

# 觀自在手記

石朝穎◆著……………新雨文庫

胡因夢◎推薦

古時的禪宗，現在的新時代運動，  
都在幫助人類打破舊有的牢籠，讓我們從  
主客對立的二元意識狀態跳脫出來，  
摘掉有色眼鏡，遠離執著……



觀自在手記 / 石朝穎著. -- 初版. -- [臺北縣  
]三重市：新雨，民85  
面；公分. -- (新雨文庫；1)  
ISBN 957-733-225-0(平裝)

1. 人生哲學

191

85003222

## 觀自在手記

---

作者◎ 石朝穎

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街 102 號 8 樓

(02) 9789528 · 9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／85 年 5 月初版

定價◎ 170 元

[ 本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

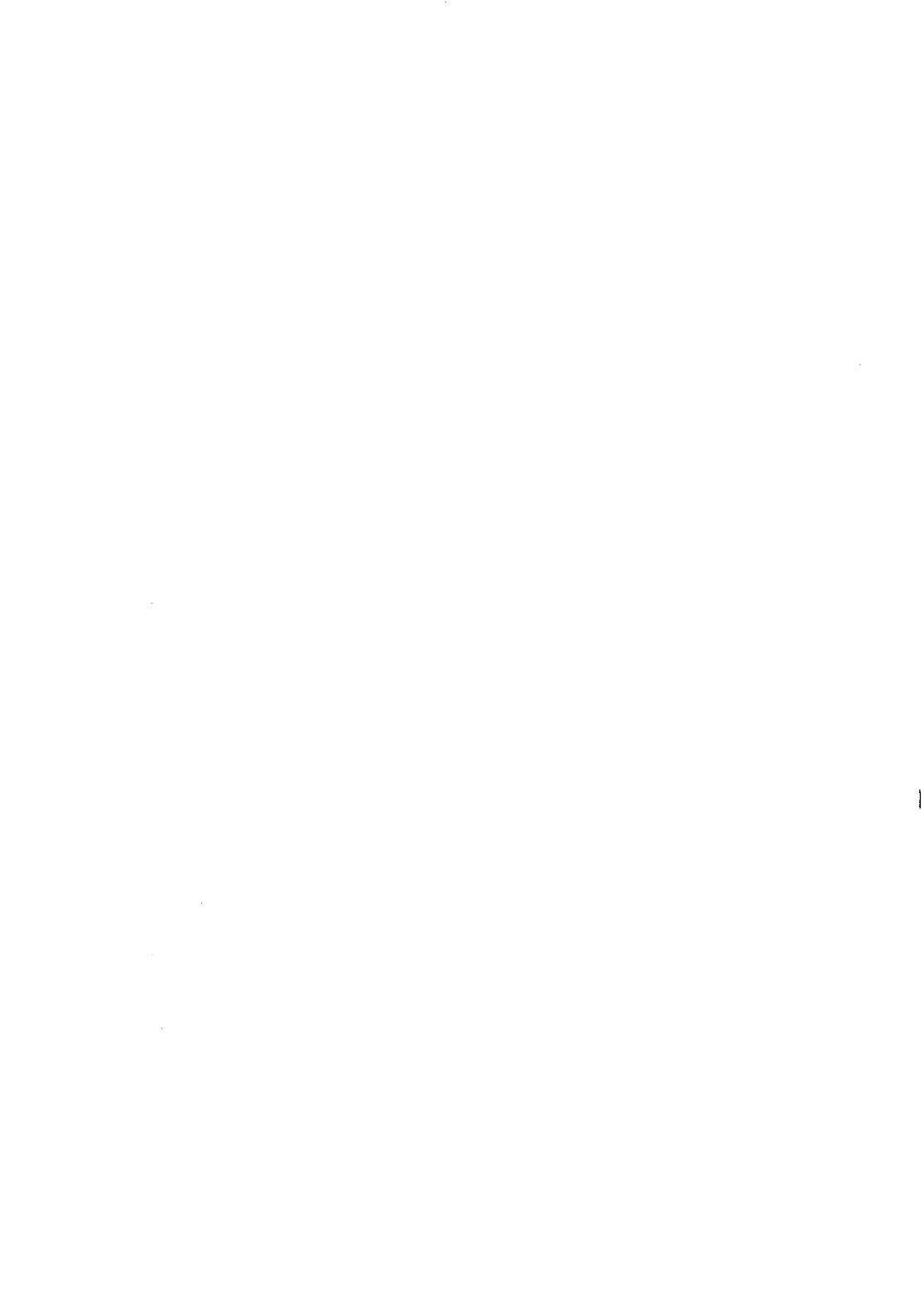
版權所有，翻版必究。 ]

