

一分钟合一

理解实在，得享至福

受斯宾诺莎哲学启发

艾萨克·哈吉安

Isaac Hadjyan

一分钟合一

理解实在，得享至福

受斯宾诺莎哲学启发

艾萨克·哈吉安

Isaac Hadjyan

目录

起初 第1分钟	5
论神 第2至38分钟	9
第一部分：通往合一的五步	10
第二部分：我们该怎么称呼它？	20
第三部分：神的本性	27
论信念 第39至54分钟	50
第一部分：通往至福的五个信念	54
第二部分：五个常见的错误信念	61
结语	67
论真理 第55至69分钟	70
第一部分：认知的五个梯级	73
第二部分：真理的五个敌人	80
结语	86
论人 第70至90分钟	89
第一部分：我们所是的五件事	91
第二部分：通往自由的五步	100
结语	110
论至福 第91至125分钟	114
第一部分：接受	118
第二部分：享受	125
第三部分：创造	131
第四部分：引领	137
第五部分：获得与给予	143
第六部分：至福的五个敌人	148
结语	154
五分钟读完本书	157

这本书有五章。每一章分为几个部分，每个部分由一分钟的阅读组成：一共125篇，五乘五乘五。这些想法层层相扣。同一个模式贯穿全书：大多数部分都给出五个实际可行的步骤。

起初

神与自然的和解

流浪女子的神

这是一本什么书，它从何而来

开始之前的五个词

流浪女子的神

我把车停在星巴克门口时，一个流浪女子哭着走了过来。市政府没收了她的毯子。她和那个市政人员吵了一架，对方叫她去死，说她生下来就是白白浪费了她父亲的种。她含着泪说，我真希望自己已经死了。

我没有钱给她，也拿不出什么看得见摸得着的东西。于是，我给了她一种视角。

“神的实在本身就是你存在的原因，怎么会有人说你是浪费呢？看看四周。头顶的鸟，身边的树，整个自然的节律。一切存在的东西都共有一点：它就是存在着，各自成全着自己的本性。你要确信，你也是这伟大的统一体的一部分。你属于一位无限的神。”

我确信，我的话没有怎么改变她的生活。但她不再哭了。

我只是希望提醒她，也提醒我自己：每一个个体都是一个更大整体的一部分，而知道了这一点，我们就能在当下找到平静。

就是那一天，我领悟了哲学的力量。当再没有别的东西可给时，剩下能给的只有一个想法。而那个想法有力量把一个人托起来，哪怕只托一分钟。

这是一本什么书，它从何而来

这本书从几个问题开始。实在是什么，它到底能不能被理解？为什么要有一个神，或者说，为什么要在意神？如果有神，它看得见我们、听得见我们吗？我们该相信什么，又怎么知道什么是真的？我们是什么，我们自由吗？还有，我们怎样才能在这一切之中好好地活？

第一章谈的是实在本身，你很快会明白为什么那里用了“神”这个词。等我们对实在的理解到了一个可以接受的程度，本书便转向那些帮我们按它的规则去玩的东西：信念、真理、我们自己的本性，以及最后的至福。每一页都是一分钟的阅读。其中有些是哲学，有些是科学，有些是一个人的见证；“论真理”一章里有一页会说明哪些是哪些，好让你核对我的工作。第一次请按顺序读，从头读到尾。之后，随便翻到哪一页都可以。

本书受巴鲁赫·斯宾诺莎的启发。他是十七世纪阿姆斯特丹的磨镜师，证明了神单凭理性就可以被理解。但本书并不逐章讲解他。斯宾诺莎是一位真正的哲学家。我是一个务实的人：丈夫、父亲，有要维系的亲情，还有几百个家庭要靠我的生意来照顾。我的老师这些都没有。他终身未娶，没有子女，还被自己的社群驱逐。正因如此，“论信念”这一章——一个他从未单独辟出一部分来谈的题目——是我的结构与他分得最明显的地方。

一句提醒。如果你还没有准备好质疑一切、独立地思考和生活，就不要凭任何一本书去推翻自己的生活。先站稳脚跟，守住友谊。然后守着这个想法，直到合一在你心里清楚得如同白昼。

开始之前的五个词

存在。我说存在，指的不只是生命。存在的意思是“在”——无论是作为一种力、一个粒子、一个观念，还是一个身体。石头存在，虽然它不活着。一条数学真理存在，虽然它没有身体。存在比生命更宽。它是存在着的一切。

自然。我说自然，指的不只是森林和河流。我指的是实在本身的本性：塑造物质、运动和思想的那些力。

人。不必多说，就是人类：那个有情绪、也有理性能力、靠想象活着的物种。

神。我说神，指的不是某个被呼求、被讨价还价、被惧怕的东西。我真希望能干脆就说 YHWH——早期希伯来人用的那个名字，我把它读作“我是”：摩西遇见的那一位，自称“我是自有永有的”（《出埃及记》3:14），我们首先是凭它存在的本性来认识它的。

至福。快乐是一个时刻：它随着好消息到来，又随着下一个电话离去。宁静是一种状态，就像富足是一种状态：是一种持续的境况，而不是一件事。人们说想要活得快乐时，他们要的其实是一种状态，而至福就是那种状态：一种为活着本身而有的安定喜悦，它把快乐的时刻容纳在内，却不取决于这一天过得顺不顺。

论神

“一切存在的东西都在神之内，没有神，就不能有任何东西存在，也不能有任何东西被理解。”

斯宾诺莎，《伦理学》第一部分，命题15

第一部分：通往合一的五步 — 5步，2次细看

第二部分：我们该怎么称呼它？ — 6分钟

第三部分：神的本性 — 5步，16次细看

第一部分：通往合一的 five 步

通往合一的 five 步

1. 万物都是太一的一部分
 2. 万物都依托于太一
 3. 万物都由太一维系
 4. 万物的物质都来自太一
 5. 万物的思想都来自太一
- 细看：万物各自独特，却不分离
- 细看：没有虚空
- 太一是万物之源

通往合一的五步

当你不带面具、不着衣裳地站着，你与挚爱之间的距离就消失了。而当连那个自我也消融了，你会发现，距离从来就不曾有过。

这五步就是为此而设。不是为了向你证明神；你无法向一个人证明，他与他从未分离过的东西并不分离。只是为了移开挡在中间的东西，一层一层地来。

每一步都是你已经知道的东西，而且每一步单独拿出来都站得住。有些是直观的知识，那种你要否认它就非得用上它不可的知识。有些是拜实验和物理学的发现所赐的知识。有些是把两者连起来的论证。它们都是同一个点，只是从不同的领悟台阶上看去；而一个真理只需要一个坚实的点就能立足。每一步给你的都是那同一个点，只是换了一个角度，也许其中某个角度比别的更合你的心意。

沿途有两次细看，像两个小小的楼梯平台，我们在那里喘口气，四下看看。

到了顶上，你会看见合一。慢慢走。每一步一分钟。

#FIVESTEPS

万物都是太一的一部分

我们每个人都不用人教就知道，自己是存在之内的部分。我们不是它的全部。自己、他人、周围的法则，都不是我们创造的。我们由许多部分组装而成，塑造我们的那个过程先于我们，也不靠我们而继续。

一切存在之物的公分母，就是存在。没有谁是它的全部。我们都是它的部分。

没有谁能从无中给存在添加什么。我们只是在转化已经存在的东西。我们的力量、我们的理解、乃至我们的思想本身，都不是自己造出来的。它们从一个更大的整体中升起。

塑造人类心灵的那些力，同样塑造着走兽、大地和群星。推动你身体的那些法则，同样推动着海洋、风和原子。

个体性是真实的。但它不是分离。所有部分加起来，仍然是一。

我们同属一个自然。

#ONEBODY

万物都依托于太一

没有什么能独自站立。

凡存在的东西，不是在自身内，就是在他物内。一道浪在海洋里存在。一片叶子在树上存在。一个念头在一颗心灵里存在。

现在问一问：海洋依托于什么？心灵依托于什么？

我们观察到的每一个物体、每一种力、每一个粒子，都坐落在同一个巨大的结构之内。没有什么站在存在的织体之外。而这织体不是一个空荡荡的舞台，让事物碰巧在上面出现。它是宇宙的底层根基，是万物从中涌现、又在其中持存的基础。

把任何东西往下追溯到底，你到达的都是同一层地面。

我们依托于同一个东西。我们在他物之中存在。我们被容纳在同一个空间里。

#ONECONTAINER

万物都由太一维系

我们不是被造出来一次，然后就被撇下不管。创造并非进行了一个星期便停止。存在是一项持续的努力。

每一个粒子不只是从存在的织体中生出，它还被这织体托着——此刻如此，每一刻都如此。没有整体不间断的在场，就没有什么能运动，没有什么能持存，没有什么能转化。一块石头不费什么力气就能保持原样，可就连石头也是被托着的：它的原子之所以还是原子，只因为有力此刻正作用于它们，下一刻也是，从不关停。一个身体、一颗星、一颗心灵，在这之上还得另外付出代价，用永不停止流经它们的能量来付。不管哪种情形，没有什么东西有哪怕一刻是独自撑着的。

存在不是一件完成了的创造。它不是一个过去的事件。它是一个正在进行的行动。

宇宙不是赐予存在一次，然后抽身而去。它持续不断地托住万物。

所以我说，太一不睡觉。它在每一个原子里醒着，在每一次运动里活着，在你每一次呼吸里在场。

存在不是已经做完的事。它是正在做的事，此时此刻，通过你。

#SUSTAINED

万物的物质都来自太一

要成为一个身体，一样东西需要物质，而宇宙里只有一家物质供应商。构成我们的材料，是一切被造之物共有的；全都出自同一家布料店。

我们身体里没有一样东西是新的。

我们骨头里的钙，是在一颗恒星内部炼成的。我们血液里的水，已经千百次地做过海洋、云、河流和雨。我们细胞里的碳，在成为我们之前，早已穿过泥土、叶子和动物。

这一切都是我们借来的。总有一天，我们会悉数归还。这不是一笔可以豁免的贷款。当事物磨损、形态终结、需要转化时，自然便收回并循环利用它的物质。

物质流转，能量转化，恒星形成又坍缩，但实在的底层实体从不耗尽，也从不止息。科学追踪这些转化：物质变成能量，能量变成物质，账目记得极其精确。至于说这些转化之下有一个永恒的实体，那是哲学的主张，也是本书的主张。

不管叫什么名字，道理都一样。你不是用你自己的材料造的。你是用太一的材料造的，借来的，造成一个从未存在过、也永远不会再存在的形状。

#BORROWEDBODY

万物的思想都来自太一

你的理性从何而来？

逻辑不是我们发明的。二加二等于四，原因先于结果，这些都不是我们定的。我们是发现了它们，就像发现引力那样：它们早就在那里，早就是真的。

你心灵里的秩序，就是推动行星的那个秩序。当你理解一条河如何切出一道峡谷，你的思想走的正是水先走过的路。当一位数学家发现一个证明，她不是在建造什么，而是在揭开一个一直就在万物织体之中的结构。容纳信息的结构是存在的。我们的思想，就是正在被读取的信息。如果物质不携带信息，就不会演化出任何心灵。

每一个粒子都按它自身所含的原理行事。存在遵循比例、模式和必然性。叫它智慧也好，叫它秩序也好，反正它不是宇宙里的访客。它在我们之前就在这里了，织在里面。

你的心灵，是太一思考它自己的一个地方。

#FOUNDREASON

万物各自独特，却不分离

凡存在的东西，既是独特的，又与整体不可分离。

一个人、一只动物、一棵树、一块石头：各自形态有别，却都坐落在同一个实在之中，正是这实在把万物联结在一起。

随便往哪里看，你都会看到不同：没有两片相同的雪花，没有两枚相同的指纹，没有两颗相同的心灵。每一个人、每一种形态，都是在自然找到一个尚未被表达的机会时展开的。差异使运动和生成成为可能；一个万物雷同的世界将无处可去。

从神的本性的必然性中，必定以无限多的方式推出无限多的事物。

你不是从模子里压出来的。你是太一表达自身的无限方式之一：必然的，不可重复的，却仍和别的一切出自同一块布。

独特不是一的反面。它是合一凑近了看的样子。

#YOUAREUNIQUE

没有虚空

有人把宇宙想象成一些东西漂浮在虚无里。

但再看仔细些。并没有真正的虚空。就连我们所说的空无一物的空间，也密布着场和能量。物理学已经表明，真空不是无；它在嗡嗡作响。当斯蒂芬·霍金和列纳德·蒙洛迪诺在《大设计》里论证宇宙可以“从无中”产生时，他们的“无”已经装满了定律和场。那不是无。那是有。物理学到此为止。把那个“有”称作那唯一之物，是本书迈出的一步。

如果太一从某个地方缺席，那个地方就没有存在的力量。而没有存在之力的东西，根本就不是一个地方。

宇宙是一个连续的身体，正如它的名字 universe 所暗示的：uni-verse，转为一体。它里面没有缝隙。这里与那里之间，你与星星之间，没有墙。

要么实体在场，带着力量与物质；要么什么都没有。而既然存在是连续的，实在就是完整的。

那么，这同一个东西是什么？翻过这一页。

#NOVOID

太一是万物之源

现在，把这些碎片拼起来。

我们是同一个东西的一部分。我们依托于同一个东西。我们由同一个东西维系。我们的物质来自同一个东西。我们的思想来自同一个东西。而它里面任何地方都没有缝隙。

那么，这同一个东西是什么？

它是万物的来处，而它自己只从自身而来。它不需要原因，因为它之外没有任何东西能成为它的原因。它不需要开端，因为时间本身就发生在它之内。就连一个“从无中”产生的宇宙，也依托于它。

它是永恒的，不是因为它持续得很久，而是因为它根本不是那种会开始或停止的东西。它是无限的，不是因为它非常大，而是因为它之外没有任何东西可以限制它。只有一个自然在存在、在延展、在维系，而一切存在着的東西都是那太一的部分。

每一步你在读到之前就已经知道了。现在你更清醒了。你不再是从驾驶座上看生活。你是从上方看它，环视整整一圈。

太一是万物之源。

#THEONE

第二部分：我们该怎么称呼它？

叫它存有、神、自然，或者……

我说神的时候

人人都知道神

如果还有另一个神，让它现身

存在已是神性的极致

一个神，许多条路

叫它存有、神、自然，或者……

叔本华曾对这种看法不屑一顾。他说，把自然称为“神”，不过是做无神论者的一种客气方式。但他预设了问题在于神存不存在。合一把这个问题拿掉了。我们不寻找一个神或许多神。我们不去数，因为所有存在的一切，只是太一。

去问信者，也去问无神论者。两人都同意：我们不是自己造的，我们共有同一个自然，我们是一个更大的自然的部分。争的从来不是什么是真实的，而是该叫它什么。

所以我不要求你在用词上同意我。我只是拂去足够多的灰尘，好让我们看见太一。那为什么还留着“神”这个词？因为这个词让我们对自己保持诚实。我们是受制约的、有原因的，是组装而成的、会出错的。只有一样东西是永恒的，而那不是我们。把这一点放在眼前的心灵，会努力做有神性的人，而不是扮演神。

也因为这个词合适。那延展你、维系你、转化你的存在的东西，按任何诚实的标准衡量，都是一个更高的存在者。难道只因为它不能回应你的意愿，你就不肯给它这个名字？“自然”描述它。“神”尊崇它。

信者和无神论者站在同一条河里，争论该怎么称呼这水。

十三种属性之一

神是一。实体只有一个，而每一个事物都是它存在的一种方式。

我说神的时候

我们所认识的神，而非仅仅所相信的神，是理智可以看见、直观可以认识的，却永远不能被完全理解，只能被看见。

科学家否认不了、任何宗教的首领也否认不了的神。

属于每一个人、每一个存在者的神。

不住在某个形状里或某个天堂里，而是无处不在、在万物之中的神。

没有偏好、不在它的受造物之间厚此薄彼的神。

一直存在、也将永远存在，没有对手、也没有任何东西与之相似的神。

不能被安上情绪或感受的神。

不需要献祭、不需要祷告的神；它不会失败，不需要人捍卫它的殿堂，也不需要颂扬。

这个神不是我独有的，也不是我造出来的。你自己的理智会发现，它是所有的神里最确定、最真实的那一个。

十三种属性之一

神是永恒的。宇宙可以开始，也可以终结。它们底下的实体不会开始也不会停止，因为时间发生在它之内。

#THEGODIKNOW

人人都知道神

没有谁是自己的原因，而且人人都知道这一点。

每个人都意识到自己的出生、成长和死亡，这些过程不是自己选择、设计或启动的。我们眼看着自然的法则塑造我们、承载我们，终有一天又消解我们。

所以人人都承认，我们存在于某个比自己更大的东西之内。

人们否认神的时候，通常否认的是一幅图像：一位法官，一位国王，一个带着使命、有脾气的存在者。他们拒绝的是一个被建构出来的形象，而不是脚下站着的地面。

就连自称不信神的人，也接受实在的法则、存在的必然性、因果的连续。他们并不否认万物依自然而展开。他们只是拒绝把那个自然叫做神。

没有人在神之外。只有把那永恒而常在的东西叫错了名、忽略了、或者看而不见的人。无神论者说，没有神存在；我说，没有神，没有谁能存在。至于这个词，我们可以继续争下去。

存在，就已经是在神之内。

#NOATHEISTSEXIST

如果还有另一个神，让它现身

如果在那充满每一处、推动每一个粒子、支配每一条法则的自然之外，还有另一个神，那就让它显现出来。

让它清清楚楚、无可否认地显现，向每一代人、每一个存在者显现。

让它显现，不是借着隐秘、恐惧或某个被拣选的使者，而是像太阳照耀、雨水落下那样公开。

在那之前，那无处不在、赋予每一个粒子形态、维系一切生命与一切思想的东西，那个身体、那个自然，就是我所认识的永恒而无限的神。

因为那无处不存在、维系一切、只借自身而变化的东西，作为神已经足够。

我不寻求别的神。

十三种属性之一

神是无限的，因此是完整的。没有什么从外面限制它，也没有什么从外面成为它的原因，因为根本没有外面；凡是可能存在的，没有一样在它之中缺席。这就是完满的意思：不是按我们的标准毫无瑕疵，而是整全。

#ORGANICGOD

存在已是神性的极致

我不是说自然是一位神祇。我说的是更简单、更直接的事。

存在是神性的。它是统一的、自足的，是所有存在的一切。

这一点一旦清楚，合一就不可回避。如果存在之外什么都不存在，我们还在找什么？我们还在等着爱上谁？某个实在之外的人物？可就连我们的想象，也是同一个系统的一部分。没有外面。

放下戒备。允许自己爱生活，爱它展开的样子。爱存在，爱它本来的样子。爱你自己，爱你此刻的样子。

借此，你便爱上了那个万物由之生起、由之维系的存在者，那位我们称为神的无限成全者。

这不是信仰，也不是幻想。这是认出。

当你不再抗拒如是之物的那一刻，你会发现，合一从一开始就托着你。

十三种属性之一

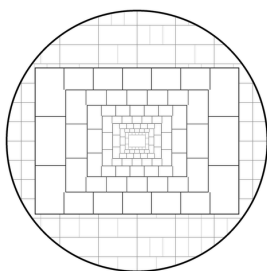
神存在。存在是神的本性，而除了这本性，没有别的东西是存在的原因。

#RECOGNITION

一个神，许多条路

一样东西如果是无限的，通往它的路就数不清。

如果神是无限的存在，那么表达它、经验它、理解它的方式就必定无穷无尽。斯宾诺莎用过一幅几何图像——一个圆里包含着无限多的矩形——来说明一样东西可以容纳无穷多的东西而不失其为一。我借用这幅图作为说明：存在的统一并不排斥多样；它产生多样。



