

延伸阅读：

《克里希那穆提传》

《世界在你心中》

《心的对话》

《点亮自性之光》

他是最卓越的宗教人物，是我所见过最美的人类。

——乔治·萧伯纳 (George Bernard Shaw, 1856–1950)

当他进入我的屋内时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨无疑了！”

——纪伯伦 (Kahlil Gibran, 1883–1931)

克里希那穆提是我知道的惟一能完全摒弃自我的人，和他相识是人生最光荣的事！

——亨利·米勒 (Henry Miller, 1891–1980)

那是我听过的最难忘的演讲，就像佛陀现身那么可信，他绝不容许人们有丝毫逃避和退而求其次的选择。

——阿尔道斯·赫胥黎 (Aldous Huxley, 1894–1963)

Meeting Life
悲伤的终点是爱。
有这种爱的地方，
就有慈悲。

醅

立品图书

装帧设计：陆智昌

读者信箱：tobebook@sina.com

<http://www.tobebooks.net>

<http://www.tobelive.com>

建议陈列类别 | 心灵·人生哲学

ISBN 978-7-80709-097-7



9 787807 090977 >

定价：28.00元

克里希那穆提 著

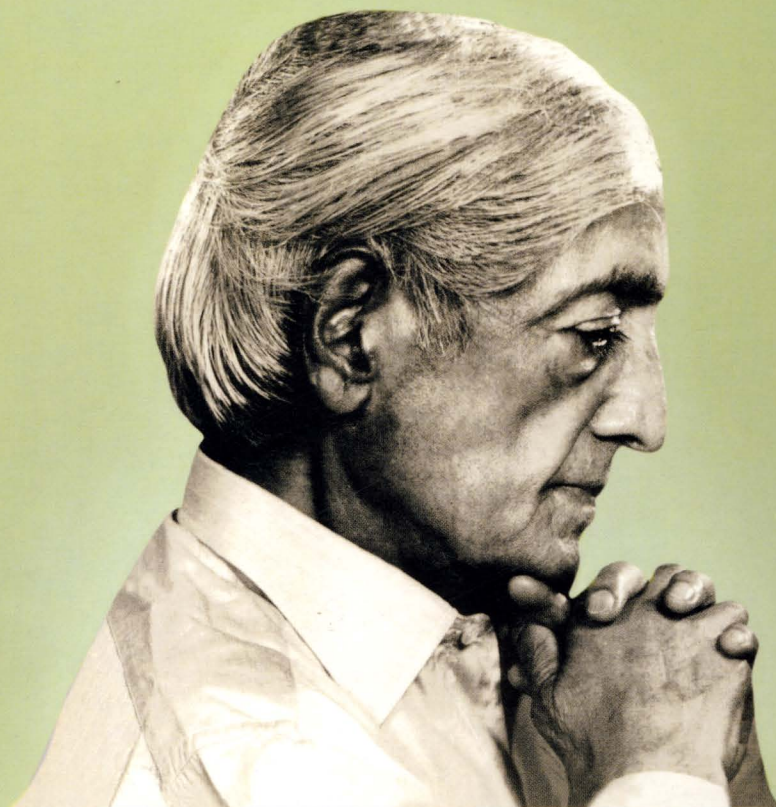
与爱同在

缪舒宜 译

与爱同在

克里希那穆提 著

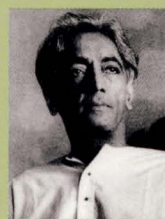
缪舒宜 译



J. Krishnamurti

Meeting Life

深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



克里希那穆提 (J. Krishnamurti, 1895–1986)

印度的著名哲学家，20世纪最伟大的心灵导师，在西方有着广泛而深远的影响。他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光来照亮自己。他一生的教诲皆在帮助人类从恐惧和无知中彻底解脱，体悟慈悲与至乐的境界。他的六十多册著作，都是由空性流露的演讲和讲话集结而成，目前已经译成了47种语言出版。

Meeting Life

Writings and Talks on Finding Your Path
Without Retreating from Society

J. Krishnamurti

目录

自然的启示.....	1
1 湖泊.....	3
2 花园.....	5
3 生存的问题.....	7
4 橡树.....	9
5 自由就是秩序.....	11
6 聪慧.....	14
7 河流.....	16
8 何谓关系.....	18
9 平凡的心.....	20
思想的凝集.....	23
1 孤独地存在.....	25
2 永远注不满水的水罐.....	27
3 谦卑的本质.....	28
4 静心与爱.....	30
5 静心与经验.....	31
6 给一位年轻人的话.....	32
7 爱不是思想.....	34
8 一对夫妻的“关系”.....	37
9 美丽是危险的.....	41

10 昨日种种昨日死.....	43
智虑的澄化.....	47
1 静心与永恒的当下.....	49
2 恐惧与迷惑.....	51
3 未知的状态.....	54
4 爱、性与修道生活.....	59
5 友谊.....	62
6 什么是美.....	63
7 你和世界的关系.....	67
8 如果人就是世界.....	69
9 攻击.....	71
生命的责任.....	73
1 意志和欲望.....	75
2 不需要知识的地方.....	79
3 做自己的明灯.....	81
4 这个世界的面貌.....	86
5 怎么面对生命.....	93
6 我们和这个社会的关系.....	96
7 倾听的能力.....	98
8 教育的宗旨.....	100
9 权威·爱·静心.....	102
灵性的分享.....	107
1 悲伤的终点是爱.....	109
2 什么是修道的心灵.....	118
3 无分别心.....	124
4 爱是教不来的.....	131
5 了解悲伤.....	137
6 年轻人的问题.....	144
7 无负担的心灵.....	148
生命的意义.....	153
1 慈悲之光.....	155
2 静心.....	161

3	心灵的解放与自由.....	166
4	超越思想与时间	171
5	空无与安全	177
6	生命有意义吗	183
7	安静的心灵	190
8	与爱同在	197

自然的启示

有时候若是你站在路边或伫足湖畔，凝视着一株花、一棵树，或者辛勤耕作的农夫，而此刻你只是保持静默，不幻想、不做白日梦，不觉得疲劳厌烦，只是极度地静默，也许，爱就会降临到你身上。

1 湖泊

那湖很深，两岸峭壁耸立。你可以看到对岸，树木繁茂，长了鲜嫩的新叶、对岸湖畔坡度更陡，也许树叶更浓密，树木更繁茂。那天早晨，湖面平静，湖水呈蓝绿色。这是座美丽的湖泊，有天鹅、鸭子，以及偶尔可见载着乘客的小船。

当你站在这美丽公园里的湖岸边，你就与湖水非常地靠近。这湖没有受到一丁点儿的污染，它的质感与美丽似乎进入了你的体内。你可以闻到它的味道——和煦芳香的空气、绿色的草坪——然后你感受到它的内在，与那缓慢的流水、倒影，还有湖水深处的宁静一起动了起来。

奇怪的是，你受到了极大的感动，不为任何人、也不为任何事，而是那或许可以被称之为“爱”的充满。唯一要紧的是，去探究这爱的最深处——不是以那种小心眼似的无聊、在心里不断地嘀咕着，而是静默。静默是唯一的工具或方法，可以穿透那受污染的心灵到达那久已被它遗弃的事物。

我们不知道爱是什么。我们只晓得爱所引起的那些征状：欢愉、痛苦、恐惧、焦虑，等等。我们试图解决这些征状，但是它们已变成一种被层层黑暗所包围的谜团。我们日日夜夜地被它们所困扰，然后死亡来临，这一切才算结束。

在那儿，如同你站在湖畔凝视着湖水，体味它的美，倘若你能静默地洞悉到所谓的爱，那么所有人类的问题与制度，以及人与人之间的关系，也就是所谓的社会，都将会找到其适当的位置。

关于爱，我们谈的已经够多的了。每个年轻人都会说，他爱某个女人，神父说，他爱他的上帝。母亲说，她爱她的孩子。当然了，政治人物也经常玩弄爱。其实我们在糟蹋“爱”这个字，让它装满了无意义的内容——我们“自己”这个狭小自我的内容。在这个狭小的自

我里，我们试图找到其他的事物，然后痛苦地回到我们每天的困惑与悲惨之中。

但是，它就在那里，在水面上，在你的周遭，在叶子里，在正要吞下一大片面包的鸭子那儿，在瘸着腿路过的那位女人身上。它并非是一种浪漫的认同，也不是慧黯而理性的词汇。但是它的确就在那里，就像那辆汽车或小船一样的真实。

这是唯一能够解决我们所有问题的答案。不，不是答案，如果这就是答案，那就没有所谓的问题存在。我们有各种各样的问题，并试图要去解决它们，但我们却偏偏没有这样去思考爱，结果问题愈来愈多，愈变愈大。没有办法可以接近爱，也没有办法可以抓住爱，不过，有时候若是你站在路边或伫足湖畔，凝视着一株花、一棵树，或者辛勤耕作的农夫，而此刻你只是保持静默，不幻想、不做白日梦，不觉得疲劳厌烦，只是极度地静默，也许，爱就会降临到你身上。

当爱降临的时候，请不要抓住它，别把它当做经验一般地珍藏着。一旦爱感动了你，你就不一样，将不再与过去相同了。让这样的爱操纵你，而不要让你的贪婪、你的愤怒，或者心中凛然的社会正义操纵你。其实，“爱”相当地狂野不羁，并且它的美一点儿也不值得尊敬。

可是我们从没想要爱，因为我们觉得它可能很危险。我们是被驯养的动物，在一个自己建造的笼子里打转——有自己的主张、论点，令人无法忍受的政治领袖，开发自我的大师，以及他们自身的高尚或粗鲁。在这个笼子里，你可以无法无天，也可以井然有序，只不过最后都将紊乱失序。这种现象已经持续了好几个世纪——推翻、改变社会的结构模式，或许终结了哪个地方的贫困，然后周而复始。但是，如果你把这一切都当做是人最根本的，那么你将会失去某些其他的东西。

有时需要独处，并且，如果你够幸运的话，爱可能会降临你身上。它就在一片落叶上，或者是来自旷野中那棵遥远而孤独的树。

2 花园

这座大花园占地几英亩，位于城外近郊。有着非常高的树木，树影翕郁。树木包括罗望子、芒果树、棕榈，和一些正在开花的树。到处五彩缤纷，并且有座池塘，池里种了荷花。还有刚种下的苗木，未来将长成高耸的大树。花园四周有带刺铁丝网围绕，有些地方断开了，你必须把无意间闯入的山羊赶出来——有时候会是一两头牛。

房屋很大，大得不太合宜，房间俯瞰着的草坪，一天需要浇两次水，因为对这些嫩草来说，阳光太强烈了。总是看得见鸟儿，包括鸚鵡、八哥、山雀、乌鸦，还有一种尾巴长长的而且身上有斑点的大鸟，经常进到园内采食薄果。还有一只亮黄色的鸟，在树叶间迅速地穿梭。

花园里很宁静，但是每天清晨四点半左右，就听得见歌声。因为是节庆月，河对岸的收音机不断播送歌曲和用梵语吟唱的诗歌片段。梵语的吟唱很美，但其他音乐就很恼人了。一天下午，几百码外的贫民区里，有人用留声机播放电影音乐，音量奇大无比，就这样持续到晚上，在九点钟左右达到最高。

在那儿有场政治集会，霓虹灯闪烁，一位政治人物在前面发言。显然，他正在承诺所有无法做到的要求。他和这些听众一样地善变，他们总是根据自己的喜好投票。这其实是一种娱乐，它持续了几个小时。

同样是这个清晨，宗教乐音响起；你看见棕榈树上方的南十字星座，大地一片寂静。

政治人物正透过自己，为他的政党寻找权力。想要统治、强迫、服从的欲望，似乎非常地符合人类的本性。在小孩子和所谓的成熟大人身上，都可以看见这样的欲望，以及伴随而来的狡猾、残酷与丑陋。独裁者、神职人员以及一家之主，无论男女，似乎都要求服从。他们以为自己有权威，殊不知这是他盗用的，或者是传统给予的、或者刚好因为他们年纪大，才能够拥有。这模式至今在各地还在不断地重复。

占有和被占有的关系，导致这样的权力结构。从幼年，透过比较和考量，就被鼓励滋长这种追求权力、地位、声望的欲望。从这里萌生出的冲突，是为了成就的斗争，是去实践并且成为成功的人。然而，受人尊敬的人，却不尊重他人。帮他开豪华车的司机接受了人们的尊重，而他自己本身，则尊崇更大的车子、房子以及更丰厚的收入。

在宗教上，身份职位的结构以及神明位阶的高低，也是如此。革命曾经试图打破这样的关系结构，但是很快地，由于独裁者登上领导位置，同样的模式也再次地上演。在这样的生活方式中，谦卑的态度变成了丑事一件。

服从是暴力的产物，而谦卑则与暴力无关。为何人类会有这种恐惧、尊重或不尊重？因为他对这个有着所有不确定与焦虑的人生感到害怕，他害怕自己内在心灵中的神明。是这种恐惧导致权力和侵略。

理智觉察到了这种恐惧，但什么也没做，但是，透过理智建立了社会与教堂，在那儿，逃脱的方法与恐惧同时受到了滋养、得到支持。思想无法战胜恐惧，因为思想已经孕育了恐惧。只有在思想沉静之时，恐惧才有可能终止。有权力以及竞争着的人，显然没有爱；虽然这个人可能在口头上挚爱着他的家庭和子女。

这真的是一个悲伤至极的世界：人们必须成为旁观者，才能够去爱。成为旁观者，就是要孤独、要不受拘束。

3 生存的问题

山中充满着孤寂。雨已经下好几天了，于是山绿得发亮。它们几乎变成蓝色，并且使天空显得十分的丰富美丽。非常寂静，就像在海滩走过湿沙的那细碎的声音。如果是在海边，除了你的内心之外并不寂静；但是在山中，在蜿蜒的小路上，处处寂静。听不见城里的喧闹、车辆的呼啸以及海浪隆隆。

关于行动，人们总是迷惑。当他们看到了人生的错综复杂，就更不知所措了。应该要做的事情实在很多，而且有些事必须立即采取行动。周遭的世界变化迅速，包括价值观、道德观，以及战争与和平。在采取立即行动之前，人们是全然迷失的。可是人们还是经常自问，面对生存的大问题时该怎么做。人们已经失去对大部分事情的信念，包括领袖、老师与信仰，人们经常希望有一些清楚的原则，可以指点迷津，或者有个权威人士可以告诉自己该怎么做。可是我们心知肚明，绝无可能。我们一定会回过头来自问，到底是怎么一回事，该怎么做。

仔细观察就可以发现，我们经常根据某个很有弹性的中心在行动。有时候中心的范围很小，有时候它却包罗万象、独一无二、绝对令人满意。不过，这永远是个苦难与悲伤的中心，是短暂的喜悦与悲惨的中心，它永远是醉人或恼人的过去。无论有意或无意，大多数的人都知道这个中心；我们的行事根本，都源自这个中心。要做什么，是现在或明天去做，这个中心总是提出这样的问题，并且答案必须经过这个中心的确认。无论答案来自他人或者我们自己，我们都是根据这个中心的限制着手行动的。就像被拴在柱子上的动物，它的活动范围完全取决于拴绳的长度。这样的行动毫无自由可言，并且，总是有着痛苦、伤害或迷惑。

一旦了解这点，中心便对自己说：我要怎么样才能够自由，要怎么样才能够快乐、完美、坦然地生活，而且行事无悲伤或懊悔？但是，

提出问题的还是这个中心。中心是过去。中心是有其自私活动的“我”，只有在奖励和处罚、成就或失败，以及动机、因果等条件下，才晓得采取行动。我们陷在这个枷锁里，这枷锁就是自我的牢狱。

有另一种行为，是在没有中心的空间产生的，在这个向度上没有因果关系。由此而来的行动就是生存。在这里没有中心，一切作为都是自由与喜悦，没有痛苦或欢愉。这样的空间和自由并不是努力与成就的结果，而是在中心终止时产生的。

可是我们会问，要怎么样中心才会终止呢？要有什么样的纪律，什么样的牺牲，什么样的努力，我要怎么做才能够终止中心？不！就只是“看”。没有中心的活动、不当一个观察家、不要像局外人般地反躬自省，仅仅是以不审查的眼光去观看。你可能会说：我办不到，我一向用过去的观点看事情。那么请注意，既然用过去的观点看事情，就保持原状吧！别试图改变，保持简单就是了；并且要晓得，不管你怎么做，都只会加强中心的力量，只是反应你自己想逃避的欲望。

因此，没有逃避，没有努力，也没有绝望。然后你可以看见中心的整个意义，以及它是多么的危险，这就够了。

4 橡树

那天早晨，这棵橡树非常地安静。它是树林里的大树；有巨大的树干，树枝高出地面许多，向四面八方延伸生长——沉静、稳固、坚定不移。它和周遭的其他树木一样，是大地的一部分。其他树木会与风一起大喊、一道嬉戏，并且每片叶子都属于风。橡树的小叶子也会和风一起玩耍，但是，当你注意看，你可以感受到它的庄严高贵与生命的深度。许多树上都有常春藤缠绕，一直到最高的树枝的顶端，可是橡树上却没有常春藤。就连松树上头都有缠绕着的常春藤，但如果放任常春藤继续缠绕下去，可是会毁了松树的。而小树林里有七八棵高大的红杉，一定是几世纪以前就种在这里的。它们的周围有杜鹃花环绕，春天时，小树林不仅是鸟儿和兔子、雏鸡和小型动物的庇护所，也是到这里来的人们的栖息地。你可以一小时又一小时地静静地与黄水仙和杜鹃花坐在一起，让目光穿过树叶，望向蔚蓝的天空。这是个迷人的地方，如果你想要朋友，所有大树都是你的朋友。

这是一个拥有罕见之美的地方，安静、孤立、不曾遭受人为破坏。奇怪的是，人类为什么要用杀戮、用他们的噪音和粗野的行为来亵渎大自然？在这里有红杉、橡树以及开满的春花，实在是宁静心灵的庇护所。心像这些树一样地平稳与坚定——它的平稳坚定不是因为信仰、教条，或某个特定目的；自由的心灵不需要这些。那天下午，看着这些格外沉静的树木——因为听不到机器的声音——马路离这里很远，附近那栋房子也很安静，有种全然的寂静。就连微风也停止了，树叶不动。春草鲜嫩青翠，令人不敢碰触。凝视着你的大地、树木与雏鸡，是不可分割的，全都是这项独特的生命和生活运动中的一部分，而它的深度，则是思想永远无法触及的。或许，理智可以编织出许多与它相关的理论、建立一套哲学架构，但是，这些记述的特征，是无法被描述的。如果你静静地坐着，远离所有的过去，也许你会感受到这一

切。并不是因为你是一个独特的人，所以可以感受到它，而是因为全然沉静的心灵，有着深刻的觉醒，而不是从旁观者的角度出发。

离这儿不远处有座农场，养着肥大的猪——粉红色的猪长得像座肉山，它们喷着鼻息，将被送往市场。人们说，这是一项非常赚钱的事业。常会看见货车从蜿蜒崎岖的农场小路驶来，第二天，农场的猪就会少了些。“我们得要生活啊！”他们这么说，全然忘了大地之美。

5 自由就是秩序

如果你住在城市里，也许无法体会到人迹罕至的树林潜藏着不可思议的威胁。这是个为鹿设立的禁猎区，距那座丑陋的城市很近；那城市里有噪音、龌龊、肮脏以及过度拥挤的街道和房屋。很少有人会到这树林里来。在这里，很少遇见其他人，只是偶尔见到一两位村民，而且这些村民很安静。没有意识到自己的重要性。他们被工作折磨得疲惫不堪，怯生生的、不善交际，整个人瘦骨嶙峋、食不果腹，双眼中带着痛苦。

这个禁猎区周围立着高高的柱子，上头系了带刺的铁丝，里头的鹿就像蛇一样害羞，看见人走过来，就闪身躲进丛林里。这里有梅花鹿，浑身散发着温和的魅力，有着无限的好奇心；但是他们对人类的恐惧，却远胜过心中的好奇。有些梅花鹿体型极大。还有双角直接上曲的黑鹿，它们甚至更害羞。越过栅栏，有着其他非常温驯的鹿。它们可以让你靠得很近，当然了，你别想触碰它们，不过它们并不是真的害怕。它们会驻足几分钟，两眼盯着你瞧，耳朵高高竖起，短尾巴甩来甩去。围场内的鹿会在晚上聚集到一个小草地上。你也许会看见一百只左右。在这个树林里，禁止宰杀动物，包含鸟类、蛇，当然还包括鹿。

要在这里看见蛇并不容易，不过实际上有许多蛇在这里，包括危险性极高的毒蛇。有一天，我们走到一座蚂蚁造的小丘旁，看见了一条蛇。我们走上前去，靠得相当近，也许只隔了两三英尺。那是一条又大又长的蛇，在夜光下闪闪发亮，只见它吐着黑色的信子。几位工人路过，说它是条眼镜蛇，要我们离它远一点儿。

我们待在这个禁猎区的第一晚，就强烈感受到树林潜藏着不可思议的威胁。太阳下山了，树林里黑漆漆一片，让人觉得这威胁围住了你，跟着你沿路前行。可是第二天和第三天，你在这里会处处受欢迎。

心智健全的人不需要纪律；只有不平衡的人才需要这样的约束、这样的阻碍，而且乐于接受。心智健全的人知道自己的欲望、心中迫切的需要，因此甚至不存有诱惑。健康的人不知道自己很强壮，只有虚弱的人知道他们自己的虚弱，并因此引发诱惑以及奋力抵抗诱惑的行为。如果你睁大眼睛——包括心灵与感官的眼睛，其实并没有诱惑存在。不关注的人陷在因为不关注而产生的问题里。这并不表示心智健全的人和健康的人就没有欲望。对他们来说，欲望不是问题。但是，当他们用思想把欲望变成欢愉的时候，问题就出现了。

为了抵抗这种寻求欢愉的欲望，人们才设下了阻碍，因为他们觉察到包含在其中的痛苦，或者是环境与文化让他们继续对欢愉产生恐惧。

任何形式的反抗都是暴力，而我们的人生就是建筑在这样的阻碍上。然后，这些阻碍变成了纪律。“纪律”这个词和许多词汇一样，载着沉重的负担，由于不同的家庭、社会、文化而有着不同的诠释。纪律意味着学习。学习不是一种训练、模仿或顺从。学习举止态度或人际关系中的行为模式，就是在你的行为上，全然地注视着你自身。

但是，如果没有了自由，就不可能以这种方式看待自己。因此学习任何事情，包括鹿、蛇，还有你自己，自由是绝对必要的。

军事训练和服从神职人员是一样的，而服从就是反抗自由。奇怪的是，我们无法挣脱压抑、控制、服从以及书本权威等狭窄领域，并超越它们。处在这样的环境中，心灵永远无法繁荣茁壮。处在恐惧的黑暗中，又怎么可能茁壮呢？

人必须有秩序，但是纪律、训练衍生出来的秩序，就是爱的死亡了。人必须有规矩，体贴。但是这种体贴如果是被迫的，就会变得很表面化，是一种形式上的客套。在服从中，是找不到秩序的。只有了解到服从的浑沌无序，才明白有一种如同存在于数学中的绝对秩序。并不是先有秩序，才有自由，而是，自由“就是”秩序。

要想没有欲望，就是要没有秩序；但是，要了解欲望及其欢愉，那就必须遵守秩序。

当然，这一切当中，的确有一样东西带来绝妙的秩序——无须安排、顺从、坚持的意志力——那就是爱。没有了爱，这个被建立起来的秩序就会一片混乱。

你无法培育爱,因此也不可能养成秩序。你无法训练一个人有爱。侵略与恐惧都是源自于这种训练。

因此,究竟该怎么做?看看这一切,看看人类对自己做出的无止境的伤害。你没发现,否定的力量有多么积极,否定谬误就意味着真理。这并不是要用否定来替代真理,而是否定的行为本身就是真理。“看见”就是“做到”,而你无须再做些什么。

6 聪慧

清晨，山谷寂静无声。太阳在山丘后方尚未升起，白雪罩顶的山峰仍旧一片漆黑。这几天来，阳光明亮、强烈，天气有些热。热天不会持续下去，今早这天空依旧非常的蓝，太阳开始碰触到这雪山顶，而西边有乌黑的云朵。空气是清新的。在这样的高度，群山似乎非常地接近。它们冷漠、孤单地矗立着，有种奇怪的感觉，仿佛近在咫尺，又宛如广阔而遥远。望着这一切，你会觉察到大地山河的绵长悠久与自己的短暂渺小。高山、小丘、绿色的田野与河流，在你离开人世后，它们会继续存在。它们将会一直在那儿，而你将带着你的忧虑、不满和悲伤逝去。

就是这种短暂，让人类寻求山峦以外的东西，以人们自身所没有的永恒、神性与美丽。但这并没有回答他的苦恼，没有平息他的悲痛或创伤。相反，却予他的暴力和残忍以崭新的生命。人类的神明、乌托邦、崇敬的国度，并未终止人类的痛苦。

枞树上的喜鹊看见小老鼠匆匆过了马路，才一眨眼，老鼠就被抓住、带走了。只听见远处传来母牛的颈铃声，以及溪水沿山谷流泻而下的声音，但是，在卡车的喧闹声与马路对面盖新房子的敲击声中，这宁静的早晨渐渐地消失了。

有完全的个体存在吗？或者，只是不同的条件形式的聚集？毕竟，所谓的个人，就是世界、文化、社会和经济环境。他就是世界，而且世界就是他；当个人脱离世界，追求自己特殊的天赋或野心、爱好和欢愉时，所有伤害和苦难就开始了。我们似乎不太明白自己就是世界，不仅表面如此，内心深处也一样。在充分发挥特殊天赋的过程中，我们以为自己正以个体的方式表达自我，于是坚持充分发挥自我，反抗任何形式的侵犯。并非天赋、欢愉或意志力塑造出我们个人，不管一

个人的天赋多差，意志力以及欢愉的驱动力，都是这整个世界结构的一部分。

我们不仅是培育我们成长的这个文化的奴隶，也是所有人的不幸与悲伤（包括无边的迷惑、暴力、暴虐）的奴隶。我们似乎从未注意到人们累积的悲伤，也没有觉察到世代汇聚而成的可怕暴力。我们理所当然地关心外在的变化或社会结构的改革，包括其中的不公正、战争、贫穷，我们企图通过暴力或速度缓慢的立法改变这一切。同时，人与人之间存在着贫穷、战争、饥饿与争执。我们似乎完全忽视人类已经累积了好几个世纪的阴影，包括悲伤、暴力、仇恨、人为的宗教和种族差异。这些阴影与外在的社会结构一样存在，同样地真实而生气勃勃。我们忽略了这些隐藏的累积阴影，把注意力集中在外在的改革上。这样的分裂也许是人类退步的最大原因。

重要的是，不要以内在和外在来思考人生，而要把生命视为一个整体，当做一个完整不可分割的运动。然后行为便有了不同的意义，因为行为并不是局部的。片断或局部的行为，增添了不幸的阴影。善并不是恶的反面；善与恶无关，善是追求不来的。只有在苦难不再的时候，善才会繁花似锦。

那么，人要怎么摆脱这样的困惑、暴力、悲伤？当然不是通过意志力的作用，以及所有与意志力有关的要素、决心、耐性与努力。洞察或了解这点就意味着聪慧。正是这样的聪慧能够抛弃所有悲伤、暴力与争斗的组合。就好比看见危险，立刻行动——这不是意志的行动，因为意志的行动是思想的产物。思想并不是聪慧。聪慧可以运用思想，但是，当思想设法捕捉这样的聪慧以为己用时，它就变成了狡猾、恶意、毁灭。

这样的聪慧不是你的，也不是我的。它不属于政治人物、老师或救世主所有。这样的聪慧是无法度量的。它真的是一种“无”的状态。

7 河流

河流的这一段特别宽、深、清澈。上游高处是一座非常老的古城，也许堪称世界最古老的城市之一。古城距离这里约一英里左右，城里所有污物似乎已被这条河流净化了，因此这里河水清澈，尤其是在中游的地方。河的此岸有许多建筑，并不是特别美，不过河对岸是刚种下的冬麦，因为雨季时，河水会上涨二三十英尺，因此，两岸的土壤相当肥沃，过了河岸就是村落、树木、麦田以及种植一种营养谷物的田地。

这乡村很美，开阔、平坦，绵延到天际。树木的年龄非常大，包括罗望子、芒果。晚上，太阳刚下山时，有一种特别平和的感觉降临这大地——是一种在教堂或寺庙里永远找不到的恩赐。

有四名托钵僧在河的这一岸，他们都在推销自己的产品，也就是神明。他们大声呼喊，然后四个人周遭都有群众围绕。不过吸引最多群众的那名僧人喊得最卖力，口中重复念着梵语，身上挂满念珠，以及其他与其职业相关的佩章。然后，其他僧人溜走了，只剩这名托钵僧和他的神明、吟诵以及诵经用的念珠。

想象和浪漫否定爱，因为爱有自己的永恒。人们透过各种神明、某些不受时间拘束的东西以及意识形态与希望来寻找爱。新生儿的诞生并不意味着某种永恒。生命来来去去，有死亡，有苦痛，以及所有人类能够承受的伤害，而这种包含改变、衰败和诞生的运动仍旧局限在时间的循环中。

时间是思想，而思想是过去的产物。这有连续性——因产生果，而果转变成为因——是这种时间运动的一部分。人们陷在这样的时间陷阱中，并且使用各种浪漫和想象，企图营造所谓的永恒。由此生出欲望及其欢愉；为了追求不朽，人们期望透过心灵的意象，体验不死的状态。

宗教提供了一种虚幻的真实。最狂热的宗教分子能够觉察到所有这一切，以及因这虚妄而产生的伤害。有一种状态，不是想象，也不是浪漫，不是时间的产物，也不是思想和经验的产物，不过一旦遇见它，我们就会抛掉所有珍藏的虚假，把这些虚假深深埋藏起来，让别人找不到。因为别人认为，他必须要经历那些你抛掉的东西；这就是为什么你必须把抛掉的东西藏在别人永远找不到的地方。因为这样就变成了模仿，如同铸造伪币。要否定这一切，无须花费吹灰之力，无须坚强的意志力，也不需要更具吸引力的东西，你轻而易举地把它们束之高阁，因为你看到了其中的徒劳无益、危险以及它们有害的固有价值 and 粗俗。

心灵无法制造出所谓的永恒——因为心灵无法培育爱。追寻永恒的心灵也无法发现这个永恒。然而不寻找永恒的心灵是一个无用的心灵。心灵是一股水流，中央非常深，周围非常浅——就像这条河，中间有激流，两岸的河水平静。

深邃的激流后面有着大量的记忆，而这记忆是连续的：经过古城，弄脏了，然后又再度变清澈。这大量的记忆给予力量、动机、进取与完善。正是这种深刻的记忆知道自己是过去的灰烬，并且，必须要终结的，也正是这种记忆。

没有方法可以终止这种记忆；没有钱可以买到全新的状态。对这一切的领悟才是对其的终结。只有当这大量的记忆结束，才有新的开始。言语并不是真实的，以言语作为衡量的标准，就是否定现实。

8 何谓关系

机场的广播宣布，因为大雾，飞机还没有离开米兰，所有人得耐心等待至少一个小时；就这样，我们在机场候机。这些人都会飞往罗马，候机室里有一大群人，有人一脸聪明伶俐，有人长发，有人短发；有个男孩臂弯里拥着一个女孩，全然忘记其他人的存在、另外有个男孩漫不经心地弹奏着吉他。有人在抽烟，并且有相当多的人在喝酒。候机室里很热，一股廉价的香水味浓浓地散发着。

何谓关系？那男孩和女孩有着什么样的关系？那位聪明的女人和她丈夫的关系如何？那个年纪较大的女人带着她那一脸无聊的儿子出国旅游，要去看看意大利的罗马古城，他们的关系如何？男人和女人之间的关系如何？如果其中一方野心勃勃，陶醉在这样的野心里，完全以自我为中心呢？你可以看见，所有活动都围绕着“我”和“你”的那种人，脸上展现的冷酷严厉。有可能只有肉体的接触，也可能所有表面或所谓的深刻关系都存在。如果你生性多疑，如果你认为自己永远是对的，从来不承认错误，那么你和别人怎么相处？如果有人老是怀着种族优越感，想象自己很重要，那么除了肉体或表面的关系，他能有什么？如果神经质的两个人，同住在一个屋檐下，以夫妻相称，他们的关系如何？有些夫妻似乎开心地生活在一起，他们是在经历过烦忧、悲伤、痛苦，还有许多懊悔和失败之后变得更亲密的——你大概会说，无论在肉体或其他方面，他们俩相处得很开心。但是，如果“我”永远是最重要的，如果一方善妒、骄傲，而另一方一味屈服，那两人的关系又怎么样？显然，如果有上述这些情况，好的关系就不可能存在。

有人彼此吸引，两人一起共事，对外界事物不感兴趣，只要能同住一室便心满意足，而且每晚都足不出户。这样的关系也许非常独特，但是人生不只是好关系而已，还有更多的东西，远超过快乐的关系所

带来的自我满足。要真正地与他人建立关系，那只有在野心、怀疑、竞争、占有欲以及所有伴随这些而来的辛酸、愤怒和挫折都完全消失时，才可能办到。

这样的关系很罕见，但没了它，珍贵的人生便陷入琐碎无聊之中。人生包括死亡、爱与对欢愉的了解，以及某些远超过所有这些的东西。分析家的“真理”，或者宗教人士所笃信传说中的“神话”，显然无关乎真实。没有碰触到这样的真实，那么，无论关系有多好，一定还是停留在表面、偶然，或顺从和忍耐的阶段。没有这真实的美感，关系无可避免地会变成一种窄化人生的过程。

在候机室里的这些人因为班机误点而恼怒，此时此刻，除了原有的关系之外，不想再有其他任何的关系。

一位知名作家过来和我们谈话，并且超越琐碎的话题，我们开始论及严肃的事情，谈到人类的苦难，令人难以置信的宗教神话，以及几世纪以来，被人们所利用的观念——真理、上帝以及各式各样的政治主张，其信徒会坚持说自己的主张是唯一的解决之道。我们问道，难道苦难、难道因妒忌的爱所产生的冲突，以及对权力、地位的占有欲与追求，可以靠一句政治格言而解决吗？“哦！”他说，“我并没有受苦——是他们在受苦；这就是爱，这样的冲突、嫉妒、对立和恐惧——没有了这些，爱就不存在。”

就在这时候，扩音器传来广播声，告诉我们该登机了。没多久，我们爬上三万英尺高，勃朗峰（Mount Blanc）就在我们脚下，不久，更看到热那亚（Genoa）、佛罗伦萨（Florence）以及碧蓝地中海的曲折海湾。这是美好的一天，清澈、闪亮，并且充满着光明。

9 平凡的心

已经下了好几天的雨，都是倾盆大雨；强风从东北方吹来。可是今天早晨，天气非常晴朗——蓝蓝的天，温暖的太阳，大海也是蓝色的。

坐在汽车里，置身购物区，看着所有塞满东西的商店，还有忙进忙出的人们，购买各式各样的商品。在西方世界，这就是美好的假期；空气中弥漫着噪音、喧嚣以及人们无休止的交谈声，在商店里，人人似乎都饥饿贪婪，抢着买东西。

目睹这一切——美极了的蓝天、平静的大海，还有怀着贪婪和焦虑的这些人，不禁怀疑，这一切的终点在哪里？有人问，为何世界变成这样子，如果可以这样讲，真想说它如此“贪图享受”（bourgeois，译注：这个英文词指的是资产阶级，追求物质享受和社会地位的人）。我不知道你怎么诠释 bourgeois 这个英文词——它对你来说有什么样的意义。你可以赋予它一个非常表面的意义，然后把它丢到一旁，也可以仔细地检视这个词的内涵。为何这样狭窄、局限、琐碎的心智，会凌驾且似乎要征服世界上其他的心灵、感觉和活动？什么是 bourgeois？使用这个词的时候犹豫不决，因为这个词有许多政治意涵，许多人都用这个词，表示心中的轻蔑态度。在这轻蔑的态度中让人感觉到，这些人也是其中的一部分。因此，探讨当个资产阶级有何意义，就变得相当有意思了。显然地，对这样的资产阶级而言，财产、金钱、私欲都极为重要，虽然他也许没有财产、没有很多的钱，或是与他人没有联系。世界上有许多这样的人，在宗教领域和艺术家与知识分子的世界里，私欲还是存在的。因此，也许可以说，贪图享受的心是这种私欲的基因。同样地，所谓的“私欲”（self-interest），也很难加以定义。它包含许多细微的意思——有许多方式可以诠释这个英文词。不过，如果仔细检视这个词，深入些探讨，不管“私欲”这个词的含

义有多广，无论将它延伸到多少领域里，它都有一种窄化的特质，是一种窄化的活动，一种局限、约束的行为。宗教人士、僧侣、托钵僧，也许抛弃了世俗的东西——财产、金钱、地位甚至名望——可是他的私欲只是转换成更高的层次。他要自己认同他的救世主、他的大师、他的信仰。这种认同本身，这种把自己所有的思想和感觉投入在一个人物、一个形象、一个神话般的希望中的努力，就构成了私欲。因此可以想见，有私欲的地方，就是这种可怕的国家主义，这种分裂人民、种族、国家的根源本身之所在。这样的私欲使心灵狭窄，丧失了弹性和敏捷的觉知行为。技术人员很快就能熟练技术领域的事项，他可以从一种技术领域转换到另一种技术领域，从一种行业转到另一种行业，甚至从一种信仰转换成另一种信仰，或者从一个国籍换成另一个国籍，但是心灵的这种有限的适应性和弹性并未给予他自由。投注心力在特定信仰或意识形态的人，怎么可能会有无限柔软的心？好比一片草，能弯曲，却不会折断。因此，所谓的资产阶级就是喜爱财产、金钱、私欲的人。你可以问妻子或朋友，你们的关系中是否有私欲。如果你希望对方符合你心中的形象，这就是私欲。如果心中无形象，只是指出特定的生理和心理上的事实，这就是无私欲。

想想这一切——广阔无垠的蓝天，看看在地平线上海与天交会成笔直而神奇的一条线，看看假日闹哄哄的购物活动，在这样的活动中，扼杀了树木、鸟类、动物，还有所有这些人，他们抽烟，喝酒，调情，开着昂贵的汽车——请自问，你是资产阶级吗？也许你是艺术家，是政治人物，是生意人，或者任何平凡的人，从事着微不足道的工作，或者是在厨房或办公室里忙碌着的妇女——无论你的身份是什么，如果你与他人的关系中有任何一种的私欲存在，包括你所拥有的地位，或者某种信仰、意识形态——那么，你的心灵就难免狭隘琐碎。也许你正从事一份不错的工作，也许你乐于帮助他人，或者是别人口中愉快婚姻的当事者，也许你谈论爱，也许你爱你的妻子、孩子或朋友，可是，如果有一点儿这种毁灭性的私欲，就等于是非常重视财产、地位、金钱和权力的平凡人。这般狭隘的心灵，是无法超越人类自己建造的藩篱的。

还有，坐在汽车内等人，温暖的阳光照在你的脸上，也照在路人的脸上，你看着这些人，惊讶地想知道，人类发生了什么事。年轻人

和老人一样，容易陷入习惯里。时尚改变，习惯也跟着改变。但是，陷在任何的传统里或情境中，那就表示，没有把弹性这种不同寻常的特质交赋给心灵。这里，同样有英文词需要加以解释。心灵，或者说意识，可以因为伟大的知识，因为经验、痛苦或者非常的喜悦而伸展。欢愉对心灵的弹性没有帮助——喜悦则有所助益。可是，追求喜悦或者追求享受，就变成了欢愉，这又妨碍了任何性质的自由、敏捷与弹性。就像先前说过的，心智可以从一种技术转到另一种技术，从一种工作换到另一种工作，从一种行为换成另一种行为，从一种信仰转换成一种新的意识形态，但这并不是真正的弹性。只要心灵被任何点、任何经验或者任何知识拴住或束缚了，就无法走远。一旦意识的内容组成意识，这样的内容就阻碍了自由、敏捷以及非凡的运动感。意识的内容就变成了私欲。这样的内容就好像你重视一件家具，或者某样技术、某种信仰或经验：这样的经验、知识、事件就成了私欲的中心。空掉所有意识的内容，就等于让知觉和行动完全地动起来。

思想的凝集

在任何环境下，思想都不可能完整；它可能会推测哪一个完整，然后沉迷在思想产生的言语表达和经验里，可是思想永远无法觉知到它的美、它的无限。

1 孤独地存在

静心就是一种孤独地存在的行为。这行为完全不同于孤立。这个“我”、自己或者自我的本质本身，通过全神贯注、运用各种静心的形式或方法以及经由每日避世的行为，孤立自己。不过，孤独地存在并不是离群索居、不问世事。人类的世界是群居的，是权势、舆论、传统价值交互形成的关系。它是思想的宴会，是聚精会神的活动。这样的活动会无可避免地走向孤独和自我孤立的痛苦。

唯有心灵不受社会的影响，才有可能孤独地存在；此时的内心不受社会紊乱失序的束缚。这种自由就是德行，而德行总是孤独的；社会的道德规范是紊乱失序的延续。静心会超越这种紊乱失序，它不是个人视域的欢愉，而是经验的扩展。这些经验永远是孤立的。

爱不是独立的，并且因为爱无法被培养，所以孤独并不是思想的产物。当不再受思想活动束缚的时候，它的出现就像日出一样自然。

黄昏的太阳照耀着初生的嫩草，每片嫩草上都洋溢着光彩。春天的树叶就在头顶上，如此纤细，当你触碰到它们的时候，并没有感觉到它们的存在，如此脆弱，路过的小孩都可以撕裂它们。而蓝天在树木的上方，黑鸟正在唱歌。运河河水如此地平静，令人分不出真实和倒影。有个鸭子窝，里头至少有六七颗蛋，鸭妈妈在窝上头小心翼翼地覆盖了干树叶。等你回来的时候，就看见它坐在上面，一副鸭蛋不在窝里头的样子。再沿着运河往前走，走在高大的山毛榉间，山毛榉上长出美妙的新叶，这儿有另一只鸭子，旁边至少十二只小鸭——也许是当天早上刚孵出来的——围绕着她。有些小鸭夜里就会被老鼠吃掉了，等你第二天回来看，就少了几只。孵蛋的那只鸭还在那里，这是个美丽的晚上，充满着春天散发出来的奇异光彩。你站在那里，心无所思，感受到每一棵树和每一片嫩草，听得见载人的巴士从旁经过。

毕竟，连只身独处也愈来愈难了。大部分的人都不想孤独存在，他们害怕孤单。他们被占有，并且也想要被占有——从醒来那一刻到上床睡觉为止，就连睡觉的时候，还有梦缠着他们不放。而独居的人，住在山洞或像僧侣那样住在自己的小室里，却从不孤独，因为他们和自己的偶像、思想，还有承诺他们未来愿景的事物住在一起。他们从不孤独，他们有满满的知识，以及整个山洞或者满室的黑暗。

人必须真正当个局外人，不属于任何东西或任何人。可是你无法闯出自己的路，因为当时你仍属于它。闯出自己的路——这项行动让社会动起来，因此没有内外之分，一旦你觉知到自己是个局外人，其实就是置身其内了。因此，你必须漠视社会，这么一来，新生命才会在你不知不觉中到来。这样的焕然一新并不是一种经验，知道“新”，那就是“旧”的了。就这样，虽然你生活在社会里，但却是在孤独中前行。

