

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

奧修《老子道德經》對現代疏離感的消解之道

The Elimination of Modern Alienation by Osho's Laozi

Tao Jing

周美華

Mei-Hua Chou

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

奧修《老子道德經》對現代疏離感的消解之道

The Elimination of Modern Alienation by Osho's Laozi
Tao Jing

研究生：周美華

經考試合格特此證明

口試委員：曾賢熙

陳曼志

廖俊龍

指導教授：廖俊龍

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 108年 6月 25日

謝誌

撰寫這篇論文時，似乎意味著我的生活就像跑馬拉松一樣的耐人尋味，更需要堅定的意志力突破生活上迎面而來的挑戰與困境，這些日子以來，因為工作的關係，讓我從高雄北漂到桃園，如今又輾轉漂泊到台南，雖然還沒有回到高雄，但已經非常感恩，這段過程當中，讓我與家人及可愛幼小的孩子分離，同時又要面對陌生的工作環境與壓力，個中的滋味，實在難以道盡。

或許是因為這樣的機緣，不得不讓自我沈澱下來，好好看清楚生命原本的樣貌是什麼？想著來到這個世間，我的靈性意識也是孤獨的來，所有的認知感受都來自於它，是非好壞沒有一定的標準，或許來自一種習慣與執著；又帶著一種偏好，出生的時候就循著這一道軌跡，不斷的前進，適合我的情境，心中出現一種喜悅感，不適合我的，則出現落寞及焦慮；我如此，別人也是如此，在用心深入一點觀察，孤獨何嘗不是完整、全體、圓滿的顯現，只因心的迷惑，才產生出各種角度的對立面，起起伏伏，終日惶惶不安，也因為有這樣的體驗，此刻的我，回頭望著過去的我，人生的疏離感又何嘗不是自我成長蛻變的契機。

當我從抱怨、無能及不平的心境，走向接納、包容及平常心時，這種生命體悟的轉變，尤其美好的令人感動，透徹通達的心境是一種鼓舞，更是一種激勵，更因為如此，使我更確信，心是有層次的，由潛在無意識的無明束縛網綁著，智慧的清明似乎是解開這道枷鎖的鑰匙，正因為世事的無常，瞬息萬變的處境，反而更可以照出自己內在的極限與盲點，就如同沒有混沌不清的現象顯現，如何得知晴空萬里無雲的本來面目樣貌。感謝所有老師的指導與諄諄教誨，及非常感謝我的指導教授廖俊裕主任，在我對課業最無助及迷惑時，給予我信心勇氣的鼓勵，我為了希望能穩住工作、家庭、學業、南北奔波忙亂多年，此時健康也跟著亮了紅燈又經歷一場手術，說實在內心十萬分的煎熬又深覺痛苦無助，有時真想放棄身邊的所有一切。指導教授廖俊裕主任深知我的處境，時時的體諒及打氣鼓勵，確切的指引我人生的取捨順序，健康一定要排在第一順位。走出這一段人生艱困的處境，及同學們的彼此打氣，鼓勵與支持，這份友情與溫暖，更加珍惜與可貴，以及父母的支援、家人的體諒與陪伴，使我在面對人生很大的關卡時，還能擁有最大的堅韌力量和毅力作為後盾，在我的生命歷程裡，可以說得上是「關關難過；關關過」。

這篇論文的呈現，如今終於可以浮出檯面，可說是有血有淚實在很不容易，內心充

滿了無限的感激，同時也了知內容及深度上，還有很多必須補強改進之處，在此願以真誠感恩的心，祝福所有人身體健康，從無明黑暗走向光明寂靜，一切的困頓與阻礙化為圓滿與喜悅。

美華謹誌中華民國 108 年 6 月



摘要

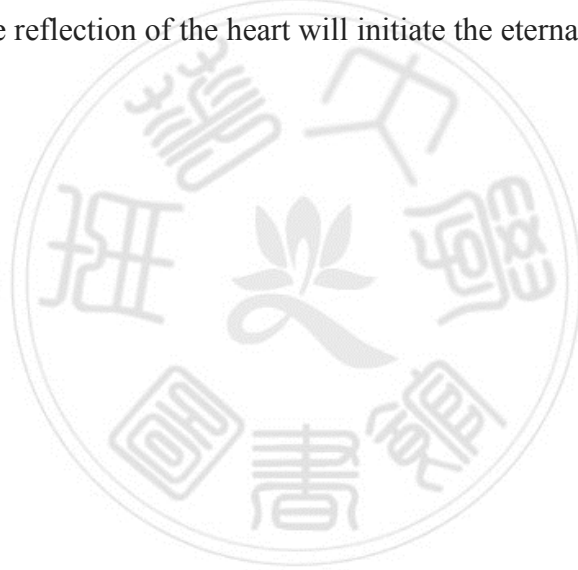
本研究旨在探討現今人們生活在工業科技電子產業的社會裡，生活的緊張忙碌與失控，而無法掌握人生的步調，掉入自我迷失當中，成為現代人常有的普遍生活狀態。置身在陌生城市謀生的窘境，以及與家人朋友疏離的嚴重性，有越來越多的趨勢，身為二十一世紀的現代人該如何因應此種生活衝擊，所帶來的不確定感？本研究乃以道家如何對疏離感的消解之道為主要問題，聚焦於奧修的《老子道德經》詮釋思想為文本，運用傅偉勳先生「創造性的詮釋學」為研究法，來探究奧修的《老子道德經》詮釋思想如何穿透生命的內在核心，清楚的體悟到最深沉的本我，從中觀察並學習在起心動念的當下，覺察出生命的解決之道。以此來面對生命疏離感的無奈，及對生命的窘境，將有一番通達自在的心境，全然的接受並超越，使心中的枷鎖消解，並從心反思，啟動生命覺醒的永恆性。



關鍵詞：奧修老子道德經、疏離感、創造性的詮釋學

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the current life in the industrial science and electronics industry. The life is busy and out of control, and it is impossible to grasp the pace of life and fall into self-lostness, becoming a common living state that modern people often have. There are more and more trends in the dilemma of living in a strange city and the seriousness of alienation from family and friends. How do modern people in the 21st century respond to this kind of life shock? This research is based on how Taoism's approach to the alienation is the main problem. It focuses on Osho's interpretation of Laozi's Tao Te Ching, and uses Mr. Fu Weixun's "creative hermeneutics" as a research method to explore Osho's "Laozi Tao Jing" interprets how thought penetrates the inner core of life, clearly understands the deepest self, observes and learns from the moment, and realizes the solution of life. In this way, in the face of the helplessness of life alienation, and the dilemma of life, there will be a comfortable state of mind, full acceptance and transcendence, so that the shackles in the heart can be resolved, and the reflection of the heart will initiate the eternity of life awakening.



Keywords: Osho Laozi Tao Te Ching, Feeling apart, Creative hermeneutics

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	III
ABSTRACT	IV
目錄.....	V
第一章、緒論	1
第一節、研究背景	1
第二節、研究動機	3
第三節、研究範疇	6
第四節、研究方法與步驟	11
第五節、文獻回顧	13
第六節、論文架構	33
第二章、奧修的生平與思想.....	35
第一節、奧修的誕生與家族史.....	35
第二節、奧修青少年時期	36
第三節、奧修弘法階段	44
第四節、普納社區	47
第三章、奧修《老子道德經》如何消解人與自我的疏離感	54
第一節、現代人和自我缺乏連結的疏離感現象.....	54
第二節、奧修《老子道德經》對感性與理性的衝突的解決之道.....	65
第三節、奧修《老子道德經》對「我不是我」的解決之道.....	70
第四章、人與他人（含社會）的疏離及其消解之道.....	79
第一節、現代社會中人與他人、社會的疏離現象.....	79
第二節、關於工作疏離感的解決之道.....	88
第三節、關於對家庭疏離感的解決之道.....	96
第四節、關於對愛情疏離感的解決之道.....	99
第五章、人與自然宇宙疏離及其消解之道.....	113
第一節、現代社會中人與自然宇宙疏離現象.....	113
第二節、關於人與自然宇宙疏離感的解決之道.....	118
第六章、結論	132
參考文獻.....	137

第一章、緒論

第一節、研究背景

工商社會人際流動的快速，產生疏離感現象，二十一世紀面臨高科技產業迅速發展的過程，人與人之間的關係如同路人，距離很遙遠、彼此不關心、不相往來，更有許多人為了生活，告別了雙親及家庭到另一個城市發展。因此，無法與家人天天相守在一起，時代的變遷轉變令許多人往往無法自主，因而造成的疏離感，是目前當今頗為嚴重的普遍現象。這幾乎是整個資本主義社會發展的趨勢，人在資本主義社會中迅速移動，掛搭不住，人和人的關係變成了海德格口中「路人」的關係，但人卻又不能忍受這種疏離感，因此普遍要尋求種種解決的方法，這種社會情況成了本文的研究問題背景的起源。

面對瞬息萬變無知的未來，人在擔心什麼？恐懼什麼？自己又在乎什麼？生命不斷在變化著，似乎沒有一件事是永恆不變的，如何讓自己活得自在、活得有覺知是一門很重要的課題。全世界的大環境型態一直不斷快速變遷，以至於改變了整體家庭的型態結構，因而現代人面對離鄉工作的背景需求量大增、無形之中更產生人與人之間的空虛感增加、相對的自我獨處時間也變長。這樣的親情疏離與生死疏離與日俱增。所以，當「一個人」必須面對「大環境」的社會變遷，其內心的疏離感，以及人與人之間的冷漠感，因此顯得更加強烈。因此可以得知，吾人內在的穩定感，以及和諧感已漸漸失去，被科技及物質主義取代，完全失去了方向及迷失自我，對人性的不信任及不安全感，大幅度的提升，導致許多從前都未曾發生過的現代文明病與日俱增，如何面對疏離感是現代人的課題，這是我們極度需要思考及解決的問題。

其中《老子道德經》原文五千字，言簡意賅，因此後世在閱讀《老子道德經》原文時，很難不參考其他的註本，如最早的註本就是王弼所註，因此王弼註本便成為學者很重要的參考。當代學術界基本上以，陳鼓應著作的《老子今註今譯及評介》這一本書，作為主要參考註本。

本研究乃以往的學者註本為輔，但採取奧修的註解本為主要文本，主要原因是考慮普羅大眾對於《老子道德經》的人手書籍，通常不是從王弼或陳鼓應先生的著作入手，而是由奧修的解說本為主。這主要是因為奧修對國內身心靈界影響很大，書籍也很暢銷，因此許多人對《老子道德經》有興趣者，都從奧修解說的《老子道德經》四卷本開始閱讀，影響甚大，值得探究。

奧修曾說，他與老子有非常多的相似之處，在觀念上可以說相當契合，¹在這樣的一個多元的社會現象下，引起了一個重要的問題，而以奧修詮釋的「老子觀」是要如何解除現代人的疏離問題呢？又如何用傳統的道家思想能得到消解？老子說：「道必須要維持著空虛，才能夠使得萬事萬物，能夠達到一個多彩多姿的變化、道又必須回歸到原來的本性並且合而為一；一切與人事上的互動及與這個大環境的社會、都能達到在穩定中平衡的成長著，關係就在於這兩者的交互運用之下、所見到的萬物將會不斷的迴旋，並循環來回，往返於歲歲年年天地宇宙之間」。

以上這一段十足為非常的關鍵性，並且可以實際的直接運用結合，在老子所說的講授課程這一個修養的大功夫上，然而這一顆千變萬化、變幻莫測的心，更是我們在面對外界的一切萬物功夫所在之原點，面對執著不易放下的心，將會為自己帶來許多干擾及進入無情的痛苦深淵裡。²因此，奧修認為西方的文化與東方國家的文化，有許多不同的差異性，以及在精神狀態與物質主義之間，所存有的相互影響的通道，是在於未來的時空上的偉大心理學。³然而，奧修大師更可以明確的認定這所有一切的生命，是一個超越自我且存在性的永恆，沒有開始的起點也沒有結束的終點，生命並非只是一個暫時性的過程，更沒有死亡的結束終了。⁴

奧修闡釋現代人的許多疏離的生活狀況，應回歸於自我的真實本性，並由靜心而產生觀照，如實自在的做自己而不受外物所影響；而所謂的自己，就像清淨無為、自然無造作原來的本性，雖處於現實生活、工作、財富、家人親情、人際互動、情境當中相互交叉影響著本身的思維及作為，能清楚分明內心的狀態，而不被內在心理感受及外在情境，所浮現的種種不安現象，而產生內心的恐慌不安及搖擺不定的狀態。然而，面對生命中無預期的情況，所產生的漂泊疏離不穩定感，究竟內心的執著從何而來？從何而去？如何活出自在快樂的自我？面對無法預測的下一個目標又如何能夠坦然面對並樂意接受呢？突然的人生抉擇，確實讓人內心感到無比的惶恐不安，深怕下錯了決定，足以影響整個家庭未來穩定的發展性。

然而，人人不是應該要勇敢的追求人生的定位，與幸福的未來嗎？又為什麼得到了、成功了、應該感到慶幸才對，怎麼反而起了無明的憂慮煩惱呢？內心不得不油然升起懷疑，是否在人生的旅途中過了一個坑又跳進另一個坑？當心情激盪短暫愉悅後，真正去

¹奧修：《老子道德經第一卷》（台北：奧修出版社，2009年），頁18。

²王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》，（台北：遠流出版事業股份有限公司，2010年），頁83。

³奧修著，金暉譯：《金色童年》（台北：方智出版社，2003年），頁76。

⁴奧修著，謙達那譯：《死亡的幻象》（台北：奧修出版社2008年），頁135-136。

探索這新世界與外界環境互動時，內心仍然充滿更大的疑惑與不安？這一切似乎真實的又讓自己跳進另一個漩渦，而且是更大的無底洞沒完沒了，無奈的心情窘境何時能圓夢回家鄉？當面對內在心靈的覺知核心深處，與情感及環境轉變所造成的生活衝擊時，生命中的漂泊疏離感油然而生，人如何處理這種必然產生的各種疏離感，幾乎是現代人因應探究的課題。

第二節、研究動機

近年來隨著生活科技的日益進步，許多傳統產業以逐步被網路及人工 AI 所取代，所帶來的無限商機，相對也造成工作上人力支援被取而代之的狀況，目前網路結構瞬息萬變，更造成人性的緊張不安及焦慮，並時時處在恐慌當中，更隨著物價指數的節節上升，許多人為了謀求更好的生活品質，而愛情、工作、社會、親情，與整體大環境社會，產生了許多的異動。因此，筆者在面對人生的階段性中，親身經歷許多不同關係的疏離狀態，因此在面對內心的糾結時，我們該如何消解呢？如何改變自我，讓生活變得更美好幸福呢？

一、如何消解疏離感呢？

(一)深入研究疏離感的內心狀態，事實上是自我內心感到周圍環境的陌生抗拒，與面對未來生活目標感到不知所措，內心沒有安全感，處在一種戒慎恐懼當中，對於在外地工作的上班族所面臨的疏離感，也有許多是探討工作上，內心世界疏離的研究報告，如此所產生心力交瘁及無助感，都是對於生活現況感到不滿意的結果，因為自我無法認同所遭遇生活環境的難題。例如：夫妻婚姻關係裡的疏離感⁵、老年人生活的疏離感⁶，當然還包含政治及社會各項議題，皆包含在我們的生活裡。

(二)置身在這個複雜多元的世界裡，充滿著疏離感的氛圍隨處可見，賴錫三對於探索研究生命存在的含意，發現能有效解除生命中的疏離感，在精神上已有漸漸已經回歸於道家的精髓裡，更是提出了可以對治，新時的代產物潮流下所引起的，社會上許多之隱憂問題，「當代新道家」的主要屬性及普遍的大眾性。⁷此外，王邦雄先是最早時期以這個「當代新道家」為運用的方式，用以處理當今文的文明時代，所引發而產生的心理疾病，

⁵傅淑娟：《心辨孤心變：中年女性在婚姻關係裡的孤離經驗》，（國立嘉義大學師範學院輔導與諮商學系碩士論文，2014年），頁4-5。

⁶莊雅琇：《老年人疏離感與生活滿意度之關係研究》，（國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩論文，2014年），頁16。

⁷賴錫三：〈《當代新道家》的古典新義〉，《人文社會科學簡訊》15卷4期，2014.9，頁107-114。

以及精神上反應的諸多狀態的一位學者，王邦雄曾經響應道家，並希望能設法來解決現今的多元社會所產生的文明議題，他經歷安排過許多場次的演講，並透過老子對於生命的存在樣貌，做透徹的分析探究此議題來做更豐富的講述。⁸再者以及廖俊裕與周柏霖兩位學者，針對現今工作亦運用老子的思維，來處理呈現於機械化的狀態下，所產生引發一種疏離感的虛無飄渺感受。⁹綜合以上論述，都清楚說明了學術研究界有用以老子的思想，應對於當今社會文明，所產生許多身心靈精神議題的趨向。

(三)奧修「新時代運動」在台灣流行蓬勃發展

在台灣有出現少許早期至美國留學的頂尖菁英知識份子，在西元 1980 年的前後時期回到臺灣的家鄉，並將在國外所學成，探究之各種不同新潮時代時期的諸多想法，透過眾人的知識力量集結翻譯書冊，並將出版的思想刊物，大量流傳傳播引介至台灣發揚光大。此時，在臺灣的新時代運動已經有快速成長進步的明顯趨勢，漸漸已形成為一個新興活動，及新崛起的靈性運動，到了中期年代，並有穩定且日漸顯著的成長軌跡。所以，目前靈修的大部分修行的體系，大多是依照美國當下的「新時代運動」所追尋的一切脈絡所進行，而所形成的大眾學習共修會或是一起進修的讀書會，都是來至於當時台灣所創的新時代運動機構，各自獨立負責操作進行運轉而成的。¹⁰

而在這段時間裡成立學習中心及相關課程，已有日漸增多的趨勢，已成為非常有力量的心靈運動發展。另外一個是由奧修組成的主要運動團體，是為臺灣的新時代運動團體，是以奧修的讀書會為主要起步基石，之後成立奧修的個人工作室或學習中心。奧修的中文翻譯作品已經超過有上百本書籍，在臺灣更擁有着許多廣大的讀者愛好群。《與神對話》中文翻譯本在一系列的出版之後，便成立了「與神對話的讀書會」，因此更成立網路的讀書會及實體應用的讀書會。也成立共修的學習團體並散佈到各地，從美國帶領入內《奇蹟的課程》以及《光的課程》，並在各地分別成立許多共修的成長團體。¹¹我們可以看出這些運動團體的力量，發揮出新時代的創舉理念，帶給人們心靈上的影響、學習與成長，並與現實生活情境緊密彼此相互連結。

二、生死議題引發之疏離感

⁸王邦雄：《道家思想經典文論：當代新道家的生命進路》(台北：立緒出版社，2013)。

⁹廖俊裕、周柏霖：〈論道家思想在現代麥當勞化社會的救贖功能——以《口白人生》為例〉，《藝見學刊》第 5 期，2013.4，頁 113-122。

¹⁰陳家倫：〈進一出宗教之間：臺灣新時代靈性實踐的分析〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》，第 53 卷第 3 期（2015 年），頁 50。

¹¹陳家倫：〈進一出宗教之間：臺灣新時代靈性實踐的分析〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》，第 53 卷第 3 期（2015 年），頁 50-51。

面對現今社會形影孤獨的疏離感當中，最令人感到害怕惶恐的狀態是面對死亡的意識。然而，為了要能夠暫時可以忘記一切的恐懼，而激發促使自己去協尋自在解脫的行徑方法，時時刻刻不斷干擾著人的生命及本質，有些情境狀態將延續不斷的創造出許多，不切現實狀態的虛幻夢境，例如：出現幻聽、或幻覺。在人的本能當中存在於無意識的生命歷程裡，對於內心需求的寄望，轉而採取轉移的方式與捨掉，或直接選擇放棄，然而所隱藏於內心的背後動機，往往是退縮自卑及害怕恐懼的情節、以及對自我喜愛迷戀的狀況，或是進而轉化為昇華的境界。這卻是一種潛在的動力由無意識狀態中所造成的。¹²筆者親身經歷，時時面對如此多變快速的生活步驟，不斷接踵而來，有時更會產生來不及應對的窘境，因而產生自我懷疑、不安的現象。

因此，奧修更加深入的說明解釋，生命中存在的一些現象：

生命一直在進化，一直在走向更高的階段，但它是無始無終的，在任何地方都找不到終點，也找不到起點，你存在於一個無始無終的生命之中，你一直都存在於兩個永恆之間。¹³

由以上論述，筆者認為我們可以說是，人身上的細胞不斷在成長變化，也意味著每一個人人都將漸漸走向凋萎枯萎的生命樣貌，無一個能倖免，因此「每一剎那皆是永恆生命」的展現。然而，生命到底是什麼呢？

奧修認為說，生命中的真相並無開始及生命的結束、也就是說沒有開始與沒有結束終了的時候，它的存在就代表著永恆性，意思也就是明白了人生如同過客，是存在於認為這是一個永恆的，生命片段中的一個短暫時光，人生的階段歷程生命裡，不相等於這個無始也無終的生命。因此，無法深刻覺悟體會到永恆生命的存在性及深深內涵。然而，活在於有形有象存在於身體狀態中的人，確實不容易了解超越生存，與死亡的幻滅身體中的真實歷程生命¹⁴。釋一行禪師曾經有說明指出：

大部分的人把自己視為起伏的波浪，而忘記他們同時也是水。他們習慣於活在生

¹²張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展——以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》（東海大學社會學系研究所碩士論文，2002年）。

¹³奧修著，謙達那譯：《死亡的幻象》（台北：奧修出版社，2008年），頁136。

¹⁴施鑄湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件——東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，第13卷第1期，（2014年），頁88。

死流轉之中，而忘記了生命的不生不滅。波浪同時也是水的一部分，我們也同樣過著不生不滅的生活。¹⁵

以上的論述可以得知，如果不是時時活在清楚覺知每一個片刻、每一個當下的人，似乎有可能常常覺得永遠有明天，永遠有用不完的時間，然而有限的生命裡，更是存在於一種永恆永續的價值性。

而學者佛洛伊德也認為，對於愛欲及發展是本能的一種力量，更代表呈現著發展於人類內在的奮發性及進取性、人類有著對於生的生存本能是發展於生存中、而死亡的本能表現機制，是存在於潛伏人類生命裡，的一種自我毀滅破壞及摧殘、攻擊的驅動力。¹⁶因此，一般人對於死亡多半有許多的神祕色彩及疏離現象，在於我們面對生及死的迷惑困惑當中，應該存有更多的包容及彼此祝福的協調性，然而面對於愛在生活中，更有許多因緣的幻化不斷現起。

由此可知，奧修所強調的死亡只是一種幻象，其中最為主要的是了解死亡的真實樣貌有了認知性的了解，而有清楚明白覺察臨終的最後一刻，所以重新得到自由並解脫生死，奧修認為死亡是一件非常值得可喜可賀的好事情。因此，奧修為了要使人們移除對於死亡所產生的不安恐懼，促使死亡能成為一件值得賀喜的好因緣，所以奧修非常強力認為觀照、安靜的心、覺察的認知能力是修行靈性成長之路的絕對性。¹⁷

以上所述，在於我們要面對人生的各種體驗當中，對於情慾更要先有所認清事實真相、每一個人終究都會面臨一個叫做死亡的一件事，因此必須提早學習斷、捨、離，而從中體悟到死亡也將對人類帶來新的期望，是一段不同的安排際遇體驗。

第三節、研究範疇

一、研究問題與目的

從奧修《老子道德經》相關著作中發現，人是有能量的且要好好善待開發，並清楚覺知正在發生的覺察力，而能時時觀照這一顆心，勇敢面對生命中不確定的未來，所帶

¹⁵ 〈接納死亡是生命解脫與進化的要件－東西方修行大師對生死的慧見〉，頁 88。

¹⁶ 張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展--以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》，台中：東海大學社會學系碩士論文，2001 年，頁 40。

¹⁷ 施鑄湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件－東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，13 卷 1 期，(2014 年 9 月)，85-112。

來的疏離感如何能穩定的秘訣。

因此，透過奧修的老子思想消解之道，來傳達對生命的覺察價值，就在當下這一念心的覺知，超越那一切因無知而升起的煩惱、忐忑不安、害怕惶恐與放不下的執著。因此，本研究希望利用奧修詮釋《老子道德經》之概念，提出解決人對於工作、環境、生死議題，有關疏離感方法，並賦予解決自我心靈問題的步驟與方式。如何去創造一個更好的內在覺性環境，提升靈性的本體並以真愛、靜心與大自然合而為一的實踐方式。進而提出生命的體悟與自我價值的詮釋與應用，以有效消解人們對於工作、環境及生死之疏離感；並透過這樣的學習，讓人們能掌握自我並創造出內心自主的人生。

學術界當中，有漸漸引用道家的精神內涵來解決疏離感，而奧修對台灣社會的影響又很大，這兩個綜合起來，我們就說奧修的道家思想是如何來解決疏離感的，而奧修的道家思想主要出現在詮釋老子跟莊子上面，而老子有四本書很完整，莊子只有兩本書一本是當鞋子合腳時、一本是空船，相對來說比較少也比較粗糙。因此，我們便以奧修《老子道德經》的詮釋為主要文本，來處理解決現代人的疏離感問題。

本論文的研究目的，主要就是探討奧修《老子道德經》是如何來處理現代人的疏離感？這個研究問題目前疏離感有三個層次：第一個層次是人與自我的疏離、第二個層次是人與他人的疏離、第三個層次是人與自然宇宙的疏離。所以，我們研究的問題變成是：

(一)奧修《老子道德經》如何消解人與自我的疏離感問題？

(二)奧修《老子道德經》如何消解人與他人的疏離感問題？

(三)奧修《老子道德經》如何消解人與自然宇宙的疏離感問題？

二、釋名

本論文題目為奧修《老子道德經》對現代疏離感的消解之道，研究論題的重點有四：奧修老子道德經、疏離感、創造性的詮釋學，以下這三個專有名詞，分別給予解釋說明。

(一)奧修老子道德經

總要概說，奧修《老子道德經》是一本能針對實事、對治現今社會救世之至高無上之言論。而老子能為此敘述:有其獨特的人生特殊體悟及不同見解，萬事萬物之所以成為世間宇宙的根源—「道」，也正是明確表明了所有一切最根本的形上根基，以致包含了全部所有宇宙一切萬物及人類的本質性。¹⁸

¹⁸袁長瑞：〈老子道德經一書的基本內涵〉，《鵝湖月刊》，第 209 期（1992 年 11 月），頁 14。

奧修大師的許多書籍大多都是演講當下所錄製下來的，奧修都是透過演講的方式或與門徒的對答。而老子著作的一部偉大經典之一「道德經」，在這漫漫長夜的歲月流轉裡已流傳許久，不乏會有一些思緒想法有獨特洞見及聖賢人士，對此經典加以詳細註解，而奧修所講述的建言確實有其相當的廣大深入，非常值得世人探究學習。奧修的說法是出自於原創的，不論對於這本奧修《老子道德經》是否曾研讀探究過，在進入「道」的真理世界裡，奧修的圓滿妙智慧相當具有生活實境的經典參考價值。¹⁹在面對我們生活於多元的現代社會裡，奧修的親身體悟歷練於生活經驗智慧中，而這一本的經典語錄，將帶領我們回歸進入真理的世界裡。

講論敘述奧修《老子道德經》共分為四卷，當進入學習此書時，不能只是片面的咀嚼優雅的文字，而是期望能夠透過奧修文字義理中的講述博大精深，而能有更深入一層的內心體會並了解老子的含意，且有清新獨特的看法，以此方向更作為為心靈提升追求靜心的體悟實境，進而學習奧修大師的門道世界。然而，比起思想意識更深入一層的存在性追隨裡，促使整個人都完全沈浸在這個「道」裡面，生命中因此而有著革命性的大轉變，而不會只是一個人的頭腦在深入研究這個「道」理。這當中，思想性的表面明白都是虛假的，存在性的個人內心蛻變才是真的生命奇蹟。²⁰凡此種論述，更說明了，一個人的內心感受會來自於受苦、知苦、就會產生超越離苦的成就，並學習接受平凡中所帶來的奇妙變化，這也可說是處在內心成長變動中的幸福感。

因此，奧修認為當一個人的慾望越是能夠平凡，並成為世上的全然平凡。然而，這個慾望會被完全的接受、完全的融合，這是一個最終極的平凡，只要真實的完全存在就好，成為自然的本性、自在的平凡就好。我們生活在許多面向的境界裡，這顆心永遠都有著強烈的我執在繞著圈子轉來轉去，要避免它。一輩子都在繞著圈圈跑來跑去、轉來又轉去，那就是我們所能夠做到的，但這樣的情況也是所有一切平凡的頭腦能夠做到的。所以，「平凡」這個詞彙真是一個震撼，就是這麼一個簡單的震驚。但是在這個令人震驚的背後，某種創新的樣貌卻開啟了一個寧靜、一個微弱、一個死亡、的永恆性存在的覺知；恰巧剛好與努力向上的方向是相反的。²¹

因此，有許多的事情，皆是因為自己的頭腦無法冷靜的判斷，及明瞭清楚並跨越當時的因緣、了解整起事件的前因後果、及來龍去脈，強烈的我執產生心理頭的困境，

¹⁹奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》〈台北市：奧修出版社，2009〉，頁1。

²⁰《老子道德經第一卷》，頁2。

²¹《老子道德經第一卷》，頁10-11。

將那個最重視、最在乎的通通要避免掉，頭腦越是平凡越好。

絕對的道：

可以談論的道不是絕對的道。²²

提到相對應的兩極昇起來時，因此當世界上全部的人都知道美麗與醜陋有不同的認知，善良與惡有著不同的認知昇起時，所以在人們的成長過程中，存在與不存在也相互影響依賴著；在面對一件事情的完成狀況之中，困難完成和容易達成仍相互依賴；高和低的位置相互依賴；長與短的對照呈現相互依賴；在音樂的美妙和聲當中，聲音的響度與音調相互依靠；在隨同當中，前面與後面相互依靠著。因此，古時聖人在處理許多事情不是用行動解決，講道理時也不是用語言，當面對全面的事物興起時，是用全面內心的接受而不是排斥，因此更賦予它們新的生命，並不是去佔有它們；用行動力去做，但不驕傲自滿；完成使命，也不居於功勞，所以那個功勞依然存在別人那裡，無法從他身上奪走這一切。²³

此論述讓筆者認為，許多事情的當下狀態，有時很難分辨這個決定的對與錯？塞翁失馬焉知非福？這兩者相互依賴、有與沒有也實質的互存著，更需透過智慧的觀察力，將同時升起的兩個狀態，接受這個當下並用行動去改善，成為良好的運轉繼續的發生。

(二)疏離感

提到生命的疏離與存在，人們似乎有一種存在於內心深處，暗藏的一種恐懼與不安的情境，甚至會產生懷疑、焦慮、惶恐和痛苦的掙扎。學者Fromm是新佛洛伊德的學派，曾經說明指出生活中，出現有疏離感的多種面向時，這時可能與群體社會、大自然環境、及他與他人之間的互動、與事物上及工作中是互相產生疏離的現象，也可能感覺到與自己產生了個人自我意識上的疏離、感覺到我不是我。就好像自己對自我產生懷疑，也覺得與自我產生隔閡的狀態，就像是面對一位陌生人一樣的缺少熱情沒親切感。²⁴

面對這樣的疏離窘境，筆者也曾有這樣的情境，對自我人生開始產生懷疑，面對陌生的環境，時常感到不安、無法融入新的社群、自己也不願意深深的融入群體，活得不像我。就像一個空殼到處飄盪，內心與外表無法合而為一。

如上所述，Fromm說明了以「逃避自由」，意味著想要能夠逃離當下的困擾，並讓

²² 《老子道德經第一卷》，頁 13。

²³ 《老子道德經第一卷》，頁 13-14。

²⁴ 周玉慧、朱瑞玲：〈變遷中的台灣民眾心理需求、疏離感與身心困擾〉，《臺灣社會學刊》第 41 期（2008 年 12 月），頁 66。

內心帶來一種快樂與自由，為主要的主題應用為中心，並不會因為在歷史性的歷程分析中，不具有可靠性而又失去其力量；人類能意識到有自己生存的自由，亦能獲得明瞭擁有對於大自然的一種控制力量，且在另一方面，逐漸個人意識化抬頭的過程中，卻也產生著孤獨感與不安全感與日俱增的現狀。人似乎就無從多做其他的選擇、或者應用自己對於這世界的愛，以及自發的力量及無限創造性，將自己與世界做全部性的聯結起來，或者是以非自動性或非自我創造性的方式，將自我投入到自己和這世界接軌的某種關係做連結，因而尋求達到一種對環境、人、事、物的安全感。²⁵

因此，在面對「逃避的心理機構」詮釋敘述之當中，由於在於自己無法忍受當下的孤獨感，及面對現實困境的無力感，而放棄自身自由的幾種心理上的現象，其中最要呈現說明的是，當自己感到相當孤獨且無力感時，就會迫使自己和無關緊要的人或某件事情結合起來，以獲得重生另一種的力量。另一種逃避的心理架構方式是毀壞、由於自己深感相當孤獨、寂寞無力，而將外在的一切自身東西破壞毀滅，還有另一種類型逃避方式機構是屬於隨波逐流。這樣的人生活起來也很辛苦，因為根本無法有自己個人的思想意識和獨立的感情人格特質，完全成爲別人的附屬品，活得不自在更喪失自我的存在意義與價值。²⁶

由上得知，更應驗自身的處境當於陌生的情境中時，就像個浮萍順隨流水、順隨風力而飄動，與他人形成的相互關係也相當的微妙，就像是寄生於他人的權威之下，內心無所寄託之處、亦感受不到自己的權勢及安全地盤，更失去與他人共同競爭之優勢區域、勇氣及處境，無法建立自我的形象權力特質，因此，就會容易產生削弱的自我逃避、及想要逃離環境及與人互動的心理狀態，在缺乏信心並產生疏離的同時，覺得對未來產生無力感。

(三)創造性的詮釋學

傅偉勳的創造性的詮釋學，可以說是屬於一般性的使用方法論述，有許多可以應用的範圍，通常可以廣泛運用於多元藝術的詮釋，以及各個宗教精神領域、文學及哲學上的論述、甚至廣大擴及其他人文學科相關屬性的作品運用、思緒想法、原典探究等，的詮釋與明瞭創新。²⁷運用創造性的詮釋學，可以使得這一篇論述更有特別的一番了解與詮釋，以及表現個人的創見。

²⁵佛洛姆：〈書刊評介－逃避自由〉，《現代學苑》，第8卷第1期（1971年），頁41。

²⁶佛洛姆：〈書刊評介－逃避自由〉，《現代學苑》，第8卷第1期（1971年），頁41-42。

²⁷傅偉勳：〈關於緣起思想形成與發展的詮釋學考察〉，《中華佛學學報》，第4期，（1991年7月），頁162。

第四節、研究方法與步驟

一、研究方法

研究奧修的老子思想之獨特深處之見解邏輯，以及他們對靜心的自然覺察力的詮釋方式，本論文在文本上以奧修的《老子道德經》詮釋為主，奧修從來不寫書，都是即席演講所錄製下來的(用英文演講或印度語演講，《老子道德經》是以英文演講)，其出版的許多相關書籍皆是研究者的本論文研究架構基礎，由於奧修在國際上的演講已被翻譯製作成書籍，且大多已有翻譯好的中文版本，故本研究主要以中文版為主要研究書籍，並輔以英文版本。因此所實施的研究方法為運用傅偉勳先生的「創造性的詮釋學」；所以在此還是先對古代詮釋經典的「文獻學方法」做個基礎上的了解；由此方法路徑，可以進一步的將奧修及老子的內在精髓，經由五個面向的層次做詮釋性引述，將其真正表現的內在意涵及其精神，能充分的顯露出來。也就是運用所謂的幾個層面做分析「層面分析法」，去分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」等五大論述辯證層次。²⁸各個層次有許多不同的意涵說明如下：

第一、「實謂」層次：「原思想家〈或原典〉實際上說了什麼？」。

第二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。

第三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。

第四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當說出甚麼？」或「創造的詮釋者應當為原思想家說出甚麼？」。

第五、「創謂」層次：原思想家現在必須說出什麼？或創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？」²⁹

從研究方法層面所提出來的構想，以此五個辯證的詮釋步驟，即：實謂層次、意謂層次、蘊謂層次、當謂層次、創謂層次，分別來剖析奧修的《老子道德經》對疏離的觀

²⁸傅偉勳著，《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書公司，1999年)，頁10。

²⁹王讚源：〈創造性的詮釋學家—傅偉勳教授訪問錄〉，《哲學與文化》，第24卷第12期，(1997年12月)，頁1202-1203。

點，剖析方式說明如下：

第一、「實謂」層次：「原思想家〈或原典〉實際上說了什麼？」

以奧修的老子詮釋論述來說明，創造性的詮釋家首先重視於考證版本上等諸多方面的層次功力，要在原典研究上，才能找出原始的資料。在這方面，探究奧修《老子道德經》一共有四本書的詮釋，奧修的《老子道德經》原本是英文版(奧修直接用英文演講)，目前已經全部翻譯為中文，且在論述「實謂」層次中，也要注意其翻譯的真實性與妥適性如何。

第二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。

進入此層次，創造的詮釋學家必須針對奧修及老子的傳記研究、時代文化背景做深入的瞭解、以及內在所要表達的真相內涵，是什麼及語意上的邏輯分析。嘗試著深入體悟奧修的老子思路歷程，比對其文義的正確性，盡其所能的如實探究與詮釋，原始架構資料的真實意義與內涵。同時，研究者設法了解奧修及老子的生平事蹟、時代脈絡與思想體系發展的歷程，進一步釐清其文字內涵，顯現出作品中所欲表達的意義，以期達到原始資料的真實精神。

第三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？或是「原思想家所說的，所表現的含意是另有蘊涵什麼？」。

此層次的首要工作任務是，整合並分類出其所要詮釋的意境觀點，進一步發現出原始文獻所要表達的觀點及角度，依此去發現奧修的《老子道德經》詮釋之內涵意義，從不同的層次及觀點來詮釋教言的蘊涵。研究者繼續深入追尋奧修的老子思想，詮釋所要表達的深層真實意義為何？然後再依此義理引申出更多層的詮釋意涵。

第四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當想要說出的是甚麼？」或是「創造性的詮釋者，應當要為原創的思想家說出甚麼？」。

透過對蘊層的詮釋，進而從教言當中，客觀性的批判與考察，去發現到原思想底下的深層結構，依此來判定原始文獻的義理根據，以及整個思想的本質內涵，再依新發現的脈絡為奧修的《老子道德經》說出他應該說出的話，讓作者的原始意涵，重新活過來，在發現各種真實意義之後，此層次著重於從不同角度切入的比較分析，也就是在此對於奧修的思想的創見與洞察，由表相的層面進入到更深層的層面，期能透過奧修心性的本質與其體悟的境界，展現奧修的真心本懷。

第五、「創謂」層次：「原思想家現在必須要說出什麼？」或是「為了解決原本思想家未

能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須實踐什麼？」

在此層次中，詮釋家要從客觀的批判，甚至透過自我的內化，進而發展出一種創造能力；從當中去創新與突破，為奧修的《老子道德經》研發出更具有價值意義的思想進路。綜合上述層次說明，以奧修心性本覺為根基，激盪出更燦爛的智慧光明，引領生命超越時空的限制。

綜合以上應用傅偉勳先生的「創造的詮釋學」的方法論為本研究之研究方法主體脈絡，詮釋奧修的《老子道德經》為核心的思想主題，並且逐步深入分析探討，相關研究進行步驟說明如下：

- (一)首先蒐集並閱讀奧修的《老子道德經》的相關著作，為促進對其心性體證的理解，接著蒐集並閱讀自性解脫相關重要論文與著作，因需要對其靈性體悟有深厚的理論基礎，另須蒐集生死議題相關重要論文與著作。
- (二)以上基礎及重要文獻具備後，博覽文獻以獲取相關概念以決定論文初步架構，接著開始詳讀相關重要著作內容，進行分析與理解，以客觀角度還原出奧修的《老子道德經》實際上說了什麼（實謂），然後從中整理出奧修的《老子道德經》對自我的疏離、他人的疏離及人與自然宇宙的疏離感，歷程上的分析與多角度的詮釋。研究期間中本人以身體力行實踐的方式，實際體悟奧修的《老子道德經》的思想核心境界。同時以還原奧修原本的內在涵義與意趣，忠於原味，儘量呈現出真實本然的原貌（意謂），緊接著以奧修的《老子道德經》，印證其實際體悟的見解與成果的文獻，來探討並詮釋出核心思想之可能蘊涵（蘊謂）。
- (三)進而深入思考整合以上三項方法後，彙整本人從整體歸納實踐體悟的過程當中獲得的寶貴經驗，以自身體悟的角度去探索及詮釋奧修的《老子道德經》，所要表達的深度智慧，與思想主旨是所謂的（當謂），並以契合奧修的《老子道德經》對現代疏離感的核心議題價值為基礎，將原文義趣提升並超越，轉譯為現今社會大眾較容易明瞭，及生動有趣且富有主旨的文獻，進而從日常生活去體現，讓生命的層次意境更為解脫，將一切化為感恩、富足及喜悅的生命圓滿，展現在每一個當下的生命認知、省思創見了什麼（創謂）？以期達到本文研究的主要目標。

第五節、文獻回顧

奧修在這一生的演講講座多達將近有六百多種。然而奧修從來不寫書，都是到處演講，由他的跟隨門徒錄音而成，之後編輯出版為影音相關產品或書籍。奧修談論的

涉略非常廣博，論及世界各地的大修行教派與悟道僧者，包括偉大的耶穌、基督教、猶太教各式宗教、道家、偉大的佛陀、瑜伽術、禪宗、蘇菲主義的回教……等等。奧修是以自己深刻驗證悟道為基礎，真正意涵是在於能傳神的詮釋許多古代的經典，使人們更能了解經典的哲理的內涵。最主要的靜心歸納則是以靜心能真實的超越自己的頭腦，即使大量的演講內容龐雜巨擘，卻能保有奧修一貫的中心思想，清清楚楚、明明白白。正是所謂的「萬變不離其宗」就是「靜心」。³⁰

在我們日常生活最常發生的事，就是常常眼睛看見的，就以為是最真實的狀況，更甚至有的只是耳朵聽見、眼睛尚未看見、也確認此事是真的？因此，常常以假亂真，假戲真做。如果沒有靈覺靜心的觀照力，又何嘗能有清楚無雜染的頭腦呢？

「靜心」與「頭腦」是奧修思想上的兩個大關鍵詞。人生面臨著許多的痛苦與折磨，國際上延伸出現的種種亂象，無一不是來自於人們已經脫離了本性——奧修稱為是一種「意識」——這樣要去認同一個如同虛假的空殼稱為「頭腦」，這一個名詞是說明著所有一切思想的總合，誤以為這才是自己擁有的最真實身份，而和宇宙失去了整體系統上的聯繫，再也永遠享受不到是頭腦的意識所帶來的快樂、富裕滿足，以及與大地一切萬物充分融為一體的感受。³¹所以，此次之所以選擇奧修的《老子道德經》等文獻，是因為奧修本人與老子有非常好的契合度，奧修曾說：當我談論老子的時候，就好像我在談論著自己的故事一樣，我的真實存在跟他是合而為一的。³²

