

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复**电子书**，既可以看到我这里的**书单**，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。

3、为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：
<http://www.ireadweek.com>



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，
查看我的书单

目录

Content

前言

第一章 我们需要怎样的教育

第二章 自由的问题

第三章 什么是自由什么是爱

第四章 倾听之道

第五章 富有创意的不满

第六章 圆融的人生

第七章 野心

第八章 有条理的思维

第九章 开放的心灵

第十章 内心的美

第十一章 服从和反叛

第十二章 天真的信心

第十三章 平等与自由

第十四章 自我规范

第十五章 合作与分享

第十六章 心念的更新

第十七章 生命的河流

第十八章 专注的心

第十九章 知识与传统

第二十章 宗教情怀就是对万事万物敏感

第二十一章 学习的目的

第二十二章 纯然的爱

第二十三章 独处的必要

第二十四章 生命的活力

第二十五章 不费力的生活

第二十六章 心智并不是一切

第二十七章 寻找真理

前言

20世纪最纯净的心灵，让整个世界驻足聆听的声音。

作者简介：

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

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

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

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

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

人生中不可不想的事

正文：

第一章 我们需要怎样的教育

我不知道有多少人问过自己受教育的意义是什么？我们为什么要上学？为什么要学习各种科目？为什么参加考试，和同学比得分高低？所谓的教育究竟含有什么意义？它涵盖了什么？这实在是一个非常重要的问题。我们不只是为学生质疑这个问题，同时也跟父母、老师以及所有热爱地球的人们，共同来探究这个问题。

我们为什么要通过竞争来受教育？难道受教育只是为了通过几项考试，得到一份工作？还是为我们在年轻时奠定基础，以便了解人生的整个过程？获得一份工作来维持生计是必要的，然而这就是一切了吗？难道我们受教育就是为了这个目的？显然，生命并不只是一份工作和职业而已，生命是极为广阔而深奥的，它是一个伟大的谜，在这个浩瀚的领域中，我们更有幸生为人类。如果我们活着只是为了谋生，我们就失去了生命的整个重点。去了解生命本身，比只是准备考试、精通数学、物理或其他科目要重要多了。

所以，不论我们是老师还是学生，我们是否应该扪心自问为何教育他人或受教？生命到底是

什么？难道生命不奇怪吗？飞鸟、花朵、翠木、蓝天、星辰、河流、游鱼……这一切都是生命。生命是贫穷的、富足的；生命是群体、种族、国家之间永不停歇的战役；生命是静思冥想；生命是所谓的宗教；同时它也是心灵中微妙的、隐藏的东西，包括嫉妒、野心、激情、恐惧、成就及忧虑等等。这所有的一切以及更多的事物都是生命，然而我们通常只准备了解生命的一个小角落。

我们通过一些考试，找到一份工作，结婚，生子，然后就越活越像一部机器。我们依然对生命恐惧、焦虑，因此帮助我们了解人生的整个过程，难道不是教育的目的？还是，教育只为我们谋职或找一份最好的工作而奠基？

我们长大成人以后会怎么样？你是否问过自己长大以后想做什么？最大的可能是你会结婚，在你还没有搞清楚自己的定位时，可能你已经是父亲或母亲了，然而你会被一份工作绑住，或是被厨房绑住，你就在这其中渐渐衰萎。这难道就是你所有的生命了吗？你有没有问过自己？你应不应该问自己？如果你有一个富裕的家庭，那么你已经确定自己将来会有一份不错的工作，因为你的父亲也许会提供你一份舒适的工作，或者你可能在婚姻中获得很多财富，但是你仍然会腐败、枯竭。你看见这点了吗？

显然，除非教育能帮助你了解广大生命的所有精微面——它惊人的美、它的哀愁及欢乐，否则教育是没有什么意义的。你也许会得到学位，得到一连串的头衔，得到非常好的工作，然后呢？如果在这些活动的过程中，你的头脑变得迟钝、衰竭、愚蠢，那么生命的目的又是什么呢？所以当你年轻时，你是不是应该弄清楚生命究竟是怎么一回事？

教育的真正意义，难道不是培养你的智慧，借着它找出所有问题的答案？你知道智慧是什么吗？它是一种无限的包容力，允许你自由地思想，没有恐惧，没有公式，然后你才能发现什么是真实的、正确的事物。

但是如果你有恐惧，你永远也不可能有智慧。任何形式的野心，不论是精神的或物质的，都导致焦虑及恐惧。野心不能带来清明、简单而直接的心智，所以是不可能有智慧的。

当你年轻时，生活在一个没有恐惧的环境里是非常重要的。大部分的人在年纪渐长时，都变得有所恐惧。我们对生活恐惧，怕失去工作，怕传统，怕邻居，怕丈夫或妻子的批评，怕死亡。大半的人都有不同形式的恐惧；一旦有了恐惧，便失去了智慧。我们是否可能在年轻时，

