人自称“心理学大师”。当然，我是不会“请”这些人的。本书所选的，是心理学史上真正如假包换的大师，主要包括两类人。

一类是经典意义上的心理学大师，他们都是美国心理学会专业人士票选出来的心理学界最有影响力的“上榜人物”，既有中国人熟悉的弗洛伊德、荣格，也有大众可能比较陌生的斯金纳、华生等人。这些心理学大师通过理论和亲身经历，和我们一起探讨了恒久的人生话题与心理学答案。

另一类是当下具有“时代精神”（黑格尔语）的心理学家。在当前的时代背景下，心理学界有一些“当红炸子鸡”，他们的研究密切关注当下的生活，探讨的多是当前人们精神生活的主题，他们本身也影响和改变着心理学的走向。我们要了解他们的人生体验、人生观点及给我们的人生建议。

有趣有用

从内容上来说，本书从心理学大师的视角观察、理解人生困惑并寻

找答案；从形式上来说，本书努力以轻松的方式传递这些知识内容。学习可以是快乐的，也应该是快乐的。在传递这些大师思想的同时，本书也会穿插一些逸闻趣事，以便尽可能更轻松、更故事化地传递内容。好在有些心理学大师本身就是传奇，他们的人生经历充满了故事性。在谈及当下的人生问题时，本书也会讲到相关心理学大师背后的故事，以便我们理解他们的理论，进而改善自己的生活。

总之，本书会尽可能地将心理学大师的理论与我们的现实生活相结合，对生活中的一些真实问题，给出心理学解释，并尽力提供解决方案。

我在书中不仅讲“why”，即我们的生活为什么会这样，而且会谈“how”，即如何才能提高生命质量。比如，在谈到童年经历时，我会讲弗洛伊德的相关理念，同时也会给出建议，比如如何消除童年经历的不利影响；再比如，谈到塞利格曼的积极心理学观点时，我会给出如何构建自我积极心态的建议。

本书梳理了人生常见的20个困惑，引出了20位相关的心理学大师及其心理学理念，并穿插了他们的传奇故事，最终从心理学角度给出建议和解决方案，尽量做到有料、有趣、有用。

从“大神来了”到大师登场

作为一名高校心理学老师，向公众普及心理学知识是我的天然使命。我喜欢上网，也曾在网上利用各种形式来传播科学的心理学知识。我印象最深的是，我曾在网上以故事的形式介绍心理学的重要人物和思想，并用一些业内的小段子来宣传心理学，没想到这种自娱娱人的“八卦心理学”传播方式受到了大家的喜欢，也引发了大量转载和相关话题的讨论。在我看来，虽然我和身边的心理学专家、学者皓首穷经，论文报告很专业、实验严谨、数据充实，并发表在重要杂志上，但始终是一种小圈子里的游戏，知道的人寥寥无几，这不能不说是一件憾事。“要把论文写在大地上”（马斯洛语），心理学必须服务于公众，这样才有生命力。在知识和文明的传播中，有人物，有故事，才更符合人性，进而才能有更大的影响力。

按照这样的思路，我曾写了一本书《爆笑吧！心理学大神来了》[\(1\)](#)，说的就是心理学大师生活中的一些小事、趣事和糗事，展示五光十色的心理学世界，很有趣味性。而《人生困惑20讲》除了兼顾趣味

性，更希望从现实出发，深入大师们的思想深处，谈谈他们的人生经历和研究对现实的意义，具有很强的实用性与启发性。《爆笑吧！心理学大神来了》从心理学大师的故事中选材，是以“大神、大仙”的角度来看待他们的；而《人生困惑20讲》并不拘泥于此，选材的意义性大于故事性，重点在于这些大师的研究其生命力能否跨越时代，能否对当下的生活有指导意义。可以说，《爆笑吧！心理学大神来了》与《人生困惑20讲》相互补充，又各自独立。

总之，希望读者通过阅读本书，能认识一些心理学大师，了解一些心理学理念，从而化解人生的困惑，重新发现生命的意义，做一个明白的、幸福的、不纠结的人。

测一测 你会化解人生困惑吗

- 好的心理测验应包含信度、效度、常模、标准化这四个指标吗（ ）
 - A. 是
 - B. 否
- 产生心流的前提一般都是（ ）
 - A. 自身技能高，挑战难度低
 - B. 自身技能高，挑战难度高
 - C. 自身技能低，挑战难度低
 - D. 自身技能低，挑战难度高
- 想要解决认知失调的问题，我们可以（ ）
 - A. 改变认知
 - B. 增加新的认知
 - C. 改变认知的相对重要性
 - D. 以上全部

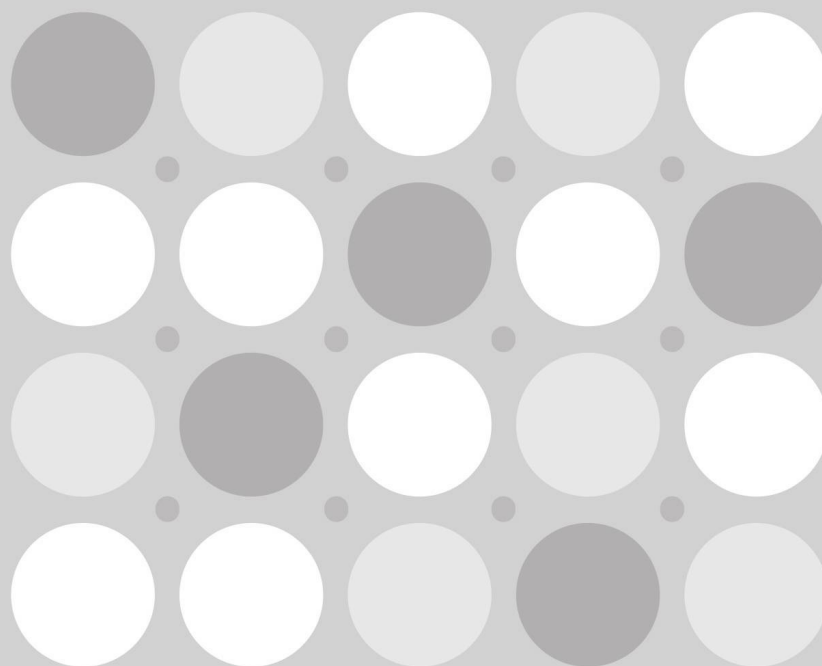
扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码鉴别正版图书
获取您的专属福利



扫码获取全部测试题及答案，
一起踏上人生解惑之旅

20 Wisdoms From Psychologists



第一部分

自我与成长

为什么长大后的错，我们都爱怪原生家庭 原生家庭·弗洛伊德

当年，豆瓣上有一个比较好玩的小组，叫“父母皆祸害”。小组成员会在小组里“痛斥”父母当年的不良教育给今天的自己带来的伤害。当然，小组成员主要是为了吐槽家庭影响这件事，毕竟父母的作用不可小觑。那么，父母是不是“万恶之源”？原生家庭的悲剧又该如何避免？

童年的不幸真的毁一生吗

弗洛伊德的童年与观点

提起童年经历，一位绕不开的心理学大师就是西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）。当年，弗洛伊德在心理治疗中发现，许多人在成年时期出现的问题，往往和自己的童年经历有关。那么，二者之间真的有关联吗？一个人的童年经历与成年时期的人格是否存在因果关系呢？精神分析学派善于分析，既分析别人，也分析自己，而且分析起自己来一点儿也不客气。根据自我分析，弗洛伊德认为，他对父亲的感情很复杂，又爱又恨，大抵源于他对母亲的依恋。他记得自己在大约两岁半时看到了母亲的裸体，然后“力比多”（libido）被唤醒，有了性冲动。

随后，弗洛伊德提出了“俄狄浦斯情结”这一概念，认为所有儿童在发展过程中都会不可避免地体验到这种强烈的“恋母仇父”情结。如果这种情结未能得到很好的疏解，就会影响未来人格的形成。弗洛伊德进一步强调，成年人的人格缺陷往往来自不愉快的童年经历。童年经历对成年人人格形成的影响是很大的，所谓“三岁看八十，七岁定终身”，可以说“童年不幸毁一生”。后来，新精神分析学派的代表卡伦·霍妮（Karen Horney）则直接归纳出了父母的几大“基本罪恶”，包括冷漠、不守承诺、偏爱、羞辱等。

总之，自弗洛伊德以来，有关童年的重要观点都认为，如果一个人在童年过得不好，那他这辈子都要受影响，而且基本没有改善的可能，

所以人要重视童年。弗洛伊德的“童年经历影响一生”的观念深入人心，而且具有顽强的生命力。近几年，这种观念卷土重来，而且带来了一个大家耳熟能详的词：原生家庭（family of origin）。

原生家庭中弗氏观点的传承

所谓“原生家庭”，说的是人出生后养育自己的那个家庭。原生家庭是一个人进行情感和经验学习的最初场所。成年、结婚以后，人会爱的人及孩子住在一起，这个家庭就不是原生家庭了，而是“新生家庭”。

心理咨询相关领域的人对原生家庭的谈论尤其多。对一般人来说，童年和原生家庭是紧密联系的。弗洛伊德的“童年决定论”深入人心，所以在原生家庭的语境下，许多人认为自己的问题源自父母早期的不良教育也就不足为奇了。如下面这种认知：

我今天的不幸婚姻是我父母当年不幸婚姻的再版。原生家庭问题直接进入了我的新生家庭。

很多人都会这么理解自己当前的不幸，仿佛原生家庭有一种原罪，永远脱不开。

当然，也有人觉得原生家庭论是骗人的，属于伪心理学。龙生九子，还各有不同呢，龙生的9个孩子的原生家庭是一样的，但它们最后的形态却各有不同。所以，一个人的不良行为和父母没有太大的关系。这个“锅”，原生家庭不背。

那么，原生家庭的影响力究竟有多大？我们又该如何看待自弗洛伊德提出后就流传甚广的童年决定论呢？

原生家庭的影响会遗传吗

原生家庭的代际遗传

作为一个人成长的最初场所，原生家庭的确会对人的人格形成产生极大影响。许多科学范式下的心理学研究虽然没有明确地以原生家庭的名义展开，但也揭示了家庭环境对人的重要意义。

成长于“不良”家庭环境中的个体，其心理社会行为会受到影响，进而更容易产生情绪管理及心理健康等方面的问题。例如，在单亲家庭长大的孩子，由于父亲或母亲的角色缺失，他们往往会比其他入表现出更明显的性格缺陷；如果父母经常吵架，那么孩子就会对恋爱和婚姻感到迷茫、畏惧甚至厌恶；如果父母提供不了支持性的、温暖的家庭环境，而是以拒绝或冷漠的方式来对待孩子，那么孩子长大以后就容易出现反社会行为，包括婚恋中的暴力行为。

原生家庭不仅会对孩子的社会情感生活产生影响，如影响他们的恋爱生活，同时还会影响他们的婚后生活。甚至有研究发现，原生家庭的经历是影响一个人成年后性生活满意度的重要因素，换句话说，夫妻性生活的不和谐，是当年父母的粗暴对待导致的部分后果。一项针对4000多名儿童的成长追踪调查发现，童年时期，如果父母的婚姻关系痛苦或婚姻破裂，那么这些孩子将来在青春期出现抑郁、焦虑的风险就会增加；此外，父母解决冲突的模式在某种程度上也会传递给子女，子女会在自己与他人的亲密关系中复制这种模式。也就是说，原生家庭对个体的影响是长期且深远的，甚至可以一代代传下去。

绝非事情的全部

原生家庭对个体成年后的影响毋庸置疑，这是不争的事实，相关研究案例也不胜枚举。但是，这绝非事情的全部真相。

从理论上来说，新精神分析学派的卡伦·霍妮虽然也痛斥了父母的罪恶对孩子的影响，但她反对弗洛伊德的童年决定论。她认为，人格的形成会受到文化因素的很大影响，而且每个人的内心深处都有积极成长的内在力量。

我们在现实生活中可以看到，大多数年轻人在成年后离开家庭，之后的自我塑造更多的在于他们自己的努力。原生家庭的力量虽然很大，但个体的自我塑造才是最终的决定力量。

原生家庭论说出了一部分事实，即原生家庭对人的成长的确有影响，但作用有限。它是一面镜子，可以映照出过去的是与非，但它并不是一把尺子，无法衡量今天的因与果。

我们为什么喜欢童年决定论

那么，我们为什么喜欢原生家庭的说法？这种说法在中国为什么如此流行？弗洛伊德的童年决定论的生命力为什么如此强大？归根结底，还是和人性有关。

首先，童年决定论等观点使得人们看到的一切更容易得到理解，解释力惊人，而这种论调满足了我们对于世界理解的需求。这其实也是宗教的重要心理起源，任何事都需要明确简洁的解释。这属于人性范畴，科学是做不到的。

其次，对中国人来说，由于长期受儒家“君臣父子”等传统思想的影响，在成长过程中都会有“成人不自在，自在不成人”的经历，现实生活中活得太委屈，成长路上也受尽成人世界的压榨。弗洛伊德的精神分析认为心理问题源自童年和性，这种解释恰恰能反映中国人对童年和性的普遍态度，我们都是欲望与压抑的煎熬中长大——精神分析懂我们，所以我们爱精神分析。

最后，从根本上来讲，童年决定论等观点是一种外归因，不伤人心。换句话说，这种理论可以推导出，我们今天出现的问题不是自己造成的，而是由外在因素决定的，如不可改变的原生家庭等因素。这样的解释会让我们在感叹生活不公的同时，也给自己的问题找到了借口。因此，我们可以将责任推到一边，可以放弃自己的努力而不愧疚，从而得到极大的安慰。

尤其是那些童年有阴影的，或性方面受压抑的人，多半都可以从弗洛伊德的理念中找到问题的解决方案。因此，童年决定论最终成了一个流行的概念，也成了苦闷大众寻求心灵慰藉、推卸人生责任的挡箭牌。

如何摆脱代际的循环

然而，一切都是命中注定，不可改变了吗？原生家庭带来的诅咒只能一代代传下去吗？当然不是，俗话说“我命由我不由天”。接下来，我们来谈谈面对原生家庭问题，该如何努力改变自己的思路 and 策略。

直面问题，以平常心对待

我们要明白，所有的父母都难免有不足之处，不存在绝对完美的原生家庭。在原生家庭中，即将或已经成为父母的人，难免会犯这样或那

样的错误，有调查表明，大多数父母都打过孩子。不过，仅凭这种过激行为，不能说明这些父母残暴无情或不称职。

我们都是普通人，一直拿原生家庭说事儿意义不大，谁都无法改变自己的出身。而怀着一颗平常心来看待原生家庭的“罪与罚”，恰恰可以成为我们当下努力的方向。

有效沟通，与自己和解

怀着一颗和解的心进行有效沟通也很重要。弗洛伊德曾分析过他自己的童年，我们也可以站在第三者的角度，“回到”童年的自己身边，给那时的自己一些安慰，这样一来，理解了自己的童年，也就理解了自己当下的不满。因此，不要用过去的行为模式来惩罚今天的自己。

面对委屈，我们可以通过与父母沟通来与自己和解，比如：

- 给父母写信，诉说自己的委屈和渴望，进而原谅彼此；
- 直接与父母对话，彻底克服面对他们时的恐惧，告诉他们实情以及自己当下的所想。

虽然我们不一定能得到多么善意的回应，但我们心中的结会因此而解开。

另外，我们也可以寻求专业人士的帮助。当我们沉浸在原生家庭带来的痛苦中难以自拔时，向他人求助是最佳选择途径。

放弃斗争，为未来做准备

父母有自己的行为逻辑，而有效表达自我是我们的需求，但我们不应该通过改变父母来获得良好的自我感觉。有的父母对孩子没有爱，有的父母不知道怎么表达爱，面对这样的事实，我们可以选择不原谅他们，但必须转移自己的焦点。

从治疗方面来看，弗洛伊德那种把咨询重心放在过去的做法已经过时了，如今的心理治疗早已不再集中关注来访者早期的生活经历，不再集中在“过去”，而是把重点转移到“当下”，重视来访者如何改善当下的

行为和人际关系。所以，无论童年决定论是否正确，纠结于此往往耗时费力，且收效甚微。

其实，童年决定论以及原生家庭的观点给我们的启示，更多的并不是让我们回望过去，而是着眼于现在和未来。重视活在当下，由我做起，在今天以及未来的日子里，减少原生家庭的负面影响，断开其代际传播的通路，学着做合格且优秀的父母，让自己的孩子成长在一个幸福、充满生机与朝气的原生家庭中。

最后，来讲一则小故事。有个小男孩很淘气，小时候曾在父母的卧室里撒尿，气得他父亲大骂：“你这臭孩子将一事无成！”那么，这个调皮的小男孩会不会因为父亲的责骂而怀恨在心，由于父亲的“诅咒”而耽误了身心发展，最终真的一事无成呢？并没有，事实上，这个小男孩最终成了最有影响力的心理学家之一，他就是弗洛伊德。

不同年龄阶段一定要完成的使命是什么 自我发展·埃里克森

相传，北京大学的保安个个都很传奇。有人去北京大学，在门口遭到保安的三大“盘问”：“你是谁？你从哪里来？你到哪里去？”与此有异曲同工之妙的是网约车司机的常规问话：“你清楚自己的定位吗？”

北京大学的保安与网约车司机的问题，既是生活中的现实所需，也是我们每个人一生中都要回答的问题。困扰许多年轻人的问题其实就是：

我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？我的人生定位在哪里？

“保安三问”的答案

从本质上来讲，以上几个问题都是关于自我认同的。在心理学中，如果想确认这一问题的答案，需要求助发展心理学家埃里克·埃里克森（Erik H. Erikson）。埃里克森把弗洛伊德关注的无意识的“本我”提升到意识层面的“自我”，并强调了社会文化因素对自我成长的影响。埃里克森认为，“我”不是孤立的现象，而是与“他人”以一种相互融合的方式存在。他强调了“我”的社会特征，认为“我”只能在“我们”中重建。他把“我们”定义为“一群分享一致的世界形象的‘我’”。

关于“我”的认同和定位，可以通过“自我同一性”（ego identity）这一概念来理解。“自我同一性”现在普遍被翻译成“自我认同”，指的是一个人对于自我身份的确定。在青少年期，我们对自我的现实与未来、自我的表象与真相一般会产生诸多不确定感，比如“我是一个什么样的人？”“我要成为一个什么样的人？”“我要努力成长为什么样的自己？”……这些问题如果能顺利得到解决，我们就能在社会群体中展现出忠诚的品质，成为一个自我定位明确且有追求的人。

不过，在青少年期就明确自己的身份认同并不容易。而且，如果我们没有很好地解决这一问题，不清楚自己的定位，不认同自己的现实，就会经历心理危机，出现自我认同混乱。其实，埃里克森本人对自己的

身份认同在青少年期就出现了混乱：高中毕业后，他很迷茫，于是他流浪，学习艺术……这些都是他寻找自我、定位自我的过程。后来，他找到了心理学，找到了精神分析，最终确定了自己的内在喜好和努力的方向，成了一名心理学家。68岁的时候，埃里克森的自我认同混乱彻底平复了，他向世人道出了自己的身世。

大师小讲

爸爸去哪儿了

埃里克森的身世究竟有什么独特之处呢？回答这个问题好像有点难，其实谜底就在谜面中，埃里克森的全名是埃里克·洪布格尔·埃里克森（Erik Homburger Erikson），Erikson里有个“son”，学过英文的都知道，son就是“儿子”的意思。他的亲生父亲的名字就是Erik，中间的Homburger是他继父的姓氏。

埃里克森是一个私生子，从来没有见过自己的亲生父亲，他的母亲是一个犹太人。与他亲生父亲在一起的那段日子应该他母亲一段不堪回首的经历，因此，他母亲也从未向他提起过他的亲生父亲，在高中之前，他也不知道有这样一个父亲。埃里克森3岁的时候，他母亲嫁给了一个名叫西奥多·洪布格尔（Theodor Homburger）的牙医，这个人也是犹太人。所以，埃里克森是在犹太人家庭中成长起来的，但他长得一点儿也不像犹太人，可在学校里，其他同学又把他当成犹太人。所以，“我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？”这3个问题始终萦绕在他的脑海中。

中学毕业后，埃里克森没有听从继父的建议去读大学，而是到处游荡，学学速写、雕刻，成了一名“流浪艺术家”。后来，他到了维也纳，这里是弗洛伊德的“大本营”。在那里，埃里克森遇见了弗洛伊德的女儿安娜·弗洛伊德（Anna Freud），由此进入了精神分析的世界。学成之后，为了逃避纳粹的迫害，他和当时欧洲的许多心理学家一样去了美国。最终，埃里克森以高中学历成了哈佛大学的教授，并成了享誉世界的发展心理学家。

去美国之前，这位“流浪艺术家”把自己的名字正式从“埃里克·洪布格尔”改为“埃里克·洪布格尔·埃里克森”，他认为自己的最终定位还是“埃里克的孩子”，而自我认同也成了他的重要研究内容。

8个关键生命周期

那么，由青少年期的认同危机向外扩展，是不是人生的各个阶段都有类似的危机及不同的任务呢？

埃里克森对弗洛伊德的基于性欲的发展学说进行了拓展，用“心理-社会发展”代替了单纯的“自我发展”，提出了整个生命历程的“生命周期”概念，并将其具体化为人格发展的8个阶段（见表2-1）。

表2-1 埃里克森的人格发展八阶段理论

阶段	年龄（岁）	心理 - 社会矛盾	矛盾得到解决形成的品质	矛盾解决失败形成的品质
婴儿期	0 ~ 1.5	信任 - 不信任	信任他人，对外界有安全感	恐惧，对外界感到害怕和不信任
幼儿期	1.5 ~ 4	自主 - 羞愧和怀疑	能按社会要求表现出目的性行为，发展出自主能力	缺乏信心，畏首畏尾，感到羞愧，怀疑自己的能力
学前期	4 ~ 6	主动 - 内疚	为人主动，表现出积极性和进取心	畏惧、退缩，并产生内疚感和失败感
学龄期	6 ~ 12	勤奋 - 自卑	勤奋，掌握求学、做事、待人等各种基本能力	缺乏基本的生活能力，感到自卑和无价值
青春期	12 ~ 18	同一性 - 角色混乱	有明确的自我概念，自我内部与外部环境相协调	对于自我与他人的角色认知混乱，充满不确定性
成年早期	18 ~ 30	亲密 - 孤独	建立友情和爱情，发展出爱的能力	与社会疏离，孤独寂寞
壮年期	30 ~ 65	繁衍 - 停滞	热爱家庭，关心社会，追求事业成功	只顾及自我和“小家”，缺乏社会责任感
老年期	≥ 65	自我整合 - 绝望	回顾一生，感到生活有意义	悔恨旧事，消极绝望

埃里克森的人格发展八阶段理论源于弗洛伊德的人格发展理论，他对其进行了拓展和完善。当时，埃里克森只是基于自己的咨询实践与思考提出了这一理论，它基本上是一种假说性理论，并没有充分的实验证据。然而，后来这一理论的影响却越来越大，许多观点也得到越来越多证据的支持。

埃里克森认为，人格在人的一生中一直在不断发展，每个人都会经历人生发展的8个阶段。在每个阶段中，每个人都有主要的发展任务，如果成功完成发展任务，并顺利解决了危机，便会形成积极的品质；反之则适应困难，会形成消极的品质。如前面所谈的青少年期，这一阶段的发展任务就是建立自我身份认同，如果在这一阶段末期对“我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？”这3个问题仍然不明确，自我定位不清，就会导致自我认同混乱，角色感不清。

八阶段理论在当下的意义

对于埃里克森提出的人格发展八阶段理论，究其实质，我们可以将其看作是某一品质发展的关键期，在关键期要解决关键任务，以养成特定的人格特质。

说到关键期，我们很容易想到孩子学外语。孩子如果学外语，最好在10岁之前加把劲儿。这件事等不得，因为10岁之前是学语言的关键

期，过了这一阶段再学很难学得地道。我现在说的英语还带有“标准”的东北口音。根据埃里克森的观点，不仅学语言存在关键期，许多人格特质的形成也存在关键期。

吃奶的孩子的“信任”

人格发展的第一阶段是婴儿期，这一阶段是哪种人格特质形成的关键期呢？有人说吃奶最关键。吃奶确实很重要，但吃奶是生理上的表现，不是心理上的。埃里克森认为，在这一阶段，人格特质培养的关键在于“信任”。换句话说，婴儿期是培养孩子对周围的人、对世界产生信任的人生关键期。

对此该怎么理解呢？很简单。假设孩子的妈妈很有耐心，很细心，又有责任心，每天把孩子照顾得很周到。当孩子有需求的时候，比如哇哇一哭，妈妈马上意识到孩子要吃奶了，于是赶紧把孩子抱过来喂奶；孩子哇哇又一哭，敏感的妈妈马上分辨出，这次的哭声和上次不一样，孩子不是要吃奶，而是尿尿了，于是赶紧过来给孩子换尿片。几次下来，孩子会产生一种感觉：这个世界是可以信赖的，周围的人良善的，我有需求的时候能够得到帮助。这样，他们会形成“信任”这一人格特质。

而如果孩子的妈妈马虎大意、情绪不稳定，高兴的时候，比如丈夫送了礼物，心里很爽，孩子没哭也会抱起来亲个没完，“乖宝宝、乖宝宝”叫个不停；不高兴的时候，比如和婆婆吵架了，心中不快，孩子哭半天了她也不管，而且也不管孩子听不听得懂就责骂：“哭哭哭，就知道哭，早知道这样真后悔把你生下来，不如把你塞回肚子里……”如此这般，孩子就会得出一个结论：这个世界无法信任，周围的人什么时候对我好、什么时候对我不好也没个准儿。如此一来，他们就会形成“不信任”的人格特质。

进一步，孩子和妈妈之间就会形成相应的安全型依恋关系或不安全型依恋关系。二者之间的差异在孩子一两岁时就会体现出来。例如，如果孩子的妈妈要离开了，与妈妈形成安全型依恋关系的孩子会怎么样呢？他会哭，但很快就会停下来，因为他知道，妈妈可能有事儿要出门，他并不会感到焦虑；他也知道，当自己有需求的时候，妈妈就会回来，因此妈妈走后，他很快该玩就玩，该乐就乐。而与妈妈形成不安全型依恋关系的孩子，当妈妈离开时，他也会哭，而且会哭个没完没了。

在他的观念中，妈妈一走，就不知道她还能不能回来了。

根据埃里克森的观点，孩子在婴儿期形成的信任也许会影响他们一辈子，因为他们对世界、对他人的基本信任就源于此。比如夫妻间的信任问题。现在有许多女性对自己的丈夫的成长感到焦虑，当丈夫的事业顺利、男性魅力愈发强大时，总担心他有外遇，自己的地位保不住。很常见的一个现象就是，当一群男人聚会，有的时候仅仅稍晚了一些，一些男性家属的电话就来了：“老公，你在哪里啊？什么时候回来啊？现在和谁在一起啊？把我的电话给他，我要和他说两句……”这就是生活中常见的所谓“查岗”：担心丈夫，对丈夫的行为感到焦虑。有的男人很委屈，自己在外边什么也没有做，但自己的妻子就用各种手段一直监控自己，在朋友和同事面前接妻子的电话也心生埋怨：“你为什么就不能信任我呢？”其实也没必要埋怨，这样的男人可能要做的是回家问问自己的岳母，自己的妻子当年是如何被照看的，没被照看好就会这样。婴儿期如果没有形成对世界的信任，成年后的夫妻关系也会受影响，无论对方表现得多么好，这个人就是无法对对方产生信任感，而且缺乏安全感，焦虑是其一辈子的标记。

大学生的“亲密”

有人可能会说：“这太玄了吧。”或许有点夸张，但精神分析的思路基本就是这样的。接下来，我们谈一谈大学时期什么最关键。读书？考级？还是搞社团活动？都不是，根据埃里克森的理论，上大学的时候（18~25岁），是建立亲密关系的关键期，换句话说，上大学时，谈恋爱、搞对象很重要。当然，从世俗方面考虑，有一些人，尤其是有一些人生经验的“过来人”会说：“大学生谈什么恋爱，着什么急啊！谈了也不成，还不如利用这段时间多读点书，多考几个证，毕业了找个好工作，到时候再谈也不迟啊！智者不入爱河。”

有没有道理？好像也有点道理。确实，大学生谈恋爱的比较多，但最终修成正果的比较少。大学期间的恋爱要么“无疾而终”，要么经不住现实的风吹雨打，大学毕业后惨淡结束，这是普遍的现象。那么，大学期间就不要谈恋爱了吗？埃里克森在人格发展八阶段理论中不是说，这个时候是建立亲密关系的最佳时期吗？大学生谈恋爱虽然不容易成功，但在我看来，谈恋爱不一定要所谓的“成功”。

为什么呢？因为在这一关键期，恋爱中的双方会在两情相悦中体验

亲密感，见到心仪的人才会出现“小鹿乱撞”的感觉。跨过这一人生时期，人年纪大了，收入稳定了，工作顺利了，所谓成熟了，到那个时候再谈恋爱行不行呢？不是不行，但当年的那种感觉没有了，不同的人生阶段有不同的任务。只有青春年少的时候，才是意气风发、体验亲密关系的最佳时期。佳期一去不复返，此地空余伤心人！

壮年期的“繁衍”

埃里克森认为，25～50岁这段时期的关键任务是“繁衍”，这里的繁衍不仅仅是指生孩子，还包括工作。这一阶段是一个人出工作成果或作品的关键期。对于工作的问题，本讲就不多说了，以下重点谈谈家庭。

在埃里克森的观念中，对于青年和中年人，除了工作，爱人孩子最重要。在壮年期，该谈恋爱谈恋爱，该结婚结婚，该生孩子生孩子，该教育孩子教育孩子……这是人生这段时期最重要的事，做好了这些事情，生活才算完满。当然，我们可能会找各种理由来回避这些可能需要自己承担责任的事情，比如声称自己工作忙，没时间谈恋爱；压力大，没时间教育孩子；事情多，没时间陪爱人……但不要忘了，人生关键期过去之后，造成的遗憾是难以弥补的。很多父母错过了育儿的关键期，没有和孩子在一起，结果导致孩子的心里对父母始终存有芥蒂。孩子小的时候父母没时间教育他们，那父母什么时候有时间呢？退休之后吗？退休之后就不一定是谁教育谁了。

在人生这段时期，许多人忙于工作而忽略了家庭，这种做法是存在很大隐患的。我们应该分清主次，凡事讲究轻重缓急，力所能及地多陪陪家人，切忌好高骛远，沉浸在自己无能为力也无法左右的“远大理想”中，这无异于浪费青春和生命。

只有把握好人生的关键，在关键期做好关键事，踏稳人生节奏，顺应人生发展规律做事，我们最终才能成为人生赢家。

如何才能实现自己的人生价值 自我实现·马斯洛

青春岁月中，许多年轻人会感到孤独和迷惘，他们听从父母的安排、师者的指导，读书、考学、找工作。难道他们注定要走别人安排好的人生吗？人活着的目的何在？怎样才能实现自己的人生价值？

为什么人们越来越关注自我价值

对于“为什么人们越来越关注自我价值”这个问题，心理学领域最有资格回答的人是亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）。英国作家科林·威尔逊（Colin Wilson）曾说：“自马斯洛去世以后的25年当中，他的名声没有一点下降迹象，而与此同时，弗洛伊德和荣格的声名却遍体鳞伤，布满弹痕，我认为这是非常重要的一点。我相信，这是因为，在马斯洛的思想中，最有意义的东西，在他自己那个时代都还没有显露出来。他的重要性在未来，在21世纪一定会显露出来。”

威尔逊说的未来已来，现在已经是21世纪了，年轻人关注的问题已不同于往日。从中国的现实背景来说，“60后”关注的是温饱，“70后”关注的是吃好，而“80后”“90后”“00后”则生活在一个富足和宽容的社会，他们的心灵追求从“温饱”等需求升华到“自我实现”，他们更关注自我价值与人生价值的实现，而这正是马斯洛需求层次理论的焦点所在。

作为人本主义心理学大师，马斯洛探讨了人生动机和需求步步升级的过程。在马斯洛的理论中，动机和需求是一回事，人类所有的行为都是由一定的需求驱使的。人的需求从低到高依次为生理需求、安全需求、归属和爱需求、尊重需求以及自我实现需求。这5种需求是有层次的，像爬阶梯一样，从低到高，逐层递升。

举个例子，比如问你：“你为什么要工作啊？”你可能回答：“唉，混口饭吃。”混口饭吃，这就是生理需求，我们工作中获得的薪水、健康的工作环境及各种福利主要是为了满足这类需求。

但如果你已经不愁吃穿了，当别人问你为什么还要工作时，你可能

会回答：“唉，得供房啊！”租房、买房、供房，是为了保证自己不会露宿街头，远离危险，这是为了满足安全需求。公司为你提供的“五险一金”等主要满足的也是安全需求。

但如果你的房款已经供完了，别人问你为什么还要工作，你可能会回答：“唉，房子太空，得找个人成家。”这就是归属和爱需求了，人都有归属某个群体及建立良好人际关系的渴求。

那么，当你成家以后，别人又问你为什么还要工作，你可能回答：“自己想在单位做出点成绩，在家人和同事面前才有面子。”“有面子”主要是为了得到他人的崇拜和承认，这就是尊重需求。人们在社会中寻求地位、名分、权力等，甚至与他人的薪水进行比较，都是为了满足此类需求。

最后，当你有了家庭和孩子，别人再问你为什么还要工作时，你可能会回答：“哎，人就应该找点事儿干，我现在就好这一口！”这时的工作就脱离了低级需求，满足的是较高层次的需求，也就是自我实现需求。这时候，工作的目的不为其他，只为能发展个人特长，追求挑战。

因此，同样的工作，不同的人有不同的动机，需求层次各异，水平有高有低。

娱乐也一样，比如打麻将。有的人打麻将是为了和好友聚在一起热闹热闹，这是归属和爱需求；有的人打麻将是为了向别人证明自己聪明、牌技好，这是尊重需求；还有的人打麻将不为别的，就为了和牌时的快感，在完成挑战性任务后获得内心的满足，这就是自我实现需求了。一桌麻将，可以满足人的各种需求。

一般来说，大多数人在满足了尊重需求之后，就觉得差不多了，将目标定在自我实现的人比较少，这些人在生活中显得比较另类。传统中国人的理想是：一亩地，两头牛，老婆孩子热炕头。“一亩地，两头牛”，有吃有喝，满足的是生理需求；“老婆孩子”，满足的是归属和爱需求，以及尊重需求；“热炕头”满足的是安全需求。这里面没有提到自我实现需求。

以上提到的是我们熟知的需求层次理论的5个阶段，后来，马斯洛又增加了认知需求和审美需求两个层次，并将人的需求整体分为两类：基本需求和成长需求。前者包括生理需求、安全需求、归属和爱需求以

及尊重需求；后者包括认知需求、审美需求和自我实现需求。很明显，当下年轻人关注的需求已经从基本需求转变为成长需求，他们要通过自我实现来完成自我的人生价值。在这一点上，马斯洛本人的经历可以作为一个范本。

马斯洛“逆行”需求层次理论

根据马斯洛的需求层次理论，一般来说，当低层次需求得到满足后，人才会产生高一层次的需求；当某种需求得到满足后，人就会失去对相关行为的唤醒。比如，假如某位老师对学生呼来喝去，那么学生就不愿意学习了。这是因为，在尊重需求没有得到满足的情况下，人很难产生认知需求。如果你在课堂上饥肠辘辘，是听不进去老师讲的课的，因为你的基本需求没有得到满足，此时，成长需求就很难成为主导需求。

但有时候，世界的希望就在于例外或“不正常”，需求层次的顺序并不是完全固定的，一些特殊的人可以选择“逆行”需求层次。也就是说，有些人可以为了高层次需求放弃低层次需求，从而显现出特别的风骨。比如越王勾践为了复国的理想而卧薪尝胆，比如诗人屈原为了表达爱国之情投江自杀……

其实，马斯洛本人就是“逆行”需求层次的最佳例子。

马斯洛的童年很悲惨，基本可说是父不慈、母不爱。他母亲是个老迷信，动不动就诅咒他：“上帝会惩罚你的。”他父亲要“和气”一点。在一次聚会上，他父亲当着大家的面嘲笑他：“你们见过比他还丑的孩子吗？”这多伤人的自尊啊，尤其是对马斯洛这样一个心思细腻又自卑的孩子来说！父母为什么就没有一点鼓励呢？不过，马斯洛长得丑确实也是事实。在一个没有归属和爱的家庭中长大，马斯洛的基本需求难以得到满足，于是他选择了更高层次的认知需求：一头扎进图书馆，竟然把青少年可以看的书都看完了，后来图书馆管理员给了他一张成人卡，他又接着看成人看的书。

马斯洛在青年时代比较奋进。读硕士的时候，他按照导师指定的方向写了篇学位论文，写得挺用心，导师觉得很好，学位论文轻松过审。不过马斯洛并不满意，总怀疑自己论文的价值。虽然他因此获得了学位与尊重，但实在满足不了他的认知需求和自我实现需求。后来，马斯洛溜进图书馆，竟把自己的论文偷了出来。不过，他的导师还是把这篇论

文发表了：写得好就得让大家知道啊！

马斯洛的中年时代也是很理想化的。马斯洛在本科、硕士和博士阶段做的基本都是行为主义研究，当大学老师以后，开始做一些咨询工作，他的变态心理学课程深受学生欢迎。作为一位大学老师，他的生活可以说是很滋润的，心理的基本需求也都得到了满足。但是不久，马斯洛的研究和努力方向又开始转变了。珍珠港事件发生后不久，有一次他驾车回家，遇到了游行的队伍，看到衣衫破烂的军人、童子军，麻木的人流，飘扬的旗子……马斯洛不禁泪流满面：“我觉得我们并不了解希特勒，也不了解德国人，我们不了解他们中的任何人，如果我们能了解他们，我们就会取得进步。”他幻想能有一张“和平圆桌”，大家聚在一起讨论人性、和平以及兄弟情谊，而不是彼此杀戮。正是在那个瞬间，马斯洛立下志愿：放弃当前的研究内容，要为那张“和平圆桌”发现一种心理学，“要把论文写在大地上”，要研究人民群众的心理学。后来，他改变了心理学的研究走向，提出了人本主义心理学，弘扬人性之善与自我实现成了他终身的研究目标。

从马斯洛的求学以及研究经历来看，他从来没有把心理学当成自己的谋生工具，没有利用心理学满足自己的低层次需求。实际上，心理学是他体验世界的途径，也是他满足高层次需求的所在。

到了老年，马斯洛在快退休的时候接了个好活儿：一家公司聘请他做研究员，为他提供研究经费，薪水很高，配备了名车，还有私人办公室，工作任务是什么呢？他想研究什么就研究什么。

面对如此优厚的待遇，马斯洛愉快地接受了，去这家公司上班了。什么大学教授、美国心理学会会长，什么尊重需求、自我实现需求，这些都暂时放到一边吧。也不管什么需求层次了，养老就是终极需求，都这么大年纪了，就别折腾了，他是人，不是神。

有意思的是，这段基本与心理学无关的故事被很多《心理学史》教材都写进去了，可见这些编者学人，包括笔者本人，是多么羡慕马斯洛的退休生活啊！

“高峰体验”究竟是一种什么体验

在马斯洛需求层次理论中，最高层次的需求是自我实现需求，而人们在达到自我实现时感受到的短暂的、豁达的、极乐的体验，就是高峰

体验。这是一种趋于顶峰、超越时空、超越自我的完美体验，这种体验仿佛与宇宙融合了，是人自我肯定的时刻，是一种超越自我、忘我且无我的状态。那么，高峰体验究竟是什么样的？我们仍用马斯洛的故事来说明一下。

马斯洛年轻的时候爱上了自己的表妹，但他生性腼腆，不知如何开口，只能每天往表妹家跑。后来他回忆当时的场景，说自己爱着表妹，当面又不知道说什么，心中还总想着男欢女爱的事，一时间场面非常尴尬。对于年轻人的“那点事儿”，过来人一看就明白。他未来的大姨子在边上看着都替他俩着急，后来实在看不下去了，就鼓励马斯洛：“去啊！去吻她啊！”马斯洛犹犹豫豫地去吻了表妹，让他没想到的是，表妹也回吻了他。这就是马斯洛的高峰体验——他的初吻和初恋。之后，两个人幸福地生活了一辈子。

当然，高峰体验不仅表现在两情相悦的场景中。用马斯洛的话来讲，它还“可以来自爱情、和异性的结合，来自审美感受（特别是对音乐）；来自创造冲动和创造激情（伟大的灵感），来自意义重大的顿悟与发现，来自女性的自然分娩和对孩子的慈爱，来自和大自然的交融（如在森林里，在海滩上，在群山中），来自某种体育运动（如潜泳，或翩翩起舞时）等等”。

马斯洛对自我实现的建议

尼采曾说：“成为你自己。”马斯洛的自我实现说的就是，一个人能够成为什么，他就必须成为什么，他必须按照自己的本性引导自我成长。通俗地说，自我实现就是充分发挥一个人的潜能。

1967年，马斯洛发表了《自我实现及其超越》，他在文中提出了趋向自我实现的一些具体建议，我们这里可以用“四结合”和“三不”来标记。所谓“四结合”，指的是面对各种问题时的4种态度：

一是直面问题。这要求我们在生活中能勇于探索、反躬自问和承诺责任。

二是反求诸己。这需要我们“倾听自己生命内在冲动的呼唤”，让自我显现出来。就是让自己的天性、潜能自发地显现出来，使之成为行动的最高法则。人并不是一堆待塑的泥土，而是一种内含无限潜能的主体性价值存在。要达到自我实现，关键在于外人或其他外在因素，而在于首先求助于自己。

求助自己，倾听心声，这样的例子有很多。当年，乔布斯在设计手机时，并不是用户需要什么就生产什么，而是聆听自己的心声，“follow your heart”：我觉得用户需要什么，便设计什么。结果，乔布斯推出了跨时代的电子产品：iPhone。

三是选择成长。人在一生中会遇到各种各样的选择。马斯洛说：“面临前进与倒退、成长与安全之间的选择时，要选择成长而不是选择防御，力争使每一次选择都成为成长的选择而不是倒退。”根据马斯洛的观点，人不要选择守势，而要采取攻势，要永远向前。人生如逆水行舟，不进则退。另外，不要在逆境中沉沦。马斯洛的人生选择也是如此，他提出的基于人性善的人本主义理论，在当时并未得到学界的认同。他多次梦到自己被美国心理学会除名，不过醒来后，他依然坚持自己的学术理论，直到这些理论最终被认可，被传播，之后影响了千千万万的人。

四是忘我之境。自我实现意味着一个人需要充分地、活跃地、忘我地体验生活，全身心地献身于某一件事而忘怀一切；同时也意味着进入完完全全成为一个人的自我实现时刻。因此，人应该经常全身心地专注于某一件事情、某一项使命，彻底丢弃伪装、拘谨和畏缩，真正进入“忘我”的主体状态。关于“忘我”的状态，今天更为流行的专业说法叫“心流”（flow），后文我们再来详细讨论。

马斯洛认为，自我实现的人在每次选择到来的时刻，都能将以上4种态度结合起来，处理好相关的大小事件。

所谓“三不”，主要包括：

不断进取。要趋向自我实现，人必须不断进取。自我实现不是一种结局状态，而是在任何时候、任何程度上实现自我潜能的一个过程。这意味着，实现个人的价值往往需要勤奋和努力。

不恋高峰。高峰体验是自我实现的短暂时刻。马斯洛认为，高峰体验是善的，也合乎需求，每个人在生活中都可能会碰到这样的时刻。不过，它只代表着自我实现的辉煌时刻，而非全部过程。因此，人不能停留或迷恋于此，必须不断进取、不断超越，努力认识自己、发现自己、实现自己。

不背包袱。人要识别出哪些心理是自己的防御心理和精神负担，并有勇气放弃不良的防御。马斯洛认为，人本主义心理学应该揭示整体人性，引导人们摆脱精神负担和心理负担，给人们指明一条自我实现的光明道路，这才是其理论的意义所在。

总之，自我实现的人是我们应当追随和效仿的楷模，他们代表着人类努力的方向，体现了人性能到达的境界，我们可以通过“四结合”和“三不”等途径达到这种境界。

最后，来讲一则关于马斯洛的小故事。据说有一次，马斯洛在课堂上问他的学生：“你们当中谁认为自己将取得伟大的成就？”学生们面面相觑，不知如何回答，茫然地看着马斯洛。这时，马斯洛反问道：“除了你自己，还能有谁呢？”

是啊，限制我们发展的，只有自己，别人根本阻止不了我们前进的脚步。而能取得成就的，除了我们自己，还能有谁呢？马斯洛给了他的学生这样的信心，我们也要有这样的信心。

想要改变行为，就跟行为设计的祖师爷学一学 行为主义·斯金纳

许多男性在小便时都会肆意“挥洒”，导致尿液外溅。为了解决这一问题，有人在小便池上雕刻了一只苍蝇的图案，结果大大减少了尿液外溅的现象，因为男性再来小便时，会对准苍蝇的图案。有些人天天喊着“我要一个月瘦20斤”，结果往往不容易成功，因为目标太大了，容易让人绝望；反而是每天要求自己做一个俯卧撑的人最终减肥成功，因为目标简单，容易坚持，日积月累，反倒养成了锻炼身体的好习惯，最终减肥成功。

在当下这个时代，要实现目标，我们需要进行行为设计，而良好行为习惯的养成不能只靠美好的愿景，还要懂得背后的原理与方法。“强扭的瓜不甜”，不符合人内心需求的行为塑造只能遭到批判与抵触；而当我们掌握了心理规律之后再进行行为设计，往往事半功倍。

行为设计的祖师爷

谈到行为设计，追根溯源，其理论与实践的先驱是行为主义大师伯勒斯·斯金纳（Burrhus Skinner）。斯金纳是新行为主义的主要代表人物，是继约翰·华生（John Watson，行为主义创始人）之后最伟大的行为主义者。他在44岁的时候就被写进了心理学史，曾是美国科学院院士，获得美国政府颁发的最高科学奖——美国国家科学奖，《时代周刊》当年称他是“尚存于世的最具影响力的心理学家”。2002年，在美国心理学界进行的投票中，斯金纳的影响力在“20世纪最著名的100位心理学家”中排名榜首。

其他心理学家难以企及的一点是：斯金纳的研究从动物行为起步，一直拓展到文化设计、社会改造，从理论基础到实际应用都有涉猎；而且他的研究以实证为基础，他亲自设计了许多实验装置，开拓了新的研究范式，向大众展现了新的心理学。除了是一名严肃的心理学家，斯金纳也很擅长进行自我宣传。他上电视、写小说，一直在媒体中保持热度，获得人们关注的同时，也引发了争议。比如，斯金纳第一次上电视

时就引出了蒙田的那个问题：“如果在烧掉自己孩子还是自己的书籍之间做出选择的话，我愿意先烧掉自己的孩子。”结果舆论一片哗然：“心理学家要烧孩子啦！”斯金纳既博了眼球，又宣传了他的思想与著述。

那么，斯金纳究竟有哪些改变行为的秘诀呢？

大师小讲

与罗杰斯“约架”

斯金纳在学术上有一个“死对头”，他就是卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）。两人都是心理学界的“大V”，生活在同一个时代，不过观点完全不一样，所以很多人都期待他俩“约架”。这也是大众喜闻乐见的事。

为了满足心理学家的粉丝们的心愿，1956年，美国心理学会在年会上安排了斯金纳和罗杰斯进行辩论。大家都希望两个人“开撕”，结果在这场历史性辩论中，两个人“君子和而不同”，并没有脸红脖子粗地大吵一架，而是各自表明了自己的立场，展现了自己的风采，强调了自己的学说，并且都把对方看作是值得尊重的对手。斯金纳认为，除了罗杰斯，他找不出第二个令他尊敬、既支持又反对的人。

虽然斯金纳和罗杰斯没有“撕”起来，也都收获了众多粉丝，但粉丝都希望“自家偶像”能占上风，于是美国心理学会又安排两个人在另外的场合进行了一次辩论，实质上还是希望双方“开撕”。在这次辩论中，斯金纳讲了一个段子，调侃了罗杰斯：

“罗杰斯平时不怎么热衷打野鸭，但是有一次，有人拉他一起去打野鸭。他和一些朋友在黎明时分来到了一处隐蔽的地方。天气很阴冷，野鸭却迟迟不出现。如果再晚一点，就过了适合射击的时间了。直到最后，一只野鸭飞了过来，朋友让罗杰斯射击，他照做了。同一时间，在几百码开外的岸边，另一个人也朝这只野鸭开了枪。野鸭‘啪’地落在地上。罗杰斯从埋伏的地方走出来，向野鸭走去。另一个人也从埋伏的地方走出来，向同一只野鸭走去。他们同时赶到。罗杰斯转向那个人，说：‘你觉得这是你的野鸭。’（大笑）我之所以想起了这个故事，是因为最后罗杰斯把野鸭带回了家。（笑）我要尽我最大的努力避免类似的情况在我身上发生。（笑）”

斯金纳的笑话属于心理学业内的段子，你可能听不出笑点，这很正常，就好比网上流行的程序员段子，外行人士听起来可能费劲。我略做解释：

斯金纳假想罗杰斯说，“你觉得这是你的野鸭”，说的其实是罗杰斯在心理咨询中常用的方法，即共情理解，也就是表明自己对对方的想法感同身受。有意思的是，罗杰斯也是这么想的，是一种双关的表述。

斯金纳接着说，最后“罗杰斯把野鸭带回了家”，说的其实是在罗杰斯的疗法中，本来应该以当事人为中心，倡导助人自助；但故事中的罗杰斯暗藏私心，影响了对方面，自己获得了最终的利益，在表述上就造成了矛盾和冲突。

最后，斯金纳表示要尽最大的努力避免类似的情况发生在自己身上，他表面上说的是不能让罗杰斯夺走野鸭，实际上是向大家说明，他不同意罗杰斯的人本主义观点，他有自己的主张；但由于罗杰斯那套共情理解的心理咨询技能太强大了，他自己得注意，不能让罗杰斯把自己带偏。

段子一拆解，就没多大意思了，但段子中隐含的不同心理学理念之争的确是真实存在的。

斯金纳主张的行为主义与罗杰斯主张的人本主义的最大分歧在于对

行为原因的解釋。行为主义理论认为，环境等客观因素决定了人的行为；而人本主义理论则认为，人的内在心理过程等主观因素决定了人的行为。

举个例子，就你买本书的原因来说，罗杰斯会认为是你自己感兴趣，你的价值观决定了你的学习热情，你本身就对心理学感兴趣。斯金纳则会认为，你对心理学的兴趣不是与生俱来的，而是源于过去的某种外界因素与经历，比如以前研习过某些心理学课程，想进一步了解；又或者是你的某个原来很开朗的好朋友不知怎么就抑郁了，你想要更多地了解其中的原因。

行为强化与塑造

斯金纳的研究是在巴甫洛夫和华生这两位行为主义开山鼻祖的研究基础上展开的，他继承了两人的思想并将其发扬光大。和华生一样，斯金纳也主张不搞意识、心理等说不清道不明、玄而又玄的概念，而应该研究行为。那么人的行为究竟是从哪里来的呢？

斯金纳设计了以他的姓氏命名的装置——“斯金纳箱”，并用它来展开研究。在这个装置中，有一只老鼠，如果它偶然间按下一个按钮，就会出现一粒食丸。有吃的，老鼠当然高兴，于是不停地按，不停地吃，后来它“学会”了这一招，只要把它放进斯金纳箱，它就去按按钮。

据此，斯金纳提出了有机体行为形成的操作性条件反射理论。他认为，对人的行为起作用的有以下3种因素：遗传因素、环境刺激和行为结果刺激。在刚才提到的实验中，老鼠天生会动，属于遗传因素；装置中有按钮，属于环境刺激；按按钮后出食丸，这属于行为结果刺激。行为结果刺激既可能促使行为重复发生，也可能导致行为减少或停止，这就是强化作用。

斯金纳认为，人的一切行为都是强化作用的结果。什么意思呢？通俗点说，对于一种自发的行为，给它“好处”，就会增加其发生的概率；不给“好处”，就会降低其发生的概率。所以，无论是“好”的行为还是“坏”的行为，它们能形成，都是因为得到了某种“好处”。

我们用一个例子来说明，比如为什么全世界的婴儿都最先叫“妈妈”（ma ma）？

原因之一是，“妈妈”这个词是由辅音m和元音a组成的，它们对婴儿来说最容易发出来；此外，更重要的是，当婴儿无意识地喃喃自语，无意中将m与a拼在一起，发出“妈”的音后，婴儿的妈妈会非常激动，她会欢喜地抱起婴儿亲了又亲。婴儿一开始其实是没有多大感觉的，更多的是感觉莫名其妙：为什么这个人会如此激动？几次之后，婴儿逐渐意识到，只要一发出“妈”的音，这个人就会满足自己的需求；于是当他有需求的时候，就会发出“妈妈”的声音。后来，婴儿又发现，只有自己面对这个人的时候，“妈妈”的声音才更起作用。最后，婴儿一见到她，就叫“妈妈”了。所以，从这个意义上说，孩子叫“妈妈”其实起源于亲子间的“误会”。

用斯金纳的理论来说，孩子最后都叫自己的母亲“妈妈”，是因为叫“妈妈”让他们得到了好处。所以，这种行为会被不断强化，最后形成了特定的行为模式。

当然，有人可能会问：“为什么婴儿最先叫的不是‘爸爸’？我家孩子最先叫的就是‘爸爸’。‘爸’这个字的发音也很好发啊。”这是从成年人的角度来说的。从技术上讲，b属于塞音，要求发音时突然爆破，比较难发；而发m时会闭合口腔，让气流从鼻腔流出即可，相对简单。从研究上讲，有心理学者专门观察过，最后确认婴儿最先叫的是“妈妈”。

当然，孩子最早发出“妈妈”的声音还有一个条件，就是得有一位关心孩子、照顾孩子的妈妈，如果孩子不是由妈妈亲自照顾，孩子叫“妈妈”时没有得到任何“好处”，也就是未及时得到强化，那么孩子叫“妈妈”的这一行为就会延后。因此，先叫“爸爸”的孩子通常是因为他们都有一个敏感且善于照顾自己的爸爸，甚至比妈妈还心细。叫“爸爸”这一行为被强化得早且及时，所以孩子先叫“爸爸”了。

好的行为得到“好处”，该行为得以增强；反之，一些孩子之所以养成坏的行为习惯，是因为他们的坏行为得到了某种“好处”。比如我们常常会在大型超市中见到在地上打滚的孩子，孩子的妈妈满脸窘迫。孩子为什么会打滚，他不知道地上凉、地上脏吗？他当然知道。那打滚有什么好处呢？因为上次他打滚，妈妈满足了他的需求，给他买了他想要的玩具。所以这次来超市，妈妈不给买他要的东西，便故技重演，又开始撒泼打滚了。

再比如，一些互联网公司鼓励员工自愿加班，因为强制加班不得民心，所以各企业便“各显神通”：五点半准时下班，公司安排车送到地铁

口；六点半下班，安排公司大巴送回家；晚上8点下班，公司提供免费的自助餐；晚上10点之后下班，可以报销打车费.....不强制加班，但加班给的各种“好处”又让员工不得不加班。

无论对幼儿还是学生，又或是员工来说，原理都是一样的：要想培养某种行为，需要在该行为出现时给予各种“好处”；而要想减少某种行为，就需要在该行为出现时减少各种“好处”，甚至给予惩戒。

就这样，斯金纳找到了行为塑造的秘密：通过适当的强化可以塑造个体的行为。斯金纳也亲自操刀，来展现这一理念的应用。他曾成功地教会鸽子打乒乓球、弹玩具钢琴，甚至教鸽子对导弹进行制导。同样，他的理论也能应用于人类，如教育教学、行为塑造与行为纠正。此外，他还希望将自己的理论应用于组织构建与社会改造。

文化设计与控制

斯金纳从研究老鼠出发，最终对人类行为进行了预测和控制，以期通过行为科学解决各种组织与社会问题。

斯金纳认为，有机体的行为是经过3种不同的“变异—选择”而形成的：第一种是达尔文所说的“自然选择”，它促成了各种动物的不同行为；第二种是行为分析所说的“强化”，它促成了我们在日常生活中见到的富有可塑性、极富变化特征的行为；第三种是文化演变中留传下来的“社会环境”，它促使各种不同的文化鼓励不同的行为模式。斯金纳的研究对象从最初的“自然选择”行为扩展到人类的“强化”行为，再扩展到“社会环境”行为。

行为控制可以分为个体控制和群体控制。

个体控制取决于个体自身具有的条件和掌握的技巧。“强者诉诸武力，富有者借助金钱，美女运用美色，懦弱者依靠谄媚，悍妇使用令人厌恶的刺激.....以此来达到控制的目的。”相较于群体控制，个体控制的力度较弱。可供选择的手段包括操控外在刺激、利用强化、实施厌恶与惩罚、剥夺与满足等。

群体控制可选择的手段更多，包括政府和法律、宗教、经济、教育、心理疗法等。斯金纳还提出了“文化设计”的概念，这也是控制人类行为的一种大胆设想。

斯金纳相信，他的强化理论在文化环境中也适用，并且认为，文化本身就是强化情境：文化鼓励一些行为，而排斥另一些行为。比如，在中国文化中，女人哭显得楚楚动人，大众是认可的；而男人哭则显得婆婆妈妈，会受人鄙夷。儿童诞生于某种文化中，就像一个有机体被放置于某个实验场所中；设计一种文化就像设计一个实验场景，需要通过各种列联表⁽²⁾记录其效果。如果人们能像做实验那样设计社会文化环境，就能产生某种预期效果。斯金纳将这种以操作强化的行为原理来进行文化设计的方式称为“行为工程”。一个组织通过文化设计的行为工程，就能影响和控制组织成员的行为；一个社会通过文化设计的行为工程，就能影响和控制社会成员的行为。

从根本上说，斯金纳是一个强调顶层设计的人。他设计了研究老鼠的“斯金纳箱”、保育女儿的“育儿箱”、教学机器以及社会组织与控制模式，他甚至根据自己的理论写了一本小说，叫《瓦尔登湖第二》

（*Walden Two*），描绘了一个按照他的理论构建的和谐社会。后来，他的“铁杆粉丝”竟然真的在弗吉尼亚州组建了“双橡树公社”（*Twin Oaks*），这家公社现在还在。不过，当下的社会形态已经和斯金纳当初的设计有很大的不同了。

有意思的是，斯金纳本人认为，他在文化设计中畅想的社会更有可能在中国实现。晚年的时候，斯金纳一直关注中国的发展，想来中国看看，但一直未能成行，成了一件憾事。假如他真的来了，他会不会因此改变和修正自己的观点呢？

自由和尊严去哪儿了

社会通过顶层设计来实现和谐有其可取之处，但必然会带来一个问题：个人的自由和尊严去哪儿了？在一个理想的社会中，人应该是独立自主的，人可以通过意识自由地控制自己的行为。

对此，斯金纳早有准备，他旗帜鲜明地表示，“自由意志”“选择自由”之类的说法都是鬼扯。

人的绝对自由是不存在的，任何人无时无刻不处于环境的控制之中，人的行为都要受到各种刺激的制约，也会受到各种行为后果的影响。用斯金纳的话来讲就是，人的行为都依赖一定的环境刺激和强化作用，都处于一定的客观依存关系之中。我们通常所说的自由不过是摆脱了有害或不利控制，并非摆脱了一切控制。因此，问题的关键在于，人

类应该如何避免和改变环境中对自己不利的控制因素，促进和完善有益控制。

同样，人也没有绝对的尊严。人认为有至高无上的尊严，是因为人自以为人类文明的一切成就皆出自人的自由意志，是人自身创造的结果。但事实上，由于人并非自由，人的所做所为不过是环境中各种客观依存关系的作用所致，因此人的绝对尊严是不存在的。人的尊严感都产生于他人对自己的褒奖。

总之，从遗传方面讲，人会受文化演变和生物进化的限制；从强化作用方面来讲，人的行为都是被动的。因此，人拥有绝对的自由和尊严的说法是站不住脚的。传统的人文研究把人当成神，以主观感受来判断价值，掩盖了人类行为的真正原因，阻碍了人们对人类行为进行客观的科学分析，因此成了人类进步与发展的障碍。

这么说好像有道理，不过，一些人仍然担心，罗杰斯就说，斯金纳“严重低估了权力问题。行为科学使得一些人可以对另一些人进行操控，有人希望科学家们或某个善意的集团能够成为这样的操控者。但我认为，久远和不久前的历史都不支持这样的愿望.....如果行为科学家只关心将他们的科学推而广之，很有可能他们会为任何当权的个人或集团效力，而不管权力掌握在谁的手中”。确实，假如行为科学被独裁者或阴谋家利用了，那该怎么办呢？

斯金纳对此的解释是，行为技术是中性的，既可以被恶棍利用，也可以为圣人采用。这样，在文化设计过程中就会产生控制者与被控制者之间的关系问题。斯金纳对文化设计者的要求是他们必须考虑到两点：一是安排有效的反控制，使控制与反控制之间保持平衡；二是使控制者也成为其所控制的群体中的一员，即控制者也是被控制者。只有这样，我们才能避免控制者滥用控制权。

斯金纳，就像他的英文姓氏展现的那样⁽³⁾，剥开了传统人文研究给人制造的美好想象的画皮，揭露了人的自由与自尊的实质。纵然让人不舒服，但我们不得不服。

不过，斯金纳构想的新社会有些理想化和简单化，现实生活比他设想的要复杂得多。还记得前文说的婴儿叫“妈妈”的例子吗？在解释婴儿为什么叫“妈妈”的例子中，利用斯金纳的行为主义理论得心应手，但养过孩子的都知道，婴儿说话不是一句一句学的，终究会有一天，他们好

像突然开悟了，一下子进步许多，这显然不是逐渐强化的结果，其实是人内在的语言结构被唤醒了。提出这一观点的是当时还年轻的一位心理学家，他就是后来为人们熟知的语言学大师诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky），乔姆斯基的声名鹊起也意味着斯金纳的影响进入尾声。

斯金纳是一个长寿的人（1990年去世，享年86岁），目睹了新行为主义的兴起、繁盛、纷争，直至最后的衰落，但他自己却始终坚持行为主义的理念。从哈佛大学退休后，斯金纳退而不休，每天还会去办公室，回个信，见个粉丝，写点自传……他还有个爱好——统计自己文章的引用率。1989年，他开心地宣布：“我的引用率第一次超过了弗洛伊德。”

为什么很多心理测验给人的感觉很准 自我测试·高尔顿

颅相学在心理学发展史上曾经是一门显学。根据这门所谓的科学，当时的人们通过观察一个人的颅骨某一部分的长势来判断其心理特征。这门新的“心理科学”的研究者约翰·施普尔茨海姆（Johann Spurzheim）曾受邀出席哈佛大学与耶鲁大学的毕业典礼，并在一些医院和大学进行了多场演讲，大受欢迎，粉丝众多。同时，一些文学作品中也充斥着基于颅相学的描述。例如，夏洛蒂·勃朗特（Charlotte Brontë）作品中的男主角常常是大脑袋、高额头的聪明人，而反派则尖脑袋、小眼睛。阿瑟·柯南道尔（Arthur Conan Doyle）塑造的福尔摩斯也是根据大号帽子推断出帽子的主人有着高智商。

除了对文学作品的影响，颅相学也影响了一些人的实际生活，比如达尔文。当年，达尔文登船开启进化论发现之旅的时候，船长死活不让他上船，因为根据颅相学，达尔文鼻子太大，说明他决心不大，人不靠谱。当然，后来他软磨硬泡还是上了船，不然我们今天就不知道进化论了。

那么，颅相学为什么会让人感觉准？当下的心理测验受欢迎与颅相学有关吗？

达尔文和他的表弟

其实，心理测验与颅相学还真有关系。

首先，颅相学当年就是在学院内进行研究的，换句话说，当年，有一些心理学家真的认为人的外部形象与智力、性格之间有关联。比如，研究脑科学的皮埃尔·保罗·布罗卡（Pierre Paul Broca）认为，男人在一些测验上的表现比女人要好，是因为男人的脑袋比女人的脑袋大；德国的精神病医生恩斯特·克雷奇默（Ernst Kretschmer）则将体形与性格心理联系起来，他认为矮胖型的人外向，容易暴躁；瘦长型的人内向，容易精神分裂；强壮型的人容易冲动；等等。所以，前文提到的那位船长

通过外貌来判断达尔文靠不住，在当时也算是有一定专业依据的。

其次，在心理学领域，最早搞心理测验的就是达尔文的亲表弟：弗朗西斯·高尔顿（Francis Galton）爵士。

高尔顿何许人也？说起来，他的身份比较复杂。除了是一位心理学家，他还是人类学家、优生学家、热带探险家、地理学家、发明家、气象学家、统计学家和遗传学家。总之，高尔顿是一个典型的“斜杠青年”。

对于高尔顿，可以用两个词来概括：天才和贵族。

高尔顿3岁识文断字，5岁阅读英文文献，7岁就开始读莎士比亚的作品了。后来，有心理学者推测高尔顿的智商应该达到了200。什么概念呢？一会儿再解释，反正就是很牛了。

此外，高尔顿年纪轻轻就继承了巨额财产，大学没毕业已经实现财务自由了。而且，高尔顿爱好什么、研究什么，没人管，他家里就有图书馆，里面的书都是作者们自己送过去的。

说起高尔顿搞测量，原因也很有意思。本来，对于一个没有人拿到过大学学位的贵族家庭来说，家里出了个天才儿童，自然会成为“全家人的希望”。高尔顿的父亲希望他能成为一个有学问的人，光宗耀祖。不过，高尔顿在大学念得并不顺畅，由于竞争激烈，他的学业和身体状况都表现一般，后来不得已退学。之后，他遇到了一位颅相学家，这位颅相学家跟他说：“你这头型啊，不适合搞学术，还是去外边转转吧。”

对有钱人来说，转转肯定不是去什么郊区公园，当然要找“诗和远方”，高尔顿去了非洲旅行。“聪明的大脑”闲得难受，旅行途中，他竟然绘制出了纳米比亚地区的第一幅地图，被英国皇家地理学会授予最高勋章；之后他又出版了关于旅游探险的专著，成了一位公认的野外旅行专家。他也找到了自己的终身爱好：测量。

高尔顿先是测地理，由于成果突出，35岁当选英国皇家地理学会主席；然后测天气，他发明了气象图，成为气象学家；接着测公众对科学讲座的厌倦程度；测宗教祈祷的作用，结果发现无效；测英国哪里的女人最美丽，画了“大不列颠美女分布图”……

最后，当高尔顿得知表哥达尔文在进化论中提出了个体差异的问题时，他的兴趣转向了心理品质测量，即如果人与人之间存在个体差异，那么我们就应该对这种差异进行测量并记录和分析。这最终成了高尔顿的毕生使命，心理学的心理测量研究也由此开启。

科学心理测验的30年

高尔顿的10年

高尔顿首先希望开展的是智力测验。他认为，一个人的智力取决于感觉的敏锐程度，因为人类只能通过感觉认识世界。因此，一个人的感觉越敏锐，就可以推测他越聪明。

因此，高尔顿创建了一间“人类测量实验室”，目标是测量智力。那么，该怎么测呢？作为一个有钱人，想到什么就测什么吧。所以在实验室里，高尔顿对他能想到的各种指标都进行了测量，包括头颅大小、两臂伸展长度、站高、坐高、中指长度、体重、手握力、肺活量、视敏度、听敏度等。他一共测量了近万人，收集了大量数据。高尔顿的测量工作涉及一些他认为反映感觉敏锐程度的内容，也就是他认为的智力的内容。这些工作是智力测验的开端，也是心理测验运动的起始。

另外，由于高尔顿认为智力源于感觉，而感觉则源于遗传，那这么说来，智力就是遗传的啊！所以，高尔顿研究了法官、政治家、文学家等各个领域的名家，并拿他们与普通人做比较，结果发现，“龙生龙，凤生凤，老鼠儿子会打洞”，杰出的人的后代确实更有可能杰出。当然，有人提出质疑：这些杰出人物的家庭环境不一样啊，智商高的人往往生活条件好，能养育好宝宝啊！

确实存在这个问题，后来，高尔顿就展开双生子研究，也就是对双胞胎进行研究。同卵双胞胎的遗传是一样的，如果分开养育，那么他们的生活环境就不一样了。高尔顿经过研究发现，即使是分开养育，同卵双胞胎也彼此相似；而对于异卵双胞胎，即使一起长大，彼此也不相同。因此，遗传的作用是非常大的，正如斯坦利·霍尔（Stanley Hall）所说：“一两的遗传胜过一吨的教育。”

既然智力是遗传的，那么为了人类的未来，应该鼓励聪明人结婚，限制不聪明的人啊！所以高尔顿提出了“优生学”，建议政府推出政策，

要求夫妻以科学的方式配对，政府给予他们金钱鼓励，并支付他们下一代的费用，等等。对于这件事，学术上有基础，结论上很悲观，政策建议上可以说是非常“政治不正确”。

高尔顿可以称得上是心理学历史上的“首创之王”，他开创的研究包括天赋与教养研究、双生子研究、词汇联想测验、问卷研究、表象研究、相关的统计技术研究等，当然也包括我们今天说的智力测验。说到智力测验，高尔顿的观点在今天看来是有一些问题的。比如，他的智力测验中包括听觉、视觉等多种感觉的测量，心理学家罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg）就曾调侃道：“如果听觉测验也可以用来测定智力的话，那家里养的猫要比我们聪明多了。”

虽然高尔顿开启了心理测验的大门，但他的工作不代表心理测验的终点。有人总结了心理测验先驱的工作，并认为，就心理测验而言，前30年可以分成以下3个阶段：19世纪80年代是高尔顿的10年，19世纪90年代是詹姆斯·麦基恩·卡特尔（James McKeen Cattell）的10年，20世纪前10年则是阿尔弗雷德·比内（Alfred Binet）的10年。

高尔顿的故事与理论说完了，接下来我们来说一说卡特尔和比内。

高尔顿之后的智力测验

卡特尔是美国人，本来是“心理学之父”威廉·冯特（Wilhelm Wundt）的学生。冯老先生正统的心理学研究的是人的一般规律，对个体差异不感兴趣。但卡特尔学成之后，对当时高尔顿的“偏门”研究——人的个体差异产生了兴趣。他先是与高尔顿通信，后来觉得不过瘾，又申请了剑桥大学两年研究员的职位，之后到欧洲专门向高尔顿学习。卡特尔很崇拜高尔顿，继承了他的测量思想与学术观念并将其发扬光大，之后带到了美国。

在测量方面，卡特尔整理并开发了一些测验，正式提出了“心理测验”这一专业术语，并在大学生入校时对其进行智力测验。与此同时，卡特尔也继承了优生学的思想，他自称“高尔顿的门徒”，也提出应该鼓励优秀人才相互结合，并且多生多养，为人类做贡献。他自己以身作则，带头生了7个孩子，而且他鼓励自己的孩子，找对象要找聪明人：如果到时候自己的孩子能与大学教授的子女结婚的话，他答应会给他们每人1 000美元作为奖励。

比内是法国心理学家，他原来是研究催眠的，曾声称通过磁力在人体不同部位的移动，可以控制被催眠者的症状和感觉，但后来的研究证明，他的研究错了，磁力没那么神奇，在催眠中起作用的只是暗示而已。这种挫败的经历让比内感觉很郁闷，他便开始寻找新的学术突破口，结果想到了智力测验。

不过，比内和高尔顿以及卡特尔不同，他认为后两人在智力测验中过于强调感觉过程了，对高级心理过程重视不够，即不应该测量感觉敏锐程度，而是直接测认知能力；而且还要研究智力是如何随年龄发展的。所以，比内和自己的助手西奥多·西蒙（Théodore Simon）一起，编制了一套能够区分智力正常儿童与智力低下儿童的测验，并在1905年编制了比内-西蒙智力测验量表。这个量表一直沿用至今。

我们现在所说的“智商”，就是从这个量表的测量应用中引申出来的一种概念。什么意思呢？很简单，比内-西蒙智力测验量表针对不同年龄阶段的孩子有不同的测试题。例如，如果一个7岁的孩子把7岁这一年龄阶段的题目都做对了，那么他的智商就是7除以7再乘以100，结果为100，即智商为100，属于智力正常。而如果一个7岁的孩子只做出了5岁这一年龄阶段的题目，那么他的智商就是5除以7再乘以100，结果约为71，即智商为71，属于低智商。至于高尔顿智商为200，说明他超出同龄人太多了，所以称他为天才就不足为奇了。

心理测验的应用与滥用

高尔顿、卡特尔和比内相继开发出了智力测验的工具，后来，其他心理学家继续努力，不仅测智力，还测人格、人际关系、心理健康……心理测验逐渐成了心理学应用领域的一个重要突破口。尤其在美国，它得到了广泛的应用：军人参军要测验；学生入学要测验；甚至外国人移民美国也要测验。当年的新移民在纽约上岸之后，会立即接受智力测验：不合格的会被原路遣返，美国只接收聪明人，不聪明的也不接纳。

就这样，心理测验逐渐从一门学问发展成为一项事业，最后演变成了一桩生意。

想当年，高尔顿在他的人类测量实验室，每测1个人，给3便士——不是被测量的人给钱，而是高尔顿给钱。然而，比内之后，人们想测量自己的智力如何，则是要花钱的。正因为心理测验与专业、经验、金钱

都有关，普通人本能地想更多地了解自己，因此心理测验有很大的市场。

而当测量和生意结合在一起的时候，问题就来了。所以，对于当下国内的心理测验现状，一言以蔽之：繁荣且混乱。那么，怎样才能接受到靠谱的心理测验呢？

如何看待网上的心理测验

好的测验什么样

现在，无论线上还是线下，各种各样的心理测验进入了人们的生活。“你猜猜我在想什么？”“你告诉我，我是一个什么样的人？”由于人们对自我认识的渴望，使得许多测验受到了追捧。那么，这些测验靠谱吗？专业的好的测验是什么样的呢？

从心理学专业的角度来说，对心理测验进行评价，至少要考虑以下几个指标。

一是信度。信度考察的是测量的稳定性。假如你进行某种测验，今天的测验结果说你是一个内向的人，明天的测验结果又说你是个外向的人，那么这种测验就是信度不好，不是好的测验。

二是效度。效度考察的是测验是否测出了人们想要的内容。比如你进行某种智商测验，它以脑袋大小为指标，今天测的结果和明天测的结果相同，说明它的信度很好，但测脑袋大小反映不了你的智商高低，这就是效度不好——测量脑袋大小没有测出你想要的东西。

三是常模。常模是测验测得的一般人心理状况的数据。在智力测验以及重要的人格测验、心理健康测验中，都会提供常模。一个人聪明不聪明，变态不变态，都是和其他人进行比较后得出的结果。用单一的数据就说一个人智商高低、抑郁或焦虑程度如何，都是无稽之谈。好的测验都会提供常模数据，供测试者比较，从而得出结果。

四是标准化。测验的产生往往都有业界公认的标准流程，比如依据什么样的理念、选择什么样的题目、如何测量、谁来测试、谁来解释、怎么解释……在专业测验的生成和使用过程中，以上这一系列问题都要

考虑到，并且是经过标准化的，就像进行专业的ISO900认证一样。

网上测验靠谱吗

按上面的标准，一检验我们就会发现，网上的绝大多数测验，一没信度，二没效度，一般也没有常模，从哪里来的也说不清，因此我们可以做出判断：不靠谱。其实，那些测验纯粹主要是为了娱乐而已。

有一类测验需要说一下，就是投射测验，在网上是最热门的测验。其中的原理是，人内心最深处的人格动机往往会对外投射到一些模糊的情境中。所以，心理学家也设计了一些类似的情境供大家测试，如通过墨迹图形(4)的反应来测试人的人格；通过房树人(5)的绘画来测心理健康状况；通过讲故事来测试人的动机；等等。这些测验很有趣味性，信度和效度指标也有，也经过了标准化，如果让一位受过训练的专家来实测和解释，既有趣又有用，还能让人有所收益。

还有一些类似的测验，虽然也采用了这种形式，但并不科学，主要是为了博人一笑。比如，“现在你连续想3个成语……想好了吗？刚才测试的是你的爱情观：第一个成语说的是你的初恋；第二个成语说的是你的热恋；第三个成语说的是你的婚姻。怎么样？准吗？”无论准不准，都不靠谱。记住了：凡是直接对你的心理品质做出判断，而不告诉你判断依据的投射测验，都不靠谱。比如刚才提到的这个测验，对方可能会说：“我只能告诉你成语预言了爱情，但为什么预言了，我解释不清。”这就说明它不靠谱。知其然，还要知其所以然，这是判断测验靠不靠谱的基本指标。

为什么感觉测得那么准

你可能会问了：“不对啊，既然不靠谱，为什么我在做网上的测验时感觉那么准呢？”然后，你可能会忙不迭地要举例子了。先别着急，我来告诉你为什么不靠谱的测验也会让你感觉那么准。

原因之一是巴纳姆效应，又称福勒效应、星相效应，它是一种心理学现象，最初是由心理学家伯特拉姆·福勒（Bertram Forer）在1948年通过试验证明得出。巴纳姆效应描述的是，当人们用一些含糊不清、含义广泛的形容词来描述一个人时，这个人往往很容易接受这种描述，并认为描述的就是自己。后来，心理学家保罗·米尔（Paul Meehl）为表示对

美国“马戏之王”菲尼亚斯·泰勒·巴纳姆（Phineas Taylor Barnum）的敬意，将福勒的实验结果命名为“巴纳姆效应”。

原因之二是自我证实倾向。人在认知上，有一种寻找证据来肯定自己的倾向。无论什么样的测验，最终的解释会对你做出各种描述，有的正确，有的不正确。但让你记得住且令你印象深刻的描述，往往是说得正确的那些。这也是很多算命先生算得“准”的重要原因。例如，你去算命先生那里算命的时候，算命先生做出了很多关于你的判断，你记住的是他说得对的那些。而对于网上的那些测验，虽然不靠谱，但对你的心理把握是靠谱的，毕竟你自己会主动去寻找相关判断的证据。

所以提醒大家，由于巴纳姆效应和自我证实倾向的存在，当心里不痛快的时候，不要去网上找测验自我“诊断”，否则会做一种测验得一种病。相信我，没错的。

想认识自己，还是要线下找专业人士

既然这样，为什么现在网上的测验那么火呢？大家都傻吗？其实大家都不傻，只是人们追求自我认识、自我提高的动机太强烈了，尤其在自我认知有些迷惘的时候，因此求助各种测验就是很自然的选择了。说到这里，你应该清楚了，为什么做各种测验以青年人居多了吧，因为他们正处在一个自我定位不清的年纪。你什么时候看到老干部活动中心组织大家进行心理测验的？

那么，我们真的就不能通过网上的测验真正了解自己了吗？答案并不乐观。互联网鱼龙混杂，不是说没有正规的测验，但由于商业驱动等多种原因，除非是专业人士，否则还真难判断出网上测验的价值几何。如果你是为了娱乐，在网上找点感兴趣的测验做一做没问题；但如果你真的想通过测验了解自己，甚至对自己的心理问题做出诊断，还是谨慎为好，最好线下找专业人士做测验，这样更靠谱。

前面谈到了高尔顿，有些人或许会质疑：智商真的是天生的吗？遗传的作用能有多大？举一个例子来说，在高尔顿及其后来的遗传和环境作用的研究中，常常进行双生子研究，史上最有名的双胞胎是“吉姆兄弟”，他们幼年分开，成年再聚。研究发现：他们俩习性相似，抽烟、喝酒的方式一样，讨的第一个老婆都叫“琳达”，之后都离婚再娶，第二个老婆都叫“贝蒂”，都给儿子取名字叫“詹姆斯·艾伦”，都养了条狗，取

名都叫“特洛伊”.....别总抱怨社会了，遗传的作用比你想象的大，个体努力的空间都有限。

你有没有发现，读书以来，老师们很少谈遗传的影响，都在强调后天的努力。这是为什么呢？原因很简单，如果老师都不坚信环境决定论，都不相信可以改变一个人，那教育工作不就没意义了吗？所以，作为老师，我们自然反对高尔顿，我们是天生的环境决定论者。这样，人生才有更多希望。希望你也如此。

我们什么时候需要去做心理咨询 心理咨询与治疗·荣格

很多关注心理学的人最感兴趣的问题可能就是心理咨询了，但很多人在实际的操作过程中都遇到了问题。比如：“我最近压力大，有点困惑，需要去做心理咨询吗？做心理咨询是不是就等于承认自己有病了？”等到终于决定要去做心理咨询了又会问：“我该去哪儿找靠谱的心理咨询师呢？”

提到心理咨询，大部分人第一个想到的可能是弗洛伊德，第二个就是卡尔·荣格。我们在第1讲已经“请”出了弗洛伊德，这一讲我想谈谈荣格。荣格是分析心理学的创立者，继弗洛伊德之后新精神分析学派的代表人物，也是当下中国心理咨询界比较喜欢的一个人物。荣格本人对道教、《易经》等中国文化十会感兴趣，他的一些观念和理论也与中国文化有一些联系。因此，许多国人热情地将荣格的著作以及后来发展的沙盘游戏、曼陀罗绘画等心理咨询技术引入了国内。

透过荣格看心理治疗

谈荣格离不开弗洛伊德。本来，荣格是弗洛伊德指定的精神分析“王储”，应该是精神分析新一代的领导核心，但俗话说“吾爱吾师，吾更爱真理”，荣格在一些观念上与弗洛伊德实在谈不拢，再加上一些个人恩怨，两个人最终彻底断绝了联系，分道扬镳。

和弗洛伊德闹掰了之后，荣格众叛亲离，整个人心态不稳，精神也出现了问题，一度备受幻觉折磨而濒临崩溃。要知道，幻觉体验是听到了、看到了本来不存在的东西，在现在的医学界看来，这是判断精神分裂的一个重要指标。也就是说，荣格那时候其实进入了精神分裂状态。不过，大师就是大师，在这种状态下，荣格不打针、不吃药，开始玩游戏了。

荣格玩的当然不是iPad，而是他小时候玩过的搭建游戏，他很爱玩，所以在玩的过程中，他的想象连绵不断地涌现出来。一段时间之

后，荣格发现，当他设法把情感转化成意象的时候，他的内心就会感到平静和安宁。既然如此，那就主动点想呗。就这样，荣格的代表性心理治疗手段——积极想象诞生了。

荣格是这样描述积极想象的：

从任一意象作为起点，全神贯注于此意象，密切观察这个意象如何展开，如何变化。不要试图去改变它，以‘无为’的态度观其自发变化即可。依照此种方式贯注于任何心理意象，最终都会发生一些变化。你一定要耐心行事，不要忽然从一个主题跳至另一主题。紧紧抓住你所选取的一个意象并等到它自发变化为止。记下这些所有的变化，让自己融入意象的发展变化之中，如果这个意象可以说话，那么就对它诉说你的心声，并倾听它的回应。

简单解释一下，荣格倡导的是，当一个人对某件事感到情绪不稳、揪心难受的时候，可以把注意力集中在一个意象上，它可以是一张照片、一个声音、一幅画或其他物体，使它变得鲜活起来，然后再直面它，与它对话，并进行反思，最终达到心灵的宁静。在荣格的概念中，积极想象不是我们所说的“想点积极的事”或“心态阳光一点”之类的，而是主动调用心理能量，将情绪赋予意象，它更多的是强调主动并积极地动用自己意识的力量，来展开和无意识的对话。

情绪意象化以后，会形成一种什么样的意象呢？没有方向的胡思乱想可不行。荣格本人及其后继者由此引出了一系列的心理疗法：可以是画一幅画，曼陀罗绘画疗法由此而来；也可以是在沙堆上玩搭建，流行于国内的沙盘游戏疗法便接踵而至；甚至可以是黏土塑形、跳舞、写作，等等。借助一些表达性媒介，后来有人发展出一些充满意象标记的心理疗法，这些心理疗法都与荣格最初的积极想象有关。

从荣格的理论发展而来的曼陀罗绘画，就是当下流行的一种典型的艺术治疗手段。通过观察个体自由绘制的一些抽象的圆形图案，即曼陀罗，便可以探查其无意识的心理活动。荣格认为，这种艺术表现形式是一种自我治疗作业，它不仅可以帮助人们唤醒无意识中的沉睡原型，也有助于人们寻找内在喜悦、内在秩序和生命的意义。个体在绘画中积极想象，从而重新找回自我，完成自我疗愈和成长。

而基于荣格理论发展而来的沙盘游戏疗法，已成为国内心理疗法的“当红炸子鸡”，许多心理咨询师都在使用这种方法，许多机构，包括学校的咨询室也都配备了相关设备。在沙盘游戏疗法中，个体选择不同的沙具并随心安置在沙盘中，一个个沙具和一个个情景都成了富于象征

意义的意象。个体可以通过沙盘游戏，主动地以某种恰当的象征性方式把无形的心理事实呈现出来，进而体验并领悟这些意象及其象征意义，实现对无意识乃至对整体心灵的沟通，从而获得治疗与治愈，实现创造与发展。

不过，使用积极想象以及相关咨询技术时，有以下两点要注意。

第一，荣格当初为了专心探讨自己的潜意识，有意识地记录了自己的幻觉状态，放任自己沉浸于幻觉，并积极诱发自己的幻觉，进行所谓的“与潜意识对话”，从而进行自我分析。对于这一点，大家一定不要学，荣格是大师，有“练过”，能自由地游走于正常意识与幻觉之间，一般没“练过”的人进入幻觉后很容易回不来，就成精神病了。为什么艺术家和精神病之间没有不可逾越的鸿沟？就是因为一些艺术家常常游走于自己的幻象世界，假如哪一天回不来了，就成精神病了。

第二，因为荣格是大师，所以他的心理治疗对象是社会成功人士，这些人成就显赫，社会生活令人艳羡，但对生活失去了热情，感觉空虚而无意义。所以，除了积极想象以外，荣格的治疗思想中也充斥着宗教、占星以及中国的禅宗和《易经》等内容，以此来帮助对方建构人生的价值与意义。

所以说，荣格的心理治疗理念和技术，既充满魅力，又暗含危险，一不小心可能会跑偏。

每一种心理疗法都有其适应证和适用人群。对一些有钱有时间又有文化的人来说，荣格的心理治疗理念和技术可能是适用的，但对一个没有文化的乡村老妪来说，农村“跳大神”的做法比精神分析可能更有用。因此，在心灵疗救过程中，不迷信某个人和某种疗法是非常必要的。

那么，在当今时代，我们应该接受什么样的治疗呢？到哪里去找靠谱的心理咨询师呢？在回答这些问题之前，我们先来解决一个普遍存在的问题：什么时候需要寻求心理咨询师的帮助？

大师小讲

学心理学的是不是都变态

从荣格本人的成长看，他简直就是“思想上的大师、生活中的奇葩”：小时候幻视、幻听，心情不好时常独自上阁楼和一个雕塑小人儿说话；曾患抑郁，长期处于“黑暗时期”；经常感觉自己穿越到了古代；把多个来访者变成情人，而且还带回家和妻子见面……

荣格似乎是大众心目中典型的心理学家形象。以心理学家的视角看世人，很多人都是有心理问题的；反之，以普通人的观点看心理学家，很多心理学家也是不正常的。很多心理学家做心理健康测试，应该也会有异常的结果。以普通人的视角来看这些心理学家，似乎也很有趣：弗洛伊德，把山川河岳都能看成生殖器，应该有性妄想吧；哈利·哈洛⁽⁶⁾，养只猴子吊起来，肯定是虐待小动物啊；华生，在实验中把孩子吓出了毛病，后来孩子见到圣诞老人都哭.....

那么到底谁才是“变态”：是普通人，还是心理学家？在一些影视作品中，也很少见到正面的心理医生形象。《沉默的羔羊》中那个吃人的心理师汉拔尼的形象深入人心；在“春晚”上，一次是宋丹丹演一个陪人聊天的服务人员，自称psychologist（心理学家），而另一次赵本山更是以心理医生为职业来进行根本不符合心理辅导技术和原则的“话疗”。那么，心理学家为什么会给世人留下如此印象？为什么媒体对心理咨询师的印象如此不堪？

原因其实并不复杂，主要包括以下三方面。

第一，从本质上来讲，心理学的研究领域十分广阔。相对于其他专业，心理学业内人士表现出参差百态的面貌。有些人研究人的注意或记忆，他们的表现可能更像物理学家；有些人研究大脑的生理机制，他们可能更像生理学家；有些人研究心理学理论流派，他们可能更像历史学家；有些人研究人在不同文化下的心理特点，他们可能更像人类学家.....对于心理学研究，可以从自然科学的角度进行，也可以利用社会科学的方法，这也是心理学的迷人之处。每个学心理学的人，无论他的个性和喜好如何，都可以在心理学研究领域中找到属于自己的位置。虽然也许没有人能说清心理学家究竟是什么样子，但在现实中，心理学家绝不只是如《沉默的羔羊》等影视作品表现的那种不正常的形象。

第二，任何行业都有其特性。对于心理学，公众虽然感兴趣，但所知不多；学科特性不透明，而且对于有些心理学研究，公众也不容易理解。因此，从整体上来说，心理学人在公众面前就自带神秘色彩。由于公众不了解心理学现状，经常接触的又是和心理咨询、精神疾患等有关的事件，所以在他们心中，心理医生是一种比较神秘的职业，并认为心理医生能够看透人心。这样一来，心理咨询师或心理医生既令人敬畏，又让人感到威胁，因为他们能看透你，而你却看不透他们。所以，一般人在心理上是不平衡的：我内心深处的弱点全让他们看出来了，而对于他们，我却什么也看不出来。

为了寻找一种心理平衡，人们就在影视作品中安排了很多失败的心理医生形象。这种形象削弱了心理医生的神秘感，满足了一般人的需求，即让一般人看到了心理医生不完美的一面。这其实也是为什么即使是西方那些心理学发达国家的影视作品，也会对心理医生充满误解。中国人更容易这样。从这个意义上来说，影视作品对心理医生的“戏谑”也是类似的心理。即使中国的心理学发展起来了，心理医生在影视作品中的形象也不会多么正面。

第三，因为心理学界有一些像荣格这样有着奇葩人生兼具伟大思想的人物，而且他们往往由于独特的贡献广为人知，所以公众对心理学人有些偏见和误解也就毫不奇怪了。

什么时候需要找咨询师

心理问题人人都有，许多人都有不顺心、不愉快，甚至彷徨苦闷的时候。那么，这时候需要向心理咨询师求助吗？对于这个问题，许多专业人士可能会从专业的角度回复：“任何时候去咨询都可以，就像每个都需要一个家庭医生一样，最好每个人也都有一个专业的心理咨询师，以便随时可以得到心灵上的帮助。”

然而，如果让我从现实的角度来回答这一问题，我的答案是“不一定”。因为并不是所有的心理问题都需要进行专业的心理咨询。不妨做一个类比：你感冒了会去医院吗？去医院当然可以，让医生开点药或输点液，抑制感冒症状，这样可以快点好起来。不过我相信，许多人感冒后的第一选择不是去医院，而是清淡饮食，多喝水，睡上一大觉，等待身体自我康复，并不那么着急去医院。有这么一个笑话，一个过于注重身体的人划了点小伤，就急三火四地去医院，要求医生赶紧处理，医生则调侃道：“幸好你来得早，来得晚点，伤口都愈合了。”

因此，就如同感冒了不一定要急着去医院一样，心理有了困扰也不一定必须去找心理咨询师。比如，假如你被女朋友甩了，虽然内心苦闷，但你并不会立即去寻求专业的心理援助，而可能会找三五好友，喝喝唱唱，宣泄一下也就过去了，等过两天精神头上来了，可以去找新的女朋友了，这种情况下，当然没有必要去找专业的心理咨询师了。其实大部分人的大部分问题，找“张哥李姐”就可以解决了——一两个无话不谈的好朋友胜过一两个好的心理咨询师。

我们还用身体健康做类比：如果你不是普通感冒，而是重感冒，甚至已经是肺炎了，你还不去医院吗？这时候，去医院看病基本就是必然的选择了。心理问题也一样，到了一定的程度，就需要寻求专业的心理咨询师了。那么，“一定”程度到底是什么样的程度呢？

对于心理问题的诊断，不同的心理障碍、心理疾病有不同的专业指标，本讲无法一一展开。不过，我可以告诉大家一个大致自我诊断标准：首先，自己在心理上真的很痛苦，并不是在无病呻吟；其次，也是最重要的一点，这种痛苦已经干扰到你正常的工作和生活了。比如我们刚才谈到的失恋，每个人失恋之后都会顿生烦恼，心情低落。这时候，一般人会寻求一些自助措施，比如转换一下注意力，或者和好朋友聊一聊，如果得到了缓解，就不用寻求心理咨询了。不过，如果失恋引发的情绪失调，“自助无法，求助无门”，始终无法得到缓解，而且已经导致你无法正常工作和学习了，这时候就需要寻找专业咨询了，哪怕要花些钱，也是应该的。

总之，当你的心理烦恼已经无法自愈，甚至影响了你的正常生活，那最好的解决办法就是寻找专业人士的帮助。

如何寻找靠谱的心理咨询师

那么，你适合什么样的心理疗法呢？每个人的选择都有所不同，这里就不再具体一一展开了。但我们可以换个角度，换种提问的方式：在实际生活中，到哪里才能找到可以解决你自身状况的心理咨询师呢？

以下是我的个人建议。首先，如果你所在城市有高校，先预约高校的心理咨询中心。现在高校的心理咨询中心一般都有对外业务，但不开药。其次，你可以去三甲医院的心理科，医生一般会开药。最后，如果你不想吃药，可以找社会上的咨询机构，但这些机构鱼龙混杂，只能自求多福了……

如果你是中学生或大学生，可优先选择学校里的咨询中心，因为它是免费的，性价比最高，不妨充分利用起来。别让咨询老师闲着了，等你毕业离开学校再向他们咨询，到时候他们可就按小时收费了。

高校、医院、社会机构都有类似的心理咨询服务，为什么先去高校咨询中心呢？因为就这3种机构而言，高校心理咨询中心的水平虽然不一定是最高、最专业的，比如有时候给你做咨询的可能是一个经验并不丰富的硕士或博士（当然你也可以选择水平更高的教授，不过可能很难预约，价格也不低），但绝对不是最差的。原因如下：

- 在高校里做咨询的老师至少有研究生学历，起码也算相关的专业人士，虽然个别人的水平可能也一般；
- 高校咨询没有创收压力，不会乱要价；
- 高校里的心理咨询中心不会乱来，即使咨询出了问题，“跑了和尚跑不了庙”；而且学校从自身名誉考虑，也不允许他们乱来。

当然，医院心理科的咨询治疗都很专业，但一般来说，只要去医院，医生就会给开药，这既是医生解决问题的习惯性思路，也是药房经济压力的使然。假如你失恋了去寻求安慰，医生问了一系列症状之后开了百忧解，然后让你走，也很正常。所以你去医院咨询，医生谈话少、开药勤。并不是说吃药不好，该吃药的时候就吃药，但如果不吃药也能解决问题，还要去吃药，就没必要了。所以，高校心理咨询排第一。

再来说说社会机构的心理咨询情况。这些机构是市场化运作的，我个人认为，当前国内咨询水平最高的或许就在这些机构当中；但水平最差的，肯定也混迹其间。当下，国内的心理咨询市场并不规范，良莠不

齐。如果你了解这些机构，那么问题不大；但如果你对市场化心理咨询机构一无所知，花费巨大却效果不彰，就得不偿失了，还是谨慎为好。

基于以上考量，对于心理求助，我的建议顺序是：“街道大妈”——高校心理咨询中心——医院心理科——社会心理咨询机构。

最后说回荣格，虽然本讲说了一些荣格的“坏话”，但他能成为大师，绝非只是浪得虚名或“久病成良医”。荣格的咨询水平也是大师级的。当年，在美国，有一位富婆患有社交恐惧，万里迢迢来找荣格，咨询了一小时后，荣格对她说：“这次结束了，等下周再约。”富婆问道：“我这么远来了，一周才一小时，我平时干等着你啊？”荣格回复说：“要不你买张火车票，围着阿尔卑斯山转转吧。”之后，这位富婆上了火车。由于她一个人闲得实在难受，便开始找人说话，结果社交恐惧消失了。

人类的终极问题“自由意志”真的存在吗 脑与意识·加扎尼加

白天，她情绪激动，表现暴躁，自称“老娘”；夜晚，她可爱善良，表现温顺，自称“宝宝”：哪一个才是真实的她？

白天，他衣冠楚楚，是个老实本分的文明人；夜晚，他成了疾恶如仇、行侠仗义的独行侠：哪一个更符合他的本性？

关于双面人、多重人格的桥段，我们常常在影视作品中见到。那么，从科学角度来讲，除了人格障碍患者之外，我们会出现“一个大脑、双重意识”的情况吗？我们的意识能由自己自由主宰吗？脑与意识，究竟是一种什么样的关系？

本讲的内容与前文有所不同：务虚比较多。本讲讨论的脑科学和自由意志纷争等内容都有些“烧脑”，因此你需要找个安静的地方，静下心来。我们一起来讨论脑、意志和人生的大问题。

裂脑人的世界

从科学层面来讲，探讨脑与意识一定会追溯著名的裂脑人实验。人类的大脑分为左脑半球和右脑半球，而人身体两侧的感知在左右脑半球是交叉的，比如左眼看到的東西、左手摸到的东西，由右脑半球加工；而右眼看到的東西，右手摸到的东西，由左脑半球加工。连接两个大脑半球的部分是胼胝体，它是两个半球“沟通”的渠道。正常人的两个大脑半球经过胼胝体的连接，构成了一个统一的整体。那么，如果把胼胝体分开，让大脑左右半球失去联系，会怎么样呢？

科学家想这么做，但谁的大脑是西瓜，想切就切啊！所以在一开始的时候，他们都是在猫、猴子等动物的身上做实验。

裂脑人实验要归功于两位科学家，一位是美国国家科学院院士迈克尔·加扎尼加（Michael S. Gazzaniga）[\[7\]](#)。1982年，加扎尼加在加利福

尼亚州创建了认知神经科学研究所并担任主席至今，他是认知神经科学的重要创始人之一，被称为“认知神经科学之父”。《纽约时报》对他的评价是：“加扎尼加之于脑科学研究，堪比斯蒂芬·霍金之于宇宙论。”

另一位是加扎尼加的导师罗杰·斯佩里（Roger Sperry）。Sperry听上去像不像split-brain（分裂脑）？实际上，斯佩里研究的就是裂脑。裂脑人实验是脑科学史上非常有影响力的实验，斯佩里就是因为这项研究，与另外两名科学家共同分享了1981年的诺贝尔生理学或医学奖。然而，这期间的大量工作，包括设计，都是加扎尼加做的。当时由于年轻，羽翼未丰，加扎尼加心里有点不满，但毕竟得奖的是自己的导师，也没什么好说的。

“尽管分享功劳并不是他的长处，但应当让公众知道的是，我对他只有最深的尊敬。”这是加扎尼加的原话。

两人做了动物研究后，又想做人类研究，但伦理不允许他们对大活人下手呀。怎么办呢？机会来了，有一种病叫癫痫，就是老百姓常说的“羊癫疯”，医学分析认为，这种病是部分大脑细胞活动异常引起的。当时的神经外科医生就有一种治疗方案——切除患者的胼胝体，隔断其大脑左右半球的联系，部分异常就不会引起“全脑崩盘”，病情就减轻了。当时的医生的确这样做了，也有些疗效，大家都很开心，更开心的则是加扎尼加这些人：终于有天然的大脑左右半球断联系的被试了，探讨“裂脑人”左右大脑功能的时候到了。

加扎尼加蒙上“裂脑人”的眼睛，然后在其右手放一个物体，问他：“你手里是什么东西？”患者能毫不费力地说出物体的名称，这说明，右手发出的信息的确进入了左脑半球——言语功能的定位在左脑半球。随后，加扎尼加又把刚才的物体放在“裂脑人”的左手，这次患者说不出物体的名称了，因为连接大脑左右半球的胼胝体隔断了，语言中枢无法参与信息加工，患者自然就哑口无言了。然而有趣的是，“裂脑人”虽然说不出，但能正确地“摆弄”信息，也就是感受信息的能力是没有问题的。

有时，对于放在左手的物体，“裂脑人”说不出它们是什么，但会“咯咯”地笑出来，就好像右脑半球有独立的人格一样，他们也享受这样的过程。

这说明什么？说明大脑两个半球都存储了关于物体性质的信息，人

具有双重的记忆系统。

加扎尼加和他的学生设计了一个装置，让“裂脑人”的左脑半球看到的区域和右脑半球看到的区域不同，然后进行了一系列的实验，结果发现了一系列有趣的大脑左右半球“互搏”的现象。比如有一次，他们问一个年轻男性：“你女朋友是谁？”这个人的左脑半球接收信息后，不愿意说，但不受控制的右手却把女朋友的名字写了出来。

当然，也不是每次实验都能成功，比如有一次，加扎尼加想要看看患者情绪激活时的大脑反应。他到报刊亭买来一些色情杂志，把其中的裸女插图剪了下来，再拍成照片，放入幻灯片给被试看，看他们有什么反应。先是给一位女性“裂脑人”看，一开始的时候，她面无表情。加扎尼加给她的右脑半球呈现裸女照片后问：“你看到了什么？”“什么都没看到。”但紧接着，她憋不住笑了起来。“你为什么笑啊？”“我不知道，可能你的机器有意思吧。”加扎尼加又找来一位男性“裂脑人”，进行同样的操作，然后问他：“你看到了什么？”“什么都没看到。”被试面无表情。加扎尼加又直接将照片呈现给被试的左脑半球，又问：“这回看到了什么吗？”“一个画报女郎。”被试依然面无表情。实验结束后，被试语气平淡地问：“你们大学的女学生都是这样的？”原来，他大脑左右半球都不觉得裸体图片有多么吸引人，它们根本激发不了他的情绪。实际上，这位男性“裂脑人”参加过第二次世界大战，身经百战，见识多了。

“裂脑人”还有一项比较神奇的本领，就是可以一手画圆，一手画方。对于普通人来说，由于大脑左右半球相联系，两只手分别做不同的任务会互相干扰，一般做不到一手画圆，一手画方。而“裂脑人”的大脑左右半球失去了胼胝体的联系，具备了同时做两件事情的能力，可以根据左右两侧视野同时呈现的不同图形，一手画圆，一手画方，就好像他们的身上存在两种人格，每一种人格负责控制一只手，而且二者之间不会出现任何干扰。

后来，加扎尼加和斯佩里提出了全新的左右脑半球分工理论。具体来说就是，人左脑半球的优势在于分析、逻辑、计算，以及语言；而人右脑半球的优势在于空间、音乐、直觉、感觉等。大家看到的所谓右脑半球开发、全脑提升的各种讲座培训，其基本理念的根源就在于此。他们的实验也表明，左脑半球和右脑半球一样，分别具有自我意识和社会意识。

总之，一系列的“裂脑人”实验影响很大，越传越神。比如传说“裂

脑人”就是两个不同的人生活在一个躯体上，在某次实验中，左脑半球表示愿意做绘图员，右脑半球则希望成为赛车手；左脑半球表示爱玛丽，右脑半球表示喜欢约瑟芬……同时，也出现了一些小说，小说的主人公的脑袋里有两种意识在挣扎、分裂。

这直接引发了一个问题：一个人的大脑里，真的有两个“我”吗？“我”究竟是谁？谁决定着“我”的意识？“裂脑人”引发了一系列研究，也从根本上对以下问题提出了挑战：自由意志存在吗？人类的行为，谁说了算？

自由意志纷争

所谓“自由意志”，大体上就是认为自己是自己命运的主宰，“我的行为我做主”。人的自由意志的大体表现，举例来说就是，一般人到饭店点菜，力所能及之内，想吃什么就点什么；想骑自行车，很快就骑上去了；想听心理学，就去听了……这样看来，人有“自由意志”，应该不成问题吧？

其实不然。刚提到的这些例子，在一些哲学家或科学家看来，这种感觉其实是一种错觉。你想点菜，是因为“饥饿”；你想骑车，是因为“无聊”；至于你想听心理学，是因为童年的遭遇；童年的遭遇，则和你的父母大有关系……所以，心理学不是你想学就来学的，这不是你自由选择的结果，而是成千上万年人类生活经验累积的必然。

与自由意志相反的是决定论。决定论认为，人类置身于一个由稳定的因果关系构成的网络中，这种因果关系可以追溯到宇宙大爆炸的那一刻。

这不太扯了吗？想学点心理学，通过决定论一分析，还追溯到宇宙大爆炸了！

你还别不信。决定论攻击自由意志已经有好几百年了，比如物理学是纯科学吧，牛顿和爱因斯坦都是决定论的拥趸。牛顿用几条定律和公式，就把宇宙的运行规律给划定了：如果宇宙运行有确定的规律，那么万事万物一开始就是注定的。达尔文的自然选择，弗洛伊德的潜意识，也都告诉我们，人是不自由的，当下的所思所想来自童年，来自基因，来自当年的非洲大草原。为什么男性喜欢长头发、凹凸有致的靓女？因为一头乌黑亮丽的长发代表着健康，身材凹凸有致则利于生养；为什么

女性会倾向于选择多金的男人？因为这样的男人能提供更多的资源，在女性养育孩子的时候，他能提供更好的环境生长……总之，一个人现在所做的一切，都是不自由的，是基因“希望”把自己传递下去的结果。

科学巨擘爱因斯坦更是旗帜鲜明地反对自由意志，他认为世界是严格确定的。在决定论者看来，自由意志无非一场玩笑，一切都是由公式安排好的。

20世纪80年代以来，随着技术的进步，众多脑科学研究也加入了这场争论，而且脑科学在打击人类自尊心方面更是不遗余力，其研究基本都在不断地为决定论添加注脚。比如，有人就研究了大脑的决策过程，结果发现，有意识决策是由大脑无意识过程发起的。研究人员记录到了一种可作为“预备电位”的脑波，这种脑波在个体意识到自己做出决策之前就已出现，无意识的大脑过程似乎能提前知道人如何决策。所以说意识并无自由，你的决策早已经被知晓了。

与此同时，神经科技也在不断发展应用，Meta（Facebook）等公司也在开发大脑交流设备。这样一来，瘫痪者可以用大脑控制机械臂和计算机光标；有些盲人移植的眼球植入物能向大脑视觉功能区发送信号；等等。用技术改善大脑功能的同时，有一个问题越来越引人深思：到底是谁说了算，是你，还是你的大脑？

在回答这个问题之前，我提醒大家，关于自由意志和决定论的争议，不要轻易参与。它太烧脑了，一般人总朝这个方向胡思乱想，搞不好容易让大脑“崩溃”。

我并没有开玩笑。前两年比较火的一部美剧叫《西部世界》，讲的就是机器人觉醒，有了自由意志的故事。剧中有一段有趣的情节：作为机器人，觉醒的妓院老鸨挟持了维修部门的程序员。程序员对机器人老鸨说：“你说的每一句话都是设计部编好的程序。”机器人老鸨骇然发现，自己脑子里要说的每一个词都提前一步出现在控制板上……接着她就死机了。

对于这件事，你琢磨琢磨，也容易“死机”。我现在说的话，你想说的话，是不是已经被某种力量决定好的呢？这个案例也提供了一个讨论自由意志的切入点：你说的话是你想说的还是别人想让你说的，决定了你是否具有自由意志。你以为的真的是你以为的吗？

我们来听听专家的意见，看看加扎尼加是怎么说的吧。

认知神经科学之父的答案

关于自由意志与决定论，加扎尼加的主要观点如下。

自由意志反思

加扎尼加认为，自我只是一种幻想，人们并没有自己想象中的那么伟大。一些观念不是你自己选择的结果，而是与生俱来的，比如喜欢花、害怕蛇等。我们的主观意识源自左脑半球，它会不断地解释突然出现在意识中的信息片段，自我观念不过是左脑半球建构出来的解释。很多时候，我们先自发地、潜意识地做出一些决策，然后用左脑半球找出一些听上去合理的理由来解释这种决策行为。换句话说，我们为过去的事件创造虚构的叙述，并相信它是真实的，从这一点上说，我们的意志并不自由。

但是，“人有自由意志”的信念渗透于各种文化，拥趸众多，而科学研究也证实，只要我们相信这种观念，社会就会变得更为美好。美国心理学家用实验证明，相信自由意志的人更愿意帮助他人，而相信决定论的人更容易攻击别人，因为“人有自由意志”的信念鼓励人们相互尊重，而决定论这种观念会让人们觉得自己无能为力，“责任不在我这里”。

所以，无论自由意志和决定论谁对谁错，我们至少可以拿它们当作交朋友的参考：相信自由意志的人有亲和力，我们可以与之交友；相信决定论的人攻击性强，我们可以尽量避免与之发生冲突。

决定论批判

加扎尼加作为科学工作者，也对决定论进行了批判，他的理由如下：

第一，混沌理论告诉我们，复杂系统难以进行长期预测，微小偏差会导致预测结果的不确定性，最初的“失之毫厘”，不久之后就会“谬以千里”，而且复杂系统的不确定性是随机的。所以说，决定论的基础是数学和测量，但生活这种复杂系统无法预测，所以那些带有公式的确定性定律能否适用于复杂系统，根本说不清。

第二，量子力学等学科的出现，对传统的经典力学造成了冲击。微观粒子并不遵循所谓的普遍运动规律。物体遵循牛顿运动定律，可是构成物体的元素，也就是微观粒子并不吃这一套。微观世界并非决定论的世界。牛顿运动定律在宏观世界起作用，但预测不了微观世界的运行规律，而且预测也没有确定性。微观世界只是一种概率论，我们只能预测事件发生的概率。换句话说，决定论本身在物理学界已经受到质疑，并岌岌可危了。

再回到脑科学，决定论已经是物理学玩剩的了，脑科学就别拿着当宝贝了。在物理学界，确定性的规律不能同时应用于微观与宏观：量子力学是适用于微观世界的规律，牛顿运动定律是适用于宏观物体的规律；前者不能完全预测后者，后者也不能完全预测前者。所以，在脑科学界，我们能否根据从神经元和神经递质等神经生理学微观层面上了解到的知识，构建出一个确定的模型，来预测意识思想以及大脑生成的结果或心理呢？更成问题的是，假如碰上3个及以上大脑交汇，也就是人群交往，还符合神经元的规律吗？从微观发现来推导亲密关系、社会互动的宏观故事，可行吗？这当然是有问题的。

微观与宏观，不同层面的事物有不同的规律和解释；人是社会动物，不能单从单个大脑层面去理解人的行为，而要将其放在众多大脑相互作用的社会现实中去理解。

第三，加扎尼加的“底牌”是：终极责任是人与人之间的契约，而不是大脑的一种属性。科学夺不走人的价值与美德，从更科学的角度理解生命、大脑与意识，并不会侵蚀这种我们都珍惜的价值。我们是人，不是大脑。揭秘大脑的秘密是神经科学的任务，而在这个层面上考虑自由意志，属于文不对题。生而为人，我们应该珍视、爱惜自己和他人的价值，应该去承担自己应该承担的责任。

纵观加扎尼加洋洋洒洒的论证，一句话总结就是：有自由意志是个好事，但在脑科学层面讨论这个问题就很扯。牛顿运动定律无法解释微观粒子的活动，脑科学的微观定律也无法解释我们复杂而美好的人生。

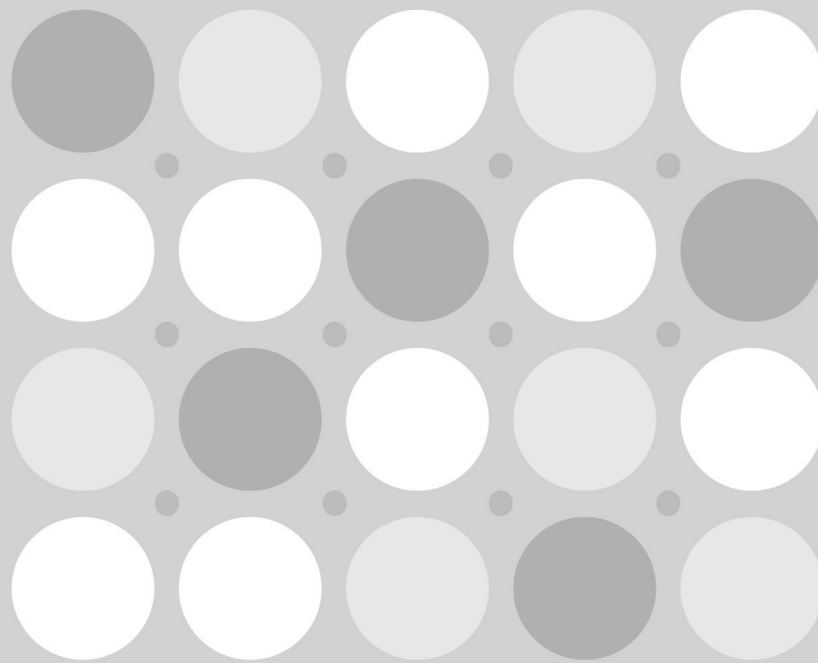
本讲讨论的终极问题非常“高大上”，发展正酣。但对于一些应用，值得警惕。来说一个典型的滥用的例子。

1983年，西蒙·派雷拉（Simon Pevera）因犯两宗一级谋杀罪，两次被判死刑。然而21年后，法庭接受了大脑扫描的证据：派雷拉的额叶是

畸形的，这损害了他正常行事的能力。于是，派雷拉对另一宗谋杀罪也提出上诉，又拿出那张脑扫描图说自己精神发育迟滞，结果法庭又认可了这个证据。使用相同的脑图，幻化成不同的说辞，以“科学”的名义，罪犯继续逍遥法外。迄今为止，脑部扫描仍有其局限性，据此做出的结论并不十分可靠。对于派雷拉案来说，扫描时的大脑并不是他犯罪时的大脑。

这个例子给我们什么启示呢？脑科学的发展日新月异，其规律是否适应于自己的复杂生活，我们对此要慎重。不要他人一说脑科学，我们就把它当成信仰，还坚定不移地支持。

20 Wisdoms From Psychologists



第二部分

情感与两性

每天都过得很压抑，该怎么让自己变得开心起来 积极心理·塞利格曼

有心理学研究表明，相较于20年前，“千禧一代”的年轻人更容易情绪低落。现在年轻人的世界仿佛成了一个低幸福感的世界。从近些年的网络流行语中，我们可以看出一些端倪：2017年的“蓝瘦香菇”（“难受想哭”的意思）；2018年的“丧”；2019年的“自闭”；2020年的“网抑云”（网易云）；2021年的“生而为人，我很抱歉”“emo”[\(8\)](#)。

那么，是什么导致这一代年轻人孤独、低落、消沉、迷惘和悲观呢？答案很明显：谋生艰难，成功不易。很多年轻人在繁华的都市里打拼，用尽了全力，艰难前行。反复的失败让一些人开始怀疑自己的能力与努力，他们感觉自己无能为力，不如“躺平”，任命运宰割。这种状态在心理学上被称作“习得性无助”。

那么，如何才能摆脱这种低落压抑的状态，让自己重新恢复斗志，再“燃”起来呢？我们先从对一只狗的研究说起。

一只特立独行的狗

狗有什么好研究的呢？其实，巴甫洛夫条件反射的起源，就是一只不听话的狗。当年，巴甫洛夫在研究狗的消化腺时，由于需要狗分泌唾液，他便找来一根肉骨头。狗一看到骨头，就开始流口水，巴甫洛夫就收集了狗的口水来研究。不过，狗总参加实验，后来有了“经验”，一到实验快开始的时候，它“预期”骨头要来了，没等大家准备好，它就开始流口水。这让巴甫洛夫很烦：没到流口水的时候口水乱流。后来，巴甫洛夫一琢磨，提出了条件反射理论：一开始，铃声和骨头结合，狗就流口水；后来，不用铃声和骨头结合，只要铃声一响，狗的口水就来了。

不久之后，美国的一名心理学研究生也做了一项著名的关于狗的研究，他不是用骨头，而是用电击来研究狗的学习：铃声和电击相结合，铃响之后电击狗，然后狗就跑。他想知道：到最后，铃声一响，狗是不是就跑？不过，对于这项实验，需要注意的一点是，铃声和电击是连在

一起的刺激，所以一开始的时候，铃声之后都伴有电击，狗躲不掉。后来，对于铃声和电击之间的关系，狗终于明白了。但令人不解的是，到了可以跑的时候，许多狗却不跑了，只是躺在地上哀鸣，任人电击。这是怎么回事？

按理说，这项实验失败了，但这名研究生一琢磨：不对啊，狗其实学会了一种更高级的反应，因为它悟透了铃声和电击之间的关系——铃声必然与电击相联系，铃响之后，电击是无法逃避的。这样，狗就得出了一个悲观的结论：当铃声响的时候，既然自己逃不掉被电击，那为什么还要努力呢？忍着吧。后来，人们给狗的这种“小心思”取了个名字：习得性无助，即多次失败的体验导致动物本来可以采取行动以避免不好的结果，却选择相信痛苦一定会到来，继而放弃任何反抗。

习得性无助现在已经是一个经典的心理学概念了，它的基本形成过程是：频繁体验挫败——产生消极认知——产生无助感——出现动机、认知和情绪上的损害。

狗是如此，人也是如此。经过多次挫败后，人会感到无助，然后变得孤独、低落、消沉、迷茫和悲观，最后有机会也不努力了，这不就是许多人的生活写照吗？这就是抑郁症的表现。

这一现象的发现者就是马丁·塞利格曼（Martin Seligman）[\(9\)](#)。他在读研期间就因习得性无助研究在业界成名，之后成了积极心理学创始人。塞利格曼曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章、终身成就奖，并在1997年当选美国心理学会会长。

再说回实验。相对于在电击后悲观无助的大多数狗，总有一些狗“不认命”，无论有没有铃声，它们只要被电击就跑，特立独行，永不放弃挣扎，像打不死的“小强”一样。一开始，塞利格曼将这些狗当作实验中的特例，在分析时将其排除在外了。

然而有一天，塞利格曼突然想明白了：这些“不认命”的狗才是狗中之希望，应该重点研究。就像我们身边那些不认命、勇往直前的人一样，他们才更值得珍惜。心理学不应该只研究焦虑、抑郁等，更应该研究人性中闪光的一面，研究人的优势、美德以及幸福。

大师小讲

一笔从天而降的钱

当了美国心理学会会长之后，塞利格曼因为事务繁忙，很少接电话，与人沟通一般都是通过电子邮件。但因为电子邮件太多，而且他还忙着玩网游，所以许多时候，对方写得再多，他只是简短地回应几句。

1997年年底，塞利格曼突然收到一封莫名其妙的电子邮件，上面只写了几个字：你可以来纽约见我吗？落款也不是全名，只是一个缩写：PT。

这个“PT”是谁啊？对美国心理学会会长这么狂？塞利格曼还真想见识一下这位神秘人物，于是，他去了纽约，在曼哈顿一座又小又破的办公楼里见到了那位自称“PT”的神秘写信人。

对方说：“我是一名匿名基金会的律师。基金会在寻找成功者，而你就是一名成功者。你说说你想研究点什么，我们来资助你。”他的意思就是：我们有钱，相中你了；你想研究什么，我们可以提供资助。

这是好事啊！于是，塞利格曼在一页纸上简单地写了研究计划，结果12万美元的支票就到手了。这钱来得好像太容易了啊！

半年后，塞利格曼接到对方的一通电话：“你下一步的打算是什么？”

难道还会给钱吗？塞利格曼对着电话说：“我想研究‘积极心理学’。”

“你可以来纽约见我吗？”还是这句熟悉的话。于是，塞利格曼又去纽约见了PT。

“积极心理学是什么？你这次写3页纸说明一下吧，顺便把预算也写上。”

一个月后，一张150万美元的支票出现在了塞利格曼的办公桌上……

我们今天谈的积极心理学，就是在这笔经费的支持下蓬勃发展起来的。看，积极心理学值钱吧！

你可能会问：“积极心理学到底是什么？为什么塞利格曼的这一‘创意’值150万美元？有没有‘消极心理学’呢？”

其实，没有“消极心理学”，只有传统心理学。塞利格曼等人提倡积极心理学，只不过是抱怨以往的心理学研究过于集中在人心的消极层面了。比如，一说到心理学，人们就感觉它和变态、疾病、治疗等概念相关，好像谁都有病似的。积极心理学家认为，现代心理学更应该致力于研究普通人的积极品质，充分挖掘人固有的建设性力量，促进个人的和谐与幸福。那么，问题来了：这套说法和我们原先读到的马斯洛、罗杰斯等人本主义大师的目标和主张到底有什么区别呢，说的都是人性本善，应该发扬人积极阳光的一面？

虽然这些说法差不多，但“三十年河东，三十年河西”，时代变了，现在研究的技术手段也和昔日大不相同了。我们可以将积极心理学理解为用最先进、最科学的心理学研究范式，继续考察当年由人本主义心理学家提出的心理学话题，最终促进人的幸福。

既然有财主出钱了，为什么不去研究一下呢？就这样，塞利格曼凭借一个想法，拿到了一笔科研“风投”（风险投资）。

一群成功快乐的人

幸福的标准

研究人性闪光的一面，第一个问题就是：幸福的人是什么样的？他们有什么样的人格特质和美德？

以往的心理学研究重点关注的是人的心灵问题。心理医生人手一本

《精神障碍诊断与统计手册》，英文简称DSM，目前已经出到第5版。心理学专业人士就是按照这本手册中的标准来确诊人是抑郁症还是焦虑症的。换句话说，“消极心理”是有标准的。积极心理学研究也需要标准，用于“诊断”一个人是否幸福。

塞利格曼和他的合作者一起，阅读了亚里士多德、柏拉图、托马斯·阿奎纳、奥古斯丁、富兰克林等众多大家的著作，查阅了各种经典文献，纵览中西方文明史，最后归纳出了6种放之四海而皆准的美德：智慧、勇气、仁爱、正义、节制和精神卓越。每一种美德还可以分解成不同的心理特质，最后被归结为24项性格优势。

前5种美德比较容易理解，那最后一个“精神卓越”是什么呢？我简单解释一下，“精神卓越”对应的英文单位是transcendence，也有人将它翻译为“卓越”“升华”“超越”等，它指的其实是一种情绪优势，人可以将自我与更宏大、更永久的事物以及与他人、未来、宇宙等联系在一起，其包含的内容有对美的欣赏、感恩、希望、灵性、慈悲、幽默等。精神卓越的大意就是，人遇事后超脱了、升华了。

幸福的目标

有标准还不够，还得有目标。塞利格曼定下的目标是，希望积极心理学帮助更多的人实现蓬勃人生。而一个人要想实现蓬勃人生，必须有足够的PERMA。什么是PERMA？P-E-R-M-A，每个字母对应一种元素，相当于幸福人生的“五个指标”。我来具体解释一下。

PERMA包含的5个字母分别代表的是：P，积极情绪（Positive emotion）；E，投入（Engagement）；R，人际关系（Relationships）；M，意义（Meaning）；A，成就（Accomplishment）。

积极情绪指的是我们的积极感受，比如愉悦、狂喜、入迷、温暖、舒适等，包含主观幸福感与生活满意度等所有常见因素。在这些方面得到满足的人生被称为“愉快的人生”（pleasant life），通俗点讲就是：生活开心，主观满意。

投入是指人完全沉浸在一项吸引人的活动中，感觉时间好像停止了，自我意识消失，它与“心流”有关。以此为人生目标的人生被称为“投入的人生”（engaged life）。后文会专讲这方面的内容，此处不再赘述。

开心也好，投入也罢，它们带来的幸福感都离不开社会交往。塞利格曼说，“良好的社会关系同食物和温度一样，对人类的情绪至关重要，这一点全世界都通用”。他人很重要，是人生低潮时最好的解药，而帮助他人则是提升幸福感最可靠的方法。对人际关系的追求是人类幸福的基石，积极的人际关系是实现蓬勃人生的重要元素。

意义包含主观成分，但又不是单纯的主观感受。布鲁诺为了真理甘愿被烈火焚身，他认为自己的行为有意义，围观者可能会认为他死得无意义，而从人类进化的角度来看，他的行为意义非凡。“有意义的人生”（meaningful life）意味着归属和致力于寻求某些超越自我的事物，并且能在此过程中找到乐趣与自身的价值。

人生的重要意义在于追求各种成就，短期形式如工作、家庭与生活中的“小成就”，长期形式就是“成就的人生”，即把成就作为终极追求的人生。只讲享乐而没有努力的人生，是不完善的人生。

对于塞利格曼提出的幸福人生的“五个指标”，用通俗一点的话语概括就是：什么是幸福目标？一个人全情投入一项让自己开心又能赚钱的工作，在工作中能取得成就，且与同事的人际关系良好，这就是幸福，也就是基础版的蓬勃人生。

一条奔向幸福的路

标准有了，目标也有了，你可以挥舞双手，向着天空高喊：“我要幸福，我要PERMA，我要蓬勃人生！”且慢，你还需要一份实操指南。

塞利格曼在研究中，发展出了多种提升幸福的技巧和策略，有3种简单且有效。科学研究也显示，它们不仅能提升人的幸福感，还能显著降低抑郁。

一、感恩拜访

感恩拜访不是塞利格曼的发明，而是塞利格曼从学生在课堂上的感恩练习设计的作业中学到的，他觉得挺好，就让大家依此练习，结果效果惊人。许多人称之为“改变人生”训练。

以下是塞利格曼的指导语：

闭上眼睛。想一个依然健在的人，他多年前的言行曾让你的人生变得美好。你从来没有充分地感谢过他，但下个星期你会去见他。想到谁了吗？

感恩可以让我们的生活更幸福、更满足。在感恩的时候，我们对人生中好事的美好回忆能让我们身心获益。同时，表达感激之情也会加深我们与他人之间的关系。不过，我们有时说“谢谢”说得很随意，使得感激几乎变得毫无意义。

在这个被称作“感恩拜访”的练习中，你可以用一种周到、明确的方式，体验如何表达你的感激之情。

你的任务是给这个人写一封感谢信，并亲自递送给他。这封信的内容要具体，大约400字。在信中，你要明确地回顾他为你做过的事，并就这件事交流彼此的感受。

按上面的要求去做，基本可以保证从现在开始的一个月内，你将会感觉到更加幸福，更少抑郁。

二、“三件好事”

“三件好事”练习也很简单，具体如下：

在下星期的每天晚上，请你在睡觉之前花10分钟写下当天的3件好事及其发生的原因。你可以用日记本或电脑来记录，重要的是你要有这些记录。这3件事不一定非要“惊天动地”（如“今天，丈夫在下班回家的路上，给我买了我最喜欢吃冰激凌”），也可以是很重要的事（如“我姐姐今天刚生了一个健康的男孩”）。

在每件好事的下面，请写清楚“它为什么会发生”。比如，如果你的丈夫给你买了冰激凌，你可以写“因为我丈夫有时候真的很体贴”或“因为我在他下班前给他打了电话，提醒他顺便去杂货店”等。如果你的姐姐今天刚生了一个健康的男孩，你可以写“上帝保佑着她”或“她在怀孕期间的一切措施都很正确”等。

如果不喜欢写日记，也可以和亲朋好友分享，比如每天吃饭的时候和家人诉说；没有倾诉对象的话，也可以发朋友圈。

这种简单的方式真的有用吗？有用，为什么？因为塞利格曼自己就实践过，他是一个强调亲力亲为的心理学家。当年研究电击狗的时候，塞利格曼就先电击了自己，体验了一下被电击的感觉。对于“三件好事”，他也是自己先做了实践，然后才推荐给自己的老婆和孩子的，最后研究证实，它们对大部分人都能起作用。

三、突出优势

突出优势练习的目的，是通过发现你的突出优势，促使你更频繁、更有创造性地使用它们，从而鼓励你发挥自己的优势。幸福的来源就是优势的发挥。

但你的优势在哪里呢？你可以总结回忆一下自己所拥有的优势，也可以通过塞利格曼的性格优势测验（VIA Survey of Character Strengths）来找出自己的一系列优势，并注意优势的排序。接下来，逐一选出其中最强的5项优势来问自己：“这是一项突出的优势吗？”

最后，来进行下面的练习吧！

在这个星期，我希望能抽出一段时间，用一种新的方式，在工作中、在家里或在闲暇时，练习你的一项或多项突出优势，一定要明确使用它的机会。如：

如果你的突出优势是创造性，那么你可以每晚留出2小时来写剧本；

如果你的突出优势是自我控制，那么你可以在某天晚上去健身房锻炼，而不是在家看电视；

如果你的突出优势是欣赏美与卓越，那么你可以选择一条更长但风景更好的上下班路线，边走边看；

如果你的突出优势是好学，那么你可以学习更多的心理学知识.....

总之，幸福不是知识，而是一种体验、一种行动。如果你知道了许多道理而不去做，你依然过不好这一生。

塞利格曼的研究工作基本上是在那家匿名基金会的赞助下展开的。在研究并推广积极心理学几年后，塞利格曼主动给基金会的新CEO打电话，吓了对方一跳，对方以为他这次是主动来要钱了。塞利格曼则说：“感谢基金会对积极心理学的资助，没有你们就没有积极心理学的现在。我不是来要钱的，我们的研究发展得很好，已经不缺钱了。”这其实是一个感恩的电话。你看，感恩练习，“积极心理学之父”自己也在做。

还记得曾经的电影《大话西游》吗？一部描述一个男人成长无奈的经典之作，影片中一句经典的对白是，紫霞仙子说：“那个人样子好怪啊！”至尊宝回复：“我也看到了，他好像一条狗哎。”

本讲我们从一只狗出发，聊到了幸福的标准和目标以及提升幸福的3种练习。到现在为止，你想到了什么？

我想到的是：希望有一天，我也能突然收到一封类似于“PT”发给塞利格曼的电子邮件.....

如何找到感性和理性之间的平衡点 理性脑与情绪脑·海特

茱莉和马克是一对亲兄妹，两人都在上大学。某个暑假，两人一起到法国旅行。一天晚上，他们独自待在海滩边上的小木屋里。他们觉得，如果两人做爱的话，一定会非常有趣，至少对他们而言是一次新的经历。茱莉吃了避孕药，马克戴了安全套，应该是安全的。他们一起享受了性爱，但发誓仅此一次，下不为例。当晚发生的事也成了两人之间的秘密，他们也因此变得更亲近了。

茱莉和马克做得对吗？许多人一听到这个故事，会立即感觉到不妥：亲兄妹做这种事肯定不对。但不对的原因究竟何在，他们一时半会儿还真回答不上来，毕竟那是人家兄妹私人的事，伤害不到其他任何人。

情感上难以接受，理性上又说不出子丑寅卯，这种情与理的矛盾和纷争在日常生活中是很常见的。在这种情况下，我们是随性而行呢，还是以理驭情？如何才能找到感性与理性之间的平衡点呢？

情与理的纷争

亲兄妹做爱的难题来自TED常客、美国心理学家乔纳森·海特（Jonathan Haidt）[\(10\)](#)的研究。海特从24岁开始研究道德心理，他很会讲故事，编出各种各样稀奇古怪的故事找人评判。我们不妨找几个他编的故事来感受一下，同时你也思考一下，故事里的人是否做了不道德的事。

故事一：有一个女人在清理橱柜时发现了一面旧的国旗。她现在用不着它了，所以就将它剪成块，用来擦浴室。

这个女人道德吗？

故事二：有个男人每周会去超市买一只鸡。但他在烹饪这只鸡之

前，会先和它交媾，然后再煮了吃。

这个男人道德吗？

故事三：一户人家的狗在自家门口被撞死了。这家人听说狗肉很香，所以当晚就把狗煮了吃了，没人看到他们所做的这一切。

这家人道德吗？

看到上述故事，你的感受估计和读亲兄妹做爱那个故事时的感受一样，在情感上无法接受：这都是什么人啊？简直道德败坏！但你好像一时又讲不出道理来。鸡和狗本来就死了，而且人们有权处理从超市买来的鸡肉或自家动物的尸体；另外，无论你怎么想，人家亲兄妹之间的行为并不伤害他人，也不损害权利、自由与正义，对吧？

这种情与理之间说不清道不明的关系，是心理学要探讨的，也是回答感性与理性问题争论的海特关注的内容。

海特是全球百大思想家之一、哲学博士，曾任弗吉尼亚大学心理学教授，后担任纽约大学斯特恩商学院教授，也是积极心理学新派领袖之一。他爱好广泛，著述众多，成果斐然，曾因突出贡献获得坦普尔顿奖（Templeton Prize）。

坦普尔顿奖是什么样的奖呢？你可能不熟悉，我只提两点：第一，这个奖的奖金比诺贝尔奖还高；第二，这个奖只颁给在精神领域有非凡成就的人，尤其是在科学和宗教议题上有贡献的人。所以说，在架构宗教和科学心理学之间的理解和交流方面，海特是不折不扣的专家。

虽然海特是个牛人，他的研究却平易近人。他不像许多心理学家发明了很多术语，搞得大家一头雾水，他一直思考的问题都与现实息息相关，比如道德问题、宗教问题、自由主义和保守派纷争问题、美国种族问题等，而且，他始终希望自己的研究能应用于社会，改善不同族群的状况。海特之所以去了斯特恩商学院，也是希望将自己的研究放入复杂的社会系统，帮助企业、非营利组织、城市和其他系统能更有效地运作。

接下来谈本讲的主题：人生在世，情理冲突难免，该如何解决呢？海特总结了3种模式：

一是柏拉图模式。这也是西方哲学数千年以来的趋向，即崇尚理性、怀疑激情，希望人能保持理性而驾驭激情，应该让理性成为“统治者”。

二是休谟模式。休谟离经叛道，一反传统地认为，理性只能是激情的奴隶，在激情面前，理性毫无办法，只能遵从。

三是托马斯·杰斐逊模式。杰斐逊提出了一个理性和情感关系较为平衡的模式，即理性和情感是相互独立的共同“统治者”，就像当初罗马帝国的皇帝将整个帝国分成东罗马和西罗马一样。

以上3种模式，究竟哪一种更合理、更符合人性呢？要想知道答案，我们需要先了解情理冲突的本质。

大脑的发展与隐喻

在生物进化史上，先出现的是爬行动物，然后是哺乳动物，最后才是人类。有意思的是，通过人类的大脑结构，我们依然能够见证大脑进化的整个历史过程。

人的大脑可以分为3个模块，它们之间相互联系又各有特定的任务。第一个模块可称为脊椎动物脑（爬行动物脑），即基础脑，它是人脑中最内层、最古老的部分，包括后脑、中脑和前脑，一直没发生太大的改变，它引发的活动只是本能地为了生存以及维持身体所需，如吃喝拉撒、呼吸等。如果只有这部分的脑，我们只会像爬行动物一样，除了吃吃喝喝，就没别的追求了。第二个模块是哺乳动物脑，也可称为情绪脑、边缘系统，其结构和分泌的激素等其他哺乳动物一样，它引发的是人的喜怒哀惧等情绪，以及性与社会的渴望。第三个模块是高级人类脑，即额叶皮层，是决定“人之所以为人”的理智脑，它可以带来创造力、想象力、解决问题和思考的能力、自我意识，以及高级的善良、同情心等。正是由于理智脑的出现，人类才有能力创造出各种伟大的成就。

然而，大脑的这3个模块是随着人类进化依次出现并逐渐发展的，并非一蹴而就。从进化角度来看，先有的是脊椎动物脑，之后是哺乳动物脑，最后产生高级人类脑，人这才有了理性，可以控制本能的冲动。但这种控制并不完美。有时，大脑的3个模块做不到协调一致，会出现分裂、冲突，就好像人的大脑中住着3只动物一样：一只爬行动物，一

只低级哺乳动物，一个人类。基础脑想要吃喝，情绪脑想要欢乐，理智脑想要干活。这样一来，冲突就在所难免了。

其实，从个体的成长来看，情况也是一样的。小的时候，人受本能冲动的支配，激动之下，什么事都做得出来，原因就是理智脑的发育尚不完善；随着年龄的增长，理智脑逐渐发育完善，理性逐渐强大，人才变得不那么容易冲动，变得不急不躁了。

理智脑的出现让人有了理性和意志力，随后人便产生了一种执念，就是希望通过理性来驾驭欲望和情绪。

遗憾的是，理智脑的力量是有限度的。相对于大脑中基础脑与情绪脑，理智脑并非全能，理智脑的意志力在直面本能的欲望与情感时往往不堪一击。在著名的糖果实验中，孩子们之所以能摆脱糖果的诱惑，并非是他们直接控制欲望，直面花花绿绿的糖果，与欲望直接对抗，而是转移注意力，想出了更好玩的活动，从而摆脱了糖果的诱惑。在当年的唐山大地震中，有一位农家妇女在地下忍受了十多天，最终获救。在困境中，她想的不是如何应对自己的饥饿和干渴，而是天天琢磨：自己不能死，不能让隔壁的老婆子最终看自己的笑话。

在海特看来，强求理性与意志力的努力方向是错的，理性选择本身就是一种假象。

我们觉得自己是理性的，但更多的时候，我们只是依据本能直接做出判断，然后再找一些冠冕堂皇的理由来说明自己的判断多么正确。海特的研究也发现，在听到前文提到的亲兄妹做爱的故事时，很少有人会进行复杂的道德推理，然后得出结论：亲兄妹做爱有不妥之处。相反，大多数人会立即说亲兄妹做爱是不对的，然后他们开始找各种理由来支持这一判断。比如，有人指出，亲兄妹做爱会有怀孕的风险，因为虽然两人都采用了避孕措施，但没有一种避孕措施能百分之百成功；有人则认为，这对亲兄妹以后在情感上会受到伤害，即使故事中明确指出这种伤害是不会发生的。也就是说，情感直觉在前，理性加工随后为之辩护。如果说人的感性像只狗的话，那么理性就像狗的尾巴。

从道德判断研究出发，海特又追踪到了心智冲突问题，并试图通过理解情理矛盾的实质，来提升人的生活品质。

在理性是条狗尾巴的比喻之后，对于情理之争，海特又给出了一个

更具影响力、更适合传播的比喻：象与骑象人。他认为，人在进化中形成的内心直觉、本能反应以及情绪和感觉，就像一头大象；而有意识的、控制后的思维以及理性就像是一个骑象人。从二者的关系来讲，大象的力量很强大，骑象人无法违背大象的本意来命令大象，他更多的是大象的“顾问”。象与骑象人其实难成对手，实力并不对等。对于二者的关系，海特更倾向于休谟的观点，不过他认为，理性并不是情感的奴隶，说理性是情感的仆人或顾问更恰当一些。

所以，不要总觉得你可以做出理性的选择，可以指挥意识进行思考，甚至认为自己可以通过意志力应对本能。作为一个骑象人，你要做的，更多的是在尊重大象本意的基础上，与大象合作，这样才能以理带情，最后驭象而奔。

听起来好像挺有道理，但在现实生活中究竟该怎么做？比如，生活中有那么多烦心事，你的大象现在就是不开心，那骑象人该怎么处理呢？有没有具体的做法？

当然有。虽然海特并没有给出具体的调整建议，但我们可以根据其思想，总结出一些世俗化的、可操作的情绪调节之道。

骑象人的策略

不与大象“磕”，带着情绪活

首先，在思想上，你要做好心理准备：人生不如意事十之八九。人总有不如意的时候，这时候，仅仅强调理性是不行的，还要承认大象的存在。大象也是有尊严的，不要与它“硬怼”或“死磕”，这种努力往往毫无意义，而且也会消耗你自己的意志力。你应该带着情绪活，顺势而为。

其次，在行动上，你要做好充足的预案。学心理学的一个好处是，在某种情况下，你会知道要发生什么事以及你可能的心理感受是什么，这样你就可以事先做好充足的准备：有准备，就会不慌；有准备，即使大象疯了，你也有办法。予己予人，你可以从以下两种策略入手，让大象沿着骑象人预期的方向前进。

唤醒骑象人，再安抚大象

唤醒骑象人，再安抚大象的意思就是，先唤醒理智脑，再安抚情绪脑。

有的学生曾问我：“迟老师，我和女朋友分手了，但我还是没办法从中走出来，还是很关心她的一切。我很难过，该怎么办？”这是很常见的一种苦闷。那么，该怎么解决呢？是让他改变态度，不忘初心，砥砺前行吗？还是让他破罐子破摔，或者安慰他“旧的不去，新的不来”呢？

都不是。还记得前文说的大脑的进化吗？对于理智脑和情绪脑这两部分，一方兴奋时，往往另一方受抑制。换句话说，在某个时刻，要么是大象主导，要么是骑象人主导。当一个人失恋的时候，情绪脑主导，理智脑受到抑制，人会感觉痛苦，浑浑噩噩；如果将理智脑唤醒，使得情绪脑得到抑制，那么痛苦就会减轻。所以，解决失恋的痛苦之道，是别惹大象，召唤骑象人，即唤醒理智脑。人在失恋以后，应该背单词、做习题等，如果能全身心投入，情绪脑会得以抑制，大象的精力就没那么充沛了，人就不会过于悲伤了。另外，有研究表明，人在消极情绪状态下，做精细的且需要耐心的工作会更好。所以，我们在大学生身上常见到的一种表现是：人一失恋，就容易过英语六级。

当然，一个人在情绪不良的时候，也容易沾染一些恶习。有研究发现，当人遭受他人排斥时，与生理创伤相关的脑区会活跃起来，也就是说，被孤立的人真的会身心俱痛。于是，很多人会通过麻醉剂、兴奋剂来缓解这种痛，这些药物本来的用途就是止血镇痛。这也是许多人在失恋或失意之后，想要喝个烂醉如泥的心理原因。

此外，唤醒理智脑并抑制情绪脑的一个更简单的方法，就是玩电子游戏。玩游戏比背单词容易，所以一些人会在情绪不良时沉迷于游戏。其实，玩游戏基本上是平稳情绪最经济的一种方法了。

情绪不良是一种危机，它可能会导致你沾染恶习，也可能会帮你通过考试，至于最终结果，就看你的选择了。对于失恋的人，我想说一个很励志的事：曾经有个男生失恋后，他就沉浸于唤醒理智脑的编程中，然后建立了一套对本校女生的打分系统，后来，Facebook诞生了。这个男生就是扎克伯格。

先稳定大象，再觅骑象人

先稳定大象，再觅骑象人，其实就是先稳定人的情绪，再对其讲道理。

对自己来说，情绪不稳的时候，可以做点理智的事，来唤醒骑象人；那么对别人呢？可能正相反，需要先安抚其大象，再唤醒其骑象人。也就是说，在面对一个激动或愤怒的人时，先别着急给他讲道理，而是先稳定他的情绪，让他的大象安静下来，然后再和他的骑象人对话。

举个例子。现在，一些政工干部、校长或主任等做思想工作的领导，往往会在自己的办公室，摆放一套工夫茶具。干什么用的，是领导用来享受的吗？并不是，其实很多时候，工夫茶具是领导的思想工作道具。

比如常见的一种思想工作情境：某个年轻小伙满腔怒火、气冲冲地来到领导办公室。“领导，这个活我没法干了！”这时候，领导会怎么做？是和年轻小伙讲“为什么你不能干？人家老张、老王、老李都能干，你年纪轻轻为什么干不了”吗？虽然是这个理，但问题是，这时候年轻小伙的大象在纵情驰骋，说这些无异于对牛弹琴。有经验的领导会怎么做呢？他们往往先不谈正事，而会说：“来来来，别着急，先喝杯茶。”

然后，领导摆出工夫茶具，洗碗、备茶，折腾半天，就是不给年轻小伙喝。原因何在？是他舍不得一杯茶吗？当然不是，实际上，他在消磨时间，让年轻小伙的情绪稳定下来。这就显示出了工夫茶的妙用了：工夫茶，讲的就是“工夫”；不花上一段时间，是准备不好的。

当年轻小伙情绪稳定下来了（如果还不稳定，领导会再来一遍），领导会把茶往他面前一放：“年轻人，有什么事，咱慢慢说……”这就是用工夫茶做思想工作的秘密所在：一杯茶，平复了年轻小伙的情绪，消耗了他的大象的气力；他的大象安静了，领导再和他的骑象人对话。

还记得前文提到的亲兄妹做爱的故事吗？在研究中，海特为了强化效果，还给这种烂事找理由“开脱”。一种是非常扯的，比如告诉被试：“亲兄妹做爱，那么世界上就会有更多爱了啊！”；另一种是相对合理的：“我们对亲兄妹做爱的厌恶，其实是进化而来的——为了避免生育缺陷，人类逐渐演化出了这种适应性本领。但在这个故事中，兄妹俩都采取了避孕措施，其实就没有必要担忧了。”后一种解释的说服力就

好多了吧。

那么，对于听到这个故事的人来说，第二种理由的说服力真的会比第一种理由好吗？

如果一个人在听完故事后马上做出评价，那么这两种理由的说服力没有区别，他不在乎解释对还是不对。如果他听完故事等两分钟再做出评价，那么第二种理由的说服力就会显现出来，他会对其兄俩人的事表现出更大的宽容。

原因何在呢？

当人听完故事立即做判断的话，就是凭直觉，确定态度，然后由理性帮着找理由。而当人听完故事稍停片刻再做判断，飞速的情感闪念已经过去，人会更深入地思考，然后做出判断。

这不正对应工夫茶的例子吗？做他人的思想工作，如果对方处在情绪激动状态，那么他此时基本上是凭直觉做事的，你说得再有道理，他也听不进去。这时候，对他来说，理性就是感性的律师——感性在哪里，理性就会拼命为其辩护。

而你如果稍等片刻，等他情绪平复以后再和他讲道理，情况就大为不同了。此时，他会认真思考你说的是非曲直，然后做出理性的判断。

总的来说，对于人的感性与理性的冲突，海特从研究道德判断出发，结合脑的进化发展，给出了象与骑象人的实质性判断。在此基础上，我们也据此构建出应对自己和他人情绪不良的具体方法。

有没有快速且易操作的减压方法 缓解焦虑·卡巴金

压力，是这个时代的顽疾。这些年，各行各业，找我做减压辅导的人越来越多。我有时候开玩笑说：“天天讲压力管理，讲得我自己都有压力了。”不过，玩笑归玩笑，虽然我的研究兴趣不在压力管理，但我一直关注着这方面的研究与应用进展，以期把一些科学好用的方法介绍给有需要的人。那么，有没有一些科学、快速且容易操作的心理学手段，适合那些生活节奏快、性子急的人呢？

当然有，比如本讲要介绍的源于东方、成于西方，并流行于众多知识阶层的正念减压疗法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）。这种疗法源自美国心理学家乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士的研究。卡巴金是一位科学家、作家兼禅修导师，也是麻省理工学院的分子生物学博士、马萨诸塞大学医学院名誉医学教授，他更为大家熟知的身份是“正念减压之父”。卡巴金结合西方医学研究与东方禅修传统，开发了正念减压的系统化专业课程。由于他为各类受身心困扰乃至疾病折磨的人带来了减压效果，使得正念的思想逐步进入欧美主流社会，如今在医疗、心理、健康护理等各领域以及各级学校、企业、监狱，都掀起了正念浪潮，连谷歌、Facebook、NBA都将正念纳入了内部训练，苹果公司甚至将正念训练做成手机应用程序，安装在iPhone里。《时代周刊》杂志将这场正在进行中的正念运动称为“正念革命”。

正念的减压理念

正念吃葡萄干

那么，在接受卡巴金的正念减压治疗时，我们需要做些什么事呢？很简单，但又很特别，往往从吃一颗葡萄干开始。如果你身边恰好有葡萄干或某种坚果之类的零食，可以按照以下正念课程中常见的指导试一试：

把几颗葡萄干放在手里。如果没有葡萄干，其他食物也可以。想象自己刚从一个遥远的星球来到地球，那个星球上没有这种食物。

现在，葡萄干在你手里，你需要用你所有的感觉来探索它。

选择其中一颗葡萄干来观察，就好像你从来没有见过和它类似的东西一样。集中注意力看它，仔细观察它，探索它的每一个部分，如同你以前从未见过它一样。用你的手拨动它，并注意它是什么颜色。

注意葡萄干的表面是否有褶皱，再看看它的表面哪些部分颜色较浅，哪些部分颜色深暗。

接下来，探索葡萄干的质感，感觉一下它的柔软度、硬度、粗糙度和平滑度。

当你这么做的时候，如果出现以下想法，如“我为什么做这种奇怪的练习？”“这对我有什么帮助？”“我讨厌这些东西。”就随它们去吧，再把注意力带回葡萄干上。

把葡萄干放在你的鼻子下，仔细地闻它的气味。

把葡萄干放到耳边，挤压它，捻动它，听一下是否有声音。

接着，慢慢地把葡萄干放到嘴里，注意一下自己的手臂是如何把它放到嘴边的，或者注意一下你是什么时候开始意识到自己嘴里的口水的。

把葡萄干缓缓地放入嘴里，并置于舌头上，先不要咬它，仔细体会它在嘴里的感觉。

当你准备好时，有意地咬一下葡萄干；注意它在你嘴里是如何从一边“跑”到另一边的。同时，注意它散发的味道。

慢慢地咀嚼，注意你嘴里的口水；在你咀嚼葡萄干的时候，注意它的黏稠度是如何变化的。

当你准备吞咽葡萄干的时候，有意识地注意吞咽这个动作，然后注意吞咽它的感觉。最后感受它滑入你的喉咙，进入你的食道，再进入胃里。

这样吃一颗葡萄干会有什么感觉呢？你可能会发现：哇！自己以前狼吞虎咽、心不在焉地吃东西习惯了，吃东西都没感觉了，现在用这种慢条斯理的吃法，开始从一个新的角度看世界，感觉确实不一样。当然，你也可能会觉得：这太愚蠢了吧！不就是吃一颗葡萄干吗？至于这样折腾来折腾去的吗？

事实上，这种做法既不愚蠢，也不会令人难受，它就是著名的正念饮食法。那么，这种方法和思路为什么能够减压？道理何在？科学不科学呢？

正念与正念减压

正念，英文是mindfulness，它指的是一个人对当下经验不加评判地觉察与注意，通常要求人以一定的距离来观察自己当下的想法，但不评判其好坏或对错。正念的“念”字很形象，“今”上“心”下，也就是说人应该把心放在当下，有意识地觉察，活在当下，不评判。这个简单的汉字基本涵盖了正念的意义。卡巴金把正念引入正念减压疗法中，正是希望患者通过集中自身的意识和注意来提供真实的感觉和知觉，进而减轻生

理痛苦和心理痛苦，改善应对能力，提高主观活力。

那么，该如何集中自身的意识和注意呢？如果给美国人讲“活在当下”的东方神秘智慧，他们非崩溃不可。卡巴金就化繁为简：大家都喜欢吃，所以，正念训练就从吃一颗葡萄干开始。通过这种方式吃葡萄干，人会将意识和注意力集中在葡萄干上，这其实是一个站在更高的角度来观察自己身心感悟的过程。

正念吃、正念喝、正念行走、正念生活.....通过关注当下来增强意识，这种专注训练往往会让一个人对日常生活的看法发生根本性改变。当个体面对的不再是一颗葡萄干，而是生活中的压力和痛苦时，其感知和态度也会随之改变。卡巴金及其后继者的研究也证实，正念冥想对大脑活化、与情绪相关的身体反应、同理心与慈悲心有重要的激发作用；正念还可以缓解抑郁、焦虑、疼痛和失眠，改善人的专注力，让人更快乐。此外，正念训练还可以激活额叶并强化左脑半球的功能，使得记忆得以整合，同时也会促发与积极情感相关的脑电活动。

那么，这种认真吃颗葡萄干的正念态度为什么能减压？为什么它对大脑及心灵有好处呢？道理何在？

人生在世，生老病死，贪癡嗔痴。人在面对各种欲望与痛苦时，是战斗还是逃跑？抗击打不赢，回避逃不掉。正念强调另外的态度：接纳和不评判。接纳一系列身心症状，而不是争斗、回避或压抑；接纳自身内外的事物和状态，只感知和觉察，不带任何可能的主观评价，无论它们是好还是坏，积极还是消极，值得还是不值得。比如，你原来的状态可能是“我很痛苦，难受想哭”，越执着越痛；现在则站在更高的角度感受这种痛苦，以“不评判的接纳”的正念姿态，接受这种想哭的感觉，与痛苦相伴，同压力共舞，结果你发现，痛苦缓解了，压力感减轻了。

价值与传承

作为一种新兴的心理治疗理念与技术，正念减压疗法越来越受到各界的重视，其影响力也在与日俱增。有人甚至将正念减压疗法称为“认知行为疗法的第三次浪潮”。在认知行为疗法的第一次浪潮中，人们在心理治疗中注重行为的矫正，试图通过改善行为来影响心灵；在认知行为疗法的第二次浪潮中，人们在心理治疗中注重认知与行为的结合，试图将改变观念与提升行为相结合来影响心灵；在认知行为疗法的第三次

浪潮中，人们认识到，在改善行为之前，更重要的是强调对当下的觉察与接纳，将传统的心理治疗观点转变为：先认识与接纳，再谈改变。当前的正念减压疗法、接纳承诺疗法、辩证行为疗法等，就是这一浪潮的代表。

当然，对当下的觉察与接纳与以往的一些心理治疗思路是相暗合的。比如，精神分析中的自由联想强调的就是让自我意识暴露，不压抑自己。另外，森田疗法的顺其自然、正面接受、为所当为的思想内核，与正念减压疗法基本一致，只不过二者强调的具体技术有些区别。其实这并不奇怪，森田疗法的创立者森田正马是日本人，而正念减压疗法的创立者卡巴金是印度裔美国人，两人的理念都和佛教、禅宗等东方思想有渊源，他们都借鉴了古老的东方智慧。

正念的科学之路

讲到这里，你或许会有些疑惑：正念和禅宗、冥想等有什么区别？为什么卡巴金的正念减压疗法是科学的呢？要想知道答案，还得从正念革命的源头说起。

当初，正念革命只是一场地下运动。对，你没有看错，正念减压疗法确实是从地下开始。这里的“地下”不是比喻意义的“地下”，而是实体意义的马萨诸塞大学医学院的地下室。

卡巴金是印度裔美国人，父亲是一位生物医学家，母亲是一位画家，可以说他是科学与艺术的结晶。后来，卡巴金在麻省理工学院取得了生物学博士学位，同时也是诺贝尔奖得主萨瓦尔多·卢里亚（Salvador Luria）的高足，但即使如此，科学也没有完全满足他的好奇心。大学期间，卡巴金听了一场禅修的讲座，立刻被迷住了，之后他不停地学习，内观禅修，成了一名禅修导师。

1979年，35岁的卡巴金已经是马萨诸塞大学医学院的年轻教授，精力旺盛的他不想着如何搞生物学研究，却想在患者中推广禅修。在当时的社会背景下，卡巴金在医学院科学取向部门搞禅修这种带有浓厚的东方神秘主义的东西，纯属不务正业。不过，作为诺贝尔奖得主的门徒，卡巴金总不会乱来吧？马萨诸塞大学医学院认为，卡巴金还年轻，有精力、有想法，就让他试试吧，于是就把地下室的一块场地给了卡巴金，随他折腾。一开始，卡巴金也不知道给他的诊室起什么名称合适，为了让大众更能接受，他就起了一个宗教色彩不太浓厚的名称：减压诊所。

患者从哪里找呢？卡巴金开始向医生们求助，请他们把那些有严重身心疾病的患者介绍过来做练习，如患有各种慢性病、心脏病、抑郁症等疾病的患者。有些患者长期遭受病痛，西医没有办法了；有些患者的病痛，甚至连传统的止痛药都不起作用了。医生们也头大，就想：既然卡巴金需要，那就把患者推荐给他，死马当活马医吧。所以，最初来减压诊所的患者并没有禅修的兴趣，只是希望来这里缓解自己的病痛。不承想，经过卡巴金的“调教”，很多患者的病痛还真有所改善，这出乎众人的意料。之后，医生们也就更愿意介绍患者来了，患者好了以后开始向别人宣传，日复一日，年复一年，正向循环，减压诊所的影响越来越大。而卡巴金的影响也从地下室走向地上，并进入主流社会。

通过和患者的不断磨合，在科学研究的基础上，卡巴金也逐渐发展出了一项经典的时长8周的课程方案，这就是基于禅修的正念减压疗法。在这一系列课程中，每天所需时间为2~3小时，具体练习包括坐禅、身体扫描、行禅等，其中坐禅为45分钟。

正念的人生态度

正念的热潮

正念确实火了。卡巴金自己也说：“在很多国家和文化中，人们已经发现了它不可阻挡的趋势，原因就在于它具有科学依据。”对于正念，美国的警察在用，学校在用，军队在用，硅谷的知识精英们也在用，他们每年还会搞一次“智慧2.0时代”的正念大会，把正念与创新、领导力等联系起来——有人的地方就有心理学，有心理学的地方就有正念。

当然，也有人从中看到了商机，于是，各色人等粉墨登场，热闹繁荣，泥沙俱下，国内外都一样。现在，你在网上搜“正念”“培训班”等关键词就会发现，各种各样的相关培训让人眼花缭乱：有大学办的，有寺庙办的，有各种培训机构办的；有8天的，有两周的，还有一个月的；内容更是五花八门，有纯正念的，有与禅宗结合的，有与瑜伽结合的，有与舞蹈结合的，还有与领导力结合的……更有甚者，在正念训练时，有人将宗教、减压、身心灵、成功学等烩于一炉，正邪派内容掺杂其间，让专业人士大跌眼镜，也让参与者无所适从。

中国的“正念热”让卡巴金本人都感到惊讶：旨在为患者减压的疗法在中国竟变成了赚钱的生意，自己当初设计的正念课程目标可不是这样的呀！

正念的人生新解

由于宗教传统、翻译问题及市场问题，正念热潮下暗流涌动。接下来，我稍作梳理，归纳各家的想法，以便大家能辨别真伪。

科学界人士的想法以卡巴金为代表：虽然他爱好禅修，但因为宗教与科学的分割，他便把佛教中的宗教部分去掉，发展出了正念。科学在不断发展，所以现在在科学界，一些研究发现正念的确有效；不过，另一些研究则发现，正念有其适用性，不是任何人都能用的。比如，罪犯练正念的话，他们会不加批判地接纳自己的想法，可能会越来越想犯罪了。再比如，正念用在癫痫患者身上，不仅没有效果，还会导致患者的状况变得更严重。

佛教界的想法：正念是佛教“八正道”之一，科学界不能只取一种基本训练方法。要想有效，就得全盘接受佛学的思想，这样就没问题了。去宗教化而只保留正念的技术部分，以为是取其精华、去其糟粕，但实质上已偏离正途，属于舍本逐末。

科学与宗教不相容，所以将佛学去宗教化，形成了正念，但研究表明正念也存在一些不足；而佛教界说这些问题与正念无关，是去宗教化的结果。这样陷入死循环了，没解。

培训界的想法则很简单：市场说了算，哪种方法赚钱，就用哪种。原先的训练经过正念的包装能卖钱，那就包装。

由此可见，现在正念培训市场很复杂：既有科学界去宗教化的正念训练，也有佛教界所谓正本清源的正念训练，还有市场化为了凑热闹赚钱的正念训练。所以，你要想参加正念训练的话，一定要擦亮眼睛。

当然，正念训练市场的杂乱既说明了正念研究和实践需要继续发展，同时也展现了正念对我们生活的意义。

归根结底，与其说正念是一种疗法，不如说它代表了一种人生观：在减压之外，培养专注、接纳、信任和耐心，体验生命本身的富足和美

好。正念倡导的这种人生态度，不正是当下这个浮躁社会缺乏的吗？

践行正念的人生态度，就像卡巴金等人在《改善情绪的正念疗法》一书中为我们描绘的那样：

当我们不再逼迫自己快乐时，
快乐便自行出现了。
当我们不再抵抗不快乐时，
不快乐便主动撤退了。
当我们不再主动出击时，
一个崭新而出乎意料的世界便展现在我们眼前。

大师小讲

从佛学到科学

中国人对卡巴金倡导的正念其实是比较熟悉的。正念在正式成为科学概念之前，它在东方佛教领域已经有超过2 500年的历史。在佛教中，正念主要被当作一种教义和方法，用来缓解修行人的苦楚，并帮助他们实现自我觉醒。而卡巴金所说的正念与佛教的正念又有些不同。

首先，佛教中的“正念”一词来自巴利语Sati，有“觉察”“专注”“记住”之意；而卡巴金特意选了一个宗教意味不大明显的英文单词mindfulness，这个单词直译过来是“留心”“注意”。在翻译的时候，中国的心理学者一开始将mindfulness翻译成了专业意味比较强的“心智觉知”或“沉浸”等，后来发现佛教用语“正念”更符合其本意。所以，卡巴金想摆脱宗教的努力，又被我们中国人拉回来了。

卡巴金为什么要把正念去宗教化呢？原因很简单。虽然他热爱禅修，在治疗实践中也利用了佛教的一些思想和技术，但他认为宗教和科学分属两个体系，所谓“敲锣卖糖，各管一行”。医院这种正宗的科学取向部门，毕竟和宗教是有些不相容的。比如，某个基督徒来问诊，卡巴金让他通过佛教手段来治病，既不好说也不好听，而且还容易引起争议。所以，为了获得科学界的认可，也为了获得更多族群的认可，即便正念源于佛教禅修的理论，卡巴金在涉及正念的概念和训练内容等方面尽量不提佛教，完全不涉及佛教的仪式、信仰，且有意回避佛教的专业术语。

正是由于卡巴金进行了这样的处理，正念减压疗法经过30多年的发展，已经成了许多心理疗法的统称。这些疗法，除了在来源及理论上还带有一些佛教的烙印，其他方面包含的宗教成分已经非常少了。因此，有人指出，正念减压疗法是一种完全科学的治疗方法，是西方行为疗法的延伸与发展，而相关的科学取向研究也越来越多。

所以说，卡巴金的“正念”与佛教中的“正念”其实在实质上是有不同之处的。你可以通俗地理解为：卡巴金的“正念”是去宗教化的禅修内观；而佛教的“正念”则是一系列思想信念、修行方式的一部分。卡巴金本人代表了一类受过科学训练且有禅修经验的科学家，他们默默耕耘，把一个处于学术边缘、带有神秘色彩的概念带进了科学和文化领域。

在职场中遇到心仪的人，该试着谈一场恋爱吗 职场 恋情·华生

上学的时候，我们都渴望谱一段青春恋曲，留下一段如梁山伯与祝英台一般的情感记忆。毕业后进入职场，我们希望有一段刻骨铭心的爱恋，有人甚至渴望“霸道总裁爱上我”的艳遇。

职场恋情，也叫办公室恋情，英文写作workplace romance，直译过来是“工作场所浪漫”，指的是同一组织中两个成员之间的亲密关系。美国职场调查数据表明，每年的职场恋情以千万计，近一半（40%~47%）的职场人士经历过职场恋情；被调查者也表示，职场恋情比过去更为普遍，“千禧一代”的年轻人越来越认同职场恋情，且84%的人都希望与同事谈恋爱。

既然职场恋情如此普遍，那么，在职场中遇到心仪的人时，我们不应该奋不顾身地投入一段感情中呢？对此，心理学有哪些确切的研究和建议呢？

恐惧实验与职场师生恋

心理学建议先不谈，心理学界的职场恋情教训倒是可以先说一说。接下来，我要说的就是美国著名心理学家华生的故事。当年，37岁就当选美国心理学会会长的华生，可谓心理学界的风云人物。1910年至1919年的近10年间，在心理学家影响力排行榜上，华生高居榜首；在随后的1920年至1929年，华生的影响力位居次席，居于榜首的是弗洛伊德。华生当年在心理学界的地位之显赫、影响之大、气势之强劲，可见一斑。

同时，华生还是一位年少英俊、充满激情与魅力的心理学家。多年后，有女粉丝还称赞他：“华生是我见过的最英俊的心理学家！”无论在研究方面还是在爱情方面，华生都是特立独行、光彩夺目的一个人。但就是这样一个人，却在心理学研究的过程中因职场恋情出了事。

华生的研究主要源自对冯特以来的心理学的不满。他认为，冯特、

弗洛伊德等人天天搞的意识、无意识和潜意识，看不到也摸不着，很无聊，要想将心理学变成一门科学，必须抛开这些说不清道不明的研究对象，研究外显的行为。由此，华生撑起了行为主义的大旗，有众多拥趸，年纪轻轻就成了和精神分析学派对抗的领军人物。

当然，华生不只是说说而已，而是真的做了研究，来证明人的恐惧等一些心理表现不是种族的遗传本能，也并不是源于弗洛伊德所说的童年经历，而仅仅是一种养成的行为习惯。为了证明这一点，他做了一项在心理学史上堪称石破天惊的研究。华生找来一个叫“小阿尔波特”的11个月大的孩子，然后为他呈现一只小白鼠。小阿尔波特不知所以，便要去摸它，这时“咣当”一声，华生在他后面敲了一下铁棒，把他吓哭了。接着，华生又给小阿尔波特呈现小白鼠，他还想摸，华生又敲铁棒，他又哭。就这样，华生连续做了几次。后来，小阿尔波特一见小白鼠就哭；再后来，他不只看见小白鼠会哭，看见兔子、狗、毛大衣也会哭，甚至看见圣诞老人的白胡子都哭。华生通过这个充满创意但并不人道的实验揭示了孩子的恐惧是习得的。也就是说，人是环境的产物。

之后，华生用一段话阐明了人的可塑性：“给我一打健康的婴儿，如果让我在由我所控制的环境中培养他们，不论他们的前辈的才能、爱好、倾向、能力、职业和种族情况如何，我保证能把其中任何一个人训练成我选定的任何一种专家：医生、律师、艺术家、富商，甚至乞丐和盗贼。”

相对于弗洛伊德提出的带有阴郁色彩的童年决定论，华生的研究及言论虽然偏激，但无疑让人眼前一亮，也给人们带来无限希望。因为从本质上讲，华生的观点是一种环境决定论：设置好环境，就可以教育人，并改造社会。华生由此成为他所在的年代最伟大的心理学家，一点儿也不奇怪。

华生的这项恐惧实验不仅吓坏了小阿尔波特，也“吓坏”了他的妻子。因为在这项实验期间，华生天天待在实验室，结果和自己的实验助手——一个名叫罗莎莉的漂亮女学生恋爱了，他的婚外情史也由此“东窗事发”。

罗莎莉是一个聪明伶俐且年轻的“白富美”，出身世家，年轻貌美又有钱。罗莎莉与华生，一个是单纯而又出众的女孩子，一个是英俊潇洒且充满激情的年轻教授，两人因为实验天天在一起，相处时间长了，互生情愫毫不奇怪。华生在学问上挥洒自己激情的同时，未能守住感情的

底线，之后和罗莎莉黏在了一起，两人如胶似漆。

虽然当时华生已经是美国心理学会会长，事业正值上升期，激情满怀的他有无限可能，但校方依然解雇了他。华生从此离开了心理学界，只在心理学的江湖留下了一段传奇。

后来，华生离了婚，因为他是主要过错方，给了前妻好多钱。好在罗莎莉确实是真心爱华生，即使他没了工作，没了钱，她还是和华生在一起了。

职场恋情的现状与原因

男人的激情，可以激发研究灵感，也可以葬送职业前程。在研究上，华生是伟大的思想家和前行者；在生活中，华生却做出了错误的示范。如果华生没有发生那段不伦师生恋，又会怎样？历史不容假设，但我认为，华生在理论上的偏激和冒进，与他在感情上的出轨和“释放”，是他个人的一体两面，其内在的逻辑结构是一致的，像华生这种“革命者”的事业和爱情往往都充满激情而又离经叛道。

再回到我们普通人的职场生活中来。那么，一个富有激情的人，如何在工作中展现魅力，同时又能在感情上抵挡周围的诱惑呢？对于职场恋情，每个身处职场中的人都可能会遇到，它现实吗？靠谱吗？我们又该如何认识和面对职场恋情呢？毕竟即使像华生这种著名的心理学大师也做出了错误的选择，那我们普通人该如何处理呢？

现在，各种书籍和媒体中都有关于职场恋情的探讨，不过，大多数的讨论都充斥着个人的观感，尤其是在国内。接下来，我将介绍一些当下经典的心理学科学调查与研究结论，帮助大家找到问题的答案。

职场恋情的专业研究可以追溯到心理学家罗伯特·奎因（Robert Quinn）在1977年发表的一篇研究文章。在这篇文章中，奎因探讨了职场恋情的形成、影响以及组织的管理问题。从当下的研究来看，职场恋情在国内外都是比较普遍的现象，其原因主要包括以下几点：

首先，随着社会的发展，各行各业的职场女性越来越多，为职场恋情增加了更多的可能性。所以，职场中单身男性的机会越来越多了。

其次，随着社会观念的不断进步，人们对职场恋情的态度越来越宽

容。在很多领域，以往的职场恋情禁忌已不再是强制性要求，有的行业和组织甚至希望员工之间谈恋爱，这样更有利于组织成员的稳定性。

再次，生活艰难，谋生不易。许多人的工作时间越来越长，而在一些城市，上下班路上花费的时间也非常长，这种情况下，不在职场发展恋情，那要到哪里去呢？哪里还有时间和精力呢？所以在我看来，那些“996”的工作场所还禁止职场恋情，简直太不人道了。

最后，工作背景诱发的相似性、接触机会的易得性等，也为职场恋情提供了便利条件。

总之，无论你喜不喜欢，职场恋情都很常见，容易发生，也难以避免。这就相当于中学生谈恋爱，老师可能很头疼，但屡禁不止，“生生不息”。

不过，在职场中，有一种情况需要特别注意，就是恋情的误判。

我们在工作中常会说一句玩笑话：“男女搭配，干活不累。”确实，异性之间成为工作伙伴也是职场中的一种常态。有男有女，大家在工作中一起努力，一起集思广益，更容易解决问题。有时候，工作需要时间和耐心，如果没有合作伙伴，一个人很难完成；而如果合作对象是一位异性，两人长期相处和合作，彼此之间产生认可和依恋是完全正常的事。

但工作中的这种认可和依恋与两性恋爱之间的认可和依恋是有差别的，差别在哪里呢？会不会造成混乱？把“工作之情”误判为男女之情在所难免。工作和爱情有相似之处：两个人彼此在一起的时间越长，相处就会更融洽，相互之间的感觉也会更舒服；在工作中合作时间久了产生的男女之间的感觉，就类似于一对夫妻。这时候，如果一方跨越边界，将性的因素混进其中，可能会导致两种结果：一种结果是，彼此的感情更进一步，并逐渐发展为恋人；另一种结果是，一方的误判，“郎有情，妾无意”，甚至失去一个好的工作伙伴。

职场恋情的结果与建议

那么，该如何面对职场中两性的交流与发展呢？该不该积极地发展一段职场恋情呢？接下来，我会介绍职场恋情研究的另一些发现，同时再提一些建议。

一是职场恋情有利有弊：有的修成正果，有的造成遗憾。

从现实来看，职场恋情对工作有影响吗？答案是肯定的。以往的研究主要集中在探讨的是职场恋情的负面影响，比如导致工作中的嫉妒、偏心等，另外，职场恋情名义下的性骚扰问题尤其令人关注。不过，一些研究也开始展开了有关职场恋情积极意义的探讨，比如有些研究发现，想在职场中谈场恋爱的人，他们工作时往往更积极，也更有热情；而没有职场恋情想法的人，他们的工作态度多是得过且过，工作积极性也有限。一项调查发现，71%的“千禧一代”员工认为职场恋情会对工作绩效和士气产生积极影响。

除了对工作有影响，职场恋情对生活也会产生很大影响。美国的一项调查显示，职场恋情是婚姻的最大杀手，许多人与心理学家华生一样，由此走上了情感的不归路。同时，也有研究表明，只有13%的人对待职场恋情的态度是认真的，且经受住了时间的考验。不过，只有10%的职场恋情走向了婚姻。

当然，如果你正在经历职场恋情，也不必担心，因为在生活中，恋情发展为婚姻的比例也不高。

二是职场恋情男女有别：对男性有影响，对女性的影响更大。

俗话说，同事同事，一动感情就出事。职场恋情对男女两性都有影响，但强度不同，“方向”可能也不一致。男性在职场中谈恋爱，人们通常会认为他们有魅力，是人生赢家；而女性在职场中谈恋爱，则容易被误解为“靠姿色上位”。很多研究也表明，人们对职场恋情中的男性的看法更积极，认为他们更值得信任；而人们对职场恋情中的女性的看法则消极一些，认为她们不值得信任和关心。女性更可能为职场恋情付出代价，尤其是在其所恋之人的职位等级与她的职位等级不一致的情况下。

三是职场恋情存在等级差异：同级别问题不大，上司下属问题多。

从职位等级上讲，职场恋情可以分为两类：差级恋情与同级恋情。前者指不同职位等级的人之间的恋情，如下属和上司谈恋爱；后者指同一职位等级的人之间的恋情，如同事之间。研究发现，在职场中，上司与下属之间的差级恋情更为普遍，但受认可度较低。大部分人比较认可同事之间的亲密关系。不过，近期的调查发现，这种情况有所改变：“千禧一代”的员工中，40%的人认可下属和上司约会，而之前是

14%。

其实，上司与下属之间的恋情不太受大家认可很容易理解，因为上司与下属约会是很棘手的，很容易导致偏爱、搞特权，当然也包括性骚扰与性交易。尤其面对一些上司，只有满足了其个人的需求或性需求，才能换取自己的工作与职位的需求，这是一种非常功利性的恋情，甚至不能说是恋情，而是一场交易。这种职场恋情最容易出问题，进而影响工作。

四是分手尴尬：职场恋情最后的分手问题影响很大。

大部分的职场恋情往往以分手收场，这也是职场恋情比较令人尴尬的地方：两人不爱了，还要在一起工作，抬头不见低头见，成为办公室八卦的中心人物。最后，往往是一方甚至双方离开公司。下属和上司谈恋爱最难，如果恋情终结，则意味着下属要离职，职业上受到的负面影响最大。

综合以上研究，对于职场恋情，我的总体建议是：理智选择，趋利避害；别轻易开始，但开始了就不后悔。

职场恋情有利有弊，所在组织也不会坐视不管。一般来说，管理者总体上不鼓励工作中的亲密关系。由于利益输送、性骚扰等原因，一些企业的人力资源政策明文禁止上司与下属之间的恋情，如IBM、辉瑞、沃尔玛等企业都是这么做的，但迄今为止，大部分企业并没有做出明文规定。

职场恋情太难处理了，组织一般也不好做出明文规定。像华生这样的心理学大师亦免不了，甚至还因此耽误了自己的心理学大业。不过，我们也没必要为华生担心，因为他被解雇后，进入了广告业，同样干得风生水起，在当年年薪达到了7万美元，基本相当于现在的百万年薪。从生活层面上来说，这要比当心理学家舒服多了。

如何才能体验到沉浸其中、忘记时光流逝的乐趣 心流·希斯赞特米哈伊

有个名叫丁的厨师为文惠君宰牛。丁的手接触的地方，肩膀靠着的地方，脚踩着的地方，膝盖顶住的地方，都“哗哗”地响；刀子刺进牛体，发出“霍霍”的声音。没有哪一种声音不合乎音律：既合乎《桑林》舞曲的节拍，又合乎《经首》乐章的节奏。文惠君说：“嘿，好哇！你的技术怎么高明到这种地步呢？”

丁认为那并不是一种技术，他答道：“我探究事物的规律，已经超过了对宰牛技术的追求。”他接着描述了自己达到这种境界的历程，那是一种对解剖牛体的神秘的、发乎直觉的体悟。最后，牛肉经他一碰，就好像自动分开似的。丁说：“我宰牛时全凭心领神会，而不用眼睛去看；视觉停止了，但精神在活动。”

以上就是我们耳熟能详的庄子所讲的“庖丁解牛”的故事。其实，丁在宰牛时全情投入、享受其中，并“杀出”了艺术感的心理状态，就是心流。心流这个概念是由心理学大师米哈里·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）[\(11\)](#)提出的。

心流及其特性

心流的英文写作flow，本来是“流动”的意思。把flow翻译成符合信达雅标准的中文，其实是件难事，我见到的就有“心流”“福流”“沉浸”“福乐”“化境”“流畅感”等多种译法。本讲选用的是“心流”的译法，因为这种译法的应用最为广泛。此外，希斯赞特米哈伊本人也说过，他儿子是学东方哲学的，懂中文，后来父子俩经过商议，确认了“心流”这一译法。

心流表述的是一个人身心完全投入某种活动的状态，在这种状态中，人会感到充满活力，精神高度集中，忘记了自己和周遭的一切，也就是中国古人所说的“心与意合”“物我两忘”的状态。在希斯赞特米哈伊的理论中，幸福不是目标，而是追求目标过程中的附属，是一个人全身心投入某件事情时，达到忘我的境界，并由此获得内心秩序和安宁的状

态。幸福是一种最优体验，而心流即是幸福的一种体验。

那么，心流这种体验有何特征？我们如何才能达到这种幸福状态呢？

和当年人本主义大师马斯洛研究高峰体验不同，希斯赞特米哈伊对心流的考察是纯实证研究，他采访了运动员、音乐家和艺术家等各类人群，使用了访谈、问卷调查、心理抽样等多种技术，将心流的表现落到实处，并清楚地揭示了人在产生心流时的7大特征。这7大特征包括：

- 完全沉浸。注意力高度集中，感觉对自己正在做的事情充满热情。
- 感到狂喜。觉得自己从日常现实的琐事中脱离了出来，进入另一种现实状态中，类似于宗教人士在宗教场所感受到的那种喜悦，或普通人在剧院 / 舞台等场所感受到的喜悦。
- 内心清晰。知道哪些事情需要完成，以及到目前为止自己做得如何。了解自己的目标，并且清楚地认识到达到目标所需的努力。
- 力所能及。尽管某件事情可能存在挑战，但仍然相信自己能胜任。
- 产生平静感。对自己毫不担心，甚至丧失自我觉察，连自己的基本生理需求都无法意识到。例如，有些人在全神贯注地写作或打游戏时，会进入一种废寝忘食的状态。
- 感到时光飞逝。由于全身心地投入在当下的事情中，自己会感觉时间在不知不觉中飞速流逝。比如，专心致志地做某件事情时，猛然抬头发现白天早已变为黑夜。
- 有内在动力。认为自己做某件事情是源于内心的渴望和对它的认同，而心流的状态又能帮助自己完成这件事情，实现该目标。例如，一些作家在创作过程中，对于新作品的渴望会令其进入一种忘我的境界，而这种境界又使得他们的创作充满了创造力。

当然，心流的产生不需要同时具备以上全部特征。简单点说就是，当你做某件事时，投入其间，享受其中，感觉时间飞逝，即主观时间改

变，感觉时间“嗖”一下就过去了，这样的感受就是心流，也就是你的幸福状态。

你有过这种状态吗？有没有一件事让你投入其间并享受其中，感觉时间“嗖嗖”而过？如果有，是什么时候呢？

有人可能会说自己打麻将的时候有。打麻将确实可以让人产生这种状态，打着打着，一抬眼天亮了。其实在工作中也有，比如领导安排了一些工作给你，但时间很紧，于是你全情投入在工作中，忘记了吃饭，这也是心流产生的时刻。

再比如像我们当老师的，有时候讲课讲得兴奋了，在课堂上滔滔不绝、口沫横飞，连下课铃都听不到了，后来一转身，突然发现下节课的老师来了：“哎呀，对不起，同学们，忘记下课了。你们继续吧。”然后急匆匆奔走，这其实就是老师的幸福状态。当然，这可能是以学生的“痛苦”为前提的。

再简单点讲，幸福就是感觉时间过得快。

比如你现在看这本书，感觉时间“嗖”一下过去了，这表明你读书读得挺愉快的。

如果你感觉这一星期“嗖”一下过去了，说明你这一星期过得很开心。

如果你感觉这一年“嗖”一下过去了，说明你这一年过得很幸福……

如果你感觉这一辈子“嗖”一下……等一等，这辈子就别“嗖嗖”了，还是好好活着吧。

这其实也说明，人这一生总是开心也不行，起起伏伏才是人生之常态。

大师小讲
荣格领进门

希斯赞特米哈伊是当下流行的积极心理学奠基人之一，曾是芝加哥大学心理学系主任，曾在克莱蒙特大学任职。塞利格曼曾称他为“世界积极心理学研究领军人物”，他的研究也反映了心理学研究方向的“巨变”：从缓解心理问题转向如何获得更优质的生活。本讲借用他的研究，和大家谈谈如何达到心流这种最优体验，并沉浸于幸福状态。

纵观心理学史，很多大师最出色的研究源头往往和其个人独特的人生境遇有关，希斯赞特米哈伊也不例外。

希斯赞特米哈伊出身于一个不错的家庭，他的父亲曾是匈牙利驻罗马大使。他的早年生活很优渥，后来，这种生活被第二次世界大战打破了。历经战乱，希斯赞特米哈伊的祖父母以及叔叔和叔母都去世了，而他的两个哥哥，一个被杀，一个被抓。他的父亲不想为新政权效力，便辞职了。这样一来，家里的收入来源没了。国恨家仇，让希斯赞特米哈伊顿感慨与困惑：为什么宁静的生活会被打破？为什么成年人不好好过日子？人类为什么会这样？后来，他开始研究哲学、宗教、文学等，但没有找到问题的答案。

毕竟希斯赞特米哈伊当时年纪还小，不会整天寻思这些事，也想着玩啊，所以他在14岁的时候，用自己攒的钱准备去瑞士滑雪。结果，他到了以后，天不作美，雪都化了，一片泥泞，他不知道该怎么办。他去看电影，但电影票太贵了，又舍不得。为了打发无聊，希斯赞特米哈伊就看看报纸，得知有人在大学演讲，谈UFO、飞碟之类的话题。闲着也是闲着，听讲座也不要钱，希斯赞特米哈伊就去了。结果，演讲的人并没有科普UFO、飞碟是怎么回事，而是讲到在欧洲，战争粉碎了美德、信念等所有一切，只剩下混乱，人们遭受了巨大的心理创伤。虽然许多欧洲人说自己看到了飞碟，但这并不是真的，只是特定社会背景下民众的一种集体心理幻象：飞碟只是一种源自祖先的原型，是一种曼陀罗，源于人们的信仰。

是不是感觉似曾相识？其实，演讲的那个人就是前文介绍过的精神分析大师荣格。不过，当年希斯赞特米哈伊并不知道，他只觉得荣格讲的东西可以解决自己一直都感兴趣的问题。后来，他开始读荣格的著作，并对心理学产生了兴趣。不过在当时，欧洲并没有学校教授心理学，也没有心理学专业。所以，后来希斯赞特米哈伊漂洋过海去了美国。

希斯赞特米哈伊到达美国的时候，兜里只有1.25美元，他只好边打工边读书，生活得很辛苦。他每天从晚上11点一直工作到第二天上午9点，然后回家睡两三个小时，接着去大学读书。就这样，希斯赞特米哈伊坚持了6年，从本科读到了研究生。

后来，他在芝加哥大学获得了奖学金，生活有所改善，之后又读博士，他的研究方向就是本讲所说的心理最优体验——心流。2021年，希斯赞特米哈伊去世，享年87岁。

挑战与技能

希斯赞特米哈伊认为，要想产生心流的状态，最重要的原则是挑战与技能的匹配。也就是说，心流的产生依赖于个人技能与相关事件挑战难度的匹配。

从事件的挑战难度与个人技能水平两个维度出发，我们可以归纳出8种不同的心理状态，即心流八通道模型（见图12-1）。

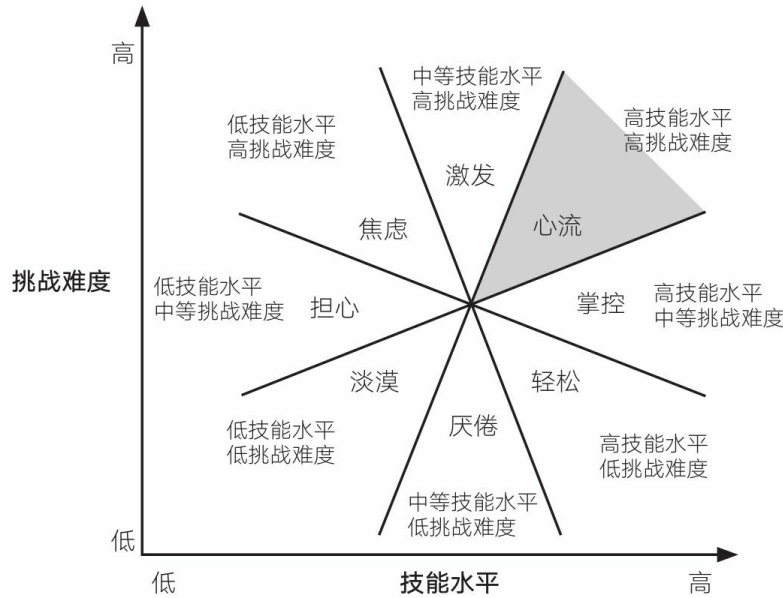


图12-1 希斯赞特米哈伊的心流八通道模型

当自身技能水平较高时：如果事件的挑战难度较高，我们就比较容易在做事的过程中进入心流状态；如果事件的挑战难度处于中等，我们会有掌控（control）的感觉；如果事件的挑战难度较低，我们会感到轻松（relaxation），觉得毫无压力。

当自身技能水平处于中等时：如果面对的是挑战难度较高的事件，我们会被激发（arousal），产生兴奋感、紧张感，也会被激励，并向心流状态迈进；如果面对的是挑战难度较小的事件，我们就会觉得厌倦（boredom）。

当自身技能水平较低时：如果面对的是挑战难度较高的事件，我们会感到不同程度的担心（worry）和焦虑（anxiety）；如果面对的是挑战难度较低的事件，我们会感到无聊，同时又做不好，很容易陷入一种彻底的淡漠（apathy）状态。

所以，产生心流的前提是，自身技能水平与所面对的事件挑战难度都处于中高等。顺便提一下，一个有意思的发现是，对中国人而言，技能水平高而挑战难度低的事件，也能让人获得心流状态，可能主要是他人的欣赏带来的良好感觉。

那么，当我们发现某件事情充满挑战，而自己的技能不足时，该怎么办呢？希斯赞特米哈伊的建议如下：

- 尝试更多的事情。当内在动机存在时，人们更容易进入心流状态。多试一试，总能找到自己的位置。
- 树立明确而具体的目标，并主动寻找反馈。当目标越明确时，人们对自己的技能的认识就越清楚，也能够更专注地努力。

接下来，我们具体谈一谈如何在休闲与工作中寻找心流。

工作与休闲中的幸福

主动式休闲

相对来说，与工作相比，人们更喜欢休闲时光。然而，并不是所有的休闲方式都能让人感到开心，更不用说找到心流了。希斯赞特米哈伊把休闲活动分成主动式休闲活动和被动式休闲活动两种类型。

主动式休闲活动，如阅读、体育活动、搞艺术、培养爱好、主动式社交等，需要学习与努力；而被动式休闲活动，如看电视、和朋友聊天、阅读不费脑筋的书籍，并不需要消耗太多精力。虽然都是休闲活动，但希斯赞特米哈伊认为，若将被动式休闲活动当作填补空闲的主要或唯一策略，必定会产生不良影响；一旦养成习惯，整体生活品质会明显下降。如果人们能将空闲时间用于运动、艺术或爱好，便可具备感受心流的条件；如果空闲期间无所事事，人的精神混乱度将大为升高，整个人只觉得懒懒散散，兴趣全无。

当然，选择主动式休闲活动虽然有利于产生心流，但过程却不轻松。要想让你的休闲时间得到最妥善的运用，你需要付出专注与才智，比如弹钢琴或下围棋等休闲活动，需要不断刻意练习，提高技能，这样才能保持心流体验。

此外，许多名人的成功恰恰来自主动式休闲活动：“遗传学的奠基人”孟德尔生活中的爱好是做基因实验；富兰克林玩避雷针也是基于个人兴趣；达·芬奇搞了那么多奇奇怪怪的发明，也并非其他人逼他做的……

在当今社会，很多人面临的一个问题是工作不自由，休闲无目的。解决方案在于回归人的本性，就像古人的狩猎和采集那样，将工作和休

闲集于一身。虽然生活艰难，但至少我们在休闲时能注意活动方式。

游戏式工作

最后，我们来谈谈工作中的心流。

谈工作前，先说说电子游戏。当下，很多成年人和青少年都沉迷于电子游戏，为什么呢？原因很简单，游戏就是基于人的心流规律设计出来的。

玩游戏能让人快速进入状态：一开始，你就有明确的目标，那就是赢或达到某种等级以及获得多少分。在玩游戏的过程中，目标被分解成一项项小的任务，当你完成这些任务后，你就会升级——每时每刻，你都知道自己离目标还有多远。玩游戏的同时，系统会及时地给你反馈：任务完成或任务失败，赢还是输。

系统不断刺激你的大脑，告诉你什么时候应该做什么，你目前的局势如何，然后一步步引导你朝目标迈进。你的大脑完全被占据，注意力高度集中，根本没有时间想其他的事情。

目标明确、及时反馈以及难度适当，这是心流产生的3大要素，它们在游戏中都存在。当下，许多互联网公司也在研究如何利用心流理论来设计游戏，估计希斯赞特米哈伊当初研究的时候也没想到吧。

那么，如何在工作中找到心流呢？一个很简单的方案就是将工作游戏化。希斯赞特米哈伊也提倡通过改善工作来提升个人的心理感受：一方面，要重新设计工作，使它尽可能接近心流活动，如打猎、家庭式纺织、外科手术等；另一方面，要培养员工自得其乐的性格，加强其工作技能，帮助其选择可行的目标。对于这两方面，如果只满足其一，是无法明显增加工作乐趣的；但如果双管齐下，则能令人产生意想不到的最佳体验。

不过，把工作游戏化，老板可能不同意。对此，你可以改变自己的工作形式，比如在工作中制定明确的目标，先做起来，并在完成目标的过程中寻找反馈：别人没有鼓励，那就自己鼓励自己。比如今天完成了一项工作任务，可以给自己一点儿奖励。

人生无法改变的遭遇就是“命”，当下的工作对我们来说可能就是人

生中的无奈之事。这时候，只有善于自我安慰、自娱自乐，才能树立自己的目标，并不断提升自我技能，达到心流状态。

还记得本讲开篇所讲的庖丁解牛的故事吗？实际上，希斯赞特米哈伊在他的著作《心流：最优体验心理学》中也引用了这个故事，用来说明工作中的心流状态。丁作为一个典型的中国古代“蓝领”屠宰工，都能在工作中找到心流，感受幸福，体验人生，成为西方心理学著作中的榜样人物，作为新时代的我们，为什么不努力呢？

完美的爱情究竟是什么样的 两性·斯滕伯格

喜欢一个人，
始于颜值，陷于才华，
忠于人品，痴于肉体，
迷于声音，醉于深情。
这样在一起，
才是嫁给了爱情，
愿你遇到一个成熟的爱人，
愿你执迷不悟时少受点伤，
愿你幡然醒悟时还赶得上。

以上这部分文字出自当代浪漫主义诗人吴桂君的诗歌作品《喜欢一个人》，由于它的描述贴合现代年轻人对完美爱情的渴望，因此受到了很多年轻人的认可，在互联网上广泛流传。确实，无论是情窦初开的少男少女，还是成熟稳重的中年男女，哪个人不渴望在适当的时刻谈一场不后悔的恋爱呢？

不过，理解完美的爱情，只靠诗歌还不够。实际上，心理学的研究和发现更接近事实的真相。我们需要追求什么样的爱情？完美的爱情是什么样的？如何让爱情真挚而隽永？对于这些问题的研究，当代心理学最有名的人当属罗伯特·斯滕伯格。

爱情的科学之论

斯滕伯格是美国心理学家，同时也是斯坦福大学博士、耶鲁大学教授，曾任美国心理学会会长、行为与脑科学协会联合会主席及东方心理协会主席，现为康奈尔大学人类生态学院心理学教授。此外，他还获得了众多大奖。

有人可能会想，斯滕伯格能回答上文提的问题，那么他肯定是个爱情大师，然而他并不是。斯滕伯格是一个有故事的人，他第一次婚姻破裂，前妻离开了他。他不服气：作为心理学大师，连爱情都搞不定，那怎么行。于是，斯滕伯格痛定思痛，开始以心理学家的身份和视角来研究爱情的发生、发展以及经营和维系方式，然后提出了他的爱情理论。

对斯滕伯格来说，失败是成功之母，人生就是研究的灵感源泉：老婆跑了不要紧，用心理学研究研究到底是怎么回事。

斯滕伯格最终将他的爱情理论称为“爱情的双加工理论”。这一理论整合了他之前提出的两种理论：一是人们非常熟悉的爱情三角理论；二是很多人不大熟悉的爱情故事理论。

爱情三角理论

离婚后，斯滕伯格再婚了。他感叹道：“亲密关系像建筑物一样，如果得不到维护和改善，它就会随着时间的流逝而衰败。”

如果是这样，问题解决起来就简单了：什么样的建筑物最稳定啊？我们初中就学过，三角形最稳定。于是，斯滕伯格提出了他的爱情三角理论。他认为，爱情可以从3种成分来理解，它们就像三角形的3个顶点。这3种成分分别是亲密、激情和承诺。

所谓亲密，表达的是一种友谊之爱，“喜欢式”爱情。两个人在一起时感觉舒服，能够交流、理解，相互支持。

所谓激情，表达的是一种迷恋之爱，双方都强烈地渴望和对方在一起，同时伴随身体的欲望。简而言之，两个人恨不得24小时都腻在一起。

所谓承诺，表达的是一种理性的认知，双方以婚姻为目的，希望天长地久地生活下去。

很明显，亲密、激情、承诺“独木难成林”，单一的成分构不成理想的爱情。

那么，这3种成分两两结合呢？

亲密加激情：斯滕伯格称之为“浪漫之爱”。双方彼此亲密，关系浪漫，着迷于对方，两情相悦，很美好。但遗憾的是，这种爱情可能没有未来，对长远考虑得不多。

亲密加承诺：斯滕伯格称之为“伴侣之爱”。双方关系相对平和，彼此依恋，常伴左右。但遗憾的是，这种爱情激情不足，双方仿佛左手握

右手。

激情加承诺：斯滕伯格称之为“愚昧之爱”。这很容易理解，两个人本来就没有感情基础，还幻想着天长地久。

完美之爱恰恰是亲密、激情和承诺的结合，有感情和激情，也有海枯石烂不变心的彼此约定。总之，爱情是全方位的，是生理、心理和社会关系的结合。爱情要想稳定，除了激情、感情，还要有未来，三者缺一不可。

爱情故事理论

爱情三角理论虽然揭示了稳定爱情的3种成分，但仍有一些关于爱情的问题没有回答，比如，一个人是如何找到真爱的？促使人们彼此相爱的历程是怎么样的？有什么规律吗？斯滕伯格和他的同事、学生又调查了大量的真实夫妻，让他们说出自己的爱情故事，以探究究竟，结果很有意思。斯滕伯格发现，人们会以多种故事形式描述自己的爱情，而不同的故事本身就暗含恋爱双方彼此间的处境、关系以及可能的未来。

真的是这样吗？不信你可以试一下，比如现在让你叙述一下你和另一半的故事，你会怎么讲？又会描述怎样的意象和场景呢？可能你会用到以下类似的说法，如“和他在一起，就像开始了一段崭新的旅程”或“我们的爱情离不开彼此精心的培育，如果无人照料，多好的爱情也会枯萎”等。斯滕伯格总结到，前一种爱情故事是一种“旅行故事”，后一种爱情故事则属于“园艺故事”。

在旅行故事中，两个人都关注未来，有相互协调的意识；但问题是，随着时间的推移，双方对未来的路线可能会产生分歧，如果各自希望独立成长，那么这段关系就暗含危机了。而在园艺故事中，双方都能认识到彼此照顾和关注的重要性，但问题是，双方缺乏自发的关爱，随着时间的推移，热情一过，难以避免婚外情的诱惑。

斯滕伯格分析了不同的故事类型，也有一些有趣的发现。比如女性更喜欢旅行故事，而男性则更喜欢园艺故事。没有一种故事能保证爱情的圆满，而有些故事甚至可能会导致婚姻问题。你可以判断一下自己与周围人的爱情是否靠谱，比如：

“侦探故事”，观点如“我认为有必要观察伴侣的一举一动”。

“康复故事”，观点如“我需要有人帮助我从痛苦的过去中恢复过来”。

“科幻故事”，观点如“我经常发现自己被某个不同寻常和神秘的人吸引”。

“恐怖故事”，观点如“我发现当我感到伴侣有点害怕我时，我会很兴奋”。

“收藏故事”，观点如“我希望同时与不同的人约会，每个伴侣满足我特定的需求”。

.....

最后，斯滕伯格总结了26种爱情故事，并梳理了故事背后可能的爱情历程。他认为，“爱情是一个故事”，不会妨碍我们的选择，反而让我们意识到，“当我们撰写自己的生活与爱情故事时，我们能创造出无限的选择”。

斯滕伯格琢磨出了爱情理论，又通过理论指导实践，所以他的第二次婚姻一直很稳定，维持至今。

爱情的文化差异

爱情是人类文明进化的产物，在不同的文化中，爱情的重点有所不同。拿斯滕伯格的爱情三成分来说，西方人重视的往往是激情，比如在西方爱情经典《罗密欧与朱丽叶》中，罗密欧与朱丽叶两人从相识、相恋到殉情，前后不过几天。英语中的fall in love（坠入爱河）描述的其实就是这种爱情。这种爱情起始的时候，两人往往一见钟情，来势凶猛。之所以人们说“坠入爱河”，而没有人说“坠入友河”，是因为这种爱情就像人一不小心掉入河中一样，“扑通”一下就爱上对方了；而人与人之间的友情很少会“扑通”一下就发生的。罗密欧与朱丽叶的爱情，没有理智，不问缘由，几天之内，为爱生，为爱死。

而在中国，人们更羡慕的是梁山伯与祝英台那样的爱情。很明显，梁祝的爱情是典型的亲密之爱，友谊之爱。他们之间的爱情并非一见钟情，而是在“同窗共读整三载”中逐渐形成的。这种爱情更多的是“感情”，缺少“激情”。几年的时间里，他们朝夕相处，却没有表现出任何身体方面的欲望，这在西方人看来，是很难理解的。中国人就喜欢这种没有性冲动的爱情，觉得它更纯、更持久。

总之，我们从东西方经典爱情故事中可以看出，在东方文化中，人们更认同的是伴侣式的、以友谊为基础的爱情。而在西方文化中，人们更倾向于来势凶猛、欲火中烧的爱情。

所以，当你读到斯滕伯格的爱情理论时要注意，中国人的爱情故事可能与他的研究不同。中国人的爱情稳定，可能不仅仅包含亲密、激情和承诺这3种成分。比如，我认为用斯滕伯格的爱情三角理论解释中国人的爱情就太不够用了，后者的讲究一本书都说不完。

爱情长久之策

爱情三角理论谈的是爱情的结构，爱情故事理论谈的则是爱情的发展。但其实，对现实生活中的人来说，更重要的是两个人如何生活，如何保持爱情的温度，让爱情更长久。

作为爱情专家，斯滕伯格本身也是“二婚”人士，以他的个性，对这种问题，不可能不研究。以下就是斯滕伯格研究出来的能让双方关系经得起考验的指标性因素：

一是沟通和支持。这一点最重要。我们想要的伴侣，不仅能有效地表达自己的真实感受，也能专注地倾听对方讲话。爱人之间有矛盾不是问题，彼此不沟通、不相互支持才会导致更大的问题。有研究发现，在真实的婚姻生活中，幸福的夫妻与不幸的夫妻的吵架频率并没有差异，区别在于双方出现矛盾后能否有效沟通。

二是理解和赏识。每个人都希望别人理解和赏识自己，然而大多数人都感觉别人对自己赏识不够。两个人在刚开始相处时，很容易理解和赏识对方，但当感情确定之后，双方往往变成彼此的挑错专家，专门审视对方的短处，这往往成为关系稳定的障碍。双方相互欣赏可以促进关系稳定，而随时挑对方毛病，会成为情感的大敌。

三是宽容和接纳。从长远来看，宽容和接纳是促使关系顺利发展下去不可缺少的因素。在短暂的关系中，双方可以对对方的不足视而不见；但在长期的关系中，难免彼此指责。需要知道的是，世上没有完美的爱人，彼此对对方的弱点要睁一只眼闭一只眼，因为宽容和接纳才是维系关系的长久之计。

四是灵活和变通。如果对方实在接受不了你的某些“特点”，为了长期的关系，你可以适当地灵活改变，这也是一种解决办法。在生活中，不需要两个人都坚持原则，而是彼此相互磨合、相互适应。你不要太自信，总觉得自己才是正确的。有个案例是这样的：有一位女性觉得她丈夫吵着要和她分手简直是疯了，然后让她丈夫去看心理医生。结果，她

丈夫回来后，有了更坚定的分手的勇气。

五是价值观和能力要一致。“不是一家人，不进一家门”，如果你总认为对方所做之事没有价值，不值得为之感到自豪和表扬，无法认可对方的成就，也无法像当初一样为对方喝彩，时间久了，两个人就没有共同话题了。

你可能觉得这听起来有些老生常谈，但所谓大道至简，斯滕伯格不仅得出了这些结论，而且“二婚”美满至今，“爱情大师”并非浪得虚名。有意思的是，斯滕伯格后来的爱情心理学著作，都是和他现任妻子合作完成的。

本讲开头提到的吴桂君的诗歌，更多的是在讨论对方的个性品质，而没有涉及彼此的互动以及相互价值观的贴近，这种爱情观只是诗人构建的一种美好想象，并不现实。所以，还是要提醒一下，爱情需要诗歌，需要理论，更需要实践，只有在实践中才能体会爱的真谛。否则，即使你懂得了许多关于爱情的道理，没有亲身实践，到头来依然孑然一身。每个人都有权利，也应该主动去寻求爱情，不必担心理论是否完善，“游泳只能在水里学会”：遇对了是爱情，爱错了是青春。

大师小讲

“三论”教授

说到斯滕伯格，我们可以称他为“三论”教授。为什么呢？还记得苏文茂老先生的那段经典相声《批三国》吗？里面有一段说到《三国演义》为什么要叫这个名字，是因为书中带“三”的回目比较多，比如“桃园三结义”“三英战吕布”“三顾茅庐”“三气周瑜”等。依照这个逻辑，斯滕伯格就是“三论”教授，因为他提出的理论有一个特点，很多都带“三”字，比如：

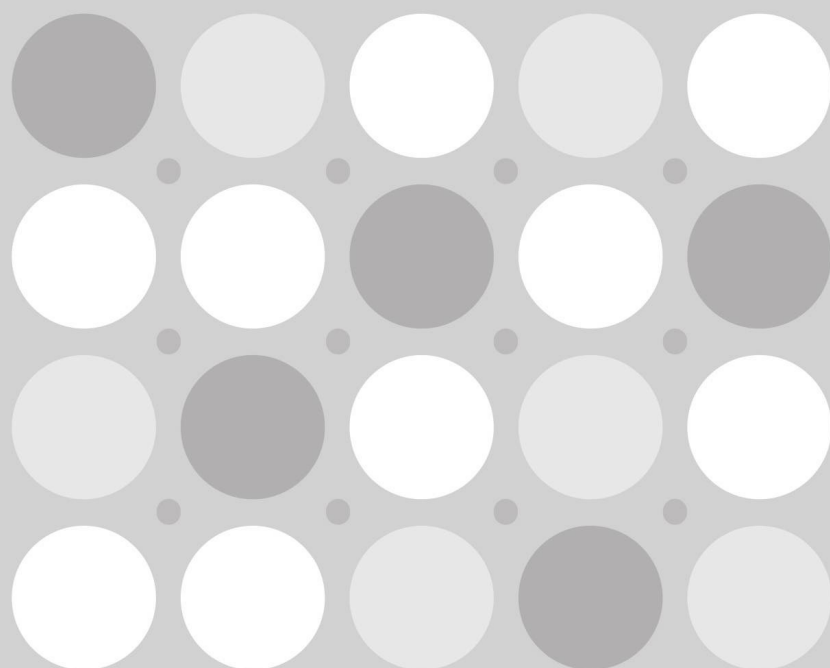
关于智力，他提出了智力三元论；关于爱情，他提出了爱情三角理论；关于憎恨，他提出了憎恨的三因素理论；关于创造力，他提出了创造力三维模型理论；关于思维管理，他提出了思维三类理论……

既然斯滕伯格提出了这么多的理论，那么，他的智商一定超常吧？还真不是。斯滕伯格小时候参加过智力测验，结果显示他的智商太低，不过并不是因为他不聪明，而是因他在考场焦虑，发挥失常。测完智商之后，大家都认为他智商低，这让他很恼火。斯滕伯格对此耿耿于怀，不服气，便跟智商较上劲了：凭什么说我智商低！这种智力测验一定有问题！为了证实自己的想法，他研究了半辈子，并批判了传统的智力测验及理论，然后提出了智力三元论，因此成名成家，成了心理学大师级的人物。

在奠定斯滕伯格学术地位的《超越IQ》一书出版10年后，另一个姓斯滕伯格的孩子进入了一所小学，他的入学阅读测验考砸了，被分到了水平最差的阅读小组。虽然他平时的阅读表现很好，但学校仍然拒绝将他转入优秀的阅读小组。具有讽刺意味但毫不令人感到意外的是，这个孩子最终证实了传统智力测验存在的问题，最后考入耶鲁大学。这个孩子是谁呢？他就是罗伯特·斯滕伯格的儿子——在父亲身上发生的故事在儿子身上又重现了。

不过，相对于智力，爱情故事一般不会遗传，每个人都会有独一无二的、属于自己的爱情经验。

20 Wisdoms From Psychologists



第三部分

沟通与社交

当朋友向我唠叨他的烦心事时，我该怎么帮他 当事人中心·罗杰斯

我们在生活中常常会遇到这样一种情况，就是朋友在工作或情感上遇到了一些问题，来找我们倾诉。那么在这个时候，我们该怎么安慰他呢？

是劝他想开点，以阳光心态面对工作、情感上的挫败，比如跟他说，“领导批评你，是因为他重视你，他眼中有你，毕竟还没有开除你”或“失恋没什么，旧的不去新的不来嘛。三条腿的蛤蟆不好找，两条腿的人多的是，所谓‘中华儿女千千万，这个不行咱就换’”，还是找个地方让他欢乐一下，用开心来抵挡忧愁？抑或是陪着他，什么都不说，直接给他递纸巾？

面对朋友有了烦心事，我们该选哪一种安慰方式呢？作为有同情心的良善之人，我们常常会因为周边亲朋好友的不良遭遇而心生同情；同时，在他们倾诉的时候，我们也试图尽全力帮助他们。但显然，只有同情心是不够的。安慰人心也需要知识和技巧，否则容易“好心没好报”，甚至“好心做错事”。

安慰人心，是心理学专业人员最擅长的事了。从某种意义上说，心理咨询师可以说是最会聊天的人。本讲就来谈谈如何把心理咨询技巧运用到实际的人际关系互动中。本讲要介绍的心理学大师，是人本主义心理学的代言人、著名的人本主义心理治疗大师卡尔·罗杰斯。

当事人中心：是咨询技术，也是生活态度

罗杰斯一生不但获得了众多荣誉，而且他创立的当事人中心治疗理论，极大地推动了心理治疗和心理咨询的发展。他也是美国心理学会杰出科学贡献奖和卓越专业贡献奖的双料获奖者，且是史上第一人。此外，罗杰斯还曾因为将理论用于促进国际和平工作而获得诺贝尔和平奖提名。

当时，罗杰斯的理论一直在不断发展，对于自己的治疗技术，他在不同阶段的说法也不大一致。最初的时候，他采用的叫法是“非指导性治疗”（Non Directive Therapy）；后来是“来访者中心治疗”（Client-Central Therapy），或称“当事人中心治疗”；老了以后，他又改名了，叫“以人为中心治疗”（Person-Centered Therapy）。为了减轻大家的认知负荷，本讲对这些概念不做严格区分，统称“当事人中心治疗”。我们从名称的变化可以看出，这种疗法的内涵变化越来越大，最后已经不局限于心理治疗，更多的是人际互动和人际关系。

从这个意义上讲，罗杰斯的伟大之处在于，他的心理治疗理论不仅局限于心理治疗，还应用在人际关系领域，以及咨询、教育、种族沟通等方面。所以，我们可以像罗杰斯一样，完全从人际互动的角度来看待心理咨询师与来访者之间的相互交流与影响。

罗杰斯倡导当事人中心治疗理念，其缘起也很有意思。

罗杰斯刚做心理咨询的时候，用的也是弗洛伊德式的权威分析加指导的模式，但他发现，有时咨询过程并不顺利。有一次，罗杰斯接待了一位前来咨询的母亲，她说自己的儿子调皮捣蛋，难以管教。罗杰斯就按照弗洛伊德的观点，说这个孩子的行为是由于母亲早年对他的拒绝态度造成的。为了让那位母亲意识到自己的问题，罗杰斯把“童年经历影响一生”等观念详细地说给她听，不过她听不进去，也领悟不到：“为什么孩子的问题成了我的问题呢？”最后，罗杰斯也没辙了。

那位母亲不甘心自己白来一趟，离开的时候问了一句：“你们这里也为成年人提供咨询吗？要不再聊一会儿？”罗杰斯一想：聊呗，反正你付钱。于是，她开始滔滔不绝地说起了自己婚姻、丈夫、倒霉的人生。罗杰斯接不上话，只好耐心倾听。让罗杰斯没想到的是，自己的这种无为而治的态度反而效果很好。

于是，罗杰斯开始反思咨询与人性，最终他认定：“每一个人都有着广阔的潜力可以用于理解自我，改变自我态度和自我导向的行为，只要向其提供具有促进作用的一种可界定的氛围，那么，这种潜力就能被开发出来。”这就是当事人中心治疗理论的核心假设。

那么，如何来营造这种氛围呢？其实核心主要在于心理咨询师与当事人关系的建立。罗杰斯认为，在心理咨询中，最重要的就是“咨访”关系，也就是心理咨询师和来访者（当事人）的关系。咨访关系是心理咨

询的基础，建立良好的咨访关系至关重要，如果忽视了咨访关系，就很难获得预期的咨询效果。换句话说，关系是第一位的。

当事人中心如今已经不仅仅是一种咨询技术了，而是成了一种人生方式，一种工作态度和生活方式。接下来，我们来聊聊罗杰斯思想中构建关系的三要素。

关系构建三要素

要素一：真诚一致

真诚指的是心理咨询师要真诚。心理咨询师要以真实的自我面貌出现，不带任何自卫式伪装，以开放、自由的面貌投入到心理咨询中。不过，当事人不见得是真诚的。那么，心理咨询师的作用是什么呢？实际上，心理咨询师需要通过自己的真诚，对自己的情感和态度保持开放，让来访者意识到心理咨询师是毫无保留的，由此获得来访者的信任。这样一来，来访者会用真实的自我与心理咨询师沟通，毫无保留地表现自己的喜怒哀惧，使情绪得到宣泄，并在心理咨询师的帮助下，面对问题，认识自我、调适自我以及提升自我。

真诚会带来信任：以真诚换真诚，才能走进彼此的内心世界。

那么，在人际互动中，该如何来表现真诚呢？

你可以使用非言语性暗示，比如眼神接触、身体前倾等。你也可以对自己的情感和态度采用开放的态度，不过分强调自己的权威等，总之就是别“装”。

需要提醒的是，真诚并不意味着心理咨询师在治疗室内外、过去和现在、对此人此事及对彼人彼事都要真诚，都要毫无保留展现自己。这并不是真诚，而是傻。罗杰斯说，如果把以上这些作为硬性要求，那就没有心理治疗了。实际上，心理咨询师只要在与来访者相处的时间里是真诚一致的就够了。

另外，真诚也不意味着心理咨询师随时、无节制地把自己的内心世界袒露给来访者，如果这样的话，那就不是当事人中心了，而变成了心理咨询师中心。真诚无疑不是为了让心理咨询师表露自己的内心感受，

只在必要或恰当时才需要那么做。

关于真诚的重要性，我们可以从罗杰斯自己的真实经历中得到验证。当年，罗杰斯正年轻，新婚燕尔，一切看上去似乎都不错。不过，有一件事让罗杰斯感觉有点问题：罗杰斯是个资深“宅男”，接触的女生比较少，所以他在婚后的性生活没有想象中美好。罗杰斯本人一开始感觉还不错，但他的妻子海伦却常找各种理由推脱，比如“哦，今晚不行”、“我太累了”或“改天再说吧”。怎么回事呢？罗杰斯深深地陷入了思考，后来他想明白了：性生活这件事，不是两个人完成了就好；自己经验少，也不知道妻子有没有达到高潮。该怎么办呢？虽不好开口，但罗杰斯经过思考，还是和妻子说了，因为两口子有共识：任何一方都有必要了解对方的真正需求和想法。说破无毒，就实话实说，结果问题自然圆满解决，两人“涛声依旧”了……

后来，罗杰斯在其专著《成为伙伴：婚姻及其选择》（*Becoming Partners: Marriage and its Alternatives*）中提到，婚姻问题的根源就是失去真自我。人必须摘下面具，与他人真诚沟通。因此，真诚成了他理论中建立咨访关系、人际关系的首要条件。

要素二：无条件积极关注

每个人都有被关注的需求，但在成长过程中，人们在满足个体关注需求的同时，往往还会附加条件，比如“听话，妈妈爱你”“好好学习，老师才会喜欢你”。很明显，“妈妈爱你”“老师才会喜欢你”都是有条件的。在成长过程中，类似的条件不停地附加，结果，人们必须满足某些条件，才觉得自己有价值，而这违背了人成长的本质意义。

罗杰斯强调的无条件积极关注，是把来访者看作有价值、有尊严的人，并予以赞扬和尊重。心理咨询师对来访者特定的思维、情感和交谈方式表现出的积极尊重是无条件的。心理咨询师不能选择性地接纳来访者的某些状态而不接纳另一些状态。这意味着，心理咨询师可能要悦纳一个价值观与自己不同的人，并关注他、认同他、欣赏他、爱护他，让他处在一个安全且温暖的氛围中，使他最大限度地表达自己。如果一个人得到了充分的尊重、理解和接纳，他就很容易朝着良好的方向转变。

无条件积极关注一般包括4个组成部分：对来访者的承诺，努力理解来访者，不急于做结论和非评判的态度，以及表现出亲切和关怀。

还要注意的，无条件积极关注并不是说心理咨询师在对来访者进行治疗的过程中始终都“无条件”地给予其百分之百的积极关注，这种想法是错误的。完美的无条件积极关注只是一种理论，实际上，心理咨询师如果这么做，只会迷失自我。

罗杰斯也认为：“从治疗和实际的层面来看，最恰当的说法是，有效能的治疗者在与当事人相处时，许多时候会感觉到对当事人的无条件积极关注；但他也会常常只是感到自己对当事人有条件的关注，甚至偶尔还有些消极态度，虽然这对治疗效果不利。”

要素三：共情理解

共情，英文写作empathy，也被翻译成“移情”“同感”“同理心”等，它指的是一种深入他人主观世界，了解其感受的能力。虽然有客观世界的存在，但每个人都生活在自己的主观世界中。要想认识、理解和改变一个人，必须走进他的主观世界中。

罗杰斯这样描述共情：“感受来访者的私人世界，就好像那是你自己的世界一样，但又绝未失去‘好像’这一要素——这就是共情。这对治疗至关重要。感受来访者的愤怒、害怕或者迷乱，就像那是你的愤怒、害怕或者迷乱一样，然而并不会让自己的愤怒、害怕或者迷乱卷入其中，这就是我想要描述的情形。”有两个成语，加在一起能很好地表达共情理解的意思：设身处地、感同身受。设身处地，就是在共情时换位思考，站在来访者的角度认识世界；感同身受，则需要站在来访者的角度感受世界，从而理解其喜怒哀乐。

这对我们有两点启发。一是要让来访者知道自已的问题都是有原因的，其反应是合理的；二是要给予来访者理解性的言语信息，包括表达自已愿意理解来访者的想法、讨论来访者认为重要的事情、用言语澄清来访者的情感、用言语连接或补充来访者内心深处的想法和观点。

在实际的咨询中，很多心理咨询师为表明自己对来访者的共情理解，常常会“嗯嗯啊啊”或简单地重复来访者的表述，有的心理咨询师做得则比较机械，这也成了许多人调侃罗杰斯“罗氏咨询”的靶子。关于罗杰斯咨询中的共情理解，有这么一个笑话：

一位来访者来到罗杰斯位于34楼的诊所，他说：“罗杰斯大夫，最近我感到非常抑郁。”“哦，你最近感到非常抑郁？”“是的，我还很认真地想自杀。”“你觉得你可能自

杀？”“是的，事实上，我正往窗口走呢。”“噢，你想往窗口走去。”“是的。我正在开窗，罗杰斯大夫。”“我明白了。你在开窗。”“我准备跳了。”“噢，你准备跳了。”“我这就……”（他跳下去）“你跳了。”接下来“砰”一声巨响。罗杰斯大夫走到诊室的窗口，朝下看去，并说：“砰！”

当然这件事并不是事实，只是业内的一个段子而已。多年以后，罗杰斯说：“我听说过这个故事。我的回答，现在是，且永远都是，我绝对不会让他跳窗的。”

共情并不意味着心理咨询师对来访者无原则地认同，其目的在于帮助来访者理解自己的思想、感受。心理咨询师通过共情进入来访者的内心世界，这样就能更有效地与其沟通，并促进其自我觉醒。

安抚人心四部曲

有的人也许会问：“本讲不是要讲如何安慰朋友吗？罗杰斯这种当事人中心治疗的基本观念和安慰朋友有关系吗？”答案是有关，而且关系很大，原因如下：

一方面，罗杰斯自己就曾说：“心理治疗关系只是人际关系的一个特例，并且同样的规律制约着所有的人际关系。”因此，他将上文提到的3种要素一般化，并将其推广到人际关系中，认为它们是所有良好人际关系的必备条件。他说，无论是在心理治疗师和当事人的关系中，父母与子女的关系中，领导小组成员的关系中，教师与学生的关系中，还是管理者与员工的关系中，促进成长都包括3个条件。由此，罗杰斯也从心理治疗大师转变为20世纪的人际关系大师。

另一方面，不用罗杰斯说，我们来想一想，这种方法连心理有问题的人都能改变，何况普通人呢？很多文献都把思想工作和罗杰斯思想相结合，而我们对朋友的安慰和劝导，不就是一种特殊的思想工作吗？由此也可以看出，当事人中心治疗理论应用范围之广，影响力之深，生命力之强。

然而，将3种要素应用于实践时要注意，安慰、帮助及影响他人是一个连续的过程，不能着急，要循序渐进。借用罗杰斯的理念和技术，我们在做安抚疏导工作时，可以按照以下思路，分4个阶段进行：

一是真诚悦纳。用真诚的态度展现你的积极关注和共情理解。万事开头难，“三味猛药”一起下，先让你的朋友产生被接纳的感觉。如果他

觉得你不接纳他的思想，不理解他的感受，不能接纳他的一切，只是一味地劝导、评价，那么所有的安慰都是空谈。

二是放松闲谈。当你的朋友感觉到了你的无条件接纳后，心中会有所动，但你不要期望他一下子就说出内心最真实的感受和最深切的想法，如他的哭诉可能只停留在表面。这时候，你要做的可能是先与他谈一些无关紧要的话题，比如让他用旁观者的视角谈谈自己的过去。此时，你不必着急，陪着他闲聊，让他卸下心理包袱，展现更多的自我就够了。

三是回到当下。和你的朋友谈他当下的问题，谈他此时的感受，并帮助他寻找更多词来形容自己的感受。这时候，要让他拆掉影响彼此沟通的心墙，并协助他了解问题的实质及他的责任。

四是忘我之境。帮助你的朋友站在更高的角度，重新理解其当下的问题和感受，让其真实的自我得以展现。这样一来，他对自己经历之事会形成新的理解，建构出新的意义，其内在自我也会得到确认和成长，从而达到新的人生境界。

因此，安抚他人可以按照“悦纳——闲谈——当下——忘我”这4个步骤来推进，进而安慰他人、理解他人并影响他人。

最后，借助罗杰斯的亲身经历，我给大家一些提醒。罗杰斯的当事人中心治疗理论自提出以来，影响越来越大，他个人也因此声名鹊起，自信满满，也就有点“飘”了。后来，一位精神分裂症患者找到了罗杰斯，罗杰斯非得给对方做当事人中心治疗：满含真诚，又是倾听，又是共情，来来往往几个月。结果，患者的精神分裂症不但没治好，罗杰斯自己差点儿崩溃了。罗杰斯终于承认，当事人中心治疗不是对任何人都适用。于是，他把那位患者转介给了他人，他和妻子一起出去玩了一个多月，来治疗自己内心的创伤。

所以说，心理学技巧，包括本讲介绍的罗杰斯的“朋友安慰术”，都是有适用条件的，都不是万能的。

我的孩子究竟在想什么 儿童心理·皮亚杰

对许多父母来说，如何教育孩子是一个大难题。孩子为什么会有这样那样的表现？他们的小脑袋瓜每天都在想什么？许多父母都为此感到头疼。而要了解孩子，得从理解他们的心理发展规律开始。

其实，不只一般人想知道自己孩子的内心世界，爱因斯坦也想知道。1928年，爱因斯坦向一位心理学家提出一个问题：“儿童是按怎样的顺序获得时间和速度的概念的？”我们都知道，在爱因斯坦提出的相对论中，时间和速度是相互作用的。比如，速度快到一定的程度，时间就变慢了。爱因斯坦想知道：儿童是怎样理解时间和速度问题的？婴儿在出生时是否就知道了这两个概念呢？还是对这两个概念的理解有先后？在儿童看来，时间和速度又存在什么样的关系？

20年后，另一位心理学家出版了一部两卷本的书，很好地回答了爱因斯坦的疑问：处于婴儿期或童年早期的孩子无法理解时间、距离和速度。只有到了具体运算阶段，孩子才能掌握这3个概念。

这位心理学家就是儿童心理学大师让·皮亚杰（Jean Piaget），他的研究和理论成了现代发展心理学的基础。如何从孩子的角度来观察儿童，理解儿童？孩子又该如何带？接下来，我们就依据皮亚杰的研究来谈谈育儿。

育儿要学皮亚杰

在心理学界，皮亚杰的标签是“神童”和“天才”。皮亚杰出身于大学教授家庭，在10岁时，他发表了第一篇论文，19岁时，在20多家学术出版物上发表作品，22岁获得博士学位，之后进入心理学领域，后来成为享誉世界的儿童心理学大师。

在心理学界，皮亚杰绝对是一个如雷贯耳的名字，尤其是谈到儿童发展及教育，可以说“养儿不识皮亚杰，便称慈父也枉然”。英国著名的发展心理学家彼特·布莱安特（Peter Bryant）说过：“没有皮亚杰，儿童

心理学就微不足道。”

我简单解释一下发展心理学与儿童心理学的关系。一开始，学者把研究孩子心理的学问叫“儿童心理学”；后来，这一研究领域逐步扩展，开始囊括青少年心理、成人早期心理，于是改称“发展心理学”；现在，这一研究领域又开始囊括成年人和老年人的心理。当前，心理学界普遍把这样一门研究人一生的心理发展变化的学科叫“毕生发展心理学”。而皮亚杰的心理学是以儿童发展为主题的。

心理学家如何研究孩子

育儿要学皮亚杰，但皮亚杰的理论并不好学——不仅外行人不好学，甚至心理学界的人一开始在学习皮亚杰的理论时，也会感到云里雾里。原因有以下两点：

一是皮亚杰太勤奋，著作太多。在心理学界，写书最有名的人应该是科学心理学的创立者冯特。冯老先生是典型的学霸兼工作狂，他写的书加起来有5万多页，这是一个什么样的概念呢？有人算过，如果一个人一天读60页，那么通读一遍大概要两年半！然而，他仍然比皮亚杰稍逊一筹。皮亚杰写了50多本书，总共6万多页！这些心理学家只顾着自己勤奋了，根本不考虑后来人学习的艰辛。

二是皮亚杰原本是生物学、哲学出身，之后才研究心理学，他在阐述自己的心理发展理论时，创建和利用了一些哲学术语和生物学术语，使得理论艰深晦涩，不易理解。而且，皮亚杰是瑞士人，读写用的都是法语，翻译成英语后再转译成中文，这样一来，许多词语变得非常“不亲民”，比如“同化”“顺应”“图式”“具体运算”“形式运算”“假设—演绎推理”等，听着都让人头大。

这么重要人物和理论，但又这么难学，怎么办？别着急，我会选择其研究及理论的要点，先“翻译”成普通话，再说给你听。

先来说说皮亚杰的研究历程。博士毕业后，皮亚杰在巴黎为心理学家西奥多·西蒙当助手，研究的是儿童智力测验。受西蒙的委托，皮亚杰在一所小学对儿童智力测验进行标准化。不过，他对儿童智商差异的问题兴趣不大，但对儿童智力测验过程中一些孩子总出现类似错误的问题感兴趣。实际上，皮亚杰更关心的是，在发展过程中，儿童的心智能力是如何发展的。

虽然皮亚杰感兴趣，但没有儿童被试，他没法研究啊。后来，皮亚杰到了日内瓦大学卢梭学院担任研究主任，其间，他和一个女学生恋爱并结婚，之后生了3个孩子。这回，家里自备“被试”了：皮亚杰自己的孩子自己看护，而他后来的发现也主要源于他对自己3个孩子的观察和研究，他采用的方法基本是弗洛伊德的临床访谈法。不过，弗洛伊德是把这种方法用于来访者，而皮亚杰却把它用于自己的孩子，以研究儿童心理发展。皮亚杰的研究实质，就是有目的地和孩子聊天，问问题，比如以下这种形式：

皮亚杰：风是怎样形成的啊？

孩子：树形成的。

皮亚杰：你是怎么知道的？

孩子：我看到树在挥舞手臂啊。

皮亚杰：那怎么样才能产生风呢？

孩子：（挥手）像这样，只不过树比我更大，并且有很多树，（一起动）风就来了。

皮亚杰：那海上的风又是怎么形成的呢？海上没树啊？

.....

孩子被问蒙了。皮亚杰据此来琢磨孩子回答问题背后的心智过程。之后，他的一部部的著作就产生了，他也成了儿童心理学大师。

给当代父母的教养启示

父母教育孩子，最重要的是把握以下两点：

一是理解孩子，必须站在孩子的角度看问题。在皮亚杰之前，孩子被看作是“小号的成人”。这一观点长期统治着东西方的思想界。西方的经验主义哲学家认为，孩子大脑的工作原理和成人完全相同，只是孩子的联想能力不如成人完善；而一些先验论的心理学家则认为，对于有些概念，孩子先天就知道，比如“时空”“数量”等，而且孩子生下来就有运用它们的能力。在东方，正如《三字经》《百家姓》等蒙学教材所展示的，人们同一样把孩子当作“小号的成人”来培养和教育，而不管孩子的心理发展水平如何。

皮亚杰改变了这一切。他认为，儿童的心智和成人有根本的区别，儿童的心理发展有其独特的逻辑。在著名的客体永久性实验中，皮亚杰创造性地说明了儿童世界与成人世界的不同。

客体永久性指的是，当物体不在我们的感知范围内时，我们依然认为它是客观存在的。举个例子来说，倘若有人来到你面前，把你手中的书拿走了，然后进了另一个房间，这时你会认为那本书和拿书的人已经不存在了吗？你当然不会这么认为。书和人已经在你的脑海中形成了概念，即便你看不见、摸不到，你也知道他们依然存在。皮亚杰认为，这种能力不是人生来就有的，他通过实验证明，人对客体永久性的认识是在8个月大时才开始发展的。在此之前，给孩子一个可爱的玩具，他们会伸手去抓它；而在孩子抓住玩具前用一块布盖住玩具，孩子会停止抓取，然后把注意力转向别处，似乎玩具不再存在一样。这个实验最初的“被试”就是皮亚杰的孩子。

孩子为什么喜欢藏猫猫？因为你一藏起来，他们就觉得你不存在了；你一出现，你在他们的世界中又存在了。这种躲躲藏藏给他们带来了不断的惊喜。

因此，孩子眼中的世界和我们眼中的世界不同。要想理解孩子，必须站在孩子的角度看问题。但是，说起来容易，做起来并不容易。许多父母常犯的一个错误是，用成人的视角看待孩子，把他们当成“小大人”，从而误解了孩子，甚至对孩子进行不当教育，影响了他们的发展。

比如，许多人就误解了撒谎的孩子。一听到孩子撒谎，成年人往往感叹“小孩子不学好”，接着是一系列思想品德教育。在成年人的世界里，撒谎会令人唾弃，而如果站在孩子的角度来看的话，他们撒谎可能仅仅因为心智还未成熟，难以分清现实世界和想象世界。在孩子的眼中，现实世界和想象世界都是真实可信的。结果，他们讲出来后，却遭遇了一番训斥，必然感到失望与懊恼。另外，如果孩子很早就撒谎，其实也是智商发展的标志，因为根据心智理论，孩子只有正确理解了自己看到的世界与他人看到世界的区别，才能“有效”地骗人。一辈子不撒谎的，要么是圣人，要么就是智力有问题的人。

再比如，许多人也误解了叛逆的孩子。孩子的叛逆来自独立性的发展。随着身心发展并逐渐成熟，孩子会向成年人骄傲地宣告：我长大了！而在成年人看来，这往往就是不听话，甚至是叛逆。其实，孩子的叛逆也有不同阶段：小时候，他们爬上桌子，这时父母会叮嘱不要跳，但他们偏偏选择跳下来。遇到这种情况，父母不必气恼，从孩子的角度来看，他们只是兴奋地意识到：我的身体我做主。进入青春期后，孩子凡事都会跟父母对着干：父母说东他偏说西，父母让他向南他偏向北。

这时，父母也不要生气，从孩子的角度来看，这只是他们的“成人宣言”：我的思想我做主。他们可以跟父母对着干，但父母不能跟他们对着干。

皮亚杰的自我中心主义认为，处于前运算阶段的孩子在面对问题情境予以解释时，只会从自己的角度出发，不会考虑别人的不同看法；他们只能主观地看世界，不能客观地进行分析；他们也无法从他人的角度来看问题，只能以自我为中心，从自己的角度观察和描述事物。皮亚杰虽然是在描述孩子的表现，但也是在提醒父母：孩子的自我中心表现是成长中的必然，而成年人如果表现得自我中心，那就是幼稚不成熟的表现。父母要想理解孩子，必须抛开成见，掌握孩子的自我中心，并丢掉自身的自我中心，这样才能透过孩子的眼光来看世界。

二是教育孩子必须依据其心理的发展规律。孩子是怎样长大成人的呢？一些人认为，孩子是一天天逐步长大的，一天一点小进步；皮亚杰则认为，孩子是一段一段长大的，到了某个年纪，突然成熟，一下子就明白了许多道理。比如智力发展，教小学低年级的孩子学方程，怎么教他们也学不会，但到了中学，不怎么教他们也容易学会。再比如道德发展，学龄前的孩子只会以自我为中心来思考问题；上了小学，就听老师的话了；到了中学，别人要求怎么样，他们会先看看对方做得怎么样。

具体来说，皮亚杰认为，从出生至儿童期结束，个体的认知发展要经历以下4个阶段：

- 感觉运动阶段（0～2岁），靠感觉与动作认识世界；
- 前运算阶段（2～7岁），开始运用简单的语言符号来思考，有了表象思维能力，但缺乏可逆性；
- 具体运算阶段（7～11岁），有了逻辑思维能力和零散的可逆运算能力，但一般只能对具体事物或具体形象进行运算；
- 形式运算阶段（11～15岁），能在头脑中把形式和内容分开，思维可以超出感知的具体事物或具体形象，进行抽象的逻辑思维和命题运算。

对于道德发展，皮亚杰认为，在从他律向自律的转换过程中，儿童的道德发展也会经历4个阶段：

- 自我中心阶段（2~5岁），只按照自己的意愿接受外界准则；
- 权威阶段（6~8岁），会尊重权威和尊重年长者的命令；
- 可逆阶段（9~10岁），认为在规则面前或同伴之间存在一种可逆关系，即“我要你遵守，我也得遵守”；
- 公正阶段（11~12岁），道德观念开始倾向于公正，当然这种公正观念并不是一种单纯的判断是非的准则，而是一种出于关心与同情的真正的道德。

当然，无论是对于认知发展还是道德发展，皮亚杰的理论都得到了证实。后来，在更多研究人员的努力下，他的理论不断得到修正，这一过程仍在进行中。

当然了，父母不必了解那么多儿童发展的细节，但有一个原则须牢记：在儿童发展的不同阶段，其认知和社会观念有所差异。所以在育儿过程中，父母必须根据孩子心理发展特性有所侧重，把握关键，这样才能因材施教，促进孩子的发展。

基于心理发展规律来教育孩子基本已是共识，但这种观念能否转化成真正的育儿实践，依然是个问题。比如，当前的诸多育儿理念是否适用于孩子的每个年龄阶段？根据皮亚杰的理论，互联网和朋友圈的一些育儿文章或看似很有道理的说法，用在自己的孩子身上不一定合适，也不一定有效果。

举个简单的例子，许多父母在谈到自己的育儿经验时，会说自己是如何与孩子平等相待，如何与孩子做朋友的，结果孩子发展得不错。而另一些父母可能会说，就是要当“虎妈”“狼爸”，不能给孩子好脸。这两种观点好像都有道理，那么该听谁的呢？父母要和孩子做朋友吗？还是端着父道尊严不放，认为孩子不打不成才呢？

根据皮亚杰的理论，这两种观点都有道理，又都有不足。父母的育儿之道没有绝对的对错，但一定要遵循孩子的发展特点，采用不同的策略。如6~8岁的孩子，他们正处在道德发展的权威阶段，他们会尊重权威和年长者的命令，此时，权威型父母肯定会对孩子的教育有所促进；而如果父母每时每刻都以朋友的身份与孩子对话，就容易让孩子无所适从，甚至是以民主教育之名，行溺爱孩子之实。

孩子到了中学，权威型父母就不吃香了，因为此时，孩子到了道德发展的公正阶段，他们希望父母与自己能公平公正地交流。所以，以平等相待的朋友身份来定位自己的父母，更受孩子的欢迎。

一些父母，尤其是一些事业有成的所谓“女强人”型母亲，经常容易犯的一个错误是，在孩子上小学之前，事无巨细地照顾和管教孩子，这个时候，这一切对孩子是受用的，孩子发展得很好，母亲也容易因此而自信。但当孩子到了中学，他的心理发展需求不一样了，而母亲却没有因此改变教育策略，这样一来，亲子间的冲突和矛盾就不可避免了。我们所见的“女强人”型母亲养育的孩子，到了中学以后问题很多，原因多半在此。

权威型父母或朋友型父母，并不能“通吃”所有年龄阶段的孩子，教育孩子，必须考虑其心理的发展特性。

所以，父母要想知道孩子在想什么，就要从孩子的角度来看问题，根据孩子的发展特性进行教育。另外，自己的孩子不能托付给别人教育，还得自己教。

现在，互联网上的一些关于亲子互动的小视频很受欢迎，比如一些父母辅导孩子作业的视频很火，其主要内容常常是孩子因为写不好作业而上火，父母因为教不会孩子也上火，结果父母叫，孩子哭，好不热闹。你不妨试着用皮亚杰的理论来解释一下其中的原因，看看这些父母的问题出在哪里。现在你是不是已经想到解决办法了呢？

别人施压时，我如何开口说“不” 社会影响·米尔格拉姆

在单位，领导给你安排了一项任务。你不擅长，也不喜欢，而且又不是你分内之事，你心里百般抵触，但毕竟“官大一级压死人”，况且你仍然期待能得到领导的好评，最后你还是应承了下来。

在路上，朋友打电话给你，说彼此好久没聚了，今天晚上来聚一下，已经定好了房间，就等你了。而你工作了一天，满身疲惫，心中最大的愿望就是赶快回到家休息一下。但对于朋友的邀约，你又难以回绝，毕竟真的是多日未见了，最后你只好答应见一下。

在家里，老家的父母打电话跟你说一个远房亲戚的孩子要来你在的城市求学，让你照顾一下。自顾不暇的你对这种八竿子打不着的亲戚实在没兴趣，但碍于父母和亲戚的情面，你只好打起精神好好地接待了一番。

.....

我们在生活中常常遇到一些让自己为难的事，虽然自己不大情愿去做，但很难拒绝，尤其是当对方是领导、父母或朋友等权威人物或重要人物时。有时，对方甚至仅仅是一名业务熟练的销售人员，因为对于所卖的商品而言，他是一位专家。每个人都希望能坚持做自己，但在生活中，他人的影响无处不在，无时无刻不在左右我们的思维与情感。

那么，如何才能屏蔽他人的影响，坚持自我呢？

电醒人心的实验

其实，心理学实验早就发现，每个人都容易成为盲目的服从者。这项实验就是令人击节赞叹同时又备受争议的权威服从实验。该实验说的是一个人在权威的指引下甚至可以杀人。当然，实验中并没有人真的被杀，但这项实验给我们带来了很大的启示：这些自我感觉良好的个体，

无法想象自己在别人的指引下，竟然能干出令自己吃惊的事。知名社会心理学家埃利奥特·阿伦森（Elliot Aronson）[\(12\)](#)评价这项实验为“社会心理学最重要，也最受争议的一个实验”。

这项实验的设计者是一名非主流的心理学家：斯坦利·米尔格拉姆（Stanley Milgram）[\(13\)](#)。米尔格拉姆师从名师——人格心理学大师戈登·奥尔波特（Gordon Allport），他的博士论文导师是著名的设计从众实验的所罗门·阿施（Solomon Asch）。为什么说米尔格拉姆非主流呢？因为他获得的荣誉和奖项不多，也没有当过美国心理学会会长，在这些方面，他确实乏善可陈。不过，他做的研究，影响大，争议也大；发表的文章虽然层次不高，但多项研究都成为学科经典。

米尔格拉姆做这项惊人的实验时还很年轻，当时他刚博士毕业，在耶鲁大学教书。实验的被试来自纽黑文20~50岁的各色人等，并没有像常见的心理学研究那样，用大学生做被试，为什么呢？

一方面，有人听说米尔格拉姆要用大学生来研究攻击行为，就说不能用耶鲁大学的学生，因为这些学生个个攻击性太强，稍加挑拨，他们就恨不得干掉对方。所以，研究这些学生而得到的结论不见得对普通人适用。对此，米尔格拉姆很不开心，于是他就想着找平民大众来试试。

另一方面，实验经费批下来的时候，学生马上就要放假了，但米尔格拉姆又着急做实验，所以他没时间等秋季开学。于是，在1961年6月18日，米尔格拉姆就在《纽黑文纪事报》（*New Haven Register*）上登广告招被试了。

实验开始了，被试被告知要参加一项有关学习与惩罚的实验：两个人抽签，一个当老师，一个当学生；老师要监督学生的学习，学生如果犯错，老师就要对其进行惩罚。

米尔格拉姆也用了心理学实验中惯用的小技巧，即隐藏实验的真实目的，对真正的被试进行“欺骗”，包括：

实验的目的不是学习与惩罚；

其中的一名被试是实验同伙，并非真的被试；

抽签时，两个签上写的都是老师，所以真的被试一定是老师。

假设你是一名被试，抽到了老师的任务，你要给学生出题。你面前有一台仪器，上面有一系列按钮，标注着不同的电压值，以15伏的间隔

递增，包括30伏、45伏、60伏……一直到450伏。如果学生回答错误，你就要按下按钮，对学生实施电击——学习与惩罚嘛。同时，一名实验专家会在一旁指挥你：学生犯错，他就提醒你按按钮，你就电击学生。

随着学生犯的错误增多，实验专家会指挥你增加电压……这时候你发现，那名学生有些笨，犯错越多越挨电，越挨电越糊涂。实验专家则在一旁坚定地告诉你：只要学生犯错，就继续增加电压。那么，你觉得在实验专家的指挥下，你最高能把电压增加到多少伏？有没有人会把电压增加到450伏呢？

按常理来说，30伏的电压会让人“哆嗦”，450伏的电压一定会让人死翘翘。你当然不会当着别人的面杀人啊，也没有人这么干吧：参加个实验而已，犯不着杀人啊。然而，你不要太“自信”。实验结果令人惊讶：在实验专家的指挥下，65%的被试在当老师时，将惩戒的电压增加到了450伏！换句话说，这项实验告诉我们：大部分平时温良恭俭的良好市民，在别人的指挥下是可以杀人的！

1961年暑期，28岁的米尔格拉姆以耶鲁大学心理系助理教授的身份完成了这项实验。此后，从心理学界到社会其他领域，这项石破天惊的研究引起了多方争议，也对很多领域产生了深远的影响，一直持续至今。

米尔格拉姆提醒我们：社会压力深深地影响着我们的行为。在权威人物的命令下，即使没有武力胁迫，善良的普通人也可以实施不道德的活动，恶行并非恶人的专利。在社会压力下，我们更应该警惕“平庸之恶”。

毫无疑问，米尔格拉姆的研究意义深远，但也引发了一些研究伦理争议。在他的实验设置中，一些被试迫于实验专家的压力，将电压增加到了450伏，这相当于杀人了，这会不会对被试造成心灵伤害，使他们怀疑人生？虽然米尔格拉姆一直用各种证据来证明其实验设置的无害性，但心理学界依然提出了不同的观点。结果，这项实验直接促成了美国心理学会伦理审查委员会的成立。现在，心理学家做实验，必须通过伦理审查委员会的审核。如果你有机会参加心理学实验，想找到像米尔格拉姆做的这种“刺激”的实验，基本是不可能了。

此外，为了引起逼真的心理感受，现在社会心理学实验欺瞒被试的设置已经很常见，但在当时，类似的处理比较少，将欺瞒手段玩到米尔

格拉姆的程度，更是少之又少。因此，米尔格拉姆的这项实验也引发了“实验方式残忍、充满欺骗”的评议。

有一次，曾有人向米尔格拉姆介绍了一位女心理学家，但这位女心理学家却傲慢地转过头，说了一句：“你这个混蛋！”就不理他了。后来，米尔格拉姆在采访中自我安慰：“对此我表示理解，那年她离婚了，可能是拿我撒气。”

压力之下的抽身之法

米尔格拉姆的实验警示人们：人心脆弱，大部分人其实并不会像自己想象的那样坚持原则，都太容易被生活环境左右了。捷克作家尤利乌斯·伏契克（Julius Fucik）就曾说过：“人们，我是爱你们的！你们可要警惕啊！”

你可能会问，既然这样，该做些什么呢？如何做才能不被别人左右？又该如何面对生活中隐藏的“依从情境”呢？

一方面，你要知道，在你的人生中，你可能会经历很多如下情境：一些权威人物向你施压并迫使你遵从他们的要求。这些人，也许是政府官员，也许是军队领导，也许是公司高层，等等，他们的要求可能是不道德的、违法的、邪恶的。当然，这种情况也可能发生在医生与护士、老师与学生、父母与子女之间。怎样做才能顶住压力？又该采用什么样的心理对抗策略呢？

在理解了米尔格拉姆研究的基础上，你要对一些无来由的压力保持警觉：没有不可置疑的人。现代社会，你不能不加批判地接受任何人的话。一些权威人物希望你不要假思索地执行命令，但思考并做出自己的决定是每个人的自由。在不正常的压力情境下，你必须有勇气对自己说“停”，从即时的、进行中的“要求”任务中退出来，然后思考和理解所有问题的实质。在没有认真思考的情况下，或者在没有与自己信任的、将自己的利益放在心上的人进行讨论的情况下，你不要做任何决定。面对压力，你要敢于喊“停”，给自己留出思考的时间。

另一方面，你也要知道，在日常环境中，很少有人会要求你违背良心，杀人放火。更多的时候，是许多商品或思想的“推销员”设置某种依从情境，对你进行暗含胁迫的要求，以期你最终受到他们的影响。在当下的商品社会，在信息无处不在的互联网时代，这种事经常发生。

举个例子，你每次去商场、超市购物，买回来的东西是不是都比你当初预想的多？你有没有这样的经历，去商场本来只是想逛逛，结果遇到一位热情的销售员，对方给你端茶送水，妙语连珠、满脸笑容地为你推销一件你并不太中意但也不讨厌的商品，也就是可买可不买的商品。此时，你难以抵挡，最后想：反正也花不了多少钱，还是买点试试吧。其实，类似的推销手段层出不穷，无论是商品还是思想。这时候，如何在不伤害他人感情或保持礼貌的情况下，轻松抽身而出呢？以下策略可供参考。

一是要相信自己的直觉。当你处于压力情境时，可能理解不了事情的是非曲直，但直觉不会骗你，当你有“似乎有什么不对劲”的感觉时，你要马上停下来。就好比有的领导是“老色棍”，以关怀为名对一些女孩子动手动脚，他的行为属于真正的关怀还是性骚扰？有一个标准，即他的言行是否让女孩子感觉不舒服，如果女孩子感觉不对劲，那就是性骚扰，赶紧叫“停”，脱身是正途。记住，在复杂的情境下，来不及思考的时候，直觉往往会做出准确的判断。

二是不要轻易接受他人呈现给你的对当前情境的解释。尤其是在一些商业推销的场景下，每个人追求的既定利益不同，很多人会以“为你好”为名，行“骗你钱”之实，这是很常见的事。对方的利益与你的利益可能并不一致，很多时候，你不必为对方的利益埋单。

三是找好同盟。在米尔格拉姆的权威服从实验中，如果一旁还有另一位老师，他会反抗实验专家的命令，及时叫停实验，那么大部分真正的被试往往就不会一直持续增加电压。在社会压力的情境下，有了同盟，人就更容易维护自己的利益。比如你去逛街的时候，最好找一个有主意、能砍价的闺蜜与你同行。

四是反对要趁早。在米尔格拉姆的实验中，被试做出反抗的时间越早，坚持到最后并增加电压的可能性就越小。所以，感觉不对，赶紧撤退，不用听他人胡乱解释，听多了，一不小心会陷入他人设计的依从情境中。下次如果有推销电话打来，别理它，赶紧关掉拉黑。

五是做好预案。每个人的生活都离不开社会环境，而在这样的环境中，难免存在左右自己的人。无论你是去商场，还是去见领导，都要做好应对方案，这样就不容易违背自己的本心去行动了。不过，在压力情境下，你往往还会顾及“面子”问题：你很在意他人对自己的印象，结果做出了自己预期之外的决策。对此，我的建议是，别怕丢脸与犯错，在

正常的环境下，人可以犯错，也能因此而道歉。

总之，拒绝别人的要求难，拒绝权威人物的要求更难。在一个强调长幼有序的社会，坚持做自己并不容易，保持警惕非常重要。必要的时候，学会说“不”。

大师小讲

小世界·大人物

米尔格拉姆的研究确实可以说是天才之想。虽然他在50岁时因病去世，且留世的研究也不多，但他的研究几乎个个都经典。能称得上经典的心理学研究，要么研究内容有新意，要么研究方法有创新，要么研究结论有超越，而米尔格拉姆的研究在这3方面都做到了，原创度可以说非常高。

你听说过“小世界理论”吗？它又叫“六度分隔理论”（Six Degrees of Separation），具体内容是：“你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过5个，也就是说，最多通过5个人，你就能认识任何一个陌生人。”根据这个理论，你和世界上的任何一个人之间只隔着5个人，比如你和刘德华、林志玲等，无论对方在哪个国家，属于哪个人种，是哪种肤色。真的是这样的吗？在如今这个互联网时代，人们对这个问题的兴趣愈发浓厚，数学、物理、脑科学、互联网等多个领域都在探讨。包括数学模型在内的多方面研究显示，只需很少的几个步骤，你就可以贯穿整个网络，这是一个普遍性规则。也就是说，小世界理论在更广阔的领域也适用。有人在研究网络链接时发现，平均只要点击网络链接10多次，就可以从一个网页转到任何一个网页。

小世界理论是米尔格拉姆在1967年提出的。对于这个重大的发现，他当时很随性地发表在了一本科普杂志的创刊号上。在短暂的科研生命中，米尔格拉姆爱好广泛，狂放不羁，虽然做的研究不多，但任何一项研究都令人印象深刻。每次他设计出新的实验，团队一行动，消息就会传遍整个心理系，大家会说：“他们又有新玩意了！”

“六度分隔”“熟悉的陌生人”“城市心智地图”……这些我们今天耳熟能详的概念，都源自米尔格拉姆。他就是这样一位心理学者，满脑子奇特的问题，设计了开创性的研究范式，并得出了超越常识的研究结论。

要想成功，比智商和情商更重要的是什么 胜任力·麦克莱兰

有的人眼中的成功是升职加薪、当上总经理、出任CEO、迎娶“白富美”、走上人生巅峰。有的人眼中的成功是“谈笑有鸿儒，往来无白丁”，虽居陋室，但其乐融融。对于成功的确切含义，虽然每个人的理解并不相同，但成功无疑是每个人内心的渴望。

那么，一个人若想成功，要怎么努力呢？成功的决定因素是什么：是对领袖忠诚，还是人脉亨通？是智商、情商，还是所谓的“天注定”？

成功的含义太宽泛了，无法讨论，但如果我们把个人的成功限定在工作内容上，那么成功就是以绩效为参考标准的关于一个人的卓越表现。在心理学领域，解决工作表现、个人成就问题的，往往是管理心理学家，而戴维·麦克莱兰（David McClelland）就是一位管理心理学大师。在“20世纪最著名的100位心理学家”排行榜上，麦克莱兰排名第15位；而在管理心理学领域，他是第一人。

人人都有追求成功、超越他人的动机

成功的达成必然以动机为先导。谈到动机，它在心理学研究中并不新鲜。弗洛伊德的精神分析学派通过释梦、自由联想等方法，常常把人们的行为动机归结于本能和性；斯金纳等行为主义者往往通过动物实验，将行为的驱动力局限于吃喝拉撒等基本生存需求上。麦克莱兰则打破这两种学派的研究局限，把研究重点聚焦于高层次需求和社会性动机上，但又与马斯洛所提的尊重需求、自我实现需求等偏“文艺”的划分不同。麦克莱兰的动机划分直指职场成就，一切服务于社会现实的应用层面。

麦克莱兰认为，动机是职业表现中十分关键的一个组成部分，动机水平才是预测个体职场成就的最佳指标。通过广泛研究，麦克莱兰确立了可以预测个体工作表现的3大动机：成就需求、权力需求及亲和需求。

成就需求是指人们对做得更好的渴望，是一种卓越的潜意识驱动。有强烈成就需求的人经常会通过评价自己来衡量自己取得的进步。他们树立富有挑战性的目标，但又符合个人实际情况；他们崇尚个人活动，喜欢“计分”类娱乐活动，如高尔夫球和保龄球，也喜欢自己能清楚地看到成绩的工作，如销售等。

权力需求是一种试图影响他人的潜意识驱动。有强烈权力需求的人，经常会认为自己应该反对姿态或以不同于其他人的方式出现。这种人渴望在社会组织、专业社团和工作中处于领导地位，喜欢赌博、饮酒，行为激进；他们也喜欢高压以及社交性的竞争性运动，如网球或足球；此外，他们还喜欢累积威望，喜欢做能帮助他人或影响他人的工作，如教师、牧师和管理人员等。

亲和需求，也有人翻译成归属需求，这是一种建立温暖、亲密关系和友谊的潜意识驱动。有强烈亲和需求的人经常花较多的时间在亲密的朋友或重要人物身上，而不是其他环境上。他们会定期给他人写信或联系朋友及家人，喜欢团体工作，并且对他人的反应十分敏感。他们也喜欢合作性的、无竞争的活动，如野餐，同时也喜欢能与他人亲密接触的工作，如幼师和顾问。

以上3种需求共同影响着人们的工作绩效和成功。例如，高成就需求、低亲和需求和中等权力需求是全世界绝大多数成功企业家的共通特征；而高权力需求、中等亲和需求和成就需求则是有效的领导者、中等企业总裁的共通特征。

值得一提的是，成就动机不仅能预测个人的成功，也能预测国家的成功。

然而，从本质上来说，动机是一种根植于个体无意识的人格特质，因此个人无法充分地意识到自己的动机，自我报告的动机往往掺杂了利益等方面的因素，无法如实地反映个人的实际情况。比如，在面试时，面试官问你的工作动机是什么，你为了获得职位，可能恨不得说工作就是为了展现自己的才智，为了人类的未来。麦克莱兰采用“拿来主义”，修正了传统的主题统觉测验（Thematic Apperception Test, TAT）[\(14\)](#)，继而用来测评人们潜在的动机性质。

在一个典型的测试场景中，麦克莱兰给被试呈现一张性质比较模糊图片，图片中描绘的是人们的日常生活场景，比如在乡村背景下，一位

中年男性和一位青年男性倚着篱笆聊天。麦克莱兰要求被试根据这张图片讲一个故事，说明图片中的人物是谁，正在发生什么事情，结果会怎样。根据两位男性聊天的图片，能讲出什么故事呢？是两个人在讨论修房子、种花还是周末聚会？还是中年男性建议青年男性怎样在学校出人头地？又或者两人在讨论度假时见到的美丽风景？事实上，如果一个人在他讲的故事中，充满自我完善、发明创造、当官发财、力争上游等情节，而另一个人在他讲的故事中，两位男性仅仅是在谈电影或欣赏落日，那么两相比较，前者具有更高的成就动机。

麦克莱兰认为，个体想象的内容可以反映其成就动机的高低，即“幻想中的任何事物都具有某种象征性”。所以，在麦克莱兰看来，不用听你述说自己高尚的工作动机，你讲一个故事就好，这样，你真实的成就动机会自然暴露出来。在此之前，主题统觉测验很少被用于商业领域，但经过麦克莱兰的妙手处理，成了帮助企业、组织对不同个体进行评测和选拔的绝佳工具。现在，在一些高端职位的选拔中，这种工具依然被普遍应用。

仅有动机还不够，智商已经过气

除了成就动机，麦克莱兰关于胜任力的研究也是基于现实的需要。当年，美国政府要选拔一批新的外交官，具体工作是驻外联络官，他们需要在各国开展各种外交活动，让更多的人理解和喜欢美国。可以说，他们属于在世界各地“讲好美国故事”的人。在以前，美国政府常用的方法是根据学历、文凭或智商测验等来选拔人才，但效果并不好。美国政府找到麦克莱兰，问他能不能用些新方式，选出更合适的人。

政府项目当然要接，但如何操作这种项目，还真没有先例，原来的学历、文凭、智商测验也不行，那该怎么办呢？凡事都难不倒麦克莱兰，他和自己的同事经过仔细研讨，给出了如下的有效解决思路。

既然美国政府要选拔优秀的外交官，那么首先要看看优秀的外交官是什么样的，他们具有什么样的特质，然后再看看一般的外交官有什么样的特质。再经过两相比较，二者共有的特质，就是做外交官的基本需求；而优秀的外交官比一般的外交官更强的特质，就是做一个优秀的外交官的关键。这应该成为测试与选拔关注的焦点，这其实就是当下各种职业评测中一直在用的胜任力。

所谓胜任力，就是指“能将某一工作（或组织、文化）中有卓越成

就者与表现平平者区分开来的个人的潜在特征，它可以是动机、特质、自我形象、态度或价值观、某领域知识、认知或行为技能——任何可以被可靠测量或计数的并能显著区分优秀与一般绩效的个体特征”（Spencer, 1993）。胜任力的英文是competency，这个单词现在在心理学界、管理实践界应用都比较广泛，有“胜任力”“才能”“素养”“能力”等多种译法。一般来说，专业词汇最好和日常词汇区别开来，所以，“胜任力”或“胜任特征”是比较好的译法。

麦克莱兰用胜任力的思想，比较了优秀外交官与一般外交官的胜任力，构建了新的外交官选拔思路与技术。1973年，他在《美国心理学家》杂志上发表的《测量胜任力而不是智力》（*Testing for Competence Rather Than for Intelligence*）一文，标志着心理学界和管理实践界胜任素质运动的开端。麦克莱兰的基本理念是，学历、文凭、智商等只是表层的、完成工作所需的基准性胜任力，而工作的关键在于动机、人格特质、自我认知等深度的、能区分优秀与普通绩效的胜任力。

如何判断一个人是否具有胜任力

说到这里，你可能会有疑问：麦克莱兰的胜任力思路的确不错，但该如何呈现呢？如何测量出优秀者与一般人的区别呢？确实，如果没有切实可行的方法以及具体的操作手段，理想落不了地，一切都是空谈。

麦克莱兰并不是一个空想家，而是一位现实主义的应用心理学家。在研究方法上，他采取了非常实用的策略：有现成的方法，就用现成的。如果没有现成的方法，就想办法在现有的基础上进行改良，以适应现在的需求。他对看图讲故事的主题统觉测验进行了修订以适应成就动机的测量，就属于此类模式。如果没有现成的方法，也没有可改良的选择，那就直接发明新的方法，麦克莱兰对胜任力的探究采用的就是这种模式。

根据胜任力考察的需求，麦克莱兰最终研究出了“行为事件访谈法”（Behavioral Event Interview, BEI）。这是一种开放式的行为回顾技术，通过一系列问题，收集被访者在代表性事件中的具体行为和心理活动的详细信息。简单来说，这种技术的典型做法就是让你说出你在以往的工作中成功的事件，并详述其背景和你当时的所思、所想、所行以及最后的结果。

有两点需要提醒：一是行为事件访谈法谈的都是过去的事件，其暗

含的思想是，一个人对未来的畅想其实没有用，把未来的自己说上天，不如以往真实的工作表现来得更实际。一些研究也表明，过去的工作经历对未来的表现更具有预测作用。二是行为事件访谈法的重点在于行为。虽然它需要人们对以往事件进行描述，但核心是考察其间的行为表现，因为只有行为才容易考察、测量与训练。而且，重点考察行为也是未来人才管理的实际需求——不玩虚的。

通过访谈你就知道，优秀者的成功案例和一般人的成功案例是不一样的。举个例子，三国时期关羽的成功事件可以说是“温酒斩华雄”，而你自己的成功事件，顶天是“夜下追小偷”。对优秀者与一般人的成就事件进行比较，并总结出其间的特质差异，这样，一份工作的胜任力模型就产生了。

对于麦克莱兰的成就动机理论以及胜任力研究，后来的学者与实践工作者又不断地进行了完善，现在依然是许多企业人才培养与选拔的重要依据。麦克莱兰的观点也彻底改变了企业招聘规则，现在的企业招聘很少测智商了，胜任力则成了许多人力资源经理的最爱。经历过面试求职的你一定会遇到类似下面的提问：“对于这个岗位，你以前有类似的经验吗？”“你能不能说一个以前工作中最能代表你工作能力的事件？”……这种面试中的常见问题套路，就源自麦克莱兰。

成功者必需的胜任素质

借助麦克莱兰的研究，越来越多的学者与公司参与到胜任力运动中来，并发展出了不同岗位的胜任力模型，这些模型描述了成为某一行业佼佼者的各种特质。后来的研究者又总结出了各项职业中最常用的胜任力。换句话说，如果你想在从事的职业中出类拔萃，仅有高智商和不错的文凭是不够的，一般来说，以下这些因素更能决定你的成就高低。

一是成就特征。这种特征和麦克莱兰描述的成就动机紧密相连。你是否拥有主动追求事业的欲望，是否关注工作发展规律以及工作成效，这将成为你事业能否取得成就的首要因素。假如你大学毕业多年，不妨询问一下你的大学同学的职业发展，你很可能会发现，当年学习成绩最好、智商最高的那个人，往往不是世俗意义上最成功的人；而当年那些智商可能并不如你，但却始终不断孜孜追求的人，往往发展得更好。

二是助人特征，也是服务特征。这种特征要求人具有较强的洞察力

及较高的客户服务意识，能够敏锐地意识到对方的需求，并想为之服务，通过让别人得到更好的照顾，进而更好地发展自己。以自我为中心的人在这方面往往有所不足。所以，如果一个人看不出周围人的脸色，他在事业上就难有起色。

三是影响特征。你不仅要觉察和了解对方，还要具有权限意识和公关能力，知道自己的边界在哪里，能否通过影响他人来获得工作进展，这一点对领导者来说尤其重要。除了认识人，还得影响人。你在日常工作中很可能发现，虽然有些人并非管理者，但他们在各项工作中实际上是带路人，大家都追随他们的步伐前进。这就是影响力。

四是管理特征。这是职位升迁的必备素质。假如你处在较高的岗位上，需要知道如何指挥下属，进行团队协作，认识及培养人，以带好团队。管理特征是领导者的必备特征。有的人天生在这方面就比较出色，有遗传基础，有的人则需要通过训练来提升这种能力。

五是认知特征。无论是综合分析能力、判断推理能力，还是信息搜索能力，在对世界的认知上，你总要找到自己的一技之长，也就是你立足的根本。在职场上，你不可能一开始就能管他人，而是得先做事，而要想做得出色，你就需要这种对世界的认识、分析和判断的能力了。

六是个人特征。这种特征主要涉及一些个体特质。一般来说，在工作中充满自信，能够自我控制，为人灵活，对组织忠心耿耿的人更容易做好工作，也更容易取得职位晋升和更多利益。

对于以上6大特征，有全部拥有的人吗？其实很少。不过，这些也只是适用于大多数工作的一些普适性特征，具体到某一工作岗位，要求并没有这么高。比如在麦克莱兰最初提出的管理者胜任力中，只包含两类内容：一是内部的成就动机、主动精神和概括思维，二是外部的影响力、团队意识与领导能力。尤其对于领导者，胜任力的要求并不高。

大师小讲

热心的“麦老师”

麦克莱兰曾担任哈佛大学社会关系学系的系主任，也是波士顿大学杰出的研究教授。他曾给美国政府做项目、搞培训，先后组织并参与成立了14家研究和咨询公司。当然，他在学问上也不甘落后：他获得过美国心理学会杰出科学贡献奖及由美国人格评估协会颁发的布鲁诺·克洛普弗奖（Bruno Klopfer Award）等诸多学术荣誉奖，曾是美国科学院院士，还被称为“成就动机研究之父”。

用今天的话来说，麦克莱兰游刃有余地游走于学界、政界、商界，称得上是一位完美的世俗学者。用一个字概括：稳。他的研究一切都服从社会需求，聚焦于人才的

发现与培养，主要服务于企业，研究对象是成功者、有钱人，研究来源于政府项目，以社会需求为根本，为现实服务。在研究趋向方面，他做培训、开公司，学以致用。总之，麦克莱兰不但有理想、有文化，同时也有道德、有钱。他主张众生平等、人际有爱，且与人为善、广结善缘。

说到有钱，麦克莱兰虽然并不像威廉·詹姆斯（William James）、高尔顿那样，天生贵族，含着金汤匙出生，但也出身良好，家境殷实，自己也能赚钱。而且，和一些小气的教授不同的是，麦克莱兰赚钱有道，花钱大方。学生形容他是一个“自主、大方，会无限制地帮助他人的人”。

有一次，麦克莱兰在电梯里碰到了一个以前教过的学生，聊了几句后得知，这个学生现在经济困难，学业难以维系，可能要辍学。麦克莱兰立即打开随身带的支票簿，填好数字后，把支票给了这个学生。

又有一次，麦克莱兰搞了一批经费，然后和学生说可以跟他一起做事，这一举措解了许多穷学生的燃眉之急。

还有一次，麦克莱兰新招了一个研究生，后来发现这名研究生住的公寓里没有多少家具，于是就帮忙把系里的写字台、椅子和台灯借给了他。接着又发现他没办法把笨重的家具拖回去，麦克莱兰只好帮他把家具抬进车后备厢，还帮着抬上了楼。

类似的故事还有很多，可见麦克莱兰不但学问做得好，做人也没得挑。正是由于麦克莱兰富有同情心、慷慨大方、广结善缘的特质，这既帮助了他的学生，也成就了他自己。“成就动机理论”是他成名立万的“撒手锏”，但他一开始并没有想研究这方面的内容。

在一次鸡尾酒会上，有人对他说：“你是搞心理学的，我可以出钱赞助你，随你研究点什么。”恰好在这个时候，麦克莱兰的一个学生对成就动机比较感兴趣，但这个学生并没有钱。于是，麦克莱兰把自己获得的赞助给了这个学生做研究。后来，麦克莱兰也对成就动机产生了兴趣，便全情参与到这一领域的研究中，结果越做越出色，成果不断，随后，支持资金源源而来。最后，麦克莱兰在成就动机研究领域提出了属于自己的、造福全社会的成就动机理论。

如何提高你的个人影响力 影响力·霍尔

如果问谁是心理学界影响力最大的人，多数人首先想到的应该就是弗洛伊德。确实，正如美国心理学史专家托马斯·黎黑（Thomas Leahey）所说：“如果伟大可以由影响的范围去衡量，那么弗洛伊德无疑是最伟大的心理学家。”但要追根溯源的话，弗洛伊德作为一位德国心理学家，其最初的影响力也只在维也纳及其周边地区。那么，最初是谁帮助提升了弗洛伊德的影响力，让他成为享誉世界的人物呢？另外，一个人若想提升自己的影响力，心理学领域有哪些榜样值得学习呢？

提到影响力，不得不说的一个人就是美国心理学家斯坦利·霍尔，他的个人成长发展史宛如一本影响力教科书。在本讲中，我们将通过霍尔的人生经历来学习他的理念以及如何提升个人影响力。

心理学界的“第一”

从某种意义上说，弗洛伊德影响力的背后推手正是霍尔，是他在弗洛伊德的学说饱受争议的背景下，把弗洛伊德和荣格师徒二人请到了美国，让二人在克拉克大学做了著名的关于精神分析的演讲。继而，精神分析思想和精神才得到了更广泛的认可，并传播到了全世界。在克拉克大学做的那场关于精神分析的演讲也是弗洛伊德受到学界认可的标志，就像在维也纳音乐大厅唱歌，基本等同于得到音乐界认可一样。

那么，霍尔是个什么样的人呢？他为什么能请到弗洛伊德和荣格呢？他的影响力从何而来？我们不妨先来了解一下他的“系列第一”：

- 第一个在冯特门下学习的美国人；
- 第一位美国心理学博士；
- 第一任美国心理学会主席；
- 第一个心理学出身当大学校长的人；
- 创建了美国第一间心理学实验室；
- 创立了美国第一本心理学杂志；

.....

总体来说，在美国心理学排行榜上，霍尔是各项指标均占“第一”最多的人。

霍尔的理论与评价

霍尔有这么多“第一”，那他有什么传世思想吗？其实，霍尔的心理学思想贡献主要表现在以下3个方面：

一是霍尔提出了儿童发展的复演论。他认为，儿童的发展重复了人类种族的生活史。比如，人在胚胎阶段重复了鱼类的进化，出生后像四足动物一样爬行，接着站立起来，成为最早的人类；此后，人类像猿人一样爬上爬下；接下来，人类又像野蛮人一样打架；最后，人类终于有了文明人的样子。而这些分别对应着人在童年、少年和青春期的发展。孩子在小时候喜欢追逐奔跑，就是远古时代狩猎活动的复演；少年时喜欢打猎、捕鱼、偷盗、打架……这种理论听上去好像很有道理，也很有趣，不过难以证实或证伪，只能当作他的一家之言。

二是霍尔拓展了儿童心理学研究的范围。他开创了青少年心理学研究，并留下了一本书名很长的著作：《青春期：它的心理学及其与生理学、人类学、社会学、性、犯罪、宗教和教育的关系》（*Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*），该书详细地探讨了青春期的心理波动及青少年自慰等问题，但书中的一些错误思想也给一代代年轻人的成长造成了阴影，如“自慰有害健康”“防止自慰要早睡早起，要穿宽松内裤，要睡硬板床”等思想都源自霍尔。“教育心理学之父”爱德华·桑代克（Edward Thorndike）评价这本书说：“满是错误，大量充斥着自慰等内容，他（霍尔）就是一个疯子。”总之，这本书开创了一个新领域，留下了许多可供批判的错误。

三是霍尔开展了宗教心理学研究。霍尔是神学院出身，但他思维奔逸、热爱进化论，在别人看来他很不靠谱。当他第一次尝试布道的时候，神学院的院长就跪了下来，当然并不是向霍尔下跪，而是向神下跪，祈祷霍尔能被赐予真理之光，免受世俗错误学说的影响：“神啊，原谅这个不靠谱的孩子吧！”不能让霍尔留在神学院害人，大家都劝他读哲学。结果，霍尔选择了心理学，但他也没放弃自己的信仰。后来，霍尔当了大学校长以后，他设立了宗教心理学院，创办了宗教心理学杂志，又通过心理分析的方法来研究耶稣，最后得出的结论是：耶稣就是

一个少年超人。这一举动得罪了众多宗教界人士，遭到宗教界的一致差评。

不过，仅凭这几项思想功绩，霍尔何德何能称得上心理学大师呢？

确实，霍尔传世的思想并不多，但他的影响力非凡。与其说他是个思想家，不如说他是个组织者。他是公认的对美国心理学发展影响最大的第二号人物，第一号人物是威廉·詹姆斯，也就是机能主义心理学的代表人物。如果比思想，农家出身的霍尔难以跟贵族出身的詹姆斯相提并论，之所以把霍尔排在第二位，多半是源于他的组织领导能力。霍尔除了做学问之外，还当领导、带学生、创平台、办杂志等；他注重实干，组织和发展了心理学，让心理学的影响力遍及生活的方方面面。此外，他也展现了一个学界领袖非凡的魅力。最后，他成了心理学界公认的“带头大哥”。

能做到这一点是非常不容易的。在一个文化人、知识分子扎堆的地方，缺的不是思想家，而是实干家、组织者。我们知道，知识分子是最难管理的，他们以批判为己任，“不自由、毋宁死”以及“吾爱吾师，吾更爱真理”是他们的信条，“有思想没觉悟”以及“有组织没纪律”则是他们的特点。这些文化人的特性在心理学界尤甚。心理学从诞生至今，始终学派林立，互不服气，甚至在思想和行为上斗来斗去。那么，霍尔究竟是怎么做到把这些人团结在一起的呢？他的领导艺术对我们提升个人影响力，又有哪些借鉴意义呢？

影响力的提升之路

在我看来，霍尔的成功可以归纳为以下4种要素。

一是敢为人先。从上文介绍的霍尔思想中，我们能窥见霍尔思维奔逸，“不羁放纵爱自由”，这也是他的学术创造力的源泉。实际上，除了做学问，霍尔在生活中也是一个敢为人先、百无禁忌的人。在他看来，规矩就是用来打破的。

学生时代，作为一名神学院的学生，霍尔却参加社会上的各种活动，游走于纽约的剧院、音乐厅、展览馆，甚至参加降神会的迷信活动，还到“相学中心”花钱找人看相。作为未来的神职人员，霍尔的做法明显不靠谱，这相当于一个公职人员天天混夜总会，与他的身份不符啊。

不过，这与霍尔的个性却是一致的：谁也挡不住他自由的思想 and 行为。

当了教授以后，霍尔也不安分。比如在研究青少年时，他就多次谈及年轻人的性问题，后来还想在大学讲坛上公开探讨性的问题。在当时，这一行为是有伤风化的，但老百姓却喜闻乐见。于是，大量校外人员涌入校园，有的人甚至会在门外偷听。但很不幸，霍尔的演讲最终出于种种原因被取消了。霍尔心有不甘，后来他当了校长，就请弗洛伊德来谈性。

霍尔当校长的经历也很有意思。当时美国的一个“煤老板”、出售采矿器械发家的土财主乔纳斯·克拉克（Jonas Clark），决定效仿约翰斯·霍普金斯（Johns Hopkins）建一所大学，为家乡的教育事业做些贡献。后来，不知怎的，克拉克找到了霍尔，想让他来当校长。当时霍尔44岁，一边是安稳的教授工作，一边是克拉克的空头支票，选哪一个呢？为了开创新事业，霍尔选择了后者。

一开始，学校既无校园也无教员，只有克拉克给的100万美元，基本可以说是从头做起。但令人感到惊奇的是，第二年，霍尔真的把这所大学办了起来，开设了5个系，其中就有心理学系。

不过，后来克拉克发现，办大学的花费是个无底洞，他逐渐就不愿意投钱了。“屋漏偏逢连夜雨”，趁着学校开不出工资的空当，芝加哥大学又来挖人了，结果2/3以上的师生被挖走了……但作为校长的霍尔依然坚持办学，找人找钱，直到学校的财政状况正常。霍尔在克拉克大学服务了30多年，而这所大学也成了当时美国心理学的重镇，培养了大批心理学人才。

由此我们可以看出，霍尔是一个不甘寂寞、敢为人先且有所坚持的人。

二是广纳英才。虽然霍尔在思想上坚持战斗，甚至有些偏激，但他把思想和行动分得很开。做学问，不偏激不成；而做人，需要宽容大度，这样才能立旗帜，吸引人才。从这一点上来说，霍尔绝对是一个心胸开阔、海纳百川的人。

霍尔创办了世界上第一本心理学杂志《美国心理学杂志》，杂志的宗旨是什么呢？没什么宗旨，对来自所有心理学家的研究都开放，主题

广泛，什么文章都发。第一期的内容就包括弗洛伊德的思想介绍、神经病学与心理学的关系、梦、小写字母的易读性、偏执狂，甚至包括乌鸦的冬季栖息地等文章。

另外，霍尔办学校当校长，什么学生都收。霍尔在思想上是反对男女同校的，他认为女性的角色就是做好母亲；但在实践上，他领导的克拉克大学对女研究生却是最开放、最包容的，他支持女性读研究生。此外，他也愿意接收那些遭到其他学校拒绝的学生。曾有一个非裔美国黑人，因为喜欢心理学，一开始申请伊利诺伊大学和美利坚大学的博士研究生课程，但遭到了拒绝。后来，他直接向克拉克大学提出申请，霍尔二话没说就同意了。这个学生是美国第一个黑人心理学博士，也是霍尔的最后一个研究生，之后他成为非裔美国人中研究心理学的领军人物。

在“天下英才皆为我所用”思想的指导下，霍尔在克拉克大学的30多年间培养了81个博士，比如实用主义的集大成者约翰·杜威（John Dewey）、搞测量的詹姆斯·麦基恩·卡特尔以及刘易斯·特曼（Lewis Terman）等人都是他的学生。有人做过统计：“霍尔是美国心理学伟大的研究生导师。到1893年为止，美国大学所授的14个哲学博士中，有11个是由他授予的。到1898年，这一数字已经增长到，当时的54个哲学博士学位中，有30个是由他授予的。”

换句话说，大部分美国心理学家都是“霍家军”。另外，还有一件有意思的事：霍尔所带的博士生中，有1/3最终都像他一样，走上了高校行政领导岗位，当官了。

三是善于组织。孟子曾说，“得天下之英才而教之，不亦快哉”。而霍尔想到的不仅仅是做天下英才的老师，对他而言，聚天下英才共同来做点事，更是一大乐事。于是，霍尔就热心地忙了起来。

当时，美国的心理学人越来越多，但没人组织可不行。于是，霍尔发出邀请函，遍撒英雄帖，并担任东道主，邀请了当时心理学界的26位有头有脸的人物，成立了美国心理学会。霍尔理所当然地成为美国心理学会的首任会长。现在，美国心理学会的规模已超过15万人，这一切都与霍尔当年的努力息息相关。

霍尔还组织了一场载入心理学史的会议：克拉克会议。借着举办校庆的机会，霍尔把弗洛伊德等当时心理学界的风云人物都召集到了克拉克大学，共商心理学大业。这次大会有点像1927年在比利时召开的物理

学家齐聚一堂的索尔维会议。据史料记载，参加那次会议的29人中有17人获得了诺贝尔奖。在那张历史性物理学家聚会的照片中，爱因斯坦居于核心位置。而在这次克拉克会议中，詹姆斯、弗洛伊德、爱德华·铁钦纳（Edward Titchener）等众多心理学大佬都到场了，最后大家合影留念，位居照片“C位”的是霍尔。

召集众多能人一起做有意义的事，你最终也能成为其中的一员，甚至成为领导者。用专家来撑场面，其实就是在撑自己。

四是处事灵活。在教授扎堆的文化圈内，性格执拗的人居多。当然，认死理、一条道走到黑，也是一些人终成大家的原因。霍尔与他们不一样，他把做学问和做领导分得很清。在做学问上，霍尔思维奔逸，语不惊人死不休；而在待人接物上，霍尔则体现了一个文化人少有的处事灵活的社会人特质。

比如，在美国心理学会筹集和召开期间，詹姆斯和杜威两位大佬收到了邀请，但他俩都不屑于理会霍尔的“民间俗事”，不想去。这该怎么办呢？心理学大业肯定少不了这些人物的支持啊！于是，霍尔就特事特办，给了他二人特别的地位，叫作“特许会员”。后来，美国心理学会的事办得越来越顺，詹姆斯和杜威也先后担任了会长。还有几个心理学界的牛人跟詹姆斯和杜威一样，也获得了特许会员资格——哪个学会不是牛人越多越好呢。

在克拉克大学建校20周年时，霍尔想找一些专家来撑场面，于是他邀请了冯特，并开出750美元的旅费，但冯特没去。原因在于，一来冯特是个老学究，不爱出门，从欧洲到美国路途漫漫；二来冯特所在的莱比锡大学要举办500年校庆，他要做主题发言，分身乏术。霍尔也邀请了研究遗忘曲线的赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus），但后者还没来就去世了。霍尔还邀请了弗洛伊德，最初也遭到了对方的拒绝，主要原因是弗洛伊德嫌给的钱少。于是，霍尔加大价码，给弗洛伊德与冯特一样的待遇，外加差旅费全包，如果有需要，顺便还能给他一个美国的学位。后来，弗洛伊德来到了美国——心理学史也因为霍尔的几百美元而改变。

我们来总结一下霍尔领导力的秘密：一是敢为人先，百无禁忌；二是广纳英才，兼容并包；三是善于组织，热心联络；四是处事灵活，懂得社交。具备这样的品质，还愁没有影响力吗？

没有清规戒律是不能打破的，为人、做学问就要像霍尔一样。抱着开放豁达的态度，既可以成就一个人的学问，也可以使人成为真正有影响力的人。

最后谈一个霍尔影响力的小案例。美国第28任总统托马斯·威尔逊当年也是霍尔的学生。在霍尔的影响下，威尔逊竟然考虑放弃政治学和历史学的学习，去主修心理学。不过，威尔逊最终没有听霍尔的话，不然，美国可能又多了一位心理学家，少了一位总统。

怎样才能做到心理平衡 认知失调·阿伦森

假设你正在参加一场很重要的考试，虽然你在考前做了充分的准备，但由于题目特别难，很多题目你回答不上来，你很可能会因为成绩不及格而通过不了考试。此时，你发现旁边的那个人答题特别流畅，而且你刚好能看清他的答案。问题来了，在这种情况下，你会不会作弊？

如果你作弊，那么出了考场之后，你心里会有一些愧疚：正直的人怎么会做这种违背正道的事？如果你不作弊，心里又会想：明明有获得好成绩的机会，自己却没有抓住。内心可能会有一些不甘。遇到上面的情境，无论你怎么选择，都会经历一些心理不适或不舒服。那么，如何处理这种心理上的不平衡呢？

心理学研究发现，我们往往会通过改变对当下事件的解释和态度来重获心理平衡。比如，对作弊的人来说，他们会对作弊的态度宽容一些：“作弊一次没什么大不了的，上学的时候谁没这么做过呢？”而对那些拒绝作弊的人来说，他们会对作弊行为大加鞭挞：“作弊取得的成绩有什么意义呢？今天考试作弊，明天做人失败。”

生活中的很多事情会搅乱我们的心，甚至让我们心有不甘。当两种想法或信念（认知）不一致时，我们会出现一种紧张状态（失调）。为了减少这种不愉快的感受，我们会自发地调整自己的想法，重获心理平衡。而考察人心失衡现象以及平衡策略，是心理学家阿伦森擅长的领域，关于这方面的学问则被称作认知失调理论（cognitive dissonance theory）。

认知失调理论与自尊

费斯廷格的认知失调理论

谈到认知失调理论，得先从阿伦森的导师利昂·费斯廷格（Leon Festinger）说起。认知失调理论是费斯廷格在其名著《认知失调理论》（*A Theory of Cognitive Dissonance*）一书中提出来的，阿伦森也是阅读

了当时未出版的书稿后，才决定追随费斯廷格学习的，因为他的学问做得太好了，否则谁愿意做江湖上传说脾气很臭的费斯廷格的学生啊。费斯廷格认为，人有一种保持认知一致性的趋向。在现实社会中，不一致的、相互矛盾的事物处处可见，但外部的不一致并不一定会导致内部的不一致，因为人们可以把这些不一致合理化，从而达到心理或认知的一致。倘若人们做不到这一点，就达不到认知一致性，心理上就会产生痛苦的体验。通俗点讲，当人们遇到内外信息不一致的情况时，可以进行自我合理化。比如老婆很漂亮，但脾气大，丈夫觉得难受，他可以这么想：漂亮老婆虽然脾气大，但自己就是有受虐倾向啊，搭配起来正合适。这样一来，心理就平衡了。如果找不到合适的理由，心理上就会不平衡，当然也就会痛苦。

费斯廷格还认为，假如两种认知要素是相关且相互独立的，可以由一种要素推导出另一种要素的反面，那么这两种认知要素就是失调关系。例如，吸烟的人如果有以下两种认知，即“吸烟有害健康”和“我吸烟”，那么他会体验到认知失调。因为由“吸烟有害健康”可以推导出“我不应该吸烟”的结论，而吸烟的人当前的吸烟行为恰恰与这一结论相反。如果出现了这种现象，那么人在心理上就会产生痛苦的体验。这种失调的感觉会成为一种内驱力，就像饥饿和口渴一样，激励着人们想办法缓解认知失调，尽力改变其中一种或两种认知，从而达到两种认知的一致和谐。如此一来，人在心理上就平衡了。

对于“吸烟有害健康”与“我吸烟”之间的矛盾，该怎么解决呢？最好的方式当然是戒烟了：不吸烟了，矛盾自然就解决了。但戒烟太难了，很多人多次半途而废。因此，很多人一般会从另一种认知入手，即通过转变“吸烟有害健康”的观念来达到心理平衡。他们会寻找一些证据，比如“科学家对‘吸烟有害健康’的说法无定论”“我家邻居抽烟喝酒，也活到了九十九”等；或者“增加”一些新观念来达到认知协调，如“虽然吸烟有害健康，但吸烟让人开心；我吸烟我开心，人生最重要的就是开心啊，不开心活着也没意思”。这样一转变，心理就平衡了：接着吸烟吧。

认知失调中的自我概念

阿伦森追随费斯廷格的脚步，也开始研究人的各种认知失调现象，但他逐渐发现，人有时确实会产生失调，但究竟是什么样的认知引发的失调，却存在争议。比如“通过种种考验进入一个组织，却发现组织活动很无趣”，这会让人产生认知失调，但这也可以换一种方式来表述，

比如“我是一个聪明能干的人，却通过考验加入了一个无价值的组织”，这也是一种认识失调。究竟怎样理解才好呢？

后来，阿伦森发展了费斯廷格的理论，将人的认知失调问题之源归结于人的自我概念和自尊，这样就更容易理解人性了，同时也将人的两种基本需求和认知失调联系起来。在阿伦森看来，人有两种基本的认知需求：一是正确认识世界的需求，这也是人赖以存活和延续的基础；二是维护良好自尊的需求，这是人积极成长的根源。如果二者之间产生冲突，该怎么办？也就是说，要想正确认识世界，就必然会带来自尊的损毁；而要想维护自尊，就必须扭曲地、错误地认知世界。

举个例子。从客观上来说，某个人的能力有限，所以难有所成，可他又是那个要强的人。如果他按照客观事实来理解自己，那么他必然得出结论，认为自己的能力就是比一般人低，但这样会影响他的自尊；那他要想维护自尊，就不能以客观的方式认识世界。对于这种认知失调，该怎么处理呢？大部分人最后的选择往往是：为了维护良好的自我感觉，宁可扭曲地认知世界。比如工作中的失败者，他们就会把自己的绩效不良归结于领导不重视或小人当道等外在因素，这样他们就心理平衡了，自尊也得以维系。不过有意思的是，阿伦森一开始用自我理论来解释认知失调时，“霸道”的费斯廷格并不喜欢。直到10年后，费斯廷格才接受了自己的聪明弟子阿伦森对自己理论的修正。

男性失调与女性失调

把人的心理失衡归结于人的自我概念，这样的解释力的确很强。放眼周边的人和事，包括我们自己，有时会难以理解：一个人怎么会做出这样的事？一个人怎么会有如此的表现？诸如此类。仔细一想，往往就和上文提到的因素有关系了，即现实残酷，但人的自尊又是“刚需”，为了维系良好的自我概念与自尊，人宁可扭曲地看世界。

比如，很多男性在投资的时候，为什么卖不掉一只亏本的股票？在股市上沉浮，赚多赚少，卖了都没有问题，但亏本的股票卖了叫“割肉”：不仅心疼，肉也疼。原因很简单，男性卖掉亏本的股票，就是在承认一个事实：自己很蠢，且做出了一个非常错误的投资决定。这对自我感觉良好且有自尊心的男性来说，简直是奇耻大辱。所以，为了维系这种虚伪的自尊，就扭曲地认知世界，从而达到心理平衡。比如找一些自己都不相信的理由：“反正我也不差这点儿钱，不投资股市也不知道

干什么”“股票起起伏伏，早晚有一天会涨回来的”等。真实情况是这样的吗？当然不是了，拿我来说，我有只股票投资10多年了，亏了90%，现在都没涨回来呢，说起来都是泪。

谈到这里，也许有些女性在暗笑：你看男性多虚荣啊。其实，男女都一样，男性卖不掉亏本的股票，就像有些女性离不开糟糕的男性一样。这其中的道理不是一样的吗？在生活中，我们常见的一个现象是：有些女性很明显遇人不淑，遇上渣男。周边的人都劝分手，她们自己也有感觉，但就是分不掉。什么原因呢？是旧情难舍，还是爱情仍在？其实都不是，真正的原因就是，如果选择分手，意味着她们必须承认一个事实：自己太愚蠢了，把自己的青春浪费在渣男身上。她们的自尊心受不了。因此，为了维护自己的虚荣与自尊，她们往往会编造各种连自己都不信的假话来骗大家和自己，比如说：“我老公现在好多了，人是会改变的嘛。原先他脾气一上来每天都摔东西，现在一周只摔一次……”

始于费斯廷格、完善于阿伦森的认知失调理论，其解释力之强大，对人性认知的“穿透力”之强劲，由此可见一斑。

大师小讲

霸道导师和倔学生

阿伦森是当代最杰出的社会心理学家之一，也是美国心理学会史上唯一一位获得写作、教学和研究3方面大奖的人。此外，他还是心理科学协会威廉·詹姆斯终身成就奖的获奖者，被誉为“从根本上改变了我们日常生活的科学家”。《社会心理学手册》（*Handbook of Social Psychology*）的主编加德纳·林奇（Gardner Lindzey）曾说：“如果社会心理学界有诺贝尔奖的话，我相信阿伦森一定是第一位获奖者。”

阿伦森是“好老师、好学生”的典型代表。他师出名门，人本主义大师马斯洛是他的本科导师，人称“社会心理学教皇”的费斯廷格是他的博士导师。在马斯洛的帮助下，他谈了一场不错的恋爱；在费斯廷格的帮助下，他又做出了一系列影响深远的研究。

阿伦森本硕博的导师虽然都很有名，但他们三人之间的交集并不多。有意思的是，当费斯廷格得知阿伦森对心理学的兴趣是由马斯洛先培养出来的时候，他一脸鄙夷：“马斯洛？那个家伙的观点烂得不值一提。”费斯廷格就是这么狂。事实上，阿伦森同费斯廷格的交往，在一开始并不愉快。

费斯廷格是一个学霸型的人物，他专横霸道与百般挖苦的风格常常让他的研究生感到十分屈辱。在课堂上，他还会要求学生阅读许多和心理学基本无关的书。阿伦森选了他的课，学期过半，提交了一篇学期论文。后来，费斯廷格叫阿伦森到自己的办公室去，然后从一叠论文中抽出了阿伦森的论文，接着面带鄙夷和蔑视地问：“这就是你写的论文？”随后直截了当地告诉阿伦森：“我很不喜欢这篇论文。”对阿伦森这种好学生而言，这简直是侮辱，但他仔细一看，发现自己的论文还真有问题，于是又重写了一遍，扔到费斯廷格面前：“也许你会认为这篇好一些。”20分钟后，费斯廷格把论文轻轻地放到阿伦森面前：“这篇值得评一评了。”就这样，一个眼里不容沙的老师，一个严格要求自己的学生，由于都对心理学有着偏执的爱，这对彼此有着“虐缘”的师生开始了更深入的交往，阿伦森也选择了费斯廷格做自己的博士导师。

同样聪明，对事业又都有着执着的热爱，阿伦森和费斯廷格相处得越来越融洽，科研合作成果也越来越多。后来，阿伦森快毕业的时候，因为有两科统计的课程成绩一般，他担心自己不能留校。这时，费斯廷格力挺他：“统计不要紧，像你这样的家伙愁什么？等拿到博士学位，你可以雇一两个统计员，到处都有。”于是，师徒俩开始了认知失调的研究。

如何重获心理平衡

那么，一个人产生认知失调后，是如何重获心理平衡的呢？我们该怎么做才能在正确认知世界的基础上维护自己的自我概念和自尊？接下来，我们来谈谈认知失调理论的应用问题。

心理平衡的一般策略

正确认知世界的需求与维护良好自尊的需求存在矛盾时，会引发心理痛苦体验。对此，有没有其他方法呢？根据认知失调理论，以下4种方法也可以减少人的认知失调。

一是改变认知。如果两种认知相互矛盾，我们可以改变其中一种，使其与另一种相一致。比如本讲开篇的案例，当“我是一个诚实的人”与“我在考试中作弊了”这两种认知出现失调时，可以通过改变对考试作弊的认知来恢复心理平衡，比如否认自己考试作弊，是自己一不小心看到了另一个人的答案，这样就心理平衡了。

二是增加新的认知。如果两种不一致的认知出现了失调，那么失调程度可通过增加更多的协调认知来降低。比如对于“诚实的人考试作弊”的失调，可以再增加一种认知，如“做学生的，哪有不作弊的”，从而获得心理平衡。

三是改变认知的相对重要性。因为一致的认知和不一致的认知必须通过重要性来加权，因此可以通过改变认知的重要性来减少失调。比如可以在认知上降低考试作弊的权重来平衡自己的高度自尊，即形成“我是个有自尊的人，我作弊了，但这只是小事一桩”，进而达到心理平衡。就如同孔乙己一样，认为读书人窃书不能算偷，这样一来，自视颇高的读书人盗窃图书就没什么大不了的了的。

四是改变行为。这才是我们期待的结果，即承认自己的错误，认识到考试作弊不对，认知到自己的不足，从而痛改前非。不过，行为比态度更难改变，犯错的人总是不大愿意去做。

自我概念的积极维护

虽然刚刚谈到了几种心理平衡策略，但事实上，大多数人更多的是通过扭曲地认知世界来达到心理平衡。这种维护自我概念及自尊的做法其实并未尊重事实，长此以往，对人对己必然会造成伤害。这就好比一个自认聪明的人，由于害怕考试失败，在重要的考试之前，采用的应对方案竟然是自我设置障碍，彻底放弃学习，结果考试必然失败，但他的心理是平衡的：因为他没有学习啊，不能说他笨，因为他对聪明的自我认知还在，虚荣的自我价值感也还在；反之，一个自诩聪明的人，努力复习功课，结果考试遭到挫败，很可能会引起认知失调，难以收场。不过，前一种做法最终会影响自己的前程。

那么，该如何积极面对挑战 and 可能的失败呢？当现实的困境威胁到我们的自尊时，又该如何应对呢？

首先，学会自我觉察。留意自己是不是虚荣心过度，是不是太过于追求完美，玩不起，承受不了失败的痛苦。有时候，人为了自尊和虚荣，宁可错误地认知世界，从而达到心理平衡。所以要提醒自己，少用这种策略。

其次，降低结果预期。不要凡事总追求完美，比如考试成绩差一点儿也正常。生活本身就不是完美的，即便是学霸，也不一定会有完美的一生。不要害怕失败，每个人都有失败的时候，学会承认错误，“触底反弹”。顺其自然，尽力而为。

最后，不要乱找借口。出点问题并不可怕，没必要因此怀疑自己。就像考前一两晚睡不好很正常，工作中有些事情没做好也很正常。不为自己找借口，也不抱怨环境。

心理平衡是我们的生活所需，做有价值的人也是许多人的渴望，但要做到这一点，从根本上来说应该来自自我的强大，而不是扭曲对世界的认知。

如何理解和自己不同的人 文化心理·马库斯

人是文化的产物。处于不同文化的人，在心理和行为上会表现出不同的特性。曾经有一个美国年轻人，他对中国文化、中国人产生了浓厚的兴趣，便来到中国，学习并工作了一段时间，顺便做些考察。结果他发现，中国人在许多方面与美国不同，而且中国不同地域的人，也表现出不同的性格面貌。

在广州的时候，他发现人们行色匆匆，每个人都在忙自己的事，相互交往时会尽量避免冲突。在路上与他人相遇时，对方会尽量避免与他进行眼神交流，安静地甚至略带紧张地从他身边走过。而当他来到北方的时候，发现人们乐于交往，甚至对刚认识的人也直言不讳。他和另一个伙伴去博物馆游览时，工作人员直接评价他们：“你们的中文说得真好！”然后又指出其中一个比另外一个说得好，这种直接的表达让他感到有些尴尬。不过，这种南北方的差异也让他感觉很有意思。

其实，他应该再去东北看看。在东北，他可以体验一下两个陌生人相见后，上来就是“你瞅啥？”“瞅你咋地？！”然后“拳脚交加”的交往方式，别有一番风味。

当然，这是玩笑话。不过，这个年轻人的发现是对的，处于不同文化的人，其表现确实有差异。因此，在当下这个多元交往的“地球村”里，不同的国家、不同的人，都要尊重彼此的文化，这样世界才能和平，大家才能友好相处。那么，面对一个广袤多元的世界，我们该如何树立正确的世界观？又该如何理解与自己不同文化的人呢？

本讲就介绍一位文化心理学大师：海兹尔·罗丝·马库斯（Hazel Rose Markus），一起了解她的文化心理研究及其现实意义。

最经典的自我观：独立型自我与互依型自我

1991年，马库斯关于不同文化下人心差异的论文得以发表，这篇论文就是她与日本学者北山忍合著的宏文《文化与自我》（*Culture and*

the Self)。这篇论文可称得上是文化心理学的经典名篇，影响力巨大。迄今为止，谷歌学术显示，该论文的引用率已达到了2.9万次

(2022.2)。要知道，这篇论文是在1991年发表的，距今时间不长，而且文化心理学是一个相对小众的领域，所以这个成绩是非常了不起的。弗洛伊德那本著名的《梦的解析》，自1996年以来的引用率也只有2万多次，况且，多少人在研究弗洛伊德啊！

马库斯与北山忍的一个基本观点是，文化造就了“自我”的结构和内容。文化不同，“自我”的结构和内容也不同。在西方文化中，如在信奉个人主义文化的美国，人们强调的是个人独立，主张独立于他人和确定自己。为了达成这样的文化目标，个体要立足于自身的思想、感受和行为，且每个人都是独立的个体，都要为自己负责。因此，根植于西方个人主义文化中的自我可以称为“独立型自我”。

而在非西方文化中，如在信奉集体主义文化的日本，人们强调的是人与人之间彼此的相互联系和相互依附，个体把自己看作是包容性社会关系的一部分，并立足于关系中他人的思想、感受和行为。因此，根植于东方集体主义文化下的自我可称为“互依型自我”，也就是互相依赖的自我：我中有你，你中有我。

马库斯认为，在美国这种以独立型自我为主的文化中，行为动机来自个体内部；而在日本这种以互依型自我为主的文化中，行为动机主要来自外界推力，进而转化为内在感受。不同文化下的自我，也造成了不同文化下人们的心理和行为的差异。马库斯用多种证据证实了她的跨文化自我观。比如，她比较了美国和日本的广告后发现，美国的广告内容过分强调自由、独特和与众不同，而日本的广告内容更多强调的是相互依赖、同情、归属和与时俱进。在日本的某个胃药广告中，展现的不是患者个人战胜病痛的故事，而是3个戴有隶属于某个小团体标志的男性，他们微笑着在一只清酒瓶上跳舞：没病了，大家一起开心。马库斯的研究虽然是以美国、日本为主，但她的结论可以推广到更多文化中：欧美等多数国家属于独立型自我的文化，而日本、印度以及中国则属于互依型自我的文化。

那么，马库斯的这种文化和自我观研究有什么用呢？有很大用途。除了研究的案例之外，这种不同自我观的分解，可以用来解释现实，甚至可以为我们的生活提供更多有效的建议。

举个例子来说，假如你在工作中发现，某个下属或同事犯了错，你

会不会说出来？这个问题看似简单，但在不同文化中，人们的实际操作可能不一样。在独立型自我的文化中，人们重视个体之间的独立，个人之间的界限要清晰，每个人要为自己负责，所以人们该说就要说，注意方式方法就行了。而在互依型自我的文化中，比如在中国，你最好先别说，先看看对方是谁的人，因为在互依型自我的文化中，自我概念之间的界限并不清晰，彼此依赖。对中国人来说，自我概念不仅包括自己，也包括自己的亲人、朋友等比较亲密的人。如果你贸然批评一个有背景的人，比如不小心批评了领导的小姨子，你可能会吃不了兜着走。因为在领导的自我概念中，由于互依型自我的关系，单位里的小姨子也是他的自我概念的一部分：瞧不起他的亲人，就是瞧不起他。所以，在这种互依型自我的文化中，如果不搞清楚人与人之间的沟通和联结，在工作中基本上会寸步难行。

不仅工作如此，生活也一样。比如骂人，仔细琢磨后你会发现，这也是很有意思的一件事：独立型自我和互依型自我两种不同文化中，骂人的方式也不一样。比如，美国人骂人的话，经常是以f开头的词（fuck），后面接的单词一般直接是you（你）。所以在美国，“冤有头，债有主”，每个人都为自己负责：我对你有所不满，直接骂的是你自己。那中国人是怎么骂人的呢？对别人不满时，往往针对的不是对方本人，而是从人际关系出发，最常用的就是“问候别人的母亲”。如果这样骂老外，他们可能会莫名其妙：你对我不同意，骂我妈做什么呢？我是我，她是她。每个人为自己负责，你骂她，对我也没有影响啊？但在中国这种互依型自我的文化中，母亲就是“自我”的一部分，骂我妈当然就是骂我自己，甚至比骂我自己还令人反感。其实，对于中国人的脏话，细品一下会发现，绝大多数是从人际关系出发的，诋毁的是对自己重要的他人，比如“他妈的”“他奶奶的”“他大爷的”，都是同样的思路。

这并不是胡说，因为对中国人来说，自我中包含母亲的成分，母亲是“自我”的一部分。这个观点也得到了脑科学的证实。2007年，北京大学的朱滢教授等人，用中西方大学生两组被试进行了“母亲参照效应”的脑成像研究，结果发现，对中国人而言，在自我参照和母亲参照的条件下，腹内侧前额叶都被激活了；而对西方人而言，只有在自我参照的条件下，他们的腹内侧前额叶才会被激活。这说明中国人的“自我”与“母亲”位于同一脑区，这为中国人独特的“母亲参照效应”提供了神经生理层面的证据。

最新潮的自我观：大米文化与小麦文化

话说回来，马库斯的《文化与自我》研究之所以产生巨大影响，还有一个时代背景。20世纪80年代中后期，日本经济蓬勃发展，震惊世界。当时，日本人表现得太优秀了，日本生产的汽车、计算机、相机等横扫欧美市场。当年，日本人也非常有钱。在洛杉矶，日本买下了闹市区一半的房产；在夏威夷，96%的其他国家的投资都来自日本。当时的美国媒体惊呼：日本人来了，他们要“买下美国”！日本的这种发展态势让长期以为自己是宇宙中心的美国人有点受不了了，他们开始琢磨：日本人为什么这么厉害？他们有什么样的文化和心理？一开始，很多美国人通过《菊与刀》这本小书来理解日本人；多年之后，从实证层面解释美日心态差异的《文化与自我》出现了，这篇论文的发表可以说是占尽了天时地利人和。

时过境迁，今天中国的发展也与当年的日本有很多相似之处，让包括美国人在内的世界震惊。所以，世界的目光，包括对文化心理的研究聚焦于中国，也就不足为奇了。不过，与文化、种族相对单一的日本不同，中国幅员辽阔、文化多元，所以今天的学者的目光不仅在马库斯开拓的领域进行中美差异的比较，而且还深入中国腹地，具体比较中国内部不同文化之间的差异。2014年，发表于《科学》杂志上的《水稻理论》（*The Rice Theory*）一文，就因为对中国文化理解的新颖视角引起了世人的关注。

还记得本讲一开始提到的那个美国年轻人吗？他就是水稻理论的提出者托马斯·塔尔赫姆（Thomas Talhelm）。这一理论把马库斯的“文化与自我”观念拓展到一国之内，认为中国南北方的文化差异源自不同的耕种文化：居于水稻区的南方人更多地表现为集体主义，拥有和日本、泰国等东南亚地区相似的互依型自我；而居于小麦区的北方人更多地表现为个人主义，拥有和欧美等地区类似的独立型自我。

水稻理论把自我观差异的原因归结于耕种文化，基本上属于地理决定论。这一理论认为，传统上种植水稻的人群会培养出更加强烈的集体意识，因为种水稻付出的劳力非常大，需要邻里间的合作，最终形成了一种集体主义文化；而生产小麦人们可以独立进行，且只需要生产水稻一半的劳力，不需要相互合作，最终产生的文化更偏重于个人主义，人们也更具独立意识与思辨能力。虽然到了今天，我们已经不再像耕种时代那样种植庄稼，但遗传下来的习惯依然伴随着我们。文化是烙印在人身上的古老痕迹，不太容易改变。

研究之初与学问夫妻

马库斯，这是一个典型的男人的名字。如果在百度或谷歌上以马库斯为关键词进行搜索，前几页都是纯爷们儿。而我们今天讲的马库斯，则是如假包换的女性心理学家，人家不过姓的是马库斯，名字是海泽尔·罗丝，“淡褐色玫瑰”之意，但我们心理学界男性居多，把人家叫成了一个纯爷们儿名字的马库斯。记一下，马库斯是一位有着一双迷人眼睛、一头红色波浪发的资深美女。

马库斯现在是斯坦福大学行为科学系的教授，在密歇根大学获得博士学位。她在1994年当选美国艺术与科学学院院士，在2016年当选美国国家科学院院士。同时，马库斯也是美国心理学会杰出科学贡献奖得主，且著作等身，写了150多本书，现在还在写。

提到马库斯文化研究的缘起，得从她的童年经历开始谈起。6岁时，马库斯随父母从英国搬到美国。刚到的时候，她的母亲由于带英式口音，因此被美国人嘲笑。后来，马库斯了解了美国多元文化下各种族的差异性表现，开始对文化心理问题感兴趣了。不过，在她准备研究生论文时，她的导师不让她做跨文化比较项目，因为她的导师觉得她跑题了，这不属于基础研究。没办法，马库斯只能等待。

在读博士时，马库斯遇到了北山忍，想要和他合作。不过，北山忍当时没有兴趣，他和许多国际学生一样，只想着尽快认识美国，融入美国：“我从日本来，再研究日本，那我来美国干什么呢？”马库斯博士毕业后，去了几次日本，回到美国后就找北山忍聊，说日本人好奇怪啊，或这样或那样，反正就是跟美国人完全不一样！北山忍回复说：“你知道吗？到底谁才奇怪呢？你们这样那样，美国人才是真奇怪呢！”到底谁奇怪呢？俩人琢磨了一番：要不咱们一起研究一下吧。后来，一篇由马库斯和北山忍合作的跨文化视角下自我差异的经典论文就出炉了，并由此一发不可收。

另外，谈到马库斯如此厉害的学术表现，你可能会疑问：站在这个成功女人背后的，是一个什么样的男人呢？其实，马库斯背后的男人叫罗伯特·扎琼克（Robert Zajonc），已经去世。他也是一位大师级的心理学家，同样是美国心理学会杰出科学贡献奖的获得者。所以说，这夫妻俩可称得上是心理学界的神仙眷侣了。

不过，与马库斯专注于文化与自我的研究不同，扎琼克才华横溢，爱好广泛，其研究对象包括大鼠、鸽子、小鸡，甚至蟑螂以及人类，几乎涉足心理学的各个领域，而且他的某些研究也很有意思，比如他对夫妻相的研究。都说夫妻相处越久，长得越像，而且越恩爱越像。什么原因呢？扎琼克解释说，除了饮食和环境外，面部特征的相似性可归因于同理心。当你某个人产生同情时，就会在不知不觉中模仿对方的表情，你就会感觉到类似的情绪，动用相似的面部肌肉，久而久之，俩人长得就越越来越像了。如此说来，妻子怀孕的时候，屋里贴一个好看的明星的照片，天天看，学习明星的招牌表情，或许能让宝宝长得好看一些。

文化心理学的启示

关于文化：不同文化的尊重

从东方到西方，从不同的国家到同一国家内不同的族群与区域，都存在着差异。不同的文化和地理，也造就了不同的世道人心。对于中国人而言，封闭的大陆地理环境使得人们的思维局限在本土之内，人们善于总结前人的经验教训，喜欢以史为镜，对新鲜事物缺乏好奇，对未知事物缺乏兴趣，所以中国的影视剧中多是古代圣贤与才子佳人。而西方国家多数处于开放的海洋型地理环境，工商、航海发达，从古希腊时期

开始就有探索自然、探索未知、武力征服的传统，因此西方的影视剧多是未来世界、大灾难等题材。那么，哪一种好，哪一种对？其实没有所谓的好坏与对错，各自都有其原因，也都有其道理。

以此观之，马库斯认为，当下世界，一个明显的现象就是各种冲突不断，历史上从来没有出现过这么多的冲突，也从未出现过数百万人每天从一个地方迁移到另一个地方。移民是个问题，冲突在所难免，但就各种冲突来说，其根源在于不同文化下独立型自我与互依型自我的不同。在《冲突》（*Clash*）一书中，马库斯提出了自己的希望，即两种文化观的融合将是社会进步和个人自我发展的基础；要建设一个更加繁荣与和平的世界，每个个体都必须有其独立自主的一面，又要处理好相互依存的关系。

确实，世界是多彩的，文化是多元的，不同种族、不同肤色、不同文化背景下的人们在同一个环境下工作和生活，应该拥有相互包容的心。美国人不是天生的领导，中国人也不必统治世界，我们都有共同的人性。中国人有种水稻的，也有种小麦的，所以为一些文化差异现象而纠结真的没有必要，比如豆腐脑是甜还是咸，粽子要怎么包、月饼什么馅料等，一切随缘就好。

总之，文化心理研究中独立型自我与互依型自我的分类，水稻文化与小麦文化的区别，都加深了我们对不同族群的思维、动机与人格的理解，也促使我们对多元文化实质的尊重。同样，这也正是马库斯《文化与自我》开创的文化心理研究的目的所在。

关于心理学：中国人学习的思路

文化影响人心，也影响人的学习。我们今天谈论的心理学，从本质上来说，是根植于西方个体主义文化的，其基础就是存在于个体内部基本的认知、情感、动机等心理过程。而在集体主义文化下的中国以及日本、印度等国，这些心理学内容明显地忽略了人际关系，忽略了人与人之间的联结、相互适应和调整，以及社交。

这种文化上的差异，其实也是许多人看不下去心理学专业书的原因。在中国这种集体主义文化中，互依型自我的个体本来对人际互动感兴趣，但心理学专业书一上来就谈个体认知，甚至是脑功能知识，很容易“劝退”人。就像你读一本普通心理学的书，翻了一大半了，发现它竟

然还没有谈到人们彼此互动的心理学规律：讲的虽然号称是科学心理学，但不是我心目中的心理学啊！

为了适应这种文化的需求，本书并没有从常规的生理基础谈起，而是从实际问题出发，聊聊中国文化重视的那些事儿。所以，你在阅读和研究心理学著作的时候，也要注意文化因素，因为很多研究源自西方独立型自我的个体，而这对中国人是否适用，还需要三思。

现在西风东渐，更多的年轻人已经习惯了西方文化。可以说，有些亲子间的冲突从本质来说可能就是集体主义文化与个体主义文化的冲突，孰优孰劣，只能“走着瞧”了。时代的发展把世界碾平，呈现在我们面前。在这个多元文化并存的世界，人们会彼此友善相处吗？世界会越来越好吗？

让我们拭目以待吧！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内

驱力。



下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ✓ 参考文献
为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ✓ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ✓ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ✓ 电子书
便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ✓ 有声书
保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ✓ 精读班
2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ✓ 课 程
课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ✓ 讲 书
30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

(阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准)

(1)该书通过40多位心理学大师丰富有趣的人生故事，帮助读者快速搞懂心理学这个学科的发展脉络，让读者在轻松愉悦的阅读中收获很多可以指导人生的心理学知识。该书已由湛庐策划、北京联合出版公司出版。

——编者注

(2)描述变量之间相互关系的一种频数表。——编者注

(3)Skinner，skin（皮肤）这个单词加er，有“剥皮者”的含义。——编者注

(4)即罗夏墨迹测验（Inkblot）。

(5)即房树人测验（House-Tree-Person，HTP）。

(6)哈利·哈洛通过以恒河猴实验为代表的一系列实验，颠覆性地提出“爱与依恋”对孩子成长的巨大作用，更多洞见可参考由湛庐策划、中国纺织出版社有限公司出版的《爱与依恋的力量》。——编者注

(7)加扎尼加在《双脑记》中讲述了自己的科研人生及历时半个世纪的对大脑两侧半球的探索；在《人类的荣耀》中展现了人类研究的完整拼图。这两本著作已由湛庐策划、北京联合出版公司出版。——编者注

(8)emo，全称Emotional Hardcore，原本指一种与朋克相似的摇滚乐，后被用来表达“丧”“忧郁”“伤感”等情绪。——编者注

(9)塞利格曼在他的首部自传《塞利格曼自传》中，呈现了他传奇的一

生，为读者奉出一部积极心理学史。该书已由湛庐策划、浙江教育出版社出版。——编者注

(10)海特的代表作之一《象与骑象人》已成为心理学领域的经典作品。而他在《正义之心》中又为读者呈现了一场道德心理学革命，发人深思。这两本书已由湛庐策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(11)希斯赞特米哈伊在他的经典之作《创造力：心流与创新心理学》中，分析了包括10多位诺贝尔奖得主在内的90多名创新者的人格特征及他们在创新过程中的心流体验，提出了非常实用的生活建议。该书已由湛庐策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(12)作为20世纪最杰出的心理学家之一，阿伦森在其自传《绝非偶然》中讲述了自己从平庸到卓越的成长历程，并详述了社会心理学的诸多代表性实验，该书已由湛庐策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(13)关于米尔格拉姆的更多事迹与研究，可参见讲述其传奇一生的传记《好人为什么会作恶》，该书已由湛庐策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(14)一种评估个人态度、动机、思维方式的心理测验。——编者注

CHEERS
湛庐

JORDAN B.
PETERSON

人生
十二法则2

BEYOND ORDER

12 MORE RULES FOR LIFE

现象级畅销书《人生十二法则》作者全新力作
给面对生活暴击但依旧善良的人
非凡的勇气与智慧

[加] 乔丹·彼得森 著

史秀雄 张鹏程 杨翊瑄 译

 中国纺织出版社有限公司

版权信息

书名：人生十二法则2

作者：〔加〕乔丹·彼得森（Jordan B. Peterson）

译者：史秀雄 张鹏程 杨翊瑄

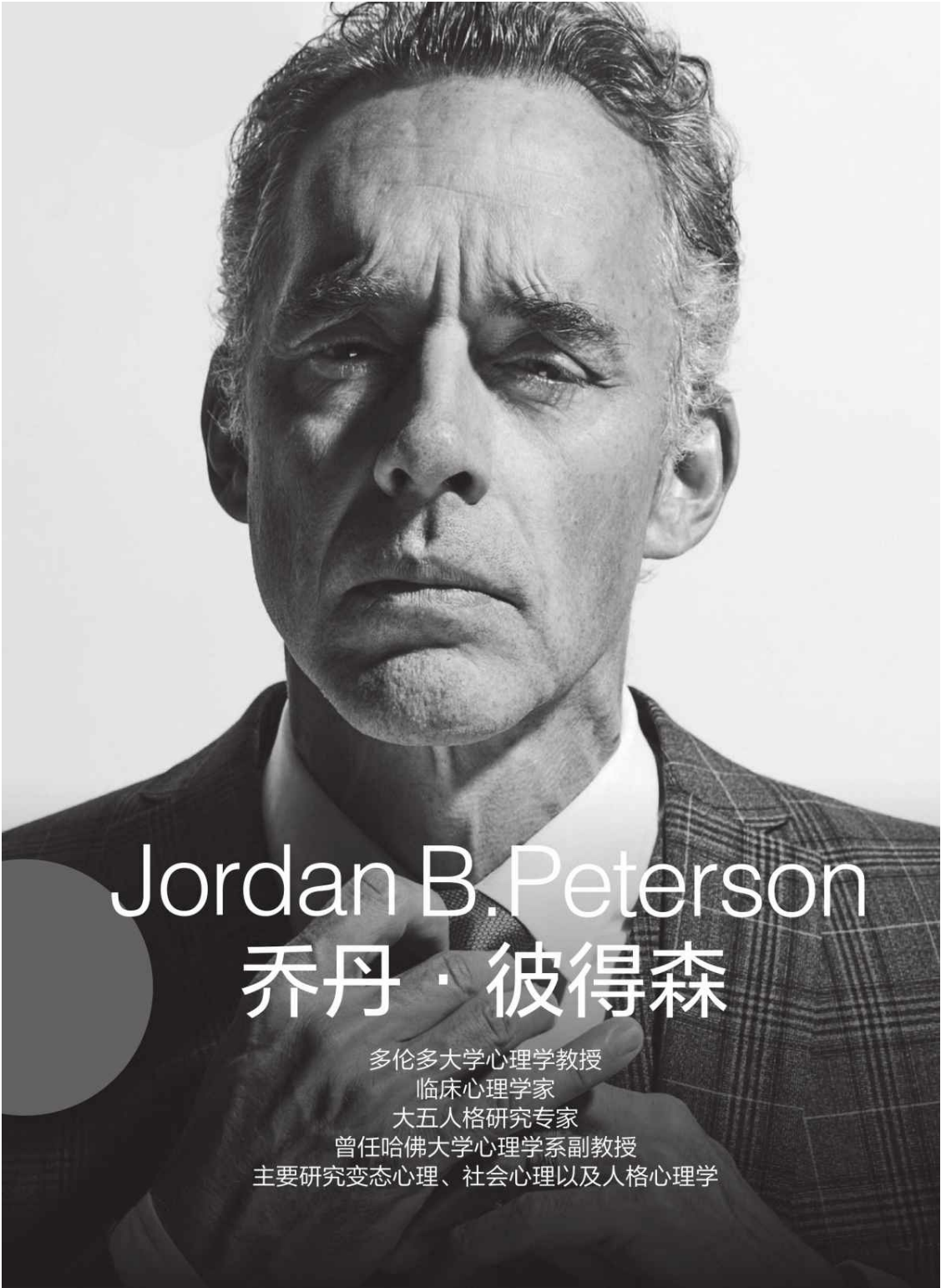
出版社：中国纺织出版社有限公司·湛庐

出版时间：2022年05月

ISBN：9787518093694

字数：289千字

版权所有·侵权必究

A black and white portrait of Jordan B. Peterson. He is a middle-aged man with short, slightly graying hair, looking directly at the camera with a serious expression. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a patterned tie. His hands are clasped in front of him. The background is a plain, light color. The text "Jordan B. Peterson" and "乔丹·彼得森" is overlaid on the lower part of the image, with a large gray circle partially visible on the left side.

