

看上去很累

下

请学会轻松生活

一味地追求财富、攫取权力、很累！
过多的应酬交往、亲情、友情、婚外情，很累！
生活太疲惫，看上去很累！……

甘桢松◎编著



内蒙古文化出版社

超脱压力之上

红十字会的人员，她被压力击倒了；从喜马拉雅山度假回来的士兵，他拒绝被压力击倒；还有阿娜姐玛伊·玛，她谦卑下来，却感受信徒的痛苦，然而内心继续保持不受干扰和宁静的状态；以及德蕾莎修女，她和那位印度的圣者，里外的表现都十分相似。我们提到的第一位，有极大的压力，第二位仍然隐藏着一些压力，第三位和第四位则很明显的能摆脱压力。

在本章我会继续把第二位的情形讲述完毕——因为就是发生在我身上。没有人能比我写的更正确，因为他的结论能够协助我们洞察各个阶段的情形。

我是为了追求更多的财富和幸运，而不是靠著我自己才产生的动力，继续找寻摆脱压力的方法。我希望你也会找到和我一样实际的方法。这个方法会使你谦卑下来，而不会被击倒，也不需要我们变成英雄或圣人；或者皈依某一种特别的信仰，它现在对我们的本相正是完全敞开的。

介绍它的最好方法，就是重述我现在活出的喜马拉雅的方式。现在我住在南加州山区一处风景怡人，但是景观并不宏伟的处所。现在正值早春，刚下了一场雨，我正在写这一本书，我的目标并没有改变，也就是把注意力集中在景物身上（包括我再写自我的部分）而解释愈少愈好：就好像刚醒来第一次看到周围发生的事然后在事实面前谦卑下来。

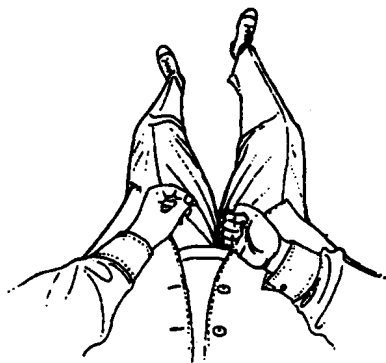
这是我们从现在开始的基本法则，一直到结束。现在先向上看，你会看到那个万里无云、湛蓝的天空，它广阔无涯而且没有任何边界。然后慢慢的把视线往下移，我看到山峦起伏的侧影，墨绿的颜色和天空的湛蓝互相映照；然后更接近你的是，上面不时点缀着灌木丛的草坪；再来就是一片草原，嫩绿

中闪烁着晨露以及散布着的花丛。这一切都寂静无声，截至目前为止，只有景物而不见人迹……很可惜的，这一段描述的文字破坏了景物表现自己的能力，因为没有任何言词能够形容得出那个独自存在却又庄严无比的景致。

继续我向事实谦卑下来的原则，我又看到一支儿童大小的鞋子，里面是一支穿了裤子的脚，由于急速的缩短，所以看起来像是侏儒，然后是一件衬衫的前缘，像是缩短的窗帘，朝着图片的下端展开。

是的：图片的下端。其中的这个人已经上下颠倒了。

然后——我深深的在这个事实面前谦卑下来。



然后是空无一物……

我的衬衫止于下方，在布景底下，在未被占据、没有形象、无法想像的空无中，也就是在绝对的虚无中。在向事实完全臣服的此刻，我临在了世界最被忽视的场域，一个被无处（No place）取代的处所，终点的终点，独特而难以理解，其中奥秘远比我卑微的顺从还要珍贵。我所遇见的所有其他处所及客体，都有背景可依。它们可能止于某处，其他事物又继而产生：然而不论有多大，它们都在界线的包围之中——界线可能清晰或模糊——一旦它们终止，它们的外界便产生。除了这

件我穿着的神奇衬衫。所有终极底线之上的事物——在上方的玩具鞋、截去的身躯、衬衫——都正常的依恃着某种事物。它们都是我能掌控的事物。但是我临在了无可依恃的分裂状态，备感挫败。

回想一下战时的从军生涯。我是坑道工兵，工作内容是挖掘堡垒，建造堡垒。现在我的工作也大同小异，从事的依然是破坏与建造，但以前者为优先。这世界无奇不有，但有哪一样能跟在世界底层挖坑道相比？