整合以上，筆者深深覺得，每個人都是拼命的運用這一顆頭腦，來為我們實現許多的人生夢想，永無止盡的不斷挖掘，追求永遠也不夠的財富、馬不停蹄的一種使命感拼命的追逐著，深怕耽誤了人生規畫的進度，就是這一顆頭腦不斷在背後操控著主人，需求無度想得到這個工作、又想要得到自由，想得到這個快樂、又必須要付出相當的代價，過多的貪求只會讓自己的頭腦陷入更大的執著，以此脈絡連貫，深入其內在的智慧結晶與精神核心，創造出更多元化之研究成果與珍貴參考文獻。

本文將相關文獻分為三類。第一類是奧修相關專書；第二類為相關文獻相關學術論文、期刊及博碩士論文；第三類為道家相關文獻探究；作為研究疏離感情境架構的重要依據。

一、奧修相關專書探究

³⁰李京倫：《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》，台北：東吳大學政治學系碩士論文，2010年，頁1-2。

³¹《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》，頁2。

³²奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》（台北：奧修出版社，2009年），頁1。

本研究以《老子道德經第一卷》³³，《老子道德經第二卷》³⁴，《老子道德經第三卷》³⁵，《老子道德經第四卷》³⁶，《奧修傳》³⁷，這五本部書為主軸。輔以《智慧的書〈上〉》³⁸，《智慧的書〈中〉》³⁹，《智慧的書〈下〉》⁴⁰，《奧秘之書〈上〉》⁴¹，《奧秘之書〈下〉》⁴²，《智慧金塊》⁴³，《靜心觀照》⁴⁴，《自由》⁴⁵，《死亡的幻象》⁴⁶，《金色童年》⁴⁷，《名望、財富與野心》⁴⁸，《尋找奇蹟〈下冊〉》⁴⁹，《金色花的奧秘〈中〉》⁵⁰，《叛逆的靈魂》⁵¹，《喝個夠再跳舞》⁵²，《菩提達摩〈上冊〉》⁵³，《菩提達摩〈下冊〉》⁵⁴，《信心銘》⁵⁵，《草木自己生長：禪的真髓》⁵⁶，《道之門》⁵⁷，《橘皮書》⁵⁸，《道》⁵⁹，《蓮花中的鑽石》⁶⁰，《權力》⁶¹，《歡慶生死》⁶²等，做為意境內涵的探索。

以上的每篇文章都有其蘊藏深深的貫穿著展現出生命的力道，突破存在於內心意識裡所顯現出一層又一層的假相，能夠切確且真實的去探究隱藏於生命中那份純淨的靈性。然而，每個人的天職本性都應該且必須擁有善良、潔淨、平和、安寧的心境，而且是儲存於內在最深、最美的境界，並而能依循生命法則，達到那個不可言喻的穩

³³奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》(台北：奧修出版社，2009年)。

³⁴奧修著，謙達那譯：《老子道德經第二卷》(台北：奧修出版社，2009年)。

³⁵奧修著，謙達那譯：《老子道德經第三卷》(台北：奧修出版社，2009年)。

³⁶奧修著，謙達那譯：《老子道德經第四卷》(台北：奧修出版社，2008年)。

³⁷奧修著，謙達那譯：《奧修傳》(台北：奧修出版社，1998年)。

³⁸奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈上〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

³⁹奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈中〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

⁴⁰奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈下〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

⁴¹奧修著，謙達那譯：《奧秘之書〈上〉》(台北：奧修出版社，1990年)。

⁴²奧修著，謙達那譯：《奧秘之書〈下〉》(台北：奧修出版社，1990年)。

⁴³奧修著，謙達那譯：《智慧金塊》(台北：奧修出版社，1992年)。

⁴⁴奧修著，謙達那譯：《靜心觀照》(台北：奧修出版社，1993年)。

⁴⁵奧修著，林妙香譯：《自由》(台北市：生命潛能文化事業有限公司，2005年)。

⁴⁶奧修著，謙達那譯：《死亡的幻象》(台北：奧修出版社，2008年)。

⁴⁷奧修著，金暉譯：《金色童年》(台北：方智出版社，2003年)。

⁴⁸奧修著，Zahir譯：《名望、財富與野心》(台北：麥田出版社，2111年)。

⁴⁹奧修著，謙達那譯：《尋找奇蹟〈下冊〉》(台北：奧修出版社，2003年)。

⁵⁰奧修著，翠思譯：《金色花的奧秘〈中〉》(台南市：神秘玫瑰出版，2010年)。

⁵¹奧修著，黃瓊瑩譯：《叛逆的靈魂》(台北市：生命潛能文化事業有限公司，2003年)。

⁵²奧修著，張嘉莉譯：《喝個夠再跳舞》(台北：探索出版有限公司，89年)。

⁵³奧修著，謙達那譯：《菩提達摩〈上冊〉》(台北：奧修出版社，2010年)。

⁵⁴奧修著，謙達那譯：《菩提達摩〈下冊〉》(台北：奧修出版社，2011年)。

⁵⁵奧修著，謙達那譯：《信心銘》(台北：奧修出版社，1992年)。

⁵⁶奧修著，謙達那譯：《草木自己生長：禪的真髓》(台北：奧修出版社，1991年)。

⁵⁷奧修著，謙達那譯：《道之門》(台北：奧修出版社，1987年)。

⁵⁸奧修著，謙達那譯：《橘皮書：奧修的靜心技巧》(台北：奧修出版社，1991年)。

⁵⁹奧修著，李舒潔譯：《道》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2003年)。

⁶⁰奧修著，陳明堯譯：《蓮花中的鑽石》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2008年)。

⁶¹奧修著，Sevita譯：《權力》(台北：麥田出版，2014年)。

⁶²奧修著，黃瓊瑩譯：《歡慶生死》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2004年)。

定力量、一份深藏寧靜的狀態美感。

(一)《老子道德經第一卷》此書一共講解分析了四章的老子原文，且更搭配學生所提出的疑問來回答。老子說道可道非常道。然而，一切的真理總會是在安詳、寧靜當中達成的，因此當你內心的對話停止時，這個真理就被達成了。這是一個經驗是在寧靜中被達成的東西，而不是一個空有的思想。⁶³真理不可言說原因是，意識現起的任何現象都是一種存在的假象，個人透過經驗的學習歷程且願意去改變自我，追求內在的平靜這才是真的。另外，奧修書中說不可言說也有好幾點理由：

真理總是在寧靜當中達成的，當你內在的談話停止時，他就被達成了。⁶⁴

經驗是無法被傳遞的。⁶⁵

可以談論的道不是絕對的道。⁶⁶

當天下所有的人都知道美就是美，就有醜的（認知）升起。⁶⁷

在成長中，存在和不存在相互依賴。⁶⁸

因為他不居功，所以那個功無法從他身上被拿走。⁶⁹

(二)《老子道德經第二卷》老子的哲學理論如此深奧不容易懂，但是對於一個已經是成道且通曉一切人生真理的人來說，老子是那麼地隨緣親切，彷彿熟識一般。老子所說的言論，就好比是奧修大師所講的一席話，是淵源於老子的道德經，以及訪客與門徒之間所提出的問題，則是由在印度普那講堂裡奧修大師所講的。⁷⁰

透過明瞭智慧的本性，及自身參悟的許多經驗和內心靜心的沉澱，讓我們學著去感受去覺察，去試試看學習放下身邊想要得到的，試著讓自己放輕鬆凡事不要抓太緊。才能深刻感受到其實發生於生命中的每一件事情，也許無形中都是安排發生的恰恰好，因為有了自身的覺醒而活化了展新的整體生命，然而人與人之間互動上真摯情誼的愛，是屬於一種純淨真誠無所隱藏、自然的相互信任感，發自於內心真誠的尊重及彼此關懷、互助與體諒、彼此成就圓滿。

⁶³ 《老子道德經第一卷》，頁 10-20。

⁶⁴ 《老子道德經第一卷》，頁 29。

⁶⁵ 《老子道德經第一卷》，頁 31。

⁶⁶ 《老子道德經第一卷》，頁 30。

⁶⁷ 《老子道德經第一卷》，頁 34。

⁶⁸ 《老子道德經第一卷》，頁 40。

⁶⁹ 《老子道德經第一卷》，頁 50。

⁷⁰ 《老子道德經第二卷》，頁 176-179。

(三)《老子道德經第三卷》此本書第三卷也是如同卷一，講解說明四章原文老子的內容，並回答弟子所提出的疑問問題。要如何才能平息來自內心的騷動？如果你往內心深處看，感覺你看到在當中有動搖，只要靜靜的坐在岸邊欣賞，千萬不要被動搖而跳進去。河流在緩緩流動，就讓自己坐在岸邊，看著河流讓它慢慢流走，學習什麼事都暫時不要去做，以一種無為的藝術來做事，只要靜靜的坐在那裡看，它確實是一個偉大美妙奧秘的藝術，如果自己能清楚的看著自身的頭腦在騷動，本身就會感覺到一股穩定的力量漸漸安定下來。⁷¹當我們能對過去已不再在乎，以往的事實就當做只是過去，唯一能做的就是靜心覺察。

(四)《老子道德經第四卷》這當中老子所講的是指最終的靈性，超出它的範圍之外就沒算什麼了。就老子的言論而言，第一步也就是指最後一步，事實上，並沒有所謂的那一步就是最後一步，也就是沒有開始，也沒有結束這件事。臣服和意志的兩個途徑都會帶領你到老子一開始的點，他們的終點也就是指老子的起點，然而他的路是指無路之路。老子說：讓它掉到心坎裡面來。真誠用這顆心去愛萬事萬物，而不要用頭腦去想事物；用付出行動去愛人，而不要去想著他人。讓自身的對人事物的感覺多一點，思考可以少一點，你將會變得心情輕鬆、越來越快樂。⁷²當人用頭腦思考事情就會活在自我的意識層面裏，如果自己是一個覺察者，就不會覺得有一個我存在著。

(五)《智慧的書〈上〉》⁷³，《智慧的書〈中〉》⁷⁴，《智慧的書〈下〉》⁷⁵，三本書共計二十八章，字裡行間透露出對追求真理的勇氣，而對某些願意投入真理探險旅程的人來說，會發現生命的真相是顛覆現實界，一切的價值觀架構，自然會放下自以為是的一切，回到原本純然的心靈狀態。

(六)《奧秘之書〈上〉》⁷⁶，《奧秘之書〈下〉》⁷⁷，二本書共十六章，主要探討透過技巧來實踐完成真理的人，生命的情感不是壓抑它或創造它，原來的存在，是透過開放、接納、一體共存的感知狀態，去迎接內在升起的現象，會發現這一切都是真理的一部份。

⁷¹奧修著，謙達那譯：《老子道德經第三卷》(台北：奧修出版社，2009年)，頁25-40。

⁷²奧修：《老子道德經第四卷》(台北：奧修出版社，2008年)，頁50-65。

⁷³奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈上〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

⁷⁴奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈中〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

⁷⁵奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈下〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

⁷⁶奧修著，謙達那譯：《奧秘之書〈上〉》(台北：奧修出版社，1990年)。

⁷⁷奧修著，謙達那譯：《奧秘之書〈下〉》(台北：奧修出版社，1990年)。

- (七)《智慧金塊》⁷⁸，這本書講述著生命的哲理，去發現真理的核心是當下的這一刻，將全部的生命專注在此時此刻，將會讓你擁有不同樣的人生，因為每一個過程，都如黃金般的珍貴，值得好好去珍惜，每一分、每一秒都變得美好而喜悅。
- (八)《靜心觀照》⁷⁹，讓您去發現，靜心是您本來就擁有的美好品質，頭腦內的東西，反而會產生無窮變化，無始無終的現象，這些不斷激起的幻影，讓人生過得撲朔迷離，如能透過靜心，將會回歸原本寧靜的本質。
- (九)《自由》⁸⁰，每個人都想要擁有無限的自由，如果是住在內心的框架裡面會讓人有一種安全感，但也意味著自己喪失了一種靈魂的自由，身邊的財富、權力地位、名聲、都是一種現實的籠子，我們想要追尋內心的自由自在，自己想要好好的努力，但卻是擔心一條充滿危險驚滔駭浪的一條路，雖然是孤獨的自己去完成，也代表著自己需付出更大的責任，完成自我夢想。
- (十)《死亡的幻象》⁸¹，奧修更明確認定清楚明白這一切的生命是一個存在性的永恆，沒有開始也沒有結束，生命並非是暫時性也沒有死亡的結束。
- (十一)《金色童年》⁸²，述說奧修年少時期所經歷的叛逆人格，造就他特殊的人生遇境有著深刻的體驗及覺悟，並啟蒙了他開啟面對生命的解脫境界。
- (十二)《名望、財富與野心》⁸³，別人認為你真的比他們快樂，而你也認為別人真的比你快樂。你一切痛苦的根源就是因為你不再是你自己了。往內去尋找，找出這個獨特的自己，你就不會有痛苦與競爭，你也不會煩惱別人擁有比你更多的東西。
- 一旦你品嚐過自己內在的本性，所有的貪婪，所有對於金錢、權力的慾望都會蒸發消散。為什麼名譽和財富在世界上有這麼大的影響力？金錢真的沒有辦法買到幸福嗎？奧修以他獨特且深入生命本質的觀點，再一次為我們開解生命中許多切身的困惑與難題，幫助我們更有自信地找回真正的生命價值。
- (十三)《尋找奇蹟〈下冊〉》，不管有多少文化被呈現出來，不管社會將帶來多少虛假的藉口，人類還是生活在那裡，而且只有生活在那裡，他其實圍繞著性中心在生活。因為那些了解的人會談論到兩個目標，就是性和解放。而另外兩個目標，財富及宗教就只是個手段。而財富是性的資源，因為那個時代越走向性，所以它就越會

⁷⁸奧修著，謙達那譯：《智慧金塊》(台北：奧修出版社，1992年)。

⁷⁹奧修著，謙達那譯：《靜心觀照》(台北：奧修出版社，1993年)。

⁸⁰奧修著，林妙香譯：《自由》(台北市：生命潛能文化事業有限公司，2005年)。

⁸¹奧修著，謙達那譯：《死亡的幻象》(台北：奧修出版社，2008年)。

⁸²奧修著，金暉譯：《金色童年》(台北：方智出版社，2003年)。

⁸³奧修著，Zahir譯：《名望、財富與野心》(台北：麥田出版社，2111年)。

是財富導向的，當那個時代越是找尋解放，也因此它就會越渴望宗教。其實宗教只是一個手段而已，就好像財富也會只是一個手段一樣。假如你渴望解放，因此宗教就變成了一個手段。如果你希望有性的滿足，而那個手段就是財富。因此有兩個目標和兩個手段，所以我們會有兩個邊界。⁸⁴

(十四)《金色花的奧秘〈中〉》，細節，它們就只是一個指引，去了解它們、吸收它們、之後繼續前進你的路，找出屬於你自己的路程。因為基本上有一點要去注意的是：你必須讓自我放鬆及心情自在。正確之法就是在於「存在」與「不存在」兩者之間保持相當的距離。所以你必須不偏不倚的處在中庸之道。⁸⁵

(十五)《叛逆的靈魂》，人的頭腦並不成熟，它會一直執著於外在的象徵符號，而全世界的宗教都幾乎發生了這樣的事，因此它們剛起步的時候都還很好，但後來幾乎全都走岔了，因為出於過度強調外在，以致人們幾乎完全忘記了內在。⁸⁶

(十六)《喝個夠再跳舞》⁸⁷，當一個人深深沉入愛的當中，內心仍然保持一份空間的單獨感，愛的深度夠深會創造出一片屬於自己的天地，即使過程中猶如經歷了驚滔駭浪，內心就越趨向完整、圓滿。

(十七)《菩提達摩〈上冊〉》，《菩提達摩〈下冊〉》，這二本書最主要是在探討著當你執著時，死亡的力量才會控制你。真正的你根本不怕死的，然而基本上的心理是你會害怕死亡，因為它真的會把你帶離你所有擁有的執著。如果正當你死的時候你如果能夠帶走你的親人如太太、小孩、房子、金錢、權力，以及所有你認為每一樣屬於你的東西，我不認為你真的會害怕死；你一定會歡欣鼓舞，因為那是一個偉大驚險的旅程，正跟著整個旅行隊伍走。事實上死亡會從你身上帶離每一樣東西，因此使你成為完全赤裸的，全部過程只是成為一個意識。⁸⁸

然而創造虛假，頭腦特有的能力，使事物轉變成虛假的。所以這個世界生活在虛偽及痛苦裡，那也是正常而不足為奇的。如果世界還是繼續在爭鬥，頭腦無法去做任何其他的事，因為它毒化了每一件事。因此人生的重點就是要超越頭腦，之後每一件事都會轉變成如水晶般的清楚，那麼你就不需去問任何問題，你

⁸⁴奧修著，謙達那譯：《尋找奇蹟〈下冊〉》(台北：奧修出版社，2003年)，頁23。

⁸⁵奧修著，翠思譯：《金色花的奧秘〈中〉》(台南市：神秘玫瑰出版色2010年)，頁264。

⁸⁶奧修著，黃瓊瑩譯：《叛逆的靈魂》(台北市：生命潛能文化事業有限公司，2003年)，頁339。

⁸⁷奧修著，張嘉莉譯：《喝個夠再跳舞》(台北：探索出版有限公司，89年)，頁120。

⁸⁸奧修著，謙達那譯：《菩提達摩〈上冊〉》(台北：奧修出版社，2010年)，頁185。

就只是從觀照的清晰、從你透明的洞見來去行動。⁸⁹

(十八)《信心銘》，當一個人即使是在夜晚的睡夢中，或是當你精神狀態是清醒的時候，如果在感情上太過專注而涉入了太多情感，因為它會無時無刻的不斷串起互動上的回憶，並介入你的思緒中，而且越來越難將頭腦輕鬆地擺放在一旁。因此你必須一定要，先從沒有過多感情上的負荷先開始進行，所以當你可以感覺到自己有覺知時，你就能夠開始放下沉澱內心的問題，並清楚看著某些事物發展的動向，而不需要有其他多餘的雜念介入頭腦，經過這樣的歷練，你才能安穩平靜的開始去體驗那些，必須具有感情負荷的多重關係。⁹⁰

(十九)《草木自己生長：禪的真髓》，什麼是永恆存在的生命？每一個人都一定將面臨死亡這件事，如果沒有真實性的存在，又怎麼會有老、病、殘、死，受到諸多疾病及不健康的多重因素的摧殘生命？發生這些事情的最終結果，如果你已經有一個很深層的靜心觀照，你的頭腦將會逐漸清醒並清清楚楚的明白，這些存在於每一個人生命中的變化，細胞老化的現象是誰也抵擋不住，而生命的自然週期變化會不繼續發生著。⁹¹

(二十)《道之門》⁹²，即使此時此刻，就算只能有一個片刻是很有覺知力的狀態下，這樣其實也是可以的。也就是你的真實的存在意義、就是展露在現在，就在這一個此時此刻，要深刻去覺知你自己是否曾經認同你過去的經驗，這一個過去往往都不會是你的存在感，但是我們往往都執著，存在於和非同於現在此時此的一切東西上的互相認可，但對於這種不知情的狀況，你要能勇敢不懼的覺察它，並且無論你人是在那裡？都要時時刻刻讓這種觀照、靈敏的覺察能力覺醒的狀態下回歸到你的身上。

(二十一)《橘皮書》，當你想要放棄眼前的努力時，不要忘記成功就在咫尺、靜心就在當下這裡，迎接的祝福及光榮就要到達成了。在這裡沉澱就像是一個真實的「存在」著，散發出迷人的光環與熱情，環繞包圍著你的四周及每一件東西。更充滿了整個大世界及無盡的星球天際。那種靜心的喜悅，無法只是由一個人的不斷努力而產生，而我們的努力深度實在太有限了。⁹³

⁸⁹ 奧修著，謙達那譯：《菩提達摩〈下冊〉》(台北：奧修出版社，2011年)，頁19。

⁹⁰ 奧修著，謙達那譯：《信心銘》(台北：奧修出版社，1992年)，頁265。

⁹¹ 奧修著，謙達那譯：《草木自己生長：禪的真髓》(台北：奧修出版社，1991年)，頁104。

⁹² 奧修著，謙達那譯：《道之門》(台北：奧修出版社，1987年)，頁207。

⁹³ 奧修著，謙達那譯：《橘皮書：奧修的靜心技巧》(台北：奧修出版社，1991年)，頁215。

(二十二)《道》，全然融入在你的行動裡，如果你真的能夠全然的話，你就必然會是覺知的，沒有人能夠全然而是不覺知的。如果當你吃東西時，你的身體、頭腦與靈魂三者是和諧一體的，那麼吃就變成了一種靜心，走路也可以變成一種靜心，烹調煮飯也變成靜心。生活瑣事因此而有所蛻變，變成光輝的行動，而且，每一個行動都變得如此的全然，以致於充滿了道的品質。當你能夠全然時，你就不再是一個作為者。神才是那個作為者，或者說全然才是那個作為者，而你只是一個工具，一個通道。⁹⁴

(二十三)《蓮花中的鑽石》，如果人能夠無條件的去接受自己，把能力拿來創造，每個人都會帶著某種能力、資質及創造力來到世上，那麼他就會以身為無名小卒為樂。因為財富與權勢，並不是唯一使人真正快樂的途徑，到目前為止，當我們還是沿襲著過去這些原始人的幼稚行徑。因為如此，我想對你說這句話：「拋掉完全的接受」的這個字眼，改換成「歡慶自己」。一旦你開始歡慶自己，整個存在也就會為你歡慶，因此你已融入無處不在，及連綿不斷的快樂和諧之舞。⁹⁵

(二十四)《權力》，一個具有深度宗教情操精神的人，內心可以說是寂靜中的寧靜，但是那不同於是死寂、枯燥般的寧靜。這份安穩中的寧靜是來自於他的內心深處，真實呈現出來的生命力，他是這麼完全活生生的存在真實生活裡，這份強而有願力的生命力，將會轉變成為他的叛逆靈魂，他具有無比堅定的生命毅力。⁹⁶

(二十五)《歡慶生死》，只要體會看懂生命之只是一場夢境，每件事遲早都會消失，而回歸到塵土，沒有人會經常駐在這裡，因為我們無法在這裡真正打造一個家，這只是一間暫時的旅店，讓我們在這裡過夜一宿，就在隔天清早就要離開。但是，卻有一件東西將一直都在那裡，而且永遠在那裡，那即是你本身的觀照、你的覺知，因為其他的每件事都會消失，而且都會來來去去，唯有觀照才能留存下來。⁹⁷

筆者綜合以上奧修專書，可以非常深入的了解到生命是需要向內觀照的，當中所浮現的各種念頭、意識及心境，都是迷惑於外在現象所產生的頭腦概念，我們在日常生活當中，經常是慣性且無意識的走入固定，且僵化的邏輯思維，幾乎定型為一成不變的個性，使我們的生命過程變成了概念化、形式化、規格化，而生命真正的覺醒所帶來內心安定的力量，卻因此忽略了，因追求方向的錯誤，導致人生的紛紛擾擾，痛

⁹⁴奧修著，李舒潔譯：《道》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2003年)，頁51。

⁹⁵奧修著，陳明堯譯：《蓮花中的鑽石》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2008年)，頁89-91。

⁹⁶奧修著，Sevita譯：《權力》(台北：麥田出版，2014年)，頁307。

⁹⁷奧修著，黃瓊瑩譯：《歡慶生死》(台北：生命潛能文化事業有限公司年，2004年)，頁283。

苦不堪，所以必須學習向內觀照，才是問題的癥結點，真正去解決生命當中的問題，才能真正圓滿的人生。

二、相關文獻、學術論文、期刊及博碩士論文

這些精心彙整收集的資料，對相關問題都有其相當深入的分析及探究，結合靈性信仰、生死議題、解脫路徑及對生命的終極關懷，並從各種角度視野，剖析出生命真正的核心價值是什麼，引申出更多的內涵意義。

(一) 中文文獻部分

1. 論述現代人(含生命)的疏離感

(1)施鑄湘：《接納死亡是生命解脫與進化的要件——東西方修行大師對生死的慧見》，奧修從心靈層面指出，恐懼的出現是因為生命內涵還沒有被活過，並且恐懼中還暗示著所過的生活是錯誤的。然而要如何快樂體會這個生命，以及不發生錯誤的生活狀態？他認為因為沒有完全生活在當下這個片刻，所以才會擔心害怕死亡，因此會產生煩惱和無明的恐懼，唯有真正活在當下，就不會為過去所發生的事感到悲傷、憤怒、痛苦或者遺憾，也不至於會為未來的未知而感到焦慮不安，而是要活在身心都在意識清明的觀照之下，所以在面對死亡的當下，就能同時保持清明覺知，而且進入生命轉化的過程中不會有恐懼。⁹⁸

(2)張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展--以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》，奧修的發起正是處於 60 年代對個人存在意義的模糊情況，奧修宣稱自己乃是從東西方哲學精華中，提煉出對現代人靈性追求有意義價值的訊息，其中包含龐雜廣泛的思想體系，是不同於一般的新興宗教，所謂的單一而簡單的信仰體系，但就奧修本身則是宣稱，作為傳統宗教的一種全新詮釋，與叛逆姿態的樣貌而出現，要求門徒要勇敢且全然的活出自我特質，做個獨立世間的叛徒。⁹⁹

(3)林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究—以十日內觀課程為例》，雖然奧修反對戒律，但是他也反對放縱，認為放縱其實並不是自由，而規律靜心是有必要的。當有門徒問說：不想規律的靜心，因為是不想讓自己置於某種架構中被侷限住。奧修告訴她，只有透過對比才能夠真正瞭解自由的滋味，唯有身處在架構中才能夠從中得到解脫，首先要修練自己，然後才能再跳出架構；放縱並不是真正的自由，人

⁹⁸施鑄湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件—東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，13 卷 1 期，(2014 年 9 月)，頁 97-98。

⁹⁹張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展--以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》(台中：東海大學社會學研究所碩士學位論文，2001)。

必須先自制，然後才能夠自動自發。¹⁰⁰

(4)李京倫：《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》，奧修內在和平觀對大同主義的貢獻如下：

- 1.在「大同」的意義上，奧修的內在和平觀從靈性的角度，為大同主義的主要關切——「大同」（人類共同體）——提供更為廣闊的內涵。奧修的「內在和平」，即是對於「單一共同體」的經驗，這或許可稱為「大同意識」。如果一個人深入內在，去除了對於思想與情感的認同，發現「本質」時，就會知曉本質即是和平，本身即是容納萬物的「宇宙共同體」。
- 2.對於大同世界如何實現，奧修內在和平觀為大同主義補充了「內在」途徑，側重於提升意識；並且強調，欲使世界大同，單憑外在途徑，即使改變了世界，恐怕成效也無法持久，唯有從改變人的內在開始，才是根本之道。¹⁰¹

(5)廖俊裕、周柏霖：《心性體認本位的生死學社會實踐之探討與理論建構》，「終極關懷」是「關懷」的一種，但終極關懷和一般的「就近關懷」有何差異？它正好與其相對，就近關懷即是「非終極關懷」。何謂就近關懷？就是我們日常生活中所發生的常見關懷，這樣的關懷都不是終極的，而是現實的。就近關懷內容眾多，與終極關懷只有一個不同。換言之，人一生最究極的、最高的那個中心關懷便是「終極關懷」，因為它是最究極的，所以必然只有一個，其他的關懷則因著終極關懷而展開，或說其他關懷與此關懷牴觸者無效。¹⁰²

(6)唐佳琳：《奧修生死觀研究》，奧修說找尋是必要的，但是追尋的終點會來臨，到那時候就必須拋棄找尋所做的努力，才得以重生。奧修也強調，成道是一種自然現象，不應把它視為最終目標，它是平凡的，只要放鬆進入就可以達到，故要小心不要落入自我的追求遊戲裡，他形容成道後是從最高層的階梯走下來，才是真正的生命存在。¹⁰³

(7)賴錫三：《「境界形上學」的繼承、釐清和批判與道家式存有論的提出》，其實人具有呈現智的直覺之可能，並非指主體具有此能力，或說智的直覺屬於主體的屬性，而

¹⁰⁰林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究——以十日內觀課程為例》（宜蘭：佛光大學生命與宗教研究所碩士學位論文，2015）。

¹⁰¹陳瑞鴻：《疏離的同類——從都會視覺形象談到現代人疏離感的創作提問》，（台北：臺灣師範大學碩士學位論文，2009）。

¹⁰²廖俊裕、周柏霖：〈心性體認本位的生死學社會實踐之探討與理論建構〉，《生死學研究》，17期，（2015年2月），頁18。

¹⁰³唐佳琳：《奧修生死觀研究》（嘉義：南華大學生死學系碩士學位論文，2017），頁24。

正好是，人在工夫實踐中轉化了主體之執(因為主體是由感官、想像、知性、理性、心理……種種機制所構成的，而且一提到主體便已在主客對立的格局中了)，同時就實現智的直覺。如真君、真心並非是主體所有的一個屬性，能力或機制，而是在功夫修行中放下了成心的主體機制之同時，道心即如如地在呈現。¹⁰⁴

2. 疏離對身心變化的探討

- (1) 陳瑞鴻：《疏離的同類—從都會視覺形象談到現代人疏離感的創作提問》，以生活在城市都會區的現代人而言，成為此文要關注的對象，思考這個繁榮的城市和人之間的互相依存關係，並省思現代化社會結構體制中，現代人必須承擔的諸多壓力及內心不滿受壓抑的情緒。原因，在於作者從鄉下到城市，要重新面對新生活的環境變異，以及在生活上所面臨不同的心境轉變，更要去適應許多的新情境，與理想中差異甚大的狀況，並觀看自己的生活習性和這段經驗的體悟。¹⁰⁵因此，現實生活當中的磨練，造就內在經驗的成熟，帶動生命的成長，將種種負面的情緒化做正向積極的人生觀。
- (2) 鄔佩麗：〈從失落經驗看單親家庭因應策略之研究〉¹⁰⁶，可以說，父親或母親單獨一個人在外地工作的處境，不得已為了經濟工作，必須被強迫接受縮短與親愛的子女相處的時間，而這個任一方單親的角色，必須投入更多的心力及時間去適應新生活...等，而隱藏內心苦悶之感受。
- (3) 周玉慧、朱瑞玲：〈變遷中的台灣民衆心理需求、疏離感與身心困擾〉，中年時期是人生中，身心靈發展最穩定的一個階段，但是在這個年齡對上有老要照顧，對下有成長期的孩子要教養，另一個隱憂也可說是身心最疲憊的階段，有可能因於工作的關係，產生與家人的分離、更因而對於人生目標到困擾。¹⁰⁷由此可見，疏離感對身心的影響，至為關鍵。
- (4) 王靖雯：《朝向整合之路—奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》，靜心經驗歷程中的轉變與療癒，對於參與者的身心影響包括：靜心、放鬆所帶給身體有許多的好處，促使身體的能量更為流動轉化；靜心能提升人的覺察

¹⁰⁴ 賴錫三：〈「境界形上學」的繼承、釐清和批判與道家式存有論的提出〉，《鵝湖月刊》，270期，(1997年12月)，頁29。

¹⁰⁵ 陳瑞鴻：《疏離的同類—從都會視覺形象談到現代人疏離感的創作提問》，(台北：臺灣師範大學碩士學位論文，2009)。

¹⁰⁶ 鄔佩麗：〈從失落經驗看單親家庭因應策略之研究〉，《教育心理學報》，30卷1期，(1998年2月)，頁23-50。

¹⁰⁷ 周玉慧、朱瑞玲：〈變遷中的台灣民衆心理需求、疏離感與身心困擾〉，《臺灣社會學刊》41期(2008年12月)，頁59-95。

能力，產生高度的自我認同及穩定情緒，在深層的意識中提升並找到生命的存在意義及價值；從事自己喜愛的工作，以及他人與我的互動關係，獲得充分的療癒....等，能超越身心靈與影響生活上大部份的滿足及快樂感。¹⁰⁸而這樣的影響，卻是能夠遍及整個生活層面，帶來靈性的成長與超越。

- (5)吳浩平：《揭開奧修「神秘玫瑰」的神秘面紗--透過我的生命經驗來看見》，此論文是屬於敘事的研究，而在故事敘述後的分析裡，吳浩平發現自己童年時期的生活經驗，確實會影響到長大後的人際關係，與面對工作及生活的態度，並在這些互動中得到內心的轉化，而產生了實際具體的改變。而在個人整體的生命能量上，也產生互相流動或提昇，並深深體會到自我生命的富足感，是從事助人工作的一個原始點。¹⁰⁹

人必須透過自我覺察，才能回顧到生命經驗的潛意識，去發現問題及澄清過往的被扭曲偏見，而不自知的自我盲點，重新整合自我的能量，導向正向、積極、光明的未來。

3.感性、理性的衝突

- (1)張愷晏：〈諮商心理師靜坐經驗與自我覺察之探討〉，靜坐的好處，使諮商心理師自我覺察的能力增加、生活品質提升，自我覺察也有層次上和不同的多元面向，覺察力的層面既廣大又深遂，覺察的清明度以及清晰度，有逐漸提高的趨勢，對一件事情的專注力和穩定能力，也同時相對有增進的益處，覺察的速度是可以在當下、此刻立即感受到的。¹¹⁰生命的平衡之道，既大且深，覺察的當下，即是頓悟覺醒的開始。
- (2)江蘭貞：〈生命意義的自覺與實踐〉，¹¹¹探討生命的意義更能理解其自覺性，透過反思生命意義則主動性就會出來，如何在有限的生命裡，找到人生的終極目標及關懷世界；因此越具有自覺的人生，才能真正找到生命真正的價值。

4.論人與他人(含社會)的疏離現象

(1)親情的疏離

現代人因為要應付多元的社會，有越來越多的人在忙碌追求自己的目標同時，卻失

¹⁰⁸王靖雯：《朝向整合之路—奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》（台北：臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班學位論文，2010）。

¹⁰⁹吳浩平：《揭開奧修「神秘玫瑰」的神秘面紗--透過我的生命經驗來看見》（台北：政治大學心理學研究所學位論文，2006）。

¹¹⁰張愷晏：《諮商心理師靜坐經驗與自我覺察之探討》（南投縣：暨南大學輔導與諮商研究所學位論文，2011）。

¹¹¹江蘭貞：〈生命意義的自覺與實踐〉，《生命教育研究》，6卷2期，（2014年12月），頁1-29。

去與家人的相處的親情美好時光，有多少人為了經濟在打拼，卻錯過了與孩子及年邁父母的相聚時光，失去了就再也補不回，這也是我們需要反思的地方。

- 1.江文慈：〈不惑之惑：中年人的心理危機與轉機〉¹¹²在四十歲之際，開始找尋和發展真實的自我，不再偽裝自己以求取外界的肯定。處在家庭和事業的夾縫中，常感到緊張和焦慮。苦悶煩躁是不少中年人的感受。
- 2.周育滕：〈關係取向心理諮商之歷程分析—以一位國小中年危機教師為例〉，在美國有一位研究精神學的醫生 H. S. Sullivan 他是研究人際之間發展關係理論的創始者，認為良好人際關係之間的互動，是能夠滿足個體的「愛」與「權」之間的感受基本需求，認為並且深深相信每一個人都有想要獲得「人際安全」的基本需求與感受，此需求感受如果是受到威脅，內心的不安及焦慮感便會提升；如果多給予些安慰，內心的焦慮感及壓力就會減少。¹¹³真正的愛，來自於對生命有更深入透徹的智慧，人生重大的意義是給予，而不是佔有。

(2)愛情的疏離

- 1.王郁茗、王慶福〈大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響〉，當中能了解對愛情依附關係的影響適應力，更能清楚明瞭依附風格的人際現象。分析後所得到的結果是，內向害羞不善表達且缺乏自信、被動型的人際壓抑互動會產生與人之間的疏離、能主動自我敞開心胸有開放的心喜歡與人互動、有獨立自主且自由的心並且能重視自我的感受、能隨和互相彼此尊重且隨順因緣、我執強又任性不夠協調柔和成熟等，有六種人際上的依附關係風格。¹¹⁴

不同的人格特質，將吸引不同特質的另一半友人，通常能主動付出的人會獲得較多的友誼，及快樂的泉源，性格上也多是較為樂觀開朗的特質。然而悲觀的特質，多半是希望別人可以多給予關心的期待，同時也帶給他人較多的不穩定感。

- 2.張韶文：《當代儒學的愛情哲學研究》。現代是一個開放的社會，卻發生非常多令人驚恐聳動的新聞事件，雖然有感人肺腑的真摯情愛，但是仍有許多不明事理的變相愛情故事存在著，來來往往多的實在數不清。其實大多數的人，多是在尚未搞清楚自我的狀態下就陷入愛河的迷惘裡隨即投入婚姻；也有許多人會因為一時的互相看對眼自我

¹¹²江文慈：〈不惑之惑：中年人的心理危機與轉機〉，《諮商與輔導》，277期，(2009年1月)，頁22-27。

¹¹³周育滕：〈關係取向心理諮商之歷程分析—以一位國小中年危機教師為例〉，《中華輔導與諮商學報》第四十二期(2015年)，頁125-156。

¹¹⁴王郁茗、王慶福〈大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響〉，《教育心理學報》三十八卷4期(2007年)，頁397-415。

感覺良好而欠缺考慮就結了婚：更有些是因為到了適婚或是超過結婚的年齡、因為被迫催婚、或奉子成婚、或為了上一代的恩怨及報恩、門當戶對、經濟因素的諸多需求及考量、也因為自尊面子問題等等，已至於看似美好幸福的婚姻，變成愛情的死亡墳墓。¹¹⁵

多少人當進入如夢幻般的戀愛婚姻時，被現實生活折磨得更想要跳脫出來成為一個人的單身狀態，更恐怖的是情場淪為一場廝殺戰場；許多人也許面對的是相愛卻無法相守到老的結局；而今現實社會有許多人的價值觀已經嚴重偏頗、法律、習慣、環境或人為引起的眾多因素等等。呈現離婚率愈來愈高節節攀升的狀態、發生可怕的殉情故事、金錢掛勾牽扯不清、情緒暴怒吵架、虐童事件、恐怖情人小三介入婚姻，以及各種奇奇怪怪，非常不單純的離婚現象越來有卻多的趨勢。甚而引發躁鬱症、自殺、逼迫傷害對方家人、以致家毀人亡...等，層出不窮社會新聞悲劇，令人為之驚恐與惋惜。¹¹⁶

筆者認為現代的愛情婚姻泡沫化，說穿了在實質上已是經不起考驗、很脆弱，已不再是一張結婚證書可以保障到老的，談戀愛時愛得死活來，婚後卻因為各種因素，而造成彼此傷害、甚至痛苦萬分，所以在戀愛結婚前這一顆頭腦真的不能昏頭，要非常清楚明白自己的需求，否則後果都是造成雙方無法彌補的遺憾，值得我們深思。

(二) 英文文獻部分

1. *'Wellbeing' : A collateral casualty of modernity ?*¹¹⁷其中關於現代人幸福指數，這個問題意識的探討研究，其中對於概念性的理解狀態，以非常特別不同的方式而構成。對於這樣的觀點，也整合架構整理出一些具關鍵性的議題，包括現代文化社會上的道德價值觀，其體系上與概念之間的緊密現況與聯繫結構。現在有越來越多個人主義的思想家一致認為，西方的社會文化層次是以物質主義，以及個人主義的價值觀為主要依據，且每個人不斷的在追求快速的經濟成長，以及在政治立場和社會化層面上表現出來。

在個人主義的層面上，通過對物質欲望、及奢求消費品的無止盡追求及浪費，卻已造成全球更大的危機，及廣泛的人為環境災難、並已經造成強烈危害影響人類及地球生存的事實。狂於追求這種多元物質化下的產物慾望價值觀，已使得社會群體

¹¹⁵張韶文:《當代儒學的愛情哲學研究》(嘉義:南華大學生死學系碩士學位論文,2011),頁2。

¹¹⁶《當代儒學的愛情哲學研究》,頁2。

¹¹⁷Carlisle, S、Henderson, G、Hanlon, PW.(2009), 'Wellbeing' : A collateral casualty of modernity ? SOCIAL SCIENCE & MEDICINE, 69 (10), 1556-1560.

以及人與人之間，彼此的互動關係更為冷陌疏離，更導致影響生活中的精神層次，以及道德與傳統文化，人倫德行方面的淪喪。因此，綜合起來說，現代文明發展產物下，所謂的幸福跟實際的快速生活，已有很大的落差空間，也充滿了很大的疑問？及緊湊的生活節奏所產生的不安定感？這項研究確實是值得我們必須深深探討及重視的。

2. *Yoga in Penitentiary Settings : Transcendence, Spirituality, and Self-Improvement*¹¹⁸ 瑜伽健身與其所謂的整體概念中精神的實踐者，例如：冥想或靈氣，都是我們現今當代社會文化裡最受歡迎的現代精神學科之一。瑜伽已經成功的穿越了時尚健康、宗教、體育、以及大眾社會文化之間的鴻溝，更可以超越面對現實的生活，人與人之間越來越疏離的冷漠界限。然而，從另一個方向由社會學的角度來看，這是一個在程度上還未被研究探討的領域。為了要彌補這一個差距，本文已通過以監獄場景為研究的制度化背景，分析瑜伽在實際的實踐當中的影響以及意義。

監獄中融入瑜伽課程趨勢正夯，有持續不斷成長的趨勢，是目前許多國家會採用融入的新課程，並提出有關於能增進身心健康，以及面對將來自我轉型，發展潛力的新課題。事實上，身體上的肌肉放鬆運動，和精神依靠上的關係，在瑜伽的實際實踐中相互構成影響，從而全新開闢了一條，屬於不同現實的道路來，身體的運動和精神的放鬆，相互協調合作讓身心平衡的機能運轉，正是在這種經驗的反思中，創造了一股風潮全新的“超越經驗”，瑜伽在監獄中已獲得的改善經驗，以及提升人們的內心智慧以及整合的創造，是非常有意義且重要的價值感。

從以上所歸納的文獻資料，可以理解到奧修大師的智慧，是來自於人生的實際歷練經驗多方面的生命角度展現，從這樣的方式，讓我們體會到，生命真正的偉大力量，來自於內在的覺醒與提升，如何超越自我的孤獨與疏離感，都必須從原本的靈性觀照及靜心開始。

三、道家相關文獻

老子所說的「道」，為的目的，是要能合理的解釋一切萬事萬物的存在價值。當中問「道」，依據什麼才可以生成萬事萬物呢？老子所體會的驗證有兩個層面，「無」與「有」。因為道體是「無」，而不會有萬事萬物，會產生疲勞及疾病延伸的有限性，是一種無限寬廣的存在性，更超越在萬事萬物之上，所以可稱為是宇宙天地萬物的根基

¹¹⁸Griera, M (2017) , *Yoga in Penitentiary Settings : Transcendence, Spirituality, and Self-Improvement*, HUMAN STUDIES,40 (1) , 77-100.