便生活在无惧的气氛中，不只去做我们喜爱的事，更能了解生命的整个过程？

生命真是美极了，它不是我们制造出的这些丑恶。惟独当你对所有的事物革新之后，你才能欣赏到它的丰富、深度及可爱。革新组织化的宗教、传统和现今败坏的社会，然后以本人的立场来探究什么是真理（不是去模仿而是去探究），这才是教育。

服从社会、父母及老师的教导是很容易的，那是安全又容易的生存之道，不过那并不是生活，因为在其中存有恐惧、腐败及死亡。活着就是去探索什么是真相，只有在自由中才能做得到，或是当你的内心拥有永不停歇的革新时。

但是你从没有被鼓励去做这件事，没有人告诉你要发问，去探索上帝究竟是什么，如果你开始反叛，你将和所有的错误对立。你的父母及社会要你过得安全，你自己也想过得安全。安全的生活通常代表的是模仿，所以是活在恐惧中。显然，教育的意义应该是帮助我们活得自由无惧，不是吗？创造出没有恐惧的气氛，需要你和你的老师共同进行许多的思考。你知道这是什么意识吗？创造没有恐惧的气氛是一件多么伟大的事！我们必须创造它，因为这个世界已经陷在无止境的战争中，它已经被追求权力的政客误导，它充斥着律师、警察、军人以及互相抢夺地位的野心男女。还有一些所谓的圣人、宗教的教主以及他们的追随者，他们也想在今生或来世得到权力、地位。

这是一个疯狂的、完全混乱的世界，每个人都在和别人作对，极力想达到一个安全的位置，一个有权势或享福的位置。这个世界被冲突的信念、阶级意识、不同的国家主义、各种形式的愚蠢及残酷所分割，而这就是你学着去适应的世界。你被鼓励去适应这个悲惨的社会，你的父母要你这么做，你自己也想这么做。

然而，教育的意义只是帮助你顺应这个败坏的社会制度吗？还是要给你自由，一种全然的自由，来让你成长并创造一个不同的社会，一个新世界？我们必须拥有这份自由，不是在未来，而是现在，否则我们将被彻底消灭。我们必须立刻创造出自由的气氛，你可以在其中生活并且探索什么是真相，然后你会变得有智慧、有能力面对及了解这个世界，而不只是顺服它。因为在你的心底深处，你是不断在革新的，也只有那些不断革新的人，才会发现什么是真理，那些服从与跟随传统的人是无法做到这一点的。只有不停的探索、不停观察、不停学习，你才会发现真理、上帝或爱。如果你的心中有恐惧，你就不能探索、观察、学习，不能深入地察觉。所以，教育的意义很显然就是消除外在及内在破坏人类思想、关系及爱的那份恐惧。

问：如果所有人都抱着改革这个世界的态度，世界不是会变得一团混乱吗？

克里希那穆提（以下简称“克”）：先注意听听这个问题，因为了解问题而不空等答案是很重要的。这个问题是：如果所有人都抱着改革这个世界的态度，世界会不会产生混乱？然而，目前的社会是否已经完美到如果每个人都革新它就会产生混乱？难道“目前”没有混乱吗？一切都是完美无缺的吗？每个人是否都过得快乐、充足而丰盈？难道人与人没有彼此作对？没有野心及粗鲁的竞争？所以这个世界已经在混乱中了，这是我们首先要知道的。不要理所当然地认为这是一个有秩序的社会，不要被言语所麻醉。不论印度、欧洲、美国，这个世界正在衰败中。如果你看见了衰败，你就会开始向它挑战，寻找方法来解决这个紧迫的问题。

你如何面对这项挑战是很重要的，不是吗？如果你以印度教徒、佛教徒、基督教徒的立场来反应，你的反应就受到限制，因此根本就不算是反应。你的心中必须没有恐惧（当你不以印度教徒或资本主者的身份来思考，而是站在一个想解决问题的完整之人的立场时，你才能充分而确切地反应）。同时，你必须对社会上野心钻营的基本态度有革新的做法，你一旦不再有野心，不再汲汲营营，不再执着于安全感，才能迎接挑战，创造出一个新的世界。

