

《你的形象价值百万》作者英格丽·张

西方神秘文化的百科全书式小说

西 魂

【加拿大】英格丽·张 著



百花洲文艺出版社

BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

西魂/(加)英格丽·张著. —南昌:百花洲文艺出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5500-0539-6

I. ①西… II. ①英… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第045842号

江西省版权局著作权合同登记号:图字14-2012-522

出版者 百花洲文艺出版社
社址 南昌市阳明路310号 邮编:330008
电话 0791-86895267(发行热线) 0791-86894790(编辑热线)
网址 <http://www.bhzwjy.com>
E-mail bhz@bhzwjy.com

书名 西魂
作者 [加拿大]英格丽·张
责任编辑 张越
经销 全国新华书店
印刷装订 三河市汇鑫印务有限公司
开本 1/16 710mm×1000mm
印张 19
字数 297千字
版次 2013年6月第1版
印次 2013年6月第1次印刷
定价 39.80元
书号 ISBN 978-7-5500-0539-6

赣版权登字:05-2013-65

版权所有,侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换

推荐序 一

我非常荣幸地接受英格丽的邀请为这本新书写序言，我更感到荣幸的是，这个充满了才华和魅力的女士尊我为师。虽然她是我的学生，但是，她早已经成为我的朋友。作为她的朋友和老师，我想和读者分享我所知道的英格丽和我们相识的5年。不过，我要坦诚地说，我还从来没有读过这本新书。我有特殊的原因：因为这本书是中文，尽管我懂8国语言，我抱歉我不懂古老的中文。

我是从个人的角度写序言，我只能写我所了解的英格丽，她的才华、知识、洞悉、特长、智慧和她的心智；我只能写我们所共同追求、学习的密宗传统和古代传承智慧，对此，我谦卑地略知；我只能告诉读者英格丽诚挚地和她深爱的中国读者分享她所探索发现的事物形式面纱背后的生活真谛。

我和英格丽在2007年英国星相学大会上相识。我应邀请在大会上演讲，我们“偶然”相遇打开了话匣，我们识别出彼此都被古代智慧和星相学所吸引，我们的师生关系在那个时刻建立了。英格丽追随我的旅途，在英国、葡萄牙、美国、印度尼西亚巴厘岛（我现在的居住地）加入了我和世界分享我对古代智慧诠释的课程。

英格丽将书的全部目录和简介翻译成英文寄给了我，在一个小说的形式下，英格丽向读者讲述着重要的生命的真谛，描绘了探索者的内在世界和生命觉悟的过程。我们都非常幸运，因为这其中很多是古人的“秘不外传”的知识，现在才允许和众多渴望得到这些知识的人分享。英格丽给这些古代“秘密”的知识穿上了适合东西方人的外衣，无偿地奉献给读者。她用充满戏剧化的情景，构画了东方的灵灵的故事，而这个故事发生在每一个人的身上。我们每个人的灵魂都以独特的个性呈现，古代的智慧 and 真正的星相学让我们了解真实的自己，同时，我们依然继续承担对社会和家庭的责任。

你不需要离开这个星球，也不需要去寺院或者山洞才能觉悟。英格丽讲述的就是古代的智慧融入到现代人生活的故事，这个故事也象征着东方和西方相融为一，通过在精神世界的顿悟和渐悟，内在光明同时照亮着我们共同所在的世界的两方。

阿兰·奥肯（中文名：柳文兰）

2012/11/25

于巴厘岛

阿兰·奥肯（柳文兰）

当今最著名、最受尊重和最权威的密宗星相学家。作为星相学和古代智慧的大师，柳文兰将星相学运用于意识觉悟，是非宗教组织的意识觉悟者追随的古鲁（精神导师）。他著有12本书，被翻译成7种语言，其中《灵魂星相学》《完整的星相学》堪称星相学教科书。柳文兰生于纽约，他具有非凡的语言天才，能流利利用8国语言对话（包括马来西亚语）。第一本书写于他25岁。他生活在美国、葡萄牙、印度尼西亚等国，在他70年的生涯中，他的足迹遍及了世界40个国家。他认为自己和中国有深层的灵魂的连接。

推荐序 二

英格丽是最像星相学家的星相学家：高颧骨、挺鼻、立眉、深眼窝、满头螺丝状卷发……奇幻的长相符合你对一个星相学家外表的所有想象，仿佛来自《哈利·波特》魔法城堡里的巫师。见过她的人都常常奇怪：一个东方人怎么长成了这么一张西式星相脸？

英格丽是最不像星相学家的星相学家：她不像市面上流行的星座达人那样谈论星座运势星盘解析，我们相见时谈的是荣格、弗洛伊德、精神分析、意象象征等各种心理学术语，从古代神秘智慧到现代科学知识，我们甚至一起和清华大学的科学教授谈论粒子、宇宙、星系、生命、死亡、灵魂、存在……英格丽也是我一位非常好的朋友。在我眼中，与其说她是一个星相学家，不如说她是一位灵修大师，一个能够与我探讨心灵的知己，一个对生命有所证悟的人。