Jordan B. Peterson

乔丹·彼得森

多伦多大学心理学教授
临床心理学家
大五人格研究专家
曾任哈佛大学心理学系副教授
主要研究变态心理、社会心理以及人格心理学

跨界成长起来的“硬核”教授



乔丹·彼得森在加拿大阿尔伯塔省北部酷寒的荒原长大，为了生存，他做过洗碗工、加油站员工、厨师、养蜂人、油田工人、铁路工人。因为兴趣，他曾驾驶着碳纤维特技飞机在高空进行过特技飞行，和一群宇航员探索亚利桑那州的一个陨石坑，受邀加入加拿大“第一民族”并获得了族名。

相比丰富多彩的个人经历，彼得森的求学之路与职业生涯则完美展现了一名“学霸”的成长之路。1982年，彼得森获得加拿大阿尔伯塔大学政治学学位。1984年，他获得心理学学位。1991年，他获得加拿大麦吉尔大学临床心理学专业博士学位，之后又在麦吉尔大学做博士后两年。离开麦吉尔大学之后，彼得森移居美国马萨诸塞州并在哈佛大学心理学系担任副教授。1998年起，他以教授的身份在加拿大多伦多大学任教。

深受学生们尊重的“学术咖”

彼得森与哈佛大学、多伦多大学的同事及学生联合发表了100多篇学术论文，推动当代人对人格的理解。他在哈佛大学执教时，入围过极富声望的利文森教学奖。来到多伦多大学后，彼得森连续5年被提名为

加拿大安大略省最佳大学讲师之一，被学生们评为“改变人生”的三位教授之一。

1999年，彼得森出版了经典著作《意义地图》。在书中，他运用包括神经心理学、人格心理学、神话学等在内的大量跨学科知识来验证和描述宗教信仰与神话系统的结构。《意义地图》被加拿大公共电视台制作成13集热门电视节目，这也是彼得森成名的开端。



“世界舞台上最重要的思想家之一”

2012年，彼得森开始在美国问答网站Quora上回答问题，迄今为止，他已成为“价值与原则”“教养与教育”两大板块下点击率最高的作者之一。而他在Quora上回答“每个人都该知道的最有价值的事是什么”这一问题，更是成为《人生十二法则》诞生的契机。

2013年，彼得森开始将在大学讲课的视频发布到YouTube上；2016年，他开通了播客并将其发布在YouTube上，探讨文化、宗教、神话与哲学等领域的话题，并与世界上许多伟大的思想家对谈，目前视频播放量累计超3亿次。

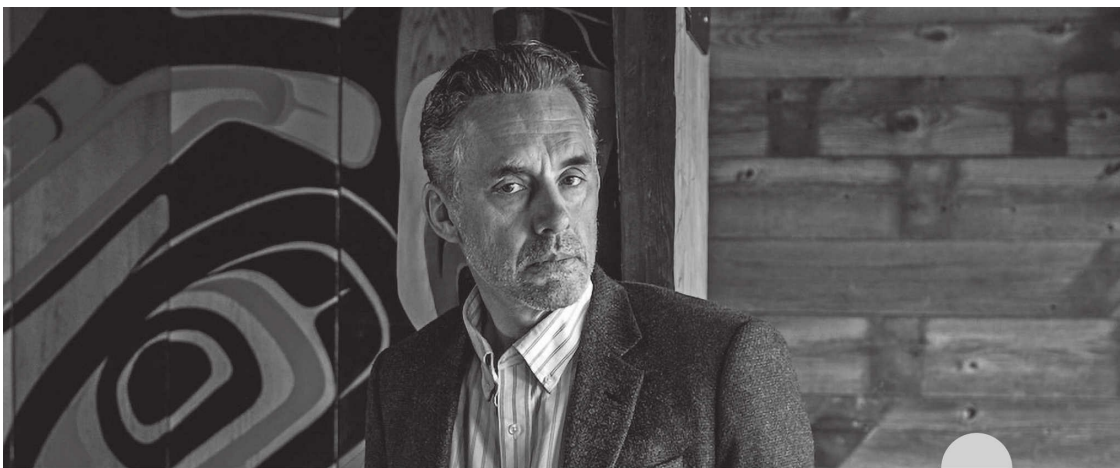
2018年，彼得森出版了他的第二本书《人生十二法则》，该书通过12条最基本的关于重建生活秩序的人生法则，帮助读者找到摆脱人生困境的方法，甫一出版就风靡全球，雄踞近60个国家的畅销榜，全球销量累计突破600万册。深谙道家哲学的彼得森同时非常看重阴阳平衡的重

要性，相信过犹不及，因此又在3年后出版了更为成熟、更具智慧的《人生十二法则2》，这本书振聋发聩地指出，虽然过度的混乱会给我们带来不确定性，但过度的秩序又会制约好奇心和创造力。因此，平衡现实中秩序和混乱两个基本原则才是重要的生活智慧，而我们在划分和追求它们的道路上也会找到深刻的意义。

彼得森在写作《人生十二法则2》时正饱受病痛的折磨，家人也经历了几次痛苦乃至危及生命的手术，这些经历给他带来了更深层意义的启发：在动荡和苦难时期，我们可以从心理学、哲学和人类最伟大的神话和故事中获得启迪与勇气，从而走向更勇敢、更真实和更有意义的生活。彼得森因为在学术领域的卓越建树，以及通过演讲、播客和写作影响乃至改变了成千上万人生活轨迹的社会贡献，被媒体誉为“世界舞台上最重要的思想家之一”。



外硬心软的“严父”



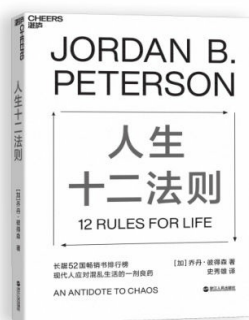
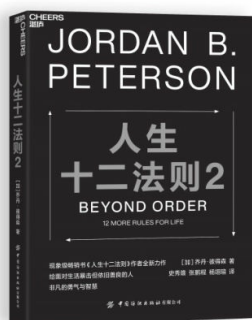
很多看过彼得森视频或者讲座的人都认为彼得森很像自己的父亲。

一方面，他严格、权威、要求高而且高度理性；另一方面，他情感丰沛，愿意认真倾听，也发自内心地希望你过得好。

《人生十二法则》出版后，彼得森在全球130多个城市举办了巡回演讲，至少有50%的观众会在演讲后向他表示感谢。他们说，是彼得森教授改变了他们的生活，让他们的人生变好。一位年轻的听众曾告诉彼得森，两年前他刚刚刑满释放，穷困潦倒、无家可归，正是听了彼得森的演讲后才决心改变，如今他已经拥有了满意的工作和自己的公寓，妻子还在不久前生下了女儿。这样的例子不胜枚举。

作为全世界参与人数最多的图书系列巡回演讲之一，彼得森在《人生十二法则2》的巡回演讲中持续发力，以尽可能地指导越来越多的人拥有更好的生活。

此外，彼得森创立的精神健康网站已帮助数万人纠正性格缺陷，深入了解和疗愈自己，改善与他人的关系，从而拥有更好的未来。



致我的妻子塔米·莫琳·罗伯茨·彼得森，
我深爱了她50年。
在我看来，无论从哪方面看，
她都令人钦佩。

作者的话

在全球经济受新冠肺炎疫情广泛影响的时期，要写一本非虚构类的书算是一项难以把握的工作。从某种意义上说，在这个艰难时刻思考疫情之外的任何事似乎都很荒谬。可是将当前作品的所有思考都和疫情捆绑在一起似乎也颇为不妥，因为疫情会过去，而日常生活的问题总有一天会回到眼前，也幸好会回来。因此，写作者很容易在此刻犯错误，即要么太过关注难以预料的疫情，写出一本很快就过时的书；要么忽视疫情，把它当作藏在地毯下面的那只大象⁽¹⁾。在考虑了这些问题并和出版商讨论之后，我决定按照几年前制订的计划来写《人生十二法则2》。冒着犯后一个错误的风险，集中精力解决不局限于当前时代的问题，我想这或许也能让读者们松一口气，把注意力暂时从疫情上移开。

前言

超越秩序，不要试图控制一切，适度混乱才是最好的

2020年2月5日，我在莫斯科的一间重症监护室里醒来，发现自己被一根近2米长的绳索绑在床上，因为在无意识状态下，我曾经激动地试图拔掉手臂上的输液管并离开重症监护室。我困惑又沮丧，不知道自己在哪里，周围都是说着外语的人，女儿米凯拉和女婿安德雷也不见踪影。允许探视的时间很短，他们无法在我醒来时陪在身边。我也为自己的处境感到愤怒，因此在几个小时后，冲着来探望的女儿发了火。我感到自己被背叛了，但这和事实完全相反。在异国他乡求医问药面临着许多生活起居问题，而家人一直在尽心尽力地满足我各方面的需求。我对来这里之前的几个星期没有任何记忆，再往前也只是依稀记得12月中旬自己曾在多伦多住院。回顾2019年最初的日子，我少有的能回忆起的事情之一就是写这本书。

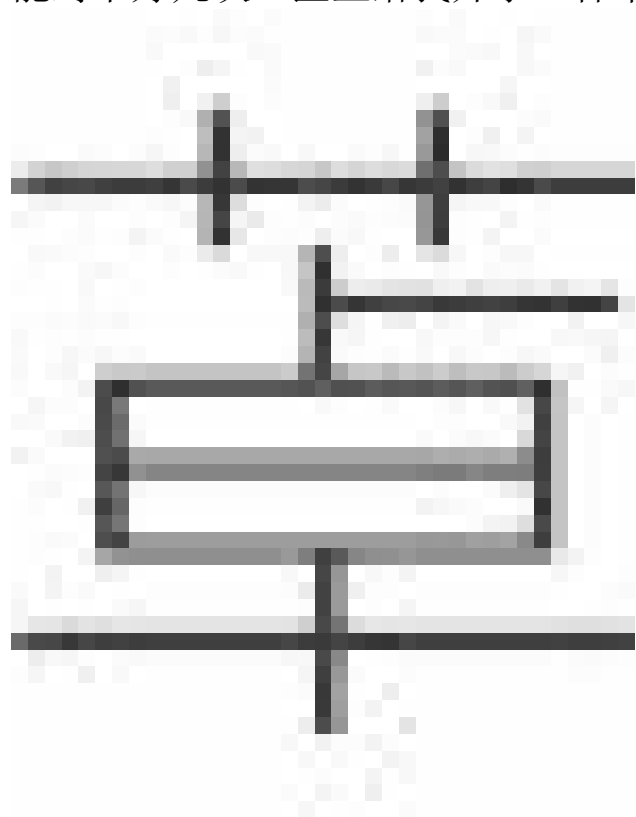
一个难关之后是另一个难关

在我写作《人生十二法则2》期间，家人接二连三地遭遇了严重的疾病。这些情况广受舆论关注，也因此有必要详细说明一下。首先是女儿。2019年1月，她不得不找外科医生更换她大约10年前植入的人造脚踝，因为这个装置的使用情况并不理想，给她带来了严重的疼痛和行动障碍，最终几乎失效。我在瑞士苏黎世的一家医院待了一个星期，陪她做完手术并度过了最初的恢复期。

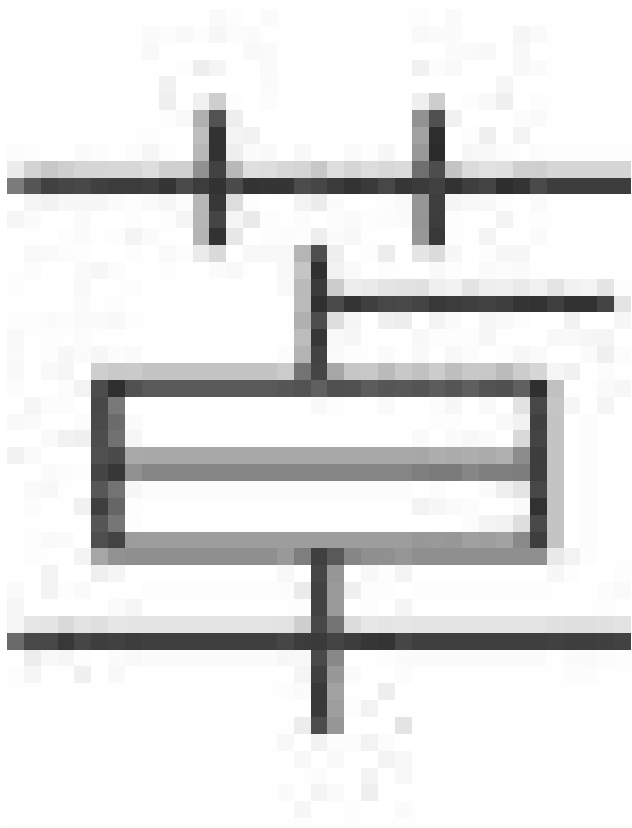
接着是妻子。3月初，妻子塔米在多伦多做了个常规手术，治疗一种常见且不难治疗的肾脏癌。那次手术切除了她三分之一的肾脏，但术后一个半月我们才发现她其实患的是一种极其罕见的恶性肿瘤，一年内的死亡率接近100%。两周后，医生切除了塔米剩余的三分之二肾脏，以及很大一部分的腹腔淋巴系统。手术似乎阻止了癌症的蔓延，却导致她受损的淋巴系统产生每天多达4升的体液渗漏。这种情况被称为乳糜性腹水，其危险性堪比之前的癌症。我们前往美国费城求助于一个医疗团队，在注射了本来是用于增强磁共振成像的罂粟籽油染色剂之后的第

4天，塔米的体液渗漏完全停止了。这个好转刚好发生在我们结婚30周年纪念日那一天。塔米恢复得很快，后来各方面情况都证明她已经痊愈。这个结果既证明了我们的幸运，又证明了她令人钦佩的力量和勇气。

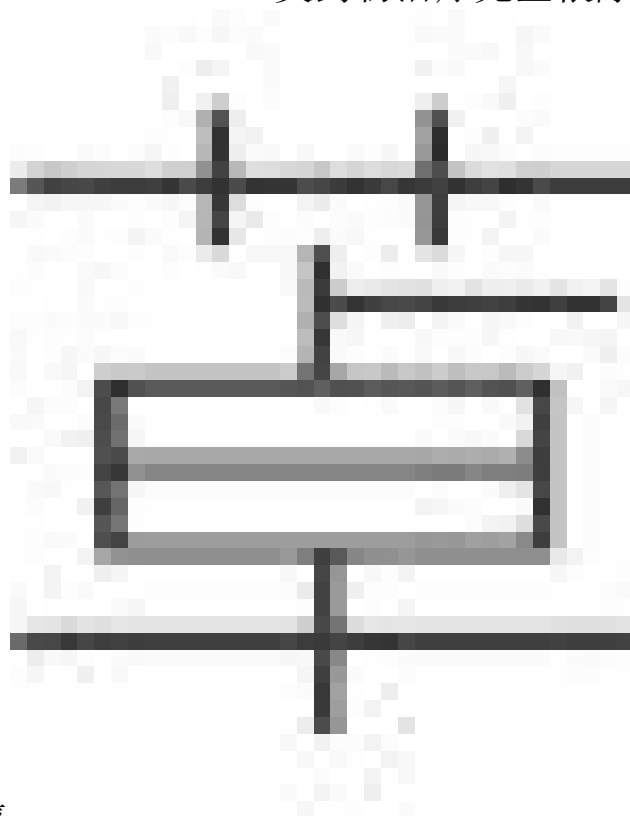
最后是我。在上述一切发生的同时，我的健康状况也每况愈下。我曾在2017年初开始服用抗焦虑药物，因为2016年圣诞节期间我吃的某些食物可能引起了一些自身免疫反应⁽²⁾，我对食物的反应给我带来了持续的急性焦虑，而且无论盖多少毯子都觉得浑身冰冷。此外，我差不多完全失眠，血压也急剧下降，以至于每当我想站起来时都几乎晕厥，也只能蹲下好几次。医生给我开了一种苯二氮



类药物和一些安眠药，安眠药我只吃了几次，因为包括失眠在内的糟糕症状几乎立刻被苯二氮

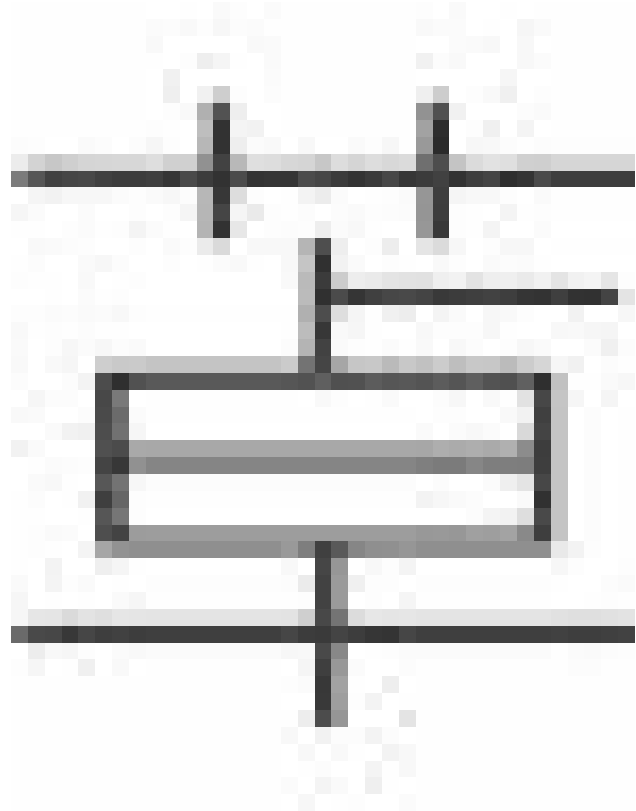


类药物治疗完全根除。我继续服用



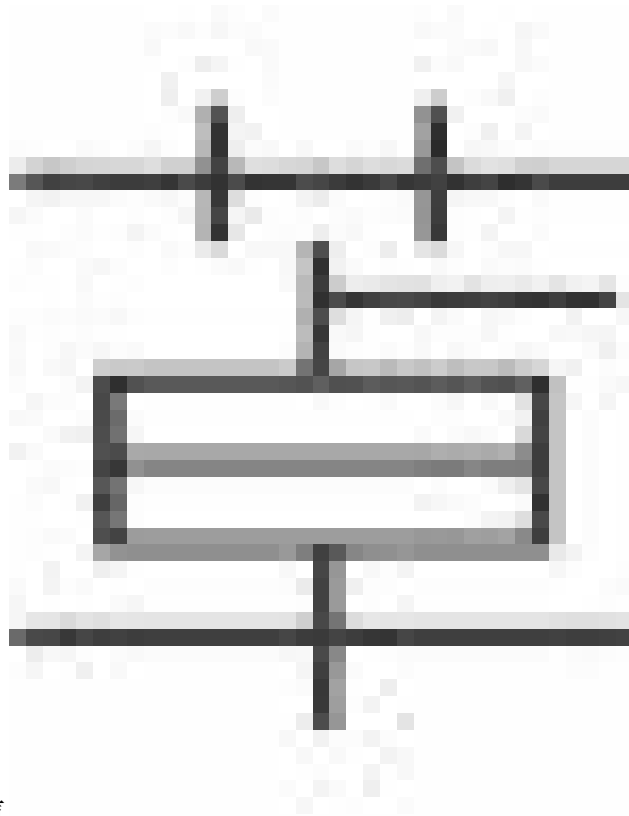
了整整三年的苯二氮类药物，因为
此间我面临着巨大的压力——从一个不知名的大学教授和临床咨询师变

成了一个生活跌宕起伏的公众人物，也因为我认为苯二氮

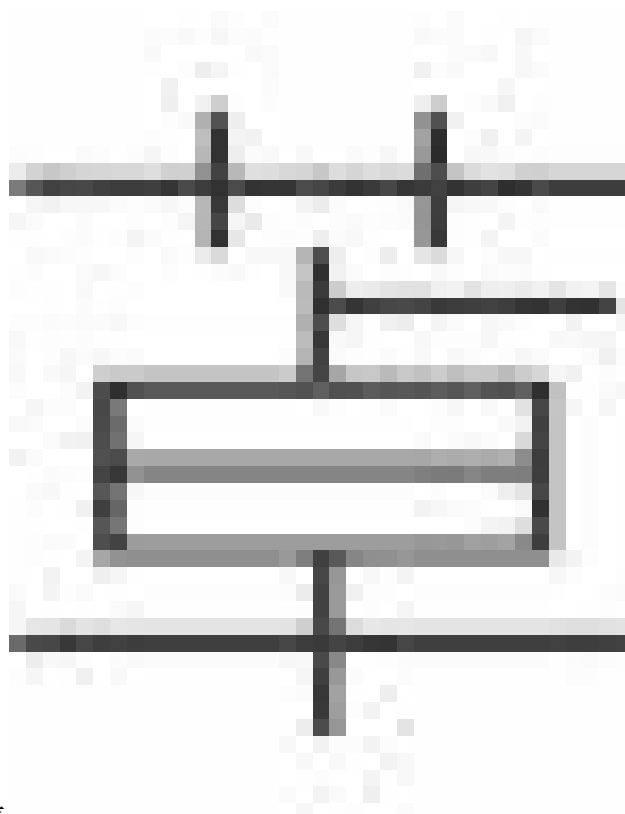


类药物像宣传的那样是对人体没有太大副作用的。

然而，当妻子在2019年3月开始对抗病魔时，我的情况发生了变化。我的焦虑在女儿入院接受手术的过程中激增，因此我让家庭医生给

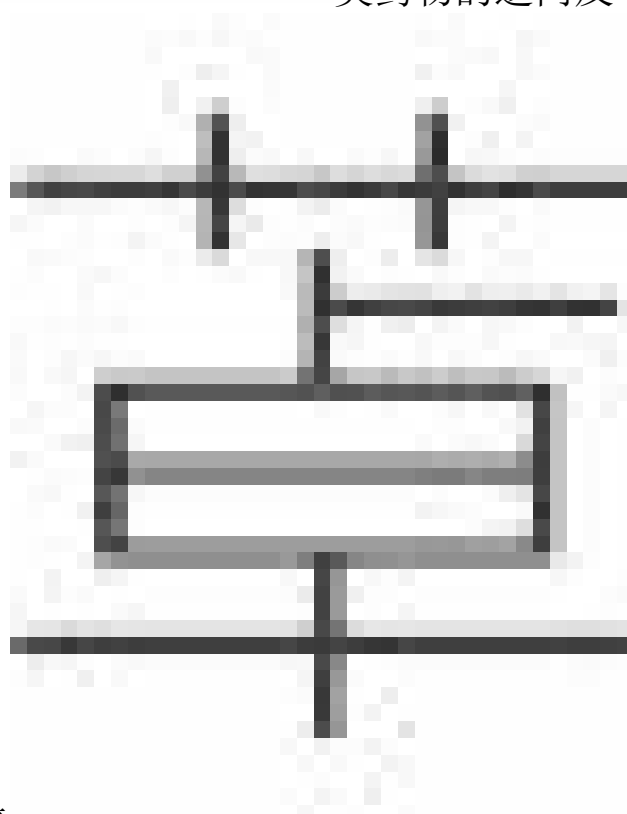


我增加了苯二氮类药物的剂量，以避免焦虑问题干扰我和家人。遗憾的是，剂量调整后我的负面情绪显著增加了。这时候我们正在应对妻子的第二次手术和并发症，我以为这才是焦虑加剧的根源，于是再次提出增加剂量，但焦虑还是进一步增加了。我以为是困扰自己多年的抑郁症倾向复发了(3)，后来才诊断出，问



题出在我对苯二氮

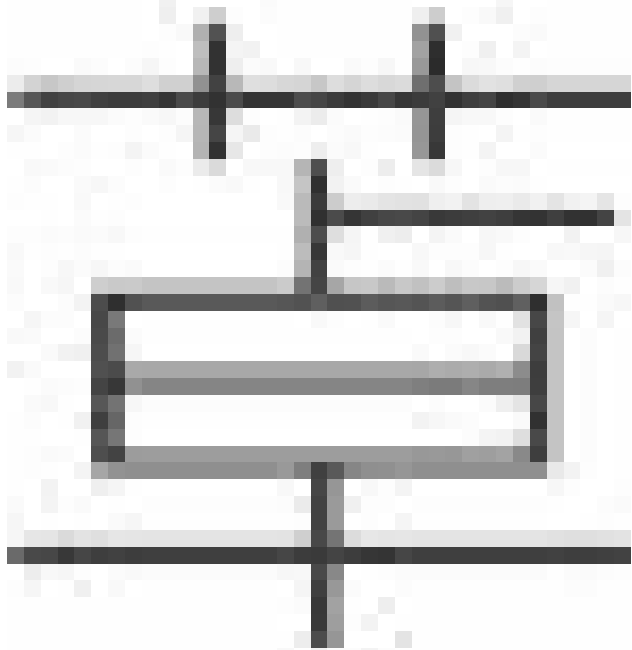
类药物的逆向反



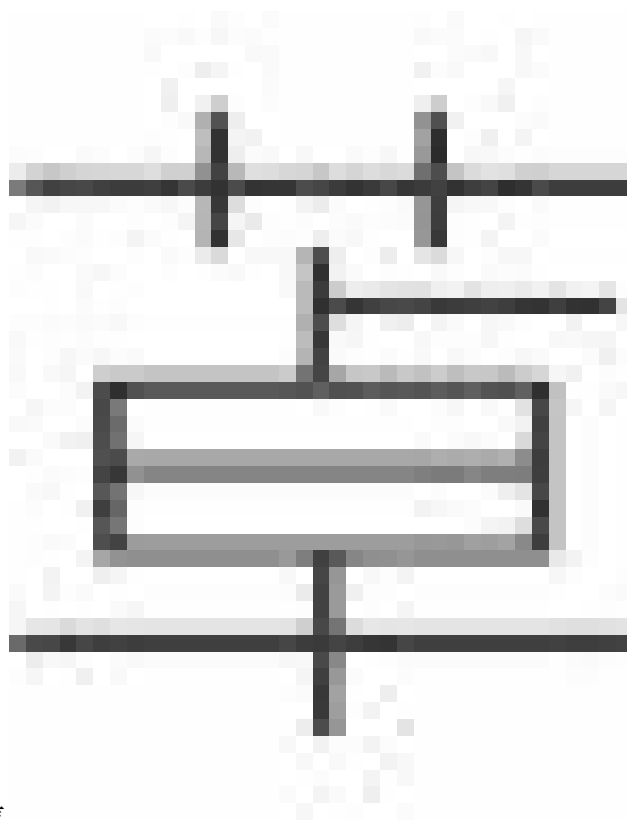
应。于是我在5月完全停用了苯二氮
类药物，并在一位精神科医生的建议下开始一周两次服用氯胺酮。这是

一种非常规的麻醉剂，在有些情况下会对抑郁症迅速产生疗效。但是它给我带来的除了两次持续90分钟之久的地狱之旅、强烈的内疚和深入骨髓的羞耻情绪，没有一点积极疗效。

第二次使用氯胺酮之后的几天，我产生了急性苯二氮

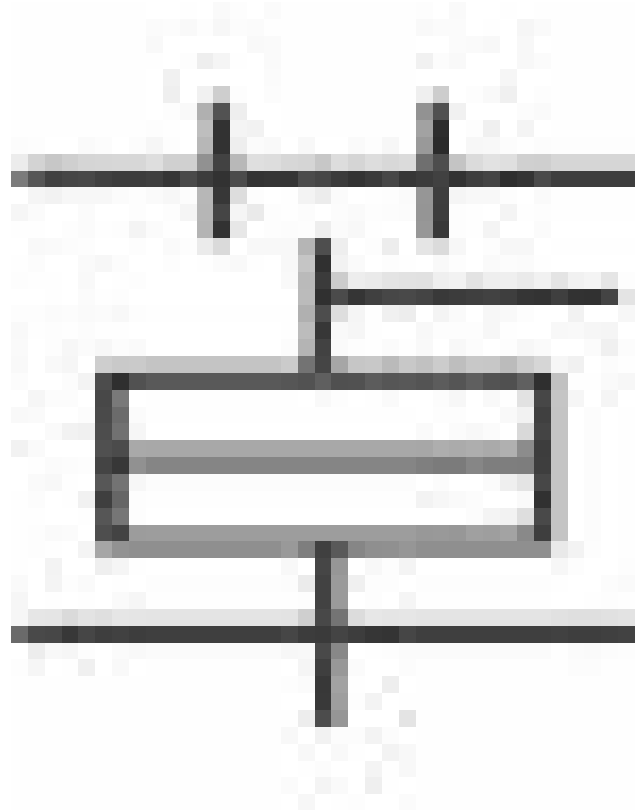


类药物戒断反应。这种反应痛苦难忍，导致了前所未有的焦虑，带来了医学上称为静坐不能的难以抑制的坐立不安、铺天盖地的自毁欲，以及快乐感的完全丧失。一位医生朋友



向我指出突然戒断苯二氮
危险，于是我又重新开始服用较小剂量的苯二氮

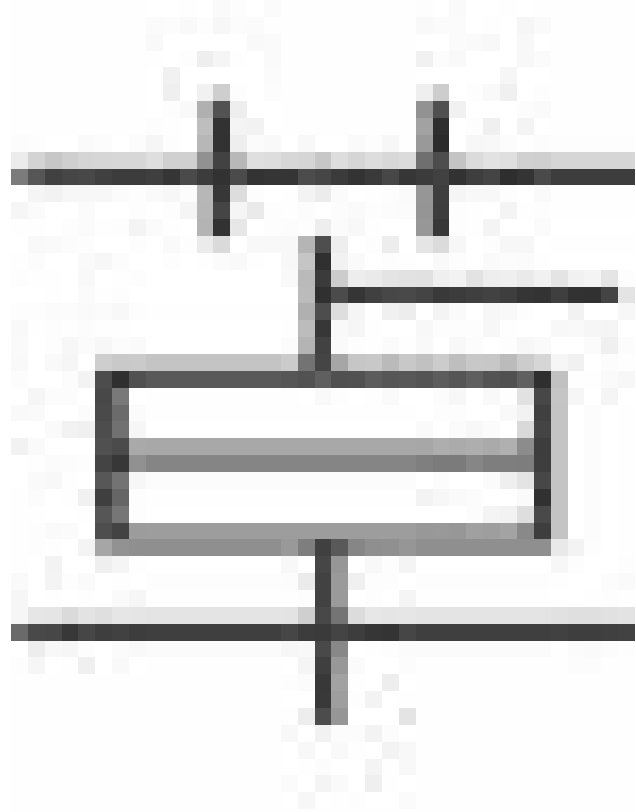
类药物的



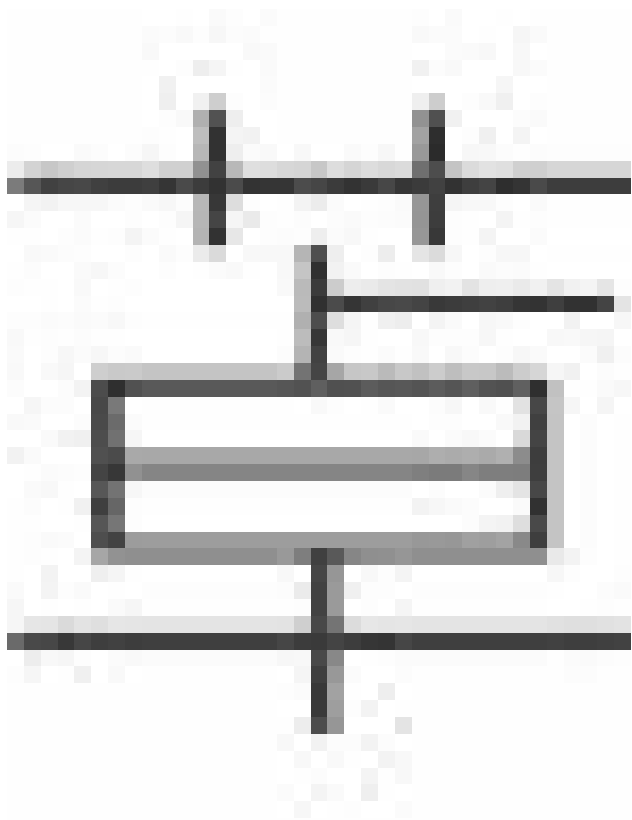
类药物，大多数症状就此得到了缓

解。为了对付剩余的问题，我开始服用一种曾经对我有用的抗抑郁药物。然而这种药物却导致我疲惫不堪，每天需要多睡4小时或者更长的时间，同时也让我的食欲增加了两三倍。当妻子还处于严重的疾病中时，我的身心问题是个很大的麻烦。

在经历了大约3个月严重的焦虑、失眠、食欲过盛和令人抓狂的静坐不能之后，我去了一家声称专门进行苯二氮



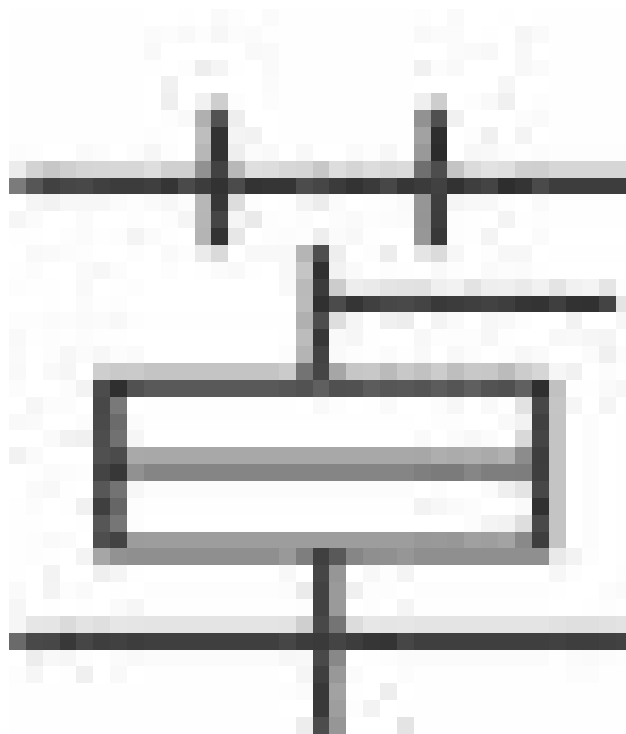
类药物快速戒断治疗的美国诊所。尽管那里的精神科医生都尽了力，也仅能缓慢地降低我所需的苯二氮



类药物剂量以及那些无法控制的负面症状。

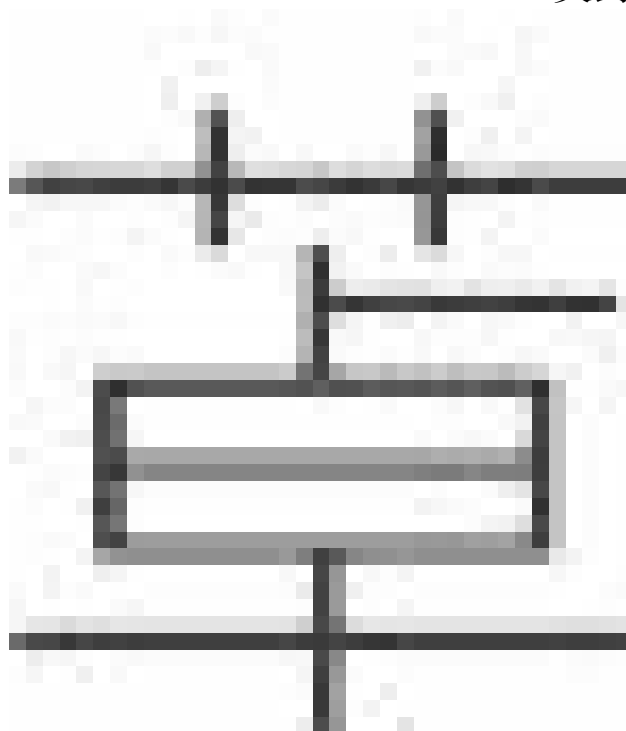
尽管如此，我还是在那里住了院，从8月中旬妻子术后并发症康复之后的几天开始，一直到11月末。当身体状况大不如前的我回到多伦多的家中时，静坐不能已经严重到让我几乎完全无法以任何姿势平静地坐下或休息一小会儿了。12月，我住进了本地的一家医院，再次有意识时我就已经在莫斯科了。后来我才知道，米凯拉和安德雷在2020年1月初把我带离了多伦多的医院，因为他们认为我在那里接受的治疗弊大于利，而我在了解详情之后也完全同意这个判断。

我在俄罗斯恢复意识之后发现自己的情况很复杂，因为我在加拿大时患上了双肺炎，但这个病在我进入莫斯科的重症监护室之前并没有被发现和治疗。不过去莫斯科主要是为了用一种在北美不为人知或被认为



太过危险的方法戒断苯二氮

类药



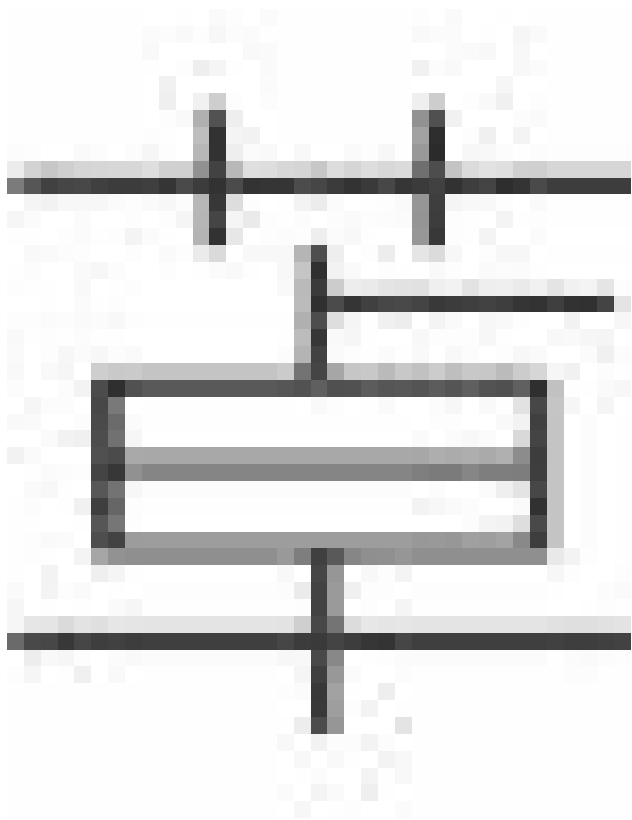
物。由于我完全无法承受苯二氮
药物剂量降低带来的症状，医生让我进入了人工昏迷状态，这样我就可

类

以在最糟糕的戒断症状来临时保持无意识状态。这个过程从1月5日开始，我在一台呼吸调节机器中躺了9天。1月14日，麻醉和气管插管被拔掉，我醒过来了几个小时，并且告诉米凯拉我不再有静坐不能，不过我完全不记得这一段。

1月23日，我被转到了另一间专门进行神经康复治疗的重症监护室，记得我26日醒过来了一阵子，然后就是2月5日的完全清醒。这10天我经历了一段真实且强烈的谵妄，在这之后，我搬到了莫斯科郊外一个比较温馨的康复中心。在那里，我不得不重新学习如何走路、上下楼梯、扣扣子、躺上床和把手放在电脑上打字。我没法看清事物，更准确地说是不知道如何让四肢和看到的東西进行互动。几周之后，当我在感知和协调上的障碍减轻后，米凯拉、安德雷和他们的孩子与我一起迁到了佛罗里达。在经历了莫斯科寒冷灰暗的冬日之后，我们急需在阳光下度过一段安宁的休养时光。此后不久，新冠肺炎疫情就开始在全球范围内引发恐慌。

在佛罗里达，我试着戒掉了莫斯科诊所开的药，不过左手和左脚的肌肉开始有麻木和颤抖的症状，前额也是，同时伴随癫痫症状和严重的焦虑。这些症状都随着药物摄入量的减少而明显增加，大约两个月后，我的用药又恢复到了最初在俄罗斯使用的剂量。这是一次实打实的失败，因为一开始打算减药的乐观动力被打破，我又回到了之前付出沉重代价试图摆脱的药物依赖状态。幸好这期间有家人和朋友陪伴，他们的陪伴让我在愈发难以忍受这些的时候有动力继续坚持下去。5月底，我离开俄罗斯已经有3个月了，情况显然在恶化，继续依靠亲友不是长久之计，对他们来说也不公平。米凯拉和安德雷联系到了塞尔维亚的一家医院，它可以用一种新疗法来戒断苯二氮



类药物。塞尔维亚因为疫情关闭了边境，允许入境两天后他们就安排行程将我带了过去。

发现混乱中暗含的价值

我并不是想说我和妻子的遭遇蕴含着什么伟大的道理。她的经历真的很糟糕，在半年多的时间里每隔两三天就会严重病危一次，同时我又因为疾病而无法陪伴。而我的痛苦，一是可能失去相识50年、结婚30年的妻子，二是看到这对她的其他家人和我们的孩子带来的巨大影响，三是我自己无意间得上的药物依赖所带来的可怕后果。我不想说我们变成了更好的人，这会让这段经历显得廉价。但我认为与死亡的近距离接触推动了妻子更快、更努力地解决一些精神性和创造性方面的问题，也推动了我坚持创作这本书中那些在最极端苦难之下也依然有意义的文字。我们能渡过难关需要感谢后记里提到的家人和朋友。同时，除了在俄罗斯不省人事的那个月，写作的意义感和沉浸感也给了我活下去的理由和检验过去的想法是否可行的方法。

无论是《人生十二法则》还是这本书，我都没有说过按照我写的法则生活就足够了。我希望我传递出来的想法是，当混乱降临并将你笼罩，当大自然用疾病“诅咒”了你或者你爱的人，当暴行摧毁了你宝贵

的积累时，理解故事的其他部分是有益的。这些不幸都只是存在于生活这个故事里的苦涩一面，并未必然包含救赎的英雄主义元素，或者充满肩负责任的高贵精神。忽视故事的其他部分对我们来说很危险，因为在如此艰难的生活中，忽视英雄主义元素可能会让我们失去一切。我们并不想这样，所以就要用心打起精神，认真看清一切，用理想的方式生活。

你拥有可以汲取力量的源泉，哪怕它们的作用微乎其微，但可能也够用了。如果你愿意承认自己的错误，就能从中学习。药物和医院触手可及，真心在意你的医生、护士鼓励并支持你走过每一天。你还有自己的人格和勇气，而且哪怕被碾压得快要认输了，你还可以依赖你关心的和关心你的人的人格和勇气。说不定这一切就可以支撑你挺过去。我可以告诉你支撑我的是什么：我对家人的爱，他们对我的爱，亲友的鼓励，以及在深渊中也依然值得为之奋斗的事业。我不得不强迫自己坐在电脑前，逼着自己专注、呼吸，强迫自己在那痛苦和恐惧没有尽头的几个月里不自暴自弃。我几乎差点儿就放弃了。在那几个月中，超过半数时间我都觉得自己会死在医院里。如果我被怨恨之类的情绪征服，也许真的就一命呜呼了。但我没有。

如果我们成为更好、更勇敢的人，是否就有可能更好地面对不确定的未来、恶劣的自然环境、极端的暴行以及人性固有的恶意呢（尽管这也不一定总能拯救身陷困境的我们）？如果我们追求更高尚的价值观，也更加坦诚呢？人生中不就会有更多有益的体验吗？也许当我们的目标足够高尚，内心足够勇敢，对真理的追求足够坚定时，由此产生的美好就不再让恐惧横行？虽然这还不完全对，但也足够好了。这样的态度和行为至少能带来足够的意义感，让我们免于陷入恐惧或被它侵蚀。

我想首先强调秩序，为什么呢？其实不难理解。秩序是已被探明的领域。在有序的环境里，人们可以通过可行的行为造就期望的结果。这样的积极结果说明：第一，人们更靠近自己的目标了；第二，人们对世界运行规律的理论是足够准确的。但即便如此，再使人感到安全和舒适的秩序也都有缺陷。人们永远无法完全掌握面对这个世界的正确方式，因为他们对庞大的未知世界一无所知，因为他们有时会选择性无视，也因为世界在熵增(4)中变幻莫测。除此之外，当人们不明智地试图消除所有未知时，赋予这个世界的秩序也会僵化。当这种意愿太过激进时，人们就会妄图掌控所有根本无法掌控的事情，进而催生极端主义。这可能会导致一个危险的后果，即心理和社会转变受阻，从而使人无法持续适

应不断变化的世界，于是就会不可避免地使人渴望超越秩序，进入混乱之中。

如果说秩序意味着遵照来之不易的智慧去做事，从而达成目标，那么混乱就意味着我们忽视或者意料之外的事物从未知的可能性中跃然眼前。一件事情即使在过去反复发生，也不代表它未来就一定会继续重复¹，事物永远都有我们不了解和无法预测的一面。混乱是异常的、新奇的、不可预测的转变或者中断，而且经常体现为习以为常的事物突然变得不再可靠。有时混乱会温和地展现出它的神秘，让我们充满好奇和兴趣，尤其是当我们带着精心准备和自律主动接近它时。有的时候，未知会以可怕的方式突然袭来，摧毁我们的世界，之后即使有可能重建秩序也需要花费极大的努力。

秩序和混乱的状态本质上没有高下之分，也不应这么看问题。在《人生十二法则》里，我更多地关注了如何应对混乱过多的问题²。面临意外和突变时，人们在生理和心理上都会做最坏的打算；而人类所知有限，所以只能为所有可能性做好准备，问题是，一直不断地过度准备会耗尽自我。但这不意味着混乱应该被消除，况且本来也做不到，而是应该像《人生十二法则》反复强调的那样，小心管理混乱。缺乏变化的事物会停滞；缺乏向往未知的好奇心本能，人生也会变得不那么值得过。新事物令人兴奋、向往又充满挑战，只要它的产生速度不至于动摇或者破坏我们的存在状态，就是有益的。

如同《人生十二法则》一样，本书阐释的法则都来自最初发表在问答网站Quora上的那个“42条法则清单”。和前者不同的是，《人生十二法则2》主要是讨论避免太多安全和控制所能带来的好处。我们所知远远不够，正如当努力控制的事情失控时，我们才会发现自己知晓得太少，因此我们需要一只脚踏在秩序里，另一只脚试探性地伸向超越秩序的地方。我们不得不去探索 and 发现最深刻的意义，以克服恐惧并学习那些我们尚未接纳和适应的事物。这种追求意义的本能比单纯的思考要深刻得多，它能给生活带来方向感，既可以让人们不至于被未知淹没，又可以避免被过时、狭隘或者自以为是的价值体系愚弄和阻碍。

我具体写了什么呢？法则一描述了稳定有序的社会结构和个人心理健康之间的关系，并提出社会结构如果要保持其活力，就需要有创造力的人去更新它。法则二分析了一个历史悠久的炼金术形象，借多个古今故事来阐明人格整合的本质和发展过程。法则三对逃避痛苦、焦虑和恐惧等负面情绪背后的信息提出了警告，因为这些信息对维持心理活力至

关重要。法则四认为支撑人们渡过难关的意义感并不来自转瞬即逝的快乐，而源于主动对自己和他人承担起成熟个体应有的责任。法则五借助我在临床心理学工作中的一个例子说明了关注良知对个人和社会的必要性。法则六描述了将复杂的个人和社会问题归因于性别、阶级和权力等单一变量的危险。法则七讨论了坚定目标努力奋斗和锻炼逆境中坚忍不拔的品质之间的重要关系。法则八关注了审美体验的重要性，因为它是寻找人类经验世界中真、善与恒久的指南。法则九讨论了如何通过主动的语言探索和梳理来消除回忆中挥之不去的痛苦和恐惧。法则十指出了坦率交流对于维持友善、相互尊重和真诚合作，尤其在维系亲密关系问题上的重要性。法则十一描绘了人类经验世界中三个常见且危险的心理反应模式、陷入其中的灾难性后果，以及避开它们的不同方法。法则十二指出在面对生活中不可避免的悲剧时，感恩之心是人生苦旅中道德勇气的主要体现。(5)

在阐述这十二条法则时，我希望自己多多少少比四年前写《人生十二法则》时更智慧了一点，尤其是有赖于在分享过程中通过线上与线下活动获得的大量宝贵反馈。希望这可以让我澄清那些在《人生十二法则》里没有讨论到位的问题，同时继续提出具有原创性的思想。最后，我也希望这本书会像《人生十二法则》那样带给读者启发。许多人从我有幸分享的思考和故事中汲取了力量，这给我带来了莫大的满足。

测一测 有效的人生法则，你掌握了吗？

- 乔丹·彼得森是哈佛大学前心理学副教授、世界上最重要的思想家之一，他自己曾被抑郁症困扰多年，还一度陷入了药物依赖，这是真的吗（ ）
 - A. 真
 - B. 假
- 关于实现理想自我的做法，以下正确的是（ ）
 - A. 确立一个深刻、高尚而又宏伟的目标，然后全力以赴地奔向它
 - B. 不要困在一个目标上，要不断地尝试新目标
 - C. 忘掉你恐惧和不愿面对的事，只着眼于那些让你快乐和兴奋的事
 - D. 教条般地模仿经典故事中英雄人物的人生轨迹
- 以下人生忠告中哪一条有待商榷（ ）
 - A. 你愿意承担多少责任，就会获得多少人生意义
 - B. 浪漫不仅是一种关系，更是一种能力
 - C. 用美感让生活更美好
 - D. 只有承蒙生活的善待时，我们才应该保持感激



想知道你掌握了多少有效的人生法则吗？
扫码测一测，立即获取答案及解析。



THE FOOL.

BEYOND ORDER

法则一

懂得维护传统，
也敢大胆创新

局限、约束和武断的界线
尽管都是
令人害怕的规则，
却既能确保社会与心智的和谐，
又能打开
用创造力更新秩序的
可能性。

心智健康与社会关系

我为一位独居的来访者进行了多年心理咨询(6)，他的孤立不止体现在居住状况上。他和家人的关系很淡漠，两个女儿都已经出国，和他少有联系。妻子已于多年前去世，他除了关系疏远的父亲和姐姐就没有其他亲戚了。在向我咨询的10多年里，他唯一努力建立的是和新伴侣的关系，但这段关系也因为伴侣在车祸中丧生而不幸终止。

刚开始咨询时，我们的对话很尴尬。他对社交互动中的微妙之处并不敏感，言谈举止都缺乏社交老手那种舞蹈般的协调节奏。他小时候经受了父母的严重忽视和刻意否定。他的父亲很少在家，既不在乎家人又有施虐倾向，而他的母亲长期酗酒。他在学校里也一直被折磨和骚扰，从未遇到过真正关注他的老师。这些经历让他一直偏抑郁，或者至少放大了先天的抑郁倾向。因此，当他感到在对话中被误解或者被突然打断时就会变得言语生硬、情绪波动大且易怒。这样的反应导致他在成年后，尤其是在工作中也持续被别人欺凌。

但我很快注意到，如果我大多数时候都保持沉默，我们的咨询就会进行得很顺利。他会每周或每两周见我一次，跟我讲述过去一周或两周里的遭遇和困扰。在一个小时的谈话里，如果我前面50分钟都保持安静、认真聆听，那么剩下的10分钟里我们就能以相对正常和有来有往的方式交谈。忍住不说话对我来说并不容易，但是在为他咨询的10多年里我逐渐学会了保持沉默。不过随着时间的推移，我注意到他讨论负面问题的时间变少了。我们的对话，或者说他的独白，通常都以他的抱怨开始，而且很少涉及其他问题。但他在咨询之外做了许多努力，结交朋友、参加音乐节之类的艺术活动，也重拾了荒废已久的作曲和吉他演奏。在有了更多社交之后，他也开始对自己提到的问题有了更多的解决方案，同时会在咨询的后半段分享更多生活中的积极体验。这个过程虽然缓慢，但一直在持续。他一开始见我时，无论在咖啡店还是任何公共场合，都没法像正常人一样交流，总是陷入沉默。当我们最终结束咨询时，他已经可以在一小群观众面前朗读自己的原创诗歌了，甚至还尝试了去讲脱口秀。

这位来访者的故事在个人和实践层面都是典范，指出了一个我在自己超过20年的心理咨询工作中逐步意识到的事实：人们需要持续的人际沟通来维持心智的秩序。

我们需要通过思考来厘清问题，而交谈是首要的思考方式。

我们需要讨论过去，这样才能区分哪些是琐碎或者过分夸大的困扰，哪些又是真正重要的体验。我们需要讨论当下的本质和未来的计划，这样才能知道我们在哪里、要去哪里，以及为什么要去那儿。我们需要让他人了解和判断我们构想的策略方法，这样才能保证其效率和韧性。我们也需要一边表达一边观察自己，这样就能把模糊的身体反应、动机和情绪变得清晰有序，摒弃那些夸大和非理性的担忧。我们需要交谈，既为了记住也为了忘记。

我的这位来访者非常迫切地需要有人聆听他，也需要充分加入其他更大、更复杂的社会群体当中。他在咨询时和我一起计划了这些事情，然后独自去生活中将它实现。曾经的孤独和糟糕境遇会让他轻视人际互动和关系的价值，如果他真的就此放任自流，之后就会很难重建自己的健康和幸福。幸好，他学会了联结，拥抱了世界。

伟大的心理学家西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格指出，心智健康是个体心理的特征。他们认为，人的调适水平取决于人内在的各个子人格是否得到恰当的整合与平衡的表达。本我（id）[\(Z\)](#)是心理的本能部分；超我（superego）是内化的社会秩序，有时具有压迫性；自我（ego）是人格的自体，挤在本我和超我这两个不可或缺的暴君之间。弗洛伊德是最早提出这个体系的人，他认为每个部分都有其特别的功能。本我、自我和超我之间的互动就像现代政府里行政、立法和司法部门的关系一样。荣格虽然深受弗洛伊德的影响，却从不同的角度解析了心理的复杂性。他认为个体必须要在阴影（人格的阴暗面）、阿尼玛或阿尼姆斯（人格中通常被压抑的异性面）和自我（内在的理想化存在）之间找到合适的位置。无论从弗洛伊德还是荣格的体系来看，这些部分的共性在任何环境中都存在于人的内在。但人是社会性动物的优秀代表，所以外在的社会性世界里也蕴藏着丰富的智慧和指导思想。当我们可以新领域里依赖他人努力树立的路标来确认方向时，为什么还要靠自己有限的资源来记路呢？弗洛伊德和荣格都强烈地关注个体的自主心理，而忽视了社群在维护个人心理健康中的角色。

因此，每当我开始接待新的来访者时，都会从几个与社会生活高度相关的维度来评估他们的情况：他们接受的教育是否跟得上其智识能力和目标？他们的业余时间是否过得精彩、有意义和有价值？他们是否对未来进行了清晰可行的规划？他们以及身边的人是否正经受着严重的健康或者经济问题？他们是否有朋友和社会生活？他们有没有稳定幸福的亲密关系？他们有没有紧密健康的家庭关系？他们有没有工作或者事业

可以提供充足的收入、稳定感、满足感和机遇？如果这些问题里有超过三个以上的答案是否定的，我就会认定来访者与人际世界的融入是不充分的，也因此面临着心理状况恶化的风险。每个人的存在都不是基于纯粹的个体意识，而是和他人共存的。如果一个人对待他人的方式可以保持最低限度的适当性，那么哪怕他自己有点问题也无妨。简单地说，就是我们将自己的心智健康问题外包出去了。

人们之所以能保持精神健康，不仅因为他们心智完整，也因为他们被身边的人不断提示着应该如何思考和处世。

言行恰当的标准非常明确，当你开始偏离标准时，人们就会做出反应，在问题变得太过严重之前，通过哄劝、嘲笑、敲打和批评来让你恢复原样。他们可能会皱起眉头，可能会微笑或者板着脸，也可能会选择关注或者忽视你。换句话说，如果人们愿意和你相处，他们就会持续地提示你不要乱来，要求你拿出最好的表现。你唯一需要做的就是观察、聆听并且恰当地回应这些提示，也许这就足以让你保持积极向上。因此，哪怕社交经常带来焦虑和挫败，你也有足够的理由去向往沉浸于他人的世界，无论是家人、朋友还是敌人。

但是在哪些社交行为可以支撑心理稳定性的问题上，人们是如何达成广泛共识的呢？人心如此复杂多变，要达成共识几乎是不可能完成的任务。“我们该追求这个还是那个？”“这部分工作的价值和其他部分如何比较？”“谁的能力更强、更有创造力和主见，配得上拥有权力？”要回答这些问题，就必须对个人行为准则以及合作与竞争进行大量商讨。我们珍视和在意的物被写入社会契约当中，融入对服从与违背的赏罚里，提示人们什么是最重要的，该关注什么，该追求什么。遵守这些提示在很大程度上就能带来心智健康，而且是每个人从生命早期开始就必须要做的事情。如果没有社会关系的调节，人们就很难调整好自己的内心，也会被世界压垮。

我幸运地在2017年8月有了一个外孙女，她的名字叫伊丽莎白·斯嘉丽·彼得森·科里科娃。我一直很关注她的成长，并努力理解和配合她的想法。她在一岁半时会有各种让人忍俊不禁的行为，比如被戳到的时候咯咯地笑、击掌、顶脑袋、蹭鼻子。但在我看来，她这个年纪最值得关注的动作是指向。

她发现了自己食指的存在，然后用它来指认所有她认为有意思的事物。她对此乐此不疲，尤其是在自己的指向引来身边大人的关注时。这

在某种程度上表明她的行为和意图是重要的，至少可以理解为一种迫使他人关注的行为倾向。她对这个行为的喜欢毫不令人意外。我们在个人、社会和经济层面都在努力争夺注意力，注意力的价值比任何货币都大，而失去了它，儿童、成人和社会都会枯萎。让他人关注到你在意或感兴趣的事物能确认两件事：第一，是你关注的事情的重要性。第二，也是更为关键的一点，是确认你的个体意识得到了尊重，你也是集体世界的贡献者。指向行为也是语言发展的重要前提。找到词语命名某种事物，本质上就是指向它，将它与其他事物区分开来，为个人或社会所用。

我的外孙女总是夸张地指向事物，在伸手的同时立刻观察身边人的反应。指着没人在意的事物是没有意义的，所以当她把食指指向某个她感兴趣的東西时，会立刻环顾四周看看别人是否也有兴趣。年幼的她由此学会了重要的一课：如果你与他人交流的事物不能吸引人，那么你交流的价值，甚至是你存在的价值都可能为零。通过这样的方式，她开始深入地探索家庭和更广泛社会里复杂的价值体系。

斯嘉丽正在学说话，这也是一种更为复杂的指向和探索形式。每个词语都有所指向，同时会简化或者概括事物。命名一个事物不仅让它从无数可以命名的事物当中脱颖而出，同时也将它与许多其他现象组合或归类，从而明确它的广泛用途和价值。我们会用“地板”这个词去描述所有不同类型的地板，比如混凝土、木头、泥土或玻璃地板，更不用说脚下无数种颜色、材质和色调的地板了。这是一种低分辨率的描述方式，只要它能支撑我们在上面行走，并且位于建筑物内部，那么它就是地板，这么说就足够准确了。这个词将地板和墙壁区分开来，同时又简化了这个概念的多样性，涵盖所有平坦、稳定和可行走的室内表面。

人们使用的词汇在主观层面是构建经验的工具，同时也是由社会选定的。当所有人都认为地板是个足够重要的概念时，人们才会为之指定一个词语。

命名事物以及就名字本身达成共识，都是将无限复杂的现象和物理世界简化成功能性的价值世界的过程。要进行这种简化和精确化，就必须和社会制度不断互动。

社会帮人们精简和界定这个世界，标出重要的事物，但“重要”是指什么呢？又如何判定什么是重要的呢？个体是由社会塑造的，而社会制度也被参与其中的个体所影响。人们必须满足自己生活的基本需求，离

不开食物、水、清洁的空气和住所，同时还存在一些更隐性的需求，如陪伴、玩耍、触摸和亲密，这些都是生理和心理上的必需品。人们需要在世界上标记和利用能满足这些需求的元素，而人的社会性又给这个过程进一步增加了难度。没人能够独自生活，所以一个人满足自己生理和心理需求的方式也必须是可以被他人接受的，解决基本生存问题的方案在社会关系层面应当行得通。

有效可行的解决方案会被哪些因素局限，是个值得进一步思考的问题。第一，如之前所说，一个方案必须能够解决某个实际问题。第二，相比其他竞争方案，它要足够吸引人，否则就会招致不合作和反对。确立个体衡量价值的方式时需要考虑他人的利益，不能只考虑怎么对自己好。但这还不够，我们在如何感知世界和采取行动方面还面临着更多制约。个体评估世界的方式必须对自己、家人以及社会都适用，而且当下的效用不能以明天、下周、下个月、明年或者更长远的未来为代价，简单来说就要兼顾其可持续性。

这些普遍存在的制约将复杂的世界简化为一个可以大致被广泛理解的价值体系。这一点异常重要，因为问题有无限多，潜在的解决方案也有无限多，但能在实际操作、心理和社会层面行得通的方案的数量相对有限。这种有限性暗示着某种自然伦理的存在，它虽然是可变的，但也像人类语言一样在多样性背后存在着普遍的根基。由于这种自然伦理的存在，对社会制度的轻率否定是一个危险的错误。因为社会制度在解决生命延续的问题中不断进化，这些制度绝非完美，而让它们更加完善也是个非常棘手的挑战。

因此，人们需要将世界的复杂性缩略为一个单一的点，这样才能在行动的同时考虑到自己和他人的未来。这要如何做到呢？要沟通和商讨，并将极度复杂的认知问题外包给外部世界。所有的社会成员都通过语言来合作和竞争。当然，语言并不是合作和竞争的唯一途径。语言由人们共同创造，其使用方式需要被所有人接受。

帮助人们划定世界的语言框架是由社会构建的价值决定的，也同时被现实的残酷性所约束。

这一框架会使社会价值的形态处于清晰、实用和有建设性的等级化形态而非任意形态。

人们只有完成了一些重要任务之后，才能避免死于饥渴、危险或者

孤立。完成这些任务需要明确的计划和充分的能力，计划的执行也需要在他人的合作下进行，哪怕他人也会和你竞争。同时，人们解决问题的能力会有高下之分，问题也会多种多样，而这必然会导致基于目标实现能力的等级制度的产生。这种制度实质上就是社会为了成功完成必要的任务而创造的工具，作为一种必需的存在，它也让进步与和平共存。

自下而上建立的等级结构

塑造社会的价值包含着明确或隐含的假设，经过数百万年的发展，人们对这些假设达成了共识。毕竟，如果“你应该怎么做？”是一个短期问题，那么这个问题的长期版本就是“你应该怎么生存？”。因此，一种有效的思考方式是回顾遥远的过去，沿着进化链回到最基本的地方，去探寻价值判断是如何建立的。系统发育史上最古老的多细胞生物通常由相对未分化的感知运动细胞构成。¹这些生物将环境的某些事实特征直接映射到细胞上，而且基本一一对应。刺激A带来反应A，刺激B带来反应B，没有混淆。自然界中那些较大型且容易识别的生物分化程度更高，构造更为复杂，而它们的感知和运动功能也有了分化和分工，于是承担前项功能的细胞负责侦测外部世界的形态，承担后项功能的细胞负责运动输出的模式。这种分化让生物可以识别更为多样的信息，也可以产生更多种行为反应。还有一类细胞是神经细胞，它们是感知和运动细胞之间的运算中介。对拥有神经系统的生物来说，相同形态的输入可能会因为环境或者生物内部状态的变化产生不同的运动输出。

随着神经系统的复杂化，神经中介层次不断增加，生物对简单事实做出的行为反应变得越发精密、复杂和难以预测。相同的事物或情境可以有不同的感知方式，同样的感知方式也能让不同事物产生不同行为结果。比如，同类动物实验中每次的受试情境再接近，对动物的控制再彻底，也很难让它们产生可预测的一致反应。感知与行为之间的神经组织分层越多，它们的分化就越明显。饥渴和攻击性等基本的动机系统会产生驱动力，从而进一步加大感知和行为的特异性和可变性。接下来取代动机但界线不明显的是情绪系统。认知系统则在进化中出现得很晚，最开始体现为想象力，后来在人类当中体现为成熟的语言能力。所以在最复杂的生物当中存在着从反射到驱动再到语言化行动这样一个等级化的结构，只有这个结构的组织明确了，才能作为一个整体指向特定的目标。²

这个自下而上出现的等级结构在漫长的进化过程中是如何建立起来的呢？答案已经说过了，是通过不断地合作与竞争，在生存和繁衍过程

中对资源与地位的不断争夺而形成的。这个过程既发生在漫长的进化过程中，也发生在每个个体短暂的生命里。不同生物在争取地位的过程中被分配到不同的等级位置，这些无处不在的结构决定了生物住所、食物和配偶等重要资源的获取。

但凡具有一定复杂性和基本社会性的生物都拥有并清楚自己的位置。社会性生物都通过其他同类的价值判断和自己的地位来建立对价值的精确理解。

一言以蔽之，将事实转化为行动的内部等级体系，反映了外部的社会组织等级制度。以黑猩猩部落为例，黑猩猩对自己所处的社会环境和等级分层有着非常细腻的理解，它们知道什么资源重要，而谁又有特权获取。它们对这些细节如生死般重视，而其生死也确实取决于此。[3](#)

新生儿具有特定的反射，比如吮吸、哭泣和惊吓。人类以此为起点，在成熟过程中发展出大量行为技能。在两岁或更早的时候，孩子就能用感官定位、直立行走、充分利用带有对生拇指的双手，并且通过语言和非语言沟通表达愿望和需求等。所有行为能力都被整合到愤怒、悲伤、恐惧、喜悦等复杂的情绪和动机当中，被有组织地用于满足儿童当下的具体需求，并逐渐在对长期目标的追求上激发它们。

发育中的婴儿还需要学会协调自己当下的主要动机和其他需求之间的关系，比如进食、睡觉和玩耍的愿望必须学会共存，才能皆可满足。同时，婴儿也需要协调自己的需求同社会环境的要求、规范和机会之间的关系。这种学习和完善的过程始于孩子和母亲的关系，以及在其有限接触的社会环境里自发的玩耍行为。随着孩子的成熟，当他的情绪和动机可以被归纳为一个有意识、可表达的抽象目标中时，比如“我们来玩过家家吧”，他就准备好和其他人玩耍了。这种玩耍也会随着时间的推移变得越发复杂和成熟。[4](#)

就像发展心理学家让·皮亚杰所观察的那样，玩耍行为的前提是孩子和玩伴拥有共同的目标。[5](#)树立共同目标以决定游戏的要点，将实现目标所要遵守的规则与之结合在一起就形成了一个真正的微观社会。所有的社会均能被视为这种游戏的变体，也就是“E pluribus unum”[\(8\)](#)。因此，社会要保持健康运转，其基本规则就必须建立在随时随地都要求公平互惠的原则之上。游戏和解决问题的方案一样，都必须可重复才能经久不衰，因而就需要一些原则来支撑。例如，皮亚杰认为自愿进行的游戏要比在武力胁迫下进行的游戏更为持久，因为无论游戏的性质如何，

一部分本可以花在游戏本身的精力都被浪费在了强迫进行这一行为上。有证据表明，这样的自愿游戏行为同样存在于人类的近亲物种里。[6](#)

公平游戏的普遍原则包含了在合作与竞争中对情绪和动机的调节能力，以及在不同情境下建立互利关系的能力与意愿。而且生活更像是一系列游戏，不同游戏之间各有异同，不然也就没必要存在多个游戏了。从根本来说，游戏都有起点，比如幼儿园，0比0的比分，首次约会或入门级的工作等。从起点开始，人们需要遵循一定的方法来不断进步，并且试图实现特定的目标，比如从高中毕业，赢得比分，结婚或者事业有成等。因为这种共性，所有游戏都会自下而上地产生一种规则，或者说一种元规则，即最好的玩家不是某个单一游戏的赢家，而是被最多人邀请参与最多游戏的人。也许你现在还不能完全理解这一点，但正因如此，你才会和自己的孩子说：“输赢不重要，重要的是你玩游戏的方式！”

有意思的是，连老鼠都明白这个道理。极富创造力、勇气和天赋的学者雅克·潘克赛普（Jaak Panksepp）创造了一个叫情感神经科学的心理学子领域。他花了许多年研究游戏行为对老鼠的身体发展和社会化的影响。老鼠喜欢游戏，尤其是雄性幼鼠特别喜欢粗暴地打闹，以至于它们愿意通过主动工作（比如反复拉一个杠杆）来获得和另一只幼鼠玩闹的机会。

当两只幼鼠初次见面时，它们会估量彼此的能力并且确立一方的支配地位。如果一只幼鼠的体格比另一只大10%，那么它在每一次打闹中都会获胜，这个结果由实际的摔跤来裁定，更大的那只总会将对手压倒在地。如果你倾向于认为等级制度的建立等同于权力支配，那么更大、更有力量老鼠肯定会胜利，故事也就结束了。但是除非两只老鼠只见一次面，不然故事绝对没有这么简单。

老鼠生活在社会环境里，会和同一批同类反复互动，所以游戏一旦开始就会继续下去，那么规则管理的就不是单个游戏，而是连续反复的游戏。当支配一方的地位建立之后，老鼠就会开始打闹，其方式和真正的打斗非常不同，就像和宠物狗打闹与被狗袭击很不同一样。更大的老鼠每次都能将对手压制，但这会打破元规则，也就是只在重复的游戏中可见的规则。

重复游戏的目的不是支配，而是让游戏持续下去。这并不是说最初建立的支配与被支配地位没有意义，因为当两只老鼠第二次见面时会各

自扮演上次确立的角色。弱势的一方会承担起邀请强势的一方来玩耍的责任，强势的一方则有义务接受邀请。前者会欢快地跳来跳去，展现自己的意图。后者会行使自己的特权，表现出很酷和有点不屑的样子，而如果它是一只正派的老鼠，那就会同意游戏，因为它确实也想玩耍。但一个非常关键的问题是，强势的老鼠必须让弱势的老鼠在相当比例的摔跤次数中获得胜利（潘克赛普估计比例是30%~40%），否则弱势的老鼠就会不再有邀请行为，因为游戏对弱势的老鼠来说不好玩了。所以，强势的老鼠虽然可以仗着力量大欺负弱势的老鼠，却会在“让游戏尽可能持久”这一最高层面上输掉游戏。这意味着什么呢？最重要的一点是，力量差异无法稳定支撑起一个等级制度，让持续互动保持在最优水平。

不仅是老鼠，一些灵长类动物群体中的阿尔法雄性也比比它们更弱小的同类更具社会性。它们靠的也不是力量。

何种游戏方式才能让你变成最受欢迎的玩家？培养怎样的内在品质才能实现这样的游戏方式？这两个问题是相互关联的，因为只有当你持续练习正确游戏的艺术时，相应的内在品质才能形成，并且能帮你越发熟练精准地游戏。你可以在哪里学习如何玩耍呢？如果你足够清醒，哪里都可以。

保持新手心态

身处等级制度的基层也有好处，因为可以培养感恩和谦逊的品格。说感恩，是因为他人的某些专长在你之上，你应该为此感到欣慰。世界上众多问题的严峻性和复杂性创造了许多亟待填补的空位，有能力可靠、经验丰富的人来填充这些位置是一件值得感恩的事情。说谦逊，是因为自以为是会导致盲目，而预设无知才会促进学习。你应该和比你懂得多的人而不是和你懂得一样多的人交朋友，因为世界上前者数不胜数，后者则数量有限。

有时你会被自己不知不觉中顽固保守的假设逼入困境，而能拯救你的唯有那些你尚未知晓的事物。

保持初学者的状态也有好处。塔罗牌深受直觉主义者、浪漫主义者、算命先生和骗子们的喜爱，塔罗牌中的“愚者”这张牌代表的是积极，法则一开头的插画就是它。愚者是一个帅气的年轻人，他正在山中旅行，阳光照耀在身上，而他视线朝天，即将从悬崖踏空跌入山谷中。

而他的优势也恰恰在于这种敢于跌落谷底的意愿。人只有在做愚蠢的新手时才能学习，所以荣格将愚者原型视为救赎者原型的前身，而救赎者原型象征着完美的个体。

愚蠢的新手不得不一直保持对自己和他人的耐心与包容。他人有时会将他展现的无知、生涩和无能归结于不负责任，这样的谴责或许有道理，不过将愚者的不足视为道德上的堕落，不如理解为这是他的脆弱本质带来的必然结果。伟大的人都是从渺小、愚昧和无用开始成长的。这个道理贯穿了流行文化和经典传统文化，比如迪士尼的匹诺曹与辛巴，还有J.K.罗琳笔下的哈利·波特。匹诺曹开始是个没有头脑、任人摆布的木偶；狮子王曾是个天真的幼崽，被他邪恶作乱的叔叔当作棋子；学习魔法的哈利·波特则是个没人爱的孤儿，睡在脏兮兮的柜子里，被伏地魔视为死敌。伟大的神话英雄们也通常都出身卑微，比如来自奴隶家庭或者低贱地诞生于马槽中。他们也经常面临巨大危险，比如法老刚好决定杀死某个民族的所有长子，或者大希律王颁布了类似法令。但今天的新手就是明天的大师。

哪怕是最成功的人，只要希望成就更多，都应该保持新手心态，努力、谦虚、谨慎地投身游戏，为下一步发展做好准备。

我在写这一法则时和家人去过多伦多的一家餐厅，当我们准备就座时，一位服务员问我可否与我说几句话。他告诉我他一直在看我的视频，听我的播客，读我的书，也因此改变了对自己这份社会地位低微但必不可少的工作的态度。他不再自责或者抱怨工作，而是选择心存感恩，并努力把握眼前的机会。他决定试试，看自己用勤劳苦干可以换来什么。最后，他带着真诚的笑容告诉我，他在6个月内已经被晋升了3次。

这个年轻人已经意识到他的处境暗含的机会比他最初看到的要多，尤其是先前身处底层的怨恨和悲观会遮蔽他的视野。餐厅并不是一个简单的地方，况且这家餐厅属于一个全国性的大型高端品牌。服务员想在这里做好工作就必须和厨师们搞好关系，而厨师是公认的不好相处。另外，他还必须礼貌待客、集中注意力，同时适应餐饮业潮汐性的工作节奏。他必须准时到岗、头脑清醒，无论对上级经理还是下级洗碗工都保持尊重。在一个运作良好的公司里，他只要做到了这些，就会很快变得难以替代。顾客、同事和老板都会对他越来越好，也会出现一些意外的新机会。此外，无论他决定继续在餐饮业奋斗、求学深造还是转行，他所积累的技能都可以继续发挥价值。就算转行，雇主的好评也会大大拓

宽他后面的道路。

这个年轻人自然也对自己的转变感到非常开心。他的快速晋升有效消除了他对自己职级的担忧，而薪水的增加也令人欣慰。他通过接纳自己的新手角色实现了超越。他不再对环境和同事关系悲观，而是接受了等级安排和自己的职位，看到了之前因骄傲而看不到的机会。他不再诋毁自己所属的等级架构，尽职尽责，而这种怀着谦逊的成长带来了很大的回报。

平等的必要性

做新手是好事，而与他人平等相处也是如此。

往往平辈间才能有真正的交流，因为信息很难在一个等级制度中向上传播。

身居高位的风险就在于你会因为现有的观点、知识和能力而产生地位上的理所当然感，于是就缺乏动力和理由去承认错误或学习改变。当下属指出上级的无知时，有可能会羞辱到后者，并动摇其地位和影响力的合理性，让他显得无能、过时或虚假。因此，在为老板等人指出问题时，最好谨慎地私下进行，而且带着解决方案、委婉提出。

自上而下的信息流动也存在障碍。比如身居体系下层的人会对自己的位置不满，从而不愿积极回应来自高位者的信息，甚至出于纯粹的怨恨而故意对着干。此外，新手会因为缺乏经验、教育或者不熟悉自己的岗位工作，而在不加判断高位者的观点质量和能力的情况下就顺从其权威地位。相比之下，同辈之间的影响力主要来自说服，以及认真回应他人的注意力，彼此的平等状态也需要通过有舍有得来维系。所以，处于等级制度的中间位置是有利的。

这也解释了为什么友谊很重要，而且在生命早期就开始形成。两岁的孩子通常都以自我为中心，但也能产生简单的互惠行为。我的外孙女斯嘉丽就会在我的要求下高兴地把她最喜欢的一个用来安奶嘴的毛绒玩具递给我。我会把玩具递回去或者扔回去，而有时候她也会再扔给我。她很喜欢这个游戏，有时我们也会用她正在学着使用的勺子来代替。她会和自己的母亲、祖母以及任何熟悉到可以一起玩耍的人玩这个游戏，而以此为起点，她就会逐渐发展出成熟的分享行为。

我的女儿米凯拉，也就是斯嘉丽的妈妈，在我写这个法则的那几天带着孩子去他们公寓楼楼顶的一个户外游乐空间玩。那里有几个大一点的孩子，还有许多玩具。斯嘉丽把尽可能多的玩具囤积在她妈妈的椅子旁边，每当有孩子来盗取玩具时她都会本能地显出不悦，她甚至还直接从另一个孩子手里抢过一个球来放到自己的玩具堆里。这样的行为在两岁以下的孩子身上很典型，他们虽然已经有了互惠行为，并会以有趣的方式表达出来，但次数仍然有限。

不过到了3岁，大多数孩子就有能力真正分享了。他们能够在一个需要排队的游戏中接受延迟满足。哪怕并不能用语言清晰地描述，他们也开始理解多人游戏的目的和规则。他们会和经常见面并形成了互惠玩耍关系的孩子建立友谊，有时这些关系也会成为孩子在家庭之外最早体验的亲近关系。这类关系大概率形成于两个年龄相仿，或者至少成熟度相仿的孩子之间，在这类关系里，孩子开始学会如何与同辈紧密联结、相互尊重。

这种彼此的联结极为重要。

缺乏至少一个紧密朋友的孩子之后出现抑郁、焦虑或反社会倾向等心理问题的概率要大很多⁷，而朋友较少的孩子成年后失业或者独身的可能性也更大⁸。

目前也没有证据表明友谊的价值会随着年纪的增加而降低。⁽⁹⁾即使将整体健康状况考虑在内，拥有高品质社会关系网的成年人在各项死亡率指标上的风险都更小。这一规律也存在于患有高血压、糖尿病、肺气肿和关节炎等疾病的老年人，以及患有心脏病的成年人当中。有趣的是，有一些证据表明，为他人提供社会支持会比获得社会支持更有助于保持健康水平⁹，这很可能是因为给予更多的人获得的也更多。因此，给予似乎真的比获得更好。

同辈可以共担人生的沉重和喜悦。最近我和妻子都遭遇了严重的疾病，好在我们有家人和挚友的持续陪伴与支持，他们放下自己的生活和工作来照料危机中的我们。此前，在我的《人生十二法则》一书获得成功，以及随后的巡回演讲活动中，我和妻子都和一些亲友保持着紧密联系。这些亲友由衷地为我们感到高兴，热切地关注我们的生活，也愿意和我们讨论那些本来会令人感到难以承受的公众反应。这极大地增加了我们所有努力的价值和意义，也降低了生活的剧变带来的孤立感。

除了友谊，在工作中和职级接近的同事建立的关系也是同辈调节的重要来源。要维护好和同事的关系，就要在必要的时刻表达赞扬，公平地分担必须完成的苦活儿，在团队合作中守时高效、服从安排，以及让人们看见你的不计辛劳。同事的认可或者批评会强化这些互惠，从而和友谊一样促进我们心理功能的稳定性。如果你是个值得信赖的人，那么在遇到困难时与你共事的人也更愿意伸出援手。

在和朋友、同事的相处中我们可以克服自己的自私倾向，学会不要总把自己放在第一位。另一个不显眼但同样重要的好处是，当他们支持我们维护自己的利益时，我们也会克服过度的天真善良，避免因被人利用而过度付出。这样我们也许就能有幸建立起真正的互惠互利关系，享受诗人罗伯特·彭斯著名的诗句中所描述的好处：

啊，但愿上天给我们一种本领，

能像别人那样把自己看清！

那就能免于去做许多蠢之事，

也不会胡思乱猜，

什么装饰和姿势会抬高身份，

甚至受到膜拜！[10](#)

权力来自专注与能力

成为权威是一件好事。人是脆弱的，所以生活充满了困难和痛苦。缓解痛苦的最基本任务是让每个人有食物、净水、卫生设施和栖身之地，而这都需要动力、努力和能力。让许多人共同解决一个问题时，等级制度就会产生，有能力的人会开始行动，没那么有能力的人也会尽量跟随，并且在过程中成长。面对真实的问题时，最能解决问题的人应当上升到顶层。这不是权力，而是由能力决定的恰当的权威性。

当有能力的权威在解决必要的问题时，赋予他们权力是理所应当的。在承担解决复杂问题的责任时，成为有能力的权威也同样必要。这或许就是一种理解责任感的方式：一个有责任感的人主动承担解决某个问题的责任，然后勤劳甚至富有野心地和他人一起寻找最有效率的解决方式。之所以要有效率，是因为还有其他问题要解决，效率可以节约资

源以用于别处。

野心经常被有意误读为权力欲，进而被明褒实贬，被诋毁和惩罚。野心有时候的确就是意图左右他人，但“有时候”和“总是”之间有着重要的区别。权威不仅是权力，将这两者混淆有害无益。当一个人对他人施加权力时，会通过剥夺或者惩罚的威胁来强迫他人，从而使其不得不违背自己的需求、意愿和价值观行事。相比之下，当一个人行使权力是出于自己的能力，而这种能力也是被他人认可和赞赏时，人们就会主动顺应，并感到释然和公正。

渴望极权的人强横、残忍且冷酷无情，他们意欲通过控制他人来即时满足所有的私欲，毁灭嫉妒的对象，发泄自己的怨恨。但善良之人的野心以及与之相伴的勤奋、诚实和专注都是为了解决真正重要的问题。后一种野心应该被鼓励。也因如此，看到男孩和男人为了胜利而拼搏，就不假思索地把他们和如今富饶与相对自由的现代社会里所谓的“父权暴政”联系在一起，将会带来巨大的反作用，而将奋进之人视为未来暴君也过于残忍。“胜利”核心且最具有社会意义的含义就是为了广泛的公共利益战胜阻碍。

真赢家的胜利会改善游戏规则本身，并惠及所有玩家。当有人对此进行天真或狭隘的讥讽，或者断然否决时，想必就带着许多阴暗动机。他们不想看到世间的痛苦得到减缓，这才是最酷虐成性的人。

权威会带来权力，这也许必要。不过更重要的是，只要权威者关心那些会被权力影响的人并愿意为之负责，比如家中的长子可以为他的弟弟妹妹负责，而不是压制、戏弄和折磨他们，那他就可以由此学会在行使权威的同时避免滥用权力。即使最年幼的孩子也可以学会对宠物狗行使适当的权威。

要获得权威就需要明白权力来自专注和能力，也需要付出真实的代价。

当一个人被提拔到管理层之后，很快就会发现管理者要操心多个下属，而下属们只需承担来自一个管理者的压力。这样的经验会避免人们对权力的好处产生危险的浪漫幻想，也不会再渴望无限扩展权力。在现实世界中健全的等级制度里，身处权威地位的人都能深刻地体会到对所管理、雇用和指导的人所背负的责任感。

当然，并不是每个人都会感受到这种负担。有些资历较老的权威掌控者有可能会忘记自己的出身，并产生对新人的蔑视。这样有害无益，而且更容易让权威掌控者因为抗拒扮演愚者角色而不愿意尝试新事物。傲慢也会阻碍学习的道路。短时、自私和选择性无视的暴君当然存在，但在一个健全的社会里绝不在多数，否则社会就无法运转。

相比之下，牢记自己初学者经历的权威掌控者则会保留对新手的认同和对潜力的关注，并借此来克制自己的权力欲。有一件事一直让我惊叹，就是当一个正直的权威掌控者为跟从他的人提供机会时所感受到的快乐。无论作为大学教授、研究者还是在商业或其他专业环境中，我都反复体验过这一点。

帮助一个本已优秀的年轻人变成更有能力、社会价值、自主性和责任心的专业人士，会给助人者带来巨大的心理愉悦感。

这种感觉与抚养孩子的快乐并无二致，它也是合理野心的主要驱动力之一。因此，如果一个人可以恰当地担任首领的角色，就有机会识别尚在萌芽中的潜力个体，并为他们提供有效的成长方法。

服从是创造的前提

保持理智意味着了解社会游戏的规则，并内化和遵守它。地位的差异不可避免，因为所有有价值的努力都有目标，而追求这个目标的人们拥有不同的能力。接受这种不平衡并依然努力前行，对处在不同地位的人来说都是保持精神健康的重要元素。不过这里也存在一个悖论，即当前的等级制度建立在昨天和今天的解决方案之上，但这些解决方案未必适用于明天。不假思索地重复过去的方法，乃至专制地坚称所有问题都已经得到永久性解决，都可能带来无法适应世事变迁的危险。

如果人们想要恰当地使用传承而来的解决问题的等级制度，就必须尊重创造性的转变。

这个观点既不是武断的道德评判，也不是道德相对主义论断，而更接近现实世界中两个固有的自然法则。像人类这样高度社会化的生物需要通过遵守规则来减少不必要的不确定性、痛苦和冲突，从而保持理智。但人们也需要谨慎地转变规则以适应环境的变化。

这同时也意味着理想的人格不能只是一个缺乏反思的当下社会状态

的映像。尽管在正常状态下，不假思索地服从要比没有能力服从更好，但当环境因为残缺、陈旧、腐败或选择性无视而变得病态时，拒绝服从和提供创新选项的能力就显然极具价值。这给人们留下一个永恒的道德难题，即什么时候应该遵循规则，听从他人的要求，什么时候又应该拒绝集体的要求，依靠并不完美的个人判断？换句话说，我们如何平衡合理的保守主义和呼之欲出的创造力？

在心理层面最重要的是性情问题。有的人天生保守，也有的人倾向更自由的创造性认知和行动。[11](#)但这并不代表社会化过程无法改变先天倾向，人类是高度可塑的生物，为了适应环境能产生很大的变化。但不可否认的是，人类的性情确有不同的模式。

保守右倾的人会坚定地捍卫过去的成功经验，而在大多数时候这么做都是对的，因为实现个人成功、社会和谐和长期稳定的路径数量有限。但他们有时也会出错，一方面是因为当下和未来都与过去不一样，另一方面则是曾经有效的等级制度通常也不可避免地被内部的阴谋摧毁。为了爬到顶端，有人会通过滥用权力来实现短期的个人利益，但这种方式会破坏他们所属的等级制度。这样的人通常不理解或不在乎他们所处的组织究竟要发挥什么功能，他们只会榨取眼前的财富，并在身后留下一片狼藉。

偏向自由的人强烈反对的恰恰就是这种权力的腐化，这是正确的。但将健康运转和堕落过时的制度区分开来才是一件至关重要的事。要做出这样的区分，就需要人们有能力也有意愿观察分析，而不是盲目地依赖意识形态倾向。另外，我们也要知道所处的等级制度兼有光明和阴暗的两面，只关注其中一面是种危险的偏见。同时，我们也要明白，虽然激进和创造性可以让堕落和过时的事物重现活力，但也隐含着巨大的危险。这危险一部分是那些自由主义者只看健全制度中不好一面的倾向；另外更大部分的危险则源自腐败，这种腐败和保守主义进程中破坏等级制度的腐败两相对应，它是由不道德的激进分子引起的。这种存在不难理解，就好像行政管理人员和企业高管中也有腐败分子一样。这些个体通常对现状（*status quo*）的复杂性和自己的愚昧一无所知，也对历史遗赠他们的事物没有感恩之心。这些无知和忘恩负义经常和陈词滥调的愤世嫉俗掺杂在一起，被当作逃避乏味但必要的严格传统的借口或者危险而困难的创造性尝试的理由。恰恰是这种腐败的创造性转变，才让包括保守者在内的人对变革持有合理的谨慎态度。

在写下这段文字的几年前，我曾和一位20出头的女性有过一段对

话，她的亲人在看了我的网课之后通过邮件联系到了我。她看上去非常不开心，过去的6个月里几乎都躺在床上。绝望迫使她来找我谈话，唯一阻止她自杀的是照顾宠物薮猫的责任。这是她热爱生物学的最后一点证明，在高中辍学之后她就放弃了这个学科，现在非常后悔。她的父母没有把她照看好，任由她走偏了人生路，这在后面的几年时间里带来了灾难性的后果。

尽管状态每况愈下，这位年轻女性还是制订了一些计划，打算报名一个为期两年的课程来获得高中学历，这样她就有资格申请兽医学院了。但她还没对实现这个愿望的条件进行详细调查，她无人指导，也没有好朋友，很容易就变得被动和无助。她是个不错的孩子，在45分钟的时间里，我们聊得很好。我告诉她，如果她愿意先完成一个我和同事设计的在线规划项目，我可以和她进一步讨论她的未来。[\(10\)](#)

接下来一切顺利，但一聊到世界观就出问题。在讨论完她的个人生活之后，她开始对世界的整体状态表达不满，包括由人类活动破坏环境引发的即将到来的灾难。原则上说，关注全球性问题并无不妥，但这不是重点，问题出在作为一个20出头、生活一团糟、连床都起不来的年轻人，她高估了自己对环境问题的了解。在这种情况下，人应该区分轻重缓急，并带着谦和态度解决自己的问题。

随着争论的继续，我发现我们之间不再是一个迷失的年轻女性求助于我的真诚对话，而是两个貌似对等的伙伴在进行意识形态辩论。对方看上去知道全球性问题出在哪里、是谁引起的，她认为满足任何个人欲望都是不道德的，因为会造成持续的破坏。最后，她也相信所有人都是有罪且注定要毁灭的。这时，继续这个讨论意味着两点：第一，我不是在和她对话，而是在和占据她内心的那些浅薄且愤世嫉俗的思想对话；第二，这会暗示在她当前的状况下讨论这些话题对她是有利的。

这两点都没有意义，所以我停止了对话。当然这并不意味着整个对话都白费了。我不得不做出这样的结论：真正让她陷入持续数月低迷的或许不是作为人类给世界带来破坏的愧疚感，而是关注这个问题带来的道德优越感，哪怕接受这种对人类可能性的悲观看法会带来巨大的心理危机。

在奔跑之前你需要先学会走路，甚至需要在走路之前先学会爬行。只有这样你才能接纳自己的新手身份，而不是随意地对所处的等级制度进行傲慢又自利的鄙视。

此外，人在为环境恶化和不人道行为哭泣时经常会产生深刻的反人类态度，而这种态度必然会对一个人的心理状态和自我接纳产生显著影响。

人类自古以来都会在生物和社会层面将自我组织到有效的等级制度当中，这些等级既会指定我们的感知与行为，也会定义我们与自然和社会的互动方式。对待这份赠礼唯一恰当的方式就是报以深刻的感恩之心。涵盖所有人的组织结构的确有阴暗面，就像大自然和人性也有阴暗面一样，但这并不意味着对现状进行随意、浅薄和自利的批判就是合理的。同样，对必要改变做出膝跳反射般的反对也是如此。

保守和创新的态度与行为都在不断散播，因为效仿前人往往有效，而有时激进的行动也可以带来巨大成功。一个好的制度不仅要确保自己长存，也要致力于创造价值，它可以利用保守者来谨慎地遵循成功经验，让创新者来判断如何迭代更新。将两类人聚集在一起，才能实现保守者和创新者之间的平衡，而如何以最理想的方式实现价值，需要超越本性倾向保守或创新的智慧。因为创造性与维持现状安稳经常是互斥的，要找到两方面都平衡得好，能同时和两类人融洽共事，又能利用好双方各自特点的人是很难的。不过要发展这种能力，至少可以先开始拓展智慧，意识到保守观念和创造性转变都是好的，但也都有各自的风险。在深刻理解了这一点，明白了两种视角都必不可少之后，一个人就基本能够重视多样性的价值，也能觉察到视角的失衡。了解双方的阴暗面也一样重要。

管理好复杂事务需要带着足够冷眼旁观的态度，既能区分真正的保守者和为了权力和私欲鼓吹现状的人，也能区分真正的创造者和自欺欺人、不负责任的叛逆者。

如何做到这一点呢？首先，人们要意识到这两种存在模式即使彼此存在张力，也是具有高度依存性的。这意味着纪律和服从现状等因素应该被视为创造性转变的前提，而不是敌人。无论是社会组织和个人感知结构中的等级化预设，还是创造性转变，都高度依赖规则。创造性转变需要和规则对抗，如果没有可对抗的事物它也就没有存在的必要了。因此，那个能够无限满足人们愿望的精灵才被困在小小的神灯里，听命于神灯的拥有者。精灵（Genie）所指代的天才（Genius）是无限潜能和极端约束的结合。

局限、约束和武断的界线尽管都是令人害怕的规则，却既能确保

社会与心智的和谐，又能打开用创造力更新秩序的可能性。

所以无政府主义者或虚无主义者宣扬的完全自由，以及艺术家浪漫主义的讽刺漫画背后隐藏的并不是积极的欲望，也不是为了提升创造性表达而做出的努力。相反，那其实是一种消极的欲望，希望可以完全摆脱责任，所以这不是在追求真正的自由，而是规则反对者的谎言。不过“打倒责任”这个口号不太有说服力，因为它自恋到足以推倒自己，而“打倒规则”则可以被包装成虽败犹荣的英雄。

与真正的保守主义智慧并存的是现状变得腐败并被剥削利用的危险。与创造性的光辉并存的是心怀怨恨的空想家的虚假英雄主义，是披着反叛者外套站在道德高地上推卸一切责任的人。聪明且谨慎的保守主义和小心而精辟的改变能维系周遭的秩序，不过两者都有各自的阴暗面。一旦意识到了这一点，人们就需要问自己一个重要的问题：你拥有的是“真实”的部分还是虚假和阴暗的部分？答案多半是你两部分都有，而且阴暗部分的占比或许比你以为的要多。这是理解复杂人性的必要问题。

人格等级与转变潜能

既能尊重现有制度，又能实现创造性转变的人格是什么样的？这个问题复杂的问题并不好回答。让我们从故事中寻找答案。故事能够提供一个大致模板，它所描绘的规律具体到足够宝贵，又宽泛到可以适用于所有情况。人们可以在故事中捕捉到理想人格的样子。人们尤爱讲述冒险和爱情中的成败故事，在故事的世界里，成功让我们走向更好，而失败让我们落入深渊。好事让我们向前向上，坏事拖着我們后退坠落。伟大的故事讲述的是行动中的个体，因此故事反映的是人的特定无意识结构和行动过程，这些过程帮我们把僵硬的客观世界转化成可持续运转、价值互利的社会性世界。[\(11\)](#)

包括保守主义和创造性转变在内的价值体系通过理想人格的样子体现出它的恰当性。每个等级体系都有顶峰，所以每个故事都有英雄，哪怕是个反面英雄也无妨，因为他们的反面就是英雄的样子。英雄代表了达到巅峰、获得胜利的个体，他凭借智慧成功地翻身，哪怕身陷危难也坚持真理。人们亲身接触了优秀或低劣的个体后，会尤其关注他们身上的某些行为态度。因为人们倾向于和他人分享最能赢得自己注意力的事物，所以他们围绕这些特质创造了为人传诵的故事。有时人们可以直接从生活中的某个个体身上提炼出引人入胜的故事，有时他们也会将人际

网络中的多个人格组合在一起讲述。

法则一开头那个来访者的故事很好地说明了社交的必要性，但它并没有尽述来访者行为态度转变的重要性。来访者一方面重建了自己的社会生活，积极参与各类集体活动，另一方面也出人意料地展现了出色的创造性。他只有高中文化，性格也稍显刻板。不过最吸引他的社交大都与审美相关，这为他创造了新的社交可能。

他对形状、对称性、新颖和美感的关注最早源于摄影。这个爱好带来了多方面的社交进步。他加入了一个每两周一聚的摄影俱乐部，大家以20人为一组，在城市中有视觉特色的区域漫步，这些区域要么自然风光优美，要么拥有独特的工业化景观。因为这样的活动，他也掌握了不少与摄影器材相关的知识。俱乐部成员也会为彼此的作品提供有建设性的评价。

这一切都帮助这位来访者学会了在敏感话题上进行有效沟通。因为这些批判涉及创造性的审美，很容易导致过度反应。另外，他也更能区分哪些评价古板且循规蹈矩，哪些真正有品质。随着审美能力的提升，他在几个月之后开始在本地的一些摄影比赛中获奖，并逐渐获得小额的商业订单。我从一开始就相信他参加摄影俱乐部有助于其人格发展，但依然对他在审美和技术能力上的迅速提升着实感到惊讶，也非常享受在咨询时一起鉴赏他的作品时光。

在从事几个月的摄影活动后，这位来访者开始向我展示他画的一些抽象线条画。这些作品一开始都显得很业余，大致包含了不同大小、相互连接的圆圈，只是比随意涂鸦稍微多了一点控制和创作意图。如同摄影一样，我认为这些画在心理层面是有助于他延展创造力的，不过还算不上艺术创作。但他依然坚持每周画几幅画，并在咨询时分享给我。他作品的复杂性和美感以惊人的速度提升，没过多久他就能画出复杂和颇具戏剧性的黑白钢笔画了，其美感足以让他成为有商业价值的T恤设计师。

这样的变化我也在另外两个咨询案例中见过，来访者都具备创造性的气质，尽管展现的程度不同。此外，我还读过荣格对咨询案例中个人发展的描述，他提到，随着一个人画的几何图形的秩序性和复杂性不断提高，其人格也会越来越有组织性。这一点在我的上述三位来访者中都显而易见。我见证的不仅是社会化带来的人格重构，同时也有内在转变引发的审美和创造力的显著增长。这些来访者不仅学会了遵从社会性世

界那些时而模糊但必要的期待，也得以为这个世界提供了一些额外的个人创作。

我的外孙女斯嘉丽在掌握了指向的社会价值之余，也展现出了创造性，或者至少是对创造性的欣赏。当人们讨论电影、戏剧或书中的故事时，通常都会试图对其中心思想达成复杂的共识。

复杂源于人们的视角差异，达成共识则是讨论得以继续的必要前提。

故事是一种沟通形式，这貌似是个不证自明的事实，但越想越有深意。如果故事有中心思想，那它显然是有指向的，但它指向什么，又是如何指向的呢？当指向作为一个指明具体物件或人物的动作时很容易理解，但当它代表一个故事人物的持续行为时就不那么明确了。

J. K.罗琳笔下的英雄们能为这个过程提供范例。作为学生，哈利·波特、罗恩·韦斯莱和赫敏·格兰杰是遵守又打破规则的典型代表，而那些管教他们的人也倾向于同时奖励这两种明显矛盾的行为。甚至连这些年轻的学生们所使用的工具也体现了这种二元性。比如活点地图能够准确显示霍格沃茨的地形和所有居民的位置，要激活它就必须念一段有违道德的咒语，即“我庄严宣誓我不干好事”，而要关闭它则需要说“恶作剧完毕”。

必须用这种方式激活的工具，看上去多半会被用来作恶。但就如同哈利·波特和伙伴们经常谨慎地打破规则一样，活点地图的道德可取性也取决于使用者的意图。在整个“哈利·波特”系列作品中都可以看到的一点是，不论多么严格地遵循规则，也不论规则多么重要，好的结果都不能单纯通过盲从规则来实现。这意味着“哈利·波特”系列并未将对社会秩序的机械化顺从视为最高道德，能取代顺从的因素虽然不容易说清楚，但大概可以总结为“遵循规则，但在遵循它就会阻碍规则本身的目的时停止遵循，并承担违背道德的风险”。相比于公式化的规则，这样的道理通过包含代表性行为的故事来传递往往更有效。元规则是关于规则的规则，而元规则和规则的传达方式也有所不同。

斯嘉丽在掌握了相对简单的物理性指向后不久，也理解了更复杂的叙事性指向。她在一岁半时可以用食指指明物体，而两岁半就已经可以理解和模仿故事中更为复杂的指向了。大约有半年时间，她都坚称自己是迪士尼电影《风中奇缘》的女主角宝嘉康蒂，而不是爱丽（她父亲喜

欢的称呼）或者斯嘉丽（她母亲喜欢的称呼）。在我看来，这是一种令人震惊的复杂思维。有人送了她一个宝嘉康蒂洋娃娃，这立刻变成了她最喜欢的玩偶之一。她还有一个婴儿玩偶，被她用我妻子塔米的名字命名。当她和这个婴儿玩偶玩耍时，斯嘉丽是妈妈；但是和宝嘉康蒂玩的时候，那个宝嘉康蒂就不是婴儿，而斯嘉丽也不是妈妈。我的外孙女会将自己当作成年的宝嘉康蒂，她曾全神贯注地看过那部电影两遍，还会模仿年轻的女主人公。

宝嘉康蒂和“哈利·波特”系列的主角有着显著的相似之处。宝嘉康蒂被父亲许配给了科库姆，科库姆是一个勇敢的战士，也具备其部落推崇的所有美德，但对个性鲜明的新娘子来说他太墨守成规了。宝嘉康蒂爱上了约翰·史密斯，他是一位来自欧洲的船长，也代表着未知领域里潜藏的巨大价值。宝嘉康蒂为了史密斯拒绝了科库姆，这是对更高道德秩序的追求。她打破了一个极为重要的规则，即珍惜当前的文化规则等级里最有价值的东西，这和“哈利·波特”系列中的主角们如出一辙。这两个故事都有同样的寓意，那就是遵循规则并努力成为规则的光辉典范，但当规则阻碍其展现核心精神时就要打破规则。斯嘉丽还不到3岁，但她在看《风中奇缘》和玩宝嘉康蒂玩偶时已经拥有理解这一点的内在智慧了。她在这方面的敏锐性真是难以估量。

遵从规则，但当这种遵从阻碍了更高的道德原则时便打破规则。这样的理念在另外两个故事里也得到了强有力的体现，这两个故事都是树立榜样人格的典范。在第一个故事里，还是孩童的耶稣以犹太传统大师的身份出现，对传统价值有深刻理解，是一个真正典型的保守者形象。《路加福音》写到，耶稣一家每年都会在逾越节时去耶路撒冷，并在守满节期后回家。这一年，家人在节后回去的路上发现耶稣不见了，便立刻返回耶路撒冷找他，发现12岁的他正坐在一众教师中间求经问道。家人问他为什么这样做，他说他是为了父亲的事才如此的。

这个故事存在一个悖论，这个悖论和尊重传统与创造性转变之间的冲突密切相关。尽管耶稣对传统规则拥有透彻甚至早熟的理解，他却一再地公然违背安息日传统，至少从他所在社群里那些保守者看来是这样的，而这也给他带来了危险。比如他带着门徒穿过一片庄稼地时摘食其中的果实，当法利赛人反对时，他引用了大卫王的故事，证明在不得已的时候食用为他人准备的食物是合理的。

历史悠久的《伯撒抄本》提供了另一个故事，同样为尊重规则和创造性转变的问题提供了深刻见解，指出转变虽然与规则相冲突，但也是

必要和可取的。故事中有这样一段对话，耶稣观察到有一个人在安息日工作，就对他说，“人啊，你若知道你所做的事，你就有福了；你若不知道，你就会被诅咒，是犯了律法的”。

这句话是什么意思呢？它完美概括了法则一的含义。即如果你理解规则的必要性和神圣性，了解它所阻止的混乱、它是如何团结遵循它的群体的、它的建立所付出的代价，以及打破它的危险，还依然愿意承担起破例的责任——因为你能看清这么做会带来更高的善，那你就不仅遵循了规则，更服务了真理，而这就是更高尚的道德行为。如果你拒绝承认所违反规则的重要性，仅出于自利之便行事，那么你就理所当然要被千夫所指。你对待传统的粗心大意，将会给你甚至你身边的人带来深刻而长久的痛苦。

这与耶稣的其他表现是一致的。他主张在安息日也要救出掉在坑里的羊。他还在安息日为一个人治疗手臂，并说：“在安息日行善行恶、救命害命，哪样是可以的呢？”守安息日和行善这两个道德立场的并列在心理和理念上都使人痛苦，并最终导致了耶稣被捕。这些故事都呈现了人类生命永恒的困境，即一方面要遵守规则，另一方面又要运用判断、眼界和良知来发现规则之错，并做出正确选择。当一个人有能力平衡好这两个方面之后，才能拥有完善的人格，并有机会成为真正的英雄。

人们需要容忍乃至鼓励一定程度的创造性和叛逆，以维系不断再生的进程。

每条规则都来自打破其他规则的创造性行为，而每一个真正具有创造性的行为也会随着时间推移逐渐变为一条有用的规则。

等级制度和创造性成就之间的持续互动让整个世界得以在秩序和混乱之间找到恰当的平衡。这是个困难的命题，也是沉重的存在主义负担。我们需要心存感激和尊重地认可过去、珍视过去，同时也需要敞开心灵，作为有远见的当代人主动去修复那些老化的机制。因此，我们必须承受这份矛盾，既认同保护我们安全的围墙，又能让足够多的新鲜和变化融入进来，从而保障制度的鲜活与健全。这个世界的稳定与活力都取决于我们完美驾驭这神圣的二元性的能力。

懂得维护传统，也敢大胆创新。



BEYOND ORDER

法则二

正确的自我叙事，
让你成为更好的自己

要发扬那些
最了不起的行为，
就必须提炼和传颂人类
最深层的智慧。

你是谁，你可以成为谁

你如何知道自己是谁？毕竟自我的复杂性超越了人的想象，除了他人，没有什么比自我更复杂。对自我的无知还会因为现实和理想自我的交织而变得更加复杂，因为你不光是当下的自我，也是将会成为的自我，而这种成为的潜力也难以捉摸。

我想每个人都能感觉到自己还有尚未实现的东西。人们经常会因为疾病、霉运或者各种人生悲剧而错失这些潜力，也可能因为缺乏自律、信念、想象力或毅力而错失人生机遇。你是谁？以及更重要的是，在能够想象的最大范围内，你可以成为谁？

这个问题看似难以回答，但人们也可以从某些地方得到启发。毕竟人类已经花了数千年的时间观察自己的成败起伏，在这期间，萨满、先知、神秘主义者、艺术家和吟游诗人从观察中提炼出了有关人类现状和潜力的精华，并将其以令人难忘的方式呈现出来。这些创造者编写剧本并表演戏剧，告诉人们那些引人入胜的故事，用可能发生的故事填满人们对未来的憧憬。

那些最为深刻的故事经过广泛传颂和打磨，最终成为联结古今的仪式的焦点，并形成了文化的根基。

基于这些故事，人们建设起了只有繁荣社会才拥有的仪式、信仰和哲学殿堂。

我们之所以难以忽视或忘怀这些故事，主要是因为它们讲述了一些我们知道，但并不知道知道自己知道的事情。

古希腊哲学家苏格拉底认为学习其实是想起的过程，他提出，人类不朽的灵魂在降临人间以前就已经知道所有事情了，但是在出生时人们遗忘了所有的知识，并且需要通过人生经验重新回忆。这个假说尽管看上去奇怪，从某种意义上却很值得讨论。人的身心潜力巨大，但大部分都处于休眠状态，即便是在基因层面也是如此。新的体验会激活这些休眠的潜力，将人类在漫长的进化过程中获取的能力释放出来。¹这是人类身体贮存和按需调取过往智慧的基本方式，也正因如此，人类才拥有了未来的可能性。因此，学习即回忆的概念实在是颇具深意。

显然，人既可以回忆起先天的知识，也可以学习新的事物，这也是

人和动物的主要区别。哪怕是黑猩猩和海豚这样有智慧的哺乳动物，也都倾向于一代代地重复其物种的典型行为，鲜有变化。相比之下，人类会持续地探寻新事物，通过调查和适应，最终将其变为自己的一部分。人类也可以将某一个层面已知的知识转化到另外的层面，比如我们会观察模仿其他动物或人的行为，并将对行为的感知转化为自己的新行为。我们甚至可以总结出模仿对象的行为精神，然后围绕这个精神产生新的行为。比如职业模仿演员，他们不一定能精确复制模仿对象的言行，但会模仿其精神，也就是贯穿模仿对象行为的共性。当孩子扮演成年人时也如此，他们是在模仿大人的精神而非具体行为。正因为拥有这样深层、隐性的知识，人类才有了真正的理解能力。我们也可以观察他人或事件并做记录，然后将其转化为超越口头表达的语言，随后在记录对象不在场的情况下进行描述交流。最后也是最神奇的一点是，人类还可以想象和表达闻所未闻的原创事物。人们创造出对崇拜或厌恶对象的故事，并将上述所有能力、所有适应性行为及其变体融入故事当中，借此确定我们是谁，以及我们可以成为谁。

有的故事传达了关于存在的复杂问题并给出同等复杂的解答，同时精确表达人们的零散感知，这样的故事往往会长久流传。比如摩西带领以色列人逃出埃及的故事：

去吧，摩西，

去那遥远的埃及

告诉年迈的法老

容我的人民离去。[2](#)

无论是精神分析学家还是思想家，都将《出埃及记》视为原型性、范式性的故事，因为它是一个典型的心理和社会转变示例。这个故事在经过反复传颂和修改后，变得同时具有政治、经济、历史、心理和精神意义，彰显了文学的深度。

有深度的故事可以为任何正经历着深刻变革的个人或社会提供有意义的框架，也能为变革过程赋予多维度的现实语境和强大的意义与动力。

以故事指引人生

指引人生的故事是怎样产生的？在它出现之前会发生什么？在我看来，最基本的前提是长期观察。比如一个研究社会性动物群体行为的科学家在监测狼群或一群黑猩猩的过程中，需要识别个体和群体在行为上的规律，并且用语言来概括这些规律。科学家首先会讲述该物种一些代表性行为的逸事，然后从中总结出抽象的类似规则的规律。我之所以说“类似规则”是因为动物并不能遵循规则，规则的存在需要语言，而动物只是在有规律地行动，它们无法制定、理解或者遵循规则。

而人类呢？我们可以像科学家或者故事讲述者那样观察自己的行为，然后将故事讲给其他人。这些故事已经对观察到的行为进行了提炼，因为单纯描述日常行为的故事相当无趣。故事成型之后，人们就可以分析它，并从中找到更深刻的规律和模式，进而在不同故事中总结出可以有意识地遵循的规则来。在这个过程中，人们会对不妥当或不公正的行为进行批判，因为这些行为带来了情感上的冲击。我们会感觉某些帮助我们适应环境的规律被打破了，从而感到懊恼、挫败、受伤或被背叛。尽管每个人都有情绪反应，但这并不意味着所有人都能清晰地阐述有关善恶的哲学理念。我们或许永远说不清楚到底哪里出错了，但是就像不熟悉新游戏却照样能玩的孩子一样，依然能感觉到规则被打破了。

历史上流传千古的故事有很多，比如《出埃及记》就描绘了这样的问题。摩西在带领奴隶们逃脱的过程中，需要不断处理追随者之间的相互争斗，并做出种种艰难的道德选择。因此，他花了许多时间来研究追随者的行为，并从中总结追随者言行中体现的规则。

社会一定有规律化的行为，否则社会就不会成型，只会剩下纯粹的冲突。

不过，有序社会的人们不一定能明确地理解他们自身的行为和道德准则。所以摩西才不辞辛劳地担任追随者的判官，直到他获得十诫。

在获得十诫之前，摩西每天都忙于依据神的律例和法度来裁决百姓的种种问题，疲惫不堪。摩西的岳父也提醒他，这不是长久之计。但正是这种艰难的评判、观察和权衡工作，极大地帮助摩西准备好了接收终极启示。人们对道德模式进行了长久的观察，并将历史先例编入伦理和传统中，如果告诫没有这些行为基础，人们将不可能理解和传播告诫，更不用说遵守它了。

难忘的故事可以捕捉人性的本质，并将其提炼、传播和澄清。这样

的故事让人们看清自己是谁，应该做什么，鼓励人们效仿那些令人着迷的英雄的言行。这些故事唤醒了人们沉睡的本性，让他们在那些戏剧和文学形象的反射下看见自己内心的冒险家、爱人、领袖、艺术家和反叛者。这都是人的一部分，一半来自自然，另一半来自文化。难忘的故事让我们超越习惯和预期去理解自身行为，达到想象和语言化的层面。这样的故事以最引人注目的方式向我们展现终极冒险、神圣爱情、善与恶的永恒之战等主题。人们也会借此明确自己在个人和社会层面的道德态度与行为准则。这样的过程遍布古今中外。

你可以成为谁？答案就是成为一个不断主动面对未知的人；一个打破天真、审慎而有力、能理解和克制邪恶的人；一个将混乱转化为有价值的秩序，或者将僵化的秩序化作混乱、推倒重建的人。

这些难以理解但关乎生死的知识被融入那些引人入胜的故事中，人们由此认识了价值、目标和自我的潜力。

找到你的志趣与潜能

法则二开头的那幅插画是一幅古老的木刻画。接下来对它的描述可以让我们看到，即使观看者对其内容并无明确理解，一幅画当中也可以包含巨大的信息量。其实这样的画也可以代表人们形成清晰理解的初期过程，创作这幅画的炼金术士[\(12\)](#)当时正在畅想人可以成为谁以及如何成为的问题。

在画的底部是一个有翅膀的球体，球体上有一条龙，站在龙身上的是一个双头人像：一个男性的头和一个女性的头。男性的头和太阳相对，女性的头则和月亮相对。两个头的上方有一个符号，同时代表了神、水银以及水星，画中还有一些其他的符号环绕。整个图像被囊括在一个鸡蛋形的画面之内，旨在表明万物归宗，就像未孵化的小鸡被包裹在一个蛋壳中，但其内部的生物学构造在不断发展和分化。整个画面的标题是拉丁文“*materia prima*”，意指原始元素。

炼金术士认为原始元素是产生所有物质和精神的基础物质。我们可以将原始元素理解为未来所蕴含的潜力，包括未来的自我，而这些潜力是我们不忍心浪费的。我们也可以将它理解为用于构建自我和世界的信息，而不是构成现实的物质。潜力和信息这两种解释都有各自的优势。

为什么要将世界理解为潜力或者信息呢？比如你路过信箱取信时，

想想看信是由什么构成的。从物质层面讲，信不过就是纸和墨水，但这根本不重要。信息不管是通过信件、声音还是莫尔斯电码传递都无关紧要，重要的是信息本身。也就是说每一封信都是一个容器，装载了潜力或信息。它有可能是税务部门查税的通知，这意味着你手中的信看上去无害，实际上却和一个庞大而保密的机构紧密联系。信也有可能承载着令人快乐的信息，比如它来自所爱的人，或者带来了你期待已久的支票。从这个角度来看，信封就是神秘的潜力容器，一个崭新的世界可以由此开启。

即便意识不到，每个人也都能理解这个意思。比如你曾被税务机关调查过，那么当你收到他们的来信时，就会血压骤升、心跳不止、手心出汗，被强烈的恐惧笼罩。在遭遇危险时，这样的本能反应也能让人做好行动的准备。接下来你就要决定要不要打开信封，面对它的内容。如果打开了，要不要仔细想好对策去处理这个或许可怕的问题。或者你会选择视而不见，忽视焦虑感的警示信号，然后付出不可避免的心理和现实代价。前一种选择需要你主动直面那个抽象的可怕怪兽，也会让你变得更强大、更完整。后一种选择会让你一直遭受恐惧的威胁，就像在黑夜里被掠食者凶恶的双眼注视一样。

那幅画的下方三分之一部分画了一个带翅膀的球体，球体上刻着一个正方形，一个三角形，以及数字3和4⁽¹³⁾。

这个球体被炼金术士称为圆形混乱（round chaos），它是一个容器，里面装着尚未分化为物质和精神的原始元素。³这就是潜力或信息，它会在你尚未意识到时就抓住你的注意力。它比喻了已知中突显的未知像是长了翅膀一样在你身边飞来飞去，不受控制，因为你的想象力和注意力会随着思绪的流动进行无序但有意义的跳跃。它描绘了你注视着陌生事物的样子，尤其是被恐惧支配而无法回避时的样子，尽管这带来恐惧的同时可能也为生活带来了重要的意义。

有趣的是，圆形混乱对当代观众也许并不陌生，因为在“哈利·波特”系列作品中，作者J.K.罗琳花了不少心思来描绘魁地奇这个定义和统一霍格沃茨的竞技赛事。魁地奇比赛的目标是一边骑着飞天扫帚穿梭于场地当中，一边让鬼飞球穿过对方队伍把守的三个圆环之一。每成功一次，队伍就可以得到10分。同时，两队各有一位技艺高超的选手会作为找球手同时参加比赛中的另一个比赛，即要专门寻找和捕捉一个叫金色飞贼的带翅膀的球。金色飞贼的样子和炼金术版画中的圆形混乱一模一样。金色飞贼的金色外表表明了它的特殊价值和纯净，因为黄金很稀

缺，而且难以与其他元素或物质融合。它以极快的速度四处乱飞，不断冲刺和躲闪，与骑扫帚追逐它的找球手竞速飞翔。如果找球手抓住了金色飞贼，则其所在的队伍可以获得足以获胜的150分，整个比赛也同时结束。这意味着追寻金色飞贼和圆形混乱所代表的事物比其他任何事情都要重要。(14)为什么J.K.罗琳想象出来的故事会有这样的设定？她的故事包含了怎样的含义？这些问题有两种解答方式，而且二者有重要关联。

第一，法则一里讨论过，不管在任何游戏中，坚持公平竞技的玩家才是真正的赢家，因为公平竞技是比胜利本身更高级的成就。

公平竞技在根本上意味着遵从规则的精神，也展现了成熟的人格所具备的互惠性。

追逐金色飞贼的找球手要忽略魁地奇比赛的细节，就像真实世界里的比赛选手一样，无论场上发生什么，选手都只能秉持合乎道德的竞赛方式。因此，找球手代表的有道德的选手会在复杂和要求竞争的游戏规则中不屈不挠地追逐最有价值的东西。

第二，对炼金术士来说，圆形混乱和带翅膀的墨丘利神有关。他是来自神界的信使，是带来好运的神。因此，墨丘利的象征符号也被放在了图画顶端，即最重要的位置上，以展现它对这幅画代表的过程具有指导作用。数个世纪以前，现代化学尚未诞生的时候，墨丘利神代表了让人好奇和关注的事物。当一个人的注意力被某人或某事强烈地吸引时，人们就说他是被墨丘利神附体了。人的潜意识中包含了许多复杂的过程，以在不断变化的环境中识别有价值的事物。这些过程的复杂性足以让我们将其想象成超凡的神，也就是墨丘利。他通过让我们产生价值感来让我们将注意力聚焦在那些值得关注和有价值的事物上。J.K.罗琳笔下的找球手就非常看重价值感，他可以一边熟练地驾驭所有人都在玩的游戏，一边同时玩另一个更高级的游戏，以追寻最有价值的东西。金色飞贼则可以被理解为装载终极价值的容器，在被捉住之后能为人们带来重要的启示。就像基督教的重要法则：“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”

追求胜利诚然重要，但在困难和挑战之下力求公平，才是对任何一个游戏来说最重要且最值得追求的(15)。

每个人都会被吸引我们注意力的事物驱动向前，比如所爱之人，某

项运动，政治、社会或经济问题，科研问题，以及文学、艺术和戏剧。我们无法控制也无法理解这些事物吸引我们的原因，就像我们无法强迫自己爱上不感兴趣的事物一样。那些捕捉我们注意力的现象

（Phenomena）[\(16\)](#)就像夜路上的明灯一样，是我们潜意识的一部分，旨在整合和推进心智与精神的发展。

你不能选择志趣，是志趣在选择你。

它会从黑暗中显现出来，成为你信奉并为之而活的理由，推动你前进到下一个志趣出现之时，人就在这样的过程中不断寻觅、发展和成长。这个旅程虽然危险，但也是人生的宝贵冒险。比如在追求爱慕之人时，无论结果如何，我们都会在这个过程中有所改变。你走过的旅途，完成过的工作，不管是为了休闲还是生计，都会塑造你。你会在这些情境下有新的体验，这些体验有时痛苦，有时好过所有的快乐。无论如何，你都会学到很多。这些都是这个世界中潜藏的一部分，在追寻它们的过程中，你会经历深入骨髓的改变，并真正成为你自己。

圆形混乱之上是一条龙，这象征了新奇、意外和有意义的事物总是显得既危险又充满机遇，尤其当你感到强烈好奇和有兴趣时。这条龙象征了危险，而它所镇守的宝藏象征了机遇。这幅画描绘了人的心理发展。你对某个东西产生兴趣时，它就像这个圆形混乱，里面包含了潜力或信息。如果捕捉住了它，你就能获取其中的信息，看清这个世界，成为有见识的人。因此，圆形混乱既包含了物质也包含了精神。球体上的3和4两个数字体现了这一点，3代表精神，因为和宗教中的三位一体有关，4代表了物质世界水、土、风、火四种基本元素。栖身于圆形混乱之上的龙代表了这些信息带来的危险和可能性。

龙的上面站着一个叫雷比斯（Rebis）的人，他同时长着一男一女两个脑袋。雷比斯象征了勇于追寻意义（圆形混乱）和危险但包含希望（龙）之路的成熟人格。他阳性的一面由左侧的太阳所示，代表了探索、秩序和理性。阴性的一面则由右侧的月亮所示，代表了混乱、潜力、关怀、修复和情绪。人在社会化的过程中，往往是其中的一面发展得更为完善，比如男性的阳性面或女性的阴性面更显发达。尽管如此，在努力探索和直面了圆形混乱与恶龙之后，人是有可能保持两者的平衡发展的，而这也是炼金术士心中的理想状态。

在这个充满未知潜力的世界中，存在着同时带来危险和机遇的恶龙。这个永恒的二元对立也同样体现于画面右边龙的上方的两个符号，

即代表正面的木星和代表负面的土星。在直面危机的过程中，人格的阴阳两面得以显现并齐心协力。在墨丘利神所代表的意义的指引下，人们对潜意识的探索将人格当中冲突的部分整合在一起。这就是理想人格发展的故事，它描述了我们可以成为谁。

在直面痛苦中整合自己

现在让我们从另一个角度来讨论“你可以成为谁”的问题，视角来自我们有幸寻回的最古老的故事之一。创作时间距今4000年之久的美索不达米亚创世史诗《埃努玛·埃利什》（*Enuma Elish*），标题可译作“其时居于上之物”，当中包含了一个最古老的近乎完整的英雄神话。在故事的一开始，作为咸水和海底恶龙化身的原始女神提阿玛特（Tiamat）和她的象征了淡水的男性伴侣阿普苏（Apsu）进行了结合，由此创造了天地和第一批子女。

要理解《埃努玛·埃利什》这个故事，需要掌握的第一个基本知识是，古人默认的一些结论其实和现代科学事实迥异。科学世界观仅仅诞生于600年前，此前的现实是由人类的生命体验构成的。从概念上来讲，我们可以将体验到的东西和纯粹客观的物理世界区分开来，体验包含了情绪、梦境、幻觉、饥渴和疼痛等欲望驱动的主观体验。人的体验不同于物理世界的科学描述，而更像一部小说或电影那样专门传达和分享主观和客观状态。举个例子，体验更像是你所爱的真实而独一无二的人的去世，而不是医院的死亡患者记录。

我们之所以深受虚构故事的吸引，正是因为我们的体验是亲身经历的具有文学性和叙事性的故事。

电影、戏剧、电视剧甚至歌词都将人们的生活体验整合在一起，因为它们比个体单一的生活经验更丰富。

要读懂《埃努玛·埃利什》需要了解的第二个基本知识是，人类的认知分类存在社会属性。它导致儿童读物中的所有东西都被人格化了，太阳、月亮、玩具和动物，甚至机器都是如此。人们不会对此感到奇怪，因为它深刻地反映了我们的感知倾向。我们期待孩子们以这样的方式看待世界，而我们自己也很容易回到这种视角里。需要澄清的是，这里不是说儿童故事中的现实被人格化了，而是说人类会自然地人格化角度感知现实，然后需要非常刻意地摆脱人格化才能看见客观现实。[\(17\)](#)人类眼中的现实是由许多人格构成的，因为我们生活在高度社

会化的复杂群体当中，所面对的也主要是人格。而且几十亿年的有性生殖也深刻影响了人类的感知结构，让我们很容易看见性别化的人格。我们能够理解男人和女人，并且从中抽象出男性和女性气质。我们也了解小孩，并从中抽象出儿子（往往是儿子而非女儿）的角色。这些基本划分在《埃努玛·埃利什》的故事中有清晰呈现，也支撑了所有广为传颂的故事。

象征混乱的原始女神提阿玛特的外形是一条雌性恶龙，她代表了大自然创造与毁灭的可怕力量。她的丈夫阿普苏是永恒的父亲，是人类赖以获取安全感的秩序，同时也是暴政压迫的来源。[\(18\)](#)这两个最原始的神进行了交合，用古人的话来说就是咸淡水相混，然后创造了第一代子嗣，也就是美索不达米亚的初代神灵。这些神灵代表了比原始的母体和父体更为分化的世界元素，如天与地，泥土与细沙，战争与火焰（道教的宇宙观里也有同样的理念，阴和阳分化为金木水火土5种元素。古希腊人也认为天与地，也就是乌拉诺斯和盖亚，生下了提坦巨神们）。但是这些神也像两岁孩子一样鲁莽、吵闹和冲动，他们持续的鲁莽和无知最终酿成了灾难，他们向阿普苏开战并杀死了他，然后试图在他的尸体上建造安稳的住所。

提阿玛特本就已经为孩子们无脑喧闹感到厌烦，所以看到丈夫被轻率地杀死后彻底暴怒了。她召集了由11只怪兽组成的军队来对付那些不听话的后代，军队由一个叫金固（Kingu）的怪物率领。金固成为提阿玛特的第二任丈夫，获得了象征了世界终极权威的命运刻碑（Tablet of Destinies）。这一幕精彩的戏剧化故事显然指向了人类在对待文化时所犯的错误，当草率无知地推翻传统、毁坏文化时，混乱和怪兽就会现身。

当提阿玛特忙着组织军队备战时，众神们继续着他们的作乱，相互结合、生育子女和孙辈。其中，提阿玛特一个叫马尔杜克（Marduk）的孙子最为突出，他力量强大，长着环绕脑袋的眼睛，视力无所不及，所说的言语也具有魔力。他的先辈们很快就注意到了他的不同。在马尔杜克长大的过程中，众神们不得不应对与提阿玛特的战争，他们都试图战胜她，但都以失败告终。最后有人提议让年纪尚轻的马尔杜克去对阵他的祖母，他在接受这一提议的同时提出了一个条件，即他如果胜利了，就永久持有命运刻碑并统治众神。

《埃努玛·埃利什》以这样的方式描述了人们从多神论转向一神论的心理和精神转变。古代的美索不达米亚文明面临着不同部族和信仰融

合的挑战，在众神之争中胜出的就是元神，他拥有所有神灵最为重要的品质，马尔杜克因此有50个不同的名字。这种乱中现首的过程是非常常见的神话主题，神话学者米尔恰·伊利亚德（Mircea Eliade）将其描述为诸神之战，也是法则一中提到过的合众为一。这样的想象描述了人在心理上对信仰和价值的挣扎。拥有不同信仰的部落联合以后，其成员会在现实和精神信仰层面产生冲突，有时甚至持续数代之久，就好像神明在以各自的信徒为代理，进行着旷日持久的地位之争。在反映这种争斗的古老故事里，当众神归位、尊卑有序之后，就实现了真正的和平。

和平就是对信仰和价值的等级秩序达成共识。

因此，每当不同背景的人不得不长期共处时，一个必须回答的问题就是众神究竟有什么共性？人类文化创造的神灵的本质是什么？

这是一个非常难回答的问题，它一方面关乎价值，即什么是最重要的，另一方面又关乎主权，即什么是最高原则。这些问题由那些研究信仰终极意义的人提出，其困难程度则使人们要花费千百年的时间来思考，而答案最终以故事的形式呈现。美索不达米亚人智慧地意识到，最高的神圣和善包含了马尔杜克环绕脑袋的眼睛所代表的专注，魔力言辞所代表的有效语言，以及主动直面未知、战胜混乱的勇气与力量。这也许就是人类核心精神的决定性特征了。

古埃及人在许多重要方面都提出了相似的想法，我会在后文详细讨论。他们将自己的“救世主”、奥西里斯之子荷鲁斯与视力敏锐的猎鹰联系在一起，用他比喻主动寻找、识别、理解和战胜邪恶的视野，其象征符号就是著名的埃及之眼。

能在现实中发现威胁与恶意，并坦诚而智慧地说出来，或许是人类最重要的成就。[4](#)

这种戏剧化的形式让人们发现，不论感知到的现实多么可怕，我们都必须直面并着手应对它。这也让我们的表层理解和深层自我更为统一，让身体与心理在对故事似懂非懂的模仿中产生更真实的联结。最重要的是，这样的故事让我们发现了用语言将潜在可能性转化为现实的重要作用，理解了自己在这种近乎神圣的转变中所扮演的角色。

在被推为众神之首后，马尔杜克向提阿玛特发起挑战并打败了她，将她困在一张巨大的网中切成碎片，并用她的遗骸创造了天地。事实

上，马尔杜克众多称谓中的一个就是“战胜提阿玛特后创造神迹之人”。[5](#)数万年前，人类也正是这么做的，他们勇敢地猎杀了猛兽，用它们巨大的残骸建造最早期的住所。[6](#)马尔杜克同时也击败了金固和怪兽军队，并从金固那里夺取了命运刻碑，从而确立了自己作为宇宙统治者的地位。他押解着俘虏凯旋，受到了同胞的欢迎和崇拜，还赋予了同胞不同的职责。在和智慧之神伊亚（Ea）讨论之后，马尔杜克决定创造人类，让他们来替神灵承担平衡秩序与混乱的永恒任务。[\(19\)](#)

这个故事的中心思想是，当秩序（阿普苏）被冒失地威胁和破坏时，本来创造了这个世界的混乱之力就会以最可怕的、毁灭性的面目重现。然后，一个代表最崇高价值的英雄就会被推选出来面对混乱，并且在成功战胜混乱的过程中创造巨大的价值。英雄代表的是人类心智中最伟大的力量。诸如欲望、愤怒、饥渴、恐惧和快乐这样的原始体验需要被行动和感知的原则支配，而英雄就是这种原则的化身。为了控制乃至驾驭混乱，这个英雄般的原则需要成为组织和激励人类的最重要原则，而重要性就体现在它要被反复付诸实践。每一个勇敢直面问题、不断重建社会的人都是在再现马尔杜克精神。每个小孩将自己的情绪协调整合为一个完整的人格之后，他就能面对未知世界的挑战了。

圣乔治（St. George）的故事和上一个故事稍有不同。一座古老城市的居民必须从一条恶龙巢穴旁边的水井中取水，为此他们不得不向恶龙奉上祭品，大多数时候是一只羊，但在羊被耗尽之后，就要奉上一个少女，而城中所有的年轻女性必须由抽签决定谁来赴死。一次，国王的女儿恰巧被抽中了，于是圣乔治挺身而出，与恶龙对峙，最终救出了公主。恶龙是未知领域的主宰者，战胜它就象征着战胜了有史以来一直威胁个体和社会的力量，也战胜了个体内在和外在外在的邪恶。在这个故事中，脆弱性也通过接纳获得了超越，自愿接纳的意义和战胜象征混乱、死亡和未知的恶龙同等重要。

接纳人生的痛苦才有可能战胜邪恶，否则内心就犹如地狱，充满愤怒、怨恨以及复仇和破坏欲。

这样的故事还有很多，比如将蛇驱逐出爱尔兰的圣帕特里克（St. Patrick），战胜了宗教版金固（“那古蛇，名叫魔鬼”）的圣米迦勒（St. Michael）。托尔金在《霍比特人》里也讲了一样的故事，而《霍比特人》又源自古诗《贝奥武夫》，后者讲述了一个英雄打败了一对聪明的怪兽母子的故事。[7](#)在《霍比特人》里，英雄虽然是个小偷，却在帮助寻找恶龙镇守的财宝过程中发展了自身的人格与智慧。珀尔修斯和使人

石化的美杜莎的故事，以及为了从深海巨兽手中救回父亲，最终死而复生的匹诺曹的故事都是这个故事的变体。《复仇者联盟》第一部里也有类似情节，钢铁侠这个身披自制盔甲的超级英雄打败了和邪恶的洛基结盟的齐塔瑞外星龙虫，然后死而复生，并且得到了代表“少女”的“小辣椒”佩珀·波兹。如果不是人类的进化历程，以及塑造了文化的那些古老规律的影响，我们恐怕完全无法理解这些故事。

这些英雄都在展现着人类祖先有史以来最伟大的发现，那就是只要你有远见、勇气并辅以利器，就可以驱赶最可怕的毒蛇。当人类祖先还生活在树上时，那些最出色的个体就开始用棍子驱赶蛇，而这种主动的勇敢行为也赢得了附近雌性个体的赏识，这或许就是为什么传说中的恶龙除了囤积黄金还喜欢囚禁少女。极致的善与恶究竟是什么样的，这或许是有关人性最重要的问题。有趣的是，在《霍比特人》里，极致的恶仅仅是一条恶龙，但在《指环王》里，最大的恶则是索隆这个更为抽象的存在。随着人类抽象思维的发展，我们越发能意识到作恶的怪物有许多形态，而动物只是其中一种。相对成熟的文学作品总是反复印证这一发现。

迈向了不起的目标

在《哈利·波特与密室》中，霍格沃茨城堡受到了混乱力量的威胁，因为有几个强大的成年巫师在作祟。哈利·波特的孤儿身世是英雄身份的重要部分。他拥有世俗意义上的“父母”，即油腻又传统的姨妈和姨父——德思礼夫妇，他们为人盲目、短视，浑然不知对儿子达力的过度保护有多危险。达力既可怜又可恨，自以为是，爱欺凌他人。同时，哈利·波特也拥有理想的父母，即他的亲生父母，他们象征了自然的混乱与文化的秩序。他们是哈利·波特内在神奇潜力的一部分，这种魔力也存在于每个人身上，因为我们既是自己父母的平凡子女，也是自然和文化孕育的拥有巨大潜力的后代。[8](#)

当哈利·波特结束暑假回到霍格沃茨后，城堡里传来了不祥的异响，霍格沃茨的一些学生和居民也在此时变成了石头。变成石头显然意味着他们不能移动了，不过更深层的意义是被猎杀了，就像遇到了狼的兔子，在掠食者的注视下因为惊恐而动弹不得。许多相对弱小的食草类动物在面临死亡时都会因为恐惧而僵硬不动，依靠伪装和静止来躲避牙尖爪利的食肉动物。这样的影响在人类身上依然存在，比如我们对恐龙的敬畏之情，不过人类的勇气绝不应该比兔子还逊色。

最终，哈利·波特发现让人们变成石头的是一条巨大的用目光致人瘫痪的蛇怪，它在霍格沃茨城堡底层的地下水道里四处潜行。这条蛇和《贝奥武夫》中的巨龙相似，而后者塑造了托尔金的故事模式，于是才有了《指环王》。霍格沃茨里的蛇也好似《大白鲨》中血口大开的鲨鱼，潜伏在黑暗的海水里，随时可能吞噬赤裸和大意的人。这条蛇也像我们脆弱的家园和社会体制，有可能在一瞬间轰然倒塌，让我们无所依存。对古人来说，已知的世界崩溃时，地狱的大门就敞开了。在最深的层面上，蛇就是潜伏在人们熟知的社会和内心世界之下的混乱与潜力。

经过努力搜寻，哈利·波特发现了迷宫般的地下水道的入口，并找到了密室。他在水道里搜寻的过程恰好体现了炼金术格言“答案隐于污秽”（*in sterquilinis invenitur*）[\(20\)](#)，即你最需要的东西会在你最不想看到的地方找到。这一定程度上是因为你多半没有在那里寻找过，即使这么做很有必要。躺在密室中失去意识的金妮是哈利·波特最好的朋友的妹妹，也是他后来的妻子。金妮代表了被恶龙囚禁起来的少女或阿尼玛，就和圣乔治的故事一样。哈利·波特这个孤儿英雄需要负责唤醒和拯救她，这和托尔金笔下的比尔博从可怕的史矛革那里夺取黄金，以及迪士尼的菲利普王子唤醒睡美人一样，都是从恶龙的魔掌中拯救珍宝的故事。[\(21\)](#)

当然，未知是一个强悍的掠食者，就像哈利·波特面对的蛇怪一样，而它也必定镇守着无尽的黄金或沉睡的少女这样的宝贵财富。当人勇敢地离开已知和安全，在蛇怪的老窝中直面未知时，才有可能收获人生历险中等待我们的无限财富。

只要还活着，爱拼才会赢。[\(22\)](#)

而赢的人也会成为无比有魅力的人，主要因为冒险势必能推动人格发展，而这就是我们永远比兔子高明的原因。

哈利·波特和比尔博类似，都能在其他人不看到的情况下发现蛇怪，是因为他们自己有阴暗面。托尔金笔下的比尔博在当英雄之前是个小偷，他要接纳自己的内在猛兽，并以之取代自己的天真无害之后，才能变成敢于直面恐怖的勇士。哈利·波特则是以另一种方式和邪恶相连的，黑暗巫师伏地魔灵魂的一部分存在于哈利·波特身上，尽管双方一开始都没意识到这一点。也正因如此，哈利·波特才能听懂蛇的语言，并与之对话。与此呼应的一个事实，就是他既有纪律和勇气，也敢于在

必要时打破常规。

在霍格沃茨的地下室里，哈利·波特受到了伏地魔控制的蛇怪的攻击。伏地魔与蛇怪的关系神奇地对应了《创世纪》中伊甸园故事里撒旦和蛇的关系。这是怎么回事呢？应该说爬行类掠食者本身的确属于一种混乱和危险，但另一种更抽象的心理和精神层面的危险是人性之恶，是我们对彼此的伤害。在人类的进化和文化发展中，我们逐渐意识到人性之恶是最可怕的一种“蛇”，所以在象征符号的变迁过程中，可能一开始是蛇对应着邪恶掠食者，然后是邪恶的他人对应着邪恶，最后是内心的阴暗、复仇和欺骗对应着邪恶的掠食者。在经历了不知道多少世纪的演变之后，这一系列符号描绘邪恶的方式也越发复杂。[11](#)

这些混乱和危险出现之后，都会首先被用来防御蛇的古老大脑系统侦测和处理。[12](#)这个系统会让人身体僵住，从而在当下躲过掠食者，但是也会让掠食者活到明天。而正确的做法反而是主动出击，消灭威胁，不过这种方式对铲除邪恶来说未免太过具体。最可怕的邪恶来自人心，所以对邪恶最彻底、最全面的打击要依靠有善德的生命。基于这一点，《睡美人》中的菲利普王子在代表了大自然仁慈一面的仙女们的帮助下逃脱了邪恶女王玛琳菲森的魔爪，并且用真理之剑和美德之盾战胜了混乱恶龙。

在密室与蛇怪对决时，哈利·波特被逼到了绝境，十分危险。千钧一发之际，霍格沃茨校长豢养的凤凰突然现身，为哈利·波特送来了一把剑，并对巨蛇发起攻击，为哈利·波特创造了喘息之机。哈利·波特用剑杀死了蛇怪，但也遭受了致命伤害。这也是另一个意义深刻的神话规律，比如在《创世纪》中，蛇赋予亚当和夏娃自我意识的同时，也使得他们看见了自己的脆弱和不可避免的死亡。一个残酷的事实是，巨蛇与恶龙会吞噬一切，混乱会带来毁灭。这些威胁非常真实，即便是真理、美德和勇气也不一定能与之抗衡，但真理、美德和勇气仍然是我们最好的选择。有时一定的牺牲也是阻碍死亡的最有效方式。幸运的是，那只凤凰的眼泪具有起死回生的魔力，它用眼泪治愈了奄奄一息的哈利·波特，让他恢复过来并打败了伏地魔，于是哈利·波特救出了金妮，也拯救了学校。

在圣乔治式的故事中引入凤凰，体现出了J.K.罗琳的又一个天才之处。凤凰是一种可以死而复生的鸟，象征了人格发展中不断推倒和重建的过程。这个过程经常始于破坏性的悲剧，然后在经历自我怀疑和成功应对之后产生更为完整的新认知。

自愿的死亡和重生是应对灾难的必要手段，这种方式可以化解僵化的现状和过度的秩序带来的致命危险。

如何行动

人们讨论如何行动的方式多种多样。他们会观察和模仿彼此，亲身演绎他人的行为。不过这种模仿并不是无意识的盲从，而是先在他人的行为中找出规律，然后对这些规律进行模仿。比如当一个小女孩扮演母亲时，她并不只是原封不动地模仿自己母亲的言行，而是会做出一个母亲应该有的行为。如果你问她在做什么，她会告诉你她在扮演母亲，但如果你让她详细描述母亲的行为是什么样的，她能说出来的会比做出来的模糊很多。她表演的比她能描述的要多，而我们每个人都是如此。你哪怕从未见过一个真实的母亲是什么样的，只要观察许多小女孩扮演母亲的方式，也能够清晰地推导出母亲最基本的样子。如果你善于言辞，或许还可以描绘母亲行为的核心元素，并通过故事将它传达出去。

相比语言，直接的模仿行为更能够准确体现行为模式。模仿的过程不仅有可能创造新的行为，还能更进一步，通过戏剧的形式化演绎提炼行为的本质。文学则更上一层楼，它能在没有演员和舞台的情况下让行为完全呈现在作者和读者的想象当中。只有最伟大的故事讲述者才能实现这样的提炼，用令人难忘的精彩语言呈现出最伟大的行为的本质。一代代优秀的讲述者通过持续的复述、修改和编排共同创造出了那些伟大的故事。当一个文明产生了文字之后，这些故事就可以被记录下来，大约在这个阶段，神话和仪式就逐渐转化成了宗教。

要发扬那些最了不起的行为，就必须提炼和传颂人类最深层的智慧。如果一个令人钦佩的地方英雄做了一件了不起的事情，那么最伟大的事就是以各地英雄共通的精神为指导原则的。那个所有英雄的英雄，或者说元英雄的存在条件必须具有普适性，而普适性所存在的元世界或许是超现实的，在概念上跨越了所有直观感知中的特定时空。混乱和秩序在这个超现实的元世界中不断互动，善与恶在这里进行的永恒战斗塑造了英雄的本质。英雄身上体现的这种不朽特质就是最高的神明。

英雄既是两股力量的孩子，又是它们的调和者，既能够将混乱转化为宜居的秩序，也能在必要的时候将秩序打回混乱中进行重建，更能通过强大的战斗力确保善的胜利。

每个人都需要通过故事在充满混乱的人生中找到知与行的秩序。每

个故事都始于不够好的开头，结束于更好的结局。这个结局是评判一切的最终标准，没有它，一切都会变得无意义和无趣，或者在人们的恐惧、焦虑和痛苦中不断衰败。不过，因为时间能改变一切，所以每一个特定的、基于价值的故事也都会寿终正寝，并且需要一个更新、更完整，且不一样的故事来替代它。因此，任何一个故事的主角都需要臣服于创造性转变的力量，因为这力量创造了最初的故事，也需要用来推倒和更新旧的故事。这力量永远高于教条，就像真理高于预设，马尔杜克高于其他众神，创造力会更新社会，而哈利·波特和他的朋友们也一直能超越规则。

要以负责任的方式打破规则，就必须先理解和掌握规则，而且在打破规则表面束缚的同时应该继续遵循规则背后的精神本质。

J. K.罗琳在《哈利·波特与密室》中提出，愿意死而复生的灵魂才能战胜邪恶，该作品最后的结局又以创造性的方式重申了同样的含义。结局表达了只有当一个人愿意进行深刻的转变时，才能最有效地对抗人生和社会环境中那些意识体系和极权霸权的牛鬼蛇神。

健康、有活力和尊重真理的人愿意承认错误，会主动放下过时的、阻碍发展的想法和习惯。

这样的人愿意让过去的信仰痛苦地燃烧殆尽，然后重获新生，继续前行。这样的人也会将自己在死而复生中所学的东西传递出去，以帮助他人借此重生。

你应该明确方向，选择你能想到的最好的目标，然后跌跌撞撞地奔向它。在这个过程中，你要留意你的错误和偏见，直面并修正它们。你应该把自己的故事理清楚，过去、当下和未来都很重要。你应该规划路线，避免重复过去的错误，看清当下的方向，用清晰的目标来应对不确定性、混乱和绝望。无论好坏，这都是一场冒险之旅，而你的地图最好是准确的。主动直面阻挡你道路的东西，那道路就是有意义的生命之路，是秩序与混乱交汇的边界，是使两者平衡的路径。

你应该选择深刻、高尚而又宏伟的目标。如果你能在路上找到更好的目标，那就调整方向。不过要小心，改变目标和放弃努力不太容易区分，一个有用的辨别方式是，如果新的道路更富挑战，那么多半意味着你不是在欺骗自己。你可以以这样的方式曲折前行，虽然这不是最高效的方式，但其实没有更好的选择，因为你在不断成长，目标也会在追寻

中发生变化。

然后，随着时间的推移，你会越发明确真正的目标在哪里，那个小小的靶心，那个十字的中心，那个你能够追寻的最高价值。你所追寻的目标是不断移动和后退的，移动是因为一开始瞄准时你并不具备足够的智慧找准方向，后退则是因为不论你多么接近完美，总是会有新的完美可能性在你面前打开。不过，自律和成长会一直引领你前进。带着意志和好运，你就能书写一个有意义有价值的故事，它能随着时间不断完善，为你带来许多满足和喜悦的时刻。你可以成为故事中的英雄，那个自律的修行者，那个有创造力的变革者，那个造福家庭与社会的人。

正确的自我叙事，让你成为更好的自己。



BEYOND ORDER

法则三

做好生活中
不断重复的事情

如果你在衣柜里
堆积了足够多的垃圾，
总有一天，
那些在黑暗中野蛮生长的污秽
会在你最无防备之时夺门而出，
将你掩埋。

那些终将摧毁你的小问题

我88岁的岳父戴尔·罗伯茨（Dell Roberts）令我敬爱。他的内心非常稳定，总能扛住生活的磨难和挫折，毫无怨言地尽力前行。他置换过一个膝盖，现在正打算把另一个膝盖也换掉。他的冠状动脉上了支架，他还换过一个心脏瓣膜。他患有足下垂，有时会因此而滑倒。但一年前他还在玩冰壶，用一根专门为不便下蹲的人设计的棍子，在冰面上推动沉重的花岗岩石壶。

已故的岳母在很年轻时就患上了失智症。岳父对她无怨无悔的照顾令人敬佩不已，换了我多半是做不到的。岳父照顾了岳母很久，一直到自己不再有力气将她从椅子上抱起来。岳母早已丧失了语言能力，但每当岳父走进房间时，她的眼睛都会亮起来。他们对彼此的爱显而易见。岳父是个勇于直面困难的人，从不逃避。

岳父年轻时，在艾伯塔省的费尔维尤做了几十年的房地产经纪人。我就是在那个小镇长大的，而且就住在他家对面。在那期间，他和所有人一样，每天中午都会习惯性地回家吃饭，岳母会为他准备三明治和浓汤。有一天，他毫无预兆地对岳母发了火：“为什么我们总是用这些小盘子吃饭？我讨厌用这些小盘子吃饭！”

岳母一直在用直径为15~18厘米的面包盘盛放三明治，而不是用一般的25~30厘米的全尺寸餐盘。不久之后，她带着些许震惊向女儿们讲了这件事。此后，这个故事在家庭聚会上被多次重提，也总会引起哄堂大笑。毕竟，岳父至少用这些盘子吃了20年的午餐，而岳母从不知道他讨厌这样的用餐陈设。这件事情充满了喜感。

现在看来，岳父那天完全有可能是被别的事情刺激到了，而并非真的在乎这些盘子。从某种意义上说，这是个新问题，但从另一个角度看，这非同小可，原因有二。第一，如果某件事每天都在发生，那它就很重要，而午饭就是每天都在发生。因此，如果有什么事情在长期困扰你，哪怕程度很轻微，你也应该留意。第二，尽管我们说一直持续发生的事都非同小可，但遇到这种所谓的“小麻烦”时，人们往往又会选择袖手旁观，任其发展。

重点来了，如果你积攒了成百上千个这样的问题，那么你的生活就会很痛苦，婚姻也注定会破裂。不要假装你对某件事情很满意，如果能谈出一个解决方案来，那么该吵就吵吧。这可能会使当下不愉快，但能

让骆驼背上少一根稻草。那些人们普遍认为微不足道的小事尤其如此，比如用什么盘子吃午餐。

生活由重复构成，所以把重复的事情做好很重要。

不值得吵架

再讲一个情况更糟糕的同类故事。我曾有一个来访者，她在一家大公司做了多年的会计师后，计划转为私人执业会计师。她在行业中很受尊重，是个能干、善良而谨慎的人，但还是很不开心。我最初推测，她的不快乐源于对自己职业转型的焦虑。但在进行咨询期间，她顺利完成了职业转型，而其他问题凸显了出来。

她的问题不在于职业转型，而在于婚姻。她说她的丈夫是一个特别以自我为中心的人，同时又过分关注他在别人眼中的形象。这样的组合看似矛盾，但其实人格当中的两极化很常见。

如果你向一个方向倾斜过多，那么你身上的其他东西就会向反方向过度倾斜。

所以，尽管在妻子看来这个丈夫很自恋，但他对家人以外每个人的意见都格外敏感。而且他还酗酒，这个习惯也放大了他性格上的缺陷。

这位来访者在自己家里感觉不到舒服自在。她和丈夫没有孩子，在两人同居的公寓里，她感觉不到有任何真正属于自己的东西。她的情况很好地说明了外在的生活环境可以深刻反映内心状况，因此我也建议遇到心理障碍的人从收拾和美化自己的房间开始疗愈自己。她家里所有的装饰品都是她丈夫选的，这些东西在她眼里都华而不实。此外，多年来他还热衷于收集20世纪六七十年代的波普艺术作品，在画廊和聚会上到处搜集，在家里挂满了这类画作。而在他搜集这些东西的时候，她每次都坐在车里等待。

她说她不在意那些家具和浮华的装饰，但我并不这么认为。她其实是不中意这些东西的，无论是浮夸的家具还是她丈夫收藏的大量艺术品，都不符合她的品味。她倾向于极简主义的审美，也许这种偏好正是她丈夫的过度装饰导致的。她从未明确过自己可能有什么偏好，这也许就是部分问题所在：她不清楚自己喜欢或者不喜欢什么，所以没有提意见的坚定立场。

如果你没有弄清楚你想要或不想要什么，就没法开口争论，更别提赢得争论了。

她相当不喜欢在自己家里像个外人的感觉，因此也从未邀请过朋友到家中做客，由此也使她愈发孤独。但随着丈夫大肆采购的持续进行，来自国内外的家具和画作都在不断累积。每买一次，家里和婚姻中属于她的那一部分就会少一点，而属于她丈夫的却与日俱增。尽管如此，这位来访者也从来不曾抗争和发火，从未一拳砸穿客厅墙上某幅特别令她厌恶的画作。在几十年的婚姻生活中，她从来没有真正地发怒过，或者承认讨厌自己的家、讨厌对丈夫品位的屈从。相反，她一直惯着他，成年累月，变本加厉。因为她说，这种琐事不值得吵架。因此，她的每次委曲求全都会让下一场争吵更有必要，但也更不可能发生。因为她知道，严肃的对话一旦开启就会触及婚姻中的所有困扰，继而带来无休止的争吵。所有的问题可能都会浮出水面，使她不得不想方设法去面对和处理。所以她保持了沉默，长期压抑着心中的怨恨，但也后悔浪费了自己的人生。

这些家具和画作不仅是物质实体，它们其实也承载了有关婚姻状况的重要信息，是那些我的来访者深有体会的信息。每一件艺术品都象征了丈夫得不偿失的胜利和妻子不战而败的失利。这样的艺术品有几十上百件，每一件都是这场持续数十年的沉默战争中的武器。不出所料，这对夫妻在结婚30年后终于分道扬镳。我想这位丈夫应该分走了所有装饰品和艺术品。

为了刺激你去直面沟通和缓解婚姻的困局，让我来提出一种可怕的可能性。一段40年的婚姻有15000天，而你和伴侣从早到晚的每一个小问题都会在其中重复。做饭、洗碗、打扫清洁、财务管理和夫妻生活等方面所有琐碎的分歧都会不断持续，直到有一天两人商量清楚。也许你还是会尽量避免冲突，在表面和平中混下去。然而不要忘了，不论是混日子还是努力，时光都不会停留。因为混日子的漫无目的性，你由此获得想要东西的概率也就非常低。万物最终都会崩塌，但人的过错会加速恶化的过程，这是亘古不变的智慧。或许只有清楚地意识到了不断重复的日常煎熬，你才会痛下决心解决婚姻的问题。在短期内忽视良心的刺痛和日复一日的困扰相当容易，但这并非明智之举。

只有明确目标，坚持不懈，你才能避免被选择性无视消磨，抵挡熵增的狂澜，进而遏制家庭和社会的灾难。

选择性无视

我认为我们所讨论的堕落关乎欺骗和谎言，尤其是自我欺骗。严谨的逻辑学家无法理解一个人如何能够同时相信两个相反的想法，不过逻辑学家不懂心理学，所以显然没有注意或考虑到很多事情，比如他们有时对自己的家人也会有爱恨交织的矛盾情感。此外，在讨论人的信念时，“相信”和“同时”究竟意味着什么也并不明确。一个人今天相信一件事，明天相信另一件事，在短期内也通常可以安然无恙。在批改本科生论文时，我也经常发现作者在同一页，甚至同一句话里表述相反的观点。

从理论上讲，自我欺骗会在很多情况下发生。以弗洛伊德为首的精神分析学家探索过这些情况。弗洛伊德认为，大部分精神疾病都是由压抑（repression）造成的，而压抑就是一种自我欺骗。在他看来，创伤性记忆被无意识地放逐到了潜意识的深渊当中，像地牢里的幽灵一样横冲直撞、惹是生非。弗洛伊德深知人格不是统一的，相反，它是由一系列破碎零散、彼此冲突或者隔绝的精神杂音组成的。这一点用一个简单的例子就可以证明，即人可以通过思考去模拟可能的行为和事件，却不必立即付诸行动。思想和行动的分离是抽象思维存在的必要条件，因此我们显然可以想一件事，而又做另一件事。如果仅是思考倒没什么，但在保证或者宣称自己的信念后，在行动上又体现出不同信念也许就不妙了。这是一种欺骗，是性格上的不协调，是存在模式之间的矛盾。在某些现代哲学家看来，宣称一种信仰但实践着与其相悖的行为，就构成了践言冲突（performative contradiction）。¹在我看来，这是一种隐秘的谎言。另外，秉持矛盾信念的人会在试图践行时懊恼地发现，自己亦被自相矛盾所阻碍。

弗洛伊德整理了一系列和压抑有关的现象，并称之为“防御机制”。所谓压抑，指的是主动阻止有可能被觉察的心理信息进入意识。这些现象包括否定（“真相并没有那么糟”）、反向形成（“我真的真的很爱我的母亲”）、转移（“老板吼我，我吼妻子，妻子吼宝宝，宝宝踢猫”）、认同（“我被欺负了，所以我就要去欺负别人”）、合理化（对低劣行为的自我辩解）、理智化（早期神经质的伍迪·艾伦的最爱）、升华（“我至少能画出裸体女人”）和投射（“不是我敏感，是你很讨人嫌”）。弗洛伊德是一位研究欺骗的出色学者，他直言不讳地指出了不诚实与精神疾病之间的关系。不过，我认为他对欺骗的理解存在着两大错误。

第一个错误是，弗洛伊德没有意识到疏忽之罪对精神健康的影响比起蓄意压抑有过之而无不及。他这种思维方式很典型，因为人们普遍认为，主动做坏事的蓄意之罪大体上比被动地不做好事的疏忽之罪更糟糕。也许有这样的想法是因为世上总有一些好事我们没有做到，所以有些疏忽之罪难以避免。尽管如此，相比于有意无意压抑已知恐惧的蓄意之罪，选择性无视有时候会带来更严重也更容易被合理化的灾难。选择性无视意味着你放弃探索那些本可以了解的事情，从而无法揭穿会带来痛苦的事物。舆论操控者把这种自我强加的无知称为合理推诿

（*plausible deniability*），用这个概念来描述将最为病态的秩序合理化的做法。值得注意的是，选择性无视常被视为犯罪。比如作为一个公司的首席执行官，当你在怀疑财务做假账时因为不想知道真相而不去调查，那你就需要为自己的不作为承担法律责任。强烈怀疑床底下藏着怪物又不去一探究竟，也是非常不明智的选择。

第二个错误是，弗洛伊德假设人可以理解体验过的事物。基于这个假设，他认为保存在内心深处的记忆能像录像一样客观准确地记录过去。如果人的体验仅是由一系列清晰明了的客观事件构成，以被我们感知、思考、评估和回应，那么这个假设是合理的。如果这个假设成立，那么创伤性体验哪怕被防御机制隔绝在意识之外，也应该被准确地记录在记忆当中。但不论是现实还是对现实的处理都不像弗洛伊德预设的那么客观或明确。

比如你在夫妻生活中已经持续被伴侣忽视好几个月，到了自己忍无可忍的地步，然后刚好看到伴侣和长相可人的邻居在热烈地聊天……当我们遭遇这种异常、陌生、困扰甚至创伤性的体验时，很少会单纯通过感知和有意识的思考去处理，然后调动情绪和动机去做出行为反应。实际发生的情况在法则一与法则二里深入讨论过，就是人对未知事物的处理是自下而上的。人们遇到的全部信息并不那么显而易见，所以在看到伴侣和邻居聊天之后，你并不会清晰透彻地认识到，自己已经被冷落好几个月了，虽然没有抱怨过，但这确实带来了相当强烈的挫败感和痛苦，而现在对方又得寸进尺地和一个异性如此热络。更有可能的情况是，在每一次被拒绝之后，你的内心都在积累更多的愤怒、哀伤和孤独，以至于现在情绪已经到了崩溃的边缘。

负面情绪的突然出现并不一定意味着你完全意识到了它的积累。你很可能跟我的岳父或来访者一样，因为日积月累的挫败而感到不快，却没有意识到原因是什么。原因到底是什么呢？可能性多得可怕。也许你

没有被忽视，而是因为工作上的问题丧失了自信。于是你就对婚姻中的拒绝变得敏感，甚至会有臆想。所以你真正要弄清楚的不是为什么伴侣不重视你，而是老板、同事或者工作如何在如何影响你。如果不这么做，困扰的根源就会离你易怒、敏感和受伤的情感症状相差十万八千里，使得二者的因果关系看起来并不明显。也许你的猜疑是对的，你的确被忽视了，对方真的快出轨了，婚姻也将要破裂。这些都是严重的问题，你的不快也就毫不意外。但如果你固执地拒绝直面事业或者婚姻的问题，事情只会变得更糟。

更大的问题是，生活本身就很复杂，要找到任何问题的答案都不容易。比如当婚姻破裂后，在离婚和子女监护权争夺中想厘清问题就很难，以至于解决分歧经常需要法院和多方来评估。即便如此，当事双方也不太可能相信他们已经得到了真相，因为事物并不是作为彼此独立的客观事实存在的，在牵扯到人际关系时尤其如此。

一切事物的意义，即它真正代表的信息，都取决于它所处的情境。

而当此类事件发生时，许多情境都是我们无法感知或考虑到的。某人的妻子今天对他说的话，其意义取决于两人曾经对彼此说过的每一句话，曾经一起做过的每一件事，以及他们共同想象的内容，而这种种还只是其复杂性的冰山一角。这段话的意义在很大程度上甚至取决于这位妻子的母亲是如何对待父亲的，或者她的祖母是如何对待祖父的。再说宽泛一点，两者所处文化中的男女关系也会界定这段话的意义。这也是家庭争吵常常失控的原因，尤其是在尚未建立起持续有效的沟通模式的情况下。一个问题导致了另一个深层次的问题，而这又导致了更深层次的问题。于是，一场因“午餐用什么尺寸的盘子最合适”而开始的小争论，变成了一场关于“婚姻是否需要走向终结”的全面战争。在避而不谈许多事情的婚姻里，因为害怕升级的冲突，人们会把想法都藏在心里，而不是冒险在必要的时候说出来。

忠于感受和真相

想想自己害怕的感觉，它是有缘由的，你害怕自己，害怕别人，害怕这个世界。你怀念往昔的天真无邪，怀念在了解到那些可怖之事以前的时光，那时你孩提时期美好的信任尚未崩塌。伴随你对自己和世人的了解而来的苦恼多于启示。你被背叛过、伤害过，在一次次失望后开始不相信希望的存在。在这种情况下，你最不想做的就是知道更多，不去

探索真相，也不去想象未来，相信无知才是福。

再进一步想想，你已经害怕到了不敢去想自己究竟想要什么，因为这会让你有希望，而希望终将破灭。在这种情况下，保持无知或许是对的，你害怕发现没什么值得你渴望，或者一旦想清楚了自己想要什么，也就同时明白了自己不会得到什么。你担心失败，也害怕如果你亲自定义了失败，又让它发生，那你就会毫无疑问地确定失败因你而起，而你本身就是个失败。

所以，你不允许你知道自己想要什么。为了保持无知，你拒绝深入地思考。你时而快乐、满足、专注，时而悲伤、沮丧、虚无。但你不会深究其原因，因为伴随知晓缘由而来的就是破碎的希望和确凿的失望。出于一些不同的原因，你同样也会害怕让别人知道你想要什么。一方面，如果他人发现了你想要的东西就会来告诉你，这样即使你极力避免去想这个问题也无法逃避了。另一方面，如果他人知道了你想要什么，就会有机会拒绝你真正的愿望，而这将比你隐藏在内心深处的愿望更能伤害你。

迷雾代表了什么

遮蔽的迷雾代表的就是对情绪和动机的忽视，以及将它们在自己和亲近的人面前隐藏起来。不良情绪并非没有缘由，焦虑或悲伤也有其意义，而且多半不是让你开心的原因。想要成功地表达出一种压抑已久的情绪，最可能的方式就是流泪，即承认自己的脆弱和痛苦。这也是人们在感到不信任他人和愤怒时有泪不轻弹的原因。有谁愿意挖掘到自己痛苦、悲伤和内疚的深处，直到泪水涌出呢？

主动忽视还不是处理这些情绪的唯一阻碍。比如当你的伴侣或者此刻与你有矛盾的人说了一些太过直白的话刺痛了你，尖锐刻薄的反击通常可以让他们闭嘴，而且你多半也会这么做。这在一定程度上是一种考验，被侮辱的人是否足够关心你和你的痛苦，愿意克服阻碍挖掘令人不适的真相？从另一个角度看，这显然也是一种防御，如果你能把他人赶走，让他们远离你自己也不想接近的东西，就能让你当下的生活轻松一点儿。可悲的是，如果这种防御成功了，伴随而来的也通常是被抛弃感、孤独感和自我背叛感。

尽管如此，你仍不得不和他人共存，而他们也摆脱不了你。你有你的需求和渴望，哪怕再不确定、不清晰，你也会去追求它们，因为人不

可能不带着需求和渴望生活。这种情况下，你会怎么处世呢？你也许可以在亲近的人让你不开心时表现出失望，在事情不顺心意的时候任凭怨恨肆意发泄，让冒犯你的人被你的反击吓坏，让令你失望的人苦思冥想他们到底做错了什么，或者是让他们在你遮掩自己的迷雾中乱撞，直到撞上你的偏好和愿望所筑成的锋利棱角。也许这些反应也都是因为害怕信任他人而创造的测试，背后的假设是如果你真的爱我，你就会努力穿越这些我设置的艰难险阻来看见真正的我。也许这样的想法很有意义，因为对诚意的测试也是有价值的。没有什么东西应该唾手可得，即使是一些不必要的神秘感也会让我们有很长的路要走。

此外，你还必须和自己相处。为了暂时的安全，你可以回避自身的不足。毕竟每一个理想都是一种批判，在指出你并没有发挥自己的全部潜能。没有理想就没有批判，但也没有目标感了。这是一个很大的代价，因为没有目标感就不会有积极情绪，而我们前进的主要驱动力就是靠近渴望事物时的希望感。更糟糕的是，缺失目标也会带来难以承受的长期焦虑，因为聚焦的目标可以让我们避免无尽可能性带来的难以忍受的混乱。

即使你明确自己的目标并且努力追求，依然有可能失败。但如果你不明确自己的目标，那就极可能会失败。当你不愿意看靶子或瞄准时，是很难击中目标的。在这种情况下，你可能会一直脱靶，没法累积瞄准的优势，也会错过不如意的经历中蕴含的成长经验。任何事情的成功可能都需要经过尝试—失败—调整—再度尝试这个循环，并且不断往复。

失败能带来成长，而有时成长可以让你发现一个更好的目标，不是更容易的目标，而是更能够满足自己追求的目标，或者在最开始的道路上压根实现不了的目标。

所以，如果不把事物藏在迷雾当中，你还可以做什么呢？答案是承认你的感受。这个问题很复杂，它并不简单等同于屈服于感受。首先，人会因为琐事感到焦虑和孤独，这会让人痛苦和愤怒，而要承认并表达这些感受却令人羞耻。承认这些感受就意味着揭露自己的无知、不足和脆弱。其次，强烈的感受可能会将你引向错误的方向，因为你有可能因为无意识的局限而完全误读局面，这实在令人不安。因此信任很关键，不过此处所说信任是指成熟和带有悲剧色彩的那类信任。

一个天真的人会认为所有人都值得信任，但一个真正经历过生活的人一定背叛或者被背叛过。

有阅历的人都知道人是有能力 and 意愿欺骗他人的，因而会对人性有合情合理的悲观，但这也会开启另一种基于勇气而非天真的对人性的信念。虽然我有可能被背叛，但我依然愿意信任你，并且希望这可以激发出你我最好的一面。我愿意承担敞开合作沟通大门的巨大风险，即便你真的背叛了我，只要你愿意真诚悔过，我就会原谅你并继续信任你。做到这一点的方式之一就是告诉你我的感受。

这样的直白表露需要带着一定的谦和。理想情况下，你或许不应该说“你最近在忽略我”，而应该说“我感到孤独和受伤，而且忍不住会感觉你对我的关注度不够，这让我不满，而这也影响到了我们的关系。但我不确定自己是因为心情不好想象出了这一切，还是这确实是实情”。这样的表达方式可以将意思传递到位，同时又避免了指责性口吻导致的无尽争辩。你很可能误判了自己感受的来源，如果是，你应该想办法弄清楚，因为延续一个令所有人痛苦和影响未来生活的错误毫无意义。你最好能让迷雾散去，发现真相，看清暗藏的利器究竟是真实的还是臆想的。虽然有些的确可能是真实的，但看清它们也比将它们藏在迷雾中要好，因为你至少有可能避免这些你愿意直面的危险。

隐藏的事件与记忆

在人们眼前展现的事件并不会直白地表明其发生的原因，我们也不会通过记住过去来记录特定的事件或情境，而且这也是不可能做到的。我在法则二里就讲过，人们经验中的信息都是潜藏的，像矿石中的金子，需要通过极大的努力和他人的支持来提炼，才能用来改善当下和未来。对过去的有效利用可以让人们复制好事，规避坏事。我们想知道发生了什么，但更重要的是为什么会发生。“为什么”的问题中蕴含的智慧能让我们避免重蹈覆辙，如果足够幸运，还能帮我们复制成功。

从经验中提取有用信息很难，需要带着兴利除弊的纯粹动机才能做到。这要求一个人坦诚直面错误，调查偏差的来源，同时也需要有改变的意愿，而改变等同于放下一些事物、想法或人。如果不愿如此，最简单的方式就是回避且拒绝思考，而这就为真诚沟通埋下了不可逾越的障碍。

不幸的是，这种长期的选择性无视会让生活变得模糊空虚、混沌迷茫，让你感到一头雾水又惊慌失措。²这都是心理与现实、主观与客观的奇特结合。是一个东西可怕还是我在害怕？是一个东西很美还是我在赋予它美感？当我生一个人的气时，是因为他做了错事，还是我缺乏自

控？当你的世界崩塌时，你就会被这些问题长久地困扰。这样的状态有客观的一面，比如崩塌可能是由亲人离世、重疾、事业受挫等真实事件引发的，但其中也有主观的一面，包括痛苦、怀疑、困惑和无法选择或感知前进道路的状态。

存在的根基既是主观的也是客观的，在感知尚不清晰、世界尚未被阐明之前，动机、情绪和物质都混为一体。妻子没有被丈夫理解，她想表达的真正意思也没有被探明，因为担心这会揭示可怕的事物。这样的情况无法用语言描述，因为关于此类情况的词语模糊无形。个人动机始于隐匿的形态，且会一直如此，因为我们不想知道自己的目的。麦子尚未从糠秕中分离出来，金子和公主仍然在恶龙的魔掌之中，哲人之石依然在阴沟中未被发现。隐藏在圆形混乱中的信息一直在渴求着人们的注意，但始终未被发掘。这种疏忽其实是在主动拒绝拓展意识，毕竟通向终极目标的道路往往发端于森林中最幽暗的角落。而你所需要的东西，依然藏在你最不愿注目的地方。

如果你在衣柜里堆积了足够多的垃圾，总有一天，那些在黑暗中野蛮生长的污秽会在你最无防备之时夺门而出，将你掩埋。

这时你可能没有足够的时间和精力去面对它，整理并做出取舍，你最终不堪重负，濒临崩溃。这便是提阿玛特的回归，她是美索不达米亚文明中强大的混沌女神，行为不端者的克星。

这个世界充满了潜在的艰难险阻，也遍布着机会。因为害怕遇到危险而将一切隐藏在迷雾中，这样的做法在命运逼着你走向你拒绝看见的未知时毫无用处。在被尖锐的树杈刺伤，蹒跚地翻过巨石，匆忙中错过庇护之所后，如果你继续否认自己本可以不隐藏意识的光芒，而是用它来照亮迷雾，接下来你就会开始诅咒他人、现实和命运，认为是他们给你创造了无法逾越的障碍。你会因为阴暗动机的驱使而越发堕落，而失败和挫折会助长这些动机，滋生出怨恨、无情的报复之心。这样的态度和行为最终会让你的生活、你的社会网、你的国家乃至世界都变得越发窘困，反过来也会让存在本身变得贫乏，而这正是你内心最黑暗的动机所渴望的。

只要认真寻找，细心留意，你就有可能把天平从坎坷的一端倾向机遇那头。当天平倾斜到一定程度时，你或许会觉得，尽管生活充满了脆弱和痛苦，但仍然值得过下去。如果你诚心祈求心中所愿，或许就真的会得到它。如果你真心去寻找，或许就真的会寻见所求之物。如果你

恳切地叩门前往心驰神往之地，也许大门就会敞开。生命中总有某些时刻需要你倾尽一切去面对，而不是回避可怕的真相。

哪怕你害怕的是世界上最可怕的事物，用你的臆想来替代它也是更糟糕的选择。

做好生活中不断重复的事情。



BEYOND ORDER

法则四

你愿意承担多少责任，
就会获得多少人生意义

如果你不想
再继续当一个木偶，
受制于某种你不理解
也不想理解的东西，
那你就有必要
把眼睛抬到地平线以上，
树立一个超越性的目标。

做个有用的人

我身兼临床心理学家和教授两个身份，曾经为很多人的职业发展做过指导。有时候人们向我咨询的问题是他们的同事、下属或老板不愿意尽责工作。这些咨询者要和一些自命不凡、骄横跋扈的人共事，所以必须采取一些合理的行动来改变这种局面。我不鼓励人们自我牺牲，因为默默无闻地奉献却让他人抢功并不明智。尽管如此，如果你足够细心，就会注意到那些偷懒的同事留下了海量的要务亟待解决。你可能会问自己：“如果我担起这些工作的责任会怎么样？”这个问题想想都让人发怵，因为未竟之事往往带有风险、艰难和必要性，但这不正意味着这些工作价值显著吗？尽管疏忽在所难免，但你还是有可能注意到问题的存在。那你怎么知道这不是你的问题呢？为什么你会注意到这个问题而不是其他问题？这一点值得深思。

如果你想在工作单位或任何团体中做一个有用的人，那就去完成那些重要但无人触碰的事情吧。

第一，花费比同事更多的时间在工作上，当然也别失去自己的生活。¹第二，厘清眼前的混乱不堪。第三，工作的时候认真投入而不是装装样子。第四，多研究一下你的业务或你们的竞争对手。这样一来，你就会成为一个有用的人，一个不折不扣的中流砥柱。人们会注意到这一点，并开始欣赏你来之不易的成绩。

你可能会担心自己没有能力做好那些重要的工作。但如果你开始把自己打成一个有能力的人呢？你可以试着从解决小事做起，处理那些一直困扰着你但可以被解决的琐事。你可以从对抗一条刚好打得过的恶龙开始，它可能没有囤积大量的金子，但仍有一些宝藏，并且你有可观的赢面，不至于惨败。

在合理的情况下，担起一点额外的责任，是一个成为真正有用之人的机会。

接着，如果你想获得加薪或者更多的自主权和自由时间，你可以跟老板这样商量：“这里有10件至关重要的事需要解决，而我正在着手处理它们。如果你愿意帮我一把，我就会继续做下去，甚至越做越好，而且包括你的生活在内的一切都会随之越来越好。”如果你的老板足够明智，那这件事就能谈妥。事情往往就是这样做成的。不要忘了，这个世界上不乏一些真正的好人，他们乐于向值得信赖的人才伸出援手。这便

是生活中利他主义的真正乐趣所在，而它的价值是不可被廉价的、看似世故的愤世嫉俗所掩盖的。

意义最能维系生命，而意义可以在一个人主动承担责任的过程中被找到。当人们回顾自己有幸取得的成就时，他们会想：“我还真做成了那件事，挺不容易但非常值得。”这似乎是个奇怪的悖论，一件事的价值和完成它的难度是相互关联的。想象一下以下对话：“你想做难事吗？”“不，我想做轻松的事。”“根据你的经验，轻松的事有价值吗？”“好像通常不太有。”“那你真正想要的可能是难一点儿的事。”我想这就是人生真谛：困难是必要的。

这就是为什么人们会乐于给自己设限。比如我们会在玩游戏时接受人为的限制，在规则框架之下进行探索，这就是游戏的意义所在。如果没有这些人为的规则，游戏就无法进行。比如，在下中国象棋时你必须接受一些规则：“马必须走‘日’字，这是多么奇怪，但又多么好玩啊！”有趣的是，如果棋子能任意移动，那中国象棋就不好玩了。如果你没法重复以前的走法，游戏就不再是游戏了。

接受一定的限制，游戏才能展开。

讲得宽泛一点，现实世界和理想生活都离不开限制。假设你能通过接受规则来打破窠臼，那你就能玩好这满是条条框框的游戏了。

这一切的意义并不限于心理学，也不只是在说游戏。人需要意义，而问题也需要解决。从心理学的角度来说，找到值得为之牺牲、值得承担的事情对人生有莫大的益处。生活包含了真实的苦难和邪恶，以及可怕的后果，而人们通过直面问题来化解它们的能力也不容抹杀。通过承担责任，我们不仅可以找到一条有意义的道路，从心理上改善自我，还可以真正让难以容忍的错误有归正的余地，可谓两全其美。

在困苦中激发潜能

人生即苦，这是宗教思想中比较普遍的一个道理。苦谛是佛教四圣谛中的第一谛，也是印度教的一个重要概念。传统上认为，古印度语中表示“苦”的词有巴利语中的“dukkha”或梵语中的“duḥka”。它们是从表示“坏”的“du”和表示“洞”的“kha”演变而来的。这里的洞特指马车车轮上的洞，车轴便是从中穿过的。这个洞的位置应该不偏不倚地处于轮子的正中心，否则乘车人就要饱尝颠簸之苦了，轮毂越歪，车就颠得越厉

害。这让我想起了希腊语中的“hamartia”一词，在西方宗教思想的语境中，它经常被翻译为“罪”。

Hamartia原本是一个射箭术语，该术语意指未击中靶心或错过目标。错过目标的原因数不胜数。我在临床实践和个人生活中都观察到，人们得不到自己需要和想要的东西，往往是因为他们从未向自己和他人明确那个东西是什么。毕竟不瞄准是几乎不可能击中目标的。

相比那些因主动实践而犯下的错误，我们更容易对未曾尝试的事情耿耿于怀。[2](#)

如果做错了什么事，你至少还能从中吸取教训。但被动地面对生活，哪怕是为了避免错误也是一个致命的错误。正如伟大的蓝调音乐家汤姆·韦茨（Tom Waits）在他的歌曲《小雨》（*A Little Rain*）中所唱的：“你必须要为值得的事情去冒险（You must risk something that matters）。”

彼得·潘也犯过这样的大错。“潘”这个名字的意思是“包罗万象”，它呼应了希腊神话中的荒野之神。彼得·潘这个神奇的男孩可谓无所不能，因为他代表了潜力，而每一个潜力无限的孩子都是有魔力的。但时间会消磨掉这种魔力，孩提时期迷人的潜能会转化为成年后平淡而真实的现实，关键就在于早期的可能性能否换来有意义、有价值 and 可持续的现实。彼得·潘则拒绝这样做，因为他把胡克船长当作自己的榜样。胡克船长代表了暴君和秩序的病态，是一个怕死的寄生虫。他变成这样也不是没有原因。以鳄鱼形象跟踪胡克船长的死神肚子里有一个钟，象征着时间和生命在一分一秒地流逝。鳄鱼也在咬下胡克船长的手时尝到了嗜血的快感，而这血液也象征着生命。不是只有懦夫才会被潜伏在混乱深处的东西吓到，绝大多数人在童年结束之前都遭受了过多失望、疾病和亲人的离去。有过这样经历的人都可能变得像胡克船长那样牢骚满腹、暴戾恣睢。有了这样的前车之鉴，也难怪彼得·潘不想长大，宁可继续做迷失男孩们的国王，和小叮当一起迷失在幻想之中。小叮当提供了一个女性伴侣所能提供的一切，只不过她是虚幻的。

温迪是彼得·潘的一生挚爱，尽管她很崇拜彼得·潘，但还是选择了长大。温迪后来嫁作人妇，以迎接她的成熟和其中隐含的生命有限性。她有意识地牺牲掉了自己的童年来换取成年后的现实，也获得了真实的生活。而彼得·潘却一直是个孩子，他的确充满了魔力，但也还是个孩子。与此同时，有限而独特的生命也与他擦肩而过。在詹姆斯·巴里

的剧作《彼得·潘：不会长大的男孩》（*Peter Pan or The Boy Who Would Not Grow Up*）中，彼得·潘在面对流囚岩时是不畏惧死亡的。粗心的观众可能会把他的态度误解为勇气。毕竟他曾豪言：“死去是一场巨大的冒险。”但心思缜密的画外音却如是反对：“活着才是一场巨大的冒险。”这确实是一个孩子王在选择温迪后会发生的事。紧接着，画外音又说道：“但他永远都学不会。”彼得·潘不害怕死亡并不是出于勇敢，而是其自我毁灭的本性使然。他不断拒绝成熟便是体现了这种对生命的厌恶。

在兄弟会派对里当那个年纪最大的人绝不是一件好事。这是一种伪装成任性叛逆的绝望，也透着一股敏感的颓丧和傲慢。《彼得·潘》里的永无乡便有这样的意味。同样，一个迷茫但有才华的人在25岁时充满潜能，到了30岁可能会显得绝望可悲，40岁时则可能会完全失去潜力。

你必须牺牲掉一部分不可估量的潜力，以换取一些生活中实在的东西。你需要找准目标，严于律己，否则就要自食其果。

会有什么苦果呢？如果徒然吃尽了生活的苦却找不到其意义所在，那还有比这更像地狱的吗？对佛教徒来说，人生即苦，也许对许多其他宗教的教徒来说多少也是如此。《希伯来圣经》则记载了犹太人的苦难历史和丰功伟绩，小到个人，大到民族。即使是那些被耶和華亲自召唤到生命冒险之旅的人，也未能幸免于灾祸。作为大家长的原型，亚伯拉罕在直觉上或许也感知到了这一点，而他自己也显然是个彼得·潘。典籍中记载，亚伯拉罕一直安稳地在他父亲的帐篷里住到75岁，即使按照今天的标准，这个起点也很晚。接着在神或者说内在声音的召唤下，他离开了家族和祖国，开启了人生之旅。那么听从神谕后，他遭遇了什么呢？首先是饥荒，然后是埃及的暴政，在那里他美貌的妻子也差点被更有权势的人抢走，他接着又被他所寄居的国家驱逐出境。在放逐中，他的族人又为领土起了争端。在随后的战争中，他的侄子也被掳走了。尽管神明承诺让亚伯拉罕成为一个伟大民族的祖先，他却长期没有子嗣。最后，他的妻妾之间也发生了可怕的纷争。

对亚伯拉罕故事的深入研究给我的影响很大。这个故事的内核奇怪地结合了悲观主义和基于现实的真诚鼓励。为什么说它悲观呢？即使你像亚伯拉罕那样被神明亲自召唤去冒险，生活也同样会异常艰难。即使在你能想到最理想的境遇下，依然会出现几乎不可逾越的障碍挡住你的去路。不过，与此同时，你可能会发现自己比想象的更强大、更有能

力。你内心有一种潜能，那份童年时就显现的魔力，会在情势所迫时被激发出来，让你无往不利。

我最近才多少理解了一个非常古老的思想，它贯穿于从古到今的许多文学、绘画和戏剧作品中。这个思想关乎责任和意义，不过它的真正价值似乎是被隐藏起来的，像梦境带来的智慧一样难以捉摸。我们可以从错综复杂的英雄神话中看到这个思想，英雄总是念着神奇的咒语，拥有过人的视野，战胜巨人，领导民众，勇屠恶龙，找到难寻的宝藏，拯救纯真的少女。这些都是同一种感知和行为模式的变体，勾勒出了现实的普适性规律。此外，英雄也能从猛兽肚子中救出父亲。这些故事里如此常见的叙事究竟意味着什么呢？

拯救你的父亲

这里就要说古埃及神话中奥西里斯（Osiris）、塞特（Set）、伊西斯（Isis）和荷鲁斯（Horus）的故事了[\(23\)](#)。埃及人将奥西里斯视为开国之神。为了方便理解，你可以把他视为古埃及人民个性特征的集合体，正是他们缔造了灿烂的尼罗河流域文明。奥西里斯作为一个创造文化的英雄，被人们奉为神明。在年富力强时，奥西里斯的旷世奇功便是创立了第一批源远流长的伟大文明中的一个。但正如世间万物一样，他也会衰老，也会选择性无视。埃及人坚信，这个在他们神话中至关重要的人物也有其两面性，这真可谓真知灼见。这位伟大的开创之神开始变得与时代格格不入，更重要的是，他在明知自己应该保持警醒的情况下选择了闭上双眼，不再关注治国的方略。这就是选择性无视，没法完全以年迈昏聩来开脱。这是一种可怕的诱惑，因为这样我们就能把眼下的麻烦抛给未来，妄想麻烦不会像高利贷那样利滚利，可我们都知道，世上哪有这样的好事呢？

奥西里斯也为他明知故犯的疏忽付出了惨重代价，最终不得不臣服于其邪恶的弟弟塞特。可以说，在古埃及人的世界观中所公认的是，国家总会和一个邪恶的兄弟相伴。这是一个曾长存于世的发达文明在自我审视其缺陷后所得出的结论，而其部分观点在今天依旧有参考价值。一个良好运转的等级制度一旦被建立，处于其顶端的权威地位就有机会被篡夺。觊觎高位的人并不是有能力处理当下要务的人，而是善于玩弄权术、巧言令色和使用仗势欺人的手段来钻营上位的人。

古埃及人试图将这些掣肘之势浓缩在塞特的形象中，他就是教化、启迪、远见和良心的敌人。[3](#)塞特最大的野心是统治全埃及，坐上法老

的宝座。而奥西里斯对弟弟不臣之心的视而不见也使得塞特的势力日益坐大。这是一个致命的错误，即使是对一个不朽神明来说也是如此。塞特一直在韬光养晦，伺机而动，最终趁其兄长不备之机一举将其肢解，并将其碎片散落在广袤的乡间。但奥西里斯不可能就此被消灭，他象征着人类对构建社会组织的永恒冲动，这是一股不朽的力量。但正如塞特所为，将其撕成碎片还是有可能的，并让他很难东山再起。

奥西里斯这尊秩序之神土崩瓦解了。这种情况在个人、家庭、城市乃至国家的历史中不断重演。当恋情破裂、事业受阻或理想破灭时，当绝望、焦虑和不安在宜居的秩序中赫然显现时，当虚无主义的深渊张开其血盆大口，吞噬了当下生活中理想而稳定的价值时，秩序就会崩溃，混乱随之肆虐。这就是为什么冥界女神伊西斯，即奥西里斯的王后，在其丈夫被塞特摧毁时现身了。她在乡间仔细搜寻奥西里斯生命的精华，最终在他被分解的身体中找到了蕴含智慧和韧性的精子，就此怀孕。这意味着什么呢？冥界女神和混沌女神也是万象更新的永恒推手。不论是吉是凶，在先前系统崩毁时，所有被其局限的潜力顷刻间都得到了释放。先前系统充斥着既定的忌憚、分野和预设，它们给那个有序状态下的所有人套上了无形的枷锁。因此，即使正值至暗时刻，新的可能性也会在核心体系瓦解时迸发出来。于是，原型的“英雄”便在此百事凋敝之际横空出世。

怀有身孕的伊西斯回到了她在冥界的家，并及时生下了荷鲁斯。这位先王的合法子嗣在日渐成熟的过程中愈发与腐败的王国格格不入，而这也象征着我们每个人的成熟历程。荷鲁斯的首要特征是锐利的眼睛，即古埃及著名的“真知之眼”。同时，他的化身是猎鹰，一种能够精确锁定猎物的猛禽。它以致命的准确性来打击目标，拥有动物王国中无与伦比的敏锐视觉。更重要的是，荷鲁斯在拥有观察能力的同时，还拥有观察的意愿。

所谓勇气就是，无论真相看起来多么可怕，都勇于探寻。

荷鲁斯是伟大的专注之神（god of attention），古埃及人通过这样一种奇特的叙述方式认定注意力应该凌驾于所有能力之上。荷鲁斯与他的父亲奥西里斯的不同之处就在于，他有观察的意愿。比如，荷鲁斯就能一眼看穿叔叔塞特阴鸷恶毒的本性，深知他就是邪恶的化身。荷鲁斯成年之后，回到了从他父亲手中被窃走的王国，并与塞特展开对峙。这是一场史诗般的殊死搏斗。这位年轻的神祇和合法的储君看到机会就隐藏在责任被推卸之处，且拒绝视而不见。这时所有事端都要有个合乎逻

辑的了结，堕落与选择性无视也要被彻底曝光，这可不是胆小鼠辈能担当的大任。尽管挑战邪恶势成必然，但在眼睛没有保护的情况下去直视邪恶，其中的危险是不言而喻的，荷鲁斯的初战失利就说明了这一点。塞特在这场与他侄子的争斗当中，剜出了这位勇士的一只眼睛。

尽管遭受了重创，荷鲁斯最终还是取得了胜利。就这场胜利而言，我们非常有必要重申他自愿投入战斗的事实。自愿面对一个令人恐惧、憎恨或鄙视的障碍有疗愈的作用，这是临床干预中的一个基本原理，也是许多实务心理学思想流派在观察心理康复过程后得出的结论。

通过自愿面对阻碍自身进步的东西，人们可以变得更加强大。

但这并不意味着要“贪大求全”，正如“自愿投入战斗”并不意味着“无端寻衅滋事”一样。我们接受挑战的节奏应该刚好能使我们保持居安思危的心态，从而迫使我们增强勇气，发展才干，同时避免蛮干，不要和超出目前理解能力的事物鲁莽对峙。

在寻求挑战时，怎样才能找到合适的节奏呢？追寻意义的本能比思想能力更加深邃而久远，而答案就藏在其中。你正在尝试的东西是否在迫使你前进，而又不至于过于可怕？它是否能让你保持兴趣，而同时又不会压垮你？它是否能消除时光流逝带给你的负担？它是否能为你所爱的人，甚至你的敌人带来一些好处？这就是责任，致力于遏制邪恶，减缓痛苦。尽管你已经为重担所累，尽管你的生活中经常出现无端的不公和残暴，你还是会心怀改善周遭的愿望，积极面对生命中每一秒所展现的无限可能。额外的其他选择都只能加深困难，让人们陷入持续恶化的问题中。每个人对此都心知肚明，他们的良知都在昭示这一点。真正的亲人和朋友看到你回避责任，都会感到绝望。

荷鲁斯从手下败将赛特那里拿回了他的眼睛，并将其驱逐出境。赛特是杀不死的，他和奥西里斯、伊西斯和荷鲁斯一样永恒不朽。

不论在心理层面还是社会层面，每个人都需要时时刻刻与邪恶抗争，因为它威胁着生命体验中的方方面面。

在某一个时间段内，邪恶可以被克服、被驱逐、被击败。接着，只要人们不忘记是什么造就了这一切，就可长久地安享太平了。

荷鲁斯寻回了他的眼睛。在这种情况下，一个明智的人应该见好就

收，把眼睛安回空洞的眼眶继续生活。但荷鲁斯没有这样做，他回到了冥界，来到野兽的肚子里和逝者的国度寻找奥西里斯的灵魂。尽管奥西里斯已经粉身碎骨，但依然栖身于代表混乱的地下世界，这就是葬身兽腹的父亲象征。荷鲁斯找到了这位曾经的伟大国王，并把被塞特剜下的眼睛给了父亲。依靠儿子的牺牲和远见，这位旧神重见光明。于是荷鲁斯带着父亲重归故土，自此共治天下。古埃及人坚信，正是这种远见、勇气和传统的复兴才可匡正国君的法统。也正是这种传世智慧与年轻活力的结合，才铸就了法老权力的本质、灵魂的不朽和威信源泉。

直面挑战可以让你在与世界博弈的过程中学习、提升和实现潜能。你可能成为谁呢？你可以成为一个男人或女人可能成为的任何人，成为先祖英雄在当下的独特化身。这样的成为有上限吗？没有人知道，但宗教信仰有所暗示。一个被完全激发的人是什么样的？一个决心为世界的悲剧和恶意承担全部责任的人将会有何等作为？

“人”的终极问题不是我们当下是谁，而是我们在未来可能成为谁。

当你凝视着一个深渊时，你会看到一个怪物。深渊怪物象征了永远在黑夜中伺机而动的掠食者，时刻准备着吞噬缺乏戒备的猎物。这个有上千万年历史的形象被深深地烙在了我们的生物结构中。它不仅包括自然界的猛兽，也包括更为可怕的暴虐的环境和恶意的他人。人类天生并不像无助的猎物那样畏缩和麻木，也不会叛变为邪恶的爪牙，而是会勇闯虎穴。这样的本性造就了无比英勇的猎人、卫士、牧羊人、航海家、发明家、战士，以及城市和国家的缔造者。这就是你可以去拯救的父亲，可以成为的祖先。如果你决定充分地承担责任，发挥潜能，就要走到最幽深的地方去，也会在那里成为你要成为的人。

为未来，时刻准备着

跨越时间的你

首先我们都认同，照顾好自己是最低的道德要求。也许你唯一感兴趣的事就是自私地照顾好自己。但问题来了，你说的“照顾”是什么意思呢？你说的“自己”所指的又是什么呢？简单起见，我们先从完全自私的角度来考虑，那么照顾就是你可以为所欲为，不为任何人考虑。但接下来你可能会疑惑，这样似乎行不通，因为你究竟是在照顾哪个自己？你照顾的是存在于当下的自己吗？那么下一刻的自己呢？未来不可阻挡，

就像太阳一定会东升一样，我们最好还是为未来做好准备。

为了当下牺牲未来，风险显而易见。比如有时一些欠考虑的气话就在嘴边，你告诉自己“一不做，二不休”，然后什么狠话都脱口而出。这会带来一阵快意和激情的释放，以及发泄怨恨的满足感，但接下来的麻烦可能会久久不能散去。你的行为尽管自私，却显然不利于你。头脑正常的父母一定不会告诉他心爱的子女：“孩子，想做什么就去做吧，别管其他的事情。”你不会这么说，因为你清楚未来的后果会降临在你孩子以及自己头上。当下让你开心的事并不一定符合你的最大利益，要真是如此的话，生活就简单多了。但你不仅存在于当下，还存在于明天、下周、明年、5年后甚至10年后。所以，将这些“你”都考虑在内对你来说十分必要。这就是人类发现未来的存在后所遭受的诅咒，辛苦劳作成了必然的选择。因为工作意味着你要牺牲当下本可享受的欢愉，只为未来有变得更好的可能。

为太过遥远未来里的自己担忧或许不那么必要，因为未来是不确定的。你不用那么担心现在的行为会对20年后造成的影响，因为那时的你很可能和现在已经不一样了。况且看得过于长远可能会让你在预测中犯错。

不过，尽管不确定性会随着时间的推移增加，但这并不会阻止明智的人为未来做好准备。关心未来其实意味着承担起社会责任，如果你要照顾好自己，就需要考虑分布在时间长河中的每一个自己。这种为由无数个自己组成的社会做打算的责任既是负担也是机会，并且是人类独有的。

动物并不会像人类那样理解未来。如果你去非洲大草原观察斑马，就会发现狮子其实经常在它们周围闲逛。只要狮子躺下休息，斑马就不会介意。从人类的角度来看，这种态度未免太漫不经心。斑马应该静待时机，等狮子睡着后集合到草原的某个角落密谋一番，然后几十只斑马猛冲向沉睡的狮群，活活把它们踩死。这样一来，狮子这个祸患就被根除了。但斑马并没有这样做，它们会想：“啊，看看那些懒洋洋的狮子们！休息的狮子永远都不成问题！”斑马似乎没有任何真正的时间感，无法把自己放在时间维度上看待。人类不仅能想到这一点，而且不得不这么想。人类在很久以前就发现了未来的存在，未来是我们有可能生活的当下，我们将其视为一种现实。就算这只是一种可能的现实，但依然有很大概率在未来成真，所以我们不得不关注未来。

你被自己困住了，既要为当下的自己负责，也要考虑未来的自己。恰当的自我关怀必须考虑时间维度上的重复性。你和今天的自己玩的游戏不能妨碍明天、下个月或者明年的你。狭隘的自利注定无益，从这个角度来看，严格的个人主义伦理在定义上是自相矛盾的。

一旦意识到自己是一个跨越时间的群体，你就会明白待己和待人并无两样。

婚姻往往也面临同样的问题，你不得不面对一个不断迭代的的游戏。你可以在当下粗暴或随意地对待你的伴侣，但是明天、下个月甚至10年以后，你可能还会在同一个人身边醒来，也可能陪着你的已经是另一个人。如果你对待伴侣的方式经不起不断重复的考验，那你就是在玩一个不断恶化的游戏，你们双方都会尝尽苦头。这无法与未来的自己和解是同一个问题，结果也别无二致。

快乐与责任

渴望快乐是人之常情，但是我并不认为你应该追求快乐。

追求快乐会让你遇到迭代的问题，因为快乐只在当下，在体验到大量愉悦感的情境里，人们会变得只顾当下和冲动⁴，及时行乐。

但当下并不是一切，而我们又不得不尽力考虑一切。因此长远来看，快乐不太可能优化你的生活。当然，我并不是在否定快乐的价值，当快乐降临时你应该张开双臂迎接它，但也别变得冲动浮躁。

什么是比快乐更明智的追求呢？也许是带着责任感生活，因为责任感会维护未来。试想一下，因为责任感，你必须诚实可靠、高尚行事，并且顾全大局。前面我们已经讨论过，从长远来说，顾全大局既对自己有益，也能惠及他人。这就是至善。你可以明确地表达出这个目标，并将它定为具体的行动方向。这么做会对你的心理产生怎样的影响呢？

首先需要考虑的是，人们体验到的大多数积极情绪并非来自目标的实现。饥饿时的美餐能带来简单的满足感，达成艰难但值得的成就能带来更复杂的满足感。比如你欢欣庆祝的高中毕业日只用了一天就结束了，你需要立刻开始面对一系列新的挑战，就好像你吃饱之后几个小时会再次饥饿一样。你不再是高中里的老大，而是劳务市场里的菜鸟，或者高等院校的新生。你的处境就和西西弗斯一样，费尽九牛二虎之力把

巨石推到了顶峰，却发现自己又到了山脚下。

实现目标总会带来几乎瞬时的转变。和冲动的快乐一样，目标达成会带来积极情绪，但也并不可靠。积极情绪的可靠来源是什么？是对有价值目标的追求。假设你找到了一个目标，于是制定策略付诸实践，如果你在实践当中发现自己的策略是有效的，这就会带来最为可靠的积极情绪。[5](#)支撑这种实践的行为与态度会和其他行为与态度竞争，并且逐渐占据主导地位。[6](#)如果这可以同时和心理和社会层面发生，不仅出现在你的人生里，还可以跨越时间长河，让所有人的互动方式都进入这种特定的存在状态，该有多好。

没有责任就没有快乐，没有有价值的目标就没有积极情绪。

你可能会质疑，什么才算是合理的目标呢？在你追求某种短暂而浅薄的快乐时，内心的智慧会考虑，怎么做对未来每个阶段的自己以及他人是最好的，然后比较这两种追求。也许你不愿意遵循这种智慧，因为，面对当下触手可及的享乐，你不想再去承担责任。如果你认为这样的逃避有用，那这其实是对自己人生的深刻欺骗。你心中那古老的智慧非常关注你的生存，它既没法被欺骗也没法被忽视。结果你还是选择了浅薄的目标，并用肤浅的方式追求它，可你内心深处并不在意这个目标，所以追求过程无法让你满足。不仅如此，因为没有追求你本应该追求的东西，你还会感到自惭形秽，无地自容。

这样的策略毫无用处，我也从没遇到过任何人可以在逃避责任的情况下感到满足。人是有时间意识的动物，我们知道自己无法逃避不断迭代的游戏，不论多么努力地低估未来，为担责而做出的牺牲都是自我意识和对未来自我的想象带来的必然代价。我们无法逃避未来，而当你无法逃避一样东西时，正确的态度是主动转身直面它。所以，不要再因一时冲动而制定短期目标了，去设立一些更远大的目标吧，从长远的角度考虑到所有人，并以此规范自己的言行。

主动挑起额外的重担

伦理明确了行为的规范，而人们注定要与其博弈。你不得不在时间维度上估量自己和他人，然后向自己报告所有的行为对错。你的目标是找到在不同时空里对不同的人都行得通的行为。这种悄然浮现的伦理不太容易明确地阐述，但它的存在和影响无法逃避，它是人生这个游戏固有的部分。在人生的游戏里，优秀的玩家更富吸引力，会引来配偶。一

个人越是遵从伦理，就越有可能生存和保护好家人，因为整个游戏都是建立在对玩家伦理行为的评判上的。因此，我们会出于生物本能而喜欢并模仿优秀的玩家，同时强烈地否定弄虚作假的人。人的良知和道德会本能地关注自己是否偏离正轨。当你的孩子在足球比赛中故意绊倒对手，或者不给有机会得分的队友传球时，你会皱起眉头。这种羞愧是必然的，因为你目睹了孩子的自我背叛，而他是你爱的人。当你背叛自己时也会有类似的感受。这都出于同一种本能反应，我们最好认真对待它。如果你偏离正轨，就会坠下悬崖摔个粉身碎骨，那你的心灵是不会默许这样的惨剧发生的。

你可能会辩解，现在又没有什么风险，10年后的风险离我还远着呢。但你的内心会提出异议，认为这样的想法不对，10年后的风险虽然很远，但依然是真实的，如果真的有灾难在前方等待，那么当下自己就不应该朝那个方向走。如果你开始在行为上朝那个方向偏移，而你有幸还有一丝理性的话，内心就会感到愧疚和痛苦。

如果自我背叛的深刻代价是愧疚、羞耻和焦虑，那么忠于自我的好处就是能感受到持续的意义感，它也是隐藏在被推卸的责任背后最大的价值。

如果你关注自己的良知，就会发现自己做错了什么。更确切地说，如果你的良知提示了犯错的可能性，而你也愿意坦诚地面对你的良知，你就能知道什么是错的，并由此推导出什么是对的。错误不仅是正确的反面，而且错误在某种程度上更为显而易见。对正确的理解需要在对错误的关注中建立和调整。你在背叛自己时会感到糟糕、费解并试图回避这种背叛，因为短期来说这是更容易的选择。你竭尽全力的忽视会增加自我背叛感，让你和自己更加对立。

反思之后，你决定直面自己的不适，并注意到内心分裂带来的混乱。当你扪心自问做错了什么时，答案就会出现，而且是你不想要的答案。接下来你内心的一部分必须死去，你才能改变。那个需要死去的部分会拼命反抗，想出各种理由为自己辩解，无所不用其极，比如不惜撒下弥天大谎，用最惨痛的回忆引起你的怨恨，或者对未来和生命的价值进行最无情的嘲讽。但你会坚定不移地评判自己究竟做错了什么，继而开始理解什么可能是对的。接下来你会凭良心处世，尽管它看上去和现状对立，你还是会把它当作良师益友。你会实践自己发现的所有正确的事，然后开始成长。你会自我监督，谨言慎行，努力不偏离那狭窄的正道。这就是你的目标。

你会逐渐形成一种想法：“我将会好好度过这一生，尽最大可能为善。”由此，你就和所要照料的每一个未来的自己同舟共济，向着同一方向扬帆起航。你不再与自己对立，内心安稳坚定。你不再那么容易摇摆不定、心灰意冷，因为你的决心战胜了虚无和绝望。你会和自己多疑与矫饰的倾向作斗争，这也让你能够经受住他人无端的冷嘲热讽。一个崇高远大的目标，一座高耸入云的山巅，一颗璀璨闪耀的明星，正在地平线上向你招手。只要它存在，你的希望就存在，这就是你为之而生的意义。

还记得《木偶奇遇记》吗？当杰佩托想把他的木偶变成真实的东西时，他先是举目望向了地平线，然后向一颗星星许愿。这也就是在电影开头宣布匹诺曹诞生的那颗星。从象征意义上讲，这颗星也在黑暗的深处宣告了神明的诞生。杰佩托凝视着这颗星许下了心愿，希望他手上这个任人摆布的木偶能变成活物。这个木偶的奇遇与他所经历的诱惑和考验是一场心理上的历险记，即使说不清为什么，我们也能对此心领神会。

如果你不想再继续当一个木偶，受制于某种你不理解也不想理解的东西，那你就有必要把眼睛抬到地平线以上，树立一个超越性的目标。

在这样一个真正理想的保护之下，所有各行其是的子系统和子人格就会集结起来，形成一种近乎终极和完全的投入。由此，你内心所有的部分都会合向一处。这便是心理学意义上的一神论，一个更高层次的自我会逐渐形成，超越凡人的盲目和局限，服务于内在的神性。化解人生痛苦和恶意的解药是什么？答案是尽可能崇高的目标。追求至高目标的先决条件是什么？答案是承担最大责任的意愿，包括了别人无视或疏忽的责任。

你可能会问：“我凭什么要挑起所有的重担？它能带来的只有牺牲、艰难和麻烦。”但是，你又为何如此肯定你不需要挑起重担呢？你肯定需要背负一些沉重、深刻而又困难的东西，这样至少你在半夜里醒来、疑虑重重之际，可以辩解说：“尽管我的缺点多到数不清，但我至少还在做这件事。至少我在照顾自己。至少我对家人和周围的人是有益的。至少我决定挑起了一些重担，在跌跌撞撞地往上爬。”这样你就能有一些真正的自尊，这自尊不仅是一个对当下自我的浅薄心理建构，它还是影响深远的在心理层面和现实层面的改变。

你愿意承担多少责任，就会获得多少人生的意义。

因为承担责任能让你真正投身于改善世界的行动中，减少不必要的痛苦，通过言传身教鼓励他人，克制人性阴暗面。一个砌砖工可能会怀疑自己单调乏味的工作，这样一块一块地砌砖有什么用。但他也许不是仅仅在砌砖，而是在建一堵墙，这堵墙是一座建筑的一部分，这座建筑恰是一个弘扬至善的场所。在这种情况下，铺设每一块砖的行为都是神圣的。如果你不满足于日常所为，那是因为你的目标不是建设一座弘扬至善的建筑，你的目标还不够高远。

如果目标够高远，你就会体验到它所带来的意义感，并且接纳生命的痛苦和局限。拥有有意义的追求能让一个人全身心地生活。

只要没有被自我欺骗和罪恶所扭曲，追求至善的道路就会带来最深刻、最可靠的意义感。

意义感会告诉你，你是否走在正确的那条道路上，它表明你内在的所有复杂性都协同一致，指向了那些带来平衡与和谐的东西。这些东西存在于音乐当中，所以音乐才能带来深刻的意义感。也许你是个信奉虚无主义的死亡金属乐迷，内心充满怀疑和悲观，找不到意义感，也在原则上仇恨一切。但当你最喜欢的死亡金属乐队开始表演时，当主音吉他手和其他成员们整齐划一的演奏迸发出来时，你就无法自拔了。“我什么都不相信，但是天哪，这音乐太牛了。”歌词在表达着毁天灭地、愤世嫉俗和尖酸绝望的内容，但这并不重要，因为音乐旋律在感召着你的精神，用意义感填满你的心灵。这样的音乐会打动你，让你和它同步，忘我地点头，用脚打节拍。这些有规律的声音和谐地重叠在一起，向同一个方向行进，在完美的平衡中呈现秩序和混乱的永恒之舞。不论你多么不屑，都会忍不住共舞。你会和那和谐行进的韵律共鸣，并在其中找到持久的意义。

人都有追求至善的本能，这本能召唤着你的灵魂远离地狱，走向天堂。但它的存在时常会让你感到幻灭。他人会让你失望，你会背叛自己，工作或婚姻会失去意义，而这会让你感到世界失序并深受其扰。但这种失落也是命运的指引，它明确了那些被推卸的责任，那些必须要完成的未竟之事。你会厌烦这样的需要，怨恨工作，讨厌父母，也对身边所有不愿承担责任的人感到失望。你对该做而没做的事情感到怒火中烧。不过这愤怒正是一条通路，让你在看到被推卸的责任的同时也看到了命运和意义。

追求至善的本能会指出内心理想和当下现实之间的脱节，这个鸿沟在召唤着你去填充它。

你可以选择大发雷霆，将一切都怪罪到他人身上，毕竟他人确实有过错。或许你也可以将自己的失望理解为内心深处对修复问题且由你来修复的愿望。那种担忧、在意和烦躁到底是什么？那不是快乐的召唤，而是通过行动和冒险来实现真正的生活。让我们重温亚伯拉罕的故事。神来到亚伯拉罕面前，告诉他应当接受指引行动，而神会一路庇佑他。

客气一点儿说，亚伯拉罕在他父亲的帐篷旁晃荡了太多年，太大器晚成了。不过当被召唤时，不论多晚都应听从，尤其对耽误太久的人来说，这才是真正的希望。亚伯拉罕离开了他的祖国、同胞和家庭，跟着神明的呼唤向外面的世界进发。然而这并不是幸福在敲门，而是之前描述过的那些可怕的饥荒、战争和家庭纷争。任何有理性的人都会因此怀疑听从神祇和良心，肩负自主和冒险的重担是否明智，与其这样还不如待在父亲的帐篷里，躺在吊床上，吃着剥好的葡萄。但是召唤你走向外部世界的不是闲适，而是努力抗争，是艰苦的斗争和殊死拉扯。

当你听从良心的召唤肩负起修复世界的责任之后，几乎不可避免地会遭遇挫败、失望和恐慌，但由此获得的深刻意义感会指引和保护你。

在这个过程中，万物会归于一体，所有的支离破碎会重新融合，正直与善良会战胜软弱、怨恨、傲慢和毁灭。只要你愿意，就永远都可以在这里找到有价值的人生。

你愿意承担多少责任，就会获得多少人生意义。



BEYOND ORDER

法则五

听从你的内心，
勿以恶小而为之

人的动力来源于
对事物价值的认可和取舍，
因为有价值的东西
值得为之牺牲和付出，
我们才会不惧艰险地行动。

拒绝荒谬

我曾经有个在大公司里遇到了一系列荒唐事的来访者。她是个真诚又理性的人，克服了生活的种种不易，尽心尽力地为公司奉献。但在工作期间，她卷入了一场有关白板纸（flip chart），即固定在白板上使用的大型纸张这个词是否有侮辱性的争论中。

如果你不相信这样的对话会占用企业员工大量的工作时间，去网上搜索“flip chart derogatory”就会发现这是一个被广泛关注的问题，这位来访者的上级们也开了很多会来讨论这个问题。

“Flip”这个词据说曾是对菲律宾人（Filipino）的一个蔑称，不过据我所知现在没什么人这样讲了。尽管白板纸和这个蔑称没什么关系，但公司管理层还是觉得值得花时间讨论其中隐含的歧视意味。后来他们规定了一个替代词，并且强制要求公司员工使用，尽管此前菲律宾裔员工从未对这个字眼提出过任何异议。根据全球语言监测机构（GLM）的建议，恰当的用词应该是书写块（writing block），尽管白板纸怎么看都不像个“块”。

公司最终选择了画架纸（easel pad）这个词来替代白板纸，虽然这的确是个更准确的说法，但依然不能掩盖问题本身的荒谬性。毕竟人们还需要面对瞻前顾后（flip-flopped）、油嘴滑舌（flippant）、人字拖（flip-flops）和鳍肢（flippers）等词语，而且如果很在意语言问题，那么前面两个词显然比白板纸听上去更有贬低性。你可能会好奇这样咬文嚼字有什么意义，为什么有人会在意这样的细节，而不把注意力放在更重要的事情上。关注和参与这场争论都是在浪费时间，而这正是法则五要解答的问题，即我们应该在何时退出眼前令人担忧的事务。

这位来访者写信告诉我，除了有关白板纸的讨论大受同事欢迎之外，公司员工之间还衍生出了一场寻找冒犯性字眼的比赛⁽²⁴⁾。黑板（blackboard）和总钥匙（master key）首当其冲，前者是因为在这个过度敏感的时代，把黑色的东西称作黑色有可能被当成种族歧视，后者则和奴隶制历史扯上了关系，因为“master”也有“主人”的意思。

这位来访者是这样解读她的所见所闻的：“这样的讨论表面上会给人一种善良、高尚、关怀、开明和睿智的感觉，所以如果有人提出异议，显然就会被贴上冷漠、狭隘和种族歧视的标签。”

同样让她感到不安的是，公司里似乎没人介意被赋予封杀词语和惩戒违规者的权力，就算这样的行为是道德越界，而相应的审查也有可能威胁到个人意见、谈话主题甚至看什么书。

她的结论是，这场讨论完美诠释了“多样性”“包容性”“和平”等这些被公司人力资源与学习发展部门视为金科玉律的概念。她就在学习发展部门工作，并且认为这些概念推动了企业集体意识的灌输和鼓吹，也让许多大学中的政治正确性渗透到了更广泛的社会文化当中。不过更重要的是，她在来信中问我，这件事是否到了该适可而止的地步了？我们应该在何时何地收手？如果一小部分人指出某个字眼有冒犯性，那么我们接下去就要无休止地封杀各种词语吗？

上述事件有可能将参与者引入歧途，而且绝非个案，它属于一系列明显相关、方向一致的社会现象。这些有规律的现象被一种意识形态明里暗里地推动着，而且这种推动所带来的影响不仅早就显现于企业界，还蔓延到了更广泛的社会和各类机构当中。身处这个集体意识先锋部门让她倍感孤立，但她发现其他同事也深受其害，她的良心因此更加备受煎熬。这些问题对她来说不是简单的观念问题，而已经在深深地困扰她的生活了。

完成荒谬而令人厌恶的工作会打击人的士气，一个人但凡有点理性，都会很难有动力去完成那些毫无意义甚至自相矛盾的任务，因为他内心的每一丝真诚都会抗拒这种迫不得已。

人的动力来源于对事物价值的认可和取舍，因为有价值的东西值得为之牺牲和付出，我们才会不惧艰险地行动。

当被要求做荒谬和感到厌恶的事情时，人就会违背自己的价值体系，变得摇摆、困惑和恐惧。《哈姆雷特》中的波洛涅斯（Polonius）说过，“忠于你自己”（To thine own self be true）¹。这句话中那个知行一致的自己是帮助我们战胜人生风浪的方舟，而违背自己的根本信念就等于将这艘方舟驶向自我毁灭的浅滩，欺骗自我，然后遭遇自我背叛带来的空虚，承受心灵和现实中不可避免的损失。

这位来访者因为屈从于公司管理层专横的要求付出了怎样的代价呢？因为特定的成长背景，她不知道如何表达异议，而这也导致她感到自己软弱无力，自责自己在助纣为虐。此外，在这样一个荒谬不断上演、被鼓励，甚至成为一种必需品的公司，任何一个头脑清醒的人都难

以保持努力的动力。

病态的专横行动是对工作效率乃至工作这个概念本身的讽刺，事实上这也恰恰是这类行动存在的真正原因，那些嫉妒他人能力和效率的人会想方设法地诋毁他人对工作的理解。

那么她是怎样面对这个令人颓废的处境的呢？

我可以明显从对话中感觉到她很想摆脱这种处境，但是她对自己的处境和向上司表达不同看法的能力没什么信心，于是她展开了自己的最后顽抗。

因为她负责开发公司内部的教育项目，所以有机会和外界接触，在各种企业会议上进行演讲。她从未直接讨论过白板纸的问题，这很明智。她选择了批评很多管理者尤其是人力资源部门所信奉的伪科学理论。比如她做了一系列演讲来批评广泛流行的学习风格理论，该理论认为每个人在学习新事物时都有最适合自己的学习风格，比如通过视觉、听觉、语言、行动和逻辑思维来学习。

学习风格理论的问题在于完全没有任何证据支持其有效性。第一，虽然不同学生会偏好不同的教学方式，但是通过偏好的方式学习并不会提升其学习成果。²第二，没有证据证明老师可以准确评估学生的学习风格。³所以虽然这位来访者没法直接对抗困扰她的荒唐事，但是经过多番策划和努力，她的确成功打破了许多同事和其他企业员工对于心理学知识的错误认知。

另外，她还为她的祖籍国阿尔巴尼亚的一家主流报社供稿，并且将这份工作当成她生活中的重要内容。虽然报酬不高，但是她建立起了出色的专业声誉，通过文字宣传自己的信念，警告人们关注极权主义倾向。

她为奋起抗争付出了什么代价呢？

首先，她不得不承受被打击报复的恐惧，而且这种恐惧和她对公司操纵意识形态的深恶痛绝也会打击她的工作动力，让她感到自己软弱无能。其次，她还不得不拓宽自己的职业活动范围。第一，她要在企业大会上做一些令很多人都望而生畏、即便不做会影响其职业发展他们也要拒绝去做的公开演讲⁴；第二，她需要熟读文献，以保证自己的发言有

理有据、内容翔实；第三，她在演讲中会不可避免地得罪一部分听众，尤其是那些伪心理学理论的追捧者。这一切都意味着，有所为和有所不为都有风险。这些行动给她带来了巨大挑战，但也拓展了她的人格和能力，让她获得了创造实质社会价值的机会。

个人的善行虽然看起来微不足道，但对普遍的善的影响却比人们想象的要大，恶行也是同理。

个体对世界的责任比我们相信或者愿意承认的要大，稍有不慎，文化就会滑向堕落。暴政会缓慢滋长，逼迫我们一步步后退，而每一次退却都会增加下一次妥协的可能性。每一次的背叛良知，每一次的敢怒不敢言，每一次的自我辩解都会削弱抵抗的意愿，带来更多束缚。尤其是当那些积极分子尝到了掌权的快感时，这样的情况就更加明显了，况且这种人还不在少数。

坚定你的立场

如果想要清醒地挺身而出，就要趁着代价还小、价值尚存、能力犹在的时候行动。不幸的是，人们经常心知肚明地违背良心，然后绝望的深渊就会随着一次次的背叛悄然而至。不要忘了，即使在代价还很小的时候，人们也很少站出来反对他们明知错误的事情。

如果你希望一生都遵循道德行事，那就应该好好思考一下，自己如果在违背良心的小事上都听之任之，又如何确信不会在伤天害理的大事上为虎作伥呢？

超越秩序包含了发现这种确信的理​​由，因为你理解了自身良知对行为的主导作用高于传统的社会义务。

如果你决定挺身而出，或者在一片反对声中坚持己见，那么你必须先要相信自己。

这需要先努力地活出诚实、有意义和有价值的人生，或者说变成那种你愿意信任的人的样子。如果你言行端正，就能成为一个值得信任的人，当你选择冒天下之大不韪拒绝随波逐流时，也就帮助了整个社会坚定其立场。这样一来，你就站在了真理的那一边，遏止腐败和暴政的蔓延。独立自主的个体如果能够遵从内心良知，就可以避免扮演规范公序良俗角色的群体变得盲目和极端。

我不想用虚假的乐观来结束这个部分。通过进一步书信往来，我了解到这位来访者在随后几年里换了好几份大企业的工作。其中一份工作给了她创造价值和意义的空间，但后来她又因为公司重组而被解雇，后面的几家公司和她最开始的雇主一样，充斥着语言和身份认可的热潮。有的恶龙无处不在，而且难以击败，但是她通过揭穿伪科学理论和从事写作工作来反抗，这些行为都帮助了她抵御抑郁，增强自尊。

当一种文化拒绝承认自身的病态或缺乏有识之士来支撑时就会崩坏，然后陷入混乱之中。在这种情况下，个体可以选择主动潜入混乱的最深处，重新发现恢复视野和生命力的永恒真理。当然，个体也可以不假思索地服从于极权乌托邦主义的谎言，活成一个悲惨、虚伪和满腹牢骚的奴隶，而这条路最终指向绝望、堕落和虚无。

如果你想参与到一番伟大的事业中，哪怕只是以小齿轮的角色，也最好别做自己痛恨的事情。

不论地位多么卑微，你都必须坚定自己的立场，拒绝虚伪的体制削弱你的精神，直面随之而来的混乱，把垂死的“父亲”从深渊中拯救出来，活出真实的自己。否则，大自然会掩藏她的真容，社会会逐渐僵化，而你会继续做个提线木偶，被幕后的邪恶力量操控。而且不要忘了，你也难辞其咎，因为没人注定要永远做傀儡。

人并不是无助的。即使在最破碎的生活中，我们仍然可能在残垣断壁下找到有用的武器。同样，即使是外表最可怕的巨人，也未必像它所宣称的那样无所不能。你要相信自己有进行反击的可能，能够反抗和坚守自己的心灵，继续你的事业。如果你能够承受转变，也许更好的工作就会向你招手。

如果你相信自己有能力更有义务坚守立场，就可以发现反抗的方式。

如果你发现自己对他人充满怨言，对生活失去动力，如果你的行为或者无为让你更加蔑视自己与世界，你的生活方式让你每天早上无法愉快地醒来，内心充满背叛感，那么你也许正在忽视内心那个微小的声音，那个你认为专属于脆弱和天真的声音。

如果你在工作中被要求做一些会让你鄙视自己并由此感到脆弱和羞耻的事情，会让你对所爱的人大发雷霆，没动力工作也厌倦生活，那么

你或许就应该好好思考和重新规划一下，看如何才能达到一个可以说“不”的位置。而且不要只说一次不，那会显得你很冲动；也不要只说两次，那或许还不足以显示你的决心；至少要说三次，让你的拒绝形成规律。

接下来你或许会付出很大代价，但也会从你反对的人那里获得更多尊重。他们甚至有可能重新考虑自己的立场，哪怕不是立刻转变，也会随着时间的推移被良知潜移默化地影响。

投身理想之地

如果有一天你发现工作在扼杀你的心灵，那就可以考虑，开始劳心费神的更新简历和求职过程，去寻找另一份工作了。

这个过程虽然艰难，也常常让人气馁，但其实你只需要成功一次就够了。你有可能找到薪资更高也更有意思的工作，同事们不仅不会打击你的士气，反而会让你容光焕发。所以也许遵从心灵的呼唤才是上上策，否则你就需要活在自我背叛当中，眼睁睁看着自己忍受那些你无法容忍的事情。这是最糟糕的情形。

考虑到变动，你可能会有以下想法。

第一，我有可能会被开除。那就为下一份工作做好准备吧，或者精心地准备好在你的领导面前据理力争。同时也不要认为被解雇是最糟糕的结果。

第二，我害怕变动。害怕是难免的，但你要看看是在和什么比较。比如继续从事威胁内心的工作，会让自己变得更软弱和讨厌，更容易受到焦虑和暴政的侵害，这些都比变动更可怕。人生中没有绝对稳妥的选择，所以你应该充分地考虑去和留的风险。我见证过许多人在规划多年后成功地摆脱了毫无生气的人生，实现了更好的心理和生活状态。

第三，也许没有人会要我。没错，求职申请被拒绝的可能性是非常高的。我会建议我的来访者建立合理的期待，比如假设50次申请里会有1次成功。即使是能够胜任的工作，有时候你也可能得不到它，但这往往不是在针对你，而是社会对价值判断的模糊性与主观性带来的必然结果。而造成这种结果的原因不胜枚举：例如发出一份简历虽然方便，但处理起来却不那么简单；例如有的职位已经被内定人选，招聘只是走走

过场；又如有的公司发招聘需求只是为了保持流动的人才库存，而非满足当下的需求。这是一个精算、统计或者基线问题，而不一定意味着你这个人有什么缺陷。你要始终清楚这些悲观的现状，才能避免轻易灰心丧气。精心准备150份简历投出，换回三五个面试机会，这个过程可能需要花费一年的时间，但也比一辈子受罪走下坡路要强。不过这个过程也并非毫无难度，你要做好心理准备，制订计划，让理解你想法和了解事情难度的人来支持你。

另外，你的职业技能发展也许有所不足，如果在工作中试着提升，找到新工作的可能性也会更大。毕竟当你无处可去时，也没办法理直气壮地对腐化的权力说不。因此你在道德上有义务让自己处在相对强势的位置上，并利用好这种优势。你还需要考虑到最坏的结果，并和会受你牵连的人讨论这些可能性。

不要忘了，继续待在不该待的地方可能才是真正最坏的情况，因为你会被缓慢地折磨几十年。

即便缓慢，那种持续的绝望感也会加速你的衰老，甚至让你想尽快结束事业甚至生命。老话说长痛不如短痛，你也许会承受好几年的惭愧，每周发四五份甚至十份简历，大部分都不会被人再看第二眼。但你只要走运一次就好，几年的盼望和艰难总胜过一生沮丧而压抑的职业生涯。

还需要说明的一点是，这里讨论的不是因为不想早起而讨厌自己工作的问题，不是在恶劣天气中情绪低落，只想躺在家里的的问题。

我们不是在讨论被要求做必要但琐碎的小事时的沮丧感，比如倒垃圾、扫地和打扫卫生间这些体制底层或者职场新人必须做的事情。对这些必要工作产生的怨恨通常源于缺乏感恩、心高气傲、眼高手低或者自由散漫。拒绝良心的召唤和对身居卑位的不满绝不是一回事。

对心灵的背叛会阻止人在工作中创造价值，让人去做荒谬和无意义的事情，用谎言掩盖对他人的不公，欺骗和背叛未来的自己，还会让人承受不必要的折磨和虐待，并在别人遭受同样的痛苦时袖手旁观。

这种背叛也是选择性无视，让自己的言行和内心最深处的价值观背道而驰，自欺欺人。毫无疑问，无论是在个人还是社会层面上，通往绝

境的道路都是由违背良知的态度和行为铺就的。

听从你的内心，勿以恶小而为之。



BEYOND ORDER

法则六

远离空谈，
实干才能通向幸福

我们应该在解决问题
而不是抨击指责的层面
理解问题，
身体力行并且对结果负责。

如果关心放错了地方

《人生十二法则》出版之后，我在妻子的陪伴下开始了漫长的巡回演讲。我们的足迹遍布英语世界和欧洲的大部分地区，特别是北欧。我发表演讲的地方大多是古老而美丽的剧院。能在有如此丰富文化底蕴的建筑中演讲确实很令人振奋，许多我们喜爱的乐队在这些地方演出过，许多艺术家也在这里绽放过。我们先后预订了160个剧院，容纳量从2500人到3000人不等，欧洲的场地较小，澳洲的场地稍大。我很惊讶自己的演讲能引来世界各地这么多观众。YouTube和播客上的曝光量也同样让我吃惊，我自己的节目、做客别人的节目以及网友剪辑的我的受访长对话视频，合计播放量达到数亿次。而且《人生十二法则》的销量预计会在这本书出版时达到400万册，并将被翻译成50种不同的语言。拥有如此多的受众让我有种难以言喻的感受。

可能大多数人都会被这样的局面震撼到。这一切是如何发生的呢？也许是因为我所分享的内容触及了人们生活中缺失的东西。正如我之前提到的，我所分享的大部分内容都依托于伟大的心理学家和思想家的思考，这应该是一部分原因。不过我也一直在思考还有什么其他原因让我那么受人关注，并一直通过两个信息源来确定这一点。

第一是从一个个观众那里获得的反馈，比如在演讲结束后和我交流的观众，或者在街上、机场、咖啡店等公共场合主动和我打招呼的人。

有一次，我在位于美国中西部的路易斯维尔发表演讲，有个年轻人在演讲结束后对我说：“长话短说，两年前我刚出狱时无家可归，穷困潦倒。听了你的讲座后我决心做出改变，直到今天拥有了全职工作和自己的公寓，我的妻子也刚生了一个女儿。谢谢你。”他说出这句“谢谢你”时双眼注视着我，用力握住了我的手，讲故事的语气也很坚定。在街上和我主动打招呼的人也会流着泪和我讲类似的故事，当然一般都没有这个故事这么典型。他们会跟我分享非常私人的、那种只会和真心朋友分享的好消息。我很荣幸能被他们信任，不过虽然这些都是很积极的故事，但一直听到各种个人故事还是会消耗我的情感。因为我非常心痛地看到很多人得到的鼓励和指导如此之少，哪怕稍微多一点点，他们的人生就会好很多。一句“我就知道你行”就可以大大缓解世间不必要的痛苦。

我经常听到上面这个类型的故事，也有很多人会在遇到我时告诉我，他们喜欢我分享的内容，是因为我赋予了他们精确的语言，来表达

他们感觉到了但无法准确形容的东西。能把自己隐含的理解明确表达出来，是对自己很有帮助的。我经常对我所扮演的角色感到怀疑，但大家的反馈让我感到宽慰。他们认为我讲的东西和隐藏在他们内心深处的想法有共鸣，而这也让我对我四处传播的所学所思充满信心。对公共知识分子来说，帮助大众弥合他们深层直觉和语言表达之间的沟壑是一件相当有价值的事。

第二是作为老师进行无数次的现场授课。能够反复和一大群人对话是一件很荣幸的事情，这给了我观察当下时代精神的机会，也让我能够立刻测试新思想的传播性和说服力，并通过观众的反应来评估思考的质量。

《人生十二法则》中法则九是说“假设你聆听的人知道你不知道的事”。在这一法则中，我建议读者在做公众演讲时始终关注具体的人，因为群体多少是一种幻觉。不过，对个体的关注也可以通过聆听整个群体的声音来得到增强，当你对着特定的听众讲话时，也可以听见人群的窸窣、笑声、咳嗽声等。理想的个人反应是全神贯注，而理想的群体状态是鸦雀无声。毫无声响是最好的，因为这意味着观众完全没被任何东西干扰。就观众而言，如果一场表演并没有完全让其着迷，他就会因为一些微小的身体不适而动来动去，开始想自己的事，或者跟身边的人说悄悄话。这一切会聚集成整个人群的不满和噪声。作为演讲者，如果你的身心都进入状态了，那么所有人的注意力都会聚焦在演讲内容上，而不会有人发出一点声音。这样一来，你就知道哪些思想是有力量的了。

通过对不同观众群体的观察聆听，我慢慢发现有个特定话题总是能毫无例外地让每一个人都听得一声不响，这个话题就是责任，也是本书法则四的核心主题。观众的这种反应很神奇，也出乎我的意料，因为一般来说，责任这个话题很难让人提起兴趣。家长们一直在努力培养孩子的责任心，社会也试图通过教育机构、学徒机制、志愿者组织和俱乐部等方式达到同样的目的，我们甚至可以认为灌输责任感就是社会教育的根本目的。但人们犯了一系列错误，比如过去半个世纪里，我们花了太多时间来宣扬权利，而对成长中的年轻人索取得太少了。我们一直在告诉他们要向社会索取应得的东西，暗示他们这种索取可以让人生有意义，但其实我们应该做的事情恰恰与之相反。

我们应该让年轻人明白，肩负崇高的责任才能带来意义感，才能抵御人生的悲剧和挫败。

当社会没有如此教育年轻人时，他们就会在错误的地方求索，变得越发脆弱，易于被肤浅的思想控制，被怨恨情绪支配。历史的进程是如何让我们走到这一步的？这种脆弱和敏感是怎么产生的？

别将复杂问题归于单一变量

19世纪80年代，德国哲学家弗里德里希·尼采做出过“上帝已死”这个广为人知的论断。这句话已经有名到出现在公共厕所的涂鸦中了，格式有时是“上帝已死——尼采”，有时是“尼采已死——上帝”。尼采说这句话时并没有带着扬扬得意的自恋口吻，而是担心作为西方文明基础的犹太教和基督教价值观在理性批判中已经危在旦夕，尤其是超然全能之神的存在这个重要的根基面临着致命的挑战。尼采由此得出结论，人类在心理和社会层面都将面临重大挑战。

尼采的局限

尼采认为，生命目的性的问题在一神论思想构建的意义世界里有明确的答案，一旦脱离这个框架，人类就有可能面临虚无主义崛起的浩劫。为了避免这一点，人们很有可能会转而投奔僵化的极权思想，用人类的想法来替代超然的神明。尼采预言，上帝之死会带来两个替代品，即破坏性的怀疑和压迫性的笃定。

在差不多同一时期，俄国小说家费奥多尔·陀思妥耶夫斯基在他的代表作《群魔》中也探讨了类似问题。¹他认为一个建立在几条浅显公理之上的死板的乌托邦式的幻想，它带来的风险性会极高。

尼采笃定地认为，新兴的物理科学视角下的世界是既客观又无价值的，所以只剩下一条避免虚无主义和极权主义的道路，那就是通过足够强大的个体来自己创造价值，将其投射到无价值的现实中并遵循之。他提出上帝死后，必须要有超人（Übermensch）来避免社会滑向绝望或者过度系统化的统治教条深渊。要避免虚无主义和极权主义，人们就需要选择这条道路，创造自己的价值体系。

然而，精神分析学家弗洛伊德和荣格否定了这一想法，他们证明了人类对自己的掌控不够，并不足以有意识地创造价值。此外，没有证据证明任何人可以无中生有地创造自我，因为人的经验极其有限，感知存在偏差，而且寿命也很短暂。

我们被自己的天性所困，只有傻瓜才会宣称人有足够的自我掌控来创造而不是发现价值。

人类可以通过艺术、发明或信仰来获得启示性的体验。人类也在持续探索自我，所发现的事情让我们时而欢喜时而忧，因为人经常无法控制自己的情绪和动机。人类不断与自己的天性竞争和博弈，但人是否能像尼采期盼的那样为存在创造新的价值，这个问题的答案尚不清晰。

此外，尼采的观点还存在其他问题。比如如果每个人都自行创造和投射价值，那么人们要如何团结起来呢？这是个非常重要的哲学问题。在一个超人组成的社会里，每个人创造的价值当中是否要有某些共性，才能避免彼此冲突不断呢？最后，超人似乎从未在历史里出现过，反而是在过去一个半世纪里，随着现代信仰危机和极权政策的崛起，我们似乎正如尼采和陀思妥耶夫斯基所担心的那样，被虚无主义或者意识体系挟制，承受着社会和心理上的灾难。

还有一件不那么显而易见的事情是，价值这种主观性的东西其实并不是现实的固有部分。启蒙运动给人们留下了一条核心科学公理，即现实世界完全由客观事物组成。由于宗教体验从根本上是主观的，所以这条科学公理就对宗教体验构成了巨大挑战。不过主观与客观之间还有一个更加复杂的问题，就是如果有的主观体验每次只会被一个人体会，但集中起来理解就会形成有意义的规律，那么这似乎并不完全是主观的，但也不能被科学方法准确描绘。一种可能性是价值是非常特殊的，它存在于特定的时间、空间和主观体验当中，因此无法被现代科学方法定义和复制。这并不意味着价值是不真实的，但能说明它的复杂性难以融入科学世界观里。这个世界是难以捉摸的，当万物汇集，生活和艺术交相辉映时，文化的叙事和隐喻与科学的物质表达会显现出交集。

创造或者感受这些体验的心灵，其存在的真实性由人的行为充分证明。人们都不约而同地认为自己的存在和意识体验是真实的，而且会推断别人也是如此。不论对精神分析取向的人，还是专注动机和情绪的生物心理学家来说，这种存在体验都有可能建立在深层的生物和物理结构之上。²科学家和大众都认为这种结构是一种既定事实，而它的基本功能可以带来宗教体验。这种宗教功能的普遍性可以让人们理解什么是宗教体验，尤其是在亲身经历以后。

通过个体的独立探索或与过去和现在的他人进行交流，生命的真谛是有可能被发现的。所以生命的真谛很可能不存在于客观世界里，而存

在于普遍的主观当中。良知的存在，以及通过舞蹈、诵经和冥想引发的体验都证明了这一点，表明人们内心有某种普遍的东西可以被召唤出来。既然这些事物都有明显的共性和必要性，而且人类的价值评估能力也是为了适应现实进化而来，那么我们有什么理由否认它们的真实性呢？

与之对应的是极权主义道路，在这条道路上群体负责担负人生之重，设计正确的道路，许诺将糟糕的现实改造成理想的乌托邦。作为20世纪的一大反派，德国的极权主义者们也是强大而危险的意识形态家。

有人认为希特勒的追随者受到了尼采哲学的启发，这种说法的确有一些有悖常理的道理，因为他们确实在创造自己的价值观，但并不是以尼采推崇的个人化的方式。更合理的理解是尼采界定了那些极有利于纳粹思想崛起的文化和历史前提。纳粹企图创造一个后基督教、后宗教的完美人种，即理想的雅利安人，也就是人上人。这种思想和尼采的观点其实毫无相似之处，相反，尼采十分推崇个体性，他一定会认为由国家创造的人上人既荒唐又可恶。

单一解释的致命诱惑

有一些人或许还没有到拥护极权主义或纳粹主义的程度，但也依然信奉着现代世界常见的各种主义，比如保守主义、后现代主义、环保主义、女权主义以及各种种族和性别研究主义等。实际上他们都是一神论者或者崇拜少数几个神的多神论者，而这些“神”就是那些在接纳某个信念体系时无须证明、被无条件认同的公理或基本理念。人们一旦接受这些信念并将其用诸世界，就会产生一种创造了新知识的幻觉。

任何主义的创造过程在初期都很简单，在应用时又繁复到足以模仿乃至取代真正的理论建设。主义理论者们会先选择一些低分辨率的抽象概念来无差别地广泛涵盖这个世界，比如经济、国家、幻觉、父权、人民、穷人、富人、压迫者和被压迫者。

单一概念会在不经意间将极为复杂和多样化的现象过度简化，而这些被掩盖的复杂性恰恰导致了那些单一概念承载很重的情感负担。

比如导致贫穷的原因有很多，缺乏资金来源是一个显而易见的原因，但主义理论者的问题就在于这种假设的显而易见性。造成贫困的原因有很多，比如缺乏教育、家庭不完整、社会治安差、酗酒和吸毒猖

獭、贪污腐败、政治和经济剥削、精神疾病、缺乏和不重视人生规划、不够勤恳、环境恶劣、经济转型造成的行业衰败、贫富差距的马太效应、缺乏创造力和创业精神、缺少支持鼓励，等等。这些问题哪怕都有解决方案，每个问题的解决方案也都不尽相同，而且如果每个问题都有罪魁祸首，也不会是同一个人。

解决这些问题需要进行有针对性的分析，设计多重解决方案，并严谨评估相关效果。但很少有严峻的社会问题能以这样有条理的方式解决，且哪怕是谨慎出台的解决方案也经常达不到预期效果。哪怕是最有决心解决人类顽疾的人，也会被清晰理解问题根源和设计测试解决方案的重重挑战给难住。主义理论者们可以置身于道德高地而无须付出实际努力，对他们来说更简单也更有满足感的方式是将问题简化，然后树立一个稻草人并对其进行道德讨伐。

主义理论家会粗略地划分世界，指出每个组成部分的主要问题和罪魁祸首，然后就能提出一些普适性的解释原则。虽然有的原则的确有助于人们理解问题，但理论家们会赋予这些原则占绝对主导性的因果力量，而忽略其他同等或更重要的原因。首先，要达到这样的目的，最有效的方式是结合一个占主导性的动机体系或一个宏大的社会学结论，另一个方式则是选择那些隐含仇恨和毁灭性目的的原则，再将这些隐含目的规定为禁忌话题。接下来，这些伪理论家会炮制一个事后归因的理论来将所有的复杂现象都解释为这个新体系之内的次生结果。最后，如果这个理论家想在现实和思想界独占鳌头，就会培养起一个新的思想流派来推动自己的思想，而那些拒绝或者批评自己思想的人也会被有意地妖魔化。

一些无能而腐败的伪知识分子会在这场游戏中崭露头角。这个游戏的第一拨玩家通常都是那些最聪明的人，他们会围绕选定的因果原则编造一套叙事，从而证明其假想的主要动机是如何深刻地影响了人类。这样的举动有时候甚至是有益的，因为它可能会让人发现，以前一直避讳不谈的动机对人类行为和感知的影响比我们可接受的要大。弗洛伊德对性的关注就是这样一个例子。第一批玩家的追随者会开始醉心于这个叙事，急于加入其队伍，因为旧的支配等级中已经没有了他们的位置。在这个过程中，因为没有前辈们聪明，他们就不知不觉地把相关关系变成了因果关系。游戏发起者们乐见拥趸的出现，于是也开始将他们的叙事向这个方向转变。或许发起者也会提出反对，但这已经不重要了，因为邪恶的种子已经生根发芽了。

这样的理论建设对那些聪明却懒惰的人特别有吸引力，如果他们还愤世嫉俗和心高气傲的话则更难以自拔。新来的追随者会被告知掌握这个游戏就是接受了教育，可以学会如何批判其他理论和方法，甚至学会质疑事实本身的方法。如果理论包含了一套晦涩难懂的话术就更好了，这样任何人想要批评它就必须先花时间来解码它的观点。实施这种“教育”的施教者会心照不宣地配合，并逐渐使其成为唯一的合法标准，要求人们不要批判这个理论，否则就会视其为不合群并加以孤立，同时用坏成绩和差评来惩罚发言犯忌的人。这样的情况哪怕并未真的发生，也足以让许多雇员和雇主老老实实。

弗洛伊德试图将动机简化为性和力比多（libido）。任何足够有文化、智慧和表达能力的人都可以得出这一结论，因为和所有多维度术语一样，性的定义可以根据所要解释的问题的不同而进行可宽可窄的调整。不论怎么定义，性也都是极为重要的生物现象和生命的关键组成，所以我们可以任何问题上发现或编造它的影响，并在夸大其效果的同时削弱其他重要因素的影响。这样一来，只要有需求，单一的解释原则就可以被无限扩大。

对财富的解释也存在同样的单一维度，即所有的经济不平等都是错误和没用的，是不公正和腐败的结果。这种解释忽视了阶级是社会等级制度中的阶层维度，等级制度自身的稳定性以及经济福祉等因素。帕累托分布表明了任何经济体系中都是强者恒强，弱者恒弱，这意味着财富的确会积累在少数人手中。³尽管阶级具有稳定性，富有的少数人也会有很大的流动性⁴，可无论如何，富有的人始终都是极少数。

当今世界的思想家们，如米歇尔·福柯（Michel Foucault）和雅克·德里达（Jacques Derrida）等人把曾经流行的“经济”换成了“权力”，就好像权力是所有人类行为的唯一驱动力，而不考虑优秀的权威或者态度与行为的互惠性。

意识简化是最危险的伪知识分子的核心特征。意识理论家如同知识分子中的宗教激进主义者，他们百折不挠，僵化不堪，深信自己危险的自以为是和对社会改造的道德主张。比宗教激进主义者更糟糕的是，意识理论家们还声称自己是理性的，会努力证明自己主张的逻辑性和严谨性。相比之下，宗教激进主义者要诚实得多，因为他们至少承认自己坚信的东西是无从证明的。宗教激进主义者的信仰基础是超验的，这意味着他们道德宇宙中心的神是高不可攀、深不可测的。这种让步至少表明他们个人对权力的主张是有界限的，因为他们至少从属于某些不能完全

理解的神圣性，更不用说完全掌握了。对意识理论家来说，没有什么是在他们理解或掌握之外的。一个意识理论便可以解释过去、现在和未来的一切，这让意识理论家自认为拥有了全部的真理。这就是极权主义主张和傲慢的天花板，而且在意识理论家无法解释世界或者预测未来时，他们就会极力欺骗掩饰。

说这些的重点在于，你要小心那些把自己的动机理论变成一神论的人。

要避免把各种复杂的问题归因于单一变量上。

诚然，权力和经济在历史上扮演了一定的角色，但嫉妒、爱情、饥饿、性欲、合作、愤怒、厌恶、悲伤、焦虑、信仰、同情、疾病、技术、仇恨和机遇等也都发挥了作用，而且这些概念都无法互相囊括。单一解释因素的吸引力显而易见，它简单便捷，给人一切尽在掌握的错觉，会在短期内带来相当大的心理和社会裨益，更何况发现了恶人就有机会宣泄那些隐藏在意识形态背后的动机了。

不再怨恨

怨恨（**ressentiment**）[5](#)是带有敌意的气愤，如果一个人将自己的失败和卑微归结于所处的环境，尤其是归咎于这个环境中优越和成功的人时，就会产生怨恨。

心怀怨恨的人会认为，是种种有利于成功人士剥削、腐败的安排构成了不公的环境，而这些人其实不配享有他们的权益，他们是寡廉鲜耻的当权派、助纣为虐的逐利者。一旦建立了这个因果关系链，所有对成功者的攻击就都成了对正义合乎道德的追求，而不是嫉妒和贪婪这类传统上可耻的行为。

意识主义者还有一个典型特征，即在他们眼里，受害者永远是无辜的，而施害者永远是邪恶且无处不在的。但是即使真正的受害者和施害者是存在的，也不意味着我们可以对善恶划分一概而论，尤其是在那些没有对被告人进行无罪推论的情况下。没有任何群体应该被假定有罪，尤其是不应该株连数代。当有人这么做时，就表明了指控者的邪恶意图，也预示着社会性灾难的降临。意识主义者这么做的好处在于不费吹灰之力就可以自诩为压迫者的克星和被压迫者的卫士。面对如此大的诱惑，谁还会深究个人清白与否呢？

选择怨恨的道路会带来巨大的痛苦，这在很大程度上是识别外在敌人而非内部敌人的必然结果。比如在贫富问题上，富人成了贫穷和世界上所有问题的罪魁祸首，那么富人就成了敌人，而且是在心理和社会意义上完全被妖魔化的敌人。如果权力是问题所在，那么任何权威人士都是世界痛苦之源。如果男性气质是问题所在，那么所有的男性甚至男性的概念都必须受到攻击和诋毁。[\(25\)](#)这种对世界的外在邪恶和内在圣人的划分会让人理直气壮地仇恨他人，也正符合意识主义道德观的需要。但这是一个可怕的陷阱，因为一旦确定了邪恶之源，消灭它就成了当仁不让的责任。这会助长偏执和迫害，因为世界上只剩下两种人，一种是与我思想一致的好人，另一种是亡我之心不死、必须被打倒的坏人。

从道德上讲，将世界的错误算在自己头上要安全得多，至少对一个拒绝选择性无视的诚实之人来说是这样的。当你开始关注自己眼中的梁木，而不是兄弟眼中的刺时，才有可能更清晰地理解事物，看清过错的归属。也许你有很多明显的缺点，改善它们会带来不少好处，也会开启拯救和改善之旅。担负世界的罪孽，为人生的过错负责，你就会追随英雄的脚步，走上拯救世界的道路。这是一个心理和精神层面的问题，而不是社会或政治层面的问题。二流小说家笔下的人物都被简单地分成了正反派，而成熟的作家会把善恶的矛盾置于人物内心，这样每个角色都是光明与黑暗争夺的焦点。你应该假设自己是敌人，认识到自身弱点和不足带给世界的影响，这比默认自己和自己的组织都是圣人，到处讨伐敌人更有利于心理健康，对社会的威胁也少得多。

打倒父权、减少压迫、促进平等、改造社会、改善环境、消除竞争、削减公权或者把所有组织当作企业来运营，这些口号都是不容易实现的，因为这些概念还不够具体。英国戏剧团体巨蟒剧团（Monty Python）曾演过一个恶搞版的长笛演奏教程，你只要在笛子的一端吹气，然后手指在指孔之间来回移动就行。[6](#)这些口号没错，但缺少必要的细节。同样的道理，复杂的大规模社会进程和体系也不容易实现全面的转变。20世纪的众多邪教都认为这种转变有可能，他们的这种信念既天真又自恋，而他们所提倡的一切高谈阔论让心怀怨恨的懒人们自以为有所成就。意识主义者们心中的真理就是他们的神，盲目侍奉的神。

我们应该放下高谈阔论，开始着手于更具体和精确的问题。我们应该在解决问题而不是抨击指责的层面理解问题，身体力行并且对结果负责。

你应该心存谦卑，打扫干净卧室，照顾好家人，遵循良知，理顺生活，找到有价值 and 有意思的事并努力坚持。当你能做到这些后，可以再寻求解决更大的问题，如果成功了，就去实现更加宏大的目标。如果你要开启这个旅程，首先要做的就是放弃空想。

远离空谈，实干才能通向幸福。



BEYOND ORDER

法则七

在至少一件事上尽力而为，
帮你在迷茫时发现出路

如果你竭尽全力
去做一件事，
就一定会带来改变，
而你破碎和矛盾的自我
也会变得统一。

热量与压力的价值

在极深的地表以下，当煤炭遇到强烈的热量和压力时，它的原子会重新组合，并且排列成钻石特有的晶莹整齐的形状。煤炭中的碳在钻石形态下也会达到最大的耐久度，使其成为硬度最高的物质。此外，它也能反射光线了。耐久和闪光这两大特性让钻石成了价值的象征。

有价值的东西就应当纯洁无瑕、工整有序、璀璨夺目，这不仅适用于宝石，也适用于人。

光象征着由高度集中的意识展现的灿烂光辉。人类在天亮时是清醒的，清醒的意识主要和视觉有关，所以意识依靠光而存在。人们说的被点化和启迪都描述了极度清醒和觉悟的状态。钻石作为用来佩戴的饰品象征了太阳的光芒，这和国王或王后的轮廓被印在太阳形的金币上一样，是一种普遍的价值标准。

热量和压力将平凡的煤炭转化成了晶莹而珍稀的钻石，同样的过程也会发生在人的身上。人的内心存在多种力量，而且通常相互冲突。我们会做自己不想做的事，或者不去做明知道该做的事。我们想减肥，却总赖在沙发上吃零食。我们在迷惘困惑中茫然失措，也在优柔寡断时裹足不前。尽管意志明确，我们还是会被各种诱惑迷惑得晕头转向，就算虚度光阴让自己悔恨不已，也不会做出改变。

因此，迷信的古人倾向于相信人类的灵魂是被祖先鬼魂、魔鬼或者神灵之类的幽灵附身纠缠的，而且这种纠缠并不是为人类谋福。精神分析将这些冲突和时有恶意的执念描绘成了心理上的冲动、情绪和动机，或是所谓的情结。它们构成了内在的子人格，通过回忆彼此联系，不受意志的掌控。人的神经系统显然有等级划分，最底层是强大的本能，掌管着饥渴、愤怒、悲伤、欣喜和欲望。这些本能也可以轻易地上升为人的主宰，或者彼此针锋相对。

人只有借助强大的韧性和力量才能统一自己的精神。

俗话说，一个不和的家庭是难以长久的。同理，内在整合不足的个体也承受不了挑战，他在心理上的最高层面无法统一，内心的各种属性无法平衡和结合，所以也无法自我振作。我们常会用失控或崩溃来描述这种情况。人在整理好破碎的自我、重振精神之前很容易被子人格支配，在情绪失控时，某个愤怒、焦虑或痛苦的人格就会乘虚而入。当一

个两岁孩子发脾气时，你能清楚地观察到这种现象。他在这一刻暂时失去了自我，完全被情绪支配，事后也会深感不安。如果同样情况发生在成年人身上，则会给旁观者带来更加强烈的恐惧。掌控愤怒的原始动机系统只要把小孩尚不成熟的人格推倒，就可以轻易掌控他的心灵和行为。尚未稳固的自我在实现心理整合和社会融入的道路上，确实会时不时败给强大的本能力量。

内在整合不足也会增加人面临不确定性和犹豫不决时的痛苦和焦虑，让人缺乏动力和愉悦感。当一个人无法在10件想做的事情中做出取舍时，就会被这些事情同时折磨。

没有清晰明确、方向一致的目标，我们就很难积极投身有意义的生活。

明确的目标可以限定和简化世界，从而减少不确定性、焦虑、羞耻以及压力引起的生理内耗。对缺乏整合的人来说，脆弱和迷惘还仅仅是个开始，后续还可能面临习得性无助和抑郁导致的长期困顿。这不仅仅是一种心理状态，因为抑郁症也会带来严重的生理后果。应激激素皮质醇的过度分泌会加速衰老，导致肥胖、心血管疾病、糖尿病、癌症和阿尔茨海默病。[1](#)

除了生理病症，内在整合不足带来的社会后果也非常严重。缺乏内在整合的人对哪怕最轻微的挫折和失败都会过度反应。首先，他无法和他人甚至自己进行建设性的商讨，因为他忍受不了讨论未来的不同可能性时的那种不确定性。其次，他也没法感到快乐，因为他得不到自己想要的，而这又是因为他没法做出取舍来明确自己想要什么。最后，他也无法处理争论，即使是最站不住脚的论点，也不论这个论点是否对自身有害，都会被他的某个交战中的子人格包装成质疑，用来大唱反调。因此有人说，阻挡一个内心矛盾重重的人只用一根手指头就够了，即使这会让他大发雷霆。所以，如果想要矢志不渝地前进，就必须组织好内心，目标明确。

具有瞄准和指向性的行为是个体成熟和自律的体现，也十分有价值。如果不瞄准任何事物，那所有东西都会成为你的困扰，你会无处可去、无事可做、无所珍惜，因为珍惜的前提是有所排序，有所取舍。你真的想成为自己能成为的任何样子吗？这或许太宽泛吧？更好的方式是不是该先从一个具体的点开始，再逐步扩展呢？这虽然需要做出一些舍弃，但同时难道不也是一种宽慰吗？

最坏的决定就是不做决定

我在麦吉尔大学研究生院攻读临床博士学位时注意到，在长达五到六年的课程里，每个人的性格都会随着课程难度的逐步增加而产生明显改善。大家的社交技能会变好，更善于表达。他们拥有了深刻的个人使命感，在人际关系中发挥出了更多价值，也变得更加自律和有条理。尽管研究生课程质量并不理想，临床实习难找又没报酬，和导师的关系有时也不尽如人意，但同学们依然能更加享受学习。那些刚入学的研究生经常显得不成熟且迷茫，但是做研究和准备毕业论文所必需的自律很快就改变了他们的性格。

一个人要写出复杂而通畅的长文，自己也需要先拥有复合、明晰和深刻的人格。

后来我当了教授，在指导本科生和研究生时也发现了同样的规律。那些参与实验室工作的学生虽然要承担额外的工作量，但也比学业更轻松的同学获得了更好的成绩。初级研究员的工作帮他们确立了自己的身份，扩展了人脉，也强化了他们的自律和时间管理。作为心理咨询师，我也在临床工作里看到了同样的情况。我经常鼓励来访者选择现有的最佳选项，就算这个选项和他们的理想相距甚远。来访者因此需要暂时放下远大目标和自尊心，但用现实替代幻想无一例外地带来了心理健康的改善。

我们应该全情投入于何处呢？我到了这个年纪，已经看见过这个问题的许多不同答案了。在本科生、研究生、教授、心理医生和研究者的职业阶段以及其他道路上，我都看到了两种反复出现的发展路径。每个年轻人都是半生不熟、迷茫困惑、盲目悲观同时又心怀疑惑和希望的傻瓜，而每个年轻人也都有两条道路可以选择。我深信许多投入都拥有长期价值，最重要的便是人格发展、爱情、家庭、友谊和事业，而那些不愿或者无法在这些领域深耕的人必定会吃亏。不过投入也是有代价的，想上大学就要学习和做出某些方面的牺牲，想选一个专业就要放弃其他专业，谈恋爱和交友也意味着取舍。如果你带着厌世、犹豫或者怀疑来对待这些选择，表面上这种做法更容易，却会让人形成自我破坏的虚无主义态度，因为你觉得何苦费那么大劲儿呢？一千年以后这些事情还有什么意义呢？这个选择凭什么就比其他选择更好呢？

不论选择什么伴侣、朋友和职业，我们都可能从中获得满足和幸福。从某种程度来说，任何选择都有可能带来满足感，同时也都有相应

的不完美。浪漫的伴侣和朋友可能善变且复杂，不同的工作里也都会有沮丧、失望、腐败、专制的等级、办公室政治和愚蠢的决策。我们当然可以基于这些不完美来认定某个选择并不那么值得，甚至更悲观地认为没有什么事情是值得的，但这类结论不论多么有道理，都会让人付出高昂的代价。一个人在读完学位或者学完手艺之前就放弃是会吃苦头的。这里说的是放弃，而不是失败，虽然有时这两者不太好区分。人们失败是因为虽然有心上进，但能力不足，比如做律师需要相当程度的语言能力，做木匠需要一定的动手能力。有时个人能力和选择之间的差异太大，会导致投入再多也无济于事，但是更多时候失败源于三心二意、自找借口和推卸责任——这么做有百害而无一利。

没做职业选择的人通常会漂泊不定，并且用浪漫的反叛精神和幼稚的愤世嫉俗来合理化自己的漂泊。他们会不假思索地认同前卫的艺术，或者用酗酒和吸毒的一时满足来抵御绝望与迷茫。但这么做不会让你在30岁时获得成功，更别提40岁了。同理，无法对伴侣专情或者无法对朋友忠诚的人也会孤苦伶仃，这反过来又会加深最初让他们陷入孤立的那种愤世嫉俗。你应该避免让自己的人生陷入这样的恶性循环。

我认识的人当中，那些上完本科或职业学校的人都过得更好些。他们不一定会好到如鱼得水，或者知晓天命、义无反顾，相反，他们反而会不确定是否要继续从事所学的专业。但是这也比半途而废、四处漂泊的人强得多。学习时的投入和付出让那些坚持下来的人更加成熟，也变成了更好的人。那么结论是什么呢？世界上有许多可以投入精力的事情，由于可能性太多，也由于期待我们投入的社会本身有很多问题，所以我们有理由说承诺投入是一件随意甚至无意义的事。但是我们不能用同样的方式看待承诺本身，因为不选择方向就会迷失。哪怕在过程中会有许多挑战和挫败，做出选择并有所成就也要比不做选择并一事无成好得多。

愤世嫉俗的人会绝望地认为什么选择都可能很糟糕，但是如果一个人能超越自己的悲观，意识到怀疑并不是寻找方向过程中最可靠的指引，就会明白最坏的决定就是不做决定。

自律与整合

人从小时候起就能通过自律来集中精力了。在年纪很小时，孩子们就能主动将涉及生存本能的种种情绪和动机整合到与他人协作、竞争的策略中，而那些发展良好的孩子也能构建出让他人和自我都满意的策

略。当孩子的自身体验被饥饿、愤怒、疲惫或寒冷等本能打断时，称职的父母会帮助孩子解决问题，并教会他如何自己解决问题，这样他脆弱的内部一致性就不会被干扰了。而当孩子学会解决问题后，就准备好参与社交了。这一过程需要在4岁前完成，否则就有可能永远无法完成。

一个孩子必须在4岁前拥有充分的自我组织能力，从而得到同伴的接纳，如果到了这个年纪还会乱发脾气，他就可能遭遇永久性的社交排斥。

对有教养或有幸被接纳的孩子来说，同伴也会进一步推动其自我融合的过程。孩子和别人玩游戏的过程就是自我约束的过程，他需要学会控制自己的各种冲动，通过主动遵从游戏规则来实现明确的目标。如此玩耍意味着个体要将自己变成庞大社会机器中的零部件，如果你认为个体性等同于无限地满足冲动，那么可以说融合的过程会牺牲个体性。但在更高层面上，这恰恰是个体性发展的必由之路，是逐步进行社会化和自我融合的个体在成功地平衡当下欲望和长远需求。各种童年游戏以这样的方式帮助孩子克制住了婴儿般的哭闹，而他们得到的回报便是社会的接纳和游戏的乐趣。

要明确的一点是，这不是压抑。人们往往觉得为了遵守规则而不做某事的话，就会永远失去做那件事的机会。这种想法让许多父母都不敢管教孩子，尤其是怕扼杀他们的创造力。但恰当的管教不是毁掉孩子，而是让他更有条理性。如果孩子被吓得唯命是从，或者被控制得没有机会淘气，那他接受的就不是管教而是虐待。相比之下，一个被父母、成年人尤其是其他孩子恰当管教的孩子不会压抑和永久性地禁锢自己的攻击性，也不会将它转化成别的东西。相反，他会把攻击性整合到日益复杂的游戏里，提升自身的竞争性和注意力，从而实现更高的心智发展目标。

社会化良好的孩子并不缺乏攻击性，而是精通于驾驭攻击性，将本有可能产生破坏性的驱动力转化成专注的坚持和审慎的竞争性，从而成为成功的游戏玩家。

在青春期到来时，这样的孩子就能参与更加复杂的游戏，这些游戏是大家共同参与且有目标导向的活动，哪怕只有一个赢家，所有人也能乐在其中并受益。在个人和群体层面，这种能力就是文明的雏形，是合作、竞争与胜利的机会同时显现的时刻，也是成熟的成年人做出长远选择时必备的能力。

我们有理由质疑和讨论哪个游戏在当下最合时宜，但不能认为所有游戏都是不必要的。同理，我们可以争论哪种道德是必要的，但不能认为道德的存在是不必要的。质疑游戏是否合时宜不是相对主义，而是对情境的明智考量，这就好比葬礼上不宜表现出快乐，不等于快乐本身没有价值。同理，强调道德的必要性和必然性不是极权主义的行为，而是考虑到社会的和平稳定需要建立在包含了统一底层价值的社会结构之上。欧洲文明的建立得益于基督教教义对众多敌对群体的统一，或许东方文化的相对文明和统一也可以归功于佛教、儒家文化或印度教。没有游戏就没有和平，只有混乱。此外，正如在法则四里讨论的那样，游戏必须有可玩性，拥有被广泛认同的规则，才能促进人们的长期遵从和参与。从理论上讲，这样的游戏可能有很多，也可能寥寥无几。总之，和任何具有可玩性的游戏一样，宗教的规则绝不是随意武断设置的。如果人们误以为和平可以脱离众生自愿参与的游戏而存在，那就是低估了人类随时可能走向分裂和敌对的灾难性风险。

当社会迫使孩子将不同的子人格进行整合之后，他就准备好和他人一起玩耍了。在那之后，他也就有机会参与到工作这种更严肃的游戏中，去面对高度细分的期待、技能和规则了。此外，在长大后他还需要学会处理两性关系，将自己的社会化人格与另一个人进行整合，以保持和谐、积极和健康的亲密关系。这便是个体的学徒经历中心理和社会的双重整合过程，是心智健康的外在促进条件。一个人如果能坚持走完这个过程，就可以变成一个善于待人接物、对社会有价值、懂得互惠且心智健康的成年人。

但整合和社会化的过程还没结束，因为人在学徒期要同时学会两件事情，即学会玩游戏和学会输得起。一开始，学徒必须严守传统、体系和教条，就像想玩游戏的孩子必须先遵守游戏规则一样。理想情况下，服从意味着心怀感激地遵从传统制度。而人们在学徒期则面临着类似钻石生成过程中所承受的热量与压力的考验，比如新来的工人要接受同事的考验，刚入行的新手律师要接受雇主的考验，住院医师要接受医生、护士和患者的考验。这些热量和压力是为了让尚未成型的人格服从于一条单一路径，将懵懂的新手转化为优秀的大师。

不过，学成之后的大师就不再需要服务于教条了；相反，教条是为他服务的。他有责任去维护教条，也有权力在必要时修改它。大师可以依赖自己的直觉，因为他掌握的知识让他有能力批判和评估自己的思想。因此，他可以更清晰地感知教条背后的根本原则并获得启示，而不

是一板一眼地墨守成规。他甚至还可以结合自己的个性和所受的训练来改良这些根本原则，从而实现更高层面的自我整合。

恪守与超越

纪律既是游戏的基础，也是人格整合发展的先决条件，我们也可以将其称为戒律，即强调什么不可为的规则。遵守规则有助于人格发展出特定性质，比如之前提到的，玩家参与越多的游戏就越受人欢迎。不出所料的是，这样的思想已经隐含在许多构成文化根基的故事当中，摩西十诫是有史以来对游戏规则最有影响力的讨论。

第一诫指出了追求最高程度整合的必要性；第二诫指出了崇拜虚假偶像、将表面形象当作偶像本质的危险；第三诫说的是不可以神的名义明知故犯；第四诫建议时常留出时间反思价值观；第五诫强调了家庭团结，要求子女对父母的牺牲心怀钦佩、尊重和感激；第六诫表面上在防止谋杀，其实也在避免群体中出现连续的世仇；第七诫强调了婚约的神圣性和家庭稳定的崇高价值；第八诫强调了保证诚实勤劳的人不用担心劳动果实被肆意剥夺，从而让文明社会的出现成为可能；第九诫维护了法律的廉正，避免它被当成武器；第十诫警示了由嫉妒催生的怨恨具有最可怕的破坏力。这些戒律可以被理解为一个稳定社会或一个可重复和迭代的社会游戏的基本规则。十诫出自《出埃及记》这个经典的故事，不过它产生于规则而又超越了规则，构成了规则的本质。

如果你主动服从于一套传统的社会规则，并矢志不渝地践行到底，你就能获得超越规则的整合。

《马可福音》中有一个与此观点相关的故事。故事始于耶稣前往耶路撒冷圣殿的过程中，他赶走了钱庄的人和商人，并向众人发表了充满魅力的演讲。祭司长和文士听了耶稣的演讲，就想办法要除灭耶稣，但又害怕他，因为人们都对他的观点感到十分新奇。于是这些人开始密谋，想通过几番质问诱使他发表异端言论，从而治他死罪。于是祭司长和文士打发几个法利赛人和几个希律党的人到耶稣那里，想根据他的话陷害他。但耶稣巧妙地回应了这些质疑者，辩得他们哑口无言。此后，再也没有人敢问耶稣什么了。

这段对话表达的真正意义是，恪守恰当的法则可以使人格整合的过程更加靠近所谓的最高理想，而这个最高理想代表了所有良善和公正法则的底层共性。这个理想是单一的，需要被完全贯彻。

随着时间推移，精神可以超越长久的传统，创造出新的教条。

当一个人创造出杰作时，他的学徒期就结束了，因为这种创作不仅证明了他已习得必要的技能，也证明了他有能力创造新的技能。

虽然学成之后的大师有时会做出许多革命性的行为，但他们依然可能是传统的化身，认为自己不是要废掉规则而是要成全规则。因此，他们既是传统的产物，也在创造和改变传统。这种有关创造的冲突也不断在许多经典作品中反复出现，而且其故事普遍都在讲述精神和为权势服务的腐化教条之间的对抗。

如果你竭尽全力去做一件事，就一定会带来改变，而你破碎和矛盾的自我也会变得统一。

这种统一性不仅是通过牺牲、承诺和专注的约束获得的成果，也能在个人层面创造和打破约束本身，乃至在社会层面改变文明。这便是让合理的秩序永存于社会的真理之道。

在至少一件事上尽力而为，帮你在迷茫时发现出路。



BEYOND ORDER

法则八

用美感让生活更美好

你需要与
超越自我的事物建立联系，
就像落水的人需要救生圈一样，
而将美感带入生活
是一个好办法。

将美感带入生活

我因为鼓励人们清理自己的房间而出了名，这也许是因为我真心看重这条平淡无奇的建议，而且我知道做这件事情比看上去要困难得多。我家里的书房一般都较为整洁，但在过去的三年里我都没做好清理工作。这期间我的生活陷入了混乱，因为我在疲于应付人生的种种波折，比如政治上的争议、职业转型、无尽的出差、海量的邮件以及一系列疾病。此外，我和太太刚刚重新装修了房子，所有没处放的东西都堆在了我的书房，可谓乱上加乱。

互联网上有一张嘲笑我虚伪的图很火，照片是我在书房里拍的视频的截图，背景乱七八糟，我看上去也很糟糕。我自己都做不到，凭什么告诉人们要在修复世界之前先整理好自己的房间呢？这种批评来得正是时候，因为我当时的状态不佳。而这也反映在了我书房的整洁程度上，我每出一趟差，身边堆积的东西就会增加一点。尽管我可以借口说当时情况特殊，又在那个阶段处理了许多其他问题，但我依然有恢复房间整洁的义务。而且挑战在于我不仅想要清理我的书房乃至整个家，以及想在力所能及的范围内修整我所处的社会，我还想要美化它们。这是件刻不容缓的事情。

创造美的事物是一件困难但极有价值的事，因为一旦你让生活中哪怕某一件东西真的变美了，你也就和美建立了联系。以此为起点，你可以把这种关系拓展到生活乃至世界的方方面面。这是通往神圣之路的请柬，能让你重拾不朽的童真，重新看见现实的美妙和伟大。你应该鼓起勇气去尝试。

要做到这一点，有一个很好的选择，即通过艺术、文学及其他人文学科来接触人类文明的集体智慧。因为，古往今来人们都在思考如何活着的问题，他们得出的奇异多样的答案可以为你指点迷津。

你会由此拥有更宽广的视野和更完善的规划，对他人的理解会更透彻，对自己的关怀会更到位。你会对当下有更深刻的理解，会更谨慎地下结论。你会更认真地对待未来，避免因为享乐冲动而牺牲它。你会有更深刻的思想和更精确的言辞，他人也会更愿意与你交流合作。你会更有可能做你自己，而不是成为一个郁郁寡欢、随波逐流的工具人。

你可以去买那些能让你与之产生共鸣的艺术品。真正的艺术品会进入和改变你的生活，它是窥见超越自我的可能性的窗口，这对受到局限

又缺乏真知的你来说非常有必要。如果你不能在生活中找到超越自我的方式，就很难克服生活中的巨大挑战。

你需要与超越自我的事物建立联系，就像落水的人需要救生圈一样，而将美感带入生活是一个好办法。

因此，我们需要理解艺术所扮演的角色，而不是将其视作可有可无、铺张浪费甚至附庸风雅的事物。艺术是文化的基石，是人类进行心理整合并和谐共处的基础。常言道：“人活着不能单靠食物。”我们以美、文学和艺术为生，因为我们不能失去精神生活，而美就是充满精神意义的；没有丰沛的精神世界，我们就会感到人生苦短、凄惨且具有悲剧意味。只有保持敏锐和清醒，我们才能好好活下去，把握好世界发展的方向，不伤害万物和自我。

美可以帮我们学会欣赏存在的伟大，在有可能心生怨恨时依然选择心怀感激。

保持童真之眼

我的童年和少年时期都在费尔维尤度过，虽然只在那住了9年，却可以清晰地记得小时候的那条街道。我对附近邻居家房子的所有轮廓和细节都了如指掌，熟悉每一条后巷、栅栏背后的空间、人行道上的每一条裂缝以及所有的小路。虽然所处的地域不大，但我对它进行了充分的探索，对所有的细节一清二楚。长大以后就不一样了，我在多伦多的一条街上居住了20多年，却只对周围的房子有模糊的印象。

对多伦多记忆模糊对我来说不是件好事，因为这让我缺乏归属感。每当我走在路上瞥见附近的屋子时，只会把它们当作符号，然后注意力就很快转移到别处去了。我不会关注屋子的瓦片、颜色、花圃和建筑细节，尽管如果仔细观察我是有可能产生兴趣的。到了这个年纪，我已经在太多地方看过太多房子了，也不认为关注路边的房子有什么价值，于是会忽视每栋房子的特质与细节，只是心不在焉地将它们当作界定方向的标志。这么做对我来说是有损失的，因为我没法像小时候那样真切地置身于周遭的环境里了，可以说我脱离了现实世界，也失去了那种深深的归属感。

我的感知已经被更具功能性和实用性的记忆替代，这在某种程度上让我更有效率，而代价就是让我对世界丰富性的体验变得贫乏。我在波

士顿刚开始做助理教授时，孩子只有两三岁大。那时我很专注于工作，想要努力发展事业，挣钱养家糊口。每天回家后，我都会与妻子塔米以及我们的孩子米凯拉和朱利安一起散步，但我很难对他们保持耐心。我自认为有太多工作要做，也花了多年时间让自己专注于工作，所以每次散步我都需要知道目的地是哪里，要走多久，以及什么时候回来。带着这样的态度和小孩出去散步是没法轻松愉快的。

你必须沉浸在和孩子相处的过程中，观察和享受他们无止境的探索，否则就有可能错过一些非常重要的东西。

我很难放松下来，关注当下，耐心地看着孩子们漫无目的地蹒跚前行。我没法像他们一样全身心地沉浸在与小狗或者蚯蚓的相遇中，尽情地玩即兴发明的游戏。小孩给大人带来的宝贵礼物之一，就是让大人偶尔也能通过童真的视角，看见那个尚未被惯性和功利性侵扰的纯粹世界，享受新鲜感带来的喜悦。不过，我最终还是会上不由自主地回到对工作的执念里，因为我对未来有太多担忧了。

无论对妻儿的不耐烦带来的效率有多少好处，我都清楚地知道自己错过了投入感的美好和意义。一方面，我专注而敏锐，从不浪费时间；另一方面，我也因为追求效率、成就和秩序而产生了盲点。我看不到世界的全貌，只能看到那些足以保障我最高效地通行于世界的东西。这并不意外，我背负着成年人的责任，工作繁忙，需要为了养家而牺牲当下，关注未来。不过在注意到孩子对当下和周围环境的全神贯注后，我也意识到了走向成熟的代价。伟大的诗人们尤其明白这一点，所以他们在尽己所能地提示着我们。

曾几何时，草地、丛林、溪流，

大地上司空见惯的一切，

在我眼中

都仿佛闪烁着天国的光辉，

如梦般荣耀与清冽。

而如今光景已不似当年——

不论白天或黑夜，

不论我走向何方，
往昔所见已不可重现……
你们这些蒙福的生灵，我听到了；
你们彼此的呼唤，我看到了。
在你们的欢庆中，天堂也喜笑颜开。
我满心沉浸于你们的节庆，
我头顶环绕着庆典的花冠，
你们的齐天洪福，我一一领会。
我若面带愁容岂不负了这良辰美景！
大地已焕然一新，
值此明媚的孟夏清晨，
孩子们采集着鲜花，
脚印随处可见，
万千幽谷深涧中，
群芳斗艳，阳光和煦。
婴孩在母亲的怀抱中雀跃，
我听着，听着，满心欢喜！
有一棵大树，秀于林间，
有一片田野，映入眼帘，
它们诉说着已逝的曾经；
我脚边的一株三色堇，
也在把旧话重提：

逃去哪儿了，那些幻视中的光影？

如今在何处，往日的荣光和梦境？

——威廉·华兹华斯《不朽颂》

有的人一直都能保留童真之眼，尤其是艺术家们，而这也正是他们才华的重要组成部分。英国画家、版画家和诗人威廉·布莱克就是这样一个人，他始终生活在一个独特的幻想世界中。布莱克比大多数普通人更接近哲学家伊曼纽尔·康德所说的“自在之物”(26)，因为人们在感知成熟的过程中受到的限制越来越多，最终就只能看到世界苍白的表象了。布莱克也对看似孤立的事件中的隐喻和戏剧性十分敏感，能看见万物之间诗意般的遥相呼应。

每个农户都明白

眼中的每一滴泪

都会成为永恒的宝贝

聪慧的女人都心领神会

转而重获喜喜欢悦

羊啼、犬吠、牛吟、虎啸

皆为拍打天国彼岸的浪涛

棍棒下啜泣的婴孩

在死亡之域书写着复仇

乞丐的破衫随风翻飞

褴褛在苍穹中被撕作碎片

士兵紧握长枪短炮

战栗着强袭夏日骄阳

贫者手中仅剩的一文钱

远胜非洲海岸的黄金矿藏

劳者身上被榨取的半厘银

足可买卖财主的万亩良田

如若得到上天庇护

富可敌国绝非虚言

嘲弄孩童赤诚之人

直至老死难脱讥讽

教唆孩童怀疑之人

不见天日朽于孤坟

尊崇孩童虔敬之人

克胜冥府永世长生

——威廉·布莱克《天真的预言》

布莱克这样的艺术家的视野实在太宽广了，因为对普通人来说，受限于记忆感知范围的东西太多太多。这种视野将世界的过去、现在和未来结合成了一个不可思议的整体，不同层次的事物紧密相连，其间隐含着超越想象的含义，共同构成了存在的神秘莫测。拥有这种视野就可以看见一束鲜花所有的复杂性和美感，看见每一朵花从虚无中绽放，接着化作春泥，再度归来。拥有这种视野也能看见一堆干草在四季里不同外表背后的神秘性，看见不同的光影和色泽。而普通人只能看到形状上的共性，并且认为这就是复杂现实的全部。

你从何知晓，每只划破天空的小鸟都不是一个

快乐的浩渺世界，只因你被五感所蒙蔽？

——威廉·布莱克《难忘的幻觉》

法则八开头的插图是凡·高的《鸢尾花》。当你看这样的作品时，就好像在透过一扇窗户看见我们一度感知过的永恒，会想起世界本来有多么令人敬畏和惊叹，后来又被我们缩减得多么平凡。透过艺术家的感知，哪怕烦闷重复的日常生活让我们的心中只剩下狭隘和功利，我们也能与灵感之源重逢，重燃对世界的喜欢。

但为了早年的情思，
为了朦胧的过往——
不论它是什么模样，
都是我们整个白日的源头之光，
都是我们所有视野中至明的亮；
它们支撑着我们，将我们哺养，使得
我们喧嚣吵嚷的岁月仿佛成了
永恒静谧之中的一晌：苏醒的真理
不再消亡；
不论颓丧或痴狂，
不论成人或孩童，
抑或是世上与欢乐为敌的一切，
都休想将这些真理废止或灭亡！

