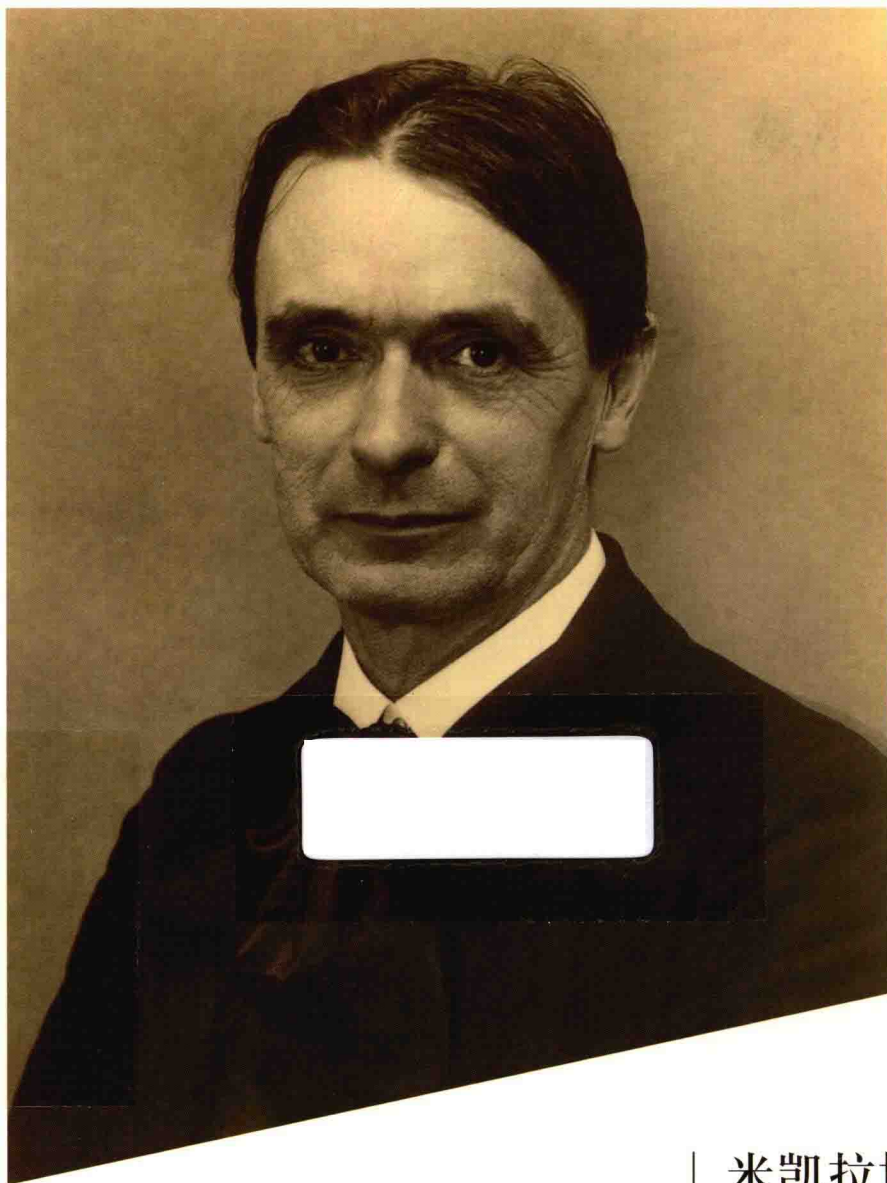


Was ist Anthroposophie?

