



# 《流浪者之歌》讀書會

流浪的人，其實是在回家的路上

## 簡介與導讀

《流浪者之歌》的歷史背景是佛陀在世宣揚法的時代。那年代，婆羅門傳統教條已經不能令求道者滿足，各家思想競起，種種主義和信仰的教團開始出現，包括沙門（巴利文：samana）團體的興盛。

當傳統的思想，變成了僵化的儀式制度，對於尋求最終生命實相的修煉者來說，個人的意識必定有所自覺，繼而尋求異於官僚主義的新出路，有如書中主角悉達塔的覺醒歷程：從一個婆羅門之子，變成苦行無慾的沙門，聆聽佛法之後，讚嘆臣服於佛，卻依然無法跟隨佛陀的法門，反而讓他走入世俗，在時間的催化下，徹底變成了一個充滿慾望和執著的「童稚之人」。

書中的「童稚之人」，正是您與我，充滿個人的愛戀與厭憎；悉達塔開始學習做生意，把所賺得的錢送給他的愛人卡瑪拉，好讓卡瑪拉教導他愛欲之術，但他的心態一直像是個沙門——一個旁觀者，看著人們以稚氣或是動物性的方式度日，不時擔憂害怕一些瑣事。雖然在悉達塔眼中，童稚之人的行為讓他感到可笑，他卻又為此感到好奇，並且著迷，甚至希望自己也能熱情地做著這一切孩子氣的事，像一場又一場輪迴的遊戲。

悉達塔在世俗中，享受著富貴、權力和情慾，他節制、思考和冥想的心，漸漸地因感官的甦醒而蒙塵，他吸收了童稚之人的幼稚與焦慮，包括嫉妒，卻學不會那對關係和物質的愛戀、喜悅和近乎愚痴的天真。年華老去，直到他感覺到他的內心有些什麼已經死去，他再次醒悟，遊戲已經到了境頭。

如同多年前離家出走，悉達塔再次拋下一切，絕望地走向森林裡的一條大河邊。這條河，是他離開沙門時所渡過的大河，與當時載他渡河的老船夫再次相遇。那時，老船夫說過：「我從這條河學到了：一切都會回返！你也是，沙門，你也會再回來的。」

再次相逢，悉達塔對船夫訴說自己的生活，以及如何在絕望中覺醒，並且在內心聽見重新甦醒的聲音說著：「愛這河水！留在河邊！向河流學習！」這次，悉達塔想待在船夫身邊，學習船夫的善於聆聽。

「你學得會的，」老船夫說：「但不是跟我學。這條河教會我傾聽，你會向他學習，這河知道一切的事，可以從這河學到一切，你也已經從河水學到努力向下是好的，向下沉，追尋深處...」

閱讀赫曼·赫賽的小說作品，如：《東方之旅》、《徬徨少年時》、《荒原狼》和《玻璃珠遊戲》，主角穿梭在不同的世界當中：現實與理想，世俗與解脫，有形與無形。不過，故事發展都是入世的，在現世裡，刻畫著最崇高的內在反思與精神力量。這次的讀書會，不在於揣測和分析赫曼·赫賽的觀點，而在於跟隨著主角的腳步，一起走向河，聆聽生命的聲音。

讀書會將分成四個主題(暫定)，分別於以下日期進行線上討論：

1. 有形與無形
2. 無明有情：童稚之人
3. 心與自我
4. 圓的兩端

每個主題有兩個時段供參加者選擇。報名時，請選擇您目前最方便的場次（五或六），請勿重複登記，但之後依您的時間，可自由參加星期五或星期六的討論。每一次的讀書會前夕，不同場次的Zoom連結會一併提供。