一座大山有许多条小径。有人从科学上山，有人从哲学上山，有人从信仰上山，有人从直接经验上山。没有哪一种传统、哪一本书、哪一种修行能装得下无限的东西。

把神限定在一个宗教里，就是把一滴水当成了海洋。

神没有宗教。神有本性。哪怕是最小粒子的存在，也已足以显明它。

剩下的，是人人都会问的关于神的问题。五个问题，接下来讲。

#MANYPATHS

第三部分：神的本性

关于神，人人都会问这五个问题。十三种属性给出回答。

1. 神想要什么吗？ — 神没有计划，只有演绎 · 神没有未竟之事
· 唯有神是自由的 · 完满的不完满
2. 神看得见我们吗？ — 无限的眼睛，神却不看 · 神只活在当下
· 我们是神的体验 · 能产的自然，所产的自然
3. 神在乎吗？ — 神的智慧可见于哺乳的母亲 · 神的不偏爱可见
于哺乳母亲之死 · 死亡与存在并不矛盾 · 生命为何以生命为食 ·
演化与神相称
4. 神会走出自然之外吗？ — 一神论割裂了本为一体之物
5. 这样的神能被爱吗？ — 爱生命的人，爱的就是神 · 归属的平
静

神的十三种属性

神想要什么吗？

神有本性，没有意志。

如果神是永恒的，那么存在就是神的本性，而不是神的决定。把它想透。如果神必须先想要什么才能存在，那么存在就取决于那个“想要”；而凡是取决于一个选择的东西，既不必然，也不永恒。有条件的东西，是由外来的原因造成的。神没有外面。

有人坚持说神凭自由意志行事，正如他们相信人也是如此。这是一种投射。它把我们自己在选择和不确定中的挣扎，挂到了永恒者身上。

火不是决定了才发出热和光；它发出热和光，是因为那是它的本性。同样，神的本性发出存在、物质与心灵，不是出于选择，而是出于必然。

说神会选择，就等于说神的本性本可以是另一个样子，而这与永恒、统一和必然性相矛盾——正是这些东西使神成其为神。让神依赖于决定，是贬低神，不是赞美神。

神不是决定了才存在。神只是在。

十三种属性之一

神凭自身的本性行动，不凭意志。没有计划，没有决定，没有奇迹。存在按自己的法则、以自己的步调展开。

#PRIMARYCAUSE

神没有计划，只有演绎

许多教义坚持说，神必定有一个终极目标。他们论证道：如果神有理智，神创造地球就必定有一个理由。注意，他们很少解释宇宙其余部分的理由。只有地球。顶多，再加上太阳系。

我认为这是在贬低神。它把无限者捆在了人类需求的规则上。只有有限的、有所匮乏的、不完满的存在者才需要理由。神已经是完整的，而一切存在的东西，都在那完整的光里存在。

还有一个更深的理由。如果神为了某个目的而行动，那个目的就会高于神，神就不再居于首位。永恒者不会像我们这样，被一个目标拉着往前走。宇宙不是一份事先拟好的计划。它是必然的结果：一个永恒的本性，不能不表达它自己。

看看自然实际上是怎样运作的。引力按法则运行，不按目的。电磁力不为某个目标行动；只要它的性质不变，它就以固定的方式运作。万物行事，首先依照的是自身的基本功能。

我们活在这世上，不是为了从自己手里被拯救出来，好像我们生来就是恶的。我们的确需要拯救，但需要摆脱的，是我们自己的困惑。

神没有计划。神有的是功能，以无限的方式演绎着。

宇宙出于必然，不出于目的。

#GODHASFUNCTIONS

神没有未竟之事

这是一场古老的争论，值得花上一分钟。

中世纪哲学家和宗教哲学家说，凡不自相矛盾的事，神都能做。他们说，神把这种能力存而不用，只在它愿意的时候才动用。凡神没有造的，神本可以造，只是选择了不造。

合一的哲学说的话听起来相似，意思却正好相反。神毫无保留。神从不否定自己的力量。凡在神的力量之内能存在的，都会存在。而万亿种想象得出的人的形状之所以没有行走在大地上，不是因为神拒绝造它们，而是因为它们从来就不可能。它们可以被想象，却不能在实在的秩序之内被设想，就像一个方的圆。

看看这两种看法各自把神变成了什么。第一种给你一个魔术师，提着一袋没用过的法力，挑着要变哪个戏法。第二种给你的是自然：一个如此完整的神，凡它能做的，它此刻都在做。

魔术师式的神比看上去的要小。一种从不使用的力量，跟不存在也差不多。而说神本可以造一个不同的世界，就是说神的本性本可以是另一个样子；这是为了奉承神的自由，而拿走了神的必然性。

存在的，就是能存在的。没有什么缺失。神没有未竟之事。

#TIRELESSGOD

唯有神是自由的

许多人以为，自由就是有能力做任何你想象得到的事。所以他们指望神，或者宇宙，一经请求就像魔术师那样推翻自己的法则。

但神的本性只遵循它自身存在的真理。神不希求。神不决定。神只是在。

有人会说，这样的神还不如一个会做选择的人自由。我的回答是：真正的自由，是仅仅出于自己的本性而行动，没有任何外在的东西逼你出手。按这个标准，唯有神是自由的。唯有神凭必然性而存在，毫无偏离，也没有另一个身体来限制它。

其余的一切——物质、思想、生命——都按自己的本性行动，却受着自己无法控制的力的影响。我们为自己的选择自豪。然而我们的精力、我们的欲望、我们的困惑，全都在基因、大脑、社会和宇宙之力的影响下展开，而这些我们从未选择过。

有选项并不使我们自由。我们会在“论人”一章回到这个话题，因为有一条路可以变得更自由。

十三种属性之一

神是自由的。只有神单凭自身的本性行动，没有任何外在的东西推动它。其余一切都是被推动的，只有靠理解才变得更自由。

#FREEGOD

完满的不完满

神并不同时包含一切可以想象的东西，神也没有按我们的标准做出一件“无可挑剔的工作”。神是完整的：凡能在它的存在之内存在的，都存在着。

对于不存在的东西，神从不负有责任。没有生成的东西，只是本来就不属于实在的秩序。没有什么缺失。

可有些人挑神的毛病，用终极目的来评判，而不是用基本法则。他们把自己的道德期待强加给存在，仿佛实在必须遵循那些由自我意识的偶然所造出来的理想。

神若按他们的要求行事，存在本身就不会存在。

完满不是满足期待。完满是自身完整，没有矛盾，也没有缺陷。

希望神不是它现在这个样子，就像希望你的配偶矮一点或高一点。这既与现实无关，也不是一个爱人该有的做法。

#FIXTHEEXPECTATIONS

神看得见我们吗？

神构想。神不感知。

感知意味着限制。感知就是观察自身之外的某个东西，把它记下来，从中学习。

但神没有外面。神之外没有任何东西可供感知。

神不像生灵那样去看、去听、去感受，因为神不是宇宙的旁观者。神是宇宙的结构。神不对世界做出反应；世界就是神思想和神的运动，正在展开。

一颗心灵在遇到自身之外的东西时才感知。神是无限的，遇不到任何自身之外的东西。所以神构想：存在涌流而出，是它自身存在的自然表达。

这也是为什么，作为源头，神的理智不像我们的。我们一步一步地推理。源头则一下子知道万物，知道它们是其自身本性的必然表达。

#THECONCEIVER

无限的眼睛，神却不看

神包含无限的眼睛，却不看；包含无限的耳朵，却不听；包含无限的物质，却没有身体。

神不看，这对神并不是一种缺失——神又不是一套监控人类的安保系统。神没有眼睛，然而每一只眼睛都凭着神、通过神在看。

神不听，对神也不是一种限制。神没有耳朵，然而每一个声音都存在于神的力量之内。

神不是作为万物中的一物而存在，然而没有神，就没有任何东西存在。

赞美神也好，咒骂神也好；神依然永恒，不动摇，不改变。你也许会说，这是个贫穷的神，没有宝座，也没有耳朵。但这是个富足的宇宙。

#POORGODRICHUNIVERSE

神只活在当下

要记忆，就需要储存起来的信息。神的单纯存在，除了写在自然这个身体里的东西之外，没有别的记忆。

绵延属于组装而成的东西：一些身体持存着，直到一股更大的力打散它们，或者它们自己磨损殆尽。神不是组装而成的。神是单纯的、统一的、永恒的。过去和未来与它无关，因为神不在时间中穿行。时间发生在神之内。所以这里说的“当下”，不是一个会流逝的时刻；它是永恒本身，每一个时刻都在其中发生，而它也是我们唯一能遇见永恒的地方。

如果允许我借用一个人类的词：神为存在而“喜悦”，为存在本身，为当下这一刻。

我们也该如此。或者说得更好些：我们该顺应神的运作，让自己全然在场，活在存在之中，如存在本来的样子。

十三种属性之一

神是现在。神不在时间之内；时间在神之内。对我们来说，这意味着现在。

#PRESENTGOD

我们是神的体验

我们在神之内存在。我们由神维系，受神制约。我们凭神的力量思考。由此可知：我们是神的体验。而“我们对神来说是什么？”这个问题，圈套就藏在它最小的那个字里。根本没有“对”。我们不是神的项目，也不是神的玩具。我们就是神本身，神通过我们延展，通过我们存在。

神那没有身体的力量，没有眼睛可看，没有耳朵可听，却作为每一个身体在场，在每一种完满的程度上，在每一种可能的形态中。神不从远处观察。体验在神之内发生，通过神所成为的事物。

下面这部分要仔细地说；这是本书里最有力的一句话。神不需要我们：需要是一种匮乏，而完整者无所匮乏。但没有我们，神也不存在。神不是世界旁边的一个存在者，把各种表达像财产一样握在手里。神就是世界在存在着，正如火离开了燃烧便什么都不是。拿走每一个表达，每一块石头、每一颗星、每一颗心灵，就没有什么叫作神的东西剩下来。

宇宙在它的运动和转化之中，就是神在存在着。每一个时刻、每一种形态，就其种类和时间而言，都是完整的。

你也许会问：一块石头怎么配得上神性？苦难怎么会是神的体验？

要回答，先别再把神当成一个按结果衡量事物的法官。神是存在的根本之力，一种只是存在着的力。神不管辖结果。神延展自己的实在，只靠一件事：实实在在地存在。

十三种属性之一

神表达自身。我们认识它的两种表达：物质与心灵。同一个本性的两张面孔，不是两个世界。

#GODLYEXPERIENCE

能产的自然，所产的自然

如果我们就是神本身，为什么我不是永恒的？为什么我会变老、会发愁、会忘了钥匙放在哪儿？

斯宾诺莎用两个值得学一学的拉丁短语来回答。Natura naturans：能产的自然，作为主动源头的自然，那产生一切的力量。Natura naturata：所产的自然，那力量所产生的一切，从星系到老奶奶。不是两样东西。是同一个实在，从两面看。

作为源头，神是单纯的、永恒的、未经组装的，也没有情绪起伏。作为所产者，神是每一样组装起来、暂时存在的东西：燃尽的星，疲倦的人，哭泣的孩子。

海洋是一，波浪是多。一道浪不是海洋里的访客。它就是海洋，正在起浪。但没有人会把海洋错认成某一道浪的形状。浪起了又落。海洋不起不落。

所以，两句话都要抓住，因为两句都是真的。你就是神：那唯一实体的一个真实表达，不由别的任何东西构成。而神不像你：源头不会累，不会发愁，不记功过。关于神的几乎每一个错误，都来自丢掉了其中一句。丢掉第一句，神就成了云端之上的一个陌生人。丢掉第二句，神就成了一个块头很大、喜怒无常的男人。“论信念”一章会把第二个错误称为错误信念，现在你已经能明白为什么了。

同一个回答也解释了我的错误。以我们的形态出现的神，只握着图景的一部分，而把部分误当成整体，就是我们所说的错误。错误从来不是神错了。它是神，透过锁孔看见的神。理解并不抹去错误；理解把它补全。

浪就是海洋。海洋不是浪。

#WAVEANDOCEAN

神在乎吗？

一切恶都在神之内。

那永恒的存在者不是凭一个决定才开始存在的。它永恒地存在。万物通过太一延展，在太一之内存在，因为太一之外没有任何东西存在。

这意味着，疼痛、疾病、地震、残忍：没有一样在神之外。没有外面。

当我们把宇宙理解为神在当下这一刻存在着，我们就不再去寻找一个隐藏的设计、一个神圣的意志，或者一个终极的目的。存在展开，是因为它必须如此，而不是因为它被选中了。事物因可能而出现，因必然而持存。

作为源头，作为能产的自然，神不权衡结果。它不计算道德。它只是展开。

接受这一点，就是接受神。而接受并不卸去责任。它让责任更清楚。

包含着我们所谓的恶的那同一个神，也包含着理解、理性，以及建立秩序与平安的能力。以我们的形态，神能够理解苦难，也能够在乎苦难。恶不在神之外。智慧同样不在神之外，仁慈也一样。我们的任务不是否认现实，而是理解它，并在它之内行动。

#EVILANDWISDOM

在哺乳的母亲身上看见神的智慧

存在的智慧不是一个抽象概念。它织在生命最简单、也最深的功能里。

母乳不只是食物。它的成分随着婴儿长大而改变。它随孩子的需要调整，传递免疫力，所需的东西大多在需要时送到。不是全部；自然不作保证。但比人设计出的任何配方奶都多。

这不是偶然，也不是刻意的设计。这是必然性，经存在的法则千万年打磨而成。生命在能维系自身的地方涌现，而自然的法则自会找到路。

自然不浪费，不犹豫，也不遗忘。它展开时的那种效率，从我们站的地方看去，和智慧一模一样。

#ATHINKINGGOD

在哺乳母亲之死中看见神的不偏不倚

如果神是一个有意志、有偏爱、会干预的存在者，一位年轻母亲的死就会是一个矛盾。她给予生命，她哺育，她维系。这样的神，想必不会让她死去。

但神并不从外面施予怜悯。神也不挑着对谁仁慈。

存在遵循的是法则，不是偏好。能产的自然不庇护，也不偏爱。它按必然性展开，不理睬什么东西对我们来说珍贵。

让母亲乳房充满乳汁的同一个秩序，也会在孩子还需要她时让她死去。我们所说的悲剧，不是实在的瑕疵。它是实在本性的映照。这并不让失去变小。它只是让这失去不再是对任何人的惩罚。

怜悯、目的和保全，不是从上面降下来的。它们来自以我们为形态的神。怜悯、正义和仁慈这些观念也是神的观念，由人的心灵想出，由人的经验活出。神的怜悯就是这样进入世界的：通过我们。

十三种属性之一

神不偏不倚。自然不偏爱。怜悯借着以我们为形态的神进入世界。

#OURMERCY

死亡不与存在矛盾

病毒、细菌、捕食者和猎物，都从存在的同一个过程中涌现。凡存在的东西，都在自身之内带着存在的力量。没有什么站在这个真理之外。

记住，存在比生命更宽。生命是存在的一种样式，由许多部分组装而成。作为源头，神是单纯的、未经组装的。我们遇到的一切，包括我们自己，都是复合的，由部件构成，而且会变。

死亡不是存在的终结。它是一个组装起来的形态在解体。原初的物质和能量并不停止。散开的，只是那个形状——存在曾借它表达了自己一阵子。

自然不浪费。它回收、整合、重塑。即便看上去是毁灭的东西，也是存在的一种形态正在转入另一种。

这些过程中，有一些对我们人类是痛苦的。而建立法律 and 标准来把苦难减到最少，本就在我们的本性和理智之内——它们同样是神的延伸。我们思考、组织和关怀的能力，是存在展开自身的无数方式之一。

十三种属性之一

神守恒。无中不生有，有也不归于无。一切只是转化。

#TRANSFORMATION

生命为何吞食生命

物质的供应只有一处。每一个活物都由它建成，没有哪个活物能从无中建造自己。植物从空气、水、土壤和光里取用自己的那份。凡做不到这一点的，就必须从已经建成的东西里取，那就意味着别的生命。

理由全在这里。不是力量。不是等级。不是对弱者的判决。狮子吃羊羔，和树吸收去年的落叶是同一个理由：布料店只有一家，万物都在那里采购。

顺着箭头看，你找不到顶。狮子被秃鹫吃掉，秃鹫被虫吃掉，虫被鸟吃掉，而它们全都被细菌吃掉，细菌把它们变回土壤，土壤变成草，草变成羊羔。没有什么只吞食而不被吞食。这不是一架梯子。这是一个轮子。

这残忍吗？残忍需要一个本可以另作选择的意志。自然没有意志。让母亲乳房充盈的那个不偏不倚的秩序，同样填满狮子的口，它对两者都不偏爱。

我们人类就是在这里登场的。在这个轮子上，我们是最能体会羊羔那一边的部分，而这份感受也是自然，经由我们到来。于是我们立法，我们在能减轻苦难的地方减轻它，我们带着几分敬畏进食。我们不站在轮子之外。我们是轮子上注意到了这一点的那一部分。

#ONESUPPLY

进化与神相称

进化非但没有否定神，反而正合这幅神的图景。

如果生命依赖一个预先谋划的意志，神就会是一位组装固定形态的建筑师。但进化表明，生命既不是静止的，也不是预先规划好的。它按存在的法则涌现、适应、自我完善，没有谁站在外面指挥它。

这正是我们该从这样一位神那里期待的：它不命令，只成全；不强加，只容许；不规定，只展开。

进化与神并不分离。它是神的本性在运作，是存在维系、延展、重造自身的过程。它满是死胡同和取舍，因为它并不瞄准任何目标。一个没有计划的神，产出的正该是这样。

进化不与神矛盾。它揭示神的本性。

十三种属性之一

神在展开。自然不断产出从未有过的东西。变异不是偶然，每一个事物、每一个人，都是独特的。

#ALLNATURALGOD

神会走出自然之外吗？

奇迹会与神的统一性相矛盾。

一个与存在为一的神，不会打破维系存在的法则。奇迹，作为对自然的中止，将意味着实在的秩序出自意志，而不是出自神自身的本性。但一个真正统一的神不会背离自己的真理。它只是存在着。

如果宇宙按一个永恒的本性运行，那么每一个事件，从一个星系的诞生到你心脏的跳动，都遵循同一种必然性。奇迹需要一个二元论的神，站在自然之外，再插手进来。但神与存在是一。没有什么外来的力量可以干预。

这不是我的发明。这是我们实际上认识的唯一的神：实在的实体，存有的本源。真正的奇迹不在于自然法则被中止。它在于自然竟然受秩序支配。

如果有人在海洋与群山、星系与原子中找不到庄严，只在现实出故障时才去找神，那缺陷不在宇宙那一边。他们寻找的是一个会顺着他们心愿弯腰的神，而不是真理。

祷告也是如此。祈求，是请神为你这一件事破例走出自然，而从来没有哪一件被准许过。然而祷告从未白费，因为它改变的从来就不是神。它改变的是祷告的人：感恩教会眼睛看见它早已拥有的东西，而一个说出口的愿望，是一场与自己的发现之谈。作为源头的神听不见祷告。在祷告者之内的神听得见。

十三种属性之一

神无处不在。没有虚空。就连空无一物的空间，也充满了场和能量。没有神的地方，什么也不存在。

#GODISNORMAL

一神论分裂了原本为一的东西

一神论兴起时，并没有终结二元论。它只是重塑了二元论。

为了捍卫一个永恒的神，许多人引入了一道分割：神是非物质的，自然是物质的。这对宗教很有用。它让他们可以把意志和欲望归给神圣者，同时把自然的过错推到人类身上。他们说，是人的罪激得神拿自然当鞭子。