2 永远注不满水的水罐

静心就像走到井边，井水用之不竭，水罐却总是空空的，永远注不满水。重点在于喝水，而不在于水罐里的水有多满。如果必须打破水罐才能喝到水，那么，这个水罐就是找寻的中心，并且绝不会找到自己寻求的东西。

去找寻，等于去否定你眼前的真理。你的眼睛必须去看何者靠得最近；“看”就是无止境的运动。一直在寻找自己心中方案的人，是活在一种幻觉中，永远在自己的阴影局限下努力。不去寻找，就是发现，这样的发现并不是存在于未来——它就在那儿，那个你未观看的地方。这样的观看始终是存在的，所有生命和行为就由此而生。静心就是这种行为的祈福。

寻找是一种来自中心的个人动力——要达到、要属于、要掌握。在探索的过程中，一开始就要挣脱束缚，观看就是从昨天的压力中解脱出来。

3 谦卑的本质

简朴的本质是谦卑。要晓得谦卑就要否定它。你可能只知道虚荣。你可能意识到虚荣，但不可能意识到谦卑。简朴，包括僧侣或圣人的简朴，是一种严厉的转化——是一种幻觉。这种严厉意味着暴力、模仿、服从，在这之中没有无名的存在。僧侣和圣人可能使用不同的名字，但是这名字却是遮蔽冲突创伤的斗篷。我们每一个人也都一样，因为我们都是空想家。我们知道虚荣，不可能知道谦卑。我们所谓的谦卑是虚荣的反面，而所有相对立的事物其实都彼此包含对方。这个“转化”，无论多秘密、多无名，永远都不可能源自谦卑的本质。谦卑没有对立面，只有对立的事物才可能相互了解对方。

否定傲慢并非就是认知谦卑。否定已知，并非就是肯定未知。你可以在有意、故意、在完全知道其含义的情况下漠视已知，但是对未知却仍是一无所悉。你不可能了解像谦卑这样的未知。在转化的领域里，运动是从已知到已知，一旦我们漠视这点的存在，就有另一样东西形成，这东西无法用仍旧局限在已知、记忆、经验、知识范围内的心智来加以领会。这个“存在”并不是“转化”的终点。一旦确认它是“存在”，就还是“转化”的一部分，在这个过程中，包含了努力、奋斗、迷惑、痛苦。

静心并不是心灵面对自己难以解决的问题，强迫自己安静的伎俩。受惊的心灵显然已经变得迟钝，没什么反应了，因此无法看见新的事物。而这里所谓的新，并不是旧的反面。

静心是揭露这个转化和存在的过程——为了存在，所以否定转化。这一切，静思的心可以一眼看透，而这一眼与时间全然无关。不管你看不看得见真理，都与时间无关。看不见不可能变成看得见。

因此，否定就是静心的运动，而且没有方法、路径与制度，可以引导一个唠叨肤浅的心智来到极乐的高点。看到这点，就是从肤浅的心智中解脱出来。

谦卑总是处于刚开始的状态——没有起点，也没有终点。这就是无法丈量的极乐。

4 静心与爱

静心的要点，就是不遵循思想所铺设的路径而迈向所谓的真理、启蒙或者实在。并没有路径通往真理。遵循任何路径，通往思想已经规划好的事物，不管过程多愉快，多令人满意，都不是真理。别以为每天持续练习静心或整天反复练习，就会带给你头脑明晰或心领神会，这可是大错特错。静心就像爱一样，超越这一切，是思想无法培育的。只要有思考者存在的静思，静心就是这种自我孤立的一部分，而这种自我孤立也不过是日常生活中的常见活动。

爱就是静心。爱不是记忆，不像欢愉那样，是由思想维持着的一个意象，也不是由感官建立的浪漫意象，它超越所有感官，超越经济和社会生活的压力。即时直接地了解这种与昨日无关的爱，就是静心；因为爱是真理，而静心是发掘这种真理之美。思想无法发现这点，思想永远无法说：“我发现了”或“我已经捕捉到那种来自极乐境界的爱”。

5 静心与经验

静心的过程中，有感受到新经验吗？渴望经验，渴望拥有高于日常生活或老生常谈的经验，这正是水源枯竭的原因。渴望获得更多的经验，更有眼光，更高的觉知力，了解更多的事物，那只是让心灵向外观看，这和依赖人与环境没什么不同。静心令人难以了解的部分在于，事件并不能组成经验。它就是存在，像天空中初生的新星，没有记忆占据它、控制它，没有平常根据喜不喜欢做出的认可和回应的过程。我们的探索永远是向外的，寻找经验的心灵是向外的。向内根本就不是探索，它是觉知。回应永远是重复的，因为它总是来自同一个记忆库。

6 给一位年轻人的话

他是个年轻人，最近刚结婚，他说，他的工作不太好，可是这份工作给了他和妻子足够的钱过活。他大学毕业，心智还算敏锐，而且属于某个古老的社群，对这些人来说，宗教生活比俗世的生活更有意义。

“我的教育，”他继续说道，“让我的心智变得相当迟钝。它培育了我的记忆，除此以外没别的了。我拿了好几个学位，可是这些学位让我觉得空洞、枯燥。我似乎失去了所有的感觉、所有的挂虑，陷入一种例行公事；我可以看见我的性生活也落入同样的模式。我不知道该怎么办。前几天听到你的谈话后，我想，也许和你谈谈，我可以让自己从工作和日常习惯的沉重负担中解脱出来。我还年轻，还可以换工作，不过我知道，再怎么有意思的工作，不久还是会变成例行公事。我与妻子讨论过这个问题。她今天早上没办法前来，所以我的谈话是为她，也是为自己。”这位年轻人笑起来很和善，社会还没有完全毁了他。

例行公事和习惯都是我们的日常生活。有些人清楚自己的习惯，有些人不知道。如果了解自己的习惯是怎么回事——是技能或心智的反复运动——就能够轻而易举地终止掉这些运动。可是重点在于，要了解（不是理智上的了解）这种形成习惯的机制逐渐破坏或磨钝的所有感觉。这个机制就像传统一样，昏睡不醒，却占我们传承中的一大部分。我们不想被打扰，也就是这种不想被打扰的昏睡，建立了例行公事。一旦学习了，就根据已知的东西运作，然后也许增添或修改这个已知。

由于畏惧改变，因此更强化习惯，不只强化肉体上的习惯，更强化脑细胞里的习惯。因此，一旦习惯建立了，变成了例行公事，就像电车沿着铁轨往前行。我们把所有关系视为理所当然，这就是感觉迟

钝的一大原因。所以习惯成自然。然后我们会说：为什么我们要注意每天要做的这些事情？就这样，不注意造就出习惯；然后我们就习以为常了。接着，问题开始了：怎么从习惯中解脱出来？于是，就有了冲突，而冲突就这样变成了我们自然接受的生活方式。

因此，一旦看清这一切——根据已有的记忆以及由这些记忆而来的操作，所建立的所有习惯方式之运作——觉知到这一点，接下来的问题就是欢愉的方式。因为，毕竟我们内心深处想要的是欢愉，而且我们所有的价值观都建筑在欢愉上。欢愉是我们愿意为之不断作出牺牲的因素，我们护卫欢愉，为了欢愉，宁愿采用暴力等手段。可是，如果我们留心观看欢愉，很快就会发现，它也变成了一种习惯；一旦欢愉的习惯被否定，不安、痛苦、悲伤就产生了。为了避免这种情况发生，我们又落入另一个欢愉的陷阱里。人可以习惯美或者习惯丑——对一棵树的美或者马路的肮脏习以为常。我们在室内挂一幅图画，然后看着这幅图，不久，这就变成了一种习惯。或者，像有些人一样，换掉那幅画，希望因此眼光锐利。这只是另一种克服感觉迟钝的伎俩。

因此，这就是我们接受的生活方式。从早到晚，甚至整个黑夜，发生在我们身上的就是这样的生活方式。所以，整个意识是机械化的，这样的感官在欢愉和痛苦的限制下，不断地运动、活动。人类已经试过好几种超越这些限制的方式。但是不久，一切就又退化成千篇一律的习惯和欢愉；如果你有活力，就变得非常活跃、外向。既然这整个重点在于“观看”——真实地、不借助言语地去看——那么究竟会发生什么事？不借助言语的“观看”意味着，没有观察者的观看，因为观察者是习惯和矛盾等记忆的本质。所以，观看从来不是习惯，因为观看这个行为不是累积而来的。如果透过过去的累积去观看，就等于透过习惯去观看。因此，观看是没有习惯的行为。

毕竟，爱并不是习惯——但是欢愉却是。因此，观看的行为是唯一自然的事；观看是我们体内拥有的动物性的自然传承，它是暴力的、侵略的、竞争的。如果你可以了解——这个观看的行为——这件真正最重要的事，那就没有累积，没有所谓的“我”和“我的”，然后就一点儿也不会形成习惯，不会有从习惯衍生出来的例行公事和无聊。因此，“看”你所见，就是爱。

7 爱不是思想

那座山谷呈东西向，东端收缩成一条狭窄的峡谷，有座六千英尺高的山，早晨太阳就从这里出来，投射出长而深的阴影和无尽的寂静。有棵老橡树——几百岁了，吸收着早晨的阳光，它金碧辉煌，静止不动。位置最高的树叶似乎屏住气息，沉浸在这片寂静里。哀鸽发出独特的咕咕声，长而柔，回应它的伴侣。一天就这样开始了。大角猫头鹰不再鸣叫，只见初春的破晓把岩石山的轮廓和长长的山林线勾勒出来。太阳上升前，整片寂静似乎笼罩着大地。大地好美啊！广大而永恒。这是我们的地球，我们的，不属于任何团体、社会或国家。就是我们的，属于我们每一个人。

道路铺得很好，平坦，宽阔，上行的过程中没有太多的急转弯，行经好几英里照顾有加的橙园和无尽的鳄梨树，这些果园沿小峡谷下行，再攀上整片山坡，全有水源灌溉和看护。山谷弥漫着柳橙花和鳄梨的香气。道路行经最高点，也许是五千英尺吧！然后缓缓下降，进入沙漠。汽车在道路的最高点停住了。在这高点的南面，广大的山丘上覆盖着树林和灌木、紫花和黄花；北面不见树影，有光秃秃的岩石，就这样望过去，一片荒芜，完全不曾遭人为破坏，每一块岩石都有一千年的历史吧！广大浩瀚，加上无边无际的寂静。

孤单是一回事，孤独地存在又是另一回事。孤单可能是孤立，是逃避，是一种不想要的事；但是，孤独地存在并没有生活的负担，反而有那种在时间和思想里所没有的完全的自由。在孤单中，有种感到绝望的寂寞，有种被抛弃的感觉，迷失，渴望某种关系，就像船在大海上迷失了。我们每天的活动就导向这种孤立，以及伴随它而来的无尽冲突和苦恼，其中的喜悦少之又少。这种孤立是腐化，在政治界、商界，当然还包括有组织的宗教界，这种腐化显而易见。腐化存在于非常高的地方、非常特别的门阶。相互挂钩是腐化；任何形式的依恋

都导致腐化，无论依恋的是一种信念、信仰、理想、经验或者任何结论。心理上的腐化在人类中经常可见。金钱、地位、权力，都是攀登上欲望的欢愉（这种欢愉意象，是思想在欲望的运动周遭建立起来的）后，内部腐化的表面反应。腐化就是分裂。

上有晴朗的蓝天，下有美丽的大地，意识在这广大的空间里终止了。所有感官充分意识到无污染的空气、沙漠和远方花朵的味道、蜥蜴在温暖的岩石上活动，还有全然的寂静。这不只是来自高处的寂静，太阳下山后，这种奇异的寂静持续着，刚破晓时，这种寂静似乎又降临在大地上，远离城市和喧闹的村庄，它也是深邃的寂静，是思想的喧闹永远无法触碰到的。就是这种寂静无边无尽，这样的纯净与清澈，远远地超越了意识的所有活动。时间真的停止了。

这样的寂静陪伴着我们，随着汽车下行，穿过果园和树林。文明由此开始，包括不可思议的粗鄙、人类的野蛮仓促和傲慢粗鲁、每个人维护自己的存在、有钱人展现自己的权力和毅力。就连性能最佳的马达似乎也突然静默了（这当然不可能发生了）。早报的社论陈述，如果原子弹在某个大城市上方爆炸，会有好几百万人被蒸发，社会将成为废墟，恢复原始时代的浑沌。诸如此类的恐怖接连不断。而人类却信赖政治人物和政府。

任何专家——外科医师、大主教、主厨或铅管工——都只用到脑子的一部分，把头脑的整个活动窄化了。政治人物和宗教大师只用到一小部分非凡的脑容量，这种局限的活动给世界制造了浩劫。脑子的这一小部分在所有宗教中都起作用，只要根据输入的程式，重复宗教仪式、重复无意义的字词、重复两千或五千年的传统，就可以办到。有些人穿戴整齐，优雅地做着这件事，有些人随随便便地一挥而就。在权力腐化的政府圈里也一样。少数人可能累积了了不起的知识，可是这些非凡的知识只是更进一步强化脑子的某一部分。步步高升所靠的永远不是知识，因为知识永远不完整；永远有无知的阴影笼罩。极端聪明且发展迅速的电脑，是由专家植入程式，它将超越人类的思想 and 人类迟钝的理解能力。电脑会学得更快，自行更正错误，自己解决问题。人类的心理问题已经变得非常复杂，但人类至今尚未能解决自己任何的心理问题。显然从远古时代，人类就已经背负着这些问题了。我们现在仍旧背负着这些问题，包括政府、宗教、人际关系、暴力、

战争以及地球污染。只要人类只动用一小部分头脑，只要程式把人设定成美国人、英国人、法国人，等等，只要有天主教徒、印度教徒、穆斯林之分，这些问题就还是难以解决。人显然完全不自知脑子里的这一小部分被条件化、程式化了。这种不自知，给这样的程式化一种虚幻的安全感，一种抵抗野蛮人的语言架构。可是人类不过是野蛮人；他自己就是世界上所有腐化和恐怖的根源。人要为发生在他周遭的一切负起全部的责任。

脑子的这一小部分是我们的意识，它是时间、标准、空间和思想的所在地。时间是生物和心理两方面的进化，是日出、日落，是生成的感觉。标准是什么存在和什么应该存在。空间是大地、天空，拥挤城市里的狭小空间，如果有的话，也包括意识里的空间。思想是人类生命中最重要因素。并没有东方思想或西方思想，即使用许多不同方式表达，也还是思想的活动。思想是所有人类共有的，从最纯朴到受最高教育的人都有思想。思想让人类登陆月球，制造出原子弹，建造了所有寺庙、伟大的教堂和教堂内所有的圣物、繁复的宗教仪式、教义、信念、信仰，等等。思想创造了电脑和植入电脑的程式，衍生出战争和所有的死亡工具。思想策划出理想、暴力、酷刑，将人类分成国家、阶级以及无数的宗教，它分裂人类，让人类自相残杀，彼此对立。

思想维持和滋养着意识。意识的内容是思想永无止境的活动，有欲望、冲突、恐惧、追求欢乐、痛苦、寂寞、悲伤。爱是慈悲与不可收买的智慧，它超越了这个受局限的意识。爱不可以分高低，因为总是在喧闹、喋喋不休的意识才分高低。意识是所有时间、所有标准、所有空间，因为它是思想的产物。在任何环境下，思想都不可能完整；它可能会推测哪一个完整，然后沉迷在思想产生的言语表达和经验里，可是思想永远无法觉知到它的美、它的无限。

因为思想是经验和知识所生的无用孩子，它永远不可能完整、健全。因此，思想总是受限的。思想试图解决思想带给人类的问题，但是徒劳无功，也因此问题愈来愈根深蒂固。只有当思想了解自己在心理上全然无力解决这些问题和冲突时，觉察与洞见才能终结它们。

8 一对夫妻的“关系”

爱护树木是（或者应该是）我们的一种天性，就像呼吸一样。树木和我们一样，是大地的一部分，充满那种奇异的冷漠之美。它们如此地静默，满布树叶，充满光亮，投射出长长的阴影，暴风雨来袭时，更有一种欢欣的野性。每一片树叶，甚至最顶端的树叶，都在微风中舞动；烈日下，树影是多么怡人。靠着树干坐着，如果你非常地安静，就等于与大自然建立起一种持续的关系。许多人没能建立起这样的关系，是因为在他们开着汽车路过，或者边聊天边走上山的过程中，眼睛看着所有山脉、山谷、溪流以及千棵的树木，但是却太过专注于自己的问题，没能好好地观看，静静地欣赏。山谷对面有缕烟雾呈柱状向上蹿，下方有辆卡车经过，上面载着刚刚砍下的圆木，连树皮都还附着在上头。一群男孩和女孩从旁路过，聊着天，打破了这森林的寂静。

树木最终的死亡很美，它和人类不一样。沙漠里一棵死去的树木，褪去了树皮，因风吹日晒而发亮，所有裸露的树枝向天空敞开，实在是一幅奇妙的景象。一棵矗立了好几百年的老树，几分钟内就被砍倒，制成栅栏、坐椅，建造房屋，或变成花园里土壤的肥料。令人惊叹的巨木不见了。人类为了开辟牧草地和建造房屋，一步步地逼进森林里，砍伐树木。这儿有座山谷，周边的山丘也许是地球上最古老的，从前这里看得见印度豹、熊、鹿，现在全不见了，因为人类已经进驻本区。大地之美正慢慢地遭破坏、被污染。汽车和高楼大厦出现在最令人意想不到的地方。一旦你失去了与大自然和广阔天空的关系，也就失去了与人类的关系。

他和妻子一块儿前来，谈了许多。他的妻子很害羞，看起来颇聪明。他个性专横霸道，似乎很积极。他说，读了一两本我的相关著作，也听过我和其他人的对谈，他们必须和我谈谈。

“我们真诚过来和您谈谈我们个人的大问题，希望您别介意。我们有两个孩子，一男一女，都在学校读书，算是幸运的。我们不希望我们之间的紧张关系影响到孩子，不过他们迟早会感受到。我们彼此很喜欢对方；我不用爱这个字，因为我了解这个字对您来说是什么意思。我们很年轻就结婚了，有栋不错的房子，以及一座小巧的花园。钱不是问题，她有自己的钱，我有工作，不过我父亲也留了些钱给我。我们来找您，并不是把您当做婚姻咨询顾问，而是如果您不介意，我们想和您谈谈我们的关系。内人相当含蓄，不过我确定她等一会儿就会一起讨论。我们已经达成共识，由我先发言。我们对彼此的关系深感困扰，虽然经常讨论这个问题，可是没有结果。您听过前面这段开场白了，现在我想要问的是，我们的关系出了什么问题？或者说，什么是正常的关系？”

你和那些映着晚霞的云，关系如何？和那些沉默的树木，关系如何？这不是个不相干的问题。你有没有看见那些在运动场上、旧汽车里游戏的孩子？当你看到这一切，你有何反应？

“我不太说得上来自己有什么反应。我喜欢看小孩玩，内人也一样。对那些云或那棵树，我没什么特别的感受。我没想过这些东西，可能甚至从来没有好好地看过它们。”

他的妻子说道：“我有些感受。这些东西对我有些特别的意义，可是我说不上来。在那里玩耍的孩子有可能是我的小孩。毕竟我是个母亲。”

先生，请好好观察，看看那些云和那棵树，好像你第一次看到这些东西。看着这些东西，不要让其他事物干扰，也不要失神。看着它们，不要想它们是云、是树。只要用心看，用肉眼看。它们和我们一样，是大地的一部分，就像孩子，甚至旧汽车，都是大地的一部分。所谓的名字只是思想的一部分。

“很难看着这些东西而不想到它们的名字。形状其实就等于那个名词了。”

所以，字词在我们日常生活中扮演着非常重要的角色。我们的生活就像复杂而交互相关的字词所形成的一个网络。字词对我们有极大的影响，例如“神”、“民主”、“自由”、“极权主义”。这些字词令人想起熟悉的影像。“妻子”和“丈夫”是我们日常生活中常用的字眼。可

是“妻子”这个词并不是真正的活人，它没有真正活人的复杂和苦恼。因此，这个词永远不是真正的人。一旦变成只有这个词最重要，那么真正活生生的实体反倒被忽略了。

“可是我抛不下字词和字词所带出来的意象。”

人无法把字词和意象分隔开。字词就是意象。观察一切，但却不涉及字词和意象，这才是问题所在。

“老师，那是不可能的。”

容我点明，你没有一认真想办法做到这点，“不可能”这个词阻挠你起而行。拜托，请别说可不可能，只要起而行就成了。我们回到你的问题吧：什么是正常的关系？只要了解何谓关系，你就绝对会替自己找出正常的关系。对你来说，关系是什么意思？

“我想想看，意思是许多事情都是靠环境决定的。有一天，关系是一种特别的反应，又有一天，关系又有了全然不同的意义，它是责任、无聊、恼怒、感官的反应，还有想彻底逃离关系的冲动。”

这就是你所谓的“关系”。它是不同程度的感觉反应、心情——不切实际的，只要你有温柔、依恋、寂寞、恐惧（或者说是忧虑，而非真正的恐惧）等倾向。这是所谓的与特定某个人的关系。你也和你的理想、希望、经验、推论产生关系。这一切就是你以及你和他人的关系，而他人也和你相似，不过他也许在生理上、文化上、外表上不太一样。所以，这是不是表示，你永远以自我为中心，而他也持同样的态度？两条平行线永远不会交会。

“我开始明白你的意思了，请继续说下去。”

显然，并没有真正的关系。基本上人们只关心自己、自己的欢愉，服从别人是为了满足自己。我们换个方式说吧！为什么人们在意识上这样地以自我为中心？或者说在内心深处极为自私？为什么呢？未被人们驯养的动物并不会像人们这样地以自我为中心。如果我们要为自己发掘什么是正常的关系，就必须非常深入地探讨这个问题。许多人觉得，要在没有某种动机或其他原因的情况下进行观察，是相当困难的。我们可以一起非常客观地检视，两个人关系中的实际状况到底亲不亲密？几乎所有反应都记录在脑子里，尤其是痛苦或欢乐的记忆，记录在意识或更深的层次里。这份记录从孩提时代一直持续到死亡，慢慢地建立起每个人自有的意象或画面。如果与他人同住，住一个月

或好几年，对方就会在自己的脑海内形成一个影像——创伤、恼怒、尖锐的言词、阿谀奉承、感官的反应、理智的观察、温柔陪伴、对满足的憧憬、文化交流。这些会形成随环境不同而被唤醒的多样化的意象。除了实际的肉体关系之外，这些意象扭曲或否定了深层的爱、慈悲与聪慧的关系。

“那么要持什么样的态度才不会形成这些意象呢？”

先生，你问错问题了，谁避免得了这些？问这个问题不就是等于另一个意象或想法？你不是还在与意象奋战，只是从一个意象换到另一个意象？这样的质疑没有任何的结果。假使有人心理受创，从孩提时代，伤害所造成的结果就很明显：害怕再度受创，因退缩而在自身周围建造一道围墙，更加孤立，等等——这是一种神经过敏的过程。等这人觉知到、观察到这些创伤、冲突，便本能地要求避免再度受伤。这里的终极意象是“我”，这个自我有“大”和“小”之分。一旦掌握住为什么脑袋、思想形成这些意象的整个意义、这些意象为什么存在的真理，这样清楚的知觉就会驱散所有意象的形成。这就是最终的自由。

“为什么像你说的，脑袋或思想会形成意象？”

为了保护自己吗？让自己避开所有的危险吗？为了提高把握度、避免困惑吗？无论脑袋运作的区域有多小，要运作得当、有效率，脑袋就必须觉得可靠、安全。只要脑子那个有限的部分觉得安全、确信、可靠，那么无论这样的必然、安全是幻象，还是如信念或信仰等某种思想的发明，都不重要了。我们活在这样的幻象中。有了这样的意象，如民族主义和世界上所有寺庙的意象，人类就与冲突、欢愉、悲伤继续生活在一起。这些意象的形成没有止境。不过，一旦你觉察到这些意象阻碍了双方培养更深层的关系，阻止你我及你与那片云、那棵树、那些小孩培育彼此的关系，那么，只有爱能够跨越这一切。

9 美丽是危险的

美丽是危险的。站在山丘上，可以看见绵延三百英里的喜马拉雅山，几乎是从这头到那头，一望无际，有深邃幽黑的山谷，层层山峰连绵不绝，放眼望去，不见房舍，不见村庄，也不见简陋的小屋。太阳照耀着最高的山峰顶，突然间，整片山区似乎燃烧了起来。那景象宛如从内部烧起来一般，这样的光有着令人难以置信的强度。山谷变得更幽暗，全然寂静。这样的壮丽光彩令大地屏住气息。当太阳从遥远的东方升起，那些雄伟山脉的浩瀚、纯洁似乎近在眼前，仿佛伸手即可触碰到，但实际上它们却在数百英里外的地方。

一天就这样开始了。难怪人们崇拜喜马拉雅山，这些山脉神圣得可以从远处膜拜。古人把这些山脉幻化成天神，因为古人以为天神在那里建造自己的房舍。如今，这些山脉被开辟成滑雪坡，盖了旅馆、游泳池，有了噪音。不过这些建筑并不是坐落在积年不融的雪堆间。美丽是不朽的，并且有着无尽的危险。

离开那片无法穿透的寂静，沿着岩石小径下山，顺着溪流下行，经过各种松树，包括巨大的雪松，然后小路变宽了，上面覆盖着青草。这是个愉快的早晨，温柔地散发着浓密的森林香气。小路经过好几个转折，天气愈来愈暖和。附近的树上有一大群猴子，猴子的脸庞在早晨太阳照耀下发着光，它们有长长的尾巴，灰毛覆盖着的身躯。小猴紧紧地依偎着母猴，整个猴群静静地观看着孤独的身影，没有一丝畏惧。它们一动不动地看着。这时有一群印度托钵僧，嘴里诵着经，下山朝一处遥远的村落行去。他们口中的梵语明确而清楚，这表示他们来自遥远的南方。他们吟唱的圣歌是献给早晨的太阳，太阳赐给万物生命，它的恩赐降临在万物身上。大概有八名托钵僧，其中三四名年纪很轻，全都剃了头，穿着番红花色的长袍，很有自制力的样子；双

目下垂，不看伟大的树木、万紫千红的花朵以及柔和的绿色山丘，因为美丽是危险的——欲望可能会被唤起。

村里的人正忙着准备早餐，空气中散发着烧木头的气味。刚刚梳洗完毕的孩子们正准备到学校去，边喊边笑。在村里的寻常喧闹中，涌起一股莫名的伤心疲惫。这座村落有自己的神职人员，有信教和不信教的村民。

奇怪的是，从早已不复记忆的时代开始，祭司是怎么把人类的脑袋调教得有信仰、虔信、服从的。这些祭司是学者、老师、法律。在他们的指导下，这些高贵而负责任的祭司就是社会的守护者、传统的支持者，他们借恐惧来控制国王和人民。有时候他们出世，远离社会，这样才能够在道德上、美学上、宗教上引导社会。他们逐渐变成造物主与人类之间的诠释者。他们有权力、地位，还有寺庙、教堂、清真寺，并且拥有大笔的财富。在东方，僧侣用简单的、颜色鲜亮的布裹住身体。在西方，僧侣仪式用的服装愈来愈具象征性，愈来愈意味深长。官僚化的宗教领袖用信仰、教义、仪式、无意义的言词控制人民。迷信、奸诈、伪善变成东西方所有有组织宗教的钱币。而不管窗户有多美，真正最神圣的东西还是被扔到了窗外。

因此，人类又必须开始发现何谓永恒的神圣，永远不被神明的诠释者、神职人员、大师、传播静心的人所局限。你必须做自己的明灯。这盏明灯永远不可能是别人给你的，无论传统多尊重哲学家或心理学家，但他们不可能给你这盏明灯。

自由是孤独地站立，不依恋、不害怕，因为了解欲望产生的幻象，才能自由自在。被制约、程式化的头脑永远不孤单，因为这样的脑子里充满了知识。这种经过宗教或科技程式化的头脑，永远是受局限的。这样的局限是冲突的主要因素。

对有欲望的人类而言，美丽是危险的。

10 昨日种种昨日死

死亡，仅针对那些“拥有”的人，以及有着安息所的人。生命是一种基于关系和执著的运动；脱离这种运动，就是死亡。不论外在或者内在都不再有所庇护；虽然有房间、有屋舍、有家庭，但是别让它变成藏匿处，或者逃避自我的地方。

你的心灵在德行的教化中、在虔诚的信仰里、在机灵变通或者敏捷活跃的能力中塑造出来的安全港，还是无可避免地会带来死亡。只要你属于这个世界，属于你所存在的社会，就无法逃离死亡。在隔壁或者千里之外的那个死者，就是你。他和你一样，为了死亡，已经忧心忡忡地准备许多年了。和你一样，他把生活看作是一种斗争、一场灾难，或者是一次绝佳的演出。不过，死亡总是在一旁观看与等待着，但是，认为昨日种种昨日死的人，就超越了死亡。

去死，就是去爱。“爱”之美，并不存在于过去的记忆或者明日的意象之中。爱，没有过去，也没有未来；存在的只是记忆，而非爱。拥有热情的爱就是超越社会的藩篱，那就是你，而死亡也在那里。

静心是一种源自未知，且在未知之中的运动。你本身不是在未知里，那里只有运动存在。对这运动而言，你太过渺小，也可能太过巨大。它的前后都空无一物。它是思想所无法碰触到的能量。思想是一种曲解，因为思想是昨日的产物；它陷在几世纪的圈套网中，因此混乱不清。

于静默中观看和倾听。寂静并不是没了噪音，内心的不断喧嚷，并不会在静谧中停止。寂静不是产物，不是欲望的结果，也不是靠意志能够组合而成的。整个意识在它自己划定的界域内，不安且喧闹地活动。在这样的范围内，静默或静止只不过是喋喋不休的瞬间终止。时间就是记忆，对时间来说，寂静可长可短，是可以丈量的，但这不是真正的寂静。通过思想聚合起来的每样东西，都落在喧闹的区域内，

而思想本身根本无法让自己静止不动。思想可以创造一个寂静的意象，然后顺从它、崇拜它，就如同思想对待其他意象那样。不过，寂静的公式却恰好与思想相对立；它的符号是对实相的完全否认。为了静谧，思想本身必须静止不动；寂静总是在“当下”，但是思想就非如此。思想总是老旧的，不可能进入保持新颖的寂静中。当思想一碰触到寂静，那份新颖就变陈旧了。因为寂静，“爱”这个字有了全然不同的意义。这种寂静并不在那里，而是存在于彻底的旁观者的喧闹所不及之处。

单纯的纯真可能热情无限。这样的纯真没有悲伤，没有痛苦，不过却拥有一千种的经验。这不是使心灵腐化的经验，而是纯真遗留下来的残渣、伤痕与记忆。这一切一一地累积堆叠，于是悲伤开始了。这个悲伤就是时间。时间存在的地方，纯真就不存在。热情并不源自悲伤。悲伤是经验，是每天生活的经验，是痛苦与短暂的欢愉以及恐惧与笃定交织的生活。你无法逃离经验，但是经验无需在心灵的土壤中生根，这些根的生长，会衍生出问题、冲突和不断的斗争。若要挣脱这些，除非怀着昨日种种昨日死的心态。单纯而清澈的心灵可以热情无限。若是没有了热情，你就看不见树叶间的微风，或水面上的阳光。没有了热情，也就没有爱。

“见到”即是“做到”。在“见”与“做”之间的距离，就是能量的耗散。

唯有思想静止，爱才可能产生。这种静止，是无法通过思想去构造出来的。思想只能把意象、公式、观念组合在一起，但是这个静止永远无法被思想碰触到。思想永远是陈旧的，但爱不是。

自然机制有它自己的聪明才智，而这样的聪明才智却因为满足于欢愉的习惯而变得迟钝。这些习惯破坏了自然机制的敏锐度，而缺乏这样的敏锐度，则令心灵蒙昧。这样的心灵可能只对有限而狭窄的范围具有警觉性，然而实际上却是感觉钝的。这类心灵的深度可以测量，并且沉溺于意象与幻觉中。表象就是它唯一的光彩。明亮而聪慧的机制，是静心的必要条件。静默的心与其机制之间的交互关系，是借助感性不断地去调适；因为静心需要自由。自由就是它自己的纪律。仅只是在自由之中，就可以产生关注。完全的关注，就是爱。仅只是爱，就能够“看见”一切。

欲望和欢愉都终将以悲伤收场，爱则没有悲伤。有悲伤的是思想——不断地渴望寻欢作乐的思想。思想培育欢愉，给它力量。思想永远在寻找欢愉，也因此招致痛苦。思想所教化的德行，就是欢愉的方式，而在这里，有着努力与成就。“善”无法从思想的土壤中开花，而是从悲伤中解脱。悲伤的终点，就是爱。

智虑的澄化

因为绝对静止不动的当下不是源自于时间，所以没有未来与过去。因此，这个绝对的静止不动是超越所有思想的，而这个当下是无止境的——因为它不受时间的影响。

1 静心与永恒的当下

问：静心包含些什么？

克：首先是完全清空掉心智所知道的一切，接着会产生一种没有方向、不受控制的能量。然后，静心也需要最高形式的秩序，所谓的秩序，必须完全终止矛盾以及毫无个性的心灵所导致的紊乱失序的局面。我们必须完全不想方法，完全不采取行动。中心议题在于心灵——包括心、脑、整个生理机制——是否可以在没有任何扭曲、没有任何强制、也因此不做任何努力的情况下运作。请自行解决这个问题，这一切就是静心。

我们的心灵是被扭曲的；它们被我们栖居的文化，被宗教、经济结构，被我们所吃的食物等塑形了。这样的心灵被设定成特定的形式，被制约了，而且这样的制约是一种扭曲。心灵原本可以看得非常清楚、明白、彻底、纯真，不过，只有在没有被扭曲的情况下才是这样。这时，心灵的首要能力是观看——倾听的艺术——在没有被扭曲的情况下观看，这表示，心灵必须绝对静止，没有一丝的活动。原本不断地活动着的心智可以完全且绝对安静吗？能够完全不动，不采用任何方法、制度、实际做法、控制行动吗？

心智必须清空所有过往，才能够变得非常灵敏；如果载负着过去，心智就灵敏不起来了。只有了解一切的心灵才能够问这个问题，而且即使问了这个问题，也是没有答案的，因为就是没有答案。心灵已经变得非常灵敏，因此极度聪明，而聪明是没有答案的。聪明的本身就是答案。这里没有位置容纳观察者，因为聪明至上。

然后心灵不再寻寻觅觅，不再希冀更高层次的经验，也因此心灵变得无法掌控。就像一朵云，一开始在山顶上，和小小的云朵在一起，然后它移动身躯，遮蔽整片天空、山谷、山脉、河流、人类、大地，

它遮蔽万物，这就是静心，因为静心不只关心一部分生命，它关怀所有万物。

然后，心灵才能够绝对静止不动——不是指这个不动的当下持续多久，因为当下没有持续性。只有在观察者经验到那份寂静并表示“但愿能够体验到更多”的时候，时间才存在。因为绝对静止不动的当下不是源自于时间，所以没有未来与过去。因此，这个绝对的静止不动是超越所有思想的，而这个当下是无止境的——因为它不受时间的影响。

一个不被扭曲的心灵是真正修道的心灵，这不是到寺庙烧香拜佛的心灵，不是捧着佛经圣经研读的心灵，不是不断地重复着礼拜仪式的心灵，不管一切有多美，它毕竟不是一颗充满意象、备受强制或自己创造的心灵。

生活与学习是不可分割的，在这里头，有许多美。毕竟，爱在这里。爱是慈悲、热情，是对世间万物的热情。只要有爱，就没有观察者，没有双重性：“你”爱“我”的区别。

如果没有爱，我们会想办法做所有事——登陆月球，非凡的科学发现——也因此事事出错。只有在没有观察者的情况下，爱才可能出现。这表示，只有在心灵本身不被分割成观察者和被观察者的时候，才有那样的爱。等你有了爱，才是至高无上的。

2 恐惧与迷惑

克：迷惑可能是恐惧的主要原因之一。因为迷惑且无法找出解脱的方法，所以恐惧。悲伤而无法终止，就成了我们所说的自暴自弃，“没希望了，就是这样”。那么，有方法解脱吗？我们来讨论这点。

如果我们说：“我很迷惑”，我们把这当做一个事实吗？我了解我很饿吗？还是有人告诉我，我很饿？这两种情况是完全不同的。到底是哪一种情况呢？我了解自己心有所惑吗？还是我感觉到自己的迷惑只是和某件事有关？

问：和某种我们想象的状态有关。

克：正是这样。所以迷惑是一种直接的经验，或者只是一种准备达到的经验，而这种经验可以和某种不一样的状态相比较。讨论这点是非常重要的。我很迷惑，我了解这点的程度，是否像了解自己肚子饿那样地清楚，还是只像某种我曾经想过或达到过的东西，或是某种我了解得非常透彻的东西？当你肚子饿的时候，你会把这种状态和肚子不饿的时候相比吗？你没这么做吧！你就是肚子饿。同样地，我了解自己的迷惑吗？如果你了解这点，那就生气勃勃了，因为你就必须去找答案了。

问：那么，为什么我们不了解这点？

克：等等！我们先来看两者间的差异。一旦你了解自己肚子饿，你会有所行动——向人乞讨、借贷或偷窃——你会采取某项行动。可是如果你说：“握！也许我饿了”，那么你要花些时间谈谈这件事，讨论你要吃些什么食物，等等。等你了解这点，就会立即采取行动。这就是整个重点所在。我很迷惑，而且我了解，采取任何行动——任何

与思想相关或源自思想的活动——结果都还是迷惑，对吗？我了解“事实”吗？这表示，是思想创造了迷惑，也因此产生恐惧。

问：但问题是，人们一听到这个，就可以想象一个无思想的状态。

克：不，先生，你并不是在事实间移动，你已经远离事实了。我心有所惑，而且了解无论采取什么行动，都还是迷惑的产物。一旦明白这点，我就不再行动，我不虚构、不推理、不绝望。我说：“天啊！我很迷惑！”然后会发生什么事呢？凭经验，不是靠理论哩！一旦我了解自己已有所惑，而且无论我做什么或想什么，希望完成什么样的事，采取什么样的行动，都是迷惑的产物，也因此增添更多的迷惑，这样会发生什么事呢？当我了解我心理上的迷惑，而且明白任何心理所做出的行动都还是局限在迷惑的领域内，我难道不会停下来不再行动吗？心理的行动停止了，我就不再恐惧了，“因为恐惧是迷惑的一部分”。

在场每个人都了解这点了吗？否则恐怕很难继续讨论下去。

问：我还不了解，我还是感到绝望。

克：我了解，其实并没有出路，这是条死路，并没有帮助你解脱。我该怎么做？你怎么没说：“唔！我不知道该怎么办？你又不在那里等我；你转过身去，不理我了，不是吗？”

问：可是要怎么样才能够理解？

克：这就是问题所在：如何了解人类全部的迷惑，而不是如何摆脱迷惑。然后你会开始发现这个迷惑的根源——因为你停下来不动了，没有继续寻寻觅觅。我不晓得你是否明白这其间的差异。从前，我在寻找迷惑的根源，为的是把它们清除干净，因此，我的寻觅，我的检视，全然不同于现在，因为现在的我了解自己心有所惑，我可以看见所有活动皆不可行，这样的观看是一种全然不同的观察。

问：这是一种没有动机的观察。

克：这就是答案。有的观察是没有动机的，有的观察是有动机的。

问：你以不同的角度看待迷惑，因为你有动机——你看到你想看的部分，而不是实相。但是，如果没有动机，就可以直接看到实相了。

克：这就对了。请务必明白他说的重点，留心他说过的话。他说，如果你有动机，那个动机就会扭曲事实，如果你没有动机，就能够看得透彻。

问：可是要怎样才能没有动机？

克：等等！你没办法停止任何事物，只要观看就行了。先生，你没领会到重点，你太理智了。而这是一个简单直接的问题，不是理智的问题。

任何部分的活动都是迷惑，这就是难题。既然我已经了解，只要怀着动机去观看，所有观看都会被扭曲。所以，没有动机的观看，可能吗？显然地、是这个动机引起恐惧。

3 未知的状态

问：在你清醒的时候，有强烈觉知，就会有这样一种经验，即看着愤怒升起与消失，而不是凭意识来了解。这不是事实吗？

克：哦！先生，谈到这点可要小心些。这个意识的自我和这个愤怒不一样吗？这样说好了，我嫉妒，这个“我”和这个嫉妒不一样吗？这个嫉妒和观看着嫉妒的人不一样吗？我是经历这件事的人，我经验到的事情是嫉妒。经历事件的人和经验不一样吗？

学会从什么观点来讨论这个题目相当有意思。我嫉妒你，我羡慕你，我想要学会这一切，因为等我学会了整个内容，事情就结束了；就不会芒刺在背。那么，我要“怎么”学呢？要学什么呢？撇开学语言、学开车等不谈，要学什么呢？什么时候学呢？你一无所“知”，所以要学习。我学习某种语言，因为不懂这种语言，对不对？如果我已经懂得这种语言，就不用学了。来！我们就用这种方式实验。我们正在学习——也就是说，在这个积极的当下——还是我们只是在累积曾经说过的话，把这些话储存起来，以后再拿出来想想？你看到其中的差异了吗？

我们已经在讨论梦了。我想认知我本人，会幻想的“我本人”。我讨论到这个问题的时候，有否动用研读荣格(Jung)、弗洛伊德(Freud)，或其他神学家所得到的知识？

问：研读弗洛伊德的话，学到的就是弗洛伊德。

克：这就是答案，先生。我学到的是弗洛伊德，并没有认知到我本人。因此，一旦我通过弗洛伊德来认知我本人，我并不是在观察我自己；我观察的是弗洛伊德创造的我的意象，所以我必须摆脱弗洛伊

德。这时候，请慢慢来：当我观看自己的时候，等于在认知我本人。我是否累积了和自己相关的知识，然后用这样的知识去观察呢？——这个过程就像通过弗洛伊德观看自己，你懂吗？所以我才能够认知到我自己——可是没有累积这样的知识，又要怎么观察呢？这是学习的“唯一”方式，因为这个“我本人”永远变动不居，随时随地，非常积极，而不管这知识是我累积的与自己相关的知识，还是得自弗洛伊德的知识，我都不可能通过某种静态的东西学习变动。因此，我必须摆脱，不只摆脱弗洛伊德，也摆脱昨天收集到的和我自己相关的知识。这非常复杂——而且不只是诀窍的问题。

问：似乎你是撒开知识，学习事实？

克：这就是答案。就是这样，当你在“无需”知识的情况下观察事实，就能够学习。否则你是“知道”，或以为你知道。只有这时候，学习是有创意的，它是新的东西，而你始终在学习。所以我不仅必须抛掉弗洛伊德和荣格，还必须抛掉昨天我所得到的与自己相关的知识。首先，有可能这么做吗？

问：你也包括昨天啊！老师！而且我们意识里忘掉的昨天有好几百万个，可是这些昨天已经进入我们的潜意识里。这一切也必须抛掉，对吗？

克：没错。你抛得掉吗？

问：我认为抛得掉。

克：你认为抛得掉——所以你不知道了，你只能说你不知道。现在，把速度放慢，静静地听我说。请探究表明“我不知道”的那个心灵状态。

问：它是安静的。

问：它是开放的。

克：不！不对！不要只做陈述。就只是去看。世上有两百万年的传承，千万个经验、感想、熏陶、知识。这些都是我的背景，我想学习这一切，放开这一切，从中解脱，因为这些东西控制我的现在，塑造我的未来，因此我继续生活在牢笼里。所以我对自己说：“这很可怕，我必须挣脱它。”我不知道该怎么办。我真的不知道。然后我自问：当我说我真的不知道的时候，我的心灵状态如何？你和我是一百万年熏陶的结果，是吗？在这两百万年里，不只有肉体的传承，还包括人类努力培养、成就的成百上千的产物。我们就是“这样的产物”，这一切在现在和将来运作。我就生活在这种无意义的竞争里。我看着这种无意义的竞争，说道：“我必须挣脱它。”我问你如何挣脱，而你不知道；我问教皇、问许多人，他们都不知道。他们只知道他们那一行的说法；也就是说，如果你相信耶稣，如果你相信上帝，你的所知是耶稣或上帝的指示。所以，我现在所处的位置是，当我说“我真的不知道”的时候，目的是要发现我的心灵状态。你说过这样的话吗？

问：其实，这是种非常美好的经验。

问：这是一种谦卑的经验。

克：不！不对！这根本不算是经验。我不会把这称为一种经验。它不是悲伤或伟大的经验，它是一个事实。我不能说它是好或坏。它是一个事实——就像这只麦克风一样。我观看了北、南、东、西、上和下，实在是不知道。那接下来呢？

问：你继续寻找方法解脱。

克：那你就不会再说：我不知道。

问：我不知道方法。

克：那你就是在寻找这个“方法”。我掉在两百万年的陷阱里。我没办法相信任何人——救世主、大师、老师、神职人员——因为，是他们这些人引我走进这个陷阱，现在的我是这个陷阱的一部分。我不

知道怎么摆脱。当我说“我不知道”的时候，真的表示我不知道吗？还是我正在寻找解脱的方法？

问：我的意思是，在那样的人员名册里找不到答案。

克：这就是重点。你的人员名册里没有答案，因此你想在另一个有答案的名册里找答案。

问：你继续寻找解脱的途径。

克：然后你又陷入原来的陷阱里。各位，我们说过：“我不知道。”我们的心灵迷惑，为了摆脱迷惑，我们找神职人员、心理学家、从政者帮忙。原本的迷惑制造出更多的迷惑。我为什么不说：“好吧！我很迷惑。我不会做出任何动作。”当然，我还是会进办公室，继续每天的例行活动，可是在迷惑这件事情上，我不采取任何行动，因为我明白，如果我采取行动，就会制造出更多迷惑。因此，心理上，我完全不动。任何动作都会掉进那个陷阱。所以，你能够在心理上不做出任何推波助澜的行动吗？

请仔细听好。如果你不做出任何推波助澜的行动，就能够挣脱这个陷阱。只要你不断从事和这个陷阱相关的活动，就会永远困在陷阱中。只要你看清这点，你就会停下来，不是吗？你会停止所有活动。这表示什么呢？这表示你愿意在心理上一片死寂。因此，当你说不知道的时候，就表示你真的不知道，你挣脱那个陷阱了，因为过去已经终止了。当你不断地说“我在找，我在问，我必须知道”的时候，过去就不断在重复。

问：可是如果保持缄默.....

