

第一章 —— 引言

(1) 该怎么形容现在这个时代呢？我觉得，我们像是活在历史的一道裂缝里，一个不断流失的时代。人类进化这座“大钟”，好像正在往回倒转，整个世界都像被掏空了一块。于是，大规模的死亡、普遍的存在危机、越来越多的灾难和毁灭，就这样开始出现。所以很多时候，我反而像是在和“过去的人”或者“未来的人”说话，因为所谓的“现在”，其实已经在迅速变成过去。可即便如此，这段空白的时期还是需要被记录下来。只有被真正看见、真正留下，它才会结束。这样，人类才不会再次被推回去。

(2) 现在的每个人，几乎都活在自己的“小世界”里，彼此越来越难真正连在一起。而这一切，其实也和人怎么看“神”有关——哪怕是无神论者也一样。因为宗教慢慢变成了一种让人分裂的东西，而无神论本身，其实也有自己的信念。所以，我唯一希望的，只是别人能够允许我说出自己的信仰，允许我相信“造物主”的存在。因为如果一个人完全不谈自己真正相信的东西，他其实也没办法真正表达自己。不过，说到底，真正重要的其实只有一件事——那就是“善”。因为只有善，才真的有可能让人重新走到一起。

(3) 人最重要的事情，其实是找到一种真正属于所有人的“共同之光”。所以，在这里，每个人都可以有自己对“神”的理解，哪怕你是无神论者也没关系。因为我真正谈的，不是某个宗教，而是一种“精神上的智慧”。我并不是替任何宗教发声。其实，每个人心里，都藏着一个属于自己的“祭坛”。人总会崇拜某种东西、热爱某种东西。因为我们都活在一种带着“神性”的生命体验里，而这种体验，是通过“爱”真正变得真实的。而“爱”本身，其实就是每个人心里的“神”。无论这个“神”是在我们心里，还是超越我们存在。

(4) 真正让人感到巨大幸福的东西，其实就是“爱”。它才是人生里最深的真实。所有人，某种意义上，都是从爱里诞生的。哪怕那份爱并不完整，甚至是错误的。有的人爱的方式很自私，有的人爱得盲目，有的人只停留在肉体上，甚至还有人会爱上恶本身。可这些爱，其实都只是暂时的。因为它们一旦碰到真正的真实，最后都会崩塌。但重要的是：这种“爱”的能力，一直都存在于我们里面。

(5) 真正的真相，本身就带着最高层次的爱。那才是真正的爱。所以，人其实特别需要“真实”。因为真实会让一个人重新变完整。它会让人的内心重新统一起来。而这种“内心完整”的感觉，其实换一种说法，也可以叫作爱。有的人很早就会意识到这一点，有的人会晚很多。但在真正找到它之前，人始终会痛苦。

(6) 很多人以为，“真正的爱”意味着放下所有防备，但其实不是。真正的爱，反而是一种对抗恶的保护。因为它和真实是连在一起的。真实会让人看得更清楚；而那些负面的情绪、扭曲的爱，只会让人越来越盲。当一个人真正活在爱里时，恶很多时候反而碰不到他。因为他不会再被那些东西轻易控制。总有一天，那些不完整的爱，都会慢慢让位给一种更长久、更真实的爱。那种爱，其实已经存在于每个人里面，只是人还没完全意识到。到那个时候，人们会真正看见“神”。哪怕是不相信神的人，也会因为某种无法否认的真实，而不得不面对祂的存在。

(7) “支配主义”真正可怕的地方，在于它会把人彼此分开。它是我们正在对抗的东西。那是一种控制人的体系。它最大的特点，就是利用“假的爱”和各种上瘾的东西，把人困住。它会让很多人围绕着谎言团结起来，然后再一起去束缚别人。

(8) 可问题是，为什么那么多人会接受这些谎言、接受这种支配体系？因为很多人已经被说服了——他们觉得自己根本没能力面对这个世界，也没能力改变它。可这种想法，本质上，就

像是在说：“人不可能继续进化。”但问题是，人本来就必须进化。真正的现实是：人永远都得继续改变世界。因为人如果不能在自己周围建立新的东西，就没办法真正活下去。而每一个时代，都会有属于那个时代自己的难题。

(9) 所有成瘾的背后，其实都藏着一种“缺爱”。很多让人上瘾的东西，本质上都是一种“困住人”的方式。而且很多时候，它们还能给掌握权力的人带来巨大的利益。也正因为这样，“成瘾”才会成为一个特别重要的话题。比如到了上世纪70年代，当“爱”开始被一点点攻击、扭曲的时候，人们对工业化香烟的依赖，也开始被刻意地推高、放大。

(10) 其实，人被各种成瘾控制住，并不是什么新鲜事，只不过到了今天，这套东西变得越来越精细了。可说到底，这种靠“让人沉迷”赚钱的方式，其实非常短视。因为如果社会里的人都更健康、更清醒、不被成瘾困住，我们本来可以拥有一个富足得多的世界。到那时候，人们花钱的方向，也会变成那些真正能让整个社会越来越好的东西。

