
七宗罪

作者 : *Liz Greene*



七宗罪

Adele Adkins, 1988年5月5日出生

Nr 6212.502-29

Astrodienst AG, Dammstr. 23, CH-8702 Zollikon / Zürich

www.astro.com / order@astro.com

Copyright Liz Greene and Astrodienst AG, all rights reserved. Version 0.91

目录

引言

第一宗罪：嫉妒

学会仰望天空 · 传统的陷阱 · 峰顶之景 · 限制的增益力量 · 伴侣可以是一面镜子
· 迎接革命 · 强装镇定 · 有条件的爱 · 受害者、压迫者与镜子迷宫 · 嫉妒与个体化

第二宗罪：暴食

深埋的渴望 · 挣脱羁绊 · 凡事过度 · 一起，我们可以改变世界 · 平庸命运的侮辱
· 神圣之梦 · 妳确定这是命运吗？ · 连天使都不敢涉足之地 · 但这是什么意思？

第三宗罪：愤怒

漫长而缓慢的燃烧 · 混乱的威胁 · 学会为自我而战 · 谎言、该死的谎言，以及绝对真理
· 怎么都得不到满足 · 说服 · 赌气和耍脾气 · 拴着脚踝奔跑 · 为成为自己而战

第四宗罪：傲慢

发现奇境 · 打破传统 · 变动的根基 · 对社群的热爱 · 危险：高能爆炸物 · 赌场里的生活
· 难以企及的珍宝 · 要么吃，要么被吃 · 小我背后的大我

第五宗罪：色欲

逾越界限 · 重塑过去 · 蝴蝶效应 · 舍弃的魅力 · 分裂的欲望 · 在旁观者眼中 · 花衣吹笛手
· 苛刻的条件 · 美与至善

第六宗罪：欺诈

有良知的精明 · 传统的虚幻力量 · 轻巧的手指 · 许多沉默之声的回响 · 不宣而至
· 什么是真理？

第七宗罪：懒惰

陷入泥沼 · 放松那张绷紧的嘴角 · 保持紧急出口畅通 · 小宇宙中的大宇宙 · 安全港湾
· 神圣的不满足 · 在乱流中飞行 · 这不公平 · 巡逻的哨兵 · 循环往复

结论

引言

二十一世纪，真的还能谈“罪”吗？在这个世界里，我们把道德视为相对的。我们把神明视为不可言喻，甚至认为它并不存在。我们把科学与技术奉为新的神明。我们觉得善与恶是过时的观念，对一个善于反思的现代人（甚至后现代人）来说过于简单。那么，“罪”的观念还适用吗？“罪”一定只是宗教世界观的反映吗？还是说，它其实是一种根本的心理动力？它在我们的强迫、我们与自身破坏倾向的搏斗，以及我们为生命贡献创造性的努力中，具有深刻的意义？

“七宗罪”的观念非常古老。它远早于我们如今在西方文化中所认为的那种中世纪、且极其过时的、违背宗教正统教条的罪状清单。英语的“sin”来自古英语“synn”。它包含许多含义：道德上的过错、伤害、恶作剧、敌意、宿怨、罪咎、犯罪，以及冒犯上帝。德语的“Sünde”也进入了古英语。它同样指越轨、擅入或冒犯。再往前追溯，是拉丁语“sons”。它的意思是有罪之人，或罪犯。然而，这一观念最早的根源，关乎灵魂从天上的本源来到尘世形态的旅程。也关乎人类以对抗、滥用或误读诸神之意而逾矩的种种方式。若我们要在心理学的框架内理解“犯罪”可能意味着什么。以及，支撑那些更古老且常常高度误导性的阐释之下，潜藏着怎样深刻、复杂、并可能具有转化力的主题。那我们就需要更深入地审视每一种“本罪”，以及它在个体性格与生命中的表现。

“七宗罪”的挑战不会因年龄而消失。也不会因经验而减轻。就像莎士比亚笔下的克娄巴特拉一样，习俗不会让它们的无限多样变得陈腐。它们在青春期也许以一种外在上与晚年不同的形式出现。但本质是相同的。比如，年轻人对成功的强迫性贪求，可能表现为追逐个人的世俗成就。到了年长者身上，同样的贪求，可能就变成了把自己的孩子或孙辈往前推的需要——不管他们愿不愿意——去实现自己未竟的成功之梦。虽然接下来的一些描述，看起来更像属于你生命中较早或较晚的阶段，而不是当下。每一种“罪”的本质都不会改变。在生命的任何时刻，可改变的东西仍在。通过努力与内在探索，我们的意识可以改变。我们也能提升一种能力，去辨认那些细微的途径。它们会让内在的强迫驱使我们，表达出我们身上最好的部分。也会驱使我们显露最坏的部分。



第一宗罪：嫉妒

第一大罪是“嫉妒”。拉丁语称之为“*Invidia*”。不过，从心理学角度理解“嫉妒”非常复杂。也许把它称为“罪”并不合适。因为它是人类行为中一个至关重要、很有挑战、而且可能极其让人落地扎根的面向。嫉妒并不只是希望妳也拥有别人拥有的东西。也不只是渴望妳在他人身上看到、却觉得自己所没有的那些品质。

嫉妒与妳的能力有关：在塑造自信根基的方式上，妳能否接受某些限制。如果妳不去忽视它们，而是学会与这些限制协同，嫉妒就能变成砖与灰浆。它会帮助妳感觉自己有坚实的立足之地，贯穿一生。在妳感到不安、对自己拿不准的那些领域里，嫉妒也是关键因素。这里同样如此：如果妳不回避这些不安，而是愿意承认并与之共事，妳就能养成一种现实感。它会让妳的抱负更接地气，并帮助它们变得可能而真实。处理嫉妒的关键是自我诚实与自我接纳。当嫉妒仍是人类情感中的无意识部分时，也许更该把它描述为“自我怀疑”。因为它包含一种感知：他人拥有得更多，或者比自己更好。而当妳理解它并与之合作时，也许更合适的词是“真实感”。

学会仰望天空

在某些方面，你比许多人更有准备去应对嫉妒。因为你对人性的缺陷和局限很现实。你倾向于务实地看待生活，不需要不可能的理想或期待。你也有坚强与韧性，让你能无所畏惧地面对人性中许多阴暗的一面。必要时，你也能对自己的局限保持现实。很可能你是对自己最苛刻的批评者。如果你擅长某件事，你不会因此就以为自己是天才。你只是尽力把它做好。而如果你不太擅长某件事，你能承认这一点。然后把精力放在那些你的能力能带来最好回报的领域。这种能与人类不完美和解的能力，是一种极其有用的天赋。但它未必能保护你，免于对那些人的嫉妒。那些人能仰望更高，也能看得更远。并且相信人类可以比现在的样子更好。

传统的陷阱

妳的价值观扎根于过去这片坚实的土地。创新、带有无拘倾向的想法会让妳感到受威胁。当妳遇到不受与妳相同规范约束的人时，妳也许会变得挑剔，甚至生出轻蔑。可也许在内心深处，妳又盼着能踢开缰绳，去拥抱那些看似威胁、却富有启发性的全新理念与潮流。当妳过于强调自我控制时，妳会羡慕那些尽情放任、即兴而为的人。当妳过分受礼节、责任，以及妳所认为的“得体行为”所束缚时，妳会羡慕那些随心所欲行事的人。嫉妒的涌现，并不意味着妳就该抛弃妳最珍视的一切。妳对自身价值观的坚守，是一股巨大的力量。不过，试着辨认一下：在妳的生活里，哪里还能容纳更多的

弹性、宽容与喜悦。也想想妳可以在哪些地方培养那种勇气。它能让人毫无羞愧地表达自己的独特性。

峰顶之景

你有强烈的野心，渴望在这个世界闯出一条路，获得重要与地位。即便这不一定意味着简单的物质收益。可是，你很难相信外界会给足你应得的尊重与支持，好让你达成目标。你也不够信任等级与权威，不会心甘情愿把自己交到他们手里。你往往预期失败。于是，连踏上阶梯第一阶都会让你害怕。你也许过于多疑，甚至会用一些曲折的方式去控制身边的世界。当你看到那些似乎毫不费力就一路上升、获得尊重与认可的人时，嫉妒最容易在你心中滋生。他们似乎并不需要你在工作中展现的那种顽强毅力。你不太能和别人定的规矩好好相处，不过你乐于自己来定规矩，也希望别人照做。在工作中，你需要结构与秩序。你天生适合带领与组织。可你可能过于害怕冒险，尤其在必须听命于他人权威的环境里，会压抑自己的能力。若能为自己而干，你会发挥得最好。否则，你可能会深深嫉妒那些能主宰自己人生道路的人。

嫉妒可以是一盏灯。它指示你该走的方向，好让你找到自己的内在权威。你深深怀疑自己是否有能力在现实世界里实现抱负。可你又渴望把努力建立在一种感觉之上：生命中确实有一种有序而公正的运行模式，它肯定勤勉，也服务于正当与合法。各种教条式路径，最终也许并不适合你务实的本性。尽管如此，你很可能仍会追随、并试验许多思想体系，因为它们起初看上去能提供你要找的答案。无论你把这个探索放在世俗层面，还是放在内在层面，你都需要对自己的才能与技能建立信心。你也需要感到自己与一个本质上有序的宇宙相连。只有这样，你才能把对那些似乎轻易就获得成功之人的嫉妒，转化为真正的自我价值感与内在的真实。

限制的增益力量

处理实际事务、日常惯例和健康问题，对你来说可能比对很多人更难。并不是你不够能干。是因为你期待一种日常世界里根本达不到的秩序与效率。你的完美主义会削弱自信。也让你难以接纳日常生活里常见的杂乱与混沌，包括身体的需求。你可能对饮食比很多人更敏感。也更容易把紧张和压力躯体化。于是，身体更像负担，而不是快乐的来源。如果你觉得别人制定的流程和结构不够完美，你也很难适应。除非你真心尊重，否则你很难接受任何人的权威。可你又可能害怕独自闯出一条路，去创造适合你的工作与生活。你热爱结构与规则。你能以耐心和务实来处理日常事务。但你或许对自己没那么有信心。于是求稳，待在回报不高、又挫伤抱负的工作里。你越回避追求自身目标的挑战，就越会嫉妒那些登上顶峰的人。

嫉妒会以具体可感的方式扩散它的毒素。它会带来压力和怨气，让你感到不适、疲惫、低落。你也许必须面对一些身体上的限制。它们不是谁的错，也不是你的选择。可无论是内在还是外在、主动还是被动的限制，都能带来洞见与理解。也能帮助你建立真正的自信。你也许无法彻底改变物质处境。但你有自由，能用创造性的方式去回应，而不是破坏性的方式。你需要找到信心，在值得的环境里做出有意义的工作。并且以乐观的心态承担世俗生活的责任。若这意味着你得大幅调整自己的职业目标，那就硬着头皮试试。你的抉择与努力，可能就是那道分界。它把让人虚弱的嫉妒，和深切的真实感区分开来。

伴侣可以是一面镜子

妳为了避免受伤而筑起防线，这种需要可能会形成某些关系模式。它们反而制造出妳想要避免的伤害。妳往往会想办法控制关系。即使这并非妳的自觉愿望。妳可能通过选择一个在情感、智力或经济上比妳更弱、更依赖妳的人来获得控制。或者，妳会选择一个看起来强大能干的人。但他无法回应妳的情感需求。这样会让妳觉得自己免受真正亲密的危险。无论哪种方式，只要妳不识别自己的防御模式，嫉妒就会渲染妳的私人生活。别试图说服妳自己，把所有不快乐都归咎于妳的伴侣。妳也许会因为妳的伴侣的自给自足而心生嫉妒。那正是妳需要自己培养的能力。或者，妳会嫉妒他的脆弱。那种脆弱是妳过于害怕而不敢表达的。还有，妳可能会嫉妒那些看起来拥有比妳更温暖、更坦诚的伴侣关系的人。试着更深入地探究妳的关系背后的动力与互动。觉察越多，妳就越可能把嫉妒转化为一种创造性的力量。它能促成一段充实而持久的连结。

迎接革命

妳有时很难分清妳的个人经验，和妳所共鸣的更大群体的经验。妳活在两个世界。一个是普通人的世界。那里有普通人的恐惧、愿望、力量和情感需求。另一个是愿景者的世界，妳能眺望遥远的未来，看见一个更好、更开明的世界。吸引妳一面的东西，会让另一面感到威胁。妳迫切需要一个创造性的载体——无论是艺术、科学、心理学、神秘学、社会学，还是政治。它能把妳对新思想的开放，与妳对结构与秩序，以及对物质世界现实的尊重，调和起来。要妳在两者之间做出取舍，几乎不可能。尽管一生中妳很可能会尝试。与其指望找到一种毫无压力的生活方式，不如学着接受内在的张力。把注意力放在那个创造性的载体上。并确保妳的个人价值，能像妳的未来愿景一样，得到同样坚定的肯定。你并不适合为他人打工。最终你会找到突破束缚的方式。对必须活在日常限制中的怨气，也会让你感到不适和疲惫。然而你又渴望秩序。只是你可能把这种秩序怪罪为别人强加给你的。你需要的，是能让你保持独立、并有机会为他人贡献有用之物的工作。

你的嫉妒有许多面貌。其中一个很重要的面向，是对那些不被你所经历的内在张力所冲击之人的嫉妒。有时你会希望自己能像'everyoneelse'那样，不管那到底是谁。也希望能过一种'normal'的生活，不管那意味着什么。内在的压力要求你持续努力，去容纳并平衡你天性中相互对立的两端。当你试图通过把一端投射到别人身上、而自己认同另一端，来缓解冲突时，嫉妒就会出现。如果你发现自己站在传统的一边，去对抗那些拒绝遵守规则的人，要小心。因为你可能深深嫉妒他们的自由能力。如果你发现自己站在局外人的立场，痛斥那些过于传统的人，也要小心。因为你可能深深嫉妒他们所拥有的稳定。尝试去接纳这两个世界的价值。这样你就能把嫉妒转化为一种真实的愿景。而且这份愿景可以在世界上被落实。毕竟，正如莱昂纳德·科恩所写：让光照进来的，是结构上的裂缝。

强装镇定

无论你在感觉什么，你往往会把它压下去。然后继续去做那些等着你的事。就算你不是英国人，你也倾向于相信强装镇定这套做法。你可能非常骄傲，也会反感任何人看出你哪怕一丝的脆弱或需要。在这层坚硬外壳之下，你常常感到孤独和害怕。但你并不相信别人会在乎到愿意来帮你。这种被迫的自我独立模式，可能源自你的早年。

你也许经历过相当程度的孤立。也可能你过早就被期待去扛起责任。几乎没有机会当个无忧无虑的孩子。不管你的背景如何，你可能需要学着更敞开些，更信任他人。别总是那个替他们扛担子的人。你容易深深地嫉妒那些看起来能得到所有帮助的人。尤其当他们哼哼唧唧、抱怨个不停时。相比之下，你倾向于保持沉默。并暗自希望有人能像变魔法一样发现你的需要。你可能通过不愿作出承诺来防御拒绝。只要感到脆弱，你就倾向于逃离。你也可能逃进头脑里，说服自己有一些“有意义的大事”该去操心。借此忘记你的需要，以及你对那些不受你之焦虑折磨之人的嫉妒。

