



The Book of Life
365 Days of Meditation with Krishnamurti

生命之书

365天的静心冥想

〔印度〕克里希那穆提 著
胡因梦 译

凤凰出版传媒集团

译林出版社

生命之书：365天的静心冥想

克里希那穆提

简介

本书是克氏教诲的精选，诸多内容内地读者都不曾接触。对于尚未领略克氏智慧之光的人而言，它是最佳入门读物，深入浅出，完整详实。对于已经入门的读者而言，它是深化之书，厘清困惑，涤净烦忧。绝对值得再三阅读，细细品味。

你可曾安静地坐着，不专注于任何事物，也不费劲地集中注意力，而是非常安详地坐着？这时你会听到各式各样的声音，会听到远处的喧闹声以及近在咫尺的细微声响。这意味着你把所有的声音都听进去了。你会发现自己的心在不强求的情况下产生了惊人的转变。这份转变里自有美和深刻的洞识。

封底推荐

当他进入我的屋里时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨无疑了！”

—— 纪伯伦（Kahlil Gibran）

在我人生中，克里希那穆提曾深深地影响我，帮助我突破了重重的自我设限。

—— 迪帕克乔普拉（Deepak Chopra）

克里希那穆提的话带给人一种非比寻常的亲切感：优美、富有诗意，其博大精深犹如浩瀚的虚空一般。

—— 杰克-康菲尔德（Jack Kornfield）

克里希那穆提的语言赤裸而富有启发性，它替代了障碍竞赛和捕鼠器，令日常生活变成一种喜悦的过程。

—— 亨利-米勒（Henry Miller）

听克里希那穆提演讲，就像在听佛陀传法，如此的力道，如此原创的大家之言。

—— 赫胥黎（Aldous Huxley）

一种深奥而新颖的自我认识之道，为个人解脱及成熟之爱带来更深的洞识。

—— 罗洛-梅（Rollo May）

我认为克里希那穆提为我们这个时代所带来的意义就是：人必须为自己思考，而不是被外在的宗教或灵性上的权威所左右。

—— 范-莫里森（Van Morrison）

克里希那穆提带给我深思的机会，并促使我去追求自己几乎不理解的东西。

—— 约瑟夫-坎贝尔（Joseph Campbell）

译序 无法被定位的解放者

胡因梦

要介绍克里希那穆提这个人，不能不提及与他渊源深厚的“通神学会”，因为没有“通神学会”，就没有这位影响全世界至深的精神导师了。

“通神学会”是一个创立于 19 世纪末期的宗教研究组织，其创始者是俄国杰出的神秘主义者勃拉瓦茨基夫人。这个组织的主旨在于促成超越种族、性别、肤色、阶级和宗教派别的同体大爱，其研究范畴涵盖了卡巴拉犹太密教、诺斯迪密教、印度教、佛教、藏密及各种玄学体系。

生于 1895 年的克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti），是印度的一个婆罗门家庭中的第八个孩子。据说他从小就具有透视眼及天眼通的能力，是个看似迷糊而实则大智若愚的孩子。1909 年当他年满十四岁的时候，有一天和弟弟尼亚到“通神学会”印度总部附近的沙滩游玩。当时“通神

学会”的负责人是英国著名的社会改革者及思想家安妮-贝赞特，另外一位负责人则是欧美最著名的眼通权威赖德-拜特，据说他能看见灵界众生以及人体的灵光，还能从灵光判断一个人的灵性进化程度，其著作颇多，相当受西方玄学界的尊崇。当时“通神学会”在欧美造成一股寻找新弥赛亚的旋风，上流社会的绅士淑女纷纷加入这个学会，而寻找弥赛亚的任务便自然落在这两位负责人的身上。克里希那穆提与尼亚毫无预警地巧遇漫步于沙滩上的赖德-拜特，并受到赖德-拜特透视眼的青睐而被誉为拥有最纯净灵光的弥赛亚候选人，这样的因缘际会令这两个印度男孩的命运从此彻底改观。

“通神学会”得到克氏父亲的首肯，把两个男孩接到印度总部加以悉心照料及严格训练，准备培养出未来的救世主。经过多年的明星式待遇及英式贵族教育的熏染，克里希那穆提与尼亚仍然保有害羞、体恤及温柔的特质，内在并没有受到太大的影响。

1922年 8月，克里希那穆提开始进入急剧的拙火觉醒过程，这股由空性中生起的大能，在短短三四个月的时间里，开始快速地净化他的脉轮。那是一场冷热交战、大死与重生的激烈转化历程。过程中克氏的神识曾离开身体飘浮到屋外的一棵胡椒树上，而让他尝到了宇宙大爱的滋味。 1925年11月，尼亚因病去世，克氏在极度哀伤中进入了更深的悟境，故而推翻了过去所有的通灵经验，发展出独立无染的般若智慧。1929年 8月，来自 全球的信众正准备聆听这位新救世主的演说时，克氏竟然宣布解散为他专门设立的“世界星社”。他要求学会退还所有信徒的捐款，拒绝扮演救世主的角色，并且宣布真理不在任何宗教组织中。下面这段话代表了他终生不移的立场：

我认为实相是无路可循的，你不能透过任何宗教派别或方法而达到它。既然实相是无限、不受任何制约、无路可循的，当然也就不需要人为组织了。没有任何组织有权力强制人依循特定的道路。如果你们做了这件事，实相就会变成僵固的教条，同时也会变成那些懦弱之人和不满足之人的玩物。实相无法屈就于人，人必须透过自己的努力来亲近它。高山无法自动移到你的脚前，你必须不畏艰险地穿越山谷、攀过悬崖峭壁，才能到达山顶我只关切一件事，那就是帮助人类得到无条件的终极解脱。

这段宣言令“通神学会”在自创的尴尬剧中日渐没落，克氏也从众人期待的救世主转变成无人理睬的无名氏。在长达八年的隐居生涯里，克氏的悟境更加深化，而他所要传达的真理也开始透过直言不讳的演说传递

到全世界。这位世界导师直到九十岁过世之前，一直未曾间断地在欧美及亚洲向众人提出他的见解与质疑。他的演说总是信手拈来，没有任何讲稿便自然而然涵盖人生所有的层面。他的用词如行云流水，优美而深富诗意。虽然他的语汇单纯而直接，但是在初次阅读时却很难理解。他曾经说过：“你必须熟悉我的语汇以及背后真实的含意。”他所采用的名相诸如爱、自由、真相、实相、热情、智慧、寂然独立、洞见、道心、突变，等等，都包含着终极实相的意味在内，亦即佛家所说的无我及空寂的境界。

值得注意的是，如果读者未经咀嚼就把他的话语生吞下去，很可能出现心智上的消化不良反应，但如果有一些佛学基础，就能很快地领略他话中的真谛。或许桑都仁波切对克氏思想的评论是最贴切的，他说：“基本上，佛陀通常会从两个不同的层次——相对与究竟——来因材施教。但克氏不肯妥协，他所指出的解脱途径乃是要顿超时空，在当下立即产生心智上的突变。”不过这种“理入禅”的形式和中国、日本的禅宗是大异其趣的。表面上看来，克氏的教诲状似哲学推演，仔细探究之下却发现他采用的是只破不立的中道实相观。他不向任何组织、权威、方便法门和意识形态妥协的原因之一，就是要帮助人类挣脱一切的束缚，因为他认为渐悟渐修太奢侈，太便利了，人类的头脑所制造出来的灾难和可能发生的浩劫，已经不容许耽溺和拖延；他认为当下立即解脱是可以做到的事，这显示出他对人类潜能给予了最高的肯定。虽然他在1980年曾表示其教诲的影响力“小之又小”，但事实显然并非如此。诸如肯恩-威尔伯、佩玛-丘卓、阿玛斯或《平常禅》的作者艾兹拉-贝达，都认为克氏对他们的影响甚巨，更遑论无数受惠于克氏的各界精英及一般读者。

他虽然试图超越所有宗教派别的制约，却被印度的佛家学者视为正宗佛法及吠檀多哲学的现代传法者，甚至有人认为他是龙树菩萨的再现。在西方世界，他的教诲是美国两百多所大学的选修课程，同时也是英国、法国与德国博士论文的研究主题。在西方人的眼里，克氏的思想被视为苏格拉底问答法的复兴者，也有人举出柏拉图思想来阐明克氏的论述，不过超个人心理学者肯恩-威尔伯坚持克氏是“无法被定位的至上解放者”。

我译介克氏的教诲已经长达二十年之久，但这本每日一篇的精选集，却有许多内容是过去没见过的。查阅之下才发现，原来大部分是出自美国克氏基金会所发行的早期全集。

对从未接触过克氏思想的人来说，这本《生命之书》算是到目前为止内容最完整、最容易入门的默观教材。对已经入门的读者而言，本书能厘清许多克氏教诲所造成的困惑及曲解。有幸能再度译介克氏的思想及智慧，仍然受益良多。但愿有缘的读者也能领受这位“世界导师”的启蒙，体悟到冥想、日常实修与终极真理的精髓。

导言 你就是这本《生命之书》

胡因梦

克里希那穆提在 1934 年曾经说过：“你为什么只想做书本的学生，而不想做人生的门徒？若是能在周遭的环境里发现孰真孰假，你自然会知道什么是实相。”他不断地指出，只有这本思想无法操纵的“生命之书”，这本永远在变化、充满活力的著作，才是值得阅读的，其他的都只是二手信息罢了。无穷的经验，深植于内心的恐惧、焦虑、痛苦、快乐及人类数千年来所累积的信念，全都在你的内心深处，你就是这本“生命之书”。

克氏在演讲时通常以“聆听”这个主题作为开场，接着便提出讲者与听者之间的关系，最后涉及的则是自然浮现的人生议题。本书便是按照这样的顺序编排的。1985 至 1986 年间克氏的大限已近，这时他的讲题开始转向创造及全新的生活方式，本书也有跟这些主题相关的文摘。

他的视野涵盖了人类所有的情境，人生的每一个面向在他的眼底都是息息相关的。本书呈现出每周七个不同的主题，读者若想深入探索其中的任何一个主题，欢迎你查阅与它们相关的原始著作。

1929 年克氏展开了他此生的公开演讲，赫胥黎形容他的见解是“真正的大家之言”。他对于实相及自由本质的探讨，结集成了畅销数百万册的演说及对谈录，目前已经译成四十国语言。

克氏虽然生性害羞与谦逊，却不厌其烦地为大众宣讲了数千回没有草稿的演说，其中最重要的主题就是：任何人都可能在没有外力帮助的情况下，发现每个当下的实相。他的演说涵盖了个人及社会所有冲突的根由。完整而深入地觉察我们每个当下的行为，乃是转化我们自己以及社会的必要行动。有人曾经问他为什么要演说，他想达成的目标到底是什么，他答道：“我想告诉你们的，或许只是去发现实相是什么，但不是经由某种修行体系而达成的。若是能靠自己去找个究竟，那么所有

的人都可以在生活里展现出这最深的实相.....实相是无法累积的，凡是能累积的东西总有一天会枯萎，而实相是不会枯萎的。你可以在每一个刹那的思想、关系、言语、姿态、微笑及泪水中发现它。如果你我都能发现它，并且活出它来——活出它就等于是发现它——那么我们就不会变成肤浅的传教士；我们会变成真正富有创造力的人——不是完美的人，而是富有创造力的人。我想这就是我要演说的原因，或许这也是你们会来听讲的原因。”

“这些演说只提出问题，但不给予解答。因为了解问题就能得到解答。”人们经常向他提出问题，他的回答永远是：“让我们一起来研究这个问题.....”这样的方式往往能启动人们探索的意愿，而不是立即找到一个简单的答案。对克而言，去推敲一个问题可以为探索带来动力，因此本书的文摘应该被视为向读者提出的问题，而非立即到手的答案。

克氏曾经说过：“这些演讲的目的是为了与听者交流，而不是灌输一堆的观念。观念永远无法改变我们的心，也无法带来真正的领悟。如果我们可以同一时间、同一层次上达到真正的交流，便可能出现超越传教的深度理解.....因此这些演说不是在有意无意地说服你们或劝阻你们。”克氏演讲的风格非常简单，他既不想做上师，也不想做循循善诱的宗教导师，更不属于任何组织或教派，但人们越来越渴望听到他清晰而原创的教诲。他过世之前的演讲对象已经遍及欧洲、北美、南美、澳洲和印度。

本书节录了克氏1933至1968年间已出版或未出版的演说、对谈及著作。克氏的第一本畅销书《教育与人生的意义》，是在加州欧亥的一棵老橡树下完成的著作；第二本书《最初与最终的自由》，则是在1953至1954年间由哈珀与罗出版社发行的。

《生活导论》则是克氏在1949至1955年间以手写的方式记载下来的，内文在出版时未更动过一字。这本书是克氏与前来探访他的友人的对谈日记，因此你会有一种和朋友一起无惧地探究人生的感觉。书中的这几篇文摘，约略地描述了当时的地点、景观和周遭的动物，从大自然的美景逐渐转入对内在的困惑、焦虑及信念的探索。某些访谈录并没有收在《生活导论》的三本集子里，所以在本书中它们是第一次出现。

《迎向人生》及《人生中不可不想的事》，都是由克氏的友人玛丽·乐琴丝在1963至1964年间编撰的，负责发行的出版社也是哈珀与罗。这两本书是克氏与年轻人的问答记录，现在已经被视为宗教和文学领域的

经典之作。

在人们理解实相和认识自己的过程中，克氏从不认为自己的角色有多么的重要和必要。某回他对听众说：“讲者的话语本身并没有什么重要性。真正重要的是，听者的心必须毫不费力地觉知自己一直处在理解的状态。如果不了解，而只是听一些表面的话语，那么我们势必会带走一堆的概念，然后便根据它们而建立日常生活的模式，过着所谓的精神生活。”

1981年他曾经说过：“我们就像朋友一样，在某个晴朗的日子里坐在公园里谈人生，谈内心的问题，探究存在的本质，并且严肃地问自己，人生为什么困难重重？为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？一切都好像只是为了生存似的？每天的生活为什么会变成一种折磨？也许我们会上教堂、追随一些政治或宗教领袖，但日常生活总是充满着扰动；虽然某些时刻也会出现短暂的喜悦或快乐，但生活始终布满着乌云。你和讲者是本着朋友的情谊来探讨这些问题的，因此彼此的心中有关怀，有诚挚的情感。让我们一起来看看我们有没有可能活在没有烦恼的状态里。”

一月 聆听·学习·权威·自我认识

你可曾安静地坐着，既不专注于任何事物，也不费力地集中注意力，而是非常安详地坐在那里？你会听到远处的喧闹声以及近在耳边的声音，这意味着你把所有的声音都听进去了，你的心不再是一条狭窄的管道。若是以这种方式轻松自在地听，就会发现自己的心在不强求的情况下产生了惊人的转变。这份转变里自有美和深刻的洞识。

选自《一月一日：自在地聆听》

一颗警醒的心是没有先入为主的信仰或理想的，因为信仰或理想只会使你扭曲真实的觉知。假如你想知道自己的真相是什么，就不能把自己想象成一个与真相不符的东西。譬如我很贪婪、善妒，内心充满着暴力，那么一味地把自己想象成不贪婪、不暴力是没有多大意义的事。毫不扭曲地了解自己的真相，不论美或丑，善或不善，便是美德的开始。美德是最重要的一种品质，因为它会带来解脱。

选自《一月二十四日：无法限量的心》

一月一日 自在地聆听

你可曾安静地坐着，既不专注于任何事物，也不费力地集中注意力，而是非常安详地坐在那里？这时你就会听到各式各样的声响，对不对？你会听到远处的喧闹声以及近在耳边的声音，这意味着你把所有的声音都听进去了，你的心不再是一条狭窄的管道。若是以这种方式轻松自在地听，就会发现自己的心在不强求的情况下产生了惊人的转变。这份转变里自有美和深刻的洞识。

一月二日 放下心中的障碍，倾听万籁

你以何种方式在听？是不是透过自己的企图、欲望、恐惧、焦虑和各种的投射在听？是不是只听自己想听的那些能够带来慰藉、满足和减轻痛苦的东西？如果你是透过欲望的屏障在听，那么很显然你听到的只可能是自己的独白和自己的欲求。还有别的聆听方式吗？其实你不但得听清楚别人在说什么，还得听见街上的噪音、鸟儿的啼声、一波波的海浪声、丈夫或妻子的说话声、朋友的嗓音以及小婴儿的哭声。只有不投射任何欲求，才能听得出声音里的意义。因此你能不能放下心中的屏障，真的去倾听万籁？

一月三日 超越语言

聆听是不易达成的一门艺术，但其中确实埋藏着美与高度的理解。我们应该怀着生命的深度去听，但我们听的方式之中总是有成见与某种既定的观点。我们无法单纯地听，我们的思想、结论和偏见总是会造成阻

隔.....若想真的聆听，我们的心必须安静，没有任何欲求，只是放松地觉知着一切。处在这种警醒而被动的状态里，才能听到成见之外的东西。

语言往往会造成困惑，它只是一种表面的沟通工具。若想进入超越语言的神交，你的听觉就必须维持在被动的警醒状态。心中有爱或许就懂得聆听了，不过真正能聆听的人是极为罕见的。大部分的人都在追求结果，达成目标；我们不断地在征服和克服问题，因此听的能力已经不见了。只有真正的聆听才能听到话中的诗意。

一月四日 安静地听

我不知道你有没有真的听过鸟叫。若想真的听见某个声音，你的心必须安静——这种静默并没有任何神秘色彩。譬如我想告诉你某件事，那么你的心就不能有各式各样的想法，你必须安静地听我说话。当你看着一朵小花时，你不能替它定名，不能将它归类，也不能说它属于哪一个物种——如果一直忙着做这些事，就看不见这朵花了。因此聆听是最困难的事之一，不论你的对象是社会主义者、共产主义者、国会议员、资本家、妻子、小孩、邻居、公交车的司机，还是窗外的鸟儿，都要全心全意地听。只有在没有任何念头的情况下，你才能直接和对方的心相印，如此才能洞察对方的话是真是假。

一月五日 聆听能带来自由

如果你费力地去听，那算不算是真正的聆听？费力的本身不就是一种阻碍听觉的内在扰动吗？当你在听某个令你喜悦的声音时，会不会觉得费力？你的心如果充满着谴责、辩解、比较等分心之事，就看不见真相，也无法如实见到错误了。

