

天下无争

第二次世界大战是人类历史上规模最大、死亡人数最多的战争。无论是战败国还是战胜国的人民，都承受了极大的痛苦、都不愿再有第三次世界大战。战争从来就没有真正的赢家。胜败只是暂时的、而痛苦才是长久的。谨以此文献给所有在战争中直接或间接受到伤害的生灵。愿亡者得安息、伤者得医治、幸存者的平安。但愿那些曾今为了自身利益而挑起或鼓动战争的人们能深信因果、真诚忏悔、弥补过失。

虽然绝大多数的人都厌恶战争、喜好和平，但是据说从人类有历史记载至今，没有战争的日子加起来还不过一年。因此正确、全面、深入地认识战争，能帮助我们缓解，甚至根治人类社会的这个痼疾。注意，这里所关注的是如何消灭战争，而不是打赢战争。这两者是不同的。打赢战争可能会带来新的战争。

任何事物的产生都必须具足两个因素：内因和外缘。比如种玉米，就得先撒种（内因），再时常浇水、施肥、除草（外缘），才能有所收获。作为最具杀伤力的人为事件，战争的产生也有其内因和外缘。正如经济学有宏、微观之分，生物有群体、个体、细胞和分子之分，战争的因缘也可以从不同的层面去认识。且认识得越深入，我们对战争的理解也会越全面。

战争的内因

战争一般被定义为由一个以上的团体或组织因为相互利益的问题而发生的武力冲突。战争起因的表象是千差万别的。在原始社会，氏族或部落之间往往因为争夺一片山林而发起战争。而现在，战争的起因就复杂多了。正如人是社会的细胞，人也是战争的细胞。导致战争的团体或组织之间的利益冲突正是人与人之间利益冲突的宏观表现。这一点也形象地体现在“争”这个字上。“争”字最早出现在甲骨文中。“争”在甲骨文和盛行于西周的金文中都由左右两只手加中间一条竖线组成（𠄎）。中间的竖线代表所抢夺的东西。其实那两只手（𠄎）在甲骨文里是爪（通“抓”）字。由此可见人与人之间产生利益冲突都是因为人们爱抓住东西而不愿放下的缘故。而这个“爱抓住，不放下”的习惯的始作俑者，也就是战争的真正元凶，正是隐藏在我们每个人里面的那个“自我”（ego）。

究竟什么是自我呢？自我(ego)在不同的领域，有着许多不同的定义。最常见的定义是指个体对自己存在状态的一种认知。这种认知在日常生活中能使我们觉察到区别于周围其他事物而独立存在的自身及其生理与心理的活动和感受。比如当你快乐时，你会很清楚地意识到这快乐正发生在自己身上，而不是发生在他人身上。这种认知就是自我意识。要想真正根除战争，就必须认清它的真面目。

“自我”具有以下三个特性。其一，“自我”是一种认知，是属于意识形态的范畴。通常我们都认为“自我”是一个实体存在于我们当中。但若仔细想去就不难发现我们一直确信无疑的那个“自我”似羚羊挂角，无迹可寻。“这是我的脸，我的车，我的想法，我的工作，我的名誉，我的财产。”但这个所谓的“我”在哪里呢？若整了容，换了车，改变了想法，丢了工作，名声扫地，家财散尽，那个“我”难道变了吗？当然没有。因为这个“自我”并非一个实体，只是一种认知。有了这个认知，我们就会将所有的人和事物划分成两类。所有和这个躯体有关联的，如肢体、感觉、意识、情绪、活动、及所拥有的外在人和事物等，都被贴上“我的”的标签。其他的都被贴上“不是我的”的标签。