嫉妒可能是个大问题。因为你非常怀疑自己能否找到你渴望的那种情感支持。虽然童年经历也许与你当下的情感模式有关。可造成孤立感的，或许是你自己那种敏感而防御的姿态。即便并无人有意伤害，你也太不愿放下受伤的感觉。你有时会忘记那些对你表达过爱与理解的人。却会记住每一次别人让你失望的时刻——哪怕你对“被辜负”的理解是夸大的，甚至是凭空想象的。紧抓着怨怼不放，会为一种格外破坏性的嫉妒打开大门。当你越清醒地看到，你对那些你以为过得比你容易得多之人的怨恨储量，你就越能把嫉妒转化为一种真正的自我充足。并由更深的情感信任来柔化与温暖它。

有条件的爱

嫉妒会在你最不看重自己的地方袭来。通常是在爱情领域。你从未完全确信自己值得被爱。所以，当别人试图向你表达爱时，你会不信任他们。你也不信任你去爱的能力。关于外在吸引力，你可能会经历痛苦的自我怀疑。你内心深处仍可能相信，你终究会被拒绝。即使别人不停夸你有魅力。你缺乏自我价值感，可能与早期经历有关。那时别人给的爱是有条件的。你被期待以某些方式表现，才能换取关爱与忠诚。但现在，你也许把不被爱的感觉归咎于伴侣。你没有更深入地审视自己如何在暗中削弱自己。你可能会嫉妒那些轻松就把爱吸引到生活里的人。也嫉妒他们看起来同样能轻松去爱。而嫉妒会让你对他人做出伤人的举动。背后的逻辑是：与其你被拒绝，不如先拒绝别人。你最深的自我怀疑，和你渴望用语言与思想来表达爱有关。也和你想要既能带来智性刺激又能留出空间的同伴有关。因为你善于滔滔地诉说情感，你也许就深信自己不可爱。若别人对你提出太多情感要求，你往往会想逃开。

尽量更深入地探索你贬低自我价值的方式。这样你就能用更有创造性的方式来处理“嫉妒”的问题。正是你的自我怀疑感，助长了对那些你认为更可爱、也更会去爱之人的嫉妒。试图走安全路线，并与那些不太可能拒绝你、却无法激起你最深激情的人交往，并不是一个有用的解决方案。而那种持续的被拒感，可能更能说明你自己，而非那个看似不够有爱的伴侣。试着意识到这一点：你对被拒的预期，和你“永远找不到真正幸福”的确信，会把推你向一些破坏性的行为。这些行为既伤人，也伤己。如果你总在寻找“爱被撤回”的第一个迹象，你可能会亲手把它赶走。因为没有人喜欢一直被怀疑。你既不是不懂爱的人，也不是不可爱的人。你越能深入探索“嫉妒”的无意识根源，以及它在思想与行动中的后果，你就越可能获得你所追求的那种心满意足。

受害者、压迫者与镜子迷宫

你心中的嫉妒，有一个触发点是这样的感觉：你似乎被剥夺了你最需要的支持与理解。无论你做什么，那道伤口都难以愈合。不管这段经历与家庭、学校、同辈、社群、物质处境，还是与你的身体有关。对你来说，想放下那个“被不公平地亏待”的确信很难。虽然这感觉极其私人，但其实它是更广泛的人类问题的一个范式。它反映了人

类社会的缺陷与失误，和妳自身的敏感与理想主义之间的一场艰难互动。没有任何群体是完美的，无辜的人会受伤。但对妳来说，要放下那个完美世界的幻想很难。一个没有人被恶待、被拒绝、被排除在外或被误解的世界。这会为嫉妒打开大门。妳会嫉妒那些看起来“走运”的人。尤其当妳觉得自己遭遇不公时。如果妳能走出妳的个人之痛，妳也许会看见：没有任何生命不曾某种程度上被生活所伤。妳承袭了家族里长久的替罪与受害史。妳对那种跨越许多代的苦难特别敏感。妳背着不只属于自己的伤。妳可能深深不信任人性的本能面向。妳也会深深嫉妒那些能舒适地融入更大集体的人。

如果你能把眼光放到你个人情绪经验之外，用更哲学、也更心理的视角来看，你就能看到自己的受伤与匮乏感所处的更大背景。你也能培养一种真正要去改变投入。它能平衡你对人类失败与愚蠢的敏锐感知。犬儒与对人性的酸涩不信，并不是嫉妒的解药。它们也不会帮任何人——包括你——更清楚地看见自己的选择与行动。试着承认：你的敏感与理想化的期待，可能会把那道伤口越烧越烈。它看起来就像永远不会痊愈。只有当你允许自己把某些事当成“受害”，嫉妒才会扎根。可归根结底，那并不是谁的“错”。它只是我们这个混乱又会犯错的人性的产物。

嫉妒与个体化

未被承认的嫉妒会扭曲妳的视野。别人看起来天赋更多、更幸运，或比妳更有才。这会伤害到妳。或者，他们会成为妳批评和轻蔑的对象。这会伤害他们。嫉妒可能是顽固的破坏者。因此它曾被视为诸罪中最严重的一种。世界上许多痛苦与破坏，都根植于无意识的嫉妒。既针对个人，也针对民族与种族群体。当嫉妒被清醒地意识到时，它也有创造性的一面。它会促使妳更努力工作。以妳独特的方式，去发展妳认为自己缺乏的那些品质。妳可以对妳最深层的价值观获得深刻洞见。也可以获得表达它们的技能与知识。但首先，妳得弄清这些品质是什么。并且要认识到，妳始终只会是妳自己。妳只能在妳独一无二的个性所设的限度内，发展妳的潜能。简而言之，这意味着妳需要能够接纳并欣赏妳是谁。别再指望变得像别人。归根结底，人类不可能成为别的什么。只能成为其自身本质的个体核心最充分、最好的表达。

认识到一件事，也许会对妳有帮助。那些让妳最感不安的人，往往也是妳最可能嫉妒的人。他们是社会里富有创新、敢于实验、有时甚至会令人震惊的人。为了发现新的可能性，他们会打破一切规则。妳对既定价值的尊重，是一种可贵且有支撑力的品质。可如果妳不能随着生活一起向前，并向创新的想法敞开自己，妳就总有停滞不前的风险。当妳最深陷于自己的框架时，嫉妒几乎一定会来扰乱妳。当妳对任何敢于质疑集体主流智慧的人最不宽容时，也会如此。

应对嫉妒，不是要通过变得和别人一模一样，或去获得他们拥有的东西，来补偿妳自以为欠缺的。嫉妒会在黑暗中滋长，当妳带着对自己的扭曲看法，并判定自己不够好时。要把嫉妒转化为真实自我，需要一种痛苦的承认：妳暗自希望拥有的是什么。还需要同样痛苦的承认：妳永远不可能以妳在他人身上所欣赏的那种精确样子拥有它。随后是一种渐渐浮现的领悟：妳可以用自己独特的方式把它培养出来。通过勤奋、努力、投入，以及对自身天赋的珍惜。精神分析学家梅兰妮·克莱因写道，嫉妒可以通过感恩得到疗愈。克莱因所说的感恩，是这样一种体验：无论那是什么，只要是妳还算做得不错的事，它就能让妳感到充实。它也包含对他人天赋的欣赏。因为这些天赋会照亮我们所有人的生活。感恩不要求完美或天才。它来自这样一种领悟：每个人都有

局限，但总有某个生活领域能让人发光，并从内在产生自尊。若妳能对“自己就是这样”感到满足，而不是心生怨恨，嫉妒就能转化为一种真实而坚不可摧的自我感。



第二宗罪：暴食

第二宗大罪是暴食。拉丁语里它叫“Gula”。这个词也意为“喉咙”。暗指对饮食无止境的贪婪。和嫉妒一样，暴食是破坏性的。它损害身体健康。通过过度消费与浪费，它也伤害地球。也像嫉妒一样，暴食是一种人类的原型表达。值得更细致地审视。我们通常把暴食和食物联系在一起。电影里到处都是这样的画面：有人胃口极大，狼吞虎咽地吃美食。夸张到让人想把自己的午饭都吐出来。想想《巨蟒剧团之人生的意义》就知道了。片中有个男人吃到把自己撑爆。这似乎更像喜剧，而不是罪。可在文化层面上，我们被指责为肆意而浪费的消费主义。或许并非没有道理。最终，暴食的破坏会对地球本身造成不可逆的伤害。

但暴食并不只是一种对更多食物、金钱或财物的无耻胃口。中世纪伟大的哲学家托马斯·阿奎那写道：“暴食并非指任何吃喝的欲望，而是指一种失序的欲望……背离理性的秩序，而美德之善正寓于此秩序之中。”阿奎那认为，暴食源于道德信念的失守。它体现在不愿放下那种“失序”的欲望。或许还有另一种理解：暴食折射出一种强迫性的需要。它要我们变得比我们本来所是的更“多”。当我们不理解这种需要时，它会把自己转译成象征。比如更多的食物、更大的汽车、更大的房子、更昂贵的衣服、更多的情人、更多的名声或人气、更多的知识或权力。我们也可以把暴食称为“不满足”。因为它显露出我们内在的某种东西。它对庸常的现实始终不满。它追求能满足更微妙、更向内的食欲的事物。如果我们能在这种不满足面前守住道德的完整，我们也许会发现一种强大的创造性驱动力。它也可以被称为“抱负”。

深埋的渴望

因为妳与这个踏实的物质世界很合拍，妳可能很懂得感官之乐。也容易在满足某种或各种欲望时对自己过度纵容。可享受不等于贪食。即使有时会导致过度。妳有现实感，知道何时该收手。即便只是停在界线之前。也有自律，在走得太远时能做出必要的牺牲。“贪食”的罪，其标志是那种强迫性的冲动。而妳更可能体验到一种深沉、啃咬般的不安。它指向一种强大却未知的渴求，隐藏在妳意识的表层之下。这种渴求也许扎根于一种虚无感。要以创造性的方式与之共处，得先承认：生活也许还有更多可能。尤其是妳的人生。它远不止物质的稳定、实用的知识，或规则与惯例带来的安全。

挣脱羁绊

妳对那些经受住时间考验的价值的忠诚，是妳的一大优势。妳对个人努力的尊重，帮助妳成为一个负责任且富有成效的人。妳通常很善于洞察世界的运作方式。不过，贪欲并不只表现为对物质事物和感官享乐的成瘾。它也可能表现为对改变的强迫性抗拒，还可能表现为对植根于过去的结构与信念的过度依赖。这种贪欲会扼杀新想法，尤其是那些似乎威胁现状稳定的想法。但它也可能是一种伪装。背后是一种截然不同、更加微妙的渴望：对一种直接体验的需要——回到内在的根与源头，从而通向一个不可摧毁的心理与精神核心。

凡事过度

即使妳自认为是个灵性之人，物质世界仍对妳有着不可抗拒的吸引力。妳对感官之乐的欣赏未必一定会走向自毁的放纵。但在某些层面的物质生活里，妳很可能会表现出过度。即便只是对自然世界的痴迷，沉浸其中，不愿把目光举向更高的层面。妳也可能上瘾的并非金钱本身，而是“知道自己有很多钱”的安全感。无论积累多少，似乎都永远不够。贪欲可以有许多表现。肉体欲望的不断索求只是其中之一。节制对妳至关重要。但无论是欲望还是观念，要做到节制都不容易。因为妳有股不屈不挠的固执，既不向理性的劝说低头，也不向自身情感的需要妥协。妳可以是耐心而慷慨的朋友。也能心满意足地接受他人的慷慨。但妳也可能过于贪心，去“收集”能强化自我重要感的人与团体，来加深妳对“自己肩负使命”的信念。尽量别把他人当作推进妳无止境的新项目与“改变世界的新愿景”的工具。

对妳而言，贪欲最大的危险在于：妳的力量与韧性，可能会被用来支持对“妳最深珍视之物”的狂热奉献。这可能表现为对金钱与物质的强迫性依附。也可能是对某些地点或某些人的强烈占有，觉得没有他们妳就无法生存。还可能是非物质的东西。比如一套信念体系、某种政治意识形态，或妳自觉必须投身其中的社会或生态事业。妳深度投入的能力是一笔珍贵资产。但妳可能过于饥渴那种投入的体验。以至于它不再是“愿景”，而开始吞食妳生命中其他同样重要的层面。有时妳像是忘了如何按下“停止”按钮，或者根本找不到它。妳相当可观的身心资源，需要被保存与善待。而不是被浪费在一种所到之处无所不吞的执念上。

一起，我们可以改变世界

你渴望与更大的社群相连的感觉。你在能与志同道合的人分享新想法的环境中如鱼得水。你需要成为一个网络的一部分。这个网络在你看来能让你周围的世界变得更好。你的友谊通常围绕你的工作和团体参与而建立。你在朋友方面往往很幸运，因为你们的纽带建立在对人生的共同愿景之上。而你的慷慨也会吸引他人的慷慨。这种“贪欲”本身并不消极。但你可能会对自己的理想以及与你分享理想的人上瘾。以至于无法与不认同你世界观的人相处。你也可能难以容忍任何集体中的情感动态。那里不可避免地有竞争、嫉妒，以及与你心中完美团体愿景相冲突的琐碎小气。有时你过于专注未来。于是难以在当下知足，难以与现实世界和解。你的理想往往务实，旨在为他人带来实用的贡献。你很少被无法落地的方案所困。你也可能对改变，或任何需要创新思维与冒险投入的项目，产生强烈抵触。你的忠诚可以是绝对的。你的固执与难以变通也一样。

如果不能直接或间接参与到思想、技术或创造性工作的更大运动中，你会非常不快乐。你最深远的目标关乎人类的进步与集体的潜能，而不仅仅是你个人的发展。把“贪欲”转化为“志向”，并不要求你变成一个避世的隐士，远离更广阔的世界。但你可能会过度依赖宏大的愿景，进而忘记自己作为个体的价值。你渴望的那种连接感，可以发生在你与自己的灵魂之间。它不取决于他人的陪伴。你并非总需要群体的支持与认可来证明你的理想。虽然你倾向于沉迷他人的赞美与肯定，借此相信自己正在做的事情。越能认识到，你的愿望得以实现并不完全依赖集体的支持，你就越能做出真正的贡献。而这不会剥夺你个人的梦想、目标与抱负。

平庸命运的侮辱

大诗人歌德曾说，他永远无法接受平庸命运的侮辱。对你也可以这么说。你相信，追求你的梦想是不可剥夺的权利。而且你总能直觉地预见未来的各种可能。它们能拓展你的人生，也能带来意义感。只要你发现自己陷入一种让想象窒息、让热情冷却的处境——比如平庸、无聊，或过度的情感索求——你往往会毫不回头地转向下一个机会。这样会让你的生活丰富而刺激。也很可能让你实现许多目标，甚至几乎全部；无论它们是物质的还是精神的。但你始终面临傲慢与膨胀的风险。并非因为你高估自己，尽管这种情况发生得令人不安地频繁。而是因为常常忽略，别人也享有同样不可剥夺的权利；在你振翼飞向未来时，他们需要被尊重，而不是被利用，或被随手抛弃。你总想双脚踏实落地。这能为你对持续冒险的上瘾带来一些平衡。但贪欲可能以感官与物质的强迫性渴求表现出来。它把你拴在肉身与俗世。于是生出不满足，亦容易骤然迸发宏大点子，把你拖进麻烦。

即便你或许确有非凡天赋，你也可能难以看重真正的自己，以及你真正擅长之处。你也许需要学会欣赏真实的个体性，而不是迷恋一个理想化的自我形象。与其把自己猛力投向一个最终也许只会失望的梦想，不如尽可能善用你的才华。对自我重要感的贪求，也会伤害并疏远他人。他们也许难以忍受你无意间流露的那种轻蔑。渴望通过对个体自我的深切信心来寻找意义，是积极且能滋养生命的向往。但渴求变得更大、更宏伟、凌驾他人，并不能滋养生命。它只是给你一种虚假的解药，用来对抗对自我价值的不确定。现实感与幽默感，能帮助你在两者之间找到平衡。一边是对不可能之事的强迫性饥渴。另一边是朝向兑现真实潜能的乐观旅程。

