



以生命本身的智慧和力量
突破現狀

沒有負擔的 追求

在焦慮、迷惘、不安中
豁達你的心胸
做你想做的事

本莊可宗◎著

吳平◎譯

新雨

NEW RAIN BOOKS 9

沒有負擔的追求

以生命本身的智慧和力量突破現狀

本莊可宗／著 吳平／譯

沒有負擔的追求：以生命本身的智慧和力量突破
現狀 / 本莊可宗著；吳平譯。-- 臺北縣三重
市：新雨，民84
面： 公分。-- (New rain books ; 9)
ISBN 957-733-196-3(平裝)

1. 修身

192.1

84012281

沒有負擔的追求

作 者	本莊可宗
譯 者	吳平
發行人	王永福
出版者	新雨出版社 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓 電話：(02) 978-9528, 978-9529 傳真：(02) 978-9518
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	84 年 12 月
特 價	99 元 原價150元
	※版權所有，翻印必究
	本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

前言

本莊可宗

回復強而有力的生命！

身為一個現代人，總覺得時時置身於猶豫、迫促的生活中。雖然人們早已意識到：這一切無非是一種心理作用，但是却始終無法掙扎出「不可知的未來」所造成的陰影。奇怪的是，大家非但不願去深思問題的根源，更吝於將「不安」兩個字說出來，在「諱疾忌醫」的情況下，久而久之，「不安」已經悄悄成為社會的隱疾，更是現代人最嚴重的「文明病」。

對生活沒有安全感，並非政治、經濟這些現代人熟悉也慣用的手段可以解決，一些知名的學者、專家、社會賢達，似乎也很難擺脫這牢牢鎖在心底的病根。外在的學識、地位、財富既然無力改變它，那麼，為什麼不試試自己的「內心」呢？心病還得心藥醫，何況只有自己最了解自己，也最能掌握真正的「病況」。

置身於一個科技文明極端發達的時代，人類却日日為科技帶來的公害與資源枯竭等

問題焦慮不已。進步的科技文明為人類帶來了便利，然而，那期待中「應當」隨著便利而來的快樂、幸福却又在哪裡呢？殊不知各種工具的進步，只是為人類的肉體帶來便利、快捷，而快樂與痛苦、幸福與煩惱、充實與空虛……都是一種精神現象，它們深植於人們的心靈中，任何進步的「工具」都莫可奈何！

不幸的是，太多的人不清楚這一點，以致為了生活上的便利，竟爾輕棄生存上的幸福：為了財富、名望、地位、甚至更莫明其妙的奇怪東西，竟然忘了「幸福」是人類與生俱來的權利，也是真正唯一該追求的目標。

在這種錯誤心態的引導下，人們的生活全然扭曲變形，拚命賺錢的，不知生命被錢「賺」了，刻意弄權的，不知自己被權「弄」得不成人形，沒有了信任、愛心、寬容、關懷……這些幸福要素，生活越來越空虛不安，個性也越來越暴躁乖戾，最後便形成了現代人的孤獨感和無力感。在這種苦悶的催化下，人們開始想盡一切方法去突破它，希望能開拓出一片新天地。

於是「資本主義」、「社會主義」、「民主主義」……人們試圖以政治、制度等方法去解決眼前看得到的問題，不惜以奴役、殺戮這些遠離人性的方法左衝右突，使這個世界頓然熱鬧了起來，在「想得到」的方法都已登場實踐之後，卻又發現任何一種政體、一種制度下，都有著不平與不幸，也都有著不滿、痛苦的人群，最後都會走入僵化、

腐朽的死巷而弊端叢生，大違創立的原意……。

自文藝復興以來，迷惘、摸索著的人們試盡了各種理想、抱負之後，似乎又週期性的回到「活著到底為什麼？」、「世上有沒有絕對完美的社會制度」這些老問題上，和大家原先所譏嘲、厭棄的專制時代人類，面臨著本質上並無兩樣的困擾。

