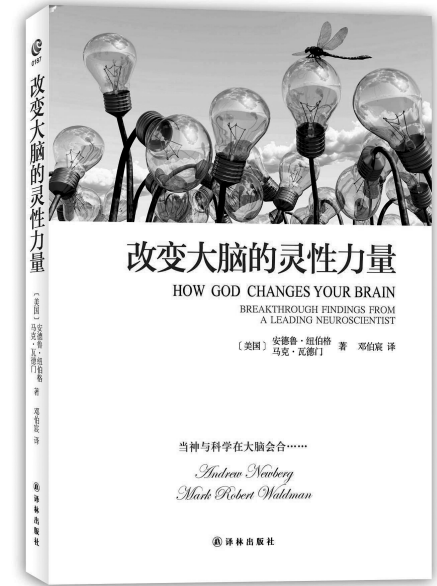


▼ 三味斋



一提到神，很多人就自然想到迷信。尤其近日“身心灵”圈被某媒体揭发出乱象之后，灵性一词也变得疑影重重起来。

神究竟是什么？我们去研究这些东西对现实有何帮助？

喜欢看科技探索类科普片的人会发现，利用医学仪器对脑部做监测，可以揭示许多有趣的现象。比如可以看出你在想着情侣的时候，大脑里哪片区域最活跃；也可以看出你是不是在说谎。其实对于神亦或身心灵的研究，也同样可以使用此法。

美国宾夕法尼亚大学医学博士、神经科学创始者——安德鲁·纽伯格和他的搭档马克·瓦德门在《改变大脑的灵性力量》一书中提到，他们如何运用科学方式和大量实验来揭示神的存在之谜。最后简洁、明晰地为我们阐述了这样一个道理：神不住在天堂，而是住在人心。心中有神，就会改变人的大脑。当神与科学在大脑中汇合，两者就开始影响

并改变我们的一生。

每个人的大脑都以独有的方式，对所谓神的知觉加以整合，赋予神不同的意义与价值。很多人不再觉得神是圣经上那种外在的存有，而是一股内在的力量。对于不同的阶层，神的意义与价值也有所区别，比如对生活贫困、文化水平较低的人群来说，神更多被赋予权威、救赎的意义；而对文化修养较高的阶层来说，神更多体现出道德的价值。

对神的看法，也可以反映出人的心态和神经变化，把神（也包括领袖人物）想象成权威的或者批判的，在大脑中产生愤怒与恐惧的边缘区将因受到刺激而活化，大脑就会进入战备状态，如果这种情形成为一个民族或社会的主流，那将极有可能带来灾难性的后果。比如中世纪的欧洲，教皇和教会拥有绝对的权威和审判权，弥漫在那个时代的便是战争和酷刑，被称为“黑暗时代”。相反，把神看成是慈善的、和谐的力量时，受刺激的便是大脑前额叶皮质，便会对引起愤怒与恐惧脉冲形成压制，并有助于我们对受苦受伤的人产生同理心，或者叫做慈悲心。

这是不是很神奇？《改变大脑的灵性力量》一书中还记录了在宾夕法尼亚大学的实验室，研究团队通过对志愿者的脑部扫描，以及多年的跟踪研究证实：一个人愈是心心念念想着神，便愈会改变自己大脑某些特定部分的神经回路。如果经过正确引导，通过静观修行可以强化这些特定的神经回路，从而产生宁静、社群意识与慈悲心，降低焦虑、紧张、注意力不集中现象，改善记忆，同时可以减缓因老化而造成的神经损伤。

