



作家参考丛书

温柔就是力量

——男性解放的特征

〔美〕小哈德罗·莱昂





2 019 8111 4

作家参考丛书

温柔就是力量

——男性解放的特征

(美) 小哈德罗·莱昂 著

袁莉莉 译

季小弟 校订

作家出版社

本书根据Harper和Row两位出版商1977年 美国版本译出；原名：Tenderness is Strength—
from machismo to manhood；作者：Harold
C. Lyon, Jr.

温柔就是力量——男性解放的特征

作者：〔美〕小哈德罗·莱昂

译者：袁莉莉

校订者：季小弟

责任编辑：石湾

装帧设计：张晓光

出版发行：作家出版社

电话：5005588转

社址：北京农展馆南里10号

印刷：河北遵化人民印刷厂

经销：新华书店北京发行所

开本：787×1092 1/32

字数：185千

印张：9.25

插页：2

版次：1989年11月北京第1版第1次

ISBN 7-5063-0298-5/I·297

定价：3.40 元

作家版图书，版权所有，盗印必究。

作家版图书印、装错误可随时退换。

译 序

二十世纪是一个高速发展伴生着动荡的阶段。人类在两次大战中互相杀戮，在冷战中对峙，在科学技术领域创造着令人目不暇接的伟大成就，开始从对立向多元化扭转。

近年来形成的、多方面的争雄之喧嚣平静了，人似乎变得聪明起来，开始把远眺的目光收回，去感受内心深处驱动着的平和的追求，开始用协商的态度交谈、表达和体会。

一位名叫小哈罗德·莱昂的美国人，在他的这本《温柔就是力量》中，就结束人类两性间近乎疯狂的相互攻击局面表述了新颖而具有历史意义的观点。他说：“我知道，男性解放和女性解放都是通往更丰富、更统一意识途中的步骤。在男性和女性解放之间和两者周围，有一块广袤的、尚未勘测而激动人心的认识领域。性意识只不过是范围更大、更全面的人类意识的一部分。它不独属于男性，也不独属于

女性，而属于全人类意识系统中一个神秘的领域，是意识范畴中的禁区。这种全人类的意识正是本书想要反映的。这里，我们寻求的解放正是我们人性，而不是什么男子性或女子性。人类的心是没有性别的。”依莱昂的观点，两性并非对立，而是互补的，是你中有我，我中有你，没有人是纯粹的男性或纯粹的女性。所谓“纯粹”正是一种观念上的不完整，莱昂认定：人“是完整的。不完整的是我们的认识，而不是我们本身。”

本书大量介绍了在当代西方盛行的精神的和心理的学科活动，指出越来越多的人在越来越工业化的社会中对精神和心理治疗、调整的依赖，证明了弗洛伊德、卡尔·荣格等专家的理论 and 毕生追求的人性认识与解放的发展。这些学科活动在我国并不发达，尽管大大小小的西方专门家都以东方的，特别是玄妙的老庄学说为自己的理论依据，大多数中国人对精神或心理的治疗与调整知之甚少。就在不知中，许多敏感的人变得麻木不仁，更有甚者变成了铁石心肠的官僚。而为此付出的巨大代价是，人类深层的研究、理论、哲学在曾经辉煌一时的华夏文化中每况愈下，老庄的理论不仅难以得到现代科学的证实，甚至已鲜为今人所知。一切损失中最为惨重的，莫过于国人越来越懒得探索我们自身的潜力。

人的能量因成长过程刺激的磨损外，表现出来的仅是其中的百分之十五；可以说，人本可以恰如其分地处理各种矛盾，因为种种偏见却做出歪曲的假设，结果为嫉妒、仇恨、妄自尊大甚至自贱等心理反映开了绿灯。随之而来的是男人越来越粗暴，女人越来越偏颇，进而否定各自美好的天性。

精神和心理治疗调整的目的 在于帮助恢复人性，无疑是现代文明的高级层次。高就高在它更接近人的本原，而非高不可攀，更不可曲解为西方社会的专利。这里又是一个躲不开的、由对立导致的阻遏：凡西学总要加一个设法洗清容易招致异端邪说之嫌的“帽子”。而莱昂，一位我国读者绝少知道的美国人竟大胆地、大量地学习了东学、中国文化（尽管有些牵强之处）和各土著民族文化，并宣称各种文化都有高明之处，而他在广泛吸收的过程中也强壮起来。强就强在兼容并蓄。

事实上，文化的兼容就是文化的发展。兼容文化的发展远远超过了纯粹文化的发展。人是兼容的结果，世界是兼容的结果，和平也是兼容的结果。

但是，兼容不仅仅是一种愿望，还是一种能力。本书多处提及的美国心理学家罗杰斯曾强调治疗者与患者间的关系，对治疗者提出四条必要品质：真诚，神入能力，褒扬他人和信任。前二条为基础。“神入”（empathy）又译作“情感移入”，是心理学专用词汇，指一种想象自己处于他人处境，并理解他人的情感、欲望、思想及活动的 ability。莱昂把这四条转移到教育、管理等更广泛的与人打交道的职业中，认为非具备这四条不能成为领导者、教师和医生。

什么人才能具备神入能力呢？莱昂认定，这种人不在于有多少年学历，多少种文凭，而在于有深刻、复杂的人生经历。莱昂说，能使人得到准确的心理调整的正是其本身。普天之下，经历深刻而复杂的，还有比中国人更甚的吗？就这个意义讲，中国人是最容易接受心理调整、更容易发挥内

在潜力的人选。到那时，一方面，中国人的聪明才智不难在本土（更不难在世界）发扬光大，另一方面，人们埋怨个体受压抑的同时又在压抑他人的病态渐渐消失。每个父亲和儿子，每个丈夫和妻子，每个男人和女人以及更多对立概念中的双方将化干戈为玉帛。

袁 莉 莉

1989年1月

前 言

约翰·丹佛^①

在当今的世界上，不论我走到哪里，都能看到个人与个性发展的勃勃生机；对我们自己，不只作为抽象的人，而是作为男人和女人，家长和孩子，演员或工人，黑人，白人，印第安人，基督徒或共产主义者——所有存在于称为人类的这本浩瀚书卷中的不同组成单元，有了更加深刻的理解。

这是一个进化的过程，而其中最令人可喜的一个现象就是那种增长着的对交流的渴望，它不再限于我们个人的经历，对自己周围世界的观察，也不囿于祖先传下来的知识，而是要我们与他人分享这一切。向别人说，这就是我，我想

^① 约翰·丹佛 (John Denver 1943—)

美国著名的民歌演唱家。作者在本书中提及丹佛对心理疗法的赞同意见。
(译注)

让你知道，我需要你知道。当然，这也是当今正发生在男人与女人之间的事情的真实写照。

《温柔就是力量》一书，是关于男性生活以及男性心理中存在的那一团温柔所做的一篇清楚而诚实的表露，旨在有助于男性和女性的解放。它对温柔所执的论述实在是我此生所读之中最全面、最深刻的一篇。这本书表明了爱之深与情之切，刚武与温柔于男人是同样应具备的气质。

与我同在国家顾问委员会任职的小哈罗德·莱昂是一位具有传奇色彩然而又很平凡的人。他出生在一个军人家庭，先后做过西点军校学员，伞兵，联邦政府高级官员。现在他正在领导一个以开创为全世界青年兴办智力奥林匹克运动会为目的的国际项目。他已著有多本著作，论及情感、坦率以及他个人的成长，现在又发表了这部论述温柔的书。通过所有这些，他履行了自己与他人分享自己真实经历的诺言。

我感谢哈罗德为我认识自己所给予我的帮助。也感谢他为诸位提供了同样的机会。

无论是男人还是女人，是情侣或是父母，是青年还是老人，都应读读此书，并请记住，再重新认识一次你们自己。

《温柔就是力量》一书能使我们大家更加真切地了解自己，并乐于与他人分享这一切。

1977年8月

序：虹和激光

小哈罗德·莱昂

在今天的美国，似乎有什么令人激动的事正在发生着，那是一种对作为人——男人或女人意味着什么的新观念，作为一个民族，美国应该是什么样子的新观念。我们正处在一个从形形色色的沙文主义向一种全新的、分享的人类观念过渡的时期。这种过渡迅速地发生在个人和民族意识的各个层次之中。我们正在做的不再仅仅是变化口号。我们对自我的认识确实正在扩展。

为取得这一重大突破，在把男人和女人从几世纪来一直被奉为天经地义的男尊女卑陈腐观念中解放出来的斗争中投入了许多精力。我们正处在分娩过程之中，而分娩常常是痛苦的。本书所写的正是这一斗争和分娩的一部分，它讲述的是男人生活中的温柔和力量。

很多男人似乎认为，他们无需被人认为温柔——或者认为温柔与力量全然无关。力量通常被认为是男性的当然的特征，而温柔则是弱者、女性的特征——男人们没有理由对此好奇，表示关心。小男孩们从小就被告知，温柔是阿姨和妈妈的事，而牛仔、战士和警察需要的是力量。

不幸的是，正象我们将看到的，儿童这种稚嫩无知的看法，被带入了我们成年后的生活之中。对女人软弱而多愁善感的假设，助长了男人们的妄自尊大。然而，阿什利·蒙塔古和许多其他研究者已发现，妇女具备更强的耐心和耐力。至于“多愁善感”，正如有人曾指出的那样：“女人往往在小事上随和，大事上庄重，而男人却恰恰相反。”

无论如何，我写此书的目的，不是为了给性冷战中的双方打分。在我们这个国家，近来这场冷战已冻结了男女之间的关系。我的目的在于探索温柔的含义和重要性，考察它为何与力量有关。

近来，关于妇女解放已有大量的著述，最近又有了大量有关男性解放的著述。我的这本书不是特别为男性或女性解放所写，尽管我对二者都抱支持态度。作为男人，我认识到，作为确保和增进男性社会心理——社会演化过程的手段，女性的解放是必要的。同时，我也看到了作为把我自己和其他男性从过去那么多男人、女人甚至孩子们深信不疑的，而今天正在失去生命力的呆板角色和行为中摆脱出来的解放之路，男性解放所持有的巨大价值。不过，对那些简单分为男性或女性生理和意识的若干方面，我尚未作充分的注意。

我知道，男性解放和女性解放都是通往更丰富、更统一
的意识途中的步骤。在男性和女性解放之间和两者周围，有
一块广袤的，尚未勘测然而激动人心的认识领域。性意识只
不过是范围更大、更全面的人类意识的一部分。它不独属于
男性，也不独属于女性，而属于全人类意识系统中一个神秘
的领域，是意识范畴中的禁区。这种全人类的意识正是本书
想要反映的。这里，我们寻求的解放正是我们的人性，而不
是什么男子性或女子性。人类的心是没有性别的。

两性并非“对立”。在我的观念中，在本书中，我认为
两性是互补的而不是对立的。从古代中国和印度的心理学
家、哲学家直到卡尔·荣格^①，都一直告诉人们，每个人体
内部都有着男性和女性的构成因素，没有人是纯粹的男性或
纯粹的女性，而是你中有我，我中有你。我们是完整的。不
完整的是我们的认识，而不是我们本身。

对我来说，这本书既是结尾又是开头。它标志着我的生
活以及对自己生活认识的一个重要转变。我生活中漫长的一
章刚刚写完，另一章则刚刚开始，我希望它将是更为充实的
篇章。

在我生活中行将完结的，是一种可由“伟男儿”一言以
蔽之的自我形象和自我表象。正在我身上发生的过程，则
是一个成熟的男人。

① 卡尔·古斯塔夫·荣格 (Carl Gustav Jung 1875—1961) 奥地利心
理学家，在精神分析中占有重要地位，首创人物性格内向、外向之
说。曾证实弗洛伊德的许多理论，两人曾合作五年 (1907—1912)，
后因两人性情和观点不同，中断合作关系。 (译注)

从伟男儿到男人的成长过程并不是一帆风顺，唾手可得的。不管从哪一点来看，它都远未完成。它没有结束，不会结束。但它毕竟开始了，而且已经使我的生活向完全意想不到的、令人兴奋的方向发展。本书叙述的正是我所经历的这一过程中的关键部分。

然而，本书的目的并不是把我个人的经历奉献给读者，它旨在反映我对真实自我的探索，并将生活经历给我的一点智慧供大家分享，读者或许能从我过去的错误中多少得到一些教益。我有过许多教训，有的是痛苦的，还有很多是异常美好的。我乐于与大家分享我所学到的东西，不仅因为它之于我，而且因为我断言，我身上发生的事情也正在许多人的生活中发生了。我不认为我本人和我的故事是一个孤立的观象，它是一个大得多的新事物中的一部分。在整个美国，在许多男女的生活中这一新事物已具雏形。

书中，我试图探索一种理解的源泉，一种意识——这种意识解放的不只是我们生命的一部分，男性的那部分或女性的那部分，而是我们的全部身心。

有时，这个想法引导着我去讨论哲学上的、抽象的和极富争论性的思想。无论在什么地方讨论这些问题，我都尽力使用简单明了的语言。我的意图就是为了与大家交流。

为了达到这一目的，有时，我毫无顾忌地从人的经历，特别是性经历中挖掘，我觉得这样做在通往人类深刻认识自我，改善自我的途中具有重大意义。有时，这种讨论会十分率直，而且完全属于个人问题。我举这些例子，绝不是为了哗众取宠，只想就我所知，对人生经历中那些既困难又值得

一做的方方面面作一探讨。

有人会问，温柔和力量之间有什么关系呢？二者看上去是一对对立的极端（但是，男人和女人就是如此，却没人煞有介事地辩论男人和女人没有关系）。我们忽视这一问题太久了，如果继续忽视，它仍会存在下去。

我曾请挚友加布里埃尔·海利希为本书准备些材料他。想出了一个看清这个问题的方法，可非常清楚地阐明温柔和力量二者之间密切、牢固的关系。

“想想光”，他说，“光是我们在地球上生活最基本的能源。没有光，我们就会灭亡。”

“然而，光令人难以捉摸，它是一种无形的、最柔软的能量。它好象无处不在，得来全不费功夫。它十分含蓄，人们不是总能体会到它的巨大力量。”

“再看看夕阳、虹、烛光或者晨曦，所有这些景象却立刻使人产生温柔的联想。事实上，它们都是典型的浪漫而平和的形象。我们不会问为什么会有这种联想，我们自然而然地这样想了，全凭我们生活中的直觉。”

“所以，一方面光是虹、黎明、烛下幽会不可缺少的要素。另一方面，它又可以是挟着千钧霹雳的闪电，可以是不可阻挡、具有强大穿透能力的一束激光。”

加布里埃尔的阐述生动，有说服力，它指出了两种表面上对立的性质可以是同一能量的两种表现形式。细细地体味温柔和力量，我们就会发现，它们具有不容置疑的密切关联。当我们摆脱了人们人为作出的界定，我想大家会发现，温柔和力量包含的深意，远远超出我们以往的认识，它们不

只是“简单的对立”。它们映出对方，以及我们自身，往往会让人恍然大悟。作为男人，我们还会发现，男人与卡通片上千人一面的滑稽形象并无不解之缘。这一点，最初可能会使许多男人吓一跳，但一经发现，又会给人带来一种轻松，带来丰富的创造力。

自我发现，正是本书的意图。

举凡每一位真正的大师，圣人，每一种宗教，其立论的基本点都是一样的，那就是“我们是完整的人”。一旦我们在自己的心底感受到这一真理，学会在日常生活中去体验，去表达它，我们就会体验到：“我们都是有情人”。

如果你感到这一信念接近你的心声，那么，我希望你能在本书中与我分享这一切。

目 录

译 序.....	袁莉莉
前 言.....	约翰·丹佛
序：虹和激光.....	小哈罗德·莱昂

1 把女人从每个男人身上解放出来 把男人从每个女人身上解放出来.....	1
• 阴阳说	
• 男人解放是妇女解放的一种手段	
2 强悍不是力量.....	8
• 沙文主义训练	
• 争取自我承认	
• 艰难困苦，玉汝于成	
• 强悍不是力量	
3 男子气概奥运会.....	25

- 超级男子气概
- 男子气质与必死性
- 赢得男子汉奥林匹克运动会的代价
- 4 温柔：力量的秘诀.....34
 - 自然而然
 - 敞开还是紧锁大门
 - 男性天然的进攻性
- 5 心里治疗性成长：认识我们的潜能.....48
 - 我们身体盔甲上的裂缝
 - 通过治疗，增进温柔
 - 神经过敏之常态
 - 精神病医生——读书有余，阅历不足
 - 一个好的心理治疗专家应具备的特征
 - 权威就是你自己，何必筑室道旁
 - 谁知道何时治疗应当结束？
- 6 对自己的温柔.....63
 - 学着说“不”
 - 看起来复杂的机器其实简单
 - 看起来简单的男人城府莫测
 - 吃的温柔
 - 冥思有助于温柔
 - 埃哈德集体心理治疗法（简称est）的含义就是：要做到温柔，先要学会保持自我
 - 具备自我温柔的练习
 - 要求自己所要的

• 赞美内在的小男孩，小女孩	
7 害怕的勇气	90
• 傻瓜：讳言害怕，壮着胆子充硬汉	
• 聪明人：懂得害怕并不等于怯懦	
• 巨大的谎言：我不怕	
• 理性的勇气，情绪的怯弱	
• 做你害怕的事	
8 温柔的关系	98
• 独立与相互依存	
• 用笑声送走争论	
• 一加一等于三：你、我们的关系和我	
• 关系的排它性，不容并存	
• 温柔关系的特征	
9 脆弱：通向亲密行为	121
• 让步与义务	
• 投降——情侣之争的良药	
• 脆弱性：对有情人来说是高度的风险，对陌路人来说则不足虑	
• 多重关系——阻碍亲密行为的防线	
• 融汇其中，形成中心，共同运动	
• 温柔的眼睛	
• 爱情的迷宫	
10 性爱中的温柔	139
• 把握你内心的律动	
• 爱与做爱的区别	

- 完整的向不完整的挑战
- 性温柔的试验
- 重获性的清白、无罪感
- 按摩
- 一幅互相投降的幻境

11. 做父亲的温柔..... 161

- 做父亲——人生一段特殊的成长时期
- 睡觉前讲的故事
- 在离婚后孤单生活期
- 既是父亲又当母亲：独自养育孩子的陈述
- 我的父亲：一位堪称楷模的温柔男人
- 权威形象的背后
- 再次组成的家庭：继父

12 兄弟间的温柔..... 185

- 最基本的关系
- 兄弟般的手足之情
- 同志间的友谊和忠诚：共享勇气
和人格的特征
- 猎人的孤寂
- 诗人和战士

13 公共场合和职业生涯中的温柔..... 199

- 身居宦海，勿做官僚
- 人文管理和人文意识
- 温柔的政治家
- 人文主义的教育

• 人文心理学	
• 团体、机构层次上的转化	
• 心径：国与国间的温柔	
14 生育的温柔	231
• 不可解释的现象	
• 无痛生育	
• 人的连结	
15 灵性与阳刚：夏天的经历	240
• 错误的崇拜：男人们和他们的“我型娃娃”	
• 我型娃娃的内容：关在身体里的人	
• 从象征到源泉：夏天的信息	
16 死的温柔	257
• 近死的体验	
• 终极光	
• 我母亲的死	
• 如果你还能活一个月……	
• 孤独	
• 梦中的温柔之流	
尾声 生命的长河 分享的桥梁	273

1 把女人从每个男人身上解放出来 把男人从每个女人身上解放出来

没有什么比温柔更强大
真正的力量是那般温柔
——圣·弗朗希斯

在过去的几年中，一场妇女解放运动搞得那么轰轰烈烈，现在又出现了男性解放，以致于许多男人和女人全然忘记了：首先，我们都是人。很多妇女热衷于为她们的平等权利而斗争，从而把所有男人视为仇敌。男人们为这些新男女平等主义者的态度伤害，困惑不解，已着手组织他们自己的解放运动。这一两种性别之间观点的突兀极化，很可能是人类全部意识活动历史上的一个新阶段，在新的进化步骤前的一种重新组合。要使一个社会永久地保持使男女之间互不信任、彼此猜疑的状态不变，是多少有些困难的。孩子只能为

父母所生养，这是不能为那些解放主义者所替代的。有些人可能会选择男性或女性同性恋，但大多数人却不会苟同。

然而，男女平等主义运动对男人和女人各自觉悟的提高产生了有力的刺激作用。对受过暴虐的妇女做过的调查，表明了她们对工作、家庭生活、性关系以及自我认识的普遍态度和作法，这些妇女只是在最近才向人们讲述了她们自己的生活状况。象黑人和定居美国的移民社团一样，美国妇女终于提出了她们对美国丰裕生活享有权利的要求。这是有益的，它有助于巩固社会，净化气氛，清除陈腐的偏见。为男女之间，各类妇女之间建立新型关系创造了条件。

现在，男人们也开始相互联系了，象妇女们十余年前所做的那样，组成了男性的支援团体。男人们非常需要这种兄弟般的支持。男人们在事业上，他们的社会活动、性爱和家庭生活中都不得不做出种种姿态，这可能是他们不堪承受的致命负担。事实的确是这样。美国男人的寿命持续下降，并非死于猖獗的流行病，而是受不了当代生活积年累月的沉重压力。而且，最脆弱的男人恰恰正是那些表面上看起来最成功的人。

他们的血压随着工资一起增高。这是因为，尽管他们在实业界或官场上可能会取得某些短暂的、战术上的成功，但在金钱世界中，绝无必然成功可言。需要人们保存的品格之中，绝没有自信一条，要的只是中庸之道和显出“多思”的样子，时时窥测风向以选择一个慎思的聪明人该走的那条路。正如已故的社会学家C·赖特·米尔斯曾经说过的：“在官僚主义面前，英雄无用武之地。”而我们现在知道，

事情比这还糟，它是孕育腐败、精神变态、不尽职父亲以及多次离婚的温床。

这些男人从情妇、马丁尼酒、赛车和体育运动里寻求他们的“解放”，是毫不足怪的。但是，物质不能替代感情，抗争不能换取稳定。所以，男人们现在终于开始互相为伴，以期开拓出一块赖以重建他们的信心、表达他们柔弱情感的共同基础。经年的掩饰和避讳，使这种种情感备受压抑，饥渴难捺！

这一时刻来得并不那么快。男人们囿于男子气概的贫脊禁地之内，唯恐让别人闯进来，也唯恐放自己走出去。一种持久的恐惧伴着他们的生命，唯恐他人透过虚张声势的种种姿态，看到他们的内心是何等孤寂。由此而产生的狂暴和无助感是别人难以分担的。对那些懂得它、要最终冲出使众多男人身陷囹圄的呆板桎梏的人来说，男子气概的语言是一种明显的阻碍。

W·H·奥登^①就曾在一首诗中说过这样的话：“每个关在单间牢房的人，都确信他的自由。”但是，这位铁汉丢不开他的面子，不能够放松他的姿态。他盼望做的正是他最怕做的。他必须成功。但他不愿意与别人分担。除了他自己，他谁也信不过。

这种把男性硬变成“伟男儿”的畸形，看上去十分滑稽，它使男人脱离了自己的感情，养成一系列狭隘，自我禁闭式的品质，当然，这些品质是男人独具的。它还人为地在

① W·H·奥登 (Auden W·H 1907, 2~1973, 9) 美籍英国诗人。是继艾略特之后最重要的英语诗人。 (译注)

男女之间掘出一条完全不必要的鸿沟。

按照这种伟男儿的逻辑：“男人就是男人，女人就是女人。”这话听起来毋庸置疑，然而，人类心理和性别的事实不尽如此。

· 阴 阳 说

目前对雄性和雌性所做的研究，与几千年前亚洲人描述的图景惊人地相似。男人并非纯粹的雄性，女人也并非百分之百的雌性。可以说是你中有我，我中有你。美国诗人兰博特·比利在最近一篇报道^①中对此有极好的评述：

“中国的道教避而不用‘男’和‘女’这些词汇……他们退而究其内在的所涵，发明了两种意识，红和绿。红，或者说阳，是一种含有某些种能量的意识，是否具备这种意识并不取决于是男是女。”

红阳的意识，是一种主导的、本元的和理性的能力——也就是我们通常认定的“雄性”。但阳并非仅限于男人。妇女也可具有充分的阳性能力。同样的，绿，或称为阴——是一种补充的、依从的、蒙昧的、充满神秘色彩的意识，亦即我们通常认为的“雌性”。它也不仅限于女人，发明家、诗人、科学家和神秘主义者都带有所谓阴说意识。通过红与绿、阳与阴、雄与雌之间持续地相互作用和相互渗透，世界才得以不断地再创造。仅有阳性或仅有阴性都不可能做到这

^① 《访问兰博特·比利》（《东西新闻》1976年8月）

一切。这是光明与黑暗，理性与非理性，已知与未知之间永无休止的进与退的轮换。这些聚合为一体，才赋予世界万千气象，清明透彻，才使我们人类为之神往。

没有人是纯粹的男性或是纯粹的女性。我们都是阴阳混合体，阴阳天生就存在于世界，以及它们存在于我们之中。我们并不是总在膨胀阴也不是总在萎缩阳。运动有向各方向发展的时机。生命的自然过程要前后衔接。

人不能吃个不停，得有时间休息和消化。即使是狮子也得睡觉。

就此一点，我们就可发现，做一个“男人”所需具备的，要比做一个完整的“雄性”所需要的多得多。人必须能超越孤立的定义去领会他们潜在的心理，它如同一道光谱，其中也包括种种“雌性”的特征。卡尔·荣格心理学的关键在于其“自我影像”的概念，在男人和主导因素体内有从属或雌性的成分，反之亦然，在女人体内，也有雄性的成分。这个自我影像是位总住在我们体内的神秘的陌生人。对男人来说，她简直就是我们梦幻中的理想女性。对女人来说，他则是位久已神往的英雄，她们内心感受的雄性之大成。这些感受并不是想入非非，尽管它们往往只是在梦境和转瞬即逝的遐思中浮现出来，它们是把男女结合起来的无形契约。

最近一个时期，通过男人的或妇女的解放运动对上述品质的要求变得具体化了，这是一种非常健康的发展，它使威廉姆·斯隆·科芬的那句聪明而尖锐的话增添了新的含义。威廉姆说：“在这个国家里，最需要解放的是每个男人身上的女人，是每个女人身上的男人。”

一旦我们能够把这些男人和这些女人解放出来，我们就将最终具备完整而自由的人类特点。

· 男人解放是妇女解放的一种手段

本书是男性解放的宣言，没有男人的解放，妇女解放的过程可能是漫无边际的苦海。

对妇女来说，赶上男性解放可算是一大好事，相反，最糟糕的事，莫过于妇女们为了跻身于“男人的世界”中竞争而在解放过程中放弃她们固有的温柔，着意将自己变得强悍。许多妇女把富于竞争性和男子气概的男性作为榜样，竞相效仿，这不能不说是一场悲剧。

至于男性解放，我认为就是把身为男人的我们从强悍、男子气概等虚构的社会形象中解放出来，让我们允许，并把所有人深藏内心的温柔释放出来。过去几年中，我开始发现，强悍，是一层为了在充满敌意的社会环境中求生存而发展起来的保护壳，并不象我过去认为的那样，是我力量所在。相反，使我强大起来的，是我的温柔。强悍不是力量，温柔也不是软弱。

这里，我并不是在提倡男人要变得温顺，冲突未起就转身逃避。我也不是在提倡我们应当放弃需要我们保护自己的场合下强悍的能力。在西点军校的最初日子，作为一个伞兵和别动队军官，我需要有副强悍的外表才能挨过那种严酷生涯。许多别的行业的男人也是如此。我既不是在提倡绝对的平等主义，也不认为男女之间具有任意的角色互换性。两性

间在体力上和情感上差别的阴阳，只要不是智能上的和精神上的，则是供我们以愉快和享受的差别。然而，一旦强悍变成男人的生活方式，就象在这个大千世界，在军队、政府以及许多其它人生舞台上真实发生的那样，我们往往否认自己具有温柔，特别是在这个充满竞争的、人吃人的社会中，温柔常被人奚落，遭人轻视和贬低的时候更是如此。其实，好男儿应当是这样的，他能以其温柔显示其力量。

2 强悍不是力量

最简单，最普通的词往往又最难下定义。“爱情”，什么是爱情？有成千上万卷书写爱情，却没有哪一部能穷尽这个题材。“力量”和“温柔”也是难下定义的。我想，在必须准确地说明它们时，我们都了解它们的意义。象对爱情一样，我认为难以给这两个词或两种气质下定义的原因之一，在于它们属于那种内在的气质。这是一种我们都可在内心感受到它们，然而必须借助语言，才能就内心的体验意味着什么与他人达成一致的认知。人人可以毫无困难地给什么是警察下定义，这是表象的。但力量究竟是什么？温柔又是什么？它们有什么关系？这正是本书试图求得答案的问题。

内在气质难以言传，说不清楚，主要原因在于我们生活的社会中，有那么多人是凭着生活中的表面现象来衡量自己和他人。

马克斯·韦伯和大卫·瑞斯曼等社会学家在有关消费以及消费方向的讨论中都指出了这一点。对很多人来说，“富有”意味着拥有好多供我们炫耀的物质；“健康”意味着有晒得黝黑、人人都看得到的皮肤；“快乐”意味着在晚上开怀大笑。我们常常用这些“健康”和“快乐”的表现与别人做交易，好象这些东西是钞票似的。乔和苏姗娜出游，因为姑娘晒得黝黑，穿上比基尼游泳衣俊极了。苏姗娜要乔和她一起出去，则是因为乔有辆克尔维特式敞篷汽车，大家都会看到她是多么帅。

然而，这些人真正了解他们生活的内容吗？他们希望别人的理解吗？或者他们害怕丢开伪装，考虑一下在表示愉快的姿态后面到底有什么。

力量和温柔是内在的气质。我们国家拥有十九点三万装备精良的海军陆战队，并未把我个人变得更强大一些。同样，如果仅出于闲极无聊，一天内对我的妻子说七十九次“我爱你”，并不会使我对她爱得深。而发自内心、充满感情地说上一句，也是深沉的爱。

我们常常把这些内在气质的表象误认做它们本身。看到一个人肌肉发达，体魄健壮，就认定他准是特别强壮有力。事实上，他仅是肌肉发达而已。至于作为一个男人，他的自信心，自我感觉到底如何，可不能从这种第一印象出发，还需细细观察。

与仪态娇好的女性交谈，我为她们如此容易表现出不快而感到惊愕，尽管她们的美貌为其他女性嫉妒不已，又有许多男人为之侧目。“成为别人关注的目标”正是问题的一部分。人

们常能听到迷人的女士们说，她们想要别人爱她们，尊重她们不仅仅只为了她们美丽的容貌，这在她们已经得到不少了，而且还希望人们爱她们的内在气质，以及她们的思想，她们情绪上和精神上那些不象表面特征那般容易看到，需要潜心发现的东西。由于我们强调外在美，成百亿美元的化妆品行业才得以生意兴隆，只有当人们不满足于外在关系或向别人显示的“目标”，内在美才真正有意义。那些可能动心去使用外在美以获取她们所需的妇女，她们的生活常常十分复杂。

象绝顶漂亮女人的美貌一样，一个过度发达、浑身肌肉的男性的力量不一定自如；事实上，它被冻结在他的束缚着的“体格”的艰辛中。健身这个词很准确，这样的身体是建起来、而不是生长成的。不会自如地流淌。正是这种堆砌起来的肌肉，实际在妨碍着它们包裹着的人自由地表现他们的体能。这样的肌肉并没有使人更强壮一点，而是耗散了人的力量。不幸的是，人们往往以肌肉发达与否谈论力量。人们认为“强壮”的男人应当气壮如牛，钢筋铁骨，举止强悍。在生活中，这样的鲁莽汉子处处可见，我自己有时仍不免这样为人行事。

· 沙文主义训练

我受到的男子沙文主义教育戏剧性地、过早地使我在五岁时就变得比较强悍了。我的父亲是一个职业军官，当他出发去参加二次大战时，留下他的小儿子作“一家之主”。我

所承受的责任远远超出了他原来的期望。我清晰地记得，父亲1941年在马萨诸萨的坎布里奇登车而去时，我和妈妈在一起的情景。妈妈忍着泪水，爸爸不假思索地脱口对我说：

“你要照顾妈妈，好好的，我很快就会回来。你现在是一家之主了。”这真令我震惊，我才五岁就一下子成了“一家之主”。

“好好的，我很快就会回来！”这话印在我心里，我竭力“好好的”，以充当顶门立户的男子汉！但爸爸整整三年半还没回来。我仍然努力做着，以为他没有回家是因为我还做得不够好。我勉力变得坚强，也果然变得坚强了。在学校里打架（几乎每天都打），从不挂着眼泪、滴着鼻血跑回家，扑到妈妈怀里大哭，而是把自己收拾干净，把痛苦，害怕和孤独深深地藏起来不让妈妈担惊受怕。如果当时我能把那常常使我心里流泪的孤独感告诉她，也许能建起一座分担我们痛苦的桥梁，我确信，这种痛苦对她来说犹如我的痛苦一样强烈。（写及此，我认识到，自己再次把成年男子的期望放在一个五岁儿童身上。妈妈或许早就架好了一座什么桥。我们往往太苛求自己了！）

由于时时处处想要照顾妈妈，五岁的我几乎在各方面真的变成一个男人。不再去做蛙跳游戏，却跳过了那本应是无忧无虑的童年时代，错过了许多男孩子应有的惹人陶醉的鬼把戏。生活要求我锤炼自己，变得坚韧不拔，以在成年人的世界中占有一席之地。我把作孩子的玩具弃置一旁，真的做起“一个男人”来了。

我正是这样开始沿着成就之梯向上攀援。



老师、上司以及社会对人生竞技场上优胜者的褒奖。为了考进西点军校，踏进这块“最严酷”，同时又是我生长于其中的军人家庭圈子里推崇备至的领地，我与他人展开了激烈的竞争，最后，我终于考上了西点，继而开始接受长达四年名副其实的学院式教育（教学内容十分广泛，班级很少，一种十五个学生为一班，而且每天都要评分的教育）。我们这伙学员常常说：“这是四万美元被五分五分地塞进肚子的教育！”

同时，西点的经历成了最说明问题的、与所能产生的所有情绪和感情的不适应。“公开炫耀所爱”是一种要受惩罚的冒犯。有一次，我曾为此受罚十五小时——一般是全副武装、专心致志地走十五小时或干坐十五小时禁闭——是因为我一直拖到一场足球赛以后才回校。“在这里你不许喜怒形于色！”是高年级学生恫吓还没学会埋葬他们怒火、恐惧和愉快的一年级学生时常说的一句话。“把你的笑收起来！”这句话对那些总是对围困着他们的嘲讽觉得好玩的新生，起到颇为好笑的作用。之所以一些西点生尚存幽默感，原因就在于，他们把幽默变为支撑他们的主要源泉。眼泪是无济于事的。

我还记得一位糊里糊涂进入这所学校的学生的情形。他的父亲是一位成功的职业军官，为了把他的儿子“造就成一个男人”，强迫儿子进了西点军校，这个不寻常的地方。每当他因为没背熟诸如“皮革的定义”等“重要”知识，被好几个大嗓门高年级学生大吵大嚷教训一顿，他就忍不住要哭。柔情未泯，情感冲动的一年级学生总是招来暴虐的高年

级学生。泪水被当成软弱无能的标志。“女孩儿才有眼泪！”人们对他嚷。最终，我们串通一气把他赶出军校，当然是用正式报告的形式，闪烁其词地说他如何如何缺乏男子气，可能还和一个爱哭的士官生搞同性恋，完全不具备做一名军官的潜质等等。每当我回忆及此，心中就惭愧不已。

在这方面，不只是西点，许多高等学校的大学生联谊会，如果不是更糟的话，也和西点差不多。至少，西点以公开宣扬沙文主义，不管怎么说，不象其它学校那种隐秘的沙文主义更令人生畏。西点军校确实有理由说，因为它培养的是领导男人作战的军官，在战争中，任何情绪的流露都可能导致人们犹豫不决和不敢正视那高于一切，也高于人生命的使命。军队训练军人们将其情绪引导进一条“可接受”的渠道——爱国主义感情，战友情谊和刺刀见红中去。

我在这个推崇爱国主义的，然而冷漠的学校里表现优异，名列前茅。后来当伞兵，别动队员，第一〇一空降师反游击战指挥员的生涯进而练就了我的强悍。我在军队里干了七年，“军人以服从命令为天职，否则就是胆小鬼”^①——这一套在我可谓炉火纯青。

我不记得在那些日子里，曾考虑，或怀疑和希望过我身上会有温柔的一面。强悍是我的力量，至少我是这么认为的，而温柔在那种环境中则是致命的弱点。在进取的道路上，我训练有素，富有成效。我清楚地记得，起床、早饭、午饭和晚餐，一天四次列队集合，一周七天，天天如此，我

^① 约翰·S·罗斯玛上校，国家篮球名人协会会员。

们列队去就餐，列队去礼拜，列队去做其它日常活动，单调刻板，浪费了多少宝贵时间。对此，我的反应是利用这些时间多做一些事，默记数学原理、公式以及对数表等等，我所做的一切都是为当个好士官生，进而做个好军官。我坚信自己不同凡响，这一信念从未间断过。

我刻守时间象表一样准确，那种严格的程度是我始料未及的。直到十六年之后，我才认识到我对时间的依赖到了何等地步。

记得第一次和我妻子埃塔睡觉时，她对我戴着表大惑不解。我天真地以为，她是担心我可能碰坏手表，所以就告诉她，我一直带着表睡，从来没弄坏过。她说，她不是担心表会坏。我又想恐怕她是怕表划着她，就把表摘了。后来才知道，她之所以如此介意，是因为相信恋情是不计时间的，真心相爱的人，春宵恨短，哪里还管时间呢？我们一回到自己的安乐窝中，就再不受时间的摆布。恋情中，绝没有效率这类概念。从此，我始知自己曾失去了多少人应该有的感情和欢娱！

我在西点和军队的经历似乎过于特殊了，事实也确实如此。但以我的观点，如果连一个有我这种相当刻板经历的人也能发掘出蕴藏在温柔中的力量，那么，我们人类就大有希望了。

· 争取自我承认

我确信自己已登上了要藉以得到他人承认的所有功名名

就的阶梯。是的，我过去追求的正是外界的承认而不是自我承认。许多一心扑在功名上的人都是如此。

获得承认并非坏事。它确实可以使人们完成有用的工作，得到物质上的回报，并对社会作出重大的贡献。然而，那些醉心功名的人，他们无休止地追求成就而不能自己，实在又是一种病态。就象瘾君子一支接一支吸毒一样，他们不停地追逐着成就，却没有哪一个成就真正能使他们满足。他们的胃口越来越大，越来越贪婪，要求获得人们的承认，真是欲壑难填。我们真正追求的是得到更多的爱，更多的赞扬和承认——在做孩子的时候，我们就渴望得到更多的拥抱和抚爱。所以，仅仅从父母那里得到的远不能满足我们，我们转而向老师，向上司，向学会以及社会去索取。

因此，我不可避免地成了一个醉心功名的人，从不流露出自己深藏内心的空虚和失落感，喜怒不形于色，而时刻表现出强烈的控制一切的愿望，以向他人证明我的价值。这是一种自我形象的实现，而非真正自我的实现——两者间实际上是大相径庭的。

现在，我身上的这些品质仍常常被广为赞扬。家长、社会、军队和社团，都高度地评价醉心功名而孜孜以求的人。这种人热衷的也正是获得地位，升迁，物质满足，荣誉和其它额外的回报。多年以来，我从未真正地相信过还有其它更重要的东西！

但是，刻意追求成就，外界环境支持的回报，与我现在更经常得到的回报，那种发自内心的自我支持是不相同的。我正处在时感痛苦、时感欢乐，由过去靠别人承认而获得满

足，到相信自我鉴赏的转变过程之中。现在，我可以算是有成就的人，这并不坏，或许，在某种程度上我会注意一生如此。但是，我越来越发现，我现在努力成就的才是我真正喜欢的东西——它们给了我美好的情感和自我承认，而不管别人怎么说。可以说，我真的落入了热爱内在自我的情网，而不再执迷地追求个人成就，追求个人成就是与真正热爱自己相对立的。追求个人成就是掩盖感情空虚的盔甲。

我不知道，我们中间有多少人成为醉心功名之徒。如果我们完全聪明或有才能，就会去争取我们内在支持，而不是攀登获得社会赞许的层层阶梯。

当最终发现我们能够得到自己回报的时候，它就会以另一种新的方式解放我们。它把我们从不依赖他人的依赖中解放出来。我们成长起来，由靠外界支持到全凭自己。这就是成熟的标志：摆脱对外界支持的依赖，确立起自我承认的能力。

那些在幼年就得到过充分的爱和鼓励的人，比我们幸运，他们往往更早地树立起自我评价和承认的能力。

我十三岁的继子约翰，他的母亲用自己的奶喂养他整整四年。他得到过那么多拥抱，爱抚，据我所知，这样的孩子并不多。见到他令我确信，没有什么可替代母亲温暖而柔软的怀抱。即使是他，我也觉得得到的还不够。没有人有这样的福气。但无论如何，约翰这个有天赋的孩子，从未被驱迫着为博取别人的承认去干他不愿干的事。只是按自己的意愿去学那些他希望掌握的技能。他不缺少爱和温柔，从未徒劳地期待它们光顾。只要他想要，随时都会得到他想得到的拥抱。看来，温柔在他似乎是与生俱来。我希望这能继续下去，即

使在他走进学校和社会之后。

我相信，一个人在童年能否得到爱抚是至关重要的。尽管一些激进的女权主义团体是反对哺乳的鼓吹者，但她们应当意识到，允许儿女们依偎在她们的乳房上，把温柔传播给孩子，而不是用塑料奶瓶去喂他们，本身就是对人类解放的莫大贡献。吃母乳的孩子比那些没吃过母乳，没体验过这种最基本温柔的孩子要温柔得多，成人之后，需要的什么“解放”也少得多。

· 艰难困苦，玉汝于成

在一个人们不断因其强悍而得到回报的充满竞争的社会中，人们怎样才能发现自己的温柔？在一生中，我愈是强悍，愈是得到褒奖，我是如何转而变得温柔呢？

这当然不能归功于西点军校“优秀课程”或研究生课程所给予我的理论修养。实际上，大多数在学校里学到的东西，与我现在生活中最重视的东西没什么关系。显而易见，如果本想用以教导我们面向人生的学业，却拿不出什么真正有用的东西，那么必然是金钱、时间和精力浪费。能与别人交往的课外活动是校园生活中唯一可取之处。我在生活中看得最重的：坦率，诚实，我行我素，靠自己而不总是靠他人荫蔽；自信，相信自己的行为是正确的，而不做仰人鼻息的奴隶；爱，温柔，敏感，真诚，创造性，自发性——所有这一切都不是从学校里学到的。在学校指定的书中，甚至没有一本是专论这些价值的。在我已具备了上述人生价值之后，我

才找到了一些书，它们如此深刻，美好地在理论上阐述了我生活中推崇的那些东西，在学校的时候，我们没被指定读过任何一本类似的书。

以我在学校所受教育获得的理论知识，只是在通过个人的经历、危机以及心理治疗中苦乐参半的内心探索过程之后，我才开始能够评价一些事物的价值。

正是我生活中的危机，生存时时受到威胁的动荡经历，成了使我从所谓强悍变得温柔的桥梁。就个人成长的经历而言，危机和悲剧往往能使人们学到最重要的东西。在中国字中，“危机”和“良机”的“机”是同一个字。祸兮福之所依，只是由于我们往往被痛苦压抑，才看不到悲剧之中隐藏着良机。

悲剧和颠沛的经历往往丰富着人生，使生活不致乏味到没有任何感情色彩。我将要首先谈到危机，如所钟爱者的死亡，或遭到你所喜欢的人拒绝，或在重大努力中失败和成功，离婚以及爱情和友谊中的痛苦与欢乐等等。然而，我还想谈谈人们度过危机的成长过程，这可使我们不仅限于理解这些事件，走出危机，从中得出教益，并对这种种事件中伴生的种种情感问题有真切的了解。

在赫尔曼·赫西的巨著《赛德哈》一书中，象我们所有的人不能帮助自己的朋友、爱人、子女和学生一样，赛德哈发现他不能帮助他的儿子避免重犯他自己和众人在生活中所犯过的错误。

只有通过了解自己的危机、悲剧、过失、不景气和种种困难做斗争，才有可能认识到，作为人类，我们自己的伟大。危

机是锤炼我们的砧子。在粗糙外表的乔饰下，我们都具有人类本质的宝藏——我们的感情、情绪和我们的温柔。

很难从理论上说明危机的价值。必须探索才能发现。我个人的危机颠覆了我作为醉心功名之徒的整个世界。

在1969年经历的一场危机中，我第一次发现温柔的深奥。那时，我刚刚和结婚十年的第一个妻子分手，独自一人漂在新罕普夏尔的湖面上，我曾在那里度过童年的夏天。我惘然若失，这一打击使我喘不过气来。通常，每当我面临情感危机时，就理智地去干成一件比较重要的事，赢得人们的赞扬，以摆脱、战胜危机，使人们转移开对我的过度体贴。

可这一次，感情上的重击把我压倒了，我沉溺在极度痛苦和孤独之中，有生以来第一次痛哭失声。在我那层保护壳之下，我发现了自己的部分本质，我从未意识到过的创造力。我写了一部书和一些诗，还开始绘画。最重要的是，意想不到地发现自己身上竟有一个小男孩身上的那种温柔，我与它久违，因为早在五岁的时候，我就被变成一个小大人。我惊奇地发现，不仅是比起完人豪尔^①来，朋友们更欣赏和喜爱我身上这种小男孩的品质，完人豪尔以前从不让这一品质显露出来，而且更重要的是，我自己喜欢它。它真诚可信。

对我来说，这是一种“男性解放”的开端。我素常以为阳刚是我力量的体现，而阴柔是脆弱的表现。在我身上开始的这场解放，正是要把我从所谓阳刚的粗糙中解放出来，还我以温柔，只要它真正具有力量。

① 豪尔(Hai)是作者的昵称。(译注)

• 强悍不是力量

事实上，强悍并不是力量而是脆弱。它貌似强大，但一遇上比它强的东西要它屈从时就不行了。它连屈服也办不到，只能土崩瓦解。因为认定自己有阳刚之气的男人都认为屈服是软弱的表现。如同只注重肌肉发达与否的健身者一样，他们划地为牢，封闭在自我界定的观念之内，而这些观念完全不能为他所用，他受它们的支配。这种人根本谈不上“强悍”。事实上，不过是某种理念和什么是力量臆想的奴隶。

那么，什么才是有力量呢？我的朋友加布里埃·海利希下了这样的定义：

“力量”是一种非人格化的特质。它犹如一股流体，水流或电流。总在不停地流动。它能否在我们身上体现出来取决于我们是否愿意向它投降，做它藉以流动的载体。如果我们愿意这样做，就会显示出强大——事实上，我们之所以强大就是在于具有总要以这种或那种形式表现出来的生命力。

“就树而言，生命的力量表现为根深叶茂。就人际关系而言，生命的力量表现为一种强大的融合力，它能使当事人感到力量和力量叠加是什么样的。

“友谊就是这样，为什么友谊一旦破裂就难以重归于好，原因就在这里。然而，不论力量表现为什么形式，它似乎总是具有同样难以捉摸，令人迷恋的特质：它通过我们表现出来，在某种意义上，根据我们对其服从的程度，实际上

又取而代之，成为我们本身。就强大的本身而论，有这样一种反论，那就是我们让步给力量的越多，在生活中对它的表达的感受也越多。但是，正象不能从他人那里偷来一样，我们永远不能占有它，把它变成我们的东西。它如同风一样，不属于任何人。它也象风一样吹拂一切它想吹拂的地方。捕捉风，利用风的方法是张开风帆，任其涨满，而不是吸足一口气，鼓起肚皮，仿佛这样就占有它了。”

我很喜欢这段定义。它将力量与全部的生活过程联系起来了，并将其置于这个过程之中。真正的力量传达给我们的信息，无论是雕塑品强劲的线条，还是运动员奋力做出的动作，都给人恢宏厚重感。艺术家和运动员都毫不讳言地承认，在他们取得伟大成就的一刻，感到的不是他们在着意地“做”，而是有什么力量替代他们，通过他们在做。

他们常说自己实际上象目击者，看着这一切通过他们发生。当然，这一切所以能通过他们发生，离不开他们的实践和训练。但重要的和令人真正感兴趣的是，这些有天赋的男人和女人确实是说，他们感到力量和创造力确实通过他们在运动，把他们的能力作为载体，就象电流以电线做导体一样。没有电线，电荷依然存在，只是我们无法感受或利用它们罢了。同样，我们绝不会说电线拥有电流，说电线本身有如何如何强大的电流，只能说，电线是耐高压的，可以承受强大的电流而已。事实就是如此。

我想这个道理于人亦然。很强的人不一定非得粗犷豪放，体形高大，粗声大气。当然，这不是说他们非得唯唯诺诺。强有力的气质不在于外表，它在乎于内心，发自内心。好

拳手都知道，最有效的出拳绝不是电影上看到的不中用的花架子，出拳又长又帅，一拳就将对手击倒。因为还不等打到对手，对方已全然洞悉，很容易就躲开了。这样做只能徒耗体力。真正有效的出拳又快又猛，是一种短促出击。对手往往看不到拳过来就重重地被击中了。

穆罕默德·阿里^①大战乔治·福尔曼的影片证实了这个观点。他们交战前，不少体育记者和其他自诩为专家的人纷纷摇头，不知道阿里在福尔曼令人心惊的火力之下，怎么能挺得住。

阿里没有挺在那里。对福尔曼呼啸而来的重拳，他始终不乱方寸，就象一个孩子躲在被子里，数着一列列风驰电掣而过的火车。阿里沿着绳栏防守，能清楚地看到福尔曼缓慢的、沉重的摆拳打过来，他跳跃腾挪。另一方面，阿里的出拳短促、准确直打对方。把福尔曼搞得晕头转向。最后，就象我们看到的那样，阿里的拳头打得福尔曼东倒西歪，就象一把斧子短促的砍击就会放倒一棵高大的橡树。

福尔曼在身体上可能确实强健，但阿里却更柔韧，这使他能更好地把体内的力量表现出来。他对福尔曼的绝对优势证明了这一点。拳击专家们现在都同意，阿里的胜利是迄今所见过的拳击天才最完美的表演。穆罕默德·阿里之所以能战胜福尔曼并不是因为他更有力，恰恰相反，在于阿里能恰如其份地使用力量，蓄而不发，时机一到，其发必速——不

① 穆罕默德·阿里 (Muhammad Ali; 1942—) 曾获次蝉联重量级拳击世界冠军，有拳王之称，原名 (Cassius Clay, 1964年后改用穆斯林姓名。(译注)

是在野蛮的、盛气凌人的摆动中，而是在完全神志清醒的和支配性的节奏中，象一把瞄准铆点并铆中它们的铆枪。这样，阿里使自己成为一部高拉力装置，平时将力量蓄集其中，一旦需要，就能把力量完全释放出来。

他的胜利不仅仅是体魄的胜利，也是一个理智的和对事物认识能力的胜利。胜负得失存乎一心，就看交战双方谁更懂得如何使用自己的力量。俗话说，四两拨千斤，阿里的胜利正是一个懂得正确使用自己力量的绝好范例。

弗雷德里克·珀尔斯因其在格式塔疗法^①方面的工作而闻名。1969年，他去世的前几年，我在埃撒伦研究所（Esalen Institute）^②遇到他。我们互相介绍，当我以军人式热情的握手拉住珀尔斯的手，费里茨·珀尔斯立即痛得把手抽了回去，惊叫：“别这么用力！”我小心地吱唔：“噢，好的握手形式是，您知道——。”“这是一种软弱的表示动作，”珀尔斯打断我说：“是对缺乏热情和敏感的掩饰。这本可用文雅的轻握来表达，”接着，他以一种最动人的方式与我握手。之后，我在埃撒伦度过的那段令人顿悟的日子里，更加认识到自己的掩饰、伪装、男子汉气派和那些以为强悍就是力量的错误信念。

所以，强悍不是力量！相反地，它本不属于我们的品质，它是外在的，被掺进来的。

建筑工人、运动员和农民都有强健的身体，这是他们通

① 西方心理学一大派别。（译注）

② 美国流行的集体心理治疗方法的研究地。因The Esalen Institute of California而得名。（译注）

过做工自然成长出来的。他们的身体并不“强悍”（那种为了强壮而造出来的）。他们的身体条件准确地适应了他们的生活条件。看起来非常平衡自然。

同时，象我们已经说过的那样，力量是一种内在的气质，一种大多数人能通过我们自身找得到的，能与围绕人类生活，如同环绕地球的风那样的更深层次资源联系。风不属于我们，但我们可以扬起风帆，借助风力驶向目的地。清风拂面，沁人肺腑，正所谓好风凭借力，送我上青云，人生中还有什么比这更令人欢娱的事吗？自然的力量就是我们的力量，只要我们心甘情愿地摒弃自己一切的伪装，不再装腔作势而使自己更自然一些，让本质使我们更接近自然的本源。

