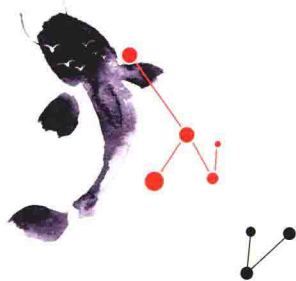


为与不为

当现代科学遇上中国智慧

Edward Stingerland

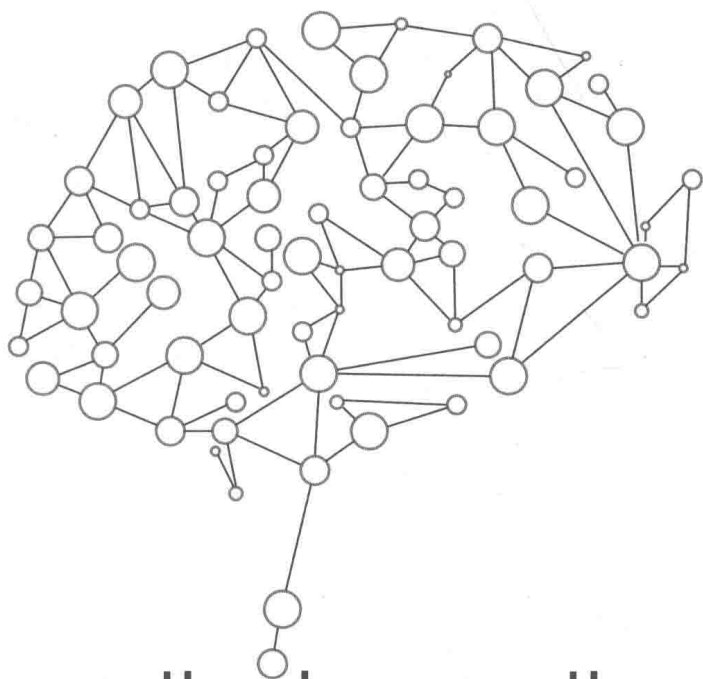
[美] 森舸澜 著
史国强 译



中国出版集团



现代出版社



为与无为

当现代科学遇上中国智慧

Edward Slingerland

[美] 森舸澜 著

史国强 译

献给进取、反思、拥抱生活的你

代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

为与无为: 当现代科学遇上中国智慧 / (美) 森舸澜 (Edward Slingerland) 著; 史国强译. — 北京: 现代出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5143-6810-9

I. ①为… II. ①森… ②史… III. ①哲学思想—研究—中国 IV. ①B2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 325062 号

为与无为: 当现代科学遇上中国智慧

作 者 (美) 森舸澜 (Edward Slingerland)
译 者 史国强
责任编辑 李 鹏
出版发行 现代出版社
通信地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 北京市十月印刷有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 9.5
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-6810-9
定 价 45.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

读者好评

森舸澜教授为我们送上了一部大作！他以渊博的知识和严谨的论证梳理出古代中国哲学概念“无为”与现代神经科学的关系。然而如此重要的话题，他却能娓娓道来，举重若轻。伍迪·艾伦、迷幻药、他女儿的文学读物，乃至《星球大战》的人物，竟然被他信手拈来。

——《霍芬顿邮报》

理解东方智慧，不能不先理解“无为”。读者若是希望过上圆满的、自发的生活，对他们来说，森舸澜的专著都不失为一部难得的生活指南。

——米哈里·契克森米哈赖，《心流》的作者

《无为》一书在两条大河的汇合处出现：一边是日益兴起的神经科学，一边是中国儒道传统的经典智慧。作品思想深刻、功底扎实，所讨论的儒道传统，我们西方不仅应该知道，还要更多地付诸实践才是。