2007年由美国卫生总署做的一项研究显示，经由佐治亚医学院研究人员的跟踪证实：仅仅参加一项简单的静观训练的非裔美国青少年，“旷课、违反校规与逃学”等行为

都大幅减少；而另一群学习吐纳与放松的波士顿市立中学的学生，则在空间记忆的分数上提高了43%。

《改变大脑的灵性力量》里也提供了一些自修方法：心存慈悲与宁静，可以打造一

■链接 神——终极的象征 □安德鲁·纽伯格

对于人类理解宇宙的能力，我持正面看法，而且宁愿把神看做是一个象征，即每个人所追寻的终极意义与真理。对多数人来说，财务与关系的稳定或许是主要目标，但我相信，在每个人的内心，一定有一股极大的动力，想要追求更高的理想。我们想要了解自己为何在此，人生目的何在，也想要知道自己从何而来，最后又将去往何处。惟有如此，我们才会更直觉而又理性地去有所当为。基本上，人类遵循固有的内在道德法则乃是受到理性的驱策。依我的看法，从出生的那一刻起，人就在努力学习以便尽可能地了解这个世界。思想的驱动力是与生俱来，而且根植在我们大脑里面的。人性往往会遭遇挑战，因为，大脑会制造自私与负面的倾向。因此，许多人从童年起就有了一种想法，冥冥中有某个人或某种力量会引导自己走上正确的方向。

年幼时，我们的神经连接还没有完成，因此，在信仰上要完全依赖于别人。说到神，自己既无法自创又无从发现，但周遭宣称有神存在的却大有其人。但人的大脑是不喜欢模棱两可的，因此想要给神一个形象，而最先开始的当然就是一张脸。为什么呢？因为脸可以把别人内心的情绪状态透露给我们，同时，通过这项讯息，大脑可以确定这个人究竟是敌是友，这对一个年幼的孩子来说是非常重要的。事实上，对于表情中流露出生气或害怕信息的娃娃，多数的孩子都会退避三舍。

人生的最初几年，小孩只能用心目中的具体形象建构世界，因此在许多文化中，灵性的概念都建立在物质层面熟悉的物体上。接下来，大约到了10岁左右，小孩的大脑开始有些变化，对神的思考愈多，神就会变成一种抽象的或超自然的力量。这是因为主导抽象推理的神经连接正以极快的速度在成长。进入青少年时期，多数神经连接几乎完成，知识与认知都已经增强，大脑开始重估旧的信念。在这个追求独立的时期，多疑的大脑开始形成，因此，对生活中的每一个面向，十来岁的孩子都提出了质疑，包括价值、道德，尤其是宗教信仰。有些人想要相信，却做不到，原来相信的则开始怀疑。慈爱守护的神有人喜爱，而愤怒、威权的神，则是多数人都排斥的。在这个发展阶段，一个不可知论的大脑出现了。

对我来说，神是一个象征而非事实。在人们的信与不信中，我都看到了真理与价值。一个人若能因信神而变得仁爱、慈悲，那便是好的；如果拿信仰去制造歧视，我就无法苟同。



饰也是极为超前的行为，曾经为了打耳洞两夜睡不着觉，最终还是由兴起陪着在王府井四联扎了耳洞，兴奋得就像是又一次考上了美院。不久，看到了周迅、高春明先生的关于中国古代服饰和首饰的画册，以及沈从文先生的服饰画册，都让我爱不释手。古人的穿戴如此丰富，古人竟有那么美的饰物。可当时的人却不这么想，街上流行欧美的长形大款的铁片饰物，许多国内的传统饰品厂家纷纷倒闭，小店都在贱卖那些传统饰物，一些做工精美的银烧蓝耳饰只卖4块钱。

对于地质矿物的喜爱、对于服饰的喜爱以及对于中国传统文物及绘画的喜爱，都使我一直注意收集相关的资料，丰富的资料积累在一起，又渐渐找寻它们的渊源和风

条新的慈悲神经回路，恐惧、焦虑自然会减少，被一种平静、自信的感觉取而代之。

（《改变大脑的灵性力量》，【美】安德鲁·纽伯格 马克·瓦德门著，译林出版社2012年3月出版）

▼ 尚书坊

画者眼中的传统首饰之美

□王 苗

说来也怪，出生于文化大革命时期的我，在那个绝不会有首饰出现的年代里，怎么就会对首饰产生浓厚的兴趣？思来想去，心里总有一块温润的东西滋润着，是那块玉。那块在河南玉雕厂被临时当做“桌”和“椅”的巨大长条玉料，被人打磨得光滑润泽，如深湖般的青绿色，深不见底，夏日里手摸在上面清凉凉爽。我经常坐在上面滑来滑去，等着母亲下班出来。它深埋在心底，直到有一天完成了整部书稿，这块玉的印象便渐渐升起愈加强烈，竟像是一种暗示，这是一种缘分吧。

