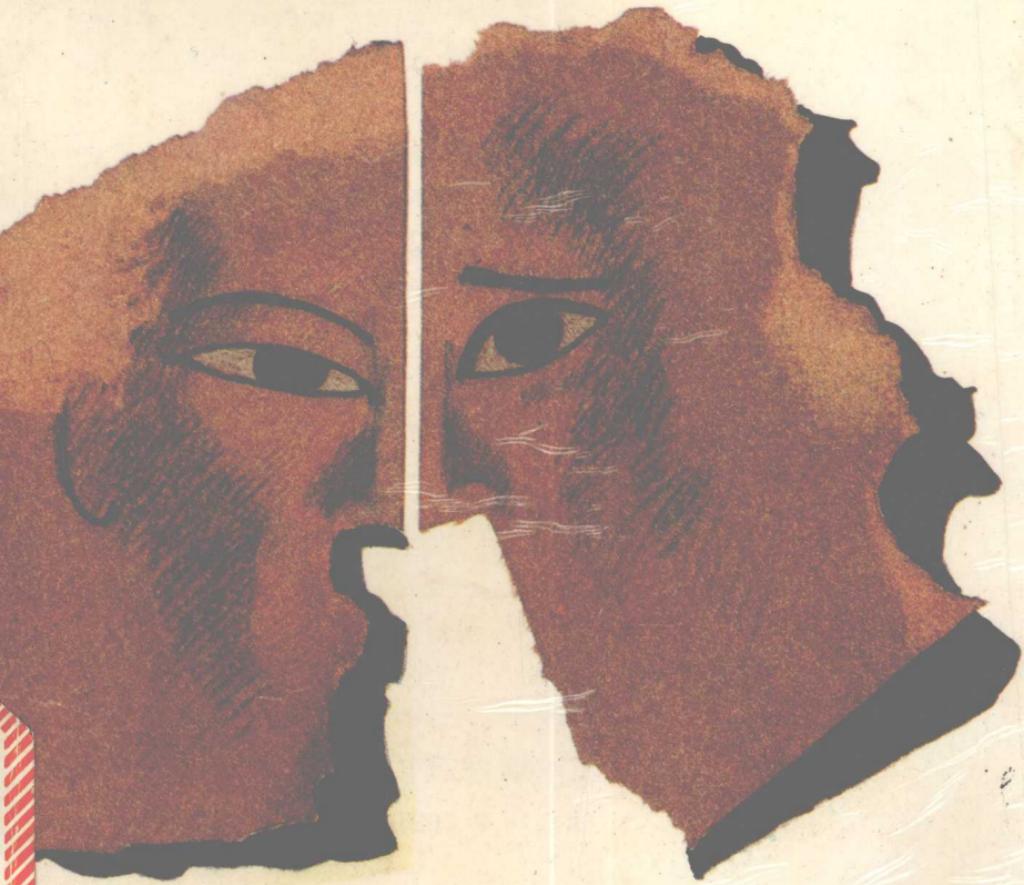


MAN'S SEARCH
FOR MEANING

人生的真谛

[美]维克托·E·弗兰克尔 著



中国对外翻译出版公司



人生充满艰难。但即使在最悲惨的情况下，人亦有选择人生态度的自由；当领悟到生命的意义和目的时，人就有意想不到的无穷力量。这是本书作者——二战时纳粹集中营的幸存者、著名心理治疗专家维克托·E·弗兰克尔博士的悲剧性乐观主义主题。全书叙述生动，寓意深刻，引人入胜，具有震撼心灵的力量和文学、哲学价值，是美国享有盛誉的畅销书，已销售 200 万册。

ISBN 7-5001-0258-5/I·18 定价：3.50元
仅供个人科研教学使用！

人生的真谛

[美]维克托·E. 弗兰克尔 著

桑建平 译

徐祖丰 校

中国对外翻译出版公司

1993年·北京

仅供个人科研教学使用！

〔京〕新登字 020 号

MAN'S SEARCH FOR MEANING

by VIKTOR E. FRANKL

©1984 年版

WASHINGTON SQUARE PRESS U. S. A.

责任编辑：马新林

责任校对：燕桂珍

人生的真谛

Rensheng De Zhendi

〔美〕维克托·E. 弗兰克尔 著

桑建平 译 徐祖丰 校

中国对外翻译出版公司 北京市太平桥大街 4 号

邮编:100810 电话:6022134 电报挂号:6230

新华书店北京发行所发行

北京振华印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 4.125 印张 字数 135(千)

1994 年 6 月北京第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

翻译书店地址:北京市太平桥大街 4 号 电话:6034491

ISBN 7-5001-0258-5/I·18

定价:3.50 元

仅供个人科研教学使用 !

出版说明

本书作者维克托·E. 弗兰克尔博士是奥地利著名的神经病学和精神病学教授，维也纳第三心理治疗学派创始人。二次世界大战期间，他被囚禁纳粹集中营整整三年，转辗奥斯威辛、达豪等四所集中营，是少数幸存者之一。他的父母、兄弟、妻子等全家人除了一个妹妹以外全部死于集中营。集中营的非人生活使囚犯从活生生的人成为一个个号码，除了自身赤裸的躯壳以外，丧失了所有一切。作者就是在这种一无所有状况下，发现人拥有选择人生态度的自由，这是任何人都无法剥夺的。当一个人领悟到生命的意义和目的，就有意想不到的无穷无尽力量，能够毫不畏惧地经受任何艰辛困苦。作者从亲身经历体验，根据存在主义哲学思想，提出了意义疗法，发展成为继弗洛伊德和阿德勒之后又一心理治疗学派。

本书共分三个部分。第一部分为集中营经历自述，描述囚犯从进集中营到获释的各个阶段心理反应。第二部分用实际病例生动地阐述了意义疗法概要。第三部分为1984年再版时增加的一章补充理论性总结。在悲剧性的乐观主义主题下，用普通语言阐明了心理学理论，深入浅出通俗易懂。全书叙述生动，寓意深刻，引人入胜，同时具有文学和哲学价值，在美国成为享有盛誉的畅销书。

中译本根据1984年美译本译出，为便于阅读，对某些心理学方面的术语加了译注。

中国对外翻译出版公司

1992年9月

谨以此书纪念我的母亲

仅供个人科研教学使用 !

1984 年版序言

本书英文版已是第七十三次印刷，此外，还用 19 种其他语言出版。迄今仅英文版已售出将近 250 万册。

以上只是些简单的数字，很可能就是这些简单数字使得美国报刊、特别是美国电视台一些记者采访时，一提到这些数字就惊叹：“弗兰克尔博士，你的著作实在是本畅销书，你对自己取得这么大的成就有什么想法？”对此，我的反应是，首先，我认为我的书畅销并不说明我在描述我们所遭受的苦难方面有多么成功：如果成千上万人们热衷于得到这本题为论述人生真谛的书，那么这一问题必定已使他们忧心如焚。

当然，使这本书产生影响的还有其他因素：这本书的第二部分，即理论部分（“意义疗法概述”）归结了从第一部分即自述部分（“集中营经历”）所可得出的经验教训，而第一部分又是对我的理论的实际验证。两部分相互印证，增加了本身的可信度。

我在 1945 年写这本书时并没有想到这些。我用 9 天时间一气呵成写完全书，并且决心不署名出版。事实上，德文原版第一次印刷时封面并未署我的名字，但在书的初版临付印

前，我才于最后一刻决定听从我朋友的意见，他劝我至少在出版物的扉页上署名。然而，最初写此书时，我完全认为这是一部不署名作品，绝不可能为作者赢来什么文学声誉。我只不过是想通过具体事例告诉读者，任何情况下，即使在最悲惨的境遇中，生命始终具有其潜在意义。我想如果用集中营这样极端的情况来说明这一点，我的书也许会取信于读者。因此，我认为我有责任写出我的经历感受，或许会有助于陷于绝望的人们。

对我来说，感到惊奇和意外的是，在我十几本著作中，恰恰这本书最成功，而这本书正是我当初意欲不署名出版的，所以不可能为作者带来盛誉。因此，我一再告诫我的欧美学生：“不要把成功作为目标追求——越是追求成功，把它作为目标，就越会落空。因为成功像快乐一样，可遇而不可求，功到自然成；成功只是在一个人将自己奉献给伟大事业或是他人时一种不意而遇的副产品和附带效应。快乐必然会来，成功也是一样：你必须听其自然而不能刻意强求。我要你听从自己良心的召唤，竭己所能把所做的事情做好。这样，从长远意义上说——我指的是从长远意义上说——你将亲身体会到，正因为你忘了成功，成功竟追随在你左右。”

亲爱的读者，如果本书后面的内容能使你记取奥斯威辛的教训，那么，序言中的内容可让你从一本意外的畅销书中得到启迪。

这一新版增加了一章，以补充理论性结论。这是根据我1983年6月作为第三次世界意义疗法大会名誉主席在雷根

斯堡大学马克西姆大礼堂所作讲演写成的，现作为本书的“1984年附录”，题为“悲剧性的乐观主义”。这章论述了当今人们所关注的问题和如何才能不顾人的存在所包含的一切悲剧性因素而积极对待人生。最后，回到这章的标题上来，希望从我们“悲剧”性的过去所记取的教训中，能涌现出未来的“乐观主义”。

V.E. 弗兰克尔
1983年，维也纳

目 录

1984 年版序言

第一部分

集中营经历 1

第二部分

意义疗法概述 73

1984 年附录

悲剧性的乐观主义 105

第一部分

集中营经历

仅供个人科研教学使用！

仅供个人科研教学使用！

我想说，这本书不是为了记载史实，而是叙述个人的经历，叙述千千万万囚犯的日常经历。这是一位集中营幸存者亲口讲述的集中营内情。故事内容不是关于常常听说（尽管不常为人所信）的大恐怖，而是囚犯日常经受的大量折磨。或者说，它想告诉读者，在普通囚犯的心目中，集中营每天的生活是怎样的情景。

故事中讲述的很多情节并非发生在一些著名的大集中营，而是发生在真正毁灭了无数生命的小集中营里。这个故事不是记述伟大英烈经磨历劫的事迹，也不是记述囚犯头头——充当受托管理人而享有特权的囚犯——或一些知名囚犯的境遇。因而，它与其说讲的是伟人的苦难经历，不如说讲的是无数不见经传、不知姓名的受害者的遭遇，他们的牺牲、受难和死亡。那些袖上无标志的普通囚犯是最遭囚犯头头蔑视的人。在普通囚犯忍饥挨饿的时候，囚犯头头从不愁吃愁喝；事实上，许多囚犯头头在集中营里享受了一生中最大的口福。他们待囚犯往往比看守还凶狠，打起囚犯来比党卫军有过之而无不及。这些人都是集中营从囚犯中选拔出来的，中选者自然得具有适合从事这项工作的特性。假如谁没有尽职，立刻受降级处置。不出多久，他们就变得和党卫军及营中看守相差无几，所有这些人的心理大体上属于同一类型。

对于集中营，局外人不免会得出一种错误的概念，其中混杂着感伤和怜悯。可他们哪知，囚犯们为了生存是如何殊死搏斗的。为了每日的口粮，为了活命，为了自己或好友的利益，始终不懈地进行着这种无情的斗争。

以转营来说，集中营宣布要把一批囚犯转往另一座集中

营，但人们料定，这次转移的最终目的地就是毒气室。要挑选一批不能干活的病弱囚犯，送到设有毒气室和焚化场的大集中营去。挑选过程便是展开搏斗的信号，于是，一场斗争立刻在所有囚犯之间、一伙人与另一伙人之间展开了，目的只有一个，就是使自己和亲友不要列入这批挑选出来的受害者名单，虽然人人皆知，保住自己就得牺牲他人。

每次转营都必须送走一定数目的囚犯，至于究竟送走谁实际上根本无关紧要，因为每个囚犯只不过是一个号码而已。囚犯在被关进集中营时（至少奥斯威辛是这样做的），所有证件和其他私人财物都被没收了，所以，每个囚犯都可乘机谎报姓名和职业。由于种种原因，很多人都这样做了。当局关注的只是被监禁者的囚号。囚号常常刺在囚犯的皮肤上，还必须缝在衣裤或外套的一定位置上。看守若想控告谁，只须瞥一眼囚号便可以了；（而我们对此一瞥是如何的胆战心惊！）至于囚犯的姓名，他从不过问。

现在仍说转营。当时，人们无暇顾及伦理道德，也不想顾及。大家只为一个念头所驱使：为了家中翘首企待自己的亲人活下去，同时也保住好友别遭殃。为此，人人都毫不犹豫地把其他囚犯，或者说是其他“囚号”，推出去做垫背。

我已经说过，选拔囚犯头头由不得我们，只有囚犯中心地最残忍的人才能中选（虽然也有某些侥幸的例外）。但是，除了党卫军选拔囚犯头头以外，所有囚犯始终也在进行某种自我选择。通常，只有那些辗转了一所又一所集中营，在争取生存的斗争中已无所顾忌的人，才有可能幸免一死。为了保住自己，他们不择手段，不管是否诚实正直，甚至不惜残暴动武、盗窃、出卖朋友。我们这些一次次凭运气或奇迹——随便称作什

么——死里逃生的人自知：我们之中那些最优秀的并没有回来。

目前，关于集中营的大量事实已有了文字记载。此书的着眼点只是个人所经历的事实。因为，本书所试图说明的正是这种经历的确切性质。对于从集中营出来的人，这本书想用当今的认识剖析他们的经历。而对于从未进过集中营的局外人，本书意欲帮助他们了解，而首先是理解囚犯中极少数死里逃生的幸存者所走过的道路，他们今日感觉活得很艰难。这些昔日的囚犯常说：“我们不愿意谈我们的经历。对进过集中营的人，不需要作什么解释，而没进过集中营的人，则既不能理解我们当时的心情，也无法懂得我们现在的感受。”

想要有条理地阐述本书主题，的确很难，因为心理学要求在一定程度上超然于科学。但是，一个身为囚犯的叙述者，又怎能保持必要的超然呢？局外人固能保持超然，但他们未曾身历其境，所谈不能切中实际。个中滋味只有局内人最清楚，而他作出的判断可能不够客观，评价或许有所偏颇，这些都在所难免。作者应力求避免持有任何个人偏见，这正是本书的真切难题。有时必须要有勇气讲出最隐秘的经历。我原想不署真名，只用我的囚号。书稿完成后，我发现，不用真名就会使这本书的价值减半，我必须拿出勇气，公开阐明我的信念。因此，虽然我极度厌恶裸露癖，我还是力求不删减任何情节。

我想留待他人来把本书内容提炼成不带感情色彩的理论。这也许有助于研究监狱生活心理学。这门学科兴起于第一次世界大战以后，它使我们知道“铁丝网病”综合症。我们得感谢第二次大战丰富了我们的“大众心理病理学”知识（如

果我可以这样引用的话,这是勒邦一部著作的知名用语和书名的变异),因为这场战争给我们带来了神经战,也带来了集中营。

这个故事讲的是我作为普通囚犯的经历,所以我必须不无自豪地说明,在集中营,并没有让我当过精神病学专家,甚至没让当医生,只有最后几个星期除外。我的几位同事很幸运地被派到取暖条件极差的急救室,用废纸作的绷带为病人包扎。而我只是 119,104 号,绝大部分时间都在挖沟掘土、铺设铁轨。有一段时间,我的工作是独自一人挖地道,敷设地下自来水总管。这种活计还有报酬。1944 年圣诞节前,我得到了一份礼物——即所谓的“奖券”。它们由建筑公司发放,我们实际上是在卖给这家公司的奴隶,公司按人头,每天付给集中营当局一笔固定的工钱。每张奖券值 50 芬尼,它可兑换到 6 支香烟,香烟常常要几星期后才能拿到,有时还拿不到。我不胜荣幸,竟拥有一张价值 12 支香烟的奖券。更重要的是,12 支香烟可换 12 份汤,而 12 份汤往往可以暂缓致命的饥饿。

真正享有抽烟特权的是囚犯头头。他们每人每星期都有定量的奖券。当上仓库或车间工头的囚犯有时也可能得到几支香烟,作为从事危险工作的报酬。除此之外,只有那些丧失了生活意志,祈望“享受”人生最后一刻的人,才抽烟。因而,每当看到我们当中有人叼起自己的烟卷,我们就明白了,他已失去了坚持下去的信心,而人的生活意志一旦丧失,就很难重新振作起来。

众多囚犯讲述的经历和感受,积聚起大量材料,研究这些材料可以清楚地看到,囚犯们对集中营生活的心理反应分为

三个阶段：初进集中营时期，完全适应营中生活的时期和重获自由后时期。

在第一阶段，囚犯的心理特征表现为震惊。在某些情况下，人们甚至还未正式进集中营，就已惊恐万状。对此，我深有体会，且以我自己进集中营的情况为例。

我们 1500 人乘火车行走了几天几夜，每节车厢 80 人，大伙儿只能躺在各自的行李上，这是大家最后的一点个人财产。车厢里拥挤不堪，只有从车窗的顶部才能透进一隙微弱的晨光。人们猜测，火车正开往某个军火厂，我们将去那里服劳役。谁也不知道我们究竟仍在西里西亚还是已到了波兰。火车鸣笛，发出凄厉的尖叫，仿佛在为那些正由它载往毁灭之地的苦命人哀告。火车转上岔道，显然要进大站。忽然，惶惶不安的人群中传出一声惊叫：“瞧，那儿有一个站牌，奥斯威辛！”霎时间每颗心停止了跳动。奥斯威辛——一切恐怖的象征：毒气室、焚化场、大屠杀。火车近乎犹豫地慢慢向前滑动，仿佛在尽量拖延时间，好使它的乘客暂免面对这可怕的现实——奥斯威辛！

天渐渐放亮，集中营的巨大轮廓已清晰可辨：一道道长长的带刺铁丝网，监视塔，探照灯，朦胧的晨光中依稀可见几长队衣衫褴褛的人，拖着沉重的脚步，走在空寂的路上，不知到什么地方去。寂静中，不时传来口令声和哨声，什么意思，不知道。我仿佛看到一具具绞刑架上悬挂着摇晃的人体。我不禁不寒而栗。但这还算不得什么，因为我们往后不得不逐步习惯于经受一种可怕的巨大恐怖。

火车终于驶进了车站。口令声刺破了最初的寂静。从此以后，我们就要在集中营里一次又一次地听到这种粗暴刺耳

的尖叫声。这种声音犹如被宰杀时发出的哀号，但又有所不同。它粗厉嘶哑，好像人被一再宰割而不停地连声惨叫。突然，车门猛地被推开，一小队囚犯冲进车来。他们身着带条纹的制服，头剃得精光，但看上去气色不错。他们操着各种不同的欧洲语言，个个不乏幽默，这在当时那种情况下听来未免有点古怪。我就像个快淹死的人抓住了一根稻草，我的乐观天性（即使在最绝望的时刻乐观情绪仍然往往支配着我）使我心存希望：“这些囚犯看起来很健康，情绪也不错，甚至还能放声大笑。谁知道呢，兴许我也能设法享受与他们一样的遭遇。”

精神病学中有一种称作“缓刑妄想”的现象，指的是死刑犯在临刑前幻想着会在最后一刻获得缓刑。我们也是如此，在最后一分钟里还抱有一线希望，认为结局不至于太坏。看到眼前这些面色红润、脸庞儿饱满的囚犯，如同服了一颗定心丸。我们哪里知道，这些人是专门挑选出来的精锐分子，组成一个接待班，几年来，天天到车站来迎接新囚犯。新到的人及其行李，包括珍贵物品和偷偷带来的珠宝首饰，统统交由这些人接管。在战争的最后几年里，奥斯威辛一定成为了欧洲大陆上一块光怪陆离的宝地。那里一定藏有大量金银、白金、钻石等奇珍异宝。它们不仅储存在巨型仓库里，而且还流入了党卫军的腰包。

我们 1500 名被抓来的人被关进一个大概最多只能容纳 200 人的棚舍。大家又冷又饿。棚舍那么拥挤，连蹲下来的地方都不够，更别说躺下了。4 天来仅有的食物是一块 5 盎司重的面包。可我却听到负责照管棚舍的老囚犯同接待班的一名成员为一枚镶着宝石的白金领带别针讨价还价。赚来的钱大都最后换了酒——杜松子酒。我已记不清，他们欢度一个“良

宵”到底需要用几个马克来买杜松子酒,但我知道,这些长期被囚禁的人需要杜松子酒。在这种处境下,谁能指责他们试图自我麻醉呢?还有另一伙囚犯,党卫军几乎不加限制地供给他们酒。这些人是在毒气室和焚化场干活的,他们深知,总有一天,他们会被另一班人所替代,就不得不告别被迫充当的刽子手角色,自身也沦为牺牲品。

我们一行人几乎都抱有缓刑幻想,想象事情会有转机。当时,我们还不理解所要发生的事情背后的含义。我们按命令把行李留在火车上,下车后按男女分站两队,然后,列纵队行进,从一位党卫军高级军官面前走过去。出人意外地,我竟有勇气把我的帆布背包藏在大衣下。我们这一队依次走到军官面前,我意识到,万一他发现我的帆布包,后果非常危险,起码他会把我打倒在地,以前发生过这类事情。所以,我在走近他时,本能地直起腰、挺起胸脯,以免他注意到我背着很重的东西。我离他越来越近。他个子很高,整洁的军服衬出他修长而均匀的身材,再看我们这群长途跋涉后衣衫不整、蓬头垢面的人,真是一幅鲜明的对照。他神态轻松自如,左手托着右胳膊肘,右手举起,从容不迫地用食指一会指向左,一会指向右,但更多地是指向左。对手指的这个小小动作背后所含的邪恶用意,我们却一无所知。

下面就要轮到我了。有人悄声对我说,指向右边是留下干活;指向左边是身体不好、不能干活的人,他们将被送往一个特别集中营。一切都听天由命吧。现在仅仅是开始,以后还有无数次这种情况。我的左肩被背包压得有些歪斜,我尽力挺直,走到军官面前。他上下打量我,似乎犹豫不决,突然,用双手按住我的肩膀,我努力显得轻松自如。他抓住我的肩膀,慢

慢慢地转动我的身子，直到我脸朝右，于是，我站到了右边。

当晚，有人向我们解释了这个手指动作的重要含义。这是初选，是对我们生死存亡的第一次裁决。对我们这批人中的绝大多数，即将近百分之九十的人来说，这意味着死亡。他们的死刑在数小时内执行。所有站到左边的人从车站径直去了焚化场。据一位在那里干活的人告诉我，那个建筑物的门上用几种欧洲文字写着“浴室”二字。囚犯进去后，每人发给一块肥皂，然后……幸好随后的事不必由我来讲了。关于那番恐怖情景已有足够的描述。

我们少数幸免于难的人于晚上得知了真相。我问比我们早来的囚犯，我的同事和朋友 P 被送到什么地方去了。

“他是站在左边吗？”

“是的。”我答道。

“那么，你可以在那儿看到他”，一个人说。

“在哪儿？”一只手指向几百码远处的一座烟囱。烟囱口正喷出一股火焰，腾腾升入波兰阴沉的天空，化作一团不祥的烟云。

“你的朋友就在那儿，升天了。”这就是回答。可我还是不懂，直到有人用大白话直接了当地向我解释实情，才算明白过来。

我没有完全按照事情发生的次序叙述，有些前后颠倒了。从心理学的观点来说，我们自破晓进站直到在集中营里度过头一夜，其间经过了漫长的路程。

在荷枪实弹的党卫军士兵的押解下，我们按命令从车站跑步前进，绕过通电铁丝网，穿过集中营区，到达清洗站。对于我们这些通过初选的人，去清洗站真的是为了洗澡。我们的缓

刑幻想又一次找到了根据。党卫军士兵几乎个个和蔼可亲。不久，我们明白了其中的原因。只要他们发现我们腕上带着手表，就特别和气，好言劝说把表交给他们。我们反正已把所有财产都交了出去，那么，把表交给这个还算和善的人，又有何不可？说不定，有朝一日他还会回报我们呢。

我们来到一间棚子里等候，这间棚子看来像消毒室的外屋。党卫军士兵走进来，往地上铺了一块毯子，命令我们把所有私人物品，包括手表和珠宝首饰全部放在毯子上面。还有人天真地问，能否留下结婚戒指、奖章或吉祥符，惹得在一旁帮忙的老囚犯听了直乐。我们当时还不知道，任何东西都是不能留下的。

我试着把一位老囚犯当作知心朋友。乘人不注意，偷偷溜到他身边，我指指装在上衣内兜里的一卷纸，说：“瞧，这是一部科学著作的手稿。我知道你会说什么，我能活着，就该感恩了，不该对命运再存非分之想。可我没办法，无论如何，我也得保住这份手稿，这里是我一生的心血，你理解吗？”

显然，他开始明白了。他慢慢地咧开嘴，笑了起来，始而怜悯，继而逗乐，接着取笑、鄙夷，最后向我大吼一声，作为回答，吼出集中营无处不闻的两个字：“胡说！”霎那间，我明白了真相，于是我一笔勾销了以往生活中的一切。这标志着我心理反应第一阶段达到了极点。

难友们一直围站在那里，面色苍白、满脸惊恐，绝望地辩解着，人群中忽然产生了一阵骚动。嘶哑的口令声再次充耳。我们被拳打脚踢地赶进浴室旁的房间，围着一个党卫军站好。等人全部到齐，那个党卫军开腔道：“我给你们两分钟的时间，我在这儿看着表。你们要在两分钟内脱光衣服，把所有东西扔

在脚边地上。除了鞋、腰带或背带，还有疝带，其他一律不准带走！我现在看表——开始！”

一声令下，人人神速地扒下衣服。时间一秒秒过去，人们越来越紧张，手脚忙乱不听使唤，笨拙地拉扯着内衣、腰带、鞋带。接着我们听到屋里响起一阵抽打声——皮带抽打在毫无遮掩的肉体上。