其二，“自我”不是真实的。“真实”在这里的意思是指能永恒存在的。比如肥皂泡是不真实的，因为它的存在是很短暂的。我们的自我意识在深度睡眠(有梦境的睡眠不是深度睡眠)和昏迷时是不存在的。如果有人在我们熟睡时辱骂我们、或偷窃我们的财物，我们不会感受到任何伤害。这是因为“自我”是依赖于五感（视、听、嗅、味、触觉）和意识而存在的。在熟睡时，当五感和意识都停止了，“自我”认知也就消失了。那什么才是我们的“真我”呢？再以睡眠为例，如果有人在我们熟睡时叫醒我们，我们是如何知道我们刚才是在睡觉呢？是什么让我们确信睡前的我和醒来的我是同一个我呢？这是因为有一个“真我”，即超越意识形态的觉知，像太阳那样恒常地照耀着每个角落，即使是在我们的五感和意识都停止时。这个“真我”并非是人们假想出来的一个概念。人们在打坐、静心、禅修时，“真我”就会得以显现。有趣的是当“真我”显现时，我们平时信以为真的“自我”也就消失了。从这个角度来讲，静心和深度睡眠是很相似的。不同的是前者是有意识的而后者是无意识的。且当我们从睡眠中醒来，除了精力得到了恢复，知见和智慧并没有任何增长。

其三，“自我”具有扩张性。“自我”会随着越来越多的事物被贴上“我的”的标签而变得越来越强大。通常人从婴儿到成人的过程是“自我”不断扩张的过程。首先被贴上“我的”的标签的是身体。然后是感觉、情绪、父母、玩具、名字、性别、年龄、相貌、朋友、学习成绩、性格、习惯、说过的话、观点、欲望、理想、工作、家人、事业、财产、荣誉、民族、政党、国家、等等。随着“自我”的不断扩张，必然会导致人与人、民族与民族、政党与政党、国与国之间的矛盾产生，从而引起战争。虽然地球的资源能满足所有人的基本需求，但却无法满足人们日益膨胀的欲望。所以要根除战争，使天下和平，就得从“自我”着手，克制“自我”的扩张和欲望的膨胀。

四书之首的《大学》里就有“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”《大学》将“格物”作为起点，“平天下”为最终目标。因为《大学》中并没有对“格物”作过解释，所以历史上对“格物”的意思是有争议的。但影响最大的是朱熹的解释，即“研究事物的规律（格物）而获得知识和道理（致知）”。但是我觉得朱熹的解释并不全面。“格物”中的“格”应该作动词来解释。“格”作为动词的意思大致有以下四种。1：攻击，格斗（格字最初的本义）。2：由本义引申为抵挡，阻碍。3：推究，研究。4：纠正。朱熹显然是取第三种意思来解释“格物”中的“格”字。但是我认为从“物格”到“天下平”的这些步骤中，“心正”是枢纽。如果按朱熹所说的意思来解释，是很难让人信服的。因为“研究事物而获得知识”的人未必是意诚的，更未必是心正的。关于这一点，看看当前科学界中所发生的一些事就可以知道了。所以，我认为将“格物”解释成抵挡物欲更为恰当，也更令人信服。因为淡泊名利，清心寡欲才能使人看清世物的本相（知至）。正如诸葛亮所讲的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。如此下去才会“意诚”，“心正”，“身修”等。由此可见“格去我们心中的物欲”乃是“平天下”的第一步，也是最关键的一步。然而格物的准备工作是要对“自我”有所了解，知道其外强中干的面目。若对“自我”毫无知解而强压物欲，这样很有可能会使物欲变得更强大。其实每个伟大的宗教都十分强调“格物”。例如伊斯兰教中的“圣战”是指心的圣战，是精神上的完善，努力摆脱私欲，从而获得高尚的品格。而不是针对持有其他信仰的人、团体、民族和国家的攻击。