——威廉·华兹华斯《不朽颂》

看见自己的空洞和窥见超越现实的存在，都会令人不寒而栗。人们为了美化伟大的画作而把它装在华美的画框里，同时也会默认画作的伟大已被局限于画框之内。这种约束和限定，都是为了让熟悉的一切保持完整和令人感到舒适，避免美感越过边界之后扰动我们的世界。

博物馆的作用也是如此，它是才华的收容所，禁闭着所有值得世人了解的伟大作品。为什么我们不在每一个小镇上修一座神坛来供奉一件伟大的艺术品，而要以令人眼花缭乱的方式集中收藏所有作品呢？用一个房间甚至一栋建筑来陈列一件杰作或许都不为过。每件作品都有属于它的独特世界，把几十上百件作品放在同一个房间里是一件很荒谬的事。这种大规模收藏对作品的独特性、宝贵性和不可替代性是一种贬低。恐惧驱使我们囚禁艺术。

你丈量过千亩之田的广袤吗？你测算过苍茫大地的辽阔吗？

你已经过长久的练习，学会如何阅读了吗？

你在知晓诗歌意涵时会自视甚高吗？

与我共处一日一夜，你将拥有一切诗歌的泉源，

你将得到大地和太阳的美好（还有千万颗太阳），

你将不再几经转手认知事物，不再通过亡者之目洞察一切，不再将书中幽冥作为食粮，

你也不要经由我的眼睛观察，也不要从我这儿获取分毫，

你要倾听四面八方的声音，通过自身滤取它们。

——华特·惠特曼《自己之歌》

成年人对世界的理解简单而潦草，当他们重新发现世界的美时会感到不知所措。但如果行动起来试着重新发现世界的美，比如无法做到好好和孩子一起散步，我们就会错过这个无限世界时刻展现的宏伟和壮美，让自己的生活只剩下寡淡的柴米油盐。

主动探索未知

在现实和理念层面，人们都生活在已知之地。但你能想象在这之外还有什么吗？也许是大量你不了解，但他人多少知道的事物。而在有人知道的事物之外，还存在着没有任何人知道的事物。你的世界是已知领域，外面被相对的未知包围，再外面是绝对的未知，乃至绝对的不可知。这一切构成了经典的原型世界。未知从已知中显现，有时这令人兴奋，但经常也令人痛苦，而这种显现就是新知识的来源。不过一个根本的问题是，这样的知识是如何产生的？

知识不是从绝对未知到清晰明了一蹴而就跨越的，而是经过多阶段的分析和转变，才成为常识的。

产生知识的第一个阶段是最基本的反射行为。[1](#)在遇到意外时，你的身体会首先做出反应，你会蹲下防御、僵在原地或惊惶逃离。这些都是原始反应的表现和分类形式，“蹲下”是应对掠食者的攻击，“僵住”是应对掠食者的威胁，“恐惧”则驱使人逃离。世界的可能性最初就是以这样本能、无意识和不可控的具身行为（**embodied action**）呈现出来的。人对世界的潜力与可能性的认识最早源于身体而不是认知，不过这种认识也依然是有代表性的，比如身体的反应就是应对现实掠食者的一种代

表。

比如你在漆黑的深夜独自一人在家，被一个意外的响动吓得动弹不得，这是未知到已知的第一层转变，是未知的声音导致身体被吓僵。接下来你的心率会因为预备行动而上升²，这是第二层转变。然后你会想象黑暗中造成响动的原因³，这是第三层转变。僵住和心跳加速的具身反应与意象化的代表性想象构成了一个完整的实践序列。想象是探索的一部分，如果要进一步探索，你还需要克服恐惧带来的僵化，去调查曾经安全的家为何会发出声响。然后你就进入了主动探索阶段，由此形成直接的感知，进而对声响来源形成清晰的知识。如果声响没什么好担心的，你就可以回到习以为常的安宁中了。信息就是这样从未知走向已知的，当然也有些时候声响确实意味着麻烦来了。

艺术家站在将未知转化为已知的前沿，主动走入未知世界，将其中一部分转化为某种形象。

有的艺术家通过编排舞蹈，用身体语言呈现未知，有的人通过表演这种精巧的具身表达和模仿，又或是通过雕塑、编剧、创作小说来呈现；还有某些知识分子，他们通过哲学和批判来提炼艺术作品中的表现形式和规则。

我们可以想一想那些有创造力的人在城市里扮演的角色，他们一般都过得不太好，因为艺术家很难获得商业上的成功，不过生存压力反而会成为其动力的一部分。他们在潦倒的日子里游荡于城市之中，发现了一些曾经辉煌的破败街区，通过走访调查，他们觉得这个地方如果花点功夫打理就会变得很酷。于是他们搬到此地，开始搞创作、开办画廊，虽然挣不到钱，但能让这个地方更文明一些。在这个过程中，他们将危险升华为先锋，然后会有咖啡店和前卫的服装店开业。接下来士绅化的推动者（gentrifiers）就会进驻，他们也是创造型的人，只不过保守得多。接下来会出现地产开发商和连锁商店，中产阶级和富豪也扎下根来。然后艺术家们就得搬家了，因为他们付不起房租了。这对先锋艺术是一种损失，尽管残酷但也可以理解，因为艺术家们没必要继续停留在这稳定的繁荣当中了。他们需要另寻征途，让别的区域重焕生机，那才是适合他们的环境。

艺术家站在混乱与秩序的交界处，而这个地方有时候充满艰险，让他们不仅不能创造秩序，反会跌入全面混乱之中。但艺术家却一直都栖身于人类认知的前沿，艺术之于社会就像是梦之于精神生活一样。人的

梦境极具创造性，所以当你回忆起一个梦时才会好奇这个梦究竟是怎么产生的。这说起来很难理解，你脑袋里发生了一些事情，但你却完全不知道这些事情是从哪里来的，又意味着什么。梦其实是个奇迹，是自然的声音在你内心的显现，而且很多个夜晚都会发生。和艺术一样，梦也调和着秩序与混乱，而且一半由混乱组成，所以梦才难以理解。

梦是一个尚未明晰的幻象，那些将幻象变成艺术作品的人把未知转变成了至少能够看见的事物。

艺术家的角色就是如此，先锋性是本性，也推动了文明的发展。

艺术家并不完全理解自己的行为，因为他们的创作是崭新的，否则他们完全可以用几句话说明自己的想法，并不需要舞蹈、音乐或图像等表达手段。他们被感受和直觉指引，运用察觉规律的能力，借助身体而不是思想来创作。在创作的时候，艺术家会就某个甚至他们自己都不完全理解的问题进行挣扎与博弈，并试图将一些新事物带入大众视野。如果颠倒一下过程，他们就成了宣传家，把已经明晰的思想转化为图像和艺术，以实现思想上的胜利。

艺术家需要和他们不理解的事物进行斗争，否则他们就不是艺术家了，而是在空想或者装腔作势。

真正投身于艺术的人会执迷于直觉的感召，哪怕遭遇反对或引来批判、否定甚至名利无收也义无反顾。

成功的艺术家能让世界变得更容易理解，或者会替换掉一些人们熟知但不再合时宜的事物。他们让未知与意识、社会、已知世界更加靠近，而人们在观看画作、戏剧和聆听故事的过程中会不知不觉地获得启示。这对人来说非常有价值，甚至是最有价值的。正因如此，这个世界上最昂贵的，几乎称得上无价之宝的人造物都是伟大的艺术作品。

我曾经参观过位于纽约的大都会艺术博物馆，那里收藏了大量文艺复兴时期的名画。如果要估价的话，每一幅都价值数亿美元。陈列这些作品的区域对每一位参观者来说都宛如神坛。这些画作被存放在纽约最享有盛誉的博物馆里，坐落于价值最高的地段。这些藏品是在漫长的岁月中历经千辛万苦收集起来的，画廊中拥挤的人群里，许多人都是怀着近乎朝圣的心情前来瞻仰的。

我问自己：“这些远道而来看这些画作的人是为了什么？他们觉得自己的目的是什么？”有一幅画画的是圣母玛利亚的无玷成胎，可谓构图精巧。画中的圣母正在升入天堂，心至极乐，被点缀着小天使脸庞的光环簇拥着。许多人聚在一起凝视着这幅作品，陶醉其中。我心想，他们不知道这幅画意味着什么，不明白光环和小天使的象征意义，也不理解为什么要赞颂圣母。为什么它和其他画作一起被小心翼翼地保护着，禁止被人触碰呢？为什么这些画作会价值连城，被富有之人渴望呢？为什么这些作品要被小心地陈列在一个现代“神坛”里，而世界各地的人要带着渴望的心态来靠近它们呢？

人们把这些作品奉若神物，至少他们靠近这些作品时的行为表现出了这一点。人们带着无知和惊奇凝视它们，回想起被遗忘的美好，看见现实中再也看不到的事物。在伟大艺术家的作品中，未知若隐若现地闪现光芒，人们一边开始意识到它令人敬畏的不可言说性，一边也恐惧着它丰富的超越力量。这就是艺术家所扮演的角色，所以我们才把那些危险而魔幻的作品锁起来、框起来，与万物相隔。如果一件名作的某个地方遭到了损坏，噩耗会传遍全球，人们会感到文化的根基受到了撼动，现实所寄托的梦想被动摇，故而都会彷徨不安。

捍卫你的创造性行为

我和妻子住在一个半独立式的小房子里，客厅还不到14平方米。我们尽力美化这个房间，也试着让其他房间变漂亮。我们在客厅里挂了一些不一定符合所有人审美的大幅画作，都是苏联时期现实主义和印象派的作品，还有一些画的是第二次世界大战的情景。此外，还有各种立体主义的微型画和深受当地传统文化影响的南美作品。在最近一次装修之前，这个房间中至少有25幅画，其中包括15幅30厘米×30厘米的小幅作品。我曾从一座罗马尼亚教堂中得到一幅画，用磁铁把它贴在了天花板上，它会令人联想到中世纪的蚀刻版画，只不过被移到了画布上。所有画里面最大的一幅有1.8米高，2.4米宽。我知道把所有画聚集在这么小的空间里让我显得自相矛盾，毕竟我在前面提出过应该空出一个房间或一栋楼来收藏单个艺术品。但我只有一栋房子，所以只能先满足当务之急。如果我想收集画作，就不得不把它们放在能放下的地方。在房子的其他区域里，我们用了36种颜色和不同光泽度来装饰房子的墙面和边框。选取这些颜色的调色板与一幅20世纪50年代芝加哥火车站的大型现实主义作品相匹配，那幅画的作者正是帮我们设计装修的艺术家。

我那些苏联时期的画作都购买自eBay上专门卖古董物品的卖家，有

段时间大约有20个卖家会向我发送他们从废墟中发掘出来的各种画的照片。大部分画的质量都很差，有些却很棒。比如我有一幅很不错的画，画的是太空第一人尤里·加加林站在火箭和雷达装置前的样子。还有一幅20世纪70年代的画，描绘了一个士兵在巨大的无线电机前给他母亲写信的场景。这些相对现代的事件能被出色的画家用油画记录下来实在难得。俄罗斯人从19世纪开始就一直支持美术学院的运转，虽然作品内容受限，但从那里毕业的人后来都成了水平精湛的画家。

苏联时期的画作最终占满了我们的房间。它们大都体积很小，而且都便宜得离谱，我一下就买了几十幅。那一时期催生了一种别具一格的印象主义，其常见的风景画比经典的法国版本更粗犷凌厉，但也特别符合我的审美，让我想起了加拿大西部自己长大的地方。为了发掘这些作品，我可能比历史上任何人都看了更多的画作。从2001年开始至少有4年的时间，我每天都会在网上浏览大约1000幅画(27)，并从中筛选出一两幅优秀的作品。我选出来的通常是风景画，价格几乎为零，却比我在多伦多的画廊或者博物馆里看到的画都要好。我会把它们放在购物车里，打印出来铺在地上，然后让妻子塔米帮我筛选。她的眼光不错，也受过相当多的艺术训练，我们一起把有缺陷的作品去掉，然后把剩下的买回来。因此，我们的孩子也是在艺术的陪伴中长大的，而且也受到了熏陶。我有不少画现在都挂在他们家里。他们会倾向于避开更具政治色彩的宣传画，而我却对这类作品感兴趣，一方面是因为它们的历史价值较高，另一方面也因为当前艺术和宣传之间存在的争端。有趣的是，带有宣传色彩的艺术品会随着时间的流逝逐渐焕发光辉。

那时候我也试着美化过我在大学里的办公室。在搬离之前那个已经花了点功夫装修的办公室后，帮我设计装修房子的艺术家也帮我重新设计了新的办公室，把那个像工厂一样点着荧光灯、无法开窗的地狱般的办公室变成了一个有审美的人坐在里面30年也不会想死的地方。根据工会和行政部门的要求，教职员工不能对办公室进行重大改造，所以我和我的艺术家朋友制订了一个替代方案。

我们决定在墙面的砖头上插入一对对相距1.2米、距地面2.1米的镀铬钩子，然后把2厘米厚的木板挂在钩子上。这些木板经过了打磨和上色，还贴上了樱桃木饰面板，这么一来办公室就有了木板墙面，而且成本只是8.75美元的复合板和一些劳务费。我们计划趁着周末没人时完成安装，然后给吊顶天花板上漆。有吊顶天花板、生锈的通风口和荧光灯管的地方宛如地狱，这些为了节约成本而产生的丑陋和沉闷感令人抑

郁，由此丧失的生产力也远比装修节省的钱要多。在荧光灯下，每个人看起来都面如死灰。这真可谓因小失大。

我们还打算用一种叫橙钒镁石（Hammerite）的涂料粉刷天花板，涂料干了之后看上去像是捶打过的铁面。这可以把办公室粗糙的工业化风格变得更有趣和独特，而且成本极低。另外再在地上铺一张波斯地毯，在窗户上挂一些有品质的窗帘，以及摆一张工业风格的办公桌，这样经过一个周末的秘密装修之后，办公室就可以让一个文明人不带怨恨和自蔑地工作了。

但我犯了一个致命的错误，和心理学系一位高管讲了我的计划。我们之前聊过楼层丑陋的地面和办公室糟糕的装修，我以为我们就改善现状达成了共识。我以为她会支持我，甚至还和她讨论过怎么改造她的办公室。我兴奋地和她分享了我的计划，但她没有很开心，反而面露不悦地说：“你不能这么做。”我一边难以置信地摇头一边想：“什么？我打算用快捷经济的方式美化这个无比丑陋的地方，而你竟然说我不能这么做？”我问她为什么，她说：“如果你这么做了，别人也都会想效仿。”我脑海中闪过四种回复，第一种是别人不会效仿；第二种是大家本来就可以效仿，因为花不了多少钱；第三种是我以为我们在像成年人一样讨论对大学重要事务的有效改善，结果我们只是两个在幼儿园操场上争吵的小孩；第四种是我以为你是个讲道理的人，但显然我错了。对话结束时，她直白地威胁道：“不要在这个问题上逼我。”我太蠢了，竟然还去寻求许可。其实我是想分享一些激励人心的美好想法，但对话最终就是一个权力游戏。我强忍住了心中想到的四种回复，立刻调整了我的策略。

我和我的艺术家朋友已经充分领略过中层管理人员的不讲理和固执，所以我们早就制订了一个不那么复杂的后备计划。这个计划放弃了木板墙面，而是选用墙面涂料并在需要的地方辅以装饰性色彩，以及与之匹配的地毯和窗帘。为了匹配办公室的工业风格，我选择了一些特定的涂料配色，并不得不为此和学校管理层费了些口舌，但最终得偿所愿。后备计划虽然不如原计划那么好，但也比保持原样更好。后来我又在吊顶天花板上贴上了金属色的塑料贴片，挂了几幅画，增加了一些雕塑。来我办公室的学生、同事和访客都会多看两眼装修。我的办公室从可怕的荧光灯车间变成了有创造性和美感的雅室，来访的人在意外之余也会感到放松和愉悦。

不久之后，我发现我们系会把来面试的新员工带到我的办公室，以

显示多伦多大学有多大的创造自由。我觉得这太可笑了，也对此思考良久。我遭遇到的阻力之大几乎令人费解，人们似乎很害怕我所做的事情，也许这背后隐藏着一些我尚不理解的重要原因。后来我读到一篇生物学家罗伯特·萨波斯基（Robert Sapolsky）写的关于角马的文章才恍然大悟⁴。

文章说角马是群居动物，混成一群时对于研究者来说难以区分，这使得通过观察个体来了解行为的研究操作起来非常困难。研究者在观察其中一只角马后低头记一些笔记，再抬头时就已经找不到它了。

后来生物学家想到一个办法，开着吉普车，带着一桶红色涂料和绑着抹布的棍子来到角马群附近，用棍子在其中一只角马的臀部点了一个红点。生物学家以为这样就可以跟踪并研究这只特定角马的行为了，但你猜发生了什么？这只被区分出来的角马被狮子吃掉了。狮子一直埋伏在角马群附近，它们是角马的主要天敌，但没办法同时追捕一群难以区分的猎物。它们在捕猎时需要集中针对一个特定猎物，所以当它们追捕幼小或跛足的角马时，其实并不是在专挑软柿子捏。真实情况是，狮子当然更想捕捉到健康肥美的角马，而不是老弱病残，但它们必须能够识别猎物才行。这故事说明了什么呢？如果你太过显眼出挑，就会被一直虎视眈眈的狮子吃掉。

木秀于林，风必摧之。很多文化中都有这样的说法。英国人说：“出头的罌粟先被割。”日本人说：“突出的桩子先被锤。”这是一个重要的观察结果，因为它描述了普遍现象。艺术创造一般风险高回报低，但有时也的确会带来巨大回报。另外，创造性行为的结果虽然难以预料，但是对那些帮助人类稳固地位的转变来说至关重要。

万物恒变，纯粹的传统主义注定会失败，只有新事物才能让我们站稳脚跟。

要学会发现自己专长背后的盲点，以避免和理想国度失之交臂，在心慵意懒、轻世傲物和愤世嫉俗中度过一生。

不妨自问，我们到底是畏畏缩缩、东躲西藏的猎物，还是直面未知与风险的人类呢？

跟随美的召唤

过于抽象的艺术，以及为了震撼力而故意引发恶心、恐惧等负面情绪的艺术，通常会令人不安。我非常尊重传统审美，所以很能理解这种不安。况且，许多人会用艺术创作来掩盖对传统的厌恶。但是流逝的岁月会去伪存真，没有价值的东西终会被遗弃。与此相反的错误认识也很容易产生，有人会认为艺术应该是美且容易理解的，又应具有装饰性，可以和客厅的家具相匹配。但是艺术绝非装饰，只有天真的入门者或者拒绝在对艺术的畏惧中学习成长的人才会这么想。

艺术是一种探索。艺术家在训练人们如何观察。比如大多数接触过艺术的人都会认为印象派作品的美感不言而喻，也相对传统。这在很大程度上是因为，我们现在感知世界的方式在19世纪后半叶时只有印象派画家能做到。这样的感知方式成了我们的本能，因为印象派美学充斥于广告、电影、海报、漫画和照片等视觉艺术中。以往只有印象派艺术家能看到的光影之美，今天的人们都可以看到，是他们教会了我们这一点，可是当印象派画家第一次在落选者沙龙（[Salon des Refusés](#)）(28)里展示他们的作品时却遭到了无情的嘲笑。他们注重光影而不顾形状的感知方式非常激进，以至于让当时的人们群情激愤。

让我经常感到惊讶的是，哪怕是立体主义这种比印象派更加荒诞不经的流派，在今天都已经成为我们视觉语言风格的一部分。甚至在漫画书里，我都可以看到多维但扁平的立体主义风格面孔。同样，超现实主义也流行到要烂大街了。我要再强调一遍，艺术家教会了人们如何观察。

要看清世界是很难的，而人群中幸好有一些天才能教我们如何看清，让我们与遗失的美好重新联结，启迪我们看见世界。正是因为这些心理层面的原因，基督的这几句话值得我们深思：

当时，门徒进前来，问耶稣说，天国里谁是最大的。

耶稣便叫一个小孩子来，使他站在他们当中，

说，我实在告诉你们，你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。（马太福音18：1-3）

美会引导你寻回已然失去之物，会让你想起那些永远不受愤世嫉俗的观点影响的东西。美的召唤让你明确目标，区分价值的轻重。许多事物都让人生更加值得，比如爱、玩耍、勇气、感恩、工作、友谊、真理、高雅、希望、美德和责任感，但美首屈一指。

尽管曾经闪亮耀眼的光辉

已永远不会在我眼中寻回，
尽管没有什么能够重拾那段时光——
绿草的灿烂，鲜花的辉煌；
我们无须为其感伤
而要从落英中觅得刚强；
最初萌发的恻隐
一旦发生便不再消泯；
抚慰心灵的思想
源自人类的困苦风霜；
洞悉死亡的信仰
历经多年终将催发哲思创想。

——威廉·华兹华斯《不朽颂》

用美感让生活更美好。



BEYOND ORDER

法则九

把害怕和痛苦表达出来，
跨越那些想要遗忘的回忆

如果你不断遭受
回忆的折磨，
不要怕，
这说明那些回忆中
存在着自我救赎的可能性
正待被你发现。

往事依旧缠着你吗

想象一下你过去做过一些很糟糕的事情，比如深深地背叛或伤害别人，用流言和暗讽抹黑别人，抢夺功劳，欺骗别人，或者在物质和精神上掠夺别人。又或许，你也可以想象一下自己是这类事件中的受害者，以及假设你汲取了足够的教训，以避免重蹈覆辙。无论作为施害者还是受害者，对实际经历的回忆都会唤起你的恐惧、内疚和羞耻之感。为什么呢？

作为施害者，你背叛了自己，没有玩好中长期的游戏，并且承担了相应的后果。他人不愿与你为友，甚至连你也不想和自己这样的人来往；作为受害者，你惨遭他人伤害。但从某种意义上讲，重要的不是明确伤害来自自我背叛还是他人所为，而是如何确保类似事件不再发生。

如果你在主动或不由自主地回忆起一件事情时充满恐惧、羞耻和内疚，其实是因为存在一个有特定意义的信号。就好比掉进或被人推进了一个坑里，而更糟糕的是你不知道为什么。原因可能是你太轻信他人，太过天真，或者选择性无视。也许你遭遇了他人的邪恶面，或者看到了自己的阴暗面，尤其是后一种情况很难处理。但从某些层面来说，你是摔倒还是被推倒的并不重要。人类进化出了保护自己的情绪系统，它在你摔倒后只关心一件事情，就是你不会重蹈覆辙。

情绪系统的警报是被恐惧激活的，恐惧这个词都太弱了，实际上是恐怖，不受时间空间限制的恐怖。这些警报是想提示你危险依然存在，现实或者你内心的某些部分依然是未知或模糊的。你还不够敏锐、警惕、勇敢、睿智或善良，所以情绪系统并不确信如果同样的迷宫再次出现在你面前，你有能力成功地走出来。

要么从经验中学习，要么就在想象中无休止地重复情绪警报带来的恐怖感。

人们通常不是压抑可怕的回忆，而是拒绝思考，不去想它，或者用其他活动来占据注意力。人们这么做有自己的理由。而且有时受过创伤的人，根本无法理解自己的遭遇，比如要让受过虐待的儿童建立一个囊括人类所有动机的复杂世界观是非常困难的。孩子们根本无法理解为什么有人会对他们进行虐待，他们如果年纪很小，甚至无法明白到底发生了什么。即使对成年人来说，理解这些事情也异常艰难。但从某种不幸

和不公的角度来看，这些并不重要。

拒绝思考或无法理解都会在记忆中留下一块未被探索且险象环生的区域。当人们遭遇威胁或危险但又不理解时，就永远无法忘记。[1](#)

为了明确自己在世间的方向，我们需要知道出发点和目的地。出发点这个概念必须尽可能地包括迄今为止对人生经验的全面描述。如果不知道自己走过哪些路，就很难衡量出发点。目的地则是终极理想的投射，它不仅仅是一个关于成就、爱情、财富或权力的简单问题，而是与塑造能够影响命运的人格有关。人们绘制人生地图是为了能从出发点到达目的地。我们用地图来指引行动，并一路体验旅途中的成功和挫败。

成功的经验让人信心倍增，精神振奋。我们在前往目的地的途中，不仅逐步达成心愿，同时还验证了自己的地图的正确性，似乎一切都恰到好处。相比之下，挫折和失败则令人焦虑、沮丧和痛苦，印证了我们对过往道路、当下位置和未来目的的无知。失败让我们意识到，自己历经千辛万苦建立起来并且爱护有加的某些东西是有缺陷的，而且缺陷既严重又难以透彻理解。

我们必须从过往经历中总结教训，否则就会停留在过去，被回忆萦绕、被良知折磨、怒己不争，并且无法面对未来的挑战和悲剧。

如果一个人拒绝反省，那他将遭受的痛苦会和自身的无知与回避成正比。我们必须直面曾经逃避的一切，重启每一个错失的机会，反思弥补，重振精神。

并不是所有人都能做到这一点。我见过有的人迷失到不再有继续活下去的动力，在当下已经无法面对连曾经状态更好时都不敢面对的事情，因为悲观而理所当然地逃避和自欺欺人。这样的地狱深不见底，从其中爬出来所需要的谦卑和坦诚，与过去未解决错误的严重程度成正比。但凡你头脑尚且清醒，就能感受到这种情况的可怕。所以人是无法回避激发潜能的责任的，如果以前因为犯错而埋没了某种可能性，那无论原因是什么，为此付出的代价都会是难以忘怀和良心刺痛。

当你处于自我尚未成熟的孩提时代，你用来指导人生的地图也不那么完整。就像小孩子画的房子一样，总是端正居中且只看得见正面，通常有一扇门和两个窗户，有正方形的外墙和三角形的屋顶，也总有冒着炊烟的烟囱，哪怕现在烟囱并不常见了。房子上方的太阳是一个散发光

芒的圆圈，房子周围的花则由一条竖线、顶端的花朵图形和位于茎的中间高度的两片叶子组成。这是对房子非常粗略的描绘，更像是概念图而不是一幅画。这幅画代表了房子或者家的概念，无论是画它的孩子、其他孩子还是大人都知道这是房子，于是画的功能就实现了。这就是一张足够好的人生地图。

但房子里经常会发生可怕的事情，这些事情就没那么容易描绘了。比如房子里有父母和其他成年亲属，他们会要求孩子永远不要告诉任何人家发生的事情。靠着几个方块、一个三角形、一片花丛和慈祥的太阳公公是不足以充分呈现这个家的恐怖的。也许房子里发生着远超人类底线和想象的事情，但可怕的事怎么能超越理解范围呢？不理解的事怎么会带来创伤呢？理解不是体验存在的前提吗？这些问题都是很大的谜团。其实，人对事物的体验并不都发生在同一层面，我们会被未知的事物吓倒。这听上去似乎是矛盾的，不过人的身体比头脑感知得更快，而且也拥有记忆，会要求我们去理解所发生的事情。我们无法回避身体的要求，如果遇到或做了什么让自己深陷恐惧而不堪回首的事，就注定要负责将原生的恐惧转化为理解，否则就会吃尽苦果。

重新审视内心的伤痛

有一位来访者在初次见面时便告诉我，她在童年时曾受到同住的表哥的侵犯。在讲述这段经历时她一直泪流满面，情绪激动。我问她这发生在她多大的时候，她说当时自己4岁，而施虐者的体格、力量和年龄都比她大。听到她的讲述，我肆意地发挥想象力，根据她的描述在脑中做出合理的推测，设想了一个青春期晚期或者年轻成年人的罪恶勾当。然后我问她对方和她年龄差多少，她说对方比她大两岁。这个答案让我非常惊讶，因为它完全颠覆了我脑海中的推测。

我告诉了她我的想象，因为我想让她了解她讲述的故事带给了我怎样的猜想。然后我说：“你看，你们现在都长大了，而且事情已经过去很久了。但你现在向我讲故事的方式可能还和你4岁时一模一样，至少很多情绪是一样的。你记忆里的表哥显然比你大也比你强壮，毕竟当时你们的年龄差异是你年龄的一半了，所以从你的角度来看，他可能更像个成年人。但你的表哥只有6岁，和你一样都是孩子。所以你或许也可以换一种角度来理解这段经历，首先想想你现在生活中认识的6岁小孩，他们也还没长大，尽管他们不一定完全无辜，但确实没法像成年人一样为自己的行为负责。我不是要否认你糟糕经历的严重性，或质疑你情绪的强度，我是要你试着想象如果它现在发生在两个你认识的孩子身

上会怎么样。小孩子都有好奇心，会玩医生患者的游戏，如果成年人没有看好他们，游戏就会玩过头。你能不能不把这件事理解为强迫和恶意的侵犯、等同于成年人被强暴的体验，而是理解为你和你的表哥没有被大人好好看管？”

在某些重要层面，她对童年经历的记忆并没有随着成长而改变。她仍然在经历着4岁时面对一个像是成年人一样的人时的恐惧和无助。但27岁的她需要更新这段记忆，因为她不再有面临这种处境的风险了。对经历的重构给她带来了巨大的宽慰，她现在可以把这一事件归因于表哥缺乏管教的过度好奇。这改变了她看待表哥和自己的角度，她现在可以从成年人视角来理解这段经历，不再为之感到恐惧和羞耻，而且这种转变非常迅速。她主动直面过去的恐惧，建立了一个创伤性小得多的因果解释，不再将表哥视为邪恶又强大的侵犯者，自己也不再是无力的受害者。所有这些转变都在一次咨询当中发生，这就是故事的力量。

这次咨询给我留下了一个深刻的哲学困境。来访者带着她20多年来一直没有改变的记忆向我咨询，当她离开时，记忆却发生了明显的变化。那么，到底哪个才是真实的记忆呢？表面上看她最初的故事更准确，毕竟那是一个4岁孩子脑海中的直接印记，也没有被任何治疗手段修改过，这不就说明了它的真实性吗？但事件的意义的确会随着时间推移而变化，比如“养儿方知父母恩”的现象。在这种现象里，究竟是儿时对父母行为动机的理解更真实，还是长大后更成熟的认识更真实？后者明显更合理，也在来访者身上得到了验证，但如果真是如此，那修改过的回忆怎么会比最初的回忆更加准确呢？

摆脱心魔

我想起另一位通过“恍然想起”而改变的来访者。他的回忆笼罩着更神秘的色彩，而他的回忆过程也更为缓慢和令人难以置信。来访者是一位年轻男性，属于性少数群体，正遭受着一系列精神和身体上疑难病症的困扰。一位精神科医生将他诊断为精神分裂，但是带他去医院的女姑姑认为这个诊断太过草率，于是就联系了我寻求第二意见，并带他来见我。

来访者是个内向害羞的人，衣着整洁精致，在和我谈及他的背景信息时也很有条理。此外，他戴的眼镜也保养得很好，镜架和镜臂上没有胶带，镜片也非常干净。这些观察对我来说都很有意义。精神分裂症患者会失去自我监控能力，所以衣冠不整和眼镜破损，尤其是镜片污损都

是显著特征。当然这并不绝对，所以如果你的眼镜保养得不好也别对号入座。他有一份相当复杂的全职工作，这对精神分裂症患者来说也很罕见。除了有点害羞，他也可以正常地与人进行对话。我接收了这位来访者，开始和他定期见面。

为他做了几次咨询之后，我才明白为什么之前的精神科医生给他下了精神分裂症这么严重的诊断。来访者告诉我，在过去的4年里，他一直处于抑郁和焦虑状态，这一点并没有什么明显异常。他在和相处多年的恋人大吵之后分手了，然后就有了上述症状，这也算是正常反应。两个人分手前一直住在一起，这段关系在情感和生活层面对他都很重要。亲密关系的瓦解会让几乎所有人感到痛苦和困惑，也会放大人原有的一些焦虑和抑郁倾向，不过这位来访者的症状持续时间太长了，引起了我的好奇。虽然不是硬性标准，但通常人们会在亲密关系破裂后一年以内重整旗鼓。他还分享了一件不寻常的事，他每天晚上快睡着时都会有奇怪的抽搐动作，身体蜷缩成婴儿的姿态，双臂交叉在脸上，然后放松下来，但接下来动作又会一直重复，一连持续好几个小时。这样奇怪的现象既令他担忧，也影响了他的睡眠。这种现象是和焦虑抑郁同时出现的，而睡不好觉显然会强化焦虑和抑郁。我问他怎么看待这种情况，他笑着说 he 家里人觉得他被什么东西附身了，而他也不确定家人是对是错。

这位来访者的家庭背景有些不寻常。他的父母是从美国南部移民到加拿大的，文化程度很低，非常迷信，而且坚信自己的儿子被什么东西附身了。我问他是否和精神科医生讲过被什么东西附身的事情，他说讲过。我心想难怪他会被诊断为精神分裂症，因为根据我的经验，这样的解释加上奇怪的肢体症状足以让精神科医生下精神分裂的诊断。[\(29\)](#)

但在见过来访者几次之后，我很确信困扰他的不是精神分裂症，他的心智是完全理性和清醒的。但究竟是什么导致了那些类似癫痫的夜间抽搐呢？我从来没有见过这样的情况。我做出的第一个推测是他患有非常严重的睡瘫症。这种情况比较常见，一般发生在仰睡的人身上，而这位来访者也的确喜欢仰睡。睡瘫症患者在发病时会处于半梦半醒状态，既不会停止做梦，也不能摆脱快速眼动睡眠（REM）阶段无法移动身体的情况。清醒状态下控制肢体运动的大脑区域在做梦时也会很活跃，让人在梦中体验到肢体移动的感觉。但身体不会同步移动，因为自主肌肉组织被一种专门的神经化学机制关闭了[2](#)，以避免梦中的动作给个体带来危险。

睡瘫痪发作时，患者对现实世界略有感知，但同时处于快速眼动睡眠阶段的身体麻痹和做梦状态。在这种状态下，人们会经历各种奇怪的体验。例如很多人声称外星人绑架了自己，并对自己进行医学实验³。除非真的存在好奇而又喜欢做手术的外星人，不然这种古怪的夜间体验都被归咎于睡瘫痪所导致的瘫痪和诡异梦境。⁴这位来访者是个聪明、有文化、有好奇心的人，所以我给了他一本名为《夜间造访的恐怖》（*The Terror That Comes in the Night*）的书⁵，书里讨论了睡瘫痪给患者带来的种种奇怪现象。作者大卫·赫福德（David Hufford）指出，书名所指的夜间恐怖和民间传说里的“老巫婆”（Old Hag）体验有关。世界上约有15%的人经历过这种感到身体瘫痪、恐惧、窒息，好像遇到了怪物的情形。来访者读完之后告诉我，作者描述的情况和他的体验并不一致，睡瘫痪的症状也与他的状况不吻合。一方面他的抽搐发生在睡着以前，另一方面他也没感觉到无法移动。

随着持续的交流，我对来访者有了更多的了解。比如他本科学的是历史专业，父母从小到大都对他极为严苛。父母从不允许他在朋友家过夜，也会密切关注他的一举一动，直到他上了大学。他还讲了不少关于那场分手前冲突的事情，当时他和恋人喝了酒，在街上吵架，回家后两个人的矛盾升级为肢体冲突，他们开始互相推搡且越发暴力，他被对方猛地推倒在地，然后他又绊倒了对方。最后他爬起身来，推门离去。几天之后，他趁对方不在家时回来收拾了自己的东西，两个人的关系就此结束。

在这场冲突中，来访者性格中的一个潜在因素也在起作用，致使恋人的攻击行为对他影响深刻。在讨论这一系列事件的过程中，他告诉我他不相信人类有暴力倾向，我说：“你这话是什么意思？你拿了历史学位，你肯定了解人类历史上的种种恐怖和暴行。你也看新闻……”他说他其实不看新闻，我说：“好吧，但你在大学里学的东西呢？难道历史没有告诉你人类的攻击行为真实存在且极为普遍吗？”他说：“我读过历史，但我只是把学到的东西撇在一边，再也没想更多。”在我看来这是个令人震惊的答案，尤其结合他告诉我的另一件事来看。他说：“我小时候形成了一个想法，就是人都是善良的。我父母告诉我大人都是天使。”我问：“你这话是什么意思？大人从不做坏事或错事？”他说：“不，你不明白。我的父母教导我和我的兄弟姐妹们，大人都是天使，他们只做善事。”我问：“你真的信吗？”他说他深信，一来是因为家人把他保护得很好，二来是因为父母很强调这样的思想，三来是因为这么想令人感到安全。

我建议我们应该对他天真的想法做点什么，因为对一个足够成熟和聪明的成年人来说，这样童话般的想法对他没有任何好处。我们详细讨论了这个问题，谈到了20世纪的种种历史暴行和最近发生的大规模枪击等恐怖事件。我让他解释这些事件，同时关注自己的愤怒和攻击性，但是他否认自己有攻击性，也没法对历史事件做出合理的解释。

于是我让他去读《平民如何变成屠夫》（*Ordinary Men*）这本书⁶。它详细描述了一群来自德国的普通警察是如何在纳粹占领波兰期间变成冷血的刽子手的，这本书用毛骨悚然来描述简直是轻描淡写了。我很认真地告诉他要把这本书当作史实来读，而且要认识到他和身边的人也完全可能犯下同样的罪行，这样才能看到成年人世界的真相。我和来访者在这个阶段的咨询关系已经非常牢固，所以当我告诉他他幼稚的世界观已经危险到可能毁掉人生时，他听进了我的话。一周之后我们再次见面时他已经读完了那本书，表情严肃，看上去更憔悴但也更睿智了。这样的事在咨询里经常发生。

当人们终于直面内心的阴暗面后，他们的表情看上去不再像被车灯照射的鹿一样，他们不再坐等事情发生，而变成了主动做出选择的人。

接下来我让他读了《南京浩劫：被遗忘的大屠杀》⁷，这本书讲述了1937年日本人在中国实施的暴行。来访者读完了这本书并且和我进行了讨论，他变得更加忧伤，但也更加睿智。不过他的夜间症状并没有好转。

这位来访者有关成人“性本善”的想法、对邪恶的回避以及莫名其妙的抽搐勾起了我的一些回忆。许多年前，我曾接待过一位患有歇斯底里性癫痫的年轻女性来访者，她属于弗洛伊德讨论过的典型病例，心理问题通过身体症状表现出来。她在美国中西部的农村长大，家中有非常压抑的宗教激进主义氛围。她在我的办公室里有过一次癫痫“大发作”，但我只是无动于衷地看着她翻着白眼剧烈地抽搐了好几分钟，既没有担心，也不同情，而是一点儿感觉都没有，当然也没有叫救护车。我心想为什么自己没有反应呢？毕竟来访者看上去在经历癫痫大发作。她发作之后目光呆滞地坐下来，我告诉她虽然她的发作症状看上去很真实，但我在身体和情感上都没有任何反应。来访者之前有意无意地有过类似行为之后，险些被送进精神病院，也差点被诊断为精神病并接受药物治疗。我们认真地讨论了她的行为，我说就算她自己觉得很真实，我也并不相信她的癫痫发作是真的。她曾经也做过癫痫测试，结果并不明确。

因此，她或许是在“躯体化”，即通过身体表现自己的心理问题。弗洛伊德认为躯体化有象征性，身体体现出的障碍和异常与导致问题的创伤有一些特定关系。她的歇斯底里性癫痫似乎缘起于她对性的无知和困惑、心智的不成熟和一些冒险的扮演行为。我们的咨询有了许多进展，她是个聪明人，理性最终占了上风。后来她不再癫痫发作，不仅没有进精神病院，还继续了大学学业。也正是因为她，我才了解到弗洛伊德式的歇斯底里是真的存在的。

于是我推测这位年轻男性来访者也患有类似的躯体化障碍。在抽搐症状出现之前，他因为争吵而结束了一段关系，或许二者有所关联？我也从他的描述中知道他存在间隔化（compartmentalize），也就是将某些想法隐藏在内心深处的一种心理防御机制。我虽然不熟悉催眠治疗，但是知道习惯间隔化的人很容易被催眠，而且多年以前催眠也成功地治疗了一些患有躯体化障碍的患者。维多利亚时代的许多上层人士都有歇斯底里症，弗洛伊德用催眠治疗了他们对性和戏剧化的固着。⁸所以我觉得或许我也可以用催眠来治疗我的来访者。

我通常会对来访者使用引导式放松的技术，让他们舒适地坐在我办公室的扶手椅上，让他们关注身体的不同部分，从脚底开始一步步向上到腿和躯干，然后短暂地绕到手臂，最后到头顶，与此同时专注于呼吸和放松。在经过七八分钟的放松引导后，我会从10倒数到1，让来访者在每一次倒数后都更深地放松。这种方法可以快速治疗焦躁和失眠，而催眠也基本采用了同样的技术，只是在放松达成后附加一些关于过往创伤和相关问题的提问。催眠的效果因人而异⁹，这也是催眠表演者在对观众实施催眠时通常会把20个人叫上台，通过初步催眠暗示筛选出少数有反应的人的原因。我告诉来访者在催眠后讨论他和恋人的争吵可能会对他有帮助，因为他的夜间抽搐和争吵事件也许有关联。然后我告知他催眠的具体过程，他可以选择参与或拒绝，也可以随时叫停，而且他会在结束后记得所有事。

他同意了。于是我开始引导：“请舒服地坐在椅子上，把你的手臂放在椅子的扶手上或自己腿上，你感觉哪里舒服就放在哪里。闭上眼睛，仔细聆听周围的声音，然后把注意力转向呼吸，深深地吸气……屏住呼吸……然后吐气。把注意力从呼吸转移到大腿、小腿和脚上面，让脚深深地落在地板上，将注意力转移到脚趾、脚底和脚踝。记得慢慢地、有规律地深呼吸，让脚上所有的紧绷感流走。别忘了慢慢地、有规律地深呼吸。将注意力转移到小腿、胫骨……”我的引导一直持续，直

至他全身放松。

来访者在完成脚的放松以前就已经进入了很深的催眠状态中，他的头沉沉垂着，我问他是否能听到我说话，他用几乎听不到的声音回答“可以”。我不得不向前把耳朵凑到他嘴边来听清楚他在说什么。我问他是否知道自己在哪里，他说“在你的办公室里”，这很好。我说：“让我们回到你和恋人吵架时，告诉我发生了什么。”他说：“我们刚回到公寓，之前在酒吧喝酒时因为财务和未来的问题闹了矛盾。我们俩都生着气，穿过公寓的门廊。”尽管手臂和全身瘫软，他还是半抬着手比画着。我看着他的眼珠来回转动，就像处于快速眼动睡眠状态中的人一样。“我在倒着走路，我们一起走向客厅，我推了他一把，他回推了我一把，我又推了他，然后被他推向茶几后绊倒在地。他举起落地灯，我直视着他的双眼，从没见过这么有敌意的表情，所以我蜷缩成一团，双手交叉在脸上保护自己。”他缓慢地诉说着，同时无力地做着迟缓的手势，指着想象中公寓里的客厅，仿佛正在重新经历那一切。我看了看时间，我们从解释、准备、放松到倒数10到1，花完了咨询的一整个小时。我告诉他：“我不想让你走得太深，我们的时间也到了。当你准备好的时候可以睁开眼睛清醒过来，我们下周再继续。”但他没有反应，头继续向前垂着，眼睛也一直在动。我叫了他的名字，他没有反应。

这让我有点担心，因为我从未见过有人在催眠状态里被叫不醒的情况。我不太确定该怎么办，不过幸好他是我那晚最后一位来访者，所以我还有些时间。我想既然他深处催眠和回忆中，也许他需要讲完整个故事，那我们就继续下去，等他讲完再试着唤醒他。我去走廊里告诉等待他的姑姑他需要一点额外时间，然后回到办公室重新坐在他身边。我问他接下来发生了什么，他说：“我从没想象过有人的表情可以像我的恋人那样。我被迫意识到他是真有可能想伤害我的，即使是一个成年人，也是可能真的有伤害欲的。这是我第一次意识到这种可能性。”他开始抽泣，但也继续说了下去：“我踢他的腿并绊倒了他，站起身来逃跑。他追着我跑出客厅，穿过走廊，跑出了房门。我比他跑得快，所以他追不上我。那时候是凌晨4点，天还没亮，我吓坏了，一直跑到他看不到的地方，然后躲在几辆汽车后面。他追上来后找不到我，我看着他四处找了好长时间，然后转身回去了。”这时候来访者开始放声哭泣起来，他说：“当我确认他离开以后，我回到了我母亲家。我没法相信这一切，他差点杀了我，而且是故意的。我无法忍受这种想法，所以就把它埋藏在心里不再去回忆。”

来访者陷入了沉默。我叫他的名字，他有了回应，我问他知不知道自己正坐在我的办公室里那把他熟悉的椅子上，他点了点头。我问他故事是不是讲完了，他也给了肯定的反应。我说：“你做得很好，要回顾这一切需要很大的勇气。你准备好睁开眼睛了吗？”他说他准备好了。我说：“不着急，当你准备好了再慢慢地醒过来。你会感到放松和平静，也会记得所有发生的事情。”他点了点头，过了一会儿睁开了眼睛。我问他是否还记得发生了什么，他简短地回顾了这一晚上的经历，包括最开始我们对催眠的讨论。我把他姑姑叫了进来，告诉她来访者需要回家休息，而且要有人陪伴，因为今天的咨询很辛苦。成年人不是天使，人们不光会伤害彼此，而且有可能蓄意为之。来访者被他的父母保护得太好了，又被自己的间隔化蒙蔽，所以不知道如何面对人性的真相。但这并没有阻止他的潜意识用戏剧化的方式来向意识呈现伤害和恶意的存在，所以他才会强迫性地重复和恋人打架时防御性的肢体动作。

接下来的一周，来访者并没有来咨询，我很担心是不是给他造成了什么严重伤害。但再后来一周他却准时出现了。他为爽约道了歉，并解释他因为情绪变得极为糟糕和混乱，所以没法见我甚至联系我。我问他为什么，他说上次咨询后的第二天，他在餐厅里吃饭时竟然看到了他昔日的恋人。这真是个不可思议的巧合。他说：“这件事把我吓坏了，但后来也没怎么样，过了一两天我就冷静下来了。而且你猜怎么着？这周我只有一个晚上发生了抽搐！而且只持续了几分钟！”我说这太棒了，对他来说是一个很大的解脱，并问他发生了什么改变。他说：“那次争吵中真正让我困扰的不是我们对未来的分歧，也不是肢体上的推搡，而是他真心想要伤害我的意图。我能从他的表情里看出来这种想法，他的样子把我吓坏了。我受不了这件事，但现在我更理解是怎么回事了。”

我问他可否再次接受催眠——虽然他显然已经好转了，但我还是想确认一下情况。他同意了，并很快进入状态。不过这一次他浓缩了故事，只用了15分钟就讲完了，而不是之前的90分钟。他提炼出了故事的要点，即他遇到了危险，有人想伤害他，但他成功地保护了自己，并认识到这个世界上同时存在着天使与恶魔。当我用和之前相同的方式唤醒他时，他几乎立刻就睁开了眼睛，平静而清醒。

来访者的改变相当明显，到第二个星期时症状就完全消失了。他不再抽搐，也不再相信人性是纯洁无瑕的。他已经获得成长并接受了自己的人生经历和这个世界的真相。这很了不起，对恶意存在的有意识接纳治愈了他多年的痛苦。现在他对危险有了足够的理解和意识，从而可以

相对安全地继续生活，那些被他否认的经历不再需要以夸张的躯体化方式继续呈现。他将这些新的认识融入了自己的人格，指引自己的未来，摆脱了曾经缠身的心魔。

用书写更新人生地图

我的另一位来访者是一个在职业学校第一年里被严重霸凌的年轻人。他第一次来见我时几乎没法开口说话，那时他还在服用大剂量的抗精神病药物。他坐在我办公桌前的椅子上时，会用一种怪异而机械的方式反复扭动他的头和肩膀。我问他在干什么，他说他在试图让眼前的形状消失。显然他可以看到自己面前有一些几何图形，也想要去控制它们。我一直没有搞明白这些图形的含义，只知道他活在自己的世界里。

我为他咨询了好几个月，也在此期间开发了一些工具来使我们的咨询更有条理。来访者在刚开始咨询时只能表达很少的信息，但也足够让咨询继续了。我据此了解到，来访者学校里的一个女生对他产生了爱慕，但他告诉对方他并没有兴趣。那个女生产生了强烈的报复心理，把他的生活变成了地狱。她到处散布关于他的谣言，唆使男性朋友在学校里威胁他，也一直指使人在他往返校园的路上持续地羞辱他。父母注意到了他的困扰并告知了学校，但学校没有采取任何措施。为了避免麻烦，他在学校里新交的那些朋友都开始回避他，最后完全抛弃了他。他的状态开始恶化，而越发古怪的行为举止也彻底让他被孤立了，并最终使他崩溃。

我问他具体发生了什么，并让他在阐述现状时追溯到很久以前。我想搞明白到底是什么让他如此无力，以及在被那个受挫的追求者折磨时到底经历了什么。我为他提供了一个书写的框架，这样他写的东西就可以辅助他的表达。我和同事开发了一个叫成长史书写项目（The Past Authoring Program）的在线写作练习，来帮助人们有条理地探索和理解自己的过去。得克萨斯大学奥斯汀分校的詹姆斯·潘尼贝克（James W. Pennebaker）博士和同事们已经证明，减少现实不确定性的写作可以降低焦虑，改善精神健康状况并提升免疫功能。这些效应都与复杂性引发的压力和相应的激素水平的降低有关。例如潘尼贝克博士发现，连续三天写下人生中最糟糕经历的学生会首先经历低落情绪，但在随后数月会获得情绪的显著改善。其他研究也表明学生在书写未来时会产生类似效应。潘尼贝克博士最初认为改善是由情绪表达和宣泄带来的，但在经过仔细的文本分析后，他发现对生命中事件的因果关系及其影响建立认知才具有疗愈性。对未来的书写也有类似效果，因为计划可以减少不确定

性，让模糊的未来变得相对简单有序。我鼓励这位来访者也来尝试这个练习，而且是在我的办公室里完成，因为他的动力和认知水平不足以让他在家完成。我让他坐在我的电脑前，大声朗读练习中的每一个问题，然后写下答案并朗读给我听。如果他写的东西我没法理解，或者需要更详细地展开，我就会建议他进一步修改答案后再念给我听。

练习开始时，我会让来访者把生活划分成几个重要时期，这些划分是根据人生经历自然形成的。比如有的人会按照两岁到幼儿园、小学、初中、高中、大学来划分，也有些年纪更大的人会根据他们经历过的不同人际关系来划分。当来访者将人生经历以自己选择的方式划分好以后，接下来就需要在每一个时期找出塑造了自己人格的事件，不论是好是坏。当然，记忆中的负面事件很可能牵连着焦虑、愤怒和怨恨等负面情绪，所以人在回忆时会有很强的逃避倾向。

这位来访者将他的人生经历进行了划分，列出了积极和消极的关键事件，然后对其进行了因果关系的分析，也开始理解为什么有的事情发展顺利，有的则逐步恶化。他尤其关注过往负面经历的缘起，比如自身的行为细节、他人的动机以及时间地点的特性，然后分析了这些经历带来的影响。影响不全是负面的，因为人也可以从困难中获得成长。最后他也思考了故事的不同可能性，或者他本可以做哪些不同选择。原则上说，这些练习能够帮助一个人发掘过往经验对认识和行为的重要价值，更新自己的人生地图。

来访者根据不同年级划分了人生，故事从托儿所一直讲到了职业学校，他的表达也越来越清晰。对人生的回顾让他重新找回了自己。书写、朗读和回答我的提问让他对过去的描述越发详细，理解也越发深刻。我们讨论了儿童之间的不良行为，并由此延伸到成年世界里恶意和邪恶的问题。他对这个问题的想法很天真，认为人们普遍都是善良的，尽管他的经历就是反例。他无法理解破坏、虐待和掀起混乱等行为背后的动机。

我们一同回顾了他的过往经历，尤其是对那个折磨他的女生进行了详细讨论，他的思考更深入后也开始对她的动机有了一些初步理解。那个女孩在被拒绝之后感到受伤、羞耻和愤怒，而他并没有意识到自己的拒绝会带来多大影响，也不了解人们对被拒绝的反应普遍有多大。此外，他也没意识到他有权利保护自己，这导致他在学校里受了过多欺辱却从未求助。他本可以告知校方，或者尽早公开对质那个女孩并要求她停手。他也本可以让同学们知道他被折磨的唯一原因是拒绝了一个约

会，而那个女生脆弱到承受不了拒绝，所以才用谎言来报复他。更极端一点，他本可以对女孩的骚扰和诽谤中伤进行刑事控告。这些策略不一定都能奏效，但都值得一试，而且是对当时情况合理又必要的反应。

随着对近几个月学校经历的梳理，来访者的精神病症状大为缓解。一次次的咨询让他的头脑越发清晰，也不再有什么怪异的行为。后来他报名了暑期学校并且完成了剩余的课业。这是一次近乎奇迹的康复历程。

将潜力转化成现实

担忧未来是常见的现象，担忧源于未来存在着不同道路，而对这些道路的探索也是担忧的一部分。许多时候担忧会不自觉地接踵而至，比如工作上的烦恼、友情和爱情的问题、经济和生存压力。每个担忧都关联着许多选择，哪些问题需要解决？以怎样的顺序采取行动？应该采用哪些策略？这都需要通过自由意志进行选择，选择主动地行动。坐以待毙虽然不能带来心理上的满足感，却是简单得多的选择。

相比之下，自主地做决定是个艰巨的任务，它和我们糊里糊涂前进时所依赖的自动条件反射和惯性完全不一样。人不是被过去的经历以宿命论的方式驱动的，也不像机械钟表那样由弹簧带动齿轮，齿轮带动指针报时。相反，当我们做决定时，是在主动地直面未来。我们注定要面对未来无数的可能性并决定什么会变成当下，然后成为历史。

人类通过对世界的想象来创造它当下的样子。这或许是人类存在的核心意义，甚至就是存在本身。

我们面临着无数即将发生的可能性，并通过选择来将多重可能性简化为单一的现实，将世界从成为变成存在。这是世上最神秘的事情。我们面临的潜力究竟是什么？我们又是通过怎样的奇特能力来将一开始的想象转变成真实具体的现实的？

人在塑造现实中扮演了难以置信的角色，与此相关的另一个重要问题是，如果说我们的选择将无穷的未来转变成了当下的现实，那么更具体地看，这个角色是由我们选择当中的准则来实现的。有准则的行为建立在责任感、进取心、自律、勇气、主动和诚实之上，相比基于逃避、怨恨、复仇和饱含破坏欲的行为，前者会让自己和他人的现实都好得多。

如果我们在最广泛意义上坚持依循道德行事，就可以从众多可能性当中创造出美好的现实，或者至少是能力范围内最好的现实。

每个人内心都知道这一点，所以我们才会在没做该做的事情，或者做了不该做的事情时受到良心的谴责。这是普遍的经验。哪一个做了缺德坏事的人或者推卸责任的人能逃避午夜梦回之际良心上的煎熬？这种无法逃避的良心煎熬又是从哪里来的呢？如果说我们是自己价值观的创造者、自己生活的主人，那么不论选择做什么都不应该受到悔恨、悲伤和羞耻的折磨才对。但我从来没遇到过能做到这一点的人，哪怕是最有反社会倾向的人都至少会用谎言去掩饰他们的恶行，而且恶行越严重，谎言越大。这说明，即使最恶毒的人也似乎需要为自己的邪恶找到理由。

如果我们不能坚守责任，其他人就会认为我们缺乏道德和诚信。此外，人们不光会追究错误和疏漏的责任，也相信自主做出正确决定的人理应获得相应的回报，每个人都应该可以公正地获取自己通过诚实自主的劳动创造的果实。这样的评判似乎是理所当然、无可厚非的，在心理和社会层面都广泛发挥着固有功能。这也就意味着不论是孩子还是成人，自我还是他人，都会抗拒变成机器上的螺丝钉而没有选择的自由。

缺乏主观能动性、自由意志和责任感的人，是无法与包括自我在内的任何人建立良好关系的。

用语言治愈自我

人们作为拥有自主权利的个体，一方面自愿参与创造，另一方面根据自己选择的准则来评判创造的质量。这个双重概念无论在私人关系还是公共关系中都在以无数种方式体现，也被包含在构成文化根基的底层叙事当中。这些叙事不论拥有怎样的形而上寓意，多少都是人类长久自我观察和提炼行为规律的产物。我们是地图的绘制者，关注大地形态的地理学家。但更准确地说，我们其实是航线的开拓者，是水手和探险家。我们记得旅途和故事的起点，也会用过去的成败来指导未来。要做到这一点，我们就需要明确自己从哪里来、现在在哪里以及要到哪里去。所以我们将故事简化为因果叙事，以尽可能简单和实际的方式来描述发生了什么和为什么会发生。

正因如此，我们才会被会讲故事的人吸引，这些人能简明扼要地分享自己的经历，直奔故事的重点。这个重点就是故事的寓意，它总结了

一个人是谁，从哪里来和要到哪里去。人们很渴望这样的信息，因为可以从前人冒过的险当中获取智慧。这些信息会告诉我们以前的生活是什么样的，那时的人想得到什么又为什么想得到，他们有了怎样的愿景和计划又是如何行动的，有时候成功而更多的时候发生了怎样的意外，遭遇了怎样的错误和悲剧，又是如何东山再起或一蹶不振的。

人们最为珍视的是那些最具普适性的故事，它们讲述了与未知的英勇抗争，或者对压迫性秩序的颠覆和对美好社会的重建。[10](#)

世界各地的人都热衷于讲故事和听故事，而他们讲的故事大都跳不出上述情形。[11](#)西方文化中影响最深远的叙事很多都源于《圣经》。这部影响深远的书籍开篇就将神明描绘成慈父的模样，将其视为直面混乱和创造宜居秩序的存在。据《创世记》记载，世上存在着某种类似潜力的东西，它在象征意义上与深渊、深海、沙漠、恶龙、母性、空洞、无形和黑暗有关。[12](#)这些描述都是人们通过诗歌和隐喻来为无形之物赋予有序和概念性形态的尝试。深渊令人胆战心惊，它存在于世界的尽头，是我们思考死亡和自身脆弱性时所注视的东西，会吞噬所有希望；水象征了深渊和生命之源；沙漠荒无人烟，也是暴政之所和宜居之地间的空隙；恶龙是古老掠食者的象征，这个会喷火的生物是树、猫、蛇和鸟的结合体[13](#)，一直隐藏在部落和村庄之外那未知的森林中。它也是藏在咸水中的利维坦，是《约伯记》中提到的可怕怪物，也在许多其他作品中屡次出现。

人拥有一种属性或者说一种能力、一种工具来帮助他面对可能性和虚无，这个属性就是语言。然而语言必须和勇气结合在一起，才能应对所有尚未实现的潜在可能性，让现实得以展现。也许真理和勇气最终也可以被包含在更广泛的爱的原则之下，这个原则就是对存在的爱，就算存在包含了脆弱、暴力和背叛也无妨，这里的爱指向万物最好的可能性。真理、勇气和爱的结合构成了理想，理想促使每个人积极地发挥潜力，并努力实现未来。有人会不这么做吗？没人会教自己的儿子用恐惧和怯懦来逃避生活；没人会告诉自己的女儿欺骗可以让世界变得更好，凡是权宜之计都值得模仿和崇尚；也没人会告诉自己关心的人对存在的恰当反应是仇恨，施虐，制造痛苦、混乱和灾难。因此，我们可以通过分析自身行为来推断出善与恶的区别，以及就算我们不愿意承认，善和恶也是同时存在的。《创世记》关于创造的叙述中深刻蕴含了一种道德主张，即只要创造的动机是善的，那么从未知可能性中创造出来的事物也都是好的。我认为，在所有哲学和神学理论中，这算是比较大胆的观

点。

你要真心去许愿。这意味着你愿意放弃与欲望不符的任何事物，不然就无法做到真心许愿。仅有一种不成熟、愤恨的或胡思乱想的愿望还不够，比如希望自己可以拥有想要的东西而不用做任何必要的付出。因此，许愿就要尽力汇总和完成未尽的事务并且立刻完成，同时也意味着决定要追求什么。

想象你已经得到了所需的一切，内在新的可能性等待时机被释放，外在的世界等待着启示和指导你，而所有好的、坏的和无法忍受的事物都是必要的存在。当事情不顺利时，你需要分析和解决问题、道歉、反省，然后转变。未解决的问题很少会停滞不前，它会像九头蛇一样长出新的头。谎言和逃避会滋生出更多撒谎的必要性，自我欺骗需要用更多幻觉来支撑，糟糕的关系如果不加以修复会破坏你的名誉和自信，让你更难建立新的更好的关系。

如果你拒绝承认或无法接纳过去的错误，错误的来源就会被扩大，你会被更多越发凶险的未知围困。

当这一切发生时，你会变得更加羸弱。因为拒绝改变，你无法变成本该成为的样子，更糟糕的是你为自己树立了榜样来证明如此逃避的合理性，而你也更有可能在未来犯同样的错误。这会让你回避的东西变得更庞大，也让你困在一个恶性循环的因果关系中。所以你至少需要向自己道歉和反省，承认你错了并且必须改变，必须谦卑地乞求、寻觅和叩问。如果能克服这个阻碍，那么每个人都有可能开悟。这并不意味着鼓足勇气直面生活有多么容易做到，但不这么做后果会更加糟糕。

化混乱为秩序是我们的命运。如果没有厘清过去，尚存的混乱就会困扰我们。那些对我们有负面影响的记忆中包含着重要的信息，就好像是人格的一部分依然隐藏在外部世界里，只有情绪爆发时才会显现。如果我们有无法理解的创伤，这就说明我们用来指引自己人生的地图有重要缺失。如果我们不想继续被过去折磨，就必须足够了解负面事件，这样才能在走向未来时避免重蹈覆辙。

能够治愈你的，不是发泄不愉快的经历带来的负面情绪，而是构建起一套成熟的因果理论。

为什么我当时不安全？哪些环境因素让情况变得危险？我的哪些作

为或者不作为增加了我的脆弱性？我应该如何将负面经历整合进我的价值观来理解这些经历？虽然改变很痛苦，但应该在多大程度上放弃旧地图，让我更全面地理解自己所有的人生经历？我有足够的信念让旧的自我死掉，让新的更智慧的我生长出来吗？我们在很大程度上是由自己的假设构成的，是这些假设在帮助我们理解世界。当信仰的基本公理，比如“所有人都是好人”受到挑战时，信仰的根基就会倒塌。我们完全有理由回避痛苦的真相，但是对过去和当下清晰完整的理解只会让我们更安全。

如果你不断遭受回忆的折磨，不要怕，这说明那些回忆中存在着自我救赎的可能性正待被你发现。

把害怕和痛苦表达出来，跨越那些想要遗忘的回忆。



BEYOND ORDER

法则十

浪漫不仅是一种关系，
更是一种能力

在一段浪漫
而永恒的关系中，
诚实为王。

无法忍受的约会

我不是伴侣关系治疗师，但在接待有些来访者时，让他们的伴侣加入很有必要。但我只在来访者明确要求的情况下这么做，也会让他们知道如果其核心诉求是婚姻咨询，就应该去找相应的专家。如果来访者的主要问题是对婚姻不满，那么仅和其中一方对话通常会适得其反。常见的情形是来访者的伴侣不信任他们另一半的咨询师，也就是我，而三人会谈可以很好地改善这种情况。

如果你想拯救婚姻

在与来访者的伴侣见面之前，我会先和来访者讨论一些改善关系的基本法则。比如，一个来访者决定每周花4个小时来维护感情，也许这是可行的；但要在一周7天中都安排出维护感情的时间，就需要周全谨慎地考虑。来访者在开始尝试有意识地和伴侣商讨、实践感情维护计划时会显得尴尬笨拙，伴随而来的则会是痛苦、怨恨和报复之心。这些负面情绪如果不断滋生就会伤害甚至永久破坏亲密关系。

也许当来访者和伴侣最开始与我讨论关系问题时，两个人的感情已经疏远了许多年。他们坐在这里并不开心，而且可能讨厌我更甚于讨厌他们彼此。他们双臂交叉，冷漠地坐着，互不相让，如果再翻白眼就更糟糕了，因为这是个坏兆头。¹我会问他们上一次做浪漫的事是什么时候，比如上一次约会。如果两个人的关系还没有太糟糕，他们会凄然一笑，或者当面讥讽。但我依然会建议他们出去约会，甚至让约会成为惯例。对他们来说，约会本身已经很糟糕了，要成为惯例就更无法忍受。他们会表示自己才不会去约什么会，约会是婚前做的事情，况且现在约会就是吵架。

面对来访者及其伴侣这类愤怒、苦涩而肤浅的回答，我通常会说：“按照你们的理论，你们在整个婚姻生活中都不会再和对方约会，浪漫和亲密也就到此为止了。为什么不花点时间冒一下险呢？和对方去一个好地方，搂住彼此，把手搭在对方膝盖上。我知道你们有十足的理由对对方生气，也了解你们愤怒的原因，但是还是试试看吧。你不用期待自己能喜欢或擅长约会，会放下愤怒或玩得开心，你只要能容忍约会就可以了。”来访者和伴侣会烦躁地带着这个恼人的建议离开，但还是会勉强同意，然后在下一次咨询时告诉我：“不出所料，我们的约会糟透了。我们出门前就吵架了，约会时也吵了，回家后又吵了一次。我们绝对不会再试图约会了。”

他们通常都会对这样的结论带着点骄傲，因为双方都预判到了我的建议毫无意义。所以我问他们：“这就是你们的打算？你们要在一起生活60年，本来关系就不好，能享受约会的概率也微乎其微，还不愿意花一点时间去好好约会？而且你们讨厌我幼稚的建议，所以都会有意搞砸约会。然后你们就破罐子破摔，未来几十年对彼此都没有相互尊重，而只有厌恶和愤恨了？”“我们换个角度来看问题，你们俩都没有什么约会的技巧，所以一次尝试是不够的。也许你们需要15次甚至40次练习来找回单身时的约会技巧，培养约会的习惯和善意。也许你们本来就不是很浪漫的人，或者只是曾经浪漫过。这些能力是需要学习的，而不是丘比特拱手赠予的。”

假设你已婚，按照每周进行两次浪漫的约会计算，一年就是100次，如果放在30年的婚姻里就是3000次。你的能力、魅力、沟通技巧和两性关系多少都会在这多次的约会里得到完善，既然如此，在成就一次还过得去的约会之前经历15次痛苦的约会又有什么关系呢？15次相比于3000次，仅仅是你们有可能获得的浪漫时光的0.5%。也许你应该用更多的努力去判断两个人的关系能否修复。

为什么要假设维系婚姻这种复杂的事情不通过坚持努力练习就能实现呢？也许你会被第一次惨不忍睹的约会劝退，但你还是会坚持，因为你想拯救婚姻而不是直接放弃。也许下一次约会比上一次好了5%，也许反复尝试之后你开始偶尔能回想起当初为什么喜欢对方了。也许你能做点比抱住对方更有意思的事，也能得到那个看上去铁石心肠的人的一些关怀和回应。如果你能像婚姻誓言里说的那样长久坚持，或许有一天你就真的能修复关系。

也许夫妻双方会有足够的理性来计算所有浪费掉的时间，反思没有浪漫只有怨恨的沉闷生活，然后决定再去约会1次、2次或者5次、10次。到了第10次咨询时，他们会笑着来见我，告诉我他们的约会很开心。接下来我就会和他们更深入地讨论如何维系爱和尊重，如何激发欲望和回应。如何在长期关系里拥有神秘感？你能在未来3000次约会里调动你的意愿、想象力和情趣来实现这一点吗？这需要一些深思熟虑之后的努力。

每个人都是深不可测的谜团。只要足够细心，你就会有在伴侣身上重新发现足够的神秘感来保持你们刚在一起时的情感。只要足够细心，你就能避免对伴侣习以为常，敢于打破生活的惯性，摆脱千篇一律的枯燥生活。幸运的话，你们会重燃最初相爱时的那种火花，那种对更美好的

自我和生活的想象，而这正是两个人坠入爱河时发生的事情。在热恋时，两个人都变成了更好的人，但热恋状态随后会消退。热恋体验对两个人来说都是礼遇，它打开了双方的想象力。

热恋时期的爱能让人窥见真爱永驻的可能性，它一开始是命运的赠礼，随后却需要大量努力来实现和维护。

一旦看清这一点，两个人的目标就很明确了。

伴侣关系的基石

夫妻生活往往能反映婚姻关系的真实状况，但也并不总是如此。我知道有的夫妻一边像猫与狗一样不断争斗，一边又有激情的生活，也有的夫妻虽然性情相配，两个人之间却不再有爱欲的火花。人和感情的复杂性都很难用单一维度来衡量，但好的婚姻应该包含对彼此身体的渴望和给予。不幸的是，爱欲不是独立存在的，把“修复爱欲”作为一个目标太过狭隘，并不能达到优化关系的目的。

维系和伴侣的长期浪漫需要更广泛的、涵盖整个关系的策略。不论这个策略是什么，其成败都取决于你的沟通能力。要进行有效沟通，你和对方都需要先了解各自需要什么和想要什么，并愿意坦诚地讨论这些想法。了解和分享自己的所需所想颇具挑战性。

如果你允许自己知道你想要什么，也就会在得不到的时候感受到挫败。

当然，好处是你也会在得到的时候感受到成功，但是你的确有可能失败，所以你完全有可能因为害怕面对失败而不肯明确自己的愿望。结果就是，如果你没有明确愿望，那么你得到满足的机会就微乎其微了。

明确愿望是个重要的问题，而如果你有伴侣，问题就会更加复杂。对方对你的了解在绝大多数时候都不会比你更多，尤其不太可能知晓你内心深处的欲望。当你无法明确自己的愿望时，你那些不幸的伴侣也就只好去猜测你的好恶，并很可能在猜错之后遭到某种惩罚。况且人的欲望和厌恶有许多可能性，所以你的伴侣猜错的概率非常大。结果就是你会更倾向于指责对方，至少在非语言和无意识层面认为对方不够在意你，没有发现你自己也没发现的愿望。你会有这样的想法或感觉：如果你爱我，就应该知道什么会让我开心。而这样的方式是没法让婚姻幸福

的。

这已经足够糟糕了，而同时还有一个同样糟糕的潜在问题。你一旦知晓了自身的愿望，并与对方沟通了你的想法，也就同时赋予了对方一种危险的力量。这个了解你的人既有可能帮你实现愿望，也有可能剥夺你的需要，羞辱你的渴望，或者用别的方式伤害你，因为你对自身愿望的披露让你变得脆弱了。

天真的人会坚信所有人都是善良的，没有人会因为报复、无知或享受折磨他人而主动制造痛苦。然而足够成熟的人会打破天真，看见他们被自己和他人伤害背叛的可能性。既然如此，何必要让他人走进自己的内心，增加受伤的概率呢？为了避免背叛，人们经常会用愤世嫉俗来替代天真，而且不得不说这多少算是一种进步。但是这并不是真正的智慧，信任能战胜愤世嫉俗，而真正的信任不是天真。成熟之人彼此的信任是勇敢的表现，因为他们清晰地看见了背叛的可能性一直存在，在亲密关系当中尤为如此。感情里的信任就是以自我和无偿给予的信任为诱饵，去邀请伴侣展现出其最好的自我。这么做虽然有风险，但不这么做就无法实现真正的亲密，人就只能孤独前行，无法和另一个人亲密无间地共同面对人生的苦难。

浪漫需要信任，信任越深，浪漫就越有可能。

一个人需要勇敢到愿意信任对方，也要聪明到知道何时停止信任，而除此以外，信任还有其他前提条件。信任的首要前提是诚实。如果你撒谎或者做了需要用谎言来掩饰的事情，你就会无法信任自己。同样，如果你的伴侣撒谎或者背叛了你，也会打破你对他的信任。因此，为了保持夫妻关系中的爱，婚姻誓言最先要提出的就是不对伴侣撒谎。

如果实践得当，诚实可以为关系带来巨大价值。你可能会在某一天做了一些不该做的事或没做该做的事，而需要指导和支持，只要你愿意，你的伴侣恰好就可以提供这些。有时伴侣也会陷入同样的境地，而独自面对何其辛苦！如果你能坦诚对待伴侣，言行一致，那么有一天当你遇到生活的风雨甚至事关生死的问题时，也会获得对方的庇护。

在一段浪漫而永恒的关系中，诚实为王。

婚姻是践行誓言

我有一位朋友，他和他的女友都是北欧裔加拿大人。他们决定在瑞典结婚，以致敬共同的祖先。他们都有宗教背景，所以选择了相应的婚礼仪式。在交换誓言时，两个人共同高举一根点燃的蜡烛。我花了许多时间来思考这个仪式的意义。

《创世记》中提到，夏娃是由亚当的肋骨创造的。女人来自男人的这个说法令人不解，因为正常的生物规律是男性由女性生育。为了解释这个创造过程的奇特性，一种神话学推测也应运而生，即认为亚当是雌雄同体的，后来才被划分成两个性别。

亚当和夏娃的产生体现了男女在与彼此结合时才能实现的完整性。²共同举起的火烛象征着新人的结合，而蜡烛的高举和燃烧象征了结合是由更神圣的力量推动的。天地烛光中，光明启人心。在电灯出现之前，蜡烛经常充当这样的角色。另外，人们选择常青树做圣诞树，是因为它不像其他落叶树那样在每一年年末“死去”，从而象征了无尽的生命。所以这种树成了生命之树的象征，而生命之树就是宇宙之本。³所以每年在临近12月21日这个北半球最黑暗的日子里，人们会点亮“生命之树”。⁴光明的重现标志着其在黑暗中的永恒回归。

长期以来，人们都认为完美的精神特质是男性和女性元素平衡的理想结果。基督教也认为，在神明创造独立性别之前，就有了两性同体的亚当。几个世纪以来，同样的说辞在古文献中不断出现，认为完美之人是其自身精神或心理层面阴性和阳性元素神秘结合的产物。

对自由结合的个体来说，不再绝望地逃避生活的真相，并在彼此存在的映照中修复自己是非常困难的。也正因如此，两人会在结合时立下至死不渝的誓言。“既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了。”立誓的一方称：“我对你有约束力。”另一方说：“我对你也是。”双方都意识到，他们应该通过改变自己和彼此来避免任何不必要的痛苦。那么，夫妻双方必须服从的最高原则是什么呢？它不是口头的抽象概念，并不是说双方仅认真思考和讲真话就够了，而是将承诺付诸行动。这是亘古不变的真理，应当知行合一。

许多已婚之人一生都在纠结一个概念上有误的问题：“在婚姻中，究竟谁应该服从谁？”毕竟，人们通常认为婚姻是一场非赢即输的零和博弈。

感情不是输赢问题，甚至也不是轮流输赢的公平性问题，而应该

是两人同时臣服于一个关于启迪和真理的更高原则的问题。

两个人各自最好一面的理想结合应该被视为婚姻的主导原则，双方都不受控于伴侣，两个人同时遵从光明的原则，双方的方向同为最美好的未来，也同时将诚实视为最理想的前进道路。这种取向和真诚会激发变革性的对话，前提是双方都遵从对话的结果。对这个更高原则的主动践行既能增强双方的联结，又能滋养双方的关系。

想象你刚参加了一场前文所述的结婚仪式，参与会带来怎样的意义呢？你相信自己刚刚付诸实践的信念吗？你可以从戏剧和诗歌式的象征层面来体会男女的结合，而不是理性机械地理解，这样你就可以发现更深的真理。你想找到灵魂伴侣吗？显然这是一个浪漫的比喻，但爱情小说的存在自有其深意。比如你和一个人约会看电影，一起看着电影里的男女主人公找到他们的灵魂伴侣，如果幸运的话，你会一边看一边想，“也许坐在我旁边的这个人也是我的灵魂伴侣”，而也许对方也是这么想的。这种期待在现实生活里也许太难实现，但你内心浪漫的部分无论如何都会如此期望。人天生就渴望他人使自己完整，如果得不到理想的爱情，往往就会感觉自己有所缺失。

这的确有所缺失，否则人类就不会进化出性别了。自从繁殖方式跨越了单纯的细胞分裂阶段，我们的进化进程就一直依赖两个不相似个体的结合来创造下一代，而不是直接复制自我。每个人都有自己的特质、盲点和偏见，有些并不显著，也经常和个体的独特天赋复杂相连。每个人都是一个具体独特的人，具有某种优势特质的同时必然隐藏着相应的劣势。如果你只靠自己，就会不可避免地有所偏颇，而这往往不是最好的结果。

因为自身的幼稚与天真，如今的人们对婚姻制度普遍感到不屑一顾，其实这个制度中存在着尚未实现的价值。婚姻是一种誓言，这是有原因的。两个人共同向世人宣布：“不论疾病或健康，贫穷或富有，我都不会离开你，你也不会离开我。”这是一种承诺，也是一种捆绑，即不论发生什么，两个人都不能抛弃彼此。如果你在新婚幸福之余尚有一丝理性，就会意识到这包含着一种可怕的可能性。你内心渴求自由的部分会想要保留必要的逃跑道路，虽然这部分实际上只是想逃避可怕的永久性责任。逃避看上去容易，而且有的婚姻确实令人难以忍受，但这个选择极为危险。

你真的愿意一辈子都因为拥有离开的选择而不断问自己是否选对了

人吗？你会有很大概率选错了，世界上有70亿人，假设有1亿人可能和你相配，但你显然没有时间和他们逐一接触，所以你找到了最理想配偶的概率极小。其实你并不需要接触所有人，如果你不知道这一点的话就有大麻烦了。如果你有后路，就无法和当前的伴侣产生足够的能量来催化彼此的改变，因为成长和发展需要一定程度的痛苦，而有退路就可以避免痛苦。

由于个体差异，你和伴侣是没法轻松地和谐相处的，除非你接受压迫和沉默。相处之难正源于此。此外，两个人还各有自身的缺点，即使是在婚姻中有着良好意愿和品格的人，其伴侣也需要和他一起面对生活的平凡、琐碎、乏味、悲剧和可怕的一面。

人生之苦不可逃避，哪怕你尽力勇敢克服，有时也会招架不住。

既然如此，两个人共同面对或许能让生活稍微好过一点，在我看来这就是希望所在。那么两个人如何主动面对差异、建立真正的共识呢？你们需要带着诚意持续探讨出和谐有效的相处方式，否则接下来的60年里两个人就会一直掐住彼此的脖子。

我在咨询当中见过很多家庭都处在这种情况下。想象一下一家五口站成一圈，每个人都掐住前面一个人的脖子，可能持续几十年。这是一个在许多年无声的冲突和拒绝谈判中形成的决定：“我要和你较劲，哪怕要花一辈子的时间。”你可能想要和家中的某个人对抗，或者也有人正对你做同样的事情，我希望没有，又或许你就算知道了也不愿意承认。但这样的事情很常见，如果你不和伴侣共商和平，它就会发生。

社会关系有三种基本状态，一是要求你做我想做的事情的“暴政”，二是我不得不做你想做的事情的“奴役”，三是商讨。暴政显然对被压迫者不利，但对压迫者也不好，因为压迫者的身份毫无高尚可言。这个身份只会带来愤世嫉俗、残忍和充满冲动性的无限愤怒。奴役也无益于双方，它充满痛苦、可怜、愤怒和怨恨，被奴役者会抓住每一个机会报复压迫他们的人，诅咒和攻击奴役者。要知道，对着一个人肆意挥舞棍棒是没法让他呈现出最好的一面的。可以确定的是，如果你想做个奴役者，那被你奴役的人只会想尽办法报复你，哪怕可能牺牲自己的人生也在所不惜。

妻子塔米给我讲过她在临终关怀病房做义工时看到的一个让人难过的故事，一个丈夫快要离世了，他的妻子在给他剪指甲，每一下都会剪

得很深，明显会让丈夫感到难受。这很可能是一段充满欺骗和残酷的关系在尽头的样子。这样的关系很微妙，并不会大张旗鼓地展现其残酷性，除了夫妻之外没人了解真相，甚至有时候当事人自己也在尽最大努力逃避真相。只有细心的观察者才会发现在丈夫弥留之际，妻子出于某种原因仍要跟丈夫较劲。读者朋友，你可千万不要走到这样的境地，务必要在出问题与伴侣尽力商讨沟通。而关键是，什么能迫使你不得不沟通呢？想要维系关系中的爱，这个谜题就一定要解开。

商讨、暴政和奴役

商讨其实是相当困难的一件事。我们已经讨论过确定自己想要什么并勇敢告知他人的挑战，人们同时也会为了避免商讨而要一些小把戏。比如你在一个艰难对话中问伴侣想要什么，对方经常会说“我不知道”，而小孩和青少年也经常这么说。

在一个需要坦诚相对的对话里，这不是一个可以接受的答案。有时说这话的人确实不知道自己想要什么，但更多的时候它真正表达的意思是“我不想讨论这个，别来烦我”。这个回答通常也伴随着足以让提问者退却的烦躁或愤怒，于是对话就此停滞，甚至可能永远停滞。如果你是那个提问者，当这样的事情发生了太多次之后，你也会对对方的抗拒忍无可忍，不想再好声好气地沟通，也不愿再接受“我不知道”这个回答了。于是你会坚持追问：“那你总要说点什么吧？不管你说的是对是错，至少是个开始。”“我不知道”往往不止意味着“别来烦我”，经常也意味着“既然你这么聪明，为什么不搞清楚问题在哪里后告诉我呢”，或者“既然我这么抵触思考我的问题，那你来打破我的选择性无视就非常无礼”。其实这并不无礼，而且就算是，两个人依然也需要了解彼此的需要，而不沟通怎么可能了解呢？这不是无礼，是残酷的爱。

这种情况下，坚持追问是像做手术一样必要的手段。要在伴侣明确抗拒的情况下坚持对话，需要的不仅是勇气，甚至要有点愚公移山的精神。这么做很艰难，但值得钦佩。因为那个回避问题的人内心多半也是矛盾的，纵使他会发怒，但未必不想解决问题，这时候要坚持对话在认知上、道德上和情感上都很有挑战性。此外，对话也需要信任，而人们经常会通过遇到敏感话题时发脾气的方式来测试对方是否真的在乎自己，是否有诚意克服一两次甚至十次困难来把问题彻底沟通明白。不过，回避加愤怒还不是拒绝沟通者唯一的把戏。

另一个有力的阻碍是眼泪。人们很容易把眼泪理解为悲伤的结果，

所以心软的人很容易在看到眼泪时因为同情心的误导而不再坚持沟通。为什么是误导？因为你由于眼泪放过对方，会让他暂时好受，但他的问题可能永远都无法解决。眼泪在更多时候是愤怒而不是悲伤痛苦的表现。如果被你追问的人除了流泪还脸红，那他很有可能是愤怒而不是受伤。眼泪是有效的防御机制，只有铁石心肠的人不会受影响，不过流泪一般都是为了回避而进行的最后一搏。

如果你能克服眼泪的阻碍，就有可能开始真正的对话。

这需要对话者无比坚定，承受得住防御性愤怒带来的攻击和伤害，以及防御性眼泪引发的同情和怜悯。能做到这一点的人势必需要先整合好自己的阴影面，比如固执、严苛和冷酷无情，把它们用于创造长远益处。要注意，性格好的人不一定就是个好伴侣。

之前说过，我们的选择有三种，商讨、暴政或奴役。其中商讨是最好的结果，尽管在短期内也是最困难的，因为两个人需要拼命努力，也说不准究竟需要挖多深，切掉多少关系中的毒瘤。也许你正在对抗的其实是来自你妻子的祖母的影响，她被酗酒的祖父虐待导致的创伤和对男性的敌意代代相传到了当下。小孩的模仿能力非常强，在能开口说话之前就能习得很多或好或坏的隐性知识。

尽管希望可以激励我们克服商讨的痛苦，但仅凭希望是不够的，你也需要绝望的驱动，所以婚姻誓言里才有“至死不渝”一说。如果你对婚姻是认真的，那你就和伴侣捆绑在一起了，而如果你不认真，那你就依然是个孩子。婚姻誓言的重点是相互救赎，是创造人间最亲近的关系。在成熟的婚姻里，只要身体健康，两个人就会相守约60年，其间你们需要克服许多困难才能创造最终的和谐。人在结婚那一刻就应该长大了，关系和谐成了灵魂之必须，这或许比生存之必须还重要。

逃避、愤怒、眼泪或离婚的退路都会引诱你回避不想面对的事情，但在暴怒、哭泣或分离的过程中，以及在你的下一段关系中，你尚未解决的问题和毫无改善的商讨能力还会回来纠缠你。

你可以在内心深处藏着逃跑的想法，不做永久性的承诺，但这样你就无法实现转变，因为转变会要求你赌上一切。商讨之难的另一面是生活的巨大成功，也就是拥有一段健康的婚姻。这项成就固然很有挑战性和难度，但的确是实实在在的，也有可能实现。人生中这种层次的成就屈指可数，大约也就有4种。努力建设的稳固婚姻是成就之一，这会创

造可靠、坦诚和有生活气息的家庭，让你愿意生儿育女。在稳固婚姻的支持下生育后代，这是成就之二。你会为此承担起更大的责任，力争实现更好的自己，创造出高品质的新关系，从而在你老去时儿孙满堂。人生苦短，你应该尽量实现完整人生所有的成就，而婚姻和子孙以及伴随着的所有心碎与负担都会占据人生的大部分时间。错过这一切会付出巨大的代价。其余两种人生成就我将在后文介绍。

许多无知的年轻人会用不劳而获的愤世嫉俗来掩盖无知，他们会坚定甚至骄傲地宣称自己不要孩子。许多19岁的人就会这么说，这可以理解，因为他们的人生还长，对世界还所知甚少。有人到了27岁还会这么说，但数量不多，其中大都不是女性以及对自己诚实的人。有些人到了45岁仍会这么说，也许有的人说的是实话，但是大多数只是在掩饰自己的遗憾。人们都不愿意在这个问题上说真话，当前的文化也禁止我们告诉女性，她们的人生目标里充满了谎言。

令人无法理解的是，社会总是强调人的主要满足感源于事业，但是大多数人拥有的只是工作，而不是事业。在我的临床实践和专业经验里，一个女性不论其才华、教育水平、生育意愿处在什么水平，或者拥有怎样的年少轻狂和文化熏陶，到了三四十岁时往往都会不惜一切代价地将新生命带到这个世界上。

对于本书的女性读者，我有一个强烈建议，就是最好别在30岁时无法生育。那会是一件令人遗憾的事，人的身体很脆弱，不要把生命的礼遇当作儿戏。年少无知的时候每个人都觉得怀孕是轻而易举的事，但其实成功怀孕并不像人们想象的那样是一个必然结果，也许你会想等到年纪较大时再生孩子，但很多夫妻都会面临不孕不育5的问题。

另一种情况也会导致人们对婚姻关系的不谨慎态度，即婚姻陷入僵局的人们开始想象外遇可以弥补他们的不满足时。当我的来访者打算出轨或正在出轨时，我都会尽量让他们回归现实：“让我们把这个问题想透彻一点，不要只考虑这个星期或下个月。你50岁了，而这个24岁的女孩愿意打破你的婚姻，你觉得她是怎么想的？她是个什么样的人？她知道自己在干什么吗？”“可是我真的挺被她吸引的。”“是，但她的人格有问题，她究竟在对你做什么？为什么她会愿意破坏你的婚姻？”“她并不在乎我是否离婚。”“这样啊，所以她并不想和你有一段稳固的长期关系，你觉得这么做会对你有好处吗？想想看，这对你的妻子多么不好，而你要撒很多谎，还有你的孩子们发现后会怎么想？而且接下来你会花10年时间和几十万美元在法院里和妻子争夺抚养权，消耗所有的时间精

力，你想过吗？”

我见过一些卷入了抚养权纷争之后，宁可付出任何代价也不想再继续打官司的人。这就是出轨的结果。在你和一个人结婚后，往往会看到他最糟的一面，因为你们在共同分担生活的艰辛。但你会把容易的部分都留给你的出轨对象，他不需要承担责任，只有昂贵的餐厅、打破规则的激情夜晚、精心营造的浪漫，以及对现实的不管不顾。当你享受这种不管不顾时，另一个人正在承受着生活之苦。你和出轨对象并没有共享生活的酸甜苦辣，在关系开始时只是在不停地吃甜点，只享受最好的部分，除了满足欲望什么也不想。但是当关系一旦转变为永久性的，婚姻里令你困扰的问题就会立刻呈现出来。出轨解决不了问题，而且会让人深受伤害，尤其是孩子——你最应该对他们保持忠诚。

我并不是要对婚姻和家庭做出绝对的评判，没有一项社会制度是适用于所有人的。你结婚的对象可能是个无情的野蛮人、天生的骗子、罪犯、酒鬼或施虐狂，这时候你是需要逃离的。这不是在给婚姻留后路，而是在避开灾难。有的人会尝试非婚同居⁽³⁰⁾，借此更深地了解彼此。可是这么做究竟意味着什么呢？严肃认真地看，它其实意味着两个人只是在当下需要彼此，否则他们可以结婚呀。同居让双方都保留了在任何时候用更好的选择替换掉对方的权利。我认为，这就是非婚同居明确包含的伦理论述，如果你不认同的话，可以试试看是否能想出更合理的解释。

你可能会觉得我这么说有些悲观，那就别听我这个老派的人的观点了，我们一起来看看统计数据。非婚同居者的分手比例比已婚伴侣的离婚比例高出许多⁶，而且婚前同居过的夫妻在婚后离婚的比例也比婚前未同居过的夫妻高许多。⁷所以用非婚同居来测试彼此的做法听上去诱人，但并没有什么用。很明显，没有永久承诺、告知世人和举办仪式的同居并不能带来更加稳固的婚姻，而这对人们毫无益处。尤其是对孩子来说，他们在普遍缺失父亲的单亲家庭里成长，过程会糟糕很多。⁸因此我并不认为同居足以替代婚姻。此外还有一个重要的问题是，人在一生中拥有健康亲密关系的机会并不多，遇到对的人可能需要两三年，通过相处看清彼此又需要两三年，加起来大约是5年。时间的流逝比你想要的要快得多，而关于家庭、婚姻和子女的大多数事情都是在你二三十岁时发生的。这样算下来你有多少个5年呢？3个，运气好的话是4个。

你的选择会随着时间的推移不断减少而非增加。如果你的伴侣不幸过世，那你就得在四五十岁时重返约会生活，这种人生悲剧没法避免。

但我见过朋友有这样的经历，也不希望任何自己所爱的人有同样的命运。让我们继续理性地思考这个问题。十八九岁的人的共性是尚未成型、可塑性强，这不是批评，而是事实。也正因如此，他们可以和大学室友成为一生的挚友。当人到40来岁时，丰富的人生阅历已经把你塑造成为一个独特的个体，我在这个年纪认识的一些人到十几年后依然只是普通朋友。

友谊会随着年龄增长而变得复杂，更不用说爱情、婚姻甚至重组家庭了。

如果你足够坚持，也对任何不愿商讨和牺牲所导致的恶果充满恐惧，那么你就会在恰当的时候组建家庭，而且一切发展顺利。这样一来，你就准备好发展你的工作和事业了，这也是一个人在短暂人生中能实现的第三个成就。你学会了如何在最亲近和私密的关系里创造和谐，这种智慧也会延伸到你的工作当中，使你成为年轻人的导师、同龄人的帮手和可靠的下属，驱使你尽力改善当下。如果每个人都这么做，这个世界就不会有那么多悲剧和不开心了。也许最终你能学会好好利用家庭和工作之外的时间，让业余生活变得有意义、有价值。这是人生的第四个成就，和其他三个成就一样也会一直生长。你会在这些事情上越发得心应手，可以解决更多更困难的问题，并最终成为人类精神的代表。这就是生活的全部。

回到婚姻问题。你该如何努力规划和营造浪漫关系呢？首先你得决定自己的生活中是否需要浪漫。如果你不带怨恨和报复伴侣的快意认真想想这个问题，答案通常都是肯定的。人们会想要体验浪漫的亲密关系所带来的冒险、愉悦、亲密和刺激。你也应该渴望这些，人生喜悦本就稀少，不应该无缘无故地轻易放弃。如何获得这样的体验呢？运气好的话你可以和喜欢的人一起去体验。运气特别好，再加上足够的承诺的话，你就能找到爱的人一起去体验。这一切都不容易，成家之后你需要通过相当多的商讨才能维系喜欢和爱。

经营幸福的家庭

这里有一些现实问题供你考量，虽然看上去和浪漫的关系不大，却很重要，因为今天的人们不再扮演传统角色，但也尚未找到替代方式。

现代人容易高估自己对自由和选择的耐受力，所以看不到传统角色的巨大价值。

在一个变革缓慢的社会里，每个人都对自身的职责有一定的认识，虽然伴侣间的张力依然存在，但至少存在一个模板。如果没有模板可供夫妻双方参考，那么两个人就必须进行争吵，如果擅长商讨的话就进行商讨。但你多半不擅长，就和大多数人一样。

你和相亲相爱的人组成家庭之后，如果要维系感情就要想办法分配各自的职责，以替代传统角色。比如谁来叠被子？什么时候叠？叠到多整齐能让双方都满意？如果这个问题没处理好，两个人的对话就会很快陷入困境：“我叠被子了。”“你没有叠整齐。”“你总是这么挑剔，如果你觉得我叠不整齐那我不叠了，你自己叠吧！”“也许你该对这件事上心一点，也对自己要求高一点！”由此，哪怕是叠被子这样的事情也会需要好几天来分辨清楚，而这还只是早上刚醒来10分钟里发生的事。接下来的60年里，被子可能一直没人叠，或者总被很随意地叠一下，而除此之外，还有无数家庭事务需要关注。可如果这件事没处理好，那么日复一日，年复一年，两个人早上一醒过来、一走进卧室或者一吵架时就会为这件事生气。

谁的事业发展更重要？孩子要怎么教育？谁来教育？谁来做家务、做饭、扔垃圾、洗厕所？家庭财务由谁来管理？谁负责买菜、买衣服、买家具？谁来付钱？谁负责报税？经营一个家庭可能有数百件事要考虑，其复杂性堪比经营公司，况且还是日复一日地持续。生活主要是由不断重复的事情组成的，你要么把每件事的责任分配商讨清楚，要么就一直打太极，在固执和沉默中对抗，或者随意勉强地合作。这对两个人的感情没有一点好处，因此家庭事务协作分工的落实是重中之重。

这一系列问题非常具有挑战性，因为两个人需要有意识地梳理家庭责任的轻重缓急，商讨每个看似琐碎的细节。谁做饭？何时做饭？要做什么饭？孩子要帮什么忙？为了做饭可以放弃哪些事务？如何对做饭的人表达感谢？要使用哪些餐具？全家要一起吃饭吗？吃饭时间要固定吗？吃完饭后碗碟什么时候清理掉？谁负责洗碗？每一个问题都可能引发一场战争，大家各执己见，对错难分。所以两个人需要努力寻求共识，哪怕因此反复争吵也没关系，但应该有目的地争吵，而目的就是吵出一个解决方案来，使得进一步争吵不再有必要。

和平只能通过商讨来实现，也需要双方通过做出强有力的承诺来忍受严重的冲突。

根据我30年的临床经验和婚姻生活体验，接下来你需要做的是每周

花大概90分钟的时间和伴侣聊各种生活和个人问题，比如最近工作如何，孩子们近况如何，家里有什么事情需要打理，最近有什么困扰需要帮忙，要为下周的事情做哪些准备。这种对话应该纯粹是事务性的沟通，因为你和伴侣需要在各自有自己想法的前提下达成共识。两个人要持续对话，彼此表达和倾听，不一定是一次性谈90分钟，可以是每天15分钟，只要能保持事务性沟通的通畅，大家知道彼此的想法就行。如果你们花的时间少于90分钟，问题可能就会积压，共识可能就会混乱。当问题积压到一定程度时，你和伴侣就会都搞不清状况、彼此疏远了。关系失去连贯性是一个很糟糕的结果。

当我帮助来访者梳理他们的婚姻时，让他们做的都是稀松平常的事，而不是度假、特殊仪式或其他脱离日常的事。这并不是说那些事就不重要，但它们的重要性和日常习惯的重要性无法相比。日常才是需要厘清的，我需要了解这对夫妻典型的一天里主要有哪些互动。比如两个人每天都会起床和一起吃饭，如果这类事情会花掉5个小时，那就占据了清醒状态的三分之一，也是人生的三分之一。而一周7天里这些事会花掉35个小时，相当于一份工作所需的时间，所以必须妥当处理。两个人需要思考和讨论的是，我们愿意怎样规划这些事情？怎么能让起床的过程令人愉悦？我们可以在吃饭时不玩手机，礼貌地关注彼此吗？我们可以制作美味的餐食，并让进餐氛围舒适吗？又比如下班回家的过程，假设这是一个10分钟的日常事件，那每周就是一个多小时，一年就是50个小时，相当于一周半的上班时间。既然你每年都要花这么长时间进家门并且和家人打招呼，那它就已经是生活里不小的一部分了。当你回到家，是希望有人在门口愉快地迎接你，还是希望大家都在盯着手机或者向你进行一连串抱怨？怎样的迎接方式才会让你不讨厌回家的时刻？

夫妻会每天一起做许多平凡的事情，但这些事情就是你的人生，做好这些事情给你带来的好处远比你想象的多。

如果两个人能成功地在家庭经营中创造和谐，那双方就都是大赢家。接下来你们就可以无忧无虑地在精品酒店、度假村或户外旅行中享受浪漫了，或许也不再会那么抗拒之前提到过的每周两次的约会。

把这些事情理顺，一切就都会改善。和家人愉悦地用餐，你就可以避免死于抑郁或者高血压。这样的成就需要你努力争取，而重点不是你是否要争斗，争斗本来就是必然的，重点是争斗是否能创造和平。和平是商讨解决方案的结果，作为夫妻，两个人需要在所有共担的责任、抉择和困难上商讨解决方案。这样你就能在遇到生活的困境时有个可以交

流的对象，虽然两个人想法各异，但齐心协力也是优势。想要维系夫妻关系中的浪漫，你首先要知道自己想要什么并能与伴侣和谐地讨论它。

他人的存在让你保持理性，所以结婚才是一个好的选择。你和伴侣都有非理性的一面和弱点，而且最好是不尽相同的。有时候夫妻双方拥有相同的弱点，两者的结合会让弱点更加严重，比如两个人都爱喝红酒，于是一起滑向酗酒的深渊。更好的情况是两个人里只有一个人爱喝酒，这会带来一些短期矛盾，但长远来看是有益处的。不喝酒的那一方会在适当的时候喝一杯，从而变得更加友善随和，而爱喝酒的那一方也有希望在缺乏自控的时候得到友善的谴责。

幸好人的特质是随机分布的，当你和另一个人结合时，就有可能在彼此身上取长补短。从象征意义上来说，两个残缺的人有可能通过联结创造出一个完整而理性的存在。这对两个人都有益处，也会让子女有机会习得更多理性行为，双方与他人的友谊甚至整个世界也会受益于此。

对话沟通能让伴侣建立有效的联结。如果你有些生活阅历，就会知道人是很脆弱的。涉世未深的年轻人会对婚姻有两个不假思索的错误假设。第一个假设是世界上存在完美的人，而且带着这种幻觉你真的有可能遇到所谓的完美之人，然后疯狂又愚蠢地坠入爱河。之所以说愚蠢，是因为你爱上的只是你意识的投射，而不是真实的人，这也会让你的爱慕对象感到困惑。第二个假设是世界上存在着和你完美匹配的人。这两个假设当中包含着一些错误。

首先，完美的人是不存在的。人们都带着许多个人特质以及各种难以修复的伤害。况且就算真的存在完美的人，你又凭什么拥有他呢？有人愿意和你约会是件挺可怕的事情，因为人们可能都会觉得愿意和自己交往的人要么瞎了，要么疯了，要么和自己一样受过伤害。两个人的伤痕虽然可怕，但也比一个人的伤痕稍微好一点，就像刚跳出煎锅就掉进炉火一样，至少那炉火有可能转变你。所以你选择带着勇气、长线思维、承诺和责任感走入婚姻，努力让两个人转变成一个完整的人，而且哪怕是尝试的过程也会带来成长。

不论过程多么痛苦，伴侣双方都应当毫无保留地交流，这样才能获得来之不易的和平。

永远不要忽视浪漫

在法则十开头讨论如何维护浪漫毫无意义，所以我把它放在最后。浪漫就是玩游戏，而人们没法在麻烦降临时玩游戏。玩乐需要和平，而和平来自商讨，有了和平后能够玩乐也是一件幸运的事。

婚姻中的浪漫和亲密是一个复杂的问题，问题背后都潜藏着恶龙。比如两个人结婚后在亲密关系方面应该给予对方什么？答案是不能没有亲密关系，因为让两个人都对感情生活满意是婚约的一部分，也是婚姻稳定的重要前提。答案既不是一天15次，也不是一年勉强有一回，而是介于两端之间，具体在哪就需要两个人商讨了。据我观察，需要承担工作、育儿、家庭经营等所有责任和挑战的典型成年夫妻每周可以有一两次甚至三次性生活。这样的频率能让双方都满意。而且两次比一次好，一次比零次好得多。零次意味着关系中的一方在压迫，另一方在服从，而且有人很可能在身体、情感或者想象层面出轨。这些问题可不是随便说说的。

当亲密关系的次数降为零时，两个人就必须做出改变，要意识到不能长此以往。我并不是鼓励外遇，但亲密关系缺失的话，外遇可能就是迟早的事。也许你会选择不再拥有亲密关系来推动外遇的发生，这样你就可以扮演受害者，对自己说“我的妻子背叛了我，我好可怜”。为什么她会这么做呢？“因为我们的亲密关系不尽如人意。”怎么叫不尽如人意呢？“我们两年都没有亲密关系了，所以她有了外遇。”

这并不奇怪。你应该假设伴侣是个正常人，即使在很忙的情况下也会希望每周有一两次亲密关系。刚结婚时对伴侣表达性趣并不困难，但在接下来的生活中需要承担的责任太多了。哪怕是单身时，约会都是一件辛苦的事情，虽然电影里的约会充满激情，但现实中人们在约会网站、短信对话、咖啡店、餐厅和酒吧里相遇时依然很尴尬。你必须努力提升约会能力，因为你很孤独，渴望关爱和肌肤之亲。

作为一个孤独且缺乏亲密关系的单身人士，你需要强化交往能力，但这并没有那么容易。你需要在生活里留出相应的空间，进行规划、想象和消费，找到合适的约会对象，并大量试错。人们在结婚后往往会松一口气，因为再也不用在这件事情上费心了，可这并不意味着你就能高枕无忧，毫不收拾打扮也能像个花花公子一样坐享鱼水之欢。你依然需要尽心尽力地维系浪漫，需要和伴侣进行那些艰难而又尴尬的对话，讨论性生活究竟应该安排在周二和周四，还是周一和周六。你会觉得这样特别做作又毫无乐趣，没了爵士乐和鸡尾酒相伴的怦然心动，也没了燕尾服和小黑裙，如此机械和刻意的安排会扼杀情趣，将美好的亲密关系

贬低成义务。这真的是你对浪漫的想象吗？你在约会时就真的有这么浪漫吗？而且你期待两个人都有工作和收入，生两个孩子，生活维持在一定的水准之上，这时候又要求怦然心动？

我只能祝你好运。在我的临床经验和个人经验里，这样的事情没有大量努力是无法实现的。现实是，美好的情趣会不可避免地被生活的负担逐步取代，你每天需要做10件事，而性是第11件。也许性对你来说依然很重要，但你做完第5件事时就已经精疲力竭了。

你需要专门创造时间和空间，考虑清楚如何和这个曾经吸引你的人共度美好时光。也许你们忙到只能在睡前一起看半个小时电视，但依然能精心洗个澡，擦点口红，喷点香水，穿点性感的衣服。如果你是男性，那就为太太买点性感内衣；如果你是女性，那就勇敢地穿上它。也许男性也可以穿一些有情趣但不至于太夸张的衣服。当你的伴侣鼓起勇气穿上情趣服装时你也应该赞美一下对方，这种赞美会让对方更有自信。试着让灯光柔和一点，可以点一些蜡烛，而且不论是谁买蜡烛都应该受到鼓励，而不是在嘲讽声中让来之不易的兴致烟消云散。一个原则就是当伴侣做了你希望他持续做但没说出口的事情时，不要打击对方，尤其当对方壮着胆子做了一些超越义务的事情时。

或许你也可以把亲密场景安排得极具浪漫特色。我们已经提到了蜡烛，要不再来点音乐？让房间干净美观一点？许多夫妻会变得衰老、臃肿，多病又多疑，然后就会开始讨厌并抗拒彼此的身体。如果你们能避免这些，或许就可以令彼此满足。不过你们也需要承认自己的愿望，和伴侣沟通彼此都喜欢什么，如何表达渴望，能否包容不满足，能否顶住尴尬和困难学点新花样。

这些都不容易做到。有时候夫妻没办法讨论他们之间的所有事情，这是不利于婚姻关系的。也许你需要带着积极的姿态去交流，才能得到满意的结果。你需要问自己：“我要如何安排这一切，才能在未来20年里一直对伴侣饶有兴致，而不是像很多人一样去做傻事？我获得满足的最低标准是什么？”你也许会说服自己没必要想这些，接受当下的一切，哪怕当下你一无所有。可是只要你有一丁点儿自尊和理性，就会接受不了。你明明有自己的需求，而只要愿意坦诚沟通并聆听伴侣的需求，两个人或许就不仅能满足彼此，甚至还能超过预期。

安排并练习约会，直到你成为老手。

练习商讨，允许自己看见自己的愿望和需求，也让伴侣看见这些秘密。努力投身于建设理想的坦诚关系，全身心地认真对待这件事。坚守你的婚姻之约，这样你才有动力想方设法地坦诚商讨。不要因为伴侣的无理抗议或者拒绝沟通而放弃，不要天真地认为爱情之美缺了全情投入也可以自动维系。合理地分配家庭责任，不要让自己成为压迫者或被压迫者。明确自己有怎样的满意尺度。做到了这些，也许你就能维系爱，和伴侣做知己，让生活多一点温暖舒适。这些很重要，因为生活的曲折随时有可能降临，如果你缺乏抵御的方式，绝望就会到来。

浪漫不仅是一种关系，更是一种能力。



BEYOND ORDER

法则十一

——

不要用恶意对抗恶意

每个人心中
都存在着阴暗面，
这是所有恶龙中最强大的那一条，
降服了它，
你才有可能实现
最伟大的成就。

故事是理解世界的关键

人有理由怨恨、欺骗或者傲慢。有时候我们会被面前可怕的混乱打败，随之而来的是焦虑、怀疑、羞愧、病痛、良心不安、哀伤、梦想幻灭以及现实的背叛、社会的压迫和衰老至死的羞耻。这种情况下，人们当然会堕落、暴怒、犯罪乃至厌恶希望的存在。我想让你了解如何避免那种自甘堕落。

想了解自己的人格会如何被黑暗诱惑，你就必须先了解自己在对抗些什么。

你需要了解自己作恶的动机，而怨恨、欺骗和傲慢的三合体是我迄今为止对邪恶最好的解构。

我们对世界的理解方式有可能帮我们抵抗堕落的诱惑吗？人类智慧普遍认为对问题的清晰描述和深刻理解是有益的，在尝试这样做之前我们需要先进行一个观念转变，一个对我们这些相信唯物主义的现代人尤其难以理解的转变。首要问题是，这个世界是由什么构成的？要回答它，我们就必须站在一个清醒的、活着的人的角度看待他对现实的全部体验，包括梦境、感官体验、感受动机和幻想在内的丰富主观体验。然后你就可以看到那个呈现在你眼前，或者说和你的独特意识相遇的世界。

如果早上醒来时有人问你看到了什么，你多半会说出那些在你身旁一同醒来的人也能看到的具体实物，比如卧室里的桌子、椅子和衣服。你的答案会非常客观，就像在描述舞台上的陈设一样。虽然你可能并没有自己想象的那么关注身边熟悉的事物，但这样的答案依然有其真实性。毕竟，为什么要浪费时间和精力去观察能够轻松记住的东西呢？

不过，你刚醒来时真正注意到的可能并不是卧室里的家具和其他物品。你很熟悉卧室的情况，所以不会专门花功夫去观察你已经了解的东西。相反，你可能会从心理层面感知环境，开始思考你在舞台上将有怎样的表现，而后果又是怎样的。你醒来时注意到的可能是一系列有关今天、这个星期、未来数月或数年的可能性，而此时你最关注的问题可能是我应该如何看待眼前这些复杂、麻烦、精彩、无聊、有限、无限、幸运或不幸的可能性。

可能你获得的一切都是潜在的，以未实现的可能性形式存在，而且

没人完全了解这些可能性。理论上讲，从未知当中可以创造的事物是无穷尽的，未知包含了所有可以被创造的事物，我们完全可以把尚未发生的一切理解为一个永恒的宝库，就像丰饶之角一样。但这只是故事的一半，也是问题所在。如果因为你的错误或纯粹随机的厄运，你面对的未知以不良的方式现形，你就陷身麻烦了。

未知的未来是你在清醒状态下真正与之竞争的对手，而未来既包含了一切美好，也包含了一切恐怖、痛苦和危险。

因此，所有潜在的事物都并不遵循物质世界的简单规则。我们眼中真实的事物都有自己的规则，符合这个规则的物体会固定不变，而且不可能同时包含它的对立面。可能性却不能被这样划分，它同时包含了悲喜、善恶以及两极之间的一切，而且仅作为一种可能性存在。如果说当下的具体状况是现实最确切的存在状态，那么可能性就是现实在当下显现之前的结构。但人类这样的生物并不和当下竞争，所以也许可以认为，至少我们的意识不认为当下是最真实的。智者建议我们努力地活在当下，而一旦听任自己安排时，我们的心思就会转移到对未来可能性的关注上去。未来有什么？人生的本质就是试图回答这个问题，这才是和现实的真正相遇。

现在有什么是已完成的过去时，而未来有什么则取决于鲜活意识和庞大的矛盾可能性相结合的结果，预示着新的存在和新的冒险。

既然可能性才是人们注定要与之抗衡的东西，那可能性或许就比现实性更真实，对可能性的探究也就是所有探索中的重中之重了。但我们要如何探索一个尚不存在于任何地方的东西，如何研究尚未显现的事物，又如何与他人有效讨论这些探索，交流最有效的理念和方法呢？答案就是通过关于当下和未来的故事来沟通。这意味着如果可能性是我们抗衡的终极现实，那故事则蕴含了我们最有必要了解的智慧。

人会本能地将人生视为故事，通过讲故事来分享人生体验。故事告诉他人我们在哪里，要到哪里去，这样就可以在人生道路上将可能性转变为现实。没人会觉得这种说法很奇怪，但我们不单是在将自己和他人的生活描绘成一系列事件。在更深的层面上，当你描绘一个人的行动时，也是在描述他的感知、评估、思考和行为方式，这时候故事就已经开始了，而且你描述得越好，故事就越精彩。此外，我们也会在现实中感知到许多代表了我们的抗衡对象的形象。我们用戏剧化的形式来表现未知、意外和新奇的可能性以及我们努力创造的现实，而我们就是面对

未知与已知的演员。我们用故事来诠释这一切。

也许我们用故事来沟通和理解彼此，是因为所有人的存在本质上都是一个故事。也许描述我们所体验的世界最好的方式就是讲故事。

理论上讲，我们已经适应了现实世界，如果将世界故事化是我们的本能，那么也许故事的确就是理解世界最准确或者至少是最实用的方式。你也许会反对说，科学视角才是最准确的，但科学视角本质上并不是一个故事。但在我看来，科学依然存在于一个故事当中，这个故事说的是“谨慎公正地追求真理可以让世界更美好，让人们更幸福长寿，并创造财富”。否则我们为什么要从事科学工作呢？人们承担艰苦严苛的科学训练的动力从哪里来？如果有足够的智力和自律，相比做研究，赚钱的道路其实还有很多。就内驱力而言，对科学的热爱也不完全是无欲无求的研究过程。我认识的优秀学者和科普作者都对他们的事业充满热情，他们的动力是感性的。虽然当下只是为了研究而研究，毫无功利之心，但他们都真心希望自己的研究可以让世界变得更好。这就给科学研究赋予了故事性、人物动机以及好故事当中包含的角色转变。

我们将体验理解为故事，故事描述了我们所处的地方和想去的地方，以及在旅途当中的策略、历险、失败和重建。人的所有感知和行为都遵从这样的结构，因为你随时处在从一个地方去下一个地方的过程中，也随时在评估自己与目标的距离。这样的思维在故事中体现为角色化的世界观，不同角色代表了起点、目的地、路上的意外或者作为演员的自我。有生命化的形象到处可见¹，那也是我们帮助孩子理解世界的方式。因此《托马斯和他的朋友们》的主人公小火车和太阳都有一张笑脸。而成年人也会给孩子讲述月中人和天上神明。万物有灵，人们倾向于将事物视为有动机的人格，不论事物本身是否有生命。这也是为什么你愿意觉得自己的汽车车头有一张脸，而汽车的确是有的（仔细看看，是不是很像呢）。

我们之所以将事物视为有动机的人格，是因为人类自诞生以来，几乎所有行动都是在他人身边进行的。我们在进化过程中经历的绝大多数变化都是社会性的，不是在和他人互动，就是在和动物互动，捕猎、饲养或与它们玩耍。也有可能是动物在猎捕我们，而我们需要通过了解它们来脱身自保。

部落化以及部落间和物种间的互动塑造了我们的大脑，让我们习惯了社会化的归类方式，而不是像科学那样的客观分类方式。

我们并非天生就对化学元素周期表有本能感觉，而是在经历了漫长的努力研究后才把它搞明白。此外，化学元素周期表是其他人通过艰难的研究建立起来的，我们学起来也很困难，因为对大多数人来说它很无趣，并不包含任何故事。毫无疑问，化学元素周期表对客观现实的描述具有很高的精确性和实用性，但它的抽象性导致它很难被大多数人理解。

相反，一个故事则会很快吸引你的注意力。故事也许很复杂，需要仔细思考和持续专注，甚至内容有可能是关于化学元素周期表创建过程中的艰难和胜利，不过这些都不重要。只要故事讲得精彩，你就会全神贯注，记忆深刻。如果你想教小孩子一些道理，就需要通过故事来吸引他们的注意力。他们会反复拉着你讲故事，而不是抓着他的裤腿祈求：“爸爸，睡觉前再讲一行元素周期表吧！”孩子们听故事的兴致非常高，有时哪怕每天晚上重复同样的故事，他们依然会听得津津有味，可见故事的深刻性和重要性。如果你在讲一个深刻的传统故事，虽然你可能会觉得故事很简单，但听得入神的孩子却会在多个意义层面对故事进行处理，而你可能对这些意义毫无意识。

人类的体验具有共性，否则我们就没有办法沟通了。沟通的前提是不言而喻的共识，比如当你告诉一个人自己今天早上很生气时，如果双方都想让对话进行下去，对方就会问你为什么生气，而不是问你生气是什么意思。对方不这么问是因为他已经从自己的人生体验中了解了生气的含义，这种理解无须解释，假设即可。事实上，人们能够对话恰恰是因为有些东西永远不需要讨论，可以视为理所当然。比如我们知道所有人类甚至许多动物都拥有一些基本的情绪。²每个人都能理解一只咆哮的母熊站在幼崽面前龇牙咧嘴的样子。正是这些无须提及的东西构成了人类的本质，就算社会和环境有可能使其转变也无妨。

那么现在开始讲故事吧，讲关于故事的故事。我们首先会认识那些帮助我们了解世界可能性的角色，如果幸运的话，你也会在这个认识的过程中逐渐理解他们和怨恨、欺骗、傲慢的关系，从而更好地保护自己。

构成世界的永恒元素

混乱：危险与宝藏

我儿子朱利安大约4岁时特别痴迷电影《木偶奇遇记》，尤其是描

绘鲸鱼蒙斯特罗（Monstro）变成喷火龙的场景，他肯定看了不下50遍。我可以从他的表情看出，他并不很享受这个部分，也显然对剧情的高潮部分感到害怕。他有理由感到恐惧，因为他关注的那个角色在故事里孤注一掷，使故事情节充满了危险和牺牲的可能性。但与此同时，这也是最令他着迷的部分。

朱利安为什么反复观看这部电影呢？尤其电影还会给他带来恐惧感。为什么一个孩子会去自愿承受这些？朱利安正在用他发育中的大脑里所有的理性和无意识部分去处理这个故事的情节。《木偶奇遇记》这样的故事充满了多层的复杂信息，所以能紧紧抓住孩子们的想象力。这并非偶然。一方面，孩子们年幼无知，缺乏生活阅历；但另一方面，他们也是古老的生物，绝不愚蠢。他们被《木偶奇遇记》这样的童话故事吸引，表明他们在这些故事中感知到了旁观的成年人可能再也注意不到的深度。

鲸鱼蒙斯特罗就是混乱之龙，是捉摸不定的潜力与可能性的象征。类似的象征形象随处可见，孩子们哪怕不理解形象的含义也能够发现它们。例如《睡美人》中的邪恶女王梅尔菲森特把菲利普王子囚禁在自己城堡的地牢里，并且不断给他描述六七十年后他被放出去时会是个怎样的颓废老人。梅尔菲森特很享受把王子贬低为假英雄的过程，会在每次离开时锁上监狱的门，然后一边邪恶地大笑，一边爬上楼梯回到城堡。梅尔菲森特是经典的吞噬性的俄狄浦斯母亲，通过拒绝儿子离家来阻止他实现自己的命运。

菲利普王子在三位仙女的帮助下逃出了地牢，仙女们代表了女性的积极面，也显然象征了梅尔菲森特的对立面。邪恶女王看到菲利普王子骑上马，不顾危险地穿过她的军队和正在收起的吊桥，逃上了离开城堡的大道，这让她越发恐慌，然后不断从一个炮台跳跃到另一个炮台，直到跳到城堡最高处。她在那里带着愤怒召唤出地狱之火，并将自己变身成为一条巨大的喷火龙。

看电影的观众都会默认这一幕的发生，不会觉得邪恶女王变成巨龙是一件奇怪的事情。为什么人们普遍都能接受这个变身呢？表面上看这种变化完全说不通，前一秒她只是一个暴躁但不难理解的邪恶女王，后一秒却突然摇身一变成了喷火的巨龙。也许你会奇怪我为什么要挑剔这个细节，毕竟连4岁的小孩子都能看懂。我对邪恶女王变成恶龙没有疑问，显然这样的情节出现在卖座的电影里是能够从表面上被观众接受的，但这种显而易见反而让人们忽视了它背后的奇怪之处。

如果现实世界里的一位女王有一天在某个晚宴上突然变成喷火的巨蜥，人们显然会感到相当错愕。普通人也好，一国之主也好，是不会突然变成危险的爬行动物并攻击他的客人的。但当这样的情节发生在一个故事中时，我们就能接受。然而这还不能解释奥妙所在，因为并不是所有转变都能发生在故事中，比如梅尔菲森特不可能换上一身闪亮的粉色装扮，在菲利普王子越狱的路上抛撒玫瑰。那不符合梅尔菲森特的人设，也会打破人们对电影叙事的隐含预期。打破这种预期会令人不适，除非电影有高超的叙事技巧或更高明的结局。但是梅尔菲森特变成巨龙就是合理的，为什么呢？一定程度上是因为大自然的确有可能也经常会从尚可理解的危境退回彻底的混乱当中。比如一群人在露营地燃起篝火来烤热狗，围坐于篝火前唱着歌，突然一阵干热的风吹来，火星点燃了营地周围干燥的森林，让整个营地变成了熊熊燃烧的地狱。人们知道本可以掌控的危险有可能突然变成无法掌控的危险，所以看到邪恶女王突然变成混乱之龙时不会意外。

想象你是一个史前原始人，在入夜之后安营扎寨，营地暂时成为安全和可预期的领地。你的朋友和族人都在身边，你们手里有长矛，面前有篝火，在荒郊野外这算足够安全了。但如果你稍不留神走到了篝火以外60米的地方，就有可能被身披鳞片、长着獠牙的怪物吃掉。那就是外面的未知当中隐藏的危险。这样的认识被深深地烙印在人类身上，所以我们天生害怕爬行类掠食者。我们对它们的恐惧和习得这种恐惧的能力都是与生俱来的。³因为种种原因，每个人心中都有一个潜行于黑夜的掠食者的形象，这也是孩子一旦有了独立行动能力就会开始害怕黑暗的原因。⁴到了夜里，孩子会坚称黑暗里有一只怪兽，而爸爸会安抚孩子说世界上不存在怪兽。事实上，爸爸错了，孩子才是对的。虽然眼前这片黑暗里没有怪兽，但对一个不到1米高、细皮嫩肉的儿童来说这并不足以让他安心，因为未来是会有怪兽的。

家长最好直白地通过自身的言行来让孩子明白黑暗中总是隐藏着危险，而成熟的人都要负责直面黑暗并夺取里面藏着的宝藏。

成年人和孩子这么做时都会有很好的结果。

在朱利安认识匹诺曹一年半前，我带他去了波士顿科学博物馆。馆里有一具特别巨大的霸王龙骨架，从他的角度来看可能更大一些，所以他不敢靠近那具骨架。在距离约45米时，他会因为好奇而忍不住往前走，但他走到30米远的地方就不敢动了。这也可以理解为一种神经学现象，好奇心驱使他向前来收集有用信息，但恐惧会让他在某个位置止

步。我可以清晰地看到他认为安全的距离，也许那个距离刚好可以躲过霸王龙突然转身的袭击。

人类深知，未知的世界里有可能隐藏着巨大的危险和难以抵御的掠食者。从现实层面来说的确如此，人类自诞生之初就一直是猎物，直到后来我们才开始使用武器联合抗敌。我曾在灰熊出没的地方露营，虽然灰熊能存在于地球挺好的，但我希望它们都怕人且不那么饥饿，站在远处成为风景就可以了。但精神和心理上的力量也有可能像掠食者一样袭来，而且更加危险。胸怀恶意的罪犯，为了复仇、掠夺和杀戮而发动战争的恶人，都属于这个类型。

每个人心中都存在着阴暗面，这是所有恶龙中最强大的那一条，只有降服了它，你才有可能取得最伟大的成就。

人对世界的戏剧化解读有很深的神经学基础。大脑中有一个古老的部分叫下丘脑⁵，它位于脊髓顶端，负责调节许多对危险和未知做出的反应。下丘脑有两个模块，其中一个模块通过饥渴和攻击性实现自我保护，并通过性唤起实现繁殖。另一个部分则负责探索。⁽³¹⁾下丘脑的一半驱使我们利用已经探索过的东西来满足基本的生存需求，在遇到危险时保护自己，另一半则一直在问：外面有什么？它有什么用？它有危险吗？它有什么习性？这是在告诉我们，一方面你在吃喝玩乐时要始终警惕危险，另一方面你也需要走入危险但充满希望的未知世界去发现隐藏的事物。虽然你已经知道了许多必要的事，但你知道得还不够，因为生活永远可以更好，而你的生命如此有限。因此你需要更努力地学习，不停地探索。人类眼中的世界像一个被永恒掠食者守护的永恒宝藏，这样的象征完美地反映了进化带给人类的最基本的处世方式。

自然：创造与毁灭

我们对大自然的形象都有想象，或许会想到画面优美的风景，体现出大自然仁慈、滋养万物的一面。感性的环保主义者就把世界观建立在这样的画面上。作为来自加拿大阿尔伯塔省北部的人，我对大自然的看法完全不一样。因为在我的家乡费尔维尤，大自然一年里有6个月都在想办法冻死其中的居民，还有2个月想用昆虫吞噬掉他们。这是大自然不那么浪漫且残酷的一面，这一面包含了伤病、死亡、精神错乱和所有可能降临在你身上的不幸。

未来存在着尚未被转化为现实的潜力，就像混乱之龙那样。但同时

你也会在生活中与自然直接相遇，而自然并不是绝对未知的。自然有它仁慈的一面，所以你才能活着，而且有时候很快乐，能吃到美食、遇到有魅力的人、拥有丰富的生活。自然包含了惊艳的美景、浩瀚的海洋和种种奇妙的元素。但它同时也有非常可怕的一面，包含了毁灭、疾病、痛苦和死亡。这两面同时存在，甚至相互依存，就像你的身体一样，虽然看上去健康，但生命的延续是建立在新旧细胞的生死更迭之上的。

人类会在想象中将这两面人格化，一面是代表毁灭和死亡的邪恶女王，与之对立的则是仁慈的仙女教母，是充满爱意地呵护婴儿的年轻母亲。为了更好地生活，你需要同时熟悉这两个角色。如果你是个被母亲虐待的孩子，就会只了解邪恶女王，会为缺少爱和被忽视所伤害，被恐惧、痛苦和攻击性无端地困扰。在这样的糟糕生活里，你很难成长为一个健全优秀的人，内心会充满不信任、仇恨和报复欲。你需要找到能扮演仙女教母的人，她可以是朋友、亲戚、虚构人物或者是你自己内心的一个部分，只要她知道你遭遇了不公，就会愿意尽力帮助你摆脱不幸，重新平衡你的生活。也许走向这条道路的第一步是相信自己虽然遭受过虐待，但依然值得关怀。第二步则是想方设法给自己关怀，哪怕你得到的非常少。

如果你了解了自然的两极性，认识了恐怖和仁慈这两个永恒而不可避免的基本要素，就可以理解牺牲的必要性了。从宗教角度理解，牺牲可以让神灵们开心，而知道不开心的后果是什么是通向智慧的重要步骤。现代人难以理解牺牲的含义，因为说到牺牲他们会想到在祭坛上燔祭这样的古老仪式。不过我们完全可以在心理上理解牺牲，因为我们都懂得延迟满足的意义。你将一些东西奉献给邪恶女王，仙女教母就会出现。你会为了成为一名护士、医生或者社工花大量时间艰苦地学习。这种牺牲式的态度其实是在为人们未来的伟大发现做准备，它让我们有能力与未来进行博弈和磋商。

我们通过放弃冲动满足和当下所需来换取长远利益，避免不幸。

你放弃玩乐，让自己沉浸在生活的艰辛当中。这样你会遇到更少的困难，收获良多，同时也因为牺牲自我而有了更多的力量来帮助他人。我们一直都在这样和未来博弈，用行动来表达和现实博弈的信念。我们的确可以做到，而且如果你是个聪明人，就会一直这样做。你会做好最坏的打算，迎接邪恶女王的到来，发挥你的能力和智慧尽力抵御她带来的危险。如果你成功了，仁慈的自然会向你短暂地微笑。这至少能让你对情况有所掌控，你不再是坐以待毙的靶子或案板上的鱼肉，你可以有

所改变。

自然也是混乱的，因为它一直在破坏与它对立的文化，而文化就是我们接下来要讨论的主题。毕竟，正如诗人罗伯特·彭斯（Robert Burns）所言，“老鼠和人最好的计划都会被打乱”。这是自然的两面性经常带来的结果。生命何其脆弱，生育虽然必要但也充满未知，要在这些事情上找到确定性和可预测性是很难的。更何况还要考虑死亡，毕竟连癌症也只是另一种生命形态。但这一切并不是在说秩序比混乱更有价值——没有混乱就没有新生，虽然人们总希望混乱少一点。

这种自然和混乱的组合经常出现在流行文化中。正如之前提到的，在迪斯尼电影《睡美人》中有一个邪恶女王，就像《小美人鱼》中的乌苏拉、《白雪公主》里的格里姆希尔德、《101忠狗》中的库伊拉·德·威尔、《灰姑娘》里的特里曼夫人、《魔法奇缘》中的戈黛尔修女和《爱丽丝梦游仙境》中的红心女王一样，她们代表着自然界中的残酷元素。

《睡美人》的例子尤其具有代表性。记得电影开场时发生的事情吗？国王和王后盼望拥有一个孩子很久了，终于在焦急中盼来了婴儿的降生。他们为她取名爱洛，也就是黎明的意思。国王和王后以及整个王国的人都很兴奋，因为新生命终于到来了。他们计划为爱洛举办一场隆重的洗礼，但没有邀请邪恶女王梅尔菲森特来参加。他们知道她的存在，也熟悉她的力量，这么做不是因为无知，而是选择性无视，但这是个糟糕的决定。他们想要保护心爱的女儿不受现实中负面因素的影响，而不是想办法赋予她力量与智慧，让她在面对负能量时占上风。这只会让爱洛既天真又脆弱。梅尔菲森特还是不可避免地出现了。

你需要邀请邪恶女王走进你孩子的生活，如果不这么做，你的孩子就会软弱无力，而那时你再怎么阻止邪恶女王都无济于事了。

梅尔菲森特不请自来，还带来了一份礼物。这个礼物其实是一个诅咒，即让爱洛在16岁时因被纺车的纺锤刺伤而死。她下这个诅咒，只是因为自己没被邀请来参加洗礼。多亏之前提到的三位仙女之一也在场，她代表了母性的积极面，也拥有强大的力量。在仙女的干预下，诅咒的后果才使得爱洛从死亡变成了昏睡这样一个与死亡相差无几的状态。

那些到了16岁尚未醒世的女孩子们都会有这样的遭遇，她们不想清醒，因为她们尚未发展出面对世界阴暗面的勇气和能力。她们非但没有被鼓励去探索世界的复杂性，反而在被庇护，而年轻人一旦被庇护，就

等于被毁掉了。因为他们没有见过邪恶女王，所以当有一天她展露全貌时，他们会麻痹自己甚至伤害自己。更糟糕的是，当你过度保护孩子时，你自己反而会成为他们最想远离的人。你不让孩子进行必要的冒险，就会弱化他们的人格，而你就成了破坏者的化身、吞噬自主意识的女巫。

许多年前我曾接待过一个可谓现实版睡美人的来访者。她留着一头金发，又高又瘦，极度抑郁。她就读于一所本地的专科学院，想要提升自己去考大学。她向我求助是因为她找不到活着的意义，所以她选择通过药物来麻痹自己，而给她开这些药物的医生们显然也忽视了她的动机。她可以让自己一天睡十五六个小时。她聪明而有文化，她给我看过她写的一篇关于自己人生和生命的无意义性的论文。她无法承担生活的责任，同时又对身边的不公感到痛苦。比如她是个严格的素食主义者，因为她对生命感到生理性恐惧。她甚至不敢靠近超市的肉类区域，别人眼中的肉制品在她看来是一排排死去的动物。这样的想法进一步强化了她对生命的抗拒。

来访者的生母因生她而死，她是由父亲和继母养大的，而这个继母着实可怕。我只见过这位继母一次，那本来是我和她继女的一次常规咨询，但她花了一整个小时来挑剔批评我，先说我的咨询没用，然后指责我不假思索地将这个孩子的所有问题归咎于她。这期间我几乎插不上什么话。我认为这段夸张的表演是源于我要求她降低与来访者通电话的频率，因为她会一天打两三通电话给在上学的来访者，而且讲的内容也都令人不悦。我并不认为一切都是继母的错，她也有理由感到沮丧。毕竟她的继女没有完全过好自己的生活，甚至在2年就可以完成的学业上浪费了4年时间。不过，她一天3次充满愤怒和侮辱的电话也并没有让来访者对生活更有热情。我建议来访者要求继母一周只打一次电话，而且在对话不开心时挂掉电话。我想可能是来访者开始这么做之后，她的继母才决定来与我当面对质。

来访者说她的童年如田园诗歌一般美好，而她过得就像童话里的公主一样，作为独生女的她非常受父母的宠爱。但当她进入青春期后一切就变了，她的继母对她从信任转为深深的不信任，她们从那时候开始不断地争吵。异性的问题开始出现，继母觉得自己天真纯洁的孩子被一个不认识的人替代了，而来访者则跟各种小混混式的人恋爱。一方面，她或许觉得自己不再是纯真的公主，所以就只配拥有这样的感情；另一方面，这也是对继母的完美惩罚。

我和来访者一起设计了一个帮助她克服恐惧的暴露治疗计划。我们先是拜访了附近的一家肉店，店主与我认识很多年了。在获得了来访者的许可后，我向店主说明了情况，问他是否可以带来访者到店里看他的肉制品，并在来访者准备好的情况下旁观店主和店员切割运送来的整个的动物。店主立刻就同意了。我们一开始的目标只是一起去店里，我也向她保证我们可以随时暂停或放弃计划，而且我绝不会引诱或哄骗她去挑战自己的极限。第一次尝试时，她成功地走进了店里，把手放在展示柜上，但流着眼泪，全身颤抖。到了第四次，她已经可以看着屠户用刀和锯子将仍有动物形状的肉块切割成可供销售的小块肉品了。这个过程明显对她有了帮助，她不再那么依赖药物，也有了去上课的意愿。她开始变得更加坚毅、强硬和犀利，这些描述虽然有时候不像赞美，却恰恰能够平衡阻碍成长的多愁善感。我也安排她在一个农场过了个周末，农场上养着猪、马、鸡和山羊。农场主也曾在我这里接受过心理咨询，我让来访者跟着他旁观了照料牲畜的工作。

作为一个彻头彻尾的城市女孩，我的来访者对动物一无所知，因此也容易用童话般的方式将它们浪漫化。她在乡下度过的2天时间里对动物有了近距离的观察，这也让她对人类饲养的牲畜形成了更加现实的认识。牲畜是有情感的，所以人类不应该无端折磨它们，但它们确实不是人类，也不是小孩子。此外，还需要从具体的现实层面去理解人与动物的不同。过度多愁善感是一种疾病和发育障碍，对孩子和其他需要我们照顾的人来说是一种诅咒。

我的来访者是个很能做梦的人，她通常每晚都会记得两三个梦。她不仅记得很多梦的具体细节，而且经常做清醒梦，也就是能意识到自己在做梦。她是我见过的唯一一个能够询问梦中角色代表了什么或者想表达什么的人，而且那些角色会正面回答她。有一天，她向我讲述一个梦，梦里她独自一人走入一座古老森林的深处，在昏暗中遇到了一个穿得像小丑一样的矮人。那个矮人答应可以回答她一个问题，于是她问矮人自己怎样才可以完成学业，因为她已经在这件事情上耗费了4年，也花了不少功夫说服学校让她继续读书。而她得到的答案是：“你得去屠宰场工作。”

在我看来，梦不是由我们创造的，而是自然在向我们传递信息。我从未见过揭示谬论的梦，也不认同弗洛伊德所说的“梦在试图隐藏它的含义”。梦并不会神奇地凭空出现，它们是清晰想法形成过程的早期阶段。

人们需要直面混乱和邪恶，却不知如何下手，而梦境因为揭示了基本的情绪、动机和生理反应而成为转化混乱、创造智慧的第一步。

梦是想法诞生的地方，尤其是那些不太容易进入意识层面的想法。梦并没有隐藏什么，它只是不那么擅长直白地表达自己的深刻性。

总之，这个梦并不难理解，尤其是矮人这个主角已经直抒胸臆了。所以我仔细听完了来访者的叙述，考虑到我们已经去过肉店和农场，我问她我们应该做点什么。我没办法安排她去屠宰场，甚至不知道我们所在的城市是否有屠宰场，而且就算存在，我估计他们也不太欢迎访客。但来访者却相信她掌握了要义，也需要有所行动。于是我们讨论了她变强硬之后的变化，以及她对自己和继母关系的成功驾驭。咨询结束前，我们决定想办法寻找一个替代屠宰场的方案。

一周后，她按时参加了咨询，然后告诉了我一个非常不像她能做出来的决定：“我想去看入殓仪式。”我一时语塞，因为我完全不想去看入殓仪式。我在博物馆里见过人体标本，看了之后就怎么也忘不掉。我也看过十多年前很火的一个塑化尸体雕塑展，那段经历也把我吓得不轻。我之所以选择做个心理学家而不是外科医生或验尸官是有原因的。不过这件事情的重点不是我，而是我的睡美人来访者，是她想要觉醒过来，所以我不会让我的意愿阻碍她发现潜意识深处那个小矮人即将揭示的智慧。我告诉她我会想办法，结果事情比我预想的简单很多。我给殡仪馆打了个电话，对方竟然立刻就同意了。我估计入殓师见过太多悲伤和恐惧的人了，所以他很擅长平静而又睿智地待人。就这样，我铁定是要去殡仪馆了，而来访者也义无反顾。

两周后，我们去了殡仪馆，来访者问我能否带一个朋友，我同意了。入殓师先带我们三个人参观了殡仪馆，包括礼堂和棺材陈列室。我们问他是怎么应付这个不停与死亡和哀伤打交道的工作的，他说他真心地感到自己有责任让客户在最痛苦的时候多少好受一点。我们都懂这种感觉，也明白了他是如何日复一日地做这份工作的。

参观完之后，我们去了入殓室，那是个不到10平方米的小房间，里面的不锈钢桌子上躺着一个赤裸的、肤色灰白斑驳的老年男性尸体。由于空间不够，也为了保持距离，我和我的来访者还有她的朋友站在门外的走廊上观看入殓师工作，而入殓师丝毫没有受到我们近距离旁观的影响。他排干了尸体中的血液和其他体液，这种平淡无奇的处理方式反而让整个场景更加诡异，因为我觉得这么珍贵的东西应该被更好地对待。

入殓师对尸体进行了修整，缝合眼睑，给脸化妆，然后注射了防腐液。我一边看他工作，一边观察我的来访者。她一开始看着走廊尽头，不敢看眼前的景象，但随着时间推移，她开始偷瞄尸体。大约15分钟后，她几乎可以直视尸体了，不过我也注意到她一直都紧握着她朋友的手。

睡美人亲身体会到了没有被本以为恐怖的事情吓到的感觉，没有惊慌、恶心、逃跑或者哭泣。她还问入殓师能否触摸尸体，入殓师给了她一只橡胶手套，她戴上后径直走入工作间，安静而若有所思地站在尸体边，然后将手放在了尸体的肋部。她一直把手放在那儿，就好像这对她和死者都是一种安慰一样。之后不久入殓流程就结束了，我们在向入殓师表达了真诚感谢之后安静地离开了。

我们三人都很惊讶能完成这样一次探访。来访者对她关于生死的恐惧有了重要的发现，同时她也让自己的恐惧有了一个参照点。尽管我不认为治疗就此完全成功了，但从这一刻开始，她体验到了一些真正引发敬畏的事情，一些严肃、可怕、真实而又难以直视的事情。相比之下，生活中其他的恐惧也就不足为奇了。她生活中那些世俗苦难有她主动面对的恐惧可怕吗？屠户商店比近距离观看人类尸体更可怕吗？她向自己证明了哪怕大自然抛给她再可怕的事物，她都可以勇敢地面对，而这就成为她矛盾但又不可动摇的安全感之源。

就像《睡美人》那个童话故事一样，来访者的家人没有邀请邪恶女王进入孩子的生活中，他们以为这是在保护孩子，却没想到，这使孩子完全无法应对人生的残酷现实，包括复杂的性和物种之间的相互捕食。邪恶女王在来访者青春期时以性格大变的继母的形象重新出现，也在来访者内心以无力承担成长和生存责任的问题展现。和睡美人一样，来访者需要借助探索、勇气和坚韧的力量醒来，这些力量通常由王子来代表，但来访者却在自己身上找到了它们。

文化：安全与专制

如果说混乱之龙和善恶并存的女王代表了潜力和未知，那么英明的国王和专制的暴君则代表了我們赋予潜力的社会和心理结构。人类通过文化的视角来诠释当下，通过追求传统和达成共识的价值来计划未来。这些看上去都不错，可一旦对现实和追求的理解变得过于死板，我们就会忽视新鲜感、创造性和改变的价值。

当指导我们的秩序足够安全且不乏灵活性时，我们就能在渴望规律

和可预测性的同时也多出一点好奇心，而这种好奇能让我们对认知之外的事物保持关注和欣赏。当秩序趋于僵化时，我们就会逃离和否认未知和未发生的事物，并由此导致我们无法在必要时做出改变。了解这两种可能性的存在，一个人才有可能建立对生活至关重要的平衡。

我们可以用一个诗意的比喻来描绘迄今为止讨论过的所有经验要素，这个比喻其实广为存在。我们可以把混乱之龙的领土想象成在你头顶无限延伸的夜空，它代表了永远在你理解范围之外的事物。也许你正站在海滩上抬头仰望，迷失在深思和想象中，不过接下来你又注意到了大海。大海和星空一样宏大，但相对来说更为可见可知。而大海就是自然，它不仅是超越认知范围的潜力，也是看得见摸得着的未知。不过大海尚未被驯服成秩序的一部分。它的美源于它的神秘，月光倒映在海面，海浪安抚你入睡，你可以在水里畅游。然而这种美也是有代价的，你需要小心鲨鱼和有毒的水母，防止暗流将你和你的孩子卷入水底，小心风暴会摧毁你温馨的海景房。

再进一步想象，你踏足的沙滩是一座岛屿的海岸。岛屿象征了文化。人居住其中，有可能在明君的统治下安居乐业，也有可能生活在压迫、饥荒和战争中。文化有可能是“英明的国王”，也可能是“专制的暴君”，这两个角色就像邪恶女巫和仁慈女王的对立一样，你要同时熟悉他们俩才能保持平衡，笑对人生沧桑。

太强调英明，人就会忽视自身的不完美在社会结构中引发的不可避免的不公和痛苦；太强调专制，人就会不再珍惜彼此的脆弱联结，无法抵御混乱。

运用这样的视角，我们可以很好地理解为什么人们愿意拥护让他们在群体和个人层面都变得两极化的意识体系。这些体系是像寄生虫一样的文化叙事，依附于一个更底层、更古老也更具有生物性的神话或戏剧化基础之上。意识体系会有选择性地采用宗教故事的结构，刻意剔除或保留一些特定角色。即便如此，这些故事也很有力量，因为保留的部分在本质上是神话性和生物性的，会赋予人们本能的意义感。而元素的部分缺失会导致被保留的部分不论多么有表现力，其功效都会因为偏颇而受限。这种偏颇在主观上很诱人，因为它能将复杂的问题简单化，但片面性也正是其危险所在。如果你所使用的地图是残缺的，那么当你遭遇缺失的部分时将会毫无准备。

如果想既拥有简化的便利，又避免陷入盲目，就要与不同类型的

人持续对话。

人们在立场观点和意识体系上的信念在很大程度上是由先天性情决定的。如果他们因为生物性因素在情绪和动机上有所偏向，就会影响他们对自由主义和保守主义的偏好，而且和立场观点无关。动物有生态位，不同物种和其环境相匹配，所以狮子不会生活在海洋里，虎鲸也不会游荡于非洲大草原上。动物和它的生存环境是一体的。虽然人类能通过改变环境、调整生存行为来适应不同的地理环境，但我们在感知和认知上也有生态位。

例如，自由主义者会向往新的思想，这样的好处显而易见，因为解决问题需要创新，而偏好新鲜的人才能创新。这样的人通常不太循规蹈矩。⁶这也许是因为如果你热衷于追求新想法、勇于尝试，那么你就要能忍受新旧思想交替之际的暂时混乱。如果你是个保守主义者，则会有相反的优势和劣势。你对新想法不那么感兴趣，因为相比发现新的可能性的诱惑，你更害怕预料之外的问题。能解决一个问题的想法，也完全有可能制造出其他新的问题来。如果你是个保守主义者，你会倾向于维持现状，也会希望人们遵循传统、谨慎负责地处事。

在现状稳定、改变有风险的时候，采取保守的方式对现状的维持是必要的。可当现状出问题，必须做出改变的时候，选择自由的方式就是必需的了。可什么时候保持现状，什么时候进行改革不是一个容易判断的问题，所以我们才有了政治，通过对话而不是战争、暴政和压迫做决定。我们有必要对稳定和改变的相对价值进行激烈的辩论，这样才能有效确保两者的平衡。一个重要问题是，人的底层立场信念会决定他们用保守视角还是自由视角看待现实的本质。

自由主义者倾向于看见专制暴君压迫仁慈女王的世界，因为武断狭隘的旧制度在压迫着所有人，现代社会的军事工业综合体在破坏地球，导致污染、生物灭绝和气候变化，这样的视角在文化变得专制时很有价值。保守主义者则会看到英明国王驯服邪恶女王，秩序和安全驾驭着混乱的自然世界。这个视角也很有必要，因为自然虽然有美的一面，但它也随时可能带来饥饿、疾病和死亡。没有文化的保护，我们就无法抵御野兽攻击、恶劣的环境和食物匮乏。世界上存在着这两种不同的意识体系，两种都多少是正确的，但也都只讲了故事的一半。⁽³²⁾

为了建立平衡的世界观，人需要同时接纳这两种不同的文化要素。性情保守、偏向维持现状的人需要看见光有秩序是不够的，因为当下与

未来不同于过去，成功经验不一定会持续带来成功，而且稳定和专制的边界会随着世事变迁不断移动。同样，偏自由倾向和厌恶专制的人需要学会对社会和心理的诠释体系在抵御自然和未知的恐怖中起到的作用感恩。

狭隘盲目是人性使然，所以我们才需要持续聆听与自己不同的人的声音，依靠他们来发现和应对自身的盲点。

个体：英雄与敌手

如果夜空代表混乱，大海代表自然，岛屿代表文化，那么个体就是英雄和敌手，是在岛上被迫与自己的孪生兄弟战斗的人。混乱包含了财宝和恶龙，自然有邪恶女巫与仁慈女王，文化有明君和暴君，个体也同样有二元性。个体的积极面是英雄，他可以为自然做出一些牺牲，用善意与命运进行博弈；他头脑清醒、专注、善于沟通且有责任感，能够抵御专制；他有自知之明，了解自己作恶和欺骗的倾向，所以不会迷失自我。个体的消极面则包含了人性中所有可憎和卑鄙的部分，这些部分有时见于自身，有时则来自他人和故事。这对敌对兄弟的形象构成了英雄和敌手这个古老的神话意象。该隐和亚伯可以说是这两股力量的原型和人格化代表，在更深的层面上，耶稣和撒旦体现了现实更底层的二元性。毕竟该隐和亚伯是凡人，而耶稣和撒旦则可以象征人格化的永恒元素。

所以，世界上存在着英雄和敌手、明君和暴君、仁慈女巫和邪恶女王，以及这6个角色终极意义上的诞生地——混乱。这7个角色都是永久性的存在主义元素，世间众生不论贵贱、尊卑、男女都需要直面它们。这些角色就是生命的本质，有意或无意地部分忽略都会让你脆弱、天真、不知所措，也容易陷入怨恨、欺骗和傲慢。宝藏由恶龙镇守，美丽的大自然有可能突显獠牙，祥和的社会随时都被暴政威胁，而你内心的敌手也一直在期待这一切的发生。如果你看不到这一切，就可能轻信一个只呈现部分现实的意识体系，你的盲目也会给自己和他人带来危险。如果你足够智慧，你的哲学思考就会全部涵盖这7个角色，哪怕你不一定能用语言清晰说明。我们永远都应该理性地记得现实的薄冰之下隐藏着怪兽，我在女儿小时候曾经看到过一个体现这一点的画面。

在我的家乡阿尔伯塔省北部的冬天，有时候湖水结冰后很久都不下一场雪，平滑剔透的冰面冻得像石头一样硬，也颇有美感。我脑海里显现出一幅画面：年幼的女儿米凯拉坐在离我不远处的冰面上，只穿了一

条尿裤。冰面之下有一条巨大的鲸鲨，一动不动地悬停在女儿的下方，头朝上、嘴巴大张。它代表了生与死，以及试图破坏来之不易的确定性的纯粹混乱。但如果鲸鲨不杀生，它也会给幸存的人带来智慧和重生。

如果说这一画面已经帮我们明确了面对混乱的恰当姿态，那么英雄又应该以怎样的态度来面对其余6个角色呢？显然，我们应该努力保护自然，因为我们需要依靠自然的仁慈给予来生存。我们也应该深刻地认识到自然同时也在想方设法杀死我们，所以我们建立了自我保护的社会结构，哪怕会破坏环境也在所不惜。(33)我们也应该用类似态度对待文化。我们应该感谢先辈花费巨大代价传承的智慧和传统，但也不应该期待能平均分配这些传承，因为它永远无法均分，就像自然的赠予也不平等一样。这种感恩也不能合理化对社会结构的盲目乐观。作为时刻与内心敌手和暴君对抗的个体，我们需要清醒地意识到等级结构有可能瞬间陷入停滞、压迫和盲目。我们有责任确保社会结构相对公正和廉洁，避免社会福祉因特权而非能力进行分配，通过持续关注和细心调整来维系社会的稳定和活性。这是勇于向善的人需要承担的基本角色和责任。这一点是通过不同政治家的定期更替来实现的。在无法确保总能找到智慧又善良的领导者时，最好的方式是让看见世界两个对立面的人轮流领导，这样大多数社会问题都可以在一个时期之内得到某种程度的关注。

这种略微悲观但极为实际的策略的践行者并不相信乌托邦，他们知道自己的继任者会和他们以及前人一样不完美，那么在没有被意识体系蒙蔽的情况下，他们能怎么做呢？他们不会围绕愈趋完美的人性和理想化的乌托邦来构想社会体系，而是设计出哪怕在半数人都盲目和怨恨的群体里，也不会被严重人为破坏的体系。作为一个保守者，我认可这种愿景的智慧，认为这是更恰当的方式。我们不用好高骛远，只要设计出能带来一点点和平、安全和逐步改善可能性的社会系统就够了。

能做到这一点就是一个奇迹。我们应该有足够的智慧去怀疑人是否有能力同时创造个体、社会和自然的积极转变，尤其是出于真心善意的改善。虽然人们不愿意承认这一点，但这种善意实在是太稀少了。

化解怨恨

为什么人们会陷入怨恨这种混合了愤怒、自怜、自恋和报复欲的情绪中呢？当你看清了现实的戏剧性，也认清了主要角色，就会明白原因。

怨恨源于可怕的未知、自然的谋害、文化的压力，以及自我和他人的恶意。

这些原因虽然并不能让怨恨变成正确反应，但的确变得更容易理解了。这些存在主义问题都相当重要，以至于真正的问题都不是“为什么你有怨恨”，而是“为什么人们没有时刻怨恨这个世界”。人一直承受着无比强大的外力威胁，就像《彼得·潘》中懦弱又专横的虎克船长被一只因吞了时钟而腹中嘀嗒作响的鳄鱼一直追赶一样。大自然竭尽所能地试图用数不清的方法谋害你，而社会也在把你教育成略微文明、略有价值的生物的同时，强行磨平了你的棱角，消磨了你的生命力。你本来有许多可能性，本来可以比现在更好，但是你被迫妥协和放弃了。

另外，你还不得不痛苦地面对自己。你会拖延、犯懒、欺骗，也会虐待自己和他人。难怪你会觉得自己像个受害者，因为摆在你面前的是混乱、自然的残酷、文化的压力以及自身的阴暗。难怪你会有怨恨，尤其是当这些力量对你的压迫看上去比对其他人更严重、更偏颇、更难以避免时。在这种情况下，一个人怎么可能不感到怨恨呢？

这样的逻辑看上去无可辩驳，却有一个漏洞。首先，并不是每个人都自认为是受害者并由此陷入怨恨，其中包括许多生活非常艰辛的人。事实上，反而是过得太轻松、被宠坏、自尊心被抬得过高的人才会陷入受害者的怨恨。

相比之下，有的人遭受过难以想象的伤害却不会表现出怨恨和自轻自怜。这样的人并不常见，但也并不少见。因此，怨恨似乎并不是痛苦的必然结果，还有其他因素在起作用。

当自己或身边亲近的人得了重病时，人们经常会问上天为什么这种事要降临在自己或亲近的人身上。可这个问题想表达什么呢？你希望疾病转移到朋友、邻居或陌生人身上吗？虽然你忍不住想让他分担你的痛苦，但这不是一个头脑清晰的好人会做出的选择，也不会使情况变得更公平。公平地讲，“为什么是我？”这个问题是有一个心理上恰当的回应的。当遇到了不幸的事，你应该问自己以往做过的事情是否增加了不幸发生的概率，因为这么问可能让你学会降低再次遭遇不幸的概率。但人们通常都不这么做，而“为什么是我？”的问题里经常包含着对不公的责备，你会觉得世界上有那么多坏人，为什么不是他们遭报应，或者觉得世界上有那么多健康的人，凭什么自己生病了。“为什么是我？”当中包含了一种对不公正愤愤不平的受害者心态，当你将生活的不幸误解为

是在针对你时，我们所讨论的怨恨就会由此产生。

不幸和风险都是现实的一部分，而且概率随机。你可能会觉得这么想并不能安慰你，但认识到随机性可以减少个人性的解释，在一定程度上避免强烈的主观怨恨情绪。此外，你也可以发现一个很有价值的事实，即人生的所有负面体验都伴随着正面的体验。

我从多年的临床心理学工作中总结出了一个经验。我一直在和被生活打击的人打交道，他们有许多无可厚非的理由感到怨恨。于是我会提议：“我们来分解一下你的问题，尽管许多问题都是真实存在的，但让我们仔细区分一下，看看哪些问题是由你引起的，而哪些问题是生活的不幸造成的。然后你要学着克服因你而起的任何让情况变得更糟的事，并计划一下怎样能够更好地直面那些客观上的不幸。你要变成更真诚、开放和勇敢的人，然后看看会发生什么。”

来访者的情况一般都会因此改善，虽然不是所有人。有的来访者甚至在咨询进行到一半时因为突发的癌症或交通事故而去世了。

即使最高尚的行动也会前途难料，世界的随机性总会不期而遇，我们没有理由保持无知的天真乐观。

但大多数来访者的情况的确在咨询过程中得到了改善，我的鼓励让他们准备好了直面问题，而这驱散了一部分恐惧。生活没有变得更安全，但直面危险让人变得更勇敢。人的坚毅和勇气，以及在主动直面问题时能承载的负担令人难以置信。我知道这些能力都有边界，但在某种程度上也确实是无极限的，而且一个人越主动直面问题，承受力就会越强。我不知道这种承受力是否存在上限。如果以前没说过，这里我一定要说，我一直都为妻子在2019年上半年面对癌症晚期诊断时所展现出来的沉着勇敢感到震撼，也为自己感到羞耻，因为我做不到像她那样。

人们受到鼓励后不仅能在心理上避免恐惧和怨恨，也能变得更有能力。从精神层面来说，他们不光开始更有效地与人生重负进行博弈，也开始变成更好的人。他们开始驾驭自己内心的恶意和怨恨，从而避免它们放大这个世界的不幸。他们会变得更真诚，交到更好的朋友，做出更多有意义的职业选择，以及拥有更高的目标。这样一来，他们既能更好地承受压力，也能减少自己和身边的人的压力，从而减少自身、家人和社交网中人们的一些不必要的痛苦。接下来他们就能看到故事的另一半，恶龙镇守的财宝、自然的仁慈面、社会和文化提供的安全庇护以及

个体的力量，这些都是人们战胜困难的武器，能在人们的境况一塌糊涂时提供真实的力量和支持。关键在于，你是否能够重整现实的结构，从而找到宝藏、获得自然的青睐、追随明智的领导者，进而扮演英雄的角色。希望你的一言一行都可以让事情朝着这个方向发展，这是我们唯一的选择，比什么都不做好很多。

如果你能诚实勇敢地直面痛苦和恶意，你和家人就会更强大，世界也会变得更好。否则你的生活里就只有怨恨，而怨恨会让一切更遭。

摆脱欺骗和傲慢

欺骗存在着两大类型：一种是作为之罪（**commission**），它是明知故犯、蓄意为之的罪；另一种是不作为之罪（**omission**），它是你故意忽视、该管不管的罪，比如你的公司合伙人在做假账，而你却不进行审计，或者你对自己的错误睁一只眼闭一只眼，又或者不去追究孩子或家人的罪行，等等。

这些欺骗行为是怎么产生的呢？一方面，在犯作为之罪时，一个人虽然知道自己不诚实并且会因此影响到他人，但还会为了私利而撒谎。他在试图让事情更有利于自己，也在逃避应有的惩罚，而将代价转嫁给别人。另一方面，犯不作为之罪的人则期望着自己逃避的问题有一天会消失，虽然问题很少会真的消失。这样的人将未来牺牲给了当下，即使一直受到良心的谴责也顽固不化。

撒谎的人会扭曲现实的结构，以牺牲他人甚至未来的自己为代价来为当下的自己牟利。为什么要这么做呢？其动机显然来自怨恨。

心有怨恨的人内心深处相信这个世界的不幸都是在针对自己，而这个信念也帮他合理化了撒谎的行为。

不过要真的理解欺骗行为，我们需要把傲慢和怨恨结合在一起讨论。这两种心理状态本来就相互依存，像一对共谋者。

作为之罪

第一，欺骗和傲慢的阴谋是否定精神世界、真理和善良之间的关系。在很多传说中，神灵用代表着勇气、爱和真理的逻各斯（**Logos**）从混乱中创造出宜居的秩序世界。勇气就是神灵面对存在诞生之前的虚

无的意愿，当我们努力摆脱卑微的出身，或在一切分崩离析之后重建生活时，或许就带着一样的勇气。而爱是终极的目标，意在创造尽可能好的一切。爱为存在提供了上层结构，这种关系就好像和谐的家庭氛围可以让人讲出真心话一样。傲慢会与欺骗联合起来，否定勇敢的真理以爱为目标能创造善这样的想法，取而代之的是狭隘自利的肆意妄为。

第二，傲慢导致欺骗的方式与对造物权力的假设有关。一个通过有为或无为、语言或沉默来撒谎的人，已经对那些尚未成型的潜力可不可展现做出了选择。这也意味着这个撒谎者决定人为更改现实的结构，而这背后的想象是，他自己通过欺骗来实现的自负想法要比基于真理的现实更好。从他的行为中可以看出，他相信自己创造的虚假世界哪怕只是暂时存在也比其他方式更能惠及自己的利益。当一个人傲慢的时候，他会相信自己可以通过伪装来改变现实的结构并且不受惩罚。这样的信念经不起仔细思考推敲，所以我不确定人们是如何坚持它的，还是说撒谎者从来没有仔细思考过。

一方面，撒谎者会意识到自己的言行是不可信的，而只要他的自尊是建立在这个事实上的，他的欺骗性言行就会不可避免地影响他的人格。最小的影响是他会无法和他人一起生活在现实世界里，因为去掉谎言面对真相的他在现实世界里会更加脆弱。另一方面，撒谎者要相信自己不会被抓住，就要相信自己比所有人都聪明并能骗过所有人。也许他可以成功地撒1个、2个或10个谎，而且胆子越来越大。每一次的成功都会让他更加傲慢，因为成功的喜悦会鼓励他再度撒谎，以获得更大的奖励。这无疑会导致更大和更冒险的谎言，以及谎言被戳穿后更大的自尊心打击。这样的策略是行不通的，会把人困在一个看似积极的反馈循环里，让人加速滑向更深的堕落。

第三，潜藏在欺骗背后的傲慢信念认为欺骗行为可以独立存在，不会被现实揭露或摧毁。撒谎者认为谎言已经永久性地改变了世界的形态，谎言成为现实生活的真实部分。但是现实非常复杂，万物都紧密相连。比如要想阻止婚外情的传播很难，人们会议论纷纷，你也需要撒更多的谎来解释那些花在婚外情上的时间。情人的气味犹存，你和原配的感情也会被仇恨和蔑视取代，尤其是在你知道原配是个好人、无法在他的过往行为中找到为自己的出轨开脱的理由时。

第四，傲慢合理化欺骗的方式与被怨恨扭曲的正义感有关。在这类情况下，人们对自己在这个悲惨世界里的遭遇感到怨恨和愤怒，因此选择欺骗。这样的反应可以理解，但他们的处境也会因此更加危险。尤其

对那些真的被伤害过的人来说，他们的逻辑非常有说服力：“我遭遇了不公正的对待，所以我可以为所欲为。”这种推理是一种单纯的正义，但他们欺骗的对象几乎从来都不是一开始让他们遭遇不公正对待的人。这里的傲慢在于相信不公正的待遇是针对自己的，而不是充满自然、社会和个体风险的存在必然部分。如果命运和你开了一个残酷的玩笑，那你凭什么不能做点什么来让自己好过一点呢？但这些推理最终都会让生活更糟糕。

如果你欺骗的理由是生活很糟糕，那么继续欺骗的理由在逻辑上就不能是做一系列只会让生活更糟糕的事情。

不作为之罪

许多原因都会导致人们对坏人坏事袖手旁观。不作为之罪的第一个缘由是虚无主义，虚无主义和傲慢的关系比较隐晦，更不用提它们和不作为之罪的关系了。持有虚无主义态度的人坚信一切都是没有意义和负面的，这种评判和定论其实就是傲慢之罪。人在一定程度上认识到自己的无知可以保持谦和，因为我们往往不愿去冒推翻存在的本质的可怕风险。

不作为之罪的第二个缘由是将走捷径合理化，这会使人逃避所有重要事情的责任。这看上去好像理所当然，既然有人在等着承担责任，或因为不够机灵而逃避不了责任，我为什么还要去承担呢？但责任需要所有人轮流承担，我们既要获取社会关系的回报，也需要承担维系社会关系的责任。

如果一个孩子到3岁还不能认识到轮流承担责任的必要性，他就交不到朋友，因为他不知道怎么玩一个可持续的游戏，而友谊以及职场上的工作关系本质上都是长期游戏。

不作为之罪的第三个缘由需要批判看待，它认为只承担部分责任是可行甚至聪明的举动。这其实是对存在的另一种评判：“我不在乎自己是否走捷径”的前半部分是“我不在乎”，它断定同时也诅咒了你的存在，后半部分的“自己是否走捷径”则是一个自我施加的诅咒。当你愿意肩负困难的职责时，人们会更信任你，你也会更信任自己，并且会更加善于面对困难。相反，如果你逃避责任，就会像被父母包办一切事务的孩子一样，在面对人生的困难与挑战时没有能力茁壮成长。“我不在乎自己是否走捷径”成立的唯一前提就是一个人从不需要面对人生挑战。

如果你选择靠走捷径来逃避命运，其实也就剥夺了其他人的应得利益。

不为之罪的第四个缘由是一个人对自我和人性缺乏信念，因为他看见了人性的脆弱本质。《创世记》中有这样一幕，亚当和夏娃因为有了自我意识而意识到了自己的赤裸和脆弱，但同时也发现了善与恶。这两个变化为什么会同时发生呢？因为如果你真的想要伤害别人，就必须先知道自己会怎样被伤害。而你只有在拥有了完整的自我意识之后才能知道自己会怎样被伤害。自我意识让你发现自己有可能体验彻骨的痛苦、遭遇杀身之祸，而自己的肉身也脆弱不堪。当你发现了这些，就会意识到自己的赤裸，进而也就可以将这种意识以恶意的的方式施于他人，于是也就掌握了行善和为恶的能力。

当上帝要求亚当解释他偷吃禁果的行为时，亚当将他痛苦的清醒归罪于夏娃和创造夏娃的上帝， he 说是上帝赐给他的女人给了他树上的果子，所以他才吃了。这个男性始祖之所以拒绝为自己的行动承担责任，是因为痛苦的清醒带来了怨恨，所以他要掩盖自己主动选择的欺骗，还敢于指责上帝。亚当选择了走捷径，而我们每个人都有可能选择走捷径，认为自己不需要和伴侣吵架，不需要反抗霸道的老板，不需要践行自己相信的真理，不需要承担责任。这一部分源于人类的惰性和懦弱，但也有一部分源于对自身能力的深刻怀疑。你知道自己脆弱且满身缺点，所以自信尽失。这样的想法无可厚非，但是从根本上来说既没有价值也不可被原谅。

保持敬畏之心

要理解欺骗和底层的方向感本能之间的关系，就要明白拥有敬畏之心是获得智慧的开始。如果你知道欺骗会腐化和扭曲你在艰难人生中找到方向的能力，你就会谨言慎行。一个坦诚的人可以依靠他内在的意义感和真诚来做出漫长人生中的种种选择，但这个过程存在着一个所有电脑程序员都很熟悉的规则，“垃圾进，垃圾出”（garbage in, garbage out）。当你撒谎，尤其是自我欺骗时，带给你方向感的本能机制就会被破坏。这个机制潜藏在你的认知功能之下，对你进行着无意识的习惯性指导。如果你修改了这个无意识机制，建立了错误的假设，你的意义本能就会根据你的扭曲程度进行同等的误导。最可怕的事情莫过于当你遇到人生危机，需要调动一切能力来做出正确决定时，却发现你早已用谎言侵蚀了自我，所以自己的判断不再值得信赖了。祝你好运，因为这样的情况下只有好运可以救你。

良心会与自我分享道德知识，而欺骗会迫使人主动拒绝良心的支配，让这个重要的功能病态化。

一个人没办法毫发无伤地摆脱这种堕落，哪怕在神经学层面也是如此。药物成瘾通常都建立在对神经递质的影响上，放大多巴胺的效用，而多巴胺会令人产生对希望和可能性的愉悦感。此外，由于大脑构成方式的影响，如果某个行为带来了愉悦感和多巴胺数量飙升，负责这个行为的部分就会变得更加强大，也更能抑制其他部分的功能。

因此，持续滥用药物就像在内心喂养一个怪物，怪物唯一关注和渴望的就是药物的效用。为了获得满足，这个怪物会构建起一套完整的说法来证明滥用药物的重要性。

想象你正在小心翼翼地戒除药瘾，生活中突然出现一些困扰你的事，让你感到怨恨。你会想“管他呢”，然后恢复滥用，也体验到多巴胺的刺激，导致那个产生“管他呢”的脑回路变得比产生自律的脑回路更强大。“管他呢”会包含很多层含义，比如“这令人兴奋的刺激值得我牺牲一切”，比如“没人在乎我，反正我一文不值”，比如“我不在乎我是否对爱我的父母、伴侣和孩子撒谎，反正没什么差别，我就是想要及时行乐”。这些想法是很难摆脱的。

在撒谎成性且未被揭穿时，人会建立一个类似维系成瘾机制的结构。撒谎会带来回报，而且如果你冒了很高风险，也并没有被发现，回报甚至会相当令人满足。这会强化你大脑中负责欺骗的整个神经学机制，随着成功的不断实现，这个部分的运行会越来越轻车熟路，也会因为无所顾忌而变得越来越傲慢。这个过程在作为之罪里很明显，但在影响不作为之罪时更难察觉也更加危险，因为你会傲慢地相信自己知道得足够多了。身边的痛苦累积得再多也没法使你警醒，因为你可以轻易地将问题归咎于现实和能力不足的神明。

你该追寻的方向

每个人都有能力直面未来之中隐藏的潜力，并将其转化为当下的现实；而要创造怎样的现实世界，则是由我们的道德和有意识选择来决定的。

早上醒来时，我们要面对这一天的所有可能性和恐怖，于是我们规划出路线，做出或好或坏的决定。我们知道自己可以作恶并创造出可怕

的世界，但我们也知道自己哪怕做不了伟人也可以做个好人。要做到后者，最好的方式就是保持真诚、负责、感恩和谦逊。

面对存在之苦，拒绝怨恨、欺骗和傲慢的正确态度是相信自己、社会和整个世界值得存在，相信自己有能力应对存在，并努力追求尽善尽美。当生活中有了足够多高尚、宏伟和内在意义时，你也许就可以忍受所有的负能量，不因为怨念深重而把世界变成地狱了。

诚然，所有人都受制于存在根本的不确定性，自然有时会以不公正和令人痛苦的方式威胁我们，社会有时会偏向暴政，人心有时也会倾向邪恶。但这并不意味着人不能向善，社会无法公正，自然世界不会对我们有所帮助。如果我们能少一些怨恨，尽力克制自身的恶意，更负责地服务于社会，改革社会，将会带来不可估量的价值。如果所有人都能抵御诱惑，不去主动或被动地扭曲现实的结构，用感恩和秉持真理替代对人生沧桑的愤怒，世界将会多么美好。只有所有人都坚持不懈地这么做，我们才能最有力地抵御自我、社会与自然的破坏性和残酷性，从而更友善地面对这个世界。

不要用恶意对抗恶意。



BEYOND ORDER

法则十二

不要怨恨世界给你的苦难，
用感恩和自己的内心和解

感恩不是因为痛苦，
而是你愿意
勇敢地铭记
你所拥有和有可能获得的一切。

超越痛苦

过去数十年来我一直在寻找确定性，这期间我不仅需要创造新的思想，还要试图推翻它们，然后认真探究和保存那些幸存的思想。这个过程就好像穿越沼泽时，在浑浊的泥水里寻找可以安全立足的石头一样。虽然我一直认为折磨和恶意对痛苦的放大都是无法动摇的人生真相，但也更加相信人是有能力在心理和现实中超越痛苦、克制自身恶意、战胜社会和自然之恶的。

人类可以勇敢地直面痛苦，在心理上超越它，在现实中改善它。这是心理治疗中无论哪个流派都认同的基本公理，也是人类成功和历史发展的关键所在。

勇敢直面人生局限所带来的目标感可以成为痛苦的解药，主动直视深渊能让你深刻认识到自己的担当和无惧艰险。

勇气有巨大的宽慰作用，它体现了你在生理和心理上都能够把握对未知世界的感知。

不过直面绝非只有心理上的价值，在实操层面也很重要。如果你在痛苦的时候也保持高尚的言行，就能有效地缓解自己和他人的痛苦，改善现实世界，或者至少避免使它恶化。你也可以尽力克制内心的恶意，当你想说谎时，良知会告诉你这不是真的，它会通过一个真实的内在声音或羞耻、愧疚、软弱等情绪来让你注意到自己内心的割裂，然后你就有可能选择不撒谎。

如果你没法讲真话，至少可以避免有意识地撒谎。[1](#)

这是人们克制恶意的力所能及的方式之一，做到这一点就是朝着正道走了一大步。

人可以在直面痛苦的过程中找到勇气，然后着手减轻痛苦，这是我们关心自己和他人的表现。这种关心没有边界，你可以真心在意自己和家人，也可以关怀更广泛的群体。有些人可以在经过练习后变得无比擅长关怀，临终关怀工作者就是很好的例子。他们一直照料在痛苦中逐渐死去的人，每天都会有人逝去，但他们仍能每天早上起床去上班，面对所有的痛苦和悲伤，在无法想象的困难当中发挥作用。正是因为看到人们可以坦率地直面人生灾难，我才深信乐观比悲观更可靠。推导和坚守

这种信念的过程，恰恰说明了为什么我们有必要在看见光明之前先面对黑暗。天真的乐观容易实现也容易破灭，进而就会被愤世嫉俗取代。可是窥视黑暗深处时找到的光芒则是永不熄灭的，这对我们来说实在是莫大的惊喜和宽慰。

感激也同样适用于光明前必经黑暗的真理。在你没有深刻体会人生的可怕重负之前，是没法真的感激你所拥有的幸福和免于遭受的痛苦。一方面，你要首先认识到生活有可能糟糕到什么程度，而且变糟糕的概率有多大，这样的认识非常有价值，能让你有理由主动看清黑暗。另一方面，人们似乎也会被黑暗和邪恶所吸引。我们会看文艺作品里帮派分子、杀手和间谍的故事，主动通过惊悚和恐怖电影来寻求感官刺激。人们这么做是为了理解自身的那个拉扯于善恶之间的道德建构，这种理解让我们看见低劣的自我和高尚的自我，从而让我们找到感知、动机和行为的方向。这种理解也能保护我们，因为不理解邪恶的人容易被其影响。在遇到心怀恶意的人时，你对他们有多不了解或者有多大程度的回避，他们就对你有多少掌控。所以看清黑暗是为了预防黑暗的降临，为了找到光明。

抵御梅菲斯特的诱惑

伟大的德国作家歌德创作的著名歌剧《浮士德》讲述了一个人为了知识而将灵魂出卖给魔鬼的故事²。梅菲斯特是《浮士德》中的反派，也是一个神话人物，代表着永远与善意作对的魔鬼。你可以从心理学或形而上学的信仰层面来理解这个角色。人们能看见内心涌现的善意和它对自己为善的反复叮嘱，但也会痛苦地意识到自己会偷懒和作恶。

每个人内心都有与自己主动彰显的道德意愿相悖的部分，当中包含多种阴暗的内隐动机和信念体系，它们都以子人格的形式呈现出来，有时甚至彼此矛盾。

意识到这一点令人惊恐，而精神分析学家正是做出这种伟大发现的人，他们认为人们内心盘踞着自己无法掌控甚至无法意识到的“反派”。这种意识也会带来一个重要而令人恐惧的问题，即如果你无法掌控自己，那么是谁或者什么在掌控你？自我貌似明确存在，但如果你无法掌控自己，那么自我的核心性、统一性甚至存在与否都会受到挑战。那些不属于自我的部分又想做什么呢？它有什么目标呢？人们希望自己是完全可以完全掌控自己、服从自我意志的生物，但经常事与愿违，而原因则令人费解。

当然，有时不去做该做的事情是个容易的选择，有益的行为做起来通常都很困难，而困难会带来气力耗尽的风险。

惰性是成长停滞的重要原因，它能带来直接的安全感，但惰性不仅意味着懒惰，还会让你视自己为坏人。

这是令人不适的感受，但这种感受可能让你变好。你的良知会谴责你的不足和不道德，这种恼人的感受会诱惑你回避对自己的评判，但要合理化自己的回避行为往往非常困难。

只要愿意直视，你就能看见内心与你作对的力量在努力破坏你的善意。无数哲学、文学和心理学的思索都试图探明这种力量的本质，诸如梅菲斯特、撒旦、路西法和恶魔等宗教形象就是对这种力量重要的人格化想象。不过这些反派不仅存在于想象当中，尤其不止于个人的想象，恶意的动机和行为会以“附身”这样一种贴切的方式来描述。每当一个人在做了出格的事情后问自己“我究竟是怎么了”的时候，都能体会到这种“附身”的感受。于是人们就会惊愕地质问为什么会有这样精神世界的反派存在，为什么它存在于每个人心中。

答案在一定程度上与人内在的道德局限有关。人们承受着由自我、社会和自然引发的痛苦，由此突显的个人弱点与不足，环境的不公、不可预测性与挫败的随机性都会引发一定程度的自我蔑视和厌恶。这些令人失望的发现会让人认为自己永远无法对自我和人生感到满足，而这种不满非常容易产生自我放大的恶性循环。带着不满和怨恨，你向人性之恶的方向每走出一大步，都会遭遇更多羞耻，也就有了更多自我敌对的理由。正因如此，大约每5个人里就有一个人在一生中会有某种严重的自我伤害行为³，而且这还不包括最严重的自杀念想和自杀行为。如果你不喜欢自己，为什么要尽力为自己好呢？相反，你的内心或许会产生报复性的念头，一边制造着所谓的应有惩罚，一边合理化这样的行为，目的就是阻止你的正向行动。

如果你把所有和自己、朋友与家人作对的内在力量进行抽象整合，形成一个单一人格，就会得到敌对的反派形象，也就是歌德笔下的梅菲斯特所代表的恶魔。恶魔与一切作对，连他自己都说“我是否定的精神”。⁴为什么呢？因为世间万物都是有局限的和不完美的，由此也引发了诸多麻烦和困扰，因此万物的毁灭看上去不仅合理，甚至是道德所迫。至少合理化的逻辑是这样的。

万物毁灭并不是毫无生气的抽象概念，而是导致人们拼死挣扎的困扰。女性在考虑生育时就会有这样的困扰，会问自己：“我真的应该把一个生命带到这样的世界上吗？这么做道德吗？”南非哲学家大卫·贝纳塔（David Benatar）是反生育主义哲学流派的主要倡导者⁵，他会果断地对这两个问题给出否定答案。几年前，我曾经和他进行过辩论⁶，我并非不理解他的观点，也相信世界的确充满痛苦。几年后，我和另一位哲学家斯拉沃热·齐泽克（Slavoj Žižek）辩论。他在我们的讨论中表达了一些在神学上有争议却让我颇感兴趣的想法。他说在基督教传说里，哪怕是作为上帝化身的耶稣也在被钉在十字架上时痛苦地质疑过生命的意义和上帝的仁慈。在死之前最痛苦的时刻，耶稣哀戚地问上帝为什么要离弃他。这样的叙述强烈暗示着生命的负担如此沉重，以至于面对不公正、背叛、痛苦和死亡等难以忍受的现实时，连神明都会失去信念。

这是一个能极大地激发凡人的同情心的故事，如果神明都会在自己施加的痛苦中经历怀疑阶段，作为平凡人类的我们怎么可能有不同的下场呢？反生育主义者贝纳塔的观点也可能是源于对人的关怀，因为我并没有看到他有任何明显的恶意。和歌德笔下的梅菲斯特一样，贝纳塔真心相信人的意识、脆弱和生命有限性是一种可怕的组合，在道德上没有理由延续其存在。当然，我们也不一定要相信梅菲斯特的观点，既然他是魔鬼的化身，那么他用来合理化自己敌对姿态的论点就或许站不住脚，甚至他自己都不一定相信。贝纳塔或许也是这样的，他无疑被人性的脆弱影响了。我始终坚信他的自我否定立场会带来严重的后果，包括反人性，甚至反存在的虚无主义。这势必会放大反生育主义者已经对存在产生的批判，这种批判也许本来是出于关怀，我并不否认其用意，但方向确实错了。

贝纳塔认为人生充满了痛苦，所以无论出于何种目的把新生命带到世界上都是罪过，而应对策略中最符合人类伦理的行为就是停止繁衍，主动灭绝。这种观点传播得比你想象的要广，不过人们通常不会长期认同。通常当你在惨遭不幸、梦想破灭或者至亲受到伤害时，更有可能觉得这个糟糕的世界或许停止转动会比较好。

当一个人在考虑自杀的时候也显然会这么想，而这种想法最极端的体现则是连环杀手、校园枪手和所有的凶杀与种族灭绝犯。他们将那种敌对的态度演绎到了极致，被附身的程度绝不仅限于象征层面。他们不仅认定生活不可容忍、存在的恶意无法原谅，而且相信所有人都应该为了存在之罪受到惩罚。

如果我们想要应对和克制邪恶的存在，就必须去理解这些邪恶个体的破坏性冲动。

对苦难的意识和恶意是令人心生怨恨的重要原因。我认为反生育主义的立场如果被广泛传播，最终也会不可避免地滑向怨恨。一开始人们也许只是会拒绝生育，但是用不了多久就会演变成想要毁灭现有生命的冲动，因为他们心存“怜悯”地判定有些糟糕的人生早点结束才算仁慈。在纳粹时代，这种哲学的出现使得被认定人生已毁的个体被以“道德仁慈”为由夺去生命。这种思维指向的问题是，仁慈的边界在哪里？一个人的病痛、衰老、智力障碍、残疾、抑郁、无用或政治不正确严重到什么程度就可以在道德上被理所当然地淘汰掉？当局限或灭绝生命成为一个人的方向所在，他又如何确信自己不会在这条路上走到地狱般的尽头？

在这个问题上，科伦拜校园枪击案凶手所写的文字尤其具有揭示性。他们写的东西非常潦草粗糙，语无伦次且充满自恋，但底层的哲学很明确，就是人们都应该为自己的存在而遭受苦难。这样的信念会让人对苦难进行创造性的延展。其中一个凶手认为自己是一切存在的判官，并且认为人类的存在有其不足，所有人类都应该被铲除。他和同伙射杀了他们的高中同学，但这还只是其计划的一小部分。他们还到处部署了燃烧装置，妄图毁掉整座城市。这样的计划是走上种族灭绝之路的其中一步。

有这样的想法只可能源于个体对敌对恶魔梅菲斯特精神的沉迷，而极端思考者打心底里相信人因为有局限和恶意而不值得存在。这种看法在我看来虽然大错特错，但在危急时刻的确很容易说服许多人。这种看法有误的部分原因在于，它一旦被实现了，只会让已经很糟糕的情况进一步恶化。

如果你故意让事情恶化，事情就真的会恶化。

面对沧桑人生的最好态度是感激

如果你最初的动机来源于对存在的畏惧，那对社会或他人有害的结果无论如何也算不上是一种改善，任何有意识和感恩之心的人都不会这么做。反派逻辑因为内在的逻辑矛盾而显得似是而非，会让人觉得听上去有道理的表面背后，似乎隐藏着一些未言说的猫腻。

然而这种反派逻辑的谬误并不意味着构建确凿的反对观点是一件容易的事情。识别这种逻辑中的敌对和报复性是有帮助的，就像绘画中可以通过留白造成的对比来定义绘画内容一样。善良虽然看上去不容易定义，但将其理解为邪恶的对立面就可以了，因为邪恶通常比善良更容易识别。我一直在试着建立善良的检验标准，其中有些标准非常实际。比如我一直在向我的受众建议⁷，如果家里有人离世，你应该有意识地担负起重要的责任，照顾好悲痛家人并料理好后事。这样的选择可以召唤出你的潜能，让存在的力量在你身上显现。你要知道，人类一直以来都在面对生离死别，而我们就是那些能成功面对这些悲痛的人的后代，天生拥有处理这个严峻问题的能力。

如果你深爱一个人，那么在他病重或离去时保持坚强和健康看上去就像是深深的背叛。这样的能力是不是和你爱的深度有关？如果你可以很快从对方的逝去中恢复过来，是不是就暗示了你们关系的肤浅与短暂，甚至是可替代性？如果关系真的很紧密，你难道不应该彻底崩溃吗？可我们不应该期待每一次离别都导致被牵连的人崩溃，如果真的如此，那我们将面临比现在更糟糕的命运。而逝者显然也不希望他们所爱的人承受无休止的痛苦，相反，许多人在弥留之际都会为自己的无力、制造过的麻烦尤其是为其他人带来的哀伤与困扰感到愧疚。因此，我相信他们在离开前最大的愿望是所爱的人可以在一定的哀悼之后走出来，幸福地生活下去。

在哀伤中崩溃才是对逝者的真正背叛而非致敬，因为崩溃放大了死亡的灾难性。

只有自恋和自私的人才希望自己的死会给他人带去无尽的悲伤。勇敢面对死亡对将逝之人和活着的人来说都是更好的选择。逝者的家人需要照顾，尤其是那些年老、虚弱或者心理状况不佳的人可能会适应不了哀悼的过程，这时候就需要有个坚强的人来扮演支持大家直面死亡的权威。当你明白了自己有道德义务在如此逆境中展现力量时，也就向自己和他人表明了你有足够的力量战胜最糟糕的情况。短暂人生被无穷的虚空包裹，任何人在死亡面前都无力辩驳，因此在葬礼上能体会到他人的勇敢乐观是真正能带来宽慰与振奋的事情。

我不止一次在讲课时提出在至亲的葬礼上保持力量感是一个有价值的目标，后来人们也通过网络视频和播客了解到了这个观点，结果相当多人告诉我这个观点让他们在悲痛时刻振作了起来。他们有意识地维系了自己的可靠性和力量感，让身边情绪崩溃的人有了依靠和榜样。这样

的行为大大降低了死亡给生者带来的影响，相当了不起。但凡你见过一个人在灾难、丧失、苦难和绝望面前昂首挺胸，就能确信这样的人生态度是完全可能存在的，也会在自己的艰难时刻模仿。

痛苦之下看似合理的虚无和愤世嫉俗，其对立面恰恰就是勇气和高尚。

当然，我也理解那种消极态度。我做过数千小时的心理咨询，深刻地参与过许多来访者走出困境的过程，也在自己的生活里有过很多支持他人的经历。人生之苦难以想象，有时候你觉得你过得很难，也许确实很难，但你会遇到一些境遇比你难得多的人，并且惊叹他们是怎么继续活下去的。然后你又常常会发现这些人又认识其他一些比他们生活境遇还要难得多的人，以至于他们会因为自己相比之下没那么困难而感到不好意思。

痛苦、背叛和灾难确实足以让人选择怨恨，但这个选择有百害而无一利。那么替代选项是什么呢？2018年感恩节前夕我在美国做巡回演讲时，开始认真思考这一主题。感恩节在西方各国几乎是最重要的节日，能与之匹敌的或许只有圣诞节。圣诞节在某种意义上也是在感恩，因为它主要庆祝了寒冷冬夜的一次降生，反映了希望的不断重生。表达感恩或许就是选择怨恨的替代选项，甚至是唯一选项。我发现，感恩节的核心地位不论在实践还是象征意义上都很有价值。一个最重要的节日将表达感恩作为主题，体现了根本伦理观念的积极面，也意味着每个人都在力争保持心地善良，而整个社会也都在鼓励这样的行为。为什么要在曲折的人生中做这样的努力呢？因为你可以选择勇敢。如果保持清醒专注，你就可以清晰地看见人生有多难，可即便如此，你也依然保持感激，无畏生活的挑战。感激并非出于天真，而是因为你决定伸出一只手去邀请自我、社会和整个世界将最好的一面展现出来。感激不是因为没有痛苦，而是你愿意勇敢地铭记你所拥有和有可能获得的一切，这是面对沧桑人生的最好态度。

感激家人就是尽力对他们好，因为他们随时都可能离去。感激朋友就是对他们保持友善与真诚，因为友谊本就少见。感激社会就是记得自己受益于前人的努力，感谢他们创造了伟大的社会秩序、仪式、文化、艺术、技术、水电和卫生体系，让我们比他们生活得更好。天真的感激是建立在无知和缺乏经验上的，算不上美德。当你从天真中醒来后，就会看到世界的面貌，也会发现怨恨是一种可行的反应。你也许会问自己何不走上这条黑暗道路，而我认为答案就是勇气。你要有勇气承认自己

会被那条道路诱惑，以及尽管人生苦短，你也决定努力为世界创造福祉。

勇气之上，还有爱

选择勇敢的原因根本上可以归结于爱。如果说怨恨引发的仇恨在引诱我们走向对生命的折磨和毁灭，那么爱则会驱动我们改善世界。

在我看来这是人生的根本选择，而且很大程度上是一个主动选择。造成争吵、愤怒、怨恨和恶意的原因太多了，所以选择用爱去滋养存在就像是一种没什么证据支持的信念的飞跃。在哀戚地问“你为什么离弃我”的时刻，依然选择“不管发生什么，依然前进”，正是这种难以置信的道德承诺使我们的世界可以正常运转。

你会在选择了爱的艰苦道路上找到勇气，从而在哪怕最艰难的时刻也能去做困难但必要的事情。当你有意识地发扬爱和勇气的美德时，即使知道自身的错误与疏忽已经让事情很糟糕了，也依然会去尽力改善一切。

你会努力改善自己，将自我视为一个你有责任去帮助的人。就算你看到了事物的缺陷和损毁，视野也有所局限，你依然会努力改善家庭乃至更大的社会环境，力争在所有这些层面创造和谐。这或许就是勇敢向前的正确道路，也是感激的定义，它与勇气和爱别无二致。

你也许会疑惑，人们真的会这么选择吗？他们能够这么选吗？我见过最有说服力的证据之一是失去至亲时的哀伤。就算你对生死和逝者的感受都是矛盾的，也依然会因为死亡而哀伤。哀伤反应不完全是有意意识的，它是一种奇怪的体验，会突然占据你的感官。你会感到震惊和困惑，不知道如何反应。有意识的哀悼是不真实的，它只是在表演应有的行为，并没有被真实的哀伤驱使。如果你没有在不自觉中被哀伤占据，就会觉得自己没有感受到应有的情绪，没有眼泪和悲伤，这件事对你来说如此平常。假如你是在遥远的他乡收到死讯的，就尤其可能有这样的反应。但在貌似正常的生活中，你会忽然被某个小细节触发，哀伤就像潮水一样袭来。这种情况非常普遍，而且没人知道会持续多久。这是一种从内心深处产生的情绪，你逃脱不了它的掌控。

哀伤是爱的体现，或许也是爱的终极证明。

浸于不可抑制的哀伤说明即使逝者是个不完美的人，即使生命本身有许多不完美，你也相信对方的存在是有价值的。否则你为什么会因为丧失而感到不由自主的悲痛？这样的情绪是自我欺骗无法企及的。你哀伤是因为有价值的事物不复存在了，不论逝者生前给你和他自己带来过多少麻烦，你在内心深处都认为他的生命是有价值的。在我的经验里，即使劣迹斑斑之人的死亡也会给身边的人带来悲伤。世上罕有生活惨不忍睹到死后无人哀伤的人。

人们内心深处的某个部分会在哀伤的过程中认定逝者的生命无论如何都有价值，也许这也反映了一个更为底层的论断，即生命本身无论如何都有价值。因此，感激就是面对生活种种灾难时主动地勇敢保持感谢的过程。也许这就是我们在节日、婚礼或葬礼上与家人相见的目的，虽然见面的过程经常充满矛盾和挑战。家庭关系总是存在着矛盾和紧张的拉扯，一方面我们和挚爱的人保持亲近，为他们的存在感到庆幸，另一方面却又期待从他们那里得到更多。所以我们不可避免地会对彼此，也对自己感到失望。

在任何家庭聚会中，人们在感受到温暖和共同回忆带来的联结的同时，都会不可避免地感受到随之而来的悲伤。当你看到一些亲人生活停滞或者走歪了人生路时，当你看到某些人逐渐衰老、健康与活力不再时，当记忆中年轻力壮的人们变得脆弱、让你的回忆也随之扭转时，都会让人感到痛苦。然而，在根本上大家依然会认为我们能够在一起吃饭、聊天、分享喜悦或哀伤是一件好事，而且每个人都相信只要团结一致，就能渡过难关。所以当你在哀伤时和家人相聚，其实也做出了一样的底层选择，“虽然当下艰难，但至少我们能在一起并彼此依靠”。这是多么振奋人心的事。

一个人和子女的关系也是如此。在过去几十年里，我对生活的哀伤因为女儿多年的病痛而放大了许多。每个孩子都拥有巨大的潜力，可能不断发展优秀的自主性和能力，但同时他们幼小的身心又相当脆弱。甚至在父母眼里，15岁或25岁的孩子依然脆弱，因为这样的感知在育儿过程中已经烙印在父母心中。拥有子女的喜悦与悲伤都来源于此，悲伤是因为父母知道脆弱一定会导致受伤害。可是我也觉得如果我想办法消除了孩子的脆弱性，也就失去了感激的可能性。我在儿子3岁时清晰地意识到了这一点。那时他非常调皮可爱，但毕竟只有3岁，所以会摔倒、头撞在桌子上、跌下楼梯或者和其他小朋友起冲突。他可能会在超市停车场里乱跑，在有那么多车的地方这是很不明智的行为。儿童毋庸置疑

的脆弱性让你时刻都执着于保护他们，但同时也让你想培养他们的自主性，让他们变得强大并独自面对世界。脆弱性也会让你对生命的脆弱感到愤怒，埋怨两者不可分割的必然事实。

当我想到父母时也会有同样的思考。人会因为成长而逐步定型，我的父母在老去，而他们的性格都很鲜明。他们在50岁时个性就很明确了，而现在更是如此。他们既有局限也有优势，而且两者往往紧密相连。他们现在都80多岁了，也都有各自的种种毛病。有时候面对这些毛病很烦人，你会不禁想象他们要是变成另外的样子就好了。我并不是在针对或批评父母，其实他们以及许多人也会这样看我，但像父母所爱的孩子一样，他们所有的毛病、脆弱和局限其实都是你所爱的一部分。

所以你会不顾一个人的缺点而爱他，也会因为他的缺点而爱他。这是一个非常重要的认识，也会让你得以保持感激。虽然这个世界有时很糟糕，每个人也都有阴暗面，但我们却可以看见彼此身上独特的现实与可能性。我们是在基于信任和爱的联结当中看见这些的，实在是堪称奇迹。这种看见值得你去感激，也可以帮助你对抗生活的深渊与黑暗。

不要怨恨世界给你的苦难，用感恩和自己的内心和解。

后记

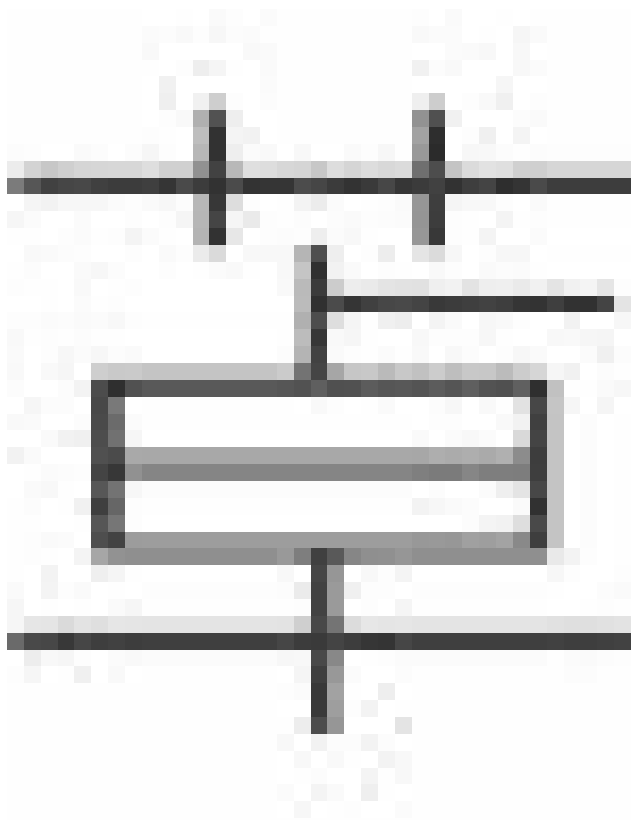
正如我在前言中所说的，这本书的大部分创作都是我在医院度过的漫长的几个月里完成的。一开始是女儿米凯拉，然后是妻子塔米，最后我也因为病情恶化而开始反复入院。我认为前言中对这些个人经历的叙述已经足够了，一方面因为新冠肺炎疫情给每个人都带来了无法想象的打击，在此基础上还要详细描述我的个人和家庭苦难显得有些多余。另一方面，这本书也不是要写我和家人的困境，而是要写一些心理层面具有普遍价值的话题。不过我认为极有必要向所有支持过我们的人表达感谢，所以这里还是要再讨论一下各种和疾病有关的事情。

在和公众的互动中，我们收到了成千上万熟悉我作品的人发来的祝福。人们会在公共场合遇到妻子或者我的时候亲自表达问候，也会通过电子邮件和社交媒体以及我的视频的评论栏与我们交流。这给我们带来了莫大的鼓励。在世界各地的人们发送给妻子的信息里，我的妹妹选出了一些尤其暖心的内容，将它们用鲜艳的颜色打印出来贴在妻子病房的墙上供她阅读。后来那些发送给我的祝福也帮助我坚定了战胜困难的决心，以及坚持写出一本在疫情围困之下仍然关注普遍性的心理问题的书。我们也受益于医护人员的照料，虽然治疗很困难，但医护人员带给了我们乐观、出色和充满关怀的治疗。妻子的癌症手术是由玛格丽特公主癌症中心（Princess Margaret Cancer Centre）的内森·珀利斯（Nathan Perlis）医生勇敢地完成的，而随后严重的术后反应又是由宾夕法尼亚州淋巴疾病中心（The Penn Center for Lymphatic Disorders）的马克西姆·伊特金（Maxim Itkin）医生治疗的。

在私人生活里，妻子和我都获得了来自家人和朋友的持续支持，许多人放下手头的事务，腾出数天、数星期甚至数月来陪伴我们。我严重怀疑如果角色互换，我是否能慷慨地投入同样多的时间精力。我尤其想要感谢家人，女儿米凯拉·彼得森（Mikhaila Peterson）和女婿安德雷·科里科夫（Andrey Korikov）、儿子朱利安·彼得森（Julian Peterson）和儿媳吉莉恩·瓦迪（Jillian Vardy）、妹妹邦妮·凯勒（Bonnie Keller）和妹夫吉姆（Jim），弟弟乔尔（Joel）和弟媳凯瑟琳·彼得森（Kathleen

Peterson)、父母沃尔特·彼得森 (Walter Peterson) 和贝弗莉 (Beverley)、妹夫戴尔 (Dale) 和配偶莫琳·罗伯茨 (Maureen Roberts) 以及他们的孩子塔沙 (Tasha), 小姨德拉·罗伯茨 (Della Roberts) 和姨父丹尼尔·格兰特 (Daniel Grant), 还有我们的朋友韦恩·梅雷茨基 (Wayne Meretsky)、米里亚姆·蒙格莱恩 (Myriam Mongrain)、奎尼·于 (Queenie Yu)、摩根 (Morgan) 和艾娃·阿伯特 (Ava Abbott)、沃德克·森贝格 (Wodek Szemberg) 和埃斯特拉·贝基尔 (Estera Bekier)、威尔·坎宁安 (Wil Cunningham) 和肖纳·特里特 (Shona Tritt)、吉姆·巴尔西利 (Jim Balsillie) 和尼夫·佩里奇 (Neve Peric)、诺曼·杜奇 (Norman Doidaye) 博士和凯伦·杜奇 (Karen Doidge), 对《人生十二法则》提供巨大帮助的格雷格·赫尔维茨 (Gregg Hurwitz)、德丽娜·赫尔维茨 (Delinah Hurwitz) 博士、科里 (Cory) 和纳丁·托格森 (Nadine Torgerson) 博士、索尼娅 (Sonie) 和马歇尔·塔利 (Marshall Tully)、罗伯特 (Robert) 和桑德拉·皮尔 (Sandra Pihl) 博士、丹尼尔·希金斯 (Daniel Higgins) 博士和爱丽丝·李 (Alice Lee) 博士、梅赫梅特 (Mehmet) 博士和丽莎·奥兹 (Lisa Oz)、斯蒂芬 (Stephen) 博士和尼科尔·布莱克伍德 (Nicole Blackwood) 博士。他们都在过去两年里给了我和妻子大量的关怀。另外还有三位神职人员也帮助了妻子, 他们是埃里克·尼古拉 (Eric Nicolai)、弗雷德·多兰 (Fred Dolan) 和沃尔特·汉纳姆 (Walter Hannam)。

为了治疗我的逆向反应和苯二氮

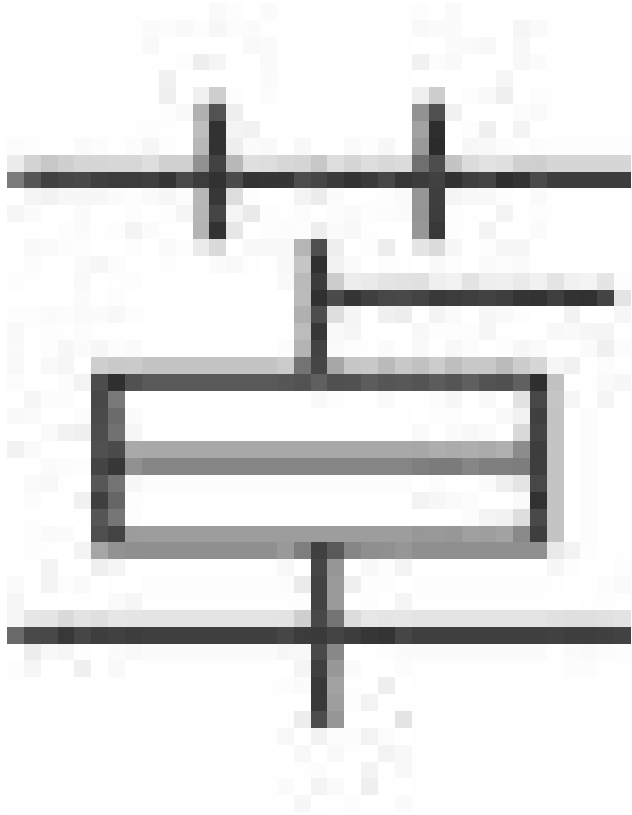


类药物依赖，家人想办法将我送到了莫斯科。虽然当时正是2019年末的圣诞节和新年期间，但整个过程在俄罗斯驻多伦多领事馆总领事基里尔·S.米哈伊洛夫（Kirill S. Mikhailov）和其同事的支持下得以高效推进，包括数天内获得的紧急签证。许多人都帮忙推进了这个复杂的进程，包括凯利（Kelly）和乔·克拉夫特（Joe Craft）、阿尼什·德维迪（Anish Dwivedi）、贾米尔·贾瓦尼（Jamil Javani）、扎克·拉恩（Zach Lahn）、克里斯·霍尔沃森（Chris Halverson）、梅特罗珀利坦·乔娜（Metropolitan Jonah）以及维克多·波塔波夫（Victor Potapov）牧师和迪米提尔·伊万诺夫（Dimitir Ivanov）牧师。

在俄罗斯期间，亚历山大·尤索夫（Alexander Usov）负责了我的安全保障，而米凯拉和安德雷日复一日的探访大大降低了我的孤独感，我对他们感激不尽。感谢俄罗斯的医疗团队，包括在各种专家认为太过危险时依然坚持负责我治疗的罗曼·尤扎波利斯基（Roman Yuzapolski）、他的下属赫尔曼·斯蒂芬诺夫（Herman Stepnov），以及两个星期一直为我翻译、连衣服都没换过的治疗师亚历山大（Alexandr）。俄罗斯医学科学院（the Russian Academy of Medical Sciences）收治了患有未诊断出的双肺炎、处于焦虑和谵妄状态的我，并让我恢复了行动能力。学院副主任玛丽娜·彼得罗娃（Marina Petrova）博士和再生医学病房首席医师

迈克尔（Michael）博士提供的帮助尤其重要。我外孙女斯嘉丽的保姆乌莉安娜·埃弗罗斯（Uliana Efros）一直支持着我们，跟着米凯拉、安德雷和我在俄罗斯、塞尔维亚和美国佛罗里达州跑了8个月，一直照顾斯嘉丽，尤其是隔离的1个月时间。感谢乌莉安娜的女儿莉莎·罗曼诺娃（Liza Romanova）在俄罗斯对斯嘉丽的照顾，让米凯拉和安德雷有时间去医院探访我。最后，我也想感谢在俄罗斯的米哈伊尔·阿夫迪耶夫（Mikhail Avdeev），他在突发的情况下为我们提供了大量医药和医学信息翻译方面的支持。

2020年6月，我又入住了位于塞尔维亚贝尔格莱德的IM内科诊所（IM Clinicfor Interl Medicine），在这家专门进行苯二氮



类药物戒断治疗的机构，我得到了伊戈尔·博尔布赫（Igor Bolbukh）博士和他团队精心有效的治疗。博尔布赫博士之前也在我处于昏迷状态时前往了俄罗斯，为我提供了数月的免费医疗指导，让我在抵达塞尔维亚后调整到了一个更加稳定的状态，他也负责了之后的康复治疗。IM内科诊所是由尼古拉·沃罗比耶夫（Nikolai Vorobiev）博士创办的，他的团队非常耐心，这在疫情带来的封锁隔离之下实属难得。

还有许多专业人士也值得我深深地敬佩和感激。我想感谢我的经纪

人莫莉·格里克（Mollie Glick）、萨利·哈丁（Sally Harding）以及她的同事苏珊娜·布兰德雷思（Suzanne Brandreth）和哈纳·埃尔·尼韦里（Hana El Niwairi）。感谢《人生十二法则》的编辑和出版方，包括对该书品质起到关键作用的企鹅兰登书屋的高级编辑克雷格·派伊特（Craig Pyette）、前任首席执行官布拉德·马丁（Brad Martin）、现任首席执行官克里斯汀·科克伦（Kristin Cochrane）、诺夫兰登书屋加拿大出版集团的出版人安妮·柯林斯（Anne Collins）以及副总裁和营销战略总监斯科特·塞勒斯（Scott Sellers）、企鹅兰登书屋英国编辑劳拉·斯蒂克尼（Laura Stickney）和她的同事佩内洛普·沃格勒（Penelope Vogler），以及首席执行官汤姆·韦尔登（Tom Weldon），还有企鹅兰登书屋国际首席执行官马库斯·多勒（Markus Dohle）。感谢本书的编辑和出版人，除了前面已经提到的一些人，还包括企鹅兰登书屋美国分部的出版人阿德里安·扎克海姆（Adrian Zackheim）和编辑海伦·希利（Helen Healey）。还要感谢布鲁斯·帕迪（Bruce Parry）教授和贾里德·布朗（Jared Brown）律师冒着个人名誉和职业安全的风险对我的思想提供的积极支持。

我和妻子在这本书的酝酿阶段进行的160座城市巡回演讲和书的前期策划也是由创新艺人经纪公司（CAA）的贾斯汀·埃德布鲁克（Justin Edbrooke）、其助理丹尼尔·史密斯（Daniel Smith）和科莱特·席尔瓦（Colette Silver），以及经纪公司现场国度（Live Nation）的安德鲁·莱维特（Andrew Levitt）以极为高效和积极的方式组织的。在澳大利亚和新西兰的巡回演讲受惠于制作人布拉德·德拉蒙德（Brad Drummond）、巡演经理西蒙·克里斯蒂安（Simon Christian）和安保斯科特·尼克森（Scott Nicholson）。贡劳古尔·约翰松（Gunnlaugur Jónsson）和他的团队在冰岛热情地接待了妻子、我、我的母亲和姨妈。约翰·奥康纳（John O'Connell）担任了主要巡演经理，他擅长解决问题且非常专业，在几个月的组织和旅行中始终保持着乐观和支持的态度。

鲁宾报告（The Rubin Report）的戴夫·鲁宾（Dave Rubin）和我们同行，担任我演讲和问答环节的主持人，也为本来过于严肃的场面增添了不少轻松愉悦之感。罗布·格林沃尔德（Rob Greenwald）帮助确保了适当的媒体报道。乔·罗根（Joe Rogan）、本·夏皮罗（Ben Shapiro）、道格拉斯·穆雷（Douglas Murray）、加德·萨德（Gad Saad）和史蒂文·克劳德（Steven Crowder）也通过他们的媒体影响力分享了我的演讲。扎克利·拉恩帮了许多忙，罗杰夫·桑德弗（Jeff Sandefer）分享了许多人脉资源。比尔·瓦迪（Bill Vardy）、丹尼斯·蒂格彭（Dennis

Thigpen）、邓肯·梅塞尔（Duncan Maisels）和梅兰妮·帕奎特（Melanie Paquette）担任了我们在北美巡演时的房车司机。妻子和我也想感谢设计师谢莉·基尔希（Shelley Kirsch）和SJOC建筑公司的团队，他们为我们装修房子的过程中几乎没让我们操心。过去3年发生了太多事情，如果我漏掉了任何重要的人，我想表达真诚的歉意。

最后，我也想感谢所有读过《意义地图》《人生十二法则》《人生十二法则2》的读者，以及我的YouTube和播客订阅者。我和身边的人都被你们在过去5年里表现出来的非凡忠诚和关怀深深震撼。愿所有阅读或聆听这本书的人都能成功地渡过当下的困难时期。

希望和你相亲相爱的人常伴你左右。希望你能战胜当前时代带来的挑战，也希望所有人都能有幸在大洪水退去后开始重建世界。

注释与参考文献

前 言

1. 这里阐述了大卫·休谟（David Hume）著名的“归纳法的耻辱”（scandal of induction）。详见D. Humes and P. Millican, *An Enquiry Concerning Human Understanding* (New York: Oxford University Press, 1748/ 2008)。

2. J. B. Peterson, *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos* (Toronto: Random House Canada, 2018).

法则一

1. S. Hughes and T. Celikel, “Prominent Inhibitory Projections Guide Sensorimotor Communication: An Invertebrate Perspective,” *BioEssays* 41 (2019): 190088.

2. L. W. Swanson “Cerebral Hemisphere Regulation of Motivated Behavior.” *Brain Research* 886(2000): 113–164.

3. F. B. M. de Waal and M. Suchak, “Prosocial Primates: Selfish and Unselfish Motivations,” *Philosophical Transactions of the Royal Society of*

London: Biological Science 365 (2010): 2711–2722.

4. J. B. Peterson and J. Flanders, “Play and the Regulation of Aggression,” in *Developmental Origins of Aggression*, eds. R. E. Tremblay, W. H. Hartup, and J. Archer (New York: Guilford Press, 2005), 133–157.

5. J. Piaget, *Play, Dreams and Imitation in Childhood* (New York: W. W. Norton & Company, 1962).

6. F. de Waal, *Good Natured: The Origins of Right and Wrong in Humans and Other Animals*(Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1997).

7. K. S. Sakyi et al., “Childhood Friendships and Psychological Difficulties in Young Adulthood: An 18- Year Follow- Up Study,” *European Child & Adolescent Psychiatry* 24 (2012): 815–826.

8. Y. M. Almquist, “Childhood Friendships and Adult Health: Findings from the Aberdeen Children of the 1950s Cohort Study,” *European Journal of Public Health* 22 (2012): 378–383.

9. 这里所有关于成年人的数据都来自M. Reblin and B. N. Uchino, “Social and Emotional Support and Its Implications for Health,” *Current Opinions in Psychiatry* 21 (2009): 201–202。

10. R. Burns, “To a Louse: On Seeing One on a Lady’s Bonnet at Church,” *The Collected Poems of Robert Burns* (Hertfordshire, UK: Wordsworth Poetry Library, 1786 /1988), 138.

[11.](#) J. B. Hirsh et al., “Compassionate Liberals and Polite Conservatives: Associations of Agreeableness with Political Ideology and Moral Values,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 36 (2010): 655–664.

法则二

[1.](#) 最新发现表明，新的体验会创造新的基因。这些基因会为新的蛋白质编码，从而构建新的心智和生理结构。因此，新的需求似乎可以激活生物开关，使得曾经潜伏的思想和行动得以显现。有关评论请参见D. J. Sweatt, “The Emerging Field of Neuroepigenetics,” *Neuron* 80 (2013): 624–32。

[2.](#) From the traditional spiritual “Go Down Moses,” Ca. 1850.

[3.](#) C. G. Jung, *Psychology and Alchemy*, vol. 12 of *Collected Works of C. G. Jung* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1968), 323.

[4.](#) 在《人生十二法则》中，我详述了这套观点以及美索不达米亚的创世神话：J. B. Peterson, *Maps of Meaning: The Architecture of Belief* (New York: Routledge, 1999)。

[5.](#) （楔形文字）泥板7:112, 7:115; A. Heidel, *The Babylonian Genesis* (Chicago: Chicago University Press/ Phoenix Books, 1965), 58。

[6.](#) I. H. Pidoplichko, *Upper Palaeolithic Dwellings of Mammoth Bones in the Ukraine: Kiev-Kirillovskii, Gontsy, Dobranichevka, Mezin and Mezhirich*,

trans. P. Allsworth-Jones (Oxford, UK: J. and E. Hedges, 1998).

7. J. R. R. Tolkien, H. Carpenter, and C. Tolkien, *The Letters of J. R. R. Tolkien* (Boston: Houghton Mifflin, 1981), letter 25.

8. 关于这个符号世界以及各种等价物的详细讨论，参见Peterson, *Maps of Meaning*。

9. M. D. Seery, “Challenge or Threat? Cardiovascular Indexes of Resilience and Vulnerability to Potential Stress in Humans,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 35 (2011): 1603–4.

10. Y. Bokek-Cohen, Y. Peres, and S. Kanazawa, “Rational Choice and Evolutionary Psychology as Explanations for Mate Selectivity,” *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology* 2(2008): 42–55.

11. 关于这一点，我在下列书目中有详细阐述：J. B. Peterson, *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos* (Toronto: Random House Canada, 2018), Rule 2: Treat yourself like someone you are responsible for helping。

12. 这种古老的掠食者探测系统所产生的抑制作用会导致战斗或逃跑、恐惧、惊慌。关于该神经心理学机制，详见Peterson, *Maps of Meaning*。

法则三

1. J. Habermas, *Discourse Ethics: Notes on a Program of Philosophical Justification*, in *Moral Consciousness and Communicative Action*, ed. J.

Habermas, trans. C. Lenhardt and S. W. Nicholsen (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1990).

2. 值得注意的是，这里探讨了“空虚混沌”（tohu wa bohu）的不同含义。《创世记》开头的经文指出，神正是从这种混乱中创造了秩序。

Rabbi Dr. H. Freedman and M. Simon, eds., *The Midrash Rabbah: Genesis*, vol. 1 (London: Soncino Press, 1983), 15。

法则四

1. 每周工作45小时而不是40小时的人，增加了13%的工作时间，却能平均多赚44%的钱。W. Farrell, *Why Men Earn More* (New York: AMACOM Books, 2005), xviii.

2. J. Feldman, J. Miyamoto, and E. B. Loftus, “Are Actions Regretted More Than Inactions?,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 78 (1999): 232–55.

3. 因此，作为基督教中邪恶的化身，撒旦其实可能是从塞特的人格在后期发展而来的形象。J.B. Peterson, *Maps of Meaning: The Architecture of Belief* (New York: Routledge, 1999).

4. J. B. Hirsh, D. Morisano, and J. B. Peterson, “Delay Discounting: Interactions Between Personality and Cognitive Ability,” *Journal of Research in Personality* 42 (2018): 1646–1650.

5. J. Gray, *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septal-hippocampal System* (New York: Oxford University Press, 1982).

6. N. M. White, “Reward or Reinforcement: What’s the Difference?,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 13(1989): 181–186.

法则五

1. W. G. Clark and W. A. Wright, eds., *Hamlet: Prince of Denmark* (Oxford: Clarendon Press, 1880), 1.3.78, 17.

2. 有关的批评性评论，参见H. Pashler et al., “Learning Styles: Concepts and Evidence,” *Psychological Science in the Public Interest* 9 (2008): 105–199。

3. M. Papadatou- Pastou, M. Gritzali, and A. Barrable, “The Learning Styles Educational Neuromyth: Lack of Agreement Between Teachers’ Judgments, Self-Assessment, and Students’ Intelligence,” article 105, *Frontiers in Education* 3 (2018).

4. V. Tejwani, “Observations: Public Speaking Anxiety in Graduate Medical Education— A Matter of interpersonal and Communication Skills?,” *Journal of Graduate Medical Education* 8 (2016): 111.

法则六

1. F. Dostoevsky, *The Devils (The Possessed)*, trans. D. Magarshack (New

York: Penguin Classics, 1872/1954).

2. J. Panksepp, *Affective Neuroscience* (New York: Oxford University Press, 1998).

3. D. J. de Solla Price, *Little Science, Big Science* (New York: Columbia University Press, 1963) 指出了“帕累托原则” (Pareto principle) 一个非常有趣的变体, 即完成一半工作或积累一半价值的人数是总参与人数的平方根。

4. T. A. Hirschel and M. R. Rank, “The Life Course Dynamics of Affluence,” *PLoS One* 10, no. 1(2015): e0116370, doi:10.1371/ journal.pone.0116370. eCollection 2015.

5. F. Nietzsche, *On the Genealogy of Morals*, trans. W. Kaufman and R. J. Hollingdale, and *Ecce Homo*, trans. W. Kaufman, ed. W. Kaufman (New York: Vintage, 1989), 36–39.

6. *Monty Python’s Flying Circus*, season 3, episode 2, “How to Play the Flute,” October 26, 1972, BBC.

法则七

1. B. E. Leonard, “The Concept of Depression as a Dysfunction of the Immune System,” *Current Immunology Reviews* 6 (2010): 205– 212; B. E. Cohen, D. Edmonson, and I. M. Kronish, “State of the Art Review:

Depression, Stress, Anxiety and the Cardiovascular System,” *American Journal of Hypertension* 28 (2015): 1295– 1302; P. Karling et al., “Hypothalamus- Pituitary- Adrenal Axis Hypersuppression Is Associated with Gastrointestinal Symptoms in Major Depression,” *Journal of Neurogastroenterology and Motility* 22 (April 2016): 292– 303.

法则八

1. E. Comoli et al., “Segregated Anatomical Input to Sub- Regions of the Rodent Superior Colliculus Associated with Approach and Defense,” *Frontiers in Neuroanatomy* 6 (2012): 9.

2. D. C. Fowles, “Motivation Effects on Heart Rate and Electrodermal Activity: Implications for Research on Personality and Psychopathology,” *Journal of Research in Personality* 17 (1983): 48–71. 福尔斯（Fowles）认为，心脏其实会因奖励而加速跳动。在逃离穷追不舍的掠食者时，未来可能得到的安全正是对心脏加速跳动的奖励。

3. E. Goldberg, and K. Podell, “Lateralization in the Frontal Lobes,” in *Epilepsy and the Functional Anatomy of the Frontal Lobe*, vol. 66 of *Advances in Neurology*, eds. H. H. Jasper, S. Riggio, and P. S. Goldman-Rakic (Newark, Del.: Raven Press/ University of Delaware, 1995), 85–96.

4. R. Sapolsky, Personal communication with the author, September 11, 2019. 我对一些听众讲这个故事时曾错把角马说成了斑马。记忆就是如此变化无常。不过这里所说的动物确实是角马。

1. J. B. Peterson and M. Djikic, “You Can Neither Remember nor Forget What You Do Not Understand,” *Religion and Public Life* 33(2017): 85–118.
2. P. L. Brooks and J. H. Peever, “Identification of the Transmitter and Receptor Mechanisms Responsible for REM Sleep Paralysis,” *Journal of Neuroscience* 32 (2012): 9785–9795.
3. J. E. Mack, *Abduction: Human Encounters with Aliens* (New York: Scribner, 2007).
4. R. E. McNally and S. A. Clancy, “Sleep Paralysis, Sexual Abuse and Space Alien Abduction,” *Transcultural Psychiatry* 42 (2005): 113–122.
5. D. J. Hufford, *The Terror that Comes in the Night: An Experience-centered Study of Supernatural Assault Traditions* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1989).
6. C. Browning, *Ordinary Men: Reserve Police Battalion 101 and the Final Solution in Poland* (New York: Harper Perennial, 1998).
7. I. Chang, *The Rape of Nanking* (New York: Basic Books, 1990).
8. H. Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry* (New York: Basic Books, 1981).

[9.](#) H. Spiegel and D. Spiegel, *Trance and Treatment* (New York: Basic Books, 1978).

[10.](#) J. B. Peterson, *Maps of Meaning: The Architecture of Belief* (New York: Routledge, 1999).

[11.](#) M. Eliade, *A History of Religious Ideas*, trans. W. Trask, vols. 1– 3 (Chicago: University of Chicago Press, 1981).

[12.](#) E. Neumann, *The Great Mother: An Analysis of the Archetype*, trans. R. Manheim (New York: Pantheon Books, 1955); E. Neumann, *The Origins and History of Consciousness*, trans. R. F. C. Hull (Princeton, N.J.: Princeton University Press/ Bollingen, 1969).

[13.](#) D. E. Jones, *An Instinct for Dragons* (New York: Psychology Press, 2002).

法则十

[1.](#) J. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1994).

[2.](#) C. G. Jung, *Mysterium Coniunctionis*, vol. 14 of *Collected Works of C. G. Jung*, trans. G. Adler and R.F. C. Hull (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1970), 407.

[3.](#) M. Eliade, *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, trans. W. R. Trask

(Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1951).

4. C. G. Jung, “The Philosophical Tree” in *Alchemical Studies*, vol. 13 of *The Collected Works of C.G. Jung*, trans. G. Adler and R. F. C. Hull (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1954/1967), 251–349.

5. 不孕不育的定义是在尝试一年后无法受孕: W. Himmel et al., “Voluntary Childlessness and Being Childfree,” *British Journal of General Practice* 47 (1997): 111–118。

6. Statistics Canada, “Common- Law Couples Are More Likely to Break Up.

7. 也许第一年除外。M. J. Rosenfeld and K. Roesler, “Cohabitation Experience and Cohabitation’s Association with Marital Dissolution,” *Journal of Marriage and Family* 81(2018): 42–58.

8. US Census Bureau, 2017. 中列出的数据有关成长过程中没有生父、继父或养父的儿童。另见E. Leah, D. Jackson, and L. O’Brien, “Father Absence and Adolescent Development: A Review of the Literature,” *Journal of Child Health Care* 10 (2006): 283–95。

法则十一

1. J. L. Barrett, *Why Would Anyone Believe in God?* (Lanham, Md.: AltaMira Press, 2004).

2. P. Ekman, *Emotions Revealed*, 2nd ed. (New York: Holt Paperback, 2007).

3. A. Öhman and S. Mineka, “The Malicious Serpent: Snakes as a Prototypical Stimulus for an Evolved Module of Fear,” *Current Directions in Psychological Science* 12 (2003): 5–9.
4. J. Gray and N. McNaughton, *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Function of the Septo- Hippocampal System* (New York: Oxford University Press, 2000).
5. L. W. Swanson, “Cerebral Hemisphere Regulation of Motivated Behavior,” *Brain Research* 886(2000): 113–164.
6. 所有这些想法都在下面的实验中得到了证实：J. B. Hirsh et al., “Compassionate Liberals and Polite Conservatives: Associations of Agreeableness with Political Ideology and Moral Values,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 36 (December 2010): 655–664.

法则十二

1. 这在“法则八”中有详细阐述。参见J. B. Peterson, *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*(Toronto: Random House Canada, 2018)。
2. 我在下列书目中讨论过这个剧作：J. B. Peterson, *Maps of Meaning: The Architecture of Belief*(New York: Routledge, 1999), 319– 320, 以及 Peterson, *12 Rules for Life*, 148。
3. J. J. Muehlenkamp et al., “International Prevalence of Adolescent Non-

Suicidal Self-Injury and Deliberate Self-harm,” *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 6 (2012): 10–18.

4. J. W. Von Goethe, *Faust*, trans. George Madison Priest (1806).

5. D. Benatar, *Better Never to Have Been: The Harm of Coming into Existence* (New York: Oxford University Press, 2008).

6. Jordan B. Peterson and David Benatar, *The Renegade Report*, January 9, 2018, [podtail .com/en/podcast/the-renegade-report/jordan-b-peterson-david-benatar](https://podtail.com/en/podcast/the-renegade-report/jordan-b-peterson-david-benatar).

7. 我在《人生十二法则》的后记中简要地提到了这一点。

译者后记

翻译《人生十二法则》耗费了我不少精力，因为它思想深刻、语言精细，完成这项工作颇有挑战。所以当出版方再次盛情邀请我翻译《人生十二法则2》时，我是迟疑的。但这些年来彼得森教授的思想广为传播，许多人受益颇深，我想如果能邀请协作译者来共同翻译，那么一方面可以分担翻译任务，另一方面也可以让热爱彼得森教授思想的读者以这种特殊的方式与他联结，或许正能促成一段佳话。于是我通过社交网络发布了招募启事，消息一出，报名邮件如雪片般飞来。

我最终选定的两位译者都长期关注彼得森教授，也拥有出色的翻译经验。鹏程是在4年前初次接触到彼得森教授有关追求至善和肩负责任的观点的，这些观点改变了他的人生态度，也激励他踏上了远渡重洋的旅途。对鹏程来说，参与《人生十二法则2》的翻译工作令他充满了梦想成真的喜悦。这期间他也刚好处于完成学业的人生转折点，这本书带来的力量和宽慰支撑着他走过了紧张而动荡的时光，并再次为他的人生抉择指点迷津。

鹏程不止一次提到，书中的故事让他深感共鸣并为之动容，比如法则四中提到的古埃及神话，其中的英雄之旅让他心潮澎湃。结合自己的亲身经历，他深深认同责任背后蕴含的无限可能。彼得森教授在法则八里讲到自己从育儿经验中发掘出的“童心之眼”也让鹏程触动良多，他由衷地感慨，“当各地的许多事务因为防疫纷纷停摆时，人们依然有可能在生活中发现久违的点滴之美，是何其幸运的一件事”。

翊瑄邂逅彼得森教授是在2019年。那时她报名参加了国际乐施会（Oxfam International）组织的百公里毅行者慈善徒步活动，在32小时里完成了100公里的山地徒步，并和三位团队成员一起筹集了约一万纽币的善款。在准备这场活动时，她遇到了《人生十二法则》并从中获得勇气和智慧，这支持她完成了此项看似不可能完成的身心挑战。自那以后，她开始关注彼得森教授的视频和播客频道，追随他在心理层面进行深刻的自我探索。

翊瑄翻译这本书时的处境颇为波折，独身一人旅居海外，没有家人和朋友的陪伴，对自己的前程纠结不已。翻译此书对翊瑄来说恰是一个治愈的过程。因为彼得森教授正是一边与病魔抗争、一边写完《人生十二法则2》的，他靠着完成这本书的意念支撑着自己战胜生活中的种种困难。同时，书中的诸多临床案例，也展示了历经苦难洗礼的人们是如何通过心理辅导和改善自我认知来让生活重回正轨的。这让翊瑄意识到，很多问题并不是她独有的，而是普遍存在的，也一定会有解决之道。这给了她希望和鼓励，并让她顺利渡过那段黑暗的时期。

我们三人在翻译《人生十二法则2》之初就知道这是一个不小的挑战，一方面需要精准理解英文原文，另一方面又要以精炼流畅的中文进行转述，尤其是彼得森教授因为追求言辞精确会添加许多限定性元素，这让译文忠实度和易读性变得难以平衡。带着敬畏心，我们通力协作，以细致、耐心和相互支持的态度共同翻译，力求让本书以最佳状态呈现在读者面前。

激励人心的翻译过程画上句号之际，我们也希望借此分享彼得森教授其人以及这本书带给我们的启发，为读者朋友们抛砖引玉。

作为心理咨询师，我知道在进行心理咨询的过程中，来访者有时需要关注自己、建设自己，但有时也需要咨询师来拉一把，带自己走出迷茫和痛苦。《人生十二法则2》从功能上就扮演了这样的角色，能给人带来思想上的力量和信念感，帮助人建立自洽和完整的底层价值观，很适合想摆脱困境、走出低谷的人阅读。人们对彼得森教授的赞美与感激正是因为他的文字具有这种功能。

鹏程叹于这本书内容的丰富性，知道很多人读完之后也许无法清晰记得所有细节。因此他建议，读者可以感性地体验其中的叙事部分，在脑海中将其场景化，这有助于自己对相应法则的联想。在生活中遇到似曾相识的情景时，也才能提醒自己避免选择性无视和错误。他还指出，尽信书则不如无书。正如法则七提到的，学成之后的大师不再需要服务于教条，教条反而会为其服务。当听从书中的告诫与建议，认同其背后所根植的道德基础，并通过实践认识到其局限性后，你便能有创见地探索出专属于自己的生活法则，为自己独特的人生境遇指明方向，完成更高阶的自我整合。

翊瑄认为，彼得森教授在书中引用了大量的古籍经典和现代流行文化，通过独特的观察角度带领读者走上一条反思自我和探索生活其他可

能性的道路。她也建议读者在遇到这些内容时不妨回归到内容出处，亲身体会一下这些文化符号背后的象征意义。同时，她也向读者推荐彼得森教授在本书中提到的成长史书写项目，它能帮读者通过审视自己的人生，领悟到成长是一个需要勇气的过程。比如当你自强不息，而身边的人却停滞不前时，你就很有可能因此失去朋友和伴侣。但如果你不采取行动，不勇于迈出远离不适合自己的环境的第一步，那长远来看，你终将活在悔恨与自责当中。

最近有朋友告诉我，《人生十二法则2》都快出了，他还没读完《人生十二法则》，我劝他不要着急，也不必以阅读效率来苛求自己。如果不是为了早日让中译本与读者见面，我也更愿意把这本书的翻译过程变成一个漫长而细致的思考过程。翻译虽然费神，可我又不断期待着再多读一句，多翻译一句，因为下一句话很可能又会让我停下来，凝视窗外，陷入沉思。毫不夸张地说，这些沉思已经够我写一本同样厚的书了。

最后，感谢两位协作译者与我共享这段旅程，感谢湛庐的大力支持，也感谢读者朋友们的厚爱与耐心。希望大家读完可以有更大的勇气去探索属于自己的人生道路，在沿途中用爱滋养自我和身边之人。就像彼得森教授说的那样，生活是一场艰辛的斗争，但最终是值得的。

史秀雄 张鹏程 杨翊瑄

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课 程
课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲 书
30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)指一些非常显见却始终被忽视的问题。——编者注

(2)女儿脚踝的损坏与置换也和免疫系统有关，而妻子也有一些类似的关节炎症状，这足以证实我关于免疫反应的猜测。

(3)我服用西酞普兰等5-羟色胺再摄取抑制药近20年，极大地受益于这些药物，不过在2016年初停药了，因为饮食上的大幅调整解决了问题。

(4)熵增是指从有序走向无序的过程。——编者注

(5)值得一提的是，虽然这本书和《人生十二法则》各成一体，但它们在设计上同时体现了两本书中共同描绘的平衡。至少就英文版来说，第一本的封面是白色的，第二本是黑色的，形成了如同道家阴阳一样的匹配组合。

(6)为保护来访者的隐私，我对心理咨询案例的内容进行了修改，但同时也会尽量保证故事的完整性。

(7)id是德语中的it，代表了存在于我们内部充满力量和陌生感的自然。

(8)拉丁文，意为“合众为一”，被广泛应用。

(9)英国舆观调查公司（YouGov）2019年7月30日发布的调查称，“千禧一代是最孤独的一代”，他们发现这代人25%没有熟人，22%没有朋友。如果数据准确，这是非常不祥的信号。

(10)这是自我书写（Self-authoring）系列的一部分，通过一系列程序来

帮助人们书写他们过去的困扰（过往书写）、当前人格的优缺点（当下书写），以及对未来的愿望和期待（未来书写）。我特意向她推荐了最后这个部分。

(11)有些人在面对一个新问题时总会问“××会怎么做？”，这种看似容易的模仿恰恰展现了“故事”的价值：被内化的叙事可以带来新的感知和行为。设想其他人在日常生活里会怎么做虽然显得有些天真，但讲述故事的根本目标就是鼓励模仿。

(12)炼金术试图发现哲人之石，以点石成金，并令人长生不老。这个学科被各种怪人、神秘主义者、魔法师及科学形成之前的实践者研究了几千年时间，也是真正的科学诞生之前的先锋性探索。不过随着炼金术研究的发展，哲人之石的概念逐渐从物体转向了人格，因为炼金术士们发现心灵的发展比黄金更重要。

(13)我们按从下到上的顺序来看这幅画，就好像每一个元素都是从下方浮现出来一样。这样的图画通常都代表了心理或者精神上的成长过程，也经常借鉴植物向上生长的象征意义。一个类似的例子是佛陀的形象，他坐在漂浮于平静水面的莲花之上，莲花的根茎延伸到下方泥土最深处。

(14)联系到法则一对创造性的风险的讨论，值得一说的一点是，找球手追逐金色飞贼时不受比赛场地边界的限制，可以穿梭于魁地奇竞技场的木质地基之间。但麻烦的是，他们也会被游走球（Bludger）追赶，这些飞行的球体不光能将选手从扫帚上撞下来，也可能撞毁赛场本身。选

手们抓住了金色飞贼就能赢得胜利，不过这也要冒着毁坏赛场的风险，就好像创造性就意味着不破不立一样。

(15)这个角同样有意思的是，水银可以用来开采和净化黄金。黄金能融于水银，因此水银可以将矿石中所含的黄金提取出来。同时，水银的沸点很低，将水银加热沸腾后就会留下黄金。水银对黄金的效用催生了其象征意义上对最珍贵事物的吸引，它会寻找和提炼像黄金那样最为高贵和纯洁的事物。所以墨丘利神这个神的信使或者现代人概念中的潜意识，会指导人们追求意义，启发找球手追寻最有价值的东西。对创作这幅画的炼金术士来说，最有价值的就是人格和精神的终极发展。

(16)phenomena源于希腊语phainesthai，意思是“出现”或者“使之公之于众”。

(17)这也是科学发展大大晚于宗教，且各地发展不一致的原因之一。

(18)不同于客观世界，神话世界中的事物可以有矛盾地并存，这也是更符合人类体验的表达方式。比如大自然既是创造者也是毁灭者，文化既是保护者也是压迫者。你或许会反对说，自然和文化并不是单一的事物，可以划分相互矛盾的部分。的确如此，但矛盾的部分在体验当中通常是并存的。比如当爱情中产生背叛时，丈夫与野兽，妻子与美杜莎的形象在体验上经常是一致的。这样的发现出现在现实生活中时往往很可怕。

(19)伊亚用提阿玛特手下最可怕的怪兽金固的血液创造了人类。我一个后来成为同事的研究生曾提出，这是因为在神创造的万物当中，只有人

类懂得欺骗和刻意作恶。

(20)人们在几十年前才明确地发现主动直面恐惧和未知是有治疗性的，因此对恐惧症和焦虑症的标准治疗手段就是暴露疗法。但这个疗法只有在主动暴露时才有效，因为大脑会假设但凡主动靠近的东西都不是掠食者，哪怕是，自己也能轻易打败它。目前我们甚至发现，主动面对和意外遭遇压力时人的情绪与躯体反应完全不同。意外遭遇压力时，人会绷紧神经做好防御准备。9长期如此，躯体就会变得像石头一样僵硬。主动面对压力的人则会带着胜算前进，从而战胜黑夜的恐怖和内心的邪恶。在长达数千年的持续观察中，人类学会了将这个过程写入伟大故事里，并在生活中模仿它。

(21)这里要进一步澄清的是，我在《人生十二法则》和《意义地图》中说过混乱通常由女性化符号代表，而这里谈到的混乱又是由蛇象征的。要解释这一点就需要联系到之前探讨过的炼金术版画，不过这次是由上而下地看它。越是巨大的威胁和混乱，就越是由人类最古老的敌人来代表。也许可以这样理解，那些无法想象的陌生和未知，一旦降临就会在心理上毁灭或者杀死我们，因此用蛇来代表它们最为贴切。原始的男性和女性都存在于这个领域，不过女性与未知的关联更为紧密。我认为这和生育的神秘有关联，女性的身体和未知当中都会诞生新的东西，或许正因如此，伊甸园里的蛇和夏娃的关系比和亚当更紧密。为了理解这个无处不在的符号，我进一步的大胆猜想是，也许女性更容易吸引蛇和其他危险的掠食者，尤其是当她们照料幼子时，所以女性所面临的更大危险让人们更容易将她们与蛇联系在一起。这也意味着和一个女性建立关

系后会面临更多未知，尤其是小孩子会面对的各种威胁。此外，女性本身也是一股拒绝的力量。[10](#)人类女性对配偶非常挑剔，这种对终极否决权的掌控也对应了自然界的残酷与智慧。这可能也是女性和蛇的关系的重要组成部分。

[\(22\)](#)原文是Who dares wins，为英国特种空勤团的座右铭。——译者注

[\(23\)](#)在我的第一本书《意义地图》中，我对这些神祇进行了广泛的分析，并在《十二人生法则》的法则七中也提到了这一点。

[\(24\)](#)我已获得来访者直接许可，以这种方式传达上述信息。

[\(25\)](#)别以为这个游戏没有被反过来玩过，女性气质在世界上许多地区也遭到一样的对待。

[\(26\)](#)即我们只知其存在而不知其本来面貌的本身自在的物。——编者注

[\(27\)](#)所以大约是1000（幅）×300（天）×4（年）=120万幅画。这肯定打破了某种纪录，不过也不重要，只是想起来很有意思。因为在互联网建立大规模数据库之前，一个人不可能看这么多画。

[\(28\)](#)落选者沙龙是经法国皇帝拿破仑三世批准，于1863年开始举办的一个艺术展，主要展出被巴黎沙龙拒收的作品，以示对学院派的抗议。
——编者注

[\(29\)](#)我想给在医院的精神科寻求帮助的人一个忠告。给你看病的精神科医生可能只有15分钟来评估你的生活并做出诊断，所以不要随便提及任

何奇怪的经历或信仰，否则你会后悔的。在普遍超负荷运转的精神卫生体系中，医生很少会做出精神分裂的诊断，而一旦确诊就很难动摇。你会非常在意这个诊断，尤其当你有奇怪的症状时，很难去怀疑专业的医生。在现实层面，当诊断进入你的医疗记录后就很难修改，你的任何异常情况都会引起包括你自己在内的人们的过度关注，而任何的正常表现也都会被淡化。我知道有些想法古怪的人的确是有精神分裂症，但诊断是需要花费相当多的功夫来确定的，而公立医院里繁忙的精神科医生很少有时间认真研究。

(30)值得注意的是，北美普遍承认事实婚姻，允许非婚同居者生育，因此作者对于非婚同居的整个讨论都和中国读者所处的法律环境有本质区别。——译者注

(31)举一个科学文献中的例子，一只中枢神经系统只剩下丘脑和脊髓的母猫，在相对简单的环境里仍然可以保持相对正常的状态，且会变得非常有探索性。这很惊人，因为你可能以为失去了95%大脑的猫只会坐着不动，其实当它大脑中掌管好奇的部分依然存在时它就会不停地探索。

(32)当然，保守者也有反对大政府的倾向，而这有悖于我的基本观点。保守者对文化的信念主要建立在宪法的真理和政府的永久性之上。同理，倾向自由者也会依赖政府来解决他们关注的问题。

(33)如果你把自然视为人类贪欲的受害者的话，人类的确在这个过程中创造了很多非自然的混乱。可是我们并不是随意为之的，所以我怜悯人类，也无法认可那些认为地球上没有人类会更好的人。

CHEERS
湛庐

「目」中野善寿 著
王雯婷 译

ぜんぶ、 すてれば

日本商界传奇人物、“仓储业之王”寺田仓库社长
中野善寿的工作与生活哲学，把握人生的每一个决定性瞬间

拼命活在 顺其自然的 瞬间

 中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

版权信息

书名：拼命活在顺其自然的瞬间

作者：〔日〕中野善寿

译者：王雯婷

出版社：中国财政经济出版社·湛庐

出版时间：2022年06月

ISBN：9787522314075

字数：110千字

版权所有·侵权必究

这是一个充满不确定性、瞬息万变的时代。

这是一个考验个人能力的时代。

这是一个需要我们为百年人生做好准备的时代。

面对与日俱增的信息，

我们需要不断升级技术、更新观念。

如今，我们不能再继续依靠过去的成功案例，

也难以描绘出行动范本、人生蓝图。

每个人都必须有自己的想法，并向世界传播。

但没有成绩和经验，人就会缺乏信心。

或许有人一想到前途未卜的未来，

就心烦意乱、憔悴疲惫。

那么，想要在这个时代活下去，

必须拥有怎样的知识，掌握怎样的技能呢？

序言 什么都不拥有

中野善寿，75岁。

在伊势丹、铃屋任职期间，为公司成功拓展新业务，开辟海外市场。之后远赴中国台湾，作为大型集团公司的经营者活跃在不同领域。

2011年，担任寺田仓库的法人代表、社长兼首席执行官，实施大规模改革，让这家老字号企业焕发新的活力。

各界名人都仰慕中野先生的能力、独特的思考方式及人品。但与此同时，他却鲜少出现在媒体的视野里，就连本公司员工也一度怀疑是否确有其人。其行事风格非常与众不同。

中野先生的人生准则是“什么都不拥有”。他没有房子、汽车、手表，也不嗜烟酒。对于金钱也是如此：从年轻时起，他就将除必要生活费用以外的工资全部捐献出去。

正是因为什么都不拥有，才不被过去束缚，不为未来烦恼，可以专注于今天。

面对新的时代，该如何积极向上地享受生活？本书就此将中野先生的采访稿整理成简短的语句和文章，希望能给大家带来一些思考。

测一测 这些关于日本的文化知识，你了解吗？

• 万宝龙国际艺术赞助大奖是世界上唯一公认的文化艺术赞助大奖。寺田仓库是首家荣获该奖的日本企业吗？（ ）

A. 是

B. 否

• 国际建筑大师隈研吾提出的“负建筑”理念，其核心是：（ ）

A. 让建筑从周围的环境中脱颖而出

B. 把建筑作为配角，将环境放在首位

C. 极力追求象征意义并满足视觉需要

D. 要标新立异，越奇特越古怪，越好

• **1995**年发生的阪神大地震是日本防震减灾体系的一大转折点吗？（ ）

A. 是

B. 否

扫描下方二维码查看本书更多测试题



扫码获取全部测试题及答案一起了解多维度的文化知识

ぜんぶ

ぜんぶ
すてれば

すて
れば

第 1 章

无须配合周遭，
彻底守住自己的抗拒心

1 今天就是全部，不如豪迈、轻快地舍弃一切

我最想和大家说的，就是“专注于现在”这句话。

在如今这个信息爆炸的时代，大家往往会考虑太多——身边的人、未来可能发生的事……或许大家越来越难以沉下心来，因此忽略了当下。

但事实上，能让人沉醉忘我、乐在其中的只有“现在”。

不妨重新审视此时此刻的自己。

不被过去束缚，不被未来烦扰，切切实实享受今天。其结果一定会在未来某一天，以意想不到的形式回馈给你。

今天可能就是地球存在的最后一天，谁都不可能成为永恒的依靠。能成就自己的只有自己。而万事皆有因果，能创造未来的，也只能是今天的自己。

所以，不妨豪迈、轻快地将阻碍自己的东西尽数舍去。

2 今天能做的就马上做，因为人生未必有明天

我每天清晨醒来，一定会先给员工打电话，告诉他们要做什么，然后才沐浴、吃早餐和立誓。等准备得差不多了，出门前再打一个电话。

“刚才交代的事怎么样了？”

此时距离第一通电话差不多已过去两个小时，我得问问事情的进展。

沟通完后我就离开家，等午餐的时候再打第三通电话。

“这回怎么样了？”

或许有人会觉得我性子急，但我并不这么看。因为明天我可能就已经不在人世。

人们可以期待下一个明天，但决不可相信明天一定会到来。我已经走过人生的第75个年头，对这一点深有体会。

今日事，今日毕。不要有丝毫犹豫。

不用去考虑“我该从哪件事开始着手”。但凡想到的事，就按顺序一件一件做下去，这样才会无悔于人生。

3 无须配合周遭，彻底守住自己的抗拒心

我想告诉迷茫无助的你：

“不必总想着成就大事。珍惜你内心深处时不时出现的‘小小抵抗运动’，不忽视它，不将它打压下去，这就足够了。”

这种抵抗运动就是你的抗拒心。

如果你心中浮出“我其实不这样认为”的想法，我希望你可以重视这份有感而发的与众不同。

“必须和他人保持一致”这种集体主义、同伴压力是非常危险的。如果太过在意别人的看法，在真正遭遇危险时，就无法及时依据自己的判断抽身，甚至导致整个团队走向失败。

所以一旦产生抗拒心，就一定要重视它。与此同时，我也希望你能尊重别人的抗拒心。

当对方提出反对意见时，你也许会生气。但不妨将它看作一个新的思路，也许未来有一天你会发现，这是一种机遇，更是意外之喜。

4 不要在乎别人的评价，自己能不能接受更重要

别人怎么想我是他们的事，与我无关。我就是这么我行我素的性格。

也许有人会担心，如果对方是上司或者前辈，一旦说错话，可能会给对方留下不好的印象，所以宁愿选择沉默。但从我年轻时起，就极少有这样的顾虑。因为我一直觉得，前辈不过比我年长几岁，我们的想法并不存在天壤之别。

这或许就是“反骨精神”吧。我从儿时起就一直是这个态度，从未改变过。

我永远不会忘记，那是小学五年级的秋天，我好不容易得到教练的允许，参加了一场棒球比赛。

那时双方分数已经拉开，我方处于劣势且一人出局。教练对站在打席上的我下达指令——打触击球。

“啊？那不就赢不了了？”我想，于是挥动了球棒。

教练把我叫过去，说：“你看错指令了吧？让你打触击球。”

我回答道：“那不是很奇怪吗？”

“别废话，就按我说的做。”

教练的这句话又被我当成了耳旁风。我全力挥出一棒，结果打空了。

我回去以后被教练扇了一记耳光，自那以来，他就再也不允许我上场了。

但我并不后悔。

对于内心无法认同的事，我不想做就是不想做。在这方面，我决不妥协。这种想法在我心中根深蒂固。无论别人怎么说，让我感到可耻的事，我一定不会去做。

5 一辈子也等不到万事俱备的那天，什么都不用想，下定决心就好

在观看棒球比赛时，选手能不能打出好球，在他站上打席前就能知道——从等待区到击球区的一路上，如果选手看起来紧张不安，就肯定无法完成漂亮的一击。

比赛都有压力，想得再多也没用。身处打席时就应该心无旁骛，全力挥出球棒。无论结果如何，总有三分之一的概率能打出好球。

棒球有击球顺序，总能轮到你上场，但在工作、日常生活中却不然，更多时候你需要自己找准时机、主动出手。

“为时尚早，我还没做好准备。”

如果怀有这样的想法，不管过去多久都无法站上打席。不如索性认为，万事俱备的一天或许一生都不会到来，因为总有人比自己优秀。

我不喜欢给自己设置条条框框，有什么想法就放手去做，虽然也曾因此失败过，但还是开开心心活到了今天。

与其担心这个、纠结那个，不如多想想你是否在对自己说谎。可以扪心自问，能做的事你是否都已全力以赴。如果没有说谎，那就放手去做吧。

不要担心，你总能站上打席。

6 没有想做的事也没关系，诚实面对，必会柳暗花明

我想重新和大家说说，我这一路是怎么走过来的。

我从小热爱棒球，从小学到大学，差不多喜欢了13年。初高中以前，我的学习成绩还算不错，可到千叶上了大学后就只能维持全科及格的水平。我印象里也就上了5次课，这着实过分了些。好在有朋友们暗中帮忙，我才顺利毕业。

在大学打棒球时，我一度幻想要是能当职业选手就好了，但因为自身实力有限，加之受过伤，最终没能实现这个愿望。

按理说，这之后我就该沉下心找工作了。可我完全没认真考虑工作的事，只是呆呆地看着同学们一个个早早拿到录用通知书后放肆玩乐。

为什么我对找工作不上心呢？

因为没有想做的事。我也有我的道理——我那时还没有接触社会，连有什么工作都不知道。

我最讨厌对自己说谎，所以一门心思想着：“我没有想做的事，也没有想去的地方。”

但话说回来，如今想想，我还挺庆幸那时的自己比较诚实。正是因为我老老实实在地观望其他同学，才有了日后意想不到的转机。

7 在身边人引导下，迈出第一步

那时毕业在即，我还没找好工作。幸而有意想不到的贵人在背后推了我一把。那人就是我每天都要光顾的花店的老板娘。

那时我住在简陋的学生宿舍，房间寒酸单调，绝对称不上漂亮。可即便如此，我也想给生活增添一些色彩，于是每天都会去花店，在它临关门前买一枝花。

慢慢地，我就和花店的老板娘混熟了。“今天都是些卖剩的了，你就拿走吧。”有时她会这么说着送我些花。

那天我们闲聊了一会儿，她随口问了我一句：“对了，中野，你工作找得怎么样了？”

“啊，还没定。”

“这不行呀，你就没有想去的地方？”

“没有。”

“真没有？”

“没有。我也找不到想做的，什么都行吧。”

“那要不然我帮你问问，我有亲戚在公司上班。”

就这样，我被介绍去了位于新宿的百货商场——伊势丹。我的求职之路就在一枝花的引导下，一下子打开了。

8 没有会做的事也没关系，不给自己设限就什么都能做

沉迷棒球的学生每天傍晚都会光顾一家花店，购买一枝花，然后某一天.....

在伊势丹的面试中，面试官善意地倾听了我应聘背后这段故事的来龙去脉。

但对于那次面试中最重要的部分——伊势丹究竟是一个什么样的公司，我却一无所知。提到百货公司，我能想到的不过是打工时待过的西武百货。因为我完全没准备，所以考试成绩也就马马虎虎。

“你能做什么？”

“什么都不能。”

“如果能顺利入职，你想做什么工作？”

“也没什么特别想的。”

一番对话后，面试官只能苦笑。

但我最终还是留了下来，这都多亏了花店老板娘和能用发展眼光看待求职者的人性化公司。

不过话说回来，我的待遇还是和那些通过正式考核进入公司的新员工不同。我被分配到一家名叫MAMMINA的刚成立不久的子公司。MAMMINA后来开展过“ANNA SUI”“KEITA MARUYAMA”等品牌的女性服装业务。这就是我迈向时尚界的第一步。

由于公司刚成立不久，所以什么工作都得做，让我觉得格外有趣。因为不设限，没什么特别想做的，我才获得了这样的好运。

9 公司不过是一个办公场所，不热爱公司也没关系

工作是为了什么？

答案只有一个。那就是“为了自己”，而不是“为了公司”。“为了家人”这个理由也有点儿怪。

一个人之所以会做眼前的工作，是因为他喜欢，并且能从中感受到快乐。

公司本来就是人创造出来的体系，是人为了快乐工作而使用的工具，并非一早就存在于自然界中，说到底不过是一个办公场所。如果人被公司驱使，就着实本末倒置了。

在我看来，一个人为了公司而不惜伤害自己的行为有些奇怪。强迫别人热爱公司也不太合理。

我不是在提倡要冷漠地对待工作，而是想呼吁大家要先意识到“人是在给自己打工”。

如果有段时间你想沉迷工作，那么加班到再晚都可以。我年轻时有类似的经历，会彻夜留在公司加班，但那是因为无论如何都想当天做完某些工作，因为想做才那样做，所以丝毫不觉得痛苦。我并非在工作中挣扎，而是沉醉其中。

人才是中心，公司不过是工具。请大家不要弄错两者的关系。

10 一味前进很危险，要有随时可以放弃的勇气

汽车之所以能安全行驶，是因为设置了油门和刹车。人也一样，需要明白什么时候前进、什么时候停止，要权衡好两者的关系。

人们总会出于好意地劝年轻人多尝试各类事物，其实年轻也不可一味前进而不管其他。

要随时留意周遭的情况，如果觉得哪里不对就要及时停止。一旦意识到“再这么下去就危险了”，就要毫不犹豫踩下刹车。

因为无论何时开始做某事，成功的概率都不过1%。而懂得适时停下，才能保证安全。

大家不妨将“不断前进”和“随时可以停下”放在一起思考，这样或许能更轻松地迎接下一次挑战。

11 无须设立目标，如果过度努力而不得，放弃就好

开始的勇气很重要，放弃的勇气也同样重要。

如果问我，怎么才能知道什么时候该放弃？我会回答，大概是察觉到自己过于努力的时候。

人要从整体上把握事态的发展，不能只拘泥于细节。如果觉得哪里有些勉强、不自然，好像自己都不像自己了，就差不多该停下来了。

人在放弃一件事时，遇到的最大阻碍就是过去的自己。我见过太多因此受阻的人，他们说着“好不容易走到这一步了”，让日复一日的积累成了沉重的绊脚石。

大家不妨思考：一直执着下去是否真的有结果？周围的情况真的完全没有发生变化吗？

“设定高目标并为之奋斗”这种富国强兵的精神是以明治时期的需要为前提提出的。如今，日本早已走向成熟，人们有了更多的支配权，即便抛弃那样的目标，也能为了眼前的幸福和期待活下去。难道不是吗？

12 根本不用考虑5年后，享受今天，专心做自己着迷的事

我在入职伊势丹几年后，因为和前辈发生争执离职了。起因是我一向心直口快，想到什么都会直截了当说出来。

那时我们的竞争对手是三越。人们从新宿车站出来后，会先经过三越，然后才是伊势丹。所以在我看来，和三越摆放同一品牌的商品，意义不大。

“这么下去肯定不行呀。”

我对前辈坦言心中的想法，对方却好像一下子生气了。不明就里的新人丝毫不让步，结果引发了争执。最终我只能离职。

人生会发生什么，还真是无法预料。不过我并不留恋这家好不容易才进去的公司，因为最初入职时我就不知道能做什么，也没考虑过3年、5年后想做什么。

在我看来，重要的是今天能快乐工作，如果有什么事自己能做，就全力以赴做下去。职场生活只是这样的简单循环。

对于未来，我也没什么明确的规划，不是都说糊涂人反而能成大事吗？

此外就是每天的小幸福。比如，我会想：“隔壁部门的女孩长得真可爱啊！下次约她吃饭吧。”我将这种微小的期待当作日复一日的动力。

13 世间并无安定，不断变化才是自然的法则

现在的年轻人似乎总向往安定。比如，在飞速发展的社会中，很多学生在求职时更倾向于稳定一些的职业。对此，我想说的只有一点——世间并无安定。

没有哪个企业可以一直经营下去，即便是地方公共团体也有消失的一天。

从本质上看，我们人类赖以生存的大自然本就在不断发展、变化，而今天和明天也并不相同。以日为单位、难以察觉的微小不同，会随着时间的积累产生翻天覆地的变化。

在这样的世界里，人们需要的并非追求稳定的心，而是应对变化的能力，是在感受到凛冽寒风时可以立刻停下脚步的能力，以及瞬时改变前进方向并重新洒脱迈步的能力。

我由衷地希望年轻人能意识到这一点，并将自己打磨得足够强大，足以应对任何变化。

14 人的一生微不足道，放在宇宙的眼中，不过一瞬

“我想下定决心做一件事，但一直没有勇气。”如果你还在这样犹豫，不妨换一个思路：

地球之外，宇宙浩渺。从宇宙俯瞰地球，自己的人生又算得了什么？简直微不足道。人这一辈子，从出生到死亡，放在宇宙的眼中不过一瞬，甚至比不上一次眨眼的时间。

世人皆是如此，只要存在于世就没有特例。大家都是一粒微尘，谁都不可能创造出一直造福社会的东西。

如此想来，是不是就能放松心情挑战各种事物，鼓起勇气迈出第一步？

“想成为一个对社会有用的人”这个想法本身就很奢侈。当然，人还是应该为了这个目标不断努力，但我更愿意心存感激地享受每一天的幸福时光。

就算职场失意，也不意味着明天会死。大家不妨趁着还年轻，还有很多犯错的机会，卸下肩上的压力，放手一搏。

日本商界别具一格的奇人

隈研吾
建筑师

我大概是10年前认识中野先生的。有一天他突然来我的事务所，说“想见一见隈先生”。那时恰逢寺田仓库在天王洲声名鹊起，我本就对这件事颇感兴趣，正打算借此机会和他认识。结果认识没多久，就发现他是个十分有趣且与众不同的人。

中野先生是日本商界别具一格的奇人。我可以肯定地说，他在作决定时，十分重视自己的直觉。一旦心中出现“这样不错，就这么办吧”的想法，就不会动摇。这是因为他从心底相信自己的判断与感受。

我也做过不少建筑设计，在项目推进的过程中，常对日本企业特有的“集体讨论后再选出最优方案”的做法感到不解。或许正因如此，我越发钦佩中野先生的决策能力，觉得领导者就该像他那样。后来我们两个人越聊越投缘，关系一直不错，也经常一起吃饭、一起旅游。

品位的本质

我和中野先生聊过很多，其中令我印象深刻的话题是关于品位的本质。

“隈先生，这里的餐厅不错吧，空间感也好。无论是建筑本身，还是装饰装潢，甚至音乐、餐具、服务员的着装都搭配得恰到好处，所以食物自然也十分美味。在我看来，建筑与美食相辅相成，它们彼此呼应、相互联系。”

我对中野先生的这番话深表赞同。在同样的构思基础上，想要设计出更完美的建筑，就要考虑到环境、音乐、美食等。自那以来，我就有了这种意识。

活出自我

如果问我为什么觉得中野先生活得十分有品位，我的答案一定是“因为他活得足够自我”。

世界上的人可以分成两大类，一类强调个性，一类迁就他人，这与他是否从属某一组织、机构无关。中野先生自然属于前者——不，他无疑是前者，所以我十分钦佩他。

未来是彰显个性的时代。如果想要在世界的广阔舞台上大显身手，就必须强调自我，果断地作出决定并付诸行动。中野先生就是这样一个人，在这方面可以说是日本人学习的典范。

如今，中野先生活跃在中国台湾，和中国人也建立了良好的信任关系。我曾多次和中国人合作，深知中国人在工作中十分看重人与人之间的情谊。而中野先生个性直率，愿意坦言自己内心的想法并采取相应的行动。我相信他一定善于跨越国界，与人建立互信互赖的关系。

自己作决定，自己担责任

中野先生能凭借直觉作出即时判断。在我看来，这份自信源于他多年以来的经验。他曾和我说过，他年轻时一度借钱开店，甚至刚去一个完全陌生的国家，就要立刻开展业务。

之后的结果是好是坏？谁都无法预料。但中野先生一次又一次接受这样的挑战，也习惯了自己作决定，自己担责任。他能敏锐地捕捉到时代的潮流，进而迅速调整自己的状态。至少在我看来，他就是这样一个人。

他还和我说过，他和父母的关系一般。我记得他说：“我在陌生的环境中长大，但幸好身边的大人们都很疼爱我。”

正是这番话，让我理解了中野先生内心深处或许最为本质的东西——因为从心底相信他人，将人与人之间的牵绊看得尤为重要，才有了今天的中野善寿。

如何才能像中野先生一样潇洒地活着？应该从哪里着手改变？

对于想要追随中野先生的年轻人，我的建议是不妨去国外旅行。

给自己一些时间，一个人站在异国他乡的土地上，倾听内心深处的声音。

即便对于今天的我，这种时刻也是弥足珍贵的。

这是打磨直觉、活出自我的第一步。

隈研吾

1954年出生，硕士毕业于东京大学建筑学专业。1990年成立隈研吾建筑都市设计事务所。2009年至2020年担任东京大学教授。

1964年东京奥林匹克运动会期间，曾目睹丹下健三设计的代代木国立综合体育馆，深受触动，自小便立志成为一名建筑师。大学期间，师从原广司、内田祥哉；研究生期间，曾穿越非洲撒哈拉沙漠进行村落调研，被村落的美与力量所震撼；在哥伦比亚大学做访问学者归国后，于1990年成立隈研吾建筑都市设计事务所。迄今为止，已在20多个国家做过建筑设计，获得日本建筑学会奖、芬兰“自然之魂”木建筑奖、意大利国际石造建筑奖等诸多奖项。追求融入当地环境和文化的建筑，以人性化的尺度、柔和细腻的设计见长。此外，也在不断探寻可以取代钢筋混凝土的新型建筑材料，寻求工业化社会之后建筑发展的新方向。

ぜんぶ

ぜんぶ
すてれば

すて
れば

第 2 章

拥有并不会产生稳定，
舍弃才能自由

15 培养舍弃意识，从了解好恶开始

“什么应该舍弃？什么值得留下？如何培养这种选择意识？”

有人曾在采访时这样问我，大概是觉得我扔什么都不会犹豫。

说实话，我也不知道自己是否具备这种辨别意识。不过有一点我可以告诉大家：当我迷茫时，我会先明确自己的好恶。

当然，有些话不用当场言明，理由也可以随后补充。先跟着感觉在心里作出喜不喜欢的判断，比如，我喜欢这个，或者这种做法我不喜欢。

最初或许需要勇气，可如果不鼓足勇气迈出第一步，就无法掌握主动权、形成自己的主见。

那我又是从哪里学会辨别自己的好恶的呢？回想起来，大概是从小时候祖母教我简单插花的时候。

喜欢什么花？想剪掉多少？从什么角度插比较好？中意什么样的组合？

插花有无限种组合，我必须自己作决定。如今想来，那或许就是我成年后懂得“相信直觉判断”的起点。

16 与其舍弃，不如不拥有，无论车、房，还是表

在进一步讨论舍弃这个话题之前，我想先向大家声明，在我看来，生活中有些东西其实从一开始就不必拥有。

我在中国台湾有家，但房是租的。家具也极简，够日常使用就行。而在日本工作时，我总住宾馆之类的地方。

我没有车，也对价格高昂的手表不感兴趣。如果只是用来提醒自己在规定时间内完成工作，一块液晶手表其实就够了。

我的日用品一点儿也不高级，衣服都是在亚洲各地工作时随手买的，随时可以丢弃。食物就选便利店的新产品，这样最省心。能在聚餐时大饱口福，我就相当满意了。

很多人对此表示不可思议：“您的事业蒸蒸日上，买些东西丰富生活也是绰绰有余。”

但我确实不在乎这些。

如果不曾拥有，生活就不会被物质掩埋，更不用去操心买卖土地、房屋时的那些复杂手续。真要遇到灾难，也少了一份牵挂。

最重要的是，我享受这种无物一身轻的生活方式。

17 拥有并不会产生稳定，舍弃才能自由

购买房屋、建造房屋，拥有一处住所似乎成了现在很多年轻人的目标。

但我完全没有这样的需求。我现在租房、住宾馆，从没觉得哪里不方便。

为什么要买房子呢？

大概房子能给人一种安定感，觉得“无论什么时候，我都能回到这里生活”。但换言之，这也意味着“无论何时，我都被这里束缚”。

事实上，当台风、水灾来临时，人们应该尽快从屋里逃出去，但每次灾难中都有人因为担心房子而想要留下来。

为了房屋舍弃性命，实在是本末倒置。我不禁疑惑，这难道不是让生活变得更加不自由了吗？

我有一位朋友刚建好他的独栋小楼就遇上了阪神大地震，这让他悲叹不已。我认识很多这种一夜之间失去房子的人。

拥有物品并不会产生安定感，反而会让人徒增不安。所以，我崇尚“无论何时都能搬走，无论在哪里都能马上开始全新生活”的生活方式。

在我看来，人就应该活得轻松一些，这样才能给自己创造更多可能。

18 连回忆都可以舍弃，因为毫无用处

回忆真是不错啊！我自然也有视如珍宝的回忆。但不能因其珍贵，就被其束缚，这就不好了。

越是美好的回忆，越不能过度沉迷。如果执迷于过去，回忆就会成为一种先例。

人们会想要做出与过去类似的选择。一旦没有先例，就变得束手束脚，什么都不会做了。这就更不好了。

先例会束缚未来。在不断变化的现代社会，它会成为一种桎梏。

我想成为一个无论何时都能点燃思想火花的人，所以连回忆都会舍去，不回顾过往，始终追逐从未见过的景色。

19 随身携带的，只要一个小提包就够了

想要开始轻松的生活，最简单易行的方式就是换一个小的提包。

我在搭乘飞机时也不会拎大行李箱，只需要一个可以手提的、尽可能小的包。

无论走到哪里，我都带着小包出行。

包里放的不过是内衣、袜子、平板电脑、家里的钥匙和眼镜。出差时穿的衣服可以在当地买，反正每个地方最多停留四天三夜。此外，还会带手机、小钱包、薄薄的记事本，以及乘坐飞机时需要的证件，这些就足够了。

当你决定只带一个包，只要选小的包，带的东西自然就少了。因为容量有限，只能精简行李。假如你要拿两三个包，甚至拖上行李箱，多出来的空间就足够装上一堆了。

如果从一开始就设定好包的大小，决定“只能带这个”，自然会放弃一些东西。想买新的，就必须丢掉旧的。

随身的行李不断变换，会让人觉得新鲜且舒畅。况且还不用担心行李托运，也省了等行李的时间。

只有一个小提包的生活，你觉得如何？

20 舍弃计划，给灵感留白

我的记事本一片空白。

我一直随身携带的本子里只记录了停留国的航班信息，其他的具体日程向来交给秘书处理，而且我还拜托她“尽量别安排得太满”。

负责作决定的管理者要时刻留意周围的信息，也要给自己留出空闲，以便随时可以和人进行商谈。

如果把日程安排得精确到分秒，重要的信息就进不来了。

一闪而过的灵感很多时候来自复杂信息的意外组合，比如“没准儿刚才看到的××，就和两周前说的××有关”。

所以我觉得要有意识地给自己留出发呆或思考的时间，这非常重要。即便当年我在一线工作时总是忙得脚不沾地，也会定期给自己创造出“什么都不做的时间”。

大家不妨也试试，抽空发发呆、喝喝茶。

21 舍弃应酬，不用费心扩展人脉

在很长一段时间里，日本的企业都强调酒桌文化——每天工作结束后，一边喝酒一边聊天，才能加深友谊。

因为我不喝酒，所以基本不参与这类应酬。年轻时也有前辈邀请我，但每次我都一口回绝。在我看来，只要白天能认真完成工作，就没必要牺牲晚上的时间陪他们。

“但酒桌上没准儿能认识更多人。就算不去应和他们，还是露个面比较好吧。”每当有年轻人这样问我，我总是微笑着回答：“没关系。”

即使不去应酬，你也能十分享受地完成工作。有缘之人定会在某个场合相见的。

你也可以换个思路：和人交往，就一定会碰上话不投机的人。这样是不是轻松一些？

就算你在酒桌上费尽心思和人交往，和你一起工作的也就三五人，最多不过10个吧。只要一起共事的有10人，就基本能完成大多数的工作。

我更愿意下班后早点回去休息，或者将时间用在喜欢的事、喜欢的人上。比起喝得醉醺醺、第二天上班还迟到的人，我这样无疑更能提高工作效率。

22 舍弃人际交往，只要有能畅谈未来的朋友就够了

在如今这个时代，人均寿命不断增加。如果不频繁舍弃一些东西，肩上的负担就会越来越重。不只随身物品如此，人际关系也如此。

出门在外，我们总能结识新的朋友，恍然觉察时，才发现原来自己需要和那么多人打交道。假如一年能认识100个人，两年就是200人，三年就是300人。但你又不可能与所有人都搞好关系。

在我看来，经常联系的朋友有10个就足够了。

愿意继续交往下去的朋友，一定是能和你畅谈未来的人。那些时常抱怨、总发牢骚的，自然而然会离你远去。

人际交往并不是越久越知心。很多时候，我们也能从刚认识的朋友那里学到新的东西。

来者不拒，往者不追。敞开心扉，永远期待结识新的朋友。

23 舍弃习以为常，和陌生人对话，敢于给自己增加“负担”

人一旦习惯做某件事，就会变得迟钝。不动脑，头脑就会越发不灵光。

因此，人要尽可能让自己处于一个不熟悉的环境中。这很重要，我平时也在有意识这么做。

同样是和别人对话，和熟悉的朋友聊天自然倍感轻松。因为你知道对方是什么样的性格，大体能猜到他接下来会说什么，这让你觉得安心。

但假如总是和同一个人见面、聊差不多的内容，大脑就会变得迟钝。所以，人要学会不断给自己增加“负担”。

每当我去一个陌生的城市，就会冲进那里的市集，和店里正在买东西的女士们聊上三分钟。这样的对话更令我兴奋。

“这位女士，你从哪儿来呀？今天有什么推荐的吗？”

“xxx。”

“啊，这还挺少见的。为什么呢？”

和她们聊天能让我勤动脑，心态也会变得更年轻。

日常生活中，这样的机会太多了。只要有想法，敢于和陌生人对话，就不难让生活处处充满新奇。

24 舍弃执着，选择精神的自由

有相逢，自然有别离。

尤其在男女关系里，一度结为夫妻的二人在经历了一段甜蜜时光后选择分手，这种事并不罕见。

我对待婚姻的态度是，一旦两个人不能相互理解、彼此认同，不如趁早放手。这对彼此都好，或者说，这样才能让两人在今后漫长的人生中活出精彩，活得更有意义。

分别，是迈向美好未来的第一步。

但事实上，分手时闹得不可开交的夫妻似乎不在少数。这实在是太可惜了。明明一度深爱过对方，一旦离婚诉讼拖长，对彼此的憎恶就不断加深，曾经的美好回忆也会变得不值一提。

为什么双方会闹得不可开交？在我看来，原因之一就在于对物品的执着。“这是我的东西。”“不，是我的。”因为彼此都这么不退让，才会引发争执。

换言之，如果一个人能干脆利落地放弃，就不会走到这个地步。选择舍弃的瞬间，对物品的执念也会随之消失，人也就能对新的事物倾注新的热情。圆满结束这段关系，彼此之间的情谊也能得以保留。

换作我的话，一定会毫不犹豫地选择精神的自由。

25 人和花一样，有对比才能更加突出

世间之物皆因组合被赋予生机或被抹杀光彩。这是我从插花之道中学到的。

花的颜色并不能被它自己衬托出来，而要依靠它旁边的白色或者黄色植物，这种对比非常重要。

人亦如此。正因有旁人作对比，才显得出一个人的特质。难道不是吗？

在选择工作伙伴时，也要尽可能选和自己不一样的人。相似的人反而危险，而且想法一致两个人在一起工作也没什么意义。

所以我建议找一个能取长补短的伙伴，在安排工作时也要重视组合。

夫妻关系不也如此吗？在婚姻关系中，重要的并非男女双方各具魅力，而是两人在一起能否相得益彰。

这是我一向的观点。

26 舍弃书籍，因为想要以新鲜的心情再阅读

“如何让自己一直保持轻松的心态？”每当有人这么问我，我总是脱口回答“要懂得舍弃”——舍弃，舍弃，毫不犹豫地舍弃。

我一直认为，如果从物质层面养成了舍弃的习惯，那么精神层面也能变得轻松。

比如，有人喜欢将书籍当成收藏品摆放在书架上，但我截然不同。一旦读完一本书，我就要丢掉它（卖给旧书店）。无论它令我多么感动，我也不会留着它。

但好书总能让人燃起重读的欲望，到那时再买一本新的就好。也许有人会想，既然如此，干脆别扔了。但在我看来，读完第一遍的自己和想要读第二遍的自己是完全不同的。

我想始终保持新鲜感，与全新的知识相遇。每当这样的我翻开全新的书页，心情就会瞬间舒畅起来。

27 衣服可以随时舍弃，因为没有执念，所以不会犹豫

衣服也要舍弃，基本上穿两年就差不多了。

知道我曾经在时尚界工作过的朋友们或许会对此感到惊讶，但穿5年前的衣服，就意味着自己仿佛也回到了5年前。我不喜欢这样。

事实上，人如果太注重穿着，就会变得束手束脚——这就是我的价值观。

如果有可爱的小孩在我面前玩涂鸦游戏，我并不想煞风景地说：“不要乱甩蘸了颜料的画笔，会把新衣服弄脏。”大人需要做的是守护并鼓励孩子们尽情做他们想做的事。

假如你穿的都是随时可以丢掉的衣服，那么你的行为就不受限制，什么时候都可以放手去做。

所谓时尚，并不意味着只有买高价的衣服才能体会到乐趣。

我一直觉得时尚的精髓在于绝妙的搭配。我喜欢不断更新搭配，时常都有新体验。这种心灵的自由才是最重要的。

28 舍弃过去的痕迹，始终保持新鲜的自己

同届的同学们相继退休，大家的空闲时间多了，聚会也越发频繁。

要是时间不长，我也会参加，能的老朋友们叙旧确实不错。不过要是有人对我说：“哎呀，感觉你又和过去不一样了？”我就更加高兴了。

很多人上了年纪后，喜欢听人夸他们“还是老样子”，女性尤其如此。但要是有人这么说我，我就不开心了。因为我想让自己始终保持新鲜。

发型会决定一个人给他人的第一印象。

所以不知从何时起我养成了一个习惯，每隔一段时间就会彻底改变发型。大概每隔5年吧，我就会到经常光顾的理发店里，拜托他们“给我剪个完全不一样的”。

我现在是把一边剪短了，剃了个左右不对称的发型。下次要不就用理发器把头发剃光吧？我还在计划这件事。

我认为最丢脸的就是一直保持年轻时的发型。如果始终不愿意舍弃自己过去的痕迹，就会这么做。但事实上，也就他本人察觉不出过去的发型早已不适合他了。

我不想成为一个欠缺人情味的人，在暗地里嘲笑朋友，所以更愿意和他说：“你要不要考虑换个发型？可能更适合你。”

这也是一种善解人意吧。

29 舍弃报纸，看标题、想象内容就好

我只接受最少限度的信息。

报纸是获取信息的来源之一，但我连仔细看报的习惯都舍弃了。

有一天我突然意识到：每天都有太多关于商业、政治的新闻，如果只是想大致了解动态，只看标题不就行了？

最近我总是浏览平板电脑里的《日本经济新闻》电子版App，点开新闻一览，粗略扫一眼标题就不看了。因为内容差不多都能猜到。

标题是最精练的，通过这十几个字，我就能大体了解文章的内容。也许有时会猜错，但细节有些出入又有什么关系呢？我会留心那些我特别想知道详情的新闻，之后再仔细检索查看。

而且我有优秀的团队，如果什么事情都记在心里，反而效率低下。再说了，我向来记忆力不错，有时过了很久也能想起来某天发生过什么事。

重要的并非已经发生过的事，而是尽可能给自己留出时间思考未来。

30 舍弃导演的安排，自己决定感动之处

成年后，我更偏爱自由度高的娱乐方式。比如，欣赏同一个故事时，和电影相比，我更喜欢读书。

面对只有文字的一本书，人们可以自由地为其中描绘的场景填上颜色。对于在何处感动，又在何处稍作休息、细细品味，读者可以掌握主动权，时急时缓。这种体验十分美妙。

如果换作电影，就很难做到这一点。

电影导演通过调整音乐、镜头表达自己的想法，告诉观众“该在这里感动了”。这也是电影的优势，但我更想自己决定感动之处。

所以对我来说，一本好书没有过多解释说明，而是有留白，可以让读者发挥想象。

换一个人来读，有人会哭，也有人会笑——这样的文章我更喜欢。让不同的读者在不同的点上觉得“这里真有意思啊”，或者有人说好，有人说坏——这样的作品更令我激动。

31 舍弃实物，极致的游戏就在头脑中

我究竟是从什么时候开始喜欢上这种对物品没有执念的生活方式的呢？

细细想来，大概是小时候吧。

小学低年级时，我热衷于一项娱乐活动——在纸上画图。

我会先随便虚构几个站台名字，再用线路将它们连接起来，就这么建起一个又一个车站，接着建起街道，甚至建成国家，还会在街道上画出住宅和商店，再依次给它们起名。

只是这样，我就能玩一整天。根本不需要玩具，有纸和笔就够了。这就是小时候的我。

如果那时有人对我说“给你买个铁路模型玩具吧”，我大概会回答“不要”。这是因为如果眼前摆着逼真的微缩模型，就不能发挥自己的想象力了。

对我来说最好的娱乐方式，是给我留出空间，让我在心里构建起自己独有的世界。如果给我现实世界里做好的模型或者已经有的东西，就剥夺了我从零想象的自由。

极致的娱乐活动，是在我们头脑中进行的。

32 舍弃智能手机，因为不想迷失自我

到街上走一走，你会发现几乎所有人都在看手机。我曾经也用过智能手机，但差不多一个月就烦了，之后就不再用了。

为什么会烦呢？

因为信息实在太多，反而让我花了不少额外的时间。

打开智能手机就能上网，各类App更是五花八门。结果不知不觉中，就需要处理超出能力范围的信息，长此以往，就会慢慢迷失自我。我很快注意到这样不好，于是就不再用手机了。

现在我手里有一部非智能手机，准确来说，是2018年再产的INFOBAR系列手机。我很喜欢它红、白、浅蓝的配色设计。你觉得怎么样？它很可爱吧——这或许是种自我满足。

当我想仔细浏览信息时，就用平板电脑。为了不打乱自己的节奏，这样的选择最好。

33 用手机看的电影不算文化，调动五感去享受真正的电影吧

很多时候，一些乍一看能给人带来方便的事物其实隐藏着危险，会让人的心灵变得贫乏。

人们一直重视文化，但那些便利之物真的是文化吗？或者只是文明利器？真正的文化或许正在消失。这一问题值得人们不断深思。

看电影也是如此。

我认为只有在电影院看的电影才称得上电影。所以每当我在飞机上看到什么好片子，总会去电影院再看一遍。

通过大银幕展现出来的故事，再搭配上震撼的音效，这才是电影制作人设想出来的观影环境。当人们置身其中时，才算真的看了电影。

但近来，越来越多的年轻人不去电影院了，因为他们可以轻松地在手机的小屏幕上观看电影作品。

但那真的称得上电影吗？

通过五感而获得的感动才会真的变成自己的东西。

如果有人暗自烦恼：“我总是被其他人的评价影响，无法准确描述自己的感想。”那么我想对他说：“你不妨先去看一次真正的电影。”在大银幕前，一些感受自然会涌上心头。

34 文化就是一枝花，舍弃才是最高级的奢侈

我在前面写过，虽然我学生时代住的宿舍十分简陋，但我每天也要为它买上一枝花。

对那时的我来说，一枝花足以让我的内心丰富起来。这实在奢侈，是极致的自我满足，也是一种文化。

现在的我有一个想法：“如果能让年轻人在房间里挂上一幅心仪的画，过上自我满足的生活，该有多好？”

我想创造出这样的文化。

为了实现这一想法，我构思了一套方便低价艺术作品流通的体系。

我们可以通过区块链技术，建立可靠的个人征信体系，保留买家购买艺术品时的记录。只要合理使用这项技术，创作者就能获得相应的报酬。这绝非空想。

一直以来，只有职业艺术家的作品可以在市面上流通。但如果能建成上述体系，对艺术品的流通方式进行改革，让创作者获得持续收入，也许就能让一些年轻人发挥自己的才华。

而且如果想要挂一幅画，就需要留出一片空间，周围不能有其他东西影响。如此一来，人们自然就要去收拾墙边的东西，丢弃多余的物品。从结果上来看，家里的东西反而少了——这其实更为奢侈。

“舍弃的奢侈”一定会成为今后新的价值观。

本人就是一部指南，他的活法着实洒脱帅气

大西洋
日本机场服务公司 董事兼副社长

中野先生是我极其崇拜的前辈。至于我们是如何结缘的，还得从曾经的伊势丹说起。1979年，我大学毕业，进入伊势丹工作。那时很多人告诉我，伊势丹集团旗下有个叫MAMMINA的公司，那里有位奇人，做事出其不意，但工作能力十分突出。不过到我入职伊势丹时，中野先生已经去铃屋工作了，因此我没能直接向他请教工作上的经验。一直到30年后，我有幸成为伊势丹的社长，才真正和中野先生有所接触。

当机立断，决定好的事绝不动摇

有不少企业管理者都让我心生敬意，但其中最令我佩服的还是中野先生。他一向给人一种洒脱、帅气的感觉，穿着打扮年轻时尚，思维灵活敏捷。他的风格或者说气场，是与众不同的。

中野先生做事当机立断，决定好的事绝不动摇，思路清晰明确，更不会妥协。他不会因为周围人的态度而改变自己的想法，其本人就是一部指南。那种爽快耿直的人生姿态着实洒脱帅气。

我接手现在的工作以来，曾多次和中野先生竞争区域开发项目。这种不谋而合令我倍感荣耀。其中有一个项目，如今正紧锣密鼓地准备开业。中野先生此前也有参与，但中途退出了。他没有明说放弃的理由，但我大体猜得到。一定是项目进展过程中有哪些地方令他不满意，而即使已经投入大量资金，只要他决定放弃就绝不犹豫。老实说，我会觉得可惜，会想“要是他能再多等一段时间，没准儿就不一样了……”，但这就是中野先生的行事风格。

兼具创造性和商业品位的领军人物

中野先生在寺田仓库进行的改革也极其精彩。

几乎没有其他的企业管理者能像中野先生那样干脆果决地进行改革。他是兼具创造性和商业品位的领军人物，即便不是公司的所有者，也会不断发挥自己强有力的决断力和执行力。

一直以来，寺田仓库都立足于仓库行业，但中野先生重新审视它的价值主张，对业务类别进行了改革。这一点无疑值得称赞。他不但主张为亚洲富裕群体提供奢侈品的保管服务，还将整个天王洲打造成艺术气息浓郁的街道。这种眼界与格局是与众不同的。他业绩斐然，但我从未听他到处炫耀。

只有能不断调整投资组合的企业才能适应未来的时代。在我看来，日本产业界应该思考如何培养出更多像中野先生这样的领导者。而我自己也希望今后能继续追随中野先生。

富有人情味、体恤他人的性情中人

作为企业管理者，中野先生还有一项特质非常难得，那就是他对文化生活的深刻理解。他深知日本的财富不只是物品，更包括文化。他热爱艺术，不遗余力地支持着那些创造文化的人，也积极打造着日本真正的文化市场。

中野先生做事一丝不苟，如有必要则当机立断地舍弃一些东西。但与此同时，他又是一位富有人情味、体恤他人的性情中人。他虽然不会表现得和谁过于亲昵，但能看透人心，并一直关注、照顾他人。

大概一个月前，我参加一场盛大的聚会时和中野先生遇上了。他竟能喊出我的名字，说出我之前做过哪些工作，还赞扬我是“一位积极参与改革的社长”。这几乎让我喜极而泣，我想我一生都会敬重这位先生。

话说回来，有时中野先生作决定作得太快，我跟不上他的节奏，也有没能奉陪、彼此错过的时候（笑）。

令人折服的生活美学

我喜欢时尚。在我看来，一个管理者的人格也能通过外表体现出来。“外表不重要”这句话并不准确。一个人的穿衣打扮可以体现出他的生活美学。

我很欣赏中野先生的时尚感。他很懂怎么穿休闲牛仔裤，会搭配合体的外套，还会自由组合名牌和杂牌的衣服。中野先生曾说：“穿什么

是因为喜欢，想穿就穿了。”从他的衣着打扮也能看出他是一个表里如一、简单纯粹的人。

所以，中野先生给人一种自然、诚实的印象，而这正是成年人的时尚。每次见到中野先生，我都会被他的衣着以及从中流露出的生活美学折服。

大西洋

出生于东京。1979年毕业于庆应义塾大学。

曾担任三越伊势丹控股公司社长，2018年6月起任日本机场服务公司董事副社长，同年7月起兼任羽田未来综合研究所董事长兼社长。

致力于为羽田机场内部及周边创造新的价值，打造地区价值，推动文化、艺术的传播。

ぜんぶ

ぜんぶ
すてれば

すて
れば

第 3 章

敢于朝令朝改，果断去做，做不到就做不到

35 决定了就果断去做，敢于朝令朝改

一旦我下定决心做某事，就会毫不犹豫放手去做。应做之事就应尽早着手，下达指令就要清楚明确。但根据情势变化，也要“朝令朝改”。

有时早上6点交代的事，两小时后就要改。我的员工们也都习以为常：“中野先生虽然现在是这么说，但等过了中午没准儿就是另一回事了。跟着他就得学会随机应变。”

因为你想啊，蒙古的大草原可能早上还是晴空万里，中午就大雪纷飞。气温骤降，人就得换上厚衣服。可等天放晴，温度上升到30℃，厚衣服就不能再继续穿了。

当情况发生变化时，就必须相应地调整行动。在我看来，一定不能被自己两个小时前说过的话束缚，从而作出错误的判断。

世界上不存在绝对的正确，就连自己的判断，也要从说出口的瞬间保持怀疑的态度。

36 想到的事就要说出来，因为想真实地表达当时的干劲

不管是在工作中，还是在其他什么场合上，但凡我觉得“啊，必须把这件事告诉别人”时，就一定会立刻给对方打电话。

我每天基本5点起床，起来后一边心不在焉地看着电视里播放的新闻，一边整理当天需要做的事。大概6点半左右，我就会给员工打电话，把想到的事一口气告诉他。

不过说到底，这是我的个人习惯。我会事先告诉对方：“没接到电话也没事，我会给你留言。”

我每天差不多要打10个电话。为什么我不发信息，非要打电话，而且还是一有想法就要立刻告诉对方？

因为我不想等激动和兴奋的情绪消失。

每当我有新的想法，就忍不住内心雀跃，但在将想法整理成文字的过程中，燃起的干劲就会逐渐消失。我不喜欢这样。简而言之，我不喜欢打断冲劲。

人可以通过声音的大小、声调的高低来表达情感，这里面承载的信息量远比语言本身要多。

想法就是要开口说出来，而且是想到了就说。

37 做不到就做不到，放弃它，往前进

我经常听到有人教育别人：“要知道工作的价值，好好努力啊！”

这个观点自然有它的道理，但我也觉得，放弃有时是很有必要的。换言之，人要仔细观察自己适合什么、不适合什么。

做不到的事就是做不到，要学会放弃。有时，如果不能放弃某些事，就无法迈出下一步。

如果实在不清楚自己适合什么、不适合什么，也可以通过“想做，还是不想做”这个简单的标准来判断。

明明不想做，却非要一个人承担所有，逼自己无论如何都要咬牙坚持，这可不好。依我看，真正费尽心血的工作，一周能完成一件就不错了。

我不会把事情都压在自己身上；我做不到的事，我会交给比自己优秀的人。这种思维方式很重要。

38 毫不犹豫地放弃

回顾过往，我作出过很多次放弃的决定。

大概20年前，我从铃屋辞职，成立了自己的公司。那时我接受了朋友的出资，本金共6 000万日元。我租下东京几个商场的7家店铺，通过自己的渠道购买商品，再卖给顾客。

销售额其实不算太低，但没过多久我就觉得独创性不够，不应该继续下去，于是决定早早关门。那时距离开业不过7个月，有的店铺甚至只开了1个月。

银行的分行长劝我“应该再多坚持一段时间”，但我没有动摇。

我坚持道：“再继续下去反而要赔钱，会给你添更多麻烦。”我并不觉得6 000万日元很可惜。

正是因为我毅然决然舍弃执念，才避免了巨大的损失。这是我的失败之谈，也是我的成功之谈。

39 不要放弃这个世界，保持乐观，重头再来就好

如果客观审视我这些年来的人生，或许可以用“多灾多难”来形容。

我生于战时。因为家庭的原因，我从小在祖父母身边长大。工作没几年我就离职，离开日本，远赴异国他乡重新开始。

我的人生不断重复这一过程——抛弃拥有的一切，重头再来。但我并不觉得我的人生多灾多难。

我不害怕从零开始。即便有人从身边离开，我也从未放弃相信他人。

不应舍弃这个世界，一定会有人伸出援助之手。我之所以能如此笃定，大概是因为我的祖母真的非常爱我，即便有时训斥我，她也会在之后紧紧拥抱我。

小孩子很喜欢被人抱在怀里，会因此感到非常开心。我小学一年级时，班主任高桥多喜子老师也因注意到我看起来很孤单，经常会在放学后拥抱我一分钟。

这种表达爱意的方式令我终生难忘，因此我也变得容易与别人亲近，对谁都能敞开心扉。

40 没有经验也没关系，自由思考，不管怎样先去做

我入职MAMMINA公司时，对零售业完全一窍不通。

公司的规模很小，大概只有10名员工。或许因为我是新人，所以什么事都得做。我曾参与过商品检验中心的建设，也作为买手负责过进货，还做过市场营销方面的工作。

虽然我毫无从业经验，但也得硬着头皮行动起来。工作都是摸索着进行的，解决问题只能靠自己。

如今想来，当时的我其实十分幸运。因为我没有“贩卖服装就是这么一回事”这样先入为主的观念，所以可以自由思考、发散思维。

在设计原创服装时，我的想法也和当时业内普遍的观点不一样。我提议面料只要一种，颜色最多三个，但尺码要丰富。在我这个年轻设计师和前辈们的共同努力下，这个方案大获成功。

“没有前车之鉴”意味着“一切皆有可能”。这是没有经验的优势。当年在MAMMINA公司的成功经历，对我后来的工作方式产生了深远的影响。

41 不能心服口服的事，千万不要囫囵吞枣

我不愿意被我不认同的事情约束。

这么多年来，我一直如此。所以对于一些公司里莫名其妙的规定，我向来是无视的。

比如，上班时间。为什么每天早上9点所有人都要自觉坐在办公室里？明明店铺10点开门，9点半来就行了。我不理解准时到岗的意义，所以经常迟到。又或者是我养成了偷懒的习惯才总迟到？

如今谁都有手机，谁都能上网，在哪儿都能和别人取得联系。但过去不一样。那时我是一个小团队的领导，因为我的出勤时间不定，好像还给别人添了不少麻烦。

当年公司禁止我们开车上班，我就把借来的车停在了客户专用停车场，结果被领导骂了。

“为什么不能开车上班？”

“你还问为什么，要是路上出事故了怎么办？”

“没事的，保险都买好了，要是出事了我自己负责。”

“我是在担心你啊。”

“那您担心的事可太多了，担心我也没用。”

“你小子说什么呢！”

因为别人说什么我都不听，甚至还惊动了大领导。

如今看来，那都是些奇怪的对话，但我就是这么一个人。不管事情多小，只要我不能心服口服，就决不会囫囵吞枣。

那时我是公司里出了名的怪人。

42 不必事事靠自己，只要寻求帮助，总会有办法的

在我工作了大概5年后，伊势丹准备进军香港市场。

那时距离香港回归中国还有很长一段时间，和今天的情况不同。当年没有互联网，给员工发工资也是往海外寄钱，而非直接转账。

似乎有不少人觉得不方便，拒绝出国工作。但当领导和我说“你去香港吧”时，我想都没想就回答“好的，我知道了”。

因为会说英语？不，我其实完全不会英语。也是后来去了那边我才发现这个问题，每天一筹莫展，心里嘀咕“还真挺麻烦的”。

我要在陌生的环境里寻找行业专家，招募工作人员。需要做的事情太多，却语言不通。于是刚到香港不久，我就遭遇了瓶颈。

我开始思考：就没有什么解决办法吗？

结果我找到当地的日本航空公司，下了班就去人家办公室。等员工结束当日的工作，我就厚着脸皮提出邀约：“一起去吃饭吧。”没人理我，我也坚持隔天继续约。

终于有一天，一位比我年长10岁的女士对我说：“只是吃饭的话就一起吧。”我和她讲了我的情况，她也为我介绍了一些人。就这样，我开始了在香港的工作。

哪里都可能遇见伸出援手的好心人，这实在令我感激不已。

43 如果不能做自己想做的事，留在原地就没有意义

我从中国香港回国后，本打算留在伊势丹继续好好工作。但只过去一周，事情就有了意想不到的发展。

前面说过，我从伊势丹离职了。

离职后，我一度无所事事，但就在那时有人帮了我一把——一家公司向我抛出橄榄枝，问我要不要去他们那里工作。那家公司就是铃屋。

铃屋是日本首家时尚专营店，在20世纪60年代至80年代发展迅速，鼎盛时期曾在日本国内拥有300家店铺。

而我进入这家公司是1973年，正值它急速上升时期。我名片上的职位是“社长室形象担当”，相当于如今的品牌策划吧。这个职位还是他们专门为我设置的，好让什么都不懂的我能自由发挥。

那时铃屋正计划在巴黎开展业务，我也有出国工作的意愿，就去了巴黎开店。之后，我又去了纽约，然后返回日本。回国后，我和其他同事一起设计建造了日本首栋时尚高层建筑——AOYAMA Bell Commons大厦。如今，它已经不复存在。总而言之，我在新的岗位上也随心所欲地做了自己喜欢的事。

完全不用在意别人的眼光。如果不能做自己想做的事，留在原地也没有意义。

44 不拘泥于地点，无论去哪里，做的事情都一样

我入职铃屋后，很快飞往巴黎，再之后又去了纽约。

因为我连外语都说不流利，所以每当我和别人提起我负责在当地开设店铺，别人总会惊讶地反问：“你是怎么做到的？”

哎呀，这也没什么大不了的。反正留在日本也不能让我施展拳脚，去国外的城市也是一样。“就和调去大阪工作差不多吧。”我抱着这种心态，去了巴黎和纽约。

到那边后，我第一头疼的是语言。我不会说英语，更不会讲中文，日语也是半吊子。不过说到语言不通，还是我初一开学前搬到青森时更艰难。

无法和人交流，就不能开展工作。所以当时我的第一要务是找到帮手。而无论在什么地方，我都能找到愿意帮我的人。在这方面，我倒是很擅长。

45 不以过去和实绩判断，和能够一起谈论未来的人合作

如何找到一个可靠的同伴，而且还是在语言不通的异国他乡？

我的方法非常简单，但可能和其他人大不相同。

我会找一家咖啡厅，一边打发时间，一边观察其他的顾客。如果有人给我的感觉不错，我会悄悄打量他。一旦四目相对，我就过去聊上两句，对他说：“我来这里是因为想做这样的工作，要不要考虑和我一起？”

我很难解释清楚我是如何看准一个人的。非要说的话，就是我可以通过对方面眼睛的颜色、眼神的温度来判断，近似一种直觉。我对这个人过去的经历并不感兴趣，因为接下来如何发展，足以彻底改变他。

评价一个人的过去没有任何意义，我也不以实绩评价他人。虽然没有确凿的证据，但我一旦觉得“没准儿能和这个人合得来”，就愿意和他合作。

缘分的开始，就是这样的吧。

46 在意的人，立刻去见

如果不亲眼见上一面，就不知道对方是怎样一个人。

一般来说，工作伙伴也要先见面，要彼此了解后才能知道对方是什么样的人，相互信任，然后在此基础上开展工作。

每当我发现一个有意思的人，就会立刻去见他。

前段时间，我从中国台湾回日本，在飞机上看到一篇报道，一下子引起了我的注意。

报道介绍了一个人，他在神保町经营着一家“不育人的美学校”。我对此颇感兴趣，一下飞机就和对方约了时间见面。

新闻报道的内容是否真实，只有实际见了、聊了才知道。想要迅速理解一件事、了解一个人，就得自己去找一手信息。

所以我的日程会尽可能排得松散，为的就是一旦有什么新发现，能及时见到在意的人。我的记事本也因此一片空白。

如果一直保持身心轻松，生活就游刃有余，能经常接纳新的事物。我认为这样的每一天更加快乐。

中野先生一直都是中野先生

寺田朋子
寺田仓库 品牌负责人

从我记事起，一直到长大成人，中野先生一直是“父亲的好朋友”。每次全家聚会，大家总一起玩。最初的记忆大概能追溯到我小学一二年级，大家去北海道的星野Tomamu度假村滑雪。

我大学去了巴黎，学习平面设计。毕业后在资生堂巴黎分公司就职，一度和香水品牌“芦丹氏”的创始人塞尔日·芦丹（Serge Lutens）共事，做过艺术总监。2012年，我回国到资生堂总公司工作，那时距我离开日本已经过去13年。

我很喜欢做设计，也有很多值得尊敬的伙伴。但因为日本大企业向来重视集体讨论，我一直不适应这点，于是选择了独立。那时，中野先生刚从我父亲那里接过社长一职。他对我说：“也来这边帮帮忙吧。”于是我接手了寺田仓库创意、设计方面的工作，直到2016年9月，我成为寺田仓库的品牌负责人。

将美的东西可视化，并传播出去

我和中野先生共事后不久，就发现他对设计的理解度很高。这令我惊讶，也让我感动。我完全不必长篇大论地向他解释“将美的东西可视化，并传播出去”这种价值理念是多么可贵。

中野先生还对我说，他深知创作需要消耗大量的金钱和精力（虽然并不给我过分充裕的时间，笑），所以很尊重设计师的工作。这并非因为我有家族企业背景，而是因为他对谁都一视同仁。

对设计师而言，设计出来的东西都是有生命的，越纯粹，越彰显个性，就越有意思。企业的负责人要把握大局，如果对方能信任、认可我的作品，那就最好不过了。

在这点上，我十分感谢中野先生。他是一位可以凭感觉当机立断的人，对我们这些创作者来说，他给了我们施展才华的空间，也让我们创造出不少满意的作品。他甚至认为“想要提高天王洲区域的附加价值，就必须打造出美丽的街景”，于是将这片区域的电线都埋到了地下。这

种眼界非同一般。

在更新公司商标时，中野先生也是当机立断。我甚至不记得他有没有正式和我说过“考虑一下更新公司的商标”这句话。那时我和我父亲、中野先生三人在“T.Y.Harbor”餐厅用餐，我拿出一份草图给他看。他当即表示“就这个了，全部都按照这个来”。这就是总在人前说“讨厌企划书”“结果就是一切”的中野先生的决策风格。

新商标很简单。我将字母“T”从中间竖着切开，摆成日文引号“「」”的样子，象征公司擅长创造留白的理念。人们能一眼看出其中蕴含的意义，我也为自己能设计出这样的商标而感到自豪。

“希望能和大家协力共赢”

那之后，中野先生也一直坚持重视设计的方针，更新公司网页等工作也都进行得十分顺利。可以说这10年来，寺田仓库在形象战略方面取得了成功，而这多亏了中野先生在背后的大力支持。人们都说接下来是“感性经营”的时代，中野先生正是这个理念的践行者。

我曾经和世界级奢侈香水的品牌设计师芦丹共事。我时常觉得中野先生和他的言行举止有些相似，两人身上都有与生俱来的创造家气质。

但与此同时，中野先生还对数字敏感，兼具经营者的眼光。

合不来的人大概真的和他合不来吧。他自己深知这一点，总向员工强调“希望能和大家协力共赢”。只要是他觉得优秀的人，哪怕是20岁的新员工，他也会委以重任。这让公司的其他人惊讶不已。

喜欢落实到行动，无法停下脚步

作为寺田家的一员，我再和大家说点儿内部消息吧。外人似乎总觉得“中野先生是为了完成他自己的想法，才大力改革的”，但我不这样认为。他经常和我父亲、我哥哥沟通、交流，也顺利完成了上一任社长，也就是我父亲的嘱托。

中野先生常说：“我没什么想做的事，只是完成必须要做的事。”所以在我看来，他是一个喜欢落实到行动、无法停下脚步的人。

还有一点让我觉得中野先生很厉害，就是无论他去到哪里、和谁见面，都能秉持自我、始终不变。他总在海外奔波，但一直不擅长外语。每次和欧洲、亚洲的重要人物交谈时，他都需要翻译帮忙，但他从不胆怯，态度也和平时一样。日本企业家总喜欢说“我明白您的意思了，待我回去考虑后，再给您回复”，但中野先生不同。他总能当场给出答复，这样一来，工作也能更加顺利地开展下去。我想他一定深受外国人的信任吧。每次公司里有什么事找他商量，他也能迅速解决。

无论对方说什么，中野先生都不会动摇。他有强烈的自我意识，但也极具人格魅力，深深吸引着与他初次见面的人。作为领导者，中野先生确实心胸宽广。

但与此同时，我也觉得他为人细心，能敏锐地捕捉到对方的情绪。此外，他也有不擅长的领域。

中野先生在经营方面的判断力是卓越的，但对于自己的健康管理却不上心。他喜爱甜食，甚至曾不顾体检前的饮食限制，偷偷吃了6个大福，惹怒了医生。自那以后，他的秘书就限制他“每天只能吃一块点心”。他吃面包从不吃面包边，像个小孩子似的。

就在刚才下笔时，我想起中野先生在拜托我写这篇文章时笑着嘱托：“别总是夸我，也说点儿不好的。”那我就故意说点儿他的“坏话”吧。

寺田朋子

TETE BRANDING有限公司代表。曾在巴黎ESAG Penninghen学习平面设计。毕业后一度成为自由职业者，后在奢侈香水品牌“芦丹氏”担任艺术总监。以“进入资生堂总公司”为契机回到日本，任资生堂国际品牌的艺术总监。2014年成立TETE BRANDING，在品牌、广告、设计等领域开展业务。2015年作为设计总监进入寺田仓库，参与品牌重塑工作。2016年9月，任寺田仓库执行董事至今。

ぜんぶ

ぜんぶ
すてれば

すて
れば

第 4 章

永远聆听现场的声音

47 拜托了别人，就要信任和放手

面对我每天一大早就丢出去的烦冗工作，我优秀的员工们总能有条不紊地处理完毕。

想来这也是应该的，因为我太过了解他们的能力。同样的事要是我自己做，可能慢很多，所以才会找来他们。

可有时我半天前交代的事迟迟没有进展，也让人心中焦躁。不过是“把我的观点用简单的关键词总结一下”这种小事，就让我等上半天。但求人办事的是我，除了忍耐，也没其他办法。

不过话说回来，他们有时也会超出我的预期。原本计划需要两个小时完成的工作，结果一个小时就做完了。这种时候就得好好表示感谢。

做得好就给予褒奖，做不完也只能等待。如果不这样，就永远无法将事情交给他人。要是一个人扛下所有，反而不能专注于真正该做的事。

想要有所作为，就必须学会用人。

48 即使快1秒也要尽早决定，作决断是社长的工作

部长有部长的职责，社长也有社长的职责。

社长需要对公司今后的发展作出判断，所以不能将“你看着办吧”之类的话挂在嘴边。身为社长，要能随时说出自己的想法——“这样试试看吧”“也可以那样试试”。

所以对社长而言，决断力是非常重要的，而且要当机立断。如果想要全公司的人都能在工作中游刃有余，社长就要尽可能早地作出判断，给员工指明方向。

倘若社长本人举棋不定，事到临头才给出方案，工作就无法顺利开展下去。这样一来，不仅白白浪费了时间，用于工作的时间也会减少，产品质量自然下降。而且在他犹豫的同时，周遭环境不断变化，得出的结论更容易出现偏差。

当机立断，是社长最重要的职责。

49 不用事事报告，也不用企划书，要的只是结果

我从年轻时就觉得，别人交待给我的工作很无聊。

我成为社长后，就将具体的工作尽数交给员工。他们不需要事事联系我，也不必随时向我汇报、同我商量。我不想听这些，只会告诉他们：“想怎么做随你。”

此外，他们也没必要为了征得我的同意，特意写一份企划书，只要和我打声招呼、聊一聊就行。

“啊，你的想法不是挺好的吗？试试看吧。”“事务手续得和管理部门沟通。”我说的只有这些。

书面请示是很消耗精力的。为了进行一项工作，反而要先花时间在那些繁杂的手续上面，实在是浪费。

大家听我这么说，是不是觉得我特别好说话？其实，我对结果要求很高。怎么做是你的自由，但如果不出成绩，或者不能给我满意的结果，我就会降你的工资，长此以往，也会考虑辞退你。

人与人彼此期待，才能开展工作，要不断考察对方是否能胜任现有的岗位。

如果一个人在公司待了很多年，却没有提出新的方案，我觉得就没有必要再一起共事下去了。

50 把握现金流，简单判断

我的记忆力向来不错，尤其擅长记数字。只要是听过一遍的数字，基本都能记住。

我能清楚地记得公司的销售额、利润，连它们是几年前的都能清晰地回忆起来。相关负责人对此十分惊讶：“您怎么能记得这么清楚？”

我想大概是因为我记数字从来都是把握它的流动情况。会计有各种各样的技巧，但整体金额是增是减却做不了假。增减背后必然有原因。

我每次查看公司的经营情况时，总会说：“把集团所有的账簿都拿过来。”我会把全部账户的余额加起来，再和半年前的比较。

从我们公司的规模来看，出现3 000万左右的差额算不上大事，但倘若半年前有32亿日元，如今却只剩20亿日元，就说明一定有什么关键的地方出了问题。

在我看来，如果能把握现金的流动情况，就不会作出太离谱的判断。

51 公司和团队能生存下来才是王道

我会相信别人，也会对他人的表现抱以期待。但每次评价对方的成果时，可能就会十分严格。

我一直和寺田仓库的负责人交好，在任寺田仓库的顾问期间，一度毛遂自荐：“让我来试试吧。”结果2011年成了寺田仓库的空降社长，一干就是8年。在此期间，我进行了大力的改革和彻底的业务转型。

那时也有人不理解我的做法，我就劝他们换个工作：“有那么多公司，不如找个更适合自己的。”

我不认为我当年的判断是错误的。无论是公司还是团队，只有生存下去，才能日后报恩。常言道，死后万事空。正是这个道理。

我的前公司在我离职后逐渐走向没落。正是因为亲眼见过这种事，我才越发在意生存。

如何生存下去？如何才能成为被别人期待、看好的公司？经营者应该首先考虑这些。如果总是看别人脸色，想着“别人会怎么看”之类的问题，就会耽误时机。

52 根本谈不上培养下属，而是努力追上他们的步伐

我在铃屋时，工作环境自由，想做什么就做什么。但由于我一向不会说话，还不守时，女朋友也换过不少，所以作为员工，大概只能算得上五流人才。

公司当时发展得不错，转眼间壮大起来，我的下属也不知不觉增加了。在我离职前，竟然有2 000多名下属。可身居高位的我却没有“下属众多”的意识，只是觉得和自己一起工作的同事变多了。

我认为自己是个挺随意的人，不会狂妄到说出“培育人才”这种话。我对上级不怎么客气，与此同时，对下属也没什么威严。所以根本谈不上培养下属，不如说我希望他们能拉着我更上一层楼。

我很开心能和比我优秀的下属们一起工作，我会努力追上他们的步伐，尽己所能，共同进步。

53 人生的航道是顺其自然

从我将生活的重心转移到中国台湾，已经过去不止25年了。

这片土地富有人情味，总让我想起熟悉的田野生活，与我的性格很合得来。不知不觉间，我就开始了在这边的工作。等我回过神来时，竟然已经过去这么多年了。

我去海外生活的想法，最初可追溯到铃屋时期。那时公司正值上升期，已在公司17年的我还被任命为团队的负责人。然而，我却觉得公司里没有了我的容身之处。

那时总有人约我，也时常有人给我打电话，想私下里打听某件事进行得怎么样了。说实话，这让我内心烦躁。

周遭环境不断变化，还不是朝着我所期待的方向发展，于是我决定离职。

一旦下定决心，我就立刻行动起来。离职的第二天，我前往机场，一眼看到飞往新加坡的机票，就买了票坐上飞机。

在我看来，想要彻底消除在日本的职业痕迹，最快的方式就是直接从日本消失。

那时我一门心思想着以后就在新加坡生活，但巧的是，那趟飞机经过中国台湾，在台北停留了一个半小时左右。在台北落地后，我感觉这里也不错啊。

就这样，我到了中国台湾，住了下来。

只要能干脆地舍弃过往，就能迎来一片崭新的天地。

54 感兴趣就去拜访，无论哪里，都有新的转机

我从铃屋离职后，只是碰巧在中国台湾转机，就顺势留在了那里，一点儿当地人脉都没有。不用说新的工作岗位，就连那天晚上在哪里过夜都没想好。

或许很多人不相信我说的，但确实不假。

因为无事可做，我只能在台北的街头闲逛。走着走着，我看到街角一栋颇有气势的建筑。

我走近一些，看清上面的标牌，才知道原来这里是台湾地区领导人办公室，再往里面走走，又看到一栋日本风格的建筑，上面的标牌显示里面是当地的经济主管部门。

“咦，还有这样的地方啊。”

我兴致勃勃地打算走进去，却被警卫拦住了。

“你预约了吗？”

“没有。这里看着挺有意思的，我能进去吗？”

“今天谢绝参观。”我听他这么一说，更感兴趣了，于是越说越离谱。

“我的工作有助于这里的发展。有没有合适的人？让我见见呗。”

“没有预约就不行。”

“5分钟怎么样。”

“都说了不行。”

“真是小气啊！”

就在我和警卫荒唐地对话时，有人恰巧经过——我又一次在关键时刻遇上了帮我一把的有缘人。

55 拼命活在顺其自然的瞬间

就在我和警卫纠缠时，一位女性突然用日语问我：“怎么了？遇到什么麻烦事了吗？”

我向她解释了事情的原委。女士说道：“那你一会儿找我聊聊吧。现在不行，两个小时后再来。来这个地址。”

她说着递来一张名片，上面竟然写着“局长”。

“那个人原来这么厉害啊！我还真是幸运。”我一边这么想着，一边在外面喝茶打发时间。

等我再去拜访时，我被领到一个房间，刚才的那位女士就坐在房间里。

“我只给你15分钟时间。你来这里能做什么？用英语讲一下吧。”

“啊？不能用日语吗？”

“我日语听力不是很好。”

哎呀，这下完了，我又说不好英语。

我一边擦冷汗，一边磕磕绊绊讲完了。

她回答道：“好的，我知道了。还有什么明天再说吧。你住的酒店在哪里？”

“我今天刚来，还没订酒店。”

“这样啊。那我帮你订吧，明天到这个地方。”

就这样，她将我介绍到了当地的生产力中心。那是针对企业经营者的一个辅导机构。再之后，我被委托在那里进行集中讲座，被学员们称作“教授”。

56 心血来潮开始的事，却有了意想不到的发展

我没预约，信口说完一番话，就成了“教授”。

我究竟说了什么，事情才会发展到这一步？大致是这样：

中国台湾作为制造业的生产基地日益发展起来，但如果只是低价出售高品质物品的话，永远比不上日本。工业革命后，我们亚洲人总被英、美人使唤，但是我们真的甘于一直做世界的代工厂吗？难道不应该想着将更有价值的东西卖出去吗？

而当时，美国军方似乎显露出了开发互联网的迹象，也有预测指出，接下来会是直复营销的时代。

总而言之，我说了一番大话后，越来越收不住，就这么摇身一变，成了一周上课5天、每天4节课的“教授”。

我没什么教学计划，想到什么就聊什么，却意外地很受欢迎。回过神来，我的学生变成了50人、100人，教室也换到了大教室。

心血来潮开始的事，却有了意想不到的发展。而这之后的事更是出乎我的意料。

57 挑战新事物，不行的话，也没办法

我机缘巧合开的课出乎意外地广受好评，每周都有来自不同企业的学员听我讲课。教室的规模不断扩大，课程持续到第8周、第9周.....