(11) 与此同时，无论是亲手毁掉自己，还是毁掉别人——比如通过扩散成瘾、或者沉溺于成瘾——其实都违背了人最本能的东西。因为人的求生欲，本来就非常强。最明显的证明就是：为了活下去，人类几乎会拼命适应这个世界。某种程度上，我们甚至像是在不断重新创造世界。我们发明医学、培养医生、制造各种药物，本质上都是为了活下去。

(12) 如果现在越来越多人开始出现这种“自我毁灭”的状态，那说明一个问题：很多人已经不再把自己当成真正的人来看了，而只是把自己当成动物。可实际上，人和动物本来就不一样。而且，人和人之间，其实也都不一样。但恰恰是这种“不一样”，反而构成了人与人之间真正的平等。

(13) “连接”这件事，对人来说重要到什么程度？重要到人类会本能地去寻找一种“所有人都适用的答案”。真正属于人的智慧，其实不是只替自己找办法，而是去寻找那些也能帮助别人的“大答案”。也正因为这样，人的思想才会不断扩展开来。只属于个人的答案，很多时候都太脆弱，也太短暂。

(14) 其实，“做人”本身并不复杂。真正复杂的，是人在社会里生活。而这种复杂，很大一部分正是“支配主义”造成的。可问题又来了：为什么人这么难真正反抗它？因为人甚至需要依靠“群体”，才能慢慢变成“自己”。人的身份认同，本来就是和周围群体混在一起形成的。而一个群体，也不会孤立存在。小群体会受到更大群体的影响，更大的群体又会继续受到更大的结构影响。层层叠叠，最后彼此交织在一起。所以，一旦集体认同出了问题，个人内心也会开始被各种冲突一点点吞掉。

(15) 如果往人的内心深处去看，会发现人的人格，其实很像“语言”本身。因为它也是由很多部分组成的，而且这些部分会不断组合、延伸，最后形成一个完整的“表达”。就像一个词，会有词根、前缀、后缀一样；人的内心，也由各种好的念头和坏的念头组成。那些善良、温暖、向上的部分，就像“天使”；而那些阴暗、自私、破坏性的部分，就像“恶魔”。它们共同组成了人的人格。

(16) 而当人进入群体之后，这种人格结构还会继续扩大，就像语言会不断扩展一样。一个词，可以慢慢变成一句话，再变成整篇文章。同样，一个人的人格，也会不断投射到群体身上，再进一步投射到更大的社会结构里。

(17) “天使”塑造出和平的人，而和平的人会依托“英雄”的理想，构建一个和平的社会共同体。在这一意义上，耶稣被视为真正的英雄。我们倾向于在内心寻找祂，将祂作为善的理想。祂作为英雄的普遍原型¹，存在于我们的集体无意识之中。

¹ 原型 (Archetype) ——在这里指的是我们人格以及完整“自我”的一种基本构成部分，涵盖了个人无意识与集体无意识。

(18) 关于“耶稣是普遍英雄”这一主张，其基础首先源于人类学，同时也涉及神经科学以及所谓的“上帝点”²。卡尔·古斯塔夫·荣格在³《人及其象征》⁴一书中，为我们揭示了关于人类本性的诸多洞见。在成为心理学家之前，他本是一名人类学研究者。他指出，在所有已知的人类世代中，都曾出现过一种可以被识别为耶稣基督的象征形象。

救世主基督”的总体观念，属于一种遍布全球、早于基督时代的英雄与拯救者主题：英雄虽被怪物吞噬，却以奇迹般的方式再度出现，战胜吞噬他的怪物。至于这一母题起源于何时何地，无人知晓，我们甚至不知道应当如何着手研究。唯一可以确定的是，每一代人似乎都将其视为来自更早时代的传统加以传承。（荣格，2002，第72页）⁵

(19) 请注意，荣格的研究揭示：耶稣基督始终存在于整个人类历史的心灵结构之中。这表明，祂不仅曾以人的身份生活于世，也以某种生物性的方式存在于我们之内。

这些母题呈现出一种普遍的模式，即便它们由彼此之间毫无直接文化接触的群体或个人所发展出来……人们反复讲述这样一个故事：英雄以奇迹般却谦卑的方式诞生，幼年便展现出超凡的力量，迅速获得声望或权力，与邪恶势力展开胜利的斗争，却也因傲慢（hybris）而显露弱点，最终因背叛或“英雄式”的牺牲而陨落。（荣格，2002，第110页）

(20) 人类会不断重复地塑造“耶稣”的形象，本身就说明了一件事：祂和人的本性之间，存在一种很深的联系。这种联系，其实已经超出了文化本身。而这也让人想到，耶稣曾经说过自己与“神”直接相连⁶。可在祂那个时代，很多宗教人士，甚至一些后来研究祂的人，都把这种话理解成一种傲慢。Carl Gustav Jung 也提到过类似的看法。但问题是：如果“耶稣”这个形象，真的几乎存在于所有人的内心结构里，那我们又该怎么看这件事？

