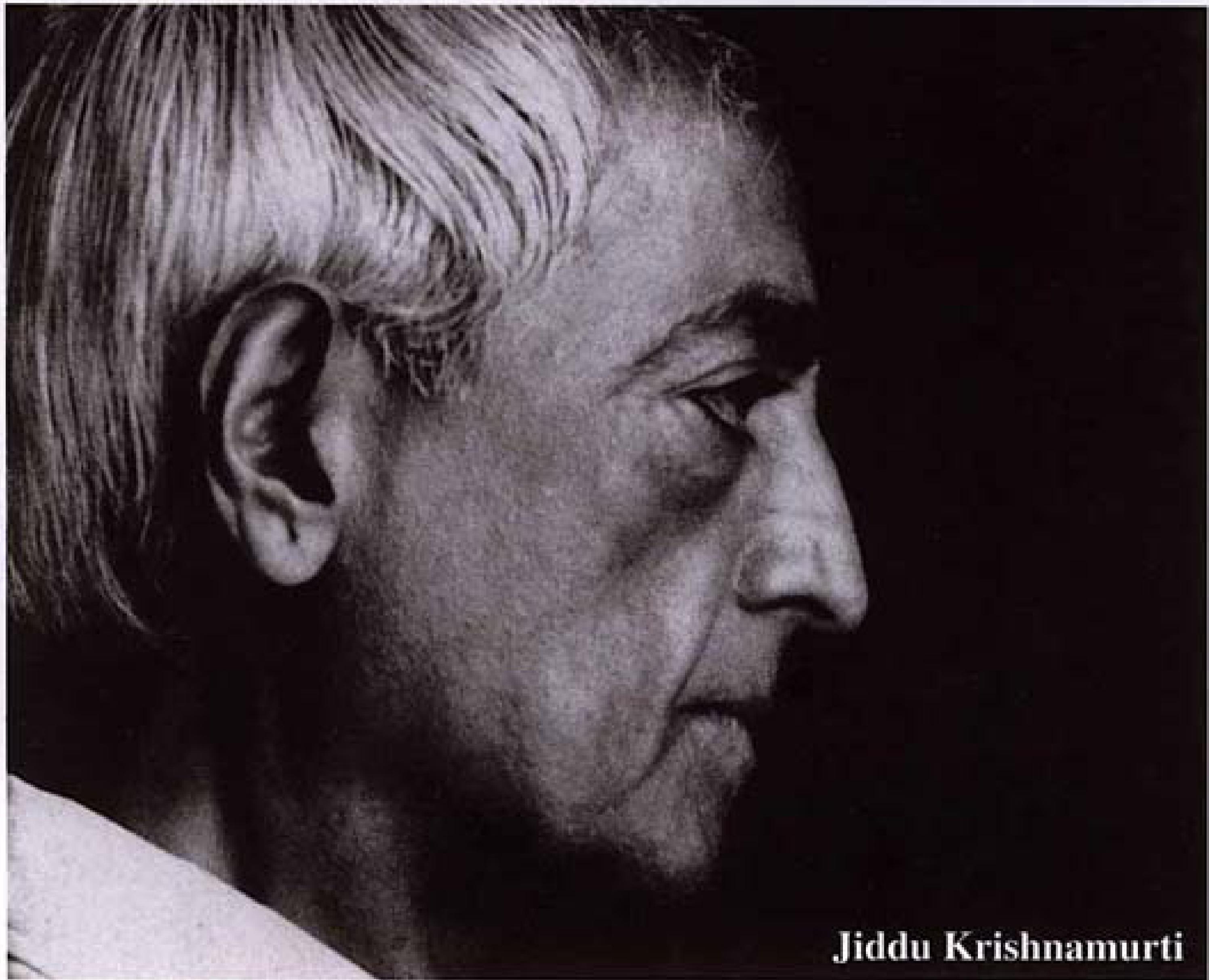


20世纪最纯净的心灵  
让整个世界驻足聆听的声音

# 重新认识你自己

Freedom From the Known

◎克里希那穆提 著 ◎若水 译



Jiddu Krishnamurti

20世纪最纯净的心灵  
让整个世界驻足聆听的声音

# 重新认识你自己

**Freedom From the Known**  
◎克里希那穆提 著 ◎若水 译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

重新认识你自己 / (印) 克里希那穆提著；若水译。

- 北京：群言出版社，2004.10

ISBN 7-80080-444-5

I . 重... II . ①克... ②若... III . 自我 - 认识论 - 通俗读物

IV . B017.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105605 号

Copyright © 1969 Krishnamurti Foundation Trust Limited

Krishnamurti Foundation Trust Ltd., Brockwood Park, Bramdean, Hampshire SO24 01Q,  
England. E-mail: [info@brockwood.org.uk](mailto:info@brockwood.org.uk). Website: [www.kfoundation.org](http://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.  
Simplified Chinese Translation copyright © 2004 by Jiangxi Education Publishing House  
through Bardon-Chinese Media Agency (博达著作权代理有限公司)

ALL RIGHTS RESERVED

(已得到江西教育出版社许可，联合出版)

**责任编辑** 王荣彬

**封面设计** 奇文云海

**出版发行** 群言出版社

**地    址** 北京东城区东厂胡同北巷 1 号

**邮政编码** 100006

**联系电话** 65263345 65265404

**电子信箱** [qunyancbs:dem@xinhuanet.com](mailto:qunyancbs:dem@xinhuanet.com)

**印    刷** 北京纪元彩艺印刷有限公司

**经    销** 全国新华书店

**版    次** 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

**开    本** 880 × 1230 1/32

**印    张** 6.75

**字    数** 63 千字

**印    数** 1 ~ 10000 册

**书    号** ISBN 7-80080-444-5

**定    价** 22.00 元

## 【版权所有，侵权必究】

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请寄回本社发行部更换。服务热线：010-65220236。

# 出版前言

自工业革命以来，西方一直崇尚科学技术和理性主义。科学技术突飞猛进，物质文明发展日新月异。但这并没有带来人们所向往的美好生活，并没有阻止战争，反而给西方人带来了巨大的心理危机和精神困惑。因此，从20世纪60年代开始，各种非理性主义和重新强调人的自身价值的人本主义思想应运而生。