随后，我们被赶进另一间屋里，剃光毛发。不仅头发统统剃光，而且全身一毛不留，然后，走入淋浴室，再次排成一队。大家几乎谁也认不出谁了。然而，人们发现，喷头里滴下的确是清水，总算大大松了口气。

就在等候冲洗的当口，赤裸的身体使我们深深感到，我们除了光光的身体，实际上已经一无所有了，甚至连毛发也失掉了。我们所拥有的一切，只是一个赤裸的血肉之躯。还有什么东西留下来，可以把我们与以往的生活联系起来呢？我只剩下了眼镜和腰带，而腰带在以后又不得不用来换了面包。对于那些带着疝带的人还有一场惊险好戏在后。当晚，负责我们这座监房的老囚犯用下面这番话来欢迎我们，他说，他以名誉担保，如果有谁把钱或宝石缝在疝带里，他就亲手把谁吊在“房梁上”。说着，指了指房梁。他颇为自得地解释说，作为集中营的老资格，集中营营规授予他这种权力。

至于鞋，事情就没那么简单了。我们虽然可以把鞋留下，但是，那些高级一点的鞋最后还得割爱，换回根本不合脚的鞋。最倒霉的是一些人，他们听从了老囚犯们（在浴室旁房间内提出的）显然是善意的“劝告”，把长统靴的统全都割掉，然后沿边涂上肥皂，掩盖割过的痕迹。党卫军似乎正等着他们这样做。凡是涉嫌有此罪行的人，都被拖到旁边的小屋里。不一

会儿，从屋里传出皮带抽打声和被抽打人的惨叫。这一次抽打持续了相当长的时间。

事到如今，一些人尚抱有的最后幻想一一地破灭了。出乎意外地，一种冷酷的幽默感竟油然而生。事情明摆着，我们除了一副滑稽的、赤裸裸的躯体，再无别的东西可以失掉。因此，当清水哗哗流下，我们便尽情地戏闹起来，彼此取乐。无论如何，喷头里流出来的毕竟是真正的水啊！

在这种奇怪的幽默感之外，还有另一种心情支配着我们，那就是好奇心。这种好奇心，我以前也曾有过。它是人对于某种陌生事物的原始反应。有一次，我在爬山时遇到意外，情况十分危险。可当时，我只有一种感觉——好奇。好奇我究竟能不能死里逃生？会不会摔个头破血流，断臂折腿？

即使在奥斯威辛，这种冷静的好奇心理也相当普遍，使人犹如置身局外，客观地看待周围发生的一切。在当时，这种心态是自我保护的手段。我们急于知道下面要发生什么事情，比如，我们冲洗完毕，浑身湿淋淋地裸体站在室外，任深秋的寒风吹拂，结果会怎么样？几天后，好奇化作了惊奇，惊奇的是居然没有人感冒。

其实，令新来的人吃惊的事还多着哪。我们当中搞医的人最先领悟到“教科书是骗人的”。比如，书上说睡眠不足多少小时，人就活不了。错了！从前，我认为有些事情是根本不行的，不这样就睡不着，不那样就活不成。在奥斯威辛的头一夜，我们睡上下铺，每层（约6英尺半长，8英尺宽）睡9个人，光秃秃的床板上没有任何铺垫。9人合盖两条毯子。大家只能侧躺，即使如此，还挤挤挨挨。那夜，天气寒冷，挤着倒也不坏。尽管不准把鞋放在床上，可还是有人把沾满泥巴的鞋偷偷枕在

头下。要不然，只能头枕胳膊，一夜下来，胳膊几乎要脱臼了。虽然如此，我们还是酣然入梦，暂时忘却和解脱了痛苦。

关于我们的忍受能力，我还想举几个令人吃惊的例子。我们无法刷牙，维生素极缺，尽管如此，牙龈却比以前更好。衬衣半年才换，早已面目全非。水管冻坏，多少天不能洗澡，连局部擦洗也办不到。在泥泞中干活很脏，但手上溃烂和磨破的地方居然从不化脓（冻伤除外）。又如，有人一向睡眠很轻，受不了隔壁房间丁点声音，现在却挤挨着身旁难友，听着耳边的如雷鼾声，酣然沉睡。

陀斯妥耶夫斯基曾经断言，人是能够习惯于任何事物的生物。如果现在有人问我这句话是否正确，回答将是：“的确，人对任何事物都能习惯，但请不要问我们是如何习惯的。”我们的心理学研究还没有深入到那一步。囚犯自己也说不清。当时，我们仍旧处在心理反应的第一阶段。

自杀的念头几乎人人都有过，哪怕只是一个闪念。对环境的绝望，每日每夜、甚至每时每刻都笼罩着的死亡威胁，身边许多人的惨死，都会促使人轻生。出于个人信念——我将在后面说到它——我在进集中营的第一天夜晚就发誓决不“撞电网”。这是集中营的用语，指最常见的自杀方式——触带电的铁丝网。对我来说，这个决心并不难下。因为客观地估计一下，再把各种侥幸都算上，集中营的一般囚犯没有多少时间好活，自杀又有什么意义。谁也无法肯定，自己能否通过各种筛选而成为极少数幸存者。经历了胆战心惊的第一阶段，奥斯威辛的囚犯不再害怕死亡。最初的几天过后，即使是毒气室也不那么可怕了。毕竟，这也可省得人们再去自杀。

我后来遇到的朋友对我说，我不是那种一进来就给吓坏

的人。在到达奥斯威辛的次日清晨曾有一个插曲。当时我只是一笑，笑得很真诚。尽管囚犯严禁离开自己的那排“房间”，我的一位在几星期前被关进来的同事还是偷偷溜进我们的监房。他来是想安慰我们，告诉我们一些事情。几周不见，他消瘦了许多，我第一眼竟没有认出他来。他一副乐天知命的样子，匆匆告诫我们：“别怕，别怕挑选！M博士（党卫军的军医主任）同情医生”。（事实并非如此，朋友的好心话并不确实。有一位年近花甲的囚犯，担任一排监房的医生，他告诉我，他的儿子上了进毒气室的名单，他曾如何苦苦哀求M博士放过他的儿子。M博士冷酷地拒绝了。）

我的朋友继续说：“但我求你们一定要尽可能每天刮胡子，哪怕用玻璃片刮……哪怕为此舍出最后一块面包。那样，人会显得年轻，刮脸会使人看上去脸色红润。如果想活命，只有一条路：让自己看上去能干活。即使你脚跟起了个小泡，走路有一点儿瘸，党卫军发现了，就会把你赶到一边去，第二天，你就得进毒气室。知道我们所说的‘穆斯林’是指什么吗？就是指一脸苦相、病病歪歪、又瘦又寒酸、再也不能干重活的人……这就是‘穆斯林’。所有‘穆斯林’或迟或早都得进毒气室，但通常是早进。因此，记住：每天刮脸、站立和走路都要透着精神，这样就不用害怕毒气室了。站在这儿的各位，即使你刚进来24小时，也不用害怕，也许你除外。”他指指我：“希望你别介意我直说。”然后，他又对其他人重复了一遍：“你们当中只有他必须留神下一次甄别。所以，大家放心吧！”

当时，我笑了。我现在相信，那天换了任何人也都会笑的。

记得莱辛说过：“有些事情肯定会使失去理智，除非那

人本来就没有理智。”对于异常情况，会有异常反应，这乃是正常现象。即使精神病医生也认为，人面对非正常的情况，例如被关进疯人院，其反应肯定是不正常的，是与他的正常程度成正比的。人在被关进集中营时的反应也表现出一种不正常心态。但是，从客观上说，它又是对特定环境的正常反应，且经日后的表明是种典型反应。几天之后，我所描述的这些反应开始发生变化。囚犯们经过了第一阶段，进入第二阶段，即相对冷漠阶段，在此阶段情感消亡。

除了前面提及的种种反应，新来的囚犯还经受了其他各种极为痛苦的感情折磨，他们竭力压抑这些感情。首先是对家庭、对亲人无休止的思念。思念之情刻骨铭心，使人憔悴。同时还有厌恶感，厌恶周围丑恶的一切，哪怕仅是丑恶的外在形式。

集中营发给绝大多数囚犯的囚服都破烂不堪，与我们相比，稻草人都显得仪表堂堂。集中营一排排监房之间堆满了垃圾。越是努力消除垃圾，就得越多接触垃圾。派新来的人参加清扫小组，打扫厕所、排放污水，这是集中营通常的惯例。粪车经过坑洼不平的田野时，粪便常溅到囚犯的脸上，他们稍有厌恶的表情或擦抹的动作，都会招来囚犯头头的殴打。这一切，自然促使囚犯们处处克制自己的正常反应。

新来的人起初看到其他一些囚犯被罚齐步走，会情不自禁扭过脸去，不忍心看同伴们遭殴打和一连几小时在泥泞中来回走。可不出几天或几星期，情况就不同了。一大早，天还没亮，各队的囚犯就在大门口站队集合，准备齐步行进。突然，他们听到一声尖叫，看见一个同伴被一拳打倒，接着，被拽起来，又被打倒——究竟为什么？原来他发烧了，但没有在适当

的时候向医务室报告。这顿拳脚是对他想溜号这种不正当企图的惩罚。

面对这一切，进入心理反应第二阶段的囚犯已不再转过目光。这时他的感觉已经迟钝，看着同伴挨打，无动于衷。再比如，有的囚犯因受了伤，或者因患浮肿或发烧，到医务室去，想请两天病假留在营内干些轻活。他在医务室等候的时候，看到一个 12 岁的小男孩被抬进来。集中营没有小孩穿的鞋，他只好赤脚在外面干活，有时，在雪地里立正一连几个小时，脚趾冻伤，值班医生用镊子把黑色的坏疽一块块夹掉，而等在那里的囚犯站在一旁观看，毫无所动。厌恶、恐惧、怜悯——这一切，旁观者都早已感觉不到了。在集中营度过几个星期后，人们对苦难、垂死，甚至死亡都已司空见惯，这些再也不能触动囚犯的心。

有一段日子，我在一所监房照料伤寒病人，他们发高烧，常常神志昏迷，许多人已经奄奄一息。每当有人死了，其他囚犯就一个接一个地来到体温尚存的尸体旁，有的抓走死人剩下的脏糊糊的土豆，有的认为死者脚上的木鞋不错，于是换到自己脚上。还有人拿走死者的外衣，也有人令人难以想象地竟为捞到一段真正的线绳而欢天喜地！病人一个接一个死去，这一幕重复了一次又一次，而我只是不动情地看看。

我漠不关心地旁观这一切。最后我叫“护士”移走尸体，他决定照办，就拽起死者的两条腿，使尸体刚好落在 50 名伤寒病人睡的两排木板之间的狭窄过道上，一直拖到门口，监房里泥地坑坑洼洼，到门口还要登上两级台阶，才能出门，大家因为长期吃不饱，身体极度虚弱，两级台阶真叫人望而生畏。我

们在集中营才几个月，若不用手扶着门的侧壁，就连这两级各约6英寸高的台阶都迈不上去。

“护士”拖着尸体走向台阶，自己先有气无力地爬上去，回过头来，再往上拖尸体：先脚，然后躯干，最后是头，头碰台阶发出瘆人的响声。

当时，我在那个监房的对面，靠近一个高出地面不多的惟一小窗户，冰冷的双手捧着一碗热汤，贪婪地啜着。偶然间，我望了一眼窗外，那具刚刚拖出去的死尸正两眼呆滞地瞪着我。两个小时之前，我还和他说过话呢。现在我只管继续喝我的汤。

如果我不是从职业兴趣角度出发，对我自己的无情暗暗感到吃惊，我是不会记住这件事的，因为，它本未引起我什么感触。

冷漠、感情迟钝和一切置之度外的想法是囚犯第二阶段心理反应的特征。最后，他们对每日每时的挨打也麻木起来。这样一来，囚犯很快借麻木不仁给自己套上了必要的防护外壳。

囚犯稍有让看守看不顺眼的地方，就得挨打，有时毫无来由。比如，面包是在工地按定量发给的，我们得排队领取。一天，我身后的人站偏了一点，党卫军看守见队形不整，很不高兴。我当时根本不知道身后的情况，也不知道看守在想什么。但突然，我的头挨了两闷棍。我这时才发现看守拎着大棒，站在我身边。当时，最伤害人的不是肉体的疼痛（这对成人和受罚的儿童来说都是一样的），而是这种不公道、不讲理的行为造成的精神痛苦。

说来也怪，无形的打击在某些情况下比有形的打击更为伤人。有一次，我冒着暴风雪站在铁道上。这种天气，我们仍要坚持干活。那天，是往铁道路基上铺石子，我一直拼命干个不停，否则，就会冻僵。只有一刻，我刚直起身，想倚着铁锹喘口气。谁知，偏偏这时看守转过头来看到，一口咬定我在磨洋工。他没有打我骂我，反却使我感到痛苦。他肯定认为，眼前我这个衣衫褴褛、憔悴消瘦，让他模模糊糊觉得还有点像人的东西不值一理，甚至不值一骂。于是，他嘲弄地捡起一块石子，随手向我丢来。在我看来，这是人对待家畜的方式，因家畜与人无甚共同之处，人甚至不屑惩罚它们，就用这种方法引起家畜注意，吆喝家畜干活。

最不堪忍受的痛苦是打骂所隐含的侮辱。有一次，我们在铁道上运木头，木头又重又长，铁轨冻了冰，如果有一人打滑，不仅他自己，而且所有与他扛同一根木头的同伴都得遭殃。我的一位老朋友有先天性髋关节脱臼的毛病。他暗自庆幸自己还能干活，因为每次甄选，体力不行的人，必死无疑。此时，他正和同伴扛着一根特别沉重的木头，只见他在铁轨上摇摇晃晃，眼看就要摔倒，跟着带倒其他人。当时，我刚放下木头，看到事情不妙，想也没想，就冲过去，帮他撑住。棍棒立即落在我的背上。看守粗暴地申斥并命令我回到原处。而就在几分钟之前，他还挖苦我们“这群猪”缺少“伙伴”精神。

还有一回，我们去林中敷设自来水管道，那天，气温只有华氏2度，地冻得非常硬。我们开始挖土。当时，我的体质已非常衰弱，和我们一道来的，有一个脸盘红润的监工，他的脸使我顿时想起猪头。他带着漂亮、厚实的手套御寒。好一会儿，他盯着我，一言不发。我感觉事情不妙。因为，我面前的那堆

土，表明我干了多少活。

果然，他开腔了：“你这头猪，我一直盯着你呢！还要我来教你怎么干活！等到你用牙啃地时，你的下场将像头牲口一样！两天之内，我一定干掉你！你一辈子也没干过活，你这头猪。你过去是干什么的？商人？”

我早已对辱骂无所谓了。但是，我必须认真对待他要置我于死地的威胁。因此，我挺起胸，直视他说：“我是医生——专家。”

“什么？医生？我敢说，你肯定从别人身上捞了一大把。”

“恰恰相反，我在门诊所为穷人看病，经常不收费。”至此，我已说得太多了。他疯了似地嚎叫着，向我扑来，将我打倒在地。至于他叫些什么，我已记不得了。

这显然是件小事，我想借此表明，即使囚犯似已麻木，有时还会被激怒，激怒他们的不是残暴或痛苦，而是与此相联系的侮辱。那一次，我满脸通红怒不可遏，因为我竟得听任一个不了解我的人来评价我的一生，而这个人“看上去却是如此粗俗蛮横，我医院里门诊室的护士就连候诊室的门都不会让他进。”（我必须承认，事后我对伙伴们说的以上这番话使我如同孩子般地得到了宽慰。）

幸运的是，我所在干活小组的囚犯头头待我不错。因为在走向工地的长长路上，我耐心地听他叙说他的爱情故事和婚姻烦恼，于是他对我产生了几分好感。我曾分析判断他的性格，还提出心理治疗方面的意见，从而给他留下了深刻印象。此后，他一直感激我，这于我很有好处。以前好几次，在全队——通常有 280 人——集合时，他替我在前 5 排留下位置，就在他的旁边。这种优待非常重要。每天天还不亮，我们就得集

合。人人都怕迟到站在后排去。如果有什苦活需要人手，囚犯头头通常都从后排抽调人去。被抽调的人就得到另一个地方，在陌生看守的号令下干特别令人发怵的活。有时，囚犯头头也会从前5排中抽人，惩治一下想要小聪明的人。这时，任凭你怎样申明央求，结果只能是正中要害地挨上几脚，让你再也说不出话来。在殴打和喝斥声中，所有被抽调的倒楣人都被驱赶到另一个集合点。

不过，只要我们组的头头想倾诉心事，我就不会倒楣。他身边的那个保险的好位置专门留给我。好处还不止这一点。当时，我们大家几乎都浑身浮肿，我的两条腿肿胀得厉害，皮肤绷紧，膝盖难以弯曲，为了使我肿胀的脚能穿上鞋，我只好不系鞋带。那时，即使有袜子可穿，也塞不进鞋里去。所以我半裸的脚总是湿的，鞋内灌满了雪。双脚自然是冻伤、冻疮累累。每走一步都疼痛钻心。田野覆盖着积雪，鞋底结了冰，走路时常有人摔倒，走在后面的人也跟着被绊倒。于是后面的队伍就被迫停止行进，但时间不长。每当这时，看守立即跑过来，用枪托逼迫人们赶快站起身向前走。越靠近排头，被迫停下来的次数越少，也就不必常常忍着双脚的疼痛追赶队伍。我很高兴成为囚犯头头大人亲自任命的随身医生，可以在队伍排头安稳地走路。

在工地吃午饭时，只要分汤，他也不忘回报我。轮到我时，他就把汤勺伸到锅底，为我捞上几粒豌豆。这位曾当过陆军军官的囚犯头头，甚至敢于在我同监工吵架后悄悄递话给那个监工，说他了解我是一个少见的好劳力。这一招虽然于事无补，但他毕竟设法来保住我的性命（我多少回死里逃生）。吵架的第二天，他就把我偷偷调换到其他组里。

* * *

有些监工对我们不无同情，尽力让我们好过一点——起码在工地上。可甚至连他们也再三警告我们：一个普通工人完成的工作量要比我们多好几倍，而且，花费的时间还少。不过，他们也承认我们的话不无道理。比如说，正规工人每天不止吃 $10\frac{1}{2}$ 盎司的面包（规定如此，实际得到的比这还少）和 $1\frac{3}{4}$ 品脱的稀汤；正规工人没有我们所承受的精神重负，我们得不到亲人的消息，他们或已被送往另一个集中营或直接送往毒气室了；正规工人不会时刻受到死亡的威胁。有一次，我甚至对一位和蔼的监工说：“假如你能用我向你学会筑路的时间，向我学会脑外科手术，我就对你佩服得五体投地。”他咧嘴乐了。

冷漠是第二阶段的主要征候，这是自我防卫的必要机制。现实黯然失色，一切努力和情感集中为一个目标：保住自己和同伴的性命。每晚囚犯从工地被押回集中营时，总会听到有人释然长叹：“唉，总算又过去了一天！”

可以想见，极度的紧张状态加上必须始终集中精神求得活命，迫使囚犯的内心世界降至原始水平。集中营中几位过去专修心理分析的同行常常谈论集中营囚犯的一种“退化”现象，即精神世界退到一种更为原始的状态。他们的七情六欲越来越直接地显现在梦中。

他们最常梦到什么呢？是面包、糕点、香烟和舒服的热水浴。这些简单的欲望满足不了，便只有乞求于梦中如愿了。至于这种梦究竟有无好处，却要另当别论；做梦的人总是要醒的，醒后就得面对集中营生活现实，面对梦境与现实的骇人对照。

我永远忘不了，一天深夜，我被一个同伴的呻吟吵醒，他痛苦地滚动着，显然在做恶梦，我一向可怜做恶梦的人，于是，想把他推醒。突然，我收回了伸出去的手，对我要做的事情感到害怕。霎那间，我强烈地意识到，再可怕的恶梦无论如何也不会比我们所处的集中营的现实更坏，而我却差一点竟要使他醒来面对这一现实。

由于极度营养不良，渴望食物自然是囚犯第一原始本能；占据了他们的全部思想。大多数囚犯每当聚在一起干活时，偶有看管不严，他们就马上开始谈论吃。有人会问身旁挖沟的伙伴，最喜欢吃什么菜。于是，彼此交流起做菜的经验，并筹划出以后有朝一日庆祝重逢之时的菜单——那当然是在遥远的将来，有朝一日他们获得自由、重返家园之时才有可能的事情。人们越说越兴奋，详细地描绘着那一天的所有情景，直到突然沿沟道传来一声暗号：“看守来了”，谈论才戛然而止。我们的暗号通常是特定的口号或数字。

我一直认为，谈论吃是很危险的。在人的机体正努力设法适应极少的食物定量和极低的卡路里时，却用这种详细描绘美食情景来加以刺激，难道是恰当的吗？这种幻想尽管可使人在心理上得到一时的安慰，但画饼充饥无疑在生理上是有危险的。

在囚禁的后期，我们每天的食物只有一顿稀汤和少量面包，外加所谓的“额外补贴”。补贴种类每天不同，或是四分之三盎司人造黄油，或是一片变质的香肠，或是一小块奶酪，或是一点人造蜂蜜，或是一匙稀果酱。就热量而言，这点食物绝对不够，尤其我们要干的是重体力劳动，而且，天气寒冷，衣服

单薄。受“特殊照顾”的病号，获准躺在监房里不到集中营外干活，吃的就更差了。

人们身上的最后一层皮下脂肪消失了，人人都像披着人皮和破布的骷髅，眼看自己的肉体自我吞噬，机体消化着自身的蛋白质，肌肉消失了。然后身体失去了抵抗力。监房内的同伴一个接一个死去。我们大家能相当准确地推算出下一个该轮到谁，乃至推算自己的死期。久病成医，见得多了，自然对各种症状了如指掌，可以相当有把握地作出准确预测。我们相互间窃窃私语：“他活不了多久了”，“下个该轮到他了”。而当夜静捉虱时，看到自己赤裸的身体，不禁一种同感油然而生：我这副躯体实际上已是一具死尸。我是什么？只不过是一大堆人肉中的一小块……，这是一堆圈在铁丝网里、挤在一个个土筑监房中的人肉，一堆丧失了生命、每天一块块开始腐烂的人肉。

我曾谈到，囚犯稍有空闲便情不自禁地想到食物和喜爱吃的菜肴，随即便会意识到自己的囚犯身份。那么也许不难理解，即使最强壮的人也在盼望重新获得像样食物的那一天，并不是为了能享受美味本身，而是为了能确知使我们除了食物再不想别的事情的那种非人存在状态终于结束了。

没有这种经历的人，难以想象在饥饿中挣扎的人们所经受的毁灭心灵的精神矛盾和意志冲突。他们难以理解这意味着什么，一边挖沟，一边等待着笛声宣告上午 9 点 30 分或 10 点——半小时午饭——配给面包（只要还有面包的话）的时间到来；如果遇上不厉害的监工，就不不停地寻问时间；分到面包后，把它小心地放进上衣口袋，用未戴手套、冻僵的手指爱惜地抚摸着，然后掰下一点放入嘴里，最后，一咬牙，把面包重新

放进口袋，因为早晨曾发誓一定要捱到下午再吃。

到了囚禁的后期，集中营每天只发一顿面包，份量很少。究竟怎么个吃法合理，囚犯们争论不休。有两种观点：一种贊成立即吃完了事，这有双重好处：一是至少可以每天一次短暂地解除难忍的饥饿之苦；二是免得面包可能被偷或丢失。第二种观点主张分几顿吃，也自有其道理。我最后加入了这一派。

起床是集中营一天 24 小时里最可怕的时刻。夜未尽，尖厉的三声哨响，毫不留情地惊醒困顿的人们，打破他们的好梦。每天穿鞋都是一场搏斗。鞋子潮湿，肿胀疼痛的双脚简直塞不进去，还有其他倒楣的事，比如代替鞋带的铁丝断了，等等，呻吟叫苦之声不绝。一天早晨，我听到一个我一向认为勇敢而有尊严的人竟孩子般地大哭起来，因为鞋子缩水小得不能穿，只得打赤脚走向冰天雪地。在这种可怕的时刻，我为自己寻得一点安慰——从口袋里摸出一小块面包，尽情地咀嚼。

营养不良不仅使囚犯沉湎于吃的幻想中，或许还可以看作他们缺乏性冲动的原因。心理学家肯定会发现，与其他所有男性集体——比如军营——相反，男性集中营中性反常行为极为少见。囚犯的梦境尽管明显表达了沮丧情绪和更为细腻的高层次情感，却似乎极少涉及到性。这种现象除了最初惊恐造成的影响之外，营养不良是惟一的解释。

原始状态的生活，全力求生的艰辛，使多数囚犯对任何与保全自己生命无关的事情都变得麻木不仁，这也是他们缺乏感情的原因所在。从奥斯威辛转往达豪集中营的途中，我对此深有体会。满载近 2000 名囚犯的火车途经维也纳。午夜时分，我们进入维也纳一个火车站，那条铁轨直通我出生的街道，还

要经过我度过了一生中许多岁月的住宅，实际上是我被捕前一直居住的住宅。

囚车上共有 50 名囚犯，只有两个带铁栅的小窗可向外窥视。车内只能容一些人蹲着，其他人只得站立好几小时，大家都挤在小窗旁。我踮起双脚，从很多人头顶上方透过窗栅怯怯地望了望窗外我降生的城市。当时，我们全都心如死灰，因为我们认定，车将驶往毛特豪森集中营，而我们只有一两个星期好活。当时我有一种独特的感觉，仿佛我是个已经死去的人，从另一个世界返回来，用双目俯瞰着这座鬼气森森的城市，看到了我童年生活过的街道、楼区和住宅。

火车耽搁数小时后，终于驶出车站。那条街道——我生活过的街道，已近在眼前！车窗旁扒满年轻人，透过窗栅，目不转睛地望着窗外。他们还将在集中营度过漫长的岁月，这次旅行是他们的一件大事。我恳求他们让我到窗前看一眼，并极力解释此时此刻看上一眼对我有多么重要。他们粗暴地拒绝了，讥笑道：“你不一直住在这儿吗？得了，你已经瞧够了！”

