



隐修者

「澳」巴里·斯通 (Barry Stone) □ 著

秦传安 □ 译

—— 独处很美好，但你需要有人来告诉你：独处很美好。
—— 让·路易·盖兹·德·巴尔扎克



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



I want to be alone

隐修者

〔澳〕斯通 著

秦传安 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

隐修者 / (澳) 斯通著; 秦传安译. —北京: 中央编译出版社, 2015.1

书名原文: Want to be alone

ISBN 978-7-5117-2430-4

I. ①隐… II. ①斯… ②秦… III. ①隐士—研究—世界 IV. ①K103

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 299008 号

隐修者

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612370 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京中兴印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

字数: 194千字

印张: 10.25

版次: 2015年1月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 □ 军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010- 66509618

目
录

contents



●	导 言	001
●	第 1 章	
●	开悟：印度和西藏的苦行者	005
●	苦行僧 / 史瓦密·塔坡旺 / 史瓦密·桑	
●	德兰德 / 大雄 / 佛陀 / 密勒日巴尊者	
●	/ 乌金确吉	
●	第 2 章	
●	孤独中的拯救：基督教隐士和苦修士	028
●	底比斯的圣保罗 / 沙漠里的圣安东尼 /	
●	大阿尔塞尼 / 埃及的玛丽 / 高柱修	
●	士 / 圣库斯伯特 / 芬夏尔的戈德里克 /	



米雷的圣史蒂芬 / 纳尔斯伯勒的罗伯
特 / 奥格尼斯的玛丽和伊普尔的玛格
丽特 / 圣特雷登的克里斯蒂娜 / 理查德·罗
尔 / 弗鲁的圣尼古拉斯 / 阿拉斯加的圣赫
尔曼 / 萨罗夫的圣塞拉芬 / 托马斯·默顿 /
达里奥·埃斯科瓦尔 / 阿布纳·阿卜杜勒·麦
西哈 / 理查德·威瑟斯

第3章

闭关：隐居修道者 088
哈塞尔伯里的伍尔夫里克 / 威尔顿的夏娃 /
马克亚特的克里斯蒂娜 / 休伊的伊薇特 /
洛蕾塔和安诺拉·德·布劳斯 / 科尼隆的
朱莉安娜 / 诺里奇的朱利安 / 玛格丽
特·柯克比 / 14 世纪的女性隐居修道者 /
托马斯·帕金森 / 隐修生活的衰落



第4章

冥思苦想的生活：社群中的隐士 120

西方最早的修道院 / 斯凯利格·迈克

尔岛 / 本笃会 / 嘉玛道理会 / 加尔都

西会 / 克吕尼会 / 西多会 / 托钵修道

会 / 大分裂 / 圣山 / 迈泰奥拉 / 基辅

洞窟修道院 / 荒野隐士 / 作为修道士

的隐士

第5章

弃绝社会：中国和日本的隐士诗人 157

中国的隐士 / 陶潜 / 谢灵运 / 清珙 /

寒山 / 日本的隐士 / 最澄 / 空海 / 西

行 / 鸭长明 / 一遍上人 / 禅宗 / 松尾

芭蕉 / 良宽

第6章

寻求庇护所：隐士艺术家和名人 198



艾米莉 狄金森 / 爱德华 蒙克 / 马塞尔 普
鲁斯特 / 亨利·达戈 / 葛丽泰·嘉宝 /
J·D·塞林格 / 乔阿什·伍德罗 / 曼弗雷
德 格纳丁格 / 鲍比 菲舍尔 / 斯莱 斯通

第7章

一个人自己的世界：富贵隐士 228
亨利·卡文迪许 / 巴伐利亚的路德维希二
世 / 哈里特·库根：麦迪逊大道的隐士 /
五世波特兰公爵威廉·斯科特·本尼迪克
特 / 小霍华德·罗巴德·休斯

第8章

选择孤独：世俗的隐士和遁世者 254
费尔南·洛佩兹 / 亚历山大·塞尔柯克 /
威廉 威尔逊 / 罗伯特 沃里斯 / 查尔斯 兰
伯特 / 马森·沃尔顿 / 诺亚·龙杜 / 罗伯
特·哈里尔 / 瓦莱里奥·里塞蒂 / 汤姆·尼

尔 / 威拉德· 麦克唐纳 / 横井庄一 / 小野	V
田宽郎 / 中村辉夫 / 西奥多· 卡钦斯基 /	
克里斯托弗· 迈克坎德雷斯 / 史蒂芬· 格	
伦顿	
参考书目	313