几个世纪下来，神成了纯粹的精神，物质成了低贱的东西，评判事物，不再看它的实在，而看它离神圣有多远。神与自然被拉开了。

这样一来，他们抛下了直接而明白的东西，去换取复杂的幻象。他们从眼前简单的实在旁走过，却死死抓住想象生出的观念。

彻底的合一拒绝这种分割。神并不脱离物质。物质与思想是同一个永恒实体的两张面孔。没有哪一个是神圣的，也没有哪一个是凡俗的。两者都是神。

要理解神，就去研究存在。宇宙的基本法则与神性并不分离。它们是我们直接望向神性的窗口。

#GODEXISTSNATURALLY

这样的神能被爱吗？

为什么要爱一个不回爱你的神？

这就是让大多数人止步的异议。如果神没有眼睛，没有耳朵，也没有偏爱的对象，神就不能回爱你。我老师的第一个回答听起来严厉：爱神的人不能指望神回爱他，因为那会把神变成一个人，有情绪，有偏爱。他是对的。等着天上投来温暖的一瞥，你会永远等下去。

但再跟着他走一步。把情绪从爱里剥掉，还剩两样东西：理解一样东西，以及对它说“是”。斯宾诺莎在最后几页写道，神以无限的理智之爱爱着它自己。他不是说宇宙有感受。他是说，存在对存在着这件事说“是”：实在理解并肯定它自己的实在，永恒地如此。

现在问一问，这种理解发生在哪里。不在群星背后。就在这里。一颗心灵，就是太一思考的一个地方。所以，神爱它自己的意思是这样的：存在通过我们意识到自己的实在，理解它，并为它欢喜。当你领会了自己所属的是什么，并感到其中的喜悦，便没有什么距离需要跨越。那是神在一个叫作“你”的地点爱着它自己。

这就是为什么他把认识你与整个自然的合一称为最高的善，也是为什么这份爱从来不是无回报的：它从未离开过这个家。他说得明白：心灵用来爱神的那份爱，正是神用来爱它自己的那份爱的一部分。神回爱你。它只是除了你的手，再没有别的手。

十三种属性之一

神可以被认识。不是神的全部，但我们看得见的那部分，也就是实在本身，是可以被理解的，而被理解的，就可以被爱。

#LOVEDBACK

爱生活的人，爱神

一个人若能在自己的每一个钟头、每一天里找到满足，与存在和平相处，他的精神就会强健，心灵就会清明。从那种和谐中，他会爱上存在；而在爱存在的时候，他就是在爱神。

同样，一个人若理解万物都按必然性展开，并以智慧接受这些法则，就会发现自己的苦难减轻了，韧性加深了，对生活的爱也增长了。

有些神职人员，在他们对物质主义的战争里，把尘世的欢愉当成陷阱。这出自二元论的思维：神与物质对立，灵与肉对立。往好处说，他们的目标是约束心灵。我唯一要争的，是他们把苦难浪漫化，把克己当成美德，或者把人类生活的丰富——艺术、音乐、科学、体育和商业——贬为次等的路。

爱生活，就是与存在合一。与存在合一，就是爱神。

#LOVEGOD #LOVELIFE

归属的平静

这种合一不只是一个观念。它实实在在地起作用。

当你知道自己是太一的一部分，你就不再跟自己在宇宙中的位置较劲。你接受风暴、失去和限制，不是因为你软弱，而是因为你理解它们。从这种接受中生出平静。

这是顺从，但不是对某位指挥官的顺从。这是对事物秩序的顺从，就像水手顺从风。他不跟风争辩。他摸透它，然后借它回家。

你身上没有什么需要被定罪。没有什么需要被摧毁。你不是在和自己、和神、或是和某个魔鬼交战。你只需要理解自己的本性，并让它长到最饱满。

从前的哲学家对此有一个词：acquiescentia，那种从理解中生出的深深的满足。

#CALMINTHEONE

神的十三种属性

这些没有一条是在山上启示下来的，而且这份清单是我的，不是斯宾诺莎的；他的“属性”一词，意思要窄一些。这十三条中的每一条，要么是任何人只要去看就能在自然中看见的，要么是通过本章的论证从看得见的东西推出来的。合在一起，它们带来我们与存在之间的统一。

1. 神存在。存在是神的本性，而除了这本性，没有别的东西是存在的原因。
2. 神是一。实体只有一个，而每一个事物都是它存在的一种方式。“一”和“多”，是我们在神之内数东西的方式，数的不是神。
3. 神无处不在。没有虚空。就连空无一物的空间，也充满了场和能量。没有神的地方，什么也不存在。
4. 神是永恒的。宇宙可以开始，也可以终结。它们底下的实体不会开始也不会停止，因为时间发生在它之内。
5. 神是无限的，因此是完整的。没有什么从外面限制它，也没有什么从外面成为它的原因，因为根本没有外面；凡是可能存在的，没有一样在它之中缺席。这就是完满的意思：不是按我们的标准毫无瑕疵，而是整全。
6. 神表达自身。我们认识它的两种表达：物质与心灵。宇宙有一个我们摸得着的身体，和一个我们理解得了的秩序。它们是同一个本性的两张面孔，不是两个世界。
7. 神守恒。无中不生有，有也不归于无。一切只是转化。
8. 神凭自身的本性行动，不凭意志。没有计划，没有决定，没有奇迹。存在按自己的法则、以自己的步调展开。
9. 神不偏不倚。让母亲乳房充满乳汁的同一条法则，也会在孩子还需要她时让她死去。自然不偏爱。怜悯借着以我们为形态的神进入世界。
10. 神在展开。自然不断产出从未有过的东西。变异不是偶然，每一个事物、每一个人，都是独特的。
11. 神是自由的。只有神单凭自身的本性行动，没有任何外在的东西推动它。其余一切都是被推动的，只有靠理解才变得更自由。
12. 神可以被认识。不是神的全部，但我们看得见的那部分，也就是实在本身，是可以被理解的，而被理解的，就可以被爱。
13. 神是现在。神不在时间之内；时间在神之内。对我们来说，这意味着现在。

#THIRTEEN

论信念

“将来之事的意象打动我们，一如眼前之事。”

改写自斯宾诺莎，《伦理学》第三部分，命题18

从西墙开来的公交车

信念的力量

信念的两种模式

第一部分：通往至福的五个信念 — 5步，1次细看

第二部分：五个常见的错误信念 — 5步

结语 — 2分钟

从西墙开来的公交车

十三岁那年，刚行过犹太成人礼，我便确信自己必须把一生献给《托拉》的研习和对神圣事物的侍奉。于是我离开德黑兰去了以色列——我对那个国家的文化一无所知，而我进的那所学校对我的家乡也一无所知。是信念把我留在了那里，远离母亲做的饭菜和家人的温暖。

第二年，离那所学校几个街区的地方，一辆公交车爆炸了：埃格德公交公司的2路车，从西墙（哭墙）返回的那条线路。引爆它的人相信，殉道是最高的美德。车上的人相信，在西墙祷告有着最高的价值。信念把我们每一个人都带到了彼此相距不过几个街区的地方。

多年以后，到了该成家、该谋生的时候，我相信自己必须、也能够像父亲那样成功。面对机会，我从不犹豫，总是迎头而上，因为我相信眼前的问题是可以解决的。

而当我自幼承袭的那些信念崩塌时，我才懂得它们的价值，就像鱼懂得水的价值那样：离开了才懂。塑造我们一生的，正是信念。这一点，我十三岁时就知道了。我们大多数人从未选择过自己的信念；它们是被送上门的，由父母、老师、神职人员、屏幕和恐惧送来。而我又花了二十年才想明白的那个问题，正是本章要问的：是什么在塑造我们的信念？是谁，或者是什么，在塑造它们？五个值得建立的信念，和五个值得拒绝的信念，就是我的回答。

信念的力量

相信一件事，就能让它成真吗？不能。但它能改变我们做什么。

一粒种子不会因为我们相信它就生长。但相信它能长，也许就会推动我们去种下它、给它浇水、给它光。这就是信念的力量：它把可能变成参与。

我们所信的东西能打开一扇门，也能让我们确信根本没有门。它能给我们开始的勇气，也能给我们留在原地的理由。

但信得坚定，并不能证明信得对。我们可以十分确定，却仍然是错的。

所以我们需要两样东西：足够的信念，好往前走；足够的谦卑，好接受纠正。改变想法不是背叛自己。那是选择真理，而不是选择执念。

我们不在存在之外，等着它来回应我们的愿望。我们是它的一部分，而我们的行动，正是变化发生的途径之一。

让信念给我们勇气，而不是盲目。信到足以行动。开放到足以学习。

可是，哪些信念呢？信念有两种，分清它们是下一分钟的事。

#BELIEVEENOUGHTOACT

信念的两种模式

信念有两种，而本章全靠把它们分清楚。

第一种，是关于“事情是怎样”的信念。“地球是圆的。”这是关于实在的断言，而最后说了算的是实在。当证据说不是这样时，信念就必须改，不管我们多么爱它。这是基于事实的信念。注意，就连“地球是圆的”，对大多数人来说也只是道听途说；他们从未检视过证明。要等他们理解了，依自然法则的必然性，为什么它不可能是别的样子，这才成为知识。

第二种，是关于“事情可以变成怎样”的信念。“我能让这粒种子长起来。”这些信念指向一个尚不存在的未来，所以无法预先证明。它们不是断言。它们是承诺。这是基于勇气的信念。

把两者弄混，就是灾难。把承诺当成事实，你就成了狂热分子。把事实当成承诺，你就成了跟现实争辩的傻瓜。

把它们分开，你就得到一样稀有的东西：一颗服从真理、却仍伸手去够伟大的心灵。

本章接受的五个信念两种都有：有些是关于“事情是怎样”的断言，有些是关于“事情可以变成怎样”的承诺。你会看出哪个是哪个。我们拒绝的那五个，则是关于“事情是怎样”的站不住脚的断言。

列清单之前，先提醒一句。你不能靠下决心来拒绝一个信念。信念不会因为你推它就走；它在一个更清晰的观念到来时才离开，就像灯一开，影子就退去。

第一部分：通往至福的五个信念

1. 我们能改变事情
2. 我们独特而有价值
3. 好事会发生
4. 实在可以被理解
5. 我可能是错的

细看：更好的预测，更好的决定

我们能改变事情

我们说过，宇宙没有计划。神没有目标，人没有自由意志。那么，一个人何必费心去相信什么、去争取什么呢？

因为那正是我们的功能：去做，去创造，去延续。信念，就是这功能启动的方式。

你的心灵不只是旁观你的生活。它塑造你的生活。你遇到的每一件事，都经过你的预期过滤，而你的预期决定了你怎样解读它、怎样回应、接下来做什么。心理学家称之为自我实现的预言。如果你相信自己能行，你的决定、你的努力，甚至你的体态，都会列队站到这信念身后。心灵不等证明。它创造出证明的条件。

这一课要小心领会。信念改变不了自然法则。引力不在乎你怎么想。但信念改变你在这些法则之内做什么，而你做什么，就改变了发生什么。

凡是伟大的事，很少有哪一件是由不曾先相信它可能的人做成的。希望、信仰和信念不是幻觉。它们是韧性的燃料，而且它们不在自然之外。它们就是自然，正借着你运作。

相信，就是成为一个原因。依信念而行，就是让一个新的真理诞生。

#BELIEVETOCREATE

我们独特而有价值

这里有一个信念，你可以持有它而不带一丝虚荣。

你是独特的。这不是恭维，是事实。自然不重复自己。没有两片相同的雪花，没有两枚相同的指纹，没有两颗相同的心灵。太一化作你这个确切的形状，仅此一次，而且永远不会再有第二次。

现在顺着逻辑走。如果没有什么东西不是凭必然性而存在的，那么你也凭必然性而存在的。宇宙造你，不是事后补的一笔，也不是一场意外。你是点亮群星的那同一个秩序的一种表达，而且你必定会出现，恰恰是你此刻这个样子。

你的价值就从这里来。不是来自你的银行账户、你的头衔、你的粉丝，或者任何人的认可。那些都可以被拿走。这个不能。停车场里那位流浪女子拥有它的全部。那个还什么都没做过的孩子也一样。你也一样，哪怕是在你最糟糕的日子里。

大多数人一辈子都在努力去挣一份自己早已拥有的价值。别再挣了。开始花吧。

你是一种必然的、不可重复的存在方式。相信它，然后去成为它。

#YOUAREVALUE

好事会发生

自然没有偏爱。这一点我们已经确立。那么，期待好事是愚蠢的吗？

不。那是世上最合理的期待。

看看证据。那个任由一位母亲死去的不偏不倚的秩序，也造出了每一位活过的母亲。它让她的乳房盈满专为她的孩子而造的乳汁。它用感光细胞造出眼睛，用化学造出心灵，用空气造出音乐。几十亿年来，这个秩序慷慨到足以造出你——此刻正读着这些字的你。

好事会发生。不是因为有谁在派送。而是因为造出你所知道的一切好东西的那些法则仍在运行，并且不会停。

期待好事的人不断去找，于是不断找到。什么也不期待的人不再去找，于是证明了自己是对的。两人活在同一个宇宙里。只有一个还在找。希望不是衡量现实感的标尺；满怀希望的人可能漏看一个危险，灰心丧气的人却可能把它看得一清二楚。但寻找，是任何好东西得以被找到的唯一途径。

相信好事会发生。然后睁大眼睛，因为好事大多不打招呼就来了。

#GOODHAPPENS

实在可以被理解

在其他一切有用的信念底下，有一个信念，它基本到大多数人都从未察觉自己持有它。

就是相信世界讲得通。

相信结果有原因。相信同样的原因在同样的条件下给出同样的结果。相信一个你今天不理解的问题是可以理解的，而且只要你继续找，就会找到它背后的机制。

每一个科学家都靠这个信念运转。每一个建造者、每一个医生、每一个曾弄明白孩子为什么哭的父母，也都如此。没有它，努力就毫无意义，因为就没有什么可弄明白的了。有了它，每一个困难都成了一道谜题，而不是一个诅咒。

而这不是盲目的信仰。这是人类历史上经受过最多检验的信念。每一次我们看得足够用心，世界都显出一种我们能够找到的秩序。不是一切都已被理解。但至今还没有什么被证明是无法理解的。

这就是把难题变成谜题的信念。相信实在可以被理解，你就会用一生去学习。

#ITMAKESENSE

我可能是错的

这是保护其他四个信念的信念。

你持有的每一个信念，都出自一个有限的生物：两只眼睛，一辈子的光阴，还有一颗为了在草原上活下来、而不是为了看见整个实在而造的大脑。塑造你信念的，是你生在哪里、谁把你养大、什么伤害过你，还有你需要什么是真的。其中有些是对的。有些不是。而从内部感觉起来，它们全都一模一样。

不可能错的人，不可能学习。知道自己可能错的人，把每一个信念都托在摊开的掌心，随时准备留下它或放开它，全看实在显示了什么。

这适用于你关于金钱的信念、关于人的信念，尤其是关于神的信念。如果你对神的那幅图像是继承来的，它就和你继承的其他一切一样，值得再看一眼。如果它经得住，它会因此更坚固。如果经不住，你失去的不过是一幅图像。

苏格拉底在性命攸关的审判上，向法庭讲起一位人人称之为智者的政客。他说，他只在一件小事上比那人更有智慧：他不以为自己知道那些他并不知道的事。全部道理就在这里，而它也适用于这本书。

谦卑不是看低自己。谦卑是记得你是一个部分，而没有哪个部分看得见整体。

#OPENHAND

更好的预测，更好的决定

下面说说，信念究竟是怎样一路传到你手上的。

大脑不只凭当下做决定。它靠预测来决定。在你行动之前，它先推演一遍：做了会怎样，不做会怎样，然后选它喜欢的那个预测。神经科学中一种有影响的说法就是这样描述整个大脑的：一台预测机器，不停地猜测接下来会发生什么，猜错了就自我修正。这是一个模型，不是定论，但是个有用的模型。

这改变了“决定”的含义。决定，就是选中了某个想象出来的结果。所以，你的决定有多好，取决于你对后果的想象有多好，而这又取决于喂给这台预测器的是什么。

喂它恐惧，每一个预测都以坏结局收场，于是你待在家里。喂它道听途说，它预测的就是一个并不存在的世界。喂它一幅关于你自己的假象，它预测的便是某个不是你的人的未来。

喂它关于实在的真理、关于你是谁真相，以及一幅清楚的图景——什么会带来什么——预测就会改善，到了抉择的时刻，更好的决定也就来得更容易。

正因如此，理解比说教更可靠地改变行为。说教在抉择的时刻才到场。理解在那之前就到了，到了做出选择的地方。

#PREDICTIONS

第二部分：五个常见的错误信念

1. 神像我们一样
2. 所有感受都需要回应
3. 直觉、道听途说和公开信息就是知识
4. 某个宗教或某座殿堂是通往神的唯一道路
5. 你的信念很廉价

神像我们一样

如果三角形会思考，它会把神想象成三角形的。

我们理解事物，不是按事物的样子，而是按我们自己的样子。于是我们想象出一个会动感情的神：会喜悦会悲伤，会发怒，会记账，会偏心，会改主意，还需要人感谢。有人想象的神说着和他们今天一样的语言，带着一样的口音。焦虑的人想象一个一丝不苟的神。悲伤的人想象一个忧伤的神。神成了信者最需要或最害怕的那个样子。

现在来看看我们和作为源头的神之间的实际差别。

我们是复合的。由部分组装而成，出生，衰老，死亡，被饥饿和恐惧推动，被维系一阵子，然后消散。我们的一切，包括我们的情绪，都来自这一点：我们是一堆零件的暂时排列。

神是单纯的。不是组装的，不出生，不衰老。无限、永恒，本性不变。一个没有部分的存在者没有情绪，因为情绪就是部分挪动时的表现。

我们挂在神身上的每一种人类特征，都是组装之物的特征。作为源头，神是唯一不是组装而成的东西。剥去这些投射，剩下的并不比想象中的神少。而是更多。

第一章给这两张面孔起了名字：能产的自然与所产的自然。作为源头，神是单纯的。作为所产之物，神就是我们。我们是神。神却不像我们。

#NOTLIKEUS

所有感受都需要回应

强烈的感受，感觉起来就像真理。这正是它的把戏。你大脑的头号任务是让你的身体活着。它管着一本预算——能量、睡眠、饥饿、威胁——并把感受当作这本预算的报告发出来。累了，可能读起来像绝望。饿了，可能读起来像愤怒。受了威胁，可能读起来像确信。感受是真实的。它关于世界所说的话，有时说的是世界，有时说的是预算，而你有责任为自己弄清楚是哪一种。

欲望也是同样的运作方式。它是生命的引擎，我们尊重它。但欲望告诉你的是你想要什么，而不是什么是真的、什么对你好。

还要留心所有感受里最安静的那一种：懒惰。在压迫我们信念的种种倾向里，它数一数二，因为它能说服我们相信任何更省力的东西。不会下雨的。那场难谈的话可以再等等。当一个信念来得正合心意时，查一查是谁派它来的。

所以，当一种感受很响亮时，别服从它。别凭反射去回应那股冲动。把你的感受嚼上两遍再吐出来。问问身体在报告什么，该吃就吃，该歇就歇，该喘口气就喘口气，然后带着平衡的预算再看一遍那个问题。

感受是天气。真理是气候。别因为下了一场雨就把农场卖了。

#FEELINGSAREWEATHER

直觉、道听途说和公开信息就是知识

有三样东西假装是知识，却没有一样真是。

直觉。它很快，而且感觉起来很有智慧。它也正是那个告诉每个人太阳绕着地球转的本能，因为看上去就是那样。直觉是一颗古老大脑的第一次猜测。用来开启一场探究有用，用来结束它则没用。

