

# 《重新认识你自己》

克里希那穆提 著    若水 译

## 作者简介

印度文明的奇葩，20 世纪最卓越的心灵导师。

克里希那穆提一八九五年生于印度，十三岁时由“通神学会”领养。“通神学会”一直宣扬“世界导师”（world teacher）的再度降临，并且认为他就是这个“世界导师”。他很快就成为坚强无畏、难以归类的导师。他的言论和著作无法归属于哪一种宗教，既非东方也非西方，而是属于全世界。

一九二九年的八月三日，克氏宣布解散专为他设立的“世界明星社”，退还所有信徒的捐款，他发誓即使一无所有也不成立任何组织。因为真理不在任何人为组织中，而纯属个人了悟，一旦落入组织，人心就开始僵化、定形、软弱、残缺。他的另一项惊人宣布是，他否定了所有过去的通灵经验，认为一切心灵现象都是人类接受传统暗示和过去习性的策动而投射的念相。从此，这位被选为“世界导师”的克里希那穆提，才真正开始光华四射。

一九三九年二次大战爆发，面对世界的动乱、人类的自相残杀，克氏感到刺骨的哀伤以及更为超然冷静的深思，他开始探索真正的教诲，要用最简单而直接的语言带领人们进入那种不可思议的

境界。

这位慈悲与智慧化身的人类导师，穷其一生企图带领人们进入他所达到的境界，直到九十岁去世前都还在不停奔波。一九八六年二月十六日晚九点整，克里希那穆提不可思议的一生结束了。他留下来的六十册以上的著作，全是从空性流露的演讲集和讲话集，目前已经译成了 47 种语言出版。在欧美、印度及澳洲也都有推动他志业的基金会和学校。他们一直强调克氏教诲的重点：人人皆有能力靠自己进入自由的了悟领域，而所谓的真相、真理或道，都指向同一境界。

克里希那穆提，这位被誉为历史上旅行次数最多，晤面人数最多的世界导师，不喜欢被人们称为“大师”。他虽然备受近代欧美知识分子的尊崇，然而真正体悟他教诲的人，至今寥寥无几。

## 目录

### 第一章 没有任何向导

你不能依赖任何人，事实上并没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠你自己——你与他人，以及你和世界的关系——除此以外，一无所持。

## [第二章 认识自我](#)

如果我们能时时刻刻都在学习，从观察、聆听、注视和行动中学习，那么你会发现，学习是不断进展，永无过去。

## [第三章 觉察力](#)

只有先具备了关怀之心才能全神贯注。换句话说，你必须由衷地想去了解一事物，才会付出全部的心力去觉察它。

## [第四章 什么是快感](#)

喜悦不是想出来的，而是当下直接的感受，你一去想它，它立刻转为快感。所谓“活在当下”，就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不眷恋它所带来的快感。

## [第五章 告别恐惧](#)

我们现在必须要问自己：人心可不可能完全地、彻底地存活于当下？只有在这种心智状态下，恐惧才无从生起。若想深入了解这种状态，就必须先了解念头、记忆及时间的结构才行。

## [第六章 暴力与愤怒](#)

我们要了解的是暴力这个实际的东西，而不仅仅是一种概念罢了，因为它确实存在于人性中。我既然身为人类，就必须彻底坦诚，不怕面对自己的弱点，必须对自己开诚布公，准备追根究底，绝不中途停止。

## 第七章 人际冲突的真相

总想和某人或与理想中的自己一样，是形成矛盾、困惑与冲突的主因之一。一个困惑的心，不论做任何事、在任何一种层次上，都是一团混乱的。

## 第八章 与真实的自我相处

如果你不再隶属于任何家族、国家、文化或特定的一洲，你就会有一种局外人的超脱感。如果一个人能如此彻底独处，就能产生赤子之心，也只有赤子之心才能使人从悲伤中解脱。

## 第九章 时间与烦恼

我们总以为自己将来会有所改变，我们内心所向往的和谐境界也会一点一点、一天一天地实现。事实上，时间并不会带来任何的和谐或者平安，我们必须停止这种渐进的想法。这意味着使我们平安的明天是根本不存在的，我们必须在当下这一刻找到和

谐。

## [第十章 懂得爱](#)

如果有了爱与美，不论你做什么都是对的，都会带来秩序与和谐。只要你知道如何去爱，一切问题都将迎刃而解，你就能随心所欲而不逾矩了。

## [第十一章 时空隔阂](#)

只有当你忘我时，偶尔会有短暂的体会。只要有个中心点在周遭制造时空的间隙，爱与美就无法存在；反之，如果中心点与外围一并消失，爱就出现了。

## [第十二章 观察者与被观察者](#)

观察者如果突然了悟他所应付的这种被动反应所产生的问题原来就是他自己，那么他和那些意象之间的冲突就消失了。

## [第十三章 思想的起源](#)

我们一向把观念和行动分开，观念永远属于过去，而行动却属于现在，生活也是属于现在的。只因为我们害怕面对生活，因此，

陈旧的观念才对我们变得如此重要。

## 第十四章 昨日的重担

你必须每天都能死于一切已知的创伤、荣辱以及自制的意象和所有的经验，你才能从已知中解脱。每天都大死一番，脑细胞才会变得清新、年轻而单纯。

## 第十五章 冥想

冥想是用所有的注意力，整体而非局部地觉察每一件事，没有任何人能教人如何这般全神贯注。冥想也许可以算是生活中最伟大的艺术了，没有人可以从别人那里学会它，它的美也就在于此。其中毫无技巧可言，因此也就产生不了权威。

## 第十六章 彻底革新

任何有意义的运动或影响深远的行动，都必须从我们每一个人开始。

# 第一章 没有任何向导

多少世纪以来，人类就不断设法超越自己，超越物质世界的幸福，向往所谓的真理、上帝或实相那种无限的境界，或不受环境、思想及人类的堕落所影响的存在。

人时常会问：这究竟是怎么一回事？生命到底有没有任何意义？触目所及尽是残杀、暴乱、战争，连宗教、意识形态和国家都在不断分裂中。面对一片混乱的生命景象，人类不能不沮丧地扪心自问：我该怎么办？所谓的人生究竟是怎么一回事？人类到底有没有出路？

遍寻不着那冠以千名的无名本体，只得另谋出路，培养自己对救主或某种理想的信念，而这份信念迟早也会酝酿成暴力。

我们在所谓的“人生”这个永无安宁的战场上，根据自己成长的社会背景，不论是专制社会或所谓的自由社会，订下行为的规范。这些规范也许是印度教的，也许是基督教的，我们一概接受它们作为我们的传统。我们期待某些人告诉我们是非善恶的标准，然后恪守力遵，我们的言行思想因而变得机械呆板，时常不假思索便自动反应。这些现象在我们身上都是显而易见的。

多少世纪以来，我们被我们的老师、尊长、书本和圣人用汤



匙喂大。我们总是说：“请告诉我，那高原、深山及大地的背后是什么？”我们总是满足于他人的描绘，这表示我们其实是活在别人的言论中，活得既肤浅又空虚，因此我们充其量只是“二手货”人类。我们活在别人口中的世界，不是受制于自己的个性和倾向，便是受制于外在的情况和环境，因此我们只是环境的产物，我们不再新鲜，我们从没有为自己发现过什么东西，我们心中没有什么东西是原创的、清新的和明澈的。

在宗教发展史上，我们不断听到宗教家的保证——只要举行某些仪式、诵念某些祷词或咒语、认同某些形式、压制欲念、控制思想、升华我们的热情、限制口腹之欲、疏导性欲等，身心饱受这些磨练以后，就能在这渺小的生命之后，觅得某项至宝。这正是上百万宗教人士世代所行之道。有些人退隐于沙漠或山洞之中隐修，有些人托着钵一村一镇地乞食流浪，另外有些人则群居一处组成修道院，强迫自己的心智臣服于某种既定的模式。但是一颗受尽折磨而四分五裂的心，一个只想逃离一切干扰的心，它既舍弃了外在世界的一切，又被规范及服从磨得迟钝不堪，这颗心就算花再长的时间寻找，找到的也只是一个被自己扭曲之后的东西。

在这焦虑不安、充满罪恶、恐惧及竞争的生存领域背后，如果我们还想探索究竟有没有其他的境界，就必须彻底改变方式。传统的方式是由外围向内包抄，通过时间、修炼和压离，逐渐才能



开花结果，才能培育出内在的美及爱。然而事实上，这种方式反而使人变得更加狭隘、琐碎而低劣，就像剥春笋般一片一片往内剥；日复一日，年复一年，也许明天，也许下辈子才能看到结果。等到这个人终于捣入核心，才发现那里空无一物，只因为那颗心早已被磨得无能、迟钝而又麻痹了。

既然如此，有没有其他的方法能够直接从核心爆发出来？

这个世界一向习惯遵守传统的途径，我们不假思索地追随别人所担保的无忧无虑的精神生活。我们大多数人都反对暴君式的专制政体，内心却接受了别人的权威或专断，允许它们来扭曲我们的心智和生活，这真是不可思议的事。因此，如果我们开始全盘拒绝，不是在思想上，而是在实际行动上拒绝所有的宗教权威，所有的礼法、仪轨和信条，我们立刻会发现自己陷入孤立状态，与整个社会为敌，而不再是受人尊敬的高尚人士了。人们只要一涉及面子问题，就不可能接近那无限的、不可臆测的实相了。

你一旦开始主动否决那绝对错误的传统途径，你就上路了。如果你的否决只是被动的反应，你就陷入了另一种模式的陷阱中。如果你只是在思想上告诉自己：这种否决的说法不错，却不付诸行动，你也不会有任何进展。但是如果你否决它，是因为你智慧清明，身心自由而无惧，并认清了它的愚蠢和不成熟，虽然如此，你仍然会面临内在和外在的困扰与不安，不过你毕竟跳出了“面子”的陷阱。人生的第一课就是不再追寻。只要一有追寻的念头，

你就沦入了橱窗浏览的行列了。

究竟有没有上帝、真理或某种超越的存在（不论你如何称呼它）这问题是无法从书本、神职人员、哲学家或救世主那儿寻得答案的。没有任何人或任何东西可以为你解答这个问题，因此你必须先认识你自己。由于完全不认识你自己，人格才不成熟，所以认识自己便是智慧的开端。

那么，你自己，这个身为人的你究竟是什么？我认为，人及个人两者是有差别的。“个人”只是局部的存在，他存在于某个国家，属于某种文化、社会及宗教。“人”却不是局部的，而是普世性的存在。一个在广大的生命领域中，如果只把自己局限在某个小角落，他就和整体脱节了。因此，我们应该谨记在心，我们是在讨论整体而非局部，因为只有在整体之内，局部才能找到归属。相反，在局部之内，个人是找不到归属的。所谓的“个人”只不过是个受限、不幸而又饱经挫折的渺小生命，他对自己所信奉的神祇及传统已经心满意足；但是身为一个“人”，他关怀的却是整体人类的福祉、不幸和困惑。

我们人类在百万年的历史里，一直都在贪婪、嫉妒、仇恨、焦虑和绝望中打转，虽然偶尔迸发出了一点欢乐和深情。我们是仇恨、恐惧及温柔的奇异混种，我们同时兼具了残暴及和平的特

质。外表上，我们已经从牛车进步到飞机；在心理上，个人并未改变多少，而就是这群“个人”创造出了今日的社会结构。外在的社会结构，就是人际关系心理结构的成果，而个人则是整体人类的经验、知识和行为的总结。每一个人都是过去历史的库存，因此个人就是整体人类。人类的历史就写在我们身上。

生活在这充满竞争的文化背景下，你总是活在权势、地位、名望、成就及其他种种的欲念之中，好好观察你的内心以及周遭的一切，观察你引以为傲的成就以及你称之为人生的整个范畴，在每一种形式的关系中都充满着斗争，不断滋长着仇恨、敌意、残暴和永无止境的战争。

这种人生是我们都很熟悉的，因为不了解这巨大的生存竞争，我们自然会恐惧不安，于是就想尽办法逃避它。我们也害怕不可知的事物，害怕死亡，害怕吉凶难卜的未来。我们既怕已知的，也怕未知的，这就是我们的例行生活，里面没有出路。于是各种形式的哲学和神学应运而生，然而这一切充其量只不过是逃避现实的方法。

战争、革命、改造、法律、意识形态都只能带来外在的改变，却丝毫不能改变人类和社会的本质。活在这恐怖丑陋的世界中，我们不能不问：这种建立在竞争、暴力及恐惧之上的社会，到底有没有转机？如果我们撇开理论，不谈理想，而只是实事求是地活着，让我们的心变得清新无邪，那么是否能创造出一个崭新的

世界？我想，作为人类的一员，不论生活在世上哪一个角落或属于哪一种文化，都必须为当前的世界情势负起完全的责任。如果我们每一个人都有此共识，新世界才有诞生的可能。

我们每一个人对于每一场战争都有责任，因为我们生活中的侵略性、我们的自私自利、我们的宗教信仰、偏见和理想，都促成了分裂。而且我们每天都在不断地助长社会的斗争、分歧、丑恶、残暴和贪婪，因此我们对于这个世界的混乱和不幸都有一份责任。除非我们能够明白这一点，就像明白自己正在挨饿和受苦一样，我们才会开始采取行动。

要创造出一个截然不同的社会，个人到底能做什么呢？或者，你和我到底能做什么？这是一个相当严肃到的问题。我们究竟有没有可以效力的地方？我们能做什么？有人能为我们指出方向吗？确实有些人已经告诉过我们了，就是那些所谓的宗教领袖们，大家都认定他们更了解这些问题，因此情愿被他们捏拿塑造成一个新的模子，结果却没有多大的改变，于是饱学之士又教给我们另一套方法，其效果也不彰。

我们常听人说，所有的道路都通向真理，你走印度教的路，他走基督教的路，最后他们都会相遇于同一座门前。仔细观察一下，你就会发现这种说法显然是不合理的。其实真理根本是无路可循的，而它的美也就在于此，因为它是活生生的。一个死的东西才是有路可循的，因为它是静止不动的。但是如果你知道真理

是活的，互动的，不驻留的，既不在佛寺、教堂里，也没有任何宗教、上师或哲人能领你到那儿去，那时你才会明白，这活生生的东西就是你的本来面目——你的愤怒、你的残忍、你的凶暴、绝望、痛苦和悲伤。能认清这些就是真理。只有学会如何去观察生活中的这些真相，你才可能了解真理。你是无法透过空想、文字障、期望或恐惧而得到它的。

因此，你不能依赖任何人，事实上并没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠你自己——你与他人，以及你和世界的关系——除此之外，一无所持。你一旦了解了这个真相，很可能产生两种后果，一是因绝望而生出玩世不恭的犬儒心态，二是从面对现实中认清：没有任何人，而只有你才能为这个世界、为自己、为自己的想法、感觉、行为负起全责，然后所有的自怜才会消失。通常我们总是怪罪别人，这其实只是另一种自怜的形式罢了。

那么，在没有任何外界的影响、没有信念，也没有被惩罚的恐惧之下，我们能不能从自己的本质和内心里产生突变？我们可能改变我们的残暴、好强、焦躁、恐惧、贪婪、嫉妒以及构成今日社会的所有劣根性吗？

我应该在此先声明清楚，我并不是在称述哲学或神学的观念，所有的观念对我而言，都是极其愚蠢的。人生哲学并不重要，重要的是如何观察日常生活中确实在发生的事，不论是内在的或外在的。如果你仔细观察和检查眼前所发生的种种，你就会发现一



一切都是建立在理念上的，而理念并不能涵盖整个存在的领域，眼前只是其中的一个局部罢了，不论我们如何灵巧地把它们凑合在一块儿，不论多么古老、多么传统，它们仍然是存在的一小部分，而我们必须面对的却是生活的整个领域。如果我们再仔细观察，我们就会开始明白，其实过程并没有内外之分，只有一个过程，那就是整体性的发展过程。内心的活动表现于外，而外在的反应又源自于内心。对我而言，能有这种观察力，就已经绰绰有余了。如果我们懂得如何观察，所有的事都能一目了然，而观察并不需要哲学或上师的指导，你只要看就对了。

你能看得出这整个情况吗？不是嘴上说说罢了，而是真正地看到。你能顺其自然地改变自己吗？这才是问题所在。

人能否彻底从精神上改变自己？

我不知道你对这种说法会作何反应？也许你会说：“我并不想要改变！”许多人确无此意，尤其是那些在社会地位以及经济上相当安稳的人，或是坚持某些教条，已经接受自己的现状，只准备做些小小修正的人，因此上述这番话并非针对他们而说的。也许你会委婉地推辞说：“那太难了，对我可能不适用。”那么你已经画地自限了，你不再追根究底，我们这番谈话便可到此结束了。也许你们中间有另一群人会说：“我已经知道我的内心需要一番彻底的改变，但是我该怎么办？请你为我指出一条路。”如果你这么说，这表示你所关心的并非“改变”这件事，你并不想彻底革新，

你只想寻求一种能带来改变的方法或制度罢了。

如果我真的愚蠢到给你一套制度，而也愚蠢到全盘接受的地步，那么就仍然在模仿、顺从与接受，在自己的内心树立另一个权威。这个权威和你之间又会再发生冲突，因为你觉得必须按照权威所说的去做种种事情，却又感到力不从心，你自己独特的个性、气质及内在的压力，不断与你认为应该服从的那套理论互相冲突，因而产生了矛盾。于是你陷入了两面的生活，一面是制度告诉你该做的事，另一面则是你每日的实际生活。其实，你之为你才是真实的，而不是那意识形态，但是你如果向它臣服了，你就不得不压抑自己。如果你老是按照他人的标准来认识自己，你就永远停留在做“二手货”的人。

“我愿意改变，告诉我该怎么做？”这话听起来非常热忱认真，其实不然。事实上，他正在期待一个可靠的权威为自己带来内在的秩序。但是外在的权威真能带给人内在的秩序吗？实际上，从外在强制下得到的秩序，反而助长了内在的不安。这个事实并不难理解，但是你能否把它应用在生活上，使你的心不再投射任何权威，不论这个权威是书籍、老师、丈夫、妻子、父母、朋友或社团。我们一直都在某种假定的模式下运作，而这个模式就变成了意识形态和权威。如果你能识破“我该怎么做”这个问题背后想建立的一个新的权威，你就彻底结束了你与权威之间的瓜葛。

让我再讲得明白一点。假设我已经从生命的深处看到了改变



的必要，而且也不能再依赖任何传统的途径，因为传统使人懒散、被动和臣服，我又不可能找人来帮我改变，即使是老师、上帝、信仰、理念等外来的压力或影响都无能为力，那么，接下来呢？

首先，你能不能拒绝所有的权威？如果你能办得到，就表示你已经不再恐惧。然后又会如何呢？如果你拒绝那些已经在你心中存在好几个世代的传统谬误，如果你抛弃所有的包袱，然后会怎么样？你自然会感到有更多的能量释放出来，你会发现自己有更多的能力、动力和更大的热情及活力。如果你没有这些感觉，那表示你还没有扔掉那些包袱，还没有丢掉那死气沉沉的权威。

你一旦将其抛诸脑后而重获生命力，就不会再有任何恐惧了。你即不怕犯错，也不惧于是是非非，这份活力的本身，岂不是最大的突变？我们如果想见到真相就必须具有无穷的生命力，但是内心的恐惧却把这股活力消耗了。如果我们能将各种形式的恐惧抛诸脑后而重获生命力，那么这股力量的本身就能带来内在的突变，你甚至根本不必再费任何力气了。

因此你只有靠自己了，真正有意革新的人必定会面临此种情境。当你不再向任何人、物求助时，你就有了主动发现的自由。何处有自由，何处就有活力。在真正的自由中，是不可能产生错误的。自由和反叛是完全不同的两回事。在自由之中，没有所谓的对或错。如果你真的自由了，你的行动就是由存在的核心出发的，因此无忧无惧；只有无惧，才能勇敢地爱；有爱就能随心所

欲了。

我们现在要做的，就是先认识自己，但不是根据我或其他分析家、哲学家的观点。如果我们还是根据别人的标准来认识自己，那么所认识的就只是“他们”，而不是“我们”，因此我们应该认识的就是自己的真相。

认清了我们无法依赖外在的权威来改造自己的心理结构之后，我们还得面临更大的考验，那就是我们必须摒弃自己内心的权威，那些由自己的经验所累积的意见、知识、观念及理想。昨天的经验教你一些事情，所教的就成了新的权威；昨天才建立的权威和流传千年的传统是同样具有破坏性的。要了解我们自己，不需要任何昨日的或千年以前的权威，因为我们是活生生的生命，是永远在变动、流动而永不止息的。如果我们透过昨天已死的经验来看自己，我们就看不见那活生生的进展，以及那些活动的美和本质了。