导 言



独处很美好，但你需要有人来告诉你：独处很美好。
——让—路易· 盖兹· 德· 巴尔扎克：《隐居生活的
乐趣》，引自《论基督教和道德》（*Dissertations
chrétiennes et morales*, 1665）

这个红尘俗世总有它的隐士。有僧有俗，有男有女，有贫有富，有特立独行之人，也有愤世嫉俗之辈，隐士和那些选择过独居生活的人存在于各个时代和各种文化中。他们把自己的家安置在俄罗斯的冰雪草原上和中东的浩瀚沙漠里，安置在阿拉斯加湾的无名小岛上和日本本州的山林寺院中。在人类历史长河中的某个时间点上，我们这个星球上几乎总有某个角落，为冥思和隐居的灵魂提供庇护之所。

过隐居生活并非任何宗教团体或苦修团体的禁脔。它是一种普遍的人类冲动，超越了一切宗教的、世俗的和社会的界限，



研究整个历史上的隐居活动，总是充满惊奇，持续不断地挑战着我们关于隐士是什么以及他们代表什么的先入之见。比方说，人们长期以来想当然地认为，在埃及，苦修生活的最早实例都是基督教的，而事实上，早在基督教最早的隐修士于公元4世纪初期出现之前，很多苦修团体就已经存在于埃及世俗社会中。尽管毫无疑问，是基督徒最早把苦修生活带离了埃及的城市，并带入其沙漠地区严酷的环境中，有证据表明，世俗的苦行崇拜可能提供了一种社会架构，不仅早于基督教的修道院制度，而且还为即将出现的基督教修道会充当了哲学模型。

有人认为，修道院生活之外的宗教隐士总是过着完全与世隔绝的生活，这样的假设在仔细审视之下也站不住脚。具有讽刺意味的是，一些隐士在过隐居生活上越是“成功”，他们的名声就传播得越远，他们吸引到的关注也就越大。要不了多久，他们就会发现，自己被数以十计、甚或数以百计的门徒和追随者所包围；这些人渴望聆听他们的教诲，急着仿效他们的榜样。历史上充斥着这样的记载：有一些隐士，当一群古怪的病弱者、受启发者和好奇者追随他们的足迹时，他们便不停地寻求独处中，越来越深入地走进茫茫荒野。隐士们常常干脆做出让步，接受一小群追随者的存在，延续《新约》中一个很难抵制的先例。这些追随者中的一小撮核心人物组成了一个单独的小组，接下来，这个小组将会吸引更多的追随者，如此这般，循环往复。正是由于像这样一些很小的、几乎是自发组成的社团，历史上一些大的天主教团体，诸如嘉玛道理会和嘉尔笃会，才得以诞生。



自公元6世纪以降，过隐士或修道士那样的生活，意味着或多或少过一种组织化的服从生活，其基础是严格遵守一套共同接受的成文准则。一些历史文献，比如修道士们奉行的《圣本笃规则》（*The Rule of St Benedict*）和男女隐修士奉行的《女性隐居修道者指南》（*Ancrene Wisse*），详细规定了宗教隐士应该如何过他们的日常生活，其方式很少有解释的余地。

然而，在21世纪，关于隐士的构成，其定义经历了一次革命。尽管对今天的一个本笃会修道士来说，隐居生活方式的意义在很大程度上与10世纪并无不同，但是，多亏了《圣本笃规则》中永不过时的常识，对于一个由于无法应付生活中的要求和压力而拒绝离开床榻的年轻日本男性来说，隐居生活有着完全不同的意义。其中有些现代日本隐士，即所谓的“宅男”，能够像囚徒一样在自己家里度过几十年的时光，过着独居生活，既非出于选择，也不是为了追寻上帝，而是彰显了一种他们似乎无法克服的公认的社会病。

今天，由于对心理状况有了更深的理解，使得人们对这些人的认识、诊断和治疗有了更大的空间。然而对他们来说，隐居生活并不是一种选择，而是一种疾病，在极端情况下，这种疾病能够迫使他们在完全与世隔绝中度过自己的整个一生。研究历史上一些更古怪的隐士的行为模式，使得我们能够重新评估他们的行为，使之去神秘化，并探寻他们避世隐居的心理原因。本书中的几个隐士，包括鲍比·菲舍尔（Bobby Fischer，参见第6章），似乎患有像阿斯伯格综合症那样的泛自闭症障碍，



