

究竟为何 在人世

人智学生命历程研究

[美] 西格妮·埃克隆德·舍弗尔 著
孙爱萍 杨雪静 译

Why On Earth?

Biography and the Practice
of Human Becoming

在来到地球之前：
你收拾了什么放到书包里？
你对现在的自己是否了解和满意？
下一步，你将去哪里？

究竟为何 在人世

人智学生命历程研究

[美] 西格妮·埃克隆德·舍弗尔 著
孙爱萍 杨雪静 译

Why
On
Earth?

Biography and the Practice
of Human Becoming



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

究竟为何在人间 / (美) 西格妮·埃克隆德·舍费尔 (Schaefer, S.E.) 著;
孙爱萍, 杨雪静译. —合肥: 安徽文艺出版社, 2016.7

书名原文: Why on Earth? Biography and the
Practice of Human Becoming

ISBN 978-7-5396-5651-9

I. ①究… II. ①西… ②孙… ③杨… III. ①人生哲
学—研究 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 306639 号

引进图书合同登记号: 12161618

Why on Earth? Biography and the Practice of Human Becoming

by Signe Eklund Schaefer

Copyright 2014 by Signe Eklund Schaefer

Published by Steiner Books, Inc.

610 Main Street, Great Barrington, MA 01230, USA

Simplified Chinese translation copyright 2016

By Lipin Publishing Company

All RIGHTS RESERVED

出版人: 朱寒冬

责任编辑: 宋潇婧 王婧婧

特约编辑: 汗八里

装帧设计: 肖晋兴

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮编: 230071

营销部: (0551) 63533889

印刷: 三河市华晨印务有限公司 (0316) 3655880

开本: 787×1092 1/16 印张: 15.5 字数: 200 千字

版次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究

前言 对生命的反思

多年来，我一直积极参与的工作可以被概括地称为“传记工作”（Biography Work），指凭过往的经验来理解人类发展。这并非抽象或学术的研究，而是深入阅读我们生命故事的练习，同时也是倾听他人生命历程的机会。通过传记练习、艺术实践、自然观察、内在沉思和小组对话，对鲜活的命运问题进行探索。在这些具体练习的背后隐藏着更大的主题：在当今时代身为女人或男人，这意味着什么？不同的生命阶段，如何塑造了我的人生经历？是什么导致了各种各样为人处事的方式？在我的生命故事中，哪些东西是我独特具有的，哪些又是人类普遍存在的？根据我个人的体验，这种传记工作使人对生活、对成长的过程，越来越充满兴趣和热情。

在写这本书、与这些宏大的问题深深共处时，我经常被问道：“你的书是关于什么的？”我回答说：“生命！”这个答案总是会引起困惑的表情，或者嘲讽的窃笑。这本书涉及的范围很广，每一章都可以独立扩展为一本书。然而，我的目的是为读者提供更为广阔的视野，简要地谈及在这些年里挑战和触动我的，关于人类不同方面的问题。相信读者会自己去深入钻研他们感兴趣的特定主题。

我希望这本书就像是读者的谈话伙伴。书中的想法和观点源自于多年来与朋友、同事、学生和老师的对话，很多内容都在相互探索中产生。我希望这种交流能够继续。我的愿望是，我所写的能够激发你自己进一步的追问和对生活的反思。

我的很多想法也是受到鲁道夫·斯坦纳作品的启发。事实上，之前提到的很多对话都是在努力理解他关于人类本质和发展的观点。他在 20 世纪初提出的概念和图景很复杂，也发人深省。他所提供的人智学道路，对我而言是一趟持续探索的旅程。在这本书中，我努力分享一些斯坦纳的观点，让其能够随着章节的发展逐渐建构并深入，坚信他的洞见能给我们的生命问题及迫切的社会问题带来启迪，而这些都是我们现在在 21 世纪需要去面对的。

西格妮·埃克隆德·舍弗尔

2013 年 3 月

目 录

第 1 章	生命的意义	001
第 2 章	关于性别的问题：男人和女人	013
第 3 章	理解气质类型：欣赏我们的不同	040
第 4 章	生命四季：发展阶段	063
第 5 章	漫长春季：从出生至 21 岁	080
第 6 章	丰盛夏季：21 岁至 42 岁	117
第 7 章	秋季光影：42 岁至 63 岁	149
第 8 章	冬季寒风：63 岁至以上	169
第 9 章	郑重对待自我：走上内在之旅	194
第 10 章	掀起面纱	226

