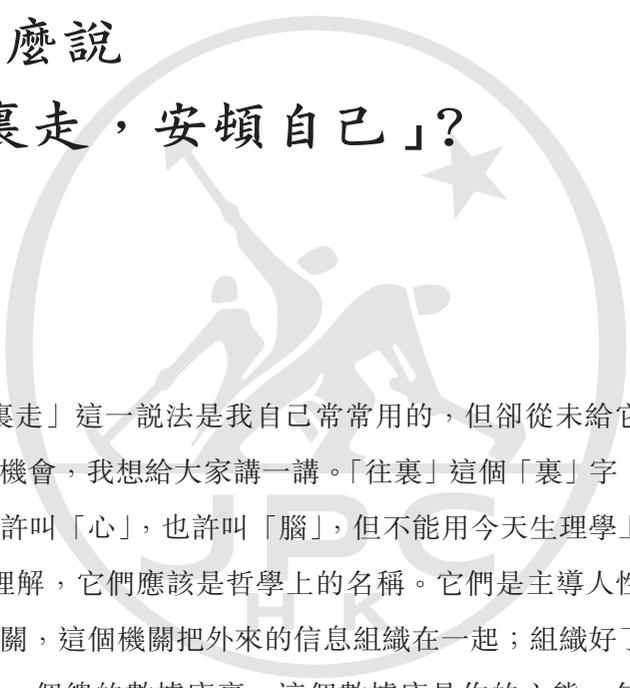


自序

為什麼說 「往裏走，安頓自己」？



「往裏走」這一說法是我自己常常用的，但卻從未給它一個定義。這次得到機會，我想給大家講一講。「往裏」這個「裏」字，用通俗的話來說，也許叫「心」，也許叫「腦」，但不能用今天生理學上的「心」和「腦」來理解，它們應該是哲學上的名稱。它們是主導人性格最內在的一個總機關，這個機關把外來的信息組織在一起；組織好了以後，將信息存儲在一個總的數據庫裏。這個數據庫是你的心態，包括感覺、知識、理解，甚至包括智慧的總和。

往裏走，就是往內心的探索

用通俗的話來說，我們平常說的有「心」無「心」，大概就相當於這

裏面所指的「心」。像明朝王陽明講的心學，也相當於從這個角度來看待世界。中國傳統文化中所說的「心」，跟今天生理學上所說的「腦」，可能在功能上有重疊的部分，但是二者並不能等同。心和腦之間是有差別的：心，是感情跟感官轉換的地方；腦，是以理性的思考為主。我是中國人，我照著中國傳統的解釋，把這種心態，這種往內心的探求，稱作「往裏走」。

在我所寫的《中國文化的精神》中，前半段講的都是宇宙之間存在多少元素——這些元素和我們的生活、人生息息相關，能夠影響我們的日常行為。中國傳統的學問，就是把這些元素組織成為一套包括天、地、宇宙和人在內的知識系統。在書中，我也從飲食和中醫兩個角度做了更為具體的說明。這個知識系統中對世界的認知，最大的分類是「陰陽」的二分法，比如葷素、大小、燥濕、寒熱等界限的劃分。這種分類還可以不斷細分、組合在一起，傳統中國人藉此分析和理解生活中觀察、接收到的信息，甚至萬事萬物。

我舉一個例子。董仲舒所認為的宇宙是一個從天到人的巨型系統，從外太空的各種星系到地球，到人的世界，到中國、中原乃至我們每一個個體生命都在其中。這是從空間上的同心圓去劃分的。也有從功能上的同心圓去劃分的，如：功能級別最高的管什麼，次高的管什麼……最低的管什麼。除了空間上的遠近，還有時間軸上的遠近。比如祖宗與子孫之間的關係，就包括了過去、現在、未來。董仲舒設計了一個多向量、多維度的大網絡系統，系統內部互相套疊、互相牽扯、互相影響。這就是董仲舒陰陽五行的「天人感應」理論，涉及宇宙萬物跟人體、人的行為、人的群體之間的種種呼應和回報。董仲舒的系統非常巨大，也非常周密。當然在今天看來，他對太空的理解有很多缺陷，可是從哲學