一般说来，集中营处于“文化休眠”状态，但政治、宗教例外。营内到处有人谈论政治，几乎从不间断。谣传是谈论的中心内容。它们不知从哪里冒出，并迅速传遍全营。有关战局的谣传往往自相矛盾。谣传纷至沓来只不过加剧了每个囚犯心理上的神经战。多少次，令人乐观的谣传点燃起人们的希望，以为结束战争指日可待，而结果终成泡影。一部分人陷入了绝望。但是，最让人恼火的还是那些不可救药的盲目乐观派。

囚犯的宗教兴趣一旦泛起，立刻成为可想而知的最赤诚的情感。集中营内宗教信仰的深厚和强烈，常常使新来的囚犯不

仅惊讶，而且大为感动。在这一方面给人印象最深的是随时随地祈祷礼拜，有时在监房角落里，有时当我们从远处工地返回时，在上了锁的黑暗的牲畜车厢中，疲惫不堪饥寒交困的人们都会临时即兴祈祷或礼拜。

1945年冬春，伤寒流行，几乎所有囚犯都传染上了。他们只要还能动弹，就得硬撑着下地干活，体弱的人大批地死去。病室不够，几乎没有药品和护理人员。这种病有些极为不好的症状：毫无食欲，滴食不进（这更加危及生命），可怕的谵妄阵阵发作。我的一位朋友病情最严重，当他自认为不久于人世时，想做最后一次祈祷。然而，谵妄发作，神志混乱，不知所云。为了防止谵妄发作，我和许多人都尽力不让自己在夜间睡着。一连几个小时，我不停地构思着演说词。后来，开始重新构想在奥斯威辛消毒室被没收的那部手稿，并把关键性的字句用速记潦草记在碎纸片上。

在集中营，偶尔也会出现学术性的争论。一次，我亲眼目睹了一件即使在以前正常生活中也从未见到过的事情，它多少与我的专业有关，这就是降神会。集中营主治医生（也是囚犯）知道我是精神病学专家，特邀我一道参加。降神会在病号区他自己的小房间里举行。到会的人围坐成一小圈，其中居然还一反常规地坐着卫生队的准尉。

一个人开始祈祷招魂，集中营文书面前摆着一张白纸，他丝毫没有自觉写字的意图。一会儿，他的笔开始在纸上缓慢地移动。10分钟后，纸上清晰地出现了“VAE V”（此后，降神会便停止了，因为降神者未能召来鬼魂）。人们肯定文书没有学过拉丁文，而且从未听说过“vae victis”一语——败者遭殃。在我看来，他以前一定听说过这句话，但记不起了。而这一片

刻——在战争结束我们重获自由之前几个月——由那个“灵魂”(他潜意识中的“灵魂”)想起来了。

集中营生活尽管迫使人在肉体上和心理上退化到原始状态,但精神生活却有可能得到深化。习惯于丰富理性生活的人们比较敏感,承受的痛苦更多(这些人往往体质较弱),但他们内在的自我却受伤害较少。他们能够逃避周围可怕的现实,遁入丰富多采的内心世界,享受精神自由。惟有如此,人们才能解释这样一个明显的矛盾:一些弱不禁风的囚犯反而比那些身强力壮的人更能适应集中营的生活。为了更清楚地表明我的意思,我必须再次讲到个人的经历。我要讲的是那些清晨,我们前往工地时发生的事情。

集合场上高喊着口令:“各分队,向前齐步走!一、二、三、四!一、二、三、四!一、二、三、四!一、二、三、四!排头注意,一二一二一二一!脱帽!”即使现在,这些口令还回响在我的耳际。随着“脱帽”的命令,我们走出了集中营的大门。探照灯对准了我们,谁的姿式欠佳,就会遭到拳打脚踢。那些因为怕冷,未按口令而提前戴帽遮耳的人就更要倒霉。

黑暗中,我们沿着从集中营伸出的道路踉踉跄跄地往前走,不时被大石头绊倒,或蹚过泥潭,押队看守不停地吼叫,用枪托催促人们快走。腿脚生疮的囚犯只好倚着旁人的臂膀走。没人说话。凛冽的寒风吹得人张不开嘴。忽然,走在我身旁的人用衣领挡着嘴,低声道:“要是你我的妻子现在能见到我们会怎么样呢?真希望她们的集中营能比这儿好。但愿她们不知道我们遭到的一切。”

他的话勾起了我对妻子的思念。在漫长的路途中,因为路

面结冰，我们时常摔倒。彼此不时相互搀扶拖曳着往前走，谁也不讲话，但心里都明白，各人都在想着自己的妻子。我偶尔抬头，望望天空，晨星稀疏，一片黑云的四周正泛出淡红色的曙光。但此时，我脑海里只有我的妻子。我在心中急切地勾勒她的形象，她的音容笑貌清晰地显现在我的面前。我听到她答应我，看见她在微笑，神态那般坦诚，令人精神振奋。无论真实与否，此时此刻，她的面容粲然，胜过即将升起的朝阳。

我怔然感到，有生以来，我第一次认识到古今诗人所一再吟咏的、古今思想家所一再称颂为人生最大智慧的真理——爱是人类追求的终极目标。我领悟了人类诗歌、思想、信仰所欲授予人们的最高天机：人通过爱并在爱中得到拯救。我明白了，为什么一个在世上一无所有的人，在思念心爱的人时，仍然会感到莫大的幸福，哪怕只是短暂的片刻。当人们处于绝对孤寂之中，不能以积极行动表现自己，惟一可实现的只是用正确方式——一种令人尊敬的方式——忍受苦难，即使在这种处境下，人们依然可以在对心爱的人的深情思念中求得自我实现。有生以来，我第一次理解了“天使沉浸在无限荣耀的永恒思念中”的含义。

行进中前面的人突然摔倒，后面的人随着倒下一串。看守跑来，统统一顿鞭打。我的游思中断。可不一会儿，我的心神又飘离囚犯的现实存在，来到另一个世界，重新和我心爱的人相会，彼此问候，相互倾诉。

“立定！”工地到了。我们一窝蜂地冲进阴暗的工具棚，希望抢到一把还算像样的工具。每个囚犯拿到一把铁锹或铁镐。

“你们这群猪，动作快点！”我们马上进入前一天各自挖沟的位置。镐尖撞击冰冻的土地，砰然作响，冒出火花。每个囚

犯都默不作声，木然地闷头干活。

我的思绪依旧沉湎在我妻子的身上。我忽然想起，我连她是否还活着都不知道。不过，有一点我知道——这一点现在我已彻底领悟，那就是：爱远远超出所爱人的人身存在。爱的最深刻意义体现于精神生活，根植在内心世界。至于所爱的人是否真的在身边，是否健在，都已不再重要。

我不知道妻子是否依然活在人世，又无从打听（在我被关押的整个期间，一切书信往来都断绝了）。然而，此时此刻，这已无关紧要。我已无须知道；任何人、任何事都无法动摇我的爱，无法磨灭我的刻骨相思，无法冲淡我心爱的人的形象。假若我当时获悉妻子已死，我想，我不会受这一消息的干扰，我会依然全身心地冥想她的言容笑貌，我们无声的心灵交谈仍会那样生动欢悦，一如既往。“求你将我放在心上如印记；因为爱情如死之坚强。”（新旧约全书，雅歌——译注）

深入内心世界生活使囚犯沉湎于过去，找到一个途径来逃避空虚孤寂和精神贫乏的现实生活。每当思绪的闸门打开，往事汨汨涌来。常常不是什么大事，而是日常琐事。追忆往昔，这些小事焕发出奇异的色彩，显示出从未有过的亲切。它们似乎是那样的遥远，仿佛发生在隔世，令人留恋向往。在我的脑海中，我好像又看见自己乘车兜游，打开公寓的门锁，接电话，开电灯。这类生活细节时时萦绕脑际，思念及此，不禁潸然泪下。

随着内心世界生活渐趋深入，囚犯们还前所未有地感受到了艺术和大自然的魅力，有时竟使他们忘记了自己的可怕处境。在从奥斯威辛去往巴伐利亚一所集中营的途中，我们隔

着囚车小窗的铁栅栏，眺望落日余辉映红萨尔茨堡的群山层峦。当时，如果有谁看到我们那种如醉如痴的神态，绝不会相信我们都是那些自知今生自由生还全然无望的人。尽管如此——或许恰恰因为如此——我们为久未领略的大自然之美所深深陶醉。

在集中营里，人们也会招呼身旁干活的同伴，观看夕阳斜照巴伐利亚高大树林的光彩夺目的景色（宛如丢勒著名水彩画），我们曾在那片林间建造了一座庞大的秘密军需厂。一天傍晚，大家已回到监房里，疲惫不堪地手捧汤碗啜着，这时，一个伙伴突然跑进来，叫我们快去集合场看落日。我们来到外面，只见西边一片炫目的晚霞，整个天空游动着各色各样的云彩，绚丽斑斓，变幻不定，青灰如铁，殷红如血，与孤零零的灰色泥土监房形成鲜明对照，地面上的水坑也映出灿烂的霞辉。大家激动地望着，谁也不说话。好半天，一个囚犯才对另一个人说：“世界该有多美啊！”

还有一回，是在挖沟的时候。天刚微明，四周灰蒙蒙的一片，灰暗的天空、灰暗的雪地、灰暗的囚衣、灰暗的人。我又开始了和妻子的无声交谈，或者说，在拼命寻求着答案：这一切苦难，这样慢慢等死，究竟是为了什么？在我同迫近死亡的绝望作最后的激烈搏斗之后，我觉得我的灵魂冲破了黑暗的重重包围，我感到它超越出这个绝望而无意义的世界。我听到，从某个地方传来胜利者的声音，对我苦苦思索的是否存在终极目的这个问题做出肯定的答复。这时，从远处地平线上一座农舍里透出一团灯光，在巴伐利亚凄清晨雾的笼罩下，宛如一幅图画。“*Et lux in lenebris lucet*”——她的光芒照亮了黑暗。几个小时，我一直站在那里，刨着冰冻的土地。看守骂骂咧咧

地走过我的身旁，我重又和我心爱的人亲密交谈。我越来越感到，她与我同在，就在我的身边；我感到我甚至能够触摸到她，能够伸手握住她的手。一种强烈的感觉使我认定：她在这里。恰恰这时，一只小鸟轻轻地飞来，落在我面前刚挖出来的那堆泥土上，一动不动地望着我。

前面我曾经提到了艺术。集中营里难道还有艺术？这要看人们管什么叫做艺术了。集中营里不时有一些表演小节目的卡巴莱式即兴聚会。临时打扫出一所监房，几条木头长凳拼在一起，或钉起来，就在这里演出节目。晚上，那些在集中营里有一定地位的囚犯——囚犯头头和不用走到离集中营很远的地方去干活的工人——便聚在那里。他们去那里是为了讨几声欢笑，或许为了落几滴眼泪；一句话，为了忘却。节目有唱歌、诗朗诵和讲笑话，有的是影射讽刺集中营的。所有这些笑语欢歌都是为了使人忘却。这一招还真有效。几个普通囚犯为了去看这种小节目，竟然不顾劳累，甚至舍弃了一天的食物配给。

在半小时午饭时间里，在工地分汤时，我们可以到一间未完工的机房集合，每人进门时领到一勺稀汤（汤由承包商付钱，花费不多）。正当大家贪婪地啜着，一个囚犯爬到一个大桶上，唱起意大利咏叹调。大家听得津津有味。唱歌的人保准可以再得到一勺汤，而且是“从桶底舀上来”的——这意味着能吃到豌豆！

在集中营，不仅表演能得到报酬，替人鼓掌叫好也可以得到报酬。例如，我就曾可以得到集中营里人人惧怕、外号“杀人魔王”的囚犯头头的保护（真幸运，我从未需要他保护）。事情

是这样的，一天晚上，我有幸受邀到曾举行降神会的那间小屋去，聚在那里的还是上次那些人，都是主任医师的好友，还有严重违规来此的卫生中队准尉。“杀人魔王”偶然进来，于是，大家请他朗诵诗，因为他的诗在集中营非常有名（或说臭名昭著）。他毫不推辞，便从兜里掏出一个日记本式的东西，开始朗诵他的杰作。当读到一首情诗时，我为了不笑出声，把嘴唇都咬疼了，而这很可能救了我的命。而且，由于我还慷慨地为他鼓掌助兴，所以即使我被调到他管辖的组里，也断无生命之虞。以前，我曾在他的组里干过一天——一天已经够我受的了。总之，给“杀人魔王”留下好感，好处非同小可。因此，我拼命鼓掌。

当然，一般说来在集中营谈艺术多少有些荒唐。可以说，那里如果有任何与艺术沾一点边的活动真正给人留下了深刻的印象的话，只不过是因为那些节目与集中营与世隔绝的凄惨生活形成了可怕的对照。我永远不会忘记，在奥斯威辛的第二天夜里，精疲力尽的我被一阵音乐声从沉睡中惊醒，靠近监房入口处监房看守长正在自己房里不知庆祝些什么。几个醉汉的声音在鬼哭狼嚎地唱着陈腐的曲调。突然，一切叫喊都停了下来，静静的黑夜里传出悲伤欲绝扣人心弦的小提琴声，那是一首不常听到没有演滥的探戈舞曲。小提琴在哭泣，我的心跟着流泪。因为，这一天是一个人 24 岁的生日。此刻，那个人就躺在奥斯威辛的另一个角落，与我仅隔几百码或一千码，但却如同隔着一个世界。那个人就是我的妻子。

局外人想必感到意外，集中营里居然还有些貌似艺术的东西。而如果听说在那里还能找到一丝幽默感，一定会更加惊

讶。当然，只是有那么微弱的一丝幽默感而已。而且只是几秒钟或几分钟的事。幽默是囚犯用于自我保护的另一种精神武器。众所周知，在所有性格当中，幽默感最能帮助人摆脱困境，即使只有瞬间。在建筑工地干活时，我就试着培养在我旁边干活的一个朋友的幽默感。我提议，我们必须保证每天至少编一个笑话，专讲我们出集中营后会发生的事。这个人是外科医生，曾在一所大医院当医助。所以，有一次为了逗他乐，我就编了一个笑话，讲他今后重操旧业后，如何改不了集中营的老习惯。在工地上（尤其当主管人员视察时），监工催我们快干，总大喊大叫：“干起来！干起来！”于是，我就对朋友说：“有一天，你回到医院后正在手术室做剖腹大手术，突然，一个护理员跑进来，冲你大喊：‘干起来！干起来！’原来主治医生来了。”

有时，其他人也编一些今后我们可能会闹出的笑话，比如想象以后赴宴时，逢到上汤，我们会情不自禁地请求主人给我们“舀桶底下的”。

培养幽默感，学会用幽默的眼光看待事物，通常是人在掌握生活艺术的过程中学会的本领。不过，即使在集中营里，尽管苦难无所不在，人们也可以实践生活的艺术。打个比喻，人遭受苦难好比气体流动。如果往一间空屋子里注入一定量的气体，无论房间多大，气体都会均匀地充斥整个空间。同样，人遭受的苦难不论大小，都会占据人的整个心灵和意识。由此看来，人遭受苦难的“大小”完全是相对而言的。

因而，一件极平常的小事也能带来极大的欢乐。就拿我们从奥斯威辛去往达豪集中营路上所发生的事情来说。我们一直担心我们此行要去毛特豪森集中营。在火车接近多瑙河上

某座桥的时候，我们的心情越来越紧张，因为据有旅行经验的人说，这座桥是去毛特豪森的必经之路。当我们最后发现火车并没有过桥，而“只是”驶往达豪时，全车厢囚犯欢欣鼓舞的沸腾情景，非身历其境的人是无法想象的。

还有，当我们经过长途劳顿到达达豪集中营后发生的事情。我们总共走了两天三夜。车厢里没有足够地方让大家蹲坐，少数人轮流蜷缩在一小堆浸透了人尿的稻草上歇息，大多数人只能一直站到终点。到达目的地后，我们从老囚犯那里听到的第一个重要消息就是，这所较小的集中营里（共有 2500 人）没有“炉子”，没有焚化场，没有毒气！这意味着，即使变成“穆斯林”，也不会被径直送进“毒气室”，而是等待安排某一天跟随所谓“病号队”回奥斯威辛。这条让人喜出望外的消息引起一片欢腾。奥斯威辛我们监房看守长的愿望如今终于实现了：我们这么快就来到了一所没有“烟囱”的集中营——不同于奥斯威辛的集中营。在以后的几小时里，尽管苦头没有少吃，但大家照样欢笑打闹。

新来人点名时，我们之中少了一人。我们被迫站在寒冷的风雨中，等待找到失踪者。最后，人们在一所监房中发现了他，他因劳累过度倒在屋里睡着了。于是点名变为惩罚性操练。我们旅途劳顿未消，又在外面站了一整夜和大半个上午，又湿又冻。然而，人人心里都万分高兴！这里没有烟囱，而奥斯威辛又远在千里之外。

还有一次，我们看见一队刑事犯走过工地。当时，遭受苦难的相对性是多么显而易见。我们羡慕他们过着相对而言管理妥善、平平安安的幸福日子。我们伤心地想，他们肯定可以定期洗澡，他们肯定有牙刷、衣刷，每个人都有自己的一套褥垫，

每个月的邮班还给他们捎来亲属的消息，至少使他们能知道家人是否还活着。而所有这一切，我们早已无福消受了。

我们又是多么羡慕同伴中有人能去工厂在室内干活。每个人都渴望自己能走好运，去干这些安全的差事。运气的相对好坏还不止于此，即使在室外干活的各小队（我属于其中之一），据认为运气也有好坏之分。人们羡慕那些不必每天12小时站在陡峭的斜坡上、两脚深深扎在稀泥里卸矿区铁路煤车的人。日常事故大都发生在这里，而且往往是致命的。

在其他组里，监工们不停地挥舞棍棒显然是一种当地传统，因此，我们常说，不在这些人手下干活、或是只临时在他们手下干活，就是相对运气。有一次，我不幸被分到这样一个组里。若不是两小时后（在这两小时内，监工特别盯住我）响起空袭警报，必须把我们打乱重新分组的话，我想我早就同死人和快被累死的人一起被雪橇拉回集中营了。在这种时刻，警报声给予我的解救和宽慰，是任何人都无法想象的，甚至连拳击手在最后一刻听到这轮比赛结束的铃声响起才逃脱了被击倒的危险之时，也很难想象得到。

在集中营，一丝一毫的侥幸都会使我们欢天喜地。如果睡前能有时间捉虱子，我们心里便美滋滋的，尽管这件事本身并无乐趣可言，因为它意味着，我们得在没有生火、天花板上挂着冰柱的监房里，一丝不挂地站上半天。但只要这时不响空袭警报，不熄灯，我们就谢天谢地。因为，如果不做完这件事，我们就半宿都别想睡好。

集中营生活里的一点贫乏可怜的乐趣是某种消极的快乐——按叔本华的说法是“免受痛苦”——即使如此，也仅仅是相对而言。而真正的、积极的快乐，即使是很小的，在这里也几

乎是找不到的。我记得我曾列过一张表，记下曾让我高兴的事情。结果发现，在那么多星期里，我只高兴过两次。一次是放工回来后，等了很久厨房才放我们进去，我被指定站在一个由厨师 F 分饭的队里。厨师 F 本人也是囚犯。他站在一口大锅后面，用勺往迅速鱼贯行进的囚犯们递过来的碗里盛汤。他是分饭时惟一不看人的厨师，惟一对所有人一视同仁平均分汤的厨师，对他的朋友或老乡，他都不额外照顾，不给他们盛土豆，给别人舀稀汤。

但是，对于把自己人置于所有其他人之上的囚犯，我是无权评论的。人们在迟早要来临的生死关头照顾自己的朋友，谁又能苛责他们呢？除非有人扪心自问，认定在这种时候自己不会这样做，才能对人评头论足。

在我恢复正常生活很久以后（也就是我从集中营出来很久以后）的一天，一个人拿给我一期周刊，上面载有囚犯的照片。照片上，囚犯都蜷缩在自己的床铺上，目光呆滞地望着一个采访者。那个人对我说：“多可怕呀，瞧这些人痴呆的样子，所有那一切都太可怕了。”

“为什么？”我不禁问道，因为我的确不懂他的意思。这时，我仿佛又看到了过去的情景：清晨 5 点，外面一片漆黑。我躺在泥土监房角落里，一块硬邦邦的木板上，与我一起的还有 70 个受“照顾”的人。我们都是病号，不用到营外干活，不用出操。我们可以整天躺在监房小小角落里打磕睡，等着吃每日配给的面包（病号的定量自然要减少），等着每日发汤（汤比往日更稀，量也少），但我们非常满足，随便怎么样心里都高兴。为了不损失一丁点热量，70 个人紧紧地挤靠在一起，百无聊赖

地缩着，一动也不想动。从操场上传来刺耳的哨声和喊叫，那是夜班的人刚下班回来，正在集合点名。突然，门被撞开，风雪呼呼地刮了进来，一个浑身是雪、精疲力尽的囚犯跌跌绊绊进屋来想休息一下，但是看守长立刻把他轰了出去。在点名查人时，严格禁止其他人进监房。我真为他难过，同时又庆幸自己不是他，而是病号，可以在病号房里冲盹儿！能过两天这样的日子真是福星高照，而且说不定，两天之后甚至还会再有两天。

在看到杂志上那幅照片时，我回想起这一切。当我把它们讲给别人听时，他们终于明白了为什么我并不认为那幅照片很可怕：照片上的那些囚犯也许根本没有感到如此不幸。

在住进病号房的第四天，我刚被分派值夜班，主治医生跑来，问我是否自愿去另一所伤寒病人集中营担任医护工作。不顾我的朋友极力劝阻（尽管我的同行中几乎没有一人愿意去），我还是决定自愿前去。我知道去工作不消多长时间就会要我的命。然而，如果我不得不死在那儿，那么，至少我的死还会有某种意义。我想我现在像废物一样单调呆板度日，最后白白地一死了之，无疑不如作为医生帮助我的伙伴更有意义。

对于我，这是一道简单的算术题，并非自我牺牲。我并不知道，卫生队准尉已暗中下令，要“好好照顾”两位自愿前去伤寒营帮忙的医生，直至他们离开。我们看上去如此羸弱不堪，他担心折了两位医生，多了两具死尸在自己手里。

我前面曾说过，保全自己和最亲密的朋友的性命是我们的头等大事，与此无关的其他事情一概无足轻重。为此可以牺牲一切。人的性格变得复杂，头脑陷入了混乱，一向信奉的价

价值观发生了动摇，遭到了怀疑。在一个不承认人生价值和人的尊严的世界里，在一个剥夺了个人意志、把人作为毁灭对象（不过，已计划好先充分利用他们，直至榨出最后一滴油水）的世界里，潜移默化，人的自我最终失去了价值。在集中营，一个人如不与之奋力抗争以保全自尊，他将不复感到自己是一个独立存在的人，是一个有思想、有心灵自由和个人价值的人。他会感到自己只是芸芸众生之一；他的存在降到了动物的水平上。人们就像是没有思想、没有自己意志的羊群，受人驱策，时而到东，时而到西，时而被拢到一起，时而又被驱散。一群熟谙折磨、暴虐之道的恶犬从四面八方监视着它们，不停地嚎叫，拳足交加地把羊群驱赶得前后奔突。而我们这群羊，一心只想着两件事——怎样躲避恶犬，怎样觅食。

正如天性怯弱、总爱扎堆的羊一样，每当集合排队，我们就往中间挤。在中间可以多少躲避前后左右看守的棍棒，另外，还能遮风挡寒。所以，惜命的人都尽力把自己沉浸到人群当中。这已成为大家排队时的无意识行动，而在平时，却是我们一种非常自觉的行动——按照集中营里最为重要的自我保存法则之一：不要惹人注目。因此，人们时刻警惕，避免引起党卫军的注意。

当然，我们也有离群独处的时候。这在有时甚至是一种必需。人们知道，强迫性的集体生活迫使人们时时留心自己的一举一动。如此一来，人们便不可抑制地渴望逃脱，哪怕只是短短的一会儿。囚犯渴望能够离群索居，独自沉思默想，向往能有一块自己的天地。我被调到所谓的“疗养院”后，终于有了这种难得的机会，每次约能独自一人呆上 5 分钟。我照顾的 50 名常常昏迷的病人都挤在一间土棚里。土棚背后是集中营的

里外双重电网。在电网的一角有一处僻静的所在。那里只有一个用柱子和树枝临时搭起的棚子，里面可堆放五、六具尸体（集中营每天的死亡人数）。棚子旁边有一个井穴与水管相通。没事时，我就蹲坐在井盖上，望着前面长满绿草鲜花的小山坡，并透过重重铁丝网，眺望远处巴伐利亚的青山层峦。我痴痴地幻想着，听凭思绪朝着北方、东北方——我的家乡方向徐徐飘去，而我所望见的只是片片的白云。

离我不远的尸体上爬满了虱子，但丝毫也不妨碍我。惟有看守的脚步声或者有时病房需要人或唤我领药的叫喊声才能打断我的梦境。新发的药品或许是5~10片阿司匹林，这是50个病人服用几日的药量。领完药，我就回屋巡视病人，摸摸脉搏，给重病号吃上半片阿司匹林。但是，病危的人不再用药，因为用也无济于事了，还不如把药留给还有救治希望的人。对于轻病号，除了安慰一两句，也就没有其他办法。就这样，我拖着伤寒初愈的虚弱身体，把所有病人一一查视一遍。然后，重又回到井盖上我自己的小天地里。