---

新雨文庫①

觀自在手記

石朝穎 著



朝歌的“莊見自在手記”融會貫通  
了古今中外的聖修與自我治療，在  
一片廣淺的光明思考聽中，這本書  
帶給了我們深思的機會。

胡因夢



# 自序

觀自在，

聞自性，

光、音波動愛無限……

第三眼，

智慧眼，

觀照眉間蓮花現……

聽音流，

返自性，

覺知天道清明見……

石朝穎

## 1

《觀自在手記》一書，可以看做我個人在修行上的一本「筆記」。只不過從歐洲·比利時，魯汶（Louvain）大學遊學（一九八五—一九九二年）回台後，任教於：輔仁大學、清華大學、文化大學，而所教授的課程，大多跟「人生」（Da-sein）哲學有關。很自然的就有緣結識了一些學生與道友……我們常會談到台灣近十年流行的一些「修行法門」或所謂「新紀元運動」（New Age Movement）思想系列的書籍。例如，我的友人：胡因夢的著作《古老的未來》和她翻譯·J. Krishnamurti的《人類的當務之急》、《超越時空》……等書，以及我的一些學生常問到關於他們閱讀「奧修」（Osho）心靈系列的書籍時產生的問題（特別是關於「性」與「修行」的問題，我在本書第二章「觀自在的反思」中，有所回應），或一些學佛、修密宗的朋友，亦常提到：羅桑·倫巴的《第三眼》、《生命不死》……等書裡的故事，要如何詮釋的問題……（其中關於「第三眼」與「修行」的問題，我在第四章「觀自在的回歸」中，也做了一些相關的回應。）

當然，後來又由於一本叫《前世今生》（Many Lives, Many Masters）的書，在台灣亦非常暢銷。接著我的學弟：黃漢耀亦翻譯同一作者的另一本書叫《生命輪迴》



(Through Time Into Healing) 也賣得不錯。因此，布萊恩·魏斯 (Brian Weiss) 的所謂「前世療法」也成爲學生或朋友常問到的問題……(關於「生命輪迴」與「生、死的問題」，我在本書的第六章也做了回應。)

不久前在一個偶然的機會，在 F·M 的 Call in 電台裡，聽到《紅塵有愛》的曾坤章先生亦常談到「New Age Movement」的問題，後來我也買了他的著作：《大進化：生命是什麼？》、《大易：易經的生命是什麼？》……以及他最近的英文著作：《Tao is God: When East Meets West》。這就更使我深信台灣近年來真的已走向「心靈探索」更開放與多元的社會。

正由於上面的這些背景，促使我想整理一下自己日常修行的「筆記」，做爲我與一些學生和道友們在進行「心靈對話」時的回應。

## 2

這本書的完成與能夠發行出版，要感謝「新雨出版社」的發行人：王永福（王谷）先生。（由於在友人吳森明的介紹下，我曾替新雨出版社「心靈治療系列」的《心靈的力量》一書，寫一篇推薦文，也正因爲這樣而結識了王谷兄，與他真的有一見如故之

感。)