什么是人智学

Rudolf Steiner



〔德〕海因茨·齐默曼 著
金振豹 刘璐 译

米凯拉博士

倾情撰文 作序推荐

什么是人智学

[德] 海因茨·齐默曼 著

金振豹 刘璐 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈曦
特约编辑：草原
装帧设计：肖晋兴

图书在版编目 (CIP) 数据

什么是人智学 / (德) 齐默曼著; 金振豹, 刘璐译. -- 深圳:
深圳报业集团出版社, 2015.11

ISBN 978-7-80709-683-2

I. ①什… II. ①齐… ②金… ③刘… III. ①精神 (哲学)
—研究 IV. ①B022

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 169368 号

Was ist Anthroposophie? by Heinz Zimmermann
Copyright ©2013 by Verlag am Goetheanum
Simplified Chinese translation copyright ©2015
By Lipin Publishing Company
All RIGHTS RESERVED

什么是人智学

shenme shi renzhixue

[德] 海因茨·齐默曼 著
金振豹 刘璐 译

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道 6008 号)
三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
开本: 787mm × 1092mm 1/16
印张: 9 字数: 80 千字
ISBN 978-7-80709-683-2 定价: 35.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

人智学的力量

我很乐意为这本介绍人智学——即由鲁道夫·斯坦纳于 20 世纪初创立的精神科学——的小书的中文译本写序。

这是因为，一方面，我对人智学的学习对自己作为儿科医生的工作有非常大的帮助。在治疗各种儿童疾病的过程中，我发现有大量的疾病是无法用药物去治疗的，而只能通过健康的生活方式、平衡的饮食以及，最重要的，能够与儿童所处的年龄阶段及其个体性相适应，并且能够支持其个体性发展的教育去治疗。对儿童和青少年来说，他们必须能够感受到心灵和精神的愉悦和舒适，否则其身体和心理的健康就会受到损害。我通过学习人智学的教学法以及人智医学，获得了能够为儿童和家长提供这方面支持的知识和能力。

另一方面，我相信对人智学的了解对于当今的中国具有十分重要的意义。

为什么呢？

一位家在北京的父亲就这一问题给了我回答。我曾经问他，为什么他会把自己的孩子送到一个只不过几年前才成立的华德福学校去。把自己唯一一个孩子交托给一个这么新的教育尝试对他来说难道没有风险吗？他回答说：“我虽然对人智学还不太了解，但我目前所获得的人智学知识，以及对这所华德福学校的孩子和老师状态的了解，让我觉得，这种教育能够帮助身处今日中国的我们与我们原有的精神之源重新建立连接，同时也能够以一种新的形式与当代的生活相适应。”我在中国的许多其他城市中也听到了类似的观点。

当代的物质主义是一个全球现象。它使得对于物质财富，对于影响力和名声的追求成为主导性的文化要素。然而，一旦人们在这些方面的追求达到一定程度，人们就会发现，这些追求并不足以使人们在心灵上和精神上得到滋养，也不能使他们具备在令人痛苦的和不幸的生活状态下保持健康的能力。物质主义不能提供“内在的力量”，而正是这种内在的力量能够使人们在生活中获得目标和方向。为了维持身体和心理的健康，人们必须能够把个人的人生经历理解为“生命的学校”，能够以一种赋予意义性的方式处理人生中的各种事件。但是，这种内在的力量以及成长的意愿必须通过教育和榜样的作用加以唤醒，否则就会有陷于怀

疑、枯竭或内在的空洞以及生病的危险。因此，这个时代需要一种能够在物质主义的自然科学和精神性之间架起桥梁的通路。由于人智学正是以此作为目标，它对于这一时代需要具有重要意义。

这如何可能？

这之所以可能，是因为人智学是以人类的思维作为工具的。人类的思维既是学术研究的基础，也是人的精神力量之所在。人类思维作为一种精神力量可以进一步发展，从而能够帮助人理解和认识精神性的世界及其关联。而且思维，以及作为思维之科学的哲学也能够描述和研究人类所有文化和发展阶段中出现的精神和宗教体系所共有的那些传统价值。德国哲学家卡尔·雅斯贝尔斯（1883—1969）提出了“轴心期（Achsenzeit）”这一概念。他用这一概念指称公元前800年到公元前200年这一段历史。在这个阶段，地球上的四大文化区发展出了各自的思想，并通过各自伟大的圣者得到表达。在这个历史阶段中，当今人类所熟悉的世界观念和体系开始为普通人所了解，从而被许多学者及其学生记录并传播开来。

