

《非暴力手册》

——实践指导

迈克尔·N·纳伯格 著

刘荻 译



献给所有相信非暴力可以拯救人类，并且有勇气去实践的人。

“非暴力是人类被赋予的最强大的力量。”

——莫罕达斯·甘地

目 录

序

一、非暴力简介

战斗、逃跑与第三条道路

非暴力的用途

非暴力不合作：新名词、老原则

二、意图正确：培养非暴力的灵魂

人不是问题

非暴力生活的五项基本训练

三、手段正确：知道我们所处的位置

多少非暴力才够？

当其他手段都不管用

四、利用非暴力的能量

力量相称

妥协的艺术

我们究竟想要什么？

正确地建设：建设性项目的秘密

五、认识非暴力不合作之心

看到真实效果

对待成功

人数的重要性（或不重要性）

象征有多重要？

非暴力会被滥用吗？

承受痛苦在非暴力不合作中所扮演的角色

绝食在非暴力不合作中的作用

实施控制

六、我们学到了什么？

一种生活方式

一场席卷全世界的运动

重点：简易参考

注释

鸣谢

参考资料

索引

关于作者

关于慈悲中心

序

纳伯格教授请我给这本出色的书写序，我很荣幸，既是因为这本书非常及时——今天世界各地使用非暴力抗争的人们都急需这本书——也是因为纳伯格教授非常有资格写这本书。

在过去 12 年里，我们看到美国采取军事行动，企图解决阿富汗、伊拉克、利比亚、巴基斯坦、索马里和也门的政治问题。这些军事行动的灾难性结果凸显了采取不同方式来解决国内和国际冲突的重要性。迈克尔·纳伯格的非暴力手册提醒我们，除了暴力之外还有其他方法。

给《非暴力手册》写序的时候，我正在东北亚旅行。在我访问的两个国家中，公民们都在使用非暴力战术来挑战政府的行为——恰好就是纳伯格教授最关心的情形（他也考察了其他许多情形）。例如，在日本，宪法中的战争条款正饱受攻击，日本公民在各个村庄和城镇组成了宪法第 9 条捍卫委员会，为支持二战以来成功地使他们远离战争和军事行动的宪法征集签名。

在韩国，济州岛是著名的反对韩国建设海军基地和美国宙斯盾弹道导弹防御系统的非暴力抗争发生的地点。在过去 7 年，这里的江汀村村民一直在反对政府破坏原始海域和巨型古老火山岩层来建设海军基地的行为。他们采用了各种战术，包括在“生命之岩”（Gureombi）的著名岩层上建立和平营地，在基地入口组成人墙，强行登上运输在唯一的珊瑚岬上建防波堤用的大型水泥块的驳船，攀登和占领大吊车，以及围绕基地组成数千人的人链。

到目前为止，这些英勇的非暴力努力都未能成功阻止海军基地的建设。另一方面，冲绳岛的公民过去 20 年一直在反对美日政府使用该岛驻扎 75% 驻日美军的行为，他们的长期抗议最终导致一万名美国军事人员撤离该岛。

全世界的公民们都在寻找方法反对政府的有害政策和对付其他形式的非暴力抗争，都是在为人类做贡献。但是在这一领域，纳伯格教授不是“随便什么人”。他非同寻常的专业知识使他能够清楚地解释引人入胜和鼓舞人心的非暴力理论，它更高的人道视野，以及从它激动人心的历史中挑选出来的重要片段。最后，我们有了——正如副标题所说——一本为全世界最急需的行动提供的指导。

当我看到勇气时，我会认出它来。我在纳伯格教授所举的案例中——以及我亲眼目睹的那些勇敢、坚定的公民身上的勇气比那些用来对付他们的重装部队身上所看到的更多。这种勇气再加上本书所提供的熟练使用非暴力的知识，是世界和平与正义的秘诀。我希望大家使用这本书来帮助建设这样一个世界。

安·怀特

美国退休陆军上校

国务院英雄奖章获得者

一、非暴力简介

20 世纪给我们留下了双重遗产。一方面，这是一个最为残酷和暴力的时代，另一方面，从暴力的严酷考验中，我们或许可以见证一种能够带领人类走向更美好未来的新型力量——或者说是一种古老力量的新用途。自从莫罕达斯·甘地证明非暴力的力量可以让印度摆脱殖民统治获得自由，马丁·路德·金利用非暴力的力量把美国的有色人种从压迫中解放出来之后，世界各地无数民族（从马尼拉到莫斯科，从开普敦到开罗），在世界各地的占领运动中，使用非暴力摆脱剥削和压迫的束缚方面，已经取得了不同程度的成功。

非暴力实践涉及人类天性中的某些基本内容，我们希望这些天性既是个人的，也是民族的。甘地说得很简单：“非暴力是人类这个物种的法则。”久负盛名的印度乡村抵抗运动领袖范达娜·席娃博士在最近的一次演讲中说：“如果我们不接受非暴力，我们就要冒失去人性的危险。”伊拉克的库尔德活动家亚兰·贾马尔·萨比尔说：“虽然非暴力比暴力更难，需要付出更大的牺牲，但在这一过程中你至少没有失去人性。”²

我们或许可以与今日美国军队中比例高得惊人的抑郁、严重虐待和自杀相对照。一个军人这样告诉一位纪录片摄制者：“我不再喜欢自己了，我在伊拉克失去了灵魂。”另一个军人告诉我的一个朋友（他是基督教和平工作团成员，当时正在前往中东途中）：“我仍被我们做过的事所困扰……如果能够回到过去，我愿意放弃一切。但是我不能。可是至少我能为了你所做的事而全心全意地感谢你。”这些话语是人性的证明，从中我们既能看到违背人类的本性所要付出的巨大代价，也能看到救赎的途径。

因此，一点也不奇怪，在世界各地，非暴力的意义开始被寻找人性和人类尊严的人们所承认，他们正在寻找更加高尚的人类形象。坦率地说，我们目前的世界观和在这一世界观的基础之上所建立起来的制度认为暴力是正常的，改变这一世界观能够带来文明演化上的飞跃。它能解决——或者能够告诉我们如何解决经济、环境、个人和国际问题。简而言之，对非暴力的充分认可可能重写人类尊严的故事。

然而，现在多数人还不能充分理解非暴力的动力学。很少有人知道它的潜能以及如何利用它把我们从贪婪、暴政和不义之下解放出来。如同甘地所说，非暴力可能深植于我们的天性之中，但是如果我们不能很好地理解它，它就不会出现在我们的生活和制度之中。非暴力冲突常常意外地出现，但是要想安全有效地用它带来持久的变革，就需要知识和规划。

战斗、逃跑与第三条道路

非暴力似乎很罕见，其潜能——哪怕是很小的可能性——完全被决策者忽视。暴力——或者故意伤害他人的人身或基本尊严——却似乎无所不在，尤其当我们把结构性暴力（作为制度一部分的剥削和支配）包括在内时。暴力之普遍和非暴力之罕见，意味着我们应该更多地把功夫用

在我们看待世界的方式上，而不是用在世界的本来面貌上。例如，直到 20 世纪，我们从事科学研究的方法都在强调唯物主义、分离和竞争，也就是“丛林法则”。直到最近，科学才经历了一次视野更加平衡的大变革，这一视野不仅关乎人性，也关乎整个自然和进化。这一进步对非暴力意义重大，但尚未进入主流视野。³

人们忽视非暴力的一个理由是，它被认为是无效的，会带来令人失望的结果，如同在埃及和叙利亚发生的那样。人们忽视非暴力的另一个理由是，现代文化没有让我们做好准备去理解一种积极的非物质力量。事实上，“非暴力”这个词本身就是问题的一部分。“非”暴力暗示有一种默认的东西——暴力，非暴力只是它的缺失。按照这种思路，许多人仍然认为和平只是没有战争。他们完全颠倒了真理，人为地限制了我们的选择。

如果我们不了解非暴力，我们就会认为，人们遇到攻击时的反应只能是屈服或者回击——战斗-逃跑反应。从非暴力的角度来看，这相当于没有选择。这两种做法——消极地允许别人用暴力对待我们（或其他人）或者以牙还牙——只会助长暴力。我们真正的选择不在面对暴力所采取的这两种方法之间；相反，只有当我们不想采取这两种方法中的任何一种时，选择的大门才会真正敞开。然后我们想用另一种方式来面对暴力，安德鲁·扬把它称做“无路之路”⁴——引自一首古老的灵歌。

在战斗-逃跑的二难选择之外，非暴力给我们提供了可行且自然的第三条道路。20 世纪的科学发现——相对论和量子论告诉我们，没有什么东西像看上去的那样彼此分离。大量证据显示，同情与合作是进化的支配力量；人类和其他灵长类动物一样拥有“镜像神经元”，这使我们能够分享他人的情感；自我牺牲可以在神经系统中制造出大量的“奖赏”；当然，非暴力还是一种非常有效的社会变革工具。⁵

人类的天性或许是非暴力的，然而这并不是要否认同情和关心反对我们的人的幸福并不是一件轻而易举的事，这可能要经历一场斗争。正如马丁·路德·金所说：“‘消极抵抗’这个词常常给人错误的印象，人们以为这意味着‘什么都不做’，抵抗者只是沉默消极地接受邪恶的对手。但这一理解完全远离事实。事实上，‘消极抵抗’的意思是不对对手进行身体攻击，但‘消极抵抗’的思想和感情是积极的，它不断努力说服对手：‘你是错的。’”⁶

对不义感到愤怒和害怕是人类受到伤害时的自然反应。问题不是我们是否有“权利”愤怒和害怕，而是我们怎样才能最有效地利用愤怒和害怕来改变现状。卓越的非暴力学者吉恩·夏普指出，受压迫者必须做的第一件事是克服令其陷入瘫痪状态的恐惧，正是恐惧使他们受到压迫。⁷ 例如，在 1989 年的智利，宪法手段足以让奥古斯托·皮诺切特下台，结束该国长期受到军人统治的噩梦，但智利人首先要克服恐惧，克服恐惧让他们拥有创造性的力量去采取行动。

我们必须经受这场对抗人类“自然”情感的个人斗争，但它最后会变成一种习惯。当我们能够把愤怒或害怕表达为一种创造性的能量时，我们就掌握了非暴力的创造性力量。从情感上说，我们既没有因为害怕而逃跑，也没有因为愤怒而攻击，我们因爱而抵抗。从意图上说，我们既没有寻求胜利，也没有害怕失败，我们的目标是成长。如果可能的话，我们甚至要与那些反对我们的人一同成长。

非暴力的用途

我们都在与他人的互动中无数次地使用过非暴力，不过我们没有把它叫做非暴力而已。我们在即将对别人做出尖锐批评时突然住嘴：“哦，我想有时我也会这么做。”然后改说一些友善的话。当排在我们前面的人用了太多时间去处理他的事物时，我们会克制住自己的焦躁情绪。我的一个朋友为了证明这一论证，与一个劫车的人握了手，还问这个吃惊的年轻人需不需要钱，并且把他送回家。