当时，除了著名的嬉皮士运动、民主政治运动、妇女运动、种族运动、绿色运动等，还开始了一场“新时代运动”(New Age Movement，又称“东西方文化合流运动”)。东方的宗教（特别是印度教和佛教）、哲学思想以及文化在西方的传播，给新时代运动奠定了丰富的文化和哲学基础。西方人将目光转向东方，试图从东方古老而神秘的智慧中汲取灵感，找到解决心灵危机的良方。

克里希那穆提被认为是与这场运动相关的非常重要的思想大师之一。克氏生于1895年5月12日，是印度一个婆罗门家庭中的第八个孩子。14岁时，他被选送到英国接受教育。起初他的成长与一个神秘主义团体有关，但后来他逐渐摆脱了玄学体系的桎梏。他相信真理是无限的，纯属个人的了悟，一

一旦落入某种组织或上师崇拜，人的心智就开始僵化、定型、软弱和残缺。因此，克里希那穆提后来甚至被称作“在破除偶像上，最富有代表性的20世纪人物”。

1939年第二次世界大战爆发，面对世界的动荡、人类的自相残杀，克氏在进行超然而冷静的深思的同时，开始探索一种真正的教诲，直至1986年因胰腺癌辞世。其间，他结交了赫胥黎、嘉宝、卓别林、亨利·米勒等许多欧美文化界精英。这些最为挑剔的心智，都曾经引用极为夸张的赞美词，来形容和克氏相识的感受。米勒就曾这样形容过克里希那穆提：“和他相识是人生最光荣的事！”

百年来的文明变迁、政治势力的消长、宗教文化的狂热现象、热门哲学的兴衰，都染指不了克氏的空慧。他一直保有旧式先知的气息。虽然克氏对任何派别的宗教、哲学或心理学皆不认同，但是他的洞见和观察却深深影响了20世纪以及无数的男女。他对未来世世代代人类的影响，估计将会更为广泛而深远。

此次中文简体字版克氏作品的问世，是其著作首次被正式引进中国大陆。故略作说明，备读者参考。

# 目录

CONTENTS

## 第一章 没有任何向导 1

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

## 第二章 认识自我 19

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

## 第三章 觉察力 33

只有先具备了关怀之心才能全神贯注。换句话说，你必须由衷地想去了解一件事物，才会付出全部的心力去觉察它。

## 第四章 什么是快感 43

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

## 第五章 告别恐惧 53

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

# 目录

## 第六章 暴力与愤怒 69

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

## 第七章 人际冲突的真相 83

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

## 第八章 与真实的自我相处 97

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

## 第九章 时间与烦恼 105

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

# 目录

## 第十章 懂得爱 117

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

## 第十一章 时空隔阂 133

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

## 第十二章 观察者与被观察者 145

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

## 第十三章 思想的起源 153

我们一向把观念和行动分开，观念永远属于过去，而行动却属于现在，生活也是属于现在的。只因为我们害怕面对生活，因此，陈旧的观念才对我们变得如此重要。

## 第十四章 昨日的重担 163

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

# 目录

CONTENTS

## 第十五章 冥想 173

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

## 第十六章 彻底革新 185

任何有意义的运动或影响深远的行动，都必须从我们每一个人开始。

## 原编者补遗 196

# 第一章 没有任何向导

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



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

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

遍寻不着那冠以千名的无名本体，只得另谋出路，培养自

己对救主或某种理想的信念，而这份信念迟早也会酝酿成暴力。

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

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

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



在这焦虑不安、充满罪恶、恐惧及竞争的生存领域背后，如果我们还想探索究竟有没有其他的境界，就必须彻底改变方式。传统的方式是由外围向内包抄，通过时间、修炼和压离，逐渐才能开花结果，才能培育出内在的美及爱。然而事实上，这种方式反而使人变得更加狭隘、琐碎而低劣，就像

剥春笋般一片一片往内剥；日复一日，年复一年，也许明天，也许下辈子才能看到结果。等到这个人终于捣入核心，才发现那里空无一物，只因那颗心早已被磨得无能、迟钝而又麻痹了。

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

你一旦开始主动否决那绝对错误的传统途径，你就上路了。如果你的否决只是被动的反应，你就陷入了另一种模式的陷阱中。如果你只是在思想上告诉自己：这种否决的说法不错，却不付诸行动，你也不会有任何进展。但是如果你否

决它，是因为你智慧清明，身心自由而无惧，并且认清了它的愚蠢和不成熟，虽然如此，你仍然会面临内在和外在的困扰与不安，不过你毕竟跳出了“面子”的陷阱。人生的第一课就是不再追寻。只要一有追寻的念头，你就沦入了橱窗浏览的行列了。



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

那么，你自己，这个身为人的你究竟是什么？我认为，人及个人两者是有差别的。“个人”只是局部的存在，他存在于某个国家，属于某种文化、社会及宗教。“人”却不是局部的，而是普世性的存在。一个人在广大的生命领域中，如果只把自己局限在某个小角落，他就和整体脱节了。因此，我们应该谨记在心，我们是在讨论整体而非局部，因为只有在整体

之内，局部才能找到归属。相反，在局部之内，个人是找不到归属的。所谓的“个人”只不过是个受限、不幸而又饱经挫折的渺小生命，他对自己所信奉的神祇及传统已经心满意足；但是身为一个“人”，他关怀的却是整体人类的福祉、不幸和困惑。

我们人类在百万年的历史里，一直都在贪婪、嫉妒、仇恨、焦虑和绝望中打转，虽然偶尔迸发出了一点欢乐和深情。我们是仇恨、恐惧及温柔的奇异混种，我们同时兼具了残暴及和平的特质。外表上，我们已经从牛车进步到喷气式飞机；在心理上，个人并未改变多少，而就是这群“个人”创造出了今日的社会结构。外在的社会结构，就是人际关系心理结构的成果，而个人则是整体人类的经验、知识和行为的总结。每一个人都是过去历史的库存，因此个人就是整体人类。人类的历史就写在我们身上。