² 上帝点（The God Spot）——根据Leonardo Boff的说法，它位于大脑额叶，是大脑中的一个区域。当人们受到与灵性相关主题的积极刺激时——例如从更宏观的视角感知世界、整体性的深刻体验、具有意义的存在性思考，以及一切能够引发崇敬、虔诚与敬畏情感的事物——这一部分的大脑会表现出频率与优化方面的变化。从这一点开始，“上帝点”会通过向神经元发送高频信号而作出反应。来源（葡萄牙语）
<https://casa.abril.com.br/bem-estar/leonardo-boff-e-o-ponto-deus-no-cerebro/>

³ Carl Gustav Jung（1875—1961）——瑞士精神科医生与精神分析学家，提出了“集体无意识”的概念，并创立了分析心理学。他的研究对精神医学、人类学、考古学、文学、哲学以及宗教学等领域产生了深远影响。荣格与精神分析学创始人Sigmund Freud长期保持通信，并曾在一段时期内就人类心理学的共同观点展开合作。然而，他们的思想最终出现分歧，尤其是在性与无意识在人类心理结构中的作用问题上。来源：Wikipedia。可参见：https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Jung。

⁴ JUNG, 2002 ——《人与象征》（Man and His Symbols）。来源：Internet Archive。可参见：
<https://pt.scribd.com/document/365313579/%E4%BA%BA%E5%8F%8A%E5%85%B6%E8%B1%A1%E5%BE%81-Man-and-His-symbols-%E8%8D%A3%E6%A0%BC-CHS-%E6%89%AB%E6%8F%8F%E7%89%88>

⁵ 有些人把荣格所描述的这一“英雄”与圣经人物约拿混为一谈，但约拿并不能算作英雄，因为他最初拒绝面对自己的使命，最终只是被迫去完成它。

⁶ 《圣经》约翰福音10:30—我与父原为一。

(21) 很多人认为，“耶稣”并不是起源，而只是重复了人类集体潜意识里原本就存在的“英雄模式”。可我更倾向于另一种理解：也许，人类内心那个“英雄原型”，本身就是对耶稣的一种超越时间的感知。毕竟，耶稣是真正改变了“时间”定义的人。人类历史甚至会用“公元前”和“公元后”来划分时代。而大多数人，其实都只是被时间带着走，很少有人真的能在历史里留下名字。

(22) 这一理论的核心，可以用本书的题辞来概括：“住在我内心的小基督，活得比那个几乎不曾真正活过的‘大我’更真实。”在我的理解中，耶稣如同一种本能，引导我们如何成为真正的人。祂与我们内在的上帝直接相连。祂是那唯一之神的参照点，而这位神存在于我们每个人之中⁷。这种本能赋予我们生命力。若我们的社会充满英雄的故事，那是因为英雄对我们而言，是重要的精神坐标。

(23) 当我谈及“精神智能”时，我希望无神论者也能理解我的意思，因为这一主题不应只属于有神论者或宗教人士。我们内部存在一种能够提升我们的心智结构，这是一种普遍的人类结构。即便无神论者不相信外在的上帝，也至少应当理解内在的那一维度。我再次强调：既然祂存在于我们之中，祂终将以某种方式在外部显现。我们肩负着一个与人类根本价值相连的转化使命。

(24) 在这一叙事中，我们内在的“恶魔”由吞噬英雄的怪物所象征。它与基督精神相对立，代表我们动物性的冲动与烦躁。同时，由于社会由如同“社会机体”⁸的群体构成，这种人格结构也会扩展到群体层面。社会机体拥有一个积极的“社会自我”——即集体无意识——它与英雄、爱以及善的情感相连；但它也存在一个消极的、兽性的“社会自我”——负面的社会自我。

(25) 在社会层面上，体现这一“怪物”的，往往是那些奉行支配主义的人，因为他们对抗人类潜能的发展。他们试图阻碍精神智能的成长，使人类无法获得自由，而继续处于他们的控制之下。若缺乏这种智能，我们最终会走向自我毁灭。

(26) 对于某些资本力量而言，这一过程甚至具有盈利性，因为自我毁灭催生成瘾，而成瘾带来稳定的消费。我即将说的话或许显得重复，但必须强调：压制精神智能并非明智之举。若这种智能得到鼓励，它将带来前所未有的创造力与多样性，使社会更加繁荣，并形成更高质量消费——一种理性且无害的消费。

(27) 真正重要的一点在于：人内心那些“像天使一样”的部分，其实才是真正的“我们”；而那些像恶魔一样的东西，很多时候只是暂时附着在人身上的状态。比如“平静”这种东西，它其实就是一种非常重要的“内在天使”。它既是一个精神成长的起点，也是最后会回到的终点。人在真正平静的时候，大脑会进入一种更完整、更接近“人”的状态。那时候，人会更清醒、更稳定，也更有力量。因为平静会让人产生一种“内在完整感”。而当一个人真正感受到这种完整之后，他的思考能力，反而会变得更强。所以，真正理解“平静”价值的人，最后都会发现：自己已经离不开它了。慢慢地，他做的很多事情，也都会开始朝着“平静”靠近。

(28) 从社会层面来说，人之所以会变成今天的样子，其实和“语言”有非常深的关系。人的语言，对人的影响远比想象中大。它不只是描述世界，很多时候，它甚至会一点点塑造世界。也正因为这样，像“神经语言学”这一类东西，才会对人的个人生活和整个社会都产生巨大影响。语