这口井有一次还偶然救过3个囚犯的性命。在重获自由的前夕，囚犯被大批转往达豪。有3个囚犯不想走，便钻进井里，躲避看守的搜捕。我镇静地坐在井盖上，神态自若，像小孩一样，往铁丝网上丢小石子，仿佛这里不曾发生过任何事。看守发现我后，迟疑了片刻，然后转身离去。过了不一会儿，我就通知下面的人，危险已过。

* * *

局外人很难体会，集中营是如何视人命如草芥的。就连已经麻木不仁的囚犯，在看到运送病人过程中那种完全无视人的存在的情景时，也会心有所动。瘦得只剩一把骨头的病人被

扔在两轮车上，由囚犯拉到几十英里以外的另一集中营。气候恶劣，人和车常常得顶着暴风雪行进。病人如果在出发前已经死去，也照样被拉走，因为名单必须准确无误！只有名单才举足轻重。集中营清点人全凭囚号。人已实实在在变成了号码：是死是活，无关紧要；“号码”的生命根本无所谓。而号码和生命背后的一切——人的命运、身世、姓名就更不值一提了。作为医生，我有时得陪同护送病人从巴伐利亚的一所集中营转往另一集中营。一次，病人中有一个年轻囚犯，他的弟弟因没有列在名单上而必须留在原处。这个年轻人苦苦地哀求了半天，集中营看守长才决定设法调换。当时，正好有一个病人想留下不走，名额可以由年轻人的弟弟顶替。但名单必须对得上号！这很容易，两个人只要对换一下囚号就行了。

正如我所说过的，我们什么证件也没有。能捡回一条命，一息尚存，已是万幸。至于其他全部家当，譬如嶙峋瘦骨上披的几片破布，只有在分配我们转运病人时，方才引起我们注意。我们怀着极大的兴趣，仔细察看要走的“穆斯林”的衣服或鞋子，看它们是否比自己的好一些，没人感到有丝毫的难为情。那些人的命运毕竟已经注定，而我们这些因还能干点活而继续留下的人必须想方设法更好地活下去。没人为此伤感。谁都知道，自己的命运完全取决于看守的情绪——自己不过是命运的玩物。这种心态对于人性的摧残甚至大于环境。

还在奥斯威辛时，我就给自己立了一条规矩，事实证明行之有效，于是，很多伙伴纷纷效仿。我一般如实回答各种问题，但没有具体问的，就一个字也不说。问年龄，我就回答自己多少岁；问职业，我就答“医生”，不详细说。到达奥斯威辛的第一

天上午，一位党卫军军官来到操场，命令我们分组站开，分 40 岁以上和 40 岁以下、分金工和技工等等。然后又查谁有痼病，有者单另成为一组。我所在的组被赶进另一监房，大家重新排队站好。经过再次甄选，查问过年龄职业后，我又被分到一个人数较少的组里。我们又被赶到另一监房，再行分组。这样分了好几次，结果我发现，自己竟和一些讲难懂的外国语的陌生人站在了一起，不由得闷闷不乐。但在最后一次分组的时候，我又回到了我第一次站的组里！几乎没人注意到，这一阵我被来回拨拉了多少次。但是我自己知道，在这短短的几分钟里，我的命运已经几度变幻。

在准备把一批病人运往“疗养营”时，因为需要医生，我（也就是我的囚号）上了名单。但谁也不能确信此行真的是去疗养营。几星期前就准备组织转营，当时，大家认定这是去毒气室。后来宣布，凡自愿上夜班的人可以从转营名单上勾销，立刻，就有 82 个人自愿报名。一刻钟后，宣布取消转营，而那 82 个人却仍排在可怕的夜班名单上。对他们中大多数人来说，这意味着在今后两周内送命。

现在是第二次安排转营。人们仍然搞不清，这究竟是诡计，要想榨出病人最后一点劳动力（哪怕只能维持 14 天），还是要去毒气室，或者真的是去疗养营。一天晚上，差一刻 10 点的时候，已对我产生好感的主治医生偷偷来告诉我：“我已在文书屋里探明，现在还可以从名单上勾掉你的名字，在 10 点以前，你还来得及这样做。”

我告诉他，我不习惯这么做，我已学会了听天由命。“我还是和我的朋友们在一起好。”我回答道。他流露出惋惜的神情，似乎他知道……。他默默地握住我的手，仿佛不是在和我告

别，而是永别。我慢慢走回监房，发现我的一个好朋友在那里等着我。

“你真想同他们一起去吗？”他不无悲伤地问。

“是的。”

眼泪充满了他的眼眶，我尽力安慰他。然后，还有一件事情要做——立遗嘱：

“听着，奥托，如果我不能回到我妻子的身边，如果你能再见到她的话，请告诉她，我每日每时每刻都在念叨她。你要记住。第二，你告诉她，我爱她胜过爱任何人。第三，我们婚后的短暂岁月超过了一切，甚至超过了我们在这儿经受的一切。”

奥托，你现在在哪儿？你还活着吗？自打我们最后握别以来你的日子如何了？你找到你的妻子了吗？你还记得，我要你逐字逐句地背下我的遗嘱，而你竟像小孩子一样地哭了吗？

翌日清晨，我随病人出发了。这次不是诡计，我们要去的地方不是毒气室，真的是疗养营。而那些曾为我惋惜的人却留在了那个集中营里，饥荒随即席卷而来，日子过得比我们更悲惨。他们拼命地挣扎，然而，在劫难逃。重获自由后几个月，我遇到老集中营里的一位朋友。他向我讲起他作为营警搜查关于人尸体上的肉被割走的事情。他发现被割下来的人肉正在锅里煮着。人已开始吃人，而我刚好离去。

这使我想起《德黑兰死神》的故事。从前，一个有钱有势的波斯人在花园里散步，身边跟着一个仆人。仆人突然大哭大叫，说他刚刚遇到了死神，死神对他厉声恫吓，他央求主人给他一匹最快的马，他好当晚逃往德黑兰。主人同意了，于是，那个仆人骑上马仓皇而逃。主人刚要回屋，就遇见了死神，主人问：“你为什么恐吓我的仆人？”死神说：“我没有恐吓他。我只

是对在这儿看到他表示意外，因为当时我计划今晚在德黑兰见到他。”

集中营里的囚犯害怕自己拿主意，不敢采取任何主动行动，因为，他们深信命运主宰一切，人不应试图用任何方式来改变命运，而只能听凭命运摆布。此外，冷漠感也早使囚犯万念俱灰，坐以待毙。面对生死攸关，必须当机立断的时刻，他们宁愿听天由命。这种逃避责任的心理，在一个囚犯必须作出决定是否逃跑的时候表现尤为明显。下决心的那一瞬间——往往是瞬间之事——如同在地狱中受煎熬，逃跑还是不逃跑？值得冒这个险吗？

我也经受过这种煎熬。在战线渐渐推近的那些天，我有过一次逃跑的机会。我的一位同事想趁去营外监房出诊的机会，带我一起逃走。他借口病人需要专家会诊，把我带出营，营外一位国外抵抗运动的成员将为我们提供衣服和证件。眼看就要大功告成，然而，一些技术性困难迫使我们回营一趟。我们也趁机拿点必要的东西——几个烂土豆——并找一个背包。

我们撬开女集中营一所空监房的门，里面空无一人，女囚犯都被转往另一所营里去了。屋里凌乱不堪，显然许多妇女获得补给品后跑了。地上散乱着破衣服、稻草、腐烂的食物和破碎的陶器。有几只碗还完好，对我们很有用，但我们决定不带。我们听说，近来随着情况的恶化，这些碗曾既当饭碗，又当脸盆和便盆。（集中营严禁在监房里放任何器皿。但有些囚犯，尤其是伤寒病患者无法遵守这项规定，因为即便有人搀扶，他们也无力走到屋外。）我在外面放哨，那位朋友跑进屋，不一会儿，他怀揣着一个背包，走了出来。他说，里面还有一个，我可

以去拿。于是，他来放哨，我进到屋里。在那堆破烂中我找到了那个背包，居然还找着一把牙刷，突然，我看到在人们遗下的杂物中有一具女人的尸体。

我还跑回我住的监房，揣上我所有的东西：饭碗、一副从一位已故伤寒病患者那里“继承”来的破手套、几张写有速记笔记的纸片（我前面说过，我开始重新构思在奥斯威辛被没收的手稿，并记在这些纸片上）。然后，我迅速地最后看了一遍我的病人，他们蜷缩在屋里两侧已发朽的木板铺上。我来到我唯一的一位同乡身边，眼下，他已不行了，我曾暗暗发誓，无论如何一定要挽救他的生命。逃跑的事不能告诉他，但他似已猜到发生了不同寻常的事情（也许我的神态有些紧张）。他无力地低声问我：“你也要走？”我口上否认，但却难以回避他那忧伤的目光。看完其他病人后，我又回到他身旁。那种绝望的目光又一次射向我，仿佛在谴责我。从我同意与我朋友一起逃跑那一刻起就支配着我的那种若有所失的感觉，此刻更加强烈。我突然决定，这一次，我要自己来把握命运。我转身出屋，告诉我的朋友我不能跟他走。我决断地说，我主意已定，要守在我的病人旁边。话一出口，那种失落的感觉立即消失了。我不知道以后的日子会给我带来什么，但我的内心却获得了一种从未有过的平静。我回到屋内，坐在我的同乡的脚边，极力地安慰他，然后，又去安抚那些在昏迷中说胡话的病人。

我们在集中营的最后一天来到了。随着战线的逼近，几乎所有囚犯都已分批转往别的集中营。集中营的主管、囚犯头头乃至厨师都纷纷逃走了。这一天，一道命令传来，集中营必须在日落前全部撤空。就连留下的少数囚犯（病号、几名医生和一些“护士”）也必须撤走。集中营将在夜里付诸一炬。直到下

午，未见接病人的卡车前来。但是，集中营的大门突然关上了，铁丝网也严加守卫，谁也别想逃出去。剩下的囚犯看来注定要和集中营同归于尽了。我和我的朋友再次决定逃跑。

我们曾接到过命令，把3具死尸拉到铁丝网外埋掉。现在，只有我们两个有力气干这种活。其他人几乎都躺在几所仍住着人的监房里，发烧说胡话。我们计划好，我朋友的背包随第一具尸体出去，装死人的“棺材”是一个洗衣盆，我们就把它藏在盆里。我的背包随第二具尸体出去。第三趟，我们就打算乘机溜之大吉。前两趟按计划完成得很顺利。我们回来拉第三具尸体时，我的朋友设法去找些面包，以备逃到林中后以此充饥。我在原地等候。时间一分分地过去，仍不见他回来。我已急不可耐。在过了3年的铁窗生活后，我喜悦地憧憬着自由，想象着走向前线的激动人心的情景。然而，我们没能达到那一步。

我的朋友刚转回来，集中营大门就猛然打开。一辆崭新、涂着大红十字的救护车缓缓驶进操场。日内瓦国际红十字会一位代表随车到达，前来保护集中营及囚犯。为了随时应急，那位代表就住在附近的一座农舍里。现在，谁还着急逃跑呢？我们从车上卸下一箱箱药品，分到了香烟，并照相留影。集中营里一片欢腾。我们再没必要冒险逃往前线了。

激动当中，我们竟忘记还有一具尸体没拖走。于是，我们把它拖到营外，放入临时为3具尸体挖掘的窄小墓穴。跟随我们的看守——一个比较不讨人厌的人——忽然变得十分和蔼恭敬。他瞧出世道要变，极力讨好我们。他加入了我们在盖土之前为死者举行的祈祷。经过刚才的紧张激动，经过数日来和死亡的较量，我们此时此刻用人类最炽热的语言，祈祷和平的

到来。

集中营的最后一天就在我们对自由的殷切期待中悄然过去。但是，我们高兴得太早了。红十字会代表曾向我们许诺，已达成协议，不撤空集中营。然而当天深夜，党卫军却驾车来到，并带来清营的命令。所有尚未撤走的囚犯都将转移去一所中心集中营，并在 48 小时内送抵瑞士，交换战俘。党卫军官兵几乎判若两人，态度友好地劝说我们不要害怕，请上车去，连声说我们应当庆幸自己如此走运。囚犯开始上车。尚有点气力的人自己往上爬，极度虚弱的病人被拖曳上去。我和我的朋友早已亮出我们的帆布包，排在最后一组。我们组将有 13 人轮到乘倒数第二辆车。主治医生点出了所需的人数，但我和我的朋友不在其列。这 13 人也都上了车，可我们却要留在后面。我们出乎意外，大失所望，气急败坏地质问主治医生，他辩解说，他当时精疲力尽、心烦意乱，并说原以为我们依然准备逃跑呢。我们不耐烦地坐在地上，一直背着帆布包，和其余留下的人等待最后一辆车的到来，要等很长时间。我们索性到已走空的看守房间，躺在床上。几日来，我们始终处在希望与绝望的交替中，激动过后，人人感到极度的疲倦。我们衣鞋未脱地躺着，准备随时启程。

一阵枪炮声惊醒了我们，只见监房里闪过一道道曳光弹和枪弹的亮光。主治医生冲进来，命令大家立即卧倒。睡在上铺的人慌忙跳下，鞋正踩在我的肚子上。我一下子清醒了！我们明白过来：原来，战线已推到了我们这里！逐渐，枪炮声停息了，天边泛出了曙光。集中营大门口的旗杆上，一面白旗在晨风中飘动。

事隔多日，我们发现，即使在最后一刻，命运仍在捉弄我们这些留下的少数囚犯。我们看到，某些事情根本不由人意决定，尤其是关乎生死的大事。我见到了在离我们不远的一所小集中营里拍摄的照片。那夜，认为卡车将把他们带往自由世界的难友们，被拉到这个小集中营里，锁入监房，活活烧死了。从照片上可依稀认出他们烧焦了的尸体。我不由地再次想起《德黑兰死神》的故事。

囚犯的冷漠感是一种防卫机制，同时也是其他种种因素造成的后果。饥饿、睡眠不足把囚犯折磨得心灰意冷（在正常生活中也是如此），并使他们普遍烦躁不安，这是囚犯们精神状态的另一种特征。一方面由于监房里拥挤不堪，卫生条件极差，虫鼠成灾，蚤虱缠身，致使囚犯彻夜睡不安宁。再加上得不到尼古丁和咖啡因，也使囚犯变得愈加冷漠和烦躁。

除了这些身体方面的原因以外，还有精神方面的原因，表现为一定的变态心理。大多数囚犯都有某种自卑情绪。我们这些人都曾经是或者自以为是个“人物”，而现在却被看成是无足轻重的人。（人的内在价值意识基于更高的精神世界，不是集中营生活所能动摇的。然而，又有多少自由的人懂得这一点呢？更何况囚犯？）一般囚犯并未有意识地想过这个问题，感到自己的地位一落千丈。人们只要观察一下集中营奇特的社会结构形成的对比，就可明显看到这一点。集中营的“上层”囚犯——囚犯头头、厨师、仓库保管员和营警——就与大多数囚犯不一样，通常根本不感到地位下降，反而“高升”了！一些人甚至自感飘飘然不可一世。众多囚犯对这些少数得宠的人嫉妒不满，伺机发泄，时而冒出几句冷嘲热讽的话。我就听到过

一位囚犯与同伴议论一个囚犯头头说：“真想不到呀！我认识他的时候，他才不过是一个大银行董事长。现在却飞黄腾达了。真走运呀！”

每当地位下降的众多囚犯与少数高升者发生磨擦（这种机会很多，首先是分饭），必然大闹一场。因此，肉体的折磨（前面已提到过）加上心理不平衡，使得囚犯的暴躁情绪达到了无可复加的地步，常常最终导致众人的一场厮打混战，这也就不足为奇了。囚犯们不断目睹殴打场面，暴力冲动越来越强烈。我自己在感到又累又饿的时候，稍一烦躁，就不由自主地攥紧双拳。在我守护伤寒病人的日子里，集中营允许在病人监房里生火，这样，我们必须通宵照看炉火，我通常累得精疲力尽。但是，当夜深人静，病人都昏迷或入睡之时，却是我能享受到的最安宁的片刻。这时，我可全身放松地躺在炉火旁，在火上烤土豆吃，炭和土豆全是偷来的。然而第二天，我总感到更疲乏，更麻木，更烦躁。

我在伤寒病房当医生的那段日子里，我还得代理我们这一排监房的看守长，因为他病了。我对集中营当局承担着维持监房清洁的责任——假如能用“清洁”二字形容监房卫生状况的话。集中营经常借口对监房进行卫生检查，与其说为了讲究卫生，不如说是折磨人。本来只要多给些食物和少许药品就会大大有助于改善卫生条件，然而，检查官所关心的只是走廊上有无稻草，病人身上盖的肮脏破旧、沾满虱子的毯子是否在病人脚下掖得平平整整，至于囚犯的生死却从不闻不问。他们到达时，我立即脱去囚帽，露出剃光的头，双足“啪”地立正，并响亮地报告：“第 VI/9 号监房：病人 52 名，护理员 2 名，医生 1

名！”这样，他们就会感到满意，然后离去。可在他们到达以前——他们经常姗姗来迟，有时根本不来——我就得在监房里忙得团团转，这儿抻抻毯子，那儿拾起床铺上掉下来的一根稻草，同时不停地喝斥那些在床上翻来覆去的可怜病鬼，担心我费了九牛二虎之力换来的整齐清洁被他们破坏掉。发高烧的人一般都特别冷漠，不喝斥他们，他们就对你的劝告置若罔闻。有时喝斥也无济于事。这时，我若不极力克制我自己，真会把他们痛打一顿。因为，我自己本来就暴躁，再遇到别人对我的话毫不理会，怎不火冒三丈？更何况由此（即迫近的卫生检查）而引起的大难即将临头呢？

我这样试图从心理学和心理病理学的角度来叙述并解释集中营囚犯的典型特征，可能会使人认为，人是完全而且不可避免地受环境左右的。（在这里，囚犯所处的环境即集中营生活的独特结构，迫使囚犯按一定的行为方式行事。）但是，人究竟有无自由呢？在任何特定环境下，人究竟有无决定自己的行为和作出反应的心灵自由可言呢？有一种理论使我们相信，人不过是许多条件因素和环境因素的产物——而不论其是生物学、心理学还是社会学性质的因素，这种理论究竟是否正确？难道人真的只是这些因素的偶然产物吗？最重要的是，囚犯对于集中营这一独特世界的反应是否证明了人根本无法摆脱环境的影响呢？人身临其境，难道不能选择自己的行动吗？

对于所有这些问题，我们不仅可以从理论上而且还可以从实践经验中找到答案。集中营生活的经历表明，人完全可以选择自己的行为。有足够的可歌可泣的实例证明，冷漠感可以消除，烦躁情绪可以克制。即使在如此惨无人道的摧残身心的

条件下，人依然能够保存最后一点的心灵自由和思想独立。

我们这些在集中营生活过的人都记得，有的人到一所所监房安慰难友，把自己最后一口面包让给其他囚犯，这样的人可能为数很少，但却足以证明，人可以被剥夺一切，然而，人的最后自由——人在任何特定环境中选择自己的态度、选择自己的道路的自由，是任何人都无法剥夺的。

实际上，我们始终面临着选择。每天以至每时每刻都有机会作出决定，决定究竟是否甘愿屈服于企图剥夺自己本人，剥夺内心自由的各种努力？决定是否甘愿放弃人的自由和尊严，听任环境的摆布，把自己塑造成典型的囚犯？

站在这个角度看，集中营囚犯的心理反应看来必定不仅仅取决于物质条件和社会条件。纵然像睡眠不足、食物短缺、各种精神压力等条件可能确定囚犯必然作出某种方式的反应，然而归根结底，人们可以清楚看到，囚犯究竟成为什么样的人，是由囚犯内心决定的，而并不仅仅取决于集中营的影响。因此从根本上说，即使在这种处境下，任何人都能够决定自己在精神上和心灵上成为什么样的人。即使在集中营，人依然可以保持人的尊严。陀斯妥耶夫斯基说过一句话：“只有一件事让我感到害怕，那就是不配承受苦难。”我了解集中营里确有一些英烈，他们的行为，受难和死亡证明了人不能丧失最后的心灵自由。此后这句话时常萦绕在我的脑际。这些英烈可谓配得上承受苦难，当之无愧；他们承受苦难的态度是真正的内心世界的升华。正是这种无法剥夺的心灵自由，赋予人生以意义和目标。

积极的人生可使人有机会通过创造性的劳动实现价值；而消极的人生享受则给人以机会在对美、艺术、或自然的感受

中获得满足。然而，还有一种人生也同样有其目标。这种人生几乎既无从创造，也无从享受，惟一容许的可能性是使行为符合道德的高标准：就是对待人生的态度，在人的生存遭到外部势力限制的情况下对待人生的态度。他被剥夺了创造和享受，但是，有意义的事情不仅限于创造和享受。如果人生真的有其意义，那么受苦也必定有其意义。受苦就像命运和死亡一样，是人生无法消除的一部分，没有苦难和死亡，人生就不完整。

一个人如何接受命运、承受命运带来的全部苦难，如何背负起十字架，这种抉择——即使在最困难的处境下——使他有充分机会深化人生意义。身临逆境，人或是保持勇敢、尊严，无私无畏；或是为保全个人性命，忘却人的尊严，沦为动物。这里，人面临着抉择，或是利用逆境提供的机会实践道德准则，或是摈弃这种机会。这种抉择决定了一个人是否配去承受苦难。

请不要认为，这些观点过于超凡脱俗，远离现实。的确，只有极少数人能达到如此高的道德标准。只有极少数囚犯能保持心灵的完全自由，获得受难所赋予的价值。然而，即使仅有 一例也足以为证，人的内在精神力量可以使人超越外在的命运。这样的人不仅限于集中营。每时每地，人都在面对命运，面对通过受难获得某种成就的机会。

在此，我想以病人——尤其是身患绝症的病人——的命运为例。一次，我看到一位年轻病人写给友人的信，信中说，他刚得知自己将不久于人世，即使动手术也已无济于事。还说，他记得曾看过一部电影，片中描写一个人勇敢、乐观地等待死亡的降临。这位年轻患者被主人公面对死亡的这种崇高行为深深感动。他写道，现在，命运赐予了他同样的机会。

我们之中几年前看过根据托尔斯泰同名小说改编的影片《复活》的人，想必也曾有过同感。展现在我们面前的是庄严的使命和伟大的人物。而当时我们不过是凡夫俗子，既不肩负庄严的使命，也不可能取得如此伟大的成就。散场后，我们步入附近的咖啡馆，品着咖啡和三明治，把在场内瞬间体验到的超凡入圣的抽象感思忘得一干二净。然而，当真的天降大任于我们，当我们面临抉择，能否以同样伟大的心灵迎接这一使命时，我们又忘却了我们以往的少年壮志，于是临阵脱逃了。

也许有一天，我们中间的某些人会又一次观看《复活》或类似题材的影片。然而，就在我们观看影片的同时，我们的脑海里或许会同时闪过一个个镜头——镜头中的人们一生所完成的远比一部动情的电影所能表现的多。我们会想起某一神性崇高的人的某些具体事例，比如我在集中营亲眼目睹一位年轻女子面对死亡时的情景。这个故事非常简单，几乎没有情节，而且听起来仿佛是我杜撰的。然而于我，它却宛如一首诗。

这位年轻女子明知死期在即，但与我交谈时，却愉快地对我说：“我庆幸命运给我如此大的打击。从前，我被娇宠坏了，不重视精神的充实。”她指着监房窗外说：“那棵树是我孤独时陪伴我的惟一的朋友。”透过那个窗口，只有一枚橡树枝映入我们的眼帘，树枝上开着两簇花朵。她说：“我常和这棵树交谈。”我暗自一惊，竟不知如何回答是好。她是不是在说胡话？她是不是有偶尔产生幻觉的毛病？我不安地问，那棵树有无回答？“回答了。”她说。那它说些什么呢？“它对我说：‘我在这里——我在这里——我就是生命，永恒的生命。’”

我已说过，囚犯的内心世界最终并不取决于我曾列举的

那些心理物理学原因，而是取决于他们的自由选择。对囚犯的心理观察表明，只有道德和精神支柱倒塌的囚犯，才会在集中营恶势力的威逼下堕落沉沦。于是人们要问，究竟“精神支柱”可能是什么？或者说，“精神支柱”应是什么？

回首当年，从集中营出来的囚犯一致认为，最令他们颓丧的是不知道自己究竟要被监禁多久。没有规定他们何时获释。（在我所在的集中营，连谈论此事都是毫无意义的。）实际上监禁期不仅不确定，而且漫无限期。一位著名的心理学专家曾指出，集中营的生活可谓“苟且生存”。我们还可再补充一点，称之为“无限期的苟且生存。”

新到的囚犯通常对集中营的情况毫无所知。从别的集中营回来的囚犯被迫守口如瓶，而有些集中营，人们去了，便再也没回来。人们进入集中营后，心境便起了变化。随着不确定状态的结束，产生了对最后结束的不确定。谁也无法预料，这种苟且生存的日子究竟有无尽头，何时可有尽头。

拉丁文“finis”一词有两重意思，一是表示终止或结束；二是指人所追求的目标。对于朝不保夕、“苟且生存”的人来说，树立终生大志犹如痴人说梦，他活着已不再像常人一样为将来而努力。因此，他的整个内心世界结构发生了变化；开始出现颓废的迹象，这种迹象在其他方面也可看到。例如失业者，处于类似境遇。他们的生活有今天没明天，从某种意义上来说，着眼未来、树立远志已成为空谈。对失业矿工的研究结果表明，由于长期处于失业状态，这些人经历着一种特异的畸形时间——内心感觉的时间。在这方面，囚犯也有这种奇特的“时间感受”。在集中营，折磨和疲倦每时每刻都伴随着囚犯，较小的时间单位，如一天，竟显得无比漫长难挨。而较大的时

间单位，如一星期，却转眼即逝。有一次我说，集中营的一天比一星期还长，我的难友都表示同意。我们的时间感受就是这样的矛盾！这不禁使我想起了托马斯·曼的名著《魔山》。在这部著作中有几处从心理学角度看非常中肯的分析。曼研究了疗养院结核患者的精神发展过程。这些病人同样不知道自己何时才能出院。他们的心境与囚犯不无共同之处。他们过着与囚犯相似的日子，没有未来，没有目标。