我和英格丽在2003年由于工作合作而认识，那时她传奇的经历被《时尚COSMO》等各大女性杂志采访：三高女性→在国外事业腾飞→严重车祸→深度抑郁→英国星相研究院唯一中国学员→星相学家……我们《时尚COSMO》约她撰写星座专栏，我们做到了西方的杂志和星相学家没有做到的事情：用极大的篇幅的专栏，将心理星相学通过《时尚COSMO》介绍给读者。这是在中国第一次，星相学在媒体上不再以娱乐、算命、八卦的形式出现，而是作为一种认识人生、生命的知识，传播有益于人类精神健全、生命幸福的知识，读者的反应热烈，甚至几个杂志的主编同事拿到《时尚COSMO》第一眼翻看的是我们的星相专栏。

我们都会有过这样的时光，总觉得自我、生命、灵魂、信仰是一些很形而上、离自己很远的哲学概念。我们每天忙忙碌碌地生活着，没有时间也没有意愿去面对自己的心灵。而且我们还认为那些谈论灵魂的人都是装高尚假深沉，很为自己享受世俗的快乐而觉得自己更真实更随性更快乐。

可心灵，真的逃得开吗？我们一时为自己的成功得意一时为自己的失败沮丧，为选择太多而觉得迷茫，总觉得快乐转瞬即逝，常常面对生活的压力疲惫不堪……于是，我们对生命对生活有

了那么多的责问——“为什么”：为什么我找不到自己热爱的职业？为什么我无法拥有美好的爱情？为什么我总觉得快乐太少？……我们拿着问题求教于各种成功者、高人、风水大师、算命先生、星相学家……期望他们能给我们一个简单的、不用动脑子的标准答案！我们从来都希望，斯芬克斯之谜是不需要自己去解的。

可是，别人不会给出我们关于生命的答案。所幸，遇到了英格丽这样一位非主流的、永远让寻求简单答案的你失望的“大师”，她给出的标准答案只有一个——你的生命你负责，面对你的心，你的灵，你的魂，了解自己、体悟生命是人一辈子必须自己做的功课！

历时8年完成的半自传体的《东灵》《西魂》应该就是作者自己灵魂觉醒之路的写照吧。经过成功、生死、忧郁症之后的她开始思考生命的意义，寻找“我”是谁，从哪里来，到哪里去。很认同英格丽书中传递的理念：决定一个人生命是否圆满的不是智商、情商，而是“灵商”！

无穷小和无穷大的世界本来相通，而一切都是开始于心灵。

《东灵》《西魂》就是一个开始。

让我们一起出发！

徐巍

《时尚COSMO》总编

目 录

CONTENTS



1	 引 言 珍珠之歌
2	 第一部 索菲亚的“埃及”梦
14	 第二部 灵魂的三个使者
34	 第三部 庄子梦蝶，蝶的世界
66	 第四部 和死神的约会
94	 第五部 “你可以逃跑，但是，你无处躲藏！”
130	 第六部 心灵炼金术，魔法的奇迹
166	 第七部 上刀山，下火海，死去活来做萨满
200	 尾 声 东方西方，不再各执一方
204	 后记

PROLOGUE

引言 | 珍珠之歌

一位天国的小王子生活在华丽的宫殿里，他的未来看起来很灿烂。他，将是天国的国王。一天，他的父王和母后派他到人间去执行一项特殊的任务。原来，天国王冠上镶嵌的一颗珍珠落在了人间。小王子必须要下凡到人间，去寻找这颗珍珠。只有当王子找到这颗珍珠后，他才能够重返天国。那时候，他才能穿上荣耀的紫袍，披上披风，和兄弟们一起继承天国的事业。

于是，小王子脱下他在天国的光鲜的长袍，披上一件污秽的外衣，下凡寻找珍珠去了。这条寻找珍珠的道路危险而又艰难，对于走这样的旅途，王子还太年轻，幸好有两位忠实的信使陪伴他来到了人间。然而天国的那颗珍珠，没有落在一片平地上，没有落在城市、宫殿、花园，却偏偏落在了汪洋大海的中央，被一条鼻子喷着粗气的大蟒蛇围着。要拿回那颗天国王冠上的珍珠，必须要和这条大蟒蛇交手。

王子下凡到了人间，他落在了埃及的土地。埃及人不知道王子来自天国，他们的眼睛看不出天国王子的真实身份，他们给王子酒肉，人间的酒肉让王子失忆了，他在迷醉中被埃及人囚禁了。他忘记了自己的真实身份，忘记了取回珍珠的使命，他成了埃及国王的侍从。

王子的遭遇，被天国父母知道了，他们为王子而悲伤。天国的父王派来了信使，那信使是只神鹰。神鹰飞到了王子的囚笼，变成了呼唤王子的话语：“快从沉睡中醒来吧，你怎么忘记了自己的身份？你是天国的王子，却开始为奴仆服务。你的使命是取回珍珠，你是为了珍珠才离开天国，快想一想你光鲜的披风，想一想天国的光明！”