在中国，老子和孔子影响巨大。他们教导推崇爱、俭朴、谦卑、宽容、世界以及国家的和谐秩序这些清晰的伦理价值的思想和发展道路。在印度，乔达摩·悉达多提出了有关慈悲和爱的宏大教导，并且对命运的概念进行了有意识的论述。在东方，即希

伯来和波斯，出现了《圣经》里提到的那些先知，以及查拉图斯特拉——他提出了善与恶交战的概念。而在欧洲，希腊的哲学家们提出了早期自然哲学。稍晚一些，苏格拉底、柏拉图和亚里士多德通过对正义、冷静、勇敢、智慧和虔诚这些主要的德性的提倡并将它们置于理性，即逻格斯的制约下，确立了欧洲—西方世界的伦理和哲学基础。

人们在斯坦纳的人智学当中也能够遇见这些人类发展之路的基础。人智学在哲学上与德国的理想主义（费希特、黑格尔、谢林、席勒、歌德）一脉相承，并以此为基础，把真理、爱和自由这些人性的核心价值作为个体性的发展方向。此外，四大文化圈都强调经由思想以及将自己与各种伦理价值和理念相联结，实现人性的发展以及“自我”的觉醒。人智学在这方面也不例外。因此，人智学并不是完全原创性的。只不过，它使轴心期的这四大人类价值体系——它们就其最根本的实质来讲是极为相似的——与人类的生命实际在各个方面都建立起了联系。人智学的（人性）养成之路完全是实践导向的。人智学的目标并不仅仅是指出一条如何成为伦理上更为完善的人的道路。其主要的关注点并不在于这里。它认为，所有灵性的洞见，所有内在的美德都能够导向这样一个方向，即人能够更好地理解生活，因而能够凭借其在心灵和精神上获得的成就更好地实现生命的目标。因此，人智学始终

关注如何将所学到的运用于生活，关注对作为整体的人性的贡献。它的名称（Anthroposophie）也正是因此而来：Anthropos 来自希腊语，意为“人”，而 Sophia 意为“智慧”。所以，人们完全可以这么认为：人智学在于人类轴心期形成的那些价值之外并没有提出什么新的价值。它只不过是指明了一条通往这些价值的道路。这条道路是以生活实践作为基础的。它以一种富于疗愈性的方式充实着物质主义的自然科学，并使得人们对自然科学的理解更为深入。由此，它在精神世界的“信仰”和对当今的生活现实有决定性影响的当代自然科学之间的鸿沟上架起了一座桥梁。它希望促成人类内在的精神探索之路与外在的物质生活之间的融合，而不是各行其道。通过此种融合，人类外在的物质生活将得到转化，并以合乎人类尊严的方式被重塑。人智学把自己理解为精神科学，并把行动作为自己的道路。它并非一种信仰体系或者宗教。它以可验证的思想对存在的精神层面进行描述。斯坦纳如此要求他的学生：你不应该断然相信我对你所说的，而是要加以思考，使之成为你自己的东西，理解它，并基于这种理解，以负责任的方式行事。

所以，在世界各地都有人受到人智学的启发，对农业、教育、艺术和医药等领域进行革新，而不论其属于何种宗教、采取何种冥想方式或者追求何种精神性目标。在印度，一位人智学女医生

告诉我，人智学帮助她更好地理解她从小就因为家庭教育所接受的印度教，并使她对这一传统更为珍惜。在日本，一位人智学建筑师就他所信奉的佛教对我表达了类似的感受。在埃及，穆斯林文化圈的人智学先驱易卜拉辛·阿布莱什（Ibrahim Abuleish）^①，作为塞肯文化运动（Sekem Kulturinitativ）^②的发起人和诺贝尔替代奖^③的获得者，对《古兰经》和伊斯兰教持有同样的看法。他觉得自己对于伊斯兰教负有精神上的义务。对我来说，它对基督教则具有同样的意义。正是借助人智精神性科学，这一宗教对我来说才真正变得可以理解。