不，强悍不是力量而是虚弱。温柔也绝不是软弱，它是获取力量的大门。开启这扇大门的钥匙就在我们自身。

3 男子气概奥运会

把强悍视为力量是一个窠臼，相信它的人也必定相信除强悍之外其它任何气质都是软弱的表现。事实绝不是这样，然而却有如此多的男人，以及日渐增多的妇女害怕流露出自己“软弱”却往往是真实的情感。在他们眼里，强悍就等于力量。但是，强悍确实并不是力量，而正如我们所知，是一种脆弱。

我们这个社会里的孩子们，从他们一开始能够读书时起，人们就反反复复地把做人的行为规范灌输给他们，男子应该如何如何，女子又该如何如何等。男女平等主义团体揭露了在初级读物、电视节目和教科书中存在的种种性别歧视内容。为此，他们应受到我们大家的称赞。父亲们不知不觉地把“一家之主”的重负交给他们的儿子们，这确乎太司空见惯了，然而，它却曾是我背负过的十字架。

到了高中上体育课，尽管不能否认体育课对学生的成长有诸多好处，但它的显得太过于性别沙文主义的观点也同时强加给那些年轻的男子汉们，诸如什么男人必须强悍再强悍啦，想当运动员就不能温文尔雅啦等等等等。

· 超级男子气概

教练们、夏令营辅导员、老师们、家长们、我们的孩子们——所有这些都过于关心所谓性别角色了。一举手一投足，生怕被人看作同性恋者，所以就特别地夸张自己作为男性的行为，以避免给人以同性恋的印象。事实上，将同性恋和异性恋极端化纯属无稽之谈。没有谁是百分之百异性恋或同性恋，也没有谁是百分之百的男性或女性。我们都是两者的混合体，是一端为纯粹女性，另一端为纯粹男性的连续体上的某一点（几乎可以说没有人属于这一极或那一极）。

根据斯坦福大学心理学家桑德拉·贝姆博士的观点，极端男化的男人和极端女化的女人通常都很自卑——他们的智商测验得分也的确偏低。贝姆博士请一千五百名学生填写一份列有六十种品质的表格，根据他们的偏好将其分类。这些品质中，有一些属于那些通常被人认定为非常“男性”的，如雄心勃勃，刚愎自用，自己靠自己等；还有一些则属于那些通常被人认为是女性的属性，如文雅、柔情，通情达理。

表格的三分之一由通常被认为中性的品行，友好、可爱、真诚等构成。贝姆博士发现的是，在老一套的极端的“男子气”和“女子气”两点上得分的学生，在自信上得分

都非常低，而在焦躁和神经性冲突上得分较高，对空间能力和创造力的智商测验中得分也不高。^①

在评论她的发现时，贝姆博士认为，她的试验结果或许对那种使人们要么只把自己看做“男性”，要么把自己仅视为“女性”；作茧自缚，终于不能自拔的僵化行为模式做了某种揭示。

人们流露出温柔，与是否喜欢同性恋而不喜欢男女之恋毫不相干（尽管许多已习惯于性别角色的刻板老一套的人希望人们这样看待问题）。因此，男人们被鼓励戴上粗犷冷峻的面具以便向所有人表明，自己不是搞同性恋的，是正常的男女情爱。一个可能会被人当做又搞同性恋，又搞异性恋或是太女人气的年轻男子，越是在乎别人对他的此种看法，就越是要做出孔武的行为以夸张他的男性。

如果男人们能从我们社会强加给他们的对同性恋的巨大恐惧中解放出来，他们就能变得轻松，而恢复真实的自我，也就是在心理构成上即包括男性气质又包括女性气质的自我。

大吵大叫表白自己男人气的男人，骨子里往往是些怯懦的人，他们惧怕自己所具有的温柔和女子气的情感。我们男人需要一次男性解放运动以把我们从小作强者的巨大压力中解放出来。这种种压力实在有害。

一个有足够独立见解，能凭着自己而不是别人如何说来鉴别自我的人，堪称真正强大，正所谓知人者智，自知者

^① 桑德拉·贝姆，《心理上的阴阳衡量》，见《名词与临床心理学》杂志42期（1974年）155—62；《性角色的适应：唯一的心理上的阴阳推断》，见《个性与社会心理》杂志31期（1975年）：64—43。

强。由于有勇气发掘自己身上有关男性气质和女性气质等种种情感，他会变得惬意无比。这样，他就可以把这些情感纳为自己整个构成的一部分，并决定它们在自己生活中到底占有什么位置，而再不必视之为畏途，靠着否认或把自己截然分成两半的、自相矛盾的行为防范这些情感了。

我过去所持反对同性恋的种种观念，曾达到了否认自己身上存有温柔的程度。许多男子都是这样。在我个人所遇到的危机中，有一些是比较顺利地度过的，由此我获得了一些体验，藉以发掘和验证自己所具有的男性气质和女性气质，相应地把温柔作为一种健康有益的心态而接受。尽管那时在满足自己的好奇心之后，我确信自己大体上是赞同异性恋的，我仍欣然地意识到自己身上很有几分温存（人们通常将这些气质不恰当地与同性恋相联系）。对此，我的朋友和我本人都很珍视和欣赏。所有的人都需要得到鼓励，获得验证和探索我们这个世界最最重要的主题——人类自身的自由。

不错，一个多世纪以前，在美国不断拓进、处满险界的疆地上，为了在与自然界、印第安人和仇杀枪手的搏斗中生存下来，大多数男人必须拿出他们男子的气派。

当年拓疆者舞刀弄枪所表现的种种体魄上的强悍也被移植到与“较弱的性对手”的种种关系上（或许他把自己的性器也当作枪一类的武器了），对她，他亦必须是征服者。与大吵大闹的男人相反，他们的女人是顺从的、柔弱的，身上散发着香味，衣上缀着花边。现在，一个多世纪后的今天，我们才刚刚开始把征服自然境界的需要搁置一边，开始探索情感和精神的新疆界——一块不会受到正面进犯，但对我们正

在拓展的生活格外重要的内心疆界。

· 男子气质与必死性

要我们这个社会里的男子互相拥抱，拥抱他的父亲、兄弟或是朋友，显得如此的“困难”。用“困难”一词形容男人们摆出生硬冷峻的样子以避免身体接触的温情，实在是再合适不过的了。许多妇女也是如此。就我个人而言，当我越是感到自己解放得象一个人，我越是喜欢与我亲密的男性朋友拥抱时的体验。然而，还没有什么人解放到允许他们和我亲近，而不再拘泥于男人们常认为足够了的那种生硬，带保护性的使劲拍打对方来表示亲热方式的程度。男人们握手也是这样。一些人真是不知如何与人接触，与他们握手与其说是一种欢愉倒不如说是一种痛苦。因为他们握你的手就象一把老虎钳。

正如我们所知，力量是一种流动的能量，是一种可以有意识地向特定区域和动作的流动。因此，一个浑身蛮力的男人，象乔治·福尔曼，就会被象穆罕默德·阿里这种懂得控制和调动自己力量的人所压倒。不愿意放松的人，不愿意须臾放下自己一副壮汉架式的人（这种驾式须很花一番气力才能保持），坚持不了多一会儿便会耗尽气力，他们的神经绷得太紧了就会脆断，他们会因此患上溃疡病和高血压。一旦你同意了这个观点，对美国40至50岁年龄组商业经理一层人的死亡率如此飞速地增长的事实，就不再惊奇。到1980年止，每有650名活到65岁以上的男人，就有相应的1000名女

性。美国男子感到，他们必须保持着表现出一副不变的，胸有成竹的，经得起别人评说的、规范地道的男子汉风范。这样一副作派是最难持之以恒的，因为对这种男人来说，他们不仅要表现出男子汉的强悍和执著，还不得不把这一团赳赳阳刚之气置于彬彬有礼，风雅得体的外表之下。在某种彻底崩溃之前，他们必得又残酷无情又老于世故，不然，用不了几年就会被更精于此道的人所替代。最终，他们还是逃不脱被年轻一代替代的命运，而年轻的一代在下一个轮次中亦将玩火自焚。

这绝非一张美丽的图画。在高楼办公桌和巨额支出帐单构成的表面舒适之下，美国的实业界是一片原始的、东倒西歪的丛林。在这个世界里，成功靠的绝不是力量而是权势。

米哈伊·科达在新近发表的成功之作《权力》，堪称如何在争夺总经理高位中获胜指南一书中，勾画出在这个布满猎取高位的诡计陷阱，虚声恫吓的世界，威胁着那恒古永真的实质。对一个已经获得成功的总经理来说，男子气概的重要性绝不亚于那些初出茅庐的年轻争夺者，一般来说，它不是一种人们深藏在内心的什么东西，而是一个人必须不停地展露在外表以显示其强悍的气质的东西。靠学到男子汉式的强悍，这种外表方程式而终于获得擢升的男子，在选择自己接班人的时候，会继续如法炮制这种模式。这种种偏见就是这样在一个大公司内部造就了一层生硬克板的男子汉阶层，整个公司氛围的基调就是这样确定下来。

几个人的恐惧会蔓延开来，使整个一个办公室的人都感染上，并且从那里很快地传到外面去，直到公司里每一个人

都在传播这千篇一律、毫无意义的男子汉式的叫嚣。办公大楼紧张的气氛和总经理们年复一年地使年轻的人们夭折。

· 赢得男子汉奥林匹克运动会的代价 ·

下面我将要叙述的综合病症绝非向壁虚构。对众多的男人来说，它确实确实存在的。饱尝其害的男人们当中，没有几个知道如何才能使之在他们的行为中杜绝。因为，由于害怕被某上司视为软弱无能，他们都向这条不成文的法律屈服了。这个条规就是，男人们时时刻刻都要表现出他们的坚韧强悍。

现在，这种约定俗成的男子汉形象甚至已经蔓延出了男性的丛林，说文雅点，就是人们所说的实业圈。如今，妇女们为了加入这奇异的欢宴，粗声大气地喧嚣而来。她们想得到平等的权利，在竞争中一显身手。为了证明她们的价值，她们正在迅速地改变自己，变得象她们异性同胞那样凶恶，那样脾气火爆。的确，许多男人发现，作为对手，女人甚至比男人还要粗暴。问题好象在于，妇女知道，要在一个由显然伪善但得天独厚的男子形象所支配的天地中获得成功，应该怎样做。她们已经学会了怎样在这场摸鼻子游戏中模仿各种外在行为和残忍冷酷的为人之道。很难说清楚这种很象印度教的女神卡拉的女人会具有怎样奇异的力量。她们即是生命的创造者，又是生命的毁灭者。

现在，这些女人的行为举止恰好反映出男子形象中十分古板的那一套东西。女人们这样做，给男人们竖起一面镜

子，使我们看到自己多年来的所做所为。它看起来实在不那么令人赏心悦目。有心人不难从中看出：一个只允许“生硬”情感和行为存在的世界，用不了多久就会自我毁灭。它如同一部自我破坏的机器。这种行为模式不断地要求注入更多的能量，而这些能量注入之后又会怎样呢？它不能保存在内部，而很多燃烧殆尽——一部分是由于不断展示被视为“力量”的强悍，另一部分是由于产生如此强悍所必不可少的高度神经紧张。

因此，我们对实业家们为什么常常过量地吃肉，高度浓缩的蛋白质食品，喝麻醉神经的酒精饮料，以及这一层人互相影响而变得越来越刚愎自用，越来越粗暴，越来越象自毁的机器，而离我们人类原应有的轻松流畅的本性越来越远就不再会奇怪了。

落入强悍这一窠臼的结果是使人消耗殆尽。装腔作势所需的能量越多，用来保持它的能量也就越多。强悍粗暴很难致胜，总是因恐惧失去什么而紧张。

即便是在成功的时刻，争强斗胜之心仍不敢稍懈，随时准备投入下一场战斗。这是没有完结的。唯一的完结是死亡，而且是猝死——不屈不弯，啪的一声断了，脆弱的外表再不能承受通过它所注入的能量，终于断了。心脏迸裂，血管破裂，神智“断路”。

在美国，50岁左右的离婚商人自杀率最高，这些人看到自己陷入比他们年轻的男性竞争对手的重围，又失去了家庭曾经给予他们的种种保护。你能在业务会上看到这些人，与他们的“哥儿们”豪议，装着显示出“豪放”的样子，希冀

着某个女人能使他们忘却自己是多么脆弱，哪怕只是一个晚上。接着，象《推销员之死》中的威利·洛曼，骑着公司的自行车，漫无目的地越骑越快。

所有这些失去的，是任何欢乐满足的表示。在男子奥林匹克中，不允许任何人停止比赛。男子汉决不认输。男人们都知道这一点。崇尚“强悍”的男人不允许自己过长地沉醉在满足之中。因为满足意味着放弃竞技，对男性来说，这场竞技比其它任何东西都重要。我们男子汉并不是这场人生游戏的主人，反被它驱使不停。

这场男子精神的奥林匹克运动会中，不容许有人中途退场。每个人都必须一直干下去，直到再干不动为止。一旦他确实干不动了，他的孩子们就要接替他在他的位置上继续干下去，这些孩子们从懂事起就战战兢兢地注视着这人生的竞技场，谨言慎行，生怕别人把他们看做带娘们儿气的人。

男子气质奥运会没有金牌，但也有些奖品：一些人得到了擢升，另一些人则得了心脏病，有那么几件风流韵事，离婚或是带着因缺乏交流，而为父亲无法解释的儿女们。这样的男人们是非常被动的一群人。由于对权力和控制别人的种种幻想，他们不容任何东西置于他们之上。

渴求权力是他们生活空虚的反映。他们追求的东西虚无缥缈。这些幻想的追求又反过来使他们自己变得空洞无物。为了对一尊偶像的顶礼膜拜，他们把自己的家庭生活都抵押了进去。而他们心中的偶像究竟是什么样子呢？它犹如恐怖片中克林特·伊斯特伍德叼着雪茄，冷笑着扣动扳机，表现出的那种强暴、冷漠和凶狠。

4 温柔：力量的秘诀

我们已经看到，强悍往往是虚张声势，是人们借此来掩饰自己在某些方面的匮乏。害怕别人认为他不够强大的男人偏偏要表现出强悍无比的样子，以为这样就没人能对他评头论足了，而 he 就被公认“真正的男人”了。害怕和女人亲热的男人休波福莱^①，他可能同好多女人来往但又不允许她们中的任何一个接近他。他不遗余力地维护自己的形象，而真实面目却苍白无力。毫不夸张地说，他期待的成功正是他的枷锁。为了获得翩翩少年的公众形象，他决不放弃任何成功的机会，决不放弃矫饰的举止。

一个人不能真正地认识和改变自己的行为，就意味着他必须把越来越多的精力放在做戏和不断调整获得他人承认的

^① 休波福莱 (Superfly) 一个电影中的男主角，以强悍著称。(译注)

偶像中去。人不是木胎泥塑的偶像。偶像是静止不动的。人则不然，如同流水自然流淌。可惜我们中的许多人不能放弃为自己设计的形象，而做真实的自我。

我们如何才能由偶像回归到真实自我呢？如何才能不装腔作势而成为有源之水呢？这正是本书想要探讨解答的问题中的一部分。

我们已经看到，真正的力量绝不是象鞋那样可以花钱买到，占有的商品。力量是一种品质，是这个世界上一种活跃的力。它早已存在于这个世界中。不必由我们再去创造。

我们所需做的只是去寻找力量。不必一定占有我们要用的力量。只需找到与力量的联系。为了做到这一点，必须向力量敞开胸怀。一位睿智的教师说过：“如果你带一只顶针去海洋，你能带走的水就那么一点儿。如果你用的是一只桶，你带走的就会很多。”我们所能得到的，取决于自己到底有多么开放。越是坦荡，收益越大。反之，僵硬封闭，则得不到什么东西。正如诺曼·梅勒指出的，生活的法则很简单：“要么我们成长起来，要么我们原地踏步并为此付出更大的代价。”

成长起来还是一成不变，完全取决于我们开放的程度。除非我们学会释放和利用力量的正确办法，力量就无从说起。

要想在肯塔基赛马大会中获胜，需要的远不只是一匹快马。还得有好骑手才行。骑手比他的坐骑小得多，然而没有他，马的速度和力量只是枉然。

同样道理，为了在生活中获取成功，我们大家所需要的

不仅仅是力量。我们需要把力量发掘出来的办法。否则，力量只能永远藏匿在我们身体的宝库中。而最终只能任美梦，白日梦奚落我们“如果怎样怎样，我们就可怎样怎样”的非非之想等等。如果我们当初就知道如何汲取力量，结果就完全不同了。

我们如何才能汲取自己的力量呢？

·自然而然

有个故事可帮助我们揭示答案。不久前，一位田径教练告诉他的短跑选手要撒开了跑跑，以便他能够测出在他们自我感觉绝对最高速度下的成绩。短跑选手照此赛了几次，教练记下了他们的时间。接着，他又让运动员们再赛一下，这次只用他们体力的百分之八十。运动员们又跑了一次。结果令人震惊，事实上，每个选手的成绩都比他竭尽全力时要好。也就是说，放松状态下，他们反倒跑得更快了。

这个真实的故事告诉我们，因为力量是通过我们在流动，我们的确须听任它们。它已经在那儿，就在我们体内。强迫它只会把它推远。想强制自己意志的人，同样也只能适得其反。

松弛自然地面对生活的人，就会得到生活的支持和回报。他从不焦虑不安强求生活给予他所要的东西，而这些反而会不期而至。正如伟大的中国哲人的至理名言：“无为而无所不为”。禅宗贴切地劝告世人要顺其自然。

如此看待事物，我们或许就不会为了获取我们之所需而

困扰。我们或许就会随波逐流而不再逆流而行。相信我们之所求会不期而至，对大多数美国人来说，是一条颇有风险的忠告。我们所受的教育，人生信念与此截然相反。我们学到的信条是“尽最大的努力”，“决不放弃”，尽管锲而不舍尚不是问题的全部答案。用短跑运动员的那个实例来说，他们在两次冲刺时都努力了，但是第一次，用了百分之一百的力气，第二次仅用了百分之八十。他们并非放弃努力，也绝不是因为期望凭借一阵好风送给他们运气。他们尽力跑，并非不卖力气，关键在于他们懂得要以跑动来带动自己，在冲击的时候，绝不让气力损伤自己的肌肉。这样，他们跑得反而更快。

与此同时，我们可以想见，要充分地发挥效能只有将力量释放出来才行。控制还是因势利导，结果可大不相同。

灌渠不是控制水流，使它流进棉田；灌渠不能呼风唤雨。同样地，许多艺术家、各行业中有创造力的天才，包括科学家们都认为，在他们取得伟大成就的瞬间，仿佛周身注满了巨大的创造力。他们不能去控制这股力量，但靠着技能和悟性，他们就能够引导这股力量并将其表现出来。

我不赞成科学和技术应当能支配自然和控制自然的说法。人们不可能凌驾于自然之上。与自然（或超自然）现象打交道的方法，不应是把自己置身于其外，再试图用强力去攫取它的奥秘，而应该把自己视作自然界的一部分，虔诚地奉献于她。

我热爱大自然（觉得这是我的印第安遗产的一部分），我想在树林里抓一只鹿，我发现，越是四处寻觅，偏偏一只

鹿也看不到。然而，假如我假想有一只鹿在我近旁，我友善地看着它，反而真会有鹿不期而至。这对于我已成为一条神秘而礼仪性的经验。有人会问，猎鹿何以能够温柔？有些读者自己会找到这个问题的答案。对另一些读者，我只能向你们证明，这种逐鹿的形式与那种杀气腾腾的猎杀之间确有天壤之别。这两种打猎的方式，我都尝试过。

在我开始学会与野生动物接近之后的几年之中，发现我的特林吉特^①印第安兄弟们长久以来都是这样做的。他们一直说我是特林吉特印第安人的化身。这与荣誉印第安人不是一回事。名誉印第安人是印第安部落不时给予曾做出特殊贡献者的殊荣。特林吉特人坚持说，我前辈子是个叫“多克斯”的特林吉特人，现在被特林吉特部落伟大首领大卫·亚伯拉罕（此人一直活了103岁）认出和验证，因此我获得在阿拉斯加的雅库它特河上捕鱼的权利并有权埋葬在那里。

他们相信，要么是一个新近死去的特林吉特人的灵魂进入所选中人的身体，产生了印第安精神，要么印第安人的精神在这个被选中的人身上得到再生。验证我的那位特林吉特首领拿出了有关我身份的几个根据，其一是我作为渔人和猎手的杰出才能和我对大自然奔放的，混合着温柔的热情——这是与多克斯十分相象的，这个多克斯就是我的前生。这条

① 特林吉特人（Tlingit）：北美洲北太平洋沿岸最北部的印第安人，居住在阿拉斯加南部沿海地区及海上诸岛屿。分为14个地区性部落；组成若干个半偶族，每一成员按母系在出生时划定其归属；半偶族再划为若干氏族。其社会组织的基本单位是同母系血统沿袭下来的家系。其经济活动以渔猎为主。（译注）

消息在与我熟识的特林吉特人中不胫而走，很快，以往那种对白种人的敌意消失了，我被视为兄弟。

象我这样从来不相信灵魂存在的人，居然接受这样一种灵魂说，而且相信我曾经是而且现在仍然是一个特林吉特印第安人等等，不能不说是一段极其重要的人生经历，它使我拥有了其他白人不曾有的力量，是一种转折性的，神奇的经历。现在，我把自己视为大自然的组成部分，而不只再是理解或控制，自然已成为我生活的一个部分。

· 敞开还是紧锁大门

在一首叫《文赋》的中国古代散文诗的艺术文字中，表达了流动的神秘^①：

“伊兹事之可乐，固至贤之所钦。课虚无以责有，叩寂寞而求音。”意思是说：写文章这劳什子真是有点乐趣呢，连古圣先贤对这种事儿抱着敬畏。那些文人从本无所有中考查出天才晓得的事儿来，从死寂般静谧的环境听出邪门的音乐歌唱……。仿佛一扇虚掩的门，人难以断定它是打开的，还是关着的。本无所有的事究竟在哪里？在不在虚掩的门后？本无所有的事又是今天已有的一切。

1700年前的陆机是《文赋》的作者，那时的他是无知的，今天的我们还是无知的。我们已登上了月球，对火星也

① 此处作者想借陆机《文赋》来表达所谓“流动的神秘”，着实有点牵强。从上下文看，作者都是围绕道学的观点，而陆机与道学是无缘的，望读者见谅。（译注）

有了初步认识，然而我们在透视人类的内心世界方面却未能走出多远。对我们中间的冒险家来说，下一个最富于挑战意义的新领域正是人类自身的内在世界。

《文赋》作者承认，他对是什么使门能启合感到困惑，而这正是智慧萌发的开始。承认对自己知之甚少才能变得知之甚多。认识到灵感的“门开门关”是一个神秘的，而不是一个机械呆板的过程，将为我们寻找开启内心真正的力量源泉的钥匙之过程提供极为重要的线索。

我并不知道我是个特林吉特印第安人，也没有尽可能地开门敞开得足够大，我所做的，只是没去妨碍这扇门。

人们处理一个机械过程的时候，除了使我们自己变得机械之外别无它择。那是最恰当和有用的反应。当我们处理一个至今带有神奇色彩的事物时，就必须采纳一种不同的态度。即不能死背教条，也不能循规蹈矩。必须有几分虔诚尊敬才成。当门缓缓开启的时候，必须全神贯注。我们不能猛地抓住把手，把它拉开。这样做，我们追求的灵感和力量将烟消云散。必须小心翼翼地使用这些力量，不然就会失去它们。

说温柔是释放内在力量的钥匙，听起来令人费解，但我认为，这实质上是一个我们如何去释放内在神秘力量的问题。就拿显而易见的力量举例吧，即使举重运动员也必须温和地对待自己的身体，不然在运动生涯中准会毫无进取。他不能突然举得过重，那样要毁了自己。身体的力量是循序渐进锻炼的结果，不是一两小时体育课上筋疲力尽训练所能达到的。筋疲力尽只意味着消耗自己。消耗身体不能增进力

量。成功的运动员是通过耐心的工作，逐渐地建立整个身体的耐力来获得成功的，也就是用最低程度的紧张争取最大程度的成功。紧张不是力量。紧张会抵消力量，并且降低了解放自身力量的能力。

即使是在真正的举重比赛中，每个好运动员都知道，他所从事的运动绝不能单纯依靠蛮劲、拼命。要想获得成功，除了发达的肌肉，还要具备许多东西才行。刹那间的协调、对身体极限和耐力的谙熟等都应具备。人的身体能张能弛，但是一旦过度紧张就会有不良反应：肌肉拉伤甚而撕裂，多年辛苦训练的成果一朝尽付流水。举重运动员举重时，他必须能够与身体给予他的反馈协调同步，以便知道什么时候做动作，什么时候出腿，做出奋力一举。即使在热身的时候，他也必须小心地、温和地待自己的身体——不能粗暴，只能温和，也可以说：温柔。他必须尊重身体的极限及它的强度。不这样做，就会和那些不谨慎的运动员命运一样：消耗殆尽。

举重运动员的例子是极而言之的。但我们仍可从中看到，了解自己力量的源泉之所在，细致温和地调出它是多么必要。对举重运动员来说，力量源泉蕴含在他的肌肉中。对摄影者来说，在于他对速度的判断和反应能力中。对登山运动员来说，在于他的平衡、耐力和分配时间、体力和速度的能力。每种需要力量的活动，也都需要灵敏，没有灵敏，力量只能停留在低级状态，只是蛮力而已。

蛮力不会被人的智力有意识地升华，没有多大用场。

能够使力量升华的是与之相辅相成的温柔。要使潜能得

到充分的发挥，必须既表现出力量，又显示出温柔。要探索自己的全部能力有多大，必须要有力量，同时把所有能力表现出来又必须温柔。

但什么是温柔呢？

我确信温柔远不止是柔声细语，也不止是温良柔顺，那是陈旧的温柔观。同许多老观念一样，它仍包含着真理的基本因素。然而我想，温柔是一种远为微妙品质，一种一直为人们轻视小看的品质。人们一直认定一个虚妄的假设，即力量与强悍都是男人所必须具备的品质。现在，我们已开始认识到，只靠力量和粗暴不能成就大事。如果没有内部的监测和制导系统，即使威力无穷，登月火箭哪也去不了。登月火箭的引擎能释放出大得不可思议的能量；然而，也正是为着这个缘故，才需要最密切的关注和最敏感、最精密的协调。极其微小的误差都能导致巨大灾难。而人类比登月火箭的能量大得多。你相信吗？

人类的肌体能够接受、传播和转化大得令人难以置信的自然力。每时每刻都在这样做。我们吸收阳光、喝水、吃饭，别的人给我们这样那样的印象与感受，日常以及情感上的交流——我们将这些转化到工作、创造性的观念、艺术、家庭及整个人类社会的组织中去。这确是一个奇迹，尽管很多人并没有认识到这一点。也许，对很多人来说，这显得非常平淡和令人厌烦。在生活中，我们往往追求富于刺激性的东西。如果我们能体验自己每天的魔术，或许就会认识到某些非凡的事确实在我们的生活中起着作用。我们所做的，是把那些现存于我们周围环境中的因素提取出来，把它们转化

成全新的结构：汽车、房子、图书馆和图书馆中的书籍，甚至登月火箭。所有这些都是人类的创造。如果人类没有这种转化其生活环境的智力，除了四季更迭和自然灾害之外，环境就很难再有其它什么变化。更重要的是，人类具备认识他们自身能力和意识过程以及一旦产生这种能力与意识就能将其转化为物质力量的能力。这种能力不仅使人类生存了下来，并使人类得到了进化。

温柔是获得转化能力的关键，有了这种转换能力，人类才能找到自身发展的源泉，开启蕴藏在体内的巨大创造力。这是一种男人和女人都具有的巨大力量。把每个女人身体内的男人，每个男人体中的女人解放出来，所有的人就会向认识人类自身巨大潜能迈进一步。

• 男性天然的进攻性

谈到男人们重新呼吁他们的温柔的重要性时，我一直格外小心以不至使人得出这样一种印象，即我是在提倡男人变得消极，或者说在提倡放弃我称之为男性天然的进攻性。这确实很难区分清楚。表面上看，那些在与女人关系上展示出自然进攻性的男人，似乎就不再具备温柔。然而事实并非当然如此。我也不是在提倡一种无性别差异的男女关系。男女两性的区别是一种自然的阴阳之别。正是因为有了这种区别，才能使男人和女人能从对方得到性或其它种种方面欢娱的源泉。企图抹杀男人通常比女人有力、强壮，体魄更加结实的事实，或否认妇女通常比男人柔弱、婀娜、柔声细语，

亦是绝大的错误。

或许，我在树林中的一次经历有助于我把事情说得更清楚一些。在交配，或“发情”季节里，雄鹿准备交配和繁殖后代时就变得更富有进攻性。此时，雌鹿也带着一股和雄鹿一样强烈的生能和欲望渴望着交配和繁育后代。

既然如此，为什么雌鹿要从雄鹿身边跑开，引着雄鹿满树林子疲于追逐呢？既然它俩都有交配的欲望，为什么还要玩那种雄性疯狂追求雌性的“游戏”呢？

我不知道这个问题的答案。这是一个自然之谜，但我确是知道，对它们来说，这是自然的规律。当公鹿追上母鹿，在交配中，表现出一种难以置信（然而仍是进攻性）的温柔。母鹿不再躲避。这是戏的一部分——游戏结束了。人们从未见过一只发情的母鹿追逐公鹿，也绝没有无需公鹿追逐母鹿就可实现的交配。

我上大学的那些年中，男生追求女孩子们，也有那么一套“追逐”的把戏。从本质上这与鹿所做的是一样的求偶游戏，而鹿做得那么自然，其中一些人有如十足的公鹿，希望通过这种游戏给朋友们以强壮阳刚印象。那些最起劲玩这套把戏的人往往正是那些对自己的性能力和男子气毫无自信的人。另一方面，人类男性那种进攻性的性角色中确有几分属于天性，就象公鹿和母鹿的关系那样。那是一种如非自然则我绝不想假装存在的东西。说不出是什么原因，男性这种富于进攻性的天性之中确有纤细的柔情。

一些男人所表现出的进攻性很不自然或说太夸张了，不幸的是这种做作使人类应有的温柔变成了粗暴。

公鹿从不以它的进攻性去损害母鹿。比如，母鹿尚无性欲冲动时，公鹿从不交配。在这方面公鹿十分温柔。我们男性应可从中学到些东西。当母鹿冲动起来，公鹿就表现出它的富于进攻性精神，很奇怪的是，公鹿就能知道母鹿什么时候冲动——尽管她是以从它的身边躲开来表现。对于有意识的、温柔的男人和女人道理相同。母鹿的逃避不是因为害怕或恐怖，而是作为它天性的一部分，是她在这一自然游戏中扮演的角色。

对于我来说，那些模仿男性进攻性角色的女人，缺乏女性的温柔和魅力。有些妇女可能对这种说法不以为然。我不是说我自己不欣赏妇女在性行为中取主动态度。我发现，这类女性时而表现出的主动性不仅非常自然而且令人精神振作，耳目一新。事实上，对妇女来说，很少表现主动性倒是不自然的。

在与公鹿性交的过程中，母鹿实际上起着主动作用，因为是它的性欲冲动，而不是由公鹿的欲望激发起全面发性和交尾过程。母鹿还通过时不时地拜访、在公鹿势力范围游荡的办法证明它的主动性。（公鹿在几处地上没有落叶的地方刨出小坑，撒上尿，在每处地方踏上一个蹄印，作为他的标志和信息卡，以此界定自己的领土，警告其它公鹿不得侵入，而邀请母鹿来访。）母鹿发情时，就去访问公鹿的领地，尽管仍少不了做出让公鹿追逐的姿态。母鹿狂奔逃逸开不是出于虚伪。不错，公鹿确实要奔跑追赶它，用追赶上母鹿的能力来向她表明，他确实热衷于她，表明自己的健康和价值无愧于做小鹿的父亲。通过这种表现雌雄能力的自然舞

蹈，他们之间做了内容十分丰富的交流。

我年轻的那时候，许多年轻女人就知道，什么时候她们是楚楚动人的，什么时候年轻男人真的需要她们，会心甘情愿地期望在求爱游戏中主动追求她们。尽管人们因其对性、特别是对妇女的观念大大地得到了解放而获益匪浅，但我们多少有点象谚语所说的那样，为了倒掉洗澡水而把孩子一起泼掉。我不赞同这样一种极端的观点，说男人们要想使自己变得温柔，就必须放弃固有的性主动性；也不赞成妇女们一改她们天生的温柔女儿气，去效仿男子那种主动性角色。我们男人仍然可以圈出自己的领地，留下我们的记号作为领地的标志，提醒女人们注意，并令其他男人驻足。我们依旧可以进行自然的逐偶游戏。自然的异性追求依旧存在，而且，只要是出于自然的追求，就会在温柔与美好的和谐之中达到自己的目的。

时间的推移，价值观念的变迁给当今我们居住在这个星球上的几代人之间带来了困惑。很显然，我们为自己现在或过去的自然角色到底应是什么样子而困惑不解。所以我们总是想按别人要求的样子去扮演好自己在人生大舞台上的角色，于是，自然的天性消失了。我们寻求外部的承认却不敢相信自己，寻求环境的支持而不求自我支持，在当今价值观念激烈变革的时代，极为需要人们具有“自我中心”的能力。我们需要透视内心的自然流淌，倾听内心的自然律动，它能帮助我们获得解脱，成为我们本应成为的独具慧色的男人和女人。心理治疗性的成长过程——自我塑造，潜心地发掘自己内在的能力，是一条能使我们重获孩提时代对人类基

本律动认识的重要途径，这些东西现在已淹没在我们内心深处了。我们所做的游戏本来就是最自然不过的游戏。

不自然的游戏，为做而做的游戏是一种俗套、窠臼。可以称之为“让我们玩一场大家假装不是假装在玩的游戏”。事情坏就坏在我们自欺欺人竟到了忘记自己是在做戏的程度，正在为游戏中什么不自然、不完美而纳罕。

对男人和女人来说，温柔都是一种自然流动的表露，它并不排斥男人那种自然的主动性。

还有，我们男人自己应该明白，不应该只是为了获得别人的嘉许而去做故作温柔的游戏。我们自身内就有偌大的容量，储存着天然的温柔。温柔实实在在是自然的，而我们个人向自己内心世界求索的旅程将把它展示在我们面前。

5 心理治疗性成长： 认识我们的潜能

一生中，大多数人只能认识自己潜能的百分之五到十五——这真是一种明珠暗投、自我浪费的悲剧。固步自封，一孔之见等习惯限制了我们自身潜能，我们所用的只是极小的一部分。扮演超级男性角色的男子汉就是这样，他们使自己的生活和与他人的关系陷入了候死的模式而毫无生气。时至今日，由于人类的自觉程度已大大提高，已意识到我们还另有潜在效能。这一自觉性使得我们的潜能得以开发，绝不是一种机械的“行为”。

所谓解放了的男人和女人是这样一种人，他们能自发地去感受生活，而不怕受到嘲笑和指责，因为，他们正在从盲目接受命令，依赖其他人的认可等奴性中解脱出来。获得解放的人们使自己的潜能充分发挥。然而，大多数中小学、高等院校从来都是教学生们如何地循规蹈矩。我们的教育模式，只

要学生们能在考试中准确地答出老师说过的东西，并据此获得分数，这种模式就是一种典型的期望获得外部承认而不是自我承认的例子。

有自发精神的人，根本就不在乎他的言行举止是不是温柔，是不是有女子的柔美或者有男子的阳刚之气，因为他们根本不认为自己的行为是在扮演什么特定的角色。不相信自己内心的律动，举手投足是否得体全听凭他人的见解行事，别人说男人应如何孔武刚毅，不可儿女情长，于是乎自己就非得这样做，完全放弃自己的自立性，以缄人口。“控制你自己”意味着使自己变得呆板僵硬，最终丧失任何自发意识变得麻木不仁。为做一个“男子汉”，付出的代价却是如此沉重。

我认识的最强有力的男人同时也是最温柔的男人。我生活中一段最悲哀的经历是丧失了一位最好的朋友，他死时还很年轻。我领着他留下的两个可爱的女孩围着一个湖散步，为失去她们的父亲安慰她们，与她们分享我对她们父亲的深情厚爱。我说，我觉得自己在她们父亲葬礼的第二天还忍不住要流泪，许多人也是如此，我希望她俩要哭就哭个痛快。其中十二岁的女孩说：“爸爸不喜欢我哭。”我告诉她，我相信她们的爸爸是喜欢的，最强有力的男人有时也哭，她们的父亲正是我所见过的最强有力的男人之一。我告诉她们，她们的父亲曾和我一起哭过。葬礼过后的短短几天里，我们仍为巨大的痛苦悲伤落泪。然而，经历了失去我的朋友，一位既温柔又强有力的男子汉的巨大悲痛之后，在我身上产生了一股勃勃生气。

· 我们身体盔甲上的裂缝

我们中许多人的身体迟早要经历一些重大的变化，不经过治疗性发育过程，这些变化往往令人难以适从。治疗中未必能看得出发育过程，但发育过程多半会伴有种种重大的经历或是精神治疗，常常需要直接的身体治疗。使身体变得僵直难动的东西，是威廉·赖克和亚历山大·洛温曾说过的“身体的盔甲”，是我们建立起来为保护自己免遭他人侵害、攻击和敌视的防线。而最终，也是最不幸的，这套防线防范的恰恰是我们自己的感情，我们变得常常不信任自己的感情，使之渐渐地淡漠。

伟岸的大男子总是挺胸凸肚，结果呼吸变得短促急迫，仿佛这样有可能防止自己痛苦感情流露出来。

肩部肌肉也十分紧张，老是耸着，屁股绷得紧紧的，挺着胸脯，绷着腿，表现着所谓的阳刚之气。这一派倨促不安的架式，几乎成了男子汉必备的风范。感情、情绪被紧紧地封闭其中，容不得一点温柔。

身体如此紧张往往对人的心理上和态度上构成重要的影响。举个例子，我曾发现，我在正规军队生活中那些被赞誉为优秀军人素质的东西，正是身体以及个性中那种习惯的、带防卫性僵硬的东西。健康、全面的个性应具有生理和情感两方面自然流淌、产生能量交换、运动的能力。没有生理上相应的自由，就谈不上感情上的自由。有种种能与人们所需心理活动结合起来的行之有效的治疗方法。艾达·罗尔夫，亚

历山大·洛温，威廉·赖克以及莫舍·费尔登克瑞斯等的工作是直接进行心理治疗。然而，遗憾的是，这些大师的弟子中有许多人更擅长做身体治疗，做起那种更为复杂，而带实质性的心理治疗来就不那么得心应手了。

如果只是纠正人身体的盔甲和种种防卫，常常把造成它们的原因——心理创伤留下来，终成隐患。

· 通过治疗，增进温柔

谈到“心理治疗成长”，尽管我很想把它归纳为一个笼而统之的过程，但较之更重要的，我要澄清的是，我说的并不是一般的心理治疗。心理治疗性成长是指能使我们人类认识自己巨大潜能的任何一种过程，通过心理治疗、种种危机、学术活动、婚姻以及能使身体、智力、情感和精神发展等联系起来的种种关系，挖掘自己的潜能。

心理治疗成长能够使那些铁杆的大男子主义者也变得温柔些吗？我已经说过，我一直认为心理治疗的深入当然是一条由粗暴的麻木不仁变为萌发温柔意识的成长之路。我确实仔细考虑过，在我们这个身心背离、人情淡漠的世上，一个人想要克服由家长、学校、学术机构组成的社会出于好心带给他的伤害，那么，某种个人治疗是至关重要的。托马斯·A·哈里斯医学博士撰写的通俗读物《我好，你也好》，清楚地阐明了即便是最好的家长，也不可能带大一个能够自然地表示“我不怎么样”的孩子，这种态度使我们中许多人费尽了时间。

我经常建议人们，探索一下与那些从未经受过意义深远的深层治疗的人开始一种长期关系。也许，到二十一世纪，年轻男女结婚时，最好的嫁妆和聘礼莫过于多年来积极的人生经历，如果那时的婚姻还需要嫁妆和聘礼的话。

心理治疗性成长是一种促进成熟的过程，或者说是一种由靠外界支持到靠自我支持的过程。所谓自由，就是一种摆脱凡事要经家长、教师、领导、治疗指导者以及社会的外部认可，依靠自我内心的评判成长的过程。获得了这种意义的自由，就具备了为人温柔的能力，仿佛回到了自己的幼年时代。孩子们的生活环境完全不象成年人的那种充满敌意和仇视的环境，他们无须处处戒备。

一个人一生中或迟或早总免不了受人猜忌，敌视甚而仇恨，但把宝贵人生花费在构筑抵御种种伤害的堤坝之上实在可惜，人生确是太短促、太宝贵了。在平和的环境中，只要我们放弃重重戒心，就能够与亲朋好友共同分享我们的温柔。心理治疗性成长能使我们学会恰如其分地作出反映，恰如其分地发挥自己潜能的力量和温柔的力量。

· 神经过敏之常态

我还要澄清一下，我所讲的心理治疗性成长主要是针对一般的“神经过敏”者的，我觉得我们中大多数人都属于这类情况。在当今世界上，有如此之多的人终日提心吊胆，害怕落伍，与其说这表明社会的病变，不如说表明我们自身的病态。所谓神经过敏的人是社会的自然产物，对此负有责任的

不只是我们的父母。我们的父母也是社会无助的牺牲品。

我并不是说，心理治疗性成长的目的是为了把人“调整”得更易于接受社会现实。社会不乏圆滑之士，这些人无论被推上什么舞台都能逢场作戏。或许，我们需要的正是有棱角的人，而不是那些圆滑变通之士。有棱角者才称得上有勇气，敢做敢为，有天赋的创造力和首创精神，他们总感到有愿望把自己的能量表达出来。惟其如此，这种人常常受到固步自封的陋习、因循守旧的社会阻遏，被贴上“怪人”标签。这就是我所说的“神经过敏常态”。这些人的温柔反复受到挫伤而变得冷峻麻木了。

我说的心理治疗性成长的目的，在于解放我们，使我们成为有自发性、有创造力、完美的个人——摆脱使我们屈从于那些装腔作势、处处号称为我们设想者的樊篱。就某种意义来说，我拥护一种自我革命——一场不赞成让粗暴来毁掉社会和他人的革命，代之以与温柔俱生的力量，人情的温馨以及对他人善良的愿望。如若人人放弃防备他人之心，这种美好的人际关系理应可以建立起来。反之，如若这场革命不能尽快地出现，我担心，我们这个社会将被带进一个无情的岁月。

人类的能力只是自己潜能的一部分，将近百分之八十五的潜能区域几乎没有人能够问津。社会可能不知道新的现实与可能性，但可以肯定的是，由于我们缺乏预见，许多机会就在我们懵懵懂懂之际失之交臂。因此，我不想说，必须经过常规治疗才能实现人类温柔天性的再发现。心理治疗性成长是一个成长的过程，它确实有效。只要你能请得起好的精

神治疗专家，正规治疗是个好办法。但是，要找到一位好治疗专家谈何容易！你得留心寻找打听，还得有好运气。好的精神治疗专家与学历多少，是否获得了批准以及开业许可之间，并无必然联系。

• 精神病医生——读书有余，阅历不足

有些人认为，找有医学博士头衔的精神病医生比找不一定是医学博士的心理学专家要来得安全些——通常的确要安全些。然而，也会太不安全：过了五年，花费数万美元之后，人被永久地“治愈”了——再不会兴风作浪，晃动社会这只大船了。

“被治愈”往往是被驯服的同义词。在受人喜爱的《小王子》一书中，安东尼·德·森特-伊克修波瑞写道，有一只狐狸对小王子说，如果小王子驯服了它，它将永远离不开小王子的照顾。与此相似，许多病人宁愿继续患有神经或精神的疾病，也不愿意被人“调整”到死气沉沉的所谓正常状态。

不可否认，的确有许多高明的精神病医生，就象有高明的心理学家一样。但是作为一个好的精神病学者，并不意味着就具备了一个好的精神治疗专家至关重要的那些素质。事实上，好的精神病专家是否具备种种素质，并不在于是否受过十年以至更长久的专业教育与训练。说实话，他们所受的那种训练其实是对人的折磨，要有强大的精神力量方可承受。好的专家多半未受这种只相信训练的影响。仍保持自己内心

的律动和情感，未受到他们所学的那套传统理论的束缚，他们更加注意生活的经历，更注重如何作为人，而不是治疗机器。医疗机器实际上对心理或精神毫无作用。

精神病学者在漫长的就业准备中花费了那么多时间、精力和金钱，所以他们是那么渴望尽早开业实践，这是可以理解的；悲剧正在于此，往往在他们开业的时候，仍未获得真正的生活阅历。因此，他们百倍小心，以求财务上的万无一失，整天把自己封闭在诊室象蚕茧一般的环境中，在那里根本没有机会冒一点点真正的风险（除了从病人那里间接得到）。这样，他们与失败、危机、欢乐和悲怆全然隔绝，而这些东西往往能激发个人的心理成长。

我曾在一个精神病医生那里做过几年精神治疗。作为个人，我很喜欢他。但我发现，他生活中那些令人振奋的东西，其实是坐在豪华宽敞的办公室里，从我和其他病人的历险生涯中得到的！我每小时付他四十美元，难道竟是为了这些？！从某种意义上说，最终认识到这一点并离开医生，对他今后的医术发展和我自己都有好处。

要找一个好的精神病医生若干条件中真正要紧的东西，不在于他是否有学位或是执照，而在于他的阅历深浅，以及他如何通过生活中的挑战和危机成长起来。你的医生是漫无边际而脱离现实生活，明哲保身，空泛谈论些理论，还是不管在顺境和逆境中都能勇敢地生活，充实自我，自信人生？这才是选择心理治疗医生要考虑的真正具有决定性的因素。

· 一个好的心理治疗专家应具备的特征

卡尔·罗杰斯^①对好的心理治疗专家应具有的特征做过出色的研究。他和他的同事还发现，好的教师也具备这些特征。他说，这些特征对人生旅程具有重大作用，我很信服他的说法。

第一种特征是**真诚**，或者说人自己的真实而不矫饰的能力，不摆出一个心理治疗专家的样子，显示自己是个完人。真诚是人的特征。人无完人，只有神才有这样的殊荣，但只要看看天生残疾的孩子，我们就会想到上帝也不是完美无缺的。除了自己之外，世界上没有权威可言。

好的心理治疗专家身上第二种特征是**神入**，或称**感情移入**，也就是一种想象自己处于他人的处境，并理解他人的情感、欲望、思想及活动的的能力。自己人生阅历不足，没有经历过心理治疗成长的医生，很难理解人们所面对的危机和悲

① 卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers 1902.1~) 美国临床心理学家。首创非指导性心理疗法 (即委托人中心疗法)，强调治疗者和患者个人之间的关系。患者被称为委托人，由他来决定治疗的疗程、进度和期限。罗杰斯于1928年及1931年先后获哥伦比亚大学师范学院文学硕士及哲学博士学位。完成博士论文的同时，于纽约州罗切斯特防止虐待儿童学会从事儿童研究，1930年任该机构领导人。1939年写成《问题儿童的临床疗法》，1940年发表《心理治疗的新概念》，引起很大争论。1943年在《咨询与心理治疗》一文中，勇敢地进一步论述了他的方法的必要性，认为委托人应与他体谅人而又可亲的治疗者建立起联系，从而解决困难，并获得再建生活所必要的自知力。（译注）

剧。

第三种品质是**褒扬他人**——关心他们，看到他们的长处。要提防那种对人漠不关心的心理治疗专家。一个健康的人或是心理治疗专家，关心自己——也乐于关心他人。要当心那种对病人和病人的呻吟、申诉感到腻烦的治疗专家。人人都不需要腻烦自己的人。

第四个特征是**信任**，一种在心理治疗者和患者之间发展生成的相互信任。我认为，这种品质来自另三种特征。

卡尔·罗杰斯研究认定，富有成效的治疗专家都具备这四种特征。

正象我已说过的，我希望自己的医生有深刻的生活阅历。我希望了解，他的治疗实践对他及他的病员是否成为一种至为重要的经历。我遇到过的最优秀的专家都表现出具备以上特征，耳濡目染，我也学到了它们。厌倦孕育厌倦，活力派生活力。这就是你所需要的心理治疗。自己来选择吧。

· 权威就是你自己，何必筑室道旁

最好的心理治疗专家不在于出自哪个门派。他们就是他们自己——一种独特的、阅历复杂的人。他们无门户之见，能够汲取别的专家治疗方案中的长处，融汇于自己的所长。我认为，最好的心理治疗专家，还有他的患者，首先要确信自己，不必过份地依赖他人。他们能够调动自身天赋的种种力量，并把它们与学到的技能结合起来。当我依靠自己的律动，自己自然的力量去帮助他人成长的时候，远比按照弗里

茨·珀尔斯、卡尔·罗杰斯或者谢利·科普等的办法，照本宣科来得有效。

弗里茨·珀尔斯是我非常尊重的一位心理治疗专家，他只接受他认为有可能对他非常重要，反过来对他也有帮助的病人。我喜欢弗里茨这种利己主义。生命太短促，太重要了，不能为那些除了金钱什么也不能给你的人每天花上八小时。钱是没有生命的。

高明的心理治疗专家的特征不是平常在课堂上或书本里找得到的那些。人必须在生活中发现这些特征。可以挑选一种良好的环境，在那里我们能够发掘出感情移入（神入）、真诚、尊重他人和信任；但是，最要紧的是，我们必须经历生活，重大的努力和重要的关系成功或是失败，跌倒了再爬起来，热恋和失恋，就是通过这些，我们在生活的旅程中变得越来越聪明。

心理治疗成长的过程可通过多种不同的形式，但所有的形式都是为了使人们重新获得与生俱有的温柔。精神治疗只是这些路径中的一条，而且，精神治疗又可分为许多种路径，但所有的路径只有在你和你所尊重的治疗专家想相信时才有效。给患者指出一条使人开窍的道路时，真会眼花缭乱，如入雾中了。如果真想通过心理治疗开出一条通向自我解放的路，不妨打听一下，与那些可敬重的，曾领教过几位治疗专家和几种类型治疗的人交谈交谈，从门类繁多的有名书籍中找几本来读一读等等。那是一个消费市场，每个人就是一位消费者。

然而一旦开始，意识到所开始的是登上通往心灵深处、

充满艰险的旅程时，人们越是敢为冒险释放出脆弱和温柔，收获越大。

由于有这么许多途径可循，很多人就想都尝试一番，期待一旦碰上对路的方法，“奇迹”便会发生。“奇迹”决不会自己找到什么人头上。只有通过把心灵和精力投到治疗之中，才有可能逐渐成长起来。好比一个没有体会过性高潮的女人，想靠不时换个男人来得到性的快感，其实殊不知性高潮的奥秘就在她自身一样，许多患者一个又一个换治疗专家，换治疗方法，想藉以顿开茅塞，其实开启心智的钥匙就在他们自己手中。

负起对自己的责任，是任何一种良好治疗的基石。最终作为评判治疗效果的是患者，而不是治疗专家。每个人来对自己的问题负责。人拥有它们，尽管这些问题可能是由父母和环境造成的，但毕竟是个人的。这些问题在个人身上，不得不自己独自一人去解决。除非人能正视对自己和自己的成长应负的责任，否则，心理治疗不会有多大作用。不要因为有人或是我的建议就去做精神治疗。人若去做治疗，是因为他已有思想准备，愿意承担起为心理治疗性成长所需做的工作的责任。

一旦做好改变自己的准备，就应该开始迈出变化的步伐。对父母或伴侣来说，强迫儿子、女儿、朋友或是伴侣去治疗专家处看病，很是冷酷。没有哪位好的治疗专家愿意接受这样一位病人。找出自己成长的需要，做自己的决定。想为生活负担起责任，才是至关重要的第一步。

那种通过生活本身进程一同发展的治疗成长能力，提供给人们的是通向启蒙和温柔的路途，而不是什么妙手回春，

也不可能决定以后的兴衰沉浮。在有些情况下，群体治疗比个体治疗更有效、更经济。常常，将个别的、有童年痼疾的人结合成一组加以治疗，会给解决与他人人际关系问题的治疗打下特别良好的基础。结组产生了一对一治疗难以收到的效果。一个人的突破性进展能够传播给其他人，触发他们的灵感，而在个别治疗中，取得这样的进展往往要数月时间。此外，在别人面前敞开自己，承担责任，在感情上、情绪上有很强的渲染作用，使患者的体会与顿悟更为深刻、持久。另外，在得力的领导人引导之下，周末不时聚上一聚，能提供探讨各种各样治疗方法的机会。这些方法日积月累就会产生出好的效果。在治疗成长的疗程中若能始终保持如一，定会极为见益。

一些人通过瑜伽^①、入静冥想、武术以及其它许多活动来达到启蒙的目的。这些活动多盛行于古代或来源于宗教，最近十几年又重新时兴起来。另一些追求者则想通过各种宗师指导、食疗或药物来扩张意念。每个人治疗的效果不同，其原因不在于练的什么功，用什么技法。起重要作用的是人：个人的愿望、信仰和心理治疗专家和师傅的品质。

· 谁知道何时治疗应当结束？

治疗应当持续多久？应该到就医者觉得可以结束时为止。只有病人才知道这个时刻何时到来。正规治疗结束时，

① 瑜伽 (Yoga)，印度六派正统哲学体系之一，影响遍及其它许多印度思想派别。它的基本经典是波颠闍利(约五世纪)的《瑜伽经》。(译注)