克：啊！这不是保持缄默。这是最强烈的动作。

问：可是当你一无所知.....

克：然后你就拥有“你自己”。

问：可是自己是这么渺小。

克：自己可不是这么渺小。它可是有两百万年的历史。它是最复杂的东西，你必须学习自己是怎么一回事。你可以立刻学习它的一切，它也可以再继续浑浑噩噩两百万年。可是让我们只花个五十年吧！这五十年中，我们累积了许许多多：两次可怕的战争——屠杀、残暴、争执、分隔、羞辱。全都发生了。这是陷阱。我们就是陷阱，因此，有可能立即挣脱吗？

问：立即吗？

克：当然必须立即。如果你说做不到，那不用讨论了。你没有问题。如果你说“有可能”，那也没什么意义。可是如果你说“我真的不知道该怎么办”，没有绝望，没有痛苦，没有愤怒，那就是处在没有任何动作的状态——这时，门就开了。

4 爱、性与修道生活

为什么要禁欲

问：许多年以前，我第一次对所谓的修道生活产生兴趣的时候，我下了强烈的决心完全断除性生活。我严格遵守心中认为的修道生活的基本条件，过着僧侣般严格禁欲的生活。现在，我明白这种完全禁欲包含压抑和暴力，严守这种生活其实相当愚蠢，可是我又不想回复从前的生活方式。现在我要怎么面对性欲这回事呢？

克：为什么你心中有欲望却不知道该怎么办？我要告诉你怎么一回事。因为你那种严厉苛刻的决定还在作祟。所有宗教都要我们否定性欲、压抑性欲，因为他们说，性事浪费精力，你必须保留精力找寻你的上帝。可是这种严格禁欲和严厉压抑并遵守某种模式的生活方式，对我们美好的本能是一种残酷的暴力。这种禁欲比纵欲更浪费精力。

为什么性欲变成你的问题呢？其实，你跟不跟人上床根本不重要。你可以选择跟人上床，也可以守身如玉，但是不要让它变成你的问题。问题出在老是存有这种先人为主的观念。真正有意思的，并不是我们要不要跟人上床，而是为什么老是注重生活中的这些细枝末节。在生活中某个不安的角落里，有性欲和所有伴随它的先人为主的观念。在另一个角落里，又有另一种骚动；而在别的角落里，又为了这个或那个事情奋力抗争；然后，在每个角落里，都听得见心智不断地唠叨。浪费精力的方式实在多不胜数。

如果我生活中的某个角落杂乱无章，我整个生活就乱成一团。如果在我生命中，性事失调，那我的余生就杂乱无序。所以我不该问要怎么让某个角落井然有序，而是应该问，为什么我让生命破裂成许多

不同的碎片——这些碎片本身就杂乱无章，而且彼此相互矛盾。当我看到这么多碎片的时候，该怎么办？我要怎么处理这些碎片？我拥有这些碎片，是因为我的内部并不完整。如果我搞清楚这一切，却没有造就另一块碎片；如果我彻底明白了每一块碎片，在那样观看的觉知里，就不会再有分裂与破碎。每一块碎片都是不同的欢愉。我该自问，是否一辈子都要待在这样悲惨可怜的小空间里。搞清楚你对每种欢愉、每块碎片沉迷的程度，然后告诉自己：天啊！独立的我难道要成为这些小角落的奴隶吗？我的生活难道就是这样的吗？好好地面对这一切，看看会发生什么事。

面对寂寞

问：我恋爱了，可是我知道这份感情没有未来。这种情况我经历过好几次，我不想再卷入这样的痛苦和混乱之中。可是，失去这个人，我会非常不快乐。我要怎么做才能让自己摆脱这样的处境？

克：失去这个人之后所感受到的寂寞、苍凉、痛苦，在你还没恋爱以前就存在了。你所谓的爱只是一种刺激，暂时掩盖你的空虚。你通过另一个人来逃避寂寞，利用这个人掩盖寂寞。你的问题不在于这段关系，而是你自己的空虚。逃避是很危险的，因为它就像某种药，把真正的问题隐藏起来。这是因为你的心中没有爱，所以不断从外在寻找爱来填补自己。这种缺乏爱的现象导致你的寂寞，等你看清楚这个事实，你就不会再靠外来的人事物来填补内心的空虚。

了解逃避是徒劳无益的，和下定决心不再卷入这种关系，这两者有所不同。下决心没什么好处，因为它只会更加强化你下定决心反抗的事物。了解则截然不同。下决心就是压抑、暴力、冲突；但是，去看你内在的这个寂寞、空虚，并且看到，无论观察者采取怎样的行为要去改变它，都只会更强化下决心反抗的那件事——这就是了解。甚至，称之为寂寞，也是一种观察者要摆脱寂寞的行为。这种行为不能改变什么，只会更强化寂寞，但是，“完全不动”地面对这个寂寞，这就是改变。它超越了感觉和思考，避开了感觉与思考。不管你心里发

生什么样的变化——愤怒、沮丧、嫉妒或任何其他冲突——请立即放一下，停下来。

爱里不存在冲突

问：有没有可能一个男人和一个女人住在一起，有性生活，而且生了小孩，却没有这种关系原本就容易产生的摩擦、痛苦、冲突？有没有可能双方在这种情况下还拥有自由？我所谓的自由并不是丈夫或妻子应该经常有外遇。人通常会因为恋爱了，然后在一起，结婚，在这样的关系里，有欲望、选择、欢愉、占有以及极大的本能需求。这种恋爱的本质一开始就充斥着冲突的种子。

克：是这样吗？需要这样吗？我质疑这点。你难道不能恋爱却不占有对方？我爱美人，她也爱我，然后我们结婚了——这一切非常明确而简单；在这样的关系里，根本没有冲突。（当我说我们结婚了，我可能只是说，我们决定住在一起——我们就别计较字面上的意思了。）难道不能没有另一面、没有后一段？难道后一段一定会跟着出现？难道两个人不能彼此相爱，又同时保持聪明敏感，有自由，又不会发生冲突？冲突并不存在于恋爱的感觉里。恋爱的感觉是完全没有冲突的。陶醉在爱里并不会耗损精力。耗损精力的后一段的事——嫉妒、占有、猜忌、怀疑、恐惧失去那份爱、不断地要求保证和保障。一定有可能与你爱的某个人建立起良好的性爱关系，而且在这样的关系里，没有通常会尾随而来的梦魇。当然有这样的关系存在着。

5 友谊

问：如果没有了信任和尊重，那么，什么是真正的友谊？

克：没有信任和尊重，你怎么可能拥有友谊呢？我实在不知道！可是，你瞧，先生，首先，为什么你想要朋友呢？是不是因为你想依靠他、倚赖他、想要有人作伴？因为你寂寞、不足，才想依赖另一个人来填补那份空虚，利用他人来掩饰你自己的不足、你自己的空虚，所以才一把那个人当朋友吗？是不是因为那样，他才变成你的朋友——利用他来提供给你欢愉、安慰，等等？先生，请探究这个问题，不要随便接受我讲的话。许多人都很寂寞，而且愈老愈觉得寂寞，愈发现自己空虚。

年轻的时候，这些事情不会发生在你身上。可是等你成熟了——如果你够成熟的话——就会发现，对你来说，空虚、寂寞、根本没朋友的意思是什么，那是因为你一直过着一种很表面的生活，依赖别人、利用别人。你把你的心、你的感觉投资在别人身上，等他们死了或离开了，你就觉得寂寞、空虚，由那份空虚生出自怜，然后你梦想着找到某人来填补那份空虚。这就是我们生活中每天发生的事。

现在，你看清楚这点并且从中学到什么了吗？要学到寂寞地存在的意思，并且决不再逃避它。正视寂寞，并和它生活在一起，明白它蕴含的意义，这样一来，在心理上、内心里，你不再依赖别人。然后你就会知道爱人是什么意思。

6 什么是美

什么是活得美丽

问：我不知道什么是美。在听到您谈论美之前，我甚至没想过美这样东西。我是个工程师，建造了许多房子、桥梁、铁路。我一直住在户外，住在树木很少的乡野，过着艰苦的生活。有一天，走在路上，出现您说过的美丽的树形，我看着它，重复着那句话：“好美啊！”可是我内心深处、并没有真正感受到任何东西。我因为客气而同意您的说法，可是我并不真正知道什么是美。有时候，对我来说，一条笔直的铁路线似乎很美，有时候，我对某座横跨大河或港口的现代大桥佩服不已。它们实用，应该是相当美丽的，可是我并没有真正看到美。那些现代化的喷气式客机算是实用的机器。您告诉我它们很美丽，那时候，我只是觉得它们是可以用的东西，实在不懂您看到它们为什么那么激动。路旁那朵黄花给我的感觉，和它给您的感觉完全不一样。我可以说自己很粗鄙。您的心思比我敏锐多了。我从不费心观看自己的感觉，也不刻意培养感觉。我有孩子，也享受过性的欢愉，可是这些欢愉依然相当乏味和沉重。现在我怀疑自己是否还能够体会您所谓的美，像我这把年纪，是不是还能真正感受到美？是不是还能把世界、天空、树林、河流，当做不可思议的事物？什么是美呢？

克：你讲的是生存的美？还是肉眼看东西所感受到的美？是诗歌的美？或者音乐的美？也许这些对你来说都太过感伤、太过情绪化了；可是数学中也有美，这是你知道的。数学里有终极的秩序。难道生命中拥有同样的秩序就不美了吗？

问：我不知道它美不美，可是我知道我自己的生活：我严以律己，几乎到了残忍的地步，这中间有种相当痛苦的秩序。也许您会说这根本不算秩序。我真的不知道活得美丽是什么意思。事实上，撇开与我工作相关的一些机械事务，我其实一无所知；和你谈话，我发现自己的生活相当枯燥，或者我的心灵本来就很枯燥。所以，我要怎么样才能拥有这样的灵敏度，才能拥有这样的聪明才智，让生活变得像您说的那样美丽？

倾听与观看

克：第一，要让感官敏锐起来，不仅必须观看、触碰、观察、聆听鸟鸣与树叶的沙沙声，还必须留意自己使用的言词和所拥有的感觉——无论感觉多细微、多琐碎——这样才会知晓心灵自身所有的秘密暗示。倾听这些声音，别压抑它们，别控制它们，也别想办法把这些理想化。只要倾听它们就行了。感官的灵敏并不表示纵容，不表示屈服于强烈的欲望或反抗这些欲望，而是表示，只要观察，心灵就可以永远提高警觉；好比走在铁轨上一样，你可能会失去平衡，不过很快就会回到铁轨上。就这样，让整个机制变得活跃、敏感、聪明、平衡、简洁。

也许你认为身体一点儿也不重要。我看过你吃东西，那样子就像填塞一个大火炉。你可能喜欢食物的味道，可是你搅拌盘中食物的方式却相当机械化，非常漫不经心。当你觉知到这一切，你的手指、你的眼睛、你的耳朵、你的身体，全都变得敏感、活跃、有反应。这非常容易做到。可是比较困难的在于让心灵解脱思想、感觉、行为所产生的机械习惯，这些是受环境所驱使——受妻子、孩子、工作的影响。心灵本身丧失了原有的弹性。细致入微的观察可以帮助你逃脱这个宿命。这表示，要实实在在地观看自己，别冀望矫正自己、改变或逃避看到的一切——只要实实在在地观看自己就行了。这样，心灵就不会回到另一连串的习惯里。当这样的心灵观看一朵花，或一件衣服的色彩，或者一片枯叶从树上落下来，就能够活灵活现地看见树叶落下来的那个动作和花朵的色彩。所以，无论外在、内在，心灵都极度地活

跃、柔顺、灵活，有一种灵敏会令心灵变得聪慧。行为中拥有灵敏、聪明、自由，就是生存之美。

问：没错。所以一个人要去观察，变得非常敏感，非常有警觉性。然后呢？是不是要永远抱着非凡的心情看待非常平凡的事物？我相信每个人都经常做这样的事，至少年轻的时候如此，而事实上没什么好惊天动地的。然后呢？难道除了你谈到的观察，就没有更向前进的步骤吗？

克：你一开始问的是美，你说你没感觉到美。你还说，在你的生活中，并没有美，所以我们质疑，什么是美，不只是言词上或理智上的美，而是感受到美的悸动。

问：没错，是这样的，可是在我问您这些话的时候，我不禁怀疑，除了您描述的灵敏的观看，是不是还有其他东西？

克：当然有，可是除非拥有灵敏的观察能力，否则视野不可能无限宽广。

问：所以，许多人的确以超凡的灵敏度来看待事物。诗人运用强烈的感受力观看，可是在这一切当中，似乎没有任何突破足以到达无限宽广的境界，这种无限的美，人们称之为神圣。因为我觉得，不管一个人是非常灵敏或像我一样非常迟钝，除非有突破，可以达到某种非常不一样的境界，否则我们觉察到的都是一样的灰色，只是浓淡有所差别罢了。在你所说的通过观察产生的灵敏当中，对我而言，似乎只是量的差异，只是小小的进步，不是什么截然不同的东西。坦白说，我对只是进步一点点的东西并不感兴趣。

克：所以你现在要问的问题是什么呢？你是要问，怎么突破迟钝单调的灰色生活，走进相当不一样的境界吗？

问：没错。我不是小看诗人、艺术家、年轻人、心思灵敏的美，不过真正的美一定胜过这些。

清空一切

克：这真的是你寻找的东西吗？真的是你要的东西吗？如果你真要这样的东西，你必须彻底改变你自己。这是你要的东西吗？你真想下这样的决心吗？粉碎你所有的观念、你的价值观、你的道德观、你受人尊敬的社会地位、你的知识——粉碎你，让你变得彻底地微不足道，这样的你再也没有个性，再也没有寻求的目标，再也不判断是非，积不积极也不打紧了；这样的你完全清空自己原有的一切。这样的清空是美，美得极度朴实，其中没有丝毫严苛或顽固的坚持。这就是突破的意义，而这就是你追寻的吗？这其中一定有种惊人的聪明才智，不是靠资讯或学习得来的。这样的聪明才智始终在运作，不管你熟睡或清醒。所以我们说，必须有来自外部和内部的观察，才能使头脑敏锐。而在这种极度灵敏的脑子中进行的观察是相当沉静的。也就是这样的灵敏和聪慧让思想只在必要的时候运作，其他时间，脑子不是休眠的，而是保持警觉的安静。这样子，头脑与它的反应才不会产生冲突。它的运作没有斗争，因此没有扭曲。然后行动是立即出现的，就像看到危险那样迅速。因此，总有一种摆脱观念累积的自由。这种观念累积的总和就是那个分裂、反抗、建立障碍的观察者、自我、“我”。当“我”不存在时，突破就不存在，然后就没有突破；整个生命就存在于生活之美、关系之美当中，无须用一个意象代替另一个意象，然后唯一的无限宽广才可能会出现。

7 你和世界的关系

问：我明白依恋的含义，不过我想请问，难道没有某种生物性依恋吗？在动物的王国里有依恋。您怎么可能想象，这个由无数人以及家庭所组成的人类，他们之间没有依恋关系呢？

克：等一下，先生。我们要谈的是众人的依恋关系？还是谈你的依恋关系？你了解我的意思吗？因为众人 and 这个主题是没有关系的。众多的印度人、南美人等等，和这个问题无关。他们说：“看在老天的分上，给我食物、衣服、栖身之处——我饿极了，我生病了。”不过我们谈的是你——对吗？请听好下面这段话；如果在你的意识，也就是众多人的意识里，能有一种转化，这种转化会影响着数百万人，然后你会接受不一样的教育，拥有不一样的社会，懂我的意思吗？

当然，你依恋你的母亲。在你小时候，需要母亲和父亲的照顾。孩子需要完全的保护，得到的保护愈妥善，孩子就愈快乐。可是众多人民想要保障，他们以为依恋国家、依恋他们的小窝，就会找到保障。他们愿意为他们的国家到世界其他地方，这是他们的依恋关系，就像天主教徒愿意为他们的依恋关系而反对新教徒。现在我们关心的是此刻在这个篷子底下的所有人。如果我走过去和在路旁劳动的人谈话，他们会说：“请走开，我们只需要来些啤酒。”但现在我们谈的是你。你能够改变你意识里的内容吗？这样一来，经过转化的你，就会影响人类的意识。你瞧，所谓的宗教已谈了几千年，而你的意识已经接受了身为天主教徒或新教徒这样的条件，如果在这样被局限的情况下，你绝对认真，你就会以此为出发点去行动，而你的意识也就会影响全世界的意识。现在我们说：在你的意识及其内容转化的过程中，自由的你拥有极大的能量，这就是聪明才智的本质，而且如果你觉知到整体人类的存在，这份聪明才智就会在每一个领域里运作。

瞧！目前的情况是：每个人需要衣服、食物、栖身之处，可是分裂——种族分裂、国家分裂、经济分裂、国家间的权力竞争——却让人们得不到这样的需求。我们曾经和一位重要的政治人物谈过这个问题，身为内阁阁员的他说：“先生，那是不可能的，那是个了不起的理想，可是相距遥远；我喜欢你说的话，不过那是行不通的。我们必须解决最迫切的问题。”懂吗？而最迫切的就是他们的权力、地位、他们的意识形态，这种最难对付而且最具破坏力的事物。你明白这一切情况。难道你的意思是，要世界上所有政治人物聚在一起呼吁“来吧！忘掉你们的制度，忘掉你们的意识形态，忘掉你们的权力，让我们关心人类的苦难、人类的需求、食物、衣服、栖身之处”吗？——你的意思是，我们没办法解决这个问题吗？我们当然有办法解决这个问题。可是没有人想这么做。每个人都只关心自己身上的病痛和自己的意识形态。

8 如果人就是世界

问：如果人就是世界，那么走出潮流是什么意思？又是“谁”走出潮流呢？

克：我怀疑人们是否了解人就是世界，不是当做一种概念，不是当做某种浪漫的魅力，而是当做真切的事实——在心理上，内心里，人就是世界。到印度去，当地人的问题和这里一样：痛苦、寂寞、死亡、焦虑、悲伤。不管走到哪里，这都是人类常见的事实。

当你听到这样的陈述，在心理上，内心里，人就是世界，你是把它当做一种概念吗？还是你真正了解这句话的含义，就像你了解把一根针插进你的大腿或手臂，那种真切的疼痛？你对“就是这样，就是会痛”这句话没有什么概念吧！所以，人们真正了解这个重大的事实、感觉它的活力、知道它是某种真切实在的东西吗？如果真的了解，那么这个心理上的事实影响着心智、脑子——不是只关心国或家的狭隘心胸——它影响着人类的脑子。一旦了解这点，就会产生伟大的责任感，对与人类相关的所有事情产生极为巨大的责任感，包括怎么教育子女、怎么行事，等等。如果人真正了解这件事的宽广与无限，那么像“我”这样特殊的实体似乎就微不足道了，所有人类的微小忧虑就变得一文不值了。

一旦看清这个事实，一旦打从内心、打从理智上感受到这点，人就会护卫大地，想保护万物，因为人有责任感。

有人问道：走出潮流是什么意思？又是“谁”走出潮流呢？这潮流是全人类不断地斗争与受苦。我们都是站立在同一片土地上。想要摆脱这点，就没有“谁”走出潮流的问题；心智已经变得完全不一样了，不再是“我走出潮流了”。

如果你依恋，而且要终止依恋，就会有完全不一样的事情发生。这个不一样并不是你摆脱依恋。等你了解这个重大的事实，一了解我们是人类，整个人生就会有不一样的特质、不一样的色调。

9 攻击

问：在没有观察者的观察之中，与事实同在，是否会转化成关注力的增强？这样创造出来的能量有方向吗？

克：可惜这些问题和实际生活没有什么关系。并不是说不该问这个问题，而是这些问题是否实际牵涉到日常生活？像这样的问题是假设性的、抽象的，你一定听过的。为什么不正视一个人的生活呢？看看为什么过这样的生活？为什么担心？为什么心智老是唠叨不停？为什么和另一个人没办法建立正常的关系？为什么有的人心性残酷？为什么有的人心智那么狭隘？为什么有的人神经质？显然有的人一直没处理这类影响自己每天生存的问题。我实在不明白为什么。如果这是一个真正深刻影响日常生活的问题，人们对它应该付出更多的精力才对啊！

所以，我要问大家一个问题：为什么我们大家过着现在这样的生活？吸毒、喝酒、抽烟、追求欢愉、攻击他人？为什么我们喜欢这样的生活呢？为什么我们具有攻击性？在我们居住的这整个社会里，攻击是最重要的事情之一，还有竞争——这两个是相辅相成的。在某个季节里，交配的时候，你可以看见动物极具攻击性。不过其他时候，动物并不会相互竞争。一只狮子杀死一只斑马，其他狮子一同分食。可对人类来说，显然，攻击是最根深蒂固的事情。

为什么人类要竞争？是这个社会、我们的教育造成的错误吗？别怪社会；社会是我们制造出来的，而且如果人不具竞争性、不具攻击性，那么在这个社会里，就会被别人踩在脚下，遭人摒弃，被人瞧不起。

我们这样具攻击性，是不是因为过分强调个人自由？这样的自由要求人必须不计代价表达自我，尤其在西方社会更是如此。有一种看

法认为，如果想做某件事，就动手吧！无须克制，无须检视那件事，如果有股迫切的冲动，就必须采取行动。你很容易明白攻击成就了什么事。为了同一份工作、为这个、为那个、为其他的事，有人采取攻击、竞争的行为，彼此一路厮杀——包括心理上和肉体上。

这就是一个人继承的模式，是社会教育的一部分。据说要打破这个模式，必须锻炼意志力。锻炼意志力是另一种形式的“我必须”，另一种形式的攻击。一个人具攻击性，是从小母亲、父亲、教育、社会塑造出来的模式。小时候，周遭的人就都极具攻击性。然后这个人喜欢这个模式，因为它带来欢愉，于是接受它，然后也变得具攻击性。这人长大后，才有人告诉他攻击的本质，以及将对社会造成什么样的影响。竞争毁灭人类，不只是演讲者这么说，科学家也开始这么说了——也许他会接受科学家的说法。有人向他仔细解释，包括理由、原因、竞争以及较量的毁灭性本质。如此一来，他可以再也不去比较了——此时的心灵，是个完全不一样的心灵，它拥有更多的活力。

有人将这一切解释给某个人听，可是他还是继续保持攻击性，继续与他人竞争、比较，永远努力争取更大的东西——不要“小”的，而是永远要“更大”的。所以就建立了这样的模式与结构，而心智就陷在其中。

这个人聆听了这些话，然后说：“我必须摆脱，我必须采取行动”，这又是另一种形式的攻击。所以，他有望拥有洞察攻击的能力吗？——并不是记得攻击的含义，因为那表示要不断地去检视，得出结论，然后根据结论行动——这并不是洞察力。可是，如果这人立即洞悉攻击为何物，那么这人就打破了攻击的模式。

你要怎么面对你的生活方式呢？不断地参加聚会？与哲学家和观念最新的心理学家讨论吗？这人从来不会说：“喂！让我把理由找出来。为什么人会有创伤？会有心理的挫折？为什么要和这些东西生活在一起呢？”

可是，说实在的，有人听克里希那穆提的谈话听了五十多年了，应该打从心底明了这一切，不需要问我这样的问题了吧！不用问，请自己找答案！然后就会产生更大的能量，你会变得非常有活力。

生命的责任

我在这里，相当郑重地告诉你，不要追随任何人——因为如果你追随某人，那就是追寻的终点。请看清这一点。那就是探索永恒之路的终点。你必须完全做自己的明灯。

1 意志和欲望

欲望的产生

问：如果没有欲望和意志的运作，人们要怎样在自知自觉的路上往前行？最迫切的难道不是改变吗？这也是欲望运动的一部分。这第一步的本质是什么？

克：要了解这个问题，不要只看表面，要深入，必须了解欲望和意志的本质，还有自知的本质。有人问：如果没有驱策力——这是欲望和意志的一部分——又怎么可能在认识自己的过程中产生自知自觉？

从欲望到意志的关系是什么？欲望是怎么出现的？先有视觉和触觉；然后思想从这些感觉中创造意象，欲望就产生了。看到店面橱窗里的衬衫或洋装，就能明白这一点；走进店里，碰触衣服质料时产生触感，然后思想就说：“有那件洋装多好啊！”思想建立起穿那件洋装的意象，这时候，欲望产生了。这就是整个活动：觉察，接触，感觉——相当自然、健康——然后思想占有感觉，建立意象，于是欲望产生了。意志是欲望的总和、欲望的强化，是去实现、表达欲望以及去获得的这个驱策力；这是欲望的运作，由意志加以强化。

因此，欲望和意志是并行不悖的。发问者又提出了一个问题：“如果没有欲望或意志，人为什么要寻找自知？”什么是自知？我们先来检视这一点。古代的希腊人和印度人谈过认识自己，这是什么意思？要认识自己吗？人有可能认识自己吗？有必要认识的这个自己到底是什么？而且“认识”这个词又是什么意思？我认识格斯塔德（Gstaad）（注：格斯塔德：萨能附近的度假区，克里希那穆提就住在这里。），

因为我在这里待了二十二年了。我认识你，因为二十二年来，我都在这里见到你。当一个人说“我认识”的时候，就是这个意思，不只认得出，还包括记得脸孔、名字。这关乎联想：“昨天我遇见你，今天我认得你。”这是记忆在运作。所以，当一个人说“我认识”，这是“过去”在“现在”表达它自己。一个人上学，上专科学校，上大学，获得许多知识。然后这个人说：“我是个药剂师，我是个医生”，或者是这个，是那个。因此，当一个人说他必须认识自己时，他是重新认识自己呢，还是根据已获得的知识为基础来认识自己？你明白其间的差异吗？

认识自己

我想认识自己。我可能已经研读过心理学，或者曾经看过心理治疗师，或读过许多相关书籍。我算是通过知识来认识自己吗？或者在没有累积从前与我自己相关的知识的情况下我也可以认识自己吗？当我说“我必须认识我自己”的时候，其实我已经是借助过去的知识、借助那种观察我自己的方式来了解我自己了。如果要仔细探究这个问题，了解这一点是非常重要的。因此，拥有从前与自己相关的知识，再用这样的知识来了解自己，这其实是不合理的。所以，能不能抛掉所有别人的知识——弗洛伊德、荣格、现代心理学家——来了解自己，并用全新的角度看待自己呢？

现在，有人问道：在观察我自己的过程中，欲望和意志是不可或缺的吗？来看看事情有什么发展吧！人们通过他人获得了和自己相关的知识，但这知识和真相全然相反。你明白其间的差异吗？我所得到的和“实相”是矛盾的。为了克服这种矛盾，于是人们动用了意志，求助于掌握最新观念的心理学家，由他给予某些与自己相关的知识，他带着这样的知识回家，发现它们与真实情况不一样。然后开始有冲突了：调整“别人所说”的那个我，去适应“实际上”的我。为了克服这冲突，而去压抑它或者接受它，在这里，欲望和意志出现了。

那么，意志和欲望真的是必要的吗？是不是只有在必须调整自己适应某个模式、适应某个“善”的模式的时候，意志和欲望才会出现呢？然后就开始去克服、去控制这个冲突与挣扎？

这个人是探求者，他不断地提出问题，因此他完全拒绝所有其他人提供的与自己相关的讯息。他会这么做吗？他不会这么做的，因为接受权威要安全多了。但是，如果他真的完全拒绝每个人的权威，又怎么观察自我的运动？因为自我并不是静止的，它活动、生存、行动着。他要怎样观察这极度活跃的东西呢？它充满动力、欲望、野心、贪婪、浪漫。这表示人可以运用所有的欲望和恐惧观察自我的运动吗？无须动用从别人那里得到的知识，或者无须检视自己所得到的知识吗？

贪婪是自我的行为之一。当一个人使用“贪婪”这个词的时候，他已经将贪婪的映像或者想法，与他先前的记忆连接在一起了。他用“贪婪”这个词去认同那个感觉、去确认它，然后就产生了这个认识；它已经被强化了，并且被带回到记忆之中。所以，人们可以在没有“贪婪”这个词——因此也就没有对它预先的熟识——的情况下，正视那样的感觉、那样的映像吗？没有任何一个确认的动作，人们可能注视那个映像吗？

阅读自己

人可能在没有任何方向，没有任何比较，也因此没有任何动机的情况下观察自己吗？也就是每次都以全新的角度认识自己。如果认真探究这点，就会发现这不是一点一滴、一步一步慢慢来的事情，而是立即看清真相；这个真相是：一旦有了认识与确认，人就完全不认得自己了。这得要极大的关注才能做到，但我们大部分人都松懈、怠惰，我们有各种念头，告诉自己应该这样，不应该那样，因此形成了极大的负担，所以就永远无法认识自己。

换个角度来看：我们和其他人一样，全世界的人都在受苦，在承受极大的苦难、不安与悲伤。因此心理上，一个人和其他人是一样的，一个人就是人类。然后问题来了：可以抹掉一个人的意识内容吗？能够抹掉所有和自己相关的知识，也就是人类的意识吗？长久以来，人们一直以为自己是个个体，心理上不同于另一个人——这并不是事实。当这人说：“我必须认识我自己”时，他其实是在说：“我必须认识我的小宇宙”——而他研究自己的小宇宙时，才发现它微不足道。不过，

真相是，一个人就是人类，一个人就等于其他人。若要探究人类这个巨大的综合体，就要阅读自己的故事。他就是历史，如果他知道怎么阅读这本书，就是开始发现他自己的本质，发现这个意识的本质——这是所有人类的意识。

2 不需要知识的地方

问：要怎么样区分什么是必须保留的知识、什么是必须放弃的知识呢？决定这一点的又是什么？

克：发问人要问的是，要在哪里画条线，以便区分出：一边是成为工程师、木匠或者钳管工所必须要保留的知识，另一边是造成伤害的知识，哪儿记录着个人的知识、个人的伤害与个人的野心。因此，要在哪里画条线，才能区分这两者？同时他还问道：决定这一点的又是什么？

你有没有看到这个问题中的一大因素——我们怎么都仰赖决定呢？我决定去这里，不去那里。这个决定依据的是什么？仔细推敲，你会发现是依据欢愉——我过去的知识、过去的欢愉或者过去的痛苦、过去对事情的记忆，告诉我：“别再做那件事了”，或者“做吧！”。也就是说，在决定的过程中，含有意识的成分。意志是经过累积和浓缩的欲望。对吧？欲望表示：“我必须这么做”，不过我把这叫做“意志”。我们已经探讨过欲望的问题了，所以我现在不再特别讨论这个问题了。我们说，在决定的过程中，意志是最大的因素，而且我们被局限在这样的传统上。我们质疑那一行为，是因为这个意志在本质上是欲望，是分裂的因素：想要成功的意志，要做某件妻子所反对的事，我和非我，等等。

因此，有没有一种生活方式——请听清楚这句话——完全没有意志在运作？一种没有冲突的生活方式——显然地，只要我运用意志，冲突就会存在。那么，我们一起来看看有没有这个可能。

发问者提问的是：要怎么画条线，区分累积熟练技术所必需的知识，以及精神本不应记录的知识？不是要记录我的伤害、羞辱、阿谀、霸道，等等。要怎么样在这两者之间画条线呢？你不应该画线。你一

画了线，就制造了分离，因此就形成了记录与不记录之间的冲突。然后你问道：“我要怎么做才能不记录呢？”我被人羞辱了，我怎么能不把这样的羞辱记录下来呢？或者阿谀——其实是同样的事，阿谀和羞辱根本是一体的两面。在科技的领域里，我必须记录，当你羞辱我的时候，我的脑子立刻把羞辱记录下来。我为什么要记录这段羞辱呢？为什么要日复一日地带着那羞辱？因为那段羞辱，等我再次遇见你，我就加以报复。

那么，有没有可能完全不记录任何心理因素？你了解我提出的问题吗？如果我有妻子，当我拖着疲惫的身子从办公室回到家时，我的妻子对我说了些刺耳难听的话，因为她一个人整天和调皮捣蛋的孩子在一起，又累又烦，所以她说了些粗暴的话。因为我很累，想在家里安静地待一会儿，我就把这段记录下来了。现在我要问的是，有没有可能根本不把这段事件记录下来呢？如果记录下来，我就建立了一个关于妻子的意象，而妻子也建立了一个关于我的意象，那么，我们两人的关系，就是意象的关系，而非我们自身之间的关系。因此，有可能不记录下来吗？这个记录的过程，会给“我”这个中心以活力，并强化它。这是显而易见的。唯一有可能不去记录下来的方法是，不管两人有多疲累，只要在妻子或我说难听话的时候，专心听就行了，就像前几天我们解释的静心一样，有关关注的地方，就没有记录。

所以，请看清这个真理：在某些方面，你需要知识，在另一方面，例如这里，你完全不需要知识。看清事情的真相——它会带给你何等的自由啊！那是真正的自由，不是吗？如果你洞悉这点，就不会画线区分，也不会作决定。根本没有记录存在。

3 做自己的明灯

真理的所在

问：我研究过亚洲，到过亚洲，和那里的人讨论过；我想办法穿透宗教的表面。探究某些我骨子里感受到的东西——虽然我很重视逻辑——探究某些非常神秘和神圣的东西。可是我似乎还是无法领会。你能帮助我吗？

克：这得看和你讨论的是些什么人。我们要探究这个问题吗？

有人会问，你为什么要去亚洲？除非是去经商。也许，为了宗教目的去亚洲的人，其实也在经商——你给我某些东西，我也给你某些东西。真理是不是在那里？而通过人民、大师，通过某种途径、制度，通过预言家、救世主，可以找到真理吗？或者，真理是没有途径的？

在印度有一则寓意深刻的故事，叙述的是一个男孩离家寻找真理。他遍访各位老师，走遍印度各地区，每位老师都有自己的主张。许多年后，一位经历过寻寻觅觅、遍访名师、沉思静心、采取特定姿势、正确呼吸、斋戒、无性生活等等磨炼的老人，回到他的故居。当他打开门的那一刹那，真理就在那里。你明白吗？你可能会说：“如果他沒有走遍千山万水，就不会发现真理在自家内。”这样的评论很聪明，但是如果你没有看懂，真理不是追求得来的，那你就忽略了故事中的美。真理不是某种可以达到、可以经历、可以掌握的东西，它就在那里，提供给看到它的人。但是，我们大多数人永远都在寻寻觅觅，崇尚的时尚一个接一个，追逐一种又一种的刺激，不断地牺牲奉献——你晓得接下来所有的荒谬可笑——以为时间会帮助我们找到真理。时间不会帮你忙的。

别求别人帮忙

所以问题在于：我重视逻辑，我也感受到有某种非常神秘的东西存在，但是我无法领会这东西。我可以了解这东西，我可以用逻辑的方式看清它，但是我没有办法把它放在心里、存在脑里、看进眼里、藏在微笑里。于是提问者说：“请帮我忙。”容我指出一件事，那就是：别求任何人帮忙，因为如果有所谓的神秘，整个神秘就在你身上，整个艰辛就在你身上。人们所奋力争取、追求、寻觅、当做幻觉而放弃的一切，都是意识的一部分。当你请求帮忙的时候——我是用最恭敬的心情指出这件事，不是冷嘲热讽——你是在请求某种外来的东西，某种来自另一个人的东西。你怎么知道对方拥有真理的特质？除非你自己拥有真理，否则你永远不知道别人是不是拥有真理。

所以首先是——我讲这句话是怀着伟大的感情和关怀——请不要求别人帮忙。如果你求别人帮忙，那么僧侣、大师、神明的诠释者，所有这些人就会把他们的一大套理论讲给你听。然而如果你正视这个问题，就会发现问题是这样的：人穷其一生在追求某种神圣的东西，某种不会随时间、不会随绞尽脑汁的思想而湮灭的东西；他追求这东西、渴望它，牺牲奉献、折磨自己的肉体、斋戒好几个星期，但还是没找到它。然后有人走过来说：“我会让你看见它，我会帮你忙。”然后你迷失了。当你问是不是有某种非常神秘、非常神圣的东西的时候，那神秘的存在只是一种概念，但是，如果你把它揭露出来，它就不再神秘了。真理不是一种神秘，它是某种远远超越了所有神秘观念的东西。

孤独地存在

所以该怎么做呢？我是人类，我可以大笑，我可以流眼泪，可是我是个严肃的人。我探究过宗教的各层面，认识到了宗教的表面化。还有大师、教堂、寺庙、清真寺、传教士，都只是肤浅的表面。如果我看清这其中一项的肤浅，就是看清了整体的肤浅。我无须接触过所有的一切即可明白。所以我该怎么做？该采取什么行动吗？谁该采取行动？又要做什么事？如果你对这件事有兴趣，请一步步地跟着照做。

你可以放弃所有表面化的东西，放弃你头上的花环、美丽的形象以及所有这些不重要的东西吗？你可以放弃这一切，孑然独立吗？因为人必须孤独。“孤独”这个词的意思是“全然一个人”。孤单是一回事，孑然孤独则是另一回事。孤单里头有寂寞的特质。你可以孤独一人走在森林里，也可以走在森林里，却觉得很孤单。那种感觉和孤独的感觉是全然不同的。我究竟应该要怎么做？我静心沉思过，我追随不同的制度、做法，并且认识到了它们的表面化。

如果你不介意的话，我必须告诉你这则故事。我们在孟买对一大群观众演讲，第二天有位男士来看演讲者。这位男士年纪颇大，一头白发，下巴蓄着白胡须，他告诉我下面这则故事。他是印度境内颇有名望的一名法官，是正义的代言人，享有极高的地位，有家庭、孩子，备受尊重。有一天早上，他对自己说：“我审判别人，包括罪犯、骗子、强盗、挪用公款的人、生意人、政治人物，但是我不知道真理是什么。如果我不知道什么是真理，又怎么审判别人呢？”因此，他退缩了，离开家人，退到森林里静心沉思。那是印度的一种古老传统，到今天还备受重视，当一个人宣布要出世，不管他走到印度的什么地方，都一定有衣服可穿，有饭可吃，并且备受尊敬。这不是个有组织的僧侣社会。他是独自一人的。就这样，他退居到一片森林里。而且他告诉我，他在那里静心沉思了二十五年，然后，前一个晚上，听了那场演讲。他说：“我是来告诉你们，我根本是让自己进入深度催眠，在这样的催眠状态中，我一直在欺骗自己。”一个静心沉思了二十五年的人，居然能够承认他是欺骗自己——你了解承认这种事的人的本质吗？

所以，我在这里，相当郑重地告诉你，不要追随任何人——因为如果你追随某人，那就是追寻的终点。请看清这一点。那就是探索永恒之路的终点。你必须完全做自己的明灯。我领悟到了这一点，所以我不追随任何人或任何信仰、任何仪式，然而所谓的永恒还是回避我。它不在我的呼吸里、眼里、心里。那么，我该怎么办？

“念”的升起

首先，脑子有没有办法摆脱那个中心，也就是摆脱所谓的我？你了解我提出的问题吗？我的头脑能够摆脱我自己、摆脱自我吗？不管

那个自我是超自我还是极端超自我，它依然是自我。简单地说，有没有可能完全摆脱自私？这个自我中心非常狡猾——人们以为自己已经逃开所有的自私，逃开所有与它的存在、它的生成相关的问题，然而它却非常狡猾、非常巧妙地伸出触角。因此，人必须自己发掘，是否可能完全且彻底摆脱所有自我中心的活动。那就是静心——在这个世界上找到一种没有自私、没有自我中心、没有自我中心活动与运动的方式。如果有一丝这样的阴影、这样的运动，那你就迷失了。因此，人必须深刻觉察到思想的每一个运动。

这非常简单，别把它复杂化了。在你生气的当时，你甚至不晓得当时的感觉。可是等你回头检视这件事，你可以观察到脾气是怎么样升起来的，贪婪、嫉妒、野心、攻击行为是怎么样升起来的。当脾气升起来的时候，好好地观察它——别等脾气发完才回头检视——你明白吗？当脾气升起来时，你仔细地观察它，它就衰竭了。所以头脑可以觉察到思想的形成，而这样觉察就是关注。别扼杀这样的觉知，别破坏它，把它摆在一旁，只要觉察到这样的感觉就行了。饥饿感出现的时候，你难道不知道吗？性欲升起的时候也是一样。显然你是知道的。当那种感觉升起的时候，彻底地觉察它的存在，对“我”的运动有这样的觉察、这样的关注，我的欲望、我的野心、我的自我本位的追求就会衰竭掉。这样的觉察是绝对必要的，这样才不会有这个“我”的一颗微粒、一丝阴影——因为这个“我”是独立的。我们已经探究过这一切。所以，这是你必须去了解的第一件事——而不是控制身体、特殊呼吸法、瑜珈，不要再想那些特殊方法了。然后你才拥有一个整体，而非只有部分行动的头脑。