只有死于昨日种种，才能使你从内在以及外在的所有权威中解脱，你的心才能时时年轻、新鲜、天真无邪、充满热情活力。只有处在这种心境中，人才能观察和学习。要达到这种境界，你需要极大的觉察力，需要对自己内心活动的觉察力。你只是觉察不去纠正，也不指示它什么该做，什么不该做，因为你一纠正它，便树立了另一个权威及督察。

现在让我们一块来检视自己，这并不意味着当你阅读时有一个人在旁边解说，也不是要你同意或不同意他的解说，而是要一起进入心灵最隐秘的一角去探索。要进行这项旅行，最好轻装上路，千万别携带我们搜集了两千年的家当——那些观点、偏见、结论等的包袱。请忘却你对自己的认识，也放下你对自己的看法，我们要好似一无所知地开始。

昨天还是暴雨倾盆，此刻已经雨过天晴了。今天又是崭新的一天，让我们迎接它，把它视为仅有的一天。让我们摆脱昨日的记忆，步上新的旅程，开始真的去认识自己。

## 第二章 认识自我

如果你认为认识自己是很重要的事，理由是因为我或某人如此告诉你，那么我们之间的沟通就到此结束了。如果我们彼此都同意——彻底认识自己是生死攸关的事，那么我们之间的关系就截然不同了。然后我们就能喜悦地、谨慎而明智地一块儿从事生命的探索。

我不要求你对我有信心，也不会自命权威，更无意传授给你任何通往实相的新哲学、新理念或新途径。除了面对真相之外，没有任何通往实相的路。所有的权威，尤其是思想及领悟方面的

权威，可能是最具毁灭性、最邪恶的。领导者会糟蹋了追随者，追随者也会毁了领导者。你必须成为自己的导师和自己的徒弟。凡是人们视为必然而重要的事，你都该提出质疑。

如果你不打算跟随任何导师，你会感到孤独，那么就让自己孤独吧！你为什么害怕孤单呢？只因为你必须面对自己的真相，而你会发现自己竟是如此空虚、迟钝、愚蠢、丑陋、内疚和焦虑不安，一个微不足道的“二手货”。就面对这个真相吧！注视着它，不要逃避你一想逃避，恐惧就趁虚而入了。

自我探索并不是将自我从世界中孤立出来的病态表现，世上所有的人都和我们一样陷在类似的日常问题中，因此探索自我丝毫不会使我们变得神经质，因为个人与人类本来就是同一回事，我按照自我的模式创造了这个世界，这是个不争的事实。因此不要让自己迷失在这局部及整体的争论中。

我必须觉察自我的整个领域，他就是个人及社会的意识，只有当这颗心凌驾于个人及社会集体意识之上，我才能成为自我的不灭明光。

然而，我们要从何处开始认识自己？譬如我现在坐在这里，我该如何认识自己、观察自己，看看自己的内心究竟是怎么一回事？事实上，生活完全是由关系构成的，我只能在关系的网络中观察自己，坐在一个角落里冥想是无济于事的。我无法独自生存，

我只能活在与外在人、事及概念的关系之中，因此观察我与外在人、事及内心种种活动的关系，我才开始认识自己。除此之外，任何形式的了解，都只是抽象思考罢了。“我”并不是一个抽象的存在，“我”无法透过抽象思考来认识自己，“我”必须在我的具体存在中，认出我之为我，而非理想的我。

认识并不是智性活动。汲取认识自己的知识和认识自己是两回事，因为你所累积的有关自己的知识，都是基于过去的往事，而沉溺于往事的心时常是失意与哀伤的。认识自己和学习语言或科技完全不同，后者必须累积知识，记住一切，因为你不可能凡事从头证明起；然而，从心理层面来认识自己，所面对的却是目前的你，知识则属于过去。但是我们大多数人都活在过去，而且对于活在过去已经感到满足了，知识对我们才变得那么重要，我们也因此而崇拜那些博学、聪慧、精明的人。如果我们能时时刻刻都在学习，从观察、聆听、注视和行动中学习，那么你会发现，学习是不断进展，永无过去。

如果你说你要慢慢地学习认识自己，一点一滴地累积，这表示你并不在认识目前的你，你只是在累积有关自己的知识罢了。学习的本身需要一颗极其敏锐的心，如果你任凭过去的观念驾奴现在，你就根本敏锐不起来，你的心智也不可能迅捷、柔软、机警。我们大多数人连身体都不够敏感，我们饮食过量，我们不注意营养的均衡，我们烟酒无忌，因此身体变得粗糙而迟钝，我们



这个有机体的注意力也减弱了。如果这个有机体的本身都如此迟钝沉重，心智怎能保持敏感清澈？也许我们对那些和自己有关的事很敏感，但是要对生命涉及的一切都完全敏感，就不能把这个有机体和它的精神层面分开，因为那是整体性的活动。

要了解一样东西，你就必须活在其中，你必须观察它，认识它的所有内涵、本质、结构以及它的活动。你曾经试过与自己相处吗？如果已经试过，你就会发现你并不是静止的，而是活生生的存在，要想跟这么鲜活的生命相处，你的心智也必须鲜活起来。禁锢于自己的看法、判断及价值观念的心，是无法鲜活起来的。

你必须具备自由的 心智，才能观察自己的心和整个生命的活动，你的心必须中立于所有的赞成与不赞成以及所有的论点之外，只是纯然想要了解真相。这实在是很难做到的事，因为我们大多数的人都不懂得如何去看、去听自己的生命，就如同我们不懂得欣赏小河的美，也不懂得聆听树间习习的薰风一样。

我们一开始怪罪或批判他人，就表示我们无法看清真相了。如果我们的心的老是唠叨不休，我们也看不见真相了，所见到的只是内心投射出来的影像罢了。我们每一个人都有一个想像的或理想的自我，就是那个自我形象彻底蒙蔽了我们的真面目。

世上最难的事之一，就是单纯地去看一件事。我们的心智太过于复杂，早已失去了单纯的特质。我所指的并不是圣人所教化

的那种节衣缩食，譬如腰间只围一块布，或为了打破记录而断食的那一类不成熟的无聊举动。我所指的是那种毫无恐惧、直截了当地看一件事的单纯。我们要毫不扭曲地看自己的真相，我们说谎时，就承认自己在说谎，既不掩饰，也不逃避。

同时，我们还需要相当程度的谦卑才能认识自己。如果你一开始就说“我已经了解我自己了”，你的自我学习便到此为止；或者说“我不过是一堆记忆、观念、经验及传统的组合，还有什么好学的”，这表明你仍然是在停止认识自己。只要你有完成的心，便失去了那份纯朴及谦卑的气质。你一旦下了结论或用知识来评断，你就已经盖棺定论了，因为你正在以老旧的历史来诠释每件活生生的事物。如果你没有立足点，不坚持某种定论，也没有想要完成什么的心，你才能拥有去看、去完成的自由。以自由的心去看，一切都是新的。一个过于自信的人，已经和死人无异。

我们的心智由出生到死亡，一直在不断地接受某种文化的定型，然后形成一个狭隘的自我。多少世纪以来，我们一直受到国籍、阶级、类型、传统、宗教、语言、教育、文化、艺术、风俗习惯及各种政治宣传、经济压力、所吃食物、所处的气候、家庭、朋友、经验等种种事物的影响，因此我们对每一种困境的反应都已经受到限制了，那么我们到底要如何才能自由地观察和学习呢？



你注意到自己的局限了吗？这是你应该问自己的第一个问题，而不是急着问要如何从局限中解脱出来。如果你怀着“我必须解脱”之心，你也许永远都无法解脱，因为你可能又陷入另外一种形式的限制。因此，你注意到自己的局限了吗？你知不知道，即使你望着一棵树说：“这是橡树”、“那是菩提树”，这些植物学的常识已经夹在你和大树之间，而限制你真正地看到它。你想接近一棵树，必须用手去触摸它，因为文字并不能帮你触摸到它。你如何才能知道自己正在受限制？什么东西能告诉你？什么东西能告诉你“你饿了”？（不是推测，而是真的饿了。）同理，你如何才能发现自己真的被限制住了？难道不是从你对问题及挑战的反应看出来的吗？你是在自己的局限下，对每一个外来的挑战产生反应的，如果你的限制不当，所做的反应也会不当。

当你逐渐觉察到它的存在时，这些种族、宗教及文化的限制，是否会带给你一种禁锢之感？让我们试取一种限制为例，譬如国家，严肃地、彻底地审视它，看看你的反应是喜乐还是一种反感？如果是一种反感，你想不想突破这所有的限制？如果你对这些限制十分满意，你自然不会有所行动；但如果你对它并不满意，你就会发现你的每一个行为都受到它的影响，因此你就永远和死人一起活在过去的阴影中。

只有当你生活中的快乐中断了，或是想要逃避痛苦时，你才会亲眼看到自己的局限。如果你们夫妻恩爱，你们有一个很漂亮的家，乖巧的孩子和充裕的财产，身边的一切尽是快乐圆满，你

就丝毫不会觉察到自己的限制。然而一旦起了波澜，你的妻子开始注意别的男人，你损失了财产或受到战争、痛苦、焦虑的威胁，那时你就会发现你的有限，你一旦开始和外在的干扰抗争或护卫自己免于内忧外患，你才知道自己是受限制的。我们大部分人不论在外表上或内心深处，几乎随时随地都处在被干扰的状态，这种波动不安就暗示着自己的局限。如同家里的宠物一样，你爱抚它，它的反应就十分友善；一旦遭到敌对，它凶残的本性就暴露了出来。

我们随时都被外在的生活、政治、经济所干扰，也随时都处在内心的恐惧、残暴和哀伤中，看到这些情况，我们才明白自己的局限有多么严重。那么我们到底该怎么办？是否像大部分人一样接受它，然后得过且过？这就好比对于自己长期的背痛，是否只有习以为常一种办法了？

我们大家都有逆来顺受，然后怪罪于外境的倾向。“如果外在情况不是那么糟，我也不会变成这副模样！”或者我们会说：“只要给我机会，我就能完成自己的意愿。”或说：“我是被不公平的环境压垮的。”我们总认为是别人、外在环境或是经济情况造成了我们内在的波动不安。

如果一个人习惯于波动不安，那表示这个人的心已经迟钝了，就好比一个人对身旁的美景视若无睹般。如果我们变得冷漠、顽强和无情，我们的心也会愈来愈迟钝。但如果无法习以为常，就

会想尽办法逃避，例如服用迷幻药、参加政治团体去怒吼示威、看一场球赛、拜访寺庙或教堂，或者找些其他的娱乐。

为什么我们总想逃避现实？譬如我们怕死，于是发明各种学说、希望、信仰来遮掩死亡的事实，然后死亡的事实并未因此而消失。要想认清事实，我们就必须正视它，而不能逃避。我们大多数的人既怕活也怕死，我们担心家庭，担心留言，害怕失去工作保障等数不清的事实。我们不只怕这怕那，我们根本就活在恐惧之中，这是不容否认的事实。然而，为什么我们就是不能面对这个事实？

你必须正视当下，才能面对事实，如果你不断逃避当下，不容许它出现在眼前，你怎么能面对它？就是因为 we 早已栽培了各种逃避的网络，因此我们就永远陷在逃避中了。

如果你能稍微认真、敏感一点，你将不只觉察到自我受限制的情况，还能体会到它所带来的危机、暴力及仇恨。假如你看到了自我受限制的危机，为什么不采取行动？是否因为你太懒了，提不起劲来？可是，如果你的前方有一条蛇，或是你走到了悬崖边，或是你将被火烧到了，你难道不会马上采取行动吗？假如你看到自己受限制时所带来的危机，为何不采取行动？你眼见民族主义将危害到你个人的安全，你会不作出任何反应吗？

答案是你根本没看出来。也许通过理性分析，你知道民族主义迟早会导向自我灭亡，但其中毫无感情上的了悟。惟有把感情投入，你才会有活力。

假如你是在智性的层次理解到受限所带来的危机，你绝不会采取任何行动。因为理念及行动两者是互相冲突的，因而消弱了你的能量。只有当你视自己的受限制像是如临深渊的切身危机时，你才会付诸行动。因此，了悟就是行动。

我们大多数人就这么漫不经心地走完了一生，只照着成长的环境教给我们的那一套，不假思索地反应着，而这些反应只会制造更多的束缚和限制。你必须全神贯注于自己受限制的情况，才能从过去的历史中完全解脱，而那些束缚和限制才会自然从你身上消失。

### 第三章 觉察力

只有当你觉察到自己的限制时，你才会明白自己所有层面的意识。意念的活动和各种的互动关系，都包含在意识的完整领域里，其中包括所有的动机、意图、欲望、享乐、恐惧、灵感、渴望、期待、哀伤和快乐，但是我们却把它划分为活跃的和潜伏的

上、下两种层面；也就是说，白天的思想、感觉和活动是属于表层的，而所谓的潜意识，那个我们不熟悉的部分，则通过某些暗示、直觉和梦境来表述自己。

我们大部分的人生只占据了意识的一个小角落，而其余的被我们称为潜意识的领域，里面充满了各种动机、恐惧和种族遗留下来的特质，这些我们连如何进入都还不知道。现在我要问你一个问题：到底有没有所谓的潜意识这个领域？这个字眼被我们用得太随便了，这类精神分析和心理学的特殊用语，充斥着我们日常使用的语言，而我们毫无质疑就接受了。但是到底有没有这种东西的存在？我们为什么要把它看得那么重要？对我来说，它和显意识的心智一样的琐碎、愚蠢、狭窄、顽固、受限、焦虑和俗气。

因此，我们有没有可能彻底地觉察意识的完整领域，而不只是一部分、一个片段而已。如果你能觉察整体，就能随时随地全神贯注地行动，这才是关键所在。如果你能完全清醒地专注于整个意识层面，那么内心就不再有摩擦了。但是如果你把所有的思想、感觉及行动的整体意识分为两种不同的层面，内心就开始产生摩擦。

我们时常活得支离破碎，在办公室是一种面貌，回到家则是另一副嘴脸。口中时常谈着民主，心中却十分独裁。平常高唱爱人如己，一旦有了利害竞争，就一心想把对方置于绝境。你某一



部分的看法和作风跟另一部分好似各自为政，你可曾注意过这种自我的分裂？如果大脑本身都将思想及行为分别处理，它怎么能体悟出完整的意识领域？因此我们不能不问：人究竟能否看到完整的意识领域，然后成为一个完整的人？

如果你想认识自我的整体结构及其不可思议的复杂性，你可能会试着一步步、一层层地去挖掘检视每个思想、感觉及动机。可能好几个星期、好几个月，甚至好几年的时间，你都会陷入自我分析的过程而难以自拔。你如果接受时间为认识自己的一种因素，就无法避免各种曲解及偏见，只因自我是一个极其复杂的存有，它永远在变动、生活、挣扎、欲求及否定之中，再加上压力和紧张以及各种不同的影响力，于是你不难发现，这绝不是观察自己的好方法。想要认识自己，只有在每一个当下整体地审视，而不受时间的限制。只要你的心不再支离破碎，你就能看到整个“自我”。你所见到的这个整体就是真相。

然而，你做得到吗？我们大多数人都做不到，因为我们从未如此认真地想过这个问题，也从未好好地正视过自己，从来没有！我们怪罪他人，我们强辩，我们不敢面对自己。如果你想对自己一目了然，就得全神贯注，你的眼睛、你的耳朵、你的每一根神经，都专注到忘我的地步，那么恐惧和矛盾就根本没有机会存在，因此冲突也就没有了。

全观（attention）和专注（concentration）是不一样的。

后者是排他的，而前者是整体性的觉察，它能包容一切。我们大多数人好像都没什么觉察力，不但对自己缺少觉察力，就是对环境、色彩、人、树、云朵、河流，都变得麻木不仁。也许是因为我们太关心自己了，关心自己的一些琐碎的小问题、自己的想法、自己的快乐、欲求和野心，以至于完全无法客观地觉察了。偏偏我们却又喜欢高谈阔论这种觉察力。

有一回，我乘车在印度旅行，由一位司机驾车，我坐在他旁边，三位先生则在后座热切地讨论“觉察”的问题，还不断问我的意见。不幸的是，那时司机分了一下神，车子辗过一头山羊，三位先生仍然在讨论觉察力，丝毫没有觉察我们碾死了一只羊。我问这三位致力于“觉察”的先生有没有注意到刚才所发生的事，他们居然感到惊讶万分。

我们大多数人都差不多，对于外在或内心的事物时常浑然不知。我们必须付出全部的注意力，才能看到鸟儿、苍蝇或树叶的美，也才能认识一个极其复杂的人。然而，只有先具备了关怀之心才能全神贯注。换句话说，你必须由衷地想去了解一事物，才会付出全部的心力去觉察它。

如此的觉察，好比与一条蛇同居，你自然会注意到它的每个动作，它所发出的每个轻微的声响，都会令你心生警觉。这种全观的状态就能激发所有的能量，在这份觉察之下，你的自我整体就会在刹那间显露出来。



不论你已经多么深入地观察自己，你还能不断地深入其中。此地所用的“深”字，并没有高下之分。我们的思想常爱比较，深与浅、快乐与不快乐，我们老是在衡量比较。到底我们的内心有没有所谓的深刻及肤浅的不同境界？如果我说“我的心很肤浅、卑微、狭隘、有限”，我是如何得知的？只因为我把我的心与你那聪明、能干、理解力强而又机警的心做了一番比较。如果不比较，我会认出我的渺小吗？如果我饿了，我不会把今天的饥饿和昨天的饥饿相比，昨天的饥饿早已变成一个观念和记忆了。

如果我一天到晚拿自己和你相比，努力模仿你的长处，那么我就否定了我之为我，因此我就是在制造一个假象。任何形式的比较，都会导致幻觉及痛苦，而且愈陷愈深、难以自拔。我们或者分析自己，想一点一滴地增加对自己的认识，或者不断强迫自己向某种境界，某个救主或观念等外在的存在认同……这种种努力，不外是勉强自己顺从外在的权威罢了，因而带来更大的挣扎。

如果我能亲眼识破其中的原委，我就已经从这种束缚中解脱了。我的心不再向外寻求，这就是关键所在。然而我的心不再摸索、寻找和质疑，这并不表示我的心已经满足现状了，只是不再制造任何假象罢了。这样的心才能朝向完全不同的次元迈进。这样的心才能朝向完全不同的次元迈进。我们的日常生活充满了痛

苦、快感及恐惧，它们限制了我们的心智及其本质。只要这些痛苦、快感及恐惧消失了（这并不表示你再也不感到喜悦，喜悦与快感是两回事），心智就能在截然不同的次元中运作，那儿既无冲突，也没有相对性。

在语言上，我们只能说到此为止，以后的境界是无法用文字来表达的，因为文字并不是那东西本身。到目前为止，我们只是在描述解释，可是没有任何语言文字可以为我们开启那扇门。

若想开启那扇门，我们必须每天都保持全观而且充满觉察力，觉察自己的每一个思想和言行。如果以清理房间为例，使房间整洁有序，从某种角度来看是很重要的，但是从另一个角度来看，可能一点也不重要。房间的整洁有序确实有必要，但并不能为你打开门窗。为你打开门窗的，绝不是你的意志力和欲望，“那个东西”是邀请不来的。你能做的，只是保持整洁而已，换句话说，就是没有任何目的地为了整洁的自身而保持整洁。如果你一直能保持健康、理性和井然有序，运气好的话，也许有一天窗子会自动打开，吹进习习的凉风，也许不会，这全凭你的心智状态而定，也只有你才能了解自己的心智状态。尽量观察它，不要为它定型设限，也不要设定立场，既不反对，也不同意，更不批评谴责。总之，就是观察而不带任何拣择之心。在没有拣择的心智状态下，也许大门会在刹那间开启，让你一睹那既无挣扎又超越时间的境界。

## 第四章 什么是快感

在上一章中，我们提到了喜悦和快感的不同。现在让我们看看快感究竟是什么，人类是否能不追求快感，而仍然活在上帝的喜悦及之乐之中？

我们多多少少都在追逐各式各样的快感，包括智性上的、感性上的或文化上的快感，如改革现状、指导别人、为社会除恶行善的快感，知识的拓展、生理及经验上的满足、对于生命更深的理解以及足智多谋的快感等，其中之最，当然是拥有上帝的快感。