神圣之梦

你的贪欲有时会带上教义式的味道。只要你把自己的渴望看成灵性追求，或服务于更高的事业，你就可能不把它们当成强迫冲动。你也可能对自我牺牲贪得无厌，还贪恋他人的认可。你对生命无形维度的感知是真实而且高度有创造力。你的真诚慈悲，会让你避免像那些在物质层面显性放纵的人那样，伤害自己的身体、环境和他人。但你也可能贪求那些让你感觉“进化”“开悟”的体验。于是自觉在灵性上高人一等。试着留意那些你自认无私的行为背后，更复杂的动机所在。对他人使用“自私”这个词时要小心。你表面的无私，可能意味着你对自我牺牲上瘾。因为它满足了你想逃离凡俗日常的渴望。你渴望在亲密关系中忘我。这会带来高涨的喜悦，也会让你体会到生命更深的合一。但你可能忽视对方的独立性。你也可能沉迷于自我牺牲的体验。它并不会滋养两位独立个体之间的互相喜爱与尊重，反而会侵蚀它。

妳的贪欲深植于一种非常真诚的灵性之中。这会让人难以把它辨认为贪欲。人们总能见到对物质上瘾的人，却常看不出同样强大的上瘾，比如对权力的渴求，或对“被需要”的渴求。有时，妳的自我否定源自爱与慈悲。妳能够深切奉献，也能做无私之举。有时，它源自与更大合一打成一片的需要。有时，它又源自自我拔高，以及对自己在灵性与情感上优越的信念。妳的渴望，既反映出对灵性生活的真实承诺，也体现出一种通过让他人内疚来影响他们的本事。因为他们把妳视为总愿意放下自己欲望来让他们快乐的人。与这个悖论打交道的最建设性方式，是尽可能诚实地承认自我牺牲所带来的满足。也要尽可能平衡地回应世俗的要求与灵性的召唤。

妳确定这是命运吗？

贪欲可能表现为极端的执念。妳对那个人、那件事物或那项创作的追逐，会让妳觉得没有它就活不下去。它可能变得压倒一切。吞噬妳的幽默感，也吞噬妳的灵活应变能力。这种贪欲会变成戏剧化的、生死攸关的渴求。部分原因是：妳努力自信地面向未来，却不断被一种恐惧所冲击。担心某种更强大的力量会插手，把事情毁掉。在那些妳感到受威胁的地方，妳需要保持抽离，也需要一剂足够的自嘲与反讽。试着后退一步。用更客观的眼光看待那些情境：强迫与焦虑主导着妳的生活。以至于妳相信，某种预先注定的命运在其中运作。那命运充满挣扎，也可能带来灾难。在妳所渴求的对象之下，可能潜藏着一个深刻的象征。它指向一种与原型模式的深层连接。那些原型模式支撑着妳一生的展开。妳的神话式追寻，聚焦在创造性生活上，也包括浪漫之爱。妳可以很投入，也很强烈。妳创造的任何东西，都会带有烙印：那是妳执着地要抵达深处的需要。但妳需要学点抽离。否则妳会被一种宏大宿命感吞没，而不是专心把妳最擅长的事做好。

贪欲可能在妳的人生里，以相当极端的形式爆发。因为妳能不惜代价，完全奉献于妳所渴求的对象。这样做能激发巨大勇气与力量。也可能具有破坏性。因为妳对危险、危机与过度行为的胃口，会吞没妳生命中其他同样宝贵的面向。也会让别人非常不舒服。对情感危机的强迫式上瘾，或一种吞没一切的固着观念，或一种看似能提供慰藉与安全的仪式，都可能像对危险物质的成瘾。它会侵蚀妳获得满足的能力，也会让他人难以理解妳创造的任何东西。更多洞见与更多超然，再加上一点自嘲，能帮助妳看见妳执念背后可能潜藏的东西：一种深切的向往。它指向体验妳存在中那不可摧毁的内在根基。

连天使都不敢涉足之地

有时妳会觉得自己像一桶随时会被点燃的炸药。妳可以大胆到近乎鲁莽。只要觉得被他人或外部环境阻碍，妳就会变得暴躁、急不可耐。延误会让妳恼火，哪怕是妳自己造成的。想要什么，妳就想立刻得到。对新挑战的持续渴望，让妳难以适应日常生活的限制。妳精力过剩，常把它投入潜在可能而不是眼前现实。还有时候，妳会挑起争端，只因为妳觉得一成不变太无聊。当妳勇敢地对抗某件事或某个人时，妳最有生气。只要这场征战背后有一个好理念，妳就乐于加入——前提是妳能带头。妳的不耐烦可能被妳的坚定信念所加剧。如果妳相信自己在为正确的事情而战，妳会以极大的强度固守阵地。并尽可能争取更多人的支持。妳拥有用清晰与愿景鼓舞他人的天赋。但无人能够告诉妳该怎么做。

对付妳的“贪欲”，很可能，生活本身就是最佳解药。无论妳多么勇敢，妳依然得活在一个变化慢得离谱的世界里。这个世界常常由在妳看来愚蠢且无能的人运行，而这样的看法也许并非没有道理。妳未必比别人经历更多阻碍。但妳常常会有那种感觉。到最后，妳只能学会更大的耐心与宽容。因为别无他法。对妳这种“贪欲”，生活能够提供极好的解药。原因很简单：妳不可能在想要的那一刻就把所有想要的东西都拿到手。虽然这个学习过程几乎是板上钉钉的，但若避免疏远那些愿意帮助并支持妳的人，会更顺利一些。关于妳的“贪欲”，最令人不快的一点在于：虽然妳并非不友善的人，一旦感到受挫，妳也可能作出盲目、欠思考的反应。而别人未必像妳一样，能拍掉战尘，然后反而精神大振。

但这是什么意思？

暴食看起来像是七宗罪里没那么严重、也没那么具破坏性的一种。它甚至为许多喜剧人物提供过题材，比如莎士比亚笔下的福斯塔夫。但即便是这种最显眼的暴食，也不是笑料。它带来严重的危险。既伤身，也伤心。更隐蔽的暴食，杀伤力同样惊人。因为各种强迫冲动总会把我们置于无意识情结的摆布之下。那些情结像一种命运那样主宰我们的生活。荣格与许多古代哲学家的看法一致。他认为，强迫冲动确实就构成了命运。只有更高的觉知，才能打破它们的力量。也才能让它们的创造性维度在生命中得以展开。唯有更清楚地识别隐藏在妳自己的暴食背后的更深层象征，妳才能把它转化为一种志向。它能为妳的人生带来意义、动力、希望与信念。

你相信那些根植于过去的价值的力量。这是你最强的资本之一。它为你的性格带来稳定与自足。也让你欣赏一切经得起时间考验的东西。但要当心，不要对稳定上瘾。别仅仅因为那是改变就拒绝它，而不是因为它确实一无可取。你可能会贪食般地紧抓同一条安全轨道。这会带来停滞与挫败感。渴望守护深刻而真实的价值，是你性格中重要的一面。但如果你拒绝让自己的生活、看法和想法流入新的渠道，这就可能演变成一种暴食。它掩盖着深层的不安。也掩盖着一种恐惧：如果未来不同，它就注定更糟。试着更信任自己。别对那些你或许早就超越了的事物和态度形成强迫性的依赖。

暴食背后更深层的象征意义，指向那道神秘的火花。正是它为每个人的生命注入意义与目标的感觉。没有这道火花，人会疲惫、犬儒、抑郁。也会失去对生活的喜悦。暴食有时会显现为一盏明亮的灯塔。它照亮一条路。这条路通向一种感受：我们属于一个充满智慧的秩序。也让我们相信，无论我们的能力与天赋以何种形式呈现，我们都能为它作出有意义的贡献。表面上看，暴食似乎是七宗罪中较不严重的一种。可在它与我们对意义这一人类根本需求的关联上，它却可能最为重要。然而，暴食也是最难识别的罪之一。因为我们总试图说服自己：我们所渴求的东西过于必要，根本不该接受任何分析或转化的努力。如果妳能认出来，妳以为热烈且正当的需要，其实可能是一种具有破坏性的强迫。那妳也许就会明白：任何执念的欲望对象，无论有形还是无形，都是一种象征。它能打开一扇门。门后会显露出隐藏在妳的暴食背后的、极其个人化且能提升生命的志向。



第三宗罪：愤怒

愤怒，下一宗大罪，可以理解为失控的怒火。在拉丁语中，它被称为‘Ira’。英语中的 *ire* 由此而来。失控的怒火可怖且具破坏性。无论它表现为一个人对另一个人的身体或情感暴力，还是一群人对另一群人或某个替罪羊的暴力。又或是伴随任何战争而来的那种更非个人化却同样可怖的行径。无论那场战争源于宗教狂热、物质占有欲、政治意识形态，或以上诸多因素的叠加。强奸、虐待与攻击并不总是身体上的。它们也可能是情感或思想层面的。有时我们并未察觉，某种隐微的暴力已经施加在我们身上。或者，这种暴力也可能由我们自己施加。愤怒的行为被视为罪是理所当然的。因为它们是人类可能经历的最恐怖的体验之一。这类经历留下的伤痕往往永远无法完全愈合。也正因我们知道这一点，我们常常害怕自己的愤怒。因为我们知道它很容易把我们带到可怕的境地。

在中世纪世界里，愤怒与魔鬼相关联。但和其他大罪一样，愤怒是个极其复杂的问题。防御性的愤怒是所有动物生命的基本本能。它完全可能是健康且恰当的。多数西方国家的法律体系承认在暴力面前正当防卫的权利。当我们需要设法保护自己免受心理虐待，并作为个体主张自我时，愤怒也至关重要。历史上也有一些时刻。为了生存、为了遏止汹涌的群体性暴力，唯一可行的办法就是以暴制暴。失控的愤怒具有不可挽回的破坏性。但如果我们无法在心理层面为“感其所感、思其所思”的权利而斗争，或无法在世间要求应得的尊重，我们的怒火就可能以更隐蔽、也更令人不快的方式呈现。愤怒的创造性一面可以被称为勇气。因为每当我们试图改变事物，无论内在还是外在，我们都必须展现主动性。这需要同等程度的勇敢与诚实。西格蒙德·弗洛伊德曾说，要能下潜到自我深处以理解自身心灵，所需的资质有三条：勇气、勇气、还是勇气。

漫长而缓慢的燃烧

作为现实主义者，妳大多数时候能驾驭愤怒，并让它为妳所用。因为妳知道，它可以服务于妳的人生目标（无论是物质的，还是精神的）。挑战，尤其是务实的挑战，常能激发出妳最好的一面。妳知道，把愤怒引导到有成效的任务和项目里，可以助妳实现妳的抱负。妳并不总把自我主张看成坏事或危险的事。愤怒对妳来说，可能不像对许多人那样成问题。因为妳很有自制力，也很清楚妳的限度。不过，这些优点在表达正当的个人怒气时，未必管用。尤其是当妳需要表达那些可能威胁到妳物质或家庭稳定的情绪时。妳可能会把怒气一直攒着。直到唯一的出口，变成去削弱妳所怨恨之人的情感或物质福祉。因为妳记仇，有时很难放下怨怼——无论是真实的还是想象的。

混乱的威胁

妳依赖结构、传统，以及时间的考验，来判断事物、关系和观念的价值。属于军队等制度的有纪律的愤怒，可能是可以接受的。因为它体现了对秩序的尊重。可无纪律的怒火却可能极具威胁。妳往往压抑这种愤怒的一面。否认它在妳内心的存在。并且当妳在他人身上遇到它时，也难以理解。但是，如果妳过度压抑妳的怒气，它可能会在最糟糕的时刻爆发。如果妳试图为它寻找有纪律的宣泄口，妳的行为也可能变得过于严苛，几乎像军人。尤其是在亲密关系中。要把它转化为妳所钦佩的勇气之前，妳需要更深入地理解愤怒的心理层面。妳在捍卫妳珍视的事物时，可以无所畏惧。但妳也要试着更深入地探究，当个体性被以规则、习惯和惯例之名压制时所产生的愤怒。

学会为自我而战

你更容易替别人发火，而不是为自己。任何形式的不公都会让你愤慨。可要为自己的感受据理力争，对你却更难。捍卫理想时你精力充沛、勇气十足。可一到表达情感需要，这些精力和勇气就像消失了。久而久之，会滋生无意识的怒气。它会让你为所关心的事业更激烈地呐喊。你相信公平和文明的行为。可改革者也常常很不公平。他们拒绝承认个体差异与价值，逼着所有人去适应一种统一的教条。要把你可观的心智能量和团队天赋用在最有创造力的地方，请分清什么是真正的理想，什么是多年压抑个人欲望后积累的私人怨气。你的头脑强大而广阔。无论你怎么定义“真理”，你都愿意为之而战。你对许多不同的视角都感兴趣。可那些源自个人感受与直觉，而非理性思维的观点，会强烈激怒你。那暴露出一种僵硬。它让你免于直面自己内在生命的真实。

对你来说，思考比行动更重要。你总想探问存在为何，而不是如何。你与他人的群体感是一种创造性资产。你的力量与勇气的表达，仰赖你与他们的连结。但也请认识到，作为个体的你同样有价值。你有权为实现自己的欲望与需求而努力。因为很难为自己而行动，你比许多人更容易陷入无意识的愤怒。你也倾向于把情感理性化，以某个理念的名义为之辩护或将之否定。偶尔，不要总想着“我们”。多花点时间考虑“我”。否则，你有可能变成一台传播理念的机器。那些理念也许与你内在独特的梦想和希望并无真正联系，而每个个体内也都有这样的梦想和希望。

谎言、该死的谎言，以及绝对真理

愤怒可能通过妳对特定观念和理想的执着，在妳的人生里表现出来。妳有十字军式的心态。别人看不见妳眼中的现实时，妳会愤怒。妳渴望自由去探索世界。可以是精神上的，也可以是身体上的，或两者皆是。目的是追寻妳所理解的绝对真理。可是，当别人不同意妳的看法时，妳并不总愿意给他们同样的自由。哪怕妳的观点在一生中可能多次改变。妳有强大的心智能量，也有为信念承担的勇气。妳不必借用他人的观点，就能知道什么合乎妳的良知。但要当心狂热。这是一种愤怒。它源自深层却未自觉的自我怀疑，以及对那些妳热切坚守的信念所抱持的不确定。伪装成传教热情的怒火，并不会带来真正的信仰。更多的包容，也许会。妳努力寻找人生重大问题的答案。但妳更多依靠理智，而不是同时倾听感受与直觉。这会让妳成为科学的好朋友。却也可能成为愿景、灵感与内在体验的顽固敌人。妳试着让思维少一些结构性。也更开放地面对生命里那些非理性的维度。

狂热反映了一个试图说服自己“这就是真理”的努力。别人越是被你欺压或操控着去同意，你就越有安全感，你内心的疑虑也就越少作祟。狂热与愤怒密切相关。因为只要你把自身的能量等同于你最珍视的信念，别人的质疑或无视就等同于失败。你总会需要某种能让你热情相信的东西，也需要某个你可以为之奋斗的事业。但你也许需要培育足够的超然。去认清：对你而言绝对正确的信念，对别人也许完全错误。这并不意味着一切都是相对的。也不意味着不存在终极的道德或灵性真理。只是，信念、理想与概念模型可以在许多层次上被诠释。它们总受任何个体人类理解力的限制所框定，你也不例外。