日期與時間

## 星期五早上10點 | 星期六晚上7:30分

第一場：7/1 & 7/2

第二場：7/29 & 7/30

第三場：8/19 & 8/20

第四場：9/2 & 9/3

閱讀建議

任何語言版本皆可，中文版推薦柯晏邴翻譯之作品（遠流出版社），建議第一場讀書會前閱讀完畢。

臉書私密社團

為了方便溝通與促進大家的交流，並且上載回播錄影，方便臨時無法參與的朋友觀看，將成立臨時臉書社團，社團會在讀書會結束後一個月內關閉。

思考問題與方向

每次讀書會前，會透過臉書與電子郵件提供思考問題，歡迎於臉書私密社團文字分享，或者在讀書會時，口頭分享與討論。

建議與反饋

由於這是第二次舉辦，自知仍待完善，若您有任何建議，歡迎臉書 I G 私訊或Email讓我了解😊





# 流浪者之歌讀書會

閱讀交流文字分享

然然



這本書剛開始讀有點不習慣，原來以為會說偉大的理論，讓我的頭腦可以臣服，或讓我的心智可以稱王，又可以看懂一本書，沈浸在自己自我陶醉中，所以在看到書中主角悉達塔從婆羅門、沙門到追求物質世界的慾望如性、錢時，我心中竟然是對悉達塔的批判，尤其悉達塔沈浸在性中時，我反而覺得他一點也不靈性，心中對他厭惡，所以我也止步於這一章節，不過剛好你問我覺得這一本書如何？我在寫給妳時，我看到我自己覺得自己走身心靈或讀這方面的書都會讓我覺得我很高人一等！呵呵 😊 我原以為那一想法已不再有，只有涉略靈性才高尚，只要去追求金錢、性和物質世界的享受都是一大錯誤，也難怪我現在靈性與物質世界一直不能平衡。

## 6/28 流浪者之歌 ~ 讀後感

### 流浪者之歌 ~ 讀後感

讀書會接下來要討論的是這本書，今天打開了這本書，開始讀後就停不下來了，讀完的感想是簡單易讀又充滿智慧，當然還有一些需要思考消化的問題～

有幾個領悟：

1. 情緒和天氣一樣，會不斷的重來和重覆。
2. 我的慾望，是渴望有人愛我，但是又害怕得不到。
3. 憂慮來自我並未活在當下，看到眼前單純的事物。
4. 沒有目的的生活，生活在生活裡。
5. 去愛所有的人事物，便不必再追尋，所愛的已在身邊。
6. 不要讓自己沈溺在怠惰享樂中，漸漸僵化成無感之人。
7. 生命的河流包括現在和未來，聆聽現在的生命之河吧！

期待讀書會跟大家分享討論更多，再上來粉專分享。如果你也讀過這本書，歡迎跟我留言分享交流，我也想知道你的讀後看法



Sandy yoga&pilates 愛樂瑜珈 瑜閱生活



## 7/2/2022讀書會心得:

信件寄來之前，

我已經忘了有報名讀書會。

看到信以後，隱約有印象是對這本書有興趣，想知道專讀流浪者之歌的讀書會是什麼樣子。

昨晚參加的時候我還沒買書，

所以七點半到了的時候，我有猶豫，到底要不要參加？

最後決定就先上網查詢一點內容，

也不開鏡頭、很少發言。

即使我知道這不是團體活動最良好的參加方式，

也許是一種觀察的慣性吧？

在沒有認識的人的場合，就先選擇隱身，看一看這裡是不是我要去的地方。

老實說一開始由芸芸老師開頭分享的內容，

有些存疑，因為我沒有在任何場合超過一個人以上的場合聽到有人嘗試談論這樣的事，

也很懷疑這真的有辦法談論嗎？

但活動走到後面，

大家分享自己感動的段落時，

就被說服了，而且也會想買這本書。

理由是在聆聽大家的分享之中，

感覺到的真誠和能量，安撫了我在加入前猶豫焦躁的心。

從我的感受我暫時可以分辨，這是真的。

很高興在這裡遇見，

也期待下次有緣再相會。



惟欣



## 7/3/2022讀書會心得:

「.....河水急急奔向目的，悉達塔看著河水匆促流去，他和一切造物人類組成的河流，他曾看過的那條河，所有的水波及河水都受著苦，急忙地奔向目標，許多目標，瀑布、湖泊、湍流、海洋，而所有的目標都會到達，一個又一個新的目標，而從水裡發的氣體升向天空，變成雨水又從天空落下，變成水泉，成溪，成大河奔上新的達路，重新流動。」 P.225

謝謝老師及同學的分享，早晨醒來仍然在發酵著。

二十多年前讀，是感動。

站在上游，尚未真正品嚐河水，加上譯本關係，讀來艱澀。

這艱澀又或者來自未知的前方，青春的強說愁。

二十多年後再讀，是明白。

這期間看見了生命終將走向死亡，震撼著，再如何喧嘩的人生終將回歸一片寂靜，我們這娑婆之河追尋著一個，接著又一個的人生目標。是的，的確都會到達。而這一個欲望希望被滿足，再繼續下一個開始，重複循環。

