





# Fragments of an Unborrowed Self



Evelyn Tan

 中国文艺出版社  
China Literature & Art Press

---

Title of Book: HUI SHENG | 回声

Author: Evelyn Tan | 谈瀚珺

ISBN: 979-8-89757-398-1

List Price: US \$10.00 CN ¥70.00

Copyright © 2026 by Evelyn Tan.

Publisher: Overseas Chinese Press Inc | Imprint: China Literature & Art Press

Detailed Subjects: Literature\_collections; Publication Date: May 2026.

## 回声

---

作者: 谈瀚珺

责任编辑: 王嘉佑

封面设计: 周子晴

---

出版发行: 中国文艺出版社 [China Literature & Art Press]

地址: 18121 E Hampden Ave, Unit C Num1228, Aurora, CO, US. 80013

网址: <https://www.oc-press.com>

邮箱: [oc-press@foxmail.com](mailto:oc-press@foxmail.com)

---

规格: 787×1092 毫米, 32 开, 3.25 印张

字数: 60 千字

版次: 2026 年 5 月第 1 版

印次: 2026 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 979-8-89757-398-1

定价: US \$10.00 CN ¥70.00

版权所有, 请勿翻印。如有装订错误, 请与我们联系更换。



“The voice of the sea is seductive; never ceasing, whispering,  
clamoring, murmuring, inviting the soul to wander for a spell in abysses  
of solitude.”

—The Awakening  
(by Kate Chopin)

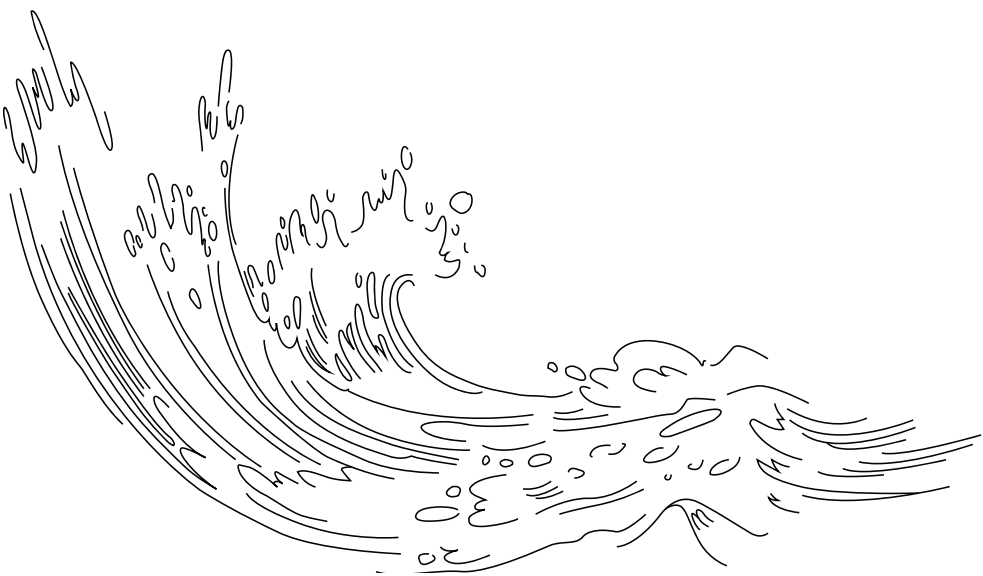




译：

“大海的声音是诱人的，永不停息，低着，叫嚷着，喃喃着，邀请灵魂  
在孤寂的深渊中漫游片刻。”

—《觉醒》凯特·肖邦





这本书是从一个女孩的眼睛里望出去的。  
但我想，无论你是谁，  
只要你曾经在某一时刻觉得自己站在两种声音之间，  
不知道该怎么选，不知道该信什么  
——那你大概都能在这里找到一点什么。



## 小引



我对“信仰”这个词最初的执念，并不是因为宗教本身。

它更早开始于一种失重。

刚到新的语言环境里时，我常常觉得自己像被突然抽掉了一层外壳。许多在原来的生活里不需要思考的事情——一句话该怎么说，一个眼神意味着什么，怎样才算礼貌，怎样才算合群——都在陌生的文化里变成了需要时时校准的问题。语言的不熟练让人沉默，文化的错位让人迟钝，而长期处在这种无法准确表达、也无法完全被理解的状态里，人会很容易开始怀疑自己对于世界的判断。原本熟悉的秩序松动了，新的秩序却迟迟没有真正建立起来，于是我只能悬在中间，反复感受一种说不清的空落。

一个人一旦失去了判断世界的坐标，就会本能地想去寻找某种更稳定、更不容置疑的解释。

也正是在那段时间里，我开始执着地思考，想把自己归进某一种宗教里。

我读基督教，读佛教，读因果，读命运，近乎急切地希望能从中找到一套被无数人共同承认的秩序，替我回答那些自己无力回答的问题。



我以为只要能够替自己找到一个明确的名字，找到一扇已经有许多人走进去的门，我就不必再一个人站在混乱中反复判断。好像只要门关上，里面自会有人告诉我什么是对的，什么是错的；什么应该接受，什么值得继续忍耐；为什么有些失去必须承受，而有些痛苦终将被赋予意义。

可后来我慢慢发现，外面的门并不能真正替人完成站立。

宗教、命运、伦理、传统，所有那些被人用来安放希望的体系，的确能够暂时给人一种被托住的感觉；但当真正的摇晃持续发生时，人迟早还是会面对同一个问题：如果外面所有现成的答案都不能彻底消除我的怀疑，那我究竟还能靠什么继续相信？

也是从那时起，我开始意识到，我真正寻找的或许从来不只是某一种宗教，而是一种能够支撑我理解世界、支撑我承受失衡的力量。换句话说，我寻找的其实是信仰本身——只是它未必一定长在外面。

而后来我渐渐发现，这种向外索求稳定答案的本能，并不只属于身处语言与文化夹层中的我。许多女性在被家庭伦理、社会期待与既定角色层层包裹的人生里，也同样习惯把判断交给外部：交给父亲，交给丈夫，交给传统，交给一整套早已替她们写好的“应该如此”。她们比我更早地经历过这种失重，也比我更早地被迫思考——当外面的秩序不再值得完全托付时，一个人还能依靠什么继续站立。

于是这本书便从这里开始。

它写我如何在语言和文化的裂缝里第一次感到失重，如何向外追索一个足够稳定的答案；

也写那些同样在外部秩序中被要求顺从的女性，如何在一次次摇晃中察觉既有相信的局限；

更写一个人怎样从借来的支点里慢慢退出来，最终学着在自己心里建立新的支撑。



● 这不是一条已经走完、可以轻易回头总结的路。

● 它更像是一场仍在持续的迁移。

● 从向外寻找一个现成的名字，到向内长出一个能够让自己站住的理由。

如果你也曾在某个环境骤然改变的時刻，感到熟悉的一切忽然失效；

如果你也曾急切地想从外部抓住什么，好让自己不至于彻底失去方向——

那么请继续往下读。





“

像是闯入一片陌生的荒原，所有事物明明真实存在，却始终无法被精准诠释。我开始怀疑：如果不同的人相信不同的东西，那相信本身，究竟意味着什么？

”



# 第一

，

在这种新的关系里，宗教不再只是背景，更像是一个入口。透过它，那些原本难以言说的差异，渐渐变得具体可触。不同的人如何理解世界，不同的文化如何梳理经验，这些内容在宗教中被放大，被反复呈现。

也是在这个过程中，我第一次真正对自己产生了疑问。这些疑问无关某一种具体的宗教，而是指向一个更本质的问题——我到底是如何被这些不同的经验塑造的？

在不同的环境里，我接触过不同的解释方式，参与过不同形式的实践。有些是与生俱来的浸润，有些是后来慢慢理解的认知。它们从未形成一个完整统一的体系，却实实在在地影响着我看待世界的方式。

这种影响并非始终清晰。有时是一些反复浮现的片段，有时是当时未能完全理解、日后却渐渐明晰的经历。这些印记不会凭空消失，它们会以不同的形式被重新记起，在不同的情境中被重新解读。

这本书，正是从这些不断回响的声音开始的。它不试图对宗教做出完整的诠释，也不妄图给出一个确定的结论，更像是对这些经历的梳理——把那些零散的感受、观察与疑问，一点一点拼凑起来。



这个过程中，我没有急于寻找清晰的答案，更关心的是，这些不同的经历，如何在我身上产生联结。宗教只是其中一个入口，透过它，我开始看见文化间的鸿沟，也开始重新思考自我、环境，以及“信仰”本身。

这些问题未必有答案，但它们始终存在。

渐渐地，我把注意力从“我属于哪一种”，转移到了另一个问题上：

这些经历，究竟在我身上留下了什么？我如何理解这些不同的声音？在这些声音之中，我的位置又在哪里？

当问题变得如此，“信仰”就不再只是一个标签，它开始与“自我”深度绑定——不再是一个需要填写的选项，而是一个不断被构建的过程。

或许我至今仍无法给出明确的答案，但我开始明白，答案本身，未必是最重要的。更重要的是，我已经学会倾听，知道自己在听什么。



## 第二

，

我最先爱上的，是一句话。不是一个故事，不是一件物件，也不是一个人物，而是一行静静躺在纸上的文字——细小、温柔，却能在一呼一吸间，漾开一丝微弱的旋律。在上海的家里，我总坐在书桌前，一遍又一遍读同一句话，惊叹于一个停顿如何改变情绪，也惊叹于词与词之间的留白里，竟也藏着呼吸的节奏。

中文是我的母语——是我最初的艺术，最早的音乐。我学会的，不只是“理解”，更是“感受”：去触摸文字的重量，聆听它的节奏，捕捉它的光感。

九年级来到美国时，我以为自己对语言的热爱，能轻而易举地跨越半个地球。我以为英语会是另一扇通往美的门——不同的字符，不同的节奏，却依然是我可以倾心热爱的语言。可事实并非如此：我的热爱跨过了海洋，我的流利却没能跟上。

忽然之间，我对语言的喜爱，变成了一道无法逾越的鸿沟。课堂上，英语像一阵看得见却抓不住的浪，我能清晰听见每一个音节，想象它们的形状，却始终抓不住背后的意义。那种感觉，就像走进一间正在播放



音乐的房间，却忘了如何跟着旋律起舞。那是我第一次明白，“热爱”，并不等于“理解”。

一天结束后，我会独自坐在美国的房间里，陷入寂静。眼泪总会无声滑落。我能听清别人笑声里的节奏与语调，却读不懂那笑声背后的心意；老师朗读时，我能感受到声音里的起伏与情绪，可轮到自己开口时，一切都像蒙了一层薄雾。我有太多话想说——明亮、急切、充满生命力，可当试图用英语写下它们时，它们却像受惊的鸟，四散而逃。仿佛身体里有一根线，被一点点拉紧、变细，直至濒临断裂。

更令人难受的是，我对文学的热爱从未消减。读英文小说时，我常常会有种奇怪的“双重叹息”：仿佛看见了一幅清晰的画，却始终隔着一层朦胧的纱。我能感知到句子的柔软、隐喻的微光、人物情感的回响，可它们总被一层无法触及的屏障笼罩。就像隔着一堵墙听音乐——好听，却遥远，模糊无状，让人反复伸手，却始终徒劳。

很长一段时间里，我都在责怪自己。我告诉自己，若真的热爱文学，就该更快、更轻松地掌握英语。我把这种挣扎当作失败，把语言间的距离，当作“不够好”的证明。可慢慢地，在不知不觉中，一切开始发生改变。

有一天英语课上，同学们在讨论一首我读了三遍仍未读懂的诗。我安静地坐在一旁，听他们逐字剖析。就在那一刻，我忽然意识到：即便不认识某些词，我依然能感受到诗里的节奏、停顿与悲伤。这些敏感，并非空白，而是我多年浸润中文文学留下的回声。我不是“看不懂”，而是在翻译两种不同的美——而翻译本身，就是一种创造。

这个念头在心底慢慢扎根后，我的写作方式也悄然改变。我开始写下最真实、最直白的感受——那些一闪而过的微光，那些画面、触感与意义，再一点点将它们翻译成英语，像雕刻般挑选词汇，打磨、调整、修整。中文赋予我直觉、灵魂与温度，英语给予我结构、形状、节奏与新的表达方式。英语在流动中前行，中文在停顿中呼吸，而我，站在它



- 们之间，成为那座桥，将它们重塑成两种截然不同的美。时光无声流淌，
- 我在字里行间打磨光与影，等待一个时刻——语言拥有自己心跳的时刻。
- 

从那以后，英语不再是挡在我面前的墙，而是一段漫长的修行之旅。我开始像读中文一样读英语——慢慢的，温柔的，让每一句话自然舒展。我学会倾听它的不同音色：辅音像石子般清脆，元音像布料般舒展。我读懂了两种语言不同的呼吸方式，也学会在它们之间找到平衡。

我的进步并不稳定。有时我能通透理解一切，有时又会退回刚来时的混乱。但这些起伏，不再意味着“不够好”。我开始觉得，自己像是“长大了两次”：一次在熟悉的土地上，一次在陌生的光影里，被引向一场全新的旅程。

我不会说自己完全掌握了英语——当然没有。但我已不再畏惧两种语言间的距离，因为正是这段距离，成就了此刻的我。我用一种语言感受，用另一种语言表达，在它们之间思考、融合，在没有语言的留白里，找到真正的意义。

而就在那个“中间地带”——节奏与意义相遇、困惑与理解交织的地方，我找到了，并爱上了一种新的美。

一种我仍在学习、仍在热爱，正慢慢、悄悄成为我的美。

(Scholastic Regional Gold Key 作品中文原稿)



*Words*  
*in Two Hearts*

The first thing I fell in love with was a sentence.

Not a story, not an object, not a character. It was a line of words silently lying on a piece of paper — tiny, gentle, yet able to bring a faint melody to my breath.

At my home in Shanghai, I always sat beside my desk, reading a sentence again and again, surprised by how a pause could change the emotion, how the void between each word contained a breath. Chinese was my mother language — my first work of art, my first lyric. I learned not only “understanding,” but “feeling” — feeling the words by their weight, rhythm, and brightness.

When I moved to the States in ninth grade, I thought my love for language would easily follow me across half the Earth. I thought English would be another door to beauty — different characters, different rhythm, but still a language I could love.

But in fact, it was quite different. My passion crossed the sea, but my fluency did not. Suddenly, my affection for language became a gap I couldn't cross. In class, English was a wave I could see with my eyes



- but couldn't catch with my hands. I could clearly hear every single syllable, imagine every single shape of them, yet I couldn't grasp their meaning. It felt like walking into a room where music was playing, but being unable to remember how to dance in tune with the melody. It was the first time I realized that “love” cannot be translated into “understanding.”

Quietly reflecting in my room in Texas at the end of the day, tears would fall. I could hear the laughter of others — its prosody, but not its meaning. When teachers read aloud, I could feel the rhythm, fluctuations, and emotions in their voices. Yet when it was my turn to read, everything was covered in a layer of mist. I always had so many thoughts I wanted to express — bright, eager, and vibrant — but when I tried to write them down in English, they scattered like startled birds. It felt as if there were a string stretched taut inside me, growing thinner and thinner, tighter and tighter.

What hurt more was that my passion for literature never disappeared. When reading English fiction, I always felt a strange kind of “double sigh”: a vague glimpse of a clear vision. I could sense the softness of a sentence, the light of a metaphor, the vivid voice of a character expressing emotion — yet they were always covered by an indivisible layer I couldn't touch. It felt like listening to music from another room: catchy enough, yet far away. Blurred and formless, it made me keep reaching out but never quite grasping it.

For a long time, I blamed myself for all of this. I told myself that if I truly loved literature, I should have mastered English more quickly and easily. I saw my struggle as a failure, and the distance between languages as proof of being “not good enough.” But slowly, almost silently, everything began to change.

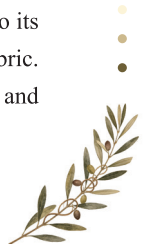


One day in English class, students were discussing a poem I didn't understand, even after reading it three times. I quietly sat beside them, listening as they analyzed every single word. At that moment, I suddenly realized: even though I didn't know some of the words, I could still feel the rhythm, pauses, and sadness within the poem. Those sensitivities were not emptiness — they were the echoes of my years studying Chinese literature. It wasn't that "I don't understand," but rather that I was "translating between two kinds of beauty."

And translating, I realized, was also a form of creation.

