

讓腦子變變變

● 釋放你的創造力，拒做二手複製人

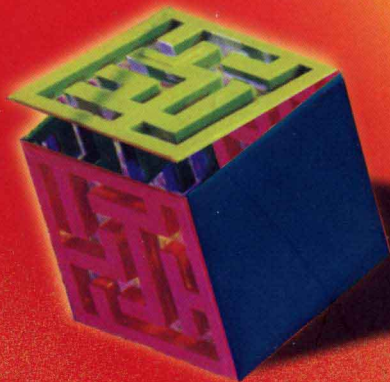
SHAVING THE INSIDE
OF YOUR SKULL

■ 霹靂推薦

莊淑芬／奧美廣告董事總經理

吳娟瑜／情緒管理專家

潘恆旭／創意人



EL ASH 著 廖世德 譯

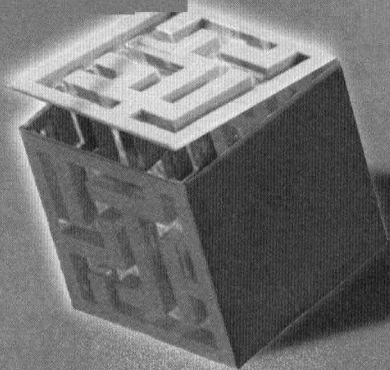
B841.7

9812

石漢基贈

讓腦子變變變

MELASH 著 廖世德 譯



引 論

梅爾·艾許

傳統上，禪僧都要剃頭以象徵棄絕俗世、欲望以及種種世俗之道。可是敲打詩人兼禪生威爾許（Lew Welch）說，光是剃頭的外面，不剃頭的裡面是不夠的。我們常常將信仰外在的形式、象徵，與真正內在的改變弄混了。

剃掉腦袋裡的東西（譯註：「剃掉腦袋裡的東西」以後我們就直說為「剃腦」），正是拔掉枯死的信仰之草。不拔掉這些枯草，會堵塞你的潛能與自由。這個道理很簡單，你可以作如是觀：你的腦袋上面長有東西，你的腦袋裡面也長有東西。你腦袋裡長的那些東西固然不是你種的，可是你卻用恐懼、愧疚、憤怒這些東西來施肥。

比起落髮或純粹只是改變信仰，剃腦，不需要再撐著信仰和種種「主義」的拐杖，會使你和世界改變更大。霍夫曼（Abbie Hoffman）認為，所有奴役人心的「主義」（-isms）都應該成為「陳義」（-wasms）。

信仰本來沒有什麼錯，但是讓信仰把持我們卻是大錯。這兩者的差別，要如何分辨？

我們的腦袋裡密密麻麻的長了很多信仰、印記、概念，使我們頭疼，使我們昏睡，本書講的就是找出這些東西，予以鏟除。我們的腦一旦沒有了這些東西的糾纏、堵塞，事事將變為可能，在我們廣大的腦和靈魂之間流動，也不再有阻礙。

我們的腦袋和靈魂應該是巨大的，快活的洞穴，任生命的風吹拂。而不是黑暗淒慘的地方，到處堆積著我們的精神

感情殘骸，我們所謂的自己還在其中恐懼得擠成一團。

我們的生活到處上當

我們要買牛排，卻只聽到烤肉聲。我們要的是狗，卻只聽到吠聲。我們被人交付拍賣，待價而沽。我們被人視為理所當然，予取予求。

我們一直被關在黑暗之處，卻想放出光明；被趕到後面，光有個假的門面。我們一直聽話把眼睛遮蔽起來，還說那就是視覺。

我們的生活到處上當！

我們還在等什麼？把 UPC（全球產品法，Universal Product Code）刺青在額頭上？然後讓我們的信仰接受掃描，判定為「正常」？可是我們的信仰已經快把我們逼瘋了。所謂「我們的」信仰，其實根本不是我們的信仰。我們的信仰一直在阻礙我們尋找本來面目。

精神的勇氣

今天，大部分的專家都會告訴你，這個問題就是人沒有信仰。這真是荒唐。事實上，今天這個問題就是有太多的信仰，有太多輕易相信的事情。信仰往往是懦夫的避難所。

不懷任何信仰，面對真實的生命，是真正精神的勇氣，或是說人性的勇氣。艾倫·華茲（Alan Watts）說，「不因襲」信仰和存有之道，就是最富創造性，也是最圓滿的生活方式。他很喜歡說自己「不因襲」。