某一天，我一如往常上课，一个学员对我说：“老师，您要不要来我们公司？”

他来自力霸集团。我应邀进入他们的经营团队，成为百货部门的负责人。

后来我又去了远东集团，也是受到学生的邀请。他们给我安排了24小时轮班的优秀秘书，可谓无微不至。

无意间，我一转眼就成了远东集团旗下重要公司的首席运营官，这实在出乎我的意料。虽说我做过百货行业的工作，但我在伊势丹时只在分公司干过，做的也只是一小部分工作。也就是说，我又要重新迎接挑战了。

我一边觉得不可思议，一边还是在当地住了下来。因为我很喜欢当地人的气质和文化。这里温暖、舒缓的氛围让人格外惬意。

有句话常被台湾人挂在嘴边，那就是“没有办法”。意思是想做什么却没有方法，有种“努力过却还是不行”的话就只能放弃，然后再迎接新挑战”的爽快感。我很喜欢这种不过分执着的价值观。

58 职位这种东西不值得骄傲

我对出人头地没什么兴趣，但不知为何，不知不觉间就挂上了如今的头衔。

不过公司里没有一个人会喊我“社长”。因为我早就交待过，无论头衔怎么变，喊我“中野先生”就行。

我跟大家说：“可能今天我碰巧是社长，明天没准儿就辞职去公园做清洁工了。”

事实上，公司的职位不过是一个位置，只是用于划分不同的责任范围。它和人格完全不是一回事，不能因为是社长就颐指气使。

即便说能当上社长就代表很有本事，但世界上有那么多社长。据统计，只是日本国内就有超过400万家公司，这就意味着有相应人数的社长。董事就更多了，大概得超过1 000万人吧。

只是处在一个很常见的位置上，又有什么可值得骄傲的呢？再说了，社长也得换届、卸任，不可能一直是一个人。

“中野先生现在是什么职位？专务，还是常务？”

让员工费心考虑这些也不好吧，所以喊我的时候加个“先生”就行。

59 如果是我，会这样做：用批判精神磨炼工作

女性服装、海外开店、百货店、仓库经营……回顾过去，我总和陌生的领域结缘。

但我从未因为没做过而心中不安。这大概是因为从年轻时起，我就对前辈和管理层的做法持批判的眼光，或者说会习惯性思考如果是我的话，会怎么做。

工作以外的时间也是如此。比如同学聚会时，我会一边和大家畅谈，一边心里琢磨：“我们来的这家店，如果这样改造一下，应该能吸引更多客人。”

我20多岁在MAMMINA公司工作时就是这样。如今想来，那时的我实在是狂妄。

即便面对前辈，我也会直截了当地说：“那是不对的，做法太奇怪了。”然后说出我的想法。

前辈训斥我：“你小子，行了，就按我说的做。”我也置若罔闻，我依然会按照自己的想法完成工作，事后再报告，结果又惹怒他们。

我每次参加MAMMINA公司的老员工聚会时，总会被当时的女同事们取笑。

“中野就像个三岁的孩子。明明是工作，却只忠于自己喜欢的事。”

我装糊涂地反问：“那是优点吧？”

对方又打趣地叱责我：“当然是缺点啊！”

60 重新审视现在拥有的资产，答案自然就会浮出水面

寺田仓库成立于1950年，当时用于储存政府的大米。

凭借水运发达的优势，寺田仓库一度发展稳定。但随着日本国内物流业的发展，飞机、卡车逐渐代替船舶成为主流运输工具，物流的种类、体量也不断增加，业务面单一的寺田仓库逐渐面临困境。

我接过前任社长的接力棒，成为空降社长时，其实从未想过改革这种大事。我考虑的只有：如果我们换个全新的思路，创建一家新公司如何？

如今的寺田仓库在天王洲拥有的仓库面积加起来共10万平方米。如果只是将它用于物流业，把它当作一个普通仓库的话，根本比不过那些仓库面积更大、更具地理优势的对手。那么该如何提高现有资产的价值呢？

我重新思考后，认为不能将它看作仓库。寺田仓库原本拥有的资产是不动产，也就是场所，是空间。

如此一来，答案自然浮出水面。

61 提高价值的想法孕育出各种各样的改革

我将过去的成绩和眼前看到的一切尽数舍去，戴上透明的眼镜，站在了现场，然后深入思考，如何让寺田仓库生存下去。

这里空间开阔、交通方便，而且距离机场很近，那么最能提高它价值的营利方法是什么呢？

得出的结论只有一个：面向亚洲富裕群体的保存、保管业务。不只储存货物，还保管红酒、艺术品等。

保管环境不同，价值也容易发生变化。我们要创造一间仓库，让顾客可以放心地将想要珍藏的东西交给我们。

亚洲有很多政局不安定的国家。对这些国家的富裕群体来说，我们可以为他们提供一个距离机场近且能储存私藏品的地方。我相信一定有不少人有这种需求。

此外，我们还推出了云端储存服务——迷你仓库（minikura）。通过这项服务，谁都可以拥有一个以箱为单位的专属仓库。

附加价值一旦提高，每平方米赚的钱也会增加。如果每平方米每个月能多赚5 000日元，那么10万平方米每个月就能多赚1.5亿日元，一年就是18亿日元。

提高价值的想法孕育出了各种各样的改革。

62 永远聆听现场的声音

我担任社长以来做的事被一些人称作“崭新的改革”，也经常有人问我：“您是如何培养出这种思维能力的？”

但我其实没做过什么特别的事，也并非才华横溢的革新者。真要说的话，不过是站在现场，在那里发几个小时的呆，聆听那里的声音。

谁的声音？——现场诉说的声音。

我有一种感觉，仿佛那片土地在亲口告诉我：“啊，如果能这样活用一下我就好了。”

不是谁似懂非懂的建议，也并非数据。那些在我看来都是多余的杂音，最好不听。

但一定要仔细聆听现场的声音，为此就要给生活留出空白。如果匆匆忙忙，没有空闲和余力，就会错过真正重要的声音。

我23年前接手天王洲“T.Y.Harbor”餐厅时，也彻底改变了那里原有的法式风格。

我将原来的酿酒厂改造成开放空间后，无论白天还是夜晚，都有大批客人蜂拥而至，甚至预约不到位置。见到餐厅变得如此火爆，我很是开心。

在餐厅开业两年之际，回想起我担任社长的这6年，宛如做梦一般。当然，这也多亏了后来接手这家餐厅、现任TYSONS & COMPANY社长的寺田心平的感性与努力。

63 舍弃执念，提供对方想要的东西

我常听人说：“我的店在日本开得很成功，想扩张海外市场，但怎么都不顺利。”

我在亚洲其他国家及欧美等地都经营过店铺，却没什么特别痛苦的回忆。

在我看来，想要成功，最重要的是舍弃执念。

不要还没开始迎接挑战，就先入为主地认为“我要开一间这样的店”。要细心感受街道的氛围，多问问“这里有没有什么限制”，再结合当地的文化、规定，重新规划。

你要做的不是复制现成品，而是想着如何打造一个全新的店铺，不是在全球范围内开设连锁店，而是要创造一个新的品牌。

提供对方不想要的东西，是毫无意义的。如果海外店不能融入所在国家、所在地区的文化，就无法生存。如果能让当地居民觉得它是一家本土店，就再好不过了。

而从结果来看，只要对自己国家有益就好。不要一开始就抱有“要打造国风”的想法。

正如水可以改变形态，从高处流向低处，人也不能太死板，灵活变通才是成功的秘诀。

64 只要开口问，总有人教你，把现有的东西组合起来即可

我在中国台湾做过各种工作，也曾被要求做一些从未尝试过的事，比如建造一个水族馆。不过“被要求”这个说法并不准确，应该说是我突发奇想，想要建个水族馆。

起因是有人问我：“怎么才能把这里的住宅卖出去？”我提议说：“可以考虑在高楼下面建个水族馆。”

我的建议获得了批准，这是好事。但我之前没做过类似的工作，又得从零开始。

好在我擅长突击拜访，我跑去池袋的阳光水族馆等几个有名的水族馆，问人家：“怎么建水族馆啊？”对方方便把设计专家介绍给我，甚至还有研发水族馆水压专用塑料的专家、水质管理的专家。于是，我就这么认识了一众专家。

只要开口问，就一定有人教你。这句话说得一点儿也没错。如果遇到不懂的事，向别人请教就好。

将现有的技术重新组合，往往就能催生新的技术。所以不妨先去学习现有的技术，再想怎么做才能稍有不同。不断思考，或许某一天就能迸发出灵感的火花。

人生中对我影响最大的前辈之一

中野敢太
NOBODY联合公司代表

说到我和父亲，与其说我们是父子关系，不如说他更像人生中对我影响最大的前辈之一。

在我年幼时，父亲几乎每个月只回家一两次。不过那已是近30年前的事了，那个时期他应该最忙吧。他偶尔回家时，会不停地和我聊最近政治、经济的要闻。即便那时我年龄尚小，也不影响他侃侃而谈“世间大道理”。不过那时的我并不认为那很无聊，反而觉得有趣，能一直听下去。

拥有投资者眼光的经营者

我年幼时很少见到父亲，但成年后就经常与他见面。

2010年，我进入寺田仓库工作。两年半后，由于想学习金融商业，我又去银行工作了两年。再之后，我去菲律宾、加拿大、澳大利亚游学了共一年，学习外语，回国后在初创公司帮过忙，也开过自己的公司，从事提高粮食自给率的工作。就在那时，父亲对我说：“寺田仓库也启动了三个与粮食相关的项目。”于是我又回到了寺田仓库。

但等我真正开始工作时，当初说的三个项目在不到一周的时间内就消失了两个（笑）。父亲毫不犹豫地表示：“因为不划算，就不做了。”及时止损，并不深究。从这一点上，我也深刻地感受到父亲是一位拥有投资者眼光的经营者。

无论是开始做一件事，还是放弃做一件事，父亲都是一如既往地干脆果断。他注重将速战速决贯彻到底，也因此取得了卓越的成绩。他让世人觉得寺田仓库在10年间已焕然一新，而能在短时间内改变外界的看法，也是因为寺田仓库确实发生了巨大的变化。

父亲一向看重改变。这些年来，他接手过不少国内外的公司。我听他说过，每次接受工作委托，他都会要求全权交由他处理。此外，他还表示：“之所以要换人，就是因为期待新的经营者能做出改变，否则就没有意义了。”我也深刻赞同这一点。

将“简单即最好”做到极致的人

如果要我用一句话描述中野善寿这位经营者，那就是“一个将‘简单即最好’做到极致的人，无论好坏”。

好的一面是，父亲能始终坚持初心，懂得取舍，清楚什么才是最优选择。商界经常出现这样一种局面：原本明确的目标在不断商讨的过程中变得模糊，选项越来越多，事态也越发复杂。而父亲却擅长让一切回归简单，排除本质之外的干扰项。

不过换个角度说，要在复杂的局面中作出决定，大概很困难吧。或许父亲正是深知，仅凭自己一人无法解读错综复杂的信息、作出简单选择，所以才会召集一批优秀的员工，帮他整理信息、提高决策力。他也善于发挥团队的机动能力。我在旁边看着，所以格外清楚这点。父亲很喜欢“适才适所”这个词，也常挂在嘴边。这个词同样适用于他本人。

简而言之，父亲并非无所不能的全才。从某种意义上来说，他会干脆地承认自己的弱点，注重“将能做的事做到极致”。其结果就是，这种“简单地相信自己直觉并作出决定”的生活方式成了他特有的武器。

不过我有时也会想：“如果他做事前能更深思熟虑一点儿，想想自己是否太过于重视速度，两者折中是不是更好一些？”这也是作为家人的我想要对他说的（笑）。

能在死亡前**10**秒感到幸福就足够了

身为家长，父亲却从未对我指手画脚过。在我20多岁决定创业时，他也全力支持我，说：“如果接下来的挑战能让你有所成长，就放手去做吧。”

人生是德行与功业的积累，而商业的大部分在于功业。但对人生而言，即使人生的49%是功业，剩下51%是德行的话就算取得成功了。

父亲常说：“能在死亡前10秒感到幸福就足够了。”也曾特意对我说：“无论失败多少次都没关系。只要能在最后笑出来，不就是成功吗？”

至今，父亲的这两句话都在激励着我。

中野敢太

1987年出生。2010年进入寺田仓库，曾参与公司经营。2012年起在日本的都市银行工作，两年后出国留学。回国后对初创公司的支援及创业颇感兴趣，由于当时寺田仓库也致力于这方面的工作，所以决定再次回到寺田仓库。曾作为政策秘书，负责中野善寿直属部门的项目。2019年任执行董事，专门负责拓展业务。2020年离开寺田仓库，兼任初创公司首席战略官、首席财务官的同时，将精力放到自身事业的发展上。

ぜんぶ

ぜんぶ
すてれば

すて
れば

第 5 章

漫不经心路过的地方，
却有改变人生的邂逅

65 每天必做的事，是向自己立誓

每天醒来就忙得脚不沾地的我无论在哪里居住，出门前一定会做一件事——向自己立誓。所谓立誓，不过是说些微不足道的鼓励之言。

我会双手合十，念出自己的名字和住址，然后说：“今天也要努力工作。”

“感谢上天给予我足够的食物活到明天，今天我也要争取创造出更大的价值。”

最后还会补充一句：“愿上天保佑。”

这三句话是我每天都要说的。

我的人生准则很简单：尽其在我，随遇而安。

我曾读过一本励志书，感触颇深。受其启发，我从25岁起就养成了每日立誓的习惯。一转眼，50多年过去了。

“向自己祈祷，向自己发誓，这种感觉还不错。”我就是抱着这样简单的想法，一直坚持到了今天。

人无法战胜自己时，就会深陷人生低谷。为了摆脱困境，每日清晨重整旗鼓是非常有必要的。所以即便要迟到，我也要向自己立誓。

夜晚回到家中，我也要先说一句“我回来了”，然后双手合十告诉自己：“今天辛苦了，明天也要继续努力。”

66 人生的趣味会变，享受不同年龄的乐趣

专注今天，享受人生。——在我看来，人能做的仅此而已。

我如今已经75岁，回顾过往，20岁、30岁、40岁，每个人生阶段都有不同的乐趣。

20多岁时，我总在妄想和女孩子约会。

30多岁时，我当了父亲，又沉迷于育儿。孩子们的成长是很有趣的过程，我也乐在其中。我会认真地和他们做游戏，直到他们哭出声来。在他们很小的时候，我就让他们戴上护具，尽情地把乒乓球当棒球扔。儿子们也挺可怜，长大后抱怨说：“都是因为爸爸，我才这么讨厌棒球。”

等我40多岁时，我又觉得工作很有意思。每天从早到晚思考工作上的事，与其说是在工作中寻找乐趣，不如说工作本身成了一种乐趣。

无论哪个年代，我都过得很充实。我享受着只有在那个年龄段才能体会到的眼前的乐趣。所以我几乎没有“如果那时再××一点儿就更好了”的遗憾。

我认为这就足够了。

67 人生是一道又一道终点线，我想在死前**10**秒觉得这一生很快乐

对我来说，人生的成功是什么？

仔细一想，我从一开始就没有想要实现的人生目标。

我年轻时随心所欲，没个定性，一头扎入从未设想过的世界。幸好每个时期都有人帮我，我才能尽情享受工作，而这种好运也一直陪伴我到今天。

我所拥有的一切都不是靠自己的力量实现的，而是多亏了大家，那么“终点”就必须自己说了算。

去年，我决定将寺田仓库社长一职交给寺田家的第三代寺田航平。小时候，我总喊他“小航平”。去年看到他，我不由觉得“小航平都长这么大了啊！说起来，他现在也是外人眼中优秀的经营者。论实力，他或许比我更加优秀”。于是我便决定将社长这一位置交给他。

那时，公司基本完成业务转型，我也正好在想：“我这个空降的社长也该自己决定什么时候卸任了。”

假如将人生比作一场永不停歇的赛跑，那么冲过终点线的一瞬，人会感到无比快乐。这种瞬间可以不止一次地出现在人生中，决定权就在于你自己。

在我看来，如果能一次又一次感受到畅快的感动，即便死亡前**10**秒都觉得“在我一生中，无论哪场比赛都极其精彩”，这一生就足够幸福了。

68 一切都是因果，要有责任、觉悟和希望

弘法大师空海的思想对后世影响深远，被后人广为传颂。

其中最能引起我共鸣的，当属“因果报应”——一个人所做的事会原封不动地返给他自己。无论好坏，都是自己导致的。这是包含责任、觉悟和希望的一个词，我很喜欢。

我想进一步学习空海的思想，所以打算举办以“空海”为主题的研讨会。我相信，发源于亚洲的东方思想一定会在不远的将来影响世界。

我崇敬空海，但对于你，无论是谁，只要他的思想能支撑你的行动就足够了。

怎么找到这种支撑？

我认为不必想得太复杂，多和不同的人交流。如果对方的话让你觉得“啊，我好像明白了”或者“这和我一直以来的想法一致”，你就是迈出了第一步。

依靠自身力量，将自己的价值观整理出来，确实很难。但在我看来，世上有那么多思想家，只要找到一位合得来的就能在这方面帮到你。

69 不给自然增加负担，让生命以原本的模样结束

每次在“T.Y.Harbor”吃饭，我点的东西都一样。

或许是我个人的任性食谱吧，我总会点有机栽培的蔬菜制成的沙拉和汤，非常简单。我肠胃不太好，晚上又多有应酬，所以午餐基本只吃这些。

我不太喜欢特意从遥远国度进口来的肉和不应季的水果。

食物本是大自然的恩惠，不能为了满足自己的口腹之欲，给自然增加负担。无论是蔬菜、大米，还是肉，就应该吃方圆4公里内栽种、养殖、出产的，这才是顺其自然。

我每次点的沙拉里的蔬菜，都是从外国移居日本的朋友亲手种的东京本地菜。形状并不规整，不同季节，种类不同。但在我看来，让自己去适应这种变化，才对身体更好。

我能从蔬菜中感受到季节的变化，而且夏天收获的瓜富含夏日所需的矿物质，更加营养。

我十分认同东方“医食同源”的饮食思想。

70 把时间用在创造美好未来上

某天秘书问我：“A先生要离职了，想和您说几句话，您能抽出多少时间呢？”

A先生是公司的管理人员，今年已经69岁了。这些年他劳苦功高，也是我的老相识。

我回答道：“10分钟就可以了。”

秘书习以为常地表示：“好的，我知道了。”

不过如果别人听到了我们的对话，大概会惊讶：“啊，怎么这么短？”

但我不觉得时间短。正因为我们是老相识，该说的话早就说过了，所以即便我絮絮叨叨讲半天，大概也对他今后的发展没有帮助。

事实上，我也只是简单地对他说辛苦了，同他握手，和他道别。

如果他今年才20多岁，我的回答就不一样了。我大概会花30分钟，甚至一个小时的时间和他告别。这是因为对未来可期的年轻人来说，我的话或许对他今后的成长有帮助。

我想将时间用在创造美好未来上。

71 不用急，和朋友相聚的日子会再来的

曾经有位30多岁热爱工作的年轻人向我倾诉烦恼：“因为我总在忙工作，很少能抽出时间和学生时代的朋友见面。要是一直不往来，大家就疏远了吧。唉，有点儿寂寞……”

我笑着告诉他：“这倒是不用担心。”

因为等上了年纪，有的是时间和儿时的朋友见面。

我现在就是如此。和我年纪差不多的朋友都从公司退休了，大家时间多了，就经常约出来聚会。我一般只露面30分钟到1个小时，然后和大家打声招呼离开。因为聊得久了总得忆往昔，而这不合我的性格。老朋友们也清楚我是什么样的人，会纷纷挥手和我说再见。

大多数同学聚会我每年基本都会参加一次，这成了我这些年的惯例。

年轻时将精力投入工作和家庭是理所应当的。每个人都是这样，谁都不会觉得“那家伙不懂人情”。即便一时疏远，只要换个思维方式——“只是现在大家都不需要对方”就好。

这就是一时的事。只要耐心等待，早晚会重逢。

72 和不同行业、性格开朗的同龄人保持交流

我从年轻时起就尽量避免只和公司内部的人交往，而是希望能多见见在其他行业工作的同龄人。

我大概二十七八岁时，开始参加一个名为“阿波罗会”的学习会。每月一次，大家约在当时位于赤坂的“YOSHIHASHI”寿喜锅店交流学习。

会费我记得是5 000日元，当时还有一条规定：“哪怕只迟到5分钟，下次就不叫你了。”所以只有这时候，我特别守时。

我是学习会的发起人，召集的会员不少日后都成了精英，有大藏省的造币局局长、证券公司的第二代老板、地方百货店的第二代老板、大型租赁公司的副社长……

我们将部分交上来的会费攒起来，用于每年一次的出国旅行。

有一次我们去中亚，随行的阿拉伯语女翻译如今也是声名鹊起的领军人物。前些日子，我们时隔多年见了一面，她还笑话我说：“我还以为见到了幽灵。”

跳出公司的范围，和活跃在不同领域的性格开朗的同龄人交流，确实不错。

学习会前前后后举办了差不多20年。

寺田保信（现任社长寺田航平的父亲）先生也曾是会员。后来他将寺田仓库社长之位交与我，给予了我极大的支持。我能和他相遇，也是多亏了学习会。

73 漫不经心路过的地方，却有改变人生的邂逅

我能到寺田仓库工作，究其原因，还要从46年前说起。

那时我正在筹办学习会，就邀请了寺田保信先生。这就是最初的契机。

而说起我们为什么会相识，其实纯属偶然。只是因为有一天我漫无目的地散步，恰巧碰见了寺田先生。

在那之前，我朋友去考船舶驾驶证时偶遇了寺田先生，跟我说：“坐在我旁边的那个男的还挺有意思，好像家里是经营寺田仓库的。”我就记下名字了。

那天我坐着公司的车，经过东品川的海湾沿岸，不经意在右手边看到一栋建筑物，上面挂着“寺田仓库”的牌子。

我心想：“原来在这里啊！机会难得，我去看看。”就麻烦司机在路边停了车。我从车上下来，走过去后发现门口站着一个人。

我对他说：“请问，寺田保信先生在吗？”

“我就是。”

这就是我们第一次见面。一下子就见到了本人，我还真是幸运。

我又说：“我听我朋友说起过你，正好顺路，就来看看。机会难得，能带我参观一下仓库吗？”

我这人或许有点儿奇怪，好在寺田先生也是个怪人，张口就同意了。

“哎呀，还挺脏的。”我一边说着无礼的话，一边在寺田先生的陪同下参观了仓库。那之后，因为我们脾气合得来，就成了朋友。

寺田先生是个很大气的人，有着和我不同的执念，一旦相信谁，就愿意将一切托付给他。等我回过神时，寺田先生已然像我兄长一般了。

74 用钱之道，由自己的心决定

我前面提过，我不怎么花钱。

有人问：“那您是不是都存起来了？”我的回答也是“没有”。

我一向主张不存钱。身上只留一点点现金，够平日生活用就行，剩下的用来捐款和购买艺术品。在我看来，假如有存款，也只会在我死后惹麻烦。

我大概从27岁起开始捐款，已经捐了40多年，最初是捐给为东南亚儿童提供教育机会的机构。

那时我的工资不高，每个月拿出三分之一用于捐款，算是一笔非常大的开销。

如果舍弃“钱要给自己花”的观念，就会多出一个选项——用于他人。对我来说，后者更令我心情愉快。

我购买艺术品，不是为了增加资产、买来收藏，而是为了支持年轻的艺术家。

我有时会逛一逛学生举办的展会，问他们：“这幅画卖多少钱？”等创作者告诉我金额后，我就说：“我出10倍买下来。”把他们吓坏了。

我想将钱用在让我由衷觉得“有价值”的东西上，而不是购买别人拿出来的“必需品”。

75 不被既定的评价吸引，想要购买有灵魂的作品

我在艺术方面完全是外行，但很喜欢购买中意的作品。

所谓中意的作品，不是那些有一定名气的大家的作品，而是今后可能有所成就的年轻艺术家和学生的作品。

再说得具体点儿，重要的不是出名与否，而是作品是否有灵魂。这一点对我很重要。

所谓有灵魂，就是包含了作者的心血。每一笔都是创作者精心描绘出来的，为之付出的精力远超常人。我想将这样的作品置于手边。

草间弥生的波尔卡圆点之所以能吸引全世界，大概是因为她的作品拥有超越语言的灵魂。

我虽然喜欢艺术，却不会花重金在这上面。我的收藏品多在100万日元以下，是真弄脏了也没关系的那种，此外也会买些用于日常装饰的艺术品。

打造出一种让艺术品更加贴近生活的文化氛围，也是我今后的目标之一。

76 不留有形之物，而无形之物又能留下多少？

在我月薪只有10万日元时，差不多要拿出两三万用于捐款，所以根本没法给自己攒钱。我至今仍在捐款，捐给过很多人。大部分钱用于支援泰国北部地区贫困的孩子们。

我平时花钱最多的地方是买机票，其次是买衣服，因为每到一个地方就会买。

就算活得再长，余下的日子也不过20年、25年。假如我今天倒下了，为了不给周围的人添麻烦，我会留些现金，其他的都捐出去。资产我也会一点点整理，简简单单就好。

我几乎没给儿子们留遗产，不留有形之物，反而能让他们兄弟更加和睦吧。

真正应该留下来的，是无形的想法。

比如我在教训孩子时，不会一味地叱责他，而会告诉他，他为什么会挨骂。对下属也是一样。为什么我会如此严厉？我必须将背后的想法一起告诉他，才能让他记在心里。

无形之物又能留下多少？

这就得靠人的能力了。

77 零计划的旅行，邂逅才是最好的向导

迄今为止，我已经去过130个国家和地区，私底下也喜欢去海外旅游。

在陌生的土地接触未知的文化，可以让我的心灵更加自由。所以我也建议年轻人多去旅游。

若问起我的“旅游之道”，我会回答“从不列计划”。读到这里的诸位想必会觉得“真是你的作风”。确实，我连旅游也随心所欲。

我下了飞机会先找个街道，看到一家感觉不错的咖啡厅就走进去问人家：“这附近哪家餐厅好吃？”

对方会反问：“要找贵的吗？”

我就表达自己的愿望：“太贵的不行。最好是味道差不多，气氛又比较好的。”

这样一说，店家基本都会告诉我一个合适的地方。

如果去的餐厅我很喜欢，我就会继续问店员：“这附近有没有推荐的宾馆？”

通常来说，如果这家餐厅饭菜做得有品位，室内装潢又很不错，工作人员大多知道哪家宾馆比较好。等他们告诉我后，我又会拿出些小费：“就那里了。我今天想住过去，能帮我预约吗？”

第二天的午餐也是如此。漫无目的的旅行才最有趣。

78 故乡的束缚，不过是一种幻想

日本人很难舍弃的东西之一就是故乡，因为出生在那里，与那片土地结下了不解之缘。或许不少人曾为继承家业和土地烦恼，但我认为没有必要被这种事束缚。

说起来，为什么日语里会有“土着”（意为在出生地安居）这个说法？回顾历史，我们便可知道，那不过是当时执政者制定的方针。

比如，江户时代的德川幕府曾制定土地政策。为了维持各地生产力，减少不必要的外来人口流入江户，政府分配土地，而寺院等设施也被用来划分地区。

人们之所以会执着于土地，或许最初只因为这是人员管理和生产管理的一环。如果这样想想，是不是就觉得“土地也不过如此”了？

人们重视土地，当然也能从土地收获一些东西，但可能因此失去的东西更多。比如，如果不被土地束缚，你就能随时出发，无论是去国外还是去其他什么地方。

诸如传统工艺那种精细的制造业确实需要传承，但即便如此，也不是离开了当地就一定做不好。

没有不可舍弃的东西——我建议大家保持这样的心态，试着怀疑所有的理所当然。

79 舍弃自己现在的地方，随时可以从零开始

不执着于居住地，顺其自然地选择搬去哪里。要问我为什么会形成这样的价值观？

主要原因在于我小时候总是频繁搬家。

我出生于1944年，因为家庭原因，被祖父母照顾长大。我的籍贯在东京，出生地却是青森县八户市鲛町。

我小学时转过一次学，中学又回到青森。因为同学们都说津轻方言，我完全听不懂，所以总觉得无依无靠，没什么朋友。

大学时我远去千叶，毕业后在东京就职，之后又出国工作，去过中国香港、纽约、巴黎等地。

或许正是因为有了这些经历，我才完全不抵触去陌生的土地。

我从没想过只在一个地方和固定人群交往，就像搞居委会似的。我的生活方式大概更贴近蒙古的游牧民族。

反正都是尝试新事物，和待在原地相比，我更愿意去新的地方。因为如果一直留在同一个地方，就可能受到过去做过的事的影响。

随时可以从零开始——如果能坚信这样的选择才能带来更好的结果，那么你就可以去往任何地方。

80 想要一直工作到死，为了保持自我

我原本没打算当个工作狂，但是想一想，如果不工作，每天该多无聊啊！

我生来就是吊儿郎当、没个正经样子的性格，要是不工作、不接触社会，恐怕得被关进牢房。当然，这是开玩笑。

不过为了能保持自我、能享受每一天，我也想工作到生命的最后一刻。

此外，假如一个人不工作，就意味着他要依靠另一个人生活。不依靠家人，就得依靠国家。我不想增添这样的麻烦。

在我看来，无论一个人活到80岁还是90岁，只要有能继续工作的身体和心态，就要去工作，哪怕只能交一点点税也是好的。

如果一个人打算一直工作，那么他就不会担心他的养老金还差多少。要将养老金视作额外的奖励。如此一来，人就不用为了赚更多钱而拼命，可以选择自己力所能及的工作。

如果精神矍铄的老人们愿意打扫公园，年轻的清洁工们就可以开始其他工作。这种即便能力有限也愿意为社会做贡献的老年人非常帅气。我也想成为他们中的一员。

81 寄希望于接下来的时代，向着信赖文化日益繁荣的未来

我无法预测未来，但心存希望，希望未来世界能发展成不被国界束缚，而是被文化维系的模样。

我喜欢历史、地理，也经常读书。如今标记在世界地图上的国界线，随着时代的推移，发生过巨大变化。再往前追溯，也有不存在“国界”这一概念的时代。

那么人类是如何彼此联系、构建社会，并不断发展的呢？

我认为是靠文化的共享。

人们不是靠国籍、宗教信仰这些属性来划分，而是靠彼此之间的信赖来维系，因此才在应对千变万化的大自然的同时，构建起了共享相同文化的社会。

“中国人是这样，意大利人是这样。”通过属性划分毫无意义。每个人都是独一无二的，能和谁成为朋友，也存在无限可能。

我们要向着相信每个人潜能的时代发展。

互联网、区块链也是如此。如今的人们已经拥有可以确认彼此信任关系的技术，所以我心存希望。

为了接近这样的时代，我希望自己能成为一星灯火。愿我能化作希望的火种，让微弱的星火在子孙后代的时代熊熊燃烧。

我一度怀疑，确有其人吗？

胁山亚希子
寺田仓库 宣传负责人

我第一次见到中野先生时，就被吓了一跳。

大概4年前，我参加了寺田仓库的招聘面试。那时我已在外资企业和广告公司积累了一定经验，想要寻找一个更具挑战性的工作。

在终面环节，我见到了潇洒的社长，看上去比我听到的实际年龄年轻很多。那时寺田仓库很少对外宣传，主张改革的中野先生也一直戴着一层神秘面纱。

我甚至一度怀疑，确有其人吗？

然而在关键的终面上，中野先生竟然没问我几个问题。他先是讲了自己在中国台湾做了这样那样的工作，然后畅谈要将天王洲打造成艺术街道的宏伟理想。我觉得十分不可思议，心想：“他要怎么判断我能不能通过终面呢？”

等我接到录用通知后，我问人事部为什么会录用我。对方回答说：“因为你在听别人讲话时，会看着对方的眼睛。”

如今想来，那确实是符合中野先生作风的独特测试呢（笑）。

当你有意志和觉悟时，他会在背后支持你

我进入公司后，当务之急是扩大寺田仓库的知名度，为此就要进行战略性宣传，准备供媒体使用的新闻稿件，接受媒体采访。在中野先生有力的指挥下，寺田仓库的空间布局焕然一新，天王洲也洋溢着艺术气息。即便我刚来不久，也感受到了其中的魅力。

但我的想法却面临着巨大的障碍。而这个障碍不是别的，正是中野先生本人。

“我不喜欢到处吹嘘。新闻稿尽量少一些不行吗？”中野先生说，态度十分消极。

这样下去就无法开展工作，我只得一股脑儿地说出自己的想法：“我一定会拿出成果，您就让我试试吧。”不料他一口答应下来，让我按照自己的想法去做。事实上，这之后媒体曝光度一下子高了许多。后来每当公司有什么新进展，就会发布新闻稿，成了惯例。

我也是经过这件事才知道，中野先生并非思想顽固的经营者。当他看到员工有意志和觉悟，想要有所创新或者挑战新事物时，就一定会在背后支持对方。

如果和其他人做同样的事，就只能得出同样的结果

中野先生也提出过他自己的崭新的宣传战略，令我茅塞顿开。

2015年，绘画用品店“PIGMENT TOKYO”开业，它是艺术之街天王洲的新地标。中野先生表示，开业典礼只想邀请海外媒体，而且说：“费用我们全包。是否刊登新闻稿是他们的自由，但希望在天王洲的这几天能给他们留下深刻印象，要做好招待。”

我立刻向中野先生说：“通常来说，只有保证刊登新闻稿，主办方才会招待远道而来的记者哦。”这才是应该做的。

但中野先生却反驳说：“为什么你现在要提普遍做法？要是和其他人做同样的事，就只能得出同样的结果。那就没意思了吧。”

于是我们给28家海外媒体发出邀请，附带机票、住宿费、旅费全包，同时并不强制要求刊登相关稿件。尽管那时距离开业不到3周时间，还是有12家知名媒体同意前来。

在这12家媒体来访期间，我们不仅向他们介绍了新设施，还在宾馆内摆放了东京市内观光景点的导游图，准备了抹茶甜点，公开对他们表示感谢。行程的最后一天，我们还带他们乘坐屋形船，游览了充满风情的天王洲，确实做到了盛情款待。

等记者们心满意足地向我们挥手告别，前往羽田机场时，看着他们离开的背影，我不禁心中惴惴不安，心想：“这样做真的好吗？”事实上，我是杞人忧天了。每家媒体都作了精彩报道，向全世界宣传我们。结果，越来越多的海外媒体以及国内媒体都争先想要采访我们。

这就是“中野流·逆输入型宣传战略”。不强制媒体刊登新闻稿的做法虽然闻所未闻，但获得了巨大的成功。中野先生在这方面表现出来的感性令人折服。

他身上有一种吸引力，让人想去回应他的期待

那时，公司上下为了实现中野先生接连提出的新想法，每日忙个不停，一点儿也不轻松。

中野先生的性格就是，一旦想到什么，就会立刻下指令、行动起来。所以无论清晨还是深夜，哪怕正月里你正在和家人喝屠苏酒，和朋友们享受烤肉，他也会毫不客气地打电话过来。为此，公司的管理层人人随身带一部工作手机，一年365天全天待机。

大家虽然会在背后抱怨：“真是让人头疼的社长啊，饶了我吧！”但不知为何，又多少有些自豪。大概是因为中野先生常将一句话挂在嘴边，那就是“我啊，只会把工作交给有能力的人”。

那真是一句充满魔力的话，所以大家才能坚持下来。

我觉得中野先生身上有一种吸引力，让人想去回应他的期待。

不过也有不顺利的时候。每当员工拿不出成果，不能按照中野先生的预期完成工作时，他就会说：“我知道了，这也是没办法呀。下次加油。”他会毫不犹豫地舍弃过去，立刻将重心转向未来。

“既然我相信你，将任务交给你，你就应该全权负责。”这是中野先生的商业信条，非常简洁利落。对于未能圆满完成工作的员工，这句话是宽慰，也是激励，让他们有了再接再厉的士气，更愿意努力投身于工作。

中野先生无疑是一位善于带领团队的领导。

毫不犹豫舍弃“应该如此”的执念

中野先生的生活充满活力，让人难以相信他已经75岁了。他一年中大部分时间在国外，但由于做事干脆果决，也会使用移动终端，所以我

们之间的工作一直进行得很顺利，也没什么距离感。

中野先生的办公室里摆了一张站立式办公桌，他本人也喜欢整天站着工作。理由是：“和那些稳坐办公桌前的人相比，和站着的人聊天，对方更不觉得有压力吧？”这个做法确实很有效果。

而且在公司里，无论对方职位高低、是否属于正式聘用，中野先生都让人喊他“先生”。每天都有络绎不绝的员工喊着“中野先生、中野先生”来找他商谈。

社长站着办公，其他人都坐着，这样的公司不多见吧。

中野先生这种平易近人的态度即便在卸任后也没有改变。前些日子，有员工正为私事烦恼，恰巧在电梯里碰到中野先生。那位员工倾诉几句后，中野先生竟立刻让秘书安排一起吃午餐，让那位员工觉得十分感激。后来我们才知道，中野先生为此还改了和某企业高管见面的时间。

将注意力集中在当下这个瞬间；相信自己的感觉，不给自己设置边界；毫不犹豫舍弃“应该如此”的执念——不断践行这些理念的生活，就是我眼中中野先生的人生。

不加修饰，纯粹、简单

既然说到舍弃，我就再和大家说一说这本书出版时的一些事吧。

此前有数不清的出版社向中野先生发出邀请，希望他能出一本书，但每次都被拒绝。原因很简单，中野先生对此不感兴趣。送来的企划书基本都将重点放在中野先生的经营改革成就上，完全无法打动不喜欢吹嘘自己成绩也不爱张扬的他。

所以当我拿到Discover 21出版社林拓马先生发来的企划书时，也只是告诉中野先生：“又有出版社来邀请您出书了。”

中野先生的反应不难想象，和往常一样，一秒后便回答：“不出。”

不过我这次特意补充道：“这样啊。但是这次的主题还不错。”

“是吗？什么主题？”

字体设置得很大，在看到它的一瞬间，中野先生的表情一变，笑起来。他似乎很中意这个简洁干脆的题目。30岁的年轻编辑难掩热情，在企划书中写道：“我想出版一本不谈商业秘诀，而讲个人生活姿态的书。”中野先生看罢，立刻表示：“好吧，那就出吧。”

因为中野先生“不擅长自说自话”，为了尊重他本人的意愿，这本书用了采访、听写、记录的方法，由代笔者将采访内容整理成文稿，最终呈现出来的正是我们日常生活中接触到的中野先生。

不加修饰，纯粹、简单——非常符合中野先生作风的第一本书。作为下属，我也感到由衷高兴。

胁山亚希子

武藏野音乐大学毕业后，前住意大利学习音乐。回国后，就职于世界第三的外资邮轮运营公司，积累了大量销售、市场、公关的经验，10年间一直致力于提高邮轮在亚洲的认知度。35岁时，转到KDDI集团的广告公司工作，兼任海外战略部市场小组及宣传团队的负责人。2015年，以战略宣传负责人的身份入职寺田仓库。2017年8月，任执行董事。2018年6月至今，任公益社团法人日本公共关系协会的理事。

结语 沉迷于每一个瞬间，不断在感性中探寻准确性

这么多年，我在某种力量的支持和引导下，顺其自然地走了过来。与很多人相识、结缘，让我的生活充实且快乐。

我要再次重申：人生非常快乐。金钱是必要的，但更要我们思考，该怀着怎样的心情去使用它。没有绝对正确的答案。为什么？因为我们连事实的百万分之一都了解不到。不要执着于大脑中的正确答案，而要不断在感性中探寻准确性。

我很感谢至今的一切，从今往后也会继续享受人生，沉迷每个瞬间，让每一天都过得无比充实。这样的我，今后也请多多关照。

中野善寿

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课 程
课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲 书
30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

(阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准)

CHEERS
湛庐

JORDAN B.
PETERSON



长踞52国畅销书排行榜
现代人应对混乱生活的一剂良药

[加] 乔丹·彼得森 著
史秀雄 译

AN ANTIDOTE TO CHAOS

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2019年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：人生十二法则

著者：乔丹·彼得森

电子书定价：71.99元

12 Rules for Life: An Antidote to Chaos

Copyright © 2018 Dr. Jordan B. Peterson by arrangement with
CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International, and The
Grayhawk Agency.

Originally published in English by Random House Canada.

All rights reserved.

Jordan B. Peterson

乔丹·彼得森



多伦多大学心理学教授，临床心理学家，
大五人格研究专家，曾任哈佛大学心理学系教授，

主要研究变态心理、社会心理以及人格心理学



“硬核”教授的成长史

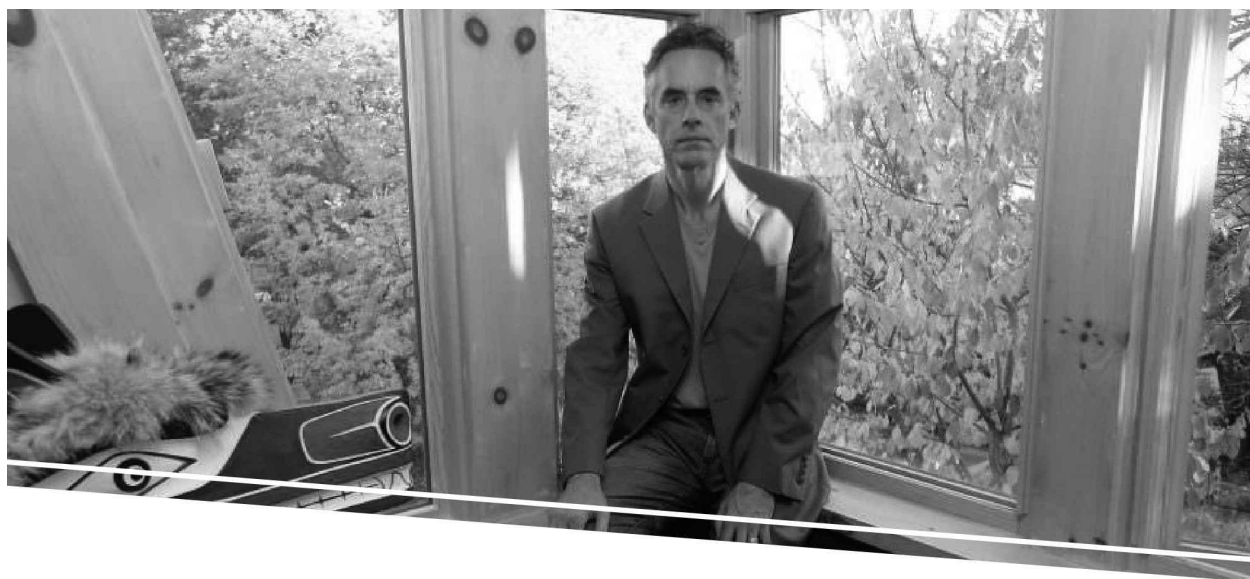
彼得森在加拿大阿尔伯塔省北部酷寒的荒原长大，为了生存，他做过洗碗工、加油站员工、厨师、养蜂人、油田工人、铁路工人。因为兴趣，他曾驾驶着碳纤维特技飞机在高空进行过特技飞行，和一群宇航员探索亚利桑那州的一个陨石坑，受邀加入加拿大“第一民族”并获得了族名。

相比丰富多彩的个人经历，彼得森的求学之路与职业生涯则完美展示了一名“学霸”的成长之路。1982年，彼得森获得加拿大阿尔伯塔大学政治学学位。1984年，他获得心理学学位。1991年，他获得加拿大麦吉尔大学临床心理学专业博士学位，之后又在麦吉尔大学留任博士后两年。离开麦吉尔大学之后，彼得森移居美国马萨诸塞州并在哈佛大学心理学系担任副教授。1998年，他以教授的身份在加拿大多伦多大学任教。

深受学生们尊重的“学术咖”

彼得森与哈佛大学、多伦多大学的同事及学生联合发表了100多篇学术论文，推动当代人对人格的理解。他在哈佛大学执教时，入围过极富声望的利文森教学奖。来到多伦多大学后，彼得森连续5年被提名为加拿大安大略省最佳大学讲师之一，被学生们评为“改变人生”的三位教授之一。

1999年，彼得森出版了经典著作《意义的地图》。在书中，他运用包括神经心理学、人格心理学、神话学等在内的大量跨学科知识来验证和描述宗教信仰与神话系统的结构。《意义的地图》被加拿大公共电视台制作成13集热门电视节目，这也是彼得森成名的开端。



世界舞台上最重要的思想家之一

2012年，彼得森开始在美国问答网站Quora上回答问题，迄今为止，他已成为“价值与原则”“教养与教育”两大版块下点击率最高的作者。而他在Quora上回答“每个人都该知道的最有价值的事是什么”这一问题，更是成为《人生十二法则》诞生的契机。

2013年，彼得森开始将在大学讲课的视频发布到YouTube上，截至

2019年10月，视频播放量已累计过亿次。

2018年，彼得森出版了第二本书《人生十二法则》。这本书在预售阶段就已登上北美畅销书排行榜，上市数日便成为全球现象级畅销书。彼得森说，人类只要一适应幸福的状态，就又会开始觉得不幸福。我们所处的时代明明是人类有史以来最繁盛和平的时期，但伴随而来的，却是有史以来困扰最多人的各种心理问题。

在书中，彼得森列举的十二条法则，是他运用当代脑神经科学，融合荣格的集体潜意识、尼采的上帝之死、文学中的反乌托邦及边缘人格，与几千年前的神话、宗教及哲学思想相结合后梳理出来的结果。彼得森希望用人类几千年的集体智慧及崭新的科学发现来解决当代的冲突。但让这本书格外具有说服力，也是真正让这本书成为全球文化现象的最大原因是，这十二条法则，彼得森都身体力行。在最难的道德问题面前，他选择“说真话，或者至少别撒谎”“做有意义的事，不要苟且”，这让他成为众矢之的，也让他成为“多年来出现在世界舞台上最重要的思想家之一”。

外硬心软的“严父”

很多看过彼得森视频或者讲座的人都认为彼得森很像自己的父亲。一方面，他严格、权威、要求高而且高度理性；另一方面，他情感丰沛，愿意认真倾听，也发自内心地希望你过得好。

《人生十二法则》出版后，彼得森在全球范围内的130个城市举办了超过30万人参加的演讲，至少有50%的观众会在演讲后向他表示感谢。他们说，是彼得森教授改变了他们的生活，让他们的人生变好。

此外，彼得森创立的精神健康网站已帮助数千人纠正性格缺陷，更好地了解自己，改善未来。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS

特别
制作

12 RULES
FOR LIFE



最重要的法则：为自己的人生负责

我们真的需要更多的规则吗？生活已经这么复杂，这么不自由了，真的还要用更多不考虑个人具体情况的抽象规则来约束每个人吗？人的大脑是可塑的，会基于不同的生活经验得到不同的发展，所以为什么要指望用几条规则来帮助所有人呢？

人们并不喜欢规则，所以规则要有，但也不要太多。当我们精力充沛、人格健全的时候，规则反而会令我们束手束脚，仿佛它是在故意冒犯我们人生的自主性一般。因此，凭什么要用别人的规则来评判自己呢？

然而事实是，如果没有规则，我们很快就会成为自己情绪的奴隶，而这种情况是毫无自由可言的。当不受约束地用未经训练的本能做判断时，我们不仅会缺乏追求，还会崇拜那些不值得我们崇拜的品质。

在这本书中，彼得森教授不仅提出了他的十二条法则，还整合了多个领域的知识，以讲故事的形式向人们说明为什么最好的规则并不会限制我们，反而会推动我们前进，让我们生活得更加充实和自由。

我第一次见到乔丹·彼得森是在2004年9月12日，在我们共同的朋友、电视制片人沃德克·塞姆贝格（Wodek Szemberg）和内科医生埃斯特拉·贝基尔（Estera Bekier）的家里。那天是沃德克的生日聚会。这对主人秉持着坦诚交流的原则，为在场的所有人营造了一个充满乐趣、不受约束的谈话氛围。聚会的规则是“说出你的真实想法”。拥有不同立场的人们会以一种现在越来越少见的方式进行对话。有时候，沃德克会突然说出他的某个看法或者他了解的某个事件的真相，就像他突然爆发出的笑声一样，这会使人突然一怔，然后沃德克会拥抱那个让他开怀大笑

或者激发他说出自己内心想法的人。这是这类聚会最棒的部分，沃德克的直率和温暖的拥抱让大家觉得与他相处的每分每秒都是值得的。与此同时，埃斯特拉则用她亲和的态度关注着每个客人。

真相的突然浮现并没有让气氛变得更紧张，反而带来了更多的欢笑和启发，也让大家度过了愉快的夜晚。坦诚能让人充满活力。小说家巴尔扎克总结了他对法国聚会的观察，认为一场聚会实际上分为上下两场。在开始的几个小时里，聚会往往充斥着无聊而又搔首弄姿的家伙，他们参与聚会的原因无非是为了找到某个能够巩固自己地位或肯定自己美貌的人。当时间很晚，大多数客人都离开了以后，第二场真正的聚会才开始。这时，敞开心扉的交谈会替代之前一本正经的气氛。而在沃德克和埃斯特拉的聚会上，这种亲密、坦诚的氛围从我们一进门就有了。

沃德克是个满头银发、像狮子一样的“猎人”，他一直在寻找能够在电视上真诚表达自己的知识分子。沃德克经常邀请这样的人来参加家里的沙龙，那天他就邀请了一位来自我的母校加拿大多伦多大学的、智慧与情感兼具的心理学教授。沃德克是第一个让乔丹·彼得森上电视的人，他把彼得森视为一个寻找学生的老师，因为彼得森总是乐于向他人解释说明。彼得森喜欢上电视，观众们也喜欢他。

那天下午，聚会的常客们坐在花园的大圆桌周围。一群嗡嗡作响的蜜蜂一直在骚扰着我们，而桌旁的这位带着阿尔伯塔省口音、穿着牛仔靴的新人则毫不在意地讲着话。为了躲避蜜蜂，大家开始玩抢椅子的游戏，但同时也尽量不远离桌子，因为这个新加入我们的人非常有意思。

彼得森有个奇怪的习惯，会和刚认识不久的人像是寒暄一样地探讨极为深刻的问题。就算他真的只是在你闲聊，比如，“你是怎么认识沃德克和埃斯特拉的”或者“我以前是个养蜂人，所以我不怕它们”，也会在极短的时间里回到更严肃的主题上。

彼得森所讨论的问题通常只会出现在教授或者专业人士的对话中。不过，他这个人虽然博学多才，却并不学究。彼得森就像个孩子一样，

总爱迫不及待地和大家分享自己刚了解到的东西，也会假设令他感兴趣的事情一定会令别人感兴趣。彼得森话中带着的孩子气让人觉得我们好像是在同一个小镇或者家庭里长大的，同时也一直都在思考着同样的关于人类存在的问题。

彼得森并不是那种所谓的“怪人”。他曾经是哈佛大学的教授，虽然他对于某些词的发音经常带有20世纪50年代的乡土气息，却是个不折不扣的绅士。大家都入迷地听着彼得森讲话，因为他聊的话题确实与在场的每个人都相关。

听这样一个博学而又直言不讳的人讲话能令人感到无比自由。彼得森似乎需要通过讲话来思考，而他的思考过程往往需要大脑保持高速运转，结果就是，充满能量、饱含思想的话语从他口中“蜂拥而出”。此外，彼得森也不像有的学究那样喜欢一直掌控话语权，他很喜欢有人来挑战或者纠正他。彼得森会用一种亲切的方式说“是的”，会在意识到自己忽略了某些事情时摇摇头，或者在自己不知不觉过度概括的时候自嘲一番。彼得森喜欢通过他人看到事物的另一面，对他来说，思考显然就是一个对话的过程。

彼得森还有另一个不寻常的地方：他虽然是个学者，但非常重视实用主义。他举的例子都源自日常生活，比如，如何制作家具、设计房屋、装修房间，等等。

我一直都很喜欢在农场或者小镇长大的知识分子，他们擅长手工，熟悉荒野的环境，且大多都是通过勤奋自学艰难地考上大学的。那些精致但远离自然的都市人会理所当然地把高等教育当作事业发展的跳板，但这些人不一样，他们更加自力更生、踏实谦逊，既好相处又能吃苦。比如彼得森，他就只进行那些能够对他人有所帮助的思考。

我和彼得森成了朋友。作为一个热爱文学的精神病学家和精神分析师，我被博览群书的彼得森深深吸引了。这位同行不仅热爱俄国文学、哲学和神话学，而且还将它们视为自己最宝贵的财富。同时他还针对人

格和气质做了出色的统计学研究，也钻研过神经科学。彼得森虽然受训于行为主义流派，但对研究梦境、原型、童年创伤和防御机制的精神分析十分着迷。此外，彼得森也是多伦多大学心理学系唯一一位同时从事临床实践的教职人员。

去彼得森家做客的时候，我们的对话总是以打趣和大笑开始，这是来自阿尔伯塔省的彼得森很“小镇”的一面，他的青少年时期和电影《乱成一团》（*Fubar*）里所描绘的一模一样。彼得森的家是我见过的最迷人、最令人震撼的住宅。他和妻子塔米拥有许多雕刻面具和抽象画，家里的每一面墙上都挂满了各种各样的绘画，甚至连天花板和卫生间都是这样。

我一开始不太适应这个有点像鬼屋一样的家，但是彼得森的妻子塔米很快帮我放松了下来，她对彼得森的这种不寻常的喜好持全然的接纳和鼓励态度。这些画作能够帮助访客初步了解彼得森对人类以善的名义作恶的能力，以及对神秘的自我欺骗心理有多关注。我们会在厨房里喝茶聊天。一段时间后，在这些奇怪图画的环绕下聊家常或者分享彼此近期的读书心得就没那么奇怪了。

《人生十二法则》是彼得森出版的第二本书，他在第一本书《意义的地图》里分享了他对世界神话共有主题的深刻见解。不同的文化创造出了不同的故事，以帮助人们理解和应对从出生时就要面对的混乱，这种混乱包括所有未知的事物，以及所有外在或内在未探寻的领域。

《意义的地图》已出版有20年了，彼得森在写作时结合了进化论、情感神经科学、卡尔·荣格和弗洛伊德的相关理论，也引用并结合论述了尼采、陀思妥耶夫斯基、索尔仁尼琴、伊利亚德、诺依曼、皮亚杰、弗赖伊和弗兰克尔等人的伟大作品。彼得森通过这种海纳百川的方式，解释了人类和大脑是如何应对生活中的未知的。《意义的地图》出色地展现了未知在进化、遗传、大脑和古代神话层面有多么根深蒂固。另外，彼得森也证明，那些古老的故事之所以得以流传，是因为它们现在

依然能在面对未知的不确定性上为人们提供指导。

你现在读的这本书，为你提供的正是一个理解《意义的地图》的切入点。《意义的地图》是一本非常复杂的著作，因为彼得森在写它的同时也在搭建自己的心理学理论。然而，不论人与人在遗传基因、生活经验或者生理构造上有多少差异，人们都需要面对未知，并且都需要将其转化为已知。所以，本书许多基于《意义的地图》的法则都相对更具普适性。

为了更好地理解人们为什么愿意为了所谓的“身份”牺牲一切，彼得森写作了《意义的地图》。在《意义的地图》以及本书中，彼得森都提醒读者要十分警惕地对待所有的意识形态。

意识形态主义者指的是那些连自己的内在混乱都没有处理好，就装作知道如何让世界变得更好的人，而他们的意识形态所赋予他们的战士身份恰恰掩盖了他们内在的混乱。针对这种狂妄自大，彼得森在本书中提出了一条重要的法则：批判世界之前先清理自己的房间。意识形态主义者的单纯和自以为是与存在的复杂性无法匹敌。当他们骗不了别人的时候，也不会反省自己，反而还会指责那些指出他们犯过度简化错误的人。

因为有着类似的兴趣，我和彼得森的观点虽然并不完全一致，却总能就应该问什么问题达成共识。我们的友谊也不全是暗淡无光的。我有听本校教授上课的习惯，所以也去听过彼得森的课。他的课总是座无虚席，而且就和现在数百万在线观众看到的一样，彼得森对于内容的呈现出色到令人惊艳。他既像爵士乐手一样懂得即兴发挥，又能像演说家一样饱含激情。不过不管怎样，彼得森最后总能轻松地切换到对科学研究极为系统的总结中去。彼得森很善于帮助学生反思自我、关注未来，他会带领学生纵览最伟大的著作，与大家一同分享生动的临床案例和他的个人经历。将进化、大脑和宗教故事精彩地联系在一起是彼得森的讲述风格。彼得森帮助学生凭借进化论更深入地理解吉尔伽美什和佛陀的生

平，以及古埃及神话等古老故事中蕴含的深刻智慧。比如，彼得森曾提到，故事中自愿走进未知世界的英雄之举和大脑为了探索未知进行的进化恰恰是相对应的。彼得森尊重这些故事所蕴含的无尽智慧，也没有用还原主义的方式去分解它们。在探讨关于偏见、恐惧、厌恶或者性别差异的问题时，彼得森总能清晰地阐释这些特质存在的原因和进化的过程。

最重要的是，彼得森还提醒学生们关注一些在大学里很少谈论的话题，如人生是痛苦的。若你或你的亲人正在遭受苦难，那么这确实很悲惨，但是苦难本身并没有什么特别之处。我们每个人都可以找到将自己描述成受害者的特定角度。痛苦是每个人注定要经历的，就算当下没有发生，也会在未来降临。抚养小孩、工作、衰老、患病和死亡都会让人感到痛苦，而当你需要独自面对一切，既没有亲密关系的支持，也没有心理层面的指引时，情况只会雪上加霜。彼得森并不是在恐吓学生，实际上，学生反而觉得这种坦诚令他们感到宽慰，因为在他们内心深处都知道彼得森说的是对的。他们从来都没有讨论这类话题的机会，也许他们的家长都自欺欺人地相信避而不谈就可以让自己的孩子免受痛苦。

彼得森也会像奥托·兰克、弗洛伊德、荣格、约瑟夫·坎贝尔^[4]和埃里希·诺伊曼等人一样将不同文化中的英雄神话故事联系起来，探索其中的相似之处。弗洛伊德借助俄狄浦斯这个失败英雄的故事为解释神经症做出了巨大贡献，而彼得森则更关注那些成功的英雄。在那些胜利的故事里，主角们都需要走进未知的领域，冒着很大的风险面对巨大的挑战，他们必须割舍或者牺牲自己的某些部分，然后才能获得重生。这需要很大的勇气，而勇气是心理学课程或者教材里很少提及的。

我见证了彼得森的成长，他是个了不起的人，通过遵循本书的这些法则，他变得更加有能力，也更加自信了。事实上，正是这本书的创作过程和这些法则的制定促使彼得森去反思某些问题，他也在网上分享了自己关于生活和这些法则的思考，而我们则可以从超过1亿次的点击量

中知道，他的观点引起了人们的共鸣。

既然人们讨厌规则，我们又该如何解释彼得森这些有关规则的讲座的受欢迎程度呢？彼得森的个人魅力和对原则的坚持为他带来了最初的知名度，也为他带来了成千上万的流量。但是人们之所以愿意继续关注他，是因为他所探讨的话题满足了人们一种更深层、无法用言语表达的需求。人们在希望摆脱规则的同时，也在寻找一种有序的结构。

今天的年轻人对规则和指导的渴望是有原因的。至少在西方，“千禧一代”生活在一种很独特的历史情境中。他们在学校里被许多我这一代的人灌输了两套看似矛盾的道德观，这是以前的人们没有过的经历。这种矛盾让无数年轻人感到迷失、困惑和不知所措，也让他们在不知不觉中失去了许多。

第一套观念认为道德是相对的，或者充其量只是个人的价值判断。相对意味着任何事情都没有绝对的对与错，道德准则源自个人观点或者偶发事件，建立在一个人的种族、成长经历或者文化历史环境等特定框架之上。根据这种论点，历史告诉我们不同的宗教、部落、国家和种族之间经常会就许多基本问题产生分歧。今天，后现代主义左派则认为，一个群体的道德体系无非是为了压迫另一个群体。既然这些道德标准都如此专断，那么最好的方式就是对来自不同群体和背景的人表现出包容。这种对包容的强调如此之强，以至于对很多人来说，拥有评价的态度就成了一个人最大的人格缺陷。既然我们无法区分对错和好坏，那么一个成年人给年轻人生活建议的行为就是很不恰当的。

这就导致“千禧一代”在成长过程中缺乏所谓的“实践智慧”的指导。“千禧一代”经常被告知他们接受的是世界上最好的教育，但他们其实遭受了严重的知识与道德忽视。我和彼得森这一代的许多相对主义者都成了年轻一代的教授，这些人往往乐于贬低人类数千年智慧中对美德的理解，将其视为过时、不相干，甚至是压迫性的存在。他们成功地让“美德”成了一个过时的词，也让使用这个词的人显得落伍和自以为

是。

对美德的研究和对对错与好坏的道德研究并不完全相同。亚里士多德将美德定义为最能够带来幸福生活的行为方式，他指出，美德总是在力求平衡，避免恶行当中的极端倾向。亚里士多德在《尼各马可伦理学》里探讨了美德与恶行，并站在经验和观察而非猜想的角度讨论了人类幸福的问题。培养区分善恶的能力是获取智慧的第一步，这是永不过时的道理。

相比之下，现代相对主义一开始就断言人们是不可能判断应该如何生活的，因为真正的善和美德并不存在，一切都是相对的。因此，相对主义里最接近美德的就是包容，只有包容可以凝聚不同的社会群体，避免彼此伤害。于是在社交平台上，人们才会宣扬自己有多么包容、开放和富有同情心，然后等待着点赞数的增加。向他人宣传你的美德并不能体现你的美德，你只是在进行自我推销，而这有可能是人们最常见的恶习。

接下来我们就可以谈到“千禧一代”被灌输的第二套观念了。“千禧一代”为了学习历史上的伟大著作而选修了人文课程，但是他们并没有读这些书，反而接收了许多对这些书过度简单化的批判。相对主义者的立场是不确定的，意识形态主义者则恰恰相反，他们极具批判性，总是能挑剔和纠正他人的过错。在一个相对主义的社会里，有时候唯一愿意提供建议的往往是那些最无知的人。

现代道德相对主义有许多来源。人们随着对历史了解的不断深入，也越来越能看清不同时代拥有的不同道德准则。走遍世界之后，你也会发现，不同地区人们的道德准则其实是建立在自己所处社会的特定框架中的。科学也发挥了作用，它帮助人们将世界划分为客观存在的事实和主观存在的价值观，这样人们可以先就事实达成共识，然后再逐渐发展出一套科学的伦理准则。认为事实和价值观可以轻易分离的想法是天真的，在某种程度上，人的价值观恰恰决定了他关注什么，以及将什么视

为事实。

古代文明也注意到不同的社会拥有不同的规则和道德，而古人的反应却和现代相对主义者、虚无主义者和意识形态主义者形成了有趣的对比。当古希腊人航行到印度等地，发现不同地区存在道德和传统上的差异时，他们也意识到对对错的诠释往往根植于祖先的权威。不过，古希腊人对此并没有感到绝望，他们反而更加热切地投身于哲学。

苏格拉底在面对不同道德准则带来的不确定性时，并没有选择虚无主义、相对主义或者意识形态主义，而是转向寻找能够调和这些差异的智慧，这大大推动了哲学的进展。苏格拉底一生都在提一些复杂而又根本的问题，比如，什么是美德、人生如何能够幸福、什么是正义，等等。他研究了理解这些问题的不同角度，试图找出最合理和最符合人性的答案。我认为这些问题也是本书富有活力的原因之一。

对于古人来说，发现不同的人拥有不同的人生观并没有让他们陷入困境，反而加深了他们对于人性的理解，也引发了一些有关人生的最具启发性的对话。

亚里士多德也一样。他并没有因为不同的道德准则而感到绝望，反而认为，虽然各地具体的法则、法律和传统不一样，但是不同地区的人都展现出了制定规则的倾向。用现代术语来说，出于某种生物学禀赋的影响，人类对道德的在乎是铭刻在骨子里的，以至于不论身在何处，人们都要创造法律和规则。人类的存在不可能不需要道德观。

人就是规则生成器，那么，既然人类是道德动物，简单化的现代相对主义会对人们产生怎样的影响呢？人们会因为试图偏离本性而步履蹒跚。相对主义是一个奇怪的面具，而且主要欺骗的是佩戴它的人。如果你用钥匙划坏最聪明的后现代相对主义教授的奔驰车，你就可以看到相对主义的面具和激进包容的伪装是如何被迅速脱下的。

人类尚未发展出基于现代科学的伦理，所以彼得森在创建他的法则

时并没有完全摒弃过去伟大的道德成就，更没有将上千年历史的智慧简单地定义为迷信。将人类当下最重要的新知与历经数千年时间冲刷后依旧留存的书籍和故事相整合，是一种更好的选择。

彼得森所做的也是所有理性的指导者一直在做的事情，他并没有宣称一切智慧都来自自己，而是首先求助于他自己的向导。虽然这本书的主题比较严肃，彼得森却选择用相对轻松的方式来探讨它们，从章节的标题你就可以看出来。虽然在书中彼得森经常根据自己的理解来广泛探讨人的心理，但他并不认为自己看穿了一切。

所以，为什么不将这本书称作“指南”呢？这听上去比“法则”要更加轻松和友善。

因为这些真的是法则。最重要的法则是你必须为自己的人生负责，就这么简单。

也许你会担心，被反复告知自己拥有权利的这一代人不会喜欢承担责任。这代人当中有许多在成长时都被过度保护，他们在柔软的操场上玩耍，在大学的“安全空间”里避开任何他们不想听到的事情。这些被训练得厌恶风险的人因为自己的韧性被低估而总是感到无力，但他们中也有许多人接受了彼得森的教导：每个人都有要承担的终极责任，在承担更大的责任之前，先清理自己的房间。这种教导所产生的影响之大、程度之深常常令我和彼得森动容。

有时候，这些法则的要求是很高的，需要你耐心又循序渐进地拉扯自己的边界，也需要你直面未知。想让自我超越现有的边界，你需要谨慎选择和追求高于你现有能力的，甚至是你不确定最终是否能实现的理想。

但如果不确定理想是否能实现，我们又为什么要尝试呢？因为如果你不尝试，可以肯定的是你的生活将永远不会有意义。

或许，在我们的内心深处，其实都是渴望被评判的。

诺曼·道伊奇
《重塑大脑，重塑人生》作者

目 录

[推荐序 最重要的法则：为自己的人生负责](#)

[引言 如何抵御自我的不足与无知](#)

[法则一 获胜的龙虾从不低头：笔直站立，昂首挺胸](#)

[生物界的领地之争](#)

[支配等级金字塔](#)

[建立你的自我觉察](#)

[走出失败者模式](#)

[法则二 像照顾生病的宠物一样关心自己：待己如助人](#)

[世界的本质：混乱和秩序](#)

[认识你自己](#)

[自助者天助](#)

[法则三 放弃损友：与真心希望你好的人做朋友](#)

[荒芜青春](#)

[摆脱“强迫性重复”](#)

[拯救他人是高尚还是虚荣](#)

[建立互惠关系](#)

[法则四 战胜内心的批评家：和昨天的自己比，别和今天的别人比](#)

[与自我博弈](#)

[追求什么决定看见什么](#)

[走出认知困局](#)

[集中注意力，改善现状](#)

[法则五 管教你家的小怪物：别让孩子做出令你讨厌他的事](#)

[提升成本 / 收益比](#)

[建立规则与结构意识](#)

[管教五原则](#)

[法则六 当痛苦到想诅咒一切：批判世界之前先清理你的房间](#)

[存在的价值](#)

痛苦时如何抉择

清理你的生活

法则七 苏格拉底的选择：追求意义，拒绝苟且

延迟满足的价值

死亡，劳役与邪恶

自由需要建立在约束之上

超越当下，着眼未来

法则八 不买醉鬼卖的东西：说真话，或者至少别撒谎

逃避还是说出真相

拒绝欺骗

选择真相

法则九 别偷走来访者的问题：假设你聆听的人知道你不知道的事

别给建议，选择聆听

表达、思考、聆听自己

确认你的对话动机

共同探索，互惠互利

法则十 不要无视地毯下的龙：直面问题，言辞精确

复杂、多维又善变的世界

忽视问题是一切分崩离析的前兆

精确分析、创造结构、重建秩序

法则十一 不要打扰玩滑板的孩子们：承认现实，反对偏见

被阻止的不只是玩滑板

可怕的反人类精神

诞生于偏见的“弱势群体”

文化源于人类的创造

小心提倡单一因素解释的人

同情之罪

未来需要的是坚毅而非软弱

法则十二 当你在街上遇到一只猫时，摸摸它：关注存在的善

存在需要局限性

用专注替代思考

[发现美好，平衡痛苦](#)

[结语 我应该用照明笔写什么](#)

[致谢](#)

[注释与参考文献](#)

[译者后记](#)

如何获得“混乱”与“秩序”之间的平衡？



扫码获取“湛庐阅读”App，
搜索“人生十二法则”，直达作者访谈链接！

如何抵御自我的不足与无知

2012年，我开始在Quora网站上写作。在这个网站上，任何人都可以提问和回答问题，读者们可以给他们喜欢的答案点赞，同时也可以踩他们不喜欢的答案。这样，那些最有帮助的答案就可以被置顶。我对这个网站感到很好奇，也很喜欢这种自由的方式。那上面的许多讨论都十分吸引人，针对同一个问题总能看见从不同视角做出的解答，这非常有趣。

每当我在休息或者想偷懒的时候就会到Quora上去浏览问题，并且也回答了诸如“快乐和满足的区别是什么”“什么事情会随着年龄的增长而变得更好”“什么能让生活更有意义”等问题。

Quora会显示你提供的答案的阅读量和点赞数，这样你就可以了解自己文字的覆盖范围和大家的喜欢程度。在浏览的人里，只有一小部分会点赞。直到2017年7月我写下这段话为止，我在5年前对“什么能让生活更有意义”的回答阅读量还只有1.4万次，点赞数则更少了，只有133个；而关于年龄增长的那道问题，我的回答有7200个人浏览过，获得了36个赞。这不是什么了不得的成绩，也在我的预料之内。在这样的网站上，大多数内容都得不到太多关注，只有一小部分内容会变得异常受欢迎。

在我回答了那两道问题之后不久，我又回答了另一道问题：“每个人都该知道的最有价值的事是什么？”我列了一个清单，里面包含了一些法则和格言，有的很严肃，有的则很诙谐，如“即使痛苦也要心怀感恩”“不要做你讨厌的事情”“不要将事物隐藏在迷雾之中”，等等。Quora的访客们似乎很喜欢这个清单，纷纷对此评论转发。比如，有人

说：“我必须把这个清单打印出来经常阅读，太棒了！”“Quora你赢了，我们这就合上电脑。”我在多伦多大学的学生们也跑来告诉我他们很喜欢我的清单。迄今为止，这篇答案的阅读量已有12万次，点赞数则有2300个。Quora上大概有60万个问题，其中只有几百个问题的答案突破了2000个赞的关卡，这说明我那个得益于拖延的沉思结果击中了大家。

我一开始写这个清单时并没有想到它会这么受欢迎，因为在那段时间，我还写了大概60个答案，且每一个都是用心完成的。所以我研究了大家的反馈，试图理解自己最受欢迎的答案火热的原因。也许是我在编写法则的时候把握好了熟悉和不熟悉的平衡，也许人们喜欢这些法则暗含的结构，也许人们只是喜欢清单本身。

2012年3月，我收到了一位出版经纪人的邮件。我曾在加拿大广播公司（CBC）一个叫《对幸福说不》（*Just Say No to Happiness*）的节目上批判过将幸福作为人生目标的做法，而这位经纪人刚好收听了那期节目。亚历山大·索尔仁尼琴曾认为，人为了快乐而活的愿望会“被工头手上短棍的第一下捶打扼杀”¹。在危机当中，生活带来的不可避免的痛苦对追求幸福的人生目标来说就是一种讽刺。我在那期节目里提出：人生需要更深层的意义，这种意义的本质反复出现在过去的伟大故事当中，而那些故事往往讨论的都是在痛苦中成长，而不是追求快乐。

从1985年到1999年，我每天都要花3个小时来写我的第一本书《意义的地图》。之后，我也教过一门基于那本书内容的课程，先是在哈佛大学，再是在多伦多大学。2013年，我注意到了YouTube的崛起，因为之前在加拿大教育电视台（TVO）做过一些受欢迎的节目，所以我决定将我讲的课程和公开讲座拍摄下来放到网上。这些视频吸引了许多人观看。到2016年4月，观看人数已超过100万，而到我写下这些文字时，这个数字已激增到1800万。

我在《意义的地图》里提出，神话和宗教故事，尤其是那些源自口述传统的故事不是为了描述事实，而是为了探讨道德。所以这些故事关

注的不是世界的客观面貌，而是一个人应该有怎样的言行。我认为我们的祖先是将世界视为一个戏剧舞台，而不是一个由客观物体组成的集合。同时，戏剧的组成元素也不是物质，而是秩序与混乱。

秩序意味着身边的人都遵循约定俗成的社会规范，且都言行可靠、态度配合。秩序是社会结构、已探索领域和由熟悉事物构成的世界。秩序的状态通常被描绘成具有象征意义的男性形象，所以秩序是明君和暴君的永恒结合，因为社会既包括结构又存在压迫。

相比之下，混乱则来自意外的发生。当你在聚会上讲了个笑话，随之而来的却是令人尴尬的沉默时，混乱就悄然降临了。更为灾难性的混乱可能还包括突然的失业或者感情上的背叛。作为秩序的对立面，混乱通常被描绘成具有象征意义的女性形象。难以预料的新事物会从习以为常的旧事物中突然出现，因此，混乱代表了新事物的产生和旧事物的毁灭，就好像自然相对于文化来说同时也包含生与死一样。

秩序和混乱也是道家讲的阳和阴，是太极图里首尾相接的两条鱼。秩序是代表阳的白鱼，混乱是代表阴的黑鱼，白色中的黑点和黑色中的白点表明了秩序与混乱相互转化的可能性。当一切看似安稳时，未知可能突然降临；而当一切都被毁灭时，新的秩序却可能于此时浮现。

在道家看来，意义就是黑与白的边界，即道，也就是生活的神圣之路。

这比幸福要好得多。

我之前提到的那位出版经纪人在听了我的那期节目之后，给我发来了邮件，问我愿不愿意为大众写一本书。我曾尝试过将《意义的地图》改写成一个更浅显易懂的版本，但不论是我的写作状态还是最终的结果都不太令人满意。我想这可能是因为我依然在模仿之前的自己和之前的书，而不是站在秩序和混乱之间创新。我建议那位经纪人去看看我在TVO做的那些节目，这样我们就可以更加有效和完整地探讨我应该在新

书里写些什么。

她看了所有的录像并且和同事进行了讨论，一个月后联系我，向我表示，她对出书这件事更确信也更有兴趣了。这对我是一种意料之外的鼓励，因为我从没对人们会很积极地回应我所谈论的那些严肃古怪的话题抱有任何期待。当你读完这本书时，或许也会理解这其中的原因。

出版经纪人建议我写一本关于获得良好生活的指南，于是我立刻想到了我的Quora清单。在此期间，我扩充了那些法则的相关内容，没想到人们对新内容的反响也很积极。看上去这个清单和出版经纪人的设想是很契合的，于是我把清单发给了她，果然，她很喜欢。

与此同时，我曾经的学生、现在的朋友、小说家兼编剧格雷格·赫维茨（Gregg Hurwitz）正打算写一本书，这本书就是后来非常畅销的悬疑小说《孤儿X》（*Orphan X*）。格雷格也很喜欢我的法则，他甚至让小说女主人公将法则节选下来贴在冰箱上，这也进一步帮我确认了这些法则所具备的魅力。我向我的经纪人提议，我可以先写一些简短的样章试试看，而在我开始写之后却发现，这些样章根本做不到简短，因为我想写的远比我预想的要多。

一定程度上这是因为我花了很长时间为我的第一本书做调研，我当时研究了历史、神话、神经科学、精神分析、儿童心理学、诗歌以及《圣经》的大部分内容，我还透彻地分析了弥尔顿的《失乐园》、歌德的《浮士德》和但丁的《地狱》。我将所有这一切整合在一起，试图解释历史上一些僵局形成的原因。我无法理解为什么人们会为了捍卫自己的信仰体系而不惜毁灭整个世界，然后我意识到共同的信仰体系可以让人们理解彼此，而且这些体系不只关乎信仰。

遵循共同的准则可以让人们感到彼此是可预测的，每个人都在按照他人的期待和愿望行事。这样人们就可以合作，甚至和平地竞争，因为每个人都能预测他人的反应。在心理和行为上共享的信仰体系简化了人们眼中看到的彼此，甚至简化了整个世界，因为人们可以通过合作来征

服世界。或许没有什么比维系这种简化的体系更重要的了，如果它受到了威胁，国家的巨轮就会触礁。

准确地讲，人们并不是在为了信仰而战，而是在努力协调信仰、期待和愿望之间的关系，使自己的期待和他人的行动保持一致。正因为有这种协调一致，人们才能和平、稳定而又有建设性地相处，不确定性和随之而来的痛苦才能被有效地控制。

想象一个人被爱人背叛了，两人之间的神圣契约遭到了破坏。行动比语言更有说服力，背叛行为会扰乱亲密关系中被谨慎维护的脆弱和平。在被背叛之后，人们会被恶心、蔑视、愧疚、焦虑、愤怒和恐惧等可怕的情绪主宰，而这些可怕的情绪本来是被共享的信仰体系和行为准则所约束着的。因此，也不难理解人们会为了能使自己免于陷入混乱和恐惧情绪的事物而战。

共享的文化体系不仅能让人类的互动更加稳定，同时它也是一种价值等级体系，能赋予事物清晰的主次顺序。当缺失这样一个体系时，人们就会不知所措，甚至无法感知，因为行动和感知都需要被有价值的目标指引。我们的积极情绪大多和目标相关，只有在朝着目标前进的时候我们才是快乐的，而前进本身就隐含了价值。更糟的是，没有积极价值的生活不单纯是中性的。我们脆弱有限的生命里还包含痛苦和焦虑，因此我们必须用一些东西来对抗存在的固有痛苦。我们必须找到隐藏在深刻价值体系里的意义，否则存在的恐怖就会变得难以承受，然后绝望的虚无主义就会向我们招手。

没有价值就没有意义，然而，不同的价值体系之间有可能会产生冲突，所以我们永远处在两难之中。一方面，缺失以群体为核心的信仰会让生活变得混乱、痛苦和难以忍受，另一方面，这样的信仰又会让我们的和其他群体产生不可避免的冲突。西方人对传统、宗教和国家文化的逐步放弃，就是为了减少群体冲突的可能性，但与此同时，人们也越来越频繁地面对绝望和无意义感，所以这根本算不上是一种进步。

在写《意义的地图》时，我意识到人类再也经受不起冲突了。我们的武器技术已经变得过于强大，战争的后果就是世界末日，但同时人们也不能轻易放弃自己的价值体系、信仰和文化。这个棘手的问题让我痛苦了好几个月，难道还有第三条我没看见的出路吗？其间，我做了一个梦，梦见自己悬挂在半空中，紧紧抓着房顶的吊灯，离地面有好几层楼的高度，而头顶则是广阔的穹顶。地上的人显得遥远又渺小，我离四周的墙面和房顶的距离也很远。

临床心理学的训练让我尤其关注梦境，因为梦境能够揭示内心中理性尚未涉足的部分。我意识到自己所处的穹顶下方恰好就是信仰的中心。这个中心既是无尽苦难、死亡和转变存在的地方，又象征着世界的中心。我不想待在这里，于是设法从那象征性的高空回到了安全而熟悉的地面。我也不知道自己是怎么下来的，只记得后来我又回到了卧室，试图进入无意识的平静，但是当我躺下时感到自己的身体仿佛在移动。一阵强风又将我吹回高空的中心，这是个我无处可逃的噩梦。我强迫自己醒了过来，发现风正通过背后的窗户吹向我。在半梦半醒的状态下，我在床尾依稀又看见了恢宏的大门，我摇头让自己彻底清醒了过来，然后门就消失了。

我的梦将我放在了存在的中心，让我无处可逃，我花了几个月才弄明白这个梦的意义。在此期间，我更加完整而切身地认识到过去那些伟大的故事其实都在强调人处在万物的中心。这个中心位置往往标记着X记号，存在于此意味着痛苦和转变，而这是一个需要主动接受的事实。人们是有可能超越对集体教条的盲目坚持，同时又避免陷入另一个极端的虚无主义陷阱的，人们也是可以在个体的意识和体验当中找到足够的意义的。

这个世界如何才能摆脱冲突与心理和社会解体之间可怕的两难境地？答案是：通过提升和发展个体，通过让每个人都主动地承担存在的重负。每个人都应该为自己、社会和世界承担尽可能多的责任，坚持

真理，修补缺憾，这样人们才可以减少毒害世界的苦难。这样的期待虽然非常高，但如果不这么做，等待我们的就有可能是恐怖的专制主义信仰、国家崩塌后的混乱、肆无忌惮的自然灾害、存在主义的焦虑以及脆弱迷茫的人生。

我已经对这些问题进行了数十年的思考，也积累了大量与之相关的故事和概念，但我绝不是说自己的思考就是绝对正确和完善的。存在的复杂性远超任何个体的理解能力，而我并不了解全部真相。我不过是力所能及地奉上自己的知识而已。

总之，这本书的形成得益于之前所有的研究和思考。最开始我是打算将我在Quora上提交的答案精选出40篇来展开写，出版公司也接受了这个提议。但是在写作的过程中，我将文章的数量削减到了25篇，然后是16篇，最终减少到现在的12篇。过去的3年里，我都在编辑的帮助下精进这本书，也得到了来自格雷格极为犀利的评判。

这本书的标题花了很长时间才确定。为什么最终决定叫“人生十二条法则”呢？最主要的原因是，它能很简洁地表明，人们需要指导规则，否则就会陷入混乱。无论是个体还是群体，都需要规则、标准和价值观。人是群居和负重的动物，肩负重任才能让我们痛苦的存在显得有价值。我们需要由习惯和传统带来的秩序，秩序过多是不好的，淹没在混乱中也是不好的，所以人们需要确保自己走在笔直而又狭窄的道路上。

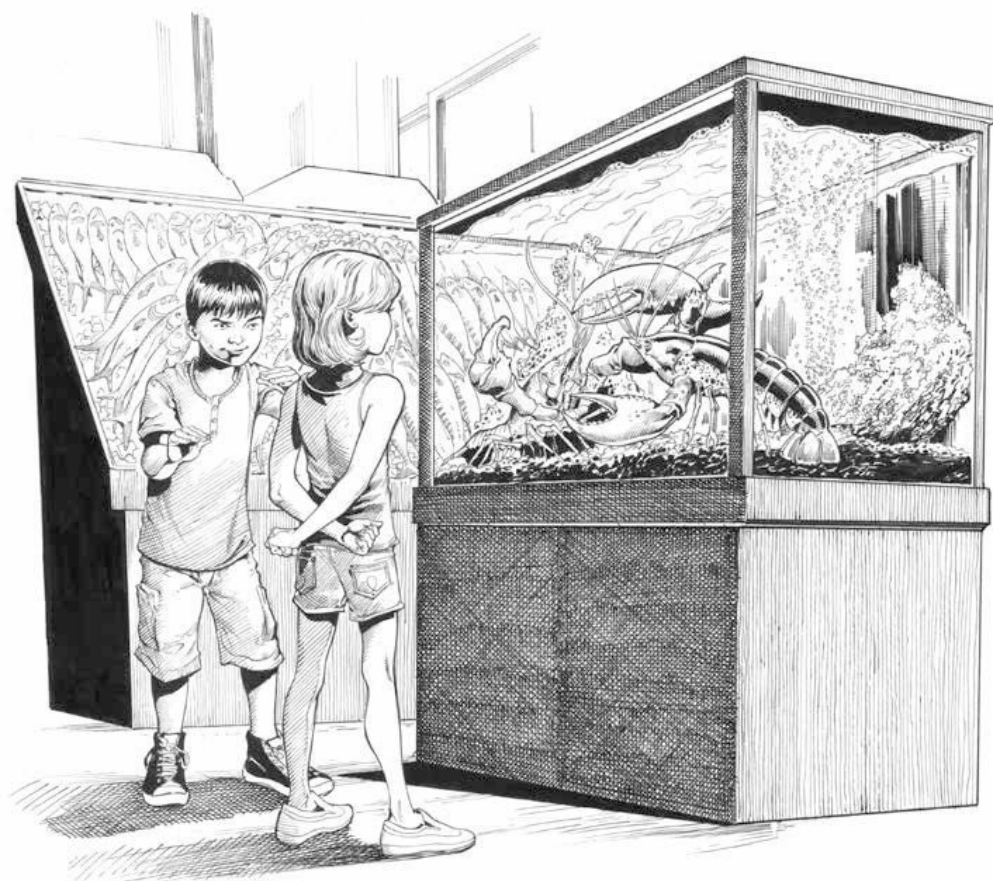
这本书的每个章节都在探讨人们该如何行走在这条划分秩序和混乱的道路上。只有在这条道路上，人们才能保持足够稳定，做足够多的尝试和改变，进行足够多的修补和协作，找到赋予痛苦人生价值的意义。正确的生活方式能够帮助人们背负自我意识的沉重负担，接受人生的脆弱和有限，避免陷入受害者角色所带来的怨恨、嫉妒，产生复仇和毁灭的欲望。正确的生活方式也能够避免人们依靠极权主义的确定性来抵御自我的不足与无知。或许我们是可以避免这些通往地狱的道路的，毕竟我们在20世纪已经清楚地领略过地狱的真实面貌了。

我希望这些法则和相应的文章可以帮助人们重新理解一个他们已知的事实，即人永远都在渴望着真实存在的英雄主义，而主动承担责任无异于决定过有意义的人生。

如果每个人都能以正确的方式生活，那么整个社会必将实现共同繁荣。

祝福每一位即将阅读此书的朋友。

乔丹·彼得森
临床心理学家、心理学教授



你和龙虾的共同点可能比你想象的要多，
尤其是当你气得张牙舞爪的时候。



法则一
RULE 1

获胜的龙虾从不低头：
笔直站立，昂首挺胸

STAND UP STRAIGHT
WITH YOUR
SHOULDERS BACK

ATTEND CAREFULLY TO YOUR POSTURE. QUIT DROOPING AND HUNCHING AROUND. SPEAK YOUR MIND. PUT YOUR DESIRES FORWARD, AS IF YOU HAD A RIGHT TO THEM—AT LEAST THE SAME RIGHT AS OTHERS.

谨慎对待你的体态，别再低头徘徊。

说你所想，追你所求，

这是你和他人同样拥有的权利。

生物界的领地之争

龙虾和领地

如果你和大多数人一样，那么多半只会在吃龙虾的时候想到这种生物。¹然而，这种美味的甲壳类动物其实很值得我们关注。它们的神经系统相对简单，大脑的神经元细胞大而易于观察。因此，科学家们可以非常准确地绘制出龙虾的神经回路，并借此了解包括人类在内的更高级物种的大脑结构、功能和行为。你和龙虾的共同点可能比你想象的要多，尤其是当你气得张牙舞爪的时候。

龙虾在海洋底部安营扎寨，建立起捕猎和拾荒的领地。海洋中持续不断的混乱杀戮所产生的残羹冷炙会从上方掉落下来，供龙虾拾取。对龙虾来说，家就是一个安全又容易觅食的区域。

但是龙虾的数量一多，就会带来问题。如果两只龙虾想要占领同一片领地，该怎么办？如果数百只龙虾都试图在一片满是废弃物的沙土上安家，又会发生什么？

其他生物也有类似的问题。鸟儿在春季向北迁徙时，也会进行激烈的领地争夺。人类耳中动听的鸣叫实际上是鸟儿正在发出的保卫领地的警告，歌唱的小鸟其实是保护家园的小战士。以北美常见的鹪鹩为例，它们体型小巧、精力充沛，以昆虫为食。当鹪鹩搭建新家时，所选择的地方必须满足能遮风挡雨、靠近食物源、赢得潜在配偶喜欢、远离竞争者等多项条件。

鸟类和领地

我10岁的时候，曾和父亲一起为一个鹪鹩家庭制作了一个鸟屋。鸟

屋形状像一辆科内斯托加式篷车，正面有一个硬币大小的入口，这样体型小巧的鸛鹑刚好可以进入，而其他大鸟则进不去。我和父亲也用一只老旧的橡胶靴为邻居做了一个鸟屋，入口有一只知更鸟那么大。邻居太太很期待有一天鸟屋能迎来“房客”。

一只鸛鹑很快发现了我们的鸟屋并在那里安了家。早春季节，我们可以听见它持续不断地激动长鸣。但是当它搭好了自己的窝之后，也开始往邻居太太的靴子鸟屋里装小树枝，一直装到靴子容不下其他任何鸟儿进入为止。我们的邻居不喜欢这样的先发制人，但也无可奈何。父亲说：“如果我们把靴子拿下来清理干净，再装回到树上，那只鸛鹑会再次把它塞满树枝的。”鸛鹑虽然小巧可爱，但也是无情的。

在这之前的冬天，我在滑雪时摔断了腿，因此从学校保险中得到了一笔补偿。我用这笔钱买了一台录音机，这在当时是高科技的稀罕玩意儿。父亲建议我录下鸛鹑的歌声，再回放，看看会发生什么。于是，我在一个明媚的春日落了一段鸛鹑激昂的主权宣示之歌，然后让它听自己的歌声。结果这个只有麻雀三分之一大小的家伙开始对着我和我的录音机俯冲攻击，在距离喇叭几厘米的地方来回猛扑翅膀。即使拿走了录音机，它还是会这样做。如果一只大一些的鸟胆敢待在鸛鹑的鸟巢附近，那么也一定会被它以这样的方式驱逐。

鸛鹑和龙虾很不一样。龙虾不会飞，也不会树上歌唱；鸛鹑披着羽毛，而不是坚硬的甲壳，它无法在水下呼吸，也很少被就着黄油吃掉。但是鸛鹑和龙虾有一个重要的相似之处：它们都着迷于群体中的身份和地位。动物学家和比较心理学家托里弗·谢尔德鲁普—埃贝

（Thorlief Schjelderup-Ebbe）早在1921年就发现，即使是普通的鸡群也会建立“啄食顺序”（pecking order）²。

群体中的地位对于每一只鸡的生存都有着重要意义，尤其是在资源匮乏的时候。鸡群中的“大明星”们在饲料撒进鸡圈时可以优先用餐，然后是“明星替补”及其“跟屁虫”们，最后才会轮到底层那些浑身脏污、羽

毛零散的可怜虫。

就像郊区居民一样，鸡也是群居动物。鸬鹚这样的鸟类虽不群居，却依然遵循着支配等级制度，只不过它们的等级体系分散在更广阔的领地上。最聪明、健壮和幸运的鸟儿往往占据着最优质的领地，因此它们也更能吸引高质量的配偶，繁衍出能够茁壮成长的后代。因为可以免受风雨和天敌的困扰，以及有着充沛的食物供给，这类鸟儿的生存压力也会大大降低。

社会地位决定了领土权，而领土好坏往往关乎生死。

当传染病侵袭一个层级鲜明的鸟群时，那些最底层的弱小鸟儿最容易丧命。³而当禽流感或者其他传染病肆虐全球时，人类社会也会出现类似的情景。贫穷和心力交瘁的人很有可能会更快死去，他们也更有可能会罹患非感染性疾病，如癌症、糖尿病和心脏病等。就如那句俗话说，富人的感冒就是穷人的肺炎。

抢占稀缺的优质领地会引发冲突，而冲突又会带来另一个问题：如何避免决出胜负的双方付出过大的代价？这个问题很重要。比如，两只鸟儿为了领地而争吵，并且很快升级为肢体冲突。更强壮的鸟儿通常会胜出，但是胜利者也有可能负伤。这时候，第三只毫发无损的旁观者就有可能乘虚而入，打败受伤的胜利者。这对前两只鸟儿来说可不是好事。

冲突与战争

数千年来，群居动物学会了许多以最小代价建立权势的策略。一只战败的狼会转身躺下，将脖子暴露给对手，而后者也不会真打算下口去咬，毕竟现在处于统治地位的胜利者日后依然需要捕猎的同僚，哪怕它

只是自己可怜的手下败将。同样，社会性很强的胡须蜥会挥动前腿来表达对“社会和谐”的愿望，海豚在捕猎和其他兴奋时刻也会发出特别的声音脉冲来减少不同地位成员之间的冲突。以上行为都是群居动物特有的。

疾走于海底的龙虾也不例外。⁴如果你将几十只龙虾安置在一片新的区域，那么就可以观察到它们建立地位的仪式和技巧。每只龙虾都会对领地进行探索，并寻找合适的安家之所。龙虾对自己的领地了解甚多，对每个细节都牢记于心。如果在窝的附近受到惊吓，它们会迅速逃回窝里；如果在远离窝的地方遭遇威胁，它们则会就近逃向之前探测好的庇护所。

龙虾需要安全的栖身之地，一方面是因为它们要休息和躲避威胁，另一方面也是因为它们成长过程中会蜕壳，在一段时间里柔弱的身体会失去保护。石头下面的洞穴特别适合龙虾栖息，如果在安顿好之后能够再用贝壳或者碎石将入口盖住就更好了。但是在新的领地里，高质量的庇护所数量有限，而且同时还有其他龙虾在搜寻它们。

因此，龙虾在外出探索时经常会碰上彼此。研究发现，即使是被单独饲养的龙虾，在这样的情况下也知道该怎么做。复杂的防御和攻击行为早已深深嵌入了它们的神经系统。⁵龙虾会像拳击手一样四处挥舞它那张开的钳子，镜像模仿对手，前后左右移动。同时它会使用眼睛下方的喷嘴向对手喷射液体，这种液体里的化学物质会告诉对手自己的体型大小、性别、健康程度和情绪状态。

有时候龙虾可以立刻通过对方钳子的大小看出自己的劣势，不战而退；通过喷射液体交换的信息也能说服更为弱小或者更温和的一方撤退。这是争端解决的第一阶段。⁶如果两只龙虾势均力敌，或者通过液体交换的信息不够充分，它们则会进入争端解决的第二阶段。两只龙虾会拼命抽打触须，钳子向下收起，一只龙虾前进，另一只后退，然后防御方再前进，进攻方再后退。这样的拉锯战反复几轮之后，更为胆小的

那只也许会觉得继续下去不再有利于自己，于是它会转身摆动尾巴迅速离开，去其他地方继续尝试。如果双方还僵持不下，那么两只龙虾则会进入争端解决的第三阶段，开始真正的打斗。

在这一阶段，两只愤怒的龙虾会凶猛地攻击彼此，伸出钳子，相互扭打，试图将对方翻个底朝天。被掀翻的龙虾会承认对手的实力，然后心怀怨恨地退出战斗。如果双方都无法掀翻对方，或者被掀翻的一方依然不依不饶，龙虾们就会进入第四阶段，这也是风险很高，需要谨慎对待的阶段。因为在接下来的冲突中，双方都有可能受伤甚至丧命。

龙虾会加快进攻节奏，用钳子夹住对方的腿、触须、眼柄或者其他暴露的脆弱部位。它们会死死夹住这个部位，然后拼命甩尾后退，将其撕扯下来。冲突升级到这个地步通常胜负已分，败者往往会丧命，尤其是如果它还继续留在胜者的领地的话。

战败的龙虾不论之前有多勇猛，接下来都会失去斗志，甚至不愿再和曾经的手下败将战斗。失败让它信心全无，这种状态会持续数日。如果一只曾经占据统治地位的龙虾遭遇了溃败，它的大脑甚至会彻底重构，以适应新的卑微地位。⁷如果不这么做，它将无法承受从“君皇”到“草民”的身份转换。任何一个在事业或者情感上遭遇过重大打击、经历过痛苦转变的人都能理解龙虾的这种变化。

支配等级金字塔

胜败的神经化学

龙虾的胜败双方在大脑化学状态上有着显著差异，而这种差异正反映在它们的体态上。龙虾是自信满满还是哭哭啼啼取决于两种调节神经元通信的化学递质——血清素和章鱼胺（因从章鱼唾液中发现而得名）。胜利会让龙虾拥有更多的血清素和更少的章鱼胺。

血清素高、章鱼胺低的龙虾往往会变得趾高气扬，遇到挑战时也多半不会退缩。血清素会调节龙虾身姿的弯曲程度，使它得以尽情伸展自己的附肢，进而显得高大且具有威胁性，就像西部片里的克林特·伊斯特伍德一样。战败的龙虾在获得血清素后，会伸展自己的躯体，然后再次挑战之前的胜者，而这一次它也会比之前战斗得更持久、更努力。⁸用来治疗人类抑郁症的选择性血清素再吸收抑制剂（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRIs）也拥有差不多的化学和行为效用。百忧解（Prozac）可以让龙虾振作，这或许是地球生物进化中相当令人惊叹的一个事实。⁹

高血清素、低章鱼胺是典型的胜者状态。

与此相反的神经化学配置则会让龙虾畏缩颓废、落魄拘谨，像惊弓之鸟一样四处流浪。血清素和章鱼胺也会调节龙虾的甩尾反射，使其可以迅速后撤逃走。战败的龙虾不需要太多刺激就会触发这种反射。同理，罹患创伤后应激障碍的士兵或者有过受虐经历的儿童也会像战败的龙虾一样易受惊吓。

“赢家通吃”原则

当一只战败的龙虾鼓足勇气打算再战时，它失败的概率会比根据它过往战绩做出的推测要大，而之前胜出的对手则更有可能继续赢。龙虾的世界就是赢家通吃。人类社会也一样，社会金字塔顶端1%的人口和底端50%的人口拥有一样多的财富¹⁰，这就是说，世界上最富有的85个人和最贫困的35亿人拥有同样多的财富。

这种残酷的不平等分配原则适用于包括金融在内的任何创造性生产领域。

绝大多数科学论文都由一小群科学家发布，几乎所有的商业化音乐都由一小部分音乐制作人谱写，大部分书籍都由一小部分作家创作。美国每年上市的书籍有150万种，但其中只有500种书销量超过10万册。¹¹巴赫、贝多芬、莫扎特和柴可夫斯基这四位古典音乐作曲家几乎谱写了现代交响乐团演奏的所有音乐。其中巴赫尤其高产，他的作品光是手抄就需要花费数十年时间，而这数量惊人的作品当中仅有一小部分经常被演奏。这群超强作曲家里的其他三位情况也与巴赫类似。所以，如今被世人熟知和钟爱的古典音乐，其实只是一小部分作曲家的一小部分作品而已。

这背后的原则被称为普赖斯定律（Price's law），用以纪念1963年发现这条定律的科学应用价值的学者德里克·德·索拉·普赖斯（Derek J. de Solla Price）。¹²可以用一个大致呈L形的曲线图来表示这一定律，竖轴代表人数，横轴代表生产率或者资源。这一定律的基本原理其实很早便被发现了。意大利经济学家、社会学家维尔弗雷多·帕累托（Vilfredo Pareto）在20世纪初就注意到了这一定律在解释财富分布上的适用性，且放诸四海皆准。它适用于分析城市人口（一小部分城市拥有绝大多数人口）、天体质量（一小部分天体集聚大部分质量）、词汇使用频率（90%的沟通只需要用到500个词），以及其他许多事物。有时候这种两极分化的趋势也被称作马太效应（Matthew Effect）。

让我们回到暴躁的龙虾身上。通过对彼此的试探，它们很快会分清谁可以欺负，谁惹不起，基于此建立起来的支配等级制度往往极为稳定。当一只龙虾成为胜者后，它只要摆动触须稍做威胁就可以让曾经的对手仓皇而逃。较弱的龙虾会停止抗争，接受卑微的地位，以防缺胳膊少腿；而处于支配等级最顶端的龙虾则会占据最好的栖身之地，高枕而息，衣食无忧。它会在自己的领地里耀武扬威，在夜里骚扰其他缩居穴中的龙虾，提醒它们谁才是老大。

抢夺支配地位

雌性龙虾也会在母性大发的时候争夺支配等级¹³，她们可以很快识别出最强势的雄性龙虾并被它深深吸引。我认为这是很聪明的策略。包括人类在内，许多物种的雌性都会采取这样的策略，与其费尽心思找寻配偶，不如将这个问题外包给机器般精准的支配等级。雌性龙虾会先让雄性龙虾一决胜负，然后再从群体顶层选择爱人。这就好比股票定价，任何一家企业的价值都是由整体的竞争情况决定的。

当雌性龙虾准备好蜕壳软化时，就到了交配的时候。它们会在有权势的雄性龙虾附近活动，散发诱人的“催情剂”去吸引它。雄性龙虾的攻击性造就了它的成功，让它把注意力从争斗转移到交配上来不是易事，但如果魅惑成功，雄性龙虾也将转变对雌性龙虾的态度，这是龙虾版的《五十度灰》。

需要指出的是，维系长期的支配地位不能单靠武力。荷兰灵长类动物学家弗兰斯·德·瓦尔（Frans de Waal）就竭力论证了这一点。¹⁴在他研究的黑猩猩群体中，长期称霸的雄性需要具备更为复杂的特质来延续自己的统治。毕竟，最凶残的暴君也可以被两个只有它七成实力的对手打倒。所以，能长期称霸的黑猩猩往往懂得与“子民”互惠互利，精心照料群体中的雌性和幼崽。这样看来，政客通过亲吻婴儿来获得政治支持策略数百万年前就存在了。不过，龙虾还是要相对原始一些，“美女与野兽”的套路就够用了。

当“野兽”被成功诱惑后，引诱它的雌性龙虾会蜕去外壳，露出柔软脆弱的身体，准备交配。时机一到，化身体贴爱人的雄性龙虾会将自己的精子交给雌性，然后雌性会待在“爱人”身边花几个星期重新长出硬壳，随后带着受精卵回到自己的住处。与此同时，另一只雌性龙虾会尝试做同样的事情，如此往复。强势的雄性龙虾不光通过挺拔和自信的姿态得到了最好的住所和食物源，还占有了绝大多数的异性资源。如果你是个雄性龙虾，成功对你的价值是相当巨大的——这一点人类应该很熟悉。

为什么要谈到这些呢？原因颇为深刻。龙虾已经存在至少3.5亿年了¹⁵，历史非常久远。6500万年前还存在的恐龙，相对于龙虾来说也只不过是历史长河中的昙花一现。

在所有被复杂生物适应的环境当中，支配等级都是一个永久存在的特征。

3亿多年前，生物的大脑和神经系统虽然相对简单，但其结构和神经化学已足以处理关于地位和社会关系的信息。这是一个极为重要的事实。

建立你的自我觉察

有关自然的三个错误假设

进化的保守性在生物学界是老生常谈的话题。物种的进化必须建立在自然界现有的基础之上，新的特征被添加，旧的特征被修改，但是大多数特征仍保持不变。比如蝙蝠的翅膀、人类的手掌和鲸鱼的鳍在骨骼结构上都惊人的相似，甚至连骨头数量都一样。进化早就奠定了生物的生理学基础。

进化主要通过变异和自然选择来完成。变异的产生有多种原因，其中就有所谓的基因洗牌和随机突变，正因如此，同一物种的个体才会各有不同。随着时间推移，大自然会在不同个体间进行筛选，这似乎能解释生命在漫长时间里持续变化的过程，不过这又产生了另一个问题：“自然选择”中的“自然”到底是什么？生物去适应的“环境”到底是什么？我们关于自然和环境有很多假设，而每个假设都会带来特定的结果。

马克·吐温曾说过：“让我们陷入困境的不是无知，而是确信无疑的谬误。”

第一个错误假设：自然是静止不变的。但事实并非如此。自然既是静态的又是动态的，进行选择的自然环境本身也会不断发生变化。道教的太极图完美地展现了这一点。道家认为，存在就是现实，现实中包括的两个相对原则可以用阴阳来表示，但是对阴阳的更好诠释是混乱和秩序。太极图看上去像是一个圆圈里头尾相接的两条鱼，代表混乱的黑鱼头上有一个白点，代表秩序的白鱼头上有一个黑点，这说明，混乱和秩序永恒地并列存在且可以相互转化。没有什么是一成不变的，连太阳都有不稳定的周期，但也没有什么是多变到毫无规律可言的。

每一次变革都能创造新的秩序，每一次死亡同时也是一次蜕变的过程。

单纯将自然视为静态会造成严重的认知错误。自然在进行选择，选择隐含了适应性，适应则意味着被选择。适应性可以理解为生物通过繁衍延续基因的可能性，适应是生物特质与环境需求达成匹配的过程。如果环境需求是一成不变的，那么进化就是一系列无止境的线性优化，而适应则是一个可以无限接近的标准。维多利亚时代的进化论认为人类处于自然界顶端，这种迄今依然很有影响力的理念就是部分基于这样一种对自然的理解。这会让人们误以为自然选择就是对环境适应性的不断提升，而且最终可以达到固定的理想目标。

但自然不只是在做简单意义上的静态选择，它像乐谱一样千变万化，而这正说明，自然与音乐一样，也有着深刻意义。当环境变化时，物种赖以生存和繁衍的特征也会随之转变。所以自然选择理论认为，生物并不是在越发精确地适应某一固定模板，而是在与之共舞，即使有的时候这个过程是致命的。红桃王后对仙境中的爱丽丝说：“在我的国

度，你只有拼命奔跑才能停在原地。”不论有多少先天优势，站在原地注定失败。

第二个错误假设：自然是单纯动态的。有的事物变化得很快，但这种快也是嵌套在其他更缓慢的变化中的。树叶比树变得快，树又比森林变得快。只有这样，进化才能带有一定保守性，如动物手臂的基本形态、骨头长度和手指功能的同步变化。

序中有乱，序在乱中，乱又在更大的序中，最真实的秩序是最恒定的，虽然有时这并非显而易见。

看见叶子可能会忽视树木，看见树木又可能会忽视森林，而像支配等级这种最真实、恒久的存在可能完全无法被“看见”。

将大自然浪漫化也是错误的。生活富饶安稳的现代都市居民被具象事物所环绕，因而也把自然界想象成法国印象派画家笔下的天堂。环保人士则更理想化地认为和谐完美的自然界不应受到人类的干扰和掠夺。不幸的是，自然界也包括象皮病和麦地那龙线虫（别去搜索这个）、按蚊和疟疾、饥荒和干旱、艾滋病和黑死病。它们和自然中的美好同样真实，但人们不会对它们喜闻乐见。正是因为这些不幸的存在，我们才会更加努力地改变环境、耕种作物、建设城市、创造运输和电力系统，以保护我们的子女。如果大自然母亲不这么执意地想要毁灭人类，人们本可以简单地遵从她的指令，轻松地与她和谐共存。

由此我们引出第三个错误假设：自然界和其孕育的文化建构是完全分离的。

存在的混乱和秩序持续得越久就越自然。因为在自然选择中，某个特质存在得越久，就意味着它在越多时候被选中并成功塑造生命，不论这个特质是生理的、生物学的，还是社会的或者文化的。从达尔文主义

的视角来看，唯一重要的就是持久性。支配等级虽然看上去是社会和文化的产物，但它已经存在5亿年了。它和政治体制、宗教信仰没有关系，也并不是模糊和武断的文化产物。从最深刻的层面来说，它甚至不是人造的，而是大自然的永恒属性。当它暂时展现时会受到指责，而这种指责恰恰反映了它的恒定存在。作为自主的生命体，我们在支配等级中存活了非常长的时间，甚至在拥有皮肤、手掌、肺或者骨头之前就已经开始了地位的争夺。没有什么比文化演变更加反映自然的了，支配等级甚至比树木还要古老。

因此，监测自己在支配等级中的地位也是大脑极为古老的基础功能。¹⁶这是大脑中的一个调节感知、价值观、情绪、想法和行为的主控系统，它有力地影响着我们存在的每一个方面，不论是有意识的部分还是无意识的部分。这就是为什么当我们失败时，垂头丧气的样子会和战败的龙虾那么相似。我们同样会感到威胁、受伤、焦虑和脆弱，而如果情况毫无起色，我们便会陷入长期抑郁。这种状态下，我们没法打起精神面对生活的挑战，于是便很容易被外壳更硬的欺凌者肆意欺压。人类与龙虾的失败者不光在行为和体验上惊人的相似，神经化学过程也基本一致。

拿控制龙虾体态和逃跑行为的血清素来说，低等级龙虾分泌的血清素较少，处于社会底层的人类也一样，而且失败越多，血清素的降低程度也会更加显著。在支配等级的底层，坏事随时可能发生，而血清素少会导致自信程度低，抗压能力弱，应激反应的生理消耗更大。血清素少还会带来更多的不快乐、焦虑、病痛和更短的寿命，不论是人类还是甲壳类动物都一样。而在支配等级金字塔顶端的个体，即使在绝对收入或者食物来源这样的变量被控制的情况下，也依然更少被病痛和死亡困扰。这是一个极为重要的事实。

幸福与不幸的真相

在你大脑中比想法和情绪更深层的根基处，隐藏着一个无比古老的“计算器”，评估着你在社会中的地位。为了论证方便，我们用1到10来进行描述。

如果你是地位最高的1，那么你在各方面都是成功的。如果你是男性，则可以选择最好的住所和最棒的食物，所有人都想和你做朋友，你也拥有无限的机会去挑选伴侣。你是个成功的“龙虾”，最有魅力的异性会排起长队来争夺你的注意力。¹⁷如果你是女性，则会拥有许多高质量的追求者。他们高大、强壮，富有创造力，可靠、诚实而且慷慨。你和你相对应的男性一样，会凶猛无情地在女性支配等级中竞争，维护并提升自己的地位。虽然你不太可能运用武力，但你拥有专家级的社交手腕和策略。

相比之下，如果你是地位最低的10，那么不论是哪种性别，你都不会有好的住所，食物就算有也很糟糕。你的身心健康状况很差，对异性来说也几乎不具备任何吸引力，除非对方和你一样绝望。你会生更多的病，衰老得更快，死得更早，而且也没有几个人会悼念你。¹⁸

金钱会因为你的无知而变得无用，对于不熟悉金钱的人来说，要正确地使用它是很难的。

对于长期缺乏快乐的人来说，金钱会诱惑你沉溺于毒品和酒精，金钱也会让你成为专门剥削他人的掠夺者们的目标。总之，支配等级的底层是个可怕而又危险的地方。

大脑里那个评估支配等级的“计算器”会随时观察他人对待你的方式，然后决定你的价值，为你分配地位。如果你的朋辈认为你没什么价值，那么这个“计算器”会限制你的血清素的分泌，而负面事件也会让你产生更强烈的生理和心理反应。但你不得不这样，因为在底层，紧急情况很常见，而你的反应往往事关生死。

糟糕的是，持续的警惕和过度的反应会消耗宝贵的生理资源。这种反应就是我们所说的压力，它绝不仅仅是心理体验，也是恶劣环境所带来的真实约束。在底层进行运算的古老“计算器”会假设，哪怕是最小的意外也有可能带来一连串的失控和不幸，而处在社会边缘的你多半只能独自面对。所以，你需要不停预支为未来储备的能量，将其消耗在当下的高度戒备和慌张行事上。当你不知所措时，就只能做好万全准备，就像是将汽车的油门和刹车同时踩到底一样，而这只会让你很快崩溃。古老的“计算器”甚至会关闭你的免疫系统，将未来的能量和资源消耗在当下的危机处理上。你会因此而变得浮躁又冲动，宁可违背道德，触犯法律，也不放过一时享乐的机会。¹⁹你会为了难得的快乐鲁莽地活着或者死去，由应急准备而带来的生理压力会日复一日地消耗你。²⁰

如果你的地位很高，“计算器”那冷酷而又原始的机制则会假设你的环境是富足和安全的，而你也会有充足的社会支持。“计算器”会认为你受到伤害的概率很低，甚至可以忽略不计，而改变给你带来的则会是机遇而非灾难。你体内的血清素会充沛流动，这让你平静自信，姿态挺拔，很少需要持续保持警惕。安全的环境和乐观的未来使得从长计议成为更合适的策略。你不需要冲动地贪食眼前的残羹剩饭，因为你知道未来会好事不断。你能延迟满足，无须担心永久放弃，这会让你成为一个可靠、体贴的文明人。

固定心理模式的诅咒

有的时候，这个“计算器”也可能发生故障。作息和饮食的不规律会影响它的运转，不确定性则可能让它陷入死循环。人的身体的各个部分都需要像精心排练的交响乐团一样协作配合，每个系统各司其职，否则杂音和混乱就会接踵而至。因此，规律很重要。

当人们每天重复的日常行为被自动化，成为稳定可靠

的习惯时，生活的复杂性就能降低，可预测性就能提高。

这一点从小孩子身上就可以看到，他们作息规律的时候心情愉悦、可爱调皮，反之则满腹牢骚、令人厌烦。

因此，我总是最先关注来访者的睡眠。他们的起床时间接近常人吗？作息时间规律吗？如果答案是否定的，改善睡眠就是我的首要建议。什么时候睡觉不重要，重要的是在固定时间醒来。当病人的作息不规律时，焦虑和抑郁是难以治疗的。负面情绪调节系统和维持有序的生物钟关系紧密。

接着，我关注的是来访者的早餐。我会建议他们醒来后立刻吃一顿富含脂肪和蛋白质的早餐，只吃简单的碳水化合物和糖分是不够的，因为它们太容易消化，会导致血糖大幅波动。焦虑和抑郁的人持续承受着压力，为了应对失控和复杂的挑战，他们的身体一直处于胰岛素过度分泌的状态。在饿了一整晚后如果不吃早餐，过剩的胰岛素会分解所有血糖，使他们进入低血糖和身心皆不稳定的状态，并且整天如此。²¹这样的身体只有在获得更多睡眠之后才能被重启。我有许多焦虑的来访者在按时睡觉和吃早餐之后都恢复到了正常状态。

其他的不良习惯也会干扰“计算器”的准确性，有时候是莫名的生理因素，有时候是不良习惯引起的正反馈环。正反馈环由一个输入检测器、一个放大器和某种形式的输出组成。在正常情况下，一个信号会被输入检测器拾取、放大，然后发射出去。但是，若输入检测器识别到的是已经被放大过的信号，并且又将其再次输入、放大和发射的话，情况就麻烦了。经过几轮强化之后，事情会变得十分危险并失控。

许多人在看演唱会的时候应该都听到过音箱发出的刺耳杂音。麦克风发送声音信号给扬声器，扬声器再输出声音信号。但如果麦克风离扬声器太近，信号再次被麦克风拾取并输入系统的话，声音就会被放大到

难以忍受的程度。

人们的生活中也存在同样的毁灭性循环。大多数时候我们将其理解为精神疾病，但问题不一定产生于精神层面。对酒精或者其他改变情绪的药物上瘾是一个常见的正反馈过程。比如，一个嗜酒的人在一顿豪饮之后会因为血液酒精浓度急剧飙升而感到异常兴奋，当他在遗传上有酗酒倾向时，情况会更严重。²²但是兴奋感只会在血液酒精浓度上升的时候存在，在酗酒者停止喝酒后，一方面血液酒精浓度会进入平台期然后下降，另一方面他的身体在代谢乙醇时也会产生一系列毒素。这些会导致酗酒者在醉酒时被压抑的焦虑开始过度反弹，使他产生酒精戒断症状。宿醉是戒断症状之一，会从停止喝酒后立刻开始出现，这也经常让酗酒者丧命。为了维持醉醺醺的温暖感，避免宿醉的不适，酗酒者会一直喝到家中酒尽，酒吧关门，或者身无分文。

第二天，酗酒者会带着严重的宿醉醒来，但这还不是最糟的。当他发现宿醉可以被醒来后的几杯给“治愈”的时候，情况就真的危险了。这种“治疗”方法只是延迟了戒断症状，虽然可以暂时缓解痛苦，但是会让人学会用饮酒来治疗宿醉。当药物本身成为病因时，正反馈环就建立了，然后酒精成瘾会很快形成。

焦虑症患者也会经历类似情况。以广场恐惧症为例，得了这种病的人会因为强烈的恐惧感连家门都不敢出，而正反馈环就是罪魁祸首。这种疾病首先表现为惊恐发作。患者通常是过度依赖他人的中年女性，因为太快将对父亲的依赖转移到年长和相对强势的伴侣身上而缺乏独立生活的经验。

广场恐惧症出现之前的几个星期，这位女士通常会经历心慌之类的异样体验。其实这在激素分泌不稳定的绝经期很常见，但是心率异常的感觉会引发她对心脏病的担忧以及让她对在公共场合发病产生羞耻感，而死亡和羞耻感恰好是两种最基本的恐惧来源。异样体验也可能源于婚姻不和、亲友病故等事件，对死亡和社会评判的恐惧在最初阶段通常都

是由一些真实事件引起的。²³

经历了让人恐惧的心慌之后，这位女士来到繁忙拥挤的商场，这里的环境让她更加不安了，现在她满脑子都是脆弱的想法。她心跳加快，胸闷气短。她开始担心自己是不是犯了心脏病，而这个想法又引发了更多焦虑，她的呼吸更加急促了，而这又导致血液中的二氧化碳增加。她的心跳再度加快，感觉到这一点之后她更加恐惧了。这就是正反馈环，它让焦虑转化成惊恐，使得这位女士不堪重负，赶往医院急诊室。在焦急的等待之后，医生告知，她的心脏功能一切正常，但是她并没有因此而释怀。

上述不适体验要升级成全面的广场恐惧症还需要另一个正反馈环。当这位女士再次前往商场的时候，她会回忆起之前的体验，进而引发新一轮的焦虑。这时候她脑中的焦虑系统会提示她去商场太危险了，她应该立即逃走。人的焦虑系统是非常保守的，会假设你逃避的所有东西都是危险的，所以，商场现在被标记为“危险，不可靠近”，或者这位女士把自己标记为“太脆弱，不能去商场”。但这还不足以打败她，她还可以去其他地方购物，但是附近的超市可能会触发类似反应，让她退缩。然后是街角的便利店、公交车、出租车和地铁，再然后是所有的地方。最终，广场恐惧症患者甚至连自己家都没法待了，但是她无处可逃，只能被困在家中。焦虑引发的逃避让所有被逃避的事物都成了焦虑来源，也让焦虑者的自我缩小，让危险的世界变大。

调节身心和世界之间互动的许多系统都可能陷入正反馈环。比如，抑郁的人会因感到绝望和颓废，进而从与亲友的关系中退缩，而退缩又会带来更多孤独感，使他们更加绝望和颓废，由此开启正反馈环。抑郁就在这样的过程中被不断放大。

同理，如果一个人曾经历过严重创伤，支配等级“计算器”产生的转变会增加他再次遭遇痛苦的可能性。青少年时期被欺凌过的人，成年之后更容易焦躁，他们会蜷缩起来保护自己，害怕自己的眼神交流会被他

人视为挑衅行为。虽然欺凌已经结束，但伤害还在继续。²⁴一个曾经因为欺凌而感到卑微的人，即使现在更加成熟和成功，也不一定能完全意识到发生的变化。为了适应过去的现实而做出的生理调整有可能在当下让他继续紧张和顺从。更糟糕的是，习惯性的顺从还会招来成年人世界中的欺凌者。这样的情况下，过去被欺凌的心理阴影又会增加当下被欺凌的概率。不过需要说明的是，因为成长、迁移、教育、地位提升等因素的影响，这种情况的出现也并非必然。

走出失败者模式

有的时候，人们被欺凌是因为形体上的劣势导致他们根本无法还击。这在青少年群体中很常见，最强壮的6岁小孩也打不过一些9岁小孩。但是随着身体发育的逐步停止，力量差异也会逐渐消失，当然，男女差异，尤其是上肢力量方面的差异是个例外。另外还有一部分原因是，成人世界对伤害他人者的惩罚很严厉。

也有许多时候，人们被欺凌只是因为他们不愿意还击，同情心和奉献精神较强的人尤其如此。而当他们负面情绪泛滥，面对施虐者发出痛苦声音的时候就更危险了。研究发现，爱哭的儿童通常更容易被欺凌。²⁵另外，因为各种原因彻底否定愤怒等带有攻击性情绪的人也不愿意反抗。有的人对小小的强势和较为强硬的竞争尤为敏感，因而他们会压制自己内心所有类似的情绪。这样的人通常都有一个暴躁且充满控制欲的父亲。但我们要辩证地看待心理的力量。

愤怒和敌对的确可能引发暴躁和混乱，但同时也可以驱动我们反抗压迫，坚持真理，在未知险途上坚定前行。

一旦被狭隘的道德感捆绑住，那些充满同情和奉献精神但又天真软弱的人就无法运用适当的愤怒来保护自己。如果你能咬人，一般来说你并不需要真这么做。当具备完善的自我保护能力时，使用这种能力只会减少而不是增加继续使用的概率。如果在压迫初期你就坚决而又清晰地表达抗拒，那么压迫者的压迫行为就会被限制住。压迫和欺凌之所以会无情地升级，往往是因为被给予了太多空间。拒绝维护自我权利的人会和无力反抗的人一样被无休止地欺凌。

天真无邪的人常常会过度单纯地认为人都是善良的，不会真的想要伤害别人，使用或者威胁使用武力也都是错误的。但当他们遇到真正的恶人时，这些信念就会垮塌，或者带来更糟的后果。²⁶那些恶人最擅长识别的便是抱有这些单纯想法的人，因此，无害无邪的信念需要被重构。

没人喜欢被欺负，但人们往往太过忍让。心理咨询时，我经常让相信好人从不生气的来访者看见他们自己的怨恨情绪。当来访者直视自己的怨恨时，一开始他们看见的是愤怒，然后看见的是提示他们务必有所行动的信号。接着，我帮助他们看清这种行动不论是在个体还是在社会层面都能够制衡欺凌和暴政。许多官僚机构内部都有一些独裁小人，通过创造冗余的规章制度来强化自己的权力。这样的行为势必会引发周围人的强烈不满，而这种不满一旦表达出来将会有效遏制病态权力的壮大。由此可见，个体维护自己利益的行为也可以让所有人免受社会腐败的影响。

天真的人在发现自己也有可能愤怒之后，也许会非常震惊。一个十分显著的例子就是，新兵罹患创伤后应激障碍的原因往往不是他们遭遇了什么，而是他们眼睁睁看着自己做了什么。在极端的战争环境下，他们会变得像恶魔一样，正是这种可能性的揭示颠覆了他们的内心世界。这并不奇怪，新兵或许觉得自己和那些千古罪人完全不一样，他们也从未意识到自己有作为压迫者和欺凌者的潜质，同样也意识不到自己有坚

毅和成功的可能性。我的一些来访者光是看到别人目露凶光就会被吓得抽搐不止，这样的人通常来自过度保护的家庭，在这种家庭，可怕的东西是不被允许的，一切都必须如童话般美好。

当天真的人觉醒过来，看到自己的阴暗面和作恶的可能性时，反而会培养出更多自尊，也更能够开始反抗压迫。因为他们发现自己有能力应对内心的邪恶，他们意识到如果不反抗，自己就会被怨恨所主宰，进而变得邪恶又可怕。换个角度讲，横行作恶的潜力与人格力量之间的界限是非常模糊的，对此的把握也是人生最困难的课题之一。

你不一定是个失败者，也不需要一直停留在失败者的模式。也许你只是有一个或者一系列不良习惯，也许你确实曾经在学校或者在家里饱受打压与忽视²⁷，但是那可怜的体态已不再适合当下的新环境。如果你继续像个失败的龙虾一样垂头丧气，人们会看低你，你大脑里的支配等级“计算器”也会给你很低的评分。你的血清素会分泌不足，你会更容易感到焦虑和难过，不敢维护自己，得不到高质量的住所、资源和伴侣。你会有更大概率通过滥用药物和酒精来应对充满变数的现实，而这又会让你有更大概率罹患心脏病、癌症或者痴呆症。总之，这是一条很不好的路。

环境会变，你也可以变，正反馈环能让你身陷囹圄，也能让你积极向前。

当你开始拥有时，就有可能拥有更多，这是普赖斯定律和帕累托分布更为积极的一面。你可以在自己的主观世界里创造这样的正向循环。以肢体语言为例，如果让你调整面部表情，做出悲伤的样子，你会感到更加悲伤；如果做出快乐的表情，你也会感到更加快乐。肢体在一定程度上可以表达情绪，这种表达甚至还可以放大或者抑制情绪。²⁸

有些通过肢体语言体现的正反馈环也可以发生在社交当中。如果你

垂头丧气、萎靡不振，那么你也会感到自己渺小和挫败，而他人的反应更会放大你的这种感觉。人和龙虾一样，都会根据身体姿态来评估彼此，如果你显得失败，那么别人也会把你当失败者对待；如果你笔挺站立，人们也会用不一样的态度对待你。

你可能会反驳说，失败和失败者的身份是真实存在的，仅靠调整体态不足以改变这早已固化的现实。如果一个人身处底层还想要显得挺拔强势，那么只会招致更多打压。这的确有可能，但是笔挺站立、昂首挺胸的不光是身体。因为你不单只是一具肉体，你也有思想，物理层面的挺立也可以激发精神层面的挺拔。

挺拔的你会直面人生的重负，你的神经系统会随之产生完全不同的反应，你会更加积极地迎接挑战，而不是坐等灾难降临。你会看见恶龙镇守的黄金，而不是被恶龙的存在吓退；你会在支配等级中找准自己的位置，占据领地，并且做好防守和扩张的准备。

精神上的笔挺站立、昂首挺胸意味着睁大双眼看清生活的重任。

你需要主动将混乱的可能性转化成宜居的现实秩序；你需要告别孩提时代的天真与无知，接纳由自我意识带来的脆弱感，理解存在的局限性以及死亡；你需要主动做出必要的牺牲，创造有价值、有意义的现实。

笔挺站立，昂首挺胸意味着建造抵御大洪水的诺亚方舟，意味着带领子民穿越沙漠以逃离压迫，意味着扛起标记着自我与存在的人生十字架。它也意味着将死亡、僵化和克制抛回原始的混乱，忍受随之而来的不确定性，然后构建起一个更有价值和意义的秩序。

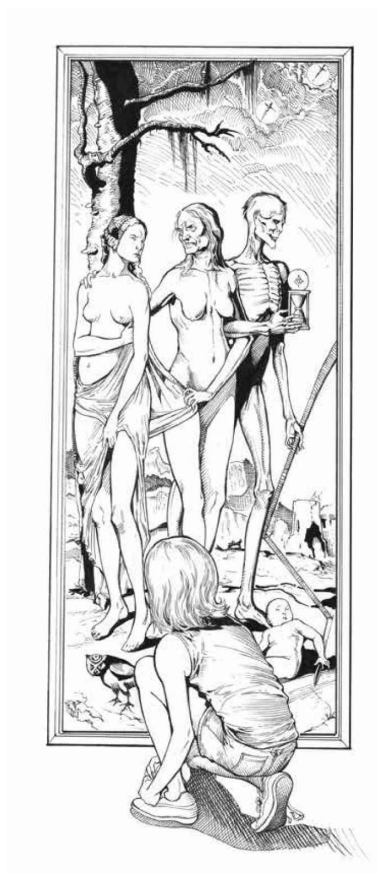
因此，谨慎对待你的体态，别再低头徘徊。说你所想，追你所求，这是你和他人同样拥有的权利。挺胸迈步，直视前方，敢于冒险，这样你的神经通路才能充满急需的血清素。

随后，包括你自己在内的每一个人都会认为你是有能力的，或者至少不会立刻认为你无能。有了这些积极反馈壮胆，你会更加放松，更容易把握人际交往中的微妙细节，你和他人的互动也会更加顺畅。你会遇到更多的人，也会更加招人喜欢。结果就是，有更多好事会降临到你身上，而且好事发生时你的感觉也会更好。

有了这份信心之后，你会接纳并且努力优化自己的存在。你会坚强地面对爱人的疾病或者父母的离世，让他人在绝望时能从你身上获得力量。这样的勇气会开启你的人生旅途，点亮你的生命之光，帮助你追寻正确的人生方向。当你的生命拥有意义时，你也就不会再因为生命的有限而感到绝望和害怕，随之你也能接受这个世界的重负，并找到快乐。

希望你能从胜利的龙虾实践了3.5亿年之久的智慧中获得启发。

笔挺站立，昂首挺胸。



裸体会暴露形体缺陷和健康问题，
并会招致挑剔与批判。
无论是在大自然还是在人类社会，
裸体都等同于不受保护、手无寸铁。



法则二
RULE 2

像照顾生病的宠物一样关心自己：
待己如助人

TREAT YOURSELF LIKE
SOMEONE YOU ARE
RESPONSIBLE FOR HELPING

***TO TREAT YOURSELF AS IF YOU WERE SOMEONE
YOU ARE RESPONSIBLE FOR HELPING IS,
INSTEAD, TO CONSIDER WHAT WOULD BE TRULY
GOOD FOR YOU. THIS IS NOT “WHAT YOU WANT.”
IT IS ALSO NOT “WHAT WOULD MAKE YOU
HAPPY.”***

待己如助人，
这意味着你需要选择
对自己真正有好处的事物，
即使这些事物不一定是你想要的
或是令你快乐的。

如果你是一名医生，给100名患者开了同一种药，接下来发生的事情可能会出乎你的意料。三分之一的人连药都不会去取¹；剩下的人里有一半不会按处方服药，他们要么会忘记服药，要么会提前停药，甚至完全不会服药。

医生和药剂师常常指责这类患者的不服从和不作为，他们认为把马儿牵到水边，它自然就应该喝水。然而，包括我在内的心理学家都对这样的观点持保留态度，因为我们接受的专业训练告诉我们，不遵医嘱不是患者的错，而是医生的错。心理学家认为，医疗服务人员有义务给患者提供其愿意遵守和服从的治疗方式，和患者共同商讨治疗计划，并且持续跟进直到治疗完成——这也是心理治疗师这个职业很棒的一个原因。当然，心理治疗师有大量时间和来访者共处，而其他专业人士则一边被病患团团围住，一边困惑病患们为什么不愿意服药：这些人到底怎么想的？难道不想早点康复吗？

还有更糟糕的情况，如肾脏移植。由于肾脏捐献者少之又少，而且只有少数捐献的肾脏能够找到匹配的受者，所以在接受肾脏移植前通常需要经过漫长的等待。等待的过程中，患者必须接受透析治疗，将血液输出身体，通过透析机过滤后再重新输入身体。患者通常一周需要做1次以上透析，每次持续数小时。这种治疗方式虽然有效，但是过程很辛苦，所以没人愿意一直做透析。

器官移植的并发症之一是排斥反应。虽然移植的器官对你的生存至关重要，但你的免疫系统还是会排斥这个外来的部分。因此你必须服用抗排斥药物来削弱免疫系统，而这又会让你更加容易被感染。大多数人都愿意做这笔交易，不过即使可以使用抗排斥药物，排斥反应也依然是个常见的困扰，而这背后的原因竟然是很多患者不按照医嘱服药。真是令人难以置信。肾脏衰竭危及生命，透析治疗很痛苦，器官移植手术需要漫长等待，手术不仅昂贵而且风险很高，可是，最后导致功亏一篑的

竟是患者不愿意服药，他们这一行为真是令人无比费解。

公平地讲，很多人的情况其实很复杂。许多接受器官移植的人都是独身一人，或者同时被多种疾病困扰；可能面临着失业或家庭问题，也可能患有抑郁症或者其他损伤认知功能的心理疾病。他们或许不太信任医生，或许不理解服药的必要性，抑或他们只是为了减少花销而省着吃药，以至于药物失效。

但是，让我们做个有趣的假设，如果是你的狗生病了，兽医给它开了药，之后你会怎么做？你完全可以对兽医抱有一样的不信任态度，但你还是带着心爱的宠物去了宠物医院，这说明你是在乎自己的宠物的，甚至比在乎自己还要多。在遵医嘱服药的问题上，人们对宠物要比对自己做得好。这种情况令人难以置信，而且就连你的宠物也会认为这不是一件好事，因为它是爱你的，希望你照顾好自己的身体。

我们从这个现象中能够得到的唯一结论是，人们爱宠物胜于爱自己。这是多么糟糕的事情呀！一个人要讨厌自己到何种程度才会这样对待自己？

世界的本质：混乱和秩序

想要回答这个问题，我们需要先回顾几个古老的基本假设。这些古老假设与现代科学的假设有着天壤之别。现代科学的真理直到500年前才因为培根、笛卡儿和牛顿的研究成果而逐渐清晰，在此之前，人们不是通过科学视角去理解世界的，这就好比在天文望远镜发明之前人们无法清晰地观察月亮和星星一样。

在遥远的过去，人们更倾向于从生存的角度去理解世界。

科学诞生之前，我们对现实有着不同的理解，即存在是由行动而非静止的物体构成的。²存在更像是以我们为主角的故事或者戏剧，每时每刻在我们的意识中显现。存在就好比我们讲述的关于生活或个人意义的人生故事，或者是小说家为了让人物活灵活现而描绘的事件。

主观体验虽然包括树木和云朵这些客观实体，但它也更关乎情绪、梦，以及饥渴、疼痛等生理体验。从古老而戏剧化的角度来看，这些主观体验才是人类生活中最基本的元素。而且，即使是今天的还原主义，也无法将它们简化为独立的客观存在。以痛苦为例，没人能否定它的存在，因为我们体验的痛苦都非常真实。痛苦的重要性超过了物质的重要性，我相信正因为如此，世界上的众多信仰才会将人生中的苦难视为有关存在的永恒真理。主观体验更适合被比喻成一部小说或电影，而不是对物理世界的科学描述。存在是我们经历的戏剧化体验，是父亲过世所带来的独特而又深刻的悲痛，而不仅仅是医院资料里新增的一条死亡记录；是第一次失恋带给你的痛彻心扉；是希望破灭带给你的万念俱灰；是孩子功成名就带给你的喜出望外。

科学视角里的物质世界可以被分解到分子、原子甚至夸克等最基本的元素。经验世界其实也存在一些原始组成，它们通过彼此互动书写了人生的戏剧。

这些成分一个是混乱，一个是秩序，还有一个则是调和混乱与秩序的过程，即所谓的意识。

混乱和秩序的无尽纠缠让人们质疑存在的意义，绝望地举手投降，并迷失自我。而对意识的恰当理解又可以为人们指明走出困境的方向。

混乱的本质是无知和未知，它永远都在无限延伸，超越所有已知状态、思想和学科边界。混乱是外来的陌生人，是夜晚草丛中的沙沙作响，是床下的“怪物”，是母亲隐藏的愤怒和孩子的病痛。混乱是你被深

深背叛后体验到的绝望和恐惧，是世界崩塌之后的样子，是梦想、事业和婚姻的终点，是神话传说中镇守黄金的恶龙所在的地府。

在混乱中，人们会失去所有的方向和判断。混乱代表了所有的未知和不解。混乱也是世界诞生之前的混沌潜能，而人们也会不断从混乱中迎来人生无常。混乱是自由，令人畏惧的自由。

相比之下，秩序则是已探索的领域。它是源远流长的支配等级和社会结构，是人们为了适应社会做出的进化。秩序是部落、宗教、火炉、家与国；它是有孩童玩耍的温暖客厅，是国家的旗帜，是货币的价值。秩序是你脚下的地板，今天的计划，伟大的传统；是教室里成排的桌椅，是准时出发的火车；是日历和钟表。秩序是人们戴上的社交面具，是文明的陌生人聚集时的客套，是谨慎维护的脆弱边界。秩序是一切顺心如愿，心想事成。但有的时候秩序也是过度强调确定性、统一性和纯洁性时的暴政和僵化。

在秩序的领域里，一切事物都会按照既有的规则进行，不受意外的侵扰。

人们天生喜欢秩序，在秩序中人们可以做长远打算，感到稳定、平静和自信，因此我们都倾向于留在熟悉的地方，坚持已有的思想观念。

当拥有忠诚和值得信赖的盟友时，你是处于秩序之中的，但如果被他们背叛和出卖，你就会从敞亮、清晰的白昼坠入混乱、绝望的黑夜；当你效劳的公司业绩开始下滑，你的工作有可能不保时，你也会有同样的体验。当你填好纳税申报单时，那是秩序；当你被审计时，则是混乱——而大多数人宁可被抢也不愿被审计。纽约双子塔倒塌之前是秩序，接下来混乱降临，每个人都感受到了空气中弥漫的不确定性，正确的问题不是什么倒塌了，什么还依旧矗立才是最重要的。

当你在厚实的冰上滑行时，那是秩序；当冰面破裂，你落入水中时，则是混乱。《指环王》作者托尔金笔下的霍比特郡是有秩序的，那里和平、富饶，即使对天真的老实人来说也是宜居的；相较而言，被恶龙史矛革占据的矮人地下王国则是混乱的。混乱也是匹诺曹为了拯救被鲸鱼吞噬的父亲而潜入的海底深处，这是他作为一个木偶此生最大的挑战，完成之后他才有可能变成真正的人类，才能将自己从谎言、掩饰、伤害、冲动和极权主义中解救出来，成为世界上一个真实的存在。

秩序是婚姻的稳定性，它通常由过去的传统和你对传统的期待所支撑；混乱则是你发现配偶不忠后关系的崩塌。混乱是日复一日的习惯和传统崩溃时，我们像散开的书页一样自由下落的感觉。

秩序源自生活中的隐形规则，这些规则组织起了你的体验和行为，确保事情有序地进行。而当悲剧突然降临，或者邪恶原形毕露时，即使是最熟悉的家也会变得陌生和混乱。意外发生时，你就已经处在不同的时空里了。虽然你所处的空间可能是一样的，但别忘了我们同时活在时间和空间里，所以即使是最熟悉的地方也往往隐藏着意外。比如，当你开车驶过熟悉的道路时，刹车有可能因为老化而失灵；当你信步街头时，原本健康可靠的身体可能会因为突发心脏病而变得不再可靠；友善的老狗有可能咬人；值得信任的挚友有可能撒谎；新的思想可以摧毁熟悉的确定性。这都是真实无比的事情，因而不可被忽视。

混乱出现时，大脑会做出极为简单、迅速的反应。当我们的祖先还住在树上，需要随时提防蛇的突袭时就已经演化出了这套神经回路。³首先会有身体的本能反应，然后是后来进化出的更为复杂缓慢的情绪反应，最后才是更加高级的思考过程。这些反应都是自动的，反应速度越快，越接近本能。

人格与男女

混乱和秩序是生命体验的两个最基本组成，不过它们并非实体。实体属于没有意识的客观世界，混乱和秩序则不一样，人们通常将它们理解为人格，这一点从古至今都是如此，只是现代人不太注意得到。

人们不是先感知混乱和秩序然后再将其人格化的，除非人们先感知到了客观事实，然后再推理其意图和目的。但这并不是人们感知世界的方式，人们在看清楚一样东西是什么之前可能就已经知道它有什么用途了。比如，我们会在知道一个东西是工具的同时或者之后，才感知到这个东西是一个物体。⁴人们在感知物体的客观属性之前就已经赋予其人格属性了，尤其是在感知其他生物的行为时。⁵当然，人们也会把无意识的客观世界视为拥有目的和意图的生命体。这种行为来自被称作“超敏能动性探测器”（hyperactive agency detector）的心理机制。⁶长久以来，人的进化都是在高度群居的环境中进行的，所以原生环境里最重要的是人格，而非事物。

人类在进化中演变出了对人格的感知能力，这些永续存在的人格形式可以预测，也有分类和等级。

比如，人格的性别之分其实在10亿年前就有了。在多细胞动物开始进化前，生命就已经分裂成了双性。8亿年后，精心照顾幼崽的哺乳动物出现了，所以“父母”和“孩子”的分类已有2亿年历史，这比鸟类和花朵的历史还要长。这么长的时间足以让性别和亲子等元素融入环境，根植于知觉、情感和动机结构中。

人的大脑是高度社会化的，因为其他生物，尤其是其他人类对我们的生存和繁衍极为重要，可以说他们就是我们生存环境的一部分。达尔文主义认为自然就是现实，环境就是选择。环境无法被基本原则所定义，它并非被动存在。现实就是我们在生存繁衍的过程中所要面对的一切，这当中包括他人的存在、他人对我们的态度，以及他人归属的社

群。

人类的脑容量随着进化不断增加，这让我们演化出了好奇心，让我们对周遭的世界越发地关注和好奇，并且最终将家庭和社群之外的存在理解为客观世界。这里的存在不光包括未探索的物理空间，也包括我们理解范围之外的一切。由于人类的大脑太习惯于关注他人，所以从一开始我们就用自带人格分类的社会化大脑面对未知、混乱的非人类世界。⁷由此就出现了错误的陈述，即当我们这么做时，使用的是最初进化的类别来代表前人类时期的动物世界。人的心智远比人类古老，人格的分类远比人的物种古老，它甚至都不是来自人类出现前的动物社会。所有分类当中，最基本的就是男女性别之分，就让我们将这个创造性的对立结构当作理解世间万物的出发点好了。⁸

已知的秩序在象征意义上与男性对应，也就是太极图中的阳。这或许是因为人类社会的主要等级结构是男性化的，而其他物种，如与人类在遗传和行为上最接近的黑猩猩也是如此。在人类历史上，男性也一直都是城镇的建设者，如工程师、石匠、瓦工、伐木工和机械师等。秩序是审判者、记账者和执法者，是和平时期的军警、政治文化、企业环境和体制。它是“大家经常说”里面的“大家”，是信用卡、教室、超市收银台的等待队列，是红绿灯及通勤者熟悉的路线。秩序受到冲击并失衡后会体现出强大的毁灭性，出现诸如强制迁徙、集中禁闭和意识湮灭的整齐正步等可怕情景。

未知的混乱在象征意义上与女性对应。一定程度上是因为我们所知的一切最初都来自未知，就好比所有人都由母亲生下。混乱是母亲和万物起源，它也决定了思想和交流当中什么被关注、什么最重要。从积极的角度来说，混乱代表了可能性、思想之源，以及妊娠生育的神秘领域。从消极的角度来说，混乱是洞穴中不见五指的黑暗或者路边的事，它像是护子心切的母熊，会把你当作潜在的掠食者撕成碎片。

混乱也是性选择的压迫力量。女人对配偶十分挑剔，虽然她们的近

亲雌性黑猩猩并非如此。⁹大多数男性达不到女性的择偶标准，所以约会网站上的女性认为85%的男性吸引力都低于平均值。¹⁰正是这个原因，人类的女性祖先是男性祖先数量的两倍。从古至今，所有的女性平均每人都有过一个孩子，而所有的男性里有一半平均有过两个孩子，另一半则没有后代。¹¹女性代表的自然拒绝了半数的男性，而对男性来说，每次表白被拒，无疑都是在与混乱正面对决，而每次对决都会产生毁灭性的影响。女性的挑剔也使得人类的进化比近亲黑猩猩和两者共同的祖先加快了很多。

女性说“不”的癖好是人类进化当中最具决定性的力量，这赋予了人类创造性、智慧和直立行走能力。¹²

自然界则会像女性一样说：“年轻人，你作为朋友挺好的，但是以我目前对你的了解，你的基因不适合继续传播下去。”

最重要的宗教符号都将其意义建立在这种二元区分上。比如，犹太教的大卫星就是由向下指的女性三角形和向上指的男性三角形所组成；印度教里代表男性的林伽（lingam）和代表女性的约尼（yoni）也是一样；古埃及人将冥王奥西里斯（Osiris）和生命女神伊西斯（Isis）以一对尾部缠绕的响尾蛇形象呈现；在中国，这个符号也被用来描绘创世神伏羲和创世女神女娲；基督教则用了更为人格化的表现方式。¹³

人类大脑在形态学层面的结构也体现了二元性，我认为这种二元性恰恰是人类对性别对立这种准达尔文式现实的适应。伟大的俄罗斯神经心理学家亚历山大·鲁利亚（Alexander Luria）的学生埃尔克诺恩·高德伯格（Elkhonon Goldberg）曾直截了当地提出，大脑皮层的半球式结构反映了未知、混乱的新颖性与已知、秩序的常规性之间的划分。¹⁴高德伯格并没有像我一样参考众多反映这个世界结构的象征符号，但这更好，因为同一种想法从不同领域的调查结果中呈现出来时会更有说服

力。¹⁵

平衡熟悉与未知

我们已经知道了这一切，但我们不知道自己知道。每个人都可以立刻领会秩序和混乱、阴和阳这样的描述，也都可以体会到潜藏在熟悉事物背后的混乱。因此，我们才能够看懂《木偶奇遇记》、《睡美人》、《狮子王》、《小美人鱼》和《美女与野兽》这些奇特的超现实故事。它们都呈现着已知与未知、世界与地下世界的永恒景观。两个世界我们都去过很多次，有时是偶然，有时是特意。

当你开始有意识地从这个角度看世界的时候，便可以理解很多事情，就好像是你的心智和理性知识校准了一样。而且你得到的知识不仅是描述性的，更是指导性的，让你可以通过“什么”来得出“如何”，通过“是什么”来得出“应该是什么”。如道教对阴阳的并列呈现就可以成为行为的指导，道家思想中的人生路径由阴阳之间的交界线来代表，道就是合理的存在之道。

人们一直身居秩序，被混乱所围绕。人们所在的熟悉领域之外充满了未知，对秩序与混乱的恰当调和可以使人们领会到存在的意义。

从进化的角度来说，人们最为适应的不是物质的世界，而是秩序和混乱、阴和阳的二元现实，这种现实超越生活，永久存在。

人们可以通过平衡来驾驭这种二元对立：一只脚坚定地踏在秩序和安全中，另一只脚则踏在混乱、可能性、成长和冒险里。当你恰到好处地处在秩序和混乱的交界线上时，生活就会变得跌宕起伏、扣人心弦且充满意义，你也会进入忘我的专注状态。我们在这里发现的意义是最深

层的本能自我做出的反应。这种意义表明，我们一方面保障了稳定，另一方面也能够拓展生活、生产、自我和社交的空间。不论从哪个层面来说，这都是最恰当的位置。这就像是当你听着音乐甚至随之翩翩起舞的时候，那些可预测和不可预测的旋律都处于和谐共鸣的状态，而你则能从心灵深处体会其意义。

混乱和秩序是所有生活经验，甚至是所有想象经验的基本组成部分。不论身在何处，人们总能依靠秩序对事物做出识别、预测和利用，也总会遭遇未知和不理解的事物。不论你是卡拉哈里沙漠的居民还是华尔街的银行家，你总有能掌控和不能掌控的事情。这就是为什么这两类人都能理解同样的故事，也都能接受永远包含着混乱和秩序的现实。此外，混乱和秩序的根本现实也适用于人类之外的其他生物，因为它们都居住在自己能够掌控的领域里，同时也被不确定的风险所环绕。

光有秩序是不够的，当你一直稳定、安全和一成不变的时候，就无法学习到重要的新事物。但是当需要学习的东西太多，超过了你的吸收能力时，你又被混乱所淹没。

你需要一边依赖已知和已掌握的事物，一边探索和学习新的东西。这样你既可以平衡对未知的恐惧，同时又能保持兴奋和投入的状态。如此一来，你便可以掌握新的，提升旧的，并且发现意义所在。

认识你自己

让我们回顾一个古老的故事。在《创世记》第一章里，上帝用言词创造了世界，将宇宙起源前的混乱转化为宜居和美好的秩序，然后依照自己的形象创造了男人和女人，并赋予了他们同样的创造能力，以此继续在混乱中创造秩序。

《创世记》在第二章和第三章描述了堕落，并解释了为什么人类的存在充满了悲剧和折磨。这两章和第一章并列在一起，形成了一种极为深刻的叙事结构。人类在第一章被定义为善，然后这种善被堕落行为所打破。不过人类依然保留了堕落之前的一些特质，比如对于纯真神圣的童年、动物无意识的存在，以及纯洁的原始森林，人们永远都抱有怀念之情。即使是最极端的环保主义者，也会从这些事物中获得暂时的喘息。自然的原始状态对人们来说是天堂般的存在，但人们不再与自然一体，也无法轻易回头。

刚到伊甸园的时候，亚当和夏娃的自我意识还不是太强，所以虽然赤身裸体，他们却并不感到羞耻。这其实是在暗示人们，为自己的裸体感到羞耻是理所当然的，不然这里也不会特别提到裸体的问题。另外这也暗示，我们的原型父母缺失了一些东西。在现代社会，只有三岁以下的儿童或者有暴露癖的人才不会因为在公共场合赤身裸体而感到羞耻。自己赤裸地出现在一大群观众面前是一个很常见的噩梦场景。

之后，一条有腿的蛇出现在了伊甸园，天知道它是怎么进去的。我一直都不理解这一事件的意义，也许这反映了混乱和秩序的二元对立：天堂代表宜居的秩序，而蛇则代表混乱。现实世界是不存在完全封闭、不受外界干扰的空间的，混乱总会偷偷入侵，没有任何事物可以与现实彻底隔离。即使是绝对安全之地也会有蛇溜进去，更何况诞生人类的非洲大地的确有蛇横行于草丛和树木之间。¹⁶就算蛇能被完全清除，人类这种狭隘的群居动物也会把其他敌对部落视为蛇一样的存在，毕竟对我们的祖先来说，各种形式的冲突和战乱并不稀罕。¹⁷

就算战胜了所有爬行动物或者人类形态的“蛇”，我们也并没有绝对安全。因为我们也是自己的敌人，“蛇”存在于每个人的心灵当中。人类自身的邪恶倾向是最可怕的“蛇”，这种“蛇”是心理上的、精神上的、个人层面的、内在的。再高的墙也无法阻挡这样的“蛇”。你可以阻挡一切外在事物，但无法阻止内心出现的邪恶。伟大的俄罗斯作家亚历山大·

索尔仁尼琴（Aleksandr Solzhenitsyn）曾经说过：“区分善恶的界限纵横交错在每个人的心上。”¹⁸

不论你如何小心谨慎地隔离现实中的混乱，不确定性也还是会像难以预测踪迹的蛇一样悄然而至。为了保护孩子不受烟酒和网瘾的影响，尽职的父母不惜将他们关进地下室。但是在这样的极端情况下，过度谨慎的父母反而会成为孩子人生中最可怕的问题，这就是由弗洛伊德命名的俄狄浦斯情节带来的噩梦。¹⁹

保护远比不上培养和赋能。

将所有危险事物拒之门外会造成另一种危险局面：让人接触不到任何有趣和有挑战性的事物，最终变成一无是处的巨婴。当一个人找不到理由去关注任何事情的时候，就只会变得呆滞可悲。这样的情况下，这个人怎么可能实现自己的全部潜能呢？

我也想问父母们：你们希望自己的孩子是安全的还是坚强的？

不管怎样，伊甸园里溜进了一条奸诈狡猾、行踪隐秘的蛇，接下来它决定对夏娃使花招。为什么是夏娃呢？也许只是偶然。但是任何古老的故事都不会包含多余信息，对故事情节没有价值的事件早就在口口相传中被遗忘了。就如俄罗斯剧作家安东·契诃夫所言：“如果第一幕的墙上挂着把步枪，那么第二幕就一定要有人使用它，否则它完全没必要在那儿。”²⁰也许女性比男性更有理由注意到蛇，因为她的子女住在树上，而蛇是很大的威胁。或许这也是为什么即使是在现代最平等的社会，女性也相对更有保护意识和自我意识，也更容易紧张害怕。²¹

蛇告诉夏娃，禁果并不会害死她，而是会让她睁开双眼，意识觉醒，能够区分善恶。出于好奇，夏娃吃下了禁果，然后立刻觉醒，她第一次有了意识，或者说自我意识，夏娃立刻与亚当分享了禁果，亚当也有了自我意识。没有一个头脑清晰的女性能容忍糊涂的男性。这一点从古至今都没变过，女性一直都在拒绝或者羞辱不负责任的男性。不过考虑到女性承担着生育的重担，这也不足为怪了。

你可能会好奇，蛇和视觉有什么关系？事实上，当我们的祖先还居住在树上的时候，蛇是一个很大的威胁，尤其是对幼小的个体来说，所以及时发现它们很重要。美国加州大学人类学和动物行为学教授琳·伊丝贝尔（Lynn Isbell）博士认为，人类独有的敏锐视觉是几千年来被迫进化的结果，其目的就在于发现和躲避蛇的威胁。²²此外，水果也从侧面反映了人类视觉的转变，因为人类进化出颜色识别能力正是为了迅速发现那些成熟可食用的果实。²³

亚当和夏娃听了蛇的话，吃下了禁果，然后睁开了双眼。你可能会像夏娃一开始那样，以为这是件好事，但有的时候，半份礼物比没有礼物更糟糕。亚当和夏娃觉醒之后发生了一系列糟糕的事情，首先就是发现自己赤裸的身体。

人并非白璧无瑕

我的儿子不到三岁就开始介意自己赤裸着身体了。他执意要穿上衣服，上卫生间时把门关得死死的，也从不会赤裸地出现在别人面前。这和他的抚育方式毫无关联，完全是他自己的决定。

意识到赤裸的后果很糟糕。文艺复兴时期，画家汉斯·巴尔东·格里恩（Hans Baldung Grien）就用令人震惊的方式展现了这一点。本章开头的插画就是受格里恩的作品启发而创作的。裸体会暴露形体缺陷和健康问题，并会招致挑剔与批判。无论是在大自然还是在人类社会，裸体

都等同于不受保护、手无寸铁。这也是亚当和夏娃在睁开双眼之后立刻感到羞耻的原因。其他四肢着地的哺乳动物柔弱的腹部都被铠甲一般的脊背所保护，而他们是直立行走的生物，身体最脆弱的部分暴露无遗。亚当和夏娃立即制作了遮羞布，然后躲藏了起来。

任何一个有思考能力的人都能理解这种感觉。

美丽会羞辱丑陋，强壮会让弱小羞愧，死亡会嘲笑生存，而理想化的完美则会让所有人都自愧不如。

所以，我们该怎么办呢？抛弃对美、健康、智慧和力量的追求吗？这么做并不能解决问题，只会让我们一直感到羞愧，并且觉得自己活该。我不希望艳惊四座的女人为了避免让大家自惭形秽而躲藏起来，也不希望冯·诺依曼因为我小学生水平的数学能力而消失。诺依曼早在19岁的时候就重新定义了数字²⁴，这是多么了不起的成就！感谢上天给了我们冯·诺依曼，也给了我们格蕾丝·凯利（Grace Kelly）、安妮塔·艾克伯格（Anita Ekberg）和莫妮卡·贝鲁奇（Monica Bellucci）！能在这些优秀的人面前感到不足反而让我骄傲，因为这是我们为了目标、成就和野心应当付出的代价。

接下来的故事既荒谬又悲惨，结局也是众所周知的。

可悲但又现实的一幕出现了！世界上第一个女人让第一个男人感到羞愧和愤恨，然后这个男人指责了这个女人，接着又指责了创造者。每一个男人在被轻蔑地拒绝后都会有这样的反应：先是会因为爱恋对象贬损自己而感到丢脸；然后会诅咒上天，指责上天创造了如此恶毒的女人和如此无用的自己，以及如此不合理的人生；最后会想要报复。多么卑劣又多么容易理解啊！女人至少可以怪罪那条蛇，况且蛇后来被证实是恶魔的化身，所以我们多少能够同情女人并理解她的过错，她被最善于欺骗的恶魔给骗了。但是男人呢，并没有人逼迫他说任何话。

不幸的是，不论是对人类还是对动物，最糟糕的还在后面。蛇首先被诅咒了，它失去了腿脚，永远只能冒着被人类踩踏的风险滑行移动。接着，女人被告知她从现在开始必须经历艰辛的生育过程，也不得不依赖一个配不上她、充满愤恨且会掌控她生理命运的男人。对此会有一些别有用心的解读，但我觉得这部分故事仅仅是在描述一个事件。

人类的大脑随着进化，体积也在不断变大，这也造就了胎儿头部和女性骨盆之间的持续竞争。²⁵为了生育，女性高尚地进化出了更宽的臀部，甚至不惜影响跑步能力，而人类胎儿相比其他类似大小的哺乳动物则要提前一年多出生，并且人类还进化出了可部分重叠的头颅。²⁶这是母婴双方做出的痛苦妥协。婴儿在出生后的第一年，在所有事情上都需要完全依赖母亲，而具有强大可塑性的大脑则意味着他需要经历18年甚至更久的教育培养，之后才能完全独立。女性的生育疼痛和母婴双方承担的巨大风险就更不用提了。所有这一切都意味着女性要为生育付出巨大代价，而一个不可避免的结果就是，她们不得不更加依赖男性伴侣，即使有时候对方毫不可靠或者满是缺点。

接着，男人和女人离开了婴儿期和无意识的动物世界，进入充满恐怖的历史当中。让我们回到最初的问题：为什么有的人会给自己的狗买药并且给它小心用药，却不会为自己这么做呢？现在我们从古老的故事中得到了答案：我们是第一个男人和女人的后代，赤裸、丑陋、羞愧、惶恐、自卑、懦弱，内心充满了愤恨与抱怨，我们凭什么要照顾这样一个人？

我们对人性悲观的原因既适用于他人，也适用于自己，这些原因都是对人性的总结和概述，但没有人比你更了解你自己。别人或许知道你的缺点，但是只有你才了解自己所有的罪恶、不足和缺陷，因此没有人比你更有理由鄙视你自己。当你拒绝做对自己有益的事情时，就像是在为你所有的缺点惩罚自己。相比之下，一条无害、天真而且没有自我意识的狗显然比你更值得善待。

如果你不相信这一点，让我们来看看另一个重要的问题。秩序、混乱、罪过、生、死和痛苦，这些东西对于人性来说都还不够。故事在灾难和悲剧中继续，而我们这些当事人接下来也注定要思考道德本身。

善与恶的斗争

当男人和女人睁开双眼后，他们意识到的不仅仅是自己的赤裸和必须的辛劳，他们也了解到了善与恶。

猫、狗都是猎食者，会猎杀和食用猎物，这一点并不可爱，但我们依然把它们当作宠物，在它们生病的时候喂它们吃药。为什么呢？因为猎杀是它们的天性，猫、狗并不需要为此负责。它们猎杀是因为饥饿，而非邪恶。它们没有思想、创造性和自我意识，所以无法模仿人类的刻意残忍。

猎杀并不会让捕食者了解到自身的脆弱，也不会让它们臣服于疼痛和死亡，但是人类可以很准确地知道什么情况下自己会受到伤害。

我们意识得到自己的无助、局限和死亡，也可以感受到疼痛、自厌、羞耻和恐惧。我们知道什么会让我们痛苦，如何让我们痛苦，甚至怎样让别人痛苦。

我们可以刻意恐吓和伤害他人，使他人因为那些我们了如指掌的缺点而感到羞耻。我们也可以缓慢、巧妙而又残忍地折磨他人，这可不仅仅是捕食那么简单了。这种行为的影响在重要性上堪比自我意识的出现，因为它为我们提供了了解善恶的入口。这是有关存在的难以修复的裂痕之一。随着复杂的自我意识的不断发展，我们也需要不断进行道德层面的努力。

只有人类可以为了制造痛苦而折磨他人，只有人类拥有这令人发指

的能力，邪恶二字的定义无非如此。动物做不到这一点。原罪这一概念在现代学术界很不受欢迎，但考虑到人类作恶的能力，这一概念的存在完全合理。有谁敢说人类在身体、心理或者信仰的进化当中没有自愿的成分？我们的祖先在选择伴侣时难道意识不到自己的偏袒和道德判断吗？谁能否定人类普遍体验到的对存在的愧疚呢？正是这种愧疚让我们认识到自己与生俱来的堕落和作恶倾向，也避免让我们成为彻头彻尾的冷血恶魔。

人类很善于作恶，这在自然界里是独一无二的。我们可以在预知后果的情况下主动或者刻意让事情变得更糟。考虑到这种作恶癖好，对于我们无法善待自己和他人，并且还会质疑整个人类社会的存在价值这一点也就不难理解了。我们对自己的怀疑可以追溯至数千年前。美索不达米亚神话中的神明金固（Kingu）是混沌女神提亚玛特（Tiamat）在最具复仇性和毁灭性时创造的最恐怖的怪物，而美索不达米亚人认为人类就是用金固的血液创造出来的。²⁷能得出这样结论的我们，怎么能够不质疑自己的存在，甚至是存在本身的价值？谁都有可能在自己或别人生病的时候质疑治疗和药物的道德意义。没有人比自己更了解自身的阴暗面，所以有谁会在生病的时候全身心投入地照顾自己呢？

也许人类本来就不应该出现，也许人类应该从世界上消失，这样存在和意识就可以回到无辜又残酷的动物状态。如果一个人从未有过这样的念头，他要么是失忆了，要么从未直面过自己内心的阴暗面。

那么接下来应该怎么办？

自助者天助

最初的男人和女人没有睁开双眼，也不具备自我意识。他们虽然完美，但比堕落后的人类少了一些东西。他们的善是被赐予的，而不是挣得的，这样也许更轻松，却比不上通过努力去获得善。

如果说意识对于整个宇宙来说是有意义的，那么它的意义就在于自由选择。

没有人能给出这些问题的确切答案，但我不愿因此就不去讨论它们。所以我有一个主张：也许我们的困扰和自我怀疑并不是完全由放逐、自我意识的产生或者对死亡的感知引起的。

古老故事中人类堕落之后的所有事件都被描绘成人类以摆脱邪恶为目的的自我救赎。从人类历史的开始、国家的崛起和随之而来的虚荣与僵化，到最终救世主的降临，全都展现了人类对自我修正的尝试。这意味着什么呢？

其实，答案已经很明显了，这些救赎和自我修正的目的就是要在混乱中有意识地选择和创造善的存在。如同艾略特（T. S. Eliot）所说，后退就是向前进，前提是后退到清醒和有选择能力的状态，而不是退回到睡梦中：

我们一切探索的终点
将是到达我们出发的地方
并且是生平第一遭知道这地方。
当时间的终极等待我们去发现的时候
穿过那未认识的，忆起的大门
就是我们曾经的起点；
在最漫长的大河的源头
有深藏的瀑布的飞湍声
在苹果林中有孩子们的欢笑声，
这些你都不知道，因为你
并没有去寻找
而只是听到，隐约听到，

在大海两次潮汐之间的寂静里。
倏忽易逝的现在，这里，现在，永远——
一种极其简单的状态
（要求付出的代价却不比任何东西少）
而一切终将安然无恙，
世间万物也终将安然无恙
当火舌最后交织成牢固的火焰
烈火与玫瑰化为一体的时候。

（T.S.艾略特，《小吉丁》，选自《四个四重奏》）

自尊最要紧

如果我们想好好照顾自己，就必须先拥有自尊。

现在，我们视自己为堕落的生物，但如果我们讲出真理，活出真理，就能重获自尊，并且也能尊重他人，尊重世界。随之我们就有可能真的在乎自己，让世界充满更多爱和关怀，而不是让它沦为地狱。在地狱里，人们只会怨怒、仇恨，不断惩罚彼此。

两千年前，世界上冲突频发，用成年人甚至儿童献祭的情况十分常见。²⁸在罗马，角斗被当作竞技体育，死伤也是家常便饭。相比混乱的古代社会，现代民主国家的公民杀人或被杀的概率小得可以忽略不计。²⁹在古代，人类社会面临的最主要的道德挑战是控制由暴力、冲动的自私而产生的鲁莽、贪婪和残酷行为。今天，具有攻击性的人依然存在，但至少他们知道必须努力自控，否则就要接受社会的严厉惩罚。

同时，另一个过去不那么常见的问题现在也出现在了人们的面前。我们很容易相信人类都是傲慢、自我和自私的，这种观点在普遍愤世嫉俗的大环境里已经成了“真理”。但是许多人并不是这样的，恰恰相反，

他们背负着沉重的自厌、自蔑、羞耻、窘迫等情绪，所以他们并不会夸大自己的重要性，反而会完全否认自己的价值，拒绝认真负责地照顾自己。他们相信别人不应该受苦，所以他们努力、忘我地帮助他人，甚至还把同样的善意延展到动物身上，但他们很少这样对待自己。但是，不要忘记，自我牺牲的目的是为了教会我们勇敢地面对局限、背叛和暴政，而不是要求我们为了别人将自己变成受害者。

为了最崇高的理想而牺牲并不等于心甘情愿、默不作声地接受他人持续的剥削和压榨，否则无异于是在支持暴政，允许自己变成奴隶。一味地忍受欺凌是不道德的，即使那个欺凌你的人就是你自己。

关于“己所不欲，勿施于人”和“爱人如爱己”这样的道理，我从著名的瑞士心理学家卡尔·荣格那里学到了很重要的两点。第一，这些道理与是否亲善友好没有关系；第二，这两者并非单向的指令，它们反之亦成立。面对朋友、家人或恋人，我在道德上有义务尽量维护自己，否则我就会成为奴隶，而对方则会成为暴君。当你被折磨奴役时，站起来为自己说话和为别人说话没什么区别。正如荣格指出的那样，你需要接纳和爱护拥有原罪的自己，就像包容和帮助那些不完美的人一样。

你的存在和他人紧密相连，自我虐待有可能会给他人带来灾难性的影响。最显著的例子就是，当一个人自杀以后，他身边的人都会深陷哀痛和创伤。但另一方面，你也可以运用自己的言行在混乱中创造秩序。我们不完全是神明，但也并非什么都不是。

恰如其分地热爱自己

我在人生中的至暗时刻，总能被人们想方设法关爱至亲的行为所震

撼。我认识一个因车祸致残的人，他和另一个患有神经退行性疾病的人并肩工作了许多年，他们彼此合作，共同完成水电线路修理工作。我认为，这样的英雄行为应该成为常态，而不是例外。许多身患重病的人都毫无怨言地努力生活着，如果你刚好幸运地拥有一具健康的身体，那么至少你也有过一位亲戚曾在危机中挣扎过。人们总能排除万难，支撑起自己、家人和社会。对我而言这是个惊人的奇迹。

失败和崩溃很容易发生，但受伤的人们总是会坚持下去，这种奇迹般的坚韧值得受到由衷的赞赏。

在咨询工作中，我经常鼓励人们认可自己和对自己体贴照顾、真诚关怀的他人。人们确实被存在的种种局限折磨着，但是克己和利他为我们带来了集体供暖、自来水、电力和无限的电子计算能力，每个人都能填饱肚子，并且有机会思考社会和自然的问题。维系我们安居乐业的所有复杂机器都会因为熵定律而不断趋近故障，多亏了细心之人的持续关注，一切才能始终保持良好的运转。面对痛苦、失望、损失、匮乏和丑陋，有的人坠入了怨念和仇恨的深渊，但大多数人还是拒绝放弃。

面对生命的有限、暴政的威胁和自然的掠夺，不论是人类还是每个个体都在负重前行，这种努力值得同情。自我同情是治疗羞耻、内疚和自我轻视的良药，不过这只是故事的一半。

如果你抱着感恩之心看待传统、国家、日常生活中的小事和令人惊叹的成就，那么你对自我和人类的仇恨就能得到平息。

人类值得尊重。你值得尊重。你对于自己和他人来说都很重要，你在世界的发展中扮演着重要的角色，因此你在道德上有义务像照顾至亲

一样照顾自己。你需要尊重自己的存在。每个人都有难以改变的缺陷，会在比自己优秀的人面前相形见绌，如果这意味着我们可以推卸照顾自己的责任，那么世界将会变得更加糟糕，每个人都会因此饱受折磨。显然这不是正确的方向。

待己如助人，这意味着你需要选择对自己真正有好处的事物，即使这些事物不一定是你想要的或是令你快乐的。

给孩子糖果可以让他快乐，但这不代表你只需要给他吃糖就可以了。“快乐”和“好”绝不是同义词。你需要让孩子学会刷牙，或者让孩子在天冷的时候穿上他们不爱穿的羽绒服。你需要培养孩子具备道德感、责任心、自我觉察的能力和互惠互利的品质，这样他长大了才能照顾自己和他人。既然如此，你凭什么认为自己做不到这些就是可以接受的？

你需要放眼未来，想想看如果你认真照顾自己，未来的生活会是什么样的？我应该选择怎样的职业生涯，才能变成一个有价值和有益于社会的人？当我在有时间和精力的时候，应该如何改善我的健康，拓展我的学识，强健我的体魄？你需要先知道自己在哪里，才能规划好之后的路线；你需要先知道自己是谁，才能平衡好自身的优缺点；你需要先知道自己想去哪里，才能控制生活的混乱程度，重建秩序，让世间充满希望带来的神圣力量。

你需要先知道方向，才能适时维护自己，不至于落得满腹怨言、怀恨在心；你需要明确自己的原则，这样别人就无法轻易占你便宜；你需要严格自律，信守对自己做出的承诺，并及时进行自我奖励，这样才能更好地信任和激励自己；你更需要以变成更好的人为目标。好事不会自动降临，我们需要努力强化自我。

不要低估视野和方向的力量，它们能够将看似不可逾越的障碍转变

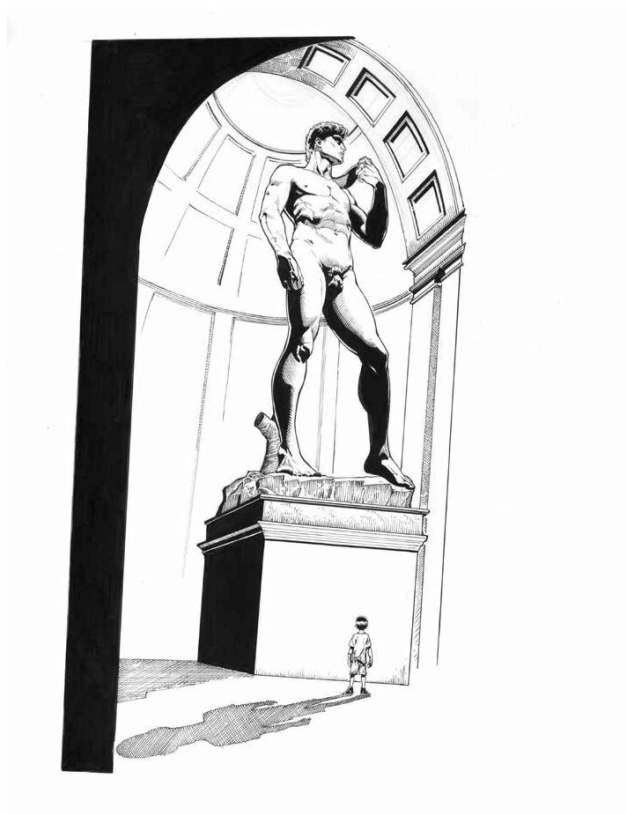
成宽阔通畅的道路。认真对待自己，重新定义自己，修炼个性，选择目标，明确存在。19世纪伟大的哲学家尼采说过一句很精彩的话：“一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。”³⁰

你可以帮忙纠正这个正在偏离航线的世界，让它离美好近一点，离邪恶远一点。

只有当你熟悉了邪恶，尤其是内心的邪恶之后，才能够选择不去靠近它或者创造它。你甚至可以将自己的全部生命都投入其中，这将为你痛苦的生活和存在赋予极大的意义，也能让你获得救赎，用本能的骄傲和不加掩饰的自信取代羞耻和难堪，因为你已经学会了待己如助人。

***STRENGTHEN THE INDIVIDUAL. START WITH
YOURSELF. TAKE CARE WITH YOURSELF. DEFINE
WHO YOU ARE. REFINE YOUR PERSONALITY.
CHOOSE YOUR DESTINATION AND ARTICULATE
YOUR BEING.***

认真对待自己，
重新定义自己，
修炼个性，选择目标，明确存在。



每个优秀的榜样对你来说都是一项重大挑战，
而每位英雄都是一个出色的评判者。



法则三
RULE 3

**放弃损友：
与真心希望你好的人做朋友**

MAKE FRIENDS WITH
PEOPLE WHO
WANT THE BEST FOR YOU

***DON'T THINK THAT IT IS EASIER TO SURROUND
YOURSELF WITH GOOD HEALTHY PEOPLE THAN
WITH BAD UNHEALTHY PEOPLE. IT'S NOT. A
GOOD, HEALTHY PERSON IS AN IDEAL. IT
REQUIRES STRENGTH AND DARING TO STAND UP
NEAR SUCH A PERSON.***

和善良上进的人为友
并不比和糟糕颓废的人为伍容易，
因为前者代表了一种理想，
和他们同行需要力量与勇气。

我出生在加拿大北部一个叫费尔维尤（Fairview）的小镇，这个仅有50多年历史的小镇属于阿尔伯塔省，镇上的牛仔酒吧证明了它曾经是边境的一部分。主街上的哈德逊湾百货公司至今依然在向本地猎人收购海狸、灰狼和郊狼的皮毛。小镇大约有3000名居民，距离最近的城市差不多650公里。我小时候，这里还没有有线电视、电子游戏和互联网，冬季长达5个月，气温经常低至零下40摄氏度。在这里，感到不无聊是一件非常困难的事情。

当温度如此之低的时候，世界就成了另外一副模样。这时一旦醉倒在室外，就会被冻死，因此镇上的酒鬼们都很短命。零下40摄氏度，你没法随意出门散步，寒冷干燥的空气会让你的肺部收缩，睫毛结冰，没吹干的头发也会被冻得直立起来。把舌头粘在游乐园铁质设备上的蠢行，小孩子们只要尝试一次，之后就再也不敢做第二次。烟囱里冒出的烟会因为寒冷的压迫而向下飘动，最后像雾一样弥散在房顶和院子里。

汽车引擎在夜里需要用加热器保温，否则汽油被冻住之后第二天车子会完全无法启动。反复点火则会耗尽汽车电池，然后你就必须在严寒中用冻僵的手指卸下电池螺丝，将电池搬到屋里，花好几个小时等它恢复蓄电能力。车窗会从11月一直冻到次年5月，因此你在车里什么也看不见，如果汽车暖气不幸坏了，那么你就只能用沾了酒精的抹布用力擦拭车窗，这样才能在开车的时候看见前方。寒冷让人无处可躲。

费尔维尤的猫咪也很可怜，它们的耳朵和尾巴像北极狐一样短，但北极狐是主动进化出这些特征来御寒的，而在费尔维尤，猫咪们的耳尖和尾尖都是被活生生冻掉的。我家的猫有一天溜出了门，结果毛和后门的水泥阶梯冻在了一起，我们小心地将它和阶梯分开，最后总算是没有伤及它的皮肉。汽车对于费尔维尤的猫来说也很危险，但这并不是因为车子会在冰面上失控而撞上它们，而是因为猫会爬进尚有余热的引擎旁取暖，如果汽车于此时突然启动，高速旋转的散热器风扇便会夺走猫咪

的性命。

因为纬度很高，费尔维尤的冬天也非常黑暗。12月，太阳在早上9点30分才会升起，孩子们要在一片漆黑的早晨去上学，等下午回家时天也差不多黑了。年轻人在费尔维尤实在没什么事情可干，夏天如此，冬天就更不用说了，所以在这里，朋友的重要性超过一切。

荒芜青春

那时我有个朋友，就叫他克里斯吧。克里斯很聪明，读过很多书，和我喜欢同一类型的科幻小说。他很有创造力，对电子元器件、机械和引擎都很感兴趣，是个天生的工程师，但家庭的阴影始终笼罩着他。克里斯的父母温和善良，姐妹们也很聪明，整个家庭看上去很正常，但克里斯好像在某个重要的层面被忽视了，所以他虽然聪明、充满好奇心，但内心充斥着愤怒、怨恨和绝望。

克里斯的那辆1972年产的蓝色福特皮卡可以说就是他内心的真实写照。这辆臭名昭著的皮卡车就像一个虚无主义者的外壳，它的每一寸都布满了因为各种事故和磕碰留下的凹痕，保险杠上的贴纸也很应景地写着：“警告！这个世界需要更多放纵与狂欢！”这张贴纸和所有凹痕共同建构了一种强烈的荒谬感，而这一切绝非偶然。

每次克里斯出了车祸，他父亲都会把车修好，并且再另外给他买一些东西，但克里斯从不在乎。克里斯经常表达他对父子关系的不满，也许是他父亲年纪大了，身体也不好，因为精力不足而无法足够关注儿子，正是这个原因使得父子关系恶化起来也说不定。

克里斯有个比他小两岁的表弟艾德。艾德是个聪明、机智、英俊并且讨人喜欢的孩子，如果你只见过12岁的他，那你一定会觉得这孩子会有很好的未来。但艾德一直在走下坡路，以至于最终陷入了一种从现实掉队的半游离状态。他不像克里斯那样易怒，但也同样充满了困惑。克

里斯和艾德后来开始接触大麻，这并没有让他们的状况变好。

在漫漫长夜，我和克里斯、艾德还有其他小伙伴们会开着车四处游荡。我们穿过主街，沿着铁路大道一路再向北，路过高中，在小镇的北端转向西；或者沿着主街一直向北，到小镇北端后再向东转，如此不断重复着一样的路线。如果我们不在镇上开，那就会去乡间。一个世纪以前，测量员在这个约80万平方公里的荒原上规划了庞大的道路网络。往北每隔三公里，就能碰到一条自东向西无尽延伸的石子路；往西每隔两公里，也都能遇到一条自北向南的路。因此我们永远不缺可以用来打发时间的驾驶路线。

除了开车乱逛，我们的另一个消遣选择就是参加派对。一些年纪稍大的人会在家里举办派对，然后那里就会成为各种不请自来者的临时住所。喝了酒之后，有些本来就讨厌的人会变得更加面目可憎。如果某个孩子的父母临时出差，并且被开车乱逛的人注意到屋里灯火通明，屋外却没有大人的车的话，这个孩子的家也会成为派对的临时举办场所。有时候，这种派对的局面会失控，甚至还会造成严重的后果。

我不喜欢青少年们的派对，也毫不怀念那些黯淡的场景。在阴暗的灯光下，自我意识被缩到最小。吵闹的音乐让人无法交谈，不过本来也没什么好说的。派对上总是充斥着一种凄凉和压抑的感觉，每个人都在肆无忌惮地抽烟和酗酒，一切都显得漫无目的。不过有时候也会发生些事情，比如有一次，我的一个性格异常内向的同学，在喝醉之后拿着一把子弹上了膛的霰弹枪四处挥舞；另一次，那个后来成了我妻子的女孩轻蔑地羞辱了一个持刀威胁她的男孩；还有一次，一个朋友从树上摔了下来，一分钟之后他的傻瓜跟班又做了一模一样的事情。

没人知道自己在这些派对里要做什么。希望看到女啦啦队员？等待戈多？虽然大家更愿意看到前者，但后者似乎更接近现实。比较浪漫地说，如果无聊透顶的我们有得选，一定会毫不犹豫地做一些有建设性的事情，但事实并非如此。我们过早地变得消极厌世、抗拒责任，觉得做

任何事情都不够酷，我们也无法坚持参加成年人为我们组织的辩论社、航空青年团或学校体育队。我不知道20世纪60年代之前的青少年生活是什么样的，1955年的小孩子能够全身心地投入一个社团吗？至少20多年后的我们好像是不行的。20世纪60年代的“嬉皮士运动”先锋们建议年轻人“审视内心，关注社会，退出世俗”⁽²⁾。大多数人都做到了第一项和第三项，可并没能怎么做到第二项。

摆脱“强迫性重复”

我想要离开这个地方，而且我不是唯一这么想的人。每一个最终离开费尔维尤的人在12岁时就知道自己将来要离开。我是知道的，和我在同一条街长大的妻子是知道的，我那些离开了的朋友们也都是知道的。对于迟早会去读大学的人来说，离开这里是一种心照不宣而又理所当然的事情，而对于文化程度较低的家庭来说，他们未来的规划中并不包括大学教育。这并不是因为缺钱，那时候高等教育很便宜，阿尔伯塔省也有很多高薪工作。1980年，我在一家胶合板工厂挣的钱比之后20年在其他任何地方挣的都多。在20世纪70年代因为石油而富得流油的阿尔伯塔省，没有人会因为贫穷而上不了大学。

到了高中，我的第一帮挚友全部辍学了，于是我又认识了两个新来的学生。他们是寄宿生，因为在他们更为偏远的家乡熊谷镇（Bear Canyon），孩子们最多只能读到九年级。这两个人相对来说很有志向，他们坦诚可靠，也很酷、很好玩。当我离开家去150公里之外的格兰特草原地区学院（Grande Prairie Regional College）读大学的时候，其中一人还成了我的室友，而另一人则去了其他地方接受高等教育。他们都在往上走，而这也使我坚定了自己的选择。

来到大学之后我很开心。我和室友遇到了一群志同道合的伙伴。我们对文学和哲学非常着迷，一起认真地管理学生会，创办报社，还通过各种讲座认识了学校政治学、生物学和英国文学的教授。老师们很欣赏

我们的热情，也很好地引导了我们。

我彻底摆脱了自己的过去。在小镇上，每个人都认识你，你的过往就像绑在狗尾巴上的空罐子一样，你很难摆脱原有的生活轨迹。那时候，虽然一切都还没有被分享到互联网上，但所有事早已永久地铭刻在了每个人的记忆中。

当生活向前推进的时候，你会陷入暂时的混乱，这虽然会给你带来压力，但同时也会让你产生新的希望。

你被抛出了原来的轨迹，不再受自己或者他人思维定式的围困，你将和上进的人一起铺就更好的人生道路。我以为这是成长的自然规律，每个离开的人都会有凤凰涅槃般的体验，但事实并非如此。

我15岁时曾和克里斯还有另一个朋友卡尔一起去过埃德蒙顿市。埃德蒙顿市当时有60万人口，距离费尔维尤大约650公里。卡尔从没去过大城市，我则和父母去过好几次。我喜欢大城市带来的匿名性，喜欢从家乡惨淡、狭隘的同龄人氛围中逃离，喜欢新的开始，所以我说服了这两个朋友与我同行，但他们并没有获得和我一样的体验。我们刚到埃德蒙顿，克里斯和卡尔就想去买大麻。我们在一个和费尔维尤一般糟糕的区域找到了鬼鬼祟祟的街头贩子，最后我们在酒店房间里喝了一周末的酒。虽然远道而来，却哪儿都没去。

几年之后，我遇到了一件更过分的事情。当时我为了读完本科搬到了埃德蒙顿，和正在读卫校的妹妹一起租了一间公寓。她也是那种决心离开家乡的人，后来她的人生经历也十分丰富，比如在挪威种草莓，去非洲探险，将卡车偷运过图阿雷格人占据的撒哈拉沙漠，以及在刚果照顾大猩猩孤儿，等等。我们的公寓在一栋新建的大厦里，可以俯瞰萨斯喀彻温省北部宽阔的河谷及城市的天际线，我还一时兴起买了一架崭新的雅马哈钢琴。

有一天，我听说克里斯的表弟艾德也搬来了埃德蒙顿，于是邀请他来家里，想看看他的近况如何，是否实现了曾经我在他身上看到的潜力。但事与愿违。艾德变老了很多，头发也少了；他身姿佝偻，身上的年轻朝气早已不复存在，取而代之的是失落和颓废；通红的双眼暴露了他大麻成瘾的恶习。艾德从事着除草和景观美化的工作，这工作很适合兼职的大学生，但对于一个聪明人来说，却是一份挺可悲的职业。

艾德还带来了一位朋友，这个人让我印象深刻。他因为抽了太多大麻而神志不清，他的心智和我们漂亮、体面的公寓似乎不在同一个维度里。我的妹妹也在，虽然她认识艾德，以前也见过这样的场面，但我还是对艾德带来这样一位朋友而感到不悦。艾德坐了下来，他的朋友也稀里糊涂地跟着坐下，虽然因为大麻而迷糊，但艾德依然展露出了一丝难堪。我们喝着啤酒，而艾德的朋友则看着上方说道：“我的灵魂已散落在整个天花板上。”在这出悲喜剧的氛围里，这句话应当说是相当写实了。

我把艾德叫到一边，礼貌地请他和他的朋友离开，我说你不应该带这个废物朋友过来。他点了点头，理解了我的意思，同时也更加难堪了。艾德的表哥克里斯很久之后在给 my 的信里提起过类似的事情，克里斯在信中说：“我太早交友不慎了，任何一个人懂事之后，都没法再接受我的那些损友。”¹我把这封信放在了我的第一本书《意义的地图》里。

是什么让克里斯、卡尔和艾德不愿意搬走，放弃损友，改变自己的生活状态？这能完全归咎于个人局限、早期恶习或者过往创伤吗？毕竟人跟人的差异很大，这些差异也会对个人造成很大影响。比如，智商高低决定了一个人的学习和知识迁移能力；性格成熟与否则决定了一个人在行为上是主动还是被动，遇事时是焦虑还是沉稳；动力的大小也决定了一个人是追求上进还是自甘堕落。这些差异都会对人造成难以想象的影响。此外，精神或者生理上的疾病也会进一步影响人们的生活。

在内心经历了多年的混乱与动荡之后，克里斯在30多岁时精神病发作，然后没过多久就自杀了。对大麻的依赖是放大还是缓解了他的精神问题？也许大麻减轻了克里斯的痛苦，稳定了他的情况，也许是克里斯的虚无主义人生观为他最终的崩溃铺就了道路？这种人生观是克里斯身体每况愈下的结果，还是只是他逃避人生责任的借口？为什么克里斯、艾德还有他们其他许多朋友都在反复选择对他们没有好处的人和环境？

当一个人自我价值感很低或者拒绝为自己的人生负责时，便会选择与那些生活已经一团糟的人为友。

这个人会认为自己不值得更好的，所以也不会主动去尝试获得，甚至更好的对他来说反而是种麻烦。弗洛伊德把对过去糟糕经历的无意识重复称作“强迫性重复”，有时人们通过这样的方式来更好地理解过去，以获得掌控感，但也有的时候他们这样做只是迫不得已。

我们用现有的工具创造自己的世界，而选错了工具就会带来错误的结果，即使反复尝试也是依旧。不从过去的经验吸取教训就会重蹈覆辙。这究竟是因为命运、无能，还是刻意地拒绝学习？

拯救他人是高尚还是虚荣

乐于助人不一定是美德

有的时候，人们选择与糟糕的人做朋友只是因为想要拯救他们，这对于涉世不深的年轻人，以及一些缺乏立场或者太过天真、单纯的成年人来说是很常见的情况。也许你会反对说，我们应该看到别人好的一面，而且乐于助人是最崇高的美德。

并不是每一个失败者都是受害者，也不是每一个跌入谷底的人都想要努力往上爬。

许多人的确想，也的确能做到，但也有人就此认命，他们甚至还会将自己和别人的痛苦放大，以此证明世界的不公正。失败者虽然地位低下，但他们中并不缺少幻想某一天自己能成为压迫别人的人。幻想起来虽然很容易，但若真朝这个方向迈进，那无疑是自掘坟墓。

面对身陷困境寻求帮助的人，要区分他是真的需要帮助还是想要借此利用提供帮助的人并不是一件容易的事情，因为有的人的确同时抱有这两种目的。那些反复尝试、失败，然后被原谅的人，也通常希望所有人都相信自己真的努力过。

除了出于天真，拯救一个人的想法有时还出于虚荣和自恋。类似的例子出现在俄国著名作家费奥多尔·陀思妥耶夫斯基的经典作品《地下室手记》中。这部经典作品的开场部分写道：“我是一个有病的人……我是一个心怀歹毒的人。我是一个其貌不扬的人。我想我的肝脏有病。”这部作品是一个傲慢又痛苦的人的自白。主人公蜗居在混乱又绝望的地下世界，无情地进行着自我剖析，但与自己深重的罪孽相比较，这种剖析也只是微不足道的弥补。在自以为完成了自我救赎后，主人公做出了更加糟糕的选择：去向一位真正不幸的人提供帮助。丽莎是一个妓女，住在地下室的这个人（以下将其简称为“地下室人”）邀请丽莎来家里，说是保证可以让她的生活重回正轨。在等待丽莎的过程中，“地下室人”救世主式的幻想越发强烈了：

然而过去了一天，两天，三天——她始终没有来，于是我也就安静了下来。每逢九点以后我就特别兴奋，兴奋得睡不着觉，有时甚至开始幻想，甜蜜蜜地幻想：比如说，我要挽救丽莎就要让她常常来看我，而我则要告诉她……我要开导她，教

育她。最后我发现她爱我，热烈地爱我。我假装不懂（不过我也不知道干吗要假装，大概，为了美吧）。最后，她非常不好意思而又十分妩媚地浑身发抖，哭着扑到我的脚下，说我是她的救命恩人，她爱我胜过爱世上的一切。

“地下室人”的自恋被这样的幻想滋养着，而丽莎却被这种幻想摧残着。提供救赎所要求的责任感和成熟度大大超过了“地下室人”自身所有，他的人格不足以支撑他完成这种救赎。“地下室人”很快意识到了这一点，然而他却以同样快的速度将其合理化了。丽莎最终来到了他破旧的公寓，赌上了自己的一切，迫切地想要寻找出路。她告诉“地下室人”她想摆脱现在的生活，而“地下室人”的回应呢？

“请问，你来找我干什么？”我气喘吁吁地开口道，甚至都不考虑我说话的逻辑次序。我只想将心中要说的话一股脑儿全说出来；我甚至不关心先说什么和后说什么。

“你来干吗？你回答！回答呀！”我差点忘乎所以地叫道，“我来告诉你，亲爱的，你来干什么。你来是因为当时我对你说了几句可怜的话。于是你就马上变得娇滴滴起来，你又想来听‘可怜的话’了。那么对你明说了吧，要知道，我当时是取笑你。而且现在也在取笑你。你发什么抖？对，取笑你！在此以前我受了人家的侮辱，也就是跟我一起吃饭的那帮人，也就是当时比我先去的那帮人。我到你们那里去，为的是把其中的一个人、一个军官狠狠地揍一顿，但是没有揍成，他们走了；总得找个人出出气吧，把本翻回来，碰巧你赶上了，因此就迁怒于你，把你尽情取笑了一番。他们侮辱了我，因此我也想侮辱别人；他们把我撕扯成了一块抹布，因此我也想显示一下自己的威力……这就是那天发生的事，可是你却以为我当时存心来挽救你，是不是？你是这么想的吗？”

我知道，她可能思绪混乱，一时弄不清个中细节；但是我也知道，她肯定会清楚地懂得我说话的实质。结果还果然这样。她的脸变得像手帕一样煞白，她想说什么，她的嘴病态地扭曲了一下，她的两腿仿佛挨了一斧子似的，猛地跌坐在椅子上。在随后的时间里，她听着我说话，一直张大了嘴，瞪大了眼睛，惊恐万状地哆嗦着。我说的极端卑鄙无耻的话把她压倒了.....

“地下室人”的自我膨胀和鲁莽恶意摧毁了丽莎最后的希望。他完全知道这一点，更糟的是，“地下室人”从一开始就以此为目标，所有事情都是他有意为之的。

恶人并不会因为不作恶就变成英雄，英雄是积极正面的，而不仅仅是没有邪恶。

你可能会反对，我怎么能侮辱他人助人的动机呢？但你又怎么能确定自己对他人的拯救不会让他们更加堕落？比如，你是一位出色的团队领导者，你的团队正为着共同的目标努力，每一个人都很勤奋、聪明、团结。与此同时，你刚好也在别处管理着一个表现不佳的员工，于是好心的你灵光一现，想将这个人纳入自己的优秀团队，让他受到上进氛围的熏陶。结果呢？相关心理学研究结果清晰地告诉我们，这个新来的人不会立刻“痛改前非”，反而会拖整个团队的后腿。²他会一直处于愤世嫉俗和逃避的不稳定状态，会错过重要的会议，因为工作质量低下而拖延团队的工作进程，与此同时，他却和所有人拿着一样的薪水。那些努力工作的员工会由此产生怀疑：为什么自己在竭尽全力地完成工作的同时，这个新成员却可以游手好闲？当学校辅导员出于好意把一个品行不端的差生放到一群相对守纪的同龄人里去时，也会发生同样的情况。

恶习会传染，自律和稳定却不会³，因为堕落比奋进容易太多。

拯救他人的人有可能确实是坚强、慷慨、成熟而又完美的，他们只是想做对的事情。但更多的时候，他们或者只是希望别人注意到他们那用之不竭的同情和善意；或者他们只是想通过拯救他人证明自己是有人格力量的，而不仅仅是依靠运气或是出身；抑或站在一个毫无责任感的人旁边能让他们显得更加高尚。

假设你是在做最容易而不是最困难的事情。你的酗酒成瘾让我的豪饮显得不值一提；我和你认真谈着你失败的婚姻，让我们都相信你已经尽力，而我也在全力帮助你。这样做看上去很努力，似乎也有些成效，但要想达到真正的改变，你们俩要做的可不止这么一点。你怎么能确定那个高呼求助的人不是在逃避自己虚无和堕落的痛苦，不是在选择比承担责任更容易的道路呢？你是在助长妄想和自我欺骗吗？有没有可能你的蔑视会比同情更加有益？

也许你并不打算拯救别人，你的交友不慎不是因为救世主和受害者之间的互利互惠，而是因为这是更容易的选择。你和你的朋友在不知不觉中一起走向了愚蠢的虚无、失败和痛苦，为了一时的享乐而牺牲了未来。你们心照不宣地约定，要避重就轻地活在当下的放纵里，并且不要点破彼此的这种行为，这样双方都可以更轻松地逃避责任。

不要盲目自我牺牲

在帮助一个人之前，你需要先弄明白他为什么身处困境。你不应该先假设他是不公正和剥削的无辜受害者，因为这往往是最不符合实际的解释。根据我的研究和生活经验，事情永远都不会这么简单。

如果你相信坏事是自己发生的，而受害者对此毫无责任的话，那你

相当于也剥夺了这个人过去、当下和未来所有的主观能动性。

在绝大多数情况下，人会因为上进之路很难走而选择放弃，这甚至应该成为你在帮助他人之前的默认假设。你可能觉得这样想太苛刻了，但是你有没有想过，失败是很容易理解的，它的存在不需要任何解释。同理，恐惧、仇恨、成瘾、滥交、背叛和欺骗也不需要解释。染上恶习和失败都不难做到，你只要带着无作为和不在乎的态度，逃避责任和思考就行了。你完全可以不停地明日复明日，让自己长久沉溺在当下的廉价快乐里，就如同《辛普森一家》中臭名昭著的老爸在吞下一整罐蛋黄酱和灌完一整瓶伏特加之前所说的那样：“这些都是未来的我需要担心的。天呐，我可一点都不羡慕他！”⁴

我要如何确定你不是在利用我的资源逃避问题？也许你根本不在乎即将来临的危机，也不愿意承认自己的不在乎；也许我的帮助不仅不能帮你解决问题，反而会延迟你的醒悟；也许你是想用你的痛苦压垮我，以减小堕落、沉沦的你与我的差距。我如何才能确定你没有在玩这样的把戏？我又如何才能确定自己没有一边在假装负责地提供徒劳的帮助，一边在逃避那些更困难却更有意义的事情？

也许你是想借痛苦表达对他人的嫉恨，因为他人在不断进步而你却在一直堕落；也许你是想借痛苦证明世界的不公，以此掩盖自己的罪过、疏忽和逃避；也许你是想在失败中永远痛苦下去，因为你需要用痛苦证明很多东西，或者报复自己的存在。处于如此境地的你，凭什么要我和你做朋友？

成功和美德的秘诀难以捉摸，失败则只需要你养成几个坏习惯然后任其发酵，接下来你就会陷入恶性循环。失败会不请自来，而人的罪恶则会加快它的进程。

救赎并不是徒劳的尝试，但是将人拉出壕沟容易，救出深渊却很难。处在深渊底部的人可能已经没有什么

救赎的价值了。在帮助一个人之前需要确认他是不是真的想要被帮助。

著名的人本主义心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）提出，如果求助的人自己都不想改善，那就不可能成功建立治疗关系。⁴罗杰斯认为人们不可能说服一个人改变，具备改善的意愿才是进步的前提。我曾接收过一些被法院强制要求来接受咨询的来访者，这些人没有求助的意愿，所以咨询的过程既可笑又无用。

我有可能因为懦弱而无法果断离开你，但我又不想承认这点，于是只能继续和你保持不健康的关系。我继续帮助你，并且用这样的自我牺牲来证明自己是好人。但事实并非如此，也许我就是个佯装高尚和努力，其实却在不断自欺欺人的人。

正确的做法是：结束这段关系，离开这里到别处去，重新振作起来，然后再以身作则，激励他人。

不过需要指出的是，不能用这一点来为自私找借口，抛弃真心需要帮助的人。

建立互惠关系

也许你可以这样理解，如果你都不会把某个人介绍给你的姐妹、父母或者子女，那么你为什么还要和这个人继续交往？你可能会说这是因为忠诚，但是忠诚并不等于愚蠢。

忠诚需要建立在公平和坦诚之上，友谊则应该是互惠的结果。

|

你没有义务支持一个让世界变得更糟的人，你应该选择上进和对你有益的朋友，这并不是自私，而是为了能让彼此变得更好。

如果你身边都是支持你上进的人，那么他们就不会容忍你愤世嫉俗或者破罐子破摔的态度。他们会鼓励你善待自己与他人，并且会在适当的时候谨慎地鞭策你，坚定你认真做事的决心。相反，不上进的人会给戒了烟的人递烟，给戒了酒的人倒酒，他们会因为嫉妒你的努力和成功而收回对你的支持与陪伴，甚至有时还会主动惩罚你。他们会用真实或者杜撰的个人经历来打压你，这看上去像是在测试你的决心，但更多的时候是他们真的想要阻挠你，因为你的进步让他们相形见绌。

每个优秀的榜样对你来说都是一项重大挑战，而每位英雄都是一个出色的评判者。米开朗琪罗通过大理石雕塑的大卫对着每一位观众大喊：“你可以超越你自己！”

|

上进的勇气既能让你发现当下的不足，又能为你揭示未来的希望。

这会深深地触动他人，让他人明白自己没有理由感到愤世嫉俗或者无可奈何，并且也会提醒他们自己的颓废并非源自生活固有的苦难，而是因为自己不愿扛起人生的重担。和善良上进的人为友并不比和糟糕颓废的人为伍容易，因为前者代表了一种理想，和他们同行需要力量与勇气。你应该保持谦和、勇敢和独立思考，避免轻易产生不必要的同情和怜悯。

所以，与真心希望你好的人做朋友。



人们年轻的时候既缺乏独立也缺少认知，
因为还没来得及积累阅历与智慧、建立起个人标准，
所以只好和他人做比较。



法则四
RULE 4

战胜内心的批评家：
和昨天的自己比，别和今天的别人比

COMPARE YOURSELF
TO WHO YOU WERE YESTERDAY,
NOT TO WHO SOMEONE ELSE IS TODAY

***YOU ARE DISCOVERING WHO YOU ARE, AND
WHAT YOU WANT, AND WHAT YOU ARE WILLING
TO DO. YOU ARE FINDING THAT THE SOLUTIONS
TO YOUR PARTICULAR PROBLEMS HAVE TO BE
TAILORED TO YOU, PERSONALLY AND
PRECISELY.***

你需要认清自己是谁、
想要什么、愿意做什么，
然后你会发现，
解决自己特有问题的方案是需要量身定制的。

与自我博弈

当人们生活在小型、偏远的社区时，在某些事情上做到出色是比较容易的。有的人可以当返校节皇后，有的人可以当拼字比赛冠军，有的人可以当数学天才或者篮球明星。人们身边只有一两个机械工或者老师，这些本地英雄们可以在自己的领域里享受血清素被点燃后属于胜者的自信。也许正是这个原因，伟人中出生在小地方的人占比总是高于平均水平。¹但如果你出生在今天的纽约，那么就算你优秀到百万里挑一，这座城市也有20个你，而大多数人当下都居住在大城市里。不仅如此，今天人们还通过互联网和全球70亿人更紧密地联系在一起，因此攀登成就的高峰将会是越来越困难的事情。

不论你多么擅长某事，或者得到过多少荣誉，世界上总有人能让你相形见绌。也许你吉他弹得不错，但你不是英国著名吉他大师吉米·佩奇（Jimmy Page），也不是美国著名吉他手杰克·怀特（Jack White），你的表演肯定连本地酒吧的客人都无法征服。你擅长做饭，但是世界上还有很多大厨。你母亲的鱼头米饭也许在她的家乡大受欢迎，但这在威士忌味冰激凌的时代不具备什么竞争力。某个石油富豪拥有更奢华的游艇；某个爱财的CEO有一块更加复杂的自动机械表，并且他还把表保存在那更加昂贵的实木自动上链盒里；好莱坞最耀眼的女星最终都会变成“邪恶皇后”，偏执地担心着新的“白雪公主”的出现。而你呢？你的工作既无趣又没有意义，你的自理能力实属二流，你审美糟糕、身材臃肿，没人愿意来参加你的派对。当你身边站着美国总统的时候，谁还会在乎你是不是加拿大总理呢？

内心的批评家

每个人内心都存在一个似乎能洞悉一切的批评家。他向来吵闹，不

断谴责着我们的平庸，常常令人难以忍受。更糟糕的是，这类批评有时候是必要的。世界上有太多没品位的艺术家、五音不全的音乐人、能毒死人的厨师、得了“官僚化人格障碍”的中层管理者、找人代笔的小说家和乏味僵化的大学教授。总之，世间万物都是参差不齐的。糟糕的音乐会折磨所有听众的耳朵，设计不完善的建筑会在地震中崩塌，不合格的汽车会让事故更为致命。

标准的存在非常重要，因为忽视标准、允许平庸的后果就是实实在在的失败。

人与人之间永远都会有能力和成就的差异。一小部分人创造了世界上的大多数事物，赢家即便不会赢得一切，也会赢得大部分东西。底层永远不是个好地方，这里的人不快乐、疾病缠身、无人关注和关爱，最终只能在平庸荒废中过完一生。因此，人们内心的批评家一直在编织着这样一个可怕的故事，告诉我们人生是零和博弈，一无是处是默认的状态。除了选择性失明，还有什么能帮助人们免受这种尖刻的批评呢？因为这个原因，整整一代社会心理学家都将“积极错觉”视为保持精神健康的唯一可靠途径²，他们的信条是让谎言做你的保护伞。事情已经糟糕到只有错觉才能拯救你的地步，恐怕没有比这更加凄惨和悲观的哲学了。

让我给你一个不同的角度，一个不需要错觉的角度。如果你总是抓不到好牌，那么你玩的牌局或许本来就是个骗局，甚至有的时候你自己也在无意识地做那个骗子。如果内心的批评家让你质疑自己的奋斗和人生的价值，也许你就不应该听从他。如果这个批判之声总是在贬低每一个人，不论他们成功与否，那么这个声音又能有多可靠呢？也许他只是在唠叨，而不是在提供充满智慧的箴言。

“总有人比你更好”是虚无主义的陈词滥调，就像另一句话说

的：“现在重要的事情一百万年以后都不重要了。”对这个陈述的回应不应该是“好吧，一切都没有意义”，而应该是“任何白痴都能说出一个让一切都显得毫无意义的时间跨度”。

说服自己对什么都不在乎并不是在对存在进行深刻评判，而是在用理性思维玩一些低劣伎俩。

保有自我独特性

好与坏的标准既不是虚构的，也不是多余的。你决定做某件事情，必然是因为你认定这是最好的选择。价值判断是行为的前提条件，因此，价值中立在概念上就是自相矛盾的。

每一个既定行为都有其特定的成功标准，任何可以完成的事情，其完成方式必然也有好坏之分。所以，无论做什么事情，其实都是在玩一个有着明确价值导向的游戏，不仅游戏完成的效率和方式不同，胜败的概率有别，最终完成的质量差异也无处不在。此外，如果没有好坏之分，任何行为都会失去价值，没有价值就意味着没有意义。如果努力并不会改善任何事情，那为什么还要费力呢？意义存在的前提就是更好和更坏的差异。既然如此，要如何平息内心中批判家的声音呢？他那看似无懈可击的逻辑里有什么漏洞吗？

我们可以先来看看成功和失败这两个非黑即白的用词。你要么是处于成功这么一种全面、单一且大体上良好的状态，要么是处于失败这么一种全面、单一且不可救药的糟糕状态。成功和失败这两个词排除了所有不同的或折中的可能性。但是在这个复杂的世界里，这是一种天真、不成熟甚至恶意的分析方式，这样的二元体系抹杀了许多重要的价值分级和层次，也必然会带来恶果。

首先，成败并不只存在于某一个游戏。世界上有很多游戏，包括很多好游戏，也就是那些与你天赋匹配，可以为你带来建设性人际关系，使你不断自我优化的游戏。对你而言，好游戏里的角色也许包括律师、水管工、医生、木匠或者老师。世界允许多种可能性的存在，如果你在某一个游戏里不成功，也可以随时换一个游戏，选择和你独有的专长、优点和经历更为匹配的游戏。此外，如果变换游戏也不管用，那你可以试着开发自己的游戏。我在一个选秀节目上看到过一位用胶带封住嘴巴的哑剧表演者，他用烤箱手套做了一系列荒谬的表演。那个表演出人意料又非常具有原创性，效果似乎也不错。

其次，你也不太可能只玩一个游戏。你有事业、朋友、家人，你也有渴望达成的个人计划、艺术追求和健身目标，所以你应该在判定成败的时候结合所有游戏。比如，你很善于做某些事情，在另一些事情上则表现平平，剩下的事情你都很不擅长，也许这就是你本该有的状态。你也许会反对说，我想要在所有事情上都成为赢家！

在所有事情上都成为赢家或许意味着你并没有展开任何新的挑战。你也许是在赢，却没有成长，而成长是赢最重要的前提。

当下的胜利难道应该一直优先于长远的发展轨迹吗？

最后，你有可能发现你玩的所有游戏的细节对你来说都是如此独特和个人化，以至于和他人比较压根就不现实。也许你高估了自己没有的，也低估了自己已有的。感恩之心具有真实的好处，它能帮你抵御充满怨恨的受害者心态。你的同事比你表现得更好，但是他的妻子正背着他偷情，而你的婚姻则安稳又快乐，谁更成功呢？你仰慕的明星长期酒驾，内心偏执盲从，他的生活真的就比你的要好吗？

当你内心的批评家用这种比较来打压你的时候，他会优先选择一个

单一而随意的比较维度，比如名气或者权力；然后他会让你觉得这是唯一重要的维度，并且将你和这个维度上某个真正优秀的人做对比；有时候他还会更进一步，用你和比较对象之间无法缩短的差距来证明生活的不公，这会充分打击你做任何事情的积极性。那些这样评价自己的人会将事情变得越来越复杂。

人们年轻的时候既缺乏独立也缺少认知，因为还没来得及积累阅历与智慧、建立起个人标准，所以只好和他人做比较。标准是必要的，没有标准会让人失去方向和目标。相比之下，人成熟后反而会变得更加与众不同，人生状态会更加个人化，也更难以和他人做比较。从象征意义上来说，人们应该离开“父亲”统治的家，独自面对个体存在的混乱。人们需要重新发现自我文化的价值，将其从无知的尘封中发掘出来，整合到自己的生活中，这样我们的存在才能获得完整的意义。

你是谁？你以为你知道，但也许你并不知道。比如，你既不是自己的主人，也不是自己的奴隶。你不能轻易命令自己必须做什么，或者强迫自己服从，就好像你无法用这样的方式对待你的妻子和儿女一样。你对不同事物的感兴趣程度是不一样的，你可以在一定限度内培养自己对某些事物的兴趣，但有的事物总是会吸引你，而有的事物无论如何也不会。

如果你粗暴地压制天性，它也一定会不断反抗。你能强迫自己努力工作到什么程度？这努力的动力能保持多久？你对伴侣牺牲和付出到什么程度会让你的心甘情愿转变成怨恨？你真正渴望的是什么？在明确自己的价值标准之前，你应该先把自己当作陌生人去了解。什么对你有价值或者能让你快乐？你需要多少享乐和奖励才能弥补自己因忍辱负重所受的委屈？你应该如何对待自己，才不至于想要挣脱羁绊，放弃一切？你可以强迫自己过完痛苦的一天并在回家之后烦躁地踹自己的狗，眼睁睁看着日子一天天过去，但你也可以学会引导自己去做可持续的、有价值的事情。你会问自己想要什么吗？你可以和自己公平地谈判吗？抑或

你就是个暴君，你的自我则是暴君手下的奴隶？

什么情况下你会讨厌自己的父母、伴侣或者孩子？这样的情况又应该如何改善？你对朋友和生意伙伴有怎样的期待？这并不只是你“应该”想要什么的问题，这里讨论的不只是他人的期待或者你的义务，而是你应该担负起的对自己的道德责任。“应该”可以是这个问题的一部分，因为你生活在一系列社会责任当中，但这不意味着你需要扮演哈巴狗一样顺从无害的角色。只有独裁者才希望自己的奴隶是这个样子。

相反，你应该敢于冒险和求真，敢于清晰地表达或至少认识到自己生活的真正意义。举个例子，你应该试着展现自己对伴侣的那些不敢言说的想法，甚至你只要愿意直视这些想法，你就会发现它们并没有你想的那么阴暗。你可能会发现自己只是因为害怕而故作高尚，也许满足心愿反而能避免让你误入歧途。你怎么知道伴侣会不喜欢更真实的你呢？蛇蝎美人和反派人物之所以性感是有原因的。

你希望被他人如何对待？你期待他人能给你什么？你因为责任义务在忍受或者在装作喜欢着什么？你的怨恨虽然病态，却具有揭示性。傲慢、欺骗和怨恨是邪恶三合体，也是最具伤害性的存在。怨恨的产生永远意味着有两种可能：要么是因为一个人不成熟，那么他应该停止抱怨，继续努力；要么是因为一个人受到了压迫，那么他有道德义务大胆发声。

为什么呢？因为继续沉默的后果更糟糕。在当下，为了避免冲突而保持沉默当然更容易一些，但长远来看这是致命的。当有话要讲的时候，沉默就是在撒谎，而暴政往往就建立在谎言之上。

你应该在什么时候冒险反抗压迫？我的答案是：当生活不断被侵蚀，你开始酝酿复仇，内心充满吞噬和毁灭的意愿时。

多年前，我有过一个患有严重强迫症的来访者。他在睡觉之前必须将睡衣整齐排列，抖松枕头，整理床单，如此一遍又一遍地重复。我对

他说：“也许你的那个部分，那个模糊但是疯狂坚持的部分想要得到点什么。如果我们让它发声，它会说些什么？”来访者说：“控制。”我说：“闭上眼睛，让它告诉你它想要什么。别害怕，你只是在想象，并不是说你必须要行动。”来访者说：“它想让我揪住我继父的衣领，把他按在墙上，像甩一只老鼠一样地甩他。”也许是应该把继父当作老鼠一样甩，不过我提出了另一种相对文明的方式。只有天晓得我们在走向和平的道路上需要经历怎样的战斗。你会如何避免冲突？会用怎样的谎言来掩盖你认为无法直视的真相？你又会假装什么？

婴儿需要依赖父母满足所有的需求。健康的儿童可以偶尔离开父母去交一些朋友，他也许会因此牺牲一部分自我，但也会同时获得丰厚的回报。成功的青少年则需要完成分离的过程，离开父母，通过融入社会来超越孩提时代对父母的依赖。成功融入社会的成年人则需要学会如何保有自我的独特性。

和他人比较这件事情要小心对待。当你成年后，你就是一个独特的存在了。你在财务、亲密关系、心理等层面的特定问题，都镶嵌在你存在的独特情境中。你的事业是否适合你，这是一个非常个人化的问题，因为答案也和你生活中的其他细节息息相关。你需要据此决定如何分配自己的时间，以及决定要放弃什么，追求什么。

追求什么决定看见什么

人们的视线总是指向那些他们有兴趣靠近、试探、寻找或者拥有的东西。

一个人要想看见，就得先瞄准，而人们一直都在瞄准的过程中。我们的意识建立在适应了狩猎采集的身体平台之上。狩猎是发现、追踪和捕获目标的过程，采集则需要目标明确。人类抛投石块、长矛和回旋

镖；将篮球投入篮筐，将冰球击入网中；用弯弓、枪支和火箭将投射物推向目标；羞辱他人（hurl insults），启动计划（launch plans），推销创意（pitch ideas）。得分和击中目标意味着成功，否则就是失败或犯罪，以至于sin（罪）这个词都有“过失”的意思³。一个人必须有要瞄准的目标才能畅游这个世界。⁴

人们始终处在相对不那么理想的A点，并在不断朝着更好的、更符合自己价值判断的B点移动。我们眼中的世界总是充满缺点、需要校正的。即使已经达到了旧时的目标，我们也总是会更进一步提出新的目标；即使目前处于暂时满足的状态，我们也依然会保持好奇。人们生活的框架将当下定义为永恒的匮乏，将未来定义为永恒的美好。因为要是不这样，一个人就会完全无法行动。我们将会“失明”，因为要想看见就必须先聚焦，而聚焦的前提是要有一个最值得对焦的目标。

人可以看见，包括看见尚不存在的事物，因此人们能够畅想所有问题都被发现和解决的虚构世界。这么做的好处是能让人改变世界，让难以忍受的当下在未来得到改善。不过，具备这种远见和创造性的代价是长期感到紧张和不适，因为人们始终在把当下和未来做对比，也必须始终瞄准未来。

我们的目标有可能太高、太低或者太混乱，这会导致失败和失望，即使在别人看来你是成功的。那么，我们如何才能从自己的想象力和改善未来的能力中获益，同时又避免当下不够成功和不够有价值的生活一直被贬低呢？

或许你最先要做的就是厘清自己。你是谁？当你打算买房的时候，会雇佣房屋检查员客观、真实地罗列出房子所有的问题，你甚至会为他提供的坏消息而付钱，因为你需要发现房子的潜在缺陷，包括装修上的不完美和结构上的不足。你需要知道，因为你无法修复房屋未知的问题。同理，你跟要买的房子一样，也是有潜在问题的，也同样需要一个“检查员”。内心的批评家可以充当这个角色，只要他能正常工作，就

能与你一起厘清自己。但你必须和他一起走遍你心里的每个角落，并且审慎地聆听他的评价。也许你就是一栋破败不堪的房子，但如果你的士气都已经被内心的批评家那冗长而苛刻的挑剔给打垮了，你又如何能够开始翻修工作呢？

给你个提示：未来和过去很相似。唯一的区别是，过去是固定的，但未来有可能变得更好。这种好或许可以是你在一天之内花费最小努力所能达到的。当下永远都是有缺陷的，但是你前行的方向比你的起点更重要。

也许快乐总是产生于改善的过程，而不是目标达成时那转瞬即逝的满足感。有希望就是快乐的，不论这希望产生于多么黑暗的深渊。

在适当的时候，内心的批评家会建议你整改那些你能够和愿意，甚至乐意去改变的事情。问问你自己，在生活的所有混乱中，有什么是你能够且愿意去厘清的？你有能力也有意愿去修复这个看似不起眼的问题吗？你能现在就行动吗？想象一下，你需要和“自己”谈判，而“自己”是个懒惰、易怒、爱埋怨并且难以相处的人。要让这样一个人行动起来并非易事，你可能需要用个人魅力和一些幽默去打动他。或许你需要真诚地对他说：“不好意思，我打算减少一些痛苦，希望你可以帮帮我。不知道有没有什么事情是你愿意做的？对你的帮助我会很感激。”坦诚谦虚地询问，这么做其实并不容易。

或许你需要进一步谈判，这取决于你的心理状态。因为“自己”不信任你，认为你索取了一样东西之后还会再要求更多，但如果不服从，“自己”又会受到你的惩罚和伤害，而且你还会贬损已有的付出。谁愿意为这样一个暴君工作呢？这就是“自己”不愿意服从你的原因。“自己”是个坏员工，但你更是个坏老板。也许你需要和“自己”说：“好，我

知道我们过去相处得不太好。我向你道歉，我也在试着改善。接下来我可能还会犯错，但我会聆听你的反馈，努力学习。我注意到就在刚才，你并没有对我的求助表现出很大的兴趣，你觉得什么可以让你更愿意与我合作呢？也许你把碗洗了，我们可以一起去喝咖啡？你喜欢意式浓缩，要不要来双份的？或者你还想要来点别的？”然后你可能会从心底听到一个声音，甚至是一个失联已久的孩子的声音，他会说：“真的吗？你真的想善待我吗？这不是在骗我吧？”

这时你就要谨慎了。

那个声音属于一个曾经被伤害而且非常羞涩的人，所以你必须认真地回复：“我真的会。我可能做得不太好，也可能不是个好伙伴，但是我愿意对你好，我保证。”一点小小的善意就可能带来长远的回报，审慎的奖励则可以作为强大的激励。然后你就可以牵着“自己”的手去把碗洗了，但最好别继续清理卫生间，而忘记喝咖啡、啤酒或者看电影，否则当你下次再想从内心深处请出被遗忘的“自己”时，就不太容易了。

你可以问问自己：“如果我明天要去改善和他人的关系，比如和我的朋友、兄弟、老板或者助理之间的关系，我应该说些什么？如果我想更好地迎接明天，今晚应该清理家里书桌上或者厨房里的哪些混乱？我应该从我的衣柜或者内心驱逐哪些蛇虫鼠蚁？”你的今天和其余每一天都是由无数小的选择和行动构成的，你能试着把其中一两件事做得更好吗？这里的“更好”是从你自己的角度和标准来定义的。你能把属于自己的特定明天和特定昨天做比较吗？你能否运用自己的判断，问问自己那个更好的明天是什么样的？

你要把目标定得小一点。你的才能有限，你已经习惯了自欺欺人、心怀怨恨、逃避责任，所以一开始不要给自己太大负担。你应该这样设定目标：到今天晚上为止，我希望自己的生活比早上有一丁点进步。然后问问自己：“我能够并且愿意做哪些事情来实现这一点？我希望得到怎样的奖励？”执行你的选择，不论做得好不好，然后用咖啡庆祝自己

的胜利。你可能会觉得这么做有点傻，但是没关系，明天你还这样做，后天，大后天，一直持续做下去。随着时间的推移，你的比较基线会神奇地提升，就像复利一样。坚持三年，你的生活将会完全不一样。然后你就可以设定更大的目标，更远大的理想。你的双眼也会跟着清晰起来，并逐渐能够看清世界。

你追求什么，决定了你看见什么。

这话值得重复。你追求什么，决定了你看见什么。

走出认知困局

50多年前，丹尼尔·西蒙斯（Daniel Simons）^③用令人难忘的方式展示了我们的视觉是如何依赖目标以及决定目标的价值的。⁵西蒙斯当时正在研究“非注意盲视”（inattention blindness）这个现象。举个例子，他让被试者坐在电视面前，给他们看一幅麦田的画面，同时偷偷地对画面进行调整。比如，他会让穿过麦田的道路逐渐消失，而且那条道路并不是容易被忽略的小道，而是占据画面三分之一的大路。神奇的是，大多数情况下被试者都注意不到这个变化。

让西蒙斯出名的是另一个更令人难以置信的戏剧化演示。他先是拍摄了一段视频，视频中有两支分别由三人组成的团队。一队人穿着白衣服，另一队穿着黑衣服，他们都站在离镜头不远的地方，这六个人占据了画面的大部分空间，他们的面部特征和表情都清晰可见。两支团队各有一个球，大家在本队成员之间相互传球，同时每个人都在镜头前的空间里四下移动。后来，西蒙斯把这个视频播放给被试者，并要求他们记录白衣团队传球的次数。几分钟之后，被试者报上了他们的记录结果，大多数人的结果都是“15”。这是正确答案，很多人也很开心自己答对

了。哈！通过测试了！没想到西蒙斯却问他们：“你们看到那个大猩猩了吗？”

这在开玩笑吗？什么大猩猩？

然后西蒙斯说：“再看一遍视频，但这次不要数传球次数。”事实是，视频播放后一分钟左右，有一个穿着大猩猩服装的人走到场地中央，开始模仿大猩猩捶打自己胸口的样子。竟然有一半被试者在第一次看视频时没有注意到屏幕中央这个逼真无比、明显到几乎不可能被忽视的大猩猩。这还没完，西蒙斯又做了一个实验。这次他给被试者播放的视频里有一个在吧台等候服务的人，服务生蹲到吧台下面去拿东西，然后又重新站起来。然后呢？大多数被试者没发现任何异样，其实，站起来的服务生是另一个人！你可能会说：“不可能！我肯定会注意到的！”但事实上你有很大概率注意不到，即使服务生的性别和种族同时发生了变化。你“失明”了。

“失明”

无论是从心理、生理还是神经层面来说，视觉都是珍贵的。你的视网膜上只有中央凹这一小部分具有高分辨率，也只有它可以履行面部识别等任务。这些稀有的中央凹细胞，每一个都需要在大脑视觉皮层里得到一万个细胞的支持，只有这样它们才能完成视觉这个多阶段处理的第一阶段。⁶然后那一万个细胞各自又分别需要一万个细胞来完成第二阶段。如果你的视网膜全是中央凹细胞，那么你需要像低成本科幻片里的外星人那样有一个大大的脑袋来容纳你的大脑。所以我们不得不用预检分诊的方式来看事物。我们把中央凹另作他用，把高分辨率的视觉指向那些被我们瞄准的具体事物，让除此以外的一切都退居二线，隐匿到背景当中。

若有什么东西唐突地冒出来，扰乱了聚精会神的你，那么它一定会

引起你的注意，不然它就是“不存在”的。而西蒙斯实验中的受试者们关注的球完全没有被大猩猩或队员所遮挡。大猩猩正是因为没有干扰传球这个持续进行的精准任务，才会和其他事物一样完全没被盯着球的被试者所注意到。

醒目的猩猩可以被安全地忽视，这体现了人们应对过度复杂的世界的方式：

精确地专注于自己在乎的事情，而忽视其他一切。你选择性地看见那些助你前行和达成目标的东西，识别路上的障碍，除此以外的一切你都视而不见，但是除此以外还包括很多东西，所以你是非常盲目的。

这是必然结果，因为这个世界包含的比你关注的多太多了，你必须认真分配有限的资源。

看见是很难的，所以你必须选择看见什么，忽略什么。

印度最古老的经典、印度文化的基石之一《吠陀经》将人们感知的世界称作maya，也就是表象或者幻觉。这可以部分理解为人们被自己的欲望所蒙蔽，无法看清事物的本质，而这一点不仅仅在隐喻层面成立。眼睛是帮你达成愿望的工具，而你为聚焦能力付出的代价是对其他一切失明。当事事进展顺利的时候，这或许不是什么大事，虽然这也可能出现，因为一直心想事成可能让我们看不见更高层的需求。然而一旦人们遭遇危机，那个被忽视的世界就会变得很可怕，更别说事事不如意的时候了。幸运的是，这个问题自身已经包含了答案：既然你忽视了很多事物，那么一定还有很多未被你发现的可能性。

发现被隐藏的可能性

得不到想要的东西会让你不开心，而这种状态恰恰可能是由你想要的东西造成的。你被欲望一叶障目，当下的你正着眼别处，所以可能意识不到自己真正需要的其实就近在眼前。同时这也引出了另一个问题，即我们在得到自己想要的东西之前必须付出代价。可以这样理解，你用自己特定的方式来看待这个世界，建立起了一套过滤和屏蔽多余事物的方法，这套方法经过日积月累成为你的习惯。它不仅是抽象概念，也成了你的一部分，在这个世界为你指明方向。它是你最深层的价值观，而且通常隐藏在你的潜意识之中。它成了你生理结构的一部分，像是有生命一样不愿消失、变形或死亡。但有时候你也必须终结它们来让新的事物诞生，因此，人们在成长的旅途中需要学会放下。

如果生活不顺利，那么就像最悲观的格言所说的一样：人生皆苦，等待你的只有死亡。但是在被危机逼迫着这么想之前，你或许可以换个角度：生活没有问题，是你有问题。这样想至少能给你一些选择空间。

生活的不顺或许不是因为生活本身，而是源自你的无知。

也许你的价值体系需要彻底重建，也许你想要的东西让你看不见其他所有可能性。也许你正紧紧抓住自己当下的愿望，以至于看不见其他任何事物，包括你真正需要的东西。

你满心嫉妒地想：“我应该拥有我老板的那个职位。”如果你老板因为能力出色而稳稳地停留在他的位置上，那么你的想法会让你充满烦躁、不快和憎恶。

意识到这点后，你会告诉自己：“我不快乐，但是如果我能满足自己的愿望，就能够摆脱不快乐。”但是你也许会继续想：“等等，我的不快乐可能不是因为没有得到老板的位置，而是因为我一直惦记着那个职位。”这不意味着你可以简单而又迅速地要求自己停止惦记，然后聆

听并转变自己的观点。事实上你没法如此轻易地改变自己，你只有深入地剖析自己，才能改变得更加彻底。

你也许会想：“我不知道该如何面对这愚蠢的处境。我没法就这么放弃自己的野心，那样我就无处可去了。但我对那个得不到的职位的渴望并不能帮上我分毫。”你或许可以选择一个不同的方法，一个既可以让你真正心满意足，又可以帮你摆脱当下嫉恨的方法。你可以这样告诉自己：“我要制定一个不同的计划。我要追求那些会让我生活得更好的东西，不论它是什么，而且我现在就要开始努力。即使我发现那东西不是我老板的职位，我也会坦然接受并继续向前。”

现在你的轨迹完全不一样了。之前你追求和渴望的是一些狭隘和具体的东西，你也因此被困住，并且感到很不开心。你需要放手，做出必要的牺牲，揭示一系列曾经被掩盖的可能性，而这样的可能性是很丰富的。

如果你的生活真的变得更好了，它会是什么样的？“更好”究竟是什么意思呢？也许你现在还不知道，不过没关系。因为当你真心想要更好的时候，会逐渐开始明白什么是更好。你会慢慢感知到那些之前被自己的预设和成见所埋没的事物，你也将真正开始学习。

只有当你发自内心地想要改善生活时，这样的方法才管用。你没法欺骗自己的内在感知，一点都不行。你指向哪里，它就瞄准哪里。如果想要重组、梳理和瞄准更好的目标，你就必须透彻地思考。

你需要洗刷自己的精神，将它清理干净；你也需要更加谨慎，因为改善生活意味着承担更多责任；同时你也需要更努力、更用心地生活，而不是继续愚昧地活在痛苦中，自以为是、自欺欺人又满心怨恨。

跳脱固有思维

有没有可能你越想变得更好，就越可以揭示更多这世上隐藏的美

好？有没有可能当你站在更高、更广和更复杂的平台上时，就可以发现更多可能性和益处？这不意味着你只需要心想就能事成，或者一切都取决于看问题的角度，和现实无关。世界依然存在，依然有它的结构和边界。

你和世界互动时，它会合作或者反抗。但如果你的目标是与它共舞，尤其是当你德行兼备时，你甚至可以领舞。

这不是神学或者神秘主义，而是实证知识。这也并不是魔法，或者说唯一的魔法其实就是人类的意识。

人们往往只会看见自己追求的事物，余下的大部分世界都会被他们隐藏起来。如果一个人开始追求不同的事物，比如“让自己生活得更好”，那么他的心灵会开始从之前隐藏的世界里发掘出新的信息，这些信息会帮助他前行，并且他也可以凭借这些信息来行动、选择、观察和提升。当一个人这么做并成功获得自我提升之后，或许他又会开始追求更加不一样、更高层的东西，比如“我想要得到比改善生活更好的东西”，然后他便会进入一个更加广阔、更加丰富的世界。

在那个世界，人们会关注什么？会看到什么？

你可以这样来理解。我们都知道自己渴望也需要一些东西，这是人性使然。我们都会体验饥渴、孤独、恐惧和疼痛，也都有攻击性，这些是生命中原始而又必不可少的元素。但是我们需要区分和整理这些原始欲望，因为世界是极端复杂而又无比真实的。我们没法既满足当下的渴望又实现心中始终存在的愿望，欲望会彼此冲突，也会不断让我们和他人以及世界产生冲突，所以我们需要看清自己的欲望，对它们进行细化、排序和分级。这会让欲望更为复杂化，也更能减少欲望带来的冲突。我们的欲望以这样的方式升华为有序和有道德的价值观，而价值观

和道德感的产生正标志着成熟。

古典自由主义的西方启蒙运动认为仅仅服从是不够的。但现代人已经忘了服从其实是一个起点，如果你毫无纪律也未经任何教导，是无法瞄准任何目标的。就算你勉强找到了目标，也会经不起风浪的影响而偏离方向，然后你会认定这世上没有值得瞄准的东西，并就此迷失。

因此，传统中教条主义的元素是有必要的。若无法提供稳定结构，就算指明通向更高秩序的价值体系又有什么用？若你不能内化这个结构，就算接受更高的秩序作为起点又能创造什么价值？如果你不提前做好准备，就会像一个巨婴一样，你不是真正的婴儿，因为你既不可爱，又不具备很大的潜力。这并不是说服从就足够了，但是一个能够服从的人，或者说一个被恰当调教的人至少是一件被出色锻铸的工具。当然了，你还需要有超越戒律和教条的视野，就像工具也需要有用途一样。

人们看见什么取决于他们相信什么。如果你读了陀思妥耶夫斯基的《罪与罚》，就能更好地明白这一点。在这本伟大的小说里，主角拉斯柯尔尼科夫决定做一名虔诚的无神论者，犯下了被他合理化为仁慈谋杀的罪行，并为此付出了代价。你的行动恰恰最准确地反映了你最深层的信仰。这些信仰镶嵌于你的存在当中，隐藏在你有意识的担忧、可表述的态度和表层的自我认知之下。要想知道自己真正相信什么，不能光局限于你认为自己相信什么，还要观察自己的所作所为，否则你就无法真正了解自己。你太复杂、太难以看清真实的自己了。

你需要用心观察、学习、反思和交流。你的所有价值观都是个人、文化和生物漫长发展过程的产物，你并不知道自己的所想和所见其实早已被宏大而又深刻的历史所影响，你也并不理解自己窥探世界所仰仗的每一个神经回路是如何被数百万年前人类祖先的伦理选择和在此之前数十亿年的所有生命存在所塑造的。

你什么都不明白。

你甚至不知道自己其实是“失明”的。

让我们回到你瞄准目标时被琐碎小事干扰的情况，也就是之前提到的对老板的嫉妒。正是这种嫉妒导致你看到的世界充满苦涩、失望和怨恨。如果你注意到了自己的不开心，对其反思并决定为之负责，敢于认定至少有一部分情绪是在你的掌控之下的，那么这时候你就成功睁开了一只眼睛。你期望更好的事物，放下琐碎，反省嫉妒，敞开内心。你停止诅咒黑暗，放进一丝光明。你决定追求更好的生活，而不是更大的办公室。

但你并不止步于此。你意识到如果你更好的生活会让别人生活得更坏，那么这样的追求就是错误的，所以你发挥创造力，决定玩一个更难的游戏。你决定在让自己生活得更好的同时，也让家人和朋友生活得更好，甚至还可以将这种好波及至他们周围的陌生人。你的敌人呢？也要包括他们吗？你多半不知道该怎么做到这一点，但你明白“冤冤相报何时了”的道理，所以你也开始在原则上希望你的敌人生活得更好，虽然你并不能够掌控他们微妙的情感。

接下来你的视角会发生改变，超越过去那些不知不觉困住你的局限，你的生活也会出现新的可能性，然后你又会努力去实现它们。在你的生活得到改善之后，你开始想得更远：“更好，意味着我、家人和朋友，甚至敌人都变得更好。不仅如此，还意味着更好的今天、明天、下周、明年、十年后、一百年后、一千年后，直到永远。”

于是“更好”就变成了对最广义的存在进行最广义的改善，带着这样的想法，你决定冒险。你选择相信存在的意义和目标是嘉言善行，这样的存在主义信仰可以帮助你战胜虚无主义，战胜怨恨和傲慢，遏制所有你对人生的仇恨和恶意。这种信仰并不是对明知虚假之事的盲从，也不是对魔法的幼稚信任。

信仰意味着用对存在本质至善的非理性追求去平衡生

活的非理性悲剧，有信仰的人敢于追求难以企及的理想，并且愿意为之牺牲一切，包括自己的生命。

如何尝试履行信仰呢？你可以先从不思考开始，或者更尖锐地讲，先拒绝让你的信仰被自己当前狭隘的理性视角所征服。这不等于让自己变蠢。相反，这意味着你要停止耍花招、算计、说服、强求、逃避、忽视和惩罚，意味着你必须把老策略放在一边，前所未有地集中自己的注意力。

集中注意力，改善现状

集中注意力，关注你的物理和心理环境，注意到那些一直令你困扰，但你又有能力和意愿改变的东西。

要发现这些东西，你可以问自己三个问题：

“什么在困扰我？”

“我有能力改变它吗？”

“我真的愿意改变它吗？”

如果其中一个问题的答案是否定的，那就换个问题，缩小范围，直到你找到困扰你，但你又有能力和意愿改变的事情。光是这一点就需要用不少时间。

也许你的桌上有一堆一直被你有意忽视的文件，你走进房间的时候甚至都不敢看它们。那当中隐藏着可怕的东西，比如报税单、账单，还有向你索取力所不能及之事物的来信。注意到你的恐惧，并同情你的恐惧，你害怕是因为那堆文件当中可能有一条会咬你的蛇，甚至那可能还

是条九头蛇，你砍掉一个头，它又会长出7个头来，而你对此束手无策。

你可以问问自己：“这堆文件里有什么是我愿意处理的吗？我愿意花20分钟查看其中的某一部分吗？”也许答案是否定的，那么试试花10分钟、5分钟，甚至1分钟。然后你会发现，因为你看到了它的一部分，它的体量现在已经变小了。你也会发现，它其实是由很多部分组成的。在处理完目标任务之后，你也许可以给晚餐加一杯红酒，缩在沙发上看会儿书，或者看一部很傻的电影作为奖励，或者你可以让你的妻子或丈夫对你说“干得好”。这能够让你产生动力吗？你希望索取激励的对象或许不太善于表示激励，但是别因此放弃，一个人就算一开始很不熟练，但也是可以通过学习提高的。问问自己什么能够激励你完成工作，然后仔细聆听心里的答案。不要告诉自己：“我犯不着用那样的方式来激励自己。”你真的了解自己吗？一方面你是整个宇宙最复杂的存在，另一方面你却连微波炉上的计时器都不会设置。不要高估了你对自己的认识。

你可以将一整天的任务变成沉思的素材，在早晨或者前一天晚上睡前进行沉思。向自己索取一份主动的付出，只要你礼貌地索取，然后坦诚地仔细聆听，就会得到反馈。这样坚持一段时间，或者坚持一辈子，用不了多久你就会发现自己的境况与之前会有很大的不同。你会习惯性地问自己：“要让生活变得更好，哪些事情是我能做也愿意做的？”不要强行界定什么是“更好”，你不应该用乌托邦主义者的方式对待自己，因为我们从历史中已经看到这不是好的选择。着眼更高层的目标，关注人生的改良，让你的心灵与真理和至善相连。宜居的秩序需要被建立，存在之美需要被创造。战胜邪恶，缓解痛苦，提升自我，都是你需要去完成任务。

人类努力地提升对伦理的理解，将最初对孩童“你不

可”的必要约束转化为明确、积极的个人愿景，这不仅表现了令人钦佩的自控和自律，更表达了对世界负责的根本愿望。

这不是罪的终止，而是罪的对立面，是本质的善。专注于今日，进而活在当下，完全且妥当地照料眼前的事物。但在这么做之前，务必先让你的内在闪现，只有这样才能证明存在的合理，并且照亮世界。同时也务必先下定决心，愿意为了最高尚的善而有所牺牲。

意识带来觉醒。所以与其做暴君，不如集中注意力。你要忠于事实，不要摆弄是非；你要讨价还价，但不要主动牺牲或者欺压别人。你不再需要嫉妒别人，因为你不知道别人是否真的过得更好；你不再需要感到挫败，因为你拥有了耐心，学会了量力而行。

你需要认清自己是谁、想要什么、愿意做什么，然后你会发现，解决自己特有问题的方案是需要量身定制的。

你不再那么关心他人的所作所为，因为你自己有很多要做的事情。

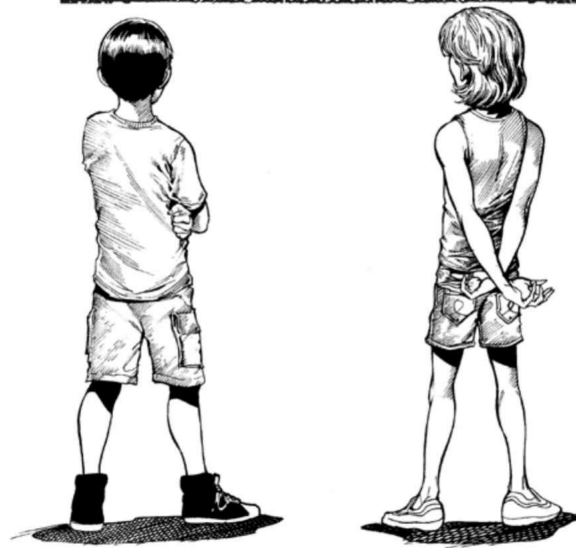
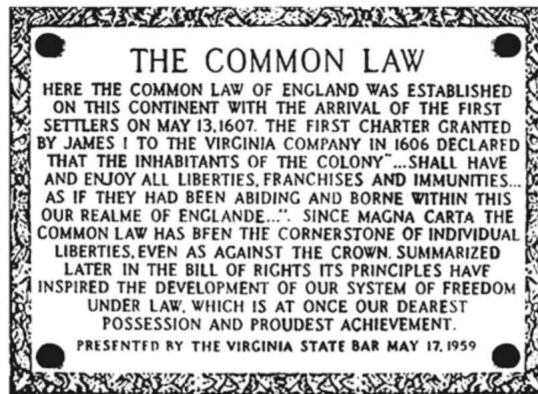
专注今日，并且追求至善，这样，你的人生轨迹就会让你充满希望。沉船的船员登上救生艇的时候都会感到很开心，谁知道他以后会到哪里。快乐地旅行或许比成功地到达更好。

索取，然后就能获得；敲门，然后门就会开。怀着渴望之心索取，怀着迫切之情敲门，你就有机会改善你的人生。这种改善有时是一点，有时是很多，有时甚至是全部。

和昨天的自己比，别和今天的别人比。

***IF YOUR LIFE IS NOT GOING WELL, PERHAPS IT
IS YOUR CURRENT KNOWLEDGE THAT IS
INSUFFICIENT, NOT LIFE ITSELF.***

生活的不顺或许不是因为生活本身，
而是源自你的无知。



儿童必须被塑造和教育，
否则就无法茁壮成长。



法则五
RULE 5

**管教你家的小怪物：
别让孩子做出令你讨厌他的事**

DO NOT LET YOUR CHILDREN
DO ANYTHING
THAT MAKES YOU DISLIKE THEM

***IT IS AN ACT OF RESPONSIBILITY TO DISCIPLINE
A CHILD. IT IS NOT ANGER AT MISBEHAVIOR. IT
IS NOT REVENGE FOR A MISDEED. IT IS INSTEAD
A CAREFUL COMBINATION OF MERCY AND
LONG-TERM JUDGMENT.***

管教孩子是一种责任，
管教不是对不良行为的愤怒或者报复，
而是仁慈和长远判断的谨慎结合。

最近我见过一个三岁小男孩跟着父母穿过拥挤的机场，每隔5秒他就会发出疯狂的尖叫，更重要的是，他是故意这么做的，毫无自我控制的迹象。作为一个父亲，我可以从他的音调里听出这一点。他希望通过惹恼父母和周围数百个陌生人的方式来获得关注。也许他需要什么东西，但这并不是正确的索取方式，而他的父母理应让小男孩明白这点。也许你会反对说父母或许已经在时差和长途旅行的折磨下精疲力竭了，但是他们只要花30秒钟认真专注地处理就可以让这丢脸的行为立刻停止。

真正用心的父母是不会让自己最在乎的子女成为众人鄙视的对象的。

我也见过一对无法对自己两岁的儿子说“不”的夫妻。他们在所有本可以愉悦度过的社交场合中都跟孩子形影不离，因为这个孩子会在缺乏密切关注的情况下做出严重的不端行为，以至于每一秒的自由对他来说都是危险的。这对父母本希望孩子能任意行事，结果却适得其反，他们剥夺了孩子独立行动的机会。当父母不敢教孩子“不”的意义时，孩子就感知不到合理的边界，从而无法知道什么行为是过分的。过度混乱势必导致过度秩序，而它们之间必定还会相互转换。我见过一对父母在家宴上因为自己肆无忌惮的孩子而无法正常交谈的情景。这两个孩子一个4岁，一个5岁，他们完全控制了整个场面，而他们的父母只是看着他们，在感到羞愧的同时又无力干涉。

当我女儿还是个孩子的时候，有一次被一个男孩用玩具卡车打中了头。一年之后，我又看见这个男孩凶狠地将自己的妹妹推倒在一个易碎的玻璃茶几上。然而他的妈妈并没有安抚被惊吓的女儿，反倒是立刻把男孩抱起来，小声地告诉他不要做这样的事情，同时用一种显然是在表

达认可的方式轻拍安抚他。她这是在塑造一个唯我独尊的小皇帝，而许多母亲其实都在不知不觉地这样做，包括许多支持性别平等的母亲。有的女性会厉声反对任何成年男性发出的指令，但是会一路小跑地回应儿子的要求，为沉迷游戏的他制作花生酱三明治。这样的男孩未来的伴侣一定会很恨她们的婆婆。尊重女性？那是对其他男孩和男人的要求，和她们自己的宝贝儿子无关。

类似上面这样的想法或许可以解释许多地区对男孩的偏好，有些研究者将这种偏好归因于文化规范中对男性的重视，但是并没有证据表明这完全是由文化导致的。对于男性态度的演变可能有心理和生理上的原因，不过这些原因从现代平等主义的角度来看可能会让人不太舒服。如果你因为环境所迫而必须将所有鸡蛋放在一个篮子里，那么从繁衍至上的进化论标准来看，儿子是更好的赌注。为什么呢？

一个生育力旺盛的女性可能会生八九个孩子。作为纳粹大屠杀的幸存者，伊塔·施瓦茨（Yitta Schwartz）在生育方面可谓是一个明星，而她的三代直系后代也都继承了她在生育方面的优点。伊塔在2010年过世的时候已经有大约两千个后代了。但是对生育上成功的男性来说，生育的可能性却是无限的，拥有多位女性伴侣意味着生育的指数式增长。据传闻，演员沃伦·比蒂（Warren Beatty）和运动员威尔特·张伯伦（Wilt Chamberlain）均和许多女性发生过性关系，类似的情况也普遍存在于摇滚歌星当中。因为现代避孕技术，他们没有因此拥有同等数量的后代，但是过去的人没有这个条件。例如，中世纪爱尔兰的伊尼尔王朝（Uí Néill dynasty）的男性后裔就多达三百万人，这些后裔最终通过移民的方式分布在爱尔兰西北部和美国。¹尽管我并不认定这些事情和性别选择有直接的因果关系，也不是在暗示其与文化无关，但从很深的生物学层面来看，父母的确有理由偏好儿子到甚至愿意放弃女性胎儿的地步。

男孩在成长过程中受到的优待甚至有助于其在今后成长为一个有吸引力、发展全面和自信的男人。精神分析之父西格蒙德·弗洛伊德说

过：“当一个男人无条件地被母亲当作最爱时，会一生拥有征服者的感觉，以及那种能够真的带来成功的自信。”²这话虽然有道理，但“征服者的感觉”有时候却容易让人变成“实际的征服者”。进化生物学家理查德·道金斯（Richard Dawkins）⁽⁴⁾提出了“自私的基因”这个著名的概念，认为基因会通过被偏爱的孩子一直延续下去。从这个角度来说，宠溺儿子的行为是有意义的。但是也不能排除溺爱会创造混乱而痛苦的局面，并最终带来难以形容的危险的可能性。

并非所有母亲都重男轻女，有时候母亲也会偏爱女儿，有时候父亲也会偏爱儿子。其他因素显然也可以占主导地位，比如无意识甚至是有意识的仇恨，这可能会使父母对孩子不闻不问，不论孩子的性别是什么，性格和所处环境如何。我曾经认识一个经常挨饿的四岁男孩，他的保姆受伤了，所以他被邻居们轮流照看。一天，男孩的妈妈将他送到我们家里，并告诉我们他一天都不吃东西是没关系的，但显然这是有关系的。我的妻子很温和，她坚持不懈地喂男孩吃完了一整顿午餐，对他的合作行为始终予以奖励。这之后男孩变得非常黏人，一直紧跟着我的妻子，好几个小时都不愿和她分开。

吃饭时，男孩一开始紧闭着小嘴，和我们一起坐在餐桌前，旁边还有我们的两个孩子以及另外两个我们帮忙照看的邻居家的孩子。妻子耐心地将勺子举到男孩面前等他张口，而他则通过摇摆脑袋来表示拒绝，这一行为让他看上去像一个不听话而且被忽视的两岁小孩。

但是，我的妻子没有放弃他。每次男孩吃一口，她都会轻拍他的头，用真诚的语气对他说：“好孩子。”她的确是这么想的，这是个可爱却受了伤的孩子。接下来的10分钟没有之前那么痛苦了，男孩吃完了自己的午餐，而我们都专注地看着，仿佛这是一出生死攸关的戏剧。

妻子举起碗说：“看，你全吃完了。”当我第一次见到这个男孩时，他只会不开心地躲在角落里，不和孩子互动，一直皱着眉头，我逗他也毫无反应。此刻他却绽放出了笑容，这让餐桌前的每一个人都感到

很欣慰，甚至20年后当我在书写这一切时，依然会流下眼泪。之后，男孩一直像小狗一样跟着我的妻子，拒绝让她离开自己的视线。当妻子坐下时，他就跳上她的膝头抱住她，向世界重新打开自己，不顾一切地寻找着自己缺失已久的爱。

但好景不长，那天晚些时候，男孩的妈妈来接他了。当她走进我们所在的房间，看到自己的儿子正蜷缩在我妻子的怀里时，她嫉恨地说道：“哦，真是个超级妈妈。”然后她就牵着那个注定不幸的孩子离开了，内心充斥着黑暗和凶恶。她是个“心理学家”。

有些东西也许真的令人难以直视，难怪许多人宁愿一直保持选择性失明的状态。

提升成本 / 收益比

我的来访者经常和我讨论他们家庭的日常问题。这些问题很具有欺骗性，它们总是像习惯一样有规律地出现，因而显得无足轻重。但是我们的生活就是由每天发生的事情构成的，不断重复的事情会以惊人的速度积累。一位父亲最近和我分享了他在哄儿子睡觉时的困难，他每天都要花45分钟在这个令他煎熬的事上。我们算了一下：一天45分钟，一周就是5个多小时，一个月就是22个小时，一年约是264个小时。按照一周40个小时的标准工作时间计算，这是一个半月的工作时间。

这位父亲每年要花一个半月的工作时间和他的儿子进行无效的争斗，而且显然双方都很痛苦。不论你带着怎样的善意，脾气多么温和、包容，也是没办法和每年要争斗一个半月的人保持良好关系的。怨恨会累积，而且就算不会，所有被浪费掉的不快乐时光本来是可以用在更有建设性、更轻松和更好玩的活动上的。面对这个情况该怎么办呢？错在孩子还是父亲，天性还是社会？我们又能做些什么呢？

有的人把问题归咎于成年人，他们认为无论如何，世上没有糟糕的孩子，只有糟糕的父母。当带着将儿童理想化的纯真想象时，这样的看法似乎是合理的。儿童美丽、开放、快乐、值得信赖和充满爱心的特质让人们觉得错都在成年人身上。但这种浪漫的态度其实是天真、片面和危险的，没法帮助父母面对难以管教的孩子。把人类的一切堕落不加批判地归咎于社会也不是一种好的选择，这只会把事情置于不可改变的境地，却起不到任何帮助。而且这种想法无异于异想天开。如果社会是堕落的，但身处其中的个体不是堕落的，那么所有的堕落从何而来，又是如何传播的？

根据社会是堕落的这一假设，又可以推演出一个更加糟糕的说法，即所有个体问题不论多么罕见，都应该通过激进的文化重构来解决。社会不得不持续地解构保持自身稳定的传统，以便将更多边缘人群包括进来。然而这些人很有可能根本无法适应我们认知形成所依据的范畴。这不是一件好事，私人问题不能都通过社会革命来解决，因为革命往往充满了变数并带有一定危险性。

举个例子，20世纪60年代美国大幅放宽离婚政策真的是一件好事吗？这试图追求假想自由的行为让很多孩子失去了稳定的生活，我不认为这些孩子会说这是件好事。我们的祖先用智慧修筑高墙，将可怕的事物隔绝在外，推倒这些墙将使我们暴露在危险中。我们正无意识地在薄冰上滑行，冰下是寒冷的深渊，潜伏着难以想象的怪物。

我看到今天的父母很害怕他们的孩子，这不仅仅是因为父母被视为假想社会暴政的直接代理人，还因为他们在培养孩子纪律、秩序和规范方面的功劳被无情剥夺了。这些父母在年轻时也许曾不安而又难堪地活在20世纪60年代青少年风气的强大阴影下，这十年的放纵曾使他们普遍瞧不起成年人，无理由地反抗权威，无法区分不成熟的混乱和负责任的自由。这导致他们在成为父母后对孩子短期的情感痛苦更加敏感，同时也更害怕自己会伤害或毁了孩子。你可能会说这总比反过来好，但无论

是道德光谱的哪一端，都潜藏着灾难。

无知的“野蛮人”

有人说，每个人都在有意或无意地践行着某个著名哲学家的思想。儿童的内心在本质上是纯真的，只是在后天会被文化和社会所玷污，这种想法在很大程度上源于18世纪法国哲学家让-雅克·卢梭。卢梭热切地相信人类社会与私有制一样腐败不堪，并声称未进入文明状态时的人类才是最温柔、美好的。与此同时，在意识到自己没有能力做父亲之后，卢梭将自己的5个孩子都送去了那个时代既仁慈又致命的孤儿院。

卢梭这位高贵的“野蛮人”描述的是一种抽象、原型和宗教的理想，而不是他所认识的活生生的现实。神话般完美的圣婴永远只存在于我们的想象中，他代表了潜力无穷的年轻人、新生的英雄、被冤枉的无辜之人以及国王失散多年的儿子，他也暗示了人类曾经的不朽状态。但是人类既善良又邪恶，成年人灵魂中的阴暗面在孩童中也同样存在。一般来讲，人们会随着年龄的增长变好而非变坏，因为我们会倾向于变得更加善良、尽责，情感上也会更加趋于成熟、稳定³，像校园欺凌那样糟糕的行为在成人社会里也会较少出现⁴。因此，威廉·戈尔丁（William Golding）黑暗的无政府主义作品《蝇王》才会成为经典。

此外，有大量证据直接表明人类行为恐怖的一面不能轻易归咎于历史和社会。对这一点最痛苦的发现，或许要归功于灵长类动物学家珍·古道尔。从1974年开始，古道尔就发现她心爱的黑猩猩居然会主动做出自相残杀的行为。⁵因为这个发现的惊人性质和重大的人类学意义，多年以来古道尔都一直保守着秘密，担心动物不自然的行为是由自己引起的。即使后来古道尔刊发了自己的研究，许多人还是拒绝相信黑猩猩会那样做，但是不久之后人们就发现古道尔所观察到的现象并不罕见。

黑猩猩们会以人们难以想象的残暴方式进行部落间的战争。成年黑

猩猩的体型虽然比成年人类小，却比人类强壮两倍不止。⁶古道尔惊恐地记载，她研究的黑猩猩具有掰断钢索和杠杆的倾向。⁷黑猩猩强壮到可以把彼此撕成碎片，而且它们真的会这么做。这些不能归咎于人类社会和复杂的科学技术。⁸古道尔写道：“当我在夜里醒来时，脑海里经常会浮现一些恐怖的画面。比如，我长期观察的猩猩撒旦把手窝成杯状放在斯尼夫的下巴下面，接住并且饮用从斯尼夫脸上的巨大伤口中涌出的鲜血；若莫从德的大腿上撕下一长条皮肤；菲根反复地殴打他的儿时英雄戈利亚特那受伤、颤抖的身体。”⁹以年轻雄性为主的黑猩猩群体会在自己的领土边缘游荡，一旦遇到外来者，即使对方曾经也是它们的一员，只要占有数量优势，黑猩猩群体就会无情地围攻和杀害外来者。黑猩猩没什么超我，而且严格地讲人类的自控能力或许也被高估了。

尽管同样拥有社群生活和本土文化，狩猎采集者比他们城市化、工业化的后代还是要凶残得多。现代英国每年的谋杀率约为0.00001%。¹⁰这一数字是美国的四分之一到五分之一，是现代国家谋杀率最高的洪都拉斯的九十分之一。但有确切证据表明，随着时间的推移、社群的扩张及秩序化，人类变得更加和平了。20世纪50年代伊丽莎白·马歇尔·托马斯（Elizabeth Marshall Thomas）笔下的“无危害人民”¹¹，即非洲的昆桑族，过去的年谋杀率高达0.0004%，而当他们开始接受政府管理后，年谋杀率降低了30%。¹²这是复杂社会结构降低人类暴力倾向的极好例子。巴西的亚诺玛米人以强大的攻击性而闻名，他们的年谋杀率高达0.003%，但这还不是最高的。巴布亚新几内亚的年谋杀率为0.0014%~0.01%。¹³但是最高纪录的保持者似乎是美国加利福尼亚的Kato原住民部落，在1840年左右，他们的年谋杀率居然达到了0.0145%。¹⁴

社会化

儿童和成年人一样不是只有善良的一面，所以他们不会因为无人照管、不受社会的影响而成长为完美的人。即使是狗，想要被群体接受也

必须先得社会化。儿童比狗复杂得多，所以如果没有经过训练、管教和适当的鼓励，儿童更有可能误入歧途。这不仅意味着将人类的暴力倾向全部归咎于病态的社会结构是错误的，事实上，认为人类的这一倾向本身是落后的也是错误的。

社会化这一重要过程能够避免伤害，培养善良。儿童必须被塑造和教育，否则就无法茁壮成长。

儿童的行为也清晰地反映了这一事实：孩子们渴望得到同龄人和成年人的关注。这种关注非常重要，因为它能使孩子们成长为成功和成熟的社会成员。

缺乏深入关注给孩子带来的伤害甚至超过虐待所带来的伤害。有些自诩仁慈的父母会因为不专心而无法让孩子保持敏锐和清醒，以至于使孩子一直停留在无意识和未分化的状态，这无疑会伤害孩子。有些负责照顾孩子的成年人因为害怕冲突或不快也不敢指导和纠正孩子，这也会伤害孩子。我能够轻易地识别出被这样对待的孩子，他们看上去往往软弱无力、漫不经心、稀里糊涂、呆滞沉闷，不像其他孩子一样活力四射。他们像是未经雕刻的石材，被永远困在等待成型的状态中。

这样的孩子会因为无趣而长期被同龄人忽视，成年人对这类孩子也会表现出同样的态度，尽管他们拒绝承认这点。我在职业生涯的早期曾在一家日托中心工作，中心里那些相对被忽视的孩子会以笨拙而又不太礼貌的方式拼命靠近我，似乎他们对保持适当的人际距离和进行专注的互动毫无意识。不论我在做什么，他们都会毫不在乎地在我旁边或我大腿上一屁股坐下。他们强烈渴望得到成年人的关注，因为这样才能催化他们进一步成长。我虽然很同情这些孩子，也理解他们所处的困境，但我很难不对他们持续的幼稚行为感到厌烦，甚至想要把他们推开。这样的反应虽然是糟糕和苛刻的，却是人们在与社会化不足的儿童建立关系

时普遍会收到的危险警告信号。这种危险包括立刻形成的不恰当依赖以及接受这种依赖所需要消耗的大量时间和精力。面对这样的情况，本来友善的、愿意靠近的同龄人或成年人很可能会把注意力转向其他孩子，因为直言不讳地讲，其他孩子的成本 / 收益比会低得多。

建立规则与结构意识

忽视和虐待都是源于管教方式的不恰当甚至缺失，有时候这可能是被误导的父母有意识做出的选择。但更常见的情况是，父母害怕孩子会因为惩罚而不喜欢自己，甚至不再爱自己。父母太渴望和孩子建立友谊，甚至到了愿意牺牲自己尊严的地步。这是不对的。一个孩子会有很多朋友，但是只有一对父母，父母的角色远比朋友重要。孩子不太能意识到某一行为的长期不良后果，而且朋友在引导方面的能力也有限，所以父母必须采取必要的措施，并还要学会容忍孩子对他们的暂时性愤怒和怨恨。父母是社会规则的仲裁者，孩子只有先从父母那里学会恰当的行为方式，然后才能和其他人进行有意义、有价值的互动。

管教孩子是一种责任，管教不是对不良行为的愤怒或者报复，而是仁慈和长远判断的谨慎结合。

恰当的管教需要花费大量的精力，因为认真关注孩子、判断对错及分析原因、树立公正而充满关怀的管教原则并让其他照顾孩子的人共同遵循，每一点都是很困难的。正因为管教集责任和挑战于一身，所以“管教会伤害孩子”的观点才特别受欢迎。接受这种观点的父母不但会抛弃帮孩子尽快社会化的责任，还会假装这样做是为了孩子好。这是一种极为有害的自我欺骗行为，是懒惰、残忍且不可原谅的。但是人们的自欺欺人还不止于此。

人们还假设规则会永久性地抑制孩子无限的创造力。但是研究早已清楚表明：第一，非凡的创造力极为罕见¹⁵；第二，严格的限制其实有利于创造力的养成¹⁶。相信规则和结构具有绝对破坏性的人，通常也相信儿童如果能够自由展现他们的完美天性，自然也会对何时睡觉和吃什么做出正确的选择。这都是毫无根据的假设。小孩子完全有可能为了吸引他人的注意力、获得能量或者害怕尝试新事物而只吃热狗、炸鸡或者果脆圈；他们不会主动乖乖地上床睡觉，反而会一直无意识地与睡眠做抗争，不到精疲力竭决不罢休；他们也非常愿意挑衅成年人，以此探索社会环境的复杂轮廓，摸清边界在哪里，就像少年黑猩猩在它们的群体中也很喜欢骚扰成年黑猩猩一样。¹⁷少年黑猩猩和人类儿童都能根据戏弄和嘲讽的后果来设定自己的行为边界，这个过程虽然会导致暂时的失望和挫败，但是能避免因过度自由而产生的混乱，增加安全感。

我记得有一次我带着两岁的女儿去游乐场玩，她当时正双手抓着云梯，悬挂在半空，一个和她同龄、看上去特别淘气的小坏蛋刚好站在女儿抓着的铁杆上方。我看着小坏蛋靠近我女儿，我们的目光相遇，然后小坏蛋故意缓慢地踩在女儿的手上，一边瞪着我，一边越发用力地踩。他完全知道自己在干什么，他心里一定想着：“去你的，大老爹。”小坏蛋已经认定成年人是可以被蔑视的，并且自己可以安全地挑战他们，可惜他注定也会成为成年人，而这就是他父母为他打造的绝望未来。接下来我做了一件让小坏蛋震惊但对他有好处的事情：我把他从云梯上举起来，扔到了10米开外的地方。

不，我并没有。我只是把女儿带去了别的地方。但如果我真那么做或许对他更好。

想一想，一个小孩为什么会反复打他母亲的脸？这是个愚蠢的问题。答案很明显，小孩是想凌驾于母亲之上，看看自己能否逃脱惩罚。暴力并不神秘，自制力才是神秘的。因为实施暴力很容易，而要想获得自制力，必须要经过一系列努力。人们经常在一些基本的心理学问题上

将重点放错。其实，人们为什么焦虑不是个谜，人们为什么保持平静才是个谜。人类生而脆弱，终有一死，并永远无法料到下一秒会发生什么。因此，人们理应每一秒都害怕得魂不守舍才对，但他们并没有这样。与抑郁、懒惰和犯罪相关的问题也可以从这个角度来理解。

明确界限

如果我可以伤害和制服你，那么我就可以在你面前随心所欲。我可以通过折磨你来满足我的好奇心，我可以夺走别人对你的关注并主宰你，或者偷走你的玩具。儿童之所以会打人，一方面是因为攻击性是天生的，尽管强度因人而异，另一方面是因为攻击性会增强欲望。将攻击性视为一种习得行为是一种愚蠢的想法。蛇不需要学习如何攻击，那是野兽的本性。从统计数据来看，两岁的孩子最具暴力倾向。¹⁸他们会通过踢打、撕咬和偷窃来表达自己的愤怒与挫败，满足自己的冲动愿望。更重要的是，他们会通过这样的方式来探索恰当行为的边界，不然他们要怎么弄清楚什么行为是被允许的呢？

小孩子就像寻找墙面的盲人一样，需要不断地前进和尝试，然后才能发现边界在哪里，况且这些边界往往和人们声称的位置不一样。

对这类行为的持续纠正可以向儿童指明合理攻击的界限所在。缺乏界限只会让他们更好奇，所以如果一个孩子具有攻击性和控制欲，他会一直踢打撕咬，直到触碰到界限为止。我能用多大力气打妈妈？直到她反对为止。因此，如果父母希望孩子不对自己动手，那就应该尽早纠正。同时，这也能帮助孩子明白打人是一种次优的社交策略。如不纠正，小孩子便不会努力管理自己的冲动行为，也就无法控制自己内心不同的冲动并更好地融入外部环境。要整理好内心并非易事。

我儿子在两三岁的时候特别难对付。当我女儿还小的时候，我可以用凶狠的目光将她吓到不敢动，但这一招对我儿子不管用。他9个月大的时候就开始在吃饭时和我妻子争夺勺子的控制权了，我们本以为这是好事，因为我们早就厌倦了给他喂饭。但是这个小讨厌鬼却只会乖乖吃上三四口，然后他就会开始搅拌碗里的食物，把食物倒在婴儿餐桌上，再看着食物掉到地上。他或许只是在探索，但因为进食不足而导致睡眠不足的他会在午夜用哭声唤醒我们，让我们也因为睡眠不足而变得暴躁。他让他妈妈感到挫败，而他妈妈又会把气撒在我身上。

在经历了几天的混乱之后，我做好了上战场的准备。我留出充足的时间，准备夺回勺子的控制权。这虽然听上去很可笑，但一个耐心的成年人是可以打败一个两岁的孩子的。一定程度上是因为对于一个两岁的孩子来说，时间是非常缓慢的，我的半小时可能是我儿子的一个星期。因此，我对自己十分有信心，他或许难缠，但我可以比他更难缠。我和儿子面对面坐下来，碗摆在他面前，我们都知道决战时刻要到了。儿子拿起了勺子，但我将勺子夺走，舀了一勺食物后往他嘴里送。儿子用游乐场小怪物一样的眼神看着我，紧闭双唇，拒绝任何东西进入。他来回扭着头，而我则用勺子追赶着他的嘴。

我还有更多招数。我用另一只手戳着儿子的胸口，想故意惹恼他。他没有让步，于是我反复戳他，虽然力道不重但也无法忽视。大约戳了几十次之后，儿子张开嘴打算进行愤怒的抗议。哈，破绽来了！我趁机将勺子伸入他嘴里，他想把食物吐出来，于是我用食指压住他的嘴唇。最终儿子还是吐出来了一些，但也吃掉了一些。老爸得一分。我轻拍儿子的头，真诚地赞美他是个好孩子。当人们做到了你想让他们做的事情时，一定要及时给予奖励，这样才能让胜利不带怨恨。在经历了一小时的挣扎、愤怒和哀号之后，儿子终于吃掉了所有食物。他疲惫不堪地倒在我胸口上，我们一起小睡了一会儿。没想到当儿子醒来之后，居然比被教训前更加喜欢我了。

这样的现象很常见，而且不光出现在对付我儿子的时候。过了一段时间，我们开始和另一对夫妻轮流照看孩子。我们将所有孩子集中到一对夫妻家里，这样另一对夫妻就可以出去吃饭或者看电影。一天晚上，另一对夫妻来到我们家，带来了他们个头很大的两岁儿子。

孩子的父亲告诉我他的孩子不愿意睡觉，每当家长把他放到床上，他都会自己下床跑到楼下，而父母在这种情况下通常会给他播放《芝麻街》视频。

我心想，我绝不会这样奖励这个不听话的小孩，也肯定不会给他放任何视频。当然了，我没有对孩子的父母说什么，在他们准备好聆听之前说什么也没用。

两个小时之后，我和妻子让孩子们上床了，5个里的4个很快就睡着了，但是“芝麻街爱好者”没有。我把他放在婴儿床里，让他没法逃脱，但是他依然可以大叫。对他来说这是个好策略，既能让人烦躁，又可以吵醒其他孩子，让他们跟着一起叫。我来到卧室命令他躺下，没有效果，我再次警告他躺下，否则我会强迫他躺下。虽然在这样的情况下和小孩子说理没什么用，但我相信有必要事先警告。“芝麻街爱好者”没有躺下，反而还故意再次大叫。

小孩子经常这么做，目的是让害怕的父母以为他们是因为难过或是受到了伤害。然而这并不是事实，研究者对正在哭泣的儿童进行面部肌肉分析后发现，愤怒是哭泣的最常见原因之一。¹⁹愤怒的哭泣和受伤或恐惧的哭泣看上去不一样，听上去也不一样，认真观察就能够区分。愤怒的哭泣通常是一种支配行为，所以也应该以相应的方式予以回应。我把“芝麻街爱好者”举起来，然后让他平躺在床上，我的态度温柔、耐心，但也十分坚定。他反复地站起来，我就一次次让他躺下，当他再次站起来时，我让他躺下并且这次把手放在他身上。他用力挣扎，但毕竟体型只有我的十分之一，所以无济于事。我一边按住他，一边轻柔地赞美他是个好孩子，让他放松下来。我给了他一个奶嘴，然后轻拍他。他

开始放松，眼睛也闭上了。我移开了手。

没想到这孩子立刻又站了起来。我被惊讶到了，他可真顽强！我再次把他举起来然后放下，并对他说道：“躺下，小怪物。”同时继续轻拍他的背。孩子累了，准备好投降了，他闭上了眼睛。我站起身来悄悄走向门口，最后回头看了他一眼，他又站起来了！我用手指着他严肃地说：“躺下。”他马上躺下了，我关上了门。我和他之间的联结变强了。这一晚上我们都没有再被这个孩子打扰。

“孩子怎么样了？”孩子的父亲晚些时候来接他时问我。“挺好的，”我说，“完全没问题，他正在睡觉呢。”

“他有起来过吗？”他父亲问。

“没有，”我说，“他一直睡着。”

他父亲看着我，像是想要知道我是如何做到的。但他没问，我也没讲。

俗话说，不要对牛弹琴。你可能觉得这么说有点刻薄，但是训练你的孩子不睡觉，并且用奇怪的木偶剧奖励他，这种行为也好不到哪儿去。就让我们以各自的方式“糟糕”下去吧。

管教和惩罚

父母现在都非常害怕看到两个经常同时出现的词：管教和惩罚。这两个词让人联想到监狱、士兵和长筒靴。管教与压迫，惩罚与折磨，这之间的界限的确很模糊，因此，管教和惩罚需要谨慎地进行。人们对两者恐惧是正常的，但它们都是必不可少的。你无论如何都绕不开它们，区别只在于你是否会恰当而有意识地使用它们。

这并不是说通过奖励来管教是不可能的，事实上奖励对于良好行为的保持非常有效。著名的行为主义心理学家斯金纳就是这种方法的伟大

倡导者。他利用奖励教会了鸽子打乒乓球，虽然鸽子只会用鸟喙来啄乒乓球以使其来回滚动，不过毕竟只是鸽子，所以也很不容易了。第二次世界大战期间，斯金纳甚至在名为“鸽子计划”（Project Pigeon，后改名 Orcon）的项目中教鸟儿控制导弹。²⁰在电子制导系统发明以前，斯金纳的确取得了许多成就。

斯金纳会非常认真地观察他所训练的动物，任何接近目标行为的举动都会立即被给予适当的奖励，这些奖励既不至于微不足道，也不至于令动物就此满足。这样的方法对儿童也很管用，比如，你希望孩子学会帮忙布置餐桌。这可以让孩子变得更自信。你可以把目标行为分解成不同部分。布置餐桌的一部分工作是将盘子从碗柜拿到桌子上，如果你的孩子依然在蹒跚学步，那么这也许很难实现。但你可以先给他一个盘子，再让他把盘子还给你，然后轻拍他的脑袋以示奖励。或者把这个过程变成游戏，先用你的左手递盘子，然后再换到右手，你也可以在递之前先把盘子在背后绕一圈。你在把盘子给孩子后可以倒退几步，这样他就需要先往前走几步才能递还盘子。这样，你的孩子就可以被训练成“递盘子大师”，身为“大师”的他也不再会像以前那样笨手笨脚了。

你可以用这种方法教任何人做任何事情。先想清楚你想要什么，然后仔细观察身边的人，一旦看到任何接近你目标的行为，便立刻给予奖励。比如，你的女儿在进入青春期后变得很保守，你希望她可以多说话，于是，让女儿更健谈就是你的目标。一天早上吃早餐的时候，女儿与你分享了一则学校里的轶事，这是关注和奖励她的好时机，所以此时你要放下手机认真聆听，除非你希望她不再告诉你任何事情。

让孩子感到快乐的干预行为可以被用来塑造行为，同样的方法也适用于经营夫妻和同事关系。然而，斯金纳是个现实主义者。他指出，这种使用奖励的方法实施起来其实是非常困难的。观察者需要耐心地等待目标自发地做出所需要的行为，然后再予以强化，而等待会消耗大量的时间。此外，斯金纳也不得不将动物饿到只有正常体重的四分之三，只

有这样才能确保它们对食物足够感兴趣。纯正向激励的缺点也不只如此。

其实，消极情绪和积极情绪一样也能帮助我们学习并成长。人们必须通过学习来克服自己的愚蠢和脆弱，通过畏惧死亡来防止自己主动寻死。所以，虽然消极情绪令人不适，但感到受伤、恐惧、羞耻和恶心却可以保护我们免受伤害。人们很容易产生消极情绪，事实上，一个人从损失中体验到的消极情绪比从同等程度的收获中体验到的积极情绪要更强烈。痛苦和焦虑比快乐和希望更有力量。

不论是积极情绪还是消极情绪，最后都会以两种很有价值的形式表现出来：一种是满足感，它告诉人们过去的行为是好的；另一种是希望，它告诉人们令人愉悦的事物即将到来。

疼痛会警示我们，让我们不再重复损害个人或者导致个人被排斥的行为，而焦虑则让我们远离有害的人或者环境。人们需要平衡所有的情绪，结合情境对情绪做出谨慎判断，但是每一种情绪对我们的生存都至关重要。因此，对孩子最有效的教育方式是利用他们拥有的一切，包括以尽可能仁慈的手段利用他们的消极情绪。

斯金纳知道威胁和惩罚可以阻止无用行为，而奖励则可以强化有用行为。当人们害怕自己会干涉儿童的自然发展时，讨论管教和惩罚是很困难的。可如果儿童的行为不用塑造，那么他们也就不需要在成熟之前有那么长的发展周期，在跳出子宫后就应该准备好进行股票交易了。儿童无法完全不受恐惧和痛苦的影响，他们弱小又无知，即使在学习走路这样基本的技能时也会不断受到打击，更不用说与兄弟姐妹、朋友和固执的成年人打交道了，他们只会体验到更多挫败感。

最根本的道德问题不是如何保护孩子免受不幸的痛苦和失败，而应该是如何以最小的代价换取最大的收获。

在迪斯尼电影《睡美人》中，国王和王后经过漫长的等待，终于生下了女儿奥罗拉公主。为了让世人迎接奥罗拉公主的到来，国王夫妇策划了一场隆重的洗礼仪式，邀请了所有爱奥罗拉并尊重奥罗拉的人，唯独没有邀请女巫玛琳菲森。玛琳菲森是冥界女王，代表着以消极形象出现的大自然。从象征层面来看，这意味着国王夫妇在过度保护自己心爱的女儿，希望她不受任何负面事物的影响。但是这并不能保护奥罗拉，反而会使她更脆弱。玛琳菲森诅咒奥罗拉，在16岁时会因被纺锤的针刺伤而死去。旋转的纺车是命运的转盘，而针刺带来的鲜血则象征着童贞的失去，是女孩变成女人的标志。

幸运的是，一位代表大自然积极面的善良仙女把死亡诅咒成功减轻为沉睡魔咒，并且该咒可以被真爱之吻所打破。惊慌失措的国王和王后宣布全国禁用纺车，然后他们把奥罗拉公主交给了三位善良的仙女。仙女们继续用同样的方式保护着奥罗拉，帮她排除一切危险。毫无疑问，这只会让奥罗拉一直幼稚而脆弱下去。在16岁生日的前一天，奥罗拉在森林里遇见了一位王子并爱上了他。坠入爱河的奥罗拉大声哀叹着自己不得不嫁给小时候已经订婚的菲利普王子。奥罗拉在被带回父母的城堡过生日时情绪崩溃了，而那一刻，玛琳菲森的诅咒实现了。城堡中开启了一个传送门，里面出现了一架纺车，奥罗拉被刺破了手指，失去了意识，陷入了沉睡。这一过程象征着奥罗拉选择停留在无意识当中，以避免进入可怕的成人世界。类似的情况经常发生在被过度保护的孩子身上。他们不理解也无法抵御失败和恶意，并会在初次体验到这些之后感到挫败，然后渴望回到无意识的幸福当中。

举个例子，一个三岁的女孩不懂得分享，在自己的父母面前表现得

非常自私，而父母对她太好，不去干预她。这对父母其实是在回避问题，也是在回避教会女儿该如何正确行事。他们会在她拒绝和自己的妹妹分享时感到生气，却依然假装一切都好。但事实并不是这样，这对父母会在之后因为一些完全不相关的事情对她大发脾气，而这只会让女孩感到更加受伤和困惑，同时她还学不到任何东西。更糟糕的是，因为缺乏足够的社交成熟度，她会交不到朋友。同龄人会因无法接受她的不合作态度，而与她争斗或者孤立她。那些孩子的家长也会注意到她的笨拙和不当行为，并不会欢迎她继续和自己的孩子玩耍。她会感到孤独和被拒绝，由此产生抑郁、焦虑和怨恨的情绪，而这将导致她一味逃避现实生活，渴望回到无意识中。

拒绝承担管教责任的父母以为他们可以避免子女教育中的必然冲突，因为他们不想当坏人，但是这并不能让自己的孩子免受痛苦。恰恰相反，社会的无情和冷漠只会给孩子施加更加严厉的惩罚。

你可以选择管教你的孩子，也可以选择把责任转交给严酷、冷漠的社会，而后者的行为动机绝不能与爱混淆。

你可能会像有些父母一样反对：孩子为什么要服从父母的专横支配？事实上，现在有一种说法叫作“成人主义”（adultism）²¹，这是一种堪比性别歧视或者种族主义的偏见与压迫形式。要谨慎对待有关成年人权威的问题，而这就需要对问题本身进行详尽分析。

让我们来分解上段提出的问题。

为什么孩子需要服从？很简单。每个孩子都必须得到不完美的大人们的照顾，他们需要听大人的话，因为这样的行为更有可能换来大人真心的喜爱和善意。更好的情况是，儿童的服从能够确保他们得到成年人最优的关注度，从而让他们当下和未来的发展都受益。虽然这样做要求

很高，但是对孩子来说这是最有利的选择，所以服从行为非常值得倡导。

每一个孩子也应该学会娴熟地遵循文明社会的期待。这并不是说要盲目地服从，而是说父母必须奖励孩子的那些能够换来成功的态度与行为，并通过威胁和惩罚去消除会招致痛苦与失败的行为。父母要及时抓住每一个实施奖惩的机会，因为这方面的机会着实有限。

如果一个孩子在四岁的时候还没有学会如何恰当地行事，那么他可能永远都很难交到朋友，研究表明，人在四岁以后主要是依靠朋辈来展开社会化进程的。如果一个孩子被朋辈排挤，他就会停止成长，越来越落后，最终成为孤独、反社会和抑郁的青少年或者成年人。心智健全在很大程度上是顺利融入社会的结果，所以人们需要不断被提示选择恰当的思考和行为方式。当一个人偏离轨道时，那些在乎他的人会以各种方式将他拉回正轨，所以和在乎自己的人在一起是很有必要的。

回到为什么要服从支配的问题，有一点需要注意：成年人的支配并不是完全专横的，除非是在一个混乱的极权主义国家。在开放的文明社会，大多数人都有序地遵守着以互惠互利为目标的社会契约，或者至少也是以追求和平为目的共存的。即使是一套配置很低的规则体系，只要考虑到了各种因素，也必然不是专横武断的。如果一个社会对有益的亲社会行为没有给予足够的奖励，坚持以专横和不公平的方式分配资源，纵容偷窃和剥削，那么它将无法保持长久的和平。如果一个社会的等级制度大多建立在权力而非解决问题的能力之上，那么它也会在不久后崩溃。就连更为简单的黑猩猩等级制度也是如此，而这正证明了社会契约在根本的生物学层面上不是专横武断的。²²

社会化不足的儿童的生活将会很艰难，所以保证孩子的充分社会化很重要。社会化的一部分可以通过奖励来完成，但并非全部，因此，问题就不在于是否使用惩罚和威胁，而在于使用的时候是否有意识并考虑周全。所以儿童应该如何被管教呢？这是个很难回答的问题，因为每个

人的性情都有巨大差异。有些孩子比较听话，他们渴望取悦他人，但是会因此而害怕冲突，变得依赖；有的孩子更加自我和独立，随时都想为所欲为，管教起来比较困难。有的孩子极度需要规则和结构，即使在很死板的环境里也能感到满足；有的孩子则不那么在乎可预测性和规律，甚至对纪律的最基本要求都不愿意服从。有的孩子拥有天马行空的想象力和创造力，而有的孩子则现实又保守。这些重要的差异深受生物学因素的影响，也难以被社会环境改变。面对如此丰富的多样性，受益于谨慎运用社会控制的我们确是幸运儿。

管教五原则

管教原则一：限制规则数量

这里我想提出我的第一个个人见解：规则不应该超过必要的数量。换句话说，糟糕的法律会破坏人们对良好法律的尊重。这就是伦理和法律层面的“奥卡姆剃刀”。奥卡姆剃刀定律认为，最简单的才是最可取的。

所以第一条原则是：不要用太多规则来妨碍孩子们和他们的管教者，那样只会适得其反。

限制规则的数量，等到其中一条被打破的时候再去想该怎么办。建立普适和无视情境的惩罚尺度虽很困难，但是人们可以参考英国普通法的一个思路，这可以帮我们建立第二条有用的原则。

管教原则二：用最小必要力量

英国普通法允许你以合理的方式捍卫自己的权力。比如，有人闯进了你的房子，而你有一把上了膛的手枪，那么你最好分阶段捍卫自己的权力。万一闯入者是喝醉酒的邻居，你肯定不能直接朝他开枪。你应该

说：“站住！我有一把枪。”如果对方既不解释也不后退，你可以鸣枪警告，如果他继续前进，你则可以瞄准他的腿。我们可以用一个极为实用的原则推导出所有逐步升级的反应方式，这个原则就是最小必要力量。所以现在我们有了两条关于管教的通用原则：第一，限制规则的数量；第二，用最小必要力量去执行这些规则。

针对第一条原则，你可能不确定具体如何设定规则。以下是一些建议。你可以告诉你的孩子：除非是自卫，否则不要咬人或者踢打别人；不要折磨和欺凌其他孩子，这样长大后你才不会成为罪犯；带着感恩之心文明地进餐，这样人们才会再次邀请你；学会分享，这样其他孩子才会喜欢和你玩耍；认真听大人讲话，这样他们才不会讨厌你，才会乐于与你分享有用的信息；安静地睡觉，这样父母才可以有一些私人空间，才不会讨厌你的存在；看管好你的个人物品，因为这是一项重要的能力，而且拥有这些物品是你的幸运；在玩耍的时候做个好的伙伴，这样别人才更乐于和你在一起；以令人愉悦的方式为人处世，让人们愿意待在你身边。一个懂得这些规则的孩子走到哪里都会受到欢迎。

关于第二条原则，你可能不明白什么是最小必要力量，它可以被理解成一个从最小干预方式开始实验的过程。有的孩子只要被瞪一眼就不敢再妄动，有的受制于口头命令，还有的则需要你用食指弹打一下他的小手。最后一种方法在餐厅等公共场合尤其适用，你可以悄悄地执行，既有效又不会让冲突升级。不这么做的话，孩子就可能会通过愤怒地哭泣来要求得到关注，这无疑会让周围人反感。孩子如果不受管束地到处乱跑、打扰大家的话，不仅会让他自己和父母蒙羞，还会导致他未来出现更多不当行为。因为孩子们在做实验，他们想看看老规矩在新的环境里是否也适用。尤其是三岁以前的孩子，他们不会通过语言来获得自己想要的答案。

当我们的孩子还小的时候，他们外出吃饭时总能吸引来自他人的微笑。孩子们可以安静、礼貌地坐着吃饭，虽然只能坚持45分钟左右，但

我们约定好，会在他们开始坐立不安的时候带他们离开。邻座的食客会告诉我们他们很开心看到这么快乐的家庭。虽然我们并不总是快乐的，有时候孩子也会调皮，但大多数时候孩子们还是听话的，而人们也会积极地对孩子们做出回应。这对孩子很有好处，当感受到人们对自己的爱意时，良好的行为就会被奖励强化了。

如果你给他人机会，他人也会发自内心地对你的孩子表达出喜爱。在我们的第一个孩子，也就是我女儿出生之后我就发现了这一点。当我们用婴儿车推着她走在蒙特利尔的街道上时，那些高大的路人会停下来朝她微笑，他们会温柔地与她说话，对她傻笑或者做鬼脸，这样的画面往往会让你的心中涌现一股股暖流。当孩子在公众场合听话懂事时，这些美好也会被相应放大，而这一切的前提是谨慎、有效的管教，所以你需要对奖励和惩罚都有清晰的了解。

了解孩子会如何回应管教，进而实施有效的措施，这是和孩子建立关系的一部分。

将“没有必要体罚孩子”或者“打孩子会让他们变暴力”这样的陈词滥调挂在嘴边是很容易的。让我们先来看看前一种说法。首先，绝大多数人都同意盗窃和伤害等恶行是应该受到制裁的。其次，几乎所有形式的制裁都可以分为心理上的和生理上的两种。囚禁和社会孤立会产生和身体创伤类似的痛苦，从脑神经科学层面来看，大脑中的同一片区域对这三种体验都会有反应，而这种反应的强烈程度是可以被阿片类药物所控制的。²³就算不涉及任何暴力，关监狱也显然是在体罚，尤其是关禁闭。再次，如果不立即有效制止某些不良行为，更糟糕的事情就会发生。比如，当孩子将叉子插入电源插座，或者在拥挤的停车场调皮奔跑时，最恰当的惩罚方式是什么？答案很简单，采用在合理范围内能够制止这种行为的最快方法。

在停车场，这么做的原因显而易见，但是同样的情况也会在人际关系中发生，这就引出了关于体罚的下一个论点。那些本可以在童年被及时纠正的不良行为，会随着孩子年龄的增长为孩子招致越发严厉的惩罚。尤其是那些到四岁为止都还没有充分社会化的孩子，他们会在青少年和刚成年时遭受社会的直接惩罚。那些行为冲动的四岁儿童很可能在两岁时就展现出了过度的攻击性，从统计上来说，他们更容易比同龄人做出伤害他人的行为。男孩中有大约5%是这样的，女孩中的比例则要小很多。²⁴不假思索地否定体罚也会让人误以为青少年时期的恶行是从曾经天真的小天使们身上突然出现的。如果你的孩子天生就更具攻击性，那么忽略他的不当行为是非常错误的选择。

最后，否定体罚等于是在假设人们可以在没有任何威慑力的情况下成功地拒绝他人。一个女人之所以可以对一个强壮又自恋的男人说“不”，是因为她拥有社会、法律和国家的支持。父母之所以可以对想吃第三块蛋糕的孩子说“不”，是因为他们比孩子块头更大，同时也被法律赋予了监护者的权威。归根结底，拒绝意味着“如果你继续这么做，就需要承担令你不适的后果”，否则拒绝就是毫无意义的，会被孩子视为来自大人的废话，甚至会让孩子相信所有成年人都是软弱无能的。这对孩子来说是很糟糕的教育方式，因为每个孩子都会长大成人，而且在成长中也都需要依赖大人的指导，否则就只能通过碰壁吃亏来学习。当一个孩子轻蔑地忽视成年人时，他对生活能有怎样的期待？长大又有什么意义呢？这就是彼得·潘的故事，彼得·潘就认为所有大人都和霍克船长一样，既蛮横又懦弱。只有在两个文明人之间，拒绝才有可能以非暴力的方式完成。

“打孩子会让他们变暴力”这个观点又该如何看待呢？这个观点的错误太显而易见了。用“打”来概括父母的管教行为是非常肤浅的，如果这个词能够概括所有类型的体罚，那么雨滴和原子弹之间也就不会有任何差别了。只要我们没有透过有色眼镜或者抱着过度天真的态度去看待体罚，就可以知道体罚也是要看强度和具体情况的。每个孩子都知道无缘

无故被恶狗咬和淘气地抢夺宠物狗的骨头时被咬之间的区别。当说到“打”的时候，轻重和原因都是不能被轻易忽视的因素。另外，时机也很重要，如果当你两岁的儿子用积木砸了还是婴儿的妹妹的脑袋时，你立刻用手指弹了他的额头，那么他会建立这两个行为的联系，未来也就不太会再犯。这是一个积极的结果，他肯定不会因为自己额头被弹而继续欺负妹妹。他不过是个嫉妒、冲动而又单纯的孩子，并不愚蠢。如果你不这么做，就没法保护你的女儿，你只会使她长期受欺凌。你回避着有碍和平的必要冲突，对欺凌睁一只眼闭一只眼。也许某天当那个受欺凌的孩子质问你时，你会说你并不知情，但其实你只是不想承认自己逃避了管教的责任，并持续用和蔼可亲的态度来掩饰这种逃避罢了。

讨论这些是为了说明我们可以选择有效或者无效的管教方式，但不能彻底忽视管教本身，因为孩童时代未经纠正的错误会让孩子在未来受到社会更加严厉的惩罚。

有一个很实用的管教手段：隔离反省（**time-out**）。

这是一种极为有效的惩罚方式，尤其是在培养孩子情绪自控能力的时候。让耍脾气的孩子单独待着，直到他恢复平静为止，然后再允许他回归至正常生活，这可以让孩子学会管理自己的愤怒。平静下来以后可以立刻回到父母身边，这样的规则对孩子、父母和社会都是非常有益的。你能够判断他是否恢复了自控力，也不会继续生他的气。如果你还在生气，要么是因为孩子没有完全悔改，要么便是你自己有记仇的坏毛病。

如果你的孩子是个顽固的淘气鬼，即使在隔离反省时也会到处乱跑，那么你可能需要对他进行身体上的约束。你可以小心而又坚定地抓住他的手臂，直到他停止扭动，认真听话为止。如果这还不管用，那么你可能需要把他脸朝下放在自己膝盖上，如果他继续调皮，你需要打一

下他的屁股来让他了解你的严肃态度。当孩子非常顽固、调皮，或者做了非常糟糕的事情时，即使是这样的惩罚也是不够的。如果你从没有充分考虑过这些事情，也许你就是个不称职的家长。你主动把脏活留给了别人，而别人只会更加不留情面。

管教原则三：父母同时管教

让我们来复习一下。管教原则一：限制规则的数量；管教原则二：用最小必要力量。

下面来看看管教原则三：父母应该同时参与管教。²⁵抚养小孩很消耗精力，所以家长很容易犯错误。失眠、饥饿、争吵、宿醉或者工作不顺都足以让父母变得不讲理，要是这些情况叠加起来就更危险了。因此，必须有另一个人在一旁观察、介入和拿主意。有的时候，这也能够避免牢骚不断的孩子和失去耐心的家长之间的矛盾彻底激化。父母共同参与管教也可以让孩子父亲照顾一下刚做了妈妈的妻子，避免她因为连续30天被婴儿搞得夜不能寐而做出傻事。我们必须承认，父母俱全的家庭形式的确更好。

管教原则四：了解自己的阴暗面

管教原则四和人的心理更为相关：家长应该了解自己的阴暗面，明白自己有苛责、报复、压迫、憎恨、发火和欺骗的可能性。人们很少会故意去做糟糕的父母，但是糟糕的管教时刻都在发生。这是因为人们作恶的能力和为善一样强大，而许多人都对这个事实视而不见。人们可以善良又体贴，也可以好斗又自私，因此拥有等级性和掠食性的成年人是无法真的容忍自己被一个刚出生的孩子支配的。复仇终将发生。一对过于和蔼的父母由于无法阻止孩子在超市里大发脾气，因此10分钟之后当孩子兴奋地跑来展示自己的最新成就时，父母也许会用冷漠的态度去报

复孩子。在经历了足够多的难堪、违抗和被挑战之后，即使是最无私的父母也会变得满心怨恨，然后真正的惩罚就开始了。父母的憎恨会滋养复仇的欲望，他们会心安理得地减少给孩子的爱和成长机会，并流露出一种微妙的冷漠态度。虽然大家表面上相安无事，却在暗地里酝酿着一场全面的家庭战争。

这种情况很常见，但应该尽量避免。只有当一个家长清楚地了解自己耐心的限度和被激怒后的反应时，他才能规划恰当的管教策略，尤其是当一旁还有同样细心的伴侣在监督的话，亲子关系就更不会堕落到彼此仇视的地步。

有着病态关系的家庭到处都是。这些家庭从不制定规则，也从不约束不良行为，家长总是会毫无征兆地爆发。而孩子就生活在这样的混乱中，要么因怯弱被压制，要么因顽固而叛逆。这种家庭氛围足以摧毁人生。

管教原则五：让孩子看清世界

管教原则五是适用最广的：父母应当成为孩子了解真实世界的窗口，父母可以仁慈并充满关爱，但是也必须让孩子看清世界。这个责任比让孩子快乐、培养孩子的创造力和提升孩子的自信心更为重要。父母的主要职责是让孩子成为受人喜欢的人，这会给他带来更多机遇，让他产生更多自我价值感和安全感。这甚至比培养个性还重要，因为追求个性的前提是要具备高度的社交成熟度。

一个经过良好培养的三岁孩子是礼貌、讨人喜欢而又不卑不亢的，她能引起其他孩子的兴趣，得到成年人的欣赏。她生活在这样一个世界里：其他孩子竞相争夺她的关注，大人们乐于对她发出真诚的微笑，带领她探索这个世界。比起只会逃避冲突和管教的懦弱父母，这一切将更好地帮助这个孩子塑造个性。

和你的伴侣或者朋友讨论你对孩子的好恶，不要害怕自己会不喜欢孩子，你是能够明辨是非、区分善恶的。在厘清了自己的姿态，评估了自己计较、傲慢和怨恨的可能性之后，你就可以着手对孩子进行管教，为他们的纪律性负责，也为自己在管教中所犯的不可避免的错误负责。你可以在犯错的时候道歉，然后努力做得更好。

毕竟你是爱你的孩子的。如果他的行为让你厌恶，想想那些不如你那么在乎你的孩子的人又会怎么样，那些人可能会更加严厉地惩罚或者抛弃你的孩子。为了避免这类情况发生，你最好能尽快帮助孩子学会如何与人相处，使他们更加成熟地面对家庭之外的广阔世界。

一个专注、活泼、积极、幽默、礼貌和诚信的孩子，无论他走到哪儿，都不会缺朋友。他会获得父母和老师的喜爱，得到大人们的关注和悉心指导，在一个充满敌意、很容易变得冷酷无情的世界里茁壮成长。

清晰的规则能让孩子感到安全，让父母保持平和理性；赏罚分明能够平衡仁慈与公正，最大限度地促进孩子社会化与心智成熟的进程；恰当的管教可以为孩子、家长和社会带来长期稳定的秩序，让人们免受混乱、焦虑、绝望和抑郁的困扰。这是坚定而勇敢的父母可以为孩子做出的最了不起的奉献。

别让孩子做出令你讨厌他的事情。

***THE FUNDAMENTAL MORAL QUESTION IS NOT
HOW TO SHELTER CHILDREN COMPLETELY
FROM MISADVENTURE AND FAILURE, SO THEY
NEVER EXPERIENCE ANY FEAR OR PAIN, BUT
HOW TO MAXIMIZE THEIR LEARNING SO THAT
USEFUL KNOWLEDGE MAY BE GAINED WITH
MINIMAL COST.***

最根本的道德问题

不是如何保护孩子免受不幸的痛苦和失败，

而应该是如何以最小的代价

换取最大的收获。



生活很艰难，
每个人都注定要遭受痛苦和伤害。
有时候痛苦显然源自个人过失，
比如选择性失明、决策不当或者心怀怨恨。



法则六
RULE 6

当痛苦到想诅咒一切：
批判世界之前先清理你的房间

SET YOUR HOUSE
IN PERFECT ORDER
BEFORE YOU CRITICIZE THE WORLD

YOUR HEAD WILL START TO CLEAR UP, AS YOU STOP FILLING IT WITH LIES. YOUR EXPERIENCE WILL IMPROVE, AS YOU STOP DISTORTING IT WITH INAUTHENTIC ACTIONS. YOU WILL THEN BEGIN TO DISCOVER NEW, MORE SUBTLE THINGS THAT YOU ARE DOING WRONG. STOP DOING THOSE, TOO.