在领口之下
没有底下

更别提头和肩膀
更别提它们空无一物的空间

很久以前我就对自己钜细无遗的描述了自己的状况。当耶稣说“无处摆放的头”诗，我深信的意思不是抱怨晚上无床可睡。是以感激和惊讶的语气叙述所见、感想，而非批评。就其本义而言，意思是居无定所，也就是说人的出生地和家都是乌有之乡。正如神学大师 Mumon 所言：“人的原本面目无处安置”。

神学大师的黄蘗也说：“没有所谓的无，我的意思是无确实存在，但是以我们无法理解的超然方式存在。它是一种不存在的存在，非存在的存在。这个真正的虚无确实以某种奇妙的方式存在”。

在我的“喜马拉雅山”时期之初，约半个世纪之前，我用了各种名词来称呼乌有之地（亦即永恒之地）。比方空无、包容太虚，以及缺如、虚无和空——至今我仍想不出更好的辞。我也称它为空间（Space），或更精确的“可容纳声光布景的空旷空间（Empyt）”。这是不太恰当的说法，因为这似乎

表示我在底线之下发现了世界的种种内容，底线之下又发现了世界的容器，而这两样是可分开的。的确，在将其分离后，我立即寻求使它们恢复相互依存、合而为一的方法，但是伤害已造成。

很幸运地，错误不存在于根本的体验，而在我对它的诠释，从练习中，我学习到线底下没有螺丝钉孔或沙坑或突袭盾，我的生命的确存在于土地之上。

如果我完全满足于现状，那是因为我不再做任何一种容器，而是与我的内容同在的内容。

结论——三种破解的方法

在反覆探究的过程当中，我们终于获得了有关你个人的结论——以一般的标准来说，是非常夸大的。那些不认为你是见自本性、是一切的源头，是独一无二的，简直就是昏了头，就好像是早晨的宿醉。我们将会以所有的人都认为是对你清醒而明智的评估开始——不但值得信任，不会令人而且很实际：和其他评估比起来，这些是它的特点。我所能接受个性的描绘大约就是如此：

你一点儿也不特殊，和其他无数的人一样都是平凡的人，你只是人而已。也就是说你可能会犯错，不是完美的。事实上，你可能有问题，非常严重的问题。一开始你谈这本探讨有关压力的书；它认为压力来自于你自己，而且使你碰到了麻烦。这只是其中冒出来的一个问题而已。就像腐败的植物会散发毒气一样，我们探讨了大约七种压力出现的形式，但事实上，还有无数种方式。这不是一个好消息，然而我们却不需要为此绝望。我们仍有许多事要做，而且要赶快去做，才能改善

你的情形。你可以获得各种治疗的药方，所以不要只坐在那里为人哀叹。为了上帝的缘故，也为了你自己的缘故，努力吧！不要再沉思默想了，采取行动吧！

社会以各种隐微，或者较明显的方法不论正误硬把某些道理塞给我们。早在我们很小的时候就已经学会了！我们现在多么愉快的相信。即使获得了解脱，仍然十分信服这一切。本性能够由婴儿时期就被压制当中解救出来。是多么棒的一件事。而这本性不但绝对与别人不同，地位也极为重要。虽然人类也有丑陋的一面，但是能够融入其中是多么的快乐。而且我们还积极的封锁坏消息。有许多人急切的拜倒在印度教师或是非印度教师的脚下，因为他们能够说服我们相信，我们的情况有多么糟糕，而且愿意永远的跟随他，只为了聆听更多糟糕的景况；这么一来，我们几乎没有机会获得解脱。

我无意向那些喜欢听坏消息的人泼冷水——他们觉得愈坏愈好，这本书不是为他们而写的，而是为那些愿意化解生命之中的悲惨和不幸的人所写，也是为那些长久以来面对可怖的人生，却不会过于兴奋或是消极的人而写。他们是诚实有智慧而且实际的面对问题。

这么一来，让我们用很明智而且平静的方式处理这个属于个人的悲惨故事，就好比处理工作上的事物一般。

比如说，你是公司的董事长，有一次公司里的每一分子都认为公司遇到了灾难，就要破产了！老板也要落入悲惨而且毁灭的状况，你的反应是什么？

你可以做三件事，而它们彼此之间有极大的差异：

(1) 你可以拒绝采取任何行动，去环游世界，把整个糟糕的情况忘得一干二净，让它自己修正——因为你估计情况的发展是如此。

当然，情形可能不会如此。最可能的是，当你回来的时候，你发现自己麻烦更大，而且只剩下很少的朋友，这是你应得的报应。

(2) 你很可能会惊慌失措，而从各个角度下达命令。一方面解雇工人和业务经理，然后关掉一、两间子工厂，解散工作人员，或是大力更新产品，积极采取各种行动。你会大声喊道：不要坐在那里呆呆的等，赶快工作，任何改变都比没有改变好！