一位囚犯告诉我，在他和伙伴一起从火车站步行到集中营的路上，他感觉仿佛走在为自己送葬的队伍中。他感到生命中的未来永远地消失了，自己的一生都已完结，犹如已经死去一样。其他因素加剧了这种如死的感觉。从时间上，痛感获释遥遥无期。从空间上，身囚樊笼之中。铁丝网外的一切都变得遥远不可及，如同幻梦。外界所有的人和事，所有的正常生活都蒙上了一层幻影。囚犯仿佛是鬼魂从另一个世界观望着外面的生活。

看不到未来目标而自甘消沉的人只好沉浸到对往事的回忆中去。我说过，囚犯为了冲淡当前可怖的现实，往往陷入回顾过去。但是，逃避当前现实是有一定危害的。这样做容易使囚犯忽视变集中营生活为某种积极因素的良机，而在集中营，这种机会的确存在。一些囚犯之所以失去了生活支柱，一个主要原因正是由于逃避“苟且生存”的现实。在他们眼中，一切都变得空洞无意义。他们忘记了正是这种异常困难的外在处境使人有机会获得超越自我的精神升华。他们没有把集中营的逆境当作对自己内在力量的考验，却玩世不恭，视人生若梦。他们宁愿闭目不视，全然生活在过去。对于他们，人生再无意义可言。

诚然，能达到崇高精神境界的人只是少数。我们当中的确有少数人，甚至通过世俗所认为的失败和死亡，表现出了人的伟大，完成了他们在普通环境中不可能完成的使命。而我们这些三心二意的平庸之辈，用俾斯麦的一句话形容或许再恰当不过了。俾斯麦曾说：“生活好比看牙医。你总认为最难过的一关即将来临，但实际上它已经过去了。”在集中营，可以说大多数囚犯认为人生的真正机会已经失去，但实际上，集中营里存在着机会和挑战。每个囚犯都可以变集中营的经历为精神上的胜利，也可以如多数人那样，无视挑战，甘任自生自灭，无所事事。

若试图利用心理疗法或心理卫生法帮助囚犯摆脱集中营对他们的心理病理学影响，就必须为囚犯指明他今后可追求的目标，使他获得精神力量。有些囚犯本能地主动寻找生活目标。这就是人的特性，人只有靠指望将来而活着——从永恒的观点上看。尽管人有时不得不迫使自己这样做，在人生最困难的时刻，这却能够拯救人们。

对此，我深有体会。一次，我忍着钻心的疼痛（我的鞋都穿烂了，走起路来，双脚疼痛难忍），随着长长的队伍一瘸一拐地从集中营一直走到几公里之外的工地。寒风刺骨。我们悲惨生活中无穷无尽的一连串小问题不停地在我头脑中盘旋：今晚吃什么？如果多发一片香肠，我要不要拿它换面包？两星期前领到“奖券”所剩的最后一根香烟是否拿去换碗汤喝？这只鞋上的“鞋带”断了又断，上哪儿找根铁丝换一下呢？到工地后，会不会刚好赶上把我分到原来的组，或会把我分到另外一个也许工头非常凶狠的组里？我怎样才能赢得囚犯头头的欢

心，可靠他帮助，让我留在营内干活，不再遭受每日行军之苦？

渐渐地，我对自己每日每时竟为这类琐事绞尽脑汁感到厌恶。我强迫自己去想其他事。忽然，我看到我自己在一间灯火通明、温暖宜人的教室里，站在讲台上，面对坐在舒适的沙发椅上的全神贯注的听众，正在讲解集中营心理学！所有压迫着我的沉重负担立时化作了用冷静的科学观点审视和剖析的客观事物。通过这种方式，我成功地设法超越了我的处境，超越了当时的苦难，我把它们当作早已过去的往事看待。我的境遇连同我本人都成了我自己所从事的饶有趣味的心理学研究对象。斯宾诺莎在《伦理学》一书中说道：“Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque eius claram et distinctam formamus ideam.”令人痛苦的感情一旦为人们所认清后，便不再令人痛苦。

囚犯一旦对前途——他的前途——感到绝望，便等于坐以待毙。失去了对未来的信心，也就是失去了精神支柱，自甘消沉，听任身心毁灭。而这种精神危机往往突如其来地发生，其症状，有经验的集中营囚犯一看便明白。我们都惧怕这种时刻的到来——并不是为自己担心，因为这毫无意义，而是为难友担心。陷入精神危机的囚犯往往会在某天早晨突然拒绝起床洗漱，拒绝出操。无论他人怎样劝说，甚至殴打以至威胁，他们都无动于衷，仍躺在原处，雷打不动。如果是由于患病而使他绝望，他就既不肯去病号室，又拒绝接受治疗，自暴自弃。他一直躺在那里，大小便也不起来，对他来说，一切都已无所谓了。

我曾遇到过一件事，这件事生动地证明，对前途灰心绝望

与这种危险的自暴自弃是密切相联系的。1945年的一天，负责我那一区监房的看守长F(一个相当著名的作曲者和剧作家)很秘密地对我说：“医生，我想告诉你一件事。我做了一个奇怪的梦。梦中一个声音对我说，我可以说一个愿望，只要我说出我想知道什么，我立即就可以得到答案。你猜我想知道什么？我说我想知道对于我来说，战争何时结束。医生，你肯定明白我的意思，我是说对我而言！我想知道我们、我们这座集中营什么时候能得到自由，我们的苦日子什么时候能结束。”

我问他：“你做这个梦是什么时候？”

他回答我说：“是1945年2月份。”当时已是3月初。

“那你梦中的那个声音是怎么回答的呢？”

“3月30日，”他悄声道。

F告诉我这件事的时候，还满怀希望，一心以为事情将如梦中声音所说的那样。所说的那一天越来越近，可根据传到集中营的战事消息来看，我们并无可能在那一天获得自由。3月29日，F突然病倒，高烧不退，3月30日，也就是他梦中声音所预言的，对他来说战争和苦难即将结束的那一天，他开始说胡话，不醒人事。3月31日，他去世了。从一切表面迹象来看，他死于伤寒。

凡深知人的精神状态——有无勇气和信心——与人体免疫力状况是紧密相关的人都懂得，突然丧失希望和勇气会招致致命的打击。我的朋友F一直盼望的自由未能如期而至使他深感绝望，这突如其来地消损了他对伤寒感染的抵抗力，从而使潜伏的伤寒病菌乘虚而入。他对未来失去了信心，求生意志彻底崩溃，以致病魔缠身，夺去了他的生命。这是F的终极

死因。从这一点来说，他真的被梦中声音所言中了。

事情无独有偶。集中营主治医生提醒我注意的一件事恰与这件事及由此得出的结论完全相符。1944年圣诞节至1945年新年那一星期内，集中营囚犯死亡率高于以往任何时期。主治医生认为，死亡率上升原因并非劳动条件艰苦或伙食供应恶化，也不是气候变化或新的传染病流行，其原因只不过是由大多数囚犯一直抱着天真的希望，以为到了圣诞节，就可以回家了。可谁知日子一天天接近，却仍听不到好消息。他们失去了勇气，陷入绝望，抵抗力大损，许多人死亡。

如前所述，试图帮助集中营囚犯恢复其内在力量，首先必须为他们指明未来所追求的目标。尼采说：“知道‘为何’活着的人几乎能够忍受任何‘如何’。”这句话可说是对囚犯进行心理治疗和心理卫生工作的座右铭。只要有机会，就应向他们指明“为何”活着——指明生活的目标，以鼓起他们的勇气忍受人生可怕的如何。颓废消沉，看不到生命意义，没有目标，因而自暴自弃的人是可悲的。他们很快就会毁灭。他们拒绝鼓励劝说，典型回答是：“我对生活再也没有什么指望了。”对于这种回答，我们该怎么办呢？

这里，我们真正需要的是彻底改变我们的人生观。首先，我们自身必须懂得，真正重要的不是我们对人生有什么指望，而是人生指望我们什么，并且用这个道理开导陷入绝望的人们。我们必须停止寻问人生的意义，而是想到人生每日每时都在向我们提出问题。我们的回答必须既不是高谈阔论，也不是苦思冥想，而是寓于正确的行动、正确的行为。承担起责任寻找人生难题的正确答案，并完成人生不断赋予每个人的使命，这就是人生的终极意义。

这种使命，以及从而产生的人生意义，因人因时而异。因此不可能为人生意义下一般定义，对人生意义这个问题从来不可能作一概而论的回答。“人生”并不是空泛的，而是活生生的、具体的，正像人生使命一样，也是活生生的、具体的。这一切形成人的命运，每个人有其与众不同的独特命运。任何人、任何命运都无法与其他人、其他命运相比。各种境遇都一去不复返，要求人们一一做出不同的反应。有时在某种境遇中，人们需要采取行动，驾驭命运。也有时，人们最好借此机会沉思冥想，在沉思冥想中实现价值。还有时人们只能接受命运，背负起自己的十字架。各种境遇都是独特的，而每一种境遇所提出的问题总是只有一个正确的答案。

如果说，一个人的命运就是忍辱负重，那他就得把忍辱负重作为他的使命，他的单一而独特的使命。他得承认，即使就遭受苦难而言，他也是世界上独特的惟一的人，没有任何人能解除他的苦难，没有任何人能替代他受苦，他的独特机会就在于他在苦难面前如何忍辱负重。

对于我们囚犯而言，这种观念不是远离现实的奢谈。这种观念是惟一能帮助我们的观念，即使在看来无望生还的时刻，它支撑着我们，不让我们陷入绝望。我们早已走过了寻问人生意义的阶段，这种幼稚的寻问把人生理解成通过积极创造某种价值而达到某种目标。对于我们，人生意义的范围远比此广泛，生死苦难无所不包。

我们一旦明白了受苦的意义，便不再漠视我们在集中营所遭的折磨，不再抱幻想或故作乐观，我们不再有意用这些方式来尽可能缩小或减少我们的痛苦。忍受苦难已成为我们甘愿承担的使命。我们意识到艰难困苦蕴藏着走向成功的机会，

这种机会使诗人里尔克无限感喟地写道：“Wie viel ist aufzuleiden！”（有多少磨难要经受！）里尔克谈论经受磨难的口吻就如其他人说应完成工作一样。我们要经受那么多磨难，因此，我们必须勇敢地面对所有的艰难困苦，努力把瞬间的懦弱胆怯和偷流眼泪减到最少程度。但是，我们不必为流泪而羞愧，因为眼泪是人有最大勇气忍受苦难的证明。可惜很少有人明白这个道理。有些人偶尔承认自己流泪时总是满脸羞愧。当我问一位难友身上的水肿是怎样消下去的时候，他赧然地承认说：“我把它哭下去的。”

在集中营，遇有可能时，就着手进行细致的心理治疗或心理卫生工作，有个人治疗，也有集体治疗。个人心理治疗工作常常无异于一种挽救生命的措施，通常直接关系到防止囚犯轻生。集中营严令禁止抢救试图自杀的人，例如，不许为自缢的人切断绳索。因此，最重要的是尽一切努力，防患于未然。

我记得两位想自杀的难友，他们的情况如出一辙。都说想自杀，理由都是绝望者通用的理由——对人生再无指望了。挽救他们的办法就是要让他们意识到人生对他们还有所指望，未来有些事情正指望着他们。事实上，我们发现，对于其中一个人来说，他心爱的孩子正在另一个国家等待他归来。而对另一个人来说，等待他的不是某个人，而是事业。身为科学家，他曾撰写了一系列著作，有些著作仍有待他去完成。没有人能替代他工作，同样也没有人能替代孩子心爱的父亲。

正是这种单一的独特性使人各有别，并赋予了每个人存在的意义，它关系到创造活动，又同样关系到人类的爱。当一个人意识到自己无可替代时，就会萌发对自己的存在的责任

感，并持续充分地表现出这种责任。当他深感对热切等待自己归来的人负有责任，或对未竟事业负有责任时，就绝不会轻易放弃自己的生命。他深知“为何”活着，几乎能够忍受任何“如何”。

在集中营进行集体治疗的机会自然极为有限。榜样的作用胜过语言。一位拒绝与集中营当局同流合污的监房看守长无数次地以自身勇敢正义的行为，给他所管辖的囚犯以深入的道德感化。常言说，身教胜过言教。但有时，当外界情况使人们集中精神加强接受能力时，言教也不乏效果。我记得有一次，监房全体囚犯接受了一次集体治疗，当时由于某一外在情况，使大家集中精神，加强了接受能力。

那是一个倒楣的日子。清晨出操时当局宣布从今日起，许多行为将作为破坏活动论处，犯者立即处以绞刑。这些行为包括从我们盖的破毯子上撕下几小条（用来护脚踝）以及“小偷小摸”。几天之前，一个饥饿难忍的囚犯闯进土豆仓，偷走了几磅土豆，不料被发现，有好几个囚犯都认出这个“夜盗”。集中营当局知道此事后，下令交出偷土豆的人，否则所有囚犯禁食一天。2500名囚犯自然选择了后者。

在禁食那天晚上，我们躺在监房里，心情十分沮丧。几乎没人说话，一字半句都使人心烦意乱。偏偏这时，电灯灭了。大家的情绪直落到谷底。监房看守长是个聪明人。他看透了大家这时的心思，当即语重心长地对大家谈起几天来病死或自杀的许多难友。他指出这些人实际死于绝望。他说应当想办法防止今后再有人陷入绝境沦为牺牲品。他要我对大家讲点什么。

天晓得，我这时根本没心情进行心理分析或说教来医治难友们的灵魂。我又冷又饿，心情烦躁，身体格外疲劳。但是，我必须努力强打起精神，抓住这个独特机会。因为此刻，难友们比任何时候都需要鼓励。

于是，我开始用最平常的话语安慰难友。我对他们说，即使在战争进入到第六个冬天的欧洲大陆上，我们的处境也还没有到达所能想象的最可怕的地步。我说每个人应自问一下至今所受的损失究竟有多少是无法弥补的。据我估计，对大多数人来说，实际上并没有遭到什么无法弥补的损失。只要人活着就有希望。健康、家庭、幸福、专业能力、财富、社会地位等等所有这一切都可失而复得。我们毕竟还活着，我们的身骨健在。我们今天所经受的一切都可成为我们明天的财富。我引用尼采的名言：“Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.”（那未能杀死我的，使我更为坚强。）

然后，我又谈到未来。我说平心而论，我们的未来谅必希望渺茫。我同意每个人都可预料到自己幸存的可能性有多小。我告诉大家，尽管现在伤寒还未开始在集中营流行，但我估计自己幸存的可能性只有二十分之一。但我也告诉大家，尽管如此，我也不灰心泄气。因为谁也不能料到今后会发生什么事情，更别说下一小时会发什么。即使今后几天内不可能有惊人的军事行动，但集中营的经验使我们比谁都清楚，良机有时会突然从天而降，至少对个人来说是这样，例如某人可能出乎意料地被调到工作条件非常良好的一个特别组里干活。这种事情就算作囚犯的一大“幸事”了。

我不仅谈论未来和笼罩着未来的阴影，我还谈到过去，回忆起往日的一切美好时光。我说，即使岁月流逝，眼前一片黑

暗，但仍遮挡不住往日的光芒。我为了避免像个说教者，便又一次引用了一位诗人写的句子：“Was Du erlebst, kann keine Macht der Welt Dir rauben.”（你所经历的一切，世间任何力量都不能剥夺。）不仅我们的经历，而且我们所作的一切，我们曾怀抱的伟大理想以及所经受的各种磨难，这一切虽已成为过去，但绝不会流失；我们曾使这一切存在。曾经存在过也是一种存在，而且或许是最真实的存在。

我接下去谈到，有很多赋与人生意义的机会。我对难友们说（他们一动不动地躺着，只是偶尔发出一声长叹），在任何情况下，人生都不会失去意义，人生意义无穷无尽，包括受难和垂危、贫困和死亡。我告诉躺在黑暗中专注地听我讲话的可怜的难友们，一定要正视我们的严峻处境，绝不可丧失信心，而应当鼓起勇气，坚信即使我们的斗争毫无结果，也丝毫无损于斗争本身的尊严及意义。我说，在这种艰难时刻，有人——朋友、妻子、活着的或死去的、或者上帝——在注视我们每个人，他们希望我们不致令他们失望。他们希望看到我们自豪地而不是可怜地承受苦难，懂得如何死得其所。

最后，我谈到牺牲。每一种牺牲都有其意义，牺牲的性质使这种牺牲在正常的追求物质成就的世界中看来似属无谓，但实际上我们的牺牲确有其意义。我坦率地说，凡是有宗教信仰的人对此都不难理解。我举了一位难友的例子。他在被关入集中营后曾对天盟誓，让苦难和死亡都降在自己身上，以保护心爱的人免遭痛苦的结局。对于这个人来说，受苦以至付出生命都是有意义的，他所作出的牺牲具有最深刻的意义。他不愿无谓地死去，我们都同样不愿意。

我之所以讲这些，目的就是要在此时此地，在这所监房

中，在这个简直绝望的处境里，找出我们活着的全部意义。我看到了这一努力的功效。当电灯再度亮起时，我看到难友们拖着瘦弱的身子蹒跚地来到我面前，眼里闪着泪花，向我致谢。写到此处，我不得不承认，我难得有这种内在力量与我受苦难的同伴们接触，我一定失去了许多可以这样做的机会。

现在让我们来谈谈囚犯心理反应的第三个阶段，也就是他们获释后的心理状态。但在谈及这个问题之前，首先让我们来想一想心理学家，特别是有过这种亲身经历的心理学家时常遇到的一个问题：即集中营看守怎么会有那样一种心理特性？一个有血有肉的人怎么可能像许多囚犯描述他们所经历的那样对待自己的同类？凡是听说过囚犯的叙述并相信确有其事的人们肯定会问，从心理上说，怎么可能发生这样的事。若要提纲挈领地回答这个问题，必须指出：

第一，有些看守是虐待狂，纯粹临床意义上的虐待狂。

第二，当集中营需要一批真正心狠手毒的看守时，总是选中这些虐待狂。

有时允许我们在工地上用碎树枝和树皮在小炉子里拢起一把火，（在寒雾中干活两小时后）暖几分钟身子，真是我们的一大享受。然而，总有某些监工把剥夺我们这种享受当作一大乐趣。他们不但不允许我们靠近炉子，而且还把它踢翻在雪地上，熄灭还在燃烧的火苗，这时他们的脸上便荡起阵阵快意。只要党卫军不喜欢哪个囚犯，这个倒霉的人就会落在一个嗜折磨人成癖的虐待狂的手心里。

第三，大多数看守年复一年地目睹集中营惨无人道的野蛮手段，已经无动于衷。这些道德观念和心灵都已麻木不仁的

看守至少本身并不积极参与虐待，但从不阻拦其他人丧心病狂地虐待囚犯。

第四，我必须说明，即使是看守，对囚犯深怀恻隐之心的也不无人在。这里，我只想举我所在的最后一所集中营的指挥官为例。我们在获释后才知道——以前只有营医一人知道，营医本人也是囚犯——这个指挥官曾自己掏腰包，用不少钱到附近的集市上为囚犯购买药品。^① 可是，集中营的看守长本身也是囚犯，却比任何党卫军看守都狠毒。一有机会，他就毒打囚犯，而就我所知，指挥官却从未对任何囚犯动过一个手指。

由此可见，我们不能单凭一个人是看守还是囚犯就得出什么结论。在各类人中，即使在往往遭到谴责的一类人中也可发现人类的善良。各类人都有相同之处，因此不能把人们简单地划分为天使和魔鬼。在集中营非人环境的种种影响下，某些看守或监工对囚犯仍不失善良之心，当然是非常难能可贵的，而另一方面，囚犯虐待自己伙伴的卑鄙行为分外可耻，显然，这种人的无人性尤为囚犯所不齿，而看守的一丝善意都令囚犯深受感动。我至今记得一位监工曾悄悄给我一块面包，而这

① 关于这个党卫军指挥官的一件有趣轶闻反映了一些犹太人囚犯对他所抱的态度。战争结束时，美国军队释放了我们集中营的囚犯。3个年轻的匈牙利犹太人把这个指挥官藏匿在巴伐利亚树林中，然后去见美军司令。美军司令急切要俘获这个党卫军指挥官。3个犹太人说只有在一定条件下才告诉美军司令这个党卫军的去向，那就是美军司令必须应允绝对不伤害这个党卫军指挥官。过后，美国军官答应年轻犹太人俘获党卫军指挥官后保证他不受伤害。美国军官履行了诺言，不仅如此，实际上，这个集中营的前党卫军指挥官在某种意义上恢复了指挥地位，负责监督在附近巴伐利亚村庄收集衣服分发给我们所有人，当时我们还穿着从奥斯威辛集中营已死亡难友处继承的衣服。这些难友没有我们幸运，他们在到达车站后就立刻被送进了毒气室。

块面包肯定是他从自己的早餐中节省下来的。当时，我被感动得热泪盈眶，感动我的不是这一小块面包，而是那位监工还使我同时感受到的“某种”人性——给面包时的一句话和一种目光。

这一切告诉我们，在这个世界上有两种人，也只有这两种人——一“种”高尚的人和一“种”卑劣的人。这两种人到处都有，渗透到每个社会阶层。没有一个阶层完全是高尚的人或完全是卑劣的人。从这个意义上说，没有一个阶层是“纯种人”——因而在集中营看守当中偶尔也可找到高尚的人。

集中营的生活揭开了人们的灵魂，暴露出它的深层。在灵魂深处，我们又一次发现人的品质在本质上只是善与恶的混合，这难道不令人惊奇吗？一道分水岭把人们分为善与恶两个阵营，并一直延伸到灵魂最深处，即使在集中营里，这种分界也是很明显的。

现在，我们要讲这部集中营心理学的最后部分——囚犯获释后的心理状态。要讲述这种必定属于个人的获释经历和感受，我们当回到故事前面部分的那天早晨接着讲。在经历了精神极度紧张的日日夜夜以后，那天早晨集中营大门上悬挂起了白旗。紧张的精神状态，化为彻底的松懈。然而若以为我们欣喜若狂，那便错了。那么我们当时是怎样一种心情呢？

我们这些剩下来的囚犯拖着疲惫不堪的脚步，来到集中营大门口，怯怯地望望四周，彼此交换着疑惑的目光，最后试探性地向大门外走出几步。这一次我们没有听到任何口令，也不必躲闪拳头棍棒。不，再也不必了！这一次，看守却往我们手里递香烟！起初我们几乎没有认出他们，不知什么时候，他

们已换上了老百姓的衣服。我们顺着营外的路缓缓而行，没走多远，两腿开始酸痛，难以支撑。然而我们硬撑着往前走。我们想第一次用自由人的眼睛看看集中营的四周。我们不停地默默重复“自由”两字，但脑海里仍旧一片空白，无法领会。在我们对自由朝思夜盼的岁月里，“自由”两字被我们说得太多，以致失去了意义。自由的现实渗透不入我们的意识；我们无法领会自由属于我们这一事实。

我们来到开满各色野花的草地。我们看到了、也知道眼前是花和草地，但是，我们毫无感受。后来我们看到一只雄鸡，它尾巴上五颜六色的羽毛引起我们一丝惊喜，但这点喜悦就像一星火花一样，瞬息即逝。我们尚不属于这个世界。

傍晚，当我们重新聚在监房里时，一位囚犯悄悄地问他的伙伴：“喂，告诉我，你今天高兴吗？”

被问的人面露难色地回答：“说真的，并不觉得高兴！”他并不知道我们都与他有同感。毫不夸张地说，我们确实已经丧失了感到高兴的能力，需要重新慢慢学习。

经过浩劫，获释囚犯的心理状态从心理学角度，可称之为“人格解体”。一切都像在梦中一样，显得不真实、不可靠。我们无法相信这是真的。过去多少次我们曾在梦中上当！我们梦到，获释的日子终于来临，我们获得自由，重返家园，问候亲友，拥抱妻子，然后大家围桌而坐，开始讲述我们经历的一切，甚至包括我们常常梦到的获得自由回家的情景。但就在这时，耳畔响起尖厉的起床哨令，自由好梦就此结束。如今，梦竟成真，我们难道真能相信吗？

肉体禁锢要比精神禁锢少。因此，从第一刻起，肉体就充分享受新的自由。它一连几小时，几天甚至夜半三更都在拼命进食，食量惊人。一囚犯被邻近一位友好的农民邀去吃饭，他山吃海塞后又灌下许多咖啡，话便多起来。他经常一说就是几个小时。几年来积压在心上的重负，今天终于得以卸下。听他说话，人们感到，他有千言万语梗在喉头，不得不一吐为快，这是一种无可抑制的欲望。据我所知，一些仅在短时间内承受巨大压力的人（如受盖世太保盘讯）也有这种反应。人们直等到许多天过后，不仅舌头，而且心灵也开始复苏；终于有一天，情感忽然挣脱了无形桎梏的禁锢。

在获释的几天之后，我沿着鲜花盛开的田野，步行几英里去离集中营不远的集镇。云雀在飞翔，撒下阵阵欢唱。茫茫田野不见一人，只有一望无际的蓝天大地、欢腾的云雀和自由的宇宙。我驻足，环顾四周，仰望蓝天，情不自禁地跪了下去，此时此刻，我对自己和周围的一切全无意识，脑海里只不断重复着一句话：“我在狭小的牢狱中呼唤上帝，上帝在自由的宇宙间回应我。”

我记不得自己究竟跪了多久，重复着这句话。但我知道，从那一天、那一时刻起，我开始了新生。我一步一步前进，直到重又成为人。

经过集中营最后日子里的精神极度紧张之后，从神经战通往内心宁静的道路并不是一帆风顺的。若认为囚犯自由后便不再需要精神帮助，那便错了。一个长期承受如此巨大精神压力的人，一旦获得自由；尤其在毫无准备的情况下突然解除

