

为什么爱情永远是谜

对爱情，几乎可以人人都有经历都有体验。但每人的经历，每人的体验，都不尽相同。即使有几次爱情经历的人，他的每一次爱情体验，都是不一样的。我想，正是这样的不重复、不类同，才使爱情成为生活中一个永久的话题，能让人没完没了地絮说、咀嚼。究竟为什么？也许，就因为爱情这份“礼物”，谁都获得过，却可能都难以长久地拥有。或者说，爱情这件事，谁都有体会，但谁也说不清楚。就像大伏天吹来的一阵阵凉风，你浑身感觉到舒爽、惬意、愉悦，而仅仅是感觉。爱情大概类似风，模糊的、不确定的、非常有限，又非常的无限。西蒙·波娃曾用风趣的语调描绘过爱情：“人们为什么会堕入情网？没有比这更复杂的了：因为这是冬天，因为这是夏天，因为劳累过度，因为闲极无聊，因为软弱，因为刚强，因为需要安全，因为喜欢冒险，因为绝望，因为希望，因为有人不爱您，因为有人爱您……”这位著名女作家把爱情概括得这样玄妙，又论述得这样简洁、精辟。

真的，爱情对于任何人都是一个谜。为什么你会在这个时候这种情景这样的场合爱上这位男人或这位女人？许多人在不能回答别人不能向自己解释时，就说：“那是上帝安排的。”我不

知道是否真有上帝的存在。但我相信，爱情的发生，是一种美妙的安排。这“奇”和“妙”如果仔细推敲，你会发现，奇妙的原由还在于你自身。西蒙·波娃罗列的种种原因——就是某种境遇，某种需要，某种特殊阶段的特殊心态，会使人从内心迸发出一股奔放的感情，来体现自己，揭示自己，满足自己。当然，这种感情的体现、揭示、满足，再落实到一个具体的——一个你喜欢的、合意的、有一定吸引力的人。应该说，爱情，是在一定的时期一定的机遇中，你对你自己的安排，我认为，无论出于什么情况出于什么原因下的“安排”，只要你品尝到了奇妙欢乐的感情，这就是爱情。我还认为，爱情只要发生了，或长或短，都属于成功的，那种奇妙欢乐的体验，就是一种财富，将储在你人生的库存中。问题是，爱情若一旦转化为婚姻就变得复杂起来。

有个朋友来向我倾吐婚姻生活的苦恼时，充满困惑地说：“刚成家时，我们很相爱，我好像一分钟都离不开他，上班都没有心思，中午休息，还要给他打个电话。但结婚才四五年呀，我俩都觉得没劲了，为一点小事就要吵。总觉得不顺心。最后，我们开始懒得吵架，也就懒得说话，回到家各人做各人的事，像两个陌生人。我不明白，当初的爱情，当初他对我的吸引都到哪去了？……”我首先劝她重温一下当初相爱的情景：怎么会爱起来的？爱他什么？又以什么方式去爱？而这样的重温，使我的朋友比较理智、比较清醒地认识到，当初偶尔遇见他一见钟情地感到他的形象、气质很符合她想象中的“他”，便情不自禁地爱起来，还把内心的理想点燃了，使爱的火焰越烧越旺……所以，有人很尖锐地指出：人在热恋时往往愚蠢。我的理解是，相恋中的人完全感情化了，理智就变得毫无作用——没有头脑，没有眼光。当然，就不会有冷静的分析和客观的审视了。而爱情一旦套进婚姻的契约之中，人与人建立了关系，开始了日常生活，那

么理想的“他”很自然地又回到你心里，你天天面对的、朝夕相处的是那个实实在在的他，你会发现，他并不完美，也不完全理想。于是，你的热情不知不觉地减退了；于是，爱情就犹如完成了某种使命一样地悄悄撤离了。而好的婚姻，将会以感情、亲情代替热恋时的爱情。婚姻之所以能维持得很好，很重要的一点，要具备一种善于调查你对对方的想象和期望的能力。正是这种能力，才会使你心中的爱不枯竭。