⁷ 《圣经》约翰福音 8:54 —— “耶稣回答说：‘如果我为自己求荣耀，我的荣耀就算不得什么；使我得荣耀的是我的父，而你们称他为你们的上帝。’”

⁸ 神秘之体 (*Corpus Mysticum / Mystical Body*) —— 这一表达出现在《圣经》哥林多前书 12:12–27 中，使徒 Paul the Apostle 在那里将基督徒描述为耶稣的身体，而祂则是头。——“如今你们就是基督的身体，并且各自作肢体。”

言既可以被拿来控制别人、影响别人，也可以帮助一个人慢慢恢复、重新站起来。因为“词语”本身，就是人类世界上最强大的工具之一。它带来的影响，从来不只是心理层面的。

(29) 人其实会本能地追求一种“更高”的状态。因为只有这样，人才能真正感到满足。人的情绪也一样。像“平静”这种更高层次的感觉，一旦失去了，人就会开始痛苦。而人一旦长期痛苦，就会慢慢失去很多东西，甚至连“自己”都会一点点丢掉。很多成瘾，其实也是这样开始的。所以，“找到平静”这件事，本身就“和治愈”紧紧连在一起。

(30) 对人来说，那些比较低层次的情绪和状态，其实更像是一种偏离。比如“爱自己”本来是好事。可如果变成了“崇拜自己”，那就会开始走向另一种病态。因为一个人一旦只剩下自我崇拜，他原本好的部分，也会慢慢变得狭隘、充满攻击性。最后，他不仅不会真正快乐，反而会越来越空虚。

(31) 而那些支配主义者，很喜欢做的一件事，就是不断让人用一种“更低”的方式去理解人类自己。他们会大量制造那种“半人半兽”的形象，把人的特征和动物的特征混在一起。这种东西时间久了，会让人越来越习惯用一种更原始、更低层次的方式去理解自己。人也会慢慢忘记：人之所以是人，本来是有某种不同的。结果就是，越来越多人开始接受一种像野兽一样、空洞又没有意义的生活方式。而这种东西，会一点点伤害所有人的身份认同。

(32) 例如，“绿巨人”⁹这一角色，暗示愤怒是一种有用的力量。可实际上，一个真正愤怒的人，恰恰说明他已经失去了内心的平静。而失去平静，只会让事情变得更糟。但这种观念，因为故事的影响，很快就会被很多人不知不觉接受。

(33) 在个人层面上，那些支配主义者还会让人慢慢觉得：“有好的情绪、温柔的情感，是很傻、很丢脸的事。”可事实上，情绪对人类来说非常重要。它甚至关系到人的生存。《Emotional Intelligence》¹⁰里就提到过一个案例：有人因为健康原因切除了杏仁核，结果那个人后来开始无法正常判断事情，也很难做决定。因为情绪，本来就是帮助人理解世界、作出反应的重要能力。而杏仁核，正是大脑里负责调节情绪的重要区域之一。这个例子其实说明了一件事：人的智慧，本来就离不开情绪。如果一个人完全失去了情绪，他反而没办法真正行动。

(34) 可在这种不断打压“好情绪”的环境里，很多人会开始被灌输一种观念：“快乐只是短暂的一种感觉。”但其实，快乐远远不只是人的一种欲望。它还会直接影响人的思考能力。一个真正快乐的人，往往更容易把自己的智慧发挥出来；而长期痛苦的人，反而会越来越迟钝。快乐对人来说重要到什么程度？重要到人本来就是为了幸福而活着的。而抑郁，本质上，其实就是一种长期失去快乐的状态。它会让人生病，甚至慢慢把人拖向死亡。

(35) 当然，靠药物或者刺激制造出来的那种“快乐”，并不是真正的快乐。很多时候，那只是被藏起来的痛苦而已。真正的幸福，其实和“成熟”有关。它会让人越来越理解世界，所以即使在人生很艰难的时候，它也不会一下消失。这样的人，会慢慢从困难里看到意义。并不是因为他们喜欢受苦，而是因为他们知道

⁹ 《“绿巨人”》（原名：The Incredible Hulk）——是一位美国超级英雄，由编剧Stan Lee与艺术家Jack Kirby共同创造，首次发表于1962年5月。这个角色被描绘为一个体格魁梧、肌肉发达、皮肤呈绿色的人形生物。“人形”（humanoid）是虚构作品中的一个概念，用来指代外形类似人类、但在某些方面被设定为低于人类的存在。在这里，这一角色可以被理解作为一种原始的人类形象，拥有极其强大的体力。《无敌浩克》的故事在某种意义上可以被看作是对“医生与怪物”这一经典叙事母题的重新演绎。

¹⁰ GOLEMAN, 1980.

