

人生的 9个学分

应该留下什么给世界

巴里·桑福德·格赖夫

(Barrie Sanford Greiff) 著

黄觉军 译

Legacy, the Giving of Life's
Greatest Treasures



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

人生的9个学分

巴里·桑福德·格赖夫 著

黄觉军 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

LEGACY : THE GIVING OF LIFE'S GREATEST TREASURES by BARRIE SANFORD GREIFF, M. D.

Copyright: © 2000 BY BARRIE SANFORD GREIFF, M. D.

This edition arranged with Rees Agency /Taryn Fagerness Agency, LLC through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 Changsha Senxin Culture Dissemination Limited Company

All rights reserved.

本书中文简体字版专有出版权由Rees Agency/Taryn Fagerness Agency, LLC正式授权, 通过大苹果公司代理, 由电子工业出版社出版, 未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-5962

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的9个学分 / (美) 格赖夫 (Greiff, B.S.) 著; 黄觉军译.

— 北京: 电子工业出版社, 2013.10

书名原文: Legacy: the giving of life's greatest treasures

ISBN 978-7-121-21529-2

I. ①人… II. ①格… ②黄… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223272号

责任编辑: 张 毅

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7 字数: 140千字

印 次: 2013年10月第1次印刷

定 价: 28.00元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zls@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

〔序曲〕

当我们都还住在森林里

“我想要从容地活，只面对生命的本质……
而不是到了行将就木之际，发现自己一生白活。”

我走进树林，因为我想要从容地活，
只面对生命的本质，看看我
能不能学到它要教会我的东西，而不是到了
行将就木之际，发现自己一生白活。

——梭罗《瓦尔登湖》

我们发现自己身处一个令人欣喜的充满希望的时代：一个世纪以来的战争与经济崩溃已成过去，未来看似空前美好。

美国国内经济蓬勃发展，失业率下降，利率降低，共同基金涨到最高点，民众消费增加，医学进展也使我们更长

寿、活得更健康。

三个世代以来，世界首次处于和平状态：一个世纪的战争与动乱终于可以画上休止符，这是十年前所无从预料的。跨入新的千禧年，我们的共同愿景和希望似乎触手可及。

然而，在这表面上光彩夺目的希望底下，我在日常所交往的人们身上隐隐感受到一股不安。许多人似乎都听到自己心里有一个微小但清晰的声音——他们外表看起来似乎立足安稳，但他们总是隐隐约约觉得，脚下地层内的构造板块似乎在微微移动——这牵动了他们的神经，让他们无法觉得安稳无虞。

这个安静而微小的声音，不只是备受战争和萧条折磨的20世纪所存留的记忆，更是人类从生存以来的经验结晶。这个声音，所要表达的是：“坚持到底，朋友。总有那么些时候，面包掉在地上时，是涂了奶油的那一面朝下的。”

这个声音，我觉得从我们都还住在森林里的时候就萦绕心头了，或者说它是一种第六感——小说家约翰·欧文（John Irving）在他那本精彩的小说《盖普眼中的世界》（*The World According to Garp*）中说得好，他把这种预感称为“暗流”：当你认为一切正顺利进行时，总会有状况发生，让你失败。

我深信，这种认为“凡事都有定期……栽种有时，收获有时……寻找有时，失落有时”的意识，让我们人类得以在天地间繁衍绵延为一个伟大物种。这一为求适应环境而出现的奇特意识，对于我们与生俱来的喜好、欲望和野心来说，

相当于一道刹车，阻止了我们犯下无法弥补的错误。

这种意识，在一万年前拦着我们尾随受伤的熊进入洞穴，因为我们知道洞穴内可能藏有危险和厄运；这种意识，也使得我们未雨绸缪，决定在整地耕田时，每收获了十筐的玉米便把一筐另行储藏，以备不时之需：因为我们出于本能就知道，来年极有可能雨水不足、收成不佳，便需要靠着储藏来应付难关；到现在，同样是这种意识使得我们不至于头脑发热偏执于某个情境，因为我们知道不是每一次都能稳操胜券。所以，我们双手握住筹码，但两臂抱紧胸口。我们就是这样谨慎小心，才得以存活。