剃光頭、出家、誓願，這種激烈的事情實在沒有必要。整頓生活，重新過人的生活，就在此時此地的當下。你可以重新開始過自己真實的生活，不再承受商業廣告製造的焦慮，政治分裂對人的貶抑，宗教訓誡引發的退化。歸返本來面目的工夫不需奇風異俗，也不必故弄玄虛；既簡單，又平常。

本書不販賣什麼課程、信仰、體系。不管你是什麼身分，不管你是誰，不管你在哪裡，你就讓自己是什麼身分，是誰，在哪裡。不要因襲，不要人云亦云。不管你現在有什麼東西，就用這個東西來完成這個工夫。不要用新的轉變工具製造新的神，新的信仰。那些神，那些信仰，既然時候到了，就讓他們走吧！

如果我們讀的書沒有像拳頭一樣，一拳搥在我們頭上，使我們清醒過來，為什麼還要讀？書應該像冰斧一樣，打破我們內在冰凍的海洋。

卡夫卡
Franz Kafka

本來面目

要有真實的，深刻的自我，必須超越和轉變虛假的，受限於一隅的存在狀況。這時我們才會成為我們本來就是的人。那才是我們自己，或者說，那就是亞洲和美洲傳統文化所謂的「真正的人類」。成為「真正的人類」，不多不少，內外皆安。

限制我們，使我們不得覺醒與幸福的，就是我們的信仰。猶太神祕家告訴我們，在這一個宇宙中，每一個人都是獨特的，都是大宇宙絕對不可少的一部分。他們說，每一個人都是完整的，獨特的自己。我們必須解除種種信仰，不再別人怎麼想我們就怎麼想，別人怎麼活我們就怎麼活，別人

怎麼死我們就怎麼死。不到這一天，就不會有全宇宙的開悟與平安。

我們一直以爲只要改變信仰，改變信仰的象徵，剃光頭——如果願意的話——我們就會真實起來。但是我們錯了。我們從痛苦的經驗得知，事情不是這樣的。我們的新信仰，只是比較時髦的心理奴隸兼精神麻木而已。

沒有人相信這個世上無事可信。

克羅亞克
Jack Kerouac

危險與剃腦

肌肉緊張時，我們無法使它馬上放鬆；必須透過按摩，才能使它進入開放的狀態。同理，我們也必須透過精心設計的轉變經驗，才能回歸我們的本來狀態。這種經驗一開始可能會很不舒服、危險、陌生。但是我們必須把這些東西視爲進步與覺醒的跡象，而不是拿來當作藉口，重新回到那個渺小的我，那個別人說我們是什麼人的人構築成的牢獄。

剃腦這種工夫必須與自己對峙，而不是尋找外面的代罪羔羊或救世主。剃腦是戰戰兢兢、毫不留情的質疑「正常的事物」，藉此拓展我們的格局。

剃腦是一種自我引導的過程。我們在這個過程當中，測試、延展、檢查「我們應該是」的那個人，「別人要我們做」的那個人，還有「我們認爲自己是」的那個人，從而打破我們的局限，發展我們的潛力。每一個問題，每一次冒險，每一次新的經驗，雖然都是一小步，可是在邁向本來面目的路上，都是不可少的一步。

使心免於外在事物的影響——不論是不經意的或感情上的——心才能夠獲得力量，窺見事物的真理於萬一。

克羅立
Aleister Crowley

大部分的信仰體系到最後都會使你覺得有所轉變，感到平安，甚至有一種模糊的、溫暖的滿足感，乃至於陶然的自得。我們甚至還會比較「調適」，在一段時間內變成快樂的、善良的人。不過這一切不過只是一種「調整」而已。

精神的損耗和感情的傷害日積月累，很快就使我們置身於言教與各種治療法的垃圾當中；在書店的書架上、各種工作坊的目錄中，尋找各種工具、器具。我們重新回歸信仰與戒律的「萬靈丹」，把它們當作唯一可信的對治之道。

個人與全球的融合

要說明「剝腦」的意思，我想到了幾個例子。

第一，全球文化與經濟的迅速融合。人類史上，我們第一次擁有語言、文學、神話、商業等等一切事物。簡單的說，以前屬於個別區域的產物，現在成了大家共有的資產。這是由「多」生出了「一」。

第二，我們的資訊科技也在融合當中，甚至比前者更快。要不了多久，大部分的科技，如電話、電腦、電視、雷射唱盤、傳真機等等，都將統合為一體。以前功能各自獨立的個體將融為一體，和融合中的全球文化一樣，顯出意料之外的相似。這是由「混沌」生出「清澈」。