As these thoughts took root in my heart, my way of writing began to change. I started writing my most honest, direct feelings — the light that caught me in an instant, the sensations, images, and meanings. Then I translated them into English, word by word, like sculpting an artwork — carefully selecting the stone, polishing, adjusting, and refining. Chinese gives me intuition, soul, and warmth; English gives me structure, shape, rhythm, and new modes of expression. English flows in fluency, while Chinese breathes in pause. And I, standing between them, became the bridge — the one who reshapes them into two different forms of beauty. Time may pass silently, but I polish light and shadow between the lines, waiting for that special moment — the moment when language beats with its own heart.

Since then, English has no longer felt like a wall blocking my way. It has become a long bridge of learning — one I am building, step by step. I began to read English as I read Chinese — patiently, gently, letting each sentence unfold on its own. I learned to listen to its different voices: consonants crisp as ice, vowels unfolding like fabric. I learned the different ways of breathing in English and Chinese, and how to balance them.



- My progress has not been steady. Sometimes I understand everything; sometimes I fall back into the confusion I felt when I first came to the States. But those ups and downs are not proof of being “not good enough.” Instead, I see myself as someone who has grown up twice: once in the land I know, and once in an unfamiliar light that guided me to a new adventure.
- 
- 

I wouldn't say that I can fully master English – certainly not, not at all – but I'm no longer afraid of the distance between the two languages. Because that distance is what makes me unique. I use one language to feel and another to express, thinking between them, blending them together, and finding meaning in a place where no language exists.

And in that “Middle Zone” where rhythm meets meaning, where confusion meets understanding, I found, and fell in love with, a new kind of beauty.

A beauty I am still learning.

A beauty that slowly, secretly becomes mine.

A beauty that stands on the bridge I walk on — a bridge connecting two hearts — past and future, belonging and adventure.



## 第三

，

但后来我慢慢意识到，语言改变的，不只是我表达的方式，更在悄悄重塑我看待自己的视角。

当我开始在两种语言间来回切换，我学到的不只是用不同的词描述同一件事，更发现：那些看似相同的表达，在不同的语言里，指向的却是截然不同的理解。有些情绪，在中文里自然流露，在英语里却需重新梳理；有些想法，在英语里变得清晰，在中文中却显得朦胧。

慢慢地，我明白自己面对的，不只是“如何表达”，更是——我究竟在用什么方式，理解自己。

身份认同，是一件极其微妙的事。

我第一次真正思考“我是谁”，是在来到美国之后。在此之前，这个问题几乎不存在——不是因为我已有答案，而是因为我从未需要去想。生活有既定的轨道，环境是熟悉的，学校、家庭、城市，早已为我安排好位置。

我只需安于其中，顺着既定的路径前行，很少停下脚步，追问自己



● 更深层的问题。

●  
●  
● 可搬到美国后，这种轨道感渐渐消失。我落脚在一个小镇，这里的学校与我之前在中国的公立学校截然不同。校园不大，却很分散，没有固定的教室。每上完一节课，就要收拾好东西，走到另一个地方，重新开始。刚到学校的那天是返校日，老师带着我们参观，我和家人在不同的楼宇间穿梭，从教室到食堂，再到办公室。走廊里人来人往，每个人都从容移动，仿佛早已适应了这里的节奏。我一边跟着走，一边努力记住路线，可这种“记住”非但没有带来安心，反而让我更清醒地意识到——我不属于这个节奏。

于是我开始观察别人：他们何时收拾东西，何时起身，何时停下与朋友交谈。我像在学习一种最基础的生存法则，那些曾经无需思考的小事，在这里都变成了需要刻意练习的规则。也是在那几天，我渐渐意识到一个具体的事实：整个学校里，我几乎是唯一的亚洲面孔。没有人特意指出这一点，可它始终存在。走在走廊里，我会不自觉地打量周围的人，这种“打量”很快变成了对比。我开始意识到，自己在这个空间里是突兀的，是被区别开来的。哪怕什么都没有发生，那种“被注视”的感觉，依然如影随形。

这种感觉让我变得愈发敏感。有时只是有人从身边走过，我也会下意识地留意对方的目光，哪怕只是短暂一瞬，也会在心里停顿片刻：他们是在看我吗？还是只是偶然扫过？这个念头不会持续太久，却反复出现。正式开学后，一些外向的同学会好奇地问我在中国的生活，他们语速很快，我听不清，也跟不上，只能断断续续地回应。那一刻，我总会变得紧张，害怕自己显得迟钝、沉默，甚至格格不入。而更多时候，没有人主动与我说话。教室里有人闲聊，有人低头做自己的事，一切都很正常，可我却在这份“正常”里，感到浑身不自在。我开始反复怀疑：是不是因为我不够自然？是不是因为我说话不够好？还是说，我本就不属于这里？

语言，成为这种不确定感中最突出的部分。我并非完全听不懂，只



是总差那么一点。有些词我认识，可连在一起，意思就变得模糊。别人一句自然的话，我需要在心里反复琢磨，才能确认自己是否理解正确。这种“慢半拍”的感觉，让我更不敢开口。我会在脑海里提前组织好一句话，再犹豫要不要说出口，可很多时候，还没等我准备好，说话的时机就已经过去了。慢慢地，这个问题不再只局限于语言，它扩散成一种整体的不确定——一种关于“如何存在”的困惑。我开始不确定，自己该以怎样的姿态，出现在这个环境里。大多数时候，我只是安静地坐着，思绪飘向一些无关紧要的事，却始终无法摆脱那种轻微却持续的失重感。

也是在这样的状态里，我第一次隐约触碰到那个问题：在这里，我是谁？这个问题起初并不清晰，更像一种背景噪音，萦绕在日常的琐碎里。当我站在人群中，不知该不该开口；当我试图加入一段对话，却跟不上节奏，这个问题就会悄然浮现。这些场景本身很普通，可它们反复发生，每一次，都让我稍稍停顿，仿佛在等待一个未知的答案。

开学不久后，我需要注册一个学习网站的账号。流程很机械：姓名、出生地、联系方式，我几乎无需思考，很快就填完了。直到看到一栏：宗教信仰。我没有犹豫，写下了“佛教”。这个选择对我而言，几乎是本能。在我过去的生活里，若提到“宗教”，我唯一熟知的，便是佛教。家人会去寺庙，我也见过那样的场景，这段经历不算深刻，却足够成为一个默认的答案。填完之后，我继续操作，很快完成了注册，这件事在当时，就那样轻描淡写地过去了。

可那段时间，我的状态并不稳定。在学校里，我需要不断调整自己，去适应周围的一切——语言、节奏、人际关系。这些琐碎的细节在脑海里不断堆积，让人疲惫不堪。有时，我会在心里默念几句，让自己平静下来；有时，在某些事发生之前，会下意识地期盼一切顺利；甚至有时，我也说不清自己在做什么，只是觉得这样，能带来一丝微弱的确定感。

后来我才慢慢明白，这种“靠近”并非突然发生。在我的生活里，宗教一直都在，只是它太过安静，像背景一样，很少被真正留意。可当



- 我开始需要某种支撑时，它就变得容易被想起。不是因为我做出了什么决定，而是在那些反复出现的不安里，我自然而然地，向它靠近。

宗教其实一直藏在我的生活里，只是以前，我几乎从未留意。而在那段日子里，它开始更频繁地出现。当我感到不安或不确定时，会下意识地想起它。它不再只是一个可以填在表格里的选项，而是变成了一种让我在混乱中，稍稍抓住一点安稳的方式。

说起宗教，我始终怀有一种懵懂而模糊的感觉。它像巷尾寺庙里飘来的淡淡檀香，像远处隐约的钟声，总悄悄萦绕在我身边，可伸手触碰时，又始终隔着一段难以靠近的距离。我能看见它存在的痕迹，却始终看不清它真正的模样。

我对它最早的印象，来自从小听长辈反复念叨的一句话——“人在做，天在看”。那时的我根本不懂这句话的分量，只隐约觉得，在目之所及的生活之外，始终有一双看不见的眼睛，默默注视着人间的一切。年幼的我只当这是大人约束孩子的说法，是一种模糊的想象，从未想过，这背后藏着人们对未知的敬畏，对善恶的界定，也是最朴素的精神约束。

直到那年大年三十。那天恰逢曾外祖父的九十大寿，一家人围坐在一起，满室都是寿桃的甜香和团圆的笑语，喜庆烘得人浑身发暖。可本该圆满的团圆夜，却在一顿饭的光景里骤然破碎。一颗汤圆引发的窒息，让他在热闹未尽的夜里，永远闭上了眼睛。

这是我第一次如此近距离地触碰死亡。它来得猝不及防，没有任何能让孩童理解的缓冲。那之后，恐惧像夜里漫上来的潮水，一点点裹住了我。每到关灯的深夜，我总会反复追问：人死后会去哪里？生命消散后，是否还有另一个世界？这份无边的未知让我无法安睡，常常在黑暗里越想越怕，哭着跑到妈妈的房间，才能在她身边慢慢平复。

那段日子，妈妈给我买了很多来自不同国家的神话故事，我也对这些内容生出了近乎执拗的兴趣。我读《西游记》，也读希腊、埃及的神话，



记住了一个个名字各异的神明，也记住了他们各自执掌的秩序。

在那些故事里，混沌的世界被重新梳理。《西游记》里有天庭地府，有执掌生死的阎罗，记录功过的判官；希腊神话里，有掌控雷电的众神之王，编织命运的命运女神；埃及神话里，也有关于灵魂审判、善恶归处的完整叙事。

隔着山海的不同文明，不同的神明形象，却构建出了惊人相似的世界结构。在那些世界里，一切都有迹可循，生与死、来路与归途、善因与果报，都被赋予了清晰可感的模样。人类面对死亡的惶恐、对命运的迷茫，似乎都在这些故事里得到了安放。

也是在那段日子，我忽然不再像从前那样惧怕死亡了。这份改变来得悄无声息，连我自己都说不清缘由。我从未真正相信这些故事是真实的，却无法否认，它们像一层柔软的屏障，替我挡住了对未知的恐惧，让那些原本难以承受的失重感，终于有了安放的地方。

那时的我从未想过追问这份改变，只是自然而然地接受了它，像接受了一个迟到的答案。

后来我才慢慢懂得，那些曾慰藉我的，更多是“神话”，而非真正意义上的宗教。神话是浪漫的想象，是文学与故事，用来解释世界、安抚人心；而宗教，是更深层的精神信仰，是一套完整的价值体系，是人们将对生死的追问、对美好的期许，化作笃定的信念与日常的践行。它不再是虚构的故事，而是扎根在人心的精神寄托，是无数人面对苦难与无常时，支撑自己走下去的力量。可在当时的我眼里，它们之间从没有清晰的界限，只是一同构成了现实之外的另一种世界。

它们混在一起，以不同的形式在我生活里反复出现。有时是书页里的故事，有时是长辈口中的闲谈，有时是节日里的仪式，都带着无声的力量。

曾外祖父走后，我常听家里人说，老人不能大办六十和九十岁的寿



- 宴。这句话说法在亲戚间口耳相传，没人说得清背后的缘由，却被所有人
- 默默恪守。后来外公外婆过六十岁生日，也只是一家人简单吃了碗长寿面，
- 没有操办寿宴。

这些零散的、不成体系的观念，就这么嵌在日常的缝隙里。它们不像神话有完整的叙事，也不像课本知识有严谨的逻辑，却带着一种无需言说的力量。这是民间朴素的信仰观念，是宗教与民俗交融后，留在生活里的印记，无需被证明，却始终被一代代人遵循。

那时的我从不会刻意区分这些内容，只隐约感觉到，在逻辑与现实之外，始终存在着另一种解释世界的方式。它不依赖严谨的道理，也不需要被全然理解，是人类面对自身渺小与命运无常时，共同创造的精神慰藉，也是宗教最本真的意义所在。

而我，始终站在这些内容的门外。

我能读懂神话里的温柔，能理解信仰带给人的力量，也能感知到宗教与民俗对生活的浸润，却从未真正走进去。我明白它是无数人的精神归宿，是对抗虚无的勇气，是坚守善良的底气，可这些都与我保持着距离。

它们从不遥远，却从未真正属于我。我听见它们，理解它们，却始终没有走进它们。



## 第四

,

和神话不同，我后来慢慢觉得，宗教似乎是可以“对话”的。小时候读神话，我更多是在“听”——那些故事可以被理解、被记住，也可以被放下，它们像另一个世界的叙事，与现实之间隔着一层距离。可在现实生活中接触到的宗教，却并非如此。它更像是与生活紧密交织的日常，而非充满想象的遥远故事。

在我的家庭里，拜佛是一件很自然的事。每年假期，父母都会带着我们去不同的寺庙。有的坐落在山间，需要沿着石阶一步步向上攀登；



- 有的藏在城市边缘，被高楼大厦环绕，却依然保留着一片静谧。可当我
- 走到寺庙门口，空气就变得不一样了——香火的气息交织在一起，起初
- 有些刺鼻，待久了，却也渐渐习惯。人群进进出出，说话声压得很低，脚步也不自觉放缓，仿佛闯入了陶渊明笔下与世隔绝的桃花源，人来人往，却自有一片安宁。

走进大殿，所有人的动作几乎如出一辙：点香、合十、低头，再将香插进香炉。没有人特意教过这些步骤，可我就很快学会了。小时候，我会刻意模仿大人的样子，将香举至额头，闭上眼睛，在心里默念些什么——有时是关于考试的期盼，有时是一些说不清道不明的心愿。那时的我，并不确定这些话是说给谁听的，也不知道它们是否会有回应，可在那样的环境里，这样做，似乎就是理所当然的。

父母曾告诉我，我的妹妹，是在拜完送子观音后“得来”的。这句话在家里被说得很自然，仿佛本身就无需解释。没有人去争论它是否成立，也没有人试图去证明，它就那样存在着，被当作一件已然发生的事实。

我也听过一些类似的说法：有人在寺庙里不够恭敬，后来就“出了意外”；也有人说，自己在祈愿之后，事情真的有了转机。这些故事通常很短，没有完整的来龙去脉，却会在不同的场合被提起。听得多了，就很难再把它们当作随口说说的玩笑。

我也会很认真地拜佛，那种认真，并非因为理解自己在做什么，而是因为大家都这样做。我会尽量放慢动作，延长停顿的时间，仿佛这样，才更“标准”。

有一次，我问外婆，愿望真的会实现吗？她没有过多解释，只说了一句：“心诚则灵。”我当时并未完全听懂，却也没有继续追问。这句话像一个答案，又不像一个答案，反而更像对我提出了一个新的问题：怎样做，才算是“心诚”？

在寺庙里，我还常常听见和尚念经。那些声音持续不断，语调平稳，



没有明显的停顿。我听不懂念的是什麼，不知道这些话的意义，更不清楚念经的目的。可听久了，却会慢慢留意到那种独特的节奏——它不像日常的交谈，更像一段流传了许久的箴言，被反复诉说。你可以轻易地透过嘈杂听见它，也可能被喧嚣轻易掩盖，但它始终在那里，从未停歇。

有时，我会站在一旁听一会儿。虽然听不懂，却不觉得与自己毫无关联。那种感觉很奇妙，仿佛理解与否，并不重要。那些经文像有魔力一般，在脑海里盘旋环绕。

可与此同时，我也开始感到困惑。在我熟悉的许多事物里，不同的东西似乎被随意地放在了一起。比如《西游记》里的世界，看起来更接近道教——有天庭，有玉皇大帝，有各路神仙，可同一个故事里，孙悟空又与如来佛祖产生了交集。我当时总会想，若佛教起源于印度，道教起源于中国，它们为何会出现在同一个故事里？这个问题我想了很多次，却始终没有答案。

这种感觉，在现实生活中也同样存在。春节时，人们会送灶神、迎财神，门上贴着门神，这些习俗听起来更偏向道教。可与此同时，很多寺庙里供奉的却是佛像，甚至在同一个地方，也能看到财神的身影。像灵隐寺这样以佛教为主的寺庙，在一些偏殿里，也会有供奉财神的角落。没有人特意去解释这些区别，它们就那样共存着，自然而然。

慢慢地，我发现这种“混杂”，似乎并不会让人觉得奇怪。在不同的地方，人们信奉的对象也各不相同。比如福建一带，人们更常提及妈祖；而在其他地方，可能又是完全不同的名字。这些差异不会被刻意强调，也不会被拿来比较，它们更像是各自的生活习惯，平淡而自然。

有时我会觉得，这种差别，和过年的饮食有些相似。比如我家过年习惯吃馄饨，而很多人则吃饺子。它们看起来不同，名字也不同，可本质上却很相近——都是面粉皮包着肉馅。宗教里那些不同的名字，有时也会给我这样的感觉。