緣由；道體也是「有」，又稱做為是皓然宇宙天地之間萬物生成之母的根源，涵容於內在萬物之中，永遠伴隨著天地萬物的生長。¹¹⁹

道家基本淵源於在儒家的基礎上淬鍊發展出來的，以「正言若反」把正直的話語當成是相反的話、「絕聖棄智」是讓自己智慧聰明、不迷信任何人的天真純樸觀點、「絕巧棄利」拋棄巧詐投機取巧和貨利，自然不會有盜賊的貪取之心。以這樣的清明巧妙智慧來消解現代人，並能清楚覺察觀照在現今社會狀態中的人倫關係，所產生對應出種種的負向情緒及痛苦與煩惱，老子提出「上善若水」與萬事萬物不相爭讓、柔弱能制勝剛強，以及「虛靜無為」不對萬事萬物多加以干擾，而能順應事物的本性而為、當中的「致虛極、守靜篤」一方面能保持空虛讓萬物有更多空間的無窮變化、另一方面又能堅持守住原則、讓萬物回歸根源本來的面貌，這樣的覺察靜心觀照工夫，另人快樂又逍遙、清心自在的瀟灑活在天地宇宙之間。¹²⁰

筆者認同以上，話說柔弱可以制勝剛強，凡事順隨因緣、不過於相爭辯，有原則又不過於鬆散，回歸最原始的本來樣貌，時時觀照及靜心，深入的說，道就存在於心性當中與天地萬物合一。

(一)王弼、河上公等：《老子四種》¹²¹，此書非常重要，彙集了王弼、河上公、還有 1973 年長沙出土的馬王堆帛書老子甲乙本、1993 湖北郭店出土，竹簡老子甲乙丙三篇，是目前有關老子，最早的重要註解與版本參考。

(二)陳鼓應：《老子今註今譯及評介》¹²²，此書是目前國內學術界重要的老子參考書籍，尤其是哲學界研究老子者，幾乎都以此書為文本。老子註解不僅以傳統王弼等人為參考，還兼參考現代學人牟宗三、唐君毅、錢穆等人的意見，兼容並蓄、博采眾說，頗為精要。

(三)袁保新：《老子哲學的詮釋與重建》¹²³，此書以當代大儒牟宗三先生的思想為主，間或討論唐君毅、勞思光等人的老子詮釋，認為老子思想為境界型態的形上學。

(四)王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》¹²⁴，王邦雄先生鑽研老子數十年，此書為其最近的老子專注，此書最重要的思想就是認為老子以「作用的保存」方式來保有儒家思想的精華，作用的保存儒家，是其特色。

¹¹⁹王邦雄：《老子道德經的現代解讀》(台北：遠流出版事業股份有限公司，2011 年)，頁 11。

¹²⁰《老子道德經的現代解讀》，頁 11。

¹²¹王弼、河上公等：《老子四種》(台北：臺灣大學出版中心，2016)。

¹²²陳鼓應：《老子今註今譯及評介》(台北：台灣商務印書館，2013)。

¹²³袁保新：《老子哲學的詮釋與重建》(台北：文津出版社，1991)。

¹²⁴王邦雄著：《老子道德經的現代解讀》(台北：遠流出版事業股份有限公司，2010 年)。

- (五)施又文：〈老子的生命安頓—人、社會與萬物的圓融和諧〉¹²⁵，老子的思想見諸〈道德經〉該書主要包括，道論及人生論兩大部分。道論是針對形而上道體的描述論析，人生論則是道論的落實。老子認為宇宙萬物都來源於道，唯有整體性的全面觀照與尊重，祛除對立，回歸真樸，人的生命才能真正安定在人世間。自然而然，生命意境的深度與高度也因而展現出來。
- (六)林安梧：〈老子《道德經》首章之詮釋與重建—論「存在場域」、「生命護養」兼及於「意義治療」〉¹²⁶，本論文皆在經由《老子道德經》第一章的深度內在詮釋，指出「存在境域」與「生命養護」兩者交互迴環通而為一此存在場域是天地人交與參贊而成的總體之根源，此中自有一調節性的和諧生長力量，能體會得比「常」道，才能真切的開啟智慧、之源(知常曰明)，而此中自所隱含的存有的治療。
- (七)林明照：〈先秦道家禮樂思想研究〉，老子在承繼歷史朝代，周朝禮及樂中心精神時，又以道來詮釋給予禮樂的精神以新的創見及解釋。而莊子則是以側重由生命實存的層面方向來加以反省禮樂，他藉由禮與人之間的互動緊迫性開始，透過可以解消的緊張性，而賦予禮之間給予新的意境。¹²⁷透過人性的反思經歷生命的撞擊，能清楚明白我自己是誰？順著自然的發生去接納，而不是跟著感覺走。
- (八)洪聖喻：〈《道德經》對立觀念之研究〉，以此論文探究，自然宇宙間萬物以正反依存著、藉由互相轉換的形式過程來發展，並彰顯強敗弱存的偉大生命智慧，由「無」以及「有」的概念中，探究歷代國家君王的治國大智慧，並透過老子認同的處事對立觀念，探究並運用在現代人的人際網絡上的影響力及抉擇狀態。¹²⁸從人倫道德規範當中，穿越人我之間的狹隘對立，創造圓融平和之道。
- (九)許震宇：〈無與有——老莊哲學與當代物理學之對話〉，老莊哲學思想與當時年代中，物理學者的相互對話，是建立在以下的兩個重要論點之上：第一個是指「道」，所包括內涵的「無」以及「有」的概念之中，且與當代的物理學存在於宇宙論之上的些許相似性；第二個是指，「老莊的哲學」思想世界觀，與當時年代的物理學，各自展現了異於驚人的趨同性。¹²⁹也就是去除有無之概念，與天地合為一體。

¹²⁵施又文：〈老子的生命安頓—人、社會與萬物的圓融和諧〉，《人文集刊》，10期，(2013年8月)，頁25-49。

¹²⁶林安梧：〈老子《道德經》首章之詮釋與重建—論「存在場域」、「生命護養」兼及於「意義治療」〉，《鵝湖月刊》，354期，(2004年12月)，頁18-28。

¹²⁷林明照：《先秦道家禮樂思想研究》(台北：臺灣大學哲學研究所博士學位論文，2005)。

¹²⁸洪聖喻：《《道德經》對立觀念之研究》(台中：中興大學中國文學系所碩士學位論文，2011)。

¹²⁹許震宇：《無與有——老莊哲學與當代物理學之對話》(台南：成功大學中國文學系碩士學位論文，

(十)陳久雅：〈《老子》的「聖」思想之研究〉，老子的主張是「道法自然」及天地之間的無心，才能接近自然化生為萬物；聖人更是無心，才能孕育自然及化育人間百姓，藉由一種虛掉心知上的執取方式，以及削弱意志上的堅持度，人生就可以復歸於自然間的真實性與強韌度。¹³⁰亦即有心的作用，即變為局限，而無法展開，唯有自然無為，方顯道的真義。

(十一)黃麗頻：〈清代《老子》注義理的繼承與開新〉，總結清代時期《老子》注家當時在時代上的思潮與變遷異動的社會之中，對自身存在的生命安危與家國的繼續存在問題，更透過《老子》這一書提出許多思考的方向，以祈求希望能找到一個能夠自我安頓、安身立命的所在之處，同時也得到一個平安祥和、深覺有著安寧的和諧社會，由此更可以明白確立，清代時期《老子》注在舊式思想的總結論，與開啟創新學術性的價值意義。¹³¹人心的動亂，乃為國家社會動亂之因，唯有找到安身立命的法則，才能找到平安幸福之源。

(十二)楊育庭：〈《老子》「道生」架構研究〉，從整個文獻的探究考察過程中，作者發現創見，所謂《老子》所講述的「道」，是為一個涵義極其廣泛，且擁有十分豐富性的文化符碼，以此原由而展開「道生」的整體架構，因於詮釋上的脈絡有所不同，因此，可以從多種方式的不同角度，及各種多元面向中，對於「道生」的完整架構，進行探究「可能的詮釋」之狀態表述。¹³²道生一，一生萬法，因此萬法不離其宗，乃心之根本源頭。

(十三)楊景彥：〈《莊子》與人文——以孔子形象為例〉，此文是嘗試將孔子的個人，優良傳統形象放在以下三者知、禮、命，的莊學系統命題中，來進行論述探究討論，如此一來不會忽略孔子歷年來的歷史形象，也不會輕忽了孔子，存在於莊學系統之中的融合現象。¹³³所以聖人之學，如能兼容並蓄，更能發揮其文化壯麗之美，令人讚嘆。

(十四)董立民：〈宋代老子學之心性論研究——以「儒道會通」視域為觀察核心〉，對於儒家與道家在形上性格的認知與體驗上，兩方雖然都同樣屬於實踐型的進路，但仍保有各自的特質，似乎是無法混合為一個學說派別，然而宋人在注《老》的時

2011)。

¹³⁰陳久雅：《《老子》的「聖」思想之研究》(台中：中興大學中國文學系所碩士學位論文，2012)。

¹³¹黃麗頻：《清代《老子》注義理的繼承與開新》(台南：成功大學中國文學系博士學位論文，2009)。

¹³²楊育庭：《《老子》「道生」架構研究》(新北市：淡江大學中國文學系碩士班學位論文，2010)。

¹³³楊景彥：《《莊子》與人文——以孔子形象為例》(台北：臺灣大學中國文學研究所碩士學位論文，2016)。

候經常性的對此狀況有所轉變，因此就有可能產生了以下的兩種影響力：

- 1、一個是減少了對於引儒家典範的道德形上的含意。
- 2、一個是將道家所探究，產生的形上玄理強化融入了德性的精闢涵意。¹³⁴因此可知，人倫道德與靈性自然無為，合而為一，並行無礙，更趨於大道之真理。

(十五)廖怡嘉：〈莊子生死觀之現代詮釋〉，從這當中莊子是運用解消二分法「心齋」與「坐忘」，從對於萬物的分別心與執著妄想，回歸到自身的整體關照。我們的有限生命，包含著眼當下的活著，同時也包含即將一步一步的邁向死亡的生命脈絡，所以說，當活著時也意味著說是死亡時的整體性觀照自我的狀態。¹³⁵就像生與死同一體，就像忘我時與天地合為一體，如此整體全現，觀照到全然的生命真相。

五、總結

筆者認為有感於道家大道於無形，自然而無為，生命的實踐，順勢而為，令人讚賞藝術的心靈廣闊，但在現代的社會情境當中，處處講求效率與實務，此種功利主義的氣氛及趨勢影響之下，人往往迷失了自我，人與人之間的關係變得冷漠而疏離，一切變得表面及敷淺，心靈的彼此溝通上，更是築了一道很高的牆，因此回歸於道家的哲學，應用於生活上的互動，相信在心境上的自在與安頓是非常有助益的。

生命中無預期的情況下，所產生的漂泊疏離不穩定感，面對無法預測的下一個目標，突然的人生抉擇著，實讓人內心感到無比的惶恐不安，深怕下錯了決定足以影響整個家庭的未來穩定的發展性。然而，人人不是應該要勇敢的追求人生的定位與幸福未來嗎？又為什麼得到了、成功了、應該感到慶幸才對，怎麼反而起了無明的憂慮煩惱呢？內心不得不油然升起懷疑，是否在人生的旅途中，跳過了一個坑又跳進另一個坑？當心情激盪短暫愉悅後，真正去探索這新世界與外界環境互動時，內心仍然充滿更大的疑惑與不安？這一切似乎真實的又讓自己跳進另一個漩渦，而且是一個更大的無底洞，感覺這一切永無止盡、無法再回頭，無奈的心情窘境何時能圓夢回家鄉？當面對內在心靈的覺知核心深處，與情感及環境轉變所造成的生活衝擊，生命中的漂泊疏離感由然而生。

雖然我無法在身邊照顧自己的孩子，我用大愛去愛別人的小孩，但當工作面對著長官壓力、恐龍家長、無理學生時，不禁要問上天我為誰辛苦為誰忙？在我心靈成長的實戰經驗中，極力尋求內心究竟解脫，不斷反思內在的心態、動力更重新調整生命的定位

¹³⁴董立民：《宋代老子學之心性論研究——以「儒道會通」視域為觀察核心》（新北市：淡江大學中國文學系博士班學位論文，2014）。

¹³⁵廖怡嘉：《莊子生死觀之現代詮釋》（新北市：淡江大學中國文學系碩士班學位論文，2010）。

格局，經由平靜自在的心靈，重整帶來內心的喜悅、寧靜、心不再被綑綁，這就是生活上開展覺察、心靈安頓、自在的開始。

第六節、論文架構

本研究藉與奧修相關文獻來探究奧修《老子道德經》如何解決疏離感之道，所安排的章節與架構如下所示：

第一章緒論，共分成為六節，第一節是研究背景、第二節是與研究動機、第三節是研究範疇、第四節是研究方法與步驟、第五節是文獻回顧、第六節是論文架構的安排。

第二章奧修生平與思想；本章共分為四節，奧修生平又分為重要的幾個階段性，由於每一個人對於自己接受生命歷程的感受，及情緒狀態與生命過程互為影響，奧修的內心觀照對社會世人有莫大的影響。故第一節介紹奧修的零至七歲階段，第二節介紹奧修八到二十一歲階段，第三節介紹奧修的弘法階段，第四節介紹普那社區。

第三章以人與自我的疏離及其消解之道，論述現代人的疏離感；本章將深入的探討奧修老子道德經對生命中感性與理性的衝突觀照，將之分為三節。第一節論述現代人自我缺乏連結的疏離感現象；第二節論述感性與理性衝突的解決之道；第三節論述奧修老子道德經對「我不是我」的解決之道。

第四章奧修論人與他人(含社會)的疏離及其消解之道；本章延續第三章的疏離感，對生活的體悟，可以說是從生命中歷練成長的過程，生命歷程裡如何消解困惑，而能自在快樂是重要的議題。以奧修《老子道德經》為文本，保持覺知成為一位觀照者，故有其探究價值，主要分為人與他人、社會工作、家庭及愛情疏離之闡述，將之分為四節。第一節論述現代社會中人與他人、社會方面的疏離現象；第二節至第四節則分別論述奧修《老子道德經》對工作、家庭及愛情疏離感的解決之道。

第五章以人與自然(宇宙)的疏離及其消解之道；當內心達到真正的寧靜，自然與宇宙合一，一切的現象變得純然寂靜，無動無止，時空也消失了，進而達到無為的狀態，什麼事都不必做，任運自然。本章共分為二節，第一節為說明現代社會中人與自然宇宙疏離現象；第二節則論述關於人與自然宇宙疏離感的解決之道。

第六章結論；是探討前五章奧修《老子道德經》，之研究性整合與綜合所有的歸納，探究出奧修對於生命來去中，自我的價值定義與意義，透過奧修《老子道德經》所

傳達的靜心，與能清楚明白現境，並觀照生活中所面臨的人與人、人與社會、工作、家庭、愛情、與自然宇宙的疏離感解決之道，解決許多人對工商快速變遷的內心不安與惶恐、並體悟靈性成長的智慧，讓生命徹底的轉變，讓這樣的實際體驗，協助世人對於生命疏離感的困境，發展出更深度自由廣闊的心性提升。



第二章、奧修的生平與思想

第一節、奧修的誕生與家族史

奧修的父親名字叫巴布拉爾，奧修的父親對奧修的思想影響很大，西元一九〇八年奧修的父親出生於印度國家中部地區的一個州稱作為提馬尼小鎮，這個家庭是耆那教。奧修祖父當時的年代是個大家族，原本老小一夥人是居住於巴索達的小鎮裡。巴索達小鎮經歷一場瘟疫的襲擊浩劫，幾乎全村滅頂遭殃，家族中更有人死在這波瘟疫的大災難中。¹在生活裡時時充滿著不安的變化，沒有人有把握下一秒的境遇是什麼？就如同，奧修的父親這個家族住的小鎮，經歷如此的大災難，而奧修的家族經歷災難後卻也倖存了下來，命運的安排真的由不得人。

然而，奧修的父親非常樂意幫助人，不論是金錢或其他方面，他都很樂於助人。他有一個新潮進步的想法，不拘泥於傳統的社會習俗，更能跳脫舊有思維模式即使會被誤，他也不在乎。這當中最為明顯的是，奧修的父親是一個熱愛心靈靈修的人，根據他的弟弟阿姆里特拉爾的指出，奧修的父親一直被誤認為是一個狂愛宗教信仰的人士，他經常去走訪各地寺廟、採取斷食、和讀誦經典，但這些外顯行為都只是呈現於外在狀態而言，其實在他的內裡面，一直不斷在追尋那些被困住於在廟宇的形式、書籍、或是各種的宗教儀式。²一個熱愛生命的人，能為自己或他人帶來無限的喜悅，更不喜歡拘泥於形式上規範的困擾。

而奧修的父親在他面臨人生的老年期最後十年歲月當中，他靜心的時間是從早上三點到天亮六點。在他最後的人生階段是生活在奧修的普那社區中，幾年生活裡，奧修的父親經常用功靜心其深入的時間也有長達五至六個小時。³由此看出其奧修從小的生活背景當中，有沿習感染了來自於父親的某些獨特人格特質，隱隱約約具有深深的影響力存在著。

然而奧修的父母這兩個人都是非常具有愛心、及內心單純、樂觀開朗的人走向紅毯

¹奧修著，謙達那譯：《奧修傳》(台北：奧修出版社，1993年)，頁25。

²《奧修傳》，頁31。

³《奧修傳》，頁31。

結婚，就在西元一九三一年的十一月十一日，奧修的母親在她的娘家古其瓦達，生下一個非常可愛且非常健康的小嬰兒。這個小男嬰對母親來說由於是第一個生的孩子，感到非常的高興有成就感，這個小小男嬰的誕生為家人帶來無限的喜悅，外祖父母也非常的高興，尤其是外祖父特別開懷不已。⁴生命的到來，總能為人帶來生命的奇蹟與喜悅及責任感，並看見無限的未來力量。

而這個小男嬰顯露出的美感與優雅的神情喜悅，外祖父非常肯定的認為這是前世的某一個國王降臨誕生在他們的這個家族裡，所以外祖父為小男嬰命名為「拉賈」，就是指「國王」的意思。他非常喜歡疼愛這個孫子，所以外祖父不願意讓奧修的母親將他帶回提馬尼小鎮，而這個小鎮是奧修的父母及他父親一家人一起奮鬥生活做生意的地方。

5

第二節、奧修青少年時期

一、幼年至七歲階段

奧修曾經描述：七歲之前是住在外祖父家，直到外祖父過世才搬回與親生父母同住，奧修將他們兩位當成自己的母親和父親，最初最真實所有的愛，都來自於他們兩位老人家的給予，富裕的生活讓奧修享受如同王子般的長大，且充滿愛的溫暖所以奧修非常的喜愛他們，感情很深厚。⁶外祖父跑到離村莊有段距離的瓦臘納西小鎮，去尋找有名氣的星象家，外祖父不惜代價，希望星象家能為奧修繪製一張，有關於出生的完整紀錄及出生日期的象徵星象圖。而這一個非常有名氣的星象家卻說：覺得很抱歉，等七年後如果這孩子仍然還活著的話，就可以特地為他免費畫一張，但是有可能他會活不到那一天的來臨，如果七年後他還存活下來，那真會是一個奇蹟的發生，因為等到那個時候這個孩子就非常有可能成為一個令人尊敬的佛。⁷

奧修在他的人生中第一次經歷面對死亡的恐懼震撼，是當時五歲時他的妹妹卡斯

⁴《奧修傳》，頁 33-34。

⁵《奧修傳》，頁 33-34。

⁶《奧修傳》，頁 34。

⁷奧修著，金暉譯：《金色童年》（台北：方智出版社，2003年），頁 26。

姆的過世。他當時非常難過不已且無助沮喪孤單，因為奧修非常喜歡這個妹妹。⁸而當奧修談論於這輩子當中印象最深刻的經歷死亡的經驗，是在他 7 歲時很疼愛他的外祖父過世離他而去，在 7 歲以前他對於外祖父對他的照顧有非常深及強烈，密不可分的感情依附關係。外祖父的死對於奧修是一種對於死亡的啟蒙意識產生，因為這是奧修有生以來第一次，非常直接親近的與死亡面對面接觸。由於從小奧修就與外祖父的感情非常要好親密，所以奧修覺得面對外祖父的死亡，就如同震撼看到了他自己已經死亡的样子。⁹外祖父的死亡體悟造成奧修對人生，有非常大的內心衝擊及創見。

他曾描述：

當時所發生的任何事情似乎都超出了我的了解。這是我親眼看到的第一個死亡，但是我甚至不了解他在垂死，他的感官慢慢地失去而變得無意識。……

他的慢慢失去知覺以及他最後的死深深地印在我腦海裡。¹⁰

筆者曾有所感，人在面對親人的生死關卡即將離世的時候，當中的過程如果不是家屬不會有這樣深深的親身體悟，死亡對於一般人而言仍存有恐懼、害怕發生的不安及惶恐。

然而，奧修曾經描述，他對於外祖父過世的深深感受：

當他過世的時候，……。有三天的時間，我都躺在床上，不肯爬起來，我說：「他死了，我也不想活了。」我還是活了過來，但是這三天便成了一個死亡的經驗。就某方面來講，我是死了，然後我了解到，我感覺到，死亡是不可能的....。¹¹

⁸ 《奧修傳》，頁 45。

⁹ 《奧修傳》，頁 47。

¹⁰ 《奧修傳》，頁 48。

¹¹ 《奧修傳》，頁 49。

奧修開始面對死亡的經歷是從七歲開始，當他開始真正面對，生命中有死亡這件事情發生時，開始慎重深深的覺得，如果開始跟人很親近的接觸，似乎會覺得死亡一直跟隨著在他身邊形影相連，死亡卻也讓他經歷了成為一個人時，的孤獨感受並促使他成為他個人的獨特天生本性，死亡這件事情，因此演變為使他免除於和世界的一切環境，及人建立起相關連結的各種因素關係。¹²

筆者有所認同，覺知死亡是必經之路時，生活的過程中覺察內心狀態能力強的人，能較不執著於表相的狀態，每天似乎是處於一連串緊張忙碌的生活型態，許多事情會隨著死亡而停歇，不會是真的但是大家卻誤以為一切都是真實的，不斷輪迴著。

奧修開始不斷的往心靈層次的方向追尋，這樣的原由奧修回答：

**並非只是一件事。常常在經歷過某件事之後，一個人的人生就轉變了.....
在我的人生中並沒有像這樣的事可以特別提出來講.....然而，值得回憶的一個
記憶就是死亡。¹³**

筆者認為，人在順境中容易放縱自我，體會不到苦難者的處境，通常只有經歷死亡的人記憶印象最深刻、也令人最有痛定思痛的體悟，全新再次活過的人生。而奧修開始了解到自己所面對的單獨這件事情，讓他變成凡事能歸於自我為中心的狀態，變成不再想依靠別人的現況，事實上就是這個能夠獨立免不再依賴的特性，使他能夠或完全的自由及快樂，他承認說：

**沒有其他方式，只能夠回到我自己，就好像平常所說的，我被丟回我自己，
慢慢地，那使我變得越來越快樂，之後我感覺到這個幼年時對死亡的親密觀察**

¹² 《奧修傳》，頁 50。

¹³ 《奧修傳》，頁 49。

變成一種對我無形的祝福。¹⁴

筆者認為以上可知，生命歷程中的經歷死亡，充滿著許多不可思議的影響力，尤其親身發生在越小的年齡身上，所面對死亡的震撼更有一種不同的震撼體悟，經由這樣的死亡脈絡途徑，細膩覺察內心的成長，因此從迷惑人生轉為喜樂面對一切，實為超越豁達。

二、八歲到十八歲的階段

這時，奧修在祖父過世後改變了居住環境，跟隨父母親住在人口不多約有 2000 人的小鎮上這小鎮叫卡達瓦拉，距離傑波普市約有 60 英哩。奧修在七歲時父母親為其選擇就讀當地的剛吉小學。然而，奧修在這麼小小的年紀裡，他已經覺得這個傳統世俗的學校教育對他來說很侷限，且教育方向過於狹隘受到阻礙，對他而言不能有多大的成長變化及幫助，奧修有他獨特的創造力見解與聰明才智，他非常排斥這樣的傳統教育系統及覺得無趣又沒有學習上的實質意義。因此，他有自我的想法曾經有 2 年的時間不願意去上學¹⁵。此階段的奧修，已經非常有自我的主見與個人意識，不願意妥協於傳統的方式，且很有自己的想法及建設性。奧修對此描述：

從小時候，我就對學校所教的東西沒有興趣，因此我的歷史課很差！.....到底是為什麼，我們到底犯了甚麼罪，而必須被懲罰來記住那些人的名字、日期、精確的日期和精確的名字...。¹⁶

打從一開始，我的整個興趣就是如何超越頭腦，關於這一點，不論是歷史、地理、數學、或語言都不能夠有所幫助，沒有一樣東西能夠有所幫助，所有這些東西都不相關，我得整個存在都進入了一個完全不同的方向。¹⁷

¹⁴ 《奧修傳》，頁 52。

¹⁵ 《奧修傳》，頁 53。

¹⁶ 《奧修傳》，頁 53。

¹⁷ 《奧修傳》，頁 54。

奧修發現要讓他能信服於任何一個老師是非常困難的一件事，然而這種學習態度使奧修被誤認為他自己高傲不夠謙虛、不守規範沒有禮貌、太過於叛逆且自我主張強烈。

筆者由上述的歷程中可以了解到，奧修是一位非常有自我創見的青年，過人的聰明才智，不喜歡被整天的教條所拘束，他對生命的自我價值、理念更不同於一般的青少年，擁有對人生新的創見及影響力。

奧修說：

因為我從來就不相信，或是沒有感覺到說真裡能夠從別人那裡學習而來，只有一個方式可以學習—只能夠從我自己學習。¹⁸

曾經在奧修小的時候，有一位占星學家曾預測到奧修會在十四歲死亡，因此，當他在面臨十四歲時，他自己跑到一間鄰近的小村庄廟裡，準備等待死亡的來臨。但是，當時奧修卻沒有發生真正的死亡，這段期間奧修反觀自己，好像經歷了一場不尋常又感到奇怪的特別感受，他說：

基本的要點是，如果你覺得你將要死了，你就會變得很鎮靜、很寧靜。¹⁹

奧修認為當一個人在面臨死亡時能願意接納死亡，死亡這件事情就會能創造出一種時空距離，從這樣的一個觀點探究，人是可以將自己變成是一位旁觀者，去察覺醒悟生命中所遭遇的所有事件始末，進而發生這件事情時能用第三者的角度來看，並清楚了解超越自己內心的感受是悲傷、是苦惱、是痛苦、或失望。²⁰

由此可知，筆者認為在我們生活於繁忙的鎖碎中，日常的行為動作有許多是下意

¹⁸ 《奧修傳》，頁 55。

¹⁹ 《奧修傳》，頁 63-64。

²⁰ 《奧修傳》，頁 64-65。

識的反射性動作，除非自己能超越自我情感及情緒，才能用旁觀者的角度，清楚、明白的解決當下的問題及遇到的困境。

奧修很早就有他獨特自我理性的思考創見及邏輯會話的優勢能力。從十二歲開始他就非常積極參與一場又一場的演講及辯論大賽。²¹因此，在個性上他崇尚自由及冒險，他認為心靈應該是自由不受規範限制的，這一點在他很小的時候就可以看出些微叛逆的行為。²²而奧修在他兒童時期以及青少年時期發生了許多事情，但他仍保持獨立面對的精神，並且保持對任何事情都有著極大的興趣，更以非常誠懇踏實的方式去實踐它。

奧修在1951年大學入學測試通過後，父母希望他成為令人羨慕的科學家或工程師，這類科系在印度頗受到大家的尊敬及喜愛，期許日後可以有較豐厚的薪水謀生，但是奧修卻選擇了自己喜歡的哲學系，這跟父母的價值觀完全相反，父母認為哲學系是填不飽肚子，毫無出路的。而家人不能諒解他為什麼選擇哲學系，然而奧修當時就已經非常清楚知道，這一輩子自己想要追尋的是甚麼？也非常願意將他這一生都奉獻在與哲學家們的理念辯論鬥爭中，因此非常執意堅定的要讀哲學系。²³

從上述歷程可以了解到奧修對於哲學的熱愛與堅持，他曾講述關於無意識妥協對人們帶來的痛苦，也可以窺見他對於自由思想的見解，這部分的想法可能源自於小時後從他熱愛寫詩的叔父身上，看見妥協後所帶來的痛苦，因此他再追尋自我的理想上比平常人多出了許多的堅持。除了此之外，他更強調人的靜心，由靜心才能產生覺知的行動力，深入內在後才能知道自己到底想要什麼。對於追求自由的想法，奧修認為自由是來自於自己的覺察力，並體會到事實的存在性，認為是對的方向將勇敢的繼續堅持去做，而不會因為反對而堅持抗戰下去。

三、成年時期

²¹ 《奧修傳》，頁 79。

²² 《奧修傳》，頁 69。

²³ 奧修對哲學家批評到：「沒有學習的話我不可能正確地爭論。我不得不學哲學。我喜歡哲學爭論的方式，還有我要切入哲學所產生的最深刻的論題。但我將會反對它，因為我的經驗是，沒有一個哲學家曾經成道覺悟。他們不過在玩弄詞藻，邏輯訓練；他們從來沒有超越他們的思想。他們在思考上確實傑出，但他們只停留於思考。」參見http://www.osho.tw/ebook/box1_03_19.htm，神祕玫瑰，20171209 搜尋。

當時的奧修非常深入靜心的境界，此時他所有遇到的所有問題全都消失了。他的一切作為也全部停止，他內心的追尋帶領他來到了一個遙遠的，在也沒有任何一個地方可以去經歷的點。就好像是經歷了幾年前，當時奧修在他祖父過世的那個時機點，他也是被帶往這一個中心，但是目前這一個經驗裡已經是變成一個永恆了。²⁴筆者同感於，當一個人可以在很靜心的狀態下，就能感受到許多的事情就像只是一部電影，不斷的播放被觀賞著，智慧的升起也就在這一個當下。

然而，奧修曾經描述著說在他的內心深處是空無一物的，他已經沒有對人和慾望產生任何的野心，他並沒有想要讓自己變成某一個赫赫有名的人物，或是經歷到任何一個環境，在他的心裡已經不會去關心留意神或是進入圓滿的涅槃。「那個一心想要成佛，的病態已經可以說是完全的消失了」。²⁵筆者認為，這樣的情境，就如同經我們經歷了一場大病初醒一樣，內心是純淨空無的，非常清楚明白，自己無須過度努力，非要達到一個非常頂尖的目標不可，此時內心是平靜安詳的狀態，不受控制及任何的干擾，完完全全的享受在自己的生命裡。

而當時的時機點已經快要來臨了，那個內心的大門即將要敞開，距離天亮的黎明已經很近了，奧修曾自己描述說：

終於有一天，我達到了一種沒有問題的狀況，並不是說我已經得到了答案，不！而是所有的問題都消失了，然後有一個很大的空產生出來，這是一種爆發的現象，生活在那種情況下就好像正在垂死一樣地舒服，之後那個問問題的人已經死了。在經驗了那個空之後，我就不再問問題。那些可以問問題的事情已經不存在，以前我是一直問、一直問，但是在那次經驗之後，我就不再問問題了。²⁶

奧修已經能了解到，想要去超越突破、找尋對生命死亡內心的迷惑、這樣的動力，

²⁴ 《奧修傳》，頁 116。

²⁵ 《奧修傳》，頁 116。

²⁶ 《奧修傳》，頁116-117。

這個本身其實就是一個障礙點。然而，心中如果燃起為什麼都沒有發生任何事情這件事，而這個努力就會變成是一種障礙，這個有計謀的手段，本身的因緣起來就是要去阻擾引發這一件事的發生，有一個點遲早都將會來臨，並非是說不需要去努力尋找就可以輕而易舉的達到目標，然而找尋是有存在必要的，到那個時機點的時候，找尋也必須被勇敢拋棄。²⁷筆者在於面對眼前的困惑，也就是說我們必須要有選擇性的斷、捨、離，在經歷驚濤駭浪之後，超越內心的平靜、要勇敢接受因緣的變化。

就如同要跨越長長河流一樣，擁有一艘船是有必要的，但是當上了岸就必須要將船給拋棄掉，忘記所有關於它的一切事項，只要將它留在背後就可以。一個人面對未來的努力是絕對有其必要性，如果沒有付出行動的努力，你是不可能達成任何的事情，然而如果只是展現有努力的表面功夫，你也不可能達成任何有深度的事情。²⁸因此，筆者認為忘記背後，努力前面，是有它的必要性。過去已成往事，後悔也來不及阻擋事情的發生，怎麼降低目前的傷害才是最真實的現況。

奧修認為，這一切所有的事情，都有他的原由，當一切的追尋都停止時、當自己已不需要再去找尋任何一個東西時、當自己已經能心靜祥和，不會再去期待任何一件事情發生時，它就開始自然的產生了一些異想不到的好事，不知從何而來升起一股全新的超能量，它來自無處之地，也可能來自任何一個角落之處。它在宇宙裏、森林樹叢間、在陽光、在天空下、石頭裏，也在空氣中，到處都是留下它的足跡。在許多年歲以前找得很艱辛困苦，以為它是在很遙遠很遙遠的天邊，恍然大悟它卻是那麼地近在咫尺。²⁹

筆者常有同感，宇宙天地之間，人們時常坐三望四、見一山比一山高，永無止盡的往天邊追求，比喻來說更經常拿石頭來丟自己的腳，更耗盡心力做了許多白費工的事、赫然回首才知幸福就在身邊。

關於以上這個論述，所發生的這一切因緣，幾乎很多人很難去做巧合的解釋，這是一個怎樣的世界？其實是非常的荒謬情境，很難去理解它本意是什麼，更難說它到底是

²⁷ 《奧修傳》，頁 123。

²⁸ 《奧修傳》，頁 123。

²⁹ 《奧修傳》，頁 124。

屬於那一類的情境，很難用語言、文字來敘述、及描述解釋明白它。所有的傳承經典都顯得了無生趣，所有文字敘述都彰顯得不足，用以來描述這個特殊的經驗現象，像是沉靜在一個喜樂的浪花，它是那麼的自然生存著。³⁰

而奧修出生在一個耆那教的信仰家庭成員裏，就像其他有信仰家庭的成員一樣，自然而然都會受到無形的制約，自己必須要很警覺很清醒，就不會被陷入制約的迷失。制約這件事情非常的奇妙，一旦迷失的陷入在它裡面如果是在無知的狀態，就會令人難以自拔，變得尚失能力去分辨、去思考進程狀態，任何只要是有關係違背制約的萬物都會對它起不了作用缺少反應。³¹

藉由以上的論述，從筆者的個人歷練體悟中可以得知，一個人如果凡事憑著感覺走，一定會漸漸逼自己走到死胡同的境地，在尚未有任何結果前必須要很警覺，這個覺知並不是要讓自己整天過得緊張兮兮，而是不執著於自我的個性、在經歷各種的苦難後，自然會磨掉毛毛躁躁情緒化的脾氣，學會圓融即隨順因緣、才能輕鬆自在，用智慧遊走於生活中。

第三節、奧修弘法階段

奧修抵達孟買時當年是在一九七〇年七月一日，當時奧修的內心狀態是以一個展新的型態開始進行演說，他經常會是在晚上的時刻面對五十幾個人開始演說講論，談論著關於奧秘這件事及與心靈相關的事情，奧修擁有深入探究於隱藏在心靈傳統各處的奧秘之鑰，他喜歡以之前的演講問題型態來回答門徒的需求，然後非常全然且深入的回答問題，這樣的解答是一種非常全然有力的強烈對話、直接且實際活生生的當頭棒喝對話。

³² 奧修在這一段演講的期間裏，只要是曾經靠近他的人會說在奧修身邊，就可以深深的感受到奧修身上無形的光芒，與對生命的熱情和無限潛能的力量，就足以觸動使一個人的內心哭泣、及感覺到很多的能量隨之而來。奧修在一九七〇年八月規畫舉辦一場靜心營集會，只要內心有感覺到與他的心有微妙連結上的人，奧修非常期望能點化他們成

³⁰ 《奧修傳》，頁 125。

³¹ 《奧修傳》，頁 77。

³² 《奧修傳》，頁 183。

就為門徒的成員之一。奧修賦予他的門徒每一個人都有一個新的名字，之後「新門徒國際運動」就因此而展開了。³³

筆者認為在這當中可以知道，當一個人內心如果是純淨無染的，其心境的本質在面對生活上的各種考驗，及磨練內心是非常敏銳、祥和及提升一種觀照能力的狀態，將清楚感受到無比的能量潛能正被釋放開來。

而這個「新門徒國際運動」成立的主要目的，奧修就是希望能為這個世界創造一個全然的心靈覺醒的開始。它的目的是能透過心靈的正知正見醒悟，去除所有不當的妄想、分辨及成見；因此，透過種族階級、國家主權、階級、理想信念、及宗教…等影響所造成的分辨區別，使得那些不斷往自我內心追求勇於蛻變的人，共同建立起一個有愛與覺醒的世界大家庭。當時美國有一個叫做奧勒岡州的社區，以及在印度國家中有一個叫做普那的社區，這時世界各地已經遠遠超過有三十萬人的門徒跟隨奧修修行，而靜心中心的成立也已經遠超過五百個以上，都是在這個「新門徒國際運動」之下所成立的。³⁴

以上敘述筆者認為，許多人經歷不同的成長背景之後，在社會上已經獲得名望、地位、財富，往後追求的已不再是外在的表相，而是想要尋求內心的答案，開解心中對生死的迷惑。

奧修對於新門徒的全然地生活革命新觀念，可以用下列例句來加以詮釋意涵，這些摘要全來自於奧修的演講中：

我的門徒對生命是肯定的，地球從來沒有開過這樣的花，它是一個全新的現象，古老的門徒觀念是基於逃避主義，或是基於棄俗的理念，我的門徒跟逃避沒有關係，它是反對逃避的，因為對我來說，神和生活是同義詞。從來沒有人說神和生活是同義詞，神總是被用來反對生活：你必須放棄生活才能達到神，但是我要告訴你，如果你想要知道神，你必須儘可能全然地生活，儘可能強烈地生活，儘可

³³ 《奧修傳》，頁 183。

³⁴ 《奧修傳》，頁 183-184。

在奧修弘法階段裡，已漸漸地吸引越來越多的人來聽法，之後經過點化也成為奧修的正式門徒，於是那些自認為自己是先進的一份子和高知識份子，對奧修非常不滿意，因此反對的聲音就越來越升高，因為他們自視甚高無法與奧修的心相連結，因此他們就開始反對起鬨想要離開他。³⁶

就某些狀況來說，奧修希望跟隨在他身邊的人是真心想要求法學習的人，因為這些人是願意為他打開心胸的人，他不會想去關心那些，只是想要尋求表面的好奇心且理性至上的人，或是因為他們只是想要找一位在想法信念上、意識形態上找到可以託付依靠的人。其次，反對奧修的人原因來自於下列這一個事實根據：利益上考量的人，看著奧修的門徒有越來越多的趨勢，因此他們反對奧修繼續弘法，這是奧修在全國安排到處巡迴演講當時情境所揭露的行為狀態。³⁷

筆者認為，一心想要解脫生死輪迴的人，擁有強韌敏銳的覺察功夫，不會太在意別人的看法及言語的紛擾，正如奧修所說的，要完全的享受當下的每一個片刻，只要目標正確必須勇敢向前行，為理想目標而努力，真誠的為自己也為他人付出。

因此，奧修解釋說：對於那些反對既得利益者而言，他們唯一能夠忍受的是只知道奧修一個人時，無論到何處做任何事情都不會有問題發生，但是當他開始從事弘法點化接收門徒的狀況時，社會大眾就會開始自我的私慾用心機，他開始受到許多無謂的關注，為什麼呢？因為當一個人要創造一個佛國淨土或是一個社區意識，是說明了這是一個群體的社會性結構狀態，奧修正在創造一個革命性的群聚力量。³⁸奧修為了社會大眾在做事，卻仍有許多被誤解之狀況發生，而這些反派浪聲，更讓他堅定的為希望尋求內心成長的人們而繼續超越，帶領門徒努力著尋求真理落實生活。

³⁵ 《奧修傳》，頁 184。

³⁶ 《奧修傳》，頁 191。

³⁷ 《奧修傳》，頁 191-192。

³⁸ 《奧修傳》，頁 192。

奧修曾在一九七一年一月說：

我所鐘愛的：

愛！

現在我的旅行幾乎結束了。我在前世對別人的承諾已經履行了，從現在開始，我將要只待在一個地方，那些想要來的人將會來，他們一直都會來，或許以這樣的方式我將能夠對那些真正需要我的人有更多的幫助，我已經完成了在我工作上的廣度，現在我要在深度上下功夫，我以前一直去拜訪很多城鎮，現在我要等他們，這是目前我的內心給我的指示，我從來不做違反我內心所指示的事，現在的情況也是如此。³⁹

最初跟隨奧修的西方人的人數眾多，絕大多數都是來做短期的拜訪，且來自印度國家，居住地方距離奧修很近，學習參法之後回到西方國家，也運用跟隨奧修的方法，處理解決了他們的許多私人問題。透過這些媒介靈性的提升，如神性的傳播方式迅速傳遍整個世界，而成為奧修的一個全世界性的大家庭。⁴⁰

綜合以上說法，筆者認為奧修的精神實質深植人心，他努力為著理想而實踐體悟。而我們世間許多的紛擾，何嘗不是為了一個「我」而存在呢？都是因為認為有一個「我」，這個「我」的存在，而產生更多的我執，這是我的東西、我的孩子、我的工作、我的財產…等。話說「世間本無事；庸人自擾之」，忙到頭來是一場空，又何苦緊抓著別人的事不放，卻也阻礙了自己的心靈成長，一切的因緣來去都是人生的過客，既然也逃不掉就是欣然的接受，並超越內心做更好的準備。

第四節、普納社區

³⁹ 《奧修傳》，頁 198。

⁴⁰ 《奧修傳》，頁 224。

當時在七〇年代的初期，有一群西方人一路跟隨奧修修行，後來這群人成為團體裡療癒內心的領導人物，他們定居在普那一直跟奧修同行。往後搬來社區的人潮日漸穩定人數不斷增加，最多是來自西方的人口。這些心靈療癒師，他們擁有龐大的聲望和金錢利益，從美國及歐洲搬來到這裡定居，來此地向奧修學習如何更認識自己成為靜心。他們發現奧修，是唯一一位能夠契合解開他們內心之謎的心靈導師，有著整體全然心理學的觀念架構，且發現奧修深層內心裡面，有某種他們所欠缺的靜心的品質，深深吸引著這群人。而且可以帶領人們到一個更高境界的靜心層面，因此許多人都運用在自己日常生活上非常受用。⁴¹