战争的外缘

战争的外缘有很多，涉及政治、经济、文化、人权、宗教信仰、地理、历史、等方面。这里还是从战争的细胞，即个人，的层面来探讨有关战争的一些外缘。

每个人都需要食物。身体状况和饮食是密切相关的。有益的食物会使身体健康，有害的则使身体不舒服，甚至生病乃至死亡。其实“食物”不仅可以从口进入，也可以从眼睛和耳朵进入。平时所看、所听的都可以是我们的食物。当看到表现真、善、美的画面或听到平安、祥和的悦耳声音时，身心就会变得健康。反之，经常接受充满暴力、人类的低俗欲望、假、恶、丑的影视节目、网页、游戏、新闻、音乐等，身心就会扭曲、变得阴暗、丑陋、狡猾、麻木、刚硬。

其实早在两千多年以前，孔老夫子已经意识到这一点。所以在《论语》中有“子不语怪、力、乱、神。”看看现在的影视作品，许多是靠宣扬“怪、力、乱、神”来吸引大众的眼球。怪异即邪(不纯正的意思)，使人变得阴险狡猾而失去原本单纯的天性。《论语》中孔子对《诗经》的总结是“思无邪”。而现今许多以恐怖和阴谋为题材的电影可谓“思无不邪”。力即蛮力和暴力，这正是导致战争的罪魁。当今许多动作和科幻片都宣扬以暴易暴，用武力解决问题的精神。乱即叛乱和淫乱，使人失去道德、信义和规矩。神指超自然的鬼神之事。现在许多科幻类的影视作品、书籍、游戏里充斥着各种各样荒诞无稽的鬼怪魔幻故事，使得人们，尤其是青少年，迷失心智，沉迷于不着边际的幻想而逃避现实人生和人类社会。

如何才能使我们的身心得到健康的，远离有害的“食物”呢？有以下三点供参考。其一，学习中国传统文化和阅读经典。孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻、温、良、恭、俭、让、仁、爱、和、平，都是中华民族传统文化几千年来遗传下来的优良基因，包含着古圣先贤的智慧精华，对身心和品格的健康成长，民族的团结，国家的稳定，世界的和平有着积极的作用。读诵中国经典作品则是学习中国传统文化和塑造良好品格的主要的途径。

其二，深信因果报应。因果报应的观念不是某个地区、国家、信仰所独有的。在人类文明刚出现时，各地的人们就不约而同地发现了这个规律。人们大多认为因果报应之说只有在东方才有，其实西方文明也很早就有了。下面仅举三个例子来说明。对西方文化影响深远

的古希腊神话里就包含着因果报应的观念。比如古希腊神话中的大英雄赫拉克利斯就因一时冲动，误杀好友伊菲托斯，而遭到报应，不得不卖身为奴，在翁法勒服役，以消除罪孽。作为西方文明的重要根基和经典的《圣经》里也十分强调因果报应。从《旧约》的亚当夏娃的堕落到《新约》的耶稣降世，因果报应无处不在。《圣经》更明确指出“人种的是什么，收的也是什么”。对西方政治、经济和伦理学有重大影响的柏拉图的不朽名著《理想国》中就提到：“凡人在世有一罪者，在死后受十倍的惩罚；凡人在世公道而勇敢者，在死后每一项亦受十倍之报酬。”在中国作为传统文化的三大支柱，儒、释、道，三教也都十分强调因果报应。佛家和道家就不必说了。若想了解，可以阅读《地藏菩萨本愿经》和《太上感应篇》等。儒家经典关于善恶报应的话也是比比皆是。例如，《周易》言“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”《尚书》言：“作善，降之百祥；作不善，降之百殃。”由此可见相信因果报应是早期人类社会的普遍现象。现在有一些人讥笑因果报应乃迷信和愚昧无知之见地。但不知他们是否意识到自己对因果报应不甚了解而将之拒之门外的行径就是迷信呢？另外，在世风日下、道德沦丧、良心泯灭、人心不古的今天，我们是否该反思一下，究竟什么才是愚昧无知呢？纵观历史，不难发现凡深信因果之人，即使没有丰功伟绩，也绝不会做出伤天害理之事。