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

长着仇恨、敌意、残暴和永无止境的战争。

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

战争、革命、改造、法律、意识形态都只能带来外在的改变，却丝毫不能改变人类和社会的本质。活在这恐怖丑陋的世界中，我们不能不问：这种建立在竞争、暴力及恐惧之上的社会，到底有没有转机？如果我们撇开理论，不谈理想，而只是实事求是地活着，让我们的心变得清新无邪，那么是否能创造出一个崭新的世界？我想，作为人类的一员，不论生活在世上哪一个角落或属于哪一种文化，都必须为当前的世界情势负起完全的责任。如果我们每一个人都有此共识，新世界才有诞生的可能。

我们每一个人对于每一场战争都有责任，因为我们生活中的侵略性、我们的自私自利、我们的宗教信仰、偏见

和理想，都促成了分裂。而且我们每天都在不断地助长社会的斗争、分歧、丑恶、残暴和贪婪，因此我们对于这个世界的混乱和不幸都有一份责任。除非我们能够明白这一点，就像明白自己正在挨饿和受苦一样，我们才会开始采取行动。

要创造一个截然不同的社会，个人到底能做些什么？或者，你和我到底能做些什么？这是一个相当严肃的问题。我们究竟有没有可以效力的地方？我们能做什么？有人能为我们指出方向吗？确实有些人已经告诉过我们了，就是那些所谓的宗教领袖们，大家都认定他们更了解这些问题，因此情愿被他们捏拿塑造成一个新的模子，结果却没有多大的改变，于是饱学之士又教给我们另一套方法，其效果也不彰。

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

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

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

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

我应该在此先声明清楚，我并不是在陈述哲学或神学的观念，所有的观念对我而言，都是极其愚蠢的。人生哲学並不重要，重要的是如何观察日常生活中确实在发生的事，不论是内在的或外在的。如果你仔细观察和检查眼前所发生的种种，你就会发现一切都是建立在理念上的，而理念并不能涵盖整个存在的领域，眼前只是其中的一个局部罢了，不论我们如何灵巧地把它们凑合在一块儿，不论多么古老、多么传统，它们仍然是存在的一小部分，而我们必须面对的却是生活的整个领域。如果我们再仔细观察，我们就会开始明白，其实过程并没有内外之分，只有一个过程，那就是整体性的发展过程。内心的活动表现于外，而外在的反应又源自内心。对我而言，能有这种观察力，就已经绰绰有余了。如果我们懂得如何观察，所有的事都能一目了然，而观察并不需要哲学或上师的指导，你只要看就对了。

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



人能否彻底从精神上改变自己？

我不知道你对这种说法会作何反应？也许你会说：“我并不想要改变！”许多人确无此意，尤其是那些在社会地位及经济上相当安稳的人，或是坚持某些教条，已经接受自己的现状，只准备做些小小修正的人，因此上述这番话并非针对他们而说的。也许你会委婉地推辞说：“那太难了，对我可能不适用。”那么你已经画地自限了，你不再追根究底，我们这番谈话便可到此结束。也许你们中间有另一群人会说：“我已经知道我的内心需要一番彻底的改变，但是我该怎么办？请你为我指出一条路。”如果你这么说，这表示你所关心的并非“改变”这件事，你并不想彻底革新，你只想寻找一种能带来改变的方法或制度罢了。

如果我真的愚蠢到给你一套制度，而你也愚蠢到全盘接受的地步，那么你就仍然在模仿、顺从与接受，在自己的内心树立另一个权威。这个权威和你之间又会再发生冲突，因为你觉得必须按照权威所说的去做种种事情，却又感到力不从心，你自己独特的个性、气质及内在的压力，不断与你认为应该服从的那套理论互相冲突，因而产生了矛盾。于是你

陷入了两面的生活，一面是制度告诉你该做的事，另一面则是你每日的实际生活。其实，你之为你才是真实的，而不是那意识形态，但是你如果向它臣服了，你就不得不压抑自己。如果你老是按照他人的标准来认识自己，你就永远停留在做“二手货”的人类。

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

让我再讲得明白一点。假设我已经从生命的深处看到了改变的必要，而且也不能再依赖任何传统的途径，因为传统使人懒散、被动和臣服，我又不可能找人来帮我改变，即使

是老师、上帝、信仰、理念等外来的压力或影响都无能为力，那么，接下来呢？

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

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

因此你只有靠自己了，真正有意革新的人必定会面临此种情境。当你不再向任何人、物求助时，你就有了主动发现的自由。何处有自由，何处就有活力。在真正的自由中，是不

可能产生错误的。自由和反叛是完全不同的两回事。在自由之中，没有所谓的对或错。如果你真的自由了，你的行动就是由存在的核心出发的，因此无忧无惧；只有无惧，才能勇敢地爱；有爱就能随心所欲了。

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

认清了我们无法依赖外在权威来改造自己的心理结构之后，我们还得面临更大的考验，那就是我们必须摒弃自己内心的权威，那些由自己的经验所累积的意见、知识、观念及理想。昨天的经验教你一些事情，所教的就成了新的权威；昨天才建立的权威和流传千年的传统是同样具有破坏性的。要了解我们自己，不需要任何昨日的成千年以前的权威，因为我们是活生生的生命，是永远在变动、流动而永不止息的。如果我们透过昨天已死的经验来看自己，我们就看不见那活生生的进展，以及那些活动的美和本质了。

只有死于昨日种种，才能使你从内在及外在的所有权威

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

现在让我们一块来检视自己，这并不意味当你阅读时有一个人在旁边解说，也不是要你同意或不同意他的解说，而是要一起进入心灵最隐秘的一角去探索。要进行这项旅行，最好轻装上路，千万别携带我们搜集了两千多年的家当——那些观点、偏见、结论等的包袱。请忘却你对自己的认识，也放下你对自己的看法，我们要好似一无所知地开始。

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



## 第二章 认识自我

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



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

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

糟蹋了追随者，追随者也会毁了领导者。你必须成为自己的导师和自己的徒弟。凡是人们视为必然而重要的事，你都该提出质疑。

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

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

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

然而，我们要从何处开始认识自己？譬如我现在坐在这里，我该如何认识自己、观察自己，看看自己的内心究竟是

怎么一回事？事实上，生活完全是由关系构成的，我只能在关系的网络中观察自己，坐在一个角落里冥想是无济于事的。我无法独自生存，我只能活在与外在人、事及概念的关系之中，因此观察我与外在人、事及内心种种活动的关系，我才开始认识自己。除此之外，任何形式的了解，都只是抽象思考罢了。“我”并不是一个抽象的存在，“我”无法透过抽象思考来认识自己，“我”必须在我的具体存在中，认出我之为我，而非理想的我。