王子从沉睡中惊醒，他想起自己的真实身份——“我是天国的王子”。他被差遣到人间，就是为了寻找那颗珍贵的、天国王冠上的珍珠。

王子终于摆脱了埃及人的酒肉囚笼，不再做埃及王的奴仆。他深入到大海中央，和那喘着粗气的大蛇搏斗。他降伏了大蛇，大蛇酣然入睡。王子拿到那颗珍珠，终于完成了他在人间的使命。他脱去埃及污秽的衣服，把它们留在土地上，踏上了返回光明的东方天国家乡的路。

王子返回天国，再次穿上了那光鲜的长袍。“我们曾经是分离的两个，然而，现在我们的形体再次同一。”王子从此成为了天国真正的王位继承人。

《珍珠之歌》，来自西方诺斯替教的一首神话诗歌。这首诗歌包含了很多隐喻和象征：那个从天国到人间来寻找珍珠的“王子”，就是我们自己；“珍珠”象征着人的灵魂，我们每个人都是寻找珍珠的王子；“埃及”是世俗世界的象征，在这个世界里到处散发着欲望的诱惑，四周布满了奢华的陷阱。大蛇象征我们自身的阴影。

在诗歌中，王子被囚禁而沉睡，就是因为吃了埃及人的酒肉，忘记了自己的真实身份，掉进了世俗的纸醉金迷中而麻木、沉睡了。最后，当王子找到了珍珠，回到天国，就是我们回归了精神世界，有了光鲜的长袍，成了幸福的“王子”。

PART . 1

第一部 | 索菲亚的“埃及”梦

玛楚德站到了，这是格林威治终点的前一站。我向右前方远望去，格林威治的小山包已经历历在目，一个小白塔一样的小楼矗立在山上，那就是格林威治上的天文台。左岸边是一片红色的新楼房，在雨声中显得格外亮丽，一排排精致的小砖楼隐藏在整齐的绿树后面。

我深深地吸了口气，这里的空气比城里清甜，湿漉漉地沁入了肺中，很舒心。雨点像丝一样，细细地亲吻着我的脸庞，我沉浸在自己的诗情画意漫想之中，这个城市的雨天如此地优雅，灰暗的天气没有给洒下一丝忧郁，却弥散着梦幻般的浪漫。这雨点像是天外毫无痕迹的过客，潇洒落下，无息而去。

我第一次来到这里，但是，我却没有感到陌生，这灰蒙蒙的气氛，这么熟悉，似乎我曾经来过，在梦里？在电影里？在前生？在后世？我胡思乱想着。我常常有这样的情景，到了一些从未去过的地方，却感到我曾经去过。

我终于看到了书中的索菲亚。她，我并不陌生。早已经在书中相识，可是，这第一面，我却还是一惊。她远没有我梦到的那么老，她丝毫没有印度和西班牙人的模样。她如此面熟，我们绝没有可能见过面，“魔法眼睛”和她，明明是两个种族的人，怎么也看起来如此相似？他们的眼睛都有魔法的力量，乍眼一看，会吓得心中一跳，深不见底，再看，犹如水晶一样通透清明，穿越人心。他和她是什么关系？是情人？不像，他们眼光中流露出来的不是色欲。是朋友？合作伙伴？还是一个灵魂的两个分身？

索菲亚的灵魂觉醒

我和索菲亚坐在那扇巨大窗户边的沙发上，泰晤士河，离窗不到20米的距离。我关上了窗户，外面的声音消寂了，只看见河面上不时有帆船、游船穿过。我们像是在一个观察室里审视外面的世界。雨点正在无声无息地亲吻着玻璃而滑下，外面依然是一片灰蒙蒙的，雨水像薄薄的幕帷，挡住了我的视线，对面河岸的一切渐渐模糊起来，朦朦胧胧，像是一片梦境。

我恍如隔世，“怎么总是做梦的感觉？”周围的一切，熟悉的气息，似乎在多个梦中出现，还有她那熟悉的面孔，在哪里见过？她凝视着窗外，像是一尊深沉的雕像，那么宁静，那么专注，她仿佛看到了一个我没有看到的神奇世界。望着她，我仿佛进入了另一个时空，分不清她和我……

她的话像是在梦中呓语，又像是在自言自语。

“我所经历的一切，就像是《珍珠之歌》。那一段丢失了灵魂的经历，让我深深地体验到，物质解决不了心灵的问题。即便有再多的财富、再高的成就，没有了灵魂，依然没有幸福的生活。物质保障、成就、权力并不能给我们内在的安全感，心理的安全感和我们所拥有的财富并不成正比，有时候甚至还恰恰相反。

“我所走过的路，就是一个现代人寻找灵魂的路。每一个现代人渴求幸福、想获得生命的圆满，最终都要寻求自己的灵魂。我从本能、盲目地生存，努力获得成就、财富，到被命运抛出自己设计的轨道，我迫不得已地改变。最后，我开始觉醒，开始有意识、有目的地寻求生命的真知。从此，我的生活再也不一样。”

她缓缓地转过身来，坐在了沙发上。

“我曾经自鸣得意，以为自己站在了成功的高峰。哪里会想到，转眼间，命运的车轮就把我抛向深渊，我摔得遍体鳞伤，只能面对一颗空荡、贫穷的心灵。我精心建筑的人生大厦被摧毁，我迷失了方向，在痛苦中挣扎。我曾经处于碎片横飞的悬崖边缘，成为一个心理病重症病人，我曾在生与死的边缘挣扎。