怎么都得不到满足

你有很强的意志。精力充沛。还有一股不可遏制的决心，想在生活里闯出自己的路。可是你的愿望，常常与内在那个安静的声音相冲突。那个声音会把你拉向一些方向。看起来和你最强烈的渴望相反。你可能觉得是别人，或者生活本身，一直挡着你的路。这会让你变得爱发脾气、愤怒、捣乱，也更咄咄逼人。或者，如果你试图压住怒气，你会感到抑郁和冷漠。也可能在两者之间来回摆动。但真正的障碍在你内心。它并不是负面的或破坏性的东西。却似乎拉着你走上一条路。让你想跟滚石乐队一起说：“can't get nosatisfaction”。要把自己发展成一个更完整的个体，这也许是必要的。别用压抑的方式对待欲望。用更有创造力的方式去和它们打交道。把你的能量导向那些目标。它们能服务于那个安静的内在声音。

一生成为自己的过程，荣格称之为“个体化”。它并不要求把你的“内在恶魔”驱逐出去，或把不完美变得完美，或超越你注定要成为的样子。可这个过程可能伴随挫折。因为你需要调和一个根本性的冲突：一方面是强烈的欲望本性；另一方面是更深的需要，把你的人生聚焦于一种给予意义与目标感的内在愿景。试着更信任你的内在世界。别试图通过强硬征服外部世界来解决冲突，或把欲望压抑到让你对自己失去信心的地步。愤怒总会是个难题。因为你不是个不冷不热的人，你感受强烈，即使你试图压抑那些激情也是如此。但愤怒也可以化成勇气。把怒气收纳起来，等待，直到你清晰直觉到那条道路——所有能量最终应当服务的方向。

说服

你能用极强的亲和力和魅力给愤怒披上外衣。这不仅能缓和你的怒气。也能把它对你自己都遮蔽起来。你真心想以友善、文明的方式行事。你想取悦他人，也愿意被他人取悦。这让你与亲近的人少有冲突。但你也会怕。你担心一旦太强硬地主张意愿，就会被拒绝。你也许很努力地说服自己：自己并不生气。可其实你情感炽烈。在亲密关系里，你渴望和谐。于是当你心里是‘No’，嘴上却说‘Yes’。当你强烈不同意时，你也会点头同意。这会让你的亲密生活出现一种隐秘的不诚实。你的愤怒或挫败很难被表达。你可能选择牺牲自己的欲望来换取太平无事。也可能选择两面手法。一旦被揭穿，后果不佳。你可以迷人又会调情。你真心对人感兴趣，也热爱不断出现、能让你学习的新体验。但你也可能利用你的魅力去利用他人，去让他们相信你想讲的任何故事。记得像觉察自己魅力一样，觉察你自己和他人的情感需求。

你能在自我主张与圆融外交之间取得平衡。这是重要的资产，也是难得的天赋。但你需要辨认自己何时真的生气。还要找到表达它的方式。要圆融，因为那能帮你维持良好关系。也要诚实，否则你就有把怒气越攒越多的风险。你一旦心生怨气，往往用间

接的方式表达。比如用会刺痛人的言外之意。或者用悄悄削弱他人感受的行动。你也可能诉诸两面手法。你希望既维持和谐，又照自己的意思行事。处理愤怒总需要清醒意识。失控的暴怒是破坏性的。你的并非失控。可它可能是无意识的。因为你过度依赖和谐，难以勇敢面对每段亲密关系里那种健康且必要的正面冲突。

赌气和耍脾气

当遇到让你生气的事时，别把自己的反应演成一出戏。要小心。缺乏反思会让你鲁莽、冲动。也可能把你拖进麻烦。你有把一切都当成莎士比亚式戏剧的倾向。于是你的愤怒被夸大。稍微惹人烦的人，会被你看成危险的反派。对你自由做出的合理限制，也会被你当成被关进地牢。你把一切都放大。包括你的欲望，以及当那些欲望不能立刻满足时迅速爆发的愤怒。所以你会特别任性。你精力充沛。可有时你不知道该怎么用。若你需要他人配合，或要做需要细心的事，急躁会成为严重的障碍。有时你会像个小孩在大发脾气。跟权威的冲撞通常是你自己造成的。当妳感到被困、受挫或沮丧时，妳的愤怒会变成过度的自我放纵。妳欲望强烈。对任何自律都缺乏耐心。也可能不明白，为何招惹危险是愚蠢的举动。可那种自我放纵，多半只是麻醉剂，用来压住怒火。并不是处理它的创造性方式。

妳的愤怒多半不是恶意或报复心。压抑愤怒会有破坏性。盲目宣泄同样有破坏性。尤其当涉及妳的关系、工作，或法律上的自由时更是如此。把精力投向能避开重复性工作带来挫败感、也能避开他人权威束缚的追求。这样能帮助妳减少不必要的爆发。定期提醒妳自己：不是每个人都拥有妳的勇气与冒险意愿。他们也许会被妳的冲动吓到。或被妳喜欢把隐秘之事摊在阳光下倾向所威胁。对那些缺乏妳战斗精神的人，多一点包容。这样妳就能在不把怒火压下去的前提下，温和它的烈度。还有，一份自主性高的工作与生活，也能帮助妳化解因自由受限而生的怨气。

拴着脚踝奔跑

痛苦的早年经历，让妳倾向于把愤怒按住。也会让妳质疑，自己能否在不受阻碍的情况下实现渴望。对人生中有些事即便强大意志也无能为力的自觉，会让妳感到脆弱。但妳也有很强的生存力。它会增强妳的力量和决心。妳会谨慎地释放这种力量，不去招致激烈的对抗。这听起来也许消极。可这是一种积极的资产，能帮助妳以建设性的方式处理愤怒。妳常常拿不准自己，也很容易对自己的决定，以及贯彻这些决定的能力失去信心。不过，犹豫是鲁莽的刹车。它让妳先想后动。痛苦中孕育出创造力。它让妳对那些和妳一样、曾被他人意志所摆布的人，生出强烈的共情。对祖辈长久记忆里那些替罪羊与社会边缘人的痛的感应力，让妳害怕招来集体的愤怒。愤怒会让妳恐惧。因为妳在很深的层面明白，当它在一个不经思考的集体里爆发，会发生什么。但妳也能对受害者与迫害者如何相互映照，形成深刻洞见。

因为妳对愤怒的主要体验，很可能是在还不够大、无法自我防卫的年纪遭遇他人对妳的怒火，妳于是很难看重自己的愤怒，更别提在需要时表达出来。但这并不意味着妳正坐在一颗情绪定时炸弹上。在深层焦虑与不快乐中，妳萃取出洞见与耐心。矛盾的是，曾伤害过妳的，也让妳更强、更有洞察力。也更能应对破坏性的情绪，因为妳太清楚它们会造成什么。学到的东西无法忘却。妳也不会变成La-LaLand里的天真信徒。但痛，给了妳共情，也给了妳对克制的敬意。还给了妳一种理性且护生的、对集体的

谨慎不信任。它也让妳能更深入地看见愤怒的根源，并把它创造性地用作疗愈与理解的工具。

为成为自己而战

愤怒可能是可怕且具有破坏性的经历。无论它在我们内心爆发。还是我们遭受他人的愤怒。可愤怒也与勇气和个体性的火花有着深刻联系。正是它让我们为成为自己的权利而战。明显的愤怒可见于任何暴力或虐待行为。无论是身体上的，还是心理上的。可间接的愤怒要难察觉得多。它可能表现为恶意。一个人可能在无意识中伤害或贬低他人。也可能是故意的。原因也许是一种想象中的轻视或伤害。也可能是腐蚀性的嫉妒。间接的愤怒也会转而指向感受它的那个人。于是它会变得自我毁灭。表现为反复出现的体验：感到被利用、被欺负、被伤害或被控制。如果被强力压抑，愤怒也会通过身体显现。它会以与心理相关的症状表达自己。并且这些症状会神秘地映照愤怒本身的性质：灼烧、瘙痒、炎症。还有麻痹怒火的成瘾行为。要把愤怒转化为勇气。你必须鼓起勇气直面自己的愤怒。

妳也许尊重冲突的必要性。但妳往往与之保持距离，而不是认清它那毁灭性的情感后果。妳不喜欢违反集体不成文的期待。因为那些期待会给妳带来安全感。愤怒对任何规则都毫不尊重。勇气也是如此。它是一种自发、非理性、近乎神奇的来自内心深处的介入。它是对情境的回应，而非意志的刻意行动。以创造性的方式处理愤怒，可能需要打破社会规则。也可能要违背集体对“正常”行为的既定设想。还可能需要在必要时鼓起勇气表达个体性。越是妳试图压抑妳的情感，妳的怒火就越可能更具破坏性。对妳情绪的诚实，能帮助妳找到最恰当的愤怒表达方式。同时依然维护妳所看重的结构与情感纽带。

愤怒也许是七宗罪中最可怕的一种。因为它的表现常常会对他人，也会对自己，造成身体伤害。但像其他罪一样，愤怒的核心蕴含着巨大的创造力。它对生命的展开，以及妳自身个体性的形成，都是必不可少的。在现代世界里，愤怒最难也最矛盾的一面，是它被压抑、被贬低。缘由来自我们那些有时根本无法实现的理想与意识形态。人们甚至在最有正当理由的愤怒面前，也常常感到内疚与羞耻。于是没有正当理由的怒火就会爆发。它往往失去控制。既发生在群体中，也发生在个体身上。作为个体的妳越能去探究愤怒的本质与原因、妳的怨恨、妳的无力感，以及妳对更大权力与自我决定的渴望，妳就会发现越多的勇气。它会帮助妳以诚实而公正的方式应对生活，也面对妳自己的情绪。



第四宗罪：傲慢

按照早期教父的说法，第四宗大罪是傲慢，拉丁文称为‘*Superbia*’。英语词*superb*就源于这个拉丁词根。最糟糕的傲慢，体现的是一种确信：自己确实卓越。并且远高于其他较低劣的存在。可傲慢和所有大罪一样，更为复杂。某些形式的“自豪”是正向且肯定生命的。比如，让我们渴望自立而不是完全依赖他人的那种自豪。又比如，即便非常害怕，也让我们下定决心坚守信念或诺言的那种自豪。不过，这两种例子都揭示了傲慢这一复杂问题的核心。它只能在与他人的关系中存在。当我们独处时，往往不会感到骄傲。因为没有可以让我们留下深刻印象的人。而傲慢之罪，说到底，就是要打动他人，同时表明我们在某些方面更优越。

不过，和其他罪一样，傲慢还有更深、更神秘的核心。这个核心与爱有关，但不是我们对他人的那种爱。其实，这是对内在灵性的热爱。希腊人称之为‘*daimon*’。当我们罕见地感到自己与更宏大的宇宙真正相连，并强烈感到个人的命运时，我们或许会偶然瞥见它。在某些古老哲学中，人们相信每个灵魂在出生时都会被赋予一个‘*daimon*’：一个同伴、引导者，也是个人宿命人生道路的化身。荣格称其为“自性”。也有人用别的名子称呼它。当我们与它相通时，就不需要借助傲慢来打动他人，或让自己感觉强大而重要。为成就或天赋而感到自豪自有其价值。但它很容易滑向‘*Superbia*’式的傲慢。尤其当它被用来补偿内在的不安时。至于对我们忠于‘*daimon*’或内在自性的那份自豪，则映照出傲慢之罪在其核心所隐含的爱的本质。

发现奇境

妳为自己应对日常世界及其要求与责任的能力而感到自豪。妳不怕努力工作。也不指望天上掉馅饼。但要对自己的独特性产生更深的自豪，对妳来说也许更难。通往牢固自尊的道路很曲折。需要有忽视安全与熟悉之物的勇气。还需要有时做出在他人看来古怪、不负责任，甚至愚蠢的选择。在妳的人生里，妳也许顺从过冲动，做过许多非传统的事。旁人或许觉得妳大胆而有个性。但是，每当妳打破规则、为梦想孤注一掷时，妳常常会极度焦虑。担心这个世界会不会通过让事情更艰难来报复妳。把忠诚献给那个妳看不见、摸不着、也难以解释的内在自我，未必总是安全。可它能带来一种意义感。再具挑战的处境也无法摧毁它。

打破传统

遵循你个人的 *daimon* 的想法，可能会挑战你的思维方式。因为你倚重那些源自经受时间考验的传统的价值观。虽然你能把这些价值转化为个人目标，但要你背离集体的期

待并不容易。尤其当它们能为你在这个世界里提供一个安稳的位置时。你为自己的自律感到自豪。也为自己高效且有责任感而自豪。你还重视历史及其教训。脚下有深厚的根在保护并支撑你的感觉，能让你汲取巨大的力量。不过，真正的自尊也许还取决于倾听你自己灵魂的独特声音。有时它会要求你与过去决裂。让你的创造能量得以自由发展。尽量别陷入停滞。因为忽视这个内在的声音，可能会让你压抑他人的潜能，也压抑你自己的潜能。它还可能带来一种挥之不去的感觉：生活从你身边溜走了。

变动的根基

妳有理由为妳稳重、务实的天性感到骄傲。别人依赖妳的力量时，妳会有由衷的满足。妳以耐心、冷静与现实感穿越难关。妳的自信来自妳能缓慢而稳步地朝和谐与稳定的目标推进。但妳可能过度依赖这些天赋来定义自我。这样会让妳顽固、难以变通，并且抵触任何非妳亲自发起的改变。对妳力量的虚假的骄傲，可能掩盖妳对未知的恐惧。面对那些无法以实用理性理解、却要求妳接受不可抗拒之事的神秘生命规律时，恐慌会悄然升起。当涉及情感、直觉与想象的领域时，妳可能会非常焦虑。与其只盯着感官所见，不如更深入地看向内在世界，会更明智。妳可以是稳定而忠诚的朋友，也是任何群体中的中流砥柱。要注意，别因过度以妳的可靠为傲，而把他人的任务都扛在身上，直到妳无法表达自己的价值与欲望。妳需要身边的人欣赏妳的付出，但不要那些利用妳勤勉的人。

妳的自信，有赖于把妳的力量、天赋与对物质世界的欣赏，发挥到最有创造性的程度。妳对美的感受，是妳个体身份的重要面向。妳需要去创造美，或以具体的形式让自己被美所环绕。但要当心，别陷入虚假的骄傲。那会让妳贬低凡是妳无法以实用标准去理解、衡量或定义的一切。尤其是妳强烈的情感与突如其来的直觉。它们总会反抗任何压抑或辩解的企图。如果妳想体验那种带来持久自尊的内在连结，妳需要在生命要求时学会放手。承认自己的脆弱。对不理解的事物更谦卑。并认识到，生命中有许多事，永远不会受妳对现实的定义所拘限。

对社群的热爱

妳想要感到自己是被连接的。不仅和身边的亲近之人相连。也和更广阔的世界相连。在那个世界里，当下的潮流、风向和新思想，都可以让妳介入并加以创造性发挥。妳对世界可以成为什么样子怀抱高度理想。并且有强烈动力去做出重要贡献。目的不是成为“名人”。而是要让妳感到自己是一个由创新灵魂组成的网络的一分子，大家正为更好的未来铺路。妳理所当然地为自己思想的清晰、以及妳对更大共同体的贡献而自豪。但别让对妳在集体中角色的虚假的骄傲，变成抵御内心不安与对孤独、隔离恐惧的防线。务必识别、珍视并表达妳个人的创造精神和情感需求。妳并不只是庞大互联网络中的一个有用零件。真正的自尊感，需要对妳个体自我的确认与肯定。在任何群体中，妳通常是稳定因素。因为妳能把事情拢在一起，并让它们落到实处。在思想领域，这是很大的美德。因为妳总能看清什么能做到，什么做不到。但要小心妳的顽固与僵化。如果妳的眼睛总盯着地面，梦想家有时会比妳看得更多。

