



单独 中 洞见

张方宇◎著



中国作家出版社
China Writers Publishing House

单独中的洞见

张方宇 ◎ 著



I267.1
2/08-2



中国作家出版社
China Writers Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

单独中的洞见 / 张方宇著. 中国·香港: 中国作家出版社, 2009.10

ISBN 978-988-18328-9-4

I. 单… II. 张… III. 感悟随笔 IV. 18328-9

中文版本图书 CIP 数据核字(2009)第 000029 号

书 名: 单独中的洞见

作 者: 张方宇

出 版: 中国作家出版社

社 址: 中国·香港九龙弥敦道 610 号荷李活商业中心 8 楼 815 室

联系电话: 00852-31883539

业务咨询: 13008011796

中文网址: <http://www.zgzjcbbs.com>

博客地址: <http://blog.sina.com.cn/zgzjcbbs>

电子信箱: zgzjcbbs@yahoo.com.cn

总 发 行: 中国国际图书贸易公司

责任编辑: 时 雨

装帧设计: 吕建华

责任校对: 米丽龙

印 刷: 本社印务中心

规 格: 850 × 1168mm 1/32 开

印 张: 8.5

印 数: 1-2000 册

版 次: 2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-988-18328-9-4

定 价: 28.80 元

(版权所有 翻印必究)



序 言

尽管一个人精神和灵性的成长是其内在的本性所固有的，但这种成长却往往始于一两个外在偶然因素的触发。当我第一次听到西方的古典音乐，自己就被这种奇妙而高贵的音乐深深地吸引住了，我第一次品尝到了神圣事物的滋味，也首次领略到了一种非常纯粹并且完全不属于这个尘世的喜悦。从此，不管是有意识还是无意识，我的灵魂开始了对神圣事物的寻求。在我迄今为止的生命中，下面三个伟大人物对笔者的一生产生了巨大的影响，在音乐方面是德国作曲家巴赫，在哲学上是德国哲学家叔本华，在灵性上是印度的神秘家奥修。他们是我精神成长的催化剂，也是我灵感的源泉，我不能不怀着感恩的心提到他们。同时，笔者与佛教和道家思想也似乎有着一一种与生俱来的亲和力和，它们对我内在的成长产生了难以估量的影响。

书中的内容是笔者这六年以来的感悟，很多感悟直接来自于灵感，而不是来自于头脑的构思，尤其是某些短句。



那些东西是自己来的，我并没有去思考它，当我写下某些句子之后，甚至我自己都会感到惊讶，因为那些句子不可能是出自于我自己的头脑，好像是某种未知而神秘的东西像一股清泉一样从我这里流过，而我只是变成了它在上游流经的河道的一部分。遗憾的是当我想把它们表述为文字的时候，已经有某些活生生的、非常有价值的东西漏失了，原来那个很纯的东西也变得不那么纯了，这完全是因为我自己还不够纯粹的缘故。尽管如此，还是有一些原始的气息留存了下来，它们就渗透在这些文字的空隙里，我坚信这些被截留下来的东西仍然是有相当价值的，这也是笔者下决心写这本书的原因。

当一句话来自灵感，那么它就蕴含着某种超越于世俗的智慧，并且具有一种能够穿透灵魂的力量。有时候你看到一句话，你忘记了文字，也忘记了去思考它的意义，而是那句话直接摄住了你的灵魂，你整个人突然空掉了，那么这句话就有着非同寻常的意义，它一定有一种超越的力量在里面，它一定有某种彼岸的气息和芬芳在里面，它甚至本身就是一个真理的回音。不仅真理性的语言如此，一些高贵的音乐和艺术也是如此。与之相比，完全由头脑构思出来的东西通常不会有什么真正的价值，因为头脑就是动机和欲望，而任何出自于动机和欲望的东西都不可能是很纯的，也不会有清晰的美感和触动灵魂的力量。在这本书里面也有一些句子是来自于笔者的思考，所以，读者可以自己去感受，任何你觉得不太好的句子都是出自于我的构思，而任何能够触动到你内在的灵魂，并且带给你宁静和喜悦的句子都是来自于那超越的。



这本书里面笔者对婚姻和死亡的观点可能不会投大多数人之所好，尤其是笔者对流行时尚毫不留情的解剖和嘲笑一定会惹恼很多人。因为流行时尚一直被众多平庸之辈视为瑰宝，甚至已经成为了他们的宗教。在这个世界上，平庸肤浅的东西广受追捧，而真正高贵的事物却备受冷落。我们不要忘记历史，有多少伟大的天才和高贵的事物曾经被无数愚蠢的大众放肆地嘲笑！所以考虑到这一点，笔者在这里把被庸人大肆追捧和朝拜的流行时尚拿来口诛笔伐一番应该不算很过分。流行时尚是庸俗和虚伪的象征，它与真理的特性刚好是相反的。当一个社会完全陶醉在流行时尚当中，那些真正高贵伟大的事物就逐渐淡出了人们的视野，人们甚至会怀疑那些东西是否真的存在过。如果天空长时间完全被乌云笼罩，人们会慢慢地认为那些云就是天空的全部，他们不相信云之上还有一片湛蓝纯净的天空存在着。