快感是形成社会的基本结构。我们从生到死，都在秘密地或处心积虑地，甚至明目张胆地追求快感。不论我们的快感是何种形式，我们心中都应该有数，因为就是它引导并设定了我们的生活。因此，我们每个人都应该专心地、慢慢地、细致地研究这个问题，这是十分重要的，因为寻求快感，不断滋养、维系它，乃是生活的基本需求，缺少了它，生活就变得极其枯燥、愚蠢、孤独，而且毫无意义。

你也许会问，那为什么不让快感来引导生活？原因极其简单：快感必定带来痛苦、沮丧、忧伤及恐惧，或是因恐惧而滋生暴力。如果你要过这种生活，就去过吧！反正世界上大多数人都是如此。

但是如果你想从这份痛苦中解脱，就必须了解快感是如何形成的。

认识快感，并不是要否定它。我们既不谴责它，也无意为它论断是非，不过如果要探究它，你就必须睁开眼睛，认清以下的事实：凡是不断追逐快感的心，无可避免终将面对它的阴影及痛苦。即使我们只追求快乐而躲避痛苦，这两者仍然是无法分开的。

为什么人心总是渴望快感？不论我们做高尚或不高尚的事，老是夹着快感的暗流？为什么我们会悬在快感的危绳上受苦牺牲？快感到底是什么？它是如何进入我们的生命的？我不知道你们之中有没有任何人问过自己这些问题，而且能追踪它的答案一直到尽头。

快感是经由四个阶段产生的，也就是知觉、感觉、接触以及欲望。例如，我看到一辆漂亮的汽车，于是得到一种感觉，由看见生出某种反应，然后我触摸它，或在想像中触摸它，接着，便生出想要拥有它，而且想借着它来炫耀自己的欲望。

或者，我看到一朵可爱的云彩、衬着蓝天的高山、春天里的一片嫩叶、壮丽的山谷、灿烂夺目的夕阳，或是一张动人的脸庞，聪慧、活泼、丝毫不忸怩害羞。我以极其愉悦的心情望着这些景物观赏到忘我的地步，只留下了纯粹的美——也就是爱。在这一刹那，所有的问题、焦虑及痛苦都置之脑后，只剩下那令人赞叹的景物。我如果能以如此愉悦的心情观赏它，事后立刻把它忘掉，

就不会有任何后遗症；反之，我的心念一进入，问题就来了。我的心智回想所见的景物，怀念它的美好，于是告诉自己，我想再多看它几回，这时我的念头就开始比较、评估，然后做了决定：“明天我还要再来看它。”那原本只带来刹那喜悦的经验，便借着意念延续下去了。

性欲或其他欲望也类似于此。欲望本身并没错。这种反应十分正常，如果你用针刺我一下，除非我全身瘫痪，否则我一定会反应。但是当念头一闯进来，这份愉悦的滋味就转化成快感了。念头不断想重复这种经验，重复愈多次，就演变成为一种机械化的惯性反应；想得愈多，快感就愈加重。意念通过欲望创造并维系快感，使它延续不断。因此我们可以说，对美好事物的欲求反应本来极其自然，但是念头扭曲了它，念头将它变成记忆，而记忆又借着不断地想念而得到滋长。

当然，记忆在某一种层次上也有它存在的必要。缺少了它，日常生活几乎无法进行，它在自己的领域内，必须发挥功效，但是在某一种心智状态中，它是没有什么容身之地的。一个不被记忆麻痹的心，才能享有真正的自由。

你是否注意过，如果你一全副心神与某物相应，事后你不会有太多的记忆？但如果你没有付出全部的心力应对某些挑战，就会产生矛盾挣扎，由此又衍生出困惑及苦乐的感受。这份挣扎强



化了记忆，其他的记忆又来助长此记忆，于是这个记忆群便成了生活中各种反应的主使者。凡是来自记忆的东西都是陈旧的，因此其中没有自由。意念之中根本没有所谓自由这样的东西，那全都是一些毫无意义的妄想。

意念只是记忆、经验及知识的反应，毫无创意可言。正因为它是陈旧的，所有你在刹那间看到及感受到的愉悦和震撼，也变得陈旧不堪。你只能从陈旧的而非崭新的经验中引发快感。在崭新的当下，根本没有时间的存在。

因此，如果你能观看所有的事物——一张脸庞、一件印度纱丽彩衣、在阳光下闪烁的水面或任何使你愉悦的事物，而能不让快感渗入，也就是说，如果你能观赏它们，而不期望重复这个经验，那么痛苦及恐惧便无从生起，而只剩下了无可言喻的喜乐。

好好观察你自己，你会发现，就是这种想重复快感的需求，才不断带给人挣扎及痛苦，因为它绝不可能和昨天的感受一样。不只是你的美感需求，甚至在心灵本质上，你都拼命想重复同样的愉悦经验，结果却因为没有得到满足而伤心失望。

如果你的小小快感没有得到满足，你会怎么反应？如果你得不到自己想要的东西，你通常会变得焦躁、嫉妒和怨恨。你想喝酒、抽烟、满足性欲或任何需求却不能满足时，你可曾注意过当时内心的挣扎？那种种现象其实都可以归结为“恐惧”两个字，

不是吗？你害怕得不到自己所要的，也害怕失去自己所拥有的。譬如某个跟随你多年的信仰或理念被不可抗拒的力量或生活动摇了，你难道不害怕完全失去支柱吗？那份多年来带给你满足和快感的信念一旦被撤除，你会落得进退失据，因而感到空虚害怕，直到你找到另一份信念、另一种快感为止。

对于我来说，一切就是那么简单。正因为它如此简单，我们才不愿意重视它的单纯，我们常把每件事都搞得太复杂了。如果你的妻子移情别恋，你会不会因嫉妒而愤怒？你难道不憎恨那名勾引她的人吗？其实这些反应不外是一种恐惧，你只是害怕失去那位终身伴侣所带给你的快感，以及某种因占有而产生的安全感和保障。

你既然已经明白只要一开始追逐快感，就有痛苦相随，而你还是甘心如此，那倒也无妨，只要你不是迷迷糊糊地陷在里面就好。如果你想要停止对快感的追逐（其实也就是停止痛苦），你就必须全神贯注于快感的形成，但是不必效法出家人或苦行僧的禁欲，你应该正视快感的整体意识及其价值，然后才能享有生活的喜悦。喜悦不是想出来的，而是当下直接的感受，你一去想它，它立刻转为快感。所谓“活在当下”，就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不眷恋它所带来的快感。



## 第五章 告别恐惧

再继续这番谈话之前，让我先问你：你生活中最基本而始终关切的事是什么？如果撇开那些拐弯抹角的答案，直接了当地面对这个问题时，你会怎么回答？

难道答案不是“我自己”吗？如果我们够诚实的话，大部分人都如此回答。我关心我的发展、我的事业、我的家庭、我所住的那一小块天地，我想要争取较好的职位、享有更好的特权等。我们大部分人主要的兴趣都在自己身上，这个假设应该是非常合乎逻辑的。

也许有些人会认为我们不该对自己有那么大的兴趣，我却看不出这有什么不对，只是我们很少有人敢诚实地承认罢了。即使我们敢承认，仍然难免带有几分愧疚之情。总而言之，一个人基本上是关心自己的，因为各种传统或理念，却又认为不该如此。但是一个人怎么“想”并不是关键所在，那只不过是一些概念和想法而已，事实的真相是：人基本上永远是对自己最感兴趣的。

你也许会说，帮助别人比为自己着想更能带来满足。那又有什么差别？你所关心的仍然是自己。如果帮助别人能带来更大的满足，你关心的仍然是那件事能否带给你更大的满足。为什么要把意识形态扯进来？为什么要制造矛盾的想法？为什么不说：“不

论在性行为、帮助他人、成为伟大的圣人、科学家或政治家的追寻之中，我真正想要的就是一种满足。”它们都是相同的过程，不是吗？我们所要的就是一种满足感，不论它所展现的方式是明显的，还是细微的。我们声称自己是在追求自由，主要是因为我们认为自由能使我们得到各种美好的满足感，而最终的满足当然是“自我实现”这种怪异的想法了。我们如何能在本来就没什么不圆满中去寻找圆满？

我们大多数人都怕成为无名小卒，总想在社会地位上寻求满足，因为我们的社会就是如此现实，有地位的权贵就备受尊崇，没有地位的人就被踢来踢去。世上每个人都想在社会、家庭中争一席之地，甚至还想坐在上帝的右边，这个地位还必须是众人共同向往的，否则就算不上什么地位了。我们似乎必须永远站在舞台上。由于我们的内心经常陷入痛苦和不幸的漩涡中，因此外在如果能受人重视，就算是最大的安慰了。这种对地位、权势的追求，希望在某方面被社会视为卓越的心理，都不过是一种驾奴他人的欲望。这种欲望本身就是某种形式的侵略性。圣人想要以他的德高望重来获取社会地位，那种侵略性和院子里到处啄食的小鸡有什么两样？造成这种侵略性的原因何在？不就是内心的恐惧吗？

恐惧是生活中最大的问题之一。陷入恐惧的心，通常是困惑

而矛盾的，因此必定会变得凶暴、扭曲而充满攻击性，但是它又没有勇气挣脱旧有的思维模式，于是就变得极其虚伪。除非我们从恐惧中彻底解脱，否则我们只有继续追逐最高的目标，制造出各种神祇来解救我们脱离黑暗。

我们活在如此腐败而愚蠢的社会，从小接受的全是鼓励竞争与制造恐惧的教育，因此，我们全都背负着莫名的恐惧，就是这可怕的东西使我们的日子变得怪癖、扭曲而阴沉。

身体的恐惧是由动物性遗传而来的自然反应，我们此处所谈的乃是心理上的恐惧。惟有先了解那根深蒂固的心理上的恐惧，我们才能对付动物性的恐惧；反正，如果我们先探讨动物性的恐惧，就无法帮助我们了解心理上的恐惧了。

恐惧绝不是抽象的，我们的恐惧通常都和某个事物相关。你是否认识自己的恐惧？怕失去工作，怕衣食金钱匮乏，怕邻居或大众对你的评语，怕成就不够大，怕失去社会地位、被人讥讽歧视，或是害怕痛苦和疾病，怕受人控制，怕没有爱与被爱的因缘，怕失去妻儿，怕死亡，怕活得像行尸走肉，怕寂寞无聊、不能活出别人对你的期待、失去信仰等。那么，你知道自己的恐惧是什么吗？通常你会如何处理它？你只想逃避，不是吗？或发明一些理念及影像来掩饰它们。然而，愈想逃避，愈助长了恐惧的威势。

形成恐惧的主因之一，就是我们不愿意面对真相。因此，除

了认识恐惧的心理过程以外，我们还应该检讨一下自己发展出来的逃避自我的网络。如果包括大脑的心智只是一味企图克服恐惧，而用压抑、锻炼、控制、曲解种种方法，必将引发摩擦和挣扎，而耗散我们的生命力的，就是这些挣扎的活动。

首先我们该问自己，到底什么是恐惧？它是从何而生的？我们所用的恐惧这个字眼究竟是什么意思？我要问的是恐惧究竟是什么？而不是我们到底在怕什么？

我过着某种生活，我有某种思考模式，我相信某种信念和教条，我已经扎根其间，所以不想让这种存在的模式受到任何干扰，因为任何的变动都会使人进入一种未知的状况，我不喜欢那种滋味。如果你要我忍痛远离我所熟知的事物和信仰，至少我应该对将去之处有几分把握。由此可见，我们的脑细胞早已建立起一种模式，它们拒绝再造另一个不太确定的模式，从有把握变成没有把握时，就产生了所谓的恐惧。

在我安坐于此的当下，我并不害怕，现在，一切都很平静，没什么好怕的，既没有人威胁我，也没有人想抢劫我。但是在这一刻的背后，我的内心深处正挂虑着未来可能发生的事，或者担心过去发生的某件事会卷土重来。因此，我所害怕的就是过去和未来。正因为我把时间分为过去和未来，思想念头便乘机提醒我：“小心不要让它再度发生。”或者“你应该防患于未然，前途可能有危机，虽然你现在拥有有些东西，将来却很可能失去它。也许

你明天就死了，也许你的妻子会抛弃你，也许你会失业，也许你永远也无法成名，也许你会变得很孤独，因此，你最好为明天多做一些准备。”

现在，就找出你个人特有的恐惧模式，然后面对它。注意自己的反应，看你能不能毫无逃避、辩解、谴责，或压抑地正视它？你能不能正视恐惧而不加上任何引起恐惧的字眼？譬如，你能不能注视着死亡，而不加上任何使你害怕死亡的字眼？字眼本身就会带来恐惧，即使“爱”这个字，也会引发特别的恐惧意象。现在请注意你心中的死亡意象和你所见过的各种对死亡的记忆，以及你与那些事件的关系，是否就是那些意象制造了恐惧？还是你真的害怕结束生命，而不是怕想像中的结局？究竟是死亡这个字眼，还是真正的结局让你害怕？如果只是字眼或意象使你害怕，那并不是真的害怕。

譬如你两年前生过一场大病，病中的痛苦到现在都还记得，这个记忆就会对你说：“小心，别再生病了！”于是记忆和它的联想就开始制造恐惧，其实那并非真正的恐惧，因为此刻的你健康得很。思想永远是陈旧的，它是来自于记忆的反应，而记忆永远是过去的旧事。思想随时制造一种不合实情的恐惧感，而实际上你好得很，可是存在脑海里的经验，就会形成记忆，然后不断激起“小心！别再生病了”的念头。

由此可知，恐惧是由念头引发的，那么，除了这类恐惧以



外，还有没有其他形式的恐惧存在？我们也许害怕死亡——那个在明天、后天或时候到了自然会发生的事情。具体的事实和未来可能发生的事，两者是有差距的。然而思想一观察到死亡，就会根据这个经验说：“我也会死。”这种念头就带来了对死亡的恐惧。如果不是它，还有没有其他恐惧？

恐惧真的是由念头造成的吗？如果是的话，念头既然是陈旧的，那么恐惧也应该是陈旧的。如同我们已经讨论过的，在我们认出它的那一刻，它已经是旧的了。因此根本没有“新的念头”这回事，过去的恐惧虽然会反射到未来，其实我们只是怕旧事重演而已。因此，该为恐惧负责的就是念头，道理就是这么简单，你不妨亲自观察一下。当你正在专心应付某种危机时，你并没有恐惧，等到念头一起，恐惧才由心生。

因此，我们现在必须要问自己，人心可不可能完全地、彻底地存活于当下？只有在这种心智状态下，恐惧才无从生起。若想深入了解这种状态，就必须先了解念头、记忆及时间的结构才行。这种了解不是出自理性或口头上的，而是发自内心和肺腑的了悟，然后你才能从恐惧中解脱出来，那时我们的心才能自由无惧地思想。

思想和记忆一样，确实是日常生活中不可或缺的能力，它是我们用来沟通和工作的惟一工具。思想是记忆的反应，记忆则由经验、知识、传统、时间累积而成，我们就是在这些记忆的背景

下，不断产生反应，而这个反应就是思想。思想在生活的某些层面确实是必要的，然而它一旦变成一种瞻前思后的心理反射以后，就会造成恐惧及快感，心智便因此而迟钝下来，于是怠惰就难免了。

我不得不问：“为什么？为什么我明知道念头会造成恐惧，我还是怀着快感及恐惧的心情瞻前思后？我们可能停止这种心理的投射吗？否则恐惧就永远无法停止。”

思想的运作之一，就是随时都装满了东西。大多数人都希望自己的心能装满东西，然后就可以不必去面对真相了。我们不敢让脑子空下来，因为我们害怕看到自己的恐惧。

表面的恐惧你可能注意到了，但是你有没有注意过那些在内心深处的恐惧？你如何能发现那些极其细微而隐秘的恐惧？恐惧究竟有没有显意识与潜意识之分？这是一个非常重要的问题。心理分析的专家们总是把恐惧分为深浅不同的层次，如果你随着心理学家或我所说的人云亦云，就算你懂得我们的理论、教条与学说，你仍然不懂得自己。你无法按照弗洛伊德、荣格或我的学说来认识自己。他人的学说根本不重要，你必须问“你自己”，恐惧到底有没有显意识和潜意识之分？还是，恐惧只有一种，我们只是以不同的形式来表达它罢了，就好像欲望只有一种，那就是“你想要”的欲望。欲望的对象虽然时常变化，但欲望本身却是同一个。因此恐惧也只有一种，你虽然害怕各种事情，但恐惧却是同

一个。

你一旦认识恐惧乃是不可分割的整体，那么蒙蔽了心理学家的潜意识问题，便立刻可以抛诸脑后。恐惧只是一种心理活动，却以各种不同的方式展现自己。如果你看到这些活动的本身，而不是活动所投射的对象，那么，紧接而来的更深一层的问题就是：你如何才能盯住它而不被支离破碎的心念所牵制？

既然只有一个整体的恐惧，支离破碎的心如何能观照出它的完整面貌？它能吗？我们生活的本身就是支离破碎的，我们也只能靠这支离破碎的思考过程来观察那整体的恐惧。我们所有的思考过程就是机械化地将每件事分解支离——我爱你，我也恨你。你是我的朋友，也是我的仇敌。我的特质和性格。我的工作、我的地位、我的权势、我的妻子、我的孩子。我的国家和你的国家，我的上帝和你的上帝——通过这些支离破碎的思想来看恐惧的整体面貌，所得到的也只是破碎的片段而已。因此，我们会发现只有思想停止活动，我们的心智才能看见恐惧的完整面貌。

你能不能注视着恐惧，既不加以判断，也不以你所累积的知识来干预它？如果你不能，那么你所看到的便只是陈旧的往事，而不是恐惧。如果你能，那么这是你首次不受往事的干预而真正看到了自己的恐惧。

只有在内心平静时，你才能看见恐惧。如果你的心不再和自己对话，不再为自己的困扰和焦虑喋喋不休，你就能听见别人所说的话。你能不能以同样的态度正视你的恐惧，而不去设法解决它，或提起勇气克服它？或者只是面对它而不逃避它？假如你说“我要控制它、除掉它、了解它”，你其实是想逃避它。

你通常能平静地观赏一片云、一棵树或河水的流动，只因为它们对你无关紧要。然而观察自己就不是那么容易了，因为自我的要求过于具体，反应又太过于迅速，因此，当你赤裸裸地面对恐惧、绝望、孤独、嫉妒或其他丑陋的心态时，你能不能心平气和地透视它？

你的心能不能直接觉察到恐惧的全貌，而不是你所害怕的种种事物？如果你只是观察到恐惧的细节，或是一件一件地解除恐惧，你就永远也进步到核心问题，即如何学习与恐惧共存。

如果想和恐惧这样活生生的东西共存，需要一颗极其微细的心，它不下任何定论，因此才能随时盯住恐惧的行踪。你只要观察它，和它共处。要想了解恐惧的本质，连一天的时间都不需要，在分秒之间你就能看清楚了。你一旦能够完全和它共处，不可避免地你就会自问：这个与恐惧共处的本体是谁？是谁在观察恐惧？是谁一边观察恐惧的各种形式，一边还能觉察到恐惧的真相？这观察者是不是一个死的本体、静态的生命，累积了一大堆

有关自己的知识？那个一边观察、一边与恐惧共存的东西，它到底是陈旧的，还是活生生的东西？你的答案是什么？不要答复我，只要答复你自己。你这个观察者是不是一个死的东西正在观察一个活的东西？从观察者的角度来讲，这两种情形都有可能。

观察者本来是想去除恐惧的检查者，观察者又是那些恐惧经验的整体，于是观察者和他的恐惧就形成两个分别的个体，两者之间因此有了距离。观察者一直不停地设法克制或逃避恐惧，因而形成自我与恐惧之间无止境的斗争，一生的精力就这样耗尽了。

其实，你如果彻底观察就不难发现，那观察者不过是一堆概念或记忆，没有任何实质和效力，恐惧反而实在得很。如果你不断想以抽象的方式理解事实，当然不可能办到。那个在说“我害怕”的观察者和被观察的恐惧本身到底有没有任何区别？你会发现原来观察者本身就是恐惧，你一旦了悟这个事实以后，就不会再枉费精力去斩除恐惧了，于是观察者与被观察者之间的时空距离，顿时消失与无形。你一旦认清自己就是恐惧，和恐惧无二无别，自然会停止所有的斗争，然后恐惧就完全止息下来。

