

国际文化出版公司

女性七年 周期说

据 Kable Verlag GmbH,
Hamburg 1997 版

ALLE 7 JAHRE

**hythmische Entwicklungszyklen
Leben der Frau**

著【德】Sabine Friedrich

翻译 李小虹 王国栋
译审 郑华汉



女性七年周期说

[德]萨比娜·弗里德利希 著

李小虹 译
王国栋

郑华汉 审校

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

女性七年周期说 / [德]弗里德利希著;李小虹,王国栋译. —北京:国际文化出版公司,2001.4
ISBN 7-80105-922-0

I. 女… II. ①弗…②李…③王… III 女性—生活—研究 IV. C913.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 08240 号
著作权登记号图字:09-98-2426

女性七年周期说

原 著 [德]弗里德利希
翻 译 李小虹 王国栋
译 审 郑华汉
责任编辑 王逸明
封面设计 尚君义
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
印 刷 南方印刷厂
开 本 850×1168 1/32
7 印张 150 千字
版 次 2001 年 6 月第 1 版
2001 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 册
书 号 ISBN 7-80105-922-0/Z·112
定 价 18.00 元

国际文化出版公司地址
朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013
电话 64279032 64271187

序 言

有节律的周期性的生活结构

一切都按节律运动。潮涨潮退，日出日落，呼吸和脉搏，白昼与黑夜，一切都循着自身的节律，甚至原子与亚原子层现象的产生也是如此。在生物中也不例外。树木确切地知道，什么时候该抖掉落叶，什么时候休养生息，什么时候萌发新芽，什么时候开花结果，它们同样遵循着自身的节律。再如候鸟、庭花、蝶蛹、鲑鱼，也都如此。还有小孩儿，简森的母亲说：“如果简森中午不睡上一小时的话，剩下的这半天就会变得不可理喻。特别是到了晚上，我简直就没办法让他上床睡觉，因为他整个玩疯了。”其实孩子的身体也是在试图建立起自己的节律，节律和情感是与生俱来的。事实上，DNA 这种遗传物质就是通过各自独有的律动形式显示其特性的。即便是新生儿，也已经能识别母亲心跳的节律，胎儿在能看之前，就已经听了很久母亲心跳和脉搏的节奏了。

慕尼黑的时间研究员诺贝尔特·施耐德教授说：“我们是作为有节律的生物来到这个世界的，并且每个个体都有其不可置换的律动图形。”可以说，节律绝对是人类的原始体验。

然而，我们的社会却节律紊乱：一个无休止的社会。只要能做到，即使改变植物对光照周期的敏感，打破老鼠先天的活

动规律，也把它们作为突破而大加庆祝。决定一切的不是节律，而是速率，而速率可以说完全不同于节律。

速率，它是工厂里的计件工作，它是瓜分时间的节拍器。而节律则是均匀地将时间组合。速率呆板地重复同样的东西，并且精确地制定出每次重复持续的时间。而节律却在相似中不断变化出新的东西，并且对重复的时间只求大致相同。正是节律的这种不精确性（与呆板、机械的速率相比），才使得发展过程生气勃勃。

对于一个个体来说，失去节律意味着什么呢？你不妨做个自我试验，打乱你身体的某种节律。一个星期不睡觉；五天吃斋，然后又吃烤鹅；或者干脆来个憋气三分钟。

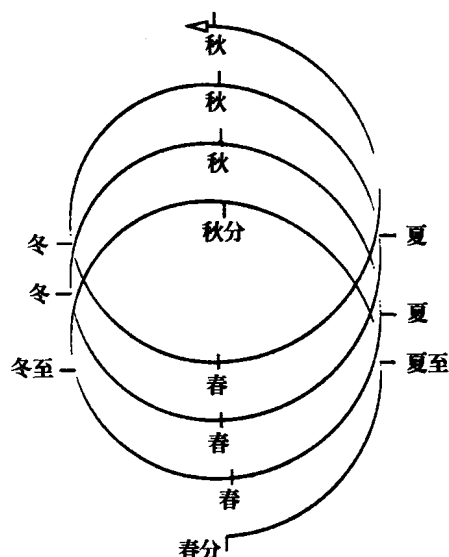
谁要是破坏了自己的节律或很长时间不注意节律，他的身心健康都会受危害。谁要是处于严重失去节律的状态，也就病了。

