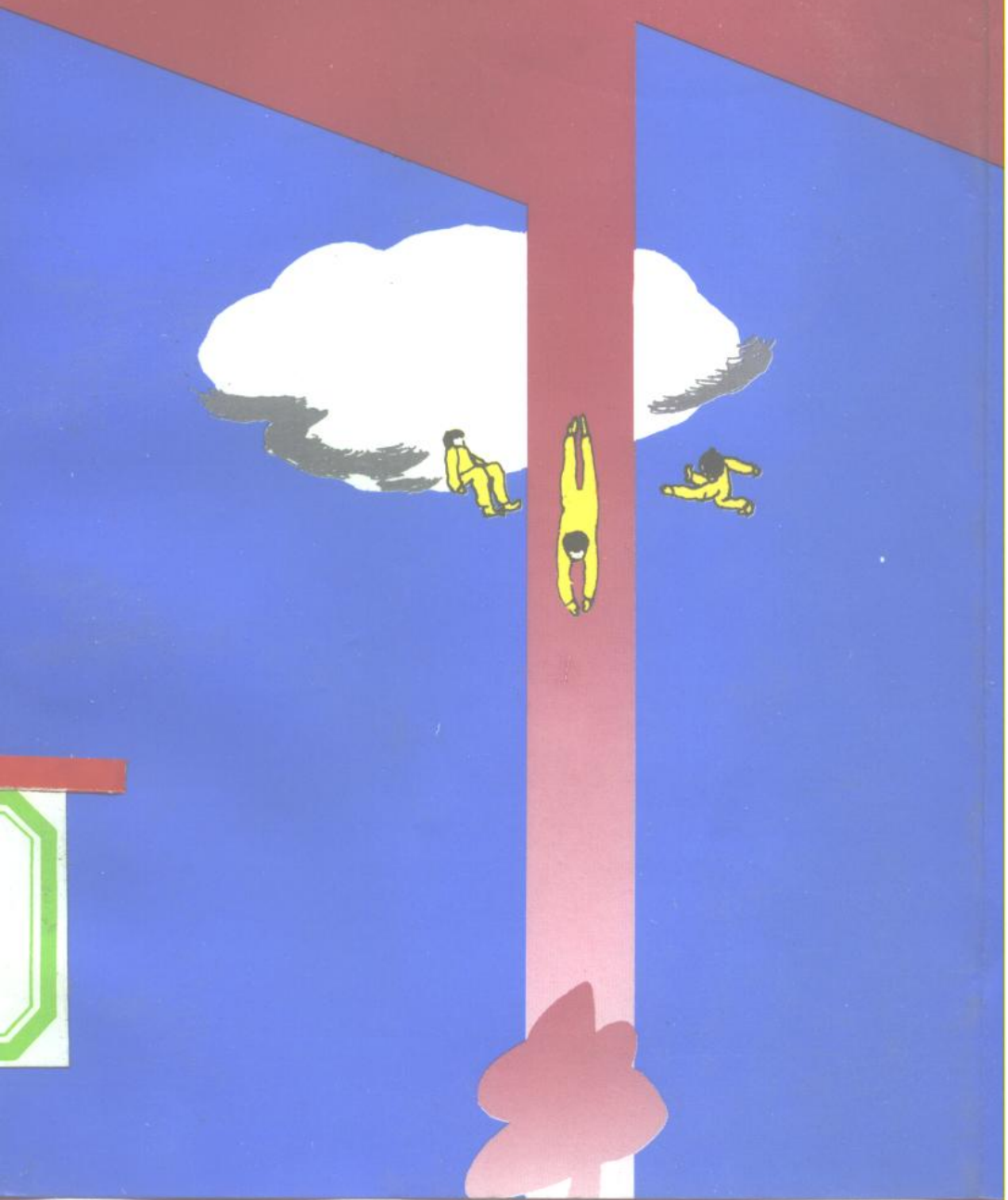


心之旅初探

【瑞士】舒爱文 著

北京出版社



心之旅初探

〔瑞士〕舒爱文 著 许昌菊 译

北京出版社

(京)新登字 200 号

心 之 旅 初 探

Xin zhi lü chu tan

[瑞士] 舒爱文著 许昌菊译

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

北京朝阳北苑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 5.375 印张 94800 字

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—2000

ISBN 7-200-02542-9/B·44

定 价: 5.80 元

内 容 提 要

这是作者在进行“心之旅”过程中撰写的一本独特的有关静思的书。

本书从东西方思维方式的比较中探讨了人们自古以来一直关心和思考的问题。这些问题共 24 个,按内容可分为 3 个部分。第一部分包括前 8 个问题,介绍了思维过程本身,人们在日常体验中的思考范围和思维模式;第二部分由中间 8 个问题组成,主要讲人们自己提出的在日常行为中表现的价值观;第三部分即后 8 个问题,是谈个人和环境的关系,它们的相互关联、人们的自私和破坏性的表现。