心理治疗性成长的过程仍在继续。启蒙或温柔不会在一个晚上发生。要抹去童年梦魇的困扰，要消除学校留下的压抑感和个性在社会中的迷失感，要软化大男子们和迷失本性的新女性们的外壳，使他们信任他人，敢于坦然流露、表现出自己的脆弱，都须花以时日。一些人眼里显见的真理，另一些人却颇觉费解，要认识它们也要花时间。要是心理治疗专家把这些真理灌输给人们，就犯了绝大的错误。这样做的结果，侵犯了人们自己发现真理的努力。

对患者来说，有的真理读起来又似简单却又难以捉摸。真理必须通过感受和经历才能被发现。仅仅理解了它们还远远不够。

患者会变得十分混乱，试图摆脱混乱，结果往往导致加倍的混乱。当我们遇到在两种截然相反的概念，如男子气与女人气、力量与软弱、好与坏、温柔与粗暴等等，就会产生混乱。混乱上一段，人们仍能锲而不舍，答案常常会自己冒了出来。事实上，我们就是所有那些事物的混合体——好与坏、温柔与粗暴、男子气和女子气。拥有这些极化的品质，恰恰形成了我们追求解放过程中的一部分——从我总是好的，总是正确，从一表伟岸男子气或纤细女人气中解放出来，从我们没按一种实不可及的期望和当然去做便产生的罪恶感中解放出来。

心理治疗性成长过程该有多久呢？如果我们想做一个有知的、生气勃勃的人，就应当令其贯穿一生。问题是什么时候结束由心理专家进行的治辽。患者体会到自己和心理专家合作的甜头，可能就会认为应永远继续下去。但最终，他会

发现心理治疗专家也是一个和他一样的人，治疗专家的答案就在患者自身。当患者有了自己的见解，能以自我为中心了，就会认识到，自己开始能找到心理专家找不到的答案了。认识到，他和心理学家一起成长起来，一起发掘认识事物，他们共同走在永无止境的人生之旅。伦纳德·科恩^①的歌唱得好：

“上帝，我被雕好了吗？”

“孩子，你是一根骨头！”

“噢老师，我学完了吗？”

还是要再学门功课？”

他们大笑对我说：

“你学完了？你的功课会学完吗？”

当我们，所有的“患者”最终发现（我们有必要一次又一次地去认识，因为我们会一再地忘却和退步），心理专家并不是圣贤，我们必须自己确定是否被“雕好”，我们的学业是否完成。发现世上并没有圣贤，也没有人掌管开启心灵的秘方。那时，我们为什么还不能够相信自己，而企盼依赖他人呢？

① 伦纳德·科恩（Leonard Cohen）（1934年9月～）加拿大诗人、小说家、歌手、作曲家。所写歌词受到广泛欢迎。广泛旅行和犹太传统均对他的文学创作产生影响。他小说中的主人公和他的身份大致相同，都是流浪的犹太人，在大城市颓废环境中过着与世隔绝的生活。他的第二本小说《美貌的失败者》，被认为是对“软性色情文化”的讽刺。（译注）

6 对自己的温柔

· 学着说“不”

我们每一个人——特别如果是家长、学生、繁忙的经理、老师或任何一种具有自我意识的人，被各种矛盾的需求的迫使下走上不同的人生之路。事实上，不可能把我们所期望或要求的一切事都做好。这一点对那些成功的有天赋的人们尤为真切，因为他们的精明和成功，人们要求他们比其他人担起更多的责任。不妨找个已获成功的政府官员、经理或找一个人到中年、又萌动重新开拓职业的精明主妇和母亲谈谈。帕金森定律^①阐述了现存工作具有占满一切可能得到时

^① 帕金森 (Parkinson, C·Northcote), 英国历史学家、作家。他评说官僚主义的本质是基于他在第二次世界大战任英陆军参谋时所得的经

间的倾向，尽管有些人夸大，但对专家和天才来说，确实很实际。

另外，那些依赖着天才的家庭，友人、领导、雇员、公众等等——期待着从他们那里得到的更多一些。结果，因为所有的期望不可能全实现，天才们尽管付出甚多，仍不免遭忿懣。

我生活中很长一段时间眼高手低，想要做的事要比能做好的事多。结果尽管我有能力做不少事，但真正变得能够集中精力把几件事做好，只是从我近十年才开始的。

不能体恤自己，对自己温柔，我为此付出了代价。即不仅饱尝了生活杂乱无章，筋疲力竭之苦，而对他人所剩无几，特别是那些我特别愿意与他们分享我的生活的人们。

天赋高的人常常要应允挑战，接受每个“表演”邀请，为人效力。学着对那些邀请说“不”，对学会对自己温柔来说，实在是太重要、太必要了。对许多人来说，学着如何温柔然而坚定地说“不”是多么困难啊。但是，如果我们不能体恤爱惜自己，就不会再有什么能与人分享了。一些人被他们的狂想折磨着，要救助全世界无助的人们。无论对他们或是他们想要去“帮助”的人们来说，都是不可能的。这种人

验。他说政府官员总是无事生非，彼此为对方找事干，这样就可以成倍地增添下属，也可以提高自己的威望。帕金森定律于1955年发表在伦敦《经济学家》周刊。他的第二定律在嘲笑政府官员，他认为这些人只要能增加税收，总要无限制地扩充自己的行列。他发表在《经济学家》上的杂文编集成册（1957），深受欢迎，在美国售出十余万册。

（译注）

当中有许多很容易识别，但我所关心的并不是他们。我要提到的，是那些看起来不那么显而易见地想要包打天下的救世主。（我知道，我自己就曾是这样的人。）

狂热追逐成就的人总被搞得筋疲力竭，支离破碎，在情感和身体与他人的关系都不得不中断，在精神上也常隐而不露。

我们需要学会对别人向我们提出的建议或要求说不，而不要说是。说不，是体恤自己和对自己温柔的办法。你确实不必（实际上也不能）满足每个人的期望。几年前，我告诫自己：“豪尔，照顾照顾你自己吧，不必去满足每个人的期望。”

我一生中大多是在试着满足别人认为我应该如何的期望。我竭尽全力使自己成为工作中不可缺少的人。对一些领导来说，我是最得力的助手，是左膀右臂，用我强烈的愿望把工作干得漂亮，甚至超出领导原来的设想，使他们大喜过望。等等这些做法，使我的家庭和我自己都受到了侵害，而我自己已麻木得体会不到这种痛苦。这当然不是了解照顾自己之道。而是保全了某种为自己树立的形象。我曾受到人体所能承受的不可思议的痛苦和惩罚，还居然活了过来。

我还记得，四年西点军校生活中几乎每天都有的田径课和越野课上，我是何等孜孜不懈。秋天，在军校的小山里进行紧张的越野训练；冬天，是室内田径训练；春天，田径训练又移到室外。我从没当过明星。在西点竞赛中我几乎没取胜过。那里学院间的比赛可真够粗野，就象我当高中橄榄球队长的比赛一样。尽管我属于那种学员，能偶然进入三、四

名，刚够挤进大学运动队员行列，所做的努力不过是刺激那些明星加把劲儿，挖掘更大潜力而已。“良种马”的荣誉属于明星们，而我只是一匹拉车马，每天苦干不息。我记得，常常强迫自己的身体达到一种程度：在最后四百米时上气不接下气，几乎不能停下来。愈是如此，我愈是拼死卖力加油干。教练壳罗韦尔总是对我们说：“练到感觉痛苦时才有进步。”人体的忍耐力远远比我们能够想象的大得多。对我来说，锻炼已成一种“人生竞赛”（我甚至写过一首题为《生活竞赛》的诗，送给了我的教练）。我那时确信，如果在一英里跑的第三圈或越野赛的最后四百米时在心理上放弃，就等于放弃了人生中的一切（我把人生视为一场与所有竞争者的竞赛）。迄今为止，我生活中大多数时间，都一直在这种竞赛中奔跑。这里确有好的一面，我想保持自己竞技的能力，我确信这对我永远不会成其问题，但我应该爱惜自己一点。在竞赛中，或是人生旅途中，都不要做无谓的奔跑。

以色列籍治疗专家莫舍·费尔登克瑞斯通过身心结合的治疗方法使戴维·本·柯珍重返生活。截止1973年12月去世，本·柯珍几年中每天都跑十英里。对一些奥林匹克运动员，莫舍·费尔登克瑞斯则采用了相反的方法：通过降低训练强度，取消使人疲惫甚至痛苦的强制性训练提高了他们的成绩，而且屡验不爽。

我也开始学着克制自己那种使痛苦、进步、成就俱生的条件反射。我不再那么踊跃地跳入他人的圈了。只要想休假就休假，因为现在我对自已已足够关心了。我拒绝把工作带回家去做，或在周末加班，除非是我个人愿意做的事情。因

为这些时间属于我和我的家庭。如果我感到生病了，再不像在军队时那样强打精神不露声色了，我学会承认自己确实病了，不再否认。当伞兵时，要我克制对那些因体弱或不守纪律而不完成竞赛的，或每周六天五英里长跑的部下，对那些混迹于精锐伞兵中，却总是装病的泼皮的轻蔑，是件十分困难的事。人们生病，感到疲劳和消沉，我总不免流露出对他们的蔑视，不能容忍他们，也不能容忍我自己——去为病痛呻吟。如今，我学会了对自己的温柔，情况就不同多了。

对于我来说，真正使“不必牵强满足他人每个愿望”成为我为人之道的一部分，仍然是很困难的。我确实发现，这种期望中许多正是我要做到的。公平、机智、欢快、机灵、成功、能够取悦他人、讨人喜欢、富有性感、坦率、不胆怯以及其它许多，都是我期望具备的。

我仍为培养这种忠实于自我的品质努力不懈。当我感到疲倦，就承认疲倦了。我不总是性感的。偶尔也会胆怯。我不总显得聪慧。有时甚至招人讨厌。无庸讳言，有时我也并不那么忠诚，我正努力做到允许自己不再完美无瑕——但要做到这些，对被训练得与我一样理性的人来说仍是十分困难的。我意识到，我所试图满足和做到的，大多是我臆想中别人所期待于我的事情。现在我不再想这样干了。

我努力培育种下的种子。它们已经发芽，但长得很慢，要想它们在我的生活中真的结出硕果来，还需要大量温柔精心的伺弄。或许，旧日的莠草还在，窒息了新苗。我根除了其中一些。另一些过去被视为“劣种”的，已开始为我接受，乃至推崇备至。一个内在的声音提醒我：“一个一天中

没有一小时属于自己的人，不能算是真正的人。”

为了社会，为了竞争，我们放弃了生活中许多东西。为了求得满意的工作，甚至放弃了本应与家人和心爱的人共度的时光。难道是因为我们不珍视自己，舍不得为自己花上一点时间吗？是我不够重视自己吗？我写这本书时，总想着要对社会与个人、外界支持与自我支持之间存有不可逾越的鸿沟这一陈旧观念做一番抗争。规劝人们按习俗行事的明哲真是太多了，俯拾即是。

总的来说，种种这些明哲无助于人们经受风险。它劝导的是苟安，是粉饰太平。我现在仍然是在这样过活。仿佛我必须这样生活。

回首我生活的前三十个年头，以及先后遵循的各种追求，结论似乎是，我感到自己必须用辉煌的成就使生活充实——让光辉成就充满我的每一天，每个周末。甚至在我意识到并担心在自己身上或在与他人关系之中，没有什么真正可称为辉煌的东西，我依然在这样做。许多夫妇，当他们怀疑，作为人，他们之间没有辉煌之处可以夸耀之时，就用周末安排各种乱糟糟的活动加以自慰。我记得为共度家庭生活，曾制定过许多非同凡响的活动，以期通过这些去享受天伦之乐。（或许人们这样做的真正原因恰恰是家人之间并不真正喜爱对方？也未可知。）

一位感到必须弥合间隙——所有他与学生之间毫无共同之处的闲暇的教师，这样做的结果同是劳而无功。当我感到内心空寂时就用“特殊活动”充实生活。这些活动——精心烹调美餐，主持晚会等，本身并不坏。事实上很好。但是它

们只是一种补充而已。多年来，我把这种活动看成重要的事，而忽视、怠慢了人。我醉心繁忙的工作，为得是演出波澜壮阔的人生之剧，那场学得过犹不及，好得无法上演的话剧。

看看人们的生活吧。在生活中，人们花费在这类活动、事件上的精力，是不是比花费在对其生活里的人们更多？

如果真是如此，只能说明人们没有很好地照顾自己。该对那些活动、繁忙的工作多说个不字以拒绝，而对周围的人——特别是对自己多说一句“是”以承诺，从而达到顾惜自己的目的。

• 看起来复杂的机器其实简单 看起来简单的男人城府莫测

许多男人都有跑车。一些人要跑车只是为了开车兜风过瘾，得到机械高速运动的快感。另一些人要跑车只是为了炫耀。还有的要跑车是因为他们喜欢鼓捣、调节跑车上专有的精密装置。多年来，我观察第三种跑车迷，真是件令人着迷的事。对于他们，跑车好象巨大的拼装玩具。他们不停地调整、鼓捣。这些家伙都是些高明透顶的机师，他们的跑车从不出毛病，他们在车上捣捣鼓鼓没有实际目的，充其量只是为了玩。不是为了把车弄得更棒一点，只是为了车主人感到高兴。赛车只是供他们倾注精力、技巧的玩具。整个行为是一种令车主人确信自己是个一流的业余技师而获得满足与快慰的方式。

许多人都有使我们自己入迷的癖好和兴趣。这是件美好的事。这些男人——其中许多是整天处于高度紧张状态，事务缠身的经理，另一些则是在工厂劳累一天的工人，他们都在钢铁伙伴那里找到了松弛的办法。跑车不能与人们搭话交谈，也不会反驳我们的意见。但人们鼓捣汽车，把驾驶轮和汽化器调谐得更灵活、有效的时候，汽车立刻给人以快感，会做出回答。为了回报精心照顾，跑车以多年忠诚服务效力于可爱的车迷。由此差不多还可以看出，为了这些机械，体魄强健的男人能付出多少关切眷恋啊！

真令人动容，还有那么一点惊愕。当我看那些男人擦车、调车时，总不免驻足，纳闷他们是否对生活中其它东西也同样仔细而关注。出于强烈兴趣，我也在自问，是否对自己生活中隐秘的机制投入了足够的注意呢？有多少妻子会对此纳闷呢？又有多少儿子因为能与父亲共度一段时光，自然而然地学懂了汽车呢？

但是，这一奇特的爱好中最令人惊恐的是，很多人对癖好一丝不苟，看上去他们对那些业余兴趣内部情况的了解，远远超过了我们对自己身体、内心情感的认识。对于我们来说，花上几小时照图拆卸换装报废部件或取下引擎换个垫片都算不得什么。又有多少人把时间花费在练瑜伽或节食，期望获得相同调节效果呢？许多人过胖，许多人营养不足，还有许多人忧欢多寡，连自己也不能相通。我们能够拆卸一辆汽车，却害怕花费一点时间静心深思。我们能发现一只喧闹的引擎中出了什么毛病，对自己纷乱的思想却感到陌生神秘。当我们备尝脑力精神过度紧张之苦时，就带着一大堆问

题去找精神治疗专家，并把这些问题的留在他那里。我们的身体一出现异常就去找医生，恭听他的指教，好象他告诉我们的都是些深奥莫测的事情。可是，当我们把汽车送到车行修理时，总是担心，发愁，对技师的手艺疑惑不定，放心不下，好象他们在为我们自己的婴儿做手术一样。请静心好好想一想，是不是十分荒谬？我们这样的人，对机械的了解、关心常常超过对自身的了解、关心。对许多美国男人来说，我所描述的，是一种常态，并非特例。

许多花费大量劳动、细心伺弄汽车的人甚至认为，把同样多的时间和精力花在自身上至少是滑稽可笑。和汽车在一起，我们感到舒适，而和人打交道却处处不自在。我们把精力集中在奥妙复杂的V—8型车上，但把同样程度的注意力用于自身时却感到困惑。

能理解这些，就不难理解在美国存在的一种现象：一个“成功的”男人可能拥有两辆漂亮赛车，每辆都保养得好好的，可称完美无瑕，而他自己却可能在某一天猝死于心脏病，而无任何“事先的警告”。他所需要的所有警告其实早就发出了，那就是他太忽视自己了。但是，他忙于谐调赛车引擎已无暇听听自己的身体是否出了毛病。一部机器，不管看上去有多复杂，到头来只是一件最简单的东西。一个男人，无论看起来有多简单，至少也是最复杂的人。

这里只是拿狂热跑车迷举个例子，这种现象在别的许多方面也普遍存在。如那些周末运动员，周一早晨的四分位，他们能详尽地引用所钟爱的队最新统计数字，却忘记自己究竟消耗了多少热量；那些自己动手，优秀的建筑师能完成修

整地下室的各種事，却不能靜心坐在那里沉思他們自己，那些情場老手能贏取夫人們花費芳心，却不能理解自己的感情，搞不清自己的所愛。所有這類人都有一个共通點：我們樹立起自己關心和溫柔的外心——花在汽車上、地下室上、籃球隊上，酒吧里的朋友和想把她們帶回家的酒吧女招待身上。而錯過了離家最近的目标：我們自身。我們可以溫柔地花長時間為花園除草、澆水，但對別人花很多時間為我們做的美味佳肴却囫圇吞下。我們能溫柔地對待物質，却生硬地待人，不顧自己的身體，害怕自己的感緒。

我們並不“壞”。只是困惑了些，沒有意識到如此安排自己的生活有多糟糕罷了。對汽車、花園無微不至，却看不到對自己多么粗暴、敷衍了事。而且，我們害怕認識這一點。我們不明白让别人接近自己不是軟弱的标志，而表明人的豁達。我們不懂这个道理的原因，在於沒有人告訴過我們。一旦有人想这样做，我們就要把他們列為不受欢迎的入侵者而轰走。我們迷失在所謂“真正男子漢”的形象上，忘却了人性的根本。就这根本来说，人類應該象没长着保护自己的皮毛、利齒的幼小動物一樣。能保護人的绝非惡，而是人性：愛别人和被人愛的能力。使我們在夜晚獲得溫暖的不是粗暴也不是强悍，而是我們的溫柔使别人願意溫暖我們。

有多种方法可表达对自己的溫柔。一些人凭借本能，凭借自尊自愛做到這點，他們無微不至地照顧自己的身體——大自然賦予我們的精密得難以置信的機器，供我們受用一生。照顧自己的标准，是象希望别人如何对待自己那样对待自身。

另一方面，有的人对待自己的身体就象对待顽皮的孩子或一生中不得不背负的沉重负担。他们对身体摆出可以采取任何一种态度，偏偏不要温柔的姿态：严厉、审视，有时甚至残忍。

这种做法，是让身体替心中的不快受过。但如果能冷静地体察内心深处，便会发现仍然藏有欢乐，人们可以用此欢乐心境去滋养自己而不顾世界是怎样对待他们。幸运之轮总在转动。有时人们会赢，有时会输，只要能用需要和应有的自爱和温柔对待自己，我们自身，就能够永远不败。只要我们肯于学习，做到这点会有许多方法。

· 吃的 温 柔

许多人开始更认真地探索的一种方法，是明智地饮用天然食品。饮食是一种可检测人与自身联系到底有多紧密的最完善的方法。不停奔忙于事务的人，总是处在高度紧张状态，固执地对待外界事物，同样高度紧张，固执地对待自己。对待饮食，如同赛跑中的短歇，而不把它当作使他重获才能、精神并为之一新的手段。有的人在十秒钟里狼吞虎咽地把一个汉堡包吞进肚内，让他的胃花上长得多的时间去消化他吞下的东西。要知道，人体并不是汽油罐。

一失去与自身的联系，人就难免不加选择地乱吃一气。中午出去进餐时，往往根据当时的情绪和广告选择食品，不管我们已知道的食物搭配方法和身体感觉如何。

对如何准备饮食，考虑就更要少了。是精心配制，还是

简简单单地做些牛肉馅饼一类的东西了事？华盛顿特区有一家自然食品的餐馆，起了个贴切的名字，叫做“金庙”，我特别喜欢去那里就餐，和朋友们一起在那里享受美食之乐。开餐馆的是一些练瑜伽的学生，那些年轻人以其独特的烹调和服务方式令顾客不忘。它给人真正的温暖感、关切和宁静。当我到那里，观察周围进餐的人们，总会看到他们细细地品味、轻声交谈，就象我自己做的那样。使人们变得细嚼慢咽的，是食物中似乎存在的什么不同寻常之处，令人不得不注意，把它看作一种贡奉，而不再是填充肚皮的物质。我们不是汽车，我们是人。人的身体反映着人的思想和感觉的方式。汽车要从外边擦拭上光。人的完美却来自内心。

饮食影响着每一个人，但是似乎仍有一套男子汉对食物的态度和信念，表明什么是“男人”想吃的。持这种态度的男人总被认为爱吃土豆烧肉，而且要吃得很多。“土豆烧肉”听起来特别实惠，确实很实惠。也正是全部问题之所在。它是一种很难消化的食物，一种人体难以将其分解为有用蛋白的食物。

牛活着的时候，曾经终日在原野游荡，但吃牛肉会使人们运动迟缓。牛肉常常很难消化，实际上，人体为消化它所花的能量要比牛排提供的能量大得多。可谓得不偿失。但是，几乎没有男人意识到这一点。如此看来，大多数男人吃的不是饭，而是男人应该吃什么的想象。从不问问自己的身体，它们到底需要什么。

如果问了，可能会发现，身体是靠各种各样简单的天然食品维持。水果、蔬菜、糙米、大豆、豆芽、色拉、全粉酸

乳酪和所有那些含有大量生命的有用的蛋白质（与此相反，肉里边的蛋白质已被破坏得所剩无几）。这些食物还有一个更为微妙的不同之处。它们对人体十分相宜，使之容易吸收。它们使人没有如同铅坠着的感觉，缓慢地在胃里分解。而是迅速地被身体消化吸收，供人使用。以人的能力消化清淡的色拉或者浓厚的牛排，在消化所用时间和得到能量方面，竟有四至五天的区别。

人自身会对此有所体会。如果是位专爱吃土豆烧牛肉的男人，只要注意下一顿饱餐之后自己的感觉如何就行了。特别注意一下胃有多么胀。这种满胀的感觉是塞进不宜消化的食物太多的结果。为此，人的身体得花上五天工夫来处理一顿饭。

在此期间，人又吃了另外十五顿饭，其中不少又是狂食暴饮。许多男人为此大腹便便，饕餮往往营养不良，这对许多认为吃得多便是吃得好的男人是个讽刺。他们中的一些人甚至把自己的大肚量引为骄傲！然而，身体毕竟不是手提箱。美国人，特别是男人，较之于人体的实际需要，吃得量太大，质量又不高。

继续以上的小实验，在随后的几个星期，试着吃一些非常清淡、简单的食品：一份新鲜绿叶色拉，上面浇上菜汁和麦芽，再加上酱油，柠檬汁和刺激性姜汁；或者酸乳酪和几种新鲜水果，配些葵花子，拌上蜂蜜；又或者新鲜的全麸谷物，加以天然的槭树汁，而不是糖，使它带有槭糖的甜味；一条用糙米粉和大豆粉烘制的面包，（这是一种完美食品搭配，因为两种食物混合时能产生一种结构复杂的蛋白质）。人

们愿意试着做做这些简单的试验，就做得正确、认真一些，通过吃上述几种清淡的、天然食物，成功地给身体一个机会。不要只吃一餐就指望有什么效果。吃好的效果是循序渐进的，所以试验至少要进行两至三天才行。然后，请注意自己的感觉如何。我敢担保，人人都会感到轻松，更加精力充沛（因为你不必在消化上花费几乎与摄取过程同样多的能量），胀感消失了。

不幸的是，许多男人认为这类天然食品只适合于妇女和小动物，不是为“男人”准备的。也许这是从我们的祖先那里遗传过来的。但要知道，时间和文化已经大变了。我们中绝大多数人不再为食物外出打猎了，甚至养牲畜的人也很少。这就是为什么我们不假思索地接受超级市场里那些加工“制造出来的食品”的原因之一。但对我们来说，认真按照身体需要，更加爱惜身体才是主要原因所在。

不管男性对饮食的观念如何，事实上，所有食物能量归根结底都是日光转化的形态。牛不吃牛排。它吃草。不妨说，我们吃牛排时，就是在吃草。没有阳光，哪里有青草呢？日光，最基本的能源形态。草，蔬菜、水果、谷物以至肉——所有这些食物都是阳光的转化。没有理由把食品结构复杂化。肉食太复杂，吃肉需要花很长的时间来消化。消化过程结束，我们获得的是阳光。为什么不学着从一种最简单的阳光载体中提取效率高而有营养的植物食物方法呢？

吃进这种食品以后，仍然靠着光和生物发挥作用。人们吃了这些食物，不一会儿，就能毫不夸张地感觉食物的光和

生物滋润着身体。光是强大的力量，如同生物一样。光又是微妙的，为许多人忽视的东西，特别是当我们的焦点集中在什么是“男人饮食”，这种男性形象上的时候。

在路旁餐馆塞一个汉堡包，或在饭馆大吃大喝，同鲜嫩、有益健康而又十分简单的食品之间，存在着极大的区别。做个试验，试着温柔地饮用，仔细咀嚼，直到食物在嘴里完全液化，连续三天吃天然植物食品。再体验一下感觉。我想，每个人会发现，通过珍惜和柔顺地对待自己，人变得机敏了，精力更充沛了。可见温柔不是软弱，它是通往更强大力量的道路。

我曾尝试过一种很有意义、有吸引力的实验，即三至六天长的阶段性“戒斋”。在这段时间内，我并不是在饿自己，只吃些简单食品，每天三顿，一次一碗糙米粥，饭后每半小时喝一杯桉叶茶。不过，我发现，吃这种有益健康的“理想”食品不总是行得通的，在行政机关，特别在会议期间，社会活动或诸如此类的其它活动中就很难照此饮食方式行事了。

与对自己很关心的人一起聚会，共享美餐，是与人交往的传统方式。因此，我常常不得不吃些对自己身体并不总是最好的和最温柔的食品。在这种场合下，我只是简单吃上一块牛排，一块烤野味或一块野鹅。

通过戒斋，定期清理身体，能帮助我调整自己。糙米不仅提供了需要的蛋白，还能起到清扫肠胃的纤维素的作用。饮桉树茶不应加任何糖或其它东西，吃完糙米后半小时内再喝，以便不为此稀释胃酸，胃酸正在对消化谷物纤维起作

用。椋树茶是一种极好的溶剂，有助于液解积淀在肠壁粘膜上阿斯匹林、抗生素以及其它有毒物质的残留物。节食后三天，我的感觉开始变敏锐了。对诱人食品的嗅觉尤为敏感。熬过第三天这一关后，再坚持两、三天就不感到困难了。到了第四天，我发现自己的意识有一种不可思议的增长。接受能力和创造力都大大地增强了，正所谓茅塞顿开。甚至预感力——“预见”或超感官知觉能力^①——都在身上出现了。所有的感官都变得灵敏，还有一种特殊收获，那就是减肥：一次五至六天的戒斋后，我减掉了五至十磅赘重。另外，因为毒素逐渐地离开皮肤，我的肤色变得洁净而柔和。

近来，我一做戒斋，就感到一种难以言传的平和、柔顺之情正在全身渗透。对我来说，冥思与戒斋相结合是特别行之有效的。我建议大家，在戒斋之前，要先征得医生的认可，以保证不会因戒斋而失调（事实上，失调也是可以治愈的）。其实，上述实践都不是什么新鲜事，在东方各国古已有之，只是我们这些西方文化国家的人才觉得新鲜。另一方面，我们西方人正开始从东方文化中大量地学习人类的内在自我。我们曾一直为开拓美洲而忙忙碌碌，以强悍、粗暴拓展新疆界。现在，到了我们用温和的办法去开拓内在疆界的时候了。

① 超感官知觉能力（ESP ability）又称“特异功能”。（译注）

· 冥思有助于温柔

另一个有助于我们从温柔和尊敬对待自己的东方式实践是冥思。我曾做过很多次精神治疗，新近发掘人类潜能的方式我多尝试过。直到最近，才知道有冥思这么回事。我发现，每天只用花上那么三十分钟冥思，都会使全天富于创造性，富有成效，收益颇丰。冥思是一条能够焕发内在力量、爱和福气等所有潜藏在体内的能量的捷径。

冥思为我提供的东西，正如教士们提供给某些人的东西。我本来就是行动敏捷、精力过人，手上同时处理十几二十个项目不成问题。经过冥思，我感到自己放慢下来，有了一个平和的状态，爱、精神力量和温柔的能力都增长了不少。就象铝和铜都是极好的电导体，而铅却不导电，对爱情，惟温柔是最好的导体。

温柔的人，是爱他人的最好导体。当我在冥思中进入自我时，觉得内心充满不可思议的爱，美好和福的感情。冥思结束，感到自己处处非常平和，非常轻松的状态里。我常常在早上做完心理治疗训练后，冥思三十分钟。通常，我先跑上一英里，洗个淋浴，然后四肢展开，再直体端坐在一间黑屋里。我感到仿佛“接收”到了自己，并努力做到入静，剔除杂念。默诵从斯旺米·穆克唐南达高师那里学来的颂文。颂文的直译意思是：“我崇拜我的自我”，一遍遍地默诵^①。

① 这里作者讲的可能是道教的“内视养生法”。道教相信人身五脏百脉皆有神人主守与元气（道）相应，直观五脏之神，可延寿。《天隐子》：“存，谓存我之神；想，谓想我之身。”（译注）

这个自我存在于所有的人，等待着被释放出来。然而，我们过于为身外之物奔忙，忽视了内在的力量。释放自我，实质上是温情热爱自己的一种形式。只有爱自己，才能以心换心地去爱别人。好象人类周围有一个传播爱的无线电波段，但是我们的发射机和接收机却调到了别的波段上，对爱麻木不仁。通过进入内心，取得与福祉和爱情的联系，就会自动调位，与所有同样调谐到人类天性波段的人相通（人本应天生如此），就会真正与世界相通，并爱上这个世界。

所以，自我温柔——关心自己——是至关重要的第一步，也许，认识到温柔就要算力量的最重要的一步，做到这一点，就能够与他人分享自己的内在力量。温柔对待自己的做法很多。不管我们怎样企望、追求，都不会从任何外界资源中获得全部的温柔。然而，在每个人的内心，都蕴藏着无边无际的爱与温柔。

前面说到的颂文帮助清理了我的思绪，好象清除屋角上陈年蛛网。有时，我会看到由不同发光的点和线构成的图象，每逢这时，我就专注地随之畅漾。此时，终于达到了“虚无”的境界（在整个冥思过程中我不能总是“虚无”，因为我的思维仍在运转，并且通过诵颂文，再回到冥思之初）。

然而，我不时地能够进入一个由内心发出光明的境界。面带微笑，是我达到了平和境界的外在表现，在那里，自己真正体会到内心的力量和温柔——那是一切的源泉。我想努力停留下去，但我的思绪象个可厌的魔鬼，总是在想东想西，需尽力截断思绪，回到“源泉”之地。“虚”和“空”

的意境越长，冥思的时间越显得长。冥思之后，我常发现人们会望着我，问：“喂，你怎么啦？”他们看到我这个人发生了变化。我想，冥思使我脸上的硬线条消失了，头脑和情绪中那种紧张之态也消失了。对我来说，这是使我焕发温柔的一种良好办法。我成了“中心”。再不为别人对自己的评价或认同与否担忧。相信自我的评价和认同，不再有负重感，我就是我。

我年轻时曾笃信宗教，期待着上帝的指示，相信凡事须经他的认同，他虽照顾我，留心我的需要。随后的多年生涯中——西点、军队、政界——我开始追逐赢得凡人的认可，那些象我一样的人们，如果我取悦他们，他们就会还我以报答，恩惠。

不久前，我达到了这样一种境界，即“信仰自我”。我相信，绝大多数答案都在我内心，学着开启内心的爱、美和力量确实是一种内在自我的崇拜。事实上，我信仰上帝。上帝在我们每个人内心。我们就是上帝，所有的人。对佛教徒或道教徒来说，生活的目的是拥抱自我境界内整个世界——并以此达到与他人的统一。我既不是佛教徒也不是道教徒，但正象我过去是向身外的上帝祈祷，现在，面对存在于我心中的自我上帝冥思，每次冥思，都会发现内心中无限的爱和美的新资源。我确信，所有的人都具有这种同样的内在力量的源泉。

· 埃哈德集体心理疗法^①（简称est）的含义 就是：要做到温柔，先要学会保持自我

在美国，已有几十万人接受了埃哈德研究训练。埃哈德集体心理疗法的缩写est是拉丁语中“它是”之意。许多集体疗法训练的“毕业生”，包括我本人在内，从这种六十多小时高强度训练中获益匪浅。尽管对集体心理疗法训练有不同看法，主要是那些没做过它的人引起的，我仍然认为，这种集多种东方哲学与人类潜能实践之大成的训练法，为我们变得更加容易与自己、与他人相通，变得对自己、对他人更加温柔提供了一个极好的工具。埃哈德集体心理疗法的原理之一是存在就是完美。“这是什么？这就是这。怎么是这样？它就是这样——一切就这么简单？”

这种态度与宿命论之间有一个细微然而重要的区别。宿命主义者将一切托付给命运。对这种人来说，“命中八尺，难求一文”，会是什么，就是什么。宿命论更象一种对

① 集体心理治疗方法（est），指用两个周末漫长的七十多小时，通过从基督教科学派（20世纪50年代一种鼓吹信仰疗法的宗教）派生的表现技术、精神分析、人道主义、美国流行的一种代替心理分析治疗的集体疗法、主张整体心理治疗以及各种东方宗教等手段，意在改变你体验生活的能力。EST是Erhard Seminars Training 的缩写，为Werner Erhard 创造。（译注）

未来的让渡。而真理是，我们用现实的能力可以改变未来归宿。所不能改变的是现实。因此说，“这是什么？这就是这”更为真切。这很难理解，要理解它就要参加要花上六十多小时训练中的大部分时间。事实上，如果人选择现实存在的是，惟其所是的信条，就总是会赢，因为他选择的就**是**。如果只是为现实存在发愁而不选择它，就只好枉费心机，毫无必要地浪费精力。

如果人的现实很悲惨，正为此烦恼，就会失去更多。相反如果正视它（惟其所是，对它有个清醒的认识），窘境有可能神奇般地烟消云散。在这里，人选择的不是悲惨境遇本身，选择的是**现实存在**的事实。接下去人们还会认识到，导致悲惨发生的并非空数。因此，对自己温柔的一个非常切实可行的办法就是正视其“目前”，而不是憎恨它，因为它就是这样子。人们由此会更好相信，内心的源泉就是自己的“向导”，它会使我们个人生活道路转变。当我找到这个“向导”，就变得不再为自己的过失和未尽人意之处懊丧烦恼。坦白地说，大多数人的自我期望实在太高了，高不可攀。

由于用了自己的高标准，别人的标准以及用由信任内心向导而对自我表现出温柔等来衡量自己，我更服从自己被什么东西引导而不是被它驱劲，对于我正在做什么也不那么忧心忡忡了。最粗暴的人往往对他们自己比对别人更粗暴。惯于役使别人的人往往更残酷地役使自己。对自己温柔，体察内心，很好地对待自己，同样会使人体恤、照顾好他人。表明一个人是不是在成长的标记之一，是他能不能随心所欲

欲，能不能更好地安排自己的生活，对他的生活更谨慎、更关心。烦恼不等于关心一切。烦恼只是烦恼。

· 具备自我温柔的练习

我愿意把从锡德·赛蒙那里学来的一种简短练习，以及他的价值澄清法介绍给大家，我认为大家应立刻试一试。先把说明读完，然后放下书，做做这个练习。需要一张纸和一支笔。第一步，在纸的左边空白上写下1至20。第二步，想好二十件你在生活中最爱做的事情。只要你此时心境平和，对自我有一股温柔之情，自然而然会想起生活中最喜欢做的事。如果所列事情超过二十，请把它们压缩为二十件，按任意顺序排列纸上。用一些短语，如“做爱，与一个特定的人吃一顿讲究的饭；打网球；到外面旅行”等等记录下来。

下一步，在每件花费超过五美元的事前面标上一个美元符号。你会惊奇地发现，在生活中最爱干的许多事件花费并不多。

再下一步，在如下每一条前面标上一个字母代号：“A”是否你喜欢单独做此事；“p”是否你喜欢同他人一起做此事；“S”是否你愿意与一个特定的人共同做此事。这些问题将说明，你是否是个独往独来的人，你做事是否需要许多较大的空间，非这样不行。这表明，如果你结婚了或与什么人具有某种关系，你就需要协商，得到所需要的空间。如果你认为要与他人共为这些事，就要增加社交生活。如果你认为愿意与某些特定的人共同来做这些事，但你还没与他们建立

起这种关系，那么或许你应当着手寻找这种类型的人，与他们一起做你最喜欢的事情。

第五步，在你每件具有风险的事后写一个大写的“R”，如果你发现自己有好多事要冒风险，或许你的确值得为此冒风险，那么你会发现，当你对这些事渐渐熟悉了，做起来得心应手了，它们就不那么可怕了，似乎变得温柔了，其实是你做这些事的手段友善地帮助了你自己。

第六步，在每件五年前还不会被列到表格的事情后标上一个“5”字。这说明你是否发生了变化。同样，在“从现在起十年后你不再希望做的”每件事后记下“10”字。以表明，这对你只是暂时有价值。

第七步，在你觉得愿意与某个做某事，这个人又与你有特殊关系，你把他或她写在那件事的后面，再划上一个心的符号。然后，把这一练习介绍给划了心号的人。在他们做练习之前，别告诉他们你是怎样填的。做完之后，和他们坐在一起，看看有多少与你填的相同。如果有五项正是你表中列的，就说明你有五件可以与之共享的事。而另外十五件对你自己是重要的，如果你温柔地看待自己，就需要去实现。所以，你应该为做这些事情与他们商议，为自己保留一定的空间。也许，你爱做的一件事情原不在那个人表格中二十件事之中，但可列为第二十一件愿意做的，那么他会乐意与你共做此事。如果，你喜欢的一出歌剧，与你有某种关系的人并不喜欢，或许你应该再与他（她）商谈一下，要求他给你与他人一起看歌剧的权力。当然，有时这很困难。但要记住，这二十件事对你来说很重要。每列一次表格，请注明日期，保

存好，一年后再做一下，看看是否相同。五年后再做一次。这是一个很好的练习，检验你对待自己愿望是不是认真，能不能温柔地对待自己，以实现这些愿望。

认可到对自己温柔，就是去体验内心的满足，而不是企盼那些身外之物。

好多人喜欢吃桔子。有的人则不喜欢。一些人津津有味地品尝桔子，那么甜蜜，多汁、美好，另一些人吃时，却全然没有这些感觉，桔子本身并无不同。是人的内在气质、特征使有人喜欢，有人不喜欢桔子的。人类具有某些内在气质产生了不同的体验。有趣的是，我们所有人的体内都有满足的蕴含。

因此，增强对自我的满足，以及增强对自我的温柔的办法，就是去认识一点，即我们在生活中全部追求的满足全在乎于自我，而不在乎于我们的身外。即便与我们最爱的人——须臾不可缺少的人们在一起，决定取舍的仍是我们自身。他们把我们与原来认为没有价值的事一起带入我们的生活，使我们感到了周围人的价值。即便和最好的朋友在一起，在他们面前，我们的情感仍取决于自己的判断，情感仍发自我的内心。所以，当人们意识到，满足和欢乐直接“产生”于自己的内心，那么当有人不能和最喜欢的人在一起或者不能做你最喜欢的二十件事中的某一件，就无需再感到沮丧了。

无论在做什麼，都可以暂时离开眼前天地一会儿。闭上眼睛。带着满足的情感和来自内心的良好情绪，跳出区界之外。

永远相信内心自有满足，姑且等待。人们可能以为，只

有在做表格所列二十件事中的某件时，才会有满足之感，事实上每时每刻都有感觉。然而，人的思想不总是时刻准备停当供人体验“满足”的。我们生活在一个凡是可制作出来供人享乐的便可买来享乐的文化氛围之中。特洁牙膏广告之所以好，是因为它可以“为”我们“制造”性欲和快乐。快乐被赋予商品的气息，是因为广告商可以以此来推销其产品。人应懂得，生活中最好的事实在不用钱去买，它们就产生于人的内心，不必到别的地方寻觅。

· 要求自己所要的

对自我表达温柔的一种方法，是在生活中尽量做自己喜欢的事，所以，人尽可以企求这些事能在自己生活中发生。健康的人愿意冒风险去博取他想要的东西。有所求的人得到的比之于坐等现成，无所事事的人要多得多。尽管有所求就意味着冒风险，因为天下本无可以一蹴而就的事，免不了受挫折。所以，有所求就澄清自己的道路。也是一种技巧。做一番陈述不会使人象提个要求那样软弱，有懈可击。对人来说，不必对陈述负澄清之责，很容易，因为陈述常常不象提问那样明确。

提问题的好处就在于此时人们必须予以明确的答复。相反，陈述却不要求这样。有时，人们认为他们发表一段话，一番陈述就是在提问题。如果有人向一位女士以陈述的语气说：“我期望你来访，”她回答说：“我愿意”，不仅问者没有完全明白，答者同样也不明确，清晰。她确实没有表达

过要来拜访与否。而他也确实没有明确过自己的要求。

如果有人问：“你明天能到我这儿来吗？”就变得明确，直率多了，所以她也必须回答行或不行。那时双方清楚地了解对方的态度。接着，他们可以进一步决定再做什么。通过一个问题，问者从答者那里得到澄清。但是问者仍然是脆弱的，脆弱将导致亲密关系。回答提问是一件非常温柔的事情，如果有人提出问题，又好象得到许多所想要的，就是一种对自我温柔的方法，一种对自己关心的方法。

· 赞美内在的小男孩、小女孩

当我从飞机一等舱穿过，或在候机室等飞机，就观察那些焦躁不安、板着铁青面孔的经理们，我很纳闷，他们每个人内在的那个温柔的、小小的男孩子到底怎么了。每次为这种惊奇震动，我就有所意识，也许我也属于他们中的一个，或许我也有同样的尊容，同样的毛病。

每次参加政府会议，走进董事会办公室以及业务办公室等地，我脑子里会冒出同样的问题：那个潜藏在我们每个人内心的可爱的男孩子或小姑娘到哪里去了？

答案是可悲的，人们内在的那个纯洁无邪的孩子已经被严峻的成年人、家长、老师、领导、校委会、学术集团、理事会和许多其他具有权威来评价人们行为的人吓跑了或是扼杀了。我们符合要求规范吗？我们够得上成年人的标准吗？我们接受了成年标准了吗？竞争的严峻，几乎使每个人内心的小男孩和小女孩再无立锥之地。因此，再不会奇怪，

为什么那种可称凤毛麟角，仍有童心的人会给一些人——开化而自由的人——以莫大的欢悦，而使另一些人——拘谨而刻板的人——感受到了冒犯和威胁。这就是我们身上欢乐与之俱存的温柔的、本能的、好玩的、可爱的那一部分，没有这一部分就没有欢乐。它处在休眠之中，而且常常被压抑在人们的粗鲁和严肃外表之下。

不时照一照镜子。你内心的小男孩子（或小姑娘）在哪里？他（她）就藏在那里。有多久没放他（或她）出来玩了？最后一次对着镜子作怪脸儿是什么时候？如果已经记不得，那就说明对待自我和生活过于严肃了。下次再照镜子时找找真正的自己吧。

如果内心的小男孩儿、小姑娘隐约就在皮肤之下，呼之欲出，照照镜子的这个小动作可能会帮助他们跑出来玩。如果他或她被深深地掩埋在粗暴、冷漠之下，要放出孩子们就需要多做一段心理治疗成长。

对自己温柔的增强，对我们待人温柔的能力来说，是至关重要的一步。给人以温柔的一切就在我们内心，一切发自内心。对自己的温柔是获得真正力量的开端。

7 害怕的勇气

作为一个敏感、易受影响的青年，我很容易地接受了一种观点，把勇气推崇为高于一切的男性气质。直到现在我才开始发现，表示出害怕也是需要勇气的。

一般地说，我们是通过使自己变得麻木、僵硬来逃避恐惧。身体自动做出反应对付危急的情形。肾上腺素输入到血液，令我们躲闪、搏斗，或忍受可能受到的伤痛。身体紧张，呼吸急促。身体上的甲冑做出防卫的准备，我们几乎对任何事都变得麻木了。这种反映的程度，取决于威胁是来自情感方面还是身体方面。

处于只求一生的危险境地，如拼死相争的格斗，或者身陷险恶的丛林——刚果就有一种随时能吞噬人性命的丛林——做出这种反应都是恰当的。但是，与我们所关心、在意的人们一起，这种防备的姿态只会使我们孤立，破坏了与他

人的亲密关系。

· 傻瓜：讳言害怕，壮着胆子充硬汉
聪明人：懂得害怕并不等于怯懦

男子汉大丈夫从不承认他也会害怕。在我们的社会里，承认自己害怕就相当于承认自己软弱。然而，一个不能表示胆怯、害怕的人，不是麻木、迟钝就是一个傻瓜，或者二者兼之。只有傻瓜才会自诩为无所畏惧。而聪明的人会不否认自己要表现出胆怯。之所以说他聪明，就是因为他能够接受这样的现实，承认他有时也会害怕。但是他能够摆脱恐惧。他并不是生活在恐惧中；只是他知道，确实有害怕的时候。承认会感到害怕，是需要力量和勇气的。这里，承认自己害怕又是一种脆弱的行为，然而，这种脆弱行为，承认自己害怕的脆弱行为，能使人与所爱的人以及自身建立起更加亲近的关系。

我记得，高中时代有一位橄榄球教练在一次比赛开始前对前锋们讲过，橄榄球赛中的第一次进攻是最重要的——它将为全局奠定基础，并且对我们取得压倒对手的心理优势来说十分必要，要让他们知道，我们远比他们估计的还粗暴得多。他要求我们，从开局的一刹那就要表示出勇气，用尽吃奶的劲儿去冲撞，去咆哮，以及在撞击中用前臂尽可能狠地打击对手的脸，让对手生畏。他坚持认为，开始这一下打好了，在剩下的赛程中就能把心理上、体力上的优势保持至终场。这是许多男人年轻时就染上，而后又带到中年、老年的

那种男子汉式的强悍。“决不能显出害怕，而让别人害怕你，那样你才能控制他！”既然早年接受的就是这种强悍的教育，温柔的天性被埋藏在内心深处，就不那么奇怪了。

在这方面，没有人能比得上军人，军队为那些天生就是军人、服役优秀的人提供的教育可谓是研究生课程了。我们这些经过军事训练的人将永远不会忘记刺刀训练课，我们在训练场上一遍又一遍地大叫：“杀！杀！杀——”为的就是刺刀见红的精神。接着就是分泌出肾上腺素，我们麻木不仁地对着填塞的假人又撕又戮，乱砍乱剁，不停地咆哮如雷：“杀——！”

· 巨大的谎言：我不怕

人人都害怕才是真实的，我们钻进粗暴外壳之中，或者做出强悍的外表，为的是使其他怯懦的同事们相信“我们不害怕”。这是一个弥天大谎。不敢承认自己害怕，正是怯懦的表现。敢于承认正是我们的解放。

我不是在说竞技场或军队这些特例。我讲的是人与人之间的日常情况，在办公室里，在床上，在家里或在学校。解除自己的戒备之心，承认我们大家都有恐惧之心，可以帮助那些也时常害怕别人解除自身戒备的人们。这样做要比摆出一副咄咄逼人的架式好得多（咄咄逼人者总是准备着：“在别人揍我之前揍垮他们！”）。

人们的恐惧之心可追溯到婴儿时期，追溯到害怕摔倒，害怕别人把我们从妈妈怀里抱走，害怕单独一人关在一间黑

屋子里，害怕醒来找不到父母。除非在乌托邦，人人都得有这种种害怕。我们害怕过。尽管作为父母，我们可以使孩子们尽可能少地担惊受怕，但无论我们多么谨慎小心，不能，也不可能成为万无一失的家长。成年后的恐惧往往根植于孩提时代的恐惧。心中留有旧时恐惧的阴影，是不可避免的。

心理治疗性成长的过程可以帮助我们揭示某些作为孩子太可怕、大人保护着我们而未能体会到的痛苦。如果在幼嫩的童年没有成年人保护我们免受深重的痛苦的话，我们也许早就被毁了。现在，承认我们的恐惧，是走向重新获得温柔的一步。重获每个人幼年都有的温柔——每个人在日趋异化激烈竞争的社会中求生而绝对不可避免的痛苦把我们变得粗暴，麻木之前的那种温柔。所以，向人们坦白自己会恐惧，会害怕要冒极大的风险。但是，惟其如此，才称得上勇气，而不是怯懦。

• 理性的勇气，情绪的怯弱

尽管一般地说，就理性和身体等方面事物而言，我堪称勇气十足，但在情绪方面，我发现自己却一向是相当怯懦的。我在情感事物中有诸多恐惧，并且拒绝承认我害怕意味着自己的怯懦。承认自己会害怕是要有勇气的。事实是，我常害怕自己遭到所爱的人的拒绝，害怕不被他们所接受，害怕孤寂（尽管我已变得可以高度评价孤寂的经历），害怕死亡。伦纳德·科恩在唱《请不要把我抛一旁》一歌时，总要先告诉听众：尽管今晚或明天，人们可能还没有感到理解这

支歌的需要，但或迟或早，在暮年，在病中，在众叛亲离的时候，人们总会十分脆弱地“跪下双膝”，要求什么人不要将他们抛弃一旁。要我冒险承认自己在感情上是脆弱的，是需要勇气的。

但是，一旦承认了自己情绪上的恐惧，就意味着不再受它的蒙蔽和愚弄。那时，人们将坦然地正视恐惧，与之交锋，而不自欺欺人，回避它，把它深藏在心底。

有意思的是，只要我放弃对自己成长负责任的时候，灾祸就会接踵而至。我十二岁的时候，就有过一次这方面的惨重教训。我属于那种从不动念逃学的“好孩子”。然而，有一天一群野孩子威胁说要揍我一顿，幸好我跑得快，放学后好不容易甩开了他们，免去皮肉之苦。第二天早上，我很怕去上学；但又不愿把真实原因告诉妈妈，就说我病了，恶心，肚子疼。由于我从不装病，所以马上得到妈妈同意，为我请一天病假。她问我的肚子哪里疼，我指指右边。她立刻说，我可能得了阑尾炎，不管我怎么使劲反抗，马上带我去了陆军医院。我为不愿说出想呆在家里的真正原因，硬着头皮做了令人痛苦的检查。医生告诉妈妈，看不出我得了阑尾炎的迹象，为保险起见，他认为最后提前手术摘除我的阑尾。他真的给我做了手术——全是因为我不愿意公开自己真正的恐惧是什么！这场苦难足以告诫我永远别再装病，但尚未使我学会要对自己的行为负责任，要襟怀坦白，包括心中的恐惧。现在，我才开始弄懂这一点。

· 做你害怕的事

我记得上高中时读一本过期的《读者文摘》上文章时的情景，文章的题目是“做你害怕的事”。那时候，我特别害怕在别人面前讲话。我决定，必须冒这个险做我所害怕的事，所以，自告奋勇，做选举啦啦队队长的年度大会的司仪，在全体高中同学面前主持大会。当我对一位好友刚刚说起这件心事，未及谈完，他马上建议我以说一个笑话做开场白，他认定，说笑话的过程中我便可以松弛自己和听众的紧张之态。再听了许多我认为合适的话之后，我最后选出了自己认为最精致的一个笑话。我在麦克风前站定（经过再三检查，确信自己的文明扣的确系好了），便开始用从《读者文摘》里贩来的勇气和热情讲起笑话来。

笑话讲到一多半，我突然害怕起来，变得呆板木讷。在这以前，我听的笑话太多了，以致于记不清哪个是哪个了。我踌躇起来，看着其他学生没有表情的面孔，心里的妙言警句一句也说不出。

坐在前排的那位朋友开始感到坐不住了，不舒服地转来转去。接着，有人用咯咯的笑声打破了冷静。后来，越来越多的人笑了起来，我的脸窘得冷一阵热一阵，最后，爆发出哄堂大笑和鼓掌。不知怎么回事，我自己也开始笑起来。意想不到的，由于我在大家面前表现出脆弱，大家反而变得亲近了，没有人再嘲笑我。我继续主持选举啦啦队队长。此时，我赢得了女孩子们的好感，人们意识到，啦啦队长们也

会象我一样害怕紧张。我的大错竟使啦啦队长们对他们可能犯的错不那么害怕了。我变得轻松多了，措词变得巧妙自然，甚至开始欣赏所主持的仪式和担任的角色。

人们身上最吸引人的地方，往往是会犯错误，这一最自然的部分。不完美是人类所固有的。完美的是稻草人，供人们瞄准、射击的靶子，向世人证明着“人无完人”的真理。人类的美好恰恰是因混合着不完美。演戏可以做出无所不知、无所不能的形象，可以使一些人相信，但人们总会在虚饰之下发现我们的不完美——我们每个人身上固有的人类本质。