第三個二十年？

做那隻觀看的鳥兒吧！

對照薄伽梵歌，目標是一種欲望，倘若行動不為結果，故能不生執著。

2.62- 63

「當一個人意念感官對象，即生執著。執著生欲望，欲望生憤怒。

憤怒招致混亂，混亂導致記憶及正念喪失，記憶及正念的喪失，讓辨別的能力也喪失，致此，人也隨之毀滅。」

---

彼時上坡

此時下坡

同一條河、同一條路，我們以不同的形態速度，流動。

然，內在真正安寧平靜，不在追尋的目標到達後浮現。

在我坐下來，靜默之中瞥見。

那是梵。

Namaste



Faith

## 7/2/2022讀書會心得:

分享…

1.無形與有形本是一體，由無形看見有形的真義，由有形感知無形的奧義。

2.人本俱足，帕薩德老師所提「肉身、感官、心、智、阿特曼」本存在於每個生命中。每個人都走在體驗生命-「看見真義、感悟奧義的過程」。

每個生命都是獨一無二的，所以能「看見與感悟」的方式及過程是不同的，而在生命的不同階段，其方式與過程亦不同。

也許是…從關係的互動、生活中面對事物的態度、宗教、老師、書本、電影、大自然…等，從中獲得啟發。

就如書中主角悉達塔，出世的修行「婆羅門、沙門、與佛陀的對話及觀察、河流…」；入世的生活「情慾、金錢、名聲、權利、親子…」，都是不同的時期為體悟生命的奧義，所提供的各種養分，讓他最終開悟的養分…。而我們亦然如此。

### 3.萬物永動

世界唯一的不變～是「變」，當下這一秒的我們與前一秒已不同，萬生萬物皆是如此。

世間所有的一切都是中立的、一體的。是人們賦予了「對與錯」、「真與假」、「成功與失敗」…，而會如此都是為了讓我們體驗生命奧義、啟動「智」、感悟「阿特曼」過程的養分與禮物。



Doris



## 7月1號流浪者之歌讀書會心得分享～

上次讀完書本之後有分享心得，更是非常期待讀書會聽到其他人的分享，這次討論的主題是「有形與無形」，其實如果沒有靜下心來去思考的話，很難繼續討論下去，老師讓我們看一張圖，從《粗顯的肉身》往上到《細微的阿特曼》，我們必須思考自己目前停留在哪個階段，由下往上排列分別是～

肉身>感官>心>智>阿特曼。

當然如果你沒有參加讀書會，必然不知道我正在說什麼，那麼來聽聽看，我在讀書會上的分享～

從前的我有一段時間，因為育兒的壓力，每到下午時間總會不自覺地走到樓下，往嘴巴里塞進一大堆零食，似乎只有這樣做才能填滿內心的空虛，此時的我正在空洞的滿足我的「肉身」，但是當我回過神來，總是懊悔我怎麼吃了這麼多的零食，我的心智是沈睡的，只是單純的滿足我的肉身，之後開始練習瑜伽，多了許多和自己獨處的時間，靜下來時我總是捫心自問，為什麼到了下午就要去吃零食呢？我自問自答，發現我不知不覺被奪去了太多的自由和時間，機械式的應付著生活中的瑣碎，導致我覺得內心空空的，總是焦慮不安，其實就是失去了自我，接著我告訴自己，是否要用更好的方式去處理內心的焦慮？想吃零食的時候該怎麼辦？想吃零食的時候是不是就是特別無助的時候？

後來我試著改變生活方式，想吃零食就走出去，看看花草轉移注意力，漸漸的也愛上了種植花草，每一個展開的葉面，都帶給我療癒的力量，植物總是不斷地在生長，就好像自己不斷地在校正，試著找到那個更從容的自己，從責怪自己，轉變成鼓勵肯定自己，漸漸的，我的生活從肉身感官的刺激，走向了心靈的平靜，感覺心智真正的在運作，大腦跟身體終於連線了，每當我的慣性動作又來時，總是能突然聽到，腦海中有一個聲音，告訴自己是否要選擇更好的方式？

課前我曾跟芸芸老師通電話，問她為什麼我們知道了那麼多的方法，還是會被慣性拉走呢？芸芸老師告訴我～我們已經都在路上，不要急，慢慢來，值得高興的是，我們已經開始了這段旅程。

芸芸老師曾說過，對於生活中的覺察和感受，要慢慢從大象般的模糊視線，變成小蜜蜂般的清楚對焦，不知道我的分享是否足夠清楚，歡迎留言討論。

昨天去散步看到小花很歡喜，拍花時剛好拍到了小蜜蜂，很符合今天的文章呢！

Sandy