心率失调，睡眠障碍，呼吸不畅（哮喘，突然窒息），长肿瘤（在细胞分裂阶段发生节律破坏），消化不良，过度劳累，生活结构丧失（失去目标，内心空虚，困惑），沮丧（这种情形也是荷尔蒙传送物质的生产节律被破坏的结果）——最终，疾病无非是失去节律的结果而已。

相反，医生和药理学家首先是致力于利用时序生物学、生物节律学的知识。近 50 年来，生物学家不断地发现了越来越多的生命过程，它们在日复一日、月复一月或年复一年的循环中律动着。时序药理学家，如海德堡大学药理学和毒物学研究所所长比约尔·雷默很久以来就致力于建立一种与每日时序相关联的配药方法。巴黎癌症研究所的时序治疗学家、癌症医生

弗朗西斯·雷维就已经将化疗与癌症病人的节律配合起来，成效显著。有节奏的鼓偏偏是巫师行医的器具，绝非偶然。

生物的发展所依循的节律，最好以螺旋弹簧式或者说螺旋曲线式的图表来表示（恰恰与 DNA 模型样式相同）。在这一螺旋线上，节律的行进周期在越来越高的层面上重复，四季的循环往复看上去大致如下图所示：



表示四季的螺旋线

周期性的时间表示法存在的时间要比我们现在通常的时间三分法，即过去——现在——未来长得多。帕尔梅尼德斯（公元前 540——前 480 年）虽然也提出过与我们今天相似的划分法，但是进入近代时才逐步采用了我们看来理所当然的这种线性时间表示法。直到 18 世纪，这种表示法才真正成为普遍意

识的组成部分。

在音乐史中，古老的周期式的时间理念向近代的线性时间理念的跨越，表现得特别明显。自 1200 年以来，在音乐的各个阶段，都确认激越的音乐是表现未来的，是向结束的方向发展的：“向着前方疾行或必须由此开始，这些最能表现中欧人的线性时间概念的词，在音乐的导音中可以找到其对等物：‘导音’是一个有很强旋律张力的半音起步，它导向其他音调。它的质量不是自我镇静或对自身价值的承认。它的质量在于继续前进，是时间的驱赶（……）。除了欧洲近代艺术音乐以外，世界上没有任何其他的音乐文化造就了导音。导音的最初形成，应是文艺复兴开始时。古罗马希腊时的七个音阶和教堂音式增添了一个人为的导音，扩展到最后乐章——尾声。”这就是第八音阶。从此以后，音乐中有价值的不再是一个个瞬间，而是指向结尾的和弦——不仅在乐谱结构上，而且在整个作品的构想上都是如此。从此，音乐尽管就其本质而言从未达到过，但是一直在魔幻般地召唤未来。（引自诺贝尔特·于尔根·施耐德：《分割的艺术。时间，节律，数字》，——慕尼黑 1991）

古老的周期式时间衡量法依照自然的节律，并有助于认识这种节律。相反，我们的线性时间概念不仅是机械的，非生态的，并且在一定程度上，还是令人沮丧的：谁要是在一条通向死亡的路上行进，那么对他来说，所有错过的机会都不可挽回地失去了。一切都向着终点行进，无法停下来，无法挽回，迈着机械的步调，犹如行军的士兵。在线性时间概念中，生活没有了结构，而仅仅是划分成几个呆板的阶段：“童年——青年

——壮年——老年”，或者是“婚前——婚后”，或者“小学——中学——大学——工作——退休”。而周期性的时间测定却完全不同，生活的发展过程是个有许多重复的流动着的样式：总是相似，但从不一样；总在变换，但又并非毫无关联——这正是节律。

正因为节律性周期是不精确的，因而它的图式是螺旋线式。而速率是一个接一个的精确的循环，它的形态似乎应为一个圆圈。恰恰是节律结构的不严格性，产生了这样一个图形状态，其线性的时间观念和周期性的时间观念最终结合起来了。圆圈和直线相连，相似的重复在时间推进中显示为螺旋线——生命体发展的原始图形。螺旋曲线是循环的，但又向前行进。它是初始的原形，又是在发展的：宇宙的螺旋星云和 DNA 的螺旋形双曲线都是这样。