问：革新、学习及爱，这三件事是分开的程序，还是同时发生的？

克：它们当然不是分开的程序，而是合一的。你看，明白问题是重要的。这个问题是建立在理论上，而不是建立在经验上的。这个问题只是口头的、知性的，所以它不生效。一个没有恐惧的人，一个真正处在革新状态的人，他不断找寻学习及爱的意义，这样的人是不会去问一个或三个程序的。我们对言辞都太聪明了，我们认为提出解释就已经解决了问题。

你知道学习的意义是什么吗？当你真的在学习时，你是通过你的生活在学的，你没有任何特定的老师，每一件事都在教导你——一片枯叶、一只飞鸟、一种气味、一滴眼泪；有钱的、贫穷的、哭泣的人们；女人的微笑、男人的骄傲——你从所有的事物中学习，所以你并没有一个特别的指导者，没有哲学家，没有灵性导师。生活本身就是你的老师，你是处在不停歇的学习状态中的。

问：社会真的是建立在野心及钻营上的吗？但是如果没有了野心，我们不会衰败吗？

克：这真是一个非常重要的问题，值得特别注意。你明白专注是什么意思吗？让我们来研究一下。在教室里，当你望向窗外或拉别人的头发时，老师会叫你专心，这是什么意思？这表示你对这门课没有兴趣，所以老师必须强迫你专心。事实上，这当中根本毫无专注可言。你必须对一件事深感兴趣才会专注，然后你才会想要知道相关的所有事情，你的整个心、整个人才可能专注。同样的，如果你认识到你所提出的问题的重要性，你就会有兴趣想知道这件事的真相了。

我们首先不要问野心是对或错，我们应该先弄清楚的是：野心者是否毁灭了他们自己？观察你周遭的人，观察那些有野心的人。当你野心勃勃时，你会怎么样？你是不是只想到你自己？你表现得很残酷，把别人推向一边，因为你想实现你的野心、想变成大人物，所以我们创造了一个成功和失败的人彼此冲突的社会。在你和其他嫉妒你的人之间，存在着不停的争战，然而这种冲突能带来富有创造性的生活吗？

当你为了自己所爱而去做一些事情时，你有野心吗？你以自己的全心全意去做一件事，不是因为你想得到利益、达到特定的目标或得到更大的成就，只因为你爱这件事，在这其中是没有野心的，不是吗？在这过程中并没有竞争，因为我不想和任何人争第一名。

教育是否应该帮助你了解你真正爱做的事是什么，然后在你的一生中，你会努力去做你认为值得又深富意义的事？否则你的人生可能会过得很悲惨！你不知道你真正想做的是什么，你的心陷入一种例行公事，其中只有无聊、衰败及死亡。（所以当你年轻时，找到你真正“爱”做的事是很重要的，这是创造新社会的惟一途径。）

问：在印度，就像其他大部分国家一样，教育是被政府控制的。在这种情况下，是否可能实现你所形容的教育方法？

克：这位先生的问题是，如果没有政府的帮助，这种学校是否能存在？（他看见世界上所有的事愈来愈被政府、政客、权威人士所控制；他们想要塑造我们的思考方式，他们想要我们照着一定的模式思考。不论是在苏俄或其他国家，一般的趋势都是由政府控制教育。）这位先生问我，如果政府不加以援助，这种学习能不能实现？然而，“你”怎么说呢？你知道的，如果你觉得一件事既重要又有价值，你就会全心全意去做，不管政府也不管社会的敕令，然后这件事就会成功。但是大部分的人都不把心思放在任何事情上，所以才会提出这种问题。如果我们觉得新世界有可能实现，每个人都会在内心深处进行彻底的革新，不但在心理上，

还在精神上进行完全的革新，然后我们就会付诸心力、脑力、体力，创造出一个不因恐惧而带来问题的学校。

先生，任何真正的革新，都是由少数看见真理，并且希望活在真理中的人所创造的。但是要探索真相，就必须有所突破传统的自由，也就是离开所有恐惧的自由。

第二章 自由的问题

我想和你们讨论自由的问题。这是一件非常复杂的事，需要深入的学习与了解。我们听见许多关于自由、宗教的自由以及个人意愿的自由之讨论。无数的学者写过许多有关自由的书籍，但是我想我们可以用一种非常简单而直接的方法，也许它可以给我们带来真正的解答。

我不知道你有没有停下来观赏过落日的彩霞，或是斜挂树梢害羞的新月。在那种时刻，河水通常是很平静的，每个景物都倒映在水面上；小桥、火车、温柔的月光以及天色昏暗时挂在天上的星星。这一切都非常的美。当你观察、注视、全神贯注于美好的事物时，你的心一定得远离先入为主的偏见；你的心一定不能被问题、烦恼及臆测所占据。只有在你的心非常安静时，你才能真正地观察，然后你的心才能对美好的事物敏感，或许这样就能找出和自由相关的线索了。