非暴力是一种基本能量，就像重力一样无时无刻不在发挥作用。我们只有在爆发某种冲突时——尤其是人民与其政府之间的冲突时——才用“非暴力”这个词。但非暴力在其他许多领域也发挥着作用，它可以被用于任何情形，从民主革命到个人互动。因此，虽然本书中的案例主要关注参加抵抗运动的人，但理解这种力量的动力学对我们所有人都有意义。每一个面对充斥世界的各种形式的暴力（无论是直接的暴力还是制度中的不平等），并且认为必须在暴力面前捍卫自己尊严的人，都能从非暴力中获益。我希望这本书能够和书后所列的其他各种资料一起帮助活动家们理解构成非暴力动力学基础的主要原则。任何人都能把这些原则用于自己的日常生活，只要有一点想象力就行。这些原则可以成为我们的生活方式。

理解非暴力，首先需要摆脱我们是彼此分离的、物质的和竞争的这一认识。如果我们在国际关系问题上找到第三条道路，例如在卢旺达或者叙利亚出现的那种极为糟糕的人权状况，国际社会的选择要么轰炸（战斗）要么什么都不做（逃跑）。如果国际社会理解非暴力的真实含义（国际法、调停与外交、和解委员会等等），不同选择的大门就会敞开。NGO 和公民甚至可以做得更多（例如公民抵抗中的非暴力干预）。

成为非暴力抵抗者不是一夜之间的事，也不是轻而易举的事，它需要长期的努力，也是毕生的挑战。学习是非常有帮助的，但学习只是开始，学习必须和实践相结合。

幸运的是，非暴力提供了很多方法来创造长期、持久的积极变革，让人们可以更加人道的、可持续的重建社会制度。而这些方法并不都需要对抗。我们每一个人，无论我们是什么身份，也无论我们与行动主义有什么关系，都能进行这一宏大的“真理实验”，根据我们自己的能力和所处的环境对甘地开创的非暴力运动做出阐释。

由于非暴力的原则和能量可以被不同的实践者以不同的方式应用于不同的环境中，因此，我主要讲非暴力的原则和能量本身，不试图阐明如何最好地应用它。当你彻底理解了这些基本原则之后，再加上一点点想象力，就能把原则用于任何环境之中，也能找到应用它的最佳做法。⁸

非暴力不合作：新名词、老原则

回顾历史可能会给你这样一个印象：世界就是一系列无尽的竞争、冲突和战争。但甘地早在 1909 年就指出：我们熟悉的历史是“平时发挥作用的爱与灵魂的力量被打断的记录……历史不会提到灵魂的力量和生命的本性。”⁹ 请注意，甘地没有使用“非暴力”这个词，这个词当时还不流行（“非暴力”来自阿欣萨的译文），他也没有使用带有误导性的词语“消极抵抗”。他使用的是

另一个词——非暴力不合作 (satyagraha)。非暴力不合作有时指所有的非暴力，有时指“积极抵抗”的非暴力。

Satyagraha 这个词源自梵语 sat，意思是“真理”或者“实体”（以及“善”），甘地说明了这一点：他认为非暴力是正面的实体，而暴力是负面的阴影。因此，从长远来看，非暴力一定会取胜：“世界建立在 satya 或真理的基础之上。而 Asatya 意思是“虚假”，也就是“不存在”。不存在的虚假的东西不可能取得胜利。惟有真实的东西才是存在的，它不可能被摧毁。一言以蔽之，非暴力就是信仰。”¹⁰

Satyagraha 常被翻译为“灵魂的力量”。我们内心都有这种力量，只要环境适当，它会从每个人心中涌现，带来惊人的结果。这在非暴力运动中体现得最为明显。在非暴力运动中，一方用势不可挡的非暴力力量对抗另一方似乎同样坚定不移的暴力决心。这一对决通常会给我们带来成功，有时是明显而直接的成功，有时为今后的成功铺平了道路。

例如 1963 年，在亚拉巴马州的伯明翰，被一位美国黑人平权运动领袖“为我们自己赢得自由，我们这样做……也让我们的白人兄弟获得自由”的话所鼓舞的黑人游行被一队带着狼狗和水枪的警察和消防员阻拦。游行者们跪下来祈祷。过了一会，如同大卫·德林格所描述的，他们“精神陶醉”了。然后他们站起来，好像有人发了一个信号，游行队伍坚定地向警察和消防员们走去。他们中有人说道：“我们不会后退。我们没做任何错事。我们只想要自由。你们做这些事心里有什么感觉呢？”¹¹ 尽管警察局长——一个臭名昭著的种族隔离主义者——反复叫喊：“打开水枪！”但消防员的手仿佛被冻住了。游行者们稳步前进，通过了警察和消防员的封锁线。人们看到有些警察和消防员在流泪。

甘地看到过无数次这样的场面。他对这种变化之所以发生给出了一个漂亮的解释：“在这些案例中，非暴力不合作不是压制理性，而是把理性从麻木中解放出来，让理性统治偏见、仇恨和其他低级的激情。换句话说它不是对理性进行奴役，而是使理性获得自由。”甘地在这里所说的“理性”很好地描述了“我们都是彼此相连的”和非暴力是“我们这个物种的信仰”的内在意识。正如我们前面提到过的，这种意识潜伏在每个人的心中，是人类的自然状态，但暂时被仇恨的迷雾所掩盖。只要有足够的时间和知识，我们就能唤醒每个人身上的这种意识。这种意识一旦被唤醒，就会自动战胜“低级的激情”。

人类有非暴力，以及在非暴力对等时做出回应的潜能，这意味着人类的内心比大众传媒所展现的和我们目前的文化所普遍认为的更高尚。但是由于这一文化的存在，我们不能指望人类非暴力潜能会自发显现。要想使唤醒变为现实，我们首先必须更好地理解它，养成创造性地将它应用于人际关系、制度和文化之中的习惯。然后，将它用于像伯明翰市那种发生激烈冲突的环境中。使非暴力发生作用的两个基本是：

1. 我们处理问题时的意图要正确。我们不会也不应该反对任何人的幸福。
2. 我们使用正确的手段。从长远来看，暴力之类的错误手段永远不会带来正确的结果。

在非暴力不合作之中，我们的权力和力量来自我们拥有正确的意图，并使用正确的手段。如果我们的力量来自愤怒、嫉妒或者无知，那么无论我们的意图有多好，我们都不能没有正确地

待和解决问题。请注意，伯明翰市的游行者在问对他们实施暴力的人：“你们做这些事心里有什么感觉呢？”换句话说，他们相信对手有着某种道德觉悟，帮助对手唤醒这一觉悟是为他们好。

同样，如果我们屈服暴力，我们就不能使用正确的手段。现在我们分别论述这些指导方针。

二、意图正确：培养非暴力的灵魂

全世界各种宗教的经文都赞同，就像 1993 年世界宗教议会上所宣称的“地球上人类大家庭的基本团结。”¹² 因此，著名的非暴力领袖甘地、昂山素季、阿布杜拉·贾法尔·汗、马丁·路德·金都从各自的宗教中汲取了灵感。他们往往利用自己信仰中的精神修炼方法，以便在面对威胁或虐待时有力量进行非暴力行动。

但无论我们是否有宗教归属（今天的人们通常没有），要获得更深层次的非暴力资源，都需要有某些精神力量，就像马丁·路德·金被囚禁在伯明翰监狱时说的“都被共同的命运罩在一起”。即使对我们反抗的镇压者，也要相信，他们是能够受到感召的，无论他们目前的思想状态有多么敌意。我们必须相信，我们的内在资源使我们不必依赖武器、人数或者金钱，我们必须知道，有一种有意义的生存方式，它使所有问题都能得到解决，而不必给任何人造成实质性的损害。

人不是问题

在非暴力观念中，我们不再把争端当作是零和游戏，我赢你就要输。不是我对抗你，而是你我共同面对问题；这种方法让我们都能受益，都能成长。这种把冲突变成解决问题的方法，把争端变成学习的经验，把疏离感变成共同体的意识，不仅使各方都能获益，还能创造一种氛围，使所有人都对创造性地解决问题产生强烈的兴趣。一个从不放弃和解的可能性的非暴力行动者，重要的是要“反对敌对思想，而不是树立敌人。”¹³ 永远不要和人对抗，而是要解决问题。

培养这一意识并不容易。我们要努力做到永远不去羞辱别人，也不接受别人的羞辱，因为这会伤害所有人。任何人都很难生活在羞耻或羞辱中。当有人用暴力威胁我们时，他自己也会因为使用这种方法而感到一丝羞耻，尽管他可能没有意识到。因此，我们提出把抗争的阵地转向非暴力时，也是给了对方一条出路。“给人尊严”这是公认的最好的非暴力词汇之一。这是 1986 年菲律宾人民力量革命期间创造的词汇。

先知穆罕默德曾告诉他的信徒，必须帮助所有的人，哪怕是压迫者。当信徒问他一个人怎样才能帮助压迫者时，他回答说：“使他免受自己的压迫。”¹⁴ 这给了我们一个非常有用的启示，必须永远牢记：你越尊重对手的人性，就越能有效地反对他的不义行为。

幸运地是，在非暴力不合作运动中，我们不必被迫在原则和策略之间做出选择；长远来看，正确的手段（例如非暴力）将会带来正确的结果（例如正义）。暴力需要稀缺和暂时的物质，而非暴力所能获得的基本资源是无限的。当我给你尊重时，我并没有失去或者减少我自己的那份。

我们希望把人和问题分开，保持自己尊严的同时也保持别人的尊严。这既是非暴力不合作的方法，也是它的目标。正如甘地所说：“真正的不合作是不与邪恶合作，而不是不与作恶者合作，”他特别强调这一区分，即使是在非暴力所能遇到的最艰巨考验（敌人大规模入侵）的时候也是如此。1942年，还没有摆脱英国殖民统治的印度又在担心日军的入侵，甘地指出：如果我们是一个自由的国家，我们可以通过非暴力手段来防止日本入侵。事实上，非暴力抵抗可以从日本军队登陆那一刻就开始。例如，拒绝给他们任何后勤补给，连一滴水都不给。因为帮助别人盗窃自己的国家不是他们的职责。假如日本人强迫我们给他们水，我们就必须誓死抵抗。¹⁵但是如果有一个日本人迷了路，即将渴死，那么不把任何人当作敌人的非暴力抵抗者就应该给他水和食物。

1968年，苏联军队入侵捷克斯洛伐克镇压改革，机智的捷克人违反宵禁令和各种法令，但他们也与苏联士兵交朋友，试着不对=苏联士兵心怀愤怒。结果是，三支华约军队总共50万大军在长达8个月的时间里竟然无法控制这个国家。这除了捷克公民的勇气和幽默感之外，还在于他们能够把人和政策分开，把邪恶与作恶者分开的策略，使他们在压倒性的困境中取得了很大的成功。今天我们把这一战略叫做公民抵抗，与非武装平民维和一起构成了类似军事防御系统的非暴力防御系统。