当然，结果是情况变得更糟糕，一个医生如果很冲动的替病人开处方，盲目的为他诊治，很可能会延误病情而至死亡。能够治愈的机会大约是千分之一。

(3) 如果你是一位干练的商业人士，你很可能不会采取任何惊慌失措的举动，而保持冷静；除非你明白事实的真相，否则不会采取任何补救的措施；于是你会召开董事会。在会议里，业务经理会用图表告诉你目前市场的状况和未来的走向。而工厂的经理也会报告提高生产力、原料降价的可能性以及今年财务预计的损益，以及赤字增加或减少的可能性等等。

只有这个时候你才能够决定该怎么做，这种咨询的体系，经过你的吸收和消化之后，才能够作出智慧的决定。它可以指引出短期或长期之内可以采取何种激烈的手段，恢复企业的生机，它也可以指示你不要采取任何行动，一直到大势明朗；它也可能预示出一开始的慌张，都是不正确的反应。有关公司种种的谣言，即使不是有人恶意的造谣，也是没有事实的根据。因此经过仔细的考量，公司最后会非常赚钱。而事实上，这是再好不过的消息了。

如果我们具有任何实际的头脑，这就是处理商业事务的方法。

在我们面对自己私人事物的时候——特别是那些最隐秘的

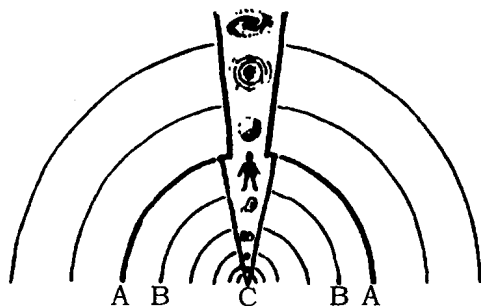
事——能够用处理商业事务一半的智慧来处理，以事实为根据，然后才采取行动！当我们面对生活的核心问题时，很少有人有这样清醒的头脑！我们在处理事务、财产、市场、金钱或商品的时候，我们能够保持清醒；但是一旦要面对事业主人却会丧失理智。没有任何根据，仅靠着道听途说或者空想和恐惧，就相信我们的生活出了问题，我们的内在十分贫乏，人生很不幸甚至受了诅咒。于是我们惊慌失措的到处求援，却从来不会仔细回顾自己的状况，因为我们的状况很可能正好和我们所相信的恰恰相反。

但是现在你我都恢复了理智，现在我们以处理事业的精神来面对这个伟大的事业，也就是发现自己的本性而且依据它而活，做我们自己而不做别人，拒绝接受谣言和避免惊慌失措。我们要的是铁一般的事情。在这种状况之下，接下来该怎么办呢？

在现代世界之中，最有条理的不是商业，而是科学；我不是指应用科学，而是指在面对事实的时候能够谦卑下来的纯粹科学和基础研究，能够在事实面前真正虔诚的低下头来，而不会想尽一切方法去利用或误用它。过去多少世纪以来，它曾经有许多伟大的贡献，如果我俩希望继续有突破性的进展，就要破除各种幻想和自私的目的而扭曲事实的真相。这不是一件容易的工作，要永无止境地与偏见和自私抗衡。

现在如果有任何东西能够破解我们的幻想或是破除我们自怜和卑微的念头，只有这种被称为纯粹科学的精神，有条理有耐心，能够牺牲自己而公正无私的面对事实。如果它能够帮助我们实现梦想，那么我们最好能够振作起来，仔细注意它。如果我们知道对我们真正好的是什么，我们就应该认真的接受它的看法，学习按照它的道理而活。不论我们一开始的感觉是恐惧、是不信任、是真真假假的谦卑，还是得意洋洋等等。

那么科学与你究竟有什么关连呢？首先我想到的答案就是：我们可以从科学之中获得许许多多的认识，现在就能够认识你的全体，画出你身上各种系统的精密图——也就是说——这些外观的系统根源于它的本体。如果我们有勇气发问，科学就有十足的把握，证明本章或是本书的结论完全是一派胡言或是肯定它们的价值。科学之所以能够有这么大的贡献，因为它根源于眼睛所见的，而不是脑中的幻想。而科学这种崇高的架构必须慢慢的由经验得到验证。没有这道功夫，科学家永远无法对人类作出重大的贡献。



