

# 消除焦虑寻找心灵

◎ 玄子

能依赖宗教了。读阿伦·瓦兹的《心之道》(广西师范大学出版社出版),再次印证了这个观点。

在这个喧嚣纷繁的文明世界里,越来越多的时间,人们模糊了“信仰”(faith)和“信念”(belief)的界限,或者人们根本没发现两者之间的界限。这样的盲目让现代人为世俗的利益纠葛,自以为聪明地与事实、与理想、与信仰相悖逆。他们缺乏信心、神经过敏,却自名为“现代人”。与具有沉默而平静的老派信教者不同,他们擅长用自己的“聪明大脑”进行创造——“如果上帝不存在,那么有必要发明出他。”如今,信仰变成了奢望,人们让自己在间歇性的放纵中寻找一份属于自己的欢乐。这样的欢乐是短暂易逝的,在得到浅层的满足后,人们因为控制不住自己的欲念,继续前行,结果是因为无法长久拥有欢乐而患得患失。欢乐与痛苦又是对孪生姊妹,在得到越多的快感后,失去的痛苦也越强烈,这强烈的对比被大脑牢记,成为经验。人们心

甘情愿地活在失败的经验中,并将它不断细化、强化,当它们超出可承受的限度,这样一种生活也就垮台了。

这一切喜怒哀乐及至死亡,在作者瓦兹看来,就是人们心中固执保有的“我”,只有认识到“我”的虚幻性,现代人才能不被焦虑的年代圈围。他一再强调的一个例子是,“你不能将一条河放在桶里带走。”如果你痴迷于此不能自拔,只能说你有坚定的“信念”,而你的一切努力都跟“信仰”无关。

减低欲望,是为了寻找心灵。

《心之道》是一本西方人写的东方哲学类著作。针对现代人面对的危机,即一个人如何生活在一个他永远不能从中获得安全感的世界,瓦兹从东方禅学思想的角度提供了一个可能的解答。他指出这个问题本身包含着它的解答——人们恰恰应该接受生活中充满痛苦与不安全感的事实,而不应该拒绝和逃避它们。

“读阿伦·瓦兹对我们是一种挑战,它让我们探索一种思考

的全新道路,启发我们去过一种更加充实满足的生活。瓦兹的遗产存在于《心之道》之中。这本书充分展示了他锐利的智慧、敏捷的机智、迷人的优雅。对那些于我们所有人来说都至关重要的永恒问题,它清晰而又智慧的处理方式是无与伦比的。”——西方评论界如此说。瓦兹的生活经历很复杂,他的思想受到铃木大拙的影响,他不局限于东西方宗教和哲学的某一领域,由此他成了二十世纪最具原创性、最“离经叛道”的哲学家之一。他推崇禅修,这种出自佛教的修行方法让人向自己的内心去寻求安宁——因为,焦虑和不安,追逐和执迷都是心灵的问题。这种方法可以追溯到一千五百年前中国禅宗初祖的安心之道,它是禅法的基本理念。然而,瓦兹讨论问题的视野却并不局限于禅宗。多种哲学被纷繁阐释,用心展示,只有一个目的,就是让我们明白无论过往、未来,终究不过是镜中月、水中花,而重要的只有安心地活在当下。

## 新书推荐

《拷问法国大革命》(法) 雅克·索雷著,商务印书馆出版

长久以来,法国大革命的历史一直被禁锢在意识形态的坚冰中:完全的赞美或彻底的憎恶成了看待它的两种思维定势,而关于它的神话则世代流传。半个多世纪之后,法国政治生活的变化以及大量学者的工作为这段历史带来了新的视角,它不再被过度地神圣化或妖魔化。著名近代史专家雅克·索雷展现了这些新颖的观点及其引发的争议,他洗清了覆盖于大革命之上的意识形态尘埃,让那些激动人心的事件以本来面目呈现在我们面前。

《心灵的未来》林文月著,广西师大出版社出版

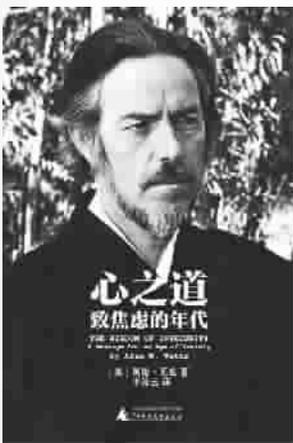
此书收录了台湾著名散文林文月从1997至2003年陆续完成的散文多篇,追记了自己与他在生命行旅的际会因缘。名为“人物速写”,实际上主题不是锁定人物,而是该人物背后铺陈的事件,作者强调的是与这些人物之间互动而留下来的美好记忆。通过作者与这些人的互动和交集,让我们看到作者的情感、思想和生命历程。举例来说,《C》写的是一个医生之死,医生本是对抗死亡的人,但自己却对死亡产生质疑,终究抵挡不过死亡的到来,由此也引发了作者对于生存与死亡的重新思考。《J》写的是自己的先生郭豫伦的家庭访问护士,描写J对工作的热忱以及与作者亲近的友谊,而通过追溯先生从病危以至于离世的经过,又在字里行间寄托了对先生病逝的伤感。在这本书中,作者专以散文体例刻画人物,文中抒情与记述并重,更见其架构散文的高超功力。