所有的暴力都始于未能或拒绝承认对手也是人，因此非暴力的深层次影响必须包括唤醒对手的人性。即使面对审讯者时也是如此——这个人由于无知和麻木，认为拷问另一个人是正确的，但在内心深处的某个地方，他还是一个人。这样，即使有些人特别没有人性，以至于做出残忍的事情来，他也还会有某种隐蔽的、想要重新成为人的愿望。当我们尊重他的人格时，我们就是在诉诸这一愿望。这就是为什么非暴力抵抗能够战胜最强大的军队和意对手。¹⁶最起码，非暴力能够保护我们免遭心怀愤怒和失去人性的腐蚀性影响。我们不要忘记，我们自己能够不受愤怒、恐惧等等的影响，也是非暴力实践给我们带来一个不小的收获。

把对手当人看待的重要元素之一是避免给他贴标签。标签是去个性化的。一个真正的非暴力信仰者永远不会把另一个人去个性化而羞辱他，即使是在抵抗运动中。马丁·路德·金关于不义的论述“任何地方的不义都是对全世界正义的威胁”同样适用于尊严：贬低任何人都是在贬低所有人。更进一步说，我们真正应该做的是为友谊与和解而努力，就像亚伯拉罕·林肯所说的：“摧毁敌人的最佳方法是把他变成朋友。”

非暴力生活的五项基本训练

羞辱行为恶劣的人（即试图让他们为自己而羞愧，而不是为他们所做之事而羞愧）的诱惑可能很强。而给某人以尊严（例如承认他也有自己的观点）并不是自然而然就能做到的，但这一态度是可以培养的。非暴力培训项目中有一些基本原理，通过这些基本原理，我们可以给自己以力量，还能培养正确的意识。¹⁷

1. 远离主要的网络和媒体。无论我们是否认识到（因为是逐步发展的），今天的大众媒体充满暴力和心中充满暴力的低级人类形象。无数研究显示，即使我们在意识层面上不赞成这些暴力，这种暴力意象也会进入我们的头脑，观众也会明显变得更加暴力，更有侵略性。使媒体正常化

需要有一场长期的运动。幸运的是，今天有一些替代性的媒体可以让我们获得新闻和娱乐（本书末尾列举了一些）。通过这些媒体，我们较少会认为世界很暴力，我们无力改变。我们可以减少接触那些受制于公司和统治阶级利益的商业化大众媒体的时间，甚至不接触那些媒体。

2. 学习非暴力。为了填补远离上述媒体所留下的空白，最好的办法是更欣赏和学习与非暴力有关的知识。正如我们前面已经叙述过的，非暴力不仅是一种技术，它也是一种世界观，一种文化。仅仅了解和发现我们身边所发生的非暴力事件就非常有帮助。而正规、系统的学习——例如阅读本书推荐的书目——对我们更加有益。学习非暴力的最后一个有效方法是实践。

3. 从事精神修行。冥想不一定属于某种特定的宗教，它对非暴力、对任何人都非常有帮助。¹⁸ 冥想是一种使我们更有人性的方法，因为它让我们接触到自己人性中更深层的东西，同时也是他人人性中更深层的东西。我们都需要某种形式的自律，无论是通过宗教手段还是其他手段。今天，许多非暴力行动者通过冥想、祈祷或其他精神修行，接触到了自己的内在精神资源和洞察力。

4. 与别人打交道时更有人情味。在日常交往中一心一意关注别人。和高速公路收费员聊聊天，别嫌烦（如果你后面的车没有排成长队的话）；给别人打电话，而不是发短信——最好跟他们喝茶。用技术手段和人们保持联系，不要疏远他们。这些看来微不足道的习惯能够改变我们的生活方式，帮助我们培养同情心，发现他人的人性，当然也能对别人有所帮助。

5. 做一个积极行动的项目。你的独特贡献是什么？世界上什么地方最需要你？你认为要想实质性地改变我们目前的制度，什么项目是切实可行和至关重要的？有几项研究显示，积极的人更加乐观，反过来也一样。我们的所作所为对我们自己影响重大，与我们如何表达为什么这样做的的影响同样大。

这些训练步骤帮助我们为非暴力生活做好准备。即使没有第5步，我们也能给世界带来变化，因为即使我们不别的事，我们的生活方式也能影响我们周围的世界。但我们仍然要尽量做一些别的事。

三、手段正确：知道我们所处的位置

有人请越南著名禅师释一行解释“入世佛教”的概念时，释一行回答：“入世佛教就是佛教。”¹⁹ 今天，如果不积极工作，在这个不和平的世界上表达自己的精神价值，你就不会有真正的精神价值。然而，虽然价值本身可以把事情引导到正确的方向，但是请记住一点，就像知道冲突地区存在的危险的飞行员一样，我们还需要控制后续行动，还需要知道如何动员非暴力的力量来满足需要。

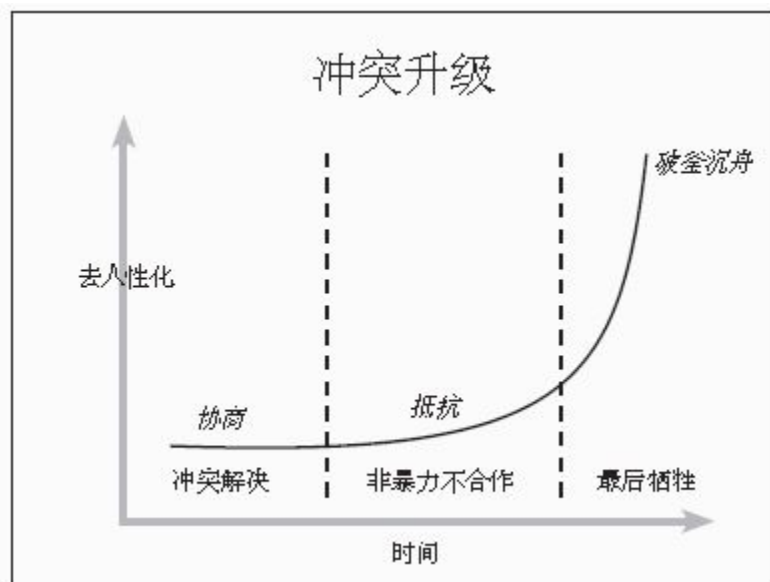
我们应该在何时，以何种形式使用非暴力的力量？这是我们接下来要考虑的问题。

多少非暴力才够？

冲突如果得不到解决就会逐渐升级，如果置之不理就会迅速失控。从非暴力观点来看，冲突的烈度不一定是有多少支枪或者有多少人卷入的问题（这一标准对恋人吵架和国际争端都同样适用）；最主要的是去人性化的程度如何。

为了知道如何应对，可以把冲突升级过程分为三个阶段，每个阶段都需要有一组不同的应对方式。我们把这三个阶段叫做冲突解决、非暴力不合作（积极的非暴力抵抗）和最后牺牲（见图）——希望不会太多，但它确实存在。

冲突升级的三个阶段



阶段 1：冲突解决。最好在严重的去人性化氛围还没有出现时，对冲突做出应对。这时的分歧可以通过非暴力沟通工具来解决。如果你表达不满，对方至少会听；他们可能不喜欢你，但他们还把你当做同类。适用于阶段 1 的工具——例如协商、调解和仲裁，有时还有第三方调停——都相对为人熟知，这里不必多说。

阶段 2：非暴力不合作。我们知道冲突不总是容易解决的。常常我们想要说服的人无法通过理性来说服。这时非暴力不合作就该出场了。它意味着为了唤醒对方，我们宁愿承担痛苦，而不是给对方施加痛苦。正如甘地所说：“最重要的东西不是只用理性就能得到的，必须用受苦为代价……如果你想做成某些真正重要的事，就不能只让理性满意，你还必须打动心灵。”²⁰这就是“受苦法则”。受苦（无论是面对肉体虐待，还是放弃舒适生活，还是别的什么）是在严重的冲突中进行非暴力说服的重要内容。

阶段 3：最后牺牲。阶段 3 其实是阶段 2 的扩大，但这时事情已经发展到生死关头。我们尝试过通常的非暴力不合作手段——罢工、反抗法令、公民不服从等等，但是我们对手没有回应（至

少没有明显的回应)。这时，非暴力手段并没有用尽。如果我们不能与不义共存，那我们就要冒生命危险去来改变它。我选择这些词语时很小心。唤醒顽固对手的不是死亡，而是甘冒死亡的风险。例如，印度争取自由的斗争到达最后阶段时那破釜沉舟的一刻就是如此。

这里有两件事要记住。第一，整体来说，非暴力比暴力更安全。例如，实际上没有人死于非武装平民的维和行动，却有数以百万计的人死于使用“正常”的武装斗争或战争手段。第二，如果我们从事非暴力抗争是因为它更安全，那就会使它丧失一部分力量。非暴力的全部力量来自这一信念：我们这么做是因为我们相信它是对的，我们不计成本。

图中的冲突升级曲线明确指出，在冲突中我们越快采取行动，我们的选择就越多，我们解决冲突所要承受的痛苦就越小。但我们并不总是可以选择的。媒体（至少是工业化国家的媒体）中有那么多的暴力，我们关于人类潜能的概念又如此低下，因此冲突可能迅速失控。我们支付不起忽视那些需要勇敢应对的案例所付出的代价。

当其他手段都不管用时

有时候对手如此邪恶，以至于执行得最好的非暴力不合作手段都不能唤醒他的良知（至少不能明显唤醒），于是抵抗者决定冒险做出最后的牺牲。这样做的时候，他们感觉自己是在使用终极的灵魂力量，而且多数时候（并不是所有的时候）他们能够活着讲出这个故事。

我的朋友大卫·哈特索——现在是一位著名的和平活动家），当时是一名 15 岁的白人——为了打破种族歧视，参加在弗吉尼亚的午餐柜台前静坐。在一天半没有进食之后，突然一个暴怒的白人从凳子上把他拽了下来。那人举着一把大刀，对着他的胸口咆哮：“黑鬼情人，在这把刀插进你的心脏之前，你有一分钟时间从这里滚出去。”大卫平静地（他连续几个小时一直在吟诵主祷文）注视着对方的眼睛，那双眼睛里充满仇恨。大卫对他说：“兄弟，你做你觉得你不得不做的事，但不管怎样我都会试着去爱你。”过了一会，刀子开始颤抖，然后那人扔下刀子，走出了餐馆。旁观者看注意到他流下了眼泪。

记住，士兵们成百万地投入战斗，他们做好了牺牲生命的充分准备，仅仅是为了让他们半信半疑的理由。难道我们进行非暴力抗争时不应该做好同样的准备吗？我们的勇气将是一种比武力大得多的力量，这种力量来自手无寸铁的人，他宁愿受到伤害，也不愿施加伤害。有人称做“脆弱的力量”。前面已经提到过，在积极的非暴力抗争中被杀的人要比在武装斗争中被杀的人少得多。即便如此，在严重的冲突中我们还是不能完全避免牺牲——这就是为什么要尽可能在早期解决冲突！