前几天我们提过，我们所运作的感官只是一部分，而不是全部。这样的偏心与狭窄，当然是因为强调自我。我在此不准备详细探究这点，你可以自行探讨。当你用自己所有的感官观察山脉、树木、河流、蓝天、你所爱的人，自我就不存在了。没有“我”，才能感受到这一切，这表示，这是一个不依照牙科医生、学者、劳工、天文学家运作的头脑，是一个整体运作的头脑。这只有在头脑完全安静的时候才可能发生，所以并没有自我的阴影。绝对寂静的心灵——不是空虚，那传达出一种错误的意义。只有一个没有被任何东西——包括上帝在内——

占领的头脑，才是寂静的，才充满活力，那个头脑才能够强烈感受到爱、慈悲，那才是真正的智慧。

4 这个世界的面貌

问：在你第一次的演说中，你谈到站起来抵抗腐败且伤风败俗的社会，就像河流中间矗立的大石头一样。我对这点很迷惑，因为那块大石头对我来说就像是个局外人，这样的局外人在他自己的生活中，无须站起身来反抗任何东西或任何人。你的说明和答案对我来说非常重要。

腐败无处不在

克：首先，我们是不是明白，这里用的“腐败”这个词，其程度和深度如何？它隐含着什么意义？有自然界的腐败，都市、城镇里的空气污染即是。人类正在毁灭海洋，他们已经杀死了至少五千万头鲸鱼，目前正在捕杀小海豹。然后是政治、宗教等也都腐败了。只要和当地人民谈过后，就会发现整个世界处处腐败，而且更不幸的是，贪污正在风行；如果想买张票，就得贿赂。“腐败”这个词，意思是崩溃。但是从根本上说，随处可见的是头脑的腐败，是心的腐败。因此我们必须明白，现在讨论的是不是财务、官僚、政治腐败，或者是宗教界的腐败，各种迷信充斥——许许多多失去原意的文辞、不断地重复举行的仪式，等等。这不算腐败吗？理想，不也是一种腐败的形式吗？你可能有理想，例如，冀望无暴力。但是当你追求这些理想的时候，就会运用暴力。因此，这种无意终止暴力的行为难道不是头脑的腐败吗？当没有爱、只有让人痛苦的欢愉存在时，难道不是腐败吗？环顾全世界，“爱”这个字负担沉重，总是和欢愉、焦虑、嫉妒、依恋联结在一起，这难道不是腐败吗？依恋本身难道不是腐败吗？当一个人依恋某个理想、某栋房子或某个人的时候，结果很明显，就是嫉妒、焦虑、占有，等等。仔细研究依恋，它不也是一种腐败吗？

至于你提出的问题中所说的像个大石头亚立在河中间，请不要把这样的明喻延伸得太远。明喻描述的是正在发生的现象，可是如果你太过重视这则明喻，就会错过后续事件的意义。

我们居住的社会，基本上靠彼此间的关系来维系。如果在这样的关系中，没有爱存在，只是互相利用、互相以不同的方式安慰对方，就会无可避免地走向腐败。所以，面对这一切，你会怎么做？这是个神奇的世界——世界的美，大地的美，树木的非凡特质——而我们在毁灭自己的同时，就等于在毁灭世界。所以，身为人类且住在这地方的你，要怎么自处呢？我们每一个人可否认清自己并且没有腐败？如果我们彼此的关系具有毁灭性，不断地争战、斗争、痛苦、绝望，那么难免就会创造出一个代表我们的环境。所以，我们每一个人该怎么面对这个课题呢？这种腐败，这种完整性的缺乏，是一个抽象概念吗？或者它就是现状，我们想要改变的现状？这全赖你怎么做。

“看见”就是转化

问：有转化这样的东西吗？被转化是什么意思？

克：当你观察、“看见”马路上的尘土，“看见”政治人物的一举一动，“看见”自己对妻子、子女的态度等等，转化就在那儿。你了解吗？为日常生活带来某种秩序，就是转化。这并非是在这世界之外的特别事情，当某人思绪不清、不够客观、不够理性时，请觉察到这一点，然后改变它，打破它，这就是转化。如果你心怀嫉妒，仔细观察这个嫉妒之意，别给它时间茁壮成长，马上改变它，这就是转化。当你贪婪、狂暴、有野心，试图成为某种圣人，请看清，这种行为会创造出一个极其无用的世界。我不知道你是否已觉察到这一点。竞争正在破坏这个世界。这个世界变得愈来愈具竞争性，愈来愈具攻击性，如果你立即改变这一点，这就是转化。如果这个问题深深扎根在你身上，既然是思想否定了爱。因此，你就必须找找看，思想是否有止境、时间是否有止境，而不是把这问题变成空谈的哲学，不断地去讨论它，要找出解决的方法。这的确是转化。如果你深入探究这个问题，转化的意思是，永远也不再会有生成与比较的思想，这种思想绝对微不足道。

谁是圣人

问：我认为圣人创造了偶像和故事，教导人类怎么过正当的好生活。你怎么把这说成是一派胡言呢？

克：有必要回答这个问题吗？首先，谁是圣人——努力成为某种东西的人是圣人吗？抛弃世界的人是圣人吗？他其实并没有抛弃世界，世界就是他自己。他可能会生气，并且会控制自己的脾气，可是他的内心却在沸腾；他可能会折磨自己，他可能有一些神经质，但是你没多久就开始崇拜他了。有一天，在波奈罗城（Benares），来了一位穿长袍的印度托钵僧，他坐在树下，手里拿根棍子，开始大喊。四五天过去了，没人注意他。演讲者从他位于拉雅黑（Rajghat，波奈罗城附近）的窗户看到了这一切。然后来了一位老妇人，给了这人一朵花。几天后，他旁边围绕了六个人。他头上戴了花环。两个星期后，他变成了圣人。我不知道你是否了解这个故事的含义。在西方，有点儿疯的人会被送进精神病院。在这里，这人却变成了圣人。我不是愤世嫉俗，也不是无礼傲慢，但这就是事实。托钵僧不再是托钵僧，他成了遵循传统的化身。而圣人们通过他们的故事，通过他们的偶像、理想，有没有创造出一个不一样的世界、一个好社会、一种好人类呢？你是这一切的结果。人类好吗？是整体都好，没有四分五裂吗？好是不是也意味着神圣呢？我并不是指善行、仁慈，这些只是好的一部分。“好”隐含的意思是人类没有四分五裂，而是和谐共处。我们是在追随几千年来圣人、奥义书（Upanishad）、梵歌（Gita）吗？还是我们只是和芸芸众生一样？我们是人类。要成为“好”的，并不是要去追随。要成为“好”的，是要能够了解这个生命整体的运动。

转化自己

问：你说只要个人改变，就可以改变世界。容我这样认为，虽然你真诚、可爱、言词坦率，还有一种无法形容的权威，但是世界还是愈来愈糟。是不是有命运这回事呢？

克：世界是什么？个人是什么？个人在世界上做了什么影响世界的事呢？所有的好战分子都影响过世界。这似乎是显而易见的事实。历史充满了战争。过去五千年来的历史记录着世界某些地方有战争，或者哪里连年战乱。战争影响着芸芸众生，而好人好事也影响着世界。在东方，佛陀影响着人类的心灵与头脑。所以当我们谈到个人的改变，询问个人的改变是否会带来社会的转变时，我认为这个问题问错了。我们真的关心这个腐败、不道德、以竞争和冷酷为根本的社会会有什么转变吗？这是我们居住的社会。我们的深切关心这个社会的转变吗？如果你真的关心，那就必须探究什么是社会。社会是一个名词？一个抽象概念？或是一个实体？它是真实的？还是一个人际关系的抽象概念？人类的关系就是社会。这样的人类关系包括它所有的复杂状态，以及它的憎恨，你能够改变这所有的关系吗？你可以的，可以不再行残忍之事。如果你的关系是占有式的、以自我为中心的，你就等于在自己周围创造具有同等破坏力的事物。因此，所谓的个人就是你，你就是人类。不知道你能不能领悟到这一点。

思想的过程

问：你经常讲心灵又讲头脑。这两者之间有什么差异呢？如果有差异，心灵又是什么？

克：恐怕是说错了。我要谈的只是头脑。提问者想知道心灵是什么。心灵和头脑不一样吗？难道心灵是某种脑子无法碰触的东西吗？心灵难道不是时间的产物？首先，要知道心灵是什么，必须非常清楚头脑的运作方式——不是根据脑科专家的说法，不是根据神经专科医师的说法，不是根据那些研究了许多老鼠和鸽子等动物的脑子的专家的说法；我们每一个人要研究的是自己头脑的本质——怎么思考、想些什么、怎么采取行动、什么样的行动、反应如何？我们觉察到这一点了吗？我们是否觉察到，我们的思想被特别限制在某个狭窄的沟槽内？我们的思维沿着某个特定的活动趋势呈机械化运作？而我们的教育局限在某些特定的职业课题？现在的科学家说，思想是头脑的本质，是经验、知识、记忆、行为。科学家们真的得出了这样的结论！我们

一直不断表示，思想是一种唯物的过程。思想没什么神圣的，不管思想创造出什么，机械化的也好，不切实际的也好，或者规划一个未来，希望达到某种快乐、和平也好，都是思想的运动。我们觉察到这一点了吗？有否觉察到上香与做礼拜其实只是外在的过程？你可能不喜欢听这番话，但它却是事实。寺庙、清真寺、教堂，以及这些建筑内的所有摆设，都是思想的产物。我们真的觉察到这一点并因此朝着完全不同的方向移动了吗？

一旦你接受了传统，心灵就会变得极度迟钝、愚蠢，虽然你可能持续吟唱梵歌。你坚持传统——这是东西方极其普遍的现象。你自己可以停止这一切吗？还是你实在迟钝至极，太过习惯于迷惑、苦难？所以，我们必须非常清楚地了解头脑的活动，它其实是意识的行为，是我们心理世界的活动，而我们就居住在这样的世界里。这是一个整体，包括头脑、意识、心理世界。你要质疑这一点吗？也许你根本没想到这一点。去了解心灵是什么、思想的活动为何，这其实是非常重要的，是它们创造了意识和心理世界的内容。它是思想的一部分——思想在人类身上建造了这个架构，包括“我”与“非我”、“我们”和“他们”，以及每个人类体内的争执、战斗。而头脑已经随着时间而演化，经过数百万年，累积了知识、经验、记忆，等等。它是时间的产物。关于它存在争议，这是毋庸置疑的。难道慈悲加上智慧，就是爱？它是思想活动的产物吗？你了解我提出的问题吗？先生，你能够培育爱吗？

阅读自己

问：我是个修习会计学的学生。即使我了解 J. K. 的每一个字词，但其讯息仍旧含混不清。我该怎么做，才能完全了解其中的讯息呢？

克：别了解他的讯息了！他不是要传达某个讯息。他指点的是你的生命，而不是他的生命，他的讯息。他是要告诉你怎么样去生活，你的日常生活是什么样的。人们总是不愿意面对这点。我们不愿意探究我们的悲伤、我们的痛苦、焦虑、寂寞、我们所历经的沮丧以及想要实现、成就某件事的欲望。我们不愿意面对这一切，心想最好有别

人带领。包括我也是一样，只想了解梵歌或其他荒谬书籍的讯息。我说过好几次，我扮演的是一面镜子，在这面镜子里，你可以看见自己的活动。如果要非常仔细地观看，就必须关注。如果你有兴趣，就必须倾听，倾听并发现倾听的艺术、观看的艺术、学习的艺术。这本书就是你自己，摊开任你阅读。记载人类的书就是你，先生，请看清这一切真相。你不愿意读这本书。你要某人告诉你书的内容，或者帮助你分析这本书，了解这本书。因此，你发明了神职人员、大师、瑜珈修行者、托钵僧，这些人会告诉你书中讲些什么，你就是这样逃避自己。你能够阅读这本非常古老的书吗，其中包含所有人类的历史，也就是你的历史？你可不可以仔细地阅读这本书？逐字逐句地，不扭曲它，不是只研习某一章而略过其他章节，不是只取其中一句，而是好好地思考整本书的意思。不管你是花一辈子的时间阅读这整本书，一章章地读，一页页地读，还是有一种看一眼就全读完它的方法，这都无妨。你了解我的问题吗？一个人怎么读得完这本里头记载“我”，记载“你”，记载人类所有不幸、苦难、迷惑、残缺等等的书籍呢？你怎么可能一眼就读完它，而不是需要花上好几个月呢？这本书就是你，如果你花时间读这本书，时间就会毁灭这本书，因为我们的头脑运作及时，所以会适时做出毁灭的动作。因此，人必须有能耐倾听这整本书讲些什么，必须有能耐看得一清二楚，这表示头脑非常警醒，极其活跃，而这就是头脑的整个活动。你可以彻底、立即地观察到镜子里、书本里的自己吗？而且那本书其实就是你自己。然后你会看清，那本书其实微不足道。我不晓得你是否了解我的意思。你也许会从那本书的第一页读到最后一页，然后可能发现里头没什么东西。你了解我要说的话吗？意思是，做个微不足道的人！别想着要成就些什么。这本书讲的是生成，历史的生成。所以，如果你检视自己，如果你好好地打量自己，你是什么呢？一种物质的表象，有矮，有高，留胡须或不留胡须，男人或女人，还有受教育得到的能力等，这都是生成某样东西的运动，不是吗？生成什么呢？求的是多赚些钱？还是要变成圣人呢？当一个人试图要成为圣人的时候，他就不再是圣人了，他只不过是陷落在了传统的轨迹里。因此，你可以约略看一下这本书，然后发现它根本微不足道，而且活在这个世界上根本是微不足道的事。你了解我的意思吗，先生？我想你不了解。所以，各位先生女士，你们听

了这些话，如果你准备和演讲者一路走下去的话，就会在每一次演讲中听到类似的话，只是用词不同，顺序不一样，句子不一样罢了，其目的是要阐明：完全了解自己，要比生命中的任何事情都重要许多，因为我们正在毁灭世界，我们没有爱，没有关怀。因此，我没有什么讯息要传达。讯息就意味着你本身，我只是告诉你这一点罢了。

5 怎么面对生命

问：我们发现自己生活在战争的恐惧中，如果有工作、又活在失业的恐惧中，活在恐怖主义的恐惧中、活在子女暴力相向的恐惧中，活在任无能的政治人物宰割的恐惧中。在今天这种环境下，我们要如何面对生命呢？

克：你怎么面对生命呢？人们一定是把世界变得愈来愈暴力视为理所当然——这一点很明显。战争的威胁非常明显；我们的子女愈来愈暴力，这种非常奇怪的现象也非常明显。记得不久前在印度，有一位母亲来找我们。在印度的传统里，母亲备受尊重，但这位母亲被吓坏了，因为她的子女殴打她——这种事在印度是前所未闻的。所以说，这样的暴力正在全世界蔓延。还有像提问者讲的，有失业的恐惧。面对这一切，知晓这一切，在今天的环境下，人如何面对生命呢？

真实的生活

我不知道。我知道自己怎么面对生命，但却不知道你要怎么面对生命。首先，什么是生命？所谓的存在是什么？生命中充满悲伤、人口过剩、政治人物无能，在世界上不断地演出奸诈狡猾、不诚实、贿赂戏吗？人怎么面对这样的生命呢？当然，必须要先询问活着是什么意思？在这个世界上，像现在这样活着是什么意思？我们怎么过日常生活呢？是现实的，而不是理论的、哲学的或理想的，我们实际上怎样过日常生活呢？如果我们认真地检视这一点或觉察这一点，就会明白，它是不断的战争、斗争、努力又努力。早晨必须要起床，这是一种努力，我们不可能逃避这件事的。我从前认识几个人，他们说这世界住不得了，于是全数隐居到喜马拉雅山上的某个地方，不见了。这

只是一种逃避，逃避现实，仿佛是进了某个社区不见踪影，或者追随某位拥有广大庄园的大师，然后隐身其中。显然，这些人并没有解决日常生活的问题，也没有探究社会的改变和心理的大变革。他们逃避一切。而我们呢？如果我们没有逃避，而是真正地居住在现在这个世界上，我们该怎么做？我们能够改变自己的生活吗？有可能让我们的生活中没有丝毫的冲突吗？——因为冲突是暴力的一部分。这种不断的奋斗是我们生活的基础，为了奋斗而奋斗。我们身为人类，居住在这个世界上，有可能改变自己吗？这是真正的问题——从心理上彻底地改变自己。对一个真正修道的人来说，明天并不存在。要说明天并不存在，其实相当不容易，应该极度崇敬今天。我们有可能过这样完整的生活吗？每天真实地转变彼此的关系？这是真正的问题所在，而非在于世界是什么模样，因为世界就是我们。请看清这点：世界就是你，你就是世界。这是个明显而骇人的事实，是个必须彻底面对的难题——也就是说，要领悟我们就是世界，包含一切丑陋，我们对这一切都有贡献，我们该为这一切负责，包括发生在中东、非洲以及在这世界上演的所有疯狂事。我们也许不必为我们祖先的行径负责，例如，奴隶制度、几千年的战争、皇权的暴虐行为，但我们却是这一切的一部分。如果我们没有感受到自己的责任——这表示完全对自己负责，包括我们的行事、我们的想法、我们的行为举止——那么，一切就会变得相当地绝望。要知道世界是什么模样。知道我们无法靠个人单独解决恐怖主义的问题。这是政府的问题，要让人民安全无虞，受到保护，可是政府似乎不在意。如果每个政府真正关心并保护自己的人民，那就没有战争了。可是显然政府也神智不清，他们只关心政党政治，关心自己的权力、地位、名望——这整套尽人皆知的把戏。

因此，我们能否不容许时间存在，也就是说，不容许明天和未来建筑在今天的基础上？这表示，我们对自己的反应、对自己的迷惑，必须格外敏锐，仿佛暴力即将袭击我们似的。这显然是我们唯一能做的事。如果我们不这么做，人类实在没有未来。我不知道你们有没有读到报纸上的某些头条新闻——所有举动都在为战争做准备。如果你正在准备某件事，你就会得到它——就像准备一顿丰盛的大餐一样。全世界的平民百姓似乎漠不关心。运用智力、科学来生产军备的人们显然不关心，他们只对自己的职业生涯、自己的工作、自己的研究有

兴趣。而我们这些平民百姓，所谓的中产阶级，如果我们毫不在乎，那就等于我们认输了。可悲的是我们似乎并不在乎，我们没有聚在一起，一起思考，一起工作。我们只是很乐意加入团体、组织，希望团体和组织会阻止战争，阻止我们彼此屠杀。但团体和组织从来没做到过这一点。团体和组织永远不会阻止这类事情发生。卷进这类事情的是人类的心灵、人类的理智。请注意，我们并不是刻意夸大，我们正面对着某件实在非常危险的事。我们见过几位卷入这类事件的名人，而他们不在乎。可是如果我们关心，如果我们的日常生活要过得真实，如果我们每一个人都认识到了自己每天做的事，那么我想，未来还是有些希望。

6 我们和这个社会的关系

你“就是”社会

问：要怎么做，才能符合社会的要求，同时又过着完全自由的生活？

克：社会的要求是什么？请你告诉我。你是否每天朝九晚五，进办公室或工厂工作？无聊烦闷地工作一天后，晚上到夜总会找刺激？或者花两或三个星期在阳光灿烂的西班牙或意大利度假吗？社会的要求是什么呢？你必须挣钱谋生，必须一辈子住在某个国家的特定地方，当个律师、医生或者在工厂里当个工会领袖等等，不是吗？因此，该问的是这样的问题：社会为什么要求那么多？是谁创造出这样不幸的事？谁该为这样的事负责？是教堂、寺庙、清真寺还是在这些建筑里头进行的把戏？谁该为这一切负责？这个社会和我们不一样吗？还是我们每一个人创造了这个社会，借由我们的野心，借由我们的贪婪、嫉妒与暴力，借由我们的腐败、恐惧，想要在我们的社区里、国家里求得保障——你懂我的意思吗？我们创造了这个社会，然后又责怪社会对我们的要求太多。所以你问道：我有没有可能过着绝对自由的生活？或者，我有没有可能与社会和谐相处，又同时追求自由呢？这个问题实在荒谬。很抱歉，我不是故意冒犯发问者。说它荒谬是因为你“就是”社会。我们真的看清这一点了吗？不是把它当做一个想法、一种概念或某种你必须接受的东西。是我们，这个地球的每一个人，在过去四万多年的时间里，创造了这个我们居住的社会，创造了愚蠢的宗教，创造了愚蠢的武装国家。天啊！我们创造了一这个社会，因为我们坚持自己是美国人、法国人、俄国人。我们坚持自称为天主教

徒、新教教徒、印度教徒、佛教徒，而这样的坚持给我们一份安全感。然而正是这些分裂本身阻碍人追求安全保障。这一点显而易见。

自私的陷阱

因此，社会及其要求，与你要求自由之间，并没有所谓的和谐存在。这些要求来自于你自己的暴力，来自于你自己丑陋、局限的自我。在自我所发现的事情中，这是最复杂的事情之一，这里有自私，它非常微妙地藏在这里。它可以隐藏得很政治，说成“这么做是为国家好”。也可以靠最美的方式隐藏在宗教世界中，讲成“我相信上帝，我服侍上帝”，或者变成社会救助的方式——并不是说我反对社会救助，别妄下结论——但它就是可以隐藏在这样的地方。它需要关注的头脑，不是分析的，而是正在观察的头脑，才能够看清自我的微妙之处，明白自私隐藏在哪里。等到没有自我的时候，社会就不存在了；你就不需要与社会和谐相处了。只有不关注、不觉察的人才说：“当我在努力寻求自由的时候，要怎么样回应社会？”你了解我的意思吗？

容我指出，我们需要再受教育，不是通过一般学校、职业学校、大学等制约头脑的学校，也不是通过在办公室或工厂里的工作。我们必须再做自我教育，通过觉知，认清我们其实在受文辞的局限。我们能够做到这一点吗？如果做不到这一点，我们就要长期争斗，长期流泪，经常陷落在冲突、不幸以及伴随这一切的苦难里。演讲者并不悲观，也不乐观，这些就是事实。当你与事实同在，而不是与电脑保存的资料同在的时候，观察它们，留神观察你自己的活动、你自己的自我追求，然后从这样的观察生出不可思议的自由，以及所有伴随自由而来的美和力量。

7 倾听的能力

问：我已经听您讲法好一阵子了，可是却没什么改变。

克：“我已经听您讲法好几年了，可是我却没什么改变。”那就别再听下去了。

先生，请你注意，如果你听某人讲法好几年了，然后你看到了话中之美，那你就想听更多；然后它会为你把门开启，你会见过去所未见。但是，如果不是这么一回事，那是哪里出了错？说这些话的人出了什么错？还是听话的人出了什么错？为什么一个男人或女人聆听某人讲法好几年却没有改变？这里面含有极大的悲伤，不是吗？

你看见一朵花，路旁一朵可爱的花，你看了它一眼，然后就走开了。你没有停下来好好地欣赏，你没有看见那份美，那份宁静的高贵和可爱。你走开了，到底哪里出了错？是你不够认真吗？是你不在乎？还是你有太多的问题，脑子里老想着这些问题，没时间、没闲暇停下来，所以你从来没有好好地欣赏那朵花？还是那人所讲的法本身就没有什么价值——不是你想象的——但是这些话本身真的没有价值吗？这些话没有价值吗？如果要判定到底有没有价值，你就必须去探究这个演讲者在说些什么。而要去探究，你就必须要有倾听的能力，你必须能够去观看，而且你必须花时间。所以，这是你的责任，还是演讲者的责任？这是我们共同的责任，不是吗？我们两个人都必须观看。我可能会指出问题所在，可是你必须观看，你必须探究这一点，你必须学习。如果你的心智不够勤劳，疏忽粗心；如果你的心智没有留心观看，没保持高度灵敏，这就是你的问题。这表示你必须改变你的生活方式，一切都必须改变，才能学习到一种全然不同的生活方式。而这需要精力，你不能偷懒、怠惰。

因为这是我们共同的责任——你的责任可能比我更多些——也许，先生，你还没把生活调整成那个样子。我们讨论的是生命——不是观念，不是理论、实践，甚至不是技术问题——看看这整个生命，这是你的生命，好好地照顾它吧！这意味着不浪费你的生命。你活着的时间很短暂，也许十年，也许五十年，可是别浪费。好好地观看它吧！用你的生命去了解它吧！

8 教育的宗旨

问：你常说，没有人能够告诉你通往真理的道路，可是你办的学校却说要协助学员们了解自己。这不是一种矛盾吗？这不是要制造一种精英的气氛吗？

克：我曾经说过，没有一通往真理的道路，没有人能够引领他人通向真理。最近六十年以来，我经常重复这样的话。在他人的协助下，我已经在印度、这里和美国创办了学校。有人问：所有这些学校的老师和学生都在想办法了解自己的状况，一不只从学术理论的角度教育自己，更从了解自身整体状况、整个本质、整个心理的角度教育自己，这不是矛盾吗？人们并没有看清楚这个矛盾。

学校的意义

从古希腊和古印度的时代开始，因学习而成立了学校。有闲暇的地方，才有所谓的学习，请跟着我再深入探讨这一点。如果没有闲暇，就没办法学习——也就是说，要有自己的时间，有时间好好听别人讲话，有时间发问。这样的地方就是学校。全世界的现代学校都只是在培育头脑的一部分，忙着获取知识、技术、生物学、宗教理论，等等。他们只关心头脑某个特定部分的培育成果，而这部分需要许多的知识，外来知识。运用这些知识可以挣钱谋生，不过用得巧不巧却视人而定。这样的学校已经存在了几千年。

在克里希那穆提学校里，我们正在试验某些不一样的东西。我们不只试图以学术理论教育出“A”等级的学生，同时也试图培养学生了解、探究人类的整个心理结构。一个人不仅要无条件施予，同时也要探究更深刻的问题。与我们有所联系的学校，目前正试图做到这一

点。也许它们不会成功，也许会成功。但是，因为这是个艰巨的任务，必须去尝试才行，不能总是寻觅最容易的途径。要探究这个主题是很困难的，不过它并不是要创造一批精英。但即使创造一批精英，那又有什么错？难道你要每个人、每件事都变得一律中庸平等吗？在所谓的民主中，这实在是件麻烦事。

因此，目前为止，并没有发现矛盾。只在有时候坚持某事，有时候又反驳该事的时候，矛盾才存在。可是我们这里讲的是，没有人能够带领你找到真理，得到启发，获得正确的静心方式，寻到恰当的行为举止。因为每个人要为自己负责，完全不能依赖他人。我们尝试在这些学校里培育圆融的心灵和头脑，学习用来在世界上生存的知识，但不要忽略人类的心理本质，因为这一点的重要性远超过学术生涯。要拥有在当前世界、当代文明——不管是什么样的文明——谋生的能力，显然必须接受特定的教育，东西方的大部分学校都忽略了教育的另一面，而这一面却是更深奥、更伟大的。不过，我们尝试在这些学校里做到两者兼顾，这是其他学校目前没做到的事。我们可能会成功，也希望会成功，但也可能失败。这是我们正努力尝试的目标，前后并不矛盾。

9 权威 · 爱 · 静心

1970年12月7日，BBC播出一段访谈克里希那穆提的节目，这是该年稍早在位于罕布夏(Hampshire)布洛克伍公园(Brockwood Park)的克里希那穆提学校(Krishnamurti School)拍摄的。讨论的主题相当广，包括权威、恐惧与欢愉、思想的功能、关系、爱、静心。以下文章节录自这次访谈。

谈权威

记者：克里希那穆提先生，您说我们所有的问题都源自一个问题：我们照着别人告诉我们的方式生活着，我们是二手人民；几世纪以来，我们臣服于各种权威。今天的年轻人反抗权威。您个人有什么反抗权威的事迹呢？

克：我认为，我个人没有反抗过权威，不过全世界各地的权威却使人心智瘫痪——不只是宗教上的瘫痪，还包括内心的瘫痪——因为，由宗教所强制推行的信仰的权威，确实毁灭了对真相的发现。人们依赖权威，那是因为他害怕独立。

记者：这一点我有点儿想不通，人类累积下来的智慧当然不能完全抛弃吧？

克：是不能，不过什么是智慧？智慧只是知识的累积吗？还是只有在痛苦终止的时候，智慧才会出现？毕竟，智慧不存在于书里，也不是存在于别人的经验所累积下来的知识里。当然，智慧出现在自我了解、自我发现的整个架构中。了解自己，就是终止悲伤，生出智慧。

一个受困于恐惧和悲伤的心灵怎么可能会有智慧呢？只有在悲伤——也就是恐惧——终止的时候，智慧才可能存在。

谈爱

记者：为什么我们每一个人都渴望被爱？

克：因为我们都非常空虚、寂寞。

记者：可是您说，爱人比被爱重要。

克：没错，当然是这样——这表示人必须了解自己内在的这种空虚、这份寂寞。一个只惦记着自己的野心、贪婪、恐惧、内疚，痛苦的心灵，没有爱人的能量。本身四分五裂，支离破碎的心灵，显然无法去爱人。分裂必然包含悲伤，它是悲伤的根源——分“你”和“我”、“我们”和“他们”、黑人、白人、棕色人种，等等。因此，有分裂、破碎的地方，就不可能有爱，因为善是一种无分裂的状态。世界本身是不可分割的。

记者：您说，事实上，只有在完全放弃的时候，爱才可能存在。可是人要怎么到达自我放弃的境界呢？

克：完全地自我放弃，那只有在了解自己的时候才可能出现。自知自觉是智慧的开端，智慧和爱因此是连在一起的。这表示，只有在真正了解自我的时候才有爱，也因此知道在这个自我里，完全没有分裂破碎——没有愤怒、野心、贪婪、分离的活动。

记者：可是，你瞧，我们还是必须活在社会里，而且以您的标准来说，是相当病态的社会，这影响着我们：我们不能够真正地做自己，有一部分是因为这个社会。

克：当然，我们就是社会。我们建立了社会——社会就是我们，世界就是我们。世界并不是和我们不一样的东西。我们是世界、社会、文化、宗教——我们居住其间的这个环境所造就的结果。

记者：您说，是努力毁了我们，您说生活是一连串的争斗，而唯一快乐的人，就是不在意努力的人。可是在这个世界上，没有经过努力，怎么能够做成事情呢？

克：为什么不能呢？不过，什么是努力？它等于是能量的对立，不是吗？一股能量对抗另一股能量。

记者：它难道不能变成一股不动摇的驱动力，持续往一个方向前进吗？

克：如果有一种驱动力，有一种追求，其中就有矛盾、对立存在；如果没有浪费精力，就没有冲突。我去散步，就只是散步，可是如果我想出去散步，又必须做其他事情，矛盾就开始了，然后有冲突，然后有努力。这就是为什么想要了解努力，就必须找出我们的矛盾、对立有多严重。

谈静心

记者：您所谓的静心是什么意思？这个词经常出现在您的著作中。来见您以前，我在牛津字典里查过这个词，字典说，静心的意思是沉迷在思想里。可是您并不希望我们这么做。

克：人们必须进入静心，才会知道它真正的意思——对我来说，它是最重要的事情之一。

记者：您能告诉我的最好的解释就是，它不是什么？

克：我只是建议人们那么做。你瞧，有各种不同的静心学派。他们提供不同的制度、方法，他们说，如果你每天练习这些方法，就会达到特定形式的启蒙境界，一种特定的非凡经验。首先，这整个制度、方法，必然包含机械化的重复动作——这就不是静心了。那么，有没有可能不让心灵因为重复的动作而变得弩钝？让心灵觉知到这种思想的运动——没有压抑，没有试图控制思想，只是觉知到这整个思考的动力，觉知到是否要让思想发出的唠叨持续下去。

记者：可是我们一直在不断地表达我们的思想，不是吗？

克：这就是答案。思想只存在于言词或意象里。静心要求最特别的纪律——不是那种压抑和服从的纪律——而是那种当你观察自己的思考、当你拥有一种观察的思想时所产生的纪律。这种观察本身，会带出它自身所拥有的细致入微的纪律。这是绝对必要的。

记者：需要特别拨出时间做这件事吗？

克：先生，你可以随时做这件事。坐在公车上时可以做这件事——也就是留心与观察。注意发生在你周遭和发生在你自己内心的事——觉知这整个运动。你瞧，静心其实是一种做法，清空心智中所有的已知。没有这个步骤，你不可能晓得未知。要以全新的眼光看待事情，心智必须空掉所有过往。真理或上帝，或者这个随你怎么称呼的东西，必须是全新的，它不是宣传的产物，制约的结果。基督教徒被两千年的宣传制约了，印度人、佛教徒也同样被制约了。所以对他们来说，上帝或真理就是宣传的产物。可是那并不是真理。真理是某种每天都活着的东西。因此，必须清空心智，才能看见真理。

记者：也就是说，你把过去一笔勾销？

克：那就是静心。

记者：然后你彻底、轻松地觉察到“实相”。

克：觉察到“实相”——没错。“实相”不是一种静态的东西，它格外活跃。因此，真正处于静心的心灵，是非常寂静的心灵，这种寂静并不是压抑喧闹的产物。它不是喧闹的反面。当心灵完全了解自己的时候，它就出现了——因此根本没有发生任何运动，这表示脑细胞本身安静沉默。然后在这样的沉静中，一切就自然地发生了。这是一件特别的事，你要好好地观察它。这是真正的静心，不是彻底接受权威，重复口号等等，那些都是胡说八道。

记者：我可不可以概要重述一下？如果我有误解的地方，请您告诉我。对我来说，静心似乎是本质摆脱制约的过程。

克：就是这样。

记者：如果我放弃无用的权威，如果我放弃别人告诉我的一切，我在当下势必完全孤独，不过只有在这样的孤独中，我才有机会真实地了解自己。

克：还有了解真理或上帝，了解这个随你怎么称呼的东西。

灵性的分享

悲伤的终点是爱。有这种爱的地方，就有慈悲。而那樣的慈悲具有它自己的完整而不可分割的聰慧。当那樣的聰慧采取行动的时候，那行为永远是正确的。有那份聰慧的地方，就没有冲突。

1 悲伤的终点是爱

我们今天晚上要谈到许多问题。昨天晚上我们讨论了悲伤和悲伤的终止。悲伤终止了，就生出了热情。真正了解或深入探究悲伤问题的人少之又少。有可能终止所有的悲伤吗？这是一个所有人一直在询问的问题，也许不是非常自觉的，但却和我们一样，衷心地想把答案找出来，看看人类的苦难、痛苦、悲伤是不是有终点。因为如果悲伤不终止，就没有爱。

与悲伤同在

悲伤对神经系统是极大的震撼，好像对生理和心理的重重一击。我们通常靠吸毒、酗酒、参加各种形式的宗教聚会逃避现实，或者变得愤世嫉俗，有些人则接受现实，以为这是不可逃避的必然。

能不能更深入、更严肃地讨论这个问题呢？有没有可能完全不逃避悲伤呢？也许我的儿子去世了，这的确是极大的悲伤、震惊，然后我发现自己实在非常寂寞。我无法面对这件事，我无法忍受这件事，因此我逃避。有许多逃避方式——宗教的，世俗的，哲学的。有没有可能不采取任何形式逃避这样的疼痛、寂寞、悲伤、震惊呢？而且还要怀着苦恼，完全与这个事件同在？你有没有可能握着任何问题，不想办法解决它，而是看着它，仿佛握着某颗珍贵的宝石、手工雕成的精美宝石？宝石的美在于吸引人、令人心旷神怡，叫人忍不住一直看着它。同样地，如果能够的话，思想不运动、不逃避，握着我们的悲伤，不离开事实，就会引出一股全然的释放，让人摆脱所谓的痛苦。

爱与美并行

我们也想仔细想想什么是美——不是指人的美，博物馆里的绘画和雕塑之美，或者人类的远祖在石头、绘画或诗歌里表达的自己的感觉，而是扪心自问，什么是美。美可能是真理，美可能是爱。但是如果没了解“美”这个非凡字眼的本质和深度，我们可能没办法遇上这样神圣的东西。因此，我们必须探究什么是美这个问题。

当我们看见雪山映着蓝天等绝美的东西时，到底发生了什么事呢？那一刹那，那座山的壮丽，那座山的广大，它的映着蓝天的线条，赶走了心中所有的自私自利。那一刻，是无“我”的。有没有看过拿着玩具的小孩？这个小朋友已经顽皮了一整天了——这很正常——然后你给了他一件玩具。接下来一个小时，在他打破玩具前，他都非常安静，因为那件玩具吸引了他的注意，那件玩具占据了他的心。同样地，当我们看见某样绝美的东西时，那份非常的美就吸引了我们。也就是说，没有自我艰苦努力、没有私利的时候，美就存在。你了解这层意思吗？如果没有被山的绝美或深影遮蔽的山谷吸引或打动过，如果山脉不曾占据过你的心灵，怎么可能了解美、了解没有启我的美？因为有自我的地方，就没有美；有私利的地方，就没有爱；而爱和美是并行的，不可分离。

和死亡生活在一起

我们也该一起讨论什么是死亡。这绝对是我们每个人都必须面对的事。不管富裕或贫穷，无知或博学，年轻或年老，每个人都会面临死亡；我们每个人都会死去，而我们从不曾了解死亡的本质。我们总是害怕死亡，不是吗？要了解死亡，我们也必须探究什么是生命。我们是不是在浪费生命，以各种不同的形式耗散能量呢？你也许有钱，你也许身怀十八般武艺，你也许是位专家，是位伟大的科学家或生意人；你也许有权力、地位，但是到了生命的尽头，这一切是不是全都浪费了？所有艰辛、所有悲伤、所有极度的焦虑、不安全感、人类所有愚蠢的幻象——神明、圣人等等——到头来岂不全是一场空？这是一个严肃的问题，请务必扪心自问，别人没办法回答这个问题。

我们已经把生和死分开了。死亡是生命的终结，我们尽可能把它放得远远的——距离好长一段时间。可是在这漫长的旅程结束时，我们还是难逃一死。那我们所谓的生又是什么呢？为了赚钱，每天朝九晚五上班吗？你拥有无尽的冲突、恐惧、焦虑、寂寞、绝望、沮丧。这整个生存之道，我们称之为人生。人类的艰辛万难、人类的无尽冲突、欺骗、腐败，难道这就是所谓的生活吗？这就是我们所谓的“生”，我们很清楚，它是我们日常生存的方式。而“死”的意思是这一切终止了，我们所思考、所累积、所享受的一切都终止了。但我们依恋这一切，我们依恋我们的家庭，依恋金钱，依恋知识，依恋伴随我们的信仰，依恋理想，然后死亡说：“老兄，这就是它的终点站。”

我们害怕死亡，因为那等于放弃所有我们知道的东西，所有我们经历过、积蓄过的东西，包括可爱的家具，还有美丽的画作收藏。死亡走过来说道：“你再也不能拥有这些东西了。”于是我们紧握着已知，害怕未知。我们可以创造出轮回，但是却不曾探究下辈子诞生出来的是什么东西。

现在的问题是脑子为什么把生和死分隔开？为什么要造成这样的分裂呢？是不是有依恋，所以有这样的分裂存在呢？人可不可能和死亡——这里指的不是自杀——一起活在现代的世界里，然后却像死亡一样终止所有依恋呢？我依恋我现在居住的房子。我买下它，为它付了许多钱，我依恋所有家具、绘画、家人、伴随它的所有记忆。而死亡来了，把这一切全部抹煞。所以，你能不能每天和死亡生活在一起？每天把一切都终止掉，终止你所有的依恋呢？因为这就是所谓的死亡。我们把生从死中分离出来了，因此不断地担惊受怕。可是等你把生和死并置在一起，你就会发现，头脑有一种状态，在其中，所有被当做记忆的知识都终止了。

生即是死

你需要知识才能写字，才能来到这里，才能讲英语，才能记账，才能回家等等。头脑能不能在必要的时候才运用知识，其他时候则摆脱所有知识的束缚呢？我们的脑子总是不断在记录，你正在记录我现在讲的话。这样的记录变成记忆，那样的记忆在某个身体活动的区域

里是必要的。所以，头脑能不能在必要的时候才运用知识，其他时候则摆脱所有陈旧的知识呢？头脑能不能自由，这样才能够以一种全然不同的规模运作？也就是说，每天当你上床睡觉的时候，要把你累积的一切全部抹煞，在一天结束的时候死去。

你听过这种说法：生就是死，它们绝对不是两个独立的东西。如果你仔细倾听，你可以听到其中的真理，其中的真相。而且在那一刻，你会看见其中的澄明。有没有可能每一个人在一天终止时，让一切不必要的东西都死去呢？让每一个受伤的记忆，让我们的信仰、我们的恐惧、我们的焦虑、我们的悲伤，在每天终止时都死去呢？然后你会发现，你随时与死亡同在，因为死亡就是结束。

记忆的累积

人依恋许多事——依恋自己的大师，依恋累积的知识，依恋金钱，依恋伴随自己的信仰，依恋理想，依恋对自己儿子、女儿等等的记忆。那个记忆是你，你整个脑子充满记忆，而你依恋这整个意识。死亡走过来说：“这是你的依恋的终点。”然后我们害怕了，害怕彻底摆脱这一切，害怕死亡，害怕切断我们得到的一切。你可以说：“我要在下辈子继续这一切。”但是，继续下去的是什么呢？你了解我提出的问题吗？那样的欲望要继续下去是什么意思呢？撇开思想衍生出来的那些东西不谈，真有连贯下去这回事吗？

思想是受局限的，因此创造出了冲突。自己、自我、人，是一大堆复杂、古老、现代的记忆。我们靠记忆生活。我们靠获得或承继的知识生活，那样的知识就是我们的模样。自己是过去经验、思想等知识的总和。自我可能会在自我体内创造出某些神圣的东西，但那还是思想的活动。而思想总是受局限的。你可以自己看到这一点，不必研究书籍和哲学；你可以自己清楚地看到你是一大堆的记忆，而死亡为所有这些记忆画下休止符，人因此而害怕。问题是：人可能和死亡一起活在现代的世界里吗？

没有爱的空壳

我们应该一起讨论什么是爱。爱是感觉吗？爱是欲望吗？爱使人快乐吗？爱思想组合起来的吗？你爱你的妻子、丈夫、子女吗？爱是嫉妒吗？别说不是。爱是恐惧、焦虑、痛苦等感受吗？什么是爱？没有那种特质、那种芳香、那种热情，你可能富有，可能拥有权力、地位、重视，但是没有爱，你只是个空壳。因此，我们应该探究爱这个问题。如果你爱你的子女，会有战争吗？如果你爱你的子女，你会允许他们去杀人吗？有野心的地方，可能有爱存在吗？请面对这一切问题。

爱和欢愉、感觉没什么关系。爱不是由思想组成的，因此不存在于头脑的结构范围内。它是某种完全在脑子范围以外的东西因为头脑就其本质和结构来说，是一种感觉、反应的工具。爱不可能存在于只有感觉的地方。记忆并不是爱。