压力，自然会面临某种危险。这种危险（从心理卫生意义上说）就是心理学上相应的减压病。就像潜水工突然离开潜水仓（潜水员在那里置身于巨大气压下）将会有生命危险一样，一个人突然解除精神压力，在道德上和精神上也会出现险象。

人们发现，在处于这种心理阶段的囚犯中，生性粗俗的人难以摆脱残酷的集中营生活对于他们的影响。一旦自由后，便认为自己可以肆无忌惮地滥用自由。对他们来说惟一与过去不同的是他们现在已由受压迫者摇身变为压迫者，他们成为任意施加暴力和不公正的唆使者，而不再是受虐者。往日经受的苦难成为他们理所应该让别人受苦的理由。从很多生活小事上，不难看出这种心态。一天，一位朋友和我一起穿过田野往集中营走，忽然看到前面有一片刚长出来的麦苗。我不假思索地绕道而行，然而，我的朋友却一把揪住我的胳膊，拉我往苗地里走。我慌忙叫嚷别踩麦苗，可他却恼怒地瞪着我大喊：“你给我住口！我们被夺走的东西还少吗？我的老婆、孩子都中毒气死了，更别说其他的了。老子踩几颗麦苗，你都不让！”

只能慢慢引导这些人，使他们认识到任何人无论蒙受怎样的屈辱，都无权胡作非为这个普通真理，我们必须尽力帮助他们认识这一点，否则后果远比糟蹋几千颗麦苗严重得多。我至今还记得我的朋友撸起衣袖，伸出右手指着我的鼻子喊叫：“等我回家的那天，我若不让这只手沾满鲜血，我就把它剁掉！”在此，我要着重说明，说这些话的这位囚犯决不是坏人，无论在集中营还是出来后，他一直都是一个非常好的人。

获释的囚犯除了由于精神压力突然消除而引起道德观畸变以外，另外两种情感也会扭曲他们的性格。那就是回到家乡后感到的痛苦和幻想破灭。

囚犯回到家乡后，所见所闻使他痛苦。当他发现，所到之处，人们迎接他的不过是耸耸肩膀，或说一些平常套语时，往往一种深深的痛苦油然而生，他不禁问自己为什么要遭受这一切磨难。当他听到所到之处人们说的几乎全是：“我们不知道这一情况”，或：“我们的日子也不好过”时，他问自己难道他们就真的没有别的话可对我说吗？

幻想破灭与这种痛苦不同。在幻想破灭的人看来，真正残酷的不是人（人的浅薄无情令人憎恶，不如钻入地洞不再与人接触），而是命运本身。几年来，他们一直认为自己经受的苦难已达到了所有可能遭受的苦难的顶点，然而现在却发现，苦海无边，他们还可遭受更多和更深重的苦难。

我们曾谈到为了鼓舞集中营囚犯的精神力量，应为他指出未来的目标，告诉他生活仍在等待着他，有人正期待着他的归来。然而，自由后又怎么样呢？有的人发现并没有什么人在等待他们。不幸的是，有人在集中营时就靠着对某个人的怀念才活下来的，而如今他却发现这个人已不复存在了！可悲的是当梦想终于实现的时候，他却发现眼前的一切与他所期待的竟是如此不同！有人也许乘上电车，回到几年来自己想象中，也只能在想象中看到的家，像他无数次梦见的那样，按响门铃，结果却发现该给他开门的人却不在那里，而且永远也不会在了。

还在集中营时，我们就谈论过，世上任何幸福也无法补偿我们所受的苦难。我们并不期待幸福——给予我们勇气，使我们的苦难、牺牲、死亡都富有意义的并不是幸福。然而，我们也没有准备遭受不幸。不少囚犯都经历了这种幻想破灭，他们一直感到难以摆脱。对于精神病医生来说，帮助他们摆脱也非易

事，然而，决不可因而泄气，反应加倍努力才是。

然而，所有获释囚犯终有一天当回首集中营的遭遇时，将无法理解自己当初竟是怎样忍受这一切的。正如自由之日终于来临时一切都好似一场美梦一样，终有一天，集中营的一切遭遇也都将仿佛只是一场恶梦而已。

对于重返家园的人来说，最大的收获是他欣喜地感到，在经历了这一切之后，他再也无须惧怕什么了——上帝除外。

第二部分

意义疗法概述*

* 本部分原为《人生真谛》1962年版中的“意义疗法基本概念”，现经修订补充。

仅供个人科研教学使用！

读者看过我自述亲身经历的简短故事后，往往要求我更全面、更直接地阐述我的治疗学说。因此，我曾特此为《从死亡集中营到存在主义》原版补充了一节意义疗法简要概述。但是这还不够。读者纷纷要求我作更详细的说明。所以我趁这次再版的机会，提笔重写，对原有的概述作了全面修改和大量补充。

这项工作相当不容易。要将德文版整整二十卷的内容用很小的篇幅作一概括几乎是不可能的。我由此想起，一次一位美国医生曾到维也纳我的诊所问我：“啊，博士先生，您是精神分析学家吗？”我回答说：“不完全是。可以说，我是心理治疗学家。”于是他接着问：“那么，您主张哪种学说？”我答道：“我自己的学说，称作意义疗法。”他问道：“您能否用一句话告诉我，什么是意义疗法？至少告诉我，精神分析和意义疗法区别何在？”我说：“可以。但首先，您能否用一句话告诉我，你认为精神分析的实质是什么？”他回答说：“精神分析必须让病人躺在睡椅上，告诉医生一些有时很难启齿的事情。”我立即信口说：“那么意义疗法可以让病人坐直在那里，但必须听一些有时很不入耳的事情。”



当然，我是在打趣，这并不是意义疗法的简述。但我的话也有些道理，因为与精神分析相比，意义疗法较少回顾、较少内省。它着重的是未来，也就是病人今后应当实现的意义。（实际上，意义疗法是以人生意义为核心的心理疗法。）同时，意义疗法排除了恶性循环的形成和反馈机制，它们在神经机能发病过程中起重要作用。从而打破了神经患者的典型的自我中心，使它不致日益膨胀和加强。

这种说法自然过于简单，然而，意义疗法让病人实际面对人生意义，并按此调整方向。使病人领悟到人生意义，可大大有助于提高其战胜精神神经病的能力。

这里，我想解释一下，为什么我把我的理论命名为“意义疗法”(logo therapy)。logos一词系希腊语，意思是“意义”。意义疗法，即某些作者所称的“维也纳第三心理治疗学派”(指继弗洛伊德精神分析派和阿德勒个体心理学派之后的意义治疗学派——译注)，着眼于人存在的意义和人对于存在意义的探索。在意义疗法看来，努力探索人生意义是人的原始促动力。因此，对照弗洛伊德精神分析所着重的唯乐原则(或可称作唯乐意志)，和对照阿德勒心理学派所着重的并称之为“争取优胜”的权力意志，我提出了意义意志。

意 义 意 志

人探索生命意义，是其生命的原动力，而不是对本能驱力的“继发性文饰”(心理学用语，驱力指驱使人采取某种行动的内部心理动力，文饰作用又称理由化适应，指一种潜意识防御机制或适应行为——译注)。生命意义是独特而具体的，必须而且能够由个人独自实现；只有这样，生命意义才有价值；才能满足本人的意义意志。一些作者争论说，意义与价值准则“只不过是防御机制、心理反应形成和升华(心理反应形成指一种精神机制，使人呈现与抗社会受压制的冲动相反的或替代的状态；升华指将意识上不能接受的本能冲动转为可被个人和社会所接受的无意识防御机制——译注)。”但是，就我自

己而言，我既不愿意仅仅为“防御机制”而生，也不愿意仅仅为“心理反应形成”而死。然而，作为人，完全能够为所信奉的理想和价值准则而生，甚至为此而死！

几年前，法国举行了一次民意测验。结果 89% 的受测者承认，人需要为“某种目的”活着。此外，61% 的人承认，在他们生命中某事或某人占有重要位置，他们甚至愿意为之献身舍命。在维也纳我所在医院科室里，我对病人和医务人员进行了同样的测验，结果与法国受测的成千上万人的回答基本一致，出入只有 2%。

另外，约翰斯·霍普金斯大学社会科学工作者曾经对 48 所学院 7948 名学生作过一次统计调查。这项调查的初步报告是全国心理卫生研究所主持的一项为期两年的研究课题的组成部分。在问到目前他们认为什么是“极其重要”的一栏里，16% 的学生选择“赚大钱”；78% 的学生回答说他们的首要目标是“寻找人生的目的和意义”。

当然，可能有些人对价值准则的关注掩饰了隐藏的内心冲突；然而即使如此，也属例外情况，而不代表普遍规律。遇到这种情况，我们实际上不得不辨明并揭露伪价值观。但是，这种揭露一旦面对人的纯真本性，例如希望生活尽可能有意义等，就应当立即停止。否则，“揭露真面目的心理学家”所真正揭露的唯有他自己的“隐藏动机”而已——即他潜意识地需要贬低和蔑视人的纯真本性，纯属人的本性。

存在的挫折

人的意义意志也会遭受挫折。意义疗法把它称作“存在的

挫折”。“存在”一词可以有3种含义。第一指存在本身，即人具体存在的方式；第二指存在的意义；第三指努力探索个人存在的具体意义，也就是意义意志。

存在的挫折也可导致神经机能病。意义疗法替这类神经机能病起名为“精神神经症”，以对照于神经机能病这个词的传统意义，即“心因性神经症”。精神神经症的病因不在于人存在的心理方面，而在于“精神(noölogical)”方面(noölogical来自希腊语 *noōs*, 意为精神)。这是意义疗法的又一个术语，表示属于纯粹人性方面的任何事物。

精神神经症

精神神经症不是由于驱力与本能相互冲突而发生的，而是由于存在带来的问题所引起的。其中一个起主要作用的问题就是意义意志受到了挫折。

显然，适用于精神神经症的适当疗法不是一般的心理疗法，而是意义疗法，一种敢于深入纯粹人性领域的疗法。

让我举一个例子。一位美国高级外交官员曾到维也纳求医，找我治病。他于此前5年在纽约开始接受精神分析治疗。这次来是想继续这种治疗。一开始我就问他为什么认为自己需要作精神分析，原先为什么要开始作精神分析。原来他不满意自己的职业，认为自己难以奉行美国的外交政策。可是，精神分析学家却一再告诉他应设法与父亲和解；因为美国政府以及他的上司“只不过”是父亲的形象，因此，他对职业之所以不满，是因为他在潜意识中对父亲存有积怨。通过持续5年的

精神分析，使他逐步接受分析学家的解释，最后竟只见树木不见森林，一味相信象征、形象，而看不到事实。我们经过几次交谈，弄清了症结所在，是他的职业使他的意义意志遭到挫折，他实际上渴望从事其他工作。既然他并无任何理由不能放弃旧职业而另辟新路，他就真的改行了，果然成就喜人。他最近告诉我，这5年多来，他一直对新职业很满意。我怀疑，这个病例根本不是神经症，这就是为什么我认为他不需要任何心理疗法，甚至不需要意义疗法的原因。理由很简单，他实际上并不是病人。各种冲突并不一定都是神经症，有某些冲突是正常的、健康的。从同一意义上说，遭受痛苦也并不全是病理现象，有时，痛苦不是神经症的症状，而很可能是人的成就，尤其是存在的挫折导致饱尝痛苦，更是意味着人的成长。我明确认为，人探索自己存在的意义，甚至对它产生怀疑困惑，绝非在所有情况下都引发或导致任何疾病。存在的挫折，在其本身既不是病理，也不是病因。一个人对生命价值的关注，甚至产生绝望，是一种存在的苦恼，而绝非精神病。如果把这种存在的苦恼解释为精神病，那么很可能就会促使医生用成堆的镇静药物来埋藏病人的存在的绝望。然而，医生的职责却应是引导患者渡过存在危机而成长发展。

意义疗法认为，它的任务就是帮助患者发现人生意义。由于意义疗法使患者领悟到他的存在所蕴藏的意义，因此是一个分析过程。在这一点上，意义疗法与精神分析学相似。然而，意义疗法在力图启发病人意识的过程中，其活动并不局限于患者个人潜意识中的本能因素，而是同时顾及存在的现实，诸如病人的意义意志以及有待实现的他的存在的潜在意义等。不过，即使在治疗过程中不涉及精神方面，任何分析都是设法

帮助病人意识到自己内心深处真正渴望着什么。意义疗法同精神分析学相异之处就在于意义疗法认为,对人来说,人生最重要的是实现一种意义,而不是仅仅满足驱力和本能,也不是仅仅调和私我、自我、超我三者要求的冲突(按弗洛伊德精神结构分析,私我包括各种本能的驱动力,不顾外界现实,按“唯乐原则”行事;自我则根据现实要求,按“现实原则”调节或压制本能活动——译注),更不是仅仅适应社会和环境。

精 神 动 力

固然,探索人生意义,会引起人的内心紧张,而失去心情平静。但是,这种紧张恰恰是精神健康所不可或缺的前提。在这个世界上,我敢讲,能如此有效地帮助人们在最恶劣的逆境中坚持下来的,莫过于对生命意义的认识。尼采说:“知道为何活着的人,几乎能够忍受任何如何。”这句话颇具智慧。在我眼中,它是适用于任何心理疗法的座右铭。在纳粹集中营,可以看到,那些相信自己尚需完成某种使命的人,最有能力生存。其他作者在描写集中营生活的著作中也持这种结论。而对日本、北朝鲜、越南北方战俘营的心理调查都证明了这一点。

以我自己来说,在被关进奥斯威辛集中营时,我的一份准备付印出版的手稿被没收了^①。我决心从头写起。正是依靠内心深处这个强烈愿望的支撑,我才经受住了集中营的严峻考

① 我所写第一本书的第一版本。该书的英译本于1955年在纽约由艾尔弗雷德·A. 克诺夫出版,书名为《医生与心灵:意义疗法介绍》。

验。例如一次，在巴伐利亚的一所集中营里，我染上斑疹伤寒，病倒了。那些天，我就把想起的要点一一记在碎纸片上，以待自由后，重写那本书稿。我确信，在巴伐利亚那间黑暗的牢房里，正是凭着重新构思书稿的这个信念，我才战胜了心血管衰竭的危险。

由此可以看出，一定程度的紧张，是精神健康的基础。这种紧张是一个人所已取得的成就与尚应完成的使命之间的张力，也就是一个人现在所作为的人与应成为的人之间的差距。这种紧张是人所固有的，因此，是精神健康所不可或缺的。我们应当毫不犹豫地用有待实现的生命潜在意义，向病人挑战，只有这样，我们才能够把他们的意义意志从潜伏状态中唤醒。我认为有一种关于精神卫生的误解很危险，这种误解认为人首先需要的是平衡，即生物学所称的“体内平衡”，也就是不紧张状态。事实上，人真正需要的并不是不紧张状态，而是寻求为有价值的目标、自由选择的使命而努力奋斗。人需要的不是不惜任何代价排除紧张，而是等候有待他去实现的生命意义的召唤。他需要的不是体内平衡，而是我所说的“精神动力”，也就是张力极场中的存在动力。其中一极是有待实现的意义，另一极则是必须实现这一意义的人。切不要以为，这仅适用于正常情况，它对神经症患者甚至更为有效。建筑师如欲加固老朽的拱门，他就应增加拱门承受的负载。从而使各个部位更牢固地咬合在一起。因而治疗学家若要使病人精神健康，就要敢于引导他们面对人生意义，从而产生一定程度的紧张。

我已说明了引导病人面对人生意义的有益影响。下面我要谈的是生命空虚感的危害。今天，如此多的病人抱怨感到生命毫无意义。他们意识不到生命有何意义，总也摆脱不掉内心

的空虚，陷入我所说的“存在的空虚状态”，不能自拔。

存在的空虚

存在的空虚是 20 世纪的普遍现象。它的产生是可以理解的。其根源或许是人在成为真正的人的过程中必须经历的双重损失。在人类历史的初期，人失去了某些基本的动物本能。这些本能决定了动物的行为，并保障动物的安全。而现在这种安全保障却与天堂一样，把人永远拒之于门外。人从此不得不作出自己的选择。然而，不仅如此，人在近期发展中又蒙受了另一重损失，因为人类行为所依据的传统正在迅速消失殆尽。人既不能凭本能知道必须做什么，也无法遵照传统，知道应该做什么；有时甚至都不知道自己想做什么。于是，人就或是希望效仿他人行事（趋同主义），或是遵循他人的意愿行事（极权主义）。

最近的一份统计调查表明，在我的欧洲学生中，25% 表现出不同程度的存在的空虚。在我的美国学生中，这个比例不是 25%，而是 60%。

存在的空虚主要表现为一种厌烦状态。现在，我们能够理解为什么叔本华说：“显然，人类注定永远在苦恼和厌烦这两极之间摇摆。”事实上，现在厌烦造成的问题超过了苦恼，因而要精神病医生解决的难题自然也更多。这些问题正越来越严峻，因为自动化的进展将有可能极大地增加普通劳动者的闲暇时间。可惜的是很多人还不知道怎样消磨这些突如其来的余暇。

以“星期日神经症”为例，受这种抑郁折磨的患者，每当一个星期的忙碌奔波结束后，内心便觉得空虚，感到生活缺乏内容。不少自杀案件都可归因于这种存在的空虚。当今，精神抑郁、挑衅行为和吸毒成瘾等现象如此普遍，如果我们认识不到其根本原因是存在的空虚在作祟，我们就无法理解这些现象。至于养老金领取者和老龄人的危机也是如此。

此外，存在的空虚以形形色色的面目和假象出现。有时，人的意义意志受挫，却由权力意志，其中包括最原始的权力意志即金钱意志形式作为替代性补偿。有些情况下，意义意志受挫，而由唯乐意志代替，这就是为什么存在的挫折常常导致性的补偿。在这类事例中，我们可以发现，人们在陷入存在的空虚时，往往变得性欲亢奋。

神经症的病例中也有类似的情况。关于某几种反馈机制和恶性循环的形成，我将在以后再谈。不过，人们可以经常看到，这种复合症状遇有存在的空虚，就乘虚侵入，而且继续发展，日益严重。对这类病人我们需要治疗的并不是精神神经症。然而，如果不用意义疗法配合心理疗法，便不可能治愈。因为只有填补了病人的存在的空虚，才能防止他们旧病复发。由此可见，不仅精神神经症，如前面谈到的那样，需要意义疗法，而且心理神经症，有时甚至体因性（虚假）神经症也需要意义疗法。从这一点看，马德加·B. 阿诺德的话非常有道理，他说：“每一种疗法都必须在某种程度上也是意义疗法，而不论其局限性如何。”^②

^② 马德加·B. 阿诺德和约翰·A. 加森合著：《人》，罗纳德出版社，纽约，1954年，第618页。

那么,接下来就让我们看一看,如果病人寻问他的生命的意义是什么,我们该怎样回答这个问题。

生命的意义

关于这个问题,医生能否笼统地回答,我表示怀疑。因为生命的意义因人而异,因时而异。因此,重要的不是泛谈一般的人生意义,而是要明白个人生命在具体时间的具体意义。笼统地讨论这个问题,无异于问象棋冠军:“请问大师,哪步棋是世界上最妙的棋?”一盘棋如果离开对局的具体形势以及对手的具体品性,就无从谈论什么是最妙的棋,甚至无所谓好棋。人的存在也是这个道理。我们所要寻求的不是抽象的人生意义。每个人都有自己的特定的人生使命或天职,要求他完成所赋予他的具体任务。在这一点上,每个人都是不可替代的,每个人的一生也都不能重复。由此说,每个人的使命都是独一无二的,每个人完成其使命的特定机会也是如此。

由于人生的每一种处境都是对人的挑战,是摆在人们面前要求解决的问题,所以实际上不妨把生命意义这个问题颠倒过来。归根结蒂人不应寻问生命的意义是什么,而是必须认识到正是生命本身向人提出了这个问题。简言之,人生向每个人提出了问题;而人必须对自己的生命负责,这样才能对人生作出交待;人只能以尽责任来回答人生。正因如此,责任二字,在意义疗法看来,包含了人存在的根本实质。

并，出群本基个左。范桑因桂个一如自脚齿，姓长界进心内而
最不亟乐眷舌，人代卦脊和意古。”魏陆姓自脚底滑入“代立将
帕底实卦脊最其全不而一入来矣。某丁氏虽而，丘自丁氏
畏触，人个某豪痴业甚良病入。人个某帕斯卦脊最痴，义意

琳底深进自斯训。身自脚底分奇妙，升入高高魏魏。姓江
认真对得生活，犹如你现在的生命已是第二次，犹如你
曾虚度了前生，而现在，你即将重蹈覆辙。”意义疗法的这条明
确的箴言，反映了它对责任的强调。在我看来，它最能够激发
人的责任感。它催人猛醒：一，现在稍纵即成过去；二，过去犹
可改变和补救。这一箴言引导人正视生命的有限，正视自己有
限生命的最终目标，即成为什么的人，怎样渡过一生。

意义疗法设法使病人充分领悟自己的责任；因此，必须由
病人自己定夺他要负什么责任、对什么或对谁负责。在各派心
理治疗学家中，意义治疗学家最不愿意把价值判断强加给病
人，原因就在这里，他决不允许病人把作出判断的责任推卸给
医生。

因此，必须由病人自己决定如何理解自己的人生使命，是
否对社会负责抑或对良心负责。然而，也有些人不仅从所赋予
自己的使命，而且从赋予自己使命的主宰来理解自己的生命。

意义疗法既不说教，也不布道。它既不进行道德规劝，也
不诉诸逻辑推理。形象地说，意义治疗学家的作用好比眼科专家，而非画家。画家试图向我们展现他眼里的世界；而眼科医
生却尽力使我们能够看到真实的世界。意义治疗学家的作用
是扩大病人的视野，使他们意识到并清楚地看到人生的全部
潜在意义。

在提倡人应负责任和必须实现生命潜在意义时，我想强
调，要发现生命的真正意义应当到现实世界中去，而不是在以

的内心世界寻找，仿佛自成一个封闭系统。这个基本特性，我称之为“人存在的自我超越”。它意味着作为人，活着永远不是为了自己，而是为了某事或某人——而不论其是有待实现的意义，或是有待相遇的某个人。人献身事业或爱某个人，越是忘我，就越富有人性，越充分地实现自我。所谓自我实现根本不是一个可追求的目标，原因很简单，人越刻意追求自我实现，却离自我实现越远。换言之，自我实现只能是自我超越的附带结果。

至此我们已说明，生命的意义随时在变化，但绝不会消失。根据意义疗法的观点，发现生命意义有3种不同途径：（一）通过创造或建树；（二）通过某种经历感受或与某人相遇；（三）通过对不可避免的苦难所采取的态度。第一种取得成就的途径是不言而喻的。第二、三种途径则有必要对之作进一步说明。

寻找生命意义的第二种途径指的是通过某种经历感受——例如体验真、善、美——通过感受大自然和文化，此外，还可通过爱一个人而感受这一个独特的生灵。

爱 的 意 义

要了解一个人人格的最内在核心，爱是惟一的途径。只有爱一个人才能了解这个人的真正本质。爱使人能够发现所爱的人的基本品质和特性；甚至还可以发现所爱的人身上尚未发挥，然而应当发挥的潜力。而且，人凭借爱的力量，可使所爱的人能够发挥这些潜力。由于他使心爱的人领悟到了自己能

够成为和应当成为怎样的人，因而他使得心爱的人的这些潜力得以实现。

按意义疗法，爱并非仅仅是所谓升华意义上的性驱力和本能的副现象^③。爱和性一样，是一种原发现象。性通常是表达爱的一种方式。性一旦成为爱的手段，并且只要作为爱的手段，就是合乎情理的，甚至是神圣的。因此，爱不可理解成仅仅是性的副产品；更确切地说，性是表达那种完全结合为一体的感受，即人们称之为爱的一种方式。

第三种发现生命意义的途径便是经受苦难。

经受苦难的意义

我们一定不要忘记，即使处境无望，在劫难逃，我们仍可从中找到生命的意义。因为此时的关键是要证明人所独具的潜力得到最佳发挥，要变个人的不幸为胜利，变困境为人的成就。当我们再也不能改变某种境况时——比如不宜动手术的癌症等不治之症——我们面对的挑战就是改变我们自己。

我举一个明显的例子。一天，一位年迈的医生登门求医，因为他极度抑郁消沉。两年前，他的妻子去世了。她是他最心爱的人。他无法克服失去她的痛苦。现在我该怎样帮助他？该对他说些什么呢？于是，我有意不讲什么，而只是问他：“医生，假如您先去世，不得不剩下您妻子孤单一人，情形会怎样？”他说：“啊，对她来讲，那将非常可怕。她会多么痛苦！”我于是说：“您看，医生，她现在免受了这份痛苦，是您使她免受了这份痛

③ 副现象系由原发现象导致的现象。

苦。当然，你付出了代价，不得不独自伤心地活下去。”他听后，一言未发，紧紧地握了握我的手，平静从容地走出了诊所。从某种意义上说，人一旦发现了痛苦的意义，例如牺牲的意义，痛苦也就不复是痛苦了。

当然，这个例子并不说明真正意义上的治疗。首先，他的绝望不是病。其次，我不能改变他的命运，我不能起死回生让他的妻子复活。但是，我确实改变了他对不可逆转的命运所持的态度。至少他从那一刻起领悟到，他的痛苦是有意义的，人主要关切的不是追求享乐或躲避痛苦，而是看到生命的意义，这是意义疗法的基本原则之一。这就是为什么，只要认定受苦有意义，人就甚至甘愿承受。

但我要清楚说明，经受痛苦绝不是发现意义的必要途径。我只强调即使痛苦也可能是有意义的，当然，其前提是这种痛苦是不可避免的。然而，如果这种痛苦是可以避免的，那么有意义的事情就是去除这种痛苦的根源，无论它属于心理方面、生物方面还是政治方面。忍受不必要的痛苦是受虐狂而不是英雄行为。