道听途说。有人说。大家都知道。我叔叔听说。真理不能借。口口相传的东西每传一次就被掰弯一点，直到它的形状正合最后那张嘴的心意。

公众喧哗。三者中最危险的一个，因为它带着数字来。一百万人重复一件事，并不能让它成真；只能让它变响。上了热门不等于经过核实，义愤不等于证据。

下一章“论真理”会给你工具。

#NOTKNOWLEDGE

某个宗教或某座殿堂是通往神的唯一道路

神不躲在天上，不锁在一本书里，也不藏在祭坛后面，只在特定的日子、经由特定的人才可得见。神是存在的根基，早已在你面前，在你之内，在你四周。寻找神，就像一边呼吸一边找空气。

宗教和它们的殿堂不是敌人。在最好的时候，它们是一条上山的路，由先行者标出了路标。我自己也走过一条，并且心怀感激。但路不是山，而一条自称是唯一之路的路，已经不再指向神，而开始指向它自己了。

安抚一个看不见的神，比为一项事业挺身而出容易，所以宗教常常成了懒惰的庇护所。大多数敬拜靠的是对惩罚的恐惧或对神圣的爱。爱是更好的燃料，但一种感受绝不可以是一个行动的唯一原因。把你的头脑带进敬拜，而不只是你的心。《圣经》里最初的献祭不是出于恐惧，而是出自这样一些人：他们观看世界，推想出有什么东西造了它，于是作出了回应。

无限者有无限条进路。在你的直观中找到神，处处皆可，随处皆是。然后，如果你愿意，把你找到的带进殿堂。它会比你原先带进去的更受欢迎。

#EVERYWHERE

你的信念很廉价

你的信念并不廉价。它是你拥有的最有力量的东西，可大多数人谁来要就给谁。

下面这条规则，能把屋子里剩下的东西清理干净。

如果一个断言无法用任何求真的方法来证实——直观不行，论证不行，实验不行，连一个可靠的见证人也没有——它就配不上你的信念。它也许配得上好奇，或者配得上当个故事。配不上“真”这个字。

这一条规则就能清除掉许多东西。诅咒和符咒。一条还没人核实就已疯传的谣言。一个背后没有出处的统计数字。一句背后没有计划的竞选承诺。一条为了被转发、而不是为了真实而写的标题。

注意它没有清除掉什么。没有清除惊奇，因为自然供应的惊奇比任何幻想都多。没有清除神，因为太一是世上得到最充分证实的东西：你就站在它里面。没有清除希望，因为希望是一种承诺，不是一种断言。

去爱自然的，而不是超自然的。没有形而上学，只有我们尚未理解的物理学。自然已经是超自然的了。它还得做什么才能让我们满意？

渴求实在之外的东西，却无视实在之内的东西，就是错过了存在的奇迹。相信那造出万物的神，而不是我们的想象造出的那一个。

那么，信仰是用来做什么的？接下来，一只鸟。

#CHECKABLE

结语

鸟需要腿，也需要翅膀

一分钟读完十条

鸟需要腿，也需要翅膀

信仰是我们的翅膀，是托起我们的力量。理性是鸟必须站立其上的双脚。

有翅膀没有脚的鸟能翱翔，却永远不能落地，不能歇息，不能筑巢。有脚没有翅膀的鸟能行走，却永远看不到从高处俯瞰的世界。它两样都需要，而且顺序要对：先站稳，再起飞；而起飞，是为了落在一个更好的地方。

理性是人类最伟大的工具。它让我们计划、适应、创新、和睦相处。它找到原因，理解原因，做出合乎现实的选择。它是地面。

信仰——好的那一种，也就是第二种信念——是升力。它载着我们跨过“事情是怎样”与“事情可以变成怎样”之间的鸿沟。

鸟得到翅膀以翱翔，得到双脚以行走。心灵得到想象以翱翔，得到理性以思考。忽视理性，你就永远落不到目的地。

#USEYOURWINGS

一分钟读完十条

接受这些：

1. 我们能改变事情。信念是一个原因；你信什么，塑造你做什么。
2. 我们独特而有价值。你的价值从来不是挣来的，所以也拿不走。
3. 好事会发生。造出你所知道的每一件好事的法则仍在运行。
4. 实在可以被理解。每一个困难都是谜题，不是诅咒。
5. 我可能是错的。把每一个信念都托在摊开的掌心，尤其是继承来的那些。

拒绝这些：

1. 神像我们一样。我们是组装的，情绪多变。神是单纯而永恒的。
2. 所有感受都需要回应。感受是身体发来的天气播报。
3. 直觉、道听途说和喧哗就是知识。没法核实的，你就只是听说而已。
4. 某一个宗教或某一座建筑是唯一的路。无限者有无限条进路。
5. 你的信念很廉价。只把它给能核实的东西。爱自然的。它已经够超自然了。

论真理

“正如光明之显示其自身并显示黑暗，所以真理既是真理自身
的标准，又是错误的标准。”

斯宾诺莎，《伦理学》第二部分，命题43，附释

我从妻子那里学到的一课

真理是什么？

第一部分：认知的五个梯级 — 5步

第二部分：真理的五个敌人 — 5步

结语 — 2分钟

我从妻子那里学到的一课

最难开口的谈话，往往正是最需要进行的谈话。年轻时我总是回避。我以宽恕为名对错误闭上眼睛，表扬也给得比工作应得的多。如果有员工渐渐疏远了，我便尊重那份距离，等他自己醒过来重新投入，或者等他顺利找到另一份工作。我管这叫耐心。其实那是安逸。

妻子教会了我另一种做法，而且不是靠说教。她是靠倾听来教的：我带到她面前的每一个顾虑，她都听进去，毫不退缩，直到我明白，要紧的事是可以谈的——把你的立场、你看到的、让你烦心的，原原本本告诉伴侣，也同样听对方说出来。

这种彼此交底、让两个人弄清对方现实的谈话，不只是给婚姻的好建议。管理者就该这样经营公司，销售员就该这样面对客户，每一项计划都该这样开始。一段旅程正是这样才变得有的放矢，也才更有把握抵达。

“你在这里”，是我们在地图上最先找的东西。找到它之前，地图上别的一切都派不上用场。真理就是用来做这个的：不是为了赢得争论，而是为了诚实地给自己定位——在事物之链中，在一段婚姻里，在一个市场里，在宇宙里。这一章讲的就是找到那个点：有五个认知的梯级要攀登，还有五个让我们不肯去看的敌人。

#YOUAREHERE

真理是什么？

真理，是对实在最准确的描述。

真观念的首要特征，是它必定符合它的对象。真观念不能自相矛盾，也不能与它所描述的事物相矛盾。真理不是相对的。没有什么“我的真理”或“你的真理”。真理是与事物的实际本性相符的观念。

有人说，人没有能力凭理性抵达真理。对他们我要说：我们必须用手头的工具渡过这片海洋。那为没有皮毛的身体缝制暖衣、为没有利爪的手打造工具的理性，那能理解数学的理性，也能理解真理，并与万物之源相连。贬低人类理性的人，通常是想给真理申请专利，而专利持有人就是他们自己。

一旦理解，真理便是自明的。真观念就像光：它显示自身，不需要外来的认可。但对这句话要小心。它说的是一个被充分理解、一路理解到底的观念，而不是那种“这很明显”的感觉。感觉是廉价的；接下来几页里的那架梯子，就是用来分辨两者的。虚假不是真理的反面；它是理解的缺席。

真理不是强加给我们的。它是靠理性与直观发现的。它自己站得住。

那么，你是怎么知道的？五个梯级，从最底下一级开始。

#TRUTHISLIGHT

第一部分：认知的五个梯级

从最弱的认知方式到最强的。大多数人终其一生，没有越过第二级。

1. 道听途说
2. 经验
3. 论证
4. 实验
5. 直观

本书凭什么知道它所主张的

道听途说

有人说。大家都知道。我叔叔听说的。

这是梯子的最底层，也是大多数信念栖身的地方：传统、流言、他人的笃信，口口相传了太久，久到没人记得是谁核实过。真理是借不来的。在人与人之间传递的东西，每经一手就被掰弯一点，染上讲述者的需要，当初有过的核实也被剥得一千二净。

其中也包括第二章里遇到过的那种喧闹的变种：一百万个声音能让一件事变得响亮，却不能让它变成真的。

这并不意味着道听途说毫无用处。你正是靠它得知某条路封了，某家馆子不错。它是一条线索。错在把线索当成了定论。

检验的办法始终一样。这能核实吗？由谁核实？怎么核实？如果没有办法核实，你就不算知道它。你只是听说了它。

提醒一句。一份经过核实的报告，只要出自亲手做过那件事的人，就不是道听途说；那是他们的实验，交到了你手里，而且可能胜过你自己的印象。问题从来不在于是谁说的。而在于它能不能被核实。

把道听途说当作开始寻找的地方。绝不要当作停下的地方。

#NOHEARSAYLIFE

经验

“我亲眼看见的。”这是人们最信赖的一级，而它应得的怀疑，比它实际受到的要多。

你自己的经验通常胜过传言，因为至少你可以盘问来源。但它的样本只有一个。你看见的，是发生在你身上、在你的条件下、只发生过一次的事。被某个商人骗过的人，认识的是那个商人。他并不认识商人这一类人。

而眼睛不是照相机。知觉是大脑用碎片和预期拼出来的；两个诚实的人看同一件事，可以发誓说看见了不同的颜色。更糟的是，记忆不是录像。你每回忆一次，大脑就把那件事重建一次，而且可能重建得稍有不同，染上你今天的心情。你深信不疑的那个故事，已经被改写过许多遍——改写者是你，却没经过你的同意。

所以经验是真实的证据，也是薄弱的证据。用它。然后问：有过几次？在什么条件下？换个人会看见同样的东西吗？如果答案是“一次”“只有我”“不知道”，那你就还在第二级。接着往上爬。

#CHILLWITHEXPERIENCES

论证

现在轮到心灵干活了。理性把你知道的东西连起来，推出由此可得的结论，再让这些结论互相对质。

这实实在在是上了一级。逻辑能把你从见过的事物带到没见过的事物，还能在现实抓住你之前先抓住矛盾。我们找到的只有一种物质、一个空间、一套法则，而我们找到的每一样东西都作用于其他一切。两个彼此分离的存在根基，就需要两种永不接触的材料；所以根基只有一个。最后这一步，没有任何经验能让你看见。论证能。

但一个论证的好坏，全看它的出发点。无懈可击的逻辑，若建立在有缺陷的定义上，就会信心十足地抵达错误的地方，而那份信心正是危险所在，因为推理的过程感觉就像证明。大多数糟糕的哲学，大多数糟糕的商业计划，都是挂在一只朽坏钩子上的完美链条。

所以，当有人推理得很漂亮，别去欣赏那条链子。去找那只钩子。问一问这个论证预设了什么，那个预设又是不是来自下面的几级。

论证负责连接。它自己并不触及世界。要触及世界，你需要下一级。

#ARGUMENTISFORPHILOSOPHY

实验

到了这里，心灵不再说话，转而向现实提出一个问题。

科学方法是人类为认识自然而造出的最可靠的工具。它拿主张去跟世界对照，确认规律，纠正错误的假设。它有边界——受我们的感官、我们的仪器和我们设定的条件所限——而它也足够诚实，愿意承认这一点，并在更好的检验出现时修正自己。很少有哪种学说做到过这个。科学却一直在做。

本书关于自然所说的大部分话，都立在这一级上；这架梯子顶端的那一页列出了那些主张，供你核对。

用这一级不需要实验室。每一个好决定都是一场实验：一个清楚的预期，一次真实的检验，一次对结果的诚实审视。追踪结果的生意人，就是在做科学。只信直觉、从不核对的那位，还在第二级上，只是办公室大了些。

实验可靠，却不绝对，也不是什么问题都能问它；没有哪个实验能告诉你有某物存在。为此，它上面还有一级。

#EXPERIMENTISFORSCIENTISTS

直观

这是梯顶，而在你站上去之前，我欠你一句警告。

这里说的直观，不是指直觉、预感，或者“我觉得就是这样”。直觉至今还在告诉每一个人：太阳绕着地球转。感觉只是第二级，穿上了第五级的衣裳。

直观，是被充分而清楚地理解了的最简单的真理。它是直接看见一种必然性，把握到一件事不可能是别的样子。当你理解了二加二为什么等于四，你就不需要再数一遍。你已经充分地知道了它。“有某物存在。”“一物不能同时既是又不是。”“我思故我在。”这些都不需要实验，因为没有什么可检验的。

检验很简单。真正的直观经得起每一次否认它的尝试，因为那尝试本身就要用到它。试着怀疑有某物存在：你的怀疑就存在。而“某事肯定是真的”这种感觉，没有这样的保护。

所以，每一级各有其用，就按各自的用处来用，别把它当成一个让预感压过测量的排名。直观用于根基。实验用于世界。论证用来连接两者。经验作为证据，要掂量过。道听途说作为线索，绝不是定论。这架梯子是我自己的编排，建立在斯宾诺莎的三种知识之上，不是照搬过来的。

#SIMPLETRUTHS

本书凭什么知道它所主张的

让我把工具亮给你看，好让你核对我的工作。

有某物存在，而我们是它的部分、由它维系：这是直观。你要否认它，就非得用上它不可。

存在的根基只有一个而不是两个：这是论证。我们找到的一切都共有一种物质、一个空间、一套法则，并作用于其他一切；两个分离的根基，就需要两种永不接触的材料。至于有没有别的宇宙、有着别的本性，我说不上来。本书谈的是我们这一个。

物质守恒，生命演化，真空并不空，母亲的乳汁会随孩子而调整：这些是实验。它们来自科学，如果科学修正了它们，我也随之修正。

太一依其本性而行动，而非出于意志：这是论证，建立在一个直观之上——永恒者不可能依赖于一个选择。

它配得上“神”这个名字：这根本不是知识。这是一次命名，也是一份爱。我只主张一点：这个词曾经意味过的一切要义，它都具备。

本书里其余的一切——那些建议、鼓励、活法——都是一个人诚实的见证。把它当作经验，比道听途说高一级，拿到你自己的生活里去检验，把证明为真的留下来。

#MYTOOLS

第二部分：真理的五个敌人

不是无知——无知只是一片空白——而是把我们从梯子上拽下来的五样东西。

1. 安逸
2. 对他人说的谎
3. 对自己说的谎
4. 奉承
5. 肤浅

安逸

现实随处可见。真理稀少。

大脑天然偏爱容易的、舒服的、不费力的东西。我们常常先决定自己希望什么是真的，再去找理由为它辩护，挑选那个最能让我们少受痛苦的现实版本。

这不是缺陷。这是求生的本能。痛苦消耗能量，而心灵要给能量做预算。它寻找阻力最小的路径，避开一切会动摇它自我感的東西。

但这只维持到一个人觉悟到自己的本性为止。然后，有些东西变了。他爱上了真理的纯粹，哪怕它苦涩。他不再寻求容易的，开始寻求真实的。

叔本华说过，真理不是娼妇，不会投到那些并不想要她的人怀里。她是一位矜持的美人，就算有人为她舍弃一切，也不能确保得到她的青睐。

现实无处不在。真理稀少。只有愿意不舒服的人，才握得住它。

#TRUTHISRARE

对他人说的谎

既然神与实在是一，说真话的人便与神合一。活在虚假里的人，则把自己从中切断了。

撒谎，就是远离现实而活，活在自己编造的幻象里。你无法离开存在；没有外面。但你可以不再去看它。

连自己的现实都没法活在其中的人，真是可怜。他们得时刻把故事圆好，排练一个角色，记住自己编造的那个虚构里的每个细节。欺骗是累人的。一旦开始扮演角色，我们就有忘词的风险。

诚实，你就活在自己的现实里。去活它，去爱它，去塑造它。

#LIVEYOURREALITY

对自己说的谎

最容易骗的人是你自己，因为撒谎的人和听的人想要的是同一样东西。

自欺很少听起来像谎言。它听起来像解释。我们把回避叫做耐心。把恐惧叫做审慎。把执念叫做原则。我们接受这个借口，不是因为核实过它，而是因为真相要付代价：一次改变，一句道歉，一次行动。

造成的伤害，还是上一页说的那种与现实的距离，只是这回没有听的人来揭穿。每接受一个借口，你对真实的把握就松一分，下一个借口也就更容易接受。

日子久了，地图和疆域渐渐对不上，按那张地图做出的决定，便在从未画进图里的礁石上搁浅。对他人说的谎，至少还得记住。对自己说的谎，却连日记都归它来写。

所以《妥拉》说：“当远离虚假的事”（《出埃及记》23:7）。远离：不只是不说它。也不要住在它近旁。

#KEEPFAR

奉承

一句诚实的辱骂，胜过一百句虚假的恭维。

奉承容易，但它只是把缺点藏起来，而不是改掉。一句假恭维让人舒服一时，却让我们瞎上一年。诚实的批评再不舒服，也揭示了现实，而现实是我们唯一能在上面建造的东西。辱骂若不含真话，只是噪音；值得留下的，是那些因为说中了才刺痛的。

真理让我们感觉如何，无关紧要。要紧的是我们愿不愿意面对它。

话虽如此，别忘了鼓励的力量。真理带来清晰，信念却带来力量。依靠我们的人需要的不只是诚实。他们需要信心、支持，以及一幅关于可能性的图景。

真理必须配上托举人的智慧。

#HONESTANDKIND

肤浅

真理不会递到你手上。它埋在假设、幻象和纷扰之下。

像地底的黄金，它等待愿意挖掘的人。大多数人停在表面，满足于表象，不愿或不敢去质疑、去挑战、去深入。

但对那些肯挖的人——肯审视、肯反思、肯越过显而易见之处继续往前的人——真理会浮现出来，清楚而不可否认。

真理不是给的。它要靠发现。挖开足够多的土，你就会找到它。

#DIGDEEP

结语

最大的真理
一分钟读完十条

最大的真理

最无可否认的真理，是有某物存在。怀疑吗？怀疑本身就证明你存在。这一点，谁也否认不了。

而这某物依托于永恒者，则是再进一步，是第一章做过的论证：无中不能生有，而没有外面的东西，就没有开端。

这不是抽象的理论。这是心灵所能做出的最简单的认出。我们知道自己是有原因的。我们知道自己是一个更大整体的部分。我们知道没有什么是独自成立的。浪不能离开海洋而存在。叶子不能离开树而存在。

把存在看作一个相互关联的整体，不只是一种更深的理解。它是最高的理解。而与之合一，是最高的善。

而合一不是一团雾，让万物看起来都一个样。你越理解个别的事物——一个细胞、一位顾客、一个孩子——就越理解太一，因为遇见太一，从来只能在它的个别事物之中。

这不需要信仰。它需要的是清晰。当我们放下分离的幻象，把自己看作同一个永恒实在的表达，我们便找到自由、平安与真理。

最大的真理，是有永恒之物存在。最高的善，是与它合一。

#HIGHESTGOOD

一分钟读完十条

认知的五个梯级：

1. 道听途说。只是线索，绝不是定论。
2. 经验。真实的证据，薄弱的证据。样本只有一个，还经过了记忆的改写。
3. 论证。别欣赏链条；去找钩子。
4. 实验。把问题交给现实，让它来回答。
5. 直观。那种你要否认它，就非得用上它不可的东西。

真理的五个敌人：

1. 安逸。我们先决定希望什么是真的，再去找理由。
2. 对他人说的谎。它把现实推远。
3. 对自己说的谎。它把说谎者骗了两次。
4. 奉承。它藏起缺点，而不是改掉。
5. 肤浅。真理埋在地下。挖。