其三，要培养时常正念觉照(mindful awareness)的生活方式。正念觉照就是时刻观照自身的肢体感受、动作、心思意念、情绪、及周围的环境和事物。若没有受过专门训练，我们经常会在对自身状况毫无了解时作出伤害他人和自己的事情。佛家有句话：“不怕念起，就怕觉迟。”当我们处在身心疲惫或烦躁时，抑或遇到对身心有害的事物时，我们亟需提起正念觉照来保护自身，并升起慈悲心使他人少受伤害。看看你是否经历过类似以下的情形。下班回到家，忙完家务后，身心俱疲。打开电脑查看电邮，发现一封来自朋友的信。因为言语的误会或观点的不同，信中的一些言辞刺激了本已疲惫的我。在完全没有意识到自身的状况下，草率地回复了一封措词强硬的信，并带着愤怒就寝去了。假如当时能正念觉照，同样的情形就会有很不同的结局。因为它不仅使我觉察到自身的愤怒和疲惫的身心，也意识到与朋友之间的误会。因此我并没有马上回信，而是放下一切思虑，专心在自己的呼吸上。渐渐地呼吸平缓了，心情平和了，思维更清晰了，精力也有所恢复。当再读这封信时，对误会产生的缘由和如何消除误解有了清晰的认识。在此基础上，使用恰当的言辞

和友善的语气来回复朋友的信。虽然多花了一些时间，但会多一分安宁，睡得更踏实。正念觉照不仅使自己的身心得到保护，也使他人免受伤害。若把我们的身心比作一座城池，有害于身心的事物乃是敌人。则正念觉照就是我们的侦察兵，时时关注着自身和外面的情况。通过学习中国传统文化和阅读经典而形成的品格则是我们抵御敌人入侵的第一道防线。而深信因果报应则是我们牢不可破的第二道防线。

交流(communication)是人类社会最常见的活动之一。国家之间缺乏健康的交流就会产生矛盾甚至导致战争。反之，则会避免战争、增进了解、达成共识。对人来说，交流更是象空气、阳光、水和食物那样必不可少的。健康的交流能使人们化解误会、消除隔阂、心情愉快、关系融洽。

科技的发展使我们比以前有了更多、更快、更方便的联系方式和工具。数据显示 2014 年全球平均每天有大约一千九百亿封电子邮件的收发，其中 45%是私人信件。除了电子邮件，还有许多其它联系方式层出不穷，比如电话、短信、脸书等各种社交网、微信、微博等。据 2013 年的一项统计，美国成年人平均每周有 23 小时花在浏览和写电子邮件、短信、各种社交网和网上沟通(不包括煲电话、看电视、读报时间)。然而先进的联系方式和频繁的沟通却没有使人们觉得更加幸福，反而有越来越多的人感到孤独和抑郁。数据表明在美国成年人中，抑郁症(depression)患者的比例从 1991 年的 3%飚升到现在的 9%。由此我们不难发现即使成天和朋友们保持联系，也无法真正消除内心的孤独和空虚。这是一个很紧迫、也很严重，关系到几乎所有人的大问题。

真正的交流是以真诚为基础的，心与心的沟通。以喝汽水为例，各种各样的联系方式和工具好比是吸管。若交流时缺少了真诚心，就好似没有把吸管放在汽水中。这样无论多好的吸管，无论吸多久多用力，也不会喝到汽水。因为那只是头脑与头脑之间的交往。头脑之间的交往是无法替代心与心的沟通。它们是两个不同层面的交流。前者好比是人们见面，寒暄几句，交换名片。后者好似张开双臂，相互拥抱。前者交换的是头脑中的信息，而后者是毫无保留地敞开自己和完全地接纳对方。前者说得可以是实话、假话、废话、笑话、气话等等。而后者是“用爱心说诚实话”（《以弗所书》）。想想当一个诚实而体贴的丈夫被太太问及她是否变胖了时，他会怎样回答呢？