张方宇

2009年8月20日于厦门



目 录

序 言	1
-----------	---

第一章 生命的困惑	1
-----------------	---

生命中最重要的是精神层面的成长，灵性的成长。除此之外，任何其他外在的成长都是虚假的、垃圾般的成长。如果没有来自于内在的成长，生命是一个非常丑陋的东西。

第二章 人 性	21
---------------	----

人喜欢让别人看看他拥有什么，这样他的生命就变成了一个橱窗展示。人也喜欢让别人知道他有什么样的能耐，这样他的生活又变成了一场马戏表演。

第三章 社会与自然	41
-----------------	----

整个历史就像是一个病人的病历，它记录了人性中的贪



婪、残暴和疯狂,以及这些人性特质爆发出来后所产生的种种后果。

第四章 女性与婚姻 59

就大多数人的婚姻而言,他们的婚姻已经变成了一种慢性疾病,时好时坏。

第五章 时尚与流行 73

时尚本质上就是对粗俗鄙陋的东西所做的永无休止的整容手术,以便于人们可以体面高雅地享受粗俗。这真是妙不可言。

第六章 世间百态 83

无论女人的美貌还是男人的才智,在同性的群体中常常遭到贬抑,在异性那里又被过分抬高。

第七章 自我 95

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。

第八章 头脑 105

水越被加热,冒出水面的气泡就越多。同样地,一个人的欲望越是灼热,漂浮在头脑里的意念就越多。当过多的思想和意念在头脑里撞击,一个人会感受到地狱般的煎熬。

第九章 欲望 117

我们也许知道下一步的目标是什么,但很少有人了解他这一生的最终目标是什么。没有对自己欲望的觉知和醒悟,人的一生就只是在欲望这个狱卒不断驱使和鞭打下的终身苦役。



第十章 死 亡 129

也许生命的价值并不在我们的肉体生命上,而在于内在灵魂的成长。死亡是对我们肉体生命的最好总结,死亡揭示出我们目前这种生命方式的荒唐、愚蠢和空洞,这就是为什么大多数人都竭力回避死亡这个话题。他们对死亡的态度与通缉犯对刑警的态度并没有什么两样。

第十一章 爱 141

真正的爱会给予自由,只有在自由中才会产生真正的爱。

第十二章 单独与孤独 151

单独意味着已经完整,完整意味着能够单独。

第十三章 真理与智慧 167

智慧总是目不转睛的注视着整体,欲望的眼睛却不停地在局部上扫描。

第十四章 艺术与音乐 203

感官享受带来的快感是短暂的,而从艺术和音乐的审美中产生的愉悦却可以持续伴随我们一生。

第十五章 宗教与灵性 215

如果你在道中,你就没有任何问题,你也不会去问问题。但如果你脱离了道,那么对你来说所有的一切都将成为问题。

第十六章 空无与涅槃 237

当钟摆完全静止下来的时候,它就会知道自己重心所在



的位置。当一个人的欲求彻底寂灭的时候,他就会看到自己的本来面目。

第十七章 寓言和比喻 251

我们的生命就像是浮在大海上面的水泡。水泡的外壁由水构成,它来自整体,它来自整个海洋,水泡的里面是空,这个空也是来自整体,这个空和整个天空没有什么不同,只不过由于外壁的存在,这个空不再是新鲜的、流动的。

后 记 260



第一章

生命的困惑

生命中最重要的事情是精神层面的成长，灵性的成长。除此之外，任何其他外在的成长都是虚假的、垃圾般的成长。如果没有来自于内在的成长，生命是一个非常丑陋的东西。

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

就追求真理和品味神圣的事物而言，人的一生无论如何都嫌太短；但是就我们所遭受的烦恼痛苦和病痛的折磨



而言，人生无论如何都嫌太长。

3

人的生死只在呼吸之间。生是吸气，是获取和积累；死是呼气，是丢弃和消散。

4

人们最终得到的东西并不是他们期待的东西，而是与他们自身表现相一致的东西。

5

如果我们得不到最好的，我们只好去追求比较好的。与此相应，一个人为了他最喜欢的就不得不放下他比较喜欢的。

6

如果你喜欢一个东西，你说不出为什么，你就是喜欢。但如果你不喜欢一个东西，你就会有多个为什么。

7

自由是生命的最高目的。

8

听从你内心的声音，不要去理会外面的那些噪音。在遇到困惑的时候，你内心的感觉才是你最真实可靠的向导，



你的心不会欺骗你，因为你的心离你的本性最近。你的头脑反而并不那么可靠，因为头脑来自于外在，来自社会。

9

如果你违背了你的天性，去做你不喜欢做的事情，即使你在那个领域做得很成功，你的内心还是不能真正的满足。所以有时候成功也是一种失败。

10

人有时候可以做到违背自己的本性去迎合别人和社会，但他整个的一生总还是要服从自己的本性。所以，如果你想要获得幸福，你就必须去了解你自己，了解自己的天性，这样你就不会去尝试你力所不能胜任的事情。对一个人来说，他生命中最重要事情之一就是应该极力避免置身于与他的天赋禀性不适合甚至是冲突的环境当中，否则他会变得不伦不类，他的内在将是一个持续的冲突，他的一生将是一个漫长的悲剧。