故心理学教授伊迪丝·魏斯科普夫-乔尔森在一篇关于意义疗法的文章中指出：“目前的精神卫生理论强调这样一种观念：人应当快乐，不快乐就是精神失调的症状。或许正是这种价值观体系导致人们为不快乐而不快乐，致使人们无法避免的不快乐而感到沉重的心情又加上一重负担。^④在另外一篇论文中，伊迪丝希望意义疗法“可以有助于

④ “关于维也纳精神病学派点评”载于《变态和社会心理学杂志》，第 51 期（1955 年），第 701—703 页。

抵制当今美国文化的某些不健康趋势，在美国，那些不得不忍受痛苦的人们几乎没有什么机会为受苦而感到自豪，无从认为受苦使人高尚而并不使人卑微。”因此“他不但不快乐，而且为不快乐而感到羞愧”。^⑤

人在有些情况下被剥夺了工作和享受生活的机会；但是痛苦的不可避免性却是永远无法排除的。接受这一挑战，勇于受苦，从而使生命具有意义，直到最后一刻，而且这种意义确确实实始终与生命同在。换句话说，生命的意义是无条件的，甚至包括不可避免的苦难所蕴涵的潜在意义。

我来讲讲或许可说是我在集中营里最深刻的体会。我们当时在集中营幸存下来的人微乎其微，每 28 人中至多 1 人免于一死。这可经精确的统计数字核实，我被关进奥斯威辛时藏在外衣里的那份手稿看来在劫难逃，更不用妄想有何转机了。它是我的第一部著作，是我的孩子——我用心智培育的精神产物。于是我不得不忍受并克服失去它的痛苦。现在我的身后似乎留存不下什么东西或什么人，留存不下一点骨血，无论是肉体的，还是精神的。我扪心自问，到了如此地步，生命究竟还有什么意义？

当时我还不知道，我正在全身心冥思苦索的问题早已有了解答，也不知道这一答案不久后就会昭示于我。一天，我奉看守命令交出衣服，换上一位难友遗留下来的破烂衣服。他刚抵达奥斯威辛火车站，就被送进毒气室了。我失去了厚厚的手稿，但在我新继承的衣服口袋里却发现了一页从希伯莱祈祷

⑤ “意义疗法和存在分析”载于《行为心理治疗学》，第 6 期（1958 年），第 193—204 页。

书上撕下来的经文，上面有犹太人最重要的一段祷告辞——《以色列施玛篇》。这个“巧合”难道不正是对我的挑战？考验我能否身体力行我的思想，而不只是纸上谈兵吗？除此之外，我怎能作其他的理解呢？

我记得不久后，我感觉死期将近。但是，在这种生死关头，我考虑的问题与大多数难友的不同。他们在想：“我们能活着出集中营吗？如果不能，所有这一切忍受苦难就都毫无意义了。”而我感到困惑的问题却是：“我们所经受的这一切苦难和所目击的这一切死亡，究竟有无意义？倘若毫无意义，那么，幸存的意义又何在？因为如果生命意义取决于能否侥幸逃生之类的偶然事件，那就根本不值得为此而活着。”

临床中的问题

当今，患者找精神病医生求诊，所提出的问题越来越多的是关于人的问题，而不是神经病症状。若在过去，其中有些人会求助于牧师、神父或教士。现在他们往往不愿找牧师、教士，而要求精神病医生解答“生命的意义是什么”等诸如此类的问题。

一次意义表演疗法

我想举一个例子。一次，一位妇女自杀未遂后，被送到我的医院。她的一个儿子，11岁死了。库特·科库雷克医生请

她参加一个治疗小组。一天，我走进他们的房间，正巧库特医生在进行精神表演疗法。这位母亲正在讲述经历。她的儿子死后，她独自带领着大儿子过，这个可怜的孩子从小因患小儿麻痹症而双腿残疾，只能坐轮椅行动。母亲想以死来抗击命运。但当她想带儿子一起自杀时，是这个双腿残疾的孩子阻止了她自杀。他希望活着！对于他来说，生命依然深具意义。为什么对他的母亲来说却不是这样呢？她的生命怎样才能依然具有意义？我们该怎样帮助她认识这一点呢？

我也即兴参加了他们的讨论。我问同组另一位女士多大年龄。她回答：“30岁。”我说：“不。你不是30岁，而是80岁，已经奄奄一息了。临终，你回顾自己的一生，无儿无女，但却有大量的财富和社会名望。”我请她想象在这种情况下，会作何感想：“那时，你会怎么想？会对自己说什么呢？”下面这段话是当时她说话的录音。她说道：“我嫁给一位百万富翁，我非常富有，随心所欲，尽情享乐！我对男人逢场作戏，拿他们开心！转眼间，我已80岁；无儿无女。垂暮之年，回首一生，真不明白，那一切究竟为了什么。我必须说，事实上我的一生彻底失败了。”

我随后请残疾儿的母亲同样想象如何回顾她自己的一生。让我们听听她的录音是怎样说的：“我希望生儿育女。这个愿望实现了。我有一个男孩死了，另一个腿跛，如果我不承担起照料他的责任，他早就被送到收容院去了。他虽然腿残，生活不能自理，可他毕竟是我的孩子。因而我使他有可能享受更充实的生活，我使我的儿子成为了更美好的人。”说到此处，她失声痛哭，抽噎道：“就我自己而言，我可以平静地回顾我这一生。可以说，我的一生富有意义。我为此一直在努力地做。

我已尽了全力——我为我的儿子做了我所能做的一切。我的一生没有失败。”她想象临终回首一生的情景，突然，她能够看到生命充满意义，这种意义甚至包含她的全部痛苦在内。然而，人们也已清楚地看到，由于同样原因，即使短暂的一生，例如她死去的孩子，照样可以充满欢乐，充满爱，以致能够比活到 80 岁的一生更有意义。

后来，我问全组病人一个问题。我问，利用人猿研制小儿麻痹症血清，我们一次次地对人猿进行穿刺。那人猿能理解，它受苦是有意义的吗？病人一致回答，当然不能。人猿的智力有限，进入不了人的世界，也就是惟一能够理解受苦意义的世界。我当即又问：“人的处境又怎样呢？人类世界难道肯定是宇宙进化过程的终点吗？难道不能想象在人的世界以外，还有另外一个天地，一个超越人的世界的世界，在那里能够找到关于人类苦难终极意义的答案吗？”

超 级 意 义

这一终极意义必然超越人类有限的智能。从这一角度，意义疗法称其为“超级意义”。所要求人们的不是像某些存在主义哲学家所教导的那样忍受生命的空虚无意义，而是承认人没有能力从理性上认识生命不受任何条件限制的深远意义。意义深于逻辑。

精神病医生如果不接受超级意义的概念，迟早会在病人面前不知所措。我有过这种经历。一次，我 6 岁的女儿问我：“为什么我们要说仁慈的上帝？”我回答：“因为几星期前，你出

麻疹时，是仁慈的上帝让你的病全好了。”然而，小姑娘并不满意，反驳说：“可你别忘了，爸爸，首先是他让我得的麻疹呢！”

如果遇到宗教信仰虔诚的病人，医生不妨利用他们的宗教信仰，凭借他们的精神力量，达到治疗效果。医生可以设身处地地去做。一次，一位来自东欧的犹太教教士找我，向我叙述他的情况，我就采取了这种方法。他的前妻和6个子女全都惨死在奥斯威辛集中营的毒气室。他现在的妻子不能生育。我向他解释，生儿育女并不是生命的惟一意义，因为那样生命本身也就没有意义了，而本身没有意义的东西，并不会仅仅因为其永久延续而变得有意义。但是，作为正统的犹太教徒，死后无子女为自己念祷文^⑥，病人还是深感不幸和绝望。

我并不就此罢休。为了帮助他，我做了最后一次尝试。我向他想不想在天堂再见到他的孩子们。听到这里，他的眼泪夺眶而出，终于坦露出了他绝望的真正原因。他说，孩子们都是无辜的殉教者^⑦，配得上天堂中最高的地位。而他，一个罪孽深重的老头，根本别指望能够得到同样的地位。我借此反问：“教士，你难道没有看到这正是你在他们死后继续活下来的意义吗？——虽然你不像孩子们圣洁无辜，这些年的痛苦已可以洗清你的罪过，使你最终也可成为配得上去天堂与孩子们团聚的人。《诗篇》中不是写道上帝保存你们的全部眼泪吗？^⑧所以你的任何痛苦或许都不是徒然的。”经我的这番开导，他开始用新的观点看待痛苦，使他多少年来第一次如释重负。

⑥ 专为死者的祈祷辞。

⑦ 为了上帝名字的圣洁。

⑧ “我几次流离，你都记数；求你把我眼泪装在你的皮袋里！这都记在你册子上么？”（诗篇第56篇，第8节）。

生命的短暂

有些事情看来似乎会使生命失去意义，其中不惟有苦难，还有死亡。我不厌其烦地讲，生命中惟一真正短暂易逝的只是各种潜在的可能。但是潜在的可能一旦得以实现，当即形成现实，并保留下成为过去，从而不致瞬息即逝。因为已成为过去的事物没有一样会无可挽回地消失，却一点一滴都不可改变地保存下来了。

因而，我们的存在绝不因其短暂而失去意义。正因为短暂，赋予了我们责任；因为一切事物都取决于我们是否把实质上转瞬即逝的可能性变成现实。面对当前许许多多潜在的可能，人不断作出选择：其中哪些将予排除，哪些将予实现？哪种选择将使现实永远成为不可磨灭的“时间沙洲上的足印”？任何时候，无论趋恶还是向善，人都必须作出决定，什么将是自己一生的不朽丰碑。

诚然，世人通常只看到收割后的田野，却忽略了硕果累累的过去，过去永远凝集着他们的成就，他们的欢乐与痛苦。任何过去所做的不能取消，不能抹煞。应该说，曾经存在的是最真实的存在。

意义疗法深知人生短暂，但并不悲观，而是抱积极行动的态度。形象地说，悲观主义者好比一个人，天天望着墙上的日历，日历每天撕去一张，变得越来越薄，他心情惶惶，哀声叹气。而积极解决生活难题者，则好比一个人在每页日历上记下一天的要点，然后撕下来，与过去的各页日历整齐地放在一

起。当他回忆日历上记载的丰富多采的历历往事，回忆过去所有无比充实的日子，他的心中会充满自豪和喜悦。年老对他又算得了什么？他有什么必要嫉妒年轻人，徒然感伤青春不再？他羡慕年轻人什么呢？羡慕他们有很多机会？羡慕他们前途无量？“不”，他会想：“我虽没有了机会，但我拥有实实在在的过去，我工作过，爱过，而且勇敢地承受了痛苦。这种受苦甚至是我最引为自豪的事情，尽管它并不会引起别人羡慕。”

意义疗法作为一种方法

现实的恐惧，例如对死亡的恐惧，不能用心理动力解释，使之平静消逝；另一方面，神经症恐惧，例如广场恐怖等，也不能依靠哲理理解得到治愈。但是，意义疗法也已研究出一种专门治疗这类病症的特殊方法。为了便于理解怎样运用这种方法，我们首先从期待性焦虑症开始入手，这是神经症患者常有的一种情况。其特征为所发生的事情恰恰是患者所害怕的。例如，有的人走进大厅，面对许多人时，越害怕脸红，越易脸红。常言道：“愿望是思想之父。”这里，我们可以改说：“恐惧是事件之母。”

同样，越刻意企求，越事与愿违，就像越害怕，越发生所害怕的事一样。在性神经症的病例中，这种过度意向尤为明显，我把它叫作“意向过强。”男子越想展示他的性行为能力，或者女子越想表现她达到性高潮的能力，结果越不成功。快感只是而且必定只是一种副作用或副产品，如果作为目标，快感就丧失殆尽，而且越是刻意作为目标本身追求，越是适得其反。

除了上述过度意向以外,过度注意可能也是一种病原(即致病的原因),意义疗法称之为:“思虑过度。”下面这份临床报告可以说明这种症状。一位年轻女士找我,诉说自己患有性冷淡。据病例记载,她童年时曾遭父亲性虐待。但是很容易证明,这种创伤性经历并不是导致她的性神经症的真正原因。结果发现,原来患者读了有关心理分析的通俗文学作品后,经常惶惶不安,担忧总有一天要为幼年的创伤付出重大代价。由于这种期待性焦虑,她产生要证明自己富有女子气的过度意向,过度注意自己,而不注意她的配偶。这足以使她失去体验性快感高潮的能力,因为她把性高潮当作意向目标,当作注意对象,而不再是无所思虑地献身给对方时的一种不意而遇的结果。经过短期意义治疗,病人对追求性高潮能力的过度意向和过度注意给予消除。“消除思虑”是意义疗法的另一个术语。当她的注意力重新对准正确的目标,即她的配偶以后,性高潮当即自发地产生。^⑨

心存害怕,就发生所怕之事,意向过强,却事与愿违,事情就是这样。意义疗法正是基于这种双重事实,发展了一种治疗方法;称作“逆理意向。”早在 1939 年,我在德国就阐述过“逆理意向”。^⑩ 这种方法让病态性恐惧患者有意想心中所惧怕的事物,哪怕只想一会儿。

⑨ 为了治疗性无能的病例,根据上述意向过强和思虑过度的理论,已研究出一种意义疗法的专门方法。(维克托·E. 弗兰克尔:《唯乐原则和性神经症》,载于《国际性学杂志》,第 5 卷,第 3 期(1952 年),第 128—130 页)。当然,在本文的意义疗法原理简介里无法讨论这个问题。

⑩ 维克托·E. 弗兰克尔:“论神经症心理疗法的药物支持”,《瑞士神经病学与精神病学文集》,第 43 卷,第 26—31 页。

举例而言。一位年轻医生找我治病，因为他害怕出汗。每当他预感要出汗时，这种期待性焦虑就足以使他顿时大汗淋漓。为了阻止这种恶性循环形成，我建议他，如果要出汗时，就有意决心向众人证明，他是一个出汗大王。一星期后，他来告诉我，每当遇到有人触发他的期待性焦虑时，他便对自己说：“以前我出的汗只有 1 夸脱，现在，我至少要出它 10 夸脱！”结果，经此治疗，他竟能够在一星期内，就彻底摆脱了折磨了他 4 年的病态性恐惧。

读者可能注意到了在这个过程中病人态度的转变，用一种相逆的愿望取代恐惧。这样就可以抢先遏止焦虑的产生。

不过，这一过程必需借助于人所特有的寓于一种幽默感的自我超脱能力。每当运用意义疗法所说的“逆理意向”方法时，人的这种超脱自我的基本能力就得以实现。同时，使病人能够置身于自己的神经症之外。戈登·W. 奥尔波特的《个人及其宗教》一书也有与此相符的说法。他说：“神经症患者如果学会了嘲笑自己，便有可能逐步达到自我控制，以至痊愈。”^⑩ 逆理意向正是奥尔波特这一论点的经验性证明和临床应用。

多举几份病例报告，可能有助于更清楚地说明这种方法。下面这位患者是一位图书管理员，他曾四处投医，到过好几个诊所，看过许多医生，但毫无疗效。住进我院时，已陷入极端绝望境地，承认自己几乎想自杀。几年来，^{一直患有书写痉挛，最近越发严重，已濒临失业的危险。只有及时地快速治疗，才能转危为安。治疗开始，埃及·科兹德拉医生建议他一反以往的}治疗方法。^{。他愿意采用新方法，不看破”，念}

^⑩ 纽约，麦克米伦出版公司，1956 年，第 92 页。

习惯做法，不再尽可能工工整整地书写，而是尽可能潦草，并建议他默想：“现在，我要让人们看看，我的笔迹多么潦草！”当他有意试图潦草时，却怎么也做不到。他第二天说，“我试图潦草地写，但就是办不到。”就这样不到 48 小时，他的书写痉挛消失了，而且在治疗后的观察期间，也未复发。他又变成了一个快乐的人，完全能够工作了。

维也纳门诊医院喉科的一位同事对我讲过一个类似的例子，不过是关于说话而不是写字。他行医多年，从没有见过如此严重的口吃症。据这位口吃患者说，从记事起，他就没有摆脱过口吃，只有一次例外。那是他 12 岁时，有一次乘电车没有买票，被售票员抓住。他想，逃脱的惟一办法就是引起售票员的同情，于是便想表明，他是一个令人可怜的口吃孩子。可当他想口吃时，反而不成。原因是他无意中运用了逆理意向，尽管不是为了治疗目的。

然而，以上的叙述不应给人留下这样的印象，似乎逆理意向只对单一症状的病有效。实际上，维也纳门诊医院的医生，运用意义疗法的这一方法，成功地减轻了长期严重强迫症患者的痛苦。例如，一位 65 岁的妇女，患强迫性洗手症长达 60 年。埃娃·科兹德拉医生使用逆理意向，为她作意义治疗，两个月后，病人便能够正常地生活。她在住进维也纳门诊医院神经科之前，对医生说：“对我来说，生活简直像地狱。”强迫症和细菌恐惧症折磨得她只能整日躺在床上，不能料理任何家务。现在还不能说她的症状已完全消失，因为她时而还可能产生强迫观念。不过，按她自己的说法，她已能够“嘲笑这种强迫观念，”简言之，已能运用逆理意向。

逆理意向，也可用于治疗失眠症。害怕失眠^⑫的人，急于入睡的意向过强，然而越急，越睡不着。为了消除这种担忧，我通常建议病人不要试图入睡，而要设法做相反的事，那就是尽量睁眼不睡。换言之，必须用不睡觉这种逆理意向来取代由于恐惧不能入睡的期待性焦虑所引起的急于入睡的过强意向，这样很快就可睡着。

逆理意向并不是万能的。但它确是治疗强迫症和恐惧症的有效手段，特别是治疗那些由潜在的期待性焦虑引起的各种病症，而且见效快。不要由此认为，见效快，疗效必然短暂。已故的埃米尔·A. 古瑟尔说过，“正统的弗洛伊德体系中较常见的错误观念”之一“就是认为，治疗时间的长短与疗效持续时间的长短相一致。”^⑬ 据我的档案中一份病例报告记载，该患者在 12 年多以前，使用了逆理意向治疗，事实证明，收到了长久的疗效。

最引人注意的事实之一是，不论有关病例的病因如何，逆理意向都有疗效。这证实了伊迪丝·魏斯科普夫·乔学森曾说过的一个观点：“虽然传统的心理疗法主张必须根据病因调查结果采取治疗方法，但是，在童年时期，某些因素可能会引起神经症，而成年后，完全不同的因素可能会使病症消除。”^⑭

关于引起神经症的真实原因，除了身心方面的因素以外，期待性焦虑这类反馈机制似乎是一个主要致病因素。对某一

⑫ 在大多数情况下，害怕失眠的原因是病人不懂得有机体自行提供自身所真正需要的最低限度的睡眠。

⑬ 《美国心理疗法杂志》，第 10 期（1956 年），第 134 页。

⑭ “关于维也纳精神治疗学派点评”，载于《变态和社会心理学杂志》，第 51 期（1955 年），第 701—703 页。

症状产生恐惧的反应，而这种恐惧激发了某种症状；这种症状反过来又进一步加剧恐惧。从强迫症中，可以发现类似的连锁反应：强迫症患者竭力与萦绕脑际摆脱不掉的念头搏斗^⑯，虽然而结果却更加受这种强迫观念的困扰，因为压力导致反压抑，这使症状进一步加剧。另一方面，病人一旦停止与强迫观念搏斗而加以嘲笑，用嘲讽的态度对待——运用逆理意向^⑰，就能阻止这种恶性循环，症状也就逐渐减弱以至最终消失。在幸存的情况下，如果症状并非由存在的空虚感引起，病人就不仅能够嘲笑自己的神经症恐惧，而且最终能够完全不理睬这种感觉。综上所述，期待性焦虑必须借助逆理意向去克服；而意向过强和思虑过度则必须依靠消除思虑来战胜。然而，消除思虑只有靠病人面向自己的具体职业和人生使命；否则，基本上是不可能的。^⑱ 然而，只有向意象领域里冲刺，通过这个途径才能想

打破恶性循环形成的并不是神经症患者的自我关注；无论其是自怜还是自轻，治愈的关键是自我超越。

曾森等著《大精神病学家》中指出：“治疗精神病的途径因该是治疗患者本人的‘集体神经症’：即那个时代的社会集体心理状态，即那个时代的精神状态”。治疗精神病的途径“是治疗那个时代的‘集体神经症’，即那个时代的‘集体精神状态’”。治疗精神病的途径“是治疗那个时代的‘集体神经症’，即那个时代的‘集体精神状态’”。

集体神经症

⑯ 其动机常常是患者担心这种强迫观念表明自己即将或甚至实际上已经患精神病；他不明白，事实正是强迫性神经症使他免患正式精神病，而不是使他有患精神病的危险。

⑰ 这种观点也得到奥尔波特的支持。他曾经说过：“由于斗争的焦点从冲突转向忘我的目标；所以即使神经症可能永远不能完全消失，但是整个生活变得健康了。”

针对性的心理疗法。存在的空虚是当代人的大众神经症，存在的空虚可以说是一种私人或个人形式的虚无主义；因为虚无主义可以下定义为：认为存在是毫无意义的论点。然而，就心理疗法而言，如果不能使本身排除当代虚无主义哲学趋势的干扰与影响，便永远无法大规模地应付这种事态；否则，它与其说是大众神经症的可能疗法，不如说是大众神经症的一种症状。心理疗法不仅反映虚无主义哲学，而且传输给病人的——纵然不情愿地并非故意地——实际上是人生的一幅讽刺漫画，而不是人的真实写照。

首先，宣传人“不过如此”的理论有一种固有的危险，在这种理论看来，人只不过是生物、心理和社会条件的产物，或者是遗产和环境的产物。这种看待人的观点促使神经症患者确信他本就容易相信的东西，即他是外界影响或内在情况的抵牾品和受害者。那种否认人是自由的心理疗法加固了神经症患者的这种宿命论。

诚然，人是有限的生物；人的自由同样也是有限的。所谓自由，并不是指不受条件限制的自由，而是指对待制约条件采取什么态度的自由。正如我曾经说过：“作为神经病学和精神病学教授，我完全了解人受制于生物、心理及社会条件的程度。但我除了是这两门学科的教授以外，我还是所集中营的幸存者。因此，我也可以证明，人具有意想不到的能力，能够毫不畏惧地对待一切困难，即使是所能想象的最恶劣的环境。”

尼·胡姑 等 / 编

⑯ 好莱坞动画片制片人有限公司为加利福尼亚高等专科院校协会制作的彩色电视影片“教学中的价值观范畴”。

评泛决定论

精神分析学经常因其所谓泛性论而受到指责。我个人怀疑，这种指责是否合理。在我看来，有某种更错误、更危险的假定，那就是我所称作的“泛决定论”。我指的是那种对人的看法，无视人在任何条件下有能力采取自己的立场。人并不是完全受条件限制和决定的，而是能够自行决定究竟屈服于环境，还是勇敢地面对一切。换句话说，人是根本上自决的。人并非仅仅活着，而是每时每刻都在决定他将怎样活着，下一刻他将怎样做。

正因为如此，每个人都有自由随时作出改变。因此，我们只能在关于整个群体的统计调查大范围内，预测一个人的未来；然而，一个人的个性基本上仍是不可预知的。任何预测的根据不外乎生物、心理和社会条件，而人有超越这些条件，不囿于这些条件的能力，这是人存在的一个主要特点。如有可能，人能够改造世界，如有必要，人也能够改造自身。

让我告诉大家 J. 医生的故事。他是我一生中遇到的唯一我敢说是魔鬼般的邪恶人物。当时人们都叫他：“斯坦霍夫的总刽子手”（斯坦霍夫系维也纳一家大精神病院）。纳粹开始执行无痛苦致死术（指纳粹灭杀精神病人的残忍手段。——译注）计划后，所有人的生死都操纵在他的手里，他疯狂热衷于这一工作，想方设法不让一个精神病人逃过毒气室。战后，我回到维也纳，曾问起 J. 医生的下场。人们说：“他被俄国人囚禁在斯坦霍夫的一个隔离牢房。但是，第二天，牢房的门敞开

着,J. 医生从此无影无踪了。”我后来得知,他和其他人一样,在同伙的帮助下,逃往南美洲了。可是前些年,一位奥地利前外交官登门求医,他在铁幕后被囚禁多年,先是关押在西伯利亚,后转到莫斯科著名的柳边卡监狱。我给他作神经检查时,他突然问我是否认识 J. 医生。当听说我认识后,他便告诉我:“我是在柳边卡监狱里认识 J. 医生的。他死在狱中,大约 40 岁,得的是膀胱癌。可是他在生前却表现为一个你所能想象的最好的亲密同伴。他安慰每一个人。他达到了最高的道德标准。他是我在狱中多年里遇到的最好的朋友!”