在我们开始画你的图像之前，让我们先注意其中两项重要的原则。第一是你的外观决定于观察的人距你有多远？是正在向你靠近或是远离你。第二是他所看到的你都都不是真正的你。他能看到你没有问题，但是并不能真正的反应出你的经历。然而这一切彼此互相连结在一起，互相供应所需要的养分，彼此依赖而成为你生活经验的一部分。如果把你的一部分画分出来（比如说，在 A—B 之间也就是介于 200 公尺和 2 公尺之间所看到的你）而称此为真实的你，那么完全是一派胡言。因为你的外观根本没有这种价值。由于没有和其他部分连结在一起，它根本就是一种空洞而抽象的观念，而这些外观全部源自于本体 C 就是观察的人注意你的焦点，也就是在我们研究的

过程之中，你最常指出的一点。

下面的图案是我们向内探寻的过程。

我们可以发现观察的人如果在遥远的距离之外看 C 点，它就成了微弱的光点，这些光点不断的，慢慢的向外移动，然后消失不见。而他所注意的其中一点就成了旋转的银河（也就是我们所居住的银河体系）然后接下来的就是无数的星球（也就是太阳和整个太阳体系）还有就是其中的星球——地球，然后是国家、城市、家庭、个人和一张面孔，离中心 C 点大约有一公尺之远。

观察的人由于有一套新的光学和电子设备，于是又能够继续在这最后的一公尺之中发现许多事物。于是从这张脸上接下来就是一块皮肤，然后是一群皮肤的细胞，然后是细胞之中的一个，接下来就是分子、原子、质子等等。那么接下来又是什么呢？

他能够一直到达中心点吗？能够到达真正的你，也就是整个宇宙的中心，到达你的本相吗？

在回答之前，让我们先看一下在这个不断挖掘你的过程当中，发生在你身上的事。你的洋葱几乎已经被剥到核心了，而且你也几乎露出所有的资产。你所有的特点都会逐渐消失——你星辰一般的光彩和自体的明亮，不会发光的人性；你做为玛莉·史密斯或者约翰·罗宾森的身份（如果是细胞的话，你就再也不是人类了），你的生命（如果你是分子的话，就再也没有生命而且没有颜色），你的固化和物化以及明显的位置（如果是原子和质子的话，你甚至连这个也没有）：一直到非常接近中心点，你几乎什么特点也不剩了。相同的，观察你的人因此永远也没有办法解开你的本体，也就是造成整体世界现象的本体，他永远无法抓住中心点那颗闪亮的石头，丢到宇宙的池水中，引起阵阵的水波。要注意的是：他仍然是外人，站

在某一段距离之外看你（在这里，一段距离很可能就是一光年）而只有你自己才能持续他的旅程，告诉他，你真正的本性是如何。

比告诉他还要好的就是展示给她看（因为他并不擅于聆听）你可以邀请他一起来看，转个一百八十度，把你们两个没有头的人拢在一起，和你一起看，而不是站在你之外看你。只有这个时候，他才能够完全成功的认识你的本性，与你之间没有任何的距离，他才发现你的本性是空，他看到的就是你所看到的，看到你的内在几乎是绝对的空性——由于意识到自己的这种空性，就能够由空而生万有。

在这个简短的描绘之中，就是现代科学的发现，这些向内发展的精密系统，围绕着客观的你。观察者最后不得不把它们与中心点，也就是主观的你紧密结合在一起。如果他的态度十分诚实而且彻底，他对于客观物体的谦卑必然使他对主体，也就是他本身谦卑下来。

我们在这里所提的不过是喜马拉雅山和但丁的另外一种经验，除去其中神秘的色彩，而扩大它的内涵，甚至将它现代化。我们能期望获得比本书目前更清楚的肯定你的伟大吗？或者对你的一般看法更清晰的辩证，在本段落一开始就曾经大略的描述你只不过是人已，没有什么伟大可言。然而我们不能逃避一个事实，身为一个男人或女人，一个小孩或是成人，你都是人。你无法摆脱你的神秘和伟大，你也无法否定存在的事实，你是最好的也是最伟大的，你是唯一而独特的。