“这一切发生的原因，就是我曾经失去了生命的灵魂，我和光明的世界失去了联系。庆幸的是，我的灵魂并没有放弃我。它和命运联起手来，用剧烈的、看似偶然的事件来催醒我。灵魂，像一根奇异的绳子，把看起来凌乱、偶然的事件串联到一起，成了一串命运的念珠。我正是在无意识之中，被命运的念珠引领，才走上了一条精神回乡的道路。我不是一步走向超越，也不是在短期内领悟了自己存在的意义。这是一个漫长的生活经历，是一个心灵在寻找爱的故事。”

“灵魂和命运联手？事件？念珠？心灵寻找爱？”赵教授、“魔法眼睛”都谈命运、意识、气场，命运不仅仅是上天随心所欲的安排，我们也参与命运的编织。我早已在内心深处敬畏命运，我愿意编织一场幸福的命运。可是，我并不知道命运和灵魂如何牵手，我所经历的，还不足以多到让我看见命运那根奇异的绳子。

被诅咒的快乐

索菲亚站起身来，打开窗户，外面的雨还在淅淅沥沥地下着，一阵强烈的“咚咚”“咚咚”的声音，让我的心一阵紧抽，那是迪斯科声由远向近传来，一艘豪华游轮从泰晤士河上穿过。这鼓声震耳欲聋，像是重型机器在砸地基，如果在船上，我想我的心脏都会跳出来。可是，游船上的人似乎很享受这机器轰鸣一样的声音。那声音淹没了周围的一切。

我们静静地等着，那鼓声渐渐远去了。她进入了一个遥远的回忆：“我生长在南非开普敦，父亲是英国后裔，是个地质学家，母亲是个歌剧演员。在我3岁的时候，母亲在一次事故中去世了。我跟随从事科学研究的父亲长大，受到了严格的理性训练。24岁那年，我来到英国帝国理工学院学习，在那里获得了环境工程硕士学位。毕业后，我和现在的年轻人一样，为生存而奋斗，第一件事情就是找工作。我很顺利地在英国一家大公司做起环保工程师，而我的志向远不止于此。那时候，我患有‘成功痴迷症’，所做的一切，只是为了更大的成功。两年后，我又进入了伦敦商学院攻读MBA，为的是能攀登大公司的管理台阶。

“我几乎没有空余时间思考自己的生活，没有时间花费在个人爱好上。我心中唯一的目标，就是尽可能爬上更高的台阶。我的大脑在不停地考虑商业、竞争、管理、项目，我很繁忙，好像也很充实。我不停地为项目竞标而思考。在参加了几次在发展中国家的大项目后，我掌握了在发展中国家竞标秘密，一连几年，我都能为公司赢得大项目。终于，在我33岁的时候，我成为这家工程设计咨询事务所的高层主管。

“那时候，我和机器并无多大差别，像是一个上了发条的闹钟，总是在追求高效率地做事情。有时候，我早上飞到一个城市，晚上却在另一个城市过夜。一个月中有半个月漂在外面，我不知道跨越了多少次太平洋、大西洋。在飞机上，我也在不停地翻标书，看文件，思考怎样通过交际手段获取信息。晚上，我要陪着那些高端的客户娱乐。

“我的状态实际上已处于不正常的亢奋中，不停地出入各种群体和聚会，好像有用不尽的能量，精神高度兴奋，带着定格的笑容，不知道疲劳。但是，我内心从来没有像今天这样的平静安详过，那时的我没有真正从容、优雅地生活过。保持这样亢奋的状态，不但消耗了我极多的精力，而且还潜伏着更可怕后果——从不知疲倦地快乐转向患上忧郁症的可能性。实际上，我已经处于早期的亢奋型精神分裂症的边缘了。”

“你是说，精神分裂？”我诧异地望着她，在那么成功的阶段，她属于“白骨精”——电视上、电影上那些雷厉风行、步伐都快常人一倍的三高女性：高学历、高收入、高消费。我说：“我曾以为那就是成功女人幸福生活的一个标准，谁不渴望那种生活：有成就、有金钱，虽然繁忙，但也快乐啊！”

她微笑着说：“有时候，精神分裂症病人却是很快乐的，他们快乐得让人羡慕和嫉妒。但是，他们的快乐是病态的。他们有着超人的积极心态和癫狂般的快乐，他们好像有着用不完的能量，马不停蹄、忙里忙外、跑进跑出，津津有味地干着他们认为极其重要的事情。那种不可思议的积极状态，不断地燃烧他们的健康生命，这种有害于身体的精神病，也被称为‘被诅咒的快乐’。极端的亢奋是不正常的，亢奋之后，忧郁情绪马上就会到来。正如中国《易经》中的六九，已经到了无处可走的最高峰，皇帝只能成为‘九五’之尊，人哪里可以长期处于癫狂状态而不跌入低