不过，《读者文摘》所说的“做你害怕的事”对我来说是正确的。在那以后，我多次去做了。然而，我花了很长一段时间才认识到，尽管我在生理和理智方面具备勇气，但在情绪上却是怯懦的。承认每次我在情绪上的怯懦，实际上是迈向与那些能与我分享生活、分担生活中恐惧的人更加亲近的、温柔的和脆弱的一步。这种坦然的承认，使温柔天性回到我们身上更有可能。

一年前在阿拉斯加时，我惊叹地注视到，产卵的鲑鱼和它的伴侣顶着美丽河道上奔腾的急流，一次又一次不懈地奔向它们的产卵地。这种天然勇气是从哪里来的？还有，雄螳螂求偶时的那种勇气又是从哪里来的？为了与它的配偶达到性欲的高潮，竟不惜以死为代价，听凭雌螳螂把自己的头咬掉，吞噬！与这种大无畏的精神相比，我们所有的人都太怯懦了。我正开始学会温柔平静地允许自己表现出怯懦——而且通过这样做，与人们变得更为亲近。

容忍自己也会胆怯这一事实的勇气，是一种真正的勇气。通常，它比匹夫之勇更有力。通过向自身、向别人承认我们会害怕，就等于向解放自身，解放他人迈出了十分必要的、巨大的一步。不敢承认自己的害怕，总想借一切机会在人前显示自己，恰恰是那种自诩的大丈夫、硬汉子的“勇气”。通向温柔之路常常会带给我们瞬间的困惑和怯懦。软化自己大男子主义的态度，可以使我们明白自己害怕的是什么，然后再去克服它。这样，我们就能够真切地体验自己其它方面的情感——自由地分享种种情感。具备怕的勇气，可以使人们获得感觉一切的自由。

8 温柔的关系

温柔，是一种我们在与他人的关系中以及与自身的关系中体验到的东西。

许多人举止貌似温柔，实际上却只是一种摆在外边给别人观看的气质，就象一件外衣，或者说一种感情的化妆品。在鸡尾酒会上的对话中，人们尽可以充分地展示这种化了妆的温柔。温文尔雅的谈吐可能是真的，也可能是假做出来的。然而，这种“温柔”充其量不过是一种浅薄，往坏里说，它还可能是某种有害的诱惑。

对他人温柔意味着，首先，愿意以他人立场、观点去体验一种情景。英国小说家劳伦斯·杜勒尔在他的小说《亚力山大里亚四重奏》中提出，生活远比人们的想象要复杂，比之人们最大胆的怀疑又要简单。人们之间的状况——人际关系——既简单又复杂。“我们编织的蛛网”“千头万绪，纠

缠不清，复杂得令人不可思议，剪不断，理还乱，以至于许多人需要得到婚姻顾问和心理学家的帮助才能理出头绪，解脱出来。然而，实际中的人际关系往往又非常简单：不过是一种在人与人之间自然发展起来的强有力的联系，甚至没有必要借助语言来表达。

不幸的是，许多人采取了这样一种态度：把我们对事物的认识当作事物本身。这是一个谬误。我们对事物的认识仅仅是我们的认识而已。别人的认识可能与我们不同。人们的体会不同，或体会到的是同一事物的其它部分。通过与他人交流自己的经历和感受，人们可以分享彼此的不同(经历)，同时，由于学会了理解他人的生活经历，对事物的看法，我们还扩大了自己对事物理解的疆域。孩子就是这样从父母、老师和朋友那里获得他们对世界的认识的。作为成年人，我们也是这样，在人性的阳光之下，伸展枝叶、采集、汲取人与人之间的温暖。

然而，要想成功地做到这一点，只有当我们愿意，哪怕只是暂时地接受别人的观点才行。如果我们总要把自己的态度掺杂进去，就只能象那种老式德国火箭，虽然能飞上几百英里，却只能朝着一个方向，不可能转向。但是，人的意识是非常灵活的、易变的。这一分钟我们可能在做晚餐，不一会儿又去给婴儿换尿布，接下去又去帮着孩子做作业，忽而回想起多年前的往事，忽而望着星移斗转的夜空沉思。人类意识就是这样一种贵重的、令人敬畏的仪器。我们可以想当然，却又不能运用意识以开发它的潜能。

人类意识的一个最令人惊异不已的用途在于进入、体验

他人意识经历的能力。有多种办法可以达到这一点。

我前边提到，最近，我常做冥思，并且发现冥思对平静和集中意识十分有效。我喜欢在许多地方，甚至是在清晨去森林打猎的过程中冥思。

对我来说，树林是一个特殊的环境。我常危坐在树上，与自然融为一体。我认为，这样做本身就是一种冥思。在没开始学做冥思的那些年里，我常常在树林子倾听各种动物的气息，体验自己变成一只动物和其它动物在一起的那种感觉。我会感到自己变成一只大雁高高地飞翔，变成一只松鼠，变成一只猫头鹰回肠荡气地鸣叫送走黑暗迎来黎明，或变成一只小鹿，象幽灵似地在林子中神秘地游荡。一时间，在我和动物之间，出现了你中有我，我中有你的状态。

用相似的方法，人们也能够体验进入他人意识的感受。当我们领悟了别人，往往在尚不认识对方各种表情内在含义的瞬间，就进入了体会他人意识的境界。彼此熟知的人更能心领神会。我相信，人们的环境中不乏熟知对方感情的人，或是夫妇，或是兄弟姐妹。同在一个队打球的运动员们时常说，在激烈比赛之中，他们不知怎么就感觉出伙伴下一个动作是什么，他们还感到是靠直觉进行比赛，而不是靠他们要这样“做”或那样“做”。事实也是如此，队员们自然而然地按默契去做。直觉的智慧比起人们有意识制定出来的计划快捷精妙得多。人越是能够顺应自己的直觉，按直觉去做，对事物的感觉和认识就越是生动。生活是简单的。是人把它变得复杂。

在长期关系中，接受他人的观点或情感的能力显得特别

重要。双方都要保持他或她的完整“独立”的关系，就往往不会发展为亲密的关系，而只能是两个相互吸引但又相互排斥的个体。他们有点象弹子球：外表光亮、坚硬，不停地碰撞，却不可能进入对方的内心世界。这种关系的双方，看中的不是什么可以共享，而是那些仅属于自己私有的东西。这种关系中各方看待问题的方法一天不改变，他们关系的停滞状态就一天不可缓解。两个人可能会发现彼此很需要对方，但总是无法得到满足。他们关系的失败以及由失败带来的苦恼将与日俱增。或许他们还认识不到：造成背道而驰，越来越远的原因在于，一方面他们都在恪守自己的独立，而另一方面他们又都想方设法地从对方汲取力量。

· 独立与相互依存

培植起良好的关系，强调相互的依存这比强调独立重要得多。人们不需要独立的关系。根据定义，独立意味着不必依赖任何人和任何关系。但是，独立与个人主义之间也是有区别的。个人主义者似乎总是独往独来，而那些独立的人，即从自身汲取力量同时又不惧怕与其他强者建立关系，由此又变得讲依存了。如果是两个强者之间建立关系，情况会是什么样的呢？

一般来说，最初出现的是愿望的碰撞，看谁厉害，非得分出个高下优劣。如果二者真正强大，他们应该能够放弃争凶斗狠的需要，使之间的关系进入新的、更广泛的领域，在那里，他们是平等的双方，又都是胜者。那些总是因小事互

相争吵、互相攻讦的人表现出来的不是力量而只是一种不安全感。他们总说，宁为鸡头，不作凤尾，处处要咬尖，哪怕只是一忽儿的工夫。别人做到的他们必须也做到。

力量与倔强执拗之间也有区别。倔强执拗是别扭、固定不变，力量则可以流动。真正强大的人彼此之间能够有所交流，不会总是泾渭分明，互不相干。他们能取长补短，迸发出新的力量；他们能开放自己生活的空间，让对方进来，并使他们的共同关系在那里生长起来。要具备这种能力，需要建立率先改变自己的态度和扩展自我视野的愿望。

检验一个人是否愿意为了能以他人观点看待事物而放弃自己原有态度，有一个简单易行的办法：等下次你和情侣争辩起来的时候，试试自己是否能注视对方的眼睛，一直到这个将两个人变成对立的特殊问题烟消云散为止。试试自己是否能够与对方的内心世界相沟通，她（他）的内心应与你一样：美好、纯洁、有力量。试试你是否能够将心比心，把自己的意识集中于对方意识之中。并不困难，因为你们已经相互熟悉、了解对方。让你的力量和关切流露出来，流进对方的眼睛。再看看会发生什么。

· 用笑声送走争论

双方会忽然忍不住笑起来。忽然之间，使他们争论得面红耳赤的事情似乎显得十分滑稽可笑，微不足道。他们会化干戈为玉帛，让暂时的齟齬成为过去，认识到把他们联结在一起的东西远比此刻分解、削弱他们的东西要长久，那才是他

们关系的实质所在。所以，他们笑了。一时间，他们的争吵性质变了，变成了和自己开的大玩笑。顿时，他们意识到争吵的关键，在于他们互相沟通的渠道中还有一段障碍。接着，争吵成为可以依稀看透的面纱，不再是难以逾越的高墙。争吵的媒介作用，使他们更团结了。歧见只是暂时的障碍，阻碍了他们亲密无间的情感交流。

不固执己见，能化干戈为玉帛，以及一笑泯恩仇等等，并不是人类独有的能力。其它一些动物也似乎可以达到这样的境地。它们为自己划出一块领地，攻击敢于进犯的动物，而且能准确地分辨敌我。可是，还有一些动物对战斗具有本能而高妙的见解，连我们人类都应很好地学习。康拉德·洛伦茨^①说，两只狼搏斗的时候，如果一只狼感到再打下去就可能会被咬死，它会突然把自己最易受伤害的部位，如肚子或脖子的下侧亮给对方，藉此表示出自己的脆弱，这是发给对方的一个再清楚不过的信号；认输了，敌对的那只狼也会偃旗息鼓，扬长而去，尊重对手的示弱，再不穷追不舍以至杀死对方。人类应学习这一作法，不必“宜将剩勇追穷寇”。然而，正如雅各布·勃罗诺夫斯基^②在《人类的兴起》中嘲讽这种观点所说：“人必须是绝无仅有的，否则鹅就会就康拉

① 康拉德·洛伦茨 (Konrad Lorenz 1903—) 奥地利生态学家，1973 年获诺贝尔医学奖。 (译注)

② 雅各布·勃罗诺夫斯基 (Jacob Bronowsky 1908—1975) 英著名社会学家，他在英国广播公司连续播讲的人类文明史，并于 1973 年以《人类的兴起 (The Ascent of Man)》为题出版。 (译注)

德·洛伦茨发表演讲，耗子就会撰写有关B·F·斯金纳^①的文章。”

如果我们摒弃成见，就能通融观点将敌人转化为盟友。在一个温柔、催人奋发的关系中，双方都应该使自己的观点之中包含起对方的体验——即使是那些此时此刻并不想自己亲身体验的东西。

使意识产生这种转变的能力是温柔的一个标志。僵硬、呆板的人不容易完成这种转变。比如，固执己见，以为真理总在自己一边的人，在我所说的转化过程中会感到受到了威胁而不是有所收益，不觉得那是一个使人成长的好机会，却把它当作一场争雄斗恶的战斗——这样，他只能使与他人的关系永远处在以前的水平上不得发展。他既不能给对方留有一席之地，也不容对方给自己以机会。无时无刻都要标榜正确的人没有再发展的余地。

温柔，绝不是一个软弱的表现，它是一块转化的试金石，是达到转化的通道。另一方面，粗暴强悍则是停滞的征兆，原地踏步式的停滞越久，必须为之付出的代价就越高。

谁想原地踏步呢？任何关系的重要之处就是求发展，用每个人带给关系的能量，为双方创造出崭新的经历。一种食物做不出宴席。各种人际关系亦然。温柔的关系能调动每个人与生俱有的种种改变和转化自己的潜能，并通过为关系创造表达和体验的空间，将人的潜能释放出来。

^① B.F.斯金纳 (B.F.Skinner 1904—) 美国行为学派心理学家。

(译注)

· 一加一等于三，你、我们的关系和我

准确地说，两个人之间的关系不是两元的，是由三个部分组成。要培育的不只是你和我。除了“我”和“你”以外，还有一个“我们”——关系本身，关系本身就象是第三方。这个“我们”是存在的，它同样要求特别的注意和关心。

如果我打算与你建立良好的关系，照顾好我自己很重要。这是首要的。照顾好你自己同样很重要，因为我们两人都是那么热爱自己，为了我们的成长而清除自身的障碍，与对方在一起，我们有那么多东西可以共享。但是，这个“我们”也要求特别的维护。不幸的是，许多夫妻忽略了这个“我们”。关系不是一成不变的。需要关系双方做些什么来保持活力。这就是说，大家要定期坐下来，诚恳地探讨一下有哪些东西使关系产生隔膜，影响了双方的关系。可以说，世上不存在没有障碍的关系。

大多数刚买来的新零件运转之初并不需要象老零件所需的经常性维修。如想要它们工作的时间长，非得经常维修不可，人际关系也是这样。新建立的关系看起来无需太多的维护。但对那些长久、终生的关系，必须定期维护才行。所谓“维护”就是分担对方的障碍和恐惧。因此我说，一加一将等于三，你、关系和我。

· 关系的排它性，不容并存

如果人们对生活的态度如蜻蜓点水，浅尝辄止，不肯花气力，那么他与别人的关系中就难免争吵不休。又如二人之间并无真正的亲密关系，不愿承担任何风险，人们就很容易与另外什么人建立所谓“并存关系”。但是，深刻充实的人生意味着，你时刻准备攀上山巅，也随时准备坠入深谷。

设想空间存在一个平面，你的生活轨迹就在这个平面上下跳动。如果做什么事都难得深入，不敢须臾离开这个平面，只是高一丁点儿或低一丁点儿，这种生活虽然可能没有什么争吵，但味同嚼蜡，使人腻烦。用你的人生轨迹划一条自己的曲线，它应是上下翻飞、不时突破那个平面，在真正的生活层次高翔。在这条线以上的整个空间都是你的生活，有创造的生活，低于这条线的，不过是存在。要最大限度地扩展我们的生活，就需要自己尽可能地高飞于把人生所置的这个平面之上。但是，当我们升得太高，也会不时地从高点俯冲下来，穿过平面降到一个新低点。敢于承担生活风险的人，他们的生命轨迹不是一条平缓、中庸的直线，而是一幅波澜起伏的壮景。

温柔的关系推崇坦诚直率，是双方都承担起深刻生活危机的关系，而不是没有任何风险的平淡关系。远远不是这样。当双方承担风险后，关系中的温柔可能会被危及，因为双方都处在脆弱的状态，而脆弱，如亲密关系一样，往往令我们非常害怕。许多人与别人的关系基础很薄弱，仅仅植根

于财产和消费，而不是人与人之间的关心。要想深刻地生活，人们必须承担受到伤害的风险，以获得生活的最大欢乐。生活的欢乐是值得冒险经受深刻生活将带来的痛苦。

然而，从不同的角度看待同一个问题，中国的古代哲学家和圣贤曾说过，生活中取得成功的理想是平衡。他们告诫人们，不以物喜，不以己忧，即使获再大的成功也不要轻狂浮躁失去根本，即使处在极度痛苦之中也不要万念俱灰失去美好的感情。哲人还劝诫人们，看待成功与失败，高峰与低谷，应持平衡的观点。他们说，内心具备深刻审视力的人，即使是最简单的东西对他也显得绚丽多彩。那些童心未泯仍十分敏感的人，走过一片田野也会兴奋不已。反之，有些成年人变得麻木不仁，以至于只能靠吸毒和酗酒去换取一点点“快乐”。

孩子的温柔使孩子处身坦荡，连最微不足道的东西，飒飒一阵秋风，飘飞的羽毛，从身边跑过的小猫——都成了引人入胜和激动的事情。孩子生活在未加掩饰的新世界。这个世界的特点之一就是柔软。孩子的皮肤是那么柔软，大大的、明澈的眼睛！上上下下，里里外外，孩子们的一切都是柔软的。孩子们与生活一起，也是那般柔顺。碰上逗乐的事，孩子准会咯咯发笑；感到受了伤害，孩子就大哭大叫。大多数“成年人”已不能这样，因为他们已不再会感受。另外，孩子还没有套上成人的，被设计好的轭，即生活的目标，可以随时改变主意，一忽儿在哭，转眼间破涕为笑。孩子们几乎总是这么个随意的样子。所以，就这个意义讲，孩子与他的世界间有一个永恒不变的关系，其特点是：自发，

温柔和自然流动。

做孩子的时候，我们都曾是异常温柔和敏感的。我记得，小的时候有过一些食品把我辣得够呛。我总能尝出菜里是否有辣东西，哪怕只是一点点胡椒，我会说：“这儿有胡椒，我不爱吃！”那时，我的味觉非常敏感，而现在，吃过不少辣食品和军队“大杂烩”之后，我的味蕾已变得比较迟钝。

一般地说，使人变得麻木的过程是潜移默化的，并未引起我们的注意和反抗。大多数人为躲避生活中打击带来的痛苦，已经使身体的许多部位变得麻木。我记得，小的时候，每当我脱掉自己的衣服，身体受到空气的爱抚，就会激起性感。那时，只要我裸体，就会有性感。现在，必须有另一个人在场才能做到，而且有时她也必须裸体。或许可以说，现在的性感并未减退，减退的只是我对性的无罪感。

对那些创造力敏感而脆弱的孩子来说，学校生活是最使人麻木迟钝的经历。

哈佛大学的德顿·怀特博士近十年一直在研究学龄前儿童的创造力。他曾发现，八到十二个月大小的孩子完全由好奇心支配，所以说，这也正是人们破坏孩子们好奇心的阶段。这个年纪的孩子开始摸索着够到所有周围易碎的东西了，我们会忙不迭地说，“别，别，别动！”——说一个“别”就在小手心上轻轻打一下。于是，孩子不得不放弃摸索——那个对孩子来说非常温柔，非常诚实和非常天真的行为。怀特先生还曾发现，在这个阶段里，父母是可以温柔地对待孩子们的，用专为小孩子制作的不易碎的东西去激发他们

的好奇心。

这样做可以使儿童天生的好奇心得以发展。哥哥姐姐却可能成为另一些禁锢孩子好奇心的人。这种大一岁或多一点的哥哥姐姐往往愿意煞有介事地责备弟弟妹妹，用父母总爱说的那个“别”字。这些“小大人儿”的行径有时更为严重地毁坏了孩子的好奇心。在这个对身心发育至为重要的阶段，最好能为小一点的孩子安排一些时间和场所，使他们不受哥哥姐姐的干扰。

在我致力改善天才儿童教育的那段时间里，常有家长来电话问我如何教只有两岁的天才子女阅读。我的忠告是，不要强迫他们阅读，应允许他们按自发的内心动机去行事。生物周期，生物钟和生物节奏因人而异。有些人早晨效率高，另一些人的黄金时间是在晚上。如果强迫一个早晨高效型的人在晚上表演，人们会发现表演大失水准。反之亦然。

除了识字以外，父母应允许孩子用其它方法认识世界。拂面的微风，幽深的树林，广阔的海洋都等待着孩子们去读去识。还有，人们面部表情表达了什么，一个手势、一个动作意味着什么，以及整个人类环境都是孩子们需要知道和想要知道的。（在我们成人的关系中，也要给同伴这样的空间。）为表达感情而识字的驱动力是非常自然地体现的，要比用编排好的、按步就班的教学体系强迫学习的速度快，见效快。在许多问题上，成年人不要以自己的意识去代替孩子的意识，要有听任孩子按自己意志发展的雅量。

当人们认识到这样一点，即对方在某些方面与你极为相近，另外也有许多不同方面，两人的差异正是你们彼此吸引

之处，并不是障碍，那么，双方就有可能建立起一种温柔的关系。两人的差异有如一种额外的收获，是人们互相了解的新路径。人们对于差异的好奇心可能变成迷恋对方的无尽的源泉。如果你的情侣对某事一无所知，仅凭你对此事的兴趣，也能使她（或他）产生兴趣。她（他）会观察你，照你的样儿去做。比如，你喜欢绘画，而对方全无美术才能，也不想学习作画。当你静心绘画时，她（他）会在你的身后静观。你们相爱的事实，足以驱散她（他）的沮丧，只须坐在那里，就会成为你的知音。重要的是，不要强迫自己去做朋友所做的事，也无须为此与他们对抗、别扭。只要让自己和伙伴呆在一起，静静地参与到她或他所从事的事业中去。

享受、欣赏友人的快乐。创造真正私有的、隐秘的时光！

· 温柔关系的特征

本书前面已提到过，卡尔·罗杰斯博士和他的同事在研究中发现的、所有有效心理治疗专家都应具备的四种特征。罗杰斯博士的一些同事，包括戴维·阿斯培博士还曾证实，好教师及善于学习的人也具有上述特征。我本人在联邦政府、学术圈以及商界的经历令我确信，这些品质对提高人从事的大多数行业的效能极端重要。我还发现，这四种特征正是使人获得有益而温柔关系所必须的。

我在前边说过，一个好的心理治疗专家所具有的四种特征也是任何一种成功和温柔关系中最主要的要素。第一个特

征是**真诚感**。这意味着，两个人都不应做戏，好象在扮演什么角色，应该做到自己是什么样就是什么样，把自己的长处、短处都带进两人的关系中，使对方一览无余。

有时候，一个人的长处正好可以弥补对方的短处，使关系产生一种平衡：阴和阳的小平衡。真诚对有益和温柔的关系很要紧。两个人都必须情愿地摒弃面具，作为真诚的人在一起共同分享志趣和欢乐，共同分担恐惧与不幸。

马杰里·威廉姆斯在一本叫作《棉绒兔子》的美妙读物中，对真实做过一个惬意的定义。这种内容对成年人来说也很重要。低幼儿童读物越来越多。下面是书中的一段：

一天，兔子问道：“什么是**真的**？是不是只要肚子一接就会响，还有竖着的耳朵就是真的？”

皮马说：“**真实**不在于你是怎么做出来的，它是指发生在你自己身上的事情。如果一个孩子一直都喜欢你，不只是用你玩玩儿取乐，而是真心实意地爱你，那么你就变成**真实**兔子了。”

兔子问：“真兔子会受伤吗？”

皮马说：“有时候会的，”皮马这样回答，因为它总爱讲实话：“当你成为真兔子就不在乎受不受伤了。”

兔子问：“变成真实是象一口气吹起来那么快，还是一点点儿地变呢？”

皮马说：“不是一下子就能变。要改变，得花很长时间。这就是那些容易打破的玩具，锋芒毕露的玩具或

是必须让人倍加小心的玩具往往不能变成真实的原因。一般说来，到你感到自己变成真兔子的时候，毛大都被摸光了，眼睛脱落了，关节松断了。但是全都没关系，因为你一旦变成了**真实兔子**，怎么看也不会丑，除非某些不理解你的人……你一旦变成**真实**，就再不会变为假兔子了。永远是**真的**。”

所以，要得到温柔关系所必须具备的第一个特征，就是情侣之间的真情。

第二个共同具备的特征是**褒扬对方**——从心底里看重对方，从独立而珍贵的人的角度，赞美对方独具的慧色。这是与虚情假意的恭维不同的一回事。所谓看重、关心就当如此，也是任何长久关系所要求的。

温柔关系要求的第三个特征是**神入**，也就是感情移入——一种把自己置身于对方感受之中，以别人的观点看待事物的能力。对我们来说，能做到用别人看问题的方法看待问题常常很困难。当我们和伴侣争吵起来，试着把自己想象成对方，重述一遍对方的观点——这是个有效的办法。它可以增加我们交流中“温柔”的商数。

神入的过程本身就有好处，有助于开发这种业已发现，疗效显著的心理治疗专家和善于育人的教师必须具备的一个特征，我感到，神入是温柔关系的特征。

第四个特征是**信任**。信任的特征能从其它三特征渐渐发展起来，但往往应一起培养。

在关系发展的初期，人们对信任的需要往往比后期要

多。人类需要回归到彼此真正信任的无罪年代。当人类在交往中饱受创伤、挫折、伤痕累累的今天，要做到信任实在难能可贵。

信任来自于知道对方走进你的生活并不是要与你对抗或是伤害你，而是要与你结为同盟，和其它可能伤害你们关系的力量作斗争。所以，人们要肩并肩地站在一起，共同对外，而不是面对面地与对方争斗不休。

除了卡尔·罗杰斯和他的同事们提出的四个特点以外，我感到温柔的关系还有其它一些特征。幽默感就是一个。相视一笑，特别是在拘紧、脆弱的场合，能消除紧张，大家共有的温柔就可使交流变得通畅。当我们把盔甲甩置一旁，人们就能够欢笑一堂，而不再嘲笑对方。学一学一笑置之，也不失为一种消除关系中紧张气氛的方法。它能唤出更多的温柔。

见过小狗被自己的叫声吓跑的情景吗？小狗大叫一声，吓得倒退两步，不知道自己竟能叫得如此响亮。它太认真，如果被自己吓唬住了。我发现，每当自己过于认真的时候，就应一笑了之。幽默感对任何良好的和长远的关系都好比一个镇流器。

温柔关系的另外一个特征是服从某种传统和礼仪。大家都有自己更喜爱的为人行事之道。比如棒球运动员在赛事顺利的时候，愿意每天都穿同样的短袜，使用相同的棒球棍，每次先穿左脚的鞋，或履行他们认为能把大家汇集在一块的其它某种小仪式。又比如，如果你走进一间特别的房子去冥思，只是为了这个目的使用这间房子，不久就会发现，不论

什么时候走进这间屋子，以前留在屋子里的能量都依然存在，使冥思或其它什么你在这间屋内做的事情效果更好。再比如，你走进别人家里，会立刻、甚至在见到主人之前，感觉到他们在室内的能量。如果一个人对环境能量有某种意识，他走进一间屋子里不只是看看装饰如何，还能体会到室内的情绪氛围，他便能从环境中领悟出些东西来。

通常，人们在发生过诸多悲欢离合的老宅旧屋中的感受，比在新楼新屋中的感受深沉。现在，每当我走进新盖的屋子就感到很不舒服。建筑材料的崭新簇奇令人愕然，令我生厌。没有人在那里生活并留下感情。那里没有生气，没有情感的氛围。

一个制造特殊环境的办法是，在人们的关系中建立某些仪式。它可以是饭前说几句优雅的话语，这个使一切平静下来的简单仪式，就象下雪时的雪花那般轻盈，使一切变得柔和、静谧。同样的方法，不管你入座就餐时有多么饥饿，只要停下一会儿，知道饭桌边的每个人正在做着同样一件事情，你就会与大家共享这宝贵的瞬间。要知道，每个人都在分享同一种宁静氛围。这种仪式为人们开辟了一个空间，使大家感到自己的温柔和情感在与他人关系中的位置。不能说这是宗教仪式，但它确实为我们所不能缺少的精神生活提供了一块空间。

历史感也是非常重要的。人们可以共同在十分钟内创造一段历史。确切地说，是九分多钟的历史和不到一分钟的现实。在一起呆十天，十个月或是十年，你们的历史显而易见地变丰富了。如果说，人生有如风云变幻的海洋，人的历史

就是海船的锚。人生沉浮，锚使人稳定，却又不会拖住你前进的步伐。人的历史越长，锚就越稳定。任凭生活中雨骤风狂，历史感使人如闲庭信步。

历史并不总是令人愉快，不快的时光会留下创伤，正如一对情侣共同的历史中也有许多快乐一样。当人们回首当年，重温往事的时候，传统可使他们保持历史的勃勃生气。久而久之，就形成了某种仪式。一起庆祝每年中的节日，如用特别的方式装饰圣诞树，或在假期里举行某种仪式等，是一种良好的情感，使人重新感受历史。对我来说，每年秋去冬来之际观望南归的雁群，体会它们的离情别意，已成了我的历史的重要内容。重返新罕布什尔州，我在那里度过童年的每个夏天，那里有我根之所系的湖泊——已成为我动荡不安生活中的可靠锚地。与伴侣分享这些传统，可以成为非常温柔、非常特殊的经历。于是，你找到了分享你的历史的人，同时，你们俩发展了两个人的共有历史，它能帮助你们在共同的关系中获得温柔，你们的关系即给予你们稳定，又给予你们激情。

我与一位朋友在一起，朋友和我分享着我们共同的历史。共同回忆你一言我一语的会议，使我们的关系中更加不同凡响的温柔。我们共同的历史来自旧时的共同经历，我们继续发展着它。生活中每一幕都是非常宝贵的。花上你生活中的一整天与一个友人促膝深谈，或许是你送给友人的最珍贵的礼物。没有什么东西能替代这样的友谊。如果你是这样体验它的，那么它就是世上绝无仅有的一种情谊。如果没有这种体验，它不过是一天，一个下午，又一次空洞无物的

虚度而已。

与另一个人共度一生是一桩玄妙的事。将两个人的能量、一生的经历融合在一起，会给两个人——不管你俩是朋友还是夫妇——以渗透着往日共同生活的情景与气息的活生生的历史，会使你们的生活更为绚丽多彩。

同另一个人在一起感到可靠与安全，彼此之间完全公开和忠诚，这是人最难得的对爱情的表达。尽管公开是一种理想的方法，但真正做到开诚布公是很难的。

有时，我们把向伴侣“倾诉”当成了开放和共享。其实不然，生活中有一些事件确实仅属于个人，把它们推卸给别人并不能解脱我们的负担。所以，在某些情况下完全彻底的公开会起反作用（尽管多数情况下是好的）。比如，我们脑子里一闪即逝的情景和幻梦，最好还是留给我们自己。能与对方无拘无束、毫无禁忌地分享一切固然是完美的事，但在特殊情况下，如果不分男女，毫无批判地让别人听你的经历，就会使人感到痛苦。

如果我们有令人不安、困惑不解的想法、思想、观念，或一条不愿让伴侣知道的信息，就会影响交流，使之蒙上阴影。出现这种情况与智力没有多大关系，因为言词是一种精确的、被人控制的交流形式，主要是情绪和精神上的原因所致。这种意义不大的念头，或是不经常出现的事情，如果不对人说很快就会消失，不留痕迹的琐事等等，最好留给我们自己，不必卸给伴侣，给他们带去负担。

如果冒险向伴侣公开那些常常萦绕脑际，令人费解的事，往往会消除阴影，使我们与他人更亲近。然而，如果我

们说的是有威胁的事，就应有准备承担伴侣情绪反应的 压力。比如，他们受到了伤害，就会发怒。总之，不分青红皂白，无遮掩地对每个人公开每件事，不仅令人生厌，而且还可能成为一件残酷和令人憎恨的事情。正象诚实会带来荣誉一样，诚实也会招来羞辱。从这里可以看出，倾诉和分享之间的区别很明显。

温柔关系的另一个特点是它养育着双方，不使他们耗尽枯竭。尽管关系有高峰也有低谷，但总有一条稳定的力量之河奔流不息，两个人都可以回到河边，从中汲取不尽的营养。再从这里出发，开始新的探险，他们走进森林，共同寻找令人兴奋的新路径。无论如何，他们总能够听到那条河在哗哗地流淌，他们知道，他们永远不会远离那条河。

伴侣之间不妨做一种普通的训练。很简单，只要求两个人坐在一间屋子里。人们，特别是一男一女常常感到，单独在一起时，一定要“做”点什么才行。男人觉得必须向女人表示出他多么看重她，女人则必须表示出这个人对她如何如何特别。曾几何时，人们表示殷勤的方法变成了这种一成不变又令人生厌的战斗，成了向别人证实自己价值的需要，对那种只是希望两人在一起，怡然共度宝贵时光的做法越来越不习惯。我所说的这种练习，可以消除几乎每个人在与别人交往中都有的障碍。如我们与对方在一起时若无话可说，就会感到不安、尴尬等等。练习很容易，只要坐在爱人面前，注视她或他的左眼片刻。这么做时，你可能会注意到有某些东西开始发生。你能够透过爱人的面孔看到那些内在的东西，面前这张面孔突然变得异常柔和、热情，甚至会看到它

熠熠生辉。不必刻意寻找这种光彩，只要注视伴侣的眼睛，自然就会感到了。虽然你看不到自己的脸，但此时你的脸也放射着同样的光彩。光正是从你这里发出的。

你所看到的面孔会产生变化。我感到，不时地与自己的伴侣一起做这种练习，互相注视，就能看到面孔的里边。有时，或许伴侣内心有一种非常痛苦的表达，或者一种愤怒的表达。看着她的眼睛，我能体验到某种东西悠然变化，当我温和地看着她隐隐的痛苦时，她的脸上会露出些许宽慰。有时，我还能体察出那些她正要表达的某种感受——悲哀、受了伤害或是恬静。

然而，从爱人眼中看到最多的是人性的美好，它总是在我们每个人心底里等待着传达出来，只要我们有足够的耐心和温柔，回首寻找它栖身的地方。做到这一点实在又很简单——只需彼此洞察对方的眼睛。

通过眼睛，我们互相传送了大得惊人的能量。光是一种最强的能源，而又非常柔软、非常细微，几乎觉察不出。没有光，我们不能看到任何东西，甚至不能生存。我们吃的每样东西都是转化了的阳光。如果你尝试这种练习，容许自己与他人呆在一起，让自己的意识在无言的片刻与他人的意识融汇在一起，感受往往比许多性行为更深刻、更简单。做这种练习，可以感受到自己具有惊人的能量。奇怪的是，人类的语言却无法表达这种东西，甚至加上各种各样的动作也做不到。我们具有这种能量，缺少的只是对这种能量有多么深刻、多么激动人心的认识。这种练习能帮助你提高温柔的商数——对自己力与美的认识程度。

我们不可能总是调动所有的能量，并将其投入单纯一个行为、一个陈述之中。然而，它总在那里等待着被释放出来，只要我们能放慢自己的节奏，表现足够的耐心。对着镜子，人也可以自己做这个练习。我当孩子的时候，好些年里常看镜子里的自己，对着自己的眼睛出神。这给了我一种令人难以置信的强大感，它是这样一种感觉，知道我在自己心中的份量，不管别人怎么认为我。

温柔关系的再一个重要特征是如同他人实际存在的那样，情愿地接受他人，而不要打算改造他人。改造他人的企图是不会成功的。实际上，改造他人是你冒昧地做一件无权的事。真正有作用的是接受对方，给她（他）一个真实自我存在的空间。这样，你会看到对方开始改变自己，不同的是，她（他）仍然根据自己实现自己的愿望改变。当她（他）对自己举手投足是不是合乎你的期望不再戒心重重时，我们每个人内心深处的自然成长过程就开始了。

如果我们能学会彼此更耐心、更温柔一些，就会发现我们内心世界到底有多深，认识到实际上我们已一丝不差地做到了一直期望自身和互相之间所要做的。所以，温柔关系在这方面的特点应是，为了对方就是对方而接受她（他）。对自己也是一样，接受自己，就意味着接受完整的自己。

愿意接受他人，就会发现，我们自己也不愿意让他人审视评判，或企图改变。你愿为自己创造更多的自由，就象你想帮助他人创造更多的自由一样。如果你这样做，就会有更多的空间。人们在这样的与人关系中得到的欢乐，是以更多的温柔感和更少的强迫感为特征的，不再使人感到生硬，而是

自然的情感流动。

温柔关系的另一个特征是脆弱，它非常重要，为此，我将在下一章里做详尽叙述。当关系的双方都愿意冒风险消除戒心，丢掉保护壳和面具，彼此表示脆弱之情，就会产生真正的亲密关系。脆弱性是上述温柔关系主要特征之一。它把我们拒之于亲密关系之外，它正是所谓内心对主动而毫无掩饰地流露出真实情感的恐惧。我们允许自己表现出脆弱的愿望，是打开进入“爱”的无限空间的一把钥匙。

9 脆弱：通向亲密行为

亲密行为是一种统一的状态，当这种行为发生时，平素里将人们划分开来的界线消灭了。根据韦伯斯特^①的解释：亲密行为意味着“内在的、基本的……，属于并能最深刻地刻画出一个人的本质。当我们与其他人发生亲密行为，彼此就共享到这一‘深刻本质’。”然而，我们中的许多人，特别是那些赳赳丈夫，往往对亲密行为畏葸不前。

为什么我们对此心怀恐惧，如何做才算得上止于至善？

亲密行为发生时，我们就向痛苦敞开了大门，而且如果双方的关系并不融洽，还可能受到极大的伤害。为了不至堕入那种焦渴的欲望，我们时时戒备，互相防范，犹如好战的

① 韦伯斯特 (Webster, Noah 1758~1843) 美国词典编纂家，1806年出版《简明英语词典》，1807年开始编纂《英语大词典》又称韦氏字典，涉猎语言20余种，遍访英、法。作者这里所指正是这本字典。（译注）

民族或世仇的家族。甚至即使对亲爱者，也要保持一定的距离。在理智和身体方面，也许尚可做到耳鬓厮摩，但对情感上和精神上的沟通，我们则慎之又慎，绝不容人擅入，因为稍稍疏于防范，就会导致亲密行为。当然，即使在这种情况下，我们仍然戒心未除，一面享受着与另一个人融合的巨大欢悦和温柔，一面暗暗地保护着自己。

就我个人而言，亲密行为的经历实在是极不成功的，有时甚至可以称之为麻烦。在安全的层次——理智层次上，我与各式各样的人都相处得很好。在人生戏剧舞台上，在繁多的场景之下，我都说得炉火纯青，能够驾轻就熟地扮演社会中种种特定的角色。但在涉及情绪的和精神的重要关系上，就不总是做得好了。我将自己在这方面关系上的失败归咎于与自我温柔接触的失败。为保护自己免遭粗鲁对待而伴生痛苦，我在自己和他之间建起一道壁垒，身体和理智上的交流可以毫不困难地跨越它，但情绪和精神的交流要想跨越这道壁垒就不那么容易。有时甚至不可逾越。于是，在我的生活中几乎没有什么亲密行为，尽管我时时焦渴地期待着它。我为自己建筑这道护身的壕沟，与其说是有意志，不如说是出于下意识。我想，对我们中的许多人来说，是幼时的梦魇使我们形成许多下意识的行为以保护自己免受痛苦，遭人冷落的。

现在我才发现，对我来说，脆弱是使我与人发生亲密行为的缘由。当我表现出脆弱的时候，就易于松懈自己的防线，在不知不觉中体验到与另一个人发生亲密行为时的那种悸动而缠绵的欢悦。的确，当我向别人敞开心扉时，很可能

是在为自己酿造一杯苦酒，最终只能得到遭人拒绝的挫伤和痛苦。但是亲密行为的欢悦是值得冒些风险的，即使受挫伤也无妨。痛苦的体验总比什么也体验不到要强。

我身体中坠入情网的部分是纤弱的，会哭泣、不完整、毫无防范和脆弱的那一部分。它们一旦表现出来，人们就非常喜欢它们，人们爱的正是它们。爱情总要求分享。只有表现出本能和脆弱，我们才能萌发爱情，从而爱情才能将我们与他人结合。

· 让步与义务

在人与人之间的关系中，我们常进行一种有害的游戏，它使我们彼此间保持一定的距离。我称这种游戏为“让步”。我们宁愿向别人让步，却不愿意与他商量，共同制定计划，以令双方满意。从而，在义务的帐本上记下了迁就对方的一笔债。我清楚地记得对我的第一位妻子做过的多次这类让步。例如，有一次她执意要买一所房子而我对住不住自己的房子并不特别在意。她反复强调拥有自己的房子的安全性，我向她让步，我们买下这幢房子。这一让步，使我感到她欠了我点什么。

当你邀请朋友与你一起做一件他也愿意做的事，譬如钓鱼，常能得到这样的答复：“我非常愿意奉陪，但你知道，我妻子近来很久未见到我了，我欠她和孩子的情，得和他们一起过星期日，所以……”好一篇屈尊俯就的大丈夫宣言，他做出了“让步”，与他的家庭共享天伦。

听到坦率而诚实的答复会使人感到愉快。如果他直截了当地说：“谢谢你的好意，我不去，星期天我想与家人在一起。”自己承担起责任，没有“尊者”的腔调，不把责任推诿给家庭而向朋友致歉。如果他彬彬有礼地表白：“我不能与你去钓鱼，都是我家人的错，别怨我，谁让我有家室呢？”这种“让步”是不负责任。如果——相比之下，我更喜欢听这种答复——他诚实地说：“好主意，我是得从家里逃出来换换空气，我和你去！”写到这里，我意识到每当我自己在相同情况下埋怨自己家人时，感到的正是不那么坦然，不是滋味；而我对自己的行为 and 声明勇气负责时，感到的正是坦然、可爱和惬意。

让步与妥协之间有一条细微然而明确的界线。妥协不象让步那样，伴有什么条件或义务。另外，妥协是在平等的双方之间做出的。让步，往往带有一种贬低对方的优越感。而妥协更象是一种契约，双方为有所得而先有所失。让步将一方置于不平衡的位置，象欠了对方什么东西。

在婚姻或爱情关系上一而再、再而三的让步，可能成为暗藏危机的过程。晚饭吃什么，去哪度假，买什么东西，请谁来作客等等问题上总是让步，放弃自己拥有的权力，压抑自己作为个人的重要性，以此换取对方欠自己的巨大债务，诸如感激、爱情或其它我所需要或追求的东西。这场让步游戏的结局，将沉积起巨大的愤懑。然而，我不能让别人还我，这笔“债”，就象不可能让随便什么人爱我一样。我可以认为，他们对我负债累累，因为我做过种种让步。但实际上，正是这些让步使他们与我不能取得平衡。

我们这个西方世界，是个悬挂在义务上的世界，我们永远欠别人的情，并感到身负责任。我邀人来家吃饭，他们就会感到有义务回请我，并不是出于他们愿意与我在一起，而是由于他们感到“欠了人情”，甚至爱情也变成了一种不能预支，只能交换、投资和欠帐的东西。东方世界，特别是印度文化，有一种传统，叫做“不图报馈赠”。在那里，馈赠礼品毫无心理上的义务感。谁也不欠谁什么。大家分享仅仅是赠与的精神。

我送别人东西时，只是因为我愿意给他。不是“施恩与人”的感觉可以这样解释：和你把写字的笔从右手换到左手一样。我的左手并不因接过这支笔而欠了右手什么，因为两只手都属于一个身体，因此无义务可言。在与他人的关系中也应培养这种统一的感觉。两个人都属于一个大“身体”——这就是他们分享的关系以及通过两者的关系与对方分享他们自己。

我相信，我们幼时与父母的关系愈是亲密——特别是在最初的几年，几个月，甚而几个小时——我们成年后就愈容易体验到亲密行为的欢悦，而无需惧怕遭到回绝的痛苦，或要求情绪上的“借据”。被人从母亲柔软、涌着甘甜乳汁的乳房边抱开，是一种最苛的拒绝，每个婴儿对此都会感到痛苦不堪。所以，我们从小就开始把自己细腻的感情藏匿起来以免受最初的痛苦。所有人都经历过这种情况，尽管有些幸运儿在母亲怀抱中呆的时间比别人多一些。即使没吃母乳长大的人，大多数人的孩提时代也都在爱恋父母的拥抱、爱抚中度过的。不久之后，我们受到的教育就说，只有在学校

里，续而在今后的生涯中不断地磨砺自己的竞争能力，我们才有可能在社会上占有一席之地，获取丰厚的物质报酬，如果不懂得竞争而我行我素，那么惩罚比酬报来得容易得多。无怪乎我们要将自己纤细、柔弱的部分龟缩进无形的壳中去。

· 投降——情侣之争的良药

把投降说成是一种能力似乎难以为人接受。我发现，男子心态是完全不能与投降概念相容的。如果说向所爱者，向朋友，向学生投降，我却能欣然接受，也无须置辩，你不必视他们为敌。

在与我妻子的关系中的尴尬时期，我们发现有两件事可以帮助我们避免争辩升级为全面冲突。第一件，我们都不要把对方视作仇敌。如果我们在争吵时把停一会儿，让对方意识到虽然有了麻烦，但他或她并不是敌人或被攻击的目标，就能体恤对方，有时甚至可以消除歧见的功效。

第二件可以帮助我们的事是，向对方说说心里话，坦率地亮出自己情感上的脆弱所在，也就是说，向对方承认自己所以焦躁、惊慌、恐惧、悲伤、孤独的原因，或为什么我们在那些本可以很正常的事上出了错。当然，如果我们中有一个人已把对方当作敌人对待，以上的话就根本谈不上了。

这两种方式听起来过份简单，确能使我俩解决好那些看起来很难处理的、情感交流的难题。为防备引起敌对情绪建起的保护壳是坚不可摧的，与第二条相辅相成。你不可能一面将人视为仇敌，一面又向他敞开心扉，袒露自己情感上的

弱点。不过，矛盾激化时，坦诚相见、表现脆弱是不可能的。

防止矛盾激化，争辩升级，两个方法的必然结果与防止战争升级的必然结果是一样的。那就是解除武装。如果一方愿冒所谓“单方面解除武装”的风险，就是向排除争辩爆炸的雷管迈进了一大步。我们在全副武装、整装待发时，常常因为感到某处受到攻击而一触即发，以眼还眼，以牙还牙的。争辩也依此升级了。比如，女方说：“你这个男子沙文主义者，少这样向我吼叫！”这时，男方马上反唇相讥，用一打相应的反驳使争吵升级。然而，防止升级的方法很容易微妙，只要一个诚实、主动消除怒气的声明。比如，男方回答说：“对你喊叫是我不好，我不该那么急躁，可我本意是为咱俩好哇！”

有时候，在似乎是对方挑起争端的情况下，消除怒气的尝试就显得很危险。然而，即便如此，一个诚实、主动平息争端的声明所表现出来的脆弱也远比戒心重重或以牙还牙的反击要强得多。在别无良策之时，你不妨试一下，我希望此法对你也象对我那样有效。

所有这些都与向他人投降，或者说向自己的情感投降是一回事。尽管过去我总想在领子上系一条红、白、蓝三色的美国国旗，但现在我已开始戴一条白旗以时时提醒自己要善于投降。

如果说投降是一种能力，那么我的投降能力是与我内在的温柔和脆弱的情感紧密相联的。而成为一个完人的苦苦追求又真实地反映出我的盔甲，或说是一层表壳：一个不可战

胜的形象。

两个相爱的人发生口角，吵得不可开交，有时似乎也很难搞清谁是谁非，此时，全面解除武装到不设防的状态是唯一可以开启爱情与亲情闸门的行为。当然，对采取这一行动的一方确实存有危险，但是，恋人心中心脆弱的那些部份，即使在冲突全面爆发时，仍不失为开启亲情大门的钥匙。当妻子和我之间的冲突濒临不可收拾的危局时，我发现，如果我能透过她的敌意、怒气冲冲和恶言恶语，看到她所受到的伤害和恐惧，看到她内心的温柔的一面，或者我能露出一丝笑意，或是一声哭喊，或是随便什么自然的流露，都要比反击和摆出凛然不可侵犯的姿态强得多。于此之后，我们常常能够言归于好，亲密地融为一体，并把那些刀枪盔甲丢到一旁。

·脆弱性：对有情人来说是高度的风险，对陌路人来说则不足虑

我发现，当我向自己对另一个人的情感投降，而不是企图规范自己的行为时，我更能容易地放弃防范而任凭情感流露。相对而言，这种自然表露不会戒心重重，慎三酌四。此时之我是真正的我，而不是在扮演什么特定的角色。这一真我能与特定的他人亲近。之所以称特定的他人，是因为我所渴求的亲近绝不是随便和谁都可以来得的事。对我看得很很重的某些特定者，我身上都存在着可能因脆弱而召致的风险，而它又伴生着使我受到伤害的风险。对这些人，表露出

你的脆弱是很危险的事情，同遭到他们的拒绝和冷遇一样痛苦万状。

近年来，我已多次发现自己自然而然地在大庭广众面前敞露自己，在演讲中，在电视上以及我发表的作品上。在这些场合，我感到与这么多观众，听众或是那些为我的作品写来洋溢着热情书信的人们有一种亲近感，我深知自己喜欢这个。这正是为何我同意尽可能多去演讲的原因。如果得不到听众的回响，我当然不会对发表演讲看得如此重要。在为数众多的听众之中常常有一些人使我感到对他们有一种特别的神入、悟性，并从他们那里得到巨大的能量。也有另外一些人，当我在演讲时表露自己的脆弱时，会看到他们不那么舒服。他们把眼睛从我身上移开去，显出我能感觉到的那种不适感。也许，我个人经历的痛苦引起了他们的共鸣。即使这些人不愿意让我知道他们的痛苦，在这种时刻，我与他们分享的，恰恰是我们深深的、共同的孤独——以及在这孤独之内潜动着的，寻求亲密的渴望。如果我们变得脆弱，就象我们允许自己体验自己的痛苦时那样，我们也能体验到一种巨大的亲情。这样，我们就再度变得完整了。

最近有人问，我何以敢于冒向大庭广众袒露自己的脆弱的风险。我寻找答案，认识到，较之于向所爱者暴露自己的脆弱，向陌生人暴露脆弱就算不得什么风险了。如果陌路人不喜欢你，这算不上痛苦，而遭受钟爱者的拒绝，痛苦是令人难以忍受的。正是由于这个原因，男人们才不怕与不同的女人建立那种浅尝辄止的关系，与几乎陌生的女人发生性关系——也许是所有关系中最亲密的了——也担不了什么风

险。如果陌生女人拒绝了他，不会留下什么痛苦。它比孤独坏不到哪去。

· 多重关系——阻碍亲密行为的防线

与很多人持有性关系常常是抵抗与一个人发生真正亲密行为的防线。如果那种逢场作戏的关系中有一、两个或更多的破裂了，我们仍可再找其他人来补充。把自己的一切都倾注在与一个特定者建立的唯一的亲密关系上，一旦破裂，别鹤离鸾似的，就是巨大的风险。然而，冒这样的风险也有其特殊的回报，它使我们的生活稳定，稳定的生活使我们得以在较好的层次探索，博取成就。

在我人生的某些时刻，发现自己可以同时“恋上”几个人。我还碰到过其他与我有同感的人。然而，我也发现，这是一条很难走的路，一条独木桥。爱上几个人的能力仅取决于我有多大能量。我要维持的恋爱关系越多，就越要冲淡我花在每个人身上的能量与能力。例如，我还是单身汉的时候，发现自己极想保持三个或四个不同程度的恋爱关系。结果，无论对这几个关系中的哪一个，我都不能真正地给与，或接受足够的情感上和身体上的滋养。另外，即使不算时间的压力，我也肯定自己不具备那么多情感和体力的能量去应付几个人。较之一个人全身心的爱，与多个人发生性关系更容易，但它稀释了一个人所能给与他或她所爱者的能量与能力。

也许有人不同意我的说法，而且，在婚姻关系中，我自

己也未见过夫妻俩，或其中之一成功地介入多边恋爱关系，同时又仍然保持与对方的真诚和深厚的夫妻关系，而不受巨大的痛苦及对方的谴责和报复。我个人的经历正是如此。

在我生活的大部分时间里，都十分羞于和不习惯向人说：“我爱你。”我回忆，自己是如何戒绝使用这个字眼的，即使是在西点军校那段时日，我的同学们向他们的女友喋喋不休地说“我爱你”、“我爱你”时，我也很少做这种承诺，要知道，那时不说“我爱你”，女人们是绝不肯再向前迈进一步！虽然我曾与不少女人做爱，而我向其说过“我爱你”的女人却屈指可数。不知为什么，我把它当成所期待的人生中最神圣的时刻。我从不肯肯定那美好动人的感觉就是爱情。或许，我在精神和情感上成熟得太晚，以至我在那段时间里还不能去爱。另外，当时那种我并未真正堕入情网的直觉也许是准确的，现在，我正趋于成为一个完整的男人，随着精神、情感、智能和躯干的偶尔的同时撞击，我有可能来体验爱情。对于表达和体验真正美好欢悦（当然也有痛苦）的爱情，我并不算保守。

还发现，我并不因性的关系而去爱一个人。我不喜欢甚至讨厌我所爱的一些人身上的某些东西。这并未使我觉得一定要拒绝他们。我能够做到不象许多人那样勉强地对我所爱的人说：“我爱你，但讨厌你所做的某些事，所以从我的生活中滚出去吧！”事实上，我认识和喜爱的每一个人，包括我自己，身上都有我喜爱的东西和我不喜欢的东西。

虽然被指为浪漫主义者，但我并不真正相信“爱情是盲目的”，对我和许多人来说，传统的爱情观念使我们拒绝有

意识地接受我们所爱者身上那些我们不喜欢或是讨厌的东西。因此，我们往往把不喜欢的东西排除于意识之外。其实，这些东西仍然在我们的意识之中，只不过以另一种方式——化成愤懑、侵略性或其它充满敌意的行为表现着它的存在。

象放大镜可以聚集阳光点燃纸张一样，人的各种能量也可以集中起来。优秀运动员，他们调动肾上腺和体能，在橄榄球赛中奋力达线，或在铝球比赛中奋力一掷等等时刻，就是这样做的。我记得军校田径队有个小伙子，叫鲍伯·凯亚斯基，是个令人叫绝的运动天才，我从未见过有谁能象他那样懂得如何集中自己体能的，他曾是位呱呱叫的橄榄球运动员，可惜伤了踝骨，不然早就会成为一名超级专业球星了。但他仍能以惊人的力量与速度冲破围堵。在田径队，他能轻易地赢得100至200码比赛，接着休息上几分钟，一等跳高比赛最后点名后，就立即参加跳高比赛，前面的几次试跳全部免去。我常常满怀敬畏地注视他的一举一动，看他在系鞋带的同时，将全部的生命力调动聚集在一处，准备好奋力一跳，跃过六英尺高的横竿。在最后一跃前的几秒钟，他进入高度的集中状态，接着，两手轻轻抖动，眼睛盯住横竿，所有的能量向两脚的条条肌肉流动，高速轻盈地跨出三步，纵身起跳，跃过横竿。