这就是“斯坦霍夫总刽子手”J. 医生的故事。我们怎敢预测人的行为?我们可以预测机器或自动化装置如何运动,甚至还可以设法预测人的心理机制或“动态”。但是人不只限于心理方面。

然而,自由并不是决定性的。自由只是真相的一部分,真理的一半。自由只不过是整个现象的负面,现象的正面是责任。事实上,如果不用责任来行使自由,自由就有沦为任意专断的危险。这就是为什么我建议应在美国西海岸建造一座责任之神像,以与东海岸自由女神像相辅相成。

精神病学的信条

在我们所能想象的所有事物中,人受到的最大限制莫过于失去一切自由。因此,神经症甚至精神病患者,都留有一丝残余的自由,无论这种自由会是多么有限。的确,即便精神病,也触及不到患者人格的核心深处。

一个不可治愈的精神病患者，可能是一个无用的人，但他依然保留人的尊严。这是我的精神病学的信条。离开了它，我认为就不值得作一个精神病医生。我们为了谁呢？难道只是为了一部破损而无法修复的大脑机器吗？假如患者肯定只不过是这种机器而已，那么无痛苦致死术岂不就顺理成章了。

重新赋予人性的精神病学

太长时间以来——事实上已有半个世纪——精神病学试图把人的头脑解释为仅仅是一种机制，结果，治疗精神疾病被看作只是一种技术。我想，这场梦已经结束了。当前地平线上开始呈现的不是用心理学分析的医术，而是赋予人性的精神病学。

然而，一位医生如果仍把自己的职责主要等同于技师，就会承认，他只不过把病人看成是一部机器，而看不到疾病后面活生生的人！

人不是一种事物；事物相互决定，但是人从根本上说是自决的。在天赋和环境允许的范围内，一个人成为什么样的人，完全取决于自己。例如，在集中营这所活的实验室和试验场上，我们亲眼目睹有些同伴表现得像猪一样，而另一些同伴则像圣人一样。人本身同时具有这两种潜在可能；实现哪一种，不取决于环境，而靠人作出决定。

我们这代人是现实的，因为我们知道了人真正是什么样的。毕竟，发明奥斯威辛毒气室的是人；然而，口诵主的祷文或《以色列施玛篇》，昂首挺胸步入毒气室的也是人。

1984 年附录

悲剧性的乐观主义*

* 本章根据我在 1983 年 6 月西德雷根斯堡大学第三次世界意义疗法大会上的讲演写成。

仅供个人科研教学使用！

谨以此纪念伊迪丝·魏斯科普夫·乔尔森，早在 1955 年，她就在美国意义疗法领域开始了开拓性的努力，并作出了不可估量的宝贵贡献。

首先，我们问问自己，该怎样理解“悲剧性的乐观主义”。简而言之，它指的是，一个人尽管面临意义疗法所称作的“悲剧三合体”，但是仍然始终保持乐观。“悲剧三合体”包含人生的三个方面，可概括为(1)苦难；(2)罪疚；(3)死亡。本章实际上提出这样一个问题，如何可能不顾所有这一切而积极对待人生？换句话说，尽管存在着悲剧，人生如何才能保持其潜在的意义？我们说“积极对待人生”（这是我的一本德文书书名），就意味着无论在任何情况下，即使在最悲惨的情况下，生命始终具有潜在意义。而这又是以人有能力创造性地变生命中的消极因素为积极的或建设性因素为前提的。换言之，重要的是对任何具体情况，都要作最佳处理。然而，“最佳”就是拉丁文里的“乐观”(optimum)，所以，我提出了“悲剧性的乐观主义”，这是一种面对悲剧，看到人的潜力的乐观主义，人的潜力得到最佳发挥时可以(1)变苦难为人生成就；(2)因罪疚而悔过自新；(3)从短暂的生命中获得对生命负责的动力。

不过必须记住，乐观主义是不能强迫命令的。不能强迫自己不管机会与希望如何，一味乐观。信、望、爱这个三合体中，信和爱与希望一样，也是不能强迫命令的。

在欧洲人眼里，美国文化的一个特征就是一再命令人们“应该快乐”。但是快乐可遇而不可求。“快乐”得有理由。一旦有了快乐的理由，人自会快乐。由此说，人不是追求快乐，而是寻求快乐的理由，最后但并不是最不重要的一点就是通过实现某一具体处境中蕴藏着的固有的潜在意义寻求快乐的理由。

人特有的另一种现象——笑，也同样需要有理由。如果想让任何人笑，就得让他有笑的理由，例如，得讲个笑话。强求别人笑或让人强求自己笑，都不会有真正的欢笑。这样做无异于在照像时要求人们“笑一笑”，而结果照片上出现的只会是假笑的僵硬面孔。

意义疗法称这类行为模式为“意向过强”。它是引起性神经症——无论是性无能还是性冷淡——的一个重要原因。病人越是直接追求性高潮，即性快感，而不是忘我地投入，结果越会失败。所谓“唯乐原则”实际上恰恰最扫兴。

一个人一旦发现了生命的意义，不仅使他快乐，而且还赋予他战胜痛苦的能力。然而，如果一个人寻找生命的意义，结果徒劳无获，又怎么样呢？很可能会导致致命的后果。我们不妨回想一下例如在集中营或战俘营这等极端条件下的情景。首先，美国士兵们告诉我，有一种行为模式他们具体称之为“自暴自弃症”。集中营里也可见到这种行为。有些人在凌晨五点钟醒来后拒绝起床上工，执意躺在监房中浸透屎尿的稻草上。无论怎样警告和胁迫，他们都无动于衷。接下来便出现了典型的情景：他们从口袋里的什么地方，摸出隐藏很久的香烟，吸起来。那一瞬间，我们明白了，在以后48小时左右，我们将眼睁睁地看着他们死去。生命意义的航向迷失了，继之而来

的便是只图眼前的一时快乐。

这难道不让我们联想到另一种类似的行为，一种我们每天面临的类似行为？我想到世界范围内那些自称是“没有未来”的一代的年轻人。当然，他们不乞助于香烟，他们乞助于麻醉品。

其实，吸毒是一种较普遍的大众现象的一个侧面，这种现象就是人们由于存在的需求遭到挫折而感到生活没有意义，这种心态已成为工业社会极其普遍的现象。生活无意义感在神经症病因学方面起到日益重要的作用，如今这已不仅是意义治疗学家的看法了。正如斯坦福大学的欧文·D. 耶勒姆先生在《存在心理疗法》中写道：“在某一精神病门诊所连续有40人申请治疗，其中有12人（30%）存在着某些涉及人生意义方面的重要问题（按病人自我评定、治疗专家意见或独立判断而判定）。”^① 在帕洛阿尔托以东数千英里的地方，情形只相差1%；有关的最新统计数字表明，在维也纳，29%的人口抱怨他们的生活缺乏意义。

是什么原因，使得人们感觉人生没有意义呢？有人或许会说——虽然未免过于简单——生活所需应有尽有，但却不知为什么活着；就是说他们有生活手段，但缺乏意义。当然，有些人连手段也没有。尤其是今天，有成千上万的人失业。50年前，我发表过一篇论文^②，讲述我诊断的年轻病人所患的一种特殊的抑郁症，我称它为“无业神经症”。我可以证明，这种神经症的真正根源在于双重错误的认识：无业等于无用、无用等

① 基本书刊，纽约，1980年，第448页。

② “从青年顾问角度看经济危机与精神生活”，载于《社会治疗环顾》第4卷（1933年），第43—46页。

于生活无意义。结果，每当我说服病人去青年组织、成人教育部门或者公共图书馆等志愿服务，换言之，一旦他们大量的闲散时间被某种虽无报酬却有意义的活动所充实，他们的抑郁症便烟消云散，无影无踪，尽管他们的经济状况不曾改善，他们照样还在挨饿。道理就在于人活着不只是为了福利。

除了由个人的社会经济情况引发的无业神经症以外，还有其他类型的抑郁症，可视病情追根到心理动力或生物化学条件，从而分别需要心理治疗或药物治疗。然而，就感到人生没有意义而言，我们不应该忽略，也不应该忘记，它本来不是病理问题；不是神经症的征兆和症状，而可以说是富有人性的证明。但是虽然它不是由任何病理原因引起的，却可能引起病理反应；换句话说，它是潜在致病的。请想一想年轻一代中如此普遍的群众性神经机能综合症：大量经验证明，这种综合症的3个方面——抑郁、挑衅、毒瘾——都可归因于意义疗法所说的“存在的空虚”，即感到人生空虚和没有意义。

当然，并不是每一种抑郁症都要归因于感到人生没有意义、而自杀——抑郁症有时导致自杀——也并不总是由于存在的空虚所致。但是即使不是由于感到人生无意义而走上自杀道路，倘若自杀者领悟到还有值得为之活下去的某种意义和目标，他就很可能会克服想结束自己生命的冲动。

如果说，在防止自杀方面，面向人生意义的引导起了决定性作用，那么干预有自杀倾向的情况又怎么样呢？当我还是一个年轻医生时，有4年时间在奥地利最大的国家医院工作，我负责的病房住的都是患严重抑郁症的病人，其中大多数是自杀未遂后来到这里住院的。我计算过一次，这4年中，经我手的病人该有12,000人。他们使我积累了相当丰富的经验，至

今我每遇到有自杀倾向的人，仍可借鉴这些经验。我告诉这些人，许多病人曾不止一次地告诉我，他们对自杀未成有多高兴；事后经过数星期、数月或数年，他们对我说，事实证明他们的问题是可以解决的，他们的困惑是有答案的，生活是有意义的。我继续向他们解释：“即使这种好的转机 1000 例中只有 1 例。谁又能担保迟早不会轮到你呢？但首先，你必须活着，等到轮到你的那一天。因而，为了看到那一天的来临，你必须生存下去，从现在起，你时刻不能忘记活下去的责任。”

关于群众性神经综合症的第二个方面——挑衅，我想借用卡罗琳·伍德·谢里夫所进行的试验来说明。她故意激起两伙童子军相互寻衅，她观察到这些毛头小伙只有在致力于共同目的时，才停止相互寻衅。当时，一辆往他们营地运送食物的马车陷进了泥泽里，需要孩子们齐心协力，把它拉出来。立刻，一种需要他们共同实现的意义不仅向他们提出了挑战，而且把他们团结在一起。^③

说到第三个方面，即毒瘾，我想起安内迈尔·冯·福斯特迈尔提出的研究结果，她指出，据测试和统计数字表明，她调查研究的酗酒者中 90% 的人深感人生没有意义。斯坦利·克里普纳调查研究的吸毒者，则 100% 认为“一切似乎都毫无意义。”^④

现在，就让我们重新回到意义这个问题上来。首先我想说

③ 关于这项试验的详情，见维克托·E. 弗兰克尔：《潜意识的上帝》，纽约，西蒙和舒斯特出版社，1978 年，第 140 页；以及维克托·E. 弗兰克尔：《意义的无声呼求》，纽约，西蒙和舒斯特出版社，1978 年，第 36 页。

④ 详见《潜意识的上帝》，第 97—100 页；《意义的无声呼求》，第 26—28 页。

明，意义疗法关注的是人一生中必须面对的所有各种境遇中蕴含的潜在意义。因此，在这里我不想详谈整个人生的意义，尽管我不否认确实存在这种长远的意义。打个比喻，比如一部电影是由成千上万个镜头组成的，每一个镜头表现一个内容，包含一层意义。在尚未看到最后一组镜头时，我们无法知道整部电影的含义；但是，反过来，如果我们不先理解影片的每个组成部分、每一镜头，我们就无从理解整部电影。生活难道不也如此吗？生命的最终意义如果存在的话，不也是只有在临终的最后一刻才昭然若揭吗？而且这一最终意义不也正取决于个人是否裹着各自的认识和信念，最好地实现了每一种境遇所蕴含的潜在意义吗？

事实是从意义疗法的角度看，意义以及对意义的感知，既不是虚无缥缈的，也不存在于象牙塔中，而是完全脚踏实地的。总括起来，可以说，对意义的认识——对具体环境所蕴含的个人意义的认识——介乎卡尔·布勒学说的“啊哈”经验与马克思·魏特迈尔理论的格式塔知觉之间（指完整的知觉构型，格式塔心理学派认为，作为直接经验瞬时显示的精神客体是完全的、不可分解的整体或形式——译注）。我所说的这种对于意义的感知有别于经典概念的格式塔知觉，这是指后者意味着对“基底”上“图形”的顿悟（指研究知觉过程中图形与背景的关系；顿悟指知觉经验中旧结构的豁然改组或新结构的豁然形成——译注），而我所说的对意义的感知则可更具体地归结为开始领悟到现实背景下的可能性，更明白地讲，开始领悟到在某一具体环境里能够做些什么。

那么，个人如何去发现意义呢？夏洛特·比勒指出：“我们所能够做的就是研究那些似已找到人生根本答案的人的生

平，与那些没有找到答案的人的生平作一对比。”^⑤ 不过，除了这种研究生平方法以外，我们还可以从生物方法入手。在意义疗法看来，良心犹如提词员，必要时，它会指示我们在某一具体生活境遇中的行动方向。为了履行这个任务，良心必须对人所处境遇运用某种衡量尺度，对这种境遇必须依照一套标准、一种价值观作出评价。但是，我们无法有意识地去接受和信奉这些价值观——它们正是我们自身的某种东西。它们是人进化过程中凝集的结晶；它们建立在我们以往的生物发展基础上，根深蒂固地存在于我们生物发展之中。康拉德·洛伦茨的生物先天论概念大概正是基于类似的思想形成的。最近，当我们一起讨论我对价值观形成过程的生物基础所持观点时，他热切地表示赞同。总之，如果存在着一种先天的价值论的自我理解，可以说它肯定植根于生物遗传之中。

意义疗法认为，得出人生意义的途径主要有三。一是通过创造，或者做一番业绩；其次是体验某事物，或者结识某人；换句话说，人生意义不只是通过工作才能找到，在爱中，也同样可以找到。对此，伊迪丝·魏斯科普夫·乔尔森讲道，意义疗法“关于体验可与取得成就同样地具有价值这一概念很有治疗意义，因为它弥补了一点，即我们总是单方面地强调外在世界的成就，而忽略内心世界的体验。”^⑥

然而，最重要的是第三种途径：即使沦于绝境无助的受难者，面对无法改变的命运，也依然能够超越自己，成长发展，从

⑤ “人本主义心理学的基本理论概念”，载于《美国心理学家》，第 26 期（1971 年 4 月），第 378 页。

⑥ “意义疗法在当今世界中的地位”，载于《国际意义疗法论坛》，第 1 卷，第 3 期（1980 年），第 3—7 页。

而改变自己。他能够将个人的不幸转化为胜利。正如前面提到的，伊迪丝·魏斯科普夫·乔尔森曾表示希望意义疗法“可以有助于抵制当今美国文化的某些不健康趋势，在美国，那些不得不忍受痛苦的人们几乎没有机会可为受苦而感到自豪，无从认为受苦使人高尚，而并不是使人卑微。”因此“他不但不快乐，而且为不快乐而感到羞愧”。

有 25 年，我在一家综合医院的神经科工作，因此我能够证明，我的患者有能力把困境变成人的成就。除了这类实际经验外，实验证据也证明，有可能在苦难中找到意义。耶鲁大学医学院的研究人员“感到印象深刻的是，如此多的越战战俘明确表示，虽然被俘令人痛苦不堪——饱尝严刑拷打、疾病、营养不良、独自监禁之苦——但他们……却从被俘的经历中获益，把它看作是一种成长的经历。”^⑦

不过，赞同“悲剧性的乐观主义”的最有力的论证是拉丁文所说的“argumenta ad hominem”（人的论证）。举例说，杰里·朗就是意义疗法所说的“人精神的挑战力量”^⑧ 的一个活生生证明。据《特克萨卡纳报》所述：“杰里·朗由于 3 年前的一次跳水事故，造成颈部以下全身瘫痪。事故发生时，朗仅 17 岁。如今，他可以口衔小棍打字，并借助一部特殊电话机，‘就读’社区大学的两门课程。朗利用这种内部通讯系统，既可以听课，也可以参加课堂讨论。其他时间，他还用来阅读、看电视、写作。”朗在写给我的一封信中说：“我认为我的生活富有

⑦ W.H. 斯莱杰与 J.A. 博伊斯图恩以及 A.J. 雷德合著：《战俘自我概念的转变》，载于《精神病学文集》，第 37 期（1980 年），第 430—443 页。

⑧ 实际上，“人精神的挑战力量”本是朗提交 1983 年 6 月第三次世界意义疗法大会的论文题目。

意义和目的。我在那致命的一天里采取的态度已变成我个人的生活信条：我的颈部虽然折断，但我这个人却折不断。现在，我在大学注册学习心理学第一期的课程。我相信，残疾只会提高我帮助他人的能力。我深知，没有这番磨难，我根本不可能有今天的成长。”

这是否意味着，必须经受痛苦，才能发现意义呢？绝不是。我只想强调，正如本书第二部分所指出的，如果这种痛苦不可避免，那么，尽管面对——不，即使经受——痛苦，生活也仍然是有意义的。如果这种痛苦可以避免，则有意义的事情就是去除其根源，因为承受不必要的痛苦，就是自我虐待，而非英雄行为。另一方面，如果一个人无力改变导致他痛苦的境况，他仍然可以选择他的态度。^⑨ 朗并不是生来就该遭折颈厄运，但他确实下定决心，不让所遭厄运压垮自己。

正如我们所看到的，首先要做的是创造性地改变导致我们痛苦的境况，但是更重要的是，在需要时，懂得如何承受痛苦。实验证据证明，“平民百姓”同样抱有这种看法。据奥地利民意测验者最近报道，在他们所访谈的大多数人的心目中，最受尊敬的人既非大艺术家或大科学家，也非大政治家或体育大明星，而是那些经磨历劫昂首不屈的人。

⑨ 在奥地利电视上看到过对一位波兰心病学家的采访，令我难以忘怀。这位心病学家在第二次世界大战期间，曾协助组织华沙犹太人区的暴动。记者赞叹道：“何等的英雄事迹啊！”医生平静地回答：“其实我说，端起枪来射击并不是什么了不起的事；但是如果党卫军领你走向毒气室或万人坑，当场处决你，而你对此没有任何办法，惟有怀着尊严慷慨就义，你知道，这才是我所说的英雄主义。”可以说，态度上的英雄主义。

关于悲剧三合体的第二个方面，即罪疚。我想从一个始终令我迷惑的神学概念讲起。我指的是所谓的“神秘的邪恶”这一概念。所谓神秘的邪恶，在我看来，意味着一种归根到底不可索解的罪行，因为人们无法将它完全归咎于生物、心理和/或社会因素。全面解释一个人的罪行，就等于为他开脱罪责，并把他看作一部有待修理的机器，而不是一个自由和负责的人。甚至罪犯本身也厌恶这种对待，宁愿为自己的行为承担责任。我曾接到正在伊利诺斯州监狱服刑的一名囚犯的来信，他在信中哀叹道：“罪犯从来没有机会为自己解释。人们提供了各种借口要他选择。归罪于社会，许多时候，甚至归罪于受害者。”有一次，我在圣昆廷向囚犯讲演，我告诉他们：“你们同我一样是人，因此，你们可以犯罪，可以服罪。但现在，你们有责任超越罪疚，再造自我，改过自新，从而战胜罪疚。”他们感到得到了理解。^⑩一位名叫弗兰克·E.W.的获释犯人给我写来一封短简，上面说到他“为获释的重罪犯组织了一个意义疗法小组。我们有27人之多，新来的人在创办了这个小组的那些伙伴的支持下，再没有重蹈覆辙。只有1人后来又进了监狱——但他现在已经自由了。”^⑪

关于集体罪疚的概念，我个人认为，让一个人为另一个人或一群人的行为负责，是完全没有道理的。自从第二次世界大战结束以来，我始终坚持不懈地公开反驳集体罪疚的概念。^⑫

^⑩ 另见约瑟夫·B. 法布里：《寻求真谛》，纽约，哈珀和罗出版社，1980年。

^⑪ 参见维克托·E. 弗兰克尔：《意义的无声呼求》，纽约，西蒙和舒斯特出版社，1978年，第42—43页。

^⑫ 另见维克托·E. 弗兰克尔：《心理疗法与存在主义》，纽约，西蒙和舒斯特出版社，1967年。

然而，有时却需要想出种种巧妙的教育方法，才能使人们摆脱迷信。一次，一位美国妇女责备我：“你的一些书怎么还用德文写？那是阿道夫·希特勒的语言。”我反问她，她的厨房里是否备有刀子，她作了肯定的回答，我做出一副震惊的样子问她：“有那么多的杀人犯持刀行凶，滥杀无辜，你怎么还可以使用刀呢？”她从此不再反对我用德文写书。

悲剧三合体的第三方面涉及死亡。但它也涉及生命，因为任何时候，构成生命的每一时刻都在消逝，时不再来。而这种瞬息即逝难道不是在警醒我们，应当尽可能充分利用生命的每时每刻吗？当然是如此，因而我的箴言是：认真对待生活，犹如你现在的生命已是第二次，你曾虚度了前生，而现在，你即将重蹈覆辙。

事实上，恰当行事的社会，实现某种意义的潜在可能，无不因我们生命的不可逆而受到影响。但也可以说，只有潜在可能受到这样的影响。因为一旦我们利用了某次机会，实现了某种潜在的意义，我们就永远做到了这一点，我们将它安全地交付给过去并保存下来，使它不致消失。已成为过去的事情，没有任何一件会无可挽回地消失掉，相反，每一件都不可改变地保存下来，受到珍重。当然，人们往往只看到眼前已收割的田野，忽略和忘记了硕果累累的过去，正是过去，凝集着人们的终生收获：他们的作为、他们的爱、乃至他们满怀勇气和尊严承受的痛苦。

从这里可以看到，人们没有理由可怜老年人。实际上，青年人应当羡慕他们。固然，老年人没有未来的机会与可能，但他们却有更多的东西。虽然没有未来的可能，他们却拥有过去的现实——他们所实现的潜在可能、所实现的意义、所实现的

价值——而没有任何事情或任何人能够消除珍藏在过去的这些财富。

鉴于在经受苦难中发现意义的可能性，生命的意义是绝对的，至少从潜在的角度来看是如此。然而，与此类似的则是每一个人都具有绝对的价值。正是这一点，保证了人的尊严不可磨灭。正如生命在任何条件下，即使在最悲惨的情况下，都有其潜在的意义一样，每一个人的价值，也都始终与其同在，之所以如此，是因为一个人的价值是建立在这个人过去所实现的价值基础之上，而并不依这个人现在是否仍然有用而定。

更具体地说，所谓有用，通常是就一个人能否有益于社会而言。但今天的社会，专以成败论英雄。因此，它推崇成功和幸福者，尤其是推崇青年人。这实际上忽略了所有其他人的价值。如此一来，就模糊了尊严意义上的价值与有用意义上的价值这两者之间的决定性区别。如果有谁认识不到这种区别，认为一个人的价值完全决定于其目前的有用程度，那么，他必然会为希特勒的无痛苦致死术计划辩护，即，主张“用减少痛苦的办法”处死所有那些由于年老体衰、患不治之症、智力缺乏、或任何其他残疾而丧失了社会用途的人。

将人的尊严与仅仅有用混为一谈，本源于一种概念上的混乱，而这种概念混乱又可以追溯到当代在许多校园和许多分析理论中风行一时的虚无主义。甚至在分析训练中，也会见到这一类的灌输。虚无主义并不说世界空无一物，而是强调一切事物都没有意义。乔治·A·萨金特提出“学到的无意义”的概念是有他的道理的。他记得一位治疗学家对他讲过：“乔治，你必须明白，世界是一场玩笑，没有正义可言，一切都是无目的的。只有当你了解到这一点，你才会知道，认真对待自己

有多么愚蠢。宇宙并没有任何终极目的。它只是存在而已。你现在对自己如何行事作出任何决定，都没有什么特定意义。^⑯

这类批评，不能推而广之。原则上，训练是必不可少的，但果真如此，则治疗学家应看到自己的任务是帮助学员抵制虚无主义，而不是向他们灌输玩世不恭的思想，玩世不恭是对自己的虚无主义的一种防卫机制。

意义治疗学家甚至可能遵从其他心理治疗学派规定的一些训练和许可开业的要求。换句话说，如果有必要，你可以与狼一道嚎叫，但在这样做时，我劝你应当是一只披着狼皮的羊。没有必要不忠实于意义疗法固有的关于人的基本概念和生命哲学的种种原则。保持这一忠诚并不困难，因为，正如伊丽沙白·S. 卢卡斯曾经指出的：“在心理治疗学的历史上，从没有哪个学派像意义疗法那样非教条主义。”^⑰ 在意义疗法第一届世界大会上（1980年11月6日至8日，加利福尼亚州，圣迭戈），我不仅主张心理治疗的重新人性化，而且主张我所说的：“意义治疗的非教义化。”我无意培养只会“学舌”的鹦鹉，我关心的是将火炬传递给具有“独立、开拓、革新和创造精神”的人。

西格蒙特·弗洛伊德曾经断言：“试让一些截然不同的人

⑯ “意义疗法的移情与反移情”，载于《国际意义疗法论坛》，第5卷，第2期（秋/冬，1982年），第115—118页。

⑰ 意义疗法并不强加给那些对心理治疗感兴趣的人。它不像东方的集市，而更像超级市场，在东方的集市上，小贩向顾客兜售货物。而在超级市场中，顾客可以看到各式各样的东西，他将从中挑选他认为有用和有价值的东西。

同样面临饥饿。随着饥饿的强制性刺激增强，一切个人差异都将渐趋模糊，代之而起的，将是所有人都表现出一种不可遏制的冲动。”谢天谢地，弗洛伊德不必身临其境了解集中营。他的患者可以高卧在维多利亚式的奢华睡椅上，而不必倒在奥斯威辛的污秽中。在那里，“个人差异”并没有“渐趋模糊”，而是相反，人们的差异越发明显；无赖或圣人，各显出他们的本来面目。今天，我们不必为使用“圣人”一词而犹豫：想一想马克西米兰·科尔伯神父，他在奥斯威辛忍饥挨饿，最后遭注射石炭酸被谋害致死，1983年谥为圣徒。

人们或许会指责我列举的只是例外。斯宾诺沙的《伦理学》的最后一句写道：“*Sed omnia praeclara tam difficilia quam rara sunt*”（对每一件伟大的事物，其认识之难，正如其发现之难）。人们当然会问，我们是否真有必要提起“圣人”，只提正派人不是已经足够了吗？确实，圣人只是少数，而且始终将是少数。但我却从中感受到一种特殊鞭策，激励人们加入少数。因为世界状况不佳，除非每个人都竭诚努力，否则，一切将更为恶化。

因此，让我们警觉——双重意义上的警觉：

自从奥斯威辛以来，我们知道了人的能力之所及。

自从广岛以来，我们知道了危急之所在。