

THE BELIEF INSTINCT

如何活出生命 的意义

[美] 杰西·贝林◎著 耿沫◎译



一本会让进化论之父达尔文、存在主义哲学家萨特惊惶不已的著作

Nature杂志、美国图书馆协会 重磅推荐

人类是一种拥有理性而又时常自相矛盾的生物

不看这本书，你就无法了解人类的那些想法因何而来

中国友谊出版公司

THE BELIEF INSTINCT

如何活出生命的意义



图书在版编目 (C I P) 数据

如何活出生命的意义 / (美) 杰西·贝林
(Jesse Bering) 著 ; 耿沫译. -- 北京 : 中国友谊出版
公司, 2018.3

书名原文: The Belief Instinct: The Psychology
of Souls, Destiny, and the Meaning of Life
ISBN 978-7-5057-4260-4

I. ①如… II. ①杰… ②耿… III. ①心理学-通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 320071 号

著作权合同登记 图字: 01-2017-8701

THE BELIEF INSTINCT: THE PSYCHOLOGY OF SOULS, DESTINY AND
THE MEANING OF LIFE By JESSE BERING

Copyright©2011 BY JESSE BERING

This edition arranged with Louisa Pritchard Associates and The Science Fac-
tory Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing Standway Books Co., Ltd

All rights reserved.

- | | |
|----|---------------------------------|
| 书名 | 如何活出生命的意义 |
| 作者 | [美] 杰西·贝林 |
| 译者 | 耿沫 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 大厂回族自治县益利印刷有限公司 |
| 装订 | 大厂回族自治县益佳装订有限公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开 8 印张 160 千字 |
| 版次 | 2018 年 3 月第 1 版 |
| 印次 | 2018 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4260-4 |
| 定价 | 49.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

孩子说：我害怕。

女人说：亲爱的，你应该感到害怕，非常害怕。这样你才能成长为一个正派的、敬畏上帝的人。

——让-保罗·萨特，《档案》（1937）

/// 赞誉

本书对此极具争议性的课题，提出了平衡而严谨的论述。

——《自然》(Nature)

一场综合心理学、哲学与流行文化的盛宴。

——《新人文主义者》(New Humanist)

贝林行文机智，善用例子与比喻，让他的论点几乎像是常识，而非艰涩的科学发现。

——《新科学家》(New Scientist)

贝林悠游于演化生物学、心理学与哲学之间，发掘出信仰里的好科学。

——《科克斯书评》(Kirkus Reviews)

关于人为何这么执着于宗教？又是怎么变成这样的？任何性好思考的人，都不会忽视贝林对此问题的贡献。

——《科学家》(*The Scientist*)

虽然对于神是否存在，长久以来一直争议不断，但却不常看到从心理学角度切入的作品。杰西·贝林结合文学批评与最新科学发现，从神经学角度重新检视宗教信仰的基础。

——《新政治家》(*New Statesman*)

我不是演化心理学专家，但我觉得自己现在也能侃侃而谈了。这本书不谈上帝，却有浓浓的人性。

——英国 BBC《地平线》(*Horizon*) 节目制作人

西蒙·温奇寇比 (Simon Winchcombe)

在这本精彩绝伦的书里，杰西·贝林以其一贯的机智，解释神如何重返人类演化史——在人类自助之余，也帮助他们表现得更好。

——伦敦政治经济学院荣休教授

尼古拉斯·汉弗莱 (Nicholas Humphrey)

杰西·贝林是早慧的心理学家、说故事天才，也是位非常风趣

的人。《如何活出生命的意义》不仅叙事动人，题材也深具挑战性，对人类探求意义的天性，提供了有趣的解释。

——耶鲁大学心理学教授、《快乐如何运作》(*How Pleasure Works*)

作者保罗·布鲁姆 (Paul Bloom)

这本精彩好书，说明了神怎么跑到我们心里的某个角落。在这本丰富、新颖的信仰科学研究著作中，贝林自身对于儿童超自然认知的出色研究，位居核心地位。

——哈佛大学教授、《有意识意志之幻觉》

(*The Illusion of Conscious Will*)

作者丹尼尔·韦格纳 (Daniel M. Wegner)