第1章

生命的意义

我这一生都在思索人的发展问题。记得6岁时，我就好奇地想知道“我们为什么活着？”当时我就感觉我们肯定会活不止一世，不然生命没有任何意义。我们现今的经历一定是更宏大发展图景中的一部分，而不仅仅是一世的生命能让其得以发生的。我不记得自己当时是怎么琢磨起这个问题来的，也不记得有没有讲过给父母听。但可以肯定的是，如果我真说了，他们会告诉我“别犯傻了”。虽然我的家庭温暖有爱，但家里的谈话是以理性和逻辑为基础的。我的父亲是科学家，母亲声称自己是不可知论者，所以宗教信仰并不是我童年的一部分。

也许受到家庭中占主导的科学探究氛围的影响，我大概也是在6岁左右时做了一个实验。我觉得在可见可触摸的世界之外，还有“另一个”世界。而在某种程度上，我能用感官去经验那个世界的方式只有一种，那就是梦。所以为了能在“另一个”世界“醒过来”，我决定紧闭双眼，使劲掐自己的手臂。我非常认真地这样做了。当我睁开眼睛时，惊奇地发现，我仍然待在自己熟悉的卧室里。不过，我得出的结论是，并不是自己错了。相反，记得当时想得很清楚，“我一定只是梦见自己掐了自己，所以这无法把我带去另一个世界。哪天我必须再想个办法。”现在回想自

己的童年时光，我已不记得那些年还有没有再想这类问题。

但我一直相信发展的可能性，以及人有成长、改变的可能性。到 10 岁时，我已经努力读完了图书馆儿童部的所有传记类的书籍。我很困惑人们为什么做了他们所做的事情。我又想，如果我处在他们那种情况下，我会这样做，而他们为什么会那样做？后来，我如饥似渴地看完了儿童发展的理论，甚至是关于成人生命阶段的思想。我读了很多书，观察周围的人，也观察自己；后来我开始教授关于人类发展和个人传记的课程和工作坊。这本书来自于我一生的研究和对每个个体人生旅程的崇敬。

随着岁月的流逝，当我回顾自己教过的课程，还有学生们提供的丰富见解时，我会想，应该把这些宝贵的想法详细地写下来。我觉得要写的这本书已经在所有的笔记中孕育并浮现出来。但我却好像无从下笔，总是借口没有时间。但我内心深处却知道，这并不是真正妨碍我动笔的原因。我对人类的潜力感到乐观，也相信，如果人们越来越意识到这世上存在普遍真理，对他们自身一定会有所帮助。但我也看到，即使在我身边很有意识的人当中，仍然存在痛苦。我该怎样写这本书才可以不过分简化生活的复杂性，又不会让人觉得是故作积极？

后来，在我 60 岁出头的时候，生活似乎突然崩溃。我感到生命的很多层面正在土崩瓦解，突然间不再是地平线上玫瑰色的感觉，而是迷失、悲伤、背叛和孤独。难道我所有关于人类发展的美好想法，仅仅只是美好想法，而空乏可持续的、支持性的现实？难道这些美好想法就不重要？难道人类真的仅仅只是 DNA 的受害者，或教育、社会环境的受害者？我很沮丧，但……我无法忽视内心一个小小而持久的声音，它在呼唤着我直面这些新的挑战，去深处于这种新的悲伤，并穿越它去更深入地探索我长久珍视的思想。当意识到我随时都有可能陷入简单的自我合理化，或沉溺于自怨自艾之中，渐渐地，我开始重新审视。现在，我可以穿越