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

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

如果说你要慢慢地学习认识自己，一点一滴地累积，这表示你并不在认识目前的你，你只是在累积有关自己的知识罢了。学习的本身需要一颗极其敏锐的心，如果你任凭过去的观念驾驭现在，你就根本敏锐不起来，你的心智也不可能迅捷、柔软、机警。我们大多数人连身体都不够敏感，我们饮食过量，我们不注意营养的均衡，我们烟酒无忌，因此身体变得粗糙而迟钝，我们这个有机体的注意力也减弱了。如果这个有机体的本身都如此迟钝沉重，心智怎能保持敏感清澈？也许我们对那些和自己有关的事很敏感，但是要对生命涉及的一切都完全敏感，就不能把这个有机体和它的精神层面分开，因为那是整体性的活动。

要了解一样东西，你就必须活在其中，你必须观察它，认识它的所有内涵、本质、结构以及它的活动。你曾经试过与自己相处吗？如果已经试过，你就会发现你并不是静止的，而是活生生的存在，要想跟这么鲜活的生命相处，你的心智也

必须鲜活起来。禁锢于自己的看法、判断及价值观念的心，是无法鲜活起来的。

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

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

世上最难的事之一，就是单纯地去看一件事。我们的心智太过于复杂，早已失去了单纯的特质。我所指的并不是圣人所教化的那种节衣缩食，譬如腰间只围一块布，或为了打破记录而断食的那一类不成熟的无聊举动。我所指的是那种毫无恐惧、直截了当地看一件事的单纯。我们要毫不扭曲地看

自己的真相，我们说谎时，就承认自己在说谎，既不掩饰，也不逃避。

同时，我们还需要相当程度的谦卑才能认识自己。如果你一开始就说“我已经了解我自己了”，你的自我学习便到此为止；或者你说“我不过是一堆记忆、观念、经验及传统的组合，还有什么好学的”，这表明你仍然是在停止认识自己。只要你一有完成的心，便失去了那份纯朴及谦卑的气质。你一旦下了结论或用知识来评断，你就已经盖棺定论了，因为你正在以老旧的历史来诠释每件活生生的事物。如果你没有立足点，不坚持某种定论，也没有想要完成什么的心，你才能拥有去看、去完成的自由。以自由的心去看，一切都是新的。一个过于自信的人，已经和死人无异。



我们的心智由出生到死亡，一直在不断地接受某种文化的定型，然后形成一个狭隘的自我。多少世纪以来，我们一直受到国籍、阶级、类型、传统、宗教、语言、教育、文化、艺术、风俗习惯及各种政治宣传、经济压力、所吃的食物、所

处的气候、家庭、朋友、经验等种种事物的影响，因此我们对每一种困境的反应都已经受到限制了，那么我们到底要如何才能自由地观察和学习呢？

你注意到自己的局限了吗？这是你应该问自己的第一个问题，而不是急着问要如何从局限中解脱出来。如果你怀着“我必须解脱”之心，你也许永远都无法解脱，因为你可能又陷入另一种形式的限制。因此，你注意到自己的局限了吗？你知道不知道，即使你望着一棵树说：“这是橡树”、“那是菩提树”，这些植物学的常识已经夹在你和大树之间，而限制你真正地看到它。你想接近一棵树，必须用手去触摸它，因为文字并不能帮你触摸到它。

你如何才能知道自己正在受限制？什么东西能告诉你？什么东西能告诉你“你饿了”？（不是推测，而是真的饿了。）同理，你如何才能发现自己真的被限制住了？难道不是从你对问题及挑战的反应看出来的吗？你是在自己的局限下，对每一个外来的挑战产生反应的，如果你的限制不当，所做的反应也会不当。

当你逐渐觉察到它的存在时，这些种族、宗教及文化的限

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

只有当你生活中的快乐中断了，或是想要逃避痛苦时，你才会亲眼看到自己的局限。如果你们夫妻恩爱，你们有一个很漂亮的家，有乖巧的孩子和充裕的财产，身边的一切尽是快乐圆满，你就丝毫不会觉察到自己的限制。然而一旦起了波澜，你的妻子开始注意别的男人，你损失了财产或受到战争、痛苦、焦虑的威胁，那时你就会发现你的有限，你一旦开始和外在的干扰抗争或护卫自己免于内忧外患，你才知道自己是受限制的。我们大部分人不论在外表上或在内心深处，几乎随时随地都处在被干扰的状态，这种波动不安就暗示着自己的局限。如同家里的宠物一样，你爱抚它，它的反应就十分友善；一旦遭到敌对，它凶残的本性就暴露了出来。

我们随时都被外在的生活、政治、经济所干扰，也随时都

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

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

如果一个人已经习惯于波动不安，那表示这个人的心已经迟钝了，就好比一个人对身旁的美景视若无睹般。如果我们变得冷漠、顽强和无情，我们的心也会愈来愈迟钝。但如果无法习以为常，就会想尽办法逃避，例如服用迷幻药、参加政治团体去怒吼示威、看一场球赛、拜访寺庙或教堂，或者找些其他的娱乐。

为什么我们总想逃避现实？譬如我们怕死，于是发明各种学说、希望、信仰来遮掩死亡的事实，然而死亡的事实并未因此而消失。要想认清事实，我们就必须正视它，而不能逃

避。我们大多数的人既怕活也怕死，我们担心家庭，担心流言，害怕失去工作保障等数不清的事实。我们不只怕这怕那，我们根本就活在恐惧之中，这是不容否认的事实。然而，为什么我们就是不能面对这个事实？

