



# 他者的幻觉

改变一切的、不被察觉的跳跃

无需信仰

如果我想解释

我们彼此相连的感觉,

第一步只是

知识上的诚实。

# 目录

作者手记	3
序言	4
导读	5
第一章 — 为什么我们觉得自己是分离的	6
第二章 — “他者”的代价	12
第三章 — 上帝如何变成了外在的	16
第四章 — 上帝与宇宙	20
第五章 — 统一、多元与分离的幻觉	24
第六章 — 人是什么	28
第七章 — 自由意志、权力与责任	32
第八章 — 为什么慈悲是理性的	36
第九章 — 没有教条的意义	42
第十章 — 没有他者地活着	46

# 作者手记

这是我写的第一本书。

它写在证明之前，正式论文之前，数学之前，终止开关之前。它之所以被写下，是因为问题先来了，而且挥之不去。

我们真的是分离的吗？

我无法停止追问。我看着这个世界，看到一个假设正在造成的伤害——你和我在最根本的层面上是分离的这个假设。我在残忍中看到了它，在冷漠中看到了它。我在那些将人分为得救的与未得救的、配得的与不配的、我们与他们的系统中看到了它。我看到这种分类总是来自同一个地方：未经检验的信念——那个人真的是201C他者201D。

这本书之后我写的一切——四十二篇正式论文、三卷证明、一百万字的推导——只为一个原因而写：加强这本书的论证。给这里温和地说出的话赋予物理学的全部分量。

但你不需要任何那些来读这本书。这本书是自足的。它只要求你与一个问题坐在一起，诚实地，看看它通向何方。不需要物理学。不需要方程式。不需要特别的背景。只需要耐心和诚实。

如果这里说的话打动了你，正式的工作是存在的。它在 [the420code.org](http://the420code.org) 上永久免费发布。证明在那里。数学在那里。每一个主张失效的确切条件都在那里。

但一切从这里开始。这是温和的门。以你觉得合适的节奏走进来。

# 序言

你已经知道这本书要说什么了。

不是细节。不是论证。但结论——你感受过。在亲密的时刻，在安静的时刻，在那种罕见的、让你放下防备的经历中——看着另一个人的眼睛，认出某种无以名状的东西。

你感受到了，然后放手了。因为这个世界没有为它留下位置。因为你所受的教育中没有给你言辞。因为它似乎太简单而不可能是真的。

这本书给你言辞。

它审视一个假设——你和我在最根本的意义上是分离的——并追踪当这个假设被质疑时会发生什么。不是攻击。不是否认。温和地质疑，带着耐心和关怀。

这里没有任何东西要求你拒绝科学、常识或日常生活中的普通区别。身体仍然是身体。人仍然是人。差异仍然是真实的。

被审视的不是差异是否存在，而是它们意味着什么。

不需要信仰。不要求信任。不要求道德承诺。需要的是诚实——愿意审视你已经在经历的，并问它是否一直在告诉你一些你还没有认真对待的东西。

如果这里描述的被看见了，不需要更多。如果没有，你也没有失去什么。

# 导读

这本书有十章。它们逐层递进。每一章都从前一章延续而来。

第一章从每个人已经站立的地方开始——分离的感觉——并问这种感觉是最终的真相，还是一个我们忘了它是工具的有用工具。

第二章到第四章追踪当分离被当作根本时会发生什么——它的代价、它如何扩展、以及它如何嵌入地球上最强大的制度之中。

第五章到第七章构建替代方案——不是作为理论，而是作为认知。统一与差异。个体。自由与责任。

第八章到第十章得出结论。慈悲。意义。实践。

论证是累积的。每一章挣得下一章。到最后，结论不应该感觉像一个惊喜。它应该感觉像是你一直都知道的东西，现在终于被清楚地说出来。

如果是这样，这本书就完成了它的工作。

# 第一章

## 为什么我们觉得自己是分离的

大多数人带着一种安静而持续的感觉生活：我在这里，世界在那里。我在我的皮肤内，在我的眼睛后面，所有其他的東西——其他人、其他心灵、天气、噪音、星星——都在我之外。即使在亲密的时刻——拥抱某人、看日落、听一段让你汗毛竖起的音乐——基本的感觉仍然存在。有我。有非我。