悲伤，而朝向生命的整体性。当“人类发展是一段漫长之旅”的想法再一次占据了我的心，那么，即使是这些痛苦的曲折，也开始提供新的有意义的可能性。

我所有探索的潜在的理念是——当时那个小女孩知道是真的——我们不止活一世生命，而是一次又一次来到地球，正是在这里我们可以练习和学习，通过许多世的生命，成长得更加完整。我的信仰是，作为人类我们正在发展意味着什么，我们需要向宇宙贡献什么。我谨慎地使用了“信仰”这个词，它指的不是一些教条或信条，也不是一些我遵守的制度化观念。我也可以将之称为“信念”，是因为“轮回”（reincarnation）这个概念深植我心。但这不是我证明的，我也不觉得证明它是我应该做的。我并未期待所有读者都与我的想法一致。我只是希望大家可以保持对各种可能性的开放，并愿意和我一起来看尘世生命“拼图”的不同碎片。

在我努力探究人类的奥秘时，我最伟大的老师之一是鲁道夫·斯坦纳，他是20世纪初奥地利的精神科学家，人智学与华德福教育的创始人。他的作品深深地启发着我，在接下来的章节我将分享他的一些洞见。他谈到人类的“自我”处于许多世生命的旅途之中，也详细阐述了“自我”在死亡与重生之间经历的意义。他给出了这样一幅画面：在离开尘世的状态中，我们回顾刚刚度过的那一生，也为下一世生命构建意图。回首这一世生命中的“片面性”（one-sidedness）引发了在下一世去平衡这些经历的愿望。可能会有，也一定会有，让人后悔生命现在就结束了的事情；事实上，悔恨可以唤起在来世中转化的可能性。我们不要用世俗间奖励和惩罚的方式去想象它，而要去思考，经由挑战、机遇、天赋和缺陷给自己带来了什么。

在20世纪，事实上已经延续到21世纪，许多关于人类发展的对话

已经陷入了“先天”（nature）和“后天”（nurture）之间的辩论。难道通过基因构成，我们就能完全被了解？难道我们的一切和将成为的一切都被编码在 DNA 之中？或者难道我们只是社会影响和经验的产物：家庭模式、教育、阶级、民族、宗教——所有的这些都在我们踏入生命之门时，将其铭印在生命的这张白纸上？这是二元对立的现代意识所带来的问题，我们被困在一个非此即彼的观点里，而无法认识到 DNA 和社会塑形都具有其合理性——任何一个因素都不是我们不断演进的生命故事的全貌。是谁能仅以 DNA 生活在物质身体里？又是谁正在经历环境和行为的这一特定组合的影响？我们是否可以认识到，“自我”（Self）以某种神秘的方式，把遗传组合和我称之为“灵魂塑形”的东西召集到一起，并且它（“自我”）需要在这条道路上向前迈进？

物质身体是如何为我们的尘世经历提供了神奇的容器，有其现实法则，它能作出令人惊叹的详尽解释。心魂及其是如何被环境因素所形塑，也存在现实法则。生物学和心理学正在进行着的研究，更多地揭示出我们身体的构成和灵魂的组成。但在物质身体中，和通过心魂体验而生活着的是永恒的自我，真正的“自我”。我也可以称之为高层自我；为了迈向全人的演进之旅，它需要——事实上已经在——组织这个身体和心魂的构成中发挥着作用。在一生中，我逐渐与自己已经设定好、并付诸行动的发展意图相遇。我不仅仅只是自己身体、或家庭、或经历的受害者。我也许还不能理解为什么与生命中所做的事情相遇，但问题是，我能否接纳人生挑战，它们属于我，是为我进一步发展而来的、有意图的和有意义的机遇。

我意识到，有人读到前面的文字，可能会把它当作一种宿命论，认为一切都预先决定了。我并不那样认为。相反，我觉得在生命中，我需要遇到某些特定的人生课题、挣扎，甚至某些人。他们在我的意识中呈

现自己，这并非简单的偶然，而是带来深层的共鸣。在我浅层意识之下，有着一些回响、呼唤或是一种识别。你是否曾经遇到过某些人，就立刻感觉到，“噢，又见面了！”或许甚至是“噢，不，我不想再看到你！”而没有任何意识地升起这样一种感觉？我们遇到的人和重复出现的人生课题，可以给我带来快乐或悲伤，但在深层的方面，它们就是我要遇到的。然而，我如何应对呈现在我面前的人和事，就不是既定了的；这就是我尘世的功课，是我去学习和完善自我的机会，是我给自己走向自由的邀请。

