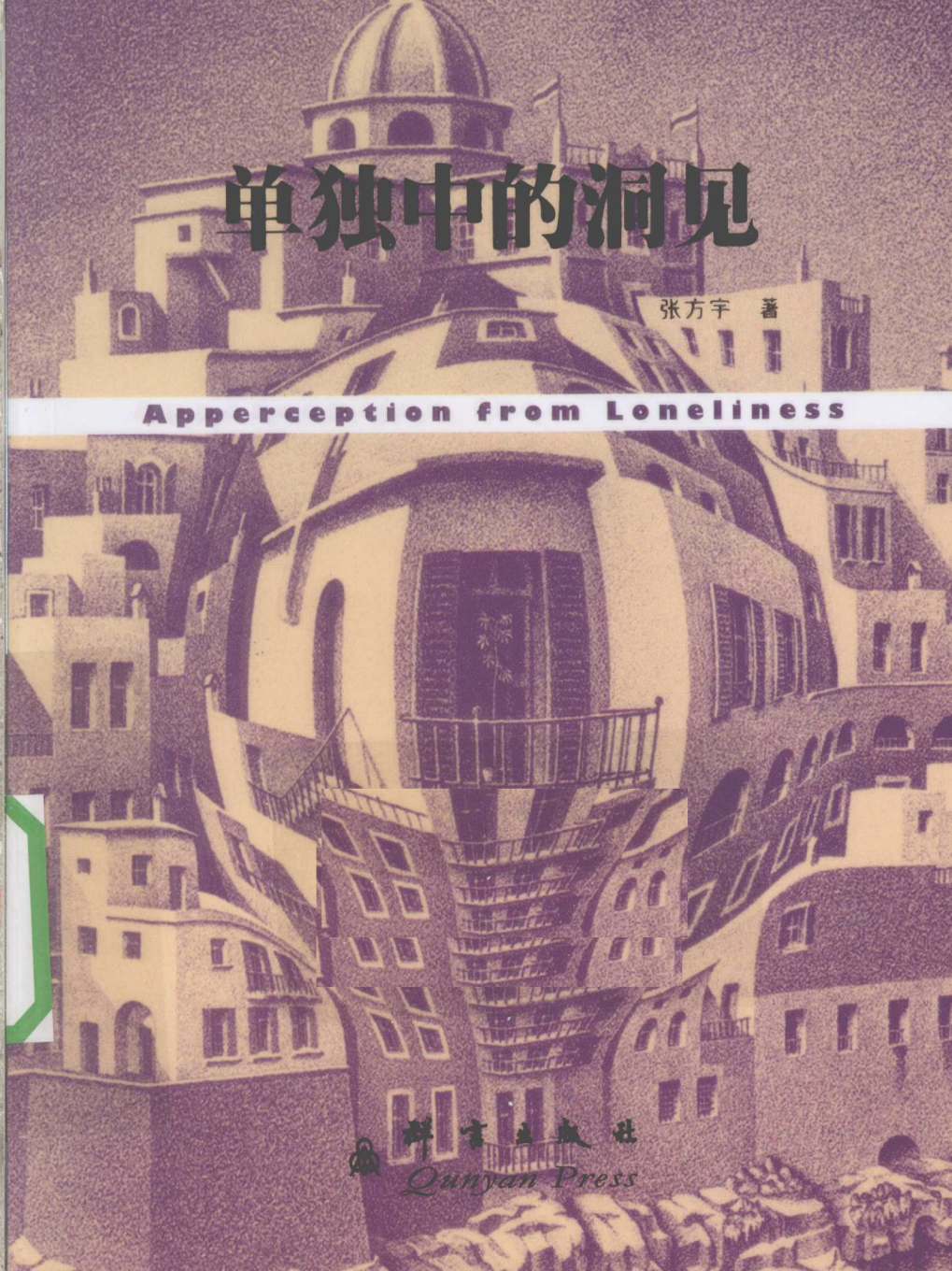


单独中的洞见



张方宇 著

Apperception from Loneliness

科学出版社
Qunyan Press

单独中的洞见

张方宇 著

Apperception from Loneliness

 群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目 (CIP) 数据

单独中的洞见/张方宇著. —北京: 群言出版社,
2010. 6

ISBN 978 - 7 - 80256 - 124 - 3

I. ①单… II. ①张… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 088851 号

单独中的洞见

出 版 人	范 芳
责任编辑	陈丹丹 王 晋
出版发行	群言出版社 (Qunyan Press)
地 址	北京东城区东厂胡同北巷 1 号
邮政编码	100006
网 站	www.qypublish.com
电子信箱	qunyancls@126.com
总 编 办	010 - 65265404 65138815
编 辑 部	010 - 65276609 65262436
发 行 部	010 - 65263345 65220236

经 销	全国新华书店
读者服务	010 - 65220236 65265404 65263345
法律顾问	中济律师事务所
封面设计	齐立娟
印 刷	北京市耀华印刷有限公司

版 次	2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
开 本	880 × 1230mm 1/32
印 张	10.5
字 数	200 千字
书 号	ISBN 978 - 7 - 80256 - 124 - 3
定 价	28.00 元