《吃火》(加拿大) 玛格丽特·阿特伍德著,河南大学出版社出版

玛格丽特·阿特伍德以小说创作出名,但她的写作生涯始于诗歌。在30岁出版第一部长篇之前,阿特伍德已出版过6种诗集和诗歌小册子,成了当时加拿大最著名的青年诗人。译者周瓚认为:阿特伍德的诗歌总体上呈现为一种克制、冷静、含蓄的语调。或许因为写小说惯常运用描绘与记述,在诗中,她不喜欢排比的描摹或想象,而着力于句子中节奏灵敏的探索,在整体的叙述性中蕴藏了多样的情绪切换,富有戏剧性。童话、神话、加拿大历史故事、政治事件、经典文学和艺术形象等,是阿特伍德在各个时期的诗歌中经常运用的素材。阿特伍德能感发激励,化腐朽为神奇,使旧典焕发新鲜的艺术魅力。阿特伍德在诗歌语言上力求准确、明晰,带有鲜明的叙述性与戏剧感,也有一些诗作侧重抒情性,或掺入文字游戏。在大量世情观察的诗歌中,阿特伍德作为小说家的冷静与尖锐转化为富有锐利质感的语言。

《斯坦福极简经济学》(美) 蒂莫西·泰勒著,湖南人民出版社出版

作者为斯坦福大学最受欢迎的经济学教授。此书从36个经济学关键词入手,每篇约3000字,用生活实例引入观念原理,概念清晰,没有经济基础,也能轻松理解,帮助我们认识复杂的经济运作,理性决策,更聪明地工作,提高效率与生活质量。



我们现在身处网络时代,能够最快捷地掌握来自各角度、各层面的政经、文化、娱乐信息,整个世界仿佛都在股掌之间。可是,在你为过着看似便捷、轻松的生活而沾沾自喜的时候,可曾想过你的脑袋其实已经不再是你自己的了,它正为泥沙俱下的信息所裹挟、窒息,人们的内心总是充满了焦虑。这样的代价对一颗自由的心灵来说真的值得吗?

前些日子,校对两本周国平先生的书稿,印象最深的是,他指出一个人要想解决心灵的疑惑或者确切地说,信仰的问题,必须依靠哲学,如果是生死的问题,则只

读林微云的《迷失布拉格》,封面是捷克的首都布拉格。美丽的红房顶,教堂尖塔在蓝天下林立。不看书名,不看作者名字,给我的第一感觉是由五彩积木搭起来的一个童话世界。从第一节布拉格的咖啡时光开始,进入啤酒爱好者的天堂,在吃过难以忘怀的捷克烤鸭以后,去邂逅莎士比亚书店,去听哀伤的天文钟,去最美的图书馆,去看黄金巷的童话,去追寻波西米亚的荣光,甚至可以去骇人听闻的人骨教堂,直至最后寻找莫扎特。

《迷失布拉格》的文字是美丽的,一种舒缓并带有一种油画色彩的明亮的青春调,开始就给你留下了鲜明的印象:“一座美丽的千古名城,恰如一位风情万种的美女,淡妆浓抹总相宜。晴天的布拉格,色彩鲜明,欢声笑语,恰如明眸皓齿的少女巧笑嫣然,让人一见倾心;阴雨绵绵的布拉格,韵味无穷,缠绵多情,恰如绿肥红瘦的少妇掩帘娇嗔,予

阅读日本法医上野正彦从他长达六十年的法医职业生涯中择取四十多个案例写成的《不知死,焉知生——法医的故事》一书,常常使心灵震撼而锻炼理智冷静、思维深邃,深感法医精湛的专业知识和技术只有和公正客观、实事求是的立场相结合,才能破解疑惑迷障,逼近事情的真相。

对于各种迷案的处理不仅考验人的智商,同时也衡量出办案人的良知,对于寻找和掌握第一手可靠证据的法医来说更是如此。一个男人和一个带了两个孩子的女人再婚不久后,一家四口乘车出门兜风,晚上,忽然连人带车从陡峭的岸上翻进了海里,妻子和两个孩子被困在车里溺死,丈夫则从车里逃生。一幢高楼起火,从第九层楼燃烧至十楼,有一名年轻女子的尸体,她烧伤不严重,她的护照上还写着她怀有三个月的身孕,但是,从她尸体的表面来看,很难分辨出