练习：意图

试着想象自己在来到地球之前：你收拾了什么放到书包里，才能使自己成为到目前为止你了解的自己？这与你理想中的自己无关，而是要成为你现在的样子，真正需要些什么——内在和外在的？也许你需要有幽默感，或有虐待你的父母，有缺陷的眼睛，或一个特别的朋友。也许一个帆船或巧克力对你来说至关重要。写下十个或十二个这些有意图的必需品。你也会意识到似乎忘了打包的几件东西，就像外出旅行忘了带牙刷。也许你没有带音乐，或与自然的关系，或耐心。你能想象一下这样的情景吗？当你把手伸进书包里，意识到这个特别的东西忘记带了。在你反思打包了些什么的时候，也可以去思考，在生命中，你书包里不同的东西是怎样互相影响的。与一个朋友或一个小组来分享这个练习是很有趣的，但你自己做也同样有用。可以做得好玩一些，我们都在经历如何有备而来。

然而，我要承认对“意图”这个想法还是有些担忧。它没有，也无法解释为何暴行和掠夺仍存在于我们的世界。我并不想淡化许多人承受

着战争、贫困、迫害所带来的令人难以想象的痛苦，以及各种形式的被虐待和被忽视。虽然我可能没有智慧去理解这些痛苦的生活境况，但也不想忽视这样的经历有其存在的意义。那种意义也许不会被一般的思维所理解，但我相信，在死亡和新生之间的更完整的实相里，这意义将提供果实，也为未来创造疗愈的机会。

这种我们带着发展的意图来到地球的图景，不应该被简化为诸如评判、惩罚或奖励的简单概念。世俗的逻辑并不能完全涵盖人类发展，甚至个体生命旅程的奥秘。命运（destiny）和业力（karma）往往用来掩盖自我合理化、自我放纵、内疚、欲望或滥用。但是，我们误解或甚至误用这两个概念，并不能成为将其抛弃的充足理由。我们该以怎样的方式承载这些问题才能让新的见解进来，尽管探询的领域自身会不断扩大？至少“命运”这个词表明我们也许事先约定了一个要朝向的目的地^①，但这并不是预设了的决定。我们在人生的道路上与真正“自我”的意图相遇——以这样的方式构建自己的业力；并且，不断展开着的责任和负担成为我们灵性核心的一部分。

多年来，我一直与人们就“意图”问题工作，深深地被他们感动着——他们知道了身体残疾、遭受酗酒父母的伤害或在他们十几岁时所承受的创伤，原本就属于他们的一部分。他们认识到，自己重要的命运意图就是与这些困苦相遇，且珍视透过这样的经历成为了自己现在的样子。曾经的吸毒者后来成为了内心强大和富有同情心的药物滥用顾问，他不会从自己的传记中抹掉上瘾的那些年的经历。一个未成年妈妈后来开设了教高中生如何做父母的课程，她不会从她的生命故事中抹去曾经犯过的“错”。这些人不认为自己是环境的受害者，而是作为个体带着升

① 译注：在英文中，命运（destiny）和目的地（destination）有相同的词根。

起的责任与生命相遇，并认识到自己是如何通过挑战得到成长。对大多数人来说，“蜕变”（metamorphosis）会更微妙，在职业生涯中更不明显；但人们仍可以感觉到，如果没有过去的经历，今天的他们将根本无法存在。

当然，有很多人不想成为或不珍视他们认为自己成为的样子。他们看不到生命经历中的意义。然后太容易陷入把自己的一切不幸归咎于童年的剥夺、学校教育的弊端、粗暴的父母、配偶对自己的不幸福的忽视、或者缺乏控制。是的，这些经验在我们不断演变的习惯和自我感觉中发挥着重要作用；但我们只是这些事件的受害者吗？是否可能是在我游走于各世生命之间的智慧里，我有勇气知道是我需要一位爱挑剔的、冷酷的母亲来唤起我深深的同情与更强的自我意识？是否可能在我的挣扎中找到属于我的功课，这是我来尘世要做的一部分？我知道这听起来很简单，而且你肯定打算有漠不关心的父母，与我们知道的孩子需要的一切背道而驰。然而，找到你珍视的自己身上一直在发展的某种品质，然后在你的生命历程里跟随它。可能一路走来你将经历一些也许在那时你没有察觉到它是积极的事情，但是它为你能够成为的人搭建了舞台。