/// 前言

在我即将要诉说的这段小插曲发生前二十几年，在欧洲大陆的某个地方，一只性情暴躁的母鸡产下了这枚特别的蛋，随后它被人用针刺破，排净了里头的卵黄，然后被一位心灵手巧的艺术家捧在了手中。这位匠心独运的艺术家花了无数个小时，在上面手绘出了一幅惟妙惟肖的亚洲旧社会景象。随后，这位专长于这一类媚俗手工艺品的艺术家就将这枚蛋，连同一些类似的小工艺品一起卖给了当地的一名小商贩，而这位小商贩又将其小心翼翼地陈放在了一家街边纪念品商店的前窗玻璃内。最终，窗内的它吸引了一名年轻的德国女孩的眼球。女孩深深地迷恋着这枚蛋，并买下了它。不久之后，她将其供奉在了自己的公寓内，其后以黑森林作为背景；后来她又用层层棉纸细心地将蛋包好，放进她的手提包内，虔诚地为它的安全运输做了祷告，然后带着它踏上了横跨大西洋的旅程，到了美国一个中产阶级社区，在那与她新任的军人丈夫一起生活。而就在那里，在她那个朴实无华的新家的休息室内，一个摆满爱情小

说以及她早期生活的小玩意的书柜里，她为它找到了一个舒适的小角落，并用一个微型的展示支架小心地架起来了。一年多以后，她生了一个儿子，叫彼得。后来彼得和对街一位小男孩成了好朋友，而我，就是那个男孩的跟屁虫小弟弟。一个悠闲的夏日午后，跟屁虫小弟弟无意中走进了这个德国女人家的休息室，他看到了这枚蛋，强烈的好奇心促使他呆呆地盯着它不放，然后7岁的他不小心就把在手里把玩的这枚蛋弄坏了。

没有人注意到这场小小的意外，我赶紧把这个碎了的艺术品放回原位，并且稍微调整了一下摆放的角度，好最大限度地让破了的部位不被人注意到，然后那一整天我都假装什么事情都没有发生过。好吧，基本上也是的。一个星期后，我偶然听到彼得告诉我哥哥，这桩罪行已经被发现了。对于心爱的蛋是怎么造成无法复原的破坏的，他母亲已经有了几种猜想，他说——在所有人当中，有一个非常确定但又不好意思怀疑的目标——我。而当我面临这一局面——经过了最初含沙射影的暗示到后来赤裸裸的指控——又有慑于那位德国女主人的愤怒时，我立马就否认了自己的罪行。后来，为了让他们不再缠着我不放，我做了一件不可思议的事：我对天发誓自己没有做过那件事！

让我们来客观地看待这件事情：在一条死胡同的某个地方，一

个二年级的小男孩偷偷地弄坏了一枚华丽的彩蛋，而这枚彩蛋的女主人一开始就深深地迷恋着它，小男孩因为害怕受到惩罚，没有把这件事情告诉任何人，而且最后还对天发誓以证明自己的清白。在那个年代，其实这件事并没有确切构成什么罪行。但是在我看来，那一刻我的行为和其他人所能犯的最恶劣的罪行是同等性质的，因此我对天发誓仅仅是为了保护自己。这种行为是非常不合情理的，所以从此以后这件事情也就再也没被提起过。其间又过了几个星期，我的睡眠变坏了，胃口也没了；而几天后当我收到一个肮脏的小碎片时，我就明白了，我被惩罚了。我几乎完全是主动向我的父母供出我的忏悔的。我像一条让人厌恶的狗一样，心里想着：老天啊，你想怎么惩罚我就怎么惩罚我吧，我做了错事。

要知道，我可是无神论者呢。

多年以后，当我长成了一位青少年，我的母亲被诊断出癌症，那时的感觉就是，似乎我母亲所遭遇的境地某种程度上是和我所犯下的罪行相关的（比大多数青少年所犯的错都更严重，这点我是肯定的，但也不是什么大到要载入史册的罪行）。我的本质是坏的，这种感觉在心底冒着泡；命运是想把我孤立出来，好给予我特殊的惩罚。