聆听本身便是一种完整的行动，这种行动能够带来解脱。然而你是真的想要听，还是只想去除内在的扰动？若是能一边聆听，一边觉知内心的冲突与矛盾，而不形成特定的思想模式，那么内在的扰动或许能止息下来。我们总是不断地企图做这个做那个，总想达到某种状态，或执著于某种经验而排斥另一种，所以我们的内心才会充满着妄念，它永远无法倾听自己的挣扎和痛苦。简单一点！不要想变成什么或是想抓住某个经验。

一月六日 不费力地听

你现在正在听我说话，你并没有费力地集中注意力，你只是听而已；如果能听见话中的真相，就会发现自己的心产生了奇妙的变化——这份转变不是事先计划好的，也不是你所期待的；这种彻底的转化和变革并不是由头脑制造出来，而是由真相所主宰的。请容许我建议你：对一切事物都该本着这种方式去听，不只是对我的话语，而是对其他人的话，对鸟儿，对火车的汽笛声，对公交车经过时所发出的声响，都能本着这种方式去听。你会发现，越是能把一切声音都听进来，你的心就越安静，而这种安静的状态是会被噪音所破坏的。只有当你在抗拒某个东西时，亦即在你和你不想听的那个东西之间树立起屏障时，心才会出现挣扎。

一月七日 倾听内在的声音

发问者：当我在听你演讲时，我似乎了解了你话中的意思，但是一离开这里，我又弄不清楚了。我实在很想把你的话运用在我的生活里。

克氏：你应该听自己内在的声音而不是讲者的话。若是一味听从讲者的话语，他就会变成你的权威，进而左右你的理解——这是最恐怖的事，因为这么一来，你一定会建立起对权威的崇拜。因此你要做的事就是去倾听自己的声音。你现在看到的是讲者描绘出的一幅图像，而这幅图像就是你的内在世界。这点若是厘清了，就可以看着自己的心，然后对自己说：“现在我终于看见自己的真相了，但我并不想对它做什么。”这么一来，心中的烦恼就止息了。可是你如果说“我终于看见了自己的真相，我必须改变眼前的状态”，那么你就会按照自己的理解，设法去改变这个状态。当讲者在说话时，若是能静静地倾听自己的内心，那么从这份倾听之中就会出现清明的认知，你的心会因此而变得健全茁壮。它既不臣服，也不抗拒；它会变得活泼，变得全神贯注——只有这样的人才能创造出新的世界。

一月八日 全神贯注地看

学习似乎是非常困难的事，聆听也不是一件容易的事。我们从未真的聆听过任何东西，因为我们的并不自由：我们的耳朵塞满了已知的事物，所以很难再听见什么了。若是能以整个生命去听，你的听便是一种解脱的要素，但不幸的是你从不真正地听，所以无法有真实的领悟。

只有把全部的生命投注在某个事物上，你才能了解它，但如果学习是被强迫的，那么学习的过程就成了一种知识的累积。学习如同阅读小说一样，必须全神贯注地读，才能了解其中错综复杂的人物结构。即使想了解春天的新叶或盛夏的绿叶，也必须全心全意地观察它对称的纹理，去感受它的质地，如此才能了解这片叶子的本质。在一片小小的叶子里，就有惊人的活力与美。若想认识一片叶子、一朵小花、天上的浮云或落日，就必须全心全意地看着它们。

一月九日 学习需要一颗安静的心

你得靠自己才能发现新的事物，因此刚上路时必须放下一切的累赘，尤其是知识。透过知识和信仰去经验人生是比较容易的事，然而这样的经验只是自我投射的产物罢了，它们通常是虚假不实的。若想为自己发现一些新的东西，就不能背负着老旧的包袱，尤其是知识——别人的知识无论多么伟大，都不属于你。你总是把知识当成一种追求安全感的工具，你想确保自己的经验能够跟佛陀和基督一样，可是一个不断借由知识来保护自己的人，很显然并不是真正的求道者。

若想发现真相是什么，就不能追随任何途径。当你在做实验或是想发现新东西的时候，你的头脑必须安静下来，不是吗？一个充满着知识的头脑，只会阻碍你看到崭新的事物。我们最大的困难就是头脑的活动已经变得过于重要，它不断地阻碍我们看到崭新的事物，使我们无法看见与已知同时发生的另一个东西。因此知识便是求道者的障碍，它使得我们无法体悟那个在时间之外的东西。

二月 变成·信仰·行动·善与恶

阶级次第为自我膨胀带来了大好的机会。难道了解实相、体悟神性是必须落入阶级之分或修行位阶的吗？处心积虑地营造出大师和弟子的阶级之分、救主与罪人的分别、开悟者与未开悟之人的差距，就是在否定爱。剥削者即被剥削的人，他永远会在黑暗的幻觉里寻找令他畅快的狩猎场。真正重要的是去了解心中不断在冲突的欲望，而这份了解只能透过自我认识和不断地觉察才会产生。

选自《二月四日：自我扩张的机会》

为什么要把生命划分成善与恶？难道问题不是出在缺少觉知吗？很显然心若是能完整地觉知，保持警醒和警觉，就没有所谓的善恶之分了，存在的只有完全觉醒的状态。这样良善就不再是一种质量或美德，而是爱的真实示现。爱如果示现出来，就没有所谓的善或恶了。你如果真的爱某个人，是不会去思考善恶问题的，你整个人都充满着爱。只有当爱或全神贯注的觉知不见了，才会有真相与理想之间的冲突。

选自《二月二十二日：二元对立的冲突》

二月一日“变成”就是一种竞争

我们的日常生活就是一种“变成”的过程。假设我很穷，便自然会朝着致富的目标前进。如果我很丑，就会想变得美丽一点。因此我的人生永远处在变成某种状态的过程里。然而不论我们想转变成任何一种境界或状态，里面都有责难、反应、定名和存档的活动。因此“变成”就是一种痛苦和竞争心态，不是吗？这是一场无止境的挣扎：我现在是这样，但我总想变成那样。

二月二日“变成”就是不和谐

头脑产生了一种愉悦的想法，于是我们立刻想变成那个状态，然而这只是欲望的投射罢了。你不喜欢自己目前的状态，你想变成自己比较喜欢的另一种状态，但这份理想充其量只是一种自我投射。我们投射出来的状态看似相反，其实只是当下真相的延伸或稍加修正罢了。这份投射之中充满着矛盾，我们努力地想变成某个东西，但那个东西原本就是我们的一部分。你能不能认清这是头脑耍弄自己的一种把戏，其实你追求的只是自己的投射、自己的影子和自己的妄想。譬如你的内心有暴力倾向，于是你很努力地想变成一个非暴力的人，然而这非暴力的理想只是思想的投射罢了。

若是能察觉自己被头脑耍弄了，就会看到这份理想的虚假不实。追求某种幻觉一定会导致内心的不和谐。所有的变成活动、所有的自我冲突都是不和谐的。一旦察觉自己被头脑耍弄了，你的心自然会安住于当下的真相。能够摆脱所有的理想、较量、谴责及变成的活动，心智活动的整个结构就瓦解了，这时当下的真相会彻底转化。只要你为当下的真相冠

上名称，头脑和当下的真相就会产生对待关系；若是没有定名的活动，当下的问题自然会消失，而凭着这份转化就能带来内心的和谐。

二月三日 粗钝的心能否变得敏感

请聆听这个问题背后的意义。假设我的心很粗钝，而我想变得敏感一点，那么这份想变得敏感的欲望，不就是一种粗钝的状态吗？请仔细地观察这一点。如果我发现自己是粗钝的，但并不想立刻改变这个状态，而只是在日常生活里去了解什么是粗钝——我吃东西时的贪婪模样，我对待别人的粗鲁态度，我的傲慢，我的一些粗俗的习惯和思想——那么这份观察的本身就会转化我当下的状态。同样的，假如我很愚钝，却告诉自己要变得聪明一点，那么这份努力的本身便是一种愚钝的形式，因此重点就在于了解愚钝是什么。其实不论怎么努力，我还是愚钝的；或许我能引用书本里的名言，复诵一些伟大智者的思想，但基本上我仍然是愚钝的。但如果能了解自己在日常生活中所有愚钝的表现——如何对待用人、邻居、穷人或富人，等等——那么这份觉知就会破解我们的愚钝。

二月四日 自我扩张的机会

阶级次第为自我膨胀带来了大好的机会。你也许渴望兄弟爱，但是一个追求卓越境界的人如何能体认兄弟爱呢？你也许会耻笑世俗的头衔，但是一个承认指导灵、救主或上师的人，不就是在抱持着世俗的态度吗？难道了解实相、体悟神性是必须落入阶级之分或修行位阶的吗？爱是没有界分的，你无法在缺少爱的情况下逐渐发展出爱，你只能毫无拣择地觉察自己没有的爱，然后才可能得到转化。处心积虑地营造出大师和弟子的阶级之分、救主与罪人的分别、开悟者与未开悟之人的差距，就是在否定爱。剥削者即被剥削的人，他永远会在黑暗的幻觉里寻找令他畅快的狩猎场。你为自己制造出了你和神或实相的区隔，因为你的心一直想得到安全感和确定性。这层区隔是无法借由宗教仪式、刻意的修炼或自我牺牲来弥合的；没有任何指导灵或上师能领你证入实相或瓦解这层区隔，因为区隔是你自己制造出来的。

真正重要的是去了解心中不断在冲突的欲望，而这份了解只能透过自我认识和不断地觉察才会产生。

二月五日 超越所有的经验

你必须有高度的智慧、警觉性和不间断的觉知力，才能了解自己。如果你很坚决地想要消弭自我，你的自我就会被强化。当你说“我要消除掉这个东西”的那一刻，便落入了寻伺自我有没有被消弭的活动里，如此一来自我就被强化了。因此，自我如何才能超越它自己的经验呢？你会发现创造与自我的经验是无关的，只有当自我消失时，创造才会出现。创造不是一种自我投射，它跟心智活动无关，它是超越所有经验的。因此心有没有可能静止下来，不产生识别的活动，也不去经验什么，这样创造才可能发生——换句话说，自我的活动已经消失了。自我正是问题所在，不是吗？心智的任何一种活动，不论是正向或负向的，都是一种强化自我的经验，那么心智有没有可能不产生辨识的活动？

只有当心完全寂静时，这件事才可能发生。

二月六日 自我是什么？

追求个人的权力、地位、野心及权威等，都是不同形式的自我，因此重点就在了解这个自我。请容许我在这里提醒你们：你我必须是独立的个体，而非隶属于某个阶级、社会或风土人情的人。如此我们才能真的了解自己，并且有能力转化它，然后世界才能产生真正的变革。只要一落入组织结构，自我就会在其中寻找安全感。你我如果能在日常生活里真的去认识自己，真的去爱，那么这个世界所迫切需要的变革就会出现。

我所谓的自我，指的就是各种的概念、记忆、结论、经验、可以被道出或不能被道出的意图、想要或不想要的状态或无意识里所累积的各种记忆——包括种族的、团体的、个人的或宗族的历史。我们所追求的一切都是自我，而自我可能投射成外在的行动或精神上的美德，还包括不断地想变得更好的竞争性在内。这整个过程便是自我的活动，我们必须面对它，才能了解它。

自我是个邪恶的东西，我刻意用“邪恶”这个词，是因为邪恶会造成界分。自我的活动无论看似多么高尚，其实都是孤立的，会造成界分的。这点我们都很清楚了。我们同时也清楚当自我消失的那一刻，不凡的境界就会出现，因为其中不再有吃力或费力的感觉。只有当爱出现时，这种情况才会发生。

二月七日 当爱出现时，自我就消失了

实相是无法被辨认出来的。若想让实相出现，那么所有的信念、知识、

经验、美德以及对美德的追求，都必须消解掉。

一个刻意在追求美德的人是永远无法发现实相的，或许他是个品行端正的人，然而他绝不是一个通透实相、彻底了悟的人。实相必须变成你的存在，方能通透它。一个有美德的人往往富有正义感，然而一个富有正义感的人是无法了悟实相的，因为美德对他而言只是一种自我包装或自我强化。他追求的永远是美德这个东西，只要他一说出“我不能贪婪”，就会经验到不贪婪的状态，如此一来他的自我就被强化了。所以淳朴才会变得这么重要，不只是物质上的淳朴，还包括知识和信仰上的淳朴。

一个拥有物质财富的人或是拥有丰富学养及信仰的人，永远无法发现光明是什么，他只会带来不幸和灾祸。但你我若是能认识自我的整个运作方式，我们就会了解什么是爱。我可以很确定地对你说，这是唯一能改造世界的方式。爱绝不是一种自我的活动，自我根本不认识爱。只要一说出“爱”这个字，你就会经验到它，于是真正的爱就不见了。当你真的体认到爱的时候，自我已经消失了。

二月八日 了解当下的真相

一个真的想了解人生的人，不会渴望拥有信仰。一个有爱的人是没有信仰的——他只是去爱就够了。消耗在心智活动里的人往往会有各种的信念，因为头脑总是不断地追寻安全感和保障。他永远在躲避危险，所以会不断地建立概念、信念和理想来保护自己。然而直接面对暴力会发生什么事？你会变成社会里的危险分子。心总是会预见危险，所以它说：“我十年后一定能达到非暴力的境界。”但这只是一种虚构罢了……了解当下的真相比制造出理想重要得多。

理想是虚构出来的，当下的真相却是真实的。若想了解当下的真相，必须具备敏捷而毫无偏见的心智。就因为我们不想面对和了解当下的真相，所以才发明了各种逃避的方式，然后又美其名为理想或信仰。只有看见虚构便是虚构，我们的心才能觉知到当下的真相。一个被虚构所困的人，永远也不可能发现真相是什么。因此我们必须去了解自己、自己的观念，以及我们对自己所抱持的想法是什么。只有了解了虚假的东西之后，才能认识什么是真实。不先去除无明，不可能解脱，抱着一颗无明的心去追求解脱是徒劳无益的事。因此我们必须认清自己、人、事及观念之间的关系。心一旦认清什么是虚假，真实的东西就会出现，喜乐也会随之而至。

二月九日 信仰

信仰会不会带来热忱？热忱能不能不靠信仰来支撑，或者热忱是不是必要的？还是有另一种不同的能量、活力及动力？我们大部分的人都会热衷于某些事，我们对于参加演唱会、锻炼身体或出外野餐都十分热衷，我们的热情必须随时得到滋养，否则就会衰退，那时我们又得寻找另一个可以热衷的目标。那么有没有一种不需要靠信仰来支撑的能量或动力？

另一个问题是：我们真的需要信仰吗？如果真的需要，理由是什么？眼前存在的山河、大地及阳光是不需要我们去信仰的，和太太吵架这件事也不需要信仰。我们更不需要去相信人生是充满痛苦和无尽野心的，因为这就是事实。只有当我们想逃避事实躲进幻觉里的时候，才需要信仰。

三月 依赖·执著·关系·恐惧

一个总想依赖的心是不可能自由的。你会发现只有自由的心才是谦和的，一个谦和而自由的心才有能力学习。学习是一件非凡的事——只是学习而不累积知识。我们一般所谓的知识是很容易获得的。那样的学习方式仍然是从已知进入已知，但真正的学习却是从已知进入未知。

选自《三月一日：自由的心是谦和的》

我们和我们所占有的东西是同一回事。只要有执著就不可能有高尚的精神。执著于知识跟其他的上瘾倾向是没有差别的。执著就是一种自我耽溺或自我欺骗，不论低层次的或高层次的都一样，其目的是要逃避自我空虚感。我们所执著的财物、人或观念变得越来越重要，因为缺少了这些东西，自我就什么也不是了。害怕自己什么都不是，会助长心中的幻觉，使我们抓着某个结论不放。不论是物质或概念上的结论都会阻碍智慧的发展，若是能放下结论，实相就会出现。缺少了这份自由，我们往往会把足智多谋的头脑活动当成智慧。

选自《三月九日：执著就是自我欺骗》

三月一日 自由的心是谦和的

你有没有思考过“依赖性”这个问题？如果深入地去思考这件事，你会发现大部分的人都非常孤独。人心大部分是空虚而肤浅的。我们不知道什么是爱。从这种孤独、匮乏和痛苦的状态里，我们产生了执著于家人或财物的反应。妻子或丈夫如果不理睬我们，我们就会产生忌妒的反应。忌妒绝不是爱，但社会认可的家庭小爱之中一定有忌妒的成分。婚姻其实是一种自我防卫、自我逃避的形式。任何一种防卫的形式都会助长依赖性。一个总想依赖的心是不可能自由的。

你需要的是自由，你会发现只有自由的心才是谦和的。一个谦和而自由的心才有能力学习。学习是一件非凡的事——只是学习而不累积知识。我们一般所谓的知识是很容易获得的。那样的学习方式仍然是从已知进入已知，但真正的学习却是从已知进入未知。

三月二日 我们从不质疑自己的依赖

人为什么会有依赖性？我们的心总是在依赖一些信念、修行体系或哲学系统；我们依赖另一个人来指导我们如何行事；我们总想找到一个能带给我们希望和快乐的老师。因此我们追求的只是一种安全感罢了。这样的心有没有可能不再依赖？但这并不意味着心必须达到独立自主的状态——这只是一种对抗依赖的反应罢了。我们要探讨的并不是从特定状态解脱出来的一种独立性。若是能在不追求独立的情况下进行探索，就能深入地认识依赖这个问题。

我们通常会认为依赖别人是必要的或是无法避免的，我们从不质疑这个问题。我们从不质疑自己为什么会追求特定形式的安全感，是不是在内心深处我们都渴求一份安全感，因此一有困惑，立刻就想靠别人的帮助来脱离困惑。因此我们总是在考虑如何逃避眼前的困境。在逃避困境的过程里，我们势必会制造出某种形式的依赖性，而它又会变成我们心中的依据。

如果仰赖别人为我们带来安全或幸福，各种问题都会产生，然后我们又企图去解决这些问题——与执著有关的问题。但我们从不质疑，从不深入地探索自己的依赖性。若是能全神贯注地去探索这个问题，也许就会发现依赖并不是问题所在——它只是一种逃避更深的实相的方式。

三月三日 更深的依赖元素

我们知道自己总是在依赖一些人、观念或思想体系，为什么？其实我不认为依赖是个问题，使我们产生依赖的是另一个更深的元素。若是能明白这个元素是什么，依赖和想要解脱这两个议题就没有意义了，然后从依赖之中所产生的问题才能消解掉。然而这个更深的心理议题到底是什么？是不是因为我们的厌恶、害怕孤独？我们的心不知道它永远在躲避这种状态？只要心不能彻底了解、感受、穿透和解决这份孤独感，依赖便是无法避免的事，如此一来我们就永远无法解脱了，我们永远也不可能发现什么是真正的宗教，什么是实相。