全书反映了作者关注内心世界并希望人们也进行心之旅的倾向和热情,阐述了变动中的东西方价值观念。这些论述,既能促使人们关注自己生活的最初的伟大意义,有意识地去掌握生活,并承担起作为社会一员应负的责任;同时,也能从中透视西方人对东西文化的看法,这对于处在观念变革中的中国人在探索自己所面临的各种问题时无疑会有一定的参考和借鉴意义。

作 者 的 话

西方之所以对中国人和东方其他国家的人民在其文明的影响领域内的思维和行为模式感兴趣,那是因为人民中国以其巨大的经济上的蓬勃发展获得了强烈的新的生气。欧洲人希望更好地理解这一伟大成就的背景。这本薄书将对此作出一些不完整的解释,同时也给他们以启示,使他们从中国的经验中为自己获得好处。

因此,本书是一个西方观察者的分析。他企望用西方的精神向西方的读者对一些东方的思考和行为模式进行解释。有的地方可能并不一定全面和周密地把握了东方人的某些特点。

就此而言,本书的译文对于中国读者来说也是有趣的,因为该书向他们表明西方的外国人是如何认识和理解他们的。从这一角度来看,本书也是对增进中国和西方更好地相互了解的一个有益的贡献。

前 言

本书的思想源于我们东方和西方祖先的丰富经验的宝库。这些思想是作者在中国和日本通过许多次涉及到现实的谈话中提出的。作者在日本的庙宇、西藏的寺庙和欧洲的教堂对这些思想进行了整理,后来又为西方的读者撰写成了文字。这样做并无什么新意,只是把原已存在的一切唤回到了意识之中。这是一笔并非作者独自拥有的共同财富。

西方人似乎日益倾向于将得到物美价廉的商品和服务当作幸福,同时也对未来的不断发展越来越感到不安。在这样的时刻,作者撰写了此书。

存在的第一种倾向是,在已经工业化的西方世界,尽管人们为肉体的生存所进行的斗争早已不再被列入优先地位,而我们原本也能够对此抱一种更为泰然的态度,但是人们对物质幸福的不断追求却大大增强。许多人对外部世界的兴趣不断增长,对内心世界的兴趣则日渐削弱。虽说与过去相比,有些人对研究内心世界重又给予了更多的重视,但对物质世界却花费了最大的精力。由于科学和技术所取得的成就,做出这种抉择就显得具有充足的理由了。

第二种倾向是,事物的可预见性同样日渐消失,特别是近 40 年里,这种情况相当有规律地在西方世界发展

着。由于世界的发展,许多人日益感到不安:20 世纪的思想体系被粉碎了,价值体系正在发生转变;人与自然得不到控制,有时甚至连声誉、权力和金钱都不能像从前那样服从于同样的法则。在这种情况下,许多人在寻找方向,寻找救生的工具。各种志同道合的组织似乎认为,可以用简单的方法解决困难问题,并向那些饱受惊吓的人们提供保护。有许多人纷纷拥向这些组织。人们害怕人类的自我毁灭已无可避免。这同时也推动了宗教的极端现象,推动了各种带有神秘色彩的思潮,对消费的追求和吸毒文化等等的发展。

本书希望在不否定外部世界的同时,鼓励和激发我们对了解内心世界怀有更大的兴趣。为此,我们对自古以来人们就一直在思考的 24 个问题进行了探讨,在这里,主要涉及东方和西方的思维和行为方式。其中有些问题是信手拈来的,因此不能介绍一种完整的世界观。对头 8 个问题的观察主要研究思维过程的基础,随后的 8 个问题以人们普遍思考的问题为内容,最后 8 个问题则研究人们与其周围世界的关系。每一种观察都要请读者进行一定的思考并考虑将其在日常生活中付诸实施。形象地说,对这种思想进行思考意味着进行一次内心世界的旅行。有的题目如“学会对待死亡”和“世界村在望吗?”乍一看似毫不相干,但它们归根结底却密切相连。因此作者有意识地将它们列在同一范围内讨论。将我们的“内部”与“外部”世界分开虽然有利于分析问题,但意义却不大。有谁能与世隔绝,或无视周围的环境,只关心自己的内心世