我们活了下来，因为我们始终不敢忽视发生重大转折的可能性——无论这重大转折是发生在今天的股市，或者是三千五百年前的小麦收成量。我们同时也懂得，大树不会一直生长达到天顶，每件事物都有它的极限。

然而，我们能生存下来的原因，是我们决定寻求一种精神上的安全感，能够结合我们的信念和价值，不因市场或自然的变动而摇摆——这些是着眼于永恒而非尾随时代变动的信念，如梭罗所言。毕竟，人之所以为人，正是由于有这种追求。我们未雨绸缪，但不仅仅是像松鼠准备过冬一般地存储食物：人类是把自己的灵魂与精神准备好，以迎接成功与失败、新生与死亡、润泽与干旱，乃至希望与绝望。在众多同样从森林生活向外扩展的物种里面，只有我们人类具有肉体会灭绝的意识。

也只有我们，知道自己是后代子孙的物种。只有我们，在灵魂中蕴藏着一种观念，让我们时刻保护伴侣和年幼子女。熊与鸟也懂得保护幼兽，但我们人类和其他森林中的动物不一样，因为只有我们具有某种朝生暮死的无常感，以及一种在死后要把某些东西传递下去的观念。这种倾向是我们内在本性的一部分，觉得机运随时可能转变，“暗流”会出现，收成或死亡的时刻终将降临。

远古之初，当我们都还生活在森林里时，我们为后代着想的方式，是把春天收集的草莓、秋天采集的坚果，以及夏季从田野和溪流中所捕获的丰富收成留给他们，此外无他。然而随着时间过去，我们逐渐离开森林，开始想留给子孙物质以外的东西。我们开始明白，除了衣食无缺之外，还有很多方法可以保护我们所爱的人。我们开始形成一种想法，就是以故事、经验和我们所获得的教训，来发展成为可以保护自己的武器，而且其价值一点都不输给护胸铠甲、盾牌和饰有羽毛的头盔。

因此，就实际而言，《圣经》、《伊利亚特》和其他古代典籍都是最早的智能遗产——它们起初是以口传的方式流传至后代的。这些史籍——一如我们的生命——都是史诗，它们谈的是旅程，是一种对价值的探求、一项神圣的胜利和一种回归。难怪史诗这种形式可以流传千年而不衰，因为它，就是“我们”。

然而，这种口传遗产——或者称它为精神遗产——的传

统，随着我们越来越远离森林而逐渐消失殆尽。我们在为子女、后代子孙着想时，又变成几乎只想到物质上的需要。

多年来，我因为工作的关系所看到的一些事情令我相信：我们人类渴求着这些智慧遗产的复兴。我把这种渴求归为一种精神“价”（valency）：这是指某种特定信仰把我们吸引住的力量强度，这种精神价让我们想要彰显每一个个体对于“价值”和“情势”的感受。我日常交往的许多人都质疑，我们是不是变得太“专注于过多的琐碎小事上”，以致不利于精神层面的发展。喜悦与事物之间所形成的比例，有其极限。“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，又有什么益处呢？”《圣经·马太福音》中如是说。这是多么强有力的信息呀！

我在这些人身上嗅到一种渴求，他们想要把自身所积累的、不只是物质财富的东西传给后代。他们想要传递的是一些与自己有关——与精神有关——的事物，例如他们是谁，以及他们的生命有何意义，等等。

问过了“如何评断我的人生价值”的问题后，他们似乎了解，人生价值的净值，绝不只是一个静态的、基本的数字而已；那样的观念太狭隘了，把生命降格为一场金融数字的游戏。人生价值的净值是三样东西的总和：现金与股票、各种物品，以及精神价值——或者你要称它为精神资本也可。我喜欢把净值想成一张平衡的三脚凳，那种你无法指出哪一