三月四日 深入地觉知

依赖性会造成执著和疏离的态度，心会不断地产生冲突而不了解原因是什么，也得不到解脱。你必须觉察这整个执著和依赖的过程，在不拣择不批判的情况下去觉知它，就会认识二元对立所造成的冲突。若是能深入地觉知，有意识地去理解依赖性的完整意义，你的心就会对它产生认识，然后潜意识底端所埋藏的动机、意图和欲求，自然会投射到表层意识。如果有这种情况发生，你就必须去研究和了解这些潜意识里的暗示。若是能来来回回地觉察这些潜意识里的投射，把这些问题都加以厘清，那么即使你去注意别的事情，你的显意识和潜意识仍然会继续解决依赖性这个问题或其他任何一种问题。你已经发展出一种不间断的觉知，凭着它就能温柔而轻松地整合身心。如果你的健康和营养都没什么问题，你的存在自然会臻于圆满。

三月五日 关系

奠基于需求的互动关系只会带来冲突。我们通常会利用相互依赖的关系来满足自己。心里只要带着目的，真实的关系就不存在了，你可能会利用我，我也会利用你。在这种情况下，我们就失去了真正的联结。社会里的人如果都在相互利用，必定会助长暴力。当我们利用别人的时候，心里总是会想着最终的目标。这个目标一定会阻碍关系的互动和真正的交流。别人无论能带来多大的慰藉或满足，我们的心中永远会有恐惧，为了逃避这份恐惧，我们就更想去占有。从这份占有欲中又会生起忌妒、怀疑和冲突。这样的关系永远也不会带来快乐。

社会结构若是奠基于需求，不论是生理上或心理上的，都会助长冲突、

困惑和不幸。社会就是你和他人关系的一种投射。如果利用他人来满足你的需求，就不可能和那个人建立起真正的联结了。为了自己的舒适和方便，你把另一个人当成家具来用，在这种情况下，你和他怎么可能建立起真正的关系呢？因此在日常生活里了解关系互动的意涵，才是最紧要的事。

三月六日 “我”的占有欲

弃绝世俗或自我牺牲并不是值得被赞美和仿效的伟大精神。我们总想占有东西，因为缺少了这些东西，我们就什么也不是了。占有物有各种不同的形式。一个不去占有世俗财物的人也可能执著于知识或概念，还有的人则会执著于美德、经验或名望，等等。缺少了这些占有物，“我”就什么也不是了，因此这个“我”即是家具、美德、名望等的占有物。

“我”因为恐惧自己不存在，所以总是执著于名望、家具或某种价值观，它还会为了达到更高的精神境界而放弃这一切。更高的精神境界指的是更能令人满足，更恒久的状态。因为害怕自己不存在，所以才会有执著及占有欲。被占有的东西如果无法满足我们或带来了痛苦，我们就会放弃它而去追求更令人愉悦的东西。最终极的占有物便是所谓的上帝或实相。

只要不甘愿做个什么都不是的人，不可避免地一定会助长痛苦和敌意。甘愿做个什么都不是的人，跟放弃世俗或苦行励志都无关，但是跟看见当下的真相有关。看见当下的真相能够使我们不再怕自己没有保障，而这份恐惧往往会助长执著，并且会导致我们产生想要放弃世俗的幻觉。对真相的热爱便是智慧的开始，凭着这份爱就能带来真正的交流与分享，但放弃世俗和自我牺牲永远是一种自我孤立的幻象。

三月七日 剥削者即是被剥削的人

我们大部分的人都在追求不同形式的权力，阶级制度就是在这种情况下建立的——譬如新手和得道者之分，门徒与大师之分，甚至大师之间也有修行位阶之分。

大部分的人都喜欢剥削以及被剥削，而传统的修行体系也提供了可以达到这个目的的手段，包括隐微的和明显的。其实剥削和被剥削是同一回事，利用别人来满足自己往往会助长依赖性，而且当你依赖某个对象

时，就会想去占有它，被你占有的对象也会反过来占有你。若是没有任何可以依赖的对象，譬如财物、人或观念，你整个人就空了，你变成了一个毫无重要性的东西。然而你总想变成某个东西，为了避免让自己变得什么都不是，所以才渴望加入这个组织或那个组织，认同这个意识形态或那个意识形态，参与这个教会或那个寺庙的活动。如此一来，你就变成了被剥削的人，反过来你也成了剥削者。

三月八日 执著就是我们的实相

世上没有所谓的不执著这个东西，存在的只有执著。我们的心会发明不执著这个东西来对抗执著所产生的痛苦。当你借由不执著来对抗执著时，就是在执著于某个东西，因此这所有的过程都是一种执著。你执著于自己的妻子、丈夫、孩子、观念、传统或某个权威，等等，然后你又用不执著来对抗自己的执著，但刻意培养不执著的态度一定会造成痛苦。

你想要逃避执著所带来的痛苦，于是又去找寻另一个东西来对抗它，结果还是落入到执著的活动里。因此只有愚蠢的心才会刻意培养不执著的态度。所有的经典都告诉我们要“不执著”，但不执著到底是什么状态？观察一下自己的心念活动，你会发现一个不凡的真相——刻意培养不执著的态度只会让你的心执著于另一种态度。

三月九日 执著就是自我欺骗

我们和我们所占有的东西是同一回事。只要有执著就不可能有高尚的精神。执著于知识跟其他的上瘾倾向是没有差别的。执著就是一种自我耽溺或自我欺骗，不论低层次的或高层次的都一样，其目的是要逃避自我空虚感。我们所执著的财物、人或观念变得越来越重要，因为缺少了这些东西，自我就什么也不是了。害怕自己什么都不是，会助长心中的幻觉，使我们抓着某个结论不放。不论是物质或概念上的结论都会阻碍智慧的发展，若是能放下结论，实相就会出现。缺少了这份自由，我们往往会把足智多谋的头脑活动当成智慧。足智多谋永远是复杂而具有破坏性的，造成执著的便是这种自我保护的诡计。

执著一方面制造出了痛苦，一方面又想追求不执著的境界，同时还想借着弃世的行为得到一种虚荣。如果能了解自我的这些诡计，智慧就萌芽了。

四月 欲望·婚姻·性·热情

爱究竟是什么？我们的爱之中总是有占有、掌控或奉承的成分。我们都很熟悉从占有之中所产生的妒忌和各种的冲突。但爱既非占有，也不是一种感觉。爱本身就能转化困惑和精神异常的问题。没有任何体系或理论，包括左派右派在内，可以为人类带来快乐及祥和。爱一旦出现，占有或妒忌就不见了，存在的只有真正的仁慈和悲悯，而不是一堆的理论。爱本身就能带来美、秩序、祥和与慈悲。

选自《四月十一日：你所谓的爱是什么》

如果没有热情，如何能有爱？缺少了热情，如何能有敏锐的感受力？敏锐的感受力意味着随时去感受你身边的人，去观察城市的乌烟瘴气、喧嚣及贫困，并且能看见河水、大海及天空的美。若是没有热情，如何能对这些事物有所感觉呢？如何能体会别人的笑容和泪水呢？

选自《四月二十六日：爱是一种热情》

四月一日 渴求

存在的只有渴求，而没有一个在渴求的人。渴求会根据兴趣而换上各种不同的面具。有关各种兴趣的回忆跟当下相遇而导致了心中的冲突，于是拣择者就诞生了，他跟自己的渴求是分开的。然而这个存有跟心中的渴求并没有分别。这个不断想逃避空虚、孤独及不圆满的人，跟他企图逃避的东西并没有差别。其实他根本无法逃离自己，他只能试图去了解自己便是心中的孤独和空虚；只要他把这些东西和自己隔开，就会陷入幻觉和永无止境的冲突里。若是能体验心中的孤独，就可能从恐惧之中解脱出来。所有的概念都源自于记忆的一种反应，而恐惧一向跟概念有关。虽然从经验中所产生的思想有能力分析心中的空虚，但是却无法直接认识空虚。空虚这个名相会造成痛苦及恐惧的回忆，并且会阻碍我们直接地经验那份空虚的感觉。名相便是一种记忆，当名相失去了重要性时，经验者和他的经验才会有截然不同的关系，这份新的关系是直截

了当的，这种主客合一的经验可以让我们从恐惧之中解脱出来。

四月二日 了解欲望

我们必须了解心中的欲望，但是了解一个如此活跃、如此急切、如此强烈的东西是很困难的事——因为在满足欲望的过程里，我们的激情会变得非常强烈，其中充满着快乐与痛苦。人若想了解自己的欲望，很显然不能有拣择性，你不能用好坏、高低来批判欲望，也不能说：“这个欲望应该被保留，那个欲望应该被否定。”所有的拣择性都必须放在一旁，才能发现欲望的真相是什么。

四月三日 欲望必须被了解

让我们继续来研究欲望这个东西。我们都知道自相矛盾的欲望是非常折磨人的，它会使我们变得六神无主。我们的心会充满着痛苦、焦虑、骚动以及想要掌控这一切的渴望。在永无止境的角力过程中，我们会把欲望扭曲成各种不同的形态，但欲望始终在伺机而动，不论你如何逃避它、否定它、净化它、接纳它或控制它——它永远存在。大部分的精神导师或其他人都会告诉我们说：人应该没有欲望，应该培养不执著的态度，并且要从欲望里解脱出来。这其实是非常荒唐的说法，因为欲望必须被了解，而不是被摧毁。如果一味地摧毁欲望，很可能把生命本身也毁掉了。如果你去塑造欲望、控制欲望或是去压抑它，都可能毁掉生命不可思议的美。

四月四日 欲望的本质

如果不去谴责欲望，不去论断它的好坏，而只是单纯地觉知它，请问会发生什么事？你能不能了解觉知某个东西是什么意思？大部分的人都没有在觉知，因为我们已经习于衡量、认同、拣择、批判和谴责。拣择显然会阻碍觉知，因为拣择永远源自于冲突。当你走进一间屋子的时候，试着去觉察里面的家具、地毯等东西——只是觉察而没有任何论断是非常困难的事。你有没有试着去观察过一个人、一朵花、一种观念或情绪，而没有任何谴责或批判？

对欲望若是能抱持相同的态度，既不去否定它，也不说：“我该如何对治这股欲望？它是那么丑陋，那么猛烈，那么放肆。”不为这股欲望定名，也不用念头去掩盖它，还会有内心的骚乱吗？欲望还需要被摧毁

吗？你想要摧毁它，是因为它会造成冲突和不幸。但你能不能不去逃避内在永无止境的冲突？你能不能去觉察欲望的本质是什么？我指的不是特定的欲望，而是它完整的本质。

四月五日 人为什么不能有快感？

你看到日落的美景、一棵美丽的大树、一条宽阔而蜿蜒的河流或是一张美丽的脸孔，通常会生起强烈的愉悦感。这样的反应有什么不对？对我而言，困惑或不幸似乎就是这么开始的：当那张脸孔、那条河、那朵云或是那座山变成了一种愉悦的记忆时，这份记忆就会试图让自己延续下去；我们会想要重复地享受这类的经验，这是我们都很熟悉的事。一旦享受过某种愉悦的经验，就会想重复地体验它。不论是性爱、艺术或智力上的快感经验，我们都想重复再三——但这一刻，快感已经开始制造错误的价值，遮蔽住我们的心，而令它再也看不到真相了。

重点是要了解快感是什么，而不是一味地想去除它。没有人可以去除快感，我们必须了解快感的本质和内容是什么。一味地追求快感只会带来不幸和困惑，并且会制造错误的幻觉和价值观，如此一来心智的清明度就不见了。

四月六日 健康而正常的反应

我们必须弄清楚欲望为什么如此强烈地影响了我们的生活。我们必须弄清楚这件事好还是不好。欲望通常是一种健康而正常的反应，若是没有欲望，我们就无法存活了。但是在追求这个东西的过程里，一定会有痛苦，这才是我们的问题。如果我看到一个美丽的女人，立刻就告诉自己说：“不，她一点都不美。”这是不是很荒唐的举动？让快感延续下去的到底是什么东西？答案很显然是思想，心里不断地在想着这件事。

心里如果不断地想着某件事，我就不再和真实的经验产生直接的关系，而只有一堆的意象、画面和概念。

思想总是对自己说：“你必须拥有它，它能让你成长；这个重要，那个不重要；这是必要的，那是不必要的。”

其实我可以一边拥有欲望，一边看着它，在没有念头干预的情况下，它很快就会止息下来。

四月七日 熄灭心中的快感

你有没有在自愿的情况下试着去熄灭心中的快感？死亡通常是强加在我们身上的，它不是自愿的行为，除非是自杀。因此你有没有尝试过在轻松自如的情况下让心中的快感熄灭？很显然没有！目前你所有的理想、快感和野心对你而言都是有意义的。但真正的生活是富足的、圆满的、活泼的，却没有任何自我感？若是能从小处着手——舍弃一些小小的快感，但态度是轻松自在的——就足够了，因为你会发现心有力量熄灭各种记忆及事物。计算机已经取代了人脑的作用，但人心并不是一个跟记忆有关的惯性作用。如果它不能舍弃已知的事物，必然无法成为另一个崭新的东西。

若想看到所有心念活动的真相，你的心必须保持年轻，它不能总是在时间的范畴里活动。年轻的心可以舍弃一切，也许你还无法认清舍弃一切有多么不凡，你还领会不到其中的美、富足和不可思议的微妙之处，但是能听到这样的讯息就是在播下一颗种子——不只是在意识的表层，而是在整个潜意识里播下了种子。

四月八日 性

性会成为问题，是因为它能够让我们尝到无我的滋味。性会带给你快乐，是因为自我意识不见了，然后我们会渴望再度拥有这份感觉——没有过去，没有未来，彼此融成了一体。性会变得如此重要是很自然的事，不是吗？因为它能带给我们快乐和忘我的感受。但我们为什么想拥有更多的性经验？因为生活里的其他事物或存在的其他层面都会强化自我感。无论是经济、社会还是宗教等各个层面的事物，都不断地在加强自我意识，也就是在制造冲突矛盾。显然只有在矛盾产生时你才会有自我意识。自我意识的本质就是一种冲突.....因此问题并不在于性，而是在如何解脱自我感。你可能已经尝过自我消失的滋味，即使是几秒钟或一天的时间，也足以使你了解自我一旦出现，冲突、不幸和挣扎立刻会产生，所以我们才会不断地渴求更多的忘我经验。

四月九日 最大的逃避

性所带来的问题到底是什么？是性行为本身，还是有关这个行为的念头很显然性行为本身并没有什么问题，它跟吃东西一样并不是什么大不了的事，但是你如果成天只想着吃，就会变成一个问题。你为什么会不断

地堆砌性欲？是不是因为电影、小说、女人的穿着等，都在加强你对性的幻想然而头脑为什么会去想性这件事？它为什么会成为你生活中的主要议题？生活里有那么多的事需要注意，你却把所有的注意力都集中在性这件事上。为什么你的心会被它完全占据？因为它就是最大的逃避方式，不是吗？在性行为中你可以完全忘我，你可以在其中暂时忘掉自己，别的事都无法让你进入这种状态。别的事只会强化你的自我感，譬如你的事业、你的信仰、你的神、你的政治和经济活动、你的娱乐、你的社交活动、你的党派之分，这一切全都在强化你的自我。因此当你找到一个可以忘我的管道时，你就会紧紧地抓住它，因为只有在那一刻你才是真正快乐的。性会变成如此错综复杂的问题，是因为你的心不了解自己为什么会执著于它。

五 月 智 慧 · 感 觉 · 语 言 · 局 限

你必须拥有一种对万事万物的感受力——对走过墙檐的野猫、脏乱、尘嚣、人类的贫苦无依，都有强烈的感受。你的这份感受力是没有特定方向的，也不是一种来来去去的情绪，而是整个神经系统、眼睛、身体、耳朵等都能敏锐地感知。你必须随时随刻处在高度敏感的状态，除非能变得如此敏锐，否则很难产生智慧。智慧是透过感受力和观察而产生的。

选自《五月一日：天真的心》

心能不能在无所求的情况下从核心生出深刻的洞识？“不去寻求什么”可能是唯一能产生这份洞识的方式。无所预期地巧遇实相，其中是没有任何欲求的，如此一来所有的传统修炼方式都被否定了，这样心才能变得高度敏感、彻底觉醒，而不再依赖任何经验来让自己保持觉醒。我们必须了解名相并不是那真实的东西，譬如“树”这个字并不是真实的树。你必须真的去接触这个东西，而不是透过名相，才会知道它是怎么回事。这意味着名相已经失去了蛊惑人心的力量。

选自《五月十九日：深刻的洞察力》

五月一日 天真的心

实相或真神 ——不是人类制造出来的假神 ——绝不想要一颗狭隘、肤浅、受限而又琐碎的心，他要的是能够欣赏他而又健康的心，一颗富足的心 ——不是饱读诗书，而是天真无邪 ——其中没有一丝一毫的经验之痕，也没有时间感。你们发明了一些假神，为的是得到一些慰藉。假神可以接受迟钝而又饱受折磨的心，但真神不想要这样的心，他要的心是充实、富足、清晰，有强烈感受，能够发现树木的美及孩子的笑颜，也能了解那个从未饱餐过的妇人的苦。

你必须拥有这份不凡的感受力，一种对万事万物的感受力 ——对走过墙檐的野猫、脏乱、尘嚣、人类的贫苦无依，都有强烈的感受。你的这份感受力是没有特定方向的，也不是一种来来去去的情绪，而是整个神经系统、眼睛、身体、耳朵等都能敏锐地感知。你必须随时随刻处在高度敏感的状态，除非能变得如此敏锐，否则很难产生智慧。智慧是透过感受力和观察而产生的。

五月二日 情绪在生活中扮演什么角色？

情绪是如何产生的？很简单，它们是透过外在的刺激和神经传导而产生的。你用针刺我，我立刻会跳起来；你赞美我，我会感觉开心；你侮辱我，我会不高兴。情绪是透过我们的感官而产生的，大部分的人都在追求快感，这是很显然的事。你喜欢加入某个团体、某个社群或隶属于某个古老的传统，你喜欢像《薄伽梵歌》或《奥义书》这么古老的传统经典。伊斯兰教徒也有他们自己的喜好。我们的情绪很显然是借由外在的刺激、环境里的人和事物而产生的。