## 第六章 暴力与愤怒

恐惧、快感、悲伤、思想及暴力，全都是密切相关的，我们



似乎常以嫌恶某人、仇视某个种族的暴戾心态为快。但这些暴戾心态完全消失以后所生出的喜悦，和充满着冲突、仇恨及恐惧的暴力快感是非常不同的。

我们能不能深入暴力的根源，然后从中解脱出来？否则，我们将永远活在彼此的斗争之中。如果这是你要的生活方式（大部分的人似乎都甘心如此），你就继续下去吧！如果你说：“嗯！抱歉得很，我觉得暴力是永远终止不了的。”那我们之间也无法沟通下去了，因为你已经封闭了自己。如果你说：“也许真有不同的生活方式。”那么，我们才能继续下去。

让我们一起来思考一下，究竟我们可不可能根除内心各种形态的暴力，同时还能继续生存于这个凶残的世界中。我认为是可能的，我不愿意内心存在一丝仇恨、嫉妒、焦虑或恐惧，我要生活在完全的平静中。这并不表示我在等死，我想活在这个丰富、美好而又圆满的地球上，一边欣赏花草树木、江河平畴、男女老少，同时又能平安地和自己以及世界共处。那么，我该怎么办？

如果我们学会如何正视暴力的问题，不只是面对社会上的战争、暴动、阶级斗争、国际的对立，同时还要面对我们内心的暴力，如此就有可能超越它。

这个问题十分复杂。世代以来，人类都是相当凶残暴戾的，各式各样的宗教一直都在设法降伏他，却都失败了。因此，

如果我们想要深入这个问题，必须怀着极为严肃的心情，因为它将引导我们进入一个相当不同的领域。如果我们只想在这个问题上玩玩脑力激荡的游戏，那是不会有什么进展的。

也许你会觉得，世界上其他的人都不在意此事，也不准备付诸任何行动，如果只是自己严肃地反省这个问题，于事又有何补？然而我并不在乎他们重视与否，只要我在乎就已经足够了。例如，我无意为我兄弟的行径负责，但既然生为人，如果真心关切暴力的问题，我首先就应该使自己不再暴戾，但是我无法要求你或任何其他他人停止暴力，除非你真的愿意如此，否则一切都是废话。因此，你若真想要认识暴力的问题，不妨继续我们的心灵探索。

究竟这暴力的问题是外在的还是内在的？你想解决的是外在世界的暴力，还是内心的暴力？如果你已去除了内心的暴力，随即又有另外一个问题会产生：我要如何生存在这个充满暴戾、贪婪、嫉妒与凶残的世界里？我会被它们毁灭吗？这是一连串不断被提出的问题。如果你提出这个问题，我会认为你其实活得并不平静。如果你真的活得很平静，就不会再有类似这样的问题了。也许你会因为拒绝从军而受监禁，也许因为拒绝打仗而被枪毙，然而求仁得仁，被枪毙这件事对你而言，也就不成问题了。认清这点是非常重要的。

我们要了解的是暴力这个实际的东西，而不仅仅是一种概念罢了，因为它确实存在于人性中。我既然身为人类，就必须彻底

坦诚，不怕面对自己的弱点，必须对自己开诚布公（大可不必向别人坦露一切，因为别人可能对你的问题毫无兴趣），准备追究到底，绝不中途停止。

此刻，我必须 很清楚地承认，我确实是一个暴戾的人，我在所有的愤怒、性欲、仇恨、不和、嫉妒中看出自己的暴戾，然后我要对自己说：“我想了解这个问题的全貌，而不只是战争所表现的局部，这个深藏于人心之内的侵略性，同时也存在于动物身上，而我就是动物的一分子。”

不只是杀人才算暴力，刻薄的言词、排斥他人的姿态，或因为恐惧而不得不低声下气，这些都 属于暴力。暴力不只是借上帝、国家或社会之名而展开的有计划的屠杀，它是个相当细微而深藏的东西，我们现在就要探索它的根源。

如果你自称为印度人或基督徒、欧洲人或任何其他名称，你就是在展现一种暴力。你知不知道原因何在？因为你正在将自己从其他人类中分裂出来，如果你因为信仰、国籍、传统而将自己与他人分开，就已经在滋长暴力了。凡是愿意深入了解暴力根源的人，他所关心的是如何彻底了解人类。

目前，研究暴力的人形成两者不同的派别，一派说：“暴力是人类与生俱来的。”另一派则说：“暴力是从人类文化及社会遗产中承继而来的。”我们没有兴趣附和任何一派，学说根本不重要，

重要的是认清我们的确是暴力的这项事实，而不是追究它如何产生的。

暴力最通常的表达就是愤怒。如果我的妻子或姊妹受到侵犯，我便认为我有十足的理由愤怒。如果我的国家、生活方式或我的意见受到侵犯，我也有十足的理由愤怒。即使我的小小习惯或小小意见受到侵犯，我也会愤怒。你踩到我的脚趾，或侮辱我，我也会愤怒。如果你拐跑了我的妻子，令我怒火丛生，这嫉妒通常是被视为合理的，因为她本来就是属于我的财产。一般的道德判断都会包容以上这些愤怒，连为了国家而杀人，也是正当的。因此，当我们讨论愤怒时，我们是按照自己的性格或周围的影响而检定这个愤怒正当或不正当，还是我们真的在观察愤怒的本身？到底有没有正当的愤怒这一回事？影响的本身通常没有好坏之分，只有当我们受到对自己不利的影响时，才称它为“坏影响”。

当你护卫你的家庭、国家、信仰、观念、教条，或任何需求时，那种护卫的心理就暗藏了愤怒。那么你能正视愤怒而不加上任何辩解吗？你能够不说“我必须守护我的财产”，或“我有愤怒的权利”，或“我生气了，我真是愚蠢”这类的话？你能不能只是看着那个愤怒，就好像它是一个独立的生命？你能不能客观而整体地观察它，既不辩解，你不谴责？你能吗？

如果我把你当成我的仇敌，或者我认定你是个大好人，在这

种情况下，我还能看到真正的你吗？只有当我对你真心关怀而毫无成见时，我才能看到你的真相。然而，我能以同样的方式来观察愤怒吗？也就是说，我能不能对自己开诚布公而且毫无抗拒，没有任何反应地正视这个现象？

我们很难面对愤怒而不带有任何强烈的情绪，因为它就是我的一部分，然而这正是我们应该学习的。此刻，我这个暴戾的人，不论是黑、是黄、是白或紫，我们所关切的应不是究竟我的愤怒是承继而来的，还是社会造成的，而是究竟我可不可能从其中解脱出来？对我而言，没有比暴力中解脱出来更重要的事了，它远比性欲、食物、地位重要得多，因为这个东西不断在里面腐蚀我，它不只毁灭我，也毁灭这个世界。我觉得我有责任去了解它、超越它。这不是空话，我应该告诉自己：“只有在超越愤怒、暴力之后，我才能做出一些事情来。”这份强烈想要了解自己内在暴力的意愿，就能激发找寻到真相的活力和热情。

但是要想超越暴力，既不能压抑它，也不该拒绝它，我不能说：“它既然是我的一部分，只有认了。”或说：“我不要它。”我必须正视它、研究它、跟它亲近。如果我一味谴责或为其辩护，那么如何能真正亲近它？可是我们时常会忍不住谴责辩护，因此，我要强调的就是，暂且停止一切谴责与辩护。

试想一下，如果你要制止暴力或一场战争，你需要投注多少



精力于其中？你的子女被杀，你的儿子被军队征召，受尽恫吓，然后被屠杀，这对你难道不严重吗？你难道不在乎吗？如果连这件事都引不起你的兴趣，老天，什么才能？紧守钱财？饮酒作乐？服用迷幻药？你难道还没有认清内心的暴力正在毁灭你的孩子？还是你仍然将它视为一个抽象的问题而已？

如果你真有兴趣，就请你 全心全意来探索这个问题，别靠在椅背上说：“好吧！告诉我究竟是怎么一回事吧！”我一再强调，怀着谴责或辩护的成见，永远也看不见愤怒及暴力的真相。如果暴力对你而言，还不到火烧眉睫的程度，你是不会放下谴责或辩护这种二分法的。因此，你必须学习如何中观愤怒，如何中观你的丈夫、妻子及孩子；你也必须学习如何聆听政客的说辞；你必须明白自己为什么无法客观中立，一味谴责或辩护的原因何在。你必须认出你的谴责和辩护，原来就是构成社会的要素；你应该认清所谓德国人、印度人、黑人、美国人或任何这类的观念，这些都构成了你的种种限制，逐渐钝化你的心智。想要学习和发现真相，就必须先培养深入觉察的能力，粗钝的工具是无法胜任的。我们目前所做的是，就是在磨砺你的工具，那个早就被各种谴责及辩解所钝化的心智。你的心应该细如针尖，尖如利钻，如此才能深入透视。

只是坐在那里随口一问“我要怎样才能得到这种心智”，是根本无济于事的。你必须想要它，就像想要下一顿饭那样刻不容缓

的程度。要想得到它就必须先看清楚，使你的心智钝化的，就是你四周筑起的刀枪不入的围墙，而它就是辩护和谴责的一部分。心智一旦能摆脱它，就能观察、学习和透视，也许就能进入彻底觉察整个问题的境界。

让我们回到主题：我们到底能不能根除内心的暴力？我并不是在说“你怎么还没有改变自己，为什么”，因为这也算是暴力的一种形式。说服你去做任何事，对我一点意义也没有。这是你的生命，不是我的生命，你想过什么样的生活，是你自己的事。我的问题是：一个身处社会的人，是否可能清除内心的暴力？如果可能的话，我相信这个清除的过程就能将世界导向迥然不同的生活方式。

我们大多数人都已经接受暴力为必然的生活方式，我们从两次世界大战所学的教训，就是在人与人之间，在你和我之间，堆砌起更多的围墙藩篱。那么，有心根除暴力的我们，又能做什么呢？我不认为通过我们的或专家的分析就能有任何成效。我们也许会稍微修正一些自我的毛病，生活过得比较平静，多一点温情，不过这仍不足以使你透视一切。我们必须懂得如何去分析，分析的过程会使我们的心智变得极为敏锐，这份敏锐、专注与认真，将有助于我们透视真相。人尚无一目了然的能力，要想看清真相，必须先认清细节，然后才能跃进。

有些人想用“非暴力”的概念及理想来消除我们内在的暴力，

以为只要怀着与暴力相对的非暴力理念，便能除去我们内心根深蒂固的问题，那是行不通的。人间已有数不清的理想和原则，充斥于圣书和经典之中，我们却仍然暴戾如故。因此，为什么不忘掉那些说辞，直接与暴力对质呢？

你必须付出全部的精力和专注力，才可能认出内在的实情，一旦你编造出一个理想的世界，就消散了那股精力及专注力。因此，你能完全摒弃理想吗？凡是真正渴望找出什么是真理、什么是爱的人，就不会把持着先入为主的观念，他会愿意活在现实真相之中。

你必须停止谴责，才能觉察出你愤怒的真相，因为你一旦怀着相反的理想，立刻就会苛责自己，于是你就看不到愤怒的真相了。如果你声称自己讨厌某人或憎恨某人，这虽然不是好话，却是实话。但如果你正视它、深入它，它就会消失。不过如果你说“我不该恨别人，我应该有爱心”，你就无可避免地落入双重标准的虚伪世界中。想要时时刻刻活得圆满自在，就应该活在事实真相中，不加谴责或辩护，然后你才能彻底认清问题所在，然后问题才能得以解决。只要能够看得明白透彻，问题便迎刃而解。

但是你真能清楚看见暴力的真相吗？不只是外在的，同时也看得到内心的暴力。如果你能，那表示你已经完全从暴力中解脱，因为你不再通过任何观念设法去除它了。可见仅仅在口头上赞同或不赞同，是无济于事的，要做到这点，需要极深的观照。

到目前为止，你已经读了一连串的陈述，但是你真的懂了吗？你那受到局限的心智、你的生活方式、社会的整个结构，都想阻止你面对真相，使你无法立刻彻底解脱。于是你说：“让我想想看，究竟可不可能从暴力中解脱，我会试着去做的。”“我会试着去做”可以算是最糟糕的一种反应了，因为根本没有试一试或尽力而为这件事，只有做与不做的选择而已。就如同你的房子已经着火了，你还在拖延时间。而且这把火是由你的内心以及世上的暴力所引发的，你却说：“让我想想看，哪一种观念或说法最适合灭火。”当房子起火时，你还会在意那提水相救之人的发色吗？

## 第七章 人际冲突的真相

上文所讨论的停止暴力的问题，并不一定会使你达到平安的心境，也未必能使你与外在人事建立起和平的关系。

人际关系时常是建立在塑造的假象与防卫机制上。我们每个人都在为他人塑造形象，然后在这个形象上，而不是在真人身上建立所有的人际关系，妻子对自己的丈夫有某种特定的印象，也许她自己并没有意识到，不过这个印象却相当实在；同样的，丈夫也会对妻子形成某种印象。一个人对自己的国家或对自己都有

某些印象，我们还不断东涂西抹地维护心中的印象，同时把关系建立于其上。其实人们一开始塑造形象，人与人之间的真实关系就结束了。

建立在这类形象上的人际关系是绝对不会带来和平的，因为形象是虚构的，而人根本无法生活在抽象的理念之中。可是我们偏偏乐此不疲，不断为自己或他人制造出一堆概念、理论、象征及形象，然后生活在这种根本不存在的假象中。我们与财产、理念以及人类的各种关系，都是建立在这塑造的形象上，冲突也因此迭起。

那么，怎样才可能在我们的内心以及和他人的关系上享有真正的平静？毕竟，生活就是各种关系的互动，否则生活就不成立了。如果把生活建立在一堆抽象的理念或是推理的假设之上，这种抽离的生活必然使得人际关系如同战场一般。因此，人类究竟可不可能活得心安理得，且没有任何形式的勉强、模仿、压抑或升华？他能不能在内心展现真正的平静，而不只是一套抽象的理想？也就是说，在家庭或办公室的日常生活里，而不是在神秘的想像世界中，你都能够随时随地享有内心的平静。

我认为我们在探讨这个问题时，应该格外谨慎，因为在我们的意识里，可以说没有一处不是矛盾的，我们所有的人际关系，不论是与密友、邻居或社会上的人，都是冲突迭起。这种冲突就是一种矛盾、分裂和对立的状态。只要稍微观察一下我们自己以



及与社会的关系，我们就会发现，生命的每一个层面都充满着冲突，它们使我们变得极为肤浅，同时也毁了生活的秩序和情调。

人们既然已经接受竞争、嫉妒、贪婪、需求以及侵略性为最自然的生活方式，必然也会视冲突为日常生活的一部分。一旦接受这种生活方式，自然也会接受社会的结构，而活在“面子及地位”的模式中。这就是我们大部分人所陷入的生活方式，因为我们都极度需要别人的尊重。如果我们好好检视自己日常的念头、思想、感受及行为，我们就会发现，只要我们顺从社会的模式，生活必然变成战场。如果我们不接受它（真正具有宗教情怀的人，没有一个能接受这样的社会），我们才能彻底从社会的心理结构中解脱出来。

我们大多数人都必须靠社会致富，它在我们的心中以及我们在自己的心中大量制造的，不外是贪婪、嫉妒、愤怒、憎恨、焦虑，我们在这方面是极其富裕的。当今世界各种宗教都在宣扬简朴的美德，出家人披上僧袍、改名换姓、剃掉头发、深居斗室，发誓奉行清贫及简朴的生活，在东方更是严格，一块腰布、一件袍子以及一日一餐。我们都很佩服这种简朴的生活。但是披上清贫外衣的人，在心理上仍然充满了世俗的产物，因为他们仍然渴望地位及名望。他们隶属这个修会或那个修会，这个宗派或那个宗派，他们仍然活在某种文化或传统的区分中，根本够不上神贫。真正的神贫乃是要彻底从社会的知见中解脱出来，纵使你多穿几

件衣服、多吃几餐饭，老天啊！谁会在乎这些微不足道的事。不幸的很，大多数的人都热中这种自我展示的生活。

当人心真的从社会的心理结构中解脱出来时，清贫才能变成一件美好的事。一个人应该先致力于内在的简朴，不再追寻，不再要求，也不再渴望，也就是一无所求了。拥有这种内心的简朴才能看见生命的真相，因为所有的冲突都已经烟消云散。这种生活能受到祝福，它是在教堂或寺庙中找不到的。

那么，我们如何才能从社会的心理结构中解脱出来？这才是根除冲突的治本之道。如果想稍微减轻一些冲突，也许并非难事，但是我们所问的问题是：我们有没有可能得到内在和外在的安宁？这并不意味着我们必须活得单调停滞，相反，我们应该变得更有力、更活泼才对。

要想认清和解决任何一个问题，我们都需要极大的热情及毅力，不只是身体或智识的能量，而是一种不依赖任何动机、心理的刺激或药物的能量。如果我们依赖任何刺激品，心智都会因此麻木和钝化。也许有些迷幻药能帮助我们暂时看清楚一些事情，但是很快我们会回复原状，于是就更加依赖药物而不可自拔。因此，任何外在的刺激，不论是来自教会、酒精、迷幻药或是书籍言论，都会使人产生依赖心，阻碍我们看清真相，也剥夺了我们的生命力。

不幸的是，我们在心理上多多少少都有所依赖。我们会为什么会依赖？

我们为什么想要依赖外物？我们既然共同踏上了这个心灵之旅，就不要期望我来告诉你依赖的原因。如果我们能共同探索，我们双方都能弄清楚真相，那成果就是你自己的，正因为它是你的，所以必然会给你无限的活力。

我发现我自己正在依赖某些东西，譬如说听众，是他们鼓舞了我。我常从听众或一大群人身上获得能量，因此，我变得依赖那群听众，不论他们赞同或是反对我的意见。他们愈反对就愈给我生命力；如果他们一味附和，反而空虚肤浅。于是我发现我需要听众，公开演说是非常刺激的事。那么，回到老问题上，为什么我会依赖？只因为我内在肤浅而空虚，还没有在内心里找到那圆满、丰富、变化无穷而又活生生的源头，因此，我向外寻求，形成依赖，这是我为自己找出的原因。

原因找到以后，就能使我从依赖中解脱吗？找到原因只是知性上的了解，显然它无法使我解脱。知性上接受某种观念，或情绪上默许某种意识形态，是无法使我们从那富于刺激力的东西中挣脱出来的，只有识破刺激与依赖二者之间的关系，而且真实体验到这种依赖只会使心智变得愚蠢而迟钝，心智才可能由依赖中解脱。也只有看到整个真相，才有自由可言。

因此，我必须探究“整个真相”是什么意思。如果我从某一种观念，或某种使我们念念不忘的经验，或是某种我所积累的知识，也就是我的背景或所谓的“我”这些角度来看生命，我是无法看到它的全貌的。纵使我已经从智性、言语和分析中发掘了依赖的原因，思想所调查出来的结果仍然是局部性的破碎资料而已，因此，只有当思想不插手干预时，我才可能看到它的全貌。

于是，我终于看见了我依赖的真相，我不加好恶地正视它，既不想去除它，也无意从中解脱，只是观察而已。惟有这种观察才能看到真相，当心智看到全貌时，自由就来到了。我同时也发现，这种支离破碎的思想过程，耗费了我的大量生命力。我已经找到消耗的来源了。

你也许认为假如你能模仿他人，接受权威的指导，信赖神职人员好、仪式、信条或某种意识形态，就不至于耗费精力了。事实不然，追随或接受一种意识形态，不论它是好是坏，是凡是俗，本身都是一种片段的活动，因此必定导致冲突。只要在“应该是怎样的”和“实际是怎样的”之间做分割，冲突便在所难免。不论是哪种冲突，都会使人的生命力耗损。

如果你自问“如何才能从冲突中解脱出来”，你实际上又制造

了另一个问题，同时加深了已有的矛盾。但如果你只是把它当做具体的东西一般清楚而直接地看着它，你就会了悟生命的真相里原来根本没有矛盾与冲突。

让我们从另一个角度来看，我们永远喜欢拿“真正的我”和“应该的我”互相比较，这个“应该”是我自己投射出来的标准。一有比较之心，就有了矛盾，不只是与某人某事相比，还要与昨日的自己比较高下，形成过去与当下之间的矛盾。只有停止比较，才能使自性呈现，能够活在自性中，才能有真正的平安。不论你内心深藏的是悲伤、丑陋、残忍、恐惧、焦虑、孤独.....只要你能彻底观照它，毫不分心，与它安然共处，矛盾与冲突就会停止。