什么是自由？自由是不是去做你想做的事，去你想去的地方，想你爱想的事？这些事横竖早已做了，然而独立自主就是自由吗？

许多人在世界上是独立的，但很少人是自由的。自由包藏着极大的智慧。得到自由就是得到智慧，不过只是希望自由并不能带来智慧。你必须了解你的整个环境，也就是社会、宗教、父母及传统不断加给你的影响，你才开始有智慧。

但是要了解这些来自各方面的影响——来自父母、政府、社会、你所属的文化、你的信仰、

你的上帝、你的迷信、你的不假思索便顺从的传统——要了解以上这些，并得到自由，需要极深的洞察力。但是你通常都会向他们屈服，因为在内心里，你是恐惧的。你怕自己得不到一份好工作，怕你的上司责骂你，怕自己不合乎传统的标准，怕事情没有做对。但是真正的自由是一种精神状态，其中没有恐惧或勉强，没有求取安全感的冲动。

大部分的人都希望得到安全感，希望别人称赞我们很棒，看起来很动人，或是有多么聪明。如果我们不喜欢这些，我们不会在自己的名字后面加上许多头衔，这一类的事通常会让我们肯定自己，产生重要感。我们都想成为有名的人，然而一旦我们想成为某某人物，就丧失了自由。请你注意，因为这是了解自由的真正线索。不管是在充满政客、权力、地位及权威的领域，或是你努力想变得有德性、高贵而神圣的所谓“灵性世界”，一旦你想成为某某人物，你就不再自由。

只有那些认清这些事实的荒谬性的人，他们的心才是无邪的，因此也就不会被想变成某某人物的欲望所驱动，这种人才是自由的。如果你了解了这份纯真，你就会看到它惊人的美感和深度。

考试是为了给你一份职位，使你成为某某人物而设立的。头衔、地位和知识也鼓励你成为重要人物。你的父母、师长更是时常告诉你要得到某种成就，要像你的叔叔或祖父一样成功。你模仿英雄人物，或希望变得像圣人一样，因此你永远也得不到自由。

教育的意义是要帮助你从孩提时代开始就不要去模仿任何人，永远都做你自己。不论你是丑或是美、羡慕别人或嫉妒别人，永远都要做你自己，并且真的去了解这一切。做你自己是非常困难的事，因为你总认为自己是卑微的，如果你能把自己变得神圣一定很棒。但是它永远不会发生。如果你认清真正的自己并且了解它，那么在这份深入的了解之中，你就开始蜕变了。因此，自由并不在那些想把自己变成不同的人身上，也不存在于做你碰巧想做的事，更不是跟随传统、父母或上师，而是在每一个刹那了解你自己是什么。

你并没有被如此教导过，你受的教育总是鼓励你成为某某人物，这绝不是了解自己。你的“自我”是一个很复杂的东西，它不只是那个去上学、吵嘴、游戏、恐惧的实体，它也是一个隐藏的、不明显的东西。

这个自我不仅仅是你的思想，更包括旁人、书籍、报纸、领导人物等加诸于你的观念事物。

只有当你对必须“成为某某人物”的这个观念加以革新，这才是惟一的革命，它会带领你得到这份不寻常的自由。去发掘这份自由，才是教育的真正意义。

你的父母、你的老师以及你自己的欲望，都希望你认同一些事物，然后才能得到快乐及安全。但是如果你想要有智慧，就必须把这些捆绑你、碾压你的影响力破除。

新世界的希望存在于那些看出错误并且去革新的人身上，不只是在口头上说说而已，而是真正的行动。这就是你必须接受教育的原因，只有当你生活在自由中，你才能创造出不是建立在传统上、不被某些哲学家或理想主义者的特殊习性所左右的新世界。如果你只想变成某某人物或是模仿某个神圣的榜样，你是不可能得到自由的。

问：什么是智慧？

克：让我们慢慢地、有耐心地来探索这个问题。探索它并不是要得到结论，我不知道你是否看得出其中的差异。当你给智慧下结论时，你就不再有智慧了。这就是大部分年长的人所做的事，他们给一切事情下了结论，然后他们就不再有智慧了。因此你立刻觉察到一件事，那就是：有智慧的心是会永不停止学习、永远不下结论的。

什么是智慧？大部分人都很满意自己所下的定义。他们也许会说：“那是个很好的诠释。”或许他们更喜欢自己所做的诠释。但是一个满意于诠释的心是很浅薄的，所以是不具有智慧的。