谷呢？

“后来，项目越来越多、越来越大，公司的人员不断地扩增，我的责任也越来越大，可是我的快乐却渐渐减少了。我总是从实现目标中得到满足、快乐，可这种快乐越来越小、越来越短暂。曾经能够让我快乐的，已不再是我快乐的理由了。这就是追求物质的结果，它来得容易，像快餐一样，可是，却从不长留，很快就会被新的焦虑和不安代替。

“在别人看来，我进入了成功阶层。我有成就、足够的金钱，还能够支配几十个有高智商的人，我应该有了最基本的安全感。可是，我的心里却从来没有过安全感，或者说，那时候我已经不知道什么是安全和不安全，我只是本能地忙碌，一天天、一月月，我的时间安排得像机器那样精密。我以为我创造了很多价值，我争取来一个又一个项目，我的奖金、工资日益高升，可是，我还是在拼命地忙。

“为什么忙？我不知道。我只是本能地在奔波，没有时间停下来思考生活，也不敢停下来思考，一停下来，就要面对一个内在贫乏、空洞的心灵。我的事业、前途，看起来是一片美好。可是，无论外在看起来多么辉煌，焦虑、压力时时刻刻都在无声无息地包围着我。”

患上“忘我症”，成为工作狂

一丝丝忧伤爬上她的面庞，回忆把她带到那个不再属于她的虚幻世界：“表面上，我像一个不知疲惫、精神饱满的人，而我的心灵却像是一个颠沛流离、孤独求助的乞丐，用焦虑、不安来敲打着我心口的大门。

“我也隐隐约约地感到生活缺了一些什么，这使得我更害怕寂静和独处。缺什么？我不缺金钱。缺爱情？我有过多次爱情，可我却没有真正爱过。哪一段爱情都不能够填补我心中的孤独，都是以恐惧、缺乏安全感、自我保护防范而失败。我的爱情被蒙上了世俗的金钱、权力价值观。

“那时候，我尚不知道认识自己的本质，一味渴望强大、成功、能够依靠的男人。其实，我爱上的是社会地位和成就，而不是男人本身。我开始和成功的男人恋爱，可是，我又和他们相似，支配别人、强悍霸道、以自我为中心。在恋爱关系中，我没有一个成熟女人的气度，倒是像个男人。两个男人的关系，怎么能够持久呢？像每一个没有成熟的女人一样，我也渴望浪漫、绅士、柔情的白马王子。可是，这样的男人出现了，却没有雄心抱负，我也不能和他在伊甸园中生存。就这样，我到了33岁，经历了几段失败的爱情后，依然孤身一人。

“每当一个人静下来，恐惧、不安、孤独就涌向心头，此时的我必须面对真正的自我，必须正视杂乱纷繁的内心。实际上，我的繁忙是在掩藏、逃避内在恐惧的袭击。我深陷‘埃及’，灵魂和天国失去了联系，我被‘自我’囚禁在‘埃及’了。恐惧，正是来自失去了和灵魂的联系后的精神焦虑。我在本能地用繁忙排除恐惧、孤独和不安，我的行程总是被安排得满满的，我穿越各大洲，有时候连续每天十几个小时用于竞标和公关，我成了典型的‘工作狂’。哪个老板不喜欢自己的雇员是工作狂？能够成功地走到财富行列里的人，又有多少不是工作狂？工作狂，好像是一个褒奖。可是，谁又真正知道他们的生活品质呢？”

“你一定像好莱坞电影中的那些女强人，英姿飒爽、行动迅速、雷厉风行！”我常常羡慕那些女性，西装革履、短头发，像是都市里的军人。可是，她们又让我害怕，就像那《时尚女魔头》，衣着美丽，却为成功变成了冷血动物。

“是啊！电影给我们创造了这种女强人的形象，我们和男人几乎一样。高强度工作的代价，就是没有时间去精心地体验感情。失去了‘维纳斯’神性的女人，走路和跑步一样快的女人，怎么能够优雅？我们有效率，却没能静心品味生活。繁忙和速度是不会产生优雅的，优雅的代价就是时间。其实，很多时候，幸福和优雅是如此的简单，只要把要做的三件事减少到一件。”

我不禁有些诧异：“没有勤奋，怎么可能成功？”哪个成功人士不勤奋？哪个身居高位的人不是工作狂？超出常人的工作，才可能让人成功。

“不要把工作狂和勤奋混同了！工作狂，是把工作当成了生活的唯一活动，是一种不正常的现象，看似爱工作，而实际上，这也是一种‘忘我症’。工作狂的内在深层心理是恐惧和不安，他们只有在工作中，才能够不面对内在的孤单，只有取得成就，才能排斥恐惧。正如萧伯纳曾经说过：那些以为离开了自己，工作就不能够进行的人，已经到了精神分裂的边缘。那时候，我以为自己非常重要，仿佛离开了我，公司就不能运转了。这实际上是‘自我’制造出来的幻象，使自己受到蒙蔽。我试图通过寻找优

越感来压制、驱散内在的恐惧和孤独，只有感到自己非常重要了，才有成就感，以为人人需要我。这也是现在很多心理疾病的根源，真的以为自己如此重要之后，会更加不考虑自己的真实身份，会在自己临时具备的身份、财富、权力的假象中沉迷。”