界却能独自生活在和谐之中？

只有当我们通过短暂而又重复的休整，而后又不断回到现实之中；与工作保持一些距离却又不失去工作的乐趣；能够独处却不感到孤独；能够取得巨大的成就却不感到精疲力竭。只有如此，我们才会轻松地在内心里进行漫游。我们中的大多数人希望生活得平静些，对世界观察得清楚些，特别是能得到更多的满足。但是，只有少数人能够如此，还有更少的人愿意为此改变自己的生活方式。这种改变不会是一蹴而就的，只有极少数的人能够做到在不使自己的亲人在物质上承受牺牲的情况下改变自己的生活，而这种物质上的牺牲是几乎没有人能自愿做出的。但是，进行短暂的休整和对问题进行思考则几乎每一个人都可以做到。因此，请读者们启程作一次内心世界的旅游。

《心之旅初探》不准备对东西方的静思的方式给予指导，本书只希望引起许多人对一些无暇顾及的问题进行思考。在这里，正是一些没有得到回答的迫切问题在我们的理智和心灵中引起了不安甚至恐惧。例如有多少人，当他们想到自己的躯体会无法逃脱地逝去时，他们并不会感到不快；又有多少人竭力不去考虑死亡，也不去寻求明确的答案？死亡是一个重要的中心思考议题，但却远远不是唯一的议题。本书不会对生命问题给予放之四海而皆准的答案，它只想鼓舞人们自己去寻根究底。只有当自己努力去寻求答案时，他才会感到踏实。一个心理上平衡的人是拥有这种踏实感的。

人们经常处于希望取得成就的压力之下，与这种压力相比，对内心世界进行探索的目标则远远不止于此。与自身，进而与自己的社会环境和谐一致是其更为深刻的目标。本文并不想宣告什么新的信息，不做出解放世界的诺言，不鼓励人们对往昔的眷恋，不劝诫人们进行反文明的逃遁，也不要他们在内心世界中流亡。本书也不向人们进行安慰性的劝说，让他们在自然灾害、战争和瘟疫面前采取泰然的态度，它只想让人们努力与自身和周围的环境相适应。

通过思考我们获得了启示，即我们要同我们的躯体对我们所研究的一切进行讨论，或者说去提高这种讨论，特别是对我们的欢乐、痛苦、恐惧和希望进行探讨。这一对话不言而喻是以下面这一点为前提的，即我们所拥有的并非只是躯体。谁若总是同自身打交道，那他会了解到，他的确能与自己的躯体进行交谈。但除此以外，也还存在一些别的东西。在这里，关于精神和灵魂是否属于我们的本质的问题我们要搁置一边。总之，我们要亲自进行这一谈话。对其他人进行心之旅的经验的描述固然可以获得启示，但却永远也得不到一种对自身体验的确信感。

空加泽林、卡德拉克·里姆波彻和五十岚拓造，这些东方的谈话伙伴特别鼓励作者进行这种思考。他们是一些完全超凡脱俗的人。这样一来，有可能产生拿西方的普通人与东方的智者进行比较的印象。西方的智者自然是存在的，但他们只是被顺便提及，这就使这种印象更加强烈了。由于本书所进行的观察是从东方的传统中获得的

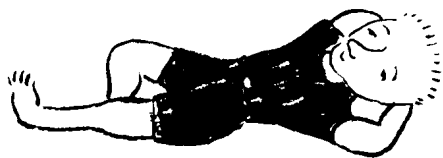
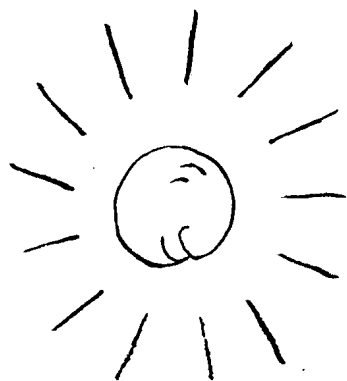
目 录

[1]	前言
[1]	具体方法
[7]	1. 思考与思考对象和结果
[13]	2. 概念
[19]	3. 超越理智
[25]	4. 思维方式
[31]	5. 对立能够统一
[37]	6. 实际情况在不断变化
[43]	7. 即使不能合理解释的东西 也具有一定的意义
[49]	8. 部分真理与全部真理
[55]	9. 人们视自己为中心
[61]	10. 人与自然
[67]	11. 紧张与松弛交替
[73]	12. 对人格化的造物主的信仰
[79]	13. 人的界限
[85]	14. 学会对待死亡
[93]	15. 永不枯竭的能量源泉