- 在这样的环境里，我很难说清“信仰”到底指的是什么。是佛教，
- 是道教，还是这些混杂在一起的所有事物？这个问题我想了很多次，却
- 始终没有明确的答案。

在学校里，这种情况又变得更轻松一些。每到期中或期末考试前，同学们总会做一些类似的小事：有人会把三支铅笔摆在一起，模仿“烧香”的样子；有人会对孔子的画像拜一拜；也有人会提及文殊菩萨，甚至把一些著名科学家当作“智慧”的象征。大家一边笑着，一边做这些事，仿佛没有人真的当真，却也没有人完全不当真。

有时是一个人先开始，旁边的人就会跟着一起做。有人会说“试一下也没关系”，也有人什么都不说，只是默默跟着模仿。这种事发生得很自然，仿佛无需任何理由。

我当时的成绩也很不稳定。复习时觉得自己全都掌握了，考试时感觉也还不错，可成绩出来，却总是时好时坏。有时差一点点，有时又会意外地出色。我很难判断，自己到底真正掌握了多少。

这种不确定，让我开始记住那些小动作。有时没考好，我会忍不住想，是不是那天没有做那些事。这个念头不是突然冒出来的，而是在一次次类似的经历中，慢慢变得顺理成章。

现在回想起来，这种想法其实很简单，可在当时，却显得无比自然。你并不真的相信这些事，却也不愿完全放弃它们。

慢慢地，我开始意识到，这些东西，不太像一个完整的“体系”。它们更像是一些被反复使用的习惯，会在不同的场景中出现——寺庙里有，节日里有，考试前也会有。形式不尽相同，却又有着隐约的相似。

我在这些事情里，始终处于一个不确定的位置。我会跟着做，会记住它们，却很少真正去理解它们存在的意义。它们一直在我身边，有时清晰，有时模糊，像一场未醒的梦。



## 第五

，

在中国时，我对“宗教”的理解始终朦胧模糊。身边人往来寺庙，家人焚香礼佛，节日里也流传着各类与神明相关的说法，可这些事物从未被清晰划分界定。它们早已融入日常生活，只在过年、祭祀或是重要时刻自然浮现，平日里却极少被单独提起、深入讨论。很多时候，它们和日常饮食、生活琐事一样，是潜移默化的习惯，而非一套需要逐条厘清、完整阐释的思想体系。

校园地理课上，我们会系统学习世界主要宗教，基督教、伊斯兰教、佛教皆在其中。课本以知识点的形式介绍它们的起源、传播范围与核心特征，表述规整统一，每一种宗教都有明确归属，被收纳进整理完备的知识框架，方便记忆背诵。老师授课时搭配地图与时间线，梳理发展脉络，还会在黑板标注传播路径，呈现出一套边界清晰、结构完整的知识系统。

课堂上的知识干净规整、条理分明，每个概念都有确切位置。可对比我生活里零散细碎的真实体验，这份规整又显得格外疏离。

我那时便留意到，道教并未和其他宗教一样，被纳入同一套体系系统讲解。它在现实生活中无处不在，门神、财神、灶神，乃至许多日常



- 习俗与口头表达，都藏着道教的影子。可在课堂里，它始终以零散碎片的形式出现，从未作为独立完整的信仰体系被专门阐述。
- 
- 

这种割裂感在我心里久久不散。生活里随处可见的文化印记，与课本上条理严谨的知识体系，始终无法完全契合。道教仿佛身处其中，又游离于分类体系之外。它没有其他宗教那般清晰严格的边界，更像渗透在世间万物里的底色，自然存在，却难以单独剥离、完整阐释。

移居美国之后，这份割裂与差异变得愈发鲜明。

新的校园，新的课堂，新的地理知识。这里的老师更擅长用图表与分类梳理内容，对宗教的讲解也更为细致。犹太教、基督教、伊斯兰教被放在一起讲授，老师点明三者同源，发源于同一区域，甚至拥有相近的早期人物与传说故事。他将三者标注在地图上，从中东腹地出发，梳理它们向世界各地蔓延传播的轨迹。

三者之间的脉络关系被清晰呈现，如同同根生长、各自延伸的枝干。这种直观清晰的结构起初让我豁然开朗，可与此同时，我也猛然意识到，自己过往积攒的认知，与眼前所学有着天壤之别。

新的困惑随之而来。

老师讲到中国文化时，会提及 Confucianism。词根 Confucious 指代孔子，直译本应是孔子教，实则便是我自幼浸润的儒家思想。在当地教材与讲解中，它常常被归入宗教或信仰体系范畴，甚至与各大宗教并列排布。这一点让我极为不适。

在我过往的认知里，儒家是一套伦理思想体系，关乎道德、人际相处与行为准则，孝亲、礼仪、处世之道皆在其中。就像课本要求背诵的《论语》，传递的是温故知新的学习态度与处世道理。儒家教会人应当如何立身行事，而非宗教意义上应当信奉什么。它没有明确的神明与神职，没有寺庙般固定庄重的仪式，不会因特定行为得到神明回应，也从不会被当作祈求如愿的对象。



可在这里，它却被安置在宗教之列。这样的分类，让我重新审视“宗教”一词本身。原来宗教并非单指有神信仰体系，也可以是一套解释世界、规范行为的思想逻辑。身处不同环境，分类标准便会改变，同样的事物，也会被归入截然不同的位置。

相似的认识冲击后来再次发生。

一次午餐时分，我和印度同学闲聊各自故土。我下意识以为印度是佛教发源地，便认定当地主流信仰是佛教。可他们告诉我，印度本土主流宗教其实是印度教。这件事看似只是补充一条新知，却让我猛然惊醒。

我过往的诸多认知，都建立在极为有限、片面的信息之上。零散的知识不断累积，我才渐渐明白，自己从前接触的宗教认知全是碎片化的，各自成立，却从未串联成完整体系。

后来在课堂阅读与日常学习中，我才慢慢理解宏观的文化差异：亚洲诸多信仰大多属于多神多元体系，佛教、道教、印度教彼此交融，共存共生；而欧美主流的犹太教、基督教、伊斯兰教，则是严格的一神信仰，拥有唯一至高的信仰核心。

这份差异从未被刻意强调，可当所有信息相互对照，便自然而然浮现出来。一方信仰彼此包容共存，一方信仰高度集中统一。

这个视角，让我重新看待从前那些杂乱交融的文化现象。它们并非混乱无序，只是拥有另一种完全不同的内在结构。

真正让我直观感受到文化差异的，是刚定居田纳西时的一段经历。

那时我们全家初来乍到，无亲无故。这里街道低矮，车辆远多于行人，出行大多需要驾车。生活节奏远比我熟悉的故土缓慢，也更为安静。邻里彼此熟识，可对我们而言，周遭一切都是全然陌生的。

父母渴望尽快融入当地生活，便决定前往当地教堂。一方面，教堂是美国南部极为普遍的社交场所，家家户户定期参与；另一方面，这里



● 有固定时间、固定活动，更容易结识新朋友。

● 我便跟随父母，一同走进了教堂。

这座教堂和我旅行见过的欧洲教堂截然不同。没有高耸穹顶，没有彩色玻璃窗，没有繁复精美的雕刻。建筑简约朴素，外墙多为浅白色，仅有小巧低调的尖顶。门前设有停车场，人们驾车前来，步行入场。

内部空间简洁直白，前方是讲台，中间整齐排列长椅，没有多余装饰。室内灯光明亮，没有幽暗肃穆的氛围，更像一处日常可用的公共空间，而非需要仰望敬畏的圣殿。

后来我才知晓，这是美国新教教堂的典型风格。相较欧洲历史悠久、装饰华丽的天主教堂，美国本土教堂更注重实用，而非视觉上的庄严神圣。

我们每周定期前往，渐渐熟悉了整套流程。众人按时相聚，先由神职人员宣讲圣经内容，随后祷告，偶尔一同唱诗。钢琴伴奏，歌词投射在屏幕上，全程井然有序，每一个环节都清晰明确。



这份体验与我往日在寺庙的经历截然不同。寺庙里人们各行其事，节奏散漫自在；教堂里众人同步行动、统一流程，高度规整有序。

不久之后的一件小事，彻底颠覆了我对宗教的认知。

一次我们在麦当劳用餐，店面不大，人迹稀少，循环播放着快餐店背景音乐。我们刚落座，一位年长老人缓步走来。他衣着朴素陈旧，戴着帽子，说话习惯凑近他人，语气亲切随意。

他简单询问我们来自何方、居住多久，随即自然地问及我们常去的教堂。当我们说出教堂名字时，他神情骤然严肃，停顿片刻后认真告知，我们去的这座教堂并不好，建议我们更换另一处。

他语气郑重认真，绝非随口闲聊，而是真诚恳切的提醒。

这件事让我格外意外。从前我一直以为基督教是统一整体，各个教堂并无太大区别。可老人的态度让我意识到，这个信仰体系内部，存在着许多我不曾看见的分支与隔阂。

回家查阅资料后我才明白，基督教内部分为天主教、东正教、新教，新教之下又有浸信会、长老会等诸多分支。各派教义理解、仪式规范皆有差异。

我们前往的，是美国南部极为普遍的浸信会教堂。至于老人推荐的教派，我早已记不清名字，只记得查阅资料时，它被归类为存在争议的团体。

这件事让我看清一个鲜明对比：在中国，各类信仰文化彼此共存，极少被严格区分对立；而在这里，同一信仰内部却划分细密，分支之间并非平等共存，甚至存在观念分歧。

这份差异从未直接给出答案，却彻底改变了我看待信仰与文化的方式。



## 第六

，

田纳西高中课堂上系统的宗教分类与知识框架，渐渐变得生动有趣。那些曾经只停留在课本上的宗教树状图谱，终于与现实生活紧紧相连。各类宗教名称不再是枯燥的考点，而是与身边之人、他们的生活方式息息相关。它们不再是纸面文字，而是真切存在于特定时空、被人们日复一日践行的生活本身。

这份联结，让我渐渐对宗教本身产生兴趣。刚到美国时语言尚未适应，我原本并无前往教堂的意愿，大多时候只是跟随父母同行，安静坐在长椅上，尽量降低自身存在感，极少主动参与。身边人交谈自然流畅，可我理解每一句话都需要时间，多数时候只能默默旁观。

可当我把课堂知识与现实体验相互对照，我才开始留意教堂里发生的一切。原本重复单调的流程，渐渐拥有了深层意义。

我开始像在校园里一样，细心观察人们的生活习惯。

大多数人每周日固定参与礼拜，时间稳定从不随意变动。许多家庭全家一同前往，车辆停放于教堂停车场，一同入场。礼拜结束后，大家并不会立刻离开，而是留下来参加分组小班课程。



活动按照年龄划分组别，孩童前往单独教室，同龄青少年归入青年小组。教堂还会按性别细分男女小组，让讨论更加专注，也更容易开口表达。

起初我十分胆怯，不愿独自前往新小组，一直陪伴在父母身边。这样足够安心，无需主动发言，也不必担忧听不懂他人话语。后来家人建议我加入高中生专属小组，那里更适合我的年纪。

我内心满是犹豫。我原本以为小组氛围会和校园一样冷清，众人各自沉默，不善交流，像我这样语言生疏的人，很容易被忽视。因此我对融入集体并未抱有期待。

可真正踏入小组后，现实与预想截然不同。老师看见我立刻微笑致意，自然地将我介绍给在场女生。她并非简单一句“这是新同学”，而是逐一介绍每个人的姓名，让大家相互熟识。这份介绍不像开学课堂那般正式生硬，更像把新人温柔纳入熟悉的圈子。

我渐渐发现，教堂里的人向来热忱欢迎新来者。很多人主动轻声问候，询问我的家乡、居住时长与就读学校，语气轻松毫无压力，却藏着真诚的好奇。这份好奇自然纯粹，在这个空间里，新来的人本就是值得被重视、被关注的存在。

我在小组里见到许多校园熟人，有同班同学，也有走廊偶遇的面孔，可他们在这里的状态远比校园放松自在。众人围坐闲谈，语气随意亲切，校园里仅仅点头之交的关系，在这里变得轻松亲近、愿意开口。

课程形式固定有序。老师带领大家翻开圣经，轮流朗读段落，长短皆宜。朗读结束后老师细致讲解内容，补充时代背景与缘由，或是提出问题引导大家思考感悟。

随后进入讨论环节，众人围绕经文分享自身理解。有人结合生活经历、人生选择细致阐述，有人简短表达观点，整体氛围鼓励每个人参与。发言简短不会被忽视，说话过程不会被打断。



● 我留意到一个细腻细节：许多女生的圣经写满密密麻麻笔记，各色笔迹标注重点，页边写下自身感悟，俨然一本长期用心研读的手记。

● 这幅景象让我心生触动。这种认真研读的状态，和校园学习别无二致，只是学习内容变成了圣经。这份沉浸式的学习感，让教堂不再只是宗教活动场所，更像一门持续成长、每周递进的长期课程。

● 讨论结束后氛围逐渐舒缓，大家开始分享一周生活琐事，校园作业、考试烦恼、朋友相处的小事，或是即将到来的比赛、演讲与测验。内容平凡琐碎，可每个人都会认真倾听。

分享过后进入祷告环节，由老师开篇引导，众人轮流为彼此祈福，或是祝愿考试顺利，或是祈愿家人安康，或是简单温柔的祝福。过程简短舒缓，每个人发言时，旁人都会安静聆听。

祷告结束后，氛围化作轻松的小型聚会。众人闲谈交流，教堂准备饼干、蛋糕、饮品等小食，老师也融入其中，自在交谈。

这一部分反而最容易让我适应。无需正式发言，无需严谨表达，即便存在语言隔阂，也能靠着简单对话慢慢融入。旁人主动问候，耐心等待我的回应，不会催促、不会急躁。

舒缓松弛的节奏，让参与不再充满压力。我渐渐明白，教堂不只是宗教信仰空间，更是温暖的社交纽带。它提供固定的时间与相处方式，让人们持续相见、彼此交流，慢慢搭建起真挚的联结。

许多校园里陌生疏远的人，在这里变得亲切可近。我渐渐知晓他们的心事与近况，这些温暖细碎的日常，永远不会出现在课堂之上。

这份人与人之间的联结，也悄悄改变了我在校园的状态。教堂相识的朋友会在校园主动问候、课堂交流，原本陌生疏离的环境，渐渐多了温暖熟悉的羁绊。走廊擦肩而过的陌生人，慢慢变成可以驻足闲谈的朋友。

这份改变从不是一蹴而就，而是在每周重复温暖的日常里慢慢沉淀。



每周流程相似，可每次都多一分相识、多一分理解。即便语言依旧不够流利，我也在温柔氛围里，慢慢融入了这里。



## 第七

### ，

在田纳西生活日久，我渐渐习惯了生活里有教堂的节奏。起初只有周日礼拜，后来我才发现，许多人周三夜晚也会前来聚会。周三活动不同于周日完整庄重的礼拜，是专为青少年打造的轻松时光，参与者大多是初高中学生。

活动场地是一间宽敞明亮的房间，布置简约朴素，灯光明亮，没有多余装饰。椅子一排排摆放，却无人刻意规整坐齐，有人居中而坐，有人倚靠墙边，有人挪动椅子与挚友紧挨。前方低矮讲台，刚好让主讲人清晰可见。

当日主讲的青少年牧师，讲话风格与周日正式礼拜截然不同。他不像宣讲教条，更像亲切谈心，一边讲述故事一边互动提问，时常结合校园生活、日常选择等鲜活事例。

台下听众也毫无拘束，有人认真点头，有人偶尔看手机再抬头，有人轻声和身旁同伴交谈。整体不再是单向授课，而是全员参与的轻松空间。

分享结束后，活动自然进入歌唱环节。工作人员准备乐器，钢琴试音、吉他调音，麦克风依次传递，偶尔短暂停顿，却无人急躁催促。





屏幕亮起歌词，众人一同歌唱。起初声音零散轻柔，渐渐汇聚整齐。有人闭目聆听，有人逐行跟读歌词。

我起初只是静静旁观，心底默读歌词，倾听他人歌声。去过数次之后，才试着轻声跟唱，声音微弱只有自己听见，慢慢才敢稍稍放声。

偶尔有学生主动上台演唱，有人从容稳定，有人略带紧张，却无人在意瑕疵。演唱结束掌声响起，轻松笑语相伴，氛围始终温柔自在。



- 歌唱结束，房间渐渐安静。无人提醒，众人自然低头垂目，有人双手置于膝上，有人闭目静心，有人凝望地面。短短几分钟的安静祷告，几乎每次都会如期出现。

起初我犹豫是否跟随，数次只是旁观他人，等人结束再抬头。后来渐渐习惯，也在这一刻安静沉淀。不必刻意思索，只是顺着节奏短暂停留。

祷告结束，氛围瞬间舒展。众人起身挪动座椅，安静消散在交谈声里。有人角落闲谈，有人游玩桌游，有人围坐小聚，站姿、倚坐、席地而坐皆可。无人统一安排，无固定结束时间，随时可以离开，也可以安心停留。