情绪在生活里到底扮演着什么角色？快感这种情绪就是爱吗？欲望就是爱吗？如果情绪即是爱，那么爱就成了一个永远在改变的东西，对不对？

因此你必须明白，情绪、心情、热忱、觉得自己很善良之类的感觉，跟真正的热情或慈悲都无关。所有的情绪或心情都跟思想有关，所以才会造成快感和痛苦。爱是没有痛苦和哀伤的，因为它不是快感和欲望的产物。

五月三日 将智慧释放出来

容许我建议你一件事，不妨观察一下你为什么总是有特定的思考模式，总是会生起某种感觉。不要企图去改变你的思想和情绪，也不要分析它们，只要觉察你为什么会有特定的思考模式，你行为背后的动机是什么。虽然你能透过分析来发现行为背后的动机，但这并不是真正的观察；只有全神贯注地觉知思想和情绪正在运作的那一刻，才能看见真相；这样你就会认清它们的复杂性和隐微的程度。只要你心中还有“必须怎么样”或“不能怎么样”的想法，就永远也无法发现思想和情绪的快速变化。

我很确定你们都是从“必须怎么样”和“不能怎么样”的环境里长大的，因此你们的思想和感觉已经遭到破坏，你们已经被各种体系、方法和老师所捆绑。试着将那些“必须怎么样”或“不能怎么样”的想法都放掉。但这并不意味着你该放任自己，而是去觉察心中的“应该”或“不应该”。然后智慧就会像清晨绽放的花朵一样开始运作起来。

五月四日 智力与智慧

训练智力并不能带来智慧。只有当情绪和理智和谐运作时，智慧才会产生。智力和智慧有很大的不同。智力是一种不带着情绪的思想活动，一个人如果撇掉情绪去接受某种思想训练，很可能会发展出高度的智力，但这并不是智慧。智慧是既有能力感觉，也有能力推理；这两种能力都包含在智慧里面，并且是强烈而和谐的。

你会认为把情感带进商业活动里，一定会造成不诚实或无法妥当管理的情况，于是你把自己的心分隔成好几个区块：某个区块是你的宗教信仰，某个区块是你的兴趣，另一个区块则是跟你的智力或情感无关的商业活动。你商业化的那个部分，总是把自己的生命视为赚钱谋生的工具，如此一来你的生命就变得四分五裂了。如果你真的把智慧运用在商业活动里，也就是情感和思想都能和谐地运作，那么你的生意很可能垮台。但是你可能会任由它垮掉，因为你已经感受到这种生活方式的残忍、荒谬和唯利是图。

除非人类能够以智慧而非智力来处理人生，否则没有一个政治体系可以帮助人类脱离汲汲营营的生活。

五月五日 情绪会助长残忍

你会发现情绪与心情都跟爱无关，情绪与心情只是一些好恶的反应罢了。

了。我喜欢你，于是我对你开始产生兴趣；我喜欢某个地方，我觉得它真是美极了。这些心情之中都有对另一种东西的排斥，因此情绪和心情往往会助长残忍的心态。

因此你会发现，当某种心情和情绪产生时，爱就不见了。助长好恶之心的便是情绪和心情。同时你还会发现，只要忌妒一产生，爱显然就消失了。因为你的地位比较高，工作的收入比较好，房子比较大，长相比我美，智力比我强，头脑也比我清醒，于是我对你产生了忌妒。但我不会明说我对你忌妒，我只会在暗地里跟你竞争。一旦发现忌妒和羡慕都不是爱，我们自然会将其一扫而空；我们不会只是在嘴上说说就算了，而会真的将它们扫荡干净，就像雨水洗净绿叶上的尘埃一般。

五月六日 止息心中所有的情绪

我们所谓的情绪到底是什么？它是不是感官上的反应或觉受？譬如怨恨、奉献的精神、喜爱的感觉或是对别人的同情——这些都是情绪反应。我们把爱、同情之类的情绪视为正向，把怨恨之类的情绪视为负向，并且一直想排除掉它们。然而爱是不是恨的反面？爱是不是借由记忆而延伸出来的一种情绪或觉受？我们所谓的爱到底是什么？很显然爱跟记忆无关。这一点我们很难了解，因为对大部分的人而言，爱就是一种记忆。当你说你爱你的妻子或丈夫时，你的意思是什么？你爱的是不是一个能够带给你快感的東西？你爱的是不是你认同，并且属于你的东西？我并不是在捏造一些讲法，这些都是事实，因此不要看起来那么惊慌。

我们爱的只是“我妻子”或“我丈夫”的形象罢了，我们爱的并不是那个人。我们对自己的丈夫或妻子其实所知有限；如果你以为认识一个人就是不断地去辨识他，那么你永远也不可能了解他。因为辨识的活动永远是奠基于记忆的——对苦乐的记忆，对自己曾经追求过或拥有过的事物的记忆。爱怎么可能跟恐惧、哀伤、孤独或绝望相关呢？一个野心勃勃的人怎么可能有爱呢？但我们都有巨大的野心，不论这野心是体面的或不体面的。

因此若想弄清楚爱是什么，必须毫不费力地止息所有的情绪、好恶的反应以及过往的历史，就好像它们是有毒的东西一样。

五月七日 强烈的感受力

现代社会有许多问题，其中之一就是人们已经失去了强烈的感受力。我所说的感受力不是情绪或心情，也不是兴奋的心境，而是觉知、聆听和感觉，包括对阳光下的树叶、在树梢鸣叫的鸟儿，都有一种强烈的感受。

对大部分的人而言，深刻地、强烈地、洞穿地去感觉眼前的事物，是很困难的事，因为我们的烦恼实在太多了。无论什么事都可能被我们弄成一种烦恼。很显然人类的烦恼是永无止境的，而且人们也似乎没能力去解决。烦恼越多，我们的感受力越低。

我所谓的感受力就是去欣赏树枝曲曲折折的美，观察路上的尘土，感受别人的痛苦，或是欣喜万分地看着落日的美景。这些都不仅仅是情绪或心情而已。情绪或心情会形成残忍的态度，被社会所利用；只要落入情绪和心情里，你就变成了社会的奴隶。但是人必须有强烈的感受力。美、语言、话语间的静默以及对声音的觉知，这一切都会带来强烈的感受。只有感受力能够使人心变得敏锐。

五月八日 不带思想的观察

若是没有思想，就不会有情绪，而思想的背后一定有一份对快感的追求。因此，快感、思想和情绪是连在一块儿的。不带思想或情绪的观察就是一种高能量的觉知。但能量会被思想、联想、快感或时间感所消耗，于是观察的能力就不见了。

五月九日 感觉之全体

什么是感觉？感觉跟思想是差不多的东西，感觉就是一种觉受。我看到一朵花，我对这朵花产生了好恶的反应，这些好恶的反应是由我的思想所操控的，而思想则是从记忆中所生起的反应，于是我说“我喜欢这朵花”或“我不喜欢这朵花”，“我喜欢这种感觉”或“我不喜欢这种感觉”……可是爱跟感觉到底有没有关系？很显然，感觉就是一种觉受——好恶、好坏之类的觉受。这样的觉受跟爱有没有关系？你有没有观察过门前的那条街道，有没有观察过自己居家的方式，行住坐卧的方式？有没有留意过自己所崇拜的那些圣人？对他们而言热情就是一种性欲，所以他们否定了热情，否定了爱——否定指的是把这些东西抛至一旁。因为把感觉抛弃了，所以心中的爱也不见了。“感觉会让我变成性欲的囚犯，因此我必须割舍它。”如此一来你就把性变成了一个严重的问题。若是能彻底去了解自己的感觉，认清感觉之全体，你自然会知道什么是

爱。如果能看见树木的美、笑容的美以及城墙后面的落日 ——完整地看到这一切 ——你自然会知道什么是爱。

六 月 能 量 · 觉 知 · 无 拣 择 的 觉 察 · 暴 力

大部分的人都活在矛盾冲突里，包括内在与外在。矛盾冲突意味着费力.....只要感到费力，能量就会耗损。只要心中有矛盾，就会有冲突，冲突一出现，你又会想克服它。这种抗拒和冲突的形式也会滋生出一种能量，一个有写作和绘画天分的人，往往会借由心中的冲突去表达和创作。张力越大，冲突越强，表达的欲望就越高，这便是我们所谓的创造力。然而这并不是真正的创造力，而是冲突的产物。

选自《六月四日：有矛盾，就有冲突》

如果你的内在有空间，那空间里一定有寂静—— 从寂静里会产生别的东西，然后才有能力聆听，有能力在不抗拒的情况下去觉知。心如果不塞满东西，就能听见附近的狗吠声、火车经过远处的那座桥所发出的声响，同时也能觉知到眼前那个人话语中的真意。这样的心是活泼而非僵死的。

选自《六月八日：没有抗拒的觉知》

六 月 一 日 能 量 可 以 带 来 纪 律

证入实相需要无比的能量，如果人不追求实相，他的能量就会制造出不幸，如此一来社会就必须管束他。因此，人的能量有没有可能用于追寻实相和上帝、探索什么是真相、了解人生根本的议题而不被社会所摧毁？

你知道人是一个能量体，若是不追求实相，这股能量会变成破坏的力量。这么一来社会就必须塑造人，控制他的精力，于是能量就被扼杀了。也许你已经注意到另一个有趣的事实：如果你真的想做某件事，自

然会有能量.....这股能量会变成自律的工具，于是就不需要外在的纪律了。在追求实相的过程中，能量会创造出自己的纪律。人若是能自动自发地追求实相，就会变成正当而善良的公民，而不是去依循某个政府或社会所制定的规范。

六月二日 二元对立会制造冲突

任何一种冲突，不论是生理上的、心理上的或心智上的，都会浪费精力。从冲突中解脱出来是极为困难的事，因为我们从小就被教导成努力奋斗的人。在学校里老师教我们的第一件事便是“努力”，然后我们整个一生就花在努力上了——若想有成就，你必须奋斗，必须对抗邪恶，学会压抑和控制自己。因此学校教育、社会和宗教组织都在教导我们如何努力奋斗。周围的人总是告诉你，如果想发现上帝，就必须守戒，努力地修炼，折磨你的身心灵，否定和压抑你的欲望；你必须在精神层次上不断地对抗某些东西——但这根本与精神修为毫无关系。

因此每一个层次上我们都在消耗能量，而能量消耗的本质就是冲突：应该和不应该之间所产生的冲突。二元对立一旦出现，冲突便势所难免了，因此你必须了解二元对立的整个过程——但并不是说二元对立不存在，因为男女、红绿、明暗、高矮等的对立都是事实。我要指出的是，概念和事实之间的界分便是精力耗损的主因。

六月三日 概念的模式

你如果说“我该如何节省能量？”的话，那么你已经制造出了一个概念。你会按照这个概念而行事，如此一来冲突矛盾就产生了。但若是能觉察自己的精力是怎么消耗的，你就会发现心中的冲突便是最主要的耗能原因——譬如有烦恼而不去解决，活在旧有的记忆里，受制于传统，等等。

你必须了解能量消耗的根本原因是什么，但不需要按照商羯罗、佛陀或其他圣人的观点，而是要在日常生活中去观察冲突的整个过程。因此，能量消耗的主因便是冲突。只要概念比事实还重要，冲突便永远存在。

六月四日 有矛盾，就有冲突

大部分的人都活在矛盾冲突里，包括内在与外在。矛盾冲突意味着费力.....只要感到费力，能量就会耗损。只要心中有矛盾，就会有冲突，

冲突一出现，你又会想克服它——另一种形式的抗拒。不过抗拒也会制造出某种形式的能量。

所有的行动都是奠基于应该或不应该的冲突之上的。这种抗拒和冲突的形式也会滋生出一种能量，但仔细地观察这种能量，你会发现它是具有破坏性的——它不是创造的能量。一个有写作和绘画天分的人，往往会借由心中的冲突去表达和创作。张力越大，冲突越强，表达的欲望就越高，这便是我们所谓的创造力。然而这并不是真正的创造力，而是冲突的产物。承认自己心中有冲突矛盾，自然会为我们带来顺畅的能量。

六月五日 与抗拒无关的创造力

我要提出的问题是：有没有一种跟思想无关的能量？它不是冲突矛盾的产物，也不是冲动，更不是从挫败感中所产生的不满足？你了解我的意思吗？除非我们发现那种与思想无关的能量，否则我们的行动一定具有破坏性。不论我们从事社会改革、著书立说、经商或是参与政治活动，都会造成一些破坏。这个有关能量的问题不能用理论来解决，因为用不成熟的理论来解决眼前的事实是很幼稚的事。就像一个得了癌症而必须开刀的人，你已经没有时间去讨论该用什么工具来开刀，你必须立刻采取行动。同样地，若是不想变成思想的奴隶，你的心就必须洞穿自己的真相。毕竟所有的思想都是人为的发明，譬如发明喷气式飞机、电冰箱、火箭，发现原子，进入太空，这些都是知识和思想的产物，它们都不是真正的创造，而只是一种发明。思想永远是有限的、不自由的，它不可能具有真正的创造力。只有超越思想的能量才具备真正的创造力。

六月六日 最高形式的能量

有关能量的概念与能量本身是不同的两回事。有许多方法及概念都在教我们如何得到最高形式的能量，但方法与焕然一新的能量是截然不同的两回事。

最极致的能量形式就是最纯粹的能量，但心必须解除所有的概念、动机和方向才能觉知到它。这样的能量是无法被求得的，你不能说：“请告诉我一个如何得到它的方法。”因为根本没有方法。若想发现这能量的本质是什么，就必须了解我们在生活里如何消耗精力——说话时如何在使用能量，聆听鸟叫或别人的声音时如何在耗神，如何看着河水、无际的晴空和贫困的乡下人，如何观察夜幕低垂时的树林。观察万事万物都需要能量，而我们通常是从食物和阳光里摄取到它。每日身体所需的能

量可以透过食物来加强，很显然这是必要的，但心理上的能量，也就是思想，却会在矛盾产生的那一刻遭到破坏。

六月七日 聆听的艺术就是解脱的艺术

某个人正在告诉你某些事，于是你静静地听着。聆听本身就是一种解脱的行动。一旦洞察到某个事实，这份对事实的觉知就是解放的行动。如实聆听或如实观察某个事实，可以带来毫不费力的解脱。

譬如拿野心这件事来说，我们很清楚它会造成什么样的影响。一个充满野心的人永远不知道如何去同情，如何去爱。野心便是残忍之心，包括内在与外在。你听到这样的说法，很快就会把它诠释成：“我该如何活在这个野心勃勃的世界里？”说出这样的话表示你没有在听。你立刻产生了自己的想法，因此并没有在看这个事实。你只是把这个事实诠释成一种意见和反应。若是真的在聆听——没有任何评估、反应或论断——那么事实一定会创造出一股能量，凭着这股能量我们就能摧毁和扫除会制造冲突的那份野心。

六月八日 没有抗拒的觉知

你很清楚空间是什么。这个屋子有它自己的空间，从你的旅馆到我们这里有一段路程，从那座桥到你的家也有一段路程，从河的此岸到彼岸也有一段距离——这些都是空间。但是你的内在有没有空间？还是它已经塞满了东西？如果你的内在有空间，那空间里一定有寂静——从寂静里会产生别的东西，然后才有能力聆听，有能力在不抗拒的情况下去觉知。因此心中有空间是非常重要的。心如果不塞满东西，就能听见附近的狗吠声、火车经过远处的那座桥所发出的声响，同时也能觉知到眼前那个人话语中的真意。这样的心是活泼而非僵死的。

六月九日 不费力的觉知

有没有一种觉知是不融入于任何东西的？有没有一种觉知是不专注在任何目标上的？有没有一种觉知是不带着任何动机、冲动或掌控性的？心有没有可能在没有结论的情况下去觉知？当然有可能，而且这才是真正的觉知，其他的都是耽溺或头脑的把戏罢了。若是能拿出所有的注意力而不专注在任何事物上，也没有任何结论，就会发现真正的冥想是什么。这样的觉知没有界线、挣扎或需求，而且是毫不费力的。因此真正

的冥想就是让心从所有的修行体系里解放出来，它不刻意专注，也不融入于任何东西，只是觉知着一切。

七月 快乐·哀伤·受创·痛苦

若想认识喜悦，你必须深入内心。喜悦不是一种觉受，你的心必须非常精致才能体会到它，但这种精致并不是一种享受物质的能力。囤积物质的人永远无法了解无我的喜悦，可是你必须了解这个不凡的东西，否则人生就会变得琐碎而肤浅—— 出生，学会一些东西，受苦，结婚生子，赚钱，拥有小小的智性上的享受，然后死去。

选自《七月二日：深入内心才能发现喜悦》

慈悲便是爱，它是跟心智活动无关的一种品质。若是真的处在慈悲和爱的状态里，你的心是没有自觉意识的。一旦意识到自己在宽恕，你的心就会强化那份受伤的感觉，因此有意识地去宽恕，就无法真的宽恕了——你的宽恕其实是为了不再受到伤害。因此只要有意识地培养任何一种美德或说服力，爱就不见了，同时慈悲也不可能出现，因为爱与慈悲不是努力培养出来的东西。

选自《七月二十日：宽恕并不是真正的慈悲》

七月一日 快乐与满足

大部分的人到底在寻找什么？我们究竟想要什么？每个人似乎都在寻找一份内在的祥和、一种快乐的感觉、一个避难所，因此去弄清楚我们到底在寻找什么，确实是很重要的事。也许我们都在追求快乐及祥和，在一个充满着纠纷、扰动和斗争的世界里，我们都想得到内心的平安。我认为这就是大部分人想要的东西。因此我们不断地追求，从一个宗教组织转入另一个宗教组织，从一个领袖投向另一个领袖，或是追随不同的精神导师。

然而我们追求的到底是快乐，还是某种可以带来快乐的满足？快乐和满足是有差异的。快乐是可以被你求取的东西吗？也许你可以求得一些满足，但快乐是无法求取的。因为快乐是另一个东西的副产品。

探索这件事需要极为审慎的思考，也需要觉知和关怀，因此我们必须弄清楚我们所追求的到底是什么，是快乐，还是满足？

七月二日 深入于内心才能发现喜悦

很少有人懂得享受人生。当我们看到日落、月圆、一个美丽的人、一棵美丽的树、翱翔的飞鸟或是曼妙的舞姿时，我们并没有强烈的喜悦感。我们只会产生一些表面的兴趣或兴奋，然后就把这种觉受称作喜悦，但喜悦是一个更深的东西，我们必须了解它和深入它。