① 易卜拉辛·阿布莱什（1937—），是一位埃及化学家和企业家。他发起了塞肯文化运动，并于2003年获正确生活方式奖（Right Livelihood Award）。

② 易卜拉辛·阿布莱什于1977年在开罗东北47公里的沙漠上创立了塞肯文化运动，以解决埃及的教育、人口和环境危机。塞肯已经成为生物农业和植物药品的市场领导者，同时也经营学校、劳动和教育项目，并拥有一个医疗中心以及一所应用艺术和科学学院。

③ 诺贝尔替代奖，又称为“正确生活方式奖”，是一项旨在“向那些对当今人类所面临的最严峻的挑战提供实际且具有示范性的解决方案的人士致敬并给予支持”的国际性奖项。该奖项于1980年由德国-瑞典籍慈善家冯·岳克斯库尔（Jakob von Uexkull）发起，并于每年的12月初授奖。奖项主要颁给在环境保护、人权、可持续发展、健康、教育以及和平等领域有突出贡献的人士。奖金总共为20万欧元，每年的获奖者为四个人。其颁奖地点与诺贝尔奖一样，在瑞典议会大厦。冯曾向诺贝尔委员会提议在上述领域增设奖项，未获同意，遂另外设立此奖项。

现代人，不论他信仰什么，都想理解这个世界，否则就会感到不安。在这方面，人智学的认知之路可以提供帮助。由于每个人都是完全自由地探索自己的道路，并且每个人都有通过思考增强理解的能力，通过了解人智学，人们能够对持不同观点的人给予广泛的宽容和接纳，因为人们能够理解他人为何有不同的想法，并予以尊重。人智学的力量不仅仅在于它的知识。在这方面每个人都以自己的方式获得知识。人智学的力量在于这种可能性，即将所学到的付诸实践，采取相应的行动，同时顾及一种积极的宽容并致力于和平的社会文化。

由于人智学的力量存在于使“善”成为现实的努力之中，对人智学知之甚少乃至一无所知的人们也可以参与到人智学的事业中来。因为将技术运用到实践当中，比如运用到生物活力农业、华德福教育和人智医学当中，在一定程度上是可以仅仅作为技术来传授和学习的。只不过如果想要教导他人，或者完全地理解为什么人们采取这种或那种做法，需要对人智学进行研究。具体来讲，比如，为了理解一个好的幼儿园教学法是如何发挥作用的，我必须透彻地了解华德福教学法，并对人智学的认知之路进行研究。但如果只是运用所获得的知识，则体验到这种做法是好的，出于此种体验去学习这种做法并将其运用到孩子身上就够了。同样，每个医生在意识到从槲寄生（*viscum album*）当中提取出来

的人智学抗癌药物能够改善癌症病人的生命质量，提高其痊愈几率之后，都可以将此种药物推荐给病人。但是如果理解这种药物的效用并且有效地生产这种药物，则需要学习人智医学。

我很希望海因茨·齐默曼的这本导论及其对世界范围内的人智学运动的介绍能够受到中国读者的欢迎。我和海因茨·齐默曼曾一起在位于瑞士的人智学中心，即歌德馆的高校委员会共事多年。他是教育部的负责人，而我是医学部的负责人。我们彼此都认为，这两个领域彼此之间具有十分密切的联系，并且能够互相学习很多东西。因此我很高兴通过这本小册子再次与我的老同事，目前已经去世的海因茨·齐默曼建立联结。

斯坦纳相信，人类的那些严重的社会问题只能通过“并非以利己主义为基础”的教育才有可能获得解决。不过他也同样确信，一个这样的教育必须以健康，即人、自然和地球的健康为导向。祝愿他的这些信念在中国也同样被证明是有重要意义的。

米凯拉·格洛克勒博士 (Dr. Michaela Glöckler)