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



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

答案是你根本没有看出来。也许通过理性分析，你知道民

族主义迟早会导向自我灭亡，但其中毫无情感上的了悟。惟有把情感投入，你才会有活力。

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

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



## 第三章 觉察力

只有先具备了关怀之心才能全神贯注。  
换句话说,你必须由衷地想去了解一件事物,  
才会付出全部的心力去觉察它。



只有当你觉察到自己的限制时，你才会明白自己所有层面的意识。意念的活动和各种的互动关系，都包含在意识的完整领域里，其中包括所有的动机、意图、欲望、享乐、恐惧、灵感、渴望、期待、哀伤和快乐，但是我们却把它划分为活跃的和潜伏的上、下两种层面；也就是说，白天的思想、感觉和活动是属于表层的，而所谓的潜意识，那个我们不熟悉的部分，则通过某些暗示、直觉和梦境来表述自己，

我们大部分的人生只占据了意识的一个小角落，而其余的被我们称为潜意识的领域，里面充满了各种动机、恐惧和

种族遗留下来的特质，这些我们连如何进入都还不知道。现在我要问你一个问题：到底有没有所谓的潜意识这个领域？这个字眼被我们用得太随便了，这类的精神分析和心理学的特殊用语，充斥着我们日常使用的语言，而我们毫不质疑就接受了。但是到底有没有这种东西的存在？我们为什么要把它看得那么重要？对我来说，它和显意识的心智一样的琐碎、愚蠢、狭窄、顽固、受限、焦虑和俗气。

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

我们时常活得支离破碎，在办公室是一种面貌，回到家则是另一副嘴脸。口中时常谈着民主，心中却十分独裁。平常高唱爱人如己，一旦有了利害竞争，就一心想把对方置于绝境。你某一部分的看法和作风跟另一部分好似各自为政，你可曾注意过这种自我的分裂？如果大脑本身都将思想及行为分

别处理，它怎么能体悟出完整的意识领域？因此我们不能不问：人究竟能否看到完整的意识领域，然后成为一个完整的人？

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

然而，你做得到吗？我们大多数人都做不到，因为我们从未如此认真地想过这个问题，也从未好好地正视过自己，从来没有！我们怪罪他人，我们强辩，我们不敢面对自己。如果你想对自己一目了然，就得全神贯注，你的眼睛、你的耳朵、

你的每一根神经，都专注到忘我的地步，那么恐惧和矛盾就根本没有机会存在，因此冲突也就没有了。

全观 (attention) 和专注 (concentration) 是不一样的。后者是排他的，而前者是整体性的觉察，它能包容一切。我们大多数人好像都没什么觉察力，不但对自我缺少觉察力，就是对环境、色彩、人、树、云朵、河流，都变得麻木不仁。也许是因为我们太关心自己了，关心自己一些琐碎的小问题、自己的想法、自己的快乐、欲求和野心，以至于完全无法客观地觉察了。偏偏我们却又喜欢高谈阔论这种觉察力。

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

我们大多数人都差不多，对于外在或内心的事物时常浑然不知。我们必须付出全部的注意力，才能看到鸟儿、苍蝇或树叶的美，也才能认识一个极其复杂的人。然而，只有先

具备了关怀之心才能全神贯注。换句话说，你必须由衷地想去看了解一件事物，才会付出全部的心力去觉察它。

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



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

如果我一天到晚拿自己和你相比，努力模仿你的长处，那

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

如果我能亲眼识破其中的原委，我就已经从这种束缚中解脱了。我的心不再向外寻求，这就是关键所在。然而我的心不再摸索、寻找和质疑，这并不表示我的心已经满足现状了，只是不再制造任何假象罢了。这样的心才能朝向完全不同的次元迈进。我们的日常生活充满了痛苦、快感及恐惧，它们限制了我们的心智及其本质。只要这些痛苦、快感及恐惧消失了（这并不表示你再也不感到喜悦，喜悦与快感是两回事），心智就能在截然不同的次元中运作，那儿既无冲突，也没有相对性。

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

那扇门。

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



## 第四章 什么是快感

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



在上一章中，我们提到了喜悦和快感的不同。现在让我们看看快感究竟是什么，人类是否能不追求快感，而仍旧活在无上的喜悦及至乐之中？

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

快感是形成社会的基本结构。我们从生到死，都在秘密地

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

你也许会问，那为什么不让快感来引导生活？原因极其简单：快感必定带来痛苦、沮丧、忧伤及恐惧，或是因恐惧而滋生暴力。如果你要过这种生活，就去过吧！反正世界上大多数人都是如此。但是如果你想从这份痛苦中解脱，就必须了解快感是如何形成的。

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

为什么人心总是渴望快感？不论我们做高尚或不高尚的事，老是挟着快感的暗流？为什么我们会悬在快感的危绳上受

苦牺牲?快感到底是什么?它是如何进入我们的生命的?我不知道你们之中有没有任何人问过自己这些问题,而且能追踪它的答案一直到尽头。

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

或者,我看到一朵可爱的云彩、衬着蓝天的高山、春天里的一片嫩叶、壮丽的山谷、灿烂夺目的夕阳,或是一张动人的脸庞,聪慧、活泼、丝毫不忸怩害羞。我以极其愉悦的心情望着这些景物观赏到忘我的地步,只留下了纯粹的美——也就是爱。在这一刹那,所有的问题、焦虑及痛苦都置之脑后,只剩下那令人赞叹的景物。我如果能以如此愉悦的心情观赏它,事后立刻把它忘掉,就不会有任何后遗症;反之,我的念一进入,问题就来了。我的心智回想所见的景物,怀念它的美好,于是告诉自己,我想再多看它几回,这时我的念头就开始比较、评估,然后做了决定:“明天我还要再来看它。”那原本只带来刹那喜悦的经验,便借着意念延续下去了。

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

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



你是否注意过，如果你以全副心神与某物相应，事后你不会有太多的记忆？但如果你没有付出全部的心力应对某些挑战，就会产生矛盾挣扎，由此又衍生出困惑及苦乐的感受。这份挣扎强化了记忆，其他的记忆又来助长此记忆，于是这个