然而，我们却永远喜欢拿自己与那些比较富有、比较聪明、比较博学、比较热情、比较有名的此君彼君相比。“更多”、“更好”这些字眼在我们的生活中占了很重要的地位。这种不断与某人或某事较量的习惯，实在是冲突的主要原因。

那么，为什么会比较？为什么老是拿自己和别人相比？这其实是我们从小学来的本领。每个学校里都是张三李四比来比去，张三为了媲美李四，不惜毁灭自己的本质。如果你根本不和别人比较，如果你完全没有理想、没有反对物、没有二元对立的因素，也不再拼命改变自己的本来面目，你的心会怎么样？你的心会停止制造矛盾分裂，你会变成高智慧、高敏感度的人，你会有无限



的热情，因为“过于努力”常常冷却了人的热情。热情就是生命力，缺少了它，任何事都做不成。

如果你不再和别人比较，你就会接纳自己。一经过比较，你就开始希望自己更加进步、成长，变得更聪明、更漂亮。但是你能做到吗？你本来的自我才是事实，一经比较，你就把这个整体肢解了，于是造成了能量的耗损。能够看到自己的本来面目而不与人相比，就能产生巨大的能量去观察一切。如果你能够观察自己而不带比较，你就已经超越了比较，这并不意味着你的心因为自满而停滞不进。因此，认出自心是如何在耗费能量，就是了解整体真相不可或缺的元素。

我并不想去发现我和谁有冲突，我也不想知道我和周遭的环境之间有什么冲突，而只想知道为什么会有冲突的产生。我已提出这个问题，关键之处就立刻出现了。也许你已经看出来，那就是我们的欲望，它和周遭的冲突以及解决的方法，可以说一点用也没有。如果我们不能确切地了解欲望的本质，冲突是很难避免的。

欲望本身就是一种矛盾，我们时常想要的，总是与事实相反的东西。这并不意味着我们必须毁掉欲望，或者压抑、控制、升华它，我们只需要单纯地正视欲望的本质，而不是它的对象。我们必须先认识欲望的本质，才能认清冲突与矛盾。我们的内心就是因为这些追逐快感和逃避痛苦的欲望，才不断陷入矛盾之中。

我们已经认清欲望就是一切矛盾的根源，那种想要它又不想要它的二元对立的心态。当我们在做一件开心的事时，丝毫不会觉得费力，不是吗？可是跟着快感而来的却是痛苦，于是我们只好逃避痛苦，能量就不可避免地耗损了。为什么我们会有这种二元对立的心态？虽然自然界永远处在二元对立的状态，男人、女人；光明、黑暗；白天、夜晚；然而我们的心为何也会二元对立呢？请你们和我一起来思考这个问题，别等着我的答案，你必须练习用心追究下去。

我的话只是一面镜子，供你观察自己所用。为什么我们会有这种二元对立的心态？是不是因为我们在成长过程中一直被训练如何去分别“本来面目”和“应该面目”？我们早已在什么是对的，什么是错的；什么是好的，什么是坏的；什么是道德，什么是不道德的框框中受到了制约。我们一向认为，只要思考暴力的反面，思考嫉妒、凶恶的反面，就会有助于去除那个东西本身，却不知这种心态正助长了内心的对立。我们是用与真相对立的东西作为标准，来驱除本有的东西？还是把它当做一种逃避事实的途径？

如果你对一件事不知所措，你是否会借用与它相对的东西来逃避或克制它？还是你已经接受了数千年的洗脑，认为自己必须

有一个与事实正好相反的理想标准，才能够应付当前的现实？你认为只要有了理想，就能去除当前的困境，但事实上却从来没有成功过。你也许一辈子宣扬“非暴力”的理念，却随时在为暴力播种而不自觉。

尽管你早有应该成为怎样的人以及应该如何待人处事的概念，事实上，你却活得完全不是那么一回事。因此，我们不难看出，那些原则、信仰、理想必然将你带入一种虚而不实的生活。就是这个理想制造了与事实相反的情境，如果你知道如何与真实的自我相处，相对的理想就不需要了。

总想和某人或理想中的自己一样，是形成矛盾、困惑与冲突的主因之一。一个困惑的心，不论做任何事、在任何一种层次上，都是一团混乱的。产生于困惑的行为时常导致更大的困惑。如果我深深了解了这个事实，看到它就好像看到切身的危机那么清楚，那么，我会怎么样？我就不会在困惑的心境下做任何反应了。于是这种不反应，便成了最完美的反应。

## 第八章 与真实的自我相处

因为压抑自我而造成的苦闷，或为了顺应某种生活模式的苦心励志，都无法引导我们接近真理。心智需要彻底的自由，不受丝毫扭曲，才有会晤真理实相的可能。

但是我们应该先问自己：我们是否真的想要自由？是那种彻底的自由，还是那种只想从不顺心或某种障碍中挣脱出来的自由？我们一边想从痛苦、丑陋的记忆以及不愉快的经验中解脱出来，一边却仍想保留快感以及令人满足的观念、公式和人际关系。然而，我们早已看出快感是无法与痛苦分开的，我们不可能踢掉一个而保留另一个。

因此，每个人都必须作出选择：我们到底要不要彻底的自由？如果我们说要，我们就必须认识自由的本质和结构。

假设你从某种处境，譬如痛苦或焦虑中解脱出来，就算真的自由了吗？还是，自由根本是完全不同的一种东西。例如，你从嫉妒中解脱出来，那种自由只是一种反应，它根本不是真正的自由。如果你用分析或剔除的方法，也许很容易就从某种教条中解脱了，但是想从教条中解脱的动机本身就是一种反应，因为那个教条可能不再流行或使你觉得碍事了。也许，你能够从民族主义的狂热中解脱出来，只因为你开始相信世界主义了，或是在经济条件上，你已经无须再扛着民族主义的旗帜和那一大堆的废话，所以你轻而易举地将它抛开了。也许你反对某些宗教人士或政治领袖，以及他们所承诺的那种必须经过修行或加入叛变之后才能

得到的自由。但是这种根据某些理论或逻辑所作出的反应，和真正的自由有任何的关系吗？

如果你说，你已经从某个东西解脱了，那也只是一种反应而已，它必然会带来另一种反应，然后又造成另一种臣服和控制。于是你就身不由己地连环反应下去，却误把每一个反应视为自由，其实它根本与自由无关，它只是经过修正的、内心所执着的往事罢了。

今日的青年和所有的年轻人一样，都在反抗社会的既有制度。这本身是件好事，但反抗并不是自由，而只是一种反应，它必然又会形成自己的模式，于是你又陷入了那个模式之中。你以为那是创新之举，其实只是新瓶装旧酒罢了。任何社会或政治上的反动，迟早都会落回旧有中产阶级的样板。

只有当你能真正看清真相而付诸行动时，才有自由可言，反叛是无法带来自由的。看清真相的本身就是行动，这种行动就好比你在危急时的当下反应，不必经过思考、探索或迟疑，因为危急本身就激发了行动。所以，看清真相就是行动，也就是自由。



自由乃是一种心智状态，她不是从某种东西挣脱的自由，而是一种自由的意识，一种可以怀疑和追问一切的自由，它强烈、活跃而富有生气，因此能清除各式各样的依赖、奴役、臣服及逆来顺受的阴影。这种自由意味着彻底的孤独，但是一向依赖着环境以及自己性格长大的人，真能找到完全孤独的自由吗？何况其中并没有向导，没有传统，也没有权威。

这种孤独是内心的一种情境，它不依赖任何外在的刺激或知识，也不依据任何经验或结论。说实话，我们大部分人的内心从来没有真正孤独过——与外界断绝往来的孤立，和我们这里所谈的孤独是两回事。我们都知道，孤立乃是在身边筑起围墙，以免受到伤害或暴露弱点，或是培养另一种痛苦的厌离心，或是藏身于某种意识形态的象牙塔中。孤独则与上述情形完全不同。

你从来不曾真正孤独过，因为你充满了记忆、限制、昨日的怨言和牢骚，你的心从未好好清理过这些垃圾，也惟有先死于昨日的种种，才可能独处。如果你不再隶属于任何家族、国家、文化或特定的一洲，你就会有一种局外人的超脱感。如果一个人能如此彻底独处，就能产生赤子之心，也只有赤子之心才能使人从悲伤中解脱。

我们每天都扛着千万人的看法以及我们自己的不幸遭遇。如果要彻底丢开它们，就必须孤独。孤独不只使人恢复天真，还能青春永驻，我不是指年龄，而是那种不受年龄限制的青春、无邪

和活泼，只有这种心智才能见到那不可形容的真理或实相。

根据孤独的经验，你开始了解你必须与真实的自我和平共存，而不是和那个你认为应该的或过去的你。你能否正视自己，而没有恐惧，没有假造的谦虚、辩解或谴责，只是单纯地与真实的你共处，你可曾尝试过？

想要真正了解一样东西，你必须和它密切相处。但是如果你对内心的焦虑、嫉妒等习以为常的话，你就不再与它同在了。好比你住在河边，只需要几天的时间，你就听不见水声了；又好比你在房中悬挂一幅画，每天进出都会看到它，一周以后，你就熟视无睹了。你对高山、河谷、树林也是一样；你对家庭、丈夫、妻子也是一样。当你与嫉妒、焦虑共处时，千万不可习以为常，也不可以认命，你该像照料一棵新栽的树苗一般地照顾它，使它避开烈日或是暴风的蹂躏。你必须照顾它，既不谴责也不辩护，渐渐地你会喜欢上它。我并不是要你喜欢嫉妒或焦虑，而只是要你细心照料它。

如果你认清自己是如此乏味，充满嫉妒、恐惧，自以为情感丰富，实则相当无情，又这么容易受到伤害，容易得意也容易感到无聊……我们能够与这样的自我相处吗？我们能不能既不接受它，也不排斥它；既不消沉，也不得意，而只是如实地观照。

现在让我们问自己一个更进一步的问题：这种自由、孤独、

与真实的自我和平共处的境界，是否需要很长的时间才能逐渐达到？很显然不是的，你一加入时间的因素，你就愈来愈成为它的奴隶，你无法慢慢地变得自由，因为它根本与时间无关。

其次的问题是：你能意识到那种自由吗？如果你说：“我自由了！”那么，你就还没有自由。好比人们常说：“我很快乐”，他指的其实是过去对快乐的记忆。自由只能自然来到，它不可能来自你的期待、要求和渴望，你也无法制造自以为是的假象。要达到这种境界，你的心智必须学会观照生命，那是一种不受时间限制的巨大活动，因为自由是超越意识领域的。

## 第九章 时间与烦恼

我实在忍不住再重复一遍那个故事：有个优秀的门徒到上帝那儿请求他传授真理，可怜的上帝说：“我的朋友，今天这么热的天气，先给我一杯水吧！”门徒就去敲附件第一家的门乞水，一位妙龄少女前来应门，于是他们一见钟情，不久就结婚了，还生了好几个孩子。有一天，老天开始下雨，这阵雨不停地下着，造成了洪水泛滥，淹没了街道，冲走了房舍，门徒紧抓着他的妻子，肩上扛着他的孩子，眼看着自己也快站不住脚了，他大叫：“主啊！

救救我吧！”上帝说：“我要的那杯水呢？”

这是个很好的故事，因为我们大多数人都在时间的范围内思考，人是依据时间而活的，他最喜欢玩的逃亡游戏，就是发明了“未来”。

我们总认为自己将来会有所改变，我们内心所向往的和谐境界也会一点一点、一天一天地实现。事实上，时间并不会带来任何的和谐或平安，我们必须停止这种渐进的想法。这意味着使我们平安的明天是根本不存在的，我们必须在当下这一刻找到和谐。

如果真正的危难当前，时间感就不存在了，不是吗？我们会立刻直觉地反应。因为我们尚未看出许多问题的危急性，所以我们才发明了“时间”来克服它。时间实在是个大骗子，它丝毫不能帮我们改善自己，我们喜欢把时间的运动划分为过去、现在和未来，这个界限一经划定，我们就永远处在冲突中了。

学习必须依赖时间吗？数千年来，我们除了相互仇杀以外，还没有学会更好的生活方式。我们一手促成了这种恐怖而毫无意义的生活，如果要改善它，我们就必须了解时间这个重要的问题。

首先我们应该了解，惟有上一章所描述的那种天真无邪、永远清新的心智，才能看出时间是怎么一回事。我们每天面对一大

堆令人困扰的问题，时常迷失于其中。那么当一个人在森林中发现自己迷路时，第一个反应是什么？他会停下来，不是吗？他会停下来，看看四周的状况再做打算。可是现实生活里，我们愈觉得困惑迷失，我们就愈把自己忙得团团转，不停地寻找、探问、强求、乞讨，如果我能给你一些建议的话，第一件事就是先停止内在的一切活动。心理活动一停止，你的心就宁静清澈下来，那时你才能真的观察时间这个问题。

如果我们不能全神贯注于一件事的始末，时间的问题就产生了。心不在焉的态度与外在发生的事件一结合，便形成了“问题”。如果我们的不能全神贯注，而是支离破碎，甚至存心逃避，问题便产生了。只要我们在继续的心不在焉，继续把问题拖延到将来，问题永远都会存在。

你知不知道时间是什么？我不是指钟表或日历上的时间，而是心理上的时间，它就是观念及行动之间的空隙。显然，观念的产生是为了自我保护，行动则是当下直接的表现，既没有过去，也没有未来，它必定属于现在。但是由于行动常带来吉凶难卜的后果，于是我们便求助于观念，期待它能带给我们一些安全感。

好好地观察一下自己的内心，你会发现，你早已拥有是非对错的观念，对自己及社会也形成了某种意识形态，你就是根据那些观念而非针对事实真相行动，因此，行动便迁就观念，尽量符合观念，所以才冲突不断。观念与行动之间形成的空隙即是时间，



它自成一种领域，根深蒂固地存在于你的思想中。你一想到明天就很快乐，你的自我形象好像在时间中已经有了改善。通过观察和欲望所形成的念头不断增强，于是你告诉自己：“明天我会快乐，明天我会成功，明天世界会更好。”思想就这样创造出时间这个空隙。

现在我们要问自己了，我们有可能停止时间感吗？我们能不能彻底活在现在，不让思想产生“明天”的念头？因为时间就是悲伤，它象征着昨天或几千个昨天以前所失去的爱人或朋友，那记忆存在于脑海，时时勾起快感及伤痛。你不断地回顾、期盼、希望、懊恼，思想在这重复再三的过程里，不但延续了时间，也引发了痛苦。

思想一旦引发时间这个空隙，痛苦便随之而来，恐惧也在所难免。因此我们必须自问：这种空隙感能够消除吗？可是如果你一说“它可能消除吗”，它就变成观念了。当你有心去完成一件事时，你已经制造了这个空隙，而且受困其中。

现在让我们以死亡为例，这是令很多人困扰的问题。你知道吗？死亡每天都和你并肩而行，可是你能彻底面对它而不把它变成一个问题吗？要做到这点，你必须停止所有的信仰、希望和恐惧，否则你会怀着某种论断、影像或预设的渴望来面对这个不可思议的东西，于是你又落在时间的假象中了。

时间乃是观察者与被观察者之间的空隙，换言之，你这个观察者害怕面对死亡，虽然你并不知道死亡的真相，却早已对它抱持各式各样的希望和理论；你相信轮回、复活，或所谓的灵魂、超我、精神体那类超越时间的东西，然而你是否亲自探索过究竟有没有灵魂这回事？还是那只是你从传统所继承而来的观念？到底有没有任何东西是永恒的、持续不断的，而且是超越思想的？凡是思想所能想出来的东西，都逃不出思想的范畴，因此不可能是永恒的，因为思想的领域里没有永恒不变的东西。认清世上没有永恒不变的东西是极其重要的，只有如此，心智才可能自由，然后你才能真的观察，其中才有乐趣。

未知之事应该不至于令你恐惧才对，你既然不知道那是怎么回事，又有什么好怕的？也许死亡对你只是一个名词，是那个名词造成令你恐惧的意象，那么你能不能不怀着任何死亡意象来观察死亡？只要一有意象，念头就跟着生起，恐惧便尾随而来。于是你要不就将你对死亡的恐惧理想化，然后对这无法避免的结局筑起防御设施，或者你会发明一大堆信仰来解除你对死亡的恐惧，于是你和你所拥有的东西之间便有了距离。在这时空的距离之中，必定存在着恐惧、焦虑、自怜种种的冲突。那制造对死亡恐惧的念头就会说：“让我们拖延，让我们逃避，离它愈远愈好，根本别去想它。”但你偏偏就是要去想它。当你说“我不要去想它”时，你其实正在想着如何躲避它。就是这种拖延逃避的心理，造成了对死亡的恐惧。

我们把生命与死亡分开，生死之间的距离就是恐惧，而恐惧制造了间隔生死的那一段时间。我们所谓的生命不过是日复一日的折磨、受辱、悲伤及困惑，偶尔也许会瞥见窗外那一片令人心醉的海洋，可是我们却害怕那结束这悲惨命运的死亡。我们宁愿执着于自己所熟悉的房子、家具、家庭、个性、工作、知识、名誉、我们的孤苦以及我们的神明，而这些微不足道的东西也不断在自己受制的模式中痛苦地存在着。

我们总认为生活属于现在，死亡则是在遥远的未来等候着我们，但是我们从不质问这种有如战场的生活究竟算不算是生活。我们只想知道心理学的研究报告，可是我们从不探究如何生活，如何生活得愉快而美好。我们似乎已经接纳现实中的痛苦与绝望，将其视为生活中不可缺少的一环，却反而把死亡当做应该极力避免的东西。如果我们知道如何生活，死亡就和生活一样具有非凡的意义；没有死亡，就没有生活可言。如果你不能时时刻刻经验心理活动的死亡，就不可能真实地生活，这绝不是智性上的诡辩，因为如果你真的想要彻底活出崭新美好的一天，就必须死于昨日的种种，否则你只能像机器一般运转度日。这种像机器一般的心智，是永远无法了解“爱”和“自由”的。

我们大多数人都害怕死亡，只因为我们不知道什么是生活。

我们不知道如何去活，所以也不知道如何去死。只要我们害怕生活，我们自然也会害怕死亡。不害怕面对生活的人，也不会害怕完全失去安全感，因为他深深了解根本没有所谓的安全感这回事。只要对于安全感的需求一解除，无始无终的活动就会产生，那么生活和死亡就没有什么差别了。一个人如果能活得平安和谐，充满了美与爱，必然不会恐惧死亡，因为爱本身即是死亡。

如果你肯死于一切已知之事，包括你的家庭、记忆和所有的感受，那么死亡实在是一种净化，然后死亡就能带给人赤子之心。只有赤子之心才可能热情奔放，那绝不是那群相信或追问死亡是怎么一回事的人能达到的。

你必须真的死了，才能发现死后究竟是怎么一回事。我不是说笑，你必须大死一番，我不是指生理上的死亡，而是从内心深处死于你一向珍惜以及深恶痛绝的事物。如果你能毫不勉强，也不讨价还价地死于任何令你快慰的事物，然后你才能了解死亡的意义。死亡就是彻底让心智空掉，把每天的渴望、快感以及痛苦完全空掉。死亡就是更新，一种突变，在其中，思想是完全不活动的。因为思想是过去的产物。有了死亡，就有完全崭新的东西。从已知中解脱便是死亡，然后你才能真正地生活。

## 第十章 懂得爱

一心追求安全而稳固的人际关系，必然会引发哀伤和恐惧；愈追求安全感，愈会招致不安全的感觉。有没有任何人际关系使你感到安全过？我们大家都渴望爱与被爱的保障，但如果我们一心只想追求自己的安全感和自己特定的途径，那算是爱吗？我们不被人所爱，只因为我们不知道如何去爱。

爱是什么？这个字眼早已被世人所败坏了，所以我一直不怎么爱用它。每个人都在谈论爱，每一份杂志、报纸以及传教士都不停地谈着爱。我爱我的国家，我爱我的君主，我爱这些书，我爱那座山，我爱那种快感，我爱我的妻子，我爱上帝……爱是是否只是一种概念？如果是的话，你当然可以培养它、滋长它、珍惜它、玩弄它、随心所欲地扭曲它。你说你爱上帝，那究竟是什么意思？你不过是爱那个你自己的臆想所投射出的影像罢了，你按照心目中神圣崇高的模样，为自己披上了可敬的外衣，而形成了那个影像。所谓“我爱上帝”根本毫无意义，你在崇拜上帝时，不过是在崇拜自己而已，这绝不是真正的爱。