你已经开始意识到，智慧的心不会满足于诠释和结论，它也不是盲信的心，因为盲信就是另一种形式的结论。

智慧的心是探索的、观察的、学习的、研究的。这意味着什么？如果恐惧不存在，如果愿意革新，革新整个社会结构，去发现什么是上帝、什么是真理，智慧就会出现了。

智慧不是知识。即便你读遍了世上所有的书籍也不能带给你智慧。智慧是很微妙的东西，它

没有停泊之处。你必须完全了解心智运作的整个过程——不是根据哲学家或老师的说法，而是你自己心智运作的过程——它才会发现。你的心智是全人类的结果，你一旦明了它，就不再需要读任何一本书了，因为你的心智包含了过去所有的知识。所有智慧产生于对自我的了解，你只能在面对各种的人事、想法中，才能了解自己。智慧不是你能获取的东西，它不像学习；它是在巨大的革新之中升起的，也就是当你没有恐惧的时候，这其实意味着当你有爱的时候，智慧升起了。因为没有恐惧，就有爱。

如果你只对解释有兴趣，恐怕你会觉得我没有给你答案。追问什么是智慧，就像追问什么是人生一样。人生就是学习、游戏、性、工作、争执、羡慕、野心、爱、真理……人生就是这一切，不是吗？但是大部分的人都没有耐心认真而持续地追问这个问题。

问：粗糙的心能变得敏感吗？

克：请注意听这个问题，注意言辞背后真正的含义。粗糙的心能变得敏感吗？如果说自己的心是粗糙的，然后我试着去变得敏感，这份努力的本身就是粗糙的。请不要困惑，只要观察就好。如果我发现自己是粗糙的，但是我不试着去改变它，也不试着去变得敏感；如果我开始去了解什么是粗糙，并在日常生活中观察它——我吃东西时的贪婪、待人的粗鲁、我的骄傲自大、我的习惯及思想的粗野——在这种观察下，当时的状态就改变了。

同样的，如果我是愚笨的，而我想变得有智慧，这份想变得有智慧的努力，就是更大形式的愚蠢，因为最重要的是要了解愚蠢是什么。不论我怎么尝试去变得有智慧，我的愚蠢依然存在。

我也许可以得到表面的学识，也许可以引经据典，背诵伟大作家的章句，但基本上我还是愚蠢的。如果我观察并了解生活中的愚蠢——我如何对待仆人、邻居、穷人、富人及雇员等——这份觉察就会把愚蠢粉碎。

你可以试验一下，看看自己如何对仆人说话，观察自己对高官有多么恭敬，对那些不能给你分文的人是多么轻慢，然后你就会发现自己有多么愚蠢。在这份了解之中，你就会得到智慧和敏锐的感受。你不需要“变得”敏感，一个企图变成什么的人，就是丑陋的、不敏感的、粗糙的。

问：孩子如果没有父母及老师的帮助，他怎么能够了解自己？

克：我说过孩子不需要帮助就能了解自己了吗？或许这只是你自己的解释？孩子会对自己产生了解，如果他所处的环境能帮助他这么做。如果父母及老师真正关心这个孩子，认为他应该对自己产生了解，他们就不会逼迫他，他们会创造一个环境，让他在其中自然地了解自己。

你虽然提出了这个问题，但是它对你来说，是不是一个非常重要的问题？如果你深深认为孩子应该了解自己，而要做到这点就不能被权威所掌控，那么你难道不愿意促成一个适当的环境吗？现在同样的态度又出现了。“告诉我该做什么，我就会去做。”我们从不说：“让我们一起来努力。”如何创造一个可以让孩子对自我产生了解的环境，这个问题牵涉所有人，包括父母、老师及孩子本身。

但是自我认识是不能勉强的，了解是不能被逼迫的，如果这个问题对你我都十分重要，对父母及老师都十分重要，那么我们大家就应该合力来创造一个符合这份理想的学校。

问：孩子们告诉我，他们在村子里看到一些奇怪的现象，譬如着魔之类的事，他们对鬼怪、精灵等都很害怕，他们常常问些有关死亡的事，我们该如何回答他们？

克：在适当的时候，我们会对死亡做更多的探索。但是你必须知道，恐惧是件极不寻常的事。这些孩子一定是听见父母及其他长辈谈到了鬼，否则他们大概不会活见鬼。可能又有别的人告诉你有关着魔的事，可是要明白这些事，你未免太年轻了。这些都不是你自己的经验，都是长辈加诸于你的印象。通常这些年长的人对自己所说的事也没有什么概念，他们只不过在一些书籍里读到，就以为自己知道了。这个现象引发了另一个问题：世上是否有不被过去的事件混淆的经验？如果某种经验被过去所混淆，充其量只是过去的延续，而不是原创的经验。