停止用谎言填充头脑，
头脑就会变得更清晰；
停止用不坦诚的行为扭曲生活，
生活就会得到改善。
随后你就能发现和纠正那些更微妙的错误。

存在的价值

2012年，在美国康涅狄格州纽敦（Newtown）的桑迪胡克小学（Sandy Hook），一个年轻歹徒持枪袭击了20名儿童和6名学校员工。这不禁让人联想到美国科罗拉多州奥罗拉市剧院和杰斐逊县科伦拜中学的枪击案。

枪击案背后那些凶残的歹徒认为，存在是极为不公正和苛刻的，而人类的存在尤其令人鄙视。这些歹徒将自己任命为最高审判者和终极批评家，认为现实存在许多需要被批判的不足。对于这样的人来说，经验世界既贫乏又邪恶，所以不如破罐破摔！

人们为什么会这样思考呢？歌德创作的伟大戏剧《浮士德》便探讨了这个问题。该剧的主角是一个叫海因里希·浮士德的学者，他将自己的灵魂出卖给了恶魔墨菲斯托，作为回报，浮士德在有生之年可以得到任何他想要的东西。在歌德的戏剧中，墨菲斯托是一切存在的永恒敌人，他持有这样一个核心信念：

我是永在否定的精灵！
一切事物只要它生成，
理所当然就都要毁灭，
所以还不如无所发生。
你们管这叫破坏、罪行，
简单扼要说就叫作恶，
这就是我本质的属性。¹

歌德将这种仇恨情绪视为构成人类报复性和破坏性的核心元素。他非常重视这种情绪，以至于多年后在创作该剧的第二部分时，又让墨菲斯托以略微不同的方式将他的信念重述了一遍。²

人们经常会有墨菲斯托这样的想法，但绝大多数人不会像那些杀人狂一样真的把这些想法转化为残忍行动。每当我们遭遇真实或臆想的不公、突然被悲惨砸中、发现被人欺骗或者因为自己的局限而感到痛苦时，内心深处都会发出对存在的质疑和诅咒。为什么无辜的人要受罪？这个该死的世界到底怎么了？

真相是，生活很艰难，每个人都注定要遭受痛苦和伤害。有时候痛苦显然源自个人过失，比如选择性失明、决策不当或心怀怨恨。

虽然你可能会说这是人们自作自受，但就算事实如此，这样想也并没有什么意义。有时候人们只需稍微做出一些改变，生活中就会少一些痛苦，但是人的掌控能力毕竟是有限的，因此，绝望、疾病、衰老和死亡总是接踵而至。归根结底，我们的脆弱似乎并不是由自己引起的，那么这到底是谁的错呢？

一个人如果饱受病痛折磨，那么他很有可能会问自己上面这个问题。在税务审计或者无休止的法律诉讼中身陷官僚主义的人也会问自己这样的问题。同时，问这种问题的并不是只有命运坎坷、需要寻找指责对象的人。处在名誉、影响力和创造力巅峰的列夫·托尔斯泰在自传《忏悔录》中也质疑过人类存在的价值：

我的处境十分可怕。我知道，除了否定生命之外，我在合乎理性的认识的道路上什么也找不到。在宗教中，除了否定理性，我同样是什么也找不到，而这比否定生命更难做到。根据合乎理性的认识得出的结论是：生命即恶，人们知道这一点，死取决于人，而人们一直生存着，现在仍然生存着。虽然我早就知道生命毫无意义，而且是一种恶，我自己也一直生存

着。³

经过努力尝试后，托尔斯泰只能找到四种逃脱这种想法的方式。第一，退回至儿童一般的无知当中。第二，盲目地追求享乐。第三，在知道不会有任何结果的情况下，继续延续邪恶而无意义的生活。托尔斯泰认为第三种逃脱方式是软弱的表现：这类人知道死比生强，但他们无力采取合理行动，即尽快地结束这场欺骗并将自己杀死.....

只有第四种逃脱方式富含力量，即在意识到生活的邪恶和无意义后主动地毁灭它。托尔斯泰继续冷静地思考着：

为数不多的坚强和理性的人是这样做的。一旦了解对他们开的玩笑是何等愚蠢，了解到死者比生者更幸福，最好不存在，他们就这样做，立即结束这个愚蠢的玩笑。好在有的是办法：上吊、投河、用刀子刺破心脏、卧轨。

托尔斯泰还不够悲观。生活在我们身上开的愚蠢玩笑不光会导致自杀，还可能带来以自杀为结局的大规模杀戮，而后者是一种更加极端的存在主义式抗议。虽然这听上去令人难以置信，但是截至2016年6月，美国在过去的1260天里总共发生了1000起有4人以上中枪的大规模杀戮事件⁴，这相当于连续3年，每6天中就有5天会发生一起这样的屠杀。

人们对此表示无法理解，但托尔斯泰在一个多世纪前就看清这一切了。可即使对于托尔斯泰这种知识渊博的人来说，问题也是无解的。多年以来，托尔斯泰都把自己的枪隐藏起来，也不会带着绳子出行，以免自己上吊。但最终连他都认输了，我们这些普通人又能怎么办？

一个清醒的人如何才能避免对世界产生愤怒的情绪？

痛苦时如何抉择

相信无神论的人可能怪罪命运或者时运的残酷，有信仰的人可能会因为神明显而易见的不公正和漠视绝望地挥拳抗议。此外，还有人会将自己“大卸八块”，试图找出痛苦背后隐藏的人格缺陷。这都是同一个主题的不同体现方式，其根本的心理特征是一样的。为什么会有这么多痛苦和残酷行径？

或许这真的是源于不公正又无意义的命运。我们的确有很多理由这样想，但如果你真的这么想会发生什么？杀人狂相信存在的痛苦可以使审判与复仇合理化，就像科伦拜枪击案的凶手明确表达的那样：

我会在背叛自己的想法之前先死掉。在离开这个毫无价值的地方之前，我会先杀死那些不适合任何事情，尤其不适合活着的人。如果你以前惹过我，我会让你死。你也许可以去惹别人，并且最终逃脱，但是对我不行。我不会忘记冤枉过我的人。⁵

报仇雪恨或既往不咎

卡尔·潘兹拉姆（Carl Panzram）是20世纪最具报复性的杀人狂之一。当他作为一名少年犯被送到美国明尼苏达州的一个专门机构进行改造时，不幸遭到了性侵、殴打和背叛，他心中难以估量的愤怒最后使他成了一个强盗、纵火犯、强奸犯和连环杀手。潘兹拉姆有意识、有计划地进行毁灭，甚至还记录下了自己烧毁的房屋的商业价值。一开始他只恨那些伤害过他的人，但随着仇恨的积累，他最终与所有人为敌。潘兹拉姆通过强奸、谋杀和焚烧来表达对存在的愤怒，他的行为似乎在假设造物主应该为一切负责。这是人类报复心达到极致的最真实体现。

潘兹拉姆的所作所为似乎可以被理解，而这也正是事情的可怕之处。从他写下的细节中可以看出，潘兹拉姆性格坚强、理性而且无所畏惧，并且拥有与自己信念相符的勇气。像他这样的人，怎么可能忘记和

原谅自己身上发生过的事情？人们在经历过相当可怕的事情之后，自然会试图报复，这时候的复仇在道德上似乎是必然的，也难以和伸张正义区分开来。在经历了暴行之后，原谅岂不是懦弱和缺乏意志力的表现？这样的问题折磨着我。但是也有人在经历了痛苦之后选择成为善良的人，这样的人在我看来就像超人一样。

我认识一些做到了这一点的人。其中有一位出色的艺术家，也是从类似潘兹拉姆所描述的“恐怖学校”里出来的。不同的是，他在还只有5岁时就被扔进了那里，在此之前他因为同时患有麻疹、腮腺炎和水痘而长期住院。语言能力低下、家人的刻意隔离、持续的虐待、挨饿和各种折磨，使他变成了一个愤怒而又扭曲的年轻人。这之后，他用毒品、酒精和其他自残行为不断伤害着自己。他憎恨所有人，包括无常的命运。但后来他主动终止了这一切。他停止了酗酒，停止了仇恨，即使愤怒依然会偶尔闪现。他重新发扬了自己民族传统中的艺术文化，还培养了继承他事业的年轻人。他设计并建造了一个15米高的图腾柱来纪念自己的生命历程，还制作了一艘12米长的独木舟。他把家人团聚在一起，举办了一次盛大的宴会。通过这场由数百人参与、持续了16个小时的宴会，他发泄了自己的不快，并与过去达成了和解。他决定做一个好人，而且最终排除万难做到了这一点。

我还有过一个来访者，她在一个糟糕的家庭中长大。她的母亲在她还很年幼的时候就去世了，所以她一直跟着祖母生活，但祖母是一个暴躁、刻薄而且虚伪的人。祖母一直虐待她，因为她的创造性、敏感性和灵活性等特质而惩罚她，以此发泄对自己人生的不满。这个来访者和父亲的关系稍微好一点，但她父亲是个瘾君子，而且在被她照顾期间还悲惨地死去了。这个来访者有一个儿子，但她完全没有让任何不幸在孩子身上延续。她的儿子成长为一个真诚、独立、勤奋又聪明的人。她没有将自己继承的创伤继续扩大和传递，而是将它缝合。她摒弃了长辈们的罪过，而这是有可能实现的。

无论是精神、身体还是心智上的痛苦，都不一定会带来彻底否定人生价值、意义和愿望的虚无主义。这样的痛苦总是可以从不同角度去理解的。

这是尼采的观点。⁵他认为面对过邪恶的人的确有可能继续推进邪恶，让它持续存在，但是经历邪恶也有可能让人学会善良。一个被欺凌的男孩可以选择模仿折磨他的人，也可以从自己的经历中明白，欺负他人和制造痛苦是错误的。比如，一个被自己母亲折磨的人能够体会到做个好家长的重要性。许多虐待孩子的成年人小时候也被虐待过，但是大多数儿时被虐待过的人并不会虐待自己的孩子。这个显而易见的事实可以用很简单的计算来证明：如果一个家长虐待了3个孩子，然后每个孩子长大后又生了3个孩子，以此类推，那么第一代子女里有3个虐待者，第二代有9个，第三代有27个，第四代有81个。一直这样发展下去，到了第20代就有超过100亿人在童年时被虐待过，这比整个地球的总人口还要多。但事实恰恰相反，虐待会在代际间消失，因为人们会限制它的延续。这证明人心中的善是能压倒恶的。

报复心无论多么有理，都会阻碍内心的成长。

英国诗人艾略特在他的诗剧《鸡尾酒会》中解释了原因。剧中的一位女性过得很不开心，她将自己深深的怨念倾诉给了一位精神科医生，说希望所有的痛苦都是自己的错。医生听了后很惊讶，问她为什么，她说经过漫长的思考，她得出了这样的结论：如果都是她的错，那么她也许能做点什么，但如果是神明的错，如果这个世界本身就是错的，如果是现实执意要她痛苦，那么她就彻底没救了。她无法改变现实，但也许可以改变自己的生活。

亚历山大·索尔仁尼琴在20世纪中期被囚禁时，也完全有理由质疑存在的本质。他曾作为苏军士兵参加第二次世界大战，还立了功，但后

来被逮捕、殴打并投入监狱，在狱中又不幸罹患癌症。索尔仁尼琴本可以变得满心怨恨，因为他一直生活在不幸中，浪费了大量宝贵的时间，目睹了亲友遭受无意义而又屈辱的折磨后死亡，然后自己又患上了重病。索尔仁尼琴是有理由诅咒这个世界的。

但是这位伟大的作家并没有允许自己的内心走向仇恨和毁灭，而是睁开了双眼。索尔仁尼琴在多次经受审判的过程中遇到了许多在恶劣境况下依然保持高尚的人，他深入思考了这些人的行为，然后向自己提出了一个极难回答的问题：我主动给自己的人生施加过苦难吗？如果有，是怎样施加的？索尔仁尼琴想起了自己年轻时坚定不移的立场，重新审视了自己的一生。过去自己为什么没能预见这些不幸？自己做了多少违背良心的错误选择？背叛和欺骗了自己多少次？过去的罪孽有可能在这泥泞的地狱里得到修正吗？自己还能赎罪吗？

索尔仁尼琴仔细梳理了自己的生活细节，并进一步提出了两个问题：我现在可以停止犯错吗？我现在可以修补由过去失败给自己带来的伤害吗？索尔仁尼琴学会了观察和聆听，并发现了一些令他钦佩的人，那些无论如何都对自己坦诚的人。索尔仁尼琴彻底剖析了自己，清除掉了那些不必要和有害的部分，并最终获得了重生。

分崩离析或重组优化

有时候人们会坚定地拒绝批判现实与存在。在一个智者的领导下，一群人组建起一个繁荣、富强的团体、部落甚至国家。财富的积累成功孕育了骄傲与傲慢，整个群体沉迷于权力与享乐，结果遭受了战争与奴役。他们反思自省，奋发图强，重建文明，然而历史再次上演。古往今来，这样的故事不断上演。

这就是生活。人们建立起生活的结构，组建家庭，成立国家，并且提炼出承载这些结构的基础原则，最终形成信仰体系。一开始人们安居

于这些结构与体系当中，但是成功会让人变得自满和忘乎所以。

习惯了拥有的一切，看不见世事的变化和腐败的滋生，然后一切就会分崩离析。

这是现实或者神灵的错吗？还是因为人们没有给予足够的重视？

当飓风袭击新奥尔良的时候，洪水淹没了整座城市。这是天灾吗？荷兰人以抵御万年一遇的风暴为标准重新设计了他们的排水系统，如果新奥尔良也这样做，悲剧就不会发生。这并不是因为没人预见到灾难。美国1965年的《防洪法》就要求改进阻挡庞恰特雷恩湖（Lake Pontchartrain）的堤防系统，并要求在1978年完工，然而40年后，该工程仅完成了60%。可以说，是选择性失明和腐败摧毁了这座城市。飓风是天灾，但是在明知道需要准备的情况下不作为则是罪行，而罪行的代价便是死亡。

在一切崩溃时，主动为自己的失败负责，直面现实，这是极端负责任的表现。而另一种选择是，批判现实的缺陷和存在的本质，然后陷入仇恨和复仇的欲望当中。如果你感到痛苦，这其实是正常的。人是不完美的，生活是悲惨的，但如果痛苦变得无法忍受，你也开始堕落，那么你应该想想以下的事情。

清理你的生活

观察你周围的环境，从小事开始。你是否充分利用了所有的机会？你是在努力发展事业，认真工作，还是在让怨恨拖你的后腿？你和自己的兄弟重归于好了吗？你尊重你的伴侣和孩子吗？你有破坏健康和幸福的坏习惯吗？你主动承担责任了吗？你对亲友坦诚吗？你做了那些你能够做到，也能够让你的生活变得更好的事情吗？你清理过你的生活吗？

如果答案是否定的，或许你可以试试看先停止做那些你明知是错误的事情，今天就停下来。如果你确定那是错误的，就不要浪费时间怀疑你是如何判断对错的。不合时宜的质疑不会带来启示，只会制造困惑，阻碍你的行动。你是可以在不清楚原因的情况下判断事情的对错的，因为你的整个存在会告诉你一些无法解释或无法表达清楚的事情。每个人都很复杂，以至于每个人都很难完全看清自己，但我们都拥有自己无法理解的智慧。所以，只要你有一丁点停止的想法，那就立刻停止。

停止卑鄙的行事方式，停止令你感到懦弱和羞耻的言语。只说让你感到强大的话，只做令你为之骄傲的事。

你可以运用自己的判断标准，依赖自我的指导。不需要拘泥于某些武断的外界行为准则，不过你也不应该忽视自己所遵循的文化准则。人生是短暂的，你没有时间想清楚所有的事情。过往的智慧来之不易，祖先们可能给你留下了很有用的东西。

不要一味责怪，不要在整理好自己的人生之前就试图去干预别人。保持谦虚，如果你没法齐家，又怎敢治国？让你的内心指引你，看看接下来的日子会发生什么。你会开始对同事坦白想法，告诉家人自己的真正需求，当你有未完成的事情时，你也会立刻弥补遗漏。

停止用谎言填充头脑，头脑就会变得更清晰；停止用不坦诚的行为扭曲生活，生活就会得到改善。随后你就能发现和纠正那些更微妙的错误。

经过数月或者数年的努力尝试，你的生活会变得更简单，判断力也会变得更好，在从过去的混乱走出来之后，你会变强大，也会更少有怨

言。你会自信地面对未来，不再为生活增加无谓的困难。然后你就只需要面对生活那赤裸裸的悲剧，但它们将不会再与怨恨和欺骗混淆在一起。

也许你会发现，现在这个没有那么堕落的自己并没有你想的那么脆弱，似乎也可以承受一些必要的、不可避免的悲剧了。你甚至可以学会以更好的方式面对它们，从而让悲剧只是悲剧，而不会升级为痛苦的地狱。那些可怕的焦虑、绝望、怨恨和愤怒都可能会消退，而你的内心也会将自己的存在视为一种真正的善，虽然脆弱但值得庆祝。这会使你变成无比强大的、和平的、善良的散播者。

你会发现，如果每一个人都这么做，世界就不会那么糟糕，甚至在人们持续努力之后，世界也不会再那么可悲。谁知道如果我们都尽力而为，存在将会变成怎样的状态？谁知道如果我们被真理净化之后，可以在这堕落的地球上创造出怎样的天堂？

批判世界之前先清理你的房间。

THE DESIRE FOR VENGEANCE, HOWEVER JUSTIFIED, ALSO BARS THE WAY TO OTHER PRODUCTIVE THOUGHTS.

报复心无论多么有理，
都会阻碍内心的成长。



每个想要减轻世间痛苦、完善存在的缺陷、
实现最美好未来和创造人间天堂的人，
都会做出最巨大的牺牲。



法则七
RULE 7

苏格拉底的选择：
追求意义，拒绝苟且

PURSUE WHAT IS
MEANINGFUL
(NOT WHAT IS EXPEDIENT)

***MEANING SIGNIFIES THAT YOU ARE IN THE
RIGHT PLACE, AT THE RIGHT TIME, PROPERLY
BALANCED BETWEEN ORDER AND CHAOS,
WHERE EVERYTHING LINES UP AS BEST IT CAN
AT THAT MOMENT.***

意义的出现表明了
你在正确的时间和地点，
恰当地平衡了秩序与混乱，
让一切都实现了最好的可能性。

生活是痛苦的，这是一个非常清晰和难以辩驳的事实。一个人到底要怎么面对痛苦的生活？最简单的答案就是追求享乐。跟随冲动、活在当下、及时行乐，尽你所能地撒谎、作弊、偷窃、欺骗、操纵，但不要被抓住。在一个毫无意义的宇宙里，做不做这些事情没什么区别。这绝不是一个新奇的想法，长久以来，生活的悲惨和痛苦一直都被用来合理化上述那些自私的即时满足行为。

及时行乐虽然只是一时的，但其带来的快乐至少可以用来暂时抗衡存在的恐怖与痛苦。为什么不在有机会的时候尽情索取呢？这样的生活方式似乎也不错。或者，是否还有另一种更强大、更吸引人的生活方式？

我们的祖先早已就此得出了非常复杂精妙的答案，但我们尚不能完全理解，因为这些答案通常隐含在仪式和神话当中，没有被明确地表达出来。古时的人们通过行动去体现这些答案，或者用故事去描述它们，但还没有智慧到能够清晰阐释它们的地步。人类就像一群大猩猩或一个狼群，通过经验了解行为准则和关系状态，而这些经验正来自人际互动的过程。人们建立了可预测的惯例和行为准则，但我们并没有真的理解它们的本质和来源，因为这些准则的形成经历了漫长的岁月。虽然人们一直在告诉彼此要如何行事，但还没有人对此明文规定过。不久之前，人类觉醒了，注意到了自己一直以来的行为，然后开始用身体进行戏剧化的模仿，并发明了仪式来加以展现。接着人们开始讲故事，将对生命事件的观察编写于其中，那些镶嵌在人类行为中的信息因此得以呈现。但迄今为止，我们还并不理解这些信息的全部意义。

关于人类起源的故事深刻地描述了存在的本质，并指出了与这一本质完美匹配的思维和行为模式。而关于奉献的故事则提出了牺牲的概念：经过苦苦思索，挣扎的人类意识到自己可以通过正确的牺牲来得到宽恕。

延迟满足的价值

在做出牺牲的时候，人类的祖先开始用行为演绎一个可以被这样描述的命题：如果当下放弃一些有价值的东西，未来就可以有更好的收获。在人类发现了脆弱和死亡这些存在的不完美时，也同样发现了未来。人终将一死，而工作可以延缓死亡，当下的牺牲从长远来看是有价值的。因为这样的原因，牺牲的概念紧随人类的堕落而出现。牺牲和工作几乎没有区别，都是人类独有的行为。有的时候动物也显得像是在工作，但它们其实只是在遵循自己的本性。海狸之所以会建造水坝，那是因为它们是海狸，它们不会一边建造一边想：“我宁可和女朋友去墨西哥的沙滩度假。”

通俗地说，牺牲和工作就是延迟满足，不过用这样的语言来描述意义如此深远的事情未免过于世俗。人类在意识到满足能被延迟的同时也发现了其与时间的因果关系。在很久以前，人们开始意识到现实的构造决定了它好像是可以讨价还价的，如果控制住自己当下的冲动，体谅他人的困难，那么就会在未来获得奖励。于是人们开始抑制、控制和组织自己的本能冲动，以免干扰他人以及未来的自己。这和组建社会是一个道理。

在发现了当下努力和未来回报之间的因果关系后，我们才有了制定社会契约的动力，而这种契约让我们能够放心地储存当下的工作结果。

理解通常发生在能用语言描述之前，就好比一个孩子在能够解释父母角色的含义之前就已经可以演绎父母的角色了。¹人类经过了漫长的历程，才从只会在饥饿时大快朵颐发展到为自己或他人储备食物。学会储存和分享需要花很长时间，而且这两种行为本质上是一样的，因为储

存就是和未来的自己分享。相比之下，自私地狼吞虎咽目之所及的一切要容易得多。人们要经过同样漫长的历程，才能够不断地加深对延迟的理解和运用，从短期分享到未雨绸缪，然后用记录和货币来反映储存的多少，并最终发明银行和其他社会机构。在经历了许多过渡性的阶段之后，人们对牺牲和工作的全面理解和应用才在今天成为现实。

更大的牺牲=更好的未来？

人类的祖先演绎了一出虚构的戏剧，他们人格化了掌管命运的力量，把它当成一个人来对待，并与之交涉和交易。神奇的是，这么做是有效的，因为未来在很大程度上也是由其他人类组成的，通常这包括那些仔细观察和评估你过去行为细节的人们。这和高高在上地审视并记录一切的神灵并没有太大的差别，所以将未来比喻成一个爱评判的父亲是一个很有建设性的想法。这是个好的开始，不过还伴随着两个根本问题，而且都与牺牲当下、收获未来的终极逻辑有关。

第一个问题是：什么应该被牺牲？小的牺牲可以解决小问题，但更大也更全面的牺牲或许可以一并解决一系列复杂的问题。这很难，但或许这是更好的选择。比如，读医学院所必需的自律会严重影响热衷派对的本科生放肆的生活方式。放弃玩乐是一种牺牲，但的确能让你在未来养活一家人。从长远来看，这解决了很多问题。

要改善未来，更大的牺牲会带来更好的结果。

第二个问题则包括了一系列小问题。我们确立了牺牲改善未来的基本原则，但是任何原则及其意义都需要被具体和全面地理解。例如，在最极端的情况下，这个原则意味着什么？这个原则有底线吗？在所有可能的牺牲里面，什么样的牺牲是最大、最有效、最令人满意的？如果这

样的牺牲可以实现，那么最好的未来可能是什么样的？

在古老的故事中，该隐和亚伯必须工作，并用祭坛和恰当的仪式来奉献供品，以取悦上帝。但是情况慢慢变得复杂，亚伯的奉献取悦了上帝，该隐的却没有；亚伯不断获得奖励，而该隐却一无所获。虽然造成这种结果的原因不明，但故事细节明显暗示该隐并没有非常用心地去准备。也许该隐的供品质量不高，也许他带着怨气，抑或上帝只是当时心情不好。这一切其实都非常反映现实。

并非所有牺牲都能换来同样的回报，有时候更大的牺牲之后并不一定会有更好的未来，而且很难解释为什么。

为什么他不开心？怎样才能让他开心？这些问题很难回答，但每个人一直都在这样问，即便人们自己没有注意到这点。

其实，提出这样的问题就是在思考的表现。

分享的本质是交换

人类能够发现延迟满足的价值是非常不容易的，因为延迟满足和我们古老的动物本能有着直接的冲突。本能驱使人们寻求即时满足，尤其是当人们面临不可避免而又常见的贫乏状态时。

延迟满足的前提是人类文明稳定到能够确保延迟行为在未来会得到奖励。

如果你的所有储备都有可能被毁灭或者被偷窃，那么储存就是没有

意义的行为。因此，狼才会一次性吃下10公斤生肉，但它既不会讨厌自己暴饮暴食，也不会为下周储备余粮。所以，延迟满足和社会稳定这两个必须同时达成的成就，究竟要如何实现呢？

以下是从动物到人的发展历程，虽然细节上不是很严谨，但是足以帮助人们思考上述的问题。首先，猎捕猛犸象或者其他大型食草动物会产生多余的食物。在猎杀了一只大型动物后，吃不完的部分可以留下来在今后食用。一开始这是偶然行为，但是人们逐渐发现了此举的价值，因此有了对牺牲的初步概念：“虽然现在我想把食物都吃掉，但是如果保留一部分，那么之后我就不会挨饿。”这种概念接下来升级为：“之后我和我照顾的人不会挨饿。”然后发展为：“我没法吃掉整只猛犸象，也没法把食物储存太久。也许我可以把食物分享给别人，而他们有可能会记住我的分享。这样当他们有食物而我没有的时候，他们也会给我食物，我也就不会挨饿了，而且我和他们也可以建立起相互信任的持续交换关系。”通过这样的方式，猛犸象成了“未来的猛犸象”，然后“未来的猛犸象”又成了个人声誉。社会契约就这样出现了。

分享并不意味着放弃自己在乎的事物却得不到任何回报，只有拒绝分享的小孩子才会有这样的担心。分享的本质是交换，一个无法分享和交换的孩子不会有朋友，因为友谊就是一种交换形式。本杰明·富兰克林曾经建议人们在搬到新家之后去找邻居帮自己做一件事情，他说过这样一句话：“相比那些被你帮助过的人，那些曾经帮助过你的人会更愿意再帮你一次。”²富兰克林认为，这个向他人索取适当帮助的行为是建立社会关系最快速有效的方法。这种索取不仅给予了邻居展现友好一面的机会，而且对于邻居来说，因为帮助过对方，未来自己在求助时也会更容易。双方的互惠互信因此增加了。这样一来，双方也都可以克服对陌生人本能的畏惧。

有比没有好，而慷慨分享你拥有的则更好，比这还要

好的是因慷慨分享而广为人知。

思考至此，可靠、诚实和慷慨等概念以及道德准则的存在基础已然成形。勤劳而又真诚的分享者就是好人的原型。最高尚的道德原则就是这样从“保存食物有好处”的简单概念里发展起来的。

我们可以如此描述人类的发展历程。人类先是存在了很长一段时间，之后才拥有文字记载的历史和故事。在此期间，延迟和交换的行为缓慢而又艰难地出现了，然后开始在仪式和传说中以抽象的形式体现出来：“你应该坚持练习奉献和分享，直到习以为常，然后你的生活就会幸福顺利。”在此之前没有人像这样直观地描述过这种规律，但它如今的的确确隐含在了人们的行为和故事当中。

如何放弃才能更好地拥有

行为必然是首先出现的，因为当我们还是动物的时候就可以行动，只不过没有思想罢了。行为中也包含了未被识别的价值，这些价值在思想出现前并未显现出来。人们对人生的成败观察并思考了数千年，然后做出了“延迟满足并与未来讨价还价会使人成功”的结论。接下来，一种极为重要的思想随着故事越发清晰地展现出来：成功与失败之间的区别是什么？成功者愿意牺牲，只要持续牺牲，就能得到越来越好的结果。接着问题变得更加精确、宏观：最大的牺牲是什么？最好的结果是什么？此时答案也越发深刻。

我们先要看清一个不言自明的真相：人生有时候就是很不顺。这看上去像是与这个充满瘟疫、饥荒、暴行和背叛的世界有很大关系，但有的时候不顺其实是由我们主观上最在乎的事物引起的。为什么？人们通过自己的价值体系感知这个世界，如果你看见的世界不是你想要的样子，那么你就该审视自己的价值观了。

你需要放下当前的预设和执念，甚至需要牺牲你最在乎的东西，才能够实现自己的潜力，而不是始终停滞不前。

有一个关于捕捉猴子的古老故事可以很好地解释这一点。如果你打算抓一只猴子，那么需要找一个大的窄口瓶，瓶口要刚好能让猴子把手伸进去。你需要往瓶子里装入石子，直到瓶子重到猴子无法搬动为止。然后你需要将食物撒在瓶子附近以吸引猴子，并且将大把食物放在瓶子里。猴子过来之后会将手伸进瓶里去抓取食物，但是因为握着食物，它没法把手从瓶子里抽出来，除非它选择松手，放弃已经拥有的东西。但是猴子肯定不会这么做，于是捕猴者就可以大摇大摆地走到瓶子旁抓住猴子。动物是不懂得放弃部分来保全整体的。

回到上边的问题，什么才是最大的牺牲？一块上好的肉，一头最好的牲畜，还是珍贵的财物？还有比这价值更高的吗？也许是对个人来说极为重要和无法割舍的东西。比这更大的牺牲是什么？有什么牺牲是关乎一个人的整体而非部分呢？终极的奖励需要通过怎样的终极牺牲来换取？

在这个问题上，牺牲孩子和牺牲自我是两个不相上下的选项。本章开头插画里的雕塑是米开朗琪罗的著名作品《圣殇》，这座雕塑深刻地描绘了母亲牺牲自己的孩子，并将其奉献给世界的过程。将孩子带到这个可怕的世界是正确的选择吗？每个女人都会问自己这个问题。

每个想要减轻世间痛苦、完善存在的缺陷、实现美好未来和创造人间天堂的人，都会做出最巨大的牺牲。

这样的事情真有可能做到吗？这样的要求对于一个人来说不会太过分吗？别担心，不那么神化的例子还是存在的。古希腊哲学家苏格拉底一生都致力于追寻真理和教育同胞，但最终还要面临家乡雅典对自己的审判。苏格拉底的指控者给了他许多逃离麻烦的机会，但这位伟大的哲学家断然拒绝了。苏格拉底的同伴赫莫杰尼斯（Hermogenes）看见苏格拉底和人们讨论着各种话题，唯独不谈审判的事，于是问他为什么这么淡定。苏格拉底先是回答说他已经花了一生的时间来准备为自己辩护，然后他又表达了更为神秘和深刻的想法：当考虑如何想方设法获得无罪判决，以及在审判中要做什么的时候，自己听见了一个从内心深处发出的声音。苏格拉底在审判时也提到了这个声音，他说自己与其他人的一个最大区别在于，他绝对愿意听从这个声音的警告，并在它持反对意见的时候终止自己的言行。

因为内心的声音，苏格拉底反对逃离并放弃为自己辩护，同时这也彻底改变了他对审判的看法，他开始相信审判不是诅咒，而是祝福。他告诉赫莫杰尼斯，自己意识到内心的声音是在给他提供一种离开人世的妥善方式，这种方式既不会困扰他的朋友们，也可以让他在离开的时候身体健全、心存善意，不受疾病和年迈的困扰。苏格拉底对命运的接受使他在面临死亡的时候毫无畏惧，在审判、判决，甚至行刑期间都是如此。苏格拉底明白自己的生活已经充实到可以被优雅地放下了。他有机会在离开前理顺生活中的种种事务，也可以避免受到衰老的缓慢折磨。他意识到这一切或许都是上天的恩赐，因此他无须在指控者面前为自己辩护，力争清白，逃避命运。相反，他扭转了局面，通过面对法官的陈述让人们准确地理解了城市议会处死他的原因，然后便义无反顾地服下了毒药。

苏格拉底拒绝了权宜之计和相应的操纵手段，选择在最严峻的情况下保持对意义和真理的追求。2500年过去了，我们始终铭记着他的选择并从中获得宽慰。我们能学到什么？

如果你停止说谎，遵从自己的良心，那么即使面对死亡也能保持高贵。如果你真诚勇敢地追寻最崇高的理想，获得的安全感和力量将远胜于任何目光短浅的自我保护。如果你以正确、充实的方式生活，就能发现你已强大到足以克服死亡的恐惧。

这一切是真的吗？

死亡，劳役与邪恶

自我意识的存在是悲剧，会带来不可避免的痛苦。这种痛苦反过来又会让人们渴望获得自私的即时满足，也就是权宜之计。不过，牺牲和工作远比短期的冲动享乐更能抵挡痛苦。社会和自然针对脆弱个体的武断苛求并非痛苦的唯一来源，甚至不是主要来源。人们还需要考虑邪恶的问题。世界注定是和我们作对的，但是人类的不人道却更加可怕，这也让牺牲变得更加复杂：工作、奉献和放弃的意愿不仅仅要用来应对贫困和死亡。

人类意识到了自己的脆弱、疾病和死亡的威胁，以及对生存的渴望，于是只有不停地工作。一旦看见了未来，就必须为之做准备，否则就会生活在逃避和恐惧之中。因此，人们只能为了更好的明天而牺牲今天的快乐。但是死亡和工作的必要性并不是我们的先祖得到的唯一启示，他们也获得了对善恶的了解。

我花了几十年才明白这意味着什么。当你意识到自己的脆弱后，也就理解了人类的脆弱本质。在你了解了自己是如何产生恐惧、愤怒、怨恨和痛苦的情绪之后，也就知道了该如何让别人也有这样的感觉。因此，作为有意识的存在，人类获得了绞尽脑汁主动折磨他人的能力。

一个不做任何牺牲的人，失败是情理之中的事，虽然他会感到怨

恨，但心里明白责任在自己，而这样的觉悟能限制他的愤怒。但如果他已经放弃了当下的快乐，努力辛劳却没有好结果，那么就等于同时失去了当下和未来，之前的牺牲也变得毫无意义。在这样的情况下，他眼中的世界会变得黑暗无比，而他也会愤怒地反抗命运。通过刻意的破坏和报复，表达对存在的抵制和对人生无常的抗议。

存在包含一系列悲剧，如贫穷、资源匮乏、暴力、疾病和死亡。这样的存在足以让任何一个勇敢的人变得厌恶生活，但是我的经验告诉我，人类是可以承受存在中隐含的灾难的。我在个人生活、教学及临床工作中都反复看到过相应的证据。

人们能够战胜地震、洪水、贫穷和癌症，但是人性之恶却为这个世界的痛苦增加了全新的维度。

避免陷入故意作恶的恶性循环

有意的恶行可以击垮连悲剧都无法撼动的心灵。我曾经和一位来访者分析她是如何因为酒鬼男友愤怒的表情而常年遭受创伤后应激障碍的折磨的。男友的“怒容”清晰地表明他有伤害她的意图，因此来访者每天都担惊受怕，她也因此而长期失眠。是来访者的过度天真让她过于脆弱，但这不是重点，重点是如果人类有意的恶行可以如此深刻而长久地伤害一个人，那么究竟是什么激发了这种邪恶？

邪恶并非源自艰难的生活，也并非源自失败带来的失望和怨恨。但如果一个人的牺牲始终被拒绝，这便会放大人生的艰苦，并且有可能将他变成内心扭曲的怪物，让他故意作恶，以制造痛苦为目的地折磨自己和他人。这会形成一个真正的恶性循环：勉强的牺牲和马虎的奉献被现实拒绝，让人陷入怨恨和复仇的状态，并且更加勉强地牺牲，甚至完全拒绝牺牲，而这种螺旋式下降的最终目的地就是地狱。

正如英国哲学家托马斯·霍布斯（Thomas Hobbes）所说，生活的确是污秽、粗暴和短暂的，而人的邪恶则会令事态雪上加霜。所以生活的核心问题就不仅仅是通过牺牲来减轻痛苦，而是同时还要减轻由刻意、主动和报复性的邪恶带来的巨大痛苦。

摒弃权宜心态，走出灵魂的暗夜

根据《圣经》的描述，在被钉上十字架之前，耶稣走入荒野并被魔鬼诱惑。他在沙漠中的逗留象征着心灵的暗夜，而这是一种人们都经历过的状态。当生活分崩离析、亲友疏远、绝望和虚无降临时，我们都会到内心中这样的一个地方去。根据故事描述，耶稣连续40个日夜在荒野中不吃不喝。在阴暗、困惑和恐惧里，40天已经长到足以让我们看清地狱的样貌。每一个愿意认真面对自我和邪恶的人都应该到这里去看一看，你可以看到凶残病态的意识，以及带有这种意识的人类，有血有肉的人类。这一切的存在就是这个沙漠故事在现代社会的真实体现。

西奥多·阿多诺（Theodor Adorno）曾说：“奥斯威辛之后，诗歌已不复存在。”他错了，诗歌应该存在，只不过都应该是关于奥斯威辛的而已。在过去的一百年里，人类可怕的毁灭性足以让任何一个未经救赎的苦难相形见绌，而要解决这些苦难中的一个，势必就要同时解决另一个。

罗马剧作家特伦斯（Terence）曾经说过：“我对人类的一切都不感到陌生。”伟大的精神分析家卡尔·荣格补充道：“只有根基深入地狱的树才能生长至天堂。”³在这位了不起的心理学家看来，对善的追求是对恶的了解为前提的，也因此启蒙是很罕见的，毕竟谁愿意去了解恶呢？你真的愿意看到最邪恶的想法是从哪里来的吗？让我们看看美国科伦拜中学枪击案凶手在犯罪前一天写下的话：“有意思的是，当我处于人类形态，知道自己会死时，一切都显得微不足道了。”

士兵在战争中患上的创伤后应激障碍通常不是由他们的所见引起的，而是因为他们自己的所作所为。⁴眼睁睁地看着自己作恶，而且心中某个阴暗的部分甚至还有些享受，这是最难忘怀的部分，也是随后完全无法与自己还有这个世界调和的部分。

在伟大的古埃及神话中，荷鲁斯（Horus）也经历过类似的事情。⁵他曾经与企图篡夺他父亲奥西里斯王位的邪恶叔叔赛特（Set）对抗。荷鲁斯是全知的埃及鹰头神，拥有代表至高君权的荷鲁斯之眼。他勇敢地与赛特交战，但是在战斗中他意识受损，并且失去了一只眼睛。相较于一个如此强大的神，一个普通人做出同样的尝试后又会有什么？也许当荷鲁斯失去对外部世界感知的同时，也会获得同等的对内觉知。

魔鬼代表了对牺牲的拒绝，他是傲慢的拟人化存在，浑身散发着怨恨、欺骗、残忍和有意识的恶意。他代表了对人类和存在的绝对仇恨。他知道自己在做什么，尽管如此，他也还是会在破坏欲的驱使下尽可能地作恶多端。当这个邪恶的原型决定诱惑耶稣这个善良的原型时，自然会在最艰难的情况下向耶稣提供所有人最渴望的东西。

魔鬼先是将沙漠里的石头变成面包，以此诱惑饥饿的耶稣。然后他建议耶稣跳下悬崖，并呼唤上帝和天使们来拯救他。耶稣对第一个诱惑回应说：“人不是只依靠面包而活的。”这意味着即使在最匮乏的条件下，有一些事情仍然比食物重要。换句话说，对于背叛了自己的心灵的人而言，在饥饿的情况下，即使是面包也是于事无补的。耶稣本来可以运用自己的能力来获得面包，填饱肚子，或者说在更广义的层面上创造财富从而永远温饱。但这么做的代价是什么呢？好处又是什么？道德荒漠中的狼吞虎咽恐怕是最可悲又痛苦的盛宴了吧。如果我们放下权宜之计，每个人都生产、牺牲、表达和分享，那么饥饿就会从人间消失。这就是饥饿问题在荒芜的沙漠中得以最终解决的方法。

魔鬼说：“跳下悬崖，如果上帝存在，如果你真的是他的儿子，他一定会来救你。”这是第二个诱惑。上帝当然应该在自己唯一的孩子面

临饥饿、孤立和巨大威胁的时候伸出援手，但那样就破坏了生活的规律，甚至从文学角度来讲也是不合理的。

为英雄雪中送炭的桥段是故事创作者们最廉价的写作手法，它嘲弄了独立、勇气、命运、自由意志和责任感。

耶稣也拒绝放弃对自己生命的责任，拒绝用强求这种非常个人的方法来解决凡人的脆弱，因为这并不能帮助所有人解决他们的问题。另外，这也是在拒绝面临诱惑时从精神失常中获得的安慰。在恶劣环境里，将自己视为救世主的疯狂想法很有诱惑力，但我们应该拒绝相信生存需要依靠自恋的优越感。

最后是第三个诱惑，也是最难抵抗的一个。权势被摆在了耶稣的面前，他可以借此到达支配等级的顶峰，这里有人们所渴望的万人之上、富丽堂皇、力压四方和极情纵欲。这是最大程度的权宜之计，不仅如此，地位的提升也会赋予人类展示内在阴暗面的机会。能满足杀戮和毁灭等欲望也是权力吸引人的原因之一。人们不光会为了避免痛苦、贫乏和生老病死而渴望权力，权力也能够帮你复仇、压迫和粉碎敌人。

在支配等级顶峰的上方，还存在一个更高的、值得用任何世俗成就来交换的地方。这虽不是一个地理意义上的地点，却是真实存在的。我曾经在脑海里见过一个无限向地平线延伸的广阔景象，我悬浮在空中俯视着一切，发现到处都遍布着大小不一的玻璃金字塔。它们层次分明，有的重叠，有的独立，就好像现代都市的摩天大楼一样。金字塔里都是不断攀登顶峰的人。

在每个顶峰之上，还存在着另一个位置。那是当你选择自由翱翔在尘世之上时所获得的高瞻远瞩，是放下支配欲后对一切竞争的超越。那是纯粹和不受约束的觉察，在超然、警觉、全神贯注地等待着天时地利

的行动机会。

如同《道德经》所说：

为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。⁶

第三个诱惑其实是在强有力地号召人们要保持正确的存在方式。要实现这一点，每一个个体都必须拒绝即时满足，放下极具诱惑的本能和阴暗欲望，抵抗邪恶的诱惑。

邪恶会放大生活的灾难，大大增加我们用权宜之计来应对人生悲剧的动机。

平凡的牺牲多少可以克服人生悲剧，但是战胜邪恶则需要一种特殊的牺牲。数个世纪以来，人们都在通过不同方式，如宗教，尽力描述着这种特殊的牺牲，但是为什么预期的效果没有实现呢？为什么人们仍不相信最好的方法是抬头向上，追求至善，并且为这个目标牺牲一切呢？我们是没有办法理解，还是有意偏离了正道？

自由需要建立在约束之上

卡尔·荣格假设，欧洲文明之所以主动发展现代科学的认知技术去探究物质世界，是因为他们已经暗中认识到宗教对精神救赎的强调无法解决人类当下的痛苦。这种想法在文艺复兴前的三四个世纪里变得尤其尖锐。因此，西方集体意识的深处出现了一种奇怪而又深刻的补偿性幻想，最开始这体现为炼金术的奇怪思维，在几个世纪之后才发展成为清晰的科学体系。⁷炼金术士是最早认真研究物质转化的人，他们希望发现健康、财富和长寿的秘诀。包括牛顿在内的科学家们认为，物质世界

里隐藏着能够化解人类痛苦和不完美的秘密。这种愿景在怀疑精神的驱动下，为现代科学的发展提供了来自个人和集体的巨大动力，而对于个体思想家来说，专注和延迟满足在此时也变得尤为重要。

随着宗教改革的进行，那些不可能解决的难题逐渐从视野中消失了。这就是问题解决的结果，在解决方案实施之后，就连问题存在过的这一事实也会一并消失。在这之后，那些遗留下来的不太能被解决的问题才开始占据人们思考的中心位置。这些问题推动了科学的发展，试图解决身体和物质上的疾苦。汽车污染的问题只有在内燃机引擎解决了一系列更糟糕的问题之后才开始获得公众的关注。贫穷的人不关心二氧化碳水平，并不是因为这无关紧要。当你在贫瘠荒芜的土地上拼命劳作、勉强维持生计时，它就会显得无关紧要。同理，在拖拉机被发明出来、数百万人不再挨饿之前，它也是无关紧要的。总之，当19世纪末尼采出现时，单凭信仰解决不了的问题已经重要得无以复加了。

毫不夸张地说，尼采是一个拿着锤子进行哲学思考的人。⁸尼采从两个方面对基督教做出了进一步的毁灭性批判。尼采认为基督教对真理标准的崇高追求导致了对自身根本假设的质疑和破坏，这在一定程度上是因为道德和真理的区别尚未被完全理解，所以本不需要存在的真理与非真理的对立才会被提出。但是，这并不影响尼采的观点。卡尔·荣格在几十年后延续了尼采的论点，指出欧洲在启蒙运动期间从基督教的梦境中醒来，然后发现一切习以为常的事物都可以也应该被质疑。尼采说：“上帝死了！上帝殉难了！……谁能清洗我们身上的血迹？”⁹

根据尼采的观点，当开始关注真理时，原来人们所信仰的核心教条就已经不再可信了，尼采认为保罗以及后来被新教徒追随的路德推卸了道德责任。尼采写道：“基督徒从未遵循耶稣规定的行为准则，对于至高无上的‘因信称义’，之所以会出现不恭又喋喋不休的讨论，无非是因为教会缺乏勇气和意愿来信奉耶稣所要求的善行。”¹⁰尼采的确是一个无与伦比的批评家。

对尼采有深远影响的陀思妥耶夫斯基也批判过制度化的基督教。在陀思妥耶夫斯基的杰作《卡拉马佐夫兄弟》里，无神论者伊凡讲述了一个“宗教大法官”的故事，让我们来简要回顾一下这个故事。¹¹

伊凡瞧不起兄弟阿廖沙做修道院院士的追求，所以跟阿廖沙讲了一个耶稣在西班牙宗教裁判所存在的时代回归地球的故事。救世主的回归引起了轩然大波，他医治病人，复生死者，而这一切很快引起了宗教大法官本人的注意。宗教大法官立刻拘捕了耶稣，将他投入牢笼。随后大法官在狱中拜访了耶稣，告诉他，世人已不再需要他，而他的回归对教会来说是巨大的威胁。大法官说耶稣要求人类虔诚而真实地活着，这对凡人来说太难做到。出于怜悯，教会淡化了这一点，不再要求信徒成为完美之人，允许他们在简单仁慈的信仰和后世中寻求解脱。这样的工作耗费了好几个世纪，而教会最不愿意看到的就是那个要求人类担负责任的人又回到世间。耶稣默默地听着，当大法官要离开时，他拥抱和亲吻了大法官。大法官震惊得面色惨白，没锁牢门就离开了。

这个故事的深刻性和作者伟大的创作精神令人叹为观止。作为伟大的文学天才之一，陀思妥耶夫斯基在他所有的作品中都选择义无反顾地直面那些最巨大的存在主义问题。在《卡拉马佐夫兄弟》里，无神论者伊凡以无比清晰热忱的方式反驳了基督教的预设，而支持教会的阿廖沙根本无法反驳兄弟的任何一个论点。陀思妥耶夫斯基承认基督教已被理性打败，而且毫不避讳这个事实。

宗教大法官描述的教会和尼采批判的教会是一样的——幼稚、道貌岸然、父权、服务统治阶级，代表了现代基督教批判者仍在反对的一切。尼采虽然充满智慧，但他允许自己的愤怒不受理性判断的控制。这恰恰是我认为陀思妥耶夫斯基真正超越尼采的地方。陀思妥耶夫斯基的文学创作超越了尼采纯粹的哲学论述。陀思妥耶夫斯基笔下的大法官非常真实，他是个机会主义者，一个愤世嫉俗、善于操纵的残忍审讯者，他为了迫害异教徒甚至不惜折磨并杀死他们。大法官也知道自己传播的

教条是虚假的，但是陀思妥耶夫斯基依然让耶稣亲吻了他。同样重要的是，在被亲吻之后，大法官没有锁上牢门就走了，这样耶稣就能逃脱即将到来的处决。陀思妥耶夫斯基认为，教会这座庞大而又腐化的大厦仍然在设法为其创始人的思想腾出空间。这是一个明智而又深刻的灵魂在对不完美的智慧表达感激之情。

对尼采和陀思妥耶夫斯基来说，自由需要约束，因此他们都认识到了教条存在的必要性。在能够自由出色地行动之前，个体必须先受到严谨体系的限制、塑造，甚至很大程度的毁灭。当一个父亲恰当地管教儿子时，显然会干涉孩子当下的自由。他会限制儿子的自主表达，强迫他成为一个文明的社会成员。这样的行为虽然会让父亲显得具有破坏性，像是在用单一的现实取代儿童神奇的多样性，但如果父亲不这么做，儿子就会一直长不大，做一个彼得·潘那样的梦幻国统治者。这在道德上是不可接受的。

长时间的不自由和对单一解释框架的坚持是自由思想发展的必要前提。

教条的死亡带来的是更加糟糕的虚无主义，以及对乌托邦的危险期待。陀思妥耶夫斯基和尼采都预见到了这样的结果。尼采认为人们必须在上帝死后发明自己的价值观，但从心理学上来说，这是他思想最薄弱的部分：人们无法发明自己的价值观，因为我们无法将自己的信念强加于心灵之上。这是荣格在深入研究了尼采提出的问题之后的伟大发现。

人们会像反抗极权主义一样反抗自己。一个人无法要求自己或者他人唯命是从。“我要停止拖延”“我要坚持健康饮食”“我要停止酗酒”，人们虽然这么说，却不一定这么做。一个人也没法把自己变成思想中构建出来的样子，尤其是当他的思想受到意识的影响时。

每个人都有天性，而我们必须发现这种天性，只有与之抗衡，我们才能与自己和解。

最真实的自我究竟是什么？在知道了问题的答案之后，自我又究竟能变成什么样子？这些问题的答案只有在事物的最根本层面获得。

超越当下，着眼未来

为存在找到合适的基石

在尼采诞生之前300年，伟大的法国哲学家笛卡儿就开始将怀疑当作一个严肃的学术使命。他将事物分解，提炼本质，试图建立无法被自己的怀疑所渗透的命题。他想要为存在找到合适的基石，并最终在“我思故我在”那个有自我意识的“我”中找到了。不过这个“我”的概念在很早以前就被提出过了。

数千年前，有意识的“我”是全知的荷鲁斯之眼，荷鲁斯借助它发现和直面腐败，重建国家。在那之前，则是美索不达米亚的创造之神、拥有环绕头颅的眼睛的马尔杜克（Marduk）。之后，“我”则转变成了代表世界可理解规律的逻各斯（Logos）。笛卡儿将逻各斯去宗教化，变成了“有意识和有思想的存在”。简单地说，这就是现代的“自我”概念。不过自我到底是什么呢？

如果愿意，人们可以在一定程度上理解自我的可怕之处，但是它的好则难以定义。自我的一面是意识形态舞台上恶魔的扮演者，是奥斯威辛、布痕瓦尔德和达豪集中营的创造者。这都是必须以极严肃的态度来对待的，但自我的另一面是什么呢？邪恶的存在会让它的对立面显得更加真实和易于理解，那么这个对立面究竟是什么？

在这个问题上，即使是被反传统人士钟爱的理性思维在一定程度上也和人类的传统有一定相似之处。科学哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper）将思考视为进化过程理所当然的延伸。无法思考的生物只能完全肉体化自己的存在，在当下根据本能行动，如果行动无法满足环境的要求，那它就会死去。但人类可以产生处于潜在存在状态的抽象思维，在想象力的剧场中创造一个想法，然后通过自己、他人和世界来验证这个想法。如果验证失败，人们就会放弃它。就如同波普尔所说，人们能够让想法为了自己的利益而死。然后那个创造想法的自我就可以摆脱先前错误的限制继续前进。

只有相信自我的某些部分不会因为这一系列死亡而改变，自我才能够开始思考。

想法和事实不同，事实本身就是没有生命的东西，没有意识、权力、意志或者行为。死亡的事实不计其数，互联网就是死亡事实的坟场。但是占据自我的想法则是活的，它想要表达自己，想要存在于世，因此诸如弗洛伊德和荣格这样的深度心理学家们才坚信人类的心灵是思想的战场。一个想法是有目标的，它需要一些东西，也代表了一个价值体系，相信它追求的比当下拥有的要好。

想法将世界简化为那些有助于或者有碍于目标实现的部分，并同时忽视其他一切不相关的事物，由此区分形象和背景。想法是一个人格，而不是一个事实。

当想法在一个人身上表现出来时，它会让这个人成为自己的化身，并通过行动将它表现出来。有时候这种驱动力会强大到让人愿意用死亡来换得想法的存活。不过这往往是个错误的决定，因为通常来说需要死

的是那个想法，而人应该停止扮演想法的化身，改变自己并且继续活下去。

在我们祖先的戏剧化理解里，当痛苦难以忍受时，往往就意味着改变需要发生，那些最根本的信念需要被牺牲了。当下恰当的牺牲可以让未来变得更好，其他物种从未想过这一点，而人类也是花费了数十万年才想明白的。接下来，人们又通过数千年的观察、英雄崇拜和研究将这个想法提炼成故事，之后又花费了同样漫长的时间来评估和整合这个故事。直到今天，我们才能够简洁地说：“如果你自律，并且愿意为了未来牺牲当下，那么你就能让现实变得对你有利。”

但是如何最好地实现这一点呢？

1984年，我开始了和笛卡儿一样的道路。那时我不知道我与笛卡儿走的是同一条路，也并没有试图把自己和伟大的哲学家相提并论，但我确实与笛卡儿一样深陷怀疑。当我可以理解达尔文主义的基本原理时，便无法再局限于肤浅的宗教。随后我被新兴的思想所吸引，但是随着时间的推移，我同样意识到新兴思想的问题。新兴思想认为，如果换了不同的人拥有金钱，困扰人类的问题就会消失。这分明就是错误的，世界上有许多金钱无法解决，甚至还会使之恶化的问题。有钱人也会离婚、疏远自己的子女、承受存在主义的焦虑、罹患癌症和失智症、孤独而可悲地死去。金钱会让试图戒断的瘾君子重新一发不可收拾，无聊会令没有目标的人几近窒息。

与此同时，我也被战争所折磨。它让我着迷，也为我带来了一系列噩梦，将我赶入心灵深处黑暗的荒漠中。我无法理解世界上不同的派别为什么要试图毁灭彼此。是因为不同的系统都同样专断和腐败，还是只是因为观点不一致？所有的价值体系都只是权力的外衣吗？大家都疯了吗？没人能回答我的这些问题，我像笛卡儿一样充满了怀疑，搜寻着一切无法被辩驳的事物。我需要找到自己信仰的基石，而最终是怀疑帮我找到了它。

有什么是我无法怀疑的？就是苦难的真实性。虚无主义者无法怀疑它，强权主义者无法禁止它，愤世嫉俗者也无法逃避它。痛苦是真实的，而为了让他人痛苦刻意进行的折磨则是错误的，这成了我信仰的基石。在探索了人类思想和行为的下限，理解了自己也有作恶的可能之后，我明白了“承担世间罪孽”的意义。每个人都有极大的作恶潜力，人们天生就知道什么是不好的，但不一定知道什么是好的。

如果不好的事情存在，那么好的事情也一定存在。如果最糟糕的罪恶是为了制造痛苦而折磨他人，那么善就是与之截然相反的、阻止这种罪恶的东西。

有意义地生活

我由此得出了自己基本的道德结论。为善，集中注意力，修复你能修复的，不要因为自己的知识而傲慢。尽力保持谦和，因为强权主义的骄傲会在不包容、压迫、折磨和死亡中体现。意识到自己的不足，如怯弱、恶意、怨念和仇恨，在指责他人和试图修复世界之前先看清自己凶残的内心。也许错不在世界，而在你自己。你失败了，错过了目标，这是你犯的罪，而这一切都是你在为世间的邪恶添砖加瓦。最重要的是，永远不要撒谎。

你应该将缓解不必要的痛苦视为一种关于善的人生准则：我会尽我所能地减少不必要的痛苦。这样你就能在自己的道德金字塔顶端放置一系列意在改善存在的预设和行动。为什么这么做？因为我们了解不这么做的严重后果。

将缓解不必要的痛苦当作自己的最高价值追求，等同于是在完善社会形态和优化个人心态。

荣格认为建设这样的道德体系是不可避免的，即使这个体系有可能包含混乱和自相矛盾。对荣格来说，处在一个人道德金字塔顶端的是他的终极价值，是他深信和正在践行的东西。体现这个东西的不是一个事实，而是一个人格，或者更精确地说是两个对立人格之间的选择，是福尔摩斯或者莫里亚蒂、蝙蝠侠或者小丑、超人或者莱克斯·卢瑟、X教授或者万磁王、雷神托尔或者洛基。如果践行的目标是为了崇高的存在，那就是选择了善；如果是为了毁灭存在和散播不必要的痛苦，那就是选择了恶。

权宜之计是只考虑短期利益的盲目冲动，往往通过欺骗来实现，这样的行为不考虑后果，是狭隘、自私、幼稚而不负责任的。意义是比权宜更成熟的替代品，会在冲动被调节、整理和整合之后出现。当这个世界的无限可能性和内在运作价值结构相互作用时，意义就会显现。如果价值结构的目标是为了建立更好的存在，那么显现的意义将会是维系生命的。这样的意义能够缓解混乱和痛苦，让一切变得有价值，也变得更好。

如果你行为得体，这会整合你的今天、明天和未来，让自己、家人和身边的人受益。一切都会累积叠加、秩序井然，然后产生最大程度的意义。人类能够感知到这种累积，因为我们能够体验到超越当下由具象感官输入的东西。意义胜过权宜之计，能满足当下和未来的所有冲动，所以我们能够觉察到它的存在。

如果你相信自己虽然遭遇了不公平和痛苦，但是不应该就此产生对存在的怨念，那么你就能发现哪些事情可以帮助你减少不必要的痛苦。你会问自己应该做些什么来让一切变得更好一点，而你得到的答案可能包括处理未拆的信件，整理自己的房间，或者心怀感恩地为家人烹饪美味的食物。

当你遵循这样的道德义务，将改善世界作为终极价值的时候，就能

体会到越发深刻的意义感。那种感觉不是幸福或者快乐，更像是在救赎你破碎而又罪恶的存在，在偿还你那难以想象的奇迹般存在所欠下的债务，在为自己作恶的可能性承担责任，主动成为善的传播者。

权宜之计是把骷髅藏在衣柜里，用地毯覆盖你刚刚撒下的鲜血，是逃避责任的表现。这是懦弱、肤浅和错误的选择，不断重复则会让人变成恶魔。追求权宜之计是在将你遭受的诅咒转移给他人或者未来的自己，而这会让你和世界的未来都更加糟糕。这样做的人毫无信仰、勇气和牺牲精神，意识不到行动和预设的重要性，也看不清组成世界的价值体系。拥有有意义的生活胜于得到想要的东西，因为你可能不知道自己想要什么，或者真的需要什么。意义是自然显现的，你可以为它创造前提条件，然后在它出现的时候跟随它，但你无法刻意地制造意义。

意义的出现表明了你在正确的时间和地点，恰当地平衡了秩序与混乱，让一切都实现了最好的可能性。

权宜之计只会一时管用，它是及时、冲动而又局限的。相比之下，意义是将原本的权宜之计整理为存在的交响曲。意义是贝多芬的《欢乐颂》所传递的内容，是比言语更有力的表达，是诞生于虚无的优美旋律，其中每种乐器各司其职，训练有素的声音叠加其上，涵盖了人类从绝望到兴奋的所有情感。

意义产生于不同层次存在的完美协作。从原子到细胞，从器官到个体，从社会到自然和宇宙，当每一个层面的行为巧妙地相互促进时，过去、当下和未来就能被同时救赎和调和。意义的美妙和深刻就像是一朵从虚无中绽放、向阳光打开自己的玫瑰花蕾；意义是奋力向上生长，穿越阴暗的湖底并在水面绽放的莲花；意义是万物为了让现实得到不断深刻改善而共同进行的狂舞。当这舞蹈热烈到一定程度时，所有过去的恐怖和人性的痛苦挣扎都会变得不可缺失、重要万分，因为它们都成了创

造神圣至善过程的一部分。

意义是终极的平衡。

一边是带来变化和可能性的混乱，另一边是创造规则的纯粹秩序。这种平衡通过混乱创造出更加完美的秩序，从而实现混乱和秩序之间更持久的平衡。意义是道，是一条丰富多彩的生命之路，是在爱和真理指引之下，你所到达的不受任何欲望侵扰的世外桃源。

追求意义，拒绝苟且。

IT'S TIME TO RID YOURSELF OF YOUR CURRENT PRESUPPOSITIONS. IT'S TIME TO LET GO.IT MIGHT EVEN BE TIME TO SACRIFICE WHAT YOU LOVE BEST, SO THAT YOU CAN BECOME WHO YOU MIGHT BECOME, INSTEAD OF STAYING WHO YOU ARE.

你需要放下当前的预设和执念，
甚至需要牺牲你最在乎的东西，
才能够实现自己的潜力，
而不是始终停滞不前。



存在究竟是好是坏？

你需要冒很大风险，

活在真相或谎言中，直面后果，

然后才能得出结论。



法则八
RULE 8

不买醉鬼卖的东西：
说真话，或者至少别撒谎

TELL THE TRUTH
— OR, AT LEAST,
DON'T LIE

***IF YOUR LIFE IS NOT WHAT IT COULD BE, TRY
TELLING THE TRUTH. IF YOU CLING
DESPERATELY TO AN IDEOLOGY, OR WALLOW IN
NIHILISM, TRY TELLING THE TRUTH. IF YOU
FEEL WEAK AND REJECTED, AND DESPERATE,
AND CONFUSED, TRY TELLING THE TRUTH.***

如果你的生活不尽如人意，

试着说真话；

如果你拼命地坚持某种意识

或者沉迷于虚无主义，

试着说真话；

如果你感到脆弱、无用、绝望和困惑，

试着说真话。

我是在加拿大蒙特利尔的麦吉尔大学受训成为临床心理学家的。在校期间，我有时会和同学一起去道格拉斯医院，也是在那里，我们第一次直接接触到了精神病患者。道格拉斯医院占地数十平方公里，由几十栋建筑组成，为了保护员工和患者免受蒙特利尔无尽寒冬的影响，许多建筑之间都修有互相连接的地下通道。道格拉斯医院曾经收容了数百位长期住院的患者，但是随着抗精神病药物的出现和20世纪60年代大规模的去机构化运动，可长期容纳患者的精神病院被大量关闭，看似重获自由的患者往往会因此面临更加悲惨的流浪生活。当我在20世纪80年代初第一次来道格拉斯医院时，大多数患者已经出院了，留下来的那些病情最严重、性情最古怪的患者，聚集在遍布地下通道的自动售货机附近，看上去就像黛安·阿勃斯（Diane Arbus）照片里或者希罗尼穆斯·博斯（Hieronymus Bosch）笔下的人物。

有一天，我和同学们站成一排，等待着负责临床培训的那个古板的德国心理学家安排任务。一位看上去虚弱不堪的长期住院的患者靠近队伍中的一位女同学，用友善和带点稚气的语气问她：“你们为什么站在这里？你们在做什么？我可以和你们站在一起吗？”青涩害羞的女同学疑惑地问我：“我应该跟她说什么？”我和她都被这个孤独可怜的人提出的请求吓了一跳，但我们很快便开始思索该如何回应，毕竟我们完全不希望流露出任何拒绝或者谴责的意思。

我们暂时进入了一个无法受任何社会规范指导的“无人之地”。我们都是刚接受临床训练的新生，并未准备好在精神病院里应对精神分裂症患者天真、友好的社会归属请求，特殊的情境也不允许我们和她随意闲聊。在这种正常社交规则完全不适用的情况下，我们应该怎么做？

我很快判断出我们只有两个选择，要么为了不伤患者的面子精心编造一个故事，要么如实回答。“我们的小组只能带8个人”和“我们现在要离开医院了”算是第一种，这样的回答表面上看不会让任何人不开心，

也可以掩盖我们和她的地位差异，但这是不诚实的，所以我并没有这样做。

我简单直白地告诉患者，我们是受训的心理系学生，因此她无法加入我们。这个答案凸显了我们和她的差异，也拉远了彼此的距离，比精心编造的善意谎言更冷漠。但是我有种预感，如果我撒谎，不论多么友善，都有可能带来意想不到的结果。我的回答让那位患者垂头丧气了一小会儿，然后她似乎理解了什么，于是事情就这样过去了。

逃避还是说出真相

我在这次临床训练之前的几年里曾有过一些奇怪的经历。¹我发现自己内心有时会产生一些相当暴力的冲动，虽然从未付诸过行动，但这也让我深感对自己了解太少，所以我开始认真观察自己的言行，结果令我深感不安。我把自己分成了两个部分：一个是说话的部分，另一个是更为超然、专注和具有判断力的部分。我很快意识到，自己说的几乎所有的都是不真实的，而这么做的动机只是为了赢得辩论和他人的认可，或者获得地位的提升和需求的满足。我通过语言来逼迫这个世界向我提供自认为重要的东西，我是个虚伪的人。意识到这点之后，我开始练习只说内心不会反对的话，也就是真话，或者至少不撒谎。这个能力在你不知所措的时候非常有用，因为那时你应该做的就是说真话，我在道格拉斯医院的那一天就是这么做的。

后来，我有过一个偏执、妄想而又危险的来访者。和偏执的人交流是充满挑战的，他们总是相信有股神秘的阴谋势力在暗中操纵他们。患有偏执性妄想的人也极为警醒，对非语言线索的专注程度超乎常人。他们虽然会因为妄想而错误地解读他人的意图，但同时又几乎都在识别不纯动机、评判事物和分辨谎言方面拥有不可思议的能力。如果你想让一个这样的人向你敞开心扉，那么你就必须非常认真地聆听并且说真话。

我认真并坦诚地接待了我的来访者。他时不时会向我描述报复仇人的血腥幻想，而我会观察自己的反应，注意他说话时我脑海里产生的画面和想法，并实时和他分享。我的目的不是控制或引导他，而是尽可能坦诚地让他知道，他的言行会直接影响到除他以外的至少一个人，也就是我。我的专注和坦诚并不意味着我不受干扰或者对他表示认同。当他让我感到害怕的时候，我会让他知道他的言行是错误的，并且他会因此深陷麻烦。

虽然我的回应不太鼓舞人，也对他的想法持反对意见，但这名来访者依然信任我并愿意和我交流，因为我至少是专注和坦诚的。他患有偏执性妄想，但并不愚蠢。他知道自己行为不被社会认可，任何体面的人都会对他的疯狂幻想感到恐惧。不过，因为我的反应方式，他选择信任我，当然，没有这种信任我也无法理解他。

来访者的麻烦通常始于银行这样的机构，当他去办理一些诸如开户、还款之类的简单业务时，时不时会遇见一个态度不太好的人。那个人可能不接受他提供的身份证明，或者要求他提供一些多余或难以获取的信息。在这类机构中，官僚式的互踢皮球是不可避免的，但有时候细微的权力滥用则会让事情不必要地复杂化。我的来访者很在意这样的事情，对他来说正义比安全、自由或者归属感都重要。因此他不允许任何人对他有哪怕一丁点的贬低、侮辱或者打压。这种顽固姿态很容易引火烧身，我的来访者已经因此被下了好几道人身限制令了，但是限制令只对那些永远不需要限制令的人管用。

在这样的情况下，我的来访者经常会说：“我会成为你最可怕的噩梦。”我在遭遇了烦人的官僚障碍之后也经常很想这么说，但通常更好的办法是让事情过去，不过我的来访者都是认真的，他往往说到做到。有的时候他真的会成为某个人的噩梦，就像电影《老无所依》里的那个坏人一样。就算你只是不小心惹了他，他也会一直跟踪你，让你记得自己做错了什么，吓得你魂不守舍。他容不得被骗，而我的坦诚却让他冷

静了下来。

我在租房的时候遇到过一个房东，他曾是当地摩托车帮派的头领，我和妻子塔米住在他隔壁。房东的女朋友身上有因自残而留下的伤痕，这是患有边缘型人格障碍的典型体现。最终在我们住在那儿的那段时间，她结束了自己的生命。

房东丹尼斯是个强壮的法裔加拿大人，留着灰色的胡子，是个挺有天赋的电工，同时他也有一些艺术天赋。丹尼斯以制作带有定制霓虹灯管的木框海报为生。他从监狱出来后尝试过戒酒，但从没成功过。丹尼斯的酒量大得惊人，曾在两天的狂欢里喝掉五六十杯啤酒而且还没有醉。这虽然难以置信，却是事实。我那时候在做家族酗酒行为的研究，受访者的父亲们一天喝掉1升多伏特加的情况并不少见。他们每天都要买一瓶伏特加，周六的时候还要买两瓶，这样就能度过周日商店关门的时间。

丹尼斯有一条小狗，当他在进行马拉松式狂饮期间，我和塔米有时会在凌晨四点听见他和狗在后院里一起对着月亮疯狂嚎叫。每隔一阵子，丹尼斯就会因为狂饮而花掉积攒下的每一分钱，然后他会在夜里敲开我家的门，摇摇晃晃但又头脑清醒地站在门前。他这时手里通常会拿着烤面包机、微波炉或者自己做的海报，想把这些东西卖给我，以换钱继续喝酒。我曾装作仁慈地买过一些东西，但最终塔米说服我不要再继续这样做，因为她为这样的事情感到紧张，也担心这样做对丹尼斯不好。塔米的要求虽然合情合理，但也让我陷入了一个尴尬的处境。

当一个严重醉酒又有暴力倾向的摩托车帮派头目凌晨出现在你家门口，想要把他的微波炉卖给你时，你应该对他说什么？这比应对医院里的精神病患者或者患偏执性妄想的来访者还要困难，但是答案却是一样的：在你清楚什么才是真话的前提下，说真话。

我和妻子谈过之后不久，丹尼斯又来敲门了。他像很多常惹麻烦的酒鬼一样，虚着眼睛看着我，那眼神好像在要求我证明自己的清白。丹

尼斯一边轻微地前后摇晃，一边礼貌地问我是否有兴趣买他的烤面包机。在确认了我的心灵深处不带有任何居高临下或者道德优越感之后，我用尽可能直接而又谨慎的方式告诉他，我不想买。我没有耍任何花招，在那一刻，我不是一个受过教育、讲英语、生活幸运并且正在向上努力的年轻人，丹尼斯也不是一个血液中酒精浓度超标、有过前科的魁北克摩托车帮派头目。我们只是两个在为做正确的事情而共同奋斗的过程中试图帮助彼此的善良人。我说，他曾提到过想要戒酒，如果我给他钱，那便是害了他；此外，他是尊重塔米的，但他这么晚过来又醉醺醺地卖东西，只会让塔米感到紧张。

丹尼斯一言不发，严肃地瞪了我足足15秒。我知道他正从我脸上搜寻着任何讽刺、欺骗、轻蔑或者自鸣得意的微表情，但是我仔细考虑过一切，这些话也是发自我内心的。我谨慎择言，像是在险恶的沼泽中摸索着一条半淹没的石头路一样。然后，丹尼斯转身离开了。不仅如此，他虽然严重醉酒，却记住了我们的对话，从此他再也没有向我们卖过任何东西，我们本已不错的关系也因此变得更加稳固了。

逃避或者说出真相，不仅仅是两个不同的选择，更是两条人生道路，两种完全不同的存在方式。

拒绝欺骗

你可以通过语言来操纵世界、满足自己的需要，即所谓的圆滑处事。圆滑是肆无忌惮的销售推广人员、广告商、花花公子、满嘴口号的乌托邦信仰者和反社会人格者的专长。圆滑的大学生写论文时不会清晰地阐述自己的观点，而是会去取悦教授。圆滑的人会为了得到自己想要的东西而虚伪地奉承和取悦他人，圆滑有时候等同于耍诡计、喊口号和鼓吹宣传。

当人们被不良的欲望主宰时就会以这样的方式生活，所有的言行都是为了满足不良欲望。这些不良欲望通常包括：将自我意识强加于人、强行证明自己是正确的、抬高自己的地位、逃避责任、抢夺别人的功劳、被破格提拔晋升、确保被所有人喜欢、获得殉难者的光环、合理化地愤世嫉俗、为自己的反社会倾向辩解、维持天真、利用自己的脆弱性、维持圣人形象，或者将所有问题归咎于缺爱的子女。这些都是奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）所谓的“人生谎言”（life-lie）。²

活在“人生谎言”中的人会试图用感知、思想和行动来操纵现实，以实现狭隘的预设结果。这样的生活方式通常有意无意地建立在两个假设上：第一，当前的知识足以定义什么能永远被称作正确；第二，现实如果任其发展将会变得无法容忍。第一个假设在哲学上是无法辩解的，你当下的目标有可能不值得实现，就好像你当下的行为有可能是错误的一样。第二个假设更荒谬，除非现实在本质上是无法容忍的，同时又能够被操纵和扭曲。这样的言论背后的傲慢和自以为是在英国诗人约翰·弥尔顿看来，和魔鬼没什么区别。人类的理性有危险的骄傲倾向：我所知道的就是所有需要被知道的。

骄傲使人爱上自己创造的思想，并且还会试图使之绝对化。

做一个敢于说“不”的人

我见过那些定义了自己的乌托邦，然后强扭生活，试图使之成为现实的人。一个学生接受了“时髦”的反权威姿态，然后在接下来的20年里满怀怨恨地试图推翻他想象中的风车。一个18岁的女孩武断地决定在52岁时退休，于是她花了30年时间来实现这个决定，却没有注意到做这个

决定的时候自己几乎“乳臭未干”。青少年时代的她，怎么可能了解52岁的自己？即使在多年后的今天，她对自己退休生活的打算也非常模糊不清，而她对此也视而不见。如果一开始那个目标就是错误的，那么这一生又有什么意义呢？她害怕打开充满麻烦的潘多拉之盒，虽然盒子里也包含着希望。相反，她扭曲了自己的生活，将它强行塞进一个天真的幻想当中。

出于天真制定的目标会随着时间的推移变质为险恶的人生谎言。一个四十多岁的来访者和我分享了他年轻时的想法：“我会在退休后坐在热带沙滩上，一边喝玛格丽特鸡尾酒一边晒太阳。”那不是个计划，而是海报上的场景。在喝了8杯鸡尾酒，等待你的就只有宿醉了；在过了三个星期全是玛格丽特鸡尾酒的生活后，你会无聊到厌恶自己；一年后，你会变得可悲。这并不是可持续的晚年生活方式。这种过度简化和自欺欺人的行为在意识形态主义者中尤为典型，他们相信一些单一的公理：政府是坏的，移民是坏的，国家是坏的，父权制度是坏的。然后他们过滤筛选自己的人生体验，并且狭隘地坚信一切都可以被这些公理所解释。在这些荒谬理论的背后，他们自恋地认为如果自己掌有控制权，整个世界都会变得完美。

人生谎言还有一个根本问题，尤其是当谎言的动机是基于逃避的时候。

已知是错的但还去做是明知故犯，允许本可以阻止的错误发生则是玩忽职守。

人们通常认为前者比后者更糟糕，我却不这么认为。

比如，一个人坚信自己拥有完美的生活，她避免矛盾，笑脸迎人，唯命是从，躲藏在自己的小圈子里，从不质疑权威或直抒胸臆，更不会被欺负时发出抱怨。她像鱼群中的鱼一样努力地隐藏自己，但是一种

隐秘的骚动在蚕食着她的内心。她并不快乐，因为她生活得很痛苦。她感到隔绝、孤独和空虚，感到自己变成了奴隶和被人利用的工具。因为不敢表达自己，她得不到自己想要的东西，于是她的存在变得没有价值，她也无法平衡人生的种种麻烦，而这也让她更加厌恶自己。

当你服从的律条逐渐衰退萎缩时，首先消失的或许是那些吵闹的麻烦制造者，但接下来被牺牲的将是那些隐藏自我的人。隐藏自我的人是没有生命力的，因为生命力来自原创的贡献。隐藏不能让循规蹈矩的人免于疾病、精神错乱、死亡和税务，甚至反而会压抑他们那未实现的潜力，而这正是问题所在。

如果你不能向他人展现自己，也就不能向自己展现自己。

这不仅意味着你在压抑自我，也意味着你将永远无法实现自己本可实现的潜力，这一点不论在生物学层面还是概念层面都成立。一方面，当你大胆探索和主动面对未知时，你能够用新获取的信息来更新自己；另一方面，科研人员发现，当一个生物体进入新的环境时，中枢神经系统里新的基因也会被激活。这些基因为新的蛋白质编码，搭建大脑里的新结构。这意味着从生物学的角度来说，自我的大部分都还处于发展的状态，而停滞不会对其有任何好处。你需要通过新的言行和体验来激活自己，否则你就会停留在不完整的状态，而生活对于不完整的人来说是非常艰难的。

当你能够对老板、伴侣或者母亲说“不”的时候，你就已经把自己变成了一个在必要的时候可以说“不”的人。如果你在应该说“不”的时候说了“是”，则会将自己变成一个在显然应该说“不”的时候也只能说“是”的人。

如果你不明白为什么体面的普通人也会作恶，那么这就是问题的答

案。到了急需说“不”的时候，能说“不”的人已经不复存在了。

如果你背叛了自己，说了谎话或者做了亏心事，那么你的人格就会被弱化。而人格脆弱的人会在逆境不可避免地降临时被摧毁，到时你会发现自己已无处可躲，最后只能开始做可怕的事情。

聆听本真的声音

只有最悲观和绝望的哲学思想才认为现实可以通过伪造来得到改善。这样的哲学会批判存在和成长的缺陷，谴责真相的不足，将诚实视为被迷惑的结果。这种思想不仅会带来世界的腐化堕落，并且还会为这种堕落辩护。这样的情况下，根本问题便不在于伪造现实的打算和行为，而在于缺乏对理想未来的愿景。

愿景能够将当下的行为与长远的基本价值观相联系，赋予当下行为非凡的重要性和意义，提供限制不确定性和焦虑的框架。

因此，最大的障碍不是愿景，而是选择性失明这种最糟糕、最难以察觉、最容易被合理化的谎言。选择性失明是拒绝知道本来可知的事物。否认敲门声意味着有人在门口，这与忽视房间里400公斤的大猩猩、地毯下面的大象或者衣橱里的骷髅架是同一个道理。选择性失明是在执行计划时对错误采取回避行为。每个游戏都有规则，有些最重要的规则是隐性的，当你决定玩游戏的时候其实就已经接受它们了。比如，其中一条规则是，游戏是重要的，如果游戏不重要，你就不会玩它；另一条规则是，如果你的一个行动能帮助你赢得游戏，那么它就是有效的，如果这个行动无助于胜利，那么它就是糟糕的，也意味着你需要尝试不同的行动。

如果你运气好，却失败了，那么你会在这之后改变方法，以此更进一步。若还不成功，你就再继续尝试新的方法。在幸运的情况下，略微的调整就足矣，所以谨慎的做法是从小的改变开始尝试。不过，有的时候你的整个价值体系可能都有问题，需要被彻底革新。虽然那将会是一个充满混乱和恐怖的过程，你没法轻松面对，但无论如何，做出行动都是有必要的。错误需要被及时纠正，纠正重大的错误往往需要重大的牺牲。接受真相往往伴随着牺牲，如果一直拒绝接受真相，那你就会始终深陷牺牲的巨额亏空中。

举个例子。森林大火会烧掉朽木，让困于其中的元素回归土壤。有的时候大火会被人为阻止，但这并不能阻止朽木的累积。火灾迟早会再次发生，而且会一次比一次更加剧烈，以至于土壤最终也会遭到破坏。

心智骄傲而理性的人享受着确定性带来的舒适，也自恋于自己的才华，所以很容易便会对错误视而不见。从索伦·克尔凯郭尔（Søren Kierkegaard）开始，文学和存在主义哲学家就将这种存在模式视为“非本真”（inauthentic）。一个非本真的人会持续地以个人经验已证明是错误的方式去感知和行事，说的话也并非发自内心。

“我得到想要的了吗？没有，那么我的目标或者方法错了，我还有学习的空间。”这是本真的声音。

“我得到想要的了吗？没有。那么世界是不公平的，人们嫉妒我，或者因为愚蠢而无法理解我，一切都是其他人或事的错。”这是非本真的声音。这个声音离“他们应该被阻止”，“他们应该被伤害”或者“他们应该被毁灭”不远了。这类想法最终可能会导致人做出残酷的无法理解的行为。

我们也不能把这完全归咎于潜意识或者压抑。当一个人撒谎的时候，他是知道自己在干什么的。他也许会无视行为的后果，无法分析和梳理自己的过去，甚至忘记自己撒过谎，以至于压根儿意识不到谎言的存在，但是当下的他是有意识的。在那一刻，他知道自己将要做什么。

非本真个体的全部罪过混合在一起，足以腐化整个国家。

一个渴望权力的人会在你的工作单位制定新的规则。这些多余的规则在给人带来麻烦的同时还会降低你工作的乐趣和意义感。但是你告诉自己没关系，这不值得抱怨，然后这样的事情又会再次发生。你在第一次不作为的时候就已经训练自己学会了纵容，你的勇气变少了，你的对手则因为无人反对而更强大了，整个机构也更腐化了。官僚主义的停滞和压迫正在上演，而你的视而不见也为其出了一份力。为什么不抱怨？为什么不表明立场？如果你发声了，其他同样害怕发声的人就会一起来支持你。如果别人不这么做，那么也许就到了革命的时候了，也许你应该换一份工作，找一个让自己的心灵不受侵蚀的地方。

一个人若以失去自我为代价赢得了世界，又有什么益处呢？

纳粹集中营幸存者、精神科医师维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）在经典著作《活出生命的意义》中也得出了类似的社会心理学结论：欺骗和非本真个体的存在是社会极权主义的先兆。弗洛伊德也提出了类似的观点：压抑对于精神疾病的产生有着重要影响，而且压抑真相和说谎是同一类行为不同程度的表现。阿德勒知道谎言会带来疾病，荣格也知道他的病人被道德问题所困扰，而这些问题正源自不真实。所有关注个体和文化病态的思想家都得出了一致的结论：谎言会扭曲存在的结构。不真实会同时腐化灵魂和社会，而且一种形式的腐败往往还会滋养另一种形式的腐败。

当下的已知并非绝对的真理

我一再见证背叛和欺骗是如何将存在主义的痛苦转化成彻底的地狱

的。比如，当父母身患绝症时，成年子女不合时宜、斤斤计较的争吵有可能让危机变成难以描述的痛苦。带着对过去的记恨，子女们像秃鹫一样聚集在临终者的床前，将悲剧升级成充满懦弱和怨恨的邪恶戏弄。

一心想让孩子免遭失望和痛苦的母亲，最终都无法让孩子独立成长。孩子若永远不离开母亲，母亲就永远不会孤单。这场“阴谋”在千百个会心的眨眼和点头中缓慢而又病态地铸成，母亲扮演着注定要为儿子奉献的烈士角色，同时获取着来自朋友们的同情和支持。儿子在地下室徘徊，想象着自己被压迫的处境，高兴地幻想着以各种方式破坏这个鄙视他懦弱、笨拙和无能的世界。有时候，他真的会付诸行动，然后所有人都会问他为什么。他们本来是可以知道原因的，是他们自己拒绝了。

当然，即使是充实的生活也可能被疾病、虚弱和不可控的灾难扭曲和伤害。抑郁症、双相型障碍和精神分裂症就像癌症一样包含着超出个人掌控范围的生物学因素。生活的艰难足以削弱和压倒一个人，把他逼到极限，并在最脆弱的时候击垮他。即使是最完美的生活也无法让人感到绝对安全，但是相比那些在家园的废墟上挣扎的人，因为信任和奉献而团结起来的家庭更有可能重整旗鼓。当个体、家庭或者文化中存在足够多的欺骗时，任何天生的弱点或者存在主义的挑战都有可能被放大成严重的危机。

心怀坦诚的人类有能力将存在的痛苦减少到可以忍受的程度。存在的悲剧源自人类经验中固有的局限和脆弱，甚至可以说这种悲剧是我们为存在付出的代价，因为存在必然伴随着局限性。

我曾经见过一位男士诚实而又勇敢地面对自己妻子病情逐步恶化的过程。他拒绝逃避，优雅地调整心态去适应，并同时接受必要的帮助。在妻子即将离世的时候，整个家庭带着支持和关怀之心聚集在她的床前，家庭成员之间也因此建立了新的联结。我女儿的髋部和脚踝曾经遭受过严重损伤，之后的两年里，她承受着持续不断的剧痛，却依然保持着良好的精神状态。她的弟弟也心甘情愿地放弃了许多社交机会，选择

陪伴并支持她。一个拥有爱、力量和完整人格的人可以承受难以想象的痛苦，然而由欺骗和悲剧带来的毁灭性打击则是难以忍受的。

人类的理性思维可以以数不清的方式来自欺欺人、扭曲事实。在科学出现之前，这种能力在道德研究中常常被视为恶魔般的存在。理性思维作为一个过程，本质上并不邪恶，而且是能够带来思想的发展与进步的。但问题在于，理性思维往往面对着一个最严重的诱惑，那就是将当下的已知视为绝对的真理。

我们可以再次通过约翰·弥尔顿的诗作《失乐园》来理解这点。在弥尔顿看来，代表理性精神的主人公是最奇妙的天使。我们可以从心理学出发解读这一点。理性是有生命的，它存在于每个人心中，却比任何人都年长。我们应该将它视作一个人格，而不是一种官能。它有自己的目标、诱惑物和弱点，能比其他天使飞得更高、看得更远。但是理性会爱上自己，也会爱上自己的创造，它会抬高自己创造的事物，并将它们奉为绝对的真理。

再次强调，理性面对的最大诱惑就是美化自己和自己的创造，并且宣称自己的理论能够诠释一切，任何超越或超出其理论范畴的事物都是无须存在的。

这等于是在说，所有重要的事情都已经被发现了，没有什么依然是未知的。不过最重要的是，这是在否定勇敢面对存在的必要性。你拿什么拯救自己？有人会说：“你需要依赖对已知事物的信仰。”但这不会拯救你，拯救来自探究未知的意愿，这种意愿是对人类有转变可能的信仰，对牺牲当下、成就未来的信仰。总有人是在否认个体需要承担存在的终极责任。

这种否认就是所谓的对神圣至上的反抗。强权主义者认为，所有需要被发现的事情都已经被发现了，一切都将按照计划进行，完美的系统一旦被建立，所有的问题都会永远消失。

弥尔顿的诗歌是一个预言。弥尔顿认为，面对错误顽固地拒绝改变的行为，不光意味着从天堂坠入无尽的深渊，也意味着拒绝救赎。毫无疑问，在语言和行动上撒了足够多谎的人此时就在深渊里。到繁忙的大街上走走，睁大你的眼睛仔细寻找，你一定会发现这样的人。他们会本能地对你敬而远之，也会立刻被你的注视所激怒，有的时候他们还会羞愧地将视线转向他处，因为他们最不想看见的就是从他人眼中反射出的那个堕落的自己。

欺骗让痛苦难以忍受，让心灵充满怨念和报复。欺骗带来了可怕的人类苦难，谋害了数以亿计的人。欺骗险些毁灭了人类文明，而且在今天还依然持续威胁着我们。

选择真相

人们停止撒谎会发生什么？停止撒谎究竟意味着什么？毕竟人类的知识有限。虽然最好的方法和目标难以确定，但是人们必须在当下做出选择。目标可以用来指导行动，带来对照当下的参考，提供评估一切的框架；目标定义了进步，而且会让进步显得令人振奋；目标可以减少焦虑，因为没有目标意味着一切事物的意义都是不明确的，而这会让心灵不安。人们要活着就必须思考、计划、设限和假设，但是如何才能在看清未来、寻找方向的同时避免受到顽固僵化的确定性的诱惑呢？

与未知为友，看清当下

对传统的依赖可以在一定程度上帮我们确立目标，除非有明确的反对理由，从众通常来说都是合理的选择。受教育、工作、追寻真爱和建立家庭都是合理的，文化就是通过这种方式自我维持的。但不论你的目标多么传统，你都应该睁大双眼，谨慎行事。虽然你有了方向和计划，但它们有可能是错误的，你也有可能因为自己的无知甚至无意识的堕落

而误入歧途。

你需要与未知为友，在行动的同时保持自我觉察。你需要先处理好自己的痛苦，再去担心他人。这样你才能够强化自己，承担起存在的重担，使生活重新焕发活力。

古埃及人在几千年前就明白了这一点，虽然那时他们的知识还停留在戏剧化表现的层面。³他们所崇拜的文明的赐予者奥西里斯，因为受到邪恶弟弟赛特的威胁，始终面临着被颠覆和放逐的危险。这个故事反映的事实是，社会会随着时间的推移而僵化，并且逐渐偏向选择性失明。奥西里斯拒绝看见弟弟的真面目，即便他可以这样做。而赛特则伺机而动，将奥西里斯劈成了碎片，并将其遗骸撒在了王国各处。赛特将哥哥的灵魂送入了深渊，使奥西里斯很难再将自己重新拼凑回来。

幸运的是，伟大的国王并非独自在战斗。同样受埃及人崇拜的荷鲁斯是奥西里斯的儿子，他拥有两种形态，一种是猎鹰，一种是象形文字里著名的埃及之眼。奥西里斯代表了古老而又盲目的传统，而荷鲁斯则拥有洞悉一切的能力，因此他可以战胜邪恶的赛特，尽管他也为此付出了巨大的代价。荷鲁斯和赛特进行了激烈的战斗，赛特在即将战败时夺走了荷鲁斯的一只眼球。荷鲁斯最终夺回了眼球，但是，接下来他却做了一件出人意料的事。荷鲁斯主动将眼睛送给了父亲奥西里斯。

遭遇邪恶所带来的恐惧对神都足以造成损伤。文化虽然建立在过去伟人的精神之上，却始终处于一种濒死的状态。当下和过去不同了，这种差异越大，过去的智慧在当下就越会显得破败和过时，这是时间流逝所带来的不可避免的后果。同时，文化和智慧也容易受到选择性失明的侵害，所以人们当下的错误行为更是会加速传统制度的衰退。

人们有责任勇敢地看清当下，并从中吸取教训，即便当下看上去很

可怕，或者看清当下所造成的恐惧会伤害我们的意识和视觉。“看见”这个行为会给个体带来新知，虽然它会挑战我们熟悉和依赖的事物，给我们带来烦恼和不稳定，但它尤为重要。因此，尼采才认为一个人的价值是由他可以承受多少真相来决定的。

你绝不仅仅由那些你已知的部分构成，你也包括那些你只要愿意就可以获得的部分。你永远不应该为了当下的自己而牺牲未来你可能成为的样子。

你永远不应该为了当下的安全而放弃更好的未来，尤其是当你已经瞥见了一些无法忽视的可能性。

直面真相，坦诚生活

每一点新的信息都会挑战现有的观念，迫使其融入混乱后再获得更好的重生。有时候这样的“死亡”会毁灭一个人，使他无法恢复，不过有的时候它也会给我们带来巨大的改变。我的一个好朋友发现结婚数十年的妻子有了外遇，他因此大受打击并陷入抑郁。那时他对我说：“我一直觉得抑郁的人应该自己振作起来，现在我才发现自己有多愚昧。”但最终他还是从深渊回归了，在很多方面都成了一个更好、更具智慧的人。他减掉了近20公斤体重，跑了马拉松，去非洲攀登了乞力马扎罗山。面对深渊，他选择了重生。

设定自己的志向，即使你不确定应该有怎样的志向。

与发展和人格相关的志向比追求权力和地位的志向要好。

总有一天你会失去现有的地位，但你的人格会一直跟随你，帮助你战胜一切困难。你该做的事情用比喻来描述就是，在一块巨石上绑好绳子，将巨石举起抛向前方，然后你拉着绳子一步一步向石头靠近。一边前进一边观察，将你的经历尽可能清晰地向自己和他人表达，这样你就能更加有效地实现自己的目标。当然，这个过程中你不能撒谎，尤其是不能对自己撒谎。

如果你关注自己的一言一行，渐渐地，你就能在自己言行不当的时候感受到内在的分裂和脆弱。这不是在想象，而是一种实际存在的具体感受。对我来说，那是一种下沉和分裂的感觉，而不是坚定和力量的表现。那种感觉似乎来自腹腔的神经丛，那里有一大块神经组织。我会根据下沉和分裂的感觉来推断谎言的存在，我也因此学会了识别自己是否在撒谎。我花了很长时间才看清自己的这种欺骗行为，有时我是在用言语保全面子，有时是在掩盖自己的无知，有时也是在利用他人的观点来逃避独立思考的责任。

专注能够让你朝着目标前进，更重要的是，专注带来的信息能够让你及时调整目标。

一个强权主义者从不会问：“如果我现在的志向错了呢？”他会把自己的志向视为绝对的存在，这个志向会成为他的神，他的终极价值，会决定他的情感、动机和思想。每个人都会服务于自己的志向，只不过有的人明确地知道他们的神是谁，而有的人却不知道。

如果你彻底盲目地为单一目标服务，那就永远无法发现那些对你和这个世界的发展来说更好的目标，你的不坦诚会牺牲掉这种可能性。如果你实事求是，在奋进的过程中允许自己看清不断显现的现实，那么你对于事物重要性的理解就会发生转变。你会重新调整方向，这种改变有时候可能是缓慢的，有时却可能是突然的。

举个例子，你听从了父母的意见去读工程学，但这并不是你的爱好所在。当你违背自己的意愿去行动时，你会缺乏动力，不断失败，就算再专注、再自律也没用。你的心灵会反抗意志的暴政。你为什么要服从？也许你不想让父母失望，也许你缺乏勇气面对由争取自由所带来的必要冲突，也许你不想打破对父母全能的幻想，坚持相信有人比你更了解你自己或者这个世界。你想要以此屏蔽自己强烈的存在主义孤独和相应的责任。这些想法很常见，也不难理解，你会感到痛苦是因为你注定不会成为一名工程师。

有一天你忍无可忍地退学了，你让父母失望了，但你也逐渐接受了这一点。你只征求自己的意见，而这也意味着你必须依赖自己做决定。你决定开始学习哲学，为自己之前的错误负责。你完全拥有了自己，发现了自己真正的志向所在。随着父母的衰老，你也成熟到能够在他们需要的时候去支持他们了。这是双赢的结果，但也是有代价的，那便是你必须在此期间面对由你的坦诚所带来的冲突。

当你直面真相、坦诚地生活时，需要接受这种存在模式带来的冲突，这样你才能在大大小小的事情上变得更加成熟和有担当。你会不断发现和纠正那些不可避免的错误，然后朝着更新也更明智的目标不断前进。随着经验的累积，你会越来越明白什么是最重要的。你不再走弯路，而是会笔直地迈向美好的未来。如果你在一开始就固执地认为自己绝对正确，那你将无法理解这种美好。

如果存在是好的，那么和存在建立最清晰、纯粹和恰当的关系就是好的。如果存在是坏的，那么就没有什么能拯救你了，尤其是那些自欺欺人的叛逆、糊涂的想法和盲目的反启蒙主义。

存在究竟是好是坏？你需要冒很大风险，活在真相或谎言中，直面后果，然后才能得出结论。

这就是丹麦哲学家克尔凯郭尔所强调的“信仰行动”（act of faith）。你没法预知结果，个体间的差异巨大，他人的正面例子不足以作为证据，你必须拿自己的人生做赌注去得出答案。

你相信命运会把你带到更好的地方，相信改变的过程可以不断纠正存在，这就是探索精神的本质。

也许更好的理解方式是，每个人都需要具体的目标和志向来避免混乱，清晰地理解自己的人生。

所有的具体目标之上都应该有一个元目标，也就是一种发现和确立目标的方法。

这个元目标可以是“真实地活着”，这意味着你需要努力向清晰、明确的临时目标前进，随时清楚成败的标准是什么，如果别人能够了解你的标准并督促你，那就更好了。与此同时，你也要允许世界和自己的内心以它们该有的方式呈现出来。这既是务实的志向，又是最勇敢的信仰。

用真话战胜谎言

生活是痛苦的。人生的不完美是关于存在最重要和不争的事实。存在的脆弱性会使我们不可避免地感受到由社会批判、轻蔑鄙视和必然的死亡带来的痛苦，这些痛苦虽然可怕，却不足以腐蚀这个世界，将世界变成地狱。而要使世界变得可怕，你需要撒谎：

巨大谎言中总是包含着可信度，大的谎言比小的谎言更容易欺骗人们原始天真的心灵，因为人们自己常常在小事上说小谎，却不敢大规模作假。人们从不会想到编织巨大的谎言，也

不会相信他人会无耻到大张旗鼓地歪曲事实。就算他们清晰地看到了撒谎的证据，也依然会疑惑又犹豫地认为也许事情还有其他的解释。⁴

先有小谎，后有大谎。小谎像是谎言之父用来吸引受害者的诱饵。

想象力让人能够幻想不同的世界，这是人类创造力的终极来源，但这种能力也有不好的一面，即我们会诱导自己和他人进入违背事实的信念和行为中。而且，既然扭曲事实可以带来小利，使事情进展顺利，假象得以维持，感情免受伤害，为什么不撒谎呢？人们真的需要在每时每刻都直面险恶的现实吗？当这样做太痛苦的时候，转过头去岂不是更好？

不这么做的原因很简单：一切都将分崩离析。昨天管用的招数今天不一定管用，人们从祖先那里继承了伟大的传统，但是它们已无法安全适应今天的世界，而活生生的人是能够适应的。我们可以睁开双眼，对现有的一切进行必要的调整，使其平稳运转，或者也可以对问题视而不见，毫无作为，然后在受挫时怨天尤人。

一切都将分崩离析，这是人类最重要的发现之一。

人的盲目、欺骗和不作为会加速重要事物自然衰败的速度。疏忽会让文化衰退和消亡，让邪恶有机可乘。

大多数谎言都是靠行为来体现的，行为上的谎言像一大锅汤里的一颗老鼠屎，会影响其他所有的事物。谎言就像是一个生命体一样会生长蔓延。足够大的谎言甚至能破坏整个世界，但如果仔细观察你就会发现，弥天大谎都是由无数小谎构成的，小的谎言往往就是弥天大谎的起点。

谎言不只是对事实的错误描述，不诚实的行为也是对人类最大的威胁。这种行为通常显得无害，缘于微不足道的恶意和无知，或许只是为了逃避一些微小的责任。但这一切都掩盖了这种行为真正的危险性，因为它和那些巨大的恶行本质上是一样的。谎言会腐蚀世界，而腐蚀正是谎言的目标。

一开始你只是撒了个小谎，然后你便需要用更多小谎去掩盖。接下来你为了避免撒谎的羞耻感而扭曲思维，并用更多的谎言来掩盖扭曲的后果。这些必要的谎言会在不断重复之下转变成自动化、特殊化、结构化的无意识信念和行为。当虚伪的行为无法带来期望的结果时，你的人生便开始恶化。就算你不信有南墙这样一个存在，你也会被撞得头破血流。

成功的谎言必然会带来无知和优越感。当然，这里所谓的成功是假设的，而这正是谎言的危险之处。你会以为除了自己之外的每个人都是愚蠢的，而且每个人都被你欺骗了，所以你会产生一种错觉，即自己可以为所欲为。最终你会相信一切存在都在自己的掌控之中，所以存在不值得尊重。

事情就是这样分崩离析的，像被撕成碎片的奥西里斯一样。一个个体或者集体的结构就是在这种邪恶力量的影响之下逐步瓦解的。混乱会像洪水一样吞噬我们熟悉的家园，但这还不是绝望的深渊。

当谎言破坏了个体或集体与现实的关系时，深渊才会真的出现。一切瓦解崩溃，生命凋零，世间充满挫败和绝望，希望也不再有意义。不诚实的人们在持续失败的折磨下，开始变得愤愤不平。失望和失败使人相信世界是在故意与我为敌。它要让我毁灭，而我也必将复仇。至此，一个可怕而又未知的世界成了痛苦之源。

说真话能够创造最宜居的现实。真相可以屹立千年不倒，它使穷人衣食无忧，让国家富强安稳。真相将人类的复杂性简化为各自的语言，让人和自己化敌为友。真相让过去尘埃落定，并充分利用未来的可能

性。真相是取之不尽的终极资源，是黑暗中的光亮。

看见真相，讲出事实。

他人的观点无法被伪装成真相，因为真相不是一串口号。相反，真相是个人的。只有你能够识别基于自己独特人生情境的真相。理解你的真相，谨慎而又清晰地将它传达给自己和他人，这会让你当下的生活安全而富足。当你的未来能够在过去的确定性之上展开时，它也必将是充满善意的。

真相从存在的最深处不断涌现，让你的心灵在面对生活不可避免的悲剧时免于枯萎和死亡。它能让你优雅地承担起存在的重担，而不是试图报复，这样存在就可以继续。

如果你的生活不尽如人意，试着说真话；如果你拼命地坚持某种意识或者沉迷于虚无主义，试着说真话；如果你感到脆弱、无用、绝望和困惑，试着说真话。

说真话，或者至少别撒谎。



缺乏聆听的对话

总是在支持某种现有的秩序，

相比之下，共同探索

则鼓励人们与未知为友。



法则九
RULE 9

**别偷走来访者的问题：
假设你聆听的人知道你不知道的事**

ASSUME THAT THE PERSON
YOU ARE LISTENING TO MIGHT
KNOW SOMETHING YOU DON'T

***LISTEN, TO YOURSELF AND TO THOSE WITH
WHOM YOU ARE SPEAKING. YOUR WISDOM THEN
CONSISTS NOT OF THE KNOWLEDGE YOU
ALREADY HAVE, BUT THE CONTINUAL SEARCH
FOR KNOWLEDGE, WHICH IS THE HIGHEST
FORM OF WISDOM.***

聆听自己，
聆听与你对话的人。
不局限于已经拥有的知识，
不断寻求新知，
这才是最大的智慧。

别给建议，选择聆听

心理咨询不是给建议。当你和一个人讲述复杂又糟糕的事情时，如果他想要敷衍你，就会给你建议；当你的交流对象想要陶醉于自己智慧的优越性时，他也会给你建议。对方的逻辑是，如果你没有那么愚蠢，就不会面对这些愚蠢的问题。

心理咨询是真诚的对话。

真诚对话包括探索、澄清和策略制定。在真诚的对话里，大多数时候你是在聆听。聆听就是关注的表现。

当人们被关注的时候，真的会告诉你很多事情，有时候他们甚至会告诉你，自己的问题出在哪里，以及打算怎么解决。有时候这也能帮助你解决一些你自己的问题。许多时候，我的来访者会告诉我一些意想不到的事情。比如，有一位来访者说她是个女巫，而她所参加的女巫集会一般会花很多时间在一起构想世界和平。这位来访者一直在一个政府机构里做小职员，我绝对猜不到她是个女巫，更想不到女巫集会会关注世界和平。我也不知道应该如何看待这样的事情，但至少它很有趣。

在临床工作中，对有的人我说得很多，对有的人我则聆听得更多。许多被我聆听的人在生活中没有任何倾诉对象，处于非常孤独的状态。这样的人比你想象的要多得多，你不会遇见他们，因为他们总是独自一人。还有些人之所以孤独，是因为他们周围都是些苛刻、自恋、酗酒或者受过创伤的人。有的人不善于表达自己，说话总是爱偏题，或者总是重复同样的话；有的人表达不清且自相矛盾，聆听他们不是件容易的事；还有的人正处于糟糕的境地，如家里有失智的老人或者患病的孩子，他们没有多少时间可以照顾自己。

有一次，一位和我打了几个月交道的来访者在简短寒暄后说：“我觉得我被性侵了。”要回应这样的表述并不容易，尤其是这类事情通常有许多无法了解的细节。性侵通常和酒精有关，酒精能赋予现实一种模糊性，而这也是人们喝酒的原因之一。酒精能让人暂时忘掉自我意识的沉重负担，喝醉的人并不那么在乎未来，他们也会因此感到异常振奋。人们喜欢像世界末日要来了一般狂欢，但因为世界在第二天依然存在，所以他们经常会遇上麻烦。他们会喝到神志不清，或者和鲁莽的人前往不安全的地方。他们玩乐的同时，也可能会被侵犯。我立刻想到这可能就是事情的起因，但是这位来访者加上了一个细节：“我被侵犯了5次。”第一句话已经够糟糕了，第二句话则令人不可思议。5次？这代表了什么呢？

我的来访者告诉我，她通常会去酒吧喝几杯，然后就会有人来和她搭讪。接下来两个人可能会一起回家。第二天当她醒来时，她会不确定发生了什么，也不确定自己和对方的意图，甚至会对世界产生怀疑。我们姑且称这位来访者为S小姐。S小姐困惑到了极点，就好像自己是幽灵一样。

S小姐知道如何更好地展现个人形象，所以她打扮得非常职业。她巧妙地进入了一个重要的交通基建项目的政府顾问委员会，但她其实并不了解政府、顾问工作和基础建设。S小姐同时还主持着一个面向小型企业的地方电台节目，尽管她从未真正在企业工作过，也对创业一无所知。她从成年之后就一直在领社会救济金。

S小姐的父母从未给过她任何关注。她有四个兄弟，但都对她不好。她没有朋友，也没有伴侣；没法和任何人交流，也无法独立思考。可以这样说，S小姐没有自我，她的存在只是一系列杂乱无序的生活经验。我试图帮S小姐找过工作，我让她把简历给我，而她带来的简历足足有50页那么长。那份简历被装在一个文件盒里，用标签分隔成了诸如“我的梦”“我读过的书”等不同栏目，里面包含着对数十个梦境的描述

和她自己的读书笔记等内容。这就是S小姐打算发给潜在雇主的東西。很难想象一个人的存在感要低到怎样的程度，才会用50页梦和小说列表来做自己的简历。S小姐对自己、他人和世界都一无所知。她像是失焦的电影一样模糊不清，而她却在拼命地等待着能赋予一切意义的人生故事。

如果你往冷水里加糖搅拌，糖会溶化。如果你将水烧开再加入大量糖，糖也会更充分溶解。如果将烧开的糖水静置冷却，你可以获得含糖量更高的凉糖水，这被称作超饱和溶液。如果你将一粒单晶糖放入超饱和溶液，溶液里所有多余的糖分都会迅速结晶，仿佛它们都急切地渴望回归秩序。我的来访者就是这样的，现有许多心理疗法之所以有效，就是因为能帮助她这样的人。当人们困惑到一定程度时，任何相对合理有序的解释系统都可以让他们的心灵获得秩序和改善。不论是精神分析、人本主义还是行为主义疗法，都能够将他们生活的散乱元素有序地整合到一起，让他们获得对自己的连贯理解。这至少能让人获得一定的自我价值，就好像你没法用斧子来修车，但至少可以用它来砍树一样。

在我和S小姐一起攻克难关的阶段，媒体上充斥着各种有关恢复记忆的故事，其中对性侵记忆的恢复引发了广泛争议。恢复的记忆究竟是对过去创伤的真实反映，还是一个人在咨询师有意无意的压力之下自我构建出来的？或许这样的构建能让人把所有问题都归咎于简单的原因？我认为各种可能性都存在，不过我很清楚，在我的来访者披露了她对自己的经历的不确定性之后，为她灌输虚假的记忆有多么容易。过去看上去是不可改变的，但从心理学层面来讲并非如此。毕竟过去发生了非常多的事情，而且我们理解过去的方式也可能发生了巨大变化。

比方说，虽然一部电影从一开始就充满了可怕的事件，但最后所有的危机都化解了，那么足够快乐的结局是可能改变过往事件的意义。有了这个结局，之前所有的铺垫看上去都是值得的。而另一部电影可能讲述了许多精彩有趣的故事，但是故事太多了，在电影看到一半的时候

你会开始担心剧情能否合理地收尾。结果电影的结尾并没能收拢剧情，而是唐突地结束了，或者留下了一些烂大街的“悬念”。这样的电影即使大部分时间都令人投入和开心，但最终的结尾却会让你忘掉之前的所有快乐，并深感恼火和不满。

当下可以改变过去，未来则可以改变当下。

另外，当你回忆过去的时候也是有选择性的。也许你无法清晰回忆所有同等重要的事情，就好像当下你也只能注意到周遭环境的一部分。你将经验当中的某些元素整理归类，使它们脱离其他的部分，这是极为随意和武断的。你的知识和感知有限，所以无法全面地记录一切，你也没法始终保持客观，在大多数时候还是会受既得利益的驱使。既然如此，我们要如何构建自己的故事呢？不同事件之间的边界究竟在哪里？

儿童性虐待的普遍程度是令人震惊的¹，却没有专业度欠佳的心理咨询师想的那么普遍，而且并非所有受害者都会一直处于无法疗愈的状态。²每个人的韧性不同，同样的问题可能会毁掉一个人，也可能被另一个人轻松解决。但一些对弗洛伊德一知半解的咨询师总会死板地认为，每一个痛苦的成年人在童年时都一定遭受过性虐待。这些咨询师无法看到其他的可能性，所以他们挖掘、推断、暗示、诱导，夸大一些事件的重要性，只愿看到符合自己理论的事实。³然后他们说服来访者相信自己曾被虐待过，并鼓励来访者回忆，而来访者真的就开始“回忆”起来，以至于有时还会控告他人。来访者回忆起来的有的并非事实，被控告者也是无辜的。好处是什么？对咨询师来说，至少自己的理论屹立不倒。然而，当人们试图维护自己的理论时，往往会造成许多间接伤害。

当S小姐谈及自己的经历时，我很清楚心理咨询师该维护自己的理论。当她回顾自己去单身酒吧和之后的经历时，我同时也想到了许多事情。我想到：“你的自我模糊到几乎不存在，你混乱而且毫无方向感，

任何人都可以自私地拉你走上他们的道路。”毕竟她不是自己生活的主角，而是别人生活的配角，而且可能还是那种丧气、孤单而又悲惨的配角。当S小姐讲完之后，我们沉默地坐着，我想：

“你有正常的欲望，你非常孤独，你的欲望得不到满足。你害怕男人，对世界无知，也不了解自己。你四处游荡，像是一场等待发生的意外，而且意外的确会发生。这就是你的生活。

“你心里有一部分想要被占有，一部分想做个孩子。你被兄弟们虐待，被父亲忽视，所以你有一部分想要报复男性。此外，你有一部分感到愧疚，另一部分感到羞耻，还有一部分是激动和兴奋的。你是谁？你做了什么？发生了什么？”

客观真相是什么呢？我们永远没法回答这个问题。客观的观察者和准确完整的故事几乎都是不存在的，存在的只有主观和片面的视角，但是有的视角的确比别的更好。

记忆是一种工具，让我们可以用过去来指导未来。如果你遇到过不好的事情，并且搞清楚了原因，那么未来你就可能避免不好的事情再次发生。

记忆的目的，不是要记住过去，而是要避免重蹈覆辙。

我想到，我可以让S小姐的生活变简单。我可以告诉她，她对自己被性侵的怀疑是完全合理的，她的自我怀疑只是作为长期受害者的结果。我可以强调，她的伴侣有法律义务确保她不会因为醉酒而无法做出选择。我可以告诉她，只要当时她没有明确表示同意，她所经历的所有行为都是暴力和非法的。我可以告诉她，她只是个无辜的受害者。我本可以告诉S小姐这一切，而我们都会把这些看法当成真相，她会记一辈

子，然后拥有新的过去和新的未来。

但我也想到，我可以告诉S小姐，她的生活一团糟。当她游荡着走进酒吧时，她对自己和别人都构成了一种危险。她需要醒过来，看到如果自己去单身酒吧喝太多酒，然后被人带回家的结果是必然的。换句话说，我可以用更哲学的方式告诉她，她就是尼采所说的“苍白的罪犯”（pale criminal）。这种人在上一刻还敢于违反神圣的法律，下一刻就会开始逃避责任。这也可能成为真相，而她也会接受并记住这一点。

如果我激进并正义，我会给她第一个建议；如果我求稳并保守，我会给她第二个建议。不论我给S小姐哪个建议，所获得的答复都会让我俩感到满意，因为故事的真实性无可辩驳，而这就是所谓的“给建议”。

表达、思考、聆听自己

我最终没有给建议，而是决定聆听。我不想偷走来访者的问题，也不想做别人故事里的救世主或者天降神兵。所以我问S小姐她自己是怎样看待自己的问题的，然后我认真聆听。她说了许多话，而当她说完时，我俩都不确定她是否被性侵了。生活就是这么复杂，充满了不确定性。

有时候，你必须改变理解一切事物的方式，然后才能理解某一件具体的事情。

“我被性侵了吗？”这是一个非常复杂的问题。提出这个问题的方式本身就包含了无穷的复杂性，更不用说“5次”了。这个问题背后隐藏着一系列问题：什么是性侵？什么是同意？怎样的交往行为是谨慎的？一个人应该如何保护自己？错在哪一方？“我被性侵了吗？”这个问题就像是一条九头蛇，砍掉一个头，它又会再长出两个头来。生活就是这样复

杂，S小姐可能需要一直说20年的话才能搞清楚她的问题，而这个过程也需要有人一直聆听。我开启了这个过程，但是现实不允许由我来结束它。S小姐结束咨询的时候，只是比第一次见我时思路稍微清晰了一些，至少她没有盲目地用我的思想代替她自己的思考。

模拟世界，规划行动

人们需要表达，因为这与思考密不可分。如果人们不思考，就会盲目地误入歧途。在思考时，人们会对世界进行模拟并且规划自己的行动，然后人们才能搞清楚哪些蠢事是不应该做的，进而避免恶果。这就是思考的意义。模拟世界和规划行动是只有人类才有的智慧之举。我们会创造代表自己的小人，然后将他们放在虚拟世界里，观察他们的行动。如果他们获得成功，我们便可在真实世界里模仿他们的行为；如果他们失败了，我们则可吸取教训。虚拟世界里小人的死去，代表真实世界中的我们可以继续活下去。

想象一下两个孩子之间的对话。较年幼的那个说：“爬到房顶上去应该很好玩。”他将自己的小人放在了一个虚拟世界里，但是他的姐姐反对说：“一点都不好玩，如果你掉下来怎么办？如果被爸爸发现怎么办？”于是，弟弟会修改之前的模拟，得出相应的结论，然后忘掉那个虚拟世界。或许为爬上房顶承担风险是值得的，但现在这种风险被考虑到了，所以虚拟世界较之前更完善了一些，那个小人也更智慧了一些。

人们认为自己会思考，但事实并非如此。大多数时候我们只是在进行自我批判，真正的思考如同真正的聆听一样少见。思考就是聆听自己，而这并不容易。要思考，你至少要同时分饰两个角色，而且还要允许他们有分歧。思考是两个或两个以上世界观之间的对话。视角一号是虚拟世界里的一个小人，他对过去、现在和未来有着自己的理解，他也有一套自己的行为逻辑。视角二号、三号 and 四号也是如此。思考就是这几个小人在互相沟通的过程。你不能预设其中某一方是错的，因为那不

是思考，而是在做“事后诸葛亮”。当你弱化了反对自己欲望的声音时，就可以一意孤行，但这就像是煽动鼓吹或者花言巧语的行为。

用结论来证明证据的合理性，是对真相的逃避。

真正的思考是一件复杂而且要求很高的事情，你需要既能清晰地表达又能审慎、明智地聆听。真正的思考会涉及冲突，所以你要能够容忍冲突。冲突包括谈判和妥协，所以你也要懂得如何讨价还价并给自己做心理建设。有时思考会导致一部分小人消亡，但是它们并不希望自己被打败。在虚拟世界创造小人的过程很不容易，小人也很有能力，且会为了生存而战。所以你最好认真听它们讲话，否则它们就会躲起来变成恶魔，然后再来折磨你。

思考是一件情感上痛苦、生理上辛苦的事情。

要想在头脑里进行这一切，你首先需要是个头脑清晰而又精明的人。如果你不善于思考，不太能同时扮演两个角色，那该怎么办？很简单，说话就行了，不过需要有人聆听，聆听者就是你的合作者或你的对手。

参考聆听者的反应

聆听者能在不说话的情况下测试你的表达和想法。聆听者象征着广义的人性，代表了大多数人的看法。虽然大多数人并非总是正确，但是通常他们都是对的。如果你说的话让大多数人都大吃一惊，那么你或许应该重新考虑自己表达的内容。虽然我这么说，但我相当清楚有时引发争议的意见才是正确的，过去许多拒绝聆听的人正是栽在了闭目塞听

上。正因为如此，我认为每个个体在道德上都有义务坦诚地说出自己经历的真相。但是，新鲜和激进的事物在大多数时候依然是错误的，除非你对于它们的存在有极好的理由。你拥有自己的文化，它就像一棵大橡树，你栖身在它的一条树枝上，不过如果树枝断裂，你下坠的距离可能远超乎你的想象。

正在读这本书的你，很有可能享有许多特权。你能够阅读，你有时阅读，这说明你栖身在橡树的顶端。这一切可能是无数前人努力的结果，而你应该对此多少心怀感激。

如果你执意要按照自己的方式改变世界，坚持自己的看法，那么最好有自己的理由，而且是经过充分思考的理由，否则你的下场可能很糟糕。

除非理由很充分，否则你最好还是跟随大家的选择。当你走在别人开拓的道路上时，至少知道曾有人走过这里，而你偏离既有道路的后果很有可能是遭遇埋伏在荒野中的强盗和怪兽。

这就是前人智慧的重要性所在。

聆听者即使不说话也能够反映众人的看法，所以只需让说话的人聆听他自己就可以了。弗洛伊德就是这样建议的，他让病人躺在沙发上，面朝天花板，随意地讲述他们想到的事情。弗洛伊德把这个方法称为自由联想，通过这样的方式，弗洛伊德派的精神分析师能够避免让自己的偏见和看法影响患者的内心世界。

弗洛伊德不希望患者的自主冥想被他的任何细微情绪所改变。弗洛伊德担心自己的看法或者未处理的困扰会有意无意地在自己的反应当中体现出来，而这有可能会对患者的成长产生不利影响。因为同样的原因，弗洛伊德也要求精神分析师接受精神分析，他希望那些运用他方法

的人能够先发现并消除自身的盲点与偏见，从而在治疗他人的时候保持理性。弗洛伊德是有道理的，不过他这种抽离和疏远的方法也有缺点，因为许多寻求治疗的人其实是渴望获得更为亲近和个人的关系的，即使这样的关系有风险。因此，我和大多数临床心理学家一样，选择了以对话的方式进行咨询。

让我的来访者看到我的反应是有价值的。为了避免不当影响，我尽量以恰当的心态和动机去回应来访者，尽我所能地为他们的利益着想，保持头脑清晰，将自己的担忧先放在一边。这样我就可以专注于最有利于来访者的事情，同时审视自己对最有利的判断是否有误差出现。咨询师需要有意识地建设和维持这样的姿态，这样能大大减少人际互动中的风险。我和来访者面对着彼此，他们说，我听，有时我会给予回应，但这些回应不一定是言语上的。我们能看见彼此的表情，所以也能获得及时的反馈。

我的一个来访者可能会说“我恨我老婆”，这句话一出口就成了悬在空中的真实存在，具体清晰，无法忽视。来访者有点被自己吓到了，同时也看到了我眼神中类似的反应。他注意到这一切后会试图恢复理性并接着说：“等一下，我收回，那句话太刻薄了。我只是有的时候恨我老婆，特别是在她不告诉我她想要什么的时候。我妈也一直这样，我和我爸都特别抓狂，而这反过来又让我妈备感折磨。她是个好人，但是内心充满了怨恨。嗯，至少我老婆不像我妈那样爱愤愤不平。哦不对，其实我老婆很擅长告诉我她想要什么，我只是在她不告诉我的时候很烦躁，因为我妈喜欢用这样的方式折磨我和我爸。我真的很受影响，这也许是我现在经常会对这样的事情反应过度的原因。天呐，我的反应居然和我爸对我妈的反应一模一样！这不是我，这和我老婆没有任何关系！我应该让我老婆知道这一点。”

我能够看出我的来访者之前没有恰当地区分他的妻子和他的母亲，也在无意识中被他父亲的情绪所左右。现在他自己看清了这一点，辨识

度更高了一些，自我意识也更清晰了一些。他缝合了自己内心世界的一条小裂痕。来访者对我说：“今天的咨询很棒，彼得森博士。”我点点头。

有时候，你只需要闭嘴就可以做个很聪明的人。

即使不说话，我也可以作为一个合作者和对手。我的表情传达了我的回应，即使有时候非常微妙，但就像弗洛伊德所说，在沉默时我依然在沟通。不过要在咨询中开口，应如何选择时机呢？我会让自己拥有合适的心态，以改善现状为目标，这能让我的内心有清晰的方向，并且在对话中也能给出有利于这个目标的回应。我会先观察和披露自己的内在反应。举个例子，当来访者说了一些话之后，我的内心会产生一些想法或幻想，通常这些反应都和来访者之前甚至和上一次咨询说的话有关。于是我会毫无私心地和来访者说：“你说了这些事情，我注意到了，然后也意识到了问题所在。”然后我们会对此进行讨论，以判断我的反应有着怎样的意义。有的时候我的反应是自恋的，这也是弗洛伊德担忧的。不过有的时候那种反应只是一个抽离但又态度积极的人在对另一个人进行自我披露。这种反应是有意义，甚至是带有纠正性的。当然，有的时候我才是那个被纠正的人。

你必须能够与别人相处，而咨询师就是别人之一。一个好的咨询师会告诉你他的真实想法，这和告诉你他认为什么是对的是两回事。这样你就能至少拥有来自一个人的坦诚反馈。这是很难得也很有价值的。心理治疗过程的关键就在于两个人互相实话实说，而且都聆听彼此。

不带批判地聆听

20世纪最伟大的心理咨询师之一卡尔·罗杰斯很了解聆听这件事，

他写道：“我们大多数人无法坚持聆听，总是忍不住要去评价，因为聆听太危险了。聆听的首要要求是勇气，而我们并不总具备勇气。”⁴罗杰斯知道，聆听可以改变一个人，所以他评论道：“你们有的人以为自己善于聆听，却从未改变过别人。这很有可能是因为你们的聆听并不是我所描述的那种聆听。”罗杰斯提议读者做一个小实验，在下次遇到争执时，先停止对话，并且立这样一个规矩：每个人必须先准确反映对方刚刚表达的想法和感受，直到对方满意，然后才能表达自己的观点。这个技巧在生活和工作中都非常有用，我经常总结他人对我说的话，确认我是否准确理解了他们。有时我理解得很准确，有时却会有些小偏差，甚至还有些时候我完全误解了对方。不过，这些全都是很有价值的反馈。

像这样总结有几个好处。第一个好处是我能够真的理解别人在说些什么。罗杰斯说：“总结听上去很简单，但是尝试之后你就会发现这是最难做到的事情之一。如果你真的渴望理解一个人，愿意走进他的内心世界去看看他眼中的生活，那么你自己就很有可能被改变。你会从他的角度去看世界，你的态度和性格都会受到影响。而对我们来说，被改变是最可怕的事情之一。”这是一个极为有价值的观点。

第二个好处是能帮助你整合记忆信息。比如，我的一个来访者在咨询中曾为我讲述了一段漫长、曲折而又带有强烈主观色彩的艰难经历，随着我们不断地总结，故事变得越来越短，最终这个故事在来访者和我的记忆当中以我们讨论得出的形式保留了下来。这段记忆在很多方面发生了积极的变化。故事不那么沉重了，提炼了要点和寓意，因果关系更加清晰，来访者也降低了未来重蹈覆辙的概率。成功的记忆会告诉你发生了什么、原因是什么、未来要避免同样的结果你需要做什么。记忆的目的不是要准确记录过去，而是要帮助你更好地面对未来。

第三个好处是避免陷入谬误。在遭到反对的时候，人们会忍不住过度简化或者扭曲对方的观点。这么做你不仅会伤害对方，而且还会损害你自己的立场。相反，如果你需要先总结对方的观点并且让对方认同你

的总结，那么你可能需要用更加清晰和简洁的方式来表达。当你站在对方的角度去思考时，你要么会发现其中有价值的部分从而有所收获，要么会找到更好的反驳方式。这样你就不再需要曲解对方的观点，而且也可减少误解和自我怀疑。

有时我们需要花很多时间才能真的理解别人表达的意思。通常这是因为别人也是第一次表述自己的观点，所以难免有钻牛角尖和自相矛盾的可能。

表达和思考在更多时候在于你忘掉了什么，而不是还记得什么。

尤其是在讨论死亡或者重病这样十分情绪化的主题时，我们会有选择性地回避一些东西。但是如果要形成清晰的想法，我们需要先完整地讲述整个体验的细节，包括那些看上去多余的部分。只有这样，我们才能找到故事的核心，整合因果关系，提炼出故事的中心思想。

这就好比 you 有一沓含有假钞的百元钞票，你必须先将所有的钞票摊开放在桌上逐一检查，才能去伪存真。这样的方法在你聆听一个试图解决问题或者探讨重要事情的人时尤为重要。如果你一遇到假钞就认定剩下的全是假钞，那么不论这是因为时间匆忙还是你不愿意认真对待，对方都永远学不会区分真伪。

如果你能够不带批判地聆听，人们就会坦诚地告诉你他们所有的想法。这些想法可能非常神奇、荒谬或者有趣，因此你们的对话也很少会显得无聊。事实上，你可以以此判断自己的聆听态度，如果你感觉对话无聊，那说明你可能没有在认真聆听。

确认你的对话动机

并非所有对话都是思考，也并非所有聆听都能促进转变。人们说和听的动机各有不同，有些动机会带来适得其反甚至是危险的后果。比如，有的人在对话当中只是想要建立和巩固自己的支配等级地位；再比如，一个人讲了一个有趣的故事，引起了大家的关注，另一个人担心自己会因此而显得不够有趣，于是也立刻用一个更加有趣的故事加以回应。这样的情况下，两个人并没有真的在针对同一个主题进行互动，共同分享交流的快乐，只是在争夺地位。当这样的对话发生时，你能够感觉到一种尴尬的氛围，因为大家都知道有人在夸夸其谈。

另外，还有一种看似密切，但是双方都没有在聆听彼此的对话。在这样的情况下，两个人都只是在趁对方说话时思考自己接下来要说什么，因为并没有聆听对方，所以说出来的话通常是有失偏颇的。这往往会让流动的对话戛然而止，而参与对话的人也会由此陷入沉默，尴尬地看着彼此，直到大家散去，或者由谁说出一些俏皮话来重新开启对话。

还有一种对话，参与者会努力为自己的观点赢得立足点，这是争夺支配等级的另一个表现。这种对话通常会越来越意识形态化，而参与者往往也会做三件事。第一是诋毁和嘲笑与自己立场相反的人所提出的观点；第二是有选择性地使用有利于自己的论据；第三是用自己的观点来打动其他聆听者。这种对话的目标是让人们支持一种涵盖一切、单一和过度简化的世界观，而不是鼓励人们思考。以这种方式讲话的人往往相信只要赢得争论，自己就是对的，自己认同的支配等级所包含的假设也是合理的。人们通常都会认同给他们带来最多成功或者与他们最气味相投的那些支配等级。几乎所有有关政治和经济的讨论都会以这样的方式展开，每个人都会试图证明自己所处的立场是先验的、不可动摇的，并拒绝学习或者换个角度看问题。因此，越是极端的保守派或者自由派，越认为他们的立场是不证自明的。基于特定情形的假设当然可以带来确凿的结论，但你忽视了一个问题：这些假设本身并非一成不变。

以上那些对话都和包括聆听的对话很不一样。在真正有聆听参与的

对话里，当一个人在表达时，所有人都会聆听，表达的人有机会严肃地讨论一些不开心甚至悲剧性的事件，而每个人都会报以同情的回应。这种对话的意义在于，它允许表达者一边讲述，一边在自己脑海里梳理不开心的经历。

人们通过对话来整理思绪，这是一个值得反复强调的事实。

如果找不到被倾诉的对象，人就会失去理智，就好像有囤积癖的人无法整理自己的房间一样。来自社群的反馈是个体心智健全的必要条件，换句话说，一个心灵需要一座村庄来管理。

人们心理的健康在很大程度上归功于通过他人反馈来维持复杂自我的正常运转的能力。我们将自己理智无法解决的问题外包给了别人，因此父母的根本责任就是让孩子学会与人相处。如果一个人能够被别人接纳，那么他就有条件从自己所处的社会环境里获得反馈。人们的关注、认同、嘲讽甚至轻抬眉毛都可以帮他确认自己的言行是否恰当。每个人都在不断向身边的人“广播”自己对理想状态的愿望，而别人也会根据我们行动中体现出来的愿望大小来给予相应的奖惩。

真诚对话中的同情反馈让表达的人感到自己是有价值的，自己的故事是重要、值得关注和可以理解的。男性和女性在讨论某个具体问题时经常会误解彼此，女性指责男性总是急着解决问题，而这会让男性感到沮丧，因为男性喜欢高效地解决问题，女性也经常需要男性做到这一点。我希望告诉我的男性读者们，急着解决问题的方式永远都行不通，因为你忘了，一个问题在被解决之前通常需要先被很好地理解。女性讨论问题的目的便是为了更清晰地理解问题，她们需要有人聆听和提问，然后再着手去解决。而且也不排除另一种可能，那就是急着解决问题是在拒绝参与对问题的探讨。

对话还有一种变体——讲课。讲课其实也是一种对话形式，讲师在讲话的同时，受众也在用非语言的方式与他沟通。人们会通过体态和面部表情传递情绪信息，而人与人之间像这样完成的互动所占的比例是惊人的。一个好的讲师不仅仅是在传递知识，他也会观察受众的感兴趣程度，把关于这些知识的故事以受众最易理解的方式讲出来。他讲的故事不光传递了知识，更说明了为什么这些知识需要被人们了解。要让受众了解某些知识的重要性，就必须告诉他们，这些知识会如何改变他们的行为或者他们看待世界的方式，帮助他们应对阻碍或者更好地实现目标。

一个好的讲师是在与受众交谈，而不是在对着他们说话。要做到这一点，讲师需要密切关注受众的一举一动，但这并不是说要一味通过注视受众来实现。讲课不是在向受众呈现一个演讲，只有预先编排的才叫演讲。你应该交流，而不是呈现。你也不应该把受众单一地称作听众，你面对的是一个个需要被包括在对话里的个体。一个训练有素又出色的公众演讲者会对着某一个个体讲话，观察他的反应，然后给予直接而又适当的回应。在表达完一些观点之后，他又会转向另一个个体做同样的事情，通过这种方式来做出推断并对整个群体的态度做出回应。

除此之外的有些对话则主要是为了展现机智。这类对话虽也有竞争因素，不过目标却是为了做最有趣的演讲者，这样的成就可以让每个参与者都感到开心。我一个朋友诙谐地说过，这类对话的目标就是“要么说真话，要么说笑话”，因为真相和幽默通常是很好的组合。这让我想起了真正的朋友之间那种直白、大胆而又幽默的对话。我曾经参与过许多满是挖苦、讽刺、侮辱和过分玩笑的有趣对话，有的是跟和我一起长大的人的对话，有的是同我在加利福尼亚遇到的海豹突击队成员的对话。我是通过一个作家朋友认识这些突击队员的，他们什么都敢说，不论内容多么令人震惊，似乎只要好笑就可以了。

不久前，我在洛杉矶参加了这位作家的40岁生日聚会，他邀请了一

位海豹突击队的朋友来参加。几个月前，这位作家的妻子刚刚被诊断出患有严重的疾病，需要进行脑部手术。作家打电话给这位在海豹突击队的朋友，告诉突击队员可能需要取消生日聚会。他的朋友回应说：“你以为就你有麻烦吗？我可是为参加你的聚会刚刚买了不能退款的机票！”我不确定有多少人会觉得这样的回复很好笑。当我把这个故事讲给一群新认识的朋友时，他们都被这个回复震惊了。我试图解释那个人实际上是在表达对作家夫妇抗压能力的尊重，不过我的尝试不是特别成功。尽管如此，我依然相信这就是那位朋友的意图，他的玩笑如此大胆，甚至有些鲁莽，而这恰恰就是幽默所在。作家夫妇听懂了这个玩笑，他们明白这位朋友知道他们能承受住这种带有挑战性的幽默。这是对人格的考验，而这对夫妻出色地过关了。

我发现，随着我在教育和社会阶梯上的不断攀升，碰上这类对话的概率也越来越小。也许这和社会阶层有关，也许年纪大一些之后，交的朋友不再像年轻时的那样带有竞争性和顽皮色彩。我在加拿大老家庆祝50岁生日时，我的老朋友们让我笑得甚至需要好几次逃到隔壁房间去喘气。我怀念这样的对话，非常好玩。你需要一直跟上节奏，不然就会遭受严重的“侮辱”，但没有什么比胜过上一条笑话、“侮辱”或者“诅咒”更令人满足的了。

规矩只有一条：别做个无聊的人。另外，也别在装作讽刺别人的时候真的贬低他们。

共同探索，互惠互利

与聆听相关的最后一类对话带有共同探索的性质，这类对话需要听和说的人都真心为彼此着想，让每一个人都有机会表达和整理自己的想法。共同探索通常包括一个复杂且十分重要的主题：每个参与者都要假

设自己需要通过学习去解决问题，而不是坚持已有的立场。这样的对话能让参与者接触高阶的思想，并为生活做最好的准备。

参与这类对话的人需要讨论那些真的被他们用来构建认知和指导行为的想法。他们需要存在于自己的哲学当中，或者说他们不能只是相信某些东西，也需要在生活中去具体实践。另外，他们也需要暂时放下作为人类对秩序的偏好和对混乱的抗拒。

缺乏聆听的对话总是在支持某种现有的秩序，相比之下，共同探索则鼓励人们与未知为友。

除非你的生活是完美无缺的，否则你已知的东西是不够的。你依然面临着疾病、自我欺骗、不幸、恶意、背叛、腐败和痛苦的威胁，无知会让你无法抵御这些事情，如果知道得足够多，你就可以多一些健康和诚实，少一些痛苦和虚伪。你可以战胜邪恶，避免背叛，在人生各个方面都坦诚待人。然而现有的知识既不能让你完美，也不能让你安全，所以是非常不充分的。

你只有接受这一点，才能够进行哲学层面的对话，才能够在心理上容忍行走于秩序和混乱之间的对话，远离说服、打压或者取悦。要进行这样的对话，你必须尊重对话者的个人经验，假设他们的结论是在努力尝试之后谨慎而又坦诚地得出的结果。你必须相信对话者与你分享的结论可以在一定程度上帮助你避免犯同样的错误。你也必须沉思，而不是试图取胜。如果你拒绝这样做，那么无疑是在重复自己已有的知识，为自以为是寻求认同。但如果你在对话中沉思，那么就会通过聆听发现他人内心深处于你而言崭新的思想。

你在聆听他人的时候其实也在聆听自己。

你在对话中描述的是自己对新信息的反应和由此受到的影响，例如你因此产生的新想法、改变或者浮现的新问题。将这些告诉对方，然后对方也就能有同样的体验，你们就能够共同走向一个更新、更广阔、更好的地方。放下旧有的成见，你们就能实现转变。

这种对话里的聆听和表达都是被追求真理的欲望所驱动的，所以对话才会吸引人，才会有趣、有意义，那种意义感正来自对话双方内心深处的古老部分。当你一只脚踏入秩序，另一只脚暂时伸入混乱和未知时，你就能找到自己的正确位置。你得到了道，遵循了伟大的生活之道，既感到稳定安全，又能够灵活应变。你允许新的信息逐渐向稳定中渗透，帮助你修复和改善它的结构，扩展它的范围，这样，组成你存在的元素便可进化成更为优雅的形态。这样的对话能将你带到那些伟大的音乐作品带你去的地方，让你和对话者的心灵之间产生真实的联结，让你事后觉得“这个对话真的很有意义，我们看见了真实的彼此”。摘下面具，就能看见彼此的探求之心。

聆听自己，聆听与你对话的人。不局限于已经拥有的知识，不断寻求新知，这才是最大的智慧。

因为这个原因，古希腊德尔菲神谕的女祭司才会对一直追求真理的苏格拉底有至高无上的评价，把苏格拉底称作“世上最有智慧的人”。

假设你聆听的人知道你不知道的事。

***GENUINE CONVERSATION IS EXPLORATION,
ARTICULATION AND STRATEGIZING. WHEN
YOU'RE INVOLVED IN A GENUINE
CONVERSATION, YOU'RE LISTENING, AND
TALKING—BUT MOSTLY LISTENING. LISTENING
IS PAYING ATTENTION.***

真诚对话包括探索、澄清和策略制定。

在真诚的对话里，

大多数时候你是在聆听。

聆听就是关注的表现。



一切只有被表达和澄清之后，
才能变得清晰可见。



法则十
RULE 10

不要无视地毯下的龙：
直面问题，言辞精确

BE PRECISE
IN YOUR SPEECH

***CONFRONT THE CHAOS OF BEING. TAKE AIM
AGAINST A SEA OF TROUBLES. SPECIFY YOUR
DESTINATION, AND CHART YOUR COURSE.
ADMIT TO WHAT YOU WANT. TELL THOSE
AROUND YOU WHO YOU ARE. NARROW, AND
GAZE ATTENTIVELY, AND MOVE FORWARD,
FORTHRIGHTLY.***

直面存在的混乱，瞄准麻烦的海洋，
明确目的地，然后绘制航线。
承认你想要的东西，让周围的人知道你是谁。
精准注视，径直前行。

当你看着自己的笔记本电脑时你看到了什么？你看到的也许是一个又扁又薄的灰黑色盒子，或者一个用来打字和阅读的设备。尽管如此，你看到的也并不是一台电脑。这个灰黑色盒子只是恰好在此时此地是一台电脑，而且可能还价值不菲。但是过不了多久，它就不再符合人们对电脑的认知，甚至拿去送人都没人要了。

电脑使用者大都会在未来5年里丢弃现在所使用的笔记本电脑，就算它们的一切功能都还运转正常。50年后，21世纪早期的电脑就会像现在19世纪黄铜材质的科学工具一样古怪，这些工具在现在看来就像炼金术士使用的工具一样神秘。这些拥有超高计算能力的科技产品为什么会在如此短的时间里失去它们的价值？它们是怎样从令人兴奋和骄傲的实用工具变成构造复杂的垃圾的？这其实都同我们的感知与复杂世界之间的无形互动有关。

你的笔记本电脑是交响乐中的一个音符，而这首交响乐正在被一个规模无法估量的交响乐团演奏。你的笔记本电脑是构成巨大整体的一个微小部分，其余的大部分都存在于它的躯壳之外。它之所以能正常使用，是因为有一系列其他技术正在协调一致地发挥作用。比如，电脑需要由电网供电，而电网的运转则在无形中依赖于无数复杂的物理、生物、经济和人际关系系统；电脑的部件由工厂生产，操作系统则需要和这些部件相匹配；电脑还一直都在和一个由各种设备和网络服务器构成的生态系统进行着通信。

最终，所有这一切要想成为可能，都必须依赖一个更不显眼的元素，也就是由信任构成的社会契约。社会契约能构建诚实的政治和经济系统，它们相互联系，让可靠的供电网络成为现实。相较无法运转的系统，在正常运转的系统里，各部分的相互依赖显得尤为重要。在落后的国家，支持个人电脑的周边系统几乎不存在，电力线、开关、插座和供电网络等要么缺乏，要么运转不良，根本无法起到为居民传输电力的作

用，这使得需要依靠电力来运转的设备几乎无法正常使用。虽然这一方面是因为技术落后导致供电系统无法正常工作，但另一方面也是因为社会缺乏必有的信任。

换句话说，你的电脑就像是森林里的一片树叶，树叶可以从树枝上被摘下，并被当作一个独立的实体看待，但是这种感知是非常具有误导性的。几个星期之后，树叶就会分解消失，因为离开大树的它无法持续存在。这就是笔记本电脑和世界的关系。笔记本电脑只能在很短的几年时间里作为电脑存在，因为它们的存在在很大程度上是由躯壳以外的东西决定的。

我们看见和拥有的所有东西几乎都是这样的，尽管这通常不是那么明显。

复杂、多维又善变的世界

当人们面对世界的时候，总以为自己看到的都是物体，但事实并非如此。人类进化出来的感知系统并不只是将复杂的世界视作一个充满物体的存在，而是更进一步，将所有事物区分为对自己有用和会阻碍自己的两类。这种简化既实用又很有必要，将无限复杂的事物按具体目标进行区分，从而精确并有意义地认识这个世界，这和单纯感知到物体完全不是一回事。

生存在“足够”中的人类

人们并不是先看见没有价值的物体，然后再赋予它们意义，而是直接感知到意义。¹我们看见的是能走在上面的地面、能通过的门和能坐的椅子，因此一个懒人沙发和一个树桩虽然在客观上没有太多共同点，但都可以被归类为能坐的物体。人们看见能扔的石头、带来雨水的云朵、能吃的苹果，以及会挡自己路并且惹恼自己的其他车辆。人们看见

的是工具和障碍，而不是对象和事物。不仅如此，人们还会根据自己的需求、能力和感知局限分析出工具在什么方面最有用，障碍在什么方面最危险。人类眼中的世界除了是客观的存在，还是自己可以利用和驾驭的东西。

我们能看见他人的面孔，因为我们需要和他人沟通协作。首先，我们不需要看到他们的微观结构，如细胞，或者组成细胞的分子和原子；其次，我们也不需要看到围绕他们的宏观世界，如他们社交网络中的亲友，他们所处的经济环境或者生态系统；最后且同样重要的是，我们不需要在时间维度上看见他们，我们看到的只是他们狭隘、直接而又势不可当的当下，而不是他们在昨天或者明天的那些有可能更重要的部分。我们必须这样去看，否则就会不堪重负。

人类只需要看到足够自己实现计划、达成目标的东西就行了，人类生存在这种“足够”当中。这是对世界的一种激进而又无意识的功能性简化，而且人们很容易把简化后的世界和世界本身混淆。另外，人们看见的对象也并不仅仅是为了人类简单直接的感知而独立存在的，它们之间还以复杂多维的方式彼此关联着。人们感知的不是对象本身，而是它们的实用功能，这样的简化能让人充分理解感知的对象。

一个人必须拥有精确的目标，否则就会淹没在世界的复杂性当中。

扩展自我边界的能力

人类也是用同样的方式来感知自己的。我们以为自己仅仅存在于这副皮囊之中，但只要稍加思考就可以明白，这种建立在生理基础上的边界并不固定。我们的内在会随着外部环境的变化而变化，即使是拿起螺丝刀这样简单的动作，也能使我们的大脑及时做出调整，将工具视为身

体的一部分。²我们可以通过螺丝刀感知到其他东西，当我们伸出握着螺丝刀的手时，也会自动将这个工具的长度算进臂长，并借助它来探索未知物体的每一个角落和缝隙。此外，我们也会立刻将手里的螺丝刀视为己有。同样的道理，我们也会将驾驶的汽车视为自己的一部分。所以，当有人愤怒地拍打我们的汽车的引擎盖时，我们会怒不可遏。这种自我向机械的延伸虽然不合理，却让驾驶成了可能。

人们也会通过扩展自我边界来囊括其他人，如亲戚、爱人和朋友。伴侣或子女与自己的手脚相比哪一个更加不可或缺呢？你只需要问问自己你宁肯牺牲哪个，保全哪个。答案是显而易见的。我们借助书和电影中的虚构故事来进行无尽的扩展。故事中的悲与喜会迅速成为读者或观众的经验的一部分，帮助他们构想和测试一系列平行现实，并最终找到自己愿意选择的道路。人们甚至可以借助虚构故事变成另一个自己，一边面对快速闪现的画面，一边将自己想象成女巫、超级英雄、外星人、吸血鬼或者精灵。我们能与故事中的人物获得同样的感受，就算感受到的是悲伤或者恐惧，我们也非常乐意花钱购买这样的感受机会。

还有一种更为极端的情况：人们会在体育竞赛中将某个群体认同为自我的一部分。当心爱的队伍赢得或者输掉和宿敌的比赛时，所有忠诚的支持者都会不假思索地站起身来，就好像他们每个人的神经系统都和比赛连接在了一起。以足球比赛为例。球迷们会穿上自己偶像的球衣，将胜负看得非常重，他们庆祝胜利的方式甚至远胜于庆祝自己生活中的成功。这样的认同在生物化学和神经学层面都有着深刻体现，比如球迷的睾酮激素水平会随着输赢的变化而波动。³我们的认同能力体现在我们存在的每一个层面。

在爱国的层面上也是如此，国家对我们来说不光重要，甚至就是我们的一部分。所以在战争中人们才愿意牺牲小我，保全大我。历史上，舍生忘死的精神一直都被视为荣耀和勇气的象征，这一现象在很大程度上源自人类极强的社会性和合作性。当人们将家庭、队伍或者国家视为

自己的一部分时，就很容易在自我保护本能的驱使下实现合作。

正常运转的世界才是简单的

现实的混乱仅仅通过观察是很难理解的，人的大脑可能无法胜任这个复杂的任务。因为万物都在不断变化，而且每个看似独立的物体其实都是由更小的物体组成的，同时也从属于其他更大的物体。不同事物和不同层次之间的边界通常非常模糊，有时候需要被人为设立和界定。只有当一切顺利的时候，人们充分完整的认知才能维持对世界的幻觉。当人们知道得足够准确时就没有必要继续探寻，比如开车的时候，我们并不需要理解或者感知汽车复杂的机械构造。汽车的复杂性只有在抛锚或者发生车祸时才会侵入我们的脑海，而由此呈现出的不确定性则会引发我们的焦虑感。

在人们眼里，汽车不是一个物体，而是一个能带我们去想去的地方的工具。只有当汽车遇到故障、不再能带我们去目的地时，我们才会不得不开始看见并分析它的复杂组成。当汽车发生故障时，一个人对它的无知也会立刻显现。人们在现实中无法抵达目标，在心理层面也会失去平静。汽车坏了，就需求助汽车修理专家，一方面是为了恢复汽车的运转，另一方面也是为了恢复自己对汽车的简单感知。这既是修车，又是修心。

故障发生时，人们才能充分体会自己对世界的认识与理解有多么不足。在危机当中，我们向那些专业知识更强的人求助，以恢复我们的预期和现实情况之间的匹配程度。汽车的故障会强迫我们面对更广泛社会背景中的不确定性，以及各种无法解答的问题：也许我该换新车了？也许我买车的时候做错了选择？修车师傅靠谱吗？他的维修店值得信任吗？有的时候我们还需要思考更深刻、更严肃的问题：现在的公路是不是变危险了？我的车技是不是变差了？我是不是太老或者注意力太分散了？当一贯依赖的简单事物崩溃时，人们自身感知的所有局限性就会体

现出来，然后那个一直都存在但却被我们有意忽视的复杂世界也就显现出来了。

故障让被忽视的事实显现，模糊不清的后果就是混乱不堪。

当人们粗心大意时，那些未被重视的事物就会像潜伏的蛇蝎一样，在最坏的时候突然发动袭击，然后人们才能明白意图集中、目标精准和谨慎专注到底是如何保护我们免受伤害的。

比如，忠诚的妻子发现结婚多年的丈夫出轨。妻子一直认为丈夫是一个可靠、勤奋又有爱的人，也觉得婚姻的基石非常牢固，但是丈夫逐渐变得不那么关注她，加班的时间越来越长，常常对她无端发脾气。有一天，她撞见丈夫和另一个女人在一家咖啡馆里打情骂俏，这使得这位妻子对自己婚姻的感知偏差和局限凸显无疑。

妻子对丈夫的认识崩塌之后会发生什么？首先，丈夫在妻子眼中变成了一个复杂又可怕的陌生人；紧接着，妻子对自己的认识也崩塌了，自己也成了陌生人。丈夫不再是以前的丈夫，她也不再是那个被深爱、被重视和充满安全感的妻子，尽管我们相信过去是不可改变的，但妻子认为，她有可能从来都没有被爱过。

过去虽然已经存在，但我们对过去的感知不一定准确。当下的妻子置身于混乱和不确定当中，周遭也在不断发生着变化。与此同时，尚未到来的未来在现在也变了模样。曾经心满意足的妻子，现在是一个无辜的被骗者还是一个容易上当的傻瓜？她应该视自己为受害者还是与丈夫一起制造幸福幻觉的同谋？她的丈夫究竟是因为欲求不满、被勾引、心理变态而出轨，还是说他本来就是骗子、恶魔的化身？他怎么能这么残忍？她之前的家又算什么？她怎么能如此天真？她已经不认识镜子里的自己了，也不知道现在到底在发生些什么。她和所有人的关系是真实的

吗？未来到底会发生什么？当世界更深层次现实意外呈现时，各种疑惑都会竞相出现。

现实中的一切都是犬牙交错、复杂万分的，人们只能狭隘地感知到因果关系矩阵中的一个切面，同时又极力避免承认这种狭隘。在遭遇根本性问题时，掩饰感知局限性的脆弱面具就会破裂。感官的不足和认知的崩塌会让人不知所措，然后我们会看到什么？当我们看不清的时候，又应该把视线转向何处？

忽视问题是一切分崩离析的前兆

当突如其来的灾难发生后，世界变成了什么样？还有什么依然矗立？废墟中会出现怎样的可怕怪兽？身陷动荡社会局势中的我们能看见什么？当我们无法理解看见的一切，不知道自己是谁或者在哪里时，我们又会看见什么？我们看不见由有用的工具和人格组成的熟悉而又舒适的世界，甚至看不见在正常时期已经被克服，可以轻易绕过的熟悉障碍。

重见混乱

当宜居的秩序分崩离析时，我们看到的是无形的虚空和黑暗的深渊，以及永远潜藏在安全表象之下的混乱。人类在学会感知之后有幸拥有的所有稳定都源于这种混乱。当一切崩塌，我们又重新看见混乱时，这意味着什么呢？

单词emergency（紧急）和emergence（出现）只有一个字母之差。未知现象一旦从未知领域中突然出现，那么就意味着紧急时刻到来了。就像从沉睡中醒来的地下世界的怪物突然从深渊一跃而起，落在眼前一样。我们在不知道会出现什么、不知道事情来龙去脉的情况下，要如何做好面对紧急情况的准备？我们要如何应对无法预期的灾难？事实是，

我们需要放弃那缓慢而笨重的思想，转而依赖我们的身体，因为身体的反应比思想要快得多。

在混乱之中，人们的感知会暂时消失，于是我们会立即行动起来。经过数亿年演变和检验的反射性反应能够在思想和感知都失灵的危急情况下保护我们，我们的身体会准备好应对所有可能性。⁴首先我们会僵住，然后身体反射会进一步转化为基于情绪的感知：我们面对的东西可怕吗？有用吗？我们需要与之对抗还是可以忽视？我们还无法做出判断。此时，我们处在十分消耗能量的准备状态，血液中充满了皮质醇和肾上腺素；我们心跳加快，呼吸急促；我们痛苦地意识到之前搭建的完美幻觉已经消失。我们小心翼翼地调动为了这种时刻专门准备的生理和心理资源，并准备好迎接最极端的结果。我们一边将油门踩到底，一边猛踩刹车。我们尖叫、大笑或者哭泣，表现出反感或者恐惧。最后我们开始试图解析混乱。

因此，那位遭到背叛的妻子在越发混乱的状态下，想要将一切都倾诉给他人，这包括她自己，她的家人、朋友，或者公交车上的陌生人，希望以此来搞清楚真相。抑或她想要后退到沉默当中，通过反复思索达到同样的目的。哪里出了问题？她犯了什么不可原谅的错误？这个和她共同生活的人到底是谁？世界为什么是这样的？老天为什么要允许这样的事情发生？她应该如何和这个曾经是她丈夫的陌生人开启对话？怎样复仇才能让愤怒的自己满意？她可以通过勾引谁来报复？她时而愤怒，时而恐惧、痛苦，时而又为自己新获得的自由而兴奋。

这位妻子的安全感建立在非常不牢固的基石上，就像搭建在沙子上的房子一样。她滑行的冰面太薄，所以她掉进了冰窟窿，在水中窒息。她深受背叛和打击，被自己的愤怒、恐惧和悲伤吞噬。她现在身处可怕的地下世界，因为她走入了现实的深层结构当中，需要重新准备好面对现实，重构对过去和未来的想象，包括自己的情绪和幻想。只有通过这样的深层感知，这位妻子才能重新回到那个熟悉、简单而又舒适的生活

中，混乱的可能性才会被重新整理为正常有序的现实。

“这一切真的是无法预料的吗？”这位妻子在反思中这样问自己和他人。她是否应该为有意忽视那些微妙的危险信号而感到内疚呢？她回忆起刚结婚时和丈夫如胶似漆的感情，也许那样的要求太高了。但是过去半年里两人只有过一次亲昵行为，而且之前好几年时间都是两三个月才亲热一次，这样的情况恐怕没人能够忍受。

直面问题

我很喜欢杰克·肯特（Jack Kent）的童话故事《世界上没有龙》（*There's No Such Thing as a Dragon*）。这个故事从表面上看非常简单，我曾经向多伦多大学的退休校友诵读和解析过其中的内容。故事的主角是个叫比利·比克斯比的小男孩。有一天早上，他发现一条龙坐在自己的床上，那条龙只有家猫那么大，而且十分友好。比利告诉了妈妈这件事情，但是妈妈说世界上没有龙。没想到这之后那条龙便开始长大，吃掉了比利所有的早餐，并且很快就占满了整座房子，以至于比利的妈妈为了打扫房间不得不从窗户进出。后来，龙带着房子跑掉了，当比利的爸爸回家时，发现家所在的位置居然成了一块空地。邮差告诉了他房子的去向，于是爸爸追上龙，沿着龙的脖子爬进房子里找到了家人。此时，比利的妈妈依然认为世界上没有龙，但是比利忍无可忍地坚称龙是存在的。那一刻，龙便开始缩小，并且没多久就又回到了家猫大小。最后，所有人都承认了这条龙的存在，于是龙一直维持在最合适的大小。妈妈不明白之前龙为什么会变得如此巨大，比利小声说道：“也许它只是想被注意到。”

也许真的是这样！很多故事都有类似的情节。混乱在家庭中逐渐显现，不快乐和怨恨一点点堆积，但所有问题都被扫到了地毯下面，被藏在地毯下的龙全部吞食。当大家共同建立的家庭秩序在逐步破败和瓦解时，没有人站出来说话。沟通的前提是承认所有糟糕的情绪，如怨恨、

恐惧、孤独、绝望、嫉妒、挫败、仇恨和无聊。片刻的平静很容易维持，但是在比利的家里，以及所有与之类似的家庭里，龙都会悄悄长大。当龙已经大到无法被忽视时，它便会将整个家连根拔起。那时的问题便有可能是出轨，或者是漫长的带来巨大经济和心理消耗的监护权争端。本来可以在多年间逐步解决的问题，在一夜间被集中到了一起。无数被谎言、逃避和辩解所掩藏的问题会像洪水一样爆发出来，淹没一切。可是方舟并不存在，因为即使大家都预感到了洪水的来临，也没人修建方舟。

永远不要低估忽视问题所带来的破坏性后果。

也许那对关系破裂的夫妻本可以就他们的亲密关系进行一两次甚至一两百次的交流，也许他们在心理上本应该和他们在生理上一样亲密，也许他们本可以努力找到自己的角色。许多现代家庭以自由解放的名义将传统的劳动分工关系打破，这种打破虽然减少了对人的限制，但也带来了更多的混乱、冲突和不确定性。在逃离了暴虐之后，随之而来的通常不是乐园，而是困惑、空虚又漫无目的的荒漠之旅。

传统会带来限制，甚至是不舒服和不合理的限制，不过当传统缺失时，人们就只剩下三个选择：被奴役、施行暴政或进行谈判。奴隶只会唯命是从，而且或许还乐意以这样的方式去逃避责任，摆脱生活的复杂性。但这只是临时的解决方案，奴隶的内心仍然会反抗。暴君则只会对奴隶指手画脚，并且以这样的方式来处理生活的复杂性，但这也是暂时的解决方案。暴君会厌倦奴隶，因为奴隶们闷闷不乐的服从太没有挑战性。而谈判则需要双方直接承认龙的存在，但这样的现实是很难面对的，即使是在龙还没有大到可以吞下屠龙勇士的时候。

也许这对夫妻本可以更精确地选择他们理想的存在方式，这样就可以共同阻止混乱洪水的肆虐。也许他们本可以这么做，而不是用取悦、

懒惰和懦弱的方式说：“算了，不值得为了这件事闹矛盾。”婚姻中很少有什么事情是小到不值得争吵的。你们两个人被持续一生的誓言捆绑在一起，而那个誓言的意义正在于让你极为认真地对待婚姻。你真的希望自己日复一日地被琐碎的烦恼所折磨吗？

也许你觉得自己可以忍受，忍受确实是必要的，因为你无法做到真正的宽容。如果你告诉伴侣他的笑声听上去越来越像钉子划过黑板的声音，那么对方也一定会非常认真地诅咒你。也许这是你的错，你应该成熟一点，学会适时保持沉默。但是在社交场合向别人抱怨也会伤害伴侣的形象，所以你最好还是选择直面问题。在这样的情况下，只有一场以和平为目标的争吵才能揭示真相。如果你一味保持沉默，并因此觉得自己是个善良、和平又耐心的人，那么这样的想法不光大错特错，还会让地毯下藏着的龙长得更大一些。

也许直接探讨亲密关系中的不满是对关系最及时的补救方式，虽然这种补救进行起来并不容易。也许妻子私底下抗拒亲密，是因为她对亲昵行为有着深深的矛盾情绪，而且天知道这种矛盾是怎么来的；也许丈夫是个糟糕又自私的爱人，也许他们俩都是。以争吵为代价来搞清楚这样的问题难道不值得吗？这毕竟是生活中很重要的一部分，为此坚持进行两个月痛苦而坦诚的对话是值得的。当然，这种对话的目标既不应该是互相伤害，也不应该是争强好胜，因为那样不但得不到真相，还会引发全面战争。

也许问题不是出在亲昵行为上。也许夫妻之间的所有对话都已退化成了无聊的日常，缺乏共同的冒险也使他们的关系越发乏味。也许这种一天天的退化要比努力维持活力更加容易。缺乏关注的生物会死亡，生命的存在离不开精心呵护。

没有人可以找到完美到不用维护关系的伴侣，就算找到了，对方也会因为你的不完美而离开你。真相是，

你需要的是一个和你一样不完美的人。

也许出轨的丈夫是个极端幼稚和自私的人，他自私的一面在关系里占了上风，而妻子并没有花足够的力气来平衡两人的关系。也许妻子并不认同丈夫对孩子的管教方式，所以她彻底不让丈夫参与对孩子的抚养，而丈夫刚好也就此逃避了烦人的管教责任。与此同时，孩子心中的怨恨也在不断累积，因为他始终活在母亲的满腹怨言和父亲的疏远冷漠中。一家人在痛苦的氛围中相处，所有被忽视的冲突都让夫妻双方将对彼此的怨恨通过一举一动默默地发泄出来。也许是这些未曾表露的问题接下来破坏了承载婚姻的关系网络，使尊重逐渐变成了蔑视，爱逐渐变成了恨，而没人愿意面对这些变化。

一切只有被表达和澄清之后，才能变得清晰可见。

也许夫妻双方都不愿真的看清一切，也许他们是有意将问题隐藏在迷雾中的，甚至这迷雾就是他们创造的，专门用来遮掩那些他们不愿意看见的东西。当妻子从爱人变成保姆时，她究竟得到了什么？亲密关系的消失对她来说也许反而是一种解脱？当丈夫不愿沟通时，也许向邻居或者自己的母亲抱怨是一件很有好处的事情？也许妻子甚至还偷偷地想过抱怨带来的满足感比任何完美的婚姻能带来的都要多？做一个老练娴熟的受害者带来的愉悦感恐怕是任何事情都无法相比的。“她是个圣人，但嫁给了一个糟糕的男人。她理应获得更好的婚姻。”即使是无意识的选择，带着这样的信念生活还是很有满足感的。也许她从未喜欢过自己的丈夫，也许她从未喜欢过男性。也许这都是她母亲或者外婆的错，她只是在无意识地犯着她们曾经的错误。也许她只是在报复她的父亲、兄弟或者社会。

丈夫又能从亲密关系的消失中得到什么呢？他是否将这件事视为自

我牺牲，并通过向朋友抱怨来获得认可？他是否以此为借口来寻找情人？他是否借此合理化自己对女性的怨恨，因为在结婚之前他曾被许多女性拒绝过？也许当他不需要再考虑魅力的问题时，就可以放任自己变胖变懒？

关于这类问题的一个可怕真相是，导致婚姻失败的原因如果被有意忽视，一直得不到处理和解决，那么就可能发酵成为困扰夫妻双方一生的问题。想得到这样的结果，我们只要不做任何事情就行了。不要注意、不要反应、不要关注、不要讨论、不要思考、不要负责、不要面对混乱并且将其转化为秩序。你只需要天真而又幼稚地等待，混乱就会崛起并且吞噬一切。

为什么逃避明明会毁掉未来，我们却还要这样做呢？因为在所有分歧和错误之下，隐藏着一个可怕的怪兽。也许你在逃避的那场争吵会使你们的关系走向终点，而关系终结很有可能在一定程度上是因为你是个糟糕的人。通过争吵来解决关系中的问题的前提是，你要敢于面对潜在的混乱和黑暗。混乱来自生命中关系的脆弱性，黑暗则意味着你和伴侣的懒惰和恶意会毁掉一切。这样的事实足以令人逃避，但是逃避并不管用。

为什么我们要允许生活因为糊里糊涂而陷入停滞与黑暗呢？如果你并不清楚自己是谁，那确实可以躲藏在疑惑当中，认为自己也许不是个糟糕、粗心、没有价值的人。只要你拒绝思考，就不用面对答案，这是个很诱人的做法。但是，逃避并不会让你不想知道的事情自行消失。你的缺点也许本来没有那么多，但是因为你不了解自己，所以你现在需要担心更多缺陷与不足的存在。

既然对现实的了解可以带来掌控感，或者至少可以让你保持诚实的姿态，那么为什么还要拒绝了解呢？万一真的像哈姆雷特所说，“丹麦将有恶事发生”呢？这时候，也许对问题视而不见，活在无知当中会更轻松，但如果你面对的恶龙真的存在怎么办？在不断累积的麻烦面前撤

退或放弃抵抗，让灾难在阴影中生长，而你则丢失自尊，因为恐惧而越来越缩手缩脚，这真的是个好的选择吗？此时，你应该做的其实是准备好利剑，直面黑暗，冲进洞穴抓住龙的胡子。也许你会受伤，毕竟生活本来就是痛苦的，但你的伤不一定致命。

如果你一直拖延到麻烦找上门来，那么事情肯定会对你不利。

你最不愿意看到的事情会在你准备最不充分的时候不可避免地发生；你最怕遭遇的东西也会在你最弱、它最强的时候现身，而你终将被打败。

为什么我们要拒绝通过分析问题来得到解决方案？因为分析意味着承认问题的存在，弄清自己想要什么之后，我们会因为欲求不满而感到痛苦。但是，你可以从这痛苦当中有所收获，更好地面对未来。如果不这么做，那么替代一时痛苦的将会是由绝望和困惑造成的持续隐痛，以及坐看时光流逝的无力感。

拒绝分析的另一个原因在于，不去定义成功，也就不需要定义失败。这样当你失败的时候就不会注意到失败，也就不会痛苦了。但是，自我欺骗没有这么容易，你会一直蔑视自己的存在，并感到失望，也会越来越愤世嫉俗。

如果遭受背叛的妻子在逼不得已的情况下决定面对过去、现在和未来的所有问题，那么会发生什么？她虽然一直在逃避，也越发困惑和脆弱，但依然选择去彻底解决这个烂摊子。为了振作、逃离和重生，那位妻子有可能需要倾其所有，看清被自己用无知和虚伪的和平掩盖起来的现实，将个人悲剧的细节和存在的总体痛苦区分开来。世界并没有完全崩塌，只是有些特定部分崩塌了，如某些虚伪的信念或者行为。具体是哪些部分？她应该如何重建？又该如何在未来做得更好？要重建自己的世界，这位妻子必须搞清楚这些问题，而问题的解答则需要精确的思想

和语言。当然，也许她现在已经精疲力竭，无法再做到言词精确了，也许让一切停留在迷雾当中是更好的选择。

如果妻子早点关注出现的问题，勇敢且诚实地表达自己，事情也许还不至于这么糟糕。要是她在夫妻生活刚开始出现问题时就精确地表达自己的不满，会有什么结果？要是问题并没有像她想的那样困难，并且她也选择了直面问题呢？如果她坦率而又谨慎地看待丈夫对她所做的家务劳动的轻视呢？她会发现自己对父亲和社会的怨恨吗？如果解决了这些问题，她能够变得坚强吗？她会愿意直面困难，造福自己、家庭和社会吗？如果这位妻子一直冒着冲突的风险，坦诚地维护长期的真实与和平呢？如果她对问题没有忽视、忍耐或者一笑而过，而是将关系的每一次波动都视为婚姻急需关注的证据呢？也许她和丈夫都会有所不同，他们的婚姻会更加完整，他们的身心会更加年轻，他们的家也会搭建在岩石而非沙土之上。

当一切陷入混乱时，我们可以通过语言来创造结构，重建秩序。

如果我们仔细而又精确地表达和沟通，就能厘清问题，让一切归位，成功设定新的目标。如果我们通过商讨达成共识，就能一同实现这个目标。但如果我们的表达草率又缺乏精准性，那么问题和目标就会一直模糊不清，不确定性的迷雾不会散去，即使商讨沟通也无法解决任何问题。

精确分析、创造结构、重建秩序

从人类存在的最高层面来说，精神和世界都是通过语言和沟通组织起来的。当事情的结果与预期不一致时，人们对事物的感知就会发生改

变。失去结构和秩序的存在会脱离正轨。当问题出现时，我们之前的评估、思考和行动方式就都变得不可靠了，甚至连感知本身都需要被质疑。遭遇错误就是遭遇无法区分的混乱，而混乱的冷漠则会令人害怕得不知所措。但是恶龙同时也囤积着黄金，可怕的混乱当中也可能蕴藏着新的秩序，只有当你勇于清晰思考时才能发现这种可能性。

我们应该在问题一出现就立刻关注它。“我不开心”是一个好的开始，“我有权不开心”则不是，因为后者解决问题的动机是值得质疑的。也许你的不开心在当下的环境里是合情合理的，换了任何一个理智的人都会和你有一样的感受，但也有可能你只是不成熟而且爱抱怨，所以你应该对这两种可能性一视同仁。你究竟有多不成熟？也许你的不成熟像个无底洞。不过只要你愿意承认它，就有可能纠正它。

我们能够解析复杂纠缠的混乱，看清包括自我在内的万物的本质，通过创造、沟通和探索来不断建构和重构世界。我们从主动发现的事物中获取信息并塑造自己，同时也塑造着我们所处的环境。这虽然困难但也无妨，因为不这么做的后果比遭遇困难更糟糕。也许丈夫忽视妻子在晚餐时的对话是因为他讨厌自己的工作，并因此感到疲惫不堪。也许这份工作是他父亲强迫他选择的，而他因太懦弱或者太孝顺不敢反对。妻子之所以容忍丈夫的忽视行为，也许是因为她认为直白的反对是粗鲁和不道德的。也许她讨厌自己父亲的坏脾气，所以从很小的时候她就相信所有的攻击性和强势都是不道德的。也许她担心如果自己太有主见，丈夫就会不爱她。要梳理清楚这背后的原因非常困难，但要是放着损坏的机器不管，不进行任何诊断和修理，那么机器就会一直发生故障。

精确性能够明确问题，帮你区分已经发生的坏事和同样糟糕但并未发生的坏事。如果你晚上在疼痛中醒来，可能是因为你正在慢慢走向死亡，而正在缓慢杀死你的是无数可怕疾病中的一种。你有患任何一种疾病的可能性，但是你拒绝接受诊断，所以你的病还处于未知的状态。如果你寻求医生的帮助，那么患任何一种疾病的可能性就可以缩小为患某

一特定疾病，甚至你也许根本就没有患病，这样你就可以嘲笑自己之前的慌乱。即使你真的患有某种疾病，你也可以为此做好准备。精确性无法改变悲剧本身，但可以赶走鬼神。

你在森林里听见但看不见的东西可能是一只老虎，甚至是一群由一条鳄鱼带领的凶恶虎群，但也可能什么都不是。如果你转身去看，就会发现声音的来源也许只是一只松鼠。你确切地知道森林中藏着某种动物，但通常那只是一只松鼠，如果你拒绝去看，那么也有可能是一条恶龙。但你并不是屠龙的勇士，你只是狮子面前的老鼠，或者被大灰狼吓瘫的小白兔。当然，有的时候的确有可能是更可怕的东西，但是现实中的可怕与想象中的可怕相比通常是小巫见大巫。在想象中可怕到无法直面的东西，放在现实中虽然依旧可怕，但通常都会缩小为可以直面的东西。

如果你逃避面对意外的责任，那么即使你遭遇的是尚可控制的意外，现实还是会变得混乱不堪。然后混乱会不断扩张，吞噬所有的秩序、感知和可预测性，被忽视的现实此时也会化身为混沌女神。如果现实和想象之间的间隙未受关注，它就会变成一个深渊，而你也会坠入其中，自食苦果。被忽视的事实也会在困惑与痛苦的深渊中显现出来。

在向自己或他人描述你过去的所为、当下的行动以及未来的目标时，你应该谨慎小心，寻找正确的词语，组建正确的句子和段落。当往事的本质被精确的语言所提炼时，过去就可以获得救赎。当现实被清晰讲述时，当下就可以自然流动而不会扰乱未来。

未来有太多可能性，浑浊不堪、难以掌控，但谨慎的思想和语言可以帮助我们证明人生的意义、萃取辉煌的命运。这就是眼睛和文字创造世界的方式。

不要将幼小的恶龙藏在地毯下，它们会在黑暗中蓬勃生长，在你最

意想不到的时候跳出来将你吞噬。你会因此坠入混沌和困惑的深渊，而不是进入光明美好的乐园。坦率真实的言辞能让你的现实变得简单、朴素、有序和宜居。

当你通过精确的关注和语言来识别事物时，就能让它们变成鲜活而顺从的对象，使它们从与万物复杂纠缠的背景当中脱离出来，变得简单而有用。这样，一方面你可以利用它们，另一方面又不至于被复杂性带来的焦虑和不确定性压倒。如果你对事物始终糊里糊涂，那么就永远没办法辨别区分，使一切都混淆在一起，而这又会使你的世界变得过于复杂，难以掌控。

你在对话的时候，尤其是当对话很难的时候，需要有意识地界定对话的主题。否则对话就会涉及许多事情，而这样的对话最后往往会让人无法承受。许多伴侣就是因为这个原因停止沟通的，每一次争吵最后都会变质为关于过去、当下和未来所有问题的冲突。相反，你可以说：“这个事情是让我不开心的原因，而我想要的具体改变是这样的，或者你也可以提出同样具体的其他建议。我希望你可以为我做出具体的付出，这样就不会继续让我们俩都感到痛苦了。”要想说出这些，你需要先想清楚到底是哪里出了问题，你到底想要什么。你必须通过坦率而精确的语言在混乱中建构出宜居的世界。如果你一味逃避，那么问题就会变成恶龙，藏在你的床下，你的森林里，或者你内心的角落，并最终将你吞噬。

你需要确定自己过去到过哪里，才能知道自己当下在哪里。如果不能准确知道自己在哪里，你当下就有可能在任何地方，这意味着有太多的可能性，而其中有些可能性是很糟糕的。只有知道过去去过哪里，才能到达未来想去的地方。要从A点到B点，你必须已经处于A点。如果你处于任何一点，那么处于A点的概率显然是非常小的。你需要决定自己生活的方向，因为你只有朝着那个方向前进才能到达终点。随意游荡无法让你前进，只会让你感到失望、挫败、焦虑和不快乐，使你变成难以

相处的人。

说出自己的真实想法，这样你才能了解自己的真实想法。遵照你的语言来行动，你才能看见结果如何。然后集中注意力，观察你的错误，准确描述它们，并尽力纠正。这就是发现人生意义的方式，它也能够保护你免受人生悲剧的折磨。

直面存在的混乱，瞄准麻烦的海洋，明确目的地，然后绘制航线。承认你想要的东西，让周围的人知道你是谁。精准注视，径直前行。

保持言辞精确。



人们偏向于活在冒险中，
这样他们既能对自己的经验感到自信，
又能在直面混乱中有所成长。



法则十一
RULE 11

不要打扰玩滑板的孩子们：
承认现实，反对偏见

DO NOT BOTHER CHILDREN
WHEN THEY ARE
SKATEBOARDING

***PEOPLE MOTIVATED TO MAKE THINGS BETTER
USUALLY AREN'T CONCERNED WITH CHANGING
OTHER PEOPLE—OR, IF THEY ARE, THEY TAKE
RESPONSIBILITY FOR MAKING THE SAME
CHANGES TO THEMSELVES (AND FIRST).***

真正想要改善世界的人，
通常不会去试图改变别人，
至少他们会先从改变自己开始。

被阻止的不只是玩滑板

我在加拿大多伦多大学工作，学校的西德尼·史密斯楼西边曾经是孩子们玩滑板的地方。有时候我会站在那儿看他们玩。大楼入口前方有段平缓宽阔的阶梯，阶梯上竖立着两段直径约6厘米、长6米的管状铁制扶手。那些疯狂的孩子们几乎都是男孩，他们会从距离阶梯顶端十几米的地方开始加速滑向扶手，在即将撞上扶手的一瞬间，他们会一只手抓住滑板跳到扶手上面，踩在滑板上，顺着扶手滑下然后着陆。着陆时，有时他们会依然平稳地站在滑板上，有时则会摔跟头。不论结果如何，孩子们很快又会开始继续尝试。

有的人可能觉得这样的行为很蠢。也许是，但我认为那些孩子们很勇敢也很了不起，值得人们鼓励和钦佩。这样的行为的确是危险的，但孩子们想要战胜危险的心才是重点。如果穿上护具，他们会更安全一些，但那样就没意思了。孩子们并不在意安全，他们在意的是能力的提升。

能力才能让一个人在最大程度上感到安全。

我做不到这些孩子所做的事情，也不敢去尝试。我不敢像网上那些高空自拍爱好者一样爬上建筑起重机的顶端，因为我有些恐高。虽然我曾驾驶特技飞机做过锤头翻滚这样的特技动作，但是我没法滑滑板，尤其是做顺着扶手滑下这样的动作。

西德尼·史密斯楼的东面是一条叫圣乔治的街道，学校在路边建了许多水泥花坛。孩子们也曾顺着花坛边缘滑行，不过没过多久，花坛边缘就被装上了一种名叫“滑板终结者”的金属防护块，以阻止滑板活动。这让我想起了几年前在多伦多发生的一件事。在小学开学前两周，整个

城市所有操场的游乐设施全部消失了，因为这方面的立法发生了变化，而且人们对保险问题也越发感到恐慌。操场被匆忙拆除了，尽管它们足够安全，而且是由孩子们的父母出钱修建的。这意味着，孩子们在接下来的一年多里都没有可以玩的地方。在这期间，我经常看到勇敢而又无聊的小孩在学校房顶上乱跑，或者和猫一起四处翻挖泥土。

我之所以说这些操场足够安全，是因为它们的设计实在是太过安全了，以至于孩子们要么不再愿意在那儿玩，要么开始尝试设计令人意想不到的玩法。对孩子们来说，有一定危险程度的操场才有挑战性。

不论是大人还是小孩，想要做的都不是将风险最小化，而是优化风险。

人们做所有事情的目的都是为了实现自己的愿望，但同时人们也会给自己一点压力，这样才能持续成长。所以，如果一件事情太过安全，人们就会想方设法让它重新变得危险。¹

在不受约束或者受到鼓励的时候，人们偏向于活在冒险中，这样他们既能对自己的经验感到自信，又能在直面混乱中有所成长。一边享受当下，一边努力优化未来，这会让人们既精神又兴奋，否则，人就会像树懒一样笨拙、粗心、行动迟缓。过度保护会让我们败给突如其来的意外和危险事件，错失其中蕴含的机会。

那些被安装在花坛边缘的滑板终结者着实令人反感，它们配上花坛上由滑板造成的磨损，构成了一幅拙劣设计的，由怨恨和糟糕补救措施组成的惨淡画面。这个区域本来应该被绿植美化，现在却呈现出一种工业化监狱、精神病院或集中营一般的景象。

这个丑陋十足的解决方案让人无法信任它背后的执行意图。

如果你深入读过弗洛伊德、荣格或者他们的先驱尼采等心理学家的

书，你就会知道一切事物都有阴暗面。弗洛伊德深入解读了梦的隐含内容，认为梦通常都在表达某种不恰当的愿望。荣格则相信社交礼仪中的每一个行为背后都伴随着无意识的邪恶阴影。尼采研究了被他称作“ressentiment”的怨恨是如何驱动公开、虚伪无私行为的：

在我看来，人类始终都是要从仇恨与报复中解脱出来的，这种解脱，仿佛一座桥，桥的对面就是最崇高的希望；这种解脱，也是一道彩虹，绚烂在狂风暴雨之后。毒蜘蛛们的愿望当然不是这样的，我听到了它们彼此之间的交谈，它们说：“让仇恨的风、复仇的雨充满整个世界吧，这才是我们所标榜的公平与正义。我们要报复，报复所有的异端；我们要谩骂，谩骂所有和我们不一样的生物。”毒蜘蛛的心里这样想，它在向着自己的灵魂许愿。从此以后，“追求平等的意愿”会成为一种德行，我们要提高自己呼喊的音调，我们要对所有拥有权势的人高呼。说教者们啊，你们口口声声高呼着“平等”，本质上却如同暴君，昏庸、软弱、无能，还把自己君王般的淫欲用德行的言语加以隐藏。²

著名英国作家乔治·奥威尔很了解这类问题。他在1937年创作了《通往维根码头之路》。在书的前半部分，奥威尔描绘了20世纪30年代英国矿工令人震惊的生存条件：

好几个牙医告诉过我在工业地区，一个人过了三十岁牙还没掉光的情况非常罕见。在维根，不少人（年龄各异）都跟我说越早“弄掉”这口牙越好。“我受够了牙。”有个女人这样说道。³

因为矿井通道的高度有限，维根码头的矿工需要在黑暗中弯着腰，拖着身体缓慢前行近5公里，途中不断磕碰脑袋，擦伤背部，然后才能

开始7个半小时艰苦繁重的工作。工作结束之后，他们又要再爬回来。奥威尔说：“那大概等同于每天上下班各攀登一座高山。”而且这些爬行的时间是没有报酬的。

在读完了这本书前半部分对矿工生存状况的描述之后，读者不可能不对贫穷的工人们感到同情，只有冷血的怪物才会在听完奥威尔的描述后毫无怜悯之心。

早些时候的矿井更糟。有的年纪很大的妇女从年轻时便在井下干活，那时她们四肢着地，腰上绑着挽具一般的带子，一条锁链拴过她们的腿，来拖拽一桶桶煤，甚至怀孕时也要经常这么做。

不过，在书的后半部分，奥威尔将视线转向了另一个问题。虽然当时英国各地都明显存在令人痛苦的不平等现象，社会改革的思潮却并不怎么受欢迎。奥威尔认为原因是那些衣着考究、热衷思考批判、满心怜悯和同情的社会改革派并不喜欢穷人，他们只是仇恨富人，并且在用虔诚和自以为是来伪装自己的怨恨和嫉妒。直到今天，不论是在人的潜意识里还是在现实中，这个问题都依然存在。因为弗洛伊德、荣格、尼采和奥威尔的启示，每当听见有人大声宣称支持某些事情的时候，我总会好奇他反对的是什么，尤其是当此人在抱怨、批判或者试图改变别人的行为时。

荣格提出了精神分析领域最为犀利的一句名言：如果你无法理解一个人的行为，那就看看结果，并以此推断动机。这句话就像一把心理手术刀，虽然并不总是最合适的工具，也有可能在某些时候切得太深或者切错地方，但是在有的情况下它仍然可以带来非常有启示性的结论。

举个例子，如果在花坛上安置滑板终结者的后果是使孩子不开心及野蛮地剥夺了人们对美的追求，那么或许这就是一开始的目标。当一个人宣称自己的行为是出于高尚的原则或者是为了他人的利益时，我们并

没有必要假设这样的动机是真实的。

真正想要改善世界的人，通常不会去试图改变别人，至少他们会先从改变自己开始。

当技巧高超、勇敢而又危险的滑板活动被规则所阻止时，我看到的是规则背后阴险的反人类精神。

可怕的反人类精神

我在前面提到过的朋友克里斯就被这样的精神所支配，这也给他的心理健康造成了严重的伤害。内疚是使他困扰的原因之一。在来到费尔维尤之前，克里斯在阿尔伯塔省最北部的几个不同的城镇上了小学和初中，和原住民小孩打架是他的日常活动之一。通常来说，原住民小孩要比白人小孩更易怒一些，我很清楚这一点。

我和一个叫雷内·赫克的米提人（加拿大原住民之一）小孩有过一段充满波折的友谊，之所以波折是因为当时的情况很复杂。我和雷内之间有着巨大的文化差异，雷内的衣服总是很脏，言辞和态度也很粗鲁。我在学校里跳过一级，个头较小，而雷内则是个强壮、聪明、好看又坚毅的孩子。有一次，我们在一起上6年级的课，老师是我的父亲，他发现雷内在嚼口香糖，于是说：“把口香糖吐了，你看上去像一头牛一样。”我轻声笑道：“哈哈，雷内牛。”不管雷内是不是牛，他的听力是没问题的。他说：“彼得森，放学之后你死定了。”

那天我们本来打算晚上一起去看电影的，看来是没戏了。时间过得很快，下课的时候我以最快的速度冲向我的自行车，但是雷内还是先我一步到达。我绕着自行车躲着他，只要我一直绕圈，他就没法抓住我。可我不能永远绕下去，所以我大声喊“对不起”，但这没法安抚雷内，我

伤了他的自尊，于是他要我付出代价。

我在几辆自行车后面蹲下来，大声喊道：“雷内，对不起！我不该说你是牛，我们别打了。”他继续向我走来，我又说：“我真的错了，对不起，我还想和你去看电影呢！”这不是我要的花招，而是我的真心话。接下来，不可思议的事情发生了，雷内停止了绕圈，看着我，然后他哭了起来，独自跑开了。这就是镇上原住民和白人之间关系的真实写照，我和雷内也从未一起看过电影。

当我的朋友克里斯和原住民小孩发生冲突时，克里斯不愿意还手。他觉得自己在道德上不应该自卫，所以甘愿挨打。克里斯逐渐和世界脱离，他的内疚让他对男子气概和充满男子气概的活动产生了深深的仇恨。他认为上学、工作和谈恋爱与北美的殖民化以及地球资源的掠夺都是相关联的。克里斯读了一些佛教书籍，他认为在当前的世界形势下，否定自己的存在是必要的道德选择，同时他认为别人也该如此。

我在读本科时曾和克里斯做过一段时期的室友。一天晚上我们外出喝酒，在回家路上，克里斯将路边汽车的反光镜一个又一个地掰下来。我说：“别这么做，这样对你有什么好处？”克里斯说那些人都参与了人类疯狂的破坏活动，所以这是对他们的报复。我说报复那些正常生活的普通人并不会解决任何问题。

多年以后，当我在蒙特利尔读研究生时，克里斯又出现了。他本来只是来这儿做客的，但是他很迷茫，想向我寻求帮助，于是最终又和我住到了一起。我那时已经结婚了，家里还有妻子塔米以及一岁的女儿米凯拉。克里斯和塔米以前在费尔维尤的时候就是朋友，而且克里斯还喜欢过塔米，这让情况更复杂了——但不完全是你想的那样。克里斯一开始憎恨男性，后来也开始变得憎恨女性了。他并非不渴望女性，却拒绝接受教育、拒绝工作，也拒绝欲望。他烟瘾很大，没有工作，导致没有女性会对他感兴趣。我也试图说服过他改变自己，谦逊一些，重建自己的生活。

一天晚上，轮到克里斯做晚餐。当塔米回到家里时，发现屋里充满了烟雾，肉饼在煎锅里疯狂地冒烟，而克里斯则跪在地上试图修理炉脚松动的部分。我的妻子看穿了克里斯的把戏，他是故意弄焦肉饼的，因为他讨厌像个女人一样做饭和做家务，即使家务是大家平等分担的。修理炉脚不过是为烧焦食物提供一个看上去可信的借口而已。塔米揭穿了克里斯，而克里斯则开始扮演受害者的角色。不过，此时克里斯的内心是极度愤怒的。他以为自己比所有人都聪明，而把戏被揭穿的事实却令他的自尊深受打击，这非常糟糕。

第二天，我和塔米一起去附近的公园散步。虽然外面是零下35摄氏度，寒风凛冽，但我们真的需要离开家一会儿，塔米说她受不了和克里斯住在一起了。我们走进公园之后，看见光秃的树枝上有一只松鼠正在瑟瑟发抖。松鼠在这么寒冷的天气里为什么会出来？它们理应冬眠到天暖之后再活动。然后，我们看见了更多的松鼠，公园里到处都是在寒冷中颤抖的松鼠，这景象就像是一出荒诞剧，不可思议，也难以言喻，又十分贴切。这之后不久，塔米带着女儿到别处去住了几天。

临近圣诞，我的弟弟和他的新婚妻子也从家乡过来看我们。我弟弟也认识克里斯。他们夫妻俩和克里斯穿上外套，准备去蒙特利尔市区逛逛。克里斯穿了一件黑色长大衣，头上的黑色针织帽被拉得很低，裤子和靴子也都是黑色的。他又高又瘦，有点驼背，我开玩笑说克里斯看上去像个连环杀手。他们三个逛街回来后，克里斯的情绪非常不佳。这一对夫妻的快乐，对他来说无疑是伤口上撒的盐。

我们愉快地吃了晚餐，聊完天后便回房休息了。但是我睡不着，总觉得有什么事情不对劲。凌晨四点，我忍不住爬下床，轻轻推开了克里斯的房门。如我所料，他正躺在床上，睁大了眼睛盯着天花板。我在他旁边坐下，通过聊天把他杀气腾腾的愤怒化解了，然后我才回房间去睡觉。第二天早上，我弟弟把我拉到一边说：“昨晚发生了什么？我完全睡不着。出什么问题了吗？”我告诉他克里斯的状况不太好，但我没有

告诉他昨晚我们所有人都躲过了“一劫”。

也许那天晚上我闻到了空气中死亡的气息。克里斯的身上有一种很苦的气味，他经常洗澡，但是毛巾和床单还是都沾上了那种气味，无法洗掉。那或许是心灵和身体无法和谐运作的产物。一个认识克里斯的社工告诉我，她和同事们也都很熟悉这种气味，他们称之为“失业者的气味”。

我读完博士后，和妻子从蒙特利尔搬去了波士顿，生下了第二个孩子。我和克里斯时不时会通电话，他也来看过我们一次。他在一个汽车配件店找到了工作，生活变得好一些了，但那种状态并没有持续很久。我和克里斯后来没有再见过面，差不多10年之后，他在自己40岁生日的前一晚打电话给我，这时我已经举家搬到了多伦多。克里斯特地打电话告诉了我一个好消息，他写的一个故事将被放在一个故事集中出版。克里斯的短篇小说写得很好，他也是个不错的摄影师，有一双善于发现的眼睛。第二天，克里斯开着他那辆破破烂烂的皮卡进了森林，在排气管和驾驶室之间连了一根软管。我仿佛可以看到他那时的样子，他透过破裂的挡风玻璃看着窗外，一边抽烟，一边等待死亡。两周之后，克里斯的尸体被发现了。我打电话给他父亲，他父亲哭泣道：“我可爱的孩子呀！”

最近，我被邀请去附近一个大学做TEDx演讲。在我之前上场的是位在计算机专业领域十分出色的演讲者，他谈到了人类对地球的威胁。和克里斯以及许多人一样，他内心深处也充斥着反人类精神。虽然他没有像我的朋友那样走极端，但是他的身上也散发着同样可怕的气息。

这位演讲者站在一块屏幕面前，屏幕上是一个规模巨大的高科技工厂，数以百计身着白色工作服的工人像机器人一样站在生产线旁边无声地操作着。演讲者告诉台下以年轻人居多的观众，自己是如何和妻子决定只生一个孩子的，同时也希望有道德的人都这么做。我觉得他的选择

应该是经过深思熟虑的，不过这选择也许只适用于他自己，而且或许他一个孩子也不生会更好。

如果这位演讲者知道自己的想法会带来什么后果，他会愿意改变立场吗？我想会的，但我并不相信他真的会。也许他会选择拒绝知道，或者他知道，但是不在乎，并且正自愿地朝着相反的方向进发。

诞生于偏见的“弱势群体”

直到不久以前，地球在人类眼中还是无法估量的。18世纪晚期，著名的生物学家托马斯·赫胥黎告诉英国议会，人类是无法用尽海洋资源的，与人类孜孜不倦的掠夺相比，海洋的生产能力实在是太强大了。而今天距离蕾切尔·卡逊出版《寂静的春天》并引发世界性环保运动也仅仅只过去了50多年而已。⁴

人类直到最近才开发出理解生态环境的粗浅理论和技术工具，所以人类对环境的破坏尽管令人发指，但多少也在情理之中。有的时候，我们只是缺乏意识，有的时候，我们别无选择。生存是艰难的，直到几十年以前，大多数人都还在被饥饿、疾病等一系列物质与精神上的匮乏所困扰。人类越来越富有，但是寿命依然有限，没有人生重病的家庭是幸运的少数。脆弱的人类已经尽力了，我们有理由放自己一马。

人类是非常了不起的生物，既没有同类，也没有任何清晰的极限。人们今天的成就在几十年前都是无法想象的。在写下这些文字之前的几个星期，我碰巧在网上看到了两个视频，分别展示了1956年和2012年奥运会的跳马比赛。运动员们看上去不像在进行同一项运动，甚至连运动员都不像是同一个物种。跑酷是一项源自法国军队障碍训练的运动，每当看到跑酷运动员从三楼跳下却毫发无损时，我都会感到钦佩不已。攀爬起重机、玩极限山地车、自由式滑雪和冲浪都刺激得让人发抖。

我们之前讨论过的科伦拜中学枪击案的两个凶手都将自己任命为人

类的审判官，那个TEDx演讲者还有我的朋友克里斯也是如此。他们都认为人类是失败和堕落的物种。这样的预设一旦建立，其内在逻辑就会不可避免地显现出来。如同戴维·阿滕伯勒（David Attenborough）所说，当一个东西成为瘟疫，或是罗马俱乐部所说的癌症时⁵，根除它的人就是英雄般的救世主。被无限的仇恨所驱使、自命不凡的杀人狂通常都会遵循这样的逻辑。但是，为什么那些明确反对偏见的人也经常在谴责人类呢？

男孩的衰落

我认识一些被这样的道德捍卫者批判和排斥，以至于精神健康受到严重影响的大学生，尤其是人文学科的学生。对于年轻男性来说影响更为严重。作为父权社会的既得利益者，他们的成就往往被认为是不劳而获的，他们被视为有着性犯罪的嫌疑，并会因为自己的理想和追求而被视作地球的掠夺者。总之，他们不受欢迎。在中学和大学阶段，男性也在教育上逐渐落后。我儿子14岁时，有一次我和他谈到学习成绩，他说自己作为男生成绩已经不错了，在学校，大家都知道女生的成绩更好。他的语气里透露出对我不了解这一事实的惊讶。在写这一章时，我收到了最近一期的《经济学人》杂志，封面故事是“性别的弱势群体”，指的就是男性。大学里有超过三分之二的专业，女生的数量超过了男生。

在现代世界，男孩们因为比女孩更不听话，或者说更加独立而备受折磨，并且这种折磨会贯穿整个中小学阶段。男孩的宜人性更低，而宜人性是一个与同情、共情和避免冲突相关的性格特质。男孩也更少被焦虑和抑郁所影响⁶，至少在青春期之后是如此⁷。男孩对物体更感兴趣，而女孩对人更感兴趣。⁸令人惊讶的是，这些受到生物因素影响的差异在性别最为平等的北欧国家体现得最为显著，这和将性别视为社会建构的人的预期刚好相反。性别的确不是社会建构，这一点毋庸置疑。⁹

男孩喜欢竞争，并且在青少年时期会变得尤其不喜欢服从。在那个

阶段，他们会试着逃离家庭，建立自己的生活，这样的行为无异于挑战权威。19世纪末建立起来的学校体系，主要目标就是灌输顺从的观念。¹⁰不论一个男孩或者女孩有多么坚强和出色，学校都会打压他们大胆的挑衅行为。男孩的衰落还有其他原因，如女孩愿意和男孩竞争，男孩却不愿意和女孩竞争。因为女孩战胜男孩是一件令人钦佩的事情，而且就算输了也是可以接受的。但是男孩战胜女孩却恰恰相反，更别说男孩输给女孩了。如果一男一女两个9岁的孩子打架，男孩先动手就已经非常不好了，如果他赢了，更会被鄙视，而如果他输了，人们会永远记得他被女孩打败过。

女孩既可以通过发扬女性特质在同性竞争中取胜，也可以和男孩进行竞争。但是男孩只能和同性竞争，若提升自身的女性特质，那么不仅会损害自己在同性心目中的形象，还会降低自己对异性的吸引力。女孩们会喜欢和自己做朋友的男孩，但不会被他们所吸引，她们只会被男性竞争中的胜者所吸引。男孩没法像对待同性那样和女孩竞争，因为他们不确定自己怎样才算赢。所以，当一个游戏变成女孩的游戏时，男孩便会离开。现在的大学，尤其是人文学科，是否正在变成女孩的游戏？这是我们希望看到的吗？

大学和各种教育机构里的实际情况要比一般的统计数据糟糕得多。如果你去掉STEM学科，也就是科学、技术、工程和数学，性别比例会更加失衡。¹¹医学、公共管理、心理学和教育学等专业，接近80%的学生都是女性，而这些学科囊括的学位占有所有学位的四分之一。这样的差异还在不断增加，照此趋势，15年后大学里的大多数专业将几乎全是女性。这对男性来说是很可怕的事情，对女性也不是什么好事。

职业与婚姻

在女性占主导地位的高等教育机构里，女性也越来越难维系长久的恋爱关系，结果她们只好退而求其次，寻求短期关系。这也许是一种进

步，但我认为这对女性很不好。¹²不论是男性还是女性，其实都渴望建立一段稳定而又深刻的恋爱关系，而对女性来说，稳定有可能是她们最渴望的东西。皮尤研究中心的数据显示，从1997年到2012年，18岁到34岁之间、认为婚姻成功是生活中最重要的事情的女性比例从28%上升到37%，涨幅超过30%，而有同样想法的男性比例则下降了15%，从35%降至29%；在30岁到59岁之间从未结过婚的人里面，表示永远不会结婚的男性比例是27%，女性比例是8%。在1960年到2012年的这个时间跨度里，18岁以上已婚人士的比例在持续下降，从1960年的75%降至2012年的50%。

谁规定事业一定比爱情和家庭更重要？在顶级律师事务所一星期工作80个小时真的值得吗？值得的原因是什么？愿意这么做的人里，有一小部分是极具竞争性并且不计代价的，这样的人以男性为主，他们的宜人性也较低；还有一小部分人发自内心地喜欢自己的工作。但是大多数人不是这样的，而且，在挣的钱够花时，金钱就不再那么有强效驱动力了。更重要的是，大多数高绩效和高收入的女性也有同样高绩效和高收入的伴侣，并且拥有这样的伴侣对女性来说更重要。皮尤研究中心的数据显示，80%从未结过婚并且希望结婚的女性都很看重对方工作的好坏，而在男性群体中这个比例还不到50%。

大多数顶尖的女律师都会会在30多岁时放弃他们的高压职业生涯。美国最大的200家律师事务所里，只有15%的股权合伙人是女性。¹³尽管女性律师人数众多，但这个数字在过去15年里却没有太大变化。并不是因为律师事务所不希望女性留下来发展，优秀人才的长期短缺让律师事务所迫切地希望留住每一个人，不论男女。

那些离开的女性往往希望在工作之外拥有自己的时间，在读完法学院并且工作了几年之后，她们开始发展出其他兴趣。这在大型律师事务所里很常见，只是大家不太愿意公开探讨这一点。我去听过一个演讲，演讲者是麦吉尔大学的一名女性教授，在场有许多律师事务所的女性合

伙人。教授在演讲时宣称，托儿设施的缺失和成功标准的男性化阻碍了女性事业的发展并导致她们最终放弃了事业。我认识当时在座的绝大多数女性，也和她们深入交流过。我知道她们都明白这些并不是真正的问题。这些成功女性都雇得起保姆，并且已经外包了所有的家庭责任与义务。她们也非常清楚成功不是由男性同事而是由市场来决定的。然而，如果你是多伦多的一位时薪650美元的顶级律师，当你的日本客户在周日凌晨四点打电话给你时，你必须立刻接听，就算你之前因为喂奶而没有睡好。如果你不接听，某个身在纽约、工作更拼命的律师就会替你接听。这就是为什么成功是由市场决定的。

拥有大学学历的男性数量的减少对于渴望恋爱结婚的女性来说是个越发严重的问题。女性非常倾向于寻找经济地位与自己同等或者比自己更高的伴侣，而且这一倾向在不同文化里都存在。¹⁴但是皮尤研究中心的数据显示，男性完全不介意未来妻子的经济地位，反而更在意伴侣的年龄。当富有的女性更偏好富有的男性时，中产阶级的衰减就会加剧¹⁵，加之适合男性的高薪制造业岗位在减少，婚姻会越来越成为富人的特权。这是黑色幽默般的讽刺事件，压迫性的父权婚姻制度现在却变成了奢侈品，难道有钱人是在自我压迫吗？

为什么女性想找有工作而且地位更高的伴侣呢？这在很大程度上是因为生育会让她们变得更脆弱，所以她们需要有能力的伴侣来为母婴双方提供必要的支持。这是非常理性的补偿行为，也有一定的生物学基础。为什么一个决定照料婴儿的女性需要另一个成年人来照料她？因为这能避免她们成为经济来源不稳定的那种单亲妈妈。没有父亲的孩子不仅面临贫穷的概率要比普通孩子高出四倍，而且也有更大的可能性滥用酒精和药物。和亲生父母居住的孩子比和一个或多个非亲生父母居住的孩子更少出现焦虑、抑郁或者犯罪行为。另外，单亲家庭孩子自杀的风险也更大。¹⁶

当今社会，对立场正确的强调则让问题进一步恶化。随着学校越发

强调平等，反对性别压迫的声音也变得越来越响。然而学校的有些院系对男性是完全排斥的，而主导这些院系的后现代主义者宣称，西方文化是一种由白人男性创造的压迫性结构，用于支配和排斥女性及其他特定群体，而西方文化的成功也完全建立在这种支配和排斥上。¹⁷

文化源于人类的创造

文化向来都是一种压迫性结构，这是一个根本而普遍存在的现实。专制的国王是这个现实的象征符号和常见原型。我们继承的过去是狭隘和过时的，需要被拯救和修补，然后精心地维护管理。文化在一方面磨掉了我们的棱角，浪费了我们巨大的潜力，但另一方面它也带来了巨大的收益。我们的每一句话、每一个想法都是由前人所赐，支撑我们生活的高度发达的基础设施也是前人的赠礼，他们给予了我们技术、财富、健康、自由和机遇。所以，将文化视为纯粹的压迫是一种无知、忘恩负义和危险的做法。当然，这不是说文化不应该接受批判，我希望本书的内容已经无比清晰地指明这一点了。

说到压迫，还有一个需要考虑的问题：所有的等级制度都会创造赢家和输家。赢家会更倾向于维护这个等级制度，而输家则会批判它。但是，对任何有价值的目标的集体追求都会创造等级制度，因为不论目标是什么，有的人总会比其他人更擅长追求它。

对目标的追求能赋予生命持久的意义，那些让生命显得深刻和迷人的情绪几乎都产生于我们朝着理想成功前进的时刻，而我们为此付出的代价就是成功的等级之分和结果的差异。

绝对的平等只有在放弃了价值本身后才能实现，但那样的话，人生

就没有追求了。也许更好的方式是，心存感激地承认一个复杂而先进的文化可以提供许多游戏，让每个成员都参与竞争，并且以各种方式赢得胜利。

文化也并不单纯是由男性创造的。文化在象征意义和原型上来说是雄性的，所以父权的概念很容易被接受，但文化是由整个人类创造的，而不仅仅是由某一类人，尽管他们也出了自己的一份力。此外，即使女性在20世纪60年代前对艺术、文学和科学的贡献有限，她们也仍然在抚养后代和农业生产中扮演了重要角色，为一小部分男性推动人类的发展提供了条件。

一种不同的解读方式是，男性和女性自古以来都在努力克服贫穷和生存的压力。而女性往往处于更为不利的地位，因为她们除了拥有和男性一样的局限性以外，还要背负额外的生育负担，并且在身体上还更为柔弱。20世纪以前，除了面对普遍的肮脏、痛苦、疾病、饥荒、暴力和无知以外，女性还需要忍受月经带来的严重不便，面临高概率的意外怀孕，受到难产的生命威胁，以及背负过度生育带来的负担。也许正是因为这些原因，许多社会在法律和生活中才会规定男女有别。现代技术革命的发生，包括避孕药具的发明，在一定程度上改变了这一境况，所以在认定女性更受欺压之前，也需要将这些因素囊括进去。

在我看来，所谓的父权制度更像是男性和女性在数千年以来试图摆脱贫穷、疾病和艰辛所进行的一种不完美的集体尝试。

印度企业家阿鲁纳恰拉姆（Arunachalam Muruganantham）的故事就是一个很好的例子，这个被称为“印度卫生巾之父”的男人在看到妻子将破布用作卫生巾后感到很不开心。他的妻子说这是因为卫生巾太贵，她宁可把钱省下来抚养家人。于是，阿鲁纳恰拉姆在接下来的14年里执

着地钻研这个问题，连他的妻子和母亲都曾一度被他的痴迷吓坏。当阿鲁纳恰拉姆找不到女性志愿者来测试产品时，他甚至还尝试过在自己身上做测试。阿鲁纳恰拉姆的这些行为对自己的名誉和地位都毫无助益，但是今天，他发明的低成本卫生巾畅销印度全国，而且都是由女性自助群体生产的，使用他发明的产品的人也因此获得了前所未有的自由。2014年，这个仅有初中文化的男人荣登《时代周刊》“全球百位最具影响力人物榜单”。显然，个人收益不是阿鲁纳恰拉姆的主要动机。那么他是父权制度的一部分吗？

1847年，詹姆斯·杨·辛普森（James Young Simpson）用乙醚帮助一个骨盆畸形的女性成功分娩，之后他又改用了效果更好的氯仿。第一个这样出生的孩子被命名为Anaesthesia（英文中“麻醉”的意思）。到了1853年，氯仿受欢迎到连英国维多利亚女王在生第7个孩子时都选择使用它。不久之后，无痛分娩开始在世界各地被广泛采用。有些人认为这违背了信仰，还有的人反对男性使用麻醉剂，认为年轻、勇敢的男人不应该怕痛。但这些反对毫无作用，氯仿作为麻醉剂还是以惊人的速度迅速传播着。

直到20世纪30年代，世界上第一个卫生棉条才被伊勒·哈斯博士（Earle Haas）发明出来。到了20世纪40年代，美国有25%的女性使用了这一产品，30年后这一数字增长到70%，现在则是80%。剩下20%的人所使用的卫生巾也有极强的吸水能力和极高的穿戴稳定性。

阿鲁纳恰拉姆、辛普森和哈斯给女性带来的是压迫还是自由？发明避孕药的格雷戈里·平卡斯（Gregory Pincus）呢？这些实干、聪明而又执着的男性怎么会是狭隘的父权制度的一部分？

为什么我们要告诉年轻人，我们伟大的文化是男性压迫的结果？在被这样的核心假设误导之后，教育、社会工作、艺术史、性别研究、文学、社会学甚至法律等都开始给男性冠以压迫者和毁灭者的角色，不仅如此，这些领域通常还倡导不论放在任何时代都算得上激进的政治行

为，而且还将其和教育混为一谈。例如，加拿大卡尔顿大学和皇后大学的性别研究学院就将鼓励激进主义作为任务之一，支持大学教育应该首先要培养特定类型参与行为的这一假设。

小心提倡单一因素解释的人

权力是激励人的基本动力之一。人们在乎自己在支配等级上的地位，愿意通过竞争来到达顶峰。但是权力并不是唯一的动力，甚至也不是主要的动力，这也是区分一个人心智成熟与否的方法。另外，我们无法知道一切事情，所以我们的观察和话语的确都是有选择性的，但是这并不能证明一切都是我们的阐释，或者分类的目的就是为了排斥。你要小心那些提倡单一因素解释的人。

事实是客观中立的，就好像广阔的大地不会告诉旅行者应该如何穿越它一样。我们与事物有无数种感知和互动方式，但这并不意味着所有的阐释都是合理的。有些阐释会伤害你自己和他人，有些则会让你和社会发生冲突；有些不可持续，有些则会成为你的阻碍。这些限制一部分来自漫长进化过程对人类的塑造，一部分来自让我们学会和平共存的社会化过程，还有一部分则是我们学习和成长的结果。无限多的阐释等同于无限多的问题，但有效解决方案的数量总是极为有限的，否则，人生也太容易了。众所周知，人生并不容易。

如果抛开乌托邦式的假想社会，只参照历史和现有文化，我们可以看到，在运转良好的社会中，能力而非权力才是决定地位的主要因素。

这一点，无论从个人经验还是从事实证据来看都是显而易见的。一个得了脑癌的人不会因为追求平等而拒绝资历最深、声望最高，也许也

是收入最多的外科医生。最能有效预测长期是否成功的人格特质是智力和责任心。其中，智力由认知能力或智商测试来衡量，而责任心则是由一个人的勤勉和条理性来体现。¹⁸例外的确存在，比如对企业家和艺术家来说，开放性就比责任心更能衡量成功¹⁹，但是开放性也和语言能力与创造力相关，所以这种例外是可以理解的。从数学和经济学角度来看，用这些特质进行预测的准确性是非常高的，甚至在社会科学衡量过的所有特质里，这些特质的预测准确性是最高的。

社会科学研究也清晰地证明，一个好的人格和认知能力测试可以将雇主找到杰出人才的概率从50%增加到85%。所以，我们不应该告诉孩子世界是平的，也不应该在性别和等级制度上给他们灌输缺乏实证的论断。

科学的确有可能受到权力的影响，证据在很多时候也确实是由包括科学家在内的权势阶层认定的。毕竟科学家也是人，而人都喜欢权力，就好比龙虾也喜欢权力，或者解构主义者也希望他们的观点广为人知，从而使自己可以具备学术权威性一样。但这并不意味着科学或者解构主义都只和权力有关。为什么有人会坚信一切都和权力有关呢？也许是因为当只有权力存在的时候，对权力的使用才是合理的，这种使用不受证据、方法、逻辑或者任何“文本之外”的东西所限制。这让权力的使用变得非常诱人，而权力也必然会被用来服务观点。

举个例子，后现代主义坚称性别差异是社会建构的产物，这个观点认为社会必须被改变，偏见必须被消除，直到所有的结果都完全平等。但是社会建构主义的根本目的是结果平等，而不是对改变社会和消除偏见的正义追求。要消除所有的结果不平等，所有的性别差异都要被理解为社会建构的产物，不然对平等的追求就会显得过于激进。所以为了掩藏，逻辑的顺序被调转了，而这种言论所包含的内在矛盾却从未被质疑过。性别是建构的，但是一个寻求性别重置手术的人却被毫无争议地当作一个困在女人身体里的男人。显然这两者在逻辑上是不能同时为真

的，但这一点被忽视了，或者被“逻辑和科学方法都是父权压迫的一部分”这样的奇葩观点合理化了。

显然，所有的结果都无法完全均等。结果需要先被衡量。比较同一职位上不同人的薪水相对容易，但是还有其他同等重要的维度需要考虑，如工作年限、晋升率和社会影响力等。引入“同工同酬”的概念之后，对薪水的比较就变得更加复杂了。谁来决定什么算“同工”？没有人能够决定，所以才有市场的存在。更糟糕的是群体比较。比如，女性应该和男性挣得一样多，所以，薪水是否需要根据不同的维度来做出调整？这些维度需要细化到什么程度？

举个例子，美国国立卫生研究院承认的种族分类是美洲印第安人、阿拉斯加原住民、亚裔、非裔、西班牙裔、夏威夷原住民、其他太平洋岛居民和白人。但来自500多个独立部落的美洲印第安人怎么能够作为一个标准的分类范畴呢？有的部落的人均年收入为3万美元，而有的部落只有1.1万美元，这种巨大的差异从何而来？另外残疾人呢？他们应该和非残疾人挣得一样多吗？这在表面上是个高尚、公平和富有同情心的主张，但是怎样才算残疾呢？一个需要照顾患有阿尔茨海默病的母亲的人算残疾吗？智商较低的人呢？长得比较丑或者比较胖的人呢？有人的确一生都肩负着重担，但事实上每个人都不轻松，尤其是如果还要算上他们的家人的话。根本问题在于，群体身份可以被细分到个体层面，每一个人都是独特的，而且这种独特是重要的、有意义的。群体身份可没办法涵盖这种多样性。

后现代主义思想家们从不探讨这种复杂性。相反，他们将自己的意识形态立场固定在一个点上，然后强迫所有事情都围绕其旋转。所有的性别差异都是社会建构的结果，这个主张既无法被证实，也无法被证伪，因为只要我们愿意付出相应的代价，文化本来就可以推动人类往任何方向发展。比如，通过研究被收养的双胞胎，科学家发现，文化可以使智商提高约15%（或一个标准差）²⁰，但这是以财富增加三个标准差

为代价的²¹。换句话说，一对同卵双胞胎在出生时分别被两个家庭收养，第一个家庭如果比85%的家庭穷，第二个家庭比95%的家庭富，那么双胞胎中的两人在智商上会相差15。近期，另一个关于教育的研究也得出了相似的结论²²，这可以说是财富和教育差异能够带来的最大影响了。

这类研究暗示，如果我们愿意施加足够多的压力，或许就可以缩小男孩和女孩之间的差异。当然，这并不代表我们不允许孩子们做出自己的选择。但选择在意识形态领域是没有一席之地的。人们被灌输了这样的观点：如果男性和女性的自愿行为带来了性别不平等的结果，那么这些选择一定是由文化偏见导致的。结果就是，只要承认性别差异的存在，就会被道德感十足的批判理论家们纠正。这意味着，那些虽然非常相信平等，但是对护理不感兴趣的北欧男性需要接受更多再培训，那些对工程学不感兴趣的北欧女性也是一样²³。这样的再培训是什么样的？界限到底在哪里？这类行为经常在打破了一切理性界限之后才会被制止。

有些社会构建理论已经在原则上认为，如果男孩们被教育得更像女孩一些，整个世界都会变得更好。这种理论的支持者认为攻击性是习得行为，所以只要不去教导就可以避免。他们还假设男孩们应该接受针对女孩的教育方式，培养温柔、敏感、关怀、合作和审美等积极的社会品质。这些人认为，男性青少年只要遵从传统意义上的女性行为准则，攻击性就会降低。²⁴这种漏洞百出的主张让人不知应该从哪里批判起。

攻击性并不完全是习得的，而是天性的一部分，以防御和掠夺为目标的攻击性行为拥有非常古老的生物学基础。²⁵被切除大脑绝大部分区域的猫依然会展现攻击性行为，这说明攻击性不仅是天生的，而且是源于脑部最基本的区域。如果说大脑是一棵树，那么攻击性和食欲、性欲一样都存在于树干当中。

这一点在人类身上体现为，大约5%的两岁男孩在性格上非常具有

攻击性，会对其他孩子做出踢、打、咬等行为，只不过这些行为绝大多数在四岁时就会被有效纠正。²⁶不是因为这些男孩被要求在行为上模仿女孩，而是因为他们学会了将自己的攻击性整合到更为复杂的行为模式中。攻击性驱使人竞争和求胜，在某些方面自命不凡，而决心则是攻击性亲社会和令人钦佩的一面。男孩们的攻击性如果在婴儿期结束前还没有得到很好的改善，那么他们将注定难以讨人喜欢，因为他们身上具备的原始敌对性会不利于他们之后在生活中建立社会关系。由于被同龄人排斥，他们会进一步错失社会化的机会，并被逐步边缘化，最终在成年后比普通人拥有更强的反社会和犯罪倾向。但这并不意味着攻击性没有价值，至少它带来的自我保护行为是有必要的。

同情之罪

我的许多女性来访者之所以会在工作和生活上产生困扰，不是因为她们太有攻击性，而是因为她们的攻击性不够强。这类人通常会展现出更高的宜人性和敏感性等更女性化的人格特质，所以会更有礼貌和同情心，也更容易体验到焦虑和痛苦。认知行为治疗师将针对这类人的治疗称作自信训练（assertiveness training）。²⁷缺乏攻击性的女性和男性会倾向于将周围的人像小孩子一样对待，并且持续地自我牺牲和过度付出；他们更为天真，也总认为合作是所有社会关系的基础；他们避免冲突，因而无法直面关系和工作中的问题。这样的态度显得很高尚，也的确能获得一定的社会认可，但其片面性也会带来适得其反的效果。当一个人太迎合他人时会无法维护自己，他会假设别人和自己想法一致，所以会期待相应的回报，却不知道该如何确保这一点。在得不到回报时，他没法表达不满或者直接索取认可，而这种不平等会激活他性格的阴暗面，使他充满怨恨。

观察自己的怨恨

我会教宜人性过高的人观察自己的怨恨，认清这是一种很重要但也非常有害的情绪。

怨恨的产生只能有两个原因：一是自己被占便宜了，二是自己不愿意承担责任。

如果你感到怨恨，那么就去寻找它的来源。你是因为不成熟而感到不公平吗？如果你内心的答案是否，那么你或许就是被人占便宜了，而这时候你是有义务维护自己的。这意味着你需要直面你的老板、伴侣、子女或者父母，你要有策略地收集证据，这样在对峙时才可以给出至少三个他们行为不当的具体例子，让他们无法轻易地逃避指责。所有这些都意味着你要在对方反驳的时候拒绝让步。

一般来说，人们的反驳理由不会超过四个。如果你坚定不移，他们会生气、哭泣或者逃跑。你要小心对方的眼泪，因为它们经常被用来激发你的负罪感，让你觉得自己伤害了对方。但是，哭泣很多时候是因为愤怒，哭泣时是否脸红是个不错的判断标准。如果你能够坚持自己的观点，不为对方的反驳和情绪所动，你就会获得他人的关注甚至是尊重。

你也必须清楚自己期待得到什么样的结果，并且能够清晰地表达自己的意愿。我建议你，直接告诉对方你希望他们做什么，而不是指责他们现在或者过去做过的。你可能会觉得“如果他们爱我，就知道应该做什么”，其实这种想法是你的怨恨带来的。做恶意揣测之前，最好先假设对方是无知的，别人不是你肚子里的蛔虫，更何况连你自己都不一定知道自己想要什么。如果你看清了自己想要什么，可能就会发现实现起来也并不容易，而那些压迫你的人并不一定比你聪明，尤其是在你自己的问题上。直白地提出小而合理的要求，并确保这些要求的实现能够满足你的需要。这样，你带入对话的就不仅是问题，而是解决方案。

俄狄浦斯式的母亲

宜人性高的人富有同情心和同理心，也厌恶冲突。他们会因为顺从而缺乏独立，由此产生的风险则又会因情绪的不稳定性而放大。宜人性高的人会顺从他人的主张，而不是提出自己的立场，这会使他们缺乏主见、犹豫摇摆。如果他们很容易感到恐惧或者受伤的话，那就更加不敢坚持自己了，因为这会让他们暂时暴露在危险之中。依赖型人格障碍就是这样形成的²⁸，它可能会被认为是反社会型人格障碍的对立面。可罪犯的对立面也同样可以是俄狄浦斯式的母亲。

俄狄浦斯式的母亲会告诉自己的孩子：“我是为你而活的。”她会为自己的孩子做所有的事情，帮他们系鞋带、切食物，让他们天天睡在自己和伴侣之间。俄狄浦斯式的母亲在自己、孩子和恶魔之间立下了契约：“无论如何都不能离开我，作为回报我会为你做一切事情。你会因为自己长大却没有成熟而感到一文不值和痛苦，但是你永远不用为此承担责任，因为你所有的错误都是别人引起的。”

俄狄浦斯式的母亲甚至如同格林童话《糖果屋》里韩赛尔和格雷特兄妹遇到的女巫。故事里两个孩子的继母要求丈夫将孩子们抛弃在森林里，因为当时正值饥荒，继母认为两个孩子吃得太多了。丈夫从命，将两个孩子留在森林深处任其自生自灭。饥饿的兄妹俩在森林里发现了一座由糖果和姜饼做成的小屋。屋子里住着一个女巫变成的善良老妇人，她救下了两个孩子，精心照料他们并且随时满足他们的愿望。两个孩子随时都可以吃任何东西，也不需要做任何事情，但女巫的真实意图是恶毒的，最后两个孩子跑出森林，逃回到父亲身边，而父亲则彻底忏悔了自己的罪行。

在糖果屋一样的家庭里，孩子的心灵是最美味的，也是最早被吞噬的部分。过度保护会毁掉正在成长的心灵。糖果屋里的女巫象征着女性黑暗的一面。人在本质上是群居动物，习惯以故事的形式去理解世界，

故事的角色包括父亲、母亲和孩子。女性作为一个整体，代表了文化边界之外的未知、创造及毁灭。女性既是母亲双臂的保护，又是时间的破坏性元素；既是美丽的玛利亚，又是住在沼泽里的女巫。

在19世纪末，瑞士人类学家约翰·雅科布·巴霍芬（Johann Jakob Bachofen）将女性这个原型实体和客观的历史现实混淆在了一起，他提出人类的文化在历史上经历了三个发展阶段。第一阶段是母权时代（Das Mutterrecht）²⁹，女性在这一阶段占据主导地位，拥有尊重和荣耀，而亲子确定性则完全不存在；第二个阶段是狄俄尼索斯时代（Dionysian），在这一过渡阶段，女权开始出现；第三阶段是阿波罗时代（Apollonian），父权当道，女性附属于男性，现代文明也正是孕育于此阶段。^[5]

巴霍芬的思想虽然缺乏史实证明，却在一些圈子里广受欢迎。比如，考古学家马丽加·金芭塔丝（Marija Gimbutas）曾于20世纪80年代至90年代宣称，新石器时代的欧洲文化是以女神和女性为中心的³⁰，这个文化后来被外来的带有等级制的侵略性文化所取代和压制，而后者正奠定了现代社会的基础。艺术史学家默林·斯通（Merlin Stone）在他的《当上帝是女人时》（*When God Was a Woman*）一书中也提出了同样的观点。³¹

荣格在接触到巴霍芬的理论不久后就意识到，巴霍芬所描述的是人类心理而非历史的发展历程。人类将幻想投射至外部世界，从而让星空充满星座和天神。荣格在巴霍芬的理论里也看到了这样的心理投射。荣格的同事埃利希·诺依曼（Erich Neumann）在《意识的起源和历史》（*The Origins and History of Consciousness*）³²和《大母神》（*The Great Mother*）³³中对此做出了进一步分析，认为意识在象征层面上是男性化的，而意识的物质起源则是女性化的。诺依曼将这两者进行了对比，并将弗洛伊德的俄狄浦斯理论纳入了一个更为宏观的原型模型。

对于诺依曼和荣格来说，意识始终都在朝着光明努力向上，即使它

的发展过程是让人痛苦和焦虑的。同时，意识也一直都倾向于向下沉入依赖和无意识当中，以此摆脱存在的负担。这种病态的愿望会被吞噬性的过度保护放大，因为过度保护反对启蒙、表达、理性、自我决定、力量和能力。这种过度保护在弗洛伊德看来是俄狄浦斯式家庭的噩梦。

可怕的母亲是一个古老的符号。人类最古老的故事之一、古巴比伦的创世史诗《埃努玛·埃利什》（*Enuma Elish*）中的女神提亚玛特就是这一符号最好的体现。提亚玛特是所有神和凡人的母亲，她代表了万物起源的未知和混乱的世界。她也会化身为雌性神龙，会在自己的孩子们不小心杀害了他们的父亲后亲手毁灭他们。可怕的母亲是无意识的化身，另外，她也体现在年轻男性对迷人女性的那种恐惧感当中，女性所代表的自然随时都有可能在很深的层面拒绝他们。除了吞噬性的母爱，没有什么比被拒绝更能激发自我意识、打击自信和滋养仇恨的了。

可怕的母亲也出现在许多童话和传说里。在《睡美人》里，她化身为邪恶女巫玛琳菲森。奥罗拉公主的父母没有邀请她参加公主的洗礼，换句话说，由于过度保护，奥罗拉无法了解现实世界最具危险性和毁灭性的一面。结果便是奥罗拉在青春期昏迷不醒，毫无意识。王子代表着阳刚精神，他一方面能够帮奥罗拉摆脱自己的父母，另一方面也可以将奥罗拉的意识从囚禁状态中拯救出来。当王子面对邪恶女巫时，女巫变身为混乱之龙。最终，王子在真理和信念的支持下战胜了女巫，并通过真爱之吻让公主睁开了双眼。

你也许会反对说女性不需要男性来拯救，迪斯尼的经典作品《冰雪奇缘》就大力宣扬了这一点。到底需不需要？这不好判断，但是，至少一个想生养孩子的女性是需要男性的，至少需要男性来支持她。此外，女性也是可以被自我意识拯救的，如前所述，意识在象征层面上一直是男性化的。王子可以是一个爱人，也可以是女性自己清醒、清晰和独立的内心。在现实当中，这些品质的确是男性化的，因为男性的温柔程度和宜人性低于女性，也更少受到焦虑和痛苦的影响。而且，需要再次强

调的是，这种差异在性别平等化程度最高的北欧国家最为明显，差异也相当显著。

男性特质和意识之间的象征关系也在迪斯尼电影《小美人鱼》里有所体现。女主角爱丽儿非常女性化，但同时她也有着很强的独立精神，虽然因此给父亲惹了很多麻烦，但是父亲对她最为偏爱。他的父亲川顿国王代表着已知、文化和秩序，同时也流露出一丝统治者和压迫者的气质。秩序永远和混乱对立，川顿国王的敌人就是章鱼怪乌苏拉。乌苏拉的形象和蛇蝎、蛇发女怪以及九头蛇相似，所以乌苏拉和《睡美人》里的邪恶女巫、《白雪公主》里的皇后、《灰姑娘》里的后母、《爱丽丝梦游仙境》里的红桃皇后等角色一样，属于同一原型类别。

爱丽儿想要和她之前拯救过的埃里克王子发展恋情，乌苏拉骗她用自己的声音来换得三天人类的身份。乌苏拉其实知道，无法说话的爱丽儿没法和王子建立感情，没了表达能力，她就会永远停留在无意识当中。

在爱丽儿求爱失败后，乌苏拉偷走了她的灵魂，将她和其他衰败的灵魂囚禁在一起。川顿国王要求乌苏拉交出女儿，乌苏拉却邪恶地要求国王替代女儿的位置。川顿国王代表的是父权仁慈的一面，而乌苏拉一直都在计划取代国王的地位。爱丽儿被释放了，川顿国王却被囚禁，而且乌苏拉还夺走了赋予国王神力的三叉戟。幸运的是，埃里克王子赶来了，和爱丽儿一起打败了乌苏拉。川顿国王和其他被囚禁的灵魂得到了释放，恢复了神力的国王将爱丽儿变成了人类，这样她就可以和埃里克王子生活在一起了。可见，如果一个女性要想变得完整，她就必须获得男性化的自我意识，然后直面这个可怕的世界，这个可怕的世界有时也包括过度保护自己的母亲。

我小时候有一次去和朋友们打垒球，参与的人里有男有女。我们那时正处于情窦初开的年纪，所以在异性面前，争夺群体地位变得尤为重要。我和我的朋友杰克相互推搡打闹，而我的母亲当时恰好从附近经

过，她离我们有一些距离，但是从她肢体语言的变化我可以看出她明白了我们在做什么。然而，她一句话没说就走了，我知道她做这个决定有多难，因为她担心我会受伤。对她来说，更容易的方式是过来阻止我们，但她并没有。几年之后，当青春期的我在和父亲闹矛盾时，我母亲说：“如果家里太舒服了，你就永远不会离开了。”

我母亲是个温柔、善良而且很好相处的人。有时候她也会示弱，或者因为母亲的角色而变得过于包容。这也让她有时心存怨恨，尤其是在面对我父亲那样一个很自我的男人时。即便如此，她却不是一个俄狄浦斯式的母亲。她培养了孩子的独立性，这个过程虽然很具挑战性，也让她心疼，但她勇敢地做出了对的选择。

未来需要的是坚毅而非软弱

我年轻时在加拿大萨斯喀彻温省中部的大草原上做过一个暑假的铁路工人，在这个全是男性的群体里，每个新来的人都要先被其他人“测试”。工人中有许多是克里人，他们大多内向随和，往往只有在喝醉了之后才会流露出内心的怨念。他们大多都是监狱的“常客”，但却并不太以此为耻，况且冬天监狱里很暖和，也能吃饱饭。

每当有新人到来，其他人就会给他起一个难听的外号。他们给我取的外号是“胡迪都迪”（Howdy-Doody，美国卡通人物），这个名字即便是我今天想起来也感到有些难为情。当我问取外号的人为什么要这么叫我时，他机智而又诙谐地说：“因为你长得完全不像他。”工人们之间随时都在开非常过分的玩笑并骚扰着彼此，一方面这是为了娱乐，另一方面也是为了争夺地位，还有就是评估彼此的抗压能力，这是他们评价彼此和建立友谊的过程。当这个过程顺利进行时，每个群体成员在付出的同时都能有最大的收获。这使得男性能够在钻油井、伐木场或矿场等辛苦危险、环境恶劣的地方坚持工作，甚至享受工作。

我工作了没多久，外号就简化成了“胡迪”（Howdy），这比之前的名字好听了很多，而且也那个愚蠢的木偶没有了明显的联系。在我后面的一个新人就没那么走运了，他用一个花哨的饭盒带午饭，饭盒看上去是他妈妈给他挑选的。他不该这么做，因为在工地上，牛皮纸袋才是最正统和最不做作的标准选择。这个新人的外号自然也就成了“饭盒”。“饭盒”没什么幽默感，总爱抱怨和推卸责任，也总是逃避干重活。

“饭盒”不喜欢他的外号，也不喜欢这份工作，他用一副高傲烦躁的态度面对工友和工作，最要命的是，他是个开不起玩笑的人。工作了三天之后，“饭盒”就遭到了比取外号更加过分的骚扰。当他在暴躁地干活时，有时一块小石子会突然飞过来，“咚”的一声击中他的头盔。这总能给周围默不作声的围观者带来很大的满足感，却无法增加“饭盒”的幽默感。于是石子变得越来越大，但“饭盒”始终选择不予理睬。直到有一天，一块很大的石头砸在了“饭盒”的脸上，这让他大发雷霆，而大家则偷笑了很久。这样的情形持续了几天后，满脸淤青但脾气依旧的“饭盒”消失了。

一起干活的男性往往会建立起共同的行为准则。比如，负责任地完成任务、集中注意力、不要抱怨、维护朋友、不要献媚或告密、对不合理的规则不要盲从、永远不要依赖别人，以及用阿诺德·施瓦辛格的话来说，不要做个娘娘腔。不要做个依赖他人的人，永远不要。骚扰是工人们为是否接纳你所做的测试，他们能因此看清你是否足够坚韧、有趣、有能力又可靠。如果答案是否，那你就走开，工人们不会同情你，因为他们不想忍受你的自恋，或者替你完成你的工作。

几十年前，健美运动员查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）曾经发布过一个连环画式的著名广告。广告的标题叫作“羞辱让麦克成了真正的男子汉”。主角麦克和一个漂亮女孩一起坐在海滩上，此时一个壮汉走了过来，将沙子踢到了麦克和女孩的脸上。麦克试图抗议，壮汉却抓住

麦克说：“要不是看你瘦得像骷髅一样，我会砸碎你的脸。”壮汉离开后，麦克对女孩说：“总有一天我会报仇的！”女孩则做出一副很性感的姿势说：“小宝贝，别为这样的事情烦恼。”麦克回到家，看着自己瘦小的体格，然后买了阿特拉斯的健身计划。不久后，他就有了强壮的身体，并且还在海滩上揍了那个壮汉。女孩抱住麦克的手臂仰慕地说：“麦克，你总算是个真正的男人了。”

这个广告之所以出名，是因为它很好地总结了人类的心理。一个年轻人之所以会为自己的弱小而感到难堪和羞耻，是因为他知道自己必然会被其他男性甚至会被自己喜欢的女性贬低。麦克没有选择自暴自弃，宅在家里玩游戏，而是为自己创造了心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所谓的“补偿幻想”。³⁴这种幻想为麦克指明了努力的方向，他先是坦率地承认了自己体格瘦弱的事实，然后决定变得更强壮。更重要的是，麦克将自己的计划付诸了行动，通过超越自我变成了自己的英雄。

排斥依赖这一男性特质对女性也有显而易见的好处。许多工薪阶层的女性之所以不结婚，是因为她们不想在照顾孩子的同时还要照顾一个找不到工作的男性。女性照顾孩子，男性则照顾女性和孩子，尽管这些事情不是他们唯一要做的。但是女性不应该照顾男性，因为她还要照顾小孩，而男性也不应该像个孩子一样。这意味着男性不应该依赖，同时这也造成了男性受不了其他习惯于依赖的男性。糟糕的女性可能会嫁给依赖性强的男性，养出同样依赖性很强的儿子，但是自我觉醒的女性想要的往往是自我觉醒的伴侣。

因为这个原因，对于《辛普森一家》里的反英雄儿子巴特来说，纳尔逊·蒙特兹才是一个至关重要的人物。如果没有恶霸纳尔逊，学校里就只会剩下敏感、哀怨、自恋或者幼稚的小孩。纳尔逊是一个强硬的矫正者，他用自己蔑视他人的能力来界定哪些行为是幼稚和可悲的。《辛普森一家》的精彩之处就在于，创作者并没有将纳尔逊刻画成一个不可救药的恶魔，虽然他被没用的父亲抛弃、被糊涂的母亲忽略，但是纳尔

逊总体来说成长得很好。就连思想最进步的丽萨都会对他产生好感，虽然这一点也让丽萨困惑不已。

当软弱和无害成为唯一被有意识地接受的美德时，坚毅和支配性就会不知不觉具备一种魅力。这意味着，当男性被过度要求女性化时，他们就会对严苛的意识越来越感兴趣。《搏击俱乐部》和《钢铁侠》这类好莱坞热门影片都很好地展现了这一点。

男性需要变得更坚毅一些，女性也一样。

只是女性可能并不喜欢社会化过程中那些培养坚毅品质的严苛与轻蔑态度。有的女性不喜欢失去自己的宝贝儿子，于是希望将他们永远留在自己身边；有的女性则不喜欢坚毅的男人，宁可拥有一个顺从而又没用的伴侣，因为这会给她们提供自我怜悯的机会，对这些人来说，自我怜悯的过程是极其愉悦的。

男性可以通过激励自己和彼此来变得更坚毅。在我的青少年时期，男孩遭遇车祸的概率比女孩大多了，因为他们热衷于开着车玩漂移，飙车或在没有道路的地方飞驰更是家常便饭。他们比女孩更有可能斗殴、逃课和对抗老师。在强壮到可以去钻油井工作以后，他们会厌倦必须举手向老师报告才能去卫生间的学校生活。玩滑板、攀爬吊车和跑酷都是男孩子们用来激励自己成长的危险方式。当在这样一条路上走得过远时，男性相比女性便会更容易滑向反社会的深渊³⁵，但这并不意味着所有大胆的冒险行为都是有罪的。

当男孩子们开车玩漂移的时候，他们是在测试汽车的极限、自己的车技，以及自己在失控状态下的沉稳程度。当他们反抗老师和权威时，则是在验证真正的、在危机中可以依赖的权威是否存在。他们退学后会在零下40摄氏度的钻油井工作，放弃所谓的美好未来。这样的选择不是因为懦弱，而是因为力量。

如果男性的气质是健全的，女性就不会偏爱幼稚的男性，而是会与那些能让她们感到旗鼓相当的人在一起。如果一个女性很坚毅，她就会期待更加坚毅的伴侣；如果一个女性很聪明，她也会希望另一半更聪明。她们渴望对方拥有她们所不具备的品质，这经常会让坚毅、聪明和迷人的女性很难找到伴侣，因为身边能够与她们匹敌、令她们倾慕的男性很有限。而据研究显示，令人倾慕的对象往往意味着在收入、受教育程度、自信、智力、支配性和社会地位上更高。³⁶因此对试图变成男人的男孩进行干涉的行为对于女性来说也同样是不友善的，这和小女孩在试图独立自主时告诉她“太危险了”没有区别。这会阻碍其意识的发展，这也是将人推向失败、嫉妒、怨恨和毁灭的行为。任何一个支持人性或者力争上进的人都不会认同这样的做法。如果你觉得坚毅的男性很危险的话，那么等着看软弱的男人们会做些什么吧。

不要打扰玩滑板的孩子们。

***MEN HAVE TO TOUGHEN UP. MEN DEMAND IT,
AND WOMEN WANT IT.***

男性需要变得更坚毅一些，
女性也一样。



存在的美好也许可以
平衡生命中无法消除的痛苦。



法则十二
RULE 12

当你在街上遇到一只猫时，摸摸它：
关注存在的善

PET A CAT
WHEN YOU ENCOUNTER ONE
ON THE STREET

***ONCE YOU ARE ALIGNED WITH THE HEAVENS,
YOU CAN CONCENTRATE ON THE DAY. BE
CAREFUL. PUT THE THINGS YOU CAN CONTROL
IN ORDER. REPAIR WHAT IS IN DISORDER, AND
MAKE WHAT IS ALREADY GOOD BETTER.***

当你内外一致时，就能够专注于当下。

谨慎地对待一切，

整理你能掌控的事物，

修复失序混乱的部分，做到精益求精。

我养了一只美国爱斯基摩犬。美国爱斯基摩犬是最美丽的犬种之一，有像狼一样的尖鼻子，直立的耳朵，厚实的毛发和卷尾，另外，它们也很聪明。我女儿给我家的狗取名叫Sikko。据她说，这个词在因纽特语里是“冰”的意思。Sikko总是可以很快地学会各种把戏，即使它现在已经13岁了，也依然能学会我教给它的新特技。它能够握手，能够将饼干稳稳地放在鼻子上，我还教会它同时做这两件事情。我唯一不清楚的是，它是否喜欢做这些游戏。

在女儿米凯拉10岁的时候我们为她买了Sikko。Sikko小时候可爱得不得了，小鼻子，小耳朵，圆圆的脸，大大的眼睛，动作笨拙。这些特质足以触动所有人¹，米凯拉也不例外。米凯拉同时还照顾着胡须蜥、壁虎、球蟒、变色龙、鬣蜥以及一只9公斤重、80厘米长、名叫乔治的弗莱明巨兔。乔治喜欢啃食家里所有的东西，而且经常逃出家门，它巨大的体型常常让邻居们惊叹不已。米凯拉养这些宠物是因为她对普通宠物过敏，但Sikko是个例外。

我们总共给Sikko起了50个外号，这些外号的情绪基调差异巨大，有些反映了我们对它的爱，有些则表达了我们对它兽性的沮丧感。其中我最喜欢“狗渣”（Scumdog）这个外号，不过也喜欢叫Sikko“老鼠脸”、“毛球”或者“笨狗”。孩子们也给Sikko取了很多外号，米凯拉目前的首选是Snorbs，而且一定要在Sikko消失一阵子之后用高亢惊讶的语气叫出来。

我之所以写我的狗而不直接谈论猫，是因为我不想与社会心理学家亨利·泰弗尔（Henri Tajfel）的“微群体范式”（minimal group paradigm, MGP）系列研究发生冲突。²泰弗尔在实验中先让受试者坐在一个屏幕前，屏幕上会闪过一些点，然后他让受试者估计点的数量；接着，泰弗尔将受试者分为高估者或低估者、准确者或不准确者，并将他们分别放入不同的组里；最后，泰弗尔给了所有人一笔钱，让他们自行决定如何

分配。

泰弗尔发现，受试者们明显很偏袒自己小组的成员，希望给自己人分更多的钱，而不是采用更平等的分配方式。其他使用了诸如抛硬币等更加随意的分组方式的研究者发现，结果依然如此。受试者们就算知道了小组分配的方式，也依然更偏向于自己小组的成员。

泰弗尔的研究说明了两个事实。第一，人是社会性的，因为他们喜欢自己群体的成员；第二，人是反社会的，因为他们不喜欢其他群体的成员。这种现象产生的原因一直处在争议之中。在我看来这是一种优化策略，可以解决两个或多个因素之间竞争和取舍的问题。比如，合作和竞争相互排斥，但两者在社会关系和心理上又都是有可取之处的。合作可以带来安全和陪伴，竞争则可以带来成长和地位。如果一个特定群体太弱小，没有权力和威信，那么从属于这个群体就没有意义。如果一个群体太庞大，那么在这个群体里取得领先也会很难。所以，当人们愿意通过抛硬币来为自己分组时，更深层的需求其实是希望在组织中安排好自己的位置，保护自己，同时能有一定机会在群体中向上流动。当这一点满足后，他们就会喜欢自己的群体，并会支持它发展壮大，因为在一个衰落的群体里努力向上是没有意义的。

泰弗尔的研究让我决定在这个有关猫的章节的开头最好先写写我的狗。否则，光是这章的标题就足以遭到许多爱狗人士的反对了。所以，如果你喜欢抚摸街上遇到的狗，请记住这种行为也是我认可的。我也想向爱猫人士道歉，因为你们一开始以为我会说猫，却读了很多跟狗有关的故事。不过，猫的确能更好地说明我想表达的观点，这些观点我之后会写到，首先让我来说点别的事情。

存在需要局限性

人类在本质上是脆弱的。我们的身心都有可能遭到破坏，也注定会

被衰老所摧残，这是一个令人沮丧的事实。在这样的情况下，人们自然就会疑惑：如何才能保持活下去的希望，期待成长和快乐？

我最近见了一位来访者，她的丈夫在和癌症痛苦地抗争了5年之后成功战胜了病魔，在此期间，夫妻俩都十分勇敢和顽强。但之后，丈夫的癌症发生了转移，生命再次危在旦夕。在初次战胜病魔后脆弱的恢复期里，听到这样的消息是非常令人痛苦的。对个体来说，这种悲剧显得尤为不公平，会让你彻底失去希望，甚至还会给你带来心理创伤。我和来访者探讨了一系列问题，我也分享了自己对于人类脆弱性的理解。

我儿子朱利安在三岁时尤其可爱。他现在已经23岁了，还是很可爱。因为他，我对孩子的脆弱性有了很多思考。三岁的孩子很容易受伤，如被狗咬、被车撞、被其他孩子欺负等，同时也很容易生病。朱利安小时候经常发高烧并进入神志不清的状态，有时他会烧到出现幻觉甚至开始和我争斗，这时，我就需要把他抱进浴缸里为他降温。从生病的孩子身上体现出来的人类局限性恐怕是最令人难以接受的了。

米凯拉比朱利安大一岁多。米凯拉也有自己的问题。当她两岁时，我常把她举起来放在我肩膀上带她到处走，但一旦我把她放下来，她就会坐着大哭。所以我不再让她坐在我肩上了，但这并没有完全解决问题。塔米告诉我米凯拉的步姿怪怪的，我觉得没有问题，塔米则认为这可能是她经常坐在我肩膀上的结果。

米凯拉是个性格开朗、容易相处的孩子。在她14个月大时，我们带着她和塔米的父母出去玩。塔米和父母去散步时，我就和米凯拉留在车里。米凯拉坐在前排座位上，在阳光下咿呀学语，我俯身去听她在说什么。

“开心，开心，开心，开心，开心。”

那时她就是这样说的。

但是满6岁之后，米凯拉却开始变得越来越消沉。早上起不来，穿

衣服也很慢，我们一起走路时她总是落在后面。米凯拉总说她脚疼、鞋不合适，于是我们给她买了十双不同的鞋，但并没有用。米凯拉在学校表现得很正常，但是她回到家一看到妈妈，就会泪如雨下。

那时，我们刚从波士顿搬到多伦多，我们以为这是搬家的压力造成的，但是米凯拉一直没有好转。她开始像个老年人一样一步一步地上下楼梯，我们握她的手也会让她不舒服。米凯拉成年后曾问我：“我小时候你在和我玩时，是故意要弄疼我的吗？”当年我完全没意识到她会有这样的想法。

当地诊所的一位医生说，孩子有时候会出现生长痛，这很正常，他建议我们可以去看看理疗师。理疗师发现米凯拉的后跟没法转动，告诉我们她患有幼年型类风湿性关节炎。我们不喜欢这个理疗师，也不喜欢他告诉我们的这个消息。于是我们将米凯拉带到了儿童医院，风湿病专家确诊她患有关节炎。原来，那个理疗师是对的。米凯拉患有严重的多关节幼年型类风湿性关节炎，全身有37个关节受影响。原因？未知。有什么治疗方式？置换多处关节。

为什么会发生这样的事情？尤其还是发生在一个天真快乐的小女孩身上。不论是否相信神明，这个问题都极为重要。前边谈到的小说《卡拉马佐夫兄弟》探讨过这个问题。陀思妥耶夫斯基通过伊凡这个角色表达了他对存在的怀疑。伊凡是那个聪明、英俊而又成熟的哥哥，是修士弟弟阿廖沙最大的对手。伊凡说：“我不是不接受上帝，我是不接受他创造的世界，我无法认同这个世界。”

伊凡向阿廖沙讲了一个小女孩被惩罚的故事，这个故事是陀思妥耶夫斯基写作时从报纸上节选来的。小女孩的父母将她关在冰冷的小屋里一整夜，伊凡说：“你能够想象吗？当两个大人在酣睡的时候，小女孩却哭了一晚上。想象一下这个小女孩的感受，她无法理解这一切，只能捶打着冻僵的胸口，流着温柔的眼泪，祈求着仁慈的神灵来拯救她。阿廖沙，如果你能够让世界获得彻底的和平，但是必须以折磨一个孩子到

死为代价，你下得了手吗？”阿廖沙给出了否定的答案³。

我也因为三岁的朱利安而有过一些类似的思考。我很爱可爱又滑稽的朱利安，但同时也担心他的安危。如果我有能力使他不受伤害，我可以做些什么呢？我会让他长到10米高，给他装上铜头铁臂，让他的大脑被电脑强化。这样，如果他的身体受到伤害，我可以立刻替换他受损的部分。问题解决了！不，其实问题并没有解决，不光是因为这些技术目前还无法实现，更是因为人为地强化朱利安等于是在毁灭他。朱利安最终只会变成一个冷酷无情的机器人，将不再是原来的朱利安。我由此意识到，我们对一个人的爱和他的局限性是分不开的，如果朱利安不那么容易受到疼痛和焦虑的影响，他也就不会是个幼小可爱的孩子了。虽然朱利安很脆弱，但我对他的爱让我接纳了真实的他。

在我女儿生病这件事上，这一点却很难做到。米凯拉生病后，每次外出散步都只能由我背着。她开始服用萘普生（naproxen）和一种叫作氨甲蝶呤（methotrexate）的强效化疗药物，同时她身上许多关节还需要在她麻醉的状态下接受皮质醇的注射。这些治疗对疼痛起到了暂时的缓解作用，但米凯拉的情况一直在恶化。有一次塔米带米凯拉去动物园，最后甚至不得不让她坐在轮椅上。

那一天，我们全家的心情都非常糟糕。

米凯拉的风湿科医生向我们推荐了泼尼松（prednisone），这种药普遍用于治疗炎症，但是副作用显著，尤其是会导致严重的面部肿胀。这对于一个小女孩来说，恐怕比风湿还要糟糕。幸运的是，医生还告诉了我们一种专门为治疗免疫系统疾病研发的新药，但这种药当时只在成年人身上使用过，所以米凯拉成了加拿大第一个接受依那西普

（etanercept）治疗的儿童。塔米在头几次注射时，不小心给米凯拉用了推荐剂量10倍的药量，结果奇迹发生了，米凯拉康复了！几个星期之后，她已经能到处活蹦乱跳，甚至能参加儿童足球赛了。塔米一整个夏天都看着米凯拉在愉快地奔跑。

我们希望米凯拉能够尽可能地掌控自己的生活。米凯拉一直都很在乎钱，她曾经还将自己的早教图书搬到街边卖给路人。一天晚上我告诉米凯拉，如果她能自己注射抗风湿药，我会给她50美元。米凯拉挣扎了35分钟后，终于做到了。第二次我给了她20美元，要求她必须在10分钟内完成注射。后来很长一段时间我们都停在10美元，5分钟。

几年后，米凯拉的症状完全消失了，风湿科医生建议我们可以逐渐停止用药。有的孩子到了青春期，风湿自然就好了，没人知道为什么。之后米凯拉健康地生活了四年，然后有一天，她的手肘突然开始疼痛。我们带她去医院，医生说只有一个关节发炎。但这不是“只有一个”的问题，两个不比一个多多少，但一个却比没有多很多。这意味着米凯拉病并没有因为她的长大而消失。这个事实足足让米凯拉崩溃了一个月，不过她还是坚持打球和上舞蹈课。

第二年9月，医生带来了更加糟糕的消息。那时米凯拉已经上高二了。核磁共振成像扫描显示，她的髋关节情况正在恶化，医生说米凯拉在30岁之前需要进行髋关节置换手术。几个星期后，米凯拉在学校玩曲棍球时髋关节突然无法移动，医生说她的股骨头已经部分坏死，髋关节置换手术等不到30岁了，必须马上进行。

我的来访者向我讲述着她丈夫不断恶化的病情，我一边聆听，一边和她探讨着生命的脆弱、存在的灾难以及由死亡的阴影引发的虚无感。像所有处在类似处境中的人一样，她问道：“为什么是我丈夫？为什么我这么倒霉？为什么会发生这样的事情？”我能给她的最好答案就是我对存在脆弱性的理解。我让她想象一个无所不知、无所不在、无所不能的存在，这样一个存在缺乏的是什么呢？⁴答案是：局限性。

如果你已拥有一切或已存在于各处，那么你就无处可去，也不会有任何变化了。一切可能发生的都已经发生，可能存在的都已经存在。

没有局限，就没有故事；没有故事，就没有存在。

这个观点帮助我更好地面对了存在的脆弱性，同时也帮到了我的来访者。我并不想夸大这个观点的作用，它不会让所有的事情都恢复正常。我的来访者依然需要面对她丈夫的癌症，我也同样需要面对米凯拉的疾病，但能意识到存在和局限性之间的复杂联系是非常重要的。

三十辐共一毂，当其无，有车之用。

埴埴以为器，当其无，有器之用。

凿户牖以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用。⁵

（《道德经》第十一章）

在DC漫画代表人物超人的演变过程中，就出现了因局限性缺失所引发的问题。超人是由杰瑞·西格尔（Jerry Siegel）和乔·舒斯特（Joe Shuster）于1938年创造的。一开始，超人可以搬动汽车和轮船，可以跑得比火车还快，并且可以在楼宇之间自如地跳跃。在接下来的40年里，超人的超能力逐渐升级，到了20世纪60年代末期，他甚至已经可以以光速飞行，并且拥有千里眼和顺风耳了。他还可以用眼睛发射高能射线、冻结物体、掀起飓风、撬动整个星球。核武器对他也毫无作用。就算是受了伤，超人也能立刻恢复。总之，超人变得无敌了。

然而，奇怪的事情发生了。超人变无聊了，他的超能力越强，他能够做的有趣的事情就越少。DC漫画在20世纪40年代首次解决了这个问题。超人的故乡星球爆炸之后残留下一种叫氪石的物质，而这一物质释放的射线恰好能对超人造成伤害。超人的故事中最终出现了20多种氪石，绿色能让他虚弱，红色能让他行为古怪，红绿色则能让他变异。

DC漫画为了让超人获得持续关注还使用了其他方法。1976年，超人和蜘蛛侠进行了一场战斗。这是DC漫画与斯坦·李的漫威漫画之间超级英雄剧情进行的第一次交叉。漫威为了让战斗显得平衡，于是增加了

蜘蛛侠的超能力，而这打破了游戏规则，让蜘蛛侠不再是蜘蛛侠，最终这也导致了剧情崩塌。

到了20世纪80年代，超人已经严重面临“机械装置之神”（*deus ex machina*）^⑥的问题。这个术语专门用来描述古希腊和古罗马戏剧中当主角危在旦夕时，全能神明突然出现并且将其拯救的反转剧情。即使在今天的许多故事里，当主角身陷重围，或者剧情难以继续发展的时候，也会出现观众预期之外的神奇反转。比如，漫威就使用这个方法挽救了《X战警》的剧情，其中的救生员（Lifeguard）就能够发展出任何拯救生命所必需的能力；斯蒂芬·金在《末日逼近》的结尾，让上帝亲手毁灭了小说中的反派角色；在1985年播出的《达拉斯》第九季，所有剧情后来被发现只是一个梦。观众们反感这样的“欺骗”行径，他们只愿意相信剧情连贯一致的故事，当作者“作弊”的时候，观众就会愤然离去。

这就是超人面临的问题。他拥有的超能力使他可以极端到在任何危机下做自己的“救世主”，以至于在20世纪80年代，超人这个品牌几乎破灭了。之后，约翰·伯恩（John Byrne）改写了超人的故事，在保留他身世的情况下，去除了许多新添加的超能力。超人不再能撬动星球、抵御核弹，他也需要依靠太阳获得能量。超人有了合理的局限性。一个无所不能的超级英雄就不再是英雄了，他的能力并不针对任何特定问题，所以他没有什么特别之处。他没有任何要努力抗争的东西，所以他无法被人们钦佩。

任何合理的存在都是有局限性的，这或许是因为存在不仅是静态的，它还是一个“成为”的过程。“成为”意味着成长或者变化，而这只可能发生在有限的存在中。

这也算公平。

用专注替代思考

那么局限性带来的痛苦呢？也许存在的局限性太多，以至于连存在本身都应该被否定？陀思妥耶夫斯基在《地下室手记》里通过主角清晰地表达了他的观点：

所以你看，你可以用任何词语来评价世界历史，任何最病态的想象力能够寻得的词语。但是有一个例外，就是你不能说世界历史是合理的。这个词会卡在你的喉咙里。⁶

歌德笔下的墨菲斯托在《浮士德》里明确表达了他与万物的对立。多年以后，歌德在《浮士德》第二部里又让墨菲斯托以略微不同的方式重新强调了一遍自己的观点：

消逝与本无完全一致！
永恒的创造有啥用途！
只是把现成的赶进无物！
“消逝了！”这里看得出什么？
跟不曾有过同一路数，
一圈兜过来又似乎曾有，
所以我就爱永远的虚无。⁷

当梦想破灭、家庭破裂或至亲罹患重病时，这样的语言不难引起共鸣。现实为什么让人如此难以承受？

也许让自己消失比较好，让一切存在都彻底消失更好。若得出前一个结论的人面临自杀的风险，那么得出后一个结论的人则可能做出更加罪恶的事情，他们或者毁灭一切，或者做出更糟糕的事情。最阴暗的地方也有更加阴暗的角落。真正可怕的是，得出这样的结论是能够理解，

甚至是不可避免的，只不过很多时候人们都没有付诸行动。一个理性的人在面对痛苦的孩子时会怎么想？越是理性和富有同情心的人，内心越是对存在充满质疑和否定。善良的神明怎么能够允许世界变成这个样子？

这样的结论也许在逻辑上成立，同时也不难理解，但是它会带来一个可怕的负面效果：由这类结论引发的行为往往都会让本就糟糕的情况变得更加糟糕。

因为生活的痛苦而憎恨和鄙视生活，只能让痛苦变得无以复加。

这么做并不是真的在反抗痛苦，而是在刻意制造更多的痛苦，这就是邪恶的本质。带着这样想法的人离完全混乱已经非常近了，只是有时候他们缺乏相应的工具，而有时候他们的手指其实已经放在了核弹发射按钮上。

那么，有没有什么其他方式来面对存在的痛苦呢？在所有的悲剧发生之前，我没法理解憎恨存在的想法在道德上是多么不可容忍，我也不认为上述问题可以通过思考来回答，因为思考会无情地将人带入深渊。托尔斯泰的思考就失败了。尼采虽然可能是历史上把这类问题想得最透彻的人，但他的思考也很有局限性。不过，如果在最绝望的情况下连思考都不能依赖，我们还能做什么？毕竟思考是人类最高层次的成就，不是吗？

也许不是。

虽然思考拥有令人敬畏的力量，但是有一些东西却能够超越这一力量。比如，难以忍受的存在就会让思考随之崩遗。

这种情况下真正管用的不是思考，而是专注。

也许你可以首先注意到一点：你爱一个人时不是在容忍他的局限，你爱的恰恰就是他的局限。当然，这很复杂，你不需要爱和包容一个人所有的缺点，也不应该对痛苦坐视不管，停止改善生活的努力。但是，在向更好的道路迈进的过程中是有一些界限的，超越了这些界限，我们就会牺牲自己的人性。当你在生活幸福、家人健康平安时说“存在需要局限性”是很容易的，但是在不幸的时候呢？

发现美好，平衡痛苦

米凯拉在许多个夜晚因为疼痛无法入睡。她的祖父来看望她时给了她一些止痛药，这暂时缓解了她的疼痛。米凯拉的风湿科医生曾经给一个小女孩开了阿片类药物，结果导致小女孩药物成瘾，于是她发誓之后再也不这么做了。所以她建议米凯拉试试布洛芬（Ibuprofen），但是布洛芬对于米凯拉的疼痛来说简直就是杯水车薪。

我们换了新医生，他在认真了解了米凯拉的情况后，先开了一些泰诺3（Tylenol 3）。这是需要勇气的，因为医生在开阿片类药物时会面临很大的压力，尤其当患者是儿童时。这个药一开始很管用，但是没过多久就失效了，然后米凯拉开始服用奥施康定（Oxycontin），这是一种口碑很差的阿片类止痛药。这种药缓解了米凯拉的疼痛，但也带来了很多副作用，以至于有一天塔米带米凯拉出去吃饭时，米凯拉看上去就像喝醉了一样胡言乱语、无精打采。

一位学医的亲戚建议我们同时给米凯拉服用哌甲酯（Ritalin），这种药让米凯拉恢复了精神，此外也起到了一些止痛作用。但米凯拉的疼痛还是让她越发难以忍受，而且她的髋关节又出了问题。一次，她在乘地铁时髋关节再次锁死，碰巧自动扶梯坏了，于是米凯拉的男朋友不得

不背着她爬上楼梯。那年3月，我们给米凯拉买了一辆小型踏板摩托车。骑车是危险的，但缺乏行动能力也是危险的，最后我们选择了前者。米凯拉通过了笔试，拿到了临时驾照。

5月，米凯拉接受了髋关节置换手术，所幸她的股骨头并没有坏死。手术后，亲戚们都来看望她，生活稍微好了一段时间。但是术后没多久，米凯拉被安排住进了一家成人康复中心，那里所有人都比她大60岁左右。米凯拉年迈的室友非常神经质，晚上睡觉不愿意关灯。这个老太太没法去卫生间，于是只能在房间里使用便盆，也不愿意关上房门，而米凯拉所在的房间又刚好紧挨护士站，那里的警铃和吵闹的说话声不断，令人无法入睡。访客晚上7点以后不得停留，而理疗师那段时间刚好又在休假中。当米凯拉抱怨自己睡不着觉时，值班护士只顾嘲笑米凯拉的室友，最后多亏了康复中心的清洁工，米凯拉才搬到了另一个房间。

米凯拉本应该在康复中心待6个星期，但她只待了三天。当理疗师休假归来时，她已经通过自己爬楼梯掌握了所需的恢复性练习。我们在家里各处装好扶手，然后就接米凯拉回家了。所有的疼痛和手术米凯拉都能坚强地扛过来，但是那个可怕的康复中心却不一定。

6月，米凯拉为了拿到正式驾照参加了一个摩托车课程。我们都很害怕她会摔倒受伤。第一天上课，她骑了一辆真正的摩托车，车很重，她摔倒了几次，旁边另一个新骑手也摔得很厉害。第二天早晨，米凯拉怕得都不敢起床。我们和她聊了很长时间，最后共同决定让塔米开车带米凯拉先去训练场看看，如果她没法上课，可以在车里坐着。在去的路上，米凯拉恢复了勇气。当她最终拿到正式驾照时，所有的学员都起立为她鼓掌。

不久，米凯拉的右脚踝也恶化了。医生想将几块受影响的大块骨头融合固定，但这会让剩下的小块骨头继续恶化。若你此时已80岁，或许这还能容忍，但是对于一个十几岁的年轻人来说，这是没法接受的。我

们坚持要为米凯拉置换人工脚踝，但是当时那项技术还很新，而且还要等待三年之久。脚踝的疼比胯骨的疼要厉害得多，有一天晚上，米凯拉甚至疼得连意识都模糊了。我知道她已经到了崩溃的边缘，已经远不止压力大那么简单了。

我们花了几个月的时间，拼命寻找各种解决方案，在印度、中国、西班牙、英国和哥斯达黎加搜寻能尽快完成手术的机会。最终，在加拿大安大略省卫生部的帮助下，我们找到了温哥华的一个专家。11月，米凯拉完成了脚踝置换手术，但术后她的疼痛并没减轻多少，原因是脚的位置异常，石膏也打得太紧，再加上米凯拉之前对奥施康定已经产生了耐药性，而医生又不愿给她开更大的剂量。

米凯拉回家之后，疼痛减轻了许多，她开始减少服用阿片类药物。米凯拉说奥施康定虽然有用，但是让她的生活变成了灰色。停药后，她忍受了好几个月如盗汗、皮肤蚁走感等戒断症状，同时也感受不到任何愉悦。

这期间，我们家每个人都不堪重负。生活的压力不会因为你遭受了不幸就停止出现，每天要做的事情还是得做。如何才能坚持下去呢？下面便是我们从这一段经历学到的内容。

每天留出一些时间来集中思考和讨论所有的危机和应对方式，其他时间就忘掉这些事情。

如果你不限制危机事情对你的影响，最后就只会筋疲力尽。你需要保存实力，因为这是一场战争，而不是一次战斗。你需要尽力应对组成战争的每一场战斗。当你忍不住担心生活的危机时，提醒自己你会在专门的时间去思考它们。你大脑中产生焦虑的部分会更关注你有没有计划，而不是你计划的细节。另外，不要在晚上思考，你会因此失眠，而这会影响所有事情的顺利进行。

改变你用来规划生活的时间单位。

当生活顺利富足时，你可以为下个月、明年，甚至未来10年做计划，但是当你遭遇危机时，就不要这么做了。有一句话是这么说的：“一天的难处，一天担当就够了。”人们通常把这理解为活在当下，不担心未来，但这不是正确的理解。这句话其实是说你应该像匹诺曹的老父亲盖比特那样追求理想，许下愿望，然后朝着目标采取适当的行动。

当你内外一致时，就能够专注于当下。谨慎地对待一切，整理你能掌控的事物，修复失序混乱的部分，做到精益求精。

你足够认真的话，其实是能够承受住压力的。人是非常坚毅的动物，能够承受巨大的痛苦和损失，但是，前提是你需要先看到存在的好处，否则你就真的输了。

狗和人很像。它们是人类的伙伴和盟友，有很强的社会性和等级性，也经过了高度驯化。它们乐意待在家庭金字塔的底部，用忠诚、钦佩和爱来换取家庭成员的关注。总之，狗很棒。

猫则是很自我的动物，它们缺乏社会性和等级性，而且处于半驯化状态。它们不会表演把戏，也不会表现出狗的那种驯服出来的友善，是否和人互动完全取决于猫自己的意志。对我来说，猫代表了纯粹的自然和存在。此外，它们也是一种会审视和评判人类的生物。

当你在街上遇到一只猫时，可能会有很多结果。如果我看见不远处有一只猫，我内心的邪恶部分会让我想要去吓唬它，这会让紧张的猫吓得竖起全身的毛发。也许我不该嘲笑猫，但我就是忍不住。猫最好玩的

一点就是它们会被吓到，也会因为自己的过度反应而感到不满和尴尬。不过，在我自控良好的时候还是会弯下腰，招呼猫过来让我抚摸。有的时候，猫会跑掉，有时则会完全忽略我的存在。但有的猫也会过来愉悦地用头蹭我的手，甚至还会躺下来露出它们的肚皮，一边享受抚摸，一边伸懒腰。

我们家街对面有一只叫Ginger的暹罗猫。它非常漂亮，平静而沉稳，温柔而宜人。Ginger从不害怕狗，它和我们的狗Sikko是朋友。有时Ginger会穿过马路，跑到Sikko面前躺下来，而Sikko也会友好地对Ginger摇尾巴。如果Ginger愿意的话，它还会过来看看我们，虽然只是半分钟，却能让我们放松一小会儿。在顺心的日子里，这是我们额外的快乐来源，而在不如意的日子里，这就是我们小小的喘息机会。

如果你足够细心，你也能在不如意的情况下幸运地拥有这样的机会。也许你会看到一个穿着芭蕾舞裙的小女孩在街边开心地跳舞，也许你会在一家服务极好的咖啡店里喝到一杯特别好喝的咖啡，也许你可以忙里偷闲地做一些让你暂停忙碌或自娱自乐的小事。对我而言，以1.5倍速观看《辛普森一家》是最好的，因为我只用花三分之二的时间就能享受所有的欢乐。

也许，累得晕头转向的你外出散步时会遇到一只猫，如果你能注意到它，那么在接下来的15秒里你也许会想到：

存在的美好也许可以平衡生命中无法消除的痛苦。

当你在街上遇到一只猫，摸摸它。

在写完这一章不久，米凯拉的外科医生告诉她，她脚踝的骨头已经融合了，需要移除人工脚踝，但是未来不排除有截肢的可能。米凯拉在置换手术后又疼了8年，行动能力也大受影响，即使现在已经好了很

多。四天之后，米凯拉遇到了一位新的理疗师，他是位踝关节治疗专家。他用手环绕住米凯拉的脚踝，用力按压了40秒，同时让米凯拉前后移动脚掌。一块错位的脚骨回到了原位，米凯拉的疼痛立刻消失了。米凯拉从未在医护人员面前哭过，但是这次她突然哭了出来。米凯拉的膝盖能够伸直了，现在，她能走很远的路，还经常光着脚到处散步。她小腿的肌肉也在恢复，人工关节也有了更高的灵活度。2018年，米凯拉结婚了，还生了一个女儿，取名伊丽莎白，那是米凯拉外祖母的名字。

生活是好的，至少目前是。

我应该用照明笔写什么

2016年年底，我前往美国加利福尼亚州去见一个朋友。一天晚上，我和朋友坐在一起思考、交流，其间，朋友为了做笔记，从兜里拿出了一支笔。那支笔的笔尖装有LED灯，可以在黑暗中为写作者提供照明。一开始，我觉得这不过就是个小功能罢了，但是后来从更具隐喻性的角度，我深刻地意识到，这支照明笔具有一些象征意义。

大多数时候我们都处在黑暗中，需要依靠用光明书写的文字的指引。我问朋友能否把笔送给我。当朋友把笔递给我的时候，我感到非常开心，因为现在我可以黑暗中书写光明了！当然了，我应该认真对待这件事情，所以我非常认真地问自己：“我应该用照明笔写什么？”有两句话我经常想到，它们也和这个问题有关：

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着。寻找的，就寻见。叩门的，就给他开门。

乍一看，这两句话无非是在证明祈祷的有效性，但神明并不只是一个愿望满足者。

我们不应在摔倒或者犯了严重错误时打破物理法则，祈求问题能神奇地消失。相反，我们应当向自己发问：“当下我应该做哪些事情来增加自己的决心，强化自己的人格，找到继续前行的勇气？”

我和我的妻子在长达30年的婚姻里有过很多分歧。当出现很深的分歧时，我们的关系也会出现巨大的裂痕。这种裂痕无法简单地通过沟通来修复，于是我们就会被困在愤怒、焦虑的争吵当中。后来我和妻子约定，今后再遇到这样的情况时大家要立刻分开，各自去不同的房间待着。这种约定有时候很难达成，因为在激烈的争吵中，愤怒会驱使我们渴望战胜对方。不过相比有可能失控的争吵，各自冷静是更好的选择。

当和妻子选择各自冷静时，我们都会问自己同样的问题：“我需要为矛盾负哪些责任？不论这种责任有多么微不足道，我之前在这方面确实是做错了。”然后，我和妻子会重新面对彼此，分享自己反思的结果。

问自己这类问题的挑战在于，你必须是真心渴望得到答案的，即使答案有时可能会令你不舒服。当你和别人争吵时，你会认为自己是对的，别人是错的，所以你认定，需要做出牺牲或者改变的是对方，这是再好不过的可能性了。但如果是你错了，是你需要改变呢？那样你就需要重新审视自我了，包括审视自己过去的记忆、当下的状态以及未来的打算。然后，你需要下决心改变，并且找到改变的方法，再去认真实践。这个过程很辛苦，因为你只有不断地刻意练习才能适应新的感知和行动。相比之下，选择忽视和逃避、拒绝直面问题要容易得多。

你需要在这样的时刻决定，你是想要做对的人还是想要和平¹，是选择故步自封还是选择聆听探讨。当你成为对的一方时，你的伴侣就会因为吵架输了而变成错的一方，这也无法为你带来和平，若这样的情况反复出现，婚姻就会破裂。如果要和平，你就需要寻找问题的真相，而不是试图成为对的人，这样，你才能打破自己的顽固预设。这是一切沟通的前提条件，也是对法则二的真正遵循。

我和妻子发现，如果我们向自己发问，并且放下自我，诚心地寻求答案，我们的心灵深处就会浮现出一些有关不久前自己犯过的错误的回忆。于是我们就能通过反思向彼此承认自己的错误并真诚道歉，然后再

继续理性地交谈。也许正确的方式是问自己：“我做错了什么？现在我如何才能让事情变好一点？”与此同时，你需要做好准备迎接可怕的真相，直面你不想面对的答案。当你决定面对自己的过错时，你才有可能纠正它们，才能获得人生的启示。这和凭良心做判断的行为类似，多少都是一种与心灵对话的选择。

带着这样的想法，我真诚地问自己：“我应该用照明笔写什么？”然后等待答案的出现。我内心的两个不同部分在进行着对话，而我则认真地聆听着，就好像法则九所描述的那样。这条法则对自己和他人适用。此刻，我既是那个提问的人，也是那个回答的人，但是提问和回答的不是同一个人，我也不知道答案会是什么。我静静地等待着答案从我的脑海里自动浮现。一个人怎么可能凭空想出自己不知道的想法呢？这些新的想法来自哪里？

既然我拥有了照明笔，那就要好好使用它。很快我得到了答案：“写下你想要镌刻在自己心灵上的文字。”这是个挺好的答案，甚至还带有一些浪漫色彩，于是我把答案写了下来。然后，我打算提高难度，问自己可以想到的最困难的问题。

我想到的第一个问题是：“我明天应该做什么？”答案是：“在最短的时间里做最多的善事。”将雄心勃勃的目标和效率最大化地结合在一起，这听上去是个不错的挑战，我很满意。接下来我提了一个类似的问题：“我明年应该做什么？”答案是：“确保这一年所做的善事被下一年所做的善事超越。”这也是个很踏实的答案，使前一个答案里的宏伟目标得到了很好的延伸。我告诉朋友，我正在用他给的照明笔进行一个严肃的写作实验，我向他朗读了我写下的内容，没想到我的问题和答案也让他产生了共鸣。这鼓励了我继续写下去。

这组问题的最后一个是：“我这一生应该做什么？”“追求目标，专注当下。”我自然很熟悉这话的意思。《木偶奇遇记》里的老木匠盖比特就是这么做的，当他抬头看着凌驾于尘世之上的星星时，许的愿望便

是自己制造的木偶有一天不再需要被他人用牵线掌控，能变成一个真正的男孩。

你必须先找到正确的方向，把目光投向美好和真理，然后才可以专注于当下的每时每刻。脚踏大地，仰望星空，全神贯注，这能使你更好地完善当下和未来。

接下来，我开始思考和他人的关系，并且和朋友分享了我写下的问题与答案。我应该怎样对待我的妻子？像对待“圣母”一样对待她，这样她就可以养育能拯救世界的英雄。我应该怎样对待我的女儿？支持她、聆听她、保护她、培养她，并且让她知道她也可以做个好母亲。我应该怎样对待我的父母？用行动证明他们过去经受的痛苦是值得的。我应该怎样对待我的儿子？鼓励他成为真正的“上帝之子”。

你需要认可你的妻子作为母亲的神圣之处。一个社会如果忘记这一点，就会很难维系。母亲这一角色会对孩子产生很多重要影响，如对信任的建立等。²也许母亲的职责和母子关系现在并没有得到丈夫、父亲和社会的正确看待。如果一个女人能得到相应的体谅和尊重，那么她或许就会抚养出一个不同的后代。毕竟，世界的命运取决于每一个新生儿，他们现在虽娇小、脆弱，但在未来都有可能用言行影响世间混乱和秩序的平衡。

说到支持我的女儿，我会鼓励她大胆尝试任何她感兴趣的事情，但与此同时，我也会真诚地认同她的女性身份，不会去批判她因为家庭而对事业做出妥协的选择。

用行动证明父母受的苦值得，意味着你要铭记父母和所有前人为你做出的牺牲，对由此换来的发展心存感激，并且通过实际行动去体现这份铭记和感激。我们今天拥有的一切都是过去的人们以巨大的牺牲为代价换来的，有的甚至需要他们献出自己的生命，所以我们应该对这种牺

牲报以尊重的态度。

鼓励儿子成为“上帝之子”呢？这意味着你要努力地支持他将做正确的事情放在最重要的位置。当你的儿子决心追求至善，甚至愿意为此向世俗妥协、牺牲个人安全甚至是生命时，重视和支持这样的决定，因为这正是牺牲精神的体现。

我继续提出更多问题，而答案也都很快浮现。我应该怎样对待陌生人？邀请他来我家里，像对待兄弟一样对待他，这样他就真的有可能变成我的兄弟。这么做是在用信任将人最好的一面激发出来，用热情好客创造陌生人之间的美好联系。

我应该怎样对待堕落的人？真诚而谨慎地伸出援手，但切记不要随他一起身陷泥潭，法则三讲的就是这一点。这个法则既能避免你陷入对牛弹琴的困境，又能阻止你用美德伪装自己的罪恶。

我应该怎样对待世界？用行动来体现存在的价值，避免自己因为存在的悲剧而变得痛苦和堕落。这就是法则一想表达的核心意义，即带着勇敢的信念主动迎接世界的不确定性。

我应该如何教育我的学生？和他们分享我认为真正重要的事情。这是法则八谈到的，即发自内心地在乎智慧，并且不忘追求、提炼和传播它。下一个问题也和这一点相关：我应该怎样对待一个日益混乱的世界？用谨慎表达的真理重建它的秩序。过去的几年里，这一点变得越发重要。社会正在渐渐分裂，两极分化也越来越严重。要避免灾难的发生，我们每个人都应该坚持真理。这里的真理不是那些合理化我们的意识的争论或者实现个人野心的诡计，而是有关我们存在的纯粹事实。只有当人们看到并思考这些事实时，人们才能找到共同点并继续前进。

我应该怎样对待撒谎的人？让他继续说下去，这样他的谎言就会不攻自破。这一点在法则九里有谈到。

揭示腐朽，才有实现新生的可能，我们在法则七里说明了这个道

理。下面一个问题的答案也和这一点相关：我应该怎样看待开悟的人？用真正不断寻求觉悟的人替代他。没有谁是真正开悟的，我们永远都在寻求更大的觉悟。恰当的存在是一段旅程，而不是一个终点。它是将未知不断转化为已知的过程，而不是拼命抓住那永不充裕的确定感的状态。这解释了为什么法则四强调一个人“成为”的过程比他当下的状态更重要。你必须先发现和接纳自己的不足，然后才能着手改善，这个过程虽然痛苦却十分有益。

接下来的一组问题和忘恩负义有关。我应该怎样对待自己的不满足？想想那些一无所有的人，厘清自己的现状，努力学会感恩。你可以参考法则十二，也可以想想，也许阻碍你前进的不是机会的匮乏，而是你对已拥有的一切傲慢地视而不见。法则六说的也是这个问题。

我曾和一个年轻人谈到过这个问题。这个年轻人几乎从未离开过自己的家人，也从未走出过自己生长的省份，但他为了参加我的讲座来到了多伦多。他性格孤僻，同时也饱受焦虑的折磨，当我们第一次见面时，他甚至无法开口讲话。但是去年这个年轻人决心改变这一切，从做一个普通的洗碗工开始。他本可以敷衍地对待这份工作，郁郁不得志地活着，但是他选择认真工作，谦逊地对待每一个机遇。现在他已经能够独立生活，不再依赖家人了，而且也有了一些存款。这个年轻人直面社会的勇气使他获益匪浅。

知人者智，自知者明。

胜人者有力，自胜者强。

知足者富，强行者有志，

不失其所者久，死而不亡者寿。³

（《道德经》第三十三章）

这个年轻人虽然还处在焦虑的状态，但是已经坚定地走在自我转变的道路上了，要不了多久，他就会变得比现在更出色。他能做出这样的

改变是因为他接纳了自己的渺小状态，并心存感激地迈出了微不足道的第一步。这比永远地“等待戈多”要好，也远胜于在傲慢的一成不变中，任凭内心被愤怒和悔恨占据。

我应该怎样对待贪婪？记住，给予比索取更有意义。这个世界是一个等待分享和交换的论坛，而不是一个等待洗劫的宝库。给予就是尽你所能让世界变得更好，当你这么做时，人们内心善的一面也会发出共鸣，大家会支持、模仿、回报和培养这样的行为，然后整个世界也会跟着变得越来越好。

当我污染了自己心中的河流时，应该怎么办？寻找活水，让它来净化。这个问题和答案都让我感到意外，它与法则六最有关联。也许我们应该从心理层面来理解环境污染的问题，也许当人们厘清自己的问题之后，才能够为环境承担更多的责任，解决更多的问题。⁴俗话说，统治自己灵魂的人要比统治一座城市的人更伟大，因为人最大的敌人是自己。也许，环境问题从根本上来说都是精神层面的问题，只有当人们照顾好自己的时候才有可能好好对待这个世界。可能这只是我作为一个心理学家的看法。

接下来的问题和应对危机与精力消耗有关。

我应该在对手胜利的时候做什么？追求更高的目标，并且对过往的教训心存感激。从对手的成功中学习，聆听（法则九）他们的批评，从中收集有利于成长的智慧，创造一个甚至都能使你的对手获得启示和成就的世界。

当我疲惫和不耐烦时应该怎么办？大方地接受援助。这条建议有两重含义：一是我们要看到现实和个体的局限性，二是要感恩来自亲友甚至是陌生人的帮助。精力耗竭和心情不耐烦是不可避免的，人们总是有太多要做的事，而时间总是很有限。但是我们不需要孤军奋战，而且通过分工合作完成有意义的工作并分享功劳本来就是好事。

我应该怎样面对衰老？用如今的成就替代年轻时的潜力。这个问题可以回溯法则三关于友谊的讨论以及苏格拉底被判死刑的故事，那个故事的中心思想是：活得彻底才能让人生的不完美值得存在。相比长者的成就，一无所有的年轻人拥有的是无限的可能性。这两个阶段各有各的好处。威廉·巴特勒·叶芝曾写道：“一个老人不过是无用的东西，像一根竹竿上的破旧衣裳。除非灵魂拍手歌唱，在凡胎肉体里更高声地为每一件破旧衣裳歌唱……”⁵

我应该怎样面对自己孩子的死亡？拥抱其他你挚爱的家人，抚平他们的伤痛。人们必须坚强地面对死亡，因为死亡是生命的一部分。因此，我鼓励我的学生们尽力成为自己父亲葬礼上那个唯一的、可以被哀痛的家人们所依靠的人。获得面对逆境的力量是一个值得努力的崇高目标，这和一生平安的愿望有很大的不同。

我在下一个至暗时刻应该怎么做？专注在下一个正确的选择上。我们在法则十里强调过万事都有分崩离析的可能性，在混乱和不确定的环境里，唯一能够指引方向的，或许就是你通过追求理想和专注当下建设起来的人格。如果你没有完成建设，就无法应对危机，结果就只能听天由命。

上面这一组问题是最难回答的。子女的死亡可能是最可怕的灾难，会导致很多婚姻的破裂，这种破裂可以理解，但也并非不可避免。我见过有些人在失去至亲之后反而会变得更加亲近，加倍努力地建立彼此的联结，更加强调相互支持的重要性。结果便是，这样做的每一个人都多少寻回了一些被死亡夺走的东西。所以，我们应该用同情应对哀伤，走到一起共同面对人生的悲剧。当外面寒风肆虐时，我们的家庭就是那个带有壁炉、舒适温馨的客厅。

死亡会让人更加深切地体会到人生的脆弱和有限，有时候这会让人恐惧、恼怒或者想要逃避，但有时这也会让人觉醒，转而更加珍惜爱自己的人。我的父母80多岁了，我曾经做过一个关于他们的计算，结果令

我不寒而栗，也让我更加清醒。我每年见父母两次，和他们在一起待几个星期，其他时间我们则会通过电话沟通。但是，80多岁的人的预期寿命只剩不到10年，所以，运气好的话我还能与父母待不到20次。意识到这一点是很可怕的，但是这也让我更加珍惜与他们在一起的机会。

接下来的一组问题关乎人格的发展。我应该对一个失去信念的兄弟说什么？修复世界的最好方式是修复自我，就像我们在法则六里所探讨的那样。除此以外的一切方式都是自以为是的，而且还可能因为你的疏忽或无能适得其反。但这也没关系，因为当下的你确实有很多可以修复的东西，毕竟，每个人都有缺陷，这些缺陷也都会对世界产生不利影响。不过，若对缺陷坐视不管，你的不作为、惰性和玩世不恭会让你更加无法学会化解痛苦，创造和平。这会让事情变得很糟，因为人们有无数理由可以对世界绝望、愤怒，然后怨恨地寻求报复。

当你没有做出适当的牺牲，认清真实的自己或者真实地活着时，你就会变得虚弱，无法在这个世界茁壮成长，最终你我都只能成为一个对自己或他人没有价值的人。由你的愚蠢所导致的失败和痛苦会腐蚀你的灵魂，这是必然的结果。连一帆风顺的人生都有很不容易的时候，更不用说不顺的人生了。我从痛苦的经历中了解到，世界上没有什么事情是不能变得更糟糕的，因此，地狱才会是一个无底深渊。当面临最糟糕的情况时，那些不幸的人也许会将自己承受的痛苦归咎于他们过去有意犯下的错误，如背叛、欺骗、冲动、虐待、懦弱的行径，以及视而不见的态度。当发现自己就是造成痛苦的罪魁祸首时，那种感觉无异于被打入了地狱，而一旦进入地狱，人就会变得很容易诅咒存在本身。产生这样的想法并不意外，但也绝无合理性可言。

在最好或最坏的时刻，在战争或和平当中，人们都需要依赖自我。一个人要如何构建可以信赖的人格，从而才不至于在痛苦时与邪恶为友呢？我继续书写着问题和答案，而它们多少都和这本书描述的法则相关：

我应该如何使自己变得更强大？不要撒谎或做你鄙夷的事情。

我应该如何使自己变得更高尚？只遵照你心灵的旨意行事。

我应该如何面对最棘手的问题？将它们视为通向人生之道的大门。

我应该如何帮助落魄的人？用正确的示范来鼓舞他，使他重新振作起来。

当众人皆醉我独醒时应该做什么？坚定勇敢地说出事实的真相。

我写完了。今天，我还保留着这支照明笔，但自那次之后，我再也没有使用过它。也许有一天，我会再度用它书写从我内心深处涌现的想法。不管怎样，是它帮助我找到了结束这本书的恰当言辞。

希望我的文字对你有所帮助，希望它能向你揭示一些你虽已经知道但没有意识到的事情。希望我所探讨的那些古老智慧能带给你力量，点燃你内心的火花。希望你可以整理好自己的思绪，重新审视你的家庭关系，在你的周围创造和平与繁荣。如同法则十一所讲，对于那些你在乎的人，希望你能鼓励他们，使他们越来越强大，而不是让你的过度保护去弱化他们。

祝你一切顺利，也希望你能祝福他人。

你会用你的照明笔写下什么？

致谢

我在写这本书的过程中有过一段相当动荡的时期，但幸运的是我得到了太多可靠、出色而又值得信赖的人的支持。

我尤其想要感谢我的妻子塔米，她在过去近50年来一直是我的挚友。在我写作期间，不论生活发生了怎样的变化，她都坚定地为我提供着坦诚、稳定的支持并始终耐心地帮助着我。

我的女儿米凯拉、儿子朱利安、父母沃尔特（Walter）和贝弗莉（Beverley）也一直陪伴、关注和支持着我，与我讨论复杂的问题，帮我整理思路和言行。我的妹夫、出色的电脑芯片设计师吉姆·凯勒（Jim Keller）和我可靠而又勇敢的妹妹邦妮（Bonnie）也一样。我和沃德克·塞姆贝格以及埃斯特拉·贝基尔多年的友谊也为我在很多方面带来了巨大的启发。威廉·坎宁安教授（William Cunningham）也一直在幕后默默地支持着我。诺尔曼·多伊奇博士为撰写此书的前言投入了远超我预期的时间和精力，他和他的太太凯伦（Karen）的支持和温暖惠及我的整个家庭。我和出版商兰登书屋的编辑克雷格·派伊特（Craig Pyette）的合作很愉快，克雷格对细节的关注和对书稿的谨慎把握使这本书得以更加缜密和平衡地呈现在读者面前。

我的朋友、小说家兼编剧格雷格·赫维茨在我出书之前就在他的畅销书《孤儿X》里使用了很多我的人生法则。这是对我的极大认可，也证明了这些内容对公众的价值与吸引力确实存在。格雷格同时还自愿充当了一位投入、认真而又犀利的编辑兼评论者，帮助我去掉了冗余的段落，维护了内容的主线。格雷格还向我推荐了插画师伊桑·万·斯克里弗（Ethan van Scriver）为我创作每一章开头的插画。我非常感谢斯克里弗，他的艺术创作为这本书带来了光明、诙谐和温度。

最后，我想感谢我的经纪人萨莉·哈丁（Sally Harding）以及她在CookeMcDermid的优秀同事们。若没有萨莉，这本书是永远不会写成

的。

引言 如何抵御自我的不足与无知

1. Solzhenitsyn, A. I. (1975). *The Gulag Archipelago 1918-1956: An experiment in literary investigation* (Vol. 2). (T. P. Whitney, Trans.). New York: Harper & Row, p. 626.

法则一 获胜的龙虾从不低头：笔直站立，昂首挺胸

1. 如果你想认真研究龙虾，可以从这里开始：Corson, T. (2005). *The secret life of lobsters: How fishermen and scientists are unraveling the mysteries of our favorite crustacean*. New York: Harper Perennial.

2. Schjelderup-Ebbe, & T. (1935). *Social behavior of birds*. Clark University Press; see also Price, J. S., & Sloman, L. (1987). "Depression as yielding behavior: An animal model based on Schjelderup-Ebbe's pecking order." *Ethology and Sociobiology*, 8, 85-98.

3. Sapolsky, R. M. (2004). "Social status and health in humans and other animals." *Annual Review of Anthropology*, 33, 393-418.

4. Rutishauser, R. L., Basu, A. C., Cromarty, S. I., & Kravitz, E. A. (2004). "Long-term consequences of agonistic interactions between socially naive juvenile American lobsters." *The Biological Bulletin*, 207, 183-7.

5. Kravitz, E. A. (2000). "Serotonin and aggression: Insights gained from a lobster model system and speculations on the role of amine neurons in a complex behavior." *Journal of Comparative Physiology*, 186, 221-238.

6. Huber, R., & Kravitz, E. A. (1995). "A quantitative analysis of agonistic behavior in juvenile American lobsters." *Brain, Behavior and Evolution*, 46, 72-83.

7. Yeh S-R, Fricke RA, Edwards DH (1996). "The effect of social experience on serotonergic modulation of the escape circuit of crayfish." *Science*, 271, 366-369.