界的形而上學來說，這一套體系有相當值得佩服的地方，有很多地方和今天關於外太空的研究也相當接近。我們要知道他進行的是形而上學的假想，不是真正的觀察和測驗。但是，這樣的假想居然能夠與當今的實際觀測和計算結果類似，這就很不了不起了。

上述系統之內，各個層次的能量放射出去相互影響的結果，就是董仲舒所說的「天人感應」。古代中國所謂的「祥瑞」或「災象」，就是根據這套理論推導出來的。這套樸素的宇宙感應論，和今天量子力學的力與質、空間與時間的互相感應，從理論上看有一些類似之處。在《中國文化的精神》裏，我用了《周易》六十四卦的卦圖做比喻，來模擬這個系統。在書中我特別強調了，每一個卦和其他的卦前後之間都有呼應——個別的卦太盛了，其他的卦就衰；個別的卦太弱了，其他的卦就旺；個別的卦太陰了，其他的卦就偏陽；個別的卦太陽了，其他的卦就偏陰。每個卦裏的「卦象」，都是疊起來的各種形態和形式之間的關係。實際上，《周易》所描述的是一個動態的大網絡系統，系統之內各種元素彼此干擾，彼此套疊，彼此推動，彼此替換。這個動態系統可以用八卦的符號，即二進制的數字來表達。而且，八卦所呈現的也只是一個現象，具體會發展出什麼結果，還取決於我們怎麼看待、回應這種現象。比如，我們中國人常說的「否極泰來」，就是用六十四卦裏面的「否」卦和「泰」卦來講人生的道理。人生到了最倒黴的時候，我們也不要氣餒，反而要振作、積極應對，扛過了最艱難的階段，就完整地走完「否極泰來」這個過程了。反過來，我們還有句俗語叫「盛極必衰」：一個事物走到極盛的時候，一定會走下坡路。這對應著《周易》裏面「乾」卦最上面一爻的「亢龍有悔」，陽數到了極點即是「亢龍」——「龍」是陽的象徵，陽圓滿到一個地步以後需要主動往回收斂，否則它無法承受不

斷膨脹的系統，就像一個氣球充氣到一定程度後會完全崩潰，令人追悔莫及。

八卦將自然、宇宙、人生各種現象和局面做了分類以後，告訴我們這些東西是彼此聯繫、互相影響的。作為一個人，面對種種現象我們要有一個回應。事情現在發展到了哪個地步，我們要做什麼樣的反思，從反思中能獲得什麼樣的理解、覺悟，這一步的工作——對外在現象的觀察、分類、討論、應對等——最終一定會碰到心底那一部分東西，這也是我所說的「往裏走」。

要將我們的感受、觀察，投射到內心深處

我們生活在這個世界上，處事也罷，觀察也罷，討論也罷，陳述也罷，都是一個個的行為動作，這些動作都是理性在背後運行的產物。這個動作有過程，也有結果；有它的起因，也有它的轉折和盛衰。所謂「往裏走」，我們要看見周圍的事物變化，也要感受到變化對自身的影響，還要找出對我們影響最深的部分。如此一來，外在的刺激就內化了。如果我們將對外觀察的結果內化到心裏，我們對外在事物的感受就不再是浮光掠影，而是有著深切的體會。這種體會能夠促使我們反思，反思之後一定要存儲在內心最深處的資料庫中，並能時時刻刻照見我們的行為舉止。每當這個資料庫發出警告信號，我們就能警惕自己的不足、過分之處，或者是危險來臨。

所以，「往裏走」就是將我們的觀察、感受投射到內心最深處，進行認真的思考——由此我們得到什麼樣的新的理解、新的教訓，立刻

就能從行為上反映出來。我們的日常生活裏的許多事物，包括聲音、顏色、別人跟我們談話的內容、報紙上的消息，都是一股一股地打到我們心裏。如果馬虎過去了，就等於是走馬觀花，我們的心對這些事物沒有感知。人生如果只到這個地步的話，我們對事物思考的深度就不夠，反省的能力自然也就不夠，甚至連提升自己的可能性都沒有了。如此情景之下，再有用的信息對我們也產生不了刺激和影響。所以我經常講，人過日子，聽、看、想的時候，要往裏頭去思考，將觀察的結果吸收、內化為自己的觀念、行為，這是「往裏走」的本義。