许多人以为只有通过语言表达自己的想法才是交流。其实交流的方式有很多。有时一个微笑，一句问候，一个眼神，或一个拥抱能胜过千言万语。聆听也是一种交流。尤其是在别人对你诉苦、抱怨、甚至谩骂时，聆听也许是最好的交流方式。曾有一位长辈对我说：

“看一个人的属灵修养，并不是听他说的如何，而是看他是否会聆听别人的意见。”有一首很好听的歌叫《轻轻听》。歌名似乎有点怪。何谓“轻轻”地听？只有“轻轻”地说嘛。其实人有两种“说话”的方式。一种是通常大家所认为的用嘴说。还有一种是在头脑里说。人的许多心理活动是通过第二种说话方式来完成的。“轻轻听”就是聆听，是单纯的，安静的听。就象是在宁静的深夜，在完成了一天的重担后，精疲力尽地回到家，放松地躺在床上，听着一曲悠扬的歌曲那样。聆听不仅能避免许多争吵和伤害，也会消除误会、增进了解、相互信任。《雅各书》上有一句很有用的话：“要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒”。

真正的交流是从“与自己交流”开始的。许多人成天忙于和朋友的联系，却忘记了与自己的交流，不知道什么是自己真正所需要的，也没有意识到自己所做的、说的、写的，对自己和他人的影响和后果。如果人对自己都不了解，如何去了解别人呢？对自己的了解，也能帮助我们体谅别人的处境和感受。这也正是爱和慈悲心的基础。“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”每当我想起耶稣在被众人钉在十字架上时所说的这句话时，都能实实在在地体会到什么是真正的爱和慈悲心。

其实“与自己交流”就是正念觉照。正念觉照的操练可以分为四个步骤：觉照肢体的感受，呼吸，心念和情绪，周围的人和事物。觉照肢体的感受可以从一些简单的动作开始，比如打坐，行走，洗澡，简单家务等。呼吸是联系身体和心理意识与情绪的丝线。情绪的波动会影响呼吸的轻重缓急。反之通过调节呼吸的强弱和节奏，也能控制情绪和意识。印度的瑜珈术和中国的气功在这方面都有很深入的研究。这里所说的不是去控制呼吸，而仅仅是觉知呼吸这个过程，不用去打扰它。当我们觉知它后，渐渐地它会变得平缓，思绪也会变得清晰。有助与第三个步骤的开始，即觉知自己的心理意识与情绪。最后将觉知扩大到周围的人和事物。这里要提醒读者一点，许多人都误以为静心、禅修，正念觉照等灵修方法是在某段时间的操练，而忽略了这些方法都是扎根于生活的，是一种生活方式。所以不要在操练完后就马上就将之放下。尽量保持和延续它，使它成为生活的一部分。

关于“争”，《道德经》上有一段我很喜欢的话：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑，是以圣人抱一为天下式。不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。夫！唯不争，故天下莫能与之争，古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。”尤其是“抱一”这个词。抱和争(攬)是这么的像，所差的只是两只手不再你争我夺，而是合二为一。但结果却有天壤之别。最后用几句话把全文的大意概括一下。

认识自我，战争元凶。非真非实，心净自空。
财色名食，黄粱一梦。喜怒哀乐，如影似风。
格物修身，太平之本。怪力乱神，祸害心身。
纯真善美，健康六尘¹。读诵经典，学贤从圣。
深信因果，幸福之门。正念觉照，统领六根²。
弃恶纳善，去伪存真。相互交流，贵在真诚。
慈悲仁爱，有情众生。圣人抱一，天下无争。

1： 六尘是指色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、和法尘。尘即染污的意思。

2： 六根是指人的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。根即功能的意思。

写于2015年6月18日，修改于2015年9月5日。为纪念抗战和世界反法西斯战争胜利七十週年。