在妳生命中的某个阶段，妳会发现自己处在一个人际网络的中心。其中每个人都共享相近的进步愿景，或对某种技艺、技能或一套信念的相似热爱。这种参与，会赋予妳的人生意义与目标感。但妳始终需要用有创意的方式，来处理两种张力：一是参与群体生活的需要；二是忠于自己内在声音与价值的需要。还会出现另一种张力。妳热爱

与人合作，但妳会总想主导所参与的任何群体。因为妳知道自己是胜任的领导者，妳的想法既创新又可靠。妳越能在个人需求与创造才华，和对更大共同体的责任感之间，努力取得平衡，妳就会拥有越真切的自尊。妳对世界的贡献，也会因此更具创造性。

危险：高能爆炸物

不管你是否承认，你很有勇气。真的很多。可是要拥有真正的自尊感，可能更难。因为你太担心怎样把自己的愤怒和攻击性正向地处理和运用。这会让你在两个极端之间摇摆。有时，一点小事你就会发火。可有时，你又因为害怕显得有攻击性，而任由别人推来推去。情绪化反击时那种虚假的自尊，并不会让你真正强大或勇敢。那只是种防御。是为了不去感到无力，和对自己感到不自在。可要是你切割自己的愤怒，让别人欺负或操纵你，也不会带来自信。拐弯抹角地表达怒气，同样不行。你需要学会在必要的时候，坦诚而有意识地坚持你的个体性与立场。别把怒气攒着。别用那些会削弱自我价值感的方式去泄愤。为了他人，或打着某种理想的名义，你很清楚自己想达成什么。但要为你的个人价值发声，可能更难。躲在那些看似高尚的理念背后，并不能让你绕开“成为独立个体”的内在挑战。那些理念既为自我主张辩护，又让你感觉无私。真正推动世界前进的，是鲜活的个人，而不是某种抽象的人类模型。

仔细审视你的显意识目标与愿望。其中有些，可能并没有你以为的那么独立、那么个体化。你也许在早年就习惯了向他人的意愿低头。因此，如今你很难分辨，哪些是你真正为自己想要的，哪些是他人要你去满足的。当你过于用力地去完成那些并非出自你的期待时，内心会积累愤怒。它会侵蚀你的自尊，也会让你更愤怒。坦诚的自我表达因此变得艰难。你可能在两个极端间摇摆，却不确定自己是在单纯反应，还是在表达你最深处的价值。要建立真实的连接感，或许需要大量内省与反思。只有这样，你才能分辨哪些是下意识的反叛反应，哪些才是映照你最深内在自我的志向。

赌场里的生活

大赢带来的兴奋会让你满心欢喜。但你可能会以为自己总会赢。因为你觉得生活偏爱你。即使局势再糟，也总会有援兵来解救。你对自己的幸运星深信不疑。你的热情很有感染力，也能让别人的生活更开阔。但虚妄的自负会让你膨胀，过高估计自己。出现的问题并不是因为运气不好，也不是因为他人怀恶意。真正的原因在于你拒绝承认生命的有限性和俗世的限制。傲慢与贪婪会结成危险的同盟。你对一次又一次的大胜永远不知足。在某些层面，人生的确是一场赌博。但在另一些层面，你需要对他人有回应。需要辛勤工作与奉献。也需要愿意接受自己普通的人性。所有热气球在再次升起之前，都必须先落回地面。记得让你的那只热气球轻轻着陆。为更大的群体作出重要贡献，会启发妳，也会让妳觉得自己在过有意义的人生。妳在任何集体协作中都能慷慨且鼓舞人心。可要小心，别陷入一种虚假的骄傲。别以为自己属于某种灵性、道德、智识或意识形态的精英，于是就有权忽视他人感受与观点的价值。

在时间与资源上，妳可以很慷慨，甚至铺张。事情不顺时，妳会重新站起，再试一次。妳与人相处时，能真心行善。人生常会回馈我们给予它的东西。只要妳不指望别人事后替妳收拾烂摊子，妳的自信与热情通常都会换来善意。妳的好运，很大程度依赖直觉式的把握时机，以及妳对他人展现的积极品质。因为当妳的慷慨是不做作的——通常确实如此——妳往往就会吸引丰盛的回报。可真正的自尊，必须建立在比

好运、慷慨与对未来的信心更多的东西之上。妳需要更多现实感、耐心与敏感。也需要更少那种像伊卡洛斯一样的骄傲冲动。别飞得离太阳太近。想想当热量融化妳翅膀上的蜡时，会有什么后果。

难以企及的珍宝

妳对想象世界的特殊感受力，可以成为一种正面的自豪。尤其当妳用妳的天赋来服务他人时。但要确保，别让对妳那独特视野的虚假骄傲，变成逃避现实生活挑战与责任的借口。妳最大的危险，是失去平衡。而且妳可能不愿承认一个事实。无论妳的召唤多么正当、真实，都不能让妳免于一个基本需求。当妳把注意力放在更高的目标上时，要认出自己何时在等别人支持并服侍妳。一旦妳开始相信，妳来到世上只是为了拯救他人，或妳的天赋让妳享有特殊豁免，骄傲就会悄悄渗入妳的生活。如果妳既忠于内在的愿景，也忠于平凡的人性，就能肯定他人的人性。也能避免妳把自己困在一种膨胀的泡泡里。那种泡泡通往任何地方，唯独不会通向真正的自尊。妳会通过亲密关系，瞥见隐秘的奥秘，体验更高的觉知状态。即便在最艰难的伴侣关系里，妳也能找到浪漫的愿景，至少在一开始是这样。但在应对他人情感的复杂性时，妳需要坚实的边界和更多现实感。想要拯救或被拯救的渴望，无法解决普通的人类冲突。

妳对更宏大集体之潮流的敏感，是活出有意义人生的关键元素。也是成就圆满志业的基础。明智之举，是以可行的方式发展妳的才华。否则妳可能被他人的情绪淹没，直到分不清哪些属于他们，哪些才真正属于妳。到那时，妳也许会开始寻求别的逃避方式。那些方式产出更少，只是为了回避人类的苦难与彼此分离的现实。努力肯定妳的个体身份，连同它那些寻常而自私的缺点。不要把自己献祭给妳的艺术、妳的愿景，或某个灵性源头——它也许并不真的需要那种自我焚献。真正的自尊，取决于这样一种站姿：一只脚踏在妳人性之土上，另一只脚踏在那个“他界”上。妳觉得自己被召去以天赋来服务的，就是那个世界。

要么吃，要么被吃

妳的生活也许充满巨大挑战。也常有戏剧性的终结与新的开始。妳内心深处有股力量。它非要通过危机，来成全妳要证明自己力量的决心。在妳看来，个体性就等于生存。于是，妳的自信仰赖一个确信：妳能跨越一切障碍。也扛得住任何危机与灾难。妳为自己的力量、决心与韧性而自豪。可生活不只是一要么吃要么被吃。对妳来说，体会当下的喜悦与乐趣常常很难。对妳自身力量的虚假自负，会挡住妳的觉察。它让妳看不见两点：其一，妳把世界看成充满敌人的地方；其二，妳骄傲地拒绝向妳认定的“失败”低头。两者合在一起，把妳推入了痛苦的权力之争。妳往往会用妳手边的一切资源反击。包括操纵手段。可真正的自尊，无法从把人生看作充满怒气的生存之战中生长出来。在爱情与创造性表达上，妳的深度与强度让事情无法轻描淡写。妳能爱得很深，也能恨得彻底且不可逆转。任何创作都可能成为重生的源泉，或成为破坏的来源，因为它对妳的自我认同至关重要。试着发现自发的喜悦，让温柔与灵活渗入妳的努力。

只要“傲慢”不暗中与妳的个人怨气，以及对他人动机的猜疑结盟，妳就能把力量化为强大的转化工具。因为妳的锐利洞察能直抵人性最深处。别总是寻找替罪羊。别把妳所见到的人类种种问题，以及妳经历过的个人不幸，全都归咎于别人。若妳不能像珍视支配与臣服的宏大危机那样，也学会珍视善意与温柔的感情，“傲慢”就会以妳过去的伤

痛为食，还会以一种延续自家族史的压迫感为食。到那时，妳也许会对某个事业变得狂热，执意把别人看作敌人。妳会沉迷于与黑暗战斗的原型主题。并且没有察觉，妳在途中丢失了自尊和个体价值。

小我背后的大我

傲慢之罪有许多面貌。通过一些典型表现出来的骄傲，本身并不有罪。比如为成就感到自豪。为家庭、群体或国家感到自豪。为个人特质感到自豪。骄傲有许多积极、能建立自信的面向。即便在最世俗的形式里也是如此。但当骄傲被理解为Superbia——一种优越感——时，确实可能成为罪。因为它贬低他人的价值。还会把控制或伤害他人合理化。理由是自认更聪明、更有天赋、更有灵性成长、更具同理心，或更具社会意识。一种自我价值感，根植于与内在的“大我”的深度连接。这一大我既是个体，又属于更宏大的合一。它是对骄傲那些更具破坏性表现的解药。它把骄傲转化为一种热爱。去热爱那份神秘。它潜藏在你生命中经历过的恩赐、成功、成就、苦难、挣扎与回报的背后。

妳有理由为自己对结构和传统的坚持感到自豪。也尊重那些让世界以文明、有序方式运转的惯例。但要小心。别用虚假的骄傲来防御妳在自己和周遭世界里所畏惧的一切：混乱、变化，以及人类情感与本能的不可预知。妳需要承认并珍视妳天性中那些渴望挣脱束缚的部分。它们想去追求新想法和未知的路径。因为正是通过发现独立的精神，妳才能建立真实的自我感。妳越是躲在规则背后，妳就越难感到真正的自信。为妳的成就和力量感到自豪。也试着识别妳内在更叛逆、更不循规蹈矩的那些要素。它们才是创造力的真正源头。也能帮助妳体验到自己是一个完整的个体。

在所有大罪之中，傲慢与命运感和意义感的关联最为紧密。学会分辨并不容易。要分清哪些是你通过自身努力与投入取得的，哪些是被赐予的天赋，而你只是它们的守护者、载体与代言人，这对任何人都不轻松。之所以格外困难，是因为即便你承认这些天赋的神秘来源并非你自己，傲慢仍会悄然潜入，宣称优越。因为你也许在心里觉得，自己是某种被拣选的器皿。傲慢需要同等分量的解药——谦卑。只有这样，它才能展现出最具创造性的一面。米开朗基罗曾说，雕塑的艺术，是释放石头中本就内在的形象，而不是他自行编造。正是在这样的精神中——承认我们每个人都是承载独特个性的器皿——傲慢才可能成为爱的源泉。也包括那个我们常常误解而称作“自爱”的、难以捉摸的表达。其实那真正是对“大写的自我”的爱。



第五宗罪：色欲

第五宗大罪是色欲。这个罪在中世纪的基督教世界被称为‘Luxuria’。它与性欲相关，也与所谓的‘纵情声色’有关，即不受约束的感官享乐。时代已经变了。如今在西方文化里，色欲几乎不再被视为罪。更让人惊讶的，是遇到不论男女却否认自己有这种感觉的人。甚至是否认自己曾竭力去满足它的人。而且，当成年人在双方同意的情况下体验并追求色欲时，确实很难把它看作罪。近来，它成了魅力的代名词。它为香水、化妆品、服装、汽车、手机的广告添了佐料。甚至连厕所清洁剂、厨房纸巾等家居用品广告也会借它生色。我们对电影明星和流行歌手垂涎。把某人称作‘养眼’，本意是在恭维。谁点燃了我们的欲望，我们就用眼睛贪婪地打量那个人。

但在更早的文献里，描述的是灵魂从天上的家园走向尘世降生的旅程。此处所说的‘色欲’并不只限于性的层面。甚至也未必是单纯的感官层面。它被称为‘使人受骗的欲望’。这说明欲望本身并不是罪。可一旦牵涉自欺或欺人，它就会变得强迫而具有破坏性。色欲还被称作‘不当的渴求’。这揭示了另一个更微妙却极重要的层面：去渴望那些自己无权渴望的东西。而‘爱欲’也未必只是感官。伟大的神厄洛斯，其名字正是‘erotic’一词的来源，被理解为把宇宙中分散的元素缀连在一起的宇宙之力。这位大神象征任何形式的强烈激情，也包括理智与精神上的渴望。归根到底，色欲之罪并不只是‘不受拘束的感官享乐’。如果我们能开始明白，对每个人而言，什么才算‘不当的渴求’，色欲也许会显出巨大的创造力。外在世界得不到的，我们可以在内在滋养它。在这个过程中，我们会发现一种深刻的喜悦体验。

逾越界限

在物质世界里生活，妳感到自在。以情色欲望呈现的色欲，在妳看来也许根本算不上罪过。但有些形式的色欲，妳可能没认出它们的真实面目。妳欣赏自然的美与愉悦。也欣赏感官的满足、手艺与技巧，以及日常生活中有序的模式与循环。仅仅这种欣赏本身并不具有破坏性。然而，作为罪的色欲，并不在于对感官世界的简单欢愉。它更隐蔽的一面，关乎自欺与欺骗他人。它还可能牵涉一种不当的渴求，去追逐并不正当属于妳的人、事与观念。色欲也可能是一种炽烈的欲望，去追求那些超出生命允许妳拥有之界限的目标。换句话说，它让妳渴望成为另一个人。结果便是心生怨怼，倾向去寻找一个罪魁或替罪羊，把妳的匮乏感归咎于他人。

重塑过去

妳重视结构与传统。也足够现实，能承认肉体欲望的存在。并在生活中为它找个位置，而不至于过多扰乱妳的个人世界。可是欲望有许多形式。妳的那一种，可能是对那些早已‘过了保质期’的价值的‘不合时宜的眷恋’。妳仍紧抓不放，因为它们让妳有安全感与个人权威感。当妳坚持一套等级森严的规则，并据此否认他人——尤其是妳所爱之人——获得更大自由与个性的权利时，这就是对控制的欲望。它的破坏力可能比感官的欲望更强。因为它偏好那些会扼杀新可能性的态度。也会让妳变得不宽容、狭隘。传统价值观可以成为黏合家庭与社会的强力胶。如今的世界也许更需要它们。但请努力分辨。什么时候起，妳的渴望开始扼杀他人，以及妳自身的一切创新与创造力。

蝴蝶效应

你也许并不会被狭义的肉体“欲望”强烈驱动。可你容易被一种信念所诱惑：你能与许多不同的人相处并享受相遇。没有人会因此在情感上变得黏人、占有或愤怒。你热爱他人心智带来的思想火花。也迷恋不一定会发展成肉体亲密的情色互动所带来的兴奋。这样的调情气质让你极具魅力。你可以成为迷人的同伴。可你渴望随心所欲悦任何人并为所欲为的自由。对那些把深层情感交流看得比生活的浮光掠影更重要的人来说，这会让你变得迟钝，甚至在无意间显得残忍。你天性会从沉重的情感束缚中溜走。因为你热爱结识新的人与新观点。可也请留意：当你非要闪闪发光时，你的需要会不会踩到了最亲近之人的感受。你对人类共同的对美的渴望极其敏感。你也有把这种渴望以创造性形式表达出来的天赋。别让过多的理性干扰你的感受力。也别把理智当作防御，挡住那些需要被表达的图像与感受。花功夫去修炼把想法落成型的能力，绝对值得。