我们年纪越长，越渴望去享受一些事情，然而最美好的时光已经过去了，于是我们就开始对其他的觉受产生执著——肉欲、权力、地位。这些都是很正常的事，我们不需要谴责它们，也不需要合理化它们，但必须去了解它们，把它们放在正确的位置。如果你把它们视为毫无价值或愚蠢低俗的东西，就等于在摧毁人生的整个历程。

若想认识喜悦，你必须深入内心。喜悦不是一种觉受，你的心必须非常精致才能体会到它，但这种精致并不是一种享受物质的能力。囤积物质的人永远无法了解无我的喜悦，可是你必须了解这个不凡的东西，否则人生就会变得琐碎而肤浅——出生，学会一些东西，受苦，结婚生子，赚钱，拥有小小的智性上的享受，然后死去。

七月三日 快乐是求不到的

你所谓的快乐是什么？有人主张快乐就是得到你想要的东西，譬如你想要一辆车，而你终于得到了它，于是你感觉很开心。我想要一件衣服或是想去欧洲玩，而这些事都办到了，于是我觉得很高兴。或者我想变成最伟大的政治家，如果能办到的话，我就会心满意足，办不到的话，我就会郁郁不乐。因此你所谓的快乐只是得到自己想要的东西、成就或是变成一个高尚的人。我们所关怀的只有这些事情。

不论穷人或富人，都想为自己、为家人、为社会获取一些东西，如果受到了阻碍，就会郁郁不乐。我并不是在说穷人不能追求他们想要的东西，这并不是问题的症结点。我想弄清楚的是快乐到底是什么东西，快

乐是不是我们可以意识到的一种东西。当你意识到自己的快乐时，那种感觉就是快乐吗？还是一旦意识到自己在快乐，就不快乐了？因此快乐是无法求得的，就像一旦意识到自己是谦卑的，就不再谦卑了。快乐只能自然而然地降临，如果去追求它，它就会躲开你。

七月四日 快乐不是一种感觉

头脑永远无法发现快乐，快乐不是一种可以被你发现的感觉。你会不断地发现自己生起一些感觉，但快乐是无法被发现的。凡是会消失的东西都不是快乐，凡是会结束的东西都只是一种感觉罢了。记忆永远是老旧的，老旧的记忆里总是有一些情绪，但快乐不是情绪。

你所知道的都是一些陈旧的东西，譬如一些怀旧的感觉、心理反应和记忆，然而老旧的记忆能认得出快乐吗？它只能记得以往的快乐。能认出快乐，就不是真正的快乐了，因为辨认是从记忆中所产生的反应。一个拥有复杂记忆和经验的心，有可能快乐吗？辨认这个活动的本身只会阻碍我们经验到快乐。当你觉知到自己在快乐时，快乐还存在吗？当快乐真的出现时，你会觉知到它吗？自我意识之中只有冲突和矛盾——因记忆而产生的冲突和矛盾。快乐和记忆是无关的，任何一个层次的思想都是从记忆里所产生的反应，因此思想一律会助长冲突。思想是一种觉受，但快乐并不是一种觉受。追求满足永远会产生某种觉受，但快乐不是一种成果，它是无法被求得的。

七月五日 快乐是没有媒介的

我们总是透过东西、关系、思想和概念等来追求快乐，因此这些事物就变得比快乐更重要了。这种解释听起来很简单，但事实就是如此。我们总是透过财物、家人及名望来追求快乐，然后财物、家人及名望就变得比快乐还重要了。若是借由某种手段来达成快乐，这个手段本身就会摧毁它的目标。快乐可以借由我们的头脑和双手而达成吗？东西、关系和概念显然都是无常的，它们只会令我们不快乐……东西总有一天会毁坏，会消失；关系不断地在产生摩擦，终有一天它也会结束；概念和信念也都没有永恒性。我们在这些东西里面寻找快乐，浑然不觉它们都是无常的，因此痛苦才会永远伴随着我们。

若想发现快乐的真谛，就必须探索自我认识是怎么一回事。自我认识是没有结尾的。河流真的有源头吗？每一滴水都会促成河流的形成。想象自己有一天会找到快乐的源头，是非常错误的观念。只有投入自我认识

的洪流里，你才会找到快乐。

七月六日 跟心智活动无关的快乐

我们可以不断地变换我们的享受方式，不断地从某种精致的思想转换到另一种，但核心从未改变过，那个“我”永远在那里——其中总有一个“我”在那里享受，追求快乐，不断地挣扎，变得越来越风雅，但从不曾停止自己的活动。只有当这个“我”的所有细微活动止息之后，才能出现无法求得的至乐——一种没有痛苦也不会被染指的喜悦。当心超越自我中心的思维活动时，那名经验者、观察者和思想者就消失了，然后才能发现无法被染指的快乐。我们的心永远都在追求永恒的快乐，但渴望快乐能延续下去就是一种腐化的心态。

若是能了解人生的整个历程而不去论断对错，那么不属于你我的那种富有创造性的快乐就会出现。那种快乐就像阳光一般，如果你把它占为己有，它就不再是明亮、温暖、能滋养万物的阳光了。同样地，如果基于痛苦而渴求快乐，因为失去了某个人或一事无成而追求快乐，那么你的追求就是一种反应。快乐是跟心智活动无关的，因此你的心必须停止追寻。

七月七日 了解痛苦的起因

我们为什么要探讨快乐是什么？这样的质疑方式正确吗？如果我们都很快乐，世界就截然不同了，我们的文明和文化会完全改观。但我们都是不快乐的一群人，我们的心充满着挣扎、虚荣、琐碎的念头和痛苦的情绪，我们的周围堆满了毫无意义的东西，而且对功成名就、拥有财富已经感到心满意足。

虽然我们有渊博的知识，虽然我们有钱，有汽车，有许多丰富的经验，住的是豪宅，而且多子多孙，我们仍然不快乐。就因为我们不快乐，所以才会被那些承诺快乐愿景的人——政治、经济或宗教上的领袖所操控。

受苦的人去探讨快乐这件事又有什么意义呢？我对痛苦的起因有没有了解才是真正的重点。痛苦一消失，快乐就出现了，但是当我意识到它的时候，就不再是快乐了。因此我必须了解痛苦是什么。如果我的心一直在追求快乐，一直想逃离痛苦的感觉，我还可能了解痛苦是怎么回事吗？如果我真的想了解痛苦这个东西，就不能排斥它，替它找借口，责

难它，拿它和别的东西相比；我必须与它彻底共处，并且深入地去了解它。

如果我懂得如何倾听，就会了解什么是快乐。我必须学会倾听心中的痛苦，能够倾听痛苦，就能了解快乐是什么。

七月八日 痛苦是不分你我的

你的痛苦和我的痛苦有差别吗？亚洲人、美国人或俄国人的痛苦有什么不同？情况或事件也许有差异，但人类的痛苦在本质上是一样的，所以痛苦是不分你我的，对不对？快乐也不能分你的或我的。当你在挨饿时，你的饥饿就是全亚洲人的饥饿；当你的心中充满着野心和残忍的念头时，你的野心便是所有权贵的野心。

我们认不清全人类本是一体的，我们都受到了不同层次的制约。如果你爱某个人，那份爱并不属于你个人。如果属于你，它就会变成占有、嫉妒、焦虑、残忍和专横。同样，痛苦就是痛苦，它不是你的或我的。

我现在不是在说抽象的理论，因为痛苦的感觉是活生生的。一个人如果没饭吃，没衣服穿，没房子住，他就是在受苦，不论他住的地方是亚洲，还是西方世界。现在正遭受到杀害或受伤的越南人和美国人，全都在受苦。若想了解这份痛苦，必须有深刻的洞见和透析力。痛苦一旦止息下来，和平自然会在内心与外境里出现。

七月九日 理解痛苦

为什么你我对他人的痛苦会视若无睹？为什么我们对那个身负重担的苦力、那个抱着孩子的妇人毫无所感？我们为什么会这么无感？若了解这个问题，必须先了解痛苦为什么会令我们变得迟钝。

很显然，令我们变得无感的正是我们心中的痛苦。因为不了解痛苦是什么，所以我们对它漠不关心。如果能了解痛苦是什么，我们就会对痛苦有所体认，同时能觉知到一切的事物——不但觉知到自己，还能觉知到周围的人、自己的妻小、路上的乞丐和自然界的动物。但我们并不想了解痛苦这个东西，使我们变得迟钝无感的就是这种逃避的态度。

先生，重点并不在痛苦，而在于我们不了解它，所以我们的心和脑才会变得迟钝。我们只想借由上师、救主、咒语、轮回转世之说、饮酒作乐

和其他形式的上瘾活动来逃避痛苦。

了解痛苦并不是要找到痛苦的起因是什么。每个人都很清楚痛苦的起因是什么：不外乎就是自己的愚蠢、狭隘、轻忽或残忍，等等。如果我能看着痛苦而不想得到解答，那么会发生什么事？在不逃避的情况下我会开始了解痛苦，我的心会变得非常警醒敏锐，亦即敏感度提高了。敏感度一旦提高，就能觉知到别人的痛苦。

八月 实相·事实·观与被观·眼前的真相

没有路径可以通往实相，它会自然降临到你面前。只有当你的心和脑都变得单纯而清晰时，爱才会出现。那时你就会变成一个没有标签也没有国籍的人，这意味着你已经摆脱了这些东西，有空间让实相降临到你的生命里。只有当你的心不再制造任何妄念时它才会降临，而且是不请自来的。它会像熏风一般不知不觉地来到你的心中，它会像阳光一样来得那么突然，像夜晚一样纯净。若想觉知到它，你的头脑必须安静下来，但心却充满着热情。

选自《八月一日：充沛的热情，空寂的心》

实相是无法累积的。凡是能累积的东西一定会被摧毁，它会逐渐枯萎。实相不可能枯萎，因为你会在每个当下的念头、关系、语言、姿态和泪水中发现它。如果你和我能发现它，并且能活出它来，我们就不会变成肤浅的传教士，我们会变成富有创造力的人，不是完美的人而是富有创造力的人。

选自《八月五日：实相就在当下》

八月一日 充沛的热情，空寂的心

没有路径可以通往实相，它会自然降临到你面前。只有当你的心和脑都变得单纯而清晰时，爱才会出现。心中若有爱，就不会想设立一个组

织来倡导兄弟爱，也不会一天到晚谈论信仰，或是论及权力及对立的问题，甚至连寻求和谐的需要都没有了。那时你就会变成一个没有标签也没有国籍的人，这意味着你已经摆脱了这些东西，有空间让实相降临到你的生命里。只有当你的心不再制造任何妄念时它才会降临，而且是不请自来的。它会像熏风一般不知不觉地来到你的心中，它会像阳光一样来得那么突然，像夜晚一样纯净。若想觉知到它，你的头脑必须安静下来，但心却充满着热情。

八月二日 实相是一种存在状态

实相是无路可循的。实相与过去、现在或未来都无关，它是无时间性的。一个总喜欢引用佛陀、商羯罗、基督或我的观点的人，是永远无法发现实相的，因为复述别人的话语并不是实相本身，而是一种谎言。

只有当追求结果和成就的心安静下来的时候，实相才会出现。一个想透过努力和修炼而达成某种结果的心，是不可能认识实相的，因为那个结果也只是头脑的投射罢了。头脑的投射不论多么高尚，都是一种自我崇拜的形式，一个自我崇拜的人是不可能认识实相的。只有当我们了解了整个心念活动的过程，心才会停止挣扎，然后实相才可能出现。

八月三日 实相是永不住留的

实相就是事实。当心念活动和事实之间的障碍消失时，你才能了解事实是什么。事实指的就是你跟财物、妻子、人类、大自然及各种概念之间的关系。不了解关系中的事实而一味地追求开悟，只会徒增心中的困惑，因为你会把开悟变成一种逃避和毫无意义的替代品。

只要你的妻子还在掌控你或者你还在掌控她，就不可能了解什么是爱；只要你还在压抑、寻找替代品或是野心勃勃，便无法认识实相是什么。一个不再追寻、不再挣扎、不再想达成某种结果的人，才可能了解实相。实相不是一个持续不断的东西，它是永不住留的，你只能在每个当下发现它。实相永远是崭新的，它没有时间性。昨天的实相并非今天的实相，今天的实相也不是明天的实相，实相是没有延续性的。但头脑总想把证入实相的经验延续下去，这样的心是无法认识实相的。实相永远在更新，换句话说，你虽然看到的是同样的人、同样的笑容、同样的一双在挥动的手，但是你永远能看到其中的新意。你永远能焕然一新地看待生命。

八月四日 实相是没有导游的

那个未知的境界是可以求得的吗？凡是能被你求得的东西都是一种自我投射。由欲望所创造出来的东西不可能是实相，所以寻找实相就是在否定实相。实相没有住留的定点，它是无路可循、没有向导的。语言也不是实相本身。难道你只能在特定的环境、特定的思潮或特定的一群中发现实相吗？它有可能在这里而不在那里吗？它必须由某个人引领才能被发现吗？它真的需要向导吗？追寻的本身便是源自于无明，所以透过追寻而发现的东西并不是实相。你不能去追求实相，你必须停止追寻，实相才会出现。

八月五日 实相就在当下

实相是无法累积的。凡是能累积的东西一定会被摧毁，它会逐渐衰萎。实相不可能衰萎，因为你会在每个当下的念头、关系、语言、姿态和泪水中发现它。如果你和我能发现它，并且能活出它来——活出它便是发现它——我们就不会变成肤浅的传教士，我们会变成富有创造力的人——不是完美的人而是富有创造力的人。

八月六日 真正的革命家

实相不属于那些受社会尊崇的人，也不属于那些自我膨胀或是一味满足自己的人。追求安全感和永恒的人是无法发现实相的，因为他们所追求的只是无常的反面罢了。因为受制于时间之网，所以才会追求永恒，但是他们所追求的永恒也只是头脑制造出来的一种幻觉。

因此若想发现实相，你必须停止追寻——但这并不意味着你对眼前的事实已经心满意足了。一个想发现实相的人必须是真正的革命家，他不属于任何阶级、国籍、团体、意识形态或任何一个组织化的宗教体系。因为实相既不在寺庙里，也不在教会里，它跟双手或头脑制造出来的东西无关。只有当双手和头脑制造出来的东西被舍弃时，亦即舍弃了时间这个东西，实相才可能出现。一个彻底摆脱时间的人才可能发现实相，因为他不再利用时间作为自我膨胀的工具。时间意味着对昨日的经验、自己的家人、自己的长相和性格的记忆，所谓的“我”便是由这些东西所构成的。

八月七日 在错误中看到真相

你也许承认国家主义与其所带来的激动情绪和既得利益，会导致剥削和对立，但真的从国家主义的狭隘状态里解脱出来，就是另一回事了。

心若要保持年轻、新颖和纯净，亦即处在一种不断革新的状态，就必须从国家主义、宗教组织的教条和政治体系中解脱出来。只有这样的心才能创造出一个崭新的世界——死气沉沉的政客和受制于某种信仰体系的僧侣，是不可能做到这件事的。

因此，能听到一些真实的话语也许是幸运的，但也可能是不幸。如果听闻真理而并未受到强烈的干扰，也没有从狭隘扭曲的观点中解脱出来，那么你所听到的真理就会变成一种毒药。听闻真理而不积极地转化心念，真理就会变成一剂让伤口化脓的毒药。但如果能为自己去发现孰真孰假，并且在错误中看到真相，那么真理就能带来改革的行动。

八月八日 理解事实

我们总是投射出一堆的假设和理想而不肯面对事实，所以才会误入歧途。若想面对事实而不形成一堆的假设，必须有敏锐的觉知；每一种有别于事实的造作形式都会造成分心的后果，因此我们必须了解内心与外境到底发生了什么事。

如果你是一名基督徒，你会按照基督教的模式而投射出一些影像；如果你是印度教徒或佛教徒，也会依循某种特定的模式。你会根据这些制约，譬如你的教育背景或文化背景，而投射出基督或克里希纳的影像。这些影像都是从特定的传统背景投射出来的一些意象。这些投射出来的意象都是受到制约的，这才是真正的事实。

了解事实本来是很简单的事，却被我们的好恶、对事实的责难、意见和成见弄得非常复杂。从各式各样的评估之中解脱出来，才能了解当下的事实是什么。

八月九日 诠释事实就是一种阻碍

对事实加以论断，乃是一种狭隘、受限、具有破坏性的心智活动。你有你的诠释，我也有我的诠释，因此诠释会变成阻碍我们转化事实的一种诅咒。你我如果一味地评论某个事实是于事无补的。也许你对这个事实有许多看法，你能看到更多的细节、暗示和意义，而我所看到的意义可能比较少。然而事实是无法被诠释的，我们不能对事实提出任何意见。

我们的心很难接受事实，我们永远都在诠释，并且总是按照自己的偏见、制约、希望、恐惧等，去赋予它一些意义。你我若是能单纯地看着事实而不提出任何意见、诠释或意义，那么事实就会变得非常鲜活——它活生生地摆在你的眼前，其他的都不重要了；然后这个事实就会生出自己的能量，引领你往正确的方向发展。

九月 智能·思想·知识·心智

当心非常安静的时候，即使是一刹那，都可能产生一些了悟。实验一下你就会发现，当心非常安静的时候，便可能在一瞬间产生不凡的洞见——洞察到一幅画、你的妻小、你的邻居或是眼前的真相——只有当心非常安静时，这种情况才会出现。这种安静的状态是无法培养的，刻意静心只会让心变得僵固。

选自《九月六日：刹那的了悟》

我们在追求知识的过程里丧失了爱，减弱了对美的感受力，也意识不到自己的残忍。我们变得越来越专业，也越来越无法统合。知识是必要的，科学也有它的位置，但如果心和脑全都塞满了知识，而痛苦的根由却没有深入地加以探索，那么生命就会变得肤浅，无意义。我们总是见树不见林，这种片面的知识根本无法了解整体的喜悦。理智永远无法看到整体，因为它是不完整的。

选自《九月十七日：知识不是智慧》

九月一日 如实观察真相

大部分的人都发展出了一些智能——我们读过许多书，心中充满着别人的观念、理论和想法，并且有能力了解事物之间的关系，将它们诠释出来，但很少有人具备原创的想法。就因为我们一直在培养智能，所以才丧失了对事物的感受力。我们最高的智慧，亦即如实观察真相的那份能力——不是提出一堆的理论、准则或意见，而是亲自去发现真假