这样的疾病可能导致一个人社会交往能力严重受损，并使他们追求孤独。

19世纪最古怪的隐士之一、五世波特兰公爵威廉·斯科特—本尼迪克特 (William Scott-Bentinck, 参见第7章) 显示出了符合逃避性人格障碍 (APD) 的几个特征。这种疾病导致一个人厌恶社交聚会, 包括一种无处不在的无力感, 以及对批评的过度敏感。像很多 APD 患者一样, 他构建了一个安全的幻想世界, 在那里, 焦虑能够得以最小化——就波特兰公爵的情况而言, 那是一个巨大的地下世界, 位于威尔贝克修道院的祖宅之下。能够导致遁世行为的另一个心理障碍是强迫症 (OCD), 这是一种焦虑症, 能够导致一个人全神贯注地从事乏味而耗时的重复工作, 严重阻碍他的社会交往。遁世隐居的霍华德·休斯 (Howard Hughes, 参见第7章) 显示出了几种典型的 OCD 倾向, 包括“细菌恐惧症”。

过独居生活——要么有心, 要么无意——所带来的一个在20世纪才被人们所认识的问题是: 人类并非在遗传上就注定要在孤独中度过自己的一生。神经学家声称, 大脑的皮层包膜主要是从交流的需要中进化来的, 是为了帮助人类处理人际信号, 改进原始的生存机理, 这种机理最终导致社会群体的形成, 并反过来确保我们作为一个物种的延续。简单地说, 人类天生就喜欢群居, 喜欢在社群中生活。尽管历史上一些伟大的隐士为我们提供了持久的、富有启发性的榜样, 但我们天生就是要彼此相对、晤谈甚欢。

第 1 章



开悟：印度和西藏的苦行者

最美的歌声是寂静中的鸟鸣。

但你首先必须有寂静。

——温德尔·贝里，20 世纪小说家

每天花点时间独处。

——丹增嘉措，十四世达赖喇嘛

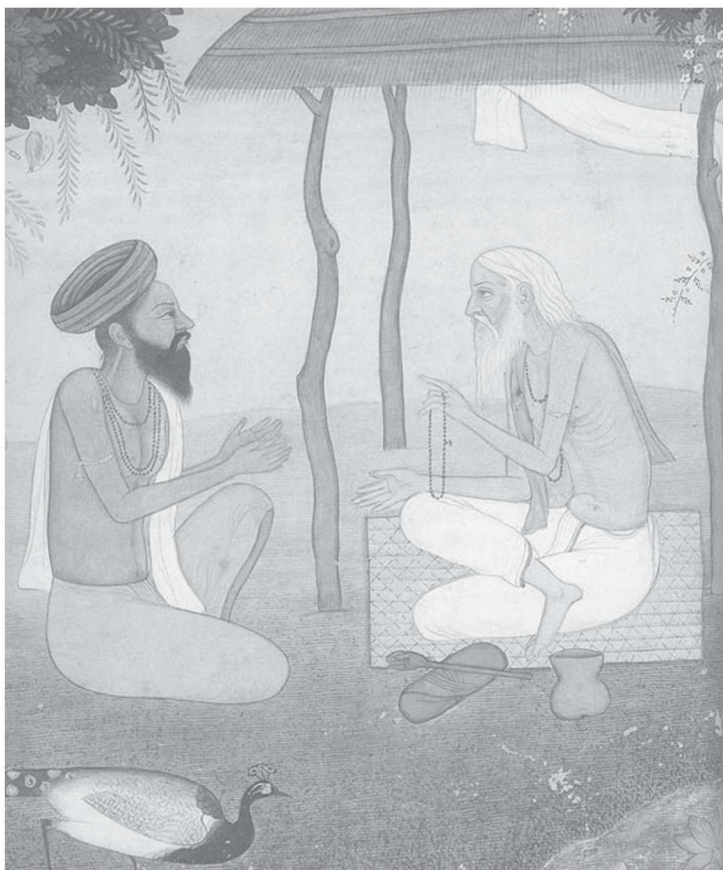
公元前 1500 年，雅利安人，一个来自中亚的印欧游牧部落，开始定居于西北印度的旁遮普地区。他们带来了吠陀教，那是一种古代宗教，涉及对一些男性神的崇拜和动物献祭。吠陀梵文诗篇和圣歌被认为太过神圣，不能笔之于书，信仰和习惯做法一代代口耳相传。千百年过去，吠陀教开始吸收本地的印度宗教，随着时间的推移，发展出了一批梵语圣歌，被称作《梨俱吠陀》（*Rigveda*）。这些圣歌接下来演化为《奥义书》