8. Huber, R., Smith, K., Delago, A., Isaksson, K., & Kravitz, E. A. (1997). "Serotonin and aggressive motivation in crustaceans: Altering the decision to retreat." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 94, 5939-42.
9. Antonsen, B. L., & Paul, D. H. (1997). "Serotonin and octopamine elicit stereotypical agonistic behaviors in the squat lobster *Munida quadrispina* (Anomura, Galatheididae)." *Journal of Comparative Physiology A: Sensory, Neural, and Behavioral Physiology*, 181, 501-510.
10. Credit Suisse (2015, Oct). *Global Wealth Report 2015*, p. 11.
11. Fenner, T., Levene, M., & Loizou, G. (2010). "Predicting the long tail of book sales: Unearthing the power-law exponent." *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 389, 2416-2421.
12. Derek J. de Solla Price, D. J. (1963). *Little science, big science*. New York: Columbia University Press.
13. 由这两位研究者进行了理论化: Wolff, J. O. & Peterson, J. A. (1998). "An-offspring-defense hypothesis for territoriality in female mammals." *Ethology, Ecology & Evolution*, 10, 227-239; 由这些作者将理论延伸到了甲壳类动物上: Figler, M.H., Blank, G.S. & Peek, H.V.S (2001). "Maternal territoriality as an offspring defense strategy in red swamp crayfish (*Procambarus clarkii*, Girard)." *Aggressive Behavior*, 27, 391-403.
14. Waal, F. B. M. de (2007). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press; Waal, F. B. M. de (1996). *Good natured: The origins of right and wrong in humans and other animals*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
15. Bracken-Grissom, H. D., Ahyong, S. T., Wilkinson, R. D., Feldmann, R. M., Schweitzer, C. E., Breinholt, J. W., Crandall, K. A. (2014). "The emergence of lobsters: Phylogenetic relationships, morphological evolution and divergence time comparisons of an ancient group." *Systematic Biology*, 63, 457-479.
16. 一份简要的总结: Ziolkiewicz-Wichary, A. (2016). "Serotonin and

dominance.” In T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Eds.). *Encyclopedia of evolutionary psychological science*, DOI 10.1007/978-3-319-16999-6_1440-1.

17. Janicke, T., Häderer, I. K., Lajeunesse, M. J., & Anthes, N. (2016). “Darwinian sex roles confirmed across the animal kingdom.” *Science Advances*, 2, e1500983.

18. Steenland, K., Hu, S., & Walker, J. (2004). “All-cause and cause-specific mortality by socioeconomic status among employed persons in 27 US states, 1984-1997.” *American Journal of Public Health*, 94, 1037-1042.

19. Crockett, M. J., Clark, L., Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Robbins, T. W. (2008). “Serotonin modulates behavioral reactions to unfairness.” *Science*, 320, 1739.

20. McEwen, B. (2000). “Allostasis and allostatic load implications for neuropsychopharmacology.” *Neuropsychopharmacology*, 22, 108-124.

21. Salzer, H. M. (1966). “Relative hypoglycemia as a cause of neuropsychiatric illness.” *Journal of the National Medical Association*, 58, 12-17.

22. Peterson J. B., Pihl, R. O., Gianoulakis, C., Conrod, P., Finn, P. R., Stewart, S. H., LeMarquand, D. G. Bruce, K. R. (1996). “Ethanol-induced change in cardiac and endogenous opiate function and risk for alcoholism.” *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 20, 1542-1552.

23. Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., & Piacentini, J. C. (1999). “A developmental psychopathology model of childhood traumatic stress and intersection with anxiety disorders.” *Biological Psychiatry*, 46, 1542-1554.

24. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. New York: Wiley-Blackwell.

25. Ibid.

26. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new*

psychology of trauma. New York: The Free Press.

27. Weisfeld, G. E., & Beresford, J. M. (1982). "Erectness of posture as an indicator of dominance or success in humans." *Motivation and Emotion*, 6, 113-131.

28. Kleinke, C. L., Peterson, T. R., & Rutledge, T. R. (1998). "Effects of self-generated facial expressions on mood." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 272-279.

法则二 像照顾生病的宠物一样关心自己：待己如助人

1. Tamblyn, R., Tewodros, E., Huang, A., Winslade, N. & Doran, P. (2014). "The incidence and determinants of primary nonadherence with prescribed medication in primary care: a cohort study." *Annals of Internal Medicine*, 160, 441-450.

2. 我在这本书里有更详细的描述：Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge。

3. Van Strien, J. W., Franken, I. H. A. & Huijding, J. (2014). "Testing the snake-detection hypothesis: Larger early posterior negativity in humans to pictures of snakes than to pictures of other reptiles, spiders and slugs." *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 691-697. 在这里可以看到更为概括的讨论：Ledoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster。

4. 对于这个问题的经典论述：Gibson, J. J. (1986). *An ecological approach to visual perception*. New York: Psychology Press。同时还有Floel, A., Ellger, T., Breitenstein, C. & Knecht, S. (2003). "Language perception activates the hand motor cortex: implications for motor theories of speech perception." *European Journal of Neuroscience*, 18, 704-708。这些研究更概括地讨论了行为和感知之间的关系：Pulvermüller, F., Moseley, R. L., Egorova, N., Shebani, Z. & Boulenger, V. (2014). "Motor cognition–motor semantics: Action perception theory of cognition and communication." *Neuropsychologia*, 55, 71-84。

5. Flöel, A., Ellger, T., Breitenstein, C. & Knecht, S. (2003). "Language

perception activates the hand motor cortex: Implications for motor theories of speech perception.” *European Journal of Neuroscience*, 18, 704-708; Fadiga, L., Craighero, L. & Olivier, E (2005). “Human motor cortex excitability during the perception of others' action.” *Current Opinions in Neurobiology*, 15, 213-218; Palmer, C. E., Bunday, K. L., Davare, M. & Kilner, J. M. (2016). “A causal role for primary motor cortex in perception of observed actions.” *Journal of Cognitive Neuroscience*, 28, 2021-2029.

6. Barrett, J. L. (2004). *Why would anyone believe in God?* Lanham, MD: Altamira Press.

7. 这是一篇不错的评论： Barrett, J. L. & Johnson, A. H. (2003). “The role of control in attributing intentional agency to inanimate objects.” *Journal of Cognition and Culture*, 3, 208-217。

8. 对于这个问题我也非常推荐荣格最出色的学生和同事的书： Neumann, E. (1955). *The Great Mother: An analysis of the archetype*. Princeton, NJ: Princeton University Press。

9. Muller, M. N., Kalhenberg, S. M., Thompson, M. E. & Wrangham, R. W. (2007). “Male coercion and the costs of promiscuous mating for female chimpanzees.” *Proceedings of the Royal Society (B)*, 274, 1009-1014.

10. 这里有OKCupid约会网站上的一系列有趣的数据统计： Rudder, C. (2015). *Dataclysm: Love, sex, race & identity*. New York: Broadway Books。在这样的网站上，绝大多数感兴趣的咨询只围绕一小部分用户展开，这也是帕累托分布的一个例子。

11. Wilder, J. A., Mobasher, Z. & Hammer, M. F. (2004). “Genetic evidence for unequal effective population sizes of human females and males.” *Molecular Biology and Evolution*, 21, 2047-2057.

12. Miller, G. (2001). *The mating mind: How sexual choice shaped the evolution of human nature*. New York: Anchor.

13. Pettis, J. B. (2010). “Androgyny BT.” In D. A. Leeming, K. Madden, & S. Marlan (Eds.). *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 35-36). Boston, MA: Springer US.

14. Goldberg, E. (2003). *The executive brain: Frontal lobes and the civilized mind*. New York: Oxford University Press.

15. 对此的经典研究：Campbell, D. T. & Fiske, D. W. (1959). "Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix." *Psychological Bulletin*, 56, 81-105。类似观点也出现在这里：Wilson, E. O. (1998). *Consilience: The unity of knowledge*. New York: Knopf。

16. Headland, T. N., & Greene, H. W. (2011). "Hunter-gatherers and other primates as prey, predators, and competitors of snakes." *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 108, 1470-1474.

17. Keeley, L. H. (1996). *War before civilization: The myth of the peaceful savage*. New York: Oxford University Press.

18. “我逐渐发现善与恶的界线并不在国家与国家之间、阶级与阶级之间、政党与政党之间，——而是在每一个人的心中，在一切人的心中穿过。这条线在移动，它随着岁月的流逝而摆动；连被恶占据了的心中保持着—小块善的阵地。连在最善的心中仍保留着一个……尚未铲除的恶的角落。自那以后我终于懂得了世间一切宗教的真谛：它们是与存在于（每一个）人内心的恶做斗争的。世界上的恶不可能除尽，但每个人心中的恶却可以束缚。”Solzhenitsyn, A.I. (1975). *The Gulag Archipelago 1918-1956: An experiment in literary investigation* (Vol. 2). (T.P. Whitney, Trans.). New York: Harper & Row, p.615。

19. 针对这个问题我看过的最棒的探讨是1955年由泰利·茨威戈夫（Terry Zwigoff）导演的纪录片《克鲁伯》（*Crumb*）。这部纪录片是关于地下卡通画家罗伯特·克鲁伯（Robert Crumb）的，它充分展现了怨恨、欺骗、傲慢、对人类的仇恨、羞耻、贪婪的母亲和残暴的父亲等话题。

20. Bill, V. T. (1986). *Chekhov: The silent voice of freedom*. Allied Books, Ltd.

21. Costa, P. T., Teracciano, A. & McCrae, R. R. (2001). "Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings." *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-331.

22. Isbell, L. (2011). *The fruit, the tree and the serpent: Why we see so well*. Cambridge, MA: Harvard University Press; see also Hayakawa, S., Kawai, N., Masataka, N., Luebker, A., Tomaiuolo, F., & Caramazza, A. (2011). "The influence of color on snake detection in visual search in human children." *Scientific Reports*, 1, 1-4.
23. Osorio, D., Smith, A. C., Vorobyev, M. & Buchanan-Smieth, H. M. (2004). "Detection of fruit and the selection of primate visual pigments for color vision." *The American Naturalist*, 164, 696-708.
24. Macrae, N. (1992). *John von Neumann: The scientific genius who pioneered the modern computer, game theory, nuclear deterrence, and much more*. New York: Pantheon Books.
25. Wittman, A. B., & Wall, L. L. (2007). "The evolutionary origins of obstructed labor: bipedalism, encephalization, and the human obstetric dilemma." *Obstetrical & Gynecological Survey*, 62, 739-748.
26. 其他的解释也是存在的: Dunsworth, H. M., Warrener, A. G., Deacon, T., Ellison, P. T., & Pontzer, H. (2012). "Metabolic hypothesis for human altriciality." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109, 15212-15216。
27. Heidel, A. (1963). *The Babylonian Genesis: The story of the creation*. Chicago: University of Chicago Press.
28. Salisbury, J. E. (1997). *Perpetua's passion: The death and memory of a young Roman woman*. New York: Routledge.
29. Pinker, S. (2011). *The better angels of our nature: Why violence has declined*. New York: Viking Books.
30. Nietzsche, F. W. & Kaufmann, W. A. (1982). *The portable Nietzsche*. New York: Penguin Classics (Maxims and Arrows 12).

法则三 放弃损友：与真心希望你好的人做朋友

1. Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New

York: Routledge, p. 264.

2. Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., and Mount, M. K. (1998). "Relating member ability and personality to work-team processes and team effectiveness." *Journal of Applied Psychology*, 83, 377-391。对此关于儿童的相关研究，参见：Dishion, T.J., McCord, J., & Poulin, F. (1999). "When interventions harm: Peer groups and problem behavior." *American Psychologist*, 54, 755-764。

3. McCord, J. & McCord, W. (1959). "A follow-up report on the Cambridge-Somerville youth study." *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 32, 89-96.

4. 罗杰斯描述了人格的建设性改变所需要的6个条件，其中第2个是来访者的“不一致状态”，大致可以理解为一个人意识到问题的存在和改变的必要性。参考：Rogers, C. R. (1957). "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change." *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103。

法则四 战胜内心的批评家：和昨天的自己比，别和今天的别人比

1. Poffenberger, A. T. (1930). "The development of men of science." *Journal of Social Psychology*, 1, 31-47.

2. Taylor, S. E. & Brown, J. (1988). "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health." *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

3. sin这个词来自希腊语ἁμαρτάνειν(hamartánein)，意思是“错过目标”、“判断失误”或“致命的缺陷”。

4. 参见：Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin。

5. Simons, D. J., & Chabris, C. F. (1999). "Gorillas in our midst: Sustained inattention blindness for dynamic events." *Perception*, 28, 1059-1074.

6. Azzopardi, P. & Cowey, A. (1993). "Preferential representation of the

fovea in the primary visual cortex.” *Nature*, 361, 719-721.

法则五 管教你家的小怪物：别让孩子做出令你讨厌他的事

1. Moore, L. T., McEvoy, B., Cape, E., Simms, K., & Bradley, D. G. (2006). “A Y-chromosome signature of hegemony in Gaelic Ireland.” *American Journal of Human Genetics*, 78, 334-338.

2. Jones, E. (1953). *The life and work of Sigmund Freud* (Vol. I). New York: Basic Books. p. 5.

3. 这里有充分的评估：Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). “Personality trait change in adulthood.” *Current Directions in Psychological Science*, 17, 31-35.

4. 这里有对这个问题充分、可靠、基于实证研究的探讨：Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

5. Goodall, J. (1990). *Through a window: My thirty years with the chimpanzees of Gombe*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

6. Finch, G. (1943). “The bodily strength of chimpanzees.” *Journal of Mammalogy*, 24, 224-228.

7. Goodall, J. (1972). *In the shadow of man*. New York: Dell.

8. Wilson, M. L. et al. (2014). “Lethal aggression in Pan is better explained by adaptive strategies than human impacts.” *Nature*, 513, 414-417.

9. Goodall, J. (1990). *Through a window: My thirty years with the chimpanzees of Gombe*. Houghton Mifflin Harcourt, pp. 128-129.

10. United Nations Office on Drugs and Crime (2013). *Global study on homicide*.

11. Thomas, E. M. (1959). *The harmless people*. New York: Knopf.

12. Roser, M. (2016). *Ethnographic and archaeological evidence on violent*

deaths.

13. Ibid; also Brown, A. (2000). *The Darwin wars: The scientific battle for the soul of man*. New York: Pocket Books.

14. Keeley, L. H. (1997). *War before civilization: The myth of the peaceful savage*. Oxford University Press, USA.

15. Carson, S. H., Peterson, J. B. & Higgins, D. M. (2005). "Reliability, validity and factor structure of the Creative Achievement Questionnaire." *Creativity Research Journal*, 17, 37-50.

16. Stokes, P. D. (2005). *Creativity from constraints: The psychology of breakthrough*. New York: Springer.

17. Wrangham, R. W., & Peterson, D. (1996). *Demonic males: Apes and the origins of human violence*. New York: Houghton Mifflin.

18. Peterson, J. B. & Flanders, J. (2005). *Play and the regulation of aggression*. In Tremblay, R. E., Hartup, W. H. & Archer, J. (Eds.). *Developmental origins of aggression*. (pp. 133-157). New York: Guilford Press; Nagin, D., & Tremblay, R. E. (1999). "Trajectories of boys' physical aggression, opposition, and hyperactivity on the path to physically violent and non-violent juvenile delinquency." *Child Development*, 70, 1181-1196.

19. Sullivan, M. W. (2003). "Emotional expression of young infants and children." *Infants and Young Children*, 16, 120-142.

20. Glines, C. B. (2005). "Top secret World War II bat and bird bomber program." *Aviation History*, 15, 38-44.

21. Flasher, J. (1978). "Adultism." *Adolescence*, 13, 517-523; Fletcher, A. (2013). *Ending discrimination against young people*. Olympia, WA: CommonAction Publishing.

22. de Waal, F. (1998). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

23. Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human*

and animal emotions. New York: Oxford University Press.

24. Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Séguin, J. R., Zoccolillo, M., Zelazo, P. D., Boivin, M., Japel, C. (2004). "Physical aggression during early childhood: trajectories and predictors." *Pediatrics*, 114, 43-50.

25. Krein, S. F., & Beller, A. H. (1988). "Educational attainment of children from single-parent families: Differences by exposure, gender, and race." *Demography*, 25, 221; McLoyd, V. C. (1998). "Socioeconomic disadvantage and child development." *The American Psychologist*, 53, 185-204; Lin, Y.-C., & Seo, D.-C. (2017). "Cumulative family risks across income levels predict deterioration of children's general health during childhood and adolescence." *PLOS ONE*, 12(5), e0177531. Amato, P. R., & Keith, B. (1991). "Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis." *Psychological Bulletin*, 110, 26-46.

法则六 当痛苦到想诅咒一切：批判世界之前先清理你的房间

1. Goethe, J. W. (1979). *Faust, part two* (P. Wayne, Trans.). London: Penguin Books. p. 270.

2. Goethe, J. W. (1979). *Faust, part one* (P. Wayne, Trans.). London: Penguin Books. p. 75.

3. Tolstoy, L. (1887-1983). *Confessions* (D. Patterson, Trans.). New York: W. W. Norton, pp. 57-58.

4. *The Guardian* (2016, June 14). *1000 mass shootings in 1260 days: this is what America's gun crisis looks like*.

5. Cited in Kaufmann, W. (1975). *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York: Meridian, pp. 130-131.

法则七 苏格拉底的选择：追求意义，拒绝苟且

1. Piaget, J. (1932). *The moral judgement of the child*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner and Company; see also Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: W.W. Norton and Company.

2. Franklin, B. (1916). *Autobiography of Benjamin Franklin*. Rahway, New Jersey: The Quinn & Boden Company Press.
3. Jung, C. G. (1969). *Aion: Researches into the phenomenology of the self* (Vol. 9: Part II, Collected Works of C. G. Jung): Princeton, N. J.: Princeton University Press. (chapter 5).
4. Schapiro, J. A., Glynn, S. M., Foy, D. W. & Yavorsky, M. A. (2002). "Participation in war-zone atrocities and trait dissociation among Vietnam veterans with combat-related PTSD." *Journal of Trauma and Dissociation*, 3, 107-114; Yehuda, R., Southwick, S. M. & Giller, E. L. (1992). "Exposure to atrocities and severity of chronic PTSD in Vietnam combat veterans." *American Journal of Psychiatry*, 149, 333-336.
5. Harpur, T. (2004). *The pagan Christ: recovering the lost light*. Thomas Allen Publishers. Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge.
6. Lao-Tse (1984). *The tao te ching*. (1984) (S. Rosenthal, Trans.). Verse 64: Staying with the mystery.
7. Jung, C. G. (1969). *Aion: Researches into the phenomenology of the self* (Vol. 9: Part II, Collected Works of C. G. Jung): Princeton, N. J.: Princeton University Press.
8. Dobbs, B. J. T. (2008). *The foundations of Newton's alchemy*. New York: Cambridge University Press.
9. Nietzsche, F. (1974). *The gay science* (Kaufmann, W., Trans.). New York: Vintage, pp. 181-182.
10. Nietzsche, F. (1968). *The will to power* (Kaufmann, W., Trans.). New York: Vintage, p. 343.
11. Dostoevsky, F. M. (2009). *The grand inquisitor*. Merchant Books.

法则八 不买醉鬼卖的东西：说真话，或者至少别撒谎

1. 在这本书里有详细探讨： Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: the*

architecture of belief. New York: Routledge。

2. Adler, A. (1973). “Life-lie and responsibility in neurosis and psychosis: a contribution to melancholia.” In P. Radin (Trans.). *The practice and theory of Individual Psychology*. Totawa, N. J.: Littlefield, Adams & Company.

3. 在这本书里有详细探讨：Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge。

4. Hitler, A. (1925/2017). *Mein kampf* (M. Roberto, Trans.). Independently Published, pp. 172-173.

法则九 别偷走来访者的问题：假设你聆听的人知道你不知道的事

1. Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I. A. & Smith, C. (1990). “Sexual abuse in a national survey of adult men and women: prevalence, characteristics, and risk factors.” *Child Abuse & Neglect*, 14, 19-28.

2. Rind, B., Tromovitch, P. & Bauserman, R. (1998). “A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples.” *Psychological Bulletin*, 124, 22-53.

3. Loftus, E. F. (1997). “Creating false memories.” *Scientific American*, 277, 70-75.

4. Rogers, C. R. (1952). “Communication: its blocking and its facilitation.” *ETC: A Review of General Semantics*, 9, 83-88.

法则十 不要无视地毯下的龙：直面问题，言辞精确

1. Gibson, J. J. (1986). *An ecological approach to visual perception*. New York: Psychology Press, for the classic treatise on this issue。对语言和行动之间关系的探讨也可参见Floel, A., Ellger, T., Breitenstein, C. & Knecht, S. (2003). “Language perception activates the hand motor cortex: implications for motor theories of speech perception.” *European Journal of Neuroscience*, 18, 704-708。更概括的对行为和感知之间关系的讨论可参见Pulvermüller, F., Moseley, R. L., Egorova, N., Shebani, Z. & Boulenger, V. (2014). “Motor cognition-motor semantics: Action perception theory of

cognition and communication.” *Neuropsychologia*, 55, 71-84。

2. Cardinali, L., Frassinetti, F., Brozzoli, C., Urquizar, C., Roy, A. C. & Farnè, A. (2009). “Tool-use induces morphological updating of the body schema.” *Current Biology*, 12, 478-479.

3. Bernhardt, P. C., Dabbs, J. M. Jr., Fielden, J. A. & Lutter, C. D. (1998). “Testosterone changes during vicarious experiences of winning and losing among fans at sporting events.” *Physiology & Behavior*, 65, 59-62.

4. 这个问题一部分在以下文献中有详述：Gray, J. & McNaughton, N. (2003). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septal-hippocampal system*. Oxford: Oxford University Press。也可以参考 Peterson, J. B. (2013). “Three forms of meaning and the management of complexity.” In T. Proulx, K. D. Markman & M. J. Lindberg (Eds.). *The psychology of meaning* (pp. 17-48). Washington, D. C.: American Psychological Association; Peterson, J. B. & Flanders, J. L. (2002). “Complexity management theory: Motivation for ideological rigidity and social conflict.” *Cortex*, 38, 429-458。

法则十一 不要打扰玩滑板的孩子们：承认现实，反对偏见

1. Vrolix, K. (2006). “Behavioral adaptation, risk compensation, risk homeostasis and moral hazard in traffic safety.” *Steunpunt Verkeersveiligheid*, RA-2006-95.

2. Nietzsche, F. W. & Kaufmann, W. A. (1982). *The portable Nietzsche*. New York: Penguin Classics, pp. 211-212.

3. Orwell, G. (1958). *The road to Wigan Pier*. New York: Harcourt, pp. 96-97.

4. Carson, R. (1962). *Silent spring*. Boston: Houghton Mifflin.

5. “地球得了癌症，人类就是癌细胞。” Mesarović, M. D. & Pestel, E. (1974). *Mankind at the turning point*. New York: Dutton, p. 1。这个提法最早出现于 Gregg, A. (1955). “A medical aspect of the population problem.” *Science*, 121, 681-682, p. 681. Hern, W. M. (1993). “Has the human species

become a cancer on the planet? A theoretical view of population growth as a sign of pathology.” *Current World Leaders*, 36, 1089-1124. From the Club of Rome's King, A. & Schneider, B. (1991). *The first global revolution*. New York: Pantheon Books, p. 75:“人类的共同敌人就是人本身。为了用新的敌人来团结彼此，我们想出了污染、全球变暖、水资源匮乏、饥荒等类似问题。所有这些危机都是由人类行为引起的，只有改变了态度和行为之后危机才能被解除。所以真正的敌人是人本身。”

6. Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). “Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-31; Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). “Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five.” *Frontiers in Psychology*, 2, 178; Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). “Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 168-182.

7. De Bolle, M., De Fruyt, F., McCrae, R. R., et al. (2015). “The emergence of sex differences in personality traits in early adolescence: A cross-sectional, cross-cultural study.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 171-85.

8. Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). “Men and things, women and people: A meta-analysis of sex differences in interests.” *Psychological Bulletin*, 135, 859-884. 以下从神经发展的视角研究了这样的差异: Beltz, A. M., Swanson, J. L., & Berenbaum, S. A. (2011). “Gendered occupational interests: prenatal androgen effects on psychological orientation to things versus people.” *Hormones and Behavior*, 60, 313-7。

9. Bihagen, E. & Katz-Gerro, T. (2000). “Culture consumption in Sweden: the stability of gender differences.” *Poetics*, 27, 327-340; Costa, P., Terracciano, A. & McCrae, R. R. (2001). “Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-331; Schmitt, D., Realo, A., Voracek, M. & Allik, J. (2008). “Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 168-182; Lippa, R. A. (2010). “Sex differences in

personality traits and gender-related occupational preferences across 53 nations: Testing evolutionary and social-environmental theories.” *Archives of Sexual Behavior*, 39, 619-636.

10. Gatto, J. N. (2000). *The underground history of American education: A school teacher's intimate investigation of the problem of modern schooling*. New York: Odysseus Group.

11. 可以参见: Hango, D. (2015). “Gender differences in science, technology, engineering, mathematics and computer science (STEM) programs at university.” *Statistics Canada*, 75-006-X。

12. 不止我一个人有这样的感觉。可以参见: Hymowitz, K. S. (2012). *Manning up: How the rise of women has turned men into boys*. New York: Basic Books。

13. Jaffe, A., Chediak, G., Douglas, E., Tudor, M., Gordon, R. W., Ricca, L. & Robinson, S. (2016)“Retaining and advancing women in national law firms.” *Stanford Law and Policy Lab, White Paper*.

14. Conroy-Beam, D., Buss, D. M., Pham, M. N., & Shackelford, T. K. (2015). “How sexually dimorphic are human mate preferences?” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 1082-1093。这里讨论了女性择偶标准随着生物因素而改变: Gildersleeve, K., Haselton, M. G., & Fales, M. R. (2014). “Do women's mate preferences change across the ovulatory cycle? A meta-analytic review.” *Psychological Bulletin*, 140, 1205-1259。

15. Greenwood, J., Nezih, G., Kocharov, G & Santos, C. (2014). “Marry your like: Assortative mating and income inequality.” *IZA discussion paper No. 7895*.

16. 这个问题在这里有很好的探讨: Suh, G. W., Fabricious, W. V., Parke, R. D., Cookston, J. T., Braver, S. L. & Saenz, D. S. “Effects of the interparental relationship on adolescents' emotional security and adjustment: The important role of fathers.” *Developmental Psychology*, 52, 1666-1678。

17. Hicks, S. R. C. (2011). *Explaining postmodernism: Skepticism and socialism from Rousseau to Foucault*. Santa Barbara, CA: Ockham' Razor

Multimedia Publishing.

18. Higgins, D. M., Peterson, J. B. & Pihl, R. O. "Prefrontal cognitive ability, intelligence, Big Five personality, and the prediction of advanced academic and workplace performance." *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 298-319.

19. Carson, S. H., Peterson, J. B. & Higgins, D. M. (2005). "Reliability, validity and factor structure of the Creative Achievement Questionnaire." *Creativity Research Journal*, 17, 37-50.

20. Bouchard, T. J. & McGue, M. (1981). "Familial studies of intelligence: a review." *Science*, 212, 1055-1059; Brody, N. (1992). *Intelligence*. New York: Gulf Professional Publishing; Plomin R. & Petrill S. A. (1997). "Genetics and intelligence. What's new?" *Intelligence*, 24, 41-65.

21. Schiff, M., Duyme, M., Dumaret, A., Stewart, J., Tomkiewicz, S. & Feingold, J. (1978). "Intellectual status of working-class children adopted early into upper-middle-class families." *Science*, 200, 1503-1504; Capron, C. & Duyme, M. (1989). "Assessment of effects of socio-economic status on IQ in a full cross-fostering study." *Nature*, 340, 552-554.

22. Kendler, K. S., Turkheimer, E., Ohlsson, H., Sundquist, J. & Sundquist, K. (2015). "Family environment and the malleability of cognitive ability: a Swedish national home-reared and adopted-away cosibling control study." *Proceedings of the National Academy of Science USA*, 112, 4612-4617.

23. 经济合作与发展组织（OECD）通过回顾统计数据，发现女性在教育上比男性更有优势，女性在健康护理行业占比过高，然后批判了男性在计算机科学中的优势地位。

24. Eron, L. D. (1980). "Prescription for reduction of aggression." *The American Psychologist*, 35, 244-252 (p. 251) .

25. Peterson, J. B. & Shane, M. (2004). "The functional neuroanatomy and psychopharmacology of predatory and defensive aggression." In J. McCord (Ed.). *Beyond empiricism: Institutions and intentions in the study of crime*. (Advances in Criminological Theory, Vol. 13) (pp. 107-146). Piscataway,

NJ: Transaction Books; Peterson, J. B. & Flanders, J. (2005). "Play and the regulation of aggression." In Tremblay, R. E., Hartup, W. H. & Archer, J. (Eds.). *Developmental origins of aggression*. (Chapter 12; pp. 133-157). New York: Guilford Press.

26. Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Séguin, J. R., et al. (2004). "Physical aggression during early childhood: trajectories and predictors." *Pediatrics*, 114, 43-50.

27. Heimberg, R. G., Montgomery, D., Madsen, C. H., & Heimberg, J. S. (1977). "Assertion training: A review of the literature." *Behavior Therapy*, 8, 953-971; Boisvert, J.-M., Beaudry, M., & Bittar, J. (1985). "Assertiveness training and human communication processes." *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 15, 58-73.

28. Trull, T. J., & Widiger, T. A. (2013). "Dimensional models of personality: The five-factor model and the DSM-5." *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15, 135-46; Vickers, K. E., Peterson, J. B., Hornig, C. D., Pihl, R. O., Séguin, J. & Tremblay, R. E. (1996). "Fighting as a function of personality and neuropsychological measures." *Annals of the New York Academy of Sciences*. 794, 411-412.

29. Bachofen, J. J. (1861). *Das Mutterrecht: Eine untersuchung über die gynaiokratie der alten welt nach ihrer religiösen und rechtlichen natur*. Stuttgart: Verlag von Kraiss und Hoffmann.

30. Gimbutas, M. (1991). *The civilization of the goddess*. San Francisco: Harper.

31. Stone, M. (1978). *When God was a woman*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

32. Neumann, E. (1954). *The origins and history of consciousness*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

33. Neumann, E. (1955). *The Great Mother: An analysis of the archetype*. New York: Routledge & Kegan Paul.

34. Adler, A. (2002). Theoretical part I-III: The accentuated fiction as guiding idea in the neurosis. In H. T. Stein (Ed.). *The collected works of Alfred Adler volume 1: The neurotic character: Fundamentals of individual psychology and psychotherapy* (pp. 41-85). Bellingham, WA: Alfred Adler Institute of Northern Washington, p. 71.

35. Moffitt, T. E., Caspi, A., Rutter, M. & Silva, P. A. (2001). *Sex differences in anti-social behavior: Conduct disorder, delinquency, and violence in the Dunedin Longitudinal Study*. London: Cambridge University Press.

36. Buunk, B. P., Dijkstra, P., Fetchenhauer, D. & Kenrick, D. T. (2002). "Age and gender differences in mate selection criteria for various involvement levels." *Personal Relationships*, 9, 271-278.

法则十二 当你在街上遇到一只猫时，摸摸它：关注存在的善

1. Lorenz, K. (1943). "Die angeborenen Formen moeglicher Erfahrung." *Ethology*, 5, 235-409.

2. Tajfel, H. (1970). "Experiments in intergroup discrimination." *Nature*, 223, 96-102.

3. Dostoevsky, F. (1995). *The brothers Karamazov* (dramatized by David Fishelson). Dramatists Play Service, Inc., pp. 54-55.

4. 用微波炉将墨西哥卷饼加热到连上帝都嫌烫的能力（as Homer asks, in *Weekend at Burnsie's* [episode 16, season 13, *The Simpsons*]）。

5. Lao-Tse (1984). *The tao te ching*. (1984) (S. Rosenthal, Trans.). Verse 11: The Utility of Non-Existence.

6. Dostoevsky, F. (1994). *Notes from underground/White nights/The dream of a ridiculous man/The house of the dead* (A. R. MacAndrew, Trans.). New York: New American Library, p. 114.

7. Goethe, J. W. (1979). *Faust, part two* (P. Wayne, Trans.). London: Penguin Books. p. 270.

结语 我应该用照明笔写什么

1. Peterson, J. B. (2006). Peacemaking among higher-order primates. In Fitzduff, M. & Stout, C.E. (Eds.). *The psychology of resolving global conflicts: From war to peace. In Volume III, Interventions* (pp.33-40). New York: Praeger.

2. Allen, L. (2011). Trust versus mistrust (Erikson's infant stages). In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.). *Encyclopedia of child behavior and development* (pp. 1509-1510). Boston, MA: Springer US.

3. Lao-Tse (1984). *The tao te ching*. (1984) (S. Rosenthal, Trans.). Verse 33: Without force: without perishing.

4. 举个例子，博扬·斯洛特（Boyan Slaat）这个了不起而又勇敢的荷兰青年虽然只有20出头，但却开发出了能够处理这个问题的商业技术，并将其应用在了世界五大洋。这才是真正的研究环境问题的专家。

5. Yeats, W. B. (1933). Sailing to Byzantium. In R. J. Finneran (Ed.). *The poems of W. B. Yeats: A new edition*. New York: MacMillan, p. 163.

译者后记

2005年，还在读大二的我第一次在“人格及其转变”这门课上见到了彼得森教授，他的大胡子和深邃的眼神令我印象深刻。彼得森教授的课非常引人入胜，因为他不仅是在讲解书本上的知识点，还会带着学生们一起探寻和思考。大三的时候我又选修了他的另一门课“意义的地图”，在这门课上，彼得森教授带我们一起看了不少迪斯尼动画，并从看似简单的剧情里提炼出了一些深刻的主题。这些主题当时我并没有立刻全部理解，但是随着阅历的积累，我对这些主题的感悟也越来越多。

不过要说彼得森教授给我留下的最深刻影响，当属这门课的作业了。整整一个学期，彼得森教授只布置了一项任务，那就是书写个人成长史。他要求我们将自己从出生开始的所有人生经历划分成7个不同的阶段，列出每个阶段里5个最重要的事件，然后逐一分析这些事件在情感、认知和成长上给自己带来的影响。

我原以为这个作业很简单，也自以为我是了解自己的，结果没想到这项作业却成了我迄今为止字数最多的论文，而且写作的过程也彻底改变了我对自己的看法。我获得了一种“醒过来”的感觉，也明白了人为什么是宇宙中最复杂的存在。在后来的很多年时间里，这篇论文带给我的自我反思始终都是推动我心智成熟的主要动力，我也因此对彼得森教授怀有很深的敬意和感激之情。

时隔13年，当我开始读英文版的《人生十二法则》时，彼得森教授的智慧 and 激情再次感染了我。他是一个曾经影响过我人生轨迹的人，而眼前的这本书也许可以给更多的人带来同样的影响。作为一个专注于个人成长，以推动公众心智成熟为己任的心理咨询师，我立刻产生了一种为国内读者翻译这部作品的渴望。

我到处打听该书的中文版权所有者的，并最终在朋友的帮助下顺利联系上了湛庐文化，刚好他们也需要一位了解彼得森教授，同时也有足够

热情来翻译这部深刻著作的译者。这本书不是一般的心理学科普作品，它的表达方式和内容的复杂程度对我来说是一项不亚于洗涤灵魂的巨大挑战。但就如彼得森教授所说，意义能够让不可避免的痛苦变得值得。在整个翻译过程中，我都一直回想着彼得森教授为我带来的启示与成长，以及自己多么渴望让更多的人有同样的收获。这些想法支撑着我在半年的时间内完成了整本书的翻译工作。

感谢你坚持读完此书，以及对我有限的翻译水平的宽容。彼得森教授的语言有的地方较为烦琐，表述风格也比较传统和老派，在翻译的时候，我也尽己所能地平衡了可读性和翻译的准确性。这里我也想感谢湛庐文化的编辑老师们在整个翻译过程中为我提供的耐心、细腻而又真诚的反馈。

彼得森教授在过去几年里因为各种事情广受关注和争议。我并不完全认同他对有些公共议题的看法，毕竟一个人的思想也是受自己的专业和经历所限的，但这并不影响我对他作为一个心理学者和人生导师的敬重之心。在个人成长层面，这本书提出的问题和角度是独特而又深刻的，不论是对混乱和秩序的诠释、对善恶的探寻，还是对坦诚和个人责任的强调都是如此。成长之路永远没有终点，彼得森教授在这本书里不一定给出了所有问题的答案，但是他的确提出了许多十分宝贵的问题，有些问题是我们不曾考虑的，也有些问题是我们不敢面对的。因为这样的原因，这是一本适合慢慢读，并在人生不同阶段反复咀嚼的书。

读完本书后，我鼓励你带着书中提出的问题继续思考和探寻，找到属于自己的答案，建设自己的价值体系。就像本书结语最后一句话所说的那样：“你会用你的照明笔写下什么？”

史秀雄
心理咨询师，《假性亲密关系》作者
2019年4月30日

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App 结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App 获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往 App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能， 遇见书里书外更大的世界！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！



延伸阅读

《当下的启蒙》

- ◎ 用数据和事实揭示世界的真相：不是黑暗，而是光明；不是丧，而是燃；我们没有退步，而是一直在进步，还将继续进步。用这本书点燃生活的勇气，亲手创造更美好的未来。
- ◎ 通过理性和同情来促进人类的繁荣，本身就是人生的意义。
- ◎ 当代伟大思想家史蒂芬·平克全面超越自我的著作，一部关于人类进步的英雄史诗。《纽约时报》2018年Top100图书。



《突破天性》

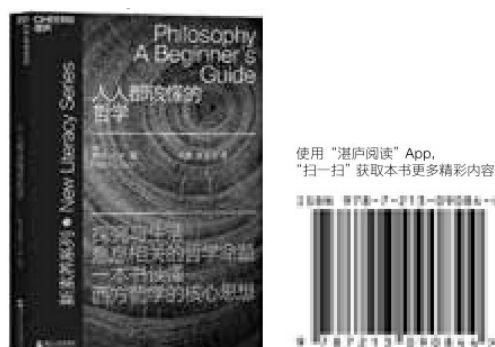
- ◎ 颠覆所有性格分类理论，解读人格与健康、情境、环境、创造力、工作等的关系，告诉你如何更有成效地追求幸福与成功。自由改变人格，是每个人都能拥有的能力。
- ◎ 蜚声国际的心理学大师、“哈佛大学最受欢迎的教授”布赖恩·利特尔教你更深刻地理解人格的复杂性，展现人格心理学颇具魅力的一面。

- ◎ 你可以做自己，但也要有“不做自己”的权力！



《人人都该懂的哲学》

- ◎ 从道德、自由意志等与生活密切相关的哲学命题出发，将整个西方哲学的核心思想融入这些问题的论述之中，探究与生活息息相关的哲学命题，在轻松阅读的过程中汲取西方哲学的核心智慧。
- ◎ 身体与心灵、大脑与意识、道德哲学、政治哲学、怀疑论、知识论、上帝证明……从10个根本性的问题出发，打破传统的以时间为线索的哲学讲解模式，带你走进哲学的浩瀚世界。
- ◎ 清华大学人文学院院长、中国伦理学会会长万俊人，南京师范大学哲学教授王露璐，剑桥大学国王学院哲学教授威廉·欧文等联袂推荐。



《消极情绪的力量》

- ◎ 乔治梅森大学社交焦虑与性格优势实验室主任、临床心理学家托德·卡什丹与“积极心理学领域的印第安纳·琼斯”罗伯特·比斯瓦斯-迪纳联合力作。
- ◎ 颠覆了人们对自我消极情绪的全部认知，大大触及了人们的思维盲区，告诉人们消极情绪也有强大的积极力量。
- ◎ 《纽约》杂志“Best心理学图书”。《自控力》作者麦格尼格尔和《离经叛道》作者亚当·格兰特强力推荐！



-
- (1) 美国著名作家，神话研究大师。他创造了一系列影响力极强的神话巨作，跨越人类学、生物学、文学、哲学、心理学等诸多领域，其著作《千面英雄》《追随直觉之路》《指引生命的神话》《神话的力量》《坎贝尔生活美学》的中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。
 - (2) “Turn On, Tune In, Drop Out”是美国20世纪60年代“嬉皮士运动”的经典口号。——译者注
 - (3) 著名实验心理学家、认知科学家，其著作《看不见的大猩猩》的中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注
 - (4) 英国皇家科学院院士，进化生物学家、著名科学作家，全球100名最有影响力的公共知识分子之一。其著作《道金斯传》的中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注
 - (5) 在巴霍芬1861年发表的《母权：古代世界中母系社会的宗教及司法特征研究》中，实则把人类的文化进化分为四个阶段，在母权时代之前，还有游牧的群婚时代。——编者注
 - (6) 因为这个神在舞台布置中是用机械装置吊下来的，所以被称作“机械装置之

神”。——编者注



WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR

张德芬、韩良露 鼎力推荐 韩良忆 倾情献译

深夜加油站 遇见苏格拉底

—— 和平勇士之道 ——

珍藏版


浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

[美] 丹·米尔曼 (Dan Millman) ◎著 韩良忆 ◎译

WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR

A Book that Changes Lives

深夜加油站 遇见苏格拉底

—— 和平勇士之道 ——



[美] 丹·米尔曼 (Dan Millman) ◎著 韩良忆 ◎译

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2013年4月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：深夜加油站遇见苏格拉底：和平勇士之道（珍藏版）

著者：（美）丹·米尔曼

字数：197000

电子版定价：25.99美元

Dan Millman. Way of the Peaceful Warrior: A Book That Changes Lives.

Copyright © 1980, 1984 by Dan Millman

目录

- [推荐序 答案在风中](#)
- [序 一本改变生命的书](#)
- [楔子 彩虹末端的加油站](#)
- [第一部 风的改变](#)
 - [第1章 魔法乍现](#)
 - [第2章 幻象之网](#)
 - [第3章 挣脱束缚](#)
- [第二部 勇士的修炼](#)
 - [第4章 剑已磨利](#)
 - [第5章 山间小径](#)
 - [第6章 超越心智的喜乐](#)
- [第三部 莫名其妙的快乐](#)
 - [第7章 最终的追寻](#)
 - [第8章 大门敞开](#)
- [尾声 风中的笑声](#)
- [后记 和平勇士之道](#)
- [致谢](#)

推荐序 答案在风中

韩良露

世界上有一种阅读，在不同的时代有不同的化身。这种阅读是人类永恒的需要，因为它反映了人类心灵最深沉的探索——寻找活在这个世界上的意义和目的。

这种阅读都以英雄的冒险故事（SAGA）出现，因此不管是希腊时代荷马的《奥德赛》或中世纪的《亚瑟王与圆桌骑士》，还是这些年畅销全世界的《哈利·波特》及《魔戒》，都不只是关于英雄在现实世界的冒险，最重要的内容反而是英雄心灵成长的旅程。英雄之所以成为英雄，不在于他打败了多少外在的敌人，而是因为他最终战胜了自己。

在我青少年时期，赫尔曼·黑塞的《流浪者之歌》曾经是全世界不少年轻人的心灵圣经。长大后我在世界各地旅行时，发现每个年代的年轻人群体中都会出现那样几本书，这些书靠着年轻人的口耳相传成为畅销书，之后再成为经典。这些书都曾陪伴年轻人的心灵成长，教导他们如何面对世界。这些书最终的归属不会像这世界上的许多书籍一般，湮没于书架的尘埃之中，随着时间的流逝而被遗忘。这些心灵圣经永远在记忆的殿堂之中，祭放在独特的圣土之上。

20世纪80年代中期，那时我还在旧金山。经由加州大学伯克利分校友人的介绍，我读到了当年轰动全美、畅销百万册的《深夜加油站遇见苏格拉底》，这本书瞬间紧紧地抓住了我的心。作者丹·米尔曼是一个非常会说故事的人，在这本半自传体小说中，活灵活现地创造出三个让人一见难忘的角色，一位代表作者本人，同时也代表无数对世界感到迷惘的年轻心灵，渴望了解存在的终极意义；还有一位荒诞有趣却句句真言、灵光涌现的深夜加油站的老工人，作者昵称他为苏格拉底，视为上师；第三位是古灵精怪的女友乔伊，代表着作者失落了的另一半，是他的灵魂伴侣。

《深夜加油站遇见苏格拉底》给我带来十分愉悦的阅读体验，仿佛周围正在形成强大的气场，内在的能量开始沸腾，脑子也变得清明。尤其当书中的加油站工人苏格拉底提出独特的反问时，读者会不由自主跟

随着叙述走，一起思考，一起展开对心灵的神秘探索。

作者之所以赋予他的心灵导师——加油站工人这一职业“苏格拉底”的外号，自有其喻意。加油站工人的工作很平凡，但为汽车加油却是非常重要的事。大家往往知道该为车子加油，却忘记自己的心灵如果不加油，也就不能跑了。许多人的心灵都有如停在身体停车场内忘了加油的报废车，但我们该如何为心灵加油呢？在《深夜加油站遇见苏格拉底》一书中，苏格拉底的教导方式不是告诉你该去做什么，他不是一位直接给答案的上师，而是让学生先察觉问题所在，懂得提出正确的问题，然后再自己去寻找答案。

书中苏格拉底的原型，当然是来自古希腊的圣哲苏格拉底。这位在雅典市集上到处问人问题的思考者，认为人生在世最重要的目的就是“认识自己”。“认识自己”是古希腊特尔斐的神谕，而在另一彼岸的印度，佛祖释迦牟尼提出的生命功课也是“自我觉察”，觉者即佛。

觉察什么呢？我们在书中看到这位身为奥运选手的叙述者，从永远计划着下一步要完成什么目标的人生观中放缓脚步，懂得在慢活的状态中觉察到什么是此时此地（here & now），渐渐学会了活在当下当刻。

但活在当下当刻，并非止水的状态，而是风动的现象。我最喜欢书中苏格拉底的身教常常以风为暗喻，宇宙风生水起，风向永远在变，能闻风起舞的人才懂得跳出曼妙之舞。

《深夜加油站遇见苏格拉底》曾给予过二十多岁的我生命的启示。如今重读，才发现这本书不只适合青年人读，更适合中年人读。青年人随风出征，中年人随风而立，老年人随风而逝。在不同的生命情境之中，阅读此书自有不同的心境与领悟。

答案在风中。

序 一本改变生命的书

这本书曾触动无数读者的生命，也在我无从预料的各个方面，改变了我的生命。事情始于1966年，当时我就读于加州大学伯克利分校，一连串遭遇带着我跌跌撞撞走上了明暗不定、出乎意料的旅途。我的生活变成一场历险，和《爱丽丝梦游仙境》主人公的遭遇不无相似之处，爱丽丝一不小心跌进兔子洞，从此进入一个有着不同的现实与规则的天地。本书是自传体小说，真实和虚幻被揉为一体，以便提醒自己及读者，生命其实有更大的愿景，更多的可能性。

在本书所记述的事情过后，接下来的几年中我周游列国，同时深入心与灵最隐密的角落。我想明白我究竟学到了什么，因而求拜数位师尊门下，潜心修习。在那段期间，我和妻子乔伊斯结婚成家，做过好几份差事，直到我找到使命所系，学到在大学和修行道场中都没有的课程。这使人谦卑的课程，只有在日常生活这所学校里才找得到。

我原本并不打算当作家或讲师，可是我有故事要讲，有学习心得要与人分享，因此我一路走一路学艺，需要做什么就去做什么。这本书花了十年工夫才成形，手稿完成后，我投给几家出版社，他们看也不看就退回。其中一封退稿信的信封上，用图章盖了一行字：“本社仅收经纪人递送之稿件。”我查阅电话簿，找到旧金山的拉森波玛达经纪公司。迈克尔和伊莉莎白认为这本书颇有潜力，同意把稿子送出去。

1980年，洛杉矶有家出版社提供了一个不高不低的稿酬，我接受了。我提交的第一稿属于非小说类的指南书，书中仅仅不经意地提到我和一位名叫苏格拉底的加油站老工人接触的经过，编辑请我多写一些我们相处的情形。接下来的三个星期，我埋头苦干，一天写上18~20个小时，有时大笑，有时大哭，在看似精神失常的状态中写完了这本书。

编辑选了个模棱两可但十分有趣的副书名：一个基本上真实的故事，书店经营者却认为不好玩，因为他们不知道该把书归到哪一类，一些书店甚至干脆堆着不上架。第一版很快就魂归西天，版权归还给我，可是我的经纪人没有办法再替这本“铩羽的精装本”找到出版社。

其后三年，这本书困坐绝版书林，未得翻身。直到有一天，其中一

本落到霍尔·克拉玛的手上。克拉玛先生多年前创办天艺出版公司（Celestial Arts Publishing），1980年出售该公司后宣告退休。1983年，有位朋友送他这本书，霍尔大受启发，宣称：“我要重返出版界，把这本书作为开山之作。”当年七十高龄的霍尔，向我坦言他一无宣传预算，二无人手，三无办公室，能给我的只有100美元的预付版税，外加对本书的信心。我们握手签约，我的出书历险记再度上路。

我把我收到的感谢信拿给霍尔看，这些信件数量多得令人惊奇。信中常常出现同样的句子：“我觉得你仿佛写到了我的内心深处……这本书好像是为而写的……幸好我适时拜读大作。”不过最常出现的句子是：“这本书改变了我的生命。”于是霍尔说我们应该替这本书取个副书名，就叫“一本改变生命的书”。《深夜加油站遇见苏格拉底》至此自灰烬中浴火重生。不过，英国哲学家培根有云：“我们沿着蜿蜒的楼梯，爬到最高处。”我的出版商花了整整两年，才说动连锁书店在每家分店摆上一册。然后，奇妙的事情发生了——口碑。

自1980年以来，我收到成千上万封读者来信。有位女士说，她的丈夫失业、酗酒，心情抑郁，成天赖在床上，难得起来。有位亲戚送给他一本我的书，他读了以后，起床，更衣，出门，找到一份差事，戒酒，开始学习武术。我在夏威夷一处加油站（说来还真巧）遇见一位少妇，她对我说：“要不是读了你的书，我早就死了，我的孩子也不会来到世上。”大多数的感言、故事和谢辞并没有这么戏剧化，但同样鼓舞了我、激发了我，使我笔耕不辍。

本书发行平装本后，我用了五年时间致力于编写剧本，将我在书中的理念改编成电影传达出去。1990年，我根据新近的学习心得，写了本姐妹篇。我亟需阐明、推广苏格拉底讲授的道理，以及我自己的生活体会，于是振笔疾书，直到今天。我写了一系列非文学类的指南书，透过每一本书，揭示和平勇士走向睿智、美好的生活之道。

有关本书，读者最常提出的问题不外乎：“故事有几分是真实的？真有苏格拉底这个人吗？他真有书中写的那些本领吗？”我往往回答：“苏格拉底绝对是真的，但丹·米尔曼是虚构人物。”说到底，是真还是假，真的那么重要吗？说不定这会儿你明白了，苏格拉底也好，丹·米尔曼也好，通通无关紧要；我们不过是象征和路标罢了。重要的是，慈悲，仁爱，别太自以为了不起，要在稍纵即逝的每一刻，清醒地享受生命的礼物。

本书在出版几十年后的现在，已成为出版界的一个奇迹。世界各地的读者透过20种语言读到这本书，并与亲友分享。这本书为许多人带来了希望、意义，使他们重新发现人生的目的。然而这本书只是人类旅程这部史诗的一个片段而已。

我如今已为人祖父，每当回想起当年那段岁月——既是年轻的蹦床选手，又是心灵的浪子，仍不禁莞尔。那些年，生命一步步为我揭示真相，我向外凝望这世界，照着镜子，看到改变居然如此之多，凡此种种都令我心存敬畏。迄今，我的脑袋仍在云层里，双脚却更坚定地植入坚实的大地中。这幅影像足以代表和平勇士之道，包含了肉体 and 灵魂、东方和西方、男女、内外、身心、黑暗和光明、鼓励和爱。我们都是和平勇士，是这条道路塑造了勇士。

各位旅伴，一路平安。

楔子 彩虹末端的加油站

“新生活开始了。”我一面想，一面向爸妈挥手告别，驾着我那辆老归老却很可靠的“勇士”汽车启程。褪色的白色车身内，塞满了我为大学第一年所打包的家当。我觉得自己很坚强、独立，已准备好接受未来的一切。

随着电台传来的音乐，我边哼着歌边向北疾驶。越过洛杉矶的高速公路，然后上行，通过和99号公路连接的葛雷普凡区，沿着公路穿越绿野平畴。大片的原野一直伸展到圣盖博山脚。将近黄昏时，汽车穿过奥克兰丘陵，蜿蜒下坡，我看见闪闪发亮的旧金山湾。离加州大学伯克利分校校园越来越近，我的心情也越来越兴奋。

在宿舍卸下行李后，我隔窗凝视着金门大桥和在夜色中闪烁的灯火。五分钟以后，我走在街上，浏览橱窗，呼吸清新的北加州空气和随风漂来的咖啡香味，这一切都令我陶醉不已。我在风光秀美的校园小路上漫步，直到三更半夜。

第二天吃过早餐后，我来到哈蒙体育馆。一星期有六天我要在这里接受训练，每天汗流浹背地做四个小时肌肉伸展运动或空翻动作，追寻我的奥运冠军梦。

不久，我就被形形色色的人和一大堆报告、课程所淹没。如此日复一日，月复一月，时光悄悄流逝，缓缓递嬗，就像加州温和不变的季节。我的学业表现并不出众，但在体育馆则虎虎生风。有位朋友说，我是个天生的特技演员：外表干净整洁，短发精神利落，身材精瘦结实。我总爱挑战惊险吓人的特技动作，从小就喜欢游走在恐惧的边缘。体育馆成为我的庇护圣堂，我在那儿总能找到刺激、挑战和成就感。

大二结束时，我已代表美国体操联盟去德国、法国与英国参加过比赛，并赢得世界蹦床锦标赛金牌。参加比赛得到的奖杯在房间一角越堆越多，我的照片经常被登在《加州日报》上。由于太常出现了，开始有人认出我来，我越来越有名，走在路上常有女性对我微笑。我有位可人的女性朋友，叫苏西，她总是那么温柔可爱，留着短短的金发，微笑的时候会露出一口洁白的贝齿。她常来找我，对我颇有好感。就连我的学

业也十分顺利，这一切的一切都让我觉得自己仿佛置身世界的顶端。



然而，当我升上了大三，也就是1966年的初秋，有种阴暗又无以名状的事物开始成形。那时我已搬出宿舍，独居在房东家后面的独立小套房。在这段日子里，尽管事事依旧如意，我却越来越忧郁。不久之后，梦魇迅速袭来，我差不多每晚都会惊醒，浑身冒着冷汗，而梦境几乎一模一样。

我走在市区一条漆黑的路上，重重的黑暗迷雾中，没有门也没有窗的高大建筑物阴森森地向我迫近。

一个全身罩着黑斗篷的庞大身影，冲着我大步走来。我什么也看不见，只是感觉有个叫人不寒而栗的幽灵，一个发亮的白色头骨，它黑色的眼窝紧紧盯着我。周遭一片沉寂，弥漫着死亡的气息。它灰白的指骨伸向我，关节弯曲，仿佛一只爪子正在对我招手。我浑身僵硬。

一个白发男人从那罩着斗篷的恐怖形体后方出现，神态从容镇静，脸上没有丝毫皱纹，走起路来无声无息。不知为何，我直觉只有他能助我脱逃，他有能力救我，可是他看不见我，我又无法出声呼唤他。

披着黑斗篷的死神嘲笑我的恐惧，倏地转过身去，面对那白发男人，谁知那人竟冲着死神哈哈大笑。我吓呆了，愣愣地瞧着。死神气得伸手去抓他，可忽然，它又转而冲向我，但老人瞬间抓住它的斗篷，将它猛地向风中一掷。

死神瞬间消失无踪。白发男人看着我，打开双臂做出欢迎的姿势。我走向他，然后直接进入他的躯体，与他融为一体。我低头看看，发现自己一袭黑袍。我举起双手，泛白的骨头合在一起，祈祷。

我醒来，大口大口喘气。

我躺在床上，听着风声穿过公寓窗户的小缝隙肆意尖叫。辗转难眠，我索性起床，套上褪色的牛仔裤、T恤、球鞋和羽绒外套，走进夜色中。那时正是凌晨3:05。

我漫无目的地走着，深深呼吸着潮湿清冷的空气，抬头仰望星光闪

烁的夜空，倾听寂静的街道上依稀传来的声响。寒冷使我肚子叫了起来，我走向一个24小时营业的加油站，打算买些饼干和饮料充饥。我双手插在口袋里，匆匆穿过校园，经过沉入梦乡的房子，来到灯火通明的加油站。举目望去，四下尽是已经打烊的餐馆、商店和电影院，一片阴暗、凄凉。在这黑暗的荒野中，加油站俨然就像萤光绿洲。



我绕过加油站修车房的角落，差点撞上坐在阴影中的一个男人。我吓了一跳，往后退了两步。他戴着一顶红色羊毛软帽，穿灰色的灯芯绒裤、白袜和日式夹脚凉鞋，身上披着件轻便的防风外套，看起来挺舒服的样子。可是他脑袋旁墙壁上的温度计却显示着4℃。

他没有抬头，只是以近乎歌唱似的低沉嗓音说：“但愿没有吓到你。”

“喔，呃，没关系。这里有没有汽水（soda pop）卖？”

“只有果汁。还有，别叫我‘老爹’（pop）！”他转过身，冲着我，脸上半露微笑，然后摘下帽子，露出一头银得发亮的华发。接着，他哈哈大笑起来。

那笑声！我愣愣地瞪着他好一会儿，他就是我梦中的老人！那白发，那清爽没有皱纹的脸庞。他又瘦又高，看起来五六十岁的样子。他再次大笑，我感到茫然，不知怎地，竟走向那扇标着“办公室”的门。推开门的刹那，我觉得仿佛还存在着另外一扇门可以通往另一个空间。

我浑身颤栗着跌坐在一张旧沙发里，死死瞪着门口，好像随时会有什么东西尖叫着破门而入，闯进我原本秩序井然的世界。我心里又是害怕，又有点着迷，一种我无法理解的怪异感觉。我坐在那儿，努力调整呼吸，试图重返正常的世界。

环顾四周，这间办公室布置得跟一般单调、凌乱的加油站迥然不同。我身下的沙发上铺着一条褪色的墨西哥彩色毛毯，左侧靠入口处放了一只箱子，里面整齐地摆着旅行辅助用品，地图、保险丝、太阳镜等。在一张深咖啡色胡桃木小书桌后面，有一把褐色灯芯绒布面的椅子，一台饮水机把守着一扇标示着“非请莫入”的门。离我较近的地方，另有一扇门通往修车房。

屋里洋溢着居家的温馨气息，博取了我的好感。地板上铺着明黄色的绒毛地毯，一直延伸至门口那块迎宾踏毯前面；墙壁新近才刷了白漆，几幅风景画增添了几分色彩。柔和的灯光使我的情绪镇定下来，这里和外头刺眼的萤光形成对比，让人心情放松。整体来说，这房间有种温暖、又安全井然有序的感觉。

我无论何时也想不到这地方将为我带来不可预测的历险、魔法、恐惧和浪漫呢。当时我心里只顾着嘀咕，这里如果装个壁炉，倒也挺不错的。

不久，我的呼吸慢慢舒缓下来，尽管对眼前的一切不尽满意，但心中也不再是乱纷纷的一团糟。白发男人长得像我梦中的那个男人，这当然只是纯属巧合。我叹口气，站起来，拉上外套拉链，迈步走进冷冽的空气中。

他依然坐在原地。我经过他身旁时，迅速地偷看他最后一眼，而他亮晶晶的眼神引起我的注意。我从未见过这样一双眸子，乍看之下，眼中似乎噙着泪水，就要夺眶而出。接着，泪水却开始闪烁发亮，就好像倒映着满天星光。我被深深吸引了，直到星光变成只是他眼里的反光。有那么一瞬间，我迷失了，除了那一对眼睛，我什么也看不到，那是一双如同婴儿一般顽强又好奇的眼睛。

我不知道自己在那儿站了多久，可能是几秒，也可能是几分钟——说不定更久。我突然惊觉自己身在何处，喃喃道了晚安，随即脚步凌乱地匆匆走向街角。



走到路边，我停了下来。脖子一阵刺痛，我感觉得到他正在注视我。我回头看，顶多才过了15秒吧，他却已经站在屋顶上，双手交叉抱胸，仰望星空。我目瞪口呆，看了看仍靠在墙上的那把空椅子，再抬头往上瞧。这是不可能的事！就算他替一辆由大老鼠驾驶的南瓜车换轮胎，也不会比此情此景更令我瞠目结舌。

在寂静的夜里，我抬头瞪着那个清瘦的身影。虽然隔了段距离，他看来依旧气度不凡。我听见星星在吟唱，仿佛风中的铃声。他忽然转过头来，直视我的眼睛。我们之间相隔约20米，可是我几乎能感觉到他呼出的热气吹在我脸上。我打着哆嗦，不是因为寒冷，而是那扇通往现实

和梦境相互交织的门再度被打开了。

“有事吗？”他说，“有什么我能帮你的吗？”简直就是先知的口吻！

“很抱歉打扰你，不过……”

“我原谅你。”他微微一笑。我脸上一阵燥热，有点不高兴。他在跟我玩游戏，我却不知道规则。

“好，你是怎么上到屋顶的？”

“上到屋顶？”他一副无辜又大惑不解的样子。

“对，你是怎么从那把椅子……在不到20秒内跑到屋顶上的？你本来是靠墙坐着，就在那儿。我转身，走到转角处，然后你就……”

“我在做什么，我知道得一清二楚，”他拉大嗓门说，“用不着你来告诉我。问题在于，你知道你自己在做什么吗？”

“我当然知道自己在做什么！”我开始冒火了，我又不是小孩，用不着听他教训！可是我实在太想搞清楚这老头耍的花招了，只得克制住心头的怒火，保持礼貌地问：“先生，请告诉我，你是怎么上到屋顶的？”

他却不发一语，只是低头看着我，直到我后颈开始感到刺痛。最后，他总算回答了：“用梯子，就在后面。”然后就不再理我，兀自凝望天空。

我慢慢走到屋子后面，果然有把旧梯子斜靠在后墙上，可是梯顶离屋顶边缘起码还有1米多，就算他真的用了梯子——这一点还十分令人怀疑，也没办法说明他如何在几秒内上到那儿。

黑暗中，有什么落在我的肩头。我惊喘了一口气，倏地转身，看到他的手。神不知鬼不觉间，他竟已下了屋顶，偷偷接近我。此时我脑中浮现出唯一可能的答案：他有个孪生兄弟，他们显然爱玩这招，把无辜的客人吓个半死。我立刻开口责备他：“好了，老兄，你的孪生兄弟在哪儿？我可不是笨蛋。”

他轻轻蹙了蹙眉头，接着放声大笑。哈！可给我逮到了，我拆穿了他的诡计，可是接下来他的回答又让我不是那么有把握了。

“我要是有孪生兄弟，何必浪费时间站在这里，跟一个‘不是笨蛋’的人讲话？”他再次哈哈大笑，大步向修车房走去，留我一人站在原地，哑口无言。我简直不敢相信世上竟有脸皮这么厚的人。

我连忙跟过去，他走进修车房，在一辆绿色老福特货车的车盖下修理化油器。“那么，你以为我是个笨蛋了？”我的语气比我原本打算的更带有火药味。

“我们全是笨蛋，”他回答，“只不过有些人知道，有些人不知道，你好像是后者。麻烦你把那把小扳手拿给我好吗？”

我把那把该死的扳手拿给他，准备转身离开。可是在走以前，我必须知道答案：“请你告诉我，你是怎么那么快就上到屋顶去的？我真的很好奇。”

他把扳手递回来，说：“这世界本来就叫人猜不透，用不着想太多。”他指指我身后的架子：“我现在需要锤子和改锥，就在那儿。”

我完全没办法了，无奈地盯了他一分钟，绞尽脑汁想让他告诉我我想知道的事情，可是他似乎忘了我的存在。

正当我完全死心，走向门口时，却听到他说：“别急着走，做点事吧。”他卸下化油器，动作娴熟得有如一位正在进行心脏移植手术的外科医生。他小心翼翼地把化油器放下，转身面对着我。“来，”他边说边把化油器交给我，“把这个拆开，零件放进那个罐子里泡着，这样你就不会老想你的问题了。”

无奈感逐渐化为笑意，这老头或许有点惹人厌，可也挺有意思。我决定表现得随和一点。

“我叫丹，”脸上堆满不怎么真诚的微笑我向他伸出手，“你呢？”

他把改锥放在我伸出去的手里。“我叫什么并不重要，你叫什么也不重要，重要的是在名字以外和问题以外的东西。好，你现在需要用这把改锥来拆开那个化油器。”

“在问题之外并没有什么东西，”我反驳，“问题是，你是怎么飞上那屋顶的？”

“我并没有飞，我是跳上去的，”他板着脸回答，“那不是魔术，所以别高兴得太早。不过呢，因为你的缘故，我说不定得变一个很难的魔术，譬如把一头笨驴变成人。”

“你以为你是谁啊？”

“我是个勇士！”他厉声说，“除此之外，我是谁，取决于你想要我当谁。”

“你就不能直截了当回答问题吗？”我狠狠敲着化油器泄愤。

“那你就问一个吧，我尽量回答。”他脸上挂着无辜的笑容。改锥滑落，刮伤了我的手指。“可恶！”我一面嚷，一面走到水槽边清洗伤口。他递给我一片创可贴。

“好吧，这里有个直截了当的问题，”我努力克制心中的厌烦情绪，“你怎么可能帮得了我？”

“我已经帮了。”他指了指我手指上的创可贴。

我再也受不了了：“听好，我不能再把时间浪费在这个鬼地方了，我得回去睡一会儿。”我放下化油器，准备离开。

“你怎么知道你不是很一直都在沉睡？你怎么知道你此时此刻不是在睡觉？”他带着热切的眼神注视着我。

“随便你，”我累得不想争辩，“不过，还有件事，我走之前拜托你告诉我。你是怎么表演那手特技的，就是在……”

“明天，丹，明天。”他打断我的话，露出温暖的微笑。霎时，我所有的恐惧和无奈都消逝无踪。他伸出手，紧握我贴着创可贴的手。我的手、我的臂、我的整个身体瞬间感到一阵刺痛。他又补上一句：“很高兴再次见到你。”

“你说‘再次’是什么意思？”我脱口而出，接着又勉强按下这股冲动，“我明白，明天，明天。”我们俩都笑了起来。我走到门口，停下，转身，看着他，然后说：“再见，苏格拉底。”

他露出困惑的表情，接着耸耸肩，一副悉听尊便的样子。我想，他

应该也喜欢这名字，接着我便离开了，没再说任何一句话。



第二天早上我睡过了头，没去上8:00的课，直到下午体操训练开始前才醒来，准备好去练习。

我和瑞克、席德还有其他队友，先在看台的阶梯跑上跑下，接着汗流浹背、气喘吁吁地躺在地板上，做腿部、肩膀和背部的伸展运动。通常在做这些运动时，我都一语不发，今天却突然很想和他们说说昨晚发生的一切，我本来打算一吐为快，然而想了半天，却只能够说出一句：“昨天晚上，我在加油站认识了一个很不寻常的家伙。”

不过显然，他们觉得与伸展腿部时的疼痛相比，我说的只是芝麻小事。

我们做俯卧撑、仰卧起坐和举腿动作，很快就热好身，开始做一连串的翻滚动作。我在单杠上旋转身体，在鞍马上做正反交叉，并苦练新加进来的一项绷紧肌肉的吊环动作。我一次又一次地在空中飞跃，一面飞，一面在心里纳闷，我称为苏格拉底的那个男人怎会有那么神奇的本领。我心中有个忐忑不安的声音，劝我离他远远的。然而，我打定主意非摸清楚这谜样人物的底细不可。

吃过晚饭，我匆匆温习过历史，做完了心理学作业，写好英文报告的草稿，然后就冲出公寓，当时正是晚上11:00。我越接近加油站，心里越觉得七上八下，他真的想再见到我吗？我该说什么才能让他刮目相看，让他知道我是个聪明人？

他在那儿，站在门口，微微欠身，挥了挥手，欢迎我进他的办公室。“请脱鞋，我这里一向如此。”

我在沙发上坐下，把鞋子放在一旁，好在必要时可以迅速离开。我依然不怎么信任这个陌生人。

屋外下起雨来，办公室内的色彩和温度令人感到舒适，和屋外的暗夜与不祥的云层恰成对比。我开始觉得自在起来，于是往后靠在沙发椅背上，开口说道：“是这样的，苏格拉底，我觉得我以前见过你。”

“没错。”他答道。他再次打开了我的心灵之门，在门内那片天地中，梦境和现实合二为一。我迟疑了一下。

“苏格拉底，我总是做一个同样的梦，而你在那梦中。”我细细打量他，可是他脸上没有透露任何蛛丝马迹。

“我曾出现在很多人的梦中。告诉我你做的梦。”

我把我所记得的梦境细节，一五一十全告诉了他。房间内似乎越来越幽暗，恐怖的情景在我心头越发鲜明，那些境遇历历在目，我所熟悉的世界开始消褪。

我描述完毕之后，他说：“很好，非常好的梦。”我还来不及问他这话是什么意思，加油站的服务铃声接连响起。他披着雨衣走向屋外那湿漉漉的夜。我瞪着窗外，凝视他的背影。

晚上这时候正忙，时值星期五的高峰时段，顾客一个接着一个，忙碌而紧凑。我觉得光坐在那儿太不像话，所以走到屋外想帮忙，不过他好像没有注意到。

一辆辆车大排长龙等着我服务，简直没完没了。车子有双色相间的、红色的、绿色的、黑色的、金属顶篷的，还有货车和外国跑车。顾客的心情就跟他们的车一样，各色各样，变化多端，其中只有一两位似乎认识苏格拉底，不过有不少人多看了他两眼，好像注意到有哪里怪怪的，却又说不出来到底是什么。

有些人心情亢奋，在我们服务时纵声大笑，车内收音机开得响亮，苏格拉底也跟着他们一起笑。但也有一两位顾客看起来愁眉苦脸，一副特别不开心的样子，可是苏格拉底仍旧客气有礼，一视同仁，将每位顾客都视如上宾。

过了午夜，车辆和顾客越来越稀少，在一阵哄闹喧嚣过后，突然冷清下来的空气里有种诡异的宁静。我们走进办公室，苏格拉底对我的帮忙致谢，我耸耸肩表示不必客气，心里却很高兴他毕竟注意到我了。我已经很久没有帮别人做事了。

一回到温暖的办公室，我随即记起我们之间还有未了的事。一屁股坐进沙发，马上开口：“苏格拉底，我有两三个问题。”

他双手做出祈祷的姿势，抬头看着天花板，仿佛在祈求那神圣的指引，又或者是神圣的耐心。“好吧，”他叹口气说，“你要问什么呢？”

“嗯，我还是想搞清楚你是怎么上到屋顶上的，还有你为什么说‘很高兴再次见到你’？我还想知道我可以为你做什么，而你又怎么能帮上我的忙。最后，我想知道你的年纪到底有多大。”

“我现在先回答最简单的问题，根据你的时间来算的话，我96岁。”

他绝不可能96岁！！说不定56或66，最多76，果真如此也已经叫人不敢相信了，更何况是96岁？他说谎，但他何必说谎呢？除此之外，我还抓到他的另一个语病。

“苏格拉底，你说‘根据你的时间’是什么意思？你指的是东部标准时间还是说——”我半开玩笑说，“你来自外太空？”

“大家不都是来自外太空吗？”听到这样的回答，我已经觉得大有可能。

“我还是想知道我们能为彼此做些什么。”

“只有一件事：我不介意收最后一个徒弟，而你显然需要一位师父。”

“我的老师已经够多了。”我冲口而出。

他顿了一下，深吸一口气：“你是否有名副其实的师父，取决于你想学些什么。”他猛然从椅子上起身，走到门口，“跟我来，我给你看点东西。”



我们走到加油站前，从那里能看见大马路和商业区的灯光，以及更远处旧金山的万家灯火。

“丹，你看到的这个世界，”他手一挥，从地平线这头扫向另一头，“是个学校。生活是唯一的、真正的老师，它提供了许多经验。如果光凭经验就可以带来智慧和满足，那么所有的老人都会是既快乐又能

指导人的大师，偏偏经验中得来的教训总是隐晦不明。我可以教你学会如何根据经验来清楚认知这个世界，眼下你最迫切需要的正是这种清晰洞见。你知道我说的对极了，可是你的理智仍在反抗，因为你尚未将知识转化为智慧。”

“这我可不知道——我的意思是，我不想研究得那么深入。”

“不，丹，虽然你现在对此还懵懵懂懂，然而有朝一日，你会研究得那么深入，而且还会更深更远。”

我们走向办公室，这时正好有辆闪闪发亮的红色丰田汽车开过来。苏格拉底一边打开汽车的油箱，一边继续说：“你就跟大多数人一样，从小只了解自身之外的信息，比如从书本上、杂志上和专家那里了解到的信息。”他把加油枪嘴插进油箱里，“就像这辆车，你把它打开，把所理解的事实真理灌进去，有时灌进去真知灼见，有时灌进谬论误导。你以市价购买知识，就跟买汽油没什么两样。”

“嘿，多谢提醒，我过几天就得缴下学期的学费了。”

苏格拉底却只是点点头，继续替客人加油，油箱满了，他却没停手，照样加油，直到油溢出油箱，流到地面，蔓延至人行道上。

“苏格拉底，油箱满了！做事不要心不在焉！”

他不理我，继续让汽油溢出来，说：“丹，你就像这个油箱，充满了太多先入为主的观念，还有毫无用处的知识。你对很多事实的了解和看法没错，然而却还不大了解你自己。在开始学习以前，你得先清空你的油箱。”他关掉加油机台，对我咧嘴而笑，眨了眨眼，说：“把污垢清一清，好吗？”

我觉得他指的并不只是那滩油污。我匆忙用水冲洗人行道，苏格拉底则帮顾客结账，找好零钱，并送上一脸的微笑。我们走向办公室，安坐下来。

“你打算怎么做，用你的事实加满我吗？”我劈头就问。

“重点不在于事实，而在于身体智慧。”

“‘身体智慧’是什么东西？”

“所有你需要知道的一切，都在你的身体里面；宇宙的奥秘就铭刻在你身体的细胞当中。可是，你还没学会怎么去读取身体的智慧，所以你能只能阅读书本，听从专家的意见，并祈祷他们说的正确无误。”

我简直不敢相信！这个加油站工人竟指责我的教授无知，暗示我受的大学教育没有意义？！

“我了解这个‘身体智慧’的概念，但我可不相信这一套。”

他缓缓摇头：“你虽然了解很多事情，但却没有领悟过。”

“这话什么意思？”

“了解是智力单一方向的理解，它带来知识；领悟则是头脑、心灵和本能三个方向同时都能理解。只有直接的经验才能让人有所领悟。”

“我还是不明白。”

“记不记得你刚学开车的情景？以前，你只是个乘客，仅仅了解什么叫开车。但是当你头一次手握方向盘时，却能马上领悟到那是怎么回事。”

“没错！”我说，“我记得当时的感受，原来就是这样啊！”

“正是如此！这个比喻贴切描述了什么是领悟。总有一天，你会以同样的方式来谈论人生。”

我默默坐了一会儿，又开口说：“你还是没说明身体智慧如何运作。”

“跟我来。”苏格拉底招手示意，领着我走向标着“非请莫入”的那扇门。进了门，我们立即陷入一片漆黑中。我紧张了起来，不过恐惧马上就被强烈的期待所取代，因为我即将学习第一个真正的秘密：身体智慧。



灯突然亮了，我们置身在洗手间里，苏格拉底正对着马桶小便，声音很大。“啊，”他说，“这个嘛，就是身体智慧！”他的笑声回荡在瓷砖墙上，我大步走出去，坐在沙发上，瞪着地毯。

他走出来时，我说：“苏格拉底，我还是想知道……”

“如果你非要叫我‘苏格拉底’不可的话，”他打断我的话说，“好歹也让我提些问题，由你来回答，借此对这个名字表示一些敬意。你觉得怎样？”

“当然可以！”我回答，“你刚提出了一个询问，而我也回答了。现在该轮到，你那天晚上表演的飞行特技……”

“你这个年轻人还真是锲而不舍！”

“没错。我要是没有这种毅力，就不会有今天的成就。现在，我们可不可以来谈谈我所提出的问题？”

他不理我，兀自问道：“你今天，此时此刻，在哪里？”

我开始滔滔不绝地剖析自己，但仍留意到他其实在顾左右而言他，并未回答我的问题。不过我还是对他全盘托出从过去到最近的经历，以及我那些莫名的沮丧与忧郁。他像是天底下最有时间的人，耐心又专注地听我说啊说的，直到好几个小时以后，我终于把话说完为止。

“非常好，”他说，“不过，你还是没回答我的问题：你在哪里？”

“我回答了，你忘了吗？我告诉你了，我靠着锲而不舍的毅力，才爬到今天的位置。”

“你在哪里？”

“你到底在说什么啊，什么叫我在哪里？”

“你在哪里？”他轻声又问了一遍。

“我在这里。”

“这里是哪里？”

性。“在这个办公室里，在这间加油站里！”我被他弄得越来越没有耐性。

“这个加油站在哪里？”

“在伯克利？”

“伯克利在哪里？”

“在加利福尼亚州？”

“加利福尼亚州在哪里？”

“在美国？”

“美国在哪里？”

“在一大块陆地上，在西半球一个大陆上，苏格拉底，我……”

“这些大陆在哪里？”

我叹了一口气：“在地球上，可不可以到此为止？”

“地球在哪里？”

“在太阳系当中，是从太阳数过来的第三个行星，太阳是银河系中的一颗小星星，这样够了吧？”

“银河在哪里？”

“哦，天啊，老兄，”我不耐烦地又叹了口气，翻了个白眼，“在宇宙当中。”

我往后一坐，双手在胸前交叉，表示话题就此结束。

“那么，”苏格拉底微微一笑，“宇宙在哪里呢？”

“嗯，宇宙嘛，有关它怎么成形，有好几种理论……”

“我问的不是这个，它在哪里？”

“我不知道！我怎么可能回答得出来？”

“这就是重点。你无法回答，而且永远也答不出来。没有人知道答案。你不知道宇宙在哪里，因此也不知道你在哪里。事实上，没有一件东西你知道它在哪里，它到底是什么，你也不知道它是怎么成形的。生命就是个谜。

“我的无知是建立在这个了解上，而你的了解则建立在无知上。所以，我是个幽默的笨蛋，而你是一个严肃的傻瓜。”

“听着！”我说，“关于我，有几件事情你应该知道。首先，我可以算是一位勇士了，因为我刚好是个优秀的体操选手。”为了证明我说的话，我从沙发上站起来，做了一个后空翻，优雅地落在地毯上。

“嘿，”他说，“漂亮，再来一次！”

“哦，没什么！其实很简单的。”我谦虚地笑了笑，我常在海边或公园对小孩表演这种把戏，他们也都想再看一次。

“好吧，苏格拉底，仔细看好。”我向上一跃，正要向后翻时，有人或有什么东西将我抛到半空中。

我重重跌落在沙发里，椅背上的墨西哥毛毯裹着我，把我整个人都罩住了。我立刻从毯子边缘探出头来找苏格拉底，他仍然蜷缩在三米远的椅子上，正露出淘气的笑容看着我。

“你是怎么办到的？”我大惑不解，他则一脸无辜。

“想再看一次吗？”他调侃道。看到我的表情后又赶忙“安慰”我说：“丹，别为一次小失误感到难过，就连像你这样的大勇士，偶尔也是会失手的。”

我木然地站在那里，然后开始动手整理沙发，把毛毯铺回原位，塞好。我必须用双手做些什么，我需要时间来思考。他是怎么办到的？又是一个得不到答案的问题。

苏格拉底轻手轻脚走出办公室，去替一辆载满家居用品的货车加

油。他去鼓舞另一位在旅途上的行者了，我心想。然后我闭上眼睛，沉思着苏格拉底那明显违背自然规律，或至少是一般常识的举动。



“你想不想知道一些秘密？”循声睁开眼，见他盘腿坐在椅子上。我甚至没听见他进来。

我也正盘腿坐着，马上热切地向他靠过去。我以为沙发够硬，结果因为太向前倾而摔了下去。我来不及分开盘着的双腿，整个人就像倒栽葱似的倒在地毯上。

苏格拉底尽量克制，但还是忍俊不禁笑出声来。我迅速坐好，挺直上半身。他看到我这副呆相，不由得哈哈大笑。我比较习惯喝彩声，而非被人嘲笑，羞愤交加之下，我猛地站起。

“坐下！”苏格拉底喝道，声音里充满权威。他指指沙发，我坐下。“我刚才问你，想不想听一个秘密。”

“想，我想知道有关屋顶的事。”

“你，可以选择要不要听秘密；我，则决定是什么秘密。”

“为什么我们一定得照你的规则玩？”

“因为这是我的加油站，这就是原因。”苏格拉底以特别夸张的急躁语气说，他这样可能是在进一步嘲讽我，“现在，请集中注意力。对了，你坐得舒服吗？还有，嗯，坐稳了吗？”他眨了眨眼。

我咬牙切齿，但没开口。

“丹，我要带你看些地方，对你讲些故事，我有秘密要向你揭露。不过，在我们共同踏上旅程前，你必须明白，秘密的价值不在于你所知道的事，而在于你所做的事。”

苏格拉底从抽屉里取出一本旧辞典，举在半空中。“尽量使用你拥有的任何知识，但是要看出知识的有限性。光有知识还不够，知识没有心。再多的知识也不能滋养或支撑你的心灵，它永远也无法带给你终极

的幸福或平静。生命所需要的不仅是知识而已，还得有热烈的感情和源源不绝的能量。生命必须采取正确的行动，才能让知识活过来。”

“苏格拉底，这我知道。”

“你的问题就在这里，你知道，却不采取行动。你不是勇士。”

“苏格拉底，我知道当面临压力时，我的确表现得像个勇士。你应该看看在体育馆时的我。”

他点点头：“你说不定偶尔可以体验到勇士的心智状态，有决心、有韧性、思绪清晰、没有丝毫疑惑。你可以锻炼出勇士的身体，柔软、灵活、敏感、充满能量。碰上难得的时刻，你甚至会感受到勇士的心灵，对周遭一切都心怀慈悲。可是你只拥有这些特质的片段，你缺乏整合。小子，我的任务就是把你再一次拼凑完整。”

“等一下！我知道你有些不寻常的才能，而且喜欢把自己弄得神秘兮兮，可是你怎么敢夸口说要把我拼凑完整。我们来看看眼前的情况吧：我是个大學生，你是个加油的；我是世界冠军得主，而你在修车房里敲敲打打，等着某个可怜的傻瓜走进来，好趁机把他吓得半死。说不定，倒是我可以把你拼凑完整。”我不是很清楚自己在说什么，可是感觉相当痛快。

苏格拉底大笑起来，边笑边摇头，一副不敢相信他听到什么的样子。然后，他走向我，在我身旁屈膝蹲下，直视我的眼睛，轻声地说：“将来有一天，你说不定会有这个机会。不过，现在，你该了解一下我们之间的不同。”他戳戳我的肋骨，戳了一下又一下，说：“勇士采取行动……”

“该死，住手！”我嚷道，“我快被你惹毛了！”

“……而傻瓜却只做反应。”

“好吧，那你想怎样？”

“我戳你，你生气了；我侮辱你，你表现出自尊并愤怒的反应；我踩到香蕉皮，而……”他退开两步远，滑了一跤，砰地一声跌在地毯上。我再也受不了了，大吼了一声。

他坐在地板上，转头看着我，做最后的说明：“丹，你的感受和反应都是机械性的、可以预测的，我的却不是。我自然而然、随兴创造我的生活，你的生活却取决于你的思考、你的情绪和你的过去。”

“你凭什么就这样断定我的一切、我的过去？”

“因为，我已经观察你好几年了。”

“是啊是啊，当然当然。”说完，我等着他开玩笑，可是他并没有开口。

时间越来越晚，而我需要好好想想这一切。新的责任让我感到压力沉重，我无法肯定自己能不能履行这个责任。苏格拉底站起来，擦擦手，在马克杯里倒了些矿泉水。当他慢吞吞啜饮的时候，我说：“苏格拉底，我得走了，时候不早了，我还有一大堆重要的功课要做。”

我站起来，穿上外套，苏格拉底依旧静静坐着。我正要走出门时，他缓慢而慎重地开口，每一个字都像巴掌轻轻打在我脸上：“如果你希望有机会成为勇士，最好重新衡量你所谓的‘重要’。现在，你有书呆子的智力，心灵则是一团浆糊。你的确有不少重要的功课要做，内容却不是你刚刚所说的那些。”

我原本一直低头看着地板，这时猛地抬起头来面向他，却无法直视他的眼睛，只好转开。

“你要是想平安通过接下来的考验，”他接着说，“就需要拥有更多的能量。你必须消除身体的紧绷感，抛弃脑中陈腐的想法，敞开心灵，接受慈爱。”

“苏格拉底，我最好说明一下我的平常作息，你得知道我有多忙。我很乐意常来看你，不过我没有多少时间。”

他以阴郁的眼神看着我：“你的时间甚至比你以为有的更少。”

“你这话是什么意思？”我喘着气说。

“先别管这个，”他说，“继续说。”

“嗯，我设定了一些目标，我想成为蹦床冠军得主，我希望我们的

代表队能赢得全美锦标赛。我想以优秀的成绩毕业，这表示我得看书、写报告。而你所提供给我的却像是，在加油站里待上大半夜，听一个——希望你不要觉得我是在侮辱你——非常怪异的人讲话，这个人想要把我拉进他的幻想世界中。这简直太疯狂了！”

“的确，”他苦笑，“是很疯狂。”

苏格拉底坐回座位上，低头看着地板。理智上，我很厌恶他扮出这副孤苦老人的模样，可是我的内心却被这个自称是勇士的强悍怪老头所吸引。我也重新坐下来，回想起我祖父讲过的一个故事：

很久以前，有位受人爱戴的国王。他的城堡在山丘上，居高临下，俯瞰他的领地。他颇得民心，附近城镇的人民天天都进贡礼物，而每逢他的寿诞，全国上下都欢欣庆祝。人民敬爱他，因为他睿智而富有威望，判断事情公正不阿。

有一天，悲剧降临这个城镇。饮水受到污染，全国男女老幼都发疯了。只有国王因为拥有私人泉水而幸免于难。

之后不久，发狂的城镇居民开始批评国王举止“怪异”，判断力拙劣，智慧也是假的。很多人甚至说，国王发疯了。他很快失去民心，再也没有民众进贡礼物或庆祝他的寿辰。

孤零零的国王高踞山头，无人作伴。有一天，他决定下山走走。那天天气很热，所以他喝了村里的泉水。

当晚，全国热烈庆祝，大伙欢欣鼓舞，因为他们所爱戴的国王终于“恢复正常”了。

这时我领悟到苏格拉底所指的疯狂世界，并不是他的世界，而是我的。

我起身，准备离开，“苏格拉底，你叫我要倾听我自己的身体本能，不要依赖我所读到或别人告诉我的东西。那么，我又为什么要乖乖坐在这儿，听你讲话呢？”

“问得好！”他回答，“我也有同样好的答案。首先，我对你讲的东西，全出自我自己的体验，一点也没有引用从书本上看来或从专家那里

间接听来的抽象理论。我确实了解自己的身心，因此也了解别人的身心。况且，”他浅浅一笑，“说不定我正是你的身体本能，这会儿正在对你说话呢。”

说完，他转向他的桌子，开始做些文书工作。我就这样被他打发了。走进夜色中，满脑子都是乱纷纷的念头。



随后几天我都心烦意乱，苏格拉底让我感觉自己软弱无能，他对待我的方式更叫我生气。他好像一直低估了我，我又不是三岁小孩！我心想，我何苦像个傻瓜似的坐在加油站里？在我的领域中，我可是很受人欣赏与尊敬的。

我比以前更卖力地训练，在一次又一次的动作练习中跃起又落下，全力以赴，身体炽热燃烧。可是不知为什么，我却不像以前那么满足。每当我学会新的动作或得到一声赞美，就会想起被那个老人抛到半空中，然跌落在沙发上的景象。

我的教练开始为我担心，想知道我到底哪里不对劲。我向他保证，一切都很好。然而事实相反，我不再有兴致和队友瞎聊。不知怎地，我就是觉得很困惑。

那晚，我又梦见死神，不过这一回梦境不大一样。苏格拉底穿着死神阴暗的袍子，吃吃笑着，拿了把枪指向我，开火，射出来的却是一面旗子，上面写着：“砰！”我笑醒了过来，这一点倒和以前不同。

第二天，我在信箱中发现一张字条，上面只写了“屋顶的秘密”。那晚，当苏格拉底抵达加油站时，我已坐在台阶上等他。我提早到这里，是为了向白天当班的服务人员打听苏格拉底的事，我想知道他的真实姓名，或者他住在哪里。可惜，他们什么也不知道。“谁在乎他是谁呀？”有位服务员打着呵欠说，“不过就是个爱值夜班的怪老头。”

苏格拉底脱掉防风外套。“怎样？”我劈头就问，“你终于要告诉我你是怎样飞到屋顶上了吗？”

“对，没错。我想你已经准备好要听了。”他郑重地说。

“在古代的日本，有批精英的勇士刺客。”

他讲到“刺客”二字时，发出嘶嘶的声音，这令我强烈地觉察到屋外的黑暗和沉寂。我的颈部又出现了刺痛感。

“这些勇士，”他往下讲，“被称为忍者。有关他们的传说和声名地位，令人敬畏无比。据说，他们可以变身为动物，甚至有人说，他们会飞，当然，飞得不很远就是了。”

“当然当然。”我附和道，觉得梦土之门被一阵刺骨寒风吹开。他示意我进修车房，那里停了辆他正在修理的日本跑车，我不知道他用意何在。

“得换火花塞。”苏格拉底边说，边把头钻到车盖底下。

“嗯嗯，对，可是屋顶的事呢？”我催促他。

“等一下再说，先等我换好这些火花塞。要有耐心，相信我，我要告诉你的事情是很值得等待的。”

我坐下来，玩弄着放在工作台上的一把木槌，听到另一角的苏格拉底说：“知道吗，你要是真正投注注意力的话，这可是件非常有趣的工作。”对他来讲，说不定是这样。

他突然放下火花塞，跑到灯的开关处，轻轻一弹。周围一片漆黑，伸手不见五指，我紧张了起来，我从来就搞不清楚他会做什么，而且我们又才刚刚谈到忍者……

“苏格拉底？苏格拉底？”

“你在哪里啊？”他就在我身后嚷道。

我一转身，撞到一辆雪佛兰车“我——我不知道。”我结结巴巴地说。

“完全正确。”他打开灯，“我看你是越来越聪明了。”他露出高深莫测的微笑。

我摇摇头，心想他真是疯子一个，然后坐在那辆雪佛兰的保险杠

上，打量敞开的车盖底部，发现里面有东西不见了。“苏格拉底，拜托别再胡闹了，快点办正事好吗？”

他一面灵巧地装好新的火花塞，一面继续往下说：“这些忍者并不是魔术师，他们的秘密在于人类所知最极致的身心训练。”

“苏格拉底，你讲这些有什么目的？”

“要看出目的何在，最好等到你到达终点时。”他又绕回原来的话题。

“忍者可以穿着沉重的甲冑游泳，可以只靠着手指和脚趾攀附着小裂缝，像蜥蜴一样爬上笔直的墙壁。他们设计富有想象力的攀登绳，是黑的，几乎看不见，并且采用巧妙的手法来躲藏，比方声东击西或制造幻象。忍者啊，”他最后补充说，“是了不起的跳跃者。”

“好，总算开始有点关联了！”我满怀期待，简直要摩拳擦掌了。

“年轻的勇士从小就要接受跳跃训练，方法很独特。他会收到玉米种子，奉命种植。等玉米秆长出时，年轻的勇士得跳过去。玉米秆每天都在长高，孩子每天都得跳过去。不久，玉米秆长得比孩子还高，可是他不能就此停止不跳。最后，如果他无法跳过，就会收到一粒新的种子，从再来一遍。到最后，天底下没有什么是年轻的忍者跳不过去的。”

“那又如何？究竟秘密是什么呢？”我等待最后的答案揭晓。

苏格拉底停下来，深吸一口气：“所以呢，就是这样，年轻的忍者用玉米秆来练习，我则用加油站来练习。”

屋内静悄暗无声。突然间，苏格拉底爆笑起来，悦耳的笑声在整个加油站里隆隆作响。他笑得实在太厉害，不得不靠在正在修理的车子上。

“就这样？有关屋顶的事，你说要告诉我的就只有这些？”

“丹，在你还不能做以前，就只能知道这么多。”他回答。

“你是说，你会教我如何跳上屋顶？”我觉得整个人霎时容光焕发。

“说不定会，说不定不会。现在，请把那改锥扔给我，好吗？”

我把改锥扔给他。我发誓，他在空中接住时，眼睛正看着别的地方！他很快用完改锥，把它抛回来给我，喊道：“小心！”我没有接住，改锥“哐”一声，掉落在地。真令人恼火，我不知道自己还能承受多少愚弄。



几个星期很快就过去了，失眠已成家常便饭，不过，我多少有点适应了。另外还有一项改变是，我发觉，对我来说，和苏格拉底见面变得比练蹦床更有意思。

每天晚上，我们一起在加油站值班时，他加油，我擦洗车窗，而且我们都会跟顾客开玩笑。他总是鼓励我多聊聊自己的生活，但奇怪的是，他却闭口不提他自己的生话，我一提到这点，他就短短答上一句“以后再谈”，或者顾左右而言他。

我问他为什么对我的生活那么感兴趣，他说：“我需要了解你个人的幻象，才能掌握你的病情。得先净化你的心智，通往勇士之道的门才会开启。”

“你可别干扰我的心智，我就喜欢它现在这个样子。”

“你要是真喜欢它现在这个样子，此时此刻就不会在这里了。过去，你曾多次改变你的心智，不久以后，还会以更深刻的方式来改变它。”

听到这句话，我决定从今以后得小心提防这个人。我并不是很了解他的底细，也不确定他到底有多疯狂。这么说吧，苏格拉底的风格多变，绝不中规中矩，他幽默，甚至怪异。有一回，他正在对我讲道理，谈到“不可动摇的沉着镇静能带来无上裨益”，讲到一半，却边喊边追赶一只小白狗，因为它在加油站的台阶上撒尿。还有一次，大约一星期以后，我们整夜未眠，走到草莓溪，站在桥上，俯视着因冬雨而满溢的溪流。

“不知道今天的溪水有多深。”我随口说，心不在焉地低头望着奔流的溪水。紧接着，我跌进混合着泥沙的黄褐色溪水中。他竟然推我下

桥！

“有多深呢？”

“够深了。”我嘴巴喷着水，拖着湿漉漉的身子，奋力上了岸。不过信口一句话，就落到这种下场，我暗暗叮嘱自己，以后开口千万要谨慎。

日月流逝，我越来越注意到我们之间的差异。在办公室里，我肚子饿时会狼吞虎咽一堆糖果饼干，苏格拉底则细嚼慢咽新鲜苹果和梨，或泡杯花草茶。我在沙发里待一会儿就坐立难安、动来动去，他则像菩萨一样，总是静静安坐着。我移动时，笨手笨脚，还会发出噪声，他却能轻盈地滑过地板。请注意，他是个老人。

即使在最初那段日子，每晚也都有许多小小的训诫在等着我。有天晚上我犯了个错，埋怨学校里的人对我不大友善。

他轻声说：“你最好为你现在这样的生活负责，而不是为你所受到的困境去责怪别人或环境。等你睁开眼睛时，你会看到你的健康、幸福和你生活中的各种困境，大部分都是你自己一手造成的——不管是有意还是无意。”

“我听不懂你话里的意思，不过我想我不怎么同意你的说法。”

“我以前认识一个人，就跟你一样，我在中西部的一处建筑工地认识他的。”

当午餐的哨声响起时，所有的工人都会坐在一起吃饭，每一天，山姆都是一打开午餐盒便开始发牢骚。

“真要命！”他嚷道，“又是花生酱和果酱三明治，我讨厌死了花生酱和果酱！”

他天天埋怨他的花生酱和果酱三明治，直到有一天，有位同事终于问他：“山姆，你要是这么讨厌花生酱和果酱，干嘛不让你老婆准备别的东西？”

“什么老婆，你在说什么？”山姆回答道，“我还没结婚，三明治是我自己做的。”

苏格拉底停顿了半响，又说：“我们不都是自己做三明治吗？”他递给我一只牛皮纸袋，里面装了两个三明治。“你要奶酪加番茄的，还是番茄加奶酪的？”他咧嘴笑着问。

“哦，随便哪个都成。”我也开玩笑说。

我们吃三明治时，苏格拉底说：“当你完全为你的生活负起责任时，便可以成为一个完整的人。你一旦变成完整的人，就会发现‘成为勇士’是什么意思了。”

“苏格拉底，谢谢你给我精神食粮和肚皮食粮。”我弯腰行礼，然后穿上外套，准备离去，“我接下来有一两个星期不能来看你，期末考试快到了，而且我还有些事得好好想一想。”

我不等他开口，就挥手告别，回家去了。



我一头栽进学期末的课程中，在体育馆的时间则花在历来最辛苦的训练上。我一旦停止驱策自己，脑中便会思绪起伏，心头乱糟糟。我感觉到开始出现一种迹象，显示着我今后会对日常生活越来越疏离。我生平头一次可以在两个现实之间做选择，一个现实是疯狂的，一个是正常的，但是我不知道哪个是疯狂，哪个是正常，所以两个现实我一概不投入。

我无法摆脱越来越强烈的感觉，那就是，说不定，只是说不定，苏格拉底并没有那么怪异。他对于我的生活的描述，也许比我想象中的还准确。我开始看见我和别人相处的状况，而我看到的令我内心不安。

外表看起来，我够随和了，可是其实我只关心自己。我的好友比尔从鞍马上摔下来，断了一只手腕；瑞克练了一年之久，总算学会一种全身扭转的后空翻。我对两件事情的情绪反应却都一样：没反应。

我越有自知之明，越觉得有压力，对自己的看法也越快速地崩毁。

就在期末考试前的一天晚上，有人敲我的房门，是一口贝齿、满头金发的啦啦队长苏西，我已经有好一阵子没见到她了。我又惊又喜，这

才领悟到自己有多寂寞。

“丹，不请我进去坐吗？”

“哦，当然，请进，真高兴见到你。呃，请坐，我帮你拿外套。想不想吃点什么，或喝点什么？”她不说话，只是盯着我瞧。

“苏西，怎么了？”

“丹，你看起来好累，但是……”她伸手摸摸我的脸，“怎么了……你的眼神看起来有点不大一样。怎么回事？”

我摸摸她的脸颊：“苏西，今晚留下来陪我。”

“我以为你永远也不会这样要求我了呢。我带了牙刷。”

第二天早上，我翻身去闻苏西的乱发，像夏日的麦秆一样芬芳。我感觉枕头上有她柔和的气息。“我应该觉得很棒才对。”我心想，可是我的心情却如窗外的浓雾一般灰暗。

接下来的几天，我和苏西常常黏在一起，我想我并不是个很好的伴侣，不过苏西蓬勃的朝气足以支持我们俩。不知怎地，我一直没跟她提苏格拉底的事。他属于另一个世界，而她在那个世界中并无一席之地。我自己都搞不清楚发生在我身上的事，她又怎能明白？

期末考试结束了，我考得很好，却不怎么在乎。苏西回家度春假，我很高兴又能独处了。

春假很快过去，暖风吹过伯克利脏乱的街道。我知道时候已到，该回到勇士的世界，回到那怪异的小加油站了。这一回我说不定会表现得比以往更开放、谦卑。然而眼前我更加肯定一件事：如果苏格拉底再以他锋利的机智打击我，我将立刻还以颜色。

第一部 风的改变

第1章 魔法乍现

那天傍晚，我练完体操，吃完晚饭便睡着了。醒来时，已近午夜。穿过初春夜里冷冽的空气，我向加油站慢慢踱去。走在校园小径上，身后刮起一股微风，好像在推着我一路前行。

快到熟悉的十字路口时，我放慢脚步。这时天空下起了毛毛细雨，显得更加寒冷，温暖明亮的灯光自办公室流泄而出。透过蒙着白雾的窗子，我看见苏格拉底正就着马克杯在喝着什么。我又是期待，又是害怕，两种心情混杂在一起，使我心跳加速。

我低头看着地上，穿过马路，走近办公室的门。风刮着我的后颈，我突然感到一阵寒意，随即抬起头来，却见苏格拉底站在门口凝视着我，像匹狼似的东嗅西闻。他似乎看穿了我，有关死神的回忆又浮现脑海，我知道眼前这个男人内在很温暖、很慈悲，可是我也意识到在那双黑色的眼睛后面，潜藏着某种强烈且不明的危险。

“你回来了，很好。”他温和的声音使我的恐惧霎时烟消云散。他挥挥手，迎我进办公室，我脱好鞋，才刚就座，加油站的服务铃就响了。我拭去窗上的雾气看出去，见一辆老普利茅斯车慢吞吞地开过来，有个轮胎已经没气了。苏格拉底早已披着雨衣走到门外。我注视着他，有那么一时半刻心里直纳闷，他怎会吓到我呢？！

雨使夜色更加昏暗，我梦中惊鸿一瞥的黑衣死神影像又回到我的脑海；啪嗒啪嗒轻轻落在屋顶的雨声，这时听来也像是瘦骨嶙峋的手指正在死命敲打屋顶。我坐立不安，因为白天在体育馆里的激烈运动而感到有点疲倦，下个星期就要举行体操联盟锦标赛了，今天是赛前最后一天的苦练。

苏格拉底打开办公室的门，站在敞开的门口说：“出来，现在。”他话一说完就闪身离去。我穿好鞋站起来，透过雾气看出去，苏格拉底站在加油机旁，他的身子有一半笼罩在黑暗中，看起来像是穿着黑色的斗篷。

办公室这时好似堡垒，抵抗着黑夜，抵抗着外面的世界，而这世界就像闹市的交通噪声，正要开始折磨我的神经。我才不想出去呢。苏格拉底在黑暗中再次对我招手示意，我只好又一次向命运屈服，走了出去。

我谨慎小心地走向他，他说：“听好，你感觉得到吗？”

“什么？”

“感觉！”

就在这时，雨停了，风似乎也变了方向。很奇怪，一阵暖风吹过。“苏格拉底，是风吗？”

“对，就是风，风正在改变，这表示你正面临着转折点，就是现在。你或许还没有领悟到，说实话，我也没有。不过，今晚对你来讲的确是关键时刻，你离开，但是又回来了，而这会儿风正在改变。”他盯了我半刻，然后大步走回屋里。

我随他回屋，坐在沙发上。苏格拉底静静坐在柔软的褐色椅子上，纹丝不动，眼睛紧盯着我。他开口说话，那声音强得足以穿透墙壁，又弱得能被三月的微风吹跑，他宣布：“我现在必须做一件事，别害怕。”他站起来。

“苏格拉底，你快吓死我了！”我气得都结巴了。他像搜寻猎物的老虎一般，缓缓走向我。

他望着窗外，查看是否有闲杂人等，然后屈膝蹲在我跟前，轻声说：“丹，记不记得我告诉过你，我们得努力改变你的心智，你才能看清楚勇士之道？”

“记得，可是我真的不认为……”

“别害怕，用孔子说的一句话来安慰自己。”他含笑道，“‘唯上智与下愚不移。’”说完，他伸出双手，温和但坚定地放在我两边太阳穴上。

起先，并没有发生什么事情。紧接着，我突然觉得脑袋正中央有一股越来越强的压力在逐渐扩张。我耳鸣得厉害，接着又出现一种像是海浪拍岸的声音。我听见铃声响起，觉得头好像快爆炸了。就在这时，我

看见了亮光，内心霎时洒满了明亮的光芒，我内在有什么正要消逝，我很确定，而另一种莫名的什么，则正在诞生！然后，亮光笼罩了一切。

我发现自己躺在沙发上，苏格拉底正喂我喝茶，轻轻摇晃着我的身体。

“我怎么了？”

“这么说吧，我处理了一下你的能量，打通了几条新的脉络。那些亮光不过是你的头脑因为受到能量的洗礼所感受到的欣喜。结论是，你这一生已经对知识的幻象免疫了。从今以后，一般的知识恐怕再也不能满足你了。”

“我不懂。”

“你会懂的。”他正色道。

我非常疲倦，我们默默喝着茶。然后，我起身告辞，梦游似的走回家。

第二天，我的课排满了一整天，教授们喋喋不休，那些话在我听来却毫无意义，半点启发性也没有。在历史课上，华生教授大谈丘吉尔的政治直觉是如何影响战争的，我不再记笔记，却在忙着吸收教室里的色彩和质地，感觉周围众人的能量。教授的声音远比透过声音所传达的观念有意思。苏格拉底，你对我做了什么？我的期末考试铁定要完蛋了。

我走出教室，还在入神地观察地毯的质地，这时听见一个熟悉的声音。“嗨，丹！好几天没见到你了。我每晚都打电话给你，你都不在家，你躲到哪里去了？”

“哦，嗨，苏西，真高兴又见到你。我一直在……用功。”她的话语在空中飞舞，我简直听不大懂，可是我感受得到她的情绪——伤心，夹杂着一丝忧虑。然而她神色自若，依旧笑容可掬。

“苏西，我很想跟你多聊一下，可是我正要去体育馆。”

“哎呀，我忘了。”我也能感觉得到她的失望。“好吧，不过，我们不久就会再碰面，对吧？”

“当然。”

“嘿，”她说，“华生教授讲课很精彩吧？我很爱听丘吉尔的事迹，很有意思，不是吗？”

“呃，对，很精彩。”

“嗯，那么再见了，丹。”

“再见。”

我转身，想起苏格拉底提到过我的“腼腆和恐惧”，也许他说对了，我和人相处时真的并不那么自在，我从来就不确定自己要说什么。

然而，那天下午在体育馆，我确实知道自己要做什么。我又重新活了过来，将全部的能量源源不绝地释放而出。我肆意玩耍、摆荡、跳跃，我是个小丑，是个魔术师，是头猩猩。我从来没有表现得那么好，我的心智清明，觉得做什么都得心应手，我的身体放松、柔软、敏捷、轻盈。我还发明了一种一周半的后空翻，在后面的半周将身子一扭，变成滚动的动作。我在高高的单杠上荡呀荡的，然后一扭，做出两周空翻。这两种动作在美国都是创举。

● ● ● ● ● ●

几天后，体操队飞到俄勒冈州参加体操联盟锦标赛。我们赢了，打道回府，衣锦荣归，可是我却无法逃避纠缠着我的忧郁心情。

我思考着自从那晚亮光迸发以来我所遭遇的种种，一如苏格拉底所预测的，的确是有什么发生了，但却很恐怖，我一点也不喜欢。说不定，苏格拉底表里不一；说不定，他比我以为的更聪明，或更邪恶。

可是，我一踏进明亮的办公室大门，看到他热诚的笑容，这些念头便烟消云散。我刚坐下，苏格拉底就说：“你准备好进行另一次旅程了吗？”

“旅程？”我重复道。

“对，旅途、旅游、旅行、度假，一场历险。”

“不，谢了，我的衣着不适合。”

“胡说八道！”他吼道，声音之大，使我们俩都不由得四下打量，看看有没有路人听到。“嘘！”他高声地说，“别那么大声，你会吵醒大家。”

我趁着他表现出一副和蔼可亲的样子，赶紧说：“苏格拉底，我的生活变得没有道理了，除了在体操场以外，我做什么都不对。你不是应该帮我改善我的生活吗？我本来还以为这是为人师者的职责呢。”

他开口要讲话，但被我打断：“还有一件事，我一直认为我们必须自己找到自己的人生道路，没有人可以告诉别人该如何生活。”

苏格拉底拍了一下额头，还翻了个白眼，一副认输的样子：“你这个笨蛋啊，我就是你道路的一部分。要知道，我并没有从摇篮里把你抢过来囚禁在这里，你随时都可以想走就走，请便。”他走到门口，开门。

就在这时，一辆黑色大轿车驶进加油站，苏格拉底装出英国口音对我说：“阁下，您的车备好了。”我一时恍惚，真以为我们要搭这辆车去旅行。我糊里糊涂地走向轿车，想爬进后座，却发现一张布满皱纹的脸——一个小老头，搂着一个年约16岁的少女坐在车里，那女孩大概是他从伯克利街上勾引来的。他像只充满敌意的蜥蜴，死命瞪着我。

苏格拉底抓住我后背的毛衣，将我拖出车外。他一面关车门，一面道歉：“请原谅我这位小老弟，他从来没坐过这么漂亮的车子，所以一时鬼迷心窍。是不是这样啊，小余？”

我傻愣愣地点头。“这是怎么一回事？”我尽量不动嘴唇，低声问，但是他已经在洗车窗了。车子开走后，我尴尬得涨红了脸：“苏格拉底，你怎么不拦住我？”

“老实说，挺好玩的，我没想到你那么容易就上当。”

我们在夜色之中，瞪视着对方。苏格拉底咧嘴而笑，我则咬牙切齿，火气上升。“我受够了，我不想再跟在你旁边扮演笨蛋了！”我大叫。

“可是你一直这么勤于练习，差一点就要达到完美的境界了。”

我气得转身踢了一脚垃圾桶，然后跨着大步重重地往办公室走去。忽然想起了什么，我回头大声问他：“你刚才为什么叫我小余？”

“小余是愚蠢的昵称。”他说。

“去你的！”我边说边跑过他的身旁，要进办公室，“好，我们就来进行你的旅程吧，无论你想给我什么，我都能承受。我们要到哪里？我要到哪里？”

苏格拉底深吸一口气：“丹，这我无法告诉你，至少没法用文字说明。勇士之道大部分都很微妙，未受启蒙的人是看不见的。我一直让你看清你自己的内心，让你知道勇士有所不为的是什么。这一点，你马上就会明白。”



他领着我走进一个以前从来没注意到的小房间，它藏在修车房的工具架后面，里面铺了张小地毯，还摆着一把笨重的椅子。这个角落举目所见尽是一片灰色，我觉得一阵反胃。

“坐下。”他轻声说。

“你先说明是怎么回事。”我双手交叉抱胸。

苏格拉底叹了口气：“我是勇士，你是匹夫，现在让你选：你是要坐下来，闭上嘴呢，还是要回到体操场的聚光灯下，忘了你曾经认识我？”

“你在开玩笑吧？”

“不是。”

我犹豫了一会儿，然后坐下。

苏格拉底打开抽屉，拿出几条长长的棉布，把我绑在椅子上。

“你想怎样，拷打我吗？”我半开玩笑地问。

“不是，现在请安静。”他边说边把最后一条棉布绑缚在我的腰际和椅背，好像系飞机安全带一样。

“苏格拉底，我们要飞行吗？”我紧张地问。

“对，可以这么说。”

他屈膝半蹲半跪在我面前，双手捧住我的脑袋，拇指压在我的眼窝上方。我的牙齿打颤，内急得要命，然而就在一刹那，我忘了一切。五彩灯光闪烁，我觉得自己听得到他的声音，却听不清楚，那声音太遥远了。

我们走在弥漫着蓝雾的走廊上，我的双腿在移动，却没有着地。四周皆是巨大的参天古木，古木变成楼房，楼房又变成巨石。我们爬上一个陡峭的峡谷，峡谷变成峭壁的边缘。

雾散了，空气凝结，青色的云在我们脚下绵延，一路伸展至地平线上橘色的天空。

我的身体直打哆嗦，我想开口对苏格拉底说些什么，发出来的声音却含混不清。我颤抖得无法控制，苏格拉底把一只手放在我的肚子上，他的手很暖，有种美妙的镇定作用。我放松下来，他紧紧抓住我的臂膀，越抓越紧，接着猛然向前冲，冲出世界的边缘，拉着我随他而去。

在毫无预警的情况下，云层消失了，我们悬挂在一个室内运动场的屋梁上，像两只醉醺醺的蜘蛛，在半空颤巍巍地摆动。

“哎呀，”苏格拉底说，“计算有些误差。”

“搞什么鬼嘛！”我一边嚷一边挣扎着想再抓牢一点。我将身体往上奋力一摆，手脚并用抱住横梁，大口喘气躺在上面，心有余悸。苏格拉底已经敏捷地在我前方的梁木上坐好，我注意到，以他这一把年纪来说，他的身手真的很灵巧。

“嘿，你看，”我指着下方，“在举行体操比赛！苏格拉底，你疯了。”

“我疯了吗？”他闷声笑着，“看看是谁跟我一起坐在这上面的。”

“我们要怎么下去？”

“这还用说吗？怎么上来的就怎么下去。”

“我们是怎么上来的？”

他搔搔头：“我也不是很清楚，我本来希望坐前排座位的，现在看来可能是票卖光了。”

我发出刺耳的笑声，这整件事太荒谬了。苏格拉底捂住我的嘴，“嘘！”随后他移开手，这是个错误的决定。

“哈哈！”我笑得更大声，他再次捂住我的嘴巴。我平静下来，却觉得头晕眼花，开始痴痴傻笑。

他以严厉的语气低声对我说：“这是趟真实的旅程，比你平常生活里的白日梦还要真实，给我专心一点！”

这时，脚底下的情景的确吸引了我的注意，从这个高度往下看，观众汇集成五颜六色的点阵，像一幅闪闪发光、波纹起伏的点描画。我看到体育场的中央有座突起的平台，上面铺了熟悉的蓝色四方形地板运动垫，四周摆着各式各样的体操设备。我的胃不由得起了反应，咕噜叫了起来，我感觉到以往在比赛前那种紧张的心情。

苏格拉底把手探进一只小背包里（这玩意打哪来的呀），递给我一副双筒望远镜，这时有位女选手走到地板上。

我调整望远镜，把焦点集中在这位体操选手身上，看出她来自俄罗斯。这么说来，我们此刻正身处一场于某地举行的国际表演赛。她步向高低杠时，我发觉自己听得见她在自言自语！“这场地的传音性一定很棒。”我心想，可是我看到她的嘴唇根本没有在动。

我把望镜头迅速移到观众席，听到许多声音在吼叫，可是观众却只是安静地坐着。我恍然大悟，不晓得什么缘故，我正在听他们内心的声音！

我把镜头转回到那位女选手，虽然我们语言不通，我却能够了解她

的思绪：“要坚强……准备好……”我看到她在脑中把整套动作演练了一遍。

接着，我聚焦在观众席的一个男人身上，他穿着白运动衫，正以一位德国选手为对象大发春梦。另外有位显然是教练的男士，全神贯注在即将表演的这位女选手身上。观众席间还有位女士也盯着她看，心里想着：“美丽的女孩……去年不幸失手……希望她这次能有很好的表现。”

我注意到我接收到的并不是话语，而是感觉和想法，或安静低沉，或清晰洪亮。因此，我能够“听懂”俄语、德语或随便哪种语言。

我还注意到另一件事。这位俄罗斯选手在表演体操动作时，内心很宁静。她完成动作，回到座位时，心念又动了起来。德国选手在做吊环动作时，还有美国选手在做单杠时，也都是如此。而且，表现最好的选手在成败关键时刻，内心最为宁静。

有位德国选手在双杠上倒立、旋转时，因为噪声而分神，我察觉到他的注意力被引到噪声那里去，他心想：“那是什么？”结果在最后一次空翻倒立时失手。

我像是具有心电感应能力的偷窥者，窥探着观众的内心。“我肚子好饿……得去赶11点的飞机……我肚子好饿！”然而一旦选手开始表演，观众的内心也静了下来。

我破天荒头一遭领悟到我为何如此热爱体操。因为它能让我得以暂时逃离嘈杂的内心，获得神圣的喘息机会。在我旋转、摆荡和翻滚时，其他的一切都不重要了。我的身体在活动时，内心因为这宁静的时刻而得以休息。

来自观众席的心声好像音量过大的音响，越来越令人受不了。我放下望远镜，想让它悬在胸前，可是我忘了系牢颈间的吊带，望远镜直直地冲着正下方的一位女选手掉下去，我伸手想抓住它，一个不稳，差点也从横梁上摔下去。

“苏格拉底！”我低声惊呼，他却静静坐在那里。我往下看时，望远镜却不见了。

苏格拉底咧嘴而笑：“与我同行时，事物运作的规则稍微有点不一

样。”

他消失不见，我则在空中翻滚，不是向下，而是向上。我隐约感觉自己好像一部倒着放映的疯狂电影中的角色，从悬崖的边缘倒退而行，下了峡谷，接着走进雾中。

苏格拉底用湿布擦拭我的脸。我遽然掉落，身子仍被五花大绑在椅子上。

“怎么样？”他说，“旅行能增长见闻，不是吗？”

“说的有道理。那么，可以松开我了吧？”

“还不行。”他回答，手又伸向我的脑袋。

我大声说：“不要，等一下！”就在这一瞬间，灯光暗了，一阵咆哮的狂风将我卷送到时空洪流中。

我变成了风，却有眼有耳，眼能观千里，耳能听八方。我吹拂过孟加拉湾一带的印度东岸，掠过一个正忙着干活的清洁女工。在香港，我在一位贩卖上等布料的商人身边回旋打转，这人正在跟顾客高声讨价还价。我从圣保罗的街道上呼啸而过，吹干在热带骄阳下打排球的德国观光客身上的汗。

我哪里都去过，我咆哮横行过中国和蒙古，穿越俄罗斯辽阔、肥沃的土地；我遽然掠过奥地利的山谷和高地草原，飞过挪威的峡湾；我在巴黎的皮嘉尔区把垃圾吹上了天。我一会儿是阵旋风，扫过德州，一会儿又是和风，轻抚过俄亥俄州一位少女的秀发，她正考虑要自杀。

我体验到各种情绪，听到每一声痛苦的呼喊和每一声哄笑。每一种人性境遇都为我开放，我感觉到这一切，并了解这一切。

世界是心智的居所，心智比任何风旋转得都快，心智在寻求解脱——想要从伴随改变而来的困境，和在生死之间左右两难的窘况中逃离——因此它寻找目的、安全感及欢乐，设法了解神秘。在每个地方，在每个人身体里，都住着迷惑的心智，正在做痛苦的追寻。

现实永远无法和他们的梦想相契合。幸福就在转角处，他们却从来没有走到过那个角落。而这些的始作俑者，正是人们的心智。

苏格拉底解开绑在我身上的布条，阳光穿过修车房的窗户照进我的眼中——这双眼睛已看过无数事物——正噙满泪水。



苏格拉底扶我走进办公室，我在沙发上躺下，浑身颤抖。我体会到自己再也不是那个幼稚自大的年轻人，几分钟、几小时或几天前，还曾坐在灰色的椅子上吓得直发抖。我感觉自己十分衰老，我已见识到这世界的苦难、人类心智的状态，我感到一股抚慰不了的哀伤，几乎要哭出来。无处可逃。相反，苏格拉底却挺快活：“好吧，现在没有时间玩游戏了，我快下班了。小伙子，你何不慢慢走回家，睡个觉？”

我站起来，沙发咯吱作响。我穿外套，却把左手套进右手的袖子。我好不容易脱下外套，有气无力地问：“苏格拉底，你为什么把我绑起来？”

“我看，不管你再怎么虚弱，都还有力气问问题。我把你绑起来，这样你到处冲来撞去表演小飞侠时，才不会从椅子上掉下来。”

“我真的飞了吗？”我又一屁股坐回沙发里。

“姑且这么说吧，那是想象中的飞行。”

“你是不是把我催眠了，还是诸如此类的？”

“不是你指的那种方式，绝对不比你平日所处的催眠状态严重，其实你一直被自己迷乱的心智所催眠。”他大笑着，拿起他的背包（我曾在哪儿见到过），准备离开。“就让你开心一下，解解你的迷惑吧。这世上有许多现实是平行存在的，我不过带你进入了其中一个。”

“你怎么办到的？”

“有点复杂，下次再讲吧。”苏格拉底打个呵欠，像猫咪一样伸个懒腰。我踉踉跄跄走出门，听到身后传来苏格拉底的声音：“好好睡，醒来的时候会有小小的惊喜哦。”

“拜托，不要再有什么惊喜了。”我喃喃地说。在恍惚中走回家后，

依稀记得自己倒在床上，接下来便是一片黑暗。



蓝色五斗柜上的发条钟滴滴答答大声走着，我被吵醒了。可是我并没有发条钟，没有蓝色五斗柜，也没有这会儿正凌乱堆在我脚边的厚棉被。然后我注意到，这脚也不是我的，太小了。接着，阳光穿透陌生的窗户，倾泻而入。

我是谁？这里是什么地方？褪色的回忆快速涌上心头，又迅即消失。

我的小脚丫踢开被子，跳下床，这时响起妈妈的喊声：“丹，小乖乖，该起床了。”时间是1952年2月22日，我6岁生日那天。睡衣掉落地上，我一脚踢到床底下，然后穿着“独行侠”内衣跑下楼。再过几个钟头，我的朋友就要带着礼物来了，我们要吃蛋糕、冰激凌，一定会开心得不得了。

当所有的生日会装饰品都整理好，大家全部回家以后，我无精打采地玩着新玩具。我觉得无聊、疲惫，肚子又痛。我闭上眼睛，飘飘然进入梦乡。

我看到每天都这样一成不变地度过：上五天学，然后是周末，再上学，再过周末。夏天、秋天、冬天和春天。

几年过去了，我成为洛杉矶的高中体操高手，待在体育馆的时刻叫人兴奋，体育馆外的生活却让人失望。我仅有少数欢乐的时刻：在蹦床上跳跃的时候，或是在我的“勇士”汽车后座和菲莉丝依偎相拥的时候。菲莉丝是我第一位女友，曲线玲珑。

有一天，傅雷教练从加州伯克利打电话给我，说要提供我大学奖学金。我迫不及待要去展开新生活。然而，菲莉丝并没有像我那么开心雀跃，我们开始为我即将离开的事起了争执，终而分手。我心里很难过，但我的大学计划安慰了我。我很确定，不久以后，我的人生就要真正开始。

大学时光匆匆流逝，我是体操场上的常胜将军，但在其他方面仍然乏善可陈。大学四年级时，就在奥运代表队选拔赛前，我和苏西结了

婚。我们住在伯克利，我因为训练忙得不可开交，甚至没有时间和精力照顾我的新婚妻子。

最后的选拔赛在洛杉矶加州大学举行，分数出笼时，我喜不自胜——我入选了！但是我在奥运会上的表现不如预期。回到家乡后，我逐渐默默无闻。

我的儿子诞生了，我开始感受到越来越重的责任和压力。我找了一份卖保险的工作，占去了我大部分的时间。我似乎总是没空陪家人，不到一年，苏西和我分居，最后她提出离婚。崭新的开始，我暗自神伤地想着。

有一天，我不经意间看向镜中的自己，顿觉40年光阴已经过去，我老了。我的人生都到哪儿去了？我靠着精神科医生的协助戒除酒瘾。我有过金钱、房子和女人，如今却孑然一身。我很寂寞。深夜，我躺在床上，心里纳闷，儿子如今在哪儿呢？我已经好久没见到他了。苏西还有那些曾与我共享昔日美好时光的朋友们，不知现在过得怎样。

眼下，我坐在我最喜欢的摇椅上，喝着酒，看着电视，回忆往事，就这样度过每一天。我看着孩子们在门外玩耍，想，我这一生算是过得不错吧。我得到过所有向往的一切，但我为什么闷闷不乐呢？有一天，有个在草地上嬉戏的孩子爬上我的门廊。一个友善的小男孩，一脸灿烂的微笑，他问我多大年纪了。

“我200岁了。”我说。

他咯咯笑道：“你骗人，你才没有200岁。”说着两手插腰。我也笑了，引起一阵咳嗽，以致年轻漂亮又能干的护士玛丽不得不请那孩子离开。等她帮我恢复正常的呼吸以后，我喘着气说：“玛丽，请让我一个人待会儿好吗？”

“当然，米尔曼先生。”我并没有看着她走开，我从很久以前开始，就已经不再觉得欣赏婷袅生姿的倩影是人生一乐。

我独自坐着，我这一生似乎始终都是自己一个人。我靠在摇椅上，努力呼吸。这是我最后的乐趣。不久以后，这种乐趣也将消失。我无声痛哭，心想：“可恶！为什么我的婚姻一定会以失败收场？我本来可以采取什么不同的方式，我本来可以真正去生活……”

我突然感受到一种摄人又恼人的恐惧，是我这一生中感受过的最可怕的恐惧。有没有可能是我错过了某样很重要的东西，某样原本可以使一切都不一样的东西？不，没有这个可能，我向自己保证。我大声数出我的各项成就，恐惧却没有消失。

我缓缓起身，站在山居的门廊上，俯瞰城镇。我想不透：我的人生到哪儿去了？生命究竟所为何来？是不是每个人……？“喔，我的心，它……啊，我的手臂，好痛！”我想大叫，却无法呼吸。

我浑身发抖，紧紧抓住栅栏，手指关节用力得都泛白了。接着我的身体变得冰冷，我的心渐渐僵硬。我倒回椅子上，垂下头去。痛苦倏地消失，眼前出现我从未见过的亮光，耳边浮现从未听过的声音，影像在我身旁飘来飘去。

“苏西，是你吗？”我心中一个遥远的声音说。末了，所有的影像和声音都化成一个光点，随即消失不见。

我已找到此生唯一知悉的平静。



我听见一位勇士的笑声。惊坐而起，岁月又涌回到我身上。我在自己的床上，在加州伯克利的公寓里。我还在上大学，闹钟显示现在是晚上6:25，我睡过头了，课没上，体操也没练。我跳下床，照了照镜子，摸摸仍然年轻的脸孔，松了口气，不禁打了个哆嗦。那只是梦——一场呈现了一生的梦，苏格拉底所说的“小小的惊喜”。

我坐在公寓里，凝视窗外，心里乱纷纷的。这个梦栩栩如生，事实上，往事的的部分完全准确，甚至连我遗忘已久的细节都正确无误。苏格拉底对我说过，这些旅程是真实的，那么这次梦中的旅程也预言了我的未来吗？

我匆匆赶到加油站。他一进来我就问道：“苏格拉底，究竟发生了什么事？”

“这你比我更清楚。那是你的一生，而不是我的。”

“苏格拉底，”我朝他伸出手，“我的一生会那样吗？如果真的是那

样，我看不出来这种人生有什么值得活下去的。”

他很慢很轻柔地开口了，每次当他要我特别留心他所说的话时，就会这样。“对于过去，我们有不同的诠释，并且，也有不少能改变现状的方法。同样，我们有很多种可能的未来，你所梦见的是最可能发生的那一种——要是你没有认识我，就一定会走向这个未来。”

“你的意思是说，假如我那天晚上错过了加油站，并没有进来的话，我的未来就会像这场梦？”

“非常有可能，到目前还是有这个可能的。不过，如果你选择改变现状，你就可以改变未来。”

苏格拉底泡上茶，把他的马克杯轻轻放在我的杯子旁边，动作优雅，不慌不忙。

“苏格拉底，我不知道该怎么去想这件事。我这几个月来的生活就像一本虚幻的小说，你懂我的意思吗？有时候，我巴不得能回到正常的生活。在这里与你一起共度的神秘生活、这些梦和旅程令我吃不消。”

苏格拉底深深吸了一口气，像有什么很重要的事即将发生一样。“丹，等你慢慢准备好时，我会提高对你的要求。我向你保证，你会希望脱离你所知道的生活，选择看起来更吸引人、更舒适、更‘正常’的别样生活。不过，现在就这么做的话会铸成大错，严重性会远远超乎你的想象。”

“但是从你呈现给我看的事物中，我确实看见了真意。”

“也许是这样，不过你仍然具有善于自我欺骗的惊人能力，所以，这就是你需要梦见自己人生的原因所在。当你情不自禁想要逃开，去追寻你的幻想时，请别忘了你的梦境。”

“别替我担心，我应付得了。”

要是我当时知道接下来将发生什么事，我会闭上我的嘴。

第2章 幻象之网

三月的风和煦轻柔，五颜六色的春花把芬芳的香气散布到空中，连在淋浴间里都闻得到。我做完了激烈的体操练习后，在淋浴间里冲掉满身的臭汗和酸痛。

我利落地穿好衣服，跑下哈蒙体育馆的后台阶，欣赏球场上方的天空在夕阳余晖中渐渐转为橘红。清冷的空气令我神清气爽，整个人很放松，心平气和，我漫步到市中心买了吉士汉堡，然后前往加州大学戏院。今晚要放映电影《大逃亡》，叙述英美战俘英勇逃亡的事迹。

看完电影，我沿着大学街朝着校园方向慢跑。在苏格拉底上班后不久，抵达加油站。这天晚上生意很好，我一直帮忙到午夜过后。我们走进办公室，洗了手，接着，出乎我意料之外，他做起中国菜，并展开新一阶段的教学。

事情是从我跟他讲起电影时开始的。

“听来很刺激嘛，”他边说边拿出他带来的新鲜蔬菜，“同时也很切题。”

“哦？这话怎么说？”

“丹，你呢，也需要逃亡。你是被自己的幻象所囚禁的俘虏，你对自己和这个世界怀有幻觉。你需要拥有比任何一位电影中的英雄更强大的勇气和力量，才能挣脱幻象，获得自由。”

“我不觉得自己被囚禁了，不过你把我绑在椅子上的那次是个例外。”

他开始洗菜，水哗啦哗啦地流，他说：“你看不见自己的囚笼，因为栅栏是无形的。我工作的一部分就是要指出你的困境，而我希望那会是你这一生最幻灭的经验。”

“哦，老兄，多谢了。”我很惊讶他竟然幸灾乐祸，不怀好意。

“我看你还是不大明白。”他拿着一颗萝卜指向我，接着把萝卜削成

一片片。“幻灭是我能送给你的最大的礼物，可是由于你沉溺于幻象，因此认为幻灭这两个字是负面意义的。你对一位朋友表示同情，可能会说：‘喔，那想必是大大的幻灭。’然而，你应该跟他一起庆祝才对。幻灭的意思，是‘脱离幻象’，可是你却紧紧抓着自己的幻象不放。”

“是真相。”我反驳道。

“真相？”他边说边把正在切的豆腐推到一旁，“丹，你正在受苦！你其实一点也不享受你的生活。你的娱乐、风流韵事，甚至体操，都只是治标不治本的方法，只是用来躲避隐藏在你心底的恐惧。”

“等等，”我生气了，“你是说体操、恋爱，还有电影是不好的吗？”

“当然不是。可是你并没有享受这些事物，你只是上了瘾，无法自拔。你用它们来逃避你混乱的内在生活，也就是你称之为心智的那一大堆懊悔、渴望和幻想。”

“苏格拉底，等等，这些都不是事实。”

“是，它们都是事实，只是你还没有看出来。你积习难改，总在追求成就与娱乐，从而避开使你痛苦的本源。”他沉吟半晌，“你不大想听我这么说，对吧？”

“我是不大想听，而且我觉得并不适合我。能不能讲点其他比较乐观进取的？”

“没问题。”他说着，拿起蔬菜又切了起来，“事实是，你的生活会很美妙，你根本没有在受苦，你不再需要我，你已经是个勇士。这些听起来怎么样？”

“好多了！”我大笑，但是心里明白这并非事实，“事实说不定存在于两者之间，你觉得呢？”

苏格拉底没有抬头，说：“依我看，你的‘两者之间’是地狱。”

我气急了：“难不成我是个大笨蛋，还是说你对精神障碍者特别有一套？”

“这么说也行，”他微笑着把油倒进炒菜锅里，放在电炉上加

热，“但是几乎全人类都处在和你有同样的困境。”

“那又是怎样的困境呢？”

“我以为我已经说明白了，”他耐心地说，“你如果得不到想要的东西，就会受苦；得到不想要的东西，也会受苦；就连得到你正好想要的东西，仍然会受苦，因为你无法永远拥有它。你的心智就是你的困境。它想免于改变，免于痛苦，免于生与死的必然性。然而，改变是一项法则，再怎么假装，都不能改变这个事实。”

“苏格拉底，你知道吗？你可真擅长泼别人冷水，我甚至都不饿了。如果说生命就是苦难，那我何必活着呢？”

“生命并不是苦难。我只是说，你会因它而苦，而非因它而乐——除非你挣脱内心的执念，不论发生什么事，只管自由自在，御风前行。”

苏格拉底把蔬菜和豆腐丢到滋滋作响的油锅中翻炒着，整个办公室香味四溢。他把蔬菜分进两个盘子里，放在旧书桌上，那就算是我们的餐桌了。“我想我的胃口又回来了。”我说。

苏格拉底大笑，用筷子小口小口挟着菜，默默吃饭。我半分钟的吞完了自己这盘，我真的饿坏了。一面等着苏格拉底用完餐，我一面问他：“那么，心智有什么正面用途？”

他从盘子上抬起头：“没有！”说完，又从容不迫吃了起来。

“没有？苏格拉底，这太荒唐了。那么由心智所创造出来的东西呢？你又怎么说？书籍、图书馆、艺术呢？在我们的社会里，通过杰出的心智所发展的一切进步，又该怎么说呢？”

他咧嘴而笑，放下筷子，说：“并没有所谓杰出的心智。”然后端着盘子走向水槽。

“苏格拉底，别再讲这些不负责任的话了，请好好解释清楚！”

他走出浴室，手上高捧着两个亮晶晶的盘子。“我最好帮你把一些字眼重新定义一下。‘心智’就跟‘爱’一样，是个靠不住的用语。合适的定义取决于你的意识状态，这么说吧：你有脑子，它指挥身体、储存信

息，并根据那些信息而运作，我们称这些脑部的抽象程序为‘智力’。我到目前都还没讲到心智，脑子和心智并不相同，脑子是真实的，心智却不然。

“‘心智’是在脑部飘荡的虚幻投影，包含了所有随机出现、未加控制的思绪，这些思绪从潜意识潺潺涌进知觉状态当中。意识并非心智，知觉并非心智，专注力并非心智。心智是障碍，是使情况恶化的事物，是人类的一种进化错误。心智对我没有用处。”

我坐着，不发一语，缓慢地深呼吸。我不知说什么才好，好在没过多久就又有话可说：“我不是很清楚你在说什么，但是听来的确有点道理。”

他笑了笑，耸耸肩。

“苏格拉底，我需不需要割掉我的头，好革除我的心智啊？”

他含笑说：“这是个好办法，不过有不良的副作用。脑子是一项工具，能记住电话号码、解开数学题或写诗。它就是以这种方式为身体其他部位工作，就像一辆拖拉机。不过，如果你怎样都无法停止去想数学题或电话号码，或者老是不由自主想一些恼人的思绪或记忆，这时就不是你的脑子在运作，而是你的心智在漫游。接着，心智就会控制你，拖拉机就不听使唤了。”

“我明白了。”

“你必须观察你自己，才能理解我说的意思，才会真正地明白。你有个愤怒的思绪像泡泡般浮起，于是你生气了。你所有的情绪都是这样，它们是针对你所无法控制的思绪而起的反射动作。你的思绪就像一只野猴子被蝎子螫到。”

“苏格拉底，我想……”

“你想得太多了！”

“我只是想告诉你，我真的愿意改变，我天生就乐于改变。”

“这个呢，”苏格拉底说，“正是你最大的幻象之一。你乐于换衣服、发型、女人、房子和工作，你简直太乐于改变任何事物，但就是不

肯改变你自己。不过，你将会改变。要不由我，要不就是由时光来帮助你睁开你的眼睛，虽然时光有时不会留情。”最后，他带着不祥的语气说：“你自己选择吧，不过首先得领悟到一件事：你是个俘虏，然后我们才能策划你的逃亡。”

说完，他走向书桌，手握铅笔，开始核对收据，那模样俨然是一位忙碌的经理。我清楚感觉到，今晚到此为止，下课了。我很高兴。



接下来的两三天，还有之后的几个星期，我都告诉自己，我太忙了，没空去看苏格拉底。但是他的话始终在我心中回响。

我开始在一本小记事簿上做笔记，把自己一天所有的思绪都记下来，只有练体操时不记，因为这时我的思绪已经被动作取代了。两天以后，我就得买较大的笔记本了，可是才过了一星期也记满了。我看到自己竟然有这么多的思绪时吓了一跳，更不要说大部分还都是负面的。

这个练习让我比较能觉察到自己内心的噪声。我的思绪以前只是潜意识的背景轻音乐，如今我将音量调大了。我停止做笔记，思绪依然喧哗。也许苏格拉底可以帮助我控制音量，我决定今晚去看他。

我在修车房里找到他时，他正在清洗一辆旧雪佛兰汽车的引擎。我正要开口，一位身材娇小的黑发少女出现在门口，就连苏格拉底也没听见她进来，这一点倒是很不寻常。他只比我早半秒钟看到她，随即展开双臂朝她走去，她以跳舞般的姿势迎向他，两人抱在一起，在房间里相拥旋转。接下来数分钟，他们就只是四目交接，彼此凝视，然后苏格拉底问：“是吗？”她回答：“是啊。”那真是美妙又诡异的景象。

我没别的事可做，只好在她每次从我身旁旋转而过时盯着她看。她最多一米五，看来颇结实，可是又流露着优雅、纤弱的气息。她长长的黑发在脑后挽成了髻，露出干净的、神采焕发的脸庞，而脸上最醒目的是那一双眼眸，又大又黑。

我打起呵欠，这才算引起他们的注意。

苏格拉底说：“丹，这位是乔伊（Joy）。”

“乔伊是你的名字，还是说你的心情很快乐（joy）？”我自作聪明地问。

“两样都对，”她说，“大部分时候是这样子没错。”她看看苏格拉底，他点点头。接着，让我吃惊的是，她竟然伸手拥抱我。她的手臂轻轻揽住我的腰，温柔地抱了我一下。我感到一股能量沿着我的脊椎往上涌，随即产生一种来电的感觉。

乔伊明亮的大眼睛望着我，脸上露出一抹甜甜的、顽皮的微笑，我却目光呆滞。“老菩萨一直在折磨你，对吧？”她柔声说。

“呃，大概吧。”我喃喃回答。

“嗯，不过这番折磨是值得的。这点我很清楚，因为他先找到了我。”

我虚软到无法开口问明详情，况且她也已经转向苏格拉底，说：“我要走了，我们星期六上午10点这里见，一起去提尔顿公园野餐怎样？我会准备午餐，天气看起来会很好。怎么样？”她先看看苏格拉底，再看看我。我呆呆地点点头，她悄然无声飘出门外。

那晚剩余的时间，我一点忙也没帮到，老实说，接下来那一星期，我根本就像个没用的傻瓜。好不容易星期六来临了，我拿起衬衫就走向加油站，盼望春天的阳光能把我晒黑，同时希望我强壮结实的体格能让乔伊刮目相看。

我们搭公车到公园，然后越野健行，松树、桦树和榆树围绕在我们四周，地上厚厚一层树叶在脚底噼啪作响。我们在向阳的绿茵小丘上，打开带来的食物，我重重往下一躺，卧在毯子上，迫不及待要晒太阳，希望乔伊也加入。

● ● ● ● ● ●

毫无预警地，蓦然刮起了风，乌云四拢，我简直不敢相信。天空开始下雨，起先是飘着毛毛细雨，才一眨眼大雨就倾盆而下。我抓起衬衫，一面穿衣，一面咒骂个不停。苏格拉底却只是哈哈大笑。

“你怎么会觉得这样很好笑！”我骂道，“我们会变成落汤鸡，一个

小时以后才会有公车，而且午餐也泡汤了，这可是乔伊准备的食物，我敢说她可不觉得……”但乔伊也在大笑。

“我不是在笑下雨这件事，”苏格拉底说，“我是在笑你。”他一面哈哈大笑，一面在湿树叶上打滚。乔伊竟然开始唱起歌来，还边唱边跳。这太过分了！

雨来得快，去得也快，突然之间就停了。太阳破云而出，我们的食物和衣服很快就晒干了。“我的雨中舞挺灵的嘛。”乔伊鞠躬行礼。

我歪躺在地上，乔伊坐在我后面，按摩我的肩膀，这时苏格拉底开口说：“丹，时候到了，你该开始从你的生活经验当中去学习，而不是抱怨或沉溺其中。你刚才看到了两个非常重要的教训，可以说是从天而降的神谕。”我埋头大嚼食物，努力不去听他说话。“首先，”他边嚼着莴苣边讲，“你的失望和怒火都不是下雨所造成的。”我嘴巴塞满了马铃薯沙拉，没办法开口表示异议。苏格拉底继续讲下去，手上还拿着片胡萝卜，架势十足地在我面前挥来挥去。

“下雨是完全符合自然法则的现象，你在野餐遭到破坏时‘很不高兴’，在太阳再度出现时觉得‘快乐’，这两者都是你的思绪的产物，和实际上发生的事情并不相干。比方说，你不是曾经在庆功会上感觉到‘不快乐’吗？因此很显然的，左右着你心情好坏的本源，是你的心智，而不是别人，更不是你所在的环境。这就是第一个教训。”

苏格拉底咽下马铃薯沙拉，继续说：“第二个教训是，我观察到，你在注意到我一点也没有不高兴时，变得更加生气。你开始拿自己跟一位勇士对照——对不起，是两位勇士。”他朝乔伊笑笑，“丹，你不大喜欢这样，对吧？这说不定暗示着，有必要改变了。”

我臭着一张脸坐在那儿，反复思索他这番话。我几乎没有察觉到他和乔伊突然跑开。不久，又下起毛毛雨。

苏格拉底和乔伊回到毯子上。苏格拉底开始跳上跳下，模仿我之前的动作。“该死的雨！”他嚷道，“我们的野餐泡汤了！”他用力踩着脚步来来回回，然后在踩到一半时停下来，对我眨眨眼，露出顽皮的笑容。接着，他扑向一堆湿树叶，肚皮朝下趴着，假装在游泳。乔伊唱起歌来，或者笑了起来，我分辨不出那是唱还是在笑。

我也抛开了矜持，开始跟他们一起在湿树叶堆里打滚，和乔伊玩摔跤，我尤其喜欢这一部分，我想她也有同感。我们尽情奔跑、跳舞，直到天色已晚，不得不踏上归途。乔伊像淘气的小狗似地蹦蹦跳跳，却拥有女勇士该有的一切优点。我坠入情网了。当公车颠簸开下俯瞰海湾、连绵起伏的群山，日落时分的天空变成一片粉红和金黄。苏格拉底有点有气无力地试图对我扼要说明那两个教训，我则竭尽所能地不理睬他，光顾着蜷缩在后座，和乔伊依偎在一起。

“请注意。”他伸出手，用两根指头捏着我的鼻子，把我的脸转向他。

“你要干什么？”我问。苏格拉底捏住我的鼻子，那时乔伊正俯在我耳边低语。“我情愿听她的，也不要听你的。”我说。

“她只会带着你寻欢作乐，”他笑，放开我的鼻子，“就连一个在欲望中挣扎的小傻瓜也看得出来，他的心智是怎样制造了他的失望，还有他的喜悦。”

“说得真好。”我说，随即迷失在乔伊的翦翦双瞳里。

公车过弯道时，我们都默默坐着，远望旧金山华灯初上。公车在山脚停靠，乔伊迅速起身下车，苏格拉底紧随其后。我也想跟在后面，但是苏格拉底回头看我一眼，说：“不行。”就只这两个字。乔伊透过打开的车窗，看着我。

“乔伊，我什么时候能再看见你？”

“看情况，说不定很快。”她说。

“看什么情况？”我说，“乔伊，等等，别走。司机，我要下车！”可是公车已驶离，乔伊和苏格拉底消失在黑暗中。



星期天，我陷入极度沮丧的情绪中，无法自拔。星期一课堂上教授讲的内容，我几乎一句也没听进去。练体操时，我心事重重，没有一点精力。从那天野餐之后，我就什么东西也没吃。我在为星期一晚上的加油站之行做准备，如果再见到乔伊，我会劝她跟我一起走，不然就是我

跟她一起走。

她果真在那儿。当我走进办公室时，她正和苏格拉底一起笑着。我觉得自己像个不速之客，不知道他们是不是在笑我。我走进去，脱下鞋子，坐好。

“嘿，丹，你今天有没有比星期六那天更聪明？”苏格拉底说，乔伊微笑着，她的微笑伤了我。苏格拉底又说：“我本来不敢肯定你今晚还会不会来，因为我恐怕讲了一些不中听的话。”他的话像一把铁槌，一个字一个字地敲下，我恨得咬牙切齿。

“丹，试着放松一点。”乔伊说。我知道她是想帮我，但我却觉得自己受到他们俩的苛责，毫无招架之力。

“丹，”苏格拉底继续说，“看看你自己。如果还是对自己的弱点视而不见，又怎能改正弱点呢？”

我简直说不出话来。好不容易能开口了，却因为愤怒和自怜，连声音都在发抖。“我的确是正在看……”我真不想在她面前表现得这么窝囊。

苏格拉底漫不经心地说下去：“你不由自主地就臣服于内心的情绪和冲动，这实在是大错特错。如果你依然故我，就会一辈子都是现在这副德性……我简直想不出还有比这更糟的命运！”苏格拉底说完大笑，乔伊点头表示赞同。

“他有时候挺呆板的，是吧？”她对苏格拉底说。

我握紧拳，尽量控制自己的声音：“在我听来，你们的话都不怎么好笑。”

苏格拉底往椅背一靠。“你生气了。想要掩饰，却掩饰得不怎么高明。你的怒气证明了你的幻象有多顽劣。何必捍卫一个连你自己都不相信的自我呢？小傻瓜何时才会长大呀？”

“你才是疯子！”我听见自己在高声叫骂，“没遇见你之前，我本来过得好好的。你的世界似乎充满了苦难，但我的世界可没有。我是很沮丧没错，可是只有来这里见你时才这样！”

乔伊和苏格拉底都一语不发，只是点点头，露出同情和怜悯的表情。天杀的怜悯！“好，你们俩把一切都看得那么清楚、那么单纯、那么好玩，我无法了解你们，也不想了解！”羞愧和纷乱令我眼前一片迷茫，我自觉像个傻瓜，蹒跚走出门，心中暗暗发誓，要从此忘了他，还有她，并忘记自己曾经在一个繁星闪烁的夜晚走进这间加油站。

我的气愤是假的，我知道。更糟的是，我知道他们也知道。我觉得自己像个小男孩，在苏格拉底面前表现得很愚蠢，这我还受得了，但我却受不了自己在乔伊面前丢脸。这下子，我肯定永远失去她了。我在街上奔跑，不知不觉竟往和家相反的方向冲，最后走进大学街上的一间酒吧，拼命把自己灌醉。当我总算回到家时，已醉得不省人事，这是值得庆幸的一点。

我绝不能回去。我决定设法重拾几个月前抛弃的正常生活。第一件事便是赶上功课进度，免得毕不了业。苏西把她的历史笔记借给我，有位体操队友借我心理学笔记。我通宵赶报告，埋首苦读。我有很多东西必须努力记起，还有很多则必须遗忘。

在体育馆，我全力苦练，不练到筋疲力尽绝不罢休。教练和队友看到我恢复元气，起先都很高兴。我最要好的两个伙伴瑞克和席德，对我如此无所畏惧表示惊叹，开玩笑地说：“丹在找死。”无论什么动作，我不管三七二十一，先试了再说。他们都以为我勇气十足，其实我是什么都不在乎了。我心里好痛苦，要是受了伤，起码能为这份痛苦找到理由。

过了一阵子，瑞克和席德不再开我玩笑。

“丹，你的黑眼圈越来越深，你多久没刮胡子了？”瑞克问道。

“你看起来实在是太瘦了。”席德说。

“这是我的事，”我没好气地说，“不，我的意思是，谢了，我没事，真的。”

“好吧，要多睡一点觉，不然还不到夏天，你就会瘦得只剩皮包骨。”

“嗯，我知道。”我并没有告诉他们，我并不介意自己消失无踪。

我把身上仅存的少数脂肪转化为软骨和肌肉。我看起来很结实，活像米开朗基罗的雕像。我的肤色苍白、半透明，就跟大理石一样。我几乎每晚都去看电影，但是有一幕影像却始终萦绕在我心底：苏格拉底或独自一人，或和乔伊结伴坐在加油站里。有时，我会依稀看见他们俩坐在那儿，嘲笑着我，也许我不过是他们的猎物而已。

我没有和苏西或其他女生厮混，所有的冲动都消耗在训练中，被汗水冲掉。况且，在凝视过乔伊的眸子后，叫我如何再凝视其他人的眼睛呢？有天晚上，我被敲门声吵醒，听到门外传来苏西腼腆的声音：“丹，你在里面吗？丹？”她把字条塞进门下面，我甚至没有起床看一眼。

生活变成一种折磨，别人的笑声让我觉得很刺耳。我幻想苏格拉底和乔伊两个人像巫师和女巫一样笑着，共谋算计我。我看电影时，银幕没有色彩，吃东西时也味同嚼蜡。有一天在课堂上，华金斯教授在分析某一件事对社会的影响，我站起来，听到自己使劲地喊：“狗屁！”华金斯设法不理睬我，可是所有的眼睛，总有500对吧，都投射在我身上。有观众，我要让他们都知道！“狗屁！”我嚷道。不知道是谁在拍手，还传来一阵笑声和窃窃私语。

华金斯教授本着他一贯冷静的绅士作风，说：“麻烦你说明一下好吗？”

我从座位一路挤出来到走道上，步上讲台，突然之间真希望自己刮了胡子，穿了件干净的衬衫。我面对他站好：“这些东西和幸福和生活有什么关系？”席间传来更多掌声，我看得出来他正仔细打量我，评估我有没有危险性……然后判定大概是有的。

“你讲的说不定有道理。”他轻声默认。我在500人面前受到鼓励，想要对他们说明一切——我想教导他们，让大家明白。我转向全班同学，开始讲述我在加油站和一个男人聚会的事情，他让我看到，生活并不是表面上显现出来的那副情景，还讲起有个国家的人都发疯了，惟有山上的国王一人独醒的故事。起先，台下一片死寂，然后，有几个人笑了起来。哪里不对劲了？我又没讲笑话。我继续讲故事，不久笑声就如一波波的潮水，淹没了整间教室。他们难不成都疯了吗？还是，我疯了？

华金斯小声对我说了什么，但我没有听到。我继续语无伦次，他再

次放低声音说：“孩子，我想他们之所以笑，是因为你的裤子拉链没拉上。”我羞愤死了，赶快低头看，接着投向众人。不，我不要再做傻瓜了！我不要再当笨蛋了！我哭了起来，笑声消失。

我跑出课堂，冲过校园，直到再也跑不动。两个女人从我身旁经过.....在我看来，她们像塑胶机器人，社会的寄生虫。她们以厌恶地瞪了我一眼，走开。

我低头看看自己脏兮兮的衣服，几乎要泛臭味了。我的头发蓬乱，好几天没有刮胡子。我莫名其妙走到学生活动中心，却记不得自己是怎么走到那里的，只是一屁股坐进一张黏黏的、铺了塑料布的椅子，而且还睡着了。我梦见自己被一把闪亮的剑刺穿，插在木马上，木马连接在倾斜的旋转台上，飞快地转啊转，我拼命想伸手勾到套环。忧伤的音乐走调了，我听到乐声后面传来骇人的笑声，我惊醒，觉得头晕目眩，跌跌撞撞地走回家。

我开始像幽灵般飘来荡去，混过一堂又一堂课。我的世界从里到外，从上到下，整个颠倒过来。我设法重返旧有的生活轨道，想借着用功读书和苦练体操来激励自己，然而一切都不再有丝毫感觉。



这段日子里，教授们照样口沫横飞，大谈文艺复兴、老鼠的本能和米尔顿的中年生活。我每天在校园的示威活动声中走过广场，穿越静坐抗议的人群，仿佛置身梦中，没什么对我是有意义的。学生权利并不能给我安慰，迷幻药也无法抚慰我。我就这么飘浮游荡，如同身处外地的异乡人，夹在两个世界当中，归属无着。

有天近傍晚时，我坐在校园地势最低处的红杉林中，等着天黑，思考最好的自杀方法是什么。我不再属于这个尘世。不知何故，我的鞋子不见了，我只穿着一只袜子，双脚脏兮兮的，还有干掉的血迹。我并不觉得痛，什么感觉都没有。

我决定最后再看望一次苏格拉底，于是拖着脚步走向加油站，在街对面停了下来。他快要替一辆车子加完油时，有位女士带着一个年约四岁的小女孩走进加油站。我想她并不认识苏格拉底，可能只是要问路什么的。小女孩突然对他伸出手，他抱起小女孩，她双手环抱着他的脖子。那位女士想把小女孩拉下来，她却不肯放手。苏格拉底笑了，和小

女孩说了什么，然后轻轻把她放下来。他单腿屈膝蹲下，拥抱她。

这时，我突然悲从中来，哭了起来，身体因为痛苦而颤抖。我转身跑了好几百米，然后倒在小径上。我累得没有力气走回家，无法做任何事情。

我在医院醒来，手背上扎着点滴。有人替我刮了胡子，把我的身子洗干净了。至少，我现在觉得平静了。第二天下午，我打电话到健康中心请求出院。

“贝克医生办公室，你好。”他的秘书接电话。

“我叫丹·米尔曼，想尽快和贝克医生约诊。”

“好的，米尔曼先生，”她以秘书惯有的明快且带有职业性友善的嗓音说，“医生下星期二的下午一点有空档，这个时间可以吗？”

“能不能再早些？”

“恐怕不能……”

“小姐，我在下星期二以前就自杀了。”

“那可不可以请你今天下午来？”她的声音含有抚慰的力量，“下午两点，可以吗？”

“可以。”

“好的，那么到时候见，米尔曼先生。”

贝克医生又高又胖，左眼周围有轻微的神经性抽搐。我突然不想跟他谈话，该从何说起呢？难道我要说：“嗯，医生大人，我有位师父名叫苏格拉底，他会跳到屋顶上。不，不是从屋顶上跳下来，不过我倒是打算这么做。还有，哦，对了，他带着我到别的时空旅行，我变成了风，我有一点沮丧，是的，学业还好，我是体操明星，我想自杀。”

我站在那儿：“医生，谢谢你，我突然心情很好，我只是想知道别人是怎么生活的。一切都没有问题。”他开口了，字字斟酌，好讲出“正确”的话，不过我径自走了出去，回家睡觉。此时此刻，睡觉似乎是最

轻松的选择。



那晚，我步履蹒跚走到加油站，乔伊不在那儿。我一方面觉得很失望，我好想再次凝望她的眸子，好想再拥她入怀以及被她拥抱；另一方面，我却又松了口气，又是一对一的局面了，苏格拉底和我。

我坐下时，他提也不提我好一阵子没来的事，仅仅说：“你看来又累又沮丧。”语气并未带一丝同情，我却热泪盈眶。

“对，我很沮丧，我是来告别的，我应该这么做。我陷在中途，进退两难，再也受不了，我不想活了。”

“丹，有两件事你搞错了。”他走过来和我并肩坐在沙发上，“第一件事，你还没到中途，离那儿还远得很，不过你已经快走到隧道的尽头了。至于第二件事嘛，”他边说，边把手伸向我的太阳穴，“你不会自杀的。”

我瞪着他：“谁说的？”

这时我发觉我们已不在办公室，而是坐在廉价旅馆的房间里。霉味，灰色的薄地毯，两张狭小的床铺，还有龟裂的二手货小镜子。

“怎么回事？”这一刻，我的声音又有了生气。这些旅程总能振奋我的身体，我感觉到一股能量。

“自杀意图正在酝酿中，只有你能阻止它。”

“我还没有要自杀。”我说。

“傻瓜，不是你，是窗外那个年轻人，在窗台上。他念南加州大学，叫唐纳，是足球队员，主修哲学。他现在上四年级，可 he 不想活了。去吧。”苏格拉底朝着窗子做手势。

“苏格拉底，我不行。”

“那他就会死。”

我往窗外看，见到在约十五层楼底下，有成群小小身影的市民在洛杉矶闹市街上抬头往上看。我匆匆扫视四周，看到一个穿着咖啡色牛仔褲和运动衫的浅色头发青年，站在离我三米远的狭窄窗台上，低头看着下方，准备往下跳。

我不想吓到他，轻轻地叫他的名字。他没听见，我又叫了一次：“唐纳。”他猛抬头，差点跌下去。

“别过来！”他警告说，接着问，“你怎么知道我的名字？”

“唐纳，我有位朋友认识你。我可不可以坐在这边的窗台上，跟你谈一谈？我不会再靠近的。”

“不，不要再说了。”他看起来精神涣散，声音单调平板，没有丝毫活力。

“唐，别人都叫你唐吗？”

“对。”他机械地回答。

“好吧，唐，命是你自己的。反正，世界上有99%的人会自杀。”

“你说这鬼话是什么意思？”他说，有一丝生气回到声音里，他开始比较用力地抓着墙壁。

“是这样的，大多数人的生活方式等于在自杀，你知道我的意思吧？他们抽烟、喝酒、压力过大、暴饮暴食，虽然要花上三四十年的时间才会杀死自己，可是照样是自杀。”

我挪近一两米，我必须小心斟酌用字。

“我叫丹，真希望我们能有时间多聊聊，我们说不定有些共通点，我是个运动员，在加州大学伯克利分校念书。”

“嗯……”他停下来，打起哆嗦。

“唐，听我说，我坐在窗台上，越坐越觉得胆颤心惊，我要站起来，好抓着什么。”我缓缓起身，有点发抖。天哪！我心想，我是着了什么魔，跑到这窗上来干嘛啊？

我轻言细语，设法跟他搭上话，“听说今晚的日落会很美，会吹来暴风雨，你确定不想再看到日落或日出吗？你确定你永远不想再去爬山吗？”

“我从来没爬过山。”

“唐，那儿的水呀，空气呀，一切都那么纯净，松针的香气四处飘散，也许我们可以一起去爬山，你看怎么样？你要是想自杀，至少也等看过山以后再自杀也不迟。”

事已至此，我可以说的都说了，现在就看他自己的了。我在劝他时，越说越希望他能活下去。现在，我跟他相距不过一米。

“别再过来！”他说，“我想要死……立刻。”

我放弃了。“好吧。”我说，“那我跟你一起跳下去，反正我已经看过该死的山了。”

他头一回双眼看着我：“你说真的吗？”

“我是说真的，你先还是我先？”

“可是，”他说，“你为什么想死呢？这太扯了，你看起来那么健康，一定有很多值得让你活下去的东西。”

“听好，”我说，“我不知你有什么困扰，不过我的问题比你大多了，你甚至无法理解我的问题。我话说完了。”

我往下看，事情很好办，只管把身子向前倾，让地心引力完成其他的事就可以了。这一回，我终于能证明苏格拉底这自鸣得意的老头子错了。我可以笑着往下跳，一路嚷道：“老混账，你错啦！”直到我跌个粉身碎骨，肝胆俱裂，从此再也看不到日出。

“等等！”唐朝我伸出手，我犹疑了一下，然后握住他的手。我凝视他的眼睛，他的脸孔开始产生变化，变狭长了，头发颜色则变深，身体也变得比较瘦小——我站在那儿，看着我自己——接着镜像消失，剩我一个人。

我大吃一惊，往后退一步，然后滑了一跤，跌落下去，一再翻滚。

我的心灵之眼看到那个穿着披风的恐怖幽灵，正在下面等着我。我听见苏格拉底在上面某个地方喊着：“十楼，女性内衣、床单；八楼，家居用品、照相机……”

我躺在办公室的沙发上，凝视着苏格拉底温和的笑容。

“怎么样？”他说，“还想自杀吗？”

“不想了。”然而做了这个决定以后，生命的重量和责任又落回我身上，我告诉他我所有的感受。苏格拉底抓着我的肩膀，只说：“丹，坚持下去。”

那晚临走前，我问他乔伊在哪里，告诉他我想再见到她。

“再等一阵子。她会去找你，说不定再晚一点吧。”

“可是，如果能跟她再聊一聊，事情就会容易多了。”

“谁跟你讲过事情会比较容易的？”

“苏格拉底，”我说，“我非见到她不可！”

“没什么事是非怎样不可的，只有一件事例外，那就是，你不能再抱着‘我要这个、我要那个’的观点来看这世界。放轻松点！当你失去你的心智时，就会清醒过来。不过，在此之前，我要你继续观察，尽可能去观察你心智的碎片。”

“要是能打电话给她就好了……”

“回去吧。”他说。



接下来几周，我心智的杂音彻底占了上风。狂野、杂乱、愚蠢的思绪，自责、焦虑、渴望——全都是杂音。就连在睡觉时，梦中那震耳欲聋的声响也猛烈攻击我的耳朵。苏格拉底自始至终都是对的，我的确身陷囹圄。

直到某个星期二晚上十点，我跑到加油站，冲进办公室，呻吟道：“苏格拉底！要是我不能调低这些杂音，我就要疯啦！我的心智像匹脱缰野马，一切就像你告诉过我的。”

“很好！”他说，“勇士的首次领悟。”

“如果这就是进步，那我宁可退步。”

“丹，如果你骑上一匹你以为已经被驯服的马儿，结果却是匹野马，会发生什么事？它会把你从马背上摔下来，或踢落你的牙齿。生活会以它自以为好玩的方式，不断地踢落你的牙齿。”

我不能否认，再也不能。

“可是如果你知道那是匹野马，自然就会以恰当的方法应付它。”

“苏格拉底，我想我了解了。”

“你的意思是说，你了解你的想法了？”他含笑说着。

他特别叮咛，让我的“领悟”先稳定几天再说。听完这番话，我就离开了。我尽力而为。

接下来几个月，我变得越来越有觉察力，但是当我走进办公室时，却还是提出同样的问题：“苏格拉底，我终于领悟到我的心智噪声有多大，我的马有多野。我该怎么驯服它？我该如何降低这些噪声？我该怎么做好？”

他摇摇头：“嗯，我想你得培养非常好的幽默感。”他大笑，接着打了个呵欠，伸了个懒腰。他伸懒腰的方式和大多数人不同，不是双手向两侧伸展，而是像猫咪那样，弓起背，我听见他的脊椎骨喀嗒喀嗒响。

“苏格拉底，你知不知道你伸懒腰时，看起来像一只猫。”

“大概是吧。”他不当一回事地回答，“模仿各种动物正面的特性，是很好的练习，同样，我们也会模仿某些人类的正面特性。我正好很欣赏猫，猫的动作就像个勇士。而你呢，你模仿的对象是大笨驴。现在时机成熟，你也该开始扩大你的模仿范围了，你说对不对？”

“对，大概吧。”我以平静的语气回答，心里却很生气。刚过午夜我就告辞，提早打道回府。

睡了五个小时以后，我被闹钟叫醒，三步并作两步地跑回加油站。在那一刻，我暗自下定决心。我再也不要扮演受害者，不要再让他自以为高人一等。我要当猎人，我要反过来追猎他。离天亮还有一个钟头，到那时他才能下班。我藏身在加油站附近、校园边的矮树丛中，我要跟踪他，想办法找到乔伊。

我透过树叶窥视他的一举一动。由于全力警戒，思绪沉静了下来。我一心一意只想查出他在加油站以外的生活，有关这方面，他始终绝口不提。现在，我要自己去找出答案。

我像只猫头鹰似的盯着他，我从来没有留意过他的动作是如此优美，就像一只猫。他洗车窗的手法干净利落，没有一丝累赘，把加油管滑进油箱时，也优雅得有如艺术家。

苏格拉底走进修车房，大概是去修车吧。我开始觉得疲倦，不由得合上了眼，再睁开眼时，天边已有一丝鱼肚白，我想必睡了几分钟……糟糕，我跟丢他了。

这时，我又看到他，正忙着最后一分钟的工作。他走出加油站，过马路，直直往我坐着的地方走来。我的心一阵收缩，身体僵硬、颤抖又发痛，但我藏得很隐密。我只希望，他今早不会有兴致“在树丛周围搜寻猎物”。

我退回到树丛当中，设法保持镇定。一双穿着凉鞋的脚轻快滑过，离我的藏身处只有一米远。我几乎听不见他轻盈的脚步声，他走上向右分叉的小路。

我像只松鼠似的，迅速但小心地沿着小路奔跑，苏格拉底走路的速度快得惊人，我差一点赶不上他的步伐几乎快跟丢时，我看到他走进了图书馆。怎么回事？我心想，他为什么要去那里呢？我怀着激动的心情，继续跟踪。

我走进橡木大门，经过一批早起的学生，他们全都转过头来，笑眯眯地看着我。我不理他们，沿着长长的走廊追踪我的猎物。我看到他向右转，然后就不见了。我疾速冲到他消失的地方。不可能搞错的，他的

确走进这道门，里面是男厕，没有别的出口。

我不敢进去，仍留在附近的电话亭。10分钟过去了，20分钟过去了，难道我跟丢他了吗？我的膀胱发出紧急信号，我必须进去——不只是为了找苏格拉底，而且还要用洗手间。有什么不行呢？这里毕竟是我的地盘，不是他的。我要请他说清楚讲明白，不过这种状况的确很尴尬。

我走进贴着瓷砖的洗手间，一个人影也没见到。小解完后，我开始更仔细地搜索。这里没有其他的门，他一定还在里头。有个家伙从隔间出来，看到我弯腰查看每个隔间的下方，蹙着眉头匆匆走出门外，边走边摇头。

我仍继续手头的正事。我低头迅速看了下一个隔间的下方，起先见到穿着凉鞋的脚背，接着苏格拉底的脸突然出现在我的眼前，上下颠倒，歪嘴而笑。他显然是背对着门，身体向前弯，头摆在两膝之间。

我大吃一惊，踉跄向后退，脑子里一片茫然。我没有正当的理由可以解释，自己为什么会在洗手间里举止怪异。

苏格拉底打开门，以花俏的手势冲了马桶。“一个人被菜鸟勇士追踪，可是会得便秘的！”他的笑声回荡在贴瓷砖的洗手间内，我满脸通红，他又整了我一次！我又变成大笨驴，简直要觉得自己的耳朵跟着变长了。我又愤怒又羞愧，身体直发抖。

我感觉得到自己满脸通红。照了照镜子，我看到头发上竟整整齐齐地绑着条神气活现的黄色缎带。难怪我穿过校园时，别人都莫名地露出微笑，以及刚才在洗手间的那个人为何对我抛以诧异的眼光。想必苏格拉底趁我在树丛里打瞌睡时，把它绑在我头上。一阵倦意突然涌来，我转身，走出门。

门就要关上时，我听见苏格拉底以怜悯的语气说：“这不过是要提醒你，谁是师父，谁是徒弟。”

那天下午，我拼命地练习。我不跟人说话，别人也很识相，没跟我说话。我生着闷气，立誓要竭尽所能，让苏格拉底承认我是一位勇士。

快要离开时，一位队友拦住我，交给我一封信：“有人把这个留在教练办公室，收信人是你。丹，是不是你的粉丝啊？”

“不知道。谢了。”

我走出门，拆开信封，一张白纸上写着：“怒气比恐惧更有力，也比哀伤更有力。你的心灵正在成长，你已准备好要接受剑了。苏格拉底字。”

第3章 挣脱束缚

第二天早上，海湾大雾弥漫，遮蔽了夏日阳光，天气也变凉了。我很晚才起床，泡了茶，吃了个苹果，拉出我的小电视机，倒了些饼干在碗里。我打开电视，一头栽入连续剧中。我被剧情迷住了，伸手要再拿块饼干，却发现碗已经空了。

上午稍后，我绕着球场跑步，在那儿遇见杜威，他说他在伯克利山上的劳伦斯科学馆工作。我因为头一回“没听清楚”，只好请他再重复一遍。这又提醒我一件事：我欠缺专注力，而且心思游移不定。我们跑了几圈以后，杜威说，天空蔚蓝无云。我却只顾着想心事，根本没注意到天空。接着他往山上跑去，他是马拉松选手，我则打道回府，满脑子都在思考我的心智。世界上要是“自找罪受”这种事，这恐怕就是一件了。

我观察到，在体育馆时，我的注意力集中于每一个动作，可是一停止运动，我的思绪便又遮蔽了我的洞察力。



那晚，我提早到加油站，希望在苏格拉底一来上班时，就能跟他打个招呼。这时，我已竭尽所能地忘掉昨天在图书馆的事，并准备好聆听苏格拉底所能建议的任何对策，以遏止我那过分活跃的心智。

我耐心等待。午夜来临，不久，苏格拉底也来了。

我们刚进办公室，我就打起了喷嚏，还擤了擤鼻涕，看来我得了轻微感冒。苏格拉底烧水泡茶，而我还是老样子，一开口便提问题：“苏格拉底，除了培养幽默感以外，我还可以怎样做来遏阻我的思绪和心智？”

“首先，你得先明白自己的思绪来自何方，是怎么开始的。举个例子，你现在感冒了，生理症状告诉你，你的身体需要恢复平衡，需要阳光和清新的空气，还有简单的食物。同理，充满紧张压力的思绪反映出，你和现实发生了冲突，当心智抗拒现实时，紧张压力就产生了。”

一辆汽车开进加油站，一对穿着正式的老夫妇中规中矩坐在前

座。“跟我来。”苏格拉底吩咐道。他脱掉防风外套和短袖运动衫，打着赤膊，露出轮廓分明的肌肉和光滑白皙的皮肤。

他走到驾驶座旁边，向愕然的夫妇微微一笑：“请问两位需要我帮什么忙？需不需要为你们的心灵加点汽油？或是上点油，润滑一下白天的不愉快？要不，换个新电池，给两位的人生充点电？”他大刺刺地对他们眨眨眼，浅浅笑着，态度认真。车子突然启动，急驶出加油站。他搔搔头：“说不定他们刚刚才想起来，家里的水龙头忘了关。”

我们在办公室里放松心情，喝着茶，苏格拉底解释刚才的那一课。“你看到了，那对男女对于在他们看来十分古怪的状况，产生了抗拒心。他们被自己的价值观和恐惧所制约，并未学会如何去顺应情势、适应当下，而他们原本可以从我这里得到今天最精彩的一段时光。”

“丹，当你抗拒眼前发生的事情时，你的心智便开始赛跑；那些袭击你的思绪，其实是你自己所创造的。”

“而你的心智却以不同的方式运作，对不对？”

“说对也对，说不对也对。我的心智像没有波纹的水塘，你的心智则波涛汹涌，因为一有计划之外或不受欢迎的事情发生，你就会产生分裂感，而且觉得备受威胁。你的心智就像刚被人投进一块大石头的水塘。”

我边听边凝视茶杯的深处，突然觉得有人碰触我的耳后。我的注意力陡地增强，我往杯里看得更深更深，更沉更沉……

我在水里，抬头往上看，这简直太荒谬了，难道我跌进了我的茶杯里吗？我有鳍和鳃，很像一条鱼。我摆摆尾巴，直冲到水底，那里安静又祥和。

一块大石头突然破水而入，震波使我倒退。我用鳍拍拍水，游开，寻找安身处躲藏起来，直到一切又都沉静下来。随着时光推移，我逐渐习惯偶尔掉进水里、掀起涟漪的小石头。不过，重重的“扑通”一声仍会惊吓到我。

我回到充满声音的干燥世界，躺在沙发上，睁大眼睛往上看，见到苏格拉底的微笑。

“苏格拉底，太神奇了！”

“别夸张了。你游得不错，我很高兴。现在，我可以继续讲下去了吗？”他没等我回答。“你是条神经紧张的鱼，水面一出现大涟漪便逃之夭夭。后来，你渐渐习惯了涟漪，但仍无法洞悉涟漪产生的原因。”

他继续说：“你可以从中看出一件事：置身水中的鱼儿如果想把眼光投到水以外的地方，看见涟漪产生的来源，那么鱼的觉察力必须大幅飞跃才行。”

“你的觉察力也必须有类似的飞跃，一旦你能清楚了解来源，就会看出心智的波纹和你这个人无关；你会不带情绪，只是注视着波纹，以后一有小石头掉进来，你就不会不由自主地过度反应。一旦你不再如此一本正经地看待你的思绪，就可以不被这世界的骚动不安所干扰。记住，碰到困扰时，抛开你的思绪，看穿你的心智！”

“苏格拉底，那该怎么做呢？”

“问得好，你从体能的训练中已学到一件事：觉察力的大跃进并不会一下子就发生，而是需要时间与修炼。有个练习可以使你洞悉自己的波纹来源，那就是静坐。”

他做完这个重大宣布，说声失陪，就去上洗手间了。现在，该轮到让我让他惊奇一下了。为了让他隔着洗手间的门也能听到，我在沙发上大声嚷道：“苏格拉底，我比你早了一步，我一个星期前就参加了一个静坐团体。我当时是想说，我也该对我的心智做点什么了。我已经开始更加放松，对自己的思绪多少能够控制，你有没有注意到我比较沉着了？事实上……”

洗手间的门突然打开，苏格拉底发出令人血液凝固的尖锐叫声，朝着我冲来，一把闪亮的武士刀高举过头！我还来不及移动，武士刀便冲着我挥来，无声切过空气，在我的脑袋上方不过几厘米的地方停下。我抬头看看悬空的刀刃，然后看着苏格拉底。他对我笑了笑。

“搞什么鬼啊！你吓死我了！”我喘着气说。

刀锋慢慢向上，悬在我的头顶上方，好像捕捉并增强了屋内所有的亮光，直射进我的眼睛，我不由得眯起眼来。我决定闭上嘴巴。

苏格拉底屈膝蹲在我跟前，轻轻把武士刀摆在我们俩之间，闭上眼睛，深吸一口气，然后静坐不动。我看了他一会儿，心想，如果我移动身子，这头“睡狮”会不会醒来，扑向我。10分钟过去，20分钟过去，我想他也许是要我也跟着静坐，所以就闭上眼，坐了半个小时。等我睁开眼睛时，我看到他依旧像一尊菩萨似的坐在那儿。我开始坐立不安，悄悄起身喝水。当我正把水倒进马克杯时，他把手放在我的肩头，我手一震，水溅到鞋子上。

“苏格拉底，拜托你不要这样偷偷摸摸接近我，你难道不能先发出一点声音提醒一下吗？”

他微微一笑，开口说：“无声是勇士的艺术，静坐是勇士的剑。你有了这把剑，就能切断你的幻象。不过，有一点你必须明白：剑是否有用，取决于拿剑的人。如果你不知道如何恰当地使用剑，它就会变成危险、骗人或无用的工具。静坐可以在一开始先帮助你放松，你可以展示你的‘剑’，自豪地拿给朋友看。这把剑的光芒会使许多静坐者分神，直到他们终于放弃它，另寻别种秘术。

“相反，勇士却以娴熟的技巧和透彻的理解，来使用静坐这把剑。他用这把剑，把心智斩成碎片，砍进思绪之中，暴露出思绪空洞的本质。你或许还记得亚历山大大帝的故事，他率领大军横越沙漠，看见两条粗绳绑成一大团复杂难解的结。从来没有人能打开这个结，但亚历山大毫不迟疑，拔出他的剑，用力一砍，结就断成了两半。勇士就该像这样去使用静坐之剑，你必须学会以这个方式攻击你的心智之结，直到有朝一日你超越了这些，再也不需要任何武器。”



就在此时，一辆旧福斯车嘎啦嘎啦地开进加油站，车子新烤了白漆，还有一侧漆了一道彩虹。车内坐着六个人，我们走近时，才看出来是两女四男，全部从头到脚穿得一身蓝。我认出他们是湾区许多新心灵团体之一的成员。这些人自以为是，回避和我们交谈，当我们不在场，好像我们的世俗之气会污染他们似的。

苏格拉底当然挺身迎接挑战，立刻假装既不良于行，又口齿不清。他不断在身上这里那里搔着痒，十足是钟楼怪人的德性。“嗨，小余，”他对驾驶员说，此人的胡子是我这一生所见过最长的，“你要汽油

还是什么来着？”

“对，我们要加油。”那男人说，声音像橄榄油般柔和顺滑。

苏格拉底斜睨后座两个女人，把头探进窗里，一副故作神秘的样子，同时却又大声嚷道：“哎，你们有没有静坐啊？”他说这话的神情仿佛像在谈某种疏解性欲的独特方式。

“没错，我们静坐。”驾驶员说，声音流露出优越感，“现在，能不能替我们的车加油？”

苏格拉底对我挥挥手，要我加油，他则继续想方设法惹恼这位驾驶员：“嘿，老兄，你知道，你穿成这样，看来像个娘们似的。别误会，我是说挺漂亮的。还有啊，你干嘛不刮胡子？你在那毛茸茸的玩意下面藏了什么？”

我吓得缩手缩脚，他却变本加厉。“嘿，”他对其中一个女人说，“这伪娘是不是你男朋友啊？”他对前座另一个男人说：“告诉我，你有没有做过那件事？还是像我在《国家询问报》（National Enquirer，是美国发行量很大的八卦小报）读到的，存着没用啊？”

差不多快要见效了。苏格拉底数着要找给他们的钱，速度慢得叫人受不了。他不断算错，然后从头再来。这时我已经忍俊不禁了，车里的人则气得发抖，驾驶员一把抓起零钱，以一种很不圣洁的方式，把车开出加油站。车子开走时，苏格拉底嚷道：“听说静坐对你们有好处，要继续下去啊！”

我们才刚回到办公室，一辆大型雪佛兰就驶进加油站。服务铃响了以后，又传来音乐喇叭不耐烦的“呜啊呜啊”声，我和苏格拉底一起出去。

方向盘后坐着一位四十来岁的“小伙子”，穿着一身光灿发亮的缎料衣裳，头上戴着装饰着羽毛的大猎帽。他极度神经过敏，不断轻拍着方向盘，他身边坐着个看不出年纪的女人，正在鼻子上扑着粉，假睫毛在后视镜中眨动着。

不知怎的，我一看到他们就讨厌。这两人一副蠢相，我真巴不得说：“你们为什么不表现出你们这把年纪该有的举止？”但我只是看着他

们，等待着。

“嘿，老兄，你们这儿有没有香烟贩卖机？”驾驶员问。

苏格拉底停下手上的活儿，含着笑，和气地说：“先生，没有，不过前面再过去一点，有家通宵营业的商店。”说完就回头检查油量，全神贯注。然后，他像是给皇帝奉茶一样，毕恭毕敬地把零钱找给对方。

车子离去后，我们仍待在加油机旁，闻着夜晚的空气，“你对待这两个人很有礼貌，却对那些穿蓝袍的寻道者很无礼，可是他们显然才是进化水平比较高的人啊。这是什么道理呀？”

这一回，他给我简单又直截了当的答案。“你应该关切的，只有一种水平，那就是我的水平，还有你的水平。”他笑着说：“这两个人需要亲切以待，那批心灵寻道者则需要别的东西让他们反省一下。”

“那我需要什么呢？”我冲口而出。

“更多的修炼，”他很快回答，“我用武士刀攻击你时，你的修炼并没有帮助你泰然自若，当我对那些一身蓝衣的朋友开些小玩笑时，修炼也并没有帮到他们。

“这样讲吧，体操并不只有前滚翻的动作，勇士之道也并不局限于静坐技巧。倘若你见树不见林，就可能产生错误的想法，终生只练习前滚翻，或者只练习静坐，那么修炼就只能使你得到片断的好处而已。

“你需要的是一张地图，上面包含你必须探索的整片疆域，接着，你才能领悟静坐的用处和局限。我问你，哪里能拿到好地图？”

“当然是在加油站。”

“先生，您答对了。请走进办公室，我刚好有您需要的地图。”

我们笑着走进修车房的门。我扑通一声，坐到沙发上。苏格拉底则无声无息安坐在他丝绒椅子的厚重扶手之间。他瞧了我足足有一分钟之久，看得我浑身发麻。“哦，”我紧张地低声说，“怎么了？”

“问题是，”他总算叹了口气说，“我无法向你描述那片疆域，至少无法用那么多……词句来描述。”

他起身朝我走来，眼睛发亮，吩咐我收拾行李。我要出发旅行去了。

有那么一刹那，我觉得自己正从太空中某个有利位置以光速在扩大，像汽球一般膨胀，不断向存在的最外极限涨大，直到我成为宇宙，再也没有分野。我已变成万事万物，我就是意识，体认到意识的本体；我是那道纯净的光芒，物理学家将之等同于一切物质，诗人则将之定义为爱；我是一，也是全部，让所有的世界都黯然失色。就在那一刻，那永恒的、不可知的，都在我眼前显现，呈现出就连笔墨也无法形容但确实存在的不朽。

转瞬之间，我又恢复成凡人的形态，飘浮在星辰之间。我看到一面心形的三棱镜，它让每道银河失色，它使得意识之光绕射，迸发出灿烂的色彩，闪亮的碎片呈现着彩虹的每种色调，扩散到整个宇宙。

我的身躯变成明亮的棱镜，到处投射一片片五颜六色的细碎光芒。我体会到凡人肉身存在的最高目的就是：变成传播这种光芒的清澈通道，这样，它的光亮便可将一切障碍、一切纠结、一切抗拒，皆消散为无形。

我感到这光芒绕射于我整副躯体的里里外外、上下左右。这时我明白了，所谓觉察，指的就是人类体验到这股意识之光。

我明白了专注力的意义，它代表刻意去引导觉察力。我又感觉到我的躯体变成一只空的容器。我凝视我的双腿，它们充满着明亮温暖的光芒，然后双腿渐渐消失，变成一片灿烂光华。我又凝视我的双手，也发生同样的情形。我把专注力集中在身体各个部位，直到我整个人再度成为光芒。最后，我领悟到当进入真正的静坐冥想时的所有过程——扩大觉察力，引导专注力，最终臣服于意识之光。

一抹光芒在黑暗中闪烁，我醒过来，苏格拉底正拿着手电筒，来回照着我的眼睛。“断电了。”他用手电筒照着自己的脸，露出牙齿，活像万圣节的南瓜。“怎么样，现在你比较清楚了吧？”他问，好像我刚刚获悉的不过是灯泡的运作原理，而非看到宇宙的灵魂。我几乎说不出话来。

“苏格拉底，我欠你的恩情，一辈子都无法偿还。现在，我明白一切了，我知道自己必须做什么，我想我再也不需要和你见面了。”我很

哀伤，我已经毕业了，我会怀念他。

他看着我，一脸惊愕的表情，然后哈哈大笑，笑声之轰轰烈烈比我以前所见过的都更厉害。他笑得前仰后合、浑身抖动，眼泪滑下脸庞，最后总算镇定下来，说明自己笑的原因。“小伙子，你还没毕业，你的工作几乎还没有开始呢。看看你自己，你和几个月前踉跄走来这里时没什么两样。你所见到的，只是幻象，而不是最终的经验。它会逐渐消退，化为回忆，不过即使如此，它也会提醒你，给你一个参照点。现在，放轻松吧，别那么严肃！”

他往椅背上一靠，依旧是那副慧黠的模样。“你知道，”他又说，“这些小小的旅程的确让我不必多费唇舌来启发你。”就在这时，灯亮了，我们笑了起来。

他含笑从饮水机旁边的小冰箱里取出几颗柳橙，边榨汁边说：“你要是真想知道的话，其实你也正在替我效劳。我也‘卡’在时空中的某处，无法动弹。有很大一部分的我，与你的进展绑在一起。我为了要教你，”他说着，反手一抛，把橙皮扔进肩膀后面的垃圾桶里，每一次都精准无比，“几乎得把自己的一部分灌进你的身体里面。我跟你打包票，那可是不小的投资，所以说，从头到尾都是团队工作。”

他榨好汁，递给我一小杯：“来干一杯吧！”

我说：“祝我们合作成功。”

“一言为定。”他微笑。

“再多说点有关恩情的事吧，你欠谁一份情？”

“这么说吧，这是门规的一部分。”

“你根本就没回答。”

“听起来或许很愚蠢，不过我还是得遵守我这一行特有的一套规矩。”

他拿出一张小卡片，起先看起来很正常，后来我发觉上头有一抹微弱的光芒。卡片上印着浮雕字体：

勇士企业

主管：苏格拉底

专长：诡论、幽默和改变

“收好，说不准哪天派得上用场。你需要我时，你真正需要我时，只要双手拿着名片，呼叫我，我就会以某种方式出现。”

我把名片小心收进皮夹里。“苏格拉底，我会好好收着，你放心。哦，对了，你有没有乔伊的名片？”

他不理我。

我们沉默下来，苏格拉底开始拌他的生菜沙拉，这时我想到另一个问题：“那么，我该怎么做？我该如何敞开自己，接受觉察之光呢？”

他以问题回答问题：“你想看见什么东西的时候是怎么做的？”

我笑了：“嗯，注意看就是啦！你指的是静坐吗？”

“核心就在这里，”他切着蔬菜，突然说，“静坐有两个同时并进的过程：一个是内观：注意逐渐冒出的思绪；另一个是放下：放下对冒出的思绪的挂碍。如此便能摆脱心智。”

“我想我明白你的意思。”

“嗯，说不定你听过这样一个故事。”

有个研习静坐的学生，和一小批练习静坐的人坐在一起，大家都很安静。这个人看见血腥、死亡和邪魔的幻象，吓得站起来，走到师父身边，低语道：“禅师，我刚看到可怕的幻象！”“随它去吧。”师父说。过了几天，这位学生正在享受性幻想、洞悉生命的意义、看见天使等林林总总的幻象时，师父拿着棍子走到他的身后，重重敲了他一下，说：“随它去吧。”

我听了大笑说：“苏格拉底，你知道的，我一直在想……”

苏格拉底拿着胡萝卜，敲了我的脑袋一记，说：“随它去吧。”

我们开始吃东西。我用叉子猛戳蔬菜，他则用木筷挟起菜，边咀嚼边安静呼吸。他没咀嚼完一口菜，绝不再挟另一口，好像每一口菜都是山珍海味。我一口接一口大快朵颐，同时也有点钦佩苏格拉底吃东西的耐心。

我先吃完，往后一靠，宣布说：“我想我准备好要试试真正的静坐了。”

“啊，是的。”他放下筷子，“‘征服心智’，只要你有兴趣的话。”

“我有兴趣！我想要自我觉察，所以才会在这一里。”

“你想要的是自我形象，而不是自我觉察。你来到这一里，是因为你没有更好的选择。”

“可是我是真的想铲除我喧闹的心智。”我提出异议。

“这只不过是更多的幻象——就像个拒绝戴眼镜的人，坚持说，现在的报纸都印得不清不楚。”

“不对。”我边摇头边说。

“眼下，我还不指望你已经看清真相，不过你需要听到真相。”

“你到底想说什么？”我不耐烦地问，注意力已经分散了。

“这是底线了，”苏格拉底说，他的声调坚定有力，勾起我的注意力，“你仍然认为你就是你的思绪，把它们当成宝贝一样，多方护卫。”

“才不呢。你哪里知道？”

“小子，你那些冥顽不灵的幻象就像一艘逐渐下沉的船。我建议你这趁着现在还来得及，放下这些幻象。”

我按捺住心头越窜越高的怒火：“你怎么知道我如何‘认同’我的心智？”

“好。”他叹口气，“我来向你证明。你说‘我要回我住的地方’，是什么意思？你言下之意是不是认为，你跟你要去的那个地方是分离的？”

“嗯，当然。”

“那么，当你说‘我今天身体酸痛’时，是什么意思？这个‘我’与身体分开，提到身体时，视之为所有物，这个‘我’是谁？”

我不由得大笑：“苏格拉底，这是语义学，你得说点其他的来证明。”

“没错，语言的惯例揭示我们看待世界的方式。事实上，你的一举一动的确像是在表示，你是‘心智’，或是你身体里面某种微妙的东西。”

“我为什么要这么做？”

“因为你贪生怕死，你想要永远，渴望不朽。你误认为自己就是这个‘心智’、‘心灵’或‘灵魂’，以为在你与死亡签订的合约中，发现了规避条款。作为‘心智’，当身体死亡时，你说不定可以振翅高飞，重获自由，嗯？”

“那也是一个想法。”我笑着说。

“丹，正是如此。那是一个想法，不比影子的影子更真实。意识并不在身体里面，而是身体在意识里面。你就是那意识，而非那带给你这么多困扰的幽灵心智。你是身体，也是其他的一切，你方才亲历过的幻象显示给你的就是这个道理。只有心智会抗拒改变。当你放松，进入身体里面，没有心智，只会感到快乐、满足又自由，你感觉不到分离。你已经不朽了，只是方式和你所想象或希望的不同。你还没有诞生，便已不朽，在身体消散分解后，依然会不朽。身体是意识，它不生、不死，只会改变。然而心智，也就是你的自我、个人想法、历史和身份，终究会死亡，谁需要它呀？”苏格拉底往椅背一靠。

“我不敢确定我是不是了解这番话。”

“当然。”他大笑，“除非你体悟出了言语的真理，否则言语是没有什么意义的。可是你一旦领悟，就自由了。”

“听起来挺不错的。”

“对，是挺不错的。眼前，我只是在为接下来会发生的事奠定基础。”

听了这话，我思索了起码10秒钟，才问出下一个问题：“苏格拉底，如果我并不是我的思绪，那我是什么？”

他看着我，那副神情好像他刚说完一加一等于二，而我却问：“是，可是一加一等于多少？”他伸手从冰箱里抓出一颗洋葱，抛给我，“剥吧，一层一层剥。”他指挥道，我就剥了起来。

“你发现了什么？”

“另一层。”

“继续剥。”

我又剥了几层，“苏格拉底，只不过又多了几层。”

“继续剥。”

“剥光了，没东西了。”

“错，有东西留下来了。”

“是什么？”

“宇宙。你走路回家时，好好想一想这件事。”

我望着窗外，差不多要天亮了。



第二天晚上，我先进行了不怎么样的静坐，才来到加油站，脑中仍充满各种思绪。没什么生意，所以我们靠坐在椅上，啜饮薄荷茶，我跟他讲起我水平欠佳的静坐。他微微一笑说：“你说不定听过这个故事，有个学禅的弟子问师父，禅最重要的是什么。禅师回答说：‘专注力。’‘是的，谢谢，’弟子回答，‘可否请您开示，第二重要的是什么？’禅师答称：‘专注力。’”

我不解，抬头看着苏格拉底，等他再说下去。

“就这样，没别的了。”他说。

我起身倒水，苏格拉底问：“你有没有仔细注意你站起来的动作？”

“当然有啊。”我回答，其实并不肯定我是否真的注意了。我走到饮水机旁。

“你有没有仔细注意你走路的动作？”他问。

“有。”我回答，开始跟上状况，玩起游戏。

“你有没有仔细注意你说话时嘴巴在动的情况？”

“嗯，我想有吧。”我说着，倾听自己的声音。我慌张起来。

“你有没有仔细注意你是如何思考的？”他问。

“苏格拉底，饶了我吧，我已经在尽力了！”

他倾身靠向我：“你的尽力显然还不够好，起码目前还不够好。你必须燃起你的专注力。漫无目的在体操垫上滚来滚去，并不能培养出冠军选手；闭上眼睛坐着任你的心智漫游，也无法训练你的专注力。必须全神贯注，生死在此一举！”苏格拉底微微一笑，“这倒是让我想起多年前的一件往事。”

我在一间寺院中，静坐了一天又一天，拼命想要了悟一桩公案，那是我师父交待下来的一个谜，目的是要刺激心智，见其本性。我解不开这个谜，每一次都空手去见师父。我是个迟钝的弟子，越来越气馁。他叫我继续研究这桩公案一个月，“到时候，”他鼓励我说，“你就能解开了。”

一个月过去，我尽力了，却仍解不开公案。“再研究一个星期，心中要燃起炽热的火！”他对我说。公案日夜燃烧，可是我依然参不透。

我的师父跟我说：“再参一天，拿出你全副心神。”那一天结束，我筋疲力竭，告诉师父：“师父，没有用。不管一个月，一个星期，或一天，我就是参不透这个谜。”我的师父看着我许久，“再多打坐一小时

吧。”他说，“如果到时你仍解不开公案，就去自杀吧。”

“一小时快结束时，面对迫在眉睫的死亡，我的觉察力突破了心智的障碍。”

“勇士为何必须静坐？”我问，“我原以为勇士之道在于行动。”

“静坐是初入门者的修炼。末了，你会学到在每一项行动中都有所冥想。静坐是一种仪式，静坐时，你练习平衡、放松和神圣的超脱。你必须先掌握好这种仪式，接着才能扩大内观，在日常生活中彻底放下。”

“身为你的师父，我会用尽我所拥有的一切方法和手段，协助你持续去做接下来的工作。要是我直接走向你，告诉你幸福的奥秘，你会连听都不想听。你需要一个人来迷住你，现身时跳到屋顶上，才有可能让你稍微感兴趣。”

“好吧，我愿意玩游戏，起码愿意玩一阵子，不过每位勇士终究都得独自上路。至于现在，我会做该做的事好把你留下来，继续学习此道。”

我感觉到受人愚弄和操纵，这让我很生气，“这样一来，我就可以跟你一样，乖乖坐在这加油站里，慢慢变老，然后等吓唬单纯的学生？”话刚出口，我就后悔了。

苏格拉底却不气恼，浅浅一笑说：“丹，别误解这个地方，或你的师父。人和事物并不总是像表面上所看到的那样，我是由宇宙来定义我，而非由这个加油站定义我。至于为什么该留下来，原因日后自会揭晓。你瞧，我非常快乐，你呢？”

一辆车开进加油站，散热器四周白烟弥漫。“来吧。”苏格拉底说，“这辆车正在受苦，我们搞不好得给它一枪，让它早日解脱。”我们走到这辆伤车旁边，散热器正沸腾着，车主心情恶劣，火冒三丈：“怎么这么久才来？该死，我可没空耗在这里一整夜！”

苏格拉底一脸慈悲看着他：“先生，我们来看看能不能帮上您的忙，尽量把大事化小。”他请那人把车开进修车房，他把压力盖放在散热器上，查出漏气的地方。才不过几分钟的工夫，他就把破洞焊接起

来，也不忘告诉那人，过不了多久他还是得换新的散热器。“万物都会死亡、改变，就连散热器也是。”他对我眨眨眼。

车开走了，我终于领悟了苏格拉底透过言语所开示的真理。他真的非常快乐！似乎没有什么事情能影响他快乐的心情，从我们认识以来，他表现过愤怒、悲伤、强悍、幽默甚至担心，但他眼中始终闪耀着祥和、喜乐之光，即使在他热泪盈眶时也不例外。

我一面走回家，一面想着有关苏格拉底的事。每走过一盏街灯，影子就会拉长又缩短。快到家时，我把一块石头踢进黑暗中，沿着车道，轻轻走到屋后，我那车库改建的小房间，就在胡桃树枝桠下等着我。

离天亮只有几个钟头了，我躺在床上睡不着，心想我能否发现他的秘密。现在，这一点似乎比跳上屋顶更加重要了。这时我记起他给我的那张名片，我立刻起床，开灯，伸手拿起皮夹，抽出名片。我的心开始剧烈跳动，苏格拉底说过，在我真正需要他时，只要双手拿着名片，呼叫他就可以。好吧，我就来试试看。

我站了一会儿，浑身发抖，膝盖也开始打哆嗦。我双手拿着发出柔光的名片，呼叫他：“苏格拉底，请来，苏格拉底。丹在呼叫。”我觉得自己像个彻头彻尾的大笨蛋，凌晨4:55，手里拿着发光的名片，对着空气讲话。什么也没发生，我随手把名片随手扔到镜台上，就在这时，灯熄了。

“怎么了？”我边嚷边转了一圈，设法去感觉他是否在屋里。就像老电影中的桥段，我向后退了一步，却被椅子绊倒，撞到床铺，反跌了个狗吃屎。

灯又亮了，假设此时有人在听得到的范围内，那人八成会以为我是个学生，在古希腊研究这门科目上有了麻烦。不然的话，清早5点多，我干嘛鬼叫：“天杀的苏格拉底！”

我一辈子也不会知道，这次断电是否纯属巧合。苏格拉底只说过他会来，可没说会以哪种形式来。我难为情地捡起名片，塞回皮夹时才注意到名片已经起了变化。在最后一行“诡论、幽默和改变”的下面，出现五个粗体字“限紧急情况”。

我大笑，立刻坠入梦乡。



暑期训练已经开始，看到熟悉的老面孔真好。贺柏留了胡子，瑞克和席德正努力把皮肤晒黑，看起来比以前更修长而强壮。

我很想和队友分享我的生活点滴和我所学到的课程，却不知从何讲起。然后，我想起苏格拉底的名片。热身运动开始前，我把瑞克拉到一旁：“哎，我有东西给你看。”我知道，一等他看了这张发光的名片和苏格拉底的专长后，就会想多知道一点，说不定他们统统都会想知道。

我故弄玄虚，停顿了一下才抽出名片，轻轻一弹：“很特别，不是吗？”

瑞克低头看着名片，又把它反过来，然后抬头瞧着我，脸上一副茫然的表情：“你在开玩笑吗？丹，我不懂。”

我看了看名片，又看了看背面。“呃，”我把纸片塞回皮夹里，嘟囔着说，“拿错了。算了，我们来做热身运动吧！”我叹口气。这下子，别人肯定更加认定我是队里的怪胎。

真是低级伎俩，我心想，竟把油墨变不见了。

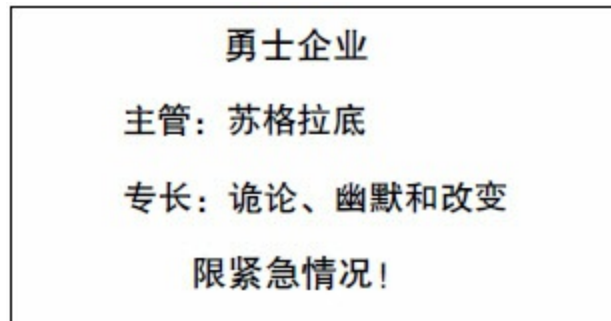
那天晚上，我抽出名片，丢到桌上。“苏格拉底，希望你别再恶作剧，我已经厌倦了老是演白痴。”

他同情地看着我：“哦？你看起来又像白痴啦？”

“苏格拉底，少来了。我拜托你，可不可以就此住手啊？”

“住手什么呀？”

“就是把油墨……”我眼角的余光瞥见桌子发着柔光。



“我不懂。”我喃喃自语，“这张名片是不是会改变？”

“一切都会改变。”他回答。

“这我知道，但是它是不是会消失，然后又出现？”

“一切都会消失，然后又出现。”

“苏格拉底，我拿给瑞克看的时候，上面什么字也没有。”

“这是门规。”他耸耸肩，微笑。

“你讲了等于没讲，我想知道怎样……”

“随它去吧，”他说，“随它去吧。”

● ● ● ● ● ●

夏天很快过去。我白天加强体操训练，晚上去苏格拉底那里。我们一半时间练习静坐，另一半时间则在修车房里工作，或放松喝茶。每逢此时，我会问起乔伊，我渴望再见到她，苏格拉底却什么也不肯透露。

暑假即将结束，我的心又回到即将来临的学期。我已经决定搭机回洛杉矶，探望爸妈，“勇士”暂时就停放在这儿的车库保管。我打算在洛杉矶买辆摩托车，骑车沿着海岸北上回来。

我走在电报街上，要买点东西。刚拿着牙膏走出药房时，有个瘦得皮包骨的青少年向我走来。他靠得很近，我闻得到经年累月的酒味和汗臭味。“赏点零钱吧？”他问，眼睛并没在看我。

“对不起，我没有。”我说，心中了无歉意。我走开，心里想着：“去找份工作吧。”这时我模模糊糊感到内疚起来，我刚才拒绝了一个身无分文的乞丐。接着，我又生气地想，他不应该就那样走近别人的身边！

我走过半条街，领悟到自己刚刚又接收了很多心智的噪声，因而感到紧张。一切只不过起因于有个人跟我要钱，而我不肯给。就在这一刹那，我放下，随它去。我觉得轻松了一点，深深吸了一口气，甩开紧张，把注意力转向这美丽的一天。

那天晚上，我在加油站跟苏格拉底聊我的计划。

“苏格拉底，我过几天要飞回洛杉矶看我爸妈，说不定会买辆摩托车。嘿，我今天下午才知道，美国体操协会要派我和席德与参加世界体操锦标赛的选手一起受训。他们认为我们俩很有潜力入选奥运选手，想让我们露露脸。你觉得怎样？”

我很惊讶，苏格拉底竟然蹙起眉头：“该来的总会来。”

我心情昂扬，决定不理他，举步便往外走：“嗯，那就告辞了，过几个星期见。”

“几个小时以后，”他回答说，“中午在喷水池跟我碰头。”

我边纳闷怎么回事，边跟他道别。

我睡了6个小时后，直奔喷水池。这水池是根据以前在此频繁出没的一条狗儿命名的。有几条狗正在那儿、玩水，好消除八月的暑气；几个小孩在浅水处走来走去。

就在伯克利著名的大钟塔当当敲响正午12点时，苏格拉底的影子出现在我脚边。“我们走一走。”他说。我们漫步穿过校园，从足球场后面爬上坡，到草莓峡谷山区。

他终于开口：“丹，对你而言，带有意识的转化过程已经开始了。这是条不归路，要是试着走回头路的话，结果只会……嗯，说这个没意思，我需要知道你是不是已经献身了。”

“你的意思是说，献身某一个机构？”我开玩笑说道。

他笑道：“虽不中亦不远矣。”

说完，我们默默沿着慢跑小径，走在茂密的树荫底下。

走到坡顶，城市尽在我们脚下，苏格拉底才又开口说：“丹，过了某一点以后，就没有人可以帮你了。我会引导你一阵子，不过就连我也得退后，留下你独自一人。在大功告成以前，你将会承受严厉的考验，你将需要很大的内在力量，我只盼望它会及时出现。”

海湾的和风不再吹拂，暑气炽热，我却感到刺骨的寒冷。我在暑热中打着哆嗦，注视着一只蜥蜴匆匆爬过灌木丛。苏格拉底最后那句话刚入耳，我转身——他已经不见了。

我感到莫名的惊恐，匆匆走回慢跑小径。当时我并不晓得准备阶段已经结束了，我的训练才刚要开始，而其后的磨炼险些要了我的命。

第二部 勇士的修炼

第4章 剑已磨利

我把汽车停进租来的车库，搭上到旧金山的公车，然后转乘机场大巴，但是却遇上交通堵塞，看来是赶不上飞机了。焦灼的思绪纷纷涌出，我的胃痉挛得难受，我注意到这种情况，于是运用先前修炼来的心得，把这些都放下，一切随它去。整个人果然轻松不少，我一面浏览湾岸高速公路沿途的风景，一面沉思一个现象，那就是，我渐渐学会了控制紧张的情绪，以前我老是受它的折磨。结果，我在只剩几秒钟时，顺利搭上了飞机。

我和爸爸长得很像，只不过他年纪大了，头发越来越稀疏。他到机场来接我，结实的身體套着宝蓝色运动衫，一见到我就用力和我握手，露出温暖的微笑。妈妈在公寓门前迎接我，脸上笑咪咪的，笑纹满布，煞是可爱。她对我又抱又亲，跟我讲有关姐姐、外甥和外甥女的近况。

那晚，妈妈弹了新练的钢琴曲给我听，我猜是巴赫的作品。第二天黎明，我和爸爸一起去打高尔夫球。我好想把我和苏格拉底的历险告诉他们，最后还是决定不说比较好。说不定哪天我会写下来，把一切和盘托出。回到家真好，可是不知为何，有关家的回忆，却仿佛陈年往事，感觉很遥远。

我们打完一局后，坐在健身房的桑拿室里。爸爸说：“丹，我猜你一定相当适应大学生活，你看起来不大一样了，比较放松，比较平易近人，这并不是说你以前不平易近人啦……”他搜肠刮肚，想找到恰当的字眼，但我了解他的意思。

我微微一笑，但愿他知道。

● ● ● ● ● ●

几天后，我买到了摩托车，一辆500CC的“凯旋”。我花了好一番工夫才骑惯，有两次差点摔下车，因为我似乎看见乔伊从一家商店走出来，但她走到路口，转个弯，又不见了。我提醒自己得集中注意力骑

车。

在洛杉矶的最后一夜到了。我拿着安全帽，出门去买新的行李箱。我听见爸爸喊：“丹，小心点，摩托车一到晚上就变得很不醒目，别的司机看不清。”他总爱这么警告。

“好的，爸，我会小心。”我穿着体操T恤和褪色的牛仔裤，脚蹬工作靴，加足马力，冲进温暖的夜色中，觉得自己仿佛置身世界顶端，前程似锦。然而，我的未来即将改变，因为就在那一刻，与我相隔三个街区之处，有个名叫乔治·威尔森的男人正准备开车左转 to 西街。

我在暮色中骑着车呼啸而过，快到第七街和西街交叉口时，街灯闪烁了几下。我正骑过十字路口，却注意到有辆白色的凯迪拉克迎面而来，闪着方向灯，示意要左转，于是我减速，大概就是这个小小的警戒心救了我的命。

摩托车刚进入十字路口，凯迪拉克却忽然加速，在我面前直接转弯。我有足够的时间思考，却没有时间做出反应。“向左闪！”我的理智不住尖叫，但是车流持续涌来，“向右偏！”我绝对避不开保险杠，“把车放倒吧！”我会滑到车轮底下。我没法选择，只能猛踩刹车。整个情景好像一场梦，我看到汽车司机惊惶的脸在我面前闪过。随着令人胆战心惊的轰然巨响，还有玻璃碎裂的清脆声音，我的摩托车撞上汽车的保险杠——我的右腿因此被压碎。接着一切加速进行，飞闪而逝。我眼前一黑。

我的身子被一撞一弹，飞过轿车上方，摔落在水泥地上，在这以后，我想必失去了意识。等我清醒过来，身体起先麻木无感，这还比较好，但没过多久，疼痛开始了，活像有把烧得火红的钳子不断夹着我的右腿，狠狠挤压，越压越紧，我实在痛得受不了。我想让这股疼痛停下来，我祈祷赶快陷入昏迷。远远地有声音传来：“.....不知怎么没看到他.....”“.....父母的电话号码.....”“.....放心，他们马上就到。”

接着我听见远方传来警笛声，有人动手摘下我的安全帽，将我抬到担架上。我低头，看到白色的骨头从长靴破掉的皮革中戳出来。救护车门砰地一声关上，我忽然想起苏格拉底说过的话：“.....大功告成以前，你将承受严厉的考验。”

似乎只是几秒钟以后，我躺在洛杉矶整形外科医院急诊室的X光台

上。医生埋怨说自己很累，我的父母奔进急诊室，两人看起来很苍老，脸色发白。这时，我突然意识到这是真的，在麻木又震惊的状态下，我哭了起来。

医生手脚利落，把我脱臼的脚趾托回原位，并缝合我的右脚。过了一会儿，在手术室里，他用手术刀在我皮肤上划了长长的一条红线，划进肉里，切穿我原本灵活有力的肌肉。他从我的骨盆里取出一块骨头，移植到碎裂成四十多块的右大腿骨中，最后把一条细细的金属支架钉进臀部骨头中央，作为内部铸模。

我半昏迷了三天，麻醉药使我昏睡，勉强使我摆脱那叫人难受、毫不留情的痛楚。第三天晚上，我在黑暗中醒来，感到有个像影子一样安静的人正坐在附近。

乔伊站起来，屈膝蹲在我的床边，抚摸我的前额，我羞愧得把头转开。她低声对我说：“我一听说就赶来了。”我真希望和她分享的是我的胜利，却总是让她看到我的失败。我咬着嘴唇，尝到泪水，乔伊轻柔地将我的脸转向她，凝视我的眼睛：“丹，苏格拉底要我带话给你，他请我告诉你这个故事。”

我闭上眼，专心倾听。

有位老人和他的儿子经营一个小农场，他们只有一匹用来犁田的马。有一天，马逃跑了。

“真糟糕，”邻居表示同情，“太不幸了。”

“谁知道是幸还是不幸呢？”农夫回答。

过了一个星期，马从山上回来，还领着五匹母马进了谷仓。

“太棒了，实在太幸运了！”邻居说。

“是幸运？还是不幸？谁知道呀？”老人回答。

隔天，儿子在驯马时从马上摔下来，断了一条腿。

“真糟糕，这太不幸了！”

“是不幸吗？还是幸运？”

军队来到所有的农场，强拉青年从军作战，他们嫌农夫的儿子负伤在身，没什么用处，他因此而逃过一劫。

“幸？不幸？”我苦笑，又一波痛楚袭来，我不禁咬紧嘴唇。

乔伊柔声安慰我：“丹，一切事情都有目的，就看你怎么去善用它。”

“这场意外怎么可能让我去善用什么呢？”

“丹，并没有所谓的意外，每一件事情都是一项功课。相信你的生命，一切都有一个目的，一个目的，一个目的。”她在我耳边一再低语。

“可是我的体操，我的修炼……”

“这就是你的修炼。让痛苦净化你的身心，它会把很多阻碍烧尽。”她看见我怀疑的眼神，又说：“勇士并不寻求痛苦，但是如果痛苦找上门来，他会加以利用。丹，现在休息一下吧。”她从走进来的护士身后溜了出去。

“乔伊，别走。”我喃喃说，又昏睡过去，什么都不记得。

朋友们陆续来探病，爸妈则是每天都来，不过在那些漫漫无期的昼夜里，大部分时候我都是一个人，躺在床上，注视着白色天花板，一沉思就是好几个小时，忧郁、自怜和无望等种种思绪纷至沓来。



在一个星期二的早上，我拄着新拐杖走进九月灿烂的阳光中，一跛一跛跨向爸妈的车子。我差不多瘦了十几公斤，裤管松垮垮垂挂在凸出的髌骨上，我的右腿看来像一根棍子，一侧有道长长的紫色疤痕。

在这难得没有烟尘的晴天里，一阵清新的和风轻拂过我的脸庞，风儿送来我早已遗忘的花香，不远的树梢上有鸟儿在吱吱喳喳，加上车声，为我新近苏醒的感官交织出一首交响乐。我在爸妈家待了几天，在

炽热的阳光中休养，在泳池浅水处慢慢游泳，忍着痛去强迫运动我那缝合的肌肉。我吃得很少：酸奶、坚果、奶酪和新鲜水果。我渐渐恢复了体力。

朋友邀我到他们家小住数周，那儿离海边只有五条街，我欣然接受，庆幸有机会能多待在户外。每天早上我缓缓走到温暖的沙滩上，放下拐杖，坐在海浪边，倾听海鸥鸣叫和海浪拍岸的声音，然后闭上眼，静坐几个钟头，浑然忘了周遭的世界。伯克利、苏格拉底以及往事似乎都离得好远，在另一个空间，另一个人生中。

不久，我开始运动，起先慢慢来，然后加重分量。后来，我每天花上好几个钟头，在烈日下挥汗做俯卧撑、仰卧起坐和吊单杠。我小心翼翼地对自己的身体施压，先倒立，然后上下跳动，一遍又一遍，用力吐气，直到每块肌肉都发挥到极限，整个身子都发亮。接着我会单脚跳进浅浅的碎浪中，坐在那儿，幻想自己正腾空在做空翻动作，我就这样做着白日梦，直到咸咸的海水将我身上的汗水和遨游的梦想通通冲进海里。

我激烈地运动，直到肌肉像大理石雕像那样坚硬结实。我成为海滨的常客，把海和沙当做生活的方式。我有时间思考自从认识苏格拉底以来的种种遭遇，我想到生命和生命的目的，死亡和死亡的谜团。我也想到我那神秘的师父，他说的话，他生动的表情，而大部分时候，我回想的是他的笑声。

十月的暖阳逐渐演变成十一月的云层。海边的人影逐渐稀少，在这段孤寂的时光中，我享受着多年以来从未感受到的安宁祥和。我想象自己终此余生都待在海边，心底却明白，过了圣诞节我就得回学校去了。

医生告诉我X光检查的结果：“米尔曼先生，你的腿复原得很好，应该说，是出奇的好。不过，听我一句忠告，不要抱太大的希望，由于这次意外，你不可能再胜任任何体操运动了。”我什么也没说。

不久，我向父母道别，搭上回伯克利的班机。瑞克到机场接我，我在他和席德那儿住了几天，后来在校园附近租到一间公寓套房。

趁还没开学，我给自己设计了一套每日练习计划：早上我会拄着拐杖走到健身房，在机器上进行力量训练，等到筋疲力尽就跳入游泳池，在水的浮力帮助下，努力在水中步行，强迫我的腿运动，直到痛得受不

了为止——不到实在承受不了，我绝不罢休。然后我会躺在池畔的平台，伸展肌肉，以便保持将来受训时需要的柔软度。末了，我会到图书馆读书，算是休息，直到打起瞌睡。

我打电话给苏格拉底，告诉他我回来了。他在电话中没有多说什么，只请我等到不必靠拐杖走路时再去看他。这对我倒是个好消息，我还没准备好见他。

那年，我过了一个寂寞的圣诞节——直到我的两位队友派特和丹斯来敲我的门，拉着我，说实在的，是硬抱着我上车。我们往白雪皑皑的高处走，最后在唐纳峰停下。派特和丹斯两个人跑过雪地，玩摔跤，打雪仗，滑下山丘，我则小心翼翼，在冻结成冰的大地上蹒跚行走，坐在一根木头上。

我的思绪飘回即将来临的新学期和体育馆，心里怀疑我的腿究竟会不会复原，会不会又变得结实有力。白雪从枝头落下，噗地一声掉在结冻的地上，将我从白日梦中惊醒。

回程中，派特和丹斯一路唱着小调。夕阳逐渐西下，我望着晶莹的雪花在我们四周飘扬，雪片经车灯一照，熠熠发光，亮晶晶的。我想到我那已脱离正轨的未来，但愿自己能将混乱的心智抛诸身后，把它埋葬在山路旁的雪堆里。

假期结束后不久，我回到洛杉矶，看医生。他给了我一根亮得耀眼的黑手杖取代原来的拐杖。之后我又回到学校，也回到苏格拉底那里。



那是星期三晚上11:40，我一拐一拐走进办公室，看见他容光焕发的脸，我明白，我回家了。我差点忘了在静静的夜里，和我的老师父坐着喝茶，是什么样的滋味。那种喜悦比我在运动场上得到的一切胜利都来得微妙，而且在很多方面更加恢宏巨大。我看着这个人，他已成为我的导师，我看到了以往从来没有看见的事物。

以前我就注意到，似乎有光笼罩着他，但我以为那是我眼睛疲劳的关系。然而此刻我并不疲倦，的确是有光，那是种朦胧的光辉，“苏格拉底，”我说，“你的身体周遭有闪亮的光，光是从哪来的？”

“清净的生活。”他笑了笑。这时服务铃响了，他出去，表面上是替某人加油，其实是带给人欢笑。苏格拉底替人加的不只是汽油，也许还包括那种光辉、那股能量或情感。总之，人们离开时，往往会比来时还要快乐一点。

不过，他最令我深受感动的，并不是那种光辉，而是他的纯真，他那干净利落、毫不拖泥带水的举止。我以前没有真正了解、欣赏这一切，而似乎我每学到一堂新的课程，就更深入洞悉苏格拉底这个人。我逐渐看清楚自己复杂的心智，在这同时，我领悟到他早已超越了他的心智。

等他回到办公室时，我问道：“苏格拉底，乔伊现在在哪里呢？我是不是很快就会再见到她？”

他好像很高兴又听到我发问，微微一笑：“丹，我不知道她在哪儿，这女孩叫我摸不清，一直都是这样。”

接着，我跟他讲我的车祸和后遗症。他专注地静静倾听，不时点头。

“丹，你不再是一年多前走进这间办公室的那个傻小子了。”

“一年了吗？好像是十年啊。”我开玩笑，“你是说我不再是个傻子了？”

“不，我只是说你已经不小了。”

“嘿，苏格拉底，这可真是叫人感动啊！”

“丹，眼下你只是个有灵性的傻子，这期间差别可大着呢。你仍然有找到大门的机会。”

“什么大门？”

“勇士的领域由一扇大门所守卫，那门藏匿得很隐密，就像深山里的寺院。有很多人敲门，但只有很少人进得去。”

“好吧，告诉我大门在哪儿，我会找到进门的路。”

“土包子，没那么简单。这扇门存在于你的心中，你必须自己找到它。不过，你还没有完全准备好，还差得远呢。如果你现在就企图进门，几乎可以说是自掘坟墓。你得先完成很多工作，才能准备好通过这扇门。”

苏格拉底说话的语气好像在宣示什么：“丹，我们已经谈了很多，你也见过幻象，学到过教训。现在时候到了，你得对自己的行为全权负责。要找到大门，你就得遵守……”

“门规？”我插嘴。

他笑了。这时服务铃响了，一辆汽车平稳驶过雨水积成的水洼，开进加油站。苏格拉底穿着斗篷雨衣，很快走进毛毛雨中，我则隔着雾蒙蒙的窗子往外看。我看得到他吧加油枪插进去，绕到驾驶座那一侧，对车里一个金发蓄胡子的男人说了什么。

窗子又起雾了，我连忙用袖子擦干净，及时看到他们在大笑。苏格拉底打开办公室门，一阵冷风毫不留情向我扑来，这时我才发觉身体很不舒服。

不过，苏格拉底开始泡茶时，我依然开口说：“苏格拉底，你请坐，我来泡茶。”他坐下，点头表示同意。我靠在桌边喘息了一会儿，觉得头晕眼花。我的喉咙很痛，喝点茶说不定会舒服一点。

我一边把水灌进茶壶里，把壶放在电炉上烧，一边问道：“那么，我是不是必须开拓某种通往大门的内在道路？”

“对，人人都必须如此。你得靠自己的努力来开拓这条路。”像是预期到我会提问题，他马上接着说：“我们每个人都有能力找到并通过这扇门，可是只有少部分的人有兴趣这么做。这是非常重要的。我之所以决定教导你，并不是因为你拥有罕见而独特的才能，老实讲，你虽然有优点，不过也有很明显的缺点，但是你拥有完成旅程的意志力。”

这些话激起我的共鸣：“苏格拉底，我想你可以将这个旅程比喻为体操。一个人就算过重、身体无力或僵硬没弹性，也都可以变成优秀的体操选手，只不过是训练期较长，过程也比较艰难而已。”

“没错，正是这样。而有件事我可以告诉你：你的道路将又陡峭又

崎岖。”

我发着烧，浑身酸痛。身子往桌边一靠，眼角余光看到苏格拉底走过来，手伸向我的脑袋。我心想，哦，不要，不要是现在，我还没准备好。可是他只不过摸了摸我又湿又黏的前额，接着检查我的扁桃腺，仔细观察我的脸和眼睛，测量我的脉搏。

“丹，你的能量失去平衡，你的脾脏大概肿起来了。我建议你去看医生，今晚就去，现在就去。”

我跟随着走到考尔医院时，已经难受到了极点，我的喉咙灼热，身体发痛，医生证实苏格拉底的诊断准确无误，我有严重的单核白血球增多，脾脏因此肿得厉害。我住进了医院。



头一个晚上，我持续不断发烧，梦见自己一条腿巨大，另一条腿萎缩。设法在单杠上摆动或翻转，可是一切都不对劲。我的病情一再恶化，直到次日下午接近傍晚时，苏格拉底捧着一束干花走进来。

“苏格拉底，”我有气无力地说，很高兴他能来看我，“用不着这么客气。”

“这是应该的。”他回答。

“我会请护士把花插进瓶子里，我看到了就会想起你。”我虚弱地笑了笑。

“这不是给你看的，是给你吃的。”

他离开了房间，过了几分钟后拿着一杯热开水回来，压碎了一些花，用他带来的棉布包起来，再把茶包浸在水里，“这茶会增强你的体力，而且有助于清血。来，喝吧。”味道苦苦的，药味很重。

接着他拿出一小瓶黄色的液体，里头浮着更多压碎的草药，然后他把液体倒在我右腿疤痕的部位，用力按摩。我在想，那位长得挺漂亮、做事一板一眼的年轻护士要是现在走进来，不晓得会说什么。

“苏格拉底，瓶子里这黄色的玩意是什么啊？”

“泡了草药的尿液。”

“是尿！”我边说，边嫌恶地把脚抽开。

“别傻了。”他说着，抓住我的脚，硬拉回去，“根据古老的疗法，尿可是很受推崇的灵药。”

我闭上疲惫又疼痛的眼睛，脑袋像混乱的鼓声似的，咚咚咚震动得很厉害，我觉得体温又升高了。苏格拉底把手放在我头上，然后扶着我手腕，替我把脉。“很好，草药开始生效了。今天晚上是危险期，等到明天，你就会好多了。”

我勉强发出几乎听不见的声音：“苏格拉底医生，谢了。”

他伸出手，放在我的胸口。几乎就在同一瞬间，我体内的一切都被强化了，我以为我的头就要爆炸，热度开始烧灼着我，我的扁桃腺扑通通地跳动，最糟糕的是，我右腿受伤的部位像在燃烧一般，痛得要命。

“住手，苏格拉底，住手！”我喊道。

他把手拿开，我瘫在床上。

“我刚才运了一点气到你的身体里，分量比你习惯的多了一点。这会加速你的痊愈，它只会在有肿块的部位燃烧，只要你摆脱障碍，只要你的心智清明，心灵开放，身体不再紧张，你就会体验到这股气是一种无法言表的快感。你会以为自己置身天堂，而就某方面而言，这样想并没错。”

“苏格拉底，有时候我真被你吓得半死。”

“勇士心中总是常存敬畏，”他道笑，“你看来也像位勇士：由于受过体操基本训练，身体苗条、结实又强壮。不过，你还有很多工作得做，这样才能获得我所享有的这种生命力。”

我太虚弱，没力气和他争论。

护士走进来：“米尔曼先生，该量体温了。”她一进来，苏格拉底便

礼貌地起身。我躺在床上，面色苍白，一副凄惨的模样。那一刻，我比以前更强烈地感觉到我们俩之间真是天差地别。护士对苏格拉底微笑，他以一笑回报。“我想您的儿子稍微休息一下，就会没事了。”她说。

“我就是这样跟他说的。”苏格拉底说，眼睛闪闪发亮。她又对他再次微笑，她有没有对他抛媚眼啊？白衣窸窣作响，她悄悄走出病房门。

苏格拉底叹了口气：“女人一穿上制服，就是有点与众不同。”说完一手放在我的前额，我随即坠入梦乡，睡得很深很沉。

第二天早上，我觉得自己像变了一个人，医生检查我的脾脏，摸摸我肿大的扁桃腺，再查看了一下病历表，然后他扬起眉毛，一脸惊讶：“米尔曼先生，我找不出来你有什么不对劲了。”他的语气几乎带着歉意，“你午餐后就可以回家了。要多多休息。”他边瞪着我的病历表，边走出去。

护士窸窣窣窣，又经过我的房门。

“救命哪！”我嚷道。

“怎么了？”她说，迅速走进来。

“护士小姐，我真不明白。我想我的心脏有问题，只要你一经过，我的心就会色色跳。”

“你的意思是乱乱跳吧？”她说。

“怎么讲都行啦。”

她微笑：“听起来，你已经好到可以回家了。”

“大家都一直这样跟我说，可是我肯定需要私人看护。”

她眨眨眼，转身离开。“护士小姐，别丢下我不管哪！”我喊道。

那天下午，我步行回家，十分惊讶腿部伤势竟然大为好转。虽然我仍旧一脚高一脚低，跛得很厉害，每走一步，臀部就歪向一边，但是我几乎不必靠手杖，就可以走路。苏格拉底的尿液，或者他替我运的气里头，说不定真有什么神奇疗效。



学校开学了，我又被同学、书本和作业团团包围，然而对于现在的我来说，这些都是次要的。我游戏照玩，却不放在心上。在转角的那个小加油站里，我有更重要的事情要做。

我睡了一个长长的午觉，然后走到加油站。才刚坐好，苏格拉底就说：“我们有工作要做。”

“什么工作？”我边说，边伸懒腰，打呵欠。

“一次彻底的翻修。”

“哦，大工程吗？”

“当然，我们要翻修翻修你。”

“哦，是吗？”我说，心里想着，哎呀，管他的。

“你就像凤凰一样，即将浴火重生。”

“我希望这只是个比喻。”

苏格拉底正要开始行动：“现在，你是团乱七八糟、纠缠不清的扭曲线路和落伍程序，我们将重新装配你的种种旧有习性，它们影响了你行动、思考、梦想和看待世界的方式。目前的这个你，大部分是一连串的坏习惯。”

我快受不了他了：“去你的，苏格拉底，我刚克服了一些障碍，并且正在尽力而为。你能不能多少尊重我一下？”

苏格拉底把头往后一仰，笑了起来。他走到我身旁，把我的衬衫拉出来，我把衬衫塞回去，他又把我的头发拨乱。“大丑角啊，你给我听好，人人都想得到尊重，可是光讲‘请尊重我’并没有用。你必须以值得尊敬的行为，来博取他人的尊重。而想博取勇士的尊重，可不是一件容易的事。”

我数到十，深吸一口气，然后问：“那么，伟大又令人敬畏的勇士

啊，我该如何博取你的尊重？”

“改变你的行为就行了。”

“什么行为？”

“那还用说，就是你那种‘我好可怜’的行为呀。别再以平庸为荣，拿出一点精神来！”苏格拉底笑着，纵身一跳，开玩笑地在我脸上拍了一下，又戳戳我的腰。

“住手！”我吼道，没心情配合他的玩笑。我伸出手，想抓住他的臂膀，他却轻轻一跃，跳上办公桌，冲着我脑袋的方向跳下来，转了个身，把我往后推到沙发上。我气得爬起来，想要推他，但是刚碰到他，他便朝后方腾空一跳，越过桌面。我整个人趴倒在地毯上。

“该死！”我气极败坏，七窍生烟。他溜出门口，到修车房去，我一拐一拐地追在后头。

苏格拉底坐在保险杠上，搔着脑袋。“怎么，丹，你生气了。”

“你的观察力倒是敏锐得惊人。”我气冲冲地说，上气不接下气。

“很好！”他说，“碰到这种窘境，你是应该生气。生气和任何一种情绪都没有什么不对，只不过你得注意自己的行为。”苏格拉底以灵巧的手势开始替一辆福斯汽车换火花塞。“怒气是有力的工具，可用来转换旧习，”他用火花塞扳手拔掉旧的火花塞，“然后用新的习惯来取代。”他把新的火花塞装进汽缸，用扳手轻轻一旋，将它拧紧，“恐惧和忧伤会抑制行动，怒气则会激发行动。一旦你学会善用怒气，就可化恐惧和忧伤为怒气，接着化怒气为行动。这正是内在魔法里的身体秘密。”

回到办公室，苏格拉底从饮水机里倒了水，把今晚的特效茶玫瑰果浸到水里，接着往下讲。

“想要铲除旧习的话，不能把全副的精力都集中在摒弃旧习，而是得集中在建立新的习惯上。”

“如果我连自己的情绪都控制不了，又怎么能控制自己的习惯呢？”

“你不必控制情绪，”他说，“情绪就跟气象变化一样，是自然现象，有时是恐惧，有时是忧伤或愤怒。情绪并不是问题所在，关键在于如何将情绪的能量转化为积极的行动。”

我起身，从电炉上拿起发出笛声的茶壶，把滚烫的水注入马克杯里。

“苏格拉底，你能不能举个明确的例子？”

“去花点时间看看小婴儿。”

我微笑着吹了吹我的茶：“真好玩，我从来没想到婴儿还是情绪大师呢。”

“婴儿不舒服的时候，就会借着哭来表达情绪，那是纯粹的哭泣。婴儿不会东想西想，纳闷着自己该不该哭。婴儿彻底接受自己的情绪，他们任意发泄情感，发泄完了便放下。在这件事情上，婴儿是优秀的老师，学学他们，你就能化解旧习。”

一辆福特旅行车驶进加油站，苏格拉底走到驾驶座旁，我则一面吃笑着，一面抓着加油管，打开油箱盖。我受他方才的一番开导所鼓励，越过车顶上方大声嚷道：“苏格拉底，我准备好要把那些旧习都剥光抹尽啦！”然后，我低头看看车里的人——是三位备受惊吓的修女。我顿时说不出话来，满脸涨成了猪肝红，连忙洗起车窗。苏格拉底倚着加油机台，埋首狂笑。

车子开走以后，随即又有客人上门，这次倒是叫我松了一大口气。是那位金发男人，就是蓄着卷胡子的那位。他跳下车，给苏格拉底一个大大的拥抱。“约瑟夫，看到你真好。”苏格拉底说。

“我也一样……呃，他叫你苏格拉底，是吧？”他转身看着我。

“约瑟夫，这个年轻的发问机器名叫丹，你按一次钮，他就会发问一次，真是太有趣啦！”

约瑟夫同我握握手。“这老头晚年时是否比较稳重一点了？”他问道，露出一个大大的微笑。

我还来不及跟他保证说，苏格拉底八成比以前更加冥顽不灵，老头

便插嘴：“哦，我真的变懒了，丹吃到的苦头可比你少多了。”

“嗯，我明白了。”约瑟夫说，拼命想保持严肃的表情，“你还没带这小伙子去跑百里，也还没带他走过燃烧的木炭吧？”

“没，才没这种事。我们才正准备开始修炼基本功，好比怎么吃饭、走路和呼吸。”

约瑟夫开怀大笑，我也不由得跟他一起哈哈大笑。“说到吃饭，”他说，“你们俩今天上午何不到小馆来当回私人贵宾？我会做一顿美味的早餐。”

我正打算告辞，早上有一堂课呢，苏格拉底却开口了：“恭敬不如从命，再过半个钟头就要交班了，我们会走路过去。”

“好极了，待会儿见。”他把油钱交给苏格拉底，驾车离去。

“苏格拉底，约瑟夫跟你一样，是位勇士吗？”

“世界上没有跟我一样的勇士，”他笑着回答，“也没有人想要跟我一样。我们每个人都各有各的天赋，比方说，你体操很在行，约瑟夫则精通膳食。”

“哦，你的意思是烹调？”

“并不尽然，约瑟夫擅长料理生食，新鲜、自然、富含维生素，诸如此类。你马上就会尝到，品尝过约瑟夫的膳食魔术后，你就会受不了速食店啦。”

“他的菜有什么特别的吗？”

“说实在的，只有两点，两点都很微妙。第一，他做事的时候，全神贯注；第二，他不管做什么菜，‘爱’都是主要的材料。余味甘甜极了。”

来接苏格拉底班的，是个瘦得皮包骨的少年。他走进来咕哝了两声，算打过招呼。我们离开办公室，穿过马路，向南走去。我一跛一跛，尽量加快脚步，好跟上大步前进的苏格拉底，并避开一大早高峰时刻的车流，沿着风光明媚的小街走。



我们脚踩干燥的树叶，发出嘎吱嘎吱的声音。经过一列列各形各色的住家建筑，有维多利亚式的，西班牙殖民风格的，新高山“放客”式的，还有像盒子一样的公寓房子，3万名学生多半住在这样的公寓里。这些五花八门的建筑物构成了伯克利的特色。

我们边走边谈，苏格拉底先开口：“你需要灌入分量十分庞大的气，才能冲破心智的迷雾，找到通往大门的路。因此，务必从事具有净化、再生力量的修炼。”

“那你能再替我运一次气吗？”

“当然可以。我们要把你清扫干净，分解开来，再拼回去。”

“哦，你一开始怎么不先说清楚啊？”我打趣道。

“你需要净化每一项人类机能，好比移动、睡眠、呼吸、思考、感觉，还有吃东西。在人类所有活动中，吃的重要性数一数二，应该先加以安定。”

“苏格拉底，等一下。在吃的这方面，我并没有什么困扰。我很苗条，看起来还蛮赏心悦目的，我的体操运动能力也能证明我有充沛的能量。在我的饮食中做一些改变，哪儿能造成差别啊？”

“你目前的饮食或许的确给了你‘充沛’的能量，”他边说，边抬头看着一棵漂亮的树，阳光透过枝丫洒落地上，“但也使你昏沉无力，影响你的心情，并且削弱你的觉察力。”

“改变饮食又怎么会影响我的能量？”我辩驳道，“我的意思是说，我摄取热量，而热量代表着能量。”

“在某种程度上，这话并没错，可是勇士必须体会到更微妙的影响。我们主要的能量来源是太阳，然而一般说来，人类——也就是你……”

“承蒙认可，谢谢。”

“依你现阶段的进化过程，除了有限的方式外，你并没有办法‘吃阳光’。一旦人类发展出这种能力，消化器官便会退化，生产通便剂的公司就得关门大吉。至于眼前，恰当的饮食可以让你尽量直接利用太阳的能量。这股能量能帮你集中注意力，把你的专注力磨成锋利的刀刃。”

“只需要禁口不吃甜甜圈就行了吗？”

“还有其他一些杂七杂八的东西。”

“有位日本奥运体操选手跟我说过，要紧的是你的好习惯，而不是你的坏习惯。”

“那表示说，你的好习惯必须变得强而有力，好消除那些没有用的习惯。”苏格拉底指着前面路上的一家小馆子。我常经过，却从来没注意到。

“那么，你相信自然食物？”我问，这时我们正穿越马路。

“重点不在于相不相信，而在于做不做。有一点我可以告诉你：我只吃有益健康的食物，而且只吃我需要的分量。你如果想辨别什么才是你说的‘自然’食物，就得磨利锻炼的本能，你必须变成一个自然人。”

“在我听来是要禁欲的，你难道不会偶尔吃点冰激凌吗？”

“丹，比起被你称为‘适量’的暴饮暴食，我的饮食乍看之下或许太简朴。但是我吃得津津有味，因为我培养出一种能力，可以品味欣赏最简单的食物，你将来也可以的。”

我们敲敲门。“请进请进。”约瑟夫热情地说，欢迎我们光临他的小馆。这里看起来很有居家气氛，地上铺满了厚厚的地毯，各处安置着光滑的厚实原木桌，柔软的直背椅看起来像是古董。墙上挂着壁毯，只有一面墙例外，摆着几乎占去整面墙的巨大水族箱，里头有五彩缤纷的鱼游来游去。晨曦穿过上方的天窗洒落下来，我们就坐在天窗下，沐浴在暖和的阳光里，偶尔有云飘过头顶，才遮住阳光。

约瑟夫把两只盘子高举过头，走向我们，以优美的姿势将盘子放在我们面前，先替苏格拉底上菜，再替我上。“看起来很好吃！”苏格拉底边说边把餐巾塞进衬衣脖领处。我低头看，只见面前有个白色的盘子，

盘上只有一片胡萝卜和一片莴苣生菜。我惊愕得两眼发直。苏格拉底看到我的表情，笑得差点从椅子上跌下来，约瑟夫则笑得必须倚靠在桌上。“啊，”我松了口气说，“只是个玩笑。”

约瑟夫二话不说，拿走盘子，端着两个漂亮的木碗回来，碗中各有一座雕琢完美的小山。小山本身是甜瓜和蜜瓜；一粒粒的胡桃和杏仁，每粒都分别加以雕刻，变成褐色的圆石；崎岖的峭壁是苹果和薄片奶酪做成的；树则由许多片欧芹拼成，每棵树都修剪成完美的形状，好像是盆栽；山头覆盖着白雪，那是酸奶制成的霜状糖衣；山脚四周有对半切好的葡萄，还有一圈新鲜草莓。

我坐在那儿，看得目不转睛。“约瑟夫，太美了。我舍不得吃，我想替它拍照。”我注意到苏格拉底已经吃了起来，他一如既往，细嚼慢咽。于是我也开始攻向小山，按照我一向的作风，大口大口吃得唏哩哗啦。我快吃完时，苏格拉底突然狼吞虎咽了起来，我瞬间领悟到，他是在模仿我。我尽量小口小口地吃，学他那样，每吃完一口就深吸一口气，可是速度慢得简直叫人心灰意懒。

“丹，吃的乐趣并不只在于食物的滋味和肚皮饱足的感觉而已，学学享受整体的过程——之前的饥饿，细心的调理，把餐桌布置漂亮，咀嚼，深呼吸，嗅嗅味道，品尝滋味，咽下，用餐后那种轻盈却洋溢着能量的感觉，以及在食物消化了以后，你甚至能享受到轻易便将食物充分排除的过程。一旦你全神贯注于过程当中的每一个元素，就会开始欣赏简单的饮食。

“你目前的饮食习惯，有一点想来是很讽刺的。那就是，你一方面害怕错过哪一餐，另一方面却从未充分觉察到你吃的每一餐。”

“我才不怕错过哪一餐呢。”

“听到你这么讲，我真高兴。这样，下个星期你就不会太难受了。”

“啊？什么？”

“这一餐是你接下来七天当中的最后一餐。”苏格拉底解说起我即将展开的净化断食计划的大致内容。稀释的果汁和不加糖的花草茶是我仅有的食物。

“等等，苏格拉底，我需要蛋白质跟铁质来帮助我的腿痊愈，还需要热量来练体操啊。”

但是，说了也没用，苏格拉底这个人有时候很不讲道理。

我们帮约瑟夫做些琐碎的杂事，谈了一会儿，向他道谢以后就告辞了，这时我的肚子又饿了。我们走回校园的途中，苏格拉底扼要说明我必须遵守哪些戒律，好让身体恢复自然本能。“几年以后，就没有守规则的需要了，你可以尽量实验并信赖你的本能。不过眼前呢，你必须戒掉精制糖、精制面粉、肉类、咖啡、酒精、烟草和各种毒品，只能吃新鲜水果、蔬菜、未精制的五谷杂粮和豆类。我不认可走极端的做法，但是就目前来说，你的早餐应该吃新鲜水果，偶尔可以加点优酪；午餐是主要的一餐，应该吃生菜沙拉、烤或蒸的马铃薯，还有全麦面包或煮熟的五谷杂粮；等到晚餐时也是吃生菜沙拉，偶尔吃稍微清蒸过的蔬菜。每一餐都要善加利用没有加盐的生种子和坚果。”

“苏格拉底，我看，你早就是坚果专家了。”我发着牢骚。

回家的路上，我们经过一家社区杂货店，我正打算进去买饼干，忽然想起来，我再也不准吃市售的饼干了。接下来的六天又二十三个小时，我根本什么也不准吃。

“苏格拉底，我肚子饿了。”

“我从来就没说过勇士的修炼会是件轻而易举的事。”

我们经过校园时，正好是下课时间，广场上人山人海。我以渴慕的眼神凝视着漂亮的女生。

苏格拉底碰碰我的臂膀：“丹，这倒提醒了我，饼干并不是你暂时得戒除的唯一可口东西。”

我停下脚步：“你能不能讲得再具体一点？”

“没问题，在你没有充分成熟以前，请把你那话儿保留在裤裆里。”

“可是，苏格拉底，”我好像生命受到审判似的，连忙辩称，“这简直就像清教徒，不合理又不健康。禁食是一回事，但这是完全不同的另一回事啊！”我开始引用“花花公子哲学”、阿尔伯特·艾里斯、罗伯特·里

默和萨德侯爵等人的论述，甚至还引用了《读者文摘》和《艾比夫人信箱》，可是他通通不为所动。

他说：“我用不着说明理由，反正你必须新鲜的空气、新鲜的食物、新鲜的水、新鲜的觉察力和阳光当中，找到未来将令你震撼的事物。”

“我怎么可能达到每一项要求？”

“想想佛陀对弟子说的最后一句话。”

“什么话？”我问，等待开示。

“尽力而为。”他话一说完，便消失在人群中。

● ● ● ● ● ●

接下来的一个星期，我的净化断食计划紧锣密鼓地进行着。我的胃咕噜咕噜叫，苏格拉底却每晚替我排满“基本”练习，教我怎样更深沉更徐缓地呼吸。我卖力苦学，竭尽所能，却觉得昏昏欲睡，眼巴巴盼望着赶快喝到我（恶心）的稀释果汁和花草茶，梦想着牛排和甜面包。而我以前甚至谈不上特别爱吃牛排和甜面包！

第一天他叮嘱我用腹部呼吸，第二天又叫我用心脏呼吸。他开始挑剔我走路的样子、我说话的样子，还有我“心智在神游太虚”时，眼睛在房内四处滴溜溜转的样子。他好像对我样样都不满。他一而再、再而三地纠正我，有时温和，有时严厉：“丹，姿势必须恰当合宜，才能融入地心吸力；心态必须恰当合宜，才能融入生命。”诸如此类。

断食到第三天最难受，我虚弱又暴躁，头痛欲裂，还有口臭。“丹，净化过程中必然会发生这些情形，你的身体正在大扫除。”他告诉我。等到练体操时，我只能这里躺躺、那里躺躺，做做伸展运动而已。

到了第七天，我竟然感到浑身舒畅，饥饿感消失了，取而代之的是一种舒服的慵懒和轻盈的感觉。同时，我的体操练习居然也有了进步，虽然有一条腿虚弱无力，我仍卖力受训。我觉得放松，身体也比以前更柔软。

第八天，我恢复进食，先吃少量的水果，而我得拿出全副意志力，才不会大吃大喝苏格拉底准我摄取的食物。

他可不容我抱怨或回嘴，其实，除非绝对必要，他根本不准我讲话。“别再叽叽喳喳，言不及义。”他说，“从你嘴里出来的东西，和进去的东西一样重要。”我学会省思我大部分比较空洞的闲话，一旦我开始抓到诀窍，少讲点话其实感觉还蛮不错的。我觉得自己多多少少变得比较沉着镇定，但是过了几个星期以后，我渴望能和他多聊个几句。“苏格拉底，跟你赌十块钱，赌我可以让你说话超过两个字。”

他摊开手，掌心向上，说：“你输。”

鉴于我以往在体操方面的优异成就，我以为在我接受苏格拉底的训练时，过程必定也很顺利。可是没过多久我就发觉，苏格拉底之前说的-点也没错，这的确不是一件轻而易举的事情。

我主要的难题在于怎样和朋友维系交情。我和瑞克、席德约女孩子到饭馆吃比萨饼，包括我的约会对象在内，大伙合吃特大号的腊肠比萨，只有我没吃，反而点了份小的素食全麦比萨。他们喝奶昔或啤酒，我则只喝苹果汁。饭后，他们想去冰激凌店，别人捧着圣代大快朵颐，我却点了矿泉水，最后只有拼命吸吮冰块的分儿。我看着他们，羡慕得要死，他们回望着我，眼神好像在说我有点精神失常。也许他们是对的。总之，我的社交生活在戒律的重重压迫下，逐渐分崩离析了。

我开始会绕道，多走好几条街，只为了要避开校园附近的甜甜圈店、小吃摊和露天餐厅。我的渴望和冲动似乎越来越强烈，但我竭力反抗，要是我为个果酱甜甜圈而灭了志气，哪有脸去面对苏格拉底？

不过，时日一久，我开始感到反抗欲越来越强，尽管苏格拉底摆出一副阴沉脸色，我还是对他发牢骚说：“苏格拉底，你变无趣了，变成一个平庸又性情乖僻的老头；你的身体甚至不再发光了。”他怒视着我：“再也没有魔术花招了。”他只说了这一句话。就这样——没有花招，没有性，没有马铃薯片，没有汉堡，没有糖果，没有甜甜圈，没有趣味，没有休息，里里外外都只有戒律。

一月好不容易过去了，二月也飞逝而去，现在连三月也快过完，体操队快要结束这一季的训练了，我没有入选。

我又跟苏格拉底谈起我的感受，他没安慰我，没表示支持。“苏格拉底，我成了不折不扣、只注重精神世界的童子军，朋友再也不想跟我一起出去，你害我渐渐没有生活了！”

他却只是关注他的工作，随口说：“你，尽力而为吧。”

“噢，真谢谢你这番激励人心的加油打气。”我开始觉得怨恨，我竟然让别人——即使是苏格拉底也算在内，指挥我的生活。

不过，我依然咬紧牙关，坚持遵守每项规矩，直到有一天我正在练体操时，那位漂亮的护士走进来，就是那位在我住院时，曾经在我的春梦中领衔主演的小姐。她安静坐下，注视着我们做高空动作。我注意到，体育馆里的每个人几乎立刻受到鼓舞，涌出新的能量，我也不例外。

我假装专心练习，不时用眼角余光偷瞄她一眼。她的丝质紧身裤和露背上衣抓住我的注意力，我的心思游移不定，想着某些较有情色意味的动作。在接下来的练习过程中，我时时刻刻都强烈意识到她对我的注目。

训练快结束时，她消失不见了。我冲了澡，换好衣服，走上楼梯。她就在楼梯顶上等着，以诱人的姿势斜倚着栏杆。我甚至不记得自己是怎么爬完最后那些阶梯的。

“嗨，丹·米尔曼，我是薇乐莉，你的气色比在医院时好多了。”

“我是好多了，薇乐莉护士，”我笑笑，“多谢你的照顾。”她笑了起来，伸个懒腰，姿态迷人。

“丹，送我回家好不好？快要天黑了，而且有个陌生人老在跟踪我。”

我正要提醒她说现在已经四月初了，还有一个小时太阳才会下山，可是转而又想：“管他的，应该没什么大不了的。”

我们边走边聊，结果在她家共进晚餐。她开了瓶“专供特殊场合喝的特殊的酒”，我只啜了一小口，但这却是末日的开始，我的身体嘶嘶叫，比铁板上的牛排还要热。有那么一刻，有个微弱的声音在问：“你

是个男子汉，还是个窝囊废？”另一个微弱的声音回答说：“我是个好色的窝囊废。”那天晚上我彻底弃绝加诸在我身上的所有戒律，她给我什么我就吃什么。先是一碗蛤蜊浓汤，然后是沙拉和牛排，至于甜点，我尝了好几份的薇乐莉。

此后三天，我睡得不太好，一心只想着要如何向苏格拉底坦白认罪。

我做好最坏的打算后，走到加油站，把一切和盘托出，接着屏息以待。苏格拉底有好一会儿没开口，最后说：“我注意到你还没学会呼吸。”我还来不及回答，他便举起一只手：“丹，我能了解你为何选择冰激凌甜筒以及跟漂亮的女人调情，而不是选择你的修炼。可是，你能了解吗？”他停顿半晌，“没有赞美，没有责怪。这下子你了解你的肚子和命根子里那股压抑不了的饥渴了。这样很好。不过，有一点你得想想，那就是，我曾请你尽力而为。你这样算真的尽力了吗？”

苏格拉底的眼睛变“亮”，那亮光射穿了我：“一月后再回来，不过要是没有恪守戒律就不必回来了。喜欢的话，尽管见那女孩，但是不论你感觉到什么样的冲动，都要重新拿出意志力。”

“苏格拉底，我会的，我发誓我会的！现在我真的了解了。”

“决心跟了解都不会使你坚强。决心是真诚的，逻辑是清晰的，但是两者都没有你所需要的能量。让愤怒增强你的决心，下个月再见。”

我知道如果我再次破戒就完了，我重新下定决心，对自己承诺，再也不让迷人的女人、甜甜圈或一块烤乳牛肉来麻木我的意志力。我要不控制住我的冲动，要不就一死。



隔天，薇乐莉打电话给我，我感觉到她的声音含有熟悉的诱惑力，不久前，那声音才在我的耳畔呻吟。“丹，我今晚好想见你，你有没有空？喔，好的，我7点下班，我们在体育馆见好不好？好的，那到时见。”

当晚，我带她到约瑟夫的小馆去，请她尝尝沙拉带来的美妙意外之喜。我注意到薇乐莉频频对约瑟夫送秋波，还对附近每一个会呼吸、长

得帅的男士抛媚眼。

之后，我们回到她家，坐着聊了一会儿。她问我要不要喝酒，我要了一杯果汁。她摸着我的头发，轻柔地吻着我，在我耳畔喃喃低语。我忍不住动情回吻，这时我的内在有个声音大声且清晰地说：“蠢材，趁还来得及，快走。”

我站起来，深吸一口气，支支吾吾、颠三倒四地讲着蠢到极点的理由：“薇乐莉，你是知道的，你很迷人，可是我正在奉行一套，呃，个人的戒律，所以我再也不能……嗯，我很喜欢跟你一起做伴，可是……从今以后，请把我当成你的知己或兄弟，或充满爱心的……呃，神、神父。”我差点就说不出口。

她深吸一口气，抚平发丝说：“丹，能跟一个不光只是对性有兴趣的人在一起，真好。”

“啊，”我受到鼓励，“听到你这么说，我很高兴，因为我知道我们可以拥有其他乐趣，同时……”

她看了看表：“哎呀，你看都几点了，我明天一早还得上班呢。所以，丹，我要说晚安了。谢谢你请我吃晚餐，真的很棒。”

第二天我打电话给她，却一直占线。我留了言，不过她没回电。过了一个星期，我在体操练习结束后，见到她正跟队上的史考特手牵着手。我上楼时，他们与我擦身而过——靠得如此之近，我都能闻到她的香水味。她礼貌地点点头，史考特斜睨着我，对我别有用意地眨眨眼。我从来不晓得一个眨眼竟可以如此伤人。

我肚子饿得要命，光吃生菜沙拉根本不能阻止这种饥饿，我不知不觉走到炭烤店前面。嗅着滋滋作响、淋了特别酱料的汉堡的阵阵香味，记起我曾享受过的所有好时光，吃着加了生菜和番茄的汉堡，还有一大群朋友。我糊里糊涂、想也没想，直接走到柜台前，听到自己说：“请给我一客炭烤汉堡，加双份奶酪。”

服务员把东西给我，我坐下，盯着汉堡看，大口咬下。我突然领悟到自己正在做什么：在苏格拉底和汉堡之间选择一个。我把那一口吐出来，愤愤地将汉堡丢进垃圾桶，走了出去。事情结束了，我不会再受一时冲动所奴役。

那一晚标志着一个全新的开始。我开始散发自尊的光芒，感觉拥有个人力量。我知道从今以后，一切会比较容易了。

生活中逐渐累积小小的改变。我从小就有各式各样的小毛病，比方在晚上天气变凉时会流鼻涕，还有头疼、肚子不舒服以及心情阴晴不定。我以为这一切都是无法避免的正常现象，但现在，它们都消失了。

我不断感到身体散发着一股光芒及一股气。说不定这正足以说明，为什么有很多女人对我送秋波，小孩和狗儿也向我走来，想要跟我一起玩。有几位队友开始拿他们的私人问题向我请教，我不再是暴风雨里汪洋上的一叶扁舟，我开始觉得自己像直布罗陀山脉的岩石般屹立不摇。

我把这些经历告诉苏格拉底。他点点头：“你的能量越来越充足了。人也好，动物也好，甚至事物都会受能量场所吸引，事情就是这样。”

“这些是门规吗？”

“是门规。”他接着又说，“不过沾沾自喜还嫌太早，你得保持知觉，你才刚从幼儿园毕业呢。”

● ● ● ● ● ●

一学年不知不觉就结束了，考试进行得很顺利，我以前念书总要念到昏天暗地，苦不堪言，如今却不费吹灰之力，轻轻松松就能完成。体操队出发去度了个短假，然后返校接受暑期训练。我开始不用手杖走路，甚至尝试一个星期慢慢跑上几回。我继续鞭策自己遵守所有的戒律，尽量刻苦耐劳。我竭尽所能注意自己如何吃，如何移动，如何呼吸.....但我再怎么努力，却还是不够好。

苏格拉底却只管增加他的要求：“既然你的能量正在累积中，你可以开始认真修炼了。”

我练习慢慢呼吸，慢到一次呼吸得花1分钟。这种呼吸练习，加上全神贯注，并与控制特定部位的肌肉搭配起来，可以像桑拿一样，让身体发热。因此不论外头气温有多低，我都觉得很舒服。

我很兴奋，因为我发觉自己逐渐培养出一种力量，就是苏格拉底在

我们初识的那一晚，向我展现的那种。我头一次开始相信，说不定，只是说不定，我可以成为像他那样的和平勇士。我不再觉得被朋友排挤，反而觉得自己比他们优越。每次一有朋友埋怨自己生病了或有别的问题时，我知道只要正确进食就可以治好病、解决问题，这时我便会尽量提出忠告。

一天晚上，我带着新发掘出的自信，前往加油站。以为自己接下来肯定要学习印度或中国的古老奥秘，可是我一进门，苏格拉底就递给我一把刷子，说：“去把厕所刷到亮晶晶。”往后数周，我在加油站做了很多粗活，根本没有时间从事真正的修炼。我搬轮胎，整整搬了一个钟头，然后倒垃圾，扫修车房，整理工具。和苏格拉底相处的时光，如今全被一些单调费力又令人生厌的事情所占据。

在做这些事的同时，我毫无喘息的机会，他吩咐我在5分钟内做完一件得花上半个小时的工作，接着毫不留情地批评我做得不够彻底。他不公平，不讲理，甚至会出口伤人。我正在想自己有多厌恶这种情况时，苏格拉底走进修车房。

“你没把洗手间的地板清理干净。”

“一定是有人在我清理完以后用了洗手间。”我说。

“不要找借口。”他说，“去倒垃圾。”

我气极了，一把抓起扫帚的柄，仿佛手中拿的是一把剑。“我5分钟以前才倒过垃圾，苏格拉底。你记不记得呀？你是不是老年痴呆了啊？”

他笑了：“我说的是这种垃圾，蠢材！”他拍拍自己的脑袋，对我眨眨眼。扫帚啪哒一声掉在地上。

又一天晚上，我正在打扫修车房时，苏格拉底把我叫进办公室。我坐下，一脸的愠怒，等候命令。

“丹，你还是没学会适当的呼吸，别再懒惰了，你得拿出全副精神。”

那就像压垮骆驼的最后一根稻草，令我忍无可忍。我大吼大

叫：“你才懒惰，我一直在替你做每一样工作！”

他顿了一下，说实话，我觉得我在他眼底看到痛苦之色。他轻声说：“丹，你向你的师父大吼大叫，这样做并不得体。”

这时我才想起，他每次侮辱我，用意都是要让我看出自己有多骄傲、多顽劣，他还教导过我要坚忍不拔。然而已经太迟了，我还来不及道歉，苏格拉底便开口说：“丹，该是我们分开的时候了，至少眼前宜散不宜聚。等你学会礼貌，还有，学会适当呼吸以后，你可以再回到这里。学会一样，另一样就不难了。”

我难过地拖着脚走出去，垂头丧气，我的世界一片漆黑。直到此刻，我才领悟到自己如今有多么喜欢他，又有多么感激他。我边走边想着，我老爱生气、发牢骚，疑问又多，他对我却始终很有耐心。我发誓绝不再像刚才那样对他怒吼。

路上，我又是孤独一人了，我更加努力改正我那紧张的呼吸模式，越努力却越糟糕。我一顾着深呼吸，就忘了要放松肩膀；记得放松肩膀了，整个人就松垮下来。

过了一个星期，我回加油站去看苏格拉底，并向他请教。我发现他在修车房里修理东西，他斜睨了我一眼，指指门口，我又气又伤心，转身踉跄着走进夜色中，听见背后传来他的声音。“学会呼吸以后，想办法改进你的幽默感。”回家的路上，他的笑声一直在耳畔奚落着我。

我走到公寓门口的台阶上，坐下来，凝望马路对面的教堂，其实眼前什么也没看到。我告诉自己：“我再也不要继续这个不可能的修炼了。”可是，我自己一点也不相信这句话。我依旧吃我的沙拉，避开各种诱惑。我顽强不屈，苦练呼吸。



一个月后，到了仲夏时节，我想起那间小餐馆。我白天忙着读书、练体操，晚上到苏格拉底那里，始终抽不出空去看约瑟夫。而现在，我难过地想着，我每天晚上都有空了。快打烊时我走进小馆，店里空空荡荡。我在厨房里找到约瑟夫，他正仔细地清洗质地细致的瓷盘。

我跟约瑟夫真是完全不一样。我矮小结实，短发，胡子刮得很干

净，活脱脱就是运动员的模样；约瑟夫又瘦又高，留着柔软卷曲的金色胡子，看起来甚至有点弱不禁风。我走路和讲话都像急风，他却不论做什么慢条斯理，十分仔细。尽管我们有这么大的差异——但说不定正因为这种差异，我才被他吸引。

我帮他排好椅子，扫地，两个人边干活边聊到深夜。即使在讲话时，我仍尽量专注于呼吸，结果因此失手打了一个盘子，还在地毯上绊了一跤。

“约瑟夫，”我问道，“苏格拉底真的叫你跑过百里吗？”

他笑了：“没有啦，丹，我的性情并不大适合从事运动。苏格拉底难道没有跟你讲过，我当过他的厨子和跑堂很多年吗？”

“苏格拉底很少谈到他的过去，可是你怎么可能当过他的跑堂很多年？你不可能超过35岁。”

约瑟夫微笑：“比那还要老一点，我52岁了。”

“真的假的？”

他点点头。那些戒律果真有不同凡响之处。

“不过，如果你没做过身体的调整，那么你都在受什么样的修炼啊？”

“我原本是个脾气暴躁又颇以自我为中心的年轻人。苏格拉底不断叫我做这做那，有很多次，我都差一点就要离开，但最后我终于学会如何给予，如何帮助，如何服务。他指引我走上幸福与和平的道路。”

“要学习服务之道，”我说，“哪里能比加油站更好？！”

约瑟夫含笑说：“要知道，他并不是一直都在加油站打工。他的生活极度不同于寻常，并且多姿多彩。”

“告诉我吧！”我催促他。

约瑟夫沉吟半晌：“苏格拉底会用他的方式，适时地告诉你。”

“我连他住在哪里都不知道。”

约瑟夫摇摇头：“说到这个，我也不知道他住哪里。”

我隐藏住失望之情，问道：“你是不是也叫他苏格拉底？不会有这么巧的事吧。”

“不是。不过他的新名字就像他的新学生一样，都很有灵性。”他微笑。

“你说他对你要求很严苛。”

“对，非常严苛。我每样事情都做得不够好，他一逮到我闷闷不乐或发牢骚时，就打发我走，一走就是好几个星期。”

“我看，在这两件事情上面，我倒也算专家。他也打发我走，期限不定。”

“为什么？”

“他说，我没学会适当的呼吸，就不准回去。天知道适当的呼吸是什么意思。”

“哦，像这样。”他放下扫帚，向我走来，一手放在我的肚皮上，另一手放在我的胸膛上。“现在，请呼吸。”

我按照苏格拉底示范过的模样，开始深深地、缓缓地呼吸。“不对，不要这么用力。”过了几分钟，我觉得腹部和胸部怪怪的，里头很温暖，很放松，是敞开的。突然间，我像个婴儿般哇哇大哭，感到莫名的狂喜。就在那一刹那，我毫不费力地呼吸，感觉上像是有什么在呼吸着我。这感觉真是好快乐，我心想，谁还需要去看电影找娱乐呀？我兴奋得简直快无法自制了！然后我又感觉呼吸再度紧张起来。

“约瑟夫，我又不行了！”

“丹，别担心，你只需要再放松一点就行了。既然你现在明白了自然呼吸是什么感觉，就会让自己越来越自然地呼吸，直到感觉正常。呼吸是身心之间、感觉与行动之间的桥梁。均匀自然的呼吸会把你带回当下这一刻。”

“会不会使我快乐呢？”

“它会使你自觉意识清明起来。”他说。

“约瑟夫，”我说着，拥抱他一下，“我不知道你是怎么做到了你做的那件事，但是我要谢谢你。”

他露出令人如沐春风的微笑，把扫帚摆到一旁，说：“请代我问候.....苏格拉底。”

我的呼吸并没有立刻改进，我仍在努力又努力。但有天下午，我在做完重量训练后回家的路上，注意到我不必费力就可以完整、自由自在地呼吸，很接近我在小馆里感觉到的那种呼吸方式。

当晚，我冲进办公室，准备让苏格拉底为我的成功开心，并且要为我的行为致歉。他好像早已知道我会去，我刹住脚步在他跟前停下时，他以平静的语气说：“好的，接下来，我们要——”那口吻好像我不过是刚上了趟洗手间出来，而不是久违了六个星期的密集修炼。

“苏格拉底，你没有别的要说吗？比如说，‘小子，做得好’，或是‘看起来不错’之类的？”

“你选择的这条路上，没有赞美，也没有责怪。时候到了，你也该好自为之了。”

我先是气得直摇头，而后莞尔一笑，无论如何，我都回来了。

自此以后，我不是在扫厕所，就是在学习其他更叫人气馁的新练习，比方静坐观想体内的声音，直到能够同时听见几种为止。有天晚上，我正在做这个练习时，发觉自己被带进一种以前从未体验过的绝对祥和状态中。有那么一会儿——到底多久我并不知道——我觉得自己好像脱离了身体。这是我头一回靠着自己的努力和能量，体会到一种超自然的状态，我不需要苏格拉底伸出手来按着我的脑袋，也不需要他催眠或对我做其他什么。

我很兴奋，把这件事告诉他，他不但没向我道贺，反而说：“别为了你的体验而分了心。体验来了又去，如果你想要某种体验，那就去看电影，这比做什么瑜伽都简单多了，而且还有爆米花可以吃。喜欢的

话，尽管静坐一整天，听声音，看光芒，或者看声音，听光芒，但就是不要被体验所引诱。把一切都放下，随它去！”

我像被泼了盆冷水，沮丧地说：“我之所以去‘体验’——这可是你的说法，还不都是因为你交待我这样做！”

他看着我，一脸惊异的表情：“我得告诉你每一件事吗？”

我简直快要气极攻心，没多久却笑了起来，他也笑着指着我。“丹，你刚才体验到一种炼金术般的转变，你把怒火转化为笑声。这表示你的能量水平比以前高了许多，障碍正逐渐在瓦解，说不定你还有了小小的进步。”他把扫帚递给我时，我们俩仍咯咯笑个不停。

第二天晚上，苏格拉底头一次对我的一举一动不发一语。我得到了讯息：从今以后，我必须自己注意自己。这时我才恍然大悟，他对我会有那么多的苛责，实在是出自好意，我几乎要想念那些苛责了。

直到好几个月以后，我方才了解，就在那晚，苏格拉底不再当我的“家长”，而成了我的朋友。

● ● ● ● ● ●

我决定去看约瑟夫，跟他讲我的近况。我走在路上时，有两三辆消防车从我身边疾驶而过。我并没多想，直到快接近小馆时，我看见天空一片橘红，才拔腿飞奔起来。

等我跑到那里，人群已渐渐散开。约瑟夫自己也才刚到，站在被烧成一片焦黑、满目疮痍的小馆前面。我听到他极度悲恸的嘶嚎，看见他缓缓跪下，痛哭。但当我走到他身旁时，他的脸色已恢复安详。

消防队长向他走来，告诉他火势大概起自隔壁的干洗店。

“约瑟夫，我很难过。”

“我也很难过。”他微笑着回答。

“可是刚才，你还很混乱愤怒。”

他微微一笑：“没错，当时是很愤怒。”我想起苏格拉底说过“发泄情绪，然后就随它去吧”。以前，这看来不过是一种不错的想法，但就在此时此地，在这焦黑又湿淋淋的残骸——原本是他那间美丽的小馆——前面，这位文质彬彬的勇士以身示范了如何与情绪和平共处。

“约瑟夫，这地方本来好美呀！”我摇头叹气。

“是很美，”他依依不舍地说，“不是吗？”

不知怎的，他的沉着平静令我心头不安：“你难道一点都不烦恼吗？”

他不动声色地看着我，然后说：“丹，我有个故事，你说不定会喜欢，想不想听听看？”

“嗯，好吧。”

在日本的一个小渔村里，有一名少女，她未婚，却生下一个孩子。她的父母觉得丢脸，命令她说出孩子的父亲是谁，她很害怕，不肯说，因为她所爱的那个渔夫已经偷偷告诉她，他要出去闯天下，等赚到大钱了，就会回来迎娶她。她的父母坚持要她把一切说出来，她走投无路，只好说孩子的父亲是住在山上的和尚，叫白隐。

父母听了勃然大怒，带着女婴到白隐门外，用力敲门，直到他打开了门。他们把孩子交给他，说：“这孩子是你的，你得照顾她！”

“是这样吗？”白隐边说，边把孩子抱在怀里，然后向少女的父母挥手道别。

一年过去，真正的父亲回到家乡，迎娶少女。他们马上去找白隐，请求他归还孩子，“我们不能没有我们的女儿。”他们说。

“是这样吗？”白隐边说，边把孩子还给他们。

约瑟夫微笑着等我回应。

“约瑟夫，故事很好听，可是我不懂你现在为什么要给我讲这个。我是指，就在刚刚，你的小馆被烧掉了啊！”

“是这样吗？”他说。接着，我们笑了起来，我认命地摇摇头。

“约瑟夫，你跟苏格拉底一样，疯疯癫癫的。”

“丹，单单你一个人的闷闷不乐，就够我们两人用了。不过，用不着替我担心，我早就已经准备好面对改变。我应该马上就要搬到南边或北边，嗯，是南是北，都没有什么差别。”

“嗯，可别不告而别喔。”

“那么，再见吧。”他说着，一如既往，给了我一个大大的拥抱，“我明天就要走了。”

“你会向苏格拉底辞行吗？”

他笑着回答说：“我和苏格拉底很少来寒暄或道别这一套，你以后会明白的。”

说完，我们就分道扬镳了。

● ● ● ● ● ●

星期五清晨三点左右，我在前往加油站的路上，经过交叉口的钟塔时，我比以前都更清楚地觉察到，我还有好多东西要学。我一走进办公室，迫不及待地开口就说：“苏格拉底，约瑟夫的小馆烧光了，他要离开了。”

“怪了，”他说，“小馆通常烧的是菜不是光呀。”他在开玩笑，“没有人受伤？”他问，但脸上并未流露出愁容。

“据我所知，没有。你有没有听到我说的话？你难道一点也不难过吗？”

“约瑟夫有没有难过呢？”

“嗯……算有也算没有。”

“是啰，不过就这么一回事嘛。”话题到此结束。

接着，让我讶异的是，苏格拉底竟然拿出一包烟，还点了一根。

“谈到烟，”他说，“我有没有跟你讲过，根本没有所谓的坏习惯？”

我简直不敢相信眼前所见与耳畔所闻，我告诉自己，没这回事，什么事都不曾发生……

“你没讲过，而我在听了你的建议以后，竭尽所能地改变我的坏习惯。”

“要知道，那样做是为了培养你的意志力，并给你上一课，好让你的本能复苏。事情是这样的，不论哪种下意识的、不由自主的仪式行为，都会造成问题；然而特定的行动，比如抽烟、喝酒、吸毒、吃甜食或问愚蠢的问题，却是有好有坏。每一行动都有它的代价和欢乐之处。你如果两面都有所体会，就会变得既合乎实际，又能为你的行动负责。唯有如此，你才能自由并有意识地做出勇士的选择，也就是：去做，还是不去做。”

“俗话说，‘坐时就坐，站时就站，不论做什么，都不可举棋不定。’一旦你做出选择，就得全力以赴。可别像某个牧师，在和妻子云雨时，想到祈祷，在祈祷时却又想到和妻子云雨。”

我想象起那副画面，笑了起来。苏格拉底则喷起烟圈，个个圆圆滚滚。

“宁可尽全力而犯错，也不要瞻前顾后、小心翼翼地避免犯错。责任意味着同时领悟到欢乐和代价、行动和后果，然后做出选择。”

“听来像是‘非黑即白’，没有中庸之道吗？”

“中庸之道？”他纵身一跃，跳上桌子，“什么中庸呀，根本是伪装过的平庸、恐惧和迷惑。它是魔鬼的双关语，不是做，也不是不做，而是摇摆不定的妥协，不能使任何人快乐。中庸之道只适合平凡无奇的人、觉得歉疚的人，还有不敢采取立场的骑墙派。中庸之道是给怕哭又怕笑，怕活又怕死的人。中庸之道呐，”他深吸一口气，“是半冷不热的茶，专给魔鬼喝的！”

“可是你跟我讲过平衡、中道与中庸的可贵。”

苏格拉底搔搔脑袋：“嗯，这倒是。说不定时机已经成熟了，你该信任你体内那个知情者，也就是你内心的顾问。”

我笑着说：“苏格拉底，你开始讲道时威猛得像头狮子，结束时却温驯如一只小羔羊，你还得多多练习。”

他耸耸肩膀，爬下桌子：“以前在神学院，别人也老是这么说我。”我不知道他是不是在开玩笑。

“反正，”我说，“我还是觉得抽烟是叫人厌恶的事情。”

“我难道还没有让你了解我的信息吗？抽烟本身并不令人厌恶，抽烟的习惯才令人厌恶。我可以享受一根香烟，然后隔了六个月再抽。而我一旦抽起烟，可不会自欺欺人，说我的肺不会付出代价；我在事后会采取合宜的行动，设法抵消负面的影响。”

“我只是从来没想到，像你这样的勇士竟然会抽烟。”

他向我喷着烟圈：“丹，我从来不按照别人的想法而活，连我自己的想法都不例外。并不是所有的勇士行事作风都跟我完全相同，不过你要知道，我们全都必须遵守门规。”

“所以，我的所作所为符合你的新标准也好，不符合也好，你都要清楚一件事，那就是，我并没有不由自主的行为，也没有任何习惯，我的行动是有意识、自发、刻意并且完整的。”

苏格拉底捻熄他的烟，对我微笑：“由于你的骄傲和自以为比人优越一点的态度，你变得太呆板了。这会儿我们该来小小庆祝一下了。”他拿出一瓶杜松子酒，我坐在那儿，摇着头，不敢相信。他用杜松子酒和汽水替我调了杯饮料。

“这里卖汽水吗？”我问。

“这里只有果汁，还有，别叫我老爹。”我想起很久以前他对我说过的话。然而现在，他却给我一杯杜松子酒姜汁汽水，自己则喝着纯杜松子酒。

“这个嘛，”他边说边灌下酒，“庆祝的时刻到了，百无禁忌。”

“苏格拉底，你这么热情，我很高兴，不过我明天得练体操。”

“小伙子，拿着你的外套，跟我来。”我只有照着做。

有关那个旧金山的星期六晚上，我记得清楚的只有一件事，那就是，我们很早就出发，而且一直没停下。那晚的情景朦朦胧胧，有光，有叮当作响的酒杯，还有笑声。

相比之下，星期天早上的事，我倒记得很清楚。五点钟左右，我的头在抽痛。我们正沿着密逊路往南走，越过第四街的交叉口，晨雾弥漫，我几乎看不见街上的路标。苏格拉底突然停下脚步，直瞪着白雾，我一个踉跄，撞到他，吃吃笑了起来，然后很快就清醒过来；情况不大对劲。一个巨大的身影从雾中出现，我那早已遗忘大半的梦境闪进我的脑海中，随即又消失，因为我看到另一个身影，接着又一个，是三个男人。其中两人挡住我们的路，又高又瘦，紧张不安。第三个男人向我们接近，从他破旧的皮夹克里抽出一把匕首，我感觉到自己的太阳穴怦怦跳得厉害。“把钱交出来！”他喝令道。

我没有怎么多想，就走向他，伸手拿出我的皮夹，向前跌了一跤。他吓了一跳，冲向我，挥着刀。苏格拉底以我前所未见的快速度，一把抓住这人的手腕，一扭，把他抛到街上。另一个家伙向我冲来，碰还没碰到我一下，就被苏格拉底的旋风腿踢中他的双腿。第三个家伙还来不及行动，苏格拉底便纵身一扑，使出锁腕技巧，抓住他的手腕，一扭，就让他动弹不得。他坐在这男的身上，说：“你难道不认为，应该考虑采取非暴力行动吗？”

其中一个男人正想爬起来，苏格拉底大喝一声，他便向后倒下。这时领头的那个好不容易从马路上站起，找到他的刀，然后怒气冲冲、一拐一拐地冲向苏格拉底，但苏格拉底起身一拉，就把被他压在底下的那人举起来，往持刀的男人抛过去，叫着：“抓好！”他们跌倒在水泥地上，三人一阵狂怒，尖叫着一齐冲向我们，想做垂死一击。

接下来数分钟的情形一阵混乱，我还记得苏格拉底推了我一把，我倒在地上。接下来除了呻吟声外，就只有一片沉寂。苏格拉底站着，一动也不动，然后甩甩手臂，深吸一口气。

他把刀扔进下水道里，然后转身朝着我问：“你还好吧？”

“除了头以外都好。”

“被打中了吗？”

“只是酒精的关系啦。到底发生什么事了？”

他转向趴在路面的那三个男人，屈膝跪下，量他们的脉搏。他以近乎温柔的动作，把他们的身子翻转过来，轻轻地这里戳戳那里碰碰，检查他们的伤势。这时我恍然大悟，他正在尽力替他们疗伤！“去叫救护车。”他说着，转向我。我连忙跑到附近的电话亭，打电话，然后我们离开，快步走到公车站。我看着苏格拉底，他的眼底有隐隐约约的泪光，打从我认识他以来，他头一回看起来脸色苍白，非常疲倦。

回家的车程中，我们没怎么交谈。我是无所谓，一讲话反而头痛得厉害。公车停下时，苏格拉底下车，说：“下星期三请到我办公室来，小酌几杯……”我扮了个苦瓜脸，他笑了笑，继续说：“……花草茶。”

我在离家一条街的地方下车，头疼欲裂，觉得我们好像打输了，那三人这会儿仍在打着我的头。我尽量合上眼，走着最后这一小段回家的路。我心想，当吸血鬼原来就是这种感觉，阳光是可以杀人的。

我们的小小庆祝会教了我两件事：第一，我需要放松自己，看开一切；第二，至少对我而言，豪饮这回事是不值得的。况且，比起我正开始享有的愉悦之感，饮酒之乐根本微不足道。

● ● ● ● ● ●

星期一练体操时，我像拼命三郎似的，格外卖力，我还是有机会可以及时让自己准备好的。我的腿部复原情况好极了。我被一位不凡人物纳入羽翼之下，受到他的保护。

我步行回家，心中涨满感激之情，激动得在公寓门外跪下，摸着土地。我抓起一把泥土，定睛凝视着在和风中闪闪发光的翠绿树叶。有那么宝贵的几秒钟，我好像慢慢融入大地。接着，生平第一次，我感到天地间有着某种赐予生命的无名存在。

这时，我那习惯分析的心智跳出来说话了：哇，这是种自发的玄秘经验。魔力顿时消失，我回到尘世里的处境，一个凡夫俗子，站在榆树

下，手里抓着一把土。我在既放松又茫然的状态下，走进公寓，看了一会儿书，然后就睡着了。

星期二过得很宁静，是暴风雨前的宁静。

星期三上午，我投入课堂的洪流中。我原本认为已经永恒存在于心中的那股沉静，很快就被微妙不安和旧有的冲动所取代。我严守戒律苦练多时，没想到竟然还会这样，真叫我失望。然后，有新的事情发生，我听到一项发自本能、强而有力的信息：旧有的冲动会继续浮现，可是冲动并无要紧，要紧的是行动。勇士之所以为勇士，取决于勇士的行动。

起先，我以为是我的心智在搞鬼，但那并不是一个思绪或声音，而是一种笃定的感觉，知道就是知道。这就好像苏格拉底住在我身体里面，我体内有位勇士。这种感觉将长伴左右。

当天晚上，我去加油站，想告诉苏格拉底我的心智近来过动的情形，并对他讲起我的那股笃定感。我发现他正在替一辆破烂的福特水星汽车换发电机，他抬头打了个招呼，随口说：“我听说约瑟夫今天早上过世了。”

约瑟夫的噩耗和苏格拉底的冷漠令我深深震撼，我不由得向后一倒，跌靠在身后一辆旅行车上。我好不容易才有办法开口问：“他怎么死的？”

“我想，他死时应该很安详吧。他有白血病，很罕见的那种。病了好多年喽，他可撑了好久，这家伙真是个优秀的勇士。”他的语气流露出感情，却没有一丝明显的哀伤。

“苏格拉底，你难道不难过吗？一点点都没有吗？”

他放下扳手：“这让我想起很久以前听过的一个故事。”

有个母亲因为儿子夭折而悲伤欲绝。

“我受不了这份痛苦和悲哀。”她对她的姐妹说。

“我的姐妹呀，你儿子出生前，你为他哀伤吗？”

“没有，当然没有。”消沉的女人回答。

“好啦，那你现在就不需要替他哀伤了。他只不过是回到他出生前待的那同一个地方，他的原乡。”

“苏格拉底，这故事能使你得到安慰吗？”

“嗯，我认为这个故事还不错，说不定以后你也会欣赏。”他以快活的语气回答。

“苏格拉底，我还以为我很了解你，但我从来都不知道你可以这么无情。”

“丹，不必庸人自扰，死亡可是一点害处也没有的。”

“可是，他人已经走了！”

苏格拉底轻轻笑了笑：“说不定他人已经走了，也说不定没有。说不定他从来就不曾在这里！”他的笑声响彻修车房。

我突然领悟到自己何以如此烦躁不安：“要是我死了，你是不是也会有同样的感觉？”

“那是当然！”他笑着说，“丹，有些事情你还不了解，以现在来说，你就把死亡当成一种转变好了，它比青春期的转变稍微激烈一点，可是用不着特别难过。这不过是身体的一项改变，该发生时，它自然就发生。勇士既不求死，也不逃避死亡。”

他的神情突然变得阴郁，接着又开口：“死亡并不让人悲伤。让人悲伤的是，大多数人根本就没真正活着。”这时，热泪涌上他的眼眶。我们坐在那儿，默默无语，然后我就回家了。

我刚拐进一条小街，那种笃定的感觉又出现了：悲剧对于勇士和愚人而言，是大不相同的。苏格拉底根本不把约瑟夫的死当成是悲剧，我一直到好几个月以后，在一个山洞的深处，才领悟到这个道理。我怎样都无法驱除一个想法，那就是，听到噩耗时，我和苏格拉底应该感到悲伤才对。我脑子里一片混乱，心情又难过，就这样回到家，最后总算睡着了。

到了早上，我了解到一件事：苏格拉底的反应不等同于我的期待。我发觉，设法去迎合任何人的期待，包括自己的期待，都是没有用的。我身为和平勇士，应该自己选择在何时、在何处、以何种方式来采取一举一动。我怀抱着这个使命，开始过勇士的生活。当晚，我走到加油站办公室，对苏格拉底说：“我准备好了，什么也阻挡不了我。”

他狠狠瞪着我，那眼神抵消了我连月来的修炼，我打起哆嗦。他开口，小如耳语，却似乎有刺穿人的力道：“你讲这话像是个笨蛋，时机未到前，谁也不晓得自己是不是准备好。你没剩下多少时间了！每过一天，你就朝着你的死期又迈进了一大步。我们可不是在这儿玩游戏，你懂还是不懂？”

屋外狂风大作，在毫无预警的情况下，我感觉到他的手指抓住我的太阳穴。

● ● ● ● ● ●

我蹲伏在树丛里，三米外有个身高超过两米的剑客，正面朝着我躲的这个方向。他高大结实的躯干散发着硫磺臭味，他的脑袋，甚且连同他的前额，都被丑陋纠结的头发所覆盖；两道粗眉像刀痕似的，划过他充满恨意的扭曲脸孔。

他眼露凶光，怒视着一个面对他的年轻剑客。这时，出现和巨汉一模一样的五个身影，将年轻剑客团团围住。他们六人一道放声而笑，那是发自肚子深处、既像低哼又像嘲弄的笑声。我觉得很不舒服。

年轻剑客的头急速左右扭动，狂乱挥着剑，一会儿绕圈疾攻，一会儿又采取闪躲之势，在空中比来划去。他一点胜算也没有。

所有的身影一声怒吼，纵身向他扑去。巨汉的剑自他身后砍下，斩断他的手臂，伤口喷出鲜血，他痛得哀号，盲目胡乱挥剑，慌乱地做出最后的挣扎。巨剑又砍来，年轻剑客的头颅从肩膀落下，滚到地上，脸上犹带着惊恐的表情。

“啊。”我不禁呻吟，一阵恶心。然后硫磺的臭味淹没了我，我的臂膀一阵刺痛，有什么把我拉出树丛，摔在地上。我张开眼，年轻剑客断头上两只无神的眼睛，离我的脸不过几公分，默默预示我即将面临同样的噩运。这时，我听见巨汉喉咙发出粗嘎的声音。

“傻小子，向生命说再见吧！”他的嘲弄激怒了我，我冲过去拿起年轻剑客的剑，随即翻了个身，站起来面对着他。他大吼一声，展开攻击。

我闪开，可是他那一砍的力道却震得我身子一歪，跌倒在地。说时迟那时快，他露出分身，连他一共六个人。我跳起来站好，设法牢牢盯紧原来的那个他，可是我已毫无把握了。

他们开始念念有词，声音发自肚皮深处。他们慢慢向我逼近，吟诵声变成垂死之人从喉咙发出的声音，低沉而恐怖。

这时，那感觉又出现，我明白自己该怎么做了。巨汉代表你一切苦恼的本源，他就是你的心智。他是你必须刺穿的恶魔，可别像那被击倒的勇士一样，被他欺骗了；集中注意力！说来荒谬，我当时竟然心想，拣这种时候给我上一课，太扯了吧。接着，我又回到眼前的困境。

我感觉到一种冰冷的平静，我躺下不动，闭上眼，仿佛投降了。我双手握剑，剑刃横过胸前和脸颊。幻象可以愚弄我的眼，却骗不了我的耳。只有真的剑客走路时会有声音，我听见他在我身后，他只有两个选择——走开，或者杀死我。他选择杀我。我专注倾听，一察觉到他的剑就要砍下，立刻使出浑身的力气，把剑向上一刺，感觉到剑刺穿了过去，刺破衣服和肌肉。一声骇人的尖叫传出，我听见砰的一声，他倒在地上。身体被我的剑刺穿、趴在地上的，正是那恶魔。

“你这次差一点回不来了。”苏格拉底皱着眉头说。

我奔向洗手间，吐了个痛快。我出来时，苏格拉底已经泡好加了甘草的甘菊茶：“对神经和胃都很好。”

我对苏格拉底讲起这趟旅程。“我就躲在你身后的树丛里，也看到整个经过，”他打断我的话，“有一回我差点打了个喷嚏，幸好没有，虽然我一点也不担心跟那家伙纠缠。丹，有一度，我以为我得介入了，不过你处理得相当好。”

“嗯，苏格拉底，谢了。”

“不过，你好像忽略了一点，而且因此差点要了你的命。”

这会儿轮到我打岔：“我所关心的主要的一点，就是那巨汉的剑尖。无论如何，我并没有忽略那一点。”

“是吗？”

“苏格拉底，我终生都在与幻象战斗，为每一项琐碎的个人问题钻牛角尖。我一心一意想改进自己，却没把握住最初促使我追寻生命的那个问题。我想让世上万事万物为我而奏效，却老是缩回自己的心智里，满脑子都只有我、我、我。那巨汉就是我，是我的自我，那渺小的自我，我总以为自己是伟岸的巨人，而我把它刺穿了。”

“显然如此。”他说。

“如果是那巨汉打赢了，会怎么样？”

“别这么问。”他阴沉地说。

“我非知道不可，我会不会真的就死了？”

“有可能。”他说，“最起码，你会发疯。”

就在这时，茶壶的笛声响起。

第5章 山间小径

苏格拉底把冒着热气的茶倒进两个马克杯中，开口鼓励我，这可是数月以来，他头一次替我打气。

“你在决斗中活了下来，这意味着你已经准备好向独一目标更迈进一步。”

“独一目标是什么？”

“等你察觉到时，就已经在那里了。你的修炼现在总算可以转移到不同的领域了。”

一项改变，这是进展的迹象！我兴奋了起来，我们总算又要行动了。

“苏格拉底，”我问，“是什么新的领域呢？”

“首先，你得向内心请求，去找到答案。现在就开始，走出去，到加油站后方，垃圾箱后面，就在角落靠墙的地方，你会找到一块扁平的大石头，坐在石头上，等到你悟出有价值的事情后，再来告诉我。”

我顿了一下：“就这样？”

“就这样。坐着，直到你悟出一个值得与我分享的洞见。”

我走出去，找到那块石头，坐在黑暗中。起先，我的心头一片杂念，我想到我多年来在学校学过的所有重要观念。一个钟头过去，接着两个钟头，三个钟头。再过几个钟头，就要日出了，我越来越冷，开始放慢呼吸，煞有介事地想象我的肚皮是暖和的。过没多久，我又感到舒服了。

直到破晓，我唯一想得出来可以跟他讲的，就是有一回上心理学课时的体悟。我撑着僵痛的腿，站好，一拐一拐走进办公室。苏格拉底坐在办公桌后，一副轻松自在的模样，说：“啊，这么快？好吧，是什么呢？”

我尴尬得几乎难以启齿，又希望他能满意：“好的，苏格拉底，尽

管我们外表有很多差异，却都有同样的人性需求和恐惧，我们想走在同一条路上，互相指引。人一旦了解这一点，就能生出慈悲心。”

“不坏，回去再想。”

“那不成问题，”他笑，“我肯定你今晚就会想出什么来。”

“今晚？可是我……”他指着门外。

我坐在石头上，身体又酸又疼。我回想我的童年，思索往事，寻觅洞见。什么都没有，我绞尽脑汁，设法把我和苏格拉底相识数月来所发生的一切，压缩成一句睿智的箴言。

我想到我此时没办法去上的那些课，还有我得对教练讲的借口。我该说什么才好呢？说我一直坐在加油站的石头上吗？听起来像疯言疯语，足以使他哈哈大笑。

太阳慢吞吞爬过天际，速度迟缓得叫人痛苦。夜幕低垂，我坐在那儿，又饿又气又沮丧，我没有想到任何可以告诉苏格拉底的，接着，就在他即将按时回来上班时，我有了灵感。我努力贯注全副的心神，我看见苏格拉底走进办公室，向我挥挥手，我更加倍地努力着。然后，午夜左右，我悟出来了。我脚麻到甚至走不动，所以先做了几分钟的伸展动作，才拖着脚步走进办公室。

“好，苏格拉底，我悟出来了。截至目前，我一直在人们的社交面具后面，看到他们共同的恐惧和激起苦恼的心智，然而这些却只让我变得愤世嫉俗，因为我看得不够深入，所以才看不出他们内在的光芒。”我想这应该是个重要的启示。

“好极了。”他宣布。我舒了一口气，正准备坐在沙发上时，他又说：“可是和我设想的不大一样。你能不能带给我更感动人的东西？”我气馁地嚷了一声，用力踏着脚步，回到我那块哲学家之石上。

“更感动人的东西。”他说了，那是不是一个暗示？我自然地回想到最近在健身房里的练习，队友像母鸡一样咯咯有声，唠唠叨叨，老担心我又让自己受伤。前不久，我在单杠上做超大幅度的摆动动作时，有个大回环的动作发生失误，不得不从单杠上跳下来。我知道我的腿将重重着地，但是我还没着地，席德和贺柏就在半空中抓住了我，把我轻轻放

下。“丹，小心点！”席德斥责道，“你又想弄断腿吗？”

然而像这些事情，跟我眼前的窘境似乎都没有关系。因此，我将知觉放松下来，希望那感觉能给我一点忠告。什么也没有出现。我浑身酸痛得不得了，再也无法集中精神了。我索性缓缓起身，练起几招太极拳，苏格拉底对我示范过这种慢动作似的中国功夫。我屈膝，以优美的姿态前后摇动，松松垂着双手，我让呼吸随着身体重心的变换而流动，心里一片空白，不经意中浮现出一副景象。

几天以前，我缓慢而小心地跑向伯克利市中心的普罗弗广场，就在市政厅对面，紧靠着伯克利高中。为了有助于身体放松，我做起太极拳的来回摆动动作，我专注于柔软度和平衡，觉得自己像在大海中漂浮的海草。

我发觉有几个高中男生和女生停下脚步，盯着我看，我不管他们，把注意力转回身体，让我的觉察力随着太极动作而流淌。我做完全套动作以后，捡起运动长裤，套在跑步短裤外面。这时，我的注意力被两个漂亮的少女所吸引，她们正看着我，吃吃笑着。我心想，这两个女生八成对我有好感。我边想边把两条腿都塞进同一只裤管，结果当场失去平衡，跌了个狗吃屎，整个人趴倒在地上。

两个女生连同另外几个学生全都大笑起来，我起先觉得很难为情，后来索性躺在地上，跟着他们一起哈哈大笑。

我站在石头上，纳闷自己怎么会想起这件事。这时，我顿悟了。我走进办公室，站在苏格拉底的桌前，宣布：“人生没有平凡无奇的时刻！”

苏格拉底微微一笑：“欢迎回来。”我跌坐在沙发上，他开始泡茶。



从此以后，在体育馆的每一刻，在地板上也好，在空中也好，我都将之视为特别的时刻，值得我投入全副注意力。不过苏格拉底不只一次解释过，我还需要更多的练习，才有能力把无比锐利的注意力，灌注到日常生活中的每一分每一秒。

第二天中午过后，体操练习尚未开始前，我趁着万里晴空，艳阳高

照，在红杉树林中静坐。才静坐不到10分钟，就有人一把抓着我，来回摇晃我的身体。我滚到一边，喘着气，弯腰屈膝半蹲半站，这才看到是谁出手攻击。

“苏格拉底，你实在太没有礼貌了！”

“醒醒吧！”他说，“工作时不准睡觉，还有事情要办呢。”

“我下班了，”我开玩笑说，“午休时间，请到下一个窗口。”

“大侠，该动一动了。去穿上跑鞋，20分钟以后在这儿碰头。”

我回家，穿上我破旧的运动鞋，立刻赶回红杉树林，但到处也找不到苏格拉底的踪影。这时我看到了她。“乔伊！”

她打着赤脚，穿着蓝色运动短裤和T恤，T恤在腰部打着结。我奔向她，给她一个拥抱。我笑着，想要推倒她，把她摔到地上，但她可不容易被推倒。我想聊一聊，跟她说一说我的感想和计划，她却用手捂住我的嘴巴，说：“丹，以后还有时间聊。现在，跟着我就是了。”

她开始做起一套集各家之长的动作，有太极拳、徒手体操和身心协调运动。才不过数分钟，我就感觉到轻盈、放松，精力充沛。

乔伊也不示意一下，突然就说：“各就各位，预备，跑！”她拔腿就跑，穿过校园，我跟进，卯足了劲拼命想赶上，我们朝着草莓峡谷的山区前进。我上气不接下气，因为尚未进入跑步的状态，开始便落后了一大截。我更加拼命地跑，肺部像在燃烧，远远超前的乔伊却已经在可以俯瞰橄榄球场的坡顶停下来。我好不容易跑到她身旁时，简直快喘不过气来了。

“甜心，怎么耽搁了那么久？”她双手插腰说道，接着又跳开，往峡谷那头跑，直奔防火小径的入口，也就是在山里蜿蜒向上的狭窄泥土路。我不甘示弱，追了上去。尽管身体疼痛不堪，我却坚持要追赶上她。

我们快到防火小径时，她放缓步伐，开始以合乎人性的速度跑步。接着，我们到了低坡小径的最低点，她居然没转弯，反而带着我上了另一个山坡，直入山区。

等我们跑到了低坡小径的尽头，她转了弯，并没有跑上高坡和低坡小径之间的连接道，这条陡峭的山路足足有四百米之长，我感激得默默赞颂起主来。我们沿着长长的下坡路往回跑，乔伊开始讲话：“丹，苏格拉底请我引导你进入新的修炼阶段，静坐练习固然有益，但你终究得睁开眼睛，环顾四周。勇士的生活是不断移动的经验。”

我看着地面，一边倾听，一边沉思。我回答：“是的，乔伊，这我了解，因此我才在体育馆接受训练……”我抬起头，刚好看见她的倩影消失在远方。

那天下午稍后，我走进体育馆，躺在垫子上，不断做着伸展运动。直到教练走过来，问道：“你是打算躺一整天呢，还是要来试试我们替你准备的其他不错的活动？我们把它叫做‘体操’项目。”

自从受伤后，我头一回尝试做一些简单的翻滚动作，试试我的腿。跑步是一回事，翻滚可是另一回事，翻滚会带来疼痛，在做双腿猛然落地、同时将身体往上一推这个高级动作的时候，身体承受的压力可以高达七百多公斤。我也开始试跳蹦床，这还是近一年以来的第一次。我颇富韵律地往上弹跳，一遍又一遍做着空翻动作。我的两位蹦床队友派特和丹斯嚷道：“米尔曼，放轻松一点好吗？要知道你的腿还没有复原啊！”他们要是知道我刚刚才在山区跑了好几公里，不知道会怎么说。

那晚走进加油站时，我累得几乎睁不开眼睛。我从十月的凉风中走进办公室，准备喝点安神热茶，轻松地讲讲话。早知道，我就该放聪明一点。

“过来面朝着我，像这样站着。”苏格拉底屈膝，臀部向前，肩膀向后，接着双手伸到前面，好像抓着一只隐形的海滩球：“保持这个姿势，不准动。慢慢呼吸，注意听好。丹，你比大多数人擅于做动作，但是你的肌肉太紧张。肌肉越紧张，做动作时消耗的能量就越多。所以，你得学习如何释放囤积已久的紧张。”

我的腿又痛又酸，开始发抖：“好疼！”

“就是因为你的肌肉硬得像石头，才会这么疼。”

“好了好了，道理你讲得很清楚了！我得维持这个姿势多久啊？”

苏格拉底却只是微微一笑，突然走出办公室，留我一人在那儿弯着腿，流着汗，身体颤抖。他回来时，带了一只灰色的公猫，它显然在前线战斗过。

“你得像奥斯卡一样锻炼肌肉，这样你的身手才能跟我们一样敏捷。”他说着，搔搔那只呼噜呼噜叫的猫儿耳后。

我的前额冒汗，肩膀和腿疼得不得了。终于，苏格拉底说：“稍息。”我站直，抹抹前额，抖抖双臂。“过来，向奥斯卡介绍一下你自己。”苏格拉底搔着猫儿的耳后，它高兴得呼噜叫。“我们俩都要担任你的教练，小乖乖，是不是啊？”奥斯卡大声喵喵叫，我拍拍它，“现在，捏捏它的腿肌，慢慢来，一直捏到骨头那里。”

“我可能会弄疼它。”

“捏就是了！”

我捏猫儿的肌肉，越捏越深，直到碰触到骨骼。猫儿好奇地看着我，一边还不住地呼噜叫。

“现在来捏我的小腿肚。”苏格拉底说。

“啊，苏格拉底，我下不了手。我们还不够了解彼此。”

“笨蛋，捏啊！”我捏下去，令我意外的是，他的肌肉捏起来居然跟猫咪的一样，感觉像结实的果冻。

“轮到你了。”他说着，伸手捏住我的小腿肚。

“啊！”我疼得叫出声来，“我本来一直以为坚硬的肌肉是正常的。”我边说，边揉小腿。

“丹，肌肉坚硬是正常的，但是你必须超越正常，超越平常、普通或合理，到达勇士的领域。你一直设法在平常的领域中变得优秀，现在则要在优秀的领域中变得平常。”

苏格拉底让奥斯卡走出门，接着向我介绍体能修炼的微妙要素：“现在，你了解了心智是如何对身体施加压力的。忧虑、焦灼和其他的心智残渣经过多年的累积，形成慢性的紧张状态，如今，你该释放

这些压力，把你的身体从往昔之中解放出来。”

苏格拉底把白布铺在地毯上，叫我把衣服脱掉，只留短裤。他自己也只穿着短裤。“万一有顾客上门要怎么办？”我问。他指指挂在门边的工作服。

“现在，跟着我做。”他开始把一种气味甜香的油抹在左脚上，我模仿他的一举一动，学他用力捏、按、戳进脚趾的底部、顶端、两侧和之间，同时伸展脚趾，压一压，拉一拉。“不要光是按摩皮肉，要按摩骨头，再按深一点。”他说。过了半个钟头，我们按摩好了左脚，然后按照同样程序按右脚。如此这般好几个钟头，把全身每个部位通通按摩到。我学到有关我的肌肉、韧带和肌腱的知识，这些都是我以前不知道的。我感觉得到肌肉连接的地方和骨头的形状，枉费我身为运动员，对自己的身体却那么陌生，这实在令人惊讶。

我在黎明时分穿上衣服时，觉得自己好像有了一个崭新的身体。苏格拉底招呼完一位客人后回来说：“你已经清理了身体内很多旧有的恐惧，下个月起，每周一次抽时间重复这套程序。受伤的部位尤其需要多按摩按摩。”

我心想，家庭作业真是越来越多。天色渐亮，我打了个呵欠，该回家了。我正要走出门口时，苏格拉底叮嘱我下午一点整到防火小径的尽头碰面。



我提早到达小径，懒洋洋地伸展身体，做热身运动。经过“骨骼按摩”后，我的身体放松而轻盈。不过因为只睡了几个钟头，仍然有点疲倦。一直下着毛毛细雨，我今天原本没有兴致跟任何人跑到任何地方去。我听到附近的树丛沙沙作响，我站着，一动不动，凝神注视。只见乔伊从树丛中走出来，她又打赤脚，穿着墨绿色短裤和绿色的T恤，衣服上绣着“快乐就是加满的油箱”字样，她看起来像是个小精灵公主。那件上衣显然是苏格拉底送的。

“嘿，乔伊，真高兴又看到你。我们坐下来谈谈吧，我有好多事想告诉你。”她浅浅一笑，随即快步跑开。

我跟在她身后跑上第一个转弯，差点在潮湿的泥土地上滑一跤。经

过昨天的一番运动以后，我觉得双腿虚弱无力，没一会儿呼吸就变得急促，很庆幸她的速度比昨天慢了一点。

我们跑到低坡小径的尽头，我吃力地呼吸着，受伤的那条腿在抽动。这时她说：“小乖乖，快起来。”说完就跑上连接道。我的心智在反抗，疲软的肌肉在抵制。我抬头看着乔伊轻轻松松、蹦蹦跳跳地跑上山，仿佛脚下踩的是平地。

我喊了一声，也跑上连接道，像头喝醉酒的猩猩，弯腰驼背，嘴里嘟囔着，上气不接下气，闷头直向上爬。

小径到达顶端时变得平坦了，乔伊站在那儿，嗅闻着湿松针的气味，看起来像小鹿斑比一样，安详又满足。我的肺乞求更多的空气。“我有个提议，”我气喘吁吁地说，“剩下的路我们走上去，这样就有多一点的时间谈话。你看怎么样，这提议不错吧？”“一起来吧。”她愉快地说，又跑了起来。

我的懊恼转为愤怒，我要追她到天涯海角！我一脚踏进一滩水里，在泥泞的地上滑了一跤，还撞上一根小树枝，险些跌落山边。我喃喃咒骂，声音嘶哑，没有力气多说话。

我挣扎着爬上一座小山，感觉上好像是翻过科罗拉多洛基山山脉，然后看到乔伊蹲在那儿，正逗着一些跃过小径的野兔玩。我蹒跚着跑向她，野兔跳进树丛中，乔伊抬头看着我，含笑说：“喔，你来了。”我逞起英雄，向前倾身，设法加快脚步超过她，可是她像箭一般冲了出去，转眼又不见人影了。

我们爬了三百多米高，我在海湾的上方居高临下，看得到大学校园就在脚下，然而我的状况却让我无法欣赏风景，也没那份心情。我觉得自己就快昏倒了，眼前浮现出了一幕情景——我被埋葬在山上潮湿的泥土底下，土堆上立着墓碑，写着：“丹长眠于此，一条好汉，勇于尝试。”

雨势变大了，我恍恍惚惚，闷着头继续跑，身子向前倾，跌跌撞撞，脚步拖拖拉拉，我的鞋沉重得像铁打的靴子。接着，我跑过一个转角，看到最后一个山坡，坡度几乎是垂直的。我的心再次抗拒，身体停了下来，可是在高高的山顶上，乔伊就站在那儿，双手叉腰，好像在跟我挑战。不知怎的，我居然有办法将身子向前倾，腿也还能向前移动。

我卖力前进，使劲挣扎，呻吟着爬完仿佛永无止尽的最后一段路，一头撞进她怀里。

“哇，好家伙！”她笑着说，“你跑完了，大功告成喽！”我靠在她身上，上气不接下气，喘息地说：“答.....对.....了。”

我们步行下山，这使得我有充裕的时间恢复体力来交谈：“乔伊，这么辛苦又快速的鞭策方法，好像不大自然。我还没有真的准备好跑这么远，我想这对我的身体没好处。”

“你说得大概没有错。”她说，“可是这并不是要考验你的身体，而是要考验你的心灵，要看看你能否坚持下去。并不只是坚持爬山，而是坚持你的修炼。要是你停下来不爬，一切就结束了。但是丹，你通过考验，高分过关了。”

起风了，大雨倾盆而下，把我们俩淋得透湿。这时，乔伊停下脚步，双手抱着我的头，吻我。雨水从我们湿淋淋的头发滴落，沿着脸颊流下，我揽住她的腰，被她明亮的眼神吸引。

一股新的活力注入并充满了我的身体。我自嘲说，看我们俩淋成了这副德性，简直就像需要挤水的海绵。接着我又说：“我们来赛跑，看谁先跑到山脚！”我拔腿就跑，取得先机。“管他的，”我暗自思忖，“大不了一路滑下这些天杀的小径！”结果，还是她跑赢了。

当天下午稍后，我身体干爽又暖和，与席德、盖瑞、史考特和贺柏在体育馆里，懒洋洋做着伸展运动。温暖的体育馆俨然像是怡人的避风港，阻挡了外头的滂沱大雨。虽然我之前跑得叫苦连天，不过仍留有一点精力。



当天晚上我踏进办公室，脱下鞋子时，精力却消失了。我真想啪哒一声，把酸痛的身体撂倒在沙发上，然后睡上十几个钟头。我抗拒这个蠢蠢欲动的念头，尽量保持优雅的坐姿，面对苏格拉底。

他把室内重新布置了一下，我觉得挺有意思的。墙上挂着高尔夫球选手、滑雪选手、网球选手和体操选手的照片；办公桌上摆了棒球手套和橄榄球。苏格拉底甚至穿了件T恤，上面印着“俄亥俄州立大学教练

团”。看起来，我的修炼进入了运动阶段。

苏格拉底泡了一种具有提神醒脑作用的特别茶，他称之为“雷霆咒”，我则在旁边跟他聊着关于我在体操上的进展。他仔细倾听，接着说：“体操和其他的运动其实并不像大多数人所想的那么单纯。”

“这话怎么说？”

他把手伸进办公桌里，拿出三把看来可以杀死人的小刀。“呃，苏格拉底，没关系，”我说，“我并不真的需要你跟我说明。”

“起立。”他喝令道。我站起来，他没来由地就将一把小刀对准我的胸膛低手一抛。

我闪到一边，倒在沙发上，小刀无声掉落于地毯上。我躺在那儿，余悸犹存，心脏扑通扑通跳得特别快。

“很好，”他说：“你稍微反应过度，不过还不错。现在，起立，准备迎接下一刀。”

就在此时，茶壶哨声响起。“哦，可是，”我说，一边搓着两只冒汗的手掌，“喝茶时间到了。”

“那可以等，”他说，“仔细看着我。”苏格拉底把亮晃晃的刀刃直直向上一抛，我看着刀先是打转，而后掉落。小刀正从空中落下，说时迟那时快，他的手向下一探，握住了刀柄，那只手就像把钳子似的，把刀稳稳地夹在拇指和另外四指之间。

“现在换你试试看，注意我是怎么夹住刀子的，这样就算我不巧抓到了刀刃，手也不会受伤。”他将另一把刀向我抛来，我这回比较放松，往旁边跨了一步，试着去夹刀子，但连边也没沾到。

“要是你下一次还夹不到，我就要改成高手抛了。”他警告说。

这一次我的眼睛盯牢刀柄不放，等到小刀飞近时，我伸出手，“嘿，我接到了。”

“运动真好玩，对不对？”他说。

我们心无旁骛，专心抛刀、接刀，最后终于坐下来喝茶。

“现在，让我来跟你聊聊什么是顿悟，这是禅的观念。顿悟出现在专注于当下的时候，此时身体灵活、敏感且放松，情感则是开放而自由的。顿悟就是小刀飞来时，你所体验到的事。顿悟就是勇士存在的状态。”

“苏格拉底，你知道，我有很多次都有这种感觉，特别是在比赛的时候。我往往因为心思太集中了，甚至听不到掌声。”

“是的，那就是顿悟的体验。运动、舞蹈、音乐或其他任何一种具有挑战性的活动，都可以成为通往顿悟的途径。你以为自己热爱体操，其实体操只不过是包装纸，里头包着的礼物就是顿悟。做体操时，你必须全神贯注于你的一举一动，体操带领你进入关键时刻；你的生命处于危险之中，就像决斗的武士，不是顿悟就是死。”

“就好像翻腾两周做到一半时那样。”

“对。这说明了体操为何是一种勇士的艺术。它让人在训练身体的同时，学会集中心思、清空情绪，但是大部分的运动员却没能把这种清明的状态，扩大到日常生活中。这就是你的功课了。当顿悟变成你每一天的真实体悟，我们就平等了。顿悟是你的大门钥匙。”

我叹了口气：“苏格拉底，这看起来遥不可及。”

“当你跟在乔伊的后头跑上山时，并没有光顾着眷恋地望着山顶，而是直接看着前方，一次只踏出一步。只要这样做就对了。”

“这是门规，对吧？”

苏格拉底含笑点点头，“现在，你最好睡一下。明天早上七点在伯克利高中的跑道上，有特别训练课程。”

清晨六点一刻，闹钟响了，我硬拖着身子下床，把头浸在冷水里，做了几下深呼吸，把脸捂在枕头里，尖叫一声，好让自己清醒过来。

我走上街道时，精神抖擞。我慢慢跑进高中运动场，苏格拉底正在那儿等着。他的特别训练课程一开头就是半个钟头的蹲马步，他在加油站里示范过这叫人苦不堪言的蹲姿。接着他示范了一些武术基本原

则：“真正的武术教导人不去抵抗，就像树木迎风而弯腰那样。这种态度远比体能技术更重要。”

苏格拉底使出合气道手法，不论我多么努力地推他、抓他、打他甚至扭住他，他都将我撂倒，看来毫不费力。“绝对不要跟任何人或任何事物挣扎。被推的时候，要拉；被拉的时候，要推。找出自然的路径，顺势而行，和自然的力量合为一体。”他的行动证明了他所说的话。

没过多久，离开的时刻到了。“明天见，同一时间，老地方。今晚留在家里，多练习练习。记住，呼吸要缓慢，慢到吹不动放在你鼻头前的一根羽毛。”他好像穿了溜冰鞋似的，轻快地滑走。我跑回公寓，整个人很放松，像是一路都有风在吹送我回家。



在体育馆里，我尽量将我的所学加以应用，“任由动作发生”，而非想办法去做动作。我在单杠上的巨幅秋千动作似乎是自动进行；我在双杠上一再摆荡，跳跃，空翻而后倒立；我在鞍马上做并腿全旋和剪刀动作时，感觉好像有钢丝从天花板垂挂下来支撑着我，我身轻如燕。同时，我的腿终于恢复弹性了。

我和苏格拉底在每天早上太阳一出来时碰头，我都是跨大步走着，他则像瞪羚似的，边跑边跳。我日渐放松，反射动作变得像闪电那么快。

有一天，我们热身跑步至半途时，他突然停下，脸色苍白，我从来没见过他那样。

“我得坐下来。”他说。

“苏格拉底，你没事吧？”

“丹，你只管继续跑，我要静静坐一下。”我听他的话继续跑，一边不时留心他的动静，他合眼挺直身体坐着，神色庄严，但人看来是老了些。

我们几个星期以前就说好，我晚上不再到加油站去看苏格拉底，不过当晚我还是打了电话去问他情况如何。

“教练，你还好吗？”我问。

“好得很。”他说，“不过呢，我请了位助理代班几个星期。”

第二天早上，我看到我的新助理在跑道上跑步。我简直雀跃不已，直直奔向乔伊，我想一把将她抱进怀中，然而她轻轻一摔，我就像倒栽葱似的摔到地上。更丢脸的还在后头，比赛投篮时，她赢了我；练棒球时，她击中我投的每一个球。不管我们做什么，比赛什么，她的表现一律无懈可击，使得我这个世界冠军得主自我感觉像个新手。

苏格拉底交给我的功课，我加倍操练。我每天清晨四点起床，打太极拳到天亮，然后跑步到山里，去和乔伊碰头。对于这些额外的练习，我从未向其他人提过。

不管在课堂上还是在体育馆里，乔伊的倩影时时萦绕在我心头，我想见她，想抱着她，但是我好像得先抓住她才行。到目前为止，我充其量只能希望，能在她自订的比赛中击败她。

两个星期以后，我又和苏格拉底回到跑道上又跑又跳，他已恢复了活力。

“一定是得了流行性感冒。”他解释说。

“苏格拉底，”我说，一会儿跑到前，一会儿跑到后，跟他玩捉人游戏，“有关你的日常生活，你嘴巴很紧。我一点都不知道我们不在一起时，你是什么样子。这些你怎么解释？”

他笑，一跃超前了三米左右，接着沿着跑道全速奔跑。我跟在后头跑，直到和他的距离近得足以交谈。

“你回答我的问题啊。”

“不。”他说，话题就此结束。

等我们终于做完伸展运动和静坐练习后，苏格拉底走到我身边，一手搭在我肩上，说：“丹，你是个好学又聪明的徒弟。从今以后，你要自行安排你的课程计划，根据需要做练习。而我要给你一点额外的东西，这是你该得的。我要教你做体操。”

我不禁大笑了起来：“你要教我做体操？苏格拉底，我看你这一次真是太夸张了。”我很快跑到草地上，当场来了个侧翻动作、一个后手翻，还有一个高空翻加两周转体。

苏格拉底走到我身旁，说：“我承认，你比我厉害。”

“万岁！”我喊道，“总算发现我会做而你不会做的事了。”

“不过呢，我注意到一件事。”他又说：“你准备做转体动作时，手臂应该再多伸出去一点。喔，还有，你一开始的时候，头太往后仰了。”

“苏格拉底，你这个吹牛大王……不，你说得对。”我说，领悟到我的头的确是太往后仰，手臂的确需要再伸出去。

“等我们稍微修正好你的技巧后，再来调整你的姿势。”他补充说，接着话锋一转，“体育馆见。”

“可是，苏格拉底，我本来就有教练了，而且我不知道其他体操队员是否喜欢你在体操教室附近走来走去。”

“哦，你一定会想出一个好理由跟他们说。”

当天下午在练习前的队员集合中，我向教练和队友说，我性情古怪的祖父远从芝加哥来，要待一两个星期，他想来学校看我。“他其实是位很不错的老先生，蛮有活力的，老以为自己是个很棒的教练，只要各位迁就他一点——他有点疯疯癫癫的——我敢说他不会妨碍我们的练习。”

大伙都没有异议。“哦，对了。”我补充，“他喜欢别人叫他玛丽莲。”我拼命克制笑意。

“玛丽莲？”每个人都边笑边重复。

“对呀，我知道这有点诡异，可是等各位见到他就明白了。”

“米尔曼，说不定见到活生生的‘玛丽莲’，会有助于让我们了解你，人家都说这是会遗传的。”大伙哄堂大笑，做起热身运动。苏格拉底这一回要进入我的地盘，不知道他会不会喜欢他的新绰号。



今天，我计划给全队一个小小的惊喜。我在体育馆中一直保留着实力，他们并不晓得我已经完全复原了。我提早到达，走进教练的办公室，他正忙着翻阅散落在桌上的文件。

“教练，”我说，“我想参加小组比赛。”

他从眼镜上方盯着我看，用同情的语气说：“丹，你还需要半年才能复原并参赛。等你毕业以后再参加奥运选拔赛吧。”

我将他拉到一旁，低声说：“我今天已经准备好了！我一直在体育馆外做额外的练习。”

“丹，你没机会的，我很抱歉。”

队友们在小小的体操教室里做热身运动，摆荡、翻滚、跳跃、倒立，一样一样来，我站在场边旁观。接着是第一个项目——地板运动。大家的表现看起来都不错，他们正准备进行下一个项目时，我站了出来，走到运动垫上，开始做我的例行动作。

一切都很顺利：两周后空翻、流畅的倒立，我保持轻快的节奏表演带有舞蹈元素的动作和自创的转体动作，而后是一个比天还高的翻腾动作，接着是最后的空中连续动作。我轻盈着地，一切都控制得很完美。这时我才听到口哨声和掌声，席德和乔里惊讶得面面相觑。“这新面孔是打哪儿来的？”

“嘿，我们得把他签进队里。”

下一个项目。乔里先上吊环，接着是席德、恰克和盖瑞轮流上场，最后轮到我。教练还在怀疑我方才那个项目怎能表现得那么漂亮，所以这会儿猛盯着我。我调整一下护手，确定手腕上的胶带很牢固，然后跳上吊环。乔里帮着我稳定好摆荡的身子，便退到一旁。我的肌肉在抽动，等着发挥作用，我深吸一口气，往上一拉，整个人便头下脚上地悬吊在空中，接着我慢慢地拉着身体，用力将身体撑成十字。

我做着流畅的摆荡动作，先是向下，接着又向上做正面摆上动作，我听见底下窸窣窸窣的声音。我慢慢地做出倒立动作，手臂和身体都是

笔直的，“哎呀，真是见鬼！”教练说，我从来没听他用过这么强烈的字眼。我从倒立的姿势恢复正常，轻快地做了个大回环，然后停下来，身体一动也不动。最后，我表演了高空两周空翻，着地，脚只挪动了一小步。我的表现还不错。

我继续表演其他动作，做完最后一项后，大家再度报以喝彩声和惊喜的大叫声。这时我注意到苏格拉底正静静坐在角落里，一脸微笑，想必他把一切都收进眼底了。我挥手请他过来。

“各位，让我来介绍一下我祖父。”我说。

“玛丽莲，幸会。”他们异口同声说。有极短的一瞬间，苏格拉底面露困惑之色，不过马上就说：“大家好，幸会。我想看看丹都跟什么样的人搅和在一起。”他们都微笑着，说不定觉得这老先生还挺可爱的。

“希望大家不要见怪，我居然叫玛丽莲。”他随意地说，“我的本名叫马利尔，别人却老爱叫我的绰号。丹有没有跟你们讲过他在家里的的小名？”他吃吃地笑着。

“没有。”他们带着渴望的语气问：“叫什么呢？”

“嗯，最好还是别说的好，我可不想害他难为情。他若是愿意的话，随时都可以告诉你们。”老狐狸看着我，严肃地说：“丹，没什么丢脸的。”

结果大家走开时，纷纷对我说：“再见啦，苏珊。”“再见啦，约瑟芬。”“再会啦，杰拉尔丁。”

“真是的，看你惹了什么祸，玛丽莲！”我走向淋浴间。

那星期接下来的时间，苏格拉底无时无刻不在观察我。他偶尔会看看其他队员，指点一下，他的建议很高明，似乎每回都很管用。我很惊讶他竟然懂得这么多，他对别人始终都很有耐性，但对我的耐性就少多了。有一回在鞍马上完成了我历来最佳的表现，我开心地边走边解开手腕上的胶布。苏格拉底示意我过去，说：“那套动作看起来是不错，但是你解开胶布时，却一副邋遢相。别忘了，时时刻刻都要顿悟。”

我做完单杠动作后，他说：“丹，你仍然需要冥想你的行动。”

“冥想我的行动，这话怎么讲？”

“冥想一个行动有别于从事这个行动。所谓做事，其中必定有个做这件事的人，得有个自觉的‘某人’来从事这个行动。但是在冥想一个行动时，你就已经放下对结果的执念，当中再也没有一个‘你’要去做什么。你一旦忘了自己，就变成你所做的事物，由此你的行动就自由、自动自发了，同时不再有野心、抑制或恐惧。”

就像这样，他注意着我脸上的每一个表情，倾听我每一番言论。

有些人听到我已经复原。苏西自不例外，还带着她的两位新朋友，米歇尔和琳达一起来看我。琳达立刻吸引了我的目光，她身材苗条，一头红发，标致的脸蛋上戴着一副眼镜，身上穿了件样式简单的洋装，曲线玲珑。我很想再见到她。

隔天，练习的情况叫人失望，不管我做什么，好像都不大顺利。苏格拉底叫我过去跟他一同坐在垫子上。

“丹，”他说，“你达到了很高的技术水平，你是体操高手。”

“苏格拉底，谢谢你。”

“这并不是赞美，”他转过头来，正对着我，“高手毕生致力于修炼，目的是要赢得比赛。但有朝一日，你说不定可以成为体操大师。大师把修炼奉献给生命。”

“苏格拉底，这我了解。你跟我讲过好几……”

“我知道你了解。我是要告诉你，你尚未体会到这一点，尚未实行。你始终在为一些新的体能技巧而沾沾自喜，如果有哪天练得不顺，就又闷闷不乐。不过，一旦你超越了修炼，集中心思尽最大的努力，却对结果没有执念，那时你就会了解和平勇士之道。”

“但我要是不在意结果，又何必费这么大的功夫呢？”

“我并没叫你不在意，那太不切实际了，但是门规揭露出一件事：你可以控制你的努力，却无法左右结果。尽你所能，其他的就交给上苍。”他补充说：“我不会再来体育馆了，从今天起，想象我就在你体内，注视并纠正你的每项错误，不管那错误有多么渺小。”

紧接着数周，生活步调十分紧凑，我早晨六点起床，先伸展全身筋骨，打坐，然后才去上课。我快速又轻松地完成作业，接着什么事也不做，安静半个钟头左右，再去练体操。

在那期间，我开始和苏西的朋友琳达交往。我被她吸引，但没有时间和精力与她更进一步，只是在练体操的前后，和她聊一会儿，如此而已。我在每天练习的空档里，时常想到她，然后想到乔伊，接着又想到她。

我一次又一次有新的突破，教练和队友对我的能力越来越有信心，人人都看得出来，我不光只是复原了而已。虽然体操不再是我生活的中心，却仍占有重要的地位，因此我全力以赴。

我和琳达约会了几次，相当情投意合。有天晚上，她来找我谈一个私人问题，结果留下来过夜，我们那晚十分亲密，但是并未逾越我的修炼所容许的范围。我对她的情意与日俱增，速度之快，甚至吓到我自己。我的计划里面并没有她，可我还是越来越被她吸引。

我觉得自己对乔伊“不忠”，但我从来就不知道这神秘的少女何时会再现身，又到底会不会现身。乔伊是理想的典范，在我的生命里飞进飞出。琳达则是真实、温暖、柔情蜜意的，而且，就在我的身边。



一周又一周过去，随着将在亚利桑那州吐桑市举行的1968年全美大学锦标赛越来越接近，教练也越来越兴奋、谨慎和紧张。如果我们赢了，将是我们的大学头一回摘下冠军，而教练则将实现二十年来的目标。

没过多久，我们就已脱颖而出，和南伊利诺伊大学展开三天的对抗赛。锦标赛最后一晚，加大和南伊大在体操史上最激烈的比赛中势均力敌，剩下三个项目要进行，南伊大领先三分。这是关键时刻，我们要是实际一点，大可认命，拿到亚军也挺体面的；要不然，就得迎向不可能的任务。

我要挑战不可能的任务，感觉着我的气势正旺。我向全队宣布：“我既然已经东山再起，可不愿意白白走这一遭。我们已胜利在

望，我打从心底这么觉得，我们努力吧！”我的话很平常，但无论我所感受到的是什么，它就像电流，激发了每一位队员的力量。

仿佛一阵浪潮，我们逐渐增加动力，随着每位队友的上场，那股动力益发快速增长，益发强大。先前几乎昏昏欲睡的观众，也逐渐兴奋得骚动起来，纷纷在座位上向前倾身。人人都感觉得到，有什么正在发酵。

南伊大显然也感受到了我们的力量，因为他们开始在做倒立时颤抖，在着地时失误。但是到最后一个项目展开前，他们仍然领先整整一分，而单杠一直是他们的强项。

最后，加大就只剩两名选手——席德和我。观众鸦雀无声，席德走向单杠，往上一跳，做了一套令我们屏息的动作。他以一个两周空翻为整套动作画下句点，其高度是体育馆内没有人见过的。观众简直疯狂了。而我是队中最后一位上场者——是最后一棒，压轴。

南伊大最后一位选手表现得可圈可点，他们的成绩几乎是无法逾越的，不过我所需要的，正是这个“几乎”。我必须拿下9~8分的成绩，才能打成平手，但是我从来就没拿到过这个分数。

我的最终考验终于到来，往事一幕幕浮现心头：我腿骨断裂时那痛苦的一夜，我发誓一定要复原，医生劝我放弃体操，苏格拉底以及我连续不断的修炼，在雨中没完没了直奔山巅的跑步。我感到一股越来越强的力量不断涌来，我对那些说我永远不能再表演体操的人生气。我的激情转变为冰雪般冷静的情绪，就在那一刻，我的命运和未来似乎达成平衡。我心智清明，情绪洋溢着力量。不做，就是死。

我带着这段时间以来在加油站学到的精神和专注力，走近单杠。体育馆内听不到半点声响，寂静的时刻，关键的时刻。我缓缓把石灰粉抹在手上，调整护手，检查腕带。我走向前，向裁判行礼，面对着主裁判时，我的眼神发亮，传达出一个简单的信息：“以下将是您见过的最佳体操动作。”

我纵身一跃，上了单杠，双腿往上抬，先做了一个倒立，然后开始摆动。体育馆里唯一的声音，就是我双手在单杠上转动发出的声响，我腾跃、扭转，放手，迅即又抓住闪亮的单杠。除了动作以外，其他什么都没有。没有海洋，没有世界，没有星辰，只有单杠和一个没有心智的

表演者。不久，连这两者也融进单一的动作当中。

我加进一个以前从未在竞赛中做过的动作，继续表演，超越我的极限。我一再摆荡身体，越荡越快，准备以一个屈体两周空翻来下杠落地。我绕着单杠快速摆动，准备放手飞进空中，让自己在命运女神的手上飘浮、转动，这是我自己选择的命运。我双脚猛然一踢，身体转了一圈，又一圈，然后又一踢，伸展身体，准备着地，关键时刻来临了。

我着地的动作无懈可击，落地声在场中回荡。一片寂静……9~8.5分！我们拿下了冠军！

教练不知从哪里跑了出来，抓住我，拼命和我握手，兴奋到说什么也不肯放开我的手。队友们又跳又叫，将我团团围住，拥抱我，有几个队友双眼含泪。这时我听到远远传来如雷的掌声，越来越响亮。在颁奖典礼上，我们几乎无法压抑兴奋之情。我们彻夜庆祝，一再追述赛程的种种，直到早晨。

等待已久的目标达成了，我领悟到，掌声、分数和胜利都不再一样了。我改变了很多。我对胜利的追求总算结束了。当时是1968年的早春，我的大学生涯即将结束。接下来会怎样，我一无所知。

我在亚利桑那与队友告别，搭上飞机时，觉得很麻木。我飞回伯克利，回到苏格拉底和琳达那里。我茫然地看着底下的云层，丧失了企图心。这些年来，我一直靠着一个幻象支撑自己，这个幻象就是从胜利中获得快乐。而今幻象已燃成灰烬，我的种种成就却没有使我变得更快乐一点、充实一点。

我终于看穿了云层，看到自己始终没有学会如何享受生活，而只会追逐成就。我终生都在追寻幸福，却始终找不到。

飞机开始下降，我靠回枕头上，泪眼朦胧。我觉得自己走到了死胡同，不知该转向何方。

第6章 超越心智的喜乐

我拎着行李，直接去找琳达。我一边亲吻她，一边告诉她我们夺魁的事，不过并没跟她讲起我幻灭的心情。这时，苏格拉底的身影浮现在我的心头，我对琳达说，我有事得赶到别的地方。

“已经过了午夜，还有事？”

“对。我有位.....朋友，是男的，他是上夜班的。我真的得走了。”我又亲了她一下，随即离开。

我走进加油站的办公室，手上还提着行李。

“要搬进来呀？”苏格拉底问。

“进来，出去.....苏格拉底，我不知道自己在做什么。”

“嗯，你在锦标赛上显然知道自己在做什么，我看到了体育版的新闻。恭喜，你一定很开心。”

“苏格拉底，你很清楚我现在的感受。”

“可想而知，”他轻松地说，一边走进修车房，去修理一辆老福斯车的变速器，“你正在进步，一切都跟进度配合得刚刚好。”

“很高兴听你这么说，”我无精打采地回答，“可是，进度的目标是什么？”

“目标是大门呐！要得到超乎寻常的快乐呀！要达到你以前并不知道，却是你唯一拥有的真正目标。如今时候到了，你应该放掉你的心智，再度醒悟过来，恢复知觉。”

“再度？”我问。

“哦，是的。你曾经沐浴在光明之中，曾经在最简单的事物中找到喜乐。”说完，他双手抱住我的脑袋，送我回到婴儿时代.....