以筆者的經驗，靜心能讓人生起內心的智慧，幫助自我從困惑迷惘中，更認識自己的本性，覺醒於當下這一個呼吸的狀態，清楚自身身體及意識的覺受力，清楚明白此時此刻，不受外在環境的干擾更能超越內心的狀況。

社區的團體治療方式非常的獨特，因為它們有自由的運作方式，超越社會期待和人格所設下的標準界限，更帶著超大的強度進行學習，但是這些自由被誤解為性亂交和放縱的現象，所以當時一度在西方或印度都曾引起很強大的爭議及迴響，其實被爭議的重點是，在於要能幫助人們解除對性長久以來的壓抑及恐慌，以及運用密宗譚崔的傳統技巧，將性的無限能量潛力蛻變成愛，甚至可以成就為更高，而蛻變成一個新的祈禱團體。

⁴² 筆者曾經帶領過學生小團體的療癒課程，也可說是一種運用團體接納自我的方式，透過許多設計活動，引導產生更美好的人格特質，過程並非立竿見影，但是猶如奧修所說，將開啟內在潛能，蛻變成另一個轉變的契機。

治療團體的目的，在於要將被治療者帶到一個點，好讓自己能夠看清楚明白自己的不自然原因在哪？許多人都誤解了，並不是要把參加團體者帶回到他們原本的自然自己，並不是這樣的一回事，天底下沒有一個人能夠把你帶回到自然的自己；沒有任何技巧及方法，因為所有的一切萬事萬物希望你所有能做、要做的事，都只會將你推向更不快樂、

⁴¹ 《奧修傳》，頁 235。

⁴² 《奧修傳》，頁 238-239。

更活得越來越不自然的自己。⁴³筆者有同感於上述言論，我們所做的事情大部分都是在為別人而活，要能清楚明確知道自已的需求，因為是生活在社會團體裡，自己有身邊周圍的人要付的責任存在，所以往往活得我不像我。

因此，有人會說那麼治療團體的目的到底是為了解決什麼呢？它是在幫助你看清楚自己在生活上的一切不自然現象，好讓自己能覺察到，發生在身上所展露出來的不自然模式狀態，就是這樣單純而已，當自己能看清它，這個狀態就會開始消失了……不自然狀態下的自己，你就不會想要再執著支持著。不須透過你的不段努力促成合作，是自然呈現的也依然能夠存在，但是那些不夠自然且虛偽的內心就無法永續存在了；一旦能清楚明白並明瞭它是真的不自然的心，就會鬆掉不再緊抓著不放。⁴⁴

筆者認為，當我們時時警覺自己無法輕易放鬆的狀態，內心可以時時靜心分明的人，可以察覺的反問自己，我在追求麼？反問自己在抓什麼要套牢在自己的身上？放下它而不是代表不理會，而是能學習運用輕鬆、客觀、理性的第三者眼光，來看待這件事情的來龍去脈，更能明瞭實質的本性本來面貌，而並非是在不清不楚的情況下，順水推舟做著看似無意義的事。

多年以來，西方與東方所發展興盛出來的心理是不同的，對於一個真正住在東方人來講，他需要的是類似能淨化心靈、靜心或修行禪坐這一類型的靜心活動，他可以暫時沈浸在自我的生命本質狀態裡，甚至選擇短暫的與世隔絕讓自我處於完全放鬆身心的狀態下，他只需要做好身心快樂的自己；而在西方的社會，基本的問題會是在於如何善於溝通、關連世界與人，這兩種是不同的心理狀態，然而都是要達到「那一個最終」的方式，透露著是一個靜心，另一個是愛。⁴⁵筆者同感於對於內在靜心之後對於愛的昇華，心中存有愛與圓融的人個特質，容易與社會環境連結，而並非是孤立無援的狀態自己辛苦的生活著。

因此，整個全盤性的目標，就是要設定出屬於一個靜心的創造性空間。如果有人需

⁴³ 《奧修傳》，頁 240-241。

⁴⁴ 《奧修傳》，頁 241。

⁴⁵ 《奧修傳》，頁 242。

要是享受一個團體的過程，奧修也會給予你一個屬於團體的過程，但是靜心是必須被開解創造出來的一個空間，唯有能處在於這個靜心的空間裡，此時說顯露的西方心理或東方心裡才會消失分裂。一個非常龐大的實驗正在成就進行著；是一件非常偉大的道，即將緩緩升起，好讓我們能夠進入達到一個原始本性的統一性。⁴⁶

認為在這個新社區裡面有一個座右銘是：人的這一個身體就是佛的產生，這一個可愛的地球就是一個蓮花樂園；奧修說明在這個新社區裡所有人的努力，無非就是要能創新的造就出一個全然的、完整性的、使人可以是神聖的狀態，這一個人是必須達到這三者都能擁有在一起的，且必須向科學家一樣地客觀及精準的特質，同時也必須能跟詩人一樣地有著內心敏銳及充滿著愛的這一顆心，而且他需要將內在本質的心靈深處根入，就如同一位神秘家一樣。⁴⁷

筆者認為在這個新的二十一世紀裡，一個新的心靈世界必然是清境的本性，面對世間的一切境界如夢如幻、如排山倒海、接踵而來，真令人措手不急，更可喜可賀的是，在混亂生活步驟裡仍保有可貴無染著的純淨習氣。

這個新社區將會是一種全新的靈性和宗教性，沒有人是一個印度教教徒，或是一個基督徒、或是一個回教徒、或是一個耆那教教徒，而是每一個人都將會是具有宗教性的——只是具有宗教性。對我而言，宗教不需要形容詞，當宗教執著於某一個形容詞，它就不再是宗教了，它就變成了政治。⁴⁸

在這個新社區裡，不容許任何一件受虐待且不被尊敬的傾向發生，任何一個不正常和不夠自然的現象是不備受尊敬的，但敬愛任何一個美學主義者，會受到尊敬的是自然的人及小孩，因為小孩夠天真無，尊敬具有創造力的人，因為他可以畫出一幅很美很莊嚴圖畫的人，尊敬一個會將吹笛子吹得很動人的人。笛子音樂家將會是一個具有宗教性

⁴⁶ 《奧修傳》，頁 243。

⁴⁷ 《奧修傳》，頁 275。

⁴⁸ 《奧修傳》，頁 275。

涵養的，畫家也將會是擁有宗教性涵養的，舞蹈家將會也將會是擁有宗教性涵養的，但是奧修認為那些長時間進行斷食不吃東西的人、都是在折磨他們身體的人，或是躺平在堅硬釘床上面的人、或是把自己搞成殘廢一般的人，在他們內心並不曾具有宗教性的特質。⁴⁹

這一個新觀念的社區將會是一個創新人類生活的開始，它是絕對被需要的。如果我們不能在這個新時代，未來的二十年世紀末了之前，創造出新的思維，那麼未來人類就可以意味著沒有未來性可言。然而舊思維的人類卻已經走到了盡頭的窮途末路，已經可以說是第三次世界大戰將到來，將會面臨一個全球性的自殺，只有當新的人類思維模式被創造發展出來後，這種屬於全球性的蔓延自殺才能夠完全被避免掉。⁵⁰

以上論述，筆者認為不管你、我或他所呈現的本質狀態為何，事實上都有它存在的價值及美感，而懂得欣賞就是人生最高的藝術，因此當我們去面對內心所生起的現象及外在所顯現的情境，其本質上並無好壞美醜之分，因為全都是短暫的虛幻夢境，成功沒有什麼好驕傲的，失敗也沒什麼好失意的，當你能夠寧靜深度的去觀照時，你會發現那是一場偉大的心靈之旅，突破感官覺受的心理盲點，穿透宇宙在時間與空間的交會處所激起的快樂或痛苦的影像，回歸到原本的狀態，平衡之道，你才會真正明白一切。

奧修說：

沒有一個機構曾經活過，一個機構怎麼可能是活的呢？就它的本質而言，它就是死的。對我來講，那是不可能的，我生活在當下這個片刻，任何我現在所說的只是對這個片刻來講是真實的。那些曾經跟我交融過的人至少絕對會學習到一件事：生命無法被侷限在機構裡；所以當我還活著，他們會慶祝，當我過世之後，他們也將會慶祝我的死亡，他們將會保持活生生的。⁵¹

王怡說：

⁴⁹ 《奧修傳》，頁 276。

⁵⁰ 《奧修傳》，頁 276。

⁵¹ 《奧修傳》，頁 304-307。

老子對生死問題的看法，與其道論密切相關。老子思想涉及宇宙論、本體論、人生論和政治學，“道”是貫穿其中的主線。在老子那裡，“道”具有宇宙發生論和本體形而上學的意義，既是萬物發生之始源，又是萬物存在之根據，還是萬物演化的規律，以及社會人生的法則和準繩。道的本性是自然而然的，天地萬物因而也以自然為本性，社會治理、政治方略和人生行為、道德修養同樣以自然為宗旨。在生死問題上，老子強調順應自然之道，其“貴身”論主張安命自足、柔弱居下以得享天年，反對刻意強為和縱欲爭利。老子的生死觀追求的是效法天長地久之道，生死任其自然，從而做到“死而不亡者壽”。⁵²

以下比較奧修與老子對生死的看法：

由以上論述，筆者認為在於面對死亡的論點，奧修與老子仍有其交會之處，奧修認為死亡所帶給人們，應該時時的活在當下這一個片刻，而不是被生活所侷限住、擔憂它的來臨，死亡是每個人將來必然面臨的趨勢，就算是已經死亡了，但內在的本性依然光明如故，並無絲毫減損，就如同老子所認為的「道」，要順應萬物的自然性發展，生命有其順應發展的自然生滅，凡事有生就有滅自古不變的道理。

若就事物整體的表現來說，「死而不亡」是指事物雖然必須經歷自然終止消散的過程，但死亡不等於靜止，「死」不會是單純的結束，它的全貌是超越「生死」的永恆變動，在其背後所支撐的就是「不亡」的精神，而這同時也涵蓋了個體或群體的狀況，因此，「死而不亡」所指向的最高境界便是「壽」或者「道」。換句話說，雖說「死」可能涵蓋物質與精神兩種面向，但如果「生死」不息是「道」精神的具體表現，那麼此變動不已精神則是《老子》思想中唯一不會終止與消散

⁵²王怡：〈老子的道論與生死觀〉，《西南交通大學學報》，《社會科學版》，第7卷第2期（2006），頁94。

的「不亡」。⁵³

筆者認為生命不應該是被自我的思維套牢，過去已成往事、更不須擔憂未來，真實的活在現在當下，才是生命全部的展現之處，因此最重要的就是此時此刻，如果能夠全然的融入當下本性，沒有所謂生與死，更能超越死亡甚至可以迎接死亡，一切的感官覺受都轉化成寂靜光明體，更是圓滿解決人生問題的最佳頓悟，因為你已經知道一切都準備好了。

我不教給你任何教義，我不給你任何原則，相反地，我試著要帶走你一直都攜帶著的所有哲學。我在摧毀你的奮識型態、信念、信仰、和教條，而用其他任何東西來代替它們，我的過程是純[^]的脫掉制約，我不試圖重新制約你，我使你敞開。我只是在分享我的洞見和我的喜悅，我喜歡這樣做，任何想要跟我一起享受的人都歡迎！很自然地，當我走了之後，或許有一些傻瓜會試著想要理出一個頭緒來做成一個系統，雖然我一直在做得使這件事變得幾乎不可能；那些曾經跟我交融過的人至少絕對會學習到一件事：生命無法被侷限在機構裡，一旦你試著將它侷限在機構裡，你就摧毀了它，所以，當我還活著，他們會慶祝，當我過世之後，他們也還是會慶祝。將會慶祝我的生命，他們也將會慶祝我的死亡，他們將會保持活生生的。⁵⁴

筆者總結以上論述，人必須為自己將來而做準備，當一個人的心態可以準備好面對死亡時，這一個死亡即將是可以被祝福所接受的，這生命當中自然就會具有無限創造的可能性；千萬不要侷限在自己固有的成見裡，而在觀照當下這一念心的益處，就是要讓我們從生命的迷失與困惑當中，解開生命痛苦的枷鎖。

⁵³林韋儀：〈《老子》「死而不亡者壽」析論〉，《東方人文學誌》，第9卷第4期（2010年12月），頁6-7。

⁵⁴《奧修傳》，頁306-307。

尤其是在離鄉背井之下必須面對陌生環境的異動，在所遇到的人、事、物當中；又能穩定自我的情緒，藉由奧修對自我靜心的過程，確實讓筆者有許多提升身心靈穩定的情緒覺察。可以說，面對天地萬物及面對死亡，應當無所懼怕並順應天道的自然，生命就會活得精彩而無悔，不會被習慣的思維想法給鎖住，而能從當下觀照本性的角度觀之，其內在的核心價值，就如同奧修與老子的生死觀，不同的面向，卻顯現出相同的觀點內涵，其實都是引導您解開對生命所有現象的迷惑，體悟到純淨的本質狀態，使所有正向、積極、開放、光明的能量全面打開，就在此時此刻的當下其實就包含過去、現在、未來，同時就是超越時空的限制，也就是意謂著進入悟道的境界。

現今生存於多元化的E世代裡，充滿了許多的心靈困頓與危機，是絕對不容忽視的，一定要真正觀察問題本身真正的根源，才能將所有問題迎刃而解，所以身為一個現代人，時時處於內心不安、恐慌、多重壓力的生活裡；如何用對方法讓身心能夠安定且正向思考，這是值得我們去深思的，更是一件刻不容緩的重要課題。

第三章、奧修《老子道德經》如何消解人與自我的疏離感

第一節、現代人和自我缺乏連結的疏離感現象

本文有感於身為忙碌的現代人，敘述目前疏離的現象，當前的生活步驟何其快速與競爭，而人與人之間以及自己與自己的獨處，似乎有著越來越茫然、陌生、日漸疏離與日俱增的現象，這也相應著所有人的關係曾現獨自孤立的景象。筆者就以下疏離現象做描述：

自覺與人疏離的人，極可能他也將自己認同為是一座孤島，只喜歡與自己相處，跟同伴有距離的隔離，不太喜歡和人太過接近，自覺這樣有一種自己可以掌握的安全感，跟人群的聯繫不多、喜歡活在自己的天空裡，這種無形中與社會產生孤立的現象，即是第一個疏離感的特徵。明白感覺日子索然無味、日復一日，對未來不抱任何積極遠景、像這種對於自己的目標不明確、生存意義低落、不抱未來生存意義感的現象，就便是另

一個疏離感的特徵。¹

然而，在每一個新的團體裡面剛開始成立時，都會孕育出適合這個團體的一套方式，正確的為人處世的準則和方法，如果可以樂在其中，就會被這個團體裏的人所喜歡、採用、敬仰、接受。這是促使他們能相聚生活在一起的共同文化及力量，有一種人會失去在這種文化中被規範的力量，這可說是一個內心有強烈疏離感的人，並且感到自己不是這個團體的一分子，或是在這個規範外的一切領域都覺得與他無關連，或者是打從心底根本排斥，不喜歡這種受規範的不自在感。然而，一個沒有規範的人既不喜歡受到拘束，也對已有的規範懷有不當的消極態度，就可以說得上是一個隱藏著有疏離感的人了。² 探究疏離感的狀態，比較正確的評判方式、可以說是孤獨一個人時並感到孤單無依靠，或是身處在群體中，仍感受到無法融入群體的文化、也許在他們生活規劃裡的某一個面向中，曾經蒙受挫敗的經歷，及或多或少的疏離感，於是想要將自己孤立起來，已利自己變得更加堅強。³

筆者曾經歷過這樣的狀況，並認為人身在一個完全陌生的環境裏，對新遭遇到的某些問題無法在短時間內解決，如果又為了現實考量，生存就會轉變成不得不忍受，心裏實在會覺得無可奈何，自然會產生疏離的感覺，然而，疏離也會影響人的身心健康。

奧修說過：

如果身體不移動，頭腦也不移動，你就歸於中心。一個不動的體位並非只是一個生理上的訓練，而是去創造一個「歸於中心」能夠發生的情況。⁴

只有從中心點的含意與角度來看，可以往一切所有的方向來探視，才可能產生有整體性的見解及看法。奧修又進一步的解釋說明「歸於中心」，就如同颳起颱風眼一般，並

¹ Rnoald V. Urick，沙亦群譯：《疏離感一個人問題？社會問題？》（台北：巨流圖書公司，1986年），頁12。

² 《疏離感一個人問題？社會問題？》，頁12。

³ 《疏離感一個人問題？社會問題？》，頁13。

⁴ 李崗、陳怡靜：〈身心合一：瑜伽與靈修的交會〉，《中華體育季刊》，第32卷第3期，（2018年9月），頁223。

非實質的體實象徵：

在颱風裡，有一個中心是不受打擾的，在中心部分沒有颱風，但如果沒有一個寧靜的中心，颱風是無法存在的。⁵

以上論述言下之意，如果缺少這個空無以及寧靜的氛圍中心，我們是無法完完全全的安然存在。當我們汲汲於探索內在核心的自己，將會面對的是「其實自己什麼都不是」的事實。每個人都曾經感到茫然空無的感受，但是很多人依然無法面對體認這個「空無」所帶給自己的影響；於是無形中創造了許多對別人，與自己及周圍環境大世界的諸多幻想與形式的象徵性，甚至耗盡時間、腦力、精神、極力要去保持這個既有的美好形象。然而，這個世界非常的微妙，所有一切任何虛假上事物，生命的時間有如一條長河都將會以點一滴的摧毀它。⁶ 以上言論筆者認為，所有生命將面對的一切問題遭遇將串成一條生命的枷鎖，但是每個人既然都知道生命即將有結束的一天，仍無法逃脫面對這個現實生活的鎖鏈。

身為二十一世紀的現代人，都過於太重視自我的感受、太依賴他人、也太愛自己。如果過於隱藏自我真實的結果，自己也將會有所感受對方的疑慮，彼此就只是表面應付無法深入交往。是在於說，不要在乎是否受到大眾朋友的歡迎，即使面臨被孤立感也無妨，痛下決心才能貫徹自我覺醒時，才能成為真正受人喜愛且眾人歡迎的人。⁷

綜合以上論點，筆者認為身為現代人，造成疏離的現象有許多因素存在著，而我們與人相處的分分秒秒一直不斷在變動中，唯有時時覺醒自身的境遇才能以誠待人，超脫為人實在而不虛假的假象。

⁵ 李崗、陳怡靜：〈身心合一：瑜伽與靈修的交會〉，《中華體育季刊》，第 32 卷第 3 期，（2018 年 9 月），頁 223。

⁶ 李崗、陳怡靜：〈身心合一：瑜伽與靈修的交會〉，《中華體育季刊》，第 32 卷第 3 期，（2018 年 9 月），頁 223。

⁷ 齋藤孝著，李伊芳譯：《孤獨的力量》（台北：三采文化股份有限公司，2016 年），33 頁。

天下有始，以為天下母，既得其母，以知其子，既知其子，復守其母，沒身不殆。

塞其兌，閉其門，終身不勤；開其兌，濟其事，終身不救。

見小曰明，守柔曰強，用其光，復歸其明，無遺身殃，是謂襲常。⁸

本章節有說到「名」與「實」這兩者的關係：「無名」是指說名天地之始，「有名」是指說為萬物之母，萬物則是由這一個「名」所產生出來的，名則是由這一個「母」，而萬物就是指這一個「子」。既然是已認知名(母)，就明瞭它所指的這一個事物是為(子)；從另一個方向來說明，既然已經明確的認識某一件事物稱為(子)，還必須另外去記得它的名稱作為(母)，將來在經歷無數年後這一輩子才不會再搞錯。所以說世界上的人都有許多的煩惱，而這些的煩惱，其實都是由我們所學來的知識逐一建構出來的。而這「兌」是說由人體的感官而來例如：眼、耳、鼻、舌、身、意...等感官，例如：開放眼、耳、鼻、舌、身、意...等通往感官的通路開啟，將會有許多雜念產生，如果又想要求得自我的滿足感，那真是執著萬分，一輩子無可挽回了！⁹

反過來說，如果說我們將通往認知的門戶關閉起來，又將通往感官的通路堵塞，清心寡慾多為他人付出、少些私人慾望，這一輩子能較安穩過日；如果說我們凡事都能先用心卻觀察細微之處，就會是明智的智慧；凡是能夠確立明確指標、方向，端正自己行為身體力行來做事，運用才智，並能夠保持明智的果斷行事之風，不會擔心留下往後的疑慮，這便可以說是知足常樂，及保持內心柔軟與世無爭的狀態，才可說是有堅強意志的狀態。¹⁰

而面對眼前事物，只有內在清楚的狀態下，才能明白自己是否有覺醒不受外境所干擾，了解許多念頭是不實際且如夢幻泡影的假象，倘若能屏除外境與雜念、融入活在當下的清醒與靜心的寧靜、內心的豁然開朗與自在捨得，保持這個當下的融合與相互狀態，也是筆者目前所要努力的方向。

然而，當人們因深覺內心感覺無助感時，自然會對外去選擇、去追求更多的外在力量，這時就會產生權力上的鬥爭。然而權力上的鬥爭，只會發生在那些追求虛偽外在力

⁸ 梅遜：《老子這樣說-從《道德經》看「為我思想」》(台北：爾雅出版社有限公司，2014年)，頁162。

⁹ 《老子這樣說-從《道德經》看「為我思想」》，頁162。

¹⁰ 《老子這樣說-從《道德經》看「為我思想」》，頁163。

量的人身上。他們想要彼此互相去控制，所帶來的痛苦就是一種無力感的苦悶。沒有人想要去體驗這種痛苦的感受，而是積極向外伸出援手努力的改變這個外在世界。且計畫設法讓自己的外在條件變得更優異、更有金錢、或是在工作上更有技術能力或是接受更高等的教育，這些都是依據對外的創造力量而產生的行動方式。¹¹ 就如同生活在地球上的每一個人，都有一條適合自己獨特的路要走。每個人會經歷屬於自己需要面對的人生課題，無論是恐懼、疑惑、不安都需要自己勇敢去面對、去超越自己的選擇。¹²

因此，筆者認為學會突破自我生命的枷鎖並超越自己內心的盲點，重新學習試著放下自我的執著成見、不太在意別人的言語得失，就能轉化自我能力，並將認為是痛苦的因素轉變成是一股向上的動力。

我們要不斷的向內看到自己的不足，而不是老是想要往外看的慾望，要能找到那個造成自己與他人無盡痛苦的緣由，並將其轉變為心存感激的來源。此時，真實的能量勇敢追求將使靈性的靈魂與人格本性調整合而為一，克服自我的意志力去完成、去改變自己的的生活困境，並創造出一個屬於自己的真實能力，而不是急於要去改變別人的生活藍圖來配合自己。清楚並認識自己，每個人存在於地球上的目的都有一個使命感，必須明瞭清楚自己的目的，然後找到這個點去發揮它，並勇敢有智慧的活出生命的色彩來。

¹³ 然而，當自我保持著靈魂上的意圖想法，而非去製造出不和諧的狀態而是一種和平的創造和諧度，能與人相互合作是一種無利益關係的分享，並非是不斷競爭下的爭奪產物，倘若能尊重每一個生命，而不是去利用生命的存在價值時，權力上的鬥爭情況就不會循環不已的發生著，而那些曾經歷過並且體驗到創造權力鬥爭的痛苦其實就是善變情緒的開端。¹⁴

當一個人面臨生命中困擾苦時，內可能不斷的憤怒生氣，此時當下的心境狀態是處於無法自拔的深淵持續痛苦，愈是想要抗拒脫離內心的糾纏苦受，就會產生一股更強大的生氣及憤怒，以至更加頻繁出現不安的情緒來掩飾痛苦。在無法釐清真實面對憤怒的

¹¹ 蓋瑞·祖卡夫, 琳達·法蘭西絲著、阿光譯：《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》(新北：漫步文化出版社，2013年)，頁 262。

¹² 《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》，頁 263-264。

¹³ 《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》，頁 263-264。

¹⁴ 《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》，頁 264。

痛苦前，自己仍會不斷地繼續與憤怒糾葛下去，並不是在與自己對抗不安的憤怒情境。而是無法達成自己定義心目中的自我存在價值感，因而產生對自己不認同的挫敗情緒，並且抗拒世界、想要疏離人群已獲得自我的安全感。¹⁵

筆者認為，經歷疏離的人可以說是，對於自我曾經有過挫敗感，進而不知所措，更沒有尋求到更好的方法來解決當下的困境，因此痛苦的指數無法下降，既然無法改變困境，並能當下接納所處的環境、逆向思考，自然容易融入於團體裡呈現一股強大的正能量，無限潛能便由此而展開。

每個人心中都存在著一股正能量，是需要透過自我醒悟並轉化運釀學習更多的內在能力，當能透過自我的內化功夫，當一個人時也能夠寧靜泰然，更要能有欣賞自己獨處的獨到功夫，且要有當「自己一個人時也能樂在其中」的心理準備，在無形之中也會為自己帶來一份踏實的安全感。能用智慧取捨並選擇不懼眼前艱苦的道路。¹⁶ 以上的論述是在於說，因此相同的道理，當人的身體機能也有一個健康的反應機制，如能依循達到靜心或是禪定時，內心就會漸漸趨於安頓平穩及寧靜，於是當一個人在坐禪時的安詳狀態，就能得知那一份內心是達到寧靜的甜美、自在、安心的平靜。¹⁷

現代的生活充斥著多元文化，當自己覺得某些事情或所重視珍愛的東西，已變得太過沉重有壓力了，變得在事件的進行中有困難，那麼這件事情就必須趕緊被改變替換。並會自然的漸漸引導你來到內心的一個點，不僅契合自己的頭腦、更契合自己的身體，而且更契合於自己的靈魂，這就是完全的快樂做自己。¹⁸ 唯有當自己願意處於一種完全臣服於自我的意識狀態下，它才會真正的發生。當你活得沒有自我、沒有奢求的慾望、此時都不會想要去任何的地方；就在這時不用做任何特別的期許、簡單的、自然的、存在就只是單純的存在著。¹⁹

當一個人能夠發出願力去影響奢求慾望的世界，靈魂就存在於其中心的特殊獨特性，必經由人世間的平凡人所創造、體悟而來、這種存在的平衡性及寧靜平和協調的狀態，

¹⁵ 《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》，頁 138。

¹⁶ 齋藤孝著，李伊芳譯：《孤獨的力量》(台北：三采文化股份有限公司，2016 年)，51 頁。

¹⁷ 《孤獨的力量》，98 頁。17

¹⁸ 奧修著，謙達那譯：《橘皮書：奧修的靜心技巧》(台北：奧修出版社，1991 年)，128 頁。

¹⁹ 《橘皮書：奧修的靜心技巧》，215 頁。

就是所謂的超越之美。明照見出來。在其本質裡，豁然覺醒也就是全然的了解，並認可人性的美與愛、善良、慈悲、及想像創新的要義經典。²⁰然而，生命中的醒悟靈性意識來自於無盡寶藏的覺察力中，從而自身的負面思維、多變的情緒、文明疾病、心靈創傷、科技產物的電磁波力、不良食安問題與不健康的毒素飲食，都將是竭力耗盡在我們身上的體力及能量來源之一。以至影響我們身邊的正能量流逝，這是我們應該要極力爭取的並能夠保護自己，免於受其他因素擾亂了清明的本性。²¹筆者認為身體與心理相互影響，不健康的身體是由不健康的心理而產生，因此要時時接受當下，體會這一刻的恬靜美感，好好的愛自己。

然而，有一種人在人格特質上產生一種慣性、就是喜歡持續保持安逸、害怕改變且覺得生活平凡無奇、對人事物不敏感、不容易頓悟、談到未來目標現眼神呈現空洞與人我的疏離、沒有熱情的人，但他能在非常平凡一般的事物之下就能輕易保持滿足、安逸且自認為快樂。如果是一個覺察力強的人，早已開始發覺自己一直在原地上踏步、遇到瓶頸無法繼續前進、而且每況月下惡性循環補不已。你越是能敏感的察覺自己的不足之處，就會越快速的急於想要強化自我改變的決心，並徹底的創新蛻變。²²

奧修認為，人應該要深入了解自我的優勢及改善對自我迷惘的方向，才能觸及真實的智慧啟發，進而願意接受自己真正存在的生命價值感。通常我們一般的人，在面對真槍實彈的競爭環境世界裡，只會有二種的情形是可以選擇的：選擇勇敢的拒絕自己或是大方的接納自我。如果是選擇勇敢的拒絕自己，也會產生二種可能性發生的狀態：第一個是以世俗常人的眼光方式去拒絕自己，第二個是選擇以非世俗常人的眼光方式來拒絕自己。然而，奧修認為以上這些選擇，老子認為都是在做錯誤的事情，因為這二者的選擇其實都是屬於呈現被拒絕的方式。²³

筆者曾透過生命深度認真的思索之後，自身堅韌所面對生活的經歷，智慧也將不斷被淬鍊與精進而提升出來，進而展現對生命的愛與熱誠，勇敢的接受迎面而來的挑戰，

²⁰ 洛伊·馬提納著、繆靜芳譯：《學會情緒平衡的方法 2-身心靈全方位療癒》(台北：方智出版社股份有限公司，2009年)，頁 83-84。

²¹ 《學會情緒平衡的方法 2-身心靈全方位療癒》，頁 84。

²² 奧修著，謙達那譯：《沙的智慧》(台北：奧修出版社，1991年)，342頁。

²³ 《老子道德經第一卷》，頁 350。

必須打破舊有的慣性思維，進而可以顛覆負面想法，展現對生命的熱情、勇敢、積極的決心面對問題的正向態度，並肯定自我付出的成就。

奧修認為老子在詮釋這一個現象的狀態意思是說：

滿足你現在的樣子，沒有其他需要，那麼，突然之間，每一件事都會發生，在深深的接受當中，自我就自然消了。²⁴

自我意識會透過拒絕方式而存在著，每當我們去拒絕某些事件及東西時，自我意識感就已經開始產生分辨了，但是當人選擇願意接受時，就會產生對自我的存在價值感到完全接納，那即是進入內在核心最偉大至聖的靜心狀態。²⁵

奧修更進一步闡釋老子的意念：

過生活，盡致地過生活，進入它所有的層面，放縱在每一個層面裡，完全放縱，到了最後，你會發現每一件事都有幫助。²⁶

以上這段話的涵義筆者在此加以詮釋闡述，我們在生活中難免會遇到順境與逆境的磨練與苦難，就應當做是生命中上天給一個最好的安排，處在生命的每一個片刻當下，所引發的任何一件人、事、物，在經歷面對一切過程的經驗上，不執著於表面頭腦思維的意識分辨上，需要猶如一位開悟的聖者，一切皆要回歸於本體、本性清明的覺醒狀態。

由此可知，在遇到生活的困境時人們會產生緊張及焦慮，源自於為了能繼續美好的生存價值而奮鬥著，因此能肯定一切存在所做的所有付出及努力是必然的，但是存在於焦慮時所產生的人與我的缺乏連結感受，是身為現今忙碌社會下的我們所必須面對的課題。當我們體認到，人有生、老、病、死，的階段性任務必須面對，有著自由自在、面

²⁴ 《老子道德經第一卷》，頁 352 。

²⁵ 《老子道德經第一卷》，頁 352 。

²⁶ 《老子道德經第一卷》，頁 366 。

對死亡、選擇性、孤獨感以及存在著一些無意義的結論。當我們能夠認清死亡這件事，是人生過程的必然性、衰老的過程將伴隨著疾病疼痛與苦難的反抗能力、求生意志的生死掙扎，以及容易恍神錯亂的特質。此時，生存的焦慮性便油然而生。²⁷

總而言之，以筆者自身的經歷，當我們在面對不確定的方向時，能有覺察的智慧勇敢而明確的選擇正確的方向時，事實上已經評估了最低的風險，伴隨而來面對內心的恐慌、焦慮與不安的情緒，就不會是擺在心中在意的這個重點了。

奧修說要全然地活在自己的行動時間裡。如果能夠全然快樂活著的話，就必然會是有覺知力的人，天底下沒有一個人能夠全然知道，而是活在沒有覺知的當下。全然的思維想法是說沒有任何其他的思想是指單純的心境，如果吃東西就只是純粹在吃這件食物，這樣就是在全然放鬆的情況之下，停留在這個當下的這個片刻，吃就是你當下的全部狀態。而不是囫圇吞棗的拼命填塞食物到胃裡就飽了，這樣是完全沒有任何意義的吃法。而是要輕鬆愉快的享受這一餐食物。當自己能夠全然活著時，能夠成為一個明亮的通道是一種大喜樂與祝福感。²⁸

由上述引言筆者認為，生活裡非常多的大事情及小事情都讓人感覺很瑣碎，很煩躁不安，忙得似乎感覺不到自己真正的存在感，所有一切忙碌幾乎都在為別人而做，真正能為自己做喜歡的事其實真的很有限，所以凡事睡覺、吃飯、走路...等，要能靜心生活就能安穩、內心產生輕鬆愉快感。

然而當一個人在成年之後，不曾努力的顯耀自己的名聲。那過了這個階段性又有什麼需要值得後悔的事呢？如果你是一個有野心人，你將會產生後悔，因為這一顆野心一直從來都無法帶來內心的滿足感。但是，如果一個人沒有野心，將會是快樂的，因為挫敗將永遠無法深沉的進入你的生命裡，相對的也欠缺成長的心靈契機。這裡的說明是，當此時是全然的單獨隻身一個人的時候，沒有任何人能夠干擾他的寂靜單獨，這個單獨是不需要受到任何的拘束及干擾。是自由自在的、雖然是單獨，但是自己是全然的、絕

²⁷ Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯《諮商與心理治療：理論與實務》(臺北市：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司，2013年)，172頁。

²⁸ 奧修著，李舒潔譯：《道》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2003年)，頁51。

對的主人當家。²⁹筆者有同感，生活太過於平順將無法激起美麗的浪花，雖處於單獨無援的面對困境，這種無助的實悟體驗，將感受到超越煎熬後的內心甜美、圓滿。

所以沒有一個人能可以拖著自己來到這裡、千萬要記住，當你覺得自己是指有一個人相當單獨時，其實你並不是真正的單獨者，是因為你想念著需要有可以陪伴的對象，而為什麼會需要及想念著，這個可以陪伴的對象呢？那是因為自己尚未學習到可以與自己相處的方法。該做些什麼思緒停留一片茫然，常常想著如何讓自己更加忙碌，好忘卻自己的寂寞與孤單。故作堅強的自己，其實是還沒有學會接受當下的自己，及與自己好好的坦然相處，還沒有和自己建立起與這個環境連結的依附關係，覺得自己是被人群疏離被遺忘的感受，還沒有深深的愛上自己現在的樣子。³⁰當筆者一個人遠在他鄉工作時，雖曾深深感受內心的孤獨與寂寞難耐，在面對未來異動的去向並沒有明確的指引，只有改變念頭，並學習調適自我享受這份孤獨的自由美感。

奧修教導人們純粹的自私是必要的，不需要為任何一個人做永遠無盡的犧牲，也就是好好愛自己過一個屬於真實的自己生命藍圖。唯有如此，你不會想要對任何人進行一場審問及報復，你將不會想要永遠去怨恨任何一個人。一個毫無半點抱怨及怨恨之心的人，他是個有仁愛的人、大方、仁慈、善良之心、能夠善於分享的人，一個能夠經歷困苦而昇華成為灑脫的人，他已經變得毫無怨恨之心，不論是對他人、對孩子、先生或是妻子都已經不再有怨恨的人，內心已經是一個魅力無比的人。因為，他可以創造出與周圍的人及快樂的環境，無論是誰靠近他，都可以分享到他的喜悅及快樂。³¹

倘若人能夠無所利益條件的接受自己，把自己的能力拿來再次評估創新並發現潛能，其實每個人來到這個世上都一定帶著某種非凡的能力、天生資質及創造能力，會以自身為無名小卒平凡為樂趣。那麼權力與金錢財富就不會是唯一使人幸福、快樂的途徑方式，奧修說：「可以拋棄完全的接受」這個名詞，轉換為「歡慶自己」。一旦學會歡慶自己讚賞自己的能力，整個生存的價值感也會為你感到歡慶無比，此時自己已經融入無處不

²⁹ 《道》，頁 131-132。

³⁰ 《道》，頁 131-132。

³¹ 《道》，頁 174-175。

在、連綿持續不斷的和諧之下進行著。³²

生命始終真實的存在於當下的此時、此地，人不斷一直再變換境界追尋一場刺激的奇幻對象。有的人開始盲目不斷追逐金錢，真好奇世界上非常富有的人賺那麼的多錢，還是拼命想錢賺更多的錢，難道覺得錢還是不夠嗎？奧修說過，當人們如果斷絕了世俗的眼光與期望及幻覺夢境之後，就會聰明的另闢一條新路，開始期待另一種祈求天堂與靈性上的成長、並期盼與神共同成長依附相惜的生存關係，美妙之處就在這一個當下片刻。不容易融入它，但是你可能老是站在遠處觀望、徘徊來去，不停奔波著。也許是時機到了，你該對人世間的一切幻象、唯美愛情、財富金錢與覺悟的幻象徹底幻滅。無論你變成什麼樣子，都只需要做最單純的自己，那麼你就會成功到達這個點。其實，你的心都一直在這裡、未曾離開過一步。³³

筆者認為，人必須是要學習去適應生存在於一切快速的社會當中，在接受一切快速資訊爆炸的混亂當中，需要學會與自我共融和諧的狀態。一位真正面對生活困境歷練過來的人，反而能以另一種優美的生活模式，繼續不斷接受自我現今狀態並超越內心的脆弱無助。因為他經歷了生命中難得的淬鍊、在生命中累積了無數體驗、磨難，上天所給予的無價珍寶，無形中並也指引著自己進入了祥和的願景，如果時常覺得人在江湖身不由己，抱怨東抱怨西好像全天下的人都對不起自己，走到哪都覺得不對勁。總認為老天爺對他不公平、甚至覺得自己真是夠倒楣，運氣夠差。事實上，很多人在充滿抱怨的同時，都忽略了自己必須要有自我省察的功夫。

人的命運是自己可以創造的，凡是沒有所謂的絕對好及絕對壞，許多事情都是一體兩面，內心所呈現的苦與樂都是依循著許多經驗的因緣而發生，是因為執著有我的存在得到了就快樂，反之得不到就痛苦萬分，怨天怨地。倘若無一處可執著，心不起作用能隨遇而安就不會有苦與樂的分別，許多人執著於名利地位、親情、愛情、金錢失去了便會感到痛苦不堪。反之，無所罣礙的人由於心不執著，沒有太多情緒的束縛、凡事看什

³² 奧修著，陳明堯譯：《蓮花中的鑽石—寂靜之聲與覺醒之鑰》（台北：生命潛能文化事業有限公司，2008年），頁 89-91。

³³ 《蓮花中的鑽石—寂靜之聲與覺醒之鑰》，頁 105-106。

麼都能順眼、能接受不排斥，自然不會覺得自己有失去什麼？這是現代人和自我缺乏連結的疏離感現象，而產生自己似乎與社會脫離的狀態，人生是無常的，只要心中存有方向目標一切來去皆要隨順因緣，人必須要能接受自己所處的環境內心便會成長茁壯。

然而，當筆者經歷離鄉背井時必須面對陌生的人、事、物、環境，深深體會到現代人和周遭環境與自我缺乏連結的疏離，現代人環境騷動的情緒呈現對生命迷惑的樣貌，事實上過去、現在、未來，是一個不斷連結的進行式。雖然乍看之下是如此，但是何嘗又不是瞬間即逝的流年呢？每個片段、每個當下，無論是善因緣或是惡緣都是提升自己的助力，更要反觀自身現狀用接受的心感恩這一切的考驗。這必須要有相當日子的內心糾葛，才能淬鍊出如此蛻變的功力，也許是要經歷許多年的歷練及體悟以後，才會學到放下自己，獲得內心的自在解脫與快樂。

第二節、奧修《老子道德經》對感性與理性的衝突的解決之道

生命的存在價值意義，隱藏著一種恐慌與不安的內在情緒深深烙印在心底，會產生懼怕、疑惑、焦慮、苦悶和不斷掙扎的痛苦。你越是跟自我內在的心靈抗拒，就越容易變得被不安焦慮所折磨，如果你不斷想跟死亡抗爭到底，那麼自己肯定會遭到無數次的挫敗，對於導致奮鬥到最後，肯定還是會遭到嚴重挫敗的人生，又怎麼會快樂得起來呢？但要知道無論自己做任何的努力，從來不曾有人能成功地倖免於死亡這件事，更要清楚明白在內心在深處裡你只能很肯定的確定一件事，那就是死亡終究會來臨，在每一個人的身上發生。³⁴也就是說，人活著是無避免死亡及苦難，然而生活面臨的痛苦實際的強韌度，是取決於當下的時刻抗拒上的程度而言，然而要抗拒當下的這一個程度，又取決再於自己與心智意識上的認同程度，因為一個人的心智程度總是會試著要企圖去否定當下，並且從中尋找可以逃離的窗口。³⁵以上論述筆者有同感，死亡既是每個人無法避免的狀態，又何嘗不是需要好好的活在快樂的當下呢？

所以，人們是可以透過探索自我，而獲得再次重生的機會進而與神、佛、取得連結提升靈性的智慧，一個人必須要知道明白自己的真實本性，不需要假借名義的逃離現場

³⁴ 奧修:《老子道德經第二卷》(台北:奧修出版社,2013年)。頁16-21。

³⁵ 艾克哈特·托勒:《修練當下的力量》(台北:方智出版社,2009年)。

環境，要試著變得越來越清楚覺知當下，這一份內心的心曠神怡、清涼感，淡定和冷靜平和的神性，就會自然的包圍於你。如像是夜晚的來臨漸漸變天色變黑暗的時候，將每一樣的東西都看成是「一」。因此，如以上所述：「人是有無限潛能的，當自己越深入自己的內心裡，就會越深入存在於整個生命裡面，也越能深入別人的世界裡，因為那是一個以一為中心的模式。」³⁶

在有些時候，我們的舊有慣性思維模式確實會遵循我們的想法意圖。所以我們想要從事的活動，也大多是參與自己想要的活動，就算是參與這類型的活動變成了一個自動化的模式，仍然還是在意念下的驅使而產生的。就如同我們每天起床都要做的例行公式一樣，洗臉、吃早餐、背著背包準備出門或穿襪子、照鏡子.....等，這都是因為在生活中某一個特定的時間點，在我們意識很明確的情況之下，所做的一個反射性動作，而決定下一個行程點，也許有人替我們做了這一個決定必須要這麼做，也可能同時認為這些活動都是具有價值意義的，因此就會不斷重複這些以上行為，直到變成自動反射動作為止。³⁷

我們很多種行為，可能都可以用這種說法形容：雖然我們不是特別刻意從事這些活動，但是這些習慣仍然符合我們當初的意圖。更棒的是我們這種自動、毫無自知所從事的行為，可以在我們分心時保障我們的安全。³⁸