当你们和孩子相处时，重要的是你们不该把自己谬误的观念、自己对鬼怪的想法、自己特殊的意见及经验加诸在他们的身上。这是很难避免的事，因为老年人花很多时间诉说这些在人生中不重要的事，逐渐地，他们把自己的焦虑、恐惧及迷信传给了孩子，孩子自然会重复大人所想的。重要的是，年长的人对这些自己都不明白的事，就不该在孩子面前提起；相反的，他们应该制造一种气氛，使孩子可以在其中自在而无惧地成长。

第三章 什么是自由什么是爱

也许你们有些人不完全明白我所说的自由的真谛，但是如同我曾经指出的，接触新观念及你不熟悉的事物是非常重要的。看见美好的事物是很好的，但是你也必须观察生命中丑陋的事，你必须对万事万物都觉察。同样的，你必须接触你不太了解的事物。你愈加仔细思考那些不容易懂的事，你就愈有能力过真正富足的生活。

我不知道你们是否注意过清醒时水面上的阳光，那光芒是多么的温柔，黑暗的水面舞动着，树梢后有一颗孤星，高挂在天空。你有没有注意过这些？还是你太忙碌了，被日常的例行公事占据，因此你忘了，也许你从来就没有认识过这个地球的丰美。

不论我们如何称呼自己，不论我们是瞎了、跛了，或是健康的、快乐的，这个地球都是属于我们大家的。这是我们的地球，不是别人的，它不只是富人的地球，不仅属于有权势的统治者、属于尊贵的人，也是我们所有人的地球，是你的，是我的。我们虽然默默无闻，但是我们都住在地球上，我们必须生活在一起。这是一个穷人和富人的世界，是有学问的人及文盲的世界，它是“我们”的世界。我认为感受到这点，并且爱这个世界，是很重要的，不只是在平静的早晨有这种感受，而是在任何时刻都有这种感受。我们只有了解了什么是自由以后，才能感受这是我们的世界，并且爱它。

目前根本没有自由这回事，我们完全不懂得它的含义。我们虽然喜爱自由，但是如果你注意一下每个人，包括老师、父母、律师、警察、军人、政治家、商人，都局限在自己的小角落中，做一些妨害自由的事。

自由并不仅止于做你喜欢的事，或是从外界的束缚中挣脱出来，而是先要了解什么是依赖。你知道什么是依赖吗？你依赖你的老师、厨师、邮差、送牛奶的人等。这种依赖是很容易了解的。但是还有一种更深的依赖必须要认识清楚，才能获得自由。那就是，你总是依赖着别人给你快乐。你明白依赖别人得到快乐是什么意思吗？这不只是外在肉体的依靠，而是内在的、心理上的依赖，从其中，你获得所谓的快乐。一旦你这样依赖着别人，你就变成了奴隶。

如果你长大以后，在情感上依赖你的父母、妻子或丈夫，依赖你的灵性上师或某种理想，这就是束缚的开始。我们都不了解这点，虽然大部分的人，尤其是年轻人，都希望得到自由。

我们想得到自由，就要破除所有内在的依赖，我们如果不了解自己为什么依赖，就不可能革新。除非我们了解并破除所有内心的依赖，否则我们永远不能自由，因为惟有在这份了解中，才有自由。但是自由并不只是对外界的反应。你知道什么是反应？如果说了一些伤害你的话，如果我用难听的话来骂你，你对我生气了，这就叫反应，这是出自于依赖的反应；而不依赖是更深一层的反应。自由不是一种反应，除非我们了解反应的含义并超越它，否则我们永远不会得到自由。

你明白爱一个人是什么意思吗？你爱一棵树、一只鸟、一只宠物，你去照顾它、喂养它、关爱它，即使它不给你任何回报，不跟随你，你仍然爱它，这种爱你能了解吗？大部分的人都不是以这样的方式去爱，我们一点也不明白这种爱，因为我们的爱永远被焦灼、嫉妒、恐惧等所限，这意味着，我们在内心是依赖着他人的，我们其实是希望被爱。我们并不是爱了之后，便把它留在对方那里，我们同时还要求回报，在这个要求之中，我们就变成了依赖的人。

因此，自由与爱是并存的。爱不是一种反应，如果我爱你是因为你爱我，那么这只是交易，爱变成了在市场上 被买卖的东西，那显然不是爱。爱是不要求回报的，甚至不感觉你给予了什么，只有这种爱才能使你了解自由。