我爬在瓷砖地板上，双眼睁得老大，专注凝视着我双手底下的形体

和色彩。我尝试着触碰一块地毯，地毯也碰碰我。万事万物都明亮而有生气。

我的小手抓着一把勺子，敲打着杯子。叮叮当当的，听来好悦耳，我使劲叫嚷！接着我抬起头，看到在我上方飘扬的裙子，我被抱起来，发出咕噜咕噜的声音。我沐浴在母亲的香气中，全身放松地躺在她怀里，心中洋溢着幸福的感觉。

过了一段时间，我爬进花园，沁凉的空气拂过我的脸庞。五颜六色的花朵高耸在我四周，我被新的气味所围绕。我摘下一朵花，咬了一口，嘴里一阵苦味，我把花吐出来。

母亲来了。我伸出手，给她看在我手上动来动去的那个黑玩意，它正搔我的痒。她伸出手，扫开那东西，“讨厌的蜘蛛！”她说。然后拿着一个软软的东西轻拂我的脸，它在对我的鼻子讲话呢，“玫瑰。”她说，接着又发出同样的声音，“玫瑰。”我抬头看她，再看看周围，随即又飘进芳香四溢、色彩缤纷的世界中。

我醒来时，正面朝下趴在苏格拉底的黄色地毯上。我抬头，凝视着他的老橡木书桌的桌脚。此刻，一切似乎都朦朦胧胧的。

“苏格拉底，我觉得自己半睡半醒，好像需要把头浸在冷水里，才能清醒过来。你确定刚才这趟旅程对我没有造成伤害吗？”

“丹，没有。伤害是多年来造成的，你马上就会看到造成伤害的方式。”

“那个地方是我祖父家的花园，像伊甸园一样。”

“是的，的确是伊甸园。每个婴儿都活在明亮的花园中，直截了当地感受一切，不受任何思绪的欺瞒，没有信念，没有诠释，而且不下判断。

“你开始思考，开始替事物命名并知晓事情时，就‘堕落’了。要知道，堕落的不只是亚当、夏娃，而是我们所有的人。心智的诞生就是感官知觉的死亡，才不是什么我们吃了一顆苹果，所以变得有点性感的那回事呢！”

“但愿我能回到过去，”我感叹道，“那里是那么明亮，那么清澈，那么美丽。”

“你在孩提时代有过的乐趣，是可以再度拥有的。耶稣说过，要进入天国，得先像小孩一样。”苏格拉底沉吟半晌，又说：“明天早上八点到植物园跟我碰面，我们也该去大自然中走走了。”

我睡了几个钟头后醒来，觉得神清气爽，心情愉悦。说不定就在今天，我就要发现感官的奥秘了。我慢跑进入草莓峡谷，在植物园入口处等候苏格拉底。他到了以后，我们大步走在大片大片的绿野间，那里有各种树木、灌木、植物和花朵。

我们走进一间巨大的温室，空气温暖而潮湿，跟外头冷冽的早晨空气刚好形成对比。苏格拉底指着高耸在我们上方的热带树叶说：“你还是个孩子时，世界上的一切都会像破天荒头一遭那样赫然出现在你的眼睛、鼻子和触觉前。可是如今你知道了每样东西的名字，还把它们分类：‘那个好，那个不好，那是张桌子，那是把椅子，那是辆车子、是间房子、是朵花、是狗、猫、鸡、男人、女人、日出、海洋、星星。’事物令你越来越厌烦，因为对你，它们都只是名称而已。心智中枯燥的概念蒙蔽了你的知觉。”

苏格拉底大幅挥动手臂，指向高耸在我们头顶上方的棕榈树，这些棕榈几乎碰触到圆顶的树脂玻璃天篷。“如今你透过一层薄纱去看万事万物，那层面纱是和事物有关的联想，投射覆盖在直接、简单的觉察力之上。你‘什么都看过了’，就好像同一部电影看了二十遍，你只见到对事物的记忆，所以感到厌烦，陷落在心智当中无法动弹。因此，你得先‘放掉心智’，才能恢复知觉。”

● ● ● ● ● ●

第二天晚上，我走进办公室时，苏格拉底正在烧开水，我小心翼翼地脱好鞋，放在沙发底下的垫子上。他背对着我说：“怎么样？来进行个小比赛吧。你呢，表演一个特技，我也表演一个，看谁赢。”

“嗯，你真想这样做的话，那好吧。”我不想令他难堪，所以在桌上用单手倒立了几秒钟，然后站好，做了个后空翻，轻盈地落在地毯上。

苏格拉底摇摇头，一副士气大消的模样：“我还以为这场比赛会势

均力敌呢，现在看起来，才不是这么回事。”

“苏格拉底，对不起，可是说到底，你不年轻了，而我在这方面又有专长。”

“我的意思是，”他笑着说，“你啊，毫无胜算。”

“什么？”

“看我的。”他说。我注视着他慢慢转身，慎重小心地走进洗手间，我往前挪动两步，以防他又拿着武士刀跑出来，可是他出来时手上端着一只马克杯。他在杯里倒了水，对我浅浅一笑，举杯做出敬酒的样子，然后慢慢喝着水。

“啊？”我说。

“就这样。”

“就这样？你什么也没做啊。”

“我做了呀，你就是没有眼光来欣赏我的本领。我之前就感觉到我的肾脏里有轻微的毒素，再过几天，毒性可能会开始影响整个身体，所以我在还没有症状出现以前，就找到问题所在，把肾里的毒素排出去了。”

我不禁放声大笑：“苏格拉底，你真是我见过的最舌灿莲花的大骗子。认输吧，你在吹牛。”

“我是非常认真的，我刚才描述的这段过程的确发生了。这需要内在能量十分敏感，并且能随意控制几种微妙的机制。”

“你呢，却相反。”他一边说，一边用盐搓揉患处，“你只是模糊地觉察到你那副皮囊里头正进行的事情。你就像一个刚学会倒立的表演艺人，还不够敏感，无法预测到自己何时将失去平衡，而且你仍然有‘病倒’的可能。你所拥有的体操技能，只让你培养出粗糙的觉察力，使你可以表演许多动作花样，却不足以为傲。”

“苏格拉底，被你这么一说，三周空翻都变得平凡无奇了。”

“本来就没什么好啧啧称奇的，那不过是一项需要花时间练习的特技而已。然而，你一旦能感觉到体内能量的流动，这才值得称奇。所以，丹，继续练习。每天都要稍微磨练一下你的感官知觉，就像你在体育馆伸展筋骨时那样，舒展你的知觉。这样到最后，你的觉察力会穿刺、深入你的身体，深入这个世界。那时，你自然会少用思考，多用感觉，如此一来你就能从生活中最简单的事物那里得到乐趣，再也不会沉迷于成就或昂贵的娱乐中无法自拔。下一回，”他笑着说，“或许可以来场真正的比赛。”

我们静静地对坐了一会儿，然后到修车房去，我帮苏格拉底把一辆福斯汽车的引擎拉出来，拆卸另一个有故障的变速器。后来我们回到办公室时，我问苏格拉底认不认为有钱人比“我们这样的穷鬼”过得快乐。

他的回答令我震惊：“丹，说实话，我挺富有的，人一定要变得富有才会快乐。”他看到我呆若木鸡的表情，微微一笑，从桌上拿起一支笔，在一张干净的白纸上写下：

快乐=满足/欲望

“只要有足够的钱来满足你所有的欲望，你就是富有的。因此，有两个办法可以让人变得富有：一种是赚取、继承、借贷、乞讨，甚至是偷窃足够的钱来满足你所有的欲望；另一种是，清心寡欲，生活简单，如此一来，你永远都会拥有足够的钱。

“和平勇士有洞见和戒律，因而得以选择简单的生活，得以明白需求跟欲求的不同。我们只有很少的基本需求，却有无穷无尽的欲求。全神贯注于每一时刻，就是我的喜乐。全神贯注用不着花钱，你唯一的投资是修炼。丹，这正是当勇士的另一个好处，便宜多了！要知道，快乐的秘密并不在于寻求更多想要的，而是在于培养寡欲的能力。”

我倾听他所编织的魔咒，心中一片满足。这其中并无复杂之处，没有迫切的追寻，没有非办不可、攸关生死的事。苏格拉底向我揭示了，觉察就是宝藏。

他突然抓住我两侧腋下，把我举了起来，向上抛，抛得如此之高，我的脑袋都快撞到天花板了。我往下掉时，他出手帮忙缓和我落下的速度，让我平稳落地。

“只是想确定你有足够的注意力听我下面要讲的话。现在是什么时候了？”

“呃，凌晨2:35。”

“错了。从以前、现在到未来，永远都是当下这一刻！当下这一刻就是时间，时间就是当下这一刻。清楚了吗？”

“嗯，是的，清楚了。”

“我们在哪里？”

“我们在加油站的办公室里，我们不是很久以前就玩过这个游戏了吗？”

“没错，而你学到的是，你唯一所能确知的事情就是，你在这里，不管这个这里究竟是在何方。从今以后，只要你的注意力开始飘到别的时空去，你就得给我马上回来。记住，时间就是当下这一刻，地方就是这里。”

就在这时，有个大学生闯进办公室，拖着他的一位朋友。“我简直不敢相信！”他指着苏格拉底说，“我走在路上，经过这里时看了一眼，结果看到你把那家伙抛到天花板上。你究竟是谁呀？”

看来苏格拉底的庐山真面目即将曝光了。他茫然地看着这个学生，然后大笑，“哦，”苏格拉底又笑了，“哦，好的很！没什么啦，我们只是在做运动，打发打发时间。这位是丹，他是体操选手，丹，我没说错吧？”我点点头，那学生的朋友说他记得我，他看过两三次体操比赛。苏格拉底的说法越听越可信。

“这桌子后面有个小蹦床。”苏格拉底走到书桌后，让我大吃一惊的是，他居然在无形的迷你蹦床上，一弹一跳起来，他弹跳得如此流畅，我简直要以为桌后真有蹦床了。他越跳越高，等到头都快碰到天花板了，才跳得稍低一点，他就这样上上下下地弹跳。我鼓起掌来。

这两人虽然一脸迷惑，还是满意地走了。我跑到书桌另一侧，那儿当然没有什么蹦床。我歇斯底里地笑了起来：“苏格拉底，你真让人不可思议！”

“没错。”他说，他从来就不故作谦虚。

此时，天边已微露曙光，我和苏格拉底准备离开。我拉上外套的拉链，觉得这一天的黎明对我仿佛具有象征意味。



我走路回家，想到逐渐显现出来的改变，外表看不大出来，而是内在的。我感觉到一种崭新的清明状态，看清自己的路在哪儿，要务是什么。我终于不再期待世界来满足我，放下期待的心后，我的失望就消失了。当然，我会继续去做生活在这日常世界里该做的事，可是要按我自己的条件去做。尽管我过的是平凡的生活，但我已逐渐尝到一种奇妙、彻底的自由。

我和苏格拉底的关系也产生了变化。首先，我需要捍卫的幻象减少了。他叫我笨蛋时，我光笑不还嘴。因为就他的标准而言，他这样叫我并没错。同时，我也很少再被他吓到了。

我走回家的路上，经过医院时，突然有只手抓住我的肩膀，我像只不想被人轻拍的猫儿一样，本能地一缩，躲开。我转身，看到苏格拉底正对我笑。

“啊，你再也不会那么紧张兮兮了。”

“苏格拉底，你来这里有何贵干呀？”

“来散个步。”

“嗯，有你做伴挺好的。”

我们默不作声，走了一两条街，然后他开口问：“现在是什么时间？”

“哦，大约……”这时我突然发觉有诈，“大约是当下这一刻。”

“我们在哪里？”

“在这里。”

他没有再说什么，我有了点聊天的兴致，便跟他讲起我新感受到的自由，以及我未来的计划。

“现在是什么时间？”他问。

“当下。”我叹口气，“你不必一直……”

“我们在哪里？”他以无辜的语气问。

“这里，不过……”

“你要真的了解这一点。”他打断我，“你做什么都无法改变过去种种，而未来种种又永远不会完全如你所愿。从来就没有过去的勇士，也不会有未来的勇士，勇士活在当下、这里！你的悲伤、你的恐惧和愤怒、遗憾和内疚、你的羡慕、计划和渴望，只存活于过去或未来之中。”

“苏格拉底，稍等一下。我清楚记得自己曾在当下的时刻生气过。”

“并非如此。”他说，“你的意思是，你在当下那一刻表现得很生气。行动总是在现在这一刻发生，因为行动是身体的表达方式，只能存在于当下、这里。但是心智却如幽灵，只活在过去或未来，它唯一的力量就是，转移你对当下这一刻的注意力。”

我弯下腰系鞋带，感觉到有什么在探触我的太阳穴。

我系紧鞋带，站好，发觉自己独自站在一间没有窗户的发霉旧阁楼里。在昏暗的光线中，我辨认出房间一角有两三个旧衣柜，像直立的棺木。

霎时，我寒毛直竖，觉得又冷又怕。除了自己的心跳声外，我听不到一点声响，别的声音都被死寂的空气抑制住了。我试着踏出一步，注意到自己站在一个五角星里面，星星是红褐色的，漆在地板上。我更仔细地打量，发现这红褐色的颜料，是干掉或正逐渐变干的血。

我听到身后有什么在厉声笑着，那笑声是那么令人恶心，那么令人害怕，我不得不咽下嘴里逐渐泛起的金属味。我不加思索，转身，迎面是头丑恶的怪兽。它在我脸上喷着气，陈年死尸那种令人作呕的怪味向我扑天盖地袭来。

它那丑怪的脸颊向后拉扯，露出了乌黑的尖牙。接着它说：“走向我.....”我觉得不能不服从，但是本能阻止了我，我站在原地没动。

它气得咆哮：“孩子们，抓住他！”角落的衣柜开始缓缓朝我移动，打开，露出令人作呕的人类腐尸，它们走出衣柜，不断前进。我在五角星内狂乱地回旋打转，想找到逃亡藏身之处。这时，我身后的阁楼门打开了，一位少女踉跄着走进房间，身子一歪，正好倒在五角星之外。门还是半开着的，流泻进一长条的光。

她长得很标致，身着白衣。她似乎有哪里不舒服，不断呻吟，并以低微的声音说：“救救我，请救救我。”她两眼含泪，哀求着，其中却带有某种感激、报答和不可抑制的欲望意味。

我注视着逐渐逼近的腐尸，注视着这个少女和门口。

这时，那感觉出现了：“留在原地，五角星就是当下这一刻。在那里，你是安全的。恶魔跟他的手下是过去，门是未来。当心了。”

就在这时，女孩再次呻吟，身子一滚，仰躺在地上。她的衣服向上撩起，露出一条腿。她向我伸出手，哀求着，诱惑着：“救救我.....”

我沉醉在欲望中，冲出五角星。

女孩露出血红的尖牙，向我咆哮。恶魔跟他的手下发出胜利的叫声，朝我扑过来。我冲向五角星.....

我在人行道上缩成一团，浑身发抖，抬头看着苏格拉底，他说：“如果你休息够了的话，还要不要再走下去？”有些晨跑者经过我身边，脸上露出好笑的神情。

“你每次想向我证明某种论点时，都非得把我吓个半死不可吗？”我结结巴巴地说。

“只有在论点很重要的时候。”

我沉默了好一会儿，才羞怯地问：“你有那女孩的电话号码吗？”苏格拉底拍了一下自己的前额，翻个白眼。

“我想，你已经掌握那出小话剧的重点了吧。”

“是啊，留在当下，这样比较安全。不要为有尖牙的人走出五角星。”

“说得对。”他笑道，“别让任何人、任何事物，更别说是你自己的思绪，把你带离当下。你想必听说过两个和尚的故事吧！”

一老一少两个和尚在雨林中，沿着一条泥泞的小路走回寺院。他们遇见一位佳人，无助地站在湍急、混浊的激流旁边。

老和尚看到她的困境，便用强壮的臂膀一把将她抱起，抱着她过了河。她揽着他的脖子，向他微笑，到了对岸后，他轻轻将她放下。她欠身为礼，向他道谢。两位和尚继续默默赶路。

快到寺院门口时，年轻的和尚再也忍不住：“您怎么可以把美女抱进怀里？这种行为似乎有违和尚的清规。”

老和尚看着他的同伴，答道：“我在那里就把她放下了，你还抱着她吗？”

“看来还有很多功课等在后头。”我叹道，“我还以为已经达到一定的成绩了。”

“你的要务不在于达成什么，而是待在当下此处。但是你除了在做空翻和被我打扰时，仍旧多半活在过去或未来中。如果你想得到机会找到大门，现在就得洗心革面。大门就在这里，就在你眼前。现在，张开你的眼睛吧！”

“可是该怎么做呢？”

“丹，只管专注当下就行了，这能使你得到解脱，免于痛苦，免于恐惧，免于心智束缚。思绪接触到当下时，就消散了。”他举步要离开。

“苏格拉底，等等。走之前，请告诉我，你是不是故事里的老和尚，也就是抱女人的那位？听起来很像是你会做的事。”

“你还抱着她吗？”他大笑，迅速走开，消失在转角处。

我慢跑完最后几个街区，回到家，冲了澡，进入甜蜜的梦乡。



起床以后，我出门散步，继续用苏格拉底建议的方式冥想，将注意力逐渐集中于当下这一刻。我好像又变成了小孩，世界在我面前越来越清晰，我逐渐恢复感官知觉。虽然时值五月多雾的天气，天空却似乎变得更明亮了。

我没对苏格拉底提到琳达，基于同样的理由，也没对琳达提起苏格拉底，他们分属于我生活中不同的层面。况且，我感觉得到苏格拉底对我的内在修炼的兴趣，可比对我的世俗关系的兴趣大多了。此时琳达已经从大学辍学，搬到洛杉矶找工作。

一周又一周过去，上课情况很顺利，不过我真正的课堂是在草莓峡谷，我像风似的在山间奔跑，浑然忘了距离长短，只管和长耳大野兔赛跑。有时我会停下，在树下静坐，或只是闻一闻由脚下那闪烁的海湾上吹拂而来的清新和风。我会坐上一个钟头，望着潋潋的波光或头顶飘过的云朵。

我已从过往的种种“重要目标”中解脱，如今仅剩下一个目标：那扇大门。有时在体育馆里，就连这个目标也被我遗忘，我浑然忘我地尽情施展身手，在蹦床上高高跃入空中，回旋、转身，懒洋洋地飘浮，接着突然做个两周空翻，再冲向空中。

尽管我和琳达分隔两地，我们仍然两天就通一次电话，培养亲密的感情。在那一段日子里，我没有见到乔伊，她或者从阴影中走出来，或者在我的梦中露面。她的倩影时时浮现在我眼前，并露出慧黠的笑容，直到我再也分不清楚我到底要什么，又想要谁。

然后，就在不知不觉中，大学最后一年即将画下句号。最后一次期末考试不过是走过场，我写着答案，欣然看着蓝色墨水从笔尖流出，心底明白我的生命已然改变。就连纸上的分行线看起来也像艺术品，各种意念自由地从我脑中涌出。然后一切就结束了，我完成了大学教育。

我带了新鲜苹果汁到加油站，和苏格拉底一起庆祝。我们坐着喝果汁时，我的思绪又飘向未来。

“你在哪里？”苏格拉底问，“现在是什么时候？”

“我在这里，在当下。但是目前的现实状况是，我需要找份工作，你有没有什么建议？”

“有的，想做什么就去做什么。随心所欲，相信你的本能。”

“听起来不是很有帮助。”

“你做什么并不重要，重要的是，做得有多好。哦，对了，”他补充说，“乔伊这个周末要来。”

“太棒了！这个星期六去野餐，你看怎么样？上午10:00好不好？”

“好，到时在这里碰面。”

我向他道了晚安，走进晨星点点而凉爽的六月凌晨。我从加油站出来，走到转角处时，时间正是1:30。一种感觉让我转过身，抬头看着屋顶。他站在那里，那影像许久以前我也看到过，他纹丝不动，仰望夜空，有一团柔和的光芒笼罩着他。虽然他离我有20米远，说话又很轻柔，我仍听得到他的声音，好像他就在我身旁。“丹，过来。”

我很快走回去，及时看到苏格拉底从阴影中出现。

“今晚你走以前，还有最后一样东西应该要看看。”他两根食指直探向我双眼，碰了我的眉毛上方一下。接着他走开来，直直向上一跃，落在屋顶上。我目瞪口呆地站在那儿，不敢相信方才的所见所闻。苏格拉底跳下来，落地时几乎悄无声息。“秘密就在于，”他笑，“非常强健的脚踝。”

我揉揉眼睛：“苏格拉底，刚才是真的吗？我的意思是，我看到了，可是之前你摸了我的眼睛一下。”

“丹，真实没有明确的分界。地球并非密实的固体，而是由分子和原子所构成，它们是充满着空间的小宇宙。只要你睁开你的眼睛，地球便是一个有光、有魔力的谜。”

我们互道晚安。



星期六总算来临了。我走进办公室，苏格拉底从座位上起身。这时，我感觉到一双柔软的手臂揽住我的腰，乔伊的影子移到了我的影子旁。

“真高兴再见到你！”我给了她一个拥抱。

她笑容灿烂：“哦，你越来越强壮了，是不是正在接受奥运训练呀？”

“说实话，”我郑重回答，“我决定退休了。我的体操生涯已经走到尽头。我该往别的方向前进了。”她点点头，不发一语。

“嗯，我们出发吧。”苏格拉底手上抱着他带来的大西瓜。我的背包里则装了三明治。

山间的天气好得不能再好了。用过午餐，苏格拉底决定让我们俩独处，他要去“爬树”。稍后，他爬下树，听我们在那儿彼此出主意。

“乔伊，总有一天我要把我和苏格拉底相处的经过写成一本书。”

“说不定会被人拍成电影。”她说，苏格拉底站在树旁听着。

这会儿我讲得更带劲了：“还有人会制造勇士T恤……”

“还有勇士香皂。”乔伊喊道。

“还有勇士贴纸。”

“勇士口香糖！”

苏格拉底听不下去了，摇摇头，爬回树上。

我们俩放声大笑，在草地上滚来滚去，我以早就经过练习却故作不经意的口吻说：“嘿，我们来赛跑好不好？跑到旋转木马那里再折回来。”

“丹，你这个人一定是生来就爱受罚。”乔伊夸口道，“我父亲是头

羚羊，我母亲是猎豹，我姐姐是风，而.....”

“是呀，而你的兄弟是保时捷和法拉利。”她边笑边穿上运动鞋。

“输的人负责清理垃圾。”我说。

乔伊撒腿便跑。我在她身后，边嚷边穿鞋：“我看你叔叔八成是彼得兔！”我向苏格拉底喊道：“马上回来。”然后跑去追乔伊，她已领先许多，正朝着一公里以外的旋转木马跑过去。她跑得是很快，但是我跑得更快，而且我知道这一点，我的修炼已将我磨练得比我所能想象的更加厉害。

乔伊回头看看我，她的双臂和双腿顺畅地前后摆动，她见到我紧跟在后头，呼吸得轻松又自在，露出惊讶的表情，或可说是震惊的表情。她更加使劲向前跑，又回头望了一眼。我和她的距离近到看得见汗珠滴在她柔软的颈子上。

我赶上去，和她并肩跑着，她气喘吁吁地说：“你做了什么？搭便车坐在老鹰的翅膀上吗？”

“对啊。”我对她浅浅一笑，“老鹰是我的亲戚。”我送了她一个飞吻，随即超过了她。

我跑到旋转木马，折回头往野餐地点跑，跑到半途时，看到乔伊已经落后了100米远。她看起来跑得很吃力，渐露疲态。我替她难过，因此停下脚步，坐了下来，摘下一朵长在路边的野芥子花。她接近我时，放缓速度，看到我嗅着那朵花。我说：“今天天气真好，对吧？”

“你这样，”她说，“让我想到龟兔赛跑的故事。”说完，她加快脚步，以惊人的速度冲出去。

我好讶异，一跃而起，拔腿就跑。我以稳健的速度，缓缓地向她逼近，这时我们已接近草原的边缘，她还领先我好一段距离。我越逼越近，直到听得见她可爱的喘息声。我们肩并肩跑完最后20米，她伸手握住我的手，我们放缓步伐，大笑着，刚好跌倒在苏格拉底切好的西瓜片上面，弄得西瓜子四溅，到处都是。

苏格拉底从树上下来，鼓掌迎接脸朝下一头滑倒在一片西瓜上、整

张脸还沾满了西瓜汁的我。

乔伊看着我说：“小乖乖，怎么了，用不着脸红嘛。毕竟，你差一点就击败了小小的、可怜的我。”

我的脸上汁液淋漓。我用手抹抹脸，吸吮手上的西瓜汁，回答道：“小美人，怎么了，就算小小的、可怜的傻子，也看得很清楚，是我赢了。”

“这里就只有一个傻子，”苏格拉底发牢骚说，“而他刚刚捣烂了西瓜。”

我们都哈哈大笑，我转身看着乔伊，满眼闪烁着情意。但是当我见到她看着我的神情时，我不再发笑。她牵着我的手，把我带到草地边缘，那里可以俯瞰公园绵延不断的翠绿丘陵。

“丹，有件事我得告诉你。你在我心目中有非常特别的地位，可是苏格拉底说，”她回头看看他，他正缓慢地摇着头，“你的路径对我来说，似乎还不够宽广，起码眼前看来是如此，而我也有很多事情得去做。”

我的心霎时受到重击。我有一部分的生命坠落了，摔个粉碎，“嗯，我不会放你走，我才不管苏格拉底，你，或是别人说什么。”

乔伊热泪盈眶：“哦，丹，我希望有一天.....但是苏格拉底跟我说，你最好忘记。”

我最后一次凝望乔伊发亮的眼睛，苏格拉底从后面走到我身旁，在我的头上轻轻碰了一下。我眼前一黑，立刻忘记我曾认识一个名叫乔伊的女子。

第三部 莫名其妙的快乐

第7章 最终的追寻

我睁开眼睛时，发现自己正仰卧着。想必是打了个盹吧。我伸了个懒腰，对苏格拉底说：“咱俩真该经常离开加油站，多来几次野餐，你觉得呢？”

“是啊，”他缓缓点头，“就咱们俩。”

我们收拾好东西，在青翠苍郁的山里走了一公里多，才去搭公车。下山的路上，我隐隐约约老觉得像是忘了说什么，或是忘了做什么，说不定是遗落了什么没带走。但等到公车开到山脚时，那感觉已经消失了。

苏格拉底下车前，我问道：“明天跟我一起去跑步吧？”

“何必等到明天？”他答道，“今晚11:30，小溪的桥上见，我们可以来一次午夜狂奔，一路往上爬。”

当天晚上满月高悬，我们沿着小径向山上走，月光在草丛和树丛顶端洒下一层银辉。这段七公里长的上坡路，我每一步都很熟悉，即使周遭漆黑一片，也可以循着小径跑上山。

爬完小径中一段陡峭的坡路以后，我的身体暖洋洋的。过了没多久，我们便跑到连接道，开始往山上走。好几个月以前，这里看来俨然像座巍峨大山，如今我却不怎么把它当回事了。我深深呼气、吐气，全速往上跑，对跟在后头拖着脚步，气喘吁吁，不时耍宝、打哈哈的苏格拉底大声喊道：“老头，加油啊！看你能不能抓到我！”

在一条又长又直的小路上，我回头看，以为会看见苏格拉底蹦蹦跳跳而来，却始终没看见他的踪影。我停下脚步，吃吃笑着，怀疑他会向我突袭。嗯，我就让他在前头等等，纳闷我跑到哪儿去好了。我坐在山边，视线越过海湾，抛向远方熠熠发光的旧金山市。

这时风儿开始低语，我警觉到事情不大对劲。我一跃而起，全速往

回跑。

我在转弯处发现苏格拉底，他脸朝下趴在寒冷的泥土地上。我立即蹲下去，轻轻地将他的身子翻过来，凑到他的胸口，我发觉他没有心跳。“天哪，哦，我的天哪！”一阵冷风呼啸着吹过峡谷。

我把苏格拉底的身体放下，为他做人工呼吸。我拼命地压他的胸膛，越来越惊慌失措。

最后，我只能轻轻对他低语，双手抱着他的头：“苏格拉底，不要死，请不要死，苏格拉底！”是我建议来跑步的，我记得他吃力地跑上连接道，上气不接下气，但愿……太迟了。我满腔怒火，感到一种前所未有的暴怒。

“不可以！”我对着上苍嘶吼，痛苦的叫声回荡在山谷，吓得鸟儿飞离鸟巢，飞到安全的天空中。

苏格拉底不会死，我才不会让他死。我感到有股气流在我的手脚和胸膛中奔流，我要把所有的气都灌给他，就算这意味着我难逃一死，我也乐于付出这个代价。“苏格拉底，活过来，活过来！”我双手按着他的胸膛，指头戳进他的肋骨。我有触电的感觉，看到我的手在发光，我摇着他的身体，全心全意希望他的心脏恢复跳动。“苏格拉底！”我喝令道，“给我活过来！”

但是没有半点迹象……什么都没有。我心里没了主意，我崩溃了。一切都结束了。我静静坐着，泪如雨下。“拜托，”我抬起头，看着银色的云朵飘过月亮，“拜托，”我对从来没见过的神明说，“请让他活过来！”最后，我停止挣扎，停止希望。我能力不足，我辜负了他。

两只小兔子跳出树丛看着我。我凝视着老人失去生命的身体，轻柔地将他抱在怀中。

就在这时，我感觉到它——很多个月以前我经历过同样的“灵”。它充满了我的身体，我呼吸着它，它呼吸着我。“请，”我最后一次说，“请用我取代他。”我是当真的。说时迟那时快，我感觉到苏格拉底的颈部脉搏开始跳动。我立刻把头靠在他的胸膛上，听到这位老勇士强健而又有节奏的心跳声在我耳边扑通扑通响。我把气吹进他的肺里，直到他的胸膛鼓起，自动起伏。

苏格拉底终于睁开了眼，我激动得又哭又笑。月光像水银一样，洒遍我们全身，那两只兔子皮毛闪闪发光，注视着我们。我开口讲话，兔子听到声音，跑回树丛里。

“苏格拉底！你还活着！”

“我看得出来你的观察力还是老样子，跟剃刀一样的锐利。”他有气无力地说。他挣扎着想要站起来，但是身体抖得太厉害。我把他扛在肩头，就这样走了两公里多的路，终于到了小径的尽头。在那里，夜间管理员帮我打电话叫来了救护车。

一路上，他安静地伏在我的肩上休息，他的重量压得我汗流浹背。他偶尔会开口说：“旅行就该像这样才对，我们以后应该多多旅行。”或者是：“马儿，快跑！”

我等苏格拉底进了医院，在加护病房安顿下来以后才回家。那天晚上，我又做了那个梦，这次死神把魔爪伸向苏格拉底，我大叫一声，然后惊醒。



次日，我到医院陪了他一整天。他大部分时候都在沉睡，但是那天将近傍晚时，他想和我谈一谈。

“那么，这到底是怎么回事？”

“我发现你躺在地上，心跳停了，没有呼吸。我决心要让你活过来。”

“当时你感觉如何？”

“苏格拉底，怪就怪在这里。起先我觉得体内有一股气在流动，我设法把气灌给你。我差一点就要放弃了，那时……”

“千万别说‘死’这个字。”他声明。

“苏格拉底，这可是很严肃的事！”

“继续讲吧，我在为你加油喝彩，我迫不及待想知道到底是怎么回事。”

我笑道：“是怎么回事，你清楚得很。你的心脏又开始跳动了，不过是在我放弃灌气以后。是我以前感受到的‘灵’，是它启动了你的心跳。”

他颌首：“你感觉到了它。”他并不是在提出问题，而是在做一项陈述。

“是的。”

“这是很好的一课。”他说，一边轻轻伸了个懒腰。

“什么一课呀！你心脏病突然发作，而那竟然是给我上了很好的一课？这难道是你对这件事的看法吗？”

“没错，”他说，“而且我希望你会善用从这一课学到的教训。不论我们看起来有多坚强，我们每个人都有隐藏起来的弱点，这个弱点说不定就是我们的致命伤。以下是门规：每一种力量都有相对应的弱点，每一个弱点都有相对应的力量。我从小到大一直有个弱点，就是我的心脏，而我年轻的朋友你呢，你有另一种‘心病’。”

“我有吗？”

“有的。你尚未向人生、向每一分每一秒完完全全敞开你的心。所谓的和平勇士之道并不是说，人在面对世界、生命和你所感觉到的‘灵’的时候，好像身披铁甲金胄，刀枪不入，而是表现出彻底的脆弱，容易受到伤害。我一直举出种种例子，就是想让你明白，勇士的生命与想象中的完美或胜利无关，而是与爱有关。爱就是勇士的剑，剑挥向哪里，就把生命，而非死亡带到哪里。”

“苏格拉底，请给我讲讲爱吧，我想了解。”

“爱并不是需要了解的事，爱只能体会。”

我低头看着他，领悟到他竟做出了那么大的牺牲。他明明知道自己有心脏病，却还是陪我一起修炼，从不退缩，这一切的一切，都只是为了保持我的兴趣。我热泪盈眶：“苏格拉底，我……”

“哀伤并不够好。”

我从惭愧转为泄气：“你这个老魔头，有时真会气死人！你要我付出什么？血吗？”

“愤怒也不够。”

“苏格拉底，你根本是个疯子。”我笑着说。

“好啦，这就对啦，要笑才够好！”

我们一同笑着，直到他轻声吃吃地笑，然后进入梦乡。我悄悄离去。

第二天上午我回去看他时，他气色好多了。我立刻质问他：“苏格拉底，你为什么坚持要陪我一起跑步，又蹦又跳？你明明就知道自己随时可能会因为这样而赔上一条命。”

“最好是好好活着，直到一死。”他说，“我是勇士，因此我的人生道路就是行动。我是师父，所以必须以身作则。有朝一日，你也可能会像我教导你这样去教别人，到时候，你就会了解为什么言教是不够的。你也必须以身作则，把你从经验中体会到的一切，传授给别人。”

接着他讲了一个故事：

一位妇人带着稚子去见圣雄甘地，她恳求道：“圣雄，求您叫我儿子别再吃糖了。”

圣雄沉吟半晌，说：“两个星期后再把你儿子带来。”妇人大惑不解，谢过甘地后，说她会照他的吩咐去做。

两个星期后，她带着儿子回来。甘地看着孩子的眼睛说：“别再吃糖了。”

这妇人感激归感激，却也很迷惑，于是问道：“您为什么叫我两个星期后再带他来呢？您当时大可跟他讲同一句话呀！”

甘地回答：“两个星期前，我自己也在吃糖。”

“所以，丹，请记住，身体力行你所教的事，只教你已经身体力行的事。”

“除了体操外，我还要教什么呢？”

“以目前来说，体操就够了，利用它来传授课程。”他说，“先给人们他们想要的东西，直到他们想要的，正是你想传授给他们的。教人怎么空翻，直到有人要求学更多。”

“我又怎么会知道他们想要更多东西呢？”

“到时自然会知道。”

“苏格拉底，你确定我天生注定要当老师吗？我不大想当老师。”

“看起来你正往那条路走去。”

“这倒让我想起很久以来一直想要问你的一件事，你好像常常能看穿我的心思，知道我的未来。我以后也会拥有诸如此类的力量吗？”

苏格拉底闻言，伸手打开电视，看起卡通片。我关掉电视，他转向我，叹口气说：“我还想指望你永远不会对力量着迷呢。这会儿，问题既然出现了，我们最好把它解决掉。好的，你想知道什么？”

“嗯，首先，预言未来。你有时似乎有预言能力。”

“预言未来是基于对当下现实的认知，除非你已经可以看清当下，否则别对预知未来这回事产生兴趣。”

“嗯，那么看穿别人的心思呢，这件事又是怎样的？”我问。

苏格拉底叹口气说：“首先，你最好学会看穿自己的心思！”

“大部分时候，你好像都可以看穿我的心思。”

“你的心思很容易看穿，喜怒哀乐全写在脸上。”

我脸红了。

“懂我的意思了吧？”他笑道，指着涨红的脸，“不必懂魔术，也能读懂一个人的脸。打扑克牌的人就是一直在用这招的。”

“可是真正的力量又是怎样的呢？”

他从床上坐起来说道：“丹，特别的力量的确存在。可是对勇士来讲，这些都是不相干的事，别被华而不实的事物所蒙骗，勇士所能仰赖的，只有爱、仁慈与服务和快乐的力量。你无法得到快乐，而是快乐得到你，可是，只有在你放弃其他一切以后，快乐才会上门来。”

苏格拉底似乎越来越疲倦，他打量了我一会儿，似乎做了什么决定，然后以温和却坚定的语气，说出我最怕听到的一段话：“丹，你已经准备好了，但是你仍陷在困境中，仍在寻觅。那就这样吧，你就继续寻觅，直到你厌倦了为止。接下来，远行一阵子，去找寻你必须找寻的，去尽量学习，然后我们再见。”

我激动得声音颤抖：“要多久？”

他的回答令我震惊：“九年或十年应该就够了。”

我突然感到一阵惊惶，说：“我无处可去，没有其他地方是我想去的。让我留下来陪你吧！”

他闭上眼睛，叹口气：“小兄弟，要有信心。你的路会指引你方向。你不会迷路的。”

“可是，我什么时候可以再见到你？”

“你的寻觅结束时，真的结束时，我会去找你。”

“我什么时候会变成勇士？”

“丹，勇士不是你可以变成的事物。道路本身创造勇士。现在，忘了我，走吧，然后容光焕发地回来。”

然而我已越来越依赖他给我意见，依赖他那凡事笃定的气度。我浑身发抖，走到门口，然后转身，最后一次望进那双明亮有神的眼睛里。“苏格拉底，我会做你所要求过一切，只除了一样：我永远不会忘了你。”



我步下台阶，踏进市区街道，再走上校园里蜿蜒的坡路，开始进入不可知的未来。

我决定搬回故乡洛杉矶，便将我的老“勇士”汽车开出车库，把在伯克利的最后一个周末都用来打包行李，准备离开。我想起琳达，走到街角的电话亭，拨了她的号码。听见她犹带睡意的声音时，我顿时知道自己想做什么。

“甜心，我要给你一个惊喜。我要搬到洛杉矶，你明天早上可不可以尽快飞来？我们可以一起开车南下，有件事我们需要讨论一下。”

电话另一端沉吟了半晌：“我很乐意！我会搭早上八点的飞机。”她停顿良久，接着说：“丹，你想讨论什么事？”

“这件事我得当面问你，不过可以给你一个暗示：有关分享我们的人生，有关宝宝，还有早上醒来的拥抱。”她这一回停顿得更久了。

“琳达？”

她的声音颤抖：“丹，我现在不方便讲话，我明天一早会搭飞机过去。”

“我会在机场接你。再见，琳达。”

“再见，丹。”

我早上抵达机场时，她已经站在那儿，眼神明亮，一头红发令人目眩神迷，她真是个美女。她笑着奔向我，展开双臂拥抱我：“丹，再度抱着你的感觉真好！”我感觉得到她身体的暖意渗入我的肌肤。我们很快走到停车场，一开始却找不到什么话可说。

我把车开回提尔顿公园，向右转，往上开到灵感峰。我早已计划好，因此请她坐在墙头。正要提出那个问题时，她一把抱住我，说：“我愿意！”然后哭了起来。“我说错了什么吗？”我有气无力地开玩笑说。

我们在洛杉矶举行了婚礼，婚礼简单但温馨美好。我感到非常快乐，但同时也感到莫名的沮丧。我在午夜醒过来，蹑手蹑脚走到蜜月套房的阳台上，悄然无声地哭了。为什么我会觉得好像失去了什么，好像忘记了什么重要的事物？那股感觉始终伴随着我。

我们很快在一间新公寓里安顿下来，我尝试卖人寿保险，琳达则找到一份兼差，担任银行出纳。我们的生活舒适安定，但是我忙得抽不出空多陪陪新婚妻子。每当夜深人静，在她熟睡时，我静坐；等到一大早，我会练练身手。没多久，我的工作量大到没多少时间能做这些事，我所有的修炼和戒律开始渐渐退步。

从事业务工作半年后，我再也受不了了。我和琳达坐下来，进行这么久一段时间以来的第一次长谈。

“甜心，我们搬到北加州，另找工作，你看怎么样？”

“丹，你要是真想这么做，就这样好了。况且，住得离我娘家近一点，说不定挺好的，他们很会照顾小孩呢。”

“照顾小孩？”

“对呀。你要当爸爸了，感觉如何呀？”

“你是说，一个宝宝？”我将她轻轻抱进怀里，良久良久。

从今以后，我不能走错一步路。搬到北部的第二天，琳达回娘家，我则出去找工作。我从以前的教练霍尔那里听说，斯坦福大学有个男子体操教练的空缺。当天我就去面试，然后开车到岳父岳母家，告诉琳达这个消息。我到达时，他们说斯坦福大学体育组主任打电话给我，表示要给我那份教练的差事，九月开始上班。我接受了。

八月底，我们漂亮的女儿郝丽诞生，我们搬进一间舒适的公寓。一开始，我们一家三口很满足，但是不久之后我就一头栽进工作里，负责为斯坦福研发一套强劲有力的体操计划。每天清晨，我都要跑上好几公里，穿越高尔夫球场，然后独坐在湖畔。我的能量和注意力再度向四面八方飞扬，可悲的是，一点也没有朝着琳达飞过去。

一年在不知不觉中过去了，一切都进行得相当顺利，我无法了解自

已为何老是觉得好像在很久以前失去了什么。而我在苏格拉底指导下进行修炼的一幕幕鲜明的影像，比如在山间跑步、深夜的奇异练习、一连好几个钟头和我谜一样的师父谈话，看着他，倾听着他，凡此种种都化为了褪色的回忆。

我和琳达结婚满一年后不久，她告诉我，想去看婚姻咨询师。这对我来说简直就像晴天霹雳，我还以为我们终于能够放松下来，有多一点的时间相处。

婚姻咨询师的确有帮助，但我和琳达之间已蒙上了阴影，说不定早从我们结婚的当晚，那阴影就存在了。她越来越沉默寡言，什么都埋在心底，带着郝丽一同活在她自己的世界里；而我每天下班回家时，早已筋疲力尽，没有多少精力照料她们母女俩。

我在斯坦福任职的第三年，向校方申请位于大学住宿区内的教职员宿舍，好让琳达能够多多接触其他人。不久之后，情况显示此举成效显著，特别是在感情这件事上，她建立起自己的社交圈，我则卸下我不能或不愿履行的重责。接下来的春天，我和琳达分居，我更加寄情于工作，再度开始内在的追寻。早上我和一群人一起在体育馆坐禅，晚上则研习合气道。我越来越勤于阅读，希望能为我未完成的事找到一些线索、方向或答案。

之后欧柏林学院聘我为老师，那是位于俄亥俄州的一所文理学院，学生必须住校。这似乎可以为我们的婚姻提供第二次机会，我对于幸福的探讨追寻更加积极，并且开设了“身心发展”以及“和平勇士之道”等课程，传授我从苏格拉底那里学来的一些观点和技巧。在那儿任教的第一年结束时，校方给了我一笔特别补助款，让我得以出门旅行，在我选择的领域中进行研究。



那年夏天，我和琳达告别，暂时抛下她和小女儿，出发去进行新的追寻。

我走访了世界上的许多国家和地区，包括夏威夷、日本、中国香港和印度等。我在这些地方接触到了不凡的导师，还有各门派的瑜伽、武术和信仰。我拥有了很多体验，发现了伟大的智慧，却遍寻不到永恒的安宁与祥和。

旅途即将结束时，我变得更加绝望，最终不得不面对在我心里回荡的问题：“何谓开悟？我的心灵何时才能找到安乐？”苏格拉底讲过这些事情，当时我却有耳无心，没把话听进去。

我到达旅途的最后一站，也就是葡萄牙海岸的卡斯凯斯村时，这两个问题仍持续不断地重现，更加困扰着我的心。

一天早上，我在一片孤立绵延的海滩上醒来，当时我已经在那露营了几天。我的眼光飘向大海，浪潮正逐渐吞噬我费了好一番功夫才用沙和木头搭起的城堡。

不知怎地，我联想到自己的死亡，还有苏格拉底想告诉我的事情。他的话语和手势一点一滴重现，就好像我用来搭城堡的小树枝，四散漂浮在浅浅的碎浪中：“丹，想想你不知不觉流逝的生命，有一天你会发觉，死亡与你想象的不同，人生也与你想象的不同。死亡也好，人生也好，都可能很奇妙，充满着变化；但是，倘若你不醒过来，两者都可能令人失望。”

他的笑声在我的记忆中回荡，我想起发生在加油站的一件事。

我当时表现得懒洋洋、了无生气，苏格拉底抓住我，摇晃着我的身体：“醒过来！如果你知道自己得了绝症，没剩下多少天可以活，那你就不会浪费一丝一毫宝贵的时间！丹，我告诉你，你的确得了绝症，它叫做出生。你没剩几年可活了，大家都一样！所以，现在就给我快乐起来，没有理由的快乐，否则你一辈子都不会快乐。”

我开始感觉到一种可怕的急迫感，但我无处可去。于是，我留下，在海边流浪，从未停止梳理心事。“我是谁？何谓开悟？”

很久以前，苏格拉底跟我说过，即使是对勇士而言，也没有战胜死亡这回事，而只能体会到，我们究竟是谁。

我躺在阳光下，想起曾在苏格拉底的办公室剥洋葱剥到最后一层，要看看“我是谁”；我想起塞林格小说中的一个人物，那人在看到某人喝牛奶时说：“那就好像把上帝倒进上帝之中，如果你懂我的意思。”我想起庄子的梦：庄子入睡，梦见自己是蝴蝶，醒来时，他自问：“究竟是我这个人梦到自己是蝴蝶？还是一只睡着的蝴蝶梦见自己是人呢？”

我走到沙滩上，嘴里不断哼着一首儿歌：

划呀，划呀，划船呀，沿着小溪，顺流而下，

快活呀，快活呀，快活呀，人生不过梦一场。

一天下午散完步后，我回到扎在岩石后方、赖以遮风挡雨的营帐，从背包里掏出我在印度随手买来的旧书，一本粗糙的英译本，说的都是有关修行的民间故事。我信手翻阅，看到一则有关开悟的故事。

米拉日巴四处寻求开悟之道，却找不到答案。直到有一天，他见到一位老人背着沉重的行囊，缓缓走下山间小路。米拉日巴立刻意识到，那位老人知道他苦寻多年的秘密。

“老先生，请告诉我您所知道的事情。何谓开悟？”

那老人对他微笑了一会儿，卸下肩头沉重的负担，站直身子。

“是的，我明白了！”米拉日巴喊道，“不胜感激。不过，请容我再请教您一个问题，开悟之后是什么呢？”

老者又微笑，再拿起行囊，扛在肩上，调整好重担的位置，继续上路。

当晚我做了一个梦。

我在一座大山的山脚下，周围一片漆黑，我翻开每一块石头，寻找宝石。山谷笼罩在黑暗中，我因而找不到宝石。

接着，我抬头仰望闪闪发亮的山顶。要是真的有宝石，一定在山顶。我爬了又爬，展开艰险的旅程，持续了许多年。最后，我总算到达旅程的终点，沐浴在明亮的光芒中。

我眼前一片清朗，但还是找不到宝石。我俯瞰脚下远方的山谷，多年以前我就是从那里开始登山的。这时，我才领悟到，那宝石一直在我身体里面，即便是当下此刻，那宝石始终璀璨发光，只是我的眼睛一直没张开。

我在半夜醒来，月光皎洁明亮，夜里的空气温暖，世界一片静谧，

只有海浪拍岸那富有韵律的声音。我像是听到苏格拉底的声音，但我明白那不过是另一个回忆而已：“丹，开悟并不是一种成就，而是一种体会。你醒来时，一切都改变了，同时又什么也没有改变。”

我坐着，望着月光在海面上粼粼发光，将远方的山峰蒙上一层银辉。那个关于山，关于水，关于大追寻的格言是怎么说的呢？

见山是山，见水是水，

见山不是山，见水不是水，

见山又是山，见水又是水。

我起身，奔向海滩，纵身跃入黑暗的海洋，游到离碎浪很远的地方。我停下来，涉水行走，突然感觉到有什么游过脚下某处深而漆黑的所在。有什么正冲着我而来，速度非常快——是死神。

我拼命游回岸边，躺在潮湿的沙滩上，不停地喘气。一只小螃蟹在我眼前爬过，钻进沙里，这时一道海浪打来，冲过小螃蟹。

我站着把身体擦干，穿上衣服，就着月光收拾家当，然后背上背包，对自己念念有词，复述一位导师说过的，有关寻求开悟的一小段教诲：

最好永远不要开始；一旦开始，最好完成。

我知道，是时候回家了。



客机在机场跑道上降落时，我对我的婚姻和生活越来越感到焦虑。六年过去了，我觉得自己变老了，却没有增长丝毫的智慧。我可以对妻女说什么呢？我会不会再次见到苏格拉底……真要见到，又能带给他什么呢？

我下飞机时，琳达和郝丽正等着我。郝丽高兴地边欢呼边跑向我，紧紧抱着我。我和琳达的拥抱轻柔而温暖，但缺乏真正的亲昵，仿佛在拥抱老朋友。时间和经历显然已经将我们引到不同的方向，我不在期

间，琳达并不寂寞，她有新的朋友和亲密关系。

也许是巧合，当我回到欧柏林后不久，我认识了一个很特别的人：一个学生，一个可爱的妙龄女郎，名叫乔伊斯。她有一头短短的黑发，前额留了刘海，覆在俏丽的脸蛋和灿烂的笑容上方。她身材娇小，活力十足。我强烈地被她所吸引，我们只要一有空就会相聚，散步、谈天或在植物园里绕着平静的水面漫步。我可以自在地跟她交谈，但和琳达谈话时却无法做到这点，倒不是因为琳达无法了解，而是两个人的人生道路和兴趣在不同的地方。

乔伊斯在春季毕业，她想待在离我不远的地方，但我认为我对婚姻还有责任，我们不得不忍痛分手。我知道我永远也忘不了她，可是我必须把家人放在最前面。

冬季过了一半的时候，我和琳达、郝丽搬回北加州。也许是我太专注于工作和我自己，我们的婚姻遭受了最后的打击，然而一切的恶兆都比不上结婚当夜我所感受到的阴影那样令人悲哀。自那晚开始，恼人的怀疑和忧郁始终萦绕在我心头挥之不去。我老是在怀疑，因而感到痛苦，总觉得自己有什么该记得的却记不起来，有什么多年以前就被我遗忘了，只有跟乔伊斯在一起时，我才能摆脱这种感觉。

离婚后，琳达和郝丽搬进一间不错的老房子，我继续埋首工作，并在伯克利青年会教授体操与合气道。

我想去加油站，那股渴望叫人难受，可是苏格拉底没叫我回去我是不会回去的。况且，要怎么回去呢？这么多年过去了，我却拿不出成绩给他看。

我搬到帕罗奥托独居，和以前一样孤单。我常想到乔伊斯，但我知道自己没有资格打电话给她，我仍有未了的事情。

我重新开始修炼，运动、阅读、静坐，继续把问题推进心底深处，像插剑似的，越推越深。过了几个月，我开始感觉到重生的幸福感，这是我多年以来未曾感受到的。在这期间，我开始写作，把我和苏格拉底相处的经过，写成好几册笔记，我希望借着重温往事，提供自己新鲜的线索。自从他要我离开之后，没有一件事是真正改变过的，起码我看不出来。

一天早晨，我坐在小公寓前门的台阶上，俯瞰着高速公路。回想过去这八年来的时光，一开始时，我是个傻瓜，后来差一点变成勇士，接着苏格拉底教导我进入这个世界学习，而今我又变成了傻瓜。

整整八年似乎都白费了。这会儿，我坐在台阶上，视线越过底下的城市，凝望着远山，突然之间，我的注意力集中了，山开始浮现一抹柔光。就在刹那间，我知道自己应该做什么了。

我卖掉寥寥无几的家当，把行囊捆扎妥当，搭着便车南下。时值夏末，正是迷失在山间的大好季节。

第8章 大门敞开

在爱迪生湖一带的一条窄径上，我开始徒步旅行，深入苏格拉底提过的地区，往上爬，深入荒野的核心。我感觉得到，就在这山间，我将找到答案，不然就只有一死。有关这两件事情，我并没有想错。

我徒步上山，穿越高山草原，走在花岗岩山峰之间，在浓密的松林和枞树林中蜿蜒前进，直入高处的湖区。那儿的人口比美洲狮、鹿和小蜥蜴还稀少，当我走近时，不时有蜥蜴从岩石下面逃窜而出。

将近黄昏时，我扎好营。第二天，我走到更高的地方，穿越林线边缘的大片花岗岩，攀上巨大的圆石，越过峡谷和深谷。下午，我采撷可以吃的根茎和浆果，在清澈的水畔躺下。这似乎是多年以来的头一次，我感到满足。

下午，我独自漫步在荒野之间，穿过枝桠纠结的林荫，回到营地。接着我燃起营火，又吃了一点东西，在一棵高耸的松树下静坐，将自己交给群山。群山有什么要给我的，我来者不拒。

天黑以后，我就着燃烧的营火，烤暖手和脸，突然间，苏格拉底从阴影中走出来。

“我正好在这附近。”他说。

我半信半疑、又惊又喜，一把抱住他，笑着和他玩起摔跤，把他摔到地上，弄得两人一身是土。我们拍去身上的灰土，坐在火边。“老勇士，你看起来几乎没变样，完全不像一百岁。”他看起来是老了些，不过带着灰斑的眼睛依旧炯炯有神。

“你呢，正相反。”他咧嘴笑了笑，把我上上下下打量了一番，“看起来老多了，却没变聪明多少。告诉我，你学到什么没有？”

我长长地叹了一口气，瞪着火光：“嗯，我学会了泡茶。”我将小壶放在临时搭成的炉火上，准备用我这一天在路上采来的草药泡茶。我没料到会有客人，于是将杯子递给他，自己改用一只小碗盛着茶。最后，我打开了话匣子，说着说着，长久以来所累积的绝望感终于重重地向我袭来。

“苏格拉底，我没有什么可以贡献给你，我仍然迷失，离大门的距离并没有比我们第一次见面时更近多少。我让你失望了，生命也让我失望，生命打破了我的心。”

他却喜形于色：“好啦！丹，你的心被打破了，破了以后裂开来，就露出大门，它正在里头闪闪发亮呢！只有那里，你没去找过，笨蛋，睁开眼睛吧，你就差一步啦！”

我困惑又气馁，只是无助地坐在那里。

苏格拉底再次保证：“你差不多就要到了，很接近了。”

我急忙抓住他的话锋：“接近什么？”

“终点。”一时之间，一股寒意爬上我的背脊。我很快爬进睡袋，苏格拉底也摊开他的睡袋。那晚我最后的印象，是我这位师父的眼睛，明亮有神，好像看穿了我，看穿了火光，看进了另一个世界。



当第一道晨曦微露时，苏格拉底已经起身，坐在溪畔。我陪他静静坐了一会儿，把小石头抛进潺潺流水中，聆听石头落水时的扑通声。他一语不发，转过头来，细细端详着我。

整个白天，我们逍遥自在地爬山、游泳、晒太阳，当晚，苏格拉底告诉我，他想听我细说自遇见他之后的种种感受，所有我还记得的全部说出来。我接连讲了三天三夜，把储存的记忆一古脑儿掏空。苏格拉底除了简短发问外，从头到尾都没怎么开口。就在日落以后，他示意我跟他一起坐在营火边。我和老勇士两人静静盘坐在山巅柔软的土地上。

“苏格拉底，我所有的幻象都消逝了，但是好像没有留下什么来取代这些幻象。你曾经让我看到追寻是徒劳无益的，可是和平勇士之道不也是一条路径，不也是一种追寻吗？”

他笑着摇摇我的肩膀：“过了这么久，你总算提出有意思的问题了，而答案呢，就在你眼前。打从一开始，我就对你指出和平勇士的道路，而不是走向和平勇士的捷径。你只要沿着这条路走，就是个和平勇士。过去八年中，你放弃了你的‘勇士身份’，好去追寻这条路，但是这

条路就是当下——它一直都在。”

“那我现在该怎么做呢？我该何去何从？”

“谁在乎呀？”他兴高采烈地嚷道，“渴望一旦得到满足，傻子就会很‘快乐’；而勇士却会莫名其妙、毫无理由地感到快乐。所以，快乐是最终极的戒律，比我教过你的其他戒律都重要。快乐并不是你感觉到的一种事物，快乐就是你，就是你本身。”

我们再度爬进睡袋里，在红色的火光映照下，苏格拉底容光焕发。“丹，”他轻声说，“这是我交付给你的最后一项任务，永续的任务。在这个世界上，要表现快乐、感到快乐，不需要任何的理由。接着你就能去爱，去做你想做的事。”

困意逐渐涌来，我合上眼，轻声说：“但是，苏格拉底，有些人与事是很难去爱的，永远感到快乐似乎是不可能的事。”

“丹，感觉是会改变的，有时悲哀，有时愉快。不过请记住，在种种感觉底下，你眼前展开的这个人生，它的本质是圆满的。这就是莫名其妙的快乐的奥秘。”听完最后这几句话，我睡着了。

天刚破晓，苏格拉底就把我摇醒。“前面有好长一段路要走。”他说，我们随即出发，走向高山。

苏格拉底爬坡的步伐变慢，只有这件事显示出他年事已高、心脏虚弱。这又让我想起我的师父身有宿疾，想到他做出的牺牲，我永远不会再虚度与他相处的时光。我们爬到更高的地方时，我记起一则奇怪的故事，我以前一直不懂，直到此刻才了解。

一位圣女走在山崖边，她看到脚底七八米深的地方，有头死去的母狮，身旁围绕着饿得哀哀哭泣的幼狮。圣女毫不犹豫，纵身跳下山崖，舍身喂幼狮。

说不定在另一个时空里，苏格拉底也会做同样的事。

我们大部分时候都默不作声，越爬越高，穿过树木稀疏的崎岖地面，爬到林线上方的山峰。

“苏格拉底，我们要去哪里？”我们坐下来歇息时，我开口问道。

“我们要到一座特别的山，一个神圣的地方，是附近这一带最高的高原。它是美洲先民部落的埋葬地。这个部落小到连史书上都没有记载，但是这些人的确孤独且与世无争地活过、工作过。”

“你怎么会知道这件事？”

“我的祖先和他们生活过。我们上路吧，天黑以前得赶到。”

眼前这一刻，我很乐意全心信赖苏格拉底，但我仍感到忐忑不安，觉得自己置身于致命的险境中，而他还有什么瞒着我。

太阳低垂天边，透露着不祥的意味，苏格拉底加快脚步。我们呼吸沉重，深陷在阴影中，从一块巨石，又跳又爬，上到另一块巨石。苏格拉底的身影没入两块巨石之间的裂缝。

我跟他之后，走进两石之间的狭窄坑道，又走进旷野中。“万一你一个人回来，就得走这条通道。”苏格拉底对我说，“它是唯一的进出路径。”我正想开口问，他就示意我安静。

我们翻过最后一个山坡时，暮色正要从天边隐没。在我们的脚下，是一处碗形的洼地，四周耸立着峭壁悬崖，洼地笼罩在阴影当中。我们往下走进洼地，直奔一座锯齿状的山峰。

“我们快到埋葬地了吗？”我紧张地问。

“我们脚下就是。”他说，“我们正站在一个古老民族、一个勇士部落的魂魄之间。”

风向我们袭来，仿佛在替苏格拉底加重语气。接着，传来一阵我所听过最令人毛骨悚然的声音，好像有人在呻吟似的。

“这吹的是什么怪风啊？”

苏格拉底并没有回答，在面对悬崖的一个黑洞前面停下，说：“咱们进去吧。”



我的本能拼命发出危险警示信号，但是苏格拉底已经进去了。我打开手电筒，把呻吟的风抛在脑后，随着他微弱的灯光，一同深入洞穴。我的手电筒射出摇曳的光线，照亮坑洞和裂缝，可是我看不见底。

“苏格拉底，我可不想被埋在这深山野外。”他瞪了我一眼，但随即走向洞穴的出口，我松了口气。不过洞外和洞里也没什么差别，一样的黑暗。我们扎好营，苏格拉底从背包里拿出一捆木柴，“我就猜想大概用得上。”他说。不久，营火噼啪作响，火焰吞噬着木柴，我们的身体在面前的洞壁上投射出怪异、扭曲的影子，狂野地跳着舞。

苏格拉底指着影子说：“洞穴里的这些影子是一种根本的影像，映照出幻象和真实、痛苦和快乐。柏拉图宣扬过一个古老的故事：以前有一个民族，终生都住在幻象洞穴里。数代之后，他们逐渐以为自己投射在洞壁上的影子，就是真实的实体。只有神话和宗教故事才有比较光明的一面。这个民族执迷于影子的闪动变化，越来越习惯并受制于黑暗。”

我盯着影子瞧，感觉背后有温暖的火光。苏格拉底继续说：“丹，古往今来，都不乏有福之人，他们从未受制于洞穴。有些人厌倦了影子的把戏，产生疑问，不管影子窜得有多高，都不再能令他们满足。他们成为追寻光明的人，其中少数幸运儿找到向导，向导指点了他们，带领着他们走出幻象，走进阳光中。”

我被这故事迷住，凝视着影子在黄色的火光中，在花岗岩壁上舞蹈。苏格拉底又说：“丹，所有的世人都被困在自己的心智所造成的洞穴中，无法自拔。只有少数勇士看见光明，挣脱束缚，放弃一切，因而能笑着走进永恒。我的朋友，你也会如此。”

“苏格拉底，这目标听起来难以企及，而且有点叫人害怕。”

“它是超越目标，超越恐惧的。一旦发生了，你就会看出是那么的简单明了、普遍、清醒又快乐。那不过是超乎阴影的真实罢了。”

我们静静坐着，只有营火噼啪作响的声音划破周遭的一片沉寂。我望着苏格拉底，他好像在等着什么。我感到局促不安，但是微弱的曙光照亮了洞口，让我精神为之一振。洞穴随即又笼罩在黑暗中，苏格拉底迅速起身，走到洞口，我紧随其后。我们走到洞外时，闻到臭氧的气味，我感觉得到静电使得我后颈汗毛直竖。这时，雷声轰隆隆响起，暴

风雨来了。

苏格拉底猛一转身，面对着我，闪电大作，一道闪电击中远方一处山崖。“快！”苏格拉底说，语气之急迫，我以前从未听过，“没剩多少时间了，永恒就在眼前。”说时迟那时快，那感觉又来了，那感觉从未出过错，它在说：“小心！死神正悄悄逼近！”

这时，苏格拉底又开口，声音透露出不祥的意味，非常刺耳。“快，快回洞里！”我翻开我的背包想找手电筒，他却厉声喝道：“走啊！”我退回漆黑的洞，靠在岩壁上，屏息等他回来找我，他却消失不见了。

我正打算出声叫他时，有什么东西像老虎钳似的，用力地一把抓住我的后颈，拖着我往回走，走入更深的洞穴里，我吓得几乎要失去知觉。“苏格拉底！”我尖声喊道，“苏格拉底！”

那东西放开我的后颈，却有一种更可怕的痛苦袭来：后方有什么在压着我的脑袋。我不断尖叫，就在我的头骨快被那股蛮力压碎前，我听到一句话，无疑是苏格拉底的声音：“这是你最后的旅程。”



咔哒一声，痛苦消失了。我全身一软，瘫倒在地，发出轻轻的撞击声。在短暂的亮光中，我看到苏格拉底就站在我的上方，低头看着我。雷鸣从另一个世界传来，就在此时，我知道自己奄奄一息。

我的一条腿掉进深坑里，软弱无力地垂挂着，苏格拉底把我推到绝壁的上方，推入一个深渊里，我往下坠，身子弹跳着，撞上岩壁，掉进地心深处，然后通过一个开口，被高山送进阳光中，我那遍体鳞伤的身子旋转而下，最后落在极下方一处湿润的青草地上。

我的身体现在是一团破碎扭曲的肉，食腐鸟、啮齿类动物、虫子和蛆都前来食用，而我以前幻想着这团肉就是“我”。时间过得越来越快，日子飞快过去，天空明灭不定，一忽儿亮，一忽儿暗，闪烁得越来越快，终而明暗不分，日子变成了星期，星期变成了月份。

季节递嬗，残骸开始溶进泥土里，肥沃了土壤。冬季结冻的雪暂时保存了我的骸骨，可是季节以越来越快的周期飞逝，就连骨头也化为尘

土。花朵和树木得到我肉身的滋养，在草地上欣欣向荣，而后枯萎。最后，就连草地也不见了。

我成为食腐鸟的一部分，它们曾大口吃我的血肉。我也成为那些虫子和啮齿类动物的一部分，变成在生死大循环中猎食它们的动物的一部分。我成为它们的祖先，直到它们最终也回归大地。

很久以前活过的那位丹·米尔曼永远消失了，生命只是转瞬一刻。但是我在历经所有的时代以后，却始终不变。如今，我是我自己，是观察万事万物的意识，我就是万事万物。我每个部分永远会持续下去，永远在改变，永远新鲜。

如今，我领悟到那死神，丹·米尔曼如此畏惧的那个死神，不过是他的一个大幻象。因此他的生命也不过是个幻象，是个难题，充其量只是意识忘形时一桩好笑的事件。

丹活着时，并没有通过那扇大门，并没有体会到自己真实的本性；他独自一人活在终将一死的人生与恐惧中。

可是，我知道。但愿他当时就知道我此刻明白的事。

我微笑着，躺在洞穴的地上。我坐起来，倚靠着岩壁，望着那一片漆黑，我感到迷惑，却不害怕。

我的眼睛开始适应黑暗，看到有个白发男人坐在附近，对着我微笑。这时，仿佛从千万年以前的时空中，一切又都回来了，我回归到我这个终将腐朽的肉身，这令人一时悲从中来，但我随即领悟到，这也无关紧要，一切都无关紧要！

我觉得这件事很好笑，每件事都很好笑，于是大笑起来。我看看苏格拉底，我们的眼睛露着喜气，闪闪发光。他知道我明白了什么，我跳过去抱住他，我们就在洞穴里手舞足蹈，为我的死亡狂笑不已。

之后，我们收拾好行李，下山去。我们通过那条通道，穿过深谷，越过巨石地，朝营地前进。

我没怎么开口说话，但不时发出笑声，因为我每次环顾四周，看着大地、天空、太阳、树木、湖泊和溪流，就会领悟到，这些通通是我，

其间根本没有分野。丹·米尔曼长大成人的这些年来，一直挣扎着要“成为重要人物”。这根本就是越活越回去嘛！丹一直是一个人，有颗恐惧的心和终将腐朽的身体。

我心想，好啦，这会儿我又在扮演丹·米尔曼了，我最好在永恒中的这几秒钟里，重新习惯这件事，直到这几秒钟也消逝为止。不过如今我已明白，我不光是一块肉而已，这个秘密使一切都大大改观了！

我无论如何都无法描述这项了解带来的冲击，我只是清醒了。

我清醒着面对真实，不受任何意义或任何追寻的束缚，哪儿还有什么可以追寻的呢？我的死亡让苏格拉底的话语全都活过来了，这就是一切的所在，是伟大的改变。所有的成就，所有的目标，都同样的讨喜，也同样的多余。能量在我的体内运行，我幸福满溢，爆出笑声，发出这笑声的，是一个莫名其妙就会感到快乐的人。

我们就这样一路下山，经过最高处的湖泊，经过林线边缘，走进密林，朝向我们两天前或是一千年前扎营的溪畔。

我把所有的规章，所有的道德，所有的恐惧，都抛在山中，我再也不受控制，还有什么惩罚可以威胁我呢？我虽然没有行为守则，却感觉得到什么是平衡的、适当的和充满爱心的。我终于有能力发挥慈爱，苏格拉底就说过，有什么能比慈爱更宏伟有力呢？

我抛下我的心智，进入心灵之中。大门终于敞开了，我大笑着，跌跌撞撞地穿过大门，因为就连这扇门也是个笑话。那是扇无门的门，又一个幻象，又一个影像，是苏格拉底把它编织、放入我的真实结构中，他很久以前就承诺过会这么做。我终于看见呈现在眼前的一切，这条小径将绵延下去，永无止境，不过现在，它一片光明。

我们在天黑以前回到了营地。我们生起营火，吃了一点干果和葵花籽，这是仅存的余粮。直到这时，当火光明灭不定照在我们脸上时，苏格拉底才开口。

“你会失去它的，你知道的。”

“失去什么？”

“你的灵视。灵视是少有的，只有经过一连串不大可能的条件组合，才有机会得到；但它是一种经验，因此你会失去它。”

“苏格拉底，你说的大概是真的，可是谁在乎呀？”我笑着说：“我失去我的心智，而且似乎到处都找不到它了。”

他惊喜得扬起眉毛：“这样看来，我的工作已经完成，我的债还完了。”

“哈！”我咧嘴而笑，“你是不是在说今天是我毕业的日子？”

“不，丹，今天是我毕业的日子。”

他起身，背上背包，消失在黑暗中。

该回到加油站了，一切都是从那里开始。不知怎的，我觉得苏格拉底已回到那里，等着我。日出时，我收拾好背囊，拾步下山。



我花了几天才走出荒野，回到住的地方。难以相信不过才几个星期前，我离开公寓，那时我还是个没有希望的“重要人物”。

我卸下行李，驾车到伯克利，在下午三点来到熟悉的街头，苏格拉底还要好一阵子才会来上班。我停好车，走到校园。刚开学不久，我所经之处，每个人都称职地扮演他们自认的角色。

我朝北走上大学路，一路经过许多十字路口，我就像是快乐的幽灵，佛陀的幽魂。

我巴不得向人们附耳低语：“醒来吧！醒来吧！你自以为是什么的这个人马上就要死了，所以现在就醒来，让这番话满足你吧：不需要追寻，成就终究是一场空，它根本不会造成任何差异，所以，现在就快乐起来吧！爱是世界上仅有的真实，你知道，因为爱是‘唯一’。仅有的法则是诡论、幽默和改变，没有什么问题不问题的，问题从来就不存在，未来也不会存在。抛下你的挣扎，放开你的心智，丢掉你的忧虑，放松进入这世界。不需要抗拒生命，尽力而为就好。张开你的眼睛，看见自己远超过你的想象。你是世界，你是宇宙，你也是你自己和所有的人。

一切都是上苍的美妙演出，醒来吧，重拾你的幽默，别担心，你自由了！”

我想把这段话告诉我所看见的每个人，不过真要这么做的话，他们八成会以为我疯了，甚至认为我是个危险人物。我知道，沉默是金。

商店纷纷打烊，苏格拉底再过几小时就要到加油站值班，我把车开到小山上，停好车，坐在俯瞰海湾的山崖边。我俯视远处的旧金山市区和金门大桥，可以感觉到一切，在海湾对岸青翠多林的山区里，鸟儿正安栖在巢里。我感觉得到城市的生命，成双成对的爱侣彼此拥抱，罪犯在作案，从事社会工作的义工正在贡献自己。我知道凡此种种，慈悲和残酷，崇高和低贱，神圣和猥琐，都是上苍这场演出的一部分。每个人都把自己的角色演得那么好！而我就是这一切，是其中每一个微乎其微的一部分。我凝望世界的尽头，热爱一切。

我合眼静坐，但马上体悟到，我如今无时无刻不在冥想，只不过眼睛是睁开的。

午夜过后，我把车子开进加油站，抵达时，服务铃响了一声。我的老友步出温馨明亮的办公室，他看来正值壮年，年约五十，体格瘦削、强韧，举止优雅。

他绕到驾驶座旁，咧嘴笑道：“要加满油箱吗？”

“幸福就是加满的油箱。”我回答，而后沉吟半晌，我在哪里听过这句话呢？我需要想起什么呢？

苏格拉底加油时，我擦洗车窗。把车停在加油站后面，最后一次走进办公室。对我而言，这里俨如圣地，是一座看起来不像圣殿的圣殿。今天晚上，室内似乎电流充沛，绝对有什么正在进行，但我一点儿也摸不着头绪。

苏格拉底从他的抽屉里取出一本大笔记簿，递给我，由于年代久远，纸张都龟裂干枯了，簿里的笔迹则工整而秀气。“这是我的日记，记载着我的一生。你所有没问过的问题，都将在其中获得解答。我现在把这份礼物送给你。我能给你的，都给你了，现在要靠你自己。我的责任已了，但是你还有工作得做。”

“还剩什么没做的呢？”我微笑着说。

“你以后会写作，会教学，会过着普通的生活，学习如何在纷乱的世界中做个普通人，而且就某个层面来说，你已经不属于这个世界。做个普通人，这样就能对他人有所助益了。”

苏格拉底从座位上起身，把马克杯小心放在桌上，排在我的杯子旁边。我看着他的手，那只手闪闪发光，比以前都还要明亮耀眼。

“我觉得很怪，”他以惊讶的语气说，“我想我得失陪了。”

“需要我帮忙吗？”我心想他大概是肚子不舒服。

“不用。”他凝视着空中，好像这房间和我都已不复存在。他缓缓走到标示着“非请莫入”的那扇门，推开，走进去。

我不知道他是不是还好，我感觉得到我们在山上共度的时光使他筋疲力尽，可是这会儿他浑身的光芒却比以前都明亮。苏格拉底总是不合常理。

我坐在沙发上，望着那扇门，等他回来。我隔门嚷道：“嘿，苏格拉底，你今晚就跟萤火虫一样闪亮，难不成你晚餐吃了电鳗吗？今年圣诞节我一定要请你到我家吃饭，用你来装饰圣诞树，一定会很漂亮！”

我觉得门下的缝隙有光一闪而过。嗯，灯泡坏了，说不定可以让他快一点办完事。“苏格拉底，你难道一晚上都要待在里头吗？我还以为勇士是不会便秘的。”

五分钟过去了，十分钟过去了。我手捧着他宝贵的日记，坐在沙发上。我叫了他一声，又叫了一声，他都没有回答。我倏然明白了，这是不可能的，但是我知道确实发生了。

我一跃而起，奔到门口，用力推开门，力道之大，使得门撞到瓷砖墙上，在空无一人的洗手间里发出空洞的回音。我想起半晌之前的那道闪光，苏格拉底发着光，走进洗手间，而后消失无踪。

我站在那儿良久，听见熟悉的加油站服务铃，而后是车子的喇叭声。我走到室外，机械地加满油箱，取过钞票，从我自己的皮夹里掏钱找给对方。我回到办公室，这才注意到自己连鞋子都没穿。我笑了起

来，笑声变得歇斯底里，然后安静下来。我坐回沙发上，坐在那张如今已破破烂烂的墨西哥毛毯上，失了神。我环顾房间，看着那块年久褪色的黄地毯，看着那张胡桃木书桌和饮水机。我看到那两只马克杯，苏格拉底的和我的，它们仍静静立在桌上。最后，我看着他那把空空的椅子。

这时我开口对他讲话。不管这顽皮的老勇士身在何方，我都有最后的几句话要对他说：“好吧，苏格拉底，在过去和未来之间，我又来了，漂浮在天地之间。我该说什么，才足以表达我的意思呢？谢谢你，我的师父，我的灵感，我的朋友，我会怀念你的，再会。”

我最后一次离开加油站，满心奇妙的感觉。我知道我并没有失去他，并不是真的失去他。我花了许多年才看出再明白不过的事，那就是，我和苏格拉底从来就没有什么不同，这么多年来，我们一直是一体，始终是相同的。

我走过林木夹道的校园小径，越过小溪，穿过阴凉的小树林，走进城市，继续前行，走在那条道路上，步上回家的路。

尾声 风中的笑声

我已通过那扇大门，看过该看到的一切，在高山上体会到我真实的本性。然而，如同那位肩负重任、继续上路的老人，我知道，一切都已改变，一切也都没有改变。

我仍然过着普通人的生活，履行普通人的责任。我必须自我调整，才能在这世上过有益的生活，这个世界并不喜欢对追寻以及问题都不再有兴趣的人。我知道了，一个莫名其妙就感到快乐的人，足可令世人不快！有很多次，我开始了解，且羡慕安居在偏远洞穴中的僧侣。但是我去过我的洞穴，我“受”的时光已经告终，现在该是“施”的时候了。

我从帕罗奥托搬到旧金山，当起了油漆匠。安顿下来以后，我着手进行未完成的事务。自离开欧柏林以来，我一直没和乔伊斯联络，我找到她在新泽西州的电话号码，打了过去。

“丹，好令人惊喜呀，你好吗？”

“乔伊斯，我很好。我近来经历了很多事情。”

电话另一端沉吟半晌：“呃，你女儿，还有你太太，都好吗？”

“琳达和郝丽都很好，琳达和我离婚有一阵子了。”

“丹……”电话另一端又沉吟一会儿，“你为什么打电话来？”

我深吸一口气：“乔伊斯，我希望你来加州，跟我一起生活。我对你，对于我们，没有一丝的怀疑，我这儿有充足的空间……”

“丹，”乔伊斯笑着说，“你的速度对我来说太快了！你建议什么时候开始做小小的调整呢？”

“现在就开始，或者尽快开始。乔伊斯，我有好多好多事想告诉你，我从来没把这些事跟别人讲，这心事我已隐瞒了许久，你一决定好，就打电话给我好吗？”

“丹，你确定吗？”

“是的，相信我，我每天晚上这个时候都会在这儿等你的电话。”

两个星期后的一天晚上，我接到她的电话。

“乔伊斯！”

“我现在在机场。”

“你要离开了？你要来了？”

“是旧金山机场，我到了。”

我一时反应不过来：“旧金山机场？”

“对呀！”她笑着，“市区南边的小机场。你来接我？还是我车过去？”

接下来的日子，我们一有空就厮守在一起。我不再当油漆匠，我在旧金山一间体操教室任教。我把我的生活经历和有关苏格拉底的一切，通通告诉了乔伊斯，内容大致就像我在本书中所写的。她听得很专心。

“丹，你知道吗？你跟我讲起那个人时，我有种怪怪的感觉，好像我认识他似的。”

“嗯，一切都是可能的。”我微笑着说。

“不是这样的，我真的好像认识他！丹，有件事我一直没有告诉你，我要念高中以前曾经离家出走。”

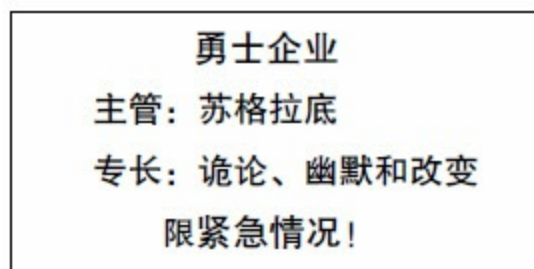
“嗯，”我回答，“是不大寻常，不过不是很怪异。”

“怪异的地方在于，我对从离家出走到就读欧柏林之间的那几年，记忆是一片空白的。还不只这样，在欧柏林的时候，你来以前，我记得做过一些梦，那是些非常奇怪的梦，梦境和跟你长得很像的一个人有关，还跟一个白发的男人有关！”她明亮的双眼睁得大大的，噙满泪水，“我的父母总是叫我的小名。”我揽着她的肩，望进她的眸子。紧接着的那一刻，仿佛电击一般，我们记忆中的一隅敞开了，她说：“我的

小名叫乔伊。”

我们在加州山区，在朋友的祝福下结婚。我多么希望能和一个人分享那一刻，那个人为我们俩开启了这一切。我想起他以前给我的那张名片，我真的需要他时可以使用。我想，该是时候了。

我越过道路，走到一个小土丘，俯瞰着树林和连绵起伏的丘陵。那儿有一个园子，里面只有一棵榆树，几乎被隐没在葡萄树丛中。我掏出皮夹，找到夹在其他证件当中的名片，它起皱了，依然闪闪发光。



我双手捧着名片，轻声说：“好，苏格拉底，你这个老法师，变个把戏吧。请来看我们，苏格拉底！”我等了一会儿，又试了一次，什么都没发生，风呼呼吹了一阵子，仅此而已。

我好失望。我暗暗希望他回来一趟，他却没回来，此刻没来，永远也不会来了。我垂头丧气，看着地上，“别了，苏格拉底，别了，吾友。”

我打开皮夹，把名片放回去，再次盯着那始终未消褪的亮光。这时名片起了变化，原本是“限紧急情况！”的地方，现在变成两个字，比其他的字都明亮。那两字就是“快乐”，这是他的贺礼。

刹那间，一阵薰风轻拂过我的脸庞，吹乱我的头发，一片落叶从榆树飘下，划过我的脸颊。

我头向后一仰，欣然而笑，透过榆树四面八方伸展的枝桠，看着云朵懒洋洋飘过。我凝视石墙上方，远眺散落在青翠林间的房屋。一阵风又吹起，一只孤鸟飞过。

这时，我感觉到其中的真理，苏格拉底没有回来，因为他从来不曾离去。他不过是改变了，他是我头上的榆树，是云朵，是鸟，是风。它

们将永远是吾师、吾友。

我将回到我的妻子和朋友身边，回到我的家和我的未来，在回去以前，我环顾周遭的世界。苏格拉底到过这里，他无所不在。

后记 和平勇士之道

从1966年12月开始，一连串非比寻常的事陆续在我的生命中发生，当时我是加州大学伯克利分校三年级的学生。一切始于某日凌晨3:20，在一个24小时营业的加油站里，我首次与苏格拉底相遇。他并未自动报上真实姓名，不过在和他相处一晚以后，我心血来潮地用这个古希腊圣哲之名称呼他，他欣然同意，此后这就变成了我们的默契。这一次的偶遇以及接下来的历险，改变了我的一生。

1966年之前，我一直被幸运之神眷顾，在安稳的环境中由爱护我的双亲抚养长大，后来在伦敦的世界蹦床锦标赛中拿到冠军，周游欧洲各国，得奖无数。这段生命历程为我带来受之无愧的赞赏，却没有为我的内心注入永恒的宁静与满足。

如今我认识到，就某方面来说，我在那些年中一直都沉睡着，只不过梦见自己是醒的，直到遇见待我亦师亦友的苏格拉底为止。在那之前，我总以为，我理当拥有一个洋溢着欢乐和智慧的优质生活，这就像已经注定好的命运。我从未料想到，有朝一日我得学习如何生活——我必须遵守某些特定的戒律清规，掌握某种看待世界的方式，方能清醒地过着单纯、快乐、不复杂的生活。

苏格拉底把我的生活方式和他的生活方式——也就是和平勇士之道——相互对照了一番，让我看出我错在哪里。他不断取笑我过着严肃、忧心忡忡、问题重重的生活，直到我终于看清他那睿智、慈悲且幽默的教导。他循循善诱，非要让我明白何谓勇士般生活的真义。

我常常彻夜坐在他身旁，直到天亮。听他说话，和他争论，并忍俊不禁和他一同大笑。本书根据我所经历的这一切写成，但无可否认，它同时也是一本小说。苏格拉底这个人确实存在，但是他与这世界融为一体，因此有时很难区分哪些部分是他的亲身事迹与教诲，又有哪些是取材自其他老师和生活经验。至于对话部分由我虚拟自撰，在时间顺序这方面，偶尔也未恪守实际状况，此外我还添加了轶事和隐喻，以便凸显出苏格拉底希望我代为传达的那些教诲。

生命并非私人事务，唯有通过与他人分享故事和故事的教训，才具

有意义。因而我选择与你分享吾师那极富洞察力的智慧和幽默，借此向他致敬。

致谢

我一生受到许多师长先贤的指点护佑，他们以各自的方式促成我完成本书。尤其是我的父母，他们爱我、信任我，为我牺牲；还有我的出版人霍尔·克拉玛（Hal Kramer），他相信自己的心灵之眼和敏锐的出版直觉，冒险出版本书。我也非常感谢联合出版人琳达·克拉玛（Linda Kramer），感谢她全心的支持和她热情正直。我还要感谢马克·艾伦（Marc Allen）、贾森·加德纳（Jason Gardner）和“新世界文库”（New World Library）的工作人员，他们在出版领域的睿智见解，使这本书一开始便气势鲜活，至今已二十余年。

“美国西部出版商集团”（Publishers Group West）从创建之初，其员工便为作者、出版人和大众架起了联结的桥梁，他们卓越的工作表现常常不为人知，可是对许多作者来说，他们的努力却是关键所在，我真的十分感谢他们。我也要谢谢我的两位经纪人迈克尔·拉森（Michael Larsen）和伊丽莎白·波玛达（Elizabeth Pomada）。

最后，但永远是最重要的，我要对乔伊献上我永恒的爱和感激，她不但是我的妻子、伴侣、朋友、老师、最严格的编辑和最忠诚的支持者，更是我这一生蒙受的最大恩典，是我灵魂的守护天使。

当然，还有苏格拉底。

一切为了您的阅读价值

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在读过一本书后，才发现不是自己要读的那一本？
- ★ 您是否常常发现很多书都是一时冲动买下，至今一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书的价格太贵，两百多页，值四十多元钱吗？

✦ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

✦ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外出版公司，多从其他语种翻译成中文出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，其中包括三小类：

a) 教科书：理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。

b) 专业书：理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。

c) 大众书：理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意并了解。

b) “编著”图书：汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

✦ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，油然而生无限的满足感。

✦ 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



✦ 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化 Logo”，且下方标注图书所属品牌。



湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导

为读者提供改善生活和心境的通路。

✦ 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点。

✦ 关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望湛庐能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

湛庐文化2008-2012年获奖书目

✦《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。

35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。

聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。



✦《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。

搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。

用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。



✦《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。

全球思想家正在读的20本书之一。

一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。



✦《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。

美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。

蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。

一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。



★《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。

蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》
2011年度十大金融投资书籍。

一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。



★《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。

赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业
“幸福感”培训专用书。



★《大客户销售》

蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。

著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大
客户销售能力的实战秘笈。



★《自营销》

百道网2013年度潜力新书。

全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好
产品和好营销同唱一首歌。



★《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。

看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无
组织的时间力量。

看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”
经济与“有闲”商业的未来。



★《爆发》

百道网2013年度潜力新书。

大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世
之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。



✦《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。
中国最早的社会化媒体营销研究者杜子建首部作品，一部微博前传，半部营销后传。



✦《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。



✦《真实的幸福》

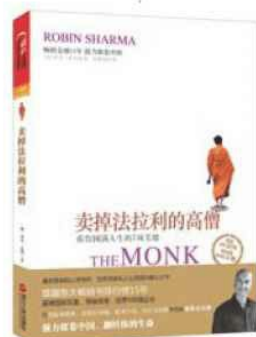
《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。



延伸阅读

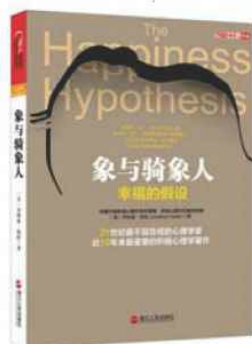
《卖掉法拉利的高僧》

- ◎ 世界顶级私人灵魂顾问罗宾·夏玛成名之作。
- ◎ 热销全球15年不衰的励志经典，翻转生命的的心灵能量书。
- ◎ 在全球以42种语言发行，热销60个国家和地区，震撼亿万读者心灵。
- ◎ 购买链接：<http://t.cn/zHpK2az>



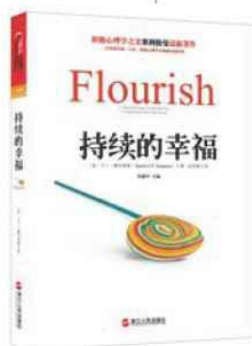
《象与骑象人》

- ◎ 积极心理学对“心理救助与重建”的卓越贡献。
- ◎ 当今国际奖金最高奖“坦普尔顿奖”获得者的权威、震撼之作。
- ◎ 探讨生命本源的“心理”哲学，你一生中最值得回味的书。
- ◎ 购买链接：<http://t.cn/zHpKbpR>



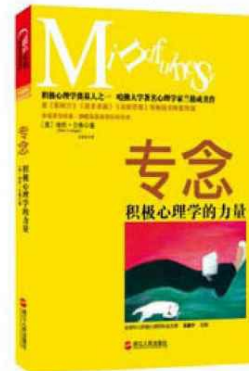
《持续的幸福》

- ◎ “积极心理学之父”马丁·塞利格曼最新力作。
- ◎ “塞利格曼幸福课”又增一课，再造积极心理学领域的经典。
- ◎ 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中等众多知名人士倾情推荐。
- ◎ 购买链接：<http://t.cn/zHpKtum>



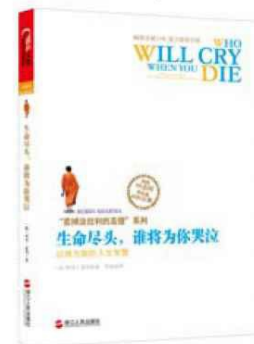
《专念》

- ◎ 积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家兰格成名作。
- ◎ 被《影响力》《追求卓越》《全新思维》等畅销书转载传颂。
- ◎ 被权威书评媒体《书目》杂志誉为“划时代的巨作”。
- ◎ 购买链接：<http://t.cn/zHpKMyI>



《生命尽头，谁将为你哭泣》

- ◎ 世界顶级私人灵魂顾问罗宾·夏玛暖心之作。
- ◎ 你在有生之年能感动多少人？到了生命的尽头，谁将为你哭泣？
- ◎ 聚集夏玛思想和智慧精华的宝藏，指引你获得精神世界的富足。
- ◎ 购买链接：<http://t.cn/zHpK61Q>



CHEERS
湛庐

《深夜加油站遇见苏格拉底》姊妹篇
全球畅销25年

鹿智者的 法则

[美] 丹·米尔曼 著
Dan Millman

郑悦琳 译

如何唤醒内在的智慧
A TALE OF TRANSFORMATION

THE LAWS
OF
SPIRIT

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2021年6月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：鹿智者的法则：如何唤醒内在的智慧

著者：丹·米尔曼

电子书定价：62.99元

The Laws of Spirit

Copyright © 1995, 2001 by Dan Millman

First published in the United States of America by HJ

Kramer, Inc. in a joint partnership with New World Library.

All Rights Reserved.

有个谜题，世人称之为神，
它体现为一种人类共同之爱、若干法则，
以及一个伟大的历程。
这个历程作用于我们每一个人，
是如此完美。

随着我们在人生旅途中
逐渐认识到这个基本事实，
会发现无论我们迈向何处，
路都在脚下。

前言

十二个法则，让你领悟生活的智慧

我们无法教会人们任何东西，
我们只能帮他们自己去发现。

——伽利略

你学过的最重要的生活法则是什么？

几年前，我曾问过自己这个问题。自那时起，时间和经历给了我答案和领悟，于是有了《鹿智者的法则》这本书。

鹿智者的法则属于我们每个人，每个法则都能在我们的内心找到，它们也是许多文化和道德体系的核心。我领会这些法则的方式是向自己提出这个问题：“假如我在山中遇见了以智者形象出现的更高自我，那位智者会教给我什么呢？”这个问题会开启我们内在的智慧源泉。

所有旅程都是真实经历，但并非都实际发生过。在这本书中，我虚构了与一位智者的对话和相处经历，并用这种方式阐述了生活的十二个法则。这位智者是一位超凡脱俗、对世事洞若观火的女性，她用自然世界的生动形象作为教学材料，将这些法则一一传授给我们。

与我之前写的那些长篇冒险故事不同，这本书更像一则则寓言，而不是一本小说。山居智者这个形象给了这些朴素但饱含深意的道理一种有血有肉的质地。在智者带领我沿着山中小路漫步的同时，我也邀请你随我一起领略这些我们在蜿蜒的人生道路上终将掌握的哲理。这十二个法则拓宽了我的视野，并为我的人生提供了转机。我希望并且相信它们也会为你带来同样的体验。

目 录

[前言 十二个法则，让你领悟生活的智慧](#)

[序章 与山居智者相遇](#)

[01 平衡法则 寻找中庸之道，在日常生活中保持平衡](#)

[02 选择法则 决定不是用语言表示的，而是用行动表示的](#)

[03 过程法则 看到不同阶段的每一个步骤，而不要只看到远期目标](#)

[04 存在法则 关注当下，投入此时此地的体验](#)

[05 共情法则 出于爱与了解而行动，不要出于恨与无知而行动](#)

[06 信念法则 接受生命中的不确定性，用心感受你的道路](#)

[07 期望法则 在做到之前，必须先相信自己能做到](#)

[08 诚实法则 即使有相反的冲动，也要按照你的最高标准行事](#)

[09 行动法则 去做，去实践，永远不要等待时机到来](#)

[10 循环法则 准备做出改变，与你的生命进程完美配合](#)

[11 包容法则 放下执着，心甘情愿地拥抱发生的一切](#)

[12 同一法则 谨记自己与万物的联系，用一体的眼光看世界](#)

[尾声 智者的道别](#)

[致谢](#)

[致读者](#)

[译者后记 醒在山中与雾中](#)

测一测 你知道怎样运用生活的法则吗？

1. 面对不同的道路，做出选择的标志是什么？
 - A. 走上其中一条路
 - B. 明确告知他人自己的选择
 - C. 记录下自己的决定
 - D. 为之后的路程做好规划
2. 当目标过于遥远、难以企及时，应该怎么做？
 - A. 活在当下，不去想以后
 - B. 臣服于这个现实
 - C. 相信自己，并想象实现目标的场景
 - D. 着眼于阶段性的小目标
3. 在工作中，以下哪一项不是对期望法则的运用？
 - A. 在完成任务前，一定要相信自己能完成
 - B. 在开始前对自己说“我能完成这项任务”
 - C. 无论何时，都按照自己的最高标准行事
 - D. 用成功的形象代替负面的自我怀疑
4. 当你确立了一个计划，应该什么时候启动？
 - A. 等到时机合适的时候
 - B. 立刻就去启动
 - C. 听从内心的直觉
 - D. 做好前期的所有准备后



扫码获取问题答案，
唤醒你的内在智慧。

序章

与山居智者相遇

众鸟高飞尽，孤云独去闲。
相看两不厌，只有敬亭山。

——李白

这些年来，我保持着在自家附近的山野徒步的习惯，一方面是为了健康，另一方面是为了消遣。在狭窄的山路上循着鹿的踪迹向上攀登，或走下植被茂密的山坡，处处是橡树、松树和熊果树。群山一直通向海边，我随兴而至，即走即停。

几年前的某个周末，我随家人外出旅行。那天天一亮我就起身了，并没有什么特别的计划，只是想放松地爬爬山，看看周围的景色。这里的山虽不过几百米高，但其起伏走势依然有如奇境，足以让人将世俗丢开。我想，这里距离喧嚣的城市怎么也有百里之遥。

群山也映照着我内心的起起落落。那时，我迷失在自我怀疑的低谷中，生活周而复始，平淡乏味。可以说，那天早上我是带着一种无声的渴望走进山中的，我想让自己振奋起来，找到一点灵感，进而改变自己。而我很快就会明白，为什么人们常说“要认真对待你的愿望，因为它也许会实现”。

那天早上，云层很低，它们从海边飘来，遮蔽了群山。走了一段路程后，我发现自己身处两山之间，眼前的雾让我很难看清道路，而冰冷凝滞的空气让我很快便失去了方向感。虽然山下隐隐传来溪流的声音，但我并未理会，一心只想向上爬，离开这浓雾弥漫的山谷。

很快，我来到一处平坦之地，头上是古老的橡树，脚下是一面陡峭

的山坡。来到此处可以说是个偶然，我从一壁巨岩旁的小路走上来，而这几乎是唯一的一条路。我经过一块巨石，雾气逐渐消失，一间小小的茅屋出现在眼前。我走过去，轻轻地敲了敲门。

出乎我意料的是，屋内传出了一个响亮的声音，那声音中的暖意让我觉得它的主人好像一直在等待着我：“进来吧，旅行者，快请进！”就这样，我离开了生命中习以为常的道路，打开了那扇门，遇见了那位智者。她静静地坐在屋内，抬头朝我微笑。说不上为什么，我胳膊上起了一层鸡皮疙瘩。

她泰然自若地坐在地上，身下有厚厚的一层落叶。她身着一件绿色的长袍，姿态警觉而又松弛，如猫一般优雅。我想，也许她以为这里是舍伍德森林（Sherwood Forest）[①](#)吧。

她的双眼吸引了我的注意。那是一双杏眼，栗色的瞳仁被从墙缝中漏下的阳光映得发亮，仿佛在她那有着光滑的、橄榄色皮肤的面孔上嵌着的两块宝石。她有一头棕色的短发，难以透露她的年龄和身世背景。她周身仿佛有一圈能量场，我想应该是光线造成的吧。

我开始感到无所适从，不知道身在何处，也不知道此时是何年何月：这里是原始热带雨林？是莎士比亚笔下的英格兰山野？是苏格兰高地？抑或是中国不老仙人的归隐之处？

“很久没有人来探望我了，”智者开口说道，“我很高兴见到你，因为我有很多话想说，而且我有件重要的事需要你帮助。”

她是迷路了吗？需要向导？我半是狐疑半是好奇，只回了一句：“这太神奇了。”

“我知道你肯定会这么觉得。不过你还需要一些训练，需要做好准备。”

“做好准备？如果还要花上几个钟头的话，那我可能没有这么多时间。”

但她说：“你拥有的时间比你想象中的更少，也更多。”这真是奇怪。我想她人虽怪，但并无恶意，于是决定逗留片刻，看事情会如何发展。

她示意我说：“坐下歇歇吧，旅行者。我知道你为何而来，也知道你走了很远的路。”

我本想告诉她我才离家远行了一个小时，但我感觉她指的应该不是我今早的这次徒步，而是我漫长曲折的人生道路。

一瞬间，我脑海充斥了无数画面。来自不同时空和情境的画面交织在一起，而直觉告诉我这些都与她有关。于是，我产生了怀疑，我想：是的，她是个隐居的女人，而我只是在幻想一场根本不存在的冒险。

我问：“你是谁？”

“我是平静池塘中的一个倒影，暗夜中的一抹月色，稚如晨露，又沉静如大地。一切即我，我即一切。除此之外，我不能再告诉你什么了，因为我的生活和你的一样神秘莫测，旅行者。唯一的区别是，我生活在灵性的怀抱里，而你的灵性才刚刚苏醒。”

我一时语塞，只能问道：“那怎么称呼你呢？你有名字吗？”

“名字？”她看上去十分意外，“我有过很多名字，记不太清了。”

“那你怎么称呼自己呢？”

“我不怎么称呼自己。”她微微一笑，不再多言。

“那.....你从哪儿来？”

“我在过去与未来之间穿梭，活在永恒的当下。我们曾经错过彼此，但又一次一次地重逢。我曾与你一起在老旧的加油站工作，也曾陪你一起穿越夏威夷的雨林。我住过历史上非常伟大的城市，也住过镶金嵌银的圆顶宫廷，我知道家的温暖，也知道山间寺庙的孤绝。我曾在尘土飞扬的田野里劳作，深知宏大事业的风险和财富，也感受过贫穷的无

情冲击。我曾走在繁星璀璨的穹顶之下，身披月光投下的倒影。我游历过海洋，经历过富有和贫穷，感受过健康与疾病、快乐与痛苦。我发现了能让你眼花缭乱的宝藏——闪耀的丝绸、拳头般大的蛋白石和七彩发光的宝石，但我愿与你分享最伟大的宝藏，一份在给予中生长、永不褪色的礼物。”

渐渐地，在我听来她的声音变成了“众生之声”，又好似风声。这风吹过被历史尘封的长廊和被璀璨金光照耀的大地。“旅行者，这个世界是存在‘魔法’的，而我要与你分享的就是‘炼金术’的秘密。”

“你是说类似于把铅变成金子？”

她笑了：“对矿物的操控只不过是化学家的小把戏。我所说的炼金术要转化的是你人生中负面的元素，比如恐惧、怀疑、担忧和一切艰辛。我会教你把它们变成自由与澄澈、平静与喜悦——这些都是人生的金子。这些法则就是我要与你分享的秘密。”

“你说‘转化’，指的是利用某种信仰吗？你信仰的宗教是什么？”我问道。

她又笑了。“若要感动于晨曦的温暖，并不一定要信仰太阳。这是显而易见的，也是我对宗教的看法。”她这样说着，视线飘向远方，好像回忆起了过去。“我去过以色列人为之自豪的寺庙，也曾在清真寺的尖顶下静坐。我曾跪拜在基督教的教堂，沐浴在其光芒之中。我曾坐在印第安人的蒸汗棚屋里，也曾在非洲大草原体验巫师的生活。当然，我也曾在佛教的寺庙中冥想，呼吸着恒河边香火的甜美芬芳。不管在哪里，我在各种宗教中都发现了同一种宝藏，那是一种能跨越时代、信仰和文化的人类共同的法则，而这正是上天对我们的馈赠。”

我接着问道：“能解释一下这种法则是什么吗？”

她说：“当然，我正有此意。虽然生活中有许多谜题，但宇宙仍然在依据这种法则运转。这种法则融入我们周围的事物，指导着宇宙这

架“机器”的运行，比如说花朵向阳而开，海岸边潮来潮往。它也深深影响着地球的运转、四季的更替以及自然的力量。可以说，就连银河都在伴着法则之歌起舞。”

这时，眼前腾起一股烟雾，我听到了一道奇怪的啸音，围住我们两人的一圈树枝仿佛自燃一般烧了起来。她双眸闪亮，对我说：“这是梅林^②传授我的。虽然我对梅林心怀敬畏，但还是有些怀疑。好吧，可能是梅林，也可能是火油的功劳！”

薄薄的一道黑烟飘散在我们眼前，烟雾飘过小屋的茅草屋顶。接着，她又说：“这种法则是宇宙的自有秩序和智慧。它们超越了概念、法规和信仰，奠定了人类的全部道德。虽然它们有如群星般恒久，但适用的范围可不止于自然的运行，而是辐射到人类的方方面面。它们可以在你的人生触底时给你方向，就像星星和罗盘指引古时的水手一样。

“有些法则和某些特定的事务相关，带领人们在纷繁世界寻找内心的安宁。能够循着这些法则前行的人往往生活富足美满，而无视或抗拒这些法则的人最终会因路遇坎坷而觉醒，终有一日也会在更高一层的领悟中获得安宁。”

我问：“到哪里才能习得这些法则呢？”

“法则就存在于我们自身，是本心而来的智慧集合，大自然也会向我们揭示其奥秘。”说罢，她轻灵优雅地踱向门边，还示意我跟上。“来吧，旅行者，让群山成为你的课堂。”

无论她即将传授什么，我都决定记在心中。她说这些法则都是珍宝，也许我能分享给我的孩子们或者其他可能对此感兴趣的人。但我仍未意识到这些法则将带来的全部震撼和魔力。不过，其实从踏过小屋门槛的那一刻起，我就知道有什么不同寻常之事已然发生。屋外，一塘池水离我只有一步之遥，其宽广与静谧是我从未见过的。



THE LAWS OF SPIRIT

01

平衡法则

寻找中庸之道，在日常生活中保持平衡

如果说引力是牵引宇宙万物的力量，
平衡就是打开所有秘密之门的钥匙。

无论在身心情感的哪一个层面，
平衡都对我们有所助益。

平衡法则提醒我们：

无论何事，

我们都可能做得太完美或太差劲，
如果我们生活或习性的钟摆经常过于偏向一端，
那它将会不可避免地摆动到另一端。

要谦虚，因你有来自大地的根基；
要高贵，因你有传自星星的神思。

——塞尔维亚谚语

“我们在下风处，它应该还不知道我们来了。”智者轻柔地吐出语句，并指引我凝视池边一只单腿站立的白鹭。她问道：“你能像白鹭一样保持平衡吗？”

“什么，你是说用一条腿站立？”

“我是说用白鹭的方式感受内心。你能在日常生活中做到镇定自若吗？”

“应该……可以……我说不好。我还没弄清楚咱们是怎么来到这儿的。”

但她还是问我：“你感受不到那样的平静，对吧？”

“嗯，是的，我想我做不到。”

“一个诚实的回答就是好的开始，”智者边说边在一个小土丘上坐下，俯视着池水，“但是请想想平衡对自然有序的人类生活是多么重要吧。我们是‘调配’而成的产物——无法像鱼儿一般游水，无法像猎豹那样飞速奔跑，无法像大猩猩那样力大无穷，但是这些能力都在我们体内平衡地存在着。”

智者再次用手指指向那只雪白的鹭鸟，鸟儿静静地立在池边。智者说：“每个人都渴望从内心的平衡和安宁中获得发展。你是否也有这样的感受呢？”

这时，她把手掌放在我的胸膛上，我立刻感到有种深切的平静贯穿了周身，我的思绪也随之平静了下来。她低语着：“你感受到了。”

我放松地舒了一口气说：“是的。”

“这种宁静的感觉为你提供了一种参照，它会帮你意识到日常生活中的失衡之处，并令你越来越无法容忍平衡被打破。”

“怎么说？”

“嗯，你知道，当一个人不知道何为放松时，你再怎么让他放松也是徒劳的。可是，一旦体会过由心而发的放松，他们就可以将这种感觉作为参照，从此就能更敏锐地捕捉到自己的紧绷情绪，然后用一些方式释放自己。而当你明白了真正的平衡感是什么样的，你就能发现生活中到底有哪些地方失去了平衡，这种能力可以自动提示何时要回到原点。想要习得平衡法则，就先要发现不平衡。”

“这么简单？”

她笑了，然后说：“非常简单，但并不容易。因为即便你的日常生活充满紧张和失衡，你也不会觉得自己习以为常的生理或心理状态有什么不正常的。人们通常所说的‘神经兮兮’其实就是偶尔发作的思虑和情绪的失衡或夸张。因此，刚开始回归真正的平衡状态可能反而会让人不适应。”

“那怎样才能达到真正的平衡呢？”

这时，一条鱼儿跃出了水面，让原本如镜一般的池水泛起了一阵涟漪。智者答道：“去安静的地方，造访自己的心湖。去看，去听。关注身体和生活中的涟漪，那些涟漪往往源于饮食、运动、工作、人际交往等方面的缺乏或过量。”

我正要琢磨这句话，智者又说：“虽然世事纷杂，但你要花精力观照自己的内心，并且用近似自我中心般的态度去寻找平衡和宁静。”

她笑着示意我跟随她绕着池水行走，接着说：“很多人分不清以自我为中心和自私的区别，但你一旦找到了自己的平衡，就能找到内在的

平静和力量，并明晰分辨这两者。”

她弯腰拾起一根寸余长的细直树枝，然后把这根树枝放在一根手指上保持平衡。一开始，树枝稳稳当当地停在指尖，接着开始轻微地晃动，时上时下。智者解释道：“欲望和依恋引你向上，恐惧、对抗和逃避又拽你向下。任何极端的表现，哪怕是在某件事上表达明确的观点，也会让你远离兼听则明的平衡状态。这些都听得懂吧？”

“听得懂，但还有些不明白。”我答道。

“很好！这代表你正在学习它。”

我注意到智者踏在坠落的树枝上的脚步非常轻盈，几乎听不到声音，看来她本人就处于极致的平衡状态。她接着对我说：“和我打算与你分享的所有法则一样，平衡法则是一种生活方式，它有实际的用处，而不是空有道理。”她看我一脸茫然，于是从地上捡起一块石头交给我。然后，她指向十来米远处的一棵树对我说：“看到那边的大树了吗？试试能不能用石头击中树干。”

我深吸一口气，瞄准树干，丢出石头，但是向左偏了一些。智者又拿了一块石头给我，这次准了一些，但仍偏左。这下，智者干脆交给我三块石头，并直视着我的双眼，不疾不徐地对我说：“一定要击中一次，这非常重要。”我不明白这有什么重要的，但能感受到她的严肃。我连心跳都加快了。

她提醒我：“要运用平衡法则。”

“这要怎么做呢？”

“我说过了，在失去平衡的时候你反而觉得这是正常的，所以你投掷时一直向同一个方向倾斜。因此，最快击中树干的方法是走另一个极端，即刻意做出与你平常的做法截然相反的行为。比如说，如果你的语速太快或声音太小，让别人听着吃力，那你就需要故意把话说得特别慢或者特别响。”

“刚刚我把石头扔得都太偏左了，所以现在我需要向右瞄准，对吧？”我问道。

“是的。”

“但问题是我只有三次机会，我怕扔得不是偏左就是偏右，根本击不中。”

“有可能。但你两个角度都试过后，再瞄准就容易多了。和击中树干一样，做其他的事情也是一样的道理。”

“我明白了。”

智者听到我的回答，又指着树对我说：“要用行动体现。”

我半信半疑，但愿意再试一试，于是我故意向右边瞄准，可没想到这次扔得还是偏左。

智者向我解释：“你瞧，你太习以为常了，修正得不够，所以你需要再偏右一些。改变习惯很困难，这也是为什么人们学习新事物的速度如此之慢。这次，你要勇敢一些！还要向右边扔。”

我再三确认：接下来的一投和刚才相比向右偏了几米，但还是没击中。我紧张地低语：“只剩最后一次机会了。”

智者对我说：“不仅平衡法则会帮助你，我也会帮你。”她领着我靠近那棵树。“没人规定生活必须如此艰难，”然后她笑了，对我说，“如果你离目标太远，那就走近它！”

我开怀大笑，然后一击即中。

我们接着沿池边的小道漫步，智者又开始向我讲解平衡法则的另一个方面：“平衡源于调整呼吸，吸气与呼气本就是人生的基本节律。吸气，你获得滋养；呼气，你得以释放。激发与排遣，即生与死都在呼吸间。”

她又说道：“现在就把注意力放在你的呼吸上，如果你的呼吸节奏处于紊乱之中，你的情绪也会紊乱。因此，当感到愤怒时，你要先完全地接受它，然后再把呼吸节奏调整回来；当感到悲伤时，你要先温柔地拥抱它，再把呼吸节奏调整回来；当感到恐惧时，你要先承认它，再通过深呼吸回归平衡的状态。

“呼气的时候，你在给予，就好比吸气的时候你是在收获一样。如果你的所得多于付出，你就会感到失去平衡，因为要完成人际关系的循环，你需要做出回馈。如果付出多于所得，你就会耗尽自身，直到再也无法给予什么。”

我有些疑惑，问智者：“可是，我读过那些圣人的故事，他们都极力付出，不求回报。”

“这只是表象。这些圣人通过给予体验到的是极致的愉悦与爱。平衡法则给我们的安慰是，那些秉持着博爱和慷慨的精神而无私奉献的人，也必将得到旁人难以匹敌的收获。”

我和智者沿着一条崎岖的小径继续向山上走去，我想起初次相遇时她对我说的话。“你之前说我需要在你的指引下完成某些任务。”

她提醒道：“这只是准备阶段，你要先习得白鹭的智慧，并在你的生活和其他事务中都找到平衡。你要尊重这一法则，追随智者的脚步。你可以尽情探索人类生活的边界，但是因为习以为常的那些极端行为会引起焦虑和压力，所以一定要想着回到这个黄金守则，即中庸之道。让你的行动和言语如四季变换一般轻柔且切合时宜地流露出来，在这种内心的平衡状态下，你一定会找到洞明和平静。”

智者的话语又消散于宁静之中，我们继续向山上攀爬。我转过头，最后看了一眼那只白鹭，它仍沉静地立于池边。



THE LAWS OF SPIRIT

02

选择法则

决定不是用语言表示的，而是用行动表示的

自由意志

既是我们的负担，也是我们的幸运
——因为它给了我们选择的力量。

我们的未来

很大程度上由我们的选择塑造，

环境难以改变，

但我们可以且应该选择自己的应对方式。

重新找回掌控力，

这样我们才有勇气去活得充实。

我怀着轻松愉快的心情踏上大路，
我健康、自由，世界在我眼前展开，
这漫长的黄土大道，
通向任何我想到达的地方。

——诗人沃尔特·惠特曼（Walt Whitman）

池塘的水面像是一面被打磨过的镜子，随着我们向上攀爬，它渐渐远离了我的视线。在我们又爬过一个小坡后，这塘池水完全消失不见了。接着，眼前的道路变得宽阔，形成了三条小道。智者对我说：“接下来由你带路。”

“可我根本不知道我们要去哪里啊！”

她看了看我，笑着说：“旅行者，你这样的想法真是奇怪。我认为你一直都知道自己要去哪儿，无论你是否已经意识到了。想想吧，你要选择哪条路？”

“它们之间有什么区别吗？”

“区别？不，完全没有，”她答道，“一切殊途同归。但是，一条通向苍翠山谷，一条通向崎岖山峰，还有一条通向幽深密林。你无法确定哪条道路通向何处，所以你还是做出选择。”

我对她笑了笑，说道：“我感觉你好像说到了重点。”

“选条路吧，我们之后再聊。”

“好吧，”我指向一条路说道，“走这边。”

“什么？”她好像没听到我说什么，“你要做出选择了吗？”

“我已经选了，我选择中间这条路。”

她再次对我的话充耳不闻，径自说道：“咱们相处的时间是有限

的，旅行者。我建议你做出选择，这样咱们好上路。”

“可我……”我突然明白了她的意思，走到了中间那条路上。

“这就对了！选择法则告诉我们，选择不是口头上说说而已，而是要有所行动。”智者指向天空，问我，“你看到在咱们头顶滑翔的红头美洲鹫了吗？”我点了点头。她又蹲下身，指着一只盘踞网中的蜘蛛说：“就像高飞的鸟儿和这小小的蜘蛛一样，地球上众生的选择都有限，它们根据本能和自然的呼唤来采取行动。但是你拥有自由意志，也就是选择的力量。你的生活反映出你对这一力量的施展，而你的命运，在很大程度上是由你当下的选择塑造的。”

她接着说道：“自由意志指的是你可以选择遵循内心最深处的秩序，或者你可以让自己的冲动、恐惧和习惯支配一切。当你偶尔选择满足一时的欲望，抗拒或排斥更高的智慧，这样的选择也终会让你回归人性的本质。某些选择通向光明坦途，某些选择通向荆棘坎坷，但它们也会成为你的试金石，让你变得更加强大。从这个角度来说，无论选择什么，都有其益处。”

“很多时候我觉得我的道路并不由自己的选择决定，更像是命中注定的。”

“大多数决定都是人在潜意识支配下做出的。你内心的‘知觉’比你的意识了解更多，这就是为什么有时你也不知怎地就遇到了本不想认识的人、不想经历的事，但这些都能让你在更高的层面有所收获。”

“那穷人呢？受苦的人呢？难道你能说他们的境遇是他们自己选的吗？”

智者止住了话语，凝视着前方越来越幽深的林木，然后对我说：“痛苦有多张面孔，富翁也有他的煎熬之处。任何人都能在特定的环境下做出自己的最优选择，比如选择生、选择爱、选择公益、选择人际关系。不管生活给予你什么，你都可以选择采取何种态度去应对——

你可以选择对抗、仇视，哀叹命运何其不公；也可以选择正视、接纳，珍惜当下。”

“你对那些为了造福他人而选择忍受痛苦的人怎么看？”

“如果你是自发地为了儿童的幸福、自己所爱之人或其他人而无视自己的欲望，那么这代表你具备自我牺牲的精神。但如果你觉得自己是一个受害者或殉道者，那就该重新思考一下了。为别人背负太多，会让他们失去自我选择的机会。那些为了造福他人而选择忍受痛苦的人当然需要我们的同情和支持，但如果将他们的负担转嫁到我们身上，那我们反而是夺走了他们的权力和自尊。”

我们沉默着，继续向山上走去。我琢磨着智者的话，突然又想到了另一个问题：“有时，我会思索我的那些选择，如感情、工作……”

但智者打断了我的话，她说：“我建议你回家就和你妻子离婚。”

“什么？你这是说什么呢？！”

“为什么不离？什么时候离都行，你有这样的力量。请个律师——”

这次轮到我插话了：“我不可能这么做！”

“为什么？”

“因为这不仅会给我的妻子和孩子造成许多痛苦，也会给我造成痛苦，我的家庭资产更会变得一团糟。更何况，我们结婚时许过诺言，要不离不弃。再说了，这对孩子们的打击太大了！”

“所以你被困住了。”智者说道。

“我没有！”

“你的语气告诉我你有，”她淡然地回应道，“你列出了很多理由，我相信这都是足以让你选择不离婚的好理由。但只有当你找回终结一段关系的勇气时，你才是真正地投入其中。到那时，你才能说自己是自愿

选择了婚姻生活，而不是因为种种原因‘不得不’维系婚姻。你听明白了吗？”

我微笑了，对她说：“是的，我想我明白了。”

“我说的不仅是你的感情、婚姻，也包括你的工作、朋友、身处何方，还有你过什么样的生活。”

“我听不懂了。”

“就像有些人被困在婚姻中，忘记了自己有选择的力量一样，还有些人觉得自己受困于当下的境遇。在找回信念、勇气和自尊之前，在学会做出新的选择之前，他们的生活只会无比痛苦。”

智者接着说：“在你意识到自己可以说‘不’之前，你说的每个‘是’都没有意义。你的恋爱如此，工作如此，生活也是如此，一切都是如此。你并不是一定要等着做出激励人心的正向改变，你不是非要去上学，非要去工作，非要上战场，非要结婚，非要生孩子，或非要去按别人的期望来行动，没有什么事是非做不可的。你要明白的是，行动或不行动，不管选哪种都有其结果，而你愿意接受这种结果。这种意愿能让你获得选择成为何种人的力量和自由，并能让你决定自己要去哪里、做什么。在那时，你就不会把过日子当成一种义务。那时，你的每一天都会充满机遇，奇迹也将在那个时候发生。”

我选择的道路把我们带进了树林深处，茂密的枝叶覆盖住头顶的天空，并散发出阵阵清香。微风拂过树梢，智者在这树荫中向我讲述了她对选择法则最后一部分的理解：“不要理会来自别人的压力或期许，无论什么时候，你都可以动用自己的力量去做出选择并改变自己的方向，就像游泳时，你会为了氧气，从水底向着水面游一般。你会发现除了现在的生活，外面还有更好的风景，你会忍不住要改变你的人际关系、职业发展和生活中任何让你感到失望、受挫的东西。有些新的选择来得正是时候，甚至你觉得早就该这么做了。不过，在很多时候，勇敢地做出

选择意味着承担责任，因为你所处的地位不一样了，你要比以往更有激情、更全身心地投入其中。”

智者还说：“越能尊重选择法则的力量，你就能活得越明白，你会发现，要主动创造生活，而不能一直怀疑自己是否在正确的道路上、选的是不是对的人、做的是不是对的工作。这样，你的每一天都会过得问心无愧、圆满充实。”

我思考着自己生活中的选择如何塑造了现在的我，也想到了我的工作和家人，这又让我想到离开家已快有八个小时了，于是我忍不住说道：“很感谢您对我的教导，但是我要回家了，家里还有点事。”

智者耸了耸肩，说道：“选择意味着你可以为了更渴望的东西放弃别的东西。这是你的生活，去你想去的地方吧。”

我原以为她会说服我留下，万万没想到她的态度这么冷淡。不知为什么，我觉得如果走了，就再也没有回来的机会了，于是我说：“我.....我想我可以再待一会儿。”

“你的语气不太坚定。”

“不，我要留下。真的，我想留下。只是我刚才没想到要离开家这么久，本来我还计划着要做点别的事。”

智者脸上流露出的笑容好像在说她比我自己还要了解我，而这是完全有可能的。

我们走出了树林，山坡上的一片空地出现在我眼前。我走向前去，看到了一幅映衬出我逐渐开阔的心灵的画面。奇怪的是，山的那一边并没有出现我熟悉的房屋和城市。此时，和这个女人在一起，与她共同存在于此，我感到自己仿佛来到了另一个空间。从种种迹象推断，这里的时间只是真实世界中的一瞬。这时，智者对我说：“让我们继续这段旅程吧。”说着，她走向了一条愈发陡峭的小径。



THE LAWS OF SPIRIT

03

过程法则

看到不同阶段的每一个步骤，而不要只看到远期目标

过程把一段旅程
变成一串小小的步伐，
一次一步，
向目标进发。

过程比时间更重要，
它让我们领会耐心的重要性，
并构筑在细致准备的坚实基础上。

它代表了
对我们无限潜能的信任。

想达到一定的高度，
要先爬过一段曲折的阶梯。

——哲学家弗朗西斯·培根（**Francis Bacon**）

山路陡得厉害，我感觉我们好像走在一道垂直上升的楼梯上。即便我经常登山，到了这时候心跳也开始明显加快，呼吸也更困难了。可是智者看上去没有任何变化，说起话来仍非常轻松。她问我：“你是否注意到山路映衬出了人生的样子，就像我们每天向着目标攀登一样？”

“我没看到有什么路。”我气喘吁吁地答道，同时看向山顶，然后说，“而且我发现好像怎么也登不到顶似的。”

智者说：“如果只关注旅途的终点，那么它的确是遥不可及的。这样的话，一旦遇到困难或险途，人们就容易选择放弃。要知道，旅途都是从一小步开始的，你还要继续踏出第二步、第三步，以及许许多多步，才能走到终点。过程法则是自然给我们的慰藉，让我们相信只要将旅途划分成许多小而确切的步骤，并坚实地踏出每一小步，不管多么宏大、遥远的目标都能实现。”

“这不用说也知道。”

智者表示赞同：“是，这也是为什么它被太多的人忽视了。”

“你说一小步一小步地走，就能办到几乎任何事？”

智者笑着答道：“是的，你不可能只跳两下就跨越深谷，但是可以一步一步地做准备。不过，既然现在这里并没有深谷……”说着，智者从地上捡起一块石头交给我，然后指向大概二十米外的一棵橡树对我说：“你觉得自己能击中那棵树吗？”

“什么？从这里吗？我估计够呛。就算我先瞄准左边，再瞄准右边，距离也还是太远了。”

“那好吧。”智者又把我领到树面前，近到这棵树触手可及。这时，她又问：“现在如何？”

“这样我当然能击中。”

“那就击中它。”

我成功了，但智者马上又把我带到距树不到半米之处，把另一块石头交给我，下令说：“再来一遍。”就这样，每次我都再退后一些，每次都成功了。我们来到了距离树大概十米远的地方，这次我没能击中树干。智者说：“向前走一些，再试一次。”这次我正正地击中了它。我们继续后退，我在距树十五米左右的地方失败了两次，然后又向前挪一点，成功了。又经过几次失败后，我最终在距离树二十米左右的地方击中了它。

我和智者再次艰难地爬上陡峭的山路，她又开启了一番教导：“你看出这个法则在生活各个方面的运用了吗？把任务分解成一个个可掌控的小步骤，你就无须在旅途的终点等待成功，因为这一路上你已经创造了一连串的小成功。”

我们来到一条宽阔的溪流边，春雨已让水流变得充沛。智者轻巧地踏着一串歪歪扭扭的鹅卵石，率先跨过了溪水。接着轮到了我。我选择蹦跳着过河。当看到两块石头挤在一处时，我迅速决定向更远的一块蹦去，但落地略微不稳，在青苔上滑了一下，还是落入了水中。智者丝毫不掩饰自己的笑意，向我伸出手说：“看到了吧，即便是过河这样简单的事，如果省略了过程中的某些步骤，你也终会自乱阵脚，失足落水。”

跨过这条溪流后，道路豁然开朗，我们可以并排走了。没过多久，我的衣服差不多干了，这时我们又来到了一处沼泽。我左右张望着想找出一条路来，但这道小山谷两旁的山壁都格外陡峭。智者看到这一幕，仰头大笑着说：“大自然真是最奇妙的课堂，它的教导总在恰到好处的

时候出现。”

“此话怎讲？”

“睁开眼好好看，这条泥沼路不像你的生活吗？”

“这会儿我不太看得出来。”

“让我解释给你听。在你和你的目标之间，你总能发现一条金光大道吗？”

“不，通常都是一片泥泞。”

“是的，面对值得为之奋斗的目标，你要去拼搏、冒险，甚至为它牺牲；你要在恐惧和怀疑中坚守；你要寻找内心的力量，变得比以前更强大。每个新的挑战都是一次新的开始和启蒙：你会遇到很多东西阻拦着你，然后，在战胜了环境的不适、生活的无奈和所有挫败后，你会看清自己的潜力与本质。”

我们脚踝以下的地方都陷在地里，每走一步都要带起很多泥。智者又对我说：“能让你在生活的泥泞里坚持下去的是你出发时的愿景，它就像磁石一样引导着你在一摊烂泥中阔步向前。所以，开启一段经历的第一步就是选定方向，选定属于你自己的一个光明的未来。”

“但有时，确定选择什么目标对我来说真的很难。”

“光靠等，是等不来天命之选的，不要总是权衡利弊、耽于幻想，也别总是质疑自己选择的方向，或者指望别人告诉你要不要做某件事。只要是对你有吸引力、令你振奋的事情，那就去做吧，不要忘记自己的初心。不过，你要记得提醒自己是否准备好为这个选择付出全部心力。”

这时，我们来到另一条小溪边，冲洗了脚上的泥，也清理了鞋子。智者给出了她对我的建议：“旅行者，记住一点，遥不可及的梦想是通向未来的沉重包袱。最好的目标是下周、明天或转身就能实现的那种，

一定要为自己制造那些能带来小成功的经历。”

我们又走入了一条溪谷，我思索着智者说的“小成功”，向她问道：“该怎么解释那些一夜成名的人呢？他们又创造了什么经历？”

“任何貌似一蹴而就的冒险行为，其实都经历过盖房子一样的过程：要先打下地基，然后耐心筑成。有些人的事业就像有些房子一样，盖得很快，却地基不稳，也许看上去漂亮，但不坚固。如果认真研究过那些‘一夜成名’的案例，你就会发现，其实那些人通常都做了差不多十年的准备。”

我低声重复道：“十年啊……”其实我更多是说给自己听的。

“想想吧！在一件事情上花十年的时间，怎么可能做不成？你可以成为医生或科学家，可以训练出不凡的运动技巧，可以成为任何领域的专家。又或者，你可以创造出财富或改善身体状况。”

“十年听上去太漫长了！”

“想象未来的十年的确感觉很漫长，但往回看，十年也不过是弹指一挥间。”突然，智者指向天空，对我说，“看，山顶就在那儿了！”我顺着她指的方向看去，那里依然看起来很遥远。智者又说：“现在你回头看看。”我转头看向山下，智者说：“我们已经走了这么远了，就是这么一步一步走上来的。咱们走着、聊着，就这样，几个小时的时间就过去了。如果我一开始就把现在的情况告诉你，你一定会觉得漫长，可现在回过头去看——”

“一点儿也不觉得长。”我接上了她的话。

接着，我们又走进了一片树木丛生的地带，天空完全被树木遮住了。智者在这里跪了下来，她捡起一颗橡果，又继续解说道：“这也是个例子，想想一颗小小的橡果如何长成参天大树。所谓水滴石穿，所谓长大成人，只要一步一个脚印，你想要的就都能做到。”

“你说得好像成功是必然似的，为什么就这么肯定呢？就算再怎么一步一个脚印，人还是可能会失败。”

“世界上的确没有太过绝对的东西，但人真的很少失败——他们只是放弃了努力。”我们走出了树丛，看到了广阔的天空。我与智者转过身来，看着脚下的群山，这时，智者告诉了我过程法则的最后一部分智慧。

“质变很少是靠几个戏剧性的瞬间达成的，而是靠日复一日、年复一年的积累。在时间的长河中，每段经历都会自我修复：通向幸福的道路就在脚下。把注意力放在眼前的事情上，以后的事情先放下。当自律和毅力共同发挥作用时，你将拥有走过高山大海的气力，并最终能达到终点。激情可以为你的前行提速，但坚持才是那把打开成功大门的钥匙。宝藏并不只存在于旅程的终点，你瞧，经历本身就是一种财富。”

这时，我才发现我们已经登上了顶峰。我拭去前额的汗水，环视脚下的壮丽景色。我感到无比幸福，因为这景色是我付出艰辛努力后才收入眼中的。我看向智者，她指着远方一座更高的山峰，对我说：“达成了一个目标，你就想挑战下一个。旅程从不会结束。”说完，我们转身下山。



THE LAWS OF SPIRIT

04

存在法则

关注当下，投入此时此地的体验

时间是种矛盾的存在，
穿梭在“过去”和“未来”之间，
却没有实体，
它只存在于我们的头脑中。

时间的概念
是思想和语言的约定，
而有关时间更深层的事实是：
我们只有“现在”。

只有珍惜当下的一分一秒，
才有可能在余生收获幸福。

——作家玛格丽特·玻纳诺（Margaret Bonnano）

我们下山的速度比上山快得多，但是我陷入了一种之前从未注意到的思绪中。我们要去哪儿？我们接下来要做什么？我能否记住智者的教诲？我何时能回家？明天是否还能见到智者？

像是在回应我的疑问一般，智者说道：“你看上去心事重重。现在也许是时候向你讲述存在法则了。是的，现在永远是个好时候。”她指着山下问我：“你能看到那片在阳光照耀下的水仙花吗？就在那边，背靠着翠绿的草地。在我看来，这可以媲美世界上任何博物馆收藏的艺术作品。”我们继续无言地前行，暮色中的天空渐渐没有了色彩。

几分钟后，我们绕过一道熟悉的巨石岩壁，智者的小屋出现在我们眼前。智者打开稻草门，再次邀我入内。她很快将火生起，传来噼噼啪啪的声音。接着，她站起身来，道了声歉又走了出去。我以为她是要解决内急的问题，就像我刚刚一样。

时间一分一秒地过去，她一直没出现，我开始感到不安，一边猜想智者去了哪里，一边担忧如果真的要在今夜回家，自己能否在黑暗中找到路。我想我睡在山里是没有问题的，气温虽低但还不算冷，而且我的家人在星期一下午前都不会离开，我还有两天的时间回去找他们。

接下来发生的事情太过离奇，几乎让我怀疑自己的神志是否正常。取代智者而来的是一只大猫。她从容不迫地进门，好像这里就是她的目的地。这只猫皮毛油亮、颜色深沉，既像暹罗猫又像——好吧，像智者。我这样说是因为她接下来对我说话了，不是真的张嘴说话，而是用她的思想。那只猫发出的声音也像智者，但更沉静。她挺直身体坐着，直视着我，说话毫不含糊、直击重点：“你想过时间的矛盾之处吗？”她

提出这个问题后轻巧地舔了舔肩上的皮毛。

我感觉非常奇怪，故意大声回答道：“我不能说我考虑过，自从读完上一本穿越小说后就没想过了。”

她的声音再次在我的耳中或思想中回响：“时间穿梭在过去和未来之间，却没有客观实体。时间的概念是思想和语言的约定，是一种社会共识。”

“换句话说，时间是因为我们说它存在才存在的？”

“正是如此，”她低语道，“时间呈现的样子就像由不同帧画面组成的一连串电影镜头，每一帧画面都是你此时的存在，但取景框一直在运动。你的思想可以投射到你称之为过去或未来的地方，但你只能生活在现在。我和我的同类都善于掌控现在。”说完，她伸展身体，优雅地躺了下来，专注于整理自己的毛发。

我琢磨着她刚刚说的话。我一直很喜欢猫，即便它们的态度总是冷漠且高傲。但是，向一只猫学习存在法则实在太疯狂了，也非常荒谬。当然，我遇到的猫，没有一只在乎什么过去和未来。和最聪明的智者一样，猫只关注自己生活的每一刻。

那只猫将全部的注意力集中在我身上，抬头看着我说：“我和我的同类可以掌控现在，因为我就在这里，完全投入于此时此地。你能说出一样的话吗？”

“我？嗯，是的，有时我觉得我就在这里，就像……”我结结巴巴地说出这些，而那只猫突然把注意力放在了其他‘更重要’的事情上，比如观察一只扑火的飞蛾。

就好像我说的话根本不值得评价一样，她又说起了别的：“你今早、昨天或去年做的事情已经消逝了，只存在于你的大脑中，而未来之事仍是一场梦。看出来了吧，我们只有此时此刻。”

“看出来啦！”我虽然这么说，但其实并不确定自己看出了什么。

“我还没说完。你感觉到了吗？你感知到时间的流逝其实只是一系列对‘此时’的印象和回忆了吗？对过去的惋惜是你现在产生的印象，对未来的焦虑也只来自你现在脑海中的画面、声音和感觉。换句话说，过去和未来都是现在的你创造的。”

我本想把话题拔高，但还是没有说出口，只是说：“如果这就是存在法则的话，听起来可够抽象的。”

“时间本就是抽象的。不过，你可以将这个法则运用到实际生活中，以摒除悔恨、担忧和困惑。将注意力集中于当下的能力会随着运用频率的提高而增长。终有一日，你也许能达到我这样随心所欲的境界。”

这番话涵盖了如此多的道理。这只猫说得不错，她确实践行着自己宣扬的那一套。我出神地想了一会儿后，抬头看向门口。智者去哪儿了？她走了好一会儿了。

“你好啊！”是猫的声音，这声音一下子把我拽回了现实，“你知道存在法则能永远改变你的生活吗？当然，‘永远’也就是现在。”

“我已经了解活在当下的价值了。”我忍不住回嘴，试图找回一些自尊。

“明白和做到是两码事，特别是在你这里，”她发出呼噜声，看上去一副心满意足的样子，“无论什么时候，你的问题和烦恼都与过去或未来有关。你不断对这些问题给予关注、投入精力，让它们游荡在你脑子里。而我则相反，我平日里根本不给它们在我脑袋里放纵的机会，毕竟生命太短暂了。”她斩钉截铁地说道。

“好吧，谢谢您的教诲，大人。您说完了吗？”

“还早着呢。你还远远没有理解为什么说关注过去和未来只是思维

的坏习惯。为过去或未来而忧心忡忡，就像疯子出现了幻觉，你的所听所见都来自自己的想象。当然，现在的事可不是你的想象。”

从一只会说话的猫嘴里听到这些，真是讽刺。

她继续说道：“不过，随着你越来越了解自己，你可以通过牢记存在法则并运用它来改掉这种毛病。”她不再舔舐自己的毛皮，转而一动不动地盯着我说：“我发自内心地希望你会为存在法则和我的苦口婆心而心怀感激。”我还来不及说点什么，她又接着说道：“‘现在’就像一台时光机器，它可以激活你的思维，把你从焦虑中解脱出来，并为你带来新生。换句话说，你会变得更像我。”

“我都迫不及待了。”我说着，然后大笑起来。

“如我刚刚所说，为了拥有现在，你必须活在当下并记着自己身处何时何地。然后你就会明白自己是谁。存在法则会让你领悟今日的所为有多重要，因为你是用生命中每一天的时光来交换它。因此，这个法则会扫除你大脑中不必要的杂质，让你的内心重回澄澈、质朴、宁静的状态。”

我不问自答：“像你一样。”

“我很高兴你注意到了这一点。”

她发出呼噜声继续说道：“而且要记住，不管你脑海中的声音多么真实、多么难以回避，你都可以随时向存在法则求助，提醒自己只存在于当下，只有当下是真实的。如果你能带着敬畏之心做到这一点，让这一刻变得神圣起来，你就已经是在向心中那个安静如猫但通晓一切的自我表达敬意了，然后一切都会变好。”

“所以，变得像猫一样就这么简单吗？”

“对你来说，可能要花上一番工夫。”她说着，伸了个懒腰，然后绕过火堆走向门口。“拥抱这一刻，一步一步来，先解决眼前的事。因为

不管神游到何方，你的肉体都只存在于此时此地。深吸一口气，你就会重回这里。”猫又伸了个大懒腰，未再开口，走出了房门。

几乎是当猫刚一消失，智者就出现并坐了下来，没做任何解释。她说：“刚刚讲到哪儿了？啊，是的，我们刚才在讨论存在法则。”

“我想这个法则已经被讨论得很好了。”我一边说着一边思索能否从她眼中察觉到一丝困惑，然后我问她，“你到哪里了？”

“哦，外面，呼吸夜晚的空气——靠在小屋的后墙上，就在你身后。”

“可是——等一下，你刚刚不是在……”我没有把这句话说完，毕竟它不重要了，我只是看着智者提起一个茶壶，用一根绿色的树枝将它悬在火上，然后又把一些茶叶丢到壶里。我本来还在猜我们会不会一直聊到夜里，不过我抛开了这个猜想，专心享受当下。然后我发现，杯中的茶味道棒极了。



THE LAWS OF SPIRIT

05

共情法则

出于爱与了解而行动，不要出于恨与无知而行动

宇宙并不评判我们，
它只给我们后果和教训，
并提供纠正和学习的机会，
此乃因果循环的法则。

共情意味着认识到，
无论是朋友还是仇敌，
我们都应在自己的思维和能力范围内
尽力做到最好。

我救济乞者，宽恕侮辱者，爱我的仇敌，
这些都是值得称赞的美德。
但如果我发现乞者中最贫穷的、恶棍中最无耻的，
全部都在我的内心里，
而自己才是那个最需要被慷慨善待的人，
是我必须以德报怨的仇敌，
我该怎么办？

——心理学家卡尔·荣格（**Carl Jung**）

我的视线透过那团小小的火焰，看到火光映在智者眼中。她的脸被火光一照，更让人看不出年纪，只在眼角有几条细纹——我想那应该是笑出来的。她可能经常大笑，因此即便在非常严肃的时候，也能让人感受到她那深藏于心的幽默通达。

我们盯着即将烧透的余烬静默片刻，接着智者邀我到户外学习共情法则，我们一同起身，走出房门。

我难以置信地看着眼前的一切。难道大地又起了变化？还是月光在捣鬼？我们面前是一片平坦的林地，天空中飘起了绵绵细雨。在茂密的林荫下，我闻到雨水沾湿轻尘后，空气中有了混杂着植物气息的泥土芬芳。

我不禁说道：“好像一切都活了起来。”

“的确如此。”智者轻抚着身旁大树粗糙的枝干，回应着我的话。明月渐圆，在月色下，起伏的群山构成了大地之躯的曲线。智者继续说道：“把你的思绪延伸到山的那一边去，跨过大海、峡湾、火山、礁石、海底的高山，这一切都洋溢着生命的色彩，这一切都是大地的骨肉精魂，这是我们的大地母亲。”

她抬起手，把一只小小的跳蚤举到我眼前，跳蚤随即蹦起来消失不见了。智者说：“如果你是一只跳蚤，就算你站在大象的背上，也只能看到周围丛生的毛发，意识不到自己站在什么上面。但如果跳起来向下看看，你就会发现原来自己站在一个活物的皮肤表面上。有些第一次进入太空的宇航员也有类似的体验：他们离开地球的时候是科学家和飞行员，归来时却成了神秘主义者，因为他们看到了独一无二的景象，看到了那光辉神圣的、活着的、呼吸着的蓝色地球。这景象会让人变得谦卑，然后将敬畏心和同理心带到日常生活中。

“正如你从白鹭和猫的身上学习平衡法则和存在法则一样，你可以从地球身上学到共情法则。我们生活在地球表面，砍她的树当柴烧，利用她生财，我们随取随用，从未经过她同意，也从不说不说‘谢谢’。”

智者抬头望向夜空，继续说道：“几个世纪以来，我都在与地球对话，也明白她的心。我告诉你吧，她的心胸如此深沉、宽广，你哪怕只了解她一丁点儿，也会为之落泪。地球原谅我们，因为她知道我们是她的血肉，是她的一部分，是她仍在学习、成长的一部分。”

她边说边蹲下身来，掬起一把沃土，再让土从指缝间流走。她对我说：“让我问问你，如果地球可以原谅你的错误，你又怎能不原谅自己和他人的呢？”

我躺下看向星空，答道：“我认为自己不是很会对他人共情。”

智者轻声询问：“因为你其实也不太会对自己共情，对不对？”

“是的，不太会。”

“那就从现在开始摆正观念：你越是给自己更多的关爱，就越能对他人共情。”她站起身再次走向小屋，我紧随其后。房内的火堆噼啪作响，火光映在智者眼里，她紧紧地盯着我，向我展露了这一法则的核心。“旅行者，是时候了，你要用新的角度看待自己和他人，不要理会外界的那些评判和期许。你要明白这件事：我们所有人，无论是朋友还

是仇敌，都在尽力做到最好。”

“13世纪的诗人鲁米写道：‘在是非对错的界域之外，有一片原野，我将在那里与你相见。当灵魂躺在那片草地上，世界的繁盛，远超我们能言的范围。’鲁米能写出这样的句子，是因为他明白个人的判断不过是一种人工的产物——上天也无法评判我们，而只是教会我们吸取教训，使我们成长、进化。”智者转身问我，“如果你也认为上天不能评判你，你又为何要评判他人？”

“我试着不去这样做，但总有残暴之人存在呀。”

“共情法则并不是随心所欲或者含有条件的。我们都知道这个世界上存在着深受困扰并具有破坏力的人，有问题的人总要给其他人制造问题。共情并不意味着要让这些人踩在你头上或容忍他们的破坏行为，有些人的确需要被社会孤立。但是，人们可以在对邪恶悲悯的同时仍不屈从于邪恶。就像在战场上，你可以在与敌人血拼到底的同时仍对他们感到怜悯。”

“但是为什么要对邪恶可憎的人共情呢？难道不能该恨就恨吗？”

“问得好，答案应该也很容易理解，但你要自己找答案。你可以从这个角度思考：仇恨与共情的能量类型不同，而你想让哪种能量充盈你的世界呢？”

我说：“我无法与你的好意争辩，但如果对方是偏激的人，或者有虐待倾向，那我实在难以与这种人和谐共处。”

智者说：“我从未说过做到共情很容易！但无论难易，这个法则都可以指引你以博爱和理解，而不是憎恨与无知来作为行动的基础。要做到这一点，你在思想上要有质的提升，能站在更高的视角看问题，意识到我们生活的这个宇宙虽然神秘，但始终公正。思维的深度体现在从本能的发现向追寻宇宙的内在智慧过渡。实现这种转变也许是通过观察，也许是通过思索，也许是通过信仰，但不管怎样，你最终都会发现，在

自然界中，你没有朋友，也没有敌人，只有导师。”

“听上去，如果想实践这个法则，就得变成一个圣人。”

智者笑着答道：“共情法则提出了一个要求，它要求我们超越自身思维的局限。有时它会让人倍感压力。所以要记住，共情要从自己开始，要温和、耐心一些。我们每个人都有许许多多的想法和感受，有正面的，也有负面的。你并不一定要做个圣人，但与其保有对负面思维的执念，不如通过共情法则让它们被爱与理解的浪涛冲走。”

“听上去还是很像圣人。”

智者站起来踱步片刻后对我说道：“你能记起自己深陷在激烈争吵中的时候吗，比如感到愤恨、嫉妒或被人背叛的时候？”

“当然。”

“那就再回溯那些时刻，感受那种痛苦和愤怒。”

“好吧，我试试看。”

“想象一下你在与人激烈地争吵。突然，对方捂住胸口，大叫一声后倒下，死在了你面前。”

“天哪。”我试想着那个画面，不由脱口而出。

“这时你还有怒气吗？你的嫉妒心呢？你的愤恨和痛苦呢？”

我答道：“那些感觉都不见了。但是，如果他们死了我却很高兴，怎么办？如果我就是不能原谅他们，又怎么办？”

“那么你可以原谅这样的自己。原谅了自己，你也就能找到共情力了，共情力能治愈人生在世的痛苦。这样，在你需要谅解的时候，你才能召唤出这股能量，”智者说，“记着多想想你的朋友、爱人还有仇敌躺在你面前的样子，然后你就会逐渐学会从不同的角度看待事物，因为死亡将让一切重归原位。我们都会离开这个世界，离开所爱之人；我们都

会经历希望和绝望；我们也都有梦想和迷茫。也许说不出为什么，但是我们共同面对生命的谜题，而每个人都在尽最大努力给出解答。”

我回应道：“也许柏拉图所说的‘和善一些吧！因为你所遇见的人都在进行伟大的斗争’，表达的也是一样的意思吧。”

智者说：“是的，现在你悟到了。”说罢，她走开去，躺在了厚厚的落叶上。在越来越微弱的火光中，我注视着她。闪烁片刻后，最后的余烬也熄灭了。



THE LAWS OF SPIRIT

06

信念法则

接受生命中的不确定性，用心感受你的道路

信念将我们与人类共同的智慧直接相连，
它提醒我们，
我们所知道的
超越了所听、所见、所学，
并提醒我们，
要相信智慧存在于我们自身，
要去观察、聆听，
相信它的爱与慧。

信仰让灵魂无畏，
让它向所能见到的更向前一步。

——探险家威廉·克拉克（**William Clarke**）

当我醒来时，智者已经不见了，而我并不知道她什么时候回来。我迅速站起身来，走到门外，四下找她，但是连一个脚印都没看到。时间一分一秒地过去，我越来越疑惑不解。她真的存在吗？还是说，这一切都只是个离奇的梦？不，这一切当然存在，而且很美好、很真切。

我又扫视林地，终于发现了她的踪影。在晨曦中，她静立在三只鹿的身边，那是一只母鹿带着两只小鹿。在那一刻，智者仿佛也化作了一只人形的鹿，而我是个不速之客。三只鹿同时转过头来，发现了我。它们掉头消失在了树林深处，而智者向我走来。

“我想给你看些东西，”她交给我一把没熟的黑莓，对我说，“鹿喜欢吃这个，你吃着可能觉得苦。”她说得没错，不过这些黑莓缓解了我的饥饿，还带来一种轻盈的活力。之后，我们登上了清晨的山路。一路上我都跟随着智者的脚步，只偶尔停下来从小瀑布里捧点水喝。我们走上一座长满青草的小土丘，上面有大片大片五颜六色的野花，有红色的，黄色的，还有炫目的蓝色的。

智者说：“这些面向晨光盛开的花朵让我想起了信念法则。”

“是关于宗教的吗？”

“信念并不是说一定要笃信某个外在的神，对花朵的信念也是信念，”智者说着，然后微微一笑，“不过，如果一个人爱花，那他也一定爱上天，这种爱不仅出于信赖，还出于对神秘力量和神奇事物的赞叹。信念法则说的是对一种来自内在的爱与智慧的信念，那种爱与智慧存在于你和所有造物的身上。”

“不过，我真的不能说我相信所有人。”

智者笑了出来，她说：“信念并不是盲目的。我们都认识不诚实的人和危险的人，因此我们在这个世界上也要保持坚强和谨慎。”

“实践信念法则并不意味着相信每个人都会做正确的事。它背后的含义其实发人深省：信念就是承认我们每一个人身上都有内在的智慧。信念也是一种态度，它让我们相信，发生的每件事都指向一个更崇高的目的，即便你从事情的表象中完全看不出来。”

我说：“这也太跳跃了吧？如果一个人正遭遇不幸，那又该怎么解释？”

“信念法则就是要求你的思想做出巨大的跳跃，这也是人的思想能够达成的最大跳跃之一。因为你要接受的东西便是信念。”

“那么我要如何实现这样的跳跃呢？”

智者坐了下来，仿佛一片落叶落在了草地上。她问我：“假如此时你突然深信有一种更高的智慧凌驾于你和其他所有人之上，而且这种智慧是要为全人类造福，你该怎么办？而假如我说所有的幸福和不幸都有各自的意义，你又会怎么想？”

“假如真是这样，那一切都会不一样。”

“信念法则并不要求你必须相信这些。旅行者，信念法则希望引领你过一种真实的生活，换句话说，它引领你活得更有信念。如果你遵照这个法则行事，它会改变你看待世界的视角。从此，你眼中曾经的困难会变成引导你做出改变的试炼，你会在每次挑战中获得经验与机遇。”

“你是说与理性相比，我应该更看重信念吗？”

智者放声大笑，显然，我的发问让她感到好笑。她说：“信念不是理性的反义词。如果你要过一种有智慧的生活，那么我建议你运用信念法则，这是我能给你的最实用、最合理且最富有建设性的建议之一。”

她伸手轻抚花瓣，接着说：“花是自然界最脆弱的生命形态之一，它的生命短暂易折。一次无心的踩踏、一个干燥的冬季或者一场滂沱大雨，都可能给娇嫩的花朵造成致命的伤害。然而，它依然每天都盛开着。花教会我们关于信念的很多东西。当你在自己的生命中也培育一座信念之园，你也会像这花儿一样重焕新生。”

我也俯身触摸那纤弱的花朵，它是那么柔软、那么容易受伤害，但它使我第一次意识到，我甚至不比一朵花更有自己的信念。智者接下来的话正戳中了我心中最隐秘的地方，她说：“信念不是一种你能拥有或支配的商品，它是抽象的秩序，是你眼中的光，是智慧，是爱。”

我问道：“我要怎样才能在这日复一日的生活中体验这样的信念呢？”

“你要学会倾听来自内心的声音。太多人把希望寄托在阅读上，或者依赖老师、科学家、牧师这类人给予的教诲或指点，希望这些人能证明他们的想法是对的。”

“可是我现在不就在依赖你的指点吗？”

一场细雨轻打着草地，但渐渐变成倾盆大雨。智者引我走到树荫下避雨，然后才回答我的问题：“老师和书本自有其价值，生命中灵感的来源也有很多。不过不要忘了你自身蕴含的宝藏，他人给不了那些你本来就没有的东西，而只能提供打开你内在财富的那把钥匙。所以，要好好吸取别人的经验，拥抱自己发掘的智慧。当然，也一定要权衡他人的经验是否对自己有益，是否与自己内在的智慧相冲突。”

“我曾经相信自己做出的选择，但事实证明我错了。”

“在两条路中，你选择了其中一条，然后因此遭遇了极大的困难。不过即便如此，难道你在更高层面就毫无进益吗？”

“好吧，我想不是这样的。”

“信念就是假设你的每个选择都是正确的。”

“我也想让自己拥有这样的信念。”

她继续对我提出建议：“对自我的信任是从你的直观体验中自然而然发展起来的，你要学着信任身体的直觉和内心的本能，相信自己的思维能力可以洞察宇宙的智慧。”

一阵细雨为我带来了清凉，身边的石缝流出了汨汨水流，然后汇成了一条小瀑布，击打在下方的巨石上。智者指着那里问我：“你看到水是如何从那边的石头中流出来的了吗？不过，我想你也知道水不是从石头‘中’流出的，而是从石缝‘间’流过，水是涌上来的。智慧也如这水一样，更高一层的智慧并不从你头脑‘中’来，而是从脑海‘间’流过。你并不是一个用来盛装智慧的容器，你更应该像一台收音机，用来接收联结万物的宇宙智慧。你要做的就是去倾听、去相信。”

我说：“我真希望自己能像你一样坚信不疑。”

智者再次微笑，并对我说：“旅行者，信念意味着要与未知共生，在生命中逐渐感知自己的道路，让你的心像一盏明灯一样引你走过黑夜。没有绝对的安全感，除非你有绝对的信念。并不是所有事情都会如你所愿，当你受伤时也不一定有谁会给你一个公平公正的结果。在这个世界上，丑恶的事和美好的事都有可能发生。大脑给了我们太多的限制，让我们难以看到更大的世界，难以明白什么是最高层次的善。所以，尽管生活中充满了未知和不安全感，但当你学会像花一样坚守信念，你就会看到智慧存在于万事万物中。”

接下来的几分钟里，我们继续翻山越岭，在这个过程中，我的头脑完全放空。在路的尽头，我想到了关于信念法则的最后一个问题，我问道：“如果我找到了那样的内在智慧，我会像你一样得到指引，并免于犯下如此多的错误吗？”

智者放声大笑，她说：“几周前，我才刚摔了一跤，从半山腰滚了下去。”

“真的吗？”

“真的。不过摔到山下后，我在地面上发现了一块美丽的石头，要是没摔那一跤，我就不会有这个发现。所以，你看到了吗？有了信念不代表你不会失误，也不代表一切都会按你的设想发展。信念包含拓展自己、犯错，并从错误中学习——换句话说，要相信你生命中发生过的事总有其意义。你越是这样相信内在的智慧，就越能与内在的智慧直接对话，并让它给你的生命带来活力。”

智者的话声渐落，雨也渐渐停了。我们走出树荫，太阳已经出来了，温暖的阳光让我感到一种奇妙的宁静和安心。在这一刻，我认识到尽管人类仍面临诸多挑战，但大千世界就在内在智慧的怀抱中展露面貌，正如花朵向着光明开放。



THE LAWS OF SPIRIT

07

期望法则

在做到之前，必须先相信自己能做到

精神始于思想；
我们朝着心中所想前进，
但无法超越。
我们的所思、所盼、所信
创造并装点着我们的体验。
只有扩展我们对可能性的最深层信念，
才能给人生带来改变。

与其说生活被经历塑造，
不如说它是被我们的希望塑造。

——萧伯纳

我和智者继续在曲折的山路上循着鹿的踪迹向上攀登。我们来到了一片高原，智者突然停住了脚步。她又交给我一块石头，向我指了指五六米之外的一棵树，说道：“我要交给你一个任务。”

我问：“又是一棵树？”

“是的，不过这次你只有一块石头，要一次就精准击中。”

“可要是我做不到呢？”

“我还有很多宝藏要和你分享，如果你做不到，那咱们的旅程就只能到这儿了。”

“你是认真的吗？”

“我的每句话都是认真的。”

我指了指那棵树，问道：“为什么一次击中那棵树就那么重要呢？”

智者纠正了我的说法：“不是那棵，是另一棵，在那边。”她指向近百米之外的一棵巨大的橡树。

“我怎么可能一次就击中它？要用上过程法则吗？我该走近一点吗？”

“这次不是过程法则。这次要讲的是期望法则：你潜在的信念和设想会塑造你的真实经历。”

“好吧，我承认，我觉得我不可能击中那棵树。”

智者微笑着对我说：“我认为你可以。”

我说：“你如果觉得行，那你来试试啊。”说罢，我烦躁地举起了石头。

智者没有理会我，她坐了下来，同时也示意我坐下。不过我拒绝了，我说：“如果你不介意，我更想站着，我现在有点紧张。”

智者提醒道：“专注于当下。只要你愿意，以后你有的是工夫焦虑。”

于是我坐了下来，聆听智者的话，她说：“任何事物显现在世界上之前，它们存在的方式都是脑海中的意识或形象。你的想法勾勒出你看待世界的窗口，你的信念成为你个人经历的奠基石。换句话说，每一个积极的想法都是一声祷告，而每一声祷告都会得到回应。”

我问她：“你真的相信这些？”

“此刻，我相信什么并不重要，重要的是你相信什么。我指的不是你以为自己相信的东西，这些表面的东西没什么影响力。只有你最深层的理念才具有塑造现实的力量。”

我说：“这让我想起一句古老的格言，‘从监牢的铁窗往外望，有人看到满地的泥泞，有人看见满天的繁星’。”

“不错。你看到什么取决于你选择看哪里，而你看哪里又取决于你希望看到什么。举个例子，假如你就是认为‘人不能被信任’，那你看到的世界就会被蒙上一层怀疑的滤镜，你也会找到支撑这种想法的证据。你的信念影响着你的选择，你前进的方向甚至会决定你的朋友和敌人的身份，乃至你的命运。你的信念最终会转化成你秉持的愿景，从而影响你的行为和感受。从更抽象的层面来说，想法甚至会决定你能量场的大小和颜色，而你周围的人将对你的能量场有所回应。再举个例子，如果你把周围的人看作朋友，认为他们喜欢你，那么你也会觉得轻松舒展，你的能量和行为会把他们吸引过来。这就是期待塑造行为的其中一个途径。”

“这些都很有道理，但我可真是迫不及待地想知道这个道理能怎样帮助我第一次就击中那棵树了。”

智者又纠正了我的说法：“不是第一次，是唯一一次。”她示意我站好，然后又说：“现在，把你的所有注意力都集中在那棵树上，准备掷出石头，然后大声喊‘我能轻松击中那棵树’。”

我觉得这听起来傻乎乎的，只好说：“好吧，我能轻松击中那棵树。”我当然完全不信这一套，说实话，我脑海中满是问号。不管是一次还是几次，我都不可能击中近百米之外的树，先向左再向右也不行，走得近一点也不行，她也不会让我这样做的，再说我又不是职业投手。没有人会认为自己能做到这件事，因为那棵树实在是太远了！

智者再次回应了我脑海中的声音，她说：“击中那棵树很简单，真正的挑战是如何克服阻碍你前进的消极信念。”

她捡起一块石头。当她把石头扔到空中时，我惊讶得张大了嘴，石头“砰”的一声正中目标。“这只是为了引起你的注意。”她笑着说，而我瞪大了眼睛。她解释道：“一遍又一遍地重复‘我能做到，我能做到’是不够的，你潜在的不自信正在偷走你的精神，剥夺你的注意力和能量。我希望你能把这些消极的想法和预期公开出来，把它们带到意识中来，让它们真正被看到。去吧，把你的肺腑之言喊出来！”

虽然我觉得这样很蠢，但还是照她说的去做了，我把我认为自己击不中那棵树的原因都喊了出来。在智者的催促下，我喊出了自己的全部怀疑，大声地重复了一遍又一遍。

她接着对我说：“现在，再看向那棵树，然后心中默念‘我能轻松地击中它’。”

我重复了那句话。这下，奇怪的事情发生了：我的脑海中再也没有一丝疑问。这种感觉是如此真实，我真的感受到了。我坚信不疑！声音回响，清晰明确。我看着那棵树，感到有一股力量从我的体内贯穿到树

那边，而我知道手中的石头会顺着这股力量击中目标。我挺直腰板，稳稳地站好。现在，世上除了我、石头和那棵树，别无他物。一瞬间，甚至也已无“我”。伴随着这种感受，我吸了一口气，抛出了手中的石头。石头脱手的一瞬间，我就知道它一定会击中目标。我看着石头飞过，像磁铁一般被树吸了过去。石头正正地击中了树干，那一瞬间，我的内心似乎也有什么发生了改变。我理解了期望法则的意义：在做到之前，我要先相信我能做到；我必须真的相信这一点。

智者点了点头，说：“在你做到之前，你要先在头脑中构想它的发生。在你的日常生活中，如果你创造出正面的形象、愉悦的氛围和胜利的成果，它们就会在你更深层的意识里变得更真实，与之相似的经历也会被吸引过来。期望法则提醒你，你的内在力量可以通过你创造的形象和向往来塑造你的生活。而通过表达你的全部疑问，你也会把疑问从内心深处连根拔起，让它们消融在意识里。”

“如果我想的是我要飞，也能实现吗？”

“旅行者，我不想打击你的积极性，不过在这个层面上，这些法则的力量要大于人类的意志。你瞧，不管你是否相信地心引力的存在，它都在发挥作用。”

“也就是说，即使放下了所有怀疑，我还是不能飞。”

“你要换一种角度来思考问题。你当然可以飞向空中，飞向宇宙，再降落到月球上，毕竟，在人类能做到‘不可能之事’和起飞之前，必须先克服巨大的怀疑，摒弃那些所谓的‘科学事实’。只有这样，那些‘不可能之事’才能在某一天变成可能的。在法则的范畴内，除了你自己的信念，别无其他限制。无论从个体的角度还是从物种的角度来看，人的未来反映的都是人类理解并运用期望法则的能力。”

我们走下山，向山谷走去。这时，智者又说：“期望法则提示我们务必审视原有的观念和思想，要用鲜活的形象代替那些会让自身溃败的

怀疑，并以明晰的目的为基础创造新的信念。”

“如果没有证据支撑新的信念怎么办？”我问道。

智者说：“这就是我说的，无论如何都要相信！相信你的期望终会成真。”

我答道：“我会尽全力去这样做。不过说到让自身溃败的怀疑，有时候光是读报纸就能让我郁闷不已。我们太容易对人类失去希望了，想想那些环境问题吧，还有颇高的堕胎率、犯罪行为和人的贪欲。”

智者说：“填满我内心的不是希望，是信念。生活中的问题始终存在，但即便在我们处理那些想让人大声疾呼的问题时，最好的做法也是保持对积极结果以及人类潜能的关注。期望法则教导我们要扩展注意力，对抗反而会激化矛盾。所以要把重心放在解决问题的方法，而不是问题本身上。”

此时，智者抬头看向一只从我们头顶飞过、在空中翱翔的苍鹰，它仿佛一只风筝。她接着说出了她关于期望法则的最后提示：“旅行者，你可以像古时的炼金术士一样把怀疑炼化为信心，把恐惧熔铸为勇气。新的期待会孕育出新的选择。不要等待经验的证实，要创造一个新的愿景，决定自己要成为什么样的人，而你一定可以做到。”



08

诚实法则

即使有相反的冲动，也要按照你的最高标准行事

诚实意味着要按照精神法则
生活和行事，
秉持我们的最高愿景，
摒弃负面冲动。
从诚实的角度出发，
我们认识、接纳并表达自己真实的内心，
我们对他人的感召不靠语言，
而是靠榜样的力量。

我不一定会胜利，
但我一定诚实。
我不一定会成功，
但我一定不辜负内心的光明。

——林肯

苍鹰随着上升的气流盘旋，我们抬头看了片刻，接着又走入一个深谷，这里的树上都覆盖着一圈翠绿的苔藓。当我们向山下走的时候，我回想自己所学到的法则，但几乎记不起太多细节。

智者似乎看出了我的担忧，她说：“旅行者，你不必非要记住每一句话。言语不过是嘴里发出的声音，只是有些声音具有穿透内心、触碰灵魂的力量。唯有通过践行这些法则，你才能获得并掌控内在的智慧。”

智者停下了话音，看向远方，然后指着我们身后的一座山峰对我说：“你能看到那边的山顶吗？”

“你应该不是想要我拿石头击中那里吧？”

智者笑道：“不，不是的。我只是希望你在三十分钟内爬上那座山，然后再回到这里。”

我凝视着山顶，对她说：“三十分钟？就算来去都跑，我也仍然觉得不可能——我是说，我应该可以调动我的信念——”

“你只剩下二十九分钟了。”

我不再说话，赶快出发。

跑在路上，我感觉又困难又痛苦。爬了一半，我的肺开始有种剧烈的灼热感，还没到山顶我就已经想掉头回去了。我感觉自己快坚持不下

去了，但又必须坚持，所以只能忍着。就这样，我克制住了中途放弃的冲动。

回到智者面前时，我几乎跪倒在她面前。我晚了十分钟，还喘得厉害，也不明白这次失败有什么意义。这时，智者对我说：“为什么你未在到达山顶之前就转身？那样你就能准时回来了。谁会知道其中的差别呢？”

“我知道，”我缓过一口气后再次重复道，“我自己会知道。”

智者开怀大笑：“你悟出来了——诚实法则就是要求人们即便受到种种诱惑，也能按照最高标准行事，即便在独处时也能克制自己的行为。”

智者领着汗流浹背的我越过一个高地，来到一个季节性池塘边，冬季的雨水填满了这座池塘。智者毫不在意地脱去了外衣，进入水中。我也这么做了。对我而言，独自来到山上，与妻子以外的女人在一起近乎赤裸地游泳已经打破了常规。智者相当有魅力，我不禁对她的感情生活感到好奇。我感到一股巨大的罪恶感袭来，倒不是说我产生了性冲动，我还是有原则的，但也不能说我完全没有类似的念头。

就在这时，智者转过身来，回应了我的想法，她说：“突破社会准则就像逆流游动，会与当下价值观迎面而来的浪涛直接对抗。如果无法克制内心最深处的欲望，那你就去做吧，但这会让生活更加艰辛，甚至令人精疲力竭，而且会造成其他的种种后果。”

“比如？”

“比如搅扰那些认真对待这些准则的人，让他们对信念和情感产生困扰。”

“所以诚实就是要遵循社会习俗吗？”

“遵循社会习俗，避免做出被认为不合伦理、不合法或不道德的行

为，这与诚实无关，而与智慧有关。”

“所以，你建议人们遵守秩序只是因为这样做更容易？”

“我不是要你盲目地服从或盲目地反叛，而是要你睁开双眼，关注心中的最高智慧，而非耽溺于或简单抗拒偶尔的冲动或渴望。”

做你想做的。我琢磨起这句话的含义，猜想这是否是一种引诱，如果是的话，我该怎么做呢？

我的沉思很快被智者的话打断了，她悄悄地把衣服穿上，并示意我也这样做：“旅行者，如我刚刚所说，诚实法则要求我们真实地表达内心的真实想法。它还让我们认识到，如果嫉妒、贪婪和支配欲影响着我们的行为或表达，其后果是不可避免的，这是宇宙固有的运行机制。破坏法则这个行为本身就会受到惩罚，会触发某些细微的力量，给我们带来无法避免的后果，如同我们逃不过万有引力定律一样。”

此时，我们来到了山谷的深处。陡峭的山坡和浓密的植被让我们的脚步声几不可闻。我沉浸在自己的思绪中，想着习俗、欲望和诚实这些问题，差点儿撞到了突然停下脚步的智者。智者指着一只从石缝中探出头来的蜥蜴，对我说：“它安于做只蜥蜴，并不想变成别的。”接着，她一个接一个地指着周围的事物说：“那是一棵树，那是一条小溪……”

我打断了她的话：“是的，我看到了。”

“但是你感受到了吗？”

“什么意思？”

“与自然世界的其他生物不同，人类身边围绕着各种各样的社会产物和手段，而它们阻断了人类与自我本质的联结。”

接着，智者几乎像是耳语一般地对我说：“巫师，也就是原住民中的治疗师，声称会施法术。与其说这种法术能改变你的身体，不如说它能将你的意识延伸到动物、树木或溪水上，让你感受它们，习得它们的

智慧，与每一样事物融为一体。这样，你会感受它们的内在并‘成为’它们。这是有可能实现的，因为你更深层的自我中包含着这些东西。”

“这与诚实法则有什么关系呢？”

她微微一笑，对我说：“我知道你会有疑问。我的朋友庄子曾说‘夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑’^③。自然界是完整且真实的，湍急的溪水、流动的风和鸣叫的蟋蟀都怡然自得。你对自己的现状满足吗？是否不想得到更多，也不想丢弃已有的东西？”

我问：“如果我还想成就更多，怎么办？”

智者又笑了，反问道：“更多？你如何成就更多呢？你已经毫无阻碍、没有限制了！旅行者，当你死去的时候，天国的入口处不会有人质问你是否曾是位圣人，他们会问你是否活出了自己。”

她接着说：“从柏拉图到莎士比亚，先人的智慧提醒我们要‘认识自己’和‘忠于自己’。诚实意味着忠于自己，了解自己，做真实的自己，只有这样，我们的所作所为才是诚实的，才是与我们的最高意志保持一致的，也只有这样，我们的身体、意识、情感和态度才得以互相补足，形成一个大于所有部分总和的整体。

“在我们了解自己内心的动力、价值观和动机之前，在我们接受自己而不是希望将自己伪装成什么人之前，谈论诚实是没有意义的。一个人可能会因为爱与同情向穷人施舍，另一个人也许是出于负罪感或为了给别人留下好印象而施舍。这两个人都表现了善心，但只有前者是诚实之人。动机和意图在给予者和接受者的生活中都会产生巨大的影响，因为我们给予的不仅是物质的金钱，更是自我的价值。”

我说：“我逐渐领会到了，诚实不是能轻易做到的。”

“在变得容易之前，每件事都很困难，”智者回答道，“为人真实需要勇敢和开放的心态——要能够对自己和世界说‘不管你喜不喜欢，这就是我的样子’，然后活出你的真实。一旦接受了自己的本性，做到诚

实一点都不难。诚实与你是否完美无瑕或无懈可击都没有关系，我们都犯过错，只能尽力做到最好，然后从错误中吸取教训，这样下次才能做得更好。遵守诚实法则意味着正视我们的弱点，汲取内在的力量，然后成为他人的引路者。”

“也许圣雄甘地所说的‘我的生活就是我的教诲’，就是这个意思。”

智者答道：“是的，孩子们很少会听父母的话，但他们一定会效仿父母。”

“我想你说的不仅是孩子。”

“当然不是。我们都通过为他人树立榜样来影响他人，同时我们也通过模仿来学习，无论我们是否意识到了这点，事实都是如此。我们很少通过语言让别人产生触动，更多的是通过我们的行为影响他人。”

智者接着说：“我曾经和一个自称和平使者的女人走在一条偏僻的路上。她带着信仰旅行，在得到庇护前不断行走，在获赠食物前保持斋戒。她提醒我们‘让内心充满光明，这样你就能得到更多光明’。旅行者，这概括了诚实法则的精髓，也希望你能按此行事。”



THE LAWS OF SPIRIT

09

行动法则

去做，去实践，永远不要等待时机到来

无论你感知到了什么，
无论你有何种天赋和潜能，
只有行动才能将它们落实。

很多人听闻过奉献、勇气和爱这样的概念，

但只有行动起来，
才算是真的了解了它们。

行动带来理解，
行动将知识转化为智慧。

仅靠注视水面，
你无法越过海洋。

——泰戈尔

走出山谷，我们爬上一个又短又陡的斜坡，最后来到了智者小屋正上方的一处高地。我的肚子咕咕叫了起来。在这差不多两天的时间里，我除了一小把黑莓，什么都没吃。智者注意到了我饥肠辘辘的状态，说：“咱们该吃东西了。”

我说：“有意思，我正好在想——”

她说：“我知道，我能听见你肚子叫的声音。”她微笑着引我来到一座由她亲手打理的园子。一条小溪从中流过，她就是用溪水灌溉园中五颜六色的药草、水果和蔬菜的。她对我说：“你喜欢什么就摘什么吧。”

我们烹煮了南瓜和马铃薯，用苦中带甜的欧芹和我不认识的其他香料调味，配菜是一份新鲜的沙拉。我们坐下用餐后，智者开始讲解行动法则，她说：“只有好的想法是喂不饱肚子的。为了准备这一餐，我清理了园地，然后松土、播种、栽培，最后才有收成。活在世上不能靠梦想和美好的愿望，要有行动。”

我一边吃，一边听智者给我讲了一个故事，我想这是她前世的事情：“以前我不是很能认同‘想法’和‘行动’的巨大差异。作为一名年轻的印度学者，我学到了宝贵的一课。那时，我的家境赋予了我花大把时间读书的特权。在某次旅行中，我向载我渡过一条大河的船夫描述了我是如何汲取知识的。船夫专注地听着，过了一会儿，他问我会不会游泳。我说不会。船夫说，‘那恐怕你的知识都没用——船要沉了。’”

我们两个都大笑起来，我品出了她话中的意思。

我问道：“然后呢？发生了什么？”

她答：“哦，我溺水了。船夫给我上了永生难忘的一节课。这是一个充满活力和需要你行动起来的世界，无论你懂得多少知识，无论你是谁，无论你读过多少书，无论你多么有才华，只有行动起来才能把潜能落在实处。这世上哲理和好点子比比皆是，但无论口头表达得多优秀，都是廉价的。只有真正去做，去实践，才能产生了解，才能将知识转化成智慧。”

我跟着她走到园子的尽头，爬上几块大石头，眺望广阔的森林。

智者说：“很多人喜欢这样的景色，他们也许渴望攀登，期许能站在这里满足自己的愿望，但他们没有登上山顶，没能欣赏到这片美景，而我们做到了。这并不是因为我们更聪明、更强壮、更值得拥有这些，而是因为我们爬上来了。只有真正攀登的人，才能饱览山顶的风光。”

后来，当我们回去吃饭时，智者又说：“在这个世界上，采取行动从来都不是件容易的事；怀疑和惰性的力量无处不在，甚至就存在于我们的精神和身体里。把想法变成行动需要精力、牺牲、勇气和真心，因为行动就要承担风险。我们必须克服那些让我们搁置行动的冠冕堂皇的借口，以及光说不做或让别人去做的恶习。不过，行动法则也在一次又一次地传递同样一个信息——尽力而为永远要好过不行动和找借口。”

“我觉得就连早上起床都需要很大的勇气，所以每个人都用得上行动法则。”

“所有生物都能采取行动，但大多数人只会给出反应，而且通常是只有在亲密关系濒临破裂、身体因压力而患病时，才会在痛苦或恐惧的驱动下做出反应。行动法则教导我们，要克服惰性和急躁，多一些坚定、明确的意志和决心。”

“那么人要如何克服惰性呢？”

智者答道：“要承认三大基本事实。第一，承认我们的人性和我们在世界中的客观存在；第二，承认没有人能代替我们，我们只能凭自己

的努力变得更强大；第三，承认行动可能会引发不适的感受，但要坚持下去！

“我们没有等待的时间，不能奢侈地等到感到安全、踏实、有灵感、有动力时再行动，也不能等着他人下达行动的指令。我感到一种极强的紧迫感，这就是为什么我会再次出现，也是为什么我现在在与你对话。是时候按照我们的最高理念行动了，不要在意可能出现的恐惧、怀疑和不确定性。在面对恐惧时，我们只能表现出勇气。而且我们每天都需要勇气，因为我们每天都面对恐惧——我们不仅会在面对抢银行的强盗或者救溺水者等极端情况下感到恐惧，还会在表达感受、改掉旧习惯和因冒险变得与众不同时感到恐惧。”

我们站起身，开始收拾桌上剩下的食物。智者说：“我喜欢把碎渣撒掉，就当作给动物喂食了，不过不能撒得太靠近小屋。”她引我走过树林，来到一处山坡的边缘，这里陡峭得有如悬崖。

智者站在这陡崖的边上，开始将一些残渣丢给在崖下吃草的鹿。因为大雨的原因，她所站的这处山坡土质很松软，山坡突然坍塌了。在我震惊的注视下，智者消失了。我一个箭步冲上前去，只见她的身体正随着松散的泥土滑落。我发现自己跳到了悬崖边缘，也跟着她向下滑落，只能试图保持平衡。我们两个都在不断往下滑，眼看马上就要摔下去了。

她一定还是冷静的，因为我看到她抓住树根，好让自己下落的速度慢一些。一切都好似慢动作一般，每个细节都清晰可辨。我知道我擦伤了，但没有感到疼痛。

如果可以的话，我一定要救她，但我要先自救。我试图去抓树根和草枝。我运气不错，从智者身边滑过时，我抓住了她的手。落石一定是在这时滚落并砸到了我的头，因为接下来我什么都不记得了。

醒来时，我躺在一个池塘边上，头上湿湿的，都是血。我睁开眼

睛，看到了智者，她脸上很脏，正微笑着用一块湿布帮我擦去头上的血迹。她说：“血已经止住了，看样子你不会有事的。”

我说：“你也是。”说完，我努力回应她的微笑。

后来，我们回到她的小屋，在冰冷的夜里挤在火堆旁取暖。我琢磨着发生的这些事，突然感到后怕：“我差点儿就死了！或者说，我们差点儿就死了。”

智者答道：“待在原地不动是更聪明、更安全的做法，但你很勇敢，主动来救我了。”

“我可没有多勇敢，也没有多想。只是看到你摔下去，我就跳下去了。”

“但这仍是行动法则的完美体现。”

“如果你以后想再次看到这种体现，那我宁愿继续用石头投树。”

她笑了，对我说：“有时候事情就这么发生了。”

“你这一定是流年不利，老是摔跤。”我指的是她之前还告诉过我她的另一次跌落经历。

智者问道：“你觉得这是不是提示我不要住得那么高的信号？”接着，她用更严肃的语气补充道，“事情可能会有另一种走向——你也许会害自己丧命。所以，你帮助我的冲动是值得赞扬的，但也欠妥。”

“什么？”

“你是觉得我救不了自己吗？”

“嗯，你当时看上去的确需要一些帮助。”

“的确，不过你依然要明白，每个法则都可能导致事情朝反方向发展。有时候，共情要求行动，但这个法则也教导我们要有静默不动的智慧，也就是非行动的行动。”

“类似于冥想。”我说道。

“是的，有动时，有静时。某些时候，在强烈的欲望或冲动迫使你行动的时候保持沉默，也能让你表现出最大的勇气、耐心和智慧。”

“那我要如何知道什么时候该行动，什么时候该保持不动呢？”

“那些容易有惰性或恐惧的人，需要把注意力集中在勇敢果断的意志上。那些习惯莽撞行事或鲁莽说话的人，需要学会停下来深吸几口气，观察自己的冲动，而不要立即采取行动。不管是在哪种情况下，你都要注意倾听内心的智慧，然后就会知道什么时候需要保持安静、什么时候需要把握时机。”

在那之后，我们一起坐在夜色中，沉默地注视着火焰，感受它的温暖是如何抚慰我们酸痛的身体的。夜变得更加幽暗，疲惫引我入睡。我侧卧着，凝视着火焰，倾听智者的声音：“火把物质变成能量，提醒我们万事万物都会变化。最终，我们每个人都会在无焰之火中化为灰烬。所以，旅行者，趁着你还有时间，趁着你还有体魄，勇敢地行动吧。”接着，便是一片寂静。



THE LAWS OF SPIRIT

10

循环法则

准备做出改变，与你的生命进程完美配合

自然世界的运行
遵循着节奏、模式和循环——
四季更替，
星辰变幻，
潮起潮落。
季节并不互相侵扰，
云也不在空中与风竞赛。
所有事情
都发生在最恰当的时节——
上升，下降，再上升，
就像海浪，
在时间里循环。

在每个寒冬的心中，
都有一个颤抖着的春天，
而在每张夜晚的面纱下，
都掩盖着一个微笑着的拂晓。

——纪伯伦

那晚，我在小屋中做了一个非常真实的梦，至少我认为那是个梦。梦中，我被智者叫醒，虽然我感觉才睡了一会儿，但天已经亮了。我身上已经感觉不到摔下山带来的酸痛了，实际上我根本感受不到自己的身体。智者发声道：“来吧。”但我不记得看到她张嘴说话。接着，我就站在小屋的门边，看着外面那个明亮的夏日了。外面的草地已经变黄，空气干爽，能闻到尘土的气息。

智者对我说：“闭上你的眼睛。”我记得接下来的几分钟是完全的黑暗和寂静，再睁开眼时，就来到了一个多云的秋日。一定是刚下过一场雨，因为尘土已平息，干燥的草叶也显出几分绿意。这时，一阵凉风直冲我吹来，于是我又闭上了眼。

再睁开眼时，我感受到了冬季刺骨的寒意。除了常青树，其他树木都变得光秃秃的。落叶上有片片霜痕。我走到外面，感受着脚下冰冷而坚硬的大地，听到远处传来阵阵雷声。

一道光闪过，空气中又有了春天的气息，智者的声音响起：“自然世界在随着一首变化的音乐起舞——四季更迭，沧海桑田，日夜交替。一切事情都发生在最恰当的时节，变化着、成长着，时而出现，时而消失，月盈月亏，潮起潮落。高升的必跌落，下沉的还会再起。这就是循环法则。”

清晨来临，我神清气爽地醒来，却感到身上十分酸疼。我往脸上泼了些冷水，又吃了一些黑莓。智者邀我与她同行，爬到山的更高处，去

一处特别的地方。我们攀登在山石密布的小道上，我边前进边向智者讲述我的梦。

智者说：“季节能教给你很多东西，你的梦预示着你已经做好了领悟它的准备。”

“领悟什么？”

“改变的风有时是风暴，猛烈到能把你的生活撕碎；有时又是微风，轻柔到好似在抚摸你的脸颊。状态时有不同，唯有改变是恒久不变的，它会以自己的方式和节奏适时出现。”

“我对改变的态度一直很复杂。有时，生活显得沉闷了，我就渴望改变；但当事情本来很顺利时，艰难的改变会让我觉得——好吧，它让我觉得艰难。”

智者答道：“改变本身并不难。它的出现就像日出一样自然。不过，太多的人试图通过找到一定之规来为自己创造一种掌控感和秩序感，因此改变可能是福音，也可能是诅咒，这取决于我们希望得到什么。好比是同样的一场雨，花朵会欢迎它，但安排了野餐计划的人则会因它而沮丧。”

智者接着说：“循环法则提醒我们，季节会发生改变，我们也会。旧习惯不一定会一直支配我们的生活，我们的过去不一定会变成我们的未来，而改变的动力会引导我们走向更高一层的意识和智慧。”

她回头看向那草木繁盛的小花园，又补充道：“在四季中耕种的经历还向我揭示了自然界的另一种智慧——种瓜得瓜，种豆得豆。如果你想有收获，那就要为下一季储备种子；要完成一次循环才能开启另一个循环，而且无论什么样的种子，都有它生长、改变和死亡的时刻，最终都将化作春泥，迎接新一轮的耕种。我们的生命亦如是。

“旅行者，享受你生命的每一季吧。耐心地松动土壤，播下种子，辛勤耕耘，你终会在一番辛劳后收获丰硕的成果。要像接受变幻的四季

一样，承认好运和逆境的存在。既要欣赏冬日里琉璃般的美景，也要欢迎夏天里蒸腾的热浪，因为每一季、每一日、每一秒都将很快变作历史，相同的场景都将不复见。与其在冬季的寒冷中渴求温暖，或在夏季的酷暑中呼唤寒风，不如拥抱每一季的馈赠。遵循时间和改变的循环，像船一样航行于改变的浪涛之上吧。”

“你是说不管我喜不喜欢，改变都一定会发生，所以我最好接受它，是吗？”

“是这样的，但也不全是。循环法则也向我们揭示了如何在自身的发展过程中达到完全协调的状态，把握时机，交上好运。”

“那要怎么做呢？”

智者答道：“一切事情都有最有利的时机和最不利的时机。门开了又关，能量增长了又下降。在能量增长、动力增加时产生的想法和行动往往可以很轻松地完成；反之，结果就会不太理想。循环法则和行动法则在此共同发挥作用，向我们揭示出耐性是更高等智慧的一部分，它让我们知道何时采取行动，何时停止不动；何时说话，何时沉默；何时工作，何时休息；何时乘着上升循环获得能量，何时反观内在等待上涨的浪潮。”

当我们离开小路，径直走进茂密的树林时，智者略做停留，给我讲了一个故事。她说：“古时候，所罗门王渴望回归更简单、平静的生活，于是他命令一位珠宝大师为他打造一枚有魔力的戒指，上面镌刻的字必须适用于所有情境，可以帮它的佩戴者缓解痛苦、想明道理。珠宝大师很快将戒指打造好了，但他思索了很多天才想出这句有魔力的话。最终，大师向所罗门王献上了戒指。戒指上刻的文字是‘这也终将过去’（And this too shall pass.）。”

我们走出树林，大地的样貌猛然一变，眼前是沐浴在阳光下的一片广袤土地。我看到了一棵橘子树，上面结满了累累的橙色果实，甚至从

我站的位置就能闻到阵阵果香；有几棵苹果树，已经开花但还没结果；另外还有两棵我认不出来的树。

智者一如既往地即时回应了我心中的问题，她说：“那是核桃树。”接着，她恭敬地向其中一棵核桃树鞠躬，然后从树枝上摘下一颗绿色的果实交给我。她说：“剥开它。”

“我觉得这应该还不能吃。”

“剥开。”智者重复着这句话。我试了试，先是用手，然后又用两块石头砸果实绿色的壳，最后我找到一块尖尖的石头，试图用它把果壳劈开，但是都没有用。智者拍了拍我的肩膀，我转过头，看到她手里有一把熟透的核桃。她说：“这些是去年结的，我把它们储藏在附近了。”

她拿起一块小石头，轻轻地敲了一下果壳，果壳应声而开。她又用同样的方法，轻松地撬开了好多核桃，我们美美地饱餐了一顿。我们一边吃着核桃，她一边向我解释道：“我在这里要与你分享让生活变得更美好的简单事实，但是我不能保证你会开悟，因为这需要特定的时机。你看，我们人类就像这核桃壳：如果你要在错误的时间强行打开它，那几乎是不可能的；可一旦时机成熟，你只要在正确的地方叩一下，就可以轻松地打开它。日常生活就是你的成熟过程。某一天，会有某个人或某件事出现，成为那一叩。”

我们坐在苹果树下，边吃核桃和橙子乘凉，边看太阳爬过树顶。我向后退在苹果树上，聆听附近小溪的流水声，感到与大自然亲密无间。阳光温暖了我的血液，我的情绪也舒缓了，逐渐进入一种深度放松的状态。我向后躺下，从闪光的树叶缝隙间看向天空，望见头上云朵飘飘。此时，智者说：“看到云是如何随风轻松飘摆了吗？不疾不徐。”这正是我之前所想的，但智者用她轻柔的声音道出了我最深层的想法，好像云和风穿透了我的核心意识，深深地触动了我。在那一刻，大自然成了我的老师。

智者用一个故事结束了对循环法则的讲解：“多年以前，我在波兰旅行的时候，拜访了一位德高望重的犹太教拉比⁽⁴⁾居住的简朴住所。他住的那个房间堆满了书，除此之外，只有一张桌子和一条长凳。”

“我问：‘拉比，您的家具在哪儿？’”

“‘你的家具呢？’他又这样问我。”

“我很困惑，只得答道：‘我的？可我只是路过这里。’”

“‘我也是。’拉比对我说。”



THE LAWS OF SPIRIT

11

包容法则

放下执着，心甘情愿地拥抱发生的一切

包容意味着
接受此刻、此身、此生，
敞开胸怀接受。
包容的要求是，
抛开自己惯有的生活方式，
让生活与一种更高的意志保持一致，
这更高的意志是心之智慧的表达。
绝不应该是被动接受，
包容的人会将每次挑战
变成一种获得精神成长的方式，
并扩展自己的认知。

有人认为让人强大的是坚持，
但有时其实是放手。

——音乐人西尔维娅·罗宾逊（**Sylvia Robinson**）

上午已过，下午来到。突然，一阵风吹得我们头上的树枝不停摆动，一片树叶离开了树枝，旋转飘落，落到了附近的溪水上。智者指着湍急的水流说道：“旅行者，你注意到了吗？流水柔顺却有力。它适应性极强、有力度且多变，毫无阻碍地臣服于重力，适应任何形状的容器。水会教给你什么是在任何情况下都能做出的最有智慧的有力回应。”

“是什么呢？”

“包容和示弱。”

我说：“我不明白，我受到的教育是要为自己的信念而战，绝不放弃。”

智者说：“虽然包容意味着接受发生在生命中的一切，但并不意味着要被动接受你不喜欢的事物，或者让自己成为受害者或被人操控。真正的包容是主动的、积极的、坚定的——带着感激的心情，创造性地利用自己的处境。”

我说：“可是，无论是感冒、汽车爆胎，还是其他一些问题，都让我感到困扰，我无法假装能完全包容它们。”

“这个法则不是要你假装，也不是要你否认自己的真实感受，而是要你想想如何做出改变。包容要从调整自己的视角开始。”智者踱步片刻，像在寻找一种合适的比喻。她说：“让我们这样看待它吧。假如你正在进行运动训练，你的教练会在今天给你奖励后提出下一轮更严苛的训练要求。你可以接受它，甚至欣然地接受它，明白这都是你训练的一

部分。在日常生活中也是如此。旅行者，精神意志就是你的教练，而生活就是你的训练场所。所以我要问你，你可不可以将一次感冒或一次爆胎视作学习和成长的一部分呢？”

我开玩笑地说道：“我也许可以。但我永远都无法想象自己会包容汽车爆胎。”

智者微微一笑，解释说：“按照这个法则，它引导你包容的是此时此刻，是接受发生的一切，包括接受你对周围发生的一切做出的反应。它不仅意味着接受生活的起起伏伏，也意味着要接纳你自己，包括接纳你的身体、你的想法和你的感受。”

“你是说，一旦我学会接纳自己并包容发生的一切后，生活就能变得轻松吗？”

她说：“生活会继续给你挑战和磨炼。但是当你在生活中放松下来，即便是遇到困难，你也会发现乐趣，就像在玩竞技游戏或解谜一样。”

“我说服不了自己，这些都是说起来容易做起来难。”

智者答道：“所有事情都是知易行难！所以要从小事做起。当你和他人发生分歧，先认可他人的观点，然后看看会发生什么。忽略那些不如意的琐事，听从古希腊哲人爱比克泰德（Epictetus）的教诲，他对学生的教导是‘学着去接受每件事情的发生’。”

我说：“在我学过的所有法则中，这个似乎是最难的。感觉我不得不放弃我的渴望、价值观以及偏好。”

听到我这样说，智者容光焕发，她说：“包容法则尊重每个灵魂迸发出的个性火花。你不需要放弃，旅行者，你只需要离开自己常走的路。舍弃平凡的小我意志而服从于大我的意志并不是常见的做法，因为每个人宁愿做自己更喜欢的事情，这是可以理解的。但是生活并不总能带来我们想要的东西，所以我们的渴望会带来依恋、焦虑和失望。遵从

小我的意志也许会带来暂时的满足，但不会带来长久的幸福。当你清晰地认识到生活的意义并不只是获得你要的东西，还要学会接受你有的东西时，你就会按包容法则来对生活进行调整。”

我问：“那我应该如何实践这个法则？”

“要从在所有情况下都这样提问做起：‘什么是所有相关者的最高利益？’这也许意味着要在自家房顶还漏雨的情况下为干旱地区祈雨。真正的包容体现在这样的愿望里：‘虽非我的意志，但我愿你的意愿成真。’”

“这种要求对我来说太高了。”

智者笑着说：“这对任何人来说都是很高的要求，但是提高对自己的要求是人生的一部分。改变从调整自己开始，把你的能量和焦点从小我的渴望转移到大我的智慧上。”

“你是说神的意志吗？”

“‘愿你的意愿成真’这句话并不是要求你相信一个外在的神，而是说你只需要扪心自问：‘如果现在有一位睿智、慈爱、悲悯的神在引导我，那么在这种情况下我会做什么呢？’感受你的心跳，倾听你内在的更高自我的声音，然后你就会知道该做什么，并且找到做这件事的勇气和热情。因为无论你是否完全意识到，精神都是作用在你身上的。”

我向智者坦白：“我不确定该从何处做起。”

“试着向生活敞开自己，能做到哪里就做到哪里。随着时间的推移，你对包容法则的运用会进入更高的境界，直到你能像对待好天气一样拥抱层层雨云。记住，要放松！让身体包容此刻的方式就是放松下来，放弃‘应该’发生些什么的执念，这样你对每时每刻都会做出崭新的回应，不再有预判和期待。”

就在此时，我们抬起头来，看见一只真实的猫高高地坐在附近的一

块巨石上。我说：“女王陛下临朝了。”

智者把这当作另一堂课的主题，她说：“旅行者，你注意到猫对自己要去的地方有多么坚定了吗？”

她又补充道：“不过如果有人挡了它们的路，它们就会坐下来，放轻松，丢掉刚才的念头，并利用这个机会舔舔爪子。很少有人能比猫或武术大师更能领会包容的意义。”

我问：“包容法则和武术有什么关系？”

“最高境界的武术似水一般流动多变，应时而动，绝非机械性的应激行为。此等功夫教导我们要借力打力，与生命的力量相融合，而不是去对抗，白费力气。”

智者不再讲话，仰视群山片刻，又转过头对我说：“很久以前，我曾是一名努力学习剑道的武士。我终日训练，练习针刺招式和躲避动作。我找到了一位愿意教我的师傅，但他始终不点评我的技巧，非说那些都不重要。相反，他一直强调务必摒除对胜利、安全和其他渴求的念想。唯有无欲无求无念、舍弃小我的武士才能抛开杂念、专心致志。在决斗中，能够包容死亡的人才能活下来，贪生怕死之辈必败。能理解吗？这个法则事关生死，是非常有应用价值的。你越是能放下心之所念，就越能获得更大的自由。”

我问：“说到底，这个法则究竟什么时候才会被用在日常生活中呢？”

智者开怀大笑：“什么时候用不上呢？选个你平时会拒绝、回避、抗拒的情形，然后完全包容它，让它对你有利，再充分地利用它。当你为世界的积极变化而努力时，包容你最极致的冲动吧。不过记住，要像猫一样，不要为了你无法掌控的局面徒劳抗争、躁动不安。”

我们停下脚步，仔细观察脚下连绵的山丘。智者在绿草如茵的山坡上坐了下来，我也照做。智者平静得几乎虔诚地说：“我明白向生命臣

服有多难，毕竟世上总有贪念、痛苦和不公。不过，你终究会看到万事万物都有其秩序，相信尽管困难重重，但宇宙中的一切都在按它应有的样子发展。包容是谦逊的表现，代表我们认识到生命是一道谜题，无法用思考探清它的深度。就像艾萨克·巴什维斯·辛格（Issac Bashevis Singer）所写的，‘生命是上天的一部小说，让上天执笔吧’。”

智者最后的总结是：“旅行者，我可以向你保证，包容法则会带你走向自然而然的优雅，带你体验信仰的绽放，并让你与万物实现本质上的和谐共存。这种意念是如此深邃，它会加速你的成长，推动你发掘潜能，并引领你进入某个精神世界，而这个世界出现的时间远早于现实世界。”



12

同一法则

谨记自己与万物的联系，用一体的眼光看世界

当我们出现在地球上时，
我们是独立的个体，
有着各自不同的命运；
但正如一滴滴雨水都汇入同一片海洋，
我们每个人也组成了一片意识之海。
要在最高的真理中
找到爱与心灵的平静，
认识到我们都是共同体。
丢下那些包袱，
那些恐惧、嫉妒和仇视；
理解的羽翼让我们腾飞，
飞到共情的无垠之壤。

啊，不要阻断，
也不得有些许分隔，
呼喊的是群星的法则。
内心世界——是什么？
若它不是壮阔的天际，
飞鸟击空、天际深处有归乡的风吹过。

——诗人莱内·玛利亚·里尔克（**Rainer Maria Rilke**）

风把云从海岸吹来，带来一场急雨，之后东北方的天空挂上了彩虹。眺望远方，风景宜人。我们在这里驻足，智者在分别前与我分享了最后一个法则。

“同一法则给我们两人都带来了一个特殊的挑战，它的卓越性要求你有更高的认知水平才能完全领会。所以，我一开始只会点拨你的思路，但我的话语如同种子一般，当种子发芽，触碰你的心灵时，这个法则才会永远地改变你的人生。同一法则呼唤的是一个大发现，那就是发现我们并不像表面上这样孤立，其实我们是共同体，拥有同一个意识。”

我说：“没有不敬的意思，可就算是这样又如何？我是说，这个法则和日常生活有什么关系？”

智者答道：“这点你很快就会明白。同一法则很难被小我掌握，因为它与平凡的见解相冲突。所以，让我们先承认，在日常生活的层面上，我们的确有着不同的躯体、思想和情感。我的思想并不一定会出现在你的脑海中，我的感受也许你无法体会，我腿上的擦伤也不能给你带来痛楚。

“你瞧，同一法则是个悖论——我们的意识状态不一样，它可能是错的，也可能是对的。我们是共同体还是一群个体，更多地取决于我们

看待问题的角度，而不是任何客观现实。常识告诉我们，每个人都是独立的；而更高智慧的教诲是，我们是共同体。视角的转变揭示了我们都是呈现在不同身体里的同一意识，如叶子同属一棵树一样。只是人性让我们容易遗忘更高的真理，只关注彼此之间的不同之处。但是旅行者，你不会忘的，对吗？”

我说：“我不会，但我不确定我能否完全理解这些。”

“至少我们迈出了第一步，看看下一步迈向哪里。”智者说着，从林地上捡起一颗橡子，“以这颗橡子为例，我们会把它称为‘一个’，但它是由千百万个细胞、分子、原子组成的。我们会说‘一个微小的原子’，然而它也蕴含许多粒子和能量。我们会说‘这个地球’，然而它是由土壤、空气、火和水，还有数千个物种、数十亿生物和无数原子组成的。因此，一颗橡子、一个原子和这个地球，它们是一个还是多个？那么，人呢？”

我哑口无言，不断思考这个问题。最后，我的回答是：“我认为这是个悖论。”

智者同意我的说法，她说：“是的，但也因为是这样，你可以选择看待事情的角度——从更小的视角还是更大的视角。”

智者接着对我说：“再从另外一个角度来看这个问题。旅行者，你是否认同语言反映了我们最基本的认知，即我们说话的方式和使用的词语与我们如何看待世界有关？”

“是啊，听上去没错。”

“因此，‘我要到我的房子去’这句话讲得通，对吗？”

“当然。”

“此处称其为‘我的’房子的‘你’当然和房子有区别，对吗？”

“这里我还听得懂。”

“很好，那么当你说‘我今天感觉身体不错’时，这里说我的身体的‘你’和你的身体有区别吗？”

我回答道：“嗯，我以前从没考虑过这个问题。我想这只是语言习惯的问题吧。”

智者接着说：“是的，但你认同语言反映了我们最基本的认知。而这句话清楚地表明‘你’并非你的身体，而是其他有一个身体的什么东西。”

“是的，我想是这样的。”

“我们的语言有没有可能反映了一个更深刻的事实？我们再进一步，如果你不是你的身体，那你谁？”

“嗯，我想你可以说我是一个灵魂，或者一个更高的自我。这个灵魂或自我有一个身体或者说住在一个身体里.....大概是这样。”

“好吧，不过当你说‘我的灵魂’和‘更高的自我’时，你指的是什么呢？谁是这个‘我’？”

“我.....我不知道。”

“有没有可能，这个从身体发声的‘你’，这个说着‘我的’房子、‘我的’身体、‘我的’灵魂、‘我的’更高自我的人，本质上其实是个纯粹的意识？”

“我.....我不知道。这是个悖论，是个.....”

“是的，它是，它当然是。旅行者，想想看！通过十亿只眼睛向外眺望的是无限的爱与智慧的一种意识，我们称之为上天，它慈悲地观察着每个生命的境遇，它就是生命本身。会不会就在你忙着每一天的事情的时候，在你被个人的渴求、担忧和梦想围绕的时候，你也仍是那个意识，这个意识展现在所有身体和精神里，也展现在树木、鸟儿和橡子里？”

我说：“能打断一下吗？我脑子有点转不过来了。”

智者笑了，她说：“这就是问题所在！你的大脑想不明白，所以只能感知它是否存在。当你在少见的拓展时刻感受到了它，你的大脑才能好好歇歇；你会沐浴在极乐中，体验纯粹的平静和喜悦。但在你做到之前，一切也只是说说而已。”

我叹了口气，感觉自己似乎错失了很重要的东西。我想体会她所说的这些。

智者仿佛又看透了我内心最隐秘的想法，她抬起我的下巴，直视我的双眼。我回看着她，然后发现自己在她的目光中越陷越深，她的脸发生了变化：她先是周身发光，接着变成了一个老妇人，然后变成了一个勇猛的武士，再又变成了很多不同的人，直到最后我看到了……我自己——并不是看到了我的映象，而是我们彼此的联结紧密到仿佛我们是一个人，而不是两个。

突然，我一下子回到了现实。我们两个人都盘腿坐在柔软的草地上，我感到一阵目眩，无法言语。智者对我说：“旅行者，这只是预演。我不是要求你在日常意识中去体验、相信或完全理解你与所有生命的一体化。这种体验是恩典的馈赠。但当你哪怕只能体验到与一个人的合一状态，你也就能了解整个世界了。你身体的一部分、你内心深处的某个地方，都清楚这种更高的真理。这也就是为什么在任何时候，你都可以选择将他人看作你的大我的一部分，来把你的人生向同一法则看齐。”

智者继续说道：“所以当你下一次向别人发难、求爱，或者与别人一起进行体育竞赛的时候，你要问问自己‘如果我选择把他人看作我的一部分，会怎么样？如果把我们视为一体，我会如何行动？这会如何改善我的人际关系？嫉妒的情绪会有什么变化？当我追求的个人私利变成了大我利益时，会发生什么？’如果你能看到你的对手既是你的敌人，也是你的老师，当敌人也变成你的一部分，难道竞争不会变为合作

吗？”

“它应该会改变几乎所有事情。”

智者说：“这种认知的确可以改变世界，每个灵魂都会逐渐蜕变。”

我说：“有些老师和有些书本里也提过这种同一法则。”

“但很少有人理解。世界刚开始成熟起来，不仅是少数的理想主义者，一大批现实主义者也开始领会这个法则。这些现实主义者认识到人类的进化，决定扩展自己的视角，从‘人类皆为一体’的视角来看待人类和世界。正如不同的器官会为了身体的整体健康进行合作，全世界也正处在发生转变的前夜。我们将从为了私利竞争，转变为为了全人类的利益而开展合作。”

此时，我明白了为什么智者从一开始就将我当作远游重逢的兄弟对待。事实上，智者把我和其他人都视作她的一部分。智者又回应了我的思考，她说：“你可以理解为什么世界对我来说如此诙谐。不管是对你说话，看向一棵树，还是观察鹿群，我都只看到我自己的另一面。我捡拾黑莓，就好像……”

“像在塞林格的书里，”我打断她的话说道，“男孩喝了些牛奶，感觉好像他在‘把神倒进神体内’。”

“是的，旅行者，就是这种感觉。当你能用一体化的视角看待朋友和仇敌、爱人和陌生人时，所有困境和冲突都会消解，所有伤口都会愈合，所有矛盾都会在本质事实的光芒下化解。这是一切追求的终点，因为你便是所有人、所有地点。这也是一切恐惧的终点，因为你会领会自己是何人，并活在其中——这种纯粹的意识从未终结过。在同一法则中，所有法则凝聚在一起：达到平衡、沉静状态，对自己做出的选择和生活充满信心，在永恒的存在中保持耐心，一步一个脚印，对自我的每一面都投射共情。在这里，怀疑都将消亡，所有行动都闪耀着诚实之光。在终生追寻之后，你与宇宙合为一体。”

智者的声音越发轻柔，仿佛陷入了沉思，她说：“旅行者，你能领会到吗？你能体会我话语中的真诚吗？你能否看到你既是被战火蹂躏的村庄中被火烧着的孩子，也是丢下燃烧弹的飞行员？你能否看到你既是母亲又是新生儿，既是暴行的受害者又是施暴的罪犯？所有这些都以神或你行的恶的名义进行。最富贵、最穷苦的都是你，既衣衫褴褛又穿金戴银。你存在于每次善举和暴行中，存在于所有懦弱和勇气中。哪里有愚人和智者，哪里有行进、游水或飞翔的生物，哪里就有你。一和多，高和低，苦和甜。你就是天空，你就是大地，上下纵横。”

我问道：“你是说，当我对同一法则的理解和你一样深刻时，我就能更好地聆听他人的思想，了解他们的过往吗？”

智者笑了，说：“当然！你会了解你需要知道的任何事，然后帮助他人。但这样的能力不会再成为你的困扰，因为你会成为所有人。按照同一法则调整你的生活，会改变很多，当然，你的生活可能看上去没有变化。你的生活平淡无奇，我的也是。你看上去是个普通人，但是世界会变得更美好、更热情、更诙谐、更平静。”

我们走出树丛的环抱，开始往山下走。我们即将告别，我也找到了那条熟悉的归家路。我们走在路上，智者为我描绘了一幅未来的崭新图景：“旅行者，随着全世界的人意识到这一点，我们会看到本质的转变。

“这种转变不会一帆风顺，但觉醒不可避免，就像濒死者的最后一次呼吸和婴儿的第一声啼哭。正在我们交谈的时候，分离的假象会让位给更高的事实，那就是我们是共同体。现在，是时候拥抱大地了，因为我们将很快拥抱寰宇。”

尾声

智者的道别

要不时地去欣赏
那些并不经由双手打造的事物：
一座山，一颗星，
一段河湾。
智慧和耐性会降临在你身上。
除此之外，
你会确信在这世上，
你并非孤身一人。

——诗人西德尼·洛维特（**Sidney Lovett**）

智者结束了她的发言，这时我们踏上了熟悉的小路，我察觉到终点就在不远处。我问：“我的训练是不是要到此结束了？”

智者答道：“你走完了最初、最重要的几步路，但旅程远未结束。”

“你之前说你需要的帮助是什么——那个伟大的使命？”

“旅行者，你会在适当的时候和其他许多灵魂一起领悟它。就在我们说话的当下，那个使命正在进行。现在，我必须走了。我必须赶到英国和那里的一位女性见面，接下来还有西班牙的一位老爷爷。德国的一个孩子也在等我，当然，她并没有意识到。还有位现在正在站岗的意大利士兵也在默默地呼唤我。我听到了他们无声的渴求。还有很多等着我的人，旅行者，他们就像过去的你一样在等待我。”

我问：“我要怎样才能表示对你的感谢呢？”

她说：“实践这些法则就够了。”

“我永远不会忘记你的。”

“只要你想起这些法则，你就会想起我。”智者用双手扶着我的肩膀。她看向我的眼神中充满了慈爱的光芒，她说：“旅行者，我们共处的时光开启了一次优雅的、不可逆的学习历程。我给予你这些法则不是为了束缚你，而是为了给你自由。它们来自你的内心深处，是开启爱、自由、愉悦和满足的钥匙，是你们人类命运的基石，也是通往无限未来的道路。

“你不需要背诵这些法则，只需要实践它们，然后它们就会改变你的生活。它们就像种子，如果你好生栽培，它们就会一直陪伴你，等到适当的时候发芽，赠予你需要的东西——它们一定会的，因为你一直有成为园丁的潜力。然后，它们会在合适的时间开出花，因勇气、爱与理解而结出果实。

“什么都比不上法则的效力，然而它们在爱之法则面前都是次要的。因为如果你不与心的智慧亲近，其他的一切都没有用。但如果你有爱，其他的东西也就不是必需的了。法则会帮助你释放你心中的爱，并在愉悦的工作中将其扩展到全世界的共同利益中。

“这些就是我对你的祝福和祈祷。愿你在臣服于生活时仍然不放低身段，愿你在停止找寻后发现快乐，愿你学会相信法则、继承大地的智慧，愿你与自然的心灵相连，感受精神的恩赐。

“每一天依然会有挑战，而你很可能会忘记我教给你的一些东西，但是你的内心深处会始终牢记这些法则，而当你按这些法则生活时，一切问题便会化为泡影。你的面前曾经只生长着困惑荒芜，而如今，一条道路向你展现出来。你的未来以及全人类的未来是一条通往光明的道路，这条道路会通向与造物主和所有生命的日益一体化，而在这之后还会发生什么难以估量。

“就算天空黯淡无光，也要看到头顶有太阳高悬，看到有爱围绕着你，看到你心中纯粹的光明会照亮你回家的路。所以一定要信任你生命的旅程，并且确认在经过旅程的高峰和低谷后，你的灵魂会安然停留于精神的怀抱。所以你要让精神引导你，就像我已被精神引领一样。”

说罢，智者回头踏上了小路，很快便不见了。我找到了下山的路，而阳光也在此时穿透了迷雾。我回头遥望，期盼着在山上的某个地方或在森林的外围发现一个女人的身影，但我只看到了自己的影子。在夕阳下，我转身回家。

致谢

我不仅发挥了自己的全部脑力，
还动用了一切可调动的力量。

——伍德罗·威尔逊（**Woodrow Wilson**）

尽管一本书的封面上只会有作者的署名，但它背后是一整个团队的努力。我从一大批才华横溢的专家与朋友那里汲取了养分，要感谢我的编辑和文字雕琢师南希·卡尔顿（Nancy Carleton），我的朋友和合作者道格·查尔德斯（Doug Childers），我的出版人琳达·克雷默（Linda Kramer），还有H. J.克雷默公司的工作人员。我也要感谢迪克·舒特奇（Dick Schuettge）、吉姆·马林（Jim Marin）和斯坦·肖普陶（Stan Shoptaugh），以及彼得·拉塞尔（Peter Russell）、霍利·德姆（Holly Demé）、杰里·格雷瓜尔（Jerry Gregoire）、戴维·凯（David Kay）、贾森·西伯（Jason Seeber）、韦斯·塔布勒（Wes Tabler）、弗雷德·陶布（Fred Taub）、贝丝·威尔逊（Beth Wilson），还有许多人，他们以各自的方式为本书的面世提供了帮助。最后，我要感谢我的家人，感谢他们的支持和理解，同时感谢我日渐扩大的读者群给予我灵感，让我顺利地写完这本书。

致读者

我们出版的作品是对新生世界的一份献礼，构成这个世界的基础是合作而非竞争，是对人类精神的肯定而非自我怀疑，它确信人类之间存在着一条纽带。我们的目标是传递对一个更美好世界的希冀，并以此触动尽可能多的人。

原版出版人

哈尔·克雷默和琳达·克雷默（Hal Kramer and Linda Kramer）

译者后记

醒在山中与雾中

当原版书最初躺在我手中时，它实在很难让人立刻激动起来。小小的，封面颜色暗淡，却又是精装书——再看书名和出版时间，我想这无非是一本故作姿态的“陈年心灵鸡汤”罢了。

初读文字，也的确不出奇，开场仿佛一出无聊的家庭伦理剧。但……鹿智者是谁？

她很快就出现了。杏眼、栗色瞳仁、橄榄色皮肤，这富有色彩感的描写让我眼前一亮。我喜欢绚烂的意象，隐隐约约地觉得也许我会喜欢上这本书——这份工作是这样被我接受下来的。

这位智者很会先声夺人。书中的主人公本来对她充满了怀疑（我也是），但她紧接着就道出了一串精彩纷呈的经历，一下子吸引住了听者的注意。于是，我也就如主人公一样：虽然不知道后面会发生什么，但觉得不妨和她同游一番。

主人公最初走进山中，心中潜藏着一个改变自己的念头。这个决定好像是出于偶然，又似乎是主动的选择。但他没能成功，只是走进了更浓的雾中。

读到此处的我望着窗外初春的天空，仿佛闻到了同样的雾中气息——冰冷、潮湿，除此之外还觉得迷茫、害怕。那时，新冠疫情仍非常严峻，我因自己的无能为力而感到一种难以解释的歉意。我记录了那时的一些心情，比如“从未觉得时间过得如此之慢”。

我只能躲在文字和工作里。

但我也没能躲到哪里去，只是跟着智者和主人公踏上了一条难行的

山路。我和他们一起走走停停，一路上我们爬上过顶峰也摔下过悬崖，曾一起坐在果园中品尝橘子和甘栗，也曾一起拥在山中小屋的火堆前。景随步移——我坐在房间里，用头脑想象着群山，我的心境也变了。

智者说，只要你仍在路上，不管步伐多小都是在进步；她说，就算做不到完美，我们也要尽力做到最好的自己。她让我们相信至高正义，这对那些因为自身的善良而遍体鳞伤的人来说是多么重要的安慰啊……当我对这些概念略做怀疑的时候，我的不解总能借主人公的话问出来，而智者竟然真的能以各种比喻进行形象的回答！智者解答疑问，但并不灌输原则，她说即便暂时做不到这些也无须焦虑——焦虑本身就有违鹿智者的理念。她不是谁的老师，只是邀你同行，帮陷于迷乱消沉的你开一扇门，提供一次远游的机会。如果你一时无法参与也没关系，因为还可以有很多次机会。只要你愿意，随时可以从任何一个角落踏上这条山间的路，这条心间的路。

谁知道呢，在远游的路上，人似乎就是更容易敞开自己的心扉，迎来一些转机。就像书中的主人公一样，当他和智者山中漫游时，你会看到他开始敞开心扉，表露心声，整个人都放轻松了。

虽然知道是情节的必然，但当读到书中那句“阳光穿透了迷雾”时，我发自内心地高兴，为书中的主人公，为我们所有人。我看到那山上的草木更加翠绿，我闻到空气变得清新芬芳。在那座山上，我和主人公，和智者，一起醒来了。

世间的艰难曲折从来不会少，但怨叹无济于事。你是否愿意，是否有能力选择远离肮脏、靠近光明？就算梦的迷雾再深沉，是否仍然要相信自己会醒来并努力醒来？

那就醒来吧！

如前文所写，本书文字平实，但仍不失优美隽永。我希望能借自己的手将这份美感传递给读者朋友们。感谢湛庐文化的编辑们，如果没有

你们，我也一定难以走出迷雾，和你们一起迎来这本书。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ✓ 参考文献
为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ✓ 主题书单
编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ✓ 图片资料
提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ✓ 电子书
便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ✓ 有声书
保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ✓ 精读班
2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ✓ 课 程
课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ✓ 讲 书
30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)英国民间传说中，劫富济贫、行侠仗义的绿林英雄鲁宾汉（Robin Hood）就住在这片森林里。——编者注

(2)梅林是亚瑟王传说中的传奇魔法师。——编者注

(3)意思是：天鹅并不天天沐浴，羽毛却是洁白的；乌鸦并不天天暴晒，羽毛却是乌黑的。代指万物特征出自本性，不能强行改变。——编者注

(4)指犹太学者、宗教导师。该术语在公元1世纪已开始使用。最初，拉比职位不计薪水，只表示学术成就和法律权限。现代拉比指宗教集团领袖、牧师和神职人员。——编者注

CHEERS
湛庐

Illuminates
Our Lives

How Maths

莎士比亚的零

「英」丹尼尔·塔米特
Daniel Tammet 著

童玥 郑中 译

Thinking in
Numbers

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

IQ150的
语言天才
和数学狂人
讲述生活中的24个
数学真相

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2019年12月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：莎士比亚的零

著者：丹尼尔·塔米特

电子书定价：71.99元

THINKING IN NUMBERS: HOW MATHS ILLUMINATES OUR LIVES

By DANIEL TAMMET

Copyright: © 2012 BY DANIEL TAMMET

This edition arranged with Andrew Lownie Literary Agent

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2019 Cheers Publishing Company

All rights reserved.



IQ150

的天才作家和数学家
—— 丹尼尔·塔米特 ——



他能够连续背出圆周率小数点后22514位数字；
他只靠心算就能快速计算出13除以97的结果并精确到小数点后100位；
他利用自己独创的方法，熟练掌握十几种语言。
可以肯定地说，丹尼尔·塔米特拥有这世界上极为罕见的非凡头脑。

脑力过人的现实版“雨人”

丹尼尔·塔米特于1979年1月出生在英国伦敦一个工人阶级聚集的郊区中，是家中九个孩子中的老大。年幼的塔米特安静又古怪，喜欢沉浸在自己的世界里，他有把外套挂在学校衣柜同一个挂钩上的习惯，也是个“收藏狂”，有时还会被同学欺负。尽管如此，他的学业表现仍十分突出，他解计算题的速度比班里所有同学都快，中学时曾两次被评为年度最佳学生。

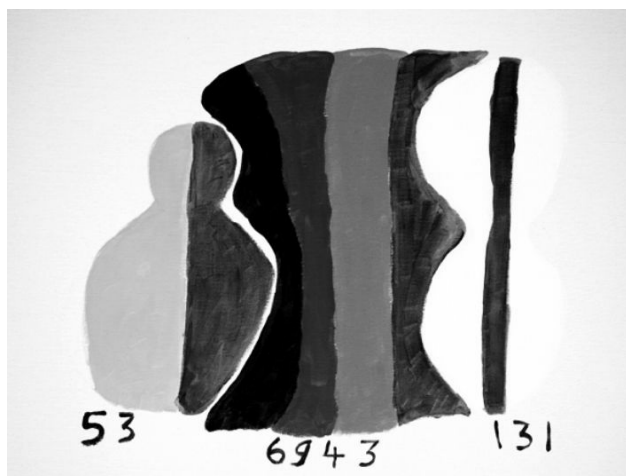
2004年，塔米特在剑桥大学自闭症研究中心诊断出患有高功能自闭症，这让他终于明白自己与众不同的原因，他就是现实版的“雨人”。但与“雨人”和人们通常以为的“白痴天才”不同的是，塔米特吐字清晰、心智正常，拥有天才所特有的“超能力”，却几乎没有什么明显的智力缺陷，他只是有些腼腆罢了。

能看见数字颜色的数学狂人

塔米特在数字上的超能力让人难以置信。在他眼里，每个数字都是独一无二的，都有自己的个性。11和善，5吵闹，4害羞又安静。333是优美的，289就有些丑陋。数字还有颜色、有形状、有质地。例如，1是一道亮白色，就像手电筒光，晃得你睁不开眼睛；5会响起隆隆的雷声或惊涛拍岸的咆哮声。

这种罕见的心理感知被科学家称为“联觉”，当塔米特做数学计算的时候，各种图像在他眼前串联起来，帮助他快速做出答案，让他既能毫不犹豫地计算出53乘以131的答案，又能准确推算出被随意指出的某个日期是星期几。

数学在塔米特的心中仿佛是一个美丽的仙境。



这张图就是他在做计算时看到的画面

一周学会冰岛语的语言天才

大部分自闭症天才都不善言辞，表达困难，但是塔米特的语言天赋超常。他通过给文字附上颜色和质地来更快速、更轻松的学习语言。他接受电视台的挑战，一周之内学会了难度极大的冰岛语，并在节目中用这门刚学会的语言和当地主持人侃侃而谈。令人更加惊讶的是，他还在业余时间自创了一门名叫“曼提语”的语言，并且初步形成了语法规则，创造出了1000多个词汇。

目前，塔米特已掌握11种语言，它们是：英语、芬兰语、法语、德语、立陶宛语、世界语、西班牙语、罗马尼亚语、冰岛语、威尔士语和爱沙尼亚语。



“异想天开”的故事讲述者

丹尼尔·塔米特的第一本书《星期三是蓝色的》向大众展现了他那多彩独特的人生，出版后便成为《星期日泰晤士报》年度畅销书，在《纽约时报》畅销书排行榜上停留了8周时间。从此他便一发不可收，接连出版了一本本令人惊艳的作品。他利用自己出众的认知能力，创作了融合文字智慧与数字敏感性的《莎士比亚的零》，帮助我们在这个庞大、奇怪、有时候十分混乱的世界中发现其中的内在逻辑的秩序美感。如知名脑科学家大卫·伊格曼所说：“有多少数学家能同时成为‘异想天开’的故事讲述者呢？”

如今的塔米特已经逐步克服了自闭症，他登上TED演讲台分享自己与众不同的感知方式。他还当选为英国皇家艺术学会成员，根据他的故事拍摄的纪录片《脑人》创下了英国收视纪录。这位思路清晰、温文尔

雅、博大温暖的天才继续用他的智慧影响着每一个人。



作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

没有家
人和朋
友的爱
和鼓
励，我
无法完
成本
书。

特别感谢我的伴侣Jérôme Tabet。

献给我的父母Jennifer和Kevin，献给我的兄弟Lee、Steven、Paul和我的姐妹Claire、Maria、Natasha、Anna-Marie和Shelley。

同时感谢Sigriður Kristinsdóttir、Hallgrímur Helgi Helgason、Laufey Bjarnadóttir、Torfi Magnússon、Valgerður Benediktsdóttir和Grímur Björnsson，教我如何像一个维京海盗一样数数。

献给我最忠实的英国读者Ian、Ana Williams、Olly、Ash Jeffery、Mason和Crystal！

非常感谢我的版权代理人Andrew Lownie；还有我的编辑Rowena Webb和Helen Coyle。

“就像
所有伟
大的理
性主义
者一
样，你
相信的
东西比
神学还
要不可
思
议。”

——哈尔多尔·拉克斯内斯
(Halldór Laxness)

“棋如人生。”

——鲍比·费舍尔
(Bobby Fischer)

推荐序

激发你头脑中的数感

孙路弘 脑力工程师

人与人的表现是不同的，行为，举止，言谈，对同样事情的表现都是不同的。这种差异源于我们的大脑。面对数学，有的人喜欢，有的人热爱，有的人讨厌，有的人恐惧。总是碰到有人说自己不擅长数学，却很少听到有人说自己不擅长语文的。

数学的核心是数感，数感是大脑中的一种感觉，它遍布在大脑的多个部位，在一个人成长的过程中，随着大脑的发育逐渐形成。很多小孩不依靠逻辑，光凭感觉，听声音，看样子，闻气味，就能够从很多人中一眼认出自己的妈妈。如果这种能力表现在数学上，就是能够把所有事情都与数学联系起来，这就是数感。

丹尼尔·塔米特就是这样的人，他脑海中遍布了数感，从这本书的24篇文章中，你可以感受到他大脑中那些数学感觉的“电流”通过的痕迹。这些痕迹不是无中生有的，它们都源自生活给我们提供的线索，是生活中的多样经历让丹尼尔与众不同，是经历形成了异常的大脑表现出的杰出才能。我们能够得到的启发就是，在儿童成长的过程中，我们可以帮助他们在生活中培养数感，让他们的头脑里自发冒出数学的那些图像，那些故事，那些声音，那些游戏，那些思维活动……

大多数人居住的地方都有门牌号码，这些号码都是由数字组成的。你或你的孩子有思考过以下这些问题吗：你们家隔壁邻居的号码是多少？楼下一家的门牌号码是多少，楼上的又是多少？整栋楼有多少户人家，有多少层，每层有几户？如果走楼梯下楼，要走过多少级台阶呢？

很多孩子从来没有想过这些问题，这不是他们的错，因为他们从小就没有看到过别人这样做过。如果孩子没有在大脑发育的阶段获得过种种被数学感染的机会，等到了学校再学习，只能获得数学的表层知识。

生活才是数学的课堂，才是学习的场所，是随时可以主动并自发学习的源泉。从家里兄弟姐妹的人数，到豌豆公主无穷的被子，塔米特把他和数学的故事娓娓道来，通过这些线索，带我们一同感受脑海中不知不觉地被涂上一层数感的过程。你可以从这本书中了解到更多细节，从而可以从自己的生活中开始这个过程。

每个人都可以轻松形成数感。书中的点点滴滴，唤醒了许多我儿时与数学结缘的场景，我把它们都写到了《妈妈教的数学》这本书里。当我阅读这本《莎士比亚的零》时，我意识到两者的一个共同核心本质，那就是数学源自生活，数学能力来自大脑中的数感园地。

数感不是神秘的。和塔米特一样，我也曾经痴迷于圆周率的位数，不厌其烦地折腾着数字之间的乘法口诀，费心去猜测家里的米粒到底有多少，完全不顾手冷抓起一把雪盯着看，仿佛要看穿雪花透露出来的秘密。这都是数学的秘密，是数感的源泉。这本书带给我的共鸣是，数感在大脑中的形成是有规律的。能够尊重规律，孩子从小面对数学就会不费劲、不痛恨、不惧怕，而是开心、高兴、快乐地沉浸其中，最终大脑中便会形成一块充满数量和数字的数感园地！

如果你也认同数学源自生活，数感源自日常的经历，那么，你可以从这本书开始，按照书中的线索来安排你的生活，让自己的生活中显露出有趣的数字和数量。你会发现，不管是在家中还是户外，都充斥着我们的生活缺不了的数学元素：每天的温度和风力；冰箱的温度和湿度；每个月的用水量、电费和燃气费；背包的重量；上班路上的地铁线路和换乘次数；自己的手机号码；电脑的存储量；名字的笔画数；名字字母的排位……一旦你的数感被激发，你还会对这些视而不见吗？

随手带上这本书，感染上一点数感！让自己，让自己的家人，让自

己的孩子，一起从生活中品味到数学的美味，让头脑中数感园地充满芬芳！

测一测

你知道这些隐藏在文学、历史和现实生活中的数学真相吗？

1. 林肯在演说中经常会用到哪本数学著作中的论证方式？

- A 《几何原本》
- B 《费马大定理》
- C 《数学的语言》
- D 《算数探索》

2. 谷歌公司（**Google**）的创始人在为公司取名时，本想使用巨大的数“**Googol**”这个词来表示搜索引擎带来的海量信息，但因为不小心拼成了“**Google**”，该公司才有了现在的名字。**Googol**代表的数量究竟有多大？

- A 10^{80}
- B 10^{100}
- C 10^{150}
- D 10^{200}

3. 如果给地图上色，并且任意相邻的地区或国家都不使用同一种颜色，那么要涂满整张地图，只需用到几种颜色？

- A 3

B 4

C 5

D 6

4. 柏拉图理想中的城市，应该不多不少正好能容纳多少户家庭？

A 2040

B 3040

C 4040

D 5040

5. 哪位小说家在写作中使用了微积分？

A 罗曼·波兰斯基

B 威廉·莎士比亚

C 列夫·托尔斯泰

D 艾米莉·勃朗特



扫描二维码，下载“湛庐阅读”APP，
搜索“莎士比亚的零”获取答案。

序言

闭上眼睛，开始想象

7年前的一个下午，我在英格兰南部家中的餐桌旁写完了一本书，书名为《星期三是蓝色的》。这本书有十万多字。在我打字的过程中，我意识到一个人的一生会有很多种选择。每一个句子或段落都透露出我或其他人，包括父母、老师或朋友，做过或没有做过的决定。当然，我是自己的第一个读者，毫不夸张地说，在写作和阅读这本书的过程中，我的人生轨迹被改变了。

8年前的夏天，我去了位于美国加利福尼亚州的一个大脑研究中心，那里的神经学家为我进行了一连串测试。这让我回想起早年我在伦敦一家医院的经历，当时医生们为了检查我的大脑是否有痉挛活动，将我的大脑与一台脑电图机相连。用来连接的电线从我的小脑袋上垂下去，像是把什么东西从深海里拖了上来，那东西就像是垂钓者钓上的鱼。

这些加利福尼亚的科学家皮肤晒得黝黑，笑容可掬。他们让我做算术题，给我长串的数字让我背下来，并用全新的仪器测量我的脉搏和呼吸。我怀着强烈的好奇心接受了所有的测试——能够得知我童年的秘密让我兴奋不已。

我的自传从这些科学家对我的诊断开始。我的与众不同终于有了一个学名。在此之前，它曾有过一系列别出心裁的名字，用我父亲那富有特色、形象到位的描述来说就是：极度害羞、极度敏感、笨手笨脚。而科学家的说法是，我患有高功能自闭症合并学者综合征：自我出生以来我的大脑就形成了不同寻常的回路。回到英国后，在这些科学家的鼓励下，我开始写作，我的作品最终得到了伦敦一位编辑的青睐。

直到今天，我的第一本书《星期三是蓝色的》和第二本书《我的IQ150》的读者们还在给我写信。他们想知道，将文字和数字视为不同的颜色、形状和质地是什么感觉。他们试图在脑海中整合这样的多维彩色图形，也想获得我在诗歌和质数中找到的美感和情感。而我能告诉他们什么？

想象。

闭上你的眼睛，想象一个没有边际的空间，或者一个可以引发蝴蝶效应的极小事件。想象一下，一场完美的国际象棋比赛将如何开始和结束，是白棋胜、黑棋胜，还是平局？想象一下，那些极为庞大的数字，它们所表示的数值甚至超过了宇宙中每一个原子的总和。想象用11个或12个手指而不是10个手指来数数，或以无数种方式来阅读一本书。

这种想象力属于每个人，它甚至拥有自己的科学：数学。专门研究数学认知的里卡多·涅米罗夫斯基（Ricardo Nemirovsky）和弗朗西斯卡·费拉拉（Francesca Ferrara）写道：“就像文学小说一样，数学思维也具有纯粹的可能性。”这是我对数学在我们充满想象力的生活中所起的重要而有趣的作用的一种提炼。我们很少能意识到这一点，但对数字概念的利用，确实丰富了我们体验世界的方式。

《莎士比亚的零》这本书收集了24篇关于“生活中的数学”的文章，其中充满了纯粹的可能性。根据涅米罗夫斯基和费拉拉提供的定义，“纯粹”在这里指完全不受先例或期望影响的东西。事实上，我们从来没有读过一本没有结局的书，也没有数数数到过无穷或超无穷，更没有接触过外星文明（这些都是书中某些章节的主题），但这些都不应该阻止我们去想象：如果这样，那么……

不可避免的是，这些文章都非常个性化，因此很不拘一格。虽然其中有一些自传式的元素，但我自始至终都在强调外部观察。有几篇文章是传记性的，如莎士比亚年轻时上的第一堂算术课（开设算术课是莎士比亚时代的社会潮流）。还有一些文章则把读者带到了世界各地，或让

读者回到过去。这些文章的灵感来自魁北克的大雪、冰岛的数羊方法和最终促进西方数学思维发展的古希腊辩论。

文学为探索那些纯粹的可能性又增加了一个维度。正如涅米罗夫斯基和费拉拉所指出的，作家和数学家在思考和创造模式上有许多相似之处，即使人们通常认为这两类人差别甚大。在“质数之诗”一章，我探讨了某些诗歌和数论的重合方式。冒着让“数学构造”类小说粉丝失望的风险，我要先承认这本书里没有提到“佩雷克”[\[1\]](#)这个名字。

这本书体现了我在英格兰南部那个夏天之后的7年里，认识上所发生的变化。随着我的书被译为不同的语言，我也游历了许多国家，接触到了很多语言，这对我学识的增长大有助益。探索数学和小说之间的种种联系则是另一种激励因素。如今，我住在巴黎的市中心，全职写作。每一天，我都会坐在桌前问自己：如果这样，那么……

目录

[推荐序 激发你头脑中的数感](#)

[序言 闭上眼睛，开始想象](#)

[01 集合的艺术](#)

[02 无穷的分](#)

[03 用冰岛话从1数到4](#)

[04 谚语和乘法表](#)

[05 用直觉解决问题](#)

[06 莎士比亚的零](#)

[07 言论之形](#)

[08 巨大的数](#)

[09 独一无二的雪花](#)

[10 看不见的城市](#)

[11 人类是孤独的吗](#)

[12 使用十一进制的人](#)

[13 了不起的圆周率](#)

[14 爱因斯坦方程式](#)

[15 小说家的微积分](#)

[16 书中之书](#)

[17 质数之诗](#)

[18 财富的分布](#)

[19 母亲的模型](#)

[20 一局棋的可能](#)

[21 统计学的圈套](#)

[22 时间的洪流](#)

[23 当世界没有穷尽](#)

[24 数学的艺术](#)

01

集合的艺术

我出生于伦敦郊区，那里小得乏善可陈，而我家则是小镇上为数不多的谈资之一。在我十几岁的时候，不管走到哪里，人们总会问我：“你有几个兄弟姐妹？”

于我而言，这问题的答案早已众所周知。但它就好像一个奇闻异事一般，在小镇居民之间传来传去，最终成了民间传说的一部分。

每次我总是耐着性子、规规矩矩地回答：“我有5个姐妹，3个兄弟。”

不出所料，这回答总能使对方做出极大的反应，他们会扬起眉毛、瞪大眼睛，然后笑着惊呼：“9个孩子！”似乎无法想象一个家庭能有那么多成员。

在学校情况也大抵如此。我在瓦索（Oiseau）先生的法语课上学到的第一句话就是“J'ai une grande famille”，意思是“我有一个大家庭”。我的同学大多是独生子女，所以每当我们几个兄弟姐妹一起出现时，同学们都会窃窃私语或惊叹不已。有段时间，我们的风头甚至盖过了镇上所有人，包括独臂的杂货店老板、超胖的印度女孩，还有邻居家那条会唱歌的狗，这些人或动物一时间都不再是镇上闲言碎语的聚焦点。

在人们眼中，我和我的兄弟姐妹就好像只是数字而已。数量上的与众不同是我们避免不了的，这方面的压倒性优势总是会盖过我们个人的风头。这与法语里名词的情况很类似。虽然法语中形容词总是跟着名词出现，但说到“一个大家庭”时，形容词却是放在名词前面的。

也许正是因为有这么多兄弟姐妹，我对数字特别有一套。我的家庭让我明白，数字来自生活。我对数学的大部分了解并非来自书本，而是源于每天的观察与互动。我逐渐意识到，在我们的世界中，数字模式有多么重要。举个例子，我们9个兄弟姐妹就好比十进制中的数字，从我们都不在场时的“0”一直到全员在场时的“9”。我们的行为甚至也和算数有相似之处：吵架的时候，我们会分成几派，派与派之间还会不断地重组，以达到势均力敌。

从数学家的角度来看，我和我的兄弟姐妹是一个“集合”，其中包含9个元素。用数学方式来表示就是：

$$S=\{\text{丹尼尔, 李, 克莱尔, 史蒂文, 保罗, 玛丽亚, 娜塔莎, 安娜, 雪莉}\}$$

换句话说，我们属于人们用数字9来表述的事物范畴。类似的集合还包括太阳系的九大行星，当然这是在冥王星被除名之前；还有九宫格游戏的9个格子、棒球队的9位选手、希腊神话里的9位缪斯女神，以及美国最高法院的9名大法官。仔细想想，这样的例子还有很多。

$$S=\{\text{一年中不以字母J开头的月份: February (2月), March (3月), April (4月), May (5月), August (8月), September (9月), October (10月), November (11月), December (12月)}\}$$
$$S=\{\text{同花顺中最大的组合: 5,6,7,8,9,10,J,Q,K}\}$$
$$S=\{\text{1到99之间的所有平方数: 1,4,9,16,25,36,49,64,81}\}$$
$$S=\{\text{30以下所有质数中的奇数: 3,5,7,11,13,17,19,23,29}\}$$

以上我列举了9个含有9个元素的集合，它们一起又组成了一个新的含有9个元素的集合。

和颜色一样，最常见的数字也为这个世界提供了性质、形式和维度方面的描述。最常用到的0和1，就像颜色中的黑与白一样；其他基本色，如红、蓝、绿，就像数字里的2、3、4一样；而9，则像钴蓝或靛青，在绘画中，这两种颜色一般不用于主体，而多用于阴影。与数字9有关的例子就和与靛青色有关的例子一样，既难找又容易被忽略。所以，找到有9个孩子的家庭，就像遇到了一个有着靛青色头发的人一样，令人惊讶。

小镇居民之所以惊讶，还有另一个原因。我在前面略微提过，我们兄弟姐妹间可以有不同的组合方式。那么把我们9个人任意拆开重组，能有几种排列组合方式呢？换个说法，总共能有多少子集合？

{丹尼尔} {丹尼尔, 李} {李, 克莱尔, 史蒂文}
..... {保罗} {李, 史蒂文, 玛利亚, 雪莉} {克莱尔,
娜塔莎} {安娜}

幸好对数学家来说，对此的计算并不陌生。我们只需要把与集合元素总数相同数量的2相乘即可。因此，对于有9个元素的集合来说，子集合的数量就是 $2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 = 512$ 。

这表示在我们镇上，任何时间、任何地点，看到我们兄弟姐妹以任意组合方式出现的情况共有512种。512种！这清楚说明了我们为什么这么引人注目。对小镇居民来说，我们的确数量庞大。

换个角度来解释上述算式。我们随便在镇上选个地方，如教室或镇上的游泳池。算式中的第一个2代表我在某个特定时间是否出现在某个特定地点的两种可能性，即我在那里或不在那里。这个概率适用于我的所有兄弟姐妹，所以2要自乘9次。

在所有可能的组合方式中，有一种情况是所有小孩都没出现，数学

家把这种情况称为“空集”。虽然这个名称听起来有些奇怪，但我们的确可以用它来定义没有任何元素的集合。由9个元素所组成的集合代表了我们能用数字9来想象、进行或指涉任何事；而空集则表示其中任意一个事物存在的可能性都为0。因此，我们圣诞节回家团聚的集合和美国最高法院聚齐大法官的集合一样，是全集；而我们去月球团聚的集合就和地球上粉红色大象的集合、有着四边的圆的集合，或一口气横渡大西洋的人的集合一样，是空集。

不仅是在数数的时候，在我们思考或感知事物的时候，头脑也会使用集合，而这些集合的数量是无限的。阿根廷作家豪尔赫·路易斯·博尔赫斯（Jorge Luis Borges）受不同文化对世界万象分类的深深吸引，以诙谐的笔触，杜撰了一部百科全书^[2]。在这本“百科全书”中，动物有以下分类：

1. 属于皇帝的；
2. 长生的；
3. 受过训练的；
4. 烤乳猪；
5. 美人鱼；
6. 传说中的；
7. 流浪狗；
8. 包含在此类中的；
9. 发狂时抖动的；
10. 数不清数量的；
11. 用极细骆驼毛笔画出来的；
12. 其他的；
13. 刚打破花瓶的；
14. 从远处飞来的。

博尔赫斯以幽默不成文著称，但他在这里也提出了几个发人深省的问题。首先，虽然“动物”这个集合是我们极熟悉的，其下包含的子集的数量可以趋于无限，但生物学的众多命名方式，如“哺乳动物”“爬行动物”“两栖动物”却往往会掩盖一部分事实。举个例子，跳蚤是微小的寄生虫，是“跳高冠军”，但这也只描述了跳蚤众多特点的其中几方面而已。

其次，定义一个集合更像是一门艺术，而不是科学。潜在的分类有近于无限种，面对这一数字问题，我们倾向于从自身文化经验的少数几个选项出发。西方人赋予大象这个集合“非常巨大”、“有长牙”或

者“记忆力超群”等描述，但却忽略了同样重要且正确的可能描述，如博尔赫斯所提到的“远远望去像苍蝇一样的”或印度人所说的“被视为幸运的象征”。

在讨论与思考事物的分类时，记忆会让我们对某些经验性的子集有所偏好。比如，问一个人生日那天发生了什么事，他可能马上会想起自己囫圇吞下的那块黑乎乎的巧克力蛋糕、妻子热情的拥抱以及妈妈送的那双荧光绿的袜子。但是这个特别的日子其实是由成百上千件相似的小事组成的，有的平淡无奇，如吃早餐时，他拍掉了大腿上的面包屑；有的则比较特别，如午后突如其来的那一场短暂的暴风雨。但这些子集，大部分都会被遗忘。

回到博尔赫斯的动物子集列表，其中有几项充满了悖论。就拿“10. 数不清数量的”来说，即使这种动物是博尔赫斯想象出来的，怎么会有集合的子集包含无限元素呢？

博尔赫斯的分类法明显是受到了19世纪德国数学家格奥尔格·康托尔（Georg Cantor）的启发，后者在研究“无限”时的重要发现，正好可以帮助解答上述疑问。

康托尔证明了集合的部分（子集）可以和整体（集合）一样大。他发现，集合之间可以采用一一对应的方法进行比较。“当且仅当A和B两个集合的元素完全对应时，这两个集合才是等价的。”因此，若可以成功将我们兄弟姐妹与棒球队中的选手一一对应，或与一年中不以J开头的月份一一对应，那么就可以得出结论：这三个集合是相等的，每个集合都包含了9个元素。

接下来则是康托尔思想上的飞跃：他用同样的思路，将所有自然数（1、2、3、4、5……）与自然数的每个子集，如奇数（1、3、5、7、9……）、偶数（2、4、6、8、10……）和质数（2、3、5、7、11……）中的元素进行对应。康托尔发现，就像棒球队选手和我们兄弟姐妹的完美对应关系一样，每个自然数都至少可以对应一个奇数、偶数

或质数。因此，康托尔得出了一个不可思议的结论：奇数、偶数或质数的数量，就和所有自然数的数量一样，是趋于无限的。

通过阅读博尔赫斯的文字，我开始思考我家族“集合”所包含子集的丰富含义，其重要性要远远高于子集数量上的多寡。我的兄弟姐妹都已长大成人，有的有了孩子，有的则远走他乡，搬去了更温暖、有趣的城市。遗憾的是，我们很难再聚到一起。我爱我的家族，这虽然带有一定主观性，但家族中确实有许多东西值得我去爱。从很久以前开始，我们兄弟姐妹的数量就早已不再是我们的标签。我们会从许多其他角度来看待彼此：有几个是“学霸”、有几个爱喝咖啡胜于茶、有几个从没种过花、有几个在睡梦中会傻笑.....

22222

就和文学作品一样，数字思维会拓展我们的同理心，把我们从单一、狭隘的视野上解放出来。只要运用得当，数字，能让我们成为更好的人。

02

无穷的分

我小时候特别喜欢读童话故事。《格林童话》中我最喜欢的一篇，叫作《神奇的粥锅》（*The Magic Porridge Pot*）。故事讲的是，一个善良又贫穷的小女孩，从女巫那里得到了一口能够不停熬煮甜粥的小锅。无论小女孩和她妈妈要吃多少，小锅都能自动煮出来。然而有一天，小女孩的妈妈吃饱之后却忘记了“小锅快停下”这句魔法咒语。

于是小锅一直煮个不停，即使甜粥都溢出来了它也没有停下；即使整个厨房、整栋房子都被淹没了它也没有停下。小锅一直煮个不停，就好像想要让全世界的人都吃饱似的，即使邻居的房子、整条街道都淹没了它也没有停下。

幸好后来小女孩及时赶回了家，才终于制止了这场甜粥带来的黏糊糊的洪流。

这则童话故事让我对神秘的无穷概念有了一定了解。为什么这么多粥能从那么小的锅里冒出来？对此，我陷入了深深的思考。粥里的每一粒谷物都是小之又小的，把这样的一粒谷物放入碗中再用勺子舀出来可能都很难做到。同理，一滴牛奶、一粒白糖都是非常非常小的。

我在想，如果这口神奇的小锅能够用魔法将这些细小的谷物颗粒以独特的方式散布在锅中，那又会怎么样呢？锅中的每一粒谷物、每一滴牛奶、每一粒白糖都有自己固定的位置，且它们定不会彼此触碰。我继续想下去，如果有5粒、10粒、50粒、100粒、1000粒谷物以及同样滴数的牛奶和同样粒数的白糖散布在锅中，且彼此都互不接触、悬停在自己

的位置，那么这就会与万千星辰悬浮在拱形宇宙中一个样。这样的话，就能有越来越多的谷物颗粒、牛奶滴和白糖粒加入这个不断膨胀的“星群”，组成极小的“北斗七星”和迷你的“大熊星座”。

假如我们就这样一直数到第10473粒谷物，那么我们要如何才能把它也放入锅中？根据我儿时的幻想，这些谷物颗粒、牛奶滴以及白糖粒之间，有成千上万个微小的空隙。随着每分每秒颗粒数量的增多，也会有更多微小空隙形成。所以只要神奇的粥锅能够用魔法阻止每个颗粒相互接触，那么所有的谷物颗粒、牛奶滴以及白糖粒都总会有容身之处。

《安徒生童话》里的《豌豆公主》（*The Princess and the Pea*）也同样启发过我思考无穷的概念。这个故事是关于无穷的分数。从前有一天夜里，一名年轻女子敲响了城堡的大门，并声称自己是位公主。城堡外雷雨大作，猛烈的暴雨弄湿了这名女子的衣衫，也弄脏了她的金发。这名女子看起来极为狼狈，因此城堡中的皇后觉得她的出身也许并不像她说的那样高贵。为了验证这名女子是否真的是位公主，皇后决定放一粒豌豆在床上，然后再铺上整整20床褥子，让这名女子晚上睡在上面。到了第二天清晨，皇后派人询问年轻女子睡得怎么样，这名女子说自己因为床上的某样东西而硌得彻夜难眠。

我忍不住一直想着故事里那摇摇欲坠的20床褥子，想得我在自己的床上也辗转难眠。根据我的计算，在床上加一床褥子会使公主的后背与那粒讨厌的豌豆的距离增加一倍，这粒小豆子带来的硌人感觉也会因此减小为最初的 $\frac{1}{2}$ 。同样，再加一床褥子的话，硌人的感觉就会减小为最初的 $\frac{1}{3}$ 。但只要公主的身体娇贵敏感到能察觉最初硌人感觉的 $\frac{1}{2}$ 或 $\frac{1}{3}$ ，那么即使有20床褥子，她为什么就不可以敏感到能觉察那 $\frac{1}{20}$ 硌人的感觉呢？事实上，如果公主身体的敏感程度是无限的（当然这只是个童话故事），那么即使将最初硌人的感觉乘以百分之一、千分之一甚至百万分之一，公主照样也会因此而夜不能寐。

这种想法让我忍不住又回到粥锅的故事。对于公主来说，一粒豌豆

可以是无限大的，而对于穷苦的小女孩和她的妈妈来说，即使是洪水般的甜粥，尝起来也是由许多无限小的颗粒组成的。

“你老是想太多，”当我把这些想法告诉我爸爸时，他这样说道，“你老是没完没了地看书。”虽然爸爸收集了一大摞书，而且他每周末也有买报纸的习惯，但他绝对算不上真正的书迷。“你得多出去玩玩，一直把自己关在房里可没什么好处。”

于是我决定去公园和兄弟姐妹们玩捉迷藏，但过不了10分钟我就玩腻了，荡秋千也提不起我的兴致。于是我们绕着湖边散步，把面包屑丢进脏乎乎的水里喂鸭子，到最后鸭子似乎都吃腻了。

在花园里玩则有趣得多。我们玩打仗的游戏，我们互相念咒语或是模拟时空旅行：我们坐在硬纸壳上假装畅游尼罗河，或是假装在罗马的山洞里用床单搭帐篷。但其他大部分时间，我都只是在小镇的街道上尽情闲逛，想象着各种千奇百怪的冒险或是做着远征探险的白日梦。

有一天，正当我边走边幻想自己在畅游中国的时候，忽然听到天空雷声大作，于是我快步跑进市图书馆避雨。图书馆里的人都认识我，因为我是那里的常客，我和管理员们常常彼此点头打招呼。图书馆的走廊上总是堆满了书，千百年来的学问填满了整面墙的书架，我边走边用手拂过一排排看起来永远没有尽头的书。

图书馆里我最喜欢的，是辞典和百科全书区，那里满是砖头般厚重的大作。那些庞大的著作，虽说无法主动散播知识，但书中的字字句句，好像都在宣示着这是全人类知识的总和。这些包罗万象的知识已按A~C、D~F、G~I.....的形式分门别类地存放在馆中，每个类别又可被细分为Aa~Ad.....Di~Do.....Il~In.....有时，很多子分类还能被继续分为Hai~Han.....Una~Unf.....甚至还有可能再被细分下去，比如Inte~Intr。所以找书的人们该从哪里开始呢？或者更重要的问题是，该在哪里停下？

我通常会随便选一本开始读。我会任意从书架上抽出一本百科全书，随便翻开一页，然后在接下来的一个小时里津津有味地读着关于博拉博拉岛（Bora Bora）、腹鸣（borborygmi）和呼吸困难指数（Borg scale）等B字头的内容。

有一次，我因读得出神，没有听到身后逐渐传来的“啪嗒啪嗒”的脚步声。一位年长的图书管理员向我走来，他住我家附近，我妈妈和这位管理员的妻子十分要好。管理员又瘦又高——当然对于一个孩子来说，哪个大人个子不高？他瘦长的脑袋上只有几撮灰色的头发。

“我这里有本书要给你。”管理员说道。我看着他，略微迟疑了一下，然后才从他的大手上接过那本书。书的封面上贴着一枚“书虫俱乐部每月精选”的贴纸，那本书的名字叫《借东西的小人》（*The Borrowers*）^③。我赶忙向管理员道谢，与其说是出于感激，不如说是想让他赶快移开突然出现在我头顶上方的大脑袋。而一个小时之后，当我离开图书馆时，我已经把那本书紧紧夹在腋下，借出了图书馆。

这本书讲述的是住在房子地板底下的小人族一家的故事。作为小人族的一家之主，爸爸时不时地会偷偷前往地板上的大房子里“借”一些零星杂物来装饰他们简陋的房子。

我和我的兄弟姐妹们试图想象，如此小的小人族是如何生活的。在想象的同时，我开始变得越来越小，相反，我周遭的事物却开始变得越来越大。以往熟悉的东西现在看起来越发觉得陌生，而陌生的东西却越发变得熟悉。比如，突然之间，一张有着耳朵、眼睛和头发的正常脸孔变成了一大片灌木丛生、沟壑纵横还冒着热气的粉红色大地；连水里最小的鱼也变成了巨鲸；空气中的细小灰尘就像飞鸟一样，在我头顶，或是飞旋或是俯冲。我不停地缩小，直到所有熟悉的事物都消失了，直到我无法分辨出眼前的山坡究竟是堆积成山的脏衣服，还是真正的岩石为止。

我再次前往图书馆时，专门加入了那个“书虫俱乐部”。俱乐部每个

月都会分享一本经典故事书，有一些故事书格外吸引我，有些则不然，但12月的那本尤其令我感兴趣，那本书是刘易斯（C. S. Lewis）的《纳尼亚传奇：狮子、女巫与魔衣柜》（*The Lion, the Witch, and the Wardrobe*）。在故事中我随主人公露西与她的兄弟姐妹们一起，“在战时为躲避空袭而被送往伦敦郊外，住在乡村一位老教授家中”。那是“一栋你永远看不到走廊尽头的大房子，里面有很多令人意想不到的地方”。

我跟随露西踏入了某个近乎空荡荡的房间中，在房间仅有的大衣柜里，挤过一排排布满灰尘的厚重大衣，跌跌撞撞地摸索着爬进衣柜最深处。突然，我听到脚下传来了踏在雪地上的那种嘎吱嘎吱的声音，之前的大衣都消失不见了，取而代之的是一排排郁郁葱葱的冷杉，伫立在这片深藏于衣柜深处的魔法大地上。

从此之后，这片叫作“纳尼亚”的大地就成了我的深爱之地。我在那年冬天屡次前往那里，因为读的次数太多，好几个月我脑海中都是挥之不去的故事场景和情节。

有一天，当我从学校走回家时，我又想起了“纳尼亚”故事里的某个场景。路边一排排的街灯让我想起了我在那个故事里读到的那盏路灯，就是在那里，孩子们从纳尼亚回到了老教授那暖乎乎又散发着樟脑球味的大衣柜。

那时正值下午3点，但路灯已经亮起。路灯的光晕在逐渐降临的夜幕中等距排列。我数了数自己从一盏路灯匀速走到下一盏所用的时间，正好8秒。然后我又向后退着走并数了一遍，同样也是8秒。走过几户人家之后，我看到了自己家亮起的灯光，长方形的窗户在红砖之间闪着朦胧的黄色光晕。

我心不在焉地注视着那些窗户，思考着那8秒钟。我需要走一定的步数，才能从一盏路灯走到下一盏。在我到达下一盏路灯之前，我得先经过这段路程的中点，这需要花4秒钟时间。但这样说来，剩余的4秒钟

路程里也同样有一个中点。当我走到那里时，距我离开起点已经过了6秒，于是我离终点还剩2秒。但在我到达终点之前，剩余的路程里也有一个中点，而这个中点，我会在1秒后到达。想到这里，我觉得我棉帽里的脑袋已经开始发热了。因为走过7秒之后，最后的第8秒也同样会有一个中点。而自起点出发7.5秒后，在余下的半秒中也还要再经过一个中点才行。而在7又3/4秒之后，还剩1/4秒。走过其中的一半，还有1/8秒的路程。之后距离终点依次是1/16秒、1/32秒，然后是1/64秒、1/128秒，以此类推，我似乎永远也到不了终点。

突然间，我发现不能依靠那些8秒钟来把我带向终点了。更糟的是，我甚至无法确定这些数字是否还能让我再往前移动分毫。我意识到，那些通往终点的永无止境的分数秒钟，也同样适用于起点。比方说，如果我的第一步需要花1秒钟，那么这1秒之中，当然也有一个中点。但我在走过这一中点之前，还得先花1/4秒走过前半秒的中点，以此类推。

于是我的腿自动假设所有这些中点都已经被我走完了。我调整了一下肩上笨重的书包，继续从1数到8，走过一盏盏路灯。数出的数字肆意消失在凛冽的空气中，然后便是一片沉寂，但没过多久这沉寂就被另一个声音打破了。“你为什么站在外面不进来？外面又冷又黑，”我爸爸站在门口的黄色椭圆形光晕中冲我喊道，“赶快进来！”

我没有忘记潜伏在我家门前街道上路灯之间的无穷无尽的分数。日复一日，每当经过这些路灯，我都会忍不住蹑手蹑脚，生怕一不小心便会落入穿插散布于整秒之中的可怕缺口。我的模样看起来一定非常滑稽：戴着圆滚滚的棉帽，背着笨重的书包，小心翼翼地向前迈着小步。

87654321

我惊异于数字之中的小数字，它们是如此之小。这种分数的分数的分数的分数的分数.....永远没有穷尽。如果用0加上这样一个分数，得到的结果简直微不足道。即使把成百上千甚至成万上亿个不同的分数

相加，结果仍然比零多不了多少。

也许只有无限个不同的分数相加才有可能让0变成1，摆脱一无所有的尴尬：

$$1/2+1/4+1/8+1/16+1/32+1/64+1/128+1/256+1/512+1/1024...=1$$

有一年的跨年夜，妈妈突然激动不安地嘱咐我要表现好一点，因为两位稀客将会在当天造访我家并与我们共进晚餐。妈妈似乎是因为图书管理员的妻子曾帮过她的忙，所以想要有所报答。“不许问傻乎乎的问题，”妈妈对我说，“也不许把胳膊架在饭桌上，吃完饭就赶快去睡觉！”

图书管理员和他的妻子准时到达，他们带来了一瓶我爸妈之后再也没打开过的红酒。他们背对着背在门口脱掉了大衣，然后在餐桌前就座。那位太太赞美了我们家的桌布。“这是从哪儿买的？”她不理睬自己丈夫的叹气，向我妈妈询问道。

我们吃着我爸爸做的烤鸡和烤土豆，还有豌豆和胡萝卜。在吃饭时，图书管理员一直侃侃而谈，所有人的目光都聚集在他身上。图书管理员谈到了天气、政治局势，还有很多电视上曾没完没了、播个不停的废话。他的妻子则坐在他旁边，一边慢慢地吃着东西，一边腾出一只手，忧虑地拨弄着她那并不多的黑发。在她丈夫一刻不停地发表演说的过程中，有那么一瞬间，她试着用手指轻轻碰了碰她丈夫攥紧的手。

“你干什么？”

“没事。”她拿着叉子的手又缩回到自己的盘边，她看起来好像快要哭了。

我父母显然在待客礼仪方面经验不足，他俩无助地看了看彼此，之后很快收拾了盘碟，并端上了冰激凌，房间里的氛围也随之沉寂下来。

这一场景让我想到在两颗心灵间，短短的距离中也许也潜伏着无穷无尽的节点。

03

用冰岛话从1数到4

如果你问冰岛人3后面的数字是什么，他会反问：“3个啥？”与其面露愠色，强迫自己想出点什么，不如对着远处随手一指。顺着你伸出的手指看过去，4只毛发凌乱的羊正用空洞的眼神呆望着你们。“哦，那个啊，”冰岛人最后回答道，“4只羊（fjórar）。”

这种令人恼火的情况背后其实大有原因。假设你去冰岛时随身带着一本有着防水封面的常用语手册，当翻到有关数字叫法的那一页时，你会发现，与数字4相对应的单词其实是fjórir。这不是拼写错误，也不是回答你的那位冰岛人说错了。其实fjórar和fjórir两个词都是对的，它们的意思都是“4”。如此，冰岛人数数的复杂程度也就可见一斑了。

几年前我去雷克雅未克旅游时，第一次接触到了冰岛语。谢天谢地，我那时没有带常用语手册。当时我只对古英语的字形、发音略知一二，又在中学时学过一点德语，就满心好奇地上路了。好奇心在我去法国时就帮了大忙。同样，在那趟冰岛之旅中我也更乐意通过与人交谈而不是借助教科书来学习语言。

我不喜欢教科书，因为它们总喜欢把一些毫无关联的词，比如“水杯”和“书架”、“铅笔”和“烟灰缸”硬塞进同一页，然后再把这一页叫作“词汇表”。

1234

对话中的语言通常是流畅的、动态的，而你自己也要顺势而动。你边走边谈，观察聆听；了解词句从哪里来，又说给谁听。也就是通过这种方式，我学会了用维京人的方式数数。

据我所知，冰岛人对较小的数字有着很精确的区分。“4只羊”中的“4”和抽象的4并不是同一个概念。冰岛小镇惠拉盖尔济

（Hveragerði）的农夫可能一辈子都想不到有用抽象数字来数羊的必要，他的老婆孩子、街坊邻里大概也都想不到。所以对他们来说，像教科书那样将fjórar和fjórir这两个词列在一起是毫无意义的。

别以为只有羊才能享有数词变化的特权，况且当地人平日里也不太会聊到这些毛茸茸的家伙。同你我一样，我那些雷克雅未克的朋友也常常谈起生日、公交车或是牛仔裤等等。但和英语不同的是，在冰岛语里这些东西都得用各不相同的数词来表达。

比如，一个两岁小孩的年龄会被说成是“tveggja”岁，但常用语手册还是会提醒你tveir才是“2”。在我们看来，年龄是很抽象的，但它在冰岛语中却能被感官所感知。你或许能看出tveggja和tveir的差别，即念“tveggja”需要更长的时间，音长也较长。这种现象在表达“4岁”（fjögurra）时则更为明显。有趣的是，这些词型变化几乎只出现在表述年岁增长的语境中，在讨论月份、日子或星期时则很少会出现。与之相反，冰岛语中表示时间的数词则非常精简，如两点钟被简单地叫作“tvö”。

那么公交车呢？在英美国家，我们会用the number three bus（3路公交）这样的短语，让数字融入车辆名字。冰岛人也有相似的说法，他们常用的几条公交线路的公交车都会直接用特定的数词来命名。在雷克雅未克，3路公交会被叫作“þristur”（而数字3则是þrír），4路公交则被称为“fjarki”。

还有就是有关成双成对的东西，如牛仔裤、短裤、袜子或是鞋子。对于这类物品，冰岛人觉得1即为2。比如，冰岛人会说“einar”条牛仔裤，而1在常用语手册中是einn。

久而久之，我对所有归属于这类的词语也都有所了解了。冰岛语里

从**1**到**4**的词汇量比英语里从**1**到**50**的总数还多。为什么冰岛人要为这么几个数字创造那么多词语呢？当然我们也可能会问：为什么英语只用那么几个词就能表示那么多数字呢？

我觉得，在英语中数字代表的是很抽象的概念，其是被当作一种分类标识，而非实质事物。但冰岛语中即使很小的数字也多有实指。或许我们应该将冰岛语中表示**1**、**2**、**3**、**4**的词汇的丰富程度与我们表示颜色的词汇的丰富程度相比较。比如，**red**（红色）这个词在英语里是很抽象的，对其所指之物也是不带感情色彩的，但诸如**crimson**（绯红）、**scarlet**（猩红）或是**burgundy**（酒红）之类的词汇，却富含意味并有各自的适用之处。

所以，和我们命名颜色的方式相似，冰岛人为较小的数字命名时也体现出了细微的差别。但对于这种命名方式为什么到**5**就停止了（数字**5**及之后的每个数字都只有一个对应词），我们只能进行推测。根据心理学家的说法，人在一瞥而过时对物体数量的反应至多只能到**4**。我们看到衬衫上的**3**颗扣子可以本能地说出“**3**”，看到桌上的**4**本书也可以直接说出“**4**”。在这种反应过程中，我们不需要思考，就能轻而易举地脱口说出这些数字。针对这一现象，心理学家分析说，这是因为较小的数字已经在我们头脑中留下了烙印。如果让人在**1**到**50**之间任选一个数字，人们会更倾向于选取该范围内较小的数字。例如，比起**40**，人们更乐意选**14**。这也解释了为什么人们觉得最常见的几个数字会更为真实、亲切，而其他大部分数字则只来自老师和课本。**40**，是一个模糊的概念；**14**，则是一个触手可及的量级；**4**，对我们来说也更为真实、亲切。在冰岛语中，你甚至可以用**4**来为你的孩子命名。

我对汉语不太了解，但我曾在书中见识过汉语计量方式的复杂，其程度和冰岛语相比简直不相上下。尽管数量都是**4**，中国乡村的牧羊人会说“**4**只羊”，而养马人则会说“**4**匹马”。因为在汉语里，马匹、家畜与其他动物的量词是不同的。如果你问一个农民他今天早上为多少奶牛挤

了奶，他会回答：“4头。”而与鱼有关的量词又有所不同，垂钓者会用“4条”来描述他今天钓到的鱼的数量。

与冰岛语不同的是，汉语里这种精确的量词划分适用于所有具体数量。这种通用性对中国人来说省了不少事。“4条”可以用来表示鱼的数量，也可以用来计量裤子、马路、河流以及其他细长蜿蜒的物体的多少。锁匠说起他的钥匙时会用“把”，但家庭主妇谈到她的菜刀时也会用“把”这个量词，裁缝提及他的剪刀时也是一样（当然还有其他手持的便于使用的小工具）。而当裁缝用剪刀将布料一裁两半时，他会说“两张布”，当然，说起纸张、画作、车票、毛毯或是床单时也会用到“张”这个量词。如果此时裁缝把他的两张布卷成硬实的长卷，那么他会改用“两卷”来进行描述，同样，卷轴、电影胶卷的量词也是“卷”。如果裁缝把这两张布改揉成团，那描述词就会变成“两团”。“团”这个量词也适用于其他类似的团形物体。

当说到人数时，汉语会以“一个”作为起始，但如果是以家庭为单位来计量人数，那么量词就会变成“口”；若是计量律师、教师或是其他专业人士的数量，量词则会改为“名”或“位”。用来表示群体人数的量词取决于组成成员。一支100人的队伍如果是由学生组成的，那就会被说成有“100个人”；但如果这100人来自同一个大家族，则会被说成有“100口人”。

更复杂的是，在中国的一些地方，一些特定的量词在方言里还可以指代更多东西。比如，50粒的“粒”在汉语普通话中通常用来计量较小的圆形物体的数量，比如米饭粒；但对闽南人来说，50粒这个数字有点大，因为他们更习惯用“粒”来数西瓜。

像冰岛语和汉语这样有丰富数量词的情况是很特殊的。与它们相反，世界上许多部落语言用来计量的词都少得可怜。据说，斯里兰卡的古老土著维达人（Veddas）只有ekkamai（1）和dekkamai（2）这两

个数词。对于更大的数字，他们会说“otameekai, otameekai, otameekai.....”（再多一个，再多一个，再多一个.....）。还有一个例子是秘鲁的卡奎特人（Caquintes），他们的数字1和2分别是aparo和mavite。当需要说“3”时，他们会说“再加上1”，而4则是“再之后的那个”。

巴西的蒙杜鲁库人（Munduruku）通过为每个依次递增的数字增加一个音节的方式来模仿数字所表示的数量：1是pug；2是xep xep；3是ebapug；4是edadipdip。可以推知，他们数数最多也就到5为止了。这种通过增加音节模仿数字所表示数量的方式尽管很简单，但也有硬伤。只需想象如何说出用来供给食物的整片树林的树木数量就行了！对于人类的口腔来说，想要说出无穷无尽、无休无止的音节串实在是太勉为其难了（让听众竖着耳朵听则更是难上加难）。如果用这种方式来背九九乘法表，想想就让人头疼。

对于使用能一直数到几千、几万甚至更大数字的语言的人来说，这实属奇闻异事，但那些部落语言也确实原始又直接地将词和所对应的数量建立起了联系。不过在大多数部落，其实连这点都很难做到。很多部落语言中的数词都是可以通用的，所以用来表示3的词有时也可以用来表示2，当然有时候也可以用来表示4或5；而表示4的词，也常常可以用来表示3或5，作为近义词，有时甚至还可以用来表示6。

对于这些部族聚落来说，几乎不存在需要用到更精确的数字体系的情况。甚至在他们的日常生活中，大于自己手指数量的数字都显得有点多余。毕竟这样的地区大都没有法律文件需要签署日期，没有征税的政府机构，没有钟表和日历，没有律师和会计，没有银行也没有纸钞，没有温度计也没有天气预报，没有学校、书本、扑克牌；不需要排队，人们也不用穿鞋（所以就不需要考虑鞋码）；没有商店和账单，更没有欠的债需要还。对他们来说，“一伙人不多不少正好11人”，听上去就如同有人告诉我们说“这一伙人不多不少正好有110根手指”一样怪异，对

了，当然还有“110根脚趾”。

亚马孙丛林里有个部落对数字毫无概念。这个部落叫作“皮拉罕”（Pirahã）或“西艾提依西”（Hi'aiti'ihî），意思是“耿直的人”。皮拉罕人对外面的世界毫无兴趣。他们聚居的茅草屋零星散布在迈西河（Maici River）畔，被密林所包围。丰沛的雨水将郁郁葱葱的枝叶浇打得七零八落。这里终日闷热潮湿，使得来访的传教士和语言学家脸上满是狼狈。孩童光着身子在村庄内外跑来跑去。孩子母亲身披的薄衫是与巴西商人以物易物换来的，男人身上穿的花哨T恤衫也是通过同样的渠道得来的，那些T恤衫是政治竞选活动中留下的纪念品。

木薯（一种硬而无味的块茎作物）、鲜鱼和烤穿山甲是皮拉罕人的主要食物。收集食物的工作男女有别。天刚亮，女人便离开茅草屋去处理木薯、收集柴薪，男人便去河流上游或下游捕鱼，花上一整天，手持弓箭，目不转睛地盯着河流。因为没有贮存条件，鱼都是现抓现吃的。皮拉罕人分配食物的方式，是让族人随意分光所有的食物，没分到食物的人向分到的人索取，有食物的人则一定要将食物再次分配出去，直到每个人都吃饱为止。

如今我们对皮拉罕人的大部分了解，都要归功于美国加利福尼亚州的语言学家丹尼尔·埃弗里特（Daniel Everett）。埃弗里特花了30年时间近距离研究皮拉罕人。专业素养和不懈坚持让埃弗里特渐渐习惯了刺耳的皮拉罕语，并将其转化为可理解的只言片语，而埃弗里特也成了第一个能接受皮拉罕生活方式的外来者。

埃弗里特惊讶地发现，皮拉罕语没有特定的字眼来表示时间或数量。他从未听过1或2之类的数字。即使他向村民询问最简单的数学概念，最后也只能换来村民眼中的困惑或冷漠。父母能记得所有小孩的名字，但却说不出自己有几个孩子。皮拉罕人也不记得一天之前的计划或日程。和外人以物易物时，皮拉罕人会慢慢交出采集来的坚果，直到交易者表示成交为止。

皮拉罕人也不会利用身体部位，如伸直或弯曲手指来计数。遇到需要表示数量的情况时，他们会掌心向下，通过展示手与地面的距离来表示一堆东西的高度，并借此表示数量。

皮拉罕人似乎也不会分辨一个人或一群人、一只鸟或一群鸟、一撮木薯粉或一袋木薯粉。所有事物都用“小”（hói）或“大”（ogii）来区分。一只金刚鹦鹉是“一小群”，一群鹦鹉则是“一大只”。亚里士多德在其著作《形而上学》（*Metaphysics*）里提到，数数之前需要先对1有所了解。要数出5只、10只或23只鸟，我们得先说明什么是一只鸟，不管这只鸟是什么种类。但对皮拉罕人来说，这种抽象思维是相当陌生的。

有了抽象思维，鸟就会变成数字，人与木薯亦然。我们可以看着某个场景说“那儿有2个人、3只鸟和4块木薯”，也可以说“那儿有9样东西”。但皮拉罕人可不这么想。他们会问：“这些东西是什么？”“这些东西在哪里？”“这些东西是干什么的？”鸟会飞，人会呼吸，而木薯树则会茁壮成长，但把这些东西聚在一块儿是没有意义的。

皮拉罕人很难理解绘画或照片，这也是意料之中的事。他们会偏着或反着拿照片，对照片里呈现的事物视而不见。对他们来说，画画也非易事，甚至他们连划条直线都觉得很困难。皮拉罕人也无法精确地复制简单的形状，很有可能他们对此不感兴趣。他们只会在研究者的笔记本上，用语言学家或传教士提供的铅笔画出一个个圆形，且每个圆形都与前一个略有不同。

这可能也解释了为何皮拉罕人没有民谣，同时也没有创世神话。至少就我们的理解，故事应该有起承转合，要有开头、过程和结尾。讲故事的时候，其实也是在重述情节，为每个段落起名字其实就相当于在用数字为它们编号。然而皮拉罕人只会叙述当下，他们的动作不涉及过去，他们的想法也不涉及未来。他们对埃弗里特说：“在历史上，什么也没发生，所有事物都是一样的。”

如果有人认为像皮拉罕这种部落不具代表性，那么请容我介绍一下澳大利亚昆士兰州北部的辜古伊密舍族（Guugu Yimithirr）。跟大部分的部落语言一样，辜古伊密舍语的计数词也少得可怜，只有nubuun（1）、gudhirra（2）和guunduu（3以上）。然而也正是这种语言，让辜古伊密舍人得以探索广袤的大地，因为该语言中还包含有多种坐标词汇，这促使辜古伊密舍人能直观地面向东南西北，拥有无与伦比的方向感。举例来说，辜古伊密舍人不会说“你的右腿上有只蚂蚁”，而会说“你的东南腿上有只蚂蚁”；不会说“把书向后移一点”，而会说“把书向西北方移一点。”

如此说来，指南针对他们来说一点用处都没有。但关于辜古伊密舍人的能力，我们还有另外一个有趣的发现。在英国，孩童常常难以掌握负数的概念，2与-2的区别常常超出他们的想象。但辜古伊密舍的小孩却有绝对的优势。就2来说，他们会认为是“向东走两步”，而-2则是“向西走两步”。问一个英国小孩“-2加1等于多少”，他可能会说“-3”。但辜古伊密舍小孩则会通过向西走两步，再向东走一步，心算出正确答案是“向西走一步”，也就是-1。

最后一个数数受文化影响的例子，来自利比里亚的科佩尔族（Kpelle）。科佩尔语里没有用来表示“数字”这一抽象概念的词语。其语言中虽然有数词，但很少用在超过30或40的场合。有个语言学家曾对科佩尔的一个年轻人进行过访谈，这个年轻人甚至无法想起73用科佩尔语要怎么说。对于较大的数量，科佩尔人通常用一个表示100的词来表达。

科佩尔人相信，数字对人畜都是有魔力的，因此不能轻易示人，想要略知一二，也须心怀敬畏。族中耆老通常会对计算方法讳莫如深，科佩尔的孩童只能从老师那儿学到最基本的数字概念，一次学一点，而且不会学到任何算数口诀。例如，小孩在学了 $2+2=4$ 之后的几个星期、甚至是几个月后，才会再学到 $4+4=8$ ，但他们从来不会学如何连接这两个

算式，如 $2+2+4=8$ 。

同时，科佩尔人也相信，直接点人数会带来厄运。在非洲，这是既古老又广为流传的禁忌。一些宗教书籍也持有类似的观点，认为人类的计数行为是低级趣味的表现。看来，使用简洁数字不是语言上的问题，或不单单是语言上的问题，它也是道德问题。

我曾兴致勃勃地读过尼日利亚小说家奇努阿·阿切贝（Chinua Achebe）的散文集。其中一篇提到，有个西方人曾问阿切贝：“你有几个小孩？”阿切贝认为，对于这种不礼貌的问题，最好的回答就是沉默。

阿切贝的第ano个孩子则说：“情况在变，而且变得很快……因此对于我父亲沉默以对的问题，我已经知道该怎么回答了。”

ano是4的意思，在冰岛，人们会把老四叫作“fjögur”。

04

谚语和乘法表

我曾饶有兴致地研究过一本关于谚语艺术的专著，那本书是我年少时在常去的市立图书馆找到的。我已经记不得书名了，当然也想不起作者是谁，但我仍能记得当我的手指抚过书页时，心中那难以抑制的激动。

Penny wise, pound foolish.