——丹尼尔·平克，《进取》和《推销才是人》的作者

东方西方再次相遇，古代中国思想原则在当代继续应用——应用的场合还可能更多。森舸澜将使你重新思考如何面对日常生活，如何面对成功和失败。

——玛丽娅·康尼科娃，《策划者》的作者

在人类历史进程中，古代中国创造出不少最伟大的智慧，森舸澜为当代读者打开了一扇通向这些智慧的大门。

——乔纳森·海德特，纽约大学教授、《幸福的多种设想》的作者

一次非凡的时光旅行告诉我们，古代中国哲学家是如何预见当代大脑科学的。读者将与孔子、道家圣人和禅宗大师相遇。

——杰西·普林斯，纽约城市大学教授

作者是当今世上著名的比较哲学家。沟通认知科学与人文科学，他是最重要的倡导者。他告诉我们，哲学确实是一种生活方式。一部地标式的作品。

——欧文·弗拉纳根，杜克大学教授、《释迦牟尼的大脑》的作者

才子作家写出的一部发人深思的奇书。

——哈维·怀特豪斯，牛津大学教授

为了幸福或达到目的，我们往往迫不及待，后来才明白什么叫适得其反。我们凭借“无为”能走出这种悖论。这部作品，

你不要犹豫——马上读。

——奥利弗·博克曼，《矫正方法》的作者

这本书我原来不想读，最后还是读了。我失控了，掉进去了，是轻松流畅的文字把我拖进去的。这种书才是该推荐的。

——兰道尔夫·内塞，亚利桑那大学教授、《我们为什么生病》
的作者

读森舸澜的作品令人耳目一新。被西方轻视的东方传统，
经过他的梳理再次为世人瞩目。

——《瘦子》杂志

中文版序

我是英属哥伦比亚大学的中国哲学教授，我们的学校设在加拿大的温哥华。每年秋季我都要讲授中国古代哲学绪论，介绍春秋战国时期那些大思想家，过来选课的学生人数众多，其中十之七八祖上是中国人，不少是才移民过来的。我问他们为什么对我的课感兴趣，这些中国学生往往回答说，他们感到好奇，不知从外国人那里学习自己的文化是怎么个学法。

我明确地告诉他们，我教中国古代哲学，与他们在高中所经历的或从他们父母那里听说的，大不相同。我的目标是，等到期末让他们发现——说到中国古代哲学思想，他们自己在很大程度上也是“外国人”。现代汉语里的不少成语是战国时代用过的短语，大多数当代中国人对文言文里出现的典故、对孔子和老子提出的思想，至少也初知一二。虽然如此，但能读好古文的人却没有多少，即使专业研究者，读的也未必是原著，大多是后世论家的注疏，其中自然少不了论家自己对原作的理解。此外，现代中国社会，生活节奏迅疾，个人色彩明显，与当年孔子和老子提倡的理想可谓相去甚远。如此说来，生活在现代的我们，面对先人的思想，走入另一番哲学天地，谁又不是外

国人呢？

不过，西方的外国人也有一大好处：他能发现中国古代那些重要的争鸣和话题与西方哲学传统固有的矛盾之间，也存在相通的地方，在众多方面，中国古代哲学未尝不能为西方遭遇的困境提供更为合理的答案。晚近的西方思想以独立的个人和离身的（disembodied）理性主义为典范，所以主流西方哲学才轻视自发性和直觉的重要意义，贬低涉身心智（embodied mind）的力量。而重新找回古代中国思想，拥抱无为理念，提倡轻松自如，必定会矫正现代世界观推崇的那种亟待矫正的、极端的个人主义。无为这一理念更适合我们目前所知的人类心智。无为与德（魅力）内在的性质，也能彰显与自我息息相关的社会性和角色感。以上说法对于现代人，不论他是中国人还是西方人，必然有所助益。

我要感谢史国强生动、准确、畅达的汉语译文，感谢席哈协助翻译。我还要感谢现代出版社出版拙著，使其与中国读者见面。我希望中国读者能从书里找到有价值的东西，籍此或许还能从全新的角度看待他们自己的哲学与宗教传统。

森舸澜（Edward Slingerland）

加拿大温哥华

2017年9月28日

前言：无为的美妙

在我们当地的科学馆里，组织者安排了一种叫作意念球赛的游戏。两名选手坐在一张长桌子的两端，他们头上戴了电极，目的是为接收大脑表面电流活动的一般模式。一个金属球摆在两位选手中间。他们的目标是用意念把金属球推到桌子的另一端，先完成者胜出。意念的力量——通过选手头上的电极来测试，经过桌子下面的磁铁向金属球传递——是 α 脑波和 θ 脑波的结合，大脑放松后就能产生上述两种脑波：你生成的脑波越多，你对金属球所施意念的力量就越大。说白了，意念球赛就是测试谁更镇定。观看比赛也是一种乐趣。选手们显然希望自己放松下来，他们闭上眼睛，深呼吸，摆出瑜伽般的姿态。等金属球朝自己一边逼近时，他们开始感到恐惧，好在对手也在渴望胜出，“渴望”带来的干扰反而抵消了对方的恐惧，硕大的金属球在桌面上滚来滚去，两位选手轮流慌张。这是再好不过的例子，形象地说明要做到无为是多么困难。