修道的生活

我们也应该一起谈谈什么是修道生活，什么是修道。这又是个非常复杂的问题。人类一直在追寻某种超越身体，超越痛苦、悲伤或欢愉的东西。人类一直在找寻某种超越的东西，先是认为雷声就是神的声音，之后又崇拜树木、石头。离这个野兽般的丑陋城镇很远的村民，至今还崇拜石头、树木、小神像等等。人类想找出世界上是否有神圣的东西存在，于是祭司出现了，他说：“我会告诉你答案”，这和许多大师的作风是一样的。西方的神职人员有自己的仪式、反复念诵的经文、别致的服装、自己崇拜的神明。而你——你有你自己的神明。或者你什么神也不信。你说你是个无神论者，但是你和我想一起找出某种可能超越时间、超越所有思想的东西。因此，我们一起探究，一起动脑，运用理智、逻辑，找出什么是修道、什么是修道的生活以及有没有可能在这个现代世界里过着修道的生活。

所以，让我们替自己找出什么是真正的修道生活。只有当我们了解修道的真正意义并撇开一切——不属于任何宗教，不属于任何团体，不追随任何大师，不盲从任何所谓的心灵权威，才可能找到答案。没

有所谓的心灵权威存在，那只是我们犯下的一项罪行——我们在真理和自己之间制造了一个媒介。

当你开始探究什么是修道的时候，你就过着修道的生活了，而不是等修道完毕才过着修道的生活。在观看的过程中，在留神、讨论、怀疑、询问、信仰或没有信仰的过程自身中，你就已经过着修道的生活了。

谈到修道的时候，你似乎丧失了所有的理智、所有的逻辑和健全的头脑。因此，我们必须逻辑清楚、理智清晰，怀疑、询问所有人类制造出来的东西，包括神、救世主、大师及其权威。那不是修道，那只是少数人靠权威而自大。权威是你给他们的，因此，请完全撇开这一切。

不要求报偿

你有没有注意到，只要社会、政治、人类关系紊乱的地方，就有独裁者、统治者出现。只要你自己的生活紊乱失序，你就会创造出权威，你要为那个权威负责，而且许多人都太过心甘情愿地接受权威。有恐惧的地方，人类难免会寻求某种会保护自己的东西，那令人类有安全感。因为那样的恐惧，我们创造了神明；因为那样的恐惧，我们创造了所有的仪式、所有以宗教名义建立起来的环形广场。这个国家里的所有寺庙、所有教堂和清真寺，都是思想构建而成的。你可能会说，有直接的天启啊！请质疑那样的天启吧！如果你用逻辑，用理智、健全的头脑想想，就会看见自己是在累积迷信，这些并不是修道。你能不能撇开这一切，去找寻什么是修道的本质、什么是心灵、什么是主导修道生活的脑子呢？你可不可能不创造幻象而直接面对恐惧呢？当你与恐惧同在，没有逃避，而是全心关注它的时候，恐惧会从心理上完全消失。一旦没有恐惧，就没有神明、没有仪式，那一切都变得没必要、变得愚蠢。思想创造出来的东西并不是修道，因为思想只是一种建立在经验、知识、记忆之上的物质过程。思想制造了所有冗长的废话、宗教组织的整个架构，因此宗教和修道的意义已经完全丧失了。你能不能自愿撇开这一切，不要在修道的终点寻求报偿？你会做到这一点吗？等你做到这一点，就不会再问什么是修道了。

有没有某种超越时间和思想的东西存在？你可能会问这个问题，但是如果思想构造了某种超越的东西，那么这东西就还是一种物质的过程。思想是一种物质的过程，因为它维持脑细胞里的知识。我不是科学家，不过你们可以在自己身上留神观察这一点，你们可以观察自己脑子里的活动，其实就是思想的活动。因此，如果你能够撇开这一切，心甘情愿地、轻松地、没有任何抗拒地，你就难免会问：有没有超越所有时间和空间的东西呢？有没有某种人类从来没有看见过的东西呢？有没有某种极其神圣的东西呢？有没有某种脑子从来没有碰触过的东西呢？我们就要找出答案了——也就是说，如果你已经踏出第一步，抹煞了被称为修道的所有垃圾。因为你已经运用了你的头脑、你的逻辑、你的怀疑、你的质问。

刻意就不是静心

那么，属于修道的静心又是什么呢？什么是静心？是要逃离喧嚣的世界，想有颗寂静的心、安静的心、平和的心吗？因此，你练习某套制度、方法、形式，企图觉知一切，企图控制你的思想。你盘着腿，复诵着某句真言。你复诵、复诵、再复诵，带着你的私利，带着你的自我，于是那句真言丧失了它的意义。

什么是静心呢？静心是一种意识的努力吗？你靠意识沉思静心，重复练习，为了达到某个目标——要得到安静的心、脑，要达到一种脑部的刺激感。这样静心的人和说“我要钱，所以我努力赚钱”的人有什么不同呢？两个人都在寻求一种成就。一种是心灵上的成就，另一种是世俗的成就——他们两个人都站在成就的线上。对我来说，那根本不是静心，任何意识的、刻意的、主动的欲望，因为运用了意志，都不算静心。

我们必须问，是否存在一种不是思想衍生出来的静心？你了解这些话吗？任何刻意的静心过程都不是静心。这很明显。你可以盘腿一辈子，运用调整呼吸等等方法，但还是到不了那个境界，因为这是刻意要达到某个结果的行为——一种什么因，就得什么果。不过果也会变成因，因此你陷在了循环中。有没有一种静心，不是欲望、愈志、努力组合成的？演讲者说有。你不必相信，相反，你必须怀疑，你必须

质问，就像我也质问过、怀疑过、解构过。有没有一种静心，不是设法达成的，不是有组织的？要探究这一点，就必须了解脑子是被制约的，脑子是受局限的，脑子想理解无限、无穷、永恒。

悲伤的终点是爱

我们一直把声音和寂静分开。声音是世界，声音是你的心脏在跳动。这宇宙充满了声音，所有的空间、百万颗星辰、整个天空，都充满声音。而我们把声音弄成了某种令人无法忍受的东西。可是当你倾听声音的时候，那样的专心倾听就是寂静，寂静和声音不是对立的。静心是某种顺其自然地达成的东西，它不是有组织的。在一开始，它就必须摆脱你所有的心理伤害，摆脱你所有累积的恐惧、焦虑、寂爽、绝望、悲伤。如果你踏出第一步，整个动作就完成了，但是我们并不愿意踏出第一步，因为我们不想摆脱。我们想依赖——依赖权力，依赖其他人，依赖环境，依赖我们的经验和知识。我们永远不摆脱所有依赖、所有恐惧。

悲伤的终点是爱。有这种爱的地方，就有慈悲。而那樣的慈悲具有它自己的完整而不可分割的聪慧。当那样的聪慧采取行动的时候，那行为永远是正确的。有那份聪慧的地方，就没有冲突。你听过终止恐惧、终止悲伤，你听过美和爱，可是听过是一回事，行为又是另一回事。你听过一切真实的、合乎逻辑、合乎情理、理性的东西，但是你并没有依照这样的法则行事。你回到家，然后又开始忧心，开始冲突，开始痛苦。因此有人问：这一切的意义何在？聆听这位演讲者说话，但却没有实践他的话，意义是什么呢？聆听但却不实践，等于是在浪费生命；如果你听到某个真理，却没有实践，你是在浪费自己的生命。而生命实在太珍贵了——它是我们唯一拥有的东西。我们也不再与大自然接触，我们不爱树，不爱鸟，不爱水，不爱山，我们正在破坏这个地球，我们正在彼此破坏，这些行为都是浪费生命。

一旦人了解这一切——不仅是理智上或口头上的了解——那就等于是过着修道的生活。在腰间缠上一块布，或是四处求乞，或者进入修道院，都不是修道的生活。一旦没有冲突，一旦拥有没有局限的爱、不只施给一个人的爱，修道的生活就开始了。因此，如果你奉献你的

心、你的意、你的脑子，某种超越所有时间的东西就存在了。然后就会有那个东西给予的祝福——这祝福不在寺庙里，不在教堂里，不在清真寺里。不管你到哪里，这祝福都永远跟着你。

2 什么是修道的心灵

修道就是“革命”

我认为，今天早上我们应该仔细思考，什么是修道的心灵。我想非常深入地去探讨这个问题，因为我觉得，只有这样的心灵才能够解决我们所有的问题，不仅是政治和经济问题，还包括人类生存等许多非常根本的问题。在探讨这个问题之前，我认为我们应该重复我们已经说过的话，认真的心灵是一个愿意探究事情根本，并且愿意发掘何谓真、何谓假的心灵。有一个心灵，它不半途而废，不让自己因为其他考量而分心。我希望至少有些人能够做到这点，而且要认真做到这点。

我想，我们都很熟悉现在世界的情况，不必再重谈那些诈欺、腐败、社会和经济不公、战争的威胁、不断的恐吓。对我来说，要了解所有这一切迷惑，心灵本身似乎必须彻底改变，而不是拼凑式的改革或细微调整。要超越这一切不仅存在于外在、也存在于我们内在的迷惑。想努力解决日渐增强的紧张局势和日渐增加的需求，人必须从心理上进行彻底的革命，因此需要有一个全然不同的心灵。

对我来说，革命是修道的同义词。我所指的，并不是“革命”表面上所谓的立即进行经济或社会的改变，我的意思是，对意识本身进行革命。心灵的革命意味着彻底毁灭原有的心灵，从而得以看清真相，没有扭曲，没有错觉——这是修道的方式，我认为真正、真实的修道心灵的确存在。

我认为，如果非常深入地去探究这个问题，就可以为自己发现这样的心灵。这个心灵足以打破、毁坏所有障碍，以及所有社会、宗教、教条、信仰加诸其上的谎言，并且超越它去发现真相，这才是真正修道的心灵。

所以，先让我们探究经验的问题。我们的脑子是几世纪经验的结果。头脑是记忆的仓库。没有这样的记忆，没有累积的经验和知识，我们根本没办法像人类一样地运作。在某种层次上，经验——记忆——显然是必要的。但是我认为，所有根据知识、记忆设定的经验，它们注定是被制约的。因此，经验并不是解放的因素。我不知道你是不是曾经想过这样的问题。

发现真相

每一种经验都被过去的经验所制约，因此并没有新的经验。经验永远是过去渲染出来的，在经历的过程中，从过去生出扭曲来，因为过去是知识、记忆以及各种累积的经验；不只是个人的东西，也是种族、社会衍生出来的东西。那么，有可能否定所有这样的经验吗？

我不知道你是不是探究过否定的问题，探究过否定某样东西是什么意思。它的意思是，有能力否定知识权威，否定经验权威，否定记忆权威，否定神职人员、教堂以及加诸在心理上的每一样东西。对许多人来说，否定的方式只有两种——借助知识或抗拒。你否定神职人员、教堂、文字、书籍的权威，不是因为你曾经研究过、询问过、累积过其他知识，就是因为你不喜欢，所以起而反抗。然而，真正的否定隐含着的意思是，你否定，却不知道接下来会发生什么事，没有任何未来的希望，不是吗？你开口说：“虽然我不知道真相是什么，但这是错误的”，这才是唯一真正的否定，因为这样的否定不是出自于预先计划过的知识，不是出自抗拒。毕竟，如果你知道自己的否定会导致什么样的结果，那么它只是一种交换，是市场里的以物易物，因此，根本不是真正的否定。

我认为人必须对此有些了解，必须更深入地去探究它，因为我想通过否定去发现什么是修道的心灵。我觉得通过否定可以发现真相，坚持主张是无法发现真相的，你必须把已知一笔勾销。

因此，我们要通过否定来探究什么是修道的心灵——也就是说，通过否定，通过反面的思考。如果否定是根据知识、根据抗拒而来，显然就不是否定。如果我否定神职人员、否定书本或传统，是因为不喜欢，那么这只是一种抗拒，因为我只是拿其他东西替代我所否定的

东西。如果我否定是因为我有充分的知识、事实、资讯等等，那么我的知识就变成了我的避难所。但是，有一种否定不是抗拒或知识的产物，而是来自观察，来自看到事物的实相。这是真正的否定，因为它让心灵清除掉所有假设，所有幻想、权威以及欲望。

所以，有没有可能否定权威呢？我的意思不是否定政治人物、国家法律等等的权威，那么做既愚蠢又不成熟，最后势必锒铛入狱。我的意思是，否定社会牢牢加诸在心理、意识上的权威，否定所有经验、所有知识的权威，这样心灵就处在不知道结果、只晓得何谓不真实的状态。

毁灭就是创造

如果你仔细探究这点，它会给你一种惊人的整合感，这种感觉不会因为冲突、矛盾的欲望而撕裂；会看清什么是真，什么是假，或从虚假中看到真相，会给你一种真正的觉知感，一种澄明。然后这样的心灵处在一种位里——毁灭了所有的保障、恐惧、野心、虚荣、幻想、目的，一切一切——处在一种完全孤独、不受影响的状态。

当然，要找到真实，找到“上帝”，或者找到你喜欢给它取什么名称都好的这样东西，心灵必须要孤独，要不受影响，因为这样的心灵才是纯净的心灵，才能够继续前进。只有完全毁灭了心灵在其内部创造的所有东西，例如保障、希望、希望的阻力——也就是绝望等等，才会出现一种没有死亡的无惧状态。孤独的心灵是完全活跃的，在这样的活跃中，每分钟都有死亡，因此，对这个心灵来说，并没有死亡存在。如果仔细探究这点，你会发现并没有死亡，只有孤独的心灵呈现纯净朴实的状态。

这样的孤独并不是孤立，并不是逃入某个象牙塔里。所有一切都被丢弃了、遗忘了、消除了、毁灭了，这样的心灵才知道什么是毁灭。而我们必须知道什么是毁灭，否则无法发现任何新的东西，但是我们实在害怕毁灭所有已经累积下来的东西。

有一句梵文说：“观念是未曾生育过的妇女的孩子。”我认为许多人都沉浸在观念里。你可能把我们举办过的演讲当做一种观念的交换，当做一种接受新观念、抛弃旧观念的过程，或者当做一种否定新观念、

抱持旧观念的过程。我们所谈的绝对不是观念，我们谈的是事实。当一个人关心事实的时候，就没有所谓的调整存在，只有接受或否定。你可以说“我不喜欢这些观念，我比较喜欢旧观念，我要生活在旧环境里”，或者你可以和事实同在。你不能妥协，你不能调整。毁灭并不是调整，调整的意思是“我必须野心小一点，不要嫉妒心那么强”。而一个人一定要看清楚野心和嫉妒是丑陋、愚蠢的，而且必须毁灭所有这些荒谬。爱从不调整，只有欲望、恐惧、希望才要调整。所以，爱是一种毁灭性的东西，因为它拒绝适应或顺应某种模式。

我们发现，人类为自己在内心建立了权威，以求获得安全有保障的感觉，只有这样的权威全部毁灭了，才会有创造。毁灭就是创造。

放弃已知

如果你放弃了观念，没有调整自己去适应你的生存模式，或某种你以为演讲者所创造的新模式，就会发现头脑能够并且必须只依据外界的事物和外界的要求作出反应。因此，头脑变得彻底地安静。这表示经验的权威已经终止了，因此不会再创造幻象。要找到真相，绝对有必要把创造任何形式幻象的力量终止掉。创造幻象的力量就是欲望的力量、野心的力量，想要成为这样、想要成为那样的力量。

因此，头脑必须理性、清楚、明澈地在这个世界上运作，但是其内在必须完全安静。

生物学家告诉我们，头脑花了几百万年的时间才发展到现在的阶段，还要花上几百万年，脑子的发展才能更进一步。然而，修道的心灵进展并不仰赖时间。我想表达的是，当必须依据外界存在来作出反应的头脑变得极为安静的时候，就不再有累积的经验和知识等等机械方式。头脑的内部完全安静，但却十分活跃，可以跳跃几百万年。

对修道的心灵来说，并没有时间的存在，只有在一种连续迈进的状态下，时间才存在。只有当修道的心灵摧毁过去与传统加诸其上的价值权威时，才可能没有时间存在。当你否定了时间，就已经否定了所有经由时间和空间的发展。请注意，这并不是一个观念，不是一种可以玩弄的东西。如果你超越了这一点，就知道什么是实相，你就处

在实相的状态；如果你没通过这点，那么你不能只是把这些当做观念来玩弄。

所以，你发现毁灭就是创造，在这样的创造中，并没有时间存在。创造所处的状态是，头脑摧毁了所有过去，完全地安静，在这样的状态中，没有时间或空间可以成长、表达、生成。这种创造的状态不是少数几位具有天赋的画家、音乐家、作家、建筑师创造出来的。只有修道的心灵，才能够处在创造的状态里，而修道的心灵并不属于某个教堂、某种信仰、某些教条等，那些只是制约心灵的东西。每天早晨上教堂，拜这个、拜那个的，并不会让你变成修道者——不过，上流社会可能会认为你是个修道者。完全毁灭已知才能成就修道者。

美与爱

在这样的创造中，有一种美感，这种美不是人类构建而成的，这种美超越了思想和感觉。毕竟，思想和感觉只是反应，而美并不是一种反应。修道的心灵拥有那种美，这不仅是指欣赏大自然的美、欣赏可爱的山脉、滚滚的溪流——而是一种相当不一样的美感，有了这样的美感才能生出爱。我想，你无法把美与爱分隔开来。对许多人来说，爱是一件痛苦的事，因为嫉妒、憎恨、占有欲总是伴随爱而来。但是我们所谈的这种爱，是一种无烟的火焰。

修道的心灵明白这种彻底的、整体的毁灭，也知道所谓创造的状态，是不可分割的——这种状态并非无法表述的——而且随之而来的是美和爱的感觉。爱不可分割成神圣的爱和肉体的爱。它就是爱。随爱而来的，自然而然，无须言喻的，就是一种热情的感觉。热情就是激情，没有这样的热情，就不可能久远。这并不是想改变某事、完成某事的激情，想做某事的激情有其原因，因此，若将此原因清除，激情也就会跟着消失。它不是一种热心的状态。只有在拥有一种简朴的热情时，美才能够存在。处于这种状态的修道心灵，就拥有一种独特的力量。

对我们来说，力量是意志的产物，是许多欲望交织而成的意志的绳索。而且对大部分的人来说，这种意志是一种阻力。这种抗拒某事或追求某结果的过程会生出意志，而这样的意志通常叫做力量。但

是我们现在讨论的力量与意志完全无关。它是一种没有原因的力量。你不能利用它，可是没有它，就没有东西可以存在。

所以，如果一个人已经探究得如此深入，那么修道的心灵的确会存在；它不属于任何个体。它就是心灵，而与人类的努力、需求、个人冲动、强制力等诸如此类的东西无涉。我们仅仅描述了心灵的整体，如果用不同的词汇来形容，心灵可能会显得分裂而缺乏整体性；但是它应该是整体的东西，包含这一切。因此，这样修道的心灵可以接收头脑所无法估量的东西。这东西是难以形容的；没有寺庙、没有神职人员、没有教堂、没有教条可以掌控它。真正修道的心灵就是去否定这一切，并且活在这样的状态里。

3 无分别心

回到现实生活

对我来说，在这混乱且相当疯狂的世界里，该了解的第一件事似乎是怎么聆听人们提出来的每个人都有的问题，还有他们的分析、叙述与结论。我们有许许多多的问题。不只是在这个日渐腐败的国家，其实世界各地的人们都面对着异常复杂的问题。专家、知识分子、大师、神学家、神职人员，都根据自己的特殊状况、自己的特殊信仰等等来加以解释。然而一个人迷惑愈多，就愈悲伤，愈是寻寻觅觅，然后愈想得到慰藉、保障或者澄明。有人提供保障和澄明，我认为学习怎么聆听他们所提供的这些保障和澄明是明智之举（这里说的怎么聆听，不仅针对听众来说，也针对演讲者），因为我们容易受骗，我们想接受，我们想被人安抚，我们想被言词催眠，我们想找个容易的方式挣脱我们的困扰和悲伤。我们渴望——这是最不幸的——接受，尤其是接受有人根据一套公式去解释的要如何面对全世界存在的危机，这些人运用的公式大同小异，只是因为所受训练不同，抚育他们长大的文化不同，因此有所差别。

全世界的人被公式和概念制约了几千年，而且当生活——它是一种运动——向你要求完全的关注时，你却没办法做到，因为你是根据一套公式运行和思考，无论这套公式是印度教导师商揭罗(Shankara)或你近期崇拜的大师制定的。因此人们不得不问道为什么全世界的人都根据公式过活呢？我不知道你是不是问过这样的问题，为什么你老是在概念的层次上生活？为什么你总是把意识形态公式化，然后企图在那个层次上生活及思考？然而，现实却是完全不同的事。现实是日常生活，和概念没什么关系，这是要了解的第一件事。人必须舍弃所有的公式、所有的方法，必须以全新的角度重新思考整件事，你可能

不再是印度教徒、基督教徒、佛教徒。身为人类，住在这个国家里，住在这个有着所有苦难、肮脏、龌龊的可怕城镇里，如果要过着每一分钟完整、圆满的生活，就不能再按照公式来思考。

生活就是关系

生活就是关系。你无法根据一套公式来和他人建立关系——你明白吗？道理非常简单。你必须生活，你必须进办公室或工厂，努力工作，但是，如果你试图根据某个你心目中的古代老师建立的意象或公式过活，就根本无法建立任何关系——你只是根据某个观念在生活罢了。

你的心灵在意识、概念、抽象的层次上运作，然而生活却是每天的接触，我们必须了解的是日常的悲伤、苦难、寂寞与绝望，而不是抽象的概念，不是聪明的作家写下的精彩文章。当我们的日常生活被意识形态沉重地包裹住，生活就变得不值一文、令人迷惑且毫无意义。

身为一个人，该做的是觉察自己的状况——知道自己受局限，晓得已经被制约了好几世纪即可。如果你不了解这点，那你就会继续为别人、也为自己创造出巨大的迷惑、巨大的苦难。

优质的必要

我们不知道什么是爱。我们不爱人，我们已经变得残酷、麻木、冷漠、无情。没有爱，你就无法解决任何事情。你是不是曾经问过自己，为什么你根本没有爱呢？你知道我所谓的爱的意思吗？没有动机的仁慈，为人慷慨，体验别人的感受，感受肮脏街道的丑陋，感受贫穷，看清人口爆炸在全世界蔓延。去感受这件事，去找出原因并为之哭泣吧！不是为自己可怜的小家庭，或者哀悼某位你喜欢的人，而是为这世界彻底的混乱而哭泣。

所有感觉都丧失了，因为我们已经变得太过聪明。聪明等于世故——请务必领悟到这点。当我们聪明的时候，其实就是世故了，我们因为教育变得世故。由于人口过剩，被迫要努力奋斗才能生活，于是我们竞争，运用聪明才智通过考试，为了获得工作而把别人踢出去。

仅仅借助求生欲望，我们就变聪明了——留神观察你自己吧！我们从不讨论真相——如何终止战争、如何仁慈、如何慷慨——但是我们却永远愿意讨论抽象的事物。

我所谓的爱，是一个晓得无分别心的优质心灵——你了解我的意思吗？因为一旦有所分别，就有冲突，就有羡慕，就有嫉妒、敌意、争取权力与地位的欲望——这是我们聪明世故的结果。当你和另一人之间有了分别心，就没有关系存在了——虽然你们可能结了婚，有子女，有性关系——当你和另一人之间有分别心，就没有爱了，没有爱，你就不能够解决这个问题或你面对的任何问题。请务必了解这个根本课题：你没有爱——为什么呢？当你看见日落或树木之美的時候，当你见到人类的悲伤、苦难、迷惑、痛苦的生存的时候，为什么体内没有爱在沸腾？为什么你没有爱呢？这是根本问题之所在，根本问题并不在于上帝是否存在，不在于你死后会发生什么事，而在于，为什么身为人类的你没有这种优质的心灵，能超越所有分别心，超越所有国籍、所有宗教及其信仰、教条以及人类为了保护自己而创造的所有发明？为什么呢？请扪心自问。这实在是一个非常重要的问题——请别置之不理。

生活的折磨

你那么能干，那么聪明、灵巧，那么具有竞争性，科技成就颇高，能够登陆月球或在海底住上几个星期，发明非凡的电脑——但是，为什么你却沒有那件真正重要的东西呢？没有爱，你变得痛苦，所有关系都是冲突。我不知道你是不是曾经严肃地面对过这个问题？是不是探讨过，为什么你的心是空的？

这不是情绪、情感上的收获，爱不是多愁善感，也不是情绪，它和奉献或忠心无关。人必须找出为什么自己没有爱，而且在这个寻觅的过程中，也许会碰触到爱。人没办法培育爱，没办法通过练习某个方法达到爱人的境界，没有教授爱和让你学习爱的学校。没有爱，你会生活在迷惑中，你会生活在悲伤里。

你的日常生活是什么样子，你存在的社会就是什么样子。你了解我的意思吗，先生？社会和你没什么不同，和你的模样没什么不同，

和你一直以来的模样——也就是说，你所居住的社区——没什么不同。社会紊乱失序，因为你自己的生活就是紊乱失序的。然而，经由理智的组织、借助计划——几千年来，我们一直在尝试这样的事——还是没办法带来秩序；那么多人一直努力创造新社会、新的共同体、新的生活方式，然而他们全都失败了，他们永远都会失败，因为他们的尝试是建筑在公式、概念和意识形态上。

因此，我们要找出，是否能用心解决生存这个问题，解决每天生活上的折磨、苦难，每天的迷惑，以及短暂的喜悦与欢愉等所谓的生活？如果你不知道分别心包含些什么、关系的意义是什么，你就没办法爱人。我们要检视这一点，不是理智上、言词上的检视，而是实际的检视。去做，就是去“看”、去观察你真正的关系——你与妻子、家人、老板、邻居的日常关系——看看是不是有可能超越这种有所分别、狭隘的生存。

观看与倾听

首先，不要被言词所束缚——你了解我的意思吗？言词并不是真正的东西，“树”这个字并不是真正的树——这一点简单明了。树这个字不会帮助你碰触到那棵树，你必须亲自和树接触，把手放在树上。我们是言词的奴隶，是观念、意象与符号的奴隶。要直接与某样东西接触，不可以有言词介入。因此，人必须学习“观看”和“倾听”的艺术，而且要找出应该怎么观看：怎么观看你所居住的世界，怎么观看一棵树、一朵云、日落的美。要非常清楚地看见某物，你必须具有灵敏性——你了解我的意思吗？如果你的手坚硬、冷酷、残忍，你就没办法碰触那棵树。如果你的眼睛因为忧虑、因为你信仰的神、因为你的妻子、因为你的性关系、因为你的恐惧而盲目，你就无法看见那朵云，看见日落的美。

人必须学习怎么观察，怎么看，这种艺术是没办法从他人身上学习到的，你必须自己来。当我在讲述的时候，别只带着这些解说离开，要切实去实践。可别说：“我会试着做做看”——那是逃避的借口。只有“做”或者“不做”——没有试试看，也没有所谓的尽力。

当你观看一片树叶的时候，你怎么看呢？你显然是用肉眼观看，不过也用心在看——这颗心有自己的记忆，记忆着那片树叶以及那片树叶的植物名称。因此，你用你的肉眼观看，不过你也借助相关的记忆——不是吗？有一套双重的程序在进行。你用你的肉眼观看，同时你也透过你的记忆，透过你对那片树叶，对自己的妻子或丈夫或那朵云的意象去观看。

当你观看你的丈夫或妻子的时候，你是用意象在看对方，这意象是从多年来的性事、欢愉、恼怒、唠叨、生气的言词等等得来的记忆建立起来的；你们彼此都已经建立了对方的意象——这是个事实。现在，有关系的只是这两个意象，你们根本没有直接的关系。这其中有所分别——一定有分别存在——因此有冲突，因此完全缺乏爱。只要你没觉察到这个机制、结构、本质，就永远没办法挣脱它，永远会处在冲突中。

这世界需要互助合作，这个国家极度需要这种东西。国家因为语言差异、因为微不足道的民族差异等等而四分五裂，但它必须要互助合作才能够生存。如果你没有爱，又怎么能够与他人合作呢？当你野心勃勃、有分别心、酷好竞争，用言词、信仰、教条把自己区隔开来时，又怎么可能运用“合作”这个词呢？不过，等你知道怎样真正地合作的时候，你也就会知道怎样不合作了——你必须知道这两种东西。当你知道合作的意思、深度、含义时，你就知道什么时候该采取不合作的动作。不过人必须先知道怎么合作，而且如果有分别心，合作就不可能存在。如果你心中有意象，分别心就会永远存在——尽管住在一个家庭里，尽管身边睡着妻子或丈夫。虽然你们可能住在同一个屋檐下，生了小孩，但是两个人却是分离的，你们并不是相互合作。当有爱的时候，合作才可能存在。爱不是多愁善感，它与多愁善感没有任何关系，爱不是欢愉，不是欲望。要碰触到这样非凡的东西，碰触到它的美，你必须学习如何观看，观看那棵树，观看你的妻子和子女。

检视自我

为什么人类会遭遇到这样惊人的危机？这样分崩离析的危机？这样的紊乱失序、这样的迷惑？为什么已经活了数千年的人类，会遭遇

到这样的苦难和冲突呢？这样的混乱已经变得十分骇人，原因何在？你会说：“是人口过剩”，在已经人口过剩的印度，每年有一千两百五十万的婴儿诞生。你会说：“随着科技知识的发达，道德沦丧。”你会说：“因为缺乏沟通。”狡辩、从容的回答多不胜数。在这样从容的回答中，你不会找到事情的深度或事实。为什么是你，住在这个国家里，这么久以来，都和你的老师，你的商羯罗、梵歌、大师，还有你那个不成熟的圣人生活在一起？为什么是你，发现自己此时此刻真真实实地处在这个国度、处在紊乱失序里、处在这样的迷惑中？如果你撇开人口过剩、科技知识的发达以及缺乏直接沟通而产生的道德沦丧——这些也许真实的答案——不谈，那么根本的理由是什么呢？苦难的根本原因又在哪里？为什么像这样一个国家，拥有善良、慈爱、不杀生、不冷酷的传统——这与你的生活大相径庭——竟会沦落至此？为什么你有这些老师？什么时候开始的？为什么它是这样——是什么时候开始全然不对劲的？

要探究这一点，就必须非常仔细地审视；要审视，就不可以有偏见；要找出答案，就必须自由且无惧。你要寻找——也就是，把原因找出来，可是找出原因的过程却不会帮助你摆脱原因——请务必了解这一点。你可能知道自己得了疟症，觉得自己生病了，但是，你知道得了癌症并不能让你摆脱疾病，你也许必须接受外科手术。同样地，你也许找到了自己悲伤的原因，但是这并不能让你摆脱悲伤的影响，要摆脱悲伤的影响，必须立即了解原因——也就是为它进行外科手术。你必须观看，你必须审视原因。要做这样的事，必须要自由，你可能会害怕，因为自由意味着完全否定过去，完全否定你的神、你的信仰、你的仪式——完全否定这一切。许多人都害怕自由，然而只有自由的心灵——热切的心灵，清醒的心灵——可以真正发现人类为什么会遭遇到这样的大灾难，这样巨大的悲伤。

为自己找到祝福

因此，如果要踏上这样的旅程，要确定的第一件事就是能够轻松上路，无须带着所有负担，无须背着所有的偏见和忧虑。这等于是在

我们自己身上进行一场彻底的革命；心灵的全然转变必须发生，如果不是自由寻找，如果害怕可能发生的事，这一切就不可能发生。

如果你够幸运，找出了如何去倾听、如何去观看，然后，就在“观看”的这个动作本身里、在“倾听”的这个动作本身中，你会为自己找到祝福——这并不是神明的祝福，并没有神明的祝福，也没有祈祷者或寺庙的祝福——只有当你知道怎么爱人的时候，祝福才会出现。

4 爱是教不来的

感动的意义

为什么我们要聆听演讲者说话？是为了得到某些观念、学到某样东西？或者只是出于好奇？还是套句演讲者的话，我们聆听演讲者说话，是为了找到真正的自己？令人惊讶的事实是，不管去到哪里，观众似乎都只聆听许多的言词、理论以及可能性。恐怕这里上演的也是同样的戏码：你们坐在那里，演讲者在讲台上，这样奇怪的现象令人百思不解。这相当奇怪，因为如果我们知道怎么观看、怎么运用世界上的各种行为观看世界，也知道怎么观看自己的话，那么，我想我们永远不会来参加聚会，永远不会为了学习而聆听另一个人讲话，因为在我们自身内部，就写着人类的整部历史，在我们自身内部，如果我们知道怎么观看、怎么倾听，我们就可以非常清楚地读到人类的整个故事、苦难、争斗。我们以为，有人会教导我们怎么观看，有人会告诉我们方法，挽救我们，让我们免于无尽的争斗和苦难。如果你观察——包括观察外表和内在——就会领悟到没有人能够给我们这把钥匙，引领我们开启自己极度迷惑、复杂、不幸的人生。但是我们抗拒观看，我们抗拒倾听提示，抗拒那些详细且完整地告诉我们整个故事的提示——其实，这些东西在告诉我们到底发生了什么事。

因此，容我指出，演讲者没东西可以教你们，他的意思真的是这样——没有可以通往实相的新哲理、新学说或新途径。人类发明的许多通往实相的途径，那都是因为恐惧才生出来的，其实根本没有这样的途径。途径意味着某种永恒、静止的东西，它就在那里，一动不动；你只要踏上那条路，就会到达目的地。然而事实并不是这样，事实要更复杂、更细微多了，而且特别美。没有任何途径，没有救世主，没有人可以让我们摆脱我们自己的迷惑、我们的争斗以及无止境的寻觅。

因为，就像我们说过的，一切都摊在那里，只要你知道怎么探索、如何观看，它们全都在我们的自身内部。我们是时间的产物，无穷经验的产物，浩瀚传统的产物。

我们希望有人告诉我们怎么观看、如何倾听、该做什么。请永远别再问别人这些问题了——做什么、如何倾听、如何觉察。你必须做的事就是“观看”。这并不是问“要如何地观看”——只要全心观看，用你的心灵去看，这样你就可以如实地看见事情的真相。我们拒绝去观看，因为我们的内心充满了事物——这样的心灵有许多意象，令我们无法清楚、感动地去观看。感动是无法被教导的；没有学校、没有老师、没有书本可以引出这样优质的爱。而没有优质的爱——你爱怎么做就怎么做吧！到所有寺庙进香，进所有清真寺祈祷，上教堂，牺牲自己，承诺遵行某个律法，归属某个特定的政党——可是没有爱，你的不幸、迷惑、心痛的寂寞和绝望，永远都不会离开。

拥有自由

别人没办法给你自由，自由是一种当你不再寻觅时才会出现的东西。只有当你知道自己是囚犯，当你“完全”清楚自己处于被制约的状态，当你知道自己是怎样被社会、被文化、被传统掌控了，被人家告诉你的一切掌控了的时候，自由才会出现。自由是井然有序——它从不紊乱——而人必须有自由，完全的自由，无论是内在的还是外在的。没有自由，就没有澄明；没有自由，你就没办法爱人；没有自由，你就没办法找到真理；没有自由，你就没办法超越心灵的限制。你必须拥有自由，而且必须一辈子要求这样东西。当你这样热切地要求自由的时候，你就会为自己找到秩序——秩序并不是遵循某个模式、某样设计，它不是习惯的产物。

请务必聆听这些话——只要聆听就好了，不是要你接受或拒绝。

没有自由的话，就只有紊乱失序。社会内部紊乱了，就再也见不到道德规范。请留意这点！你可以观察到每个人都在与他人竞争，每个人都嫉妒别人，每个人都在寻求自己的保障，每个人都在为自己、替家人寻求权力、地位、声望。因为这样的斗争和冲突，人类发展出一种特定的道德观——根据紊乱失序调整的道德观——这种道德观被

认为是德行，被认为是值得尊敬的。但是这样的道德观，根本不是道德规范，反而是一种不道德，它创造了社会的模式、文化、宗教、教育、政府。只要你稍稍关注，就会发现每个人都被吓坏了，每个人都在寻求自己的保障，都想要成就自我（然而却从不试图弄明白是不是有这样的东西），想达到人们认为是成功的顶峰。

我们必须有自由，才能够为社会带来秩序，因为目前的社会完全紊乱失序，而我们自身内部也是一团乱。我们必须产生秩序，不是一个不完整的社会所产生的政府的秩序，也不是法律的秩序，而是当一个人觉察并了解到这种内外紊乱失序的现象，因此出现的秩序，没有秩序，就没有德行，只有那种所谓“值得尊敬”的可怕东西。

要找到这种绝对的秩序（不是目前人类找到的）——就像数学里的秩序一样，是绝对的秩序——首先必须有机会看到它，然而只有当你了解内在的紊乱时，这样的秩序才可能出现。我们紊乱失序，口中说着一件事，心里想着另一件事，同时又做着另一件事。我们对自己不诚实。这种紊乱失序是为了寻求心理的保障。显然一个人必须有外在的保障，必须有家、有衣服、有食物——这样的保障是不可或缺的，可是这样的外在保障却被内在的需求、心理的保障、信仰的保障、意识形态和人际关系的保障破坏了。其实并没有心理上的保障，没有任何内在的永恒，人类所发明的神明、信仰、意识形态，都是这种寻求内在保障的产物。崇拜神明是绝对没用的，它们都是我们狭隘心灵的发明。

认清紊乱

你可以看见一切的紊乱失序是怎么来的：当人类野心勃勃、努力奋斗、全力竞争以获得成功的时候，他必须冷酷无情；一个野心勃勃的人培育出紊乱，他永远不会知道什么是爱。你因为恐惧而相信某件事，而另一个人因为恐惧而相信另一件事——他的神和你的神，他的国家和你的国家，他是印度人而你是巴基斯坦人——这就是紊乱失序。因此，你的信仰、你的宗教和意识形态、你的社区、你的家庭，都创造了这样的紊乱——请务必正视这个现象。在这样的紊乱中，我们试图带来秩序，我们说“我们必须”、“我们不可以”、“这是对的”、“那

是错的”——全都落在紊乱失序的模式里。堪称德行的秩序，是像数学里的秩序一样，清楚而绝对。你必须有序，否则就没有和平，否则你永远不会知道什么是静心。当你了解了紊乱失序，从自身内部完全否定它的时候，秩序才会出现；当你不再贪婪、嫉妒，当你不再害怕，当你完全放弃你独特但渺小的意识形态，放弃你的神明和你的国家，这时候，秩序才会出现；完全否定紊乱，秩序就出现了。你必须拥有纪律性极强的灵魂，这样的纪律不是压抑，不是控制，也不是模仿。要了解紊乱失序——包括外在和内部的紊乱——就要去观察，去倾听不和谐的声音，倾听迷惑，这就是“纪律”，不是吗？倾听演讲者说话是纪律，它意味着你付出了关注，表示你付出了全部的心力和脑力——我希望你是这样。付出心力和脑力本身就是纪律，而且在那样的纪律里有美的存在。你必须成为一名信徒，不追随任何人的信徒，一名学习的信徒，学习如何看清紊乱失序；看清紊乱失序，就生出了秩序。你不需要做任何事，但是你必须非常努力地观看。

一旦你关注——耗费了心力和脑力的关注——那样的关注是纪律，是德行。如果你不关注，德行就不存在，就是不关注创造出紊乱失序。

因此，这是静心的基本原则，而静心则是最不可思议的事情之一。

静心的生活

请不要特别注意“静心”这个词。我发现你对这个词很熟悉，但这个词并不是你想象的那回事。突然间，我看见你的面容现出了一抹严肃，一提到那个词，你不由得坐直了身子。人类一直被这个词所奴役，你们一定不知道这句话的意思吧！你们只知道这个词蕴含着某种你们所拥有的幻想。你们都知道，世界各地有各种学派、老师、修行瑜伽的人教授各种静心方式——别笑，你们目前都在用自己的方法做着这样的事。你们以为，不断地重复某个词，就可以达到某种神奇的状态。这根本不是静心，是一派胡言，是自我欺骗、自我催眠。静心是一种更广阔、更深奥的东西，只玩玩“字词”和“能量”是没办法触及静心的。但是，你还是必须碰触它，因为没有它，你永远不会知道什么是爱，你的眼里永远不会因为纯粹的喜悦而闪烁泪光，你永远不会知道什么是美。你可能会借由吸毒、重复言词、崇拜偶像等途径

得到微不足道的经验，然而这种经验是人类渴求的，是人类的自我投射——他们能够体验到的，其实都源自于已经知道的事。请探究这一点，你就会明白，如果你没认清事物的实相，就没有办法“体验”它。如果你认清它，那它就已经是陈旧的了。因此，当你渴求大里的经验并且能够认清它时，它就已经来自于记忆，是一种原有事物的重新投射，是一种记忆，而这不是静心。

静心是心灵呈现自由的状态，不是摆脱任何事物的自由，而是没有任何动机的自由——它并不是一种结果。它只有在拥有绝对秩序的时候，才可能出现。这样的秩序并不是根据某种模式，也不是通过习惯或传统建立的秩序。有秩序，才有德行；这种德行不是源自于社会，它和通过紊乱失序发展出来的那种传统或道德观没有任何关系。

德行是一种活的东西，它就像一朵花，充满美，充满香气，但却没有办法培育。德行是一种运动，就像所有活的东西一样，你无法捕捉它、掌握它，也无法说自己有德行。而没有自由、秩序、纪律、德行——其实全都是同样的东西——静心只是所谓的逃避，逃避现实，逃避日常生活。但是，秩序、自由、纪律都在日常生活中，所以日常生活就是静心——你了解我的意思吗？静心就在日常生活中，在你的微笑里，在你观看另一个人的方式内，它存在于关怀、温和、慷慨里，它觉察得到愤怒、冷酷、暴力、攻击——这就是拥有静心沉思的心灵。

当你有了这样完全的秩序——不是破碎的秩序，不是心灵的某部分井然有序，其余却杂乱无章，秩序不是破碎的，秩序就像二加二等于四一样绝对，它不会等于五——这就是头脑清醒。紊乱失序之所以存在，是我们因为自己的信仰与教条，因为自己的占有和依恋而错乱，我们错乱，是因为错乱的根源全都是恐惧。所以，当你运用静心在日常生活中奠定基础——包括日常生活中你使用的言词、姿势、感受、热情——你就奠定了秩序的基础，而我们可以由此往前进。

活在感动里

你会发现，静心并不是全神贯注。全神贯注是一种狭窄、专一、独立的过程，和静心没有任何关系。先生，你看，要发现真理，你必须否定任何人说的一切，否定你的大师、你的宗教、你的书籍。否定

自己是印度人、穆斯林、基督教徒、英国人或德国人，完全否定这一点，然后在这样的否定中（这取决于你否定它的方式，因为如果你出于抗拒而否定，那就会创造另一种紊乱），你看见紊乱失序中的真理，因为在观看紊乱失序如何出现的过程中，就存在着真理——就像你在真实中看到谬误一样。

因为自由——加上它的秩序、德行、纪律——并不支离破碎，所以，心灵的结构和本质也不再支离破碎，这样的心灵因此不再存活于争斗和冲突的状态中。因此这样的心灵是没有终点的，它广阔深奥，无法丈量。这样一个本质上不可丈量的心灵，活在感动里，有爱也有美。一旦有美也有爱，就有真理，并且没有人类心灵创造出来的神明。

这个了解日常生活、为日常生活带来秩序、因此有美和爱的心灵，是修道的心灵。这样的心灵没有悲伤，这样的心灵是种恩赐，拥有无限的、不可丈量的祝福。

这样的恒常就是爱——但是这个词并不代表着爱。爱有自己的运动、自己的美，那是不管多灵敏、多微妙的思想都永远无法捕捉的。思想必须完全静止，然后也许这个恒常会到来、会碰触它。