但是，真要做到爱与被爱的不中断、不枯竭谈何容易！人，最难把握的恰恰是自己，是自己的感情。因而说来说去，爱情似乎仍是个谜！

为什 么幸 福的 家庭 各不 相同

呆立在美国“家庭与儿童中心”办公室里的这一对看上去很迷茫。他们都受过良好的教育，并依据最“先进”观念来抚养孩子。自称“更关注感情而不是行为”的这对父母允许孩子们公开而响亮地表达自己的见解，在作家庭决议时提供他们平等的一票，还给予儿女以选择衣服、朋友和电视节目的充分自由。当孩子与校规发生冲突时，他们总是站在孩子一边，并且免除了孩子们的家务劳动。

坐在这对边上的，就是所有这些“奉献教育”的产物——一个阴郁的、傲慢的 15 岁男孩和一个自私自利、专顾自己的 13 岁女孩。如此 4 口之家，正是这对父母原以为靠他们的高姿态所能建立起来的牢固、可爱的家庭的对立面。

当然，并不是全体失败父母都有过这种感觉良好的追逐，另一些人遵循的是古老的教养模式：他们面对固执倔强的孩子自有他们的一大堆难题。

世人所公认的牢固的家庭是真正快乐、和谐的家庭，他们看上去总是能以沉着镇定的态度来接受生活中的潮起潮落。为什么当别的家庭如遭灭顶、走下坡路时，这些家庭却能繁荣茂盛、

恢复生机呢？

部分地，是因为他们不盲目照搬哲学教条、时髦观点或权威论调。事实上，他们的家庭建设策略通常地在传统智慧的层面上变通。此文就旨在揭示那些快乐家庭的成功秘诀。

小孩懂规矩。一个快乐家庭并不是一个自由王国——在那儿人人具有平等表决权，小家伙们享受着绝对自由。快乐家庭的父母行使一种宽厚仁慈的权威，倾听孩子的想法，考虑他们的感情，但是保留作最后决定的权利，而孩子们也很满意有人能替他们拿个主意。

有一天，10 来岁的伊瑞卡告诉妈妈她不想去上钢琴课了，因为她练得太累了。母亲听后，即作出一个家长式的决定：她告诉伊瑞卡再继续上 3 个月，到那时如果她仍想放弃，就随她。这是 6 年以前的事了，去年秋天，伊瑞卡离家去上大学——她读的是音乐专业。

家长有童心。我们经常忘记这一点：孩子不是小大人，他们说话方式不同，思维方式不同，行为方式也不同。

某天，一个朋友与他儿子在准备午餐。“有汤吗？”小男孩问。“我可没见着。”父亲说。“但是到底有没有汤呢？”男孩固执地追问。这样 3 次重复以后，父亲总算明白了，对更有倾向于咬文嚼字的小孩子来说，“我可没见着”只暗示着汤没在眼前。呆会儿爸爸移开几个罐子就可以看见汤了。

当然，也有些个别孩子像戴假发的律师，“你告诉我别在卧室扔皮球，”一个男孩可能说，“但你从没告诉我别在饭厅扔皮球呀。”他完全知道这条命令的“精神”是“别在室内玩球。”小孩从不像大人那样能预见自己行为的后果，这就是为什么父母的话总会被孩子巧计搪塞或至少要费一阵子才能让他们接受。

据一些研究人员不完全是开玩笑的统计，一个小孩要经过

2000 次提醒才能把一堂课的内容印在脑子里。这令人头疼，但牢固家庭的父母们意识到，不住地反复能使他们从心里记住。清楚地发布指令和理由，比说服一个孩子相信家长是公正的要来得重要得多。

不是只有笑。牢固的家庭知道，当妈妈生病、爸爸降职或其他更严重的灾难发生时，家庭纽带能使他们有心理准备抵抗任何狂风暴雨。

我的一位邻居从电讯公司失业了，他径直回家找妻子和两个读大学的儿子商量对策。他们一起讨论，最后决定自家创办一份生意。他们重新安排了家庭开支，儿子、女儿增加贷款数额，妻子从业余工改为全日制工作，丈夫则开始为新事业而埋头于训练课程。这次解雇被看成了对整个家庭的挑战。

时时相惦念。并不像普通的“忠告”所建议的那样，着意留下一段时间“与孩子们在一起”，快乐家庭的父母使孩子们清楚地知道，父母总是可提供帮助的，即使有时他们必须分心于其他紧迫任务。有一天我在开学术会议时忽然被长女的电话铃声召唤，此时正是下午 4 点左右。我们那天刚搬家到一个有一条小溪的地区。我惊恐万状地冲向电话机。“大麻哈鱼在游呢！”玛丽斯卡告诉我。她想要找个人分享她的兴奋。这些特别的片断怎么可能规划在时间表上呢！