这份节奏与校园截然不同。校园每节课铃声准时结束，界限生硬分明；而在这里，结束是自然舒缓发生，而非硬性规定。

我渐渐习惯这份松弛，也留意到更多温柔细节。有人带来零食分享，随意摆放供大家取用；有人闲谈时提及刚刚的分享内容，却从不刻意深究分析；有人突发思绪，顺着话题自然延续。一切交融相伴，没有清晰界限。

一件往事令我印象深刻。刚加入高中生小组不久，一位女生邀请大家周末午后前往她家做客。抵达后我们来到后院，一方整洁小巧的草地，摆放折叠桌与备好的食物。有人草地闲谈，有人整理餐食，有人往来走动，厨房敞开，有人忙碌准备食材。

当日安排简单自在：野餐闲谈，一同制作饼干。有人院中聊天，有人轮流进厨房帮忙。烤箱开启，热气裹挟甜味弥漫四周。全程没有明确分工，众人却自然而然彼此配合。

几个细微瞬间，让我感受到信仰融入日常的温柔。用餐前有人轻声说 let's pray，声音轻柔，众人自然安静驻足，低头闭目，简短祷告后继续用餐。制作饼干入炉前，也有人停下轻声感恩，再继续动手。

这些举动简短低调，从不刻意强调，却在日常反复出现。起初我意



外迟疑，不知是否跟随，看多之后渐渐了然，不再觉得陌生突兀。

我渐渐明白，在这里，信仰从不只局限于教堂的特定时刻，而是以温柔自然的方式，渗入生活点滴。

反观我在中国的成长经历，信仰相关的仪式大多集中在特定节点：前往寺庙、节日祭祀、考前祈福。大家常会玩笑说临时抱佛脚，考前祈福期盼考试顺遂。这份轻松调侃背后，也是一种习惯：唯有需要慰藉时，才会靠近信仰。

当然并非绝对，也有人家中供奉神像、长期保持习惯，可在我所见的环境里，这些信仰并不会日复一日渗透日常。

而我身处的教堂环境，信仰以持续温柔的方式存在。它不会占据全部生活，却在细碎日常里反复出现。

这些经历从未让我得出唯一确定的信仰答案。我无法说自己虔诚信奉某一种宗教。

自幼接触的佛教，对我而言从不是抽象概念，而是鲜活画面：香火寺庙、长辈话语、反复听闻的因果与庇佑。它们真实熟悉，难以简单归为纯粹文化符号。

与此同时，在美国的所有体验也在悄悄塑造我。固定的时光、重复的节奏、人与人温暖的联结，同样真实鲜活，正在发生。

这些珍贵经历不会自动融合统一，它们更像彼此并行、各自完整的人生可能。

而我，始终站在它们之间，不曾完全走入任何一方，静静倾听、慢慢思考、慢慢成为自己。



## 第八

,

一段时间过后，我不再只沉浸在教堂整体的氛围里，开始慢慢走近一个个具体的人。这个家庭其实并非后来才相识，刚来到这里时我便见过他们。他们是父母所在教堂小组的带领者，我那时便知道这位父亲会说中文，只是从未想过，这个家庭会在我对信仰的理解里，占据如此重要的位置。

最初接触他们时，我并没有特别深刻的感受。每周去往教堂，总会看见他们坐在相近的位置，重复着相似的日常。这份重复起初只是生活背景，并未引起我的留意。直到慢慢把名字与脸庞对应起来，我才发觉他们在教会里与众不同的位置，也渐渐察觉到他们与其他家庭之间微妙的差别。

他们一家人都属于浸信会，从父母到孩子，几乎都是在教会环境里长大的。他们身上有一种典型的美式气质，但并非刻板印象里的标签，而是一种根植于生活方式的稳定与笃定。

父亲是农场主，平日里穿着简约随性，牛仔裤、T恤，偶尔戴着帽子，语速平缓，语气温和。可当他在教堂带领小组时，状态便自然切换。他



站在前方手持圣经，逐段带领众人诵读，语气沉稳清晰，还会随手结合身边日常，把遥远的经文拉回真切的现实生活。他从不用刻意强调，所有人却都会自然而然跟上他的节奏。

他曾在中国传教，能说一口流利的中文。第一次听见他用母语和我打招呼时，我瞬间愣住。身处全然陌生的环境，忽然有人用熟悉的语言向我靠近，仿佛两个原本割裂的世界，在那一刻短暂相连。这份触动很快消散，却留下难以磨灭的印记——语言，确实可以跨越原本清晰坚硬的边界。

他们家有四个孩子，三个儿子，一个女儿。长子正在读大学，主修神学。这个选择在我眼里格外特别。在我过往的认知里，大学专业总是与未来职业直接挂钩，比如工科、商科、医学；可对他们而言，神学不是反复权衡后的抉择，而是顺着既定人生轨迹自然延伸的方向。

最小的儿子当时八年级，在家接受 homeschool 教育。他的生活节奏与我们截然不同，没有上课铃声，没有被切割分段的课时。他依旧参与教堂活动，学习由家人一同安排，生活相对封闭，却格外安稳有序。

他有自己热爱的山地自行车，一次兴奋地向我们展示他的 YouTube 频道，里面记录着他在林间、坡道骑行的片段。讲述时他满眼投入，细细讲解每一个动作技巧，也说起骑行路上的难点。那一刻我清晰感受到文化差异：在我熟悉的环境里，这样的兴趣未必会被坦然支持，可在他们的生活中，这一切都理所当然。

他们的女儿是从中国收养的，名字里带着寓意信仰的单词 Faith。她性格活泼直率，乐于参与一切交谈，常常在院子里奔跑嬉戏，也会忽然插话进大人的聊天，说出自己稚嫩的想法。她本身就是一道联结，将两段毫无交集的文化温柔相融，而这份联结在她身上自然舒展，并非刻意拼凑而成。

家里养了一只狗和一只猫。小狗格外黏人，有人进门便立刻奔来，





在人群间穿梭，仿佛在确认每一个人的存在；小猫则截然相反，大多安静独处，偶尔穿过人群，对周遭声响毫无波澜。这两种截然不同的状态，一次次让我联想到这个空间本身：一种流动温热，一种安静自持。

第一次去他们家时，我内心十分紧张。车子停在门口，我在车里停留了许久。那是一栋宽敞的三层独栋住宅，四周没有紧邻的邻居，门前是坡地，远处是田野。开阔的环境让人安心，却也带着莫名的不确定感。

进门之后，空间比想象中更为通透开阔。客厅与餐厅相连，没有明显隔断。屋内早已有人，有人站立闲谈，有人静坐沙发，有人在厨房忙碌。没有人特意上前接待，却也没有人被冷落。大家抬头轻声问候，便继续



自顾自的事情。

起初我手足无措，不知该站在何处。我重新变回观察者，站在一旁模仿旁人的举止，慢慢找到属于自己的位置。渐渐我明白，这个空间并非没有规则，只是所有规则都已内化于心。无需言语提醒，每个人都懂得何时停留、何时前行。

祷告时刻，这份集体默契变得格外鲜明。一句轻柔的 Let's pray，便能让整个空间瞬间沉静。无人指挥，却人人同步停下。这份一致让我猛然醒悟：这早已不只是一个动作，而是深深融入生活的内在节奏。

一次次这样温柔的邀请，让我慢慢生出一个疑问：当一个人对你说他希望你相信时，这份希望究竟意味着什么？是单纯的分享，还是带有方向的引导？这份疑问并非一瞬迸发，而是无数次相处后慢慢沉淀的痕迹，每一次都温和轻柔，却层层累积。

我渐渐留意到，他们的交谈里，几乎从不提及不相信的可能。并非否定这种选择，而是很少主动提起。大部分对话，都围绕如何理解信仰、如何靠近信仰展开。

这让我在参与交谈时，不自觉保持着一点距离。并非刻意疏离，而是本能反应。我可以倾听，可以理解，可当话语指向明确方向时，我便悄悄停下。这份停顿无人察觉，却在我心里无比清晰。

慢慢的，我不再急于给出回应，而是把这些经历，与过往的认知一同安放，让它们彼此并行共存。它们互不冲突，也从未融合。

我常常觉得，自己站在不同信仰路径的中间——既没有彻底离开，也没有真正走入。因为在我原本的成长经验里，宗教从来不是需要主动选择的事物。它是背景，是习惯，是特定时刻才会想起的温柔慰藉。而在这里，宗教慢慢变成一条可以踏入的道路。这份变化无声无息，不会骤然发生，只会一次次重复的话语与动作里，慢慢清晰。



- 它藏在随意的一句话里，藏在重复的一个动作里。你可以暂时沉默，
- 可以静静旁观，可那条路始终在你面前。而我也渐渐意识到，自己早已
- 不再是单纯的旁观者。



## 第九

,

在田纳西的种种经历，总会让我不自觉想起国内的传统民俗。这份联想并非一开始就清晰，而是在一个个具体场景里慢慢重叠。比如在她们家聚餐时，众人围坐餐桌，闲谈、夹菜、欢笑，声音层层交织。这份松散温热的热闹，总会让我忽然想起过往的画面。

后来我才明白，那份熟悉感，来自庙会。我在上海长大，平日里很难见到完整热闹的传统庙会。城市生活节奏规整，许多传统活动要么被压缩成短暂片段，要么只剩零散形式。唯有小时候随家人出游，偶尔遇见各地民俗活动，因与日常反差强烈，才格外记忆犹新。

印象最深的是一处外地小镇。具体地点早已模糊，只记得那日烈日炎炎，地面被晒得发白。街道两侧摊位连绵不绝，首尾难分，香火、纸钱、玩具应有尽有。孩子们围在色彩鲜亮的小摊前，拉着大人的衣袖好奇张望。

人群熙攘，步履缓慢。前方驻足，身后便只能跟随。叫卖声、讨价还价声交织，人们手里拿着刚买的物件，无处安放。孩童在人群间奔跑，偶尔冲撞路人，又被家长轻轻拉回。空气里混杂着香火气息、油炸食物香气，还有淡淡的尘土味道。



- 寺庙就在一旁，却并非所有人都会进入。有人在门口请香祭拜，短暂停留后离开；有人自始至终不曾靠近，只在外闲逛觅食、随意观望。
- 你可以靠近信仰，也可以远离，无人干涉，无人在意。

这份感受长久留在心底。宗教在这片空间里真实存在，却不是唯一的中心。它和人声、人群、烟火融为一体，只是环境的一部分。你可以参与，可以旁观，可以靠近，可以离开，它从不会要求你走向某个确定方向。

那时的我只觉得热闹好玩，买零食、看新奇、自在穿行。没有人追问你来意，也没有人在意你是否真心参与。

后来在日本东京浅草寺，我遇见了相似的氛围。如今我早已记不清寺内供奉何物、仪式流程如何，却清晰记得寺庙外绵长的商业街。整条通道人流涌动，两侧店铺林立，人们被人群缓缓推着前行。有人驻足购物，有人边走边吃，有人驻足拍照。整个空间始终流动，没有固定停留的终点。我买了一份刚出炉的鲷鱼烧，温热酥脆，甜香四溢，碎屑轻轻落在手上。四周甜咸香气交织，夏日里随处可见身着艳丽浴衣的行人，结伴闲谈，缓步慢行。

忽然人群向两侧避让，一队人抬着金色神轿缓缓走来。阳光照耀下金芒刺眼，抬轿人衣着统一，步伐整齐，齐声呼喊。有人随行，有人拍照，有人静静观望。我全然不懂其中含义，却记住了完整鲜活的画面：声音、动作、人群，还有自然而然的参与感。

这种参与格外特别。无需理解，亦可身处其中。你可以旁观，可以随行片刻，可以只是驻足停留，都算是融入这场场景。

回到田纳西后，周五夜晚的家庭聚会，在我心里形成了鲜明对比。这里同样有 人群、食物、闲谈，可整体节奏截然不同。这里没有流动的人群，只有安稳停留；没有随意进出，而是慢慢被带入完整结构。

庙会与民俗节日里，宗教是温柔背景。它促成一场场活动，却从不规定你必须做什么。可来可走，可深可浅，无人试图引导你走向某个结果。





而田纳西的聚会里，宗教是整套生活的组织核心。它不仅存在，更在安排一切：何时祷告、何时读经、何时交流，顺序稳定，反复重复。

慢慢我看清两者之间隐晦却鲜明的差别：庙会从不试图改变你。它是已然存在的场景，你只是短暂路过，无需承担后续责任。而周五的聚会，是一段持续的联结。起初只是吃饭闲谈，慢慢会被提问、被邀请、被带入对话。这份融入循序渐进，无声发生。你可以沉默不回应，可前行的方向始终清晰。



- 这份差别让我懂得：宗教的不同，不止在于内容本身，更在于它如何存在于生活之中。
- 有的宗教像节日，有时间、有场景、有人群，落幕便结束。
- 有的宗教像日常，不集中于某一刻，而是散落在无数重复细节里，慢慢渗入生活本身。

站在两种方式之间，我心底生出许多微妙细腻的情绪。



## 第十

,

我渐渐发现，我对宗教的认知，不止来自寺庙、教堂与具体的人，更来自不同地方的学校，来自各地学校讲述宗教的方式。

这份差异起初并不宏大，而是藏在细微日常里：同学随口提及教堂，老师举例时自然说到基督教，社交媒体频繁出现圣经经文。久而久之我才明白，宗教在美国生活里显得自然，并非它本身更贴近日常，而是它早已深深嵌入生活肌理。

反观中国课堂里的宗教，之所以始终客观疏离，并非宗教本身更适合理性讲述，而是它在我的成长日常里始终保持距离，更偏向历史文化，而非鲜活现实。

在中国时，我对宗教的接触几乎全部来自课堂，既不系统，也不深入。地理课偶尔提及世界三大宗教，简述起源便匆匆带过，只是一个简略知识点。历史课讲到对应时代时，宗教会作为时代背景出现，依附于历史与文物，从未成为课堂核心。在我印象里，宗教是人文知识板块，与地理历史并列，是课本里的内容，而非日常随口提及的存在。课堂从不会询问信仰，没有人分享宗教经历，老师语气中立平和。如今回想，这份



● 客观是一种刻意的处理方式——宗教被妥善收纳进规整的知识框架。

● 来到美国后，这份认知先是在田纳西小镇被打破，后来在城市生活里再次改变。刚到田纳西时，我所在的小镇封闭安静，学生人数不多，大多从小在同一环境长大，形成稳定封闭的圈子。在这里我最直观的感受是：宗教不再只是课堂知识点，而是直接融入日常对话，自然而不刻意。老师举例随手引用圣经，默认所有人都懂；同学闲谈周日礼拜与青年小组活动；社交媒体日常出现 God is with you 与经文句子。

零散频繁的日常表达，让宗教不再是学习对象，而是不断从生活缝隙里浮现的鲜活存在。我渐渐明白，在这座小镇，宗教不仅是信仰，更是全民共享的文化背景。人们谈论信仰时自带主观立场，又带着彼此熟悉的默契。我不再是在学习宗教，而是在接触一种仍在生长、仍在运作的鲜活事物——它不属于历史，而属于当下。

记得一次课堂上，老师为解释概念随口说道：就像圣经里讲的……全班无人觉得突兀。那一刻我猛然醒悟，这种共同默认的文化背景，在我从前的成长环境里从未存在。中国课堂的宗教是陈列展示的知识，而这里的宗教，是可以直接对话的生活。

后来搬到另一座城市，感受再次变化。新学校学生来自各地，文化背景多元，宗教不再是单一主流。课堂重新变得客观系统，细致讲解不同宗教的起源、习俗与理念，并列呈现、理性对比。在这里我遇见更多不同信仰的人，渐渐懂得宗教不仅因文化而异，更因个体而不同。

我有一位穆斯林朋友。起初我带着刻板印象，以为穆斯林女性都必须佩戴头巾。实际相处后才发现并非如此：有人佩戴，有人不佩戴，同一信仰也有截然不同的表达。真正让我触动的是斋月经历。白日禁食禁水，她依旧正常上课、前往食堂，只是不购买食物。她坦然诉说饥饿疲惫，却始终坚守原则。

在我的本能认知里，饿了进食是天性，而她克制本能、维持日常，



让我生出真切困惑：是什么让这份坚持变得自然而然？同学们会送上斋月祝福、关心她的状态，对话却始终温和克制。对我而言，重要的不是斋月是什么，而是这份坚持从不被当作特殊例外。她从不刻意彰显，也不把它当作艰难考验，只视作生活本身。这份平静，让我明白宗教早已融入她的生活内核，而非附加选择。