11

不要对别人抱有什么期待，也不要试图去满足别人对你的期待。每个人都应该去实现他自己的命运。

12

不要成为家畜，而要成为野生的。野生的才有生命力和自由，反刍动物哪里有什么自由可言！



13

如果你只是成为你自己，就不会有内在的分裂，你整个生命的能量是和谐的，而和谐的能量本身就是一种喜悦。当你想成为别的什么，你的内在就分裂了，你的一部分反对你的另一部分，那么你生命的能量就注定会成为一种冲突和分裂，而这个冲突和分裂的能量对你来说是一种负担，一种痛苦，你的生命将变成一个地狱般的煎熬。所以说所有的宗教都反对欲望，因为欲望就是一种想要变成别的什么东西的努力，欲望使你的内在分裂，你将会因为这个分裂而不断地受苦。

14

动物只有勉强保持生存的能力，人却有着多余的能量，如果他无法把这个多余的能量运用到创造性的领域当中，这个多余的能量就会成为他的负担，他很可能用这个多余的能量给自己和别人制造出不必要的痛苦和不幸。

15

如果你不想失去什么，那么你首先就不要拥有什么。如果你不曾出生，你也就不会死亡。

16

我们大部分的忧患都是来自头脑的想象，它们并不真正存在于此时此地，对当下的生命并不会产生直接的影响。



但我们总是背负了太多不必要的辎重，那就是为什么很多人看上去总是一副面色凝重，步履蹒跚的样子。

17

心系他人和外物终将为其所伤。

18

把自己寄托在那些变幻不定的事物上，一个人的心灵永远无法安宁。

19

这个世界是一个现象世界，充斥着各种错误、愚昧和偶然性，不同的人 and 物变换流转。每天和外界大量的人和物交接之后，我们的心灵异常疲惫。如果你看不到驱动它们的是什么，如果你不了解形成这些现象背后的机理，那么你就会在一个个的现象面前头昏脑胀。所以，还是让我们去认识事物的理念和本质吧！当你从整体和本质上看清了这个世界，你就不会再被那些表象所迷惑。慢慢地，你可以从这个表象的世界抽离出来，然后你会以一种更加观照的心态活在这个世界上，你越观照，这个世界的真相你就看得越清楚。

20

如果你把这个世界当成真实的，那么它就是虚假的。如果你看清了这个世界是虚假的，那么你自己就变成真实的。



21

在这个世界上，我们既是参与者又是观照者。参与的程度越深，观照的程度越浅，一个人就会越焦虑和痛苦，反之，如果一个人参与的比较少，而观照的比较多，那么他就会越轻松和喜乐。

22

痛苦随着对它关注程度的提高而增大，正是你的关注滋养了它。

23

你所期待的事情，还有你所牵挂的人都如同拴在你身上的绳索，它们的每一个变动都会牵动你，让你的心起起落落。这样你的生活就变成了一场木偶剧，你成为了一个被操纵的提线木偶，你成了外部世界的奴隶。

24

我们有那么多的需求和欲望，才会有那么多的挣扎和苦恼，痛苦的源泉原来就扎根于我们的内心。这就好像假设我们的身体不知出于什么原因突然有了磁性，那么就时常会有一些铁屑或钢针之类的东西吸附在我们身上并刺痛我们。同样地，造成痛苦的原因往往并不在外部，而是我们的本性对那些能够带给我们痛苦的东西有着强烈的吸附作用。



25

我们的不满主要源于自身能量的不足。

26

人们想获得安宁，但他们的所作所为却使他们远离安宁。

27

我们的不幸在于我们一直被时间牵着鼻子走，无法把自己固定在一处，以便看到整体和永恒的画面。对人来说只有一种东西是永恒的，那就是他自身的动荡不安，而这正造成了人极度的痛苦。

28

精神灵魂之于物质身体犹如摄影机之于三角架。很多人一生都是在三角架上下功夫，摄影机也只不过用来帮助三角架的加固扩建，以及怎样把三角架装饰得更加光鲜和华丽，摄影机本身的主要功能已经完全被废弃。

29

人们基本上是为肉体 and 虚荣心而活着，但这是潮流，只有置身于潮流之外的人才能回归真实的自己，重新获得自由和宁静。

30

物质的生活也是肉体的生活，再进一步就是物质上的