有家庭传统。快乐家庭有庆祝他们自己的“幸福时光”的一系列仪式。这对于那些分享它们的家庭成员来说，是一个重要的力量源泉。饭前做感恩祷告就是这样一个传统，饭后的默祷也是如此。我所认识的一个家庭宣告他们将创立一个每星期五的“比萨之夜”，届时孩子们可以自由地带朋友来家里分享晚餐和软饮料。

不避讳错误。没有能永远成功——在幸福家庭里，这个事

实总被承认，而且它不会使家庭成员固步或受伤。孩子们被允许做出选择——包括很可笑的，父母们会解释、评说为什么必须作出一个不同的决定，但至此事情就完结了，孩子们不会被一再提醒过去犯了什么错误。

许多家长害怕他们所犯最轻微的错误也会无可弥补地损伤孩子的心灵，但在牢固家庭就不是这样，父母知道他们不完美，且从不害怕承认一点。“很抱歉我又发火了。”这样的话对维系家庭一定大有帮助。

吵闹达成共识。当然幸福的家庭也争吵，但他们不诉诸“骂大街”或“翻旧帐”。而且当事情变得太离谱时，他们总能想出一种办法来及时理顺关系。

有个很见效的步骤我们称之为“火山技术”。每个家庭成员感到苦恼委屈时都有权利像维苏威火山一样爆发，他或她有权用 5 分钟时间喷吐火热的熔岩，描述那使他愤怒的感受——但不是对个别家庭成员的人身攻击。其余的人则应认真地倾听，然后才有机会作出反应。而那时，火山口的硝烟通常已经散去，就像听者的火气。

虽然有时候，某种不和谐会频繁发生，比如关于家庭预算或孩子教育问题，但家庭仍能保持稳定——只要他们承认差异并努力调整、适应对方。

竞争出成就。兄弟姐妹之间无限制的过度攀比是危险的，然而，当竞争被导入正轨，它就能教会孩子怎样去获得胜利和承受失败。

滑雪冠军菲利和斯特弗就典型地说明了家庭竞争的成果。这对双胞胎互相促进，直到双双赢得奥林匹克金牌。当然，同时他们也互相帮助，互相传递贴切的提醒以使另一个能发挥出最佳水平。最近兄弟俩有张照片，他们如今已经 37 岁并退出了职

业滑雪生涯，照片上，两人隔着一张棋盘面对面坐着，仍在竞争。

人人能干活。在一个牢固的家庭里，每个人都工作——包括孩子。任务不一定很重或花很长时间，但必须是经常性的。在我的女儿们还小的时候，我们常外出野营，她们的任务就是野餐后清扫“战场”。起初她们不喜欢这工作，但最终，它使她们感到了贡献的兴趣。年纪稍长，她们就把这一习惯转变为在家中每天饭后洗碗。

个个都幽默。朋友夫妇与另一对叫格雷和珍妮的夫妇一同外出旅游时，在一家时装店门口停下脚步。当两位女人仔细研究式样时，两位男人站在一边等候。珍妮瞥了一眼她的呆瞪着地板的丈夫，格雷又戴上他的‘逛店脸’了！她笑着说。格雷报之以可怜的一咧嘴。很显然他在珍妮逛店时做出这副表情已是一个长期的习惯，并已成为一个带有感情色彩的家庭笑典。

幽默感是快乐家庭的一个商标，他们彼此取笑对方的怪癖和小毛病。但幽默永远不是恶意的。孩子不许互相嘲讽，也不许攻击彼此的弱点，幽默只能使他们团结。

当一些家长悲伤地告诉我，他们遵循了所有的“忠告”而仍未能成功时，我想提醒他们，学者阿尔弗雷德说过的一句名言：“地图不是地域。”地图展示的只是线路，它不能体现令人震惊的丰富而立体的环境因素。

同理，我们经常把“现代家庭”的标准地图背在脑子里，但是，就像高速公路有时会突然关闭进行维修一样，家庭生活也常常与我们的预想脱节。牢固家庭知道他们不能预知路上的每一个曲折，他们的秘密武器是——扎根于爱 and 理解的“灵活性”。