另一位印度朋友也让我深有感触。她会在社交平台发布印度教舞蹈视频，与校园里日常平和的模样形成鲜明对比。校园里她普通如常，视频里她身着传统服饰、伴着音乐起舞，展现出另一重文化身份。这份反差让我懂得，宗教从来不是固定标签，而是会随环境灵活呈现的存在。

在这些截然不同的经历里，我重新理解了宗教的存在方式：在中国课堂，它是知识；在田纳西小镇，它是共享生活背景；在多元城市，它是可讨论、可对比的多元文化。宗教靠近历史，便成为客观知识；宗教渗入语言、社交与日常，便自带主观温度。

我站在这些不同环境之间，理解不再像从前那样整齐清晰。宗教不再只是课本概念，不再只是某个人的习惯，而是散落在处处细节：课堂提及、社交表达、食堂所见、朋友斋月禁食的每一个正午，反复浮现，慢慢沉淀。



## 第十一

，

接触过形形色色不同的宗教之后，我渐渐留意到一件事。我知道世界上有些国家被称作宗教国家，在那里，人们的诸多行为都与宗教紧密相连，甚至被法律明文规定，生活方式也必须遵循相应准则。但在美国，我从未见到这样的情形。这里没有统一强制的信仰要求，也没有人会因不信仰任何宗教而受到限制。信仰于大多数人而言，更像是一种个人选择。

也正因如此，我心底生出一个长久的疑问：既然没有强制约束，没有外在压力，人们为何依然愿意去相信？为何甘愿恪守种种教义规则，即便身处困顿艰难，也不愿轻易改变信仰？

这个问题并非一瞬萌生，而是慢慢串联起我过往的全部经历。我开始想起小时候的自己，那是我第一次真切感知到死亡。那时它不是抽象概念，而是直白刺骨的恐惧。每到夜晚关灯独处，我总会反复思索：人逝去之后会去往何方？会不会归于彻底的虚无？对这片空白的想象，让我难以独自面对。

后来，是神话故事慢慢抚平了我的不安。《西游记》、希腊神话、埃及神话，它们都给出了属于自己的答案：地府轮回、末日审判、另一



个世界。这些答案未必真实，却足够完整稳定，把原本无形无序的恐惧，梳理成可以理解、可以安放的结构。

如今回望才明白，这种被安抚的感受，并不局限于某一种文化。不同宗教、不同传说，都在做同一件事——面对那些人类无法解释的终极命题，提供一种可以接纳的解释。比如生命的起源，比如灵魂的归宿。这些问题课堂上从不深入探讨，却始终是宗教的核心。

想到这里我才发觉，从前课本上那些宗教分类，不过是外在外壳。树状图谱、名称起源、传播地域，都只是用来区分彼此；可在更深的内核里，它们指向的，是同样的困惑与追寻。

也是在这时，我重新理解了神学。从前我以为神学只是对单一宗教的深入研读，反复品读圣经、细致解读经文故事，这份印象全部来自教堂的经历。可自行查阅资料后我才知晓，事实远非如此。神学不只是读经释义，更是一种兼具哲学深度的思考方式。它探讨信仰的意义、善恶的边界、人的自由选择，以及人与更高存在的联结。它甚至会跨教派对比研究不同信仰，而非局限于单一体系之内。

这让我格外意外：原来宗教不只是用来“相信”的，同样可以被理性思考。

诸多想法慢慢沉淀，我重新回到那个从前从未在意的问题——填写个人信息时，那一栏简单冰冷的 religion（宗教信仰）。那一刻，我忽然无从作答。

从成长背景来看，我接触最深的是佛教与道教。寺庙香火、民俗礼仪，都是我真切鲜活的过往经验。可在美国生活的这些年，教堂、祷告、身边真诚的人与羁绊，同样真实深刻。如果必须从中单选一项，我只会愈发犹豫。

我是无神论者吗？这个念头很快被我否定。宗教从未真正离开我的生活：幼时安抚我对死亡的恐惧，长大后让我理解多元文化，如今它依

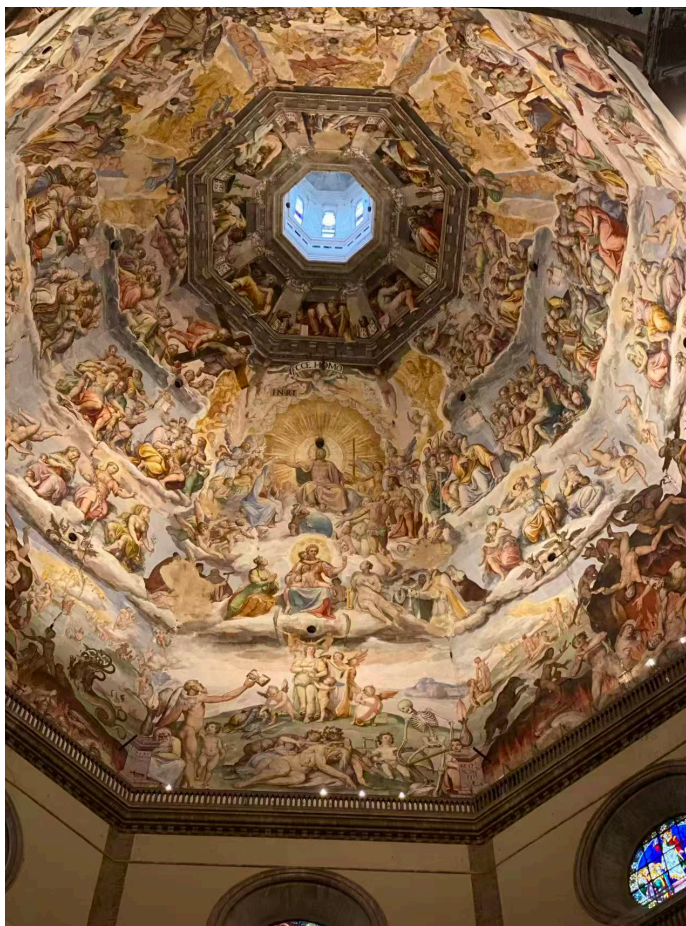


● 旧藏在日常点滴里。它无法被彻底忽略，始终在我身旁——时而清晰显现，时而退为背景，却从未消失。

● 于是问题慢慢换了模样：如果宗教一直陪伴着我，到底什么才算是信仰？是选定一种教义、全然接纳它的全部规则？还是仅仅理解接触、却不真正归入其中？又或者，信仰本身从来不是一个选择的结果？

● 这些问题至今没有答案，却也从未消散，一直留在我心里。

● 经历不断累积，我开始更清晰地思考：我接触到的，从来不是同一



种宗教，而是几种结构完全不同的精神存在。它们彼此独立，却都真实地嵌入我的人生。

自幼接触的佛道，是一种行为化的生活经验。我懂得上香、合十、跪拜，也听过心诚则灵、轮回因果，记得寺庙的气味、声音与场景。可若让我阐释佛教的核心思想，我却说不完整。后来我才慢慢了解，佛教有着系统深邃的内核：对苦的解读、因果逻辑、轮回、四圣谛、八正道……这些都不是童年本能习得，而是日后零散学习才渐渐知晓。

那一刻我才醒悟：我从前以为自己“了解”的东西，其实从未真正理解。童年的佛道于我而言，只是一种氛围，而非清晰完整的思想体系。

而基督教在我生命里的呈现，截然不同。我在美国通过一个个真实的人认识它，教堂里相识的人们温暖真诚，在我陌生不安时主动靠近、接纳我、带我融入新生活，我始终心怀感激。可即便如此，我对基督教始终保持着难以言说的距离。这份距离不是排斥，不是否定，只是无法全然走入。

在教堂里，我可以祷告、歌唱、研读圣经，也能理解每一项行为的意义。可当一切指向唯一至高的神时，我便会下意识停下脚步。这份停顿，源于我原生的文化底色。我成长的环境里，多元观念可以共存共生，佛、道与民间信仰无需统一核心。可基督教有着清晰、唯一、稳定的信仰中心，这份绝对统一，时常让我感到不适。

慢慢我明白，我的困惑从不来自某一个宗教本身，而是来自它们之间本质的差异。一边是自幼浸润、未经系统阐释的佛道，一边是后来遇见、结构完整严谨的基督教；一个是与生俱来的生活背景，一个是可以主动踏入的信仰体系。

而我，始终站在它们之间。



## 第十二

,

宗教从未真正离开过我的生活。从幼时对死亡的恐惧，到神话给予我的安抚，再到在不同国度、不同环境里接触到的种种信仰形态，它始终陪伴左右。它以不同模样存在，无法被轻易忽略，时而鲜明，时而隐入背景，却从未真正消散。

在这样漫长的经历里，我渐渐意识到一个变化：既然我无法明确说出自己信仰什么，那人类为何要信仰？宗教究竟在给予我们什么？

在我接触过的所有环境里，宗教都围绕着相似的内核展开：它召集人们在固定时间践行共同仪式；它试图解答那些终极无解的困惑，比如生命缘起、灵魂归宿；它不断界定善恶是非，告诉人们应当何为、不应何为。

这些相似之处起初只是朦胧感受，后来我渐渐明白：宗教一直在“教导”人。这份教导不像课堂授课那般直白，却始终在提供一种人生方向。

也就在这时，我偶然看到一项研究结论：宗教信仰度与社会教育支出，往往呈现负相关。这个结论让我十分意外。因为在我的亲身经历里，宗教与学习从不对立，甚至常常紧密相连。



幼时在寺庙祈福，人们总会祈求孩子学业进步、考试顺遂、未来可期，学习自然而然成为心愿的一部分，仿佛学习本身就被信仰所祝福、所期待。后来在课堂上遇见 Confucianism（儒家），无论它是否被严格定义为宗教，都有一点毋庸置疑：儒家极度重视学习与教育。孔子思想里满是求学、自省、待人处世的道理，相较于以神为核心的信仰体系，儒家直接将学习置于核心地位。

来到美国之后，这份联结变得更加具体。我所在的教堂，许多活动本身就是学习的形式：众人共读圣经、逐段剖析经文、交流各自感悟，过程与课堂别无二致，只是学习文本换成宗教经典。教堂甚至承担着直接的公益教育功能。小镇上教堂为移民开设免费英语课，我的父母与许多拉美家庭都曾参与，我也曾担任助教。课程内容完全无关宗教，只是日常语言学习，可每节课结束，大家都会一同进行简短祷告。

这件事让我感触很深：课程完全自愿，人们只为学习语言、适应生活；而宗教以自然温和的方式存在于此，不强制、不强迫，却也从不缺席。它不是要求，而是一种温柔的联结。

再回溯美国历史课所学：新英格兰早期移民大多是英国新教徒，他们远渡重洋，重要原因便是自由践行自身信仰。而美国最早建立的一批学校，初衷正是为了让人们能够读懂圣经。那时的教育，从未独立于宗教，而是与信仰实践深度共生。

把所有经历放在一起，我陷入困惑：现实经验告诉我，宗教常常支持学习、参与教育；可学术研究却指出宗教与教育支出负相关。这份负相关究竟意味着什么？是二者存在因果对立？还是特定环境下的数据现象？又或者，不同宗教、不同文化里，宗教的社会功能本就截然不同？



## 第十三

### ,

跨国宏观数据显示，宗教虔诚度与人均教育支出，存在稳定的负相关关系。结论本身清晰直观：社会教育投入越高，整体宗教参与度往往越低。

可当我试着深入理解这个趋势才发现，单纯的相关性，并不能解释背后的成因。表面看来，这份关系仿佛暗含替代逻辑：教育越发达，宗教影响力越衰弱。可这种解释有一个站不住脚的前提——宗教与教育处于同一维度，彼此竞争、相互替代。而这个前提，本身就值得深思与推翻。

进一步梳理资料后我意识到：宗教与教育，回答的从来不是同一类问题。现代教育体系围绕可验证的科学知识展开，依托证据、逻辑、研究方法，解释世界运行规律，并在不断修正中追求精准客观。而宗教面对的，是另一类无法用数据与经验完全解答的命题：生命的意义、存在的目的、人如何面对未知与无常。

二者并不直接冲突，只是出发点与路径完全不同。

从这个角度来看，所谓负相关，并非简单替代，而是社会解释体系的结构性的转变。当社会可以通过教育提供更多世界的答案，人们便不再



需要完全依靠宗教解释世间现象。原本由宗教解答的问题，渐渐被科学与制度知识纳入框架。但那些终极精神困惑，从未消失，只是被安放去了别的位置。

因此这份趋势，并非代表宗教衰弱，而是人类解释世界的方式变得多元。教育资源越丰富的社会，人们越不必依赖单一解释来源，可以在多种框架间自主选择。宗教不再是唯一的答案，只是众多可能性之一。它的角色发生了转变，而非单纯减少消失。

除此之外，不同宗教传统本身的社会功能也截然不同。有的宗教重视知识、教育与个人修行，把认知世界视作信仰之路；有的宗教侧重规范秩序、群体认同。把所有宗教统一纳入同一数据模型，本身就会掩盖内在复杂性。所以宏观数据里的负相关，只是统计趋势，并非适用于所有情境的绝对真理。

回到最初的问题我才明白：这项研究揭示的从来不是简单因果，而是提示我们——当社会知识结构改变，人类理解世界的方式也会随之改变。宗教不会彻底消失，只会被重新定位。它不再是唯一解释框架，却依然作为一种精神可能长久存在。

至此我重新理解宗教与教育的关系：二者并非对立，也非彼此替代，而是两条截然不同的人生路径。在不同历史与文化背景下，人们会选择不同路径。而个体所处的位置，决定了更倾向依靠哪一种。

与其纠结教育是否削弱宗教，不如理解为：当解释世界的方式越来越多，人们如何在多元路径之间做出选择。而这份选择，从来不是单一因素决定，它关乎知识、文化、个人经历，以及每个人当下的处境。



## 第十四

，

慢慢我意识到，问题的核心从来不是宗教与教育是否对立，而是宗教在不同环境里，究竟扮演着怎样的角色。有时它是解释世界的方式，有时它是组织生活的结构，有时它只是安静存在，在人需要时悄然浮现。

我经历过的所有形态，都没有给出统一答案。它们只是让我明白：宗教从来不是一个简单的选择选项，而是一种持续存在的精神可能。你可以靠近，可以保持距离，可以理解，可以停留在边缘，它始终都在。

后来学业节奏渐渐加快，作业愈发繁重，考试间隔变短，时间被切割得零碎杂乱。原本留给周日教堂的固定时光，开始变得不再稳定。一开始只是偶尔缺席：有时作文未完，坐在书桌前望着时间犹豫，最终没有出门；有时次日考试，深夜翻看笔记，想着去教堂便来不及复习。

这些理由当时具体又合理，可偶尔缺席，渐渐变得频繁。周日清晨，有时早早醒来，听见家人准备出门的动静，却不愿起身；有时干脆躺着，看着天光一点点亮起，直到教堂活动的时间悄然流逝。原本固定的习惯慢慢松动，从每周必去，变成不去也无妨。

这份改变没有明确起点，不是某一天下定决心不再前往，而是次数



一点点减少。曾经自然而然的日常：在熟悉房间见到故人、一同读经、一同低头祷告，都慢慢从生活里褪去。没有刻意放弃，只是渐渐不再发生。

真正彻底的告别，是搬家之后。离开小镇十分仓促，行李箱一件件打包，房间渐渐空旷，熟悉的路线也不再需要记忆。抵达新城市我才明白，那些温暖的羁绊，原本都与那片土地紧紧绑定。

在新的城市，再也没有人周日清晨发来消息问我是否同去教堂，再也没有人自然而然带我走进那个空间。教堂不再是会主动走向我的地方，只是地图上一个坐标。若我不主动前往，便再也不会有任何交集。

这份消失，没有带来浓烈失落，只是一场安静无声的变化。有很长一段时间，我甚至没有察觉它已经离开。直到某个周日清晨，我猛然惊觉自己已经很久没有去过教堂，那份曾经真切存在过的记忆，才慢慢浮上心头。

也就在这时，我看清了另一重深刻差异。在中国，佛道信仰是自然生长的生活背景。它不会集中出现，却零散遍布日常：节日祭拜、长辈随口的话语、街角庙宇淡淡的香火。你无需刻意靠近，它也会自然而然出现在生活里。

可在美国多元化的城市，这份“自然出现”彻底消失。宗教被限定在教堂、特定社交圈这样明确的空间里。一旦离开这些场所，它便不会主动闯入日常生活，不会随口出现在交谈里，不会在街角偶然遇见。

这份差别让我重新理解“接触信仰”这件事。从前我靠亲身参与感受宗教，如今我靠阅读、课堂、零散信息理解宗教。我了解不同信仰的起源发展，辨析它们之间的差异。它变得条理清晰，却是被整理过后的理性认知，不再是鲜活直接的亲身经历。