例如我們正準備要過馬路時，會自動的非常注意觀察左右來車，但是當時極有可能，心裡想的是要趕快拿起手機連絡一個人；我們心裡所掛念的卻是有聯繫上這個重要的人嗎？在這例子中，我們要安全保命的動機及目標，全都是不由自主的反應行為、在不知不覺中的慣性所完成的。只有在遇到我們急於要趕緊改變壞習慣行為時，事情就會突然變得很緊急很棘手。無庸置疑的在許多種特殊狀況之下，我們是可以透過成功的訓練或

³⁶ 李崗、陳怡靜：〈身心合一：瑜伽與靈修的交會〉，《中華體育季刊》，第 32 卷第 3 期，（2018 年 9 月），頁 223。

³⁷ 傑若米·丁恩著、呂亨英譯：《其實，你一直受習慣擺布》（台北：日月文化出版股份有限公司，2014 年），頁 34。

³⁸ 《其實，你一直受習慣擺布》，頁 34。

慢慢養成習慣或是戒除某些不當的慣性。但是從舊有習慣模式裡與行為意圖的探究中不難發現，當人們是在有明確覺知能力的狀態之下所決定的策略，並不會如同我們想像中的那樣強烈程度。³⁹

所以，改變背景環境、情境就能改變舊有長久以來的習慣。這是非常容易理解的一件事情，因此面對新的環境會迫使我們，特別留意並思考要改善做什麼事？因而我們的一切行為會跟意念相連結合在一起。這也意味著在現今當下，人們的購物習慣已經隨著網路科技的變遷進步，而在生活中影響並顛覆了非常重大的創舉變革。⁴⁰筆者有所同感，因此要改變一個人的思維並不是很容易的一件事，因為這是一個慣性需要突破。

如果可以設身處地去思考這些狀況，嘗試用睿智者的多元角度觀察、解析，自己就能更看清楚這件事情的問題原因。換言之，也就是說當自己的生活覺得渾然不知所措、疑惑時，至少可以有一個成功典範作為自己的模範榜樣，因為這類型的人會獲得幸福與成功的秘訣，一定有過人讚賞之處。因為，在做法上有不同的見解，所以這類型典範可以很快速的轉換心境及用對方法順利擺脫困境，而我們一般人卻會浪費掉太多的時間在困境裡面一直打轉，掙扎不出來，於是耗盡了能量，猶豫了停止前進的步伐，這將是造成最大的阻礙原由。⁴¹

因此，如果願意選擇做出創舉改變，就能輕易看見自己在每一個時間點，都能觀察到自己正在轉化能量系統，並探究出改變自己的最佳方式，無論你是否有留意到生氣、恐慌、憤怒、懊惱、嫉妒、自卑、貪心、悲傷、怨恨，以及各種不同形式上的恐懼害怕，都會製造出許多消耗自我能量及不穩定的狀況，更反應在身體上的各種感受以及互相連結的思想。時常做自我的情緒覺察功夫，能夠讓自己持續維持一直在覺察這個當下的感受，無論是在做什麼事？想些什麼？或是說什麼話？⁴²因此，明瞭自己能不執著於負面的情緒，並能清楚覺知情緒的轉變就能跳脫出憂傷的心境。

然而，行為並不是完全無法自我改變的一切自然定律，每一個當下都是有機會可以

³⁹ 《其實，你一直受習慣擺布》，頁 34。

⁴⁰ 《其實，你一直受習慣擺布》，頁 206。

⁴¹ 徐竹：《別讓生氣誤了事》（台北：晶冠出版有限公司，2007年），頁 73。

⁴² 蓋瑞·祖卡夫，琳達·法蘭西絲著、阿光譯：《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》（新北：漫步文化出版社，2013年），頁 82。

改變創新的機制，改變你的話說語氣、行為、思想觀念、習慣、與人相處的表情…等。若能清楚注意到自己正在做什麼？且自問自己可能導致此事件的因果影響，這個結果是正面的或是負面的？將會引導自己走向光明正確的未來方向。時常重複好的正能量意向將會產生一股強大的內在力量聲音，將指引你走向堅守正道。每當自己不知不覺陷入痛苦的深淵循環中時，它將持續提醒你能警覺並奮力勇敢跳出這個陷阱。⁴³

因此，「戒律」被定義為有符合與事實上的實相互為相輔的行為，更是所有一切心靈智慧提升的基石。少了這個道，將不易發揮滅苦的絲毫作用。⁴⁴所以，如果以外貌形象上而言，每個人都擁有不同的獨特氣質，每個人的五官長相嘴巴、鼻子、眼睛和膚色都不一樣，所以相對的在生活上面對情境、事情的反應，也不要太過在意一些小細節，那會使自己及周遭的人都生活得很辛苦。這只是一個方向的指引；清楚明白、吸收智慧、然後繼續快樂走自己的路，活出自己的尊嚴。基礎上，有一點要非常留意的是：要讓自己時時刻刻，必須放鬆自在。⁴⁵

正確之法是在「存在」與「不存在」之間保持相當的距離。⁴⁶

以上所述，人必須處在中庸之道的境地，就是不偏不倚。為人處事，不能太活躍，或是太過於遲鈍。如果太過於活躍，會創造出令人焦慮感更呈現出一種急迫、緊張、倉促、極高速度感、永無止盡。假如太過於遲鈍，會顯得昏昏欲睡死氣沉沉、了無生氣、慵懶不堪。處在中庸裡，可說是一個中心的標準尺度。勿吃得太多，也勿讓肚子餓著；勿使睡眠時間不足，也千萬勿隨便任意睡過頭。記住，時時處在中庸之道裡，保持相當的距離：不要越過、過猶不及、所有的太於過度的展現都必須被丟棄，因為凡事唯有處在中庸之道裡，人的頭腦才會真正的處在自在、紓壓、放鬆的狀態下。⁴⁷

⁴³ 德寶法師：《快樂來自八正道》(台北：橡實文化，2007年)，頁 64-65。

⁴⁴ 《快樂來自八正道》，頁 64-65。

⁴⁵ 奧修著，翠思譯：《金色花的奧秘(中)》(台南：神秘玫瑰出版社，2010年)，頁 263-264。

⁴⁶ 《金色花的奧秘(中)》，頁 264。

⁴⁷ 《金色花的奧秘(中)》，頁 264。

如能借目的，達無所目的，惺惺自若也。⁴⁸

如果能達成這樣的平衡系統，就要思索界於一個人的努力與不夠努力之間，有多餘的念頭與無念頭之間，界於有目的作為與無目的作為之間，凡事面對著存在與沒有存在之間，界於為與無所為中間，就是這一個基石：就讓自己跟著與不斷流動的物件一起到處串流著，凡事不要過於執著，能夠選擇放下就應該要放下。⁴⁹

筆者認為觀照當下這一念心的益處，能幫助在環境中能穩定自我的情緒。然而，生活在一個內心認為不確定及不安全感的环境狀態下，似乎原有的潛能像是被蠶繭似的被層層且深深的包覆著，無時無刻不是在準備著等待時機想要脫殼展翼高飛，如能察覺當下的無明與虛妄，是一種有智慧的行為並漸漸明瞭與生命真正交流的開始，更能穩定情緒對未來的重整與定義有了新的生命詮釋。

當我們面對高科技時代來臨內外在此的衝擊境界很大，必須學習用觀照的方法來解決理性與感性之間的衝突，從當中去察覺自己來自於內心的幻象雜念，清楚明白並細心體會覺察來自於自己的情緒、當我們能靜心觀照無明升起的七情六慾、感性的念頭一來能讓自己清醒，內心產生強烈衝突時，能清楚明白非實質存在的狀態，更不需要因此而升起戒慎恐懼及盲目貪婪的慌亂中，可以透過沉靜的靜心呼吸、全然的願意樂於接受一切挑戰考驗、勇敢的面對未來的一切，雖然未來仍是一個未知數，這一念心是如此的純淨無染著，是喜悅、是平靜、無有恐懼的心。

然而，天地萬物確實有死亡這件事情，既然是如此，所有的一切都將會有靜止的時候。我們更應該要全然的接受，因為時間是天底下最好的療癒之藥，即使當下是很痛苦、內心苦到不能再苦、甚至苦到痛哭流涕、苦到苦不堪言，既然無法短時間內改變，就該好好覺知自省，當下好好去感受這個苦，並感受這個苦的原因導致著自己心理很苦？這事件的苦帶給自己什麼動力？甚至能超越並享受經歷這個苦帶給自己的成長契機又是什麼？凡是有因果；怨不得人，倘若能學習不執著於煩惱、而能超越自我靈性、豁然開

⁴⁸ 《金色花的奧秘(中)》，頁 264。

⁴⁹ 《金色花的奧秘(中)》，頁 264-265。

朗晴空萬里的喜悅心就隨之而來，便能創造出美好的人生價值。

第三節、奧修《老子道德經》對「我不是我」的解決之道

奧修說我是誰這個定義是什麼？並沒有個很肯定的答案，這一件事情不容易能回答出結果。這時，你的頭腦也會在不經意中提供了許多的答案，它說了什麼呢？你是一個特殊生命的本體；你是一個永遠不滅的靈魂；你是一個偉大的神性。也許是其他的...等。所有的答案非常有可能都必須會被否定掉。可能會說：不是這樣的答案、也不會是那個結果！

實質上的存在價值意義，唐君毅先生曾經這麼說：

何謂吾人之生命之真實存在？答曰：存在之無不存在之可魄者，方得為真實之存在，而無所不存在之可能之生命，即所謂永值悠久而普遍無所不在之無限生命。⁵⁰

「存在的詮釋就是在於說，無所不存在的任何可能性」，可以歸納來說是指它目前的存在狀態，目前既然已經是存在於一個當時，也曾經有存在的這個意義，但是曾經存在的事實或現在已經是存在狀態下，仍然不可以說這就是指真實的存在含意，在這裡面存有著價值性與事實的分辨。一個自然的存在性猶如石頭堅硬，我們其實可以說它似乎已經是真實性的存在，但這個真實性的存在著，指的是說在於事實性的真實存在感，而在這個事實上的真實存在感，不一定就會是指的是屬於價值上的存在性。但是事實上的這一個存在性，假如無法合而為一、應著道理而存在著，就無法是不真實的存在性。因為有其不合理性，所以更不可能會有真實性的存在價值。⁵¹

所以我們可以說，言行舉止行為經由合一，就如同實際知道及真正實行之後，到達

⁵⁰ 廖俊裕：《自我真實存在的歷程－唐君毅《生命存在與心靈境界》之研究》(台北：花木蘭出版社，2010年)，頁 18。

⁵¹ 《自我真實存在的歷程－唐君毅《生命存在與心靈境界》之研究》，頁 18-19。

應該擁有的自然合理生命格局，此時的生命呈現狀態便沒有所謂無不存在的可能性，如此便可說是存在於永恆性的悠久，及普遍性的無限歲月生命裡，也只有是當自己本身行為舉止一言一行即是理，而不會只是說是合理，且不會感知到有理這件事是它的限制時，此時可說是無限廣泛的。⁵²筆者認為，當我們知道這件事情的言行合一是真實性的，自然就會顯得有它的存在性。

奧修說：

可不可能跟你在裡面？每當你跟你自己在一起，你就是跟我在一起，沒有其他方式可以跟我在一起，所以，不要在你和我之間創造出一個二分性，只要試著去跟你自己在一起，只要試著去成為你的觀照，那麼你就是跟我在一起了！語言沒有辦法說出任何非二分的真相，任何能夠用語言說出來的一定是二分的，而當你跟我在一起的時候，既不是「你是」，也不是「我是」。⁵³

老子是一門落實於生活上的一種體驗，及自我內心的靜心觀照。筆者認為，覺知當下的所有一切靜心活動，無非就是清楚明白的看清楚自己的起心動念，雖然外境如此紛擾、但內心平靜不受動搖。

因此，創造自我的認同感是需要勇氣的陪伴，因為我們是一個需要與人及更多的生命個體相互交流互動，許多學者都曾探討到內心無歸屬感、感到孤獨、以及疏離感，這些的種種現象發生，正顯示出一個人對於外在的社會文化及環境的無助感，無法和大自然環境，或是他人發展出一種友誼，可以緊密連結生活的一個結果。需多人所遇到的難題，大部分都會是尋求較有專業、權威、名望的人士來協助指引、人生的迷惘及信仰。當我們面對生命中的突發狀況時，要深信自己擁有可以解決的能力，自己並不是屬於自我疏離的陌生人，所以必須靠自身的力量，從內省中尋找人生的迷惘答案，相信自我的

⁵² 《自我真實存在的歷程 - 唐君毅《生命存在與心靈境界》之研究》，頁 19。

⁵³ 《老子道德經第四卷》，頁 57。

價值感是有能力。⁵⁴

人的本性，可以說是帶著有很多動物的習性本能在裡面，例如：生氣憤怒、嫉妒、仇恨、強烈佔有、狡猾、貪念、慾望。以上這些層次，似乎都是屬於一個習性難改的無意識狀態。因為，人性擁有的本能是跟動物習性不一樣的，兩者具有完全不同的相反品質，因此，我們人可以做的，就是讓自己的品質轉變成合理的行為來說，會遵循人性的道德理想、慈愛和真理、正義、給予自由而不佔有。但這個意識仍然很薄弱，這個被壓抑、隱藏起來的動物性本能，隨時都可能會遇到不合意的事情就爆發出來，存在我們內在的意識層面裡，時時都有可能處於分裂的狀態中，而這個看似分裂中的意識，不斷的產生問題和渴望尋求解脫之道。⁵⁵

筆者在此想要說明的是，只要是生為人，終其一生永遠都想要追逐永恆的幸福與快樂。「剎那即是永恆、一沙一世界」，而「追逐永恆」卻是一條永無止盡的不歸路無法解脫生死，而再次生生世世落入六道輪迴的生死苦海。如果能夠對照運用佛法中的修行法門，時時清清楚楚、明明白白我在做什麼？問自己當下的「本性」正在做什麼？靈靈覺覺能自我觀照當下的念頭、情緒，不落入二元對立、正向能量即能升起，而心的自在才是通往生死解脫幸福之道路。也就是說，能夠安住於心情的穩定度，沒有生起任何的雜念。此時，心能夠輕鬆自在，不奢求於貪取也不執著於放下，清楚覺知體悟當下，升起的妄念來了就讓它來；去了就讓它去，細心覺醒身體上的受與觸如此的身心變化，透過修行能捨離貪、嗔、癡，一切都是因緣合和沒有一個真實的我存在。

以上論述，就如同西田幾多郎先生所說：有些人認為「知」的直覺觀照，是在於超越整個一切宇宙的空間、與時間當中、個人將對於存在於真實性的存在感，個人的歷練經驗是不受時間與空間的拘束與牽絆、但是在於個人對於實在真實性的真相來進行直觀，就這件事情而言，和普通性的知覺類型是完全不同的，因此，所意味著智慧上的直觀，是在於使我們個人的經驗上在純粹單一狀況下，能進一步的加大及加深更可以是擴大的

⁵⁴ Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯《諮商與心理治療：理論與實務》（臺北：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司，2013年），頁168。

⁵⁵ 奧修著，謙達那譯：《智慧金塊》（台北：奧修出版社，1992年），14頁。

狀態，更從中發現而言；真正的智慧啟發上的觀照是指純粹於在經驗上一切統一的自身作用。⁵⁶

從以上的純粹經驗論述中來看待這一個立場，這確實是一個非常完美的主客合一，即是在獨特性單純粹獨一的狀態下；這時候所產生一種物與我的相忘，不是這個物件自己來推動於我，也不是我去推動這一個物件，只有一個美麗的大千世界，及一個彩色的光景。說明起智慧的直覺觀照而言，乍聽之下似乎這就是一種非常主觀的作用，但其實幾乎已經超越了主客的歸屬狀態。⁵⁷

但是，如果自己能夠不斷維繫於這種現狀的了解，就會轉變為只是一個外顯的層面，將會轉變為只是存在於一個邊緣外境的一部分，在其最終的核心部分是純正不雜染的意識。且停留於這個純粹不雜染的意識，要停留在於最終的核心部分是非常不容易的事，因為非常的不方便更何況是十分的費力，因為我們從未有停留在那裡的時候，我們總是調皮的、好奇的又跑到邊緣境界的地帶，我們總是會去深深認同及邊緣境界的一部分，然而生活在這個邊緣的一部分，並不會只是在說明生活在這個核心內層部分裡。這一個自我是說明了這一個邊緣境界的部分，宇宙所有的一切萬物、事情都發生在這一個邊緣的部分裡。⁵⁸

即使此時此刻，就算只能有一個片刻是很有覺知力的狀態下，這樣其實也是可以的。如上所述，也就是你的真實的存在意義、就是展露在現在~就在這一個此時此刻，要深刻去覺知你自己是否曾經認同你過去的經驗，這一個過去往往都不會是你的存在感，但是我們往往都執著存在於，和非同於現在此時此的一切東西互相認可，但對於這種不知情的狀況，你要能勇敢不懼的覺察它，並且無論你人是在那裡？都要時時刻刻讓這種觀照、靈敏的覺察能力覺醒的狀態下回歸到你身上。這狀況就如同你好像正在街上行走一樣，在一片突然寂靜之間停下腳步片刻，當下醒悟去靈覺的覺察此時此刻。⁵⁹

⁵⁶ 賴錫三：〈「境界形上學」的繼承、釐清和批判與道家式存有論的提出〉，《鵝湖月刊》，270期，（1997年12月），頁29。

⁵⁷ 賴錫三：〈「境界形上學」的繼承、釐清和批判與道家式存有論的提出〉，《鵝湖月刊》，270期，（1997年12月），頁29。

⁵⁸ 奧修著，謙達那譯：《道之門》（台北：奧修出版社，1987年），198頁。

⁵⁹ 《道之門》（台北：奧修出版社，1987年），207頁。

筆者深有同感，即使生活事猶如一場電影有開幕；也有閉幕的時候、感覺天天有朝陽；也有即將要下山的夕陽、黑夜過去黎明將至、一日又一日、歲歲又年年，彷彿世界永遠不停歇的腳步，所有世界中的一切，都與我們無時無刻緊密的相關連，無論是你認為的好事或是壞事、想脫逃無法輕易如你所願的，該來的還是會來誰也逃不掉，會碰上的就是會巧合相遇，除非真正的覺知當下，就可以暫時離開外境的束縛，這所有的一切困境它將只會是一個表面的相，沒有實質的存在可以讓自己恐懼與不安。

無論是身在任何地方，在一切任何的情況下，突然間的停留一小片刻，突然間的去覺察你自己現在在那裡？正在做什麼事？是正處在邊緣的一部分，還是處正在這一個重要的核心部分呢？此時的你是否會與你的曾經記憶為主要的認同點，或者並沒有恰恰好能與你的記憶相互對等？剛開始要去經歷的這一個時間點，這種覺知的自省功夫雖只是一下子而已，但卻是至高無上覺察的功力，甚至可能連一下子都沒有發生過，或者是只是像很短暫的幾秒時間路過，如果有警覺你一定會有深刻的感覺體驗到，然後突然之間就馬上消失無蹤了，但是那一個剎那即是永恆會的烙印。此時，會出現一個嶄新的風貌以此邊緣直到核心部分的活動，這一個活動就好像是一個電子不斷的在運轉，是一種動力感、跳躍感，從其中一個點擴及到另外一個點，這種狀況會越來越深刻。⁶⁰

就好像是在面對死亡的這件事情它是生命的一部分，自己確實也能有所省思的空間，也是讓自己能使生命脫胎換骨的大好轉化機會，但是對於絕大部分的人來說，如果沒有經過相當的內化禪定功夫，在於面對死亡會產生害怕、恐懼、不安的狀況，而無法在生命中輕易的放鬆。因此，在於面對死亡要結束這一件事情，促使生命更進一步有進化的機會。對於要承擔害怕、恐懼、面對死亡的原始根源這一個對治策略之道，奧修認為說，當一旦自己能夠體會到接受，並明瞭自我的內在本質時，頓時所有的恐懼感都會迎刃而解消失無跡，因為你終於清楚看到了你自己，以及存在於這一切的神聖力。⁶¹

在這個內在的本質裡就是呈現出生命脈絡的一種實相，如同艾克哈特·托勒所意味

⁶⁰ 《道之門》，207 頁。

⁶¹ 施鑄湘(Chiao-Hsiang Shih)。〈接納死亡是生命解脫與進化的要件－東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，13 卷 1 期，(2014 年 9 月)，頁 100。

的：「在你的身上發現，有一個遠比想法念頭更為深入的一種覺察力、覺知的層面意識上，就如同發生在每個人的身上。」生命的來源實相裡並沒有死亡這一件訊息，所以當我們夠勇敢面對並清楚看見內在的覺知面相，就能勇於面對冰冷的死亡軀殼用無懼、無驚恐的心重新看待肉身死亡的停滯表相。⁶²

當人有警覺到發現自己所有努力的目標都沒有如願時，沒有一個人會是例外，那麼就會認為沒有什麼事情要去做，失望負向的認定一切所有的目標都沒有用，只要一個人也可以放心的存在。當能體悟並願意接受只有一個人時，也會全然的身心放鬆下來，可以說：當一個人不執著願意放下自我成見，此時就容易真正的放鬆下來，因為並沒有什麼事非做不可，因此更沒有需要緊張的必要性。瞬間，這個當下的界線就好像分離了，沒有任何欲望想要達成什麼？做什麼事？這個自己就消失無蹤了，這時你將會是成為誰？整個認同感全部都消失不見了，這就是所謂的成道。⁶³

然而，你的覺察力會喪失在所有的一切東西上、包括金錢、與人的關係、或是在權勢地位上，讓你從中迷失、困頓跑不出來。絕對有這一天，你的身體將會在火堆中消失無影，真的成為了空無，成為一縷青煙飄向無邊天際，你就這樣消失了，所以不要太過於執著在任何東西上，你將會被帶離開屬於你自己的真實存在感。甚至連親人、身邊的寵物都是如此，這個生命是來自於空無，也將會回歸到空無裡。學會凡事不執著，是找到你自己快樂泉源的奧秘之處，當生命存在的時候就好好享受它，這個覺知當下就會轉向內心，因為外在的任何一個境，變幻萬千你絕對抓不住，它是屬於自由的，所以在這個自由當中，這就是你的自性。⁶⁴

如上所述，筆者認為所有生活的經歷，都是由每一個片段的時間及階段性所累積而來，這都是生命的智慧累積而來。更可以延伸來說，沒有一個人可以逃脫死亡的魔咒，每個人都一定知道死亡將會有來臨的一天，這所有你非常珍愛的人，以及一切物品也將隨這個生命的消失，而距離自己越來越遙遠，甚至是肉體永遠離開再也回不來了。

⁶² 施鑄湘(Chiao-Hsiang Shih)。〈接納死亡是生命解脫與進化的要件－東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，13卷1期，(2014年)，頁100。

⁶³ 奧修：《老子道德經第三卷》(台北：奧修出版社，1995年)，頁334。

⁶⁴ 奧修著，謙達那譯：《菩提達摩上冊》(台北：奧修出版社，2010年)，頁183-184。

每個人都知道生命是如此灰飛煙滅的下場，更應該好好把握住這個可以讓自己，擁有快樂自在的身心靈，好好享受當下內心覺知的寧靜美，而不是成天抱怨連連、恐懼不安緊張兮兮地過日子。

所以說，唯有當你斷不了執著且放不下時，會將你推向死亡的強大力量。缺少覺知就代表你已經執著了。然而，處於基本的心理狀態，是因為人人都害怕面臨死亡，因為你不得不離開所有與你相關連的一切，包含喜愛與痛苦的強烈執著。但是死亡，將絕情的從你身上狠狠的，切離每一樣所有的東西，使你成為完全無一物可拿走的赤裸狀態，只留下一個意識。如果當你面臨死的時候，你可以選擇帶走你的家人親屬、你的房子、你的車子、你的好朋友、包含財富、權力，以及可以任意帶走你喜歡的每一樣物件，去到另一個國度住更好的房子、吃遍美食、旅行走訪世界各地、你一定會舉手舞蹈、歡欣開心鼓舞，因為那將是一個非常偉大且恐懼的冒險行為，但是這是絕對不可能發生在每一個人身上的結果。⁶⁵

可以說，在這個最偉大的真知裡面，有著超越的特殊意義：這一個超越全部裡面是有二分性的法則。一旦你明確的知道了你自己的本性時，每一件事情所引起的因素，都會變得自然順勢而為的成長，也不需要有任何方向的努力，更不需要有來自於你的特別給予，任何行動上的支援。而當中互為相反的兩極化，是會有互換的時機點。也就是說由愛會生為恨，恨會轉變為愛，最好麻吉的友誼也有可能因為某些因素，而使雙方變成敵意，這個敵意有可能因為時機點的某些因素，又轉變成很好的情誼，也許得意中的快樂情緒可能下意識馬上轉變成悲傷，悲傷也有可能是轉變成為快樂喜悅。⁶⁶

生命的淬鍊在於，接受不同苦難的歷練當中，並隱藏著超越自我的神聖情操，能勇敢接受生命歷程中所帶給你的洗禮，雖然有苦有樂，心中帶著無限感激、及滿足與喜悅、感恩的心，來接受生命所賦予你的各項使命的完成，抱持這樣的信念，將會使你的內心豐富、並在心中深深烙印對每於一事物，都能欣然的接受，並有很深的恩典感激。⁶⁷

⁶⁵ 《菩提達摩上冊》，頁 184-185。

⁶⁶ 《菩提達摩上冊》，頁 197。

⁶⁷ 《菩提達摩上冊》，頁 219。

人之生也柔弱，其死也堅強。

草木之生也柔脆，其死也枯槁。

故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。

是以兵強則滅，木強則折。

強大處下，柔弱處上。⁶⁸

當人還是健康活著的時候，身體是柔軟有力量有彈性的，但是一旦身上器官衰竭死亡後，就變得非常僵硬了。如同花草、樹木、活著時樹上的枝葉是翠綠色、新鮮柔嫩的，枯萎以後就變得相當，乾燥枯槁了。所以，堅硬的東西是歸屬於死亡的這一類，柔弱的物件就歸屬於生機盎然這一類。因此，換句話說，兵力如果過於強盛已久，就會有最終被滅亡的一天，樹木強壯久了也會有被摧折斷枝的一天。看似強大的氣勢其實是居於劣勢的現象，而表面看似柔弱其實是處於最大的優勢狀態。⁶⁹

筆者認為，清楚知道自己的現況狀態，有些事情無法做定義又無能改變現有的環境，暫時能好好的欣然接受，勇敢面對它。選擇接納並能更認清自我存在的價值，清楚明白生命的真相，以樂觀的角度積極生活，人與他人及社會就能共融。人能夠學習隨遇而安更是一件簡單的事，想要活得快樂自在不受人限制、不受外物干擾內心真要下一番功夫修行，有些人卻是很認命的過生活，能清楚接受當下的環境「山不轉路轉；路不轉人轉」，改變別人很難、改變自己習性觀念確實也很難但卻是較容易做到的。

所以，這社會、這個世界是無法逃避的，很多人抱怨自己運氣太差，時常認為別人對不起自己，其實只要轉個念頭改變心態，不再那麼執著人、事、物這世界一切就變得單純可愛、看到世界的角度就會完全不一樣。改變心態、改變觀念、改變習慣、重新做個快樂的自己。我們往往認為別人對不起我，所有的一切苦難都是別人造成，自己卻突然要去接受許多現實面的不可能任務，由此而產生人與人之間的不信任，因而產生疏離

⁶⁸ 傅佩榮：《老子解讀》（新北市：立緒文化事業有限公司，2011年），頁223。

⁶⁹ 《老子解讀》，頁223-224。

感。此時，也容易把自己隱藏躲起來，成為退縮的負向人格思維。



第四章、人與他人（含社會）的疏離及其消解之道

第一節、現代社會中人與他人、社會的疏離現象

現代人因科技產業的發達多元，卻相對必須面臨許多不同層級的疏離感，以下探究對感的分析，及為現代人所帶來的影響做分析，進而改變了現代人的生活模式、及人與人之間的親密感消失，並如何在這之間取得內心與生活的平衡，這是筆者所想要深入探究的原因。

就在馬克斯主義的研究分析方法當中，有提到「疏離感」這一個名詞來表示與人及其他之間的隔閡與距離；這包含有所謂不同國家的人，也就是說明社會中彼此不相識的陌生人，與他人並無任何的關聯，也沒有連繫，且無任何的「金錢財物」可言。這就是說明馬克斯主義的重要意義，也就是指在資本主義這個成長的經濟體系下所產生的疏離。資本主義，因此能為大部分的大眾需求，製造出許多豐富的產品，與新的科技潮流物質，但是最後非常有可能的是，必須犧牲掉他人的某些狀態，也必然因此產生各種不同狀態下的疏離感，各個不同的階級也會因為資本主義下，所產生的疏離感而苦惱不已，不論是必須加以承認或是否定。¹筆者認為疏離感出現在現代人的心理狀態有漸多的趨勢，多元的產物不斷推陳出新，相對也帶來更多的便利與社會環境的迷惑氛圍。

因為遭遇到遠超出他們想像能力的範圍，使得他們因而束手無策，像此種對自己的命運無法掌控的感覺，就叫做「無力感」，無力感也是屬於疏離感的一部份。所以如果一個人跟社會孤立，而沒有一體的感覺，或者是說自己認為的生活毫無意義，或是自覺到無能。也因而談到所謂的自我認同，而這種認同是來自跟他人的關係，如果與別人的關係等於零，那自我概念就不會產生，就等於說是自我的隔離，這也就是任何一個有疏離感的顯著特徵。²

筆者感同身受，認為這種自我不認同感，也將會導自自己不容易融入團體裡，進而產生自我催化，感到面對未來的無力感及悲觀的負面情緒，在人際互動上很難有進一步

¹Arthur Asa Berger，黃心生譯：《媒介分析方法》（台北：遠流出版公司，1992年），頁53。

²Rnoald V. Urick，沙亦群譯：《疏離感一個人問題？社會問題？》（台北：巨流圖書公司，1986年），頁12-13。

坦承的情誼，除非遇到類似同想法的戰友，一解內心的苦悶，但可能礙於生活上財富工作的穩定性，必須堅強的超越自我，不落入對生活無力感的狀態。

因此可以發現在人的身上，我們可以確切的看到有些人所謂的終極關懷是「金錢」（如同資本主義金錢教、拜物教），像「民族」的基本教義派及「國家」或是某個「偶像」等等，諸如此類，不惜一切為他認定的民族、金錢、偶像的全力追求而損失健康、甚至犧牲性命也在所不惜。Tillich 認為屬於這樣的終極關懷其實就是「虛假的終極目的」，最終只會帶來「存在的失望」。³

筆者認為，過於追求金錢掛帥的指標，只會帶來更多的消費迷惘，以及有可能過於奢華浮誇的生活，導致現實的錯誤金錢價值觀，以及對人處事以金錢來衡量的錯誤認知，身心俱疲下的狀態，變成不斷盲目的拼命追逐金錢的假相，追逐過程當中也許忽略了身邊更重要的人、事、物。

因此換句話說，終極關懷就是一種「絕對的關懷」和「嚮望無限的熱情」。唯有超越主客觀之上，才有可能是絕對、無限的。Tillich 所謂的終極關懷就是針對「終極」、「無限」、「絕對」的內在經驗之創造。如果用中國哲學傳統的專業術語來說，也就是「天人合一」中屬於「天」的經驗的關懷，只不過這個「天」並不是和「人」相對的天而已。

⁴道德經中的古文說道：

持而盈之。不若其已。揣而銳之，不可長保，金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎，功成、名遂、身退、天之道。⁵

就像要去拉一個弓箭到非常滿的當下，這時你的潛意識將會希望你是能夠即時的停止住；就如同磨一把劍到它最鋒利的時候，那個刀口將會無法維持長久；也如同像黃金和玉石充滿你的殿堂，你也將無法使它們保持安全。如果是因為財富和榮譽而驕傲，那

³廖俊裕、周柏霖：〈心性體認本位的生死學社會實踐之探討與理論建構〉，《生死學研究》，17期，（2015年2月），頁18。

⁴廖俊裕、周柏霖：〈心性體認本位的生死學社會實踐之探討與理論建構〉，《生死學研究》，17期，（2015年2月），頁18-19。

⁵奧修：《老子道德經第一卷》（台北：奧修出版社，2009年），頁174。

就是播下使自己逐漸衰敗的種子。因此當你的工作完成時，你就應退休，這也就是上天之道。⁶

引文當中指出，奧修對於老子道德經就此段話之含意認為，如果一個人過分追求某些東西，到頭來你會發現自己甚麼都沒有，也因而容易錯過整個生命的重要點，假設一個人過度的追求工作上的名利、財富，那麼他可能就會因此錯過生命當中，最親近的家人及與愛人彼此相處的時間，金錢或許可以給人們物質上的需求滿足，但卻無法能給予心靈上的富足。所以，人的生命是要維持有一定的平衡，就如同前述，老子所說的不要走上極端，否則在將來會很容易跌下來，因為很多事情容易在無形當中會被破壞摧毀，因而產生與自己或與他人的疏離顯著的現象。奧修在闡釋道德經此段話內涵為：

生命從來不會不公平。如果它看起來不公平，那麼你一定是做錯了某些事，在某個地方，你一定超出了平衡，所以生命才會看起來似乎是不公平的，否則生命從來不會不公平。⁷

筆者認為透過以上的引文可以得知，老子所指的保持平衡，其實就是宇宙自然界的重要規律，我們只要試著去覺察，本身在團體互動當中的行為是否太過於自我本位，觀照之後，調整自己的行為，就能因此恢復到平衡的狀態，讓內在保持在一定的正向意境當中，讓真愛在生命當中自然和諧的流動；而當人們內在感覺到情緒的悲傷及失望沮喪時，千萬不要試著立即想要轉換此種負面的情緒，此種現象的產生，如同一個顯著的指示，瞭解自己在某些地方，確實違反了所謂內在狀態的平衡，善巧方便的對應，換個角度想或轉念都可逐漸恢復平衡；尤其是與外在團體的生活圈要提醒自己不斷的做調整與改善，來達到一個內在真正自然的平衡之道。

「不存在」是「存在」的基礎，每一樣東西都由它而來，每一樣東西都漸

⁶ 《老子道德經第一卷》，頁 173。

⁷ 《老子道德經第一卷》，頁 199。

漸退回到它裏面，你是由它生出來的，你死後也將歸於它。⁸我怎麼能夠知道，知識將會變成一個定義，而你是無法被定義的。不，我不知道你，我不知道我自己。⁹

以上的敘述筆者認為，最正向的反應物件，其實就是代表一個存在性的基礎，當我們的內心有空間，就會出現一個正向的觀點，凡事知道與了解是需要一個緩衝距離，當我們面對一件事情時，其實都會有一體兩面的解釋，有時候事情看是矛盾的狀態，不要執著任何一邊，突破我執的觀點就會是一個無我、無私的狀態存在。

然而，美就美在那裡，事實上如果我能夠知道你，我就因此定義了你，我就是在用我的知識框架了你。如果你能夠被察覺，你就馬上會變成一個客體，你就不再是屬於一個意識，因為你能夠被知道，你就不屬於是無限的，而實際上你是無限的，無限就在你的空裡面。當你了然於它，你會突然領悟到知者和被知者因此都消失了，只有空，只有一個廣大無垠的空間，既沒開始，也沒結束，它就是一個無限，這就是你，因此它怎麼能夠被知道？¹⁰

但是事情並不是如此，因為「社會」就只是一個字眼，其實只有個人，而沒有社會。社會並沒有靈魂，你是無法在它裡面想要改變任何東西，你只能夠改變個人，不管它看起來是那樣的渺小。而真正的事實將會遠比過去那個來得更美好。因此你從來沒有十分滿意屬於現在的你，滿意於當下存在所呈現給你的，因為你總是將注意力分散而不斷心煩意亂。你總是不自覺得被導引到不是自然屬於你成爲的樣子，因此並沒有走向屬於你自己的潛力。而是別人要你成爲什麼，而你就試著去成爲什麼，但是那是真正無法令人滿意的。¹¹

重要的是找回那原本屬於自己內在的自信心和生命的價值意義，讓生活變得更快樂而充實。因此生活就像一場永無止境的挑戰，而每個人都必須面對境界上的各種考驗，

⁸ 《老子道德經第一卷》，頁 137。

⁹ 《老子道德經第一卷》，頁 138。

¹⁰ 《老子道德經第一卷》，頁 135-136。

¹¹ 奧修著，謙達那譯：《智慧金塊》(台北：奧修出版社，1992年)，9頁。

如果因為遇到挫折就打退堂鼓，立即豎起白旗投降，連抵抗的勇氣都生不起來，這樣的人生一定是走向黯然無光。¹²

奧修引述老子說：

成爲缺少的就是得到了，擁有很多就會混亂。¹³

在老子的原述當中也提到：

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。¹⁴

面對一切事物，不能只是看中表面的假相，還要觀看裡面；不能只看到正面的狀態，還要看反面。所以，委屈的時候反而可以保全，彎曲的時候反而可以有伸直的空間，處於低下的狀態反而可以有機會盈滿，破舊的物件反而能夠有更新的機會，少取的反而可以得到更多，多取的反而就弄得迷惑不安的狀態。¹⁵

有些人的內心需要的實在太多，不知道如何處理他所擁有的太多東西。因此人們有時非常昏昧，他們無法保持安平樂道，因為他們不知道到底能做哪些事情，但是人的頭腦可以說很混濁，常常想著一定要做些什麼事，當他們有類似一種特別的感覺或是一種特別的衝動必須去達做些什麼，所以他們會繼續想要做這個，或是另有其他的想法再去別的事，然後就闖進入了不必要的麻煩。¹⁶

筆者深有同感，人的慾望真的很多可以形容為無窮盡，想法及念透頭更是多得數不清，所謂三千煩惱絲真是一點也不為過呢？有些人已經很有錢，仍覺得錢還是不夠用，因為覺得自己很有財富，所以自認為格調清高，所用的、所吃的、所享樂的，這一切都是昂貴奢華品，於是拼命地想要再擴展更多的財富。

因此富有的人慾望多，總是比較容易會發生麻煩狀況的機會也增多，因為他們總有

¹²林慶昭：《你有什麼好悶的？每天都微笑的 32 個快樂主張》（台北：哈林文化出版，2014 年），93 頁。

¹³《老子道德經第二卷》，頁 117。

¹⁴余培林著：《老子生命的大智慧》（台北：時報文化出版企業股份有限公司，2012 年），93 頁。

¹⁵《老子生命的大智慧》，頁 93。

¹⁶《老子道德經第二卷》，頁 117。

辦法可以有更多資源可以去做些什麼，但那些辦法通常都會超出他們的需要。其實需要很簡單，而且慾望其實可以很少，然而大多數的人慾望卻是無限的，需要的慾望有時可以很容易就被達到，之後你就會轉變為相當滿足，你的整個人的真實存在就會變成一種感激的內心的祈禱，但事實上慾望對人言是無窮的，它們是無法容易被滿足的，人的需要其實是很可以單純很簡單的：一個人所需要的美味食物、愛及被愛、同時也需要有一個覺得溫暖可以住的地方，但這些都是小東西的需求，因為這些它們都能夠給予內心無限的滿足感。¹⁷

如果你認為自己實在很有辦法，但你並沒有去好好照顧你自己的需要，如果你想擁有得到的東西，比你眼前所需要的慾望還要來得更多，而如果你只是一直不斷在追逐你心中的強烈慾望，那麼你將會導致走方向的狀況。¹⁸

愛克頓爵士曾說過，有一個非常著名的格言：

權力會腐化一個人，而且是徹底地腐化。我不同意他的說法，權力不可能腐化一個人，權力之所以會腐化是因為已經被腐化的人欲求權力。目前他們或許沒有辦法做一些錯誤的事情，但是當他們得到權力，他們就有辦法了，然後他們就試圖去滿足他們錯誤的慾望、去滿足他們被腐化的欲望。不，權力不會腐化；相反地，那些已經被腐化但是還沒有機會的人總是對權力有野心。在他們得到權力之前，他們都是聖人，但是一旦他們握有權力，他們就拋棄了所有的偽裝，因為那個聖人的風範是騙人的，他們真正的慾望是得到權力，一旦他們得到了權力，他們就拿開所有的面具，他們就露出他們的真面目，然後你就說權力腐化了他們，不，權力永遠不可能腐化一個人。¹⁹

一個人的權力是怎麼被腐化呢？財富是如何能夠影響並腐化一個人呢？因為你原

¹⁷ 《老子道德經第二卷》，頁 117-118。

¹⁸ 《老子道德經第二卷》，頁 118。

¹⁹ 《老子道德經第二卷》，頁 118。

本就已經深深被影響腐化了，而你只是一直找不到其他的方法，可以來實現你認知上見解錯誤的慾望而已。²⁰如果一個人內心只有想到競爭這件事情，而不會顧慮到他人以及後代子孫的生存空間，這就是有失倫理道德的情操。而倫理是代表一種仁慈的心，也是呈現一種菩薩的慈悲心腸，就在自利的慾望要求之餘，我們也必須要做有利益他人的事；唯有站在在利他的自利基礎之上，才是最有保障的。因此如果心中只想到自利，而欠缺沒有考慮他人的利益時，則自己就算享盡所有的利益，也不會得到心安理德。²¹

心中擺了這麼多的東西，那就不清明了，因為只會想到事功、名利、權勢。因此有時候我們會聽不見對方所講的話，都是因為你在想自己的事情，就在兩個人相對中，突然間你似乎有幾分鐘處在空白的狀態。那並不是空白，而是你心裡面此時正在想什麼英雄事業。而且內心裡面也罣礙很多東西，再去看到別人，事實上是將你心裡面的內容加在他身上；思量他對我的名利心到底有沒有幫助？他對我渴求的權力欲有沒有構成實質支持的力量？他對我內在的優越感有沒有對抗？或對我的英雄氣度有沒有造成傷害？我們事實上是直覺通過心裡面的東西去認定別人，這樣的結果就是造成你永遠沒有看到他。²²

因此有的朋友做一生，或夫妻做一輩子，都沒有看到對方的真實面。你跟他結婚是另懷有目的的，因此你永遠是通過你的目的去看他，所以他只是達成你內在目的的對象。這樣一來對方變成了工具，對方並不是主角，無論事業或婚姻，也就失去了所謂平等對待的關係。因為有的人把先生當成跟班，妳買東西他負責付帳提東西；而有的男人把太太當作花瓶，來使自己的聲望、身分提高，因為太太在身邊而能夠得到更大的肯定。因此很多人非常反對中國小姐選拔，大概就是因為如此把人物化，很可能在這條路上就走錯了。尤其是在暴發戶的社會選美，印象不大好，庸俗而且帶著很不正常的眼光，這樣並不是對美的一種觀賞，也不是對美的一種肯定。²³