(*Upanishads*)，是新的世界性宗教印度教的宗教经文。

遁世独居的苦行者在印度教的早期发展中扮演了一个决定性的角色。吠陀时期（公元前 1500 ~ 前 1200 年）写成的梵语经文讲到了一群赤身裸体的苦行者，被称作牟尼 (munis) 或“沉默的圣贤”。他们能够连续不断地笔直站立一年多的时间，据说拥有一些超人的能力，比如空中飘浮和心灵感应。弃绝一切世俗事物的观念（一种常见的隐士特征），自《奥义书》成形的时期（公元前 800 ~ 前 400 年）以来，就是印度教教徒的生活和实践中必不可少的组成部分，隐士的概念在其他任何宗教中都没有成为这样一种基本而广泛的现象。印度教徒接近苦行生活的方式压倒性地是对孤独的追求，不像西方那样注重于社群。印度教的寺院固然存在，但被隔绝在其高墙之内的人数往往很少。印度教的苦行者们普遍信奉一种内省和与世隔绝的哲学，从未具体地醉心于共同准则的观念。走向苦行生活的过程，在印度教的“人生四阶段”中可以清楚地看出：

- ◆ 学生阶段，这段时期从青春期到二十几岁，以学习和积累知识为特征。
- ◆ 家长阶段，此时，一个人已长大成年，结婚生子，养活家人，并对社群作出贡献。
- ◆ 退休或“退居山林”阶段，这是一个冥思默想的时期，一个人回顾自己的生活 and 经历，并认识到生活的意义。



一位圣人坐在他的茅棚里，向一位信徒传授精神智慧。这些印度圣人抛弃了一切世俗的依恋和财物，把他们的一生投入到实现解脱上。

◆ 遁世阶段，涉及一个接近精神完成的觉悟水平，其目标就是解脱（moksha），从一切世俗事务中解放出来，摆脱无休无止的苦难循环。



苦行僧

苦行僧 (Sadhu) 是一个梵文词汇，意思是“完成”或“达到一个人的目标”，通常用来描述一个离开自己的家庭、追求独居的精神性生活的圣人。尽管它是一个定义得很宽泛的概念，也可以指一个生活在社会边缘的云游者，比如占卦算命的人，或某个有着可疑的精神意图的人。苦行僧穿着赭色的长袍，象征着弃绝尘世，他们毕生致力于实现解脱。为了实现这个目的，他们放弃了对享乐的追求和实际目标的实现，甚至放弃了自己的责任感，一切都服从于解脱的实现。印度教的苦行僧相当于基督教的隐修士，他们的一生都在棚屋或洞穴中度过，或者像乞丐一样云游四方，托钵乞食，传播精神智慧，过着严格的独身生活。

印度的虔诚信徒认为苦行僧的方式是精神奉献的最高形式。苦行僧可以进入女人的禁地，那里通常是男性不能涉足的，可以自由地遍访印度种姓制度纷繁复杂的不同阶层。在今天的印度各地，依然有很多苦行僧在森林、洞穴和棚屋里过着隐居生活，数量以百万计。

史瓦密·塔坡旺

世俗欲求是奴役性的，它们也有其原因，试图用看不见的锁链把一个人束缚起来。

——史瓦密·塔坡旺



史瓦密 (swami) 是一个梵文词汇，意思是“灵性宗师”。史瓦密类似于苦行僧，但苦行僧往往是独居，靠施舍为生，而史瓦密则通常被一个宗教团体所接纳。如果说，苦行僧相当于基督教的沙漠苦修士，那么，史瓦密则相当于基督教的修道士。

史瓦密·塔坡旺本名基普·库蒂 (Chippu Kutty)，1889 年出生于南印度喀拉拉邦的一个贵族之家。他是一个语言学天才，离开学校之后便开始研究诗歌和戏剧，以及古印度—雅利安语言马拉雅拉姆语和梵语。当他父亲在 1909 年去世的时候，他对正规教育失去了兴趣，开始考虑去喜马拉雅山脉，把时间花在反思和冥想上。尽管还要过 11 年，他才使自己彻底摆脱世俗世界，最终作为一个深受敬重的遁世者看到了他所深爱的喜马拉雅山峰。

他走遍了整个印度，拜访了很多印度圣人，然后才披上遁世者的赭色长袍，过上了独居和冥想的生活，完全没有世俗财产。在他被接受为遁世者并得到了“史瓦密·塔坡旺”（意思是“苦行的森林”）这个名号之后，这个享有盛名的内省者终于退隐