——已经消失了。这似乎就是我们最大的困难：如何看见内心与外境里的真相。

九月二日 所有的思想都会分心

总是在竞争、想要变得更好的心，是没有能力揭露真相的。只有全神贯注的心才能不断地自我揭露——因为能不断地揭露自己的真相，所以是富有创造性和解放能力的。

这样的自我揭露可以使我们从贪得无厌之中解脱出来，进而摆脱掉复杂的智力活动。造成我们上瘾的便是这些复杂的智力活动，其中充满着好奇、揣测、肤浅的知识和闲言闲语，这些障碍会使我们的生命变得过度复杂。心智的上瘾活动虽然能磨砺我们的头脑，使它变成一个专注的工具，却不能帮我们发展出见到真相的智慧。

若是无法了解思想和感受的整个过程，我们就很难让分心的活动停止下来。不完整的思想和感觉虽然有好奇的倾向和形成概念的能力，却会制造出幻觉和阻碍，使我们无法觉知到真相。因此它就是自己的敌人和造成分心的原因。既然心智会制造幻觉，我们就必须彻底了解它，才能从各种分心的活动中解脱出来。心智必须彻底安静下来，因为所有的思想都会使我们分心。

九月三日 理性与情感的结合

智能的训练不会带来智慧，只有在理智与情感达到和谐时，智慧才会产生。智能与智慧有很大的差别。智能是独立于情感之外的一种活动。头脑只要受到特定的训练就可能变得十分聪明，但不一定有智慧，因为智慧是理智与情感的结合，这两种能力在智慧中都能平衡地呈现出来。

现代教育一直在拓展人们的智能，它提供了越来越多的解释和理论，却无法带来情感与理智的平衡。我们发展出了各种逃避冲突的世智辩聪，我们对科学家与哲人提供给我们的解释已经心满意足，我们的头脑对这些东西已经很满意了。但若想了解什么是智慧，我们的理智和情感就必须在行动中完整结合。

九月四日 理智会败坏情感

我们有理智，我们也有纯粹的情感——纯粹的爱和丰富的情感。理智

只会推理、算计、衡量和对照，它总是在问：“这值不值得？它能不能带给我利益？”另外还有一种纯粹的情感——对天空、对邻居、对自己的妻小、对树木的美、对整个世界的一种强烈的感受。当这两者结为一体时，自我的活动就熄灭了。你了解我的意思吗？只要纯粹的情感被理智所败坏，人就会变得平庸，而这正是大部分人的情况。我们不断地算计，问自己值不值得，能得到什么利益。我们不但对金钱抱持这样的态度，对精神层面的事也是如此——这样的修持方式到底能为我们带来什么好处？

九月五日 理智无法解决我们的问题

大部分的人对这不可思议的宇宙都漠不关心：我们对风吹叶动视若无睹，我们看不到地上的小草，也不会去触摸它们的质感。不要以为我是在滥情，我要强调的是，我们必须拥有深刻的感受力而不受制于各种流派的思想、检验和探讨。

理智不能解决我们的问题，理智也不能带给我们真正的滋养，它或许能推理、探讨、分析、作结论，等等，但它毕竟是有限的。我们的感受力却没有任何限制，它能够使你从恐惧和焦虑中立刻解脱出来。多年来我们一直在培养智力和辩证的能力，我们不断地挣扎、探讨，想要变成某种理想的状态，却忽略了眼前这个美妙的世界及丰盈的大地。这个属于你我的大地，跟那些心智上的荒谬言论是截然不同的，它就是眼前活生生的事实。不幸的是，我们一直用琐碎的思想和狭隘的地域观念来划分它。我们基于安全的理由，譬如想得到更好的工作或更多的机会，而将它划分成了不同的区域。这便是世界各地都在玩弄的一场政治游戏。因此我们已经忘了如何快乐地活在这块大地上。

九月六日 刹那的了悟

当心非常安静的时候，即使是一刹那，都可能产生一些了悟。实验一下你就会发现，当心非常安静的时候，便可能在一瞬间产生不凡的洞见——洞察到一幅画、你的妻小、你的邻居或是眼前的真相——只有当心非常安静时，这种情况才会出现。这种安静的状态是无法培养的，刻意静心只会让心变得僵固。

越是对某个东西感兴趣，越会有意愿去了解它，然后你的心就会变得单纯、清明与自由。那时喋喋不休的念头完全止息了下来。毕竟思想只是一些语言文字，而造成干扰的便是这些语言文字。面对眼前的挑战所产

生的反应就是我们所谓的思维作用，因此喋喋不休的心是无法了解真相的——关系中的真相，而非抽象的真理。

真相是非常隐微的，它会在黑夜里悄悄地降临。

九月七日 理智会阻碍自发性

只有当你没有自觉意识的时候才能认识自己。如果你的心不抱持任何想法，完全敞开，没有准备要面对什么，你就会不经意地看到自己的真相。那时你的心中没有任何的防卫、算计、掌控、压抑或想要改变的欲望。

如果你的心早已有了准备，那么很显然你是无法认识那未知的。如果你对自己说“我即上帝”或者“我只是一堆社会制约下的反应罢了”，你就无法领略那自发的未知了。

因此只有在理智不设防的时候，这种自发性才会出现。这件事只能在内心里发生。这份自发性是新鲜的、未知的、不算计的、富有创造力的，而且必须得到你的关心，但是由理智所主导的意志却必须停止运作。观察自己的情绪你就会发现，喜悦或至乐的状态往往是不能预谋的，它们会在出乎意料的情况下发生。

九月八日 不留下经验的残渣

你所谓的思想是什么？什么时候你会产生思想？显然思想只是一种神经系统或心理上的反应，对不对？当感官接触到外境而生起立即反应时，就会产生思想，它也可能是从累积的记忆里所产生的心理反应，包括种族、团体、家庭、传统或上师所带来的影响。因此思想的过程就是从记忆里产生的反应，不是吗？如果没有任何记忆，就不会有思想活动了。面对某个经验而产生的记忆反应会促使思维产生作用。

那么记忆到底是什么？观察一下你自己的记忆，你会发现其中有两种形式，一是累积技术性的信息，譬如数学、物理、工程方面的知识，另一种则是由未完成的经验残渣所累积成的。如果能彻底完成一个经验，那个经验就不会留下心理上的残渣；如果无法彻底了解一个经验，就会留下残渣。我们总是透过以往的记忆来看待眼前的经验，因此从未焕然一新地面对过崭新的经验。很显然地，我们的反应永远是受限的。

九月九日 老旧的意识活动

仔细地观察就会发现，念头与念头之间是有空当的而不是连贯的。虽然空当出现的时间极为短暂，意义却非凡。

我们会发现思想永远受制于过往的历史，然后又会投射到未来；若是承认了过去，就必定会承认未来。但根本没有所谓的过去和未来，而只有意识与无意识所组合成的一种状态，其中包括了集体历史和个人历史。集体历史和个人历史面对当下这一刻的情境而产生了反应，于是就创造出了个人意识。因此意识永远是老旧的，而它便是我们存在的整个背景。一旦承认了过去，势必会承认未来，但未来只是修正后的过去延伸而成的，所以仍然是老旧的。我们的问题就在于如何为这个过程带来转化，而又不制造出另一种制约，另一个老旧的东西。

十月 时间·洞察·头脑·转化

实相或悟境会在刹那间出现，因为它不在时间的范畴之内，所以没有延续性。你不妨亲自去实证看看。悟境是瞬间发生的，它不是任何东西的延续。已知的一切根本无法带给你这种了悟，只要你还在追求一种延续性——渴望关系、爱或祥和的境界能恒久不变——你就是在追求一种时间之内的东西，如此一来就无法体验到超越时间的境界了。

选自《十月六日：刹那间出现的实相》

只有当心安静下来的时候，才能真的聆听，这时心就不再产生立即的反应，亦即反应和听进来的话语之间有一段间隔。这段间隔就是空寂，从空寂中能生出理解力，但不是头脑层次的理解。如果别人的话语和你的反应之间有一个空当，那么不论这个空当能延续几秒钟或比较长的时间，都能带给你一种清明的感觉。这个空当能够让我们的头脑更新。

选自《十月二十一日：心中的空当能够更新头脑》

十月一日 时间无法提供解答

所有的宗教传统都主张解脱是需要时间的，这里指的是心理上的时间感。因为天堂遥不可及，所以我们必须透过渐进的演化、压抑、成长或认同某个更超然的对象来转化自己。我们的问题就在于恐惧能不能立刻解脱，否则恐惧势必会助长混乱。心理上的时间感确实会助长内在的混乱。

我所质疑的是整个进化的概念。我们的思想已经认同了某一种在时间之内的存在形式。我们目前的脑子是经过长期演化而成的，它很可能会进一步地演化和扩大。身为一个人，我已经在这个充满各种理论和概念的世界里活了四五十年，眼前的社会尽是贪婪、忌妒和竞争。我就是这些东西的一部分。

对一个身处痛苦的人而言，透过时间逐渐地进化是徒劳无益的事。我们已经不能再花两百万年的时间来逐渐成长，然而我们有可能立即解脱恐惧和心理上的时间感吗？物质界的时间是必须存在的，你不能摆脱掉它，因此我们的问题是，心理上的时间感能不能为个人和社会带来秩序？我们就是社会的一部分，我们跟社会是一体的，只要个人的内心有了秩序，社会自然有条不紊。

十月二日 超越时间的境界

我们所谓的时间并不是外在的时间。外在的时间必须存在，你才能赶公交车、赶火车或是与人约会。但心理上的时间感或心理上的明天真的存在吗？还是这种时间感是由思想捏造出来的？思想发现自己没办法立即改变，于是就发明了这种逐渐演进的观念。

身为人类的一员，我很清楚地看见我必须为自己的生命带来立即的变革，包括思想、感受和行为在内，但是我却告诉自己说：“明天或一个月后我就会不一样了。”这便是我们所说的心理上的时间感，亦即明天或未来。昨日的一切延续到今日，然后制造出了未来，这是显而易见的事。一年前我有过一次经验，它在我的内心留下了印记，于是我按照那个经验和制约来诠释当下所发生的事，便创造出了明天。我一直卡在这个恶性循环里，而这就是我们所谓的生活，我们所谓的时间。

你即充满着各种记忆、制约、希望、绝望和孤独的妄念，这一切都涉及时间。若想了解那个超越时间的境界，就必须探索心智有没有可能彻底

摆脱经验和时间感。

十月三日 思想的本质

时间就是思想，思想即是创造出昨日、今日和明日的一种记忆的活动，然后我们又把思想当成追求成就的手段及生活的方式。时间对我们而言有着无比的重要性，我们一世接着一世地轮回，只不过是把习性稍微修正一下，接着又转到了下一世。

很显然思想的本质就是时间，只要我们把时间变成一种演化的工具，心智就无法超越自己——只有超越时间的心智才能转化自己。时间之中一定有恐惧，我指的是心理上的时间感一定会带来恐惧，同时会制造挫折和矛盾，但是直接洞察到眼前的事实，却不需要时间这个元素。

因此若想了解恐惧，就必须觉知到心理上的时间感——由思想捏造出的昨日、今日和明日，以及距离、空间和自我。恐惧是我们大部分人的真相，然而一个被恐惧缠身的人是永远无法解脱的；如果不了解错综复杂的时间感，心就无法认清恐惧的整体。

十月四日 时间制造出了思绪

时间意味着从眼前的真相演进到某种理想的状态。我现在很恐惧，但是有一天我可以完全没有恐惧，因此我们必须透过时间才能解脱恐惧——这是我们大部分人的想法。从眼前的真相演进到某种理想的状态，必须涉及时间。我不喜欢有恐惧，所以我必须努力地了解它，分析它，找出它的原因，或者完全避开它。这一切都涉及努力，我们对努力已经习以为常，而我们所设定的“应该怎么样”也只是一种虚构出来的概念，它并不是我们眼前的事实。若想改变眼前的事实，必须去了解时间制造出来的思绪。

我们有没有可能彻底摆脱恐惧，就在当下这一刻？如果我让恐惧延续下去，势必会不断地制造混乱。我发现时间感便是制造混乱的元素而非解脱恐惧的手段，因此我们不能逐渐摆脱恐惧，也不能逐渐解除国家主义所带来的毒害。如果你信奉国家主义而同时提倡兄弟爱，就会制造出战争、仇恨和痛苦，以及人与人之间的界分。因此时间只会制造失序和混乱。

十月五日 时间是一种毒素

你的浴室里放着一个瓶子，上面写着“有毒”，你知道这瓶东西有毒，就会小心翼翼地使用它。你会对它一直保持戒心，而不会说：“我该怎么躲开这瓶东西？”你自然会对这瓶有毒的东西存着警戒之心。时间就是一个有毒的东西，它会制造混乱，如果你很清楚这个事实，自然会试着去发觉如何才能立刻从其中解脱出来。如果你仍然把时间当成一个解脱的工具，那么你我就没有交集了。

你知道吗？也许还有另一种截然不同的时间，到目前为止我们只知道有外在的时间和心理上的时间感。外在的时间严重地影响了我们的心境，而我们的境界也会影响物质。我们必须有外在的时间才能赶公交车或火车，但如果你全盘拒绝了心理上的时间感，就会碰到另一种截然不同的时间，我很希望你能跟我一起进入这种新的时间中！这种时间是井然有序的。

十月六日 刹那间出现的实相

实相或境界会在刹那间出现，因为它不在时间的范畴之内，所以没有延续性。你不妨亲自去实证看看。境界是瞬间发生的，它不是任何东西的延续。已知的一切根本无法带给你这种了悟，只要你还在追求一种延续性——渴望关系、爱或祥和的境界能恒久不变——你就是在追求一种时间之内的东西，如此一来就无法体悟到超越时间的境界了。

十月七日 徒劳无益的追寻

只要我们的想法中还有时间感，势必会恐惧死亡。我竭尽所能地学习，仍然无法发现终极实相，在死亡之前我必须发现它；如果不能发现，来世也必须找到它。你看我们所有的思想都是奠基在时间之上的。我们的思想都是一些已知的事物，而已知便是时间的活动。我们想透过这样的心智来发现那超越心智的不朽，这种追寻的方式显然是徒劳无益的。哲人和理论家却认为这是有意义的事。如果我想立刻发现实相，那么这个不断在搜集、挣扎、想透过记忆让自己延续下去的自我，就必须停止活动。人有没有可能在活着的时候就让记忆的活动停止下来——不是因为丧失记忆或得了健忘症？活在时间里的心智有没有可能在不强制的情况下停止经验者与经验的对立性？只要有一个观察者、思想者、经验者，势必会恐惧自己不存在。

因此心智有没有可能认清这一切？如果心智能觉知到意识的整个过程，看见时间和延续性的意义，知道透过时间不可能找到那时间之外的境界

——如果它能觉知到这一切，便可能发现超越时间的创造泉源。

十月八日 洞见就是解脱的行动

你看得见真相而我看不见，为什么会如此？我认为这是因为你不透过时间来看事情。你是用整个生命在看，因此你不受制于时间；你可以立即看到眼前的真相，所以你的洞见就是一种解脱的行动。但是我看不见真相，因此我很想知道原因是什么。什么东西能立刻让我看到完整的真相，使我立刻了解整件事情的来龙去脉？你立刻能看到生命的整个结构，其中的美、丑、痛苦、喜悦，以及各式各样的感受——你看得到整个的结构，可是我办不到。我只看得到其中的一部分。一个能看见生命完整真相的人，很显然已经超越了时间感。先生，请仔细地听我说，因为这件事与我们的日常生活息息相关；这不是一个宗教或哲学议题，而是跟日常生活相关的事。如果我们能了解这件事，就能看透日常的例行公事，以及其中的乏味、痛苦、令人作呕的焦虑与恐惧。因此不要立刻把它推开，然后说：“这跟我的日常生活有什么关系？”你会发现你确实可以跟一个外科医生一样，立刻切掉痛苦的根由，所以我才想和你们探讨这件事。

十月九日 思想的临界点

你有没有突然洞察到某个现象，在产生洞见的那一刻，你所有的烦恼都不见了——我想你应该有过这样的经验吧？在你洞察到烦恼的那一刻，烦恼便止息了下来，你明白我的意思吗，先生？

假设你的心中有一个问题，你左思右想，不断地跟自己对谈，并且竭尽所能地去了解它，最后你说：“我没辙了。”那时没有任何人能帮你解决这个问题，既无上师，也无书本，在没有出口的情况下，你只好面对它。因为已经竭尽所能地去探索这个问题，所以你决定丢下它不管了。你的心不再担忧，也不再说：“我必须找到一个答案。”于是你的心就安静了，对不对？然后在安静的状态里你突然有了答案。这样的事经常会发生，没有什么了不得。许多伟大的数学家和科学家都有过这样的经验，一般人在日常生活里也经常发生这样的事。

但这件事有什么意义呢？心智如果竭尽所能地思考，就会来到思想的临界点，这时它就安静了下来——不是因为它累了，也不是因为它想藉由安静来找到答案，而是它已经竭尽所能，因此自然而然地安静了下来。这时会出现一种无拣择的觉察，其中没有任何要求，也没有任何焦

虑，这样的状态会产生洞见。只有洞见才能解决我们所有的烦恼。

十一月 生活·死亡·重生·爱

我们目前的教育所以会如此腐败，就是因为它只教导我们如何功成名就，而没有教我们如何去爱我们的工作，因此结果就变得比工作本身还重要了。收敛你的光芒，让自己变成一个无名氏，爱你所做的工作而不炫耀，是非常美好的事。匿名行善也是美好的事。你不会因此而成名，你的照片不会出现在报纸上，政客也不会来造访你。你只是一个具有创造力的无名氏；这种创造性才是丰富而美好的。

选自《十一月三日：不具名的创造性》

心必须保持年轻、纯真及清新，才能有所发现，但纯真跟年龄无关。孩子的心不一定是纯真的，一个饱经世故却不累积经验残渣的心才是纯真的。心必须经验一些事情，这是无法避免的事，它必须对眼前的流水、生病的动物、即将被火化的尸体、扛重物的穷苦村民以及人生的折磨与不幸有所感受，否则它就僵死了。它必须有能力从经验中抽离出来。让心老化的就是传统、累积的经验和记忆的余烬。心每天都必须大死一番，彻底洗刷掉过往的痛苦和快乐——只有这样的心才是清新纯真的。