外在對我們的影響越小，心越安定

再回到《中國文化的精神》這本書，歷史上有幾個宗教的派系進入中國，但是被中國民間的信仰內化成普通民眾能夠接受的東西。那些術語、名詞及名詞間的關係等，在民俗信仰裏邊都被簡化成若干符號。這些信息在民俗中以符號的方式直接呈現，跳過了思考的過程。但作為觀察者，如果我們只跟著符號走，就不能理解所有來來去去的信息的內在意義，也不能理解這些信息對我們會產生多大的衝擊，造成多大的影響。這些影響可善可惡，但是我們都不知道。這就等於跳到泥潭裏洗澡，有的人出來後滿身都是泥、草和各種渣子，但不知道怎麼處理；有的人出來後馬上沖洗乾淨，既得到了泥潭裏的涼爽，又沖洗了身上的雜質——這個過程就是一個反思的過程、清理的過程。

能夠訓練自己做到這樣並不容易，需要一層一層地自我提升，越往上越抽象——但是思維越抽象，涵蓋面也越大。我們看書也好，聽、

講或寫文章也好，都可以讓得到的信息在心裏內化，從而增加心的敏銳度。若是能夠長期進行這種訓練，對我們會有很大的幫助。因為我們看事看物不再只看表象，思考問題也不再局限於歡喜哀愁或得與失。面對問題時，若能超越得失、悲喜等種種感受，外在現象對我們的影響就越來越小，我們的心就更穩定了。

我們照鏡子時，自己的喜怒和鏡子裏那個人是同步的，這是最直接的反應。我們要做到的，是看著鏡子去想：我今天的面部表情跟昨天不一樣，一定是我的內心變化了，臉上的表情也隨之改變了。如果養成這樣的習慣，就算身邊發生了極小的事情，也能引導我們去調整、追尋自己的內心。

持續從事這樣的自我訓練，到後來有些人就「高」了。這個「高」不是指地位，也不是指錢財，而是指一個人的思考能力和敏感度提升到相當高的地步，這時他就能夠從容處理自己和外界、他人的關係。而且這種人更不容易犯錯，人生的懊悔更少。不僅如此，因為心的觀察更為敏銳、細微，捕捉靈感的觸角更多，人家感受不到的細節被我們感受到了，人家沒有注意到的信息被我們抓到了。我們的感受力強，吸收力就強，消化外在信息的能力也會變強。經由如此種種訓練，我們生命的內容就更豐富，放射出去的內心狀態，就是更多的包容、更多的慈悲、更多的原諒、更多的超越。這樣走，我們就能一步步提升能力、提升人格。

前面所說的，不是讓大家去做超人，更不是叫大家去練內功和法術，而是我根據人生經驗，對大家性情的調養、性格的規範提出一些方法。希望經由這種訓練，大家能夠樹立遠大的人生目標，同時在小事情上能放鬆自己，寬恕、體諒和憐憫他人。我希望能幫助大家開闊視野、

擴大心胸——這不是靠打坐可以得到的，也不是靠讀經可以得到的，更不是靠數呼吸可以得到的。這需要靠大家在生活和工作中不斷觀察、學習，並在回收、內化的過程中不斷體會，不斷領悟。

中國傳統小說、戲劇裏的「往裏走」

對於中國的古典小說，我的解說與別人的解說並不一樣，正好以此來給大家做範例。第一部小說是《三國演義》，如果在大街上問「桃園三結義」，沒有一個中國人不懂；提到諸葛亮，沒有一個中國人不知道。《三國演義》可以說滲透到中國人生活中的方方面面。我想提醒大家注意的，是《三國演義》標榜的事情——義氣。對他人許下承諾之後，要講究道義。「劉關張」三弟兄結義時發誓，不求同年同月同日生，只願同年同月同日死。