在我们的文化里，不勉强为之的好处——“顺其自然”或者“进入状态”——艺术家们早已心领神会。据说，著名爵士乐手查利·帕克建议才出道的音乐人：“不要吹萨克斯。让萨克

斯吹你。”^①在演出和其他表演艺术方面，上述建议也是至理名言，因为从根本上说，表演与自发性息息相关，你要敞开胸怀，做到自然呼应才是。比如单口相声或脱口秀演员要是不能进入状态的话，那就扫兴了。演员要是不能全身心地进入角色，演起戏来不仅木然，而且也不真实。演员迈克尔·凯恩^②在讲解如何演好角色时指出，仅仅记住台词，按部就班地演，是演不出戏来的；等轮到你说话时，不要想方设法地牢记台词，不然你演的角色就不真实。“你站在那里一定不要对台词念念不忘。你要从其他演员的脸上读出台词来。对面的演员很可能改变对话，仿佛他自己因为听到了什么或看到了什么，才想起来似的，仿佛对他来说对话也是新的。不然的话，你心里惦记台词，你就没法倾听，也没法以自然的方式与他呼应，没法自然地表演。”

大概在专业体育运动里，专业运动员更知道进入状态的重要性。平时所说的竞技状态能使人全神贯注，其实纯属神话。2005年的一期《体育画报》^③刊登的几乎都是专业篮球运动员的感想，写的是他们那些“神不守舍”的经历：

如何才能进入状态，如何把自己准备好，你读过的书里可能写了不少，但你永远无法预料。手上的球感觉轻轻的，你投篮时也没用力。你甚至也不用瞄准。你把球投出去，你知道球能投进去。太奇妙了……就像一场好梦，你不想醒过来。

——奥兰多魔术队前锋帕特·加里蒂

那次经历如同你走出身外，仿佛在看你自己打球。你几乎感

觉不到防守队员的存在。不论你做哪个动作，上帝呀，对手怎么也赶不上你。你从他们身边经过。你连平时的噪声也听不见了。声音被压了下来。等你第二天再练球时，你却说：“上帝呀，我为什么不能再次有如神助呢？”队员们想永远拥有那种状态。

——NBA 昔日全明星后卫乔·杜马斯

职业运动员之所以希望永远拥有那种状态，原因是它稍纵即逝。如加里蒂所说，职业篮球手在投球区不希望醒过来，但是他们往往办不到。芝加哥公牛队过去的后卫本·高登是这么说的：“那种感觉消失时太可怕了。我对自己说：‘加油，你拼得还不够凶。’这时你知道感觉已经没了。手感没了。”

退出状态是可怕的，运动员想尽办法不使其发生。运动史上不乏那种原来大有希望的运动员，他们不知什么原因失去了运气，最后落得寂寂无闻。或者，还有更倒霉的——他们因为失去运气才出了名^④。棒球迷一定知道“斯蒂夫·布拉斯病”，他在19世纪60年代和70年代是匹兹堡海盗队的超级投球手，前后将近10年，当时最优秀的运动员对他也是无可奈何。后来布拉斯在比赛中突然失去了他往日的能力：他练球时还能保持相当高的水平，没有伤病，球技也没有下降，但一上场他就投不出去！大批运动心理学家过来研究他，教练员希望通过严苛的训练为他找回昔日的自己。但他们徒劳一场，最后布拉斯被迫提前退役^⑤。

对演员来说，无法轻松地进入状态也是一大威胁。著名流行歌手卡莉·西蒙就是众人皆知的例子。她总是不喜欢面对人



群，在1981年的一次演唱会上，她的怯场达到了无以复加的程度，当时她紧张得浑身发冷。日后她对记者说：“我先唱了两首歌，唱完后我还在颤抖。我提议请人上台来，或许我能感觉好一些。五十几个人来到台上，他们好像是心理治疗团队。有人帮我搓胳膊，有人帮我搓腿，还说‘我们爱你’。我这才勉强唱完了第一场。但等到第二场开始前，我就崩溃了，让一千多人白白地等我。”西蒙的怯场在公众眼里留下了一道长长的裂痕。还好——与布拉斯不同——她后来又成功复出^⑥。

人们普遍认识到对运动员或演员来说，改善这种紧张感——如果强迫自己放松，在必要时关上大脑——是一种挑战。对那些参加高级的竞技比赛的人来说，拥有自发性是基本要求：他们的成败就取决于能不能按时进入状态。但很少有人发现，这也是我们所有人要面对的挑战。与布拉斯或西蒙这样的运动员或歌手相比，我们面临的压力可能没那么大，但在其他众多方面，我们的生活也可以被视为一次意念球赛。