条凳腿最重要的凳子。许多人似乎在说：“活了一辈子、付出一辈子之后，我的生命有很多关联，绝不是只用经济状态就能一言以蔽之的。我拒绝被别人看成只是一张收支平衡表而已。”

我的工作让我有机会看到人们心中有这种感觉。

我在几个很特殊的地方担任心理医生将近四十年：在康涅狄格州疗养院驻院实习三年，此院是全世界历史最悠久的精神医院之一；在贝塞斯达（Bethesda）海军医院服役两年，负责儿童与青少年科；两年在哈佛大学社会保健服务处，正值反传统文化最剧烈的时期；在哈佛企管学院担任心理医生十六年。过去的十四年间，我则在哈佛大学的社会保健服务处担任咨询顾问，并在剑桥地区执业，为几家大企业、一家共同基金公司、几家法律和会计公司，以及家族式企业提供咨询辅导。

我窥见过某些世上顶尖聪明人士的内心活动，我曾为努力面对经济逐渐全球化的冲击而艰苦奋斗的大公司高层主管工作过；我也曾旅行到乡间小镇，在工人们为了自保、不让“镇上唯一产业”被人视为过时而努力的空隙中，听取他们的心声。亚拉巴马州有一家四代同室工作的工厂，让我了解到家庭与工作之间的复杂关系，这些是我在一般个案研究中不可能得到的认识。我曾与各行各业、老老少少、男男女女一同工作过，这些人都努力想了解他们所置身的颠倒世界。

所有人都在寻求某种精神复兴——寻找一颗北极星为他们指路，为他们联结上若干不变的价值，某些我们千年来所依循和赖以生存的价值。

对我而言，与这些人工作的经验只不过更证明了“我们多数时候是具有灵性的生物”这一事实。物质方面的财富无论赚得多少，对于赢得价值都帮助有限；到最后，物质财富总是远远落后于我们在经历爱、学习、劳动、生活等八个主题（之后会提到）后留下的遗产。

有了这一番领悟，我自问：假如事实如此，那么，我们为什么在出自天性要为后代子孙未雨绸缪时，却不再留下精神遗产？为什么我们不留下对我们而言最珍贵的事物——不只是我们所赚来的物质财富，还有我们所学到的精神遗产？

促使我动笔写一本书探讨这些想法的，也许是连续几件偶然发生的事件，或者可说是一大串同时出现的巧合。

一位和我打了二十年回力球的伙伴，被医生诊断出患了重病；还有一位老友长了脑瘤。大约在同时，有人给了我一本谈“道德遗嘱”的书，书中收录了1015年以来的人所写的文章和后人的读后感，表达出对伦理、道德的看法，并希望将之流传后世。这本书清楚区别了家财万贯和生命水平高低之间不必然的关系；书中所收的遗嘱，前提是“发自内心的话语，必能感人肺腑”。我深有所感。

另一位朋友也送了我一本动人的书，那是他在波士顿以

北的海滩为搜寻漂流瓶所拍摄的照片和撰写的文字。他极目搜寻亮眼的蓝、绿或透明玻璃瓶，并寻找谁是瓶子的主人，追问为什么抛出瓶子，因而构成了这一本美妙的“海上漂流瓶终极圣典”。

也许，因为时间流逝，因为父母过世，因为自己的衰老——妻儿还得继续过日子——以及孙儿出生，让我兴起了想要留下一份“鲜活遗产”的念头，并开始想办法付诸现实。也许这是承袭了林肯的精神。当年有人问林肯，写那篇不到二百八十字的葛底斯堡演说花了多少时间时，他回答：“花了我一辈子。”

尽管用了这许多伟大的模拟，但我在述说时心情是无比谦逊的。我收集了我一生所听所见的故事，怀抱着和小说家艾萨克·辛格（Isaac Bashevis Singer）相同的信念，认为“故事是人类的记忆”。通过收集这些故事，我也同时在观察自己，希望培养一种提炼故事精髓的能力，因为我知道，我们从过去所得的智慧可以留给未来。