对持续心智刺激的渴望，能极具创造力。它让你用优雅而鼓舞人心的方式，把新点子表达给他人。你在人际接触中对持续变化的“欲望”也可以是创造性的。因为你总能通过交流而学习。别人也会受益于你获取的知识。可是，如果你想要稳定、并在个人与职业关系中获得情感上的回报，那么对“无条件接受你的反复无常”的渴望也许并不合适。你也许会遇到能给你所求自由的伙伴和同事。你也总会有欣赏你的机智与优雅、并无意把你绑住的朋友。可你又被那些能给你情感锚点的人所吸引。而这些人，未必会接受你为他们安排的角色。试着培养更多的敏感度。也试着更清楚地觉察自己真正需要什么，而不是只追随那些让你着迷的诱惑。

舍弃的魅力

妳私下，甚至秘密地追逐自己最深的渴望。并不一定是因为妳在道德上反对欲望。妳向往一种难以言喻的合一体验。而妳想要自我消融的渴望，并不属于感官满足的范畴。因为定义分离感的，正是人的身体。在内里，妳的欲望是一种神秘的向往。即使表面上指向感官满足。妳迷恋那种渴求不可得之物、无法公开拥有之物的自我牺牲。因为它能改变妳。因此，一种自我否弃的理想，染上了妳体验欲望的方式。禁忌之爱、不能公开成全的爱，或对不可得之人的爱，可能为妳提供路径。让妳继续追寻融入更大一体的企图。只要妳仍以凡身存在，这份渴望就注定难以满足。因为它是一座通往无形之境的桥。妳对自由与弹性的需求，会把妳带向不束缚妳的关系。它们让妳

有空间探索内在领域，不被日常生活的情感界限束缚。这能滋养创造力。但也可能让你对他人的感受变得迟钝。你不可能一边与所爱之人合一，一边又保持疏离与冷淡。

平常的人类欲望——对感官满足的追求——与你与难以言喻之物合一的向往之间，会发生冲突。它会带来痛苦的内在张力。你可能会压抑欲望来应对。也可能用伤害健康与福祉的方式逃避它们。当你觉得命运不公时，要小心自怜与怨恨。你需要为自己的选择负责。也要为你倾向投入的那类关系负责。要看清：靠任何人间对象，都不可能完全满足这份渴望。也要明白：你所寻的合一，指向无形之物，超出人类知识的领域。这样的理解，会帮助你珍惜当下的关系。也会让你通过创造性的形式，表达你关于永恒之美的愿景。让日常生活最普通的层面，也带上一丝难以言喻的气息。

分裂的欲望

你对完美爱情的渴望，与本能的情感需求相冲突。无论你多努力去控制或合理化，这都会让你长期感到不满足。你最强烈的渴望，和你为了获得情感安全所需要的东西，常常互相碰撞。你很难决定要走哪条路，也很难判断情感生活的哪些面向值得你忠诚。你常对身边的人感到失望，因为你说服自己他们永远无法满足你的需要。你也可能责怪他们对你要求太多。可事实上，是你在要求他人替你解决自身本性中的二分。你所渴望的理想关系，往往与真正能带给你安全感的東西相抵触。欲望与安全之间的内在拉扯是长期的。你总觉得他人让你失望。但这场冲突的解方，或许在你心里。即使你渴望情感上的亲密与稳定，你也需要自由，去追求更广阔的天地，并在必要时把自己从令人窒息的情感要求中抽离。你需要尊重自身性格的两面。别只认同其中一面，然后再通过伴侣把另一面演给你看。

欲望与需要之间的冲突也许让你不舒服，但它高度具有创造力。生活会迫使你学会诚实表达情绪。而对渴望的强迫性追逐，总会被焦虑与情感上的不安所挑战。若你倾向追求那种涉及欺骗或自欺的欲望，你的本能通常会大声而执拗地提醒你：这并不是最有帮助的路。即便你一时成功地欺骗了他人，你也会在无意识里，确保那些你试图欺骗的人最终会发现真相。你长期的情感不满足，其实可能是内在成长的朋友。前提是你能明白：与其把渴望的对象当作逼你在同样有效且必要的对立面之间做选择的现实事物，不如把它们当作引向更深自我理解的象征。

在旁观者眼中

你痛苦地渴望成为另一个人。你的自我价值感之所以匮乏，和早年的生活有关。也和那些不应得的拒绝、伤害，或被当成替罪羊的经历有关。可能发生在家庭里。也可能出现在同辈之间，乃至更大的社群中。现在，你很难相信自己会找到满足。每当你照镜子，你只看到那些你认为必须修正、或只能永远忍受的缺点。你看不到真实的自己。被人喜爱的程度，像美一样，在旁观者眼中。可在你自己的眼里，你是拿他人的期待和狭隘的目光来衡量自己的价值。不是依据你对真实自我的了解。你也许心里积着苦涩、怨恨，或受害感。但你需要从这种负面看法中退后一步。群体常常盲目、残酷、自以为是，甚至愚蠢。可你没必要接受它扭曲的价值观。家族背景中久远的模式，跨越许多世代，一再强化你的局外人感。即便在你需要松手、并让自己感到属于更大整体的时候，你也不太倾向于信任生命。尽量多去了解过去如何削弱了你的自信。也了解它如何夸大了你的怨恨。

操控关系并不能帮你建立真正的自信。要更诚实地面对自己。如果你想更有创造性地处理那些缠着你的不安全感，这样做更明智。你需要更宽广、也更包容的理解，来看待过去的伤痛。因为那些伤，或许反映的是整个人类作为一个群体的局限，而不是你的真实过失。你需要信任自己，也信任你所爱的人。可这不会发生，除非你能看见：你多么频繁地误解别人对你的感受。也看见你如何让消极的预期，堵住他们试图给予你的爱与支持。你足够敏锐，不会在关系里接受浅薄的情感表达。可也请试着分享你的脆弱。不要抽回爱。不要执拗地把自己放在受害者的位置。也不要无意识的情感残忍来回避受伤。凭借洞见与内在的修炼，你可以拥有值得的、喜悦的关系。也能获得关于人类之爱本质的深刻智慧。

花衣吹笛手

你不需要咄咄逼人就能得到想要的东西。因为你通常能优雅地打动别人，让他们无法拒绝你。你有修养也有手腕。你总能吸引他人。即使你铁了心要按自己的方式来，你也能保持友善。不过你更喜欢有点挑战。这样能缓解关系里长期缺乏火花所产生的无聊。你对刺激的渴望会被体贴所调和。你也够明智，只追求自己知道拿得到的目标。但有时你得为自己而战。你那套文明的做法未必总能奏效。你在追求目标时，别一味取悦所有人。你渴望一种不与人发生大冲突、也不冒情绪波动风险的“胜利”。可当你发现生活与爱并非总是那么轻松舒服时，你会困惑，也会难受。你擅长讲道理，因此常能如愿。因为你能说服别人来支持你。也因为你真关心他们，他们更可能回应你的心愿。可你可能忽略自己的感受，也忽略他人的感受。在关系里，你有时没意识到，讲理并非总是最佳方式。

感官层面的欲望，多半不会给你的生活带来太多痛苦。因为即便渴望很强烈，你也通常会用魅力与文明的举止去调和它。你也很少追逐根本得不到的目标。可如果你以为自己总能不经公开的冲突就得到想要的东西，这种渴求就可能变得“不合时宜”。大多数时候，你想以最小的冲突赢得奖品的愿望会实现。有时，你需要面对自身与他人身上混乱而具攻击性的成分。那需要更多洞察、更多坚韧，也需要愿意接纳那些你宁愿回避的人性面向。有时，你还得独自追随一份珍贵的渴望。若所爱之人不跟随你，也别怨恨。遗憾的是，生活也许不会让你在取悦所有人的同时，又把一切都如愿拿到。

苛刻的条件

欲望会在你心里激起深深的冲突。你缺乏真正的自尊。因此不相信你能得到你渴望的对象。于是你倾向选择安全的关系。它们保护你，不让你暴露脆弱。却无法满足你更深的渴求。在你生命的不同时刻，欲望可能伴随疼痛。不过，这些疼痛能成为洞见与智慧的催化剂。你怀揣根植于童年的深层不安。它反映出你对自身价值缺乏信念。也反映出一种根深蒂固的假设：一旦有人真正了解你，他们就不会觉得你值得被爱。你认为必须靠迎合他人的期待来换取爱。可当他们不认可、也不想要真实的你时，你便感到受伤与被拒。你需要回望过去，去明白为什么你总以为爱是有条件的，而不是自由给予的。也要明白，为什么你渴求一种被理想化、完美无缺的爱。那样的爱在人间永远无法实现。你对自己的权威深感怀疑。你害怕只要不遵循世界的规则，自己就会受苦。这种不安全感会让你渴望权力。它会压抑你的情感表达。也会让你在任何让你感到脆弱的关系里，决意去掌控。但走安全的路，会让你感到孤独，也在情感上饥渴。

当欲望被不安全感染色，后果会很痛。你可能为自己感到非常难过。因为你被剥夺了你所渴望的那种幸福。但自怜解决不了问题。你可能变得苦涩，把他人看成不够有爱。你会硬起心肠，以保护自己不受伤。然而，这种苦涩只会让你更觉得自己被贬值。你可能会选择那些你并没有那么渴望、却更渴望你的男友。你以为这样能让你的脆弱更安全。或者，你会一再忍受被贬低的模式。那些人只是在映照你对自己的贬低。另一种可能，是你能意识到，言情小说与电影里那种天真、煽情的爱，从来配不上你的深度与复杂。对完美之爱的梦想被挫败，会让你饥渴。可它不会让你饿死。前提是你能从内在建立自我价值感。不要指望别人来疗愈你的童年创伤，并把这份价值感提供给你。

美与至善

色欲有时看上去无害。尤其在我们所谓的“宽容社会”里。可它仍可能是一股强大的破坏力。荷马在《伊利亚特》中写到：伟大的特洛伊城因此而亡。起因是特洛伊王子帕里斯对斯巴达王后海伦的欲望。而她已经嫁给了别人。神话与文学里，到处可见色欲的腐蚀作用。它的危险并不总是反映某种偏执的宗教或道德教条。色欲同其他诸罪一样，首先是心理层面的。它迫使我们承认一个事实：生命会为我们的欲望和梦想设下边界。然而，由于色欲真正的象征性本质飘忽难捉，我们常常意识不到自己已被它控制。我们还会试图说服自己，自己的欲望是正当的，甚至是无私的。因此无需任何内省，也理应得到满足。

你并不比别人更能抵抗欲望的感官诱惑。可如果你选择追逐它们，你往往比许多人更谨慎。这样做是为了确保你的生活安全不受威胁。不过，还有一种更微妙的欲望，可能会困扰你。那就是对改变与蜕变的深切渴望。它会与你那种对超出你控制或理解之外的体验的固执抗拒发生冲突。试着认清你对任何可能搅动你生活的新事物的抗拒。如果你否认你想从你所设下的自我限制中获得自由的渴望，欲望就会把你拉向那些会搅动你世界的人和处境。它会把逼入一个你尚未准备好的未来。试着在你所珍视的与你所渴求的之间找到平衡。这样能滋养你的内在生命的成长。也能唤醒那些也许一直未曾发展、因为你过于害怕去冒险追求它而被搁置的创造潜能。

在外在的世界里，你永远不可能真正拥有你欲望的对象。因为你真正渴望的东西并不“在外面”。在内在的世界里也不太可能。你无法把它当成一种不变的开悟、完美或超越的状态来拥有。再多的算计、强迫、欺骗、自欺或自我牺牲，都无法满足欲望。因为从本质上说，你所渴求的对象象征着某种不可言说之物。你越能明白这一点，你就越容易察觉你何时正滑入欲望之网。也越能以更有创造性的方式来应对挫败与不快。它们不可避免地伴随任何试图约束强烈欲望的努力。看见外在对象的表象之外，或承认内在完美理想的不可能，并不等同于自我牺牲。但它们是前提。它们让你得以与你内在的美之原型相连，并把欲望转化为喜悦。



第六宗罪：欺诈

作为“七宗罪”中的第六罪，欺诈在拉丁语里被称为‘Avaritia’。在中世纪对诸罪的描述中，它通常被称为贪婪。这个称呼源自更早的文献。那里把它称为“邪恶狡诈的阴谋”。这一罪也被称为贪求。贪婪与贪求，是欺诈与贪欲的令人不快的混合。为了达成目的，它们需要狡计与算计。别人不太可能把我们想要的一切直接给我们。尤其当我们并无正当权利时更是如此。欺诈像变色龙。它很容易与任何其他罪结盟。它专注于窃取理应属于他人的东西。无论目标是物质的、智识的、情感的，还是精神的。它背后的原型形象是盗贼。但凡在生死攸关、不得不伪装与掩饰的处境中求生的人都知道，欺诈也可能反映一种务实的理解与适应世界的方式。它有时会成为保存与保护自己的手段。尤其当我们置身危险世界，面对压倒性的艰难与压力时更是如此。

“欺诈”之罪既不是单纯的说谎，也不是单纯的贪心。它是运用诡计的冲动。它常伴随着一种优越感。得手的施行者会相信自己比别人更聪明，因此有权愚弄他人。在这一层面上，欺诈会深刻破坏关系，也会动摇个人在更大共同体中的位置。可为什么会有人选择强迫性地撒谎？又为什么要从他人那里套取本可被慷慨给予的东西？或者偷走那些本应靠诚实努力来获得的東西？有时，欺诈会伴随着一种信念：除非偷来，否则生命中不会有任何值得拥有的东西。当我们认为正直与诚实是过时的美德，在一个强硬、冷酷、缺乏怜悯的世界里毫无立足之地时，欺诈也会开花结果。犬儒主义会为欺诈撑腰。对他人感受的深度漠视，以及对内在良知之道德要求的忽视，也会助长它。然而，成功的欺诈所需的敏锐的智慧、洞察力、细腻与深度，如果能与正直和慈悲结合，也可能孕育出一种东西。我们可以把它称为世俗的智慧。

有良知的精明

你务实而清醒。你很清楚，为了在世上生存并闯出路，有时确实需要一点欺骗。所以欺骗总是近在手边。这并不意味着你天性不诚实。每个人都具备欺骗的潜能。有时，哪怕心里不情愿，你也会认定，含糊其词或遮掩真相是达成目标的唯一途径。你也足够精明，见识人情世故，能智胜那些在你看来该被智胜的人。可能是你认为压迫而且不公平的机构。也可能是你觉得不如你应得的个人。不过，真正的世间智慧不同于贪婪或犬儒。它是精明与伦理的结合。要在实现目标的同时守住自尊，你需要牢牢把住这两点。

传统的虚幻力量

你偏好传统价值观。它拒绝对“欺骗”的直白表达。那些公开表现出这种行为的人，很可能会招致你的批评和反感。可你也可能在关于他人本性，以及你周遭世界本质的问题上自欺。你不喜欢任何对权威的挑战，尤其是对你自己权威的挑战。你也不容易接纳古怪、非传统或叛逆的人。思想上的僵化，会让你看不见流动与成长的必要。不论是在个体层面，还是在整个世界。你可能对维持现状怀有一种贪婪的执著。这样做的理由，既有对一套珍视价值的忠诚，也有自我欺骗。有时，你也缺乏对那些无法依附过去之人的同理。他们别无选择，只能随时代而动。敞开你的心与头脑，或许能帮你找到更好的“欺骗”防线。它比你对所谓正确之事的简单宣告更有效。