可是你的教育没有教你去了解这种想法。你学会了数学、化学、地理、历史等，然后教育就算完成了，因为你的父母惟一的考虑就是帮助你找到一份好工作，在生活中得到成就。如果他们有钱，他们会送你出国。他们全部的目的和世上其他的人一样，就是希望你在社会上有财富、有地位。然而你爬得越高，你为他人带来的不幸就越多，因为爬到高处，你就必须竞争，必须残忍。

所以父母把孩子们送到学校去，但学校里有野心、竞争，一点爱也没有。这就是为什么我们的社会不断在毁坏、不断在挣扎的原因。虽然世上的政治家、法官及所谓的圣人都在谈和平，其实一点意义也没有。

现在你我都必须了解有关自由的所有问题。我们一定要找出爱的真谛，如果我们不能爱，我们就永远不可能深思、专注，我们也永远不可能体恤。你明白什么是体恤别人吗？譬如你看见路上有一颗尖锐的石头，许多双赤脚从上面走过，你把尖石移开，不是因为有人要求你这么做，而是因为你能体会那些人的感觉，不管那些人是谁，也许你永远不会再碰到他们。

种一棵树并且关爱它，看着河水流动，欣赏大地的丰美，观察飞鸟的美妙翱翔，有一颗敏感的心，对生命的伟大律动开放胸怀——这一切都需要自由。你能爱才能有自由，没有爱就没有自由；没有爱，自由只是没有价值的观念。所以只有那些了解并消除内心依赖的人，才明白爱是什么，才能得到自由。只有这些人才能带来一个新的文明，不同的世界。

问：欲望的源头是什么？我如何把它消除？

克：这个问题是一位年轻人提出的。他为什么要把欲望消除呢？你明白吗？他是一位年轻人，充满了生命与活力，他为什么要消除欲望呢？有人告诉他，没有欲望是大德行，不受欲望约束就可以认识上帝或其他所谓的终极目标，所以他会问：“欲望的源头是什么？我如何把它消除？”但是这种想把欲望消除的冲动，本身就是欲望的一部分，不是吗？它其实是被恐惧所驱动的。

什么是欲望的源头、线索及开始？当你看见一件吸引人的东西，你想要它。你看见一部车子、一艘船，然后你想拥有它，或是你想要达到有钱人的地位，或成为灵性上师，这就是欲望的源头。眼见、身触都是感官的刺激，在感官的刺激中升起了欲望。因为认识到欲望会带来冲突，于是你才会问：“我要如何才能从欲望中解脱？”所以你真正想要的不是脱离欲望，而是脱离欲望所引起的担忧、焦灼和痛苦。你想从欲望的苦果中解脱，而不是脱离欲望本身，这是必须了解的重点。

如果你能把痛苦、折磨、挣扎和一切欲望所引起的焦灼及害怕都摆脱，只剩下欲望所带来的快乐，你还想脱离欲望吗？

只要你存有获取成就或是变成什么的欲望，不论程度的深浅，你不可避免地一定有焦灼、懊恼及恐惧。你一直存在着变成有钱人的野心，以及想得到这样或那样东西的期望，只有当你看见野心的腐化与败坏的本质时，你的野心才会消除。

一旦我们看见追求权力的欲望在各种形式上产生——譬如成为政府首长、法官、传教士、灵性上师等——我们看见这种欲望的根本是恶的，我们就不会再有求取权力的欲望。然而我们现在并没有看见野心的破坏性，没有看见求取权力的欲望是恶的；相反的，我们却说我们将运用权力去做好事，这种言论根本是毫无道理的。

一个错误的方法永远不可能用来达到正确的目标。如果方法是恶的，结果也是恶的。好并不是坏的反面，好的品质只有在坏完全停歇时才会出现。所以如果我们不了解欲望的整个重点，不了解它的结果、它的副产品，而只是尝试去消除它，是没有任何意义的。

问：我们生存在社会群体中，如何才能脱离互相的依靠？

克：你知道社会是什么吗？社会是人与人之间的关系，不是吗？不要把它复杂化，不要从书本中引经据典，你只需要单纯地思考，就会发现社会只是你我及其他人的关系罢了。

人类的关系组成了社会，我们目前的社会是建立在贪欲、竞争上的关系，不是吗？大部分人都想要金钱、权力、财产、权威。我们都需要不同程度的地位、名望，所以我们建立了一个以获取为根本的社会。只要我们喜欢竞争，只要我们想要追求地位、名望、权力及其他的一切，我们就是属于这个社会的，并且需要依靠它而活。

但如果一个人一点也不想这些东西，他简单地保持着他的自我，他谦卑的自我，那么他就脱离了这一切影响。他从心中革新，脱离了社会的束缚。

很不幸的是，目前教育的方针就是使你服从、配合，并调整你自己去适应这个竞争的社会。这是你的父母、老师及书本所关心的。只要你服从，只要你是有野心的、进取的、腐败的，并且在追求地位及权力时破坏他人，你就被认为是一个受人尊敬的公民。