四、利用非暴力的能量

利用非暴力能量的创造性手段有无数种，但所有的手段都来自这一原则：我们不应该也不希望破坏任何人的真正幸福——我们需要的是永远不会发生冲突——但是有些最好的方法并不是显而易见的。例如，我们知道，正确的手段必须是相称的，也就是说非暴力的力量必须与暴力相

当，并适合其所在的环境。正确的手段中也包括妥协的艺术，这就需要我们明白哪些原则是可以谈判的，哪些原则是不可以谈判的。最后，我们必须记住我们想要实现的具体目标，还必须明白我们打算如何实现这些目标。记住这些能帮助我们的非暴力运动事业从一开始就走在正确的道路上。

力量相称

使用非暴力力量的程度必须与面临的处境相称。因此，我们必须知道在一场特定的冲突中，处于三个阶段中的哪一个阶段。如果在冲突开始阶段反应过度——例如在给对手一个被说服的机会之前就采取非暴力不合作中最激烈的绝食手段——和在冲突已经过了抗议就能产生效果的阶段时还继续抗议一样，都是无效的。

冲突可能会升级，但我们常常不承认非暴力也会升级。正如马丁·路德·金在1967年的圣诞和平布道中所说的：“我们承受痛苦的能力要与你们施加痛苦的能力相称。”使用灵魂力量的程度要与使用威胁力量——或去人性化的程度相称。例如，2003年伊拉克战争的前夕，全世界数百万人走上街头举行反战抗议。当时的美国总统乔治·W·布什对抗议者之不理，他实际上发出了这样一个信号：分歧已经到达阶段2——非暴力不合作时期。

不是说抗议和请愿是错误的。我们当然应该进行善意的协商，哪怕我们怀疑对手是否会做出反应。这会提高我们运动的合法性。如果必须抵抗，也能让我们占据优势地位。从长远来看，这会鼓励人性的复苏。但是当对手显然不在听我们说话时，我们必须准备采取实质性行动。

妥协的艺术

我们做任何事情（从商业经营到经济规划）都要区分目标和策略，在非暴力不合作中这一点尤其重要。我们既要确定哪些是在任何理由下都不能牺牲的基本原则（例如真理、人类尊严、自由等），也要知道哪些事情是可以妥协的，我们不愿妥协的往往并不是实质性的问题，例如游行的线路，佩戴什么颜色的丝带等，这会使一些象征性的问题变成一场反对我们的对手或者我们自己队伍内部的权力斗争。

例如，2011年费城的占领示威中，该市受人尊敬的黑人教会也想参加运动，他们的代表接触了抗议者，只要求抗议者不要公开使用某些下流词语。不幸的是抗议者拒绝作出这一妥协。他们混淆了战术——其实只是某些人想要公开咒骂的个人愿望——和获得经济公正的总目标，他们紧抓着那些本应是可以商量的东西不放，结果使运动没能获得力量强大的潜在盟友。

我们必须经常提醒自己，我们不是在进行权力斗争——无论另一方可能会怎么想——而是在参加一场能够使每个人都获益的学习过程。我们的终极目标——如果可能的话——是关系的重建。最重要的是要记住，其实没有冲突，只有利益分配，这会帮助我们确定什么才是最重要的，还能帮我们看到各方最重视的是什么。

例如，伟大的意大利活动家达尼洛·多尔西——他放弃了收入颇丰的米兰建筑师生涯，去和西西里的穷人一起工作——的第一个项目是在亚托城附近建一个水坝，这违背了西西里黑手党的意志。尽管黑手党反对，多尔西还是成功了。当时一名黑手党成员来找他，不情愿地让步道：“嗯，达尼洛，你赢了。现在所有的水都是你的了。”多尔西回答说：“不，我们都赢了。水也是你和你的家人的。”

为了保持这一态度，甘地努力遵循他所说的“不羞辱”原则。当对手全力以赴时——例如 1913 年南非政府全力以赴对付铁路罢工时——你就后退。甘地令人吃惊地引进了这种平常的礼貌，这对他和政府的关系产生了令人兴奋的效果，他的这种妥协意愿或许对他所发动的长达八年的争取南非印度社群权利的非暴力不合作运动的成功大有帮助。甘地总是从自己的经验中学习，将近三十年之后，当英国全力以赴参加第二次世界大战时，他也做了同样的事——并且再次取得了非常好的效果。

我们究竟想要什么？

甘地如此精通妥协的艺术，以至于他的人民时常担忧他是否会放弃一些重要的事情。他们不明白，正因为甘地愿意放弃一些事情，才赢得了主要的目标——印度的独立与自由。他擅于把总目标与策略区分开。例如，1925 年他被释放时发现，在他长期坐牢期间，他的政党出现了严重分裂，而在某个重要问题上反对他的党派正在掌权。由于对方是通过正当手段取胜的，甘地没有试图反对他们。相反，他放弃了许多观点，并且与对方进行合作，以争取他们共同的目标——印度独立。

了奇怪的效果，他的秘书帕亚里拉说：“他越低调，人们就越需要他，他在理事会中的分量和影响与日俱增。他这种彻底的自我克制给他带来在任何议会或官方职位都不可能有的权力。”²¹

我们可以将甘地与波兰发生的事比较。20 世纪 80 年代，波兰团结工会的斗争取得了很大的进展。正当团结工会的领袖莱赫·瓦文萨准备与政府签署一项重要协议的时候，一位工会领袖要求在协议中增加一个新议题——释放在抗议中被捕的罢工者。瓦文萨同意把这一条款加入协议，政府立即退出谈判，这使波兰人民的艰苦斗争延长了数年之久。

显然，我们的妥协能力要依赖于形成和坚持具体目标的能力。选择目标时应记住以下指导方针。

- 目标必须能增加所有各方的福利，找到这一方案是可能的。记住，让压迫者停止压迫，给压迫者带来的好处与被压迫者同样多。
- 目标不应毫无意义或者只服务于个人的私利。
- 要求应该是实质性的、可行的和现实的；只在很少的情况下才应该是象征性的。
- 在运动获得一定的发展之后，在目标清单上添加新的要求虽然很有吸引力，但会把我们对手的互动从对话变为权力游戏。这一原则有时被称为“没有新问题”。

正确地建设：建设性项目的秘密

所有非暴力不合作运动的终极目标不仅是推翻压迫性的制度，也包括用更好的制度来代替它。建设一个受欢迎的体制更有助于消灭一个不受欢迎的体制。社区建议是克服依赖压迫体制的最有效的方法。

这类非暴力行动被称为建设性项目。长远来看，建设性项目是让运动产生凝聚力的粘合剂，它建立在自发的力量的基础上。在面对某些严重不义时，这种力量会爆发；在不义得到解决或运动遇到意想不到的抵抗时，它能防止这种力量消失。建设性项目的优势建立在如下事实上：非暴力作为一种积极的力量，天然适用于“与善合作”，而不是“与恶不合作”，虽然后者也有意义。

建设性项目还具有其他一些优势。例如，共同为一个至高无上的目标而努力，有利于人与人之间形成有效而持久的纽带。²² 建设性项目还能让普通民众放心，因为即使是非暴力抵抗也可能让民众害怕；它还能削弱压迫性的政权，而不会像正面对抗那样容易激起对方的过激反应。最重要的是，发展良好的建设性项目能够在旧的制度瓦解之前就为新制度奠定基础，防止权力真空导致新的压迫性因素出现。

因此，即使是在抵抗斗争中，建设性项目也应被放在首位。历史学家和活动家常常忽略非暴力行动中这一平淡自然但却自非常有效的方面。但对许多活动家来说，这也正是变革的开始。

建设性项目的命名来自甘地，他在南非和印度的长期斗争是迄今为止最持久的非暴力抗争，是后来许多非暴力抗争的榜样。甘地十分强调社区建设，把它作为正面对抗的补充。建设性项目还常常为正面性对抗打下基础。人们往往认为印度非暴力不合作运动就是诸如食盐进军或退出印度运动之类戏剧化的关键事件，但甘地曾解释说：“我真正的政治事务是建设性工作。”²³

对抗性非暴力行动——我更愿意称为“阻碍性项目”——可能非常有效，也很引人注目，但它需要我们保持势头，团结一致，等待时机到来。它还需要我们取得进展，但不要引起对手不必要的敌意。我们还需要证明我们“为了所有人的幸福，留下尽可能少的痛苦”的承诺，这些都不是轻而易举能够做到的。最后，压迫建立在这样一个假设之上，即受压迫者是无助和没有能力自治的，而对抗性非暴力行动往往无助于说服民众（有时也包括压迫者），我们能够自治，能够养活自己。

因此，解决这些难题的办法是积极、持久和具有实质内容的建设性项目。例如，以色列 1948 年以来的政策就是防止巴勒斯坦人发起的本土发展计划，以强化他们对以色列的依赖。²⁴ 这就是为什么在第一次巴勒斯坦起义期间，“非法”的学校、易货市场和其他互助项目成为对起义的重要支持。另一个案例是，多尔西与西西里农民一同开展的建设性项目“反向罢工”。无薪的村民自己修建一条公路，国家官僚机构先是拖延这条公路的建设，后来还反对修建这条公路，甚至派警察来阻止他们施工，把多尔西等人投入监狱。但公路最终还是建成了，人们也学会了如何自己进行社区发展项目。

西西里的案例也证明了建设性项目的另一方面，这种项目的成功常常招致镇压。政府知道社区建议的革命性力量，会尽一切可能破坏它。政府很难找到借口来攻击这些项目及其参与者，但他们仍然会这么做。因此，当我们的建设性项目面临这类攻击时，我们没什么好吃惊的，甚至

不必感到不快。这是（无论是建设性项目还是阻碍性项目的）非暴力不合作的本质——激起对手的反应，暴露不义的制度之下隐藏着的暴力。这种攻击可以让旁观者——甚至让压迫者看清，压迫者的所作所为是错误的。

理想的非暴力运动应该从个人争取权利开始，接下来在社区中寻找可能的建设性项目，最后再根据自己的实力与政府相对抗——如果需要的话。这些原则可以被用于无数场合。

2011年9月开始的美国的占领运动，在抗议被警方驱散之后才出现某些具有高度创造性的建设性行动。例如，2012年底的“占领桑迪”和“占领俄克拉荷马”，给飓风的受害者提供了巨大的支持。这一支持比红十字会和联邦紧急事务管理署等机构提供的支持还要有效。占领运动还创造了“罢工债”和“滚动禧年”等资金合作项目，这些项目买下人们的债务并偿还它们。换句话说，占领运动在阻碍性项目受到挫折之后才退回到建设性项目中，他们还创造了“食物厨房”等建设性项目和高度民主的决策机制。