记忆群便成了生活中各种反应的主使者。凡是来自记忆的东西都是陈旧的，因此其中没有自由。意念之中根本没有所谓自由这样东西，那全都是一些毫无意义的妄想。

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

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

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

如果你的小小快感没有得到满足，你会怎么反应？如果你

得不到自己想要的东西，你通常会变得焦躁、嫉妒和怨恨。你想喝酒、抽烟、满足性欲或任何需求却不能满足时，你可曾注意过当时内心的挣扎？那种种现象其实都可以归结为“恐惧”两个字，不是吗？你害怕得不到自己所要的，也害怕失去自己所拥有的。譬如某个跟随你多年的信仰或理念被不可抗拒的力量或生活动摇了，你难道不害怕完全失去支柱吗？那份多年来带给你满足和快感的信念一旦被撤除，你会落得进退失据，因而感到空虚害怕，直到你找到另一份信念、另一种快感为止。

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

你既然已经明白只要一开始追逐快感，就有痛苦相随，而你还是甘心如此，那倒也无妨，只要你不是迷迷糊糊地陷在里面就好。如果你想要停止对快感的追逐（其实也就是停止

痛苦)，你就必须全神贯注于快感的形成，但是不必效法出家人或苦行僧的禁欲，你应该正视快感的整体意识及其价值，然后才能享有生活的喜悦。喜悦不是想出来的，而是当下直接的感受，你一去想它，它立刻转为快感。所谓“活在当下”，就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不眷恋它所带来的快感。



# 第五章 告别恐惧

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



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

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

也许有些人会认为我们不该对自己有那么大的兴趣,我

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

你也许会说，帮助别人比为自己着想更能带来满足。那又有什么差别？你所关心的仍然是自己。如果帮助别人能带来更大的满足，你关心的仍然是那件事能否带给你更大的满足。为什么要把意识形态扯进来？为什么要制造矛盾的想法？为什么不说：“不论在性行为、帮助他人、成为伟大的圣人、科学家或政治家的追寻之中，我真正想要的就是一种满足。”它们都是相同的过程，不是吗？我们所要的就是一种满足感，不论它所展现的方式是明显的，还是细微的。我们声称自己是在追求自由，主要是因为我们认为自由能使我们得到各种美好的满足感，而最终的满足当然是“自我实现”这种怪异的想法了。我们如何能在本来就没什么不圆满中去寻找圆满？

我们大多数人都怕成为无名小卒，总想在社会地位上寻

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



恐惧是生活中最大的问题之一。陷入恐惧的心，通常是困惑而矛盾的，因此必定会变得凶暴、扭曲而充满攻击性，但是它又没有勇气挣脱旧有的思维模式，于是就变得极其虚伪。除非我们从恐惧中彻底解脱，否则我们只有继续追逐最高的目标，制造出各种神祇来解救我们脱离黑暗。

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

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

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

形成恐惧的主因之一，就是我们不愿意面对真相。因此，除了认识恐惧的心理过程以外，我们还应该检讨一下自己发

展出来的逃避自我的网络。如果包括大脑的心智只是一味企图克服恐惧，而用压抑、锻炼、控制、曲解种种方法，必将引发摩擦和挣扎，而耗散我们生命力的，就是这些挣扎的活动。

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

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

在我安坐于此的当下，我并不害怕，现在，一切都很平静，没有什么好怕的，既没有人威胁我，也没有人想抢劫我。但是在这一刻的背后，我的内心深处正在挂虑着未来可能发生的事，或者担心过去发生的某件事会卷土重来。因此，我所害怕的就是过去和未来。正因为我把时间分为过去和未来，思

想念头便乘机提醒我：“小心，不要让它再度发生。”或者“你应该防患于未然，前途可能有危机，虽然你现在拥有一些东西，将来却很可能失去它。也许你明天就死了，也许你的妻子会抛弃你，也许你会失业，也许你永远也无法成名，也许你会变得很孤单，因此，你最好为明天多做一些准备。”

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

譬如你两年前生过一场大病，病中的痛苦到现在都还记得，这个记忆就会对你说：“小心，别再生病了！”于是记忆和它的联想就开始制造恐惧，其实那并非真正的恐惧，因为

此刻的你健康得很。思想永远是陈旧的，它是来自记忆的反应，而记忆永远是过去的旧事。思想随时制造一种不合实情的恐惧感，而实际上你好得很，可是存在脑海里的经验，就会形成记忆，然后不断激起“小心！别再生病了”的念头。

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

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

因此，我们现在必须要问自己，人心可不可能完全地、彻

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

思想和记忆一样，确实是日常生活中不可或缺的能力，它是我们用来沟通和工作的惟一工具。思想是记忆的反应，记忆则由经验、知识、传统、时间累积而成，我们就是在这些记忆的背景下，不断产生反应，而这个反应就是思想。思想在生活的某些层面确实是必要的，然而它一旦变成一种瞻前思后的心理反射以后，就会造成恐惧及快感，心智便因此而迟钝下来，于是怠惰就难免了。

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



思想的运作之一，就是随时都装满了东西。大多数人都希

望自己的心能装满东西，然后就可以不必去面对真相了。我们不敢让脑子空下来，因为我们害怕看到自己的恐惧。

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

你一旦认识恐惧乃是不可分割的整体，那么蒙蔽了心理分析家的潜意识问题，便立刻可以抛诸脑后。恐惧只是一种心理活动，却以各种不同的方式展现自己。如果你看到这些活动的本身，而不是活动所投射的对象，那么，紧接而来的

更深一层的问题就是：你如何才能盯住它而不被支离破碎的心念所牵制？

既然只有一个整体的恐惧，支离破碎的心如何能观照出它的完整面貌？它能吗？我们生活的本身就是支离破碎的，我们也只能靠这支离破碎的思考过程来观察那整体的恐惧。我们所有的思考过程就是机械化地将每一件事分解支离——我爱你，我也恨你。你是我的朋友，也是我的仇敌。我的特质和性格。我的工作、我的地位、我的权势、我的妻子、我的孩子。我的国家和你的国家。我的上帝和你的上帝——通过这些支离破碎的思想来看恐惧的整体面貌，所得到的也只是破碎的片断而已。因此，我们会发现只有思想停止活动，我们的心智才能看见恐惧的整体面貌。



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

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

你通常能平静地观赏一片云、一颗树或河水的流动，只因为它们对你无关紧要。然而观察自己就不是那么容易了，因为自我的要求过于具体，反应又太过于迅速，因此，当你赤裸裸地面对恐惧、绝望、孤独、嫉妒或其他丑陋的心态时，你能不能心平气和地透视它？