上面讨论的现象是普遍存在的，也许在运动方面表现得更为明显。就连普普通通的运动员或演员也熟悉不在状态造成的痛苦，或发现那种感觉怎么也找不到了。想象一下，你的网球赛进入最后一局——之前发挥超常，即将第一次战胜昔日大学联赛的朋友——你发现自己即将战胜对手，此时你反倒开始输球了。你变得紧张，格外谨慎。你开始想怎么能打出好球，而不是球。你的朋友一分分地赶了上来。你知道自己该做什么：放松下来，找回手感。不过，你越想放松就越紧张，你无助地发现优势越来越小，你的朋友再次扬扬得意。

或者，再想象一下，你在学习跳萨尔萨舞，一开始难免手忙脚乱，恼人的舞蹈教练弄得你更尴尬，因为她一再告诉你要自然些。你踩错了学过的舞步，生怕踩到舞伴的脚上，这时她还在旁边唠叨：“放松！跳出乐趣来！放松！注意音乐！”她越是让你找到乐趣，你越是紧张。你发现多喝几口烈酒可能使自己放松下来，但却破坏了运动协调度。既想跳好萨尔萨，又想从中得到乐趣，你怕是永远也办不到了。

关闭大脑，允许身体扮演主角，这对我们来说显然是一大挑战。此外还有更大的麻烦——我们遇到的次数也更多——那就是如何才能让你的思想不被禁锢起来，自由自在。这也是意念球赛的关键所在，因为你只有放松下来才能胜出，也就是说，在你不刻意赢球时，才能胜出。在我们的日常生活里，这种紧张关系大概在失眠上表现得最为强烈。明天要参加重要会议，需要进入最佳状态，于是你早早地上了床，希望放松下来睡个好觉，但此时你却浮想联翩，无论如何也无法入睡，任凭不安分的大脑来摆布你。数羊也无法入睡，反而适得其反，哪个姿势都不舒服；你在内心深处感到疲惫不堪，但怎么才能把大脑关上呢？你自言自语说，**放松下来！**但毫不管用。

失眠现象并不复杂，但这个问题在更复杂的场合——尤其是社交，也能显现出来并产生更大的影响。想想找恋人遇到的尴尬。凡是那些在相当长的时间内没人陪伴的人都熟悉那种“接二连三的巧合”：你有时好长时间没人陪伴，可谓痛苦不堪，恨不得马上找个人，但就是没运气。然后发生逆转，你遇上了合适的人，你在外面度过了愉快的时光，突然之间女人或男人（或

两者兼有，要是你有这种倾向的话）先后出现。那些可能成为伴侣的人在大街上露出迷人的笑脸，在咖啡馆里走上前来与你搭讪。视频店里昔日你没法接近的漂亮姑娘——在你当初找不到恋人时，人家都不想看你一眼——不知怎么对你的爱好发生了兴趣，你不是喜欢维姆·温德斯演的电影吗，接下来你知道要为星期五安排计划了（好啊，星期五！），观看《欲望的翅膀》，再吃一顿印度外卖。（以上不是作者亲身经历）你闻闻衣服，生怕释放出特殊的信息素，不过，信息素可能是生化现象，你的各种感官还太迟钝，发现不了什么。洗澡好像没有负作用。

没人不喜欢这种应接不暇，不过，你一旦退回干涸期，以上劳作似乎浪费精力，而且也不公平。其实在你不需要的时刻，有太多的人可能成为你的伴侣，但当你真的需要时，又找不到了。深刻的反省——在干涸期你有足够的时间来反省——为发生的林林总总找出可能的原因，或至少告诉你为什么有意改变却适得其反：找伴侣的最好办法好像是不想找伴侣。接下来又如何是好，这才是问题所在。你怎么才能使自己不想要你确实想要的东西呢？

在最大程度上，我们——我说的“我们”是指能接触到拙著的所有读者，也就是现代工业化社会里的居民——念念不忘的是什么？是有所成就、是工作、进取、尝试的重要性。三岁的孩子为了能进最好的幼儿园已经开始接受教育，等到后来再成为超级高中生，哪怕服用利他林（治疗多动症的药物，据说有提升专注力的功效）也要提高考试成绩，此外还要积极参加排得满满的课外活动。我们的生活和工作总是一刻不停地追

求更高的效率和更大的产能，占去了休闲和假期，哪怕是片刻的乐趣也不复存在。如今不同年龄的人成天把自己拴在智能电话上，不停地打游戏，接邮件，发短信，写推特，叮叮叮，提示闪现。你不是起得太早，就是睡得太晚，最后睡眠时断时续，身旁与你相伴的还有显示屏发出的荧光。