今天，在不那么激烈的冲突中，遍布世界各地的无数看似无关紧要的项目（从社区支持农业项目到媒体改革）正在悄然兴起，它们成为非暴力运动的重要支柱——可以把它们看成一个全面的战略。还有越来越多旨在追求正义的运动正在开展，这是对不义而且无效的司法制度的建设性回应。²⁵

压迫性的政权通常要等到游行示威发生后才会垮台，但是在此之前，我们仍然有所作为，例如政权对工人的剥削无法在家庭手工业中存在，对公民的意识形态灌输无法在民办的学校存在。压迫者以为拥有暴力机器就以为自己无所不能，他们认识不到建设性项目对他们造成的威胁。英国派驻印度的总督欧文勋爵曾经夸口说，他在甘地领导的食盐运动中“从不失眠”，然后英国失去了整个帝国。在这一案例中（或许只在这一案例中），整个世界对非暴力运动的忽视变成了运动的一个优势！

在一个理想的社会，通过建设性项目就能实现革命性的变革。然而，今天的世界远远不够理想，它包含了各种形式的剥削和压迫，结构性的和身体上的暴力。对于这样的社会，理想的解放方案是通过建设性项目尽可能减少内在冲突，通过非暴力抗争隔离和对抗其余的冲突。要尽可能的从事建设性项目，只在必要的时候才发动阻碍性项目，永远要确保你的措施有正确的意图，并且使用正确的手段来实施。

五、认识非暴力不合作之心

为了用正确的意图来处理所有的冲突，我们必须做好非暴力不合作的准备和培训。同样，只有使用了正确的手段（包括力量相称、妥协、定义明确的目标和建设性项目），非暴力不合作才能成功。但是，我们还需要对非暴力不合作的某些方面进行研究。例如，如果非暴力措施没有收到任何效果，我们该怎么办？同样重要的是，如果非暴力措施成功了，我们该怎么做？运动需要有多少人参加才能取得成功？象征对运动有多重要？最后，许多人可能会怀疑，非暴力是否会被滥用？非暴力不合作是否总是需要使参与者做出牺牲？研究这些问题能帮助我们进一步确定非暴力不合作的决心。

看到真实效果

非暴力行动总能有益于人们的头脑和心灵。反之，暴力总是留下伤害、痛苦和疏离的后果。然而，非暴力与暴力惟一类似的是，在实现我们想要的正义结果方面它们可能有效，也可能无效。

非暴力行动之所以失败，常常因为非暴力的程度与暴力的程度不相称。一场背后没有培训，前面没有策略的自发抗议只是非暴力行动的冰山一角；避免使用身体攻击只是发挥非暴力力量的可能条件。因此，当最初的努力失败后，我们不应得出非暴力不管用的结论。正如最近一位土耳其活动家说的那样：“我们输了方法，但没有输掉自己。”

有时非暴力失败的另一个原因，是我们只注意到表面的工作，表面之后的工作带来的结果其实更有意义。正如历史学家 B·R·南达所说：“事实上，非暴力不合作并不是为了达到特定的目标，也不是为了摧毁对手，而是**为了进行一种最终能够带来新生活的力量**；在这一战略中，它可能会输掉所有的战役，但仍然以赢得战争。”²⁶

说明这一点的著名案例发生在甘地领导的食盐运动中。这一运动旨在打破殖民地政府对食盐的垄断。政府垄断食盐给贫穷的印度人带来了沉重的负担，也成为英国对印度进行殖民统治的缩影。1930年5月21日，约2000人前往丹萨那盐厂，要“非法”取得海滩上的盐。一拨又一拨严守纪律、手无寸铁的志愿者25人一批走进工厂大门，然后被军警打倒在地，这些人甚至都不举起胳膊来保护自己。那一天结束的时候，有320名志愿者受伤，2人被殴打致死。

印度志愿者的牺牲在实现短期目标方面“不管用”：盐厂没有解放，盐税没有取消。²⁷也就是说，战役输掉了。当殖民当局诉诸武力的时候，抗议者不是用仇恨，而是用勇气和忍耐进行抵抗，政权就失去了合法性。印度人民最终赢得自由只是时间问题。

17年之后，当独立到来时，印度和英国友善地达成了和解。与多数脱离殖民地获得独立的国家不同，这两个国家还保留着部分友谊。正如英国历史学家阿诺尔德·汤因比所说，甘地使英国不可能继续统治印度，但是他使英国能够没有怨恨、不受羞辱地离开。²⁸这是对非暴力行动效果的经典描述，但是在1930年5月21日那天，在丹萨那盐厂，这一切并不是显而易见的。

在非暴力抵抗的历史上，表面上的失败往往隐藏着取得更大成功的种子。然而，由于非暴力行动与其效果之间的时间距离，我们很容易忽视这一联系，这也是很多人不相信非暴力力量的原因之一。记住，在非暴力行动中，我们所追求的不仅是直接、表面的结果。制止一场迫在眉睫的战争，阻止一个恶意的“自由贸易”协议，或者把一位独裁者赶下台可能很重要，不能立即实现这些目标会令人失望。然而，由于非暴力冲突不仅是一场或赢或输的战斗，因此在遭遇挫折之后不应失去希望，我们必须学会相信长期效果（例如一个更少压迫性的政权，各方的和解，整个社会的正义）一定会到来。

诚然，这些目标不会轻易到来。1960年在南非沙佩维尔，60名和平示威者被枪杀之后，非洲人国民大会领袖认定，非暴力不足以战胜种族隔离政权。随后他们用了将近30年时间，试图用暴力与政权作战，直到纳尔逊·曼德拉从监狱获释，非暴力行动才重新获得认可。同样，遭遇北京天安门广场的野蛮镇压之后，要想不心灰意冷是非常困难的，这时，了解非暴力的深层逻辑

会有所帮助。请记住历史学家西奥多·罗扎克的话：“人们尝试非暴力才一星期，一旦它不管用，他们就回归暴力，然而暴力几个世纪以来一直是没用的。”

对待成功

了解非暴力是一个长期的抗争，能够帮助我们在非暴力似乎已经（暂时）失败时避免萎靡不振和士气消沉。然而，在非暴力取得（暂时）胜利时避免过度亢奋也同样重要。因为评价非暴力行动的成败是一个微妙的任务。对非暴力行动者来说，只有保持非暴力才叫成功，即使遇到很大的挑衅。

非暴力运动当然能够——而且也确实取得了可见的成功。事实上，最近的研究显示，非暴力运动的成功率是暴力的两倍，所花的时间是暴力的三分之一。³⁰ 随着人们开始正视自己对非暴力的无意识偏见，越来越多成功的集体抵抗的故事开始为人所知。

例如，在法国南部维希地区被占领期间，安德烈·特洛克梅牧师与妻子玛格把达利尼翁河畔勒尚邦的整个社区都组织起来营救犹太人和其他难民，帮助了成千上万的人。抵抗者的勇气令占领军指挥官印象深刻，他甚至冒着风险阻止当地盖世太保突袭救援中心。

与此同时，一个非常戏剧化，也非常有教育意义的事件正在柏林展开。1943年3月的第一个周末，“有雅利安亲属”的犹太人（主要是非犹太妻子的丈夫）遭到围捕，将被运送到集中营。这些人的妻子和母亲，总共6000余名妇女聚集在罗森斯查斯拘留中心，要求归还她们的家人，并且拒绝离开。她们甚至打动了盖世太保，几天后这些人获得了释放，其中有些人已经被送到集中营后又被送回来。这些人几乎都在战争中幸存下来。更惊人的是，驻在欧洲其他国家首都的盖世太保官员也释放了一些类似的“混种”人，这一短暂的示威行动据信拯救了数万人的生命。

³¹

即使是最弱的非暴力——没有受过训练，很少或完全不知道非暴力应该如何工作，也没有为其直接行动规划后续方案的人们自发和短暂的示威——也能有效地对抗现代史上最具压迫性的政权。而有了一定的培训和策略之后，其效果会更加惊人。这两个例子——尤其是后者——驳斥了反对非暴力的一个常见的理由，即它永远不能对抗纳粹。事实上，非暴力对抗纳粹的效果令人吃惊——只要有人进行尝试。

当成功到来时，我们要做的就是让互动一直保持非暴力性质，以确保我们的努力不付之东流。我们前面已经提到了不要不断增加新诉求的重要性，因为这会把对话变为权力斗争。然而，更重要的是要避免炫耀胜利，就像橄榄球运动员在触底得分之后再扣球一样。

在美国民权运动中，长达一年之久的公交车抵制运动之后，阿拉巴马州蒙哥马利市正在进行紧张谈判期间，该市公交公司的一名代理律师担心，向抗议者让步会使他们“到处吹嘘黑人战胜了白人，这是我们不能容忍的。”考虑到这个问题之后，马丁·路德·金提醒他的同事们：“在非暴力行动中，我们要避免展示胜者心态的诱惑。”这一心态来自古老的“我对抗你”的心理动力，把人生看作不同各方之间的冲突（通常是在象征上的冲突）。相反，非暴力心态避免把成功

变为“胜利”，因为这会造成矛盾极化并激怒对手。回想一下汤因比的评论：“甘地使英国不可能继续统治印度，但是（或者不如说是部分因为）他使英国能够没有怨恨、不受羞辱地离开。”

在非暴力行动成功时，要记住的最后一件事是，成功应被当作是一个开始。机会来自你还没有开始做的事。许多运动因为陶醉于成功，或者仅仅由于精疲力尽，在真正的问题——即最终摧毁压迫的思想，而不仅是体现于特定团体或个人之中的压迫——得到解决之前就瓦解了。最近的非暴力运动记录中充满了对推翻旧政权之后随之而来的挫折的失望。例如菲律宾、塞尔维亚、埃及、也门和乌克兰。同样，虽然第一次巴勒斯坦起义（1987-1993）以签署《奥斯陆协议》告终，但这一协议离巴勒斯坦人获得有真正的自由还差得很远。

在非暴力的事业之中，没有什么比成功更容易失败的了。但在跳到这一结论之前，让我们记住，这些运动常常是不完整的。正如我们已经看到的，如果运动有着茁壮成长的建设性因素，包括已经准备好填补真空的替代性机构，就有可能避免这一失败。固执的坚持往往要持续到胜利之后。

如果我们坚持“没有新诉求”等原则，避免胜利者心态，我们就已经准备好享有一种只有非暴力才能带来，而且没人可以拿走的成功。

人数的重要性（或不重要性）

由于非暴力是一种灵魂的力量，主要建立在个人的内在信仰之上，因此，个人在非暴力中所扮演的角色，比在其他任何一种与冲突有关的行动都更重要。尤其是军事行动，军事行动通过制服、灌输、严格的指挥等手段否定个人的作用。当然，有些时候，人数也是有帮助的。费迪南德·马科斯或者胡斯尼·穆巴拉克可以无视聚集在下面广场上的几百个人，但他无法无视几百万人，尤其是如果对人们使用暴力之后，人们还留在那里的话。