新的力量、新的方向是否會出現呢？即使大聲告訴自己「你要努力、要奮鬥！」但是，目標呢？在這種情況下，人們所能得到的，只是「需要堅強起來」的觀念，而並非真正堅強起來。對於勇氣論、人生論這些從小聽到的熟悉詞句，只會感到厭煩，再也無法相信其價值。

徬徨的現代人！為什麼不試試「自性」？從生命本身的智慧，也就是從內在上去找出我們所需要的力量，它絕不比其他方法困難。

鎮定與堅強一向便是走出迷霧最可靠的利器，這個真理從未因時空變換而稍異。當我們鼓起勇氣，打破「不圓滿」的現狀時，每當你踏出一步，便可清晰地看到下一步該走的路。

任何人都有無知和犯錯的時候，重要的是能否及時反省與悔悟；任何人也都有悲傷、受挫的經驗，重要的是能否從中自我鍛鍊、發奮圖強。唯有認真、負責的態度，才能使我們逐步深入複雜的人生，深刻體會，却不致迷失在裡面，而在痛苦或歡樂中，保持

適度的清醒與客觀。

人生真的是一無所有、是空虛幻滅的嗎？如果你不夠認真，確實是的。但是，認真並非執著。所有的喜、怒、哀、樂，應該去深刻的品味、體悟，却不是牢牢抓住不放。當我們品嚐任何食物時，無論滋味如何，除了嚥下去，就是吐出來。能不能永遠含在口裡呢？想清楚這一點，在面對人生時，便能多幾分豁達，可別小看了它，這正是自我解脫的契機哩！

（本書原書名《自由的心靈》）

目錄

前言——回復強而有力的生命！

第一章 達到完全「虛空」

..... 1

1. 當不安與痛苦來臨時 3

迷失於空虛的人生中 3

對金錢感到不安全，對事物感到不信任 5

自己本身可靠嗎？ 9

燃燒生命以圓未來之夢 11

2. 如何以愉悅之心生活 20

為生活而生活的現實世界 20

達到「虛」的 23

A0P3 672

行無窒礙的妙法 26

捨身的心境 29

無眼派的真髓 31

超越眼睛所看的一切 35

大盜的啟示 38

第二章 捨棄之後的再生

.....43

1. 認真工作的人就是不夠聰明嗎？ 45

父子之間的矛盾 45

不願工作的本質 51

如何掌握工作的意義 54

2. 掌握生命的喜悅 55

人為何而生存 55

由於空虛才相信快樂 57

活動本身即是實存之物 61

生存是創造 63

不要拘泥於活動的痕跡 65

與障壁對峙，培養面對挫折的力量 67

「生」是兩個矛盾的力量 71

捨棄「知」而站在「無」之上 72

第三章 讓你踏實走下去的路……………75

1. 要選擇什麼樣的人生道路——三種生活方式 77

快樂者的呻吟 77

①超越世俗——否定性的人生觀 80

②生活與理想——固定的人生觀 81

③隨波逐流——流動性的人生觀 82

2. 何者為可以依靠的生活——三種生活 86

①追求現實的享樂——幸福的生活 86

②在理想受到傷害後勇敢地生存下去——悲傷而淒涼的生活 96

③置之死地而後重新出發——絕對的生活 99

第四章 避免受挫之道……………105

1. 生活與常識 107

2. 生活與理智 108

3. 生活於本然之道 113

4. 依照自己的方式生活下去 120

自然的境地 127

從被束縛的生活中解脫 129

第五章 超越死亡之道……………133

死亡是一種錯覺 135

沒有出生，也沒有死滅 135

生命全程中都沒有「自己已死」這回事 141

對「生」的不可思議心存感激 144

聽天由命 151

第六章 在，卻「無」之道

.....157

被活而生存 159

一切都是因緣 159

能打開絕對自由的世界 163

生存的「矛盾一體」 165

第一章

達到完全「虛空」



1. 當不安與痛苦來臨時

● 迷失於空虛的人生中

現代人最大的悲哀，是對生活缺乏安全感，這是一件實實在在、又非常令人憂慮的事情。在今日的社會上，似乎已經找不到什麼值得依賴、依靠的東西，各種價值觀的急速變遷，往往使人們張惶失措，却又不得不屈服於這個自己一手造成的現象。