後來，關羽兵敗麥城被殺，張飛大怒之下失去理智，很粗暴地對待下屬，最終被部下刺死。劉備則不顧國力興兵伐吳，大軍連營，結果被一把火燒得精光，敗走白帝城。這三個人都是為了「義」，義薄雲天。但是，本來他們結義的目的是恢復漢家天下，為了兄弟情義的承諾，他們把大目標丟掉了。其間關羽犯了個錯，單獨出兵去攻打中原——他以為自己的勇武是當時的武將第一，軍隊訓練得好，能夠用一把大刀打遍天下，打下了中原就迎接大哥過來恢復漢室。他的驕傲、自信，抹殺了一切的理性，在這上面撞了一個大的缺口以後，為義而結的事業跟著一起倒了。即使我們有崇高的理想，但如果一件小事情做錯了，一次小的任性，就可能造成大的災害。這種內心的感應，它的力量是極強極

大的。

我平常喜歡聽京劇，其中有一齣《四郎探母》，知道京劇的人很少沒看過這一齣戲的，裏面感人的地方很多。其中有一段楊四郎見母親的情節。楊四郎流落番邦十四載，成為番邦的駙馬；母親佘太君押運銀子、糧草來接濟六郎弟弟的軍隊，在邊塞上和番邦要對壘打仗。楊四郎聽見消息，盡了一切努力，突破關口私自奔回宋營，為的就是見母親一面，然後再回去。他冒著夫人和孩子被殺的危險去見母親，見到之後又丟下弟弟、母親及原來的夫人回去，免得害死番邦的夫人和孩子。這個大的矛盾裏面，他沒有做對一件事。他見到母親的時候跪在地上，用膝蓋爬到了母親的身邊，頭放在母親的膝蓋上：「娘啊——」這一聲喊，我記到今天。

1950年，我在臺灣大學讀二年級，有一個劇團到我們附近的軍隊眷屬安置地演出。這裏是軍隊的殘兵敗將攜家帶口到臺灣居住的地方。當局讓軍人們自己用竹子蓋房子，糊上水泥，刷上石灰，篳路藍縷地建設居所。後來他們找到劇團來表演，安慰這些軍人及其家屬。我們學生之所以有機會看，是因為這一「野台戲」就是在學校的操場上演出的。我所住的宿舍是第五宿舍，一半的同學是本地生，一半的同學是像我一樣的「難民學生」。我是跟著父母和兄長姐妹到臺灣的，去的時候已經有兩個姐姐到了臺灣兩年，算是打了一些基礎。所以，我已經不算最苦的難民。在我們宿舍的「難民學生」中，尤其有一部分是最後從山東撤到臺灣、無家無眷的高中生。離開學校的時候，有的人剛剛比槍桿高一點，從青島被運到臺灣後，還了槍、考了試，能力夠的考上了臺灣大學。我們都到草地上去看，我因為身體不好，不能站立，同學幫我帶了個凳子，讓我坐著看。那個戲曲演員的天分並不算特別好，但他們

也是逃難的劇團，所以那聲「娘啊——」是發自內心最裏邊的聲音，那種情感裏的痛苦、悲哀和無可奈何，是從身體最深處發出來的。這一聲「娘啊——」，持續了兩三分鐘長，一直在空氣中迴旋——其實聲音已經沒有了，但一直在每個人心裏迴旋。全場一千多名觀眾，包括同學、眷村來的老小，大家號啕大哭。這就是內化，把外部的東西拉到你感情的最深處，爆發出來的影響。我再說下去我也要哭了。這一聲「娘啊——」，在座的人沒有一個不哭的，所有人號啕大哭，戲也唱不下去了。這種氛圍持續了將近二十分鐘，才慢慢安靜下來，演員在安靜下來之後，接下去唱後面楊四郎十多年的經歷和十多年的痛苦與悲哀。這個時候，就沒有第一聲的感受強了。我舉這種戲劇性的例子，是為了讓大家知道什麼叫「往裏走」。這個「裏」不是理性，是情的部分多於理的部分。情和理交融匯合，埋在你身體裏面，變成你性格的一部分，這個才叫「往裏走」。