菲律宾革命期间，人们创造了“人民力量”这个词来表达觉醒的人民的集体力量。但其中一位参与者枢机主教辛海棉做出了有洞察力的评论：“这很惊人。这是**两百万个独立的决定**。每个人都从心底发出‘我要这么做，’然后他们走出家门”。³²换句话说，即使是人民力量也是由勇敢的个人的坚定意愿组成的。

在非暴力行动中——主要依靠说服而不是强制——明确的信息能够代替人数。伟大的亨利·大卫·梭罗在谈到奴隶制时说道：“我非常清楚，只要有一千个人，一百个人，甚至只要有十个我叫得上名字的人——只要有十个正直的人——不，只要有一个正直的人……能够停止蓄奴，以实际行动脱离他的奴隶主同伙，并因此被关进监狱，那么，就能在美国废除奴隶制度。事情的开端看起来可能微不足道，但没有关系，因为只要一次做得到，便会有人一直做下去。”³³

事实是，这样一个有着远见和决心的人通常只要需要，就能聚集起很多人。这就是甘地所说的渐进法则的一部分：“恒河寻找支流时不会离开它的河道。非暴力不合作主义者也不会离开他的道路，这条路就像宝剑的利刃一样窄。但支流自然汇入恒河，因为它领先了一步，非暴力不合作就像河流一样。”³⁴

因此，人数在非暴力不合作中很重要——除了在人数不重要的时候。当人数很重要时，一个正确的人就能把更多的人聚集起来，这一点值得牢记在心，因为当我们没有意识到自己的力量时，我们会到人数中寻找力量。这很自然，但不应妨碍我们利用自己的内在力量。

当英国全力以赴投入第二次世界大战时，甘地感到他不能停止争取自由的斗争，但与此同时，他不愿打破他的不羞辱原则。我们前面已经提到，这一原则涉及他在 1913 年南非铁路罢工的斗争。于是甘地派了他所信赖的追随者维诺巴·巴韦（普遍被认为是他的精神继承人）从事公民不服从行动并招致逮捕。目的是告诉英国当局，印度人的非暴力不合作没有消失，但他们要全力以赴投入第二次世界大战，无法把精力用来进行关于自由的“对话”，因此，这是一个礼貌的暂停。请注意，这一战术并不是一个空洞的象征，维诺巴是一个真实的个体，他不与殖民地法律合作，而且甘愿以受到刑罚为代价向殖民地政权发出信号：争取自由的斗争不会消失，但只是我一个人。

人数有时是至关重要的，但明确的目的和献身精神更为重要。如果一场运动能够坚持到底，那么只要需要，人们就会加入。

象征有多重要？

象征和人数一样，在非暴力不合作中用处有限。就像我们常常高估人数的重要性一样，我们也容易滥用象征。被象征引入歧途的最悲惨的案例或许就是 1989 年 6 月 4 日北京天安门广场的大屠杀。当时，学生、工人和许多支持者为了证明他们的团结，表达他们改革的愿望，大量聚集在天安门广场。但由于缺乏长期战略，广场本身和他们拒绝离开广场成为不服从行动的象征，分散了他们对民主改革这一总目标的注意力。其结果我们都知道了。如果当时抗议者离开广场，回到大学和村庄去教育人民，并且采取更加具体可行的措施来争取变革，中国的民主运动以及那些勇敢的象征人物可能仍然还活着。

这并不意味着静坐和占领总是无效的。2000 年，数以万计的土著抗议者以非暴力的方式接管厄瓜多尔国会时，这种做法显然奏效了，虽然运动领袖在策略方面失败，几天之内就丢掉了权力。但两年之后，广大低调的草根团体组织了起来，其中一名领袖被选为总统。

厄瓜多尔的非暴力运动与天安门广场的民主运动相似，但三个不同之处使厄瓜多尔人获得了最后的成功。第一，抗议者没有占领单纯的权力象征，而是占领了权力所在地；第二，当他们有足够的力量接管权力时才采取行动，而不是仅仅要求权力；第三，他们在占领结束后能继续行动。也就是说，占领行动有过去也有未来。占领行动是一场更大的运动的一部分，这场更大的运动可以采用各种战术，其中包括正面对抗。

就像其他任何事情中一样，韧性可以决定非暴力运动的成败。但是坚持不懈的精神应该留给真实的事物，少留给真实事物的象征。在著名的 1930 年印度的食盐进军中，甘地表现出高明的演出技巧和对象征性表达的控制。他步行 200 多英里来到海边，为了打破殖民地当局不义的食盐法，他只做了一个简单的动作：捡起一撮盐。但人们常常忘记，他去的是真正的海边，收集的是真正的盐——一个有建设性的实质行动——而且在当时是违法的。与之类似的是，15 年前甘地在南非领导的大进军也不仅是抗议，他让 3000 名罢工的矿工和他们无家可归的家人搬到了他

的静修院——即精神社区中。这一行动严格说来也是违法的。换句话说，这些进军并不只是象征性的，而是实质性的，但也有一些象征性的共鸣。因此，虽然象征可以来自实质性行动，也可以加强实质性行动，但永远不应取代实质性行动。

非暴力会被滥用吗？

非暴力只有得到正确实践才不会被滥用。但不幸的是，非暴力的好名声可能会被滥用，而且经常被滥用。例如，当美国加州的持枪者团体把拒绝登记自己的突击步枪称为“公民不服从”时，他们忘了，拥有致命武器是远离文明和非暴力的。

非暴力战术（或者说是非暴力行动的战术之一）也可以用在暴力的背景之下。1991年，游行试图进入印度古吉拉特邦，抗议在讷尔默达河上修建水坝。这个工程已经淹没了数百个村庄，给环境和社会造成了破坏性后果。但是古吉拉特的政府官员出于错误的理由想要修建这个水坝，他们把学童集合起来，唱着甘地的歌阻挡游行！

在当今的示威游行和其他非暴力行动中，阻止拥护暴力的人玷污非暴力运动十分重要。这与在根本目标上坚定不移但在其他目标上可以妥协的原则同样重要。例如，在非暴力占领运动中，有些人认为，在所谓的“战术多样化”的名义之下使用“一点”暴力（打破一扇窗户，或者烧掉一个垃圾箱）无关紧要。即使不考虑道德，只考虑有效性，尤其是长远的有效性也存在问题。很明显，即使是“一点”暴力也会使非暴力运动面貌不清。换句话说，暴力与非暴力之间的差异不像知更鸟和麻雀之间的差异那样是一种“多样化”。它们截然相反，有着完全不同的效果。非暴力为仅是一种战术，更是一种生命的力量。

承受苦难在非暴力不合作中所扮演的角色

1942年，在奥斯维辛集中营，由于一名波兰囚犯试图逃跑，10名波兰囚犯要被带到一间地下室去饿死。令所有人惊讶的是，另一名囚犯站了出来，要求代替这10名不幸的人中的一名去死。他就是后人称为“奥斯维辛圣徒”的马西米利·柯尔贝神父，虽然几天之后他就会死去，但他的牺牲给囚犯们的精神面貌带来了鼓舞人心的巨大变化，他不仅拯救了一个人，而是拯救了数百名本来可能被绝望压垮，并在难以忍受的条件下死的人。

当一场冲突需要采用非暴力不合作手段时（例如第四章图中所示的阶段2），必定有些人已经在受苦了，但他们受苦不是自愿的，不会打动对手的心弦。事实上，如果对这种苦难置之不理，最后人们就会认为这种局面是正常的，生活本该如此，甚至认为这是受害者自己的过错。想想被占领土上的巴勒斯坦人，20世纪90年代科索沃的阿尔巴尼亚族人和今天数以百万计生活在极度贫困之中的人们的漫长苦难。他们只是无数结构性暴力的不幸受害者中的一部分，他们的苦难源于不义的社会或政治结构，而不是公开的武力或暴力，虽然前者常常有武力或暴力的支持。

事情一旦发生，而且我们不再能够接受这种压迫，我们就有一个选择：把自己当作避雷针，承受它所施加的苦难，以便唤醒其他人，最后结束这一苦难。柯尔贝神父的行动就是这样的案例。

同样，第二次世界大战高潮之际，在慕尼黑参与反对纳粹政权的“白玫瑰行动”的学生们散发小册子呼吁消极抵抗时，也希望他们所冒的风险能产生类似的效果。虽然他们基本不知道消极抵抗是什么样的，也没有意识到消极抵抗是非暴力或非暴力不合作的一部分。但他们知道自己面临的是死刑（最终只有一个人逃过了这一命运），但他们认为：“在恐怖中结束生命也好过没有尽头的恐怖。”在面临极端压迫的情况下，我们必须做出这一道德选择。

绝食在非暴力不合作中的作用

死于非暴力行动的可能性要比死于暴力冲突小，但正如柯尔贝神父和“白玫瑰行动”的参与者所决心的那样，有时需要拿生命去冒险。绝食——特别是无限期的绝食，或者如甘地所说的“绝食到死”——是我们所能采取的此类激烈手段之一。绝食作为非暴力抗争的阶段3中的“说服行动”的一部分，可以成为一种强有力的手段（尤其是它可能以某人死亡告终）。绝食能唤醒他人，使人们认识到情况的错谬之处以及你愿意承受任何苦难来纠正这一错谬。然而，这一手段构成强制而不是说服，这与非暴力不合作精神相悖。因此，作为非暴力不合作行动的绝食（而不是作为个人净化行为的绝食）只应被当作最后手段，只有在非常特定的情况下才能使用。

- 第一，绝食者必须确定他是做出这一牺牲的正确人选。绝食需要控制一个人的欲望，哪怕是求生的欲望，并且动机不应是仇恨。
- 第二，这一行动应该针对那些我们确信能够被这一极端行动打动的人。如果他们根本不关心，或者不理解牺牲的逻辑（在西方国家经常是这样），绝食就是一种错误的手段。
- 第三，绝食应该旨在实现某些现实的目标。“世界和平”之类的一般愿望虽然崇高，但不可能通过绝食来实现。
- 第四，绝食只应在真正的非暴力运动的背景之下进行。例如，长凯什监狱中的爱尔兰共和军囚犯的绝食就不符合这些标准中的任何一条。因此，尽管这些绝食者有勇气也有牺牲精神，但这10个人丢掉了性命，却没有实现任何可见的社会变革。
- 最后要记住，除非其他所有选择都已经用尽，否则不应进行绝食。

在这些要求都满足的情况下，绝食能够创造奇迹。甘地是精通这一战术的大师。他1932年进行的“英雄绝食”，使英国撤销了根据印度人有种姓来划分选区的做法；他1946年进行的“加尔各答奇迹绝食”，结束了警察和军队都无法控制的群体暴动。即便如此，后来甘地认识到绝食具有强制性，因此他把这几次绝食看作是失败的。