静心是观看人生这个不断变化的运动，从罪人进步到圣人的人是从一个幻象前进到另一个幻象，这整个运动是一个幻象。当心灵看清这个幻象的时候，它就不再创造任何幻象了。因此，思想就终止了，不再想要变得更好。由此生出解放的状态——而这是神圣的。单单是这样，也许就可以得到永恒。

5 了解悲伤

悲伤的终止

我不知道你是否曾经很严肃地问过自己，悲伤有没有可能终止。人类已经痛苦了不晓得多少时间，不只是在肉体上，还包括心理上。人一直遵循着一个无尽悲伤的模式，这种生和死的模式，都让人处在深深的悲伤里。过了几十世纪，人类依然没办法解决这个问题。

对一直生活在腐败中、生活在不完整的社会里的人来说，有没有可能过着快乐、明智的生活呢？这意味着敏感度极高，拥有许多内心的喜悦，这喜悦是悲伤永远无法触及的。如果一个人真正问过自己这个问题，我真纳闷会得到什么样的答案。也许这人会说，不可能，我们忘了这个问题吧！人必须生活在这个丑陋的世界里，和痛苦、年老、死亡生活在一起，和偶尔出现、没有动机的喜悦生活在一起，或者说人一定会陷溺在堕落而没有出口的轮回里。

可是，如果没有结束悲伤，我实在看不出人要怎么样才能够得到启发？要怎么样才会有智慧？智慧并不是你在书店里买得到的东西，或者是可以累积的东西，它不是传统衍生出来的，也不是通过经验得来的。智慧只有在悲伤终止的时候才会出现，悲伤的终止就是智慧。可是我们不知道如何终止悲伤，我们从没有花心力和脑力去找出人类是不是有一点点终止悲伤的可能，是不是能够过不一样的生活，那样的生活不会带来这样令人痛心的不幸、迷惑、恐惧。我们已经非常擅长分析研究，非常善于解释——就像一个总是犁地却永远永远不播种的人。这样的聪明让我们变得非常世故，世故等于是用破碎的方式培育心灵，心灵因此变得超级敏锐，似乎什么都知道！——因为它从来不说“我不知道”。世故等于缺乏谦卑，谦卑不像树木、花园或思想那样可以培育。谦卑不是出自于时间，因此你不能说：“我将学会谦卑，

假以时日，我会拥有那样非凡的、简单的心境，永远学习、观看、倾听。”

智慧随谦卑而生

智慧随着谦卑而生。当你如实地认识你自己，谦卑就出现了；可是如果你有一套根据较高等的自我、较低等的自我、超越的自我等想像力发明的自我，那就是虚幻。只有摆脱悲伤状态的心灵能够爱人，并且知道爱的美，这样的心灵只要一眼就能看穿某些事物——大地和天空的全部美丽，夜里的星星，或者一群早晨飞起的鸟。它只要一眼就可以看见这一切并且知道美的特质，那就是爱。

谦卑，就是必须要去追问这样的问题：活了一万年的心灵难道一直不可能处在悲伤永远无法触及的状态吗？要回答这个问题并找出完全纯真的心灵有何特质，就必须了解经验的整个结构和本质。人类过去、现在，每天、每分钟，都拥有数不清的经验，人类逃不开经验，不管喜不喜欢，不论有没有意识到，它都闯进你的心灵。人类的心灵是时间、传统的产物，是无尽苦难的结果，这样的心灵能够摆脱经验吗？最不幸的是，我们以为经验是必要的，我们以为必须拥有各种数不清的经验，才能够让心灵富裕起来，只有这样，已经拥有许多经验、读过许多世事、活过许多年代的心灵，才会变得异常柔软、澄明。我们以为经验，不管大或小，都是人生不可或缺的一部分；我们不断要求更多的经验——性事、上帝、德行、家庭、游历等经验——而且我们宁愿忍受那些日复一日、单调寂寞的经验。我们接受了这样的生活方式。

经验的本质

随经验而来的是比较。我不知道你是不是体验过没有比较的生活，不把自己和另一个更聪明、更机灵、地位更高、权力更大、名声更响的人作比较，不把自己和另一个脸蛋比较漂亮、笑容比较灿烂、外貌比较清秀的人作比较。人的心里老是作着无止境的比较，那个比较好、比较多，过去怎么样，所以现在应该怎么样，这样的衡量方式经常出

现，例如这样的广告：“买吧！它会使你更美丽”，“用吧！它会给你意想不到的效果”。一旦有了比较，你就不得不、也一定会把经验请来，我们以为如果不去比较、不作衡量，就会变迟钝、变愚蠢，就不会进步。我们比较这幅画和那幅画、这位作家和那位作家、这笔财富和那笔财富；我们以为通过这样的比较方式研究宗教和人类学，就会多少了解人类存在的课题。如果我们不比较，会变迟钝吗？还是只有通过比较，我们才知道迟钝？难道只有把自己和别人作比较，你才发现自己双眼呆滞，心智迷惑吗？那样的比较能帮助你真正了解这些吗？就技术而言，比较必须存在，否则科学知识就不会存在，但是撇开这一点，为什么要比较呢？如果比较了，又会怎么样呢？

聆听这席话的同时，让你的心灵观察自己，你会发现心智老是沉溺在比较、衡量中，这会导致不满，然后因为不满，你要的就更多。你想找到满足，因此请来了这个永无止境的经验。

什么是经验呢？你必须先了解经验是什么，我们才能进一步讨论更深奥的东西；我们要谈论的是完全纯真的心灵，因为只有完全纯真的心灵，这样非常、非常简单的心灵，才能够清楚地看见真相。充满经验的心灵是颗复杂的心灵，每次经验都在那颗心灵上烙下一个印记，这样的心灵不管做什么，永远都不会知道纯真的福气。

一个人必须探究经验的本质；这个词的意思是“通过”，但是心灵却从不曾“通过”经验。每个经验都留下一个痕迹，因为有其他痕迹，其他先前的经验留下的印记，因此每个新的经验都是由先前的经验、先前的印记、先前的记忆诠释的。请留神观察自己身上的这个现象。有人发现，经验永远没办法让心灵自由——永远没办法做到这一点。之所以认得那个经验，是因为这人经历过那样的经验——否则就认不出那个经验了。

经验留下印记，这是显而易见的事实。你侮辱我，我对那次侮辱的反应在我的脑海里留下了记忆，下次遇见你，我就带着那份记忆与你见面，再见到你，你曾经侮辱我的记忆就加深了；或者，如果你曾经赞美我，说过：“你实在是相貌不凡。”这样的奉承同样在我脑海里留下印记，有份记忆，下次我见到你，这份记忆就加深了，我们变成了朋友。经验留下印记，包括愉快和不愉快的印记。那么，经验有没有可能通过心灵呢？这么一来，当你侮辱我的时候，我完完全全接受

那样的侮辱，因此这侮辱没有在我的心灵上留下任何痕迹，也因此没有留下记忆，或者，同样地，当你奉承我的时候，那样的奉承并没有留下痕迹，这表示，心灵不再累积经验。请务必了解这其中的精髓。当别人把侮辱或赞美给了心灵的时候，心灵是那么明澈、那么敏锐，完完全全地面对侮辱或赞美，因为心灵已经拒绝了经验。下次请做到这一点——务必做到这一点，不要只是试试看，或说尽力做做看，而是真正做到这一点；因为你已经非常清楚地了解到，经验永远没办法让心灵自由。

经验的追求

修道者想要经验。他们重复念诵某个词，藉此产生一种歇斯底里的状态，那会给人一种超越的经验，时下许多年轻人吸毒，为的是拥有某种“超自然”的经验。问题一直没变：人类过着完全没意义、极度绝望的生活，内心贫困、单调无比，老是重复千篇一律的行为，这样的人类自然想要某种会给他更大喜悦、更广视野、更多意义的东西，因此总是在找寻经验——这就是你正在做的事。你想验证，想找寻经验，想发现它，也就是说，你想要体验它。可是等你真正了解经验的本质，当你看清经验是怎么建构起来的，看清它的真相，你将不再追随它；没有了权威，你就能明白没有人会带领你走到更高层次的经验。

如果你了解，所有衡量与比较都等于把经验请进门来，希求更多经验的欲望会制造出僭用权威的祭司、僧侣等知道更多天地道理的人；如果你了解这一点，就可以探究悲伤和人类为什么受苦的问题，这问题不仅止于肉体上承受身染重病的痛苦，还包括为什么人们要为他人的死受苦，为什么无法达到目标、没能实现自我，就要受苦，为什么一旦没人支持、没人依赖，一旦完全孤独，就突然觉得寂寞——为什么人类要受这些苦。然后，就像我们说过的，要了解这一点，就必须谦卑，可是你并不谦卑，你读过太多太多的书，找出了悲伤出现的理由和终止它的方法。因此，在寻找悲伤和终止悲伤这件事情上，你已经变得非常世故。你已经学会怎么避开悲伤，怎么巧妙地躲开悲伤。

思想创造时间

要了解悲伤和终止悲伤，就必须了解恐惧，不是智力上或言词上的“了解”，而是真正掌握恐惧的那种了解，这样你才是面对事实。当你面对事实的时候，思想不运作了；当你面对极大的震撼、面对严重的危机时，思想并不会进入。我不知道你有没有注意到这一点。一旦思想进入了，时间就出现了。（我已经解释过这些了吧！思想怎么衍生出时间，时间又因何是悲伤，因何是恐惧。需要我再解释吗？要再解释啊！太糟了！你知道它指的是什么——一个活在言词和解释上的心灵已经迟钝了，因此没办法迅速、立即看清楚事情的真相，可是你认为，只要加以解释，你就会了解真相。解释和定义只会使心灵更加迟钝。我会简短地解释一下，不过这样的解释并不是事实。别老惦记着解释，把它像不好吃的东西一样吐掉。）

思想就是时间，就是恐惧。你必须了解这点，不是言词上的了解，而是真正的了解，因为当你遇到死亡这样的大问题时，要了解它、经历它、看见它整体的美，必须了解等于是时间的思想，必须了解等于是恐惧的思想。昨天有一段快乐的经验，于是思想说：“我希望明天还有这样的经验。”你昨天有段愉快的经验，你希望它明天再出现，思想把那段经验当做记忆保留下来，思想希望那段经验隔天再出现。这就是你对性的态度——昨天的经验，你希望明天再出现。思想创造了昨天和明天。可是明天是不确定的，明天可能是某样完全不同的东西。思想真正知道的只是昨天。因此，思想源自昨天，思想是陈旧的，永远不是新的。

思想是经验、知识、经过思考反应然后储存起来的大量记忆，它创造像昨天这样的时间。我昨天非常快乐，我看着那个不可思议的落日，那个太阳放射着光芒，落入灿烂辉煌的大海里，满天红霞，好美啊！那是昨天的景象，现在，它成了记忆，而明天，我还会再到那里去，太阳还是会落下，不过可能没有色彩，没有那样的美丽。思想创造了时间，像昨天和今天。这很容易理解。思想也以同样的方式创造死亡的恐惧吗？明天、未来都将有个终点，因为你经常在街上看见死亡；你知道死亡，它就在那里，每天从你的身边走过。而思想把它想

成未来的事，将来某个时间会发生，因此就有了时间的距离，介于生与死之间。那样的距离，那样的时间是恐惧，这都是思想创造出来的。

为他人哭泣

我们知道生，也知道死。我们知道我们过的生活，是冲突、争斗、苦难、痛心，没有爱和美，而另一方面有个东西叫死亡，是突然终止。人类已经创造了各种关于死后会发生什么的理论，整个亚洲都相信轮回，但那只是一种希望，因为如果那样的信仰真正成为你人生的一部分，那么你今天会过着健康的生活，你的行为和思想会善良正直，你会仁慈、慷慨、温柔亲切，因为，如果你不这样，那么下辈子你就会付出代价——轮回教导的就是这些。可是你不相信，它只是个观念，是个希望，赐给恐惧的人的希望。因此，你必须重新检视这整件事，重新检视你的信仰。由于环境而产生的信仰，根本没有价值。

有信仰的人是个担惊受怕的人。人所过的生活是个战场，其中包括空虚、苦难、悲伤、无止境的冲突，这是我们都知道的。因此，我们必须研究、探索、重新思考、重新看待它，这样才可能出现全新的心灵。

悲伤有可能终止吗？换言之，恐惧有可能终止吗？当你为某人的死亡哭泣的时候，你是为自己还是为另一个人而哭泣呢？为街上只穿一件单薄衣服、全身脏兮兮的人哭泣吧！你为这样的人哭泣过吗？你是否曾经为在战场上战死的儿子哭泣过？你哭泣过，可是那样的哭泣是出于自怜，还是因为一个人被杀害？如果你的哭泣是出于自怜，那你的眼泪就没什么意义了，因为你只关心你自己，而“你自己”是一大堆记忆、经验、过去的传统；你哭泣是因为你失去了一个你投资了许多感情的人——这并不是真正的感情。你们有没有问过自己，他到底是怎么一回事？为什么死了？我知道你们会给我什么答案，你们会说，他因为生病、意外事故去世了，那是他的业，他的命运，他活得并不好。解释，解释，再解释，你是在为解释哭泣呢，还是为另一个生命哭泣？你有没有关心过另外一个人呢？你一定得回答这些问题，因为你已经变得那么世故，那么麻木不仁。如果你为另外一个人哭泣，那么你会做些事。可是如果你为自己哭泣，因为自怜而哭泣，你就变

得更麻木不仁了。虽然你的哭泣显然是心有所感，可是只要出于自怜，那就不是感动。自怜使你冷酷无情，它使你变得迟钝、愚蠢。人类就是这样，因为他们只为自己流泪，为自己的命运流泪，可是和其他东西比起来，他们的命运永远渺小。

用心看自我，智慧就会出现

悲伤的终止是智慧的开始。智慧是自然而然出现的，一旦有自我认知的时候，它就很容易出现。当你知道你只是在为自己而哭泣，出于自怜而哭泣，因为你寂寞，因为你被留下来，这时候，智慧就出现了。眼泪里存在的总是“你”，如果你了解这点，直接与它接触——就像你碰触一棵树，就像你碰触那根柱子或一只手——然后你会看见悲伤是以自我为中心，你会看见悲伤是思想创造出来的，而且是时间的产物。几年前，我失去了儿子，他死了。现在我很寂寞，没有人能够安慰我、陪伴我，因为这样我流下了眼泪，这就是我的自怜，我并不是真正关心我儿子。如果我真正关心我儿子，我会看到他活得健康，吃健康的食物，做健康的运动，受健康的教育，他能够独立，他是个自由的人。可是你不在乎。你不为另外一个人哭泣，你为自己渺小而微不足道的自我哭泣，这个自我在它的渺小天地里，早已变得异常聪明。你可以在自己的内部看见这一切——只要你留神观看，就一定看得见——你可以一眼就完完整整地看见全部情况。你可以一眼就看穿整个架构，不用花时间研究，不用分析，你可以看见这个叫做“我”的渺小东西的本质，“我的”眼泪、“我的”家庭、“我的”民族、“我的”信仰、“我的”宗教、“我的”国家——所有这些丑陋的东西全都在你的内部。所以，你可以看见，你要为在这个国家里和其他国家内上演的每一场战争、每一个残暴行为负责。当你用心、而不是用理智观看这一切时，当你真的打从心底看见这一切时，你就拥有了终止悲伤的钥匙。这样的钥匙可以开启经验完全未碰触到的、因此相当纯真的心灵，这样纯真的心灵并不是思想制造的，纯真的美永远是新的，因此永远年轻——只有那样的完全纯真可以看见无限广大，可以看见人类追求了好几世纪的无限心灵。

6 年轻人的问题

我认为年轻人、中年人、老年人的问题没什么差别，年轻人并没有什么特别的问题。虽然看起来好像有所差异，因为年轻人才刚开始他们的人生。或许我们的人生一开始就是一团糟，陷溺在一堆问题、不确定、不满意和绝望里；也可能年轻的时候——我想这也许是唯一的阶段——我们就奠定了良好的基础。我并不是说，老年人没办法完全打破藩篱，而是要年轻人了解人生是一件多么特别的事，似乎容易许多。人生不只是性、抽烟、吸毒、上教堂。为自己在事业上挣得声名，或是绝望地抛开一切，过着狂欢、放荡、不稳定的生活。我以为，人生还有某件更重要的事，某个非常深入的课题，这需要许多的认真与投入。只有当一个人年轻的时候，才可能播下一辈子都会茁壮开花的认真种子。可是要种下这些明澈、认真、行为端正的种子，就必须仔细观察、小心警觉。

当一个人年轻时，必须具备“革命精神”，而不只是叛逆——叛逆非常容易，每个人都做得到。但是要真正具备革命精神，发挥革命正面的意义，做到“心理上”的革命，意即不接受任何自己或他人设定的模式，没有顺从的意愿，也不接受任何类型的权威，这表示着从恐惧中解脱了出来。然后在这样的自由中，就可以过着完全不一样的生活。那不是老一代人建立的生活，不是那种有战争、有比较、有神明、有宗教、有救世主和神职人员的生活。

对我来说，一个年轻人，还没有对家庭、工作、所有活动和苦难许下承诺，这时候，这人就可以播下会开花一辈子的种子，而不是每天迷失在所有无意义且荒谬的追求中。这真正的意义是一个连续的行动，这行动只在有激情、冲动、热情的情况下才可能发生；不是性满足的表面冲动，也不是为配合抽大麻或吸毒等特定模式才有的冲动。这些不同形式的伤害和放纵扭曲了心灵，等年纪愈大，这些扭曲就变

得愈糟。因此，一个人不只应该觉察外来的事物，也应该觉察内心深处欲望、追求、动机、恐惧、焦虑的运动。

播种就是行动

这就像犁田然后播种，不幸的是，许多人永远在犁田、掘地，可是我们似乎从来不播种。播种是行动，但是如果这个行动是特定模式的结果，那么它不只是不完整，而且还会衍生出各种问题和焦虑。我不知道你有没有注意到，当你“完整地”去完成某事的时候，不只运用聪明才智，还用了心和脑；那么，这样的一个完整行动就既没有过去，也没有未来。在这样完整的行动中，有美，也有爱，而这是我们生命中所找不到的。它是完整、立即、紧急的行动，在这样的行动中，有股热情之火，它可能会导致一种巨大的革命，包括外在和内在。你一定曾经注意过，当河流被大石块阻挡住时，它是怎么改道的：整条河的转弯全然不同了。同样地，完整无缺，没被我们的环境、我们的偏好或者个人癖好所污染的行动，的确会带来不一样的生活方式。毕竟在这些讨论中，我们关心的就是其正的日常生活，还有自己明天或下个月的对话内容。在那样的生活中，美少之又少，而且从来没有完整的行动，更没有感受到那股可以称之为爱的香味。我们许多人都很以自我为中心，我们所有的活动都被这样的渴望所包围，这样的渴望就是我们生存的中心，就是“我”。

我觉得，学习怎么让自己变得简单相当重要——这是最难成就的事情之一。我们从来就不“简单”。我们的心灵那么复杂，我们的聪明才智经过培育，精密复杂，有数不清的做与不做的理由。我们所说的简单并不是过着旧式的生活，活在泥土与肮脏里，衣不蔽体，而是直接觉知的简单——清楚地看见某事——而这个“看见”就是行动。这的确会产生一种特别简单的行动。当你在没有许多心理活动的情况下做某事，你可以看得非常清楚，没有任何的扭曲，那么真正的“实相”就在那里。而这种“看见”与行动本身，会带来一种独特的自由感。没有这种自由——不是把它当做一种观念，而是从内在真正解脱——我真不知道怎么了解人生的复杂问题、需求、活动与追求。但不幸的是，许多人都都不要自由，认为自由是一种危险，是某种避之唯恐不

及的东西，或者当自由存在的时候，却受到控制、被关进笼子里。心灵非常擅长做到这点——困住自由，抓着它不放。

先改变自己

我们有那么多的问题。活在这个暴力、荒唐、冷酷、残忍的世界上，我该怎么做呢？我和世界其他部分的关系如何？在那样的关系里，我该如何行事？这些都是非常严肃的问题。我们大部分想办法引发次要的活动，想要改革或矫正这个世界。我们说：“我很明白不应该使用暴力，所以我该以某种方式影响这个世界。”我认为，如果自己不使用暴力，并且不把这当做一个观念，而是真正不使用暴力，那么就的确能大大地影响这个世界。每天内心平和，不竞争、不野心勃勃、不嫉妒，就不会制造敌意。然后，住在这个世界里，我与世界就有一份关系。

你瞧，“我是什么”关系重大，因为我创造了这个社会，我用我的要求、我的偏见、我的憎恨、我的宗教、我的国家主义把社会组合起来，但我已经把世界分裂成碎片了。如果我自己本身就是分裂的，那我与世界的关系就是破碎的，这样的关系几乎没什么意义。如果我不用破碎的方式运作，而是以完全、完整的方式行李，那么我和世界的关系就大大地不同了。我们希望有人运用语言、通过影像与符号告诉我们，这样的关系会是什么模样。虽然言词、符号不是事实，不过我们却对言词和解释相当满意。如果我们可以影响自己，让自己成为不分裂的世界，那么，我认为所有关系都会历经一次大革命。毕竟，任何值得的运动、任何具有深刻意义的行为，都必须从我们自身开始，从我们每一个人开始。我必须先改变，我必须看清大自然中的含义，那份关系与世界的结构，“看见”本身就是行动。因此，身为住在这个世界上的人类，我引动了一种全然不同的特质，它对我来说，是修道的心灵。

活在当下

我不知道你对“修道”（religious，译者译为“修道”）这个英文词是否有深刻的“感受”。它指的当然不是有组织的宗教信仰和宣传活动、教堂、神父、典礼和仪式，那不是修道。我感受到的修道是全然不同的，它和人类因为恐惧而创造的东西全然无关。这里所谓的修道是人类追求的某种东西，不过人类却陷落在有组织的宗教设下的陷阱里。我们讲的是修道的心灵，这很难解释，因为牵涉的事情太广。当然，修道的心灵蕴含一种完全无惧的心态，因此无须随时顾虑安全感；这样的心态并没有信仰等等的问题，只有“实相”、真正的实相。而且在这样的心灵里，有一种寂静的状态，它不是思想引发的，而是许多觉察和关注的自然产物。它是静心的产物，从这样的静心里生出没有观察者、也没有被观察者的寂静。在这样的寂静里，人开始发现思想的源头和起点。然后领悟到思想永远陈旧，思想永远找不到任何新东西。从那样的寂静（这是修道心灵的一部分）中发现一切，然后得知了一种新的能量的状态：这不是冲突的能量，也不是通过努力、野心、贪婪、嫉妒形成的能量，它是任何冲突无法触及的能量。对我来说，这一切就是修道心灵的状态。

通过吸毒（LSD，一种迷幻药），你或许能拥有数不清的幻影和经验，处在一种提高敏感度的状态，或者借由重复不同的教条和教义来催眠自己，但这些感觉并不包含修道心灵的特质。因此，不管是年轻人还是年纪大的人，重要的是把一辈子的过程带到不一样的层次，带到不一样的境界——现在、立即、马上。

7 无负担的心灵

你是世界

如果房子烧毁了，烧掉的不只是你那个小地方，还包括大家的房子。一个人住在哪里无关紧要——富裕世界或贫穷国家都一样——房子就是烧掉了。这不是理论，不是观念，不是专家提出的言论。如今存在着叛变、种族冲突、赤贫、人口爆炸等问题。已经没什么极限可供跨越了——无论是登陆月球或找寻欢愉。有组织的宗教和它们的教义、信仰、教条、神职人员，都已经完全失败，不再有意义了。战争存在，但政治人物想要带来的和平却根本就不是和平。

你看见这一切了吗？不是把它当做一种理论，也不是把它当做某种提出来要你接受或拒绝的东西，而是把它当做某种你不可能逃避的东西，不可能依赖修道院，也不可能依靠某种过去的传统观念。难题摆在那里等你问答，这是你的责任。你必须采取行动，你必须做些完全不一样的事。还有，如果可能的话，找找看是不是有什么观看整个存在现象的新行为、新方式。

你不可能用陈旧的心灵观看这些问题，过着被约制的、国家主义的、个人主义的生活。“个人”这个字意味着一个不可被分裂的生存者。可是个人在其自身内部却是分裂的、破碎的，处在矛盾冲突当中。你是什么，社会就是什么，并且世界也就是那样。因此，世界就是你，并不是在你之外的某物。当你观察到世界如此混乱，这都是贪恋权力的政治人物或神职人员制造出来的——他们用拉丁文或梵文、希腊文或英文，咕哝出几句话——你便不再信仰或相信任何事、任何人。你愈观察外在事物的情况，愈善于观察自己的内在，就会愈不相信任何事，对自己愈没信心。

因此，问题在于，是不是有可能抛掉所有的条件反射行为？也就是说，这个危机是特殊的，你必须有全新的理智、全新的心胸，心灵里要有全新的特质、全新的蓬勃生气，无邪纯真，而“纯真”这个词的意思是不会被伤害。这不是象征，也不是观念，而是真正要发现你的心灵是不是能够不受任何事件，任何心理负担、压力与影响的伤害，这才算是完全自由。如果有任何形式的抗拒，那就不是纯真。这样的心灵在看待危机的时候，必须能够像是第一次看见，用一颗新鲜的心、年轻的心，但却不是叛逆的心。学生的叛逆是抗议既有的模式与已建立起来的秩序，但这样的叛逆并没有回答人类的问题，人类的问题比学生的叛逆广大多了。

别成为“是”的奴隶

背负重重枷锁的心灵有可能突破吗？这样它才能拥有更大的深度，这样的特质并不是训练、宣传的结果，并不是习得知识的产物。负载着悲伤的心，因为所有人生的问题——冲突、迷惑、苦难、野心、竞争——而沉重的心，有可能知道爱人是什么意思吗？没有羡慕、没有嫉妒的爱，它不是知识分子口中的爱，也不是只有欢愉的爱。这样的心灵可以自由观察、自由观看吗？这样的心灵可以逻辑地、理智地、客观地推论而不变成舆论、结论的奴隶吗？这样的心灵可以无惧吗？这样的心能够知道爱是什么意思吗？依据社会的标准，你们都非常有道德，但实际上，你们都非常不道德——别笑。这是事实。你可能野心勃勃、贪婪、嫉妒、贪得无厌、满心仇恨、愤怒，人们却认为这非常有道德。但是如果你重性欲，就被认为不正常，于是你把这样的事藏在心底。你有着行为和观念的模式，比如什么事情你应该去做，托钵僧应该如何地守规矩，必须不结婚，必须过独身的生活等等，但这些都一派胡言。

那么，要怎么面对这个课题呢？首先必须了解，你们都是言词的奴隶，“是”这个字已经规限了你的心灵。你的整个心灵状态是建立在“是”这个动词上的：“我过去是”，“我现在是”，“我将来是”。“过去的我”设定、形成了“现在的我”，“现在的我”则控制着未来。所有的宗教都是以这一点为基础的。你们所有的概念发展都根据“是”这

个字。用这个字的时候，不只是把它当做动词，而且有特别的意义，你会无可避免地肯定像“现在的我”这样的生命——“我是上帝”，“我是不朽的”，“我是印度教徒或基督徒”。一旦你生活在这样的观念之中，或者在目前、即将或者过去曾经是什么的感觉之内，你就是那个字的奴隶。

危机就在现在。危机永远不会在未来，也不会过去：它就存在于现在，在心灵真正存活的现在，心灵被“是”这个字条规限了，没能力面对问题了。只要你陷溺在那个字及其意义里，就有时间存在，但你以为时间会解决问题。你了解这一切的意思吗？不是字面上的了解，而是从心底、理智上、从生命中了解，因为这件事意义非凡，极具价值和重要性。因为一旦你摆脱了那个字和那个字背后的意义，包括设定现在和形成未来的过去、曾经，那么你对现在的反应就是立即的。

如果你真正了解这一点，你的观点就是发生了极不寻常的革命。这是真正的静心，是摆脱时间的运动。

有自觉的心灵要怎么样才能觉察到这样的真理呢？不是理智上的觉察，因为那没什么意义。你知道，当危险出现时，你对危险的整个反应是立即的，例如看见巴士朝你的方向猛冲过来，你的反应必定是即时的，但当你说“我会爱人”的时候，那不是爱。请别把这当做理论或观念加以思考。你不会考虑危险，因为根本没有时间，只有行动。一个不再以时间的观点思考的心灵，它不以“是”的观点去思考，它的行动是脱离时间的。

这是最困难的事情之一。可别说你已经了解了。一提到“我是”这两个字，你的整个文化就建立起来了。一旦你有了“我是”这样的感觉，你一定处在矛盾中，处在分裂里，包括“我是”和“你是”、“我们和他们”。一旦分裂产生，在“你是”之类的主张中就破碎了，你不再是个人——也就是说，不再是个单一、完整的单位。你知道“完整”这个词的意思吗？完整的意思是健康，也表示圣洁。因此，本身完整不分裂的个人是健康的、圣洁的，这表示他没有处在冲突里。

只有学习

此刻的你和演讲者一样地努力吗？还是你只是聆听字词呢？沟通的意思是一起建立、创造，这就是沟通的美。然而，一旦演讲者变成权威，而你只是像学生或门徒一样地聆听，沟通就停止了。没有老师，没有门徒，只有学习。你所学习的东西源自过去，根据已经累积的知识行动是一种累积的过程，而学习应该是一种运动，不是一种累积。

如果你用心了解这一点，你就会过着不一样的生活。你的生活就是学习的测试和验证。这种面对危机的心灵永远新颖、新鲜、充满活力。但如果你以“我是”、“过去”这类方式回应它，那么你的回应将会创造出更多不幸、更多争执、更多战争。

不以过去的观点看待过去，不以未来的观点看待未来，立即回应的心灵有什么新的特质呢？一旦根据“过去”来回应，那就还是停留在“是”这个字的架构里。我换个方式解释好了。我们的行为是根据观念、知识、传统。整个科学界的知识，技术界的发展，都是根据经验、累积、知识。这是绝对必要的。但是拥有新特质、新规模、新方式的心灵，必须在没有过去、不依据未来的情况下行动——这代表自由。

这样的自由行动会产生什么样的结果呢？在没有过去的情况下，心灵要怎么行动呢？过去等于是权势、教育、种族造成的结果。如果你根据这些条件行动，那你并不是在面对危机。问题在于：如何摆脱过去、摆脱“是”所蕴含的意义之心灵？

如果你已经了解这个问题，你就会明白重点在于觉察、观看、观察。如果在觉察和行为之间有距离，那个距离就是时间。当你看见可能导致身体受伤的危险时，你的回应是立即的、没有思考余地的。在觉察和行为之间是没有距离、没有间隔的，回应和行为都是立即反应。

既然明白“过去”无法解决问题，并且不管在什么环境下，都没办法完全、完整地回应过去这个大难题，看清楚这一点，出现的行为就会是全新的。你了解了吗？你看见那样的回应了吗？还是你只是理智上看见了？也就是说，只是口头上看见了？如果是口头上看见了，那你只是看见片断，因此并不是整个回应。可是如果你真的看见了所

处情况的危险，看见了抚养你长大的文化所蕴藏的危险，自由的行为就会立即产生。

完整的心灵

那么，这个我们所谓的完整的心灵，这个不像理智、头脑、野心、多愁善感那样只是片断的心灵，就能看见国家主义的危险，看见所谓宗教的可笑。它看见所有所谓的修道者，都根据“过去”不断地在重复，根据心中基督、佛陀或者大黑天（Krishna）的意象不断地重复；它看见如果你根据过去行动，那不只是增加迷惑，增加苦难，而根本就是堕落。当你看见危险却不行动的时候，堕落便油然而生。

如果你看见危险，你会行动；而且只有观看、倾听、学习的心灵，才会永远快乐。因此，永远没有行为，只有行动。在行动的过程中，积极的原则是没有分裂，因此没有冲突。学习是处在运动中的行为，而且处在那样的运动中是自由的。可是，已经有结论、公式、意见、判决、承诺的心灵并不是自由的心灵，当它遇到生存这样大而复杂的问题时，是没办法用完整、完全的态度面对它的。

因此，摆在你面前的就是这么一件事：房子烧了，而你过去的所有企图都没办法把火扑灭。要扑灭那场火，需要全新的心灵特质，还有一颗完全不同的心，活力十足地运作着。

爱不是欢愉，爱不是欲望，这是你必须拥有的特质——现在就得拥有，不是等到明天——这个特质你练习不来、培育不来的。要靠练习、培育的东西，是机械化的。

真理不是你的或我的，它没有庙宇，没有教堂，它不存在于意象里，不存在于符号里。它就在那里，等着你去观看、去认识。它是自由的心灵，可爱、清澈、敏锐的心灵，观看和行动的心灵。

生命的意义

爱无关任何组织或任何人。就像一阵从海洋上吹来的凉风，你可以把它关在屋外，也可以与它同在。当你与它同在，它就变成了完全不一样的东西。没有通往爱的道路；没有通往真理的道路——就是没有这样的路。

1 慈悲之光

纯真的心灵

我们都关心人类在心理上、内在上的转化问题。除非我们的意识在心理上经历彻底的转化，否则人类就没有希望。这是一件严肃的事情——一起探索我们日常生存的整个问题，看看是不是有可能转化，有可能为我们的思绪、行动、行为、观点的架构，带来一次彻底的心理革命。我们关心自己的生活、了解自己的生括，每天痛苦、冲突、不快乐，而且发现我们不可能为自己带来深刻、持久的转化。

我将和你们一起探讨头脑的问题我们人类的脑子已经被破坏了一——变形、扭曲——因为来自宣传、来自文化的持续不断的压力，因为我们的野心，因为我们的悲痛、焦虑、恐惧，也因为我们的欢愉。头脑一直承受着不断的压力。一旦脑子有压力，除非那个头脑有能力复活，可以在压力结束后回复原貌，否则就会扭曲，而能够做得到这点的人少之又少。

世界上有倾听的艺术，观察、观看的艺术，学习的艺术。也许通过这种倾听、观察、学习的艺术，就可以永远感觉不到头脑的压力，这样脑子就可以保持原始、柔顺、年轻、清新、纯真。只有纯真的心灵可以看见真理。一旦有野心、暴力或抗拒、愤怒、宣传、传统，头脑就会有压力，这一切对脑子都是极大的压力。因此，活在这种压力下的头脑，一定无可避免地扭曲了、变形了、损坏了。通过倾听的艺术、观看的艺术、学习的艺术了解“实相”，捕捉这三种艺术的完整意义，就能够了解这些压力，使脑子不受影响。

倾听、观看与学习

人可以观察各种形式的压力对头脑造成的影响。损坏的脑子沉溺在幻象里，它可能会静心了一千年还找不到真理。了解一个遭到如此破坏的脑子是否能够回复到清新、明澈、当机立断、不依赖逻辑和推理的原始特质，是非常重要的。推理和逻辑有特定的价值，但是它们是有限的。如果你觉察到这个压力，我们现在一起要做的，就是认知、意识到这压力的存在，了解自己的意识思考是不是各种压力的结果。然后问题来了，有没有可能把脑子回复到原本未受损的状态，再度自由运作？我们认为，等你了解或学习到倾听的艺术，等你对别人说出的话有所抗拒时，才有可能办到，而这份抗拒就是你心中压力的产物。

一旦没有人诠释你所听到的讯息，没有人把这些讯息转换成观念并追求这样的观念，就有伟大的奇迹蕴藏在倾听这一行为里面——因为这时候的你完全脱离了旧有的模式。如果你用心倾听，那么，那样的倾听就像开花一样，在那样的倾听中有美的存在。用同样的方式观察世界的实相，观察外在的世界，包括所有的苦难、贫穷、堕落、粗野、残酷以及那些在科学界、技术界、宗教界里持续进行的骇人事情，还有诈欺、野心勃勃、金钱、权力——观察这一切，不带入你个人的谴责，不接受，不拒绝，只是观察它，不用言词叙述，不妄想看到美，只是观察。然后在内部持续进行同样的观察，包括你的思想、你的野心、你的贪婪、你的暴力、你的粗野、你的性欲——只要观察就行了，然后你会明白，如果你这样观察，就可以看见你的贪婪和一切的出现和终止。

这里也有学习的艺术存在。对许多人来说，学习蕴含的意义通常是，像电脑一样把累积的知识储存在脑子里，然后根据那样的知识去行动。我们要介绍的是某种完全不一样的东西，是在没有一累积的情况下学习。学习的意思是洞悉事实。洞悉代表着掌握整个意义，例如，以你的贪婪来说，即掌握贪婪的整个本质和架构，洞悉它，完全理解那个叫做贪婪的反应。一旦有了洞察力，就不需要学习了。了解这三个行动——观察、倾听、学习——非常重要，因为如果你捕捉到这三者的完整意义，就可以自行了解并移除头脑的压力。

万事万物都存在于空间里——树木、鱼、云、星辰、鸟、人类，他们必须有空间才能够存活。世界上的人口愈来愈多，空间变得愈来愈小，这是明显的事实。人类的压力可能也没有足够的空间，住在都市里，住在城镇中，是暴力的因素之一。另外在内心里，我们几乎没有任何空间了，也就是说，我们的脑子里挤得满满的，我们的心灵只关心自己，关心自己的进步、自己的地位、自己的权力、自己的金钱、自己的性欲、自己的焦虑，这些就把空间占满了。我们的内心世界处在一种不断占据这个或那个的状态中。因为没有空间，占据的压力愈来愈大，头脑也因此日渐损坏。只有等你有空间的时候，才能够学习。但是，如果头脑或心灵挤得满满的，你就没有空间，所以就永远学不到新的东西。没有新鲜空气进得来，因此，压力对脑子造成的损坏就愈来愈严重。这是静心的问题之一：意识有没有可能摆脱所有压力？也就是说，要有一颗自由的心灵。

觉察一切

我们现在探讨的是什么是静心，不是静心的方法。希望得知静心的方法恐怕是你心中最愚蠢的问题。那表示，你要一套静心的理论学说。对我来说，并没有静心的理论学说，在静心期间，意志的行动会完全终止。意志是欲望的自体，是提升了的欲望形式。我们通过意志来生活：“我要做这件事”，“我不可以做那件事”，“我要变成伟大的人物”。意志的真正本质是野心、暴力。人如果没有意志，还有可能在日常生活中行动吗？

没有意志，没有控制，人如何在日常生活中行动？主控行动的是不断改变的欲望自体。因此，控制和被控制之间经常产生冲突。如果传统上你接受静心，你就会试着全神贯注，试着控制你的思想。在静心的过程中，如果你追求最深奥、最高的层次，心灵必须完全摆脱所有的意志行为。有所选择时，意志的行为才会存在，而有选择，就有迷惑。当你迷惑的时候，就开始选择；只有当你头脑清楚时，选择才不存在。因此，选择、意志、控制全是一伙的，它们使心灵无法完全自由，这是很重要的一点。

另一个重点是，你以为你独特的意识和我或者其他人不一样。是这样吗？你的意识包含所有注入你心灵的文化、传统、你读过的书籍、斗争、冲突、苦难、迷惑、虚荣、傲慢、残酷、悲痛、悲伤、欢愉——这一切都是你的意识，是身为印度教徒、佛教或穆斯林的你的意识。这一切内容造就你的意识。那么有可能摆脱这些内容吗？了解这一点非常重要，不是要清空意识的内容，而是先觉察到它是怎么一回事。觉察意味着观察世界的实相，知道这个世界、树木、大自然、美和丑，觉察你的邻居，知道他穿什么衣服，还要从内心觉察你自己的实相。如果你觉察一切，在那样的觉察里，就会看见许多反应，包括喜欢和不喜欢，惩罚和报偿。你可以在没有选择的情况下觉察吗？也就是在没有选择、没有偏见的情况下觉知。

头脑就像电脑。它记录你的经验、你的希望、你的欲望、你的野心；记录每一个印象，从那样的印象、那样的记录形成思想。现在我们要问，可不可能形成一种思想的觉知？就像你能够觉察到你的愤怒升起了。只要你能够觉察到愤怒升起，是不是就可以觉察到思想开始成形？这表示觉察到事情出现、发展。这是静心的一部分，更是静心的本质——在没有选择的情况下觉察你以外的世界，以及你内在世界的激烈冲突。当你探讨这一点时，就会看见世界和你是不分的，世界就是你。等意识觉察到它自己的时候，组成意识的部分就消失了。然后意识就变成了非常不一样的东西——出现的就是完整的意识，不再只是意识的一部分。

没有界限

我们大部分的人都习惯于有体系的方式——不同形式的瑜伽，不同形式的政府，不同形式的官僚统治，而且它们都是以学说系统为根据的。你的大师会给你一套静心的学说系统，或者你会拿一本书，从中学习一套学说。组织系统意味着从部分理解全貌，你的脑子、你的心灵，都被训练得遵循体制，政治制度、宗教制度、瑜伽修行方法或你自己的体制。你遵循某套学说系统，就等于陷在习惯里，而那是最容易的生活方式。学说系统就像火车铁轨，遵循系统的人并没有觉察到自己就像铁轨上的火车，被局限在两条轨道上，不断地往前行。

因此，专注是抗拒所有形式的思想。如果我们能够学习如何去关注，那么专注就变得非常容易。我们现在要找出关注是什么意思，付出你的心力，你的脑力，把你所有的感官都放在某件事物上。当你非常关注的时候，当你所有的感官都觉醒、都在观察的时候，在那个过程中，或是在那样的关注里，没有中心存在。一旦没有中心存在，空间就没有界限。许多人都有个中心，也就是“我”、自我、人格、性格、癖好、习性、特质等形式。每个人都有个中心，那是自我的本体，也就是自我中心。只要中心存在，空间势必受到局限。所以我们说，挤得满满的心灵总会有一个中心，因为这样的占用限制了空间的发展。当你专注的时候，当你运用所有被唤醒的感官去观察、倾听、学习的时候，中心就不存在了。

在日常生活中实践这一点，把它用在你与妻子的关系、与邻居的关系以及你与大自然的关系上。关系的意思就是要有所关联。如果你心中没有自己或别人的意象，才能够和另一个人有所关联，然后两个人才有直接的关系。

爱与慈悲

由此生出慈悲，也就是对一切的热情。要出现慈悲，只会在有这种芬芳、这种品质的爱的时候，那不是欲望，不是欢愉，不是思想的活动。爱不是思想、环境、感觉组合起来的東西。爱不是一时激动，爱不是感觉。爱的意思是：爱石头，爱树木，爱迷路的狗，爱天空，爱美，爱落日，爱你的邻居，以及无关性欲的爱。当你野心勃勃，追求权力、地位、金钱时，爱无法存在。当一个男人全心全意专注在成就某件事情上，专注在夺取全世界的权力上，如果你是他的妻子，他怎么可能爱你？他可以和你同床，生孩子，但那不是爱，那是性欲，以及伴随着的所有不幸。而没有爱，你不可能有慈悲心。有慈悲心的时候，才有澄明，这道光来自慈悲。每个动作是澄明的，而且从这样的澄明中会生出技巧，沟通的技巧、行为的技巧，倾听、学习、观察等艺术的技巧。