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



如果想和恐惧这样活生生的东西共存，需要一颗极其微

细的心，它不下任何定论，因此才能随时盯住恐惧的行踪。你只要观察它，和它共处。要想了解恐惧的本质，连一天的时间都不需要，在分秒之间你就能看清楚了。你一旦能够完全和它共处，不可避免地你就会自问：这个与恐惧共处的本体是谁？是谁在观察恐惧？是谁一边观察恐惧的各种形式，一边还能觉察到恐惧的真相？这观察者是不是一个死的本体、静态的生命，累积了一大堆有关自己的知识？那个一边观察、一边与恐惧共存的东西，它到底是陈旧的，还是活生生的东西？你的答案是什么？不要答复我，只要答复你自己。你这个观察者是不是一个死的东西正在观察一个活的东西？从观察者的角度来讲，这两种情形都有可能。

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

其实，你如果彻底观察就不难发现，那观察者不过是一堆概念或记忆，没有任何实质和效力，恐惧反而实在得很。如

果你不断想以抽象的方式理解事实，当然不可能办到。那个在说“我害怕”的观察者和被观察的恐惧本身到底有没有任何区别？你会发现原来观察者本身就是恐惧，你一旦了悟这个事实以后，就不会再枉费精力去斩除恐惧了，于是观察者与被观察者之间的时空距离，顿时消失于无形。你一旦认清自己就是恐惧，和恐惧无二无别，自然会停止所有的斗争，然后恐惧就会完全止息下来。



## 第六章 暴力与愤怒

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



恐惧、快感、悲伤、思想及暴力，全都是密切相关的，我们似乎常以嫌恶某人、仇视某个种族的暴戾心态为快。当这些暴戾心态完全消失以后所生出的喜悦，和充满着冲突、仇恨及恐惧的暴力快感是非常不同的。

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

许真有不同的生活方式。”那么，我们才能继续下去。

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

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

这个问题十分复杂。世世代代以来，人类都是相当凶残暴戾的，各式各样的宗教一直都在设法降服他，却都失败了。因此，如果我们想要深入这个问题，必须怀着极为严肃的心情，因为它将引导我们进入一个相当不同的领域。如果我们只想在这个问题上玩玩脑力激荡的游戏，那是不会有进展的。

也许你会觉得，世界上其他的人都不在意此事，也不准备付诸任何行动，如果只是自己严肃地反省这个问题，于事又

有何补?然而我并不在乎他们重视与否,只要我在乎就已经足够了。例如,我无意为我兄弟的行径负责,但既然生成为人,如果真心关切暴力的问题,我首先就应该使自己不再暴戾,但是我无法要求你或任何其他人停止暴力,除非你真的愿意如此,否则一切都是废话。因此,你若真想要认识暴力的问题,不妨继续我们的心灵探索。

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

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

(大可不必向别人坦露一切,因为别人可能对你的问题毫无兴趣),准备追究到底,绝不中途停止。

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

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

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

目前,研究暴力的人形成两种不同的派别,一派说:“暴

力是人类与生俱来的。”另一派则说：“暴力是从人类文化及社会遗产中承继而来的。”我们没有兴趣附和任何一派，学说根本不重要，重要的是认清我们的确是暴力的这项事实，而不是追究它如何产生的。



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

影响”。

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

如果我把你当成我的仇敌，或者我认定你是个大好人，在这种情况下，我还能看到真正的你吗？只有当我对你真心关怀而毫无成见时，我才能看到你的真相。然而，我能以同样的方式来观察愤怒吗？也就是说，我能不能对自己开诚布公而且毫不抗拒，没有任何反应地正视这个现象？

我们很难面对愤怒而不带有任何强烈的情绪，因为它就是我的一部分，然而这正是我们应该学习的。此刻，我这个暴戾的人，不论是黑、是黄、是白或紫，我们所关切的应不是究竟我的愤怒是承继而来的，还是社会造成的，而是究竟我可不可能从其中解脱出来？对我而言，没有比从暴力中解脱出

来更重要的事了，它远比性欲、食物、地位重要得多，因为这个东西不断在里面腐蚀我，它不只毁灭我，也毁灭这个世界。我觉得我有责任去了解它、超越它。这不是空话，我应该告诉自己：“只有在超越愤怒、暴力之后，我才能做出一些事情来。”这份强烈想要了解自己内在暴力的意愿，就能激发找寻到真相的活力和热情。

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



试想一想，如果你要制止暴力或一场战争，你需要投注多少精力于其中？你的子女被杀，你的儿子被军队征召，受尽恫吓，然后被屠杀，这对你难道不严重吗？你难道不在乎吗？如果连这件事都引不起你的兴趣，老天，什么才能？紧守钱财？饮酒作乐？服用迷幻药？你难道还没有认清你内心的暴力正在

毁灭你的孩子？还是你仍然将它视为一个抽象的问题而已？

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



只是坐在那里随口一问“我要怎样才能得到这种心智”，是根本无济于事的。你必须想要它，就像想要下一顿饭那样刻不容缓的程度。要想得到它就必须先看清楚，使你的心智钝化的，就是你四周筑起的刀枪不入的围墙，而它就是辩护和谴责的一部分。心智一旦能摆脱它，就能观察、学习和透视，也许就能进入彻底觉察整个问题的境界。

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

我们大多数人都已经接受暴力为必然的生活方式，我们从两次世界大战所学的教训，就是在人与人之间，在你和我之间，堆砌起更多的围墙藩篱。那么，有心根除暴力的我们，又能做什么呢？我不认为通过我们的或专家的分析就能有任何成效。我们也许会稍微修正一些自我的毛病，生活过得比较

平静，多一点温情，不过这仍不足以使你透视一切。我们必须懂得如何去分析，分析的过程会使我们的心智变得极为敏锐，这份敏锐、专注与认真，将有助于我们透视真相。人尚无一目了然的能力，要想看清真相，必须先认清细节，然后才能跃进。

有些人想用“非暴力”的概念及理想来消除我们内在的暴力，以为只要怀着与暴力相对的非暴力理念，便能除去我们心内根深蒂固的问题，那是行不通的。人间已有数不清的理想和原则，充斥于圣书和经典之中，我们却仍然暴戾如故。因此，为什么不忘掉那些说辞，直接与暴力对质呢？