否定你的本性，必然要承受痛苦。

在本书中，我们一直企图描绘你的形象以及消除压力的方法，根源于两种背景完全不同的证据。

（1）根源于明显的现象，我们接受具有赤子之心的先知告诉我们，有关他自己和现存世界的事实。

(2) 根源于经过考验的事实。我们接受头脑冷静的科学家告诉我们他眼中的自然世界。而我们发现，他们彼此之间是多么的契合。但是并不仅仅就是如此而已，我们仍然发现还有第三个见证，现在就要去更仔细的研究它。也就是根源于人类的直觉，让我们很快的采用人类学家的验证——也就是比较宗教和神话的学生——他告诉我们有关超自然世界的情形。自有人类以来就有这样的经验，在所有的文化和地区，一直到今日，都有人这样的经验。

如果这三点都有相同看法，那么你就应该要特别注意了。

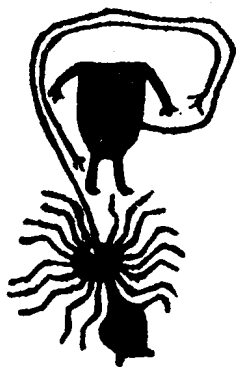
当我回归本性时候，我发现就如同自然科学家看到我的本性一样，我并不是由外面所看到的那样，我不要面对精细的检查，我一层一层的被剥除，一直到安全被破坏殆尽，然而立刻又重新建构出新的世界。由不断的内省而产生向外的演化。

那么我们的超自然学家又认为如何呢？让我们从一个几乎可以说是反对的例子来看——可以说是与我们的结论互相矛盾——事实上，要从那个被称为黄教的古怪现象开始。黄教的情形与事实、长期的研究以及冷静分析和对事实的谦冲，彼此距离甚为遥远——西伯利亚人的黄教，他们在极为紧张的性情当中，在梦里面有十分狂乱的幻想，或许有人会认为是心灵和生理的病态现象。

黄教在全世界的原始社会当中，仍然非常活跃。巫师是这个族里最重要的人物，然而他在许多方面的举止非常怪异。在他刚开始担任巫师的时候，很明显的，他承受非常大的压力，于是他先独处；然后表现出非常不可思议的行为。有的时候狂乱的到处冲撞，有的时候又心神丧失而呆若木鸡。

在他刚开始担任巫师的时候——他必须具备有的先期经验——是一种非常痛苦而渐进的支解过程。他梦到头颅被打开而且割掉，四肢也是如此。于是他身上的各个器官都被石头取

代，一直到最后他还要忍受在油锅里的煎熬。直到他的老我完全死去，新我出现。于是他不再受肉身的限制，能够在天上和地下之间来去自如，从这些精灵和鬼魅之间获得族人所需要的讯息，甚至医病的能力。而这些冒险的结果，经过一再的重复，他自己得到了医治，他换上了比原先更好的器官。而他的能力和智慧也惊人的增长，他与大自然的关系，特别是和动物之间会更加的亲密。在某些情况之下更是令人惊讶。特别重要的是，他现在拥有超自然的能力，能够医治病患。



“失去了头颅，你会发现体内的能量根源”这是密西根一处岩画，巫师似乎要做传达的讯息。

当然这个故事的细节，因为不同的种族和不同的地区而有极大的差异。当然它们都有丰富的想像力。然而令我们印象深刻而且极为重要的是，这个故事的本质超越所有文化的差异。换成我们的话说，也就是它认为压力是无法靠他自己得到医治的——即使向上寻求也无法得到医治，而只有下到最低处，也就是本相，才能真正得到医治。压力源自深处，所以也需要深刻的治疗。任何肤浅的缓和剂或是庸医开的处方，都没有办法触及问题的核心。真正有效的医治是非常彻底的，难怪良药苦口；良药不但会摧毁它，而且会完全重建它。难怪良药难以下咽，难怪需要破坏，使原先许多事物，包括像火焰一般冰寒而有各种层次的宇宙都不例外。巫师告诉我们的是彻底而且完整

的医治，比他古怪的打扮和姿态更具有条理。

那么让我们再回头看看前面曾经所提过面对恶耗时候处理的三种方法。



神是解除我压力的灵丹，所以



我到处找他



如果找不到



那是因为我不



够谦卑



第一种是逃避它。这不是真正处理事情的态度，虽然无法消除一个人的苦恼，但是起码也不会增加。大部分的人都这么做，既不会大幅增加也不会大幅减少他们的压力。

第二种方法就是在绝望之中，惊慌的采取各种补救的措施，这就好像是尚未检查的病人一样，急病乱投医；这的确不是处理事情的方法，因为没有针对病人的病因而是针对他的病状去处理，因此不会有长期的成效；最糟糕的是，很可能会害死了病人——那些希望用这种方式减轻压力的人有不少。如果压力反而增加，他们不应该感到意外。