毕业于中央美院雕塑系的母亲曾在河南省玉雕厂工作，她的设计室是我小时候常待的地方，那里有几大本古代仕女资料，仙女们长裙飘舞、衣带环绕，总让我迷恋她们的装束。充满着嘈杂电机声和泥水的玉雕车间里，工人们总是那么忙碌，一块玉石经他们之手变成了各种立体的人物花果，小丘一样的碎石中，各种颜色的美石在泥水中发出微弱美丽的光泽。

家中父亲的照片收藏，全都贴在一本本俄文的大画册里，除了书中原有的俄罗斯插图，在文字的地方则被贴上电影剪报、世界名画、报纸上的小插图，其中有一幅古老的俄罗斯名画的卡片，画的是两个衣饰华美的贵族姐妹厌恶地看着她们最美的小妹妹，而她一身黑衣，只有一件极小的项链闪着金

光。所以我一有闲便会画三个女孩比美，最小的那个最美，头上的花也最多。

随着母亲到工艺美术公司工作，我又能看到当时极少见的各民族的服饰资料，每个民族的不同服饰吸引着我，我又开始醉心地画这些小人头像和装饰，并对他们的民族服饰了如指掌。

一次母亲从极为偏远的四川大小凉山彝族地区写生回来，给我带回了一串米粒般大小的红色琉璃珠，太美了，那是我一生中的第一件首饰，至今都是我的珍藏。在此之前所有的饰物都只存在于画片和我的想象中。

由于在博物馆长大，对中国文物的敬意和喜爱一直保持至今。从小学到初中，放学抄近道回家一定要穿过河南省博物馆的文物陈列厅，酷热的夏季，那里也是极好的避暑地，久而久之，那里的文物几乎件件都能记下来，不经意间，那里的古物总会带给我一种沉静的幽思。

高中中的一个假期，与母亲随考古队去河南信阳，母亲要在那里复制一个刚出土的泥俑，当我们在那间小收藏室里看新的出土物，其中有一颗极美的珠子，捧在手里那些色彩和纹饰像谜一样吸引着我，那是几千年前春秋战国时楚国的琉璃珠，是贵族们珍贵首饰里的一颗。

1986年考入美院后，社会风气为之一变，开放的气息传送过来，即使这样，穿耳戴

俗，于是在图书馆、各地的博物馆，在书店和旧书摊等，只要看到一个自己没有的图片和文字，就会千方百计买下来、拍下来或当场抄下来以充实我的宝库，不久成了一本给自己看着玩的文字和图片资料。

写成书？这个遥不可及的愿望吸引着我。看到了各种各样的服饰书，却没有关于中国古代首饰的专著。我不是专业的考古学者，不是专业的首饰设计师，而是以一个画画人的身份，只凭着我对首饰和中国传统文化的真心喜爱来做这件事，想让更多的人知道中国的首饰多悠久，古人的饰物有多美，首饰的风俗多有趣，那一簪一饰，那一块玉饱含着多么深奥的文化内涵。书中并不只是单纯写首饰，还介绍了中国的首饰发展和首饰风俗。由于专业是绘画，书中的许多插图都是由我亲自动手绘。

受到现代化摄影的干扰，许多画册上的图片会给人一种大小上的差异，一个放大到A4纸大小的精美饰物，原件只有小手指般大小，曾为此出过不少差错，所以书中的许多饰物都是亲眼见过原件，并尽可能标注尺寸。同时文字尽量严谨，遵从实据。

我以一个画画人对传统的热爱，惋惜人们以戴着迪奥的饰物炫耀时尚，不知我们已有五千年的饰物发着雍容智慧的光芒。

写《珠光翠影》这本书十几年的资料积累和在出版过程中的各种挫折，只能让我更加倔强地一次次重新开始。每一次打击之后，反而使我的书稿更加完善一步，现在甚至非常庆幸那些挫败，如果第一次就能够出版，那将是一本多么粗陋不堪的东西，想着想着就会惊出一身冷汗。如此地反复，现今已是第12稿，肯定还会有一些问题，离我总想把事情做到“极致”的愿望还会有距离吧。

