

无为

，
很好

「美」 斯蒂芬·哈里森 著

安秋子 译

没有一种见解、意识形态、哲学或宗教能回答生命提出的问题。生命带来的问题是缘自生命本身的动，它本来是动态，不确定又充满生命力的，只要无求，问题的本质便彻底改变。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

无为，很好

[美] 斯蒂芬·哈里森 著

安秋子 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈 曦
特约编辑：草 原
装帧设计：远道设计

图书在版编目（CIP）数据

无为，很好 /（美）哈里森著；安秋子译．-- 深圳：
深圳报业集团出版社，2015.5

ISBN 978-7-80709-664-1

I. ①无… II. ①哈… ②安… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 094562 号

Doing nothing: coming to the end of the spiritual search by Steven Harrison
Copyright © 1997 by Steven Harrison
Simplified Chinese translation copyright © 2015
By Lipin Publishing Company
All RIGHTS RESERVED

无为，很好

wu wei hen hao

〔美〕斯蒂芬·哈里森 著
安秋子 译

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道 6008 号)
三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
开本：787mm × 1092mm 1/16
印张：10 字数：100 千字
ISBN 978-7-80709-664-1 定价：38.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

目录



楔子 给对生命认真的你	1
作者导言 心智结构之旅	1
1 有关绝对真理的故事	1
2 不对劲的事：空无与现实	3
3 心理学的神话	9
4 开悟的神话	20
5 师者：权威、集权、爱	23
6 灵的暗夜	28
7 无为	30

8 专注、冥想与空间	40
9 思想的本质	47
10 语言和真实	49
11 宗教、象征与力量	55
12 改变的危险	68
13 反应，投射与疯狂	72
14 自我的崩溃	81
15 爱，空性和能量	85
16 超越语言的沟通	88
17 生存的挑战	94

18 健康、疾病与老化	113
19 死亡与永生	130
20 追根究底	132
21 对话的邀约	135
译后记 因为我们是一体的	137



1 有关绝对真理的故事

有位国王对真理具有相对的一面而感到烦恼。作为一个专制的统治者，他决定下诏废除相对真理，强力去推行绝对真理。

他的法律很简单，如果有人进入他的城邦，不说绝对的真话，就会立即处以绞刑。

他对最终找到了表现真理的极致方式表示相当满足。

在他的邦国附近住着一位狂放不羁的玄士。当这玄士听到了国王的诏令，放声长笑。

第二天，他就去觐见国王说：“奉陛下之诏，今日您



将赐我绞刑，因为我这话是不实之言。”

那国王一下子就被这话打懵了。他不能绞死眼前的这位狂徒，因为这样一来，这位玄士所说的就是实语。他也不能不绞死他，因为那样一来，玄士所说的就是不实之言。

杀或不杀，国王都无法做，他只有放弃自己的王国，跟随着这位疯癫的玄士去学习绝对真理的真正本质。

2 不对劲的事：空无与现实

透过心理上的苦痛体验，我们才证实事情不妙。苦痛，是生命的伟大使者，借由她的降临，我们所认知的世界有了本质上的转变。

在没有听到苦痛的讯息之前，我们都满足于浑浑噩噩、按部就班、安逸而乏味的现状。生活在一种萎缩封闭的状态中。

认识到痛苦，便是感受自由的时刻。她惊吓了我们，让我们苏醒，有了受伤的感觉。循着这条矛盾冲突的轨迹，由于我们走到了自我局限的尽头，也许可以结束我们的困苦。



最初，我们或许会试图对这苦痛麻木不仁，试图躲避或拒绝它。然而，不管怎么做，我们都无法消除它，逃离它。即使用一生来躲避与这苦痛的接触，在我们死亡之际，也必然会遭遇它。

当理解了我们无力逃避，我们就试图去进行改变。我们尝试嗑药，尝试心理治疗、打坐冥想、修习瑜伽、信教。我们尝试转变成一个从苦痛中解放出来的某种东西。然而，“转变成”正是苦痛的根源。苦痛是一种不曾停顿的、求索着其他某些东西的运动。这求索可以改变我们的外在之物，事实上从来都没有成功地改变过我们。

我们愈发“转变成”重视心灵、富有爱心、无私利他的人。我们活得像个披着圣贤外衣的魔鬼。外表上，我们欣然地觉悟了，至少是满意地走在通往觉悟的大道上；内心里，我们在苦痛中煎熬。

我们已经使自己准备妥当，使自己日趋完善，但在未找到自由解脱之前，我们变得喜欢讥消、否定，惰怠



世事。我们仍在“转变成”，依旧在苦痛之中。

我们整个的生命活得与这苦痛息息相关，然而，我们却始终不曾完完全全地感受过它，拥抱过它。如果，我们拥抱它，我们便是拥抱自我，拥抱我空。

正是这根本的无我性空，才使我们对生命有了觉醒。它其实并非苦痛。它是空。空的无垠，正是我们踏入真实之门。

谈及空无，我们可以使用的字眼是匮乏的。或许，在英语中根本就没有词汇适合描述，因为我们不是要表述一个“零值”的状态，而是要记述非常充盈完整的宇宙，而这圆满宇宙不过是没有一位观者罢了。