在现代世界里，我们过分关注有意识的思维力量和与意志力 and 自我控制相关的种种好处，忽视了被称为“身体思维”所拥有的普遍的重要性。所谓“身体思维”是指那种缄默的、迅速的、半自动化的行为，这种行为来自无意识，很少乃至不受意识的干预。我们再三再四地全身投入，热切盼望更有力地推进或更迅速地移动。其实在我们生活中的不少领域内，努力和进取往往会适得其反，原因是干涸或冷冻造成的麻烦要远远超出体育运动或艺术表演。在一定程度上，政治家在发表演说时如果不能全身放松下来，坦诚待人，那么他的演说就会变得枯燥无味，没法打动听众——这也是困扰美国总统候选人罗姆尼的问题。与此相同，真心喜欢读书、严谨地做学问，对世界拥有无限的好奇心，以上种种都是不能强迫的。幸福是现代生活的目标，但又是最不好把握的；与幸福相比，自发性好像也不好把握，其难度如同篮球运动员要找回自己的手感——刻意捕捉，手感就没了。

无为与德

这部作品的目的是探索自发性的诸多方面，此外是与自发

性相关的难题：自发性为什么与我们的福祉息息相关，但同时又那么飘忽不定。事实上，无为是古老的概念，历史上世界各地的思想家都被无为吸引过。其中几位最重要的、影响深远的思想家生活在古代中国。我相信，这些来自被称为儒家和道家^⑦的思想家对人间的种种现象提出过深刻的见解——即使在当下，他们的真知灼见依然能派上用场。透过早期中国人的视角，研究我们现在的生活，为此我们先要理解两个彼此密切相关的概念：一是“无为”，一是“德”。

无为的字面意思可以翻译成“不进取”或“不做”，但这一概念却全然不是我们所理解的“无所作为”。事实上，无为是指那种动态的、自如的、无意识的心智，拥有这种心智的人更积极，更有效。无为的人感到他们仿佛没做什么，但其实他们可能在构建一部伟大的艺术品，轻轻松松地化解了复杂的社会矛盾，甚至使全世界走入和谐的秩序。对无为的人来说，合适的有效的行动是自动发生的，如同身体在呼应一首迷人歌曲的节奏，这种和谐状态既是复杂的又是全息的，在这种状态下，身体、情感、思想三者合一^⑧。若是让我们把无为翻译出来的话，可能最好翻译成“自如的作为”或者“自发的作为”。无为是指放松下来享受乐趣，但其回报的方式是相当丰厚的，与粗俗的或世俗的乐趣大不相同。在很多方面，无为与心理学家米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）著名的“心流”（flow）概念不乏相似之处，与“进入状态”的说法也有相通的地方，但三者之间又有明显的不同，我们将在下文进行探讨。

无为的人也有德，德一般翻译成“品德”“力量”或“魅力”。



德是一种光，外人能够发现，德也是一种外部信号，说明他处在无为状态。在很多方面，德都能发挥作用。对统治者和其他与政治生活相关的人来说，德对他们周围的人能够施加一种强大的、仿佛神奇的影响，通过他们马上能够传递出一种政治秩序。有德的人不用吓唬或表扬，因为众人乐意服从他们。往小处说，德能使人以无比灵验的方式与他人展开一对一的互动。若是有德在身，众人就喜欢你，信赖你，与你轻松相处。就连野兽也不想伤害你。德回报丰厚，这是人们渴望无为的原因之一，也能解释为什么早期中国思想家用那么多时间来研究如何才能找到德。

没有哪种语言能更好地表述无为或德^⑨，这一事实清楚地表明在我们的概念里与此境界还存在相应的差距。正如从德语借来的 Schadenfreude（幸灾乐祸）一词能使说英语的人关注当下的、不然可能被忽视的情感生活，我以为把无为和德列入我们的字典，也能帮助我们重新认识精神生活和社会生活中我们尚未关注的方方面面。自从我在大学里接触到这些概念后，他们已经成为我的语汇中重要的一部分，而且还在我的家人、朋友和熟人中迅速地传播开来。每当我非要不可为而为时——对付不顺从的房门或故意刁难人的官僚，这时我妻子就批评我：“在这件事上你并没有无为呀。”一次，我向同事解释为什么请她而不请别人陪我接受一次重要采访，我对她说：“那个人没德，但你有德。”她完全明白我在说什么。

理解以上两个概念对理解早期中国哲学是至关重要的，我们将研究其中的五位思想家。他们生活和传道的时期被称为中