问题是，那时候我本来并不应该承认自己有这些想法的。我心里明白，我母亲即将要死这个事实，一定有一个富有逻辑性的生物学上

的解释。而且，如果命运想暗示我，我母亲状况欠佳的健康有可能是我或者母亲自己犯下的那些不为人知的道德罪行所造成的，我压根不会相信。

现在，事情已经过去多年了，我成了一位研究宗教的无神论心理学家，而我自己对于生命意义和命运的兴趣，是我事业的关键动力之一，始终维持着我在学术上的好奇心，而这种好奇心又是推动我事业发展的燃料。我很想知道，人们对于生命意义的观念到底来自哪里。有没有可能它真的就是与生俱来的？

在接下来的章节里，我们将会继续探讨生命意义这个问题。也许你也已经很熟悉那些出自普通人的，关于“这是命运的安排”“生命本该是这样子”的说法。而几乎所有的这些故事，都像是一个与人类情感上的幸福相关的需求账户。举个例子，如果我提出这样一个问题：“为什么大多数人都相信生命是存在意义的呢？”然后去问我高中时最好的一个朋友，或者问住在乔治亚州的贝蒂·苏（Betty Sue）阿姨，又或者问北爱尔兰这里我所在的小村庄的一位宠物店店主，毫无疑问他们都会像下面这样回答：“唔，这很简单啊，因为人们需要……（下面就要填空：感觉到世界上有更加强大的事物存在；在生活中感觉到某种目的性；在生活中得到慰藉；降低生活中的不确定性；某种可以信赖的事物。）”

实际上，我认为这种回答并不是完全缺乏理性的，但又的确觉得

他们只是在回避问题。他们完美地自圆其说，留下我们绞尽脑汁地思索为什么我们需要感觉到世界上有更加强大的事物存在，或者为什么开始的时候需要感觉到目的性等等。其他动物也会有这种生存需要吗？而如果没有的话，又为什么它们会没有呢？而且，要是客观地看待这些问题的话，我们在这方面的表现就会变得很奇怪，至少，以跨物种的、进化论的观点来看就是会觉得奇怪。就像西班牙的作家乌纳穆诺所写的那样：

大猩猩、黑猩猩、猩猩，以及它们所属的种，一定都把人类当成了一种弱小的动物，他们那些奇怪的风俗就是用来堆积出死亡的。为什么？

在我读研究生的那時候，我花了几年时间做了一个关于黑猩猩的心理学研究调查。那组用来做研究的7个实验动物被安置在了一个十分宽敞，无菌，而又非常无聊的生物医学设备内，与此同时，我们又将另外的数百个大猩猩——也就是我们的近亲物种——关在了仓库内，利用药物进行一些侵染测试。我看过了太多这些动物处在痛苦与不安中的情景，因此我一直试着不再重回那些日子。但我会想，如果人类处在和这些黑猩猩同样无助的境地，那么一些问题——特别是：这么残酷滑稽的角色反转情况的发生到底有何意义呢——肯定就会浮

上很多人的心头。

那么，到底什么才能回答那些在我们人类头脑中瞬间爆发出来的那堆关于“为什么”的问题：那些对痛苦与不幸做出回应的，以及那个暗示我们违背了某些潜在的、作为个体的我们和生命之间的道德规则的问题？也许我们可以让自己相信，我们问出这样的问题本身就是错的。

为了帮助我们了解为什么在遭遇不幸（以及好运）的时候，我们头脑里都会想到命运，我们将会从认知科学的最新发现中抽取出主要的观点。宗教认知科学调查者们提出：生命意义思维和其他任何一种类型的思维一样，都是某个偶然会犯错的大脑所创造出来的。而迷信思想，比如想象出一些实际上并不存在的因果关系，则被描绘成是某个进化得不够完美的大脑的产物。这样，也许也就可以理解在这个领域的学者除了少数几个以外，都会把生命信仰看作是我们思想进化的一个次要的副产品。确切地说，学者们通常认为生命意义思维本身并没有特定适应性变化的生物学功能，但又可以看成是其他心理学上的适应性变化的残余物（原理有点类似于男性乳头由于违背人类身体进化的计划而成为无用的残留物）。这个观点是由进化生物学家理查德·道金斯（Richard Dawkins）提出的，他曾在书中写道：