 [版权所有, 侵权必究]

目录

第一章 生命的困惑 /1

生命的轮子一直在转动，所以我们感觉到自己在向前走，并且梦见自己去了这里或那里。但是当我们醒来的时候，却发现轮子并没有和地面接触，它只是在空转，所以，实际上我们一直都陷在原来的地方。

第二章 人性 /33

因为没有内在的光，人们才会格外强调和重视外在的光。所以，每个人都致力于把自己弄得金光闪闪的，并且最好能够把别人晃得头晕眼花。

第三章 人与人 /61

很多的事情和很多的关系，在开始的时候比较像一

个剪彩仪式,但结束的时候就变成了一个事故的现场,总会以一种灾难性的方式来作为结束。开始的时候是举杯,结束的时候是摔杯。

第四章 女性与婚姻 /83

婚姻是一块世俗的土壤,那些超凡绝伦的事物是比较难以在其中扎根生长的,正如天鹅难以在沼泽地里栖身。

第五章 世间百态 /101

时尚总是与平庸、物欲和虚荣这三个要素密切相关,简言之,时尚就是平庸的物欲所表现出来的一种虚荣心。

第六章 自我与头脑 /129

因为自我的缘故,你变成了一个硬块。这个硬块就是你的痛苦,你的地狱。

第七章 欲望 /149

欲望指向未来，我们的兴趣一直停留在未来的目标和结果上面，因为这个缘故，当下这一刻，此时此地就被空洞化了。这就是我们常常感到空虚和无聊的真正原因。

第八章 死亡 /163

死亡比任何的梦都更加真实，死亡是所有梦的终结者。而我们几乎把自己的整个生命都投注到梦上，那就是为什么我们对死亡会怀有如此之深的恐惧。

第九章 爱 /181

多数人并不具有爱的品质和爱的能力，他们所说的爱不过是一种温柔的恨，一种温和的暴力。

第十章 孤独与单独 /197

一个人的灵魂越是结晶起来，他在精神上就越不需要别人和社会的滋养，他就越能够单独。反过来，单独给

予了我们的灵魂结晶起来的机会。

第十一章 真理与智慧 /217

真理有一种内在的力量，它的力量是柔软的，万物都被它所滋润。虚伪有一种外在的力量，它的力量是暴虐的，万物都被它所戕害。

第十二章 艺术与音乐 /241

透过艺术，我们可以瞥见超越于这个世界的那种神圣和美，艺术让我们的心灵升华到这个世界之上，从而获得一种全新的眼光和智慧。

第十三章 宗教与灵性 /261

你的存在是一个层面，你的成为是另一个层面。你的存在就是这个世界的存在，你的成为则是你自己创造出来的世界。存在是放松和喜乐，成为是紧张和痛苦。存在是浩瀚的，成为是狭隘的。

第十四章 寓言与比喻 /287

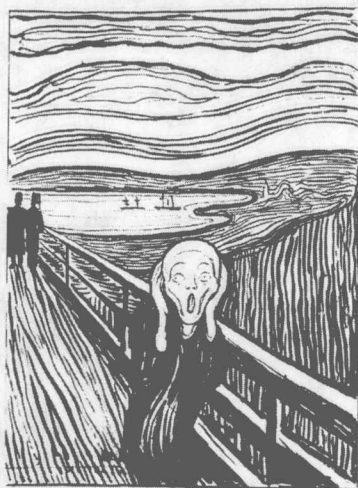
错误的东西只有借着相互的重叠和践踏才得以短暂地冒出水面,因为它们自身没有浮力。相反,真理却常常被错误的东西长时间地压在身下,但是时间的河流或急或缓,终有一天将这种结构冲垮,于是真理借着自己的浮力浮出水面。

第十五章 现实与实现 /301

一个把自己摊平在水平面上的人,他将失去垂直面上的高度。

第一章 生命的困惑

生命的轮子一直在转动，所以我们感觉到自己在向前走，并且梦见自己去了这里或那里。但是当我们要醒来的时候，却发现轮子并没有和地面接触，它只是在空转，所以，实际上我们一直都陷在原来的地方。



《呐喊》木刻 蒙克

1

生命是一个故事吗？还是它只是一个事故？

也许从过程看，生命勉强算是一个故事；但从生命的整体和结局来看，它无疑更像是一个事故。

2

生命是一种收缩、凝固和冻结的过程，而死亡是溶解、消散和挥发。

3

树扎根于污泥当中，却能够长出绿叶并且开花。人扎根的土壤是什么？我们能够开出的花又是什么？

4

生命本来是一次内在成长的机会，我们却把生命完全转变成了一个持续的外在积累。我们把自己的生命逐渐转换成了一样

一样的东西，我们把活的变成了死的，直到最后我们自己也变成死的。

5

人的意识和灵魂有上升到神的潜力，这是人的尊贵之处。但同时人的身上也继承了动物的本性，这是人的可悲之处。只认识到自己的尊贵却没有意识到自己动物性的可悲，就会产生自负并且误入歧途；相反，只认识到自己动物性的可悲却没有意识到自己的潜力，就会产生沮丧并使生命的内在成长陷于停滞。这两种倾向都是应该避免的。