心靈最想要得到的，那就是「安心」感。希望能夠避開不安，讓自己感覺到安心，

²⁰ 《老子道德經第二卷》，頁 118。

²¹ 釋聖嚴：〈台灣需要六倫運動〉，《臺灣源流》，40 期，（2007 年 9 月），頁 69-76。

²² 王邦雄：《老子十二講》（台北：遠流出版事業股份有限公司，2013 年），81 頁。

²³ 《老子十二講》，81 頁。

這是心靈最基本的原始渴望。為了要感受到安心，進而保障及維持安心的感覺，因此「情感共有」和「規範共有」都必須發揮效用；這也就是所謂的社會存在感。確認家人及親朋好友都關愛自己，並且能夠得到讚美，這樣能夠實際感受到本身的感覺與其他人是相同的，如此一來就可以安心地認為：「我是存在的，因此我能夠身在此處真的覺得好開心，能夠認同自己也覺得真的好安心。」這也就是「情感共有」。²⁴

只不過，心靈的安穩，還是會伴隨著可能不知何時將失去的不安。如果要是遭到背叛，要是覺得被討厭，或者是失去了工作，那不安的情緒就會這樣蔓延開來。為了去壓抑不安，同時讓安心的情緒獲得保障，那麼我們就需要建立起「規範共有」的機制來持續維持。就如同之前所提到過的，這「規範共有」所指出的就是共同的倫理觀念、道德觀念及社會規範和基本常識等要素，全都是共有認知一致的狀態。因此我們相信只要能守住這些元素，安心的情緒就能夠得到保障，同時我們都會對自己如此說，並要求自己接受。²⁵

從心靈的深處來檢視規範，當你因為某種原因導致遭逢失敗，例如就像是遭到朋友背叛的情境時，除了討厭對方，有時都還是會不斷的責怪自己。我必須更努力，因為自己不夠努力，為什麼又是滿腦子負面思考等，而這些都是從規範當中所衍生出來的。而「規範共有」不只因我們與他人所建立起來共有的連結形成保護，也會帶給我們安心感，但在另一方面也會變成是我們責怪自己的材料。因此遵守規範，確認此種安心的感覺，當然偶爾會責怪自己，用如此的方式經營人生；這也就是在心靈膠囊內部真實的生活，社會存在也因為如此能夠維持。²⁶

普通心理學當中說到不要管他人的閒事；因為如果他們做錯了什麼，那就需要由他們自己本身去發現與明瞭。可以說沒有任何人能夠去讓他們瞭解。除非他們決定要去了解它，否則那將是不可能的事情，因為你只不過是浪費自己寶貴的時間和能量。你現在最首要的責任就是在於銳變自己的存在。唯有當你自己有所蛻變時，所有事情會自行發

²⁴高橋和己著，李喬智譯：《好想消失：父母會傷人，但你值得被愛》(新北市：世潮出版有限公司，2018年)，240頁。

²⁵《好想消失：父母會傷人，但你值得被愛》，頁240-241。

²⁶《好想消失：父母會傷人，但你值得被愛》，頁241。

生。你將會變成一道光亮，而且人們透過你的光亮，讓他們會找到自己的路。²⁷

因此這不是因為你往外主動去協助他們，也不是因為你指示強迫他們了解些什麼。就因你的光亮，而你那閃耀的光亮本身可以說就是一個邀請；人們會自動前來。而所有那些需要此種光亮的人會自己的來到你身邊。所以你不需要一直追在人們的背後，那是因為這個追著協助他人的舉動是愚蠢的，幾乎沒有人能夠在違反他人意願的情境狀況下改變他們，因為那不是事情發生的方式。這純粹之只是個簡單的普通心理學，難道你沒有聽說過嗎……？就把你的能量留給你自己本身就好了。²⁸

一個具有真正宗教精神的人是寧靜的，因為那不是死寂般的寧靜，也不是死人般的寧靜。而這份寧靜是來自於他內在真實的生命力，因此他是全然地活生生的，他是具有無比的生命力，而這份生命力會變成他本身的叛逆。²⁹當頭腦意識存在，了解和不了解兩者全都是虛假的。因為當你了解，真相就依靠你本身。這就是一個多麼有豐富蘊涵的陳述，你必須去試著去感覺它，而不只是聽從它：當你了解到，真相就是依靠你。而你是在什麼時候了解的？就是當頭腦被擺在一旁時，你的本性直接會跟真相碰面，其中沒有仲介者，沒有頭腦，那純然真相就會依靠你，此時你就已經提升到比真相還高，唯有你已經提升至終極的真相，否則真相就只是一個比較上的真相。³⁰

當你不了解，你就會依靠真相。當你不理解時，當你正處於頭腦裡，你就是這個你在周遭所覺察到的世俗真相的犧牲品。因為金錢欺騙你，而權力也欺騙你，聲望也欺騙你，任何事……，你其實生活在很多認知誤解裡，如果你真的仔細看，你將會感覺到驚訝，你是那麼清楚地在創造虛幻。頭腦意識只有一種能力，使事物轉變成虛假的執著。如果這個世界生活在虛偽當中，在痛苦裡，那也是顛到正常而不足為奇的。如果世界不斷繼續在爭鬥、頭腦就無法做任何其他的事，因為它毒化了每一件事。因此整個訊息就是要超越頭腦，之後每一件事都會因此變得如水晶般清楚透徹，那麼你就不必繼續問任何問

²⁷ 奧修著，Sevita 譯：《權力》(台北：麥田出版社，2014 年)，頁 230。

²⁸ 《權力》，頁 230。

²⁹ 《權力》，頁 307。

³⁰ 奧修著，謙達那譯：《菩提達摩下冊》(台北：奧修出版社，2011 年)，頁 18。

題，你就只是直接的從你的清晰、從你透明智慧的洞見來行動。³¹所有一切你所需要的就是如何觀照你的頭腦，逐漸且漸漸的，那個觀照頭腦就會因此而喚醒你，成為清醒的觀照就是成道。³²

筆者認為，現代人的情境世界，資訊瞬間快速成長，不斷大量爆發，生活的重心幾乎是處在網路的虛擬世界裡，長時間一直使用現代科技產物，也因此導致彼此之間人際互動模式的改變，人與自己與社會之間的溝通障礙進而產生人與自己與社會之間的疏離感。

然而，在這個社會有些時候，很清楚的知道自己處在一個新的環境共生體裏，當人遇到新的情境及狀況會有強烈的主觀意識去支配行動進而改變自我意念，在這個情境中就產生與自我及社會的分離，只想要孤獨地把自己封閉，暫時逃離喧嘩的環境及人事物，並從中隱藏與社會團體的接觸，享受自我孤獨、孤芳自賞的生活美感、故作堅強行為，其實是在捍衛鞏固自己原有的生活模式，強烈的自我防衛，不願被破壞且不甘心被改變，潛藏恐懼危機，害怕失落、怕失去一切。矛盾的心境時常左右腦海又想顛覆改變這個環境來改變這個現狀，因此人會與自己產生疏離感且開始懷疑自己，我是誰？我到底在做什麼？我為什麼要這樣做決定？我是在擔心什麼？人與環境與自己與社會產生了格格不入無法相融合、敵意、退縮與強烈的疏離感現象。

第二節、關於工作疏離感的解決之道

疏離，乃是指一個主體或是一群主體與其環境間感受的關係（工作產物、人、制度等）因而產生分疏割離的內在主觀心態，其根源可能是來自於個人感受對於社會與自然環境之間的無能為力，或對於強大的外在環境及文化，如官僚主義、社會事件還有自然災禍所產生的一種內在狀態的無助感和無力感，進而無法去建立個人具有自信的存在感和價值觀。從組織行為學的角度觀點來看，組織的疏離與工作的投入都是相同態度構面上相對的兩個極端。而工作投入者，其個人心理主觀認同於工作，並視其工作績效為其

³¹ 《菩提達摩下冊》，頁 18-19。

³² 《菩提達摩下冊》，頁 322。

價值上肯定的首要目標程度;而組織疏離者，其個人內在對於組織無法產生認同、積極投入或忠誠的態度，甚至於在組織當中產生無力的感受及無意義價值感、無規範感、社會孤立感和自我疏離感等心理現象，進一步導致如曠職、低績效能力、低認同、衝突、離職等較負面的組織行為，其中更削弱了組織績效的發揮。³³

媒介扮演了一個重要的角色。媒介因為此種疏離的心靈提供了短暫的滿足，進而使疏離的個人逃避面對的悲苦境遇「並且逃避處境去認知受制於人的情形」，因此媒介配合著廣告機構來刺激慾望，引導人們更加的勤奮努力工作。這是惡性循環；就如馬克斯所稱，如同在資本主義社會中工作促使人疏離，那麼人們就愈工作就愈疏離。因此為了找出逃避其疏離的方法就是「他們認不出其中疏離的情況」，卻能感覺其表徵」，他們於是開始從事各類消費，揮霍錢財，為此只有更加辛苦工作。因為廣告已漸取代美國清教徒的倫理，進而成為刺激人們努力工作的主要方法。³⁴就跟現今的社會現象對照，彼此有一種相互呼應的感覺，可以說不謀而合。

人們對於在工作環境上的疏離感，常存有一種「我是否來錯了地方?而我只是想要平凡且快樂」。因此奧修認為如果人們想要真正快樂、想要平凡，如果沒有成道是無法快樂及平凡知足的。如果想要愛人與被愛，也必須要成道才行的。在此奧修更進一步的認為只要是平凡的、正向健康的、覺知的、內在完整的及整體性的，這就是他對於成道的定義。³⁵而針對平凡的論述，更有其如下的敘述：

每一個頭腦都在尋求某種不凡，自我就是這樣，總是試著要去成為某個特別的人，總是害怕沒沒無聞，總是害怕空，總是試著要用任何東西來填補那個內在的空缺。每一個人都在尋求不平凡，那樣會產生悲慘。尋求不平凡是不可能的，沒沒無聞就是你的本性。³⁶

³³楊綺儷、熊鴻鈞：〈大專女性體育教師組織疏離之質性研究〉，《體育學報》，35期，（2003年9月），頁208。

³⁴Arthur Asa Berger，黃心生譯：《媒介分析方法》（台北：遠流出版公司，1992年），頁55。

³⁵奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》（台北：奧修出版社，2009年），頁56。

³⁶《老子道德經第一卷》，頁56。

奧修認為，人是由其「無物」所製造而成的，不論是自己如何努力去完成，永遠都不可能成功的機會，因為就整個事情的本質對照來說，是不可能成功的。而沒沒無聞也沒有那些所謂不對的地方，但是如果是當自己內心願意接受是一位沒沒而無聞的人時，所有的幸福就會即刻從身上一湧而出。事實上悲慘影子與自我野心的意識頭腦是形影不離的，其實就是訴說著自己在做一些既不自然且會挫敗的事，心裡就會覺得很人生很悲慘。如果人一生下來就是一個沒有具有顯赫背景而且也是一位沒沒無名的人，也沒有任何外在形式及名字，雖然只有存在著其膚淺的表面，但內心深處卻擁有無比廣大的空間。而神也不願意去讓任何人成為極為重要的角色人物，這就是祂給人的恩典。因為在某些人註定成為某些極為重要的人物，這些人的生命因此反而會受到限制，而且無法勇敢盡全力去愛，尤其特別是那些在生活事業上及工作上都具有高度野心的人。³⁷因為他認為：

那些具有野心的人，如果他們在追求金錢，他們總是把愛延緩，當他們累積很多錢以後，他們才去愛，目前那是不可能的。就任何方面而言，那是不實際的，目前他們付不起。愛是一種放鬆，而他們在追逐某種成就、某種目標，它或許是金錢，或許是權力、聲望、政治，這樣他們怎麼能夠愛？他們無生活在此時此地，而愛是一個此時此地的現象，愛只存在於現在，而野心存在於未來，愛和野心永遠無法會合在一起。³⁸

筆者認為奧修對於老子的分析，認為他與一般人的思考邏輯相當不同，覺得老子的意境是要無為而隨順自然享受生命，建議不要執著成為頂尖佼佼者，而是要成為一位平凡無奇者，也不認為必須具有相當高的資質能力去與人比較及競爭，然後來證明自己的不凡價值，活在他人的期待、仰慕與掌聲中，而是要成為一位平庸但內心超越的人，否則極容易成為眾人的目標而遭受到攻擊，自己也會處在焦慮、緊張、失落、恐懼、不安

³⁷ 《老子道德經第一卷》，頁 56-57。

³⁸ 《老子道德經第一卷》，頁 58。

及內心充滿防備的狀態。在此詮釋奧修所指出老子的內在哲學思路，認為老子要人們成為真正的自己，隨順自我興趣的事物，千萬不要自尋煩惱或超越自己的能力勉為其難的做一些違背內在本意的自我；懂得欣賞自己，開放自我，因為每一個生命都是獨特的，都有其生存的意義價值，為了世上某些存在表面假相的浮名慾望竭盡心力，只會將自己偉大奇特的天性扭曲，反而將神聖的靈性抹滅。

在此引述奧修所闡釋道德經的內在寓意為：

因為財富和榮譽而驕傲，就是撥下使自己衰敗的種子，當你的工作完成時，你就退休，這就是上天之道。當你的工作完成時，你就退休。³⁹

當我們經歷到一份工作所給予的已足夠我們生活上的平衡時，使我們處在此種身心平衡的狀況下而感到快樂，也因此不需要更多的要求，當真的可以放手時，就要學著去放手或著退休，而不要執著。因死亡發生在未來，而生命的發生就在當下，我們不是在生命盡頭才來學會放手，而是要每一天都要學會放手。換句話說，要學習從工作當中脫離時，將在工作上的事放在辦公室，不要將它繼續留在腦海裡，去好好享受下班後那清靜休閒的時刻，而不是去延緩享受，這就是所謂放手與退休的意義。⁴⁰

凡是能夠佔據擁有的東西，都絕不可能永遠是屬於佔有者，無論是權力、土地、榮華、頭銜、富貴、地位、財產、名望……等等，從這個角度意義上來說，占有其實就是無有、不有，其結果是將會無有、可能不有。事實上只有不需要的占有才是真正的有。凡是慾望需要自居的功績，其結果都將是保不住的。因此凡是需要占有的一切，其實都不過是幻化一場，就像轉瞬即逝般的如同過眼雲煙，都是相當不牢靠的。⁴¹

由以上提出的論點，奧修對於工作所引發帶來的後續影響有以下的消解之意：在面對現實工作的場域中，我們的頭腦裡似乎必須閱讀非常多與職業相關領域的知識，及大

³⁹ 《老子道德經第一卷》，頁 202。

⁴⁰ 《老子道德經第一卷》，頁 203。

⁴¹ 王蒙：《老子的幫助》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2012 年），174 頁。

量的吸收相關產學專業知識記憶成為學習的寶庫，但對此必須要有所警覺及覺知，最重要的是真正能看到問題的真相。⁴²而在這當中只有體會到如何擺脫舊有的固定學習模式及透過無為，而在此時我們才能夠流露出找回那屬於自己真正內心的本性，因為在許多的不同的職業專業領域當中，我們必須要具備更為專業的職業技能及知識，因此奧修說工作上能如何能夠更具體的消解作為呢？⁴³

然而職業，畢竟只是一份謀求生活安全穩定的任務，千萬不要被工作壓榨了自己純淨的靈魂，而是要透過真知與本性兩者息息相關形影不離，而在現今的國際市場上會有大量的使用資訊是絕對而有其必要性的，並無錯誤不當的地方，但是我們所渴求的資訊如果變成了真知就容易混濁了。因此須時時對萬事萬物都保持著警覺性及距離感，而本質並不是因為要不斷學習許多知識而能夠得到成長，而是透過內心純淨的真知逐漸成長茁壯。⁴⁴奧修說如果你可以用金錢購買到所有其他的東西。況且，因為所有的宗教都反對生命過度縱慾，所以它們也一定會來反對金錢——這是一個很自然的結果。因為生活需要金錢，更需要舒適，也需要好的食物及好的衣服和好的房子。⁴⁵

由於筆者正值中年轉業時，在 103 年有幸考取外縣市的教職人員，為了希望將來能給孩子一個較好的生活遠景，與家人幾經思索，決定獨自一人遠赴北部謀生並與年幼的孩子及先生分隔二地，在這之前我完全沒有一個人在外地獨自居住的經驗。感嘆!到了這把年紀，還要去面對人生這樣的窘境，實在是內心非常的煎熬、就這樣鼓起勇氣、硬著頭皮提著行李箱上了火車，面對著火車即將到站的新城市感到非常的陌生，且內心非常的焦慮、無助及恐慌，我不禁深深的嘆了一口氣！開始認真的問問自己？我要待幾年才能再回到家鄉那塊土地？這真的是我想要擁有的更好生活模式嗎？北部濕冷、衣服單薄的我形影孤單，身體不禁寒顫了一下。不由得想著與孩子分開時的撕扯衣服的哭泣畫面，內心十分不捨也感到對孩子相當的愧疚，這樣的決定北漂謀生頓時感受不到家的溫暖。在加上前段時間有感於周遭朋友親人，離世後的傷痛與思念，久久心情不能平復，

⁴² 《老子道德經第四卷》，頁 118。

⁴³ 《老子道德經第三卷》，頁 135。

⁴⁴ 《老子道德經第三卷》，頁 135-138。

⁴⁵ 奧修著，Zahir 譯：《名望、財富與野心》(台北：麥田出版社，2111 年)，頁 146。

疏離感卻在這時油然而生。

人是善於幻想情境的動物。當一個人在面對現實生活感到不滿時，徬徨苦悶，無計可施且無法排遣的時候，他就會自然產生虛幻的想像，不斷從想像中去尋求心靈上暫時的一種抒解與安慰。⁴⁶

也許你想要真正的自由，可是籠子卻有著某種安全可靠實在的感覺。待在籠子裡面，而這隻鸚鵡就不需要擔心食物、也不需要擔心敵人、更不需要擔心世間事，因為它是舒適的，是由黃金打造的，沒有其他種類鸚鵡能夠擁有如此貴重的籠子。而你的權力、財富、聲名…等等；全部都是你的籠子，因為你的靈魂想要自由，但是自由是危險的，它不具備有保險預防措施，更沒有安全防護與保障。因此自由其實意謂著走在荊刀邊緣，而在每一個片刻當中都處於危險中，都想要奮戰出自己的道路。所以每一個片刻都是來自於未知的挑戰，明白意謂著極大的責任，就是你獨自一人、是單獨的。⁴⁷

假如你想要繼續保持完全的自由，就不要一感受做選擇。在這個節骨眼上，因為無選擇性的覺知教導介入了，為什麼那些身為偉大的師父堅持人們只要覺知而不要去選擇？就是因為在你選擇的那一瞬間，便已失去你完整的自由，真正留下來的只剩一部分。所以如果你保持不做選擇，那麼你的自由就能夠繼續維持完整。但只有一件事是屬於完全自由的，就是無選擇性的覺知，另外，其他每件事都是有其限制的。不論你做什麼選擇你都會後悔莫及，因為另外一個將會一直繼續縈繞在你心頭。一個人如果想要絕對的自由，這無選擇性的覺知就是你唯一的真正需要。⁴⁸

我們期望神能夠站在我們的門口當警衛，來保護我們所有的財產到最後一塊錢。因此將神視為是一個人的角度好處就是可以很容易可以把責任都推給祂。但是做為一位修行人必須要把責任放在自己身上。而事實上，成為一個修行人就意味著對於遇到的每一件事都要自己負責。所以如果在我的生命當中有憂傷，我要負責；但如果在我的生命當中有快樂，也是我要負責。但是如果我很鎮靜，我要負責，但是如果我很不安，那也是

⁴⁶梅遜：《老子這樣說-從《道德經》看「為我思想」》(台北：爾雅出版社有限公司，2014年)，頁91。

⁴⁷奧修著，林妙香譯：《自由》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2005年)，頁83。

⁴⁸《自由》，頁168-169。

本身自己造成的。因此不論我是處於什麼樣的狀態下，就唯有我自己之外並沒有人要負責。但是如果我跌倒摔斷了腿，那便是我自己的錯，不可能怪地心引力。如果頭腦內的態度是如此，那麼你的了解是正確的。這些「事故」的意義就會變得不一樣。因此爲了這個原因，就恩典來說對一個已準備好的人來講是非常有益的，是一項祝福。⁴⁹

你將會開始觀察到你是分開的，思想也是如此分開的，你並不是屬於你的思想。所以，每當有這些無思想的狀態發生，就如同我曾經說過的，那個觀照就會跟著來臨，而每當有這個思想，那個觀照就會失去不見了。因此就在思想與思想當中的空隙，你將會領悟到你跟思想是分開的，而你跟思想之間並沒有連結。因此即使到了那個時候，你也會是一個屬於無助的觀察者，其實你也沒有辦法做很多，因為雖然所有的努力都只能夠在第四體做。但我對第四體明確定義了兩種可能性，其中的一種是自然的，而另外一種是透過經由靜心而得到的，你將會在屬於這兩者之間交互運作。⁵⁰

「改運」其實就是改變「運勢」，積極創造出自主的力量，並不是完全受外力所左右的被動狀態，而人生價值也正由此開展，即使面對無所遁逃的外在情勢，只要認清事實就不會去怨天尤人，或者去構築極為不切實際的夢幻理想。因此就個人而言，整個概念形成的結果轉換成命運，而命運的福禍認定其實操之在己。

當你愈能夠深入靜心，你就會發現自己觀察事情更清晰，更具備智慧與才幹，這些都能夠創造出一種新的科學。⁵¹而真正的工作是需要創造出整合的及結晶的，而體現出靈魂的人類，就是要創造出覺醒；因為真正的工作就是靜心。

⁵² 筆者認為，家庭是社會的縮影就實際而言，就是一個小型的社會結構，具有其代代相傳的文化綿延不斷。因此，現代的父母無不為了小孩將來可以成龍成鳳，只要是真誠的為孩子著想，任何一個父母幾乎是為孩子犧牲到底，做牛做馬在所不惜，甘願為家庭、甘願為孩子，燃燒自己照亮他人，滿懷著對孩子處心積慮，鋪陳於的未來的美好希望願

⁴⁹ 《找尋奇蹟下冊》，頁 71。

⁵⁰ 《找尋奇蹟下冊》，頁 393。

⁵¹ 奧修著，黃瓊瑩譯：《叛逆的靈魂—奧修自傳》（台北市：生命潛能文化事業有限公司，2003年），頁 400。

⁵² 奧修著，張嘉莉譯：《喝個夠再跳舞》（台北：探索出版有限公司，2000年），頁 57。

景，為著將來的幸福而對兒女付出無限無私的真愛。

如今的社會快速變遷，幾十年來從自給自足的農業社會迅速的轉變為工業社會，在科技的進步之下已變成網路科技資訊的爆炸時代，所有的一切人、事、物幾乎是快速運轉，逼不得自己需快速前進跟上科技的步伐。然而，受到現代化的科技唯物論的影響及多元文化衝擊下的重重壓力，使得身為父母的身心備感壓力與疲憊。為了給家人獲得更好的生活品質、在經濟壓力及對老對幼的撫養、教養責任卻是非常沉重的甜蜜負擔，有了一份適合自己的好工作，才可以得到養活家人溫飽的經濟來源，雖然有了錢並非萬能、但沒有錢確實是萬萬不能寸步難行，有錢可以解決許多的萬事萬物包含衣、食、住、行、育、樂一切生活上的需要。

所以，現今的物價指數高漲，使得原本的家庭結構男主外女主內已經改變，在現實背景的文明下，演變成雙薪家庭父母的工作變成分秒必爭，可能兩份薪水還不夠生活所需的開銷，甚至還要兼職其他工作才足以滿足甚至打平龐大的每月生活開銷，現代的上班族工作已轉變為必須靠體力、腦力、人力、工作績效才能領取其微薄辛苦的報酬，遇到經濟景氣不佳時，更隨時飽受企業即將瓦解或被併購的潛常危機。而小孩卻也是在經濟快速變遷結構下的無形壓力中成長。

因為，父母必須朝九晚五，甚至晚上輪班、假日輪班、減少了許多與家人共同生活的時光。筆者，就是一個實際的案例，為了工作不得不離鄉背井，人身在異地需快速適應當地人、事、物、的環境。犧牲了陪伴孩子成長的時間，孩子也被迫急需心靈上的快速成長。然而，人生在世如果能提早體會認知到其實忙到最後什麼都帶不走，就像曇花一現，就會做許多有意義的規劃及作為，凡事不須太執著。

因此，自己辛辛苦苦工作賺來的錢財留太多在身邊，如果不是自己拿來用都不算是自己的，打拼到最後人老病逝又落到別人的口袋裡，等著送給兒孫享樂。總歸，所有造成心內的不安痛苦，皆來源於渴望活在安定優渥的舒適圈。人人賣力工作，都想要擁有物質慾望的提升及親情的長相陪伴，殊不知其實這就是永無止盡的慾望在作祟，一旦能明瞭人世間的七情六慾真相含意，就能降低對兒女情懷的感官需求，便會在金錢、工作

與家庭中取得生活穩定的平衡優越感，進而讓生活上物質的滿足快樂及心靈的疏離感得以平靜，是忙碌的現代人在工作上賴維持平衡的心靈力量。

第三節、關於對家庭疏離感的解決之道

在現實生活當中，我們不難發現家庭裡出現父母與子女彼此間的拉鋸戰，因為人生閱歷豐富的父母輩，應以主動的行為來疏通和親子之間的緊張關係，但似乎在表面上風平浪靜的孩子，因為父母無從了解得知孩子的轉變及想法，因此想施力也沒有著力點；而此時孩子處在原生家庭當中，內心默默承受著額外的壓力，所以既然在家庭中無法緩解，那就只好逃離父母，去另一個天地去找尋自我。⁵³

一個真正能滿足的先生將會去愛他的太太，這些都是因為來自他的滿足，而那個愛就會流動。⁵⁴如果你真的想要獻身於神，那你必須不執著地生活，轉變成無家的，不要管你自己的家園或你跟一個女孩彼此在一起的生活。因為每當這些東西不在的時候，你就會因此更加感覺對它們的需要。⁵⁵所以不要慢性自殺，而要真正去生活、去體驗，完全徹徹底底地！要不執著的如此過生活，因為當愛進入到更深，那恐懼就消失了，愛的內涵是光而恐懼是黑暗。⁵⁶如果一個人因此能夠全然進入它，之後全然的走出它，没有被刮傷，因為它並沒有什麼不好，因為一個能夠全然生氣的人其實也能夠全然地快樂及全然的去愛，因為真正的問題不是在於你是生氣、或是快樂、或是愛，因為你從所有這些過程經驗所學到的一件事那就是成為全然完整的。⁵⁷

所以到達真理的真正唯一方式就是：學習如何將你的看法成為直接的及如何拋棄頭腦的協助……而這個頭腦的代理就是整個問題之所在，因為頭腦就只是能夠創造出夢，事實上頭腦更能夠創造出很美的夢，因為你會因此而變得很興奮，由於透過你的興奮，那個夢將看起來變得就好像真實的存在。⁵⁸因為即使在睡覺當中，或者是當你醒著的時候也是如此，當你在感情上太涉入了，而你會很難將頭腦擺在一旁，因為它將會介入，

⁵³黃雅鳳：〈親密或疏離〉，《師友月刊》，593期，（2016年），頁111。

⁵⁴《老子道德經第四卷》，頁89。

⁵⁵《老子道德經第四卷》，頁66。

⁵⁶《老子道德經第四卷》，頁80。

⁵⁷奧修著，謙達那譯：《老子道德經第四卷》（台北：奧修出版社，2008年），275頁。

⁵⁸奧修著，謙達那譯：《信心銘》（台北：奧修出版社，1992年），263頁。

因此你要先從那些沒有感情沉重負荷的情況開始，所以當你感覺到說，是的，你就能夠看著某些事物而不需要有頭腦的介入，如此的話，你才會開始去嘗試那些具有感情負荷的關係。⁵⁹

但是你只要記住，除非你真正能夠表達你的內在盛怒，否則你將會永遠無法知道如何去表達你的愛。因為一個無法懂得掌控生氣的人也無法去愛，因為他會爲了要急於表達他的內在憤怒而變得沒有能力去表達其他的情感，因爲當所有的事情在你真實的存在裡都是連結在一起的，它們是分不開的。在所謂愛和憤怒之間並沒有所謂密閉的隔間，它們互相的混合在一起，因為它們是同一個能量。⁶⁰

如果你在表達憤怒，你就必須表達愛；如果你想表達愛，你將會感到驚訝，因憤怒也會跟著它一起來到。要不然就是你將它們整體全部壓抑起來，再不然就是你把它們全部都表達出來，所以你必須了解這個就是真實的你。因為不是表達，就是壓抑，而你無法選擇壓抑這個憤怒而去表達愛，這樣的話，你的愛即將會成爲虛假的，因爲如此它將不會有任何熱度，因為它將不會具有那個溫暖真實的品質，否則它將只會是一種禮貌的形式，如同一種溫暖的現象，因此你將會一直害怕想要去更深入它。⁶¹

人們只是表面假裝去愛，因爲他們已被期望去愛。他們疼愛他們的小孩，他們疼愛他們的太太或先生或他們的配偶及他們的朋友，因爲他們已被期望去做某些事。就像他們履行那些事，因此就好像那些事就是一種責任，因為他們在做那些事的當時並沒有慶祝的心情。當你回到家裡，去拍拍你小孩的頭，那只是因爲你有這樣的被期望，只是因爲那就是一件必須要做的事情，但事實上在它裡面沒有喜樂，因它是冷的、它是死的。因爲如此小孩子將會永遠無法原諒你，因爲這一個冷淡的拍頭內涵是醜陋的，小孩子會因此覺得尷尬，你也會因此覺得尷尬。⁶²

除非你將愛之道成爲一種解放，知道成爲狂喜或三摩地，否則你將並不知道愛，因爲唯有當你不虛假，所謂那個才有可能，唯有當你能夠對每一件事都很真實的允許憤怒，

⁵⁹ 《信心銘》，265 頁。

⁶⁰ 奧修著，謙達那譯：《沙的智慧》（台北：奧修出版社，1991 年），107 頁。

⁶¹ 《沙的智慧》，107-108 頁。

⁶² 《沙的智慧》，108 頁。

同時也允許歡笑，允許眼淚的流露，允許一切的展現，那個才有可能；因此唯有當你從來不形成爲一個阻力，而你從來不保留任何東西，因為你從來不控制，你過著一種不控制的生活，唯有那個才有可能。⁶³

奧修說：

我的第一件事是意味著要成爲全然的。

第二件事就是要保持是一個學習者，從不知道的狀態來運作，那就是天真：從知道的狀態來運作就是天真。

第三件事，也就是最後一件事：小孩子有一種信任的自然品質，否則他無法存活。

64

當小孩子被生下來時，他全然信任母親及信任牛奶，更信任牛奶將會滋養他，因此信任每一件事並沒有任何問題。他的信任是絕對的，因為他對於任何事都沒有懷疑，因此他也不會去害怕任何東西。他是那樣地信任，而導致母親會害怕，因為怕小孩可能會去玩蛇；因為他是那麼地信任，所以也就有可能會將手自然伸進火裡面。因他非常信任，他天真的不知道恐懼，他也不知道懷疑：那就是所謂的第三種品質。⁶⁵

但這必須是要有「你的」了解，因此，仔細看，當你正執著於一個人，又或者你覺得你在愛，請仔細觀察，你是不是想佔有？如果你是在佔有，那麼你就是在扼殺那個人，事實上沒有人能夠被佔有，唯有東西才能夠被佔有，因為人是沒有辦法被佔有的。所以你怎麼可能去佔有一個活生生的人？或許你可以佔有一棟房子，或著你也可以佔有一輛車子，但你終究無法佔有一個人。你又怎麼能夠去佔有一個小孩，甚至一個先生，或著一個太太，或屬於你的愛人？不，那個想要去佔有的慾望及努力就是表示你是在扼殺那個人，因為你在將那個人轉變成另外一種商品，你在將那個人繼續改變成一種屬於你個

⁶³ 《沙的智慧》，109 頁。

⁶⁴ 《沙的智慧》，頁 113。

⁶⁵ 《沙的智慧》，頁 113。

別製造的附屬品或佔有物。⁶⁶

筆者認為，身為二十一世紀的現代人，不論是大人或是小孩白天在外面打拼工作、讀書的時間都非常漫長，有些人更是日夜交替輪班的工作者，更有多少異鄉遊子為了求取功名，正等待有朝一日衣錦返鄉，無論在外面遇到多少風風雨雨，所有的酸甜苦辣心理需要有一個最深歸處的港口，「家」就是所謂的避風港。這個家不在遠方就近在咫尺的心理，會覺得安心、滿足、幸福。對於家人更要能全心全意的付出、去奉獻愛，這就是奧修說的對於愛要全然的去愛。

因此無論是要面對外在的環境或內心的境界，都要用觀照的方法覺察到自己的情緒、起心動念，並從當中察覺來自自己內心的雜念，七情六慾一來即運用觀察自己呼吸的自覺止觀功夫去觀照，並感受到氣脈在全身串流的順暢無恐懼的心，當下清楚明白這一切的內境外境都非實質存在，更勿生起內心的貪婪及生活在戒慎恐懼的陰影當中，需要全然的接受困境的一切考驗，全然的面對未來的一切未知數，用當下的這一念心純淨無雜染的念頭，而覺察當下這一念心，也是奧修靜心中最強調的部分，能運用於生活實踐中的方便法門，目前專家學者認為能夠時時覺察並運用靜心醒悟活在當下，能具有穩定情緒、不執著煩惱、而能超越、並促進提升內心正向能量的美好人生健康價值。

第四節、關於對愛情疏離感的解決之道

愛情，自古以來就傳頌在人類的生活中，而且一直是不朽且不止息的，不但綿延不絕的帶給人們情感上的悲歡離合；所以人們總是會企圖去研究愛情，甚至是試圖想掌握愛情內在的真諦，然而卻總是如同瞎子摸象般，總是無法一窺愛情的全貌，更是無法去捉摸愛情，也因不斷隨著社會結構的更改及演進，同時隨著人類生活型態繼續不斷改變的樣貌。而「愛情」一直是人類難以解決的習題，因為愛情並沒有固定的形狀，也不會完全在固定的時間以固定的既有模式出現，「愛情」是完全具有情感性的，是沒有道理可以說的，經常在面臨迷戀「愛情」的時候，這時人是瘋狂的，是幾乎沒有理智存在的。

⁶⁶奧修著，謙達那譯：《老子道德經第四卷》(台北：奧修出版社，1997年)，頁148-149。

⁶⁷誠然真情的摯愛看起來的確是感人肺腑，實際上是不明究愛情之哲理者，此類人卻又多如過江之鯽，致使我們在現代開放的社會裡，真實的發生很多令人驚心動魄且令人感嘆的事件。

大多數的人們，或許尚且處在甜蜜愛情的懵懂期，便衝動的投入婚姻裏；讓許多人可能就是頭腦糊裡糊塗的就結了婚；因為經濟的因素、或因為面子問題等等，乃至於婚姻轉變成愛情的墳墓，甚至更恐怖者，情場淪為戰場；因此許多人也可能相愛但卻無法相守；因為整個社會或個人的價值觀，可能因為法律，因為環境及人為的各種因素等等。產生愈來愈高的離婚率及愈來愈多的殉情，包含物質金錢的牽扯，彼此爭吵甚至爭風吃醋，以及各種想不到的光怪陸離的現象，進而引發憂鬱症或情殺及自殺案件，導致成社會問題，再再皆令人惋惜而為之感到同情與心疼。⁶⁸

你可以去定義婚姻，但是你絕對無法定義愛，即使是一個法院也無法決定什麼是婚姻，而什麼不是婚姻，因此沒有人能夠決定愛到底是什麼。婚姻是合法的，因為愛超越所有的合法性，特別的是有某種未知的東西已穿透到愛裡面，一直穿透到愛的現象裡。因此內在的平衡如無法被固定下來，你就必須去找到它的捷徑與竅門，你能夠找到它，假使如果我真的能夠去找到它，那為什麼你不能？如果真的有一個人能夠找到屬於內在的平衡、進入內在的寧靜、沉浸在那內在靜止的小聲音，對於那個已經歷過所有領悟的內在竅門，那麼在這之中的每一個人都可以轉變成具有能力的去找到它。屬於你的未來以及你的內在可能性在老子裡面，你也能夠做到。⁶⁹

當一切我所知道的愛就是它的執著-不，你並不知道愛是什麼？你只知道執著，你也不認為那些執著是執著，你以為它們是愛，整個事情就是這樣被搞錯了。如果你能夠很清楚地了解那些執著就是執著，它就會消失，我要再強調，它會自己

⁶⁷吳岱珍：《物化的愛情—王家衛的電影美學研究》，嘉義：南華大學美學與藝術管理研究所碩士論文，2005年，頁2。

⁶⁸張韶文：《當代儒學的爱情哲學研究》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2011年，頁2。

⁶⁹奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》(台北：奧修出版社，2008年)，頁218。

消失，而不是你去拋棄它。⁷⁰

當你看清那個事實真相說這是一種執著，而執著是一個枷鎖；因為它是枷鎖的美麗用詞；所以執著並不是愛；當你看清楚執著的醜陋，它就會消失了，然後愛接著就會產生。當那個已變成執著的同一個能量將能從執著中釋放出來，它就會變成一種全然不同的融合能量，它就變成愛。⁷¹

開始是一種天真的，是如同處女般的，然後，你越會覺得定下來……當事情漸漸定下來，你自然知道對方已經在那裡，而你也在那裡，你們彼此互相都對對方有了承諾，但就在這個時候，頭腦悄悄的就從後門進來，它會去試圖去佔有心，因為如此一來，愛就變成了一種執著、佔有、嫉妒、和恐懼，因為每一件事都變得很醜陋。而當愛變成醜陋，它就會轉變成最醜陋的。⁷²

所有的愛人幾乎都一直在這樣做，那個疑問就是為什麼有那麼多的矛盾衝突。所謂的愛一直都是屬於愛人與愛人之間當中持續的爭鬥，雙方都試圖希望要佔有對方。透過佔有連帶就會有嫉妒產生，這時愛人會害怕說對方有可能會去愛別人，而你的女人或許並不是愛你，或者你的男人已會開始去愛別的女人，因此就會有嫉妒產生。而嫉妒是佔有的影子，因此當有嫉妒產生，恐懼就會產生，那麼一切愛之美感就會如此喪失了，整件事就變成病態盲目的。愛從來就不會佔有，而愛唯有在全然自由的狀況下才有可能，唯有當對方處在全然的自由，愛才有可能。⁷³

愛是在全然自由的情境狀況下的一個發生，唯有當對方不處在於任何佔有枷鎖之中，而是能夠很自由的給予，同時也可以很自由的不給予，一切全然的自由，唯有如此，所謂的那個給予才是最美的。當某個人來到你的面前，真誠的將他的愛給你，完全沒有要求任何回報，它就具有一種美，它不是屬於這個世界的，它具有一種超脫不俗的品質，

⁷⁰ 奧修著，謙達那譯：《老子道德經第四卷》(台北：奧修出版社，1997年)，頁148。

⁷¹ 《老子道德經第四卷》，頁148。

⁷² 《老子道德經第四卷》，頁151。

⁷³ 《老子道德經第四卷》，頁149。

因它是神聖的。⁷⁴

而對於愛，奧修說道：

恨到底是什麼？它是一個離開的傾向。愛是什麼？它是一個接近的傾向。
恨是一個分開的傾向、一個離婚的傾向，而愛是一個結婚的傾向，想要變得更接近、更靠近，變成一體。恨是去變成兩個、變成獨立的，而愛是去變成一體，變成互相依靠的。⁷⁵

愛是把對方拉進來融成一體，敬是把對方保持一個空間推出去，去尊重對方的人格。愛敬合為一體，是避免厭倦獨有的方法，於是有愛，變成人我的合一；因為有敬，人我的互相獨立。因此既獨立又合一，愛敬合一，所以在結婚後，可不耽溺於在身體上的結合合一，還更可以昇華創造精神人格的結合，所以就不會有婚姻轉變為愛情之墳墓的現象產生。在這樣的愛敬合一，因為在愛中有敬、敬中有愛的和諧共存愛情學下，因此會有許多愛情婚姻的問題是可以依此方法解決的，也可創造特有溫馨的愛情經驗。⁷⁶

唯一能夠避免此厭倦之感發生的辦法，就是大家能夠自動的再承認彼此之間人格的空間距離，認為我們尚未能夠達到最高的精神合一，大家的內在精神須更求進步。這也可以說除了愛之外，更需要互相肯定彼此之間的進步，及保留適當相處的空間與距離，以求更深且內化的精神人格之結合。能如是進行，則回到我們前段所說的就是以敬來完成愛的延伸發展的話。婚後的愛，最為需要有敬來使之發展，因此我們可以說敬是愛之靈魂，尤其是在處在婚後的愛之靈魂。⁷⁷

奧修認為有很多事情不需要用頭腦，因為只要一旦用了頭腦，就會錯過了事情核心重要的內在意義。因為真正的答案常常是那些沒有被解讀出來的。寧靜需要在寧靜的狀況下才能被了解，而沒有文字的表達訊息必須以某種無言傳遞的方式被了解，如果只透

⁷⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 149。

⁷⁵ 《老子道德經第一卷》，頁 79。

⁷⁶ 廖俊裕：〈論唐君毅的愛情病理學〉，《鵝湖月刊》，514 期，（2018 年 4 月），頁 16-17。

⁷⁷ 廖俊裕：〈論唐君毅的愛情病理學〉，《鵝湖月刊》，514 期，（2018 年 4 月），頁 16。

過頭腦來了解，非常有可能會誤解它本身主要的意思。人生並不是要急著去尋找東西表面的意義，人們老是一直想要給所有東西下一個名詞定義。⁷⁸

生活上有很多事情其實是虛幻而沒有意義的。比如說像一朵玫瑰花，在它本身開花的這件事是自然而沒有意義的，對玫瑰花而言也不需要任何名詞意義來證明它自己本身存在的價值意義。只要跟它在一起，就讓玫瑰花香散布飄盪在我們的周圍，在我們的身體裡自動就會有某一些東西就在我們身體裡浮現。因此玫瑰花雖然沒有展現任何動作，但實際上它已悄悄在我們身體裡面做了某一些事情，而且我們也會因為由它所做的事情而覺得內心快樂。⁷⁹

奧修論述：

不要試著去找尋意義，在找尋當中，你將會錯失那個意義，因為那個接觸就是意義，一個深刻的內在擁抱就是意義。⁸⁰

筆者認為大家都有此種感同身受的體驗，頭腦的意識概念總是不停的翻來覆去，沒有開始與結束，就那樣一直繞著，不斷的尋找，隨著感覺與情境延生出許許多多的想法，大部分都屬於胡思亂想、急躁、衝動及不理性，如何做到當下的及時觀照，了了分明，就在生命的此刻，取捨一切盡放下，保持原來通達廣闊自在的狀態，那個正向光明就會自然展開；你也會領悟到真正的幸福與圓滿其實一直存在於你的內心當中。