可奇妙的是，理解得越多，我反而越接近不了答案。我渐渐不再急于给自己明确归类。不是不知道该选择什么，而是明白，这个问题本身，本就不必急于回答。所有经历都没有把我推向某个确定方向，只是让我



● 停留在温柔的中间地带。

● 我时常回想那些片段：教堂里众人同步低头祷告的瞬间、庙会人群里缓步前行的安宁、课堂上老师自然引用圣经的时刻。这些画面拼不出完整结论，却会在不同时刻反复想起。

● 而我，一直在这些片段之间来回游走。既没有全然走入，也没有真正离开。

这份不确定，偶尔会让我迷茫。可慢慢我懂得，这份不确定本身，并不需要被解决。它只是安静存在着。就像宗教本身一样。



## 第十五

，

在这样层层递进的变化里，我渐渐发现，自己始终没有走向一个清晰笃定的答案。那些原本看似可以清晰归类的事物，在一段段不同的经历里，反而变得愈发松散柔软。每一次全新的接触，都会悄悄改写我原本的理解。我终于明白，问题并不会随着经历增多，自然而然变得明朗清晰。

我一时之间，依旧无法给出一个确定的答复。

这些年走过的种种经历，让不同宗教的内在结构，在我的认知里慢慢交织重叠。它们不再是彼此独立割裂的体系，而变成一个个零散、却反复在记忆里浮现的片段。有幼时听过却始终说不清深意的词语，有寺庙里重复的仪式与熟悉的气味，也有教堂里被认真讲述、被真诚期待我去接纳的信念。它们散落于人生不同时光，却在回忆里，自然而然地相互靠近、彼此交融。

这种内心的通透感，总会在某个安静的瞬间突然清晰。比如寂静的深夜，房间里只剩空调微弱的声响，我会忽然想起幼时关灯后，不敢闭眼的惶恐。那时我总反复思索，人逝去之后去往何方，会不会归于彻底



- 的虚无。对这片空白的想象令人心慌，却又无从言说缘由。记忆随之缓缓顺延：后来读过的安抚人心的故事，教堂里众人一同低头沉静的时刻，还有庙会人群里被缓缓推着前行的温柔烟火。

这些画面看似毫无关联，却会自然而然排列在一起，仿佛它们本就属于同一个终极疑问。

身处这样的心境，我也偶尔会自问：我究竟更靠近哪一种？是自幼相伴、带着朦胧底色的东方信仰？那些从未被完整阐释，却始终存在于生活里的佛道习俗；还是教堂中被一遍遍诉说、被郑重对待、被期待我全然接纳的基督教体系？又或是后来在网络上遇见的、轻松随意的塔罗与各类玄学？

它们都与信仰相关，可当我试图将它们归为一类，却找不到统一的衡量标准。有的庄重肃穆，需要长久坚守；有的轻盈短暂，只在某个瞬间出现便消散。它们的区别从不只停留在形式，更在于它们在我生活里，占据着完全不同的位置与重量。

慢慢我意识到，自己很难被归入某一个定义清晰的宗教派别。这份心境，恰如我后来理解的佛道文化：它们在中国本土长久交融共存，极少被严格区分。人们会在同一处焚香祈福，会在不同时节说出不同的民间说法，却从未因为不统一而感到矛盾。它们本就是一种并行共生的自然状态。

而我的认知，也在一段段经历里被不断重塑、重新拼凑。它从不会停留在固定的位置，只会随着环境、时光，甚至当下的心境缓缓移动。

如果非要形容，我正处在一种没有被命名的状态。我说不出自己属于哪一派，也不确定该如何为自己归类。但我能真切感受到，这些不同的经历，正在悄悄改变我看待世界的方式。它们不会时刻出现，却会在某个瞬间重新浮现，用来解读世事，或是让内心短暂沉静。

后来，我不再急于给自己一个确定的答案。曾经填写个人信息时，



我会盯着那一栏必填的信仰选项反复纠结比较。可现在，我早已不再执着于做出选择。比起找到一个可以填进表格的名字，我更在意这些经历，究竟在我生命里留下了什么。

于我而言，宗教从来没有清晰冰冷的边界。它可以是代代相传的传统，是特定时节重复的仪式；也可以是一种精神解释，是面对无解困惑时，能安放内心的温柔结构；亦可以只是偶尔想起的慰藉，让人在浮躁时刻稍稍驻足安静。

而信仰本身，也不必对应某一个具体的名称。它更像是一种慢慢形成的处世理解，是那些不确定时刻里，能够让内心逐渐安稳的力量。



## 第十六

### ,

或许正是因为这些疑问始终没有答案，它们才会不同环境里，一次次被重新触动。

移居美国之后，文化差异一直相伴左右。可这份差异从不是某一件清晰可见的事件，而是一种持续蔓延、无声存在的感受。它藏在细微之处：他人说话不经意的停顿、走廊里人与人保持的距离、那些他们习以为常、我却需要慢慢理解的生活习惯。很多时候我能隐约感知差异，可想要描述时，却找不到精准的语言。它不是可以解决的问题，而是一种不断变化、不断延伸的生命状态。

也在这样漫长的适应里，我渐渐发现，宗教是我感受文化差异最直接、最鲜明的入口。在这里，原本模糊朦胧的文化差别被放大、被具象化。不同的文化，借着不同的信仰形式得以呈现；不同的人，借着信仰表达自己理解世界的方式。那些平日里说不清道不明的隔阂，在宗教场景里反而清晰可见。也正是在这些时刻，我不再只是旁观他人，而是慢慢看清了自己所处的位置。

这种感受常常出现在平凡日常里。比如教堂众人一同低头祷告时，



我会跟着低头，内心却会轻轻停顿一瞬，仿佛有一道细微缝隙，将我与这个仪式轻轻隔开；聆听他人讲述信仰时，我完全可以理解、甚至预判接下来的话语，却始终无法确定，自己是否站在同一个立场。这份“懂得却不融入”的感觉，起初只是转瞬即逝的念头，极易被忽略，可随着时光流逝，它愈发清晰，再也无法忽视。

于是我反复思索：该如何面对这些截然不同的信仰与文化？是不知不觉融入全新体系，慢慢变得和身边人一样；还是守住原本的成长底色，把差异当作可以保留的距离；又或是在两者之间，找到一个不完全属于任何一方的、属于自己的位置？这些问题没有标准答案，却始终萦绕心底。有时藏在具体场景里，有时只是轻轻浮现在脑海。而这份反复的犹豫与迟疑，本身也成为我理解信仰的一部分。

后来我慢慢醒悟，自己最初的提问，本就带着过于简单的预设。我一直急于给自己明确归类，仿佛只有归入某一宗教，这件事才算有了确定答案。可这种想法，本身就默认信仰可以被清晰划分、被一个标签定义。而在阅读与经历里，我看见了另一种可能：信仰从来不止是选择，不止是信或不信，它更是人理解世界的一种方式。

当世事无法被完全解释，人总会本能寻找可以接纳的答案。生与死、痛苦与困境、未知的未来，这些问题都没有可证明的标准答案，却又无法彻底忽略。而宗教提供的，从来不是唯一正确的真理，而是一种可以安放内心的稳定结构。它让原本无边无际、没有边界的困惑，有了可以暂时停靠的地方。

我总会不自觉想起幼时对死亡的恐惧。夜晚关灯独处，房间安静到能听见自己的呼吸，我望着天花板反复思索：人逝去之后会怎样，会不会归于虚无。这份彻底空白的想象，令人难以承受。后来是一个个故事慢慢填补空洞：神话里的彼岸世界，后来接触到的宗教解释，都让原本无法想象的虚无，变得稍稍具体柔和。



或许正因如此，人们才会一次次靠近信仰。不是因为全然理解，而是因为它能在迷茫时刻，让人内心安稳。

想到这里我明白，强行把自己归入某一个宗教，并不符合当下的心境。我接触的一切本就来自不同地方：原生文化、他人信仰、后天习得的知识。它们不是完整统一的体系，而是层层叠加的人生经历。如果强行压缩成一个标签，反而会把所有感受都变得单薄肤浅。

所以我渐渐放弃了“必须立刻给出答案”的执念。不是问题不重要，而是它本就不该用单一方式回答。我开始给自己留出空间，不急着选择，先慢慢看清一切。

在这个过程中，我开始留意从前会轻易忽略的瞬间：理解他人坚守信仰的缘由，理解他们看待世界的方式，也回望自己在不同环境里的反应。曾经被动接受的一切，慢慢变成主动思考的内容。有时只是多问一句为什么，有时只是多停留一秒，这些微小的改变层层累积，慢慢改变了我。

这份改变无声无息，不会骤然发生，也不会立刻得出结论。但它确实在重塑我。我不再只是被动适应环境，而是慢慢分辨：哪些属于自己，哪些只是环境赋予。一部分我会珍藏保留，一部分则慢慢淡忘远去。

我依旧没有找到定义自己的答案。但我渐渐懂得，自我从来不是需要一次性确定的事物。它是在不同经历之间，一点点慢慢长成的模样。而我，依然在这些疑问里，缓缓前行。



## 第十七

，

也正是在这样的蜕变里，我渐渐意识到，自我身份（identity）从来不是一个提前备好的标准答案。它不会在某一刻突然出现，也无法被一个词语精准定义。相反，它是在不断的不适、不确定，甚至轻微失重的状态里，一点点慢慢生长出来的。

这份“被生活慢慢塑造出来”的感受，是后来才彻底明白的。

刚到美国时，我一直在努力追赶：追赶他人说话的语速，追赶当地生活的节奏，追赶那些理所当然的规则。那时我从不会思考身份这类抽象问题，只觉得自己永远慢半拍，一直在填补差距。直到某天我发现，这份跟不上的感觉从未消失，反而变成一种稳定常态，我才醒悟：问题不在于我还没有适应，而在于我原本的位置，早已彻底改变。

从那时起我慢慢懂得，曾经熟悉的一切，原来都不是理所当然。语言不再流畅自然，行为不再下意识本能，甚至“该如何存在”这件事，都需要重新思考。当最基础的生活秩序被打破，从前从未思考过的问题，才一点点浮现。不是我变得更有思考力，而是曾经可以依靠的默认答案，已经不再成立。



- 正是这份失去“默认生活状态”的过程，让身份认同变得无法回避。
- 我开始意识到，自己不再是原本那个“处在固有位置的人”，而是需要
- 主动决定，自己要站在哪里。曾经无需选择的一切，如今都变成可以改变、必须面对的选项。可以靠近异国文化，可以保持适当距离；可以接纳一种解释，可以选择不完全进入。但我再也回不到那个无需思考、顺其自然的状态。

在这段漫长过程里，我慢慢理解：身份不是需要寻找的东西，而是一个正在持续发生的过程。它不会瞬间清晰，也不会一次选择就永久固定。它在一次次尝试里被慢慢拼凑，一部分来自过往故乡，一部分来自当下异国，一部分甚至只是某一刻的心境感受。它们层层叠加，形成一种并不稳定、却无比真实的自我状态。

我也渐渐明白，这份不确定本身，从来不是需要立刻解决的问题。它只是一段过渡，是走出原本舒适区的必经之路。你在不同经历之间来回游走，时而靠近一方，时而退回中间。这个过程不会给出明确方向，却会让你慢慢看清：哪些是自己愿意珍藏的，哪些只是曾经路过的。

所以当我再思考“我是谁”，它早已不再是需要立刻回答的问题。它是一个长久存在、随时光与经历不断变化的问题。答案从一开始就不存在，而是在不断尝试、靠近、驻足、停顿的过程里，慢慢长成。

这些经历没有把我引向同一个方向，却让我愈发清晰：我拥有属于自己独立的思考与见解。我渐渐不再在意“我属于哪一种”。比起归属，我更在意面对同一个问题时，我会如何理解、如何回应。

成长从不会在某一时刻彻底完成，它往往藏在一个极短的停顿里：在我没有立刻跟随习惯前行时，在我选择驻足多看一眼世界时。正是这些微小的瞬间，让一切慢慢变得清晰。

或许自我本就不是一个可以一次性找到的答案。它只是站在两种文化、两种信仰、两种世界之间，静静存在的，独一无二的我。



## 第十八

，

似乎正是在这样的位置——站在两种文化、两种信仰、两种世界之间——我才有机会比从前看得更远一些。从前我总以为，这趟漫长的游移是为了弄清楚自己究竟属于哪一边，可站久了才发现，恰恰是这种“不属于任何一边”的悬置状态，让我得以同时听见许多种声音。它们从不同的方向传来，各自笃定，各自完整，而我恰好站在它们交汇的边缘地带。

也正是在这样长久的倾听中，一个比“自己更靠近哪一种声音”更庞大、也更值得反复凝视的问题，慢慢浮现出来。

人为什么总要相信些什么？

此前我始终将注意力放在那些声音的差异上——它们的语言、姿态与解释世界的方式都截然不同。我曾长久地观察这些差异，试图从中辨认出某种更适合安放自己的位置。可当我不再急于完成这种辨认，视线便一点点从“它们为何不同”转向了“它们为何同时存在”。尽管人们相信的对象各不相同，相信本身却是一种近乎恒定的动作：有人相信神明，有人相信命运，有人相信祖辈反复传下来的某些说法，也有人并不明言自己信奉什么，却依旧会在生活某些难以把握的时刻，下意识地希望



- 寄托给某种超出自身掌控的力量。名称可以不同，形式可以截然相异，
- 可那份向外伸手的姿态却惊人地一致，仿佛人活到某个节点，总会自然地
- 地想要把自己的一部分交出去——交给某种更高、更远，也更稳定的存在。

我曾想过，为什么这种动作会如此普遍。若仅仅从理性角度看，它似乎并不总能真正改变什么：许多被寄托出去的愿望并不会立刻得到回应，许多被轻声说出的祈求也未必会让现实迅速转向。生活依旧按照它自己的方式向前推进，好的事情未必因为相信而增多，坏的事情也不会因为一次低头便彻底绕开。若单看结果，相信似乎并不构成一种绝对有效的解决方式。可即便如此，人们依旧没有停止相信。这让我渐渐觉得，也许人所需要的，从来不只是现实层面的改变。

现实往往太过庞杂，也太过难以被个人掌控。人能够决定的事情其实很少，真正无法预测、无法规避、也无法凭借单纯努力便彻底左右的部分却很多——未来如何，结果如何，失去是否会突然发生，长久付出的东西是否真的会拥有回音，这些问题始终悬在那里，不会因为人足够清醒便自动消失。而清醒本身，有时并不能让人获得安稳。恰恰相反，越是看清自身能力的有限，越会看见世界并不总按个人意志运行。许多时候，人之所以感到疲惫，并不是因为事情本身已经坏到无法承受，而是因为他清楚地知道，自己无法确保它朝着理想的方向发展。那种无法完全掌控的悬空感，会让人本能地想寻找某种支点。

于是，相信出现了。它并不一定替人直接改变现实，却在很大程度上替人缓解了现实所带来的失控感。只要还有某种东西可以被想象为稳定存在，人便不会觉得自己是彻底赤裸地站在风里——哪怕这个支点并不能被证实，哪怕它只是一种极其抽象的精神依托，它也足以让人觉得，生活并非完全散乱无序，我仍旧可以把无法承受的一部分暂时放在那里。从这个角度看，相信更像是一种对抗悬空的方式：人太难长期忍受自己毫无依托地活着。我们需要觉得，在个人视线所不能完全触及的地方，仍有某种秩序正在缓慢运转；需要觉得，眼前暂时无法解释的混乱，也



许并不意味着一切都只是随机坍塌；甚至需要觉得，即便自己此刻并不能改变什么，也并非真的孤立无援。

这种需要并不稀奇，甚至可以说是人性中极其自然的一部分。因为人不仅仅依靠答案活着，很多时候，人更依靠“相信答案终会存在”这件事活着。

我曾经很长时间把相信理解为一种关于宗教、关于文化、关于传统的外部现象，仿佛它首先属于某一套被系统建立起来的观念。可当我站得更远之后，才慢慢看清，相信其实比那些宏大的名词更早发生，也更贴近人本身。它往往先于教义，先于条文，甚至先于人清楚地知道自己究竟在信什么之前，便已经在心里悄悄扎下了根——那是一种面对未知时不愿彻底放弃秩序感的本能，也是一种面对脆弱时不愿承认自己全然无处托付的本能。正因如此，不同的人才在不同的环境里生长出各自不同的相信方式：有人把这种托付建立在神圣的名义之上，有人将其安放进命运与因果的叙述里，也有人藏进某些并不起眼却反复重复的心理习惯之中。表面看去，它们差异巨大，仿佛来自彼此毫无交集的路径；可若顺着这些路径继续向深处追问，最终都会抵达同一种相似的情绪——人需要某种超出自身的东西，来使自己不至于在无常之中彻底失去平衡。