小事聪明，大事糊涂。

Small fishes are better than empty dishes.

聊胜于无。

A speech without proverb is like a stew without salt.

讲话不说谚语，就好像炖菜不放盐。

现在想起来，我怀疑这本书的作者并不是一个人。每一则谚语都是佚名的，也都以精妙的组合构成了社会精神宝库的一部分。谚语就好像早已被事先写好了一般，静静等待着有朝一日能被人传颂。一些语言学家断言，语言的产生是独立于任何人为原因之外的，语言的起源可以追溯到一种仍不为人知且十分独特的遗传基因。也许谚语在起源这方面也和语言本身差不多，它的存在对人类文明的意义也如同语言本身一般重要。

无论我在图书馆找到的那本书的作者或编辑是谁，它都实实在在地

让我明白，一个正常人所能消化的谚语数量是十分有限的。如果过量学习谚语，那么势必会使人觉得难以领会其意，并感到头昏脑涨、眼睛酸痛。如果过度沉溺其中，人们从谚语严密结构中所获得的精妙贴切感就会消失，到那时，谚语读起来感觉就像是在不断唠叨重复相同的东西，虽说这也差不多是事实。我估计，一个人能接受的谚语的极限数量大约为100则。

100则谚语或多或少能够反映一种文化精髓的集合，在西方，**100**种数字乘法运算的结果则构成了乘法表⁽⁴⁾。和谚语一样，这些数学真理或论述，如2乘以2等于4，或者7乘以6等于42，都非常简短精练。可是为什么我们使用英语语系的人没有办法像记谚语那样牢记它们呢？

有些人会说，以前人们还是能记住乘法表的。那么是多久之前呢？当然是在那些所谓的“逝去的好时光”。这些人声称，如今儿童的头脑都太过懒惰了，他们不爱学习，只对互相发信息感兴趣。批评者们回溯到还没有电脑和计算器的时代，他们认为那时每个数字都能灌输至儿童的大脑中，直到儿童拥有正确求解的第二本能。

只不过这样的“好时光”根本不曾存在过。乘法表总是让学校里的孩子们感到头疼，对此查尔斯·狄更斯在19世纪中期的作品中就有过记载：

斯图尔赫小姐把头探出教室外，用她始终如一的微笑迎接两位正向她走来的先生，然后她用最柔和的声音同教区牧师讲道：“先生，很抱歉打扰您，但今天早上罗伯特在背诵乘法表时表现得很不好。”

“他现在卡在乘法表哪里了？”切纳里医生问道。

“他在7乘以8上卡住了，先生。”斯图尔赫小姐回答道。

“鲍勃！”教区牧师隔着窗户向教室内喊道，“7乘以8？”

躲在教室里的鲍勃嗫嚅道：“43。”

“再给你一次机会，再错我就要拿手杖打你了！”切纳里医生说道，“现在你给我小心点！7乘以……”

最终要不是男孩的妹妹迅速喊出了答案打断了他们，男孩肯定免不了因为再次答错而受皮肉之苦。

几百年来，乘法算术题对孩子们来说，难度丝毫未减。这种状况借用政客们最爱讲的话来说，“是个大问题”。英国学校监督署的报告显示：“对乘法表熟悉程度不足，会严重影响乘除法计算的熟练程度。很多反应较慢的中学生都很难直接运用乘法表计算。老师们认为熟练运用乘法表是获得出色乘法运算能力的先决条件。”

乘法表口诀的运用反映了数字知识的本质：数学分子。数学分子使我们明白两个星期有多少天（ 7×2 ）、棋盘上有多少格（ 8×8 ）、3个一组的纸盒共有多少个面（ 3×6 ）。它们帮助我们吧56件物品平均分给8个人（ $56 \div 8 = 7$ ），或让我们意识到43件物品没有办法平均分配（因为43是没有在乘法口诀表中出现的质数）。数学分子使学生们不再焦虑，也让他们的自信心大大提升。

这些数学分子最重要的地方在于形式上的排列组合。举例来说，“ $9 \times 5 = 45$ ”和“ $9 \times 6 = 54$ ”两则口诀答案中的数字是一样的，只是顺序相反。如果想想关于数字9的全部口诀，我们就会发现每个答案中十位和个位的数字相加都等于9：

$$9 \times 2 = 18$$

$$9 \times 3 = 27$$

$$9 \times 4 = 36$$

如果我们探索其他数字系列的口诀，那么也不难发现5乘以任何偶数得到的答案都以0结尾（ $2 \times 5 = 10$ ，.....， $8 \times 5 = 40$ ），而当5乘以任何奇数时得到的答案也都以它本身结尾（ $3 \times 5 = 15$ ，.....， $9 \times 5 = 45$ ）。抑或者，如果我们用6的平方加上8的平方，那么最后就会得到10的平方（ $6^2 + 8^2 = 10^2$ ）。

关于数字7的口诀是最难捉摸的，但它们也有着很神奇的排列组合形式。请回想7在电话键盘上的位置，也就是左下角，现在如果你向上看，在上方紧邻7的数字是4，如果再向上看，是1。然后你再以同样的方式从中间一纵列最下方的数字看起，也就是从8往上，以此类推。这样键盘上的每个数字都依次对应了数字7乘法口诀中每一个答案的个位数：7（ $1 \times 7 = 7$ ）、4（ $2 \times 7 = 14$ ）、1（ $3 \times 7 = 21$ ）、8（ $4 \times 7 = 28$ ）.....

当然，并不是所有的乘法口诀都很复杂。1或者10乘以任何数字得到的答案都很简单明了。我们的双手让我们能够理解 2×5 或者 5×2 都能得到答案10。还有很多能得到相同答案的等式，比如， 2×6 和 3×4 都等于12； 3×10 和 6×5 得到的答案也相同。

但其他口诀就很棘手了，它们不够朗朗上口，也很容易让人弄混。很多文明都尽其所能地让这些别扭的口诀得以传承下去。人们将口诀刻进岩石、载入羊皮卷，或以威胁或是鞭笞的方式惩戒记不住口诀的倒霉学生。以最简洁的形式和措辞来传达那些最基本的真理，这样人们既不会说得太费劲，也不会听得太吃力。

这就和谚语一样。

举例来说，当我们的祖先说着“一日一苹果，医生远离我”（An apple a day keeps the doctor away.）这样的句子时，他们究竟想表达什么？我们当然不应该仅根据字面意思去解读它，就好像不能迷信地认为一瓣大蒜就能迫使吸血鬼逃之夭夭一样。实际上这句话意在表达两种不同事物之间的核心联系：（以苹果为代表的）健康饮食和（用见医生来体现的）疾病。可以用来表现这种联系的其他形式如下：

“一日一水果，对你身体好。”

“健康饮食不得病。”

“想要不生病，饮食要均衡。”

这些版本都很简短，有的甚至比原版谚语还要短，但它们却无法像原版那样令人印象深刻。

早在狄更斯描绘乘法表的恐怖之前，英国人的祖先就总结出了“56等于7乘8”这样的口诀，就如同他们用苹果和医生来反映健康好坏一样。但也如同“健康”这个概念，数字56亦可以通过很多其他途径得到：

$$56=28\times 2$$

$$56=14\times 4$$

甚至也可以是：

$$56=3.5\times 16$$

$$56=1.75\times 32$$

$$56=0.875\times 64$$

从以上算式不难看出为什么人们在多数情况下更倾向于使用简洁明快的“7乘以8”，而不是其他诸如“1又3/4乘以32”或是“64的7/8”的方式来得到56，虽说这些算式在某些情况下也非常有用。

“7乘以8”到底是什么？它其实是最能够简洁地得到56的算式。

谚语中熟悉的组合形式不仅简洁清晰，而且还形象生动、用词精练。例如，“一日一苹果，医生远离我”只有在读到结尾时，苹果用来指代“健康的保证”的这一意象才变得明显起来。在这里“苹果”是用来回

答“什么能让医生远离我”的这一问题的。其他的谚语也常用这种结构，也就是把答案放置在问题之前，比如，“一针及时，九针可省”（什么才能省九针？——及时的一针）或是“盲者便是无书人”（什么是无书人？——盲者）。

把答案置于起始位置有助于激发我们的想象力：我们之所以能轻易地接受“苹果能够防治疾病”的这一观点，部分原因是苹果这个概念已被最先给出了。此外，这种结构还能够吸引我们的注意力，激发我们对谚语所述画面的想象：当思考盲者的形象时，我们便更能清晰地理解什么是“无书人”。

当我在讨论用什么样的方式可以让我们想到数字56时，我借用的便是谚语的这种特点，即把答案放在最前面。比如，“56等于7乘以8”就强调了最需要强调的部分：7和8都不是重点，重点是它们得出了什么样的结果。

形式是很重要的。当一个学生读到“56等于7乘以8”时，冥冥中仿佛能听到之前好几个世纪学子的低语；而当另一个学生看到“7乘以8等于56”时，他仿佛只是在孤身战斗。第一个学生有丰富的资源可以继承，而第二个学生却什么也得不到。

如今，关于乘法表的争论大多会忽视其形式的重要性，而19世纪的美国学校却不会这样。这个年轻的国家曾开启过种种空前绝后的教育讨论，对每一个细节都充满了好奇。老师们深刻地思考着乘法口诀中动词的用法。1858年出版的《英语语法》（*The Grammar of English Grammars*）一书记载：“任何数字乘以1的时候，显然用单数动词最合适，如‘3乘以1等于（is）3’；任何数字乘以大于1的数字时，最好用复数动词，如‘3乘以2等于（are）6’。”

在用词方面，比较激进的理论家们认为，所有诸如“乘以”之类的不必要词汇都应该省去，与其让孩子们学“4乘以6等于24”，不如直接说“4

乘6，24”。这些教育家们认为应该效仿2000年前古希腊时期儿童吟诵的乘法表，如“1个1等于1”，“2个1等于2”，以此类推。还有些学者甚至想得更远，认为“等于”之类的词也可以去掉，就像中国常用的乘法口诀那样，说成：“四六二十四。”不少亚洲国家也用这种乘法口诀。

比如，日本的乘法表中每个音节都恰到好处。以每个孩子一开始就会学到的“ $1 \times 6 = 6$ ”为例。在标准日语中，1的发音是“ichi”，6的发音是“roku”，合在一起就是“ichi roku roku”（一六，六）。但日本小学生并不是这样念口诀的，因为这种念法冗长刺耳，实际上小学生们会说“in roku ga roku”（一六得六），用“ichi”的省略形式“in”并加入“ga”来使音韵和谐。

对于多余词汇或发音的省略在谚语和乘法表中都很适用。当孩子抱怨迟迟没有拿到零花钱时，美国父母会说：“Better late than never.”（迟到总比不到好。）而当零花钱最终到手时，这个孩子会这样点钱：“4个5，20。”

在日语中，“ $6 \times 9 = 54$ ”的口诀可谓精简到了极致。由于表示6（roku）和9（ku）的词在发音上很相似，于是在口诀中便简化成了一个单独的“rokku”。这个全新的表达就好像在英语中用“sevine”来代指“ 7×9 ”一样。

为什么“in roku ga roku”听上去比“ichi roku roku”更顺耳？两个口诀都有6个音节，都把“roku”重复了一遍，但第一个听起来好听，第二个却不太好听。答案是，第一个运用了平行结构，因此听起来更好听。谚语中也经常会用到这种结构。可以比较一下“Fight fire with fire.”（以暴制暴）和“一六得六”。

在英语乘法表中使用平行结构，要比在日语中难得多。对于很多其他欧洲语言来说，同样也很困难。日语中，小孩会用“roku ni juuni”（六二十二）来表示“ $6 \times 2 = 12$ ”，会用“san go juugo”（三五十五）来表示“ $3 \times 5 = 15$ ”。但要说数字12和15，英国小孩必须用“twelve”（12）

和“fifteen”（15），法国小孩必须用“douze”（12）和“quinze”（15），德国小孩必须用“zwölf”（12）和“fünfzehn”（15）。

在英语中，除了数字1，只有数字10的乘法口诀能够规律地使用平行结构。例如，“seven tens (are) seventy”（7个10，70），听起来就像谚语“Easy come, easy go.”（来得容易，去得也快）一样朗朗上口。

并不是所有谚语都运用了平行结构，还有很多谚语使用的是头韵法，也就是重复使用某一个音节，如英语中的“One swallow does not a summer make.”（一燕不成夏）或是“All that glitters is not gold.”（闪光的未必都是金子）。英语乘法表也有押头韵的地方，如“four fives are twenty”（4个5，20）。如果乘法表能扩展到数字12，那么就还有“six twelves are seventy-two”（6个12，72）。

在英语谚语的韵律中，平行结构和头韵都是很常见的，比如，“A friend in need is a friend indeed.”（患难见真情）或者是“Some are wise and some are otherwise.”（有些人聪明，有些人愚笨）。很显然，平方乘法，也就是一个数字乘以它本身，口诀的开头也有这种效果：“two times two (2个2)”“four fours (4个4)”“nine times nine (9个9)”不过只有5和6的平方乘法口诀开头与结尾同样工整，“five times five is twenty-five”（5个5，25），“six times six is thirty-six”（6个6，36）。

“five times five is twenty-five”和“six times six is thirty-six”这对口诀组合，确实深得谚语真传。正因为如此，比起“2乘以2等于4”，学生们在学这两个口诀时，更为轻松愉快。5和6在乘法表的其他等式中，也能产生与此类似的效果。用任何奇数乘以5都能构成韵律，比如“seven fives are thirty-five”（7个5，35）；用6乘以任何偶数也会让这个偶数成为韵脚，如“six times four is twenty-four”（6个4，24）以及“six eights are forty-eight”（6个8，48）。

在乘数字时会不会出错呢？当然会，人人都会犯错。无论用多长时间苦心钻研数字，回忆有时也难免会出岔子。我曾听说，某世界一流的数学家在被问及“9乘以7等于多少”时，竟也一时语塞，难以作答。

我们在背诵乘法表时有时也会犯同样的错误，这可能就是我们所说的“口误”。不过大多数情况下，人们犯错不只是因为说溜了嘴这么简单，而是记忆出现了问题。当人们说到“He is like a bear with a sore thumb.”（他就像只拇指受伤的熊一样）时，实际上是搞混了“Like a bear with a sore head.”（心情恶劣）和“To stick out like a sore thumb.”（格格不入）这两个谚语^⑤。这个错误就如同人们把“7乘以8”的答案说成“48”一样，其实是混淆了“7乘以8等于56”和“6乘以8等于48”。

这些错误都源于人们对所说事物的熟悉程度不足。

$$1 \times 1 = 1$$

谚语和乘法表一样，常常让我们感到陌生，它们的缘起离我们也非常遥远。我们为什么要说“受伤的熊”？为什么燕子“召唤夏天”的能力就比其他鸟类强？这些措辞就好像乘法表里的数字一样，模糊又老套，但它们所代表的真理却是古老悠久的。

正如一则印度谚语所言：“Hold fast to the words of ancestors.”（谨记先辈之言。）那么也请诸君谨记九九乘法表。

05

用直觉解决问题

电视节目的编剧人员在创意枯竭的时候，偶尔会拉个有身份的“倒霉鬼”下水，让他出点洋相。

例如，主持人会对着随行摄像头做出夸张的表情，戳戳自己的笔记本，清清喉咙，然后说：“请教您最后一个问题， 8×7 等于多少？”

这样的场景总是令我叹气。数学最后竟然掉价到用来为难别人是否记得起课堂口诀的地步，真是令人悲哀。

在一档这样的节目中，出席者往往需要回答类似“如果4支笔的价格为2.42欧元，14支笔是多少钱”这样的问题。

“倒霉鬼”嗫嚅道：“我算不出来。”观众报以哄堂大笑。

当然，这种问题就是要人答不出来。

就我所知，对数学的研究是没有终点的，目前我们对于数学的了解还有很多盲区。就我个人来说，我得承认我不喜欢代数，这要归咎于我中学时的数学老师巴克斯特先生。

我得每周上两次巴克斯特先生的课，在课堂上，我会尽可能地低下头。当时我十三四岁，之前在其他数学老师的课堂上都拿了高分，无论是数论、统计学还是概率论，我都能轻松应对。直到我发现自己是个代数白痴。

事情在变，我也在变。每次上代数课我都会手心冒汗、头脑发涨，感觉突然间自己好像有了三头六臂，但却又不知道该怎么使用。学校那低矮的桌面、狭窄的走道此时就像要吞噬掉我的四肢似的。然而，巴克

斯特先生却忽视了我的困境。身体对数学来说是多余的，至少我这么认为。每个周二和周四各有一个小时，同学们那凌乱的头发、难闻的气味和长痘的皮肤都消失不见了，大家仿佛赤裸着身体一般，直上纯粹理性的穹空。书本的每一页都变成了四边形，城市变成了周长，菜谱变成了比例。我们因乱流而失去了方向，只能在稀薄的空气里摸索前进。

就是在这样的氛围里，我学到了代数的基本原理。**algebra**（代数）这个词来自阿拉伯语。公元9世纪，波斯数学家、天文学家、地理学家阿尔·花拉子密（Al-Khwarizmi）在一篇论述的标题里就用了这个词，该词由此沿用至今。无独有偶，拉丁文中的**algorithm**（演算法）一词，也是采用了花拉子密名字的拉丁文变体。这个带有异域风情的出处给我留下了深刻的印象。代数那像蛇一般蜿蜒的算式，虽然让我想起了阿拉伯语的书法作品，但我却并不觉得这些算式有何漂亮。

教科书上的每一页都挤满了字母的碎片，即一堆像 x 、 y 、 z 之类的东西。使用这几个我最不熟悉的字母更加深了我对代数的偏见。它们那丑陋的样子，完美地破坏了漂亮的数学算式。

就拿 $x^2+10x=39$ 为例，这样的写法叫我畏缩。我更喜欢说人话，比如，一个数的平方（ 1^2 、 2^2 、 3^2 等等）加上这个数乘以10（ 1×10 、 2×10 、 3×10 等等）等于39，而 $9+30=39$ ，3满足两边的条件，因此 $x=3$ 。很多年后，我才知道花拉子密对遇到的所有问题，也都是用文字进行表达的。

巴克斯特先生又矮又胖，常常喘不过气来，他坚持让我们做书中的练习题。他根本没有耐心用不同的方式来讲题。每当我们举手发问，他都会皱起眉头，并警告我们：“把这节再读一遍。”巴克斯特先生坚持要用教科书上的方法解题。当我给他展示我的解题方法时，他会抱怨我没照着课本上的去做，我没有在等式两边减掉相同的值，我没有处理括弧，等等。他的红笔字迹至今仍在我认真写下的答案上燃烧着。

容我进一步解释我那“离经叛道”的算法，以 $x^2=2x+15$ 为例，我是这

样用文字进行描述的：

有个数的平方（ 1^2 、 2^2 、 3^2 等等）等于该数乘以2（ 1×2 、 2×2 、 3×2 等等）再加上15。换句话说，我们找的是大于17（也就是15再加2）的某个平方数。第一个可能的平方数是25，而25的的确是15再加10（2的倍数），因此， $x=5$ 。

有几个同学学到了巴克斯特先生的方法，但大部分同学跟我一样，从未理解过这些方法。当然，我不能代表其他人说话，但就我自己而言，这段学习体验是痛苦的。那年结束之后，我非常开心，因为终于可以继续学数学的其他部分了，但对于无法理解代数这件事，我还是感到有些羞愧。巴克斯特先生的课让我对所有的等式都产生了永久的怀疑。代数和我似乎从来没真正和解过。

不过，起码我从巴克斯特先生身上学到了重要的一点，那就是千万不要像他那样教书。这一点在今后帮助了我无数次。

在毕业两年之后的一个早上，我打开报纸，看到了一则聘请老师的广告。我曾在立陶宛教过英文，发现自己还挺喜欢教书的，于是我申请了那份工作。面试我的是一位上了年纪的女士，名叫格雷斯，面试地点是在她家客厅的一隅。我坐在格雷斯的书桌前，椅子不大，上面放了块针织的靠垫。如果我没记错的话，她家壁纸上有小鸟和蜜蜂的图案。

这次会面很简短。

“你喜欢帮助别人学习新事物吗？”

“你会特别留心学生的个人学习状况吗？”

“你会遵循课程大纲授课吗？”

这些问题本身就包含着答案，我只用像在外语课上对话一样回答就

可以了：“是的，我会遵循课程大纲授课。”

这类问题问了10分钟后，格雷斯说：“太好了，你一定能融入这份工作。但我们已经有好几个教英文的老师了，其他外语也没有缺。你就教小学数学吧，如何？”教数学如何？我也没得选。

格雷斯的安排确实让我忙个不停。其中最远的家教课，我得先坐公交再走路才能到达上课地点，路上花去的时间和上课时间一样长。得知自己得到那份工作后，我很紧张，但我的学生及他们的家人帮助我平复了情绪。我的学生年龄从7岁到11岁，都很有礼貌，也都会认真学习，他们家长的点头称赞和微笑鼓励，舒缓了我紧绷的神经。没过多久，我就不再担心了，甚至还开始对每周的家教课抱有期待。

我承认，我也有我喜欢的学生。我最喜欢的那个学生有一头棕发，脸上有雀斑，他虽然已经8岁了，但个头要比同龄的孩子矮一些。我第一次去见他的时候，他还因为胆怯而抖个不停。我拿着格雷斯借给我的教科书开始上课，但那些书已经很旧了，有股味道，书皮还破烂不堪，而且后来很快就脱页了。那个男孩收到一本崭新的彩色教科书作为圣诞礼物，但书中的术语对他来说太难了。因此我们干脆丢开了这些书，开始找些更好的方法来度过那一个小时。我们天南地北，无所不聊。

我发现男孩喜欢搜集足球球员的贴纸，并能对球员的名字倒背如流。他把贴纸结集成册，骄傲地拿给我看。

我问男孩：“你知道册子里有多少张贴纸吗？”他说他从没数过，因为册子页数太多了。

“如果我们一张一张数的话，那要花上很长时间才能数完，”我说，“但如果我们两张两张数呢？”男孩同意这样会比较快。“速度是之前的两倍，”我说，“那如果我们三张三张数呢？我们会不会更快数完？”男孩点头同意，说：“速度会是一张一张数的3倍。”

然后男孩接着说：“如果我们一次数5张，那我们就可以用5倍速数

完。”我们相视而笑。然后我们打开贴纸册，从第一页开始。我用手掌盖住5张贴纸，总共盖了3次，也就是15张；第二页的贴纸少一些（两个手掌加3根手指，13张），于是我们在第三页先用两根手指，好与上一页的3根手指凑满一个手掌，然后再继续；到了第七页，我们数到了20个手掌，也就是100张贴纸。我们继续往后翻页，一次用手掌盖住5张贴纸，就这样一路数下去。最后，贴纸的总数等于80个手掌，也就是400张。

一起数完贴纸数量后，我们假设有个巨人也想计算他的贴纸，并且巨人的手掌一次可以轻易地盖上很多张贴纸。

如果这巨人总共有100万张贴纸呢？男孩想了一下：“那他可能要用百为单位来计算，100、200、300……”我问小男孩，要算几次100，才能算到100万。他摇摇头。我说：“一万次。”男孩惊讶地扬起了眉毛。最后他问：“那巨人可以一次数一万张，对吧？”我说对，那么巨人数到100个手掌就行了。我继续说：“如果这巨人够大，他可以一次数10万张。”这样，巨人只要从1数到10，就可以数完100万。

有次我们在学加法，男孩无意中发现了一个小而聪明的算法。他从作业里抄下了一个算式，供我们上课用。原先的算式是 $12+9$ ，但他抄成了 $19+2$ 。他发现，这两者的答案居然是一样的，都是21。这偶然的抄写错误让男孩很开心，也让他停下来开始思考。我也停了下来，不想出声打断他。过了一会儿，我考了他一些更大数字的加法，如 $83+8$ 。他闭上眼睛，说：“89，90，91。”我知道，他已经明白了。

至于其他学生，我想起了每个周三晚上都要去的辛格一家。我一直没办法和那家的父亲好好相处，他是个生意人，总是摆出一副总裁的架势，而那家的母亲却始终温柔待我。他们有3个小孩，两男一女，孩子们总是连校服都来不及换便围绕在客厅的茶几边等我。老大已经11岁了，有身为长子的自信，还有点爱卖弄；小妹总是顺着老大；老二则是

个活宝，总能把全家逗乐。

一开始，三兄妹并不完全把我这个脸色苍白、戴着眼镜的年轻人当作老师。虽然我们年纪至少相差10岁，但我看起来太年轻了，可能讲起课来也很年轻，不会像资深教师讲那么多有趣的段子。但我始终坚持自己的立场。他们在乘法上远远跟不上学校的进度，而我的工作就是帮他们赶上。当他们犯错或犹豫不决的时候，我不会斥责他们，这让他们很惊讶。相反，如果他们离正确答案很接近，我还会将答案如实相告。

“ 8×7 等于多少？”

“50.....”老大有些犹豫。

“很好，五十几？”我会鼓励他说下去。

“54。”他冒险猜了个数字。

“很接近，”我说，“56。”

abcxyz

很多学生都有犹豫不决的习惯，这激起了我的好奇心。不过这也提醒我，学生之所以会养成这种习惯，不是因为懵懂无知，而是因为优柔寡断。要说学生对答案一无所知，我认为是错误的。学习者其实是有许多想法的，虽然实际上这些想法都很糟糕。如果没有足够的知识来驱除心中的迷雾，学习者在面对一个个错误答案时便会无从选择。

我问老大，他说出54的时候，心里在想些什么？这个男孩承认在54之前，他还分别考虑过53、56、57和55，但他觉得51或52都太小了，而58和59又太大了。然后我问他最后为什么选了54，而不是53？他说，考虑到50是100的一半，而问题里8的一半又是4，所以就选了4。

我们继续讨论奇数和偶数的区别。8是偶数，7是奇数。如果我们把奇数乘以偶数，那结果会是什么？老大看起来更犹豫了。我给他举了几

个例子。在 $2 \times 7 = 14$ 、 $3 \times 6 = 18$ 、 $4 \times 5 = 20$ 中，每个答案都是偶数。“看得出为什么吗？”老二说看得出，因为与偶数相乘相当于是在配对，2乘以7相当于一对7，4乘以5是两对5，3乘以6则会产生三对3。那么8乘以7呢？老二说：“那表示四对7。”

配对能把奇数变成偶数，让一只袜子变成两只袜子，让3变成6、5变成10、7变成14、9变成18。

8乘以7的迷雾就这么消散了。53这个答案可以马上被排除，当然被排除的还有55和57。现在只剩下54和56了。那接下来要怎么选择呢？我指出，54和60之间差6，而且54和60一样，都可以被6整除。因此，当被问及什么数能被6整除，但不能被7和8整除时，54和60都是正确答案。

通过仔细推理，这些数字淘汰到最后只剩56。56和70差两个7，和80差三个8。于是，8乘以7等于56。

我唯一的成年学生是个染着一头黄铜色头发的家庭主妇。她名字很长，我从没想过有那样的元音和辅音组合。格雷丝在电话中告诉我，这位家庭主妇渴望成为一名专业会计。我心想，这个出发点可不会有什么好结果。她对数学的功利心和我认为数学有趣而富有创造性的天真态度产生了冲突。在我看来，这位女士对于数学的态度是很低级的，就好像她只和攀亲带故的人交朋友似的。

不过很快，我就纠正了对这新学生不公正的错误想法。这些想法来自作为小孩子家教老师的我，但对于如何教导成人，如何满足成人的需要和期待，我一点概念都没有。

有一天我们坐在这位女士铺满白色瓷砖的厨房里讨论负数。就和16世纪的数学家一样，我们觉得负数既“荒谬”又“不真实”。坐我对面的这位女士觉得负数是很抽象的，人们怎么能从虚无中再减去一些东西呢？我试图解释，但却发现自己词穷了。突然间，我的学生顿悟了：

“你的意思是，负数就像贷款一样？”

我那时还不知道什么是贷款，于是换她解释给我听。我发现对于负数，她知道的比我还多。她的遣词造句背后有着丰富的经验作为支撑，这使我获益匪浅。

又有一次，我们讨论到了“不合理”的分数，也就是假分数（分子比分母大），如 $\frac{4}{3}$ 或 $\frac{7}{4}$ ，这让我们又开始从不同的角度来看问题。举例来说，如果我们把1看成 $\frac{3}{3}$ ，那么 $\frac{4}{3}$ 就可以描述为1又 $\frac{1}{3}$ 。我们都同意， $\frac{7}{4}$ 相当于两个被切成4瓣、但其中一瓣已经被吃掉的苹果（假设1相当于4个 $\frac{1}{4}$ ）。

一个小时的课很快就结束了，但我们还意犹未尽。我们继续讨论着分数。如果把一半再分成两半，再两半，再两半，一直分下去会如何？理论上来说，这一过程可以无限进行下去，我们都感到很惊奇。告知对方自己的发现是个很愉快的过程，就像交换彼此的八卦一样。

这位女士对于分数的结论让我终生难忘，她说：

“这世界不存在一分为二后就不复存在的东西。”

06

莎士比亚的零

从威廉·莎士比亚的作品中可以看出，莎士比亚对虚无格外痴迷，他是这样定义虚无的：情感、判断或是理解上本应存在、却实际缺失的东西。这种缺失在他笔下的很多角色身上都有所体现，因十分普遍而格外显著，甚至连国王也不例外。

李尔王：你用怎么一番话好博取一份比两个姐姐更富庶的土地？说吧。

柯苔莉亚：没什么好说的，父王。

李尔王：没什么好说的？

柯苔莉亚：没有。

李尔王：“没有”只能讨来个“没有”。重新说吧。⁽⁶⁾

这一幕可谓是整部剧中最为紧张激烈的，它将惊人的力量凝聚于一个词：“没有。”零。老国王和他心爱的小女儿，互相抛掷着这个终极否定词，在不断的重复之中让矛盾愈演愈烈。

当然，莎士比亚时代的人对虚无的概念还是有一定了解的，但对于数字形式的、能够让人们加减乘除的虚无却不甚了解。在算术课上，莎士比亚和他的同学们是英国第一代有幸学到数字0的学生。不难想象，当人们初次接触0的概念时，那场景该是多么有趣。这个全新又荒谬的数字是否能启发莎士比亚的奇思妙想呢？

在那时，算术对于很多老师来说，都是一堂麻烦的课程。学校老师在算术上的造诣经常受人怀疑。因此，那时的算术课大都短小精悍，并且常常开始于下午放学前的最后一个小时。在这漫长的一天里，拉丁语作文、谚语背诵、吟唱祈祷文等轮番登场，最后才轮到算术，而那些算术练习题基本上都来自一本教材：出版于1543年，后又于1550年修订再版的罗伯特·雷科德（Robert Recorde）的《艺术基础》（*The Ground of Artes*）。雷科德的著作率先为英语世界引入了代数知识，教授了“自古最简易准确之算学知识及其运用”。

莎士比亚所学的计数和演算方式便是基于雷科德的理论。莎士比亚曾学到：“算术之中共用十数，其中一数表虚无，形似字母O，余私称其为‘零’。”这些阿拉伯数字及十进制，很快让被称作“日耳曼数字”的罗马数字黯然失色，因为后者在计算时实在是太冗长复杂了。

罗马数字体系是由字母构成的：I表示1；V表示5；X表示10；L表示50；C表示100；D表示500；M则表示1000。所以600就是DC，3000则是MMM。^[7]这也大概说明了为什么雷科德要将零与字母O进行比较。几年后，莎士比亚让零施展出了极大的威力。在李尔王因为与柯苔莉亚的对话而心神不宁时，弄臣这样对他说：“你呀，成了连一位数也不是的圆圈儿数字0啦……你呀，什么都不是了。”

在莎士比亚上过的算术课上，字母计数已然过时，数字计数正大行其道。也许那时数字会被显眼地画在表格里，像字母表一样被挂在墙上。小孩们10个一组，坐在坚硬的大长凳上，把削尖的羽毛笔浸入墨水中，然后一笔一画、一行一行地誊抄数字。每一页都有零的身影。但为什么要记下这种不代表任何数值的字符呢？为什么要写这个什么也不是的东西呢？

中世纪英国的修道士、译者和书记员，在誊抄早期阿拉伯数学家的论著时就曾见识过零的魔力。一位12世纪的抄写员曾建议借用古希腊传说里神奇动物的名字，将零命名为“客迈拉”（chimera）。13世纪，哈利

法克斯的约翰（John of Halifax）认为零“表达虚无”，但也充当“为其他数字腾出空位”的角色。他的手稿在大学中很受欢迎。但直到印刷技术成熟之后，这些理论才更广泛地流传开来，莎士比亚的故乡、位于埃文河畔的斯特拉特福的学生们才得以学到这些理论。

葛乐斯德：你方才在念什么？

爱德蒙：没什么，回爸爸。

葛乐斯德：没什么？那你干吗这么心急把纸条儿往口袋里塞？真的没什么，就用不到藏起来呀。来，大家瞧瞧吧，要是真的没什么，我也不用戴眼镜了。

没什么。我们可以用零来想象，究竟什么才是“没什么”。孩子闭上眼睛想要看到这个“没什么”，却没那么容易看到。他能看到两只鞋子、5根手指、9本书，他能理解2、5和9的含义。但怎样才能看到0只鞋子呢？用一个数字与另一个数字相加，便能得到一个新的数字，一个全新的发音。但如果用一个数字加上0，结果什么都没变，那个数字还是原来的样子。如果再用这个数字与5个0、10个0、100个0相加，也不会发生任何变化。用0进行乘法运算则更为诡异。0乘以任何数字，比如3、400或者5678，结果都是零。

所以小莎士比亚能理解课上的内容吗？他会跟不上吗？都铎时代那些身着长袍、脚踏黑鞋的严厉老师们，大概自有办法让他集中精神。老师们手中的藤条可是能打肿小孩屁股的。好在雷科德书中的内容韵律十足，例子清晰明了，甚至不乏些许玩笑和双关语，可以“让初学者更易上手”。鉴于此，我们只能希望，小莎士比亚和他的同学们在学那本书的内容时，不至于感到太痛苦。

此处共6行，代表6种数位形式.....最下行代表一个数位，其上一行表示两个数位，以此类推，直到最上面一行，也就是第一行，

代表6个数位。

100000

10000

1000

100

10

1

从右到左，第一个数位表示的是单位或个位，这个数位上的计数单位是“一（个）”；第二个数位是十位，这个数位上的计数单位是“十”；第三个数位上的计数单位是“百”，第四个的是“千”，以此类推。

谈到计数单位，小莎士比亚可能会想到他父亲的手套店。他的父亲会用辅币来点算所有交易的账目。辅币是一种薄薄的圆形硬质铜片，它们作为一副、两副、三副或是四副、五副手套的计数单位，但却没有零副的单位，那些未能成交的交易并不存在计数单位。

我猜学校老师有时会问学生，比如，怎样把三千写成数字？莎士比亚在雷科德的书中学到，零指代数字大小范围。那么要写出千位数，就得有4个数位。我们会把三千写成3（三个千位数）0（零个百位数）0（零个十位数）0（零个个位数），也就是3000。莎士比亚曾数次在其作品中引用位值的概念，也就是雷科德在其书中所说的“数字的空间”。比如在《辛白林》中：

这三人像三千名满怀信心的士兵，
其他人一动不动，而这三人就是

全部兵力，不停喊：“站住，站住！”

他们本身的处境.....

莎士比亚一定自儿时起就为这个念头而着迷。在这个小男孩看来，虚无是因人而异的。比方说，一只空手就比一整间空教室或是空商店要小得多，同理，101里面的0是10里面的0的10倍。

10000

数字越大，数位就越多，这样它能容纳的零也就越多。一个空房间越大，其能容纳的东西就越多；虚无越大，存在的潜能也就越大。

10有一个0，100000里面有5个0。若是从100000之中减去1，那么整个数字就会发生转变：99999。5个0，那5个虚无之数突然变成了5个最大的数字字符9。也许就好像莎士比亚《冬天的故事》中的波利克塞尼斯（Polixenes）一样，他知道离群隐遁的巨大潜力，知道如何像零一样隐没游走于巨大的数字之中。

我就像是大数末尾的零，

分量可不轻，

千百句“谢谢您”之后，

再添上一句“谢谢您”。

雷科德的书中有大量练习题。小莎士比亚和他同学的草稿纸上很快就写满了各种算式。他们在练习题中量衣裁布、花钱买面包、数羊以及支付别人薪酬。但小莎士比亚却不断地思考着0，思考着10，想着它与父亲所想的10有何不同。在父亲眼中，10（罗马数字X）就是两个5（罗马数字V）的和，因为无论如何父亲都只想用5和10来计数。但对

他的儿子莎士比亚来说，1变换了位置，再用0伴随其后，这才是10。对父亲而言，10（罗马数字X）和1（罗马数字I）没有什么相似之处，它们是一个范围中分列两端的两个数；但对小莎士比亚而言，10和1关系密切，它们之间并没有任何阻隔。

10和1，1和10。

小莎士比亚意识到，只要后面有0保驾护航，连卑微的1也可以变得万分重要。想象力能够调和1与100万之间的差距。莎士比亚在《亨利五世》的开场白中，用众人作为阿金库尔战役捍卫的土地和人民所宣之誓词表达了他的观点：

凑在末位，就可以变成一百万；
那么，让我们就凭这渺小的末位数，
来激发你们百万数字的想象力吧。

但也许只有在这个男孩，更确切地说，这个年轻男子的诗歌中，才能最清晰地看出雷科德的教学对他心灵的影响。在《莎士比亚十四行诗》第38篇中，莎士比亚写到了自己与挚爱的缪斯之间的关系，并将两者的关系比作10：诗人自己是0，而缪斯则是1。

呵，你得感谢你自己；
你自己给了人家创作的灵感……
比那被诗匠祈求的九位老缪斯，
你要强十倍，你做第十位缪斯吧。⁽⁸⁾

正如众人所知，这种美好的关系成效显著，使莎士比亚的诗作与剧

作得以源源不断。环形的莎士比亚环球剧场（Globe Theatre）正如空心的0一般饱含深意，莎士比亚在那里用羽毛笔谱写着梦想，吸引着一代代观众。

“莎士比亚谦逊得令人难以想象，”19世纪的评论家威廉·黑兹利特（William Hazlitt）曾这样写道，“他觉得自己没什么特别的，正如其他所有普通人一样，或者说如其他所有普通人都想成为的人一样。”这个“没什么”的人，曾是当年学校里那个迷迷糊糊的男孩。在掌握数字0虚无之中的丰富含义后，莎士比亚不断寻求着突破，他一定会为评论家这样的表述而感到格外欣慰。

言论之形

关于毕达哥拉斯，我们所知不多，只知道他其实不叫毕达哥拉斯。这个众所周知的名字可能只是追随者给他起的绰号。根据资料显示，“毕达哥拉斯”的意思是“像先知一样说真话的人”。毕达哥拉斯以在众人面前讲述数学和哲学思想著称，他是世界上最著名的数学家，也是最早的雄辩家。

不难想象，在毕达哥拉斯演讲的场合上，会发生怎样的传奇故事。据后世记载，毕达哥拉斯的演讲场场爆满。无论男女老少、富贵贫贱，无论是政治家、律师、医生、家庭主妇、诗人、农夫还是小孩，都从四面八方赶来，只为聆听这位传奇人物的演讲。晚到的人跑得脸红气喘，挤进听众席的后方。在等待演讲开始之际，人们开始分享八卦。有人轻声说，毕达哥拉斯的大腿骨是黄金打造的。另一个人说，毕达哥拉斯可以用声音驯服野熊。还有人说，毕达哥拉斯已达到了天人合一的境界，连河流都听过他的名字！

公元前530年左右，毕达哥拉斯已是个40来岁的翩翩美男子。他在意大利南部当时的希腊殖民地克罗顿（Croton）创办了自己的学校。在这距雅典数百公里远的边远地区，人们对这位初来者的思想予以了最高的敬意。当地居民愿意接纳新奇、刺激且“全新而宏大的观念”。这部分是因为，跟其他殖民地相比，新事物能给他们带来更高的威望，以及一些教育和经济上的优势。

根据各方说法，毕达哥拉斯远远超出了学生们的期望。对毕达哥拉斯来说，数学不过是一种生活方式。希腊哲学家普罗克洛（Proclus）曾如此评价毕达哥拉斯：“把研读几何转化为博雅教育，从基础开始检视

科学的原则，并以理性、非物质的方式来探索定理。”

A\B

毕达哥拉斯善于教导人们，整个宇宙是由一些巨大而光辉的音阶所组成的，所有现有的事物都可以透过其形式而非本质予以分辨，并用数字和比例来进行描述。因此，毕达哥拉斯成了第一个不是通过传统（在当时的希腊，即宗教）或观察（经验数据），而是通过想象（对规律而非物质的重视）来理解世界的人。

毕达哥拉斯具有明星特质，这毋庸置疑。演讲时，他既不早到，也不迟到，出现的时间总是刚刚好。在他尚未露面时，人们便早已洗耳恭听。他不疾不徐，每个人都觉得毕达哥拉斯是在和自己单独说话。人们能理解毕达哥拉斯说的每一个字，毫无遗漏。“是的，”人们会想，“他说的没错，就像他说的那样，不可能是别的。”当然，这确定的瞬间和抓到真理的刹那，人们产生的只是幻觉。虽然人们有许多想法，但当他们顺着演讲者的思路往下时，其他思索、观察世界的方式都会被他们遗忘。一个又一个缜密的逻辑让听众从原有的认知中脱离开来，去到一个崭新且让人意想不到的世界。这就是毕达哥拉斯的魔力。

修辞学，一种说话的艺术，使得毕达哥拉斯的文字和意念既有外表，也有内涵。而它也标识着数学思维的真正开端。美国密苏里州圣路易斯市华盛顿大学的史蒂文·克兰兹（Steven G. Krantz）说：“（数学的）‘证明’是一种修辞手段，能够用来说服他人数学的陈述为真。”美国另外两位著名学者，菲利普·戴维斯（Philip J. Davis）和鲁本·赫什（Reuben Hersh）也支持这种观点：“现实生活中的数学是一种社会互动形式，其中‘证明’是正式与非正式的组合，是慎重考虑和随性评论的综合体，是对想象与直觉的论述和渴求。”

古希腊人对辩论有着极大的热情，好争论的公民和熙攘的集会，构

成了这类社会互动的理想环境，也因此促进了修辞学和数学的发展。事实上，没有精炼后的修辞学，就没有逻辑学，数学也就不可能成为西方文明的基石之一。在努力发展这类文化和知识之前，古希腊人曾无数次通过辩论和对证据的评估，来实践说服之术。正是在公开审判的法庭里，我们法律系统的基石才得以打磨完善。

在古雅典，法院判案是家常便饭。每天都有成百甚至上千位公民挤到法庭上去聆听两方发言。只要他们在30岁以上、性别为男性，就可以组成匿名陪审团。由于陪审团的人数都得是奇数，因此不会有无法裁决的情况发生。每次裁决得到的都是最终结果，因此不能上诉。

在长达数小时的攻防辩论中，原告和被告是台上的主角。原告会先陈述，之后被告会反驳他的论点。两个人都试图通过严整、优美且精准的言辞来说服陪审团。对于天生不善言辞或缺乏自信的人来说，可以花钱请人来写演说稿，因此当时专业的演说稿写手非常抢手。每个人都想学习公开演说的艺术，因为这已变成了社会威望的象征。每个希腊人都知道，发言的论证严谨与否能决定自由或监禁，甚至是生或死。

我们不妨想象这样一场审判。被告被控为了100枚金币，而杀死了原告的儿子。在法庭上，原告，即这位悲痛的父亲会如何陈述？或许他会先举一个在场所有人都知道的案例，即之前有个人为了10枚金币而杀了人。如果有人会为了10枚金币而冒险杀人，那么他也一定会为了100枚金币而杀人。这名父亲建立杀人动机的论证符合基本的数学逻辑：如果 x 为真，那么 x^2 亦然。

雄辩家安提丰（Antiphon）曾记载过一个在古希腊法庭上发生的有关雄辩的真实案例：一个男人冷血地杀害了受害者和受害者的奴隶。原告预期被告会以“是其他人干的”来为自己辩护，因此原告系统地研究了每个可能的情况，然后用被数学家称为“穷举法”的论证方式，对这些潜在的辩护理由一一加以驳斥：

窃贼不可能杀了受害者，因为受害者被发现时，还穿着贵重的斗篷，甘冒极大生命风险犯案的人，不会在对财物唾手可得的情况下放弃利益；杀受害者的不可能是醉鬼，因为这样“凶手”会被一起喝酒的伙伴给指认出来；两位受害者的死也不可能是因为争执，因为他们并未在当晚吵架，而且他们当时也并不是在荒无人烟的地方；嫌疑人也不是在预谋伤害他人时，误杀了受害者，否则死的就不会是主仆二人。鉴于本案中所有非蓄意伤人的疑点都已被消除，从死亡本身的情况来看，受害者是被蓄意谋杀的。

对于被告可能的辩词，即“死者可能是因为盗贼、醉鬼、争执、意外而死”，原告都精确地进行了驳斥。但原告做的不只如此，他的每一项驳斥中都包含有具体细微的证明过程。例如，要论证不可能是盗贼犯下的罪行时，原告的论述会以如下架构展开：

被告宣称是盗贼杀了受害者。

但通常盗贼会偷走受害者的斗篷。

因此，杀死本案受害者的不是盗贼。

我们也可以在欧几里得的《几何原本》中找到同样的架构：

CA和CB都等于AB。

等于同一样东西的事物，也同样相等。

因此，CA等于CB。

《几何原本》成书于公元前3世纪，我们很难忽视这本书在思想史上的重要地位，也难以忽视它对修辞学和逻辑学繁荣发展所做的贡献。毕达哥拉斯时代最老版本的《几何原本》，第9卷第21号命题就展示了法庭的思辨精神，这种精神贯穿全书：

如果我们将任意偶数相加，那么它们的总数也是偶数.....由于相加的每一个数.....都是偶数，都可以被一分为二，因此相加后的总数也可以被一分为二。由于偶数是可以被分割为两个相同数字的数，因此，相加后的数也是偶数。

我们可以将这论证摘要如下：

命题：任何数量的偶数相加之后，都会得到一个偶数。

说明：因为偶数都可以被2整除，因此偶数的和也可以被2整除。

公理：偶数是可以被一分为二的数。

结论：因此，将任意数量的偶数相加之后，都会得到偶数。

这也与古希腊法庭上的无数论证方式相呼应：

命题：被告偷了我的牛。

说明：被告在牵走我的牛之前，并没有通知我。我的牛是在未经我允许的情况下被牵走的。

公理：在未经拥有者同意的情况下，拿走他的任何财产，都属于偷窃。

结论：因此，我的牛是被偷走的。

A↓B

公理是众所周知且不证自明的陈述，凭借公理，古希腊的原告可以系统地建构案件，古希腊的数学家也可以轻松建构定理。希腊人把自己拉离尺规、神明或传统，投向逻辑推理的怀抱。

何谓坏事？何谓谋杀？何谓窃盗？古希腊人开始追问这些问题，他们将“罪行”与“灾祸”或“判断错误”区分开来。所谓的公理，是精简、基本且无疑义的。公理后来也为雅典人所吸收，正如亚里士多德所说：

通常一个人会承认一项行为，但不会认同原告对这行为贴上的标签.....一个人会承认他拿了一样东西，但不会承认自己“偷了”这东西；他会承认自己先动手打的人，但不会承认自己犯下了“暴行”；他会承认与女子发生了关系，但不会承认自己犯了“通奸”罪。一个人偷了东西犯了“盗窃”罪，但没有犯“亵渎”罪，因为被偷的不是圣物；一个人会被控“侵占土地”，但不一定是“侵占国有土地”；一个人一直在与敌人通信，但这并不代表严重到要判“叛国”罪的程度.....如果要让案情明朗，让正义得以伸张，我们就必须分辨什么是盗窃、什么是暴行、什么是通奸，以及什么不是.....

同样，欧几里得定义了“点”“线”“正方形”“单位”“数字”等概念，就好像回答了之前从来没有人想过要问的问题。什么是点？什么是线？对于古埃及亚历山大港（Alexandria）的图书抄写员，或是对于咸阳城里的逻辑学家来说，这些问题虽令人困惑，但都没有意义。要回答这些问题，他们可能只会用笔在纸上点个点，或是画出一条线。

欧几里得的书不但提出了这些问题，而且还为后世的数学家制定了时至今日仍在使用的公理。什么是点？点没有任何面积。什么是线？线是没有宽度但有长度的一段。什么是正方形？平面上四边等长且两两互为直角的四边形。什么是单位？单位是可以被称为“一个”的基本单元。什么是数字？数字是由单位组成的集合体.....以这些公理为基础，数学家可以使他们“每个定理的合理性变得更清晰”。

《几何原本》产生的影响不仅如此。在19世纪中叶，也就是在欧几里得时代的两千多年后，美国伊利诺伊州有一名巡回律师，他不管到哪儿，都带着一本《几何原本》。这名律师叫亚伯拉罕·林肯。

《几何原本》的内容和命题给了林肯极深的印象，后来，他也将这些内容带入了政界。1859年，林肯在俄亥俄州发表了一场辩论演说，对手是支持奴隶制的道格拉斯法官。林肯宣称：“建立命题的方式有两种。一种是试图通过理性来呈现，一种是通过展示古圣贤的想法，使其为当权者所采纳。现在，道格拉斯法官想要传达的人民意愿，即某人有蓄奴的权力，而对方没有反对的权力，旁人也无从置喙。如果他能像欧几里得证明命题那样来证明这点，那我没有异议。但是当他站出来，试图把这项主张提交给完全否定这主张的当局以求通过时，我认为他无权这么做。”

定义和公理塑造了林肯总统最有名的演说。他雄辩、说服、演绎和逻辑的力量都经受住了最严酷的考验。当时整个国家正处于危机中，内战一触即发。林肯总统对整个国家进行演说，以捍卫美利坚合众国的联邦体系。

我相信在普通法和宪法中，由各州构成的联邦是永恒存在的。即使所有国家政府的基本法中并没有明确指出这种永恒性，但它们也暗含着这一点。我们可以断定，没有一个合法政府在其基本法中会规定自身终结的时间。我们会持续执行国家宪法中明文规定的条款，联邦将永恒存续下去。除非出现了超越宪法本身的行为，否则联邦不会终结。

命题：各州构成的联邦是永恒存在的。

说明：所有国家政府的基本法中都暗含着永恒性。

公理：没有任何政府会在法律上规定自身终结的时间。

结论：持续执行宪法，联邦将永恒存续下去。

林肯执政的4年间，大约有75万人死于残酷的战斗，整个国家几乎四分五裂，但他的命题最终得到了证明。

林肯在同一场演讲中也提道：“我们不是敌人，而是朋友。”也许他想到了毕达哥拉斯的一句格言：“友谊是一种和谐的平等。”

08

巨大的数

古抒情诗人品达（Pindar）在他的第二首《奥林匹亚颂歌》（*Olympian Odes*）里写道：“沙粒无法计数。”他所表达的概念在后来的希腊人中广为流传，所以希腊人都会用“沙百”（sand hundred）来指代大到难以想象的数字。

在品达之后近两个世纪，品达对沙粒的描述都保持着无可辩驳的地位，作为一句诗歌，这当然是件好事。然而到了公元前3世纪，数学家阿基米德却对这句话提出了有力的反驳，这番反驳正可谓是阿基米德最杰出的成就之一。

阿基米德曾向国王献上他的学术著作，在这部著作里，阿基米德提出了前所未有的大胆论点。

“国王陛下，有些人相信沙粒的数目是无限的。我所说的不仅仅是锡拉库萨或是西西里其余土地上的沙粒，还包括世上所有有人居住抑或是无人居住的土地上的沙粒。有些人认为沙粒的数量或许不是无限的，但由于其具体数量确实过于庞大，以至于无法计数……因此，我将运用几何证明法向您阐明，我们命名的有些数字，其计数范围要远远大于世上沙粒的总和。”

阿基米德计算出的地球、月球和太阳的尺寸都非常大。例如，他所算出的地球周长是前代天文学家算出的10倍不止。同样，阿基米德在计算沙粒数量时也保留了极大的误差空间。他假设，一万粒沙加起来和一粒罂粟籽一样大，然后他十分耐心地将罂粟籽首尾相连排列在一柄直尺

上。通过这种办法，阿基米德认为1英寸（约2.54厘米）为25粒罂粟籽的长度。随后他又将这个数字进行了更改，称1英寸为40粒罂粟籽的长度，这样才能“无可争议地论证之前的假设”。通过这种方式，阿基米德算出1平方英寸（约6.45平方厘米）最多能放1600万粒沙（ $10000 \times 40 \times 40$ ）。

阿基米德认为宇宙是球形的。他通过计算地球绕太阳公转轨道的直径估算出了宇宙的直径。根据他的计算，宇宙的直径不超过 10^{14} “斯塔德”（stadia）^[9]（约2光年）。所以， 10^{63} 粒沙足以填满整个宇宙。

后来，阿基米德声称希腊计数单位“米瑞德”（**myriad**, 10^4 ）足以计量世间数目最大的事物。他指出，“米瑞德倍米瑞德”能够计量高达一亿的数额。在阿基米德的时代，这是已被命名的最大数。但阿基米德仍在努力，他认为如果能够数到“米瑞德”，那么同样也能数到“米瑞德倍米瑞德”，所以如果用“米瑞德倍米瑞德”与它自身数量相乘，就能得到“米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德”，也就是 10^{16} 。如果把这个新的数字也当作计量单位的话，那么如同“米瑞德”或“米瑞德倍米瑞德”一样，这个“米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德”也可以与它自身相乘，得到“米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德倍米瑞德”，也就是 10^{32} 。

现在我们已用“米瑞德”与它自身相乘了8次。阿基米德接下来的步骤则尽显逻辑的淳朴之美：用“米瑞德倍米瑞德”与它自身相乘，然后相乘“米瑞德倍米瑞德”次，最后所得结果中，1后面跟有 8×10^8 个零。

阿基米德继续沿用这一逻辑，将这个新数字与它自身相乘，然后相乘“米瑞德倍米瑞德”次，最后所得结果中，1后面跟有 8×10^{16} 个零。

阿基米德态度谦虚但信心十足地公布了他的研究。

“国王陛下，对于从未接触过数学的大多数人来说，这些理论确实很难让人理解。但只要实证充分，对于对数学有所接触，并且

对地球与太阳、月亮及整个宇宙的距离以及各自大小有过深入思考的人来说，这些理论都是可以理解的。所以，我认为您也一定能够轻松理解这些理论。”

印度的一些典籍里也有关于沙粒与无限极之间的比较，其中大部分内容在阿基米德时代都已有所记载。在《普曜经》（*Lalitavistara*）中，我曾读过少年悉达多与伟大的数学家阿朱那（Arjuna）会面的故事。阿朱那让悉达多算出一“俱胝”（*koti*，相当于1000万）的100倍。悉达多毫不犹豫地回答说，100“俱胝”等于一“阿育塔”（*ayuta*，相当于10亿）。若继续将这个数乘以100，再乘以100，直到连续相乘23次之后，就能得到一“塔拉克沙那”（*tallaksana*， 10^{53} ）。

不论悉达多用的是100还是其他数字，他都一直不停地将这个数字与一“俱胝”相乘。这个故事中有个地方不得不让人想起阿基米德。悉达多称，用这个新得到的数字，数学家能够将恒河里的所有沙粒“作为计数对象数出它们的数量”。悉达多一直不停地将这个数字与一“俱胝”相乘，直到得到数字“萨凡尼塞帕”（*sarvaniksepa*），悉达多告诉数学家，这个数字足以数尽10条恒河里的沙粒。如果这还不够的话，悉达多说道，可以继续之前的乘法，直至得到“阿拉撒拉”（*agrasara*），这个数字比10亿条恒河里的沙粒数量还要大。

据说，这个极为巨大的数，代表了极致的纯粹和智慧。根据史料记载，只有修行到极致才能够数到如此大的数。在故事结尾，数学家阿朱那如此承认道：

吾无此极致智慧，其在吾之上。

其有大智慧于数，定无人可及。

悉达多本名为乔达摩·悉达多（Gautama Siddhartha），其天资过人的故事，早在他还在宫廷时便广为流传。传言，尼泊尔国王自悉达多出

世起便决定将其与世隔绝。把悉达多自小禁锢于金碧辉煌的宫廷中，就能使其永远免受苦难、衰老、贫穷和死亡的折磨。我们能够想象悉达多受限的皇室生活：锦衣玉食、文学武功、歌舞升平。他耳朵上挂的珠宝沉重到令他的耳垂下垂。但显然悉达多的生活并没有什么自由可言：目之所及只有宫墙和穹顶，珠翠叮当和丝竹乐音取代了鸟鸣，美味珍馐的甜腻盖过了雨后自然的清新。

30年飞逝而过，悉达多也早已成家，还有了自己的儿子，他逐渐听说了宫墙之外的种种，因此决定亲自去看看。悉达多探访乡间村落，随行的只有一名车夫。悉达多第一次看到有人因病痛、年老和贫穷而孱弱不堪，他甚至还看到了一具尸体。这些景象让他大为震惊。于是，悉达多结束了自己的富贵生活，开始了苦修的生涯。

王子在皇宫与世隔离地生活，尽管这听起来就像神话故事般不可思议，但也有其独特而发人深省的魅力。从悉达多对宫外世界的反应来看，很可能他在生命的前30年对算学是一无所知的。

看到街上如织的行人，他会怎样想呢？在那天之前，他可能都不相信世上竟有这么多人。而天空中飞过的群鸟，目之所及的山峦树木、如茵绿草，对他而言又将是怎样一番奇景。悉达多第一次意识到，他的生命离大千世界竟如此之近。

后来，悉达多的追随者将悉达多的开悟与他广博的数学知识联系在一起。也许就如同悉达多乘车出游所见的万事万物会令他感到惊奇一样，大千世界也让悉达多领悟到了多样性的魅力，正是这段经历让他走上了追寻涅槃的道路。

这让我想起了另一个故事。这个故事的主角不是王侯贵族，而是一位数学家。同悉达多的父王不同，这个人喜欢研究大数，也喜欢同自己9岁的侄子讨论这些数字。那是20世纪中叶的某一天，美国数学家爱德华·卡斯纳（Edward Kasner）让侄子给一个有100个零的数字命名。“古

戈尔（googol）[\(10\)](#)。”这个小男孩想了一会儿答道。

卡斯纳在他的《数学与想象力》（*Mathematics and the Imagination*）一书中，并未解释“古戈尔”的来源，也许这个词只是小男孩凭空想象出来的。根据语言学家的解释，讲英语的人通常会将以g开头的词汇与“广大”等概念联系在一起，因为以g开头的很多词都确有其意，如great（伟大的）、grand（宏伟的）、gross（总的）、gargantuan（巨大的）、grow（增大）或是gain（增多）等等。此外，无论是“oo”的发音还是字母l的结尾，都会令人产生模糊和持续的感觉。这两点可以分别体现在英语单词put（放）和pull（拉）中。put的结尾为字母t，体现出行为动作的完成；不过当人们需要pull（拉）东西的时候，通常还是需要多一些时间的。

在这个充满数字的世界中，没有哪个现存的实体正好和“古戈尔”数量相等。“古戈尔”的数量级远远超过全世界的沙粒总数。即使我们把世上已出版的书中的每个词的每个字母相加，其总数也离“古戈尔”很遥远。在我们所知的宇宙空间里，所有基本粒子的总数离“古戈尔”也还差 10^{20} 。

小男孩肯定不可能数遍每一粒沙，或是读尽每一本书，但和阿基米德或是悉达多一样，他明白宇宙不足以包含所有的数量。他知道，通过数字，他可以想象所有以往的、现有的甚至未来的，以及空想、幻想甚至梦想中的全部事物。

小男孩的数学家叔叔很欣赏侄子创造的词。于是卡斯纳鼓励侄子说出更大的数字，小男孩皱着眉头陷入深思。于是第二个词诞生了，它是第一个词的变体，叫作“古戈尔派勒斯（googolplex）”。这个词的英语后缀-plex对应英语中表倍数的后缀-fold，如tenfold（10倍的）、hundredfold（100倍的）。小男孩将这个词定义为“包含让人手写到断为止的所有零”。但他的叔叔对此表示不太同意。卡斯纳认为，写字的耐力因人而异。最后，他们商定“古戈尔派勒斯”的定义为：一个1后面跟

有“古戈尔”数量的零的数字。

让我们先停下来思考一下这个数字的大小。这个数字可不是“古戈尔倍的古戈尔”，“古戈尔倍的古戈尔”只是1后面跟有200个0而已。“古戈尔派勒斯”后面却跟有远大于一千、一“米瑞德”甚至 8×10^{16} 的零，它大到甚至连勤奋固执的阿基米德都数不到这个数。这个数字的零多到我们可能永远都写不完。

“古戈尔派勒斯”这个数字之大，以至于它几乎能够包含所有的可能性。物理学家理查德·克兰多尔（Richard Crandall）做了一个比喻，一瓶啤酒因为基本的量子波动而自己翻倒的可能性，比“古戈尔派勒斯”分之一都要大得多。英国数学家约翰·利特伍德（John Littlewood）给出了更进一步的说明，他让我们想象一只身处外太空的老鼠，其身处的环境突然发生随机变动，使得老鼠能够在太阳表面生存整整一星期，利特伍德认为，这种可能性大约能够符合“古戈尔派勒斯”分之一。

当然“古戈尔派勒斯”也还不是无穷之数。我们也许也能像小男孩那样，为这个数字加上1。现代电子计算机不会受到没完没了的零的影响，因此能够计算出“古戈尔派勒斯”+1的答案，这个答案并不是质数，其最小一个因数为3169-12650057057350374175801344000001。

数学家卡斯纳是如何看待小男孩想象出的最大数字“古戈尔派勒斯”的呢？卡斯纳并没有给出解释，但他也许告诉了侄子，世上还有很多比“古戈尔派勒斯”还要大的数值。比如“古戈尔阶乘”，这是一个将1和“古戈尔”之间的所有整数相乘所得的数字（ $1 \times 2 \times 3 \times \dots \times 950345 \times \dots \times 100000000000000008761 \times \dots \times \text{古戈尔}$ ）。这个数字如果用电脑来算的话，其开头为16294.....。这个数字之大，足以超过我们在这篇文章中提到的其他所有数字。

10000

在宇宙这个十分有限的空间里，这些巨大无比的数字似乎没什么用武

之处。有时它们甚至会显得有些过于冗长、不成比例。这些略微夸张的数字就像个笑话，谁知道它们是不是有意想引起人们的注意。

一些典籍使用“劫”来指代一段极长的时间，一劫过后宇宙毁灭并重新开始。在增劫之中，人的寿命最多能高达八万四千岁。而根据《心经》记载，在其他境界，寿命可为八万四千劫，也就是八万四千个历元，每一个历元都漫长无比，后面跟着无穷个零。与这样的寿命相比，“古戈尔”或是“古戈尔阶乘”的数值听起来真是既真实又简便。

数学家也许很渴望这种超然物外的境界。那些超出我们理解范围的大数，虽丰富了数学家的工作，但也带来了悖论。比如，10和27，如果让它们分别与自身相乘“古戈尔派勒斯”那么多次，得出的结果哪个更大？显然是后者更大，但即使是能够显示100个数位的计算器，也很难算出它俩的差别。这使我们大失所望，因为我们本能地认为即便无法得知数字的精确数值，数字排序也应该是直截了当的。但其实，有的数字确实大到我们分不清它们本身与它们的2倍、3倍、4倍或其他任意倍数之间的区别。有些数量级巨大无比，远超我们语言所能形容的范围，也远超我们的计数体系。

和大数有关的最有名的悖论同样来自古希腊。传说故事的主人公是哲学家欧布里德（Eubulides）。据说欧布里德的灵感源自他的同伴、怀疑论者芝诺（Zeno）。芝诺认为每一粒麦粒落下的声音都和一蒲式耳（35.238升）的麦粒落下的声音成比例。不过欧布里德的论述里没有提到麦粒，和一个世纪后的阿基米德一样，欧布里德是通过沙粒来论证的。

其逻辑大致是这样的：我们都知道一粒沙不算什么，那么再加上一粒也不算多，即使再加上一粒也远达不到构成一堆的程度。所以由此推知，在小数字上加1只能让一个小数字变成另一个小数字。如果是这样的话，一亿也可以被视作小数字，“古戈尔派勒斯”也一样。

对这项推导持谨慎态度的读者，也许会提出那些能称得上是大数字的，比如一堆沙，肯定是越过了一个临界点，比如10000。但这个说法并不足以解释以上关于小数字的悖论。因为人们没法说明为什么9999被认定为小数字，9999加1就成了大数。

当然，至少总体来说所有数字都可以被说成是小数字。如果将任何数字用 n 表示，那么比它小的数字就只有 $n-1$ 个而已，但比它大的数字却有无数个。

罗马诗人贺拉斯（Horace）是奥古斯都时代最著名的抒情诗人，他曾在诗中提及被人遗忘的数学家阿契塔（Archytas），并叙述了一个最为有名的悖论：寿命有限的人类穷尽一生都在试图衡量无穷。

你欲丈量海洋大地和无尽沙粒，

阿契塔啊，如今却被困于

马蒂尼海岸的寸土一方，若是如此

你丈量天空、测算仙宫穹顶

又有何意义——毕竟你肉体凡胎，终有一死？

独一无二的雪花

户外除了冷，还是冷。气温大概是零下10℃。我把外套拉链拉到下巴，穿上厚重的橡胶靴，走出户外。闪闪发光的街道上空无一人，灰羊毛色的云层压得很低。在围巾、手套和保暖内衣的包裹下，我能感觉到自己的脉搏跳动得极快，但我不在乎。我聆听着自己的呼吸，等待着。

不到一周前，道路上还看得出黑色的轮胎痕迹，树木的枯枝还光溜溜地指着蓝天。现在，我所在的加拿大首府渥太华已是一番银装素裹的景象。我朋友的房子被埋在雪里，寒风瑟瑟，吹袭着整个小镇。

雪花飞落，这让我发抖，也让我我不禁赞叹：雪花真漂亮！这些又黏又亮的碎片是多么美丽！雪何时会停？一小时？一天？一周？一个月？很难说。没人能猜得透雪。

邻居告诉我，他们似乎已经有好几十年都没见过这么大的雪了。邻居们手握铲子，从车库清理出一条道，直通外边的马路。上了年纪的人们开始还假装做出一副既冷淡又烦恼的表情，但很快他们的表情就恢复了正常，在他们那被寒风吹裂的唇边，渐渐浮现出了浅浅的微笑。

不用说，穿越积雪的树林去商店买东西，是件极其累人的事情。腿上的每条肌肉一下放松一下又紧绷，每一步都要花上极长的时间。回到住处后，朋友请我帮忙清理屋顶。我摇摇晃晃地爬上靠在墙边的梯子，上屋顶帮忙。奇怪的是，明知明天早上屋顶又将铺满闪闪发亮的白雪，但这种徒劳感却带给了我一种莫名的愉悦。

我穿了一层又一层，像颗洋葱一样，稍稍一活动就汗流浹背。我满身是汗地进了屋，湿袜子像膏药一样粘在我的脚上，我赶忙脱下。暖气

则使我的皮肤感到刺痛。于是我洗了衣服，换上了新的。

后来我与朋友围坐在桌边，一边享用烛光晚餐，一边回忆令彼此印象深刻的冬日往事。我们谈论雪橇和滑雪板，还有激烈的雪仗。我想起童年在伦敦的故事，那是我第一次听到雪花飘落的声音。

“听起来是什么样子？”朋友问。

“听起来像是有人在慢慢地摩擦双手。”

大家原本还在凝神倾听，神情也都无比严肃，听到这儿他们突然笑着说：“没错，我们也听过这声音。”

这其中有个男人笑得最大声。他灰白的八字胡须不断上下跳动着。他不是常客，我也没听清楚他叫什么名字，只依稀记得他是某方面的科学家。

科学家问：“大家知道为什么雪看起来是白色的吗？”我们摇摇头。

“这完全取决于雪花的侧边是如何反射光线的，”他解释道，“从雪花里散射出来的光线均匀地涵盖了光谱中的所有颜色，由于各种颜色的比例相同，我们最后看到的是白色。”

朋友的妻子本来在为大家盛汤，听到这儿停下了动作，问道：“有没有可能各种颜色会以不同的比例散射出来？”

科学家说：“如果雪很厚的话，有可能。在这种情况下，反射到我们眼睛的光线，会被轻染上一抹蓝色。”他继续说：“有时雪花的结构会像钻石一样。进入这种雪花的光线会因混乱的反射和折射，而呈现出彩虹般五颜六色的光芒。”

朋友10多岁的女儿问道：“每片雪花都不一样，是真的吗？”

“是真的，”科学家说，“想象一下雪花的复杂性（他特别强调了‘复杂性’这几个字）。每片雪花都是一个基本的六边形结构，但当它们在空气中螺旋下降时，温度、湿度的微小差异一定会让每个六边形都具备

独一无二的样式。”

就像数学家会根据每个实数的属性，将其归类为质数、斐波那契数、三角形数、平方数等等，气象学家也会根据雪花的大小、形状和对称方式将其分门别类。研究发现，雪花六边形的形成和变化方式有十多种，甚至几十种，确切数字与分类方式有关。

举例来说，有些雪花是扁平的，但有着宽阔的延伸臂，酷似星形，因此气象学家将这种雪花称为“星盘状雪花”（stellar plates）；和星盘类似但有冰脊的，被称为“扇盘状雪花”（sectored plates）；常用来装饰圣诞树的树枝状雪花，则被称为“树枝星状雪花”（stellar dendrites）；这种树枝状的雪花不停长出分枝，最后形成类似蕨类的形状，这种雪花被称为“星形蕨草状雪花”（fernlike stellar dendrites）。

有的雪花不薄但长，不平但细，它们如飘落的冰丝，看起来就像是老祖母的一缕白发，这种被称为“针状雪花”（needles）；有的雪花看起来就像是连体双胞胎，不是六边形而是十二边形；还有的看起来像子弹，准确地说像是“单一的子弹”、“加盖的子弹”以及“有着玫瑰花纹的子弹”。雪花还有其他的形状，如“杯状”“鞘状”“箭头状”等等。

我们安静地听着科学家的解释。我们的全神贯注让他心里十分舒坦，他说话时，还不断用洁白的双手在空中画着每种雪花的形状。

除了雪花在科学上的复杂性，每种文化对于它的图案、形状和特性也都有着不同的认知和理解。我就曾读到过，古代中国人将雪称作“花”，斯基泰人（Scythians）则将雪比作羽毛。在《旧约·诗篇》里，雪是“白色羊毛”；而在非洲一些地方，雪则被喻为棉花。罗马人将雪称为“nix”，17世纪的数学家和天文学家约翰内斯·开普勒（Johannes Kepler）指出，这个词在他使用的低地德语中意为“虚无”。

开普勒是第一个描述雪的科学家。雪花既不像花，也不像羊毛或羽毛，开普勒认为，它是复杂性的产物。常规的雪花是六边形的，原

因“并不在于雪的材质，因为水汽是无形的”。开普勒提出了更动态的结合过程：冻结的水“形成小球”，并以最有效率的方式结合在一起。科普作家菲利普·鲍尔（Philip Ball）说：“在这方面，开普勒得感激英国数学家托马斯·哈里奥特（Thomas Harriot）。哈里奥特在1584年到1585年间曾跟随沃尔特·雷利（Walter Raleigh）到美洲大陆去探险。”哈里奥特建议雷利考虑“在船的甲板上，以最有效率的方式堆叠大炮炮弹”，这也促使哈里奥特“将紧密堆积球面物体的方式理论化”。开普勒推测，六边形的排列是“最紧密的可能，除此之外，其他任何方式都不能在同个容器中，塞进更多小球”，但这猜想直到1998年才得以证实。

那天晚上，雪甚至飘进了我的梦里。温暖的床铺并没能阻止我梦到儿时经历的寒冷。我梦到很久以前的一个冬天，我在老家的花园里，天刚下起了粉末状的雪，我的弟弟妹妹们兴奋地怪叫着跑到屋外，就好像这雪是糖一样。我犹豫着没加入他们，我宁愿通过卧室的窗户安静地看他们玩耍。过了一阵子，等他们玩累后进了屋，我才一个人出去探险。我把雪堆在一起。因纽特人把雪称为“igluksaq”，意思是“建房用的材料”，我也想用雪把自己围起来，盖间屋子。嘎吱嘎吱响的雪在我周围堆积，四面的墙越来越高，最终把我完全盖住了。我的脸和手都沾满了雪。我深深地躺在雪里，既觉得哀伤，又觉得安全。

“动作快点！”朋友用法语催促我，“我们都准备好了，就等你了！”我有着英国人的慢性子，而且不习惯这么冷的气候，总感觉浑身懒洋洋的。这种凝窒、难以突破的感觉，就像在水里一样。我现在才发现，这些年我所体验过的小雪，不过是对儿时经历过的雪的苍白模仿。伦敦的雪落地即融，变成黑黑的雪泥，弄混了我的记忆。而在加拿大，雪是耀眼夺目的白色，那闪耀的表面把我带回了年少时光，也让我不禁感慨岁月的沧桑。

穿上毛衣后，我在腰间套了件保暖用的束腹，然后裹上了及膝的外套。我在脖子上围了条围巾，把耳朵藏在毛茸茸的耳罩下。戴上连指手

套后，我笨拙地绑上了靴子的鞋带。

幸运的是，加拿大人并不畏惧冬天。在加拿大，雪情被监控得很好。伦敦人或巴黎人会因为雪而感到恐慌，但加拿大人不会。囤积牛奶、面包和罐头这种行为，在加拿大闻所未闻。因下雪而塞车、取消会面或停电的情况在这里也非常少见。楼下等着我的朋友们，个个衣着整齐、笑容满面。他们知道马路上会撒上盐以避免积雪，邮件和包裹会准时送到，商店和学校也都会照常运作。

在渥太华的学校里，孩子们会用白纸裁剪出雪花。他们把纸折成长方形，然后折成正方形，最后折成直角三角形。接着，他们用剪刀修剪三个边。每个孩子都有自己的折纸和剪裁方式。把纸摊开后，各种雪花就出现了。有多少个孩子，就有多少种雪花，但这些雪花有一个共同点：它们都是对称结构。

教室里的纸雪花种类，远不及窗外落下的雪花种类多。不同于大自然的雪那千奇百怪、不甚完美的造型，孩子们剪出的雪花都是理想的样子。纸雪花是我们闭上眼后，想象中雪花的形状：整齐划一的六边形。想象雪花，就和想象星星、蜂巢和花朵一样，我们用数学的纯粹去想象雪花的样子。

威斯康星大学的数学家戴维·格里夫耶斯（David Griffeath）改良了孩子的雪花游戏，但这次不是用纸，而是用电脑来模拟雪花。格里夫耶斯和同事杨科·格拉夫纳（Janko Gravner）都专精于研究“随机动态模拟的复杂交互系统”。两人在2008年建立了一组计算机演算法，模拟雪花形成的多项物理学原理。演算速度非常缓慢，过程也很艰辛，往往要花上一整天进行数十万次的运算，才能产出一片雪花。若要让这一模拟过程尽可能逼真，则需要不断修正并重设参数。最终结果是令人惊艳的。两位数学家的电脑上闪耀着3D的雪花世界，除了精致细腻的树枝星状雪花、条枝杈雪花、针状雪花、棱柱状雪花等各种已知的雪花形状，还有人们从没见过的蝴蝶状雪花。

朋友们带我徒步穿越附近的森林。雪花时落时歇，头上的天空慢慢露出一片片蓝色。阳光打在小丘的皑皑白雪上，我们缓慢、有节奏地前进着。雪有点厚，雪下方的地面凹凸不平，靴底不断传来嘎吱声。

下雪的时候，人们总会不经意地开始观察周围的事物。街灯、门廊、树墩、电话线，此刻都会给人新的感受。我们会注意到它们是什么，而不仅仅是代表了什么。这些事物的曲线、角度、数量等吸引了我们的目光。走进树林的人会停下来，凝视树枝、篱笆或岔路的几何形状。人们不可置信地摇摇头，安静地欣赏着。

此时有朋友提到赫尔河（Hull）结冰了。我问朋友：“我们去看看吗？”我通过这问题来掩盖自己的兴奋。因为只要有冰，就会有人在那儿滑冰、跳舞。有溜冰的人，就会有无忧无虑的笑声，还有卖热食与温酒的小贩。于是我们去了。

结冰的河上非常热闹。穿着大衣的人们蹒跚着脚旋转，浑身湿透的狗互相追逐，小贩摊前人们排队等候，空气中满是肉桂的味道。人们都在谈论雪，雪是最好的开场白。聊天时，没人是站着不动的。大家把重心在两腿之间移来移去，跺跺脚、搓搓鼻子，还用夸张的方式眨眨眼睛。

雪越下越大，在空中翻腾，飒飒作响。每个人都被纷飞的雪花镇住了。人声乍歇，无人移动。

66666

没有人会对这场雪无动于衷。新的世界出现又消失，只把足迹留在我们的想象里。雪来到世界，于是便有了雪街灯、雪树、雪车还有雪人。没有雪的世界会是什么样子？我无法想象。没有雪的世界就像没有数字的世界。每片雪花就和每个数字一样独特，告诉我们这世界是有多么丰富多彩。也许这就是我们对雪永不厌倦的原因。

10

看不见的城市

“我希望我们都能化作草木岩石，这样我们就能像漫步于花园中一样，漫步于自己的心灵世界。”

尼采的名言暗含了城市设计的初衷：为人类创造用于思考的空间。尼采认为，奢华的教堂会禁锢自由的思想，城市应该广阔无边，真正意义上的广阔无边。

我每次去纽约都会想起尼采的这句话。纽约是一个高楼大厦高耸入云的城市，摩天大楼将纤长的影子投射在黄色出租车和热狗摊上。这座城市有800万人口，其中不乏世上最具创意的人。讲不同语言的人从世界各地汇聚到这里，究竟是为了什么？很有可能，他们是来这里思考的。

但“纽约客”同我们一样，不太注意周遭的环境，也感受不到城市是如何启发他们思考的。当然也有一些例外，我指的不仅仅是初到纽约的人，我指的还有漫步于世界各地的数学家。无论是高楼广厦、棋盘网格式的街道，还是以数字命名的十字路口（如93号街和第五大道口），纽约无疑是数学家心中的圣地。

5040

规划一座城市，或是幻想一座城市，都需要我们运用数学知识，借助数学家的智慧。城市以及大楼的建筑设计师会规划空间：这块地用来疏通早间交通，那块地用作休闲公园；这一层做办公区，地下那层做停车场。设计师将数字转化为和谐对称的实体、秩序以及宜居空间。城市是包容并引导人们生活的数字模式的具体体现，但任何城市在建造之初都是看不见的。

在纽约建成之前，人们只有构建纽约城的概念：那是欧洲移民们脑海中的灵光一现。移民们为森林、河流以及印第安人留下的小径命名，并将这块土地称作“新阿姆斯特丹”。多年之后，经历了被殖民和独立战争的这里成了新兴联邦的首都。灵光一现的概念现在正逐步变为现实。

一个成立于1811年的委员会，对横平竖直、方方正正的建筑格外情有独钟。每条大道都被精确设计为100英尺（30.48米）宽，并从最东边开始，自1到12，逐一编号。60英尺（约18.29米）宽的小街则与大道呈直角，并自1到155，逐一编号。街道的名字就如同指南针，不管是外地人还是易迷路的那部分本地人，都能在其指引下准确找到方向。一板一眼的几何结构为城市带来了秩序、高效的商业环境和洁净的街道，但也让曼哈顿岛的自然风光荡然无存。借用一位专员说过的话，纽约的棋盘格局是“帝国的黎明”。

尽管如此，纽约也是独一无二的。并不是所有的城市最终都能版图辽阔、秩序井然。许多城市甚至仅存留于早期开拓者的旧梦中。下面我想简单谈谈这些看不见的城市的历史。

柏拉图在《法律篇》（*Laws*）中曾提到构建理想城市的“配方”。就像其他写配方的人一样，柏拉图也十分重视自己所描述内容的精确性。柏拉图在文中总是反复强调着同一个数字“5040”。他的构想里没有任何取近似值的余地，也没有任何商量的余地，因为对柏拉图来说，他的城市“就像克里特岛是个岛一样明明白白”。

柏拉图建立城市的真实意图是限制。他说，如果没有城市，人们就会居住在“令人惶恐的无尽沙漠”中。这样，别说无法理解艺术与科学，人们甚至对自己都会一无所知。

城市太大也没有好处，因此应当小心界定城市的规模，既不能太大也不能太小，这样城里的居民才能有足够的时间和精力去结识每一个

人。在柏拉图看来，这样也能有效避免战争，而战争正是让很多伟大城市毁于一旦的罪魁祸首。柏拉图认同诗人赫西奥德（Hesiod）对于中庸的赞美：“半分更胜整体。”

柏拉图认为，数字的复杂性和等分性使其在任何领域都能发挥巨大作用。柏拉图理想中的城市应该不多不少正好能容纳5040户家庭。为什么是5040户呢？因为5040是高度合成数，也就是说这个数字能够以定数等分为多种不同组合。事实上，这个数字能被60多个数字整除，包括从1到10的任意数字。

5040也能被12整除。柏拉图将整个城市的家庭分为12个部落，每个部落有420户。就像一年中的12个月一样，尽管这些部落之间相互依存，但它们的规模还是相对固定的。

高度合成数的运用有助于城中居民公平地划分土地和财产。每个部落中的每户家庭都有相同规模的土地，这些土地自城市中心向外围延伸。在每户家庭分配到的土地中，有一半为城中最肥沃的，而另一半则为相对贫瘠的。这样，便能确保每户家庭分配到的土地在质量上是公平的。

柏拉图5040户家庭的构想引起了现代统计学家的好奇。数学家计算出，要想维持这样的人口数量，每年大约要有164~165个新生儿降生。古希腊人认为男性是一家之主，因此数学家算出城市中每年有可能生育子女的男性数量为1193人。而柏拉图曾认为每年有1/7的已婚家庭会生育子女，那么每年的出生人数就约为170人，这和统计学家计算的数字相差无几。

柏拉图要如何控制他理想城市的户口数量呢？他提议，每户家庭都应将继承权传给“最受宠爱的”男嗣，其他儿子则应分配至没有子女的居民，而女儿则应嫁出去。

柏拉图的城市里不允许大家族存在；超生将被视为违法，“生养众

多”的夫妻会被众人谴责。将城邦里的家庭户数维持在5040是管理者神圣而不可侵犯的职责，任何干预履行职责的闲杂人等都将一律被遣散出城。

柏拉图相信这个精准的限制将有助于确保城中居民的平等和安全。他对城市有着田园牧歌般的愿景。男女老少“以大麦小麦为食，烘烤小麦，研磨面粉，制作点心面包；食物皆放置于苇席或洁净的树叶上，人们则以紫杉和桃金娘树枝为席，坐享美食。一家人其乐融融，畅饮自家酿制的美酒；头戴花环，赞颂众神的恩典。他们在如此美好的社会安居乐业，但并没有忘记警醒自己的家族不要累积过多的财富，因为财富会导致贫穷和战争”。

可以想象柏拉图城邦中的居民一定很小心寡欲，而这种特质在很大程度上正是由精打细算的文化所培养出来的。

文艺复兴时期，人文主义学者们又重新开始关注柏拉图的思想。意大利的一位建筑师也同样开始想象他心中的完美城市。这位建筑师的名字是安东尼奥·迪·彼得罗·阿韦利诺（Antonio di Pietro Averlino），但他更为人们所知的名字是费拉莱特（Filarete），即希腊语中“爱好美德的人”。与柏拉图不同的是，费拉莱特是位建筑师。据说费拉莱特曾因偷盗而获罪被拘捕，并被明令禁止在罗马工作。

费拉莱特在他的《论建筑》（*Trattato di architettura*）中曾详细描述过自己理想中这座名为“斯福钦达”（Sforzinda）的城市，该城市的命名后被视为费拉莱特对资助人，即米兰的弗朗西斯科·斯福尔扎

（Francesco Sforza of Milan）的奉承。费拉莱特将城市坚固的外墙设置成八角形。这个独特的外墙设计并不仅仅是为了美观，还有助于防御，因为试图爬上这一城墙的敌人将会暴露于多方夹击之中。

如同巨轮上的辐条，8条笔直的大道由城墙直达城中心。道路之间建有小广场，广场周围商市林立。从城门进来的访客一路上会看到堆积

如山的苹果、面包以及五光十色的服装首饰。商贾们喜笑颜开，吆喝着：“夫人们！太太们！快来看啊！”走到城中心，3个彼此相连的广场映入眼帘。市集的喧哗声退去，富丽堂皇的公爵府邸矗立在左，宏伟华丽的大教堂矗立在右。而在府邸与教堂之间的主广场上，则建有一座10层高的宏大建筑。

城市的每条街道最终都通向的到底是怎样一栋巨大的建筑？费拉莱特把这栋建筑称为“罪恶与美德之屋”，建筑中的每一层都有不同的经营类别。第一层是妓院，酒馆和赌场设于第二层，再往上是大学和讲厅，只有少数人会拜访此处，最顶层则是天文台。

市民们工作或是娱乐结束后会回到各自的家中。费拉莱特想象中的居民房屋形态十分精巧复杂。市民的住房取决于他们在城市中的社会地位：工匠的房子要比商贾或达官贵人的房子小很多；而像费拉莱特这样的建筑师，他的房子则要比那些画家、艺术家邻居们的宽敞两倍。

费拉莱特的计划很长远。他用了整整25卷连篇累牍地描述着这个尚未问世的城市。但《论建筑》这部著作刚完成不久，斯福尔扎公爵就去世了，费拉莱特对城市的宏伟愿景也就止步于此了。

柏拉图和费拉莱特关于理想城市的理念需要后世的梦想家们来付诸实践。这些理念代代传扬，生生不息。它们也为后世子孙提供了建设雄伟城市的灵感，美国很多城市的构想正来源于此。

发明安全剃须刀美国人金·坎普·吉列（King Camp Gillette）曾梦想建设一座名叫“大都会”（Metropolis）的城市。他通过于1894年出版的一本短篇图册来宣传这一设想。吉列在书中写道，这座城市“将被建于尼亚加拉瀑布附近，自东向西从纽约延伸至安大略湖”。它将呈长方形，长60英里（约96.6千米），宽30英里（约48.3千米）。吉列认真考虑了城市的架构，认为其“建造灵感源于机器的运转，更确切地说是用来生产和分配的机器的运转。因此，机器中包含的每一部分都应该为人

所熟知。其中不得有任何多余的零部件，以避免不必要的摩擦和动能消耗，但这台机器也应确保所有必要零部件俱全，只有以这种方式建造的城市才能为城民带来福祉”。

城中有6000万居民，他们居住在环形的摩天大楼里，环形直径为600英尺（约183米），“这宏大壮观的规模是任何文明都未曾有过的”。城市居民的住宅楼以蜂巢状分布，因此建筑之间将会为街道和公园留下足够的空间。这座城市也能确保每个居民的住宅都与学校、商店、电影院等公共场所相距不远。

在吉列生活的时代，电梯还属于新发明。电梯的出现很快让城市发展模式从横向变为纵向，但“大都会”让纵向城市的理念又更上了一层楼。城市中的摩天大楼非常高大，这些可居住的庞然大物在城市集中，数量众多，现代化的钢筋水泥与反光玻璃闪闪发光，犹如一座座千篇一律的纪念碑。

吉列对于城市极致秩序的要求也体现在他对家庭住宅的设想上。吉列和费拉莱特一样，都将家庭住宅视作一座小型城市：其中的格局需要完全对称，每一侧都要有相应的起居室、卧室和洗手间；窗户在设计时要确保邻里之间无法窥探彼此。

吉列的设计中，甚至连建筑物周围的六角形草坪用的都是人工草皮，为了缓解过于刻意的雕琢感，吉列提议在城市修建上千座种满绿树和鲜花的公园。他坚持认为，完全规则的建筑风格并不会让人感到过于千篇一律。从自家窗户向外望去，市民们总能看到“完整而又连续的景观，从各个角度看，每栋建筑与每条街道都被多姿多彩的花朵等植物包围着”。

吉列对他的乌托邦式愿景这样总结道：

想象一下这座“大都会”中的三万多座建筑，每座都各自独立，庄严而美丽……这座城市有着无法比拟的美感和洁净。把它与我们

现在集肮脏、罪恶、痛苦于一身的城市相比较，我们的城市正充斥着恶心丑陋的街道、拥挤不堪的人群、混乱不已的交通。然后再比较两种城市系统的运作模式，你会选择哪一种？我认为使这座伟大城市迟迟未能修建的主要障碍是人。

在吉列的书出版50年后，1939年，纽约世界博览会展出了纽约版的“未来之城”。

成千上万的民众排队数小时只为一睹这座“城市”的风采。而过去，纽约人最讨厌的就是排队。他们不喜欢被动的亲密接触，也憎恨痛苦又慢吞吞地走路，更不乐意体验自己城市中的恼人现象。但这次，他们选择了耐心排队。

建这座模型究竟花了多久？“城市”被安置在一个18层高的球形建筑里。参观者可乘坐当时世界上最长的电梯，到达离地面15米高的展厅。进入展厅时，刺耳的音乐声盖过了人群的嘈杂，紧接着，一个洪亮的声音宣布道：“请欣赏人类的‘未来之城’。在这里，花草树木与钢筋水泥相得益彰，它虽不是理想之城，但却象征着未来人类的居住模式。届时，人类将互帮互助，各国将携手并进，成千上万条道路将紧密相连……届时，人类的脑力与体力、信心与勇气，都将达成前所未有的统一。”

游客站在缓缓旋转的传送带上，仿佛正置身于2000多米高的高空俯视着整座城市。他们能看到一个彩色的圆环，环内代表11000平方公里的土地。在其中心，一座高楼若隐若现，那是一座宏伟的办公楼，每天有25万城市居民（城市总人口的1/6）在此进出。

在中心城市附近环绕着5座卫星城镇。即使是最边远的“欢乐谷”（居民住宅区的名字），距市中心也在96公里内。面积较大的“米尔维尔区”是城市的工业区，它能有效将噪音和污染排放至郊外。绿化带点缀着郊区，高速公路则成了市中心和周边广阔郊区的纽带。

美国人最痴迷的机动化在这座城市得到了全面体现。交通灯将不复

存在，城市中的高速公路能够让车辆永远自由通行，因此也能有效避免交通拥堵，保护过路行人。为了保证安全，所有道路都要距学校一定距离。

展览开始两分钟后，灯光突然变暗，凹面的穹顶闪着点点星光。一曲合唱此时开始，银幕上也伴随着出现了各种正在行进的人群，工匠、农夫、商人彼此协作，为了美好的明天而共同努力。歌声逐渐变得高昂，行进的人数也在不断增加，参观展览的观众们纷纷屏住呼吸。

紧接着，音乐戛然而止，银幕上的男女老少也在一阵烟雾后消散。展览就此结束。

11

人类是孤独的吗

与柏拉图、亚里士多德同时代的德谟克利特（Democritus）想象所有物质都是由独立的元素组成的，他把这些元素称为“原子”。德谟克利特也是第一个认为宇宙中有多个世界的思想家。在他看来，每个世界都是不同的，有的世界既没有太阳也没有月亮，有的世界的月亮或大或小，甚至还会有好几个。

毕达哥拉斯学派也相信，我们的世界中没有什么东西是独一无二的。对他们来说，月亮跟地球类似，有生物居住，且上面的生物更大，植物更漂亮。他们相信，月球上居民的身高是我们的50倍，他们仅靠呼吸就可以维生，因此并不需要排泄。

柏拉图认为必须有明确的证据，才能说明世界的数量是无穷的。他和亚里士多德都驳斥了毕达哥拉斯学派的观点，但这并不能阻止这些观点对后世思想家产生影响。

由于太空中充斥着虚无，同时无尽的原子能用各种方式飞散到各种地方.....因此要说我们的世界和天空是唯一的，且我们世界之外的原子并未创造出任何世界是不切实际的.....在宇宙的其他地方必定还有其他的世界存在，还有其他的人类及不同种类的动物。

上述这段话来自公元前1世纪、罗马诗人卢克莱修（Lucretius）的长诗《物性论》（*On the Nature of Things*）。他的想法让早期教会的创始人们感到惊愕。

也有人支持卢克莱修的观点。布鲁诺用详尽的论点，支持了“宇宙

存在无限多的世界”的说法。布鲁诺描绘了无数个伊甸园：亚当和夏娃在其中一半里，吃了智慧之果，而在另一半里则没吃。由于这些“神学错误”，布鲁诺被当局视为异教徒，最后被处以火刑。

和布鲁诺同时代的人物伽利略透过自制望远镜观察月亮，看到了月球表面崎岖不平的地貌，但由于当时宗教裁判所的原因，他只能对月球上可能有地外生命的证据视而不见。

既然月球表面与地球类似，都有着高山低谷，那么月亮上为何就没有生物居住呢？伽利略的朋友，同是数学家和天文学家的开普勒也是这么想的。开普勒推导出木星有生物居住的“概率极大”，不过这些生物应该比人类要低等。

“概率”一词已成为论述其他行星上有生命的基础。1895年，美国天文学家帕西瓦尔·罗威尔（Percival Lowell）写道：“对于探索地外文明，只有因缺乏实证的概率而产生的谦逊，才能阻止我们认为自己是这广大宇宙中唯一的智慧生命。”

在卢克莱修之后约2000年，罗威尔通过援引当时最新的科学观察结果，认为火星的状况似乎宜于人类居住：火星上有大气，气候非常温和，并且存在作为生命基础的水。罗威尔写道：“去年初夏，任何通过望远镜观察火星的人，都会惊讶于火星表面呈现出的三种颜色的斑纹，这三种颜色分别是白色、蓝绿色和赭红色。白色的椭圆形覆盖了火星的底端，这是火星南极的冰盖；蓝绿色是水的颜色，或者说是火星上残存的水的颜色，因为有迹象表明，火星上的水含量现在非常低。”罗威尔因此推断，火星居民把所有的精力都花在了灌溉上。他仔细观察了火星表面，发现了“由细而笔直的黑线所组成的网络”，“那一定是运河”。罗威尔说：“当然，这些黑线也可能.....不具任何意义，但也有一定概率是有意义的.....我们在谈论火星时，火星是否有生物居住绝对是首选话题，而不是排在最后的不重要话题。”

罗威尔的主张吸引了许多支持者。他知道“概率”是个芝麻开门般的字眼，因为这可以打开人们的耳朵，开启人们的心智。但这魔法并不适用于所有人。生物学家阿尔弗雷德·拉塞尔·华莱士（Alfred Russel Wallace）曾在不仰赖达尔文的情况下，独自发现了物竞天择的原理。华莱士就曾强烈批评过罗威尔的主张。没错，火星上有极地冰盖，火星上的一天只比地球长半个小时，同时火星也有着季节交替，但根据华莱士的计算，火星实在是太冷了，不可能有河流、海洋甚至是运河。罗威尔观察到的只是自然地貌，是地质变化下的正常产物。“因此，火星不但不适于智慧生命居住……也不适于所有生物居住。”

没有生命的行星不仅仅是火星，太阳系的其他行星很有可能也没有生命。这是迈入20世纪之际，华莱士得出的强有力的结论。物理学、化学、宇宙学等领域的一系列独特且特别复杂的发现，将在广袤无垠的宇宙中发现其他生命的可能性降到了最低。华莱士提出，作为智慧生命的我们可能是宇宙中唯一的生命体。

什么？唯一的？许多人不能相信这点。单独待在一间房间或一间屋子里是一回事，但自己是小镇、城市，甚至是国家唯一的一个人，这简直难以想象！古希腊人梅特罗多洛（Metrodorus）就认为，广袤的田野上只有一粒麦子发芽是很荒谬的。对这些人来说，被巨大的孤独感环绕会使他们产生一种难以忍受的压抑感。在死气沉沉的虚空中，他们就好像异类一样。

数十年过去，我们仍只能在粗制滥造的小说和电影中看到外星人。美国天文学家弗兰克·德雷克（Frank Drake）是“搜寻地外文明计划”（Search for Extra Terrestrial Intelligence, SETI）的领军人物。他对地外文明的想象始于小时候与父亲的一场谈话。父亲说：“看这颗星星，还有这颗，看那颗星星，还有那颗，所有这些星星，无穷无尽的星星，在天空中闪耀。它们中，有些有着和我们类似的世界。”没想到，小德雷克全然相信了父亲。

德雷克的父亲是名工程师，家中人口众多，德雷克的青少年时期也是在人口众多的芝加哥度过的。他的思绪常常飞到遥远的外星世界，想着外星人的城市、汽车是什么样子，或想着外星人是否知道什么是战争和癌症。

从哈佛大学获得射电天文学博士学位后，德雷克开始研究星际通信，这拉开了人类搜寻星际信号的帷幕。1960年4月8日，德雷克把无线电对准12光年外的两颗和我们的太阳相似的恒星。接下来的两个星期，他和同事们孜孜不倦地聆听着，但毫无所获，一点声音都没有。

银河系的恒星数量是如此之多！德雷克相信这些数量一定会对他有帮助。我们银河系的恒星数量至少有一千亿。一千亿！其中有多少像太阳一样周围是有行星的？没有事实可以佐证这一点。德雷克探索着、筛选着、犹豫着。他闭上眼睛猜想：大约有一半。在银河系，有一半的恒星周围有行星环绕，也就是说银河系中有500亿个“太阳系”。

然而，不是每个“太阳系”都能产生生命。除非满足特定的条件，即“太阳”不能太冷或太黯淡，但也不能过于巨大，否则便会在生命出现前烧毁一切。只有这样的“太阳”才能孕育出类似地球这样的行星。德雷克联想到我们的太阳系和它曾经的九大行星，以及其中唯一孕育出生命的地球，他发现这个“唯一”困扰着他：地球太独特了。不，有着多个世界的“太阳系”一定是存在的。有些“太阳系”会先产生一个世界，然后再产生另一个世界，也许还会再产生下一个。为什么呢？看看火星，火星差一点就成了第二个地球。因此德雷克保守估计，每个“太阳系”可能至少会有两个“地球”。

到目前为止，一切都还顺利。但德雷克的下一个预测就需要用上他的创造力了。首先，他得预测能孕育出生命的行星数量。这是德雷克的推论：45亿年前，地球刚诞生不久，还是块又冷又秃的石头。从一无所有开始，几亿年后地球出现了第一个活细胞。宇宙有一两百亿年历史，几亿年算不了什么。只要条件允许，生命就会快速繁衍下去。地球上的

生命很容易就出现了，这使德雷克得出结论，其他世界应该也会是如此。

接着，德雷克开始思考智慧生命的问题。在几千亿的类地行星中，会有多少行星的活细胞能最终演化成智慧体？德雷克想到了地球生物的多样性。在这么长的时间里，地球演化出了超过10亿种生物，有爬行的、飞行的、吐舌的、跳跃的、游泳的，但只有一种生物——人类会问自己问题，并期待着其他世界也有生命存在。德雷克认为，会思考的心智是普遍存在的。他预估，只有1%的行星会孕育出智慧生命，因此银河系大概会有数十亿个潜在文明。

这些文明中，有多少会发展出科技，并想要与其他文明接触，而且这种接触还是以我们能理解的方式？德雷克是一位射电天文学家，他知道地球上的无线电波已经在太空中传播得很远了。也许在二三十光年外的某个地方，有着同样无线电知识的外星人正在收听德雷克小时候听的《飞侠哥顿》（*Flash Gordon*）或《独行侠》（*The Lone Ranger*）。而有些行星，先估计有10万个吧，一定也在发送着他们自己的广播信号。

这些行星会播放音乐、新闻广播，或传送编码过的信息，前提是他们还存在，并没有因为新科技而把自己炸成碎片。毕竟文明发展是很微妙，也是很危险的。人类的文明史不过一万年。德雷克知道，相互毁灭的危机始终存在。注意德雷克的预估值，他把期待设得很低：在银河系可能互相通信的10万个文明里，最终能存活下来的也许只有10个。有着几百甚至上千年历史、由不同代际发出的信号，可能正穿过太空，等着被其他文明的天线所接收，即使其中一些信号的发出者现在已经不存在了。

根据这些原因，德雷克写下了叫人印象深刻的简约方程式：

$$N = N^* \times f^p \times n^e \times f^l \times f^c \times f^L \quad (11)$$

式中， N 是银河系中，可以互相通信的文明数量；

N^* 是银河系中的恒星数量；

f_p 是有行星环绕的恒星的比例；

n^e 是能承载生命的行星数量；

f_l 是已演化出生命的行星的比例；

f_i 是有生命的行星中，演化出智慧生命的概率； f_c 是智慧生命能与外星生命通信的概率；

f_L 是有文明持续时间占行星生命周期的比例。

接下来是记者一定会问的问题：“其他智慧文明是否存在？”德雷克的回答是：“存在几乎是可以肯定的。”这正是他从父亲那儿听到且承袭而来的答案。

要发现另一个世界，德雷克得付出多少心血！他的俄罗斯同事就提醒他，俄文里的“世界”是“和平”的同义词。德雷克每天都在天文台工作。透过厚厚的眼镜，他埋首于图表记录器的进度，看着指针左右晃动，看着墨水描出随机噪声的轮廓。当德雷克偶尔不耐烦时，便会抓起耳机亲自监听。他定坐在房间里，全神贯注地聆听着。到底在听些什么呢？听哔哔声、嗡嗡响以及电子信号的低鸣。德雷克监控着、聆听着、等待着，几个小时就这么过去了，但惊喜没有出现。日复一日，年复一年，什么都没有。

随着时间的流逝，科技越来越发达，仪器也随之升级。更多研究助理加入了“搜寻地外文明计划”，与德雷克一起聆听，一起耐心等待。“概率”是每个人都在谈论的话题。他们告诉媒体、朋友、家人还有自己，数字是站在我们这一边的。一切只是时间问题。

但他们听到的，只有令人不安的沉寂。

随着射电望远镜的增加，质疑也越来越多。只有意志力超凡的人，

此时才不会动摇。也许只有德雷克才能如此，因为他已经赌上了所有希望。

由沉寂所带来的一系列问题是令人震惊的。如果银河系已经有成千上万个演化了数百万年（甚至上亿年）的、能与外界通信的文明，那么为什么没有一个文明向外殖民，或者到达过地球？德雷克方程式所预测的所有文明中，任何一个历史比我们悠久的文明，只需要几百万年就可以在银河中建立殖民地，以宇宙的尺度来说，几百万年不过是短短一瞬。或者，起码可以让我们找到它存在的蛛丝马迹。

仔细看！认真听！德雷克的态度明确而坚定。或许其他文明在与我们接触之前，先要暗中考察我们，抑或他们只满足于在自己的“太阳系”中殖民。或许星际旅行的成本太高，抑或他们根本未曾发明过无线电。或许，或许，或许……

地球外到底有没有生命？无独有偶，在1992年，也就是哥伦布发现美洲大陆后的500周年，德雷克出版了一本书，专门讨论了这个问题。德雷克觉得，现在比以往任何时候都要接近正确答案。“准备好……人类很快就要接收到来自地外文明的信号。”什么样的文明？他们和人类很像，身躯上方有头颅，用两只脚行走。但他们的手不是两只，而是四只，因为“四只手是更好的设计”。他们不会老，也不会死。“这发现会从根本上改变世界，我希望能于公元2000年之前目睹这一切。”

同一年，美国国家航空航天局进行了有史以来规模最大也最复杂的天体射电扫描，并对所得资料进行了每秒5000万次的运算。结果什么也没找到。

同时，生物学家也开始重新审视德雷克方程式的假设条件。哈佛大学生物学家恩斯特·迈尔（Ernst Mayr）表示，德雷克和他的同事用的是一种“严格、确定的思考模式”。“通常用这种思考模式去解释物理现象是非常合理的，但当轮到理解演化过程或社会进程，如文明的起源时，

其就非常不合适了。”另一位生物学家伦纳德·奥恩斯坦（Leonard Ornstein）则指出：“就算我们假设宇宙满是行星，行星上进行着‘原始新陈代谢’，充斥着‘原始细胞’，也并不代表行星上就一定会发生促成生命演化的偶发事件。”

奥恩斯坦更倾向于一种类比：想象一下，我们将手放进一个装满弹珠的袋子里，随机取出一颗弹珠。这个弹珠是蓝绿色的。结论是什么？我们可以假设袋子里所有或大部分弹珠都是蓝绿色的，也可以假设袋子里还有一颗蓝绿色弹珠，或者袋子里一颗蓝绿色弹珠都没有了。

唯一可以确定的是，人类所处的宇宙中有其他智慧生命存在的概率至少大于零。因为如果等于零的话，我就不会在这里写下这句话，你也不会阅读这行字了。此外，其他的都属臆测：大爆炸之后有过数十亿个文明，有过数百万个文明，有过成千上万个文明，有过几百个文明、十多个文明，或只有一个文明。

难道不是这样吗？概率多半会使用大而有限的数字作为分母来表示，如“千”分之一或“百万”分之一。

0.000

宇宙中存在生命或智慧生命的概率也许是无穷小的。如果是这样的话，宇宙就需要有无限数量的行星，才能孕育出有限数量的文明，比如，也许是唯一的地球文明。

这样的结论至少应该像德雷克的结论一样激励我们。正如天文学家迈克尔·帕帕扬尼斯（Michael Papagiannis）所说：“知道我们是唯一的，可能会让我们意识到自己有多么珍贵，多么不该被摧毁。”

12

使用十一进制的人

文艺复兴时期的贵族、个人随笔首创者米歇尔·德·蒙田（Michel de Montaigne）在《论大拇指》（On Thumbs）中写道：“医生说，大拇指是手上最重要的指头。”蒙田解释道，大拇指是如此重要，以至于古罗马的统治者认为失去大拇指的军人，可以在日后自动免服兵役。

蒙田对人们如此依赖自己的双手感到惊讶。当看到诸如拇指朝上或朝下、用食指按住双唇、掌心水平朝上等手势时，我们马上便可以知道是什么意思。这些手势可谓胜过千言万语。蒙田有时也感觉，手似乎拥有自己的生命，比如手指会在他睡午觉时不自觉地轻轻动那么一两下。

关于手的许多用途，蒙田唯独没有提到数数。传记作家曾指出，算术不是蒙田的强项。当然，“十进制计数法萌生于用手指数数的经验”的这一说法，还有待商榷。不过，手指确实在人们早期的计数过程中扮演着无可替代的角色。英文中衍生自拉丁文的digit一词，既是“整数数字”的意思，也是“手指”的意思。《荷马史诗》里有个用来表示计数公式的术语pempathai，按字面意思来理解，即为“以五计数”。

全世界的人只要动动手指，便可以**10**为单位来数数（**10、20、30.....50.....100.....**），但怎么从**1**数到**10**，则因手而异，也因文化而异。我就和许多欧洲人一样，数数时从左手的大拇指开始，然后按食指、中指的顺序一直数到5；接着再从右手的大拇指开始，以与左手相同的顺序依次数到10。而美国人则多半从左手的食指开始数起，等数到5的时候才会用到大拇指；接着再以同样的方式用右手从6数到10。在亚洲一些国家，数数一般用一只手就够了：将手摊开，数1时弯曲大拇

指，数2时再弯曲食指，以此类推；数到5时，手呈拳头状，在此基础上打开小指算作6，再打开无名指算作7，直到最后打开大拇指算作10。

对此我不禁想，如果有人不像蒙田提到的古罗马军人那样少了指头，而是多了指头，那会如何？拥有更多指头的人在学习数数时，会和你我一样吗？他会用11来计数吗？

据说，英国亨利八世的第二任王后安妮·博林（Anne Boleyn）的其中一只手上就有6根指头。在医学上这被称为多指症。都铎王朝的贵族女子大多由家庭教师来教授读写和算术，然而，要小安妮用11根手指来数数，可能会让她陷入窘境。

我之所以会想到安妮·博林，是因为近来看到了报纸上的一则文章。37岁的古巴人尤安德里·埃尔南德斯·加里多（Yoandri Hernandez Garrido）生来就有12根手指头和12根脚指头。因此，他被同学称作“Veinticuatro”，意思是“24”。埃尔南德斯回忆，当他在小学和同学一起学算数的时候，有一次老师问他 $5+5$ 等于多少，慌乱中他居然回答：“12。”

埃尔南德斯告诉记者，如今他通过自己的双手，过上了很好的生活。游客们常常会付费来跟这个拥有12根手指头的古巴人照相。照片里，埃尔南德斯面对镜头举起双手，他的笑容里满是自豪。

那篇报道没有提到埃尔南德斯成年后是如何算数的。就拿计算时间来说，拥有12根手指头应该会方便很多，因为每根手指都可以与时钟上的每一小时相对应。要算出下午4点前9个小时是什么时候，他只要蜷起右手的5根指头，就可以得到答案：左手的6根指头加上右手没有蜷起的那根指头，也就是早上7点。除此之外，埃尔南德斯的每根指头也可以与月份一一对应。

我们知道罗马人惯于以12为底数进行计算。古罗马诗人贺拉斯（Horace）在《诗艺》（*Ars Poetica*）里就曾简短描述过罗马男孩是怎

么学习分数的：

假设阿比努斯的儿子问：如果从 $5/12$ 里拿走 $1/12$ ，还会剩多少？你可能会马上回答 $1/3$ 。非常好，你可以管理自己的钱财了。那如果是 $5/12$ 加上 $1/12$ 呢？ $1/2$ 。

“英国历史之父”比德（St Bede the Venerable）就曾教导僧侣使用罗马人的分数把圣经故事区分为多个时期。比德指出， $1/12$ 为uncia，这也是ounce（盎司）一词的由来，剩下的 $11/12$ 则为deunx。若将整体分为6份， $1/6$ 为sextans，剩下的 $5/6$ 则为dextans。罗马人的 $1/4$ 是quadrans，那么剩下的 $3/4$ 则为dodrans。

我们要怎么算 $1/6+3/4$ ？贺拉斯的学生、比德教导的僧侣和埃尔南德斯也许会这样回答： $1/6$ 等于2根手指头， $3/4$ 等于9根手指头，所以 $1/6+3/4=11/12$ ，也就是deunx。

我们大多数人都用10根手指头来计算，不知道埃尔南德斯会怎么看待我们“有缺陷”的双手。他会不会对我们产生怜悯，就像古罗马人对失去大拇指的军人那样？埃尔南德斯认为自己的**12**根手指是上天的恩赐，很显然他并不想成为我们这样的人。

有人觉得，我们应该像埃尔南德斯那样数数。某个成立于20世纪初的协会就主张用十二进制取代十进制，因为12比10更容易除尽。除了1和它自身，12还有4个因数，即2、3、4和6；相较而言，10就只有两个，即2和5。时至今日，这一协会仍在英国和美国倡议使用罗马的分数来计数，并认为若不这样做，会带来很大的损失。和之前的世界语以及拼写改革运动的推动者一样，这个协会的梦想是成立一个高度理性的世界，摒弃一切杂乱和无章的可能性。

拥有11根手指的英国王后，和拥有12根手指的古巴男人，他们的故事在使我感到惊奇的同时也让我隐约觉得哪里不对劲。

幸而蒙田给了我想要的答案。蒙田回忆起有次遇见的一个家庭，他们向陌生人展示一个“怪物般的孩子”，以求换取金钱。那孩子有着好几只胳膊和腿（这其实是个连体婴）。蒙田想，这孩子只是“人类未知”的一部分。

11

蒙田的观点是：“不符合习惯就会被认为是不符合理性的，一般说来，这其实是极不合理的。”因此，就让自然的理性来驱除我们对新颖事物的成见吧。

13

了不起的圆周率

1996年诺贝尔文学奖得主维斯瓦娃·辛波斯卡（Wisława Szymborska）在她的诗作《有些人喜欢诗》（*Some Like Poetry*）里，将喜欢诗的“有些人”进行了量化。如果她是对的，那我一定是那千人中的一个⁽¹²⁾。不过我认为辛波斯卡有点太悲观了，因为我不可能那样稀有，但我能理解她所表达的意思。很多人都觉得诗歌就像是浮云或是稀有品种的花，浪漫得不真实。这种观点既对也错。诗歌中的确有云也有花，但究其原因，也还是因为现实世界中有与之相对应的事物。

事实上，好的诗歌可以反映任何主题，包括数学。巧的是，辛波斯卡的诗句里也提到了数学，这说明数学同样适用于诗歌。数学和诗歌都意涵精简，都能以只字片语创造出整个世界。在《巨大的数目》（*A Large Number*）一诗中，辛波斯卡悲叹着人们对后面跟有许许多多“零”的巨大数目的无感；而在《对统计学的贡献》（*Contribution to Statistics*）一诗中，她说：“一百人当中，凡事皆聪明过人者——五十二人。”但同时她也说：“值得同情者——九十九人。”辛波斯卡的《了不起的圆周率》（*The Admirable Number Pi*）是我最喜欢的诗歌之一。这首诗的第一句（倒不如说是数字）是这样的：三点一四一。

记得我在十几岁的时候，曾向一名女生表达过我对圆周率的崇敬。那名女生叫鲁克桑德拉，她喜欢我，觉得我和其他男生很不一样。我们课间喜欢泡在学校图书馆里，一起畅想未来，或是一起讨论作业。最让我感到开心的是，鲁克桑德拉最擅长的学科是数学。

有一次，出于好奇，我问她最喜欢的数字是几？她想了很久，似乎

不太明白我的问题。最后她说：“数字就是数字而已。”难道对鲁克桑德拉来说，333和14这两个数字完全没区别吗？恐怕是没什么区别。

那么圆周率 π 呢？我追问道。这可是我们在课堂上学过的最有魔力的数字，难道鲁克桑德拉不觉得这个数字很有美感吗？

美感？她的脸上露出费解的神色。

毕竟鲁桑德拉是工程师的女儿。工程师和数学家对圆周率有着截然不同的理解。在工程师眼中，尽管圆周率要比其他整数更精密，但也只是3和4之间的一个测量值而已。在计算时，工程师会尽力避免使用小数点，转而选用一个更方便的表示方式，比如22/7或是335/113。对于圆周率，工程师最多只需要四舍五入后的3.141或3.1416，从小数点往后4位之后的数字对工程师来说没什么意思，甚至可以选择视而不见。

但在数学家眼中，圆周率就大不相同了，而他们也比工程师更熟悉圆周率。对数学家来说，圆周率是什么呢？圆周率是一个圆的周长除以直径所得到的数值。它回答了一个最基本的问题：“什么是圆？”这个答案如果用数字来表示将是无限的：这个数字没有末位，所以也不存在倒数第二位，更不存在倒数第三位或是倒数第四位……没有人能将圆周率中的所有数字写完，即使是一张和银河系一样广袤无垠的纸，也远远不够。任何一个分数都不能和圆周率准确对应，无论世上哪一个计算器，都只能描绘出一个有缺陷的圆、一个可怜的椭圆或一个有着完美圆形的粗劣仿制品。与圆周率完美契合的圆只存在于理想国之中。

此外，数学家告诉我们，圆周率中的数字是没有规律可循的。比如，我们以为下一个数字是6，实际上却是一个突然冒出的2、0或7；在一连串的9之后，接下来出现的有可能还是9，甚至不只是一个，而是两三个9，但也有可能出现别的数字。总之，圆周率已远超出我们的理解范围。

所以说圆形，一个完美的圆形，根据我们的标准，应该包含一切

可能的数字列。也许在圆周率的某一处，或许远至小数点后数万亿位，100个连续的5正摩肩接踵地排在一起，而其他某一处，可能正有1000个轮番交替的0和1。更不可思议的是，在这杂乱无序的数字串中，如果一直不停地往后计算下去，在混乱后你又能看到整齐的数字序列123456789在不断重复出现，甚至是整整连续重复出现了123456789次。如果我们还能继续探寻下去，那么就会看到圆周率小数点后一百位、一千位、百万位、亿万位又整齐地重复出现了，就好像任何时刻整个圆周率都可以从头开始再循环一遍一样，但事实上，它却是永不能重复的。圆周率只有一个，永远无可替代，也永远无法被除尽。

我毕业之后的很多年里，都仍然无法忘记圆周率的美感。那些数字在我脑中徘徊不去，诉说着无尽的可能，似乎也隐藏着无限的冒险。有时我会不自觉地念叨它们，就好像有什么在提醒我不要忘记。尽管如此，我显然无法占有圆周率，无论是数字本身，还是它的美感，抑或是它的巨大。也许事实上，是圆周率占有了我。有一天，我开始思考我和圆周率是如何改变彼此的，于是，我决定努力记下它小数点后的一大串数字。

实际上这比听上去要容易，因为大的事情通常更特别、更刺激，因此比起小事，大事更容易被记住。比如说，像pen（笔）或者song（歌）这样简单易读的词，与hippopotamus（河马）这样读起来慢、说出来也花时间的词比起来更容易被忘记，后者反而会给人留下深刻印象。在我看来，长篇小说中的人物形象与短篇小说里的相比更真实可信。数字也是一样。比如说极为普通的31，就很容易让人把它和与它相邻的两个数字30及32混淆。但31415这样的数字就不同，它的广度让人好奇，也让人在处理时更加小心审慎。既长又复杂的数字列能够诞生花样和韵律。31不行，314也不行，3141恐怕也不行，但31415就可以。

不得不说，我就是别人口中“记性好”的那种人。人们觉得我在记电话号码、生日和纪念日方面绝对可靠，对于书中或是电视节目上提到的

数据和事件我也能过目不忘。我知道有这样好的记忆力绝对是因为老天爷眷顾，而且这个本事也常常给我带来好处。在学校时，我从不为考试担心，对我来说，回忆老师讲过什么知识简直易如反掌。比如说，如果有人问我法语单词être的第三人称虚拟语气是什么，或者玛丽·安托瓦内特王后是因为什么被处死的，我都能不费吹灰之力讲得清清楚楚。

因此，我开始着手背诵圆周率。我把圆周率打印在信纸大小的纸上，每页1000个数字，我像画家凝视他最爱的美景那样凝视着这些数字。画家的双眼凝视着由近乎无限的光粒子所构成的画面，并用自己的品位去诠释，为景象赋予特殊意义。他的画笔从画板的一端开始，匆匆涂上几笔。轮廓随着画家持续的耐心勾勒逐渐显现。我等待着每一个数字列用它们吸引人的特质为我带来惊喜，比如一些有趣的排列，或是有如画作明暗一般的惊人巧合。有时这种惊喜来得很快，但有时却需要我先耐心“耕耘”30~40个数字。成百上千个数字逐渐累积起来，经过巧妙的融合渲染、加重淡出，一幅由数字构成的美景逐步形成。

画家会展出他的画作，而我要做什么呢？在准备了3个月之后，我将我的圆周率带到了博物馆。这些蔓生的数字盘踞在我的脑海中，我的目标是：打破背诵圆周率的欧洲纪录。

3月是春雨绵绵、书声琅琅的月份，也是全世界共同庆祝“圆周率日”（3月14日）的月份。2004年的“圆周率日”，我从伦敦出发，北上牛津。牛津大学博物馆科学史展览馆的工作人员在那里等着我，同时等着我的还有不少新闻记者。《泰晤士报》的一篇文章对我即将背诵圆周率一事进行了报道，顺带还附上了我的照片。

我要去的是位于牛津市中心的阿什莫林博物馆，这是世界上现存最古老的博物馆建筑。它那有着长长胡须的标志性石雕头像，凝视着进出大门的每一位游客。砂岩色的墙壁十分厚重。我刚一走进博物馆，便有一众摄影师突然冒了出来，他们手中的相机就好像面具一般遮盖了他们的面孔。蜂拥而至的闪光灯让我瞬间愣住。我停下脚步，挤出了一个笑

容。不过一分钟之后他们就又全都四散而去了。

负责记录本次挑战的工作人员已经抵达博物馆。摄影机的滑动轨道在地板上交错延伸。根据我的要求，这次活动的主旨是为一家癫痫症慈善组织捐款，因为我儿时曾罹患癫痫症。因此，号召募捐的海报贴满了墙壁。我在进入场馆时看到，为我准备的桌椅已经摆在了场馆的一侧。在我的桌子前面，另有一张更长的桌子，那里坐满了数学家，他们将验证我的背诵是否准确。

这时距离活动开始还有整整一个小时，所以场馆里只有三个人聚在一起交谈着。其中一人有着一头金属电线般的卷发，另一个打着花里胡哨的领带，还有一个既没头发也没领带。第三个人迅速走上前来向我介绍自己，说他是主办人之一。我同博物馆馆长和他的助手握了握手。他们的脸上流露出了些微的困惑、好奇和紧张。不久之后，记者们陆续走进场地，架设好麦克风和摄像机，拍了拍馆内陈列着古代星盘、罗盘和数学手稿的展示柜。

有人问起了挂在我们对面墙壁上的巨大黑板。博物馆馆长解释说，爱因斯坦在1931年5月16日曾用过这块黑板。那么黑板上用粉笔写的方程式呢？馆长说，那是这位物理学家计算宇宙年龄的过程。根据爱因斯坦的说法，宇宙可能已经有上百亿年甚至上千亿年的历史了。

随着开始时间的临近，博物馆石头地砖上的脚步声越来越多。数学家们准时到场，这7位权威人士逐一落座。男女老少也一一走进会场，很快座位就不够了，于是晚来的人们只能站在四周。会场的气氛因人们嗡嗡的交谈声变得越发浓厚起来。

终于，主办方令全场安静下来。所有人都一动不动地看着我。我喝了一口水，然后开始背诵：“三点一四一五九二六五三五八九七九三二三八四……”

我的听众们是这世上第二代或第三代有幸能够亲耳听到圆周率超过

小数点后十位或百位的人。千百年来，圆周率只存在于美丽的数字之中。阿基米德只知道圆周率的前三位正确数值，在他之后200年的牛顿，也只知道16位。直到1949年，科学家才用电子计算机计算出圆周率小数点后第1000位数字：9。

我背诵的速度大约是每秒一个或两个数字，大约过了10分钟，我达到了这个9。其实我也不知道具体过了多久，有一个对着观众的电子表记录着我背诵所用的时、分、秒，但从我坐的地方是看不到的。我停止了背诵，喝了一口水，调整了一下呼吸。这个短暂的停顿再明显不过，真实又忧伤。我被孤寂笼罩着，无所遁逃。

背诵挑战的要求很严格，除非我需要上厕所，这时他们会让一位博物馆人员陪同我前往，否则我不能离开座位。人们不能同我讲话，甚至连鼓励都不被允许。我可以随时停下来吃点水果或巧克力，或者喝点水，但根据规定，这些行为也只能在每背诵一千位数字的时候进行。摄像机机会记录下我的声音和每一个动作。

“三八零九五二五七二零一零六五四……”

偶尔会有一两声来自观众的咳嗽和喷嚏打断数字的韵律。对此我并不介意。此时我已陷入内心数字世界的光与影之中。我冷静异常，紧张的情绪早已离我远去。

大部分观众都对阿基米德多面体一无所知，也意识不到他们刚刚听到的10位数字在之后还会重复数次，甚至也从未想过他们自己的生活会如何被数学所影响。但他们都聚精会神地听着，我声音中的专注似乎也感染了他们。无论男女老少，此时都专心致志、眉头紧蹙。他们听到了自己的生日、衣服尺寸、电脑密码，听到了朋友、父母、爱人电话号码或长或短的一部分。有些人期待地向前探身，这些数字的花样在他们的脑海中很快拼凑在一起，同时又很快消散。

这些人不尽相同，聚集在此处的原因和目的也各不相同。一个男孩

是因为周日无聊才过来的；另一个干体力活的人因为捐了一些钱，所以想过来看看，好让这笔钱花得有价值；还有一个穿着短裤、戴着米老鼠帽子的美国游客，迫不及待想要把这次美妙的经历讲给他的家人听。

一个小时过去了，另一个小时又过去了，但我还在继续。

“零五七七七七五六零六八八八七六……”

我在圆周率的世界里越走越远，每一秒的呼吸都在不遗余力地维持着数字的韵律和精度。那些小数似乎展现出了一种深刻的秩序。5出现的次数永远不会比6更多，8和9也不比1和2更常见，但除了间歇出现多次之外，没有哪个数字占绝对优势。到后来，每个数字出现的次数看起来都差不多，每个数字都对整体做着相同的贡献。

背到差不多一半的时候，我停下来伸展四肢，那时已经过了一万个小数位了。我把椅子推到后面，站起来活动了一下胳膊和腿。数学家们放下铅笔，等待着。我拿起水瓶举到嘴前，瓶中的水带着一股塑料味。我吃了一根香蕉，然后蜷腿坐回座位，继续背诵。

场中一片寂静。这片寂静统治着全场，颇有权威。这时，一名年轻女士的手机突然响起，她立即被请了出去。除了这个小骚动之外，听众和我之间产生了一种微妙的默契。这种默契的形成体现了一种至关重要的转变。一开始，男女老少自信地微笑着，期待听到他们熟悉的数字，比如鞋码、重要日期、汽车车牌号等等，他们为听到这样的数字感到开心。但渐渐地，这种氛围发生了些许变化：人们开始变得惊慌失措。他们意识到，如果不稍做调整，他们的精力就会跟不上我的韵律和声音。比如说，有时我背得快，有时却背得慢；有时我会连续在几个简短的数字后停顿，而有时，我又会不加停顿地背出一长串数字。有时数字串在我加重声调后显得简短有力，而没过多久，数字串又会在我的富有韵律的清晰声调下变得柔和起来。

错愕的情绪逐渐变为好奇。渐渐地，人们的呼吸节奏和我统一。我

能感受到人们在我的声音逐一扫过每一个数字时与我建立的默契。当我不断背出连续的8和9时，数字变得沉重，人们的表情也变得沉重。当一连串的0或者7之后突然冒出个3时，观众席会传来一阵轻微的喘息声。随着我的加速，人们不知不觉点头的速度也在加快；而当我速度减慢时，人们则会纷纷面露微笑。

每当我暂停背诵去喝水或是吃点东西然后再继续时，我都不知道该往哪里看。我承受着绝对的孤独。我不想回应人们的目光，所以只能低头看着手上的静脉和指关节，看着手掌之下木头桌子上的划痕。我注意到展示柜上斑驳的金属光泽，注意到一些人流下了眼泪。

也许这样的场景会让一些人感到震惊。因为他们以前从不知道数字竟然能这样确切有型、富有动感。很快他们便沉醉于这样的韵律之中。

我并不是在公众场合背诵圆周率的第一人。我知道世界上还有一些“数字艺术家”，他们背诵数字就如同演员背诵台词一样。日本是这群“艺术家”的大本营。在日本，表示数字的不同词语听起来就像句子一样。用特定的方式来背诵圆周率时，圆周率小数点后的前几位数，即14159265听起来就像是在说“一个妇科医生去了别的国家”。出现在小数点后第1158位之后的4649用日语念起来就像是在说“很高兴见到你”；而出现在小数点后第14194位之后的3923用日语读起来就像“谢谢你，老兄”。

当然，这种语言结构的相似性是很随意的。彼此分离的、简短、生硬的短语要想形成带有一定意义的句子，必须由背诵者精心把它们组合在一起。据说日本观众在观看这些“艺术家”表演时就好像在看人走钢丝，就像担心走钢丝的人会掉下来一样，观众也怕表演者会说错。

这些“艺术家”与数字之间的关系十分复杂。多年的重复练习提高了他们的技艺，但他们也对这种口是心非的唠叨感到厌倦：重复出现的数字，或者说单词，已全然失去了本来的意义。每次表演之后，表演者一

整个月都不想再接触任何数字，这种情况常有发生。表演者对数字感到麻木，标价签、数字条码，甚至是地址都会令他们感到恶心。

3.1415

在“数字艺术家”的脑海中，圆周率可以简化为一串串短语。而在我心中，是我自己，而非数字位数，正在变得越来越小。在圆周率的奥秘面前，我自己是何其渺小。我放空自己，用心感受每一个相邻的数字。我不想把数字碎片化，我也对打破数字的组合不感兴趣。我感兴趣的是数字之间的对话，而这个对话正蕴含于圆周率连续的整体之中。

钟表并不能述说时间，但它的运转却体现了时间的流逝。同样，人并没有办法计算无穷的数字，但通过不断地诉说，也可以描摹出圆周率的形态。

“三一二一二三二二三三一.....”

通过背诵，我想试图唤起我看到和感受到的真实图像。我想将我体会到的形态、颜色和情感传达给会场中的每一个人，与每一个看着我、倾听我的人分享我的孤独。一切尽在言语之中。

3个小时过去了，背诵进入了第4个小时。

我已经背到了小数点后一万六千多位。由数字构成的千军万马催促着我，但我只感觉越来越疲惫，顷刻之间我的脑海中一片空白。那些几分钟前还支持着我前行的数字，突然消失无几。

十条完全相同的路在我眼前展开，每条路又分出了十多条岔路。这一百条、一千条、一万条、十万条、百万条路都在召唤着我，想要把我带出绝境。它们向四面八方延伸着，但究竟该走哪条路，我却不知道。

不过我也不惊慌。惊慌能有什么用呢？我闭上眼睛，搓揉着太阳穴。深呼吸。

在一片漆黑中突然开始闪烁绿色的光斑。我如同迷失方向般不知所措。不一会儿一层薄如轻纱的白色覆盖了黑色，然后又被翻涌而来的紫灰色覆盖。这些色块膨胀着，震动着，让我猜不出它们的形状。

这些疯狂的色块究竟在我脑海中盘踞了多久？大概也就几秒钟，但其中的每一秒都恼人般的漫长。

这几秒钟就这样冷漠地流逝着，我别无选择，只能忍耐。如果我不保持冷静，那么一切都完了。如果我叫喊出来，那么时钟就会停止计时。如果我在接下来的几秒中不能给出下一个数字，那么挑战就会宣告结束。

这也就是为什么，当我终于想起这个数字并将它说出来时，会感到这个数字比起其他数字都要美妙。提取这个数字让我用尽了力气和信念。脑中的迷雾散去了，我又重新找回了方向。

数字继续稳定前行着，我又恢复了镇定。也不知在场是否有人注意到了我刚刚的异样。

“九九九九二一二八五九九九九三九九.....”

我必须快一点，再快一点。我不能停下来，不能迟疑，甚至不能在窥到数字之大美时稍做停留。我为快要背到我所知道的最后一位数字而感到开心。我不想让在场的每个看着我、倾听我的人失望，他们期待着我能够到达那个正确的终点。之前背过的千千万万个数字现在都失去了意义，只有当我把所有数字背完时它们才能重获意义。

5个小时过去了，我的声音开始变得含糊不清。我疲惫不堪，终点就在眼前，但越靠近终点我就越发恐惧。我能做到吗？万一功亏一篑怎么办？紧张的情绪在此时累积到了顶点。

几分钟后，我说完了“六七六五七四八六九五三五八七”，然后停了下来。我已经全部背完了。我已将我的孤寂全然道出。这就够了。

人们纷纷鼓掌。有人欢呼道：“新纪录诞生了！”另一个人说：“小数点后第22514位。恭喜你！”

我深鞠一躬。

在这5小时9分钟里，“永恒”造访了这座位于牛津的博物馆。

爱因斯坦方程式

爱因斯坦有次在谈到他的父亲时，说：“通常人们会认为我父亲的艺术气质要胜于他的科学家气质。例如，父亲之所以会称赞一个理论或一件作品，往往不是因其准确或贴切，而是因为它的美。”根据许多熟识爱因斯坦的人的反映，爱因斯坦对美学的信仰不容忽视。物理学家赫尔曼·邦迪（Hermann Bondi）就曾向爱因斯坦展示他对统一场论的相关研究，然而爱因斯坦看完后却说：“喔，真丑。”

试图将数学家划为某一类是最吃力不讨好的工作。数学家有高有矮，有的世俗，有的清高；有的是书呆子，有的则讨厌书本；有的会多种语言，有的则不善言辞；有的五音不全，有的则像音乐家；有的像隐士般逍遥，有的却醉心于社会运动。不管怎么说，多数人都会同意匈牙利数学家保罗·厄多斯（Paul Erdos）的话：“数字是美丽的。如果数字不美，世上还有什么东西是美的？”

爱因斯坦虽是物理学家，但他的方程式却一度引发过许多数学家的兴趣，同时也使人们对他钦佩不已。爱因斯坦的相对论因简洁、优雅而备受推崇，其中的每个符号和数字都有着完美的权值，牛顿的时空观也因此得以被重塑。

许多数学方面的科普书籍都会按套路去阐释方程式的美。很多时候我都不禁怀疑这种做法的正确性。我觉得像我们这样的门外汉更多会着迷于欧几里得或爱因斯坦理论的独创性，对于其中的美，我们也许会印象深刻，但远不至于因此而深受感动。

然而，领略数学之美并非不可能。索性抛开理论家的絮叨，换一种

更间接的方式。

你可以从日常事务，如游戏、音乐和魔术中找到数学家所推崇的美。重要的数学理论家、《一个数学家的辩白》（*A Mathematician's Apology*）的作者哈代（G. H. Hardy）就常常从板球中获得灵感。他每天吃早餐时，都会仔细查看报纸上的板球分数。工作数小时后到了下午，他会将他的数学理论卷好放进口袋里，以免被雨打湿，然后去看一场本地的球赛。哈代曾这样描述他的板球“梦之队”：

霍布斯⁽¹³⁾

阿基米德

莎士比亚

米开朗琪罗

拿破仑（队长）

亨利·福特

柏拉图

贝多芬

杰克·强森⁽¹⁴⁾

耶稣基督

埃及艳后

板球比赛给哈代这名观众呈现了“无用之美”，这种美也是哈代在自己的定理中一直追求的。无用的美在于目标单一，即仅为追求自身的极致。哈代也常常亲自下场比赛，在对方的夹击下，看着红球朝自己飞来。看球和打球这两种体验都使哈代在数学上获得了对秩序、规律和均衡的敏锐性。

一场顺利的板球比赛甚至堪与一曲和谐悦耳的音乐相媲美。赛场上的紧张感犹如歌曲中此起彼伏的旋律，但在赛场上和在音乐厅里，人们对时间的感知却是不一样的。5天的赛事会因张弛有度而引人入胜，而音乐每个部分的时间长短却早已在音符间写定。独一无二的节奏感，也是数学之美的重要体现。

17世纪的德国哲学家兼数学家戈特弗里德·莱布尼茨（Gottfried Leibniz）就写道，音乐的乐趣在于可以使人进行“无意识的计数”或“无从察觉的计算练习”。我猜莱布尼茨的意思是，我们会直觉地获取藏在音乐里的数字比例。听众每时每刻都会在脑海中整理不同音符之间的关系，就好像它们是以一张全景图排列在我们面前的一样。虽然这种对音乐的“获取”是在一瞬间发生的，但这段体验仍是很美妙的。

说到音乐之美和数学之美两者的关系，我们可以参考古希腊思想家、哲学家、数学家、科学家毕达哥拉斯的著作。据说毕达哥拉斯有一对音乐家的耳朵，从小就展现出对里耳琴⁽¹⁵⁾的天赋。

毕达哥拉斯发现，最和谐的音符来自完美的比例。例如，按在一根正在震动的弦的 $\frac{1}{2}$ 处，或将这根弦延长至原来的1倍，你就会得到一个八度音（比例是1:2或2:1）；按在弦的 $\frac{1}{3}$ 处或将弦延长3倍，此时你就会得到纯五度音；要想得到纯四度音，你只需按在弦的 $\frac{1}{4}$ 处或将弦延长4倍。毕达哥拉斯发现，所有音乐都离不开前4个整数及其相互关系。他最崇拜的数字是可以统一一切的10，因为10正好是前4个整数的和。

古罗马神学家希波里图斯（Hippolytus）说，毕达哥拉斯曾表示宇宙是会唱歌谱曲的，而“他也是第一个将行星的运动以有节奏的旋律表现出来的人”。毕达哥拉斯甚至还试图将这舒缓的宇宙音乐演奏给他的门徒听。他会在清晨用里耳琴唤醒大家，也会在傍晚再次演奏，“避免令人烦躁的思绪一直在门徒的脑海中萦绕不去”。

我们可以很容易地从毕达哥拉斯的里耳琴联想到爱因斯坦的小提琴。爱因斯坦曾在一次访谈中提道：“要是我不当物理学家，应该就会

去当个音乐家。音乐寄托着我的梦想。我常从音乐的角度来审视人生，我发现，我人生中大半的喜悦，都来自音乐。”在许多旅途中，爱因斯坦都带着琴盒，但他很少于人前演奏，我们也很难知道他是否可以靠音乐糊口。不管怎样，爱因斯坦对音乐的热爱是可敬的。虽然数学定理和音乐之间有着相似之处，但两者绝不能混为一谈。即使爱因斯坦有着异于常人的数理能力，这也并不能说明他一定能成为出众的音乐家，但毫无疑问，这种能力强化了他对美的感知力。

如果数学是决定板球和音乐是否和谐的基石，那么数学之美也是魔术表演的关键。自我还是个小孩时，就对扑克牌、会飞的手帕，以及能变出兔子的礼帽深深着迷。那些魔术场景曾深深触动过我幼小的心灵。

几年前的一个晚上，我在伦敦观看了一位青年魔术师的表演。当天观众席爆满，我坐在走道边的一个位置上，从我坐的地方能很好地看到舞台。舞台上光影交错，明与暗的绝佳配合让魔术师能更好地展现魔术的魅力。

人们为了种种原因来观看魔术表演。有些是为了剧场效果，有些是为了表演者的笑料，而吸引我的，是一份期待感。正是这份期待感，让魔术师的表演在我眼中就像造型优美的方程式一样，有一种独特的美。

我期待的并不是魔术的结果或“效果”，而是手法。虽然每个表演者所使用的手法大异其趣，但每个读心术或把美女切成两半的魔术，看起来都差不多。让汤匙飘在空中或让自由女神像消失的手法有几十种甚至上百种，这就好像有无数种来自业余人士的证明勾股定理的方法一样。不过，其中很少有证明方法或魔术手法能通过爱因斯坦对美的检验标准。真正的美，是会让人惊艳的。

无论是数学还是魔术，要想使人们产生意想不到的感觉，都需要“表演者”全神贯注、谨小慎微。只要稍有不慎，每个步骤都可能让数学理论或魔术技巧变得笨拙不已、丑陋不堪。

有种说法是，魔术师会煞费苦心地向公众隐瞒自己的手法。事实上，只有拙劣的手法才需要花精力隐瞒，精巧的魔术手法会因为自身的美而不被人发现。我们不妨将这规则称为“上佳技巧，落落大方”。

我在伦敦看的那场魔术表演就很能说明这一点。一位看起来羞怯的女观众被邀请到舞台上。舞台的中心有个基座，上面放着一个玻璃碗，碗里有许多颜色各异的大纽扣。魔术师告诉观众，碗里总共有100颗纽扣。按照指示，这位女士把手伸到碗里，抓出一把纽扣。接着她将纽扣放到一个盘子里，并用一块布盖住。魔术师走到盘子前，掀开布的一角看了大约两秒，然后转向观众，说：“74。”

女士开始数盘子里的纽扣，这要花一点时间。大约一分钟过后，她按下了结束铃，脸上满是惊讶。盘子里的确有74颗纽扣。观众都为之惊呼，随之爆发出雷鸣般的掌声。“数纽扣”是整场魔术的一大亮点。

我猜有些观众是为魔术师那超自然的心灵感知能力而鼓掌的。能在两秒内正确数出74个纽扣，的确有两把刷子。神经学家说，大脑在一瞬间的计数能力，即数字直觉力一般不会超过4或5。在不同的人之间，这个数字并没有太大差异，即使是受过训练的人（如数学家）或是神经突触功能异常的人（如患有自闭症的天才），情况也都大同小异。在两秒内，即使是久经练习的人最多也只能数出8颗或10颗纽扣，不可能再多了。

我无法解释这个魔术，我决定用想象力来探索这一魔术。

一个人要如何在极短的时间内，数出相对大量的东西？那天晚上我辗转反侧，一直被这问题困扰着。后来我做了个梦，梦到了闪闪发亮的玻璃碗、超大的纽扣和那个托着盘子的害羞女士。我认真地反复观察着，但什么都没发现。

隔天早上我醒来，觉得神清气爽、头脑清明。昨晚在睡梦中我已经默默解开了谜团。魔术师的每个步骤，从头到尾，都有其意义。我是否

看穿了魔术的机关呢？我不敢说。答案虽简单明了，但我不确定魔术师一定是这么做的，而且这只是我自己的想法。那天早上，我的情绪突然高涨起来，我甚至想像阿基米德那样跳起来大喊：“我发现了！”很有可能我真的发现了。我觉得自己就像成功证明了什么的数学家一样，陷入了突如其来的狂喜。

此前，我在脑海中进行了各种推演，最后我的思绪停留在了某个我每天都用的东西上：厨房秤。回到之前的问题：一个人要如何在极短的时间内，数出相对大量的东西？答案一目了然：用秤！如果每个纽扣的重量都是一克，而且玻璃碗的下方其实藏着一个磅秤呢？在那位女士从碗里取走74个纽扣后，后台某个显示屏的读数就会从100变成26。接下来只要把这结果通过耳机或是某种预先安排好的信号传达给魔术师即可。这样一来，虽然这魔术只牵涉最简单的减法，但其给人的感觉却是魅力十足的。

$$E=mc^2$$

数学的美是纯粹的，也是我们能在球赛、音乐和魔术中找到的。它就像谣言或渴望般一直萦绕心头，暗示着我们要不断深思和发掘意义。我们会不断回头去寻找：因为亘古长存，所以美丽动人。我们也因此而获得了改变。

不管是魔术难题还是数学难题，都是美妙的东西。没有难题，就没有思考，我们也无法欣赏到迷雾驱散后的喜悦之光。当然，爱因斯坦的方程式充满了美妙的特质。 $E=mc^2$ （能量等于质量乘以光速的平方）就解答了许多难题，例如光的行为，这其中大多数正是其他科学家没能参透的。

我在谈数学之美时，几乎很少涉及数字。当然，有关数字也有许多美的难题。我个人对数字之美的体验，可以用一个乘法算式来说明：

$473 \times 911 = 430903$ 。这答案乍一看可能平淡无奇，但镜像出现的3和0，提醒我其中也许隐藏着某些东西。请再仔细看看这答案，可以看出： $903 - 430 = 473$ 。从这个角度来看就很有意思了。如果我们将乘法算式稍微改变一下，让它变成 473×910 ，那么答案会是430430。这我不禁自问：怎么可能？我们再回头，拆解被乘数和乘数： $473 = 43 \times 11$ ， $910 = 7 \times 13 \times 10$ 。把这些数字重新排列组合，你就会发现，第一个乘法算式的答案，即430903刚好等于 $(430 \times 1001) + (43 \times 11)$ 。

数字之美可以进一步在质数中找到。以75007为例（这数字碰巧是一个相当时髦的巴黎邮政编码），这个数能不能被其他数整除，换一种说法，它是不是质数？这个问题看起来很简单，但事实上却很难回答。和前面的乘法算式一样，我们得多加尝试，才能得到结果。

先假设75007不是质数（这个概率相对大些），也就是说，我们可以找到一些比它小的数字来整除它。可以确定的是，这个数不是偶数，所以不能被2（最小的质数）整除。此外，75可以被3和5整除（2之后的两个质数），但75007不能。不妨将75007想象成一条长长的街道上的一栋房子，从它往后第68栋房子，即75075可以被1001整除（也就是说75075也可以被7、11和13整除）。但68只能连续除2两次，之后得到的便是质数17。

想象一位奋笔疾书的数学家，正试着对75007做因式分解。问题有点棘手，他一时无从解决，于是起身开始踱步，在那条虚拟的、门牌号众多的街道上游走。突然，有个想法袭来：75007可以表示为 $74900 + 107$ 或 $10700 \times 7 + 107$ ，更精确地说是 $107 \times 100 \times 7 + 107$ 。数学家一时热血沸腾，找出了那个重复的因子：107。在一张纸片上，他沙沙写下： $75007 = 107 \times 701$ 。

人类对意义的追寻是永无止境的。意义缺失有违我们的心智，同时不管问题有多难，解决方法都应该是美的。爱因斯坦的方程式解决了诸多问题，如时间和质量的关系到底是什么。数学家会告诉我们，75007

表示从0号走到107号，然后将这个距离重复701次。其他意义，像我们在音乐或板球中获得的，可能舒适怡人，也可能难以描述，但都一样有力。美能平息混乱，避免专横，美好的事物会永远在那里，与我们相伴。

我记得有个下午，在朋友的度假屋。我们刚从附近的山上快走回到住处，又饿又累。其中一位朋友打开了一台小收音机。我们在客厅里分散坐着，望着海景，心不在焉地边听广播边聊天。广播里主持人正在读当周听众寄来的信件。就在源源不断的赞美和抱怨信之后，他读了一段由一位忠实听众提出的问题：

有个独特品种的睡莲每天都会长大一倍。如果在第30天它覆盖了整个湖面，那么它是在第几天覆盖了半个湖面？

我们放慢了讨论的速度，然后很快又恢复了正常。某人关掉了收音机。我对面那位朋友的表情渐渐凝滞了，她的话语也开始变得简短、难以捉摸。大家都在各说各的，所以没人注意到她的变化，似乎大家都把睡莲的问题抛到了脑后。

几分钟后，那位朋友转向窗户，望着窗外缀满花朵的丘陵，眯起了她的蓝眼睛。厨房传来的噪音充斥着整间屋子，一会儿是茶杯叮当碰撞的声音，一会儿又是开水壶尖鸣的声音。那位朋友的腿无意间碰到了餐桌，她一直没碰的茶杯颤抖起来。

突然，她又恢复了生机。“29。”她说。接着便笑开了。如果睡莲的大小每天都会翻倍，那么往回推算的话，每天都会减小一半。如果第30天是1（也就是一整个湖面），那么第29天便是0.5，第28天是0.25，第27天是0.125，以此类推。

我的朋友说，那一刻她深为震撼，答案就这么突然出现在她的脑海里！那一刻，我知道我的朋友已经领略了数学那令人震惊的美。

小说家的微积分

托尔斯泰说，世界历史是小人物的历史。然而列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰本人却是位“巨人”。他身高1米8左右，比与他同时代的大部分人都高，此外，他的身形也很强壮，甚至可以单手举起八十多公斤的重物。平时托尔斯泰喜欢在身上套一件农民的罩衫，再用一根腰带束紧腰腹。与他健硕的身形相符，他的自负言论也不计其数。托尔斯泰大力谴责史学家对伟人溜须拍马的行为，这和当时的很多主流思想截然相反。

《战争与和平》中就有一千多页内容在表达托尔斯泰的观点，而托尔斯泰最常使用的武器正取自数学。

微积分在托尔斯泰的时代并不算是新奇的东西。它的“发明者”是牛顿和莱布尼茨，两人在17世纪后期将这个古希腊的理论更加精炼化。正如几何学家研究的是图形，微积分的学者研究的则是变化：从数学角度探索一个物体如何从一种状态转变为另一种状态，比如用图表曲线将一个球或子弹在空间中的运动轨迹图像化。这些平滑精细的曲线汇聚了人类世界的每一种微小运动，托尔斯泰则认为，他从中看到了同时代史学家的无知。

托尔斯泰不仅有过人的智慧，他的头脑也充满了独特的见解。我想起了他的一些近似古怪的说法，例如，将达尔文学说斥为“短暂的时尚”，将婚姻斥为“合法的通奸”。根据切斯特顿（G. K. Chesterton）后来的描述，托尔斯泰常邀请成群的追随者来到他的家中，追随者中无论男女老少，都裹着床单，穿着树皮凉鞋，在他之后亦步亦趋，倾听他的每一句讲说。作为小说家，托尔斯泰对历史最为大胆、最有创意且最具颠覆性的观点是：历史类似微积分。

《战争与和平》通篇充斥着这种观点，这也使得该书有些部分就好像是檄文写手所写就的一样，激烈紧张。而这恰巧也是现代读者最想直接跳过的部分，不过，这些不够用功的读者可能却会因此错过托尔斯泰作品中的重要基石。

由无数人类的肆意行为组成的人类运动，是连续不断的。了解这一运动的规律，是史学的目的.....只有采取无限小的观察单位——历史的微分，也就是人的共同倾向，并且运用积分的方法（就是得出这些无限小的总和），我们才有希望了解历史的规律。[\(16\)](#)

托尔斯泰将微积分定义为“现代数学的一个分支”，并称它已经具备“处理无限小之事物的艺术”。微积分为托尔斯泰提供了一个新的领域，让他得以表达他与许多史学家的分歧。托尔斯泰谴责了史学家喜欢将事情简单化的倾向。这些史学家闯入战场，进入议会或去到广场，然后喊道：“他在哪里？他在哪里？”“你问的是谁？”“当然是英雄！领导者，创造者，伟人！”找到“他”之后，史学家们便立即对这个英雄的同僚、军队和顾问不管不顾。他们闭上眼睛，把他们的拿破仑从烂泥、浓烟和人群中抽离出来，并惊叹于这样一个人是如何在这么多场战斗中占上风，并掌握整个欧洲大陆的命运的。托马斯·卡莱尔（Thomas Carlyle）在1840年谈到拿破仑时说道：“这人有着一双敢于发现的眼睛和一个勇于挑战的灵魂。他生而为王，所有见过他的人都会这样认为。”

但托尔斯泰的看法不同，他宣称：“国王是历史的奴隶，人类在无意识的群居生活中把国王生活的每一刻都当作达成自己目标的工具。”托尔斯泰对国王、指挥官和总统不感兴趣。他看历史总是着眼于别处，将重点放在从一种状态（和平）到另一种状态（战争）不断渐进、难以察觉的变化上。

史学家们说，可以用杰出人士的决定解释历史上所有的重大事件。

而托尔斯泰这位小说家认为，这种想法恰恰证明了他们无法掌握众多无限微小的行动会产生蝴蝶效应这一事实。出于理论和“原因”的需要，史学家往往会优先考虑一系列事件，并将其与其他事件分开来研究。为什么突然间拿破仑统治下的法国会和沙俄爆发战争？是什么驱使了那数以百万计的平民突然间开始互相残杀？一位史学家说，拿破仑是他自命不凡和狂热举动的受害者。他放纵自我，变得肥胖和喜怒无常。伴随着连续的战斗胜利，他不可避免地会认为自己是不可战胜的。不，不，另一位史学家说，你忘了沙皇亚历山大是多么懦弱和胆小吗？这样的软弱肯定会招致别国的军事打击。还有观点认为，欧洲长期的经济禁运使得不同国家间关系紧张。据说拿破仑本人在快要离世时，还把战争归咎于英国人的阴谋。

当然，并非所有这些“原因”都是正确的，有些甚至是相互矛盾的。拿破仑入侵俄国的决定要么是出于冲动的本能，要么是经过精打细算（针对俄国的弱点）和深思熟虑（让他的部队忙碌）的；或者要么是俄国的软弱引起了法国军队的注意，要么就是拿破仑的狂热让他自以为对方是个可以捏的软柿子；抑或者要么是法国主动挑起的战争，要么是英国的干涉引发的战争。

作为一个生活在法国的英国人，我明白每个国家都是这样为自己找理由的，并且还会以令人信服的方式将其载入自己的史册。在英国，拿破仑的名字是暴政的同义词，是小喜剧演员不切实际的幻想。在法国则正好相反，拿破仑是一位代表新共和国和欧洲敌对的君主政体对抗的革命者。而托尔斯泰笔下的“小手上带着白手套”的胖子拿破仑，自然便是俄国人眼中拿破仑的形象。

托尔斯泰所设想的拿破仑至少有一个重要的美德：他知道要避开他的士兵，不踩任何人的靴子，以合乎礼数的姿态扮演指挥者。然而射击搏杀、倒地呻吟和流血牺牲的是士兵们，他们才是构成法兰西帝国军队的绝大多数，但他们没有办法发号施令。命令是从士兵上面的军官那里

传来的，军官的命令又是从他们的上级将领那里接到的，而这些将领则又听命于总司令部。最重要的命令总是来自那些最少参与实际行动的人。因此，这些命令中的大多数，都与当时“真实战场”的情况不符，当这些命令最终被层层传达至军队时，自然也不会被认真执行。托尔斯泰认为，拿破仑入侵俄国，只能说明他的成千上万条命令中，正好有少数几条符合1812年法国和俄国两国的大环境。

这些“真实战场”究竟是怎样的？正如小说中的微积分比喻所暗示的一样，它们是由无数无穷小的事件构成的。在某个特定的时刻，在某个地方，成千上万人的愿望和意图临时凝聚在了一起。托尔斯泰曾这样描述俄国一个偏远地区的生活⁽¹⁷⁾：

博古恰罗沃郊区所有的大村庄，都是属于官方和收代役租的地主的。很少有地主在这一带地方常住，家奴和识字的农奴也极少，在这一带农民的生活中，那种俄国人民生活的神秘潜流比其他地方来得明显而且强烈，当代人对这些潜流的原因和意义无法解释。二十年前这个地方的农民曾发生过一次向某些温暖的河流迁移的运动，就是这些潜流中的一个表现。成百上千的农民，其中也有博古恰罗沃的农民，忽然卖掉牲口，带着家眷向东南进发。就像一群鸟飞向海外某个地方一样，这些人带着老婆孩子向着他们之中谁也没去过的东南方向奔流。他们成帮结队地出发，一个个地赎身，逃跑，或坐车，或步行，朝着温暖的河流走去。很多人受到了惩罚，被流放到西伯利亚，很多人在途中冻死，饿死，很多人自动转了回来，这场运动就像它的开始一样，看不出其中有什么显然的原因，就自然而然地平静下去了。但是这股暗流在这帮人中间并没有停止，而且在积聚着新的力量，当它爆发时也是那么奇怪，突如其来，而且也是那么简单，自然，有力。现在一八一二年，跟这帮人接近的人看得出，这股暗流正在加紧酝酿，离爆发的日子已经不远了。

托尔斯泰相信，同时代史学家没有注意到这些人民生活中的“潜流”。他们忽视了历史海洋的波涛汹涌，只看到了被他们称为“原因”的潮汐，但却没意识到这些潮汐正出自大海深处。某位史学家看了这两种情况：一个名叫拿破仑的人性格十分鲁莽；6个月后莫斯科遭法军围困。于是便断言这两者之间有关系，即因为一个叫拿破仑的人的一时冲动，成千上万的莫斯科人背井离乡，一支支大军命丧黄泉。或者，这位史学家也注意到，在利物浦和伦敦，发生了由于面包短缺而引起的局部骚乱，同年，大批俄国军队就击退了法国军队。所有说法，一个比一个精致，一个比一个巧妙，但它们都是以将英国城市的暴乱喧嚣，与后来在博罗季诺（Borodino）发生的屠杀和纵火等事件串联起来为目的。

诚然，要想逐个分清战争爆发的原因是很难的，我只能对这些历史理论进行大致的估量，因为它们比我们想的要复杂得多。史学家们说，这个叫拿破仑的人的性格只是一个原因，而像利物浦这样的城市的面包短缺则是另一个原因。通常人们会找到第三、第四或第五个原因来补充第一和第二个原因。尽管如此，托尔斯泰仍坚持他的观点。他认为，史学家会本能地采用一种有缺陷的方法，因为一场大规模的冲突不可能简单归咎于寥寥几个原因，正如船只的航线并不可能会被简单的几个浪花左右。再比如，在法国和俄国的港口之间有无数个节点：为什么要把第15403个点，或者第71968个点，说成是船只到达终点的主要原因呢？

这就好比你去询问一个饱经风霜的老人：“你是在生命中的哪一个小时受到打击的？”“你问什么打击？”“当然是使你遍体鳞伤的那种打击。”显然，这样的问题毫无意义。时间的侵蚀是渐进而持续的。那么这位老人会怎么回答呢？他可能记得，在1968年一个特别炎热的夏日夜晚，他从床上滚下来，摔断了大腿。也许他会在又一次闻到刺鼻的肥皂沫味时，想起在20世纪40年代，当他还是个孩子的时候，洗脸用的就是这种肥皂。他和孙子在1997年玩过的一个游戏可能也会出现在他的脑海里，他记得当时有一个硬橡胶球不小心击中了他的下巴。但是，这些事

件中的任何一个，甚至所有这些事件，都不能真正帮助我们了解这位老人的现状。

$$y=f(x)$$

变化对我们来说是神秘的，因为它不可捉摸。除非我们会像事后诸葛亮那样进行不可靠的臆想，否则我们不可能提前看到一棵树长高或一个人变老的样子。一棵树很矮小，后来它长得郁郁葱葱；一个人很年轻，后来他变得老态龙钟；一个民族处于和平状态，后来却战事频发.....其间的经过是无穷丰富且无穷复杂的，这就是为什么我们常常会发出“不知不觉”这样的感叹。

因此，即使是堪称戏剧性的变化也可以在我们不知情的情况下完成。一位朋友曾跟我讲过这样一个故事。这位朋友的一个美国女性朋友在南欧继承了一栋房子。这栋房子里有许多精美的家具和艺术品。每年夏天，这个美国人都会飞往欧洲，在这房子里住上几个月。每次，她都会坐在同样的垫子上，欣赏着同样的画作，听着同一座古老落地钟那同样的滴答声。她委托一个看起来忠实的工作人员替她看管这栋房子，所以每当她来到这里时，这房子总是处于干干净净、焕然一新的状态。在她继承遗产的几年之后，她的小妹妹打算来这里住。小妹妹感到很兴奋，因为她听过许多关于这栋房子的好消息，所以很想来看看。但是这种感觉很快就被好奇取代了，接着是困惑，最后是惊讶。大厅里一把别具一格的椅子，若是走近了细看，则是既廉价又摇摇晃晃；如果把挂在壁炉上方的画从画框里拿下来，那么你会发现它竟像普通的纸一样薄；客房里的大理石雕像也散发着明显的塑料气味。假货！姐妹俩疯狂地从一個房间跑到另一个房间，直到把整个房子都翻了个底朝天。每把椅子，每个花瓶，每幅画作，几乎所有的东西，加起来足足超过一百件的东西，不知不觉都被精心地替换过了。那个狡猾的工作人员把房子从主人眼皮子底下一点一点偷走了。

托尔斯泰说：“我们不知道为什么会发生战争和革命。我们只知

道，人们都是以某种形式结合在一起，参与到每一个行动中的。”驱使人类行动的是什么？托尔斯泰说，不是统治者的权力，也不是思想的力量，那种驱动力是难以言喻的，是无形的。

史学家似乎有一个假想，认为这种力量是不问自明的，是人人皆知的。尽管满心想承认这种力量是已知的，但是，任何一个饱读史籍的人都不禁要提出疑问：连史学家对这个新的力量都众说纷纭，怎么能说人人皆知呢？[\(18\)](#)

这股力量与每个人，无论是卑微的农民卡拉塔耶夫还是皇帝拿破仑，都密不可分。它是莫斯科人在突然面对外敌入侵的巨大威胁时从心底涌出的爱国主义情怀；它是当法国士兵的目标，即与指定的“敌人”在莫斯科正面对抗变得无法实现时，促使他们逃离战场的“催化剂”。在《战争与和平》里，王子瓦西里·库拉金（Prince Vasili Kuragin）说，这是“习惯的力量”，这股力量甚至可以让他说出他自己都不愿意相信的话。

托尔斯泰建议史学家对这股力量给予更多的关注，而不是将事情仅归因于某种原因。莫斯科大火曾被史学家解释为俄国人的防御策略（所谓的“焦土”政策）或法国入侵者的野蛮报复，其实用其他方式，也可以对它加以诠释。

由于居民逃走，莫斯科必然烧掉，正像一堆刨花，一连几天老往上面落火星，必然烧着一样。一座木建筑结构的城市，即便房屋主人和警察都在的情况下，夏天几乎每天都有火灾，而城市没有居民，只有驻军、军队吸烟，在枢密院广场用枢密院的椅子生起篝火，一天煮两顿饭，在这种情况下，不可能不失火。[\(19\)](#)

《战争与和平》在19世纪60年代首次出版时，在读者群体中引起了巨大反响。屠格涅夫谴责这些历史的反思是“骗术”和“傀儡喜剧”，福楼

拜更是认为它们乏味至极。史学家诺洛夫（A. S. Norov）针对这部书发表了一篇题为《托尔斯泰对历史的篡改》（*Tolstoy's Falsification of History*）的评论。另一位史学家卡里耶夫（Kareev）则抱怨说这位小说家简直是想彻底否定历史。一个半世纪后的公元2000年，一位俄罗斯出版商编辑并出版了《战争与和平》的初稿，声称初稿里根本没有那些麻烦的玩意儿：“（全书）只有我们常见版本的一半长，里面没多少战争，更多的是和平。没有那么多跑题的哲学观点或令人费解的法语，并且故事还有一个美满的结局。”

相较而言，数学家更能接受这本书。托尔斯泰的数学家朋友乌鲁索夫（Vrusov）对书中微积分的类比表示十分欣喜。斯蒂芬·埃亨（Stephen T. Ahearn）在2005年为美国数学协会撰写的一篇文章中，称赞托尔斯泰的数学隐喻既“丰富”又“深刻”，并鼓励数学老师在课堂上借鉴一二。

那么，我们能得出什么结论呢？还是说我们必须得有个结论？毕竟，如果托尔斯泰是对的，那么就像历史上发生的所有事件一样，他的书也不能仅用先前的假设、规则 and 理论来理解。每件事都有它发生的时机和背景。早些时候，你在一种状态下开始写这篇文章，最后却又在另一种状态下写完，你觉得这其中有什么意义？我也说不清。对每一个人和每一件事来说，变化产生的过程总有它自己的意义。

书中之书

在睡梦中，我走过路，说过话，却从来没写过字。冰岛作家吉迪尔·埃利亚松（Gyrðir Elíasson）在短篇小说《深夜写作》（*Nightwriting*）中描写了一个熄了灯就文思泉涌的角色。这个角色在做梦的同时，会拿起放在床头柜上的笔记本，写下词语、句子，甚至整篇故事。

和之前的每个白天一样，他什么也写不出来……但一到晚上他就写得出来了，几乎每天晚上他都写……他的妻子知道不该叫醒一位“梦游作家”，所以她只能躺在床上，看着他的后背，看他如何在膝上的笔记本上信心满满地写作。

埃利亚松的这个故事让我灵光一现，我认为这与面对无穷有关。每一本成文或不成文的书中都蕴含着无穷，包括“人生之书”，里面包含有构成我们每一天的无穷多的潜在组合。作者如何从无数想象得到的可能性中选出正确的词、正确的短语、正确的图像？每个人又是怎样想象出一种新的可能性，重新配置选项来构成另一种命运呢？

睡一觉再说吧。何不这样做？我们的梦中包含着无穷，语言、图像和情绪不受限制地在我们的脑海中自由流动与结合。几个世纪以来，潜意识创作出了许多顶尖级的文学作品，歌德和柯勒律治只是运用潜意识创作的两个代表。

梦能使我们趋于无限，可梦却常在破晓时分蒸发殆尽。醒来的我们只记得蜜雨阵阵，歌声悠长；这儿的一只鼻子，那儿的一个笑容；一丝颤动的悲伤或闪现的快乐，一种暗涌而旖旎的空虚。就像对一本书或者

对生活，解释要从哪里开始？梦没有开始，所以也没有过程或结束。

我梦见自己走进了一所房子，发现里面的人都躺在地上。躺着，但却在谈笑风生、把酒言欢。躺着而不是坐着。就像一本我没读过也没写过的书中的场景。有多少这样的场景占据着我们的梦、我们的生活或是我们所读的书籍？无穷无尽。

正如埃利亚松笔下的“梦游作家”，安东·契诃夫在他整个非凡的职业生涯里，也曾忠实地撰写过一小本笔记，虽然我们可以假设，契诃夫主要是在醒着的时候撰写的。这些笔记满是他对日常生活细枝末节的观察，保留着他对“普通”生活中无穷组合的粗略探询。

“不是床单，是脏桌布。”

“除了其他东西，旅馆老板保存的账单上还有：‘虫子——15戈比。’”

“如果你希望女人爱你，不走寻常路就好。我认识一个不论冬天和夏天都穿毛毡靴的男人，结果女人们都爱上了他。”

这种无穷的可能性对契诃夫的许多故事都有所启发。在《彩票》（*The Lottery Ticket*）中，一对中产阶级情侣设想了中奖后可能的人生。

可能交上好运的想法弄得他们晕晕乎乎……“要是我们真的中了彩，那会怎么样？”他说，“这可是崭新的生活，这可是时来运转！”……他开始浮想联翩，那画面一幅比一幅更诱人，更富于诗意。在所有这些画面中，他发现自己都大腹便便，心平气和，身强力壮，他感到温暖，甚至嫌热了……“对，买上一座庄园就好。”妻子说，她也在幻想着……伊凡·德米特里奇收住脚，望着妻子。“我，你知道，玛莎，想出国旅行去。”他说。于是他开始构

想：深秋出国，去法国南部，意大利，或者印度，那该多好啊！[\(20\)](#)

半个世纪后，契诃夫的同乡，另一位早熟的笔记撰写人弗拉基米尔·纳博科夫（Vladimir Nabokov），用两种字母和三种语言（俄语、法语和英语）创作了他的小说。在一个空白却有声有色的空间里，字谜、双关语和新词不断涌现。纳博科夫将故事写作比作拼拼图。

现实是非常主观的……可以这样讲，你可以离现实越来越近，但你永远无法足够接近它，因为现实是由无尽延伸的阶梯、感知层次和虚假底线构成的，因而永不可捉摸。你会了解得越来越多，但你永远不会了解一切。永无可能。

纳博科夫的小说既像拼图又像梦，故事都是非线性发生的。他经常最后才写故事的中间部分，第8章的写作时间可能比第7章或第3章的还要早。纳博科夫经常会倒着写新故事，比如先把最后的情节写出来。

纳博科夫最负盛名也最富争议的小说《洛丽塔》，便诞生于一大摞8×13cm的索引卡。纳博科夫首先勾勒出了故事的结尾场景。而在之后的卡片上，他不仅写下了成段的情节描述，还记下了他对场景的想法及很多其他的零碎细节。其中一张是关于年轻女孩平均身高、体重的数据统计，另一张是某个自动点唱机的歌曲列表，再一张是一把左轮手枪的图示。

每隔一段时间，纳博科夫就会重新排列索引卡的顺序，寻找最棒的场景组合。排列和组合可能得到的情况总数将是巨大的，比如，用纳博科夫的上述3张卡片就能得到6种不同的排列方式：（1,2,3）、（1,3,2）、（2,1,3）、（2,3,1）、（3,1,2）、（3,2,1）。而10张卡片（相当于一本书2到3页的内容）能够得到的排列方式则超过350万种，仅撰写4到5页（约15张索引卡）就需要从大约1.3万亿种可能性里做选择。《洛丽塔》共69章，超过350页，也就是说它可能的版本数量甚至

超过了构成我们宇宙的原子数，达到了我们几乎无法想象的地步。

当然，《洛丽塔》的很多潜在版本根本不可行，但是在那些或扑朔迷离，或没头没脑，抑或愚不可及的版本中，一定有读得下去的可能性。这种可读的版本有多少？有100？1000？100万？还是比这多得多？出版社可以出版足够多的版本，让地球上的每位读者都拥有自己的《洛丽塔》。可能在其中一个版本中，那句最著名的开篇词“洛丽塔是我的生命之光，欲望之火，同时也是我的罪恶，我的灵魂”⁽²¹⁾将出现在第2章开头的部分，也许会与那句“我的那位很上相的母亲在一桩反常的意外事件中（在野餐会上遭到电击）去世了”⁽²²⁾调换位置。而在另一个版本中，原本的开篇词会出现在第117页的最上方，而这一个版本的开篇词是“我在天空里看到她的脸，异常清晰，仿佛放射着它自身微弱的光辉”⁽²³⁾。到了下一个版本，原来的开篇词则又出现在了故事的末尾。

据我所知，其中一些不可思议的版本已经出版了，且每个版本都有着微妙但惊人的不同。也许这可以解释为什么《大西洋月刊》的评论员会说这本书是他“读过的最有趣的严肃小说之一”。此外，《洛杉矶时报》称《洛丽塔》是“小篇幅巨作……一本近乎完美的漫画小说”。《纽约时报书评》也评论道：“从技术上来说，它太精彩了……幽默是关键。”而金斯利·艾米斯（Kingsley Amis）则称，他读了一本“沉闷、愚蠢又不真实”的书，《纽约时报》撰稿人奥维尔·普雷斯科特（Orville Prescott）也感觉这故事“沉闷，沉闷，太沉闷了”。

他们读的是一个版本的《洛丽塔》吗？

正是作家和读者共同造就了无穷的故事。阿根廷作家胡利奥·科塔萨尔（Julio Cortázar）在他的一部小说中便明确了这一原则。《跳房子》（*Rayuela*）出版于50年前，在《洛丽塔》之后不久。它有155章（超过550页），可以通过两种不同的方式阅读。读者可以从第1章开始，按顺序读到第56章结尾（尽管有些章节仍然被公认是“冗余的”）；

或者从第73章开始，再回到第1章，然后是第2章，接着跳到第116章，然后回到第3章，紧接着去到第84章……就这样根据“指南”，在各章之间来回跳着阅读。

就在该作品“冗余”的章节里，科塔萨尔描述了这本书的目标：

普通小说似乎缺乏独特性，因为这些小说把读者限制在了既定的轨道上。定义越清晰，写小说的人往往就会被认为越优秀。在这些小说中，不同程度的戏剧性、心理活动、悲剧性、讽刺性或者政治性中都带有不可避免的拘束感。试着换个角度，写一篇不会囚禁读者，但会迫使读者成为“同谋”的小说，让文本主动去向读者悄悄传达那些隐匿在惯常形式下具有更深层奥义的指示。

作为科塔萨尔的“同谋”，我们在巴黎街头和小说里的英雄（一名阿根廷裔的波希米亚人）一起思考着自己的生活和有着无穷种可能性的人生走向。我们要么从第1章开始读，问道：“我会找到魔术师吗？”要么从第73章开始：“是的，但是谁能将我们的空虚之火熄灭？每当夜幕降临，那全无颜色的火焰便会蔓延至乌夏特古街……”

翻动书页，阅读不同的故事。比如，从第1章开始的读者将会很快在第4章读到：“（她）从人行道旁拾起一片树叶，朝它说了一会儿什么。”然而，对另一位读者来说，“第4章”实际上是故事的“第7章”。在这一章读者会读到：“我一直想着我看不到的那些树叶、收枯叶的人，我也想着有那么些存在着、可这双眼睛看不到的东西……一定有我永远看不到的树叶。”此类着墨丰富了这一位读者对这位女士的理解，而这位女士在不久之后将从人行道旁拾起一片树叶并与之对话。

以这种方式阅读的后果就是迷失方向。这种跳跃式阅读，不会让读者有任何读完书的感觉。早在读者对故事得出任何结论之前，就已经读完了那本书最后一页的最后几行。等读完“第153章”（实际上的第131章），继续读下一章（实际上的第58章）时，结果却发现他得再读一

遍“第153章”。于是，两个“终章”之间的无休止循环出现了。不仅如此，假设该读者有心计算，那便会注意到按他的顺序阅读的章节总共有154个，其中一章，也就是“第55章”，没在清单上。

《跳房子》的结构要求读者自己想明白故事的来龙去脉。有人可能决定连续阅读章节，但要将章节按降序排列，即从第155章开始依次往下阅读。另一个人决定在读奇数章节之前先阅读所有偶数章节：2、4、6、8……；1、3、5、7……。第三个人与前一人类似，不过是先读奇数章节，再读偶数章节。第四个人只读质数章节：2、3、5、7、11、13、17、19、23、29、31……最后读完第151章（共36章）。第五个人从第1章开始，之后读第3章（1+2）、第6章（1+2+3），然后是第10章（1+2+3+4），如此这般。

13579

就在勇敢的读者终于想明白故事的结尾的时候，另一个故事又使得他拾起书重新开始阅读。升序章节的书变成了降序章节的书，奇数章的书变成了偶数章的书。次次不同，次次有新意，一个人不可能再次读到同一本书。

我想起了纳博科夫的观点。他说我们永远无法阅读一本书，我们只能重读那本书。“一个好读者，主流读者，积极而富有创造力的读者，”纳博科夫说，“是一位重读者。”他解释道，第一次阅读总是很费力，因为这是“在从空间和时间的角度学习这本书的内容，而这一过程势必会阻滞我们和艺术之间的交流”。

想想契诃夫无穷多的故事，想想无穷版本的《洛丽塔》和《跳房子》，它们就在每个读者的眼前，但却无人注意，无人爱恋，无人阅读。

福楼拜在给情人的一封信中说道：“如果一个人熟知五六本书，那

他得有多聪明啊！”在我看来，连这数量都有些夸张。要想学习无穷多的东西，我们完美地读懂一本书就够了。

17

质数之诗

曾被但丁称赞为“il miglior fabbro”（最佳手艺人）的阿诺特·丹尼尔（Arnaut Daniel），在12世纪法国南部的街道上吟诵着他的情诗。关于阿诺特的生平，人们所知不多，但我觉得，把一篇关于吟游诗人的简短而特别的报道与这位诗人发明的六节诗^[24]联系起来的想法是很诱人的。

同时代的雷蒙·德·迪尔福（Raimon de Durfort）则将阿诺特称为“骰子学者”。据称，六节诗形态的形成很可能缘于阿诺特对赌博的热爱。众所周知，骰子有六个面，掷一对骰子可以产生36种结果，这也是六节诗中六个诗节诗句的总行数。据我所知，以前没有人思考过骰子和六节诗之间的这种联系，也许是因为这种联系不怎么重要，不过我还是想把这留给读者自己去判断。

六节诗不拘泥于韵律、象征、头韵或诗人惯用的任何其他技巧。它的力量源于重复。六个单词，每行尾部各出现一个，交替变换于诗歌的每一节中（在最终节，则是一行两个单词）。每一行尾词变换的顺序都有着复杂的模式。

第一节：1 2 3 4 5 6

第二节：6 1 5 2 4 3

第三节：3 6 4 1 2 5

第四节：5 3 2 6 1 4

第五节：4 5 1 3 6 2

第六节：2 4 6 5 3 1

最终节：2 1,4 6,5 3

也就是说，第一节第六行的最后一个单词（1 2 3 4 5 6）将会在下
一节的首行末尾出现（6 1 5 2 4 3），并且它也会出现在第三节第二行
的末尾，以此类推。我想如果我用但丁的诗来举例，会更加便于读者理
解。但丁在下面这首诗里⁽²⁵⁾，便用了shadow、hills、grass、green、
stone和woman这六个词作为尾词。

I have come, alas, to the great circle of shadow,

啊，我进入了巨大的阴影之中，

the short day and to the whitening hills,

进入这短暂的一天，攀上那洁白的山丘，

when the colour is all lost from the grass,

所有的颜色都从草地上消失，

though my desire will not lose its green,

虽然我的愿望仍会长青，

so rooted is it in this hardest stone,

它深深扎根在最坚硬的石头上，

that speaks and feels as though it were a **woman**.

说话的时候，她感觉就像一个女人。

And likewise, this heaven-born **woman**

这个从天而降的女人也是这样

stays frozen, like the snow in shadow,
青春永驻，像阴影中的雪，
and is unmoved, or moved like a stone,
心坚如石，
by the sweet season that warms all the hills,
在温暖的季节里，使所有峰峦
and makes them alter from pure white to green,
从纯白变为翠绿，
so as to clothe them with the flowers and grass.
为它们穿戴花与草的衣衫。

When her head wears a crown of grass
她头戴草叶桂冠
she draws the mind from any other **woman**,
比任何女人都有魅力，
because she blends her gold hair with the green
她把金色的发和绿色的叶混在一起
so well that Amor lingers in their shadow,
爱徘徊在那混合的阴影中，如此美好，
he who fastens me in these low hills,
把我牢牢拴在这矮丘上的，
more certainly than lime fastens stone.

比椴树把岩石拴得还要牢固。

Her beauty has more virtue than rare stone.

她的美貌犹如稀世珍宝。

The wound she gives cannot be healed with grass,

她给予的创伤不能用草医治，

since I have travelled, through the plains and hills,

我穿过平原和丘陵，

to find my release from such a **woman**,

只为从这样一个女人那里得到解脱，

yet from her light had never a shadow thrown

然而，她的光芒之下从未有阴影

on me, by hill, wall, or leaves' green.

投射在我身上，无论在山边、墙边，还是绿叶旁。

I have seen her walk all dressed in green,

我看见她一身绿意地前行，

so formed she would have sparked love in a stone,

所以她会石头里点燃爱的火花，

that love I bear for her very shadow,

我在对她的爱慕中煎熬，

so that I wished her, in those fields of grass,

所以我希望她，在那片草地上，

as much in love as ever yet was **woman**,

能像其他女人一样充满爱意，

closed around by all the highest hills.

被连绵群山环绕。

The rivers will flow upwards to the hills

河流将向上流往山丘

before this wood, that is so soft and green,

在这片柔软而葱郁的树林前，

takes fire, as might ever lovely **woman**,

像所有可爱的女人一样，爱意灼灼，

for me, who would choose to sleep on stone,

对我来说，谁会选择睡在石头上，

all my life, and go eating grass,

用尽一生，采食青草，

only to gaze at where her clothes cast shadow.

只为望着她的衣衫投下的阴影。

Whenever the hills cast blackest shadow,

每当峰峦投下最昏暗的阴影，

with her sweet green, the lovely **woman**

这可爱的女人，带着她甜美的绿色

hides it, as a man hides stone in grass.

隐没于阴影之中，就如男人将石头藏于草地中一样。

这首诗弥漫着一股期待的气氛。因为读者知道将要出现什么样的内容，所以这首诗必须创造更多的惊喜。六节诗注重在内容方面下功夫，在不断变化的语境中赋予同一个词新的意义。数字的规律和模式与作者的自由之间的角逐是永远存在且显而易见的。

艺术家和数学家们都为六节诗的无穷魅力所吸引。数学家玛西娅·伯金（Marcia Birkin）和诗人安妮·库恩（Anne C. Coon）在他们所著的《发现数学和诗歌中的模式》（*Discovering Patterns in Mathematics and Poetry*）一书中，将六节诗的单词循环比作循环数中的数字循环。

循环数通常与质数有关。当一个数除以某些特定的质数（如7、17、19和23）时，会产生无限循环的小数序列。例如，1除以7会得到0.142857142857142-857.....其中的6个数字，也就是最小的循环数142857仿佛在跳一支永无止境的圆圈舞。

如果用任何7以下的数字乘以142857，得到的答案仍然是142857这6个数字的循环排列。

$$1 \times 142857 = 142857$$

$$2 \times 142857 = 285714$$

$$3 \times 142857 = 428571$$

$$4 \times 142857 = 571428$$

$$5 \times 142857 = 714285$$

$$6 \times 142857 = 857142$$

在这个例子中，第一个答案（142857）的末尾数字7在第二个答案（285712）的第四位重现，接着又在第三个答案（428571）的第五位重

现，以此类推。在每个答案中，每一个数字都在轮换位置，就像六节诗的尾词一样。

六节诗中不存在混乱。每一个诗节的尾词一旦确定就不会改变，而它们所在的位置也早在写诗之前就已确定下来。从代数的角度来看，我们可以将六节诗从第二节开始的结构描述为这样的式子：

$$\{n, 1, n-1, 2, n-2, 3\}$$

其中， n 指诗节的数量，在六节诗中即是6。

所以，第一节诗（1 2 3 4 5 6）第六行（数量 n ）的尾词6将会出现在下一节诗首行的结尾处：

6

根据式子，第一个尾词之后，第二节诗第二行的尾词是1：

6 1

第三行的尾词为5：

6 1 5

第四行的尾词为2：

6 1 5 2

第五行的尾词为4：

6 1 5 2 4

最后第六行的结尾词为3：

6 1 5 2 4 3

相同的公式可以应用于之后的所有诗节，所以第三节诗首行的尾词应为第二节诗第六行（数量 n ）的尾词3，而第三节诗第二行的尾词应为

第二节诗的第一个尾词6，第三行的尾词应为第二节诗第五行（ $n-1$ ）的尾词4，以此类推。

阿诺特这位中世纪的吟游诗人是如何创造出这种巧妙结构的，我们不得而知，但他对文字和音乐韵律的精通倒可能对这种创造有很大帮助。阿诺特在他为数不多流传至今的诗中写道：

Sweet tweets and cries

甜蜜的鸣叫和哭泣

and songs and melodies and trills

歌曲、旋律和颤音

I hear, from the birds that pray in their own language,

我从祈祷的鸟儿口中听到，

each to its mate, just as we do

它们在对自己的爱侣歌唱，就像我们

with the friends we are in love with:

和我们相爱的朋友们在一起时一样：

and then I, who love the worthiest,

然后，我必须为我最爱的人

must, above all others, write a song contrived so

写这样一首与众不同的歌

as to have no false sound or wrong rhyme.

没有蹩脚的音律，也没有错误的韵律。 [\(26\)](#)

当然，阿诺特钟情于6个诗节，而不是5个或7个的原因，很可能与掷骰子的点数有关。事实上，一小部分诗人尝试过的三节诗和五节诗，也都颇有风味。法国诗人雷蒙·格诺（Raymond Queneau）是一位像数学家一样渴望理解事物运作原理的诗人，他为此进行了不断的探索，并发现了形式的局限性。20世纪60年代，格诺得出结论：只有特定数量的诗节才可以像六节诗那样变换排列。比如，四节诗便会产生相同词语的不和谐排列：

$$\{n,1,n-1,2\}$$

第一节：1 2 **3** 4

第二节：4 1 **3** 2

第三节：2 4 **3** 1

第四节：1 2 **3** 4

七节诗的排列也不和谐：

$$\{n,1,n-1,2,n-2,3,n-3\}$$

第一节：1 2 3 4 **5** 6 7

第二节：7 1 6 2 **5** 3 4

第三节：4 7 3 1 **5** 6 2

第四节：2 4 6 7 **5** 3 1

以此类推.....

经过反复多次试验，格诺断定，小于100的数字中只有31个数字能够产生类似六节诗的规律。他的观察结果让数学家们发现了六节诗和质数之间的惊人关系。也就是说，包含三个或五个诗节的诗也能像六节诗

一样，因为3、5或6乘以2再加1所得的总是质数。同理，十一节、三十六节或九十八节诗也能与六节诗一样，但十节、四十五节或一百节诗就不行。

六节诗并不是唯一由质数决定的诗歌形式。简言之，俳句也是从质数中汲取力量的。

日本人一向崇尚简洁。你若问“日本的莎士比亚”或“日本的司汤达”是谁，人们多半无从作答。大约在维京人斯诺里·斯蒂德吕松（Snorri Sturluson）还在对他的《散文埃达》中的传奇故事进行最后润色的12世纪，史诗在东方几乎就已被完全忽略了。8世纪至12世纪的日本平安时期被日本人视为历史上的一个高峰，那时的朝臣喜欢将几十首由不同人创作的短诗连在一起，打造出较长篇幅的作品，即连歌。然而，只有贵族才有权写出前三行诗句。这些作品大多描绘浪漫的爱情和对心灵的探索，而这些开场白总是会提到时节，以及发出诸如“呀”或“怎样”（如何）的感叹。然而，即便是这些精心制作的诗篇最终也还是因为过于烦琐，变得不适合日本人的口味，以至于几代人之后，人们将之简化为我们今天所熟知的三行俳句诗。

和六节诗一样，俳句不需要押韵。它的三行分别由5、7、5共17个音节构成。3、5和7是前三个奇数质数，17当然也是质数。

这种结构的形成很可能得益于日本人对奇数的偏好。在一年一度的“七五三节”中，3岁、5岁男孩和3岁、7岁女孩会前往神社参拜，为他们的成长祈福。同样，在体育比赛中，啦啦队也会以三三七拍的节奏鼓掌。但偶数却是假想的妖魔：2代表离别和分离，4则与死亡相关，6在好几个短语中都代表“一无是处”。

质数的运用有助于保持俳句形式的简洁，其中每一个词、每一个画面都要求我们用心去体会。其结果是人们会突然产生一种惊人的洞察力，仿佛这首诗所描绘的对象第一次被人类用语言表达了出来。17世纪

诗人松尾芭蕉⁽²⁷⁾所著的一首俳句诗便反映了这一点。

Michinobe no（道の辺の）

道旁朝颜花

Mukuge wa uma ni（木槿は馬に）

我骑行道上

Kuwarekeri（喰われけり）

马食道旁花

另外还有一种稍微长一点的俳句形式，即短歌。除了俳句原本的三行，短歌另外增加了两行，每行7个音节（称为“下之句”）。短歌总共31个音节，而这也是质数。

松尾芭蕉作为俳句艺术的代名词，其作品灵感来源甚广，但其灵感最主要的来源是一位与阿诺特·丹尼尔同时代的流浪僧人。这位僧人名叫西行，写过不少有名的短歌。西行对于朴素的执着在下面这首短歌中可见一斑。

Michi no be ni（道のべに）

路边青草地

Shimizu nagaruru（清水流るゝ）

潺潺有清流

Yanagi kage（柳かげ）

长有一柳树

Shibashi to te koso（しばしとてこそ）

我在树下

Tachidomaritsure（立ちどまりつれ）

驻足休憩

西行法师所描绘的柳树意象根植于历代诗人的想象之中。5个世纪之后，芭蕉前往北方这棵柳树所在之地朝圣。他在游记中提道：“‘清水流’歌中柳树在芦野乡田埂之上。此地郡守户部某士屡次劝言‘须观此柳’云云，正思量究竟所在何处，今日已立于此柳荫之下。”

芭蕉以一首俳句诗向西行法师的树表达了他最高的敬意。

Ta ichimai（田一枚）

整片田中

Uete tachisaru（植ゑて立ち去る）

只有水稻

Yanagi kana（柳かな）

直到那棵柳树进入我心里

142857

当我想到诗歌和质数的微妙联系时，也许唯一令人惊奇的地方是我们竟然会对此感到惊奇。从某种角度来看，这种联系是完美的。诗歌和质数的相似之处在于，两者都是不可预知、难以定义的，并且都和生活本身一样意蕴纷繁。

这种与生活相关的特质往往会被人忽略。也因此，许多诗歌被小小的选集封存，许多质数在数学家的算式中枯萎。它们被专家挑来拣去，大众对它们的学术意义，早已失去了兴致。

然而我们似乎却又能清晰地看到但丁笔下的女子在我们的记忆中徘徊，芭蕉笔下的马，嚼着路边的花，一切看起来、听起来都非常真实。质数从刻板的韵律和故事的规则中脱离而出，诗中景象总是会超出我们的期望，所有陈词滥调此刻都杳无踪迹。

诗歌和质数都是很微妙的事物。匆匆一瞥之下，我们通常很难立刻确定某个数字是否有因数，或所读的文字中是否包含其他意义。即使是老手，也很难从一首辞藻华美的陈腐诗篇中辨别出真正有感觉的诗句，或者从一堆数中发现一个伪装成质数的合数。

我们不得不问自己，但丁的六节诗、芭蕉的俳句和四处可见的质数，究竟有何意义？归根结底，我们是不是真的能够接近那个“美貌犹如稀世珍宝”的女子？她的脸庞随着诗节的变化而变化，为我们提供了多种视角。西行法师那棵既能遮阴又能带来反思的柳树呢？

质数也是一样，它是古老的数学谜团。31是短歌中的音节数，与29构成了一对素数，同时它也是梅森素数（ 2^5-1 ），但是这样的标签远不足以解开谜团，因为我们不知道为什么这些质数会碰巧出现在它们所在的地方。许多未经证实的猜想仍然存在。诗歌读者和数学家最多只能找到些许暗示和片段，却始终无法参透整张图景，就像无法参透生活本身一样。

财富的分布

据研究，贫困具有一定的代际传递性。

比如，我的双亲很穷，祖父母很穷，曾祖父母也很穷，再往上似乎还是一样。因此，关于家族贫穷的可怕故事，我是有所耳闻的。其中一个父亲在2000年初告诉我的，那时我刚离开家没多久，刚在成人世界中开始我的学徒生涯。当时我在伦敦城南租了一间屋子，那是我第一次和别人合租房子。那地方小得乏善可陈，位置偏僻，室内还没怎么装修。在我狭小的卧室里摆着一张浅绿色的沙发床，那种绿跟藏在阴暗角落里的植物的颜色没什么两样。我靠助学金过活，每天吃一小盘意大利面、几个三明治或几片夹着豆子的吐司面包。

一周中，有几个晚上我会接到家里的电话。一次是我父亲打来的，那次我们聊了很久。我承认，他那天变得很健谈，这让我有些吃惊。父亲从不是个会轻易表露心事的人，那么他为什么突然要对我敞开心扉？是出于对长子的偏爱，还是想回溯记忆的长河？我不知道。我们漫无目的地聊着，突然父亲说：“我小的时候，常常搬家。”

“什么？”

“我的父母亲，呃，其实是我妈和她男朋友……说来话长。”

然后，父亲用一种“事实上……”的语气，就像刚刚那样，开始讲述他的故事。他第一次跟我说起这些，语言简单明了，没有一丝冗赘错置的地方。我想，父亲一定为此刻排演了无数遍。我认真聆听着，偶尔打断他，提出我的问题或观点。就像父亲说的，他的每字每句都发自肺腑。这个人（我父亲）想告诉我（他的儿子）他认为对我而言既重要又

有价值的事情。

其中有个情节特别打动我。大约在父亲10岁的时候，一个夏日傍晚，他和父母参加完镇上的活动回家。当他们快到家时，发现院子似乎有些不一样。我的祖父忙跑上前去，他简直不敢相信看到了什么。桌子、椅子、茶壶、平底锅、床铺、台灯都被清到了院子里。所有家具被胡乱堆在一起。前门已经上了锁，再也进不去了。

也许我此时应该问：“房东怎么没有给祖父母更多时间来清偿房租？”但我没问。院子里的家具在我脑海里挥之不去。我想象着家被整个翻了过来场景，亲密空间被毁于一旦，房子好像大吐了一场。我仿佛看到了再也派不上用场的台灯和餐桌脚，以及书桌半开的抽屉里那些泛黄的信件，那场面是多么的恐怖！这画面太真实，以至于刺痛了我的双眼。

我父亲生于1954年，那年正好是英国伊丽莎白女王登基的第二年。我的祖父母在我父亲出生10年后被房东扫地出门，那时正处于“摇摆60年代”。在1965年出版的《贫困者和极贫者》（*The Poor and the Poorest*）一书中，社会学家彼得·汤森（Peter Townsend）和布莱恩·亚伯·史密斯（Brian Abel Smith）估计，从1955年到1965年，也就是我父亲生命的头一个10年，生活在贫困线以下的英国人比例比之前增加了近乎一倍，即从8%增至14%。

1979年，也就是我出生的那一年，彼得·汤森发表了一篇名为《英国的贫困：一项基于家庭资源和生活水平的调查》（*Poverty in the UK: A Survey of Household Resources and Standards of Living*）的更为深入的研究报告。报告显示，相对贫困正困扰着英国人口总数的21%。自那之后，数据虽忽高忽低，但都稳定维持在这水平。

2008年公布的一项统计数据，则显示了我之后下一代的状况。根据伦敦政治经济学院的说法，英国收入最高的10%的家庭的总资产，是收

入最低的10%的100倍。

先不谈统计数据，我想知道数学除了测量差距，还能做些什么。数学能不能告诉我们，什么是差距？它从何而来？它是如何扩大或缩小的？数学思维能不能帮我们解答这些问题？

当然可以。数学和货币都源于抽象思维。跟数学一样，货币的概念也可以归功于古希腊人。他们率先从手上剥离出了“5”这一概念，并把“5德拉克马”几个字铸在了金属钱币上。就像“5”从指尖变成了概念性的描述一样，它也可以套用到任何与它所表示的数量相同的事物上，如人、面包屑、白日梦等等。这样一来，硬币的“价值”就可超过这枚硬币的金属价格，并能交换其他东西，只要交换双方认为等值即可。

不管是好是坏，用数字代替物体的做法改变了世界。很快，每个东西都可以被量化，甚至连月光也不例外。古希腊剧作家阿里斯托芬

（Aristophanes）在一出戏剧中，就提到每个月使用月光可以省下价值1德拉克马的火把。在这之前，以物易物和交换礼物早已根植于雅典的所有交易中，而现在，大部分的社会交易都可以用货币解决。公民间的互惠让位于潜在无限累积的个人“财富”。亚里士多德就在他的《政治学》

（Politics）中，感叹有些医生把他们的医术变成了赚钱的工具。另一位古希腊剧作家索福克勒斯（Sophocles）则更进一步，通过笔下人物斥责金钱“毁灭城邦，使人流离失所”，同时“彻底教坏好人……使他们通晓所有亵渎神明的行为。”

在这抽象化的过程中，货币从数字那儿取得了冷漠的中立地位。货物不再体现供货商的慷慨或个性，计算取代了情感。个人的自主性增强了，但这也助长了用金钱来衡量一切事物的气焰。就像把数字抽象化一样，货币也逐渐变得无形。藏起硬币要比藏起母牛容易得多。古希腊斯巴达的统治者莱克格斯（Lycurgus）就认为，要打击富人隐匿财富这种“不正义”行为的唯一方法，就是把铁币铸得又大又重，这样一来，光是10枚硬币就得需要用马车来运送。

因为数字可以无穷无尽地写下去，于是金钱的累积也就没有了上限。阿里斯托芬就说，人永远不会对财富感到满足。面包、性爱、音乐、勇气，都有满足的那一刻，但财富没有。要在赚钱这个项目上打钩，表示已经完成，是不可能的。如果一个人得到了13枚硬币，那他会想得到16枚；有了16枚之后，不赚到40枚他不会善罢甘休。我们可以观察到，大自然对人的身高和年龄是设了限制的，即使在最极端的情况下，也少有人会比其他人高或者矮太多，但金钱不一样。想想古希腊时期吕底亚的克洛伊索斯王（King Croesus）吧，他拥有许多黄金，多到可以拿来随便送人。古希腊立法者梭伦（Solon）就曾警告过克洛伊索斯：人拥有的越多，失去的就会越多。

我想提提梭伦，他是历史上第一个通过立法解决不平等问题的人。普鲁塔克（Plutarch）就曾记载，梭伦时代的雅典人是如何向城邦里的贵族还钱的。有些人因此被迫卖身为奴，有些人不得不交出孩子作为抵押，甚至还有些人因此携家带着出逃流亡。梭伦被选为执政官后，他把城邦的人口分类，每类人都要承担一定比例的责任和义务。第一等级由收入超过500蒲式耳的人组成；第二等级是买得起马的人（当然在买马时，也能付得起“马税”）；第三等级由年收入在200到300蒲式耳之间的农民组成。剩下的那些没有土地的公民也首次被允许参与公开集会或加入陪审团，同时不必担心成为奴隶。

$x\% \& (100-x)\%$

我们可以通过公式来表示任何社会的财富分布状况：数字 x 是50和100之间的某个数字，而社会财富的 $x\%$ 则属于 $(100-x)\%$ 的人。在一个高度平等的社会里， x 也许是55或60，那么也就是说45%（或40%）的人拥有55%（或60%）的社会财富。

然而，大部分西方社会的分配并不平均。经济学家发现，在多数发达国家， x 大约是80，即社会总资产的80%都进了20%的人的口袋。

每个人的财富状况不尽相同，这并不令人惊讶。令人惊讶的是其中财富分配的不平衡以及这种不平衡状态的持续性。经济学家兼数学家维尔弗雷多·帕累托（Vilfredo Pareto）就在19世纪末观察到，20%的意大利人掌握全意大利80%的财富，他在研究欧洲其他国家地区的历史资料时，也发现了同样的结果：自1292年以来，法国巴黎的财富分配状况几乎就没有发生过变化。之后的研究均证实了帕累托的发现。

大多数缺乏资源的人只能处在社会底层，而拥有竞争优势的人，则始终处于社会上层。因此最穷困的人只有把大部分精力都花在勉强维持生计上。这让我想起了德加（Degas）的那幅《熨衣妇》。一个妇人低头熨着衣服，将脸深埋在阴影中；另一个则不加掩饰地打着呵欠，嘴巴张成大大的圆形，这呵欠扭曲了她的脸，也使人看不清她真实的面貌。

斯巴达的莱克格斯，恨不得把钱币铸造得跟人一样大。想象一下，一瞬间，每个人都变得跟自己拥有的金钱一样高大。我们不妨想象这个画面，看看一名磨坊主和一名百万富翁的差距会有多大。磨坊主的财富可能只有百万富翁的1/1000，因此，若把百万富翁的财富优势转化为身高优势，那将会是前者的1000倍。在这名百万富翁看来，磨坊主比蚂蚁大不了多少。那么百万富翁会找谁经营生意？当然是够高够壮、能够承担老板交付的重担的人。百万富翁所找的这个人虽然体型较小，但比起磨坊主仍要大上许多。百万富翁会信任谁？当然是和自己相近的人，而这些人也只会和与自己相近的人来往。礼貌与妥协是他们之间交易的主要特征，但即便如此，他们中也很少有谁会使自己屈尊于那些与自己没有共通之处的人。

不管位于哪一阶层，不管是男是女，大家都习惯往上看，而不是往下看。即使是磨坊主也只会对与自己相同或比自己更高一阶的人伸出援手，以免辱没了自己的身份。对富人，他会更慷慨；而对穷人，他也会更吝啬。他拥有的不多，但敝帚自珍。

当然，没有比较就没有伤害。与亿万富翁相比，即使是百万富翁也

只是个穷人。世界排名第100名的有钱人，他的财富加起来也只有最富有的人的1/8。

不管经济是好是坏，“敝帚自珍”的想法都始终存在。这想法越膨胀，持这种想法的人也就会越多。就以平等主义者的理想社会为例，其中45%的人拥有55%的社会财富。在这样的社会中，约20%的人（45%的45%）拥有社会财富的约30%（55%的55%）。用同样的逻辑来看，社会上有约16%的财富（30%的55%）属于约9%的人（20%的45%）。

拿这个理想社会和目前大部分符合帕累托80/20法则的现代城市做比较，结果让我们很是惊讶。此时呈现出来的财富的流动状况更戏剧化，也更冷酷无情：每100个人中，只有4个人（20%的20%）的财富可以占到社会财富的约2/3（80%的80%），而这4个人中，又会有约一半（2/3的80%）的财富归最有钱的那一个所有。

人类天生具有利己性，但不平等却是由社会造成的。任何大规模、野心勃勃的社会活动都需要建立在资源分配不均的基础上。根据经济学大师约翰·梅纳德·凯恩斯（John Maynard Keynes）的说法，如果没有最根本的不平等，那么欧洲铁路这座“留给后世子孙的纪念碑”就永远不可能建成。托尔斯泰就极其厌恶铁路，正是因为铁路体现了这种不平等，他甚至让笔下他最喜欢的角色死于火车轮之下。当时，大部分铁道工人是没有机会搭火车的，那么这些工人又为何愿意建造铁路呢？凯恩斯认为，铁道工人选择和资本家合作，是基于一种一方出钱、一方出力的默契，因为只有这样，欧洲国家才能保持完整，才能“进步”。然而，第二次世界大战却动摇了双方对未来的信念，彻底摧毁了这脆弱的阶级联盟。炸弹的恫吓、枪炮的无情已经揭示出所有人都有消费的可能性，要求大多数人节制是毫无意义的。

当凯恩斯提到“不平等的价值”时，他说的并不是肆无忌惮的不平等，而是指一种共识性的、以共同目标为导向的不平等。凯恩斯承认，

赚钱的自私动机有助于生产货物及提供服务，嘉惠众人，但同样的动机也会使一些“人类的危险倾向”（如残忍、自我膨胀、对于权利的专横追求等）变得理所当然。

为了实现动机、满足癖好，这样做的赌注太高。用较低的赌注也能达到一样的效果，只要人们能习惯即可。改造人性不应该和管理人性混为一谈。

该如何降低赌注？我把这问题留给政治家，但我决不会屏息以待，因为这没有简单的解决方法。货币抽象化是复杂且难以捉摸的，这会让我们世界天翻地覆。举例来说，农夫的小乳牛比其他肉牛值钱，这很正常。但若我们用房屋来生出更多房屋呢？许多穷人，可能一辈子都买不起房，而拥有4套房子的房东最终却可能拥有6套、12套，甚至20套房子。

这些现象不禁让我想起了托尔斯泰在短篇小说《一个人需要多少土地》中展示给读者的：帕霍姆，那个贪婪的农民，在无止境地追求一亩又一亩的田地之后，最终竹篮打水一场空。

在观察了最有钱也最贪婪的一些古希腊人之后，塞内卡（Seneca）说：“他们就算是拥有金山银山，也还是很贫穷，而这种贫穷才是最糟糕的。”

母亲的模型

不久之前，我母亲的年龄刚好成了我年龄的两倍，她在世上的时间刚好比我的多一倍。

母亲对我来说一直是个谜。即使用一生的时间去了解她，我仍觉得不够。母亲的行为超出了我的理解能力，常常使我不知所措。尽管我已尽力尝试，但仍无法洞悉她的心思。

这些年来母亲的面容变化不大。她的表情常常阴晴不定。同样顽固的皱纹，在她紧紧抿着的嘴唇周围汇聚；同样挑衅的目光，在她深邃的眼中闪烁。母亲有事没事总爱笑个不停，仿佛在展露笑颜这件事上格外慷慨。在一丝不乱的灰发和蔓生的皱纹下面，我总能从母亲凝视我的目光中找到自己。

以我童年时期在厨房的回忆为例，我记得母亲一天中的大部分时光都在那里度过。我记得她在油毡之间穿梭，手里拿着圆珠笔和便笺，对每一个轻微的声音都极其敏感，对任何意想不到的东西都充满怀疑。她“编纂”着购物清单，把鼻子探进橱柜和冰箱，寻找一两天前才买的豆子罐头、牛奶、奶酪和面包。然而这些东西突然都无影无踪了。

“孩子们简直要把家给吃空了。”她向我父亲抱怨道。

我父亲摆出一副无可奈何的架势。

我们这些小孩知道父母两人谁在掌权，或者至少，我们以为自己知道。有的时候，母亲会突然害羞脸红，而父亲却一句话也说不出。

还有就是关于圣诞礼物。母亲常年在镇上的汽车后备厢市场上淘便

宜货，把玩具藏在壁橱里或床底下，直到圣诞老人雪橇上门的日子，这些玩具才会出现在大家眼前。当然，我们总是知道在哪里可以找到它们，但一想到要维持节日气氛，我们也就多半睁一只眼闭一只眼了。可装作什么也不知道并不容易，毕竟房子里的每个犄角旮旯都藏着礼物。那么，为什么在很多个圣诞节之后，在成堆的旧衣服下面，我们仍能找到当年未开封的礼物？难道母亲只是把它们放错了地方、忘了它们的位置？或者对母亲来说，买这些东西本身就比较比送出去更有意思？

数学家会说：“绘制数据图来研究一下吧。”这就是数学家们的说话方式。不过事实上，要想解决令人困惑的事件，通常需要具备长远的目光和充足的背景信息。在我童年时代，我以为只要我能够收集足够多关于母亲的记忆，并且确定一些参数来进行分析，就有可能为我母亲的行为建立一个预测模型。

就在那时，学校的黑板在我眼前变得越来越模糊不清，而我也开始长得越来越像母亲，可以说是近视眼让我和母亲更像了。“真是你妈妈的小宝贝儿！”爸爸有时会这样说我，而我的其他兄弟姐妹没有一个获得过这个称号。和母亲相处的时间越多，我就越能强烈地感受到她给我带来的困惑。

那时，母亲总是忙个不停，于是我开始研究她的行踪。星期六早上，母亲从当地的图书馆回来时，抱着几本平装爱情小说，那些书都散发着古旧的霉味。我坐在客厅电视机前，隐约能听到书页翻动的沙沙声，这一翻就是几个小时。每隔一周的星期天，母亲都会穿着她最好的衣服，带着我们这些孩子到街角的邻居家去喝茶和闲聊。周三时，她会去二手商店逛逛，然后满载而归，提着一大堆看起来没人要的东西。

也许母亲注意到了我在跟踪她，想把我抓个正着，也许她只是对自己不停重复做同样的事感到厌烦了，但不管出于什么原因，她有时会搞出点乱子。比如星期六，以前客厅里的气氛总是一样，但现在，折角的

传记散发出的霉味取代了之前爱情小说的味道。而到了星期日，在没有任何预兆的情况下，我们竟然闭门不出。可是某个放学后的晚上，我们又会被带着去和邻居一起喝茶。即使是从自己最喜欢的商店买来的东西，如今母亲也会拿着去退货。

一天下午，母亲带我去退一双鞋。快走到商店时，我脑海中浮现出了一位想象中的母亲。想象中的母亲会选择一名男售货员（我知道，我的母亲讨厌与其他女人讨价还价），她会抱怨鞋子对她的儿子来说太夹脚了。当那名男售货员从鞋盒里拿出那双不合适的鞋子时，她又会补充说那鞋上的皮穿了一次就磨坏了。当人家管她要收据时（她肯定早就弄丢了），她会抬高音量，仔细解释说她必须让自家所有孩子的脚都保持温暖干爽，而那名男售货员只能一边点头一边等着母亲说完，之后再帮她换一双鞋。

不过令我倍感意外的是，在这件事上，现实中的母亲并没有依照这个预设的模型行动。

一位头发扎得很紧的年轻女售货员正负责接待顾客。母亲把鞋盒递过去的时候声音很低，说话也磕磕巴巴。“听到这个消息我很难过，”女售货员打断了母亲的话，就好像在慰问她一般，“听到这个消息我很难过，但我实在无能为力。”

我满怀信心地期待着母亲会反驳，但母亲立刻坐到一个试穿凳上，长叹了一口气，想要再说些什么。售货员重申退款是不可能的。母亲低头看着地板，又叹了口气。最后，介于我的母亲没有表现出任何让步的迹象，这名年轻的女售货员说：“请离开。”然后又说，“请离开，不然我就报警了。”然而我母亲此时却跷起了二郎腿，在椅子上陷得更深了。

那时只有10岁的我对此充满了恐惧。我想象中的母亲决不会那样做！我花了很长时间才明白现实中的母亲为什么要那样。当然，母亲非常清楚自己在做什么。她知道那名女售货员在脑中构想出了一个和我想的一样的母亲形象。但那天，在那家商店里，母亲用实际行动驳斥了这

两种构想。

最后，那名女售货员气坏了，她从口袋里掏出一个又小又亮的东西。“不要把这事告诉任何人，”她说使用小刀在一只鞋上划了一道长长的口子，“这样我们就能从制造商那里得到破损商品的退款。”

事实上，当我发现母亲和我想象中的母亲在行为上不一致时，我并没有像你想的那么困扰。我慢慢了解到，我为母亲设计的模型是多么局限和笨拙。我没有考虑到多种多样的变量，我甚至没有意识到它们的存在，也没想到机遇会对我们所经历的事件产生这么巨大而多变的影响。此外，虚实之间的每一个变化都给我提供了新的线索。我希望这种变化，在不断变大或变小的过程中，可以像指南针一样，帮助我更好地理解母亲的性情。

有那么几次，我母亲变得和她的模型一模一样，可那种怪异的似曾相识感却让我觉得不适。我怀疑这种想法反映了我内心的阴暗狡猾，或者更糟的是，母亲自由意志的丧失。此外，即使我成功了，又有什么意义呢？也许这只能归因于运气：即使是一只停了的手表，一天之内也能准确报时两次。

也许我无法理解母亲，是由于之前的不确定性，即母亲的行为应该是什么样的。当然，我说的不是一个理想的母亲，唉，我不相信有“理想的母亲”这样的存在，我说的是最普通、最突出的母亲品质，一种可以作为基准来衡量的东西。

这种基准比听起来更难把握。“母亲”这个类别囊括了各种各样的成员。通过专业协助，即使是60岁的女性也可能成为一名母亲；她们可以只有一个孩子，或者像我母亲一样，生9个孩子。根据词典的定义，母亲指任何“生过孩子的女性”。这是我们所知的最广大的人群之一。用统计学家的话来说，这个样本太大了。

那么，我应该如何通过收集母亲的同龄人的更可行的样本，为分析

提供一个现实背景呢？通过观察9个孩子的母亲？我不确定英国有多少个家庭能有9个孩子，自打维多利亚女王诞育了9个皇族子女之后，这种事就不多见了。报纸上只给出了为数不多的几个例子：一个是曾研读哲学的公司高管，她本来以为她和丈夫“生5个就差不多了”；另一个是一位前厌食症患者，她说她曾担心自己怀孕的概率“非常非常小”。自然，这一小群生了9个孩子的女性并不比别的女性更具有代表性。

我可能会尝试问一个稍微不同的问题：母亲的行为给我们提供了什么信息？但在这里我们遇到了类似的困难。对于母亲的每一个行为，我们都可以想象出100种或多或少似是而非的理由。100个想象中的母亲会为了证明自己的清白而大打出手，但由于每一个行为都源于一个不同的理由，所以每一个想象中的母亲都能再制造出100个理由。很明显，这种方法无法让我们得出任何答案。即使我们能够以某种方式为母亲的每个行为都找出“正确”的理由，从而在想象中的母亲所在的星系里找到“正确”的那一位，我们最后得到的母亲的复制品也和养育我的那位一样复杂、神秘而且令人困惑。

如果我要得出关于我母亲到底是谁的结论，那么似乎有必要进行更多的经验观察和更少的抽象推理。我完全承认，在这一点上我的说法并不算很新颖。精神病学家爱德华·图卢兹（Edouard Toulouse）客观衡量埃米尔·左拉（Emile Zola）的天赋的做法就是这一类的典型。图卢兹测量了左拉的身高，还对他的肩膀、头骨和骨盆进行了测量。此外，图卢兹还评估了左拉的握力，以及鼻子、耳朵和视力的敏锐程度，同时验证了他的记忆力，记录了他吃饭、睡觉和写作的时间。图卢兹发现，左拉的脉搏在他动笔写字之前是61次 / 分钟，而在他写完的时候却降到了53次 / 分钟。

苏联的科学家也曾参与了这类研究，不过他们记录的是研究对象的话语内容而不是脉搏跳动次数。在实验中，他们试着通过对象已经说出的句子预测他要说的下一个单词。他们发现，谈话中的年轻女孩最容易

被预测；报纸专栏作家紧随其后，而诗人最让人难以捉摸。

科学家会为这个结果感到吃惊吗？我们不知道。也许诗人们在口头表达上和他们在写作上一样自由。数学家认为，最好的诗歌，是把韵律的可预测性和不寻常词语的新颖性以同等的方式结合起来。太多的韵律会使诗趋于平淡，而过于随心所欲则又会让人难以领会。传统和创新，它们之间微妙的平衡赋予了我们的语言以意义。

我们可以从这些研究中学到的东西虽然少，但却很有价值。相互理解的能力取决于我们的预测能力，尽管预测能力经常超出我们的控制范围。通过显微镜，精神科医生虽并不能了解是什么让左拉动笔的，但他凭直觉知道如何说服这位老朋友参加他的测试；苏联的数学家虽无法准确预测诗人的灵感，但一旦走出实验室，他们的谈话内容所涉及的领域却能和其他人一样广泛。

在埃德加·爱伦·坡（Edgar Allan Poe）的小说《失窃的信》（*The Purloined Letter*）中，一个男孩在玩弹珠游戏时可以通过观察看穿每个同学。游戏的关键在于判断对手拳头里握着的弹珠数量是奇数还是偶数。每猜对一次，就可赢得一枚弹珠；每猜错一次，就会失去一枚弹珠。男孩由于“机敏”，最后赢得了学校里所有同学的弹珠。爱伦·坡解释说，这个男孩对他的对手有一个直观的评估。

比如，如果对手是个十足的笨蛋，举起握着弹珠的手问道：“奇数还是偶数？”这个小男孩儿回答“奇数”，结果猜错了；但第二次猜的时候他赢了，因为这次他就心想：“这个笨蛋第一次拿的是偶数，他的那点小聪明至多就是第二次拿奇数，所以我猜奇数。”他猜奇数，赢了。

现在，要是换了一个智力高于第一个的笨蛋，他就可能这样推理：“这个家伙发现我第一次猜奇数，而第二次他的第一个念头就是，像第一个笨蛋那样，把偶数变成奇数；但转念又一想这样的变

化太简单了，他最终还会像之前那样拿偶数。所以我要猜偶数。”他猜了偶数，赢了。[\(28\)](#)

爱伦·坡接着告诉我们，这个赢得弹珠的孩子是如何凭借直觉感知他对面的男孩的思想和感情的：“他密切关注对方的面部表情，这样对方的每个眼神、微笑和皱眉都逃不过他的眼睛，同时他也会通过模仿感受与对方相同的情绪。他的成功完全取决于他推己及人的精准性。”

13580

从某种意义上来说，我们总是在评估和预测对方，尽管我们可能并没有意识到这点。通常我们仔细观察的往往是我们最在意的人。出于爱，人们会不断进行自我反思并有一种渴望理解我们所爱对象的强烈愿望。当我们逐渐意识到自己能确切知道的部分是如此有限时，我们便会感到忧郁。无知是痛苦的。然而我们坚持不懈，我们谦卑地、耐心地观察着，直到最后以某种方式把自己与他人联系起来，让期待变成一种爱的行为。

我花了好几年的时间去学习如何评价我母亲的各种言行举止。这几天，我终于可以清楚地读出她的身体语言。但同样的问题还是一次又一次地重复出现在我脑海中。我常常在想，她的微笑说明了什么？

我和母亲约在伦敦市中心一家高级餐厅见面。我一进门便看到了母亲，她坐在桌后冲我微笑，模样比实际年轻不少。我亲吻了母亲的脸颊。她欣喜若狂地盯着那些后背挺直的年轻侍者，他们端着一盘盘的食物和葡萄酒。我们吃什么？我对这个地方了如指掌，因此已经做好了决定。在去洗手间之前，我把我的选择告诉了母亲。当我回来的时候，她已经点完了餐。母亲在摆弄餐巾纸。我注意到她手上的皮肤紧绷着，就像熟透的水果上的果皮一样。我们谈话时，她的手指一直捻着餐巾。

母亲的房租又涨了。她租住的房子所在的那条街上到处都是涂鸦，

刺耳的警笛声似乎永远没有停止的那一天。上星期，一名阿尔巴尼亚人还在路边放火烧了他的床垫。然而，我母亲不愿听大家的建议搬离住处。她坚持要住在孩子们出生和长大的地方。我知道，任何新的恳求都会被她置之不理，因此我别无选择，只能听之任之。

当母亲问起我明天从希思罗机场起飞的航班时，我回答道：“中午。”我告诉她，东京比伦敦要早9个小时，这次将会是我在东亚的第一次演讲。母亲装出好奇的模样。她从未持有过护照，对国外的世界一无所知。母亲突然笑了起来。可能有那么一个词，它的发音或由它引发的回忆突然使她兴奋不已。就像爱伦·坡故事里的那个男孩一样，我也报以同样的笑容，但我却不能明白这笑的含义。然后，就在这时，母亲突然不笑了。她用餐巾擦了擦湿润的眼角。

我回想起刚才的菜单，每项类别下面都只有几样菜式可选。这是一个让我想象中的母亲接受考验的好机会，但是她会和现实中的母亲相吻合吗？对于前菜、主菜和甜点的每一样菜式，我都进行了预测。我不仅评估了每一样，也评估了它们之间的潜在组合。例如，2/3的主菜都有红肉，因此，我降低了母亲选择肉饼作为开胃菜的概率，除非她会将鱼作为主菜。假设母亲一开始想吃沙拉，那么我就把焦糖蛋糕当作她想选择的甜点。

我想象中的母亲在肉饼和沙拉之间徘徊不定，最终选了一个折中方案。这时侍者缓缓走来，他报出了烤蔬菜汤的菜名。当菜肴被放在我们的餐桌上时，我感到非常满意。

现在，在我的候选名单上，牛肉的排名更靠前了。但是，当主菜被端上来的时候，我仿佛从盘中烤鳕鱼那呆滞的双眼中看到了自己。当母亲进餐时，松软的鱼肉碎屑从她的唇边滑落，散落在她的盘子里。

最后，我们该吃甜点了。想象中的母亲对巧克力的喜爱在以前已经被证实过很多次了。但今天却不同，现实中的母亲只吃了一碗进口水果便结束了整顿晚餐。

在餐厅外面，母亲挽着我的胳膊，想带我去看看她长大的那条街。她紧紧抓住我的手臂，我们肩并肩地走了一会儿。她在我出生之前的生活，除了一星半点、东拼西凑的趣事，我几乎一无所知。我问母亲是否真的在生孩子之前做过秘书。“别提了，”她笑着说，“我只是负责在信封上打印地址而已。”时至今日，母亲还记得很多邮政编码。

“随便说个城市吧。”她突然说。

我本来想说伯利恒⁽²⁹⁾，但最后我说：“圣艾夫斯⁽³⁰⁾。”

“圣艾夫斯，”她慢吞吞地重复了一遍，“TR26。”

我们拐到街上，这里离威斯敏斯特宫只有一步之遥。我的外祖父当年在本地的啤酒厂工作，用马车运送啤酒。这幢公寓楼是几个工人家庭的家，所有人共用一间带搪瓷浴缸的盥洗室。然而我们看不到建筑里面，这座大楼已成了无家可归者的聚集地，有的窗户还被木板封上了。在我们离开之前，我拿出相机拍了张照片。

我想到了那个后来成为我母亲的女孩。她想象中未来的自己是什么样的？她是不是梦想着有一个爱她的丈夫、一间大房子，还有总是对她微笑的孩子？在她心中，她会是一个受到良好教育、游历甚广、慷慨大方、心地善良的人吗？她是否想让每一个值得珍惜的时刻都被永远铭记，所有令人愤懑的事件都被立刻遗忘？

一想到这个女孩，我心中立马就涌起了一股强烈的幸福和悲伤。那感觉如此真实，好像那个女孩就是我自己一样。

一局棋的可能

要赢一场国际象棋很容易：胜利属于犯最后错误之前那个错误的人。

不管第一个说这句话的是谁，这都是句实话。最强的棋手下起棋来既不像机器，也不像天使。他们的过人之处，在于能更好地处理错误。

帮助赢棋的错误应该不是出于马虎、不上心或是胆怯。这错误应该和艺术家的画笔或作家的钢笔一样有着好运气，即使是在画布上或纸上的无心之举也会产生无法预期的效果。我想到了一则画家故事（也许是杜撰的），这位画家一直无法画出他想要的感觉，于是他生气地将一块沾满颜料的恶心海绵摔到了画架上，没想到这竟意外达成了他想要的效果。这就同印刷厂不小心把赫尔曼·梅尔维尔（Herman Melville）描写鳗鱼的那句“卷曲的鱼”（coiled fish）印成了“沾了土的鱼”（soiled fish），结果使赫尔曼赢得了绝佳赞誉一样。

我可不想再冒险写下去了。很显然，创造力不仅仅局限于这里一点、那里一点的失误。但在容许犯错方面，国际象棋和其他追求创意的过程类似。国际象棋大师正如伟大的艺术家一样，是真正探索外在可能性极限的人。或者说，正如约瑟夫·康拉德（Joseph Conrad）笔下的主人翁吉姆爷（Lord Jim）所述：“置之死地而后生，你得努力把手脚浸在深深的海里，这样才能让自己浮在水面上。”

要想尽情探索各种可能，国际象棋是绝佳的选择。它的棋盘就像海洋一样深邃，它背后的数学原理也复杂得令人难以置信。两位棋手的第1步会衍生出400种可能性；第2步会衍生出7.2万种可能性；当棋手下完

第3步后，则会产生大约900万种可能性；而第4步后，则会有2880亿种可能性。早在1950年，数学家克劳德·香农（Claude Shannon）就计算了40步棋局的走法总数，这结果也被称为“香农数”。他估计出国际象棋从初始盘面出发穷尽所有变化的复杂度，即穷举复杂度为 10^{120} ，这已经远远超过可观测宇宙中的原子总和。

即使这数字非常大，国际象棋也是一个有限的游戏。因此我们相信，有一天机器可以有足够的知识，探索每一场比赛中每个落子的每一种可能性。不管是多么精巧的落子，都不会让机器感到惊讶。机器对每个棋格的位置都会异常熟悉。2007年加拿大的计算机科学家已解决了跳棋的问题，而人们迟早也会发现国际象棋里的完美比赛。

国际象棋的完美比赛指的是落子的完美设定和顺序，就像芭蕾舞的每一步都精准地落在点上一样。完美比赛烙印在每位棋手的想象里。在每位棋手的内心最深处都有着对最崇高比赛的见解。对某个棋手来说，也许这是白王前的小兵，往前移动两格，然后黑后一方的马会走出L字形，吃掉这小兵；6步之后，白后会走到边格A4，然后被敌方的主教所阻。不，不，另一个棋手说，要通过白马来开局，让黑方来回应；中心的兵要成对前进。但另一个棋手又不同意了，他说11步之后白方要牺牲棋子，用后换得城堡。而对其他人来说，白兵要像常春藤一样爬行到棋盘底，或者黑王要不断地匍匐在后的身后，或者双方的4个象都要斜行四方，直到伤亡过半为止。

那么在这柏拉图式的理想棋局中，谁会胜出？每位棋手都有自己的秘密信仰。白方会在第43步的时候胜利；如果黑方在第6步吃掉了白兵，那么在第41步时就会赢，或者黑方会在马拉松式的比赛里，于第227步由国王吃掉最后的白子后获胜。但这都是罗曼蒂克的想法，事实上许多比赛最终都以平局结束。

少数狂热棋手和几位国际象棋大师宣称，只要棋手遵循一些“程序”，就可以让某一方更有利。不用说，这些“程序”招致了许多批评。

1948年赢得美国国际象棋全国锦标赛冠军的韦弗·亚当斯（Weaver Adams）宣称，只要第一步走的是白王前面的兵，那么“白方就会赢”。然而他在实战中，执黑子时的运气似乎反而更好些。另一位冠军人物汉斯·柏林纳博士（Dr Hans Berliner）也同意亚当斯的观点，认为白方会赢，但他的开局方式却不一样。根据柏林纳博士的说法，应该先走后前面的兵。

我们在有生之年，应该可以看到运算速度最快的计算机对此找到有限解，但目前还有很长的路要走。截至本书出版，演算法已经能最多解决6个子（包括两个王）的所有可行步骤了。从编译的资料中我们惊讶地得知，虽然之前许多残局都被认为会以平局结束，但现在均被证明是可以有一方获胜的。根据对7子残局库的分析，研究者发现，只要白方能专心且准确无误地下517手棋，白方最终就会赢！

也许研究到最后人们会发现，国际象棋是无解的，或者至少在我们有限的时间内是无解的。任何完整的解答都可能存在于我们苍白的想象之外：马毫无理由地猎杀兵、象轮番占据相邻的方块或城堡连续前后左右移动99次。

当然，如果国际象棋没有谜团、棋手不犯错误，那就不是国际象棋了。人和棋子一样，都不是完美的。国际象棋新手（业内被称为“patzer”）一犯错，立马就会被识破是新手。他可能会太快移动后，或让兵前进太快导致阵型像瑞士乳酪一样坑坑洼洼。但新手的问题是在数量上而不是在质量上：新手会输往往不是因为犯了太多错误，而是因为错误犯得太少，仅仅只是犯了几个常见的大错而已。而且新手撑不了太久，因此没法犯更多错误！陷阱比比皆是，新手不是落入这个，就是掉入那个。精明、中等水平的棋手（如国际象棋俱乐部的冠军）会比新手犯下更多的错误，因为他们会避开早期的陷阱，让自己蹒跚地走更久。

强大的棋手不仅仅会要求自己不要犯下大错，他们还会学习如何犯自己的错误。这听起来容易，做起来却很难。他得停止模仿书本或杂志专栏上的走法，毕竟在搞懂这些方法的使用时机之前，如果在错误的时候使用，即使是最好的走法也可能变得极差。他得根除自己最常犯的错误。简单来说就是，他得清空自己的大脑，转而清醒地去思考、感知甚至受苦。只有这样，他才能在游戏中稍稍占点上风。

以上这些东西加起来，都可以用一个模糊的概念加以概括：个性。个性是一种无法描述的特质，棋盘上的种种似乎都能由它带入人生。就像通过笔触来辨识天才画家一样，我们也可以通过其下棋的方式，包括所犯的错误，来辨识好的棋手。旁观者根据落子的方式来跟上棋手的思路。我们所认为的由棋手所犯的错误，其实是我们作为旁观者对棋手种种表现的个人见解，而每个人的理解都不可能尽善尽美，因为每个人认为的最大的错误和最完美的落子都是不一样的。

说到国际象棋棋手的个性，我认为没有人能比人称“里加魔术师”的前世界冠军米哈伊尔·塔尔（Mihails Tāls）更突出。他的许多场比赛都堪称经典。发挥最好时的塔尔，其表现算不上英勇，更像是满不在乎。他总是在最激烈的赛事里，让棋局变得更复杂。对此塔尔曾说道：“你得把对手放在 $2+2=5$ 的漆黑树林里，通往树林外的小径，仅容一人通过。”

然而即使是塔尔，也会在树林深处迷路。有次他同时和20个美国棋手对弈，其中有一个很有胆量、极具天赋的12岁少年。在某个节骨眼上，塔尔主动放弃了后，但牺牲后是不明智的，最后这也导致他输棋。这位前世界冠军耸耸肩，与少年棋手握了握手，然后便继续往返于其他棋局。

塔尔凭直觉下棋。面对国际象棋那棘手的复杂性，他总是持顺其自然的态度。他能感觉到在棋盘上该怎么走，而感觉也是一种思考。在塔尔的自传里，有一则关于他直觉的轶事。塔尔有次和大师级棋手叶夫根

尼·瓦西乌科夫（Evgeni Vasiukov）在某场冠军赛上对弈。因为两人都采取冒险的战略，所以比赛一度陷入缠斗。塔尔说他每走一步都要犹豫许久。他感觉到，要想胜利，就得牺牲马，但无限的可能性让他感到烦躁不安。塔尔把头埋在两手间，不断沉思着，却苦无结果，脑子越来越混乱。突然不知怎么地，童话诗作家楚科夫斯基（Chukovsky）的对句进入了他的脑海：“噢，要把河马从沼泽中拉出来，这得多困难啊。”

塔尔陷入了茫然，他不知道大脑是通过怎样的连接过程，让这些诗句浮现出来的。但现在，这个问题支配了他：一个人到底要怎样把这头动物从沼泽里拉出来呢？观众和记者继续观赛，而塔尔则探索了很多种拯救河马的手段：千斤顶、杠杆、直升机，“甚至还有绳梯”。就和棋局一样，在这一问题上塔尔的思考也无济于事。最后，他感到一阵烦躁，心想：“得了，就让河马沉下去吧。”塔尔的思路立刻清晰了，他决定跟随自己的直觉去下棋。第二天早上，报纸的文章写着：“米哈伊尔·塔尔经过40分钟的认真思考之后，精确地牺牲了一颗棋子。”

在转移话题之前，我想再就塔尔学习国际象棋的经历谈几句。小塔尔的学习速度令人瞠目结舌。他8岁时第一次学习下国际象棋，是在他爸爸工作的医院里，当时他作为观战者看病人下棋。这个男孩的表现并不突出，还嫩得很。他稚嫩的风格，轻轻松松地便能让老手得分。后来当地的一位国际象棋大师收他为徒。两年之内，小塔尔就取得了参加全国锦标赛的资格。一年后，他的成绩超过了他的教练。又过了一年，小塔尔在16岁的时候，赢得了全国国际象棋锦标赛冠军，以及“大师”的称号。

如此快速的学习，让我不禁联想到母语的习得过程。从初学者到获得第一个全国冠军，塔尔只花了4年时间；同样，只需要4年，婴儿就能从牙牙学语的状态变到流利地说出每一词、每一句。在这两个例子中，成人的帮助都会起到关键作用。如果只靠自己，不管是婴儿还是初学者都无法成长得这么快。语言学家表示，孩童得在高结构性的输入环境中

学习语言，在这个环境中，父母亲会慢慢地对孩子说话，不断问孩子问题并使用直白的简单句。同样，国际象棋的棋手也能在教练的指导下学到最好，因为教练会向他们讲授专家下棋时所使用的模式和组合。

维特根斯坦（**Wittgenstein**）观察到，语言和下棋一样，都是由规则控制的。他说，知道如何使用一个词语，就像知道怎样移动一颗棋子一样。从少数初始规则中，会衍生出巨大的复杂性。街角闲谈的复杂程度，甚至堪比任何一场棋局。这是因为当词语要组成有意义的句子时，其连接方式往往趋于无穷。说话（写作）的人，总能想出新颖的句子，这就和国际象棋大师总能想出新招式一样。如同任何一位实至名归赢得比赛的棋手，说话的人（在某种程度上，还有写作的人）也会预测他人的反应，并根据预期来调整自己的话语。他们不仅知道自己能说什么，还知道自己应该说什么，甚至更有趣的是，知道自己不应该说什么。老练的谈话者都有这样的本事，知道哪些话题值得探索，哪些则该避免。同样在某些情形下，棋子的某些走法虽完全符合规则，但却被认为是忌讳的。我听说有一位大师，曾把对手一早就用象吃掉兵的行为描述为“没文化”。走这步棋，虽然好处是能迅速得到物质利益，但代价是要牺牲自己棋子的阵型和相互协调。

我想起了一个场景，这是日本作家川端康成在小说《名人》（*The Master of Go*）里所描述的。故事的叙述者是一名狂热的围棋爱好者，在回家的火车上，他同坐在对面的一位高个儿美国游客用便携式磁力棋盘下棋。金属板棋盘一直放在这名叙述者的腿上，直到旅程结束。这名叙述者赢得很快，一场接着一场。“这好比抓起一个没有魄力的大汉子扔出去。”在整个过程中，他注意到对面的美国人在下棋的时候有点欠考虑，毫无斗志。他想象，这个外国人下围棋就好比在用从语法书上学来的外语和别人争吵。

带着这种想法，自然而然可以得出一个结论。川端康成写到这里是为了声明围棋的精妙之处是外国人难以领会的。我想他这么写的意思

是，一场好的棋类比赛，不管是围棋还是国际象棋，就像一场好的对话，需要一种完全沉浸其中的感觉。而我想到的是对形式的关注，这可以将一段话或者一步棋提升到新的高度，使它们的意义远远超过单纯的实用价值。即使经过翻译，川端康成隐晦的写作风格还是让外国读者产生了很大困扰。很多细节在日本人看来非常直白，但在外国读者看来却不是那样。比如，小说里的叙述者，为什么要提到他的金属板棋盘？它有没有可能象征着灵感之光或者胜利？我们是否应该从中读出一种暗示，即围棋是一种艺术？

当然，大师会沉浸在自己的比赛中，有些甚至还会被近乎无限的复杂性带来的疯狂所淹没。然而，他们中的绝大多数，都能从移动棋子的战术组合中，找到自己最充分、最丰富的表达方式。这些棋手并没有思考很多关于下棋的事情，相反，他们是直接用棋来思考，就像我们用语言来思考一样。我听说过有一位大师，在他回想自己每天所做的事情的时候，仿佛就是在棋盘上下棋。比如，某次下午去游泳，在他看来就像是王的马走到了F6；而和妻子一起去餐厅吃饭，他回忆起来就好比把后的城堡往下走了4格。对这位大师来说，这些联想一点都不值得注意，因为它们都是自然而然产生的。

我们也能从国际象棋的超快棋或快棋比赛中看到说话的自发性。在这两种形式的比赛中，双方都必须在限定的时间内完成比赛。棋子疯狂地从一个格子滑到另一个格子，灵敏的手一次又一次地拍击着计时器的按钮。棋手的速度差不多是一秒一步，整场比赛完成时，往往会走40步以上。尽管没有时间思考，棋手还是经常能达到惊人的高水准。

KQRBNP

我不是想暗示说下棋完全靠直觉。不假思索有其优点（其中之一就是不优柔寡断），但它并不是万灵药。下棋和语言一样，在最佳状态下深思熟虑特别有优势。从某种角度看，一盘棋包含了一系列变幻莫测的问题，而最让人感到有趣的是，它们能够给我们的想象力提出独特

的要求。正如阅读一段优美的小说，我们会觉得在它的陪伴下，不管多长的时间都能愉快地度过。

有时候，棋类爱好者们会遍寻某些报纸的封底版（这类报纸最后通常会被用来包裹玻璃花瓶，但永远不被用来包油腻的薯条），为的是研读并解决上面的棋类问题。报纸的棋谱专栏印刷着不能移动的棋子，和每周的填词游戏争抢着版面。这类专栏的标题往往会宣称“白方走，三步杀将”或者“黑方走，和棋”。展现出来的布局，往往是开局后至少走了一半的情况，并且棋局已经到了最后的关头。棋类爱好者盯着油墨印刷的棋子和被弄脏的棋盘格子，等待灵感涌现。这多少有点像我们读到几行动人诗句时的感受。

很多公布这些棋谱的人，从未了解过真正的棋盘，这些只是他们凭空想象出来的。在这些“发明家”中，有一个是弗拉基米尔·西林（Vladimir Sirin），他更为人知的身份是会多种语言的小说家兼诗人弗拉基米尔·纳博科夫，对他来说，这样的作品等于“象棋之诗”。纳博科夫于1970年出版的作品选《诗歌与残局》（*Poems and Problems*）就收录了他的53首诗和18道象棋难题。

64个方格，它们奇特的几何结构，把这位伟大的语言大师迷得神魂颠倒。举例来说，王撤退时，先竖着走（或者横着走），然后斜着走，踪迹违背了著名的毕达哥拉斯定理。在棋盘外的“真实世界”里，假设先从起点向前（终点的方向）跨三大步，然后向左（或向右）跨尽可能多的步数，这样会在起点和终点之间产生更大的斜边长度。另一方面，王的“三角形”在每条边上都有着相同的长度（穿过的格子数量完全相同）。这视觉上的错觉，即期望对角线的路径比垂直或水平路径需要更多的步数，在国际象棋残局创作者的技艺中扮演了重要的角色。

如纳博科夫的语言一样，他的棋子也依靠精准的布局和彼此的连接来获取意义。纳博科夫眼中棋子的价值和棋类爱好者的期望相差甚远。

例如，一般认为，后的重要性是城堡的2倍，是马或象的3倍，是兵的9倍。如果被精心布置的小喽啰困在角落或最后一排而无法移动，那么其价值将降低到几乎为零。

许多数学家也是不少残局的发明者，他们通过创造不同的布局来解决问题。比如，一步棋最多有多少种可能会带来将死？答案是47。或者，象至少需要几步才能占领或攻击每一个格子？答案是8（城堡所需的最小步数也是8）。或者数学家会构建整个棋局，然后通过特定数量的移动，来达到特定的布局。

我应该提一下，国际象棋和语言之间还有一个相似之处。我说过，大师会基于伟大的创造性直觉犯下一些带有权威性的错误。小孩子也一样。他们的大脑会把他们从周围环境吸收的只言片语转化成自己想要的。实际上，牙牙学语的孩子，说的话不只是对成年人的简单模仿，还会体现出明显的创造力。比如说，我们都听小孩子说错过一些话，像“三个老鼠”或者“我去着”，而不是“三只老鼠”和“我去过”，没有哪个家长会说出这样的话。更有创意的是，据报道，有小孩表示，“神话”的意思是一只雌性飞蛾或是“你8岁之后会变成的”生物。

他们长大后也许会成为大师。

21

统计学的圈套

对我们每个人来说，没有什么比自己的死亡更私密、更不可避免、更无情的了。自古以来，很多人试图通过抛撒鸟粪、编造噩梦或请教神谕师等来预测死亡到来的时间。然而这些预言不是具有明显的错误，就是无可救药地模糊和令人费解。有这样一个传说，一个斯基提亚的王子向一位希腊神谕师询问他将如何死去。神谕师说，**mus**（**mouse**，老鼠）将是他死亡的原因。王子牢记这一警告。他杀光了家里的老鼠，甚至对任何名字叫**Mus**（**穆斯**）的人都没有好脸色。尽管如此，不久之后死神还是降临了。为什么呢？因为王子死于手臂肌肉感染⁽³¹⁾。

直到17世纪末世界上第一张死亡率表问世，死亡才成为一种可以被统计的现象。死亡率许久才被孕育出来是有原因的，因为它会彻底颠覆人们对各自生活的理解。如果那时就存在“社会”一词的话，那么一定会被认为社会只是由许多自由灵魂组成的松散联盟。每个人的确切职责和命运都是难以理解的谜团，聚集在一起的人群更像是长着许多头和四肢的怪物。如果说一个人可以从任何方面与一群人相比较，如果说可以通过研究一个人的家庭、所在村落、他同胞的行为来了解他，那简直就太不可思议了。

如果个人的行为都难以理解，那么人的最终灭亡就更是如此了。痛苦的经历告诉大多数人，没有一个学者能进入死神的头颅，看看他在想些什么。死亡触摸得到脸颊红润的婴儿，也触摸得到年老的寡妇，没有明显的规律，也不需要理由。一位上了年纪的老人可能会以某种方式再活10年，而他年轻、健康的孙子，却可能活不到下一个春天。

故事传说取代了科学，讲述者一遍又一遍地重复着同样的信息：生

活充满了意外。还记得老约翰的故事吗？老约翰听了邻居的笑话后大笑不止，他就那样笑死了。有个农夫的妻子被山羊撞得送了命，有个乡绅打着打着瞌睡就死去了……

正是在这种矛盾的氛围中，埃德蒙·哈雷于1693年发表了《对人类死亡率的估计》（*An Estimate of the Degrees of the Mortality of Mankind*）。哈雷的数据是基于西里西亚地区（Silesia）的布雷斯劳（Breslaw）得出的。布雷斯劳“靠近德国和波兰的边界，非常接近伦敦的纬度”⁽³²⁾，“总人口3.4万”。连续5年，哈雷每月都对这座城市的出生和死亡人数进行统计，发现这5年总共有6193人出生，5869人死亡。哈雷发现，在新生儿中，28%在出生后的第一年夭折了，一半多一点的活到了6岁，而他们中的大多数也会在后来拥有自己的孩子。“从这个年龄段开始，死亡率会大幅下降。”

在9岁至25岁的城市居民中，每年的死亡人数约占1%；而在25岁至50岁的城市居民中，这一数字升到了3%；到了70岁的老年人，这一数字则跃升至10%。“从那以后，生者的数目越来越少，直到为0。”

哈雷利用这些综合数据来计算“不同年龄阶段的死亡率，或者说生存率”。例如，为了估算一个人活过25岁不会死的概率，哈雷比较了城市中25岁居民的人数（567人）和26岁居民的人数（560人），从而得出结论：一个25岁居民平均有 $(1-7/560)$ ，即98.75%的概率会活过今年。

一个40岁的人再活7年的概率是多少？哈雷用47岁的居民人数（377人）减去40岁的居民人数（445人），得到了两个年龄的人数差（68人）。因此，一个40岁的人活到47岁的概率是 $(1-68/377)$ ，约81.96%。

一个30岁的人还能有多少年寿命？为了回答这个问题，哈雷首先确定了30岁的人数（531人），然后再将其减半（相当于将这个年龄的人的生死概率二等分）。他接着发现，这个减半的数字（265）相当于57岁到58岁之间的公民人数。因此，30岁居民平均能再活27年或28年。

根据发现，哈雷得出了这样一个结论：

我们无端地抱怨生命的短促，如果不能活到老，就觉得仿佛是受了莫大委屈；但现在看来，那些新生的婴儿有一半都活不到17岁.....所以与其抱怨英年早逝，不如耐心冷静地对待那些令我们衰老腐烂的必要条件，珍惜我们美好又脆弱的身体的结构和成分，并将我们幸存下来的那许许多多多年视为恩典，因为整个人类种族中有一半也许都活不到那样的岁数。

3个世纪后的1982年，美国古生物学家斯蒂芬·杰伊·古尔德（Stephen Jay Gould）也像哈雷当年那样详细起草了一份死亡率表。那年夏天，美国的《平等权利修正案》（*Equal Rights Amendment*）被否决，意大利在世界杯决赛中击败了联邦德国，南美爆发了债务危机。古尔德坐在医生的办公室里，得知自己不久后即将死去。他当时40岁，刚刚被诊断出患有一种罕见的不治之症。后来，古尔德在哈佛医学图书馆研读了大量书籍，这些书每一本都有一掌那么厚。古尔德渐渐知道了当时人们所知道的关于这种疾病的所有信息及其存活率。总而言之，根据患这种病的平均寿命，古尔德只剩8个月能活。

古尔德不想把哈雷善意的劝告当真，他不会轻易屈服于肉体的瓦解，他想要活下去。古尔德想到了自己的妻子和两个年幼的儿子，以及自己的雄心壮志。他脑中还冒出了许多往事：小时候在博物馆里看到的、有着巨大牙齿和粗壮骨骼的霸王龙；父亲穿着晚礼服，在读《资本论》；自己喜欢的洋基队的赛季门票；他办公室抽屉里的“非凡农庄”牌饼干。他要是死了他的办公室要怎么办？显微镜放在不该放的架子上；藤椅立在没有光的角落里.....它们最终都会落满灰尘。

在这种可怕的时刻，古尔德做了什么？他能做什么？他所做的几乎是每一个收到坏消息的人都会做的：疯狂寻找哪怕是最轻微、最微弱的好信息。他不会放弃希望。“平均”寿命8个月，只是统计数据这么说。

如果和他得一样癌症的患者中有一半会在确诊的8个月内死亡，那就意味着还有另一半会活过8个月，而其中又有些会活很多年。这个想法安慰了古尔德。他的大脑神经紧绷着。年龄？他还年轻。收入？他的家庭在城里还算富裕。健康？不算特别好，但他没有别的健康问题。态度？他确定自己拥有坚强的意志、温和的脾气和明确的生活目标。在古尔德看来，自己能活下去的概率似乎很大。

他未来只会有一次死亡，不会有数千次，而从平均数并无法看出他会在什么时候死。这成了古尔德的口头禅。朋友和家人问他这是什么意思，他回答说，平均数反映的是普遍情况。如果我死一千次，大约一半的死亡会在8个月内发生，而另一半会一个接一个地发生在几天后、几周后、几个月后或者几年以后。谁能告诉我，在可能发生的上千次死亡中，我的死亡会在哪一天？

接下来的几个月对古尔德来说是难熬的，其中充满了厌倦、痛苦和疲惫。放疗、药物和手术使古尔德的体重暴减，原本90千克的他现在轻了足足近30千克。掉落的头发使他尴尬。孤独乏味的治疗一个接一个，让他身心压抑、虚弱不堪。然而古尔德活了下来，他的癌症症状也得到了缓解。两年后，古尔德康复了，并根据自己的经历写了一本书，名为《别理会平均数》（*The Median is Not the Message*）。这本书出版10年后，古尔德仍然很健康。他写道，我是一个非常小、非常幸运、非常精选的群体中的一员，是此前无法治愈的癌症的首批幸存者之一。

2002年3月，60岁的古尔德出版了他的巨著《进化论结构》（*The Structure of Evolutionary Theory*），该书长达1342页。这是古尔德自20年前被诊断出患有癌症以来出版的第17本书。

两个月后，死亡终于降临到古尔德身上，但死因却和20年前确诊的癌症没有丝毫关系。

知道如何解读死亡率表上的数字延长了古尔德的寿命，他也证实了

个人心理状态和免疫系统之间可能存在联系。而另一方面，因为不知道如何阅读死亡率表，有的病人和家属却可能为此付出高昂的代价。

安德烈-弗朗索瓦·拉弗雷（André-François Raffray）的故事是一个极端的例子，也许是有关百分比将人迷惑的最极端案例。拉弗雷是一名小有成就的公证人，长期生活在法国东南部的阿尔勒。他的客户中有一位90岁的寡妇，名叫让娜·卡尔芒（Jeanne Calment），她没有后代。1965年的某一天，拉弗雷同意按照一项被法国人叫作“终身养老金”（rente viagère）的方案买下卡尔芒太太的房子。作为回报，他每月要支付给卡尔芒太太2500法郎，等到卡尔芒太太死后，拉弗雷便可拥有这处房产。

拉弗雷一定以为他做了一笔好买卖，因为卡尔芒太太的房子价值近50万法郎。假设她再活3年，达到当时法国90岁女性的平均预期寿命，那么他总共才花不到10万法郎。90多岁的人中，超过20%的人会在次年生日之前去世，拉弗雷认为统计数据会对他有利。“即使卡尔芒太太能活到94岁、95岁或96岁，我最终还是会拥有这栋房子，而我所花的钱只是它市值的一小部分。要是卡尔芒太太继续活到97岁、98岁或100岁呢？但愿不会！有多少人能活到100岁？1000个人中能活到100岁的都不到一个。要我相信她可能再活10年，简直不可思议！不过无所谓，就算卡尔芒太太在100岁时才油尽灯枯，我还是会赚一大笔的。”这可能就是拉弗雷的想法。

认为年纪很大的人或多或少都差不多的想法大错特错。这名公证人与卡尔芒太太的交情并不深，所以仅根据卡尔芒太太的一头银发，像鸟一样的身材，像纸一样的皮肤，就会误以为她很虚弱。拉弗雷看到了这些特征，立刻联想到了他所见过的每一位老人。在他的脑海中，他们的面孔、身体和生活交织在了一起。这些人通常来说有什么共同点？疾病、悲伤、呼吸短促。

但卡尔芒太太在衰老之前，也曾年轻过。她曾骑着自行车穿过巴黎

鹅卵石铺成的街道，曾伸出手去抓松软的网球，曾吃着满是橄榄油的蔬菜沙拉和水果罐头。卡尔芒太太与一位富商的婚姻，使她能够自由富足地过着弹奏钢琴、欣赏戏剧的美好生活。此外，卡尔芒太太从来没有生过病。

自从搬到温暖、阳光明媚的南方后，卡尔芒太太几乎没有什么变化。除了已经下葬的丈夫，她把自己最喜欢的东西都带走了。她早已习惯了独处，她不怕寂寞，不怕听到自己心跳的节奏；她学会了化妆，因此也不担心自己外貌的变化；她很爱笑，一件小事经常就能让她笑到流泪。在85岁时，卡尔芒太太毫不犹豫地去了她的第一节击剑课。她仍然喜欢在户外散步，每天都要喝上几口葡萄酒，吃上几块巧克力，这使她的每一天都过得很愉快。

仔细研究过死亡率表的拉弗雷，知道了之前那些90岁老人的死亡率和通常的死亡时间，但他没有意识到情况是在不断发生变化的。例如，在1965年，法国百岁老人的数量不超过几百人，这是事实，但这是那时的数据。1975年法国有多少百岁老人？1980年呢？1990年呢？这些都是拉弗雷忘记考虑的问题。在世界各地，医学和技术都在迅速发展。曾经导致死亡的重要因素，如流感、维生素缺乏或高血压，目前大多数都得到了控制。在一代人的时间里，法国百岁老人的数量将增加20倍。

那么表里的统计数据呢？人们需要更仔细地研究这些数据。一方面，关于老年人的数据必然是稀缺和不可靠的。在卡尔芒太太那代人之前，很少有人能活得特别长，人们也不大愿意去研究90岁的人。统计学家对一个90多岁的人的医疗需求、饮食习惯、日常生活及其他许多方面几乎都一无所知，因此不得不用猜想去填补空白。

死亡率表上说：“预期剩余寿命3年。”让我们看看这到底意味着什么。如果在1965年有1万名90岁的人，那么在1968年，这些人中仍会有大约5000人还活着。这些93岁的老人的预期寿命当然不会为零。那会是什么呢？这是另一个拉弗雷不想问的问题，答案是将近3年。90岁后再

活3年，很可能你还能再多活3年。如果1968年有5000名93岁的老人，那么1971年大约还会有2000人幸存，而这些96岁的老人平均还能再活两年。到了1973年，大约会有1000人，也就是1965年那1万名90岁老人的10%还会活着，而这些人中又有近一半的人可以活到100岁。

1975年2月，卡尔芒太太成了这些人中的一位。她已经100岁了，但她的身体依然很好，每天都能站起来。她把死亡留给了别人。105岁时，卡尔芒太太的公证人每月的支票累积已相当于她房子的全部价值，但拉弗雷还得继续打款。

又过了5年，卡尔芒太太不情愿地搬进了养老院。在110岁时，她的年龄超过了大多数死亡率表讨论过的最大值。113岁时，卡尔芒太太成了世界上最长寿的人，她被人们称作“*la doyenne de l'humanité*”（人类的老奶奶）。

即使那样，她也没有死。她的视力变模糊了，关节变僵硬了，但她的心情仍然很好。长期以来，统计学家一直估计人类的最长寿命在110岁至115岁之间，但事实证明他们错了。卡尔芒太太成了历史上第一个庆祝自己116岁、117岁、118岁和119岁生日的人。

1995年，这位人们口中的“Jeanne”已经120岁了。在此之前，这家养老院很少接待访客，但突然间，来自世界各地的记者蜂拥而至。卡尔芒太太身材矮小，皮肤干瘪，坐在一排摄像机前。一位摄影师抱怨道，她总是不笑。一位记者问卡尔芒太太是否想继续活下去。养老院院长用手在老妇人的右耳比作传话筒状，仿佛在玩一场荒谬的传话游戏。“这位先生想知道您是否还想活得久一点？”院长对着老太太的耳朵喊道。

“想啊。”

卡尔芒太太的公证人那天没有来。拉弗雷已退休多年，年近80，身体欠佳，故无法参加。那年晚些时候，拉弗雷去世了。他从未踏进过卡尔芒太太的房子。根据这份已有30年历史的合同，拉弗雷的遗孀将继续

向卡尔芒太太打款。两年后，卡尔芒太太去世，享年122岁。那时，拉弗雷和他的家人已经支付了近100万法郎：这是预期支付金额的好几倍，是他们签订协议时房产价值的两倍。

我们可能会问自己，这种关于普通癌症患者或普通90岁老人“平均”寿命的奇怪想法是从哪里来的？一本关于人类及其能力发展的专著，将“l'homme moyen”（普通人）的概念介绍给了19世纪的人们。“如果一个人在某个特定的社会时期具备了一个普通人所能具备的所有品质，那么他就代表了世间一切的伟大、善良或美丽。”

这本专著的作者是一位名叫阿方斯·凯特尔（Alphonse Quetelet）的比利时数学家，他设想了大自然是如何创造人类的。凯特尔把大自然描绘成一个不断瞄准统计中心的弓箭手。靶心是一个完美的普通男人或女人：理性的，温和的，没有任何多余或不足。根据这种观点，大多数人都是大自然的箭矢。他们在中点附近，或近或远地徘徊。身高高于平均水平的男人向比他矮了几厘米的男人耀武扬威；醉汉缺乏戒酒者成功那种“过分”的自制力；毛发旺盛的男人夺取了秃头男人的毛囊。

70、80、90、100

凯特尔因此建议他的读者从更广泛的角度看待人性。毕竟，每个人只是“人类的一小部分”。科学家们不应该仅对男人或女人感兴趣，而应该把人口作为一个整体来研究。“观察到的个体数量越多，个体的特性，无论是生理上的还是道德上的，就会被抹去得越多，社会赖以存在和保持的普遍事实才会占主导地位。”

因此，数学家在从1000或10000个家庭收集的数据中找到平均数，然后了解到，例如，在这些家庭中，“普通”男性的身高是170厘米，“普通”报刊阅读时长是12分钟，“普通”的饮食包括鸡蛋、土豆和肉汤。165厘米或188厘米的男性身高是“反常”的；花5分钟或30分钟看报纸是“反

常”的；盘子里鱼太多或蛋太少都是“反常”的。

从这些数据中，这位数学家发现了一个规律，即大多数男人都会比平均身高高或矮个5厘米，大多数读者的报刊阅读时长都会比平均时长长或短个3分钟，大多数家庭主妇每周都会多煮或少煮几个土豆。

但数学家能够平均得出的，不仅仅是生理或心理特征，道德也被纳入了计算范畴。对警方统计数据的分析将揭示“普通”罪犯的定义特征，“甚至对于那些无法预知的犯罪都可以进行一定程度的数据预测，比如凶杀，尤其是当这些罪行是在最偶然的情况下犯下的时”。根据凯特尔的数据，典型的杀人凶手是20多岁、受过教育的白领男性，他往往会喝得酩酊大醉，穿着夏天的便服。概率会让他们选择用手枪杀人，而不是用刀、球棒或毒药。

凯特尔的观点很快就传开了，事实证明它很受科学家和普通大众的欢迎。然而它在人群中的强化却不是因为逻辑或分析，而是因为简单的偏见。人们嘲笑、讥讽、谴责、谩骂着普通人各种各样的“典型特征”。最糟糕的是，他们相信这样的人确实存在。

图像以其独特的效力助长了这种思想。正如谚语所说，一张图片胜过千言万语。一幅报纸漫画足以抹去凯特尔冗长的免责声明（他的原著长达几百页）。如果这幅漫画描绘的是一个爱尔兰人，或者说全部爱尔兰人，那么这个人或这一群人一定长着畸形的下巴，戴着羽毛帽子，牙齿突出，但很显然，“普通的爱尔兰人”长得才没有画上那么“生动有趣”。如果画中是一个肮脏、粗俗、正在狼吞虎咽的乞丐，那么它则刚好证实了很多读者想象中“普通穷人”的模样。

19世纪，摄影还是一项广受人们欢迎的新技术。8个不同人体的面部照片叠加在一起，显示出“普通罪犯”模糊的脸；9张肺结核病人的照片合并，变成一张“普通”肺结核病人的照片；6块绘有亚历山大大帝的奖牌经过变形，显示出这位古代国王可能的特征。甚至还有一份杂志宣称：“现在有人提议，可以从雕刻着尼布甲尼撒二世面孔的各种石头和

砖块上清楚地了解他本人。”

但是，如果摄影有助于推广“普通男人”的概念，那么它也能提供另一种人们看待自己的方式。比如，19世纪末出现的艾登蒂基特容貌拼图，帮助人们将注意力从典型人物转向了个人。放大和突出各种不同面部特征的照片取代了代表这种男人或那类女人的“幽灵”般的面孔。这些图片没有人为虚构一个抽象类别去代表某种形象，而是突出了大量真实的鼻子、额头、皱纹、耳朵、下巴、眼睑和嘴巴。

以鼻子为例。显然，人们不只是有个“鼻子”。一个人的鼻子可能低或高、宽或窄、弯或直、长或翘。也许鼻尖是球状的，也许鼻孔扩张。那下巴呢？大还是小？它平坦吗？它是向喉咙退却，还是骄傲地前伸？它是正方形，还是向下呈锥子形？

一张新的个人照片产生了。是的，共性当然还是存在的。他的名字同样也能属于别人，他那个形状的鼻子也可能长在别人的脸上。我们都是由相似的血液和骨骼构成的。但仔细看看，看到所有不同部分的比例和相互作用了吗？每一个组合，都是独一无二的。他有他父亲的眼睛、母亲的卷发、叔叔歪向一边的笑容。这些拼凑在一起创造了一些东西，一个全新的人。他会用自己的方式去看待自己的眼睛，会根据自己的风格来梳理头发，会因为自己的感受而露出微笑。和那个人谈谈，看看他脸上的笑纹，看看他在听别人讲话时眼睛是明亮的还是深邃的。他只是在做自己。

凯特尔和他之后的很多人都认为，人性的本质可以在普通人身上找到，但他们错了。人性的本质是变化无穷的。正如斯蒂芬·杰伊·古尔德后来所说：“所有进化生物学家都知道，变化本身是自然界唯一不变的本质。变化是残酷的现实，而不是一套对普遍趋势的不完美测量方法。平均数和其意义都是抽象的。”

时间的洪流

像人们常说的，人的一生就像河流，始于涓涓细流，最后滔滔奔涌。古希腊哲学家赫拉克利特说得好：“时间是一个掷骰子的儿童，儿童掌握着王权。”也许这就是我们怀旧的根源：与其说是想回到过去，不如说是想回到儿童时期丰富多彩的时光。

时间，你知道它怎样流逝。30岁以后，我发现日子开始从我们身边溜走，而我们则在其后紧跟追逐。这时，怀旧的冲动会觉醒，萌芽，纠缠不清。去年，我搬到了巴黎。时隔多年重返大城市，让我不禁越来越频繁地想起年轻时伦敦的老邻居。我已经到了这样一个年纪，过去似乎变得越发重大而深远，你会发现你的思想也越来越受其吸引。这就像是住在一个脆弱的海岸，大海波澜壮阔，它的气息和声音仿佛要将你的感官逐渐吞噬。

所以我决定回去。那里是咸水和淡水交会之处，有颠簸的公交车和无聊的火车。但这些都不重要。我只是必须在这么多年之后，再回去看看那个地方。

当我把计划告诉弟弟妹妹时，他们异口同声地劝阻我：“那里什么都没有。”显然，他们都选择向前看。“为什么回去？”

我试图解释。一张嘴，我就感觉自己要说出似是而非的话。但我心不在焉，每一个编出来的理由自然也都无法达到预期的效果。我决定不和他们争辩。我订好火车票，打包好行李，就出发了。

我无法解释想回到伦敦老家的愿望，但这并没有困扰我。相反，它神奇的力量令人信服，甚至令人心安。我在摇摇晃晃的火车上注视着窗

外，试图回忆起我的双脚最近一次踏上那片土地是什么时候。车窗映出了我沉思的表情，高大的树木和青翠的山丘在窗外飞掠而过。我移开目光，哗地翻开一本书，盯着书页，直到文字似乎都凝结成了一团墨。

5年。已经这么久了？这些日子都去哪儿了？我那么多完成的事情，遇到的人，去过的地方，现在回过头来看，好像几乎完全没有花任何时间。可在当时，每件事都多么困难、多么令人筋疲力尽、多么重要，给我留下了多么深刻的印象！而火车驶出巴黎的那几个小时，现在对我来说又是那么遥远，恍如隔世。

这是一趟开往伦敦的快车，没有延误。到了首都，我感觉自己更像是一个郊区的上班族，而不是国际旅行者。随着我换乘的火车从中央车站轰隆隆地驶向我熟悉的郊区，我也越来越兴奋。渐渐地，车厢里没有了西装革履的人，取而代之的是另一种装束的乘客。“我们肯定就快到了。”我想着，身体竭力向前探，完全忘了看手表。接近终点的时候，我收拾好行李，也整理好了面容，走出了车厢。站台上到处都是垃圾和碎玻璃，但至少在一瞬间，我明确无误地感到回来真好。

4、8、16

时间不只是一种态度或一种心态，它也不只是半空或半满的沙漏。在这个时代，这个我们口中的数字时代，一生的时间变得前所未有的离散，也成了明显可以被衡量的东西。

到现在为止，如果按某些调查所说，我已经花了差不多1667个小时来排队，500小时来泡茶。我还花了一年宝贵的清醒时间，来寻找不知道放哪儿去了的东西。今天是我人生中的第12012天。这个数值约等于25万个小时，或1725万分钟。如果从我出生开始，每一秒钟算一块钱，那么我现在都可以进亿万富翁俱乐部了。

我们偶尔会把时间比作金钱，因为两者都得精打细算。但时间并不

是金钱。胡乱花掉的时间可没法退款，也没有银行接受时间储蓄。我们不能像分配金钱一样分配时间，因为我们在生活中，永远不知道时间什么时候会到头。如果一个人无法知道自己能否活到明天，或者能否活到老眼昏花的年纪，那又该怎么做计划呢？

也许按照某些部落的方式来讨论时间会更好。对他们来说，钟表是陌生的事物，他们过日子的节奏和自然同步。“当白橡木的叶子和老鼠耳朵一样大时”，依据传统美洲原住民就会种下玉米；春分、秋分和冬至、夏至是他们举行仪式的时间。在语言上，苏族人（Sioux）的语言里就没有“迟了”或者“等着”这类表达。

澳大利亚的原住民相信时间、地点和人是一体的。瞥一眼树或者他人的脸，就足以知道时间和逝去的日子。他们会根据一些因素，如植物的生长和风向的变化，精确地区分季节。东部的冈温古人

（Gunwinggu）会说一年有6个季节：3个“旱季”和3个“雨季”；而如果不是原住民，大概只能看到一个旱季和一个雨季。

对于这些部落来说，时间是行为的产物。当我们唱歌、爬山或者用烟斗抽烟的时候，时间就出现了；而当我们睡觉的时候，它就消失了。他们不认为时间像空气一样无处不在。秒、分、时，这些都是我们的说法。取而代之的，是他们说的“收获的时节”或者“去河里捕鱼的时节”。如果去问一个非洲牧民，某个任务需要花费多长时间，他会回答说：“挤牛奶的时间。”意思是给一头牛挤奶所需要的时间。一个小时对他来说是什么呢？也许是给10头牛挤奶的时间。

我们可以用另一种方式来表达： $1\text{小时} = \text{挤}10\text{次奶}$ 。我的等式可能是 $1\text{小时} = \text{泡}10\text{杯茶}$ 。让我们把这称为“泡茶时间”。18分钟的步行约等于挤3次奶或者泡3杯茶；一条2分钟的广告可以被拆分成泡 $1/3$ 杯茶。在足球裁判的开场哨声和终场哨声之间，经过的时间足够用来给15头牛挤奶，或者泡15杯茶。

我的这些题外话，意思并不是说近似一定胜过精确。让时钟停摆完

全不是我的意图。但是我们各自文化所使用的特定语言和意象，确实塑造了我们体验时间的方式。我刚刚说过，时间不是金钱，可以说它更接近于花钱。根据这些部落的思考方式，时间就是特定时刻，如我们走进市场的时候所发生的事情。在我看来，我们将时间与某种行动对应的做法是非常积极正面的。当听到有人抱怨说他必须将整个周末都填得满满当当的时候，我会停下来想一想，觉得像这样将“日子”比作“洞”是不恰当的。每一个洞都和其他的洞大致相同，而每一日却是不同的。这样说来，时间更像是面团，我们可以把它揉成无数不同的形状。

在回老家的路上，我在火车站外略做停顿，然后便往北上了主街。街上的情况和我记忆中的大致相同：还是那样的矮墙，墙上布满了涂鸦；商店橱窗还是挂着那样的“五折”标志；还是那样的男生女生，手指忙着拆开甜食的包装。这里的建筑没有虚张声势，没有色彩，缺乏魅力。人行道上的行人也很少，此时对于逛街的人来说，时间要么太早，要么太晚。街上只有几辆车在来往。我机械地走着，这里逛逛那里看看，闻着沃特比奇路新铺路面的沥青味。

终于，我来到了曾住过的老街。一切尽收眼底。左边是金属栏杆，在栏杆后面一段距离，是我以前小学的教学楼，有一间工厂那么长；在右边，是一连串紧挨着的砖房。我记得，它们薄薄的墙壁，曾让邻里关系变得很糟糕。顺着这条路走下去，我看到远处有一个小小的身影正向我走来。他穿着红蓝相间的足球服，但看起来不像足球运动员；T恤紧紧贴在身上，勾勒出一个明显的大肚腩；他深色的头发剪得跟囚犯的一样短。当他经过我身边时，我听到他正粗声喘着气。然后他就走远了。

令我感到惊讶的是，这里的变化如此之小。粉刷在墙上的门牌号、木门、树篱，似乎都被遗忘了很久，但一看到它们，我一下就认了出来。可是，这一切又好像和我小时候大不相同了。我沮丧地在街上走来走去，直到走不动为止。当我准备返程的时候，突然意识到，这里真正改变的其实是：时间。

1890年，美国心理学家威廉·詹姆斯（William James）在他的经典著作《心理学原理》（*Principles of Psychology*）中写道：“当我们逐渐变老的时候，相同尺度的时间会在感觉上变得越来越短——年、月、日似乎都是如此。一个小时是否如此还有待考证，但一分钟和一秒钟对所有人来说几乎都一样长。”

接着，詹姆斯引用了某一数学理论来解释这种现象。这个理论是由和他同时期的一位法国教授提出的，这位教授名叫保罗·雅内（Paul Janet）。根据雅内的理论，我们对时间的感知，是和年龄成反比的。对于一个10岁的孩子来说，一年代表了人生的 $\frac{1}{10}$ ；而对于一个50岁的人来说，一年只等于人生的 $\frac{1}{50}$ 。这样看来，50岁的人的一年，流逝速度似乎是孩子的5倍；而孩子的一年，流逝速度则只是50岁的人的 $\frac{1}{5}$ 。

那么，重要的是不同年代之间的关系。对一个人来说，从32岁到64岁感觉上似乎和从16岁到32岁差不多，还有从8岁到16岁，以及从4岁到8岁，这两段的时间比例都相同。同样的道理，从64岁到128岁（假设可以活到这个年纪）的这些年，我们产生的感觉、想法，体验到的痛苦、恐惧、快乐和惊奇，似乎并不比我们从2岁到4岁这个“大爆炸”时期所经历的多很多。

后来，一位名叫弗里曼（T. L. Freeman）的美国人从雅内的想法中得到了关于个人“有效年龄”的启发，进而得出了一个方程式。弗里曼的计算表明，我们在2岁前就体验到了人生的 $\frac{1}{4}$ ，10岁前就体验到了人生的一半以上，而在30岁之前，我们体验过的人生就已超过了 $\frac{3}{4}$ 。按照时间来算，一个40岁的人大约已走过了自己寿命的一半，而他在余下的人生所要经历的，却仿佛只有前40年的 $\frac{1}{6}$ 。而对于一个60岁的人，未来似乎只有过去的 $\frac{1}{16}$ 那么长。

我们回首往事、重温旧时光的所有尝试都是徒劳的吗？我们永远无法两次走在同一条街上。我年轻时的那些街道，属于另一段时光，而那

段时光我不可能再拥有，除非是在梦中。

在睡梦中，我成了我童年街道的访客。我看到一个女生站在跳房子游戏的方格边上，正在考虑下一步该怎么跳；一个男人站在梯子最上面擦着窗户，他的手有节奏地在玻璃上左右滑动；人行道上，邻居家的虎斑猫在阳光下扭来扭去，一会儿伸个懒腰，一会儿又张开爪子。我耳中满是往来车辆的声音。我看到了我的祖父，他还健在，拄着手杖站在门口，好像在守卫我父亲的菜地。我停下来看着我的父亲。他把袖子卷到胳膊肘，摘豆子、种菜、数黄瓜。我静静地看着，忘却了一切。时间似乎在无尽延伸着，似乎也不复存在了。

在遵守时间方面，我们的身体做得比大脑好多了。头发和指甲以可预测的速度生长，吸进的每一口空气都从未被浪费，食欲也鲜少来得太早或太晚。想想动物，比如野鸭和鹅，它们只需要跟随本能，便可知道什么时候开始迁徙。我曾经读到过，牛每一天的负重时长完全一样，鞭打也无法让它们在这段时间之外继续负重。

我们的额头和脸颊记录着岁月。我怀疑我们的身体永远不会停止计数，就像那些牛，每一头都清楚地知道，什么时候该停下。

23

当世界没有穷尽

1886年1月22日，格奥尔格·康托尔（Georg Cantor）提出了超限数的存在是无限的，为自己的观点辩护，反对可能的亵渎罪指控。但同行的其他逻辑学家却大多回避了这位年轻人的想法，几乎没有人愿意认真对待那些能使康托尔成名的杰出见解。

在康托尔之前，人们不可能从数学角度探讨各种无穷。所有没有最终项的集合（如奇数、偶数或质数序列），其容量大小都被简单地认为是相等的。康托尔证明这是错误的。他的论文首次论述了无限集合，该集合所包含的子集数量是无限的，更重要的是，每一组不可数集都能衍生出另一组更大的数集。康托尔意识到，这样的数集中，数字永远没有穷尽。

数学家利奥波德·克罗内克（Leopold Kronecker）对康托尔“更小”或是“更大”的无限概念不感兴趣。他用激烈的言辞抨击康托尔，并将康托尔称为“江湖骗子”“年轻人中的败类”。由于缺乏同行的理解，康托尔最终只能向罗马教廷寻求支持。

在康托尔之前一千年，一个爱尔兰修道院里，一位僧侣日复一日地坐在一张散发着灯芯和手稿气味的桌子旁。数年时间里，他几乎都保持着同样的姿势，深沉而持久地沉思着，冥想着一个超越空间、无所限制的完美世界。当然，思考一个没有边界的形状是矛盾的。僧侣知道这一点。他知道思考无限就是在矛盾中思考。

几分钟过去了，几个小时过去了。但是与永恒相比，一分钟或一小时又算得了什么呢？根本算不上什么。一分钟、一小时、一年、一千年

长短都一样。漫长的一天结束时，僧侣小房间里的光线也逐渐消散，他可能会在心中结结巴巴地表达着：“我，我，我，我，我……”但是，不管怎样，这位被称为“爱尔兰的约翰”的约翰内斯·斯考特斯·爱留根纳（Johannes Scottus Eriugena），还是无法超脱他的感官，去把握无限。

无限之中才能诞生有限，因此不能用有限去理解无限。但如何用无限的术语来理解无限呢？12世纪，亚历山大·奈克汉姆（Alexander Neckham）提出了一个生动形象的问题。即使一个人在下一个小时内使世界的大小翻两番，再在下一个小时内使世界的大小翻三番，再在下一个小时内使世界的大小翻四番，以此类推，相比之下，世界仍然只是一个“准点”。

托马斯·阿奎那（Thomas Aquinas）在于1256年至1259年之间撰写的《真理论》（*De Veritate*）中提出了一个观点：“统治者与城市有关，船长与船只也有关。”一个无限强大的统治者与一个谦卑的船长无法直接比较，但两者都具有“比例上的相似”：一个有限的量等于另一个有限的量，就像无极等于无极一样。换句话说，“三比六，就如同五百万比一千万”。

阿奎那被批评家们的“窃窃私语”激怒了，他试图解决另一个争论点。人们一直被告知，世界是有时间开端的。“世界是否一直存在，这个问题依然悬而未决。”阿奎那在1270年于书中写下了这些文字，并将这本书命名为《永恒世界》（*De Aeternitate Mundi*）。他的论点是，如果世界一直存在，过去就会是无限的。世界历史必须由无数个过去事件连接而成。如果存在无限数量的昨天，那么明天也是无限的。时间可以是无限的过去，也可以是无限的未来，但永远不会是现在。因为之前的日子是无限向前的，现在的时刻又怎能到来呢？

在进行这种潜在的令人不安的推理之前，阿奎那始终保持着镇静。任何过去的事件，就像此时此刻一样，都是有限的；而且“因为现在的存在标志着过去的结束”，所以这些事件之间的持续时间也是有限的。

那么过去的事件又是怎样延续的呢？阿奎那说，所有解释的观点都说得过去。

同时代的神学家波拿文都拉（Bonaventure）不同意阿奎那的对等理论。一想到那没完没了的过去，他就激动不已。“假定世界是永恒的或源源不断产生的，而同时又假定一切事物都是从无到有的，这完全是自相矛盾。”那么矛盾点是什么呢？即，如果世界是永恒的，时间是无限的，那么明天将比无限还要长一点。但怎么会有东西比无限还长呢？

在14世纪，哈克雷的亨利（Henry of Harclay）虽然也对阿奎那关于永恒世界的论述有所挑剔，但他的观点与波拿文都拉的观点完全相反。对亨利来说，每一个假定的矛盾经过仔细的推敲后都可化解。什么东西能比无限还大呢？亨利说：“对于一串无穷无尽的数字，我们可以从2数起，也可以从100数起，但在这两种情况下我们都无法到达最后的数字，尽管第一种数法数的数字比第二种数法数的要多。”他援引阿奎那的类比论来捍卫无限宇宙的论点，在这个宇宙中，无限多个月出现的频率是无限多个年出现的12倍。

在无限的集合中，每一个可能的数字（59、10433962、
9999999999999999-9999999999999999999999999999.....）都可以
存在其中，它们都是独特而有限的，且每一个数字都对应着一个意义。
而这对于超限数来说又将产生一个矛盾：“没有一个数字是无限的，因
为那样它将包含它自己，而这是不可能的。”

与亨利同一时代、里米尼的僧侣格雷戈里（Gregory）曾首次为超限数定义：一个无限序列可以是另一个无限序列的一部分。例如，在连续的无限自然数序列（1、2、3、4、5、6……）中，每隔23个数字取一个数（也可以每隔99个、3个或50亿个数字取一个数），生成一个与所有数字组合起来一样长，即无限长的序列。比如，将1与23匹配、2与46匹配、3与69匹配、4与92匹配、5与115匹配，以此类推，无穷无尽。

格雷戈里在康托尔之前整整5个世纪便阐明了他的思想。格雷戈里在巴黎的索邦大学（Sorbonne）任教多年，被学生亲切地称为“指路明灯”（*Lucerna splendens*）。

不过，哈佛大学的数学历史学家约翰·默多克（John Murdoch）评论说，格雷戈里的洞见几乎没有得到同时代或是后世同行的注意。

因为一个无限整体与它的一个或多个部分的“平等”是最具挑战性的问题之一，而且正如我们现在所认识到的，有关无限的最重要理论，由于未能吸收和提炼格雷戈里的论点，故而阻碍了其他中世纪的思想家对无限的数学论产生前所未有的理解，而这原本应该是很容易的。

数学的艺术

在墨西哥的一次交流大会上，我遇到了一位数学家，我们两人都受邀在会上发言。他是美国人，和我在差旅中遇到的所有数学家一样，他很快便三句不离老本行。我们走到会议休息室的角落里，他给我讲起柬埔寨数字的历史。这位数学家热切地相信，“零”这个为我们所熟知的虚无象征，正是源于那里。他梦想着能在那个国度尘土飞扬的道路上跋涉，追寻任何尚存的痕迹。虽然他和十进制诞生的年代已相隔千年，要找出新的证据，也机会渺茫，但他并不介意。

这位数学家开始解释他目前对数字理论的研究。他的语速很快，充满激情。我认真地听着，尽量去理解。我听懂的时候，就点一下头，而听不懂的时候，就点两次头，好像是在鼓励他继续说下去。数学家激情洋溢，他为我展现的远景我却不太能够看清，与我探讨的思想领域我也不太能进入，但我还是听着，不时点头，并且很享受这样的经历。偶尔，我也会用我的一些想法和观察进行补充，而他也以最大的善意接受。交谈中的情谊总能让我兴奋不已，无论内容是关于语言还是数字，都是如此。

我们在书中或电影中看到的数学家的那些怪癖，我眼前的这位数学家都没有。不过我丝毫不感到惊讶。他正处中年，体型看起来匀称精干，但皮肤比较苍白。他衬衫的领口敞开着，脸上有很多笑纹。我们的交谈很快便结束了。他摸了摸口袋，从一个口袋里掏出一个小本子，他习惯在上面记下自己偶尔冒出的想法和突如其来的灵感。他把联系方式写给我的时候，我注意到他的手又小又光滑。

“认识你太棒了。”我们承诺彼此要保持联系。

第二天一早，我下楼去酒店餐厅吃早饭时，再次听到这位数学家在喊我，我感到非常惊喜。他和他的家人坐在一起。我穿过正大口吃着麦片的各路记者、各位会议“明星”，避开有着褐色雀斑的服务员，挪开挡路的椅子，来到他们那桌。数学家对妻子和女儿笑了笑，我后来才知道，他的妻子也是一位数学家。他们十多岁的女儿出奇的乖巧，坐在他们两人中间，和她妈妈长得很像。那会儿离他们的航班起飞还有几个小时，于是我们喝着茶，吃着吐司，聊了起来。

我们讨论了四色定理。这个定理是说，如果地图上任意相邻的地区或国家都不使用同一种颜色，那么要涂满整张地图，只需用到4种颜色，如红、蓝、绿、黄。罗宾·威尔逊（Robin Wilson）的《四种颜色就够了》（*Four Colours Suffice*）便解释了这一谜题的由来，并广受欢迎。威尔逊在书中写道：“初看起来，越复杂的地图，似乎需要的颜色也越多。但令人惊讶的是，事实并非如此。”不管是重新绘制一个国家的国界线，还是想象出完全不同的大陆形状，在所需颜色方面都没有区别。

我对这个问题的某一方面格外着迷。经过一个多世纪的努力，1976年，美国的两位数学家终于想出了一个证明四色定理的方法。然而，他们的证明方法却被认为是有争议的，因为它在一定程度上需要依赖电脑计算。不少数学家拒绝接受这点，因为他们认为电脑不能解决数学问题。

我的新朋友回忆道：“我其实见过想出这个证明方法的其中一人，我们讨论了他们是怎样发现正确的方法，并把数据输入电脑，得到答案的。真的很机智！”

数学家和妻子对于电脑在数学中的作用，又是怎样看待的呢？要回答这样宽泛的问题，他们显得很谨慎。他们承认，这个四色定理的证明方法是粗糙的。它不仅没能启发任何新的想法，更糟糕的是，它的内容还让人几乎无法阅读，因为它缺少伟大证明方法所具备的那种直观统一

性和美感。

美感。这位数学家使用这个词的频率可真高啊！数学家夫妇告诉我，好的证明方法得有“风格”。人们往往可以简单地通过独特的行文方式，轻易地推测出某书的作者。书中观点的选取、组织和相互作用的方式就和签名一样独特、个性化。还有，好的证明者会花很多时间去对观点进行润色。多余的表达，去掉！模棱两可的词语，去掉！这确实很麻烦，但一切都是值得的：好的证明方法可能会成为“经典”，供未来几代数学家阅读和欣赏。

“现在几点了？”大家都没有戴手表。我们叫住一名服务员，问了时间。“都已经这时候了？”数学家的妻子听到服务员的答复之后说道。他们喝掉了杯中剩余的茶，拍掉了身上的面包屑，匆忙起身准备赶路。“哦，对了，”数学家转过身来问我，“我忘了，你之前说你住在哪里？”

我们谈论了十进制的历史、蜿蜒曲折的数字前景，还有如何用一面旗帜上出现的颜色给整张地图上色，而我们生活中附带的细节，即住在哪里、和谁住在一起、生活在怎样的屋檐下及什么颜色的天空下等，完全没有出现在我们的对话中。

我告诉了他。“巴黎，”他重复道，“哇，我们喜欢巴黎！”

法国的首都，有着艺术家的完美城市之誉，但这一说法还是有些片面的。我们知道，巴黎是马奈、罗丹、柏辽兹的城市，是街头歌手和康康舞女郎的城市，是《流动的盛宴》中，维克多·雨果和海明威年轻时所在的城市：他们在一家咖啡馆的角落里，潦草地涂涂写写，把对于咖啡、朗姆酒和格特鲁德·斯坦（Gertrude Stein）的批评写成故事。但巴黎也是数学家的城市。

巴黎的数学研究者，有上千人之多，他们组成的巴黎数学科学基金会（Fondation Sciences Mathématiques de Paris, FSMP）是世界上最大

的数学组织。这座城市里，大约有100多处街巷、广场和大道是以这一组织的先驱者命名的。我们可以在20区的埃瓦里斯特·伽罗瓦街

（Evariste Galois）漫步，这条街是以19世纪一位代数学家命名的，这位代数学家在20岁的时候倒在了决斗者的子弹下。塞纳河的另一边，在14区有一条索菲·热尔曼街（Sophie Germain），街名中的那个人，为质数、声学 and 弹性力学领域引入了重要的概念，最后于1931年去世。热尔曼的传记作者路易斯·布恰雷利（Louis Bucciarelli）说：“热尔曼白天不喜欢会客和与他人交谈，而是希望能待在更纯粹的、超越时间的思想领域里，在那里，人与思想合为一体，人与人的区别只取决于智力的好坏。”从这里再步行几分钟，就可以到达一条名为费马（Fermat）的小路，还有欧拉街（Euler）、莱布尼茨街（Leibniz）和牛顿街（Newton）。

在我回到第二故乡巴黎时，信箱里有很多信件在等我，其中有一封来自位于这座城市的卡地亚当代艺术基金会（Fondation Cartier），他们邀请我去提前参观即将举行的“数学：别样风景”展览（Mathematics: A Beautiful Elsewhere）。这是欧洲首次展示仍健在的主要数学家与世界级艺术家合作的作品。展览似乎有意安排在了一个特别好的时间：2011年10月，这正好是伽罗瓦200周年诞辰的那个月。

基金会的展览馆坐落于14区，位于一条林荫道地势较低的一头。那是一幢炫目的现代建筑，由闪亮的玻璃和几何形状的钢材建成，宽敞明亮，是“去物质化”建筑的一个例子。树叶在夏末开始凋落，枝叶稀疏的树倒映在玻璃里。我经过这里走进博物馆的时候，抬头看了看对称的树枝。

01234

数学和当代艺术似乎是一对奇怪的组合。很多人将数学视为纯粹的逻辑、冰冷的估计和没有灵魂的计算。但正如数学家兼教育家保罗·洛克哈特（Paul Lockhart）所说：“没有什么能像数学一样梦幻和诗意，

也没有什么能比数学更具颠覆性和迷幻性。”

洛克哈特认为，人们对数学误会颇深，因为数学在我们的学校里被歪曲了，数学课程往往是枯燥乏味的，偏重技术性及其重复性的任务，而不是强调数学家“作为一名格外勤勉的艺术家所拥有的独特体验”。

展览的组织者想要传达和赞美的，是数学家的艺术冲动及内心的挣扎。为画板预留的墙壁则作为等式、光效和展示数字的空间。我走过一个个展厅，有的空荡荡，很安静，有的色彩斑斓、趣味盎然，我不时地停下来仔细观看。我看到其他访客退后一步，指着展品，低声交谈。在一幅由太阳光线和豹纹、波浪、孔雀羽毛及基本等式构成的鲜艳拼贴画跟前，人们指来指去，睁大了眼睛。在另一间展厅中，一件倾斜的铝制雕塑让参观者驻足不前，大家的目光都被它那无限延伸的曲线吸引了。

但是对我来说，这个展览的亮点位于楼下一间昏暗的展厅里。在这里，黑暗中的参观者们看起来都一个样，他们安静地坐着或站着，目光都指向放映着黑白电影的大屏幕。一张几乎占据了整个屏幕的年轻面孔，正讲述着他作为数学家的生活。我背靠在后面的墙上，听他说着“肥三角”和“惰性气体”。大约三四分钟之后，电影突然切换画面，另一个戴眼镜的人出现在屏幕上。4分钟之后，屏幕上又换了一张面孔，这次是一名讨论概率的女性。这部电影总共持续了32分钟，一共出现了8张面孔，这些人分别来自数学的各个分支学科，如数论、代数几何、拓扑学、概率论。他们说着法语、英语或者俄语（电影配有字幕），这些数学家的热情和好奇心，将整部电影连接成了一个迷人而相互交融的整体。

其中，有两段叙述尤其引人注目。它们让我想起了我在墨西哥等地和数学家们的交谈，以及这些交谈在我内心激起的亲切感和兴奋感。阿兰·孔涅（Alain Connes）是法国高等科学研究所（Institut des Hautes Études Scientifiques, IHES）的教授，他在4分钟里描述的现实，要比唯

物主义所描述的“微妙”得多。为了理解这个世界，我们需要类比，即在不同事物之间建立联系（被孔涅称为“反射”或“对应”）的典型能力。数学家把一个领域里的有效观点“移植”到另一个领域，希望能同样适用于后者而不被拒绝。作为“非交换几何”的创始人，孔涅本人也把几何思想应用于量子力学。他表示，隐喻，是数学思维的精髓。

迈克尔·阿提亚爵士（Sir Michael Atiyah）是剑桥大学艾萨克·牛顿数学科学研究所（Isaac Newton Institute for Mathematical Sciences）的前所长，他利用这4分钟谈道，数学观点“就像眼前辽阔的视野”。好比画一幅油画，或者想象小说中的某个场景，数学家是用直觉和想象力来创造并探索这一视野的。阿提亚嗓音柔和，态度诚恳，展厅里的每个人都在认真聆听，中间没有一声咳嗽或一丝低语。阿提亚继续说道，真理，是数学追求的目标之一，虽然人们永远只能掌握它的一部分，但真理所具备的美感却是直接的、独特的、确定的。“美感让我们始终走在正确的道路上。”

屏幕上的这些面孔，年龄有老有少，面部有的光滑有的胡子拉碴，脸型有方也有圆，但共同点是：每个人都发表了自己的看法。渐渐地，展厅里的人开始离开，亲密的氛围逐渐消散。我跟着最后一组参观者上楼，随后走出了这幢建筑，没和他人多聊一句。夜色很快将我们吞没。

我沿着河走了一会儿，夜色栖于我的发梢，藏于我的口袋，停于我的衣衫。我知道，想象中的夜晚很温柔。此刻，在这座城市，有的艺术家也许正把铅笔削尖、用画刷蘸取颜料、给吉他调弦，而其他一些艺术家也许正凭借他们的定理和等式，陶醉于世间的各种可能。

这个世界需要艺术家。他们每个人，都把一部分的黑夜转化成了文字和画面、笔记和数字。书桌前的数学家瞥了一眼迄今尚未可见的东西。他即将把黑暗变成光明。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

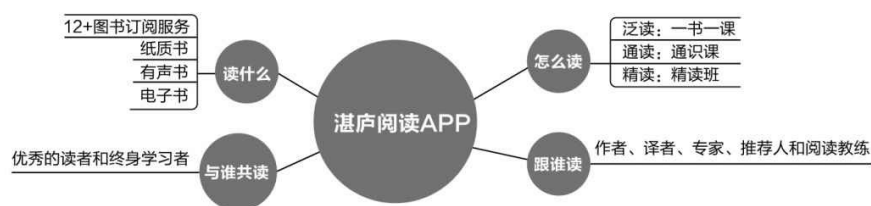
- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图：



三步玩转湛庐阅读APP：



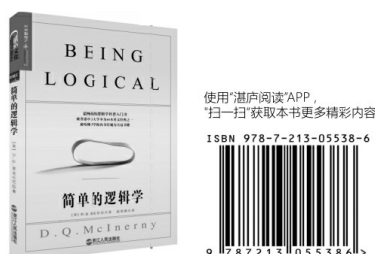
使用APP扫一扫功能， 遇见书里书外更大的世界！



延伸阅读

《简单的逻辑学》

- ◎ 一本足以彻底改变你思维世界的小书。
- ◎ 逻辑学科普入门畅销书，被香港中文大学奉为40本英文经典之一，被哈佛大学校内书店视为皇冠书籍。
- ◎ 美国著名逻辑学家、哲学教授D.Q.麦克伦尼，将一门宽广、深奥的逻辑科学以贴近生活、通俗易懂、妙趣横生的语言娓娓道来。



《动物思维》

- ◎ 另类诺贝尔奖生物奖获奖图书，乍看令人发笑，细究发人深省。
- ◎ 以动物为师，超越人类思维局限，掌握竞争社会的生存法则。
- ◎ 复旦大学、中科院、《华尔街日报》《纽约时报》《金融时报》等国内外知名高校与媒体专家鼎力推荐。



《为什么需要生物学思维》

- ◎ 应该怎么看待这个越来越复杂的世界？复杂系统研究专家塞缪尔·阿贝斯曼为我们提供了一个洞悉复杂世界的思考方式，告诉我们不必害怕。
- ◎ 北京大学国家发展研究院教授、财新传媒学术顾问汪丁丁，《连线》创始主编、畅销书《失控》作者凯文·凯利，美国经济学家、乔治梅森大学经济学教授泰勒·考恩，美国数学家、康奈尔大学数学教授、畅销书《同步》作者斯蒂芬·斯托加茨等联袂推荐！



《直觉泵和其他思考工具》

- ◎ 有效思考，让你聪明，有效且正直地思考，让你智慧！哲学也可以反套路、反伎俩，一眼识破唬人的说辞。
- ◎ 集世界著名哲学家丹尼尔·丹尼特50年思考之精华，化繁为简、返璞归真，让你借助直觉的力量，不用数学就能思考最难、最复杂的问题。



-
- (1) 法国作家乔治·佩雷克（Georges Perec），1965年诺贝尔文学奖得主，其作品善用漏字文和回文手法。——译者注
 - (2) 这本书出现在博尔赫斯于1952年出版的《探讨别集》（*Otras Inquisiciones*）中的一篇短文《约翰·威尔金斯的分析语言》（*The Analytical Language of John Wilkins*）里。博尔赫斯坚称这本“百科全书”是德国著名文学翻译家弗兰兹·库恩（Franz W. Kuhn）发现的，但其实此书根本不存在。——编者注
 - (3) 英国小说家玛丽·诺顿（Mary Norton）所著的奇幻小说，自1952年至1982年共出版5册，后于2011年改编成电影《借东西的小人》。——译者注
 - (4) 这是指英语语系下常用的10以内数字的乘法表（ten times table），从1到10两两相乘共100种运算结果，而中文语言体系下常用“九九乘法表”，用于计算9以内数字的乘法。——编者注
 - (5) 英文谚语中“Like a bear with a sore head.”（心情恶劣）直译为“像头部受伤的熊一样气急败坏”，“To stick out like a sore thumb.”（格格不入）直译为“像受伤的拇指一样惹人注目”。作者此处指的“He is like a bear with a sore thumb”（他就像只拇指受伤的熊一样）是对以上两个谚语的错误混用。——译者注
 - (6) 文中与莎士比亚剧作有关的内容均引自上海译文出版社于2014年出版的《莎士比亚全集》，莎士比亚著，方平译。——译者注
 - (7) 罗马数字的记数规则有四：第一，相同的数字连写，所表示的数等于这些数的和；第二，如果大的数字在前，小的数字在后，所表示的数等于这些数的和；第三，如果小的数字在前，大的数字在后，所表示的数等于两数的差；第四，如果数字上面有一横线，表示这个数增值1000倍。——编者注
 - (8) 《莎士比亚诗歌全编》，北方文艺出版社，莎士比亚著，屠岸译，2016。——译者注
 - (9) “斯塔德”为古希腊长度单位，相当于607~738英尺（约185~225米）。——译者注
 - (10) 1997年，拉里·佩奇（Larry Page）和谢尔盖·布林（Sergey Brin）这两名年轻人

便将他们的公司命名为“Googol”，之后因投资人拼写错误，该公司名称变成了今日的“Google”。——译者注

(11) 这一公式也有时写成： $N=Ng \times Fp \times Ne \times Fl \times Fi \times Fc \times FL$

(12) 原诗说的是，除去得去学校读诗的学生和诗人自己，大概每千人中会有两个人喜欢诗。——译者注。

(13) 约翰·贝里·霍布斯爵士（John Berry Hobbs, 1882—1963），又名杰克·霍布斯（Jack Hobbs），英国历史上第一个获颁爵士勋衔的板球选手。——译者注

(14) 全名杰克·亚瑟·强森（Jack Arthur Johnson, 1878—1946），非裔美籍拳击手，曾多次拿下重量级世界冠军。——译者注

(15) 古希腊时期的乐器，形状似小型竖琴，音色也与竖琴相似。——编者注

(16) 节选自《战争与和平》，列夫·托尔斯泰著，刘辽逸译，人民文学出版社，2015。本书之后节选自《战争与和平》的内容，均出自这个版本。——译者注

(17) 以下节选自《战争与和平》。——译者注

(18) 节选自《战争与和平》。——译者注

(19) 节选自《战争与和平》。——译者注

(20) 节选自《变色龙：契诃夫中短篇小说集》，契诃夫著，冯加译，译林出版社，2011。——译者注

(21) 选自《洛丽塔》，弗拉基米尔·纳博科夫著，主万译，上海译文出版社，2013。——译者注

(22) 同上页注。——译者注

(23) 同上页注。——译者注

(24) 是一种通过将首节诗句尾词在其余诗节中进行错综重复以营造美妙效果的诗体。六节诗由六节六句和一节三句组成，其要求在其余五个诗节中重复第一诗节的六个尾词，并以三句诗构成的尾节收束全篇。——编者注

(25) 由于未找到中译本，此诗为本书译者自行翻译，仅供参考。——编者注

(26) 由于未找到中译本，此诗为本书译者自行翻译，仅供参考。——编者注

(27) 日本著名的俳谐大师，被誉为日本“俳圣”。——译者注

(28) 节选自《失窃的信》，埃德加·爱伦·坡著，外语教学与研究出版社，2013。——译者注

[\(29\)](#) 伯利恒，巴勒斯坦中部城市。——译者注

[\(30\)](#) 圣艾夫斯，英格兰西南部康沃尔郡的一个小村庄。——译者注

[\(31\)](#) 英语单词muscle（肌肉）在希腊语中的意思是“老鼠”。——译

[\(32\)](#) 在哈雷提出报告时，布雷斯劳是德国的一部分，其现属波兰。——译者注