为什么爱情有不同层次

爱情是什么，也许谁也说不清。但是从心理过程说，基本可以分为三个阶段或者层次，一曰动心，二曰动情，三曰动鬼神。一般来说动鬼神的爱情不易得，世俗之人有前两个层次就可以谈婚论嫁，进入生儿育女过程了。

人是血肉之躯，动心是很容易的，尤其是异性之间互相吸引 言语神情之间有共鸣共振共感 气味相投 心为之所动 实在是经常发生的事，它会使人感到舒服和愉悦，你会有进一步走近对方的欲望，并且期待对方能欣赏和接受自己。但是动心不同于动情。动心往往是感性的，对于对方的外表特别敏感和感兴趣。在两性关系中，所谓性感此时是最能挑动人心的因素，男男女女都难免受其影响。一个男人在酒店看到一个靓女，一个女人在旅途中遇见一个俊男，都会心有所动，这一点都不奇怪，可以说是人之常情。至于是否会进一步，或者走向身体的接触，或者发展到动情，就会倚仗当事人的状态了。不幸的是，只要动心就足够使男女做出任何身体上的动作了，用不着情感上付出太多。本能的需要和欲望的冲动，本来就不需要什么鼓励，只要一点点刺激就可以激发了。

但是，动情不那么容易了，因为这需要进入人心内部，舒缓内心深处的某种感情和愿望，相互在精神上常常吸引，并且期望更多的沟通，更多的被接受，更多的相互信赖。这时候，令仅欣赏对方的外貌，仅仅有感觉和感官上的愉悦已经远远不够，人会对未来产生幻想，憧憬日后长久的依赖和相伴。有人说，爱是一种自我迷失，殊不知这正是一种人的本能力量最大限度的发挥，生命已经被点燃，可以超越理性的制约，不顾世俗的压抑，直奔爱情的怀抱，完成爱的宿愿。所以，动情不会使人产生一种缘分和命中注定的幻觉：非她不娶，非他不嫁。

可惜，由于欲望的要求和压力，人有时候很难把动心和动情分开，或者根本不愿意去追究爱与不爱的问题，只要能满足自己暂时的情欲，就已足够了。而从动心到动情虽然不存在万里之遥，但有时确有隔膜，如隔汪洋大海，可望而不可及。尤其对一些饱经感情风霜的人来说，真实的感情往往隐藏得很深，而且非常谨慎小心，生怕再受伤害再度失望，这样，动情就难了一层。很多人宁愿逢场作戏，而不轻易付出感情。当然，这种人一旦动了真感情就可能感天地、动鬼神。

为什么距离产生美

传说北京大学校园中有这样的说法：男生争读王小波 女生爱读周国平。其实 周国平的书并不是专写给女性看的，而是写给那些热爱生活 寻求人生真谛 向往精神境界的读者看的。我初次结识周国平，也是在十多年前风靡大学校园的《尼采——在世纪的转折点上》一书中。在这本书中 周国平不仅谈尼采 而且谈生活 谈审美 谈人的心灵世界。记得我还能背出诸如“孤独是一颗值得理解的心灵求理想而不可得”之类富有人生哲理的美妙句子。从此，对人生的探索，对人的精神家园的守望，便成为周国平著述的一大特色。最近我又读了新近出版的周国平散文集《守望的距离》，尽管我早已读过其中大多数散文，但我又一次地读起它们，仍然充满着新鲜的感受，书中的人生境界和追求，依然令我感叹，令我心动。

周国平的散文不是时下流行的那种“休闲散文”，也不是说古道今的所谓“文化散文”作为一个哲学家 他所作的是一种探究人生之谜、追索生活价值和意义的哲理散文。他所关怀的是当前世界中人的境遇和人的精神状况。在这个日趋世俗的实利主义时代，这样的探究多少显得有些不合时宜。从这个意义上说，周国平是孤独的。然而，追索人生的价值和意义已经成为他