如果你发现自己泛泛之交过多，以至于很难与一个人发生真正的亲密关系，那么就问问自己，哪个关系对自己最特殊。或许有几个人在不同的方面都很特殊。如果这个人明确了，你该尽量地对这个人敞开你自己。放弃你的戒心，啄破

你的保护壳，亮出真正的你，一任自己流入那吓人然而使人解脱的亲昵的深渊。

你也许会发现对方也有些害怕亲昵。那么请分担你们的恐惧。告诉那个人你所冒的风险。（有好几次，当我这样做时，我发现自己是在对他们提出警告：“请留神，我要在你面前暴露自己的脆弱了。”）同时，也要让他们明白，你想与他们亲热。表现出脆弱是人们共同打开亲密关系的秘诀。

这样做还会使你懂得，在与其他人各种关系中自己的价值。要把能分享你的精力的关系名单缩短，会使你面临艰苦的抉择：哪些才是你愿意在其身上花费时间和精力的人呢？但这样做的结果有助于你看破迷局，为什么你总是疲于应酬而收益甚微。

承担了这种风险，你或许会发现（如同我这样做所发现的那样）一种你和你的伴侣为此稀释了精力却从未体验过的东西。脆弱和温柔能导致亲密。象透镜可集聚阳光一样，集中的爱使你得到的远比心灵的一时悸动得到的要多得多。以其聚集起来的力量，爱情可以引起那种能够激动起你全身心的狂热。

· 融汇其中，形成中心，共同运动

温柔是从自然流动中萌生。鞭打和争斗阻碍温柔的萌生，作家乔治·林奈德曾让我领教过他所学的和气道功夫，那时，他正在学习这种东方武术。和气道是一种以不反抗为原则的日本防身术。它借助对手自身攻击的动势把其打倒。当

然它的内容远不止于此。它还是一种教人用意念、身体和精神来汇集人的能量流的一种训练。

四个人一起攻击一位和气道大师，这位大师所以能不受伤害的秘诀在于他具有随着每一个攻击者流动、化解攻击的能力。毫不过份地说，这是一种绝妙而复杂的艺术。大师不是正面与每个进攻者争斗，而是随着他们的运动流动，与之融汇一处。他似乎与攻者合为一体，恰如敌手的延长。

我也曾参加过乔治·林奈德为一些华盛顿特区政府官员举办的一个学习班。在这个班里，我们学习一种帮助我们领会所谓流动的实际应用的练习。我们被要求站在房子的一头，对手则站在房子中央充当障碍物。我们这一组的目标是最终径直地穿过障碍物（手、脚或整个身体），障碍物在我们到达目的地前一直存在着，以达到房子另一头的一把椅子处。第一种做法是把意念集中在认为“过去简直是轻而易举”的观点上，典型的想法是：“别说这个，上刀山下火海都不在话下！我肯定成功的！”一副美国粗汉的模样。结果，我们发现抱这种念头从事练习的往往是在对手设置的障碍面前横冲直撞，经过一番狂烈的搏斗后才能达到目的。第二种做法是采取一种消极无力的态度，把思想集中在“我要是能再睡上一会儿多好”的观点上。这时，我们发现前面的道路如同雄关险隘，几乎没有人能达到目标。这种结果在练习中屡验不爽。第三种做法是把意念集中于自己的能量中心——肚脐以下几英寸的地方。人的力量就是从这里流出的。这时，我们显得平和，谦逊，温柔，流向我们的目标。在此种情况下，不管我们的对手如何强硬地试图阻止我们（他们不

知道我们每次采取三种态度中的哪一种，是坚决的、消极的还是随动的），我们竟都从他们之间流过，甚至是踏着优雅的舞步，不用什么争斗和暴力就达到了目的地。这其中的意念对我们所有人来说，无论是在工作中，还是与上司或他人的各种关系中，都是显而易见的。

· 温柔的眼睛

乔治·林奈德还教给了我们所谓“温柔的眼睛”的一种观念。故作姿态的男子汉形象常常对所有的东西怒目而视，透着一股压倒一切，征服一切的神气。“用温柔的眼睛去注视”，是一种温柔的方式，它能帮助我们随动。这是一种体谅的观察，不是那种穷究式的透视。

看和看之间还有什么区别吗？一种看带着评头论足的味道，追求功利的人总是目不转睛地盯着某种东西，尽力将它们分门别类。这是一种居高临下、挑毛病的理智过程，试图评价每一个人，把他们分为这种或那种类型，而不尊重人家的独立存在。

实际上，由于过份追求功利的人们总是要把事情看透，他们眼睛部位的肌肉处于紧张状态，他们就往往患有近视，需要配上眼镜。我所以近视，很可能就是在西点军校时急功近利之训练的结果。一些人学会了如何“看”而不是“盯视”后，还能除去他们的眼镜。与“看”相对的是“盯视”，一种与“溜一眼”极为相似的此时此地的过程。“溜一眼”一词是罗伯特·海因莱恩在科幻小说《奇境中的陌生人》中使

用的术语。溜一眼和看都避免了盯视之嫌，使人不觉得是那种理智地将人分门别类。而且表明的是从眼睛到心灵，不是从眼睛到大脑。看是一种感觉，不是一种理念。它表明你以接受的态度对待所看到的人，不是在对其上下打量，审视判断。

乔治·林奈德“温柔的眼睛”的观念与上面说的极为近似，我们应把我们惯常用来保护自己的冷眼变成柔和的目光。开始时，这是迈出脆弱的一步，但接下来。它能产生一种吸引他人的流体中心，即使对方本来心怀敌意，也能被化解。

看、注视而不是盯视、审视对方有助于和谐双方的关系，消除相互之间粗莽的蠢举，加深彼此之间的信任。近来，我在一条有鲟鱼的小溪钓鱼时发现，如果我用“温柔的眼睛”去注视、看，水中那些隐匿的上百群的鲟鱼就清晰可见，反之，如果专注地瞪大双目去搜寻，鲟鱼却不知躲到哪里去了。这在鲟鱼咬钩时也很应验，我随着鲟鱼和溪水一起流动，变得与它们浑然一体。我还发现“温柔的眼睛”可以让我看到森林中的鹿，同是这些鹿，你死死盯着它们只会让它们逃开。这是一种以柔和的方式与自然的融合，或是成为自然这个主流的支流，而不是以对抗的方式去侵犯自然。我变得愈是温柔，就越能更多地看到自然，自然展现给我的就越多。

· 爱情的迷宫

爱情是这样一种反论。理智性谈论爱情很容易，但要身临其境地去理解它却很困难，它好象不可究尽般地复杂。然

而，若要随之流动，却又十分简单。

把爱情比喻成一座迷宫，帮助我理解了我与情侣间恋爱关系的复杂、神秘的迷宫形式。要达到你的中心，非得在纵横交错，曲折幽深中觅出一条路来。对方亦是一座不同的迷宫。如果你老是进错门，只能落得穷途末路，总也到不了中心。当你和爱人开始了恋爱关系，总是想着你们各自的迷宫中有一个区域是重合的，那就是你们的中心应重合在相同的地方。走向你自己的迷宫中心途中，进入你的每个房间时，你必须用只有自己才有的钥匙，逐一开启房门。因为知道如何使用自己的钥匙，你知道如何通过这座迷宫达到你的中心。但是现在，你进入了恋爱关系，你发现你俩的迷宫只是在一个地方，而不是在每个地方重合。你生活的迷宫与你伴侣的有很大差别，两个人独自都可用各自的钥匙开启各自房间的门。在你俩迷宫的重叠部位，你会发现自己能和伴侣手拉手地并肩同行。但且慢——单用你的钥匙是打不开这间你俩共同享有的房门的，它还需要你伴侣的钥匙。所以，用两把钥匙，你的和她的，才能一起走向爱情的共同中心。

不管你是否急于前行，都必须要有两把钥匙。如果你的伴侣对进入下一个房间存在疑虑，不想发展得再深一点，你只有无可奈何之叹了。不能强行打开这扇共有的门，必须要用两把钥匙。在你们真正一起学会、了解了这座迷宫，一步步接近共同的中心，在爱情把你俩融为一个人的地方，就是你永远渴望与你的伴侣重归之处。它是非常美丽的地方，可以共享无限的爱恋和幸福。虽然你们的关系在进展，但其中一人如果操之过急，意欲直达中心，或许会使对方感到太快。

而难以适从，大门砰然关上，不谐调、不和相继而来，造成痛苦和伤害。这些伤口可以治愈，但在进入迷宫后的旅程中，当这扇门或那扇门被你们中的一个再次砰然关闭时，你们两个还会回忆起过去那段痛苦的经历，这会使得你们在接近一道道相邻的门时，惊悸重起。

记住上一次如何受的伤害，会重建起前行的勇气。走得远一些。我们中几乎没有人愿意丧失抵达共同中心的那种幸福，单独地，仅仅在自己的迷宫中探索。

关于迷宫的比喻帮助我懂得了这个道理：我必须与爱人一块，一步一步用一把又一把钥匙打开一道道门，一步一步地前进，进展顺利的时候，道道重门在我们面前应声而开。另一些时候，又是那么不谐调，不情愿，一个人想走得快一点，而另一个尚心怀恐惧。一个人也许会认为对方（他或她）已经丢失或忘却了能开锁的那把钥匙。其实这绝不会发生。一旦我们看懂了这座迷宫，就会对它了如指掌，对共享难以置信的亲密和结合的恐惧是唯一能阻挡我们的东西。爱情迷宫的锁匠正是我们温柔内心的自我。这个自我对该用哪把钥匙了解得一清二楚。当我们启动内心的自我，就能毫无困难地在爱之迷宫中畅流。温柔的爱情关系是这样一种关系，它是两座迷宫中心的连接，不是墙壁与墙壁、迷宫与迷宫的连接。迷宫的中心就是恋爱双方的心。

10 性爱中的温柔

· 把握你内心的律动

在如今世人皆醉，麻木不仁的年代里，情爱色欲是通向
我们内心自然律动最直接、最有效的一条途径。在性爱过程
中，特别是达到高潮的那一瞬间——我们体验到一种我们在
平时不曾有的脆弱与温柔。这一珍贵的瞬间，我们天生具有
的内在能量的宝藏开放，它在被掩藏于我们粗犷外表里过久
之后，终于显现出来。我们就是如此，那些自诩的堂堂男儿
也概莫能外。尽管性爱的质量，在那些愿意温文尔雅的人和
那些无时无刻、包括在床上也要显露自己粗犷刚毅的人之间
有着天壤之别。

性，是多数男人乐于谈论但又不宜多谈的话题。谈得太

多太露会使男人们显出几分紧张，他们不愿意正视自己并不象自以为懂得的那么多。更何况，性爱这类事情，男人不甘于对其显得傻乎乎门外汉似的。

为掩饰这点，男子汉谈论起来就变得虚张声势，俗不可耐，充斥着关于什么新姿势、新花样等故弄玄虚的笑话。在某种程度上，谈论性爱似乎变得比其本身更受人喜爱。它来得容易，可以持续很长，而且不会有任何失望。那些害怕在床第之间受到侵害的男人，可以在酒吧间，与他的同伴们一道，在回到急躁的妻子身边之前，创造出奇迹般的夜晚。当然，他们的妻子可从未领教过他们说得天花乱坠的一切。

如此可悲可叹，真是大可不必的。这些男子因害怕做一回失败的情人而心神不安。他们走路也在发着“它应该是怎么样的”奇想，尖叫和耳语，指甲和香唇，“亲爱的，抱紧我”或“噢，你真不可思议”种种表示，以及接下去那炽热的欲火和教人飘飘欲仙、腾云驾雾的感觉。……但是，他们知道，自己在床上根本就不是这么回事，它常常是困惑，孤独和痛苦。他们感到落入了一个由自己的无知、对承认自己知之甚少的恐惧以及关于性满足的似是而非的想象和不真实期待等等构筑的陷阱。虚幻的期望与憧憬使许多男子汉备尝酸涩而不能自拔。他们根本就不做爱，想通过手淫达到那种不可能出现的奇境，接着，就为未能达到那些向壁虚构的性爱标准而埋怨自己或对方。

无怪乎，无能的男性数量与日俱增，许多男子都不相信自己的性能力，对女性性高潮以及什么是高潮本身的过份强

调等等已使许多男性害怕接近女性了。现在，在性关系发生之前，总是有一种对行为能力的审视感，这种感觉对许多男性来说是一种新的困扰。妇女已在为她们的性权力而奋斗，并且在许多方面占了上风，按照她们的愿望下了定义：在性生活中什么是她们要求的，什么是她们愿意做和不愿意做的。然而，男人们仍然被传统的要做控制的一方的观念束缚。堂堂男子汉不存在任何性问题——这是尽人皆知的。因而男人们认定不能承认自己心虚困惑，他们竭力做出肌肉紧张、极度兴奋的样子忙忙碌碌，而实际上却越发弄不清自己真正的性要求是什么了。

尽管男女之间这一新近状态令男人比女人更为别扭而且痛苦，但它打破了许多在过去一直保护着男人的陈腐观念（但这些观念并未给男人以营养），从而起到了极好的作用。男子的自我是一种虚弱易碎的东西，这正如许多男人已经相信的那样。它需要不断得到支持，受人注意，即使如此，它仍然不时地紧张。对所谓有男子气概的人，性爱并不是一种享受，却只象对他男子生涯的又一种考验。每一次都是一次冒险。习焉不察，他寻求的不是性爱的欢悦，而是一种表演。

总而言之，这种姿态确实使作为情爱角色的他平添了几分吸引力。对他垂青的妇女知道他总愿意长袖善舞、极尽能事、确实有些妇女喜欢这个。未必是喜欢他本人，而是因为他出色的表演成全了她们的想象和她们的表演。他是一匹超级种马，而她们是超级女妖赛壬^①。这种关系生效了。唯一

① Siren，希腊神话中半人半鸟的海妖，常以美妙歌声诱惑经过的海员而使航船触礁毁灭。

的麻烦是这种关系再不会有任何的发展。它一开始就要求越来越多的精力，只是为了把虚弱的欢悦保持在个人满足的同一水平：每晚越来越长的时间，更野蛮的花样翻新，更疯狂的音乐和更强烈的酒、药品。很快，双方就会开始意识到他们进了死胡同。然而，（他们的）游戏规则不容他们回头。这样的男人几乎没有放弃他们行为的。赛壬中间也少有立地成佛的。他们不这样做，相反，是再去寻找新欢继续玩同样的把戏。因为游戏必须继续。男子汉们的竞技中不得有懦夫——特别不能在性爱接力赛中败阵。

这种狭隘牵强的性爱结果，对男女双方来说都是生硬、不自然的。在女人一方，可以从她们粗糙的、如漆的头发，盛妆的面孔以及细心核算带上突出胸部线条的内衣中看出。男人一方，它表现在粗言秽语，动手动脚以及表明他们正在来劲的狂热眼神之中。这层铠甲真是自欺欺人。它象一层硬壳，这些男女把它当做活生生的和真实乐趣的可怜代用品献给世界和对方。他们不是对对方有兴趣，只是对零售自我空壳感兴趣，且不问它能卖上几文钱。他们象玩偶一样互相交际，精心装扮出象彩瓷一样的外表。他们相互的了解，充其量是对彩瓷一般外表的了解，绝不会再多。

因而，他们的性生活必然是粗俗的。正如他们自己的粗俗一样。女人们要求更多的性高潮，以此作为自己和她们的男人性欲强的一种证明。而男人们则以极尽能事为己任，以证明自己毫不逊色，旗鼓相当。为了证明自己“在床上的长处”，这些男女都陷于一场不那么顺从的“战斗”。毫无对对方的兴趣，只是为床上的风流。他们寻求的不是对方，而

是满足一种绝对的理想。他们不懈地追求一个空洞的想象，同时不断地失去对方。

所有一切都决定了这些男人和女人的态度必然是生硬和粗俗。不止是他们的身体因为害怕稍一疏忽败露出竭尽全力扮演的“理想伴侣”的真相而僵直挺硬，远不止这些。他们还劣化了自己的情感。私下里，他们知道自己是在玩一种字谜游戏，对与他们一道玩的人和看不透其中就里的人暗自窃笑。因而，他们变得粗暴。不久，伪装从他们脸上消失。不久，玩偶的笑脸不复出现。在任何一个单身酒吧里，都能看到一种可悲的结果：带假发的、肥胖的男人们与十多岁的“姑娘们”玩着上述的那套把戏。在这种游戏中没有赢者，有的只是程度不同的损失。于是，毫不奇怪，玩这种游戏的男人和女人要变得既玩世不恭，又戒心重重。

在这场不那么神圣的性爱之战——实为“玩偶之死”的过程中，认识温柔在男子性爱生活中的重要性就比较容易了。如果性爱也成为一种男性优势证明，就象在事业和体育中表现的那样，就实在难找到一块避风港和精疲力竭之后可借休息的地方了。性爱不只是渗透能力，不只是性高潮。它还是在接触之中那种肌肤的震颤和温存，它还是眼睛在手所不能达到之处的神交。

作为一种需要，人的机体接触的重要性已日渐被人认识到，它与食宿同等重要。它是供给心脏的营养。多接受爱抚的儿童往往活泼红润。阿什利·蒙塔古告诉我们，一个被剥夺了被触摸机会的人简直就不能活下去。失去足够爱抚这一重要营养的儿童成人之后，脸上通常带有一种被追逐、鬼鬼祟祟

的表情。他们以为自己渴求性爱。然而他们需要的是温柔的接触。如此，他们通过性交的猜测，了解、交流双方的接触感。

如果男人们能够了解自己对于简单情感的需要，并且接受温文尔雅所带来的那种深沉满足的快感，性爱对他们来说就不再是一种折磨，而很可能成为令人感奋向上的力量源泉。

· 爱与做爱的区别

我在早先所著的《这是我，我在这儿》一书中，曾谈及爱与做爱的区别。确实，对许多人，尤其是对那些男子汉来说，这简直谈不上有差别。做爱，很大程度上是一种身体和理智的感受，在最佳状态，与自己中意的人共享之时，它们并不是什么“坏”事情，甚至对有些情人来说有时也如此。爱则要多付出情感的因素，在最好状态，还要付出精神因素。爱与做爱的区别是难以用言语表述的。爱不可言传。对于爱来说，做爱是一种此时此地，自发性行为，它使爱给人以温柔而脆弱的感受。爱比之于做爱，具有多得多的潜能去达到尽善尽美。

当我按机械的作法，学来的那一套一成不变的反应来进行性行为的时候，就象结婚手册上写的那样，什么预备阶段，各种姿势以及各种事先掌握的技巧，我常只是在做爱，而我的潜能却大大地被抑制着。做爱很大程度上只是头脑和身体的感受，而情感和精神却被排斥了。“做爱”一词中一个“做”字，实际上已使两者之间的差别昭然若揭。爱无需

去“做”，因为它全然是自然的流露。

粗俗的家伙更善于“做爱”，因为这样的人往往更注重于身体和理智两者或两者之一，而在精神和情感上甚为贫乏。在大多数“做”出来的爱中，作为一个完整的人，其感情上的需要，特别是精神上的需要都被忽略了。从而使性爱不再是一个完整的过程。这种性爱与其说是人的感受，不如说是一种机械行为。

机器只是在工作，它没有感觉。许多人，按他们最大的愿望，去自我实现的是他们的想象而不是他们自己，这些人的行为恰如机器一样，他们强调的是行为举止，而不是情感或情感的流动。令人啼笑皆非的是，对早泄——头号男性机能障碍的治疗，竟然是在阴茎上涂上减感软膏，以便使它在不知不觉中表现得好些。同样具有讽刺意义的是，另一种常见的男性功能障碍，阳痿，常常是强迫自己表现得更有性感所致——重复“做”，而不是自然流动。事实上，阴茎并非机器上的附件，而是男性生理的组成部分。

今天，往昔过于放荡的男性已失去了往日的威风，并因此对卷入过于亲密的关系有几分戒心。这种忧虑正从关于减少激情和温柔的性问题等表现出来的过甚其词的“冷漠”和谦和中显露出来。机械地处理象性爱这样美好而温柔的关系如同所谓“解放了的男人和女人们”彼此不把对方作为人，而是作为附属品来对待。罗洛，梅在他杰出的《爱情与愿望》一书中，引用《花花公子》杂志及其对性爱的“冷漠”态度作为这种现象的例证。在谈及杂志中间插页上的裸体女郎，他说：

“当你越是近观，就会从这些照片上的姑娘那里看到一种奇怪的表情，旁若无人，机械，丝毫没有吸引力，空洞无物——典型的精神病患者的特征……你会发现她们一点都不性感，《花花公子》所做的，不过是把遮羞布从生殖器上移到脸上。”①

· 完整的向不完整的挑战

在过去几年中，已有不少关于性高潮的论述。或许有人把这当成当代男女最热忱的一种追求。可能，我们中有许多人听说过的达到性高潮的技巧，比我们想要知道、需要知道的还多。对温柔的人来说，性高潮不是他（她）性生活中种种所为目的。分享感情，幻梦和内心精神的蕴藏，常常要花很多时间，这才是性交流中完满的过程，它使身体的感受升华为情感，又由情感升华为精神。这就是爱有别于做爱之处。尽管我们也将性高潮当做最后的结尾，为此使用任何方法都是无可非议的。

当人们以温柔来达到性高潮时，其境界以及高潮消退时的那种余韵与粗鲁的人从痉挛般的性高潮和高潮中所能感受到的大相径庭。粗鲁的人们，一方面有意识地千方百计地为达到性高潮而战；另一方面，他们的下意识又不能作美（性高潮是温柔、自然所能达到的境界）。他们全身的肌肉僵直，性交变成了一种痛苦几近痉挛的体验，通过伴之发出的

① 罗洛·梅，《爱情与愿望》（纽约：诺顿出版社1969年出版）P57

吵闹之声，其情形如何恐怕就不言自明了。

在进入性高潮时，许多人发出的声音好象他们是在做截肢手术又没用麻药，或象是脚上系着千斤重物被吊在空中似的。爱的声音应是自然而美妙的“音乐”，决不是那种与其说是表达欢悦还不如说是痛苦的呻吟。只有在人心力交瘁时才会发出这种呻吟。意识到自己和对方都具有温柔，能够自然地达到高潮，他们发出的声音是欢悦的明证。

下面，我来谈一下性高潮（包括男性的和女性的）和男性高潮与女性高潮的区别。高潮（orgasm），按我的定义，是一种全身心的、完整的感受。而男性高潮（ejaculation）和女性高潮（climax），仅仅是粗鲁的人或有控制欲的人局部的感受。按我的感受，性高潮是从生殖器官通过整个腹部直至四肢均匀地扩展而去……并且很难频繁出现。人们确实偏偏要从情感上、肉体上、理智上和精神上去抑制。对大多数人来说，达到高潮并非易事，因为从小就有那么多有关性的禁忌。而向两个人之间的谐调彻底妥协更是一个极为脆弱的行为，它能融化掉人们的戒心，唤醒人们心底的温柔。它使得人们的性高潮成为一种自然的流动，而不是通过“做”使自己或对方“来劲儿”。

许多婚姻手册造成相当广泛的危害。男人们被告知必须“表演”并控制自己直到使反映“较慢”的女性达到“较难达到”的高潮时再射精。男人们甚至受到这样的忠告，借助分神来集中以麻痹自己的感觉，延迟射精，诸如想想办公室工作啦，财务帐目啦等等。诚然，男子早泄和阳痿以及女性的性冷淡等的确是复杂的医学问题。但是，这些失调很大

程度上恰恰是我们社会中存在的巨大隔膜、麻木不仁造成的，不少人一面为更为亲密的人际关系大声疾呼，一面又拒绝亲身去体验它。贝蒂·多德森就这个题目为妇女写了一本杰出的书，《为手淫正名》。现在，我们需要为男人写这样一本书。

如果一个男人能按自己的律动自然地流动，不总想着如何表演才能令对方满意，那么他们两人就会发现结果会令人满意得多。往往，一个能随着自己男人的性高潮而兴奋的妇女，只要她的男人真的处于自然兴奋中而不是在那里做作，会发现她自己也接近了性高潮的边缘，这种高潮会自然而然地从她体内爆发出来。

几年前，我开始注意到自己的性生活中真有一种自欺欺人的成分。我认为上当的绝不止我一人。我的发现是这样，每当我处于性高潮的瞬间，总是想发出低沉的呻吟，而不是那种温和、发自内心、不加掩饰的声音。我发现，多年以来，我已从原来的那种声音转变成为男子气的气喘吁吁。还发现，我之所以如此，是害怕如果我的声音听起来象孩子，会被对方看作一个男孩而不是成人。真是令人难以置信，在这种极度放松的时刻，竟还能如此冷静地控制自己。

现在，我又重新获得了自己原始的冲动，性交时又能自然地流动，声音也不再做作，而更象我自己，那是一种又象是一个男孩、一个儿童，一个男人或是一种什么动物所发的美好的声音。这给了我另一个机会，听听我自己，去诉说日常生活中没有机会表达的一切。

即使是色情片中的逢场做戏，也越来越需要表现温柔。

我的朋友蒂娜·拉塞尔精于此道，她告诉我，电影界已有了这种动向，要在电影中捕捉性爱完整的冲动过程，而不再象过去那样，仅仅靠导演出来疯癫若狂。如果电影能够摄得我所说的完整的爱的过程所存有的那种温柔美好，将是出色的，才能给人以真正的性感。

· 性温柔的试验

假如你对我的说法持怀疑态度，不妨试试以下的实验。在你和情侣都感到很自然、随心所欲的时候，把你们的声音录下来，并与电影中的一些声音进行比较。我和我的妻子就曾这样做过，都对我们自己的爱情音乐竟有如此美好惊诧不已。它远比我们以往听到、看到的任何东西都要动人和纯洁得多。做这个试验，能够使你和你 的情侣相信，其实你们就是自己摄制的影片中的明星，这部片子应划为“T”级，即温柔级（Tender rated movie），比起任何一部“X”^①级影片都要高雅得多，使人激动不已。

我并不认为色情的东西都“坏”得不得了。但它确实无益于观众。这种东西有一种冷静、不自然、纯粹肉体享乐的倾向，而缺乏真实爱情所应有的种种情感，当然就更谈不上精神上的沟通了。如果说，有一点点儿性阅历的人看看色情的东西还马马虎虎过得去，那么根本没有这方面阅历的人就根本不该看，我赞成这类东西只适合给那些热衷此道的成年

① X级的（X-rated）指十六岁以下的儿童不准观看的电影。（译注）

人看，但它们确实不会有真实爱情所给人的那种轻松和充实感。只有对那些除了性爱，完全不想与别人有任何感情瓜葛的人来说，这也许是个安全的东西。即便如此，色情类东西中的刺激可能是萍水相逢的情人们所需要的，但它也是难以消化的，实在无法天天享用。它没有足够的营养，没有激情，没有交往，没有沟通。

看看色情影片中男主角紧绷的脸。他们中许多人竭力想表现出兴奋，结果适得其反，人们从他们冰冷的脸上以及身体上看不出也听不到什么他们想表现的东西。只是一种极度的“冷漠”：在当今神经错乱的年代被人竞相效仿的一种品质。冷漠的人的性兴奋往往只限于局部器官的感受。心理学家和性研究者认为，这样的人完全没有认识到情欲高潮是一种全身心的现象。在完整的性高潮中，全部身心都被调动起来。是全部、完整的身心，而不只是身体，更不必说仅仅是某个器官了。对器官感觉的迷信只是一些人的自欺欺人罢了。

另外，那些越是努力做出很强样子的男人，偏偏不免出乖露丑。追求不可能达到的性交能力完全是一种自欺，身体可不听从他们的指挥，大脑不会闭塞耳目的地下命令。往往，阳痿恰恰是因身体对强求的反抗所致。不论从生理或心理而言，生殖器官都是人体最敏感的器官，它们不是孤立的，是我们身心的一部分。它们的确是通往亲密关系和人们之间似海深情的门户——只要我们肯向引导我们走向它们的、我们内心的自然屈从。

· 重获性的清白、无罪感

清白就是不知何为罪恶。所有人都有天真无邪的童年。那时，没有什么坏的错的。生活就是生活，没有那么多清规戒律。保持人之初的清白或是说无罪感，对在性生活中轻松、相通来说是至关重要的。

不幸的是，大男子们太“强悍”了，离那个天真的、自发性的和活泼泼的原型太远了。童年时，人的性的感觉和愿望是纯洁的，直到为此受到成年人责打惩罚以前都是无罪的，无邪的。有一个试验可帮助人们重新获得性爱中的温柔与清白，不妨试一下重温少年时对性爱的幻梦，再与最亲爱的人（那些我们乐于与之探索种种美好幻梦的人），一起做做小男孩、小女孩们“娶新娘”、“过家家”的游戏。这种游戏几乎可在任何地方进行，但参与试验者还是在与外界隔绝的自然环境最为理想。与伙伴分享几件双方的经历和幻想，然后从中找出双方都认为应该重温的一件来。集中意念重新进入幼时的天地，幼时的天真状态，摒弃一切表演、做作、戒备之心和成人的造作。

在两个人之间保持几码远的距离——远到二者可以看到对方目光就可以了。留心有没有感到压抑和凝滞；深呼吸，再注意片刻后，看能否一点点驱散窘迫、压抑感。任目光在他或她的身上上下下留连，并集中目光注视对方的眼睛，保持互相的注视，享受同伴的欢悦目光。通过深情的注视，双方都意识到对方和自己身上真正的自我，人们精神上种种感受

的自然流动被释放出来。

这种坦诚相见将产生出无穷无尽的能量。通过眼神，也会产生性的高潮。人们不妨做做这个简单的试验，体验一下。

在我父亲驻防西德期间，我还只有十来岁，那时我纯洁无瑕，并因此得过了一段完整的、近乎梦幻的生活。在德国美丽的森林里，我时而跑到林深之处宜人的地方。那里，阳光透过密实的枝叶，照亮着一块覆盖着青苔的“舞台”。恬静的气氛令人忘记了一切，我变得无拘无束，竟脱光衣服，在森林的怀抱里纵情歌舞，如同裸体的神潘一样。直到在幻想中，我仿佛看到近旁哪棵树下躲着一位仙女，正偷偷地看我，并被我的纯洁感动、征服。在极度的性高潮中，我的歌舞才渐渐终止下来。

青年时代也有几个阶段，我变得为自己自然表露出一般的爱恋感到羞愧、不安、负罪感。觉得自己一定是精神错乱了，或者有某种“变态”。多年后，在接受心理治疗的过程中，我才又重新接受了自己童年的那种心态，还进一步认识到，它们表现的那种毫无矫揉造作、充满创造性的情欲多么美好。

最纯洁无邪的经历要算依偎在妈妈的怀抱里。能充分得到这一人类最基本的亲昵的人并不多。无怪乎，成年之后，很少有人对亲昵行为感到自然流畅。躺在爱人的乳胸上，再想保持男人的仪态、尊严就很难了。一个男人与他的情侣有意，特别当他愿意放弃那块“天下没有我就一事无成”的面具，不论曾经多么强悍的男子汉，也会变得象婴儿一样，顺

从她依偎在情人的胸膛——这也是重新建立亲密关系的可能性之所在。

这一简单的试验对男人或女人同样有效。但是，冷静下来不妨问一下，为什么极为舒畅、欢悦的事接受起来竟那么难？为什么许多人觉得做这些事是“错”的？清白何罪之有？

两个女友亲近，分享她们的体验，便被视为大逆不道。有什么理由禁止女人重新体验无邪的亲昵呢？没有，没有什么站得住脚的理由。仅仅凭着社会的认同与否就剥夺了妇女之间亲密的权利，仅仅是为加固所有人止步的陈规旧习。我认为，人们在女性胸脯上都是平等的。

我发现另一个开放自己的办法是亲吻别人和让别人亲吻自己的眼睑。采取这一姿态能给人一种说不出的美感，体会到脆弱和体贴。尽可能以敞开自己的胸怀，闭上眼睛，体会所爱的人的亲吻渗入心田，变成自己的爱意。

• 按 摩

按摩是另一条释放人们温柔天性的途径，对此，每个人都可以发明最适合于自己的方法。让手在人身上推、按、捏、揉等，调整神经功能，并使人们彼此能给予对方需要的爱抚。皮肤是人接触世界的最基本的器官，触摸是皮肤的食粮。获得过足够的温柔接触的人不多。人们都是需要的。给人爱抚、接受别人爱抚，最好的一种方式就是按摩。所有的人都应学会，学得轻柔一些，再轻柔一些。

温柔也是按摩中最重要的：温柔地触摸，温柔地接受触摸。性经历中最要紧的在于它为人们提供了亲密接触的机会，其意义远在性行为本身之上。按摩给我们提供了同样的机会，享受人们希求的那种轻缓、令人悸动的触摸。我喜欢选择被称为埃萨伦式（Esalen）^①的按摩，它因产生于坐落在加利福尼亚的埃萨伦研究所而得名。我不喜欢在更衣室和健身房里常见的那种捶捶打打式的按摩，也不喜欢42街式的疯狂的、霓虹闪烁的按摩室。在这些地方，花上二十美元，女服务员就可以给人亮出“局部”性的活儿，帮助男人从性的紧张中缓解出来。可见，人们缺少接触已经到了饥不择食的地步，按摩业正是这样兴旺发达起来的，尽管从按摩室里得不到任何真正的亲密，只能从一个侧面反映我们的社会。但是我还是认为，有比没有好。这些按摩设施至少为特别需要接触的人，以及离开按摩便会更加如饥似渴、不择手段地去获取接触的人提供了体验接触的代用品。

埃萨伦按摩是一种较为柔和、给人美的享受的按摩法。当按摩师的双手从人体轻柔地、缓缓地移开后，被按摩者感到这双手并没有离开。为此，人们感到还得再来，以得到更多的抚摸、接触和温柔。

几年前，我在埃萨伦研究所第一次接受了埃萨伦式按摩。在海滨的悬崖上，我躺在暖和的琉璃浴池里，向下可俯看海面。我的按摩师加布里埃尔莉在浴场遇到我，当时我已

① Esalen：美国流行的集体心理治疗方法Encounter Group的另一名称。

经泡了一个小时了。对一副大男子主义尊容的我来说，很少和这样美的女人打交道，尤其是体会到她的那种温柔。在一间宁静的、单独的房间里，我躺在按摩台上，倾听远处海的声音。加布里埃尔莉裸体跪在我身旁。她伸开五指，把指尖轻轻地放在我的肚子上。她低声地发出指示，让我愿意怎样就怎样，尽量放松，听任自我感觉。在我们产生神交之前，她闭目沉思了五或十分钟。这是一种女人与男人间的神交。当时我特别担心自己心猿意马，产生非非之想，恐怕在她接触时，生殖器会勃起。她看出这一点，安慰我不要害怕会产生什么性情感，要使它们升华为一种精神上的东西；她还告诉我说，我的所有情感都是可以接受的，良好的。她有条不紊地、轻柔地按摩每一组肌肉为我驱散那些担忧和恐惧，她涂上可可油逐块逐块地完成每组肌肉按摩后，接着从脚到大腿，到股、后背、颈、肩、臂和手掌，用长时间的揉捏使所有肌肉连在一起。这是我能回忆起的最美好的体验，它竟是一位可爱的陌生人给予我的。我的身体曾经渴望得到而又缺少亲密的接触，从那美好体验以后，一股新的、只有儿时才体会过的躁动升腾起来。

请试试看。只需要一段空暇时间，一个不受打扰的舒服的空间，一位情投意合的伙伴，一点点可可油以及自己为几小时极为惬意的消遣中所应具有温柔。现在市场上有几部好书有助于学会这种按摩艺术。

对性爱中温柔所做的试验可帮助人们认识应在什么方面努力以除去身上的甲冑。进而，当它与心理治疗性成长工作结合起来时，试验可帮助人们在情侣面前，更自然、更温柔

地表达自己的情爱。

以十分简单易行的方式处理性问题不是我的发明。人类在性爱中表现出既优雅又快活的天性，十分复杂的天性。过于简单地对待性关系，把它看成二种象学骑自行车或游泳一般单纯的技巧等态度，使大男子主义泛滥成灾。我在这里呈献给诸位的一些试验，但愿不是要将其作为一成不变的练习以使人们具备性爱中的温柔，而是要将它当成一个催化步骤，帮助我们重新找到天生的、却已被成年人深埋在人为外壳内的温柔。我发现，人的创造力中有很很大一部分来自情欲。以上讲述的启发温柔的练习会帮助我们打开锁住体内情爱涌流的闸门。

能够重新获得温柔的人，不仅能在性问题上自然流淌，在对待人际关系的各个方面也能非常自如。寻找到自己固有的温柔，按照自己的方式成长、工作，为此，人们会得到意想不到的回报。人变得更加全面，更加成熟后，隔在性关系中的温柔与其它人际关系中的温柔间的区别就会消失。人们还把性作为所有人生经历中最重要时，大男子主义者往往会把性关系与生活中其它方面截然分开。当人们学会放松自己的性意念，就会自然而然地消除性关系中机械呆蠢之举。然后，人们就会象罗洛·梅指出的那样，认清习俗对性爱的粗浅观念与厄洛斯^①无所不包的、至大至广的内涵之间有着多么大的区别。厄洛斯渗透在我们生活的方方面面。厄洛斯是生活

^① 厄洛斯(Eros)是希腊神话中的爱神，转义为性爱。作者原文使用Eros与sex两词，目的在于要对所谓性爱的本原与人们对性的片面理解加以区别。(译注)

所需的能源。

“人们想象中的厄洛斯生着双翼，高高地翱翔，风采夺人，使所有那些做爱技巧、教人如何做爱的书籍以及愚蠢机械的动作姿态黯然无光。做爱绝不是操纵摆弄什么器官……是人性的温柔促使爱恋双方的结合。因为只有厄洛斯——性爱，而不是性事，才是温柔之源泉。”

罗洛·梅《爱情与愿望》

· 一幅互相投降的幻境

一天早晨五点，我独自一人起床，去温尼帕沙基湖钓鲑鱼，我是为休假和写作到这里来的。每年我都有一个月的时间在这儿休息调整自己。头十天，我一直把鱼钩下到百英尺以下的冷水层，每逢八月，鲑鱼最愿意呆在那个深度。但是那个早晨，这种钓法却徒劳无功。五点四十分到六点之间，太阳升起来了，把天上的云朵染成红色，桔黄色，真是绚丽多彩。我在老地方下了钩，这地方选得不错；我一直用的是珠形诱饵，这东西在去年给我带来不小的收获，运钩速度也是一流的，技术简直无可挑剔，就等鱼上钩了。整整等了三小时，一无所获。我准备收竿驾船到船坞去的时候，忽感到手中的竿重重地拉了一下。鱼上钩了，个儿还不小。

我用一只手够着开关把船马达关上，一来是为把船停下，另外也为了恢复早晨的宁静、和谐，再有，还为了那条

咬住钩的大鳟鱼，正躲在清澈的湖水下的什么地方呢！二十分钟过去，我已把鱼拉近。可能它受到了影响，猛地扎向深处做最后一次奔向自由的努力。钩还是死死咬住，我一边用已感疲倦的手将鱼竿高高举起，一边把抄网慢慢地抄到筋疲力尽的鳟鱼下边，猛地把它捞出水面，扔进船里。

多美的一条鱼啊，金黄色的身体上带着明快的粉红色斑点，肥腴的肚皮在晨光中泛着银白色。令人留恋、回味的时刻。不一会儿到了船坞。我把这条二十六英寸长的大鱼收拾了，它的肚子里满是鱼子。洗去手上的鱼血和带着一股甜味的鱼腥，我蹑手蹑脚地走回别墅，躺到妻子艾塔的床上，让她分享我最终还是钓到一条大鳟鱼的欢乐。

休假前几个月，我们的性关系一直不融洽，为解决差异，我们争斗并互相指责对方不行。性交已变得十分机械，缺少我们俩都追求的流畅和满足。真是愚蠢，一点用也没有！这次，我们俩惊奇地发现，性交充满了令人难以置信的激情、自发性和温柔的欢悦，高潮接着高潮。整个过程中，我们俩任凭内心的律动，享受着几个月未曾有的感觉。高潮中，我的头脑里呈现出那条大鳟鱼的图象，湖的深处一个生机勃勃的美丽精灵！我认识到，即使用最完美的技术也不能使鱼投入罗网，它上钩是出于自愿，是义无反顾的愿望。这是一种本能的自然流露，是任何外力的操纵或迫使所不能及的。

令人更难设想的，当我们共进晚餐时，艾塔告诉我说，在她产生性高潮瞬间，脑子里出现了那条活蹦乱跳的鳟鱼！那一瞬息，我们俩人竟共同完成了一个认识：如果不是出于

自愿，就是用尽世上的解数，也不能使男女之间的爱事做得自然、流畅，就象自投罗网的鲽鱼——我们愿意听凭自己的真实感情的出现和流露，全心全意的，义无返顾的，毫无戒心的。为此，我们俩在一段时间内融为一体，分享着潮涌带来的启示，它使我们在更深的层次获得了爱情。

就在艾塔和我躺在床上时，两个孩子神奇地敲开我们卧室的门，坐在床上吃起了早餐！好象我们和好如初的震颤传到整个屋子的每个角落，连他们也不自觉地感受到了。

通过这一经历，妻子和我体验了种种感情。我的朋友卡布里尔写的一首诗，替我们做了很好的表达。他把这首诗称作《爱之景》，真是贴切极了。

一次又一次，你我的灵魂相见，
加入满月的飞翔。
世界辉煌的玉体在
斑斓的色彩间运转：

先是雪白，
又呈深棕，
接下去是生活深层绿玉色景象，
红宝石般的闪烁，
铁锈的金黄，
重新回到白色。
又一次，你我的灵魂相见。

体验着海洋弯曲起伏的波纹，
搅动着漆黑的夜色云天。
世界辉煌的玉体在
我们之间运转：

在片片桔红霞光的黎明，
饥饿的海鸥盘旋、期待。
一次又一次，你我的灵魂相见。

去品尝坦诚的安宁，
因为众神欣然恩准
任肉体去发现。
在他们迟钝地微笑的视域，
世界辉煌的玉体在我们之间运转——

微微闪烁的光柱神秘、倾斜、完好，
如同光在水流之下折射的斑点。
一次又一次，你我的灵魂相见。

世界辉煌的玉体运转
在一切一切间无穷地回旋。

11 做父亲的温柔

· 做父亲——人生一段特殊的成长时期

尽管有很多人还有传统老观念，把父子关系看成捉摸不定、棘手的事情，其实父子之间可能有人际关系中最令人满意而温柔的关系。试想一下，从胚胎的那一刻起，父亲就一直是自己孩子生存的一部分，会感到做父亲确是一件奇迹。

当父亲是一段产生特殊意识的时期。它使每个做父亲的人重新体验自己具有的儿童意识，与自己的孩子一起重温年轻时代的美好和无邪。作为父亲，每个男人既是男人，又是儿童，两个方面都可以成长。

我认为，对有了孩子的夫妇俩来说，让孩子的父亲从头至尾参与怀胎的过程，包括孩子诞生的一刻让他守在产房是

很重要的事情。父亲可以在整个怀孕过程中起到十分积极的作用；同就要做母亲的妻子呆在一起，鼓励和帮助她。按拉马萨及布拉德里的自然分娩法和勒博依尔的无痛生育法，孩子的父亲所起的积极看护作用是整个生育过程中不可缺少的一部分。作为配偶，孩子的父亲对妻子的帮助，无论在产前做呼吸训练中还是分娩的时候，都有决定性的作用。孩子呱呱落地时温柔的一声，可定下父子亲情的基调。通过积极参与生育过程，孩子的父亲可使自己在血缘关系中成为名副其实的一份儿。

然而，对许多男人来说，做父亲似乎是一种负担。他们把它当作一种额外的责任（事实也确是如此），而不是极富营养、充满欢悦的源泉。在接受一家杂志采访时，演员达斯丁·霍夫曼^①说得非常好。他说，以前他从未意识到孩子的微笑中有那么多天真烂漫和欢乐。如果这个孩子是自己的，会使人更加乐不可支。孩子们的笑是无拘无束的、流畅的，他们的心一感到欢快，就琅琅地笑起来。

许多男人却不愿分享自己孩子的欢乐，甚至不愿意孩子们自然而然地成长，一门心思地要把他们塑造成别的样子。如当个垒球运动员，当个医生、军人等，塑造成他们自己那些未尽幻梦的袖珍版本。孩子们并不需要父母的幻梦。他们需要的是持之以恒的体验和关怀。这会给他们探索自己幻梦的力量和空间。在未来的人生中，他们将学会如何把幻梦变

① 达斯丁·霍夫曼（Dustin Hoffman 1937—）美国电影演员，饰《克莱默夫妇》男主角。

成现实。

关于做父亲有这样一个奇妙的反论。一个父亲，越是甘于向自己的孩子们让步，离开自己的世界走进孩子们的世界，越是能够体验孩子们的欢乐。在无边无际、丰富多彩的儿童世界中，他会受到欢迎。这个世界是用孩子们对周围一切事物感受的纯粹的欢乐编织而成的。在这里，没有判断、没有对自我的任何企望。没有人在这里构想自己将上什么名牌大学或如何博取成功的人生。在如何成为他们自身一方面，他们已经成功了。一个父亲有爱孩子的愿望，就应该学着以孩子的身份走进孩子们中间去。孩子们从父亲身上感受爱 and 力量，而父亲能给孩子的力量和爱越多，孩子们就越容易顺利、自然地转入成年。

这段反语把作合格父亲的条件讲得简单明确，只要愿意让事物按其自然发展，给孩子们足够的空间，允许他们在某些出于安全考虑而定的范围内按自己的意愿行事。作为父亲，完全没有包办一切的必要，只要给孩子们起码的健康营养条件，自然的力量会帮助他们成长起来的。事实上，许多做父亲的人已失去重返儿童世界，与孩子们一起游戏的欢乐，存在于他们与孩子之间的，是望子成龙的压力。其实，孩子们有一辈子时间可去博取属于他们自己的成功，美好、令人陶醉的好少年在他们只有一次！做父亲的应该为孩子做孩子的心愿开启方便之门，还应该以大孩子的身份加入到孩子中去。父亲要向孩子们敞开自己的内心世界。越是做得成功，越是能够与孩子交流相通，越是能象孩子们那样去体验孩子的世界。反过来，到了孩子将要成年的转变期，他们就

愿意体验父亲的世界了。不过，即使那样，他们也不会把父亲看成一位格格不入的“大人”，而是一个能与他们分享自己经历的人。

· 睡觉前讲的故事

到我离婚为止，我有两个儿子。每天晚上，我总要花上几分钟给两个男孩子编一段关于与他们年龄相仿的两兄弟历险的故事。没有什么特殊的理由，只是叫着方便，我给故事中两个虚构的男孩子各起了一个名儿，一个叫做“巴巴”，一个叫做“朱迪”。在我长长的故事中，两个男孩子主人公的经历，正是我自己幼年的各种冒险和有趣的故事，再掺进了些我编的事情。从这个意义上说，故事的主角就是一个叫“爸爸”的孩子。

出于对各种各样野生动物浓厚的兴趣，我的幼年与大自然紧紧地联系在一起。同时，又因为父亲是陆军军官，所在部队不断地换防。在受高等教育之前，我进过十六所中小学，几乎遍及各州！人要适应不停变化的新环境，必须做出相应的调整，就象受伤、患病之后的调整一样。但是，我并不觉得喘不过气来的压抑，只觉得生活因此充满了新鲜的冒险色彩。所以，巴巴和朱迪两人的历险记，大体上是孩子们对由树林、野生动物和人群组成的令人激动不已的世界不断调整、适应的故事。

在睡觉前听故事的时候，儿子们自始至终都是忠实的听众，几乎能一点不差地记住故事的全部细节，而这些细节随

着时间的流逝，在我的脑子里淡漠了，消失了。因此，每当他们重新说起故事细节时，倒是我自己如坠五里雾中。有时，当我编一段巴巴和朱迪的新故事时，一讲到他们如何“往前穿过一片西红柿园子，沿着通往沼泽的山坡往下走，接着向右转走向山洞”等等，不是埃里克就是格雷格就会打断我的话，说：“不对，爸爸，要去山洞的话，得向左转，不能向右！”

在每天睡前这段宁静平和的时间里，我的故事各不相同，但还是得十分注意故事场景的地理特点和连续性，使它们都能衔接一致。巴巴和朱迪活动天地的地图，深深地印在儿子们的小脑袋里，有时他们会进入角色，仿佛亲身经历了曾属于我的冒险世界。他们在脑子里描绘的图纸，把种种冒险情节和我编织的故事中一些概念联系起来。

不久之后，我猛然意识到，自己已成为孩子们的老师，只要我的故事对孩子们——我的学生有吸引力，就能够达到很好的教学效果，远远超过孩子们通常在课堂上学习效果区区百分之五或十。我意识到，我一直在做孩子们的老师，特别是在给孩子们讲睡前故事的时候，每一个家长都能是最好的老师。这是一段极其宝贵的时间，可以在此交流重要的观念和人生价值，只可惜，现代社会急促的节奏已使许多家庭无暇顾此。在巴巴和朱迪历险记中，我加进了许多想让孩子们接受的概念，如勇气、诚实、骑士风度，待人规则^①有福

① The golden rule: 基督教《圣经·新约》中的，即指你想人家怎样待你，你也要怎样待人。

同享、有难同当和协作精神，甚至一些性教育。现在我想，讲故事的时候，每个人都是老师也都是学生（角色是可以互换的），而睡前的一段时间，是一块最适播种的沃土。每每看到孩子们的成长变化，都能看到播下的种子在发芽、开花。

多年之后，我和孩子们坐在一起，决定一道写一本一位忙碌父亲床头的故事集《巴巴和朱迪历险记》，（他们真的把这本书写成了，因为他们记得的故事远比我记得的多）。我们一边回忆一边进行再创作，把它们录在磁带上，变成一段我和儿子们分享亲情的极其珍贵的经历。他们回报给我的，是真挚的爱和关切，而这正是当年我讲故事时企盼传给他们的。的确，我的功夫没有白费，我所希望的，他们全都做到了。

父亲与女儿之间的关系，不论父亲、女儿或关系三方面都是深刻的，人们较之父子关系，更宜于将父女关系与温柔联系起来。男孩子的父亲则是男孩子一生中最重要的行为榜样。如果一个男孩儿要以自己独特的性格步入通常麻木不仁的世界，能做到温柔是至关重要的。比起其他未来人生榜样，父亲给予男孩子的温柔瞬间，在其成长过程中将形成无以伦比的、意义深远的影响。

说到学校——非常遗憾，可为男孩子做出男子行为榜样的小学教师实在太少。因而，孩子睡前那段时间，无疑更成为父亲们与之共同消磨，轻松相处的良机。孩子的眼帘垂越低，困不可支，终于安然入睡——这段时间把孩子们一天的活动程度传达给我们。对孩子们来说，睡前的时间好比一块使他们安稳的“锚地”，变得十分重要：一个能很快地

变成大家共享经历一部分的每日仪式。在追求新的目标和水平的航程中，每个家庭都需要这种能使他们的船只稳定的暂泊地。

什么时候可以不再讲睡前故事了？可以一辈子讲下去，不止限于给自己的孩子们讲，凡与自己有重要关系的人，都可以讲给他们听。不会有什么人老得不能接受这种亲密。多数人都会记得，孩提时代如何依偎在父亲身上，膝下，听他娓娓而谈的情景。为此，一些人愿意再做一次孩子。

· 在离婚后孤单生活期

我一直感到，在我和两个儿子之间有一条坚实的纽带。尽管作为父亲，我有这样那样的缺点（如因职业关系经常性外出而远离他们，使他们在童年就尝到不完整家庭之苦），但我还是看重自己的优点：能够做到温柔，并能够象孩子一样与他们相处，与他们一起调皮捣蛋，全无严厉家长的架子。

我的第一次婚姻以离婚而告终，离婚是一段极度痛苦的日子，每当念及将与孩子们分离之时尤为严重。当时他们一个八岁，一个九岁，长得都很象我。

事到临头我才开始认识到，对孩子们来说，父母的离异较之父母的死亡更为难以接受。父亲或母亲死去，逝者去矣，总有一种完结了的意味。实际上，在居丧哀悼之际，孩子们不得不正视失去父亲或母亲的巨大冲击，不得不体味失去和完结意味着什么。居丧的重要，在于居丧的人们将深深地体会自己的孤独。只有在这种自己的孤独过去之后，人们才能

再度获得新的活力，正视失去亲爱者后的人生。离婚就全然不同了，离婚带来的痛苦是没有尽头的。在孩子们赖以生存的温馨世界中，两个最重要、最亲爱的人中有一个离开了，但并非死了，完结了，而是活着，只不过是世界的另外一个什么地方，寄来钱和礼物，不时来访。这个至亲至爱的人还活着，却不再是“父亲”、“母亲”了。孩子会常常为突兀的分离责怪他自己。他不能理解这种复杂的事。留下来和孩子在一起的父亲或母亲往往因感情激动，太苦恼，而找不出孩子能理解的语言把发生的事情说得清楚。