（《珠光翠影——中国首饰史话》，王苗著，金城出版社2012年2月出版）

进入唐诗的世界

□侯 磊

问题，就要理解唐诗中的美丽与孤独，而蒋勋是一名好的诠释者，他多年来在文艺学术等方面的讲座，大多是在围绕著人性中的美丽与孤独展开的。蒋勋小时候很顽皮，而那时候家里惩罚他就是跪在祖宗牌位前背唐诗，他的唐诗就是这么背下来的。他说：“唐朝就像汉文化一个短暂的假期，是一次露露……为什么我们特别喜欢唐朝？因为会觉得这一年回想起来，最美的那几天是去露营和度假的日子，唐朝就是一次短暂的出走。”

蒋勋讲授唐诗的过程独具匠心。他没有从初唐四杰开始，而是先选取了最为经典的《春江花月夜》，并把它直接当做一个章节名。这首诗上来就把唐诗提到了一个天地宇宙和思绪古今的境界，而随后读王维我们知道了禅与哲，读李白知道了人可以飘逸若仙，读杜甫知道了社会如此残酷动荡，读白居易知道了闲适可与兼济天下并存，读李商隐知道了哀而不伤。读“少小离家老大回”时，感受到乡音、白发。如果说于丹讲唐诗是做文化普及，让人们有一定文化底蕴的话；那么蒋勋做的就是让人们内心审美升华的工作。

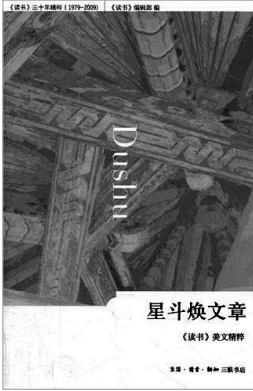
“唐诗像一粒珍珠，它是要经过琢磨的。”蒋勋不止一次在讲座中这样说。他对于唐诗的态度并不是仰视、膜拜，而是要带读者进入其中，去发现唐诗是怎样孕育而生的。从内部来体会唐诗的灿烂和华美，进而去感悟一位位唐代诗人的心，以及那个远去的时代精神。

（《蒋勋说唐诗》《蒋勋说宋词》，蒋勋著，中信出版社2012年1月出版）

▼ 新书品荐

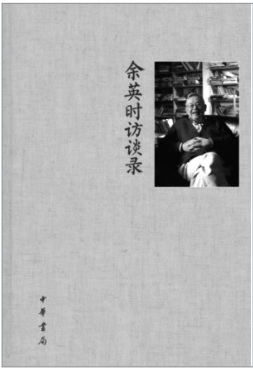
主持：朱航满

《星斗焕文章：〈读书〉美文精粹》，《读书》编辑部编，生活·读书·新知三联书店2011年12月出版



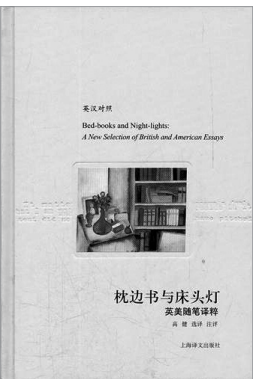
北京大学的陈平原教授向来鼓励“大学者写小文章”，同时还希望学者写文章能够多用“另一副笔墨”，这所谓的“另一副笔墨”，也就是不必做中规中矩的学术论文，而是多一些文采、多一些个性、多一些情感。我想用陈平原的这两个标准来衡量《读书》杂志的文章，也可算是恰切了。因为它是“大学者写小文章”，做文章便胸有成竹、游刃有余，且文章有见识，也有见地，而且还有浓浓的书生气与书卷气，读来倍觉可爱；又因为是为学者的“另一副笔墨”，所以写文章可以放开手脚，多一些灵气和文采，读来让人