难解难分的情结，他在追索中体验着人生的乐趣和心灵的欣慰。

周国平说他的孤独“带着如此浓烈的爱意，爱着田野里的花朵、小草、树木和河流。”在《守望的距离》中，他怀着对生活的深深爱意，谈生活和人生的境界。他认为一个人不能把自己的一切都投入在现实的利益世界中，在其中随波逐流。“人必然有人格上的独立自主，不能攀援在社会建筑物和他人身上，”在人的现实生活之上，还应有独立自主的精神家园。失去精神价值的生活，纵然轰轰烈烈，也只是浮光掠影的表象，是一种空虚无聊的生活。“每个人都是一个宇宙，都应该有一个自足的精神世界。这是一个安全的场所，其中珍藏着你最珍贵的宝物，任何灾祸都不能侵犯它。”他告诫人们，不要让琐屑的生活淹没自己，不要失去自己，尤其不要失去精神家园。一个人拥有精神家园，他就拥有了人生的价值和意义。

周国平，对探讨死亡情有独钟，因为死亡和人生的意义紧密相连，所谓“未知死，焉如生”即是如此。对生命的思考，人生价值和意义的寻求，全出于只有一次人生。人总有一死，无论经历多少喧哗和骚动，有过多少光荣与梦想，认识到这一点，他就不会如此看重和孜孜追逐那些到头来一场空虚名浮利了，因而他感叹“我们短暂的生命过于拥挤，我们把太多的光阴抛洒在繁忙的工场和喧闹的市场。”一个人思考过死亡就像是“把人生的边界勘察了一番，看到人生的全景和限度，如此他就会形成一种豁达的胸怀。”

他寻求爱的智慧，他认为爱情基于幻想，而爱的魅力在于“永远未完成”，每当爱完成了的时候，爱就终结了。他谈幸福，他说幸福是爱心的充实，是一种活得有意义的鲜明感受。名利的热衷追逐、奢侈的生活方式给人的只是一种浅薄的优越感，而不是幸福感。真正的人生境界是绚烂归于平淡，执着于淡泊中

的追求。他侃侃而论的是人生的各种生活形态和情感世界，是对于人生真谛的感悟。读周国平，你会感到这是灵魂与灵魂的对话，是一种人生境界与另一种人生境界的挑战。那些充满睿智和哲理的隽永内涵，那些美丽的近乎格言和诗语的句子，都会深深地打动人的心灵深处，都会让人思考自我境遇，关怀自我灵魂，提升自己的人生境界。

其实周国平所追求的就是对于有限生命的超越。在茫茫世界中，人只不过是沧海一粟。人的具体的现实生命是偶然的，微不足道的。一个人无论获得多少功名利禄，荣华富贵，他在时间上转瞬即逝，在空间只能偏于一隅。人要摆脱自我局限只有在自己的精神家园中去寻求无限，从而获得自由生命的体验。人只有在无限中的感到自我生命的短暂，平庸的渺小，才能激起超越之情。并不是人人都在体验人生，尽管人人都生活着。将自己的全部生命都投入到寻求个人和有限实际利益中去的人，尽管他们得到更多的名利，但他们无暇和无能建立自己的精神家园，所以也就不能超越琐屑和平庸的生活事实，寻求和洞察人生中有意义的情调。没有精神家园的人不能将自我一分为二，其精神和物质，理想和生活事实也就相差无几，不能将自己的人生作为自我观照、思考和欣赏的对象，不能领略人生的价值和美好。

超越有限的现实生活是一种人生态度，也是一种审美态度。《守望的距离》也是谈美学的书。审美并不就是欣赏自然或艺术，而是一种以更开阔的眼光看世界的人生态度，是以自己的理想涂抹生活和周围世界的结果。记得西方有一位哲人说过，一个人只要肯有审美的人生态度，那他从宫殿中和从茅棚中看日落，其感受是一样的。认为生活没有意思，没有美的人，主要是其本人缺乏有“意思”的审美情趣，只要用审美的眼光看世界，世

界就会变得美好。

周国平将自己的散文集题名为“守望的距离”，正表明精神家园的守望需要恰当的距离，也就是说一个人要与实际的物质利害保持一定的距离，距离产生美，没有距离也就谈不上守望精神家园。当然人生不可能完全脱离现实利害，但一旦拥有自己的精神家园，就不会过份地看重和依赖它们，因为，在人生中还有比功名利禄、成功失败更重要的东西，那就是“凌驾于一切成败祸福上的豁达胸怀。”这样就能始终对人生保持着诗意的美好感受。让我们永远拥有和执着地守望着那一片珍贵的精神家园吧。