這一切和本書有什麼關係？很簡單。歷代以來，宗教、科學、藝術等等知識與精神活動，均試圖對宇宙一試身手，但彼此卻爭論不休。這些知識與精神活動，每一種都自稱擁有生命全部的真理。

我的頭是圓的，
所以我們的意念往
哪裡飛都可以。

皮卡比亞
Francis Picabia

事實上，現在已經很明顯的是，這些門派、學說，和文化的、科技的融合一樣，都是一部大機器必要的、有效的一部分。生命學家對腦的研究，可能和詩人的俳句一樣具有精神的啓發性；錄影帶藝術家的作品，也可能和希伯來教師的寓言一樣具有轉化人心的力量。

這一切都是在處理生命的奧秘，只是方法不同而已。這就像電話和傳真機，或者日本人的禮儀和美國人的歡迎式一樣，都是一棵樹的分枝而已。

我們本來就一直
在我們應該在的地
方。我們的目標就是發
現這一點。

赫胥黎
Aldous Huxley

因此，本書的方法是多學科的、融合的，只要是適當的，我們就採用。我們不在古老的印度人智慧，和量子物理學最新的發現之間做分別對待，不在龐克搖滾樂和美國革命之間分高下，不在我們神經系統的精神性與電流之間設定差異，不在迷幻研究所經費或十二步驟法的方法上建立所謂的「政治正確」。

不逃避真實的世界

同理，靈性、政治學、經濟學等以前被排拒在外的學科，我們也不打算對其間的討論和意義做差別看待。這些領域的互相交錯與影響，遠比我們所知的還要深。

我們投票給誰，我們買什麼東西，我們怎樣禮拜，凡此種種都有密切的關係，都對我們最深刻的存在有重大的影響。一旦展開轉變的工夫，我們就必須投入

他們欺騙你，賣你
善與惡的觀念，要你不相
信自己的身體，為你的預知
動亂感到羞恥，為你的分子的
愛發明厭惡的話，用怠慢使你
昏睡，用文明使你煩悶。

哈京貝
Hakim Bey

自身和世界的每一個層面。我們要在生命的每一個地方發現我們的本來面目。

目標

有些領域，我們以前連作夢都想不到，我們平常的意識又很狹隘。本書的觀念與練習，目標就在於把我們的自我感擴展到那些領域當中，將我們狹隘的意識擴展為大我。我們常常將這個大我和我們的信仰制度混為一談。

這些信仰、制度限制了我們的能力。要去除這些信仰、制度，我們必須：

1. 完全接受我們的本來面目，愛我們的本來面目。
2. 完全接受這個可能——我們能夠自覺的轉變為本來面目。
3. 重申我們的問題的正當與尊嚴。
4. 拒絕那些絕對的、黨同伐異對生命疑惑的答案。

練習了書裡這些方法以後，我們一定會：

1. 在做事的方法和解答上，比較流暢、有創意。
2. 處理生活事物比較有彈性，會隨著現實的水流動，而非攀住信仰的岩石。
3. 不論物質或信仰，都比較不需要外界的認同。
4. 比較不會那麼嚴苛、恐懼，整個人比較有生氣。

這些精神功課，多數擷取自歷史上的精神傳統與精神導師。少數是我從心理學、藝

你上次什麼時候
變化你的心，你就
有多年輕。

提摩太·李端
Timothy Leary

有的人可以講
理，有的人必須用
震撼教育。

潘恩
Thomas Paine

術運動、詩、小說、流行音樂等收集而來。其餘的是我自己的創意，但已經證明對我自己和別人都有效。

精神力學

這些練習，或說「剃刀」，目標在於賦予我們轉變的經驗，使我們產生新的「自我」視野，也幫助我們剃除腦袋裡的東西。但不論是哪一種情形，這些練習都會使你直接看到個體先天的局限，看到個體建立在信仰之上的意識，但同時也提出一些超越此種局限的方法。

那麼我——身為作者——親身體驗過這些方法嗎？有的。我提出的方法，每一個都有我個人的意識實驗室保險同意章。這對我是極大的冒險，代價也很大。

這些方法和觀念曾經在全國各地工作坊，由和各位讀者一樣的人做過廣泛的研究。這些方法是否對你全部有效？當然不是。但是，請你盡力。老子說：「千里之行，始於足下。」此之謂也。