6

人是动物和神之间的一个过渡，人是一个刚刚超越了动物并且试图去达成神的努力。动物有着内在的一致性，神也有着内在的统一和完整。甚至可以这样比喻，动物还没有离开家，神已经回到了家，只有人还在外面流浪。所以，只有人的内在是分裂和混乱的，只有人才会有一种经常的不适和紧张，一种没有家的感觉，因为我们无法在路途上建立自己的家园。

7

你的世界是什么？它就是你的意识状态，你的意识状态就

是你的世界。

8

清醒地活着才是真正意义上的活着，而昏睡和无意识的生命则形同死亡，甚至还不如死亡，因为整个生命进化的目的就是要达到一种完全清晰和觉醒的意识。

9

看到纯净清澈的溪水我们会心生愉悦，而一条污秽的臭水沟却让我们感到厌烦。同样地，心灵的喜乐来源于内在的清晰和纯净，而苦恼来自于内在的混乱和污浊。

10

我们在外部世界的活动越多，我们身上沾染的灰尘和脏东西就越多。有了这些灰尘和脏东西，你会感到很沉重，如此一来，你就无法活得很轻盈，很喜乐。

11

我们能够支配的力量是那么的渺小和不确定，即使我们通过这个小小的力量暂时达成了一些东西，这些东西也很容易随时就被抹去。相反，支配着我们的力量却是那么的强大并且不可逆

转，比如突如其来的厄运，还有衰老和死亡。

12

我们一向注重结果，我们所做的一切都是为了获得一个好的结果。但生命的最后结果呢？这个世界难道不是让我们能够清楚地看到自己的真实处境而存在的吗？

即使没有喝酒，世人也都是带着醉意的，人们都沉醉在欲望和野心当中。而这个世界本来是让我们醒酒的地方。

13

生命就其本质而言只是一种强烈的表现欲罢了。人们之所以追求各种方式的强大，也许是出于潜意识中想要在这个世界上留下自己痕迹的渴望，因为只有强大的东西才能够留下自己的痕迹，而微弱的东西很快就会被其他东西所覆盖。

14

自然界中的个体都有一种从外界和其他个体那里获取和争夺物质的倾向。这些抢掠来的物质将被这个个体吸收并成为其自身形态的一部分，以便更好地向外界展现自己的存在。生命越是高级，掠夺的倾向和能力就越强。所以，贪欲和表现欲是所有生物根深蒂固的内在本性。

15

我们的灵魂想要做自己，但社会和周遭的环境不允许我们做自己，我们被给予了很多的责任和角色，当我们被这些责任所占据，当我们习惯了这些角色，我们就忘记了自己，并且再也回不到自己。

16

我们几乎一生都在做自己不得不去做的事情，而不是自己真正想做的事情。但只有你内在深处渴望去做的事情才真正的有益于你灵魂的成长，那是神对你的召唤，而多数你不得不去做的事情也许只是对别人有用，就终极而言，或许对所有的人都没有用。

17

我们很多的责任都源自于我们自己所引发的祸端，那个祸端的后续部分就构成了我们的责任。

18

我们拥有什么，这并不重要；我们本身是什么，这才至关重要。

19

我们追求什么，我们就会像什么。你认同某个东西，最后你就会变成那个东西。

20

物质是一种无意识和无觉醒的状态，物质的主要特征是坚硬、粗糙和迟钝。这些特性也刚好是那些物质主义者所具备的。

21

我们之所以对某个东西产生执着，正是因为那个东西本身并不是真实存在的。当你试图把它牢牢地抓在手里，它就会像受惊的鸟一样飞走了。真实的事物你不会想去抓住它，因为它本来就在你的手里，但是你甚至意识不到它的存在。

22

一个东西没有得到，也许只是心理上的一种缺憾，只是一种幻觉没有被满足，或者只是一个美梦没有出现在睡梦中。如果那个东西如愿得到，反而常常会演变成为一个实实在在的灾难。这样的事情在我们的生命中有很多，只是在当时，我们的智慧还不足

以看出这一点。

23

如果迟早将会失去的东西不值得拥有，那么也就没有什么东西值得拥有。而那些我们永远不会失去的东西，不需要我们的占有也永远会在那里。

24

好的事情往往达不到我们的期望值，糟糕的事情却常常超出我们的预估。这倒不是命运之神故意地作弄我们，而是人性的一种固有倾向所产生出来的错觉。多数人都偏向于乐观，对于他们喜欢的东西以及希望发生的事情，他们会乐于敞开想象力的大门，反之，他们就会缩小自己的门缝。

对于一个天性悲观的人，上面的两种情况就正好倒转过来。

25

有什么东西是值得追求的呢？又有什么事情是值得骄傲的呢？一切的事物都在时间中扭曲和变形，包括我们追求的东西，也包括作为追求者的我们。

当我们热切盼望的东西最终呈现在我们眼前的时候，要么就是它已经变得面目全非，从而对我们完全无用甚至有害；要么就