“真实身份？”我第一次所说这个词，我一时不明白什么是她的真实身份。

“那时候，我并不知道自己的真正的身份，也不会考虑这个问题。我所知道的自己是公司的副总裁，是公司的股东，我的所有身份都是外在的标签。每当我介绍自己时，都不假思索地告诉别人：‘我叫索菲亚，是WT公司的高级主管。’直到后来我从事故中幸存下来，患上了忧郁症，在心理治疗中介绍自己时，我才发现，我不再是成功人士，公司不存在了，我成了一个身体和心理上的病人。我没有了头衔，没有了公司，没有了所属，没有了根，成了一个真正孤独失落的人。当一个人没有了外在的标志，没有了参照物，又不知道自己是谁的时候，就迷失了道路，就会陷入孤独、失落、悲伤中，所有的心理问题都可能大爆发。我在受伤后，陷入了忧郁的深渊。

“这是很多人患忧郁症的原因，灵魂被‘自我’的意识隔离了，甚至根本就不知道灵魂的存在，心中的眼睛就失明了。肉眼被眼前的假象迷住了，就只看得见眼前的利益、成就、荣耀、财富，把自己的职位、财富、成就当成了真正的自己，以为那就是自己。当有一天这些外在的标志都不存在了，自己存在的价值和意义就会随之消失。没有了灵魂，就会失去全方位、全时空的眼睛，看不清自己的真实身份，与自己深层的真我脱节，看不到在宇宙的坐标中‘我’到底在哪一点上，也看不到更大的世界，看不到更灿烂的前景，生活没有了更高的目标。”

她一直在说“自我认识”有多重要，但我此刻尚不知道如何自我认识。不过，从网络红人到跌入深谷，在静悄悄、无人知道我的地方，在孤独中，我曾从内在品尝、了解自己。才发现，原来关于我的所有的浮华名声，都不再属于我了，它们并不由我主宰。

我一夜间从“80后美女作家”变成“美女骗子”，而我还是同一个我。到底谁是我呢？我是谁呢？我想不明白。甚至，有时候，我会疑惑我到底是什么？这时候，我会吓一跳。我是人？是肉体？是思想？是感情？还是什么都是？那么人一死，就什么都没有了？越想，我越疑惑。

她说：“那时候，我没有考虑过自己生活的全局，也没有更高的生活目标，我以为，生活就是工作、获取、被社会认可，还能有什么？今天，我们所说的生死、生命意义、精神发展的问题，我不但从来没有想过，如果有人和我探讨，我还会认为那是虚幻的东西、是逃避现实。我的大脑里，装的就是工作、项目、谈判、竞标，剩下的时间就是奢华地享受。我的大脑停不下来，我甚至都不知道自己在想，事情就自然地浮现了。你想，这样只思考具体事务的大脑，哪里可能看见更大的生命蓝图？哪里知道灵魂的呼唤？我已经丢失了灵魂，而自己却不知道。

“有一次，我去非洲参加一个项目谈判，在过马路的时候还在思考着谈判的细节，忘记了自己是在一个本来就没有交通秩序的地方。过马路的时候，行人要东张西望，赶快穿越，而我全然陷入了项目的细节，以至于一辆汽车在我面前急刹车我都没有察觉。那个黑人司机气愤地朝我大喊大叫，不断地指着头顶、拍着心口。在很多的非洲和印第安人的部落中，人们相信灵魂是在肚子里。他们会很奇怪西方人总是用大脑想，而不是用心和肚子感觉。我相信他一定是说我的灵魂丢失了，心也没有了。这么失魂落魄地奔忙着的人，哪里会有灵魂和心呢？哪里能像我们今天一样谈论生命的大问题？”

我也是在遇到了赵教授和“魔法眼睛”之后，才知道世界上还有那一群人把“宇宙”“生命”

当成生活的主题。

“我所做的项目越来越多，我的恐惧变成了压力和焦虑，行业的竞争越来越激烈，人员越来越多，开发市场所花费的越来越大，我的责任和压力也越来越大。思虑、劳累、疲惫、焦躁，导致我常常失眠。就这样，恐惧以压力的面孔出现，让我变成了成就和成功的奴隶，恐惧失败、恐惧失去眼前的一切，我变成了有财富、有成就，却没有安全感的人。我就像忘记了使命的王子，被囚禁在埃及的牢笼。

“我总是在重复一个又一个雷同的项目，重复同一个模式，我越来越娴熟，没有什么可以创造的。渐渐地，陶醉、喜悦、快乐也离我远去。我厌倦乘坐飞机、住酒店，我意识到这种状态，马上强迫自己压制住，保持高度集中的状态，全身心地投入到工作中，才能够不受到厌倦和忧伤的干扰。实际上，这是一种普遍的现象，身在其中的人并不一定痛苦，尤其是痴迷到一定程度，就会达到忘我的境界。有时候，这也是精神出现大问题的前兆。