现在，百分之四十以上的家庭因离婚而破裂，解体，因此，我们这些做家长的更有必要学会如何帮助孩子度过父母离异将带给他们的痛苦过程。就我个人来说，尽管可以尽量做出平静的样子，实际却是极为艰难，几乎跌跌撞撞地和儿子们度过最后的痛苦时光。整整用了一年时间，我才认清、接受一个严酷的事实，即对孩子们来说，我实际上已不再是“父亲”。而对我和我的自我概念来说，能做他们的父亲该有多重要。

父母中没有获得抚养权的一方，更加难以承受痛苦的现实。任何补救的努力都无济于事。一个月中只能看望孩子几次的父亲，无法和朝夕相处、共享天伦的父亲相比。失去父亲和失去孩子，就是做父亲的和做孩子的都必须承担的痛苦现实。没有抚养资格的父亲或母亲需要正视一个事实，即刻起，与其说自己还是孩子们的父亲、母亲，不如说更象来访的叔叔、阿姨。对父亲（或母亲）或孩子，从天而降的失落感是极为残酷的。

在和我的妻子，他们的母亲分手后不久，我让孩子们明白了事情的真相。告诉他们，我非常愿意继续和他们一起住在家里，每晚送他们上床，讲故事，愿意一起去钓鱼。但现实和意愿不同，我将不能再作为一个父亲与他们朝夕相处了。

我说自己是而且永远是他们的父亲，可以不时地在特殊的场合中共享时光。我坦白说，不能与他们朝夕相处是个难以承受的损失。我说，这绝不是他们的错，也不是我的，只是因为夫妇两人常常感到不能相互适应，继续生活在一起会使对方感到痛苦，受到伤害，得不到欢乐、协调的缘故。我说，没有谁该对此不幸受到指责，承担责任。我抽泣得不能自己，孩子们分担了我的痛苦体验。在我把这些孤寂中悟出的道理讲给孩子们时，感到自己巨大悲痛发自肺腑而溢于言表。这是我一生中最难堪而又最重要的经历。它有助于我们父子三人以新的生命力迎接新的人生，尽管我们不能再在一起生活。

最初一两年，我总想把每一次与儿子们的相聚搞得尽善尽美，成为令他们回味无穷的超级周末。不难理解，每个月中我只有一个周末能和孩子们团聚，另外在夏季中还有一个月。所以，我千方百计地让他们过得开心，难以忘怀相见的宝贵光阴。结果适得其反，孩子们和我都感到极为拘谨。许多离婚的父亲都犯过类似的错误。其实，孩子们真正喜欢的是和父亲在一起过一个如同家中的轻松、自然的周末，不是我精心安排的周末看马戏、星期日郊游、野餐、钓鱼等等包罗万象、洋洋大观的特别节目。自然的聚会，给我们共享天伦提供了更多的空间。后来，孩子们开始自己选择与我共度

周末的方式。

通常，他们宁可什么也不做，我们只是在一起泰然相处。精心安排的一切远比不上大家在一起重要。为了弥补失去的光阴，没有获得抚养的一方往往会给另一方制造不可收拾的残局。每次与孩子相聚都过于兴奋，会面的双方对亲情的渴望几近掠夺。一切结束后，留给抚养一方的是疲惫不堪、邋邋遢遢的孩子。正象人们的短暂相处比终年厮守更容易显示自己的长处一样，让抚养方作为天天和孩子在一起的家长，负起要求孩子们守纪律、服从维持一个家庭正常秩序的一切必要约束等费力不讨好的角色，自己却只在每月中的一个周末探视孩子，当然容易赢得孩子的欢心，显得可亲可近。这个浅显而又关键的问题明了以后，我也弄懂了为什么离婚很久以后，前妻仍然对我耿耿于怀，充满怨忿之情。为弄清这些，我花了很长时间。

一生中最大的悔恨，是自己作为父亲的失败。一般地说，未尽抚养之责就不可能成为真正的父亲。不是说应该放弃我们所做的一切，但绝不可报以不切实际的期望。起初，我的期望过高，近乎奢求了。象那些每天尽父亲之责，爱护照料自己的孩子，为他们做我们所能做的一切，固执地认定我们虽然缺席，但仍然不失“天天”父亲的地位。这是两桩不相干的事。一天不丢开幻想，失望的苦涩就会折磨我们一天，还往往不知到底为了什么。一旦我们承认自己实际上的角色——确实比“理想”父亲缺少了点什么，就会变得乐于去做我们能做的事，对孩子们来说也是如此。

· 既是父亲又当母亲： 独自养育孩子的陈述

许多父亲不得不承担起既是父亲又做母亲的双重角色。父亲真的具备这样的角色应有的温柔，负得起养育之责吗？从传统上看，法律机构向来持否定态度，认为抚育之责应归母亲一方。这一传统判据，无非是说只有做母亲的才具有温情、养育照料孩子的能力和时间（就这个意义讲，当代社会仍不认为妇女是挣钱养家的人）。近来，一些男人成立了一个遍布各地的全国性组织，叫做“父亲争取平等权力联合会”，致力于取消现存法律系统中关于离婚判决的种种不公正的依据。这个组织利用新闻媒介，通过向法庭施加压力来帮助父亲们获得子女抚养权，他们宣称，父亲不一定缺乏独立抚养子女所应具备的温柔，认为只有母亲才温柔可亲的观念确是站不住脚的谬论。我饶有兴致地与独自抚养子女的父亲们交谈，以便搞清楚做父亲的人对温柔的想法和感觉。

下面是几位勇敢的父亲的个人宣言，他们与认为母亲抚养孩子是天经地义的现行社会准则不懈地斗争着。他们阐述了自己对这场父亲们为争取给予子女所需要的一切而进行的斗争的观点。

给孩子以心灵的温柔

——罗伯特·加里

两年前，我的家庭破裂了，从那时起，我就和十四岁的儿子在一起生活。女儿和她妈妈住在一起。我们两人就抚养权未发生任何争执，明智地让孩子们决定愿意和爸爸还是妈妈一同生活。

差不多每天早晨，我轻轻地抚摸儿子的脊背唤醒他，开始一天的生活。这种方式既增加了我们俩身体接触的机会，又不会使我们感到任何不舒服。晚上，我们仍然以吻别互致晚安，是在面颊上轻轻地一吻。随着他的成长，渐渐地减少了。我尽力使自己能体察到儿子对身体接触的感受，是不是感到舒服。根据他的反应，是喜欢还是感到尴尬来增减我们亲热的次数和程度。亲身体察孩子的需要本身就是一种温柔。我想，孩子会为此感谢我的。这样的作法，给孩子一个独立于我的空间，能按他自己的意愿成长。

以前，也就是在我独立养育儿子以前，从未过多地考虑过温柔，我似乎并不在意别人是否认为我足够温柔。但我明白，要养育儿子，温柔就成为我必须具备的一种重要品质。现在，儿子是我的生活中第一要紧的人物。而且，我希望他能把温柔吸收到他的人品中去，希望有一天，他也能做个温柔的父亲。

我认为有两种温柔。一种是身体上的，就象家长怀抱婴儿或慰抚受了惊吓的孩子时表现的那样。我的前妻是我知道的最温柔的妇女，她的天性如此。令我总是感到欣慰和满意的是，我的孩子们从襁褓起便体验到这种温柔。

我还做不到我想象中的那种温柔，正在努力学习，改善。但无论如何，要做到象前妻那样给予孩子接触的快乐，实在是强人所难。我想，原因在于我自己从父母那里没得到过足够的温柔。

然而，世间还有另一种温柔，它通过家长与孩子心灵的沟通体现出来。它告诉孩子们，他们是具有独立个性的人，感情是值得别人重视和尊敬的。对我来说，这种温柔较易做到，做起来也自然得多，我从自己父母那里就得到过这种温柔，它是我为人的组成部分。而且，我期望把它传给我的孩子。儿子确实学会这样做。他对我极温存，体谅并尊重我的情绪与需要。我为此深深地爱他。我看到，他也能这样待别人。我相信，具备这样的品质，在他将来与人相处交往时只会有益处不会有麻烦，能帮助他很好地控制自己的情绪。

做父亲的温柔：几点想法和经验

——迪克·奥思

对我来说，做一个温柔的父亲是一个渐进而令人激动的过程。在具备温柔的能力，特别是做父亲的温柔方面，我可谓大有长进。说得确切些，是不得不长进。这个进步速度至少和三个儿子的成长速度一样快。如今，老大十六岁，老二十三岁，最小的也有九岁了。

大儿子里克出生时，我在陆军空降兵别动队任中校，真为第一个孩子是男孩儿感到自豪。里克聪明又逗

人喜爱，我很容易温柔地对待他。当孩子蹒跚学步，学着扔球、牙牙学语以及追着让你抱抱的时候，即使是铁石心肠的别动队队员也会为之动容。我愿以自己全部的技能 and 知识教我的儿子，教他做人。对我来说，把他抱在怀里，亲他、吻他都非常自然，我毫无顾忌。

儿子三岁时，我认为他已完全可以学滑雪了，全然不顾当时是德国近年来最冷的一个冬天，气温在摄氏零下三十度左右，我决心一定要教会他这门技能，而他也一定会学得出色。在这以前，我曾见过六岁的孩子从山坡上高速直线降下，就相信儿子一定不会比他们逊色。此外，按军人的传统，傲视严寒，搏击风雪正是学做男子汉的好机会。

在兵营后面的山坡上，我们大约练了一个小时。我们反反复复在风雪中下滑之余，我温柔地拂去他身上的雪花，用双手温暖着他的小手，给他打气说：“天真的不太冷，是不是？”孩子哭了，一股爱怜之情在我心中油然而生，我受不了让孩子继续受罪，恨不得马上停下来，免去我们两人的痛苦。由此可见，我有一颗温柔之心，但被埋藏在厚重的、自以为是男子气派之下了。

无论如何，温柔就在我身上。当大儿子稍大一些，事情越来越明显，他的运动爱好与我不一致。这要求我能心平气和地对待此事，拿出做父亲的温柔来。这个兴奋不已的小孩子，在安装玩具滑轮缆车，又把它通向卧室的各个角落，表现出不小的才能。他还喜欢听故事，玩一些游戏，而对我喜欢的体育项目毫无兴趣。我尽量

表现出父亲的温柔与宽容，至少要求自己干涉儿子的选择，甚至在我的意愿挫折感到痛苦时，仍向儿子做出让步。儿子就是儿子，是他自己，不是我的一种意愿，我喜欢的正是我的儿子。当然，妻子的一些暗示，指出我感情方面的缺欠，对我颇有帮助。后来，我的心理得到平衡，原因是，里克对军队和军事的兴趣超出了我自己！现在，每当听到里克长篇大论地谈及自七年战争（1756~1763）以来军服与战术的沿革，我就感到儿子简直是腓特烈大帝^①再世。我们分担对方的痛苦，相互情深意笃。

我越来越感到，做三个儿子的父亲，需要的不是权威与尊严，而是源源不断地给孩子以温柔。如果不能温柔地对待他们，就无法交流内心深处的情感、希望和梦想。如果故态萌发，我又变成发号施令型的父亲（我很容易这样，尤其是感到疲倦的时候），就会失去与孩子们的谐调。要求孩子们言听计从，实际上是希望他们变成嗡嗡作响的机器人。反之，我若说：“真需要你们的帮助”，就会很快得到孩子们的响应，于是，我们就能把事情干起来，更深地分享大家相处的欢快。

在我看来，温柔就是不固执自己的判断、建议和观点，愿意与人协商，敢于与人分享自己的感情。我自己一这样做，孩子们也会这样做。家庭由此产生爱的自由

① 腓特烈大帝，普鲁士第三代国王（1740—1788在位）。在摧毁神圣罗马帝国和领导统一的新德意志方面起过主要作用。

表达，成员之间有了真诚的互相支撑。

不久前，我曾对三个儿子发了一顿脾气，在结束一番激烈言词时，我说了句：“小心点，我可翻脸不认人！”儿子保尔听后转身走开，又停下来对我说：“不，这不是真的，你自己知道这话不是真的！”孩子的一句话把我的劣行一扫而光，因此，我又能敞开自己的心胸，面对人生的欢乐与痛苦。

纪律与温柔

——伦纳德·格罗斯曼

刚吃完晚饭，我们三人，五岁的儿子斯科特，六岁半的女儿乔迪和我一起吃着甜点——我记得是桃罐头。吃完甜点，女儿问：“我可以吃冰激凌吗？”

“可以，”我说着把冰激凌递给她，看她把冰激凌吃个一干二净，还说最后还要吃点水晶糖。我只觉得自己又当爸爸，又当妈妈（——他们的妈妈一年前离开我们走了），不应拒绝孩子的任何要求，就同意了。吃完之后，女儿挺着鼓鼓的小肚子颠颠地走开，去看电视。

一小时后，女儿跑到我身边，一脸不高兴的样子，说：“爸，我肚子疼。”我说：“是甜点吃得太多啦。”于是，她看着我又问：“干吗让我吃？”

这是我从孩子们那里学习如何做家长学问中的又一课。我明白了，孩子们想要我做的不是他们伙伴中的一个，而是要我负起领导之责。他们需要家长引导，告诉

他们什么对，什么错，怎样做安全，怎样做危险；不错，他们要求欢乐，但他们也寻求知识指导——一位为他们掌舵度过童年的舵手。

大约两年后的一天，办公室的电话铃响了，是乔迪学校的老师打来的。她说：“格罗斯曼先生，乔迪让我打电话给您，她在吃午饭时把牙齿矫形器丢了，因为到晚上才能告诉你，她一直很害怕。”乔迪配了一套可摘下的矫形器，除了吃东西、刷牙，平时总带着，一定是在学校自助食堂里吃饭忘了装上，被清扫餐桌的人扔掉了。那天晚上回家后，我看到极度恐惧的小乔迪，她以为那东西很贵，丢了它是个大错。

“你要把我怎么样？”女儿问。我必须马上做个决定。孩子在等着受罚，而我并不打算罚她，因为我心里很平静，老师的电话使我感到孩子没有什么错。但女儿期待着接受处罚。

我怎样做才能既不伤害女儿，又使她感到已为自己的疏忽付出代价了呢？我试着做出认真的样子说：“在你的房间里禁闭一周。每天放学回来直接回你的屋，哪儿也不许去。”女儿一听如释重负，显得很高兴并为“禁闭”准备起来。她选了几本带彩色插图的书、粉笔和几件游戏用的玩具搬进她屋里，以改善自己的处境。女儿对这一处罚未做任何反抗，也未对我表示任何不满。从她那里反映的，是把这一处理当做我爱她的一种方式。

孩子们教我知道了他们需要纪律，需要我的友好，

喜欢让我，他们的父亲参加游戏。周末，我们到附近的名胜旅行，他们愿意大家挤住在简陋的房子里，显得亲近。但他们打心眼里愿意为自己的错误付出代价，尽管有时口头上嘀嘀咕咕，甚至大喊大叫不要受处罚。我确信，把自己做父亲的责任处理得随随便便，凡事好好好，是是是，只会使孩子们感到你不够关心他们，或者什么方面有缺欠，不象一个好家长。我相信，那些有求必应的家长是在欺瞒自己，是在讨好孩子。孩子们需要考验家长，从中学到文明行为的标准。

放弃了教育、管束子女之责的家长，可能会使一些孩子因此备受挫伤，而使另一些孩子长大成人后变成不负责任的公民。

乔迪和斯科特使我懂得了，抚育孩子成长最好的方法是给他们欢乐，不需要做什么自我牺牲。时不时地，孩子们会来考验我的耐心，可以说十分有规律。每逢此时，我就问他们：“你们想要一个愤怒的爸爸，还是一个愉快的爸爸？”于是，他们懂得了我的意思，从而大家都改善了自己。

温柔就是力量，反过来说，也有令人惊讶的结果：力量就是温柔。

• 我的父亲：

一位堪称楷模的温柔的男人

我常常暗自庆幸，尽管我的父亲是个有成就的军人，但

三十年的军旅生活并未改变他的温柔天性，实在是极其难能可贵的。每当回忆童年时代，将父亲与亲友们的父亲加以比较，我就会感到父亲身上的罕见的气质，他的温柔在我堪称楷模。

反省起来，我十几岁时比父亲还显得趑趄丈夫气。他总是洗盘子，可我觉得那些事真是精透了，是一些只有“家庭主夫”才肯干的有失身份的事。十四岁时我下定决心，等我结婚后绝对不干类似的“任人摆布”的事（其实恰恰相反，我现在在家里承担主要的做饭任务，而且胜任、愉快）。

在我做下级陆军军官的一段时期，一些曾为父亲部下的长官常和我谈起父亲，说他多么好，多么平易近人，多么善于理解他们。一位上校告诉我说，父亲是他遇到过的最有人情味儿的“司令官”，懂得军人也有家庭，需要时间与家人团聚。这位上校还向我透露，说他和妻子曾有过一次激烈的争吵，他跑到长官，也就是我的父亲面前痛哭失声。按职业军人的观点，这是一种“不可思议的情绪波动”。而我的父亲却拥抱了他，给他放了假，让他去解决与妻子的问题。上校说，我的父亲给他树立起温柔的榜样，在他整个军人生涯中发生重大的影响。

在我结束陆军军官经历之前，父亲叮嘱我，“要时时关心部下，如果关心他们，他们就会尊敬、爱戴你，在生命攸关的时刻，他们会冲锋在前。”他还告诉我，他带部队野营时，不亲眼见到所有士兵吃饱了饭，绝不先吃一点东西。

对我这样一个年轻上尉来说，父亲的行为是极好的榜样，对我很有影响。我当上一〇一空降骑兵师伞兵别动连连

长时，前任告诫我，对部下不能姑息，因为“他们是一群总惦记着把能抢的都抢走的罪犯”。我没有理会他，与此相反，按父亲的为人之道对待部下，把每个人看作有尊严的人。结果，我们连队成为全师最好的一个！

有了孩子以后，每当父亲和我的家庭一起度假，钓鱼或是野营时，我就观察他与我的孩子在一起的样子。大家都强烈地感觉到他的爱和温柔。我庆幸自己有这样一位温柔的父亲，他把温柔的力量赋予我，又传给我的孩子。这个楷模的力量是无穷的。我们的社会偏爱英雄，忽视人道主义者，然而，正是人道主义才使人类免于毁灭。爱之心及温柔要求人道主义者具有特殊的勇气，他们给孩子以力量，迈步走向未来生活中应有的爱与分享精神。我们不会人人成为英雄，但每个人都应得到温暖和教养——这就是为人之父的全部意义所在。

· 权威形象的背后

为父之道远不止教训孩子，也就是说，大声呵斥不等于严父，好父亲要做的工作很多。周末，人们常会看到，在垒球场上，一些大吼大叫的父亲责骂自己的孩子太笨，说孩子这也不行，那也不行，非得让孩子做出连他们自己也做不到的动作。这种父亲很不公平，把自己的“不欲”强加给孩子，以成人的标准要求孩子。期望过高。真正的运动员不是这样。他们非常耐心，知道是别人精心的帮助、指导和鼓励才能使他们成为优秀运动员。权威型的父亲关心的不是孩

子，而是自己无所不能的完美形象。孩子很快就会识破父亲的虚伪，对父亲表示淡漠、格格不入。

得知自己在孩子心目中失去威信，粗暴的父亲会如何呢？他们恼羞成怒，更频繁地大声咆哮。这是一种恶性循环，使父子关系越来越不能相通。粗暴只能成为与孩子交流中的障碍，绝不是想象中培养大丈夫气概所必须的现身说法。

然而，温柔并不简单地等同于不吼不叫。有时候，严厉地教训甚至愤怒的斥责正是父子交流中一种最诚实的表现。孩子们知道大人什么时候言行一致，什么时候不是。从根本上讲，温柔是一种愿望，一种能力——恰如其分地处理父子之间、此时此地共同面临问题的愿望和能力。欢乐的时刻，做父亲的应该毫无顾忌地放下男子汉的架子，与孩子们一起欢声笑语，共同享受。遇到不痛快，他也应该把怒气发泄出来，同样与孩子一起分担，而不是一股脑地把火气撒在孩子身上，孩子做不到象父亲那样保护自己不受怒气的伤害，只是让他们知道：爸爸生气了。

那些与孩子相处时能够自然而然地履行自己责任的父亲会发现，孩子们会变得非常善于领会他的情绪，不再害怕喜怒溢于言表了。孩子们的恐惧往往是大人造成的。要敢于在孩子面前流露感情，要敢冒这个风险——该哭就哭，该笑就笑，怕就说怕，怒就发怒——一位父亲可以做很多事情，帮助自己的孩子长大后不变成木讷迟钝的残废。那些认为自己必须时时表现出“强悍”的父亲也会发现，他们的孩子不懂感情，呆若木鸡，要想挽救也太迟了。这些人的孩子对自己

和别人的情绪反映迟钝。人的情感是人体内反映人在某种场合下感受信号的零件，所以粗鲁男人的孩子在未来生活中，注定要处于极为不利的地位。他们显得不通情理，很容易使自己陷于不受欢迎的尴尬境地，而这一切仅仅是由于他们从一开始的一刻就没有做出诚实的反映。

情感上的诚实是温柔的一种形式。是愿意真实地反映自己，不是按照“应该”如何去做而做。许多父亲想在孩子面前树立起自己的英雄形象，这在父子关系上特别显得重要，但在父女关系上就显得疏远、有隔膜，因为要这些“英雄”的父亲充当一个能和小女儿相处的角色，就显得无所措手足了。他们不愿意也不可能抛弃粗暴，屈尊进入女孩子那充满自然的礼貌和美感的世界。或许，是由于他们以为这个世界太女儿气了。结果，他们把女儿造就成一个提心吊胆、疑惧重重的年轻妇女，惟恐自己会惹父亲不高兴。也有些相同处境的女孩子，采取了反叛的态度，离家出走了，或在第一次结识男友时就“搞出了麻烦”。没有人想受别人支配，不论是父亲还是陌生人。做父亲的能够理解这一点，就可以从自己的孩子那里得到温暖，受到他们的爱戴。

· 再次组成的家庭：继父

我为自己的儿子们感到不幸，他们有了一位继父，一个陌生的“爸爸”（我觉得很难称呼），每天供给他们吃穿，我本是该做这些事的人。我也给了孩子们一些如果不离开他们就不可能给予他们的东西，比如，一个有异父兄弟姐妹和

继母的新家。我的孩子从他们那里得到很多东西，和他们在一起，我的孩子获得了分享生活中各种有趣冒险的乐趣。他们得到了两个家庭所具有的多种优点：两种价值观和生活方式特点的既混乱又令人开阔的时光。

现在，我有幸在“再次组成的家庭”中又一次做父亲，我的养子女们的父亲。带有孩子的再婚远比一见钟情的再婚复杂得多。我的妻子告诉我，她正计划写一本有关这个题目的书。每逢节假日，我们九个人聚到一块，就有六十四个不同关系的交谈——我们九个人中的每一个与另外八个人中的每个人交谈。这种热闹场面和潜在的混乱足以把屋顶掀掉。但要想想从前的配偶再婚后又有了孩子的进一步复杂性，如我的妻子的前夫那样，眼前的景况就不那么令人生畏了。

每个分裂的家庭组成新的家庭时，会遇到不同价值观、传统和习惯相互混合适应的问题。拿我自己来说，大家第一次在一起过圣诞节时，埃塔的两个孩子竭力反对我的两个儿子按我们的传统在圣诞树上系红的、绿的天鹅绒布条，我们也强烈地反对他们在树上挂玉米花串和红豆子串。所有矛盾仅仅是为装饰一棵圣诞树。

要认识当大家聚在一起，就有了一个新家，一个与过去不同的新家。这个家有一些新的优点（如感受到大家庭的乐趣，这在我两个儿子是闻所未闻的），也有一些缺点（如与亲生父母在一起的时间、空间少了，受到的注意少了）。做继父、继母责任重大，但也可能成为成长过程中新探索的报酬。

坦白地说，我也是逐渐地接受陌生父亲角色的。一个谨

慎的声音总在心里警告我：“不能按自己的愿望做两个儿子父亲的离婚痛苦，该使你小心谨慎，别去再冒险要对继子负起全责。”对我来说，这又是一座所有的门都关闭上了的迷宫，痛苦的记忆使我踟蹰，然而，又一个声音在说：“如果你敢于冒风险，负起父亲之责会成为一种特殊的欢乐。冒个险吧！”

总之，我想说，做父亲的粗暴会使父子关系变得狭窄虚弱，做父亲的温柔会造就最富有、最强壮的联系——父亲与其子女永生相爱。

12 兄弟间的温柔

• 最基本的关系

兄弟之情是男人们所能了解到的最强有力的关系了。我们中那些有幸了解这种关系中亲昵联系的人确实是幸运的。它是这样一种关系：不仅能使你在残酷的竞争中生存下来，而且还能使你在竞争中成长壮大起来。孩子之间的嬉笑打闹会不知不觉地成长转变为一种深刻的关系。这种关系难以用语言表达，是真正的血肉之情。

我唯一的亲弟弟鲍勃比我小十三岁。我们家中就有我们兄弟两人。由于年龄相差太大，我们的关系多年来相当疏远。我感到他与其说是弟弟，还不如说更像个儿子，他的出生使我感到骄傲和欢乐。还记得，我能连续几小时地逗弄

他。在他一岁，我十四岁的时候，我们俩在地上爬呀滚的，玩各种孩子们的游戏，一玩就是几个小时，直到筋疲力尽地倒在地板上睡去。有一次，妈妈拿来一张我和弟弟睡着的照片——我和弟弟横躺在他的小床上，弟弟的一只小手抓着我的鼻子，另一只小手攥着我的拇指。一两年之后，我离开家去“寻找我的出路”。他呢，还是个婴孩。我们天各一方，生活着，成长着。

不幸的是，我弟弟是在他那“了不起”的哥哥、一个超级功利主义者形象的刺激、激励下成长起来的。父亲常常用我的形象作为弟弟效仿的榜样，一个尽可能完美的、（父亲以为）没有错误的、一贯正确的榜样。我努力地按我以为父亲所期望我成为的那种有成就者的要求去做，很少使父亲知道我的各种烦恼和缺点，而是自己默默地承担起各种负担，剥夺了父子之间给予与接受对方支持的那种欢乐。所以，父亲知道的只有我那种“十全十美”的形象——只有成就，毫无过失。

弟弟天资甚高，但我想是因为感到无论如何也难以与爸爸以我的形象为他树立的榜样相媲美，所以偃旗息鼓，他自暴自弃了。在很多方面，弟弟都比我聪明、机敏，特别是在精神或直觉方面。在另一些方面，他却忍受了强烈的痛苦和与我同样的孤寂——当我们相互倾诉这种孤独之情时，我们的关系变得亲密了。

现在，鲍勃和我才开始一起探讨在我们都已成人的岁月中兄弟相处的计划，打算结束以前的生活局面，更多地分享彼此的生活，彼此给予更多的关切和支持。

最近，鲍勃来信谈了他对温柔在男人生活中所占位置的认识。下面是他信中的一部分：

我确信，温柔是来自于意识和下意识的一个现象，上述意识的深层存在着两部分所共有的一个资源。因为，人们在共同的神性、人性，一些人还有着相同的性别、国籍和当地团体国籍。

尽管如此，人们有时还会因遗产——不论遗产量的巨薄——的分配发生骨肉之情的疏远和隔膜。兄弟间的手足深情偶尔也会因保护个性的利益变得粗暴。

我发现，当我对妻子不够负责的时候，往往是因为感到自我形象受到了威胁，好象自己一旦襟怀坦白，显露出温柔会有失身份。我认为，对一个人来说，保持个性和完整性是非常重要的，但同时，他必须不断认识自己在其它各个方面的本质，一旦这样做了，他会成为一个更加温柔的人。

兄弟亲情为温柔的表达提供了一个得天独厚的条件。兄弟姐妹之间比之其它任何关系具有更多的共性。他们有同一个家庭，在家中的地位也大致相等。

仲伯之间，虽做不到象富于罗曼蒂克的夫妻之间那样的亲密，但较之一般的婚姻关系毫无逊色。当然，兄弟之间倘若不甚和睦，彼此的厌恶之情和粗暴行为也会严重一些，特别是争吵、打架的时候更是如此。但是，如果兄弟或姐妹之间能够保持或变得温柔起来，一种独一无二、十分美好的关系就会发展起来。

电视剧《博南扎》中的三兄弟告诉了我，一个美好家庭中健康的兄弟之情应是什么样子：他们并未渲染所谓男性的阳刚之气，他们向人们展示出的强烈的兄弟如一人和自尊心主要来自手足亲情。他们不只是三个好朋友，而是卡特赖特一家。他们共有很多相同的东西：父母、环境、遗产等，然而他们又是三个不同的人。所以说，手足之情能为个性的培养提供一个小窝或说土壤，同时也提供了一种博大的同一情感。

作为兄弟，你和我就有十分生动透彻的故事。我俩从未真正在一起生活过较长的一段时间，尽管我们共处的短暂时光都是令人难以忘怀的。使我最难忘的是，妈妈去世时你我间那种对爱与同情十分温柔的表达。当时我才九岁，妈妈的死使我受到深深的伤害。我记得，你陪着我围着咱们在弗吉尼亚的房子所在的街区散步，讲述着你的悲哀，帮助我理解和接受这桩“不可能”的事情。那个时刻，除了能分担我痛苦的兄长之外，我什么也不需要。我从你那里得到了它。

我希望你这本书在这一章的观点，能象当年为我所做的那样，对其他的人们会有所帮助——那就是把一种顿悟带进我生活中所珍爱的部分，因此上升为一种意识，今后对所珍视的更加珍视。

爱你的鲍勃

正如鲍勃来信讲的那样，时间和距离都不能抹去手足亲情中千丝万缕的联系。亲密的血统关系，使许多有亲兄弟的

男人有幸在童年就得到一个能够不断汲取温柔的“温柔实践地”。

· 兄弟般的手足之情

非同胞兄弟的男人之间也可以建立一种亲如手足的关系。这是一种男人们互相感受到的兄弟式的情感。正象女人们已经发现的姐妹情谊的力量和支持一样，男人们现在越来越认识到兄弟情谊的重要。兄弟情谊存在已久。战火中的战士懂得这种非同寻常的同志间的友谊和忠诚，这种战友之情只有在“同一条战壕”中共过患难的人们才能够懂得。那些在竞技场厮杀过的人甚至能体会到拼杀双方间发展出的一种特殊亲近感。

在兄弟关系中，我最喜欢的一件事以及兄弟之间、男人之间表示出的温柔，是他们彼此间斗争、辩论以至竞争——然而，必须是兄弟式的竞争。一种基于相互尊重的情感。要打十个回合、各不相让的拳击手在比赛结束时，往往会扑到对手的怀抱中，互相拥抱。他们以鲜为人知的方式达到了相互了解。这是一种源于痛苦和求生的亲密。几个职业运动员曾告诉我，他们对场上最粗暴、强悍的敌手所产生的兄弟之情持续了一生。

我与前奥林匹克短跑选手马蒂·格利克曼讨论世界天才青年的奥林匹克计划。我告诉他，我们的计划强调非竞争的“无胜负”比赛，以冲淡奥运会的竞争色彩。他不同意这种观点，说：“不要取消竞争！在这个世界上，我最感亲近的

人正是那些我撞上的、最坚毅的对手！”杰纳勒尔·道格拉斯·麦克阿瑟^①说：“在友好争吵的土壤上播撒的种子，必将在其它领域内结出胜利的果实。”虽然运动场提供了使男人们展现孔武气概、藉此达到完善的氛围，但也不会增进人与人之间亲密关系的独特良机。

同样道理，商业中的竞争对手常常能建立一种很强烈的亲密感，甚至当他们代表两家不同公司竞争同一份合同也是如此。透过这场自己扮演着某种角色的商业游戏中种种暂时局限，他们看到自己与他人身上基本的人性。游戏名称无关紧要，重要的是他们共同参与了，并有着某种联系。然而，更为普遍的是，作为亲密的朋友，建立起亲如手足友谊史的男人们会意识到，他们之间有一条使他们敢于共担风险的纽带。而和他人，他们绝不会这样去做。

① 杰纳勒尔·道格拉斯·麦克阿瑟(General Douglas MacArthur 1880·1—1964·4)美国五星上将。出生于军人世家，1903年毕业于西点军校。20年代任西点军校校长。一次大战时任美军第42师师长。与法作战。1918年升为准将，7年后升少将。1930年任陆军参谋长时擢升上将。1935年任菲律宾军事顾问。1937年退役，1941年再度应召服役。12月战争爆发，他在菲阻滞日军进攻。……1945年任太平洋美军司令，当年9月2日在东京湾主持日本投降仪式。1945—1951年间，以盟军最高司令官的身份执行占领日本的任务。1950年任联合国军司令官。由于主张扩大朝鲜战争，杜鲁门于1951年4月将其撤退。共和党人曾三度谋求提名他候选总统未果。对他的性格的统一看法是：作为一名军事统帅，他绝顶聪明，富有指挥能力，对祖国无限忠诚。(译注)

• 同志间的友谊和忠诚： 共享勇气和人格的特征

我发现，在结束军人生涯之后，在军队经历的一件事却使我留连难忘（而其它许多事都是我愿意忘却的），那就是兄弟关系感和同志间友谊和忠诚感，与那些和我一起从西点严酷的环境，从伞兵部队、别动队中惨烈的训练中熬出来的军官们结下的深情厚谊。这种关系在我们中曾共同表现出某种勇气和人格共有的确凿的特征的人之间发展起来。我们知道，当赌注一下，我们应互相依靠、指望，因为我们曾经受过种种同生共死经历的考验。

一些最强悍的特别部队或别动队军官能非常直接、坦率地表现出温柔。比如，我记得别动队训练中最紧张的一次巡逻，在滴水成冰的封冻山区行军七十英里。我们每个人都分配了一个“别动队兄弟”。别动队兄弟们互相帮助、协作。你照顾你的伙伴，他也要照顾你。我记得别动队队员们争相比自己的伙伴想得更周到，争着象待小弟弟似的照顾对方。记得我的弟兄的脚冻伤了，我想方设法地融暖这双脚。我们整整二十四小时粒米未进，还要设法不致在零下气温中冻死。他掉进河里，衣服都冻住了。我脱掉他的鞋，用手摩擦、按摩他的脚，把它们放在我的怀里温暖着。其他队员也为他们的兄弟做类似的事。当我们自发地互相帮助以求生存的时候，连结我们之间关系发展了。我们相互支撑着度过河流。当兄弟疲倦时，我们就接过他的机枪和自己的来福枪

一起背在肩上。这样的经历在那些同过患难的男人们之间建立起强有力的关系。我那样留恋这种同志式的友谊和忠诚——尽管不希望当年的艰辛再度发生。

我一离开军队立刻进入了学术圈子。我在那里发现了一种杀手般的竞争，与军队的竞争截然不同。我第一次发现，人们总想在你背后，令人毫无察觉地，以我在军队中从未经历的种种方法算计你，骗你入圈套。我油然而起怀旧之情，渴望着旧时的同志友谊和忠诚。这是一种特殊的兄弟关系，以温柔为特征，又因温柔而加强。

· 猎人的孤寂

历史上，男人们一直致力于创建兄弟会一类的组织以培养兄弟情谊，并对此推崇备至。我认为，男人之间有一种特殊情感，这种情感只有男人们能互相体验——这正象我确信的，有一系列情感，反应只为妇女们所共有一样。对于男人来说，这些情结是重要的，如同它们对妇女一样。象妇女一样，男人在人生中也面对一种特殊的孤寂：一种猎人的孤独，一个必须在偌大的、不总是友好的世界中寻找他的食品的猎人。女人们似乎要体验一种不同的孤寂，那种当男人们出发打猎——外出谋生或去办公室时，理所应当留下来的孤独。男人们似乎必须是出家门，妇女们则必须守在家中——至少，这是传统界定的男女角色行为的老框框。如今，事情也许发生了变化，然而，我认为这些老框框中仍有几分精辟之处。它们存在于从古代希腊文化到我们这个时代之间的各

种文化的文学作品中，泊涅罗泊和俄底修斯是当今男人去经商、妇女呆在家里的真实写照。我们或许另外体味出一点区别，感到一种退化，即没有俄底修斯的高贵也没有泊涅罗泊的典雅，留下的只是男人和妇女的孤独。

当排遣这种孤独，男人们往往互相结伴，互相给予理想或精神，一种妇女们给予不了，男人们尚未学会从妇女那里接受的理解和神入。男人对男人存有的情感可能是非常高贵的——尤其当这个男人与妇女们在情感中全无交流时，就越发宝贵。我相信，这就是为什么许多男人乐意到他们最喜欢的酒吧去与他们的哥儿们聚会的原因。吸引他们去那里的不是喝酒而是他们能够共享的情感。在全部由男人组成的团体里，许多男人感觉轻松，能放下他们的防护装置，能自由地向他们的弟兄表现感情。女人们可以把这看作孩子气或幼稚，但是我确信，对于许多男人来说，当他们感到了爱，却不知如何与人交流，即使是与家人交流的时候，男人们的相聚就成了一个表达、释放这种爱的必要的出口。

• 诗人和战士

我喜爱自己与不是亲兄弟的那些“兄弟们”的亲密关系。与推心置腹的兄弟之友谊是一种非常特殊的爱，一种男人们能够共享，而在男人和女人之间却不那么容易产生的爱。

它比一般水平的友谊深刻。它是你能够指望朋友会支持你、关心你、接受你而不在于你可能多么“糟糕”的一种见地和智慧。它是对你作为一个人的基本认同。它是从作为男

儿共事，共有成年后担负起的性别角色以及分享担当这种角色的快乐中成长起来的感情！有时，妇女们不理解这种男人之间的爱。比如，一起出去打猎、钓鱼的男人们常常感到的十分温柔的关系，即使不过是两个男人一起外出做一次狩猎旅行而已。

不论与异性还是同性，友谊都可称作某种形式的爱。把精力集中在很少的几个爱的关系上，而不因滥施使之淡薄的原则同样适用于各种友谊。友谊是爱，而且我发现，我最多只能恰当地保持三、四个长久的友谊关系。生活中，我在世界各地有许多朋友，但不能把他们中大多数人当作长久关系的“兄弟”。长久的朋友，是那些我能在每天从他们那里汲取，同时也给予他们营养的人。

这样的朋友或说是“弟兄”，是一些象你喜欢他们那样喜欢你的，十分宝贵的人。他们毫无改变你个性的企求和打算。留意寻找几个能真正提携、支持你的友谊确实十分重要。这些关系值得你奉献出更多的能量和时间。我发现，由于把本应用于特殊关系的精力分散在我所有一般的关系和联络上，使我错过了重要关系本应给予我的许多营养，虚度了许多时间，有如用稀释剂兑入颜料，或许可以用它涂刷屋子里更多的面积，但却难以持久。可称为“兄弟”的人是那些为保证我每件事都能办好而不断关照我的人。对我来说十分重要，因为当我遇到麻烦时，很少想打个电话给什么人求得帮助。如今我已日渐衰老，意识到有几个人在你身边是何等重要，他们常常来看我！就象我知道这意味着什么，知道自己为什么常常去看望他们一样。我最近才意识到这一点，以往

我一直以为老朋友相互走动是理所当然的事。有趣的是，有如我喜爱他们那样喜爱我的朋友们能帮助我成长。当我与他们共度时光的时候，他们为我提供了一个空间，使我得以随心所欲地表现出自己的本原。

我因有这样一两位在你遇到麻烦时可以完全信赖的深交感到富有。我相信他们对我绝不会虚以委蛇或是徒有其表的客套，他们对我说的话都出于真诚。称得上兄弟的人是那种不是因我“已做了”什么，不论我是好还是坏，是强还是弱，都接受我的人。

我最亲密的朋友和“兄弟”是加布里埃尔·海利希，他正和我一起准备这本书中的大量材料。我们的友谊始于我俩都呈现出脆弱的时刻。那时，我们都刚刚与妻子离了婚，经历着婚后几年中感受到的孤独所产生的情感危机。

加布里埃尔的背景与我的截然不同。当我在军队纪律和官僚主义中苦熬，加布里埃尔进了安蒂奥克学院，在一种十分自由、富于创造性的环境中逍遥自得。当他致力文学和创作，成为一名诗人时，我却在学习工程、军事指挥和学术管理——在某些方面恰恰与创造性格格不入的活动。在我服役的日子里，加贝^①已是一个有意识的拒服兵役者。这里又一次看到两极相吸的悖论——诗人和战士。

当我们相遇的时候，正是我开始向自己的人性和创造潜力激动人心的领域开放自己的那个阶段。加布里埃尔与我共享音乐、诗歌、小说和种种观念。他有一种以他巨大的创造力，通过教育和政府使世界变得更有人性、更有效益的强烈

^① 加贝，加布里埃尔的昵称。（译注）

愿望。我把自己的知识、人际关系，在官僚机构以及政治权力部门的经历毫无保留地讲给他听。我俩分担着各自的痛苦、孤独，共享各自美好的经历。从这一兄弟关系的开端，我们得到不少教益，都成长起来。

多年来，我们情同“兄弟”的眷恋一直稳定地发展着。在我体验自己作为男人所应有的温柔方面，加布里埃尔对我的帮助也许比其他任何兄弟和朋友都多。以前，我从未真正允许过什么男人那样坦率地与我分享过温柔。过去我总是把情感带上各种面具掩藏起来，或者用温柔的某种形式——如军队战友情谊，运动队伙伴交情，或者男子汉打猎、钓鱼伙伴等等关系，把温柔的实质遮盖起来——所有这些确是温柔，真诚的流露，但远不象我与加布里埃尔的友情那样直接，那样坦诚，那样脆弱。在我俩之间爱的流露之中，丝毫没有同性恋之嫌，尽管我俩已经完全摆脱了过去一直恪守的、僵硬的性别角色的说教。即使这样，我敢肯定如果再早上五年，我仍会为别人怎样看待我们而担心，我们太亲近了。这种担忧必然会掺杂到我与加布里埃尔的关系中，那将冲淡我们浓厚的兄弟亲情。

加贝曾为我的生日写过一首诗，我将终生铭记。

月亮兄弟

——赠哈尔·莱昂

写这首诗给你
我的兄弟。

强壮、悠闲、清醒

有如一只茫茫子夜的

山猫，

坐着等待

为的是跃起追赶月亮女神。

你和我须敢于

寻找我们的爱，

我们的命运。

如何用言语

描述共度的时光？

如何固定存在的

权力形象？

如何用韵律的肢体

感受那爱的流动，

淡漠那理智的标准？

理智熟睡

夜便来临。

我们的生命、四季——

不在黑猫的脊梁？

又是些什么闪烁着点点微光？

我们兄弟强壮。
我们能够等待，
象山猫一般耐心，
候着夜世界第一夫人
出现——

眼前一亮，
立刻跃起，
若射出的心弦之箭。

对于我们，
满月是母亲。
我们的情谊
要追溯那无尽的渊源。

我燃起一支蜡烛，
说一句祝福的话，

山猫的眼睛
会保佑你，引导你，
兄弟，
舒展你的愁容，
把你领回家园。

13 公共场合和职业 生涯中的温柔

即使你明白了所有关于太阳、行星和地球
运转的奥秘，仍会怀念那落日的余晖。

——阿尔弗烈德·诺思·怀特黑德

要谈论在公共生活或职业生涯中可能做到多么温柔确实是个困难的话题。对我们中大多数人来说，职业生涯是一场战争。要么胜利，要么失败；要么挺立，要么跌倒。比较起要在生涯中做出贡献的动机来，我们更想做到的是证实自己的价值、能力和丈夫气概。从这一点出发来看，在职业生涯中，温柔似乎是一件奢侈品，甚至是一场迷梦。

事实不断地告诉我，我的温柔素质在职业工作中毫无价值。在军队里要想升官晋级，最有用的是做出响当当的成绩。在实业界也是如此，一切凭业绩如何。

· 身居宦海，勿做官僚

几年前，我开始较多地表现出自己的温柔天性，不仅在朋友中间，在政府部门的工作中我也这样做。朋友中有些人也同样对待我，大家觉得彼此更亲近了，打心底里接受了对方。由此，我进而想在官场上也尝试这种作法。

上级要我协助在部内组织一个新局。新局成立的第一天，我把所有人召集起来，对他们说，这个局既是个新局又是个小局，正好可供我们试验一下如何在官僚机关中树立没有官僚习气的新风。当然，要在大家愿意参与试验的情况下。我建议大家建立个组织，使所有人都乐于在其中工作。

我们分成几个无人领导的小组，每组十二人。把业务暂且搁置一边，先探讨一些问题。例如：“什么是工作环境中使我们感到最痛苦的？”“如何摆脱行政机关中最令人不快东西？”等等。我还与大家一起讨论了伦塞斯·利克特对高效能与低效能经理的研究。利克特博士曾走访过五千个不同类型的机构，将其中的经理们按高效能和低效能分类。他们研究及成果使我颇为着迷。

高效能生产者都是非常注重人，把人放在第一位的，人对于他们来说比一切都重要。与此相反，低效能生产者只看重生产，对他们来说，人不过是干活的工具。

高效能的生产者是好带头人，低效能的生产者则做不到这一点。高效能的生产者允许他的下属参与决策，低效能生产者却喜欢独断专行。高效能生产者较少采用惩处办法，低

效能生产者则动辄使出惩戒的法宝。前者虚怀若谷，与部下之间有双向的交流，而后者只是孤家寡人，耳不聪目不明。

高效能生产者很少一本正经地开会，这种“会”往往是一言堂，由一两位领导讲上一大通。他们没必要常常聚在一起开会，因为他们之间早有了良好的沟通。十分有趣的是，会议的频繁程度恰恰是判断一个单位官僚作风严重与否的根据。相反，低效能的部门常常文山会海，气氛森严，大多只限于头头脑脑做指示。

高效能的生产者为自己的工作班组骄傲自豪，低效能者那里则士气低落。高效能者凡事筹谋在先。他们之间绝非一团和气，你好我好的关系。低效能者那里情景迥然，他们疏于计划，给部下一道道指令，却难得与人们一起商量，讨论。

出现危机时，高效能生产者仍能镇定自若，不失大将风度地掌握全盘，而低效能者却手忙脚乱，事无巨细，一下子陷于事务堆中去。所以，一旦有危机接踵而至，社会出现三军无帅的混乱局面。①

我向局里的同仁建议，用以上品质对照一下自己，看看我们是不是应该取那种注重人的高效生产者的管理风格。我说，人无完人，没有几个经理能独具上述高效生产者的全部品质，但他们大多具备其中几条长处。李克特的研究中也存在低效能生产者的风格、作风更为有效的场合——危机临界时期。（我该从早年在政府部门工作经验中了解，正是“管

① 伦塞斯·利克特 (Rensis Likert) 著《新的管理类型》(New Pattern of Management) 1961年版。

(译注)

理危机”决定了这一天的临近！）

四年前，我曾以高效能生产者与低效能生产者的种种品质做过一些试验。那时，我正在高层政府部门任职，在给机关首脑的一份备忘录中，我列举了这些品质，并指出在我来此机关后六个月，时时处处可见机关内充斥的低效率工作素质。表面上看，机关事繁人多，沸沸扬扬，但我在备忘录中用一张对照表将高效率的人与低效率的人之素质一一加以比较，建议领导按此表对每个下属作出评定，事前不要告诉他们，评定后再宣布每个人已按高效能和低效能素质被评定，并将结果告诉他们。我感到，各级领导以这种方式与下属各处负责人开诚布公地交换意见，有助于收到良好效果。我建议各级领导都可模仿这一做法来考核和提高下属的素质。

我太天真了。我的上司将这份备忘录发给各局局长，他们戒心重重的反应使我大失所望，有一位局长甚至针对我也提出了一份备忘录，指责我新来乍到，不知深浅，机构增加如此之快，人手却很短缺，正经事还干不过来，没有工夫去搞什么“改善工作人员素质”的事。他认为，这种事只能引火烧身，自找麻烦。

然而，有一位勇敢的局长决定尝试我所建议的试验。开始，他收到了很好的效果，但他那个局是我们单位里最大、问题最多的局，各处处长更显得保守。几个月后，他丢掉了这份政府公职。

上司批准将我的建议做最后一试，带部门十位高层领导到克里斯·阿吉里斯那里去，他是耶鲁大学著名教授和管理

丛书著者。我们在每个季度做一些调查，每次都把这十位高层领导召集在那里，请克里斯主持讨论。他花了很大工夫把调查隐藏着议事日程复杂网络分划、伪装得十分巧妙，使之表面上看起来就象我们部门的日常政策会议一样。直到克里斯解析了我们令人敬畏的局长中的一位华丽词藻的真正意义之后，好几位局长大人既感吃惊，又感到触犯。

一时间，我为开始出现的真诚坦率新风而激动不已，甚至希望我们的局长们能象理事会那样的组织一样密切配合，取长补短，共同开拓项目。事实上，我们也确实这样做了。北达科他^①人文教育项目就是一例。在此项目中，我们将十一个不同的联邦立法当局统在一起，共同研究如何改善该州不同层次的教育水平。然而，只是由于该项任务的主席固执地强求一致，我不得不承认：在我的官僚同行中，注重人的管理作风是行不通的，只好转而求助于专断的手段以强制各位负责官员修改他们的政策，适应实际项目的要求。

偏偏这个时候，赶上尼克松总统取代约翰逊总统的政府换届，由于物色新政治人选的进展迟缓，我们机关里一片死气沉沉。我个人去了麻省大学，度过了令人振作的一年，幸免政界变化的社会影响。但是，我的努力却尽付东流。

正由于有早些时候的那些努力，当我受任新职来到现在这个局以后，又开始在一场在官僚机构中建立一种没有官僚作风组织的尝试。

① 北达科他(North Dakota)美国中北部一州。原为印第安各部族人民聚集地。1889年建州后加入联邦，为美国第39州。(译注)

当大家接受了我所谓注重人的管理方式，将局机关分为若干小组之后，我经常到各小组去，与大家共同研究事物。我看到的新气象都使我振奋。一个小组的秘书说：“在我们这个新成立的局里，我最希望得到的就是平等。我知道头儿的级别比我高，这是事实，没得可说。但作为人，他并不高我一头！每天当他走进办公室，虽然没说什么，但那副神气就象提醒我，他是专业人才而我不是。我真该诚惶诚恐，列举他的十大功德，感激涕零才是。”

她的头儿就在屋里，听到这里打断她的话说：“好啊，那你怎么不写呀？”

秘书回答道：“如果你不开除我，我就写。”（除非成了政治提名人，文官人员很少有被开除的）。

她的头儿又打断说：“我也要列举你的十大功德来表达我对秘书小姐的感激之情。”

女秘书不禁泪流满面，口气和缓多了。“如果你真这样做了，才是四年来破天荒第一次对我为你做事说一个好字或是坏字呢。”

头儿走过来拥抱了她，虽然很生硬，毕竟是拥抱。两个人不禁都笑了。四年来第一次，作为平等的人交谈起来。

这些成功的事例燃起我进一步变革的热望。虽然我的试验似乎在低层职员中反应强烈一些，而职位较高的人反应却不那么强烈。事实上，最普遍的反应是“疑虑重重”，许多高级职员因下级开始以平等的身份出现在他们面前，与其它机构的人横向联系，与自己的上司纵向联系，无拘无束地交流思想等等，而感到受了某种威胁。

这使我感觉到，要发生的事又将与我曾经历过的一样：官僚主义往往对那些把等级制度看得特别重的人有极大的吸引力，这些人想要一切事情都经过他们才行。从根本上说，他们不相信别人能独立自主地把事情办好。面对这股强大力量，我试图在官僚机构中建立没有官僚主义习气的试验，虽然不能说完全失败，至少也不能算是成功。

最后，在为建立一个没有官僚作风的新局努力两年之后，我终于得到机会继续致力于人道主义教育，为着美国最受人们忽视的少数群体之一，天才儿童的教育而调动全国各方的力量。我总感到能影响这些天才儿童的最主要方式就是人道主义教育。这些儿童中有许多都具有对人类社会和艺术做出重大贡献的潜能。我的这种感觉，有一部分来自于1968年我作为白宫天才儿童工作部咨询顾问的工作经验。

那时，天才儿童工作部到全国走访调查了一些被公认为最成功的男人和妇女，向他们提出一个问题：“什么曾促使你认识到自己的潜能？”令人惊讶的是，大多数人的回答竟那么一致。即在每人每人的生涯之中，有一个什么人，或是老师，或是教练，或是其他受到他们敬重的人，毫不装腔作势，从不带着虚假面具，不讲地位尊卑地与他们建立了一种人与人之间的亲密关系，鼓励他们相信自己的人生道路，鼓励他们乐观地面对人生，鼓励他们勇敢地经受风险。这里看到的又是弗里茨·珀尔斯的自我开拓，卡尔·罗杰斯的“赞美”另一个个体之唯一性等精神。对众多的人来说，这是对引导我们发现自我，认识自我潜能的一种支持。而在现实的正规教育中，这种没有任何矫饰和做作的真诚的人与人之