轻巧的手指

你头脑灵活可变。你能玩味不同的想法。即便它们彼此矛盾，你也不会被压力压垮。你的灵活是一种天赋。也是通向欺骗的敞开之门。因为真相是相对的。你会根据听者呈现不同的观点。这会造成冲突，因为你重视基于直接经验、缓慢积累而来的价值和知识。有时你会发现自己说着并不真心相信的话。明知该沉默，却话说得太多。思维的流动性并不会自动把你变成一个欺骗的人。可是你并不排斥稍微扭曲事实，或以让自己开心、服务自己目标的方式重述过往。只是这些方式未必能帮他人获得更清晰、更真实的视角。你也乐于使用并非出自你的词语与概念。对你来说，思想的领域像一片肥沃的牧场。任何人都有权在那里汲取养分。这会让你在“创意来自哪里、该把功劳给谁”上显得有点“手脚轻”。这不是精心算计的欺骗。更多反映了你对知识的民主态度，本身颇为理想主义。可是在现实世界，别人为发展自己理念所付出的心力，一旦得不到承认，往往会觉得愤怒与委屈。你拥有许多心智能力的天赋。务必以正直来支撑它们，并尊重他人的感受与创作心血。你与集体心灵中更深的暗流相连。你需要通过某种创造性的媒介，让你的洞见成形。你可能会被自己所感知与所想象的东西淹没。你也可能试图把这些经历理性化，而不是尊重它们。保持边界。但也要尊重那些你无法以理性理解的东西，并尝试把它们表达出来。

心智的世界对你来说，像一个家。可“欺骗的世界”从不远离。它未必以贪婪等物质形式出现（虽然也不一定能完全排除）。更多以一种观念的形式出现：你相信知识该向所有人自由开放，而不是归某一个人所有。因为你把真相视为相对而非绝对，你也会变得回避、滑头，并且对真相有所保留。只要是你凭努力获得的，分享知识是值得赞赏的。可若是偷来那些由他人辛劳塑形的点子，就谈不上可贵了。在法律世界中，‘知识产权盗窃’是一种难以举证的罪行。但一旦被盗，就很难忽视。你拥有聪明才智、敏捷的洞察力，以及优雅而有说服力地阐述想法的能力。务必找到那份智慧，用情感的敏感与正直来表达你的天赋。

许多沉默之声的回响

妳是个内向寡言的人。妳不太愿意把最深的想法与感知分享给别人。妳倾向于保留不说，这会造成沟通上的困难。即便亲近的人也会觉得妳在隐瞒什么。其实并不一定。往往只是妳很难把真想说的话清晰表达出来，甚至觉得这样做会痛苦。妳天生的沉默寡言，若任其发展，可能会助长“欺骗”的算计。因为妳几乎不外露信息。若进行不诚实的行为，或故意说谎，被抓住的机会就更小。但妳把心事埋在心里，并非算计。它常与深度思考、丰富的直觉洞见相伴。还有一种愿意看穿表象的兴趣。这样妳能触及更

深、更本质的现实层面。它们滋养着妳为超越妳自己之事物服务的渴望。妳的多才多艺与沟通天赋，能为妳对集体心灵的敏感提供许多创造性载体。妳别害怕向那些比理性认知更神秘、更难测的情绪与直觉敞开自己。学会为它们塑形。别自欺，以为妳只是理性的产物。

妳有极深的思考能力。对集体心灵中许多未曾言说的声音也格外敏感。尽力把知识与创造性的技巧都用起来，把焦点放在内在世界。因为不喜袒露内在实情，妳天生容易倾向“欺骗”。但妳也有打磨良久的良知。并懂得家人、朋友与社群网络所能提供的支持。对他人重要性的这种体认，加上对更微妙灵性现实的觉知，会让妳把天赋奉献于他人之服务之中。它会在内外层面都产生正面结果。服务对妳很重要。但它不必只是实务层面的，也未必以显眼的形式出现。通过妳的创造性工作，去启发他人的信念与想象力。这样的贡献，与妳为他人所做的任何具体努力一样宝贵。

不宣而至

有时，念头会在你的意识里骤然冒出。你甚至不知道它们从何而来。创造性的技巧或手艺也会如此。突然之间，你就会做某件事。你会做出某种东西。却并没有多年的训练背景。而“欺骗”也可能猝不及防地浮现。你不明白自己为何会突然觊觎不属于你的东西。也会沉迷于欺瞒，却不明白自己为什么非得这么做。你并不总是和自己的感知与思维过程保持良好连接。它们可能在表面之下悄然进行。会产出结论、启示或冲动。你的意识却并未清楚觉察它们的来源。这是一把双刃的天赋。你需要培养洞察与反思。这样才能保证你对自身价值观的忠诚依然坚定。你并不缺智慧或才华。可有时你几乎不知道念头是怎么进到你脑海里的。你的思绪在点子与点子之间飞速跳跃。快到你自己都跟不上。去检验这些点子的实用性。也学会倾听。一旦你说起来，就很难停下。

你的灵感可能以极其有创意的方式涌现。这是你的天赋里“向上”的一面。点子与图像会直接到来。它们可能新颖，甚至璀璨。但同样强势到来的，可能是僵硬的看法。而这些看法未必属于你。它们可能来自更深处的集体心灵。你特别容易受那类集体化的合理化影响。它常被用来为“欺骗”辩护，尤其打着社会或意识形态的名义。学着仔细评估你真正的想法。别只是替一种集体态度发声。那并不反映你真实的个人价值观。你也需要努力更自觉。尤其是在“欺骗”能影响你的态度、把你推向那些你在意识层面深深不赞同的行为之时。要最有创造性地运用你的天赋，你需要自觉的努力。也需要承认无意识心灵的自主与力量。

什么是真理？

纵观历史，欺骗有许多名字。其中包括贪婪与贪求。这桩罪像一条蛇。它在我们最珍视的理想与高尚的意图之下盘绕、穿行。它总把自己伪装成别的东西。欺骗可以与嫉妒、暴食、愤怒、傲慢、色欲与懒惰结盟。它会生出混合体。在一个缺乏真正世间智慧的世界里，这些混合体常常在社会上看起来也算可接受。借助政治、社会与宗教意识形态提供的各种合理化，欺骗是最容易被辩护的罪。而典型的盗贼与说谎者可能成为真正的破坏性力量。但欺骗同时又是一个极具创造力的催化剂。它帮助我们创新的把想法转化为具体行动。没有欺骗，任何愿景都无法得以显现。任何梦想都不可能为减轻人类的苦难作出贡献。再多的同情也无法培养出在现实生活中帮助真实之人所需的技能。

你想感觉自己掌控着人生，也能抵抗那种会导致剥削他人的懒散式自我放纵。但更隐蔽的欺骗仍可能影响你。即使你在道德立场上反对处心积虑的不诚实，也未必幸免。你对创新想法的抗拒，可能是一种自欺。教条式的自以为是，会妨碍你打破成规。也会妨碍你追求新的可能。你也可能故意不承认他人的需要与价值。别人也许不愿走和你一样的道路。即便他们不接受你的观点，他们仍然有权得到理解和尊重。为维持控制而压制他人的自我表达，是一种贪婪。因为那是在抓住并占有不属于你的东西：他人成为他们需要成为的样子的自由。试着获得分辨的智慧。明白什么时候该改变，什么时候该保持不变。

在一个理想的二维世界里，没有细腻，也没有微妙。也许“欺诈”就不是必需的；其他诸“罪”也一样。然而，以创造性形态出现的“欺诈”其实至关重要。它把任何善意或抱负转化为具体行动。也把爱的感受化作真正去爱的举动，从而让你自己的人生受益，也让他人的人生受益。没有任何更高的力量能够把“欺诈”转化为世间的智慧。一切都取决于你追求内在洞见的意愿。也取决于你的决定——作为一个个体，去直面你自己内在世界里那些浑浊而含混的层面。还取决于你对心灵多面且自相矛盾之本性的认识。当你能看清“欺诈”如何巧妙地渗入你最珍视的道德与精神信念之中时，你就会真正明智。这个世界既需要细腻，也需要善良。既需要经验，也需要天真。既需要现实主义，也需要信仰。



第七宗罪：懒惰

七宗罪中最后一个被称为“懒惰”。更早的文本却写作“*Tristitia*”，意思是“悲伤”。它也被叫作“怠惰”。有时还用拉丁词“*acedia*”，意为“冷漠”。之所以有这么多不同称呼，说明这一罪名是一种复杂的人类表现，根源很深。需要更微妙、更心理学的理解，才能揭示它的本质。懒惰暗示不愿行动，这与悲伤很不同。那些奉行严格工作伦理的人，常用它贬称提倡更松弛生活方式的人。冷漠既可能与悲伤有关，也可能与懒惰有关。因为有时很难分辨你只是怠惰，还是被深深的怀疑与自尊的丧失所拖垮。对“懒惰”更贴切的现代词也许是“抑郁”。这个词在医学界与大众中都并未被很好理解。更古老的希腊化文本曾把色欲与欺骗联系起来。它也把“冷漠之罪”称为“使事物时增时减之物”。换句话说，就是任由你的情绪与感受摆布。有时甚至会严重到你无法在生活中正常运转。

“懒惰”的观念起源于一个历史时代。那时人们被期待定时祈祷，行善，并把部分、甚至全部生命奉献给教会。个人感受，特别是反映情感需要的感受，并不被视为正当或可接受。现代西方的个体性观念，当时并不是集体世界观的一部分。人被其在所谓“存在的大链条”中的位置所界定。并不拥有对个人情感、信念、思想与梦想的权利。在西方世界，我们如今已不再拥护那种世界观。然而在生活的许多领域里，面对集体的期待与预设，个人的需要与欲望依然不被接受。冷漠有时确实映照懒惰。但它也可能映照深深的不快乐、不满足，以及对生命的信心与信任的丧失。不过，如果你能以优雅与专注之心，并对你的内心梦想保持忠诚，去接受并顺应时间的循环，这种能力就能把“冷漠”转化为一种极其珍贵的品质：“宁静”。

陷入泥沼

你的情感本性冲动、任性、戏剧化。它和你对于物质稳定与秩序的自觉需求之间存在冲突。你内在有一种强烈的不耐烦。你想要什么，就想在你想要的那一刻立刻得到。像个自我中心、绝不接受“不要”的孩子。这个内在小孩与平时现实、自我克制的你形成鲜明对比。它拒绝学习耐心与自律，也不愿意否认梦想。你对安全感的执着，以及你以现实、甚至常带玩世不恭的眼光看世界的倾向，可能会否认你内心的灵感本质。也会压住你对冒险与新天地的无尽渴望。一种令人不快的虚无感会把你拉进冷漠、低落的状态。即便自律与理性分析也无法扭转。冷漠，往往是在否认一股充满生命力与想象力的精神。它值得更多关注与尊重。

放松那张绷紧的嘴角

如果妳被“冷漠”的感觉困扰，妳宁可采取所谓的“绷着嘴角”的态度，继续把事情做下去。妳不会去更深入地探究悲伤的根源。这是一种令人钦佩的品质。它体现了自律，也是不愿沉溺于自怜。但它也可能帮不上忙。因为抑郁之所以侵入妳的生活，可能有更深的原因。妳不喜欢挖得太深，进入过于混乱的领域。尤其是情感与想象的世界。不过，妳的克制，以及对理性解释的坚持，可能掩盖了对改变的深切需要。也可能掩盖了一种合理的不满，这需要妳在生活或观念上做出重要的转变。抑郁不能被命令着消失。忽视它也并不明智。建议妳去探索“冷漠”之下的情感或创造性的不满足，并学会在妳的生活需要妳不敢直面的改变时，如何应对。

保持紧急出口畅通

当你感到被困住，而你对探索与冒险的本能需求（无论在精神上还是身体上）被忽视或受挫时，冷漠就会袭上你。对你来说，安于重复、安全、乏味的生活根本不是选项。你内心深处总是坐不住，渴望不断拓展视野。你需要从日常经历中挖掘意义与重要性，这常常表现为对改变、新项目和新人脉的长期饥渴。一种感觉在滋养着你：你总在奔向某处。你在探索、在探究，去发现新人、新思想、新图景、新的创意尝试，甚至那些你未曾知道存在的世界。千篇一律让你避之不及。好奇心与发现的激情是你最根本的情感需求。只要行动的自由被堵住，你就会对生活失去信心。你会沮丧、懒散，甚至身体抱恙。你对工作有很深的情感，也需要感觉自己对他人有用。可你不喜欢例行公事，也不喜欢大机构与公司里那种束缚人的层级与结构。去找一个能表达你想法、还能自由走动的工作领域吧。在你意识到自己多么被憋闷之前，你的身体也许就先把你的冷漠与无聊表现出来了。

你源源不断的创意能量与点子，是宝贵的资产。可它也会带来问题。尤其当你把盘子装得太满，一口气接太多事，而你又拿不出完成它们所需的金钱或体力资源时。那时，你可能会无休止地拖延。你会靠旅行或做梦来逃避。结果也许什么都没做成。冷漠会让你怀疑自己，也怀疑你相信支撑你生命的更深层意义。务必认出并尊重你那多变的灵魂。为它找到可以表达的创意载体。可你也得接受世俗的限制。包括那些因为你把自己投入某个鼓舞人心的想法或项目而亲手给自己设下的限制。试着既有耐心也保持乐观地接受这些限制。否则，当你发现自己不能在想做的时候就立刻去做时，你可能会像孩子一样闹别扭。

小宇宙中的大宇宙

妳的安全感源自一种感觉：妳的世界被妥善安排、有章有法。日常生活的节奏与仪式能护住妳，免于焦虑。妳在情感和经济上都仰赖工作。尤其当妳能把技能用来造福他人时更是如此。不论是物质、情感、智识还是想象层面的服务，都会让妳感到有价值，也感到归属。如果妳对工作缺乏安全感，或不信任同事的可靠性，冷漠会来困扰妳。当妳把安全看得过重，因害怕冒险而否认更鼓舞人心的目标时，妳也会感到抑郁。冷漠不仅会表现为抑郁和精力流失。它还会化作一些恼人的身体症状，映照出妳情绪困扰的深度。妳需要生活结构。也需要能满足想象力与求知欲的工作。别把自己钉在一份工作、日日重复同样的事。无尽的例行会滋生冷漠，并引向不可避免的爆发。到头来只能另谋出路。不如更早主动去寻找，而不是等到爆发再走。

认真留意你的身体。它会随情绪天候的变化而像气压计那样示警。稳定对安全感很重要。可别为此出卖灵魂。在生命的某个阶段，表达你的创造力也许是必要的。哪怕这意味着离开安稳的工作环境。你需要日常结构。还需要那些能带来情感回报的日常仪式。因为它们以小见大，象征着深层现实。照护身体与心灵同样重要。因为你常常先在身体层面表现情绪。然后才意识到自己在感受什么。如果你愿意把生活组织得只为你而设，不再盲从外界的预期，宁静触手可及。

安全港湾

当亲密关系出现让你不愿面对的变化时，抑郁可能会困扰你。即使你不愿承认，你其实深深依赖亲密关系中的他，来给予你安全感。你也许会说服自己，觉得你很超然，很独立。可你需要知道一件事：你可以离开一阵子。再回来时，会有温暖而充满爱意的欢迎在等着你。学着承认你真正的感受。再更坦率地表达出来。别把他人的支持当成理所当然。让最亲近你的人看到你的脆弱。也尊重他们的脆弱。别把你自己的情感依赖投射到他身上。如果你把别人看成占有欲很强、不给你足够空间的人，你可能会发现自己变得孤单无依。因为你伤害了那些你最需要的人。关系才是你情感生活的真正核心。只要你愿意接纳这一点，真正的安宁其实触手可及。