想到这里，那些从前长久凝视的声音，似乎都被放进了一个更大的背景里。它们不再只是彼此冲突的不同答案，也不再只是等待我去判断孰近孰远的选择题——它们首先是一种共同的人类姿态：在面对庞大而不可尽知的生活时，人总会试图替自己保存一点点可被依赖的稳定。

原来相信并不单纯因为人愚昧，也不只是因为传统延续。更多时候，它是人为了让自己能够继续向前，而不得不在精神上为自己搭起的一层缓冲。这层缓冲未必能消除所有问题，却能让问题不至于显得那么锋利；未必能立刻给出答案，却能让人相信答案并非永远缺席；未必真正改变命运，却能让人拥有继续面对命运的勇气。



## 第十九

,

可这个发现并没有立刻替我带来想象中的平静，反而将我推向了另一个更加尖锐的问题：既然所有向外建立的相信，本质上都是为了替人承受那些无法解释、无法掌控的人生裂缝，那么当这些外部声音依旧不能真正替我回答“为什么偏偏是这条路”时，我又该把自己安放到哪里？

我长久以来真正感到疲惫的，也许并不仅仅是身处不同声音之间的摇晃，而是一种更深的、始终无法彻底消散的命运怀疑。

这种怀疑并不总是剧烈的。它很少以崩溃的形式突然降临，更多时候，它像一层极薄却持续存在的灰雾，安静地覆在生活的表面。白天一切照常进行，日子依旧往前推，人也依旧在该做的轨道里完成该完成的事，旁人很难察觉有什么真正的异样，甚至连我自己许多忙碌时刻，也会短暂忘记它的存在。可一旦周围安静下来，一旦思绪稍稍有了向内坠落的空间，那层灰雾便会重新浮起，把所有原本看似平稳的东西再次笼罩。

我会反复想，如果人生当初没有在某个节点忽然转向，如今的我会不会完全不同。如果我仍旧留在上海，会不会拥有另一种更加顺滑、更加自然，也更加不需要如此频繁自我拆解的人生？如果我没有被推入后



来这些截然不同的环境里，我会不会只是像许多人一样，沿着一条相对熟悉的轨道安静长大，不必过早地去思考归属、语言、身份、信仰，以及如此多本不属于那个年纪应当承担的复杂问题？

这些念头并不总是带着明确的悲伤。很多时候，它们只是极其平静地浮现，像某种习惯性的平行想象。我会在很普通的时刻忽然去构建另一个版本的自己：她生活在未曾被打断的连续性里，拥有更自然的熟悉感，更完整的同类关系，也更少需要不断向内证明自己并没有走失。那个版本的人生在我的想象里总显得格外平整，仿佛许多如今让我反复低落、反复怀疑、反复需要独自消化的东西，在那里都不会发生。

我知道这种想象并不一定真实。未走过的路之所以总显得更美，很大程度上正是因为它从未真正暴露出自己的裂缝。可即便理智清楚这一点，我也无法阻止自己一次次回头凝视。仿佛只要不断设想另一种可能，就能稍稍解释此刻那些迟迟无法被消化的沉重：也许并不是我不够好，只是我恰好站在了一条原本不必如此艰难的路上。

而这，恰恰是最让我无法轻易摆脱的部分。

我之所以如此执着于未选择的人生，本质上并不只是出于怀旧，也不仅仅是对轻松版本命运的天然向往。更深的原因是，我始终没有办法彻底相信眼前这条已经发生的路拥有足够的意义。

换句话说，我并不是真的只在羡慕另一种人生——我是在怀疑，此刻的自己是否值得经历这一切。

这种怀疑比单纯的孤独更消耗人。孤独至少还可以被描述成一种情绪，而命运怀疑更像是一种持续不断的内部松动。你会在很多并不起眼的时刻忽然觉得，脚下所踩着的似乎并不牢固；会在别人看似理所当然向前走的时候，下意识反问自己为什么偏偏需要经历这么多额外的撕裂与重组；甚至会在某些极安静的深夜里，对已经发生的一切生出一种近乎徒劳的追问：如果人生本可以不这样，那我現在所承受的这些究



● 竟算什么？

● 最令人疲惫的是，这种追问往往没有任何现成的回答。

● 那些关于相信的声音在此刻并非完全失效，它们仍旧能够提供某种短暂的安抚——告诉人命运也许自有安排，告诉人痛苦未必毫无意义，告诉人所有绕路终会在未来某一刻显出价值。可这些声音毕竟来自外部，像远处传来的回响，能够让人暂时不至于彻底跌落，却终究无法替我真正完成那一步最艰难的确认：确认自己脚下这条已经发生的路，哪怕此刻看上去如此凌乱，也并非一场彻底的失误。

于是我被迫开始面对一件此前从未认真做过的事：如果没有任何一种外在信仰能够直接替人生证明它为什么必须如此展开，那么我是否能够尝试，自己去建立某种足以支撑我继续走下去的相信？

这个问题起初并没有答案，我甚至一度觉得它比向外寻找某种现成秩序更难。相信神明、相信命运、相信一套早已被无数人共同验证过的传统叙述，至少意味着有人已经替你把道路铺在前面，你只需要顺着它慢慢往里走。可相信自己脚下这条仍旧充满混乱、仍旧没有被完全解释的人生，并不是一件轻易就能做到的事——它要求我在仍然看不清远方的时候，就先承认这条路并不必因为暂时难走而被判定为错误。

我做不到立刻如此从容。很多日子里，我依旧会陷进那些“如果”的想象里，依旧会在无人知晓的安静中反复怀疑自己究竟为何被放置在这里，依旧会在情绪低落时本能地觉得另一种人生也许会更完整、更轻松、更像一个不必如此费力维持平衡的人。那些念头并不会因为一两次自我说服就彻底消失，它们像潮水一样，退下去一些，又在新的时刻重新漫上来。

可和从前不同的是，我渐渐明白，自己不能永远只靠不断幻想另一条路来维持这种内部拉扯。因为无论我在脑海里把未发生的人生美化多少次，它都终究只是未发生。它无法真正把我从此刻带走，也无法替我



承担已经实际走过的重量。相反，每一次长久停留在那里，都只会让我更加难以面对眼前这个真实存在的自己。

也正是在这样的时刻，一个极轻却清晰的念头第一次浮现出来：也许我真正需要建立的，并不是继续向外索取某种能够完美解释一切的答案，而是学着让自己慢慢相信——即便此刻我还看不清全貌，这条已经发生的人生，也未必真的毫无价值。



## 第二十

，

我曾长久地看着不同的人，以不同的方式把自己交付给某种更高的存在——他们低头、祷告、许愿、等待回应，也等待生活在某种被相信的秩序里重新变得可以承受。很长一段时间里，我以为自己也需要找到这样一个足够稳固的外部归属，才能让那些迟迟无法消散的怀疑安静下来，仿佛只要能够像他们一样，把无法解释的部分整齐递交出去，把眼前所有混乱都安放进某套现成的叙述里，人生便会自然地少掉许多摇晃。

可后来我才慢慢明白，外部的声音能够陪我走到门口，却无法替我完成最后那一步。

它们当然重要。那些被一代代人反复相信、反复传递下来的秩序，并不只是漂亮而空洞的安慰，它们确实能够在许多时刻替人托住下坠的情绪，让原本过于锋利的失序拥有一层暂时可以被承受的缓冲。一个人只要仍旧相信在自身视线之外还有某种更高的安排正在缓慢运行，很多无法立刻解释的东西就不会显得那么绝望。正因如此，外部信仰才会拥有如此长久的生命力——它给予人的从来不只是答案，更是一种能够继续向前的姿态。我曾无数次试图借用这种姿态：当那些反复出现的“如果”一次次将我拖回未选择的人生想象里时，当我在安静的夜晚重新怀疑自



己是否本可以拥有另一种更自然、更轻松的人生版本时，我也曾希望某种来自外部的秩序能够直接替我证明，你现在所承受的一切都是有意义的，你脚下这条路并非错误。

可问题在于，外部信仰再如何完整，也无法真正代替我完成这种确认。因为那些最深层的怀疑从来不是抽象的，它们会具体地长在我每一天的生活里，长在每一次独自消化低沉的时刻里，长在那些无人知晓却漫长反复的内部拉扯之中。别人提供的语言当然可以短暂安抚我，告诉我命运也许自有安排，告诉我痛苦终会显现价值，可这些话毕竟是从外面传进来的——它们像远处的灯光，能够让我不至于彻底陷入黑暗，却终究不能替我迈步。真正要继续往前走的人，始终只有我自己。

也正是在这样的时刻，我第一次如此清楚地意识到一件此前从未被完整命名的事：也许我真正经历的，并不是“没有找到信仰”，而是一场更缓慢、更隐秘的信念迁移。

#### Belief migration.

相信并没有从我身上消失。我并不是忽然变成了一个什么都不再需要相信的人。恰恰相反，经过这么长时间的摇晃、比较、怀疑与向外张望，我反而比任何时候都更明白——人若完全失去相信的动作，是很难真正继续站立的。问题从来不在于我需不需要相信，而在于：我究竟把“让自己继续站着的力量”交给什么。

在很长一段时间里，我习惯性地把这个力量来源向外寻找。我希望某种更高的秩序告诉我，我的人生并没有走偏；希望某种足够稳定的声音替我确认，眼前的孤独并非徒劳；希望某种被无数人共同相信的体系，能够直接替我承担“如果另一条路更好怎么办”这种长期无法自行平息的命运怀疑。换句话说，我始终在等待外界给予我一种足够强的许可——许可我相信自己此刻的存在值得被接受。

可后来我才发现，这种等待几乎没有尽头。因为外部秩序永远只能



- 提供解释，却无法代替我产生真正的信任。它可以告诉我“也许一切自有安排”，却不能替我在每一个低沉重新漫上来的夜晚，真正让自己停止比较；它可以告诉我“苦难终会拥有意义”，却不能替我立即感受到这种意义已经清晰降临；它甚至可以不断暗示我人生并非随机失误，却仍旧无法消除我对未选择人生的天然美化。那些怀疑并不会因为一句现成的信条就彻底终止。而当我终于承认这一点，我也被迫承认另一点：如果我不能永远依赖外部声音来完成自我确认，那么我迟早必须让“相信”发生迁移。

这就是 belief migration 最本质的含义。

不是从一种宗教迁移到另一种宗教，也不是从信神变成不信神。而是——我把自己赖以继续站立的信念重心，慢慢从外部迁移到内部。

这个迁移并不是一瞬间完成的，它甚至谈不上轰轰烈烈。更多时候，它发生在那些极安静、极无人察觉的时刻：发生在我一次次又陷入“如果另一条路会不会更好”的想象之后，终于开始意识到这种比较永远不会替我真正解决任何问题；发生在我反复等待某个外部答案从天而降替我宣布“你没走错”，却始终等不到绝对清晰回应之后；也发生在我慢慢看见，自己其实已经在那些漫长无人看见的低沉里，一点一点撑过了远比想象中更长的时间。

很多东西即便没有被谁郑重证明，也已经在事实上存在。没有人替我正式宣布“你可以相信自己了”，可我已经独自走过了这么多无人知晓的坠落与爬起；没有任何神圣声音明确告诉我“这条路绝对正确”，可它已经真实地把我一步步推到了今天；没有谁在最难熬的时候持续站在身边替我承担所有摇晃，可我依旧没有彻底停下。这些事实本身，开始一点点动摇我原先那种对外部许可的依赖。我慢慢发现，也许真正值得我相信的，并不是某个能够完美解释一切的宏大答案，而是这些已经发生的、无法被抹去的现实正在说明：我比自己想象中更能承受，也比自己以为的更有能力在看不清意义的时候继续往前。



这种相信与其说是“相信自己很强”，不如说是一种更安静的承认——承认我的承受并非徒劳，承认那些无人看见的孤独并没有白白发生，承认即便我至今仍无法彻底停止对另一条人生的想象，也不意味着我脚下这条路就因此失去价值。

更重要的是，我开始尝试相信命运并非总需要立刻向我解释自己。从前我总急着要求意义尽快显现，仿佛眼前的痛感若不能被迅速兑换成足够漂亮的理由便是不值得的，仿佛若不能马上看见这些绕路如何转化成未来的礼物，它们就只剩下纯粹的消耗。可人生真正的展开并不遵循这样的即时逻辑。很多塑造往往在身处其中时毫无光泽，甚至只显得漫长、沉闷、孤独且反复自我怀疑，只有当时间继续往前推，人回头再看，才会慢慢意识到那些看似无人见证的时期，早已在内部悄悄重组了某些更深的东西。我终于开始愿意给这种尚未显现的意义一点时间。

这并不意味着从此彻底不再低落，也不意味着那些“如果”的念头会永远消失。它们仍旧会在某些时刻回来，仍旧会让我短暂地想象另一种未曾经历的人生是否更值得向往。可和从前不同的是，我不再把这种想象视作对现实人生的直接否定。因为我慢慢知道，未走过的路永远能够被想象得更平整，而真正让我成为此刻这个人的，只会是已经踩过的坑洼。

想到这里时，我忽然觉得，belief migration 并不是一种背叛外部信仰的离开，它更像是外部信仰最终在我体内完成的另一种延伸。前面那些声音并没有白白回荡——它们让我明白，人必须拥有相信的动作，才能不在无常里彻底失衡。在长久的比较与等待之后，我终于开始发现，这个动作若始终只向外伸展，终究是不够的。人迟早要学会让一部分相信，向内生长：向内相信自己的承受，向内相信自己的形成，也向内相信命运把自己推到这里，并不只是一次随机的失误。

而我想，这大概才是我最终真正得到的东西——不是某一种现成宗教的彻底归属，而是一种更安静、也更漫长的内部信念开始成形。



## 第二十一

，

直到现在，我依旧不能说自己已经拥有了一个足够完美、足够坚不可摧的答案。有些怀疑并不会因为想通几个道理便彻底消失，有些低沉也不会因为学会了“相信”这两个字就从此不再回来——那些关于未选择人生的想象，那些偶尔在安静时重新浮起的“如果”，仍然会在某些时刻轻轻碰撞我。人并不会因为完成一次自我说服，便瞬间变成一个再也不会摇晃的人。

可最重要的改变在于，我已经不再像过去那样，把每一次摇晃都视作自己走错了路的证明。

人生真正的成长也许从来不是彻底摆脱怀疑，而是在怀疑一次次回来时，依旧拥有不被它轻易拖走的能力。那些曾经让我觉得无比漫长、无比沉重、甚至怀疑自己是否能够真正撑过去的时期，如今并没有突然从记忆里消失，它们仍旧停留在那里，像一段不算明亮的底色，提醒着我自己曾经怎样在无人看见的地方，独自与许多无法言说的情绪周旋了很久。也正因为如此，我对“撑过去”这件事开始拥有一种新的理解：撑过去并不总意味着某一天突然豁然开朗，也不意味着所有问题都在某个清晨彻底结束。更多时候，它只是你在并没有得到立即回应的情况下，



依然一天一天地继续往前；是在无人鼓掌、无人完全理解、甚至连自己都并不总确信前方是否值得的情况下，仍旧没有停下来。

很多真正改变人的时刻，其实都并不戏剧化。它们往往发生在最普通的日子，发生在一次次沉默地咽下情绪、一次次默默把自己重新拉回生活轨道的过程里。外人看不见这些过程，甚至连身处其中的人也未必能立刻意识到它们正在产生怎样的作用，可正是这些无人知晓的坚持，慢慢把一个原本容易被摇晃的人，重组出更深的重量。

很多年以后，我未必会记得那些低谷里每一个具体的瞬间。我不会永远记得自己究竟在哪个夜晚反复想着另一种人生，在哪个安静的下午忽然觉得胸口发沉，也不会永远清楚地记得某一次情绪低落究竟是因为什么开始。那些细节终究会被时间一点点磨蚀，像许多已经褪色的边角，逐渐失去当时那种尖锐的刺痛。

可我一定会记得另一件事。我会记得，自己曾经在一种并没有太多人真正看见的孤独里，独自撑了很长一段时间；会记得，自己曾经在没有现成答案、没有明确回应、甚至没有完全停止怀疑的情况下，依旧选择继续往前；也会记得，正是那段看似无人知晓、无人见证的时期，悄无声息地改变了我后来面对生活的方式。因为很多塑造，本来就不是轰轰烈烈完成的——它们往往在你一次次想放弃比较、却仍然努力把目光拉回现实的时候；在你一次次觉得眼前这条路似乎过于难走、却仍然没有真正转身离开的时候；在你还没有得到任何漂亮结论之前，先被迫学会继续活在这个并不总是轻松的人生里。