间的关系是何等少啊！

在指导联邦天才青少年——世界未来的领袖人物培养过程中，我再次看到人类是多么需要温柔的和人道的亲近。如果说我们为天才的发展做了些事情——注意，只有不足百分之四的天才青少年能得到这样充分的帮助——我们所做的也往往只限于在纯意识和智力方面引导他们，根本不注意在他们的情感和感情方面的发展上花任何工夫。这些儿童常常受到他们同学和老师的敌视。他们常在课堂上提出尖锐得连老师都难以回答的问题。另外，当人们看到中途退学的学生净是些天资高、有才华的儿童时，就产生了一种错误的概念，认为这些孩子可以无师自通，而忽视了这些孩子拒之课堂以外的真正原因恰恰在于传统守旧的课堂。我发现后在国家电视台专题节目中公然提出，在开发这些天才儿童智力的同时，我们还应培养他们爱、神入以及意识方法的能力。没有这些培养，他们的天赋再高也将会被浪费，被毁掉。

我还竭力推动一场有新意的全国性运动以亲近美国儿童中这一被人们冷淡的少数群体。我低三下四地走访私人基金会及赞助人以寻求联邦政府尚未立法予以支持的财务支持。与“国际教育考察团与开拓者俱乐部”一起工作，建立了国家性开拓奖学金计划。该计划十分成功，使六千多名申请到该奖学金的天才儿童少年作为各种科学考察队成员与世界上杰出的科学家一起参加全球性考察活动。有些人到了希腊，在那里每天用三小时勘察斯巴达古城遗址。另一些去了刚果，与当今世界上最优秀的一位火山学家一同研究融熔岩湖。一位来自哈勒姆的天才少年，曾在十二岁时自制一台望远镜，并在

他家房顶上给其他孩子讲授天文，他被选派到萨哈拉大沙漠，与科学家们一道研究日全蚀。

“一对一”的师徒关系大大地改善了天才少年的生活。尽管这种作法在官僚主义者眼里过于莽撞、异想天开，甚至使他们始料不及。每个成功都免不了遭到官僚主义者日渐喧嚣的批评和反对，但同时也新的国家领导层中受到热情欢迎和大声喝彩。在开头的几年中，我们完成了大量的工作，那时红头官样文章和阻力还没太大作用，一部分原因是那时我们动用联邦政府的人力物力不多，十分有魄力，事情办得又快又好，最终获得国会通过的国家立法。当然，这特别要感谢我们最早的支持者塞纳特·雅各布·贾维茨。^①

后来，红头官样文章果真起了作用，限制了我们的富于创造性的努力——荒谬绝伦，可谓官僚主义进步的一个标志。然而，人道主义终于战胜了国家的哲学，各界公众开始赞同把对天才少年情感上的关心与对他们的智力开发结合起来，这真是令人兴奋的事。

由于多种方面的原因，我筹建了一个学术团体，准备发起一项旨在开发全世界天才青少年智力和情感的非体育性的“奥林匹克”运动会。

对于这五年，我有着十分复杂的感情。在官僚主义面前，或说在工业社会中求生存的过程中，最不济的行为就是温柔了。很多次，我发狠要自己变得粗暴，也真那样做了。换句

^① 塞纳特·雅各布·贾维茨 (Senator Jacob Javits 1904年~) 美国籍犹太裔共和党政客，任参议员多年。(译注)

话说，当有人射击你时，最合宜的行为就是变得粗暴强悍，在那种场合下讲温柔是愚蠢的事。但是，人不可能一辈子在战壕中生活。感情上的战壕终究会变成感情的坟墓。

· 人文管理和人文意识

我记得以前的一位领导弗农·奥尔登讲过的话，他任俄亥俄大学校长时曾引导我度过了从彻头彻尾的军人生活方式到平民生活的颇为困难的转变过程。他常说，如果一个甲级联赛的棒球球员想以击球四百下在联赛中领先，除非他做好击球一千次的准备——除非如此，准备掌握击球的每一次机会。那样，如果他真正了不起，他可能以三百五十或四百下告终。

这同我的以目标确定行为观点极为吻合。我觉得，如果人在生活早年就已尝到了成功的实实在在的好滋味的話，成功就会成为这个人的生活之路，绝不想停下来歇息片刻。

那时，你会自觉不自觉地接受反馈而行动，追寻成功，成功就是你的追求。在人生进程中充满了障碍，有许多枝节会把人引向失败。瞄准成功的人会自动加大马力，越过障碍，捷足先登，达到成功的目标，再奔向新的成功。悲观的人在第一次踏入通向失败的迷津并真的失败之时，就会说：“我输了，我早知道得输！”失败就是他已定的目标。

在这方面，我一直受到过去那种不断追求完善倾向的束缚，总认为自己可以成就想干的任何事情。也许这大体上是对的——一个人只要愿意付出代价总是可以完成大多数想干

的事情。然而，代价往往就是活力，就是情感。我现在绝不愿付出这样的代价。

我还记得一次为争办公预算的办公会大战。整个过程都那么无聊，眼见得你的估算被一点点地、令人痛苦地砍掉，以至减少到你所要求的一个零头，原因是夸大预算已成为一般的作法。我记得，当我在会上胡吹乱侃夸大我的预算时，心里曾产生过一种特别难受的感觉。于是我想，心里能感觉不好受是件好事。在胡编乱造时感到不好受，说明我尚清楚自己为了在官僚主义游戏中的表演付出了代价。一旦连难受的感觉也没有了，我可真的要糟了。我不愿失去我的良知，不愿象众多的官僚一样，把这种游戏视为自己生活之路，相信自己所扮的角色，且玩得那么认真，煞有介事。

· 温柔的政治家

温柔的人可能在政治界，这种厚脸皮的职业中获得成功吗？旁听过马斯基^①，麦戈文^②和伊格尔顿诸位参议员演讲的

① 马斯基 (Muskie 1914, 3~) 美国民主党参议员，波兰移民之子。1954~1958年任缅因州州长，1958年选入美参议院。1968年休伯特·汉弗莱为民主党总统候选人，马斯基为副总统候选人。1972年争取民主党总统候选人提名，未获成功。（译注）

② 麦戈文 (Mc Govern 1922, 7~) 1957~1960年任众议员。1960年任肯尼迪总统的“粮食用于和平计划”的负责人两年。1962年选入美参议院，1968年再度当选。是反对美国继续军事卷入印度支那的主要人物之一。1972年民主党全国代表大会召开前，作为党的组织与代表选择委员会主席，他致力于制定党的改革方案，使少数民族在代表大

人大都不会加入到大声回答“不”的行列中去。但是，这几位政治强人曾经在大庭广众面前落过泪、开诚布公甚至不讳言自己接受过心理治疗等在政治上极为危险的作法，他们确实站在台上没有倒。事实上，他们是成功的。问题在于，我们究竟愿意为换取成功付出多少代价？这几位是成功者，尽管曾输掉过几个回合。我想补充说明，他们是为正直而输的。

这种男人是温柔而有力的，由于他们具有为人温柔的愿望，我感到他们的力量和成功不断增大。他们不愿去博取政治学定义的“成功”，也不愿不惜代价地博取。现在，一代政治新人由于人民的敬重，被选举到华盛顿去了。

近年来违背公众信任的丑闻，如越战、水门事件、联邦调查局与中央情报局滥用警察权力等——表明固执的爱国主义者往往对世界上许多真实的东西视而不见。世界本不是黑白两色的山水画，它更象一只千姿百态的万花筒。在这样一个世界里，肯定需要有警惕性，来不得一点天真。但是，警惕主义是另一种东西。在这个世界上划分“我们”与“他们”，实质上是在制造一个不断缩小的世界——对待这种想法的任何个人和团体都是一样。尼克松入主白宫后的经历就是一个对这个真理悲惨而发人深省的明证。最终，怀疑之毒害将扩散到整个社会系统，传染给每个人。每个人都变成了“他们”。

会上的代表名額增加。由于受到新的代表支持，他赢得了民主改良主义总统候选人提名，但疏远了民主党内许多传统分子，未能统一全党，从而被在职总统尼克松以压倒多数击败。（译注）

信任毁灭了。人们相互作用的良好基础坍塌了。那时再不会有政府。有的只是统治。

我认为，近来吉米·卡特的当选是美国人民希望在公共生活中恢复基本人际信任气候的信号。光有对敌人的残暴还不够，我们还必须对他人公平而温柔——什么是建立一个社会的关键呢？我们的国家叫作美利坚合众国。使我们联合在一起的是我们的信任和我们互相之间温柔的愿望——向他人挑战以使他们做得更好，而绝不是要创出种种鸿沟，怀着无边的恶意反对他人，互相作对。

为了治愈南北战争的创伤，为了争取南方人竞选总统，我们已花费了百余年时间。卡特的当选不是出于侥幸，它表明世上还有些比尼克松展示给我们大家的人造的粗暴更有价值的东西。对将美国建成我们理想中的国家来说，真诚、同情和温柔比没有理性的蛮干重要得多。

吉米·卡特凯旋回到他的故乡，佐治亚州的普兰兹时，温柔、充满人情味儿的表现或许是他最强大之所在。抛开政治家的面具，毫无总统的架子，他失声痛哭。他具有一种听任自己的感情溢于言表而不加掩饰的力量。电视转播抓住了这个场面，使全国上下的美国人，甚至是那些没有投他票的人都相信，这位总统是个真正的人——脆弱、温柔而强大。吉米·卡特精神和道义上的力量或许会填补长时间以来白宫里存在的某种空白。这种情感或许正是为什么大多数美国选民选择他入主白宫的原因。倘若能继续做一个有真情实意的人而不是被调好程序的机器人与人民相通，卡特总统定能优异地服务于美国。在公共生活中，我们需要有更多的真实

情感，而不是更少。

我的朋友约翰·巴斯孔塞洛斯是位我生平认识的最温柔的政治家。他无论在政治生活还是日常起居中都极富人情味。对下属、对同事，对选民都是如此。他多次被选进加州立法委员会，担任过高等教育分委会主席。下面，是他作为一名政治家对公共生活中的温柔的简短陈述：

“在过去十一年里，我经历了种种不可思议却又发人深省的变化。过去，我一直留着平头，以一个十分率直强硬的传统自由主义知识分子的面目投身政治。现在，我变得轻松多了，自如多了，头发也蓄长了一些，改变了自己被人们描述的那种‘以穷追各种政治问题内幕为己任的’传统挑战型激进份子的形象。

“开始，我不知道个人生活与政治生活之间有什么关系。通过与一位受过卡尔·罗杰斯训练的心理学家一年的相处，我度过了一次个人危机的紧要关头。1969年，我和朋友们几乎每个月要花一个周末在某种形式的成长性体验，探索人的潜力是否与政治有关，二者如何联系——以及如果有联系，我们怎样才能将它们整合。我学了生物能量学，这是在赖歇安理论基础上发展起来的现代学说，目的在于找出人身体、情绪和智力之间的关系。从此，我才比较清楚地看到在我们这个社会里做人与做一个中庸而有效能的政治家之间的关系。

“我们是什么样的人，政治就会是什么样。对自己作为一个人的体验是什么样子，在我所有的关系中，即

人际关系和公职关系中仍然是什么样子。

“我已认识到，大家所说的社会崩溃，事实上却是一次社会突破。斯坦福研究所的比尔·哈蒙把我们这个时代称为‘新哥白尼革命’的时代，继哥白尼、伽利略、达尔文和弗洛伊德革命之后的又一次革命。或许，今天正在经历着解放斗争中的最后阶段，那就是把人类从心理束缚中解放出来。没有人要求依附他人。我们中的许多人正致力于研究，要寻找一种方法，使人类能以相互理解和支持的精神来表达自己、与别人分享自己、变得更象自己的本原，而不再需要和沿用很久以来在美国和这个世界上的各国都一直采用的、以制度管理人的毁灭性方式。

“这与温柔有干系吗？回答是肯定的，准确地说，这场个人政治解放的意义在于做人意味着什么，而温柔是关于这个问题的主要部分。我认为，温柔是人的属性，是完成人生所必须具备的，不应只把温柔视为达到目的（如强大）的手段。正确的认识是，温柔是对成为完整的人，唯一真实的人生目标的自然表达。”

• 人文主义^①的教育

在教育中实行温柔和人文主义教学也是一个亟待解决的问题。多年来，我一直是致力于我所谓的人文主义教学实践的

① 人文主义(humanism) 指一种思想态度，它认为人和人的价值具

职业教育者，提倡教师摘下他们的面具，以一个普通人的面目面对自己的学生，而不是在扮演教师的特定角色。人类各行各业的关系中，都要放弃所扮演的角色，与其它行业一样，学校也是人们学习放弃扮演人生角色的好场所。

我不是在提倡教师成为教室或其它什么地方的业余心理治疗专家——在法律上和专业技能上，教师都不具备从事这一工作的资格。我要说的是，教师应该以人的面目出现在教室里。如果已经有教师愿意这样做，人们应该允许他们做下去。

冒这样一个小风险也并非易事。站在教室前面，不把自己作为一位施教于一群你要用渊博学识填喂的稚嫩的黄口小鸭的师长，是件颇令人震惊且落拓不羁的事情。这就是我所说的“身份”与“自然”权威间的区别所在。讲师道尊严，恪守群体教学方式的教师把自己藏在其头衔、学位和讲坛后面。这样的教师与当今大多数教室里的学生格格不入。我们的孩子们需要真实，不需要专制。

适应现实潮流的教师是那种具有自然权威的教师——权威是在教师与那些作为与他平等的学生共同进行的教学活动中树立起来的。这种教师能把自己所有的知识来源、书籍、经历、朋友以及特殊见解的实践完完全全拿出来与学生共享。能使一个学生明确表达的高效能教师与自然权威息息相

有首要的意义。通常认为这种思想态度是文艺复兴文化的主题，人文主义从复古活动中获得启发，注重人对于真与善的追求。人文主义扬弃偏狭的哲学系统、宗教教条和抽象推理，重视人的价值。近年来人文主义一词常指强调个人价值而信仰上帝的思想体系。（译注）

关。

作为教师或从事其它行业，人们不必争取得到所有的答案。这在我是个巨大的发现！当我认识到自己再也不必一定做得完美无缺，尽管因极尽能事，我曾在前人做过完美无缺，我曾因此在一些社会机构里获得殊荣，这一切压在我肩头变成了沉重的包袱，今天终于卸掉了。我顿感轻松。

我们国家存在着许多一维的“半人”教育，人们往往热衷智力发展，忽视学习人的情感。许多人害怕处理感情问题，试图漠视自己的情感以及他们的学生。他们是些依赖自己身份权威的教师，他们用单片强调智力来回避情感的纯认识法施教。但是生活，即便在教室里，也远不止是一摞笔记。

卡尔·罗杰斯认为教师应该成为“学习助推者”。字典上对“教”的定义是“使人知道方法”。谁愿意使别人知道什么？罗杰斯希望的是允许学生们发现事物，并在发明创造中得到鼓励。这种教学过程是发现的过程。我非常喜欢“学习助推”这个词。

亚伯拉罕·马斯洛^①认为，人生中最重要经历——即使是悲剧和危机——都是为我们珍视的东西。这些经历往往是人生发生彻悟的时刻。悟，在很大程度上是情感上的变化，但也确有认识的成分在其中。马斯洛说：

“我们必须学会珍视孩子们在学校里表现出的那种

① 亚伯拉罕·H·马斯洛 (Abraham Maslow H 1908, 4~1970, 6) 美国心理学家，哲学家，以心理学的自我实现学说闻名，这一学说强调心理治疗的基本目的应是自我的整合。（译注）

参差不齐，他的迷惑，专注，一双瞪大的眼睛里表现出的执著的探究，他的周期性的热情……这一切能导致多种结果。特别是可以导致努力、持久，引人入胜且富有成果的教育。”^①

我们应该学着在课堂上鼓励、提倡的正是这些，而不是再否定孩子们的情感。人的情感是能量。我们应当利用这种能量，不能视若罔闻。

认识到我们不必寻找所有的答案，人们就可以做不完善然而真实的人了。不少教师追求的恰恰是尽善尽美，而这绝不是人的美好之处。那些因为要做到完美无缺而处处戒备的人们，那些把自己封闭在社会为他界定的小天地之中的人们，同时显得苍白、毫无风采。他们失去了自然人所有的情趣。谁要做个十全十美的教师呢？真正美好的是人性，人性意味着人是真实的，不是完善的。

我相信，如果我们能把教室里的人作为完整的人来对待，如果教师能把学生当作有感情的人而不只是被培养的智者贤达来对待，我们的教育就真的大有希望了。我把人文主义教育定义为：认识——智力——学习加感情的学习。我们能够将二者结合起来；一旦结合，两种学习会相辅相成，达到最好的效果。

在人文主义教育运动中，存在着不同的阵营。一些团体

^① 亚伯拉罕·H·马斯洛“人道主义心理学中若干教育含义”，《哈佛教育评论》第38期，1968年秋季刊，P689。

想开设一种纯情感课程——一种类似体育课的单独一套指令进行的教学；另一些团体主张在课堂上把认识与情感教学结合起来的教学。两种方法各有所长。耽误不起的是无所事事。

本书前边，我曾提到卡尔·罗杰斯认定的对心理治疗专家真正重要的四种品质。他和他的同事们已着手寻找这些品质对教学效果好的教师同样重要的实验证据。他们归纳出四方面：学习助推者真实，赞美另一个人的愿望，信任感和感情移入即神入的能力。现在，几乎没有哪家教育学院开设培养这些品质的教学。单靠教授、灌输也是很难完成的。必须让人们发现它们。我们必须做的，是提供一定的环境使这种发现的契机出现。我认为，这些品质在实业活动，各种职业关系以及与我们最关切的人的关系中也极为重要。此外，这些品质可以使我们由靠外界支持转变为靠自我支持——爱我们自身，并达到自觉，在以自我为中心的境界，我们不再是其他什么人愿望、恩准教诲的奴隶。

一旦我们具备了这些品质并达到这种境界，就得到了一种解脱，这里不做详细说明（我不打算继续深入研究，因为我敢肯定，我一着意推敲，这种现象便马上消失）。对于我们周围的世界和我们周围的人们来说，我们会变成了一面镜子。我们变得清澈透明。

当有人向我们的眼睛里看，眼睛就会反射出他自有的美好。好象是我们使他们看到了他们自己，使他们对自己感觉满意。此处无需理智的解释。只是些发生着的事情。我憧憬，教师们能使自己轻松自在一些，成为一面明镜，使他的学生可以从中看到他们自身作为人的美丽，经理和雇员之间

也是如此。那时，我们就有了真正的人文主义的教育和人文主义的管理。这是一条摆在我们面前的漫长的道路——尽管步履艰难缓慢——我想，我们会到达目的地。

· 人文心理学^①

在我作为一个心理学家和心理治疗专家的工作过程中，还发现一种温和的作法非常有效。在心理学实践中，有许多温柔的先例。卡尔·罗杰斯博士就是最好的例证。甚至还为掌握温柔疗法的心理治疗专家成立了一个专业性协会。即人文主义心理学协会，虽然它包括心理学的所有领域内容，但主要关心的是人类个体的全面发展。实际上，没有人满足得了社会的“平均标准”。在我们的痛苦和欢乐中，绝无仅有的经历造成了我们的千差万别，所有的人都反对有人让我们去满足这种“平均标准”。

即使在被称为人文主义专业人员团体内，温柔也常常是羞抱琵琶半遮面。我记得一次在协会年会上的个人经历。我当时主持会议。开会之前，我发现自己受到周围一些蓄着络腮胡子、身穿长袍、拖着便鞋的嬉皮派人物的威胁，他们用最

① 人文心理学 (humanistic psychology) 或译人本主义心理学。20世纪心理学界的一个学派，强调个人的尊严和人格的完整及充分的自我发展。此运动是在与当时的两个主要流派（行为主义心理学和精神分析派心理学）的对抗中发展起来的。为此，人文心理学家自称他们是心理学界的“第三种力量”。（译注）

新的嬉皮派难懂的术语骂街：“当艾伦·沃茨^①，另一个花花公子和我在马德城露营，我们……”

虽然，我在过去一些年中积极地研究人类潜能运动，并一直乐于在协会会议上扩展自我疆界。但总的说来，我发现自己更接近权势集团（许多人文心理学家对此曾有著述）和人类潜能运动两种观点之间的环节。我觉得自己与那些嬉皮派之间多少有些隔膜。

当我在会上领导自己的分组活动时，曾冒险向他们公开了自己面对这样一群“古鲁^②”心理治疗专家所感到的恐惧。我还告诉大家这使我感到有多么孤单，以及我置身于带有一致面具的与会者中的孤立无援。开诚布公和激进实际上成为对一些与会者的防御。人们可以行之有效地隐藏在自己是“激进份子”的声明之后。

但是，作为激进者需要的不止是粗声大气地（致词和演讲），也不止是会使用时髦的修辞。它要求真实。“激进（radical）”一词源于拉丁文中“根”一词。一个真正的激进者是指找到事物根之所在的人。

我看到，当我在大庭广众前说出了心里话时，他们当中一些最使我害怕的人做出的反映是他们也感到孤独。我们坦

① 这里的沃茨（Watts）可能指美国加州洛杉矶市西南部一区，1965年8月发生种族暴乱而闻名，因长期受歧视，数以千计的黑人焚烧商店并抢劫，造成34人死亡，千余人受伤。沃茨原名马德城。（译注）

② 古鲁（guru）印度教名词，指自身在灵性上造诣甚深而指引他人灵性修养的导师。古鲁不仅是教派祖师，而且据说是灵性真理的化身，神的化身。（译注）

诚地交谈，分享了我所经历的不增长的亲近感。随着温柔到来的是一股力量，而不是精心准备的演讲稿下时常掩盖着的虚弱。突然间，我发现对这些曾几何时相处起来颇为不快的“古鲁”接近了。当我们开始分享温柔的情感，不再粗暴行事，不再虚伪地与对方斤斤计较的时候，使双方格格不入的恐惧悄然溶化了。

· 团体、机构层次上的转化

对我们来说，温柔的男人在个人生活中算得上解放我们自身的一个主要成就。但要在职业生涯中做到这一点则是另外一回事。如果做到了，称得上一种突破。这种突破准确地说转化而不是变化。转化与变化间有根本区别。我们每个人在生活中每时每刻都在做小的调整，这些事属于变化，不是转化。转化则表明一种形成的复杂的新方式，是我们全部经历和前景中的根本变更。

一个已经把自己从粗暴转化为温柔的男人会发现，他的生活经历完全改变了。我可以把钢笔摔碎而改变它。钢笔会出现形式上的变化，但仍是同一种物质。如果我能把物质变成完全不同的性质，比如金子，就意味着我已把它转化了。

在乔治·伦纳德写的《转化》一书中，他写到我们历史中目前这个时期——是一个快速变化的时期，也是许多人正致力于开拓内心、人类意识疆界的时期。他认为，这是一个人类将通过转化来实现的进化时期。他甚至为一位将参加个体转化和团体转化的新转化过程候选人拟定了计划。

est 在英文中的意思是“艾哈德研究班训练法”，是一种集体心理治疗方法；est的拉丁文意思是“它是”。est的建筑师与奠基人韦尔纳·艾哈德创造了这个吸引十万美国人参加的转化训练，他公然宣称，集体心理疗法（即est）的目的不在帮助人们改变什么。改变只能来自努力。这种改变是有限制的。艾哈德旨在为人们提供经历一次人生转化的机会。转化涉及到内在自我，已经完成和完善的内在自我，重新表达出每个人的自我在其个人日常领域中的感受。

在最近一封由著名民歌手约翰·丹佛，奥柏林学院^①前校长、集体心理疗法（est）基金会现任董事罗伯特·富勒与韦尔纳·艾哈德的通信联名信中，对“转化”所要承担的风险及可能得到的回报做了很好的表达。摘要如下：

一般来说，使人们对承认自己的生活发生了转化感到不安的原因在于人们的舆论。任何人的生活转化迹象都很容易招来别人的不信任，如果不是蔑视或嘲笑的话。至少有两个原因：首先，害怕别人认为我们受骗上当。其次，害怕别人可能有一种把转化的主张误解为我们认为自己生活中的每件事都比别人的好的情感。换句话说，“转化”一词被很多人曲解为经历转化的人除了

^① 奥柏林学院（Oberlin College）俄亥俄州奥柏林的一所男女合校的高等学府。1833年成立。从建校起就实行男女同校。设有选修的“女士课程”。1838年起开始允许妇女学习学位课程。现有系科包括：科学、通信、人文学科（包括音乐）、外语、法律、文学、数学、心理学、公共服务研究和社会科学。（译注）

欢乐和福祉外一无所知，这并不是我们的意思……

说某人的生活转化了，是指他已经脱离了其生命**丧失**作用的位置。我们已注意到，人们或每个个人都愿意摆脱其生命丧失作用的位置，即那些坏的、错的东西。

我们的生活有意义、有作用。那就是说，我们的生活中是怎样就怎样。我们的生活是生活中形形色色事件的排列组合，无论那些事件是怎样的。就此而言，人的生活是完整的、整合的，因此令人满意的。

我们知道，这对你来说也是一样，你还向人们保证，尽量不对他们体验和承认转化构成风险。向我们自己，也向你承认，我们都是这一使世界变成对个人和社会转化为更安全之所在的“阴谋集团”的成员，转化将使我们的目的和作为我们所从事的事业之关系感的明确，清晰。事实上，“合谋”者“同声相应，同气相求”，确切地表达了我们脑子里所想的东西。**我们在一起**。我们希望与你共享结盟的体验，因为这种体验能使人为所欲为，摆脱固有的束缚，获得新的支持。我们期望这个同谋的“团伙”扩展到你……

如前面章节中提到，实现个人转化的方法有多种。个体可以通过多种形式的心理治疗性成长达到个人转化。然而常见的是些暂时的、渐增的变化过程，不是完全的转化的奇迹。本书重点讲述的正是如何使个人转化过程从一种生硬的方式过渡到一种全新的、温柔的方式。求变化还是求转化？全凭你的探索，体会一下吧。

转化即可以在个体的层次上发生，也可以在与别人建立关系的个体层次上发生，还可以在组织起来的个体层次上发生。最重要和最基本的是个人在个体层次以及与他人有关的个体层次中做出的努力。

一旦你真正拥有了自己的温柔以及它带给你的力量，一旦你学会了如何与他人分享温柔和温柔的力量，如何在你的置身其中的团体内转化自己呢？在一般的团体中，温柔的个体是相当脆弱的。在严酷的、充满竞争的战场上，他的温柔很容易被消灭得一干二净。即使是那些表面上看起来温文尔雅的团体、机构，也是温柔的死地，只不过手段巧妙些罢了。不流血也能致命。

温柔的个体与在相互支持的团体中温柔的人们取得联系是至关重要的。任何少数派团体（——温柔男性就是少数派）中成员的支持，对少数派团体的事业及其份子来说都是生命攸关的大事。

一段个人经历也许比理论上的阐述更说明问题。前面已说过，我曾在联邦官僚机构中花费几年时间致力于一项个人探索，希望结予教育和管理中的人文主义方法以更多的关注和支持。我意识到，作为人文主义教育的倡导者，我是一个少数团体中的成员。我曾写过一本教科书，着重论述了人文主义教育并公然宣称自己是它的拥护者。我还负责主持建立北达科他人文项目，查尔斯·西尔伯曼在他的《课堂上的危机》一书中对此项目做了描述。

身居一个被争论职位的人难免受到批评。尽管我不再以为有必要使每个人满意并接受，但仍不得不必要地与那些与

我持不同观点的人们展开论战。只要有人打算进步，总会遭到批评，总会树立敌手。进步、创新和成功的开拓之显著标志，是那些登台反对改变任何旧秩序者发出的喧嚣。一家极保守的刊物登出文章尖锐地攻击我和我的那本教科书的观点。文章断章取义之处颇多，希冀藉此造成一种印象，即由于我受过“人性化”的教育，所以主张操纵和“均化”美国的孩子们。

文章传播很广，也确实生效，招致许多人致书华盛顿，要求对我进行调查。我的上级也收到一些参议员和众议员的来信，要求调阅我的调查报告，为此我赔上几个星期的时间——本可用来增进儿童事业的时间。

我从这件事中汲取了几个教训。一个教训是，我本不应把自己对人文主义教育的观点当做“新事物”来兜售。毕竟，那些最好的教师们多年来一直以人的方式对待他们的学生。当我听了几位致力人文主义教育的同事——迈克·阿伦斯，约翰·瓦斯康塞伦斯，比尔·布里奇斯和比尔·艾伦的教诲以后（他们都曾以人文主义的强大力量进攻过保守主义的领地），我还发现，保守派会不遗余力地维护自身安全的柱石，如诚实、责任感，甚至是爱的观念等等——所有这些，恰恰也是人文主义教育的柱石。或许，当初在我鼓吹诚实、责任感和爱——这些保守主义者同样推崇的价值观时，无须与他们顶牛。对我真是个大教训！另外，把过多的精力投入到想使所有的人都接受这一不可能的任务之中实在太自不量力了。我应该能容忍某些已被广泛重视的好事情。

在多次较量中，我感到非常孤单。在这个国家里还有一

大批主张人文主义教育工作者同我一样受冷遇，他们中的许多人都为我的努力拍手叫好，然而，在与官僚衙门做斗争的火线上仍是我一人孤军奋战。

忽然，好朋友戴夫·阿斯派，大家都叫他“军人人道主义者”，加入我的阵营为我信奉的教育计划而奋斗，我当时真不知怎样表达才能说清有一位，哪怕只有一位朋友完全站在自己一方意味着什么。我只觉得好象有十个强壮的人加入了我的阵营，而不止一个。我的朋友萨姆·赫尔彭瑞也以多少隐蔽一点但同样有效的方式与我一起提出了比较人道的教育、管理方法。我们开始共同商量（同气相求）如何使华盛顿的高级决策人物在人文主义思想家们，如卡尔·罗杰斯，乔治·伦纳德，莫舍·费尔登克瑞斯，贝尔尼·根室等面前亮相，想出了邀请这些杰出人道主义者参加决策者的研讨会的方法。

对多数反对派来说，扼杀孤军奋战的对手易于反掌，不管这个人有多么强大，在充满敌意的环境中踽踽独行的人文主义教师、经理和心理学家，往往在刚刚在现状中做出变化时便折戟沉沙。他们巨大的成功正是难逃的劫数。能保护自己闯过危难的人们又与其他志同道合者建立起相互支持的网络。如果人们愿意交流自己的思想，好的想法就能迅速传开。孤军作战的人必然孑然死去。危机之中能够得到援助又能给予援助的同盟才能坚守阵地。

· 心径：国与国间的温柔

1959年诺贝尔和平奖金获得者菲利普·诺埃尔—贝克^①在1976年英格兰裁军讨论会举行期间声明，当今世界任何一位政治家的当务之急与责任应该是引导世界走向广泛的裁军。在我们这个有成百万上千万人营养不良、人类环境受到的威胁日趋严重的世界，美国1978年财政预算的军事费用竟达一千一百四十亿美元之多——而教育经费预算还不到这个数字的百分之十，不能不说是一种悲剧和无以复加的蠢行。累计起来，世界各国每年用于军备竞赛的费用已超过三千亿美元，但军备竞赛既不能保证安全也不能保证和平。现在，正是要人们认识建立世界大同需要的是和平，不是恐怖战争的时候了。我们必须发挥各种资源，而不是将它耗尽，竭泽而渔。我们必须战胜饥饿、疾病和贫困——否则将被其击败。

如果我们能抛弃暴力确保安全的陈腐观念，代之以国与国之间共同承担的真正强大，实现国际社会自我更新大转变就有了新的希望。国家实力的体现不仅仅是通过国与国之间的冲突，同样还可以通过团结、联盟来分担。

我们尚有漫长的道路要走。访问美国的人会看到孩子们类似权势操纵性和恐怖性游戏中争斗的情景。假设除了英明的谈判策略之外，我们能够带点人道主义到谈判桌前，或许

^① 菲利普·诺埃尔—贝克（Philip Noel-Baker 1889.11～）英国政治家、世界裁军的倡导者。（译注）

能使我们玩的国际比赛变变样子，真正成熟、健全起来。

选一位有德之士作我们的总统——按我的观点，一位内心强大，不是靠大吹大擂、以势压人，而是能够单独地做出困难决策的人，预示着美国采取世界领袖新角色的良机。如果卡特总统能从征得每个人赞同的、这种曾使许多届总统采取了过激、不智之举的窠臼中超脱，如果他本人具有通过个人成长和精神的转化得到的内在力量，那么未来十年中，人类化剑为犁，国际关系因此完成转化的历程，开创出一个温柔与力量兼而有之的世界。

经过史无前例的充满丑闻与腐败的时期，人民或许又一次处于成为世界社会中道德进化动力的门槛。美国人缺乏耐心，我们不愿意受到别人威胁。然而我们已经认识到，主要是因为越战，无用武之地的核武器已整个地改变了军事战略的实质。军事大国也认识，不能唯核武器作为实战的武器——它的威力过于强大以至于不可能使用。核武器的威慑作用在于它们的存在，而不在于使用。核武器只能使我们在其它关在一个笼子里的动物面前耀武扬威。最近若干关于不再对反弹道导弹系统和超音速运输机投资的决定，标志着日益增长着的现实主义对权力的限制。无智的权力是可怕的。无同情心的强大只能招致毁灭。若想保持权力与强大，我们必须具备智慧和同情心。

现在，所谓作人更要紧温和的意识正在对世界资源的观点中起作用。我们开始认识，当温柔再度被视为人类天生的资源时会产生力量。我们不能肆无忌惮地剥光自然母亲而不受巨大的、不可逆灾难的惩罚。人类正处在一个关键：国家

之间承担的义务可以使所有人类确定的共同环境得以纯净和安全。象我们个人与他人的关系一样，互相依赖而不是完全依赖或完全独立已成为当今世界的秩序。

美国公民为争取各种社会权力和人权的斗争已产生一种新意识，这一意识可以结出一朵国际特权的鲜花供人选择和关心。卡特总统在竞选运动中说过：“停止向富国的穷人征税而使穷国的富人受益的时候已经到了。”这一态度标志着在加强联结世界各国所必须的人性纽带方面，同情与真诚已上升到一个新的水平。

百余年中，我们国家比历史上其它任何国家获得了更大的势力、更多的能源、更多的金银和更多的“东西”。我们骄傲——也许太骄傲了。骄傲导致盲目，盲目导致灭亡。对我们来说，对生活基本态度经历一次转化不仅是良好愿望，我相信，也是为了生存所必须的。

变化和“变化”带来的小小调整过于简单，不能适用。海洋正在干涸，石油只能再用上四、五十年，空气污浊不堪，癌症蔓延着，地球再也不能持续那种毫无节制、物质“成就”指数增长的“美国梦”。我们正从恶梦中醒来。一方面，我们的医疗费用已渐渐超出了支付能力，另一方面，人类只用自己百分之十五的潜力生活。美国已发育到可以经历一场转化的程度了，这场转化应从个人直到社会的上层建筑的各个层次间发生。我们无须造反。我们需要进化。

仅靠一个人打圈子是达不到目的的。作为一个个人和一个国家，我们的进化必须在国内与国际结合中进行。政府必须运用这一观点和义务制定出全面开发和实现人类潜能的长

远计划。为什么我们不能抱着与把人送上月球同样的自豪感和目标去探索我们的内在空间呢？这样一个进化项目应能把如健康、教育、能源研究等方面现行计划结合起来，达到激活和实现人类头脑、身体、情感 and 精神的全面的潜能。

尼克松时代，美国充满了一种严重的犬儒主义^①甚至无助、无能感。但是事实上并非无助、无能。我们受了伤害。当我们每个人都承担起自己生存的全部责任，承担起对国家生存的全部责任，活跃在我们痛苦外表之下的全国性的转化将自己证实：要向穷困与不健康、毒品与酗酒、要向建筑性丑陋与平庸以及官僚主义造成的浪费和低效率不停斗争。我们正站在国家抉择的十字路口，面临着没有责任感造成的危机。

进化需要纪律，这一观点在今天象其它许多观点一样不受欢迎。这种纪律绝不是独裁军事的变种，是美好的自我负责的纪律。以这样的纪律约束我们能够使自己做出明确的、针对自我的选择。这样的选择正是通向“心径”旅途的开端。没有心，径也无从谈起。没有纪律，就没有前进的旅途，就没有选择的力量。

① 犬儒主义(cynic)希腊哲学学派之一，苏格拉底的门徒安提西尼被认为是这一运动的创始人，西诺佩人第欧根尼则是该派的典型，他力图破坏社会常规(包括家庭生活)，从而返回“自然的”生活，为此目的，他象一个乞丐，在公共场所睡觉，乞食，并以此证明即使处在如此极端的状况仍有可能保持愉快和独立，他还提倡不顾羞耻，直言不讳和朴素刻苦。“犬儒主义”一词又泛指玩世不恭、愤世嫉俗的态度。(译注)

目前，我正致力于创办世界各国天才青少年“奥林匹克”运动。这种奥运会基本上是非体育性的。人们已为那些表现出体育运动才能的人做了大量事情，相比之下对具有其它天赋者做得太少了。思想与情感奥运会将把未来世界的领袖人物结合起来。这批被集合起来的青年将参加国家级象棋、围棋等智力比赛，也有机会参加那些以往从未有过的非对抗性的创造性比赛及“无胜负比赛”——比赛的目的在于更多地发现其他选手的思想和情感而不在于输赢。未来世界的领袖人物将共同参加大规模模拟练习。在练习中，他们将身临其境地工作以找出解决世界现实问题的方法。我们将举办科学与数学/计算机博览。来自各国的青少年音乐家将在一个乐队中表演，各国艺术家将共同举办作品展览。这个奥运会将创办生活节以表达运动员们真实的天性和活动的目标。

过去四十年中，在纽约的卡茨基尔山脉“太阳升营地”一直用来接待来自世界各地的天才青少年度夏，分享各自的风俗习惯和彼此的好奇心。营地哺育了建设一个较为光明世界所需要的价值观念和力量。营地负责人乔治·乔纳斯是一位健康、睿智的七旬老人，他每年都要周游世界，为下一年的夏令营寻找有天赋的青少年。许多从这个不大为人所知、然而组织很好的营地出去的营员都已走上各自国家的领导岗位，而且当各国之间正常外交渠道出现堵塞之时，他们当年在营地发展起来的信任纽带就会发挥意想不到的作用。我们需要更多类似的试验，让我们的世界更加接近它温柔和力量的源泉。

14 生育的温柔

不相信奇迹的人，当然必定与奇迹无缘。

——威廉姆·布莱克

就科学发现而言，人类正处在一个突飞猛进并孕育着重
大突破的阶段，在未来的十年中，人类的认识水平肯定会使
大多数人感到困惑不解。对脱氧核糖核酸、核糖核酸分子的
研究，以及这些研究的连续性影响，将提出有关智力和性决
定方面的新的道德问题。新的精神的和直觉的领域——从前
一直被科学家和经验主义者不屑一顾，只留给无畏的心灵学
家和神秘主义者所谓的无足轻重的组织——不久将变成科学
研究的可接受的范畴。

· 不可解释的现象

我们对海豚的研究确证，动物和人类发射出的“能量场”是真实而强大的力。如果使一只海豚与它的“家庭群体”远离，其余的海豚会在随后的几个星期里彼此撞击，直到组成新的“社区”为止。它们的能量场因群体中一员的离去而发生变化。它们形成一个有些区别的社区，必须为它们的能量创造新的形式。如果一个十几岁的孩子离家上了大学，一个人死去，婚姻离异或某些学生离开一个班级，人们、家庭或班级之中也会出现同样的现象，生成具有新能量场的新社会形式。凭直觉，我们就能感到这种变迁，但却缺乏确凿的“证明”，因而又产生了不信任、打消了最初的感觉。人们必须学会更为坦然地相信、接受自己主观的印象和直觉，不要总是期待“客观”的证据。对精神事物来说，它们都是不可测量的。对于某些计算来说，我们需要的不只是机器或计算机，我们更需要的是同情，是我们自己。

一位叫乔治·洛左诺夫的保加利亚心理学家发明了一种在六周内完成的原需两年时间的外语教学的方法。他让他的学生依在斜靠背椅上，让思想不要处在紧张的学习状态。当一个人放松到“轻松状态”的时候，大脑便会下意识地放出三十亿个脑细胞——大得令人不可思议的潜能，去吸收并牢记所学的东西。

我曾多次向持怀疑态度的科学家展示，我只要把我的能量运用到食指，对着正面一个人下嘴唇到耻骨一线，由上至

下垂直移动，就能实实在在地摄取他的能量。或者，沿此能量路径反向运动，把能量还给他。东方学研究专家多年前就知道，能量沿人体正面的一系列经络点下行便可发出能量，而按原路向上便可又可收回。然而我们西方人却拒绝接受这些所谓不可解释的种种现象。从这个角度，我们对男人由上至下，或由下至上打量女人意味着什么或许有了新的了解。

约瑟夫·奇尔顿·皮尔斯是一位近年来致力于研究种种不可解释现象，做科学考察并取得显著成果的卓越学者。他在著作《宇宙蛋里的裂纹》中描述了来自美国《全国地理杂志》和英格兰的两支科学考察队研究加里曼丹（即婆罗洲）蹈火者所做的工作。这些科学家们证实，尽管火核的温度高达华氏1400度以上，大多数完全光着脚从烧红的煤上踩踏过去的蹈火者并没有灼伤的痕迹。这即不是幻术又不是骗局。这些人中间，除了每年有那么一两个因失去信心而被火核烫伤以外，都具有一种他们自己的“二谛”^①意念，这种意念告诉他们的身体绝不会被烧伤。这是怎么回事？

皮尔斯描述了一些在1966年的禁食，一直到血糖极度低下的志愿试验者的情形。先使他们处于催眠后状态，想象中被人喂了几大碗糖。当即从他们身上抽取的血样表明，他们的血糖指数上升了几倍。这又是怎么回事？

土著部落的族人能够寻着一个没有留下任何行踪的人几英里之遥，一直穿过沙漠，全凭那人能量的痕迹，即使那是

① 二谛 (separate reality) 古印度婆罗门教用语，为佛教所用。指俗谛和真谛。谛指真实不虚之理；两种真理，谓之二谛。（译注）

一年前留下来的！这些部落还能在万里无云的大旱里突然决定打点行装，不慌不忙，从容出发，去堵截将下在二十英里以外的一场雨，以得到他们珍惜的用水。他们又是如何知道的呢？

在西方文化中，几乎每件事都要让人们的心智去评判合理与否，而允许人们以精神去判断的事极为鲜见，在“二谛”意念盛行的其它文化中，极反之物往往是真。人们的粗暴往往阻塞了直觉或说是精神觉悟的流动。直觉似乎有助于人们具有更为自然、更为温柔的真实感。

· 无 痛 生 育

非洲部族的妇女从怀孕的瞬间起，就开始对在子宫里的胎儿唱歌、说话。弗雷德里克·勒博依尔博士，一位首创“无痛分娩”的法国产科医生，在弥漫着温柔烛光、回荡着美妙乐曲的环境中，把一个又一个小生命带到世界上来，这与大多数医院产房里灯光刺眼的环境形成鲜明的对照。

照勒博依尔的观点，新生儿不是一个被人倒拎着，在屁股上啪地一拍，包裹包裹，再往小床里一搁的东西。恰恰相反，在产房里，新生婴儿是最为温柔、具有感情的人。人们曾对我们说，新生儿对痛苦不敏感，因此感觉不到出生的痛苦，也尝不到剪断脐带或切除包皮时的痛苦。这些不真实却被合理化的东西，多年来被轻而易举地塞进母亲和医生的观点。在勒氏分娩法中，当婴儿还在妈妈的子宫里养精蓄锐，就得到温和的按摩。在那里，婴儿能够听到妈妈熟悉的心

搏，这个声音能帮孩子调整由受到完全保护的子宫走向日后将一步步自力更生的大世界所感到的恐惧。稍后，降生的婴儿被放进温水中沐浴，使他从经受的生育创伤中恢复平静，缓和他已投身的新世界与子宫里浮悬的、湿露露、黑暗无光的旧世界间强烈对比。

“勒博依尔婴儿”和常规方法接生的婴儿成长之间有长期差异吗？法国研究人员丹尼尔·拉波波特新近的研究指出确有差异，而且大得令人惊诧，这一研究已见诸法国《心理学》杂志。拉波波特对一百二十名从勒博依尔博士接生的一千名婴孩中随机选择出来的一岁、两岁和三岁的孩子中进行试验。在精神活动方面，测验中所有勒氏婴儿的得分都远远高于同龄婴儿的平均水平。更有意义的是母亲们的评价，她们来自社会各个不同的层次。母亲们发现，自己的孩子极其活跃、机敏、富有创造力，兴趣广泛，左右手都非常灵巧。

（这表明，通常占主导地位的人类左脑的半脑功能应归咎于出生时强加给新生儿的严厉而毫无必要的折磨。）

勒氏婴儿开始行走比一般婴儿早一至两个月。一百二十位母亲中有一百一十二人报告说，带她们的孩子全无训练她们上厕所，教他们吃东西之劳。一百零七个婴儿全无消化和睡眠失调现象。根据米歇尔·奥登特博士的说法，“出生在平静、和平气氛中的孩子，在最初几个月里不太可能出现由心理原因引起的病症，如绞痛或者突发性哭叫等等。”

拉波波特的研究，第一次为出生是一个人们须用毕生时间继续下去的定形经历的理论提供了临床证明。

皮尔斯在1976年为“人文心理常规协会”作的一次讲座

中，讲到了西方刺激性分娩技术与存在于其它某些文化中较为温柔作法截然不同。他估计，我们中百分之四十的人的脑损伤直接来自于西方的生育方法。

在典型的美国产房里，要对母亲施以麻醉。有毒的麻药直接传给胎儿。接着，孩子被接生出来（通常用产钳夹出来）。正当婴儿需要以全部吸呼功能和肌肉进行第一次自己呼吸所需要的巨大调整时，他的肺却已被麻药作用限制着。更糟糕的是，大多数医生还在使用即刻将婴儿脐带切断的作法。其实这是极为宝贵的几分钟时间，此时，脐带还能继续供给婴儿急需的氧气。在刺眼灯光直射之下，婴儿被头朝下拎起来，屁股上啪地被拍打一下——这个他将在其中度过全部生命的令人眩目的世界。接着，眼睛上被抹上些药水，搁在婴儿床上任他孤独地哭叫。

· 人的连结

将此与非洲某些国家里的作法做一比较，在那里，分娩前几分钟的时候孕妇才停下手里的活儿，走进她的小屋去生孩子。她采取蹲坐的姿势，在我们这里则是向后靠着的，常常被捆绑的姿势。她本能地生养子女，当孩子还安睡在她的肚子里时，就开始温柔地，一寸一寸隔着羊水和肚皮按摩婴儿。我们对母猫或母狗在幼仔出生后，要挨个儿舔净每只后代的本能行为都很熟悉。皮尔斯指出，如果母猫忘了舔净小猫肚子上的一小块地方，那只小猫崽就会因此变得痉挛，并且一生都会有这种毛病。

几分钟以后，当婴儿的肺做出了掌握呼吸过程的巨大调整之后，这位非洲母亲就咬断脐带，把孩子用襁褓包好放在胸前，这样做是为了孩子能随时吮吸妈妈的乳房。（人的婴儿天生就要连续进食，根本不管煞有介事地规定喂奶时刻。）以这种姿态，她与婴儿能保持眼光接触。然后，她会抱着孩子到屋外，把自己新生的宝宝给亲友们看。皮尔斯注意到，婴儿就这样同母亲“连结在一起”。我曾看见过一些照片，非洲婴儿在出生几小时之后竟能撑着自己的小头，对着镜子里的自己微笑！我们的婴儿，按现代技术程序，在麻醉之后出生，往往比那些非洲婴儿的发育晚几个月，非洲孩子在出生后的前几年中，也显示出具有较高的智力。

一个研究人员曾观察过，一些抱着孩子排队候诊的非洲母亲。非常奇怪，她们一站几小时，而那些没有衬尿布的孩子从不尿湿妈妈的衣服。当被问到孩子们要大小便她们怎么办时，这些母亲们说只要把孩子带到灌木丛去便是了。再问，她们是怎么知道孩子要便溺的，孩子的妈妈们笑了起来，反问这个研究人员她何以知道自己要去厕所。真情是，这些孩子的妈妈与孩子之间是那么亲密，孩子身体发出的信号，哪怕十分微弱的信号，母亲也能感觉到。

皮尔斯提出了一组用一般现代方式接生猴子所做的研究成果，也就是用给母猴施以麻醉，小猴出生后马上剪断脐带的方法接生的猴子。按我们现代人的方法出生的猴子百分之百受到脑损伤！它们大脑断层照片呈现出明显的损伤！而在另一组按自然方式出生的猴子中，没有一只受到这种损伤。

我问皮尔斯，为什么非洲孩子不能保持由于这种温柔而

自然的开端所给予他们在智力方面的优势、有这样好的开端，人们本可以期望他们长成之后形成一个优秀的民族的。回答同样是对人类温情对人发展至关重要的有力证明。在这些非洲孩子长到七岁，母与子紧密的纽带被粗暴地割断，他们被带到别的村落，由陌生人抚养和训练。母子连结突兀的断裂产生极大的、孩子无法克服的退化作用。

我的一个养子约翰是自然出生的，而且四岁以前一直吃母乳，他在许多方面都显示出早慧。我开始认识到，祖母那一代人说得对——孩子在母亲的怀抱中得到的温情越多，孩子将来的成长就越好。塑料奶瓶产生的是塑料文化。我们的孩子生下来得到的不是与人的连结，而整天守在小床上，包在毯子里，抱着奶瓶，是多么贫乏的养育方式呵！或许，人们从这里可以看出为什么我们国家会成为全世界最大的物质商品消费点。

我们所缺乏的是激情，是与人分享深刻情感的能力。在一间礼堂里，一些不久即将做母亲的妇女们看完一部有关自然生育的影片后，其中一位认为，影片上那位母亲阵痛和呼吸的声音很象女性进入性高潮时销魂的声音。我妻子告诉我，她生每个孩子时都感到了性高潮的快感。生育本应当充满热情。只是我们这个社会对深刻感情的恐惧使我们对这些简单的发现和人类的欢乐茫然无知。

或许，随着我们对环境和从怀孕始直至生育，以及孩子幼年里的温柔越来越重视，会涌现出一代具有更大人类潜能的温柔新人。令人生畏的，象打仗式的诞生往往在人体内注入了人生有如残酷战争，只有强悍和富于进攻性才能幸存的

印象。然而，粗暴和好斗绝不总是力量。它们只是对软弱以及缺乏力量的恐惧的一种掩饰。

我相信，新教伦理观^①和老美国人拓荒精神——在上几个世纪里曾以“艰难困苦，玉汝如成”格言激励人们，使美国获益匪浅的东西，已不再适用于当代。为了活的更象一个人，生活无需刻板艰涩。如果人们能以温柔方式迈进人生，或许我们就会看到，我们的世界原本可以成为一块美好的地方，感到我们的生命在这里得到的是无微不至的照拂，而不是被人征服，受人控制。

① 新教伦理学(Protestant ethic)有关个人在世上勤奋工作、节俭和讲究效率的价值观。尤其从加尔文宗的观点看，这是个人自认为得到上帝选择并永远得救的朕兆。德国社会学家M·韦伯《新教伦理学和资本主义精神》一书(1904—1905)的论点提出，这种伦理学是欧洲资本主义早期新教徒集团在经济上成功的重要因素，因为在世上的成功被解释为得到上帝选择的朕兆，所以人们拼命地追求在世上的成功。加尔文宗厌恶崇拜肉欲，强调有效地利用上帝赋予的、供人人使用的资源是教徒的天职，强调生活方式要井然有序，合乎规律——这一切被韦伯认为是新教伦理学在经济上具有重要意义的方面。韦伯的理论曾受到各种著作家的批评，特别是英国历史学家R·H·托尼，他在《宗教和资本主义的兴起》(1926)一书中说道，政治的和社会的压力，以自助和节俭为伦理观的个人主义精神，是比加尔文宗的神学更重要的资本主义发展因素。(译注)

15 灵性与阳刚：夏天的经历^①

• 错误的崇拜：

男人们和他们的“我型娃娃”

人们往往认为，洋娃娃是为小女孩子们准备的，成年男子对此无须一顾。但在一次夏天的经历，却使我学到其它一些东西。

那年夏天，我在纽约卡茨基尔山“红菜汤地带”（即俄裔犹太人聚居区）数一数二的格罗辛格旅馆的男子健康俱乐部干了一段时间。在那里当男按摩师。当厨师和着面团准备烘制格罗辛格闻名的裸麦面包的时候，我则正以我的方式为

^① 此章系作者的朋友加布里埃尔·索尔·海利希所写。

常常光顾格罗辛格的市长们、有势力的大人物、艺员和老主顾按摩面团似的肥肉。他们都是些阔佬，付得起昂贵的费用，其中有些人富得能买得起这家旅馆。这些脑满肠肥的有闲人士打完高尔夫球后，溜溜达达地陆续来到健康俱乐部，洗完桑拿浴，准备进晚餐，吃更多的裸麦面包。