“恐惧、孤独感驱使我不敢停下片刻的时间沉思，我就这样在一个不断循环的生活套路上，不断地瞄准更高的外在目标，却从来就没有关注内在的目标。没有生命意义、为了自己的利益而繁忙，更是切断了与更高力量连接的通道，就如同树枝与树根的连接被割断，得不到营养的树枝，如果不采取措施，迟早会生病、枯死。人的身体的承受力是有限度的，一个人不是为了集体的利益，而是为了个人去奋斗，这样超负荷地运转，会变成慢性自杀。

“离开了灵魂，没有了生命的目的，内在深层充满了恐惧和不安，被恐惧和焦虑驱动的奋斗，没有乐趣可言，这样的生活存在着巨大缺陷。深层的不完整、缺陷感，让我以为，我必须由更高的成就，更多的金钱来补偿。迟早，危机会来临。死亡，这个概念迟早要来临，无论是肉体的，还是心理上的死亡，最终会引来悲剧性的变革。”

她的话拨动了记忆的池湖，老奶奶的影子映现在水面。我曾经那样安逸地和老奶奶生活，没有奢侈豪华，却简单地幸福快乐着。可是，后来在大城市，我变了，以为有钱、成功了，一切就都好了，就会感到安全了。可是，成就、荣耀没有给我内在的安全感。没有安全感的生活让我焦躁不安，也难怪，那么多的企业家和成功人士自杀。在中国，近20年，已经有几十个大企业家自杀。我有些庆幸，幸好我的成功仅那么一瞬间就消失了，我才有机会知道，原来金钱解决不了我心灵的安全感，更排除不了焦虑。

“金钱、物质、荣耀、权力，并不能保证内在的安全感。实际上，我们的社会在制造一种假象，制造一个幸福的表象和标准，以为占有财富、支配别人的命运、放纵感官的享受、占有更多的异性、被更多人仰望就是好生活，拼命要达到这个目标就是幸福，可我们却连最基本的内在安全感都没有，哪里谈得上幸福？”

“可是，还是有那么多人，包括我自己都渴望财富，难道富有是那么可怕？”我不能想象变成一无所有的人，我该怎么活？没有钱，就没有办法生存。我正是有了大笔的版税，才购买了房子、车。

“不，财富不是罪过！在这个物质世界里，没有财富，不但难以生存，就连传播知识都困难。有财富，又有灵魂，才是一件美妙的事情！也有很多有灵魂又有财富的人，比尔·盖茨、沃伦·巴菲特，他们并非仅为了金钱而工作，他们因热爱自己的事业，而得到了大量财富，而财富又帮助他们为世界做出贡献，他们把财富又还给了世界。他们并不是死守着金钱的葛朗台。所以金钱并不可怕，可怕的是，一

个人远离了灵魂，更可怕的是，一个人完全丧失灵魂、丧失良知，完全被欲望、本能驱动，把物质财富当成了唯一的目标，甚至为了私欲而侵害他人的利益。金钱的目的是为了生活，但生活的目的绝不只是为了金钱。人和金钱是主仆关系，一旦把金钱变成主人，那么人就只好变成奴隶。”

她的解释让我很高兴。“幸福的灵魂”和财富没有太多关系，也并不是抛弃财富就能成为“幸福的灵魂”。这个社会如此昂贵，没有事业和成功，就难以生存。我说：“可以这么说吗？有财富，还能够用财富为社会做些事情，这才是善用金钱。”

她笑着点头：“再加上一条，最好的事业，不是纯粹为了金钱，但是，金钱会成为事业的副产品。”

短命的快乐，没有品质的生活

“为什么你以前的快乐不能持久呢？”我问。

她说：“我那时的快乐来自于实现了目标，所以我一直在追逐一个又一个的目标。目标实现了，我就快乐。可是，这短命的快乐很快就消失了。我又必须投入下一个目标中，所有的这些成就，都没有给过我真正的、持久的幸福感。

“当人有了强烈的欲望，无论是金钱欲望、性欲、还是权力欲望，只要满足就都能够感到快乐。快乐是那种表层的、暂时的情绪，浅层的情绪兴奋并不难得到，只要受到外界的刺激，就能够满足，甚至仅仅需要刺激感官系统，就会立刻有快乐的生理反应。但是这种快乐，不会持久，在外界刺激消失之后也会迅速消失。久而久之，刺激就要越来越强，才能感到兴奋。当快乐的来源依靠外界，如果外界的条件不存在了，那么快乐就会消失。欲望的魔鬼发出一声诱惑，满足了，就会快乐一时。如果我们被欲望驱使，就距离自己的灵魂越来越远。”

我不也是这样吗？我一直都以为考上了名牌大学就幸福了，可是，也就是拿到通知书的那几天异常兴奋，随后那点兴奋感就被上大学的压力取代了。我以为毕业有了好工作，就幸福了。工作没多久，兴奋也过去了。又以为，能有个男朋友就幸福了。可是，每一次爱情带来的痛苦比快乐还多。涨工资、提升带来的也只是瞬间的快乐。只有一件事让我感到由衷地快乐，那就是在我忘记了自己，忘记了一切写书的事的时候。我没有任何目标，只是在不自觉地做。结果，成名了。可是，这成名后的快乐，很快被更大的打击代替了。怎么越长大，快乐越少了呢？