苦难与成长从来都不是先后分开的两件事。它们并不是“先痛苦，等痛苦结束后再得到成长奖励”的简单交换。更多时候，它们本身就是同时发生的：你在承受那些无人理解的低沉时，成长已经悄悄开始；你在一次次和自己的怀疑拉扯时，新的力量也已经在内部缓慢生成。只是人在身处其中时，往往只看得见苦难，看不见成长。因为成长太安静了，它不像痛感那样立刻刺向你，它只会在很久以后，当你再次面对新的摇



晃时，忽然让你意识到——原来自己已经没有从前那么容易被击倒。

想到这里时，我忽然觉得，人生其实并没有那么多如果。或者说，即便有，那些如果也并不能真正替代此刻已经发生的一切。未走过的路永远可以被想象得更平坦、更轻松、更值得羡慕，因为我们从未真正踩进它的泥里，自然也看不见它同样会拥有的裂缝与坎坷。可真正能够塑造我们的，从来不是那些被想象出来的平行人生，而是脚下这条已经真实走过的、并不总是顺利却处处留下痕迹的路。也许它没有按照我最初期待的方式展开，也许它让我比许多人更早地学会与孤独、与怀疑、与反复自我比较相处，也许它曾让我无数次觉得命运似乎对自己并不温柔，可也正是这条路，让我开始拥有如今这一份更安静、更稳固的内里。

我不再像从前那样急着要求生活立刻给我一个足够漂亮的解释，也不再执着于证明另一种人生是否一定会让我更快乐。因为我慢慢知道，许多答案本就需要更长的时间才能显形，而我此刻唯一真正能够做的，并不是无止境地回头设想，而是带着已经得到的这些重量继续往前。这并不是一种被迫妥协的接受，更像是一种主动的相信：相信那些看似无人看见的孤独并没有白白发生，相信那些让我反复低落的绕路终究会在更远的地方显出它的价值，也相信自己已经在这些长久的拉扯与重组中，慢慢长出足以支撑未来的力量。

也许我仍然会偶尔怀疑，仍然会偶尔低沉，仍然会在某些安静时刻短暂想起那些未曾选择的人生版本。可我已经知道，真正重要的并不是我是否能让这些声音彻底消失，而是当它们再次响起时，我依旧能够稳稳地站在这里，不再轻易否定自己已经走过的一切。因为那些声音没有摧毁我，它们只是回荡了很久，最后一点一点，塑造了我。

笛卡尔说“我思故我在”。

或许这才是它最朴素的含义：不是因为全知全能，而是当所有嘈杂退去，依然有一个“我”，在思考着这一切，感受着这一切。怀疑没有



将我推入虚无，反而成了我存在的回音。

我思，故我在此刻，稳稳地站着。

I think, therefore I am.

Cogito, ergo sum.





## 关于儒家的补记

这篇文章写于全书完成之后。它原本并不在计划中的章节之内，只是有一些问题在写完前面那些东西之后，仍然迟迟不肯散去，于是我重新坐下来，把它们单独记在这里。

儒家，到底算不算一种信仰？

如果按照西方宗教的严格定义来看，它当然不是。它没有上帝，没有创世神话，没有教会组织，也并不许诺一个死后得救的彼岸世界。孔子“敬鬼神而远之”，超自然并不是他真正关心的对象。可如果换一个角度——不去追问它究竟“信什么”，而去看它在人们的日常生活里究竟“起什么作用”——事情就会变得很不一样。

儒家提供的是一整套几乎无处不在的秩序。人和人之间该怎么相处，长辈和晚辈之间该如何说话，什么叫得体，什么叫逾矩，男和女之间又该各自站在怎样的位置。它不回答死后去哪里，却时时刻刻在回答活着该怎么活。它替人规定什么值得被赞许，什么应该被压下去，什么样的人会被称作“懂事”，什么样的人又会在不知不觉中被看作“不像样”。

而一个人活在世界上，恰恰是需要这样一套东西的。人并不是时时



刻刻都能独立判断的动物。很多时候，我们之所以能够在复杂关系里迅速做出反应，不过是因为身体里早已有一套现成的标准替我们完成了判断：什么时候该退让，什么时候该沉默，什么时候该把自己的情绪收起来，什么时候该让别人先舒服。这种标准不一定以宗教的形式出现，却承担了宗教最核心的功能——它给困惑的人一个框架，给失序的生活一种可供回归的稳定，也给尚且没有能力完全自我定义的人一个“应该成为的样子”。

而儒家之所以比许多有组织的宗教更深入骨髓，恰恰是因为它从来不需要你专门“入教”。

你一出生就在里面了。

它不是你在某个年龄主动选择的信仰，它是你呼吸的空气。它把一整套判断悄悄藏进最日常的事情里：藏进长辈对女孩和男孩截然不同的夸奖方式里，藏进课堂上老师下意识的安排里，藏进母亲们一代代传下来的那些“女孩子要……”的叮嘱中。你不需要去教堂，不需要读经，不需要经历任何正式的仪式。你只需要正常地长大，这套秩序就会自动成为你身体的一部分。它进入人的速度，比任何被命名的宗教都要快得多，也隐藏得多。

而我突然想写的，正是这套秩序里关于女性的那一部分。

初中那几年，我已经隐隐约约地感到有些东西不太对劲。那种不对劲不是骤然袭来的愤怒，更像是一种长期积累起来的、说不清出处的沉闷——它藏在很多个很小的瞬间里，藏在那些所有人都觉得正常、不值得多看一眼的日常安排里。

比如排座位。

班上有几个特别安静的女生，周围坐的却总是班上最闹的男生。老师似乎默认，安静的女孩可以去“带一带”这些难管的男孩。她的沉稳、耐心、少言寡语，在那一刻不再只是她自己的性格，而像一份可以被随



- 手调用出去的公共资源。没有人会反过来把安静的男生放到吵闹的女生
- 旁边，期待他去安抚她、包容她、用他的稳定去影响她——因为在所有人的
- 潜意识里，这种照顾秩序、填补混乱的工作，本来就更自然地属于女孩。

现在回头看，我才意识到，那并不只是一次随手的座位安排，而是一场极其微小却极其真实的女性角色预演：女孩天然应该更有耐心，天然应该更懂得照顾情绪，天然应该把自己身上的稳定分一点出来，去修补别人制造的失衡。她首先不是一个单纯来学习的学生，而是一个被默许承担秩序维持功能的人。更准确地说，她的价值在那一刻并不来自她自己，而来自她是否能够让别人变得更好一点。

座位之外，类似的事情还有很多。一个女孩被夸“文静”，那是真心的赞美；一个男孩被夸“文静”，语气里却总带着一点隐约的迟疑，好像他身上少了什么本该有的锋芒。男孩被期待的是胆子大，是敢说话，是往外闯；而女孩被期待的是省心，是识趣，是不过分占据空间。同样一个举动，落在男孩身上叫“有主见”，落在女孩身上却容易变成“太野了”。这些事单独看，每一件都小得几乎不值一提，可当它们被日复一日地叠加在一起时，就会慢慢形成一个极其稳固的暗示：一个女孩被鼓励的，往往不是她将成为什么样的人，而是她将为周围的人起到什么样的作用。

她要让人舒服。

要让人放心。

要让一切顺利运转。

她最好安安静静地待在那个别人不需要为她费心的位置上。

甚至不止于不给人添麻烦。更隐蔽的是，她要学会替别人减少麻烦，替关系保持平稳，替周围人的情绪让路。一个被认为“懂事”的女孩，往往是那个最早学会把自己的需求往后放的人。她被夸奖得越多，就越



容易在不知不觉中相信：被需要、被喜欢、被认为省心，才是自己存在最稳妥的位置。

而这，正是这套秩序最温和也最有效的地方。

它几乎从不靠明确的惩罚来迫使你服从。它靠的是夸奖，靠的是认可，靠的是那些让你在被称赞“懂事”“乖”“让人喜欢”时心里轻轻发暖的瞬间。正因为这些词听上去如此温柔，人往往不会立刻意识到其中藏着的交换：你得到被喜欢的资格，前提是你把自己收缩到刚刚好，不去制造额外的波澜，不去过度坚持自己的需求，不去让别人为了你而感到不方便。

那种闷不是疼，不是愤怒，就是闷。像梅雨季节的空气，拧不出水来，但每走一步都觉得沉。

后来读到张爱玲时，我常常觉得她笔下许多女性也活在类似的空气里。没有谁真的大声斥责她们，很多时候周围甚至还算温和、体面，可那种温和本身就是一张极细密的网：你被期待端正，被期待识趣，被期待在恰当的位置上安静地待着，久而久之，连自己原本想往哪里走都变得不那么容易分辨。最难察觉的束缚往往并不来自粗暴的禁止，而来自那些被说成“这是为你好”的日常塑形。

我那时候还不知道“性别角色”“社会期待”这些词，更没有系统地把它和儒家联系在一起。我只知道自己会在某些时刻突然感到不太舒服，然后又迅速怀疑是不是自己太敏感了。因为说到底，被夸文静不好吗？被说懂事不好吗？它们都是好听的话，你几乎没有理由去立刻质疑它们。

可问题恰恰出在这里——这些好听的话里，藏着一个极其稳定的预设：你的价值，很大程度上在于你是否不给人添麻烦，是否能够维持关系的平顺，是否足够自觉地把自已放在一个不刺眼的位置上。你不是被鼓励去充分长成你自己，而是被鼓励去成为一个更容易被周围接受的你。



- 而这正是儒家像信仰一样运作的方式之一：它把“什么是好”提前替你写好，再通过无数次温和的赞许，让你慢慢相信那就是你也应该追求的方向。
- 
- 

我想起之前写过的那个问题：如果没有任何一种外在信仰能够直接替人生证明它为什么必须如此展开，那么我是否能够尝试，自己去建立某种足以支撑我继续走下去的相信？

那个问题最初是针对命运怀疑而写的。可当把它放到这些事情里重新看时，它同样成立。

我不必因为反感那些被附加在女孩身上的期待，就彻底否定儒家在所有层面上的价值。那些关于学习的热爱，关于自我修养的持续追求，关于人在复杂关系里如何保持端正与自省——这些都是真实的，也仍然值得被留下来。可也正因为如此，我更想把那些让我感到沉闷的部分单独拿出来，放在面前仔细看清楚：哪些是值得继续相信的，哪些又只是因为被重复得太久，才显得天经地义。

能够这样重新辨认，本身就已经是判断能力的开始。

所以这篇文章没有结论。

它只是一个女孩在一段还不太知道该相信什么的日子里，写下的一些真实困惑。那个被安排坐到某个男生旁边的瞬间是真实的，那些在被夸“文静”“懂事”时心里一闪而过、却又说不清哪里不太对劲的感觉也是真实的。它们曾经被包裹在太多温和的夸奖、自然的安排和习以为常的赞许里，以至于我很长时间都无法准确看见它们。

当一个女孩开始重新审视那些曾经替她定义“好”的声音时，她其实已经在做同一件更重要的事——把原本交给外部秩序的判断，慢慢收回到自己手里。





## 后记·关于她们

写这本书的念头，其实不是某一天忽然生出来的。

它更像是一种缓慢的回声。那些在很久以前就被写下来的句子，穿过年份，穿过纸页，穿过我尚且混乱而迟钝的年纪，在某一个时刻毫无预兆地撞进我心里。她们并没有站在高处告诉我该成为什么样的人，也没有替我回答任何问题。她们只是先于我经历过，先于我跌倒过，先于我在黑暗里摸索过，于是把自己摸到的一小截光，安静地递到了我们手里。

简·爱是第一个。

她那么瘦小，那么不起眼，站在桑菲尔德的客厅里，站在一个比她强大得多、也更拥有定义权的男人面前，却没有把目光移开。她说，你以为我穷、卑微、不美，就没有灵魂吗？我和你一样有灵魂，也一样有一颗心。那不是一句漂亮的话，那几乎是一种在失衡世界里对自我存在的死守。她知道自己什么都不占优势，知道自己没有外部力量可以倚靠，所以她只能先守住最后一样东西——不允许自己的内在被他人的评价吞掉。她让我第一次隐约意识到，一个人即使身处最孤独的位置，也仍然可以不把自己交出去。而这种不交出去，正是信念迁移最初的萌芽：当



● 外界不再足够可靠时，人必须学着先相信自己没有被世界定义完。

● 然后是在《钟形罩》里遇见的埃斯特。

● 她被困在一只透明的玻璃罩子里，所有声音都能传进来，所有期待都在外面层层叠叠地压下来，可她却无法真正呼吸。那种与世界只隔着一层薄薄空气、却始终无法相连的窒闷感，我在自己的许多个时刻都认得。普拉斯没有给她一个轻巧的出口。她甚至没有来得及等自己的雾完全散开，就已经离开了这个世界。但也正因为如此，她留下的不是一个被成功修复的故事，而是一张异常诚实的困境地图。她把“被困住”这件事写得具体、写得可辨认，让后来的人终于能够低头看清：原来压在胸口东西不是无名的。原来那层罩子是有形状的。很多时候，人真正的第一步并不是立刻挣脱，而是先认出自己究竟被什么围住。她让我明白，命名困境，本身就是推开困境的开始。

再后来，是《觉醒》的埃德娜。

她在一个漫长而闷热的夏天忽然醒了过来，忽然意识到自己身处的生活并不是自己真正想要的生活，忽然意识到那些被称作责任、角色、体面、安排的东西，其实正在一点一点吞掉她本来应该拥有的部分。于是她开始向外走，向海里游，向未知处试探，向一切不被允许的地方伸手。她的觉醒如此珍贵，却也如此疼痛，因为她醒来的速度远远快于她内部支点长出的速度。她看见了世界的问题，却还来不及在自己心里建起一个足够稳固的新世界。所以当她们最终走向海水时，我读到的并不只是一个女性悲剧，而是一种尖锐的提醒：觉醒从来不是终点。一个人发现外部秩序不值得完全托付，只说明她已经拆掉旧房子；可如果新的地基还没有在内部长出来，空旷本身也会把人吞没。埃德娜让我第一次真正理解，信念迁移并不是一句浪漫的口号，它意味着在失去旧支点之后，必须有能力亲手为自己搭建新的支撑。

最后，是珍妮特·沃尔斯。



她是我写下这本书最直接的原因。

比起前面三位女性身上那种更偏向精神层面的挣扎，珍妮特的人生几乎是实实在在的废墟：摇摇欲坠的拖车、漏风的墙壁、长期的饥饿、父母失序的爱、永远无法被兑现的承诺。她身边几乎没有任何稳定的外部结构——没有值得信赖的家庭系统，没有随时能接住她的成年人，也没有一套现成的秩序告诉她只要照做就会安全。她能够依靠的东西少得可怜。可她并没有因此把自己交给混乱。她没有在那些坍塌里一起坍塌，而是安静地、缓慢地、近乎固执地从一片废墟里把自己一点一点拔出来。她让我终于看见，所谓内部信仰并不是一句抽象的心理安慰，而是真正能够在没有外援的时候支撑一个人继续往前走的力量。那种力量不从任何人那里借来，不由任何外部制度颁发，它只是在漫长的、自我修补的岁月里，悄悄从人的骨头里长出来。

而我反复写下这一切，其实只是想反复确认同一件事：

人未必永远拥有可以依赖的外部秩序。

世界会失衡，关系会塌陷，承诺会失效，曾经被奉为答案的东西有一天也可能忽然沉默。

但人并不会因此就失去站立的可能。

因为在所有外面的东西逐渐退场之后，仍然还有一样东西能够被慢慢建立起来——那就是自己。

简·爱替我守住了“我不把自己交出去”的最初倔强；

普拉斯替我描清了困住人的雾究竟长什么样；

埃德娜替我试出了只有觉醒而没有支点时悬崖有多深；

而珍妮特·沃尔斯，指引我把那条路真正走完，让我看见一个人如何在没有土壤的地方，自己成为土壤。



● 所以这本书写到最后，我越来越觉得它不像一本单纯的论述。

● 它更像一场接力。

● 很多年前，有人把自己在黑暗里摸到的东西写进纸上；

后来，我在她们留下的字句里接住了那些东西；

而现在，我只是把它们重新整理好，再往后递一次。

如果这本书能够留下任何一点意义，我希望不是因为它提供了多么完整的答案，而是因为它能够在某个读者也感到摇晃、也感到外部一切都不再足够可靠的时候，替我把这句话递到她手里：

你不一定总能从世界那里得到支撑，

但你可以在漫长的坍塌与修补里，慢慢成为自己的支撑。

原来文字最深的回荡，从来不是它在纸上被读见了多少次。

而是它穿过一个人，落进另一个人心里，最后变成一句——

在无人应答的时候，她终于能够自己说给自己听的话：

你可以相信自己。

——完