但是，在这宇宙中，观察却在发生着。实相，也就是对思维的认识，从来都呈现着。只不过，它的呈现无需思想者。这便是空。

物理学家们，不是那些超自然的抽象主义分子，已

经用尽其才华对“空”加以描述。量子物理学家描述了一个没有内在客观性和可测性，却充满几率波的世界。在这个量子物理世界里，没有客观存在，直至有了意识的介入，并且由于意识所做的观察和接触，意识才生成了客观实体。

对“空”的认知

这“空”，并非否认思维的存在，也不否认对思维的认识。这世界，没有消失在这“空”中，而是呈现在“空”中，对这“空”的认知力，使得这世界改头换面。

我们可以说这世界是个幻象，实际上观者才是幻象。这幻象，就是误以为观者是恒久不变的，是坚固实在的。这幻象，就是误以为观者看见的是一个不受观者心理制约的客观世界。但是，只要去寻找这观者，就可辨识到这是幻象，绝非事实。这观者在哪儿？他是恒久不变的吗？他是坚固实在的吗？



没有观者，“象”^①显现在“空”中。“空”不是对世间责任的某种废弃，相反地，它带来了与世界的完整关联，也带来了对世界的完全责任。这一境界，也只有瓦解了有“观者”这一观念后，才有可能达到。我们的幸福、我们的安康、我们自身的协调统一，与这世界的幸福、安康和协调统一是不能分割的，因为我们无法脱离这世界。

“空”也不是将与生俱来的挑战给消除掉、清零了。我们仍然必须关心自己的健康、工作中的职责、与家人和朋友建立充分的联系。这些挑战，作为“人我一体，天人合一”这一原则的一种表现形式，有了某种崭新的特质。“空”让我们第一次领会生命的完满。

观者，自认为“有恒久不变的思想者”，是这执着概念化的产物。领悟到没有所谓的观者，便可清除洞悉“象”的阻碍。

① 原文 view，在韦伯大辞典中有 16 种解释，包含了主客观的两个方面，即景象、现象与心象。概括起来，对应最好的是中文中一个字：“象”。

“象”常瓦解我们的观念结构，同时，引导我们认识到隐藏在各种思想看法中的那份内在的真实。“象”彻底改变了我们称之为“空”的本质。

“空”只是一种概念，它与观念中的完满、具体和定位对立。这个概念是描述性的，但又不是它所描述的空无状态。

“空”所描述的状态并不等于零，也不是比我们更具体。它所承托的是实相。实相，是能量自身的运动。而能量并不是虚无的，更不是坚实有形的，它是动态的可能性。是“象”，而不是观者，把动态的可能性转化为了实相。

3 心理学的神话

我们与自身空性的接触，其深度是随着寻找解释而得的。这是一种意愿，力图去解决显现在生活当中的“我”固实的感觉与被我们发觉的“空”之间的矛盾。“空”被那个“我”，被思想观念（thought），诠释为心理学上的苦痛。

我们处于险境之中。我们陷入迷惑之间。我们转而求助于向导。而这向导是心理学家、精神科专家。

我们是否意识到了，其实我们做出了某个带有宗教性的决定呢？我们交出直接的接触，换取那些人以习俗、神话和社会压力为基础的解释。我们是否意识到了，从治疗师的角度去看便是改造我们呢？我们将“转化成”



的样子，是治疗师确信我们应该有的那样子。

我们被诊断，我们被治疗，我们甚至也会被治好了。我们被给予一些药丸、一些解释、一些疗法；我们被卷入艺术课程，撰写报告；我们被容许抱枕尖叫，与海豚一块游泳。但是，到底发生了些什么呢？

“我”，这中心，受到强化了，“空”，被排斥了。我们恢复为具有生产力的公民。我们准备好发挥生产功能，繁衍子孙，老化，死去。我们依旧是空虚的，在一次次药量增减或一场场的治疗之间，我们还是会感觉到“空”是种深刻的苦痛。

苦痛是位使者。所带来的讯息是让人觉醒。那些了解到这一点的心理学家和精神科专家们，其实也了解它们有着完完全全不同的作用。他们成为意识的接生婆，但这却只会发生在他们正视他们自己的内在冲突之后。

如果我们的生活牵系着解决这冲突的那份决心，牵

系着对生存之终极真理的那份探索，我们就必须再一次拥抱我空。

那么，我们要如何去协调心理上的冲突、恐惧、焦虑、愤怒，以及痛苦的毁灭性体验遗留的未解记忆呢？

在我们去看心理治疗师、找心理专家，来回应这些纠结的情绪和想法的时候，为的是什么呢？

如果我们去了，能继续发挥功能，能维持我们的生活，能变得更好，做得更好，感觉更好，那么，我们或许去对了地方。这确实是心理专家、治疗师或精神科专家的功用。他们将给我们绑上绷带。我们会表现得更好些，往往我们还会觉得似乎对自己有了深刻的洞察。

如果我们没有做出什么成绩，或是陷于某个危机中，那么，我们将得到一些药物。只要服药，我们头脑的状态便“换挡”了。一般来说，这个状态会转向较愉快的，或头脑功效较好的情形。但是，有时候药物并不管用，