我的职业并不能让我垄断知识。事实上，我从许多人的生活经历上学到了比任何教科书的教导都多的东西。也许正因如此，我能了解，并感到惊奇赞叹，因为我们虽然都触及了知识的大海，但我们全都还只是站在岸边——无论我懂得多少，或者我以为我懂了多少，未知的领域远远大于我所了解的。

我知道自己的见闻与体会会有多少；我也知道别人的见解

对我多么重要，而且我在得悉别人这些见解之前必须随时修正我的想法和理论。古代希腊人知道，没有人能两次涉足同样的溪水。到了今天，这个说法比赫拉克利特（Heraclitus）的时代更显真切，因为今天的人与人之间的联系更紧密，如今的事物更迭替换也比那时更为频繁。

如今，当我站在岸边，看着未知的浪头在我鞋尖拍打，我想我已经尽力了。

在一年中的此时，我想到一个古老的故事：摩西带着约瑟的遗骨走出埃及，然后把领袖地位传给约书亚；约书亚进入了应许之地——这是一种世代之间的接力赛。在这个时刻，我想到摩西与耶稣，想到自由与再生，克服艰难、创造希望，失败与奇迹，为演化加入革命等主题。我想到变革与延续，以及记忆与宽恕的给予和接受。我想到昨天如何与今天连接，最后又该如何联结上明天。那正是遗产的意义——承认个人的独特，为生命欢庆，以及将值得保存的特质传递下去。

1999年复活节

〔引言〕

当死亡化为生命

“不要问：‘他怎么死的？’而要问：‘他怎么活的？’”

不要问：“他怎么死的？”而要问：“他怎么活的？”

不要问：“他得到些什么？”而要问：“他付出些什么？”

这些是衡量人之所以为人的标准。

看一个人究竟有多少价值，不论其出身。

不问：“他的地位如何？”而问：“他有诚心吗？”

并问：“他如何善用天赋？”

“他会不会随时用鼓励的话语带来一个笑，拭去两行泪？”

不要问：“他信仰什么宗教？”也不问：“他的信

条是什么？”

而要问：“他帮助过那些需要帮助的人吗？”

不要问：“报纸上的人物专访怎么说他？”

而要问：“他过世了，有多少人真正感到难过？”

——佚名

几年前一个炎热、汗流浹背的八月天，我带着妻儿开车行经佛蒙特州（Vermont），来到距离魁奇峡谷（Quichee Gorge）不远的起伏丘陵一带。

我们经过一个农场招牌，上面写着“出售芦笋”，于是我停车下来买一些。由于自小在纽约市的布鲁克林区长大的，我很好奇芦笋是怎么栽种的。

我走近正在田里工作的农夫，跟他交谈起来。他的年纪有五十多岁，中等身材，脸上带着历经风霜的表情。这个农夫身上有些奇怪的地方立刻引起了我的注意：他的长袖牛仔衬衫中间两颗纽扣未扣，露出一个棒球裁判所穿戴的护胸器。

农夫见我们热得不行，便邀我们进他屋里喝杯冰茶。我们坐在凉爽室内一张置于中央的餐桌旁，四周是随意散置的各种木材和工具。他问我从事什么工作，我说我是一个医生——他闻言立刻实事求是地说：“哦，那你一定有兴趣知道，我快死了。”

他的直接，以及他话中传达出的严重性，让我吓了一跳。

他说，他本来在加州当牙医好几年，但去年他开始觉得疲倦和虚弱，而且骨头开始痛。他去看医生，结果发现自己得了多发性骨髓瘤。这种疾病会侵害身体某些部分的骨骼，造成骨质脆弱，容易断裂。他告诉我诊断结果非常不乐观，医生认为复原的机会很渺茫。

他继续叙述他变得多么沮丧：“我从没想过这么早就要离开人世——何况我觉得还有那么多事要做。”