自我意識

用到這些剃刀時，你會非常的自覺，也許還會感到害怕。但是你要堅持下去！自覺正是這些練習所要達成的目標，要使你完全解脫，從你熟悉的環境和安適的習性中獨立出來。

真正的自覺就是要開始覺醒了。這時你會覺得渾身不對勁，不舒服。但這時千萬不要聽從誘惑，把「信仰」這張溫暖的毯子拉上來蓋在真正的自我身上。你會不會覺得自己很

愚蠢？會，而且常常會。但你會不會覺得自己活了起來？會，而且會令你很驚奇。你會覺察到自己這一輩子從來不敢夢想會有的選擇。你就去選擇吧！

我們的精神不是固定的東西。我們一感到矛盾的痛苦，精神就在那時開始運動。

阿爾本
Rev. Tom Ahiburn

這些剃刀操作起來，絕大部分是自由而容易的。你的自我不需對外在的權威或僧侶臣服。你可以像改變自己，修飾自己（希望也是永遠滿意的）一樣，自由的改變這些方法、修改這些方法，直到你滿意為止。

只要一切進行得很順利，屆時你就會剃掉你腦袋裡的東西，丟掉所有的經文以及否定生命，傷害你和他人，傷害地球的信仰，重新獲得敬畏、愉悅、流暢的心情，且對生命永遠保持絕不批判的專注。這時候，你就很可能開始體會到惠特曼（Walt Whitman）在《自我之歌》（Song of Myself）當中設立的目標：

你將擁有地球與太陽的善……

但是後面還有幾百萬個太陽，

你不再接受二手、三手的東西……

不再透過死人的眼光看世界……

不再吃食書本的妖言怪論，

你也不再透過我的眼光看世界，透過我的手拿東西，

你將四面八方聆聽，

然後自己過濾。

無事不假，凡事皆可。

沙巴
Hassan-I Sabbah

這樣，你就會對自己此生最大的玩笑——你的自我——開懷大笑。好好的笑吧！任何想用信仰，用文字解釋生命的

企圖，都不過是吹牛罷了。

一旦開始向自由前進，這些方法與冥思即是你的船帆。此時此刻，風是特別的強，特別的溫暖。自我與愛的海洋，比向來人家告訴我們的，更廣大、更安全。它的水平面要你自己去標示。

出航……

出航……

聲明：絕不要輕信本書的任何東西。

濫用方法恕作者概不負責。

10

想做什麼就做什麼；
生命純屬虛構，
由矛盾構成。

布萊克
William Blake

冒險而沒有危險，
無異於去迪士尼樂園玩。

柯普蘭
Douglas Coupland



怎樣剃腦

本書的結構

本書共分成五部，或說五「刀」。每一刀都由幾篇短文與一組叫作「剃刀」的練習和活動構成。



這些東西絕非什麼嚴格的，大家輕率謂之的「體系」。若要把這些練習或觀念對號入座，歸類為這種東西、那種東西，實是違反本書的初衷。但是，我廣泛的利用通則與組織，至少應該可以使我們這一趟行程比較容易了解，比較有收穫才對。

11

短文

短文概略的探討每一刀的主題，譬如〈別人認定的我們〉即是。每一部分的練習，或說「剃刀」，大致上也是依據每一部分的主題而設計的。這些練習讓你有機會實踐短文中提出的觀念或挑戰。

讀這些短文時，要謹記在心的是，這些短文都是我個人經驗的產物，目的是要推動，激發你的思考。這些文章不給你明確的答案，只問正確的問題，所以你同意或不同意都可以。事實上，不論贊成或反對，你都可以把你的看法寫在空白的地方，當作你的「剃刀」。本書講的就是「你的本來面目」，所以你就要做那個人。什麼東西都不要相信，但是要對一切事物開放。

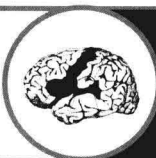
剃刀

這裡的剃刀事實上就是剃腦的工具，提供你真實生活之道，讓你冒險，並且透過嶄新的，而且往往是充滿挑戰的經驗檢查自己。

這些剃刀大致上都反映了每一刀的主題。如有不然，那是因為難以歸類，放在哪裡都恰當的關係；不過確實都是一些有價值的方法，可以應用在我們的剃腦工夫上。

剃腦方法好壞的萬能分辨法

不管什麼東西，只要是能幫助你恢復本來面目的，都是好的。



不管什麼東西，只要是阻礙你的，就是壞的。

這些剃刀是你轉變的關鍵，都是要讓你利用，而不是讓你佩服或暗自發笑的文字工夫。請你務必以最熱切的企圖心嘗試。先踢一下輪胎，開上街去。媽的，我不管……因為爽所以開車，要快要慢隨便你。車子是你在開，你只管試一試，好嗎？