：很多成长，本来就只能通过困难发生。人也只有在面对挫折的时候，才会真正知道：自己拥有的幸福，到底是不是真的。它是否足够稳定，稳定到即使生活不温柔的时候，它也不会立刻崩塌。

(36) 幸福，其实是一种人必须拥有的精神状态。它真正的来源，不是在外面，而是在人的里面。不是因为发生了快乐的事情，人才能幸福；而是因为一个人本身有幸福感，所以他才更容易感受到那些快乐时刻。像幸福这种正面的情绪，会慢慢带来正面的想法；而正面的想法，又会推动人做出更好的行动。慢慢地，这会形成一种不断循环的力量，而这种循环，最后会把人带向更好的生活。

(37) 我们是不断进化与提升的存在。上帝是我们进化的目标，是通过耶稣所展现的终极真理与完善。祂所体现的力量，代表着人类能达到的高度。祂是一条已经在我们内心开启的道路，而朝祂迈出的每一步，都是一次胜利。

(38) 理论上来说，一个真正发展到很高层次的人，会慢慢拥有一种能力：他可以真正掌控自己的整个内心，包括意识和潜意识。可人只有不断扩展自己的精神世界，才有可能靠近这种状态。而这种扩展，很多时候也离不开人与人的连接。所以，人类精神成长更高的阶段，往往都会走向两件事：一种叫“超越自我”，另一种叫“普遍性”。

(39) 所谓“超越自我”，就是一个人开始不再只看见自己。他会意识到：自己其实是更大整体的一部分，于是开始真正关心别人。而“普遍性”则更进一步。到了那个阶段，一个人会开始把整个人类，都看成和自己有关的“共同体”。于是，他寻找的，也不再只是对自己有用的答案，而是对所有人都有意义的答案。

(40) 人之所以成为“自己”，最开始其实来自“自由意志”，也就是人能够自己作出选择。听上去好像很简单，可一旦进入社会，它就会变得非常复杂。因为真正完整的“意志”，从来不只是个人的东西，它会和群体认同混在一起。而人的认同感，本来就是在人与人的互动里形成的。可问题是，这些互动并不总是真正有人性的。很多时候，人会为了融入群体，而主动放弃自己的判断。慢慢地，人也会在这个过程中失去自己。而且，不只是人会影响群体；群体本身，也会反过来塑造人。比如名人、政府，很多时候其实就是一种被群体共同塑造出来的“人格”，而这些“人格”，又会继续影响每一个普通人。

(41) 例如，一个公司的物质结构由设备、制度与空间构成，但其“人格”则来源于在那里工作的集体。所谓的“天使”与“恶魔”，可能体现在管理者、主管、董事或其他决策者身上。人与人之间的关系，构成了一种可以称之为“神秘机体”的整体¹¹。

(42) “超越自我”其实也说明了一件事：人的精神，并不只是被身体困住的。人的内心，有一部分其实是超出肉体边界的，因为人的精神世界，本来就比身体更大。而“普遍性”则说明：人与整个人类之间，本来就有非常深的连接。也正因为人会把自己的精神状态投射到外部世界里，所以哪怕只是一个人，也有可能改变整个社会氛围。

(43) 这种“个人能够影响整体”的倾向，其实本来是好事，因为它会推动整个群体不断进化。群体会不断吸收每个人身上更好的部分。而这也是为什么，那些掌控权力的人，会慢慢把“社会共同体”这种概念，改造成今天所谓的“社交网络”。因为“共同体”这个词，更接近人与人真实的连接；而“网络”则更容易让人彼此分散。人们会围绕某个话题、某个观点聚在一起，但人与人之间本身，却没有真正连起来。慢慢地，个人的人格也会被群体情绪吞没。

(44) 我们的物质意识，与我们所处的现实一样，带有化学性的基础，因此我们倾向于追随群体——因为群体会影响我们的情绪。相对而言，我们的精神智能源于更高层次的理性，它能够超越那种建立在原始物质基础之上的现实局限。

¹¹ 《圣经》哥林多前书 12:27 —— “如今你们就是基督的身体，并且各自作肢体。”

(45) 我们的物质意识如同现实本身一样具有化学属性，因此群体对我们的情绪产生影响，使我们容易随之而动。而精神智能则建立在更高层次的理性之上，它能够克服那种以原始物质为根基的现实缺陷。正因为我们拥有这种智能，人类整体系统始终在进化。然而，支配主义者的非理性行为却不断扭曲这一进程，使其背离人性。这种干扰只能减缓我们的发展；若这一体系真的完全战胜人性，它最终也会自我毁灭。

(46) 宗教虽然有很多问题，但一直以来，它们某种程度上都在替人类保存“精神智慧”这件事。不过，这种东西其实不只是宗教需要，而是所有人都需要。因为真正引导人的那股内在力量，本身就带着精神性。人必须依靠这些价值，才能维持内心的平衡；而人只有在平衡的时候，才有能力真正去建设什么。否则的话，一切最后都会走向破坏。其实，很多稳定、正面的情感，本来就不一定非得依靠宗教存在，它们本身就存在于人里面。只是宗教教会帮助人反复接触这些观念。很多人平时可能完全不是那个样子，可一到宗教场合，又会暂时变成另一种人格。至少在那一刻，他们心里那些更好的情感，会重新被唤醒。