选自《十一月十日：每天都大死一番》

十一月一日 突破习性

人如何能了解习性的形成及突破，譬如抽烟这件事，不妨亲自做个实验，看看这个习惯要如何突破。只有当我想放弃抽烟这个习惯时，它才会变成一个问题；只要我对这个习惯仍然有满足感，就不会变成一个问题。只有当我想对治它的时候才会变成一种困扰。我想停止抽烟，我想去掉这个习惯，因此我的对治方式就是排斥它和谴责它。因为我不想再抽烟了，而我采取的方式就是压抑它、谴责它或找到一个可以咀嚼的东西来代替它。但是我能不能不带着谴责或压抑来看这个问题？我能不能

观察自己抽烟的习惯而不带着任何排斥的感觉？对一个东西既不排斥也不接纳，是很困难的事。因为我们的传统和整个背景都在驱动我们去排斥或合理化某个东西，所以很难保持单纯的好奇。我们的心无法被动地观察，它永远想对治问题。

十一月二日 在一天中过完四季

不断地更新和重生是非常重要的事。如果当下必须承担过往的经验，就不可能更新。更新跟生死无关，它是超越两极的；只有从累积的记忆里解脱出来才能重生，而又不留下对当下的记忆。

心若想了解当下的真相，就不能比较或谴责；想要改变或谴责当下的真相而不试图去理解，就会使问题延续到未来。只有透过当下这面镜子去反映过去的记忆，又没有任何曲解，才会带来真正的更新。

如果你充分而彻底地完成了一个经验，还会发现任何残留的痕迹吗？只有当经验尚未彻底完成时，才会留下痕迹，令自我认同的记忆延续下去。我们把当下视为通往某个结果的工具，于是当下就失去了它的意义。当下即永恒，但是一个被虚构出来的心智，如何能了解那个超越价值及虚构的永恒呢？

当某个经验出现时，你要彻底而深刻地去完成它；你要思考它，深入地感觉它，觉知其中的苦乐，以及你对它的批判和认同。只有当经验彻底完成了，心智才能更新。我们必须一天中过完四季：你要敏锐地去觉知，去经验，去了解，从每一天的因缘聚合中解脱出来。

十一月三日 不具名的创造性

我们都想变成著名的作家、诗人、画家、政治家、歌唱家等，可是为什么？因为我们对自己眼前所做的事都不喜欢。如果你真的爱唱歌、画画、写诗，你就不会去考虑出不出名的问题。想要出名是俗气、愚蠢而不足取的念头，它没有任何意义；就因为不喜欢自己所做的事，才会渴望名声所带来的满足。我们目前的教育为什么会如此腐败，就是因为它只教导我们如何功成名就，而没有教我们如何去爱我们的工作，因此结果就变得比工作本身还重要了。

你知道，收敛你的光芒，让自己变成一个无名氏，爱你所做而不炫耀，是非常美好的事。匿名行善也是美好的事。你不会因此而成名，你

的照片不会出现在报纸上，政客也不会来造访你。你只是一个具有创造力的无名氏，这种创造性才是丰富而美好的。

十一月四日 技术不等于创造性

不要把创造性和技术视为等同。你弹钢琴的技术也许已经臻于完美，可是不一定有创造性；你的钢琴技术也许非常杰出，但并不一定能成为真正的音乐家。你也许很能掌握色彩，并且知道怎么把颜料巧妙地涂在画布上，但不一定是真正具有创意的画家。你或许可以从大理石中雕出人像来，因为你已经学会了其中的技术，但并不一定能成为真正的大师。创造性才是最重要的，这就是为什么我们会如此不幸的原因。我们都有一些技术——如何造房子、造桥、组装马达，或是透过某个体系来教育我们孩子——这些技术我们都学会了，但是我们的心和脑却是空乏的。我们是第一流的机器，我们知道如何完美地操作这具机器，却不知道如何去爱一个生命。你可能是一个训练有素的工程师或钢琴师，你可能善于用英文或其他文字来写作，但是你的技术之中并没有创造性。如果你有某些话想说，自然会创造出自己的风格；如果你根本没有想法，那么即使有美妙的风格，写出来的东西仍然是老调重弹。

因此，心中没有了歌，才会去追随歌者。我们从歌者那里学到了歌唱的技术，但歌却不见了；我认为歌才是最重要的，享受唱歌才是真正有意义的事。有了喜悦，技术就可以慢慢地发展出来；你会发明自己的技术，因此不必去学习发声法或任何一种风格。有了喜悦，你自然懂得如何去看。能够看得到美，就是一种艺术。

十一月五日 知道何时不该合作

除非人能了解心智运作的模式，否则那些改革者——包括政治、社会或宗教——只会为人类带来痛苦。在了解心智运作的过程中，自然会产生根本的内在革命，从这种内在革命里就会生起真正的合作行动，但不是跟某个榜样、权威或声称自己已经“知道”的人合作。因为你的内心已经产生了突变，所以自然懂得如何合作，同时也知道何时不该合作。后者可能更重要一些。现在任何一个提供改革方案的人都能赢得我们的合作，这样只会助长冲突和不幸，但如果我们知道什么是真正的合作——因为了解心智运作的整个过程而从自我中解脱出来——就可能创造出一个文明，一个不再有贪婪、羡慕和较量之心的新世界。这不是一种乌托邦的理论，而是当人类的心智能够不断地探索和追求真相时，恩

宠自然会降临世间。

十一月六日 人为什么会犯罪

人要不是在社会模式里反叛，就是在社会范围之外带来彻底的革命。社会之外的彻底革命便是我所谓的心灵革命。凡是心灵之外的革命都仍然在社会的范围里，因此根本不是真正的革命，而只是把老旧的模式稍微修正一下罢了。我认为现在世界各地发生的现象，只是在社会之内的反叛，而这种反叛经常以犯罪的模式呈现出来。只要我们的教育仍然在训练年轻人适应社会——谋职、赚钱、贪得无厌、拥有更多的财物、向社会妥协——这种反叛的现象一定会发生。

我们所谓的教育就是在做这些事——教导年轻人如何妥协，包括宗教上、道德上、经济上的妥协，很显然他们的反叛并不具有任何意义，虽然他们一直受到压抑、改造或控制。这样的反叛仍然局限在社会的框架里面，因此并没有什么创造性。但是借由正确的教育也许可以带来截然不同的理解，帮助我们所有的制约中解脱出来——鼓励年轻人去觉察心智所受到的局限。

十一月七日 人生的目的

有许多人都会告诉你人生的目的是什么，他们会拿经典里的话来指导你，聪明的人甚至会发明新的人生目的，譬如政治团体有他们的人生目的，宗教组织也有他们的人生目的，云云。但是当你自己处在困惑的状态时，你的人生目的又是什么？当我在困惑时，我会问：你人生的目的到底是什么？因为我希望借由这份困惑来找到答案，但是一个充满困惑的人如何能找到答案，你了解吗？如果我有困惑，我得到的答案一定是不清楚的。如果我的心智有困扰，它不是美好而安详的，那么我的答案势必是透过困惑、焦虑和恐惧的屏障而产生的，答案一定会被扭曲。

因此重点不是在问：“人生的目的是什么？”而是要厘清内心的困惑，这就像是一个盲人在问：“什么是光明？”如果我告诉他光明是什么，他一定会根据自己的眼盲经验来聆听这个答案；如果他能够见到光，就不会问什么是光明了。同样地，如果你能厘清内心的困惑，自然会明白人生的目的是什么，你不需要再问什么，也不需要再寻找它，只要从造成困惑的原因中解脱出来就对了。

十一月八日 做个无名氏

我们有没有可能毫无野心地活在这个世界上，只是单纯地做自己？如果你能开始了解自己的真相而不企图改变它，你的状态就会得到转化。我认为人可以大隐于世，完全不为人所知，也没有任何野心或残忍的倾向。在毫无重要性的情况之下，还是可以快乐地活着，这也是正确教育的一部分。

整个世界都崇尚成就，你一定听过某个贫穷的孩子如何熬夜苦读，最后变成一名法官，或者一个人如何从卖报纸起家，最后变成了百万富翁。你从小就是被这种对成就的崇拜喂养大的，但是伟大的成就也会带来巨大的伤痛。然而大部分的人都耽溺在成就欲里面，因此成就的重要性才会超过对痛苦的了解与消融。

十一月九日 只有一小时可活

如果只有一小时可活，你会做什么？你会不会安排好外在所有的事宜，譬如你的遗嘱？你会不会把家人和朋友都找来，请求他们宽恕你在他们身上所造成的伤害，同时也原谅他们在你身上所造成的伤害？你会不会彻底止息所有的心念活动以及对这个世界的欲望？如果这些事可以在一小时内完成，那么你的余生也应该可以办到这些事。试试看你就明白了。

十二月 寂然独立·宗教·上帝·冥想

如果能组成二十到二十五人的小团体，既不需要建立会员制度，也不需要缴会费，只要找个便利的场所一起温和地探讨证悟之道就够了，这样的做法是不是比较明智一些？为了防止任何一个团体形成排外的现象，每一个成员都可以不时地鼓励或加入其他的小团体，这样就不会局限在褊狭的心态里了。若想登高，必须从低处开始。从这样的小团体开始做起，或许能创造出比较清醒而快乐的世界。

选自《十二月十四日：若想登高，必须从低处开始》

真正的宗教是一种至善的境界，那份爱就像河水一般，不停地流动着。处在那种状态里，你会发现你的心已经不再追求任何事物，而停止追寻便是另一个东西的开端。那是一种彻底良善的感觉——但不是刻意培养出来的善行或谦卑，而是去发现超越心智的把戏与发明的某种境界。然而只有当你离开了自己挖掘的那个小池塘、真的进入生命之流中，才能办得到。

选自《十二月十六日：真正的宗教》

十二月一日 寂然独立之中自有美

我不知道你有没有过完全落单的经验，你突然发现你跟这个世界上的任何人都失去了关系——你完全被孤立了。你的心中没有任何思想和情绪，它们全被封闭住了；你没有任何出口，没有任何人可以投靠；所有的神和天使都从云端消失了，你感觉到彻头彻尾的孤独。

但寂然独立是完全不同的一种状态，寂然独立之中自有美。你必须活在寂然独立的状态。人如果能彻底超脱社会结构里的贪婪、羡慕、野心、傲慢、成就或地位——当他从这些东西解脱出来时——他就是彻底寂然独立的。这种状态跟孤独截然不同，因为里面有活跃的能量和深刻的美感。

十二月二日 寂然独立不是孤独

虽然我们都是人，我们还是会透过国家主义、种族和种姓制度以及阶级区分——会助长孤立和孤独的方式——竖立起一道与邻人之间的藩篱。

陷入孤立和孤独中的心，永远无法了解什么是真正的宗教。它也许有信仰、理论、概念和公式，它也许试图认同所谓的上帝，但是对我而言，宗教与信仰、僧侣、教会或所谓的经书都无关。只有当我们了解了什么是美，才能体认什么是真正的宗教；若想了解美，你就必须保持寂然独立。只有当心处在彻底空寂的状态时，才能明白什么是美。

寂然独立显然不是孤立，也不是一种特殊的状态。如果有特殊感，一定会渴望某种程度的卓越性，而寂然独立却需要高度的感受性、理解力和

智慧。寂然独立意味着心已经解除了所有形式的影响，因此不再受社会的染着。若想了解什么是真正的宗教，就必须独立于物外，也就是为自己去发现那个超越时间的不朽境界。

十二月三日 认识孤独

孤独与寂然独立是截然不同的。穿越了孤独，才能进入寂然独立的状态。一个还认得出孤独的人，不可能了解什么是寂然独立。你现在是不是处在孤独的状态？我们的心尚未完整到可以保持寂然独立，因为心智的整个过程都是四分五裂的。一个四分五裂的心是不可能认识空寂的。

空寂与集体无关，它不受集体的影响，也不是集体的产物。它不是像心智这样的组合体，心智活动本是集体的产物。心智就是世世代代累积下来的一种产物，它永远不可能寂然独立，它永远无法认识空寂。但心若是能觉察到孤独的所有内涵，就会发现空寂的状态，那时他才能体会超越度量的境界。不幸的是，大部分的人都在追求依靠，我们渴望有伴侣、有朋友，我们只想活在界分的状态里，而这个状态里一定有冲突矛盾。寂然独立的状态里没有任何冲突，但心智永远无法觉知到它或了解它，心智只知道什么是孤独。

十二月四日 寂然独立之中自有纯真

大部分的人从未尝过寂然独立的滋味。你或许会搬到山上过着遁世的生活，可是你虽然独自一人，心中仍然充满着经验、概念以及你所学到的知识。基督教的隐修士即使住在洞穴里，也无法寂然独立，他仍然抱持着对耶稣的信仰，仍然受到各种的信念、教条和神学的制约。同样地，印度的苦行僧虽然过着遗世独立的生活，却无法独立于物外，因为他还是活在记忆里。我所谓的寂然独立指的是彻底摆脱过去的一种心态，只有这样的心才是有美德的，只有这样的心才是纯真的。或许你会说：“你的要求太高了。在目前的乱世里，人怎么可能过这样的生活呢？我们每天都要上班，赚钱，养小孩，等等。”但是我认为我刚才所说的一切都是跟日常生活直接相关的，否则这些话就没有什么意义了。你知道，从寂然独立的状态里会生出一种富有活力的美德，这种美德会带来超乎想象的纯真和温柔的感觉。其实人是否犯错根本不重要，重要的是你能不能保持独立，不受社会的染着。因为只有这样的心才能觉知到那个超越语言、名相及种种投射的境界。

十二月五日 寂然忘我的人才是纯真的

导致痛苦的原因之一，就是那份压倒性的孤独感。你也许有人陪伴，也许对神有信仰，或者拥有渊博的知识，在社交上十分活跃，无止境地谈论政治上的八卦——大部分的政客都喜欢谈八卦——但这股压倒性的孤独感仍然存在。因此人才会去寻找生命的意义，并且发明出了各种意义。但孤独仍然存在。因此你能不能在毫不比较的情况下如实地看着它，既不想逃避它，也不想掩盖它？然后你就会发现那孤独逐渐演变成一个截然不同的东西。

我们都是文化、宣传、心理遗产和种种制约的产物。我们无法寂然无我，因此我们都是二手人类。当一个人寂然忘我时，他就不再属于任何一个家庭、国家、文化背景或约定了，他会有一种局外人的感觉——活在所有的思想、造作、家庭和国家之外。这样一个独立于物外的人才是真正纯真的。这份纯真能够使我们从痛苦之中彻底解脱出来。

十二月六日 创造出一个新世界

如果你想创造出一个新的世界、新的文明、新的艺术形式，或任何一种不受传统染指的新东西——亦即摆脱掉所有的恐惧和野心，创造出一个属于你我的新社会，其中不再有你我之分，而只有“我们”——那么心是不是得彻底变成一个无名氏，也就是处在寂然忘我的状态里？这是不是意味着心必须反叛那些想要臣服及获得尊崇的欲望？因为受到尊崇的人都是平庸之人，平庸之人一定有许多欲望。他的快乐必须仰赖他的邻居、他的上师、他的《薄伽梵歌》、他的《圣经》或他的基督说了什么。他的心从来无法独立自主。他永远有人或观念陪伴着他。

因此我们必须弄清楚外境的影响和干扰是什么，也就是去发现与无名氏相反的自我是什么。如果认清了这一切，就会生起另一个问题：不受外境影响，也不受自己或他人经验影响的无染之心，能不能在当下立即出现？只有当这样的心境出现时，才能建立起不同的世界、不同的文化、不同的社会。

十二月七日 寂然独立的状态里没有任何恐惧

心若是能摆脱所有的影响和干扰，彻底保持寂然独立，创造性就会产生。

现在越来越多的技术都在发展出来 ——透过各种宣传、强制、模仿来影响人心.....无数的著作都在教人如何解决问题、如何有效地思考、如何造房子、如何组装机器，因此我们逐渐失去了开创的能力以及靠自己思考的原创性。我们的教育，我们的政府都在利用各种手段来影响我们，于是我们就变成了善于臣服和模仿的人。如果我们臣服于某种态度或影响力，自然会抗拒其他的影响力，在抗拒另一个影响力的过程中，不就等于在用负面的方式臣服于它吗？

心应不应该随时处在反叛的状态，以便了解那随时在干预、控制、塑造和不断冲撞我们的外在影响力？平庸之心的元素之一就是永远处在恐惧中，因为有困惑，所以想得到秩序，想让自我延续下去，想拥有一个能够引领它的形式。然而这些形式和影响力都会制造出矛盾与冲突.....任何一种拣择性都属于平庸的状态。

心是不是必须拥有洞穿力 ——不去模仿，也不被模塑 ——而且能保持无惧？这样的心能不能保持寂然独立，并且拥有创造力？这份创造力不属于你和我，它是不具名的。

十二月八日 从当下开始

有道心的人是不会去追寻上帝的，有道心的人只关怀社会的转化，也就是自己的转化。有道心的人不会去进行各种的宗教仪式，追寻传统，活在老旧的文化里，不断地讲解《圣经》或《薄伽梵歌》，无止境地诵念或遁世，做这些事只是在逃避现实罢了。有道心的人所关切的就是社会的真相以及自己的真相，自己和社会并不是分开来的两种东西。

为自己带来突变，意味着彻底止息贪婪、羡慕和野心，因此他不依赖外力，虽然他就是外力的产物 ——外力指的是他的食物、他的书籍、他的电影，或是宗教上的教条、信仰和仪式等东西。这些东西都是他创造出来的，因此他必须了解自己。他便是他所创造出来的社会，因此若想发现真相，他必须先探索自己，而不是去庙里，或是去崇拜某个偶像 ——不论这个偶像是由双手还是由头脑制造出来的。否则他如何能发现那个崭新的境界呢？

十二月九日 道心是具有爆发性的

我们能不能为自己去发现什么是道心？在实验室里埋首工作的科学家是真正富有科学精神的，他并不是基于国家主义、恐惧、虚荣、野心或某

部分的需求而去做这些事，他只是单纯地在做研究。但是一出了实验室，他就像任何人一样充满了偏见、野心、虚荣、忌妒等东西。这样的心是无法与道心相应的。道心不是从某个权威的核心在运作的，不论这个核心是知识、传统或经验——一种延续不断的制约。