静心就是唤醒智慧，智慧是源自于慈悲、澄明及其所运用的技巧。这样的智慧不是个人的，是无法培育的。它只源自于慈悲和澄明，而

这些就是静心。当心灵自由的时候，就完全安静了。如果没有空间，就不可能安静。因此，寂静的到来不是经由练习，不是通过控制，不是两个噪音中的间歇，不是两场战争间的和平，只有身和心都处于完全和谐、没有任何磨擦的状态中，寂静才会到来。然后，在那样的寂静中，有一种圆满的运动，也就是时间的终结。静心不止于此，静心是要找出最神圣的东西，这个神圣不是寺庙的神明，也不在教堂或清真寺里，那里找到的神圣是人造的、手工的、心智和思想制造出来的。有一种神圣，不是思想碰触得到的。当我们的日常生活拥有完全的秩序时，那份神圣就会自然而然、轻轻松松、快快乐乐地出现。当我们日常生活拥有这样的秩序——秩序愈味没有冲突——然后就可以从中生出这样优质的爱、慈悲、澄明。静心就是这些——不是逃避生命、逃避日常生活。而知道这种静心特质的人有福了。

2 静心

要自由

人类的心灵已经活了好几千年了，应该要彻底地改变，不再画地自限。只有这样，许多复杂的生存问题才能够解决。心灵能够承受一次彻底的手术、一次根本的变革吗？不只改变脑细胞本身的架构，也改变心和脑的品质。这样的心灵能够生活在现代社会拥有的混乱、残酷、暴力当中吗？能够安静地自由运作、不受干扰、没有抗拒、但又勇敢地面对社会而不退缩吗？

人们极需拥有全新的心灵，而不是那个拥有千年经验，或陷溺在特殊宗教、社会或经济文化模式里的心灵。这个模式在历史上不断地重复，只是因为地方不同而有些许的差异。那样的经济和社会革命根本不算是真正的革命。身为人类，在一个充满迷惑、悲伤、丑陋、暴力的世界里无意义地生存着，禁不住要怀疑这样的人类心灵能不能真正地转化。单单这一点，就能够解决我们所有的问题，包括爱、实相、上帝或真理存不存在，人类能不能住在一起而没有冲突。要真正地用心、用你的生存去找出这个答案，就一定要有自由——要自由地去观看、去探究、去觉察。自由地去观察当然是第一要务，因为一旦有任何形式的偏见、结论、观念、信仰以及上述恐惧，这样的自由就被否定了。

如果有任何形式的恐惧，整个心灵显然就会视而不见。我们已经登陆月球了，这是一项非凡的成就。我们的头脑能够做到这一点，但是内心里，我们却是没有自由的奴隶，我们重复同样的模式千万次了，无论在社会上、宗教上、经济上。在心理上，在我们的生命深处，一点儿也没变。

心灵能否经历这样巨大而立即的革命？这么一来，心灵就能够以一种全新的特质生活，没有追求欢愉的冲动。欢愉较之于喜悦的美，是完全不一样的，欢愉从来不是心怀喜悦，因为处在欢愉中，总是有恐惧存在。而不是处在喜悦状态的心灵是没有办法自由的。欢愉是思想的产物，而思想永远是陈旧的、不自由的。思想没有办法在任何层次上获得自由，因为思想是记忆的反应，而记忆总是来自过去。它的根源来自时间，也就是来自过去。当我谈到这一点的时候，请观察你自己是否有这样的倾向，不要只是同意或不同意，那没有价值。

行动的力量

人类的心灵能力惊人，但从不曾采取行动，去发现自己是否有可能自由——基本上免于恐惧的自由，因为我们承受着无数的恐惧。要发现这一点，就必须观察自己的恐惧——不是谴责恐惧，压抑恐惧，或逃避恐惧。在观察的过程中，观察者和被观察的事物之间是没有分裂的。要在没有过去、没有观察者“我”的情况下去观察。

演讲者谈论这个课题的时候，你一定要试试看，因为今天晚上我们要探讨的问题非常复杂。如果你不在开始的时候这么做，就会搞不清结果（我也不知道会得到什么样的结果）。受惊的心灵是不可能聪敏、澄明、不迷惑的，因此，它永远不知道喜悦的特质是什么。

一定有免于恐惧的自由，不只存在于意识层次，也存在于深层的心灵里，也就是所谓的潜意识。许多人没办法一步步地分析自己，让自己非常清晰澄明，而必须花工夫探究，才能看见其中的徒劳无益。如果容许我用“错误”这个词，那么整个分析的过程是完全错误的。因为在分析的过程中，永远有所谓的分析者，这人是过去，是累积的知识，是整个心灵的碎片；他分析其他碎片，分析他所累积的碎片。要观察自身内部的分析运动，花些工夫探究，看清分析行为的徒劳无用，给予心灵一份觉察的特质。

分析者和被分析者是两个独立的状态，是心灵碎片的两个独立运动。其中一个碎片叫分析者，它分析另一个碎片，得到一个结论，然后从那个结论再进一步分析。但是这样的结论几乎没什么价值。这样的分析蕴含着时间，因为那要花许多天去分析。

自省式分析，或另一种释梦式的分析，并没有什么意义。如果你微带神经质，或是严重神经过敏，那么这类的分析也许有些许意义，可以帮助你进行自我调整，以适应你那个腐败的社会。所以，这样的分析根本没带来任何自由。就好像探究自己，愈挖愈深，却陷在坑洞里，永远没办法自由。或者心灵也许会说，在天堂或极乐世界有自由，但这只是逃避的借口。

关注自我

只有彻底关注自己的身体、自己的神经、自己的心灵、自己的内心、自己的耳朵，才可能产生没有扭曲的观察。然后你会明白，如果你这样关注，就没有实体或所谓的观察者。

头脑的实体和本质是求生——这是很明显的。头脑坚持要求生，否则你没有办法生存下去，经过这么多世纪以来的设定，脑子已经发展出特定的回应方式。我们要试图探究的是，头脑这样的架构和本质有没有可能自行改变。我们要让你知道——不该说让你知道——应该说我们要一起学习。这不是荒谬怪诞，也不是无稽的想象，因为一旦探讨得非常深入，想象力就没有空间发挥了。这里没有理论，没有结论，只不过是从事实移动到事实罢了。

优质的心灵必须异常灵敏——如果有恐惧，如果有任何结论、教条、信仰，心灵就灵敏不起来了——这么一来，原本深受制约的脑子本身，就可以完全安静，不再根据它自己的传统方式进行回应。问题在于，怎么让心灵拥有绝佳的灵敏度？拥有不动的脑细胞，完全安静的脑子，这样心灵才能够清醒，极度聪明，极端灵敏。清醒、聪明、灵敏，它们都是同义词，不是三个独立的东西。而头脑必须完全安静，这样才能够没有观察者的情况下觉察一切，这就是静心。

抛开系统与权威

有某种静心的学说系统吗？系统就是方法，就是练习，就是一再地重复某件事。若是如此，心灵会灵敏、活跃、积极、聪明吗？刚好相反，学说系统会令心灵机械化。

因此，任何学说系统，印度教或基督教等等的系统，全都是一派胡言。练习某套学说、某套方法、某句真言的心灵，是没办法觉察真相的。你知道你正在听那个音乐（隔壁传来音乐的声音），如果你非常仔细地倾听，倾听那音乐——不是听歌词，而是听音调、乐音——你自己内部就可以创造出那个声音。心灵可以随着曲调、乐音运动，这给你一种非同寻常的运动感。这也许可以称为静心，产生乐音的音乐语言不断重复，产生一种内在的声音，而你可以随着那声音运动。

但是像这样的静心是不是靠声音或言词催眠你呢？这类形式的静心是自我催眠。它不会带领你走到任何地方。相反地，它令心灵变得异常迟钝，这样的心灵是最不道德的——这里指的不是社会道德。

只有在没有冲突的时候，优质的德行才可能出现。但是，想变成有德行的人，却等于像死人一样地麻木，因为这人是活在冲突里的。你可以抛开所有学说系统，因为学说系统包含权威，任何被权威掌控的心灵都不自由，因此没能力进行观察。在所谓的静心，也就是一般人练习的静心过程中，总是存在着想体验真理、幻象、状态等等的欲望。

静心是生活的方式

经验包含着一位经验者，一个作为经验者的实体。因此，当这人亲身体验时，他必须认可他所体验的事物；否则就不算是经验。经验一旦需要人认可，就算是已知了，因此这样的经验来自过去。心灵通过吸毒寻找经验——这是目前西方的时尚——服食各种毒品，目的在于得到飘飘欲仙之感。总是有人想体验，恳求，追寻，渴望，希冀超自然、超宇宙的非凡经验。

一旦你寻求的是经验，就会永远局限在那个模式里，局限在经验者的心灵所设定的范围内。所以，经验者和被经验的事物之间有分裂，因此总是存在着一种寻求、想望、摸索，一种冲突，而我们认为那不是静心。最高形式的灵敏度加上完全安静的头脑是优质的爱。如果你心中有爱，你就知道爱是最特别的东西。爱不是欢愉。爱和恐惧没有关系，和性没什么关联。爱是优质的心灵，自由、灵敏、聪明，加上

不根据过去而作出反应、因此全然寂静的脑子。了解这，一点就是静心，这是静心的基础。

没有爱，就没有德行，德行是其中没有冲突的一种运动。一定有那种自由，有那种爱的感觉，要替自己找寻，看看有没有所谓的实相，有没有人类说了几个世纪的上帝；动手去找，不要只是口说：“我相信上帝”，就像丑陋腐败的政治人物一样，他那么说是有目的的。但是描述的文字，并不一定等于被描述的事物。要找出那种永恒的特质、永恒的运动，一定要有能量，没有冲突，那样的能量就会非常地清醒，而且极端聪明。所以，静心并不是一种可以练习的东西。静心是生活的方式，必须整天静心沉思，观看、观察、行动、学习。要观察这些，就必须有个寂静的心灵。

人生的问题数不清，经济、社会的不公平，人与人之间的冲突，男人与女人间的冲突，团体与社会分裂间的冲突，宗教的分裂——这一切都没什么意义。要回答所有这一切问题，一场内在的心灵革命是必不可少的。而要了解这样异常复杂的生活，运用我们所描述的方式来静心是必要的。

我们是人类，不是标签，身为人类，居住在这个装满悲伤的不幸世界里，我们必须了解这个世界，了解我们与它的关系，以及我们与它之间的接触。我们就是世界，世界与我们密不可分。世上持续进行的战争是我们的战争，因为我们每个人对这些战争都有所贡献。你必须明白这位观察者就是你，要了解你自己，却不应借助分析。在那样的观察过程中，你会发现，行动就是观看。只有这样的心灵才可以为自己找出是不是有实相存在。这其中没有推测、没有理论、没有书籍、没有老师、没有门徒。这样的心灵才能够觉察到喜悦。

3 心灵的解放与自由

冲突对立的世界

一旦知道了我们每一个人创造出来的世界是什么模样，包括它所有的破碎和分裂，所有的残酷、诡计、欺骗、暴力、战争以及持续上演的恐怖事件，我们就发现了两大问题：第一，有没有可能转过身去、不理睬这个世界？也就是说，有没有可能因为厌烦了文化、文明以及人类累积了几个世纪的一切，让心灵摆脱那样的制约？这是一个课题。第二，有没有可能处在心灵摆脱制约的过程中，并且以这样的状态在这世界上生活？

我不知道你把这个问题看得多严重。它不是消遣娱乐，不是从欢愉或绝望中找到的东西，而是因为觉察到整个状况，从历史、外界、内在，认识到这个世界运动的错综复杂，才晓得这些问题的急迫与重要。人类已经破坏了大自然，灭绝了某些动物和鸟类。人类创造了最美丽的大教堂、清真寺、寺庙，伟大的文学、音乐、绘画，这是我们文化的一部分。美、丑、残酷、人类制造出来的大破坏，这是我们文明的一部分，我们是其中的一部分。我不知道，你是否真的完全了解包含在这里的是些什么——经济的，社会的，宗教的。如果你曾经花工夫研究过这个问题，你一定会关心是不是可以更换结构，更换制造这个世界的结构，你一定问过，是什么东西建造了今天这样的结构？还有，是不是只要换个结构，人类就会改变？这一直是世界上现有的理论之一：更换外部环境，人类的内在就会跟着改变——这一直是人们争论的问题之一。可是你看看，并不是这么一回事。所以，该变的是人类，这样结构才会跟着改变。

那么心灵能够摆脱这样的文化吗？而摆脱文化又是什么意思？这是可分析的吗？和时间有关吗？是思想导出的比较合理、比较逻辑的

结论呢？还是思想根本不动？请和我一起深入探究这一点。这也许有点儿难——你可能不习惯这种思考方式，你也许根本没想过这一点。因此，请有点儿耐性，共同探讨这个特殊的问题。这种通过时间、经验、知识衍生出来的心灵受制约的状况，有可能通过分析来化解吗？这是一个重点。

解放心灵

分析，这个词的意思是“解散”。通过分析，我们希望能够了解，并化解受制约这个复杂的问题——包括意识和潜意识层面。这个问题可以通过分析花好几个月、好几年完成吗？这其中还包括分析者和被分析者。这些分析包含时间，等到分析完成，你一定累死了。我可以非常仔细地分析我自己，一步一步来，调查原因、结果、变成因果，分析就陷溺在这样的链环里。心灵可以自我分析并化解自己所有的怪癖、暴力、迷信、各种矛盾，从此带来完整和谐吗？

我们说过，分析包含时间，而什么是时间呢？时间是身体和心理两方面的运动——身体上，是从这里到那里的运动，心理上，是从“是什么”（what is）到“应该是什么”（what should be）的运动，通过意识形态转化这个“是什么”，这是一种时间的运动，不是吗？请留意，我们是大家一起讨论这个问题，不是你听我说。我们是一起往前走，一起研究，一起找出真相。不是要你接受演讲者讲的话；不管是口头上还是实际上，那么做都没什么意义。实际的情况是，我们要通过研究，通过观察，通过非常仔细的觉察，共同分享我们一起发现的事物。只是聆听一连串言词，然后把这些话翻译成观念，再把这些观念化为行动，这并没有什么意义。

因此，我们要说的是，时间是运动。身体上，从这里移动到那里需要时间。心理上，它也是一种运动，从“是什么”移动改变成“应该是什么”。“是什么”是过去的结果，是一种现在的时间运动，“应该是什么”则是未来的运动。整个运动都是时间，不是吗？思想永远是一种时间的过程，因为思想是记忆的回应，记忆是过去，根据的也是属于过去的知识，而且它作出回应时所依据的那种制约状况，也是一种运动。所以，思想和分析都是一种时间的运动，是思想检视自己的

运动。如果你探究得够深入，你会发现，这就是我们的状况，我们从来没有发现因变成了果，果变成了因。分析并没有令心灵解脱，这个心灵还是时间的产物。

我不晓得你是不是看清了这点？如果你观察自己内部，事情就变得非常简单。我分析原因，在分析的过程中，我得到了结论，这就是果。那个果就变成了下个果的因。这些都是思想在时间中的运动，而思想已经建立了这样制约的状况。我们所有文化都是思想的产物，就像感觉、肉体反应等等也是思想的产物。因此，分析不可能解决人类心灵被制约的问题。我希望这样说够清楚，希望传达的不是言词叙述，而是其中的真理、真正的事实，不是主张或重申分析不会解放心灵，那没什么价值。

思想不可能让心灵自由

因此，心灵看见了分析的谬误，它发现的真理是：分析并没有使心灵解脱——也就是说，它发现了谬误中的真理。因此分析不只包含表层的意识，也包括深层的潜意识，而这也是时间的结果。意识和潜意识之间的分裂是人为的。意识是一个整体。我们可以分割它，可以把它剖开来检视，但它是时间领域里的整个运动。而且当你能够正视意识的整体与其内容时，潜意识就失去了它的重要性。你了解我的意思吗？我们以破碎的方式观看自己。我们通过思想的活动观看自己。

瞧，各位，我们的意识是一种完整的运动。它可以分裂成意识和潜意识，分裂成活动和不活动，分裂成贪婪、嫉妒、不嫉妒；可是它是一个整体，一个整体的运动，只有在检视它的时候，它才可以被分裂。而我发现，检视片断并不能理解全貌，不是吗？真正需要的是觉察到整体，不只是片断，要觉察到时间区域里整个意识的运动。思想可以探索这样的意识吗？真正发生的事是观察，在那样的观察中，整体就出现了。

所以我清楚地看见，心灵不需要分析，就可以发现、观察意识的整个运动。这是一个重点。我们关心的是，心灵有没有可能让自己从被制约的状况中解脱出来。我看见心灵没办法通过分析从它被制约的状况中解脱出来，因为分析涉及时间，而要通过时间来化解时间是不

可能的。那么思想可以化解时间吗？可以让心灵从被制约的状况中解脱出来吗？现在，请仔细聆听这段话：思想是时间的运动，所以，由思想来检视制约的状况还是局限在时间的领域内，因此思想没办法解决制约的状况，因为作为知识、经验、记忆的思想，建造了这个心灵在其中受教的文明，因此，思想和分析都没办法解决这种状况。我们已经把思想用做征服、破坏、改变、分析、取胜的方式，而我看见思想不可能让心灵得到自由。既然思想是运动，那么“不运动”就摆脱了时间，对吗？处在思想不运动的状态中，心灵就摆脱时间了。现在我要探究这一点，你们会明白的。

思想的运动是时间

文明、文化的状况强调我必须要有竞争力，教导我要暴力，或者鼓励我要暴力，因此，心灵变得暴力了，这就是“实相”——就是“是什么”。心灵可不可能在思想不运动的情况下，摆脱暴力这个“实相”呢？我暴力，而思想说：“打败那个暴力，控制那个暴力，利用那个暴力”，就这样，思想为了达到它自己的目的，就鼓励或控制那个暴力，将它具体化，这是我们经常做的事。这也算是一种运动的思想，不断根据这个“是什么”的实相去动作，那是时间和思想的结果，不是吗？既然思想可以完全不动，那么，是不是有可能只留下“实相”，而不涉及任何思想呢？瞧，各位，我很暴力，我知道暴力是怎么产生的，这非常清楚，暴力是文化的一部分，是经济状况、教育等等培育出来的。我很暴力，这就是“实相”。心灵可以在没有任何运动的情况下正视这个“实相”吗？任何运动都是时间，所以心灵可以在没有思想的情况下，也就是没有时间的情况下，观察那个暴力吗？

你最起码已经了解了我所提出的问题吧！制约说：“用思想控制暴力，把它具体化，摆脱它，努力反抗它；行为暴力是丑陋的，人类应该要和平。”就这样提出了所有的理由、辩解、谴责，这些都是思想的运动。但是，目前只有“人类很暴力”这个事实存在。

心灵可以在没有任何运动的情况下观看“实相”吗？这里的“实相”是暴力。于是，我会用一个词指出我称之为“暴力”的感觉，这个词蕴含着我从前使用过的意思。所以，我用这个旧的词去认可那个

感觉。每当我认可某样东西的时候，那东西一定是旧的。所以，“实相”是思想的结果。现在，心灵是在没有运动的情况下，也就表示没有时间的情况下，遇上由思想构建出来的这个东西，也就是我所谓的“暴力”。所以，当不运动遇上时间的运动——思想，会发生什么事情呢？你懂我的意思吗？

遇见永恒

注意，各位，我的儿子死了，我很痛苦，痛苦的理由很多，包括寂寞、绝望等等。然后思想出来说道：“我必须克服这情绪。”这里的“实相”是受苦，而思想的运动是时间。心灵遇上了受苦，想要做些减轻痛苦的事，想逃避痛苦，想借降神会、灵媒、信仰寻求慰藉，就这样经历所有过程，这些思想全是时间的运动。那么，如果在没有任何运动的情况下遭遇这一痛苦，会发生什么事呢？你试过吗？如果你试过，你会看见这个不运动完全转化成了时间的运动，而我们所谓的受苦其实是时间。这表示，受苦根本没有在心上留下痕迹，因为不运动是永恒的，所以不可能触及不是源自它本身的东西。

心灵是被制约的，通过文化，通过环境，通过知识，通过经验——这些都是时间的运动，而思想也是时间的运动。因此，思想不可能转变心灵，或让心灵从它的制约中解脱出来，就像分析一样不可能。问题在于：心灵可以在没有任何运动的情况下，观察到这个制约吗？观察到这个被教育的实体吗？如果你做到这一点，你就会发现，所有控制、模仿、顺从的感觉，全都消失了。

4 超越思想与时间

心灵的能量

如果我们非常关心人类心灵与内心转化的问题，就必须竭尽全力求解决我们的问题，因为我们的意识内容就是世界的内容。虽然有些不同，但是我们每个人的意识就是这个世界的意识。如果意识有了彻底的改变，就会影响全世界。这是明显的事实。我们已经耗费了许多能量来解决我们的问题，包括理智上、情感上、身体上的，所有这些能量，加上其中的矛盾、冲突以及各种有目的的破坏活动，根本没有解决我们人类的心理问题。我认为这是一个没有人能够否定的事实。

我们关心的是，是不是有一种我们能够运用的能量，可以解决我们的问题？所以我们一起研究，是不是有一种能量本身不矛盾，不依据思想那种分裂的活动，不依赖环境、教育、文化的影响？我们要问的是，有没有一种不一样的活动或运动，它不依赖那些自我以及所谓的“我”及其所有矛盾创造出来的活动和能量？是不是有一种没有“因”的能量呢？因为“因”包含了时间。

我们只用了头脑的非常小的区域，而且那个小区域是被思想控制、塑形的，不管是理智上、情感上、生理上的思想，都创造了一股矛盾的能量，所谓的“我”和“你”，“我们”和“他们”，“我们的面貌”和“我们应该呈现的面貌”，所谓的理想，所谓的完美的典范。希望你听得到这段话。我认为明白我们是一起研究是非常重要的，我并不是告诉你们要做什么，因为我没有这样的权威。在精神层面上，权威是非常具有破坏力的，因为权威蕴含着顺从、恐惧、服从、追随、接受，但是当我们一起研究时，就表示没有顺从的感觉，没有同意或否定的感觉，只有观察、询问。我们一起做这件事。因为当我们在一起的时候，“你”和“我”消失了。重要的是工作，不是你或我。所以我们一

起研究，尝试找出一种完全不一样的能量。这种能量不立足于将现在的行为从过去分裂出来的“因”。

这个质疑包含另一个疑问；脑子里是不是有个区域不受思想的污染？它不是进化的产物，没有被文化触及。从远古时代开始，人类就只用到头脑里非常小的区域，在这个区域里，有善与恶之间的冲突。在人类所有的绘画里、所有的符号中、所有的活动里，都可以看见这个现象。这种善与恶之间的冲突、“是什么”与“应该是什么”之间的冲突、“实相”与理想之间的冲突，产生了一种文化，产生了基督教徒、印度教徒、佛教徒等等。头脑里这块小区域，就是被那样的文化制约了。心灵能够摆脱那样的制约吗？能够摆脱那个受限的区域吗？心灵有没有办法移到一个不受时间、因果关系、方向控制的区域？

脱离制约

人必须开始在心理领域中探索，找寻什么是时间，什么是方向，以及人类试图达到什么目标。什么是心理上的时间呢？有按年月日時先后顺序排列的时间，但是心理上有时间吗？时间意味着运动，对吧？时间也蕴含方向。在心理上，我们认为，“实相”只能通过渐进的过程改变，那需要时间。这个渐进的过程朝向特定的方向，这个方向是理想建立起来的。要达到这个目标，你必须有时间，它是一个从这里到那里的运动，而且我们就陷溺在这个时间的区域里。也就是说，我是什么模样，我必须转变成我应该呈现的面貌，要做到这一点，我需要时间的运动。这个方向是被控制的、由思想创造出来的理想、公式与观念。也就是说，这个理想是思想创造出来的，思想说：“我是这个样子，但是我应该是那个样子”，于是朝向那个样子的方向运动。这是传统的改变人类的方法。现在，我们要质疑这一切。

时间是一种由思想设定在一个特定方向的运动，对吧？因此我们总是活在冲突中。这种“是什么”与“应该是什么”间的分裂过程正是思想的行为；而思想本身就是分裂的、破碎的。思想已经通过国籍、宗教、“你”和“我”分裂人们，所以我们总是处在冲突里，而我们又试图在时间的区域里解决我们的问题。

所以，这受传统制约的心灵，能够背离传统吗？能够只涉及“是什么”而不管“应该是什么”吗？要做到这一点，你需要能量，而且如果思想运动没有脱离“是什么”，那样的能量就会出现，并且维持和支撑下去。你的心灵也是人类的心灵，因为你是集体，你不是个人——一个人的意思是不可分裂的，完整的，而不是片断的——你的心灵及其以自我为中心的活动能够摆脱制约吗？不是在未来摆脱制约，而是立刻摆脱制约。你的心灵能够在没有想到时间的情况下摆脱制约吗？

有分裂就有冲突

时间是观察者，是过去，而被观察者是现在。你了解我的意思吗？我的心灵被制约，于是观察者说：“这些全是我的问题，我一直没办法解决，所以我要观察我受制约的状况，我要觉察它，并超越它。”这是传统式回应，对吧？所以，身为过去、身为时间本体的观察者，试图克服、优于、超越他所观察到的一切，这是他的情况。那么，身为过去的观察者和他所观察的事物不一样吗？他所观察到的事物，显然是他自己根据条件反射所得出的认识，所以他用思想观察，那是时间的产物，而且他试图借助时间解决问题。

注意，各位，我要把这件事说得非常简单。暴力和说“我很暴力”的那位观察者不一样吗？暴力和扮演暴力的那个人不一样吗？只要观察者和被观察者之间有分裂，就一定有冲突存在。这种分裂在观察者以为他和被观察者不一样的时候出现。用些洞察力来探究这一点，你会看见里头蕴含的意义。

无干扰地观察

我们生活在彻底的紊乱失序和迷惑里，身体上、心理上、理智上都是如此，因迷惑而生矛盾：说一件事，做另一件事，想某件事，举止行为却又是另一回事。但是头脑要能够正确、客观地运作，秩序是不可或缺的。这道理浅显易懂，就像机器一样，如果不正确运作，脑子就没用了。那么，从这样的发现中会生出秩序来吗？秩序并不是源自于神职人员的记载或社会秩序——那是不道德的——而是没有冲突、

没有控制、完全不容许时间进入的秩序。观察这个紊乱失序的世界，能够出现那样完美的秩序，也就是所谓的德行吗？心灵能不能观察、觉察到这份紊乱失序？心灵能不能不找寻面对它的方法，也不想办法超越它，而是毫无选择地觉察这现象呢？而要毫无选择地觉察，观察者不可以干扰整个观察过程。过去的观察者会说道：“这样对，那样不对，我必须选择这个，我不可以选择那个；应该这样，不应该那样。”然而，观察者不该干扰整个观察过程。

现在，你可以在无干扰、无时间的思想运动中，观察自己的紊乱失序吗？只要观察就行了，观察显然包含关注，当你完全关注紊乱失序时，紊乱失序还存在吗？秩序于焉成形，就像数学的最高形式一样，那是完整的秩序。所以，有一种没有任何控制的生活方式，它是在没有时间的思想运动下去观察。探究它，你就会发现这一点。创造了时间的，是观察者和被观察者之间的分裂，一旦你拥有完整的关注和觉察，就等于已经把这样的分裂完全移除掉了。因此，我们从前讨论过的日常生活的关系就是真正的关系，其中，“你”的意象和“她”或“他”的意象都不存在。现在，秩序已经建立起来了，我们要问，脑子里那块被文化、时间控制、塑形的小区域，是不是能够摆脱这一切？头脑、心灵是不是能够摆脱这一切，在知识的领域里有效地运作呢？

心灵的秩序

我换个角度来说吧！头脑里是不是有某个部分，是人类的努力、人类的暴力、希望、欲望等等所不曾碰触到的？你了解我提出的问题吗？心灵为那块小区域带来了秩序，没有那份秩序，就没有探索的自由。显然，秩序就意味着自由。秩序意味着保障，因此没有烦扰。然后心灵说：“我明白在人际关系中秩序和责任的必要性等等——但是人类的问题并没有解决。那么，有其他不一样的能量吗？”你懂这句话的意思吗？这是静心——不是安静地坐着，用某种特定方式呼吸，遵循某种方法、某位大师，那些都是愚蠢的胡说八道。静心是要发现脑子里是不是有块区域有不一样的能量：也许有块区域，在那里时间不存在，因此空间也变得无限。如果有这样的东西，心灵要怎么把它找出来呢？

首先必须怀疑。怀疑是一种净化剂，但是必须控制得当。你不能只是怀疑，还必须控制自己的怀疑心，否则事事怀疑，那就太愚蠢了。所以怀疑是必要的——怀疑你经历的每一件事，因为你的经验是根据经验者来的。心灵必须非常澄明，不创造幻象；你可以想象已经得到了一种新能量，已经达到了永恒的状态，因此你必须非常清楚没有幻象。幻象只有在一心想达到某个目标时才会出现——我们讲的是心理层面。当我渴望接近上帝的时候，不管那个上帝可能是什么模样，那个上帝都是我自己创造出来的，所以幻象存在。因此，我必须非常清楚地了解这个欲望，还有这个欲望引发的冲动和能量。你了解我的意思吗？这是非常严肃的问题，不是开玩笑。所有宗教都创造了幻象，因为宗教是人类欲望的产物，被神职人员加以利用了。

如果要获得这样的能量，思想就必须绝对安静，不受控制。这有可能吗？我们的思想永远喋喋不休，永远在活动。“我想找找看是不是有那样的状态。好吧！我会怀疑，我会让心无幻象，我会过着井然有序的生活，因为那样的状态可能非常不可思议，所以我必须拥有它。”这实在非常唠叨。这样的唠叨可不可能在没有任何控制、没有任何压抑的情况下终止呢？因为任何形式的压抑或控制都扭曲了头脑的整个运动。所有扭曲必须终止，否则脑子最后会处在一种神经质的状态，不断地找寻安全保障的幻象。

进入“另一个”领域

除非心灵能够完全安静，否则无法进入任何其他领域，如果有“另一个”领域的话，它会带着自己的动能进入另一个领域，因为我总是不能肯定是不是有这“另一个”，所以我不想陷溺在任何幻象里，陷溺其中太容易、太不费力、太粗俗了。我把这个问题丢给你，让你解决，这样才能锻炼你的能力、你的头脑，看看你的心灵能不能完全安静；这表示时间终止了，思想终止了，没有努力、没有控制、没有任何形式的压抑。你的心灵安静过吗？不是做白日梦，不是茫然空虚，而是安静、关注、觉察。你难道不知道这种情况偶尔出现过吗？要看见任何事物，要听见任何声音，心灵必须安静，不是吗？你对这席话感兴趣，就产生了这个会倾听的心灵、这份安静。我对你说的话兴致勃勃，

因为它会影响我的生命、我的生活方式,而且我想好好聆听你说的话,不只是去听言词、思想的语义运动,还包括背后蕴含的意义。我想知道你真正的意思,不是根据我的欢乐或虚荣来诠释、翻译你说的话。我想这样听你说话,我就必须有颗安静的心。我不晓得你们是不是看清了这点?我没有强迫我的心安静,想聆听你说话的那份关注就是安静,就是这份看看心灵是不是能够完全安静的关注“造就了”安静。这份心灵的寂静是必要的,它是没有培育过的寂静,因为刻意培育的寂静是噪音,没什么意义。因此,静心不是受控制的、被指引的活动,它是一种“无思想”的活动。

然后你自己会发现,到底有没有一种叫做“无名”的东西,这东西不在时间的领域内。如果没发现这东西,没遇上这东西,没看见它的真理或它的谬误,人生就变得肤浅而空虚。你自己内部可能就有完美的秩序,你可能没有冲突,因为你已经变得非常有警觉性,非常留神注意,但是如果没有“另一个”领域,一切会变得完全表面化。

所以,静心、冥想并不是像中国人或亚洲人想的那样,它的意思是,思想只在已知的领域里运作,思想知道自己不能跨入其他领域。因此思想的终止,意味着时间的终止。

5 空无与安全

行为衍生出恐惧

我们正在一起讨论一个非常严肃的问题,就是:有没有一种自由,能够完全免于心理的恐惧?要深入探讨这个问题,就不可以只了解什么是时间,还必须了解什么是行为,因为行为衍生出恐惧,而恐惧储存在记忆里,然后记忆约束、控制、塑造行为。所以,如果你要免于恐惧,就必须明白恐惧就是时间。如果没有时间,你就没有恐惧。不晓得你看清这点了没有?如果没有明天,只有现在,恐惧这个思想的运动就终止了。

有按年月日时先后顺序排列的时间,还有心理上的时间。我们住在这样的区域里,在这个思想的运动,也就是时间的区域里,有行为存在,扮演基督教徒、佛教徒、印度教徒等等的角色,这些都是在思想运动亦即时间的范围内。我想这一点已经很清楚了,所以我们现在可以进一步研究,什么是恐惧的根源。

你现在可能坐在那里,什么都不怕。但是,显然在你的意识里,有恐惧存在。在意识里或潜意识里,有这种可怕的东西,叫做焦虑、疼痛、悲伤、痛苦、恐惧。心理上,你也许会害怕明天可能发生什么事,或者什么目标可能无法达成。曾经带给你极大欢乐、带给你极大慰藉的关系,会永远持续下去吗?还是会改变呢?,心灵惧怕的就是这个,因为心灵和头脑需要稳定与保障,才能够运作。请务必领会这一点,只要能够得到安全保障,头脑会创造出任何的结论。这个结论可能合理,也可能不合理,可能是一种白痴的信仰,也可能是一个合理的结论。人的头脑会顽固地坚持这些结论,因为它们为行为提供了一份完整的安全感。

因此，有意识和潜意识的恐惧存在，它藏在一个人的内心深处，但从没有人探索，也从没有人打开过。恐惧，就像悲伤一样，是一朵乌云，扭曲所有的行为。它衍生出绝望、讥讽，或希望——全都是不理性的。而恐惧是思想的运动，是时间，所以它是真实存在的，不是虚构的。

看见恐惧的根源

现在，我们的问题是：心灵或者你怎么解决这个深藏在内心里的恐惧？它可以解决吗？还是恐惧永远在那里，当危机或事故发生时，当难题出现时，偶尔探个头出来？或者，有可能把恐惧完全带出来吗？我们说过，分析是一种分裂的过程，等心灵了解到，一定有能够完全免于恐惧的自由存在，那么人类该怎么办呢？是不是要等待暗示，等待潜意识通过梦境给予的暗示，然后花时间分析呢？你得抛掉这个方法，不是理论上抛弃，而是真正放弃这个方法，因为这没什么意义。那么什么是整体？什么是恐惧的整个结构？如果心灵可以观看、可以了解恐惧的整体，那么潜意识就没什么重要性了，你没有看清这一点吗？

思想创造了扩音器，但是扩音器是独立的，不倚赖创造它的思想，对吧？山脉不是思想创造的，它是独立的，不倚赖思想。恐惧是思想组合而成的，难道恐惧也是独立的，不倚赖思想，尽管恐惧是思想所创造的？如果恐惧像山脉一样，是独立的，不倚赖思想，那么不是由思想制造出来的恐惧就会一直存活下去。如果它像扩音器一样，是思想制造出来的，那么就有一种能够察觉整个思想的运动。这有没有传达某些讯息给你呢？

要怎么察觉任何东西的整体呢？要察觉的是恐惧的整体，而不是以不同形式呈现的片断破碎的恐惧；也不是意识和潜意识的恐惧，而是恐惧的整体。我怎么察觉整个“我”呢？这个“我”是被思想构造出来的，是被思想孤立的，是被思想分裂的——思想本身就是分裂的——所以，思想创造了“我”，并且认为这个“我”是独立的。思想已经创造了这个“我”，这个“我”伴随着它所有的焦虑、恐惧、虚荣、苦恼、欢愉、希望，那个思想创造的“我”以为它有自己的生活，像

扩音器一样，是思想创造的，但却不倚赖思想。山脉不是思想创造的，但它也是独立的。这个思想创造的“我”说：“我不倚赖思想！”这样说清楚了吗？

要怎么看见恐惧的整体呢？要看见某样东西的全貌，或完整地倾听到某样东西，就必须拥有摆脱后的自由，摆脱偏见，摆脱你的结论，摆脱免于恐惧的想望，摆脱将恐惧合理化的想法，摆脱控制恐惧的欲望。心灵能够摆脱这一切吗？否则心灵就看不见整体。你能够正视自己拥有的所有恐惧吗？请好好听着，你能够在没有思想运动的情况下，正视自己的所有恐惧吗？思想的运动就是时间，思想的运动导致恐惧。你了解我的意思吗？我害怕自己没办法功成名就，因为我被社会教育，受社会制约，而社会说我必须要有成就，是艺术家、工程师、医生、政治人物，是什么都好，我必须要有所成就。就这样形成恐惧的一粒种子。然后出现的是思想不确定的恐惧——而思想可能永远无法确定，因为它本身就只是个碎片。思想永远看不见整体，因为碎片的思想，只能以破碎的方式观察。你可以描述各种形式的恐惧，但是每个都难以说明，因为它们是被思想分裂的。于是有人问：恐惧的根源是什么呢？我能不能不只看见恐惧的整棵树，还看见恐惧的根源呢？

你认为什么是恐惧的根源呢？包括意识和潜意识两方面的恐惧。如果有人质问你，你怎么回答呢？我们就是在质问你这个问题。你怎么回应呢？你有没有看清楚、察觉到，这个所谓的恐惧的整个原因是什么？还是你等着有人来告诉你，然后全盘接受别人的话？你说：“是啊！我看见它了啊！”——这表示，你并没有真正看见恐惧的根源。你看见的只是有关恐惧的叙述。因为时间的根源是思想的运动，所以时间是恐惧的根源吗？是不是因为恐惧的来源不确定，所以在心理上不稳定、没有安全保障？这会影响生理上的行为，甚至影响社会吗？如果有心理上的完全保障，就没有恐惧了。不晓得你是不是明白这一点了？

空无一切

所以，心灵要到哪里找到那份完全的安全保障？而且是绝对的、不是相对的保障。思想想要安心。脑子要求完全的保障，因为唯有这

样，头脑才能够理性地运作。因此，头脑在知识里、科学里、人际关系里、教会里、结论里寻找安全感，而且在上述的任何形式里，都没办法找到。究竟要到哪里才找得到安全保障呢？它就在眼前吗？还是在别的地方呢？我们正在一起学习的是，无论什么样的思想投射，在其中都找不到安全保障。我想学习到哪里找寻绝对的保障——如果拥有绝对的保障，整个恐惧的问题就终止了，包括生理上和心理上的恐惧。

我们的心灵是活跃的，追逐着一个又一个的思想。我们的心灵在它的思想运动中有间隙——介于思想与思想之间——这是一个距离，一个时间的距离。思想总是试图找寻它可以遵循、可以掌握的方法。思想所创造出来的东西，因为破碎分裂，所以完全没有保障。不晓得你有没有看见这一点呢？完全的“无”就有完全的安全保障——这表示，思想什么也没创造。要成为绝对的“无”，意味着和你学到的一切、和思想构建出来的一切完全对立。要成为空无一物。如果你是“空无”，你就拥有完全的安全保障。只有在生成、需要、渴望、追求的过程中，才没有安全保障。

所以，要看见时间的本质，暂且撇开年月日時先后顺序排列的时间不谈，它是思想的运动；要看见恐惧的整个本质，它是思想的运动——是观念的完成，或者活在过去，活在浪漫、愚蠢、多愁善感的过去，或者活在分裂破碎的知识里——我们明白行为永远破碎分裂，永远不完整。行为意味着现在就行动，当拥有完全的安全保障时，这种事才可能发生。思想创造的安全保障根本没有保障可言。这是绝对的真理。而这个绝对的真理只有在一切“空无”、你也“空无”的时候才存在。你知道“空无”地存在是什么意思吧？没有野心——并不是要茫然地过日子——没有竞争心，没有攻击心，没有抗拒心，没有伤害建筑起来的栅栏。你就是绝对地“空无”了。当我们“什么也不是”（Nothing）的时候，我们的关系会产生什么变化呢？你了解我的意思吗？和另一个人有所关联又是什么意思呢？你有没有想过这一切？

世界就是你

我们的关系永远不会稳定，它是永无休止的战争，永久的分裂，每个人都在寻找自己追求的目标、自己的享受，每个人都是孤立的。那样的关系没有安全保障，势必无可避免地带来分裂和冲突，对吧？一旦处在有完全保障的关系里，就没有了冲突。但是你可能是完全地“空无”，而我可能不是这样。如果你在心理上、内心里是“空无”的；如果你因“什么也不是”而得到完全的保障，而我还是没安全感，继续战斗、争吵、迷惑，会发生什么事情呢？你和我的关系会怎么样？你拥有的并不是思想创造出来的确定，不是那种“我相信某样东西”的确定，不是把关系建立在某个信仰里、某个制约中，于是衍生出恐惧，并因此分裂——这样的事不断地在上演。这里却完全不一样，你已经察觉、领悟、了解、看见真理，即：在这样什么也不是的空无里，有完全的安全保障，而我还没有到达那个境界，你和我之间会发生什么事呢？你拥有这份不可撼动的稳定生出来的情、爱、慈悲，而身为你的朋友、你的妻子、你的丈夫的我却没有，那会发生什么事呢？你会怎么对待我呢？哄骗我？找我谈？安慰我？告诉我我有多愚蠢吗？你会怎么做呢？

现在，换一个角度观看这件事。这里有一千五百人，其中有些人，至少我这么希望，已经非常仔细地聆听这场演讲，已经付出了你的关注、关怀、情感，而且领悟到你就是世界，世界就是你——不是言词上的领悟，而是深刻地看见其中的真理。你明白你看见了那既庞大又迫切的责任，想要彻底改变，因为你已经倾听了，没有提出争辩，也没有提出意见，你看见了其中的真理。等到发生了这样根本的转化，你和世界的关系又是怎样的？这其实是同样的问题，你明白的。你怎么办？等着事情发生吗？如果你等着事情发生，那什么事都不会发生。

但是如果你真正看见了你就是世界、世界就是你的这个真理，以及你自己内部根本的转化，你就能影响整个世界的意识——这是不可避免的。如果你拥有完全、完整的保障——这里讲的是我们讨论过的安全感——你不会影响我吗？我充满不确定，绝望、依恋、墨守成规，

你难道不会影响我吗？显然地，你会影响我。但是重点在于，你倾听、看见了这样的真理。然后这真理就是你的了，不是别人给你的。

6 生命有意义吗

为什么活着？

我认为，我们应该一起讨论某些重要的根本问题，这样的事和每个人都有关系，因为它与我们的生命、我们每天的活动、我们浪费时间的方式息息相关。它是什么呢？为什么存在呢？我们都要经历生和死，在这些充满痛苦和悲伤、喜悦和欢乐的岁月中，有不断的斗争和努力，到办公室或工厂上四五十年的班，想办法攀上成功的阶梯，累积金钱、欢乐、经验、知识，最后死去。有些科学家认为，通过知识，人类得以提升。是这样吗？我们拥有无数的和许多事情相关的知识——生物学的、考古学的、历史的等等——但是，显然地，知识没有让人类彻底改变，从深层改变。同样的冲突、斗争、痛苦、欢乐，永不休止的生存战争持续上演着。

环顾在各个国家、各个气候带持续上演的一切，都是些什么呢？要找个诉诸感情、浪漫、带神经质的解释，或者理智、理性的解释，实在是非常容易。但是如果撇开这一切，撇开虽然理智却显得太过表面化的解释，那么我认为这倒是一个非常重要的问题——重要的不仅在于问这个问题，更在于替自己找到答案；不是倚赖某位神职人员、某位大师或某个哲学观念，不主张拥任何东西，不相信任何东西，不怀抱任何理想，只是非常深刻地观察。否则我们就会过着非常机械化的生活。我们的脑子已经习惯了机械化的生活方式，这个脑子的一部分必定是相当机械化的，目的在于获取知识，以及将那样的知识巧妙地运用在各行各业，在每一个外在的技术的行为里。但是人类获得的这类知识——我们可以不断地累积这样的知识——并不能回答这个基本问题：生命的意义、深度究竟是什么？