为什么拥有俊男倩女玫瑰梦

到了做梦的年龄，谁都想拥有一个温馨的玫瑰梦。在踏入爱河之前，俊男倩女的心中，早已有了一个完美的她或他。

当今社会，提倡自由恋爱，青年男女喜结鸾凤的阶梯大多是约会。初次约会，在略带羞涩的低声交谈中，男女双方都在进行“快像判断”；像拍摄一张快像那样，对对方作出判断。这时，他们会以心目中的她或他来衡量对方的容貌和气质。这个她或他并不是生活中某一个具体的人，而是受电影、电视、小说或生活中一些经历的影响，在头脑中逐渐形成的一个理想形象。这个形象是完美无缺的，对一个男孩或女孩选择恋爱对象起着决定性的作用。

美国埃姆赫斯特大学的心理学家卡宁加姆博士，曾就容貌的魅力作了一次有趣的实验。他把女性的五官描述成 23 种情况，让 75 名自愿受试的男性根据自己的审美观来作出选择。结果，大部分男性都描画了这么一幅美女图：瓜子脸，大眼睛，大瞳孔，小鼻子，突出的颧骨，高挑的眉毛，微笑时樱桃小嘴稍启，露出一排洁白的牙齿。

接着，卡宁加姆博士又进一步让这 75 名男性根据女性的面部照片来判断一下她们的性格，以及自己对她们的感想，如：想

和谁约会，甚至想和谁发生性关系等等。最后的统计结果表明，大眼睛、高颧骨的姑娘被认为是性格开朗、快乐、善于交际的人，不过这类女子比较主观，且虚荣心强。如果姑娘的鼻子很大，那她的性格正好相反。小伙子们多认为，大眼睛、小鼻子的姑娘很有魅力，想与之约会。如果姑娘的大眼睛能传神，下巴短而翘，那就很自然地会想到与她发生性的关系。

以上是卡宁加姆博士对美国人的调查。由于东西方的背景不同，所以在审美上也有着相当的差异。现在，我们来看看日本年轻人心目中的她或他又是怎样的呢？

日本北星学园大学的大坊郁夫教授曾在年轻女性中进行一次异性调查。他的实验对象是 25 名 18~25 岁的单身女性。他让这些女子观看男子的全身照，然后根据提问来回答。姑娘们的回答使大坊教授相当满意。他说：“调查的结果是耐人寻味的，它对现代男女青年的恋爱有着指导性的作用。”

日本女性喜欢男友具有宽宽的肩膀、结实的胸脯和瘦削的臀部；希望他的服装既切合时宜又整齐清洁；待人接物具有高雅的气质和不凡的谈吐；性格上既有阳刚之处，又不乏温柔体贴。这是姑娘心中的理想情侣形象，条件虽然苛刻，却是她们梦寐以求的如意郎君。没有哪个姑娘愿意选一个斜溜着肩膀、挺着圆肚、衣衫不整、谈吐粗俗的人作为自己的守护神。

为什么热恋中的男女 肌肤会变得光亮

人常说“情人眼里出西施”。男女双方一旦产生爱意，会感到彼此越来越美，小伙越来越潇洒，姑娘越变越娇美。也许，大多数人以为，爱情是一种心理现象，其实，恋爱有着复杂的生理机制。

热恋中的男女，肌肤都会变得漂亮，尤其是女性，她们体内催乳激素含量明显地高于往常，使其肌肤细腻、爽洁、富有透明度。过去人们只知道拥有大量催乳激素的专利属于孕妇和产后哺乳期妇女，而现在发现恋爱居然能左右催乳激素的分泌。这确实令人惊奇。

京都大学名誉教授大岛清先生曾对恋爱的生理机制作过细致的研究。他认为，男女一旦相恋，他们的交感神经就受到抑制，于是人体就出现心率加快，瞳孔放大、行为活跃、食欲减退、脸面泛红等现象。日本《夸克》杂志前不久进行的一项有趣生理实验，进一步证实对人体生理的影响。实验时，A君在什么也不知道的情况下被邀请到一间会议室，工作人员在他身体的一些部位安上电极和发射装置，然后在隔壁的接收机屏幕上进行心率监测。会议室里的A君独自一人，无所事事。这时，同一个公司的B小姐、C小姐、D女士和E先生分别进来和他进行了5