我们世间的一切（每一个人亦如此）都掌握着自己的、完全个人的节律，这些节律或大或小地影响着他生存的一切领域。幸福，说到底无非是一种能力，一种能使自身节律与周围环境节律和谐的能力。要做到这一点，当然先得对节律有个认识。这本书希望在这方面对你有所帮助。但是在本书中我们要讨论的不是每个确定日常生活细节的微节律，而是那些重大的、非常有意义的、构造我们身体——精神——灵魂的生活节律。

目 录

序言：有节律的周期性的生活结构.....	1
第一章：七的周期.....	1
个人的节律.....	1
七对个人节律的意义.....	6
女性的生活节律及其与七的特别亲和性	12
作为七的组成部分的三和四	23
第二章：表格的制作	28
初步概况	28
周期和阶段	29
表格的准备	30
表格的填写	38
第三章：阶段的特点	51
对各阶段事件的回忆和评价	51
佩特拉的实例：阶段的意义	60
第四章：副表和其他节律	71
副表的注释	71
佩特拉的实例：对照阶段特点看爱情关系	73
佩特拉的实例：与阶段特点有关的职业数据	90
佩特拉的实例：与阶段特点有关的亲密友谊	97

• 2 • 女性七年周期说 ~~~~~

其他与阶段特点有关的数据	99
将新的认知引入主表	103
各个阶段的新意义	107
对螺旋线的注释	108
第五章：各个周期的周期任务及其转折点	110
一个周期的可能的任务制定	110
佩特拉的实例：周期	117
月亮交点年份	128
第六章：几个节律表间的互联关系	133
最初的两个周期：父母律动的影响	133
一个儿童的出生阶段	150
生活配偶的节律表	156
女友们：克里斯蒂娜与佩特拉的节律表	160
海蒂与佩特拉	162
第七章：节律的中辍	164
人生经历中的节律中辍	164
现时的节律中辍	184
怎样恢复自己的节律	194
第八章：现时的和未来的节律表	201
利用节律表作决定	201
直觉为节律源	206
利用节律表能预报社情关系吗？	208

第一章 七的周期

个人的节律

如果说我们的发展是周期性的，这就意味着，每个周期都是身体——灵魂——精神的一个可以有效完成的发展步骤。每一个新的周期都为我们提出新的任务。在完成这一任务的过程中，我们经历沉与浮，成功和（表象的）失败，有阳关大道畅行无阻的时候，也有船入冰川搁浅的时候。正视这一现实，更要学习随机应变，这是我们个人最重要的生活任务之一。

理论上我们当然早就知道，这一切完全是正常的。我们知道，生活不都是平步青云的日子，“好时光”、“坏时光”是相互交替并互为因果的。尽管如此，我们往往仍然不能接受这样一个如同夏去冬来般显而易见的道理。我们心灵的气候老也不降温，恨不得一眨眼的工夫就跑到温暖如春的地方。当然这也是完全可以理解的。糟糕的是，绝对没有那么一架飞机，能把我们从心灵的冬天，一下子带到永恒的春天里去。事实上，哪怕是这样的尝试也是有害的。也就是说，谁要试图逆节律而生活，那他最终只能是丧失节律。那情形会如何呢？

很简单：你想象一下，一丛丁香花非要在冬天里开放。最好的结果是花朵冻坏，最糟的可能是花树死了。

当然丁香花才不会有这种念头。为什么实际上不会呢？因

为丁香花对时间周期的理解已编成固定的程序，它可以心安理得地耐心等待，甚至尽可能地享受冬天的安宁。因为它“知道”，又一个春天反正会跟着到来的。

我们却不是这样。相反，以我们对时间的线性的认识，我们得不到这种安全感。我们往往根本无法想象，我们还会再拥有春天。失望、焦躁的我们，企图在霜冻的气温下开花，为此浪费了大量的能源。这还算好的，最糟的是，我们有这么多枝叶都冻死了，等到春天真的来临时，却再也不能开花了。那么秋天也就不会有种子，而接下来又是一个冬天……