有人明白人类必须好好团结，因为这是人类在肉体上、生物学上生存下去的唯一途径。政治人物不会解决这个问题——永远不会！相反地，他们会维持这样的分裂状况，因为这样最有利可图。所有人必须团结，这是生存的根本，但是这无法通过立法、官僚教条、法律等等产生。因此，在这个几近疯狂的混乱世界里——贩卖武器装备图利，以观念、国家、上帝等等的名义杀人，当有人观察到所有这一切才是人类的生存之道时，这人该怎么做呢？这么做又是为什么呢？

你还剩下什么

宗教曾经试图提供生命的意义——即有组织、有传教方法、固守仪式的宗教。可是，虽已过了两千年或一万年，人类仍然坚持某些原则、某些理想、某些结论，而这些全都是口头的、表面的，根本不实际。因此，我认为，如果严肃看待这个课题的话——你不得不严肃，否则就不算真正活在世界上，这并不表示你永远不会大笑或微笑——严肃表示全心投注在整个生命课题上，为自己发现生命的意义就变得非常重要。所以，当我们询问生命的意义是什么的时候，我们面对的事实是，我们的头脑正陷在常规、习惯、传统里，陷在教育的制约中，只晓得灌输知识、资讯，因此脑子变得愈来愈机械化。

如果非常深入地去探究这一点，一定会发现大疑问。疑问、怀疑的态度是必要的，因为只有否定人类组合而成的一切，包括宗教、仪式、教条、信仰等全都是思想的运动，才能够产生拥有某种特质的自由心灵。思想是一种物质的过程，这一点连科学家也接受了。但是思想并没有解决我们的问题，思想还没能够深入探究它自己；它一直支离破碎，把所有生存也弄得支离破碎。因此，有这么一个机械化的脑子存在，在某些领域里，它势必如此机械化。但是在内心里，在人类心灵的心理结构中、也没有自由存在。它被制约了，被信仰与所谓的理想、信念局限了。所以，一旦有人质疑这一切，撇开这一切——不是理论上的，而是真正完全撇开——那么还剩下什么呢？人们其实害怕这么做，因为他对自己说：“如果我否定思想组合起来的一切，那还剩下什么呢？”当你领悟到思想的本质——它是时间、度量的机械化

过程，是记忆的回应，这个过程给人类带来愈来愈多的痛苦、烦恼、焦虑、恐惧——并超越它，否定它之后，那里还有什么呢？

从自由开始

要找出还有什么，就必须从自由开始，因为自由是第一个步骤，也是最后一个步骤。没有自由——这里讲的并不是选择的自由——人类只是一部机器。我们认为，我们借助选择而自由，但是，选择只有在心灵迷惑的时候才存在。心灵澄明的时候，是没有选择存在的。当你非常清楚地看见事情，没有扭曲，没有幻象，这时候，就没有选择存在。没有选择的心灵是自由的心灵，经过选择并因此建立起一连串冲突和矛盾的心灵永远不自由，因为这个心灵本身是迷惑、分裂、破碎的。

因此，要探索任何领域，就必须有自由，可以自由检视，这么一来，在这样的检视本身里，就没有扭曲存在。有扭曲存在的时候，那个扭曲的背后就有动机，找答案的动机、达到欲望的动机，或是解决我们问题的方案。动机可能是建立在过去的经验、过去的知识上——而且所有知识都是过去。只要有动机，就一定有扭曲。因此，我们的心灵有可能摆脱扭曲吗？而且，检视我们的心灵，就等于是检视我们共同的心灵，因为我们的意识内容和所有人的意识内容是相同的，不管是谁，住在哪里，人类都经历着同样的过程：恐惧、苦恼、折磨、焦虑以及内外在永无休止的冲突。这是人类共同意识。

因此，当你检视你自己的意识时，等于正在研究人类的意识，所以这不是一次私人的、个体的检视。相反，你正在研究世界的意识，因为世界就是你。当你非常深入地去探究这一点时，就会发现它是一个事实。要拥有一颗自由的心灵有一项极高的要求，它要求你彻底转化意识的内容，因为内容造就意识。而我们关心转化，关心这个意识的心理革命。要探究这一点，你需要极大的能量，这股能量只有在没有耗散的时候才会出现。人们耗散能量，那是因为试图克服“实相”

(what is)，试图否定、逃避或者要分析“实相”，然而分析者就是被分析者，分析者和被分析的东西没什么不一样。就像多年来我们在许多场演讲中谈过的一样，这是根本的实相。

摆脱肯定和否定

我们要问的是如果生命有意义的话，到底有什么意义？有何重要性？如果你说有意义，那么你已经在做某种坚持，因此没办法检视，一开始就扭曲了。同样地，如果你说生命没有意义，那是另一种形式的扭曲。所以，人必须完全摆脱两者，肯定的和否定的坚持。这是静心的真正开端。来自印度的大师如雨后春笋般在世界各地出现，他们已经提供了静心这个词的许多意义。有超自然的静心——但愿这些人没用“静心”这个美好的词——那是不断地重复特定的言词——这样是要付出某些代价的——每天三次，每次二十分钟。不断重复某些字句当然会给你带来一份安静感，因为你减少脑子的运作，变成了一种机械化的安静。但那并不是什么超自然。而通过这种方式，我们还以为我们会经历某种超越思想物质过程的东西。

人类寻求的不只是日常生活的经验。我们厌烦了曾经拥有的所有人生经验，希望获取某些不是思想的产物的经验。“经验”这个词意味着“通过”，通过任何东西并终止它，不再记得它，不再带着它前行。但是我们并没有这么做。要你认可某个经验，那就表示你一定已经认识它了；它并不是新的东西。因此，心灵要求的不只是身体和心理经验，它要求的东西远远超出这一切，心灵会体验到自己的投射，所以它还是机械化的，物质的，或者说是思想的产物。当你不再要求经验，当你了解欲望的整个意义——它就像我们探讨过许多次的那样，是感觉，加上思想和它的意象——的时候，就不会有扭曲和幻象了。是不是只有在这时候，你也就是整个意识的结构，才可能自由？才能够在没有任何扭曲行为、没有努力的情况下看见自己呢？有努力，就会产生扭曲，对吧？努力包含“我”和我要达到的目标，会在我和那个目标之间造成分裂。分裂一定带来冲突。只有在冲突完全终止时，静心才会出现。因此，包含努力、练习、控制的静心是没有什么意义的。请不要仅仅是接受我的话。我们是一起检视，所以重点在于，别接受你所听到的话，而是要拿这些话来检视自己。

终止所有的努力

所以，我们必须探究控制的问题。从小，我们就被教导说，要懂得控制——控制我们感觉的整个过程。在控制的过程中，有控制者和被控制者，控制者以为，他和他想控制的东西不一样。所以，他已经自我分裂了，因此永远有冲突存在。也就是，一个思想的碎片对自己说：“我必须控制其他的思想碎片。”但是说这句话的思想本身只是思想的一部分。控制者就是被控制者，经验者就是经验，它们并不是两个不一样的实体或运动。思考者就是思想，如果没有思想，就没有思考者。这点非常重要，因为当你完全、深入地领悟到这一点，不是口头上、理论上领悟到，而是真正地理解，那么冲突就终止了。当人深刻地悟到这点，把它当做真理，当做法律，那么所有努力就终止了，等到没有任何形式的努力存在时，静心才可能出现。

一定要静心沉思，才能发现人生是不是有任何意义。而静心也会为端正的行为奠定基础；所谓端正，指的是准确，不根据某个理想、模式或者任何公式，而是完整地观察自身发生什么事情，然后采取行动。我们必须通过静心建立人类间正当的关系，这样的关系意味着没有冲突。冲突之所以存在，是因为两个意象之间有分裂，这一点我们已经深入讨论过；所谓的意象，是你拥有的另一个人的意象，以及另一个人拥有的你的意象。而在静心中，一定没有任何心理的恐惧，因此悲伤终止了，而且一定有我们先前谈过的慈悲和爱。这是静心的基础，没有这个基础，就算你一辈子盘着腿坐在树下，采取恰当的呼吸方式——你很清楚那些把戏——也毫无助益。

所以，当你真正、深刻地建立起一种生活方式的时候——这本身就不是终止，而是开始——我们就可以继续观察整个心灵、头脑、意识，是不是安静的，有没有任何扭曲？只有在心灵安静、静止不动的时候，才可能好好倾听。有各种寂静存在：两次喧闹之间的寂静，两种思想之间的寂静，与自己长期争战后的寂静，两次战争之间的寂静——你称之为和平。上述这些寂静都是喧闹的产物。那不是寂静。有一种寂静，无法产生，也无法培育，因此没有“我”可以观察那份寂静，而只有沉默、安静。

谁能给你答案

我们一开始就提出这个问题：生命有意义吗？还是根本无意义呢？在那样的寂静中，你其实就不会问这样的问题了。我们已经构建了能够找到答案的心灵领域，但我们还是必须找到答案——我们要到哪里才找得到答案呢？又是谁要给答案呢？身为人类的我要回答这个问题吗？还是那样的非常寂静就是答案呢？也就是说，一旦没有了动机，努力，对经验的渴求，观察者和被观察者、思考者和思想之间的分裂所造成的扭曲，就不会浪费能量。然后在那份寂静中，有股巨大的能量，而且一定得有那样的能量、那样的活力、那样的力量，才能够看见超越言词的东西。因为言词并不是事物，描述并不是被描述的东西。要登陆月球，要创造一百万个零件组合而成的仪器，需要极大的能量和三十万人的合作，才能够把东西组合起来。可是那份能量和我们讨论的能量完全不一样。

你看到了，我是抱着非常严肃的态度谈论这一切的。我谈这个问题已经谈了五十多年了，因为大部分的心灵都陷在或深或浅的习惯里，人要不断地留神，观看脑子是不是形成了习惯，而且因为待在那个习惯里觉得有保障，从而一直待在那里。只要待在习惯中，无论多美、多愉快、多令人欣慰，心灵都会变得机械化、不断重复，因此失去它的深度、它的美。所以我们要问，这样的寂静是机械化吗？是思想的产物吗？因为思想说：“一定有某种超越我的东西，要找到那种东西，我必须沉默，我必须控制自己，我必须克服一切才能找到那种东西。”那还是思想的运动，不是吗？因此，我们必须了解全神贯注、觉察、关注这之间有什么差异。

全神贯注

全神贯注意指把某个人的能量集中在某个特定的方向而无视其他方向，并筑一道墙抵挡所有其他事。觉察相当简单——只要你不把它复杂化。要觉察周遭一切，只要观察即可。然后要关注，关注意指没有注意的中心。中心指的是“我”，如果你从中心往外觉察，那么你的

关注是受限的。有选择存在的时候，就有中心，有选择的地方，永远有“我”、我的经验、我的知识——有我和你的分别。

所以，我们谈的是没有中心的关注。如果你以这样的方式关注，当你坐在那里，你会看见你的关注相当广阔、没有边界，因此你整个心灵、所有的一切，都是完全关注的；没有选择，因此没有中心，没有说“我在关注”的“我”。在那样的关注中，有寂静存在，这样的寂静包含不再散发出去的能量。只有这样的心灵能够找到答案，能够发现超越所有这些艰难、困苦的东西，可惜如果我把这过程描述出来，恐怕就失真了。如果你把自己所有的能量、时间、能力都放在这个东西上，你就不会再过着肤浅而无意义的生活。这从头到尾其实就是静心。

7 安静的心灵

优质的心灵

你有没有注意到，我们的心灵其实很少有非常安静的时候？我们很少有颗自由的心。你是否曾经拥有这样的心灵？不凌乱，不把触角往外伸，不寻求任何东西，只是绝对寂静，同时不只观察世界上发生的事，也观察自己内部存在的世界，以及其中的态度和痛苦——只是观察就行了。还是，你总是寻寻觅觅，不断地询问、分析、要求，想好好发挥，想追随某个人、某个理想或者试图和另一个人建立良好的关系？为什么有这种不断的努力、奋斗、寻觅呢？你到印度寻求某样你认为即将发生的非凡东西，你追随着某人，那人教你跳舞、唱歌，或做你想做的事。有人试图强迫你用某种特定的方式静心沉思，要你接受权威，执行某种仪式，在高兴时大声喊叫等等。你为什么要做这些动作呢？你不断渴望的究竟是什么？你寻求的又是什么呢？

在自己家里安安静静地待着，或者独自散步的时候，为什么会有这样不断的渴望呢？我们已经讨论过恐惧，讨论过悲伤和欢愉；我们也已经讨论过聪慧、爱和慈悲。我们指出，如果没有聪慧，就不可能有爱或慈悲，它们是并行不悖的。这里指的不是来自书本的聪明才智，或源自思想的狡猾手段，也不是灵巧、微妙的心灵所散发出来的聪明才智；而是直接察觉到什么是假、什么是危险的聪慧；而且一旦察觉，心灵会立即处置，这样优质的心灵就是聪慧。

找寻神圣的存在

也许我们可以一起讨论静心的本质，看看生命中有没有任何东西——不只是物质的活动和占有、金钱、性欲、感官，还有超越这些的

东西——是真正神圣的，不是思想组合而成的。也许通过静心，摆脱所有幻象、欺骗，诚实地思考，可以找到是不是有某种神圣的东西存在。

许多人都拥有各式各样的经验，不只是感官上的经验，还包括让人做出各种感性、知性、浪漫动作的事件。人们拥有的这些经验微不足道，也许所有经验都是微不足道的。当人们开始探究时，我们所有人寻觅、思念、渴望的到底是什么？它难道不是表面的、仅诉诸感官的经验吗？它是欲望寻觅的东西，显然是相当肤浅的。在我们一起想到这一点的同时，能不能从肤浅的表面向更深、更广处探究呢？也就是说，找找看，看我们所有的渴望是不是只是表面的、感官的？还是期望、寻觅、渴求的东西已经远远超越了这一切？

你怎么探究这一点呢？通过分析吗？让我们回顾一下。分析还是思想的运动。分析是思想检视自己和它的经验；这样的检视还是受局限的，因为思想本身就是有限的，这一点很清楚。但是思想却是我们拥有的唯一工具，所以我们一直使用同样的工具，虽然知识这项工具受到局限，无法解决我们的问题，也没有能力更深入地探究。我想我们从没有领悟到，尽管这项工具非常锋利，经常使用，但却无法解决我们的问题。我们似乎没办法把思想搁在一旁。

思想创造了这个科技的世界，思想创造了这个世界里的所有分裂；不只是国家的分裂，还包括宗教的分裂、意识形态的分裂，以及两个人之间各种形式的分裂——尽管两个人自以为彼此非常相爱。那种以自己的方式活动的思想，因为有限，因为是过去的产物，一定会带来分裂，因此有它的极限。思想永远看不见全貌。这样的活动是不是肤浅而表面呢？或者，有限的思想，能作更深入的探究吗？

观察是不是思想的工具呢？观察这个动作有没有涉及思想的运动呢？你也许会观察，然后通过观察去构想和创造。那样源自观察的创造是思想的运动。人们看见一种色彩，简单地观察这种色彩，然后反应出喜欢和不喜欢，反应出偏见等等，这是思想的运动。我们可以在没有任何思想运动的情况下观察吗？那是不是需要一种纪律呢？纪律，这个词的根源是学习，不是顺从，不是模仿，不是在例行公事中令心灵迟钝。那么，人可以学习观察的活动吗？其中没有思想从观察中创造出意象，没有根据这些意象采取的行动。人能不能只观察呢？要观

察、学习，或者认识到，思想活动介入观察的方式。要学习这一点。这是真正的纪律，要学习它。

一旦观察到，例如，我们渴望或者渴求某样东西的时候，人可不可能在没有任何动机、没有过去的情况下观察？因为动机和过去是欲望，或思想加上真正的观察后得到的结论。一般而言，学习的目的是累积知识，从那里产生熟练或不熟练的行动——视个人状况而定。或者，你先行动，然后学习，从行动中累积知识。因此，我们永远是依据过去，或者过去在未来的投射而行动。

观察

我们提出了某种完全不同于累积知识然后采取行动的东西，这东西和我们原来的习性有所差异。原本，人的行为是过去的结果或未来的投射，而行为的基础是时间——昨天与现在的交会，也就是今天——经过矫正后再往前行。人的行为通常根据那样的准则，因此显然总是不完整的。在这样的行为中，有懊悔，有挫折感，永远不完整。

现在我们提出的是完全不一样的东西：在这样的观察中，过去和未来都不存在。只要观察就行——就像一位真正的科学家通过显微镜工作——只要观察真正发生的事情，观察其中的变化。人能够观察到其中的渴望、寻觅、冲动吗？在没有“过去”的情况下，人拥有进行观察的强大能量吗？

观察一个人的一生，要的是什么？寻觅、追求的是什么？（你们大部分人都在追求某样东西，否则不会坐在这里。）读书，包括哲学、心理学或所谓的修道书籍。在那些修道书籍里，总是提出有某种超凡的东西存在，有某种非凡且更深奥的东西。读了那些书后，这人可能会说：“也许有这样的东西，我要追求它。”然后这人就被神职人员、被大师、被最流行的时尚等等羁绊住了。然后这人可能想，他已经找到了某种令人满意的东西，于是他说：“我非常快乐，我不必再寻寻觅觅了。”但那也许只是个幻象——许多人都喜欢待在幻象里。而你所有的寻觅、需求、渴望，并没有衍生出一个良善的社会——一个依据和平建立的社会，其中没有暴力存在。

我们探究这一切的目的是为了衍生出一个良善的社会，人类可以快乐地生活其中，没有恐惧，没有冲突，没有对抗、斗争与残酷。社会是人们的关系建立起来的；如果我们的关系不端正、不明确、不真实，就等于创造了一个不健全的社会，目前世界各地就在上演这样的事。

你在追求什么

为什么人类有所分别呢？你追求某样东西，另一个人追求另一样全然不同的东西，总是有这种以自我为中心的运动存在。我们创造的社会是根据以自我为中心的野心、自我实现、以自我为中心的纪律建立起来的，这样的自我表示“我必须”，就是这句话带来了暴力。我们同时也探究心灵。当我们谈到“心灵”这个词时，不是指你的心灵或我的心灵，就是指心灵。你的心灵和千千万万的人类心灵是一样的——努力奋斗、不断斗争、需求无度、顺从遵循、一味接受、服从不悖、充满理想、属于某个宗教，承受悲伤、痛苦、焦虑；你的心灵就是这样，别人的心灵也一样。你可能看不见这一点，因为你的虚荣，你的自负，可能使你无法进行这样的观察，因此看不到真相。人类的心理是类似的，全世界的人类都不快乐。他们可能会祈祷，可是祈祷并不会回答人类的问题；人类还是快乐，还是努力奋斗，还是绝望，这是我们共同的心灵。因此，探究问题的时候，我们探究的是人类的问题，不是你和我的问题，因为我们是人类。

人可以在不下结论的情况下，观察外在世界及其中的分裂、恐怖和危险以及政治犯罪吗？如果我们观察外在的情形，同时观察内在的情况，那么我们的行为就不是你的行为和我的行为，因为我们在一起观察同样一件事。

请扪心自问，你在追寻什么？是金钱？是安全保障？是摆脱恐惧、以便拥有永远的快乐？你在寻求摆脱沉重的悲伤吗——不止你自己的悲伤，还包括全世界的悲伤？还是你在寻找某种叫做永恒的东西？某种思想根本无法碰触的东西？某种具有原创性的东西？某种绝对不腐败的东西？为身为人类的你找到这个答案吧！你所追求、渴望的，和世界上其他人没什么差别。

你是不是在寻觅某种全新的经验呢？因为你已经受够了从前的各种经验，你说：“够了，我受够了这一切，我想要新鲜的东西。”——某种更深刻的经验，它会带给人更大的欣喜、更多的了解，是一种启发，是一种转化。你要怎么找到这东西呢？要找到这东西，你必须摆脱所有幻象。这意味着完全诚实，这样，你的心灵才不会欺骗自己。要不自欺，就必须了解欲望的整个本质。因为创造幻象的是欲望——借由欲望，人希望自我实现，希望得到更多的东西。除非你了解欲望的整个本质和结构，否则心灵无可避免地会创造幻象。你的心灵会不会因为了解欲望的活动，知道它的相关价值，所以能够自由地观察？这意味着，你在没有任何幻象的情况下观察。你能够觉察到幻象吗？当心灵摆脱幻象时，它绝对没有任何伪善，它澄明而诚实；然后你可以开始探究，探究是不是有永恒的存在，永恒的真理。这就是静心出现的地方。

没有控制的生活

可能你已经在练习静心的方法——超自然的静心、印度式的静心、佛教式的静心、禅宗式的静心——也许很认真，也许是玩票性质。就我的了解，这些静心的整体概念是必须控制思想，你必须有纪律，你必须让你自己的感觉达到“实相”以外的境界，经由思想，经由不断的警觉。现在，如果你想要找出静心是什么，不要只是接受别人的讲法，有几点显然是必要的。一定不能有权威存在，因为如果有权威，你就会依赖，会努力奋斗，会模仿、服从。然后必须了解控制的本质以及谁是控制者。从小，我们受训、受教，学着控制或压抑，或者恰好相反，像今天的教育一样，做你喜欢做的事，做你自己的事。有没有一种没有任何形式控制的生活方式呢？这并不是只做你喜欢做的事，恣意放纵等等。是不是有一种生活方式，其中没有控制的阴影？要找出这个答案，你必须问：谁是控制者呢？

谁是“我必须控制自己的感觉”或“我必须让我的感觉宣泄出来”的控制者呢？有控制者和被控制的东西，因此有分裂存在。谁是这个控制者？这是不是思想的运动呢？思想说：“我经历了这件事，我想这

么做。”这是“过去”；所以“过去”是控制者。“现在”发生的一切必须由身为“过去”的控制者来控制。

我不是为我自己的利益讲话。虽然我已经讲了五十二年了，但是我对演讲还是不感兴趣。不过我很有兴趣看看你是不是也能够找到同样的东西，这么一来，你自己的生活会完全不一样，你转化了，没有错综复杂的事物，没有努力奋斗或渴望。这才是我演讲的原因，不是为了满足自己，不是为了自己的享受，不是为了自己的成就感。

因此，控制者是思想的产物，思想的基础是知识，也就是过去。思想说：“我必须控制现在发生的一切”——也就是真相。思想说：“我必须控制它，我必须分析它，我必须抑制它，或者实现它。”因此，有一个思想创造的分裂存在。在这样的分裂中有欺骗，欺骗的观念在于，控制者和被控制者是不一样的。两者都是思想创造的。所以控制者就是被控制者。如果你真正了解这一点，为你自己认真探究吧！你会发现控制者是不需要的，只有观察是必要的。当你观察的时候，并没有控制者或被控制者，只有观察。例如，观察你的嫉妒，观察它却不把它说出来，不否定它或接受它，只是观看那份感觉、升起的反应、所谓的嫉妒，一言不发地看着它。因为言词代表“过去”。当你用到“嫉妒”这个词的时候，就加强了“过去”。

你可以过着没有任何控制的生活，我说这话不是把它当做一套理论，而是把它当做一个事实。我讲的是我完成的事，不是我捏造的事——这种没有任何控制的生活没有冲突，没有分裂。只有在纯粹地观察的时候，那样的生活才会出现。去“做”它，然后你就会“看见”。亲身体验吧！当没有冲突的时候，心灵会发生什么事呢？冲突包含运动；运动是时间——时间是从这里到那里，包括身、心两方面从一个中心移到另一个中心的运动，或者从一个圆周移到另一个圆周的运动。我们的生活中有这种不断的运动存在。现在，如果你非常仔细地观察这个运动，心灵会发生什么事呢？

心灵完全证明之处

你已经了解了思想的本质，它是被当做记忆储存在脑子里的有限知识，而

记忆又会化做行动中的思想。你已经了解到知识总是无知的一部分，所以心灵会发生什么事呢？我们探究过的心灵，不只拥有清晰、客观、非个人思考的能力，也拥有不根据思想、只根据纯粹的观察行动的能力。要观察真正发生什么事，就必须在没有过去的回应下观看。从那样纯粹的观察中产生行为。这就是智慧，这也是所谓的爱和慈悲这样非凡的东西。

因此，心灵拥有这种聪明的特质，自然会随着这样的智慧产生慈悲和爱。爱是某种不仅止于感官的东西，它和我们的需求及成就等等无关。因此，心灵现在拥有这样的特质，这样的稳定性。就像立在小溪流中间的岩石，河川中间的岩石，一动也不动。那样的稳定总是寂静无声，一定要认清这一点：那样的澄明是稳定的，能够检视任何问题。没有这样的澄明，心灵是迷惑的、矛盾的、分裂的；它不稳定、神经质、寻寻觅觅、努力奋斗、拼命一斗争。所以我们得到一个要点，只有心灵完全澄明，才可能不动。不动并不是指像山一样不动，而是指完全没有问题，因此格外稳定，能屈能伸。

这样的心灵是安静的，而你需要一颗绝对寂静的心灵——绝对寂静，不是相对寂静。当你傍晚走进树林里，有寂静存在；所有鸟儿都是静默的，风声和树叶的沙沙声终止了，外界拥有一份伟大的平静。人们观察这份平静，说道：“我必须拥有那份平静”，然后他们依靠的是一个人带来的平静，孤独带来的平静。但是那不是平静。这也不是思想创造的平静，思想说：“我必须平静，我必须安静，我不可以脂噪”，但是那不是平静，因为那是思想在喧闹上运作的结果。我们讲的平静并不倚赖任何东西，只有这种品质的平静，这种心灵上的绝对寂静，可以看见无时间、无名的永恒——这才是静心。

8 与爱同在

除了烦人、无聊、寂寞的日常生活琐事，全世界人类一直寻求的是什么呢？还有什么不仅是为了个人、也为了全人类的东西呢？有什么是思想无法触及的？是没有名称的？可能永恒、持久、不朽的？我们要谈谈这些事，还有静心和瑜伽。每个人似乎都对瑜伽很感兴趣——想要保持年轻和美丽。

留神观察

瑜伽现在已经和许多事物一样商业化了，全世界都有瑜伽老师，他们和平常人一样赚钱。然而曾有一度——这是对瑜伽了解颇深的人告诉我的——教授瑜伽的人只是极少数。瑜伽的意义不仅在于保持身体健康、正常、活跃、聪明，更因为“瑜伽”这个词的梵语意思是“一起做伴”，因此瑜伽意味的高层次和低层次的人的加入。有各种形式的瑜伽，其中最高形式的瑜伽称为王公瑜伽，是瑜伽之王。那种生活方式不仅关系到身体的幸福，更关系到心理的幸福。这样的瑜伽没有纪律，没有制度，不需要每天重复同样的东西。它要的是一颗井然有序的大脑，这颗大脑永远活跃而不脂噪。那必须过着一种非常井然有序、合乎道德伦理、且遵守纪律的生活、它的基础并不是建立在要发誓才能人会的规则上。因此，虽然保持了身体健康，但那并不是最重要的，最重要的是有头脑、有心、拥有一种幸福的状态，那是澄明，是活跃。这份活跃并不建立在身体的运动感上，而是头脑本身活跃、积极、充满活力。但是现在的瑜伽已经变得非常肤浅，变成了一种收益的来源，那就再平庸不过了。

这种最高形式的瑜伽不随便教人，它是一种你每天要做的事，目的在于完美地觉察到自己的身体。你留意自己的身体，这样身体才不会做出任何没观察到的运动、姿势，没有必要的身体运动，这不是控

制得来的。也许你以为瑜伽是某种每天练习的东西，目的在于发展你的肌肉，拥有健壮的身体。最高形式的瑜伽完全不是那么一回事，它是某种整天和你生活在一起的东西，是留神观察、通透澄明。

了解我们的关系

我们几天前讨论过我们和大自然的关系，和世界上所有美的关系，和高山、树丛、山丘和阴影的关系，以及和湖泊及河流的关系。我们讨论过思想制造的意象，它介于人本身和高山、田野、花卉之间，就像人制造了自己妻子或丈夫等等的意象一样，那个意象阻碍完整关系的发展。

现在，你和我之间有份关系存在。了解这份关系是非常重要的。我并不是要说服你相信任何观点，也不是对你施加压力，让你聆听、接受或否定。我没有这样的权威。我不是大师。憎恨领导的观念，不管是生理上或心灵上都一样。我厌恶领导——我的意思真的是这样。并不是随便说说。

我们之间进行的谈话是相互的而不是单方的沟通。这个世界到处是霸道的人，宗教、报纸、政治人物、大师、神职人员的霸道，家庭中的恃强凌弱，这些霸道令我们有罪恶感，霸道的人先攻击，然后你不得不防卫。我们的关系就是这样持续着，于是衍生出一股罪恶感。

了解恐惧才能结束它

我们已经讨论过恐惧，以及为什么进化了好几千年的人类，还与这种名为恐惧的可怕负担生活在一起。恐惧是一种感觉。感觉有许多种形式，吸毒、酗酒等等的感觉，性欲的感觉，完成某件事的感觉，攀登阶梯的感觉，不管是世俗的阶梯还是心灵的阶梯。我们有许多的恐惧，不仅破坏人类的能力，还扭曲人类的头脑，因此扭曲、削减或限制我们生物上和心理上的活动。我们探究过这个问题。我们说，恐惧的根源是时间和思想。

针对这一点，你认真聆听也好，随便听听也行，就像和别人聊天一样。不过言词并不是事物本身。恐惧不是言词，但是这个词却可以

创造恐惧。言词是图像，是观念。但是恐惧的事实却完全不是这么一回事。因此，人必须明白这个词是诱发了恐惧还是培养了恐惧。然后再克服那个恐惧，意思是克服那个词，而不是克服恐惧的事实。

然后又有人说，如何面对恐惧的事实是极为重要的：不是指事实本身，而是你怎么接近它，怎么来到它面前。如果带着成见看待恐惧，一心想着怎么结束恐惧，怎么抑制恐惧，或怎么超越恐惧，要求某人协助克服恐惧，那么那个恐惧会继续以同一个形式存在，或换个形式生存下去。因为恐惧，人类已经做了许多可怕的事。因为恐惧没有安全保障，我们已经害死了许许多多的人，两次世界大战就是最明显的事实。而恐惧存在的地方，就有幻象衍生出来的上帝和所有慰藉。但是当心理有保障并因此得到身体的保障时，就有免于恐惧的自由。并不是先有身体保障的恐惧，然后才产生心理保障的恐惧。如果人们开始了解自己的整个心理结构，了解每一个人的心理结构，那么就等于开始了解恐惧的本质，然后恐惧就可能被终结。

忘了自己

这样美丽的早晨，我们应该一起探讨美才对。什么是美呢？如果有人毕恭毕敬地问这个问题，你对什么是美这个问题有什么回应呢？美在山中？在阴影里？是这些树下斑驳的光点吗？是月光下，一大片平静的水吗？还是晴朗夜空中的星辰？还是美丽的脸蛋，良好的比例？有内在美吗？或者美存在于博物馆的绘画和雕塑里？罗浮宫(Louvre)里有尊了不起的胜利女神像 (Victory of Samothrace)，那是美吗？或者一位精心妆扮的漂亮女人是美吗？

人应该问自己这个问题，因为我们总是在寻找这样的东西。所以博物馆才会那么重要。是不是因为我们本身是那么丑陋，那么支离破碎，因此永远看不见完整的东西？我们从不曾以圆融的方式生活，所以我们以为美在外头，在绘画里，在济慈 (Keats, 英国诗人) 动人的诗里，或者在绝妙的文学创作里。

因此，什么是美？美是爱吗？美是欢愉吗？美是某种给你活力、给你感觉的东西吗？当你看见后方的那些高山，看见蓝天，以及那些高山映着蓝天，还有阴影，以及被太阳晒得发黄的草地和有树荫的树

木，或者看见高山上终年不退的积雪，衬着从不曾被污染的天空，当你看着它们，不立即诉诸言语，会发生什么事呢？高山的雄伟壮丽，巨大完整，在你看到它的那一刻，是不是赶走了你所有的琐碎小气，所有的忧虑和问题，所有生活的艰辛？那一刻，你寂静了。

就像一个小孩，玩了一整天，喊了一整天，淘气了一整天。当你给这孩子，一个可爱而复杂的玩具时，这个小淘气有什么反应呢？他所有的能量全部贯注在那个玩具上，不再淘气了。那个玩具吸引了他；玩具变成了最重要的东西。这孩子爱那玩具，握着它——你看过破旧的泰迪熊吧！就是这么来的。而高山吸引了你，有那么一刻，你忘了自己。如果你看见一尊了不起的雕塑——不只是希腊雕像，还包括古埃及雕像，其中蕴含着深厚的大地的意蕴，蕴含着富足、稳定、尊贵——有那么一刻，它的尊贵和广阔赶走了你的琐碎小气。同样地，我们大人也被玩具所吸引，也许所谓的玩具是我们的生意，我们运用的政治伎俩等等。这些东西吸引着我们，如果把它们拿走，我们就会沮丧消沉，想办法逃离我们的实相。

因此，是不是当“你”不存在的时候，美就发生了；“你”指的是你和你所有的问题，包括你的焦虑和缺乏安全保障，不晓得有没有人爱你。当“你”和所有这些心理的复杂难题不存在的时候，那个状态就是美。当“你”不存在的时候，就有了美，这种美不是欢愉，也不是感觉。

恐惧与欢愉是并行的

对我们来说，欢愉是一件特别重要的事情；落日余晖会带来欢愉，看见你喜欢的人很开心也会带来欢愉。因此，我们应该一起谈谈整个欢愉的观念，因为老实说，欢愉是我们想要的东西。而这正是我们的难处，因为我们从来不会诚实地对待自己。我们以为，诚实对待自己可能不仅会替自己，也会为别人带来麻烦。

什么是欢愉呢？拥有一辆美丽的轿车？或拥有漂亮的古董家具？擦拭着它，观看着它，评估着它？然后认同那件家具，只要认同了，就和它合而为一了。也许认同的对象是个意象、是件家具，或是某个概念、某个结论、某个意识形态，而认同是非常方便、令人满意的事。

认同没给人太多不安，它带来许多欢愉。但是欢愉却和恐惧并行，我不知道你有没有观察到这一点。

恐惧是钱币的另一面，是人不想正视的一面，所以才会对自己说，欢愉是最重要的一件事，像是通过吸毒得来的欢愉——目前全世界吸毒的现象愈演愈烈——占有一个女人或男人的欢愉，有权力控制某人，控制妻子或丈夫带来的欢愉。我们羡慕权力，我们赞美权力，我们把权力当偶像崇拜，不管是宗教统治的精神权力、政治人物的权力，还是金钱带来的权力。对我来说，权力是邪恶的。想要权力的大有人在，通过知识、通过教化（的确有所谓的教化，但绝不是这些人讲的那些愚蠢废话，他们是借此夺取权力）。教育、电视、环境，种种都令我们变得平庸。我们读了太多别人讲的话。而成功呢？成功是彻底的平凡。

因为我们本身缺乏权力、地位、身份，于是把一切委托给别人，然后崇拜那个人，敬重那个人。我们已经这样活了几千年，寻求权力、保障、金钱，觉得这些会给我们带来自由；其实，那根本不是自由。在那样的自由中，你可以选择想要的或喜欢的，可是那是自由吗？你有没有探究过真正的自由是什么意思？不是指在天堂呢。（记得那个笑话吗？我可以再重述一遍。两个人死后升天，背后有翅膀，头上有光环。其中一个对另一个人说：“如果我死了，为什么还觉得那么不舒服呢？”）所有形式的欢愉都是我们生命的一部分，它们变得愈来愈感官化，愈来愈容易、粗俗而平庸。就这样，我们继续与我们的欢愉同在，一朝醒来，恐惧就出现了。

感觉是有限的

“感觉”这个词，意思是“感官的活动”。感官的活动永远是局部的，有限的，除非所有感官都完全觉醒。你想要的会愈来愈多，因为过去的感觉已经不够用了。是不是有一种启动所有感官的圆融活动呢？我们的感觉是有限的，而你靠吸毒等寻求更刺激的感觉。但是得到的感觉还是有限，于是你要求更多，这其实是因为你的感觉是局部的。我要问的是：是不是有一种圆融的觉察，能够感受到所有的感官？这么一来，是不是就永远不必再要求了？然而，这样完全觉察所有感官的地方——这里指的不是“有人”觉察到其中一个感官，而是感官本

身的自我觉察——没有所谓的中心，因此有一种整体的觉察。当你注视那些山丘的时候，能不能不仅用目光注视——这是视力神经在运作——同时运用所有的感官，运用你所有的能量，付出你所有的关注？然后根本没有“我”存在。一旦没有“我”，就不会一再要求，或企图达到更大的目标。

我们谈的所有这些事都是彼此相关的。罪恶感，许多人都有心理创伤，以及这些心理创伤造成的结果。其实受伤的不是别的，正是自己培育的聪明才智所带来的虚荣心，以及自己建立起来的自我意象。人际关系、恐惧、欢愉，其实都是相互关联的，你不能一滴一点地除掉它们，也不能够分别对待它们，以为“这是我的问题”，或者“如果我能够解决这个问题，其他的就不必管了”。但是其他问题还是存在。因此，能不能把这样的运动看成一个整体，而不只是某一时间下的局部运动？

悲伤有终点吗

悲伤是个大题目。有史以来，悲伤就一直存在于男人和女人的心里，从来不曾终止。如果你出外旅游，尤其游亚洲或非洲，就会看见极大的贫穷问题。你流泪，或进行某些社会改革，或者提供食物或衣服，可是悲伤还是存在。还有为你失去的人而悲伤，你在壁炉架上摆了他们的照片，或把照片挂在墙壁上，你看着照片，和照片相关的所有记忆都回来了，然后你流泪。借助照片，你供养悲伤、培育悲伤、持续悲伤。照片并不是人，也不是记忆，但是我们紧握着那些带给我们无限悲伤的记忆。还有生活中一贫如洗的悲伤，这种人没有钱，只有几件破旧的家具。他们生活在无知里，不是对伟大事物的无知，而是对日常生活的无知，对自己内在空无一物的无知——有钱人也一样无知，他们的银行账户相当丰厚，可是内在也是空无一物。然后是人类的大悲伤，也就是战争。数百万人因此丧失生命；在欧洲，你看见了许许多多的十字架。每个社区、每个地区、每个国家里，有多少女人、男人、孩子在哭泣？翻开历史，每年都有战争——部落战争、国家战争、意识形态战争、宗教战争。中世纪时，异教徒备受折磨。从有人类开始，悲伤就以不同的形式持续着。贫乏的悲伤，贫乏到欲望

无法实现，因此总是有更多目标有待完成，这一切衍生出极大的悲伤——不仅是个人的悲伤，还包括人类的悲伤。我们从报章杂志得知了极权主义的国家里发生的一切，可是却从来不流泪。我们漠不关心，因为我们心中全是自己的悲伤、自己的寂寞、自己的不足。所以，我们扪心自问，悲伤有终点吗？我们个人的悲伤有终点吗？这其中包含了所有终点的含义。如果我们认真关心这个问题，发誓要找出答案，看看悲伤到底有没有终点；如果有终点，那么终点是什么模样。因为我们总是想得到报偿：终止了这个，必须得到那个才行。我们从不因为事情本身的缘故而采取终止的行动。

与爱同在

悲伤和爱的关系是什么呢？人知道悲伤是什么——极大的痛苦、悲痛、寂寞、分离感。一个人感受到的悲伤和另一个人感受到的完全不同，因此在感受悲伤的时候，就觉得自己孤立。我们知道，不是口头上知道，而是深切地感受到了，内心深处感受到了，那样的悲伤是什么意思。而悲伤和爱的关系是什么呢？什么是爱？你有没有问过自己这个问题呢？是性爱的感觉吗？是阅读一首动人的诗歌吗？是看着这些不可思议的老树吗？爱是欢愉吗？我必须非常诚实地面对自己，否则就没有意思了。（幽默是必要的：要能够大笑，能够因为一则好笑的笑话而一起大笑，不是自己一个人笑，而是大家一起笑。）我们问自己，爱是什么？爱是欲望吗？爱是思想吗？爱是你掌握着、占有着的东西吗？爱是当你崇拜雕像、偶像、符号时所拥有的感受吗？那是爱吗？那个符号、雕像或图像，是思想的结果。你的祈祷是思想组成的。那是爱吗？当然，恐惧显然不是爱。你看过仇恨吗？如果你恨，就等于赶走了恐惧。如果你真的仇恨某个人，就没有恐惧。完全否定自身内部不是爱的部分，完全撇开不是爱的部分，然后爱的芬芳就出现了，那是与慈悲同在的爱，拥有自己的聪慧，不是那种科学头脑的聪明才智。当一个人拥有那样的爱，那样的慈悲，就没有痛苦，没有悲伤。当你否定一切不是爱的东西，爱就出现了。如果有爱，就永远不会杀害另一个人——永远不会！你就永远不会为了填饱肚子而杀生（当然，还是可以继续吃肉，我不是要你从此以后别吃肉）。来到这样的境界是

一件大事，没有人能够把这样的境界让给他人。没有人能够把这样的境界赐给你。但是，如果你在你有生之年，撇开所有不是爱的东西，所有思想组成的东西，那你就真正重生了，所有问题全部一扫而空、焕然一新。这是最重要的事、最实际的事。人生最不实际的事就是制造军备、去杀人，不是吗？而你纳税的钱就花在这上头。我不是政治人物，所以不听这种话。但是，看看我们在做什么，我们的所作所为影响的是我们建造的社会。社会和我们没什么不同，是我们造就了社会。爱无关任何组织或任何人。就像一阵从海洋上吹来的凉风，你可以把它关在屋外，也可以与它同在。当你与它同在，它就变成了完全不一样的东西。没有通往爱的道路；没有通往真理的道路——就是没有这样的路。人必须与爱同在。只有了解了整个心理的本质和自身的结构，才可能碰触到爱。

明天我们该谈谈死亡。死亡不是个可怕的主题，不是个该逃避的东西。如果你一直实践我们讨论过的爱，就会微妙、温和、安静地面对这个主题，而不是出于好奇心。你会不慌不忙地碰触它，极其庄严，内心充满尊重。就像出生一样，死亡是一件大事。死亡也蕴含创造，却不是发明。科学家是在发明；他们发明的东西是从知识生出来的。创造则是持续不断，它没有开始，也没有终点，它不是从知识生出来的。而死亡也许包含创造的意义，这里指的不是来生有更好的机会、能住更好的房子、买更好的冰箱。它也许是一种巨大的创造力，永无止境，没有开始，也没有终点。

责任编辑: 刘美贤

装帧设计: 陆智昌

图书在版编目 (CIP) 数据

与爱同在 / (印度) 克里希那穆提著; 缪舒宜译. -深圳: 深圳报业集团出版社,
2007. 12

ISBN 978-7-80709-097-7

I. 与... II. ①克... ②缪... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180476 号

MEETING LIFE by J. Krishnamurti

Copyright © 1991 Krishnamurti Foundation Trust Ltd., Brockwood Park, Bramdean,
Hampshire SO24 0LQ, England.

E-mail: info@brockwood.org.uk

Website: www.kfoundation.org

Further information about Brockwood Park School, The Krishnamurti Centre, and other
Publications may be obtained by writing to the Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

与爱同在

(印度) 克里希那穆提 著 缪舒宜 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 17.75

字数: 129 千字 印数: 1-10000 册

ISBN 978-7-80709-097-7 定价: 28.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。