神圣的不满足

你为获得情感安全所需要的东西，和你为实现理想化爱情梦而渴望的东西，总在冲突。当你拥有所需之物时，你仍觉得不安与挫败。因为它永远不够。当你得到所渴望的，你又会感到缺乏安全感，心神不宁。在这两极之间摇摆，会打开通往冷漠的大门。那种冷漠根植于怨怼与无法实现的渴望。不满足可能变成一种慢性的心态。别把你的内在冲突怪到别人头上。尤其别因亲近之人未能满足你的期待而责怪他们；没有人能时时处处面面俱到。也别责怪自己没能成为“超人”。既能始终滋养与稳定，又能始终刺激、迷人、令人渴望。当别人无法满足你那些不可能的期待与要求时，你会被自己打击。迟早他们都会失败。因为他们是人，就像你一样。你倾向于理想化关系中的沟通。你盼着能找到完美的同伴，与你无尽地分享有趣的想法。你对无聊的容忍度很低。这会驱使你从一连串不同的人身上寻找灵感。然而，你的情感需要也许要求一种更深、更有承诺的相处方式。

当你无法把人性的现实与你的浪漫理想调和时，冷漠会困扰你。你需要用智慧来处理这种冲突。它不太可能自行消失。逼自己在你本性中同样合理的两面之间做选择，并无帮助。如果你能通过创造性表达来呈现这种二分，而不是期待别人替你解决，你或许就不会那么急着怪罪他们。你的怨气源于落空的预设。你需要觉察自己关于“拥有情感与性满足的权利”的那些预设。你也许没有意识到，关系是两个人的事。并不只是你个人的满足。如果你能找到创造性的出口，给你内心的张力一个形状，你会找到宁静。如果你能用洞见、温和的现实感与幽默，来回应生活、他人与自己的情感困惑，你也会找到宁静。

在乱流中飞行

你喜欢把紧急出口的门留着不关。因为你总觉得随时会有意外发生。你也想事先做好准备。你内心背负着许多焦虑。你试着通过抽离日常关切和情感要求来缓解。你还会逃进观念与直觉的领域，将与你更广阔、更非个人化的宇宙连接起来。你可以是灵感

充沛、特立独行的思考者。也是对社会规范以及琐碎、庸常思维的坚定叛逆者。妳未必完全觉察这股强大的反叛精神。妳甚至会感到惊讶：即使妳相信自己想要平静、单调的生活，动荡与变化仍会紧追着妳不放。务必看清妳对自由的需要。妳试着在生活里为能拓展视野的兴趣与关系留出空间。如果妳连一两扇门都没留着，妳会觉得被困、被压抑，甚至深陷抑郁。非常谨慎地选择你的工作领域。没有什么比一份程式化的工作更能让你转身就走，尤其当你既没有自主权，也无法表达原创想法时。你不喜欢规章与等级，但也许需要学会更有耐心，并尊重必要的纪律。当你干着不对的工作时，你的身体可能会告诉你。

你情感二分的两面都不是“错误”的。两面都为你创新而不安的天性，提供了重要的维度。和他人一样，你需要归属。你需要安全、保障与相伴的温暖。但你也有一股无政府式的精神，总在向前看，寻找解脱的道路，摆脱那些把人锁在狭隘现实观里的窒息性束缚。尽量有意识地留意：你何时在压抑其中一面。也留意，何时是让新事物在你生命里浮现的时候。当灵感与原创的声音没有表达空间时，冷漠会出现。而当你过度追求自由，牺牲了稳定关系与安全环境的需要时，冷漠也会出现。倾听两种声音。维持它们之间不断变化的平衡。并在接纳你的洞见天赋及其常伴随的孤独中，找到安宁。

这不公平

冷漠可能会让你被一种痛苦的感觉折磨：觉得人生对你不公。你也许会相信，你不快乐的根源在于他人的残忍与冷漠，或在于社会的种种失当。如果你把自己认同为受害者，你可能会觉得自己背负着永远无法愈合的情感创伤。也许你在早年被剥夺了情感滋养。可是你的家人本身也曾在某些方面被剥夺或受过伤。请多留意你心里的怨恨与苦涩。更深入地看一看：人性阴暗面与你极高的理想之间，存在着不可避免的冲突。你可以对世间不公平的苦难生出深切的慈悲。不过，你也许需要用更为超然的视角，去看待那些有缺陷的人类所处的困境。他们在艰难的世界里挣扎着寻找光亮与意义，正如你一样。他们常常跌跌撞撞、犯下大错，只因为他们也像你一样，觉得生命太不公平了。孤立与社会排斥，可能在妳的家族史中一再上演。早在妳出生之前就如此。从这股暗流中学习。可别把它当成妳的身份，也别把自己视作社会的受害者。妳的个人能力需要被鼓励。那些与妳的身份或当下生活无关的古老愤怒与苦涩，不必再背负。

冷漠可能表现为孤立与抑郁的感觉。但妳也可能把它体验成一种侵蚀性的怨恨。别把自己认同成无力的受害者，仿佛被无情而不可控的力量左右。所有人都会被生活以某种方式伤到。即便妳相信自己的伤更重。自怜与苦涩，不会被某种外在的魔法治愈。疗愈与智慧需要从内心生长出来。妳早年很可能遭遇过不公平的对待。妳需要以对自己的慈悲来面对它。但慈悲不同于自怜。试着培养更超然的视角。这样妳才能分清，哪些是不折不扣的不公，哪些是妳近乎不可能的高期待。把自我完全等同于伤口，可能会把妳变成曾经伤害妳的那类人。对人性的盲点与疼痛都怀有同理，才能带来真正的宁静。

巡逻的哨兵

因为妳不指望他们会提供支持，妳也就不太愿意向任何人开口求助。妳常以自立自足为傲。以至于几乎没有人，或者根本没人，能理解妳内心的敏感、羞怯与孤独。妳也

许长期都得靠你自己照料。也许会觉得，妳从未被允许做个快乐、无忧、可以不负责任的孩子。有时，妳认定别人终会让妳失望。这样的想法会变成自我实现的预言。因为妳的防御心理与不信任，会传递出错误的信号。于是他人会拒绝妳，因为妳在拒绝他们。没有什么能重现妳的童年。但妳可以更深入地向内看，看看冷漠和怨恨如何在表面之下滋生。因为在内心深处，妳常常索求他人对妳的爱意的证明。一旦他们没有回应妳未曾说出口的要求，妳就会更加委屈不平。妳害怕放手控制，也害怕因为妳的情感需要而被他人掌控。于是妳会表现出骄傲的自给自足。它也许能骗过别人，但在妳最需要鼓励时，却只剩孤独与缺乏支持。妳很难信任别人的诚信，并预期他们会欺骗妳、占妳的便宜，或抛弃妳。

妳预期会被辜负，于是把别人推开。妳觉得先拒绝总比坐着等被拒绝好。为确保别人不能伤害或让妳失望，妳会强烈控制。妳的冷漠最具破坏性的部分，是妳容易让自怜与怨恨侵蚀妳。它会削弱妳自在且自信地投入生活的能力。妳的防御，会让妳在表达感受时带有操控。也会让妳不合情理地挑剔与评判。所有这些自我保护的运作，最终会让妳感到深深的孤独。即使妳的生活中不乏真心关爱妳的人。妳可以很坚强、可靠、有韧性，也能不知疲倦地照顾他人。但除非妳对自己诚实，并看见那座妳在心里建起的情感牢笼，妳不会找到宁静。那座牢笼的墙，是由早年失望一块块砌成的。

循环往复

冷漠是一种与时间循环密切相关的“罪”。它关乎这样一种观念：万物会在合适的时刻诞生、成熟，又逝去。它为新的诞生和新的循环让路。诗人 T. S. Eliot 曾写道，四月是‘最残忍的月份’。但也许只有冬天来临时，人们才最真切地体验到一年将尽的深沉悲伤。要与这种深层的原型性循环相契合，妳需要认清自己情感的潮起潮落。也要承认那些时刻的正当性：当妳最需要、最脆弱、最难以独立时。以及当妳最强大、最有创造力时。妳在生命中的任何时刻都不可能得到自己所需的一切。但是妳也许会发现，足够的爱、尊重、鼓励与支持依然可以被妳体验到。它既来自他人，也来自妳自己。凭借这些，妳可以在人生路上找到宁静。

你对时间和传统的尊重，可能让你很难承认自己有抑郁。因为在你眼里，那像是自我放纵。你的坚强和务实可敬。但你有时会把一套过于简单的规则，强加在自己复杂的内在本性上。当你感到冷漠和低落时，别只是一味咬牙硬撑、强装镇定、顽固向前。你需要弄清楚为什么会这样。勇气和自制各有它们的时机与场合。可你的情感需要，值得得到比“人应该怎样表现”的狭隘假设更宽广的对待。你尚未活出的个体性的生命力，会要求被表达。无论你多么用力去压制它。冷漠会掩盖那未被承认的灵魂的不快乐。如果你能把自己当作一个完整的人来珍视，宁静是可能的。别再把一个你认为更安全、更合乎社会期待、更有保障的刻板形象，强加给自己的内在。

如果在妳的情感世界里，本可以是充盈之处却感到悲伤的空虚，妳也许需要转向记忆。尤其是储存在妳的情绪和身体里的记忆。去发现还有什么一直没有被滋养。

这样做能帮助妳接受那些已经失去或无法改变的事。也能让妳原谅那些曾让妳失望的人。并且以更现实、更有慈悲的眼光，去寻求生命中一切值得珍惜的收获。那也许远比妳想象得多。

宁静会从对你情感需求的充分认识中生长出来。尤其当你自己一直在否认这些需求时。

在不自责的前提下理解你的感受，是对抗那种让生命褪色、夺走喜悦与希望的冷漠的有效解药。接受与你交往的每一个生命的缺点与局限，也同样如此。

你永远找不到“完美的父母”。无论你试图通过关系、群体、物质安全，还是那些承诺安全与拯救的政治或精神信念去寻找，都是如此。可是，你可以在你的内在找到一位“足够好”的父母。去滋养你的内心世界。并把其中至少重要的一部分，分享给最亲近你的人。

结论

七宗罪一直是有力的隐喻，揭示人类在生活中如何“走偏”。这些“罪”最初是一个关于灵魂穿行诸行星、进入肉身的旅程故事。后来却被宗教权威据为己有，并被赋予特定的道德色彩。它们以某种冲动的形式，长期潜伏在人类意识深处。即便在看似自由的二十一世纪，仍能让我们对自己感到不安与难堪。较早的理解也许自有其智慧。因为七宗罪确实潜伏在一些最具破坏性的情绪与行为背后。人类完全可能做出这些事。每一种表现之中都可能有真正“有罪”的维度。正如“sin”一词的词源所提示的那样。它们伤害并贬损生命。因此，它们带有债务的性质。那是我们欠下却不愿偿还的债。

如果不自觉也不加约束，嫉妒会滋生仇恨，以及想要败坏与毁灭的冲动。如果不自觉也不加约束，贪食会败坏我们的身体、他人的生活，甚至整个星球。如果不自觉也不加约束，愤怒会引发残暴、残酷与暴力。如果不自觉也不加约束，傲慢会导致毫无节制的傲然、权势与优越的展示，从而贬低并压迫他人。如果不自觉也不加约束，色欲会把我们引向操弄与背叛之境。我们还会为羞辱他人寻找理由。因为被伪装成浪漫渴望的强迫式自我满足所驱使。如果不自觉也不加约束，欺诈会把我们变成说谎者、骗子与谋划者。我们满怀机巧，愿意伤害任何挡路的人。而如果不自觉也不加约束，冷漠会让我们期待他人来支撑我们，无论在情感上还是在经济上。因为我们觉得生命欠了我们什么，并且有权要求他人给予我们所需。

这些并非无伤大雅的人性小毛病。在一个关于生命意义与本性的更深层问题似乎已被科学、社会学与政治给出确定答案的时代，也许更要记住：“sin”一词，尽管被许多宗教教义滥用，本意是“伤害”或“越轨”。那是对生命自身展开之秩序的伤害。然而，七宗罪也远不止如此。每一种之中都隐含着巨大的创造性人类冲动。只要我们愿意追溯其根源，而不是沉溺于罪疚与自我厌恶的狂潮，它们反而能帮助我们成就自己所能企及的最高潜能。嫉妒可以化为对他人价值与才华的欣赏。也能鞭策我们发展各自独特的天赋。贪食可以化为对更深层实在的向往。那会为我们的生活带来意义感。愤怒可以化为勇气，甚至英雄气。也能成为以正直之心迎接人生艰难挑战的意志。傲慢可以化为自尊。让我们表达自身最独特、最具创造性的部分。色欲可以显露我们在生命中所感到的至美与至乐。欺诈可以化为诚实的务实态度，以及对我们必须栖居其间之现实世界的充分拥抱。而冷漠可以带来对我们最深情感需求的深刻理解。也带来对我们最珍视渴望的体认，以及对生命循环本性的自知与分担。

这些插图选自希罗尼穆斯·博斯的三联画《人间乐园》(约1500年)。

占星数据表

名字: Adele Adkins (女)

出生日期: 1988年5月5日

出生地: Tottenham, ENG (UK)

经度: 0w04 纬度: 51n35

时间: 08:19

世界时: 07:19

恒星时: 22:12:16

方法: Liz Greene

宫位: 普拉西度制

2025年12月9日

行星位置

行星	星座	度		运行方向
☉ 太阳	金牛座	15♌00'42	在第11宫	顺行
☾ 月亮	人马座	26♏13'36	在第6宫	顺行
☿ 水星	双子座	0♊53'31	在第12宫	顺行
♀ 金星	双子座	25♊21'03	在第12宫	顺行
♂ 火星	宝瓶座	18♑56'28	在第9宫	顺行
♃ 木星	金牛座	13♌14'13	在第11宫	顺行
♅ 土星	摩羯座	2♑04'59	在第6宫	逆行
♁ 天王星	摩羯座	0♑39'52	在第6宫	逆行
♆ 海王星	摩羯座	10♑02'37	在第7宫	逆行
♇ 冥王星	天蝎座	11♏05'01	在第5宫	逆行
♊ 平均月交点	双鱼座	21♋37'26	在第10宫	逆行
♏ 凯龙星	双子座	25♊53'45	在第12宫	顺行

宫位置

上升点	巨蟹座	5♋31	下降点	摩羯座	5♑31
第二宫	巨蟹座	21♋27	第八宫	摩羯座	21♑27
第三宫	狮子座	8♌44	第九宫	宝瓶座	8♑44
下中天	室女座	1♍01	中天	双鱼座	1♋01
第五宫	天秤座	4♎05	第十一宫	白羊座	4♈05
第六宫	天蝎座	21♏51	第十二宫	金牛座	21♌51

重要的相位

太阳 四分相 火星 3°56	火星 三分相 凯龙星 6°57
太阳 合相 木星 1°46	木星 三分相 海王星 3°12
太阳 三分相 海王星 4°58	木星 对分相 冥王星 2°09
太阳 对分相 冥王星 3°56	土星 合相 天王星 1°25
月亮 对分相 金星 0°53	土星 合相 海王星 7°58
月亮 合相 土星 5°51	土星 对分相 凯龙星 6°11
月亮 合相 天王星 4°26	天王星 合相 海王星 9°23
月亮 四分相 平均月交点 4°36	天王星 四分相 平均月交点 9°02
月亮 对分相 凯龙星 0°20	天王星 对分相 凯龙星 4°46
金星 三分相 火星 6°25	海王星 六分相 冥王星 1°02
金星 对分相 土星 6°44	月亮 对分相 上升点 9°17
金星 对分相 天王星 5°19	土星 对分相 上升点 3°26
金星 四分相 平均月交点 3°44	天王星 对分相 上升点 4°51
金星 合相 凯龙星 0°33	海王星 对分相 上升点 4°32
火星 四分相 木星 5°42	凯龙星 合相 上升点 9°37
火星 四分相 冥王星 7°51	

数字代表误差 (与精确角度的偏差)。