《余英时访谈录》，陈致访谈，中华书局2012年2月出版



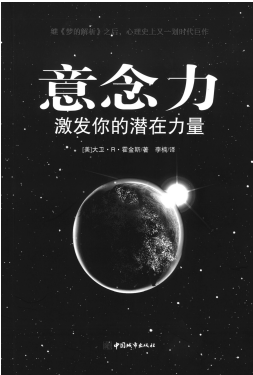
时坚持以汉语写作，也始终以中国作为自己研究的惟一对象。这册《余英时访谈录》回顾了他的人生往事与学术历程，以及他在学术研究中的“中国情怀”。令人印象深刻的是余英时对于中国知识分子问题的始终关注，以及在学术研究中追求独立自由的学术态度，他谈论自己的学术研究乃是时刻不忘身入其中，并以“直入塔中，上寻相轮”来比拟，就是所谓做学术研究就像是在塔中攀登，必须身在其中，曲折蜿蜒，最后直入顶端，才会有真正的收获，也与在外面的简单观察是截然不同的。正是因此，余英时的学术研究能够气象不凡，自成大家，值得我们借鉴。他在这册访谈录中，还有议论陈寅恪、钱穆、余英时、钱锺书、胡适、冯友兰等学者的文章，均有透彻精彩之处。

《枕边书与床头灯：英美随笔译粹》，高健选译选注，上海译文出版社2012年2月出版



翻译家高健曾有这样的疑惑，为何某些原来相当不错甚至非常精彩的作品往往会在翻译之后变得不那么喜人，也不那么可爱，甚至会出现流于平庸一般、枯燥乏味的情形？对此，高健认为这主要是在译者对于原文的风格把握上，但核心与实质又可能来自于风格中的某个东西，他将这个难以言传的核心称之为“诱人的品性”。而这个所谓的“诱人的品性”，在高健看来，可能包含着诸如语言上的可读性、明晰性、清新性；意念上的形象性、意蕴性；表达上的优越性、完美性；色调词采上的鲜明性；记忆上的黏着性；词汇与句法上的确切性、丰盛性与富于变化性；以及在语际关系或语境的对待上对诸多因素的种种巧妙处理，比如关照、呼应、承接、铺垫、映衬、烘托、渲染等等；在遣词造句上有效的错配置，比如主次、正反、轻重、曲直、深浅、浓淡、疏密、明暗等等；再有笔态语气上的通体流畅性及其他。上海译文出版社重新出版高健的三册译文集，分别是《英国散文精选》《美国散文精选》和《枕边书与床头灯》，读后均感译笔精纯，古雅清新，想来正是他所提出的这种“诱人的品性”，使得他笔下的译文能够完全异于其他译者，特别是这册《枕边书与床头灯》的译文集，所收录的英文随笔不但有原文对照，还有详细的翻译注释，以及译者对于文章风格的鉴赏，从中不难看出译者对于原文风格的把握以及在细节上的卓越追求。

《意念力》，【美】大卫·R·霍金斯著，城市出版社2012年1月出版



这是一本独特的著作，在书中，作者公布了一张凝聚了半个世纪心血、奔波于大千个地球进行的调查研究，这是作者在不同的文化背景、政治环境、地理环境下，对不同肤色、不同信仰的人，进行了数以百万计的数据取证，依据数据绘制出的一张“意识能量层级图谱”。作者勾勒了一个人的意念能量对数值，并将其设定为1000。在位于对数值200以下的刻度区，是人类的“昏暗”区域。在这个区域，人类被生存和欲望蒙蔽了双眼，感受不到世界的美好和祥和之光。可以用“贫穷”来形容这些人，他们不仅经济窘迫，更重要的是思维意识的窘迫。而意识层级一旦突破200的瓶颈，生命的能量场将开始变得强大。达到250的对数值时，人们内心安宁平静，情绪稳定，不再拘泥于个人的荣辱得失，社会的多元文化得以发展，人们的思想兼收并蓄。当对数值从400—1000的升级过程开始的时候，人们理性、仁爱、喜悦、宁静、开悟，是一个从哲人、圣人走向极圣境界的心灵朝圣之旅。该书将现代心理学、社会学、哲学、神学、数学等多学科知识糅于一体，给了读者从不侧面理解生命百态的角度，可谓开卷有益。