(47) 在宗教里，人能够接触到一种“非欲望式的爱”，而这种爱的概念，对人来说非常重要。还有一点也值得注意：直到今天，“神”几乎一直都是通过宗教被人理解的。有人可能会觉得，这不是很正常吗？可问题在于，“神”这个概念本身，对人其实是一种非常重要的精神参照。哪怕一个人不相信造物主，也一样。因为无论外部有没有“神”，人的里面其实都会有一个“内在的神”。它像是一种精神结构的投影，会把人慢慢带向一种更完整、更接近“神性”的状态。拉丁语里的“Religiōnis”¹²——也就是后来“宗教”这个词的来源——本身就带着“觉察”“敬畏”“专注”“谨慎面对神圣事物”这些意思。而这些东西，对人都非常重要。因为人只有拥有一种“完整感”，人格才不会慢慢裂开¹³。

(48) 心理学里其实有一个概念，叫“解离”。专家认为，解离本身虽然是心理的一种自然机制，但如果太严重，就会让人出现很多心理问题。Carl Gustav Jung 当年甚至提醒过：现代社会正在慢慢变得“神经质”。因为文化压力越来越强，而人的精神也越来越碎裂。¹⁴

(49) 无论是个人的心理问题，还是整个社会的心理问题，很多时候都和“缺少精神性”有很深的关系。回头看历史，其实所有人类文明，都留下过“精神智慧”的痕迹。很多重要的心理学流派也发现：有些人重新回到自己熟悉的“母体宗教”之后，反而更容易重新找回平衡。为什么？因

¹² 《拉丁语—葡萄牙语小型学生词典》——作者：Henrique Koeler。巴西南里奥格兰德州、圣保罗：Editora Globo, 1952年。

¹³ Carl Gustav Jung, 2002, 第24页——“‘解离’（dissociation）指的是心理中的一种分裂状态，这种状态会导致神经症。一个著名的虚构例子是苏格兰作家Robert Louis Stevenson于1886年创作的作品《化身博士》。在这个故事中，杰基尔的‘分裂’表现为一种身体上的变化，而不是（如现实中那样）一种内在的心理状态。”

¹⁴ Carl Gustav Jung, 2002, 第83页——“这是现代‘文化’心态中的一个方面，值得更深入地审视。它显示出一种令人不安的解离程度和心理混乱。如果我们暂且把整个人类看作一个个体，就会发现，人类就像一个被无意识力量所驱使的人；而人类也倾向于把某些问题藏进彼此隔离的抽屉里。正因为如此，我们更应该认真思考自己正在做什么，因为人类如今正受到自身制造的致命危险的威胁，而这些危险正在发展到超出我们控制的程度。可以说，我们的世界像一个神经症患者一样发生了解离，而‘铁幕’则标志着这种分裂的象征性界线。”

为在那里，他们至少能通过一种自己从小熟悉的语言，重新接触到那些精神性的东西。不管这种方式是不是完美，它至少能让人重新连回自己的内心。

(50) 不过，也要小心另一件事：人不能被宗教本身困住。很多宗教环境里都会出现一种问题，就是人会因为“罪恶感”太强，最后连最基本的自爱都失去了。可健康的“爱自己”，其实本来就是精神智慧的一部分，它会让人的人格更稳定。一个人之所以会觉得某样东西“美”，往往是因为他真正理解它，也真正认同它。所以，人如果连自己都无法觉得“值得被喜欢”，那说明他的状态其实已经不健康了。因为按理来说，人最应该理解、最应该认同的人，本来就应该都是自己。

(51) 可与这些精神价值相反的是，现在很多社会教育，其实是建立在资本逻辑上的。它培养出来的人，往往不会相信精神价值，反而更容易相信相反的东西。很多带有强控制倾向的社交平台，也会不断削弱人的精神智慧。因为真正拥有精神智慧的人，会慢慢产生一种心理上的独立性，甚至不会轻易被宗教本身控制。也正因为这样，这类思想在传播的时候，总会遇到很多阻力。因为它既带着精神性，又带着某种科学性的角度；而现代社会，往往会故意把“精神”和“科学”拆开来。

(52) 与此同时，我们现在这个资本体系，其实也充满了矛盾。它一边告诉人：物质可以满足你所有内心的需求；可另一边，它又不断摧毁那些真正能让人内心完整的東西。它嘴上说是在创造利益，可很多时候，它恰恰是靠人的失落、痛苦和缺失赚钱。它说自己在推动进步，但又会故意压住一部分人，只为了让另一部分人获利。

(53) 而“精神智慧”真正重要的地方，就在于它会让人越来越像“人”。可资本主义很多时候恰好相反，它会不断刺激人最原始的欲望，让人与人之间慢慢变成一种互相消耗、互相利用的关系。从这一点来说，它其实是和这本书最对立的一种东西，也很接近很多人理解里的“反基督”状态。

(54) 资本体系还会不断制造人的身份焦虑，然后再把“找回自我”这件事变成生意。人的精神痛苦，最后也会被包装成一种可以赚钱的市场。比如“美”这件事，本来应该是一种很自然的感受，可现在却越来越像一种商品。隔一段时间，那些掌握话语权的人，就会重新定义“什么样才算美”，于是其他人都会开始觉得：自己不够好。

(55) 对很多人来说，“美”和“完美”几乎已经变成同一个概念。如果社会只认可一种长相，那就等于只有那种样子才被认为“完美”。于是，人们会拼命想变成那个模样，花很多钱、很多精力，只为了被接受。可问题是，人最后往往会发现：自己根本不可能真正变成另一个人。