我们不知道如何处理人间的爱，于是我们躲到抽象的理念世界中。也许，爱真的是人间苦难和困境的最终解答，那么我们要



如何才能找出爱的真谛？只下定义就算了吗？宗教给它一种定义，社会又有自己的定义，各种的偏差和曲解比比皆是。难道崇拜某人、与某人同床共枕、交换感觉、作伴解悉，就是所谓的爱了吗？这种极其狭隘、纯属个人取向以及完全诉诸感觉的爱，已经成为社会上公认的模式。于是宗教挺身而出，宣称爱是超越这一切的。他们在人间的爱情中看到的只是快感、竞争、嫉妒、占有、总想控制和干预对方的思想，了解了这种错综复杂的现象以后，他们声称必定还有一种神圣、美好而又纯洁无染的爱存在。

不论在世上哪一个角落，所谓的圣人都会告诉你：注视女人是件非常不好的事。他们会说：“如果你让自己沉溺于性爱中，你就不可能接近上帝。”于是他们不顾自己的逐渐枯竭而将性爱推向一旁。禁欲好比闭上自己的双眼、割去自己的舌头，因为他们等于否定了大地之美。他们让自己的心与意处在饥饿状况，他们是脱了水的人类，他们摒弃了美，因为美与女人是分不开的。

爱有没有神圣与世俗之分？或人性与神性之分？还是根本只有爱而已？爱是否只能献给一个人而无法普施众人？如果我说“我爱你”，是否表示我不能爱其他人？爱是纯属个人的，还是与个人无关的？道德的，还是不道德的？家庭的或非家庭的？如果你博爱所有人类，你还能爱上某个单独的个体吗？爱是不是感性的？爱是不是一种情绪？爱是不是快感及欲望？上述种种问题，不正显示我们对于爱的认识时常限于应该或不应该的观念，并且受制于我们的文化所发展出来的模式吗？

如果要深入“什么是爱”这个问题，我们应该先去除几个世纪以来加诸其上的粉饰，抛开一切理想或是它该如何及不该如何这类观念。常把事情划分为该与不该，实在是最为自欺欺人的生活态度了。

那么，我该如何才能发现我们称之为爱的火焰呢？我是指它本身的涵义，而不是它的表达方式。首先我会拒绝教会、社会、父母、朋友、任何人或任何书本给我的答案。我要自己去发掘它的真相。人类最大的难题就是我们早已具有千百种不同的定义，我自己也因为目前的性格偏好而陷于某种模式，因此，要想了解它，我是不是应该先把自己从性格及偏见中解脱出来？我既然已经发觉自己也在迷惘分裂中，仍然受欲望的操纵，我就应该对自己说：“先清除你自己的迷惑，然后你也许能从什么不是爱之中看出它是什么来。”

政府说：“为了爱国，所以你要杀敌人！”那是爱吗？宗教则说：“为了爱上帝，所以你要禁欲！”那是爱吗？爱是种欲望吗？别否认！对我们大多数人而言，它确实是交杂着快感和欲望的，那种快感是由感官、性需求及性满足而滋生的。我并不反对性爱，我只是想正视它的内涵。性交能使你在高潮的那一刻完全忘却自我，可是不久你又回落到原来的混乱中，所以你才会渴望不断重复那种没有忧虑、没有问题、没有自我的境界。

你说你爱你的妻子，那份爱其实包含了性的快感以及有人为你烧饭带小孩的快感。你依赖她，她献给你她的身体、情绪和鼓励之类的安全感及幸福感。结果好景不常，她厌倦了，她跟他人跑了，她遗弃了你，毁掉了你整个情绪的平衡，你受不了这种变动，于是生出所谓的嫉妒，还掺杂着焦虑、仇恨及暴力。由此可见，你的爱不过是“只要你属于我，我就爱你。不然，我就恨你。我能靠你来满足我的性欲或其他需求，我就爱你。一旦你不能满足我的需求，我就不喜欢你了。”由此可见，你们之间有一种对立性，只要你感到自己和她是两个对立的生命，爱就消失了。如果你们能够不制造这些矛盾的状况，停止内心那些永无休止的争执，那么也许（只是也许而已），你会开始了解什么是爱。到那时，她和你才能拥有完全的自由，但如果你想依赖她带给你任何快乐，你就变成了她的奴隶。因此，一个人如果能真正地爱，必然享有自由，它不是从对方那里掠夺来的，而是自然由内心生起的。

这种隶属于他人、心理上依赖他人滋养的状态，时常会带来焦虑、恐惧、嫉妒和罪恶感，只要有恐惧，就不可能有爱。被忧伤折磨的心，永远无法体会爱。多愁善感和爱根本没有任何关系，同样的，爱和快感、欲望也扯不上边。

爱不是思想的产物，因为思想是属于过去的，它根本不可能滋生出爱来，爱是不受束缚的，也不可能陷入嫉妒之中，因为嫉妒属于过去，而爱却永远属于活生生的现在。它绝不是“我要去

爱”，或“我已经爱过了”。如果你了解爱，你就不会再追随任何人。爱不是臣服，当你爱的时候，根本没有可敬或不可敬的分别。

你知不知道爱一个人究竟是什么意思？你能了解这种没有仇恨，没有嫉妒，没有愤怒，不干涉对方的思想和行为，既不谴责也不比较的境界吗？如果你以全心、全意、全身以及整个生命去爱一个人，你会有比较吗？当你已经为爱而彻底舍弃自己时，就不再有比较的对象了。

爱是否包含了义务和责任？它需要使用这些字眼吗？如果你因为责任而去做一件事，那还有爱吗？责任之下绝没有爱。人类所陷入的责任结构其实已经毁了自己，如果你因为责任的缘故，不得不做某件事，你就无法爱你所做的事了。爱所到之处，既无责任，也无义务可言。

不幸的是，大部分的父母都认为他们对自己的孩子有责任，于是他们就告诉孩子什么该做、什么不该做，应该变成什么样的人、不该变成什么样的人等。父母总希望自己的孩子将来在社会上能有安稳的职位，因此，他们所谓的责任，只不过是要传给孩子上一代所崇拜的地位和面子罢了。人一旦追逐地位和面子，就破坏了自然的平衡和秩序。父母所关切的，往往是如何造就另一个地地道道的凡夫俗子。表面上看来他们是在帮着孩子适应社会，其实是在助长世上的冲突、暴力及战争。你能称之为爱和关怀吗？

真正的关怀就好比关心一棵植物那样，为它浇水，认清它的需要，给它肥沃的土壤，温柔亲切地照料它。可是如果你只培养你的孩子适应社会，你就是在训练他们如何斗争，那么他们就会被社会宰割。如果你真的爱你的孩子，怎么还会鼓励他们加入这场人间的苦战？

如果你失去所爱的人，你会流泪不已，然而你的泪水到底是为自己，还是为那逝去的人而流？你究竟是为了自己，还是为别人而哭？你曾经为别人哭过吗？你曾经为那捐躯战场的儿子哭过吗？如果你哭过，那些眼泪是出于自怜，还是为了亡者？如果你是为了自己而伤心，那么眼泪就是白流了，因为你只不过是自怜罢了。但是如果你落泪，是因为你丧失疼爱了半辈子的人，那也不是真的疼爱。假设你的兄弟过世，你很容易为自己落泪，因为他已经离你而去。你落泪显然是因为内心有很深的感触，但不是因为骂过他而感伤，其实是因为自怜而感伤。这种自怜的心态会使你变成铁石心肠，你会封闭自己，逐渐变得麻木而愚昧。

如果你是为了自己而哭，这能算是爱吗？你哭是因为你落单了，你感到孤单无助，你对自己的处境满腹牢骚，总之是那个“你”在哭泣。如果你真能看透这些事的内情，就像你摸一棵树、一根柱子或握一只手那么直接，你就不难看出悲伤是自创的，是念头引发了时间感而造成的。三年前，我弟弟还健在，转眼他就故去了。因为我变得更孤单、更伤心，再也没有人能给我慰藉或陪伴我了，每念及此，难免热泪盈眶。



只要仔细观察，不难看出内心的起伏过程，如果能一眼就看清它的来龙去脉，而不是一点一点地分析出来，你会在刹那间识破那个虚伪的小家伙——我——的整个本质及结构。我的眼泪、我的家庭、我的信仰、我的宗教、一切丑恶均藏在内心深处，如果你打从心底看透它，而不是用脑子去分析，你就获得了终止哀伤的秘诀了。

悲伤与爱是不可能共存的，但是基督教却把痛苦理想化，甚至将它供在十字架上朝拜，这暗示着除非你通过那扇特殊的门，否则你是永远脱离不了痛苦的，这完全显示了宗教组织剥削人心的伎俩。

因此，在你问爱是什么的时候，你也许会害怕看到真正的答案，因为它可能意味着一种彻底的剧变——它可能会毁了你的家庭。你也许会发现你根本不爱自己的妻子、丈夫或孩子。你真的爱他们吗？你可能会决定毁掉辛苦筑起的家园，从此再也不去教堂或寺庙了。

如果你仍然想追问真相，你就会认清恐惧不是爱，依赖不是爱，嫉妒不是爱，占有控制不是爱，责任义务不是爱，自叹自怜不是爱，不被人爱的痛苦不是爱。爱不是恨的另外一面，正如谦卑不是虚荣的反面一样。如果你能毫不强制地，就像雨水洗去绿

叶上的积尘一般除净那些假象，也许你会突然见到那朵人们所渴望的奇葩。

如果你尚未获得那丰盛的爱，还没有满怀着爱，这世界就难逃厄运了。你的理智告诉你，人类的团结才是一切的根本，爱是惟一的途径，可是谁来教导我们去爱？有没有任何权威、方法、制度能告诉我们如何去爱？如果要别人告诉我们，那已经不是爱了。如果我们说“我要练习去爱，我要每天静坐沉思，练习慈悲、温柔，尽量努力去关心他人的需求”，这是不是意味着爱是可以锻炼，可以用意志力达成的？每当你有意训练自己的心去爱时，爱就从窗口溜走了。练习某种爱的技巧，也许能使你变得聪明伶俐、更加仁厚，或造就“非暴力”的人格，不过那跟爱仍然是两回事。

因为快感和欲望主宰着这个荒凉破碎的世界，因此，爱几乎没有立足之地了。没有爱，每天的生活就失去了意义。而且，缺少了美，也就缺少了爱。美并不只是一棵美丽的树、一幅美丽的图画、一幢雄伟的建筑或一个漂亮的女人那种肉眼可见的东西。只有当你的心中有爱时，才会看到真正的美。没有任何德行可以缺少爱及美这两种因素。你很清楚，如果只是凭着意志力去改变社会、济贫救世，结果往往会造成更多的不幸，因为缺少了爱，人心就剩下了丑恶及贫穷。反之，如果有了爱与美，不论你做什么都是对的，都会带来秩序与和谐。只要你知道如何去爱，一切问题都将迎刃而解，你就能随心所欲而不逾矩了。

现在我们就必须面对核心问题了。如果不经修炼，不通过思想、强求、书本、老师或指导者的引领，一个人能不能像突然见到可爱的落日一般与爱相会？

我觉得有件东西是不可或缺的，那就是没有动机的热情。那股热情不是来自某些誓约、执着或色欲。不认识热情为何物的人永远无法了解爱，因为只有在彻底舍弃自我中，爱才能出现。

始终在寻觅的心是无法热情奔放的。你停止寻找它，反而可能邂逅它，这不能靠努力或经验而达到的，只能在毫无心机的情况下，才能巧遇到它。你会发现这种爱超越了时间的范畴，属于个人，也超乎个人，可以专一，也可以遍布，就像一朵花的芬芳，你能闻到它，也可能毫无知觉地擦身而过，那朵花为每一个人绽放，包括那个在它面前深吸一口气而且愉快地注视着它的人。不论人们站在花园内或花园外，对那朵花都毫无影响，它只是自然地让所有人都能分享它的芬芳。

爱是新鲜、活泼而充满着生命力的，它没有昨日，也没有明天，更不受杂念的干扰。只有赤子之心才能认出它来，而且具有赤子之心的人是可以在这个已经失真的世界中生存的。人们总想通过牺牲、崇拜、人际关系、性生活以及种种快乐和痛苦的途径，去寻找那不可思议的爱，然而，意念必须认清自己的真相而自然终止，才可能找得到爱。如此而得到的爱，才没有对立、没有冲

突。

也许你会问：“如果我找到了这份爱，那么我的妻子、孩子、以及我的家该怎么办，他们的生活必须有保障啊！”你会提出这个问题，就表示你还没有跳出过思想及意识的领域。如果你曾经跳出过一回，你就根本不会有此一问了，因为你已经知道在爱之中是没有时间和意念的。谈到这里，你也许会觉得自已受到催眠而入迷了，如果你真的想超越思想和时间，也就是超越悲伤，你就必须先觉察：所谓的爱是属于完全不同次元的东西。

可是你不知道如何进入那美妙的源头，那么你该怎么办？如果你不知道该做什么，你就什么也不做。不是吗？就是这样，什么都不做，然后你的心就完全寂静了。你知道是什么意思吗？这表示你已经不再寻找、不再渴望、不再追求了，中心点一消失，爱就出现了。

## 第十一章 时空隔阂

我们已经探讨了爱的本质，我们进一步所要讨论的问题，需要更深 2 的洞悉力和更大的觉察力。我们已经认清对大部分人而

言，爱代表着慰藉和安全感，一种使他在余生能继续享有这份满足感的保证。然后我这个人就出现了，并且提出了质疑：“这算是真正的爱吗？”同时还要求你向内检视自己。但是你实在不想去看那个令人不安的真相，你宁愿和人讨论灵魂的问题或是政经方面的情势，不过如果你被逼到一角，不得不面对真相时，你会发现一向被你视为爱的东西根本就不是爱，不过是一种相互报偿、互相剥削的交易罢了。

我说“爱是没有明天，也没有昨天的”，或是“自我的中心点一旦消失，爱就出现了”。这仍然是我自己寻获的真相，对你而言是不具任何意义的。你可能引用我的话作为一种公式，事实上却没有什么实际的效用。你必须亲自去看清真相，要达到这点，必须先从所有的赞同、反对、谴责或辩护之中解脱出来。

然而，“看”实在是生活中最难的一件事，“听”也是一样。你心中的挂虑时常会令你盲目，即使是眼前的落日美景也视若无睹。我们大部分人都已经失去和大自然的接触，文明逐渐集中在都市里，我们也逐渐变成了都市人。我们住在拥挤的公寓中，那狭窄的房间连天空都看不到，因此，我们已经跟自然的美感脱节了。你有没有注意到，真正好好看过日出、日落或湖面月色的人寥寥无几？

人与大自然脱节之后，自然就会致力于智性方面的发展，我们阅读各种书籍，参观各种博物馆，欣赏音乐会，在家里看电视，



做各种不同的消遣。我们还喜欢引用他人的观点，高谈阔论有关艺术的事。为什么我们那么重视艺术？是为了逃避，还是为了激发灵感？如果你直接和自然接触，欣赏鸟儿展翅高飞，观察天空的变幻之美，看着山坡上移动的阴影或是一张美丽的脸庞，你还会想去美术馆观赏那些图画吗？也许正因为你不知道该如何去看自己的种种，你才会求助于某些迷幻药来刺激你看得更清楚一点。

在此不妨讲个故事：有位师父每天早晨都会给门徒一番开示。某天，他步上讲台，正打算开讲时，一只小鸟飞到窗台上，开始唱起歌来，唱得那么自得其乐。唱完了以后，拍拍翅膀就飞走了，于是师父接着就道：“早晨的开示到此结束。”

能够透视自己的内心，而不只是外在的人事，实在是最难的事了。我们声称自己看到了一棵树、一朵花或一个人，然而我们是真的看到它们了吗？还是我们只看到由那些词汇所制造出来的意象罢了？换句话说，当你注视一棵树或夜晚云彩的变化时，你是否真真实实地看到了它们？不只是眼睛和头脑看到了，而是完整彻底地看到了一切。

你是否曾经不假任何联想或既定的知识，好好凝视过一个客体，譬如一棵树？你和树之间是否可能没有任何偏见、判断和字眼——这些阻碍是你看到它之所以为它的屏障？试试看，身临其

境、全神贯注地观察一棵树会是一种什么经验？你会发现在那份强烈的感受之下，观察者就消失了，只剩下了专注本身。心不在焉时才会有观察者与被观察者的区别。在专注的那一刹那，思想、方式或记忆都毫无藏身之处。这一点十分重要，应该先认识清楚，因为下面我们所要讨论的东西，需要极其敏锐的观察力。

如果你的心能注视一棵树、天上的星星或闪耀的河水直到完全忘我的地步，你就能体会什么是美了。在我们真正看见的那一刹那，我们就浸淫在爱中了。平常我们都是从比较或人为的方法来认识美，这表示我们总是将美归因于某种东西。我看到一栋我认为很美的建筑物，当时我是根据我对建筑的知识，加上和其他建筑物的比较之下，才认为它美。但是我现在就要问自己了：有没有一种不需要客体的美？只要那个能够检查、经验和思考的观察者存在，美就不存在了，因为那份美已经变成了观察者所注视和评鉴的外在事物了。只有使观察者的自我消失，没有客体的美才会出现，那需要多么深的觉察及探索的工夫啊！

美存在于完全忘却观者与所观之物的境界中，惟有彻底的苦修才能达到这种忘我的地步。我所指的并不是神职人员的严厉、制裁、戒律以及服从等的苦修，也不是指衣着、观念、饮食和行为上的刻苦，我所说的苦修是那种完全单纯而谦虚的心境，其中没有任何对于成就的追求欲望，也没有攀缘的阶梯，只有第一步，而这第一步实在是永恒的一步（译注：禅宗所指的第一义谛）。

假设你独自散步或与别人并肩而行，你们的交谈这时已经告一段落，在自然的怀抱中，没有狗吠，也没有车声，连鸟儿振翅的声音都听不见，你完全沉静下来，周遭的一切也都沉寂无声。在这种安宁的状态下，观察者不再把所见的景色诠释为思想，当观者与所观之物都归于寂静时，那出奇的美就出现了。既无自然界，也无观察者，那是一种完全的、彻底的空寂，这空寂就是美。如果你真的处于爱之中，还有观察的主体存在吗？只有当爱变成欲望和快感时，观察者才出现。如果爱不跟欲望、快感相连，就会变得极为强烈，那也就是美，它每天都会示现出崭新的面貌。所以我说，美是既无昨日，也没有明天的。

我们心中不再存有先入为主的观念或意象，才能直触生活。但是，我们所有的人际关系通常都建立在思想塑造的印象之上。如果你对我早有某种印象，我对你也是如此，那么我们自然无法看到真正的对方，所以我们的人际关系 才会出毛病。

我说我认识你，这表示我只认识昨天的你，对目前真实的你其实是一无所知的。我所认识的只是我对你的印象罢了，其中还包括了你以前对我的夸奖或侮辱。你对我的各种反应，累积成为印象，贮存于我的记忆中，而你对我的印象也是如此形成的。就是这种造成人际关系的印象，阻碍了我们真实的接触。

长久相处在一起的伴侣，彼此间必定存有很深的印象，因此阻

碍了关系的发展。我们必须对真实的人际关系有所认识，才能同心协力，这种合作是无法通过形象、象征和观念上的意识而达成的。也只有当我们了解了真实的关系以后，爱才可能产生。如果我们老是凭着旧有的印象相待，爱就被舍弃了。因此，我们必须日常生活中确实认识自己是如何形成对妻子、丈夫、邻居、孩子、国家、领袖、政客以及上帝的印象，然后你就会发现，你所拥有的只是一大堆意象罢了。

这些意象使你与所观察的对象之间产生了空隙，冲突便随着这个空隙而滋生。我们现在要一块儿探索的就是如何从我们所制造的空隙中解脱出来，我不是指身外的空隙，而是那个在人心内破坏真实关系的空隙。

现在你赋予这个问题的专注力，正是你解决这个问题的能量。如果你能全神贯注于一件事情，观察者就消失了，只剩下了那股专注力，也就是最高形式的智慧。这种心智状态显然是完全寂静的，而这种寂静只有在完全专注时才会出现，它不是靠修炼得来的。这种既无观者也无被观者的彻底寂静，就是最高形式的道心。这不是言辞所能描绘的，因为一化为文字，就脱离了事实本身。你必须亲自去经历、寻获它。