歌德馆医学部，多纳赫

2014年11月

迈向自由的人

人来到这个世界，有没有可能通过自己的努力在一生中达到真正自由的状态？我估计人世间再没有比这个更让人纠结的问题了：一方面，这是个在某种意义上根本无法想清楚的问题，甚至有想得越多，离自由越远的危险。的确，再没有比只活在书本和思考当中的人更可怜的了。另一方面，这个话题又让一个不想就这么糊里糊涂过一辈子的人不能不去关注。随着年龄越来越大，经历的事情越来越多，那些曾经让我们乐不思蜀的事情：美食、运动、爱情、性、荣誉、财富、权力……都不再像原来那样让人着迷，甚至在我们投入地追求快乐的过程中已经让我们伤痕累累，满怀伤痛和厌倦。我们不禁要问，在人世间到底什么才是我们真正应当追求的东西，到底怎样我们才能将自己的自由，其实也就是幸福感、满足感和意义感，建立在坚实的基础之上？

有关自由的问题，也是有关我们到底是谁，人到底是怎样一种存在的问题。正如我们如果对别人缺乏理解，就不可能与他们建立良好的关系一样，如果我们对自己缺乏深入的认识，我们也不可能让自己活得明白，活得有自由感和意义感。

当然，这些问题在许多人看来未免太抽象、太遥远，尤其是在我们还没有经历过多少磨难，还在为种种眼前的迫切需要，比如学业、事业、爱情、收入、家庭奔波忙碌，无暇他顾的时候。但这些问题终究无法绕开，因为人生无常，一切眼前的美好终将逝去，生病、年老和死亡不可避免地会到来。而如果我们是正常的父母，希望自己的子女能够拥有健康快乐的一生，我们更是绕不开对这些话题的思考。

两年前，在翻译《法哲学》一书时，我不无意外地发现，人到底有没有希望达到一种自由状态，其实是大成问题的。一些著名的科学实验，比如加州大学旧金山分校的神经科学家本杰明·利贝（Benjamin Libet, 1916—2007）以及哈佛大学心理学家丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner, 1948—2013）所作的实验都表明人类如此看重的自由意志很可能是一种错觉，尤其是当我们把大脑的运作过程按照狭隘的科学主义的观点简单地看成不过是物理—化学反应等自然律支配下的过程的话。这一发现是令人

沮丧的。这意味着我们所有的决定，其实都是被决定的。这人世间的一切，包括我们自己的命运，都只不过是按照早已经写好的剧本展开的一次演出。我们的所有遭际以及它们所带来的感受，快乐也罢痛苦也罢，都是命中注定的。该发生的，终究要发生。正如萨特所说，人不过是一堆无用的热情。

幸好，虽然有这样让人倒胃口的科学实验，生命当中固有的热情往往足够强大，能够让人带着巨大的疑惑继续兴致勃勃地前行。尤其是这两年来接二连三的奇妙遭际，让已届不惑之年的我开始感到人生如同进入了《爱丽丝梦游仙境》里描述的那个奇妙世界。2012年年中，在被两家三甲医院诊断为淋巴瘤之后，我通过从北京到云南的长途骑行，以及从2013年1月份开始至今坚持不懈直至乐在其中的静坐练习，没有借助任何医疗手段和药物使自己达到自觉身心反而较之前更为强健的状态。2014年年初，我开始为华德福教育所吸引，并很快将女儿从一个传统幼儿园转到南山华德福学校。在不到半年的过程中，通过阅读相关的书籍，以及参加中国大陆第一届人智医学培训，我对鲁道夫·斯坦纳创立的，作为华德福教育之思想基础的人智学产生了浓厚兴趣。而在阅读并翻译这本由德国资深的人智学者海因茨·齐默曼所写的《什么是人智学》一书之后，我对于人智学的兴趣更是有增无减。我开始感觉到，人智学对于我一直以来所关心的，有关

人的精神成长、人有没有自由意志以及人最终的身心安顿之道这些问题提出了一条较之宗教信仰更合乎理性思维习惯，因而也可能更适合深受科学主义影响的人们的求索路径，同时其对于这些问题的基本解说也很有说服力，是可以与我自己的人生经验及思考相互验证的。