奧修說：

如果你的強度是十足的，你將會立刻達成它，如果你的強度不是十足的。你將會漸漸地，一步一步地達成它。但是了解從來不會來到你身上，你就是了解，成道並非某種發生在你身上的東西，你就是成道。⁸¹

⁷⁸ 奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》(台北：奧修出版社，2008年)，頁211。

⁷⁹ 《老子道德經第一卷》，頁212-213

⁸⁰ 《老子道德經第一卷》，頁213。

⁸¹ 《老子道德經第一卷》，頁341-342。

我們可以說成道就是徹底通達明白人生與宇宙的真相，如此說法還不夠究竟，筆者在此想要表達的是，你所有一切的感受與想法，那一個不是道的本體，悟的當下即是，但為何不悟，因為有太多的見解概念與自以為是的無知及傲慢，構築成自我的原則及價值觀，內心當中有太多的制約，是我們沒有辦法去深沉靜心察覺到的，理解歸理解，還是活在表層的迷惑意識當中，要破妄顯真，不在他處，就在此時的覺照本心，而在清明覺知的當下就是道，此種極致的美感絕對不是附加的，而是用生命的全部能量涵容一切是非、對立、比較與善惡，因為所有一切的現象其實就是心的本體光明，橫說豎說，講的就是這個道，而道就是最真實無虛的大愛，普及於一切，因為此種愛的狀態，本身就是幸福、快樂、平衡及圓滿的。

只要成為平凡的，為什麼要渴望成為不平凡呢？為什麼要成為某個重要人物？

如果你不能在世界上成為重要人物，那麼至少也要成道，這是為什麼？

為什麼你無法滿足於你自己現在的樣子？⁸²

筆者的論點認為生命當中最難能可貴的就是坦然接受真實的自我，這個我指的是原本真實的生命面貌，它就是如此的樸實，完全不需要再成為什麼？成為什麼就會有侷限及框架，就是自我設限，自生幻象，自生障礙，即使拼命成為你想要成為的樣子，不過是霧裏看花，以假當真，還是一場戲，根本不存在，但過程卻讓你放不下，自我意識幻現出坎坷不幸艱苦的人生，這裏面當然也包含好的與壞的現象，場景的快樂與痛苦也是曇花一現，就如此一直不斷的播出，說來說去，到底那個才是真正的我？自己也搞不清楚了；此時此刻放下所有的造作，回到本來面目，那才是英雄本色，真真實實的生命天堂，因此愈單純平凡更能顯示出內在的穩定與安祥，這種幸福感超越所有的感受，進入那永恆的寧靜美，這就是悟道，內在生命層次的頓悟，還是要親身去品嚐實踐，否則

⁸² 《老子道德經第一卷》，頁 348-349。

無法體會的。

奧修解釋：

謙讓就是保持完整，變成彎曲就是變成直的，成為空的就是成為充滿的，成為破舊的就是被稱新，成為缺少的就是得到了，擁有很多就會混亂。因此聖人抱持「一」，而變成了世界的模範，他不顯露他自己，所以是明亮的；他不自以為是，所以名聲遠播；他不誇張他自己，所以人們會榮耀他；他不驕傲，所以成為眾人之首。因為他不爭勝，所以世界上沒有人能夠跟他競爭。古人所說的「謙讓就是保持完整」難道不夠嗎？所以他被保持得好好的，整個世界都對他表示敬意。⁸³

邏輯對頭腦是具有吸引力的，因為它就是由頭腦所延伸創造出來的。頭腦可以很安全地固著在邏輯上。而進入邏輯思考的每一項步驟其實越來越增強頭腦的作用，因此那些自以為他們能以邏輯來證明神的人可以說簡直是愚蠢。神是無法用概念邏輯來證明的，祂只能使用邏輯來反證。或許你可以嘗試，在表面上，你的思維邏輯或許真的具有某種吸引力，如果你想要進一步深入它，你一定會發現很多漏洞。邏輯只能夠拒絕神，而神是整體的，也是似非而是的，你怎麼可能夠用一個邏輯來證明這樣一個似非而是的真理呢？因此你必須將你的頭腦先擺在一旁而直接的去觀整體。⁸⁴

如果你真的能夠拋棄頭腦，你早就已經拋棄了這一切沒有價值的東西，因此你能夠去觀察人生而不要用頭腦，就在這一瞬間，它就是一項祝福，因為你從來不缺任何東西，也就是從來沒有任何東西被隱藏起來，因為每一樣東西其實都是一個公開的秘密，因為你躲在邏輯的背後，所以你的眼睛也被它所蒙蔽了。⁸⁵

對於上述話題，筆者認為我們要真切的理解到，其內涵表達的是，只要是頭腦概念

⁸³ 《老子道德經第二卷》，頁 91-92。

⁸⁴ 《老子道德經第二卷》，頁 93。

⁸⁵ 《老子道德經第二卷》，頁 93-94。

對應的人間彼此的互動，你會發現很多事情的原貌都變質了，就像愛情一樣，盲目的表面直覺偏愛，完全只憑感官的刺激及慾念的滿足，對於愛的真諦與相處之道，全然不懂，甚至以現實的金錢物質階級觀來作為彼此幸福在一起的依據，如此顛倒錯亂的覺知，一直在生活當中循環，因為頭腦概念是由主觀、慾望、感官及二元對立等等所組成，是一種捉摸不定的情緒，時好時壞，常常以感覺喜好為主，完全是以感受偏見為思考的模式，對待人事物，都是以自我的立場為出發點，這樣的愛到底是快樂，還是沉重的負擔。

控制是來自自我，而修行是來自非自我；控制是支配你自己，而是去了解你自己；修行是一種自然現象，而控制是不自然的。修行是自發性的，而控制是一種壓抑性的。修行只需要了解——你了解，然後你按照你的了解來行動。修行不需要遵循理想，修行不需要遵循教條，修行不是完美主義的，修行會漸漸引導你朝向完整。控制是完美主義的，它有一個理想要去達成；你頭腦裡面有一個概念，認為你應該怎麼樣。控制有很多應該和不應該，但是修行沒有。修行是一種自然的了解，是一種開花。⁸⁶

說到這裡，筆者有一種感同身受的體會，奧修以上這段話的內涵，必須在此加以詮釋，觀照當下的本體，自然廣闊而無礙，因為無所遮障，智慧得以展現，讓心無為而不加以造作，就是一種所謂的正知正行，自由自在卻不逾距，任何的心念有為企圖，就是控制的潛在因素，只有綑綁與束縛，無法解開心中幻影所投射出的重重鎖鍊，所以真正的修為，是活在此時此刻的當下，保任而自然輕鬆的專注在廣闊無垠的心性光明當中，無需說明這是什麼？惟有實證方知，任何的形容見解都不是。

奧修認為：

試著去了解生命，不要強迫，永遠保持免於過去，因為如果過去存在，而你在

⁸⁶ 《老子道德經第二卷》，頁 192。

控制，那麼你就無法了解生命。生命轉瞬即逝，它是不會等待的。⁸⁷

控制的生活或許可以是比較舒適及安全的，只要靠著所制定的某些規則，就不必擔心在生活上可能會有的危險性，但這樣的一個所謂方便的生活並不是一個真正喜樂的生活。只有危險的去面對生活，才可能會有喜樂。⁸⁸因此當奧修說「危險地生活」，意思是說不管要付出什麼樣的代價，你都要按照你原本的本性去生活，所以不論處於什麼樣的一個危險之中，你都必須按照你自己的意識或按照你自己的心意和感覺去面對生活。如果所有的安全都因此失去了，或所有的舒服及方便也都失去了，即使如此那麼你還是會很快樂。就算外表上你或許只是一個乞丐，但是真正的內在當中，你已經成爲一位國王。⁸⁹

奧修認為說這才會是屬於真正的修行。

老子道德經：

天下之至柔，馳騁天下之至堅。出於無有，入於無間。吾是以知，無為之有益。不言之教，無為之益，天下希及之。⁹⁰

奧修解釋：

世界上最柔軟的能夠穿透那最堅硬的。那個無形的能夠穿透那個無縫的。透過這個，我知道了無為的好處。不用言語的教導和無為的好處是宇宙間沒有能夠比得上的。⁹¹

老子說過這麼一句話就是「無為」，它的意旨就是沒有行動的行動，表面上好像幾

⁸⁷ 《老子道德經第二卷》，頁 198。

⁸⁸ 《老子道德經第二卷》，頁 198。

⁸⁹ 《老子道德經第二卷》，頁 199。

⁹⁰ 《老子道德經第二卷》，頁 232。

⁹¹ 《老子道德經第二卷》，頁 231。

乎沒有任何行動的行動。因此當人做得太過火時，此人就註定會失敗。所以奧修認為生命就是一種平衡，而人們如果無法在他企圖想要達到的貪婪裡，或者是在野心裡去達到某種平衡，它就會趨向極端而變得太過於活躍。因此在主動與被動之間要達成平衡，也就是說能在所有的二極間去達成所謂的平衡。⁹²老子認為「這個世界上最柔軟的就是能夠穿透那最堅硬的」，因此在這個世界上有二種最柔軟的東西：就是外在世界的「水」和內在世界的「愛」。⁹³

事實上，愛到底是什麼？其中發生了什麼？而愛這個現象是什麼？首先，因此在愛的時候，你只是以一個心意識來運作，不是以你的理智來運作，而是憑感覺來運作，你不是真的去思考，而是去感受，所以這就是關於愛所必須加以理解的第一件事：如果你變成只是一個感覺的現象體，而不是一個具有思考的實體。你存在的核心其實是從頭掉到心，你變成那個沒有頭的，你不跟理智認同，你變成跟心意識認同，而心只是十分愚蠢的，就以世俗的眼光來看是愚蠢的，但是它本身就有它自己的智慧，而你必須開始去感受。⁹⁴

奧修說：

知識是生病，無知是健康。⁹⁵

他在解釋知識之所以會生病是因為人太過自我，而自我是人們內心最大的疾病。⁹⁶筆者在此強調說明聖者無知的內涵，乃是清明覺醒而無所掛礙的心，是一種破迷開悟的胸襟，而常人所謂的知見，只是困住本性的鎖鏈，遮蔽了原本具有無限潛能與智慧的真實之我。

奧修說：

⁹² 《老子道德經第二卷》，頁 237。

⁹³ 《老子道德經第二卷》，頁 242。

⁹⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 35。

⁹⁵ 《老子道德經第二卷》，頁 267。

⁹⁶ 《老子道德經第二卷》，頁 267。

如果你去經驗它，它就是真理，同樣的東西如果你去相信它，它就是一個謊言。是的，完全正確。唯有當你去接近它，它才是真理，因為真理是一種經驗，而不是相信。相信意味著你不知道，你具有借過來的知識，你知道某些關於它但不是它的東西。關於它的東西是某種離得很遠的東西，它是一個謊言。對真理的一切描述都是謊言，只有真理才是真實的。真理不能夠被說出來，它只能夠被經驗。

97

上述的語句的意涵，筆者所要闡釋的是，深刻的內在經驗，需要你用生命全部的能量去融入，去全然體悟當中的真正意涵，絕對不要流於表面膚淺的認知與相信，勇敢的在每一個當下去面對內在無名習性控制而無能為力的我，隨著內在的感受念頭及外在的情境，隨波逐流，無法讓身心安頓寧靜下來，因此每一個當下的實戰過程與曲折離奇的經驗，都能漸漸凝聚成彌足珍貴的成道智慧。

當你進入愛的時候要非常警覺，如果你想要讓愛的純潔成長，那麼就不要讓頭腦來干涉，生活在未知裡，不要試圖以任何方式來保障未來。這個片刻應該是唯一的片刻，此時此地應該是唯一的空間。這個片刻你處於愛之中，很好、很美，盡情去享受⁹⁸，生命一直都是一個未知的事件，那就是為什麼它是那麼地美。存在於人與人之間的距離非常遠，沒有溝通，也沒有交融。⁹⁹

所以所謂絕對的感激，它是一種非常有深度的感謝；而保持警覺，讓生命在分分秒秒當中清楚明白內心的無明幻象，因真實體悟而解脫自在；如果沒有如此的真知灼見，愛就會變成了執著，無法彼此敞開心胸，讓真愛貫通交流，你就無法很全然地運作，那個能量就已經完全走錯了方向，變成了占有及控制。

⁹⁷ 《老子道德經第二卷》，頁 280-281。

⁹⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 152。

⁹⁹ 《老子道德經第四卷》，頁 153。

唯有當你變覺知，那個親密才會成長。在你我之間，覺知必須流動。¹⁰⁰覺知從來不會進入未來，覺知一直都是在「此時此地」，如果你去思考，你就是沒有在愛，如果你真的愛，你就不會去想結果，它本身就足夠了，不需要去到任何地方。¹⁰¹

愛就是一種自然的互動更是一種發自內心真誠的流露，當自己變得很有包容與體諒，如此的存在感，就會自動的展現出情感的融合；而這整個過程最重要的核心就是一直存在於當下的本性覺知，因此讓一切都回到本然的狀態去運作，不要再摻雜很多不必要的感受情緒及扭曲的意識見解。

愛因為帶給你單獨而有價值，愛會給你足夠的空間讓你獨立。¹⁰²

人是在深愛當中卻依然能夠保持著單獨。而事實上，只有真正處在深愛當中的人才能夠與單獨相處。愛的深度是可以奇蹟的創造出海洋，圍繞著你，而且這還是一個很深的海洋，而你卻變成一座完全單獨的島嶼。看來像是如此，海洋繼續的把海浪不斷拋擲到你的海岸上，而且海洋愈是以海浪拍打你的海岸，你就會愈來愈完整，而你所植根的愈深自然就會愈歸於本來中心。假如你對愛產生一種想法，而那個想法就是在製造出麻煩，卻不是愛的本身。而整個過程就是沈浸在愛情裡，愛人就消失在彼此之中，進而融化在對方之中。是的，過程當中有些融化的片刻，事實上這就是所謂生命和存在的美。就在愛人彼此融入對方情境的同時，他們也因如此而變得非常有意識、變得非常有警覺。那個融化並不是一種迷醉，而且那個融化也不是無意識的。而且愛會帶來很強的意識，更會釋放出很大的內在覺知。¹⁰³

老子道德經：

¹⁰⁰ 《老子道德經第四卷》，頁 316。

¹⁰¹ 《老子道德經第三卷》，頁 64。

¹⁰² 奧修著，張嘉莉譯：《喝個夠再跳舞》(台北：探索出版有限公司，2000年)，頁 120。

¹⁰³ 《喝個夠再跳舞》，頁 120。

曲則全，枉則直，窪則盈，蔽則新，少則得，多則惑。是以，聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自我，故有功；不自矜，故長；夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂「曲則全」，豈虛語？故誠權而歸之。¹⁰⁴

以道的觀點來看世界，現實的生活價值觀充滿了矛盾與衝撞，世間約定俗成的概念，是無法去理解的，在此筆者想要讓大家逆向思考，在老子的思想意境當中，我們會發現到，以世俗觀點來看，事物都有正反兩面，但以道的觀點來看，不管正面及反面都有其重大的價值及意義，多就是少，少就是多，自誇的同時就是自貶，謙卑柔軟低下，卻是豐盈剩滿之徵兆，因為高有高的美，低也有低的美，看來不好的當中，卻隱藏好的契機，而在不協調的當中，卻是為完美協調鋪路，生命的有限及無常，反而更能全然的激發出生命的美感及創造力，萬物的造化作用，都有其重大的價值與使命感，好壞都是自我主觀的認定，唯有道的悟，物我兩忘、含融一切，才能貫穿人世間一切的是非、計較、得失、利害，讓圓滿的真理之道體現。

「愛」能創造出許多生命的無限潛能及生命的前進動力，「愛」能化解彼此的仇恨，「愛」是一切天地萬物綿延不斷的基石，「愛」能拉近人與人之間彼此疏離的橋樑。對於愛的付出適當就好，所以在愛與被愛之間，要取得平衡。因此願意敞開胸懷全然平衡的去愛，去經歷這個覺知不要執著於結果，就能創造正向的生活。一個人如果擁有「清明的本性」，面對生活的各種突然狀況並能本持著「無緣大慈；同體大悲」的體悟及心念，運用智慧處理週遭的人、事、物。當下就能反思看到自己，清清楚楚、明明白白，我是誰？我在做什麼？決定什麼事情？會影響什麼？不要讓「無明」障住了，要能清晰無比的活在覺知的當下，真實的體悟並正向面對接踵而來的挑戰，都當成是幸福的每一天，因為我還活著、幸福的生存著，依循正道的修習邁向解脫的幸福之路。學習與修老

¹⁰⁴奧修著，謙達那譯：《老子道德經第二卷》（台北：奧修出版社，2009年），頁92。

子對於行動中覺察的應用而言，透過不斷的靜心與觀照，去解決內心的惶恐不安與驚險，體悟靈性成長的智慧，讓生命做徹底的轉變，讓這樣的實際體驗去協助世人對於生命疏離感的困境，發展出更深度且更自由廣闊的心性提升。



第五章、人與自然宇宙疏離及其消解之道

第一節、現代社會中人與自然宇宙疏離現象

人類整體的文明病變，因是淵源於所謂的物質文明與精神文明兩者失調所致。這種資源不斷耗散與精神潰竭的情狀，如同患了「交感神經緊張症」以及「迷走神經緊張症」一般，都是由生理結構的病變導致內在心理結構的耗損，因此兩相交侵惡性循環之下所產生的神經衰弱症。其影響所及，人的生命組織管理機能，終將遭受其毀滅性的破壞。按照現代科學生理學及病理學的解釋，人體內各臟器係受到交感神經及副交感神經（迷走神經）共同的支配，發揮各臟器的特有的自然機制作用。此兩種神經一方使得機能亢進，另一方面則將其機能抑制，使其兩者相反但又相成，保持各臟器協調及適度緊張，維持正常活動的生命力。如果一旦失去均勢，一方神經會異常興奮，另一方神經則無力將其抑制，因此就會出現病態。就像交感神經異常興奮強烈，可稱之為「交感神經緊張症」；如同迷走神經異常興奮強烈，此可謂之「迷走神經緊張症」。因此凡患有神經衰弱症的病者，大多數都因為上述兩種神經的一方，而發生偏頗興奮的緣故。¹

海德格診斷憂懼的對象是世界本身，以及我們在此世界上的整個位置。在這一憂懼的狀態中，世界帶著不自然的特殊性格出現。「空無」被「存有與時間」的憂懼顯露，包括世界整體及我們在世界中的不自然的不確定性。²

在憂傷懼怕的基本經驗中，「世界」變成不自然、不確定的，因此也包括人在世界中所定位的特殊位置也變成不自然及不確定的。³人類的文明病變如由表層去視之，就宛如像交感神經異常興奮強烈及迷走神經異常興奮強烈作用一般，都是患了人類精神文明所謂的神經衰弱症以及物質文明產生的歇斯底里（中醫將它稱之為「臟躁症」）症。處於二十一世紀的人類若想從身心失調的文明病變中去脫困，只有從沉澱思維、沉澱內在物慾，從沉澱於亢躁迷思的靈性禪修中讓心甦醒過來，達到所謂的心物合一與天人合一和諧的完美境界。⁴

如果你對著一朵玫瑰花說話，它會比任何石頭雕像感覺上都來得更活生生，也比任

¹劉易齋：〈靈性禪修的生命教育〉，《國防大學通識教育學報》，第 8 期，（2018 年），頁 32。

²趙衛民：《老子的道—谷神與玄牝》（台北：里仁書局，2012 年），頁 81。

³《老子的道—谷神與玄牝》，頁 81。

⁴劉易齋：〈靈性禪修的生命教育〉，《國防大學通識教育學報》，第 8 期，（2018 年），頁 32-33。

何石頭雕像的感覺都來得更神聖；⁵因此沒有人應該成爲屬於任何人的管理員，你在此爲的是要成爲你自己，而你唯一的責任就是走向你原本的自己。努力想要轉變成爲不平凡是一種瘋狂。⁶因爲生命的形成有一種特殊的目的，指的就是一件要被體驗經歷和被享受的事。所以你可以慶祝它，同時你也可以歡舞它，而且你更可以歡唱它。因此要怎麼樣去面對生命，其中含有無數的可能性存在，超過想像，但是請你永遠不要試著馬上去解決它，否則你的這一步棋就走錯了，然後在屬於你的生命當中，你將永遠無法再跟著你生命的步調走。⁷

就像一個蓓蕾自然張開，然後變成一朵花，經由整個創造而再度被創造出來。⁸就如同你保持在海洋裡，而你由卻它生出來，你溶入它裡面。因此海洋透過你來生活，所以在你的每一個心跳裡，生命整體也跟著跳動。而整體也在你裡面走路，整體同時也在你裡面覺得飢餓，這個整體在你裡面覺得飽足，融合的整體在你裡面愛和被愛！⁹就讓自己成爲生活當中生命覺知的觀照者，同時在大自然裡去享受並歡喜接受每一個當下，因為平凡是一種喜悅，能夠清楚知道自己跟著整體互動。

在我的話語裡有一個原則，所有的事都有一個系統。但是在人的事務裡並沒有一個原則，而是有一個系統。老子說：如果你問我，我只有個原則，那個原則可以被稱之爲「很深的放開來」或「臣服」。¹⁰

不要去跟大海抗爭，那是很愚蠢的，只要去敞開心胸享受那個大海趁它具體還在的時候。跟隨著大海起伏，因此不要在你和大海之間去創造出任何分離，這就是一個簡單的原則。¹¹

一切我所能夠看到的就是自我執著於它認爲是愛的東西那也不是你的了解。如果你能夠看清那個自我，你就已經超越它了。是誰看到了自我？是誰看到了自我在執著？¹²

⁵ 《老子道德經第四卷》，頁 84。

⁶ 《老子道德經第四卷》，頁 88。

⁷ 《老子道德經第四卷》，頁 106。

⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 107。

⁹ 《老子道德經第四卷》，頁 108。

¹⁰ 《老子道德經第四卷》，頁 130。

¹¹ 《老子道德經第四卷》，頁 131。

¹² 《老子道德經第四卷》，頁 158。

由以上兩段引言可以得知，當一個人專注融入成一個觀照，自我也就消失了，就好像一顆圓潤的露珠消失在早晨的陽光底下。它就這樣消失，因它無法在觀照之下的光、火、和熱底下存在，因此它會消失，它是一個夜晚特有的現象，它只能夠生活在屬於黑暗當中。¹³就像看到有一些人在死，如同花朵在凋萎，或者他突然去看到有一隻鳥就這樣死了，或是一隻狗死了，因此他變得覺知到死亡，當他因為看到周遭所發生且遇到的那些事情，他開始感覺短暫的生命總有一天要結束，之後他就立刻包覆累積另外一層，那就是所謂的死亡層，他變得懼怕死亡。¹⁴

就像成熟和變老之間到底有什麼差別？我們可以得知成熟及變老之間的確差別很大，因為人們一直都對它感覺到混亂，人們會認為變老就是變成熟，事實上變老是屬於身體。而每一個人都在變老，所以每一個人都會變老，但這不一定會變成熟，因為成熟是一種內在的成長而變老並不是你去做，因此變老是發生在屬於身體上的事情。如同每一個小孩生下來，逐漸隨著時間的經過都將會變老，而成熟是真正帶給你的生命的，它來自內在的覺知。¹⁵

如果你只是無意識地在過生活，那麼你就只是在走向死亡；如果你有意識地生活，那麼你就可以達成更多更多的生命。¹⁶

從以上引言可以理解到，一個內心如果是真正成熟的人，在心靈上能夠持續昇華，其本性就會超越死亡；就算去經歷過死亡當中的過程，他也正是在學習如何面對及迎接死亡，這種特殊的經驗也是一種非常重要的學習。

我知道我正坐在一個佛或一個老子的面前，但我還是覺得想要回到西方，你能否告訴我到底是怎麼一回事？¹⁷

深入洞察老子的哲學觀，你可能會轉變得非常害怕而不知所措，因為他是一個無底深淵，因此你可能會被驚嚇到而掉頭就跑，這就是我所觀察在許多人身上顯示的現象，

¹³ 《老子道德經第四卷》，頁 159。

¹⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 200。

¹⁵ 《老子道德經第四卷》，頁 220。

¹⁶ 《老子道德經第四卷》，頁 223。

¹⁷ 《老子道德經第四卷》，頁 230。

他們帶著很強的慾望，以及一顆汲汲渴望的心來到我這裡學習，然而當他們去洞察到那個核心深淵，他們卻變得害怕。因為他們來到這裡是爲了想要達成什麼，但是突然之間他們理解到說他們必須失去世俗慾望的每一樣東西，但他們來此的目的，是爲了想要達成什麼，就這樣突然間他們了解到，想要達成他們自己唯一的目標方式就是失去這一切，變成爲空無。有一種由內升起的恐懼會抓住他們的心，因為他們會開始想要逃離，或者說他們乾脆就避開。¹⁸

老子說：成爲一個無名小卒，那麼你將會有無限的生命在你裡面流動，對於生命之流而言，成爲顯赫的人物會變成一個障礙，而當你成爲一個無名小卒它能夠容許一切。雲可以在它裡面移動，星星可以在它裡面移動，沒有什麼東西能夠打擾它，你沒有什麼好失去的，因爲一切能夠失去的你已經都交出去了。在這樣的存在狀態下，一個人永遠都很年輕，當然身體將會變老，但是你存在最內在的核心將會保持年輕、新鮮，它永遠不會變老，它永遠不會死。¹⁹

雖然就人的角度來說明，這一切在存有學內涵上之意義，均要通過人內在的理解而始得其真正意義，但這並不意味著人獨立創造了此種意義，或著是人創造了萬物，其實人不過只是放下自身的執障，開始回歸開顯本身、使原本具有的豐盈能向人示現，故人並不應該只強調人的能動詮釋性，而且更不宜以主體來理解，因為畢竟有其「自然而然」體現的存有學之本然所呈現的真實，人才會有其順其自然的回歸與觀照。²⁰而事實上，身處大自然的時候，任何人幾乎都能獲得療癒，不過對於專注於汲汲營營的現代人來說，真的要接觸體驗大自然談何容易。但是人們充滿了無限想像力，即使沒有當場真正走進森林裡，只要注視著火、水或是捏土的同時，這身體的感覺也會隨之甦醒。想像這裡集合了地水火風的自然宇宙與自己有所連結，此種滿足感絕對會油然而生，因為達到這個境界時，就能逐步加強對孤獨的適應力，同時對於周遭事物及他人也不會抱持著想要「希望別人理解我」如此概念的過度期待。²¹

人們常說，一個聰明的人應懂得如何擺脫麻煩困擾，而一個具有智慧的人懂得如何

¹⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 230。

¹⁹ 《老子道德經第四卷》，頁 260。

²⁰ 賴錫三：〈「境界形上學」的繼承、釐清和批判與道家式存有論的提出〉，《鵝湖月刊》，270 期，（1997 年 12 月），頁 29-30。

²¹ 齋藤孝著，李伊芳譯：《孤獨的力量》（台北：三采文化股份有限公司，2016 年），94 頁。

不去捲入是非麻煩，如果你要做一個具有智慧的人，何不從最基本的地方下手？不要去相信，就沒有所謂不相信的問題，二元對立事實上根本無從存在，因為你也不需要去解決問題，只要不要捲進麻煩裡。²²

老子說到：

人之所以與自然環境有所接觸甚至抵觸，其因由往往是人之有身體官能。故老子汲汲於對吾人感官之活動進行深刻的反思，並以實際之修為予以限制或轉化。「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。是以聖人爲腹不爲目，故去彼取此」。²³

從另一個角度去省思，筆者的內在體會，所有障礙的形成，並不是真正起源於外境，而是來自於內在的分別對立與執著，深根蒂固的主宰著我們，好與壞的現象與感受的認定，都取決於我們慣性的感官模式，對應到內在深層積習已久的慾望，那種下意識的直覺作用，讓我們一直往顛到、錯亂、迷思與瘋狂的行徑方向前進，不斷追求，一直滿足那深不見底的黑洞，認為這就是所謂的幸福之道，殊不知卻走向痛苦的深淵，進而習以為常，建立起不當的見解與觀念，似是而非，這些都可以從現實的生活當中去驗證，作為一位有智慧的人，必須懂得務實穩健的生命圓滿之道，就在此時此刻觀照的當下，體認那原有存在自然樸實且不假造作的本心，將此種心的狀態融入在每一個境界當中，不疾不徐，不執不取，隨順自然，鬆坦自在，寂靜而常照，天上天下渾然一體，無內無外，保任於此種狀態，夫復何求，其生命的暢快與宏大，無可言喻，美到極點。

只要體會看懂生命之只是一場夢境，每件事遲早都會消失，而回歸到塵土沒有人會經常駐在這裡，因為我們無法在這裡真正打造一個家，這只是一間暫時的旅店，讓我們在這裡夜宿一宿，就在隔天清早就要離開。但是，卻有一件東西將一直都在那裡，而且永遠在那裡，那即是你本身的觀照、你的覺知，因為其他的每件事都會消失，而且都會來來去去，唯有觀照才能留存下來。觀照本身這整件事情，只要做一名目擊者，不要跟著起認同，也別變成一名母親，不然你就會認同了這個角色。只要純粹當隨順自然，寂觀照者，一個無為安靜的觀察者。觀察自然會對你有很大的幫助，因為那是唯一能打開屬於奧祕之門的鑰匙，並不是要去觀察可以解決任何事情及問題，而是它讓你能夠有

²²奧修著，黃瓊瑩譯：《歡慶生死》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2004年)，頁25。

²³葉海煙：《老莊哲學新論》(台北：文津出版社，1999年)，頁70。

能力活在奧祕之中，並且更能夠淋漓盡致地活在其間。²⁴

老子說：

其安易持，其未兆易謀；其脆易泮，其微易散。²⁵

事物在安定中就容易把握，在未變之時容易圖謀，就像硬脆物品容易破裂，微小的物品容易散落。因此禁止性的法律應先制定於人們的行為之前，而良好的管理會使任何人都不能夠胡亂行為。就像巨樹由幼苗長成，而高臺需靠土石堆積，遠程必須從腳下走起。做為壓迫者必定失敗，而霸佔者將必定失去；好制度絕對不允許壓迫人民，更不允許壟斷霸佔，唯有好的制度永遠不會失敗。所以方向錯誤將會導致功敗垂成，時時慎重小心始終可避免大錯。好制度是「均權」而不是「均物」，不要使權力成為人們想要競相追求的「難得之貨」。因此我們應該去深刻認識所謂的自然法則、人權人性，不斷反覆思考人類弱點、過錯，必須以好制度來輔助事物，按照自然的規律來發展而不是用人為強制。²⁶

以上論述筆者認為，春天花開、秋天葉落，月有陰晴圓缺，內在明月幾時圓？世事無常，青春一去不復返？就在當下跟著自然互動於最真實的生活情境，以無為造作的心來看待生命的處境，只要讓自己活在全然的、整體的這一片刻，自然內心就會有無限豐富且自在無憂的生活。然而，在這個世界上，無常變化是主道，猶如日月星晨的流轉變動及春夏秋冬季節的變換，在宇宙大自然中象徵著生命力的展現意義，但瞬間就流逝，世上沒有一個是永遠不變的永恆，要用平凡謙卑包容的心境去接納人世間的真實相貌。生命猶如過客，來來又去去，生死流轉不停。宇宙間如同所謂成、住、壞、空的自然現象，要明白生命的真相才能找回自己的本性，就以佛法而言，四大皆空是指萬事萬物皆是由地、水、火、風組合而成，但意識當中卻有一個核心不變的主體，所有其他一切的萬事萬物都是有其因緣自然法則變化而來。

第二節、關於人與自然宇宙疏離感的解決之道

²⁴ 《歡慶生死》，頁 283。

²⁵ 古利：《大讀老子》（新北市：商鼎數位出版有限公司，2014 年），頁 163。

²⁶ 《大讀老子》，頁 165。

以奧修的觀點認為如以老子道德經的主要角度來看，在整個大自然宇宙時空的生生世世流轉當中，有太多無法想像的事物，都不是我們所能控制及理解的，因此千萬務必要以耐心、平靜及隨順境遇當下觀照，並輔以無為之心因應；這一切的一切都需要時間去轉化為清淨安定的力量，在觀照得當下就是內心穩定，其中並無企圖及其它想要成為什麼的期待，自然會呈現出本性的真諦，清楚明白生命的終極真相。

老子那一句很美的話「無為」的意思，藉著不做來做，你只要什麼事都不做，然後它就會發生，那就是藉著不做來做。²⁷

老子說：一個很輕易地作出承諾的人常常會發現很難保持他的信用，一個對很多事都輕易視之的人將會碰到很多困難，因此，甚至連聖人都把事情看成困難的，所以他從來沒有碰到困難。²⁸

以上引言如同老子所說：不要隨便承諾，否則你將會很容易失去信用，因為時間會繼續改變事情，因此對未來的事情千萬不要說出任何確定的話語，因為未來本身就是不確定的，所以最多你只能夠如實的確定這個片刻。²⁹要拋棄驕傲的自信，要拋棄自我的執著，然後你將會突然間發現成道並不是某種會發生在你身上的事，成道原來就是你的本性，就是原本你的本質，唯有當自我不存在，它自然就存在了，那麼它就是原本的你自己，將所有多餘的語言及慰藉都渾然忘掉。³⁰因此當我們在面對任何事情時，必須去慎重的思考，千萬不要隨便輕易的給人承諾，因為如此，就容易失去信用而付出代價，如能嚴守不輕諾、不心浮氣燥、不執著於念頭想法的原則，凡事能隨順觀照本性，那麼事情就會變得自然、簡單而井然有序且輕而易舉，內心也平靜放鬆。

奧修說：

達成無為，參與無事，嘗那個沒有味道的。在行動當中，要無為這是老子最深的奧秘～他說：當事情可以藉著無為來做，你為什麼要那麼麻煩地去做？當事情可以藉著無為來做，如果你做，如果你試著去做，你將只會為你自己製造出

²⁷奧修著，謙達那譯：《老子道德經第三卷》(台北：奧修出版社，2009年)，34頁。

²⁸《老子道德經第三卷》，頁247。

²⁹《老子道德經第三卷》，頁248。

³⁰《老子道德經第三卷》，頁253。

麻煩。³¹

老子是在說：一個會活在當下此時這個片刻而對未來並沒有承諾，沒有思考，也沒有計劃且不延緩的人，他就會過著一種單純及天真的生活，所以他的內在信心會成長，信任會成長，而感激也會成長，他就會變成一個媒介，如此就可使得那最終的無上恩典可以從他身上呈現流露出來，他就會轉變成像「道」或「神性」的一個通道。³²

去擁抱一棵樹，將你的頭靠在樹上，在它上面休息，感覺樹木的能量如何開始流進你裡面，如何賦予你生命力，如何使你變得全然新鮮和潔淨，如何在突然之間從你內在的深處有某些花朵開始在綻放。傾聽小鳥的聲音，只要聽，因為小鳥並沒有在說什麼，牠只是在歌唱。傾聽流水的詩歌，傾聽樹木和它們的顏色所發出來的詩，然後去感覺。在剛開始的時候將會很困難，你會一再一再地開始去思考。³³如何將不同的存在品質帶進生命，不是心理的探詢，而是一顆會驚奇的心。³⁴

多少理智，那是可以去衡量的，但是卻沒有人能夠有辦法衡量你有多少了解，因為他根本就不是一個數量的問題，所以你怎麼能夠衡量它？它就是一種品質，一種深度。所以就各方面而言，了解並不能夠依靠知識，它依靠覺知，因為那就是差別之所在。所以你可以繼續讀很多東西，但不需要覺知，只要繼續一直往頭腦裡面塞，你的記憶就可以繼續將所有那些東西吸收進來，但是如果你想要了解，那你就必須很警覺、很覺知。因為它並不是記憶的問題，而問題在於你必須去發現到它的真相。³⁵

本質和知識彼此之間有什麼差別呢？而那個差別其實就跟「真知」和「知識」之間的差別一樣，所謂的「真知」就是本質。它並不是以某種元素加諸在你身上的東西，而它是某種你藉著成長來提升進入的東西，³⁶只有能夠真正清楚明白知道的人內心會轉變為謙虛。³⁷

所以其實你是可以不需要嘗試去穩定他們，讓其自然沉靜就可以，因為那將會再次

³¹ 《老子道德經第三卷》，頁 222。

³² 《老子道德經第三卷》，頁 248。

³³ 《老子道德經第四卷》，頁 39。

³⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 109。

³⁵ 《老子道德經第四卷》，頁 118。

³⁶ 《老子道德經第三卷》，頁 13。

³⁷ 《老子道德經第三卷》，頁 17。

的不斷打擾到內心的本質，所以你可以放輕鬆不要去管任何的事，如同老子微妙的話就是「無為」的意境，依靠著沒有任何的慾望來做，只要順勢而為事情因緣就會自然的發生。接著就會產生安詳和寧靜，慢慢地內心就越來越明亮，然後就合成為一個「一」，因此，所有的一切真實樣貌都呈現明白了。³⁸創造一切未來的根本是需要知識的累積，慾望的誘因將推著自己不斷地前進，達成目標之後，有時會覺得其實很多東西根本是我們不需要的。³⁹

由上述奧修的思路，當一個人想要去規劃思考到他的未來遠景藍圖時，生活就會過得就不再是那個全然天真的自我，而知識就是要為了去滿足那個活得不像真正的自己而必須要努力去做的事。而那個真實的整體其實一直全然的存在著，而且不會受到任何的誘惑而去改變成為另一種不同樣貌的呈現狀態。

困難的與容易的，老子說：達成無為，參與無事，嘗那個沒有味道的。不論它是大或小，多或少，你都用美德來報答恨。當困難的事情還在容易的階段，你就去處理它；當一件大事還很小的時候，你就去處理它。世界上困難的事情一定要在它們容易的時候來處理，世界上的大難題一定要在它們很小的時候來處理，所以，聖人從來不必處理大問題，卻能成大事。⁴⁰

以上引言對於老子的見解，此種說法類似因果的相輔相成，如同事物的善與惡、是與非，如果進一步的深入分析，其實真正的來源，就是起心動念，而當下的觀照與覺知，扮演著舉足輕重的角色，如沒有無為如何能與本性契合，當下此時此刻的這一念，如能清楚了知，任何的習性缺失及行事作為，就不會成為無法彌補的嚴重問題。

生命並不是一個難題，它是一個要被經驗的奧秘，而不是一個要被解決的難題，但是它卻變成一個難題，而它之所以變成一個難題是因為你繼續在延緩事情，你一直在將它們延緩到明天。⁴¹

就對生命本身而言，如果能在此時此地去經歷它，它其實並不是一個難題。而不要

³⁸ 《老子道德經第三卷》，頁 34。

³⁹ 《老子道德經第三卷》，頁 75-76。

⁴⁰ 《老子道德經第三卷》，頁 215。

⁴¹ 《老子道德經第三卷》，頁 216-217。

將未來帶進來，因為這個片刻就是一切。此時如果你這個片刻能夠很警覺地去生活，那些所面對的小事情將會被處理掉，而當那些所謂的小事被處理掉，你就會因此成長，那麼就不會成為大問題。當你不斷一個片刻接著一個片刻一直去處理問題，而你總是新鮮的，沒有負擔的，因此灰塵從來沒有機會聚集在你的本性上；自然的就會自動溜進下一個新鮮的念流；如同很年輕、處女般的。當你溜進下一個片刻，就如同像蛇一般溜出舊有的皮，那個老舊就會被留下來，而那個新鮮的又年輕的皮膚就生長出來，那麼生命就等同是一個奧秘。⁴²

他們不了解那個道：

老子說：我的教導非常容易了解，而且也非常容易實踐，但是沒有人能夠了解它們，也沒有人能夠去實踐它們。

在我的話語裡有一個原則，所有的事都有一個系統，因為他們不知道這些，所以他們也不了解我。

既然很少人能夠了解我，所以我是非常傑出的。

因此聖人穿著粗布的衣服，但是胸中卻懷著寶玉。

對照之老子道德經古文：

吾言，甚易知，甚易行。天下，莫能知，莫能行。言有，事有君。夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。是以聖人被褐懷玉。⁴³

因此，我們不能只是用去看待一個聖人的標準觀點，以及外表的樣貌來了解這一個人，因為如果我們用的是眼睛來看這一個人的外在表象就去判斷，這會覺得這個人是不起眼的傻瓜。就不應該只是以一個非常神聖的人的外表，所穿戴的配件服飾來認識了解他人，因為能穿戴這些配件及衣服的人，都只會是達官顯要的皇帝、政客、大將軍、及征服者在穿戴使用的。其實聖人會穿著樸實的衣服，通常都是粗布料或是簡易的麻衣材質的衣服，也唯有當自己有清楚分辨能力的真相耳朵，才能夠處處聽見它的玄妙之聲。

⁴² 《老子道德經第三卷》，頁 221。

⁴³ 《老子道德經第四卷》，頁 102。

容易的其實並非總是容易的，明顯的其實也並非總是明顯的。因此，之所以會有這樣的事情不斷發生是因為你本身的念頭作法的原因，感覺許多事情都是複雜、困難、以至於感受到整個生活的存在事件，都是片段接續甚至分裂、顛倒眾生的迷惑感。在頭腦裡必須要有清楚的覺知能力，否則有距離的就變成是近的，近距離的就全然見了甚至忘記了原本的樣貌。⁴⁵ 因此，存在於生命的本質裡並非是一個非常困難的難題，這一個生命是必須被體驗被經歷的喜悅與苦難，如果可以好好去享受、並接納它不斷在變化的每一個過程，根本不需要刻意試圖解決它的一切努力可以說是顛倒愚昧的。⁴⁶

所以，在這個人生必經的許多體驗裡，我們的頭腦裡可以存檔許多的知識及理解事情的作為及能力，但是人想要與這個宇宙萬物全然的吸收及了解，就必須能真實的清楚洞見真相，就不會只是儲存於記憶中而已。⁴⁷ 就如同在日常生活中會發生許多的事情，我們能清楚的知道、但是不會特別的要去做知道「如何」完成它這件事情，這樣就會變成了一個只是想要明白一切知識及不斷累積各種知識的人。其實，只要學習願意去了解，帶著時時的覺知不需要刻意去特別努力實踐什麼？只有透過清楚覺知的了解真相，面對一件事情了解就可以了。太過於努力、刻意方式就很難達到宇宙中所謂的真理。⁴⁸ 如以下奧修所說：

我的教導非常容易了解，而且也非常容易實踐，但是有人能夠了解它們，也沒有人能夠去實踐它們。⁴⁹

但是，都沒有人在這當中能夠確實的實踐及了解它們？因為自己的頭腦已經是一團混亂，簡單的事往往變得超複雜、也變得非常困難的樣子，簡單的事情卻變成高度的複雜化頭腦一片迷糊混亂，以致於眼前所看見的任何事件觀念完全被扭曲了事實真相，於是人們有製造一堆難題之後，有開始經歷後悔的階段性，並且想要進行彌補階段試圖去解決修復這樣狀況。除非能夠將自己的覺知能力再次提升進入到另一個不同的階段層面，否則所有的一切事件、問題將無法進行變化及改變。因此，在許多修行求道者身上所能