(56) 社会性的“审美标准”之所以伤害这么大，就是因为它本来就是无法真正达到的。它会让很多人一直觉得自己“不完整”，然后不停地焦虑、不停地追赶。因为不管那个“标准”是谁，它终究不是“我们自己”。哪怕真的有人把外表模仿得很像，他们心里还是会空，因为他们模仿的始终只是别人。于是，对“美”的渴望也会越来越没有尽头，因为人永远都会觉得还不够。

(57) “精神智慧”本来和很多更高层次的东西有关，比如真实、意义、理解力，而这些，其实都是维持心理稳定非常重要的东西。一旦缺少这些，人就会开始寻找各种“补偿”。而很多补偿，最后都会慢慢变成成瘾。某种程度上，甚至连心理学本身，也像是在被一种力量故意带偏。因为只要人的精神状态越不稳定，就越容易被消费体系利用。这样一来，商业利益就会和人的痛苦直接绑在一起。可问题是，心理崩溃带来的破坏，其实远远不是任何物质东西能弥补的。

(58) 资本主义很多规则，本质上其实建立在“缺爱”上。而真正理解生命的人，会知道：爱本来才是最重要的东西。其实，人类完全可以建立一种更聪明的经济模式，不需要靠制造人的痛

苦来维持运转。我们原本是有能力让所有人都过得更好的。而现在这个社会之所以总让人感到不满足，很大程度上，是因为人慢慢开始相信：自己必须拥有很多根本不需要的东西。

(59) 当一个社会开始大量使用那些会伤害人的东西时，它本身其实也会变得越来越危险。比如一些以磷酸盐为基础的化学肥料，本身就带有放射性，还会增加癌症风险¹⁵。

(60) 很多资本主义者和帝国主义者的问题在于：他们对“财富流动”这件事的理解，本身就是病态的。他们把原本应该让所有人都变得更好的东西，变成了一种充满破坏、自私和控制欲的东西。可实际上，真正健康的财富流动，本来应该是让人感到快乐、让社会越来越美好的。比如在巴西，很多政治结构之所以被不断削弱，很大程度上，就是因为外部势力一直想压制这个国家本身的力量，好维护自己的利益。

(61) 这种破坏，其实是从教育开始的。因为那些支配主义者一直觉得：让整个社会变得没那么聪明，会更容易控制。巴西发生军事政变的时候，有很多老师被杀害。后来，一些原本不错的教育制度也被废掉了，教学方式也慢慢变了。结果就是，越来越多人虽然识字，却已经不会真正思考¹⁶。可惜的是，他们一直觉得社会越乱，对自己越有利。但真正能让人过得更好的，其实一直都是教育。

(62) 很难说这些支配者究竟腐蚀制度、以摧毁“天堂”来建造“地狱”的行为持续了多久，并且还自以为从中获利。然而，如果不是因为这种错误的方向，我们所有人——甚至包括这些“建造者”——本可以在更加安全的方式中获得真正的富足。

(63) 资本主义之所以可怕，很大程度上，是因为它很多时候建立在“伤害人”这件事上。它会不断消耗人的自尊，让人慢慢学会妥协、顺从，然后接受它规定的一切价值。可就算我真的有无数财富，我也不希望别人只是因为钱才认可我。如果真变成那样，人其实会活得像个小偷一样。因为过度积累财富，本身往往就是很多恶的来源。而那样的人，也不可能真正安心。哪怕他们给自己建造了再完美的环境，最后也只会像很多富人一样，被自己创造出来的东西困住。

(64) 就连“心理上的成长和超越”这种事，也经常会被那些支配主义者拿来嘲笑。他们会故意把积极的人说成“太天真”“不现实”“理想主义”“过度乐观”，然后告诉大家：“人必须现实一点。”可问题是，一个人如果连积极的视角都没有，那其实等于提前接受失败。而这种状态，最后只会让人做出越来越失败的行为。积极的思考方式，其实非常重要，因为它会影响人的心理平衡，而这种平衡，又直接影响人有没有能力产生真正好的想法。

(65) 所谓“韧性”¹⁷，其实并不是说人永远不会失望，而是说：就算现实没有符合期待，人也不会因此彻底崩塌。真正重要的，是一个人在面对困难时，还能不能维持好的情绪状态。因为很多好的解决办法，本来就是在这种状态里才出现的。一个真正懂得“跨过去”的人，会想着怎么解决问题；而不是一直停在原地抱怨、痛苦或者崩溃。

(66) 如果一个人永远没办法跨过问题，那很多时候，其实说明他还不够成熟。比如，一个人因为东西弄不好，就愤怒地把它砸掉；而另一个人，会先想办法解决它。很明显，后者更成熟

¹⁵ 化肥中形成钋-210 (Polonium-210) 和氡-222 (Radon-222) 的示意图，见图 I，第12页。

¹⁶ 功能性文盲 (Functional illiteracy) ——指一种情况：个体虽然具备基本识字能力，但却无法有效阅读或理解自己所读的内容。更多信息可参见：https://en.wikipedia.org/wiki/Functional_illiteracy。