节律障碍会引起绝望。如果不与之抗争，它就会永久化。在个人生活历史中，所有深重的障碍都可视为节律障碍或者与节律障碍有关。

为什么会处于脱离节律状态？

——外部事件，如战争的爆发或完全是个人经历的精神创痛，都会破坏我们个人发展的自然过程。

——我们自觉或不自觉地试图避免、截短、推迟或跳过我们学习和生活中的某一节律（或某一节律阶段）。

滥用药物、酗酒、杀人、自杀，这些都是以特别粗暴的方式企图逃避学习和生活的某一节律的现象，它们不仅破坏了自己的节律（常常直到生命终结），而且大多还深重侵害了别人的节律。即使很不明显的截短和避免节律的企图也会不可避免地留下它们的痕迹。

即使我们自身基本上是协调的，能自觉地认识自己的发展能动性当然也是很有益的。如果人们能知道自己在某一周期的哪些阶段能得到哪些东西，那么生活就会轻松得多。谁要能确

信春天的来临，就不必为冬天痛苦不堪。他可以将自己调整到减弱活力的时间上，生起炉火，感受平静，学会理解这种减弱。谁要是坚持在冰天雪地的日子里种花或采花，那他只能自寻烦恼，看那满窗的冰花。其实冰消雪融总有时，那时就可以全力以赴地投入工作了。

谁要是能认识自己的节律，大致知道什么时候春天到来，他也就能够知道什么时候可以收获劳动果实——只是大致的，因为节律不同于速率的机械性精确。生活周期变换着相似的东西，但不是重复同样的东西（那是可怕的）。正如在大自然中：有些年比较暖和，有些年比较冷。常常到5月份了，又下起雪来，尽管这时本来早已是春天了。而第一场雪也很少正好在12月21日下。也没有谁真会这么期望。日历上的冬至只不过是给你一个气候的大致参考。我为本书发明的节律表，可以帮助你认识自己的节律。这方面它完全像个日历。如果你填好它，你就可以从表中看出你迄今为止的节律及节律阶段，是否发生过突然的破坏或节律障碍，你现在处于什么位置。自然你也可以对未来做出结论。但你无论如何不能指望有机械性的精确。一些重叠，少许延迟，不定期性，不仅是可能的，而且希望如此，因为只有这样才能发展。你回忆一下：没有任何生气蓬勃的东西是呆板地运行的。

完美的七：一种选择

在圣经中

有七头肥牛和七头瘦牛及七枝饱穗和七枝瘪穗向法老预告七个丰年和七个欠年。该隐之后的七代，上帝饶恕了杀兄之罪，洪水泛滥了七天，之后的七天鸽子飞离诺亚方舟。当然还

有上帝在创世纪的第七天睡醒了并为此将第七天封为主日“Sabbath”=第七天。上帝的万能，以主的七只眼为象征，通往所罗门王的神庙有七级台阶，耶稣在十字架上讲了七句话，约翰启示录里七个教区的演说以及七个天使，七个烛台，七个印章，得胜羊羔的七只角，“牲畜”的七个头，七个不幸，七只碗，七只长号，七个神灵，七个太阳……在祈祷文里有七个请求，圣神的七件礼物，七件圣事，七个升天的赐福，七个大罪和七个大德及七根智慧之柱。按照罗马教父特图里安的说法，上帝有七倍的智慧。

在犹太神秘教义中

由七来实现从身体的到非身体的过渡。犹太神秘教的第七个 Sephira 叫做 nezah, grich. nike, 即胜利，指的是对物质的胜利。那么，看来七在这里又是代表精神的数字、灵魂的数字。与此相应的是，在塔罗特纸牌中，第七张牌代表奥西里斯（古埃及的主神——译者）的车，胜利者乘着车，冲破一切障碍，奔向光明的未来。犹太教的结茅节（犹太人的收获节，在树叶搭成的小屋里生活——译者）庆祝七天（许多大的宗教节日都是这样）。犹太人的烛台（Menoro）是七个烛架。

在中世纪

索尔兹伯里的约翰（12 世纪）写到关于事物的七个组，每个组又都由七个组成（“de septem septenis”）：七个博学的智者，七个人文学科（中世纪大学指文法，逻辑学，修辞，算数，几何，音乐，天文七科——译者），圣灵的七件礼物，冥想和原理的七个等级。