举个例子，我有一个年纪稍大的学生，他觉得在他来到地球的时候把一些东西放进了背包，这也是他通过它们在生命中的呈现经历的内在成长：“一种脆弱的孤独唤醒我感知别人需求的能力；幽默感点亮了我的心魂，并给他人带来温暖；疏远的父母让我感激连接；自我意识给了我生存的本能。”

这样的想法永远不能成为我们在当下缺乏责任感的借口，但它们可以让我们洞察自己的过去。当然，这并不意味着灌输前世的罪恶感。我们太容易跳到惩罚或奖励的想法，或用来解释意外的或无法理解的事件。转化的可能性在各世生命之间的地方设定，它并不保证特定的结果。我

们不断变化着的命运要复杂得多。如果我们想把生命带向自由，就需要召唤内在更大的觉醒。生命中的因素无法用线性来解释——没有公式化的 $A+B=C$ ，对我们发展的邀请往往是多面向的。

通过彼此发现自己

前面的想法可能会被误解为，在经历死亡和重生之间，我们是未来尘世之旅的唯一计划者，在某种程度上，我们为自己绘制了最好的下一次旅程。斯坦纳给出的图景是在我们更高层“自我”，智慧的灵性存在，和我们生命故事中的“其他人”之间的一种相互作用。随后，在我们生活在地球上的日子里，我们在与生命中其他人邀约的相遇中发现自己的方方面面。我们的“自我”不是被紧紧地握在里面，也不会盘旋在头顶、试图直接指引我们自己设定的方向。相反，它活在我们相遇的人与环境中；它等待着被接纳，被我们拾起，被允许新的发展。

我们都经历自己身上不同的方面是如何通过生命中不同的关系才有成长的空间。我们与妈妈在一起时，和与老师、恋人、孩子或最好的朋友在一起时并非同一人。因为，这些关于“我是谁”的不同经历，让我们有机会去探索自己身上新的一面。生活如何改变它，可以是与某些人的相遇，他们看到了我们身上的一些东西，对此也许我们自己还只是有模糊的感觉或希望。突然，我们可以更深地呼吸；我们感到自己被看到，可以打开新的自己。这是我们关系里的奇迹的一面，通过感觉被看到，我们能够成长。当然，在这里面也有阴暗的一面。我们的关系里当然也充满了不被看到、不被重视或不被允许绽放的感觉。

当我还是一个年轻的母亲，我在思考着我是怎样感受到意向性和通过别人找到自己的这些想法，生命中一个神奇的时刻为这类的沉思提供

了一个启发性的图景。一个下午，我在厨房里意识到孩子们在玩过家家。有些朋友来找我们的女儿和儿子玩，他们大概都是3到6岁大，所有人都参与了对接下来的游戏的安排。分配角色的任务是至关重要的：“你是妈妈，我是爸爸，你是大姐姐，你可以是小弟弟……”谈判正在认真地进行，而且很明显，要到所有的角色被接受，比赛才能开始。看着他们的热诚，我突然想到，就是这样的！在各世生命之间的灵性世界里，我们与未来的人们交互着，开始构建将引领我们下一段尘世生命的意图，我们相互约定，这些约定将塑造我们的未来，“你是妈妈，我是爸爸，你可以是……”

当然，一旦我们到了地球就已经忘记了各种计划，以及我们签订的各种复杂的合约。在我们跨越尘世的门槛之时，不管是豪饮还是啜饮一小口神奇的忘情水，我们灵性意图的智慧都轻易地离我们远去。事实上，我们多么经常地在问：“究竟是因为什么我在这个家里？究竟是因为会发生这样的事？它究竟为什么这么难？”我们问这些问题，但常常忘了 why on earth（在英语中有“为什么在地球上”和“究竟为什么”两种含义）；很容易忽视，这个问题本身就暗示一个更具包容性的现实，一些更大的智慧点明了此问题。