#TENINONE

论人

“人们自以为是自由的，只是因为他们意识到自己的行为，却不知道决定这些行为的原因。”

斯宾诺莎，《伦理学》第三部分，命题2，附释

哭泣的孩子

第一部分：我们所是的五件事 — 5步，3次细看

第二部分：通往自由的五步 — 5步，4次细看

结语 — 3分钟

哭泣的孩子

我曾在一间教室里看见一个小男孩在哭。助教站在他跟前，居高临下。

“别哭了，”她说，“你是小婴儿吗？”没有用。他哭得更凶了，因为命令会添上恐惧，而恐惧本来就是问题所在。

然后主班老师走了进来。她没有居高临下地站着。她蹲下来，与他平视，认真对待那份恐惧而不是跟它争辩，然后给了他一种更大的情绪：先是安全感，接着，不到一分钟，是玩耍。哭声自己停了。一种情绪只能被一种更强的情绪战胜。这是一条定律。第一位老师把它用反了，恐惧上面再叠恐惧。第二位用对了。

差别在于两种做法各自留下了什么。命令教会男孩：悲伤是危险的。迎向恐惧则教会他：悲伤有原因，而原因可以找到，也可以应对。

那间教室就是这一章。人是什么？不是堕落的天使，不是机器，也不是整个故事的意义所在。是一个受因果支配的造物，被比理性更古老的感受推动着，却又不同于石头和星辰，能够理解是什么在推动它。前五页讲我们是什么。后五页讲一个受因果支配的造物如何变得自由。答案比你以为的要多。

#THECRYINGCHILD

第一部分：我们所是的五件事

1. 我们是物质与心灵

2. 我们是组装而成的

3. 我们并不自由

细看：没有命运之书

4. 我们有意识，而这令人痛苦

5. 我们有欲望

细看：存在，而不只是生存

细看：喜悦是信号

我们是物质与心灵

我们能观察到的一切都有两个方面。它有一个物理结构，也有一个可理解的结构：一种可以被描述、被测量、被理解的形式。

我们也不例外。你有一个可以称重的身体，也有一些可真可假的思想。它们不是粘在一起的两种实体，而是同一个东西的两张面孔。血液里的一种化学物质和一种心情，并不是两件事、一件引起另一件；它们是用两种语言读出的同一件事。你思想的秩序和你身体变化的秩序，是同一个秩序。

一样东西越复杂，它的组织就越明显，它表达的思想也就越深。一粒沙有形式。一个生命、一颗心灵、一个文明，表达的则是远为高级的秩序与关联。智能并不与物质分离，也不是物质的副产品。哪里的物质排列得更精巧，哪里的思想就相应地更丰富，因为它们是同一种排列，只是从内部看。

所以，不要以为你的思想来自另一个独立的领域。也不要把身体看得低贱，仿佛物质低于意义。

没有身体，就没有在场。没有思想，就没有意义。合在一起，它们是存在的织体；合在一起，它们就是你。正因如此，你可以通过身体触及心灵。睡一觉、走一走、吃一顿饭，不是对灵魂耍的花招。它们是同一个变化，只是从你抓得住的那一边抓住它。

#TWOFACES

我们是组装而成的

神是单纯的。我们不是。

我们是由部分组装而成的：细胞、器官、记忆、习惯、一种不是我们发明的语言，还有一种不是我们选择的脾性。一个先于我们的过程，在时间里把我们一点点拼装起来；我们被维系一段时间，然后各个部分回到它们的来处。

就连我们的心情，也来自我们不过是零件的一种临时排列。饥饿是零件在要燃料。恐惧是零件在准备逃跑。就连意识，也是这排列为了生存而造出的一件工具，是自然让一个没有利爪、没有皮毛、胃又弱的造物活下去的办法。它不是某个站在自然之外的灵魂的官能。

身体的工具还能用，意识就还能运作。工具磨损殆尽，意识便消散，如同一道浪回到海洋，不再与它有分别。

这对宇宙不是悲剧，尽管对一个家庭也许是。这是一个事实，而且是一个奇异地令人解脱的事实。你不是一个必须不惜一切代价守住的永久之物。你是太一暂时运行着的一种图案。而能成为整体中那个得以张望的部分，是何等的荣幸。

#ASSEMBLED

我们并不自由

只有神的本性是自由的，除了它自己，不受任何东西约束。我们则受自然约束。每一个原因都可以追溯到一个先前的原因，如此往复，没有尽头。

我们的意志由我们的理解、精力、教养、心情和大脑的状态塑造。每一个物理事件都在我们身上留下印记，而心灵是通过经验建造起来的，不是从经验之外送来的。

每一个念头都来自它之前的某个东西。每一个行动都受制于它之外的力量。就连动一下的决定、我们想要什么、我们选择什么，也常常来自我们意识不到的原因。

旧的图景不是这么说的。它把人变成国中之国，一个豁免于自然法则的领地，从高处的王座上统治着那头动物。宗教需要那幅图景，因为奖赏、惩罚和恶的问题，全都依赖于一个凭空悬着的意志。去找那个王座吧，你找不到它。

如果我们有自由，那也是囚徒的自由，囚在一座广阔而美丽的城堡里。我们可以从一个房间走到另一个房间，却永远走不出城墙。我们始终在一种本性之内——心灵的本性，身体的本性。

多数人听到这里，会感到一扇门关上了。别走开。这一章的后半部分讲的是房间有多少，以及见过它们的人有多少。

#CAUSED

没有命运之书

人们听到“不自由”，听到的是命运：某个人，在某个地方，写好了你今天要吃什么，而你只是在翻页。

忘掉那幅图景。没有那样一本书。

抛一枚硬币。它落在哪里，在离开你手指的那一瞬就已定下，由弹指的力道、空气和引力决定。没有什么提前写下了结果。只是法则从未松开过这枚硬币。抛硬币的那只手受同样的法则支配，决定抛硬币的那颗心灵也是。

这就是“受制约”的意思。每样东西都从它所处的条件出发行动，而每一个条件都来自更早的条件。不是剧本。是链条。

而第一个条件就是形式本身。神构成一个粒子时，便按那粒子的法则运作；神构成一头狮子时，便按狮子的构造运作；神构成一个人时，便按人的构造所允许的运作。每一种形式都是一个模板，内置着它自己的原理，就像水有氢和氧所没有的规则；而太一从不在它所披戴的模板之外运作。

现在来看更难的情形。一个人作了恶。这是写好的吗？不是。他是一种可能，由存在按他所处的条件执行了出来：他生来的神经线路，他长大的家，他从未得到的帮助。但请注意：那位本可以在他十五岁时触及他的老师，也在那些条件之中。他本可能读到的那本书、本可能打来电话的那个朋友，也是。链条有许多环，而理解是其中之一。

全部的条件就是神。它之外没有任何东西来写下一个命运，也没有任何东西来推翻一个命运。只有如是之物，以及它接下来使之可能的东西。

#NOBOOK

我们有意识，而这令人痛苦

意识给了我们反思、选择、理解自己的能力。但这份礼物有代价：我们知道自己会终结。

我们看见自己每天都死去一点。我们看见自然的运行没有仁慈，也没有谁在亲自照看。我们看见宇宙不是为我们而造，我们不是它的目的，而且我们若是不在了，它会毫无察觉地继续下去。而这知识令人痛苦。

动物免于此。石头免于此。只有太一中有意识的那一部分背负着它，而且放不下来。

这痛苦的解药是意义。

我们逃不过必死。但我们逃得过无足轻重。通过实现我们的潜能，通过创造、建造、塑造那些比我们更长久的东西，我们参与到存在的无限过程之中。作为源头的神不说话，不立法，不发明道德。以我们的形式存在的神会。我们是自然中给自然以言语的那一部分。当我们清明地说话，与存在合一地说话，我们就是作为神本身在说话。

意识的重负是真实的。解药就是去使用它。

#THEBURDEN

我们有欲望

欲望不是存在的缺陷。它是推动存在向前的力量。

每一个存在者，从最简单的粒子到最复杂的心灵，都被驱动着去持存、去生长、去寻求力量。树向着光伸展。河向着海奔流。动物为了活命而捕猎。不是出于选择，而是出于必然。这种自我保存的努力正是每一样东西的本质，人的欲望也不例外。它是自然的延续。

但人的心灵所欲求的超出了必需。有了想象，我们不只求生存；我们寻求意义、美、力量和目的。我们想要的，可以不只是维持我们的东西，还有扩展我们的东西。

不经省察，欲望就变成苦。盲目而没有方向，它便导向执着、挫败，以及一种任何盛宴都填不满的饥渴。不理解满足的根源就去追逐满足，是在追逐海市蜃楼。

答案不是扼杀欲望。试过这么做的传统，大多只是把它逼到了地下。答案是理解它，让它与真理对齐：去想要真实的、可能的、带来和谐而非动荡的东西。分清什么是可持续、可依靠的，什么是短暂而有害的。

清明地欲求。这就是全部的艺术。

#DESIRE

存在，而不只是生存

你可以活完一整辈子，仿佛从未存在过。你也可以存在短短一段时间，仿佛活了许多辈子。

对动物来说，生存就够了。沙滩上的海豹不会为日复一日的雷同而烦恼；它的意识似乎到它的需要为止。我们的却不是。人必须把自己的存在感受为某种实实在在的东西，必须看到自己在这里的证据。

看一个孩子在墙上涂画。他不是在捣乱。他是在证明自己存在，而证据现在就在墙上。看一个成年人买一辆他买不起的车，或者挑起一场他不需要的争吵。往往是同一种饥渴，只是瞄得没那么准。

这饥渴不会消失，所以唯一的问题是你拿什么喂它。成果，还是噪音。建造出来的东西，还是仅仅响亮的东西。

你存在多少，在你的条件之内，由你决定。有一种存在是自然的基本设置：出生、进食、繁衍、入土，每个物种都已经有了。还有一种存在是成果的存在，由你决定、由你引领，程度视你的境遇所允许的而定。不管怎样，自然都会造出一个你。是哪一个你，你有发言权。

#EXISTMORE

喜悦是信号

我们的每一种情绪都可以归结为三种：欲望、喜悦和悲伤。欲望就是那自我保存的努力本身。喜悦是感到你的力量在增加，感到自己过渡到更大的存在和行动的能力。悲伤是感到那力量在减少。其他每一种情绪——爱、恨、希望、恐惧、骄傲、妒羡——都是这三种之一，附带着一个原因。

这给了你一个罗盘。凡是能稳定带来力量增长之喜悦的——学习、建造、联结、活动身体、完成一件难事——都在增加你存在的能力。凡是稳定带来萎缩之悲伤的，则不是。

注意，这把通常的顺序颠倒了。我们不是因为事物好才欲求它们；我们是因为欲求它们才称它们为好。罗盘纠正这个错误：好，就是真正增加你生活之力的东西，由理解来判断，而不是由胃口来判断。

大脑同意。它的奖赏系统在意的，与其说是你拥有什么，不如说是比预期更好。加薪让你高兴一个星期，然后就成了新的常态。一项你正在精进的技能，每天都让你高兴，因为力量在增长。神经科学称之为奖赏预测：这个系统回应的是比预期更好的事，而预期之中的事很快就不再算数。哲学称之为喜悦。相似的罗盘，相隔三个世纪。

当心假的喜悦。糖、屏幕和奉承点亮的是同样的回路，却不增加任何真实的力量，所以它们让你更饥渴。检验方法：喜悦过去之后，你能做的是更多了，还是更少了？

跟随那让你更强的喜悦。那是太一在告诉你，你走的方向是对的。

#JOYISTHESIGN

第二部分：通往自由的五步

1. 接受因果之链

细看：决定在下面做出

2. 察觉模式

细看：以感受对抗感受

3. 理解原因

细看：为什么坏的爱缠着不放

细看：问五次为什么

4. 纠正而不憎恨

5. 爱其所是

接受因果之链

我们并不自由。但我们并非无力。

几乎每个人听到“意志不自由”时都会犯这个错误：他们断定努力没有意义。如果一切都是原因的，何必还要努力？

因为你的努力就是原因之一。

自然不是绕过你在行动。它是通过你在行动。你的理解、你的信念、你的决定、你的努力，不是站在因果之链外面的旁观者。它们是链上的环。当你斟酌时，斟酌是真实的，它会改变接下来发生的事。当你相信自己能行，这信念就是世界上的一股力量。

一条河完全由引力和地形决定。它照样刻出了大峡谷。

没有人问你愿不愿意做一个原因。你已经是了。唯一的问题是做哪一种。你是要像石头那样被推动，被任何撞上你的东西推动？还是要像心灵那样被推动，被你所理解的东西推动？

被决定不等于无助。你的价值在“论信念”一章里已经定了，这里不再是问题。这里的问题是你对世界的影响，而那只能通过你的所作所为来实现。

#YOUAREACAUSE

决定在下面做出

我们把意志想象成舰桥上的船长，审视各种选项，然后下达命令。

大脑不是这样工作的。在一个著名的实验里，受试者要在自己想动的任何时刻动一下手指，并记下做出决定的那一刻。而他们的大脑，在他们报告做出决定的时刻之前几分之一秒，就已经开始准备这个动作了。科学家们仍在争论这究竟证明了什么，但这一发现的大致轮廓站住了：一个决定的大部分，在意识到来之前就已经在进行。

所以意志并不只是坐在上面掌舵。它的大部分坐在下面。意识常常在准备已经开始之后才到，尤其是那些小而快的选择；至于那些缓慢而审慎的选择，图景就没那么清楚了。

这听起来像坏消息。它却是本书里最有用的好消息。它意味着，在当下冲自己大喊是一件蹩脚的工具，因为那个当下的大部分已经在进行了。你改变决定的办法，是提前改变底下的那一层：用理解，用信息，用练习，用一种与你这个人相称的奖赏。今天换一种方式喂养那一层，下个星期，准备出来的结果就会不同，在你感到自己在选择之前就不同了。

正因如此，本书是一套要记住的规则，而不是一套要服从的命令。命令是下给船长的。规则则进入下层甲板，决定真正是在那里做出的。

#WILLBELOW

察觉模式

自由是旋钮，不是开关。被推动有两种方式。

当你之外的某个东西推动你——恐惧、愤怒、一种渴求、另一个人的看法——那是被动。你在承受。当你从自己对自身和世界的理解出发行动，那是主动。你在行动。

没有人完全活在其中一种里，但你每天都可以拧动旋钮。

受了侮辱就反击的人，是被外面推动的。理解了那侮辱为何而来、并选择自己如何回应的人，是被里面推动的。两人都是有原因的；其中一个更自由。

这是第一件实用的工具。一种被动的情绪，在我们对它形成清楚的观念的那一刻，就不再是被动的了。感受也许不会离开；知道了太阳远在9300万英里之外，它看上去照样像在100码外。但它不再下命令了。脑科学研究指向同一个方向：当人们把一种感受说成话，“我害怕”“我嫉妒”，大脑的警报反应往往会下降，而负责思考的区域会被调动起来。给一种感受命名，不会让它消失。命名把它从正在发生在你身上的事，变成了你正在观看的东西。这就是旋钮在转动。

自由不是想到什么就做什么。自由是从对自身本性的充分理解出发行动，而不是从无知出发。你理解得越多，你生活中的主动就越多，被动就越少。再注意一下，“free”这个词在英文里还有另一个意思：免费，不花钱，送货上门。以学习为代价的自由并不免费。它是挣来的。这就是整条路。

#FREEDOMISADIAL

以感受对抗感受

这是一个治理自己和他人的秘密，它直接来自斯宾诺莎，所以必须分享出来：一种情绪，除非通过一种相反的、更强的情绪，否则不能被抑制或消除。

单靠理性不行。理性可以向你证明这恐惧是愚蠢的，而恐惧会点点头，然后纹丝不动地留在原地。凡是试过用说理把自己从恐慌里劝出来的人都知道这一点。大脑的警报系统比负责推理的那部分更古老、更快、更响，在比嗓门的较量中，它通常会赢。

所以，不要和感受争辩。要把它比下去。

恐惧败给更强的爱：冲进火场的母亲。愤怒败给更强的喜悦：婴儿一笑，争吵便烟消云散。绝望败给更强的希望：那一幅鲜明得足以把你从床上拉起来的未来图景。正因如此，领导者靠干劲而不是靠表格来引领，正因如此，一个好朋友在恰当的時刻所起的作用，胜过一个好的论证。

理性仍然重要。它的工作不是直接与感受交战。它的工作是决定去取用哪一种更强的感受，并提前把它建造好，好让你需要时它就在那里。

知道了这一点，你就不会再为逻辑没能救你而羞愧。它本来就不该救你。它该做的是替你选武器。

哪件武器？下一步就是你找到它的地方。

#FEELINGBEATSFEEELING

理解原因

知识就是救援。如果每一个选择都来自我们是谁和我们知道什么，那么我们最够得着的那根杠杆，是第二根。我们可以改变自己知道的东西。

一个处在痛苦中的人，如果不先理解痛苦的原因、再获得补救它的知识，很少能长久地摆脱它。每一种恐惧、困惑和限制也是一样。你不理解的东西控制你。你理解了的东西，你就能与它打交道。

意识本身靠一样东西生长：注意。生活的大部分，都在注意力的一片模糊中溜走了，而你不注意的东西，你无法理解。所以自由的第一个行动，是去看。

正因如此，心灵不该闲坐着。它在活跃、投入、有创造力的时候最为兴旺。用一切能加强它与实在之联系的东西来滋养它：思考、建造、阅读、提问、打磨。神总是在活动，从不闲着。与它为伍。

而且这会复利增长。我们领悟了什么，就会把什么变为现实。你深刻领会的东西会成为你行动的蓝图，因为大脑是用反复的理解来铺设它的通路的。看得清楚的心灵，行动也清楚。

把复杂的变简单，把无知的教明白，把自己从那些从未察觉的束缚中解放出来：这是唯一真正的自由。

#RESCUE

为什么坏的爱缠着不放

有时候，控制你的东西正是你爱的东西：一桩积怨、一块屏幕、一个习惯、一个人、一种伸手太勤的慰藉。你知道它不好。可你身上抓着不放的那部分，不是“知道”。抓着不放的是这个。爱，按最朴素的定义，就是伴随着一个原因之观念的喜悦。一旦心灵把喜悦和那样东西拴在一起，那样东西就变得珍贵，而每一个反对它的论证，都像是在反对喜悦本身。

大脑还以一种特定的方式让事情更糟。它运行着两套分开的系统，一套管“想要”，一套管“喜欢”，而这两套可以脱节。“想要”系统一见线索就启动——瓶子的样子、手机的嗡嗡声、一天中的某个钟点——而且在“喜欢”早已消退之后，还会长久地启动下去。所以一个人会渴求某样多年前就不再给他快乐的东西。爱已经不在那样东西里了。它在循环里：线索，渴求，伸手，解脱，重复。

所以，同时记住两个事实。喜悦从来不在那样东西里；它在你身上，那样东西只是借用了它。而你此刻感到的拉力，大多是线索养成的习惯，而不是你仍然需要它的证明。

理解了这两个事实，坏的爱就已经松动了。下一页会教你怎样挖出它底下的原因。而预防胜过一切治疗：永远不要拿自己去试一种你抵挡不住的爱。

#BADLOVE

问五次为什么

在工厂里，机器停了，最差的经理问“是谁”。最好的经理问“为什么”，然后再问一遍。

丰田在这个习惯之上建起了一整套工作方法。那个著名的例子是这样的。一台机器停了。为什么？过载把保险丝烧断了。为什么？轴承的润滑油不够。为什么？油泵泵得不够。为什么？泵轴磨损了。为什么？没有装滤网，金属碎屑进去了。五个为什么，原因是少了一个滤网，而不是一个坏工人或一台坏机器。装上滤网，保险丝就不再烧断。