这种感觉如此明显，几乎没有人质疑它。它感觉像是事实，而不是解释。

但有一个值得问的问题，它改变一切。

分离是关于我们本质的根本真相吗？还是从我们站立的位置看事物呈现的样子？

这么问并不否认你有身体，我也有身体。不否认你有你的想法，我有我的想法。不否认任何实际的事情。你仍然可以区分你的手和桌子。

问题更深。它问的是：分离的感觉是否告诉我们真正是什么——还是它是一个运作得太好以至于我们忘了它是工具的工具。

在我们谈论任何其他事情之前——关于上帝，关于意义，关于如何彼此对待——我们必须从每个人已经站立的地方开始：分离的感觉，以及为什么它如此令人信服。

## 身体划出一条线

我们感到分离最简单的原因是身体。

你的神经系统是为生存而建的。它映射威胁和机会。它知道什么属于有机体，什么不属于。

饥饿在这里感受到，在这个胃里。疼痛在这里感受到，在这个身体里。触觉、平衡、温度——每一个信号都说同样的话：保护这个身体。

从存活的角度来看，把世界分成“我”和“非我”完全合理。一个无法将自己与环境区分的动物活不了多久。

分离不是错误。它是一种生存策略。

但策略不等同于真相。

地图有用，但地图不是领土。某样东西可以出色地运作，却不是关于存在的最后定论。

### 心智添加了一个故事

在身体划出的线之上，心智添加了一个叙述者。

人类做了一件了不起的事：我们给自己讲一个关于我们是谁的故事。

我们拿起感觉、记忆、恐惧、希望、习惯，把它们织成一个角色。‘这就是我。这是我的生活。这是我在意的。这是我害怕的。’

这个故事是有用的。它创造了连续性。它让我们能学习、计划、承担责任、找到意义。

但它也强化了这种感觉：自我是一个东西——一个坚实的物体，在一个由其他坚实物体组成的世界中移动，与其他一切分离。

当人们说‘我’时，大多数人并不确定他们是什么意思。

身体？人格？心智？心智背后的什么？

他们不确定，因为‘我’的感觉是预先组装好的。它把自己呈现为显而易见的。没有人问过它是否准确。

一旦这个中心被假定，其他一切就成了‘他者’。

## **语言把它锁定**

如果身体划出一条线，心智加强了它，那么语言让它感觉像是永久的。

语言通过把事物分成有名字的部分来运作。树。天空。人。陌生人。我的。你的。这些划分是有用的。没有它们，你无法沟通、合作或清晰思考。

但有用可以悄悄变成混淆。

因为语言分割，它可以使分割看起来像是现实的根本本质。我们开始把有名字的东西当作真正分离的实体来对待，而不是单一过程中的模式。

想想‘海洋’这个词。

它命名了一个听起来像单一对象的东西。但海洋不是像石头那样的单一对象。它是洋流、温度、压力、潮汐，全部一起运动。这个词让它听起来坚实。它并不是。

语言是必要的。

但它可以在只有连接的地方暗示分离。

## **群体放大了它**

分离不会停留在个人层面。它变成社会性的。

我们形成群体。我们继承身份。我们在‘我们’和‘他们’之间划线。

这是古老的，也不总是有害的。社区可以是滋养的。共享的文化创造归属感。

问题开始于差异变成距离——当'和我不同'变成'不如我'或'与我无关'。

在那一刻，共情变成了可选项。

他人的内心生活——他们的恐惧、希望、疲惫——从视野中消退。不是因为被否认。而是因为不再被感受到。

这通常不会以残忍的方式宣布自己。它以合理性的方式宣布自己。

'他们和我们不同。'

'他们不认同我们的价值观。'

'他们自己选择了这条路。'

这些话讲得很平静。正是这种平静赋予它们力量。

### 没人注意到的跳跃

在身体、故事、语言和群体之下，有一个几乎没人能抓住自己在做的动作。

我们从'我体验到自己是分离的'跳到'我在根本层面上是分离的'。

这个跳跃感觉自然。但它不是必然的。

经验由视角塑造。视角在设计上是有限的。而有限并不意味着孤立。

当你看到日出，它似乎在你之外。但光进入你的眼睛，变成电信号，变成一种体验。

在那个时刻，'内'和'外'的界线到底在哪里？

当你呼吸时，世界在哪里结束，你在哪里开始？

在日常生活中，我们不断地塑造彼此。语言、信念、身份——这些在被选择之前就被继承了。没有人是独自成为自己的。

一个完全独立的自我很难找到。

所以第一步只是知识上的诚实：分离是一种体验。它可能不是关于我们是什么的最后定论。

### **有用的边界，不是最终的边界**

边界存在。身体有皮肤。概念有定义。这些边界服务于目的——生存、协调、沟通。

但有用的边界很容易被误认为最终的边界。

细胞有膜，但它只通过与周围环境的交换才存在。人有身体，但只通过关系才存在——生物的、社会的、生态的关系。

边界组织存在的东西。它们不把它分成分离的存在种类。

为了让这变得直观而非抽象，一个简单的画面有所帮助。你可以在沙子上画一条线，而沙子不会变成两种不同的物质。

线是真实的。沙子是一体的。

如果这是真的——如果现实是一个东西以多个面目出现，而不是多个东西假装是一个——那么接下来的就是一种修正。这种修正的名称是统一。不是相同。不是差异的抹除。只是认识到区别不要求断裂。