人智学，说白了就是关于人到底是怎样一种存在的科学。人到底是怎样一种存在，这是一个根本性的问题。每一个个体的人过一种怎样的生活，也取决于他对自己或有意识或无意识的理解和预设。这种理解和预设，其实也就是一个人所持的信仰。在这方面，我们较为熟悉的那些直接以人为研究对象的科学，比如医学、心理学、人类学乃至宗教学等，相对于人智学来讲，都只是对人的某一方面的研究，或者更确切地说，都只是运用传统的科学手段对人展开的研究，因而也只能触及人这一存在当中更为物质性的层面。而人智学对人的研究则要远为深入，事实上是直接把人作为一种精神性的存在来研究。

对人的精神性的研究也是对一个神秘的领域的研究，很容易跌出“科学”的范畴，而陷于说不清、道不明，既玄又虚，乃至迷信疯魔的泥沼。尽管如此，人的精神性是一个如此重大的课题，显然不可以让它只成为宗教信仰所垄断的领域，而必须同样将它纳入人和人之间可沟通、可交流与可验证的思考与对话的视域之

中。只不过为此科学必须重新理解自己，勇敢地打破旧有的范式并发展出新的认知方法和手段，才能在这片孕育着无限可能同时也风险重重的新大陆建立可靠的立足点和根据地。

正是因此，斯坦纳一再强调人智学首先是一条认知之路，而不是一套固定和封闭的知识体系或者教义。他甚至指出说人智学最好每个星期都获得一个新的名称，以使人们不会因为名称的固定而对它所讲的东西习以为常。他也有专门的著述来介绍人智学所运用的方法，比如《人如何认识高等世界？》（*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*）一书。由于人智学的研究对象是作为精神存在的人，也即人的精神性，它所运用的方法显然也应当是适于对精神现象加以认知和考察的方法，而不能局限于那些主要用来考察物质现象的方法，比如测量和实验的方法。尤其是，一个人要有能力对人的精神现象和精神世界进行考察，自己必须是在精神上高度发展的人或者至少是致力于在精神上不断提升自己的人，正如一个没有受过数学训练，或者对数学毫无兴趣的人，不可能在数学领域从事科学研究。这种研究能力的提升，实际上也就是对于研究方法的运用能力的提升。如果我们把人的精神世界概括为人追求真、善与美的心灵世界的话，我们可以认为如果一个人想在人智学领域有所建树，那么他必然需要不断提升自己对于真、善与美的把握能力和敏感度。这方面的

基本训练方法，正如这本小册子已经提到的，包括对一些关键能力的系统培育，比如有意识地提高自己的感知和观察能力，有规律地训练清晰、客观并且有专注力的思想，有决断能力的、持续一致的意志力以及有纪律的、与具体情境相适应的情感能力。在这个意义上，人智学研究同时意味着研究者的自我提升与转化。如果说所有科学都要求某种程度的知行合一的话，人智学要求的是最为彻底的知行合一。也正是在这里，人认识世界的活动和改造世界的活动成为同一硬币的两面。以我自己的经历来讲，通过长途骑行、长期有规律的静坐训练以及始终满怀兴趣的思考和写作，我对自己的精神性有了更为深入的了解，同时也使自己的身心变得更为强健。

如果一个人已经在这些方面做了持久的自我训练和准备，那么他必然不会对这本小册子接下来所介绍的那些人智学对于人的基本认知和观点感到特别陌生和怪异，而是常常会有豁然大悟，如逢明师和知音的喜悦。在人智学看来，我们肉眼所见，有着各种各样的欲望和需求的这个肉体只不过是这一存在的最为表层的部分。如果不是由于所有有生命的存在所共有的以太体或者说生命体的作用，这个肉体势必会趋于衰亡和腐败。这个理解完全是为传统的西方医学所感到陌生的。至少在国内医疗领域占绝对主导地位的西医学是建立在把肉体作为人之全部的“人之图像”