实施控制

在非暴力不合作行动中，我们受苦不是为了自己，也不是为了当烈士。但我们明白数百万人被动承受的没有明显结果的苦难，与柯尔贝神父所做的——在没有其他路可以走的情况下——

为了更高尚的理由而自愿承受苦难之间的深刻差异。后一种苦难——马丁·路德·金称为“不应得的苦难”——为非暴力注入了力量。

非暴力抗争可能是艰难的，特别是在非暴力抗争的最后阶段尤其艰难。因此，我们要提醒自己，从长远来看，我们在非暴力抗争中自愿承担的苦难，比接受压迫的现状或是使用暴力来战胜它所带来的痛苦要小得多。例如，有约 1000 人死于印度争取独立的斗争，但作为消极受害者死去的则有数百万人；马丁·路德·金指出，底特律 6 个晚上暴动中被杀的人要比南方 6 年公民不服从运动中被杀的人还要多。

当受苦不可避免时，我们有两条关于受苦的经验法则。第一，我们越积极的使用非暴力的手段应对冲突，我们解决冲突所需要承受的痛苦就越小；第二，我们越是自愿地准备受苦，我们不自愿地承受的痛苦就越小。

六、我们学到了什么？

非暴力是人性中一种固有的能力。它不是一种道德戒律，更不是一种抽象哲学。非暴力——至少是在本书所提到的这种非暴力——是一种运行于所有生物内外的能量。像自然界中其他许多力量一样，它可以被理解、预测和控制。关于非暴力，我们所需要知道的最重要的一件事或许是：它是一种爱的力量，虽然有时我们可能没有认识到这一点。马丁·路德·金解释说，美国民权运动没有导致愤怒的爆发，而是“为了取得最大的效果而有纪律地表达了愤怒。”这种控制愤怒的纪律不是一种压抑行为。如果我们做得正确，它能把我们的愤怒转化为一种创造性的力量。非暴力是负面情绪经过转化后释放出来的一种力量。

人性之中的负面或者破坏性能量的转化不仅是一个个人成长的经历，它也能对对手造成惊人的效果——威胁和武器所能造成的效果都无法与之相比。在 1986 年菲律宾“人民力量”运动期间（这是我们可以引用的数千个案例之一），士兵们违抗上级的命令，拒绝向和平示威者开火。确实，在很多案例中，统治政权在眼泪和背叛中分崩离析。³⁵

现代和平研究的创始人之一肯尼思·博尔丁观察到这一效果之后，发明了“整合的力量”这一术语，他将其与“威胁的力量”和“交换的力量”做了对比：³⁶“整合的力量是我们承诺见证我们彼此相连这一真理时释放出来的力量。即使我们的对手正在对这一真理施暴，甚至对我们的人身施暴。因为对手认为他们和我们截然不同，但我们能看到他们所看不到的统一性，因此，我们要帮助他们也看到这一点。”博尔丁指出：“其结果是双方最终走得更近了。如果我们为了这一目标而控制我们心中的分裂性冲动，那么“控制”就不意味着“压抑。”甘地对这个问题的看法也非常明确：“我从痛苦的经验中学到了控制愤怒这门最重要的课程，就像储存下来的热量能够变为能量那样，受到控制的愤怒也能变为一种可以推动世界的力量。”³⁷

马丁·路德·金在他上述说明民权活动家控制愤怒，并且为了取得最大的效果而有纪律地释放愤怒的引文中，对这一转化过程做了说明：“从这个角度来看，如果我们调查一下充满愤怒和恐惧的地方人们的行为趋势就能发现，非暴力的力量就潜伏在我们心中，等待被释放。如果我们

把非暴力定义为通过转化恐惧或愤怒等负面情绪——如果以其原始形式表达出来，这些情绪会把人们撕碎——而释放出来的力量，那么相反，这些负面力量及其表达就是人们所说的暴力。”

一种生活方式

非暴力不是一种道德戒律或抽象哲学。它也不仅是一种战术或一种方法。争取自由的人们手无寸铁就带来了惊人的变革。正如 2012 年一名也门抗议者所说的：“他们无法打败我们，因为我们把自己的枪留在家里了！”但只有我们把自己的仇恨留在家里，更加深刻和持久的变化才会发生。

一旦我们精通这一诀窍——我希望本书能为如何做到这一点提供参考——我们就能以一种更加乐观、更有挑战性的观点来看待今天世界上的暴力。所有的愤怒——无论是由大众传媒，还是严重的经济不平等，或其他问题引发的——都是非暴力的原材料！以原始形式表达愤怒是一种浪费。

很多人认为非暴力是一种战术，因为使用任何暴力都会遭到残酷的镇压，或者仅仅因为他们没有武器，所以，他们不得不选择非暴力（有这种想法的人们通常会保留在非暴力不成功的情况下回归暴力的权利）。无论非暴力方式有哪些优点（无论如何它都比暴力要好，也比暴力需要更多的勇气），我都希望澄清一点：如果我们把非暴力当作一种原则，一种生活方式，我们就可以走得更远。

非暴力并不是弱者的手段，而是一种积极的力量；它不是压抑什么，而是在利用这种积极的力量。我们越没有仇恨，就越能抵抗他人的暴行，越能——用甘地的话来说——“清算敌对思想，而不是敌人本身”，³⁸ 并得到越多的力量。这一态度和“我们彼此相连”这一世界观，以一种我们还不能理解的方式，释放出了一种能够带来更深、更持久的变革的能量。

我们说非暴力不仅是一种策略，并不意味着我们不需要策略。但是，非暴力确实具有一种非凡的特征，无法用军事或者暴力的语言来表达。非暴力与暴力的不同之处在于：在使用暴力手段时，人们寄希望于错误的手段能带来正确的结果。而在从事非暴力行动时，我们不必在“正确”和“最有效”之间做出选择。长远来看，“正确”和“最有效”是一回事。比如说，你因为相信人人都有权获得尊重而放弃了羞辱某个人的机会，你就得到了让人们更亲近你的可能。正如诺贝尔和平奖获得者阿道弗·佩雷斯·埃斯基维尔所说的：“非暴力行动——通过变革过程本身所包含的期望——体现了它最终想要实现的价值。因此，它不通过战争手段来播种和平，它通过破坏来建设新世界。”³⁹

一场席卷全世界的运动

1939 年，甘地写道：“我的乐观依赖于我相信，个人发展非暴力的可能性是无限的。你在自己的生命中发展非暴力发展得越多，它的感染力就越强，直到它覆盖你周围的一切，还可能席卷全世界。”⁴⁰ 甘地写下这句话之后的年月虽然也充满暴力，但世界也已开始看到这种意识的觉醒。据估计，现在大半个世界都生活在曾经受到非暴力运动重大影响的社会中。⁴¹

在现代历史上，几项质变促进了非暴力运动的发展，对非暴力运动“席卷全球”有巨大帮助。第一，我们知道，每一种文化都有创造性地应对冲突的方法，这些方法可以被用到漫长的非暴力抗争的背景之下。例如，在环境保护中扮演重要角色的土著人正开始在自己人之间进行组织和联合工作。

第二，即使没有一位有领导魅力的人物作为领袖（大多数情况下都没有），非暴力运动也可以开展。但是，得到非暴力和平力量这样的全球性非暴力维和机构或者精通技术的圈外人的帮助会给运动带来巨大的利益。此外，人们正在前所未有地学习如何向他人传授自己运动的经验教训（这可能是所有进展中最重要）。例如，塞尔维亚的非暴力行动与战略应用中心把2000年成功推翻独裁者斯洛博丹·米洛舍维奇的抵抗组织的活动家派到埃及和其他面临类似斗争的地方去开展培训活动。

第三，从甘地和马丁·路德·金的年代以来，各种各样的非暴力运动大多数是阻碍性的，例如在东欧被称作“颜色革命”的系列运动和随后的“阿拉伯之春”。有少数运动是建设性的，例如巴西的无地工人运动，这一运动给数以万计的家庭提供了土地和生计——在运动过程中还创造了许多社区——但他们没有找到创造性的方法来对付地主的抵制。除了少数几个例外——例如从1987年到1993年的第一次巴勒斯坦革命——我们没有看到一场持久的运动像当年印度争取独立运动那样双管齐下，还有一套在运动何时应该是阻碍性的，何时应该是建设性的这一问题上做出战略性决定的方法。

然而，人们正越来越多地认识到这种可能性，当这种建立在从个人维权到建设性项目，再到非暴力不合作这一渐进过程之上的运动再次发生时，我们或许就能看到非暴力在改变世界方面的全部力量。⁴²

最后，现代科学已经从强调理性唯物主义转向了一种更加健全的人性和世界图景，而这一图景与永恒的传统智慧惊人地一致。在这一被传统智慧和科学所证实了的，人类天生的同情与合作作为文化历史铺平了道路图景中，我们认为暴力正越来越不受欢迎。

甘地写道：“那些被非暴力所吸引的人应该参加这一实验。”现在，地球上所有生命都濒于险境。我希望，本书所提供的对非暴力的历史和潜能的认识虽然简短，却能说明，尽管非暴力需要努力和牺牲，但我们可以利用这一力量来扭转人类的命运，以追求更加高尚的目标。这是我们这个时代所面临的最迫切的挑战。

重点：简易参考

“非暴力是人类这个物种的法则。”

“……非暴力不合作不是压制理性，而是把理性从麻木中解放出来，让理性统治偏见、仇恨和其他低级的激情。换句话说它不是对理性进行奴役，而是使理性获得自由。”

不是我对抗你，而是你我共同面对问题。

要努力做到永远不去羞辱别人，也不接受别人的羞辱，因为这会伤害所有人。

你越尊重对手的人性，就越能有效地反对他的不义行为。

“真正的不合作是不与邪恶合作，而不是不与作恶者合作。”

所有的暴力都始于未能或拒绝承认对手也是人，因此非暴力的深层次影响必须包括唤醒对手的人性。

冥想是一种使我们更有人性的方法。

非暴力是负面情绪经过转化后释放出来的一种力量。

“我从痛苦的经验中学到了控制愤怒这门最重要的课程，就像储存下来的热量能够变为能量那样，受到控制的愤怒也能变为一种可以推动世界的力量。”

我们不要忘记，我们自己能够不受愤怒、恐惧等等的影响，也是非暴力实践给我们带来的一个不小的收获。

“最重要的东西不是只用理性就能得到的，必须用受苦为代价……如果你想做成某些真正重要的事，就不能只让理性满意，你还必须打动心灵。”

要尽可能的从事建设性项目，只在必要的时候才发动阻碍性项目。

甘地使英国不可能继续统治印度，但是他使英国能够没有怨恨、不受羞辱地离开。

“人们尝试非暴力才一星期，一旦它不管用，他们就回归暴力，然而暴力几个世纪以来一直是没用的。”