一旦看到这一点，我们对世界的看法与我们如何对待彼此之间的联系就变得不可避免。



## 第二章

### 201C他者201D的代价

当分离的感觉被当作根本真相，它不会停留在内部。它向外扩展。

从'我与世界分离'开始的东西悄悄变成'我们与他们分离'。当这发生时，一切都改变了。

这一章不是对任何人的攻击。

这是对一种模式的审视——当对根本他者性的信念嵌入身份认同、信念体系和制度时会发生什么。

要理解为什么统一很重要，我们必须首先理解分离的代价。

### 从差异到距离

人各不同。在气质、语言、文化、能力、信念、处境上。这些差异不是例外。它们是生活的普通质地。差异本身不带道德重量。

问题不是差异。问题是当差异不再是描述而成为定义时发生的事——当'和我不一样'悄悄登记为'在根本层面上与我分离'。

这种转变很少是明显的。它不感觉像敌意。它感觉像常识。

注意力收窄。认同减弱。他人的内在生活退后——不是因为被否认，而是因为不再在前景中。

创造距离而无公开敌意的解释出现了：价值观的差异、选择的差异、责任的差异。这些解释听起来审慎。听起来成熟。

正因为它们听起来审慎，它们悄悄地完成了自己的工作。差异变成了距离，没有人注意到这个动作。

## 冷漠就够了

如果他人是深深分离的，他们的苦难就成了信息而不是体验。你可以承认它而不被触动。你可以拿它与你的利益、你群体的利益、你对某个观念的忠诚相权衡。

这不需要仇恨。冷漠就够了。

冷漠是舒适的。它缓解道德张力。随着时间它变成习惯。感觉正常。从视野中消失。

## 当信念高于关系

当分离被意识形态——尤其是声称拥有最终话语权的意识形态——所支持时，这种模式加剧。

当一个信念体系教导说一个人生命中最重要的关系不是与其他人的关系而是与外部权威的关系时，一种安静的排序出现了：

首先，对权威的忠诚。

然后，对信念体系的忠诚。

然后，对群体的忠诚。

最后才是站在你面前的那个人。

一旦这种排序被接受，不可思议的事就变得可以被正当化。

如果服从是最高善，伤害就可以被重新定义为义务。如果信仰是最高美德，怀疑就可以被重新定义为危险。这不需要恶意。只需要确信。

历史一再展示这一点。

以意识形态为名义正当化的暴力不始于残忍。始于确信。

## 义愤

分离最危险的回报之一是义愤。

义愤感觉干净。感觉有目的。感觉正当。

它让一个人伤害他人却不觉得自己有害。

一旦某人被归类为深深的他者——错误的、不洁的、危险的、邪恶的——道德计算就改变了。否则会觉得不可忍受的行为开始觉得必要。

这种模式不限于宗教。

它出现在政治运动、国家认同、种族等级、各种道德圣战中。内容变化。结构不变。

结构很简单：我站在真理一边。你在它之外。因此我对你做的事是正当的。

分离是使这种结构稳定的东西。

## 未被注意到的代价

分离的代价不仅以暴力来衡量。那些是最可见的表现。更深的代价更安静——即使没有人打算造成伤害，它也重塑了生活被体验的方式。

当分离是起点时，存在变成了每个人必须独自管理的事情。连接变成了可选的。意义变成了私人的。安全变成了需要捍卫而非分享的东西。

结果表现为即使在他人中间也感到孤独。表现为植根于独自站立的焦虑。表现为被当作交易而非参与的关系。表现为被外包给权威而非在活生生的连接中发现的意义。

这不需要残忍。在人被假设为分离的、连接是次要的世界中，它自然发生。

如果分离是最根本的真相，这些代价只是活着的价格。

但如果它不是最根本的真相——如果它是一个被误认为最终定论的有用视角——那么建立在它之上的一切都需要重新审视。

这种重新审视需要审视一个特别有影响力的思想——有史以来最强大、最广泛、最具后果的分离体现。

上帝在世界之外的思想。

不是因为宗教是敌人。而是因为历史上没有任何制度像它那样使分离感觉神圣。要诚实地质疑分离，我们必须看看它被赋予最深权威的地方。

## 第三章

### 上帝如何变成了外在的

在问上帝是什么之前，理解上帝被放在了哪里是有帮助的。并且要温和地理解——因为对很多人来说，上帝是他们生命中最重要关系。接下来的不是对那种关系的攻击。它是对围绕它的建筑的审视，以及那种建筑付出了什么代价。