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

你必须停止谴责，才能觉察出你愤怒的真相，因为你一旦怀着相反的理想，立刻就会苛责自己，于是你就看不到愤怒的真相了。如果你声称自己讨厌某人或憎恨某人，这虽然不

是好话，却是实话。但如果你正视它、深入它，它就会消失。不过如果说“我不该恨别人，我应该有爱心”，你就无可避免地落入双重标准的虚伪世界中。想要时时刻刻活得圆满自在，就应该活在事实真相中，不加谴责或辩护，然后你才能彻底认清问题所在，然后问题才能得以解决。只要能够看得明白透彻，问题便迎刃而解。

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

到目前为止，你已经读了一连串的陈述，但是你真的懂了吗？你那受到局限的心智、你的生活方式、社会的整个结构，都想阻止你面对真相，使你无法立刻彻底解脱。于是你说：“让我想想看，究竟可不可能从暴力中解脱，我会试着去做的。”“我会试着去做”可以算是最糟糕的一种反应了，因为根本没试一试或尽力而为这件事，只有做与不做的选择而已。就如同你的房子已经着火了，你还在拖延时间。而且这把火是由

你的内心以及世上的暴力所引发的，你却说：“让我想想看，哪一种观念或说法最适合灭火。”当房子起火时，你还会在意那提水相救之人的发色吗？

## 第七章 人际冲突的真相

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



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

人际关系时常是建立在塑造的假象与防卫机制上。我们每个人都在为他人塑造形象，然后在这个形象上，而不是在真人身上建立所有的人际关系，妻子对自己的丈夫有某种特定的印象，也许她自己并没有意识到，不过这个印象却相当实在；同样的，丈夫也会对妻子形成某种印象。一个人对自己的国家或对自己都有某些印象，我们还不断东涂西抹地维护心中的印象，同时把关系建立于其上。其实人们一开始塑

造形象，人与人之间的真实关系就结束了。

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

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

我认为我们在探讨这个问题时，应该格外谨慎，因为在我们的意识里，可以说没有一处不是矛盾的，我们所有的人际

关系，不论是与密友、邻居或社会上的人，都是冲突迭起。这种冲突就是一种矛盾、分裂和对立的状态。只要稍微观察一下我们自己以及与社会的关系，我们就会发现，生命的每一个层面都充满着冲突，它们使我们变得极为肤浅，同时也毁了生活的秩序和情调。



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

我们大多数人都必须靠社会致富，它在我们的心中以及

我们在自己的心中大量制造的，不外是贪婪、嫉妒、愤怒、憎恨、焦虑，我们在这方面是极其富裕的。当今世界各种教都在宣扬简朴的美德，出家人披上僧袍、改名换姓、剃掉头发、深居斗室，发誓奉行清贫及简朴的生活，在东方更是严格，一块腰布、一件袍子以及一日一餐。我们都很佩服这种简朴的生活。但是披上清贫外衣的人，在心理上仍然充满了世俗的产物，因为他们仍然渴望地位及名望。他们隶属这个修会或那个修会，这个宗派或那个宗派，他们仍然活在某种文化或传统的区分中，根本够不上神贫。真正的神贫乃是要彻底从社会的知见中解脱出来，纵使你多穿几件衣服、多吃几餐饭，老天啊！谁会在乎这些微不足道的事。不幸得很，大多数的人都热中这种自我展示的生活。

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



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

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

不幸的是，我们在心理上多多少少都有所依赖。我们为什么会依赖？

我们为什么想要依赖外物？我们既然共同踏上了这个心灵

之旅，就不要期望我来告诉你依赖的原因。如果我们能共同探索，我们双方都能弄清楚真相，那成果就是你自己的，正因为它是你自己的，所以必然会给你无限的活力。

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

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

因此，我必须探究“整个真相”是什么意思。如果我从某

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

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



你也许认为假如你能模仿他人，接受权威的指导，信赖神职人员、仪式、信条或某种意识形态，就不至于耗费精力了。事实不然，追随或接受一种意识形态，不论它是好是坏，是凡是俗，本身都是一种片断的活动，因此必定导致冲突。只要在“应该是怎样的”和“实际是怎样的”之

间做分割，冲突便在所难免。不论是哪类冲突，都会使人的生命力耗损。

如果你自问“如何才能从冲突中解脱出来”，你实际上又制造了另一个问题，同时加深了已有的矛盾。但如果你只是把它当做具体的东西一般清楚而直接地看着它，你就会了悟生命的真相里原来根本没有矛盾与冲突。

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

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

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

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

我并不想去发现我和谁有冲突，我也不知道我和周遭的环境之间有什么冲突，而只想知道为什么会有冲突的产生。

我一提出这个问题，关键之外就立刻出现了。也许你已经看出来，那就是我们的欲望，它和周遭的冲突以及解决的方法，可以说一点也没有。如果我们不能确切地了解欲望的本质，冲突是很难避免的。

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



我们已经认清欲望就是一切矛盾的根源，那种想要它又不想要它的二元对立的心态。当我们在做一件开心的事时，丝毫不会觉得费力，不是吗？可是跟着快感而来的却是痛苦，于是我们只好逃避痛苦，能量就不可避免地耗损了。为什么我们会有这种二元对立的心态？虽然自然界永远处在二元对立的状态，男人、女人；光明、黑暗；白天、夜晚；然而我们的心

为何也会二元对立呢?请你们和我一起来思考这个问题,别等着我的答案,你必须练习用心追究下去。

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

如果你对一件事不知所措,你是否会借用与它相对的东西来逃避或克制它?还是你已经接受了数千年的洗脑,认为自己必须有一个与事实正好相反的理想标准,才能够应付当前的现实?你认为只要有了理想,就能去除当前的困境,但事实上却从来没有成功过。你也许一辈子宣扬“非暴力”的理念,却随时在为暴力播种而不自觉。

尽管你早有应该成为怎样的人以及应该如何待人处事的

概念，事实上，你却活得完全不是那么一回事。因此，我们不难看出，那些原则、信仰、理想必然将你带入一种虚而不实的生活。就是这个理想制造了与事实相反的情境，如果你知道如何与真实的自我相处，相对的理想就不需要了。

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