越来越多的生物学家都将生命意义信仰看作另外的某些事物的一

个附属产品，我也是其中的一个。也许我们感兴趣的特性（这里指的就是宗教信仰）本身并没有自己直接的生存价值，但却是另外某个有着生存价值的事物的附属产品……个体某些行为可以并不起任何作用，也可以是一个不幸的副产物，由某个在其他情况下曾经十分有用的潜在心理倾向所产生。

然而，那些支持进化上的副产品这一说法的理论学家也许过于草率了点，他们忽视了这样一种可能性：对生命意义的相信也许是帮助我们的祖先生存下来并繁衍后代的东西。如果是这样，那么正如其他任何一个进化了而得以适应环境的物种一样，我们会臆想出某些超自然体的概念，来帮助我们解决进化史上某个特定的适应性问题，或者至少也能为我们找到这些问题的意义。

随着语言的进化，对于我们的祖先来说，对行为的限制就成为重中之重的事情，因为现在的第三方就算当时不在某个事件的现场，他们也能在之后几天甚至几周之后发现肇事者的所作所为。如果他们不能在面对诱惑的时候控制住自己的自私，或者假如哪怕被只有一个目击者看到了他们那些扰乱社会秩序的言行，我们的祖先就会愚蠢地输光他们的荣誉——以及从那以后他们的生殖利益。而我们现在研究的心理偏差理所当然地就给了我们的祖先去思考他们的所为的理由。

在新的宗教认知科学中，其中一个重要而又不经常被人提起的观点就是：有可能长期以来我们研究的生命问题都是完全错误的。也许“生命意义”这一问题更多地是心理学家所要研究的，而不属于哲学家、物理学家或者甚至神学家的研究范畴。所以不妨把《圣经》手稿搁到一旁。正如研究语言获得基础认知机制的科学家不会花心思去了解儿童床头故事的特定情节一样，宗教认知科学也并不会过多地关注奇妙的寓言能带给我们的启发。相反，在精心剔出信仰中与心理学相关的骨架时，我们注重的是一些已经存在的基本要素，即明白那些超自然的事物并不是什么魔法，而很明显就是某种形式的有机体，即大脑的一种功能。

我应该提醒你，我一向不善于咬文嚼字，而我们即将着手面对的是生活中的一些重大的问题：生命真的有先设的意义吗？有没有什么特别的理由可以解释你的存在？在你的躯体死亡之后，灵魂还能继续存活吗？又或者，命运和生命意义，它们仅仅只是一系列诱惑人的、属于人类大脑异常进化范畴的认识错觉？似乎大自然总有一些锦囊妙计来确保我们会因为这些壮观的诡计而上钩、任其宰割。

当然，最根本的就是你必须自己判断你那由进化了的认知基本要素所产生的主观心理学效应是否反映了某个客观的现实。又或者，也许你将会认识到，和我们一样，你也只是自然选择有史以来最成功的恶作剧当中一个无助的无名小卒，对圆满完成这一构思，以及这种盲

目聪明的想法置之一笑。

不管怎样，我们首先要做的就是确定需要哪种类型的思维才会最一开始的时候想到命运，而其中一个关键因素——事实上也许也是唯一关键的一个——就是能够考虑到所有其他类型的思维。

那么，让我们继续探讨吧！

/// 目录

001/ 一、为什么我们会思考生命的意义

人类与其他动物有着实质的、进化心理学上的区别，即人类拥有思考问题的能力。而这一大脑的进化，使得我们拥有了自发思考生命意义的能力。

039/ 二、假如生活没有了目的，生命失去了意义

事实上，你的存在很大部分是因为某个特定的精子肩负了一个重大使命，超越其他兄弟姐妹精子，在战胜成千上万个与之竞争的细胞后，一马当先地钻进了你母亲那营养丰盛的卵子中。于是，你能够独一无二地存在，要感谢于此。可为什么我们宁愿更多地将自己归功于是具有一定意义的特定存在，而不是这种复杂的生殖事实呢？

083/ 三、自然征兆的心理意义

我们人类喜欢在预料之外的自然事件当中寻找有意义的信号，而为了感知到任何事件的意义，我们就需要思