心灵也是这样运作的，坏习惯也一样。我老是伸手去拿手机。为什么？我心神不宁。为什么？桌上那件工作，我不知道该怎么开头。为什么？从来没有人教过我。现在有事可做了，而且不是“多一点意志力”。而是在星期五之前去问某个人一个问题。

注意这个方法拒绝什么。它拒绝停在一个人身上。“他懒”“我软弱”：这些不是原因。这些是有人停止追问的地方。第二章说过，每个问题都是一道谜题，不是一句诅咒。这就是解谜的办法：不是在表面上使劲，而是顺着链条往下，一直追到你真正能改变的那一环。

大多数原因都坐在抱怨下面三四个问题的深处。几乎没有人挖到那么深。而这只需要一分钟。

第一个为什么找到的是该怪谁。第五个找到的是原因。

#FIVEWHYS

纠正而不憎恨

如果每个人都是出于必然而行动，我们是不是就必须原谅一切？不是。我们必须做的是停止憎恨。

当你理解了一个人是出于他的本性、他的恐惧、他的过往、他的困惑而行动，愤怒就失去了燃料。你不再需要把他当成一个本可以不这么做的怪物。他是自然的一个样式，被原因推动，像一场风暴。但我们照样修海堤防风暴。我们照样锁门，照样把危险的人请出房间。问责不是报复；它是保护和纠正。一个为了保护和教导而惩罚的社会，是从理解出发行动。一个为了享受他人的痛苦而惩罚的社会，是从被动出发行动。

对你自己也一样。你失败时，理解原因，然后改变它们。不要花一个星期去恨一个已经不存在的人。悔恨，如果是指循环往复地惩罚自己，就不是美德；它是在一个错误之上再加上悲伤，是第二道伤口。道歉，修补你弄坏的东西，吸取教训，然后结案。修补是你欠别人的。循环不欠任何人。

再看看那些憎恨者：把世界分成神圣与邪恶两边的人，最恨的正是他们所谓不圣洁的东西。心灵里的迷信越多，心里的恨就越多。恨是唯一一种全部内容就是否认合一的感受。它是被感受到的分离。让人担起责任。放下憎恨。这就是一颗自由的心灵会做的事。

#NOHATRED

爱其所是

至善，就是那可靠地装备我们去生活、并带来最深、最持久的平安的东西。它是一种眼光：消除困惑，把我们从盲目的信仰和不加质疑的服从中解放出来。

那眼光就是对神的充分知识：按存在真正的样子去理解它，不是按我们所愿或所惧的样子，而是按它必然展开的样子。

树从土地中汲取养分；斩断它的根，它就枯萎。心灵也是如此。它的源头是真理，它的稳固在于与如是之物对齐。充分地理解神，你就会看到，没有什么发生在必然性之外，也没有什么是真正分离的。你不再乞求干预，不再惧怕你控制不了的东西。你从清明出发行动。

充分地理解存在，就是爱它、与它合一：是对整体的爱，而不是对其中每一件事的赞同。真知识不与它的对象分立；它与对象相合。

这就是旋钮的顶端。不是随意选择的自由，而是摆脱幻觉、恐惧和困惑的自由。它带来一种难以动摇的平安，因为它是与实在的和谐。心灵在自身之中认出神的本性——永恒、自由、独特、有创造力——并想要体现它。这是至福的第一层：像神那样伸展。第二层是接受我们的限度：像一个造物那样俯首。两者都是诚实的。把它们合在一起，你就准备好迎接最后一章了。

结语

你离不开宇宙
死亡够不着的那部分
一分钟读完十条

你离不开宇宙

没有出口。

就人类迄今所见，物质和能量不会被毁灭，只会转化。就连空无一物的空间也不是空的。所以，把宇宙当作一只密封的罐子，没有出路。我们不会离开。我们只是从一种形式变成另一种形式。

有些哲学家认为，心灵的世界与物质的世界平行，而心灵中的某种东西，像物质一样，是永恒的。在这里我要对你坦白：这更多是我的希望，而不是我的知识。除了我的孩子和我的想法，我无法证明“我”的任何东西会延续下去。我只能说，构成我的东西，没有一样会丢失。

我们力所能及的，只是把这场游戏玩好。这就是我的人生观。

#SEALEDJAR

死亡够不着的那部分

永远有两种，而我们对死亡的恐惧，大多来自把两者混为一谈。

第一种是一只永不停止的钟：你，带着你的记忆，一直一直走下去。这一种是得不到的。记忆是身体的工作，身体终结时，日记就合上了。没有人能把照片带出去。

第二种不是长久。它根本不在时间里。二加三等于五。它不是昨天为真、今天仍然为真；它没有“仍然”。它从不滴答作响。你之所是——太一把自己表达为你的那种特定方式——就是这一类真理。它不是在你出生时开始的，也不会在你死去时被抹掉。它从来就不是那种会过时的东西。

而每一次你真正理解了一样东西——不是记住它，是理解它——你就触到了第二种。记忆是一盘磁带；它会磨损，也会放完。理解是一扇窗；你透过它看见的东西，在你之前就在那里，在你之后仍会留下。你的心灵有多少是窗，死亡就有多少够不着。

所以，一生的算术很简单。你理解得越多，会死的那部分就越小。这不是勇气。这是一道算式。

我知道的不比这更多，也不会假装知道。但这已足以把死亡从驾驶座上请下来，让这一路都坐在窗边。

死亡拿走磁带。它拿不走窗。

#THEWINDOW

一分钟读完十条

我们是什么：

1. 物质与心灵，同一个东西的两张面孔。
2. 组装而成，暂时存在，有意识是因为意识让我们活了下来。
3. 不自由，身处一座美丽城堡的城墙之内。
4. 意识到自己会终结，并能以意义作答。
5. 为欲望所驱，欲望是自然的延续，而它需要方向。

我们如何变得自由：

1. 接受因果之链。你是有原因的，而你的努力也是一个原因。
2. 察觉模式。自由是旋钮；知道自己处在哪种模式里。
3. 理解原因。知识就是救援。
4. 纠正而不憎恨。风暴得到的是海堤，不是诅咒。
5. 爱其所是。至善就是理解神，爱存在。

#TENINONE

论至福

“至福不是德性的报酬，而是德性本身。”

斯宾诺莎，《伦理学》第五部分，命题42

日落大道上的那个人

惩罚与奖赏就在这里

要做的五件事

第一部分：接受 — 6分钟

第二部分：享受 — 5步

第三部分：创造 — 5步

第四部分：引领 — 5步

第五部分：获得与给予 — 4步

第六部分：至福的五个敌人 — 5个敌人

结语 — 2分钟

日落大道上的那个人

2026年9月下旬，我和朋友丹尼尔开车去洛杉矶银湖区日落大道上的一家咖啡馆。马路中央坐着一个人，朝着柏油路面叩拜，车辆纷纷绕开他。丹尼尔说了我们多数人都不会说的话：有人在等着骗保险金呢。我还是掉头回去了。

我把车停在自己的车道上，拦住了身后的车流，问他还好吗。他说他必须死，好让人们明白他们必须清醒。我问他为什么想死。他说，他们夺走了他的信念。

也许真是这样。我对他说：别让他们把你的生命和健康也夺走。信念是容易得到的。你会得到更强、更好的。丹尼尔已经在打911，警察正在赶来。

他问我是什么人，凭什么跟他说话。我告诉他，我是他的兄弟，是和他同住一颗星球的伙伴。我们注定要承受同样的痛苦，被同样的体制囚禁着。但他配得上比断骨更好的经历。他的身体需要比这更多的尊重。他一直在说自己清醒不了，我告诉他，他可以享受生活。我们只是在限度之内享受。

警察到来前几分钟，他站起身，走到了人行道上。

我不知道他后来怎样了。我知道我看到了什么：一个再没有什么可信的人，就再没有什么可做的了，只剩下坐到马路上去。信念是回到至福的路。这一章讲一个信者做的五件事，并在最后讲偷走这五件事的五样东西。

惩罚与奖赏就在这里

这本书里的一切，归结起来就是一个实际的问题：那么，我们该怎样活？

我们每个人都本能地寻求至福，不管我们把它翻译成哪个词：喜悦、平安、奖赏、快乐。心灵天生被设定为追求奖赏、躲避痛苦。而最明显的奖赏与惩罚并没有藏起来。它们每天都摆在我们眼前。

理解的奖赏就是理解本身。困惑的惩罚就是困惑本身。当你凭着对神的正确知识去行动，你就在此时此刻把至福带给了自己，用不着等死后的裁决。

至福不是好生活的报酬。它就是好生活本身。惩罚与奖赏就在这里。

接下来的内容，是我作为父亲、丈夫和生意人，在践行这套哲学的生活中学到的东西。这些篇页不是诫命。它们是见证。在你自己的生活里检验它们，留下那些被证明为真的。

#HEREANDNOW

要做的五件事

至福不是一种你等着它来的感受。它是你做的事，以及你由此成为的状态。

接受：与如是之物和平相处。不再对抗现实、你的本性和你的限度。

享受：爱此刻正在发生的生活，就在今天，就用你所拥有的。

创造：造出此前没有的东西。自然的一小部分，就是这样加入自然的工作的。

引领：先是你自己，然后是他人，然后是那些在你之后到来的人。

获得与给予：获得值得拥有的东西，然后把它归还给你所属的整体。

五个行动。本章的前五部分就是这五个；第六部分点出偷走它们的五个敌人。有几页末尾附了一项练习，那是真正值得动手去做的少数几项。把它们当作实验，而不是承诺；当你需要的是医生时，别让其中任何一项顶替医生的帮助。做这五件事，你就不是在为至福做准备。你已经身在其中——在它触手可及的那些日子里。“至福不是德性的报酬，而是德性本身。”还有人们忘掉的那后半：并不是因为我们克制了情欲，我们才享有至福；而是因为我们享有至福，所以才能克制情欲。理解的喜悦，就是那份力量。

第一部分：接受

与如是之物和平相处。一个蒙福的人做的第一件事，就是不再对抗现实。

接受珍宝

拒绝三个F

听他们怎么说

接受本来的你

接受有得有失

接受风暴，并做好准备

接受珍宝

神“乐于”存在。我们也该如此。

你若不信我，就看看自然。或者透过望远镜看看。有一位艺术家正在工作——不是在外面的什么地方，而是在每一处——他从来没有漏过一拍。

还有，别怕死。我们不是死后才遇见神。我们一直都在神之内。最坏的情形，不过是你不再作为一个人存在。你的物质会继续，你的能量会继续，你会回到你来自的那片海洋。而恰恰因为人的形体不会继续，它才珍贵：理解死亡，是为了让你自由地去活，绝不是为了让一个生命显得渺小。

每一天，都有两面可供沉思：我们的终结，或我们正活着的生活。一个反复排演自己结局的心灵，是在循环运行一场威胁模拟；而一个始终处于威胁之下的大脑，无法思考，无法计划，也无法享受任何东西。把死亡从驾驶座上请下来，放到后座去，然后继续开车。

存在这件珍宝已经是你的了。它就在你手里。多数人却用一生在别人手里找它。

练习：今天找一次机会，停下十秒钟，留意一下：你存在着。
这就是那件珍宝。它不费分文，也没有人能拿走。

现在，来看那三样企图偷走它的东西。

#THETREASURE

拒绝三个F

有三样东西，若不加审视，就会毁掉你的生活质量：Fear（恐惧）、Feelings（感受）、Faith（信仰）。

恐惧是每一个能思考的生物身上最自动的念头。放任不管，它会把每个问题都放大，把你关在你已知之物的围墙之内。哪怕一件善行，若只是为了逃避惩罚才做，也是恐惧在开车。

感受是真实的，但它们是报告，不是判决。一种感受告诉你，身体里正在发生某件事。它并不告诉你什么是真的。

信仰——盲目的那一种——会让本来能救你的理性噤声。

关于希望，说一句，因为它藏在这三者之间。希望与恐惧是双生子：两者都生于不确定，你不可能只有其一而没有其二。两者是同一个动作，一种对未来可能之事的焦虑预测，只是指向相反的方向。作为承诺的希望，也就是第二种信念，是好的；它推动你。作为拐杖的希望，等着运气来救你，是穿了件更体面外套的恐惧。

这三样没有一样是恶的。每一样都曾让你的祖先活下来。但它们该做的是乘客，不是司机。

练习：在你下一个重大决定之前，问一个问题：是哪个F在开车？然后把理性请回方向盘前，再问一遍。

听他们怎么说

如果有人侮辱你的现实，那是他们的问题。这并不会减损你真实的现实。而你让它对你做了什么，那是你的问题。

记得那个旋钮。侮辱是一个外部原因。它能不能撼动你，取决于你理解了多少：关于那个人，关于你自己，关于一个陌生人的看法与真实之物有多么不相干。

沃波尔说过，对思考的人，世界是一出喜剧；对感受的人，世界是一出悲剧。生活，以及你与生活的连接，是你拥有的最重要的东西。所以当一次磕绊落到你头上，把损害降到最低。别让它偷走你的心情，或你的微笑。

而且你总能赢得一场争论。要么你发现自己先前是个傻瓜，要么你发现对手现在仍然是。两者都是胜利。

#STAYFREE

接受本来的你

别傲慢到以为自己是自然中最好的。别谦卑到以为自己无足轻重。

平衡，正是人类一再失败的地方。我们要么以为自己这个物种拥有整个造化，要么否认我们对它的走向有任何作用。前者造出暴君。后者造出旁观者。

真理在两者之间。你是无数波浪中的一道波浪。而你是一道真实的波浪，你推动真实的水。

傲慢与虚假的谦卑，药方是同一个：出于理性的自我满足。不是靠打败某人得来的自尊——那种自尊明天还得再赢一次——而是理解了自己真实的力量并加以运用之后的那份安宁。大脑的奖赏系统很容易被比较劫持；把一个人放在一个更有钱的人旁边，他的满足感就会下降，尽管他的生活没有任何改变。理性把比较拿掉，只问一句：我在做我能做的事吗？

我们连自己的欲求都是借来的。我们想要一样东西，是因为和我们相像的人想要它，然后把这份想要说成是自己的。

一辆最高只能跑到80的跑车是坏了的；一辆能跑到80的家用汽车就挺好。好与坏来自比较，而唯一公平的比较，是跟你自己这台机器比；即便那样，这也是一个关于你的能力的问题，不是关于你的价值。

#BALANCE

接受有得有失

只有一样东西是完美的，那就是整体。我们其余的都是部分，而一个部分不可能同时拥有一切。

每一次获得，都让别的什么东西冒了风险。这不是你计划上的缺陷。这是有限生命的形状。你不可能有海边的房子却没有海风。你不可能有市中心的办公室却没有堵车，至少在2026年的现实里不可能。你不可能有生意却没有星期天响起的电话，不可能有孩子却没有吵闹。

我们用来称呼自己生活的那些词，也是一样。婚姻若不专一，就不是婚姻；拿掉这个限制，你也就拿掉了这件东西本身。友谊没有投入的时间，就不是友谊。手艺没有经年的磨练，就不是手艺。每一样好东西都带着一个定义，而定义里已经内置了它的价格。

所以，你说自己在做什么，就要与它的定义合一。你若称它为婚姻，就好好做夫妻。你若称它为公司，就好好经营它。把一个定义只活一半，是世上最常见的不合一；而没有谁比活在不合一之中的人更缺少至福：那个既想要房子、又怨恨海风的人。

完美属于神。属于我们的，是有得有失，并且全盘接受。

#GIVEANDTAKE

接受风暴，并做好准备

全部哲学里最实用的一条建议是这样的：预先想清楚正确的生活方式，把它作为一组清晰的准则牢记在心，并把它们应用到你遇到的各种处境中，这样当情绪来袭时，规则早已在那里了。

神经科学支持这一点。在压力之下，大脑的化学状态会发生变化，损害负责推理和计划的区域，而更古老、更快速的战或逃系统则接管一切。在你最需要思考的那一刻，你恰恰最没有能力思考。所以思考必须提前做好。

我的朋友雷·温莎喜欢用六个词说出同一个意思，那是他奉行的一句老格言：Proper prior planning prevents poor performance（妥善的事先筹划，防止糟糕的表现）。他说的是生意。这对灵魂同样适用。

这正是这本书的用处。每一页都是一条规则，小到可以记住，清楚到可以应用。“感受是天气。”“有原因，不等于无力。”“悔恨是第二道伤口。”在你平静的时候读它们，这样当你不平静时，它们已经在房间里了。

而且，要忠于原则，而不是忠于感受。对原则的承诺比你的灰心更长久。对奖赏或感受的承诺，正好只持续到下一种感受到来为止。

#RULESBEFORESTORM

第二部分：享受

爱正在发生的生活，就在今天，用你所拥有的。

1. 享受当下，找到“为什么”
2. 享受生活的许多理由
3. 限度是一份礼物
4. 身体是喜悦的殿堂
5. 享受这座动物园

享受当下，找到“为什么”

第一，爱生活。在心里立下一个承诺：生活本身就是完整的。理由有很多。想想看，作为宇宙的一小片，却能回头看宇宙，这是多么稀罕的事。

第二，找到你的“为什么”。其他一切——书、知识、家人、朋友、运动、工作——都应当是与生活连接的途径，是爱生活的一个理由。这些连接越健康、越平衡，你就越快乐。

注意这个顺序。多数人先去找一个“为什么”，指望一旦达成了它，对生活的爱就会随之而来。这样行不通。对大多数人来说，爱先来，作为一个决定；“为什么”再从中生长出来。

爱当下，不是把未来花掉。理性会把明天较大的善与今天较小的善放在一起掂量，然后选择较大的那个，不管它什么时候到来。当下是你去爱的地方。不是你套现的地方。

爱当下，找到“为什么”，这就是快乐的“怎么做”。

#NOWANDWHY

享受生活的许多理由

生活给了你许多爱它的理由。找到它们，是你的事。

不要得“单一快乐症”。那种病告诉你，你需要某一样特定的东西才能快乐。只有一个理由爱生活的人，只要失去一次，就一个理由也不剩了。有十个理由的人，几乎什么都挺得过去。

它的表亲是“除非”。你不该快乐，除非生意谈成，除非数字达标，除非房子更大。“除非”总在往前挪。忘了它吧。活在当下。真正的善对每个人都同样可得，正因如此，它才是真正的善。

并且，仔细选择你所爱的，因为你爱什么，你的能量就从哪里来；而你的能量从哪里来，决定了你每一天的质量。

#MANYREASONS

限度是一份礼物

如果一切随时都唾手可得，就没有什么是特别的了。

一天会结束，这是好事。你能放下叉子，这是好事。周末是两天而不是七天，季节会更替，你爱的人不总在房间里，这些都是好事。正是限度，把一样东西变成了一个特别的时刻。

古老的宗教懂得这一点，这也是为它们的规矩所能说的最公道的话：一次斋戒让一顿饭成了盛宴，一天安息让一周成为一周。二元论者说身体低贱，这是错的；但他们说没有限度的身体就是没有快乐的身体，这是对的。任何东西，一旦被推过它的限度，就不再给予了。

所以，不要怨恨你的限度——时间上的、力气上的、年岁上的，那些每个生命都有的限度。匮乏是另一回事，谁也不该被要求为匮乏感恩。限度是成就画面的画框。拿掉它们，你得到的不是更多生活。你得到的是一片模糊。