人数有时是至关重要的，但明确的目的和献身精神更为重要。

虽然象征可以来自实质性行动，也可以加强实质性行动，但永远不应取代实质性行动。

我们越积极的使用非暴力的手段应对冲突，我们解决冲突所需要承受的痛苦就越小。

我们越是自愿地准备受苦，我们不自愿地承受的痛苦就越小。

在从事非暴力行动时，我们不必在“正确”和“最有效”之间做出选择。

注 释

1. 《哈里真》，1936年9月。甘地本来使用了印度史诗和其他文学作品中的一个常见短语：ahimsa, paramo dharma, “非暴力是最高法律，”是支撑宇宙的基本原则。

2. 基督教和平工作团《年度回顾：2010年2月31日》（2010年10月）。

3. 很难找到关于这一“新科学”的概述，因为它涉及许多学科。这一空白半很快会被填补。初步了解请看慈悲中心网站：mettacenter.org。
4. 安德鲁·扬《无路之路》（纳什维尔：托马斯·尼尔森，1996）。
5. 多数证据由杰里米·里夫金收集在《有同理心的文明》一书中（纽约：企鹅/塔彻出版社，2009）。
6. 小马丁·路德·金《走向自由：蒙哥马利故事》（纽约：哈珀兄弟出版社，1958）。
7. 见夏普的纪录片《哪里有仇恨》（纽约，玛利诺：玛利诺世界制片公司，1990）或《发动非暴力抗争》（波士顿：波特·萨金特出版社，2005）。
8. 感兴趣的读者可以在吉恩·夏普的经典著作《非暴力行动的政治》（波士顿：波特·萨金特出版社，1973）的第2部分中找到许多具体战术。从原则的观点出发，他的198种战术中有些是不太合适的，例如那些涉及羞辱对手的战术。对我们在日常生活中可能遇到的不那么激烈的场合来说，马歇尔·罗森伯格在《非暴力沟通：一种生命的语言》（加州，恩西尼塔斯：帕德-丹丝出版社）中提到的非暴力沟通技术非常有用。
9. 圣雄甘地《欣德斯瓦拉杰或者印度自治》（古吉拉特邦，艾哈迈达巴德：纳瓦吉万出版社，1938），第70页。
10. 圣雄甘地《南非非暴力抵抗运动史》（古吉拉特邦，艾哈迈达巴德：纳瓦吉万出版社，1928），第433页。
11. 斯托顿·林德、爱丽丝·林德《非暴力在美国》（纽约，玛利诺：奥秘思出版社，1995）第399页。
12. 世界宗教议会理事会《全球伦理宣言》（芝加哥：世界宗教议会理事会，1993），第5页。
13. N·K·鲍斯主编《甘地选集》（古吉拉特邦，艾哈迈达巴德：纳瓦吉万出版社，1948），第211页。
14. 贾比尔，圣训，第1497页。
15. 圣雄甘地《非暴力抵抗》，1942年4月5日在前往瓦达镇的火车上，收入《圣雄甘地文集》82卷，199号。
16. 拉尔夫·萨米《非暴力与极端无情的对手的案例》，《和平评论》6卷1期（1994年5月）：1-29。
17. 这五项实践是建立在非暴力原则之上的完整运动策略的基础，见慈悲中心的“路标”，mettacenter.org/roadmap。
18. 我们推荐由艾内斯·艾斯华伦先生指导念诵冥想，见 easwaran.org 或我们的电子书《和平制造者的冥想》，见 mettacenter.org/research-education/publications。
19. 约翰·马尔金《入世佛教——和平从你开始》，《香巴拉之日》（2003年7月）。

20. 圣雄甘地《青年印度》，1931年5月11日。
21. 彼尔亚罗、苏什拉·纳亚尔《在甘地的镜子中》（牛津：《牛津印度系列》，2004），第213页。
22. 参考穆扎弗·谢里夫在《共同困境》（波士顿：霍顿·米夫林出版公司，1966）一书里和穆扎弗·谢里夫等人在《罗伯斯山洞实验》（俄亥俄，卫斯理：卫斯理大学出版社，1961）一书里详细描述著名的罗伯斯山洞实验。
23. 彼尔亚罗、苏什拉·纳亚尔《在甘地的镜子中》，第268页。
24. 舒雅德·达杰尼《被占领土上的非暴力抵抗：重要评估》，收入由斯蒂芬·叔内斯、莱斯特·R·库尔茨、莎拉·贝斯·阿什主编的《非暴力社会运动：地理视角》（马萨诸塞，莫尔登：布莱克韦尔出版社，1999），第53-54页。
25. 关于日益壮大的恢复正义运动的最佳信息交换，见 restorativejustice.org。
26. 《印度达新闻》，1994年10月1日，第11页。
27. 关于我对真正管用的完整讨论，见迈克尔·N·纳伯格《探寻非暴力的未来》第2版第4章（加州，诺瓦托：新世界图书馆出版公司，2004）。
28. 阿诺尔德·汤因比《印度对世界统一的贡献》，阿扎德纪念讲座，1960。
29. 佩特拉·K·凯莉《想想绿色！环保主义、女性主义与非暴力文集》（加州，伯克利：加州大学，1994）。
30. 艾里卡·切诺韦斯、玛丽亚·斯蒂芬《为什么公民运动能够取得成功：非暴力抗争的战略逻辑》（纽约：哥伦比亚大学出版社，2011）。
31. 内森·斯托茨弗《心脏地带的抵抗》（纽约：诺顿图书出版公司，1996）。我不推荐根据这个故事拍摄的电影，因为它着重描述好莱坞式的性生活而忽略了非暴力的有效性。
32. 斯蒂芬·叔内斯、莱斯特·R·库尔茨、莎拉·贝斯·阿什主编《非暴力社会运动》，第151页。
33. 亨利·大卫·梭罗《对公民政府的抵抗》，收入杰弗里·S·克拉姆主编的《亨利·D·梭罗散文集》（纽黑文：耶鲁大学，2013），第156-157页。本文后来流行的题目是《论公民不服从的义务》。不知道梭罗是否真正用过后面这个题目。
34. 圣雄甘地《南非非暴力抵抗运动史》，V·G·德赛译（古吉拉特邦，艾哈迈达巴德：纳瓦吉万出版社，1950）。
35. 斯蒂芬·叔内斯《菲律宾人民力量的起源》，收入斯蒂芬·叔内斯、莱斯特·R·库尔茨、莎拉·贝斯·阿什主编的《非暴力社会运动》，第129-157页。
36. 肯尼思·博尔丁《权力三貌》（加州，纽伯里公园：赛吉出版公司，1989）。

37. 圣雄甘地《青年印度》，1920年9月15日。
38. 见注释13。
39. 阿道弗·佩雷斯·埃斯基维尔《披着斗篷的基督：拉丁美洲非暴力抗争的见证》（纽约，奥秘思出版社，1984），第127页。
40. 圣雄甘地《哈里真》，1939年1月28日。
41. 理查德·迪茨《积极非暴力的全球传播》，收入沃尔特·温克主编的《和平就是道路》（马萨诸塞，玛利诺：奥秘思出版社，2000）。
42. 慈悲中心为此目的而开发了“路标”项目。更多信息见 mettacenter.org/roadmap。

鸣 谢

很高兴能在2013年感恩节前夜写些文字来感谢许许多多帮助我完成本书的人。感谢我的老师艾内斯·艾斯华伦先生，没有他，我不可能理解非暴力和甘地，也不可能有信心写关于非暴力和甘地的书；感谢我的精神家庭的愛与支持，他们在这一过程中始终关注着我；感谢慈悲中心的全体同仁，尤其是斯蒂芬妮·范·胡克，没有他们的奉献和理解，慈悲中心很难有今天；感谢安娜·莱茵伯格，是她把《非暴力手册》的一个非常粗糙的版本偷偷送到贝瑞特·科勒出版社的办公室，带给我与出版社打交道收获最大的一次经验；感谢贝瑞特·科勒出版社的董事总经理奇万·斯瓦苏伯拉·马尼亚姆，他很久以前就看出我能给他们“建设一个为所有人服务的世界”的目标添砖加瓦；还要感谢特约编辑托德·

曼札，一部粗糙的手稿被他变成了这本书。本书即使还有错误，也不是他们出色的工作造成的。

参考资料（略）

索引（略）

关于作者

迈克尔·纳伯格是全球最受尊敬的非暴力学者和倡导者之一。他是美国加州伯克利大学古典文学和比较文学名誉教授，他在那里创建了和平与冲突研究项目，现在该项目是北美最大的此类研究项目之一。他也是非暴力慈悲中心的创始人和董事长，也是《我们的精神危机》和《探寻非暴力的未来》的作者。后者获得 2002 年美国图书奖，并被翻译成多种语言。他的文章刊登在《华尔街日报》等报刊上，他撰写关于非暴力、冥想和世界和平问题的文章并就这些主题发表演讲已有 30 多年。他是和平工人组织的理事会主席，也是非暴力和平力量的早期创始者人之一。非暴力和平力量是一个全球性的非暴力维和机构，作为致力于非暴力方法的中立第三方，在棉兰老岛、斯里兰卡、南苏丹等危险地带从事“保护人类生命和促进人权”的工作。

迈克尔目前的主要工作是在非暴力慈悲中心。慈悲中心制作书籍、电影、博客文章和其他资料，还开发和维护一个“路标”模型，以整合非暴力战略。慈悲中心还进行静修与和平榜样电台广播，通过加州雷耶斯角的 KWMR 每两周播出一次。

除了其他奖项之外，迈克尔还获得了在印度以外地区促进甘地价值观的贾那拉·巴杰吉国际奖。

迈克尔是艾内斯·艾斯华伦先生的学生。迈克尔从 20 世纪 70 年代起就住在该中心所在的马林县静修院，是念诵冥想项目的主持人。

关于慈悲中心

总部位于加州佩塔卢马的非暴力慈悲中心，是一个致力于在全世界提倡非暴力的非营利组织。该中心于 1982 年由蓝山冥想中心创始人艾内斯·艾斯华伦先生的学生们创办。

慈悲中心是一个“小而强”的组织，旨在从各个方面、各个层次上完成其非暴力使命。慈悲中心是活动家、教育家、媒体和所有有兴趣学习“人性所拥有的最强大力量”者的资料库。中心内有研究员、实习生、志愿者和员工，除了其他工作之外，慈悲中心还致力于一个叫做路标的宏伟战略，该战略按照甘地的思想，把许多正在进行的非暴力项目合并成一个紧密的战略路线。慈悲中心在印度访问过甘地建立的“和平军”的成员。慈悲中心主办了一个每两周播出一次的广播节目——和平榜样电台，还制作培训电影——最初是为联合国制作的。

所有这些项目的目的都是帮助人们安全有效地使用非暴力。甘地在从医疗保健到国防的各个领域中实验非暴力原则，因为它最终可能会改变人类的文化，使不义和令人厌恶的制度不仅被驱逐，而且被社会永远拒绝。任何理解非暴力基本原则的人都能利用它带来良好的效果，最终可能创造一个非暴力的世界。

慈悲中心的工作就是促成这一伟大变革。更多信息请访问 mettacenter.org。