筆記與日記

書裡的練習很多都需要你寫一些東西，作一些文章。除了你手中的這本書之外，若能夠準備一本筆記本將會很有幫助。你既然買了這本書，那就再買一本漂亮的筆記本配它，讓這本筆記本邀請你參與。但你只有在發現

不先重新創造自己，只求苟活的人，
我將憎惡且斥之為懦夫。

阿陶
Antonin Artaud

自己本來面目時，才用這本筆記本。

除了筆記之外，你應該再準備一本日記，把你對「剃刀」的反應寫下來。另外，你還可以將這本日記當作「轉變的日記」，把你剃腦時的思考與發現一一記下。

建議剃腦時間表

每一次，你是要所有的剃刀一起使用，還是輪番使用？問得好！不過還是一樣，我們沒有一體適用的方法或制度。你可以隨手翻翻本書，擷取自己所需即可。

你可以將本書視為一份什麼都有的菜單，什麼飯菜、什麼口味都有。但是如果你真的需要一些指引，底下就是一些點菜的方法。這些方法有的很嚴肅，有的很好玩：

1. **五日計畫**：每天讀一「刀」。早上看短文。整天視情況使用剃刀。一週之內一刀一刀循序漸進，完成這個過程。
2. **五週計畫**：每週讀一「刀」。星期天看短文。每天使用剃刀的次數看你是否舒適而定。然後下一週再以同樣的程序進行下一刀。
3. **五月計畫**：每個月月初看短文。每個星期分配合理的刀數給自己。照這樣的程序每個月進行一次。

你要相信那些追尋真理的人，但是要懷疑那些發現真理的人。

紀德
André Gide

4. **五年計畫**：你有的是時間！自己定一個時間表，自己開始第一刀吧！

5. **五十年計畫**：大部分人不知不覺都是用這一種時間表，然後就漸漸死了。換句話說，既然

要咀嚼，不要囫圇吞棗。

斯瓦密·薩伐加塔蘭陀
Swami Sarvagatananda
禪修師，普羅維登斯，羅法蘭。

死了，就得過且過吧！也許你會學到東西，也許不會，然而突然間，生命結束了！這是大部分人採用的計畫。

如果你選擇的是這種計畫，你連這本書都不必看了。你真走運，這本書設計得多好，放在茶几上看起來很漂亮！

本書很多方法都推薦以雙人或團體方式進行。有些方法我們不這樣推薦，但也很容易修改成適合兩人或兩人以上進行。任何轉變的工作，如果和別人一起做，效果都會比較好。

作者建議二到三人最恰當。要不就照自己的意思做——這才是本書的要點。

期望與結果

讀完本書以後，你會不會真的剃掉腦袋裡的東西，去除狹隘的信仰，獲得「宇宙意識」，活得更快樂？這個問題的答案和所有的答案一樣，有好消息，也有壞消息。

先說壞消息

不會。因為本書也是由狹隘的人心設計出來的，完全是一個人造的，自我意識的「體系」，目的完全是為了鼓勵各位追尋自身的目標，控制自己的命運。這個「體系」的目的，絕不在創造那些平常就能預期的結果。請你在態度上一定要超越本書。

你認為自己辦不到的事，你一定要去做。

羅斯福
Eleanor Roosevelt

要失去自己，才有希望找到自己。

亨利·米勒
Henry Miller

再說好消息

你會從本書得到什麼結果，完全看你有多努力，多專心而定。事實上，奇怪的是，你對本書的期待越小，你的收穫越大。因為，本書的大部分其實是一種委婉的論據，主張我們在做改變，在期望與結果方面，要放棄我們本來的信仰。

你做這一切必須是出於完全的快樂、創新、挑戰。你要放棄任何「改善」「改變」的念頭。你本來就擁有本來面目。不論你喜歡不喜歡，你確實在朝你應該走的方向走。本書不過在加強這個過程而已。但是這種事是沒有保證的，也沒有畢業典禮。本書永遠沒有讀完的時候，也沒有開始的時候。但最重要的是，好好的玩吧！

「我」是世界碰到的障礙。精神使我們那可憐的腦——再碰壁。

肯尼·派潘
Kenneth Patchen

想界定自己，好像要咬自己的牙齒一樣。

艾倫·華茲
Alan Watts