所有的问题都是息息相关的，如果你能彻底解决一个问题——不论是哪种问题——你就能轻而易举地面对其他问题，并且加以解决。当然，我们所指的乃是心理上的问题。我们已经看出，

问题都来自时间，换句话说，我们没有全神贯注。因此，我们不但需要觉察问题的本质和结构，彻底地观察它，还要在它一出现时，立刻加以解决，使它无法在内心生根。如果你任凭一个问题拖延到下个月、明天，甚至几分钟以后，它都会扭曲你的心境。我们有没有可能不加扭曲，立刻面对一个问题，然后从中彻底解脱，而不留下任何残存的记忆？这些记忆就是我们时常把持的印象，我们不断用这些印象来处理那不可思议的被我们称为“生活”的东西，于是冲突、矛盾就产生了。生活是非常真实的，它绝不是抽象的观念，如果你靠那些印象而活，生活一定会产生问题。

我们有没有可能去除时空的间隙，去除一个人和他所害怕的东西之间的隔阂？只有当这个观察者不再延续自我感觉时才有此可能。观察者是印象的制造者，是记忆及观念的累积，他只是一堆抽象的概念罢了。

当你看着天上的星星时，是你这个观察者正在看星星，灿烂的星光此时在天上汇成星河，阵阵凉风吹来，你这个观察者、经验者、思想者却梗在其中，你心中的痛苦、你对自我的执着制造了这个隔阂。因为你从未抛开先入为主的印象去看人及事，所以你就永远无法了解你与星星之间、你与丈夫或妻子之间，以及你与朋友之间的隔阂，这也是为什么你无法了解什么是美、什么是爱的原因。虽然你谈论它，用文字描写它，你却从来没有了解过它。只有当你忘我时，才偶尔会有短暂的体会。只要有个中心点在周遭制造时空的间隙，爱与美就无法存在；反之，如果中心点



与外围一并消失，爱就出现了。

当你看着对面的一张脸庞时，你是从自我的中心点出发的，而这个中心点就造成了人与人的隔阂，使我们的生活变得空虚无情。爱或美是无法培养的，真理也不是你所发明的，但是如果能随时随地地觉察自己在做什么，你就能透过这觉性，认识人类的快感、欲望、悲伤、孤独和无聊的本质，然后你才会遇到“空隙”的问题。

当你和所观之物产生空隙时，你就知道爱不存在了。没有了爱，不论你多么努力想改造世界、建立社会正义，不论你如何鼓吹改进，你都只会制造痛苦，因此，一切完全看你自己了，没有向导，没有师父，没有任何人能告诉你该怎么做，你完全孤独地活在这个疯狂而残忍的世界中。

## 第十二章 观察者与被观察者

请继续与我同行。尽管问题愈来愈细微复杂，但是让我们继续探讨下去。

在我建立起对你或对任何东西的印象后，我就只能看到那个印象了，于是这个印象和持有印象之人就产生了问题。例如，我

看到一位穿红衬衫的人，我就会立刻生起喜欢或不喜欢的反应。这好恶的情绪，主要来自于我的文化、素养、社交、嗜好以及我先天和后天的性格。我一向是透过这样的一个中心点来观察和判断事情的。因此，观察者和他的所观之物就分裂为二了。

观察者所觉察到的意象不只是一个而已，他可以创造出上千个意象，那么观察者和那些意象又有什么根本的差别？他本身不也是另一个意象吗？他老想在自己身上加点什么，又减点什么，他是一个在外界压力及内心催迫之下，不断衡量、比较、判断、修正而变化无常的生命，他活在自己的知识、影响以及不断衡量比较的意识领域中。如果你同时注视着这个观察者（也就是你自己），你会认出他不过是一堆记忆、经验、事件、影响、传统和各种痛苦的组合，所有这些都属于过去的。因此，观察者既是过去，也是现在，而明天在他的期待之下也成了他的一部分。他一半是活的，一半是死的，他就是在这种半死半活的状态下去观察一切的。你这个观察者，就是从这种时间的限制中去观察恐惧、嫉妒、争战和家庭，（你竟然称这个丑陋封闭的东西为“家”？）然后想在这种情况下，解决生活所带来的挑战。你总是用旧有的那套来诠释新的事物，难怪你会永远陷入冲突而无法自拔。

观察者本身属于一种意象，同时他也在观察周遭及内心的其他各种意象。他总说“我喜欢这个意象，我要保留它”，或者“我讨厌那个意象，我要除掉它”。孰不知，观察者的本身也是由他对

各种意象的反应所形成的另一套意象。我们可以这么说：“观察者也是一种意象，只不过他能把自己和所观之物分开罢了。这个由许多意象所组成的观察者认为自己是永恒不变的，于是他把自己和意象之间划清界线，形成时间的空隙。这促成了他和那些意象之间的冲突，可是他却一位归咎于那些意象，于是他说：‘我非除掉这些冲突不可！’这个想法一产生，却又创造了另一个意象。”

对于上述一切的觉知就是真正的冥想，它披露出存在的真相，也就是各式各样的意象集合成一个意象中心，这个中心意象，就是观察者，也是检查者、经验者、评估者，这个法官总想征服其他的意象，甚至想把它们一举歼灭。其他的意象，既然是观察者的观念、判断和结论的统合，而观察者本身又是由这些其他意象所汇聚而成的，所以观察者就是被观察者。

这份觉察已经披露了人心的不同状态，也揭发了人心各种的意象，以及意象之间所形成的矛盾，同时显示出矛盾所带来的冲突，以及对冲突的一筹莫展，还有那些逃避它们的各种企图。透过非常细心而谨慎的觉察，这一切真相都被揭发了！然后你才发现：原来观察者就是被观察之物。但是这觉察的本身，并非另一个比较高级的自体，也没有更高的超我存在（更高的自体以及超我，不过是人类所发明出来的另一种意象而已）。就是那觉性本身揭发了“观察者与被观察者不二”的真相。

如果你问自己一个问题：那么接受答案的那个本体是谁？那个发问的本体又是谁？如果这本体只是意识和思想的一部分，那么它根本就不可能找出答案。你能找到的只是觉察的状态而已。如果在这觉察的状态中还有个本体在那里说“我必须觉察，我必须练习这种觉察力”，你就又开始制造另一个意象了。

觉察到观者与被观者不二，并不意味着一定要与那被观者认同。我们相当容易将自己与某些东西认同，例如家庭、丈夫或妻子以及国家等，因而招来极大的痛苦以及无止境的战争。我们此刻所探索的，乃是另一种境界，我们不该在口头上，而应该从内心深处，从存在的根本去了解它。据说中国古代有一位艺术家，他在画一棵树之前，一定要坐在那棵树前看好几回、好几个月，甚至好几年，不论多久，总要看到他自己变成那棵树为止。他并不是在和那棵树认同，因为他就是那棵树了。这表示他与那棵树之间，观察者与被观察者之间，已经毫无时空隔阂，没有那个经验的主体在那里感受大树的美、活动、树阴、叶质以及色泽。他已经完全变成了那棵树，在这种境界之下，他才肯提笔作画。

如果他尚未领悟到观察者与被观察者不二的真理，则观察者的任何作为不过是在制造另一个意象而又使自己身陷其中。当观察者觉察出所谓的观察者也不过是被观者而已，接着又会怎么样（慢慢来，别急着答复，我们现在正进入一个相当复杂的问题）？究竟会怎么样？观察者就不再有任何活动了，不是吗？以前观察

者总是说：“我必须解决这些意象，我必须压抑它们、改造它们。”他所有的行动都和被观察者有关，这些行动和反应有时热情，有时漫不经心。这种好恶的交战，也就是“我喜欢，因此我要抓紧它；我不喜欢，因此我得除掉它”的被动反应，居然被人们视为积极的行为。但是，观察者如果突然了悟他所应付的这种被动反应所产生的问题原来就是他自己，那么他和那些意象之间的冲突就消失了。他，就是那个东西，无二无别。当二者对立时，他只好忙着应付它；不过一旦体会他就是那个东西，也就没有什么喜欢或不喜欢的，于是内在的冲突就停止了。

如果那个东西就是你，你会怎么办？你既无法抗拒，也无法逃避，甚至连接受都没有必要，因为它就在那儿。于是那个受好恶之心所驱使的反应作用，便到此结束。

然后你会发现，你的觉知突然变得极为活泼，它不受制于任何事件或意象。从这种强烈的觉知就会产生不同品质的专注力，这种专注力就会造成全然不同的心智状态。因为心智就是觉知的本身，它会因此而变得极度敏锐，而且有高度的智慧。



## 第十三章 思想的起源

现在让我们继续探讨思想到底是怎么回事。在日常生活中，思想必须十分谨慎地、合乎逻辑而稳健地运作，这确实非常重要。在另一种层次上，它却一点价值也没有。除非我们认清这两种层次，否则我们就无法了解思想所不能触及的那个领域。让我们一起来试着了解思想和记忆的复杂结构。究竟思想是如何开始的？它又如何限制了我们的行为？对它有了全盘认识以后，也许我们会有幸巧遇那思想从未发现也无法引领我们进入的某种境界。

思想只不过是一些观念，它是积存在脑细胞中的记忆的一种反应。为什么在我们的生活中，思想会变得如此重要？也许你们有很多人从来没有想过这个问题。即使你曾经想过，你也可能会说：“那并不重要，情绪才是最重要的。”我不认为我们能够把思想与情绪视为两件事。如果思想不支撑着感受，感受转眼就消失了。因此，为什么在这恼人、无聊而又恐惧的日常生活里，思想会变得出奇的重要？不妨按照我反问自己的方式来自问一下：为什么一个人会变成思想的奴隶？聪明而狡猾的思想一向善于组织、肇事，它发明各式各样的东西，助长了数不尽的战争，带来极大的恐惧、焦虑，它不断制造意象，然后像只狗追逐自己的尾巴一样忙得团团转。思想一向喜欢沉溺于昨日的快感，并且设法将这快感延续到现在，甚至将来，它永远陷于交战、唠叨、变化、营造、去除、增添和假设之中。

对我们来说，各种领域的知识分子都已经清楚地将观念表达在书上了。观念表达得愈巧妙细致，我们就愈加崇拜那个作者和他的书。我们永远都在讨论观念和理想，并且相互交换意见。每个宗教都有它的教条、公式以及它特有的通往真神的断头台。我们探索思想的起源，其实是在质问“观念”那个庞大领域的真正价值。我们一向把观念和行动分开，观念永远属于过去，而行动却属于现在，生活也是属于现在的。只因为我们害怕面对生活，因此，陈旧的观念才对我们变得如此重要。

观察自己的思想运作实在是非常有趣的事。观察一个人如何思想，也就是看那个被我们称为思想的反应是如何生起的。它显然是从记忆中生起的。那么思想有没有一个起点？如果有的话，我们可能找出这个起点——也就是记忆的起点吗？因为没有记忆就没有思想。

我们已经认清思想如何维系和延续昨日的快感，同时也看到了思想如何维系快感的反面（也就是恐惧和痛苦），因此经验者，也就是那个思想者，它本身既是快感及痛苦，同时也是助长快感及痛苦的人。思想者总是把快感及痛苦分开，他没有认清在追逐快感的那一刻，他也正在招揽痛苦和恐惧。在人际关系中，思想又不断在忠诚、互动，在给予支持、服务种种名目的掩饰下追逐快感。我时常怀疑人们服务的动机到底是什么？加油站也说它提

供良好的服务。所谓的互动、给予和服务，这些字眼到底是什么意思？一朵亮丽可爱的花朵会不会说：“我正在帮忙、给予和服务？”而它确实是在这么做，正因为它无心去做什么，它才能覆盖大地。

思想精明狡猾，它为了自己的便利常不惜扭曲真相，它因为追逐快感而作茧自缚，它还引发了二元对立的人际关系。我们内心的暴力时常会带给我们快感，我们另一方面却又渴望平静、仁慈与温柔，这是我们的生活最常见的状态。思想不但引发了内心的矛盾与对立，它还将数不尽的快感及痛苦的记忆累积下来，再从这些记忆中复活，就如同我已经说过的，思想只是过去的陈迹罢了。

生活的挑战每天都不同，它是崭新的，如果我们仍然用过去的那套来应付新的问题，当然会格格不入，因而产生矛盾、冲突、不幸和愁苦。我们小小的脑袋，不论它胸怀大志、模仿、臣服、压抑、升华，甚至服用迷幻药来扩张自我，都是处于矛盾状态的，它必然会制造更多的冲突。

喜欢思考的人必然相当物质化，因为思想即是物质。思想和地板、墙壁、电话一样都是物质，能量在某种模式下的运作就形成了物质。只要有能量，就有物质，生命就是如此产生的。我们也许认为思想并不是物质，然而它的确是。思想和意识形态一

样都是物质，能量形成物质，能与质是相互关联的，失去其中一个，另一个便无法存在。两者的和谐程度愈高，则脑细胞也愈平衡活跃。人类的思想早已设定了快感、痛苦、恐惧的反应程序，而且在这个自设的模式下运作了几千年而无法突破。

人的思想根本无法看出新的事实真相，也许事后会在字面上有所了解，但是他并没有了解事实的本身。思想也绝对无法解决心理上的问题，不论它多聪明、巧妙、博学，不论它如何善用科学和电脑，如何出自冲动或需求而制造一些结构，它永远都是陈旧的，因此，也永远无法解决重大的问题。陈旧的脑袋无法解决生活中的重大问题。

思想是扭曲的，因为它总是任意发明和看到根本不存在的东西。它能变出各种不可思议的把戏，因此，它是不可信赖的。但是，如果你能认清自己如何思想、为何思想、自己所用的词汇、日常的行为、和他人的交谈方式、对待他人的态度，甚至走路、吃饭的姿态等所有情形，那么你的心就无法欺骗你，也没有什么好骗的对象了。然后心智就会一改常态，不再一味强求和征服，它会变得出奇的宁静、柔软、敏感和空寂。在这种境界中，就不会再有任何的自欺欺人。

你有没有注意到，当你完全而彻底专注时，这个观察者、思想者、中心点和自我感觉都会一并消失，在那份专注中，连思想也无影无踪了。

一个人如果想看清楚一件事，他的心必须十分宁静，没有任何偏见、唠叨、对话、意象和画面，这一切都得抛开。只有在这份寂静中，你才能看见意念的升起，如果你仍在追寻、质问和期待答案，你就无法办到。一旦彻底平静下来，你就可以从存在的根源来问思想的起源到底是什么，然后你就会开始通过这份寂静去认清思想是如何形成的。

你一旦觉察到思想是如何形成的，就不需要再去控制它了。我们不只在求学时，甚至可以说整个一生都消耗在控制思想上了——“这个念头很好，我得常常想它；那个念头不好，我必须压抑它。”于是一个思想克服另一个思想，一种欲望征服另一种欲望，一种快感控制所有其他的快感，内心永远争战不已。直到我们了解了思想是如何产生的，一切冲突矛盾才能停止。

你听到我说“思想常是陈旧的”或“时间即是悲伤”这类的话，你的思想就立刻开始加以翻译和诠释，但是这种翻译和诠释完全是建立在昨天的知识和经验上的，因此，其必定受到昨日之你的局限。如果你只是全神贯注于这种说法，而不加以任何诠释，你就会发现其中既没有观者，也没有被观者；既无思想者，也无思想的存在。但是千万别问：“哪个意念先产生？”这种聪明的思辨对你一点用处也没有，你只需要观察自己如何处在没有任何杂念的状态（我并不是指那种顽空无知状态），只要思想不再从过去



的记忆、经验或知识中生起，思想者就不存在了。这并不是哲学或神秘学所探讨的事物，我们是在对付一个极为具体的事实。如果你已经和我同行到目前这一刻，你就应该不再用陈腐的头脑去面对挑战，而能换上一种崭新的态度了。

## 第十四章 昨日的重担

在日常生活里，我们极少有独处的机会，即使独自一人，生活仍然充满着各种外来的影响，例如知识、回忆、经验、焦虑、哀伤、冲突等，这使得我们的心愈来愈迟钝、麻木，就像例行公事一样单调地活着。我们有没有真正独处过，还是永远随身扛着昨日的重担？

有个有趣的故事：两名和尚从一个村子到另一个村子去，他们在河边遇见一个年轻女子在哭泣。其中一位和尚走上前去问：“这位大姊，你在哭什么？”她答道：“你有没有看见对岸的那栋房子？我今天一大早从那边涉水过来，没想到河水涨了，附近又没船，我回不去了。”和尚回答：“小问题。”于是，他就把她扛在肩上涉水走到对岸去，然后两名和尚就继续上路了。几个小时以后，另一位和尚实在忍不住就问道：“师兄，你发过誓绝不碰女人的，刚才你的行为已经犯下了重戒。你碰那个女人时，是不是有一种快感？”这位和尚则答道：“我在两个小时前就把她放下了，你现在还扛着她！不是吗？”

这就是我们都在做的事。我们随时都扛着自己的重担，怎样也放不下。如果我们全神贯注于一个问题，并且立刻加以解决，而不是把它拖延到下一分钟，甚至第二天，就能尝到空寂的滋味。然而，即使我们家里的人很多，或是坐在很拥挤的公车上，我们都能感到空寂。这份空寂暗示着清新的赤子之心。

内心享有独处的空间是十分重要的，因为那意味着存在的自由、行动的自由以及任意翱翔的自由。只有空寂才能滋生出良善，也只有自由才能培育出德行的花朵。我们也许享有政治的自由，但是内心里并不自由，因为毫无空间可言。一个人的心中如果没有广大的空间，真实的品德就无法运作发展。惟有懂得独处，不受外界影响，也不被修炼束缚，才能巧遇崭新的真相。

我们很快就会发现，只有内心平静时才能保持清明，东方的止观禅定就是为了成就这样的心智状态。控制念头或持咒不外是为了使内心安静下来，然后才能看清楚问题所在，可是除非一个人事先奠定好基础，能从恐惧、悲伤、焦虑及种种自设的陷阱中摆脱出来，否则我看不出他如何能使内心安静下来。这是最难表达的一种境界，我们之间要想沟通，你不只应该听懂我所用的每个字句，同时还要在每个当下的那一刻全神贯注，双方才能在同一层次上交会。如果你只是按照自己既有的知识、喜欢或意见去诠释我所说的话，或是很费力地想理解这一切，我们的沟通便无法形成。

一个人如果总想获取或达成一些什么，这种拼命奋斗的态度，对我来说就是人生最大的绊脚石。我们的教育从小就训练我们去争取成功，我们的脑细胞也跟着制造出成功的模式，来取得肉体上的安全感，然而成就并不能带给我们心理上的安全感。在我们所有的人际关系、态度和行为中，我们都需要安全感，但是我们已经认清，根本就没有安全感这种东西存在。因为从心理的角度来看，没有一件事情是永恒不变的，因此，没有任何关系能带给人安全感。如果你能看透这点，生活态度就会完全改变。当然，我们都需要房子、食物这些外在的保障，可是心理上对安全感的执着，反而使你无法享受到所拥有的外在保障。

空寂是超越意识限制的必要条件，但是怎样才能使那终日为自己忙碌的心安静下来呢？也许我们能训练它、控制它、塑造它，但是这些磨练会使心智逐渐迟钝，却无法使它安静下来。因此，刻意想要达到无念是没有意义的，因为你愈勉强，你的心就愈狭隘、停滞。任何控制或压抑，带给人的只有冲突，因此，外在的控制或修炼绝不是真正的办法，而毫无节制的生活也没有什么价值。

我们的生活不断接受社会、家庭、自己的痛苦、经验、意识形态与既定模式的锻炼，然而这些锻炼是最具有破坏性的。真正的锻炼之中绝对不能有控制、压迫或任何形式的恐惧。那么这种

锻炼要如何进行呢？绝不是先有锻炼而后有自由，自由应该放在起点，而非终点。真正的自由乃是从锻炼的强制中解脱出来，能认识这份自由便是极深的修炼。学习的本身就是修炼，而修炼这个字的根本意思就是学习研究，所以学习研究的本身就能带来清晰的思想。要了解控制、压迫和放纵的本质与结构，必须全神贯注地学习研究。你在学习研究的过程中，不必强加任何锻炼，因为学习研究的行动就能带来毫无强制的锻炼。

在抵制所有的权威，如宗教组织、传统和经验以前，必须先看清楚为什么我们会服从它们。好好地研究一下那种心境。要想研究它，我们不能一边接受权威，一边又想研究它，这是不可能的。要想认清我们心中有关权威的整个心理结构，就必须先有自由。当我们在研究时，我们就已经放下这整个心理结构了，当我们确实放下时，这个放下的本身就是使我们从权威中解脱的智慧。放下一切被视为有价值的外在训练、领导、理想等，就是真正的学习研究。这种学习研究的本身，不只是修炼，同时还放下了修炼，于是放下就变成了建设性的行为，因此，我们是在放下所有那些我们认为可以带来静心效果的东西。