为了炼得点金石，中世纪的炼金术要求做七项工作，有时

还必须做七遍（比如蒸馏）。

在伊斯兰教中

许多祈祷都是重复七遍。天和地是由七层组成。在神秘教派和什叶派秘传教中，古兰经有七个内在观点，古兰经的开篇（Fatiha）有七节。其中有七个字母没有出现，这对魔方或类似东西的结构非常重要。麦加朝觐者必须围着克尔白圣殿绕七圈并喊七次安拉高于一切。

在 Ismailis 教派，即“什叶派七教徒”中（他们最后一个伊玛姆，Ismail 在穆罕默德这一支里排第七，在阿里之上），所有的一切绝对都是以七分组的。最后（11 世纪），整个世界都被分成七个七级组，这些级组包含了全部精神和物质的东西。

泛神论者

认为上帝有七个本质的特征，从亚当到穆罕默德有七个伟大预言。在人的身体里有七个能量中心（这大致与印度的先知书相一致）。在可预知未来的幻景中，七个一组的出现有很重要的作用。

在印度教中

印度人的火祭坛 Agnis 有七层。有七个季节，尘世的和神界的。七个先知书传递身体里细微物质的能量。婚礼仪式分七个步骤。除此之外，七不仅出现在圣人的著作中（特别是在吠陀中），在日常生活中也出现得特别多。

在佛教中

佛祖在刚出世时向所有通向天堂的方向走了七步，借以示人，这是他最后的出世。七天以后，他的母亲死了，他寻找救世之道找了七年，绕着菩提树踱了七圈，在菩提树下悟道成

6 女性七年周期说 ~~~~~

佛。佛教的天堂有七级台阶，七个行为即可在生活中修成正果。

还有玛雅人

认为天有七层并把七作为代表空间方向的数字。

在童话中

有七里靴，七只乌鸦，七只小母羊，七只天鹅，白雪公主和七个小矮人住在七座山后面。排行第七的儿子所生的第七个儿子，自古以来就被视为是以非同寻常的魔法和精神的力量出生的人。

除此之外

古巴比伦的阶梯式金字塔 Zikkurat 有七级，苏美尔国王的庙宇 Gudea 被称之为“世界七部之屋”。（死亡）女神加里普索抓住奥德修斯七天，（应为七年，原文有误。译注。）埃及人认为有七条天堂牛，冥府有 14 处住所，传说中的奥西利斯的政府存在了 28 年。

Seven-up 是一个机灵的饮料制造商给其生产的汽水起的名字。直到今天，成立一个法人团体还必须具备七人。詹姆斯邦德，间谍之王，当然是 007。

七对个人节律的意义

我们身体——精神——心灵的发展分阶段，在这里称之为周期。每个周期都有一个占主导地位的大主题。它可以是一个易于理解的“表象”（权且称之为“选择职业/建立野心”），可

以是一个“内在”（或许是寻找内心宁静/内在的超脱）或者还有身体方面的（“青春期”、“更年期”）。当然这个主题实际上总是身体——精神——心灵的，因为在这些领域之间根本没有明显的分界，并且它们相互影响。只不过我们大多以三个领域中的某一个作为比其他的更能说明实际情况。

每一个周期又包含好多阶段。这些阶段以什么方式排列，每个人都各不相同，但在同一个人身上总是差不多。这种使每一个周期的过程（无论各个周期的主题是什么）都相似的完全个人的阶段排列，我们称之为一个人的节律。

尽管每个人的节律如此不同，所有人的节律还是有一个共同点：即所有的节律都以七这个数字为基础。

每个周期有七个阶段。每个阶段大约一岁。也就是说，每个周期持续七年。七年之后我们又从头开始，当然是在一个更高的层面上：我们是以螺旋线形式继续循环下去。为什么对人类生存至关重要的周期偏偏是七年一次呢，这个问题差不多和一个遗传学的问题同样有意义，即为什么在 DNA 双曲线上排列着四个字母，64 个三个一组的遗传密码，为什么正好是四个字母呢？为什么是三个一组呢？不能是其他样子吗？也许能吧，但实际不是。

事物本来是什么样就是什么样，如果有运气的话，我们费一番周折可以发现它们——如在本世纪发现了遗传密码，或者好几个世纪以前，发现了人类发展的七年周期结构。古代的学者就已经知道，人的生活分为七个时期，各个时期持续七年（或是七的许多倍）。他们把每个时期配上一个行星，即：1——7 岁月亮，7——14 岁水星，14——21 岁金星，21——