我要感謝的學生和道友很多，例如：幾十年來一直亦師亦友的哲學家：史作樺，以及時常能進行心靈對話的道友們：李文清、羅韻雅、林以斌、張玉樑、許怡仁、戴麗美、蔡春桂、任建茂、張仁山、施達人、孔維勤、林安梧、鄭志明、李正治、王思晴、陳輝明、黃美嬋、胡曉文……等。當然還有許多使我能「教學相長」的學生們：李明瑩、莊志鵬、曾世詩、彭昌義、黃信二、張國蕊、林麗秋、黃康綺、林素環、王真真、莊芬宜、王中璇、黃崇修……等。還有一些有形、無形在精神上給我啓示的友人，雖然無法一一列名，只好在本書出版時，能與他們分享我的一些生活上的「自在」體驗……。

### 3

本書共分六章，雖然論述不同的主題，但在「終極關懷」(Ultimate Concern)上，都指向「自在」這個情境。那麼要如何「自在」呢？也許古典的經文《金剛經》中那句：「應無所住，而生其心！」的名言，可以做一種相應的詮釋吧！換句話說：不要被自己的「私慮」困住了！要有一顆「關懷」人世的愛心！

記得印度的詩哲·泰戈爾 (Rabindranath Tagore, 1861—1941) 在其《人類的宗教》(The Religion of Man) 一書中，曾這樣的詮釋：「一切偉大宗教的歷史起源，皆發端於少數聖者的苦心開拓，他們自身的生活歷程本身，即是真理的寫照。他們將宗教從迷失的錯誤中解放出來。並將之引入人道精神的內在心靈，使其呈現於不限定在個體的外在文飾，而能上達到人類全體福澤的崇高目標。它不是孤立靈性的精神狂熱，而是一切眾生的精神解放。他們以傳信者的身份，將福音廣佈人間，並宣稱唯有當我們與永恆的大我，能達成和諧的關係時，才能得到救贖……」

我個人非常認同泰戈爾的這段話，而且我也深信：人類如果在「新的世紀」(New Age) 裡，還會有所謂的「宗教」，那麼這種「宗教」，必然是屬於全人類的宗教。

因為，那些曾經在人類文明史上出現過的古老宗教（不管是：印度教、基督教、佛教、道教、回教……）都可以說是特定的地理和人文的環境裡產生的「宗教」。只有在二十世紀末的今天，由於快速的衛星電訊，和大量的空中交通工具的交流，已使我們生動的地球，愈來愈接近所謂的「地球村」了。

所以說，泰戈爾所謂「人類的宗教」，似乎已預言了「新紀元」的來臨……西方的

神秘學家也認為：二十一世紀，或所謂的「New Age」，指的就是「寶瓶座時代」(The Aquarian Age)，也就是指：象徵「人道精神」和「大同世界」的時代，就將來臨了……。

觀自在，

如何「觀自在」？

要「應無所住，而生其心！」

怎樣才能做到呢？

要看破「紅塵」！

如何才能看破紅塵呢？

要把「紅塵」當成一座「戲院」，

當你正在戲台上演戲時，

要盡可能的投入演好戲，

但同時不要忘了自己正在演戲。

不要被自己演的角色困住了！

當你不在演戲而在觀戲時，

你也要認真的看戲，

但同時也不要忘了你是在看戲。

不要被戲裡的情節迷住了！

這叫：

「色不異空，空不異色。」

也可以說：

「色即是空、空即是色。」

或是：

孔夫子的：

「四十而不惑！」

老子的：

「聖人不病，以其病病，是以不病！」

如果……：

能「不惑」，

又「不病」，

自然能達「觀自在」！

# 目錄

自序	5
一、觀自在的傳奇	15
二、觀自在的反思	37
三、觀自在的修行	59
四、觀自在的回歸	81
五、觀自在的言說	97
六、觀自在的生死	115
附錄：禪學與哲學的心靈療養	159





一、觀自在的傳奇