我们现在已经认清控制不能导向静心。专注于某一个客体，完全沉迷于其中，也不能使一个人的心真正安静。好比给小孩一个有趣的玩具，只能使小孩安静一段时间，但是你一拿走那个玩具，他又开始淘气了。我们都沉迷在自己的玩具里，自认为内心很平静，即使一个专心献身于科学或文学活动的人，也只不过是

暂时沉醉在自己的玩具中，而并未拥有真实的宁静。

我们所熟知的只有一种形式的寂静，就是当心中的唠叨和念头停止的那一刻，但是那并非真正的空寂。空寂就像美与爱一样，是完全不同的一种境界。它不是念头止息以后的产物，也不是当脑细胞看透所有的心理结构以后所说的：“看在老天的份上，你给我静一静吧！”然后制造出来的安静。空寂也不是观察者与被观察者合一时的专注状态，虽然在这种状态中已经没有内心的冲突，不过那仍然不是空寂。

你是否在等着我为你形容空寂的真相，好加以比较、诠释，然后带回家埋起来？然而空寂是无法形容的，能形容的都是一些已知之事。你必须每天都能死于一切已知的创伤、荣辱以及自制的意象和所有的经验，如此你才能从已知中解脱。每天都大死一番，脑细胞才会变得清新、年轻而单纯。但是凭着单纯、清新以及温柔、体贴，仍然无法产生爱，因为它们并不是美与空寂的本质。

这份空寂和内心停止唠叨的无念是迥然不同的境界，而它也只是一个小小的起步，就像穿过一个小洞，然后才能进入那广阔、浩瀚、无量而又超越时间的境界。但是这种境界是无法用言语形容的。如果你已经全盘了解了意识的结构、快感、悲伤和绝望，而脑细胞也变得平静了，也许你就能突然巧遇那没人可以告诉你，也没人可以毁灭的奥秘境界。这个活生生的心是寂静的，它没有自我的中心点，因此也不受时间的束缚。这无限的心才是惟一的



真理，也是惟一的实相。

## 第十五章 冥想

我们每一个人都渴望某种经验——神秘经验、宗教经验、性经验以及致富、权势、地位和统御的经验。等到年长以后，我们的肉体需求已经得到满足，我们就开始要求更广、更深和更有意义的经验。于是，我们就用各种不同的方法来得到它。例如，扩大意识的方法——这是一门非常不简单的技艺，有些人甚至不惜借助各种 药物来达到它。人们从远古以来就在玩这种把戏，嚼一片树叶或试用最新的化学药物，暂时把脑细胞的结构改变一下，提高敏感度，加深知觉的程度，尝一尝类似 实相的滋味。这种不断渴求更多体验的心态，充分显示了人类内心的贫乏。我们以为可以借助这些经验来逃避自我，却不知道这些经验仍然在我们的局限中。如果我们的心胸狭窄、善妒、焦躁不安，即使服用最新的迷幻药，所见到的仍然是自己从受限的背景中投射出来的卑微想像罢了。

我们大多数人都想要得到完全使我们满意、永恒不变而又不受意念毁坏的经验。在追求经验的背后，就是对于满足感的需求，这份需求于是决定了经验的走向。因此，我们不只认清了满足感这档事，而且还认清了被经验的事物。强烈的满足必定带来强烈

的快感，这种经验愈久、愈深、愈广，快感也就愈大。快感支配着我们所期望的经验形式，于是快感就成了我们衡量经验的尺度。然而，任何可以衡量的东西，必定落在思想的限制中，因此迟早会导入幻境。你可能在幻觉中享受一段美好时光，你也难免在自己的局限中看到一些幻象，例如基督、佛陀或任何你所信仰的对象，信得愈诚，那信心所投射出来的幻觉就愈为清晰，这些都不过是你自己内在的需求和冲动的向外投射。

如果你有意探讨真理这类的根本问题，却仍然用快感作为衡量取舍的标准，那么你就已经预先为那经验设了限，所以这种方式是行不通的。

所谓的经验究竟是什么？经验中可有任何崭新而富有原创性的东西？经验只是一堆向挑战反应的记忆，它只能按照自己过去的背景来反应。你愈善于诠释经验，你的反应就愈多，因此，你不仅应该质问别人的经验，更应该反观自己的经验。如果你不能认清一个经验，它就根本不能算是经验，所有的经验必定是已经经历过的东西，否则你不会认出它来。你经常在旧有背景的局限之下，去认识一个经验的好坏、美丑或神圣与否，因此，凡是认得出来的经验，必然是陈旧的。

如果我们想要经历实相或真相，我们都会想要的，不是吗？

想要经验它必须先认识它，我们一旦认出它，就表示我们早已从心中投射了一个假象，所以它仍然是思想及时间的产物，不是真相。凡是思想所能想出来的实相，绝不可能是真的实相，我们是不可能认出一种“全新”的经验，所认出来的也只是我们本来已经知道的事，因此，即便我们声称自己得到了一种崭新的经验，其实它一点都不新了。通过各种不同的迷幻药来造成意识的扩张，寻求更进一步的经验，结果这经验仍然是在意识领域之内，因此，还是受到了限制。

我们已经发现了一项基本事实，那就是——一个不停地寻求和渴求更深更广的经验的心，就是肤浅而迟钝的，因为它其实永远活在自己的记忆里。

如果我们没有丝毫的经验，我们会怎么样？我们一向是靠着经验、挑战来振奋自己的，所以如果我们内心没有种种的冲突、变化和不安，我们大概早就昏昏入睡了，因此，挑战对我们来说是必要的。我们常以为没有挑战，我们的生活会变得呆板而沉重，所以我们仰赖着挑战、经验所带来的强烈刺激来磨练我们的心智。其实通过这种挑战和经验使我们清醒的做法，丝毫不能令我们清醒，反而会使我们迟钝。现在我就要问自己了：我能不能不靠任何挑战或经验的刺激来保持彻底的清醒，而不只是唤醒存在的边缘地带而已？这觉醒意味着肉体上和心理上的极度敏感，也意味着我必须放下所有的需求，因为当我有了需求的那一刻，我就已经落入经验了。只有深入观察自己，了解内在需求的所有本质，

才能从需求及满足感中解脱出来。

需求产生于二元对立，“我不快乐，但是我必须快乐”。这种“我必须快乐”的需求就是不快乐。当一个人勉力行善时，在那种善行中已经影射出它的反面，也就是邪恶了。任何的肯定之中，同时也包含了它的反面，所以当你努力克服某件事情时，反而是在助长它的威力。渴望经历真理或实相，正显示出你不满意目前状况的心态，因此，需求必定制造所需之物的反面，而反面之中都是早已经历过的事物。总之，一个人如果不能从无止境的需求中解脱出来，必定迷失在二元对立的窄巷中。你必须彻底认清自己，然后才能停止所有的追寻。

这样的心自然不会再追求任何经验了，它不再追求挑战，也不再认得挑战，它不再说“我在昏睡中”或“我十分清醒”，它完全处于本然中。只有那种肤浅、狭隘、困顿和受制的心，才会刻意寻求更高的境界。我们有没有可能停止所有的追寻和比较，而自在地存活于这个世界？当然可能，只是每个人必须亲自去发现而已。

深入这个问题的真相，就是默观冥想。可惜这个名词在东方和西方都被彻底糟蹋了。默观冥想有各种不同的派别、方法和系统，有些系统要求你“把注意力集中在你的脚拇指上，看住它、看住它、看住它”。另一个系统则主张某种坐姿、调息或观心，这

些都是纯然机械化的方法。还有些派别则教你一些咒语，要你不停的持咒，同时保证使你得到某种超觉的经验。这些都是毫无意义的举动，不外是自我催眠罢了。由于复诵本身具有静心的效果，不论你反复念诵“阿门”或“唵”，甚至“可口可乐”都行，你都会有些感受的。这个称为真言瑜伽的方法，已经在印度盛行上千年了，可以说人人皆知。反复持咒的确能使人的内心平静柔软，除此之外，你仍然有个琐碎而卑劣的心。你不妨从自己的院子里捡一块木头回来，供在壁炉上，每天献上焚香，供奉一个月以后，你就会开始崇拜它了，一天不鲜花，你的罪恶感都会生起。

真正的默观冥想是无法可循的，也不是反复诵念及模仿。冥想和专心是两回事，一些冥想大师们最擅长的花样，就是训练学生们专于一念，而驱除其他所有的杂念。强迫学生学习这些把戏，实在是最愚蠢、最丑陋不过了，因为它会使你的心永远陷入冲突中。一方面他要你固求于所专心的念头上，另一方面，你的心偏偏喜欢跑到其他念头上，这充分展现出你实际上对其他的事更有兴趣。念头跑来跑去并不是问题，让自己觉察每个念头的动向，才是关键所在。

冥想需要一颗极其敏锐的心。冥想乃是对生命的全盘了悟，在其中所有支离破碎的认知都停止了。冥想不是控制思想，因为思想一旦受制，就会引发内心的冲突。如果你已经了解我们在前面所讨论的思想的生成及其结构，念头就不会再从中干扰。这种



了解的本身，就是修炼，也就是冥想。

冥想就是觉察每个念头和每个感受，绝不加以是非判断，而只是观察，随着它律动，从这份觉察中你会认清思想及感受的所有活动，寂静就会在这份觉察中出现。用意念造成的静止是停滞的，是死的；反之，如果思想者能了解自己念头的生起和本质，并了解为何所有的思想都是陈旧的局限，从这个中间产生的寂静，才是真正的冥想，因为冥想者已经不在，心也已经空了。

如果你用一小时全神贯注地读这本书，就是在冥想了。如果你只想摘取其中几句话，搜取几个观念待会儿在想，那就不是冥想了。冥想是用所有的注意力，整体而非局部地觉察每一件事。没有任何人能教你如何这般全神贯注。如有任何派别教你全神贯注，你都只是在对那个方法全神贯注，而不是真的全神贯注。冥想也许可以算是生活中最伟大的艺术了，没有人可以从别人那里学会它，它的美也就在于此。其中毫无技巧可言，因此，也就产生不了权威。如果你学着观察自己，观察自己走路的姿态、吃东西的方式、谈话的内容、如何闲聊、憎恨、嫉妒等，如果你能觉察这所有的一切，而不加拣择，那就是冥想了。因此，当你搭公车时、在阳光照射的树阴下散步时，听鸟儿歌唱，或注视着你的妻儿的脸庞时，你都可以进行冥想。

一旦了解了整个觉察的过程，爱就产生了。爱不是任何方法或习惯的产物，爱也无法从思想中培养出来，只有在完全的寂静

中，连冥想者也一并消失时，爱才可能产生。心智必须先彻底了解自己的念头及感受的整个活动，才可能静得下来。要想了解思想和感受的整个活动，就不能在观察时加入任何的责难。能如此观照，就是修炼，这个修炼是流动，也是自由的，而不是臣服于某种权威。

## 第十六章 彻底革新

我们在这本书中，从头到尾所讨论的，就是如何为我们自己以及我们的生活，带来和社会的现实结构丝毫无关的彻底革新。现实社会是极恐怖的，不论是为了自卫或攻击，它始终充满了永无休止的争执。我们真正需要的是一种崭新的东西，也就是心理上的革新和突变。

陈旧的脑袋已经无法解决人际关系的难题，陈旧的脑袋总是局限于亚洲人、欧洲人、美洲人或非洲人的框框中，因此，我们现在要问自己一个问题：到底有没有可能产生脑细胞的突变？现在我们对自己已经有较深的认识，让我们再问一下自己：一个人有可能在这残忍无情的世界里过正常的生活吗？这个世界愈来愈有效率，因此也愈来愈无情了，那么一个人有可能从他的人际关系以及他整个的思想、感受、行为和反应上彻底改造吗？

每天我们都看到或读到一些令人毛骨悚然的残暴事件，你也许会说“我无能为力”或是“我哪有能力影响整个世界”，然而我却认为你对这个世界可以产生极大的影响，如果你能在日常生活中停止暴力，不与人计较、争胜，不制造任何争端地平静度日，一个小火苗就能造成熊熊烈火。这个世界会变成今天这副模样，完全是我们所有的以自我中心的行为、偏见、仇恨和国家主义所造成的。我们说自己无能为力，就表示我们对内心的秩序也一样无奈。我们已经造成这个世界的分裂，我们自己也活得支离破碎，我们与这个世界的关系也将会破裂。反之，如果我们行动时，我们的觉性是彻底而完整的，我们和世界的关系也必定会产生巨大的革新。

任何有意义的运动或影响深远的行动，都必须从我们每一个人开始。我们自己必须先改变，必须先认清我与外在世界的关系的本质和结构。这份洞悉力就是行动，有了这份洞悉力，身为人类一员的我，就能为这个世界带来另一种品质。这种品质，对我而言，就是道心。

道心和信仰宗教的心是截然不同的。你不可能一边自视为印度教徒、基督教徒或佛教徒，然后一边同时拥有道心。因为真正有道心的人已经不再寻觅，不再把真理当实验品。真理是不受你的喜好、痛苦所支配的，也不受印度教或其他宗教的控制。在道心中没有任何恐惧，因此，也不需要任何信仰来支撑，它只是一

切事物的本来面目。

道心之中就是空寂，它不是来自思想，而是来自觉察，它是没有冥想者的真正冥想，这些在前文已经探讨过了。在这份空寂中，充满了没有任何冲突的巨大能量。能量就是行动和运转，所有的行动就是运转，所有的行动也就是能量，所有的欲望、感受、所有的思想都是能量，甚至所有的生活和生命也都是能量。只要那股能量不受任何冲突、矛盾和摩擦的干扰，就可以变得无量、无限。只要没有摩擦，能量就没有疆界，也就不受任何局限了。既然如此，为什么人类永远喜欢把摩擦带到能量中？他为什么要在生活的运作中制造摩擦？是不是因为他仍然认为纯粹污染的能量只是一种理想而已？这种能量真的存在吗？

我们不仅需要能量来彻底革新自己，同时也需要用它来反省、观察和行动。只要在任何一种关系发生冲突，不论是夫妻之间、人和人之间、团体和团体之间、国家和国家之间、意识形态和意识形态之间，不论这冲突是内在的或外在的，不论它多么细微，都是一种能量的损耗。

只要观察者与被观察者之间存在着时间的隔阂，摩擦就会产生，而能量就会因此损耗。当观察者与被观察者合一时，两者之间就完全没有任何时间的缝隙，能量就会凝聚到饱和点。又因为这股能量中已经没有任何动机，没有自我了，它自然能找到自己

行动的管道。

我们需要极大的能量来认清自己在生活中的困惑，假设你存有“我必须认清”的决心，虽然它能激起你发现真相的生命力，但追寻往往暗示着时间感，在前文中已经讨论过，这种逐渐解除心智局限的方法是行不通的，时间不是解决问题的办法。不论我们是年轻或年长，只有在当下这一刻才可能将人生的过程导入另一个次元。寻找和当下现实相反的东西，也不是解决之道；所有人为的锻炼，那些通过方法、老师、哲学和传教士而强制学来的东西，更是幼稚不堪。如果我们认清了这一点，就必须自问：我们是否可能随时突破这个世界累积的沉重束缚，而又能不再落入另一种束缚中？也就是说，人类可能自由到心智变得完全清新、易感、活泼、强烈而又充满觉察力吗？这才是我们惟一的问题，除此之外，别无问题了，因为只要我们拥有这种崭新的心智，它自然能处理任何问题。所以这是我们惟一该问自己的问题。

可惜我们从不质疑，只希望别人告诉我们如何去做。我们的心理结构中有一样奇怪的东西，就是喜欢听别人的指使，这是上万年以来洗脑的结果。我们时常希望自己的想法能受到他人的肯定和证实，因此，当我们在问一个问题时，其实是在问自己。我所说的话并不算什么，等你合上这本书的时候，可能已经把它们忘了，也许你还记得其中几句话，也许你会把书中的思想和其他著作比较一番，但你就是不愿意面对自己的生活。你的生活、你自己、你的琐碎、你的肤浅、你的残忍、你的暴力、你的贪婪、



你的野心、你每天的痛苦和无尽的哀伤.....这些才是你该了解的事。除了你自己以外，天上地下没有任何力量能把你拯救出来。

观察你在日常生活中的一举一动，当你随手捡起一支笔时，当你谈话时，当你出外兜风时，或在林间散步时，你是否能在一瞬间或在一个观照之下，就单纯地认出自己的真相？如果你真能认清自己的本来面目，你就能认清人类的虚假、自欺和永无休止的追寻。要做到这点，你必须从骨子里对自己诚实，只知道按自己的原则行事就是不诚实，因为你按照你认为应该的方式去行事，你就是对真正的自己不诚实。心怀理想是一件很残忍的事，只要你把持任何理想、信仰或原则不放，你就根本不可能直接看清自己了。那么，你有没有肯能彻底拒绝一切，完全处于寂静中，既无思想，也无恐惧，同时还能拥有不可思议的活力与热情？

已经不能再奋斗力争的心，就是道心，在这种心智状态中，你才可能巧遇所谓的真理、实相、大乐、上帝、美或爱。这种境界是邀请不来，也追求不到的，因为人心太过于愚蠢渺小，情绪也过于粗劣，生活方式又是一团混乱，如何能邀请那浩瀚无涯哦东西驾临你那卑微的居所、那饱受践踏的小角落！你是无法请到它的。要想请到它，你必须先认识它，但是你根本无法认识它。不论是谁，只要他一开口说：“我知道了”，他就根本不知道。如果你说：“我找到了”，其实你还没有找到。如果你说：“我经历到了”，实际上你就是还未经历到。这种声明自己已经证悟的人，不论他是你的朋友，还是你的敌人，他都是在剥削你。

然后我们就要问自己有没有可能在不等待、不寻找、不探索之际，巧遇这样东西？就像窗子敞开时，微风自然会进来。你无法邀请微风入室，你所能做的只是把窗子打开而已。开窗不表示你在等待，一有等待之心，就会形成另一种形式的自欺。但这也不表示你必须开放自己来接受什么，因为这又是另一种妄念。

你有没有问过自己：为什么人类缺乏这样东西？他们性交生子，温柔相待，懂得如何在伴侣和朋友的关系中同甘共苦，为什么就唯独缺少了那样东西？当你在脏乱的街道上踉跄而行时，当你搭公车时，或是在充满着树木、鸟兽和溪流的森林里散步时，这个问题可曾懒洋洋地掠过你的心头？人类已经度过几百年的岁月，为什么还没有得到这朵不朽的花朵？作为人类的一员，你是这么能干，这么聪明好强，你拥有这么伟大的科技，能够上天下海无往而不利，还能制造不可思议的电脑，为什么就是得不到这最重要的东西？我不知道你是否问过自己，为什么你的心总是感到如此空虚？

如果你这样质问自己，你会得到什么样的答案？既不模棱两可，也不精明巧辩，你的直接答复会是什么？你的答复会和你提出这个问题时的热切程度成正比。但是你既不强烈，也不急迫，这表示你根本没有能量。能量就是热切，这份热切的背后是一种没有任何需求的狂热。缺少了这股热切，你就无法找到任何真相。

热切是相当可怕的东西，因为你拥有了它以后，你真的不知道它会把你带到哪里去。

那么，是否又是恐惧在作祟，使你无法拥有为自己找出真相的热力？无法找出为什么你心中缺乏爱和缺乏狂热？如果你肯深入反省你的内心，你就会明白原因何在；如果你能热切地去发现为什么你还未拥有它的原因，你就会明白它本来就在那里。放下便是最高形式的热情，通过彻底的放下，那个被称为爱的东西就出现了。爱像谦卑一样是无法培养的。当所有的自欺欺人都停止以后，谦卑就出现了，可是那时你已经不知道谦卑是什么了，那些自认谦卑的人，其实是虚荣的。同样的，你要将你的心、你的神经、你的双眼以及你所有的生命都投入于寻求你的生活之道，去看清自己的真相，然后加以超越，而且要从内心里彻底拒绝你现在所过的生活。在彻底拒绝所有的丑陋和残暴之中，另一种东西就会出现。身处在这种情况下，你仍然无法形容它，一个自认为内心寂静而又有爱心的人，其实根本就不认识爱或寂静是什么。