道心不是从时间、立即的结果、社会模式里的立即改革来进行思考.....我们可以说道心不是一个注重仪式的心，它不属于任何教会、组织或思维模式。道心是已经进入未知的心，除了向上一跃之外，你无法进入未知，你不能透过仔细地盘算而进入未知。道心是真正具有革命精神的心，而革命精神绝不是对已知的一种反应。道心是具有爆发性和创造性的——这里指的创造性不是吟诗、设计、建筑或音乐中的创造性——这种创造性是没有对象的。

----完----

生命在血液里面，生命是人的光/洪瑜

一个有韧性的人所需要的心灵层面的东西，也许不一定要从外在汲取。正如我们的心不一定通过我们的五官来感受、摄取些什么，只要从内部寻找，就可以让我们的心产生活动。

这种神秘的力量，如果当我们信神是存在的时候，我们就感激，我们能够拥有动物们永远无法拥有的东西。如果我们不信神，我们也会在不经意间觉得很多东西十分的“神奇”。如果加上一点的敬畏之心，我们便容易克制自己骄傲的冲动。骄傲的倾向难以抑制，正如我们很难改掉骂人的习惯。

自我的力量是有价值的，这种价值表现在，当别人要以某种方式来对你产生影响的时候，你能坚决地说“不”。也表现在你可以任意选择任何思想中的其中一种，来显示出你从某种意义上来讲，并不是那么人云亦云。更表现在当群体表现出一种共同的倾向特质的时候，你却不以为然的做着自己认为极其平常的事情，无论这事情在别人眼里是多么的非同寻常。你依然淡然一笑，继续做自己的事情，甚至懒于争辩。

当一个无所争竞的人在你身边的时候，你发现你是那么的从容自然，没

有压力，不像“伴君如伴虎”般提心吊胆。他不会纠结，也极少狂喜，他只是那么宁静，仿佛是在一个春日傍晚的湖边吹来的清风般让你愉快。

在这个高速运转的时代，你可曾注意过天边的云彩？网络的页面让你炫目，微博的更新让你疲劳，每天回家的脚步如此拖沓，又有多久没有吃到自己做的饭菜？伴侣间相视漠然，没有言语。一点点摩擦，却引来争吵不息。某个人的一番真诚的劝告，倒使你火冒三丈。看不惯别人的为人行事，也看厌了镜中的自己浓重的黑眼圈。你想大叫一番作为发泄，你想狂吃狂喝作为弥补，到头来却发现好空虚，发现孤单的自己，一直是那么的倔强，一直是那么矛盾纠结，成年很久了吧？孩子气却相伴至今。

信神的你开始祷告：我的主啊！如果我因为犯罪，亏缺了你的荣耀，请你赦免我的罪，正如我赦免得罪我的人。我承认自己的罪，也相信你一切的圣言，请你除去我的虚妄，把你自己作为我的生命，我唯一的满足，我的喜乐和我一切的平安。我所有的痛苦和疾病，请你安慰和医治我。我所有的软弱，你自己来覆蔽，加我以能力。我不以别的任何东西代替你，你是独一的神，你是我独一的依靠。愿你的国来临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

不信神的你，自有你自己的留意。你也许热爱音乐，你听过贝多芬的《命运交响曲》。于是你翻开尘封已久的CD，拭去其上的灰尘，戴上耳机，享受震动中的安静。你也许热爱思想的书籍，于是你浏览网页，发现了一本书，其中有两个字，“生命”。

《生命之书》啊！生命，.....生命的书。这本书，难道要揭示人生命的起源，揭示生命的奥秘？你耐心地不带任何功利的目的，翻看着这书，仿佛翻看着自己的内心。

难道你没有端详过自己的内心吗？难道你总是忽略你内心的声音？还是你的心很少安静地躺卧，而是不停地奔跑战斗，仿佛永不停息般，却不是抖擞，而是精疲力尽却苦苦挣扎，咬牙支撑。这样的句子未免太长，近乎啰嗦，却说出了你的状态，使你偷偷地呼了一口气。你，轻松几许，你，继续看心。

《生命之书》，领你读心。《生命之书》，她要告诉你，宝贝你的生命，这生命在你的血液里，作为你的光，照亮你。

生与灭的万花筒/巫小仙

在《生命之书》的阅读过程中，我忍不住仔细地做着抄录，一笔一划写下那些美丽芬芳的句子。体会着笔在纸上游走时的沙沙声，在内心的开阔静定里，享受到一种缓缓流动的美妙喜悦。

这无疑是一本能够令人平静的书。它与绝大部分的书籍都不同，这里没有辩护与争论，没有说服别人来证明自己的欲望，没有自我的堆拥。它不具有鲜艳的色彩和昂扬的声调，也不会激起我们快速而热烈的反应和自我膨胀。但它是有力量的，这种力量纯粹、优雅并且深邃，宛如生命的秩序本身。

我已经过了识记之学和思想筑基的阶段，衡量一本书的准则很简单——它能否令我平静，令我更接近自己的真相。以这个准则而言，《生命之书》是难得的好书。

阅读它的滋味难以道尽。它令人宁静，所有念头终于止息的宁静，仿佛能够在字里行间感受到静默的联结与生命的跳动。并让人生起清晰而温柔的觉知，甚而偶尔切实地感受到：我和所有的一切，这大千世界里的种种都是相连的。于是很自然的，那种因为分离和对立而生出的恐惧就减弱消解，取而代之的是因为广阔的空间生出的踏实。

同时它也令人挫败，它毫不留情地突破我的防御机制，让我看见：恐惧、无明、贪嗔痴、沉钝怠惰，这些负面特质如影随形，在我身上紧紧缠绕。无论身处何地，我几乎永远只活在自己那个受限的大脑里，对身侧种种习惯性地熟视无睹。而目光所及，所有人都似幻影，一张张焦躁、恐惧、强迫的面孔，自以为是、毫无节制地活在相同的欲望和欲望受阻的沮丧之中。

这样的五味杂陈，与坦诚地直面自己是如出一辙的。而一旦无法接纳自身，开始任由信息交通堵塞的心智掌控自己，开始强求，便有烦忧生起。

克氏说：“你为什么只想做书本的学生，而不想做人生的门徒？”他教导我们去阅读我们自身这本“生命之书”。或许我们穷尽一生也无法读透的

生命之书。它真实而丰富，始终在变化，无法被思想左右，能够提供无穷的第一手素材与经验。它是不断生灭的万花筒，也是流动的实相。它的背后隐藏着一种更高的秩序，这种秩序有着各种名相——道、终极真理、实相等，与内心的平静及智慧息息相关，与生命的自由及爱一脉相承。

克氏进一步指出，这种阅读是必须由我们自己来完成的。他拒绝所有外在的权威，强调真理与体悟的个人性，强调当下觉醒的可能性；他也拒绝成为权威，解散为他设立的“世界星社”，宣布真理不存在于任何宗教组织中。

对于这一点，相信每一个真正走在道途上的人都会有所感受——最佳的状态是，我与实相之间别无他物。对实相的感受和确认，的确能够令我拥有热情和自信，从外在权威的影响下解放出来，仿佛我从来就不知道有过多么伟大的传统和辉煌的前辈。

此外，值得一提的是，“阅读”本身的意义。诚然，正如缺乏践行的认知意义稀薄，阅读也并不解决任何实质问题，但至少它具有一定的引导作用，有助于清理内心的秩序，并且打开更深的可能空间。就像这本《生命之书》，它可以是烈火，烧尽我们心智中堆拥的残渣毒素；它可以是锤子，敲碎我们所抱持的僵化的信念、假设和成见；它可以是利剑，斩断我们强大的惯性；它可以是泉水，滋润我们干渴而焦灼的心灵；它更是智慧之光，照亮我们的内在，促使我们反求诸己向内关照，叩击自己的心门，完成“自问自答”。

那些一度在内心深处咆哮却又被我们压下去的问题始终存在——为什么我总是无法满足？为什么我们的人生困难重重？我是谁？我从哪里来，到哪里去？如何去？生命的意义何在？生命到底有没有秩序可言？彻底地从痛苦中解脱有无可能？什么才是真正的自由？什么才是健全成熟的生活？

这些耳熟能详却又至关重要的大哉问，在《生命之书》中得到解答了么？不，克氏没有告诉你任何答案。他深知这样做的危险所在，那会让我们踏上另一种歧途，让我们再一次远离我们内在的真相，那绝对不是他想要的。

那么，最终极的答案究竟在何处？它恰恰存在于你我的内心之中。当心不再执著、不再强求，允许自己“不知道”，平静地安住于当下，智慧之

光就会逐渐充盈你我的内心，答案会自发地浮现。或许那时候，我们将会得以穿透自我的虚妄，抵达并安然接纳生命的实相，心中盛开纯然的喜悦与爱。

——也请不要相信我的答案，去阅读属于你的那本“生命之书”。

Table of Contents

[生命之书：365天的静心冥想](#)

[一月 聆听·学习·权威·自我认识](#)

[一月一日 自在地聆听](#)

[一月二日 放下心中的障碍，倾听万籁](#)

[一月三日 超越语言](#)

[一月四日 安静地听](#)

[一月五日 聆听能带来自由](#)

[一月六日 不费力地听](#)

[一月七日 倾听内在的声音](#)

[一月八日 全神贯注地看](#)

[一月九日 学习需要一颗安静的心](#)

[二月 变成·信仰·行动·善与恶](#)

[二月一日 “变成”就是一种竞争](#)

[二月二日 “变成”就是不和谐](#)

[二月三日 粗钝的心能否变得敏感](#)

[二月四日 自我扩张的机会](#)

二月五日 超越所有的经验

二月六日 自我是什么？

二月七日 当爱出现时，自我就消失了

二月八日 了解当下的真相

二月九日 信仰

三月 依赖·执著·关系·恐惧

三月一日 自由的心是谦和的

三月二日 我们从不质疑自己的依赖

三月三日 更深的依赖元素

三月四日 深入地觉知

三月五日 关系

三月六日 “我”的占有欲

三月七日 剥削者即是被剥削的人

三月八日 执著就是我们的实相

三月九日 执著就是自我欺骗

四月 欲望·婚姻·性·热情

四月一日 渴求

四月二日 了解欲望

四月三日 欲望必须被了解

四月四日 欲望的本质

四月五日 人为什么不能有快感？

四月六日 健康而正常的反应

四月七日 熄灭心中的快感

四月八日 性

四月九日 最大的逃避

五月 智慧·感觉·语言·局限

五月一日 天真的心

五月二日 情绪在生活中扮演什么角色？

五月三日 将智慧释放出来

五月四日 智力与智慧

五月五日 情绪会助长残忍

五月六日 止息心中所有的情绪

五月七日 强烈的感受力

五月八日 不带思想的观察

五月九日 感觉之全体

六月 能量·觉知·无拣择的觉察·暴力

六月一日 能量可以带来纪律

六月二日 二元对立会制造冲突

六月三日 概念的模式

六月四日 有矛盾，就有冲突

[六月五日 与抗拒无关的创造力](#)

[六月六日 最高形式的能量](#)

[六月七日 聆听的艺术就是解脱的艺术](#)

[六月八日 没有抗拒的觉知](#)

[六月九日 不费力的觉知](#)

[七月 快乐·哀伤·受创·痛苦](#)

[七月一日 快乐与满足](#)

[七月二日 深入于内心才能发现喜悦](#)

[七月三日 快乐是求不到的](#)

[七月四日 快乐不是一种感觉](#)

[七月五日 快乐是没有媒介的](#)

[七月六日 跟心智活动无关的快乐](#)

[七月七日 了解痛苦的起因](#)

[七月八日 痛苦是不分你我的](#)

[七月九日 理解痛苦](#)

[八月 实相·事实·观与被观·眼前的真相](#)

[八月一日 充沛的热情，空寂的心](#)

[八月二日 实相是一种存在状态](#)

[八月三日 实相是永不住留的](#)

[八月四日 实相是没有导游的](#)

[八月五日 实相就在当下](#)

[八月六日 真正的革命家](#)

[八月七日 在错误中看到真相](#)

[八月八日 理解事实](#)

[八月九日 诠释事实就是一种阻碍](#)

[九月 智能·思想·知识·心智](#)

[九月一日 如实观察真相](#)

[九月二日 所有的思想都会分心](#)

[九月三日 理性与情感的结合](#)

[九月四日 理智会败坏情感](#)

[九月五日 理智无法解决我们的问题](#)

[九月六日 刹那的领悟](#)

[九月七日 理智会阻碍自发性](#)

[九月八日 不留下经验的残渣](#)

[九月九日 老旧的意识活动](#)

[十月 时间·洞察·头脑·转化](#)

[十月一日 时间无法提供解答](#)

[十月二日 超越时间的境界](#)

[十月三日 思想的本质](#)

[十月四日 时间制造出了思绪](#)

十月五日 时间是一种毒素

十月六日 刹那间出现的实相

十月七日 徒劳无益的追寻

十月八日 洞见就是解脱的行动

十月九日 思想的临界点

十一月 生活·死亡·重生·爱

十一月一日 突破习性

十一月二日 在一天中过完四季

十一月三日 不具名的创造性

十一月四日 技术不等于创造性

十一月五日 知道何时不该合作

十一月六日 人为什么会犯罪

十一月七日 人生的目的

十一月八日 做个无名氏

十一月九日 只有一小时可活

十二月 寂然独立·宗教·上帝·冥想

十二月一日 寂然独立之中自有美

十二月二日 寂然独立不是孤独

十二月三日 认识孤独

十二月四日 寂然独立之中自有纯真

[十二月五日 寂然忘我的人才是纯真的](#)

[十二月六日 创造出一个新世界](#)

[十二月七日 寂然独立的状态里没有任何恐惧](#)

[十二月八日 从当下开始](#)

[十二月九日 道心是具有爆发性的](#)

Table of Contents

[生命之书：365天的静心冥想](#)

[一月 聆听·学习·权威·自我认识](#)

[一月一日 自在地聆听](#)

[一月二日 放下心中的障碍，倾听万籁](#)

[一月三日 超越语言](#)

[一月四日 安静地听](#)

[一月五日 聆听能带来自由](#)

[一月六日 不费力地听](#)

[一月七日 倾听内在的声音](#)

[一月八日 全神贯注地看](#)

[一月九日 学习需要一颗安静的心](#)

[二月 变成·信仰·行动·善与恶](#)

[二月一日 “变成”就是一种竞争](#)

[二月二日 “变成”就是不和谐](#)

二月三日 粗钝的心能否变得敏感

二月四日 自我扩张的机会

二月五日 超越所有的经验

二月六日 自我是什么？

二月七日 当爱出现时，自我就消失了

二月八日 了解当下的真相

二月九日 信仰

三月 依赖·执著·关系·恐惧

三月一日 自由的心是谦和的

三月二日 我们从不质疑自己的依赖

三月三日 更深的依赖元素

三月四日 深入地觉知

三月五日 关系

三月六日 “我”的占有欲

三月七日 剥削者即是被剥削的人

三月八日 执著就是我们的实相

三月九日 执著就是自我欺骗

四月 欲望·婚姻·性·热情

四月一日 渴求

四月二日 了解欲望

四月三日 欲望必须被了解

四月四日 欲望的本质

四月五日 人为什么不能有快感？

四月六日 健康而正常的反应

四月七日 熄灭心中的快感

四月八日 性

四月九日 最大的逃避

五月 智慧·感觉·语言·局限

五月一日 天真的心

五月二日 情绪在生活中扮演什么角色？

五月三日 将智慧释放出来

五月四日 智力与智慧

五月五日 情绪会助长残忍

五月六日 止息心中所有的情绪

五月七日 强烈的感受力

五月八日 不带思想的观察

五月九日 感觉之全体

六月 能量·觉知·无拣择的觉察·暴力

六月一日 能量可以带来纪律

六月二日 二元对立会制造冲突

六月三日 概念的模式

六月四日 有矛盾，就有冲突

六月五日 与抗拒无关的创造力

六月六日 最高形式的能量

六月七日 聆听的艺术就是解脱的艺术

六月八日 没有抗拒的觉知

六月九日 不费力的觉知

七月 快乐·哀伤·受创·痛苦

七月一日 快乐与满足

七月二日 深入于内心才能发现喜悦

七月三日 快乐是求不到的

七月四日 快乐不是一种感觉

七月五日 快乐是没有媒介的

七月六日 跟心智活动无关的快乐

七月七日 了解痛苦的起因

七月八日 痛苦是不分你我的

七月九日 理解痛苦

八月 实相·事实·观与被观·眼前的真相

八月一日 充沛的热情，空寂的心

八月二日 实相是一种存在状态

[八月三日 实相是永不住留的](#)

[八月四日 实相是没有导游的](#)

[八月五日 实相就在当下](#)

[八月六日 真正的革命家](#)

[八月七日 在错误中看到真相](#)

[八月八日 理解事实](#)

[八月九日 诠释事实就是一种阻碍](#)

[九月 智能·思想·知识·心智](#)

[九月一日 如实观察真相](#)

[九月二日 所有的思想都会分心](#)

[九月三日 理性与情感的结合](#)

[九月四日 理智会败坏情感](#)

[九月五日 理智无法解决我们的问题](#)

[九月六日 刹那的领悟](#)

[九月七日 理智会阻碍自发性](#)

[九月八日 不留下经验的残渣](#)

[九月九日 老旧的意识活动](#)

[十月 时间·洞察·头脑·转化](#)

[十月一日 时间无法提供解答](#)

[十月二日 超越时间的境界](#)

十月三日 思想的本质

十月四日 时间制造出了思绪

十月五日 时间是一种毒素

十月六日 刹那间出现的实相

十月七日 徒劳无益的追寻

十月八日 洞见就是解脱的行动

十月九日 思想的临界点

十一月 生活·死亡·重生·爱

十一月一日 突破习性

十一月二日 在一天中过完四季

十一月三日 不具名的创造性

十一月四日 技术不等于创造性

十一月五日 知道何时不该合作

十一月六日 人为什么会犯罪

十一月七日 人生的目的

十一月八日 做个无名氏

十一月九日 只有一小时可活

十二月 寂然独立·宗教·上帝·冥想

十二月一日 寂然独立之中自有美

十二月二日 寂然独立不是孤独

十二月三日 认识孤独

十二月四日 寂然独立之中自有纯真

十二月五日 寂然忘我的人才是纯真的

十二月六日 创造出一个新世界

十二月七日 寂然独立的状态里没有任何恐惧

十二月八日 从当下开始

十二月九日 道心是具有爆发性的