意义的问题

虽然现今有些人把所有关于意义的问题归为一种无足轻重的天真，我仍然深信对意义的向往是人类基本的天赋。我们想要知道，想要理解，想要让现实变得有意义。有一个古老的希伯来传说，说明了人类这个重要的可能性。创世纪后在天使中，有些人批评上帝按照他自己的形象造人，他们想知道上帝为什么这么做。回答是，“上帝把世界上所有的

动物集合到他和天使前面，要天使给不同的种类取名；但他们并不胜任这项任务。然而亚当毫不犹豫地说到：“世界之主啊！这种动物的名字是牛，这是一匹马，他是一头狮子，这是一头骆驼。”于是他依次叫出了所有动物的名字，适合每种动物特质的名字”。然后上帝问他叫什么名字，他说叫亚当，因为他是从 Adamah，地球的尘土中创造出来的。上帝再一次问亚当他自己的名字，他说：“阿多乃（Adonai），主啊，因为你是主宰万物的主”——正是上帝给他自己的名字，这个名字是天使叫他的……”^①

这个故事表明，人类具有一种特殊的认识，一种几乎有着预言性质的理解力。不同于自然界的其他领域，在某种未知方面甚至不同于天使，人类被赋予了命名的能力，给周围或其内在的世界以概念的形式来认识和理解被创造的世界。我们从作为年幼的孩子开始已经在做着这些。

根据我的经验，这种去认识的努力经常通过问题来表现。答案、意义并不会立刻显现，但是这种探索是至关重要的。问题需要被带到意识里。我们人类渴望知道的不仅仅是寻找明确的答案，而探寻本身——一种持续不断的探索“我是谁”，“我在这个地球上做什么？”我们可以从过去的智慧学到很多。但是当我们停止探寻，当我们在一种开放、鲜活的方式里停止思考，我们就只是简单地堆积呆板的事实、破旧理论和陈腔滥调的思想。

我希望这本书是分享一些陪伴我一生的问题。这是表达到目前为止我的理解，认识和命名我努力想掌握的人类本性。我并不期望读者同意

^① 金兹伯（Ginzberg），《犹太人的传奇》（*Legends of the Jews*）；也参见斯坦纳，《生命的意义》（*The Meaning of Life*），演讲 1。

我所说的一切，但我真的希望我的话语会激起你们进一步的探索。我也尝试加了一些练习，这将有助于反思生命的经历、问题和目标。

现代生活有时看上去是干涸的；我们会感到孤立，也无法触碰到他人。至少在发达国家，历史上先前那种使人团结而又分离的认识自己的方式，已越来越少。血缘关系、社会阶级、职业角色、宗教、种族、甚至性别，都只是越来越少地保持我们身份认同感的一些特性了。我不是认为它们对于“我是谁”是不重要的方面，但其重要性的环境已经发生了转变。

作为个体的自我意识越来越强烈。越来越多的人感受到他们核心存在，与他们生活在一个女人或男人的身体，或者（与）他们出生在美国、法国或日本存在的差异。这种增强的自我意识会带来孤独和一种解放的兴奋。当我们开始知道自己是一个“自我”，从我们的性别、民族、种族或家庭给我们的发展带来的贡献去思考变得越来越有意思。这些因素是重要的，但它们不是完全地定义了我们。事实上，我们确实看到人们强烈执着于自我定义的传统分类，我们也经常发现恐惧、操纵和冲突。

20 世纪的艺术家常放弃自己绘画的框架。这种走出传统背景的经验，扔掉框架，对我而言是现代条件下的一种清晰的图景。这是一个大胆的个性姿态，去认识自己、让自己被认识的全新的挑战。我们已经走出千百年来界定我们的熟悉的框架。所以我们问：我是谁？我要做什么？为什么我是女人？我的人际关系重要吗？我的生活是否有意义？

随着 21 世纪互联网的显著增长，我们经常被邀请——或者我们可以说被引诱着——走到屏幕后面，在新的和统计上可观察到的群组中重新审视自己。在网络的世界里通过在社交网站上的购买行为、“朋友”和“喜欢的”，通过“登录”的请求，我们变得“被认识”。虚拟的世界在我们的日常生活中呈现出越来越大的现实。一个人身份再造可以是欢乐、希