在格罗辛格的工作给我一个难得的机会，看到那些男人华丽外表之下究竟是些什么，还使我有机会对男性的骄傲做一些思考——他们的欢悦、痛苦以及为它们付出的真正代价。

在美国，阳刚之气被传统地作为力量的同义词，而力量本身一般又被作为强悍的同义词。在美国小学崇拜偶像中，典型的美国英雄不是本杰明·富兰克林^①也不是亚伯拉罕·林肯^②。我们心目中的英雄原型更象“小子皮莱（William Bonney [1859~81] 的绰号）”，一个曾在美国西部横行不法，胆略过人的家伙，面带笑容的枪手，毫不留情的快枪杀手。他是够“快”的，快到不露声色、不假思索的程度。小子皮莱如天马行空，离群索居，心如铁石，视人情冷暖于不顾。说他抱打天下不平，却又不见他置身于生活。

① 本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin 1703~1790）美国18世纪名列华盛顿后的最著名的人物，曾参加起草独立宣言和美国宪法。在科学方面进行了有名的实验，对电作了理论说明，还发明了富兰克林炉，远近两用电镜，避雷针等。法国经济学家杜尔哥颂扬他：“他从天空抓到雷电，从专制统治者手中夺回权力。”（译注）

② 亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln 1809~1865）美国第16届总统。（译注）

我们心目中这位快速射击、慢吞吞讲话的英雄，并没有因为现代化而改变多少。他几乎是位一成不变、几十年如一日，每个影视形象都统一的人物。现在，这位英雄穿上了制服，架起喷气机在四万英尺高空的激战中保卫祖国；倍受女孩子们倾慕的橄榄球英雄，似乎只是在球场上才见效，但难以捉摸的青睐转瞬即逝；万宝路烟上那位从头到脚的男子汉，端坐马上，远离大多数美国人工作和生活其中的都市喧嚣；《花花公子》式的男士频频更换女伴，如同更换八频道立体声录音机的磁带；还有那些一举一动都精确规范的官僚，他们外部生活的各个方面都显得应酬自如，却绝不在人前展现自己内心生活。等等。

这些世人皆知的英雄形象向我们揭示某些有关我们自身的东西，真令人不安甚至有几分恐惧。陈列在我们心目中英雄榜上竟没有一位具有一丝一毫温柔、精神上深刻的男性。男人们表现得象完美力量的完美支柱，无瑕可击。他们无所追求，恒常不变，他们的一切仿佛与生俱有，无需发展、成长。他们或许是完人，然而却缺少常人应具备的东西。

这样一种英雄形象可能成为小男孩的崇拜偶像，却不大可能使年轻男子竞相效仿。但是这正是关键所在。这些梦幻般的形象恰恰证明，许多男人认为我们就是要在实际中争取这样的形象。把这种形象灌输给我们是为了使我们相信，什么是阳刚。从做孩子起，人们就以这个形象感召教育我们。可以说，我们是从这一系列形象凑成的教育中毕业的。于是，在被完全程式化之后，人们宣布我们已可以适应“现实生活”了——在那里，绝少见不到其它更多的东西，我们企望

在自己生活中复制的只是这种贫乏的形象。悲剧不在于我们在这一个企望上花了多大精力，悲剧在于实际上有那么多人真的实现了企望。

这样的成功者在美国越来越多：那些能够拼命干活，拼命喝酒，拼命与女人做爱，拼命玩赛车的男人都属于成功者，他们往往不愿意或者根本不能够表达情感，与别人分享情感，在任何场合下都不肯轻而易举地处于劣势下风。对许多人来说，生活的报酬来自于征服，来自个人生活与职业生涯中的征服。人生的目标就是赢，不是与什么人分享胜利。然而，无人庆祝的胜利是空洞的。人们赢得越多越孤单。

我们沉醉于一种不可能的个人幻梦中，不是与人分享胜利和胜利带来的满足：做一个隐身的超人，在竞技场上独往独来，无所畏惧，避开一切错误、痛苦和自我妄想的狙击手。在我们的梦中，我们总能够达标得分。但事实生活要比一场橄榄球赛长得多。

许多男人，甚至可以说绝大多数男人，不是想要使自己成为名副其实的人，而是成为所谓的男性偶像。我们在玩耍自我，直到我们真的变成了玩偶。我们崇拜自我概念，而不是真正尊重自我。崇拜男性偶像的结果，是我们极尽模仿之后把我们自己变成了玩偶。形象变成偶像。偶像又变成我型玩偶。在这一变化过程中，“我”不知在什么地方迷失了。我们对所崇拜的东西过于专注，竟忘记了内心的存在，忘记了即使是崇拜也出自于内心。

我们的生活一受到想象中的形象或应该具备的形象支配不久——一种侮辱性观念，然而我们看到，如果用美式阳刚

形象判断不失为精确的观念使我们排列在日常大众传播媒介中。美式男子汉在大众传播中更象一个娃娃，一个玩偶。他穿着科尔盖特或卡丹的套装，有固定的收入，外加各种男性形象附件：公文包或礼帽，“个人奢侈品”汽车和市民波段电台^①，按钮电子表，信用卡和最喜欢的啤酒。

当然，我的描述是漫画式的，有些夸张。然而，看到为数众多的美国男人的追求符合上述形象规定，依此去塑造自己，我确实有一种不舒服的感觉。不玩命干活、拼搏而想获得上述全部东西是不可能的，“美国梦”^②已翻到当今一章，要象点样子活下去，美国男人就得承受已感到的不小压力。这是一幅资产阶级对生活理解的图画。占有财富的极乐世界。消费的狂欢。但毫无生机。填喂自我，超量填喂自我。而在“我型娃娃”内部的真正自我更象一个陌路人。当“我型娃娃”饕餮之时，真正的自我正忍饥挨饿。

我们假装自己是“花花公子”。我们总想天下美人儿皆备于我，就象离得最近的灯一样，一开就亮。所有花花公子都把自己当成“控制方”。他要和他一起的女人蝶迷蜂狂，而自己却一定要“冷峻”。他万万没料到，实际上在每个推销男性形象的贩子眼里，他是个不折不扣的傻蛋。贩子们在愚弄他。他们是他们创造出来的，是他们随心所欲造出来的穿着衣服或没穿着衣服的“我型娃娃”。无论什么时候他们要

① 市民波段电台（CB，又Citizen Band Radio）美国联邦通讯委员会批准的私人小型非赢利电台，作报警或公路行车时通讯用。（译注）

② 美国梦（American Dream）美式理想，即美国标榜的立国精神：人人自由和机会均等。（译注）

改变他，只要简单改变一下生产线就行了，他们造的“我型娃娃”就得赶紧去商店买最新潮的时装。花花公子变成了玩偶——为那些认为自己太强悍太聪明，对任何娃娃、偶像都不屑一顾的成年男人准备的娃娃。

事实上，没有什么男人切身体验过青春期的梦想。大多数男人的内心或迟或早要受到一些伤害。我们确实怀疑我们自己。我们认识的女人并不象天鹅绒拖鞋似的等待我们去穿。她们似乎更愿意用拖鞋扔过来打我们。

另一个美式男子我型娃娃崇拜的特点值得在此一提：几乎无一例外，所有男子形象都是流于外表的东西。橄榄球英雄和孤独枪手，万宝路牛仔和花花公子（以及他的黑色副本休波福莱），全在追求来自身外的满足。没有一个愿意看看内心如何。美国空想英雄们的众神实际上全无一点灵性，反映、智力上的杰出可言。知识分子被蔑称为“鸡蛋脑袋（Egghead）”和“自作聪明的人”，在我们国家里并不受人尊敬。我们并不信任自己的英才。我们敬重他们又妒忌他们，或许，我们常常做的是想出种种办法让英才们为他们比我们聪明的事实付出代价。

精神后面还有心灵。人心，就大多美国男人而论，心是没有限度的。性爱，金钱和权力都在男性日程中——爱算不上什么，精神生活当然更谈不上什么。现在，一个“解放的”男人可以开辟条条性爱历险之途而不会招致非议，但任何关于精神的坦诚对话都是犯忌。对许多人来说，当今美国真正的脏话是“上帝”。

· 我型娃娃的内容：关在身体里的人

所有人好象在自己生活进程中都带着一个秘密。一个公开的秘密，天下人都共享的秘密。我们共享的生活，把地球上这块国土上所有个人的小生活联系在一起，捆在一起，剪不断、理还乱的大生活，不论我们想不想这样。这就是我们生活于其中的生活的一个条件，没有任何办法绕过它。因为我们都是生活中的人。

哀哉的是，我们现在生活在这样一种文化和时间里，只想做一个存在的人是不够的。社会要求我们不只做一个存在的人。它渐渐地、潜移默化地引导我们变得要做些什么，要有些什么。至于我们究竟在做什么，有些什么并不重要，只要我们在做，我们有就行了。这不是“美国人”真正想要的。因为一旦这成了我们的追求，甚而为人们津津乐道，我们的经济就会止步不前，因为这种生活是建立在追求奢华和幻觉的基础上。当人有正经事可做时为什么花钱买幻觉呢？

找个既明显又普遍存在的例子，大众传播媒介便是一个，在向人们推销人类固有性爱方面，传播媒介干得十分漂亮。广告不是鼓励人们去感受自己的性爱。要得到性爱，人们只需自然而然的感受罢了。我们自身的一部分就是性的。传播媒介做的是力图使人们相信，性爱是一种人所缺少而又应该具备的东西。至于如何得到性爱，当然只有花钱去买。

结果，我们鼓噪起来，争相购买我们天生具有的东西。男用香水、衣服，汽车，甚至牙膏——还有什么比刷牙与性

更风马牛不相及的呢？显然（或许又不那么显然），不是广告使人们对商品产生性能量的。是我们自己赋予这些东西与性之间的关系。被推销的不是商品而是一种观念。然而，是我们这些具有意识的人把种种观念带入生活。是我们把生命给了观念，而不象传播媒介想要我们相信的那样，认为是我们买来的商品和观念把生命和活力给了我们。

编造生活在人们身外，人们必须追求生活的神话依然盛行：去买生活吧，去贮藏生活吧，不要让生活溜掉。一派天方夜谭，然而，我们对此却深信不疑，疯狂地消费所能消费的一切。

我想这是本末倒置了。正是我们创造了生活，创造了这个世界的生机与价值。广告鼓噪使我们对无穷物欲的恐惧变得盲目了，几乎忘记了我们自身的价值。还没有任何技术发明能够模仿人类与生俱有的能力。计算机能进行复杂的逻辑运算，但没有直觉。飞机需要消耗大量燃料才能飞行。我们每晚做梦都可以飞，无须任何代价。电话十分有用，却难与超感觉系统或其它形式的直觉交流媲美。彩色电视是绝好享受，但比起每个人都具有的，只需闭上双目凝神片刻就可以看到全景电影的能力便黯然失色。人，优越于一切能够得到的身外之物。诚然，拜物的神话仍盛行不衰。

这是为什么？

艾伦·沃茨曾写过一本书，书的副标题是“忌讳使人迷失自我”。我想，读读这本书可以找出部分答案。我们的社会象其它社会一样，过于热衷教导它的成员应该如何。它迫使我们顺从。这一关于行为预测保证倾向的另一方面，是我

们的社会还能微妙地使我们对自己实际上是什么样子的答案茫然无知。如果我们知道了，或许不会象现在这样驯良。

一个与此有关，明显并带有一般性的例子是，女权运动使人们的知觉与态度顷刻之间被颠倒过来。多年来，我们大家，特别是男人自信了解女人，她们是……就是女人。现在我们对“女人”应该如何如何的传统形象显出没有那么大的把握了。对什么是新的定义尚无达成一致的意见，尽管对旧观念的动摇已经使人们的价值观和行为方式产生了戏剧性变化。这就是范例与心理形象的威力——妇女们的威力。

当代心理学家刚刚起步探索到底是什么使几乎所有人对“人”实际上是什么或会是什么的问题做出如此肯定的众口一词。我们到底是什么？有多少人真正地感受到我们所知道的东西？倘若有人对这些基本问题发生了怀疑和动摇，在开导他们，告诉他们应该是什么样子的時候，我们俨然象一位导师那样公允、自信。丈夫这样开导妻子，家长这样开导孩子，所有人都这样开导他人。然而，我们究竟知道些什么？

具有讽刺意义的是，在一个对个人主义推崇备至，远远超过其它一切的社会里，实际情况却是千人一面。服饰与住房，咬文嚼字的派头与说粗话时的腔调，饮食与娱乐，甚至连声音都毫无二致——我们实际生活在一个极力使人同化的社会里。人们都有强烈的感觉，特别希望人与人的关系中不要总那么平淡，不时地需要有一个脉冲。但是，这要求人们能把自己一部分秘密暴露给他人，我们尚无这种任别人把自己知道的一览无余的胸怀。神话因而盛行不衰。和神话共存的还有一个悖论：在一个确保信仰自由的社会里，我们仍受

到种种限制去探索和表达自己的精神。

这种限制对于男人尤其危险。我们拒绝公开地感受自己的温情，表达我们的冲动，使我们对生硬的阳刚之气依赖、强调过了头。象身体的动脉硬化一样，情感动脉也开始硬化了。为了对一切情感有贯穿力，阳刚一步一步地夸张。我们把力量曲解为强悍，把阳刚歪曲为男子气概。我们不再是男人。我们变成了“莽汉”。

本来，我们认为强悍是软弱的反义词，意思与力量差不多。然而强悍与力量的含义大相径庭。如同冷淡既不是爱又不是恨一样。冷漠是对任何情感的漠视，因此与爱和恨截然相反，强悍既阻碍我们体验力量，也阻碍我们体验软弱。软弱是缺乏力量。力量是不竭能量的自由涌流。强悍，在某种意义上只是把自己封闭在四壁之内僵硬呆板的能量。力量可以使人生机勃勃。强悍却把勃勃生机拒之门外。大男子气概是一张漫画，是我们强迫世界接受的卡通式姿态；然而一旦对它认可，我们又不得不去硬撑。悲惨的结局在于，本来属于成熟男子组成部分的力量之自然涌流，被锁在大男子气概的仪态之下。赳赳武夫的冷面不是力量，只是生硬而已。

男人和女人，都被关到同一个错觉里，我们与之斗争，却都是孤军奋战，开辟的是两条对立的战壕。我们的习惯与背景，态度与行动或许不尽相同，但陷身于其中的错觉是同一个。这个错觉便是我们是玩偶，不能决定自己生活形态，不能创造自己生活的玩偶。传播媒介的信息随时在告诉人们，说我们不过是些躯体，而不是有灵性，有情感的人。作为躯体，我们能做的只是从外界寻找生活。故而，我们每天

不断受到别人的敦促：该面带微笑啦，该晒黑啦，该做头发啦，该用些化妆品保护皮肤啦等等。当然，人们失去的只是对洋娃娃般华丽容貌下内在世界的关心。相当多的人已习惯模仿别人的外表改变自己，对别人的内心知之甚少。人们以衣帽及各种表面现象取人，对其它丧失兴趣。最终，我们将忘记一切。

我们全然迷失了自我。只对别人教导我们该如何如何铭记在心，须臾不敢忘怀。

· 从象征到源泉：夏天的信息

我们怎样做才能逃离精神的死地——特别是当社会鼓励人们沿着这条死胡同争相狂奔的今天。

在过去的人生，我一直在苦苦摸索。有许多年，是靠在书籍里寻找答案。我还记得在大学里读书的一天，我站在图书馆开架书架之间想，要是我能把文学类图书架上所有书读上一遍，就算得上饱学之士，渊博绝伦了。生活提出的问题或许不会超过我的借书证搜索范围，它具有象狗耳朵一样的敏感。然而，生活所感兴趣的東西远远不是我阅读范畴可囊括的。

大学毕业后，问题接踵而来。毫无精神准备，带几分恐惧，我结了婚，不久便离了婚。我顿时陷入困惑，周旋于几个女人之间，应接不暇。还吸了毒。

终于，我的生活变得支离破碎了，丢了一份主管十个高校项目理事的好差事。与一个又一个女人关系破裂。朋友们

对我迷惑不解，父母对我深感忧虑。而我知道，除了种种巨大挫折之外，这段经历还给了我其它一些东西——我终于明白，连接的失意产生了突破。我的“我型娃娃”打破了，我冲出来了！

在我人生第三十个夏天，我结束了独寂青年期的萧瑟暮秋，进入了成熟期的明媚春光。每天下午，在离开格罗辛格旅馆按摩台后，我搭便车回到南福尔斯堡，我和两位朋友在那里租了一间平房，就在从德维利尔旅馆下来的道路边。多年前，当我父母在这里度假时，还是名噪一时的尼姆逊饭店，但终于在大萧条期间倒闭，后来出谁给德维利尔旅馆。1976年春天，这家饭店被一位叫米克塔南达·帕拉玛罕萨的印度教宗师租了用做夏季宗教活动场所。

帕拉玛罕萨宗师曾用两年半时间在北美各地巡回。教授他的功夫。在德维利尔也是这个目的。

每天下午下班后，我都步行到那里以参加晚场训练。旅馆的气氛完全转变了，由供人片刻享乐的殿堂变成一部滋养内心精神的、令人飘飘欲仙的歌剧场地；一条巨大的手书标语写着：“上帝是你自己，与你同在，彼此相视，奉为上帝。”几个月过去后，标语上的话不再象口号而越来越成为人的一种执著的需要。人一旦走进帕拉玛罕萨所谓意念的大门，便无退路，只有向前。

有幸的是，他的活动并不异国情调甚浓，不太复杂。每天晚上，我们几百人坐在大厅里冥思吟诵，用来做冥思与祈诵之用的大厅本身就是功夫源泉和灵性媒介的载体。一般要祈诵二十分钟，接着，宗师走进大厅，领诵“曼恒罗”。这

是印度教和佛教的咒语。曼恒罗一方面用来达到生活或宗教修养上的目的，另一方面也有更深刻的意义，如，据说发“喀”声就可以获得吠陀或梵天、毗湿奴、湿婆三大神的保佑。他还领我们完整地诵“悉达”，即一种认为有成就的人是通过正信、正知和正行使自己脱离生死轮回，居住在宇宙之巅永久乐境悉达尸罗的人。他向我们传授世代相传的瑜伽，他是当今这一门派健在的宗师。曼恒罗并不神秘，神秘的是它的力量。当我们排成两队从宗师前面走过时，他轻轻拍打每人一下，逐个向人们致意。接下来，他要花上半小时回答我们写在纸上的问题，虽然大家并未注明自己的姓名，但他似乎知道哪个问题是哪个人提的，完全不假思索，言辞雄辩有力。“宗师，我爱神，但不知道在什么地方可以找到神。我徒然回顾。请问怎么办呢？”——“不必徒劳，神总是在寻找你。”

后来，他和我一起冥思。也是活动的最高潮。一支古朴的印度乐曲袅袅绕梁，我们坐在大厅里，为宗师内心世界中某种细微精妙之处倾倒入迷。我无法详述与帕拉玛罕萨一起的短短一个下午里得到的东西。我相信，他对我的生活产生了深远的影响。在那个夏天，作为他的听众，我不再也不会阻止自己敞开袒露内心世界。我感到他的活动使我的意念得到深化，使我学会敢于使自我向他、向我新的家庭，向我生活中的许多人以及向我精神的旋回屈从。

帕拉玛罕萨教给我们的东西非常简单，以至于听起来总是老生常谈：“冥思自己，崇拜自己，记住自己，凡是你的东西都在你身上。永远牢记这一点。”

“神因你而与你同在，”他告诉我们：“走进你的内心深处，学着在那里信步漫游。自我只是一种意念，它不是我们的身体，不是人的大脑，也不是男性或女性。它高居身体状况、感觉、思想和性别之上。所谓自我不是意念的表白。是上述种种的源泉。在你自身寻找这个源泉吧，只有那里是自我的所在。”

我与帕拉玛罕萨相处的时间越长，就越认识到这一真理的真切透彻。人的身体把我们与一个明确真实的世界连接起来。这一世界至广至大，但囿于人体与世界联系的能力，世界又是有限的。在人体之中，另有一个至少也称得上包罗万象的世界。人体本身微不足道，但体内的自我是无限、不可估量的。它不因精神或身体、生或死来界定。它是不竭的源泉：是我们在这浑浊的广宇中运行的源泉。

“人体有如一个剧场”，帕拉玛罕萨说：“是一个供你在那里体验世界的剧场。你的各种感受都是旁观者。不要让它们去指挥演出。”

随着冥思与内省的加深，我开始体会宗师对我们的启迪。不时地，我们身体充满阳光，并停止呼吸，原因在于我的身体存在似乎是靠体内源泉提供能量的控制。另一些时候，我觉得意识超脱于身体之外，象是引导和监控着身体。渐渐地，我体会到内心世界不断增大。当我的目光和各种感官转向外在世界之时，世界显得巨大无比而我变得非常渺小。然而，在我闭目内视，那等待我的世界会无限地沿伸，扩大，邀我前往。我的体内开发了一个空间和光明的无限源泉。通过帕拉玛罕萨的引导，我已找到自己的力量源泉。

达到这一源泉并不难，只要静坐冥思，专注而无杂念即可。多年的精神狂乱之后，能够使自己的思想沉浸在一种清新境界之中确是快慰。现在，我能够透过各种念头、思绪找到它们的源头：意识，不再只满足于思想的结果。有时，冥思和内省不够顺利，受到日常零乱事物搅扰——必须“静坐”较长的时间。现在，日常冥思已成为我生活中欢乐和令人惊叹不已的源泉。静静地坐下来，什么也不做（象道家所谓的“坐忘”^①），我就会被带到那些非同凡响的地方。

我已看到这门功课已在生活各个方面发生的作用，远不止限于冥想的时候。象一头在森林中狂奔疯跑的麋鹿，追寻着从自己身上散发出的香气，过去我也曾到处寻找自己原有的东西。我看到以往苦苦寻觅的爱与满足正静静地与我连在一起，等待着我的意识——我的力量之源泉的认可，而不是我可能得到的任何权力的褒奖的认可。我最终找到了自己摆脱男子自大症的道路。在帕拉玛罕萨帮助下开拓出的内心途径适用于我生活的各个方面。过去，我骑马找马，到处寻找我的自由，但偏偏忽视了一个地方，即自己的内心。我的自由就在那里。

内向途径不是美国男人传统选择的道路。它看上去有些死板，枯燥。但要注意，它只是“显得”如此罢了，实际上则不然。因为它向我们，所有为要求和争服而无休无止的自我形象之争者提供了完满答案。这是一条走出死谷的生路，不是死路。

^① 指心法相应，物我两忘的境界。（译注）

是象征还是源泉，任你选择。我型娃娃没有眼睛，看不到光明。他们没有思想，看不到新事物。他们没有双手，感觉不到温暖、痛苦或者温柔。他们也没有心。我型娃娃是人们在自我形象之争中用以控制他们行为的框框：只能按它们的样子规矩自己并因此崇拜它们。然而，正象我们在形象崇拜的祭坛上失去了自己的活力，当我们在形象解放中把自己的关注和能量从我型娃娃身上收回来时，我们同样也能重新获得内心的力量，并且又向它的源头靠近了一些。我们一直在制作我型娃娃，而正是它们几乎毁灭了我们。现在，我们必须重获自我，重进自我。

是什么阻挡我们的路？我认为这是我们男人的自大——我们征服男人和永远忘掉我们对未知空间恐惧的自大。是的，我们征服了太空，把国旗插在月球，但远远未能在久已等待着我们的自身奥秘中扎根。在自我面前，我们仍同夜幕降临时的孩子们那样战栗不安。

一旦我们敢于在自己内心中航行，会发现自己进入了一个深不可测，通向光明的世界，会感到心旷神怡。当这个夏天渐渐过去时，我能够越发听任自己的精神引导，能在冥思中体验到更多的内在空间；能够越发看到自己在这个世界，即我的人生世界中，重新身外的空间。我尊重帕拉玛罕萨，觉得他就是我内心实质的映像。我不再把他当作一个异邦之人，也不把他看得高不可攀，而是一个把自己形象完全沉浸在内心自我之中，以至能够与他的整个宇宙，固然也能与我完全相通的人。

表面上看，帕拉玛罕萨教学是十分简单的，很少变化，

甚至很难做到不走神。随着夏季几个月过去，我逐渐地变得能被他的教学不可缺少的睿智深深地吸引。过去使我迷失在其中的自我形象千变万化的迷局，现在我发现自己能够“令世界停下”，能更深地理解那些维护自我形象意识的水平状态，无论如何，这种意识同时是原始的又是完美的。每当这种瞬间来临，我的自我状态以及它的精神震颤都将显示出来，随即，我便体会到帕拉玛罕萨所说的那种透彻和内心平静。

“你的自我已经完美、纯洁，”他告诉我们。“它是完整的。不完整的是你对自己是谁的理解。”

时间日复一日，月复一月地过去了，夏去秋来，我已能够比较泰然地观察自己。我已认识到以往种种故作之态有多么滑稽可笑，使我局促，限制了我。我被迫一次次地看到自己怎样一而再，再而三地摆脱受限的地位，这些地位正是我受限的精神为我准备的。我惊异地看到，当我宁愿去争取外界认可的时候——自我就丢掉了。

我开始就自我本身审视自我形象了：心理的旧楼已被传统的游戏和玩偶塞得满满的，它们还在乞求再到外边去玩。我渐渐地意识，另有一个巨大的宅第正等待着我，即刻，我决定离开低矮的老巢。

16 死的温柔

但今天，他仅能看到这条河的一点神秘之处，这条攫去他灵魂的河。他看到河水滚滚不断地流淌，流淌，然而又象凝固在一个地方。看起来如旧的河，确在每时每刻不断地更新。

——赫尔曼·海塞①

温柔能使我们在弥留之际表现出崇高。就如同它以柔和的降生使我们来到这个世界时一样。近年来，心理学家和精神治疗专家已做过不少卓有成效的研究，研究那些临床诊断

① 赫尔曼·海塞 (Hermann Hesse 1877.7~1962.8) 德国小说家、诗人。1946年诺贝尔文学奖金获得者。(译注)

已经死亡的病人和事故蒙难者的“近死”状态。从医学意义上已被宣布死亡的人，而后再超自然复原的事已不鲜见。

· 近死的体验

伊丽莎白·库布勒—罗斯博士是有关致命疾病量纲的代表著述者之一，她在著作和讲座中叙述了被认为已经死亡了的人通常体验的心理死亡过程的各个阶段。这些阶段是否认、愤怒、讨价还价，以至最后对从死亡到死后更加欢乐生活之轮回的希冀。库布勒—罗斯博士的一些同行为她脱离实验数据的客观性、不尽真实的直觉的主观性批评不休。然而，库布勒—罗斯的试验者和其他一些经历过近死状态的人们，确实有过一种共同的感觉。其中有平和感，完整感和脱离开血肉之躯的感觉。她的一位病人是个盲人，在“超自然复原”过程中能明确地讲述近死体验时周围发生的全部细节。还有人说见到了过去失去的恋人。更常听到的是叙述被带进一片光明，据经历过这种现象的人说，这道光明是上帝或者爱情。他们提到一种感觉，说身上被注入一种要走向那道光明，永远不再返回的知识。据他们说，死亡不必被当作人生种种关系的终结，或者意念的终结。

有几个这样的人曾讲到离开肉体和在肉体之上高翔时俯瞰人世景象时的感受。另一些人则说感觉智力猛增或具备了超感觉认识的交流能力。有几家研究中心，包括弗吉尼亚大学医学中心和斯坦福研究院的一家中心被委托进一步研究近死状态及死亡感觉。

雷蒙德·穆迪博士是一位专家，他最近采访了五十位死而复生的人。穆迪博士的研究支持了库布尔博士的研究。他的所有研究对象的近死感觉，尽管因人而异，都有几点相同之处。每个人都有离开肉体的感觉，接下来是一种快慰、平和和宁静。有几位病人提到超凡的“天国音乐”，大多数人都感到一种急速穿过一条隧洞的感受，走出洞口时发现，自己实际上目睹了自己死亡的过程。他们都能明确地谈及各种无意识的，死亡途中的具体程序和发生的事情。有几位很想与医生或他人交流一下死亡时的情景，但均未获得成功。他们认为，对交流来说，最重要的是意识，而不是物理测试仪器。或许有一天，我们将懂得如何直接交流——以意识对意识。

· 终 极 光

还有报道说，这些人体验到智力大大地增强，就象思想超脱了血肉之躯的限制和束缚，以不可思议的新高度和能力升腾。不少经历过近死的病人描述了与精神“援助者”无言相遇的情景，他们往往是逝去的友人和家人。几乎所有穆迪博士的病人叙述中都有最具有普遍性的一点，即所谓明亮的“终极光”的出现，通常以上帝、天使或天庭中其它能发散出温暖和爱的人物的形象出现。

这场景往往发生在当事人一生经历一幕幕快速闪过之前。接下来当事人就面临抉择，是走向诱人的光呢还是不去，他（她）心里明白，如果去了就再也不能返回自己的身体。

象，象这些接受采访的每位病人明显地选择的做法一样。选择的原因看起来正是将死者的抉择动因。许多多年受病痛之苦的人几乎毫不犹豫地选择了温柔安详地走向那道光，终结自己的生命。

灵魂与身体分离以及尔后灵魂拯救肉体的问题成了一个非常现实的争论。那些有过近死经历的人无一例外地宣称死亡是一种最美好的经历。

死者的家人能够增进对死亡过程的感受。垂危的病人不应被安置在医院那样毫无生机的环境里度过最后的时光，不应被剥夺享受使其生活绚丽多彩的一切，象他们的子女，美食，嗜好，音乐以及家庭氛围和天伦之乐等种种欢悦。应鼓励他们回到家中或愿意去的地方。尽管令人痛苦，但不得不承认，我们的医院不能给病人或垂死的人们以欢乐的环境。其实，病人并不一定要回避死亡的体验，他们甚至应参与制订自己葬礼的计划和仪式的安排，决定请哪些人来参加，举行什么活动，演奏什么音乐。库布勒-罗斯博士指出，在人生最后几个月里，濒死的人会得到一种把自己珍爱的一切赠给了特定人们的满足感。

不必将死亡视为与心爱者的永诀，可以看作暂别。如果能有温柔的离别，而不去做暴烈而无畏的垂死挣扎，对我们每个人来说，死亡就会成为一次人生最后的经历和转化。

• 我母亲的死

每当我将这种态度与我在母亲病榻前的体验相比较，就

暗下一番决心，将来我死时决不能象母亲一样。母亲死于痛苦不堪的乳腺癌，癌细胞扩散至全身。在她生命的最后几个小时里，我被从西点军校唤回，赶到医院时，看到她已躺在氧气罩里。在这之前，从没有人告诉我妈妈已经病入膏肓。

说不清怎么回事，妈妈比我们其他人都聪明得多，她不顾护士和周围人的反对，拉开氧气罩拉链握住我的手。我以肯定而又故作轻松的态度尽力劝慰母亲，想使她确信不久身体就会复原。母亲的心里十分清楚，是我不愿意承认她正在死去。由于我的顽固又狭隘的观念，我永远地失去了一个机会，我要告诉母亲她对我有多么重要，告诉她当父亲在二次大战期间离家远去时，对还是孩子的我，她的存在对我意味着什么，告诉她我是多么多么爱她。我剥夺了母亲和我两个人共享这种温柔情感的最后机会。当时，我们有足够充分的时间为她身后的事做准备，但大家绝口未提。母亲知道她已身患绝症，癌细胞正吞噬着她的生命。

在另一次纯属个人的对死亡的体验中，我又一次懂得了悼念失去友人的重要。

我的第一个孩子，一个小女孩叫金伯利，早产不几天之后就夭折了。她的身体已发育成形，几乎有四磅重，不知不觉地停止了呼吸，这种情况往往发生在早产儿身上。尽管我们要求做了尸检，福特营地医院的军医对此未做出什么明确解释，我们一直没收到尸检报告或是任何恰当的回答。对我妻子来说，女儿的死是突如其来的一击——或许我还好些，妻子几乎不堪承受。一位对生死司空见惯，看起来熟知

军人情感并善于与军人打交道，聪明的军队老护士把我叫到医院后边的一间屋子里告诉我，说我的孩子是一个十分漂亮的女孩，她建议说，若把孩子抱上一会儿，或许能减少一些痛苦之情，之后，她把我死去的女儿包在一块毯子里递给我。没有遮盖上的楚楚动人的小脸已失去了生气，这张面孔竟集中了我父亲的许多特点——甚至他的红头发——护士让我一个人在屋子里呆了一会儿，教我把悲哀宣泄出来，她刚一出去，我便痛哭起来。由此，我发现了一股力量支撑着我度过了失去孩子的痛苦。

人们在知道自己将死并接受这一事实之际，往往变得更加敏感和有意识。不幸的是，当他们需要比往日更多的接触、亲密和敏感性时，我们健康的人给予他们的东西却往往相反——对待他们的方式好象死亡会传染似的。

亲近的家人特别害怕接受日渐逼近的失去心爱者的事实，常常避开死者；让熟人、护士和医生代替自己和病人交流，其实是徒劳，在病人最需要我们的时候，别人怎么可能代替呢？死者的爱人、医生（他们的职责就是延长人的生命）应该豁达一些，听任生命规律的自然，才会使死者在温柔与平和中死去。人们将死的外界环境应是美好的，充满自然的平和，让逝者在这样的环境中逝去，而不是让他们在痛苦中滞留。

· 如果你还能活一个月……

试想一下，如果医生告诉你，你还能活一个月时会有一

种什么心境。你打算怎样度过这段时日？你会去什么地方？对生活中各位与你有特殊关系的人——心爱的家人、朋友会说些什么？这些都是十分重要，常常被人忽视的事情。请允许我建议，读者读到此，合上书，设身处地地想想，如果自己还有一个多月时间活在世上时的情景。列出与你有特殊关系，你要对他们说话的人。如果你珍视生命最后的时日，要在下一个月中尽量多地做一些上面提到过的事情，而且明确创造出与那些关系特殊者分享极为重要的交流空间的话，你就会发现自己与他们在世界的生活变得更加丰富充实了。

近来，读了A·赫胥黎^①的小说《岛》后，我又读了一篇有关他第一位妻子死亡的描述文章。赫胥黎实际上应用了一些温柔的方法以减轻自己妻子死亡的痛苦，后来，他在小说中对妻子的死做了叙述。他利用催眠的方法使妻子能吃东西，汲取营养。在适当的场合下，他开导、劝慰妻子正视死亡，即来之则安之，帮助妻子庄重而温柔地度过死亡的过程。赫胥黎第二个妻子劳拉在关于赫胥黎本人死亡的书《永恒的瞬间》中写道，他的死同样是温柔而安详的。在死前几个小时，一位当医师的朋友给他吸了引起幻觉的药物LSD，促进他平静逝去。他的死成了一次最终的、整合的精神体验。

我们所有人都将死亡——只要愿意把死亡当作人生之旅

① A·赫胥黎 (Aldous Huxley) 英国科学家赫胥黎的孙子。(1894.7—1963.11) 文学家，神秘主义者，著有《针锋相对》(1928)《象与本质》(1949)和《知觉之门》(1954)等。(译注)

迈出的另一步而接受。在我们本身和那个境界间，死亡是一道绕不过去的门。每个人都要打它打开，走过去。原本我们不怕死亡。后来人们教我们害怕死亡。或许，人们把死亡描述为无穷无尽，空空荡荡并不真切。或许，正象库布勒-罗斯博士和穆迪博士通过采访从近死状况中复原的人们所发现的，真实的死亡体验既美好又无痛苦。或许，象瓦尔特·惠特曼^①在《草叶集》中写的那样：“死，并不象众人想象的那样，有些时候，死甚至是一种幸运。”

· 孤 独

孤独是一种最基本的情感，尽管我们习惯于否认甚至害怕孤独。对我来说，绝望与孤独已成为使我保持作人真诚的一块锚地。我在内心充分地体验着孤独的程度，使我成为真正是活泼泼的。这就是我此时此地孤独的体验——事实上我是完完全全的一个人——这使我能够认识，我究竟如何评价、爱和重视我所拥有的、我生活中其他人所拥有的独一无二的东西。

从海尔米尤斯兹·斯托姆斯所著的《七支箭》一书中，我知道了北美大平原印第安人中的夏延人^②文化中有这么

① 瓦尔特·惠特曼 (Walt Whitman 1819.6—1892.3) 美国著名诗人。生于长岛一木匠家庭，只受过6年初级教育，后学印刷术。《草叶集》第一版发表于1885年。(译注)

② 夏延人 (Cheyenne) 北美大平原印第安人，为阿尔冈昆人的一支。

(译注)

一种信仰，认为如果说有人人生来平等的东西，孤独就是一个，谁也摆脱不了孤独。我们大家在自己的生活中都会感到与孤独有一种强大的，不可解的联系。正是孤独感使得爱人成了异常精妙的人类行为。

事事要求得别人恩准而不问问自己，处处为取悦别人而不管是否出于本心，久而久之我们疏远了自己，年龄越大，离内心深层的情感就越远。我们变得麻木，当扮演各种人生角色的时候，对情感、对自身生疏得如同路人。要做到不屈服依从俗例的诱惑是何等艰难！我们为人粗暴，会得到社会的奖赏，而按自己发自内心的温柔行事却会遭到惩罚。

只是现在，我才开始变得能够欣赏儿时竭力回避的情感、极度的恐惧、孤立无援和孤独。被别的孩子痛打一顿之后该是多么孤独、绝望！我小的时候常常如此，那时我平均两年就要换个学校，到哪都是个“新来的男孩儿”。我孤寂无比，但为了不加重妈妈的负担，我从不让她知道我的心受到的伤害和暗地里洒下的眼泪。我执拗地认为不值得为此给妈妈添麻烦。我想，爸爸远在国外，妈妈老是闹病，她的麻烦事已经够多了。我大错特错了，如果我当时对妈妈说了我感到孤单，或许我们会彼此更加亲近。她或许也会对我倾诉她的那份寂寞有多么强烈，在共忧患的交流中，我们会更加亲近。

我深切地后悔自己从未与妈妈一起分担我们双方孤寂的辛酸。十五年后，在妈妈的病榻前，由于回避真实，由于要强做乐观的样子，我又失去了最后跨越我们孤独隔膜的机会。结果，我和妈妈最终未能表达出自己对方意味着什么

的真正含义和本质。

我不希望在自己临死时，有人为充当“乐观”探视者而回避亲友间在人将死时互诉衷情。我要那些爱我的人做到真实——这样我们可以坦诚地分享彼此的价值，我希望，当我失去一个亲友的时候，不要因他的死而失去对他应有的完整感。

此时此地的孤独给人真实而深刻的感受，与孤单的恐惧远不是一回事。害怕遭他人或社会的拒绝是一种病症，一种需要靠外界支持而不是内心强大到足以自我支持的病症。

在与妻子和儿子分离之后，我所体验到的孤独也许是我最初一次较为深刻地对丰富却令人惊恐的内心孤独的探索。这一体验中最令人痛苦的要算是感到与两个儿子联系被剪断的失落感，我和他们是那样亲密。那时，我往往不能自制对孩子的惦念，痛苦不堪。我还发现，这同时也是出于对我自己置身其中的无边无际的孤独关切之情。

记得有一次出席在华盛顿特区国务院宴会厅举办的高雅鸡尾酒晚会，几百位参加者都三五成群地聚在一起交谈，我无所适从，感到一阵茫然的孤寂。环顾四周，都是些聚成的小圈子，大多数小圈子都是以各界的显贵要员为核心，一副副颐指气使的派头，而其他人争相附和之态。我感到一股独特的寒气袭来，浑身战抖，意识到这些大员也许比我更为孤独。鸡尾酒会象是初次入学时那么令人感到行单影只。

父母离婚带来的孤独或许是一个孩子一生中最痛苦的经历了，现今的美国有那么多婚姻以离异告终，有更多的孩子将面对家庭破裂的经历。让这样的孩子对这种经历进行深刻

体验是十分重要的——使他们温柔地通过这种经历，使他们知道为此失声痛哭是健康的和情理之中的事。只有这样，生活才能出现新的生机；只有这种的处境，才会使他们认识到对方的价值，而不是漠然视之——淡漠是对孤独的真实意义的一种回避。

与一位不久于人世的朋友在一起，也是一种极为孤独的体验。坦然地面对自己孤独和恐惧的情感，把彼此对于对方的价值深刻的感受表达出来，表达在那个时间里是必要的。不要把为时不多的宝贵时间浪费在无用的空话和不着边际的空想上。你对所珍视的挚友回避你们彼此间真正价值之所在，难道不是一种友谊的贬值吗？

当我处在这种情景时，就会坦坦荡荡地，尽量不说那些听起来聪明、华丽，象诗一般的故事和话题，也绝不强作理智多思之态，而允许自己流露出困惑不解，也允许说错话。我想，坦诚相告自己的困惑，要比有条有理的语言传达更多的信息，交流更多的东西。

飞机是使我感到孤独的另一种场合，或许有时在办公室里也会有类似的感觉——常常令我潸然泪下。从心底深处什么地方，涌流着一股生命活力，使我感到温柔和真实。接着，勃勃生机、充实和强大感油然而起。对于我，这是一种强有力的再生过程。

克拉克·穆斯塔卡斯就人的孤独写过两部优美的书，一部名为《孤独》，另一部名为《孤独与爱》，他在两本书中解释孤独时，坦白地揭示了自己的本性。他完全沉浸在自己的孤独中，从自己的体验去探究孤独。他把这一过程称为

“启发式”或“现象学”的研究，即在弄懂是怎么回事之前总会感觉到什么。他觉得，如在感受到孤独之前就明白了它是怎么一回事会成为一种对体验孤独的玷污。

他使自己沉浸在一种孤寂的、飘忽的思绪之中，为女儿做还是不做心脏手术而忧心忡忡。他看望了一些住在医院里的孤独的孩子，都是些因为身处危急状态和患不治之症后被父母遗弃的孩子。他看到当护士们为了保持医院环境的安宁尽力哄骗这些孩子，将真情隐去时，他们是如何发泄自己对遭受遗弃的反抗。当孩子们逐渐平静下来，显出经过“良好调整”后的样子：迟钝、冷漠、把孤独感和恐惧深深埋在心底。

穆斯塔卡斯应该与这些孩子们谈谈，帮助他们把孤独和痛苦发泄出来。应该打破孩子们承受的那种平静的悲痛，因为这个悲痛完全属于他们自己，应化作泪水和哭泣迸发出来。这是使孩子们回到现实，复苏他们本性的最重要的第一步。虽然，孩子们被打断了的活泼天性会给护士增添麻烦，但他们毕竟又重新成为人，而不再是麻木的、任人摆布的机器人。穆斯塔卡斯继续调查其他孤独的人，那些在公园长凳上消磨风烛残年的老人，及遭受社会冷遇的人。他并未急于拜读别人对孤独的研究，把这留待自己研究几近尾声时再去做，而是长时间阅读许多孤独者，如阿尔杰·希斯^①和本尼

① 阿尔杰·希斯（Alger Hiss 1904—）曾任美国外交官员，在五十年代冷战初起时被曾参加美国共产党的钱伯斯（W·chambers）揭发递给他机密文件后以伪证罪判刑五年，1954年获释，仍声称无罪。（译注）

迪克特·阿诺德^①等人的传记，他们都是遭到朋友和社会遗弃的人。

根据他个人的经历，他撰写了《孤独》一书。在这本书中他做了以下结论：

“孤独中有一股能量，纯洁，自我沉浸和深沉，不同于任何其它的感受。孤独混杂在某条行为途径中，要求完全的自我沉浸，要求允许万物是其本身，属于它自己，要求驻足停上一刻，保持现状，直到自然的认识或完成出现，当孤独的存在自我完成时，承受孤独的人就会发生变化，就会在孤独中成长起，能以更加深沉和生动的感觉去认识他人。”

在真正的孤寂之中，既有一种高雅的温柔，又有一种始终伴随的力量。我们要体验这一基本事实和情感，这个愿望使我们团结在它静寂无声的联系中，真的称得上是生活的智慧，死亡的庄严。

· 梦中的温柔之流

每当我在新罕布夏尔度假，一家人总要去与雄伟的华盛顿山相连的白山中一处风景优美的地方玩。一股水晶般清澈

^① 本尼迪克特·阿诺德（Benedict Arnold 1741.1—1801.6）美国爱国军官，1779年以前一直为美国革命的事业出力。1779年与英国人携手，此后，他的名字在美国成为叛徒的代用词。（译注）

的溪水顺着山涧流下，我们一家就在这里停下，脱下衣服，在越过巨石跌下的瀑布的刺骨冷水中浸泡一下。我每次都要纵身一跳，穿过瀑布，到藏在小瀑布后边的一个小山洞里去。

不久前做了个梦，梦见自己在那个山洞里，忽然山石坍塌，把我封在下面。尽管岩石没有碰到我，但我怎么也找不到一个钻得过去的洞逃生。冰凉的溪水开始流进囚我的岩石牢笼，我不由一阵阵恐慌起来，想到自己会被淹死其中。使我冷静下来，想着逃出去的办法。我想象妻子和家人在洞外设法营救我，却徒劳无功，岩石太大，他们挪不动。

山下倒能找到起重机或推土机，但要走上几英里，就算它们开上来，也进不了小溪流经的这个峡谷。就算也开进来，动用推土机和起重机与其说是移开石头救我的命，不如说让石头砸在我头上，送我早赴黄泉。机械无济于事，比我能做的强不到哪去。我在小小墓穴中枉然地寻找能从石头间钻出去的路，哪怕能透过一丝光亮的缝隙也不放过。浑身冰冷湿透，恐惧又阵阵袭来。我在令人惊恐的无助和斗争中徘徊，搜寻着一条逻辑上的出路。

最后，我惊醒过来，汗水已浸湿床单。我把自己的恶梦讲给埃塔听，依偎在她温暖的怀抱中好一会儿惊魂甫定，才确信自己虚惊一场，相信自己并未被囚禁在岩石下面，那实在只是一场梦。

但梦是真实的。它包含着人们未经斧凿的内心情感。梦中的事都是些真实的素材。梦没有约束，不管社会怎么说。梦不为社会常规左右，因此往往载有我们所需要的重要而丰

富的信息，只有我们能解析它们。

巴故的弗里茨·珀尔斯传授的一种入梦的方法，是设身处地逐一充当梦中的某个人物，体会梦中发生的每件事情。我对自已那个梦这样做了。

首先，我好象真的被关在坍塌的岩石下面，觉得：“我得想办法出去！我被压在底下了！好在岩石并未砸着我，不过如果真把我砸死，也省得我受这番惊吓和痛苦！”

理智的我又出现了，认为：“人们会把我救出去！不，来不及救了。推土机到不了这里，就算来了也没用，它一推石头反而会砸着我。没人能救我，活不成了。”

接下，我又变成一块石头：“我又冷又硬沉重无比。这个人在我下面。我没有生命，没有感知，而他是活生生的，却关在我的下面。我不能思想。又重又硬又凉，死沉沉的，他挪不动我。但他聪明，一旦逃出去必能应用他的聪明才智。我只能呆在这里。但他不能动我分毫。他不是我的对手。他必须另想别的办法。”

然后，我又变成流水：“我是冰凉的水。我并没有关在这里，因为我能流动。我不害怕。我畅流无阻。我冰凉，但流动给了我生命。我能教这个人如何流动。他可以随着我流。”

后来我又变成自己，我想：“水是对的。它流动不息。它不害怕。我能随它一起流动。它流出去的时候能把我带出去。我能流动。水并未象我那样与岩石硬碰硬，而是审时度势，有空就钻。如我能活着出去，必将是因我随流水一起流动的缘故。如果我死去，宁愿流淌着死去，与流水融为一体。

体，变为一股平和的水流注入另一个人生。”

当我变成梦的各个部分来体验我的梦时，发现自己又轻松，又感到平和了。我的恐惧消失了。我感到生活的河流流动着我。我和埃塔变成一个整体，我们和我们共享的世界变成一个整体，温柔地与之同流。

这个梦给我讲了不少道理，而且大部分一目了然。只有其中隐喻我顺应环境——不要与人争强斗勇，要随和一些的片断显得高深。我发现，流水用流动给我的启发是一条重要体会，它揭示了知识与智慧间的差异。水的流动可以指给我一条逃脱的途径的事实就是极为重要的知识，而对它还能帮我注入另一个人生，变成那个世界的一员则是智慧。智慧只能被发现。教是教不会的。我的那条小溪，如同海塞的著名小说《悉达多》^①中那条流往人生的无穷无尽的河一样，包含着智慧。在《悉达多》中海塞写道：

“这河一直教我去倾听，你也会从中学到不少东西。这河知道天下所有的事，人们能从它那里懂得所有的事……至关重要的，人向它学会了如何倾听，以平和的心境，以等待，以敞开的灵魂去听……。在同一时刻，这河出现在不同的地方，在源头，在海口，在飞流宣泄的瀑布，在船儿穿梭的泊口，在海洋，在群山，无处不有。而河只有现在、此刻，流逝的已永远流逝，未来的还远在未来……。我反省人生，人生也是一条河。”

① 《悉达多》（Siddhartha 1922）海塞在访问印度之后，将访问反映在根据佛祖早年生活所写的这本抒情小说里。（译注）

尾声：生命的长河 分享的桥梁

我的生活里充满一系列成长与觉醒的过程。每当我经历了一次，总要花上一段时间去体味一番，再继续前行。就仿佛从宣泄的瀑布跌入下面淡泊的水潭，就得想上一想：“这是到了什么地方？”在一片静谧平和之中休养片刻之后，才发现自己并未停留，只是慢慢地难以察觉地被带向一块新地方。我知道前面的路很长。水流载着我，带着新的觉悟和智慧，把我拖向下一道瀑布，直到越过令人生畏的绝壁，跌入下一个平静水潭。这一过程周而复始，我的生活不断向前。

我不时感到，通过锤炼自身，学会听从于人力不可挽回的命运，我真的成熟起来了，以至于有勇气接受死亡的考验。屈从再一次显出盟友的样子。当我内心强大足以自持的时候，毫不讳言自己的困惑昏乱，听任紧张心态中自会生出的摆脱，我便会承认内心本来就存在着各种互相冲突的动

机。

人生最大的恐惧莫过于死亡。一个人，如同他能把他的恐惧，对死的恐惧，失败的恐惧，未知的恐惧中的部分成份转化为对生命节律的敬畏，赋与恐惧以某种崇高的意味，那么便可以说，这个人已经成熟了。我已发现自己的恐惧中确实有一种令人敬畏的东西。它帮助我把恐惧转化为对自身能力以及存在于我但不真正属于“我的”能力的承认与敬畏。我不能确定目前的人生活剧何时结束，也不知何时跃过下一道瀑布，置身于下一条人生激流，开始下一次的觉醒。

我想使下一阶段的生长充满安逸，有时间思索体味，有时间发展与他人的关系，挖掘事物的深度，有时间读书和写作，有更多的时间用于精神上的成长。我的梦幻（许多已经成真）是不达人生最后一级阶梯，绝不止步，在通过最后一道瀑布时，我要鼓足气力，纵身跃过，进入来世的溪流。

我一直幻想人生回归，灵魂再生，使我成为儿子艾里克的儿子。一天夜里，我做了这样的梦，并想到，仅因为我现实的身份便可否认来生成真吗？我公然相信，在另一个人生中我的灵魂将得再生。

从许多方面而言，我现阶段的生活一直饱尝痛苦忧患。在这许多艰难困苦之中，有许多使我受益匪浅。而另一些则仅是发生过而已。

我生命的河流去向何方。我已听得见前方瀑布令人惊恐有如雷鸣的轰响，知道我必须向它流去。我还知道河流在许多地方分岔，一些通向平静几近停滞的水潭，另一些则以惊人的速度从我人生山峦上跌宕而下，只是在一个水潭到下

一个水潭之间有短暂的平缓，以这样急越的速度冲将下去要冒极大的风险。我应转向哪一种河流岔口呢？或许在再个岔口处我应听其自然，任主流把我带向何方，而不再象以往人生中与命运苦苦争斗，自己设计前面的路径。

最后，我发现而明了的一些事情亦将再现 诸位的人生：矛盾与困惑的咆哮。我越来越感到，人类常有那么多常令人困惑然而有趣的两重性。人生可能很简单，就如劳伦斯·达雷尔所说得那样，但我们人类本身则不然。我们常常感到自己的多种能力和意识不是令人惊诧倒是令人忧虑的源泉。这是为什么？

我发现，自己越是有意识地设计摆脱困惑的路径，或是强使自己去搞清楚，或是否认自己的困惑，就越是在回避自己真实的感情，在自欺欺人。我的生活是一对矛盾：从西点军校到集体心理治疗；从一个惊恐的孩子到成功的经理；温柔与力量；强悍与软弱；爱和恨；满足与失望；心脏和头脑；过失和清白等等，等等。只是现在，我才开始接受并顺从于这就是我的体验。在我身上某个地方，相对两极相遇的地方，令我陷入绝境。这就是我困惑和痛苦的所在。然而也正是在同一个地方，当我顺从了自己内心之后，欢乐萌生，勃勃生机滋生。我的绝境与源泉近在咫尺。由它去。听凭自然，不要逆水行舟。

我人生的河是我个人的孤寂和探索。在这几页中，没有给人包括我自己在内以现成解答的结束语中，我的奋斗和我的痛苦昭然可见。对于我，一个从封闭、局促、粗悍生活方式中走过来的人，向大家坦率叙说自己的一些经历与想法只



2 019 8111 4

是一种解脱。我感谢大家在自己生活中腾出了一块空间与我分享它们。

我对我们大家的期望是，通过交流的索桥走出我的、我们大家的孤独的隔膜。在各自的人生之旅中能较比容易地找到他人。这是值得我们大家共同承担的冒险。