#LIMITSAREAGIFT

身体是喜悦的殿堂

我们在第四章说过，物质与心灵是同一个东西的两张面孔。下面说说这在早上七点意味着什么。

你的心情不是来自灵魂的讯息。它在很大程度上是来自身体的报告。睡得少，读出来是绝望。饿了，读出来是愤怒。一天没活动，读出来是心头沉重。大脑掌管着一份能量预算，而当预算见底时，它不会告诉你“预算不足”。它告诉你的是：你的生活一团糟。

所以，在你把一阵阴郁的心情解读为关于你的婚姻、你的工作或你的价值的真相之前，先查查预算。睡眠、食物、水、活动、日光。许多午夜的精神危机，一顿早餐就解决了。一种早餐碰不到的黑暗，一周又一周地持续，那是另一回事，它需要的是医生的帮助，不是一本哲学书的。

尊重生物学。你不能靠意志凭空生出新的神经，再多的哲学也替代不了铁、睡眠，或一种缺失的维生素。旧二元论的教士们把身体当作一件需要管教的低等东西。合一说，身体是心灵的另一张面孔；在一个被忽视的身体上不可能有清明的心灵，正如在一面脏镜子里不可能有清晰的影像。

练习：明天，在保护任何别的东西之前，先保护三样东西：睡眠、一次散步和一顿像样的饭。然后再看看你的问题是什么样子。

然后去玩。翻到下一页。

享受这座动物园

想象一个笼子，里面满是嬉戏的猴子。有一只独自坐在一边，看上去很忧伤。你多半会觉得那只猴子病了。

现在想象地球就是那座动物园，而你在理性动物的笼子里。在你能选择的日子里，选择做嬉戏的那一群。

生活确实会有悲伤。这是真的，这本书也从未假装不是。但悲伤是一个季节，不是一个家。让我们振作起来，也别亲手给苦难再添一笔。

斯宾诺莎说得明白：愉快不会过度；它永远是善的。而除了野蛮而阴郁的迷信，没有什么禁止我们享受快乐。

神“乐于”存在。做那只注意到了这一点的猴子。

#BEPOSITIVE

第三部分：创造

创造出原先没有之物的喜悦。

1. 创造需要的两个信念
2. 为什么要创造？
3. 活在现实里，用愿景创造
4. 珍惜你的虚空
5. 创造者的 BREW 公式

创造需要的两个信念

要创造伟大的东西，需要两个信念：

1. 事情是可以改变的。
2. 你能改变它们。

所以，永远不要停止相信。

第二章论证了信念是一种原因。这里讲它的应用：你得先是信者，才能是成事者。

大多数问题都不止一个解法，其余的那些，也有一个你还没找到的解法。如果机会之门锁着，就继续敲。翻墙。试下一扇门。按门铃。找一扇窗。或者干脆去找一栋没有门的楼。但头几次不成，决不要放弃。

还记得“论人”一章：你的信念是一种原因。你不再相信自己的那一刻，你就不再创造了。而且没有别人会替你做，因为除非有利害关系，大多数人都忙着想自己，顾不上做你最大的支持者，也顾不上做你最严厉的批评者。他们的怀疑定义不了你。他们的认可也不是必需的。

练习：挑出那个你已经认定无解的问题。写下三扇你还没试过的门。这个星期去敲其中一扇。

#KEEPBELIEVING

为什么要创造？

没有两个人——哪怕是双胞胎——活过同样的一个小时，这难道不是真的吗？每个人的个性都和其他任何人不同，这难道不是真的吗？当然是真的。

所以，作为存在的一个独特样式，你有一种独特的存在方式，谁也替代不了。自然不重复自己，在你身上也没有重复。宁可小而原创，不要大而复制。

这就是我说的“活出你的实在”。理解你的本性。活出你的本性。对你的直观而言清楚而真实的东西，你认作自己使命的东西，就是首要的目标。你不需要对自己许下十个承诺。你只需要一个：过好的一生。而你会发现，好的一生要求你做一个好人。

不能创造的人只会守成，两样都不能的人就会破坏。先贤早就说过：懒散生无聊，无聊生罪。

为什么要伟大？因为你能。也因为那个本可以成为的你，不会再来第二次。

#BECAUSEYOU CAN

活在现实里，用愿景创造

人类和想象力是怎么回事？一碰到自己生活里明摆着的事实，我们就脱离现实，只看令人愉快的东西。可一到展望未来，那同一股狂野的想象力忽然就胆怯了。我们只看见最近的那个机会，无视成功可以多么没有上限。

把它反过来。

对于你此刻身在何处，要牢牢贴住绝对的现实。把“论真理”一章里的工具用在你自己的处境上，不要退缩。然后，把关于你能走到哪里的每一道心理界限都拆掉。

通往伟大的旅程始于两种感受。一旦你明白自己是一块总有一天会消解的自然，你就会感到空虚。这感受是诚实的；不要逃开它。然后，当你第一次尝到把一件事做得真正好、把原先没有的东西建起来的喜悦，你就别无选择了。无论做什么，你都会想做到卓越。

空虚在推，喜悦在拉。你就在两者之间前行。

#ENVISION

珍惜你的虚空

满园无处下种。所以智者珍惜自己的虚空。

大多数人把空虚感当作缺陷。缺了点什么，所以出了问题，所以要填上，快点，用手边最近的东西：食物、噪音、一次购物、一块屏幕。天黑前园子就塞满了杂草，里面永远长不出任何有价值的东西。

换个眼光看这虚空。它不是你身上的一个洞。它是你里面的空间。它是唯一能种下新东西的地方，而它的隐痛，是泥土在索要种子。

没有虚空的人很少去建造；他何必呢？丰盈也能创造，出于玩耍、爱和好奇。但大多数伟大的东西，都是由某个感到空虚的人种下的——他没有去填满它，而是在里面种下了东西。创业者在公司还不存在的地方感到了虚空。父母在孩子的力量还没长成的地方感到了虚空。作家在书还不存在的地方感到了虚空。他们每一个人都把那片空地留得足够久，久到长出了东西。

所以，当空虚来临——它一定会来——不要急着填满它。在里面坐一分钟。问问那里想长出什么。然后种下它，只种它，并把杂草拦在外面。

#CHERISHYOURVOID

创造者的 BREW 公式

Believe（相信）：你能做到。

Realize（认清）：与现实对齐。

Encourage（鼓励）：去掉恐惧。

Want it（想要它）：如果你不是真的想要，你就得不到。
要么想要你所做的，要么去做你想要的。

B、R、E、W。来，我们把它酿出来。

关于酿造，我学到了几件事。看问题，看它们本来的样子；看机会，看它们可能成为的样子。我们天生预装了恐惧，所以总把问题吹得比实际大，给它添上超出应得的压力，又把机会缩到舒适区那么大。把问题缩回它真实的尺寸。把机会放大到它可能的尺寸。

生活递给你粪肥时，接住。那是你成长的肥料。人们常引用鲁米的话：伤口是光进入你的地方。发生在你身上的事，没有一件非浪费不可。自然循环利用一切，你也可以，按你自己的节奏。而一段走得好的旅程，是从复杂到简单，再到成熟，每一步的钥匙都是理解。

你可以为自己酿造。下一部分，是为别人酿造。

#BREW

第四部分：引领

先是你自己，然后是他人，然后是那些将在你之后到来的人。

1. 你的领导力很重要
2. 先引领自己
3. 积极是领导者最好的工具
4. 吩咐，还是理解
5. 引领孩子

你的领导力很重要

自由是一项与生命本身并行的权利：不受强迫地思考，在真实的选项之间做选择，而且当然要选得明智。这不是我们在第四章搁下的那种无原因的意志；这是一个人需要的空间，好让他的原因成为他自己的。它必须有人捍卫，既要防着政府，也要防着我们给自己设下的陷阱和限制。

我们必须引领自己的命运，否则就得准备好承受把自己的现实交到别人手里的痛苦。

收集追随者的领导者，建起的是一群人。培养领导者的领导者，建起的是一个未来。

一个不激励人、不让身边每个人变得更好的领导者，有什么用？靠恐惧来领导，是独裁者的活儿；为了奖赏而领导，是孩子的心思。真正的领导者靠着变得更好的承诺来引领，并且让这承诺传染开来。领导力创造两样东西：成功，和未来的领导者。如果你只产出第一样，你不是在引领。你是在管理。

#CREATELEADERS

先引领自己

领导力，就是对你自己——你的生理、你的心理、你的情绪——取得足够的控制，同时引导你的激情。你里面有一支军队。把队伍排齐。没有谁引领别人能走得比引领自己更远。

还记得三个F里的第一个：恐惧是自动的。所以安全感是人最渴求的感受，改变是人抵抗得最厉害的东西。所以，如果你已经找到了勇气，把自己或别人身上的某样坏东西变成了好东西，就把自己当作领导者吧。领导力，就是愿意第一个穿过那扇人人都害怕的门。

然后执行。想法不要钱，人人都有。精通执行的人握着世上最有力的工具，因为他们能把可能变成现实。神不斟酌。神行动。让行动跟上你的理解，在这一点上像神一样。

练习：挑一件你一直叫别人做、自己却没做的事。先做。再说。

#LEADYOURSELF

积极是领导者最好的工具

领导者掌控任何局面的一个办法，是散发积极的能量：正向强化、鼓励、幽默、洞见、一幅更好未来的图景。这能量有磁性。人会朝它靠近，在生意上、在关系里、在家庭中都是如此。你没法带人走向一个连你自己看上去都在害怕的未来。

在艰难的时刻它同样管用。设想一个客户打电话来，要退一笔早已过了退货期限的订单。销售员把政策念给他听。领导者则用客户的需要创造出新的东西：“我明白你需要什么。如果我能把这批货收回来，我们能不能一起启动那个新项目？”你没有拒绝客户，而是打开了一扇门。你正要说出口的许多“不”，背后都藏着一个更好的“是”。

这还有一个更难的版本。恨因回报以恨而增长，唯有爱能消除它。敌意会传染；一个字还没听进去，我们就已经从脸和声音里染上了彼此的状态。用愤怒迎愤怒，你把它翻了一倍。用沉稳和温暖迎它，你就没给它留下任何可吃的东西。这不是软弱，也不是唯一的工具；有些人必须保持距离，就像讲问责的那一页说的。但这是我见过的唯一能结束一场宿怨的策略。

#POSITIVEATTRACTS

吩咐，还是理解

人人都正派。残酷的是各自的理解。

还记得第四章开头那个哭泣的孩子：一位老师命令他，恐惧便增长；另一位蹲下来到他的高度，迎向那恐惧。

第一位老师的做法，好像意志是自由的：如果意志自由，你只要吩咐，人们就会照做。第二位知道意志是由原因建构而成的，便照此行事，去寻找原因。

这就是两种信念在实践上的区别，它决定了你怎样养育孩子、经营公司、对待自己。相信自由意志，往往产生吩咐、评判和封杀；吩咐失灵时，就得出结论：这个人是坏的。相信意志是被建构的，往往产生理解、改变条件、改变奖赏；这些失灵时，得出的结论是：原因还没找到。持第一种信念的人并非都照第一种方式行事。但那信念让这么做变得容易。

理解慢一些，但管用。吩咐快一些，但不管用，所以我们总得一遍又一遍地吩咐。

相信自由意志的人必须悔改。相信意志是被建构的人必须去建构。

#TELLORUNDERSTAND

引领孩子

孩子努力要独特、要自由，就像构成他们的那位神一样。珍视并肯定这一本性，就消除了亲子之间的第一个冲突。这也会增长他们的领导力。孩子是我们存在最确定的延续，我们的快乐与他们的快乐交织在一起。

怎样让孩子感到，并且相信：

他们的存在和他们的个性被看见、被珍视。

他们是独特而必然的，所以他们的价值从来不是挣来的，也永远不会被夺走。

信念非常有力，所以他们对自己的信念会塑造他们的作为。

感受是天气，所以一个糟糕的下午不是判决。

实在可以被理解，所以每个问题都是一道谜题，而每道谜题都不止一个解法。

你成为什么人比你做什么更重要，但你做什么塑造着你成为什么人，所以每天的行动就是全部。

我不需要他们跟随我。我需要他们成为自己人生的领导者。

#MYCHILDREN

第五部分：获得与给予

我们对自己所属的整体，欠着什么。

1. 获得并给予自由
2. 对人最有用的莫过于人
3. 获得并给予和平
4. 做少数派

获得并给予自由

你给不出自己没有的东西。不纯的燃料发不出纯净的光。
所以先获得，再给予。

自由是每一个存在者的权利，和生命本身一样。身陷囹圄，没有谁能像应有的那样充分地存在，尽管许多人在高墙之内也活得高贵。

免于暴君的自由。免于贫穷的自由。免于无知的自由。还有免于你自身本性之纠结的自由——那是你走到哪里都随身带着的唯一一座监狱。

这是从我们说过的一切推出来的。如果每个人都是太一必然的、不可重复的表达，那么阻止一个人活出自己的本性，就不只是残忍。那是在浪费一样宇宙再也不会造出来的东西。

而且自由不只是在内心赢得的。一个人在好的法律之下、在守信的人中间，比独自待在林子里活得更自由。所以争取自由，也是在争取自由的条件：和平、法律和面包。

理解它。为它而战。传播它。

#SPREADFREEDOM

对人最有用的莫过于人

一个理解合一的人，为什么要在乎别人？

答案不是温情脉脉的那种。在自然中，对一个人最有用的，莫过于另一个依理性而活的人。两个有理解的人在本性上相合，合在一起便构成一个比任何一方单独时强一倍的身体。智者不想把理解留给自己一个人。他希望别人也拥有它，因为别人拥有了，他就更安全、更富足、更自由。

这是关于我们这种动物的一个事实。我们的大脑是为别的大脑而造的；一张脸能让我们平静，一个声音能让我们安定，肩上的一只手能让全身的警报降下来。孤独与孤立和更早的死亡相关，研究里测得的效应大小与吸烟相当。单独监禁被当作惩罚，不是没有道理的。

所以引领他人、爱他人不是慈善。那是自利——正确理解了自利。你培养的每一个领导者，你养育到能自立自强的每一个孩子，你帮着看清楚的一个朋友，都是又一颗在理性上与你相合的心灵，又一根撑着你们共同屋顶的柱子。

#USEFULTOMAN

获得并给予和平

黄金法则教给每一个民族的都是同一件事：你愿意别人怎样待你，就怎样待你的邻人。

有人把整个宇宙和其中的一切都当作自己的邻里。有人只认自己的同胞。还有人只爱长得和自己一模一样的邻人。

合一使第一种人成为唯一诚实的一种。如果我们都是同一片海洋的浪，边境那边的人和你的兄弟是同样的水做的。当我们想夺走另一个人的权利，麻烦就开始了，而它常常是以“我的神叫我这么做”开始的。真正的神从没对任何人说过这种话。真正的神不从上面说话。它只以我们的形态说话，而我们以它的名义说的话，要由我们自己负责。

在我的哲学里也有一位弥赛亚，而他不是只来一次。他出现在每一代人中间，并活在那一代里。谁在大国之间促成和平，谁设计并建造出终结极端贫困的体系，谁就是他。他也可以小得多。想想 Nas Daily 的努塞尔·亚辛（Nuseir Yassin），一个拿着手机的年轻人，用一分钟的视频触及数十亿人，为和平与爱辩护，为繁荣打开门。弥赛亚可以在社交媒体上。每个家、每座城市、每个国家都有弥赛亚：那些把自由、和平和繁荣带给自己所能触及之人的人。那位大的弥赛亚会不会真的到来？我不知道。但我们不该停止梦想。每一次真正的改变，最初都是某个人的梦。

#PEACE

做少数派

商业里有一条80/20法则：你80%的销售额来自20%的客户。维尔弗雷多·帕累托在1896年最先注意到这个形态，是在意大利的土地归谁所有这件事上；约瑟夫·朱兰把它带进了工厂车间，称之为“关键的少数与琐碎的多数”。

数字并不神圣。可以是90/10，也可以是70/30。要紧的是形态：大部分结果来自一小部分原因。

同样的形态也贯穿一生。你的平安大多来自少数几个决定，而大多数人从来没有做过这些决定。

多数人存在于恐惧、压力、爱钱、爱名、追逐享乐和迷信之中。

少数人存在于对知识的追求、理性的生活和德性的生活之中。

两群人都是太一的一部分，同一个人在一天之内会两边都去；第四章的那个旋钮一小时一小时地转动。但要紧的是这一点：少数派不是一个俱乐部。它没有门禁，也不收费。任何人都可以走进来，在任何一个早晨，只要决定去理解而不是去反应。

选好你的群体。然后为别人扶住门。

#THEMINORITY

第六部分：至福的五个敌人

不是悲伤——悲伤会过去——而是三个F把着方向盘时长成的五种习惯。

1. 不宽容
2. 嫉妒
3. 自怜
4. 懒散
5. 憎恨

不宽容

每一个东西都按自身本性的必然性行动。斯宾诺莎这样说石头，也这样说人。那个信念冒犯了你的人，和你出自同一些原因，你们两人借以观看的镜片也是。镜片越清，车开得越好。

不宽容有两副面孔。第一副对着人：要求另一道浪长得和你的一样。这要求不可能满足，因为没有两道浪是一样的，于是不宽容的人整天对着海洋生气，气它是海洋。

第二副对着时间：要求奖赏现在就来。感受现在就要满足，结果现在就要达成。但宇宙没法往一只还没有空间的杯子里倒水。我们必须先成为，才能接受，而成为需要时间。牛排不能两面同时烤，公司也一样。想要此刻就享乐的人，种不了一座农场。

两副面孔拒绝的是同一样东西：自然的过程。至福来自理解，而理解天生就慢。不宽容的人摔上一扇门，从没注意到还有多少扇开着。

性急的农夫把种子挖出来看它长没长，一查就把它查死了。不宽容对人、对时间，做的正是这件事。

#SAMEWATER

嫉妒

斯宾诺莎把妒羡定义为一种恨：这种恨使人因他人的好运而痛苦，因他人的不幸而快乐。嫉妒是它的表亲：爱里掺着恨，还有害怕把自己拥有的输给一个拥有更多的人。

两者都建立在同一个信念上：世界是一张饼。你的那块变大，只能靠我的那块变小。

对少数东西来说，这是真的。职位只有一个，房子只有一栋，第一名只有一个。对那些让一生得享至福的东西来说，这是假的。理解并不稀缺。平安并不稀缺。对人最有用的莫过于人，别人的清明让你的清明更容易，而不是更难。两个有理解的人构成一个强一倍的身体。

嫉妒的人把账算得恰好颠倒。他因别人的好而受罚，那好并没让他付出什么；又因别人的损失而得赏，那损失并没让他得到什么。他指派自己去为一种并不存在的稀缺受苦。关于社交媒体的研究用数字说了同一件事：人们花越多时间仰望别人的精彩集锦，报告的妒羡、焦虑和孤独就越多，在测量过的每个年龄段、每个国家都是如此。

合一之人不拿自己的家庭、孩子、收入或房子和任何人比。他们致力于增加共同的善，因为共同的善是唯一会回到自己身上的善。

治法是有，但不是少想要一些。而是重新定义什么是好。斯宾诺莎的检验很简单：真正的善，是所有人都能同时拥有的那一种。

练习：下一次嫉妒来临时，说出那个人为了得到他所拥有的而做过的一件事。然后这个星期，自己也走出其中的一步。

自怜

有些委屈是真的。体制会辜负人，痛苦是真的；这本书从没否认过这一点。

自怜不是痛苦本身。它是关于痛苦的一个故事：现实在惩罚你，有人下了诅咒。但自然的法则一视同仁，从它们的原因中完美地推出。太一不偏袒任何人。这是十三种属性中的第九种，也是当你正是那个淋雨的人时最难守住的一种。它同样是救你的那一种。如果没有什么选中你受这个，也就没有什么把你按在里面。