于是，他卖掉了加州的诊所，回到佛蒙特州，这里是他还未搬到西岸以前时的故乡。他买下了我们所置身的这栋19世纪农庄，重新整修，在池塘里养了鱼，并且开垦了一个大菜园。他也撒下树种，期待未来将有一片绿荫。

“我做了一个清楚而慎重的决定，”这位牙医转业的农夫缓缓说道，“等我死了，我要为身边的一切带来生命。那些行为将可证明我的存在。”

那天下午在那凉爽的厨房中，我被他的话语深深感动。此后，他不时出现在我脑海中。我不由自主地被他面对死亡的无比勇气和恢宏视野所震撼——也被他在离世时要为世人留下一些痕迹的用心所感动。

来年夏天，我们再回到那个农庄。

房子的修缮工程停顿了，干草田里看不到打谷机或干草堆，菜园也是荒芜一片，看不到栽种了什么蔬菜，唯一可见的是芦笋。去年他向我解释过，从播种到收成，芦笋需要两季的成长时间。

一位不知是他女儿或侄女的女子——我不敢贸然相问——告诉我们，农夫在春天过世了。病魔夺走了他的生命，但他死得其所。

哀伤的我，环视四周肥沃的田畴与树林，那些是他播下的生命。虽然他已远离，但他想要传达的信息却清晰无比。前人种树，后人乘凉。我想起一句古老的谚语：“一洼园地里最好的肥料，便是农夫的身影。”

眼看自己的生命就要逝去，他选择的生活方式，是拉丁文“superviere”一字的真义：虽死犹生。这个农夫在他四周的大自然画布上留下了一个不可磨灭的印记，庇荫着后来者。

德国哲学家尼采曾说：“一个人只要有一个理由让他活下去，就可以应付任何关于‘怎么活’的问题。”我把这话改一下：一个人只要有一个理由让他活下去，而且懂得“怎么活”，又能把这种心得传递给后代，他便能永垂不朽。

每当我们遭遇到重大考验，迫使我们运用自己的潜意识判断力时，我们会提出强而有力的问题。我们极可能非要到这种时刻才会对自己提出重要的问题，那也可能是我们人生中少有的反躬自省的时刻。

在我看来，那位农夫决心不接受一般人的看法，把死亡当成生命终点，反而把结束转化为开始。他让我们知道，绝望可以转为希望，失去可以变成获得，衰退可以转为成长，简单的行动可变成神圣的作为。这个农夫令我想起布伦

诺斯基（Jacob Bronowski）在《科学进化史》（*The Ascent of Man*）一书中所写的：“人是一种奇特的生物。人的许多天赋使他跟别的动物不一样。人不像别的动物那样是大地风景的一个形象，人是风景的塑造者……无所不在，并非只寻找一片栖身之所，而是在所有陆地上建造家园。”

那位农夫所做的决定，是要在身后留下一些东西，是可以超越他自身此时此地之存在的事物。他留赠给未来的事物，就某个角度而言，环绕着一种不朽的氛围，这是他所可能遗留的任何物质资产所不能及的。他做了一个英勇的决定——借东方哲学的话来说是叫作“jai bhagwin”：向自身的内在光明致敬——自照而后照人。

我在多年的工作生涯里遇过许多像这位农夫一样的人。我发现，在这一些人的生命乐章中反复出现八个主题。正如爱尔兰裔美国作家托马斯·卡希尔（Thomas Cahill）所说的：“我们仍然用老祖宗所用的眼睛在观看，我们的心仍然跟他们的心因着同样的事物而加快跳动——以最基本的、无法抹灭的方式。”

生命将尽，我们需要向下一代传递我们对这八个主题的认识。这些主题代表我们内在的光明，可以为未来的世代照亮生命的道路。它们构成了我们的希望——是我们留给后代子孙的精神DNA，是我们的不朽遗产。

这八项普世主题中的第一项，便是“爱”（to love）的需要：对自己感到自在，并能与特定的人分享爱。