婚姻、家庭、事業、金錢、朋友、甚至整個時局，請告訴我，你究竟相信那一樣是永恒的？它的答案恐怕要讓我們悚然而驚，不知生命的價值安在了。

如果你曾經仔細的品味、思索人生，便不難發現：太多的人過著懸浮於半空式的生活。只要稍有波折、挫敗、打擊，整個人便重重的摔下地來，鼻青臉腫的還算幸運，有些人甚至跌得奄奄一息、或且就此不起！是的，大多數的人便是如此脆弱。

也有人抱怨不停，說自己「遵從專家意見」，已經準備了種種有效的護身裝備，但是，在人生旅途中，仍然被滿地荆棘刺的遍體鱗傷。有時更宛如誤撞入蛛網的蝴蝶般，拚命掙扎，却擺脫不了隨時被吞滅的惡夢……

對他們來說，生命是一場痛苦的刑罰，又哪裡有什麼樂趣可言？聖人、宗教家口裡自由自在的安樂生活，只不過是個遙不可及的美夢，非但無法真正擁有，還得在心靈上疲憊、痛苦之餘，忍受自嘲、自憐、甚至自棄的無情打擊。

當然，這其中不乏有智慧的人士，他們不甘於這樣無奈地生存，總想找出一種真正圓滿的生活方式，來解脫所有和自己一樣受苦的生靈。

但是，究竟什麼樣的生活才是最圓滿、最值得人們去追求的呢？有些人認為是無盡的財富、至高的聲望地位、無上的權力、或者是無匹的美貌……並且真的終其一生、熱切追求。奇怪的是得不到時固然寢食難安、痛苦莫名，有幸得到其一，却也未必真正從此「志得意滿」，快樂、滿足的滋味竟然也維持不了多久。

「我為什麼要這樣辛苦？」、「早知如此，當初就……」、「這一切值得嗎？」在你的四周，這種慨嘆應當並不陌生。那正是人們在精疲力盡後，被徹底擊潰的表現。而擊潰他的，正是那自己一向視為最崇高的理想與目標。

由於經濟掛帥的情勢所趨，現代社會中，認為「金錢萬能」的人越來越多了。事實上，利益差別越大，鬥爭也越激烈、殘酷。多少外人艷羨的富豪之家，真正嘗到了父不父、子不子、夫不夫、妻不妻的苦果，如果能「再來一次」，他們也許寧願過著平平淡淡，却快樂、幸福的日子，也許你會不信，他們走向快樂幸福的路途，更比你、我、艱

難上千百倍呢！

●對金錢感到不安全，對事物感到不信任

大多數的人以金錢換得生活所需，因此也必須為了金錢拚命努力工作。

「我一直在鐵路局工作，整整二十五年才存下這筆錢。雖然並不富裕，但是只要不過分奢侈，後半輩子總是生活無虞了。」

這是一般「薪水族」的寫照。東方人大多具有勤勉、節儉的民族性，一向受到肯定和讚賞。

在過去，這樣的生活方式，是來自人們深知儲蓄的重要，與對金錢的依賴使然。辛勤工作，以換取晚年的安樂，是大家心目中最合理的人生模式。但是在物價飛漲、全球性通貨膨脹的刺激下，社會結構、人生價值觀都在急速的改變。

目前，誠實、勤奮工作的人，在辛苦了半輩子之後，固然還是可以存下一筆錢，但其實際價值却與過去不可同日而語。以目前的物價指數來計算，充其量只能安心過個五、六年而已！一生勤奮節儉，保障竟是如此短暫、薄弱！

在一切發展都趨向快速發展的現代社會裡，人們比過去更容易感覺出世事的無常。許多古代認為足足可以倚恃一生的東西，都逐漸失去了原有的價值。舉幾個簡單的例子