在人类早期历史的大部分时间里，神圣的不被体验为遥远的。它是直接的。自然不是背景，而是一个活的场域——有威胁的、滋养的、神秘的。风暴、季节、出生、疾病、死亡——这些不是从外部解释的事件。它们是世界在表达自己。神圣被织入一切之中，然后才被抬升到一切之上。

向外在上帝的运动不是作为错误开始的。它作为试图理解感觉压倒性的力量的尝试开始。

### 从临在到权力

随着社区的成长，解释也在成长。曾经感觉像活的力场的东西慢慢变得拟人化了。雷成了神。丰饶成了女神。时间、死亡、战争、智慧——每一个都被赋予了面孔和意志。

拟人化使世界变得可亲近。它也使世界变得可治理。

一旦神圣被想象为有意志的，它就可以命令。一旦它可以命令，就可以服从。一旦服从成为核心，关系就改变了——从参与到等级。

随着时间推移，上帝在概念和意象上都向上移动了。上帝被理解为'在上方'、'超越'、'在外面'。神圣不再织入存在之中。它统治存在。

这种转变是渐进的。但它有代价。

## 裂分

当上帝被置于世界之外，一种划分被引入：创造者在这里，被造物在那里。

这看起来很直观。陶匠不是陶罐。建筑师不是建筑。

但这个类比恰好在重要的地方破裂。

陶匠独立于陶罐存在。但如果上帝被理解为一切所依赖的——最终极的——那么上帝就不能以制造者对物品的关系来对待世界。制造者可以离开所造之物。如果上帝无处不在、在一切之中，就无处可去。

当上帝被想象为存在者中的一个存在者——哪怕是最高的——决定性的事情发生了。

上帝成了一个东西，其他一切成了另一个东西。

统一被距离取代。参与被服从取代。神圣不再是存在的基础。它成了信仰的对象。

## 权威取代了理解

当上帝是外在的，接近上帝必须被中介。关于上帝的知识必须来自某处——经文、教义、神职、传统。

这最初并不有害。社区需要共享的故事和结构。

但权威有引力。它把意义向上拉。

真理变成了被传递的而非被发现的。道德变成了被命令的而非被理解的。

个人的任务变成了与外部意志对齐，而非对实际发生的事情保持清明。

一个人现在可以真诚地、没有恶意地说：我与上帝的关系是对的，所以我的行为是正当的。

这不需要残忍。只需要确信。

## 失去的东西

在这种转变中，某种根本的东西被忘记了——不是有意地，而是结构性地。不是坏人忘记的。是我们所有人，渐渐地，历经数个世纪。

失去的是存在本身是神圣的这种感觉。不是因为法令或信仰，而是因为它是什么。

当上帝是外在的，世界变成了临时的。这一生变成了考验而非参与。神圣被推迟了——到天堂、到来世、到审判——而不是被认出为当下的。

当神圣被推迟，苦难就更容易被忍受。不是因为有人选择了残忍。而是因为建筑悄悄地暗示了：真正的东西在别处。这一生是临时的。这里的苦难不是重点。

那个暗示不是残忍的人发明的。善良的人继承了它。善良的人持有这个暗示，发现他们稍微容易了一些——不是造成苦难，而是对苦难移开视线。

不是对自己的苦难。

对别人的苦难。

这就是结构性代价。不是残忍。是更安静的东西。移开视线的许可。

## 安静的问题

如果上帝是全能的、全知的、无所不在的——上帝究竟在什么之外？

如果一切之外什么都不存在，那么把上帝放在一切之外就没有意义。如果上帝无处不在，那么上帝就不在别处。

外在的上帝不需要被攻击。它在自身描述的重量下悄悄变得不自洽。

## 走向内在性

拒绝外在的上帝不意味着把一切还原为死物质。那是一个错误的选择。

替代方案不是无神论。是内在性。

内在性不否认上帝。它否认距离。

它说上帝与存在的一切不是分离的。不是作为统治者或审判者站在旁边。与存在本身相同——不是作为诗，而是作为最简单的有意义的描述。

如果这是正确的，世界就不是上帝造了然后放在那里运行的东西。

它是上帝之所是的持续表达。

而我们——其中的有意识存在——不是观众。我们是世界正在意识到自己。

---

你已经知道了这一切。

在你打开这本书之前就知道了。在你还小的时候就知道了，在层层叠加之前——在身体划线之前，在心智建造故事之前，在语言锁定之前，在群体放大之前。

在每一个真正亲密的时刻你都知道。在每一个不需要理由的真诚善举中。在每一个闪光的认知中——当你看着另一个人，在表面之下看到了某种不是他者的东西。

你知道。只是没有言辞。

现在有了。

别做混蛋。善良一点。

本作品永久免费发布。

**the420code.org**

本作品为 Copyleft。你可以自由下载、打印、分享和分发。不可更改原文。保持信号清晰。