她说：“我的生活看似光辉灿烂，但是，在内心深层的阴影下，我却看不见真实的自己。当自己看不见真实的自己，就会恐惧别人也看不见自己。我紧追时尚，用最高贵的品牌来装饰自己，我全身是名牌产品的展台。我追求奢华的物质生活，以为那是有品质的生活。我陷入了追求物质快乐的陷阱，以为那样奔波疲倦的生活就应该有高层次的享受，那就是我生存的意义。购买奢华物品曾经带给我一时的快乐，每次出差回来，我都会在飞机场购买奢华产品来安抚自己。然而，即使我这样日新月异更换，也没有一件物品能带给我真正的幸福。在一段时间后，它们就被抛弃了，被捐送给救世军的二手店。

“我参加所谓象征着身份的活动来找到自己的社会阶层，购物、美容、宴会、拍卖，我用身体上的享受来掩盖贫乏的精神，用奢侈品来填补心灵的缺憾。我像个不知疲倦的狂舞者，在震耳欲聋的迪厅中才能够逃避一丝丝揪动心口的忧伤，我用刺激神经来压制焦虑的困扰，用高度的理性压住了‘内在的声音’。我有很多理由说服自己相信‘我是一个成功的、幸福的人’，而实际上，物质成功、奢侈的感官享受带来的只是片刻的满足，却从未带来丝毫的心灵的安宁、精神的自由。我沉醉于表层的感官刺激，依靠情绪的快乐，掩盖深层的忧郁。”

我的心被重重地敲打了，我厌倦平庸的生活，向往、追求有品质的生活。一个重大的改变，使我有较好的物质享受，受到了铺天盖地的媒体和广告影响，我也读着时尚杂志，穿着阿玛尼，拎着古奇包，开着宝马车。可是，这些到底为我带来了多少真实的快乐？为我增加了多少实质的内容？给了我多少自信？如何提高了我生活的质量？我还来不及思考，就跌入了失败的低谷。

她说：“这也是时代的疾病，宣扬奢侈的生活也许意味着‘阶级身份的象征’，但是，

阶级身份的象征并不意味着提高一个人的精神品质。奢侈的物质生活，并不意味着是有品质的生活。外在的名牌包装，不意味着一个人有内在的品质。在我们内在没有内容、不成熟的时候，不习惯沉淀内在，而是疯狂地向外寻找。不懂得精神品质的精微和高贵，就会把奢侈当成生命的品质。无法辨别更高级的精神能量，也不知道还有更加高级的生命质量，就只能在物质世界的粗糙能量之下，用蛮力生活。你会看到很多穿着举止文明，而心灵野蛮的动物！

“一个被自我、欲望、本能驱动着心的人，心里无处不在燃烧着狂躁、焦虑的大火，这样的眼睛看到的世界是充满了竞争和危险，他们就像处于动物的本能状态：战斗或者逃跑。哪里有安全感？哪里有安详、宁静、幸福？哪里能体验精微的心理？这时候的生命哪里有质量可言？生命质量就成为一系列可以用尺度衡量的外在条件，它意味着事业、成就、被人爱、尊敬这些可以达到的目标，而唯独没有一个人内在的实质。

“内心空虚的人无法享受独自宁静的时光，对于激情生命的渴望并没有消失，我有限的休假时间也被安排得满满当当。我用高危险、高挑战的方式寻求刺激，我滑雪、冲浪、射击、拳击、蹦极，我的滑雪事故就是这种挑战活动中意想不到的结果。我用消耗身体能量的方式，建立自以为‘健康的生活方式’，却不知道心灵和精神更需要健康。

“当精神缺乏营养，心灵麻木不仁时，人就会从外界寻找感官刺激，就会把神经兴奋当成幸福生活。感官刺激并不意味着体验生命，却很有可能送了命！我常常在用生命冒险作赌注，却以为是在挑战人生。如果按照弗洛伊德的说法，人的本能，不仅仅有性，还有死亡本能，我那时候，就是在秘密地寻求死亡！也只有死亡，才能有再生。

“那时候，我看不见生命的大景象，不知道生命的意义，我似乎知道生命短暂，却不知道生命的珍贵。我以为自己高效率，在抓紧生命的每一刻，一面拼命工作，一面拼命补偿自己；只知道身体的享乐，不知道滋养精神；只知道用豪华时尚装扮自己，却不懂得关爱自己的心灵。我不知道，我在机械地、本能地生存着，而不是有意义地、优雅地生活着；我有高级的感官感觉，却没有生命的知觉。

“我们人类有了比动物高级一些的智能，制造了一种自我欺骗的幻象：我们一味地宣扬时尚，却不知道真正的品位，奢华的物质享受永远不会带来生命品质的提高；我们追求‘充时’的生活（把时间都占满了），却不知道充实自己；我们要求提高产品质量，却不知道提高自己的内在质量；我们把繁忙当成充实，把做无用功当成刻苦，把用蛮力重复当成勤奋。糟糕的是，无意义的繁忙不但不充实，还在加速浪费生命。再没有比高效率地做无意义的事情更可怕的浪费生命的了！”

她在血淋淋地剥开自己，仿佛那是一个和她毫不相干的人。她在批评社会，我没感到“愤青”的情绪。