我們看《水滸傳》，一般只看前一百回。有人說後面是另外一個人寫的，我不相信。《水滸傳》的前半段是「成住」，從山寨的興起到一百單八將歸位；後半段講的是「壞空」，征四寇到平方臘，打一仗梁山的好漢就折一批，到後來一百零八個好漢剩下來的不過三十多人而已。凱旋儀式上，這些人穿著殘破的戰袍，拖著已經用缺了口的兵刃，帶著傷從皇帝面前走過的情景，看上去感覺非常悲涼。但這悲涼之中，又埋藏深意。《水滸傳》的後半段裏，死得最慘的是領頭的人，宋江和盧俊義都是被皇帝毒死的。宋江死的時候帶走了好友李逵，因為他性格暴烈，怕他造反；另兩位死黨吳用和花榮，也一起自縊，隨宋江而去。這三個人是「反水滸」，他們一開始就和宋江最要好。吳用幫宋江設計了上梁山換一官半職的主意，一百零八個好漢的位置也是吳用編排的，冒充天

意的石碑是吳用找人幫他刻印的。最初策劃這一切的人，最後一起都死了。

那誰活了下來？看得最清楚的老道和他的徒弟。本來是閒雲野鶴的浪子燕青，看到主人死了，他無家無室，流浪江湖，在人間混跡。他不受皇家爵祿，不貪圖虛榮，也就苟全了性命。還有在宋江之前的「舊梁山」裏那些水路上的英雄，如李俊、張橫、張順，以及童威、童猛兄弟。這些人乘船跑到暹羅去奪了王位，在海外稱霸。

梁山好漢裏志行最高潔的，是林沖、魯智深。梁山故事開始，就是林沖的夫人被高俅的乾兒子高衙內調戲，林沖隨即被陷害發配滄州。他和魯智深二人因武藝惺惺相惜，魯智深拔刀相助，一路護送林沖從汴梁到滄州。等到後來，二人不期而會，上了梁山。一個是騎射第一名的林沖，一個是步戰將領裏面第一名的魯智深。他們倆一生沒有做壞事，都是被欺負的人，他們最有資格說「我是清白的」。連武松都不是清白的，因為武松殺過嫂嫂，還殺過其他許多人。而林沖與魯智深是被冤枉的。

在「後水滸」的戰爭中，魯智深立了最後一個大功——抓到了方臘，然後不求名位，決定到廟裏做和尚：「酒家心已成灰，不願為官，只圖尋個淨了去處，安身立命足矣。」隨眾返京，他們駐紮在六和寺。深夜，魯智深誤聽了錢塘大潮的洶湧之聲，以為敵兵進犯，就撈起禪杖往外衝。經寺僧解釋，才知道是潮水來了。他想起當年師父智真長老的預言「聽潮而圓，見信而寂」，撫掌而笑，寫了一篇頌子，「聞潮坐化」。一起住在六和寺裏的還有風癱的林沖、折臂的武松。魯智深死後，武松出家，照顧林沖直到他去世。武松最後活到八十歲善終。這三個人，是《水滸傳》裏最純潔的人。

再講《西遊記》，孫悟空帶著豬八戒、沙悟淨，一路護送唐僧西天取經的故事。路上他們經歷了「八十一難」的艱難險阻，其實每個「難」都是內心需要面對的困難，是幻覺、幻象、企圖、野心和慾望，而非現實中的真正困難。所謂「解脫」，都是孫悟空跳出自己的心之外，心猿才救了意馬，救了貪婪的豬，救了糊塗的師父。但歷盡艱辛到最後，求來的經居然是假的，被孫悟空戳穿後才換成真經。到了河灘上，經書被打濕，真經化為白紙，成了「無字經」。

真理不依賴於文字，真理沒有辦法敘述，真理沒有辦法界定。這個啟發使得孫悟空悟到，他不用再回去重新取經書了。《西遊記》第九十八回，佛祖從下游划來一隻無底的船，眾人上船後，又看見上游漂下一具屍首，孫悟空對唐僧說：「那個原來是你。」「你」已經超脫了死亡，「你」看見了自己的死亡，而死亡是無底的船，漂在無底的河上。河、船、屍首、「你」「我」都是虛空的，都是不存在的。空，反而是真正的真理。所以「悟空」——「悟到」即是「空」。從此，孫悟空變成了「鬥戰聖佛」，化為真正的智慧，化為覺悟，化為「無」。