¹⁷ 复原力 (Resilience) ——这一概念源自物理学中的“弹性”，指物体在经历变形或冲击后恢复到原始形状的特性。在这里，该术语被用来描述一种心理能力，即个体在面对逆境或困难情境之后重新恢复和重建自身状态的能力。

。因为在尝试解决之前就先毁掉东西，本身就缺少最基本的逻辑。人想找到真正的解决办法，就必须跨过某些心理阶段。如果一个人一遇到问题，就靠攻击、破坏或者恶劣行为去处理，那说明他其实是在倒退。而我们的社会系统，很多时候也是这样——它总能从破坏里找到利益。

(67) 支配主义体系还会故意把“错误”和“罪恶”混在一起，让人分不清它们。可实际上，这完全是两回事。错误，本来就是人学习和探索的一部分。很多时候，人甚至必须先犯错，才能真正成长。所以，人应该对“错误”多一点宽容。因为人类最真实的学习方式，本来就是不断试错。错误会先告诉我们“什么不行”，然后慢慢地，也会让人明白“什么才行”。人类所有的成长，其实都建立在集体和个人不断犯错、不断修正上。群体会沿着那些已经被验证过的路继续走，而个人则会不断亲自去尝试。

(68) 阻碍世界发展的东西，其实在人里面；而真正能解决世界问题的答案，也一样在人里面。因为“精神智慧”本身，就是人获得心理自由的一条路。而心理自由，最后也会影响人的现实自由。也正因为这样，那些坏人会拼命阻止它发展。因为他们害怕：一旦人真的清醒了，他们现在这种依靠别人痛苦获利的位置，也就保不住了。不过，不管怎样，真正符合逻辑、符合人性的答案，迟早还是会慢慢浮现出来。

(69) 阻碍世界发展的障碍，以及解决所有问题的答案，都存在于人类自身之中。既然精神智能是我们获得心理自由的途径，那么它同样也是通往物质自由的道路。这也正是恶者试图阻止它的原因——他们害怕失去那种能够剥削他人的地位。然而，无论早晚，理性终将引领我们走向最佳解决方案。

(70) 可至少现在，因为人的精神还被很多东西困住，所以整个社会都充满了压抑和怨气。人们心里积累了太多 resentment（怨恨）。而怨恨，本来就是别人造成的伤害留下来的东西。它从恶开始，最后又会重新回到恶里。因为人在报复的时候，往往会做出比最开始那个伤害更严重的事情。现在这个社会，已经被太多负面情绪淹没了。于是，人和人之间的关系，也开始越来越不稳定、越来越难预测。

(71) 其实，一个好的社会，本来应该让人更愿意彼此信任、彼此照顾。真正好的政府，也更像一个真正负责任的长辈。它会努力把责任和权利放平衡，也愿意为了普通人去承担事情。可那些支配欲很强的人却完全相反。他们只想抓更多权力，却不想负责。这样的人，其实和故事里的暴君没什么区别。很多时候，他们内心冷漠，对别人没有感觉，只会考虑自己。

(72) 而这一切，最后都会让整个社会的心理越来越失衡。我一直觉得，一个人的心理，其实是有可能真正被疗愈的。那种疗愈，就像打开锁链的钥匙一样。可问题是，一个人身边如果一直都是受伤、混乱、失衡的人，那这种恢复就会不断被干扰。所以，人当然要先学会修复自己，但与此同时，人也必须开始思考：怎么让整个社会一起变得更健康。

(73) 人类其实需要被当成“一个整体的人”来看待。就像一个人会生病一样，整个社会也会生病。所以，我们需要去影响身边的人，甚至影响那些掌握权力的人，让整个社会重新重视更高层次的精神价值。因为真正的“利益”，其实应该来自这里。对人来说，真正的“精神提升”，其实就是拥有更高尚、更干净的情感。而这，才是真正的胜利，也是人最后必须学会的一课。

(74) 所以，我也想邀请你一起去思考：我们要不要试着挑战这些早就已经扭曲掉的结构？要不要一起改变这个世界？因为真正正确的路，应该会让人越走越热爱生命，也越来越能够真正喜欢自己。而且，在那条路的前方，也许真的存在一个更美好、更丰盛、更和平的未来。



图像 1

以下内容是对《Scientific American》（《科学美国人》）2011年1月期文章《Radioactive Smoke》（放射性烟雾）的简要概述。该文章揭示了烟草香烟中的放射性问题。根据作者 Brianna Rego 的说明：“烟草植物会积累少量 钋-210 (polonium-210)，这是一种放射性同位素，其主要来源是化肥中的天然放射性物质。吸烟者会吸入这些钋元素，它们会沉积在肺部的‘热点’区域，并可能导致癌症。仅在美国，这一因素每年就可能造成数千人死亡。烟草行业几十年来一直知道如何几乎完全消除香烟烟雾中的钋元素，但却一直将这一信息保密，没有采取任何措施。如今，美国食品药品监督管理局 (U.S. Food and Drug Administration, FDA) 已获得监管烟草产品的权力，并可能通过强制制造商降低钋含量来实施这一监管。”





18

¹⁸布里安娜·雷戈。《放射性烟雾》。发表于《科学美国人》，2011年1月。参见：
ScientificAmerican.com。