目 录

[99]	16. 关于生活的意义
[105]	17. 形形色色的依赖
[111]	18. 统治他人的欲望
[117]	19. 寻找位置
[123]	20. 社会联系
[129]	21. 宗教与现代社会
[135]	22. 人与人之间的理解
[141]	23. 独处还是共处
[147]	24. 世界村在望吗?
[153]	后记
[158]	致谢

具体方法



以下的具体方法包括了我们所获得的各种启示,即如何通过周期性的休整和思考重新得到更多的安宁,使理智和心灵获得安全感。

所谓休整是指一天一次或多次地暂时中断日常的活动,换言之,就是在平时的生活中进行休整。这种休息是站着或躺着、或坐着、或跪着进行,我们是将休息安排在上午、下午或傍晚,休息的时间有多长,是10分钟、15分钟还是更长一些时间以及在哪里进行休息,这些都是属于第二位的问题。在最初的尝试中,在一个安静的环境里进行会有所裨益,一段时间以后也可在大城市的喧闹声中安排休整。

这种休整是为了使我们的大脑在处于自然状态而又未进行积极的思考时,仍能安静地工作。

为了使我们的理智达到这一步,不要不安分地从一种思想跳到另一种思想。我们应该做到:

——首先闭上双眼,这样可以减少外部世界对感官

的影响。不过,大脑仍可通过耳朵、鼻子、皮肤获得足够的感受,这些器官早已吸收了我们的部分注意力。

——然后深深地、安静地、并且有意识地进行呼吸。身体,特别是大脑将由此而获得了最重要的营养:空气。我们的躯体将会由于没有空气而在数分钟内死亡,但在缺水的情况下,还可以存活数天,特别是在不吃飯但却有水的情况下甚至还能活数星期之久。我们还将在后面谈到按一定的节奏进行呼吸的问题。

——最后,没有任何时刻会比此时更令我们感到愉快。无论周围的情况如何——喧闹或安静,寒冷或温暖,臭或香,我们都会对此时刻感到欣喜,我们甚至不会有“愿此刻能够永驻”的愿望。如果我们不去抑制思想上的开小差,而是将此看作是我们本质的一部分,随着时间的推移,这种无所求的心境会更容易产生。

必须进行经常性的休整,例如每日一次、两次或三次,或者更多,由此产生的节奏具有重要的意义。休整的深度较之时间的长短更为重要。为了达到所追求的无所求的境地,开始休整时需要较多的时间,以后 10 分钟就够了。

*

进行思考的目的是要对我们随意选择的一种思想进行研究。对下面的 24 个问题的思考将为此提出几个题目来。具体是:

——将我们的头脑集中在一个题目上，最好是用我们熟悉的命题开始。我们的精神经常溜号，我们完全无法集中，但是我们要完全容忍这种现象！

——然后再考虑如何将所阐述的思想实际贯彻于我们的生活中。我们的进步将不仅表现在是否拥有了更多的理论，而更重要的则应看自己是否有了更多的切身体验。最令人振奋的思想如果不在日常生活中得到证实，它的价值就只具有一定的局限性。因此，每一种观察最后都有一个例子作为如何运用于实际的启示。这些例子是作为启发来进行考虑的，而不是作为指导。因为所有的人都在寻找一条如何将自己的知识具体地付诸实施的适合自身的道路。我们所指的只是这种意义上的实施。

*

进行休整和思考无需穿着什么特殊的服装；宽松的衣服自然比窄小的衣服舒适。在这里，也不需要什么特别的姿势，一个使自己感到舒服的姿势自然是有好处的，因为思想不会因为不舒服乃至疼痛而转移。时间一长，身体本身自然知道何种姿势的好处最大。最后，进行思考既不和特殊的世界观，也不和特定的宗教相连。

与其他的漫游者一起交流思想对我们自身的继续前进是有所裨益的，条件是这种交流不是为了去教训别人。进行心之旅的人要集中在自身的前进上，而不是要与别人进行力的较量。谁若要开展竞赛，应该首先同自己进

行。

谁若希望为自己的旅行寻找一位老师，不妨去找一位能提供咨询的随行者，但我们不应忘记，我们应亲自行动，自己去取得进步。即使是一位最聪明的顾问也不能取代自己的努力。对每一个人来说，自己的路都应该自己走。

进行心之旅有时会非常艰辛。懒惰会不断伴随着我们，我们必须像对待自己的生活伴侣那样对待它。就像渴望积极行动的精神属于我们那样，懒惰也是我们的一部分。即使我们最终要积极地行动，那我们也要使二者——懒惰和对行动的渴望的精神保持平衡。因为我们总要压制的那些东西会或迟或早地以更大的力量爆发出来。如果在一定的阶段将懒惰转化为放松休息，那常常会有效得多。

1. 思考与思考对象和结果