假如我沒有「往裏走」的想法，我就沒有辦法解讀上面這幾本書的內容。中國很多傳統的學問，比如《封神榜》也需要以這種視角來看待。《封神榜》裏面截教、闡教和正統的神佛打得死去活來，到最後所有的敵人也一概封神，按照他們的能力擔任一個職務，但是姜太公超越諸神之上。封完神，姜太公說：過去你們作為敵人，能力重合，以及羨慕、妒忌等種種引發了爭鬥，使得你們變成亡者——有的是被自己人消滅，有的是被敵人消滅。從今天開始，你們都有了各自的位置和名字。

姜太公的這段話，讓我想起美國南北戰爭時林肯的葛底斯堡演說。

林肯在描述這場內戰時，他的態度是：今天埋葬在這裏的不只是北邊的弟兄，也不只是南邊的弟兄。南北戰爭的弟兄在這裏彼此殘殺，獻出的生命都是為了要保衛一個他們自己所理解的共和國——美利堅合眾國。雖然他們因為意見不同而彼此殘殺，但他們的精神都值得我們敬佩。所以，在葛底斯堡，我們哀悼所有的亡靈，不只是勝利者，也不只是失敗者。林肯所傳達的這個精神，我也用來解釋姜太公封神以後的話。

從傳統小說的角度，我講到這個地步，希望各位讀者能夠懂得我如何使用「往裏走」的方法，得到另外一個角度的啟示。我不是一個聰明人，也不是一個濫情的人，但是因為長期堅持這種訓練，我能發覺更深層次的東西，甚至發現原作者或許都沒想到的地方。前面講到的傳統小說，其內容都很深邃和高明。作者想要傳遞的都是最高的智慧，希望我們明白的是：這熱熱鬧鬧的紙上雲煙，到了後來都是哀傷，哀傷之後有一個大的原諒，有一個大的慈悲。而「我自己」或許只是一個概念，是可以不存在的。

最後，我引用文天祥的《正氣歌》裏的幾句：「天地有正氣，雜然賦流形。下則為河嶽，上則為日星。於人曰浩然，沛乎塞蒼冥。」這種充塞天地的浩然之氣無所不在，從日月星辰到我們每個人的心中。文天祥在詩中舉出了很多胸懷正氣的歷史人物，其中有個別人我不敢苟同。比如「為嚴將軍頭」，嚴顏雖然對張飛說「但有斷頭將軍，無有降將軍」，但後來還是投降了張飛。除此之外，詩中講到的其他人，可以說都為了一個信念，為了一個忠誠——不忠於某個人，而是忠於一個理想、信念，連性命都在所不惜。

天地有正氣，你去抓就能抓得到

這個理想叫「天地之正氣」，這股正氣瀰漫於天地之間。你自己去抓，就得到了；你不去抓，就看不見摸不著。你要將它抓到你心裏，你才能理解「往裏走」的「裏」是什麼意思。我這個中等資質的人，尚且能夠用幾十年的時間慢慢琢磨出一條路來，如今這個時代的年輕人，很多人資質比我強，機會比我多，條件比我好，應該可以做得更多更好。我們如果能夠抓到這股天地正氣，打造好自己的內心，不再追求短暫的高興的「快」，不再追求短暫的虛榮的「樂」，也不會為了一己得失而喜悲，我們的行為、情感就能通達天地與靈魂。

說實話，我這一生的日子不好過。天生殘缺，到老了已經病了幾十年，如果不往裏走，我不可能活到今天。我也曾感覺活著沒有意義，但是我也不能隨便自殺，因為周圍還有我愛的人，他們愛我，我愛他們。我最親密的人是我的太太，還有我的兒子、孫子，以及我的同胞弟弟。推而廣之，世界上所有無辜的、被糟蹋的生靈，我都憐惜他們，我恨不得可以替他們。因為單就身體而言，我的狀態不如任何人，哪天我走了也只是走了一個殘缺者而已。但我內在的部分，和天地、宇宙是共通的。我可以為這個世界哀憐，為這個世界痛苦，為這個世界半夜流淚，但我也為世間人性光輝的部分歡喜且心存希望。

許倬雲

2022年春於匹茲堡