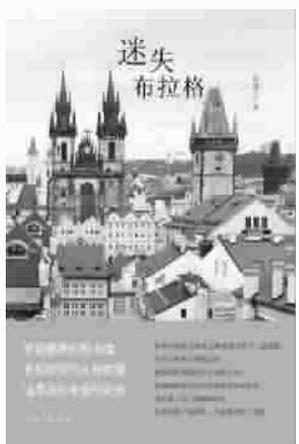
## 迷失布拉格

◎ 铁舞

人幽思遐想。”这样的文字,不由得你不得不看下去。有好几处,读着读着,我想作者可能是一个诗人:“思往事,愁如织,怀故国,空陈迹。”——这是在写“阴冷的达利波塔与阳光下的喧闹,仿若恍若隔了一世,不远处,高高宫墙上图案斑驳的精美浮雕,似乎在倾听六百年古堡隐隐的耳语,诉说曾经的恐怖过往,唉,往事只堪哀,对景难排。”另有一处,我特别爱读:“千断人肠,万断人肠,雁儿何处是仙乡?来也晃晃,去也惶惶。”——感叹的是“古今教堂壁上的黑色,平克斯教堂墙上黑色红色小小的字体,犹太墓地里层层叠叠的墓碑,没有自己的国土,就算一代代历史传说再怎么美丽动人,建筑物如何富丽堂皇,苦难和屈辱都让人永远无法释怀,回头展望,悲伤总是逆流

成河。”这不是诗词的境界吗?作者却以散文方式娓娓道来。

《迷失布拉格》如果仅仅是画面美丽和文字美丽,还不足以诱人喜欢。我觉得还在于它有一种诸多关于人生、关于历史的沉思在内,给我们诸多启发。布拉格是卡夫卡荒诞文学灵感来源的魅力之都,又是欧洲盛名的音乐之都,还被称为建筑博物馆,作者写这本书的时候,没有停留在观光层面,她查阅了上百部中英文资料,可以说对历史和宗教、人文作了一次深度的开掘;且不说,对卡夫卡这样的文学巨匠,作者不仅作了非同一般的介绍,对一些风物、传说,也都给予鞭辟入里的品评。例如,本书在《哀伤的天文钟》这一章里,讲了一个中世纪的一个钟表设计师的悲剧故事。气量狭小的布拉格



市政厅官员们,担心哈努斯会造出更精美的天文钟,为了保持布拉格天文钟的超群绝伦,竟然派人刺瞎了哈努斯,人类的私心竟然也发生在对美的事物的霸占上。《骇人听闻的人骨教堂》一章中,关于死亡的议论,作者又表现出了一定的人文情怀和思想深度。

## 不知死焉知生

◎ 林青

她是否怀孕。当金钱和突然死亡联系在一起,尤其是由于突发的水与火等特殊环境造成的意外事件,为了保险金,往往会笼罩复杂离奇的迷云。经调查,翻车案,几个月前,妻子和孩子们刚买了巨额保险,一旦遇到事故,他们将获得30倍的赔偿,总额超过了3亿日元。这名男人被起诉,因为这起事故很可能是他为了获取保险金而实施的有预谋的犯罪。法医的有成效的工作不仅平息了火烧案中过了两天后匆匆赶来的逝者家属因那女儿被验尸的愤怒,使其家属意外地得到了两个人意外死亡事故的保险金,而且,法医以高度的责任感和精湛的业务技能践行了在人类文明社会,母亲与婴儿或者胎儿的人身权利同时受到宪法的高度保护,处于孕期和哺乳期

的母亲育儿权利是天赋人权,神圣不可侵犯。这两案互证了有良知的法医使保险业的立业之本即财产保险的补偿和人身保险的给付真正体现保险的意义,通过保险的社会管理功能对整个社会及各个环节进行调节和控制,实现社会关系的公正与稳定。

在本书中,法医用于鉴定的证据,有时会于无意发现,有时则会被告中的对手刻意灭迹,这就不能浅尝辄止,需要耐心细致地工作。同样也是有生命的植物有时也会成为法医查验时的助手。比如,从肝脏、肾脏等处检测出大量的浮游生物,就可以判断死者是溺死的。如果是先将人杀死,再抛入水中伪装成溺死的,虽然水会流入肺部,猛一看确实像溺死,但是由于死者的血液循环已经停止,浮游生物就不会进入他的身

体,由此就可以与真正的溺死区别开来。如果能查明脏器内浮游生物的种类,那可以判断出溺死的准确方位,因为河、池塘、海等区域各自的浮游生物有不同的种类,这样更有利于破案。这是植物的生命与人的生命的一种相互关照。多件此类溺死或者谋杀后抛尸水中之案与下面一个某法医被欺骗的案例又构成一双对照。一个因夏日炎热而没有穿上衣的工人攀上脚手架工作,结果因脚下不稳而摔下,意外地被放在地上的石制凿子刺中侧腹,送医院治疗无效死亡。事出紧急,医生急于给病人做手术实施抢救,而后法医无法察看伤口,病人赤裸着上身,无法观察利器在他身着的衣物上留下的切口来判断真相。幸亏,警方接到匿名电话:“其实他是在争执中被人捅了一刀。”这结尾启人思考,万一出现法医的盲区、信息的失缺,警方并没有这个深夜的匿名电话,那又如何确保司法的公正?