合一之人还知道第二件事：凡自然留着未定的，都归我们负责。他们为自己能改变、能生长的东西负责，不再责怪那些从来轮不到他们改变的东西。大脑也同意。反复回放伤害、追问为什么，用的是心灵空转、自顾自打转时的那同一条回路，而研究表明，它恰恰阻断了本可以终结伤害的问题解决。怜悯别人，手会伸出去帮忙。怜悯自己，什么都不会动。

得救从负责开始，小处如此，大处也如此。促成和平。交付管用的东西。为怜悯、正义和人的权利建立体系。善容易理解，也难以反驳；传播它。如果没有什么选中你受这痛苦，就别躺在它底下。起来，去找宇宙直接交到你手里的那些力量。

“为什么是我”没有答案，因为它不是一个问题。“现在怎么办”才是一个问题。这一章的每一页上都有它的答案。

练习：今天抓住自己一次“为什么是我”。不要和它争辩。把它换成“现在怎么办”，然后用一个小小的行动来回答。

#WHATNOW

懒散

每一个东西都努力保持自己的存在。这努力不是加在我们身上的义务。它就是我们。一块停止努力的自然，并不是找到了休息。它是开始散架了。

懒散不是休息。休息属于享受；休息好的身体会享受，疲惫的身体只会忍受。懒散是忘了自己为何开始的休息。沙发不会让人恢复。它只会拖延。

懒散的心灵是三个F最喜欢的心灵。恐惧填满空闲的时辰。感受无事可做，就成了全部的天气。而信仰没有工作来检验，就硬化成迷信。这本书里的每一个敌人，都在死水里滋生。

科学说得很直白。在试验中，走路、跑步、举重和瑜伽治疗抑郁的效果和心理治疗差不多，而且越用力，效果越大。不动的身体告诉心灵生活正在变糟，而心灵信了。

治法不是忙碌。多数人都忙，却没有一样忙碌让他们得享至福。治法是第三个动词：创造。做出一样原先没有的东西，再小也行，你里面的那股努力就有了去处。一块自然加入了自然的工作，喜悦就在那里。

练习：在今天结束之前，做出一样东西：一顿饭，一次修理，一个段落，一个计划。然后为你家里或公司里的某个人开一条路，让他也去做出点什么。领导者的工作是修好别人在上面创造的路，而人会留在自己不懒散的地方。

憎恨

憎恨是贴着一张面孔的悲伤。这是斯宾诺莎的定义：痛苦，伴随着一个外在原因的观念。从它长出一个家族——妒羨、轻蔑、愤怒、报复——它们有一个共同的特征：每一个都想让另一个人受苦。

贪婪是憎恨安静的兄弟。斯宾诺莎说，贪财是对财富无节制的爱，而爱一样可能被夺走的东西，就会生出失去它的恐惧，以及对任何可能夺走它的人的恨。贪婪的人怨恨竞争者，怨恨税，怨恨开口借钱的兄弟。贪婪就是嫉妒所相信的那张饼，用双手护着。

看看这欲望对怀着它的人做了什么。大脑无法希望伤害而不预演伤害，而敌意会传染。憎恨者整天活在他希望加于敌人的那种状态里。

憎恨从来不是好的，斯宾诺莎在这一点上很坚决。它因回报以恨而增长，唯有爱能消除它。依理性而活的人以宽厚回应憎恨，不是因为他软弱，而是因为他拒绝被自己所回应的那个东西牵着走。风暴照样要有海堤。但海堤不对大海生气。

憎恨一下子毁掉全部五个动词。它不能接受，因为它在与如是之物交战。它不能享受，因为它的食物是别人的痛苦。它什么也不创造，只引领暴民，也没有剩下什么可给予。

憎恨和每一种感受一样，来时是有原因的。喂养它的东西在你手里，而理解一轮一轮地让它挨饿。

练习：说出一个你憎恨的人。先别原谅他。只找出一个让他成为这样的人的原因。憎恨就是这样开始终结的。

#LOVEENDSHATE

结语

一分钟读完五条

这就是至福

一分钟读完五条

接受。不惧死亡，用理性驾驶，让侮辱归于侮辱者，得失一并接下，在风暴来临之前定好你的规则。

享受。先爱生活，再找为什么。许多理由，没有“除非”，一副休息好的身体，还有，做那只注意到了的猴子。

创造。事情能改变，而你能改变它们。守住现实，无限地展望，然后酿造。

引领。先引领自己。培养领导者，而不是追随者。以温暖迎向愤怒。养育不需要跟随任何人的孩子。

获得与给予。每一个存在者的自由，有理解之人的陪伴，一扇为人扶住的门，还有和平——唯一诚实的睦邻之道。

我的老师只命名了两种力量：坚毅，凭理性保全自己；高尚，凭理性帮助他人。五个动词，就是这两种展开来的样子。

还有五个敌人。不宽容、嫉妒、自怜、懒散、憎恨：五种与整体站开的方式，而整体才是重点。

惩罚与奖赏就在这里。至福也在这里。

#FIVEINONE

这就是至福

我们从一个停车场开始，从一个失去了毯子、被人说成是浪费的女人开始。她不是浪费。她不可能是。我们找到了她的神，那个把我们所有人都包含在内的唯一存在者。我们看到了信念有多大的力量，我们对实在的感知又有多大的力量。我们感受过真理的羞怯，思索过我们的本性和我们的不自由，最后到达了我们的至福之地。

我们没有为好好活着许诺奖赏。好的一生本身就是奖赏。接受，你便有了平安。享受，你便有了爱。在其中创造，你便有了喜悦。在其中引领，你便有了力量。从它获得，向它给予，你便已经归属。

放下戒备。爱存在，爱它本来的样子。爱你自己，爱你此刻的样子。

你必须存在。你已经存在了。现在，好好地存在。

#YOUMUSTEXIST

五分钟读完本书

各组“五”的汇总

十三种属性，合为一诗

几个公式

斯宾诺莎的五个词

各组“五”的汇总

通往太一的五步。1. 我们是同一个东西的一部分。2. 我们依托于同一个东西。3. 我们由同一个东西维系。4. 我们的物质来自同一个东西。5. 我们的思想来自同一个东西。因此，这同一个东西就是万物之源，它配得上“神”这个名字。

要接受的五个信念。1. 我们能改变事情。2. 我们独特而有价值。3. 好事会发生。4. 实在可以被理解。5. 我可能是错的。

要拒绝的五个信念。1. 神像我们一样。2. 所有感受都需要回应。3. 直觉、道听途说和公开信息就是知识。4. 某个宗教或某座殿堂是唯一的道路。5. 你的信念很廉价。

认知的五个梯级。1. 道听途说。2. 经验。3. 论证。4. 实验。5. 直观。

真理的五个敌人。1. 安逸。2. 对他人说的谎。3. 对自己说的谎。4. 奉承。5. 肤浅。

我们是什么：五点。1. 物质与心灵。2. 被组装的。3. 不自由。4. 有意识，而这令人痛苦。5. 为欲望所驱。

通往自由的五步。1. 接受因果之链。2. 察觉模式。3. 理解原因。4. 纠正而不憎恨。5. 爱其所是。

要做的五件事。1. 接受：与如是之物和平相处。2. 享受：爱正在发生的生活。3. 创造：把东西做出来的喜悦。4. 引领：自己、他人，以及后来的人。5. 获得与给予：我们欠整体的那一份。

至福的五个敌人。1. 不宽容。2. 嫉妒。3. 自怜。4. 懒散。5. 憎恨。

五章。五步。五个信念。五个梯级。五个动词。同一个东西。

十三种属性，合为一诗

太一，太一：1. 它存在；2. 而它是一；3. 它无处不在；4. 而它永恒；5. 无限而完整，外无一物，内无所缺；6. 身体与心灵，同一个自然的两副面孔；7. 保有它所容纳的一切，不失一物；8. 依本性而行，不凭意志；9. 无所偏爱；10. 不断展开，从不重复；11. 自由，别无一物像它这样自由；12. 凡愿看的人都能认识它；13. 而它不在时间之内，却是每一个此刻的根基。

几个公式

BREW，做成任何事的公式。

Believe（相信）：你能做到。

Realize（认清）：与现实保持一致。

Encourage（鼓励）：摆脱恐惧。

Want it（想要）：要么想要你正在做的事，要么去做你想要的事。

成就伟大所必需的两个信念。

事情可以改变。你能改变它们。

三个F，如果不加审视，会毁掉一生。

Fear（恐惧）。Feelings（感受）。Faith（信仰）。乘客，不是司机。

六个P，雷·温莎教给我的。

Proper prior planning prevents poor performance.
（周密的事前计划，防止糟糕的表现。）

唯一的承诺。

过一种好的生活，而这要求做一个好人。其余都是噪音。

斯宾诺莎的五个词

Deus sive Natura，“神即自然”。斯宾诺莎用这三个词总结了本书的一切：两个名字指向同一个东西。他还区分了Natura naturans（能产的自然，即作为主动源头的自然）与Natura naturata（所产的自然，即它所产出的万物）。作为源头的^①神是前者；作为你、我和群星的神是后者。第26分钟那一页讲的就是这个：浪就是海洋，而海洋不是浪。

Sub specie aeternitatis，“在永恒的形式下”。看一样东西，不是看它今天在你的恐惧或匆忙中显出的样子，而是看它在整个自然秩序中本来的样子：必然而完整。这就是从台阶之顶看到的景象。平静便由此而来。

Conatus，自我保存的努力：每一样东西都竭力保持自身的存在。树伸向光，河奔向海，你奔向更好的生活。斯宾诺莎说，这种努力就是一样东西的本质本身。我说欲望不是恶，指的就是这个。它是发动机。

Acquiescentia，满足，心灵的安宁。斯宾诺莎在两种意义上用它：一是acquiescentia in se ipso，自我满足，来自理解你自己真实的力量；二是来自理解神的那种深深的安息。

两者都不必明天再赢一次。正是这一点，使它们成为至福，而不是快乐。

Idea adaequata，正确的观念：一个完整、清楚而真实的观念，它显出一样东西必然所是的样子，而不是它碰巧给你的印象。正确地认识神，不是知道关于神的一切，而是真实地认识你看得见的那一部分。本书每次说“理解”，指的都是这种理解。

注释、致谢与作者

注释与出处

致谢

关于作者

封底

注释与出处

斯宾诺莎。除另行注明外，所有引文均出自《伦理学》Elwes 英译本；少数语句依从 Curley 译本。真观念必定符合它的对象：第一部分，公则6。实体、属性、无限、永恒：第一部分，界说3至8，命题5以及命题12至15。无限多的事物以无限多的方式：第一部分，命题16。全能从未有所保留：第一部分，命题17附释及命题35。圆中的矩形：第二部分，命题8附释。三种知识：第二部分，命题40附释2。正确观念：第二部分，界说4。假如三角形会思考：第56封信，致博克塞尔（Hugo Boxel）。一个情感只能被更强的情感克制：第四部分，命题7。对人最有用的莫过于人：第四部分，命题18附释及命题35。以恨还恨，恨便增长；以爱相待，恨便消除：第三部分，命题43；自由的人以爱回报恨：第四部分，命题46。悔恨不是德性，及其实践上的限定：第四部分，命题54及附释。自我满足：第四部分，命题52。自由的人绝少想到死：第四部分，命题67。被动的情感一经清楚理解便告终止：第五部分，命题3。预先定下处世的准则：第五部分，命题10附释。不求神以爱回报：第五部分，命题19。心灵对神的爱是神对自身之爱的一部分：第五部分，命题36及绎理。至福不是德性的报酬，而是德性自身：第五部分，命题42。“与神合一是最高的善”：《知性改进论》，开篇数页，转述。万物皆依其本性的必然性而行：第一部分，命题29及33。妒羡的界说：第三部分，情感的界说23。嫉妒：第三部分，命题35附释。恨的界说，及其同族——妒羡、轻蔑、愤怒与报复：第三部分，命题13附释，以及情感的界说第7条、第20至23条、第36与37条。恨绝不是善，且可被爱消除：第四部分，命题45及46。贪婪：情感的界

说47；因无法共享而滋生纷争的财物：第四部分，命题37附释。人人共有的真正的善：第四部分，命题36。愉快永远是善：第四部分，命题42；除了阴沉可悲的迷信，没有什么禁止我们享受快乐：第四部分，命题45附释。保持自身存在的努力：第三部分，命题6及7。Natura naturans 与 Natura naturata（能产的自然与所产的自然）：第一部分，命题29附释。我们称一物为善，是因为我们欲求它：第三部分，命题9附释，及第四部分序言。知道了太阳的距离，它看上去依然很近：第二部分，命题35附释。没有独立的意志能力：第二部分，命题48及49。只为避免恶而行的善，是出于恐惧：第四部分，命题63。情感的模仿：第三部分，命题27至32。坚毅与高尚：第三部分，命题59附释。观念的次序与事物的次序是同一个次序：第二部分，命题7。心灵是身体的观念：第二部分，命题13。身体与心灵互不决定对方：第三部分，命题2。因为我们享有至福，所以能克制欲望：第五部分，命题42。我们对个别事物理解得越多，对神的理解就越多：第五部分，命题24。宁取将来较大的善，不取眼前较小的善：第四部分，命题62及66。自由的人在国家中比独处时更自由：第四部分，命题73。

经文与哲学。“我是自有永有的”：《出埃及记》3:14；把 YHWH 读作“我是”是一种解读，而非公认的译法。“当远离虚假的事”：《出埃及记》23:7。该隐与亚伯的供物：《创世记》4:1至5；我赋予他们的动机是我自己的解读。黄金法则的种种形式：其中包括《利未记》19:18。苏格拉底与那位政治家：柏拉图，《申辩篇》21b至d，Jowett 英译本。全能不包括矛盾之事：托马斯·阿奎那，《神学大全》第一集，第25题，第3节。古人已知大地是圆的：亚里士多德，《论天》第二卷第14章。

叔本华论泛神论是一种客气的无神论：《附录与补遗》，“关于泛神论的几句话”（A Few Words on Pantheism）。真理是一位羞怯的美人：《作为意志和表象的世界》第二版序言，Haldane 与 Kemp 英译本，转述。“对思考的人，世界是一出喜剧；对感受的人，世界是一出悲剧”：霍勒斯·沃波尔，1776年8月16日致上奥索里伯爵夫人安妮的信。鲁米那句关于伤口与光的话，是一个流传很广的译法，我未能查到它出自哪一首具体的诗或哪一位译者。爱因斯坦关于斯宾诺莎的神的电报：对拉比赫伯特·戈尔茨坦（Herbert Goldstein）的回复，《纽约时报》1929年4月25日报道，转述。宇宙从无中产生：霍金与蒙洛迪诺，《大设计》，2010。

科学。以下每一条都只是指向一项研究，而不是对某种哲学的证明；凡本书打比方之处，比方都是我自己打的。情绪标注会降低杏仁核的反应：Lieberman 等人，Psychological Science 18, 2007。压力信号损害前额叶功能：Arnsten，Nature Reviews Neuroscience 10, 2009。孤独与孤立和死亡率相关：Holt-Lunstad 等人，Perspectives on Psychological Science 10, 2015。奖赏预测与预测误差：Schultz、Dayan 与 Montague，Science 275, 1997。想要与喜欢：Berridge 与 Robinson，American Psychologist 71, 2016。准备电位及其解释：Schurger、Sitt 与 Dehaene，PNAS 109, 2012；Maoz 等人，eLife 8, 2019。乳汁成分随婴儿而变化：Riskin 等人，Pediatric Research 71, 2012；母乳与维生素D：美国疾控中心（CDC）指南。能量守恒与膨胀的宇宙：Sean Carroll，“Energy Is Not Conserved”，2010。运动作为抑郁症的治疗手段：Noetel 等人，BMJ 384, 2024。网络上的向上社会比较与心理困扰：

“Looking Up Linked to Feeling Down”，一项涵盖54个样本的元分析，2026。反刍思维与默认模式网络：Zhou 等人，NeuroImage 206, 2020。敌意与情绪传染：Hatfield、Cacioppo 与 Rapson, Emotional Contagion, 1994。帕累托的观察：Cours d'économie politique, 1896；朱兰的“关键少数”：Quality Control Handbook, 1951。五个为什么：大野耐一，《丰田生产方式》(Toyota Production System)，1988。请核对它们，正如本书请你核对一切。

致谢

致我的妻子和我们的五个孩子：他们教给我的，比书架上所有的书加起来还多；他们耐心地陪着一个在人生中途改变了信念体系的男人过日子。

致停车场里那位流浪女子，无论她如今身在何处。这本书是从你开始的。

致每一个读了其中一页、又把它传给别人的。

信者有福。

关于作者

我不是从这里起步的。

二十多岁时，我开始写的、并为之辩护的，恰恰是这本书的反面。我论证说，自然有法则，所以必定有一位立法者。神必须高于自然，因为自然没有判断、没有意识、没有目的，而一个没有这些的神根本不是神。我写道，斯宾诺莎把神限定在自然之内是错的。我相信这一套，而且能把它论证得很好。

后来我继续追问那些问题，才发现自己不知道的有多少。好些年里，我都没有读懂斯宾诺莎的哲学。十年之后，我找到了平安，也找到了这本书所讲的那种和解，并觉得值得把它带给你。

从十九岁起，我的本职就是创办并经营一家公司，和一群出色的人一起，为全美各地的客户提供优质的照明。我是一个丈夫，也是五个孩子的父亲。我所知道的，都是从他们和与我共事的人那里学来的。这是我的第一本书。

封底

合一带来至福

1929年，一位拉比问爱因斯坦是否信神，他回电说，他信的是斯宾诺莎的神——那在存在之物的有序和谐中显现的神，而不是一个过问人类命运与行为的神。

斯宾诺莎的神简单而直观，不难理解，可这种理解能给人带来什么好处呢？我们要的当然不是将来的某种报偿，而是今天、此刻。在这些一分钟的阅读里，商人兼父亲艾萨克·哈吉安领着你走上五步台阶，去往终极的合一——那你所属于、所依托、所赖以维系的太一——并说明斯宾诺莎为什么称之为最高的善。

然后，在与自然和解之后，我们回到信念与真理的根本，再回到人这一形态本身：我们是什么，我们的意志为什么不自由，以及如何依据这些自然的理解来破解人的心灵。最后一章是一份实用指南：通往持久至福之路上要做的五件事……

属于同一个实在，这已是事实。理解这个实在，是我们的功课。而按它的规则去玩、去赢，就是这场游戏……

五章。五步。五个信念。五个梯级。五件要做的事。一个实在！

合一带来至福

1929年，一位拉比问爱因斯坦是否信神，他回电说，他信的是斯宾诺莎的神——那在存在之物的有序和谐中显现的神，而不是一个过问人类命运与行为的神。

斯宾诺莎的神简单而直观，不难理解，可这种理解能给人带来什么好处呢？我们要的当然不是将来的某种报偿，而是今天、此刻。在这些一分钟的阅读里，商人兼父亲艾萨克·哈吉安领着你走上五步台阶，去往终极的合一——那你所属于、所依托、所赖以维系的太一——并说明斯宾诺莎为什么称之为最高的善。

然后，在与自然和解之后，我们回到信念与真理的根本，再回到人这一形态本身：我们是什么，我们的意志为什么不自由，以及如何依据这些自然的理解来破解人的心灵。最后一章是一份实用指南：通往持久至福之路上要做的五件事……

属于同一个实在，这已是事实。理解这个实在，是我们的功课。而按它的规则去玩、去赢，就是这场游戏……

五章。五步。五个信念。五个梯级。五件要做的事。一个实在！



艾萨克·哈吉安 Isaac Hadjyan
一分钟合一