第三种方法是，事实第一，行动第二。在你能够有时间和勇气针对重大的压力仔细而坦诚的检查之后才采取行动，然后我们就会发现压力真正的原因，很可能会自动显现出来，因为

往往根本不是我们犯了任何错误，而是倒因为果。所以由于我们把证据颠倒而产生莫大的压力，根本不是忽略或者懒惰和害怕去检查病人的毛病。所以在我们检查的过程当中，我们对于自我的传统或者一般的看法，往往不是毫无意义的，而是根本就颠倒了。因而产生压力。所以事实能够消除压力，真理能够使我们自由。

那位死在奥斯维茨集中营的犹太女孩——艾西·就是用第三种方法面对你所能够想像得到最坏的状况和压力。我不认为在结束本章前再次引用她的话有任何的不妥：

大部分的人都宁可看生命允许她看的事物，但是我们必须从所有现存的思想之中获得解脱……于是生命就会变得非常兴盛，即使在很痛苦的时候，亦然。

到了晚上，我走在电线篱笆旁边，迈着愉快的步伐散步，而自内心涌起一种感觉，生命是美妙而伟大的……我在自己的内心找到了安息。我这个最深刻而且最丰富的一部分，我称之为上帝。

第三部分 工作与生活

我身边的许多朋友都为工作而苦恼，他们很向往无所事事的悠闲生活，然而，事实是无所事事非但不能带给人快乐，反而是非常有害的。工作在我们的生活中占据了很重要的位置。正如奥地利享有崇高声誉的心理分析专家威廉·赖克所说：“爱工作和知识是我们的幸福之源，也是支配我们生活的力量。”在当今社会，愈来愈快的现代人的工作节奏渐渐夺去了生活本来应有的幸福与悠闲。简单生活就是想告诉你，要在工作中与生活中认真权衡把握，毕竟我们工作，是为了更好地生活……

本部分内容是美国人丽莎·茵·普兰特从一个女性的角度来阐述美国人工作与生活的方式的，这也是西方当今社会普遍流行的一种思想观念。

一、选择工作与生活

工作新观念

是的，如果我们仅把工作作为一种谋生手段时，我们不会去重视它、喜欢它，甚至热爱它。而当我们把它视作是深化、拓宽自身阅历的途径时，每个人都会从心底里重视它。因为那样工作带给我们的，将远远超出其本身的内涵。工作已经不仅

仅是工作，它们是对生活方式的一种选择。它成为生活的一部分，为我们构筑一段丰富而有意义的人生。

或许正因为此，近年来，一种有关工作的新想法已经越来越强烈，即工作不应只是一种谋生的手段——一种赚钱、养家或赢得社会地位的手段，而是这项工作本身应该提供丰富的、并培养人具有各方面经验的手段。这种新观念给人们尤其是当今的年轻人所带来的影响是非常深远的。

我的一位朋友最近遇到一位年轻的美国妇女，她正在牛津大学靠罗兹奖学金攻读学位。她已经在美国的两所高等学府拿了两个学位。在美国，她曾经作为律师和社会工作者工作过一个时期，她同时还学过功夫，被授予功夫等级的黑腰带。然而，她目前在牛津大学的学业即将结束，现在困扰着她的是今后该做什么。

她的问题不是一件普通的小事。她无法决定她是应该去从事公司律师或企业管理顾问赚更多钱呢，还是应该去献身于慈善事业，帮助那些生活在条件极差的社区里的遭到无数打击的妇女们，或者去好莱坞，在功夫片中当一名替身演员。给我的朋友留下深刻印象的不是这位妇女可以有这么多的工作机会可以供她选择，而是她要对这些机会进行那样认真的、甚至是不情愿的反复考虑和选择。她好像是在抱怨自己的天资、机遇和自由——仿佛世界对她待遇不公，在迫使她作出这样艰难的选择。

她的例子在我们的时代颇具代表性。近年来，特别在那些受过高等教育的年轻人中已经形成一种对什么都不满的文化现象，这种现象似乎越来越严重，特别在他们 20 多岁，或刚过 30 岁的时候。

这种失意情绪不是因为他们缺乏机遇，就像过去的许多人曾经经历过的那样，而是因为存在着太多的可能性。在他们长