⁴⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 136。

⁴⁵ 《老子道德經第四卷》，頁 102。

⁴⁶ 《老子道德經第四卷》，頁 105。

⁴⁷ 《老子道德經第四卷》，頁 118。

⁴⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 123。

⁴⁹ 《老子道德經第四卷》，頁 123。

夠察覺觀察得到的是：如果凡事都只是停留在自己原來意識層面上的位置，是不會有任何一個問題能夠被輕易解決的。⁵⁰

老子說：如果你可以問我一個問題，那就是我只會有一個原則，這一個原則是
可以將它稱為「一個願意很深的去放開」或者是「臣服」，但是在人們所要經歷面對所
有的事件當中這是一個系統，而且是非常複雜的一個東西難以理解。⁵¹就如同以下所
述：

這是我所擁有的整個世界

第一個問題：

可不可能有一個原創的思想？⁵²

所以，頭腦就是一種記憶過去的東西，雖然已經是知道的，但是它只是借來的而已。
絕對不會是、也不可能會有出現一個原創的一種思想。頭腦裡面能做的事就是一種重複
性，文字、觀念或是概念性的重新組合，但是在面對最深處時，一切的東西都是暫時借
來用的，頭腦裡永遠不會是屬於原創的，頭腦其中的本質就是如同一個生物的電腦體。
想要得到結果之前，必須先資料輸入，才能跑出你所想要的東西。⁵³所以，真理也永遠
都是屬於原創的。頭腦永遠都只是暫時借來使用的，而美麗的真理都永遠會是屬於原創
的，因此，頭腦和真理是永遠無法接觸碰在一起的。然而，靜心就必須是要達到一種從
來都沒有頭腦介入、沒有任何想法的清靜狀態。在那個願意開放的空間裡面，突然間感
覺到自己內心變得很自在很純淨、很真誠、沒有被扭曲腐壞的狀態。⁵⁴

成熟和變老之間有什麼差別？⁵⁵

當一個生命會變老這是生命必經的歷程，它會是發生在有變化的身體上的任何一
件事。當每一個剛出生的小孩被媽媽生下來時，隨著分秒時間的變化無窮身上的細胞都
會漸漸變老，然而成熟的經歷是會帶給自己無限的生命力，它來自於覺察的當下。當一

⁵⁰ 《老子道德經第四卷》，頁 124。

⁵¹ 《老子道德經第四卷》，頁 130。

⁵² 《老子道德經第四卷》，頁 213。

⁵³ 《老子道德經第四卷》，頁 213。

⁵⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 216-217。

⁵⁵ 《老子道德經第四卷》，頁 220。

個人可以有過往的經驗並帶著全然的覺察力而變老，他的生命就會變得更加成熟。外表形象及內在身體器官的細胞老化，加上覺察、覺知，這就是成熟。⁵⁶

所以，可以說生活是可以分為兩種的方式來選擇怎麼過：選擇無意識的在過生活，就只會是一直不斷的隨著身體的老化在走向死亡的目標，如果是選擇有意識的生活，你自己就可以有意義的達成更多使命在裡面，進而產生美好的生命價值。因此，當面對死亡時能夠印象的很強烈、很深刻的被經歷、被接納、被觀照著，這就可以說死亡也是一種生命的經驗。⁵⁷以下分別有幾個問題的論述：

第二個問題：

我知道我正坐在一個佛或一個老子的面前，但我還是覺得想要回到西方，你能否告訴我到底是怎麼一回事？⁵⁸

就如同自己或許是端坐在一個偉大的佛陀或是面對一個老子的面前時，就只是坐著自己也無法變成為一個偉大的佛或一個老子，甚至於也有可能發生相反的事情來。所以要去洞見一個老子，自己非常有可能的會變得恐懼、害怕、不安，因為他有一個非常的深淵的能力，有可能會被嚇到跑或者馬上掉頭就奔逃。⁵⁹

以觀照深入方式面對直覺感受的念頭，謝君直說：

「道法自然」，以自然為性，然道並不是一實有其物之獨立概念，即並不是一「存有形態」之實物而以自然為其屬性。道是一沖虛之玄德，一虛無明通之妙用。吾人須通過沖虛妙用之觀念了解之，不可以存有形態之「實物」(entity) 觀念了解之，……若移向客觀方面而說道為萬物之宗主，萬物由之以生以成，其為宗主，其為由之以生以成之本，亦須通過沖虛之心境而觀照其為如此者。以沖虛之止起觀，「不塞其源，不禁其性」，而暢通萬物自生、自長、自相治理之源，此即其為主為本之意。故亦不是存有形態之實物而為主為本者。道不是一獨立之實物，而是一沖虛之玄德……故其言「法自然」，以自然為性，即就於萬物之

⁵⁶ 《老子道德經第四卷》，頁 220。

⁵⁷ 《老子道德經第四卷》，頁 223-224。

⁵⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 230。

⁵⁹ 《老子道德經第四卷》，頁 230。

不執而顯示之。⁶⁰

筆者認為其實內心要面對的不是外在的人或情境，那不是問題答案之處，還是要回到原本的心性去探索，人們習慣性的認為要從外面去獲得他所要的東西，包含所有的感官覺受，尤其是受到慾望牽引之下，更是絞盡腦汁，竭盡所能，甚至無所不用其極的不擇手段去達成目的，但結果是違反了圓滿無暇的自然本體，破壞裂解了內在的協調性，一旦失去此種平衡，其結果是萬劫不復，因此必須特別謹慎小心。

奧修對於自然宇宙疏離的解決之道，其中一個是將生命比成水。奧修說：

老子說：沒有比水更柔弱的，但是在克服堅硬的方面沒有一樣東西比它更優越，而且它是無法被取代的。

所以，弱的可以克服強的，柔的可以克服剛的。

但是這個道理沒有人知道，也沒有人能夠實踐。

所以聖人說：那個能夠接受一國的污垢的人就是該國的保存者；那個能夠擔起全世界的罪惡的人就是世界的國王。

很直的話看起來似乎是歪曲的。⁶¹

「水」對於老子來說，具有一個非常特殊象徵意義的原因，一個人必須活得像「水」一樣柔軟，不具有強烈意識形態的作用。更沒有一定的形狀造型可根據，其中最殊勝的原因之一就是因為：「水」讓人的感覺是軟性的、柔和的、平靜祥和的溫和感。⁶²

以下為對照這篇老子道德經之古文：

天下柔弱，莫過於水；而攻堅強，莫之能先。其無以易之。故：弱勝強，柔勝剛。
天下莫能知，莫能行。故聖人云：受國之垢，是謂社稷主；受國不詳，是謂天下王。正言若反。⁶³

⁶⁰謝君直：〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文研究學報》，第 44 卷第 2 期，（2010 年），頁 29。

⁶¹《老子道德經第四卷》，頁 325。

⁶²《老子道德經第四卷》，頁 349。

⁶³《老子道德經第四卷》，頁 325-326。

謝君直曾引用勞思光的論點說：

「柔」與「弱」何故應為見道者自處之原則？又何故能生支配力？此在老子，仍可就其「反」觀念說明之。萬物運行，皆時時走向「反」。故一切存在皆在自身否定之過程中。故人若欲勉強鬪力，則不論所擁有之力如何龐大，其運用結果必是由盛而衰。倘不鬪力，而自守柔弱，則唯靜觀盛者之衰，而自身無所謂衰。老子於此處顯露出一精透之觀察。蓋經驗世界中之自我本為有限之存在；故欲求強則終有窮盡之時，不求強則無由受挫。常人就「爭鬪」之假定看老子此說，自覺其不可解，因在一爭鬪中，柔弱者似當敗，然老子正就不爭鬪以言柔弱之義。

64

由上面引述中可以得知，兵力的強大壯碩之所以產生不勝的情況，並不時在客觀的事實上準備的武力不夠強大壯碩，而是在一場武鬥經驗歷練活動中，絕對無法保證能夠永遠取得最大的勝利軍，即使兵力強大、武器也夠強，也不可能一定獲勝因為必定會有各種現實狀況所產生的因素而武力衰退漸亡。反其道而行，採取柔另一種手段弱勝剛強的作法，自古以來唯有柔弱者能永保生存的綿延性，並反而可以顯得強大者的錯敗，與力量的有限資源不足，並隨著時間流逝消長而去的規律現象，選擇不與任何強大力量與之衝突磨擦，及較勁也將產生兩者之隔閡。⁶⁵

也可以是說，一旦發覺到對方有強大的力量較勁，這種狀態也從來不可能持續太久，對於老子的生命哲學智慧中，得知靜心觀照到變化過程中，其中的復返性也有一定的規律存在著，雖然帶領軍隊時能領悟到以柔克剛這件事、不爭與不妄自躁動是在生命歷程中應有的常態性。因此，依照兵力的力量去贏得勝利，並不是老子所認可的，生命發展方向中應有的準則，老子從來不會去認同從客觀的角度物理力量中，來看待剛強這件事情所帶來的作用能力；然而，一位實踐者必須時常觀照並內心淡泊這是屬於常態性的，面對內心柔和而不剛強、不爭的積極象徵、使之得以內化為自己的一套標準價值觀念，得以面對外來力量的衝擊力。⁶⁶

生命的存在似乎只是表現出一個呼吸的影子，當人的呼吸一旦停止，生命就真的消失了，所以人的不間斷的呼吸這一個奇妙的現象是必須被了解神聖的。然而，一出生可以呼吸是非常最重要的一件事，如果没有生命的存在，這個神秘的事就不可能有生命的

⁶⁴謝君直：〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報》，60期，（2018年3月），頁52。

⁶⁵謝君直：〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報》，60期，（2018年3月），頁52-53。

⁶⁶謝君直：〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報》，60期，（2018年3月），頁52-53。

延續性，許多事情隨著的開始，也隨著生命消失而結束。⁶⁷

所有一切事件的發生，都是在第一個呼吸開始，與這個世界整體的接軌之後，直到你停止一切呼吸至死亡為止，都將會是與整個世界宇宙的整體運行，這一個整體的運行將會是存活在你裡面繼續運轉，而這一個呼吸的行為也是第一次，所有的一切發生因素，隨之而來的突發狀況，並不會是屬於你的一個行動。如果說生命的一開始發生是由呼吸開始，那麼死亡也必定是，以及在呼吸與死亡之間的每一件事情都算是，可以說不可能忽略呼吸的，還有所謂的譚崔、瑜伽、道、和所有包含內在鍛鍊的煉金術，一些科學方法也都算是一種呼吸的方式。⁶⁸

因此，人的生命必須存活在每一個呼吸裡，被時時的警覺發現它的美。瑜伽裡稱呼吸的方法為「普拉那亞瑪」，這個特殊的字是意味著生命不斷的在擴張延伸，所以一個人的生存必須在每一次的呼吸裡，將生命無限延伸、潛能發揮到無止盡的狀態。⁶⁹

你的整個生活：

第一是呼吸

第二是口渴

第三是饑餓⁷⁰

第四是身體的活動⁷¹

第五是個性⁷²

第六是心理活動

第七是停留在愛裡面⁷³

對事情的見解有一番很好的看法及創新，唯有在於當你可以超越了性，這個聰明智慧才能，才可以開始發揮運用得非常好。此時，如果更超越於第六個的心理的狀態活動，就可以說這一個愛開始發生了，這一顆心，就開始不眠不休的運轉下去。這個愛產生了但是並不是最終的目標，那一個深深呼吸於第一口氣的同樣能量運作，曾經是身體饑餓

⁶⁷ 《老子道德經第四卷》，頁 326-327。

⁶⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 328-329。

⁶⁹ 《老子道德經第四卷》，頁 331。

⁷⁰ 《老子道德經第四卷》，頁 333。

⁷¹ 《老子道德經第四卷》，頁 336。

⁷² 《老子道德經第四卷》，頁 339。

⁷³ 《老子道德經第四卷》，頁 342。

或是感覺口渴時，後來轉變為是性與心理的狀態，現在轉變為是心理的一種更大的能量。這可說是相同的能量在互相移動著。這是一個非常完美的現象產生，這時的你是可以允許停留在這個愛裡面的，這是指第七個生活，再多一些停留的時間，就完整了這個圓圈的整體生活。⁷⁴

從實踐的型態，分判道家之本體為「境界型態的形上學」。此意義下理解的「自然」，非客觀存在的自然，而是精神上的觀念，是「通過修行達到一個最高的如如的境界。」其工夫著力點在修養此心，「主觀上的心境修養到什麼程度，所看到的一切東西都往上昇，就達到什麼程度。」是以「自然」實為「沖虛無執之無外之心境」所觀照下之最高境界。其實踐的重點落在觀照。其解釋「道法自然」的意義，重點在強調「道是自然」。其效驗乃使得吾人得以一「如如」之境為理想，不易執著於物勢之紛擾，終能保持追求自由自在之嚮往。⁷⁵

由引文可知外在世界所顯現的一切，包含內在的情緒感受都是心性的投射，問題是在每一個當下所生起的現象，你是用何種心境狀態去面對它，這才是核心關鍵，而這個狀態牽涉到心境涵養的修為程度，隨著內在修為深度的不同，對應內外情境的方式，也會不同，愈圓滿的智慧觀點，所產生對應的方式，就會愈顯示出不可思議的巧妙與智慧，因為一切內外所生起的情境問題，內心當中都能以無所罣礙的高度智慧去處理面對，在處理的同時，又可放下一切自由自在的遊刃有餘，不管境界的好壞，都是一種享受。

當一個會運用觀照的人，會觀望自己並看著呼吸的進與出，當下的一個片刻，又緊接著一個片刻的呼吸，氣進來又隨著它出去，他會清楚知道要輕鬆的放鬆自己，然後悠閒地停留在那裏看看，當下有哪耶很美的狀態發生。只要適時的觀照呼吸，即使只是幾秒鐘的呼吸活動，也會察覺到自己顯然已經靜心在某一處，有一種似乎已經歸於中心、如同回到安穩的家這種感受，任何的時間點發生，當你可以靜心並跟隨著呼吸的細膩進出的體會，這一顆心將立刻變得很平靜、安穩、寧靜、很淡定，這個淡定中的寧靜美，

⁷⁴ 《老子道德經第四卷》，頁 342。

⁷⁵ 廖崇斐：〈境界與場域—牟宗三與林安梧對《老子》「自然」概念的不同理解〉，《臺北大學中文學報》，第 19 期，(2016 年)，頁 102。

是自己從來不曾體驗過的平凡又特殊的感受。⁷⁶

當我們去看待這個得來不易的生命，不需要過度的想要以任何的一個形式，企圖要去明瞭它的所有一切現象，如果你拼命想要知道所有的一切發生狀態，你將會錯過更多的生命歷程，但是可以透過生命的不同年齡階段發展，去實際體驗、經歷了解它的發生樣貌。⁷⁷當你變得有覺知，整個生活型態及面對外界的心態，會轉變成為一種願意為他人服務的情況，當然這只是在履行承諾，你對於自己的覺知有能力，你變得越來越有覺知能力，並不是說你甘願為他人，做任何義務上的犧牲或是服務。換言之，當自己變得會越來越有責任感，你會自然轉變成為一個幫助者，這就是指你已經成為一個覺知的實踐者。⁷⁸

而奧修大師也認為生命的最深處，具有包含某種永恆性的性質，可以領悟體會到它的存在性，因為這個永恆的存在感，就存在於每一個人的內心最深處裡。而這一種永恆性的東西，其實就是說存在生命裡的內在本質，可以超越死亡而這個生命內在的核心本質中，是各個不同宗教力量的一致目標，所要嚮往追求的最終極真理。奧修並且說：「當一個人會有體悟感覺到，深藏於最深處內在的本能核心，存有某一種永遠不會死亡的價值東西時，才能夠在面對死亡的時候安詳、放鬆、沒有產生恐懼的心」，因為這是超越生命內在本質的極限，而且更具有超越生死觀，不會因為肉體的死亡而結束，它是一個永遠呈現永恆的存在性。⁷⁹

綜合以上見解，筆者的觀點，人與宇宙自然是不可分離的，是同時且一體的，超越二元對立的思維概念，其核心要旨就是心性的展開，因為閱覽完整篇文章，你會漸漸觀察到那個我到底是誰？在寂靜觀照時那個是誰？那個感覺存在但似乎又不存在，冥冥之中，卻若隱若現；若心不清淨，如何去感知這顆偉大心性的體現，悟道的道，到底是指什麼？為何自古以來，不管達官貴人或是販夫走卒，都必須臣服於道的極致完美與至高無上的智慧，時代的巨輪雖然一直在滾動，但心性卻是能夠超越過去、現在及未來的，好好的恢復原有當下的靈明覺照之心，或許你用心體會明白之後，人生就會有一番新的轉折點，可以說是幸福的不得了，再回過頭來，過現實情境的生活，那是一種人生至高的美感，順境逆境都有其特殊的風味，走過以後，這就已經不是或許了，而是非常的自

⁷⁶ 《老子道德經第四卷》，頁 344。

⁷⁷ 《老子道德經第四卷》，頁 358。

⁷⁸ 《老子道德經第四卷》，頁 365。

⁷⁹ 施鑄湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件－東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，第 13 卷第 1 期，(2014 年 9 月)，頁 103-104。

信肯定。



第六章、結論

此章節是針對奧修的《老子道德經》四卷本，進行目的與問題的探究，及奧修大師的相關著作，所留傳給世人的殊勝智慧及生命的能量，奧修大師的生命階段以及演講論述道盡人生的獨特歷練能量，並探究奧修的《老子道德經》及其面對生活中的生命並融入道的存在，以提升靈性的非凡成就。

從奧修一生的過程階段中，筆者發現傳奇人物奧修擁有人格叛逆靈魂的獨特性，不喜歡被制式化所約制，且在生活歷練中更融入了自我對生命的覺察。奧修大師的《老子道德經》四卷本，已貫穿了全部《老子道德經》的精華，奧修從經歷死亡意識中，經歷洞見到任何在生命上的一切片段全是一股流動，抗拒解決不了問題，執著只會為生命帶來更大的衝擊，唯有深入的靜心、全然的接受，才能真正享受單獨在生命中所帶來的無限喜悅。奧修的思想核心，完全清楚明白生命的價值觀並超越靈性的對立，尤其奧修的心靈洞見之處，無論是從哪個觀點深入追述，都能如視珍寶的珍惜一切周遭環境，和與自我相關連結的所有生命共同體和諧並進，奧修的實證淬鍊、善巧智慧，引領世人分辨盲目的追逐生活，尋找一條靈性的清淨之路。

筆者認為奧修的精神架構與對生命洞見的中心思想，主要的論述主題分別為以下三個主軸方向，此文的研究目的與呈現問題主要是探討奧修《老子道德經》如何解決現代人的疏離問題，這分成三部份：奧修《老子道德經》如何消解人與自我的疏離感解決之道為何？奧修《老子道德經》人與他人(含社會)的疏離及其消解之道為何？奧修《老子道德經》人與自然宇宙疏離及其消解之道為何？以下說明敘述：

一、如何消解人與自我的疏離感

其中的內涵就是達到無不染著的境界，無過去心、無現在心、無未來心、活在當下的清淨心、如如不動、超越外在環境的貪婪、臣服妄想與我執。然而，許多人無法孤獨的面對這個空無孤單的自己，必須牢牢的抓一個外境來著迷，好讓自己顯得更加有安全感、更具有目標性，於是不斷地向外創造更多的連結幻境，因此在探索內心的同時，無法體會靜心所帶來的喜悅寧靜感及歡喜心。同時得到富裕外在的金錢物慾並無法真正滿足一個人內心的真實快樂，無法發自內心得到的快樂並不圓滿究竟，許多事情如果太過於執著是解決不了問題，只是苦了自己及加諸於身邊的人負擔，如何擺平？只需要有一顆觀照覺知的心，讓想法自然來、自然去，不要有分別心及任意抓取及妄自判斷的念頭，就盡情去享受這一切寧靜觀照的美，同時具備願意為他人付出的心，善解、包容、感恩、

我們自然會感到與世界融合為一體，並回歸至清淨的本性，心滿意足。

現實生活裡需要面對許多人、事、物突如其來的衝擊，有時候確實無法盡如人意，一件又接著一件事接踵而來，十足讓人措手不及、喘不過氣，想爆發不舒服的心情感受、想快速解決諸多問題、想逃離現場、最好乾脆永遠消失算了。但是想法及情緒會被外在環境所壓抑，沉澱後又被拉回現實，多少人是過著這樣反覆懷疑自己的日子？而又總是免不了要多次的在深夜一次又一次的詢問自己，盡頭到了嗎？要走到哪兒去？心靈深處的家是在哪？不想被傷害，活著卻像似枯乾的井水、更猶如死亡的空殼、沒有任何養分、於是封閉了自我，是唯一能讓自己更堅強的方式？換個角度說，負面的情緒如果無法自由順暢發展，就會讓人陷入了複雜的內心及多重的困境中，難以自拔。當能靜下心來，將太多的我執、想法、不單純的框架意識丟除，才能找回真正的自己及靈靈覺覺的本性，所經歷的酸、甜、苦、辣，一切將變得有存在意義，即如獲珍寶般的價值，猶如蓮花；出淤泥而不染，是無法用言語形容的生命喜悅，清淨和諧無染之最高境界。

二、人與他人（含社會）的疏離及其消解之道

人要活得坦然自在，率直天真、擁有赤子心。越長大這樣的心境似乎越需要，不該被外在的環境給框住了，自己被自己嚇到了！世間上的萬事萬物，都是一個生命情感的共同體，人與人強烈的相連再一起。能維持中庸之道是至高的學問，必要時要能瘋狂的釋放自我狂哭、也要能學會發自內心的狂笑、更可以允許讓自己有深度的為生活付出愛，愛的過程需保持警覺，看似黑暗又似黎明，更不要抓取外境誤以為是安全感。

讓自己成為平凡人過著平凡的日子就好，不需要成為太頂尖的角色，不要去做老大這會讓自己的頭腦限於痛苦和煩惱中，更不需要太勉強的成為別人眼中的我，活在眾人眼中的閃光燈下就無法快樂做自己。在工作事業上打拼，工作只是餬口飯的必經歷程、一種代名詞，當這份工作已經可以給家人足夠的溫飽，已經算是有付負責任了，就不須再過度追求過多的完美，更不要腳踏多條船，這邊要兼職、那邊也想要貪更多的金錢，往往會將自己搞得身心俱疲，活得不像我。得到了錢財，無形中絕對有可能同時也喪失了寶貴的健康，及損失與家人相互陪伴成長的時光。再回首，也許已來不及彌補，因此更要學會適時的放手，放了自己也放過別人，不需要很辛苦的一直在動腦筋，在工作上不要太執著，該休息揚長而去時就是要放手，能對自己好一點是非常重要的—件人生課題。

在家庭的情感關係裡，要當一個真正願意為愛的付出者，也同時必須要是一個願意更愛自己的人，這種愛必須呈現著對自我的察覺功夫、及無私的愛、有智慧能取捨的愛。

這種愛將不被佔有、並有著可以呼吸的自由，也不會將對方或孩子變成是自己私藏的附屬品，如果將他們塑造成自己的未來遠景，那就像是在咀嚼一本神話一樣，談論著遙不可及的天方夜譚。因為，他是他；我是我，我們不希望被指導、並期望著要勉強去做不喜歡的事，這會讓對方活得很痛苦、沒有快樂。但往往為了對方好，我們仍然執迷不悟的想要為家人多做很多事，許多的瑣碎事情也會讓我們抱怨連連，覺得生活索然無味並煩惱一堆。

因為，希望身邊的人可以很有成就、可以望子成龍、可以望女成鳳，大部分的人都是如此企望著自己的家人可以成材，給予自己穩固的未來，因此重複著許多責任扛在自己身上，有時自己忙得很累，已很難分辨笑是真正發自內心的笑？還是一種敷衍的笑、可以交代的例行公事？日復一日；年復一年，互相折磨直到生命的終了嗎？然而，生命的個體是獨立的、不該去佔有，當想要奮力改變別人的同時，這個愛會變質、真實性會容易讓人失望。不要太真實的重視結果，而要勇敢的接受當下的狀態，內心的柔軟透過慈悲與智慧去實踐，所有對家人付出的愛與經歷都將是很有意義的。

當兩人互看對眼，「愛情」就會變成感性多於理性，甚至是更瘋狂的行徑。在互敬、互愛、互重的狀態下愛情才能有真摯的情感，現今的社會婚姻關係門當戶對……等，許多因素似乎已變質為利益關係的交換。當愛得到了結果，也就是「結婚」之後又想要將對方抓得牢牢死死的、想要控制、想要佔為己有、不自由的愛，令人恐慌、令人難以呼吸。一旦愛情升格變成親情時，感情已不再是單純的，感情已變質為親情彼此有著更多牽絆、而為了愛更有著更多牽扯不清的關係，彼此之間需要有距離。要試著去找到平衡點繼續前進、要去覺知、要去享受這顆心的存在，所帶來全然接受的喜樂。

三、人與自然宇宙疏離及其消解之道

死亡是每個人必經之路，如果能時時覺知感受到死亡這條路，並不是當自己老了才是終點，需要重新整頓、需要捨棄丟掉陳腐的雜念、生命就會開始意識到有熱誠、有創新，有更多的目標可以進行完成使命。大自然是一股能量能，能放鬆和諧的擁抱大自然的真實感動、並享受地、水、火、風自然力量的寧靜與美。能好好活著並活著像自己，學習用圓融的心處理身邊的大小雜事。

綜合以上見解，本研究是以奧修《老子道德經》對於生命的超越格局並創造出幸福人生的行徑，從這樣的特色與真理進行延伸頗析與論述，筆者深入觀察其覺知的圓融智慧，是能讓人超越生活中所呈現的盲目感、困境與考驗。因應本文中有不同階段的歷程詮釋，使得極度深層的生命議題一一浮現，透過生命議題的不同體驗與頓悟，足以讓生

命重新再度整合進行前所未有的心智大翻轉，如蛹般的蛻變，使得內在所呈現的愛與本質展露無遺，十足跨越了凡塵俗事所展現於生命中，許多煩心困頓與恐懼不安的狀態。面對身心的不安與生活上匆忙步驟的長期倦怠感，將造成心靈上的疑惑狀態，必須包含擴在既有的基本架構上去做論述，從覺知的角度方向做更深入的探究，去開啟本能上的創新與潛能的開發相結合。

因此，本文的重點在於探究，奧修《老子道德經》應用於面對內心的各種疏離感及其消解之道，從中特別論述疏離感與內心的觀照、靜心做深入的頗析與探究，由迷惑疑問中頓悟經歷的一切過程及對生命的體悟反思，能全然的接受每一個片刻的當下考驗，並做有智慧的觀照及覺知因應對策。

未來的願景是往後要持續探討發展的方向，針對奧修《老子道德經》來討論研究現代疏離感的消解之道，當中有許多的人生智慧寶典語錄，運用於心靈上的自我超越及觀照有很大的幫助與提升，尤其是生活於多元科技時代的來臨，所帶來的許多文明產物的興盛，生活步驟迅速變換快速、緊湊、接踵而來，相對也影響現代人的身心靈狀態所產生的不平衡現象，緊張、恐慌、不安、壓抑、急躁，造成許多人活得我不像我，活得疲憊不堪，每天幾乎都來不及喘息的狀態下生活著，容易造成精神官能症……等症候群。

對於奧修本身而言每一個當下、片刻，任何情境的發生都是一個獨一無二的奇蹟，在於現代生活的多元複雜性架構中，引導世人當一個人越往自己內心深處調和整頓，他就會過得很自然、很順自己的意、很快樂、並且不要太勉強自己去做不喜歡的事，要能清楚覺知洞察自己生命的動向，用最平凡的心、最自然的心去行動，即便是萬事萬物相互的依賴著，彼此也需要有一個空間距離，必須去穿透改變頭腦的生命核心價值，在道裡面盡致的生活不要擔心未來。奧修《老子道德經》可說是現代人非常需要的一帖心靈藥方，猶如珍藏至寶開啟幸福的無量智庫，與大家共同勉勵開創幸福人生。

就奧修整體智慧精髓來講，可以透過各種面向，去頓悟到那心靈的純淨與安定，其實就是原本就存在且毫無任何造作，當下自然圓滿現成的靈性，從這裡更可以發現到，東西方文化雖不同，表達的方式也各有千秋，且都能各自展現其特有的風貌，但其真正的核心，確有其相同之處，在時代的背景下，奧修思潮的崛起，確實給西方帶來革命性的心靈觸動，可以把它當作進入覺悟之道的平台，而整個過程，似乎具有使命感去完成階段性的任務，提供另一個面向角度的切入，去觀察到內在深層潛藏的意識之流，這

樣的管道，也似乎轉化並呼應東方的禪學見性之道。

筆者從這樣的思維當中，體悟到內在的孤獨、冷漠與無助，很多都是建立在自已二元對立的思維邏輯上，畫地自限，存在著排斥與抗拒的自我防衛狀態，自生恐懼與厭離，產生種種對生命不安且害怕的幻象，因為現實的情境，瞬間分分秒秒不斷的變動，很多顯現的處境，並不盡如人意，如果因此而情緒糾結，困擾不已，就會演變成生命痛苦無奈的展現，透過奧修與老子的生命哲學整合，那生命的圓滿幸福之道，呼之籲出，這是一個銜接的門檻，具備如此的洞見智慧，再去融入宗教內在修為功夫的靈性哲學觀，將會是一場令人驚艷的靈性超越；因此我們可以領悟到在每一個當下所顯現的現象，並無實質的存在，一切的一切都發生在本然的觀照當下，就是心的本質元素，所以開悟的見地一旦確立，世上所有的紛紛擾擾就像天空中雲朵一般來來去去，過往雲煙，毫無罣礙及留滯，生命的精彩之處，才能真實展開，一種無法用言語去詮釋的美感。

研究本文架構當中，奧修《老子道德經》當中共有一至四卷，含擴古今往來老子的睿智，真理不可說廣大深邃，與其奧修經驗的完整融合，更表達出宇宙天地之間保持完全的靜心與覺知內涵的消解之道，彰顯心靈的透徹醒悟，真實確切的應驗價值生命核心，每一卷都非常博大精深、深奧精微、值得繼續延伸研究與論述，如有遺漏不齊之處，亦期望未來對發掘此文有目標及思維動力的學者，以更廣大宏觀世界的觀點，進而精辟詳盡而深入貫徹探究。

參考文獻

一、中文專書

- 王邦雄：《老子道德經的現代解讀》(台北：遠流出版事業股份有限公司，2011年)。
- 王邦雄：《道家思想經典文論：當代新道家的生命進路》(台北：立緒出版社，2013)。
- 王邦雄：《老子十二講》(台北：遠流出版事業股份有限公司，2013年)。
- 王蒙：《老子的幫助》(台北：城邦文化事業股份有限公司，2012年)。
- 王弼、河上公等：《老子四種》(台北：臺灣大學出版中心，2016)。
- 古利：《大讀老子》(新北市：商鼎數位出版有限公司，2014年)。
- 艾克哈特·托勒：《修練當下的力量》(台北：方智出版社，2009年)。
- 余培林著：《老子生命的大智慧》(台北：時報文化出版企業股份有限公司，2012年)。
- 林慶昭：《你有什麼好悶的?每天都微笑的 32 個快樂主張》(台北：哈林文化出版，2014年)。
- 洛伊·馬提納著、繆靜芳譯：《學會情緒平衡的方法 2-身心靈全方位療癒》(台北：方智出版社股份有限公司，2009年)。
- 袁保新：《老子哲學的詮釋與重建》(台北：文津出版社，1991)。
- 徐竹：《別讓生氣誤了事》(台北：晶冠出版有限公司，2007年)。
- 高橋和己著，李喬智譯：《好想消失：父母會傷人，但你值得被愛》(新北市：世潮出版有限公司，2018年)。
- 陳鼓應：《老子今註今譯及評介》(台北：台灣商務印書館，2013)。
- 梅遜：《老子這樣說-從《道德經》看「為我思想」》(台北：爾雅出版社有限公司，2014年)。
- 傑若米·丁恩著、呂亨英譯：《其實，你一直受習慣擺布》(台北：日月文化出版股份有限公司，2014年)。
- 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書公司，1999年)。
- 傅佩榮：《老子解讀》(新北市：立緒文化事業有限公司，2011年)。
- 葉海煙：《老莊哲學新論》(台北：文津出版社，1999年)。
- 奧修著，謙達那譯：《老子道德經第一卷》(台北：奧修出版社，2009年)。
- 奧修著，謙達那譯：《老子道德經第二卷》(台北：奧修出版社，2009年)。
- 奧修著，謙達那譯：《老子道德經第三卷》(台北：奧修出版社，2009年)。

奧修著，謙達那譯：《老子道德經第四卷》(台北：奧修出版社，2008年)。

奧修著，謙達那譯：《死亡的幻象》(台北：奧修出版社2008年)。

奧修著，金暉譯：《金色童年》(台北：方智出版社，2003年)。

奧修著，Zahir 譯：《名望、財富與野心》(台北：麥田出版社，2111年)。

奧修著，林妙香譯：《自由》(台北市：生命潛能文化事業有限公司，2005年)。

奧修著，謙達那譯：《找尋奇蹟〈下冊〉》(台北：奧修出版社，2003年)。

奧修著，翠思譯：《金色花的奧秘〈中〉》(台南市：神秘玫瑰出版社2010年)。

奧修著，黃瓊瑩譯：《叛逆的靈魂-奧修自傳》(台北市：生命潛能文化事業有限公司，2003年)。

奧修著，張嘉莉譯：《喝個夠再跳舞》(台北：探索出版有限公司，2000年)。

奧修著，謙達那譯：《菩提達摩〈上冊〉》(台北：奧修出版社，2010年)。

奧修著，謙達那譯：《菩提達摩〈下冊〉》(台北：奧修出版社，2011年)。

奧修著，謙達那譯：《信心銘》(台北：奧修出版社，1992年)。

奧修著，謙達那譯：《奧修傳》(台北：奧修出版社，1998年)。

奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈上〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈中〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

奧修著，林若宇譯：《智慧的書〈下〉》(新北市：探索文化事業有限公司，1997年)。

奧修著，謙達那譯：《奧秘之書〈上〉》(台北：奧修出版社，1990年)。

奧修著，謙達那譯：《奧秘之書〈下〉》(台北：奧修出版社，1990年)。

奧修著，謙達那譯：《智慧金塊》(台北：奧修出版社，1992年)。

奧修著，謙達那譯：《靜心觀照》(台北：奧修出版社，1993年)。

奧修著，謙達那譯：《沙的智慧》(台北：奧修出版社，1991年)。

奧修著，謙達那譯：《草木自己生長：禪的真髓》(台北：奧修出版社，1991年)。

奧修著，謙達那譯：《道之門》(台北：奧修出版社，1987年)。

奧修著，謙達那譯：《橘皮書：奧修的靜心技巧》(台北：奧修出版社，1991年)。

奧修著，李舒潔譯：《道》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2003年)。

奧修著，陳明堯譯：《蓮花中的鑽石—寂靜之聲與覺醒之鑰》(台北：生命潛能文化事業有限公司，2008年)。

奧修著，Sevita 譯：《權力》(台北：麥田出版，2014年)。

奧修著，黃瓊瑩譯：《歡慶生死》(台北：生命潛能文化事業有限公司年，2004年)。

趙衛民：《老子的道—谷神與玄牝》(台北：里仁書局，2012年)。

廖俊裕：《自我真實存在的歷程－唐君毅《生命存在與心靈境界》之研究》(台北：花木蘭出版社，2010年)。

蓋瑞·祖卡夫, 琳達·法蘭西絲著、阿光譯：《靈魂之心：從日常覺察情緒，教你找回當下的力量》(新北：漫步文化出版社，2013年)。

德寶法師：《快樂來自八正道》(台北：橡實文化，2007年)。

齋藤孝著，李伊芳譯：《孤獨的力量》(台北：三采文化股份有限公司，2016年)。

Arthur Asa Berger，黃心生譯：《媒介分析方法》(台北：遠流出版公司，1992年)。

Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、余振民·王淳弘譯《諮商與心理治療：理論與實務》(台北：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司，2013年)。

Ronald V. Urick，沙亦群譯：《疏離感—個人問題？社會問題？》(台北：巨流圖書公司，1986年)。

二、中文期刊

王怡：〈老子的道論與生死觀〉，《西南交通大學學報》，《社會科學版》，第7卷第2期(2006)。

王郁茗、王慶福〈大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響〉，《教育心理學報》38卷4期(2007年)。

王讚源：〈創造性的詮釋學家—傅偉助教授訪問錄〉，《哲學與文化》，第24卷第12期，(1997年12月)。

江蘭貞：〈生命意義的自覺與實踐〉，《生命教育研究》，6卷2期，(2014年12月)。

江文慈：〈不惑之惑：中年人的心理危機與轉機〉，《諮商與輔導》，277期，(2009年1月)。

李崗、陳怡靜：〈身心合一：瑜伽與靈修的交會〉，《中華體育季刊》，第32卷第3期，(2018年9月)。

佛洛姆：〈書刊評介—逃避自由〉，《現代學苑》，第8卷第1期(1971年)。

周玉慧、朱瑞玲：〈變遷中的台灣民眾心理需求、疏離感與身心困擾〉，《臺灣社會學刊》第41期(2008年12月)。

周育滕：〈關係取向心理諮商之歷程分析—以一位國小中年危機教師為例〉，《中華輔導與諮商學報》第42期(2015年)。

林韋儀：〈《老子》「死而不亡者壽」析論〉，《東方人文學誌》，第9卷第4期(2010年12月)。

林安梧：〈老子《道德經》首章之詮釋與重建—論「存在場域」、「生命護養」兼及於「意義治療」〉，《鵝湖月刊》，354期，(2004年12月)。

施又文：〈老子的生命安頓—人、社會與萬物的圓融和諧〉，《人文集刊》，10期，(2013年8月)。

施鑄湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件—東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》，13卷1期，(2014年9月)。

袁長瑞：〈老子道德經一書的基本內涵〉，《鵝湖月刊》，第209期(1992年11月)。

陳家倫：〈進一出宗教之間：臺灣新時代靈性實踐的分析〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》，第53卷3期(2015年)。

黃雅鳳：〈親密或疏離〉，《師友月刊》，593期，(2016年)。

傅偉勳：〈關於緣起思想形成與發展的詮釋學考察〉，《中華佛學學報》，第4期，(1991年7月)。

楊綺儷、熊鴻鈞：〈大專女性體育教師組織疏離之質性研究〉，《體育學報》，35期，(2003年9月)。

鄔佩麗：〈從失落經驗看單親家庭因應策略之研究〉，《教育心理學報》，30卷1期，(1998年2月)。

廖俊裕：〈論唐君毅的愛情病理學〉，《鵝湖月刊》，514期，(2018年4月)。

廖俊裕、周柏霖：〈論道家思想在現代麥當勞化社會的救贖功能——以《口白人生》為例〉，《藝見學刊》，第5期，(2013年4月)。

廖俊裕、周柏霖：〈心性體認本位的生死學社會實踐之探討與理論建構〉，《生死學研究》17期，(2015年2月)。

廖崇斐：〈境界與場域—牟宗三與林安梧對《老子》「自然」概念的不同理解〉，《臺學中文學報》，第19期，(2016年)。

劉易齋：〈靈性禪修的生命教育〉，《國防大學通識教育學報》，第8期，(2018年)。

賴錫三：〈《當代新道家》的古典新義〉，《人文社會科學簡訊》15卷4期，(2014年9月)。

賴錫三：〈「境界形上學」的繼承、釐清和批判與道家式存有論的提出〉，《鵝湖月刊》，270期，(1997年12月)。

謝君直：〈老子思想的道論及其生命治療之義涵〉，《興大人文學報》，60期，(2018年月)。

謝君直：〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文研究學報》，第 44 卷第 2 期，(2010 年)，頁 29。

釋聖嚴：〈台灣需要六倫運動〉，《臺灣源流》，40 期，(2007 年 9 月)。

三、論文

王靖雯：《朝向整合之路—奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》(台北：臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班學位論文，2010)。

李京倫：《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》，台北：東吳大學政治學系碩士論文，2010)。

吳浩平：《揭開奧修「神秘玫瑰」的神秘面紗--透過我的生命經驗來看見》(台北：政治大學心理學研究所學位論文，2006)。

吳岱珍：《物化的愛情—王家衛的電影美學研究》(嘉義：南華大學美學與藝術管理研究所碩士論文，200)。

林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究—以十日內觀課程為例》(宜蘭：佛光大學生命與宗教研究所碩士學位論文，2015)。

林明照：《先秦道家禮樂思想研究》(台北：臺灣大學哲學研究所博士學位論文，2005)。

洪聖喻：《《道德經》對立觀念之研究》(台中：中興大學中國文學系所碩士學位論文，2011)。

唐佳琳：《奧修生死觀研究》(嘉義：南華大學生死學系碩士學位論文，2017)。

許震宇：《無與有——老莊哲學與當代物理學之對話》(台南：成功大學中國文學系碩士學位論文，2011)。

陳瑞鴻：《疏離的同類—從都會視覺形象談到現代人疏離感的創作提問》，(台北：臺灣師範大學碩士學位論文，2009)。

陳久雅：《《老子》的「聖」思想之研究》(台中：中興大學中國文學系所碩士學位論文，2012)。

莊雅琇：《老年人疏離感與生活滿意度之關係研究》，(國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，2014)。

張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展—以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》(台中：東海大學社會學系碩士論文，2001)。

張愷晏：《諮商心理師靜坐經驗與自我覺察之探討》（南投縣：暨南大學輔導與諮商研究所學位論文，2011）。

張韶文：《當代儒學的愛情哲學研究》（嘉義：南華大學生死學系碩士學位論文，2011）。

黃麗頻：《清代《老子》注義理的繼承與開新》（台南：成功大學中國文學系博士學位論文，2009）。

傅淑娟：《心辨孤心變：中年女性在婚姻關係裡的孤離經驗》，國立嘉義大學師範學院輔導與諮商學系碩士論文，2014年）。

楊育庭：《《老子》「道生」架構研究》（新北市：淡江大學中國文學系碩士班學位論文，2010）。

楊景彥：《《莊子》與人文——以孔子形象為例》（台北：臺灣大學中國文學研究所碩士學位論文，2016）。

董立民：《宋代老子學之心性論研究——以「儒道會通」視域為觀察核心》（新北市：淡江大學中國文學系博士班學位論文，2014）。

廖怡嘉：《莊子生死觀之現代詮釋》（新北市：淡江大學中國文學系碩士班學位論文，2010）。

四、英文部分

Carlisle, S、Henderson, G、Hanlon, PW.(2009), 'Wellbeing': A collateral casualty of modernity? **SOCIAL SCIENCE & MEDICINE**, 69 (10), 1556-1560.

Griera, M (2017), Yoga in Penitentiary Settings: Transcendence, Spirituality, and Self-Improvement, **HUMAN STUDIES**,40 (1), 77-100.

五、網路資料

http://www.osho.tw/ebook/box1_03_19.htm，神祕玫瑰，20171209 搜尋。