你受教去适应这个社会，然而这不是教育，只是一种过程，将你限制住配合某个模式。其实，

教育的真正目的不是把你变成一个小雇员或政府首长，而是要帮助你了解这个趋于败坏的社会结构，然后在成长中得到自由，你才能突破并创造一个不同的社会，一个新的世界。

这个世界一定要有一些人革新他们的意念，不是部分的革新，而是整体的革新，革新旧有的东西。只有这些人才能创造新世界，一个不是建立在获取、权力及威望上的世界。

我似乎听见年长的人说：“这是一件不可能成功的事，人性就是如此，你说的都是废话。”我们从来没想过如何使年长人的心不受限制，同时也不去限制孩子的心智。显然，教育的作用是治疗及防范，你们这些年长的学生早已被塑造、限制，早已变得野心勃勃；你希望像你的父亲、政府首长或其他人一样成功。因此，教育的真正意义不只是帮助你不去限制自己，同时也是去了解日常生活的整个过程，然后你就可以在自由中成长并创造新世界，一个必须和现今世界完全不同的世界。

很不幸的是，你的父母、师长及大部分的群众对这样的观念都没有兴趣。所以在教育的过程中，不但要教导学生，更要教导那些老师。

问：人类为什么打斗？

克：年轻的男孩子为什么打架？有时候你和你的兄弟或其他男孩打架，不是吗？为什么？你为了抢一个玩具而打架，也许另一个男孩抢了你的球或是你的书，所以你就和他打架。成年人为了完全相同的理由争斗，只不过他们抢夺的玩具是地位、财富及权力。如果你想要权力，我也想要权力，我们就会争斗，国家与国家因此而产生了战争。道理就是如此简单，那些哲学家、政治家及所谓的宗教人士把事情搞得复杂了。

你知道，得到充分的知识及经验是一项伟大的艺术，也就是试着去了解生命的丰富、存在的美、挣扎、悲哀、欢笑、泪水，同时让你的心智保持单纯，只有当你的心智单纯时，你才能了解如何去爱。

问：嫉妒是什么？

克：嫉妒表示你对自己不满而羡慕别人，不是吗？对自己不满就是羡慕他人的开始。你希望像别人一样有知识，或是更漂亮，或是和别人一样有栋大房子、有显赫的权势，比现在更高的地位。你希望比现在更有德性，你希望知道如何才能使禅定功夫进步，你希望更接近上帝。由于你希望成为一个和现在不一样的人，所以你羡慕别人，嫉妒别人。

了解你自己是一件非常困难的事，你必须从想变成什么的欲望中解脱才行，因为想要改变自己的欲望通常会孕育嫉妒；然而真正了解自己，才会得到真正的改变。但是，你得到的所有教育都敦促你变成一个和现在不一样的人。当你心生嫉妒时，别人会告诉你：“得了吧，别嫉妒别人了，这是一件很糟糕的事。”因此你努力不去嫉妒，可是努力的本身就是嫉妒的一部分，因为你想要变得不同。

你知道，一朵可爱的玫瑰就是一朵可爱的玫瑰。人类虽然被赋予了思考的能力，却思考错了方向。要知道“如何”去思考，需要很深的洞察力及了解；要知道思考些“什么”，却是比较容易的。目前的教育只告诉我们要思考些“什么”，却没有告诉我们“如何”去思考、透视及探索。只有当老师和学生都知道如何思考时，学校才能名副其实。

问：为什么我对所有的事都感到不满足？

克：一个小女孩问了这个问题，我相信她不是被别人逼着发问的。这么小的年纪，她就想知道为什么她永远不满足。你们这些成年人该怎么说？

这是你们成年人造成的问题。你们造就了这个世界，因此这个身在其中的小女孩才会问为什么她永远不满足。你们这些大人应该是育人者，但是你们却看不到这个悲剧。虽然你们时常冥想静坐，可是你们麻木、疲惫，你们的内在是僵死的。人类为什么永远不满足？是否因为他们在追寻快乐，他们以为不断的改变就能得到快乐？人们从一个工作换到另一个，从某个人际关系跳到另一个，从某种宗教或意识形态转换到另一种，他们以为在不断的改变中就能得到快乐。要不然，他们就选择一种落后的生活方式，然后便停滞在那里了。

显然，真正的满足是完全不同的东西。只有当你如实观察自己而没有任何改变的欲望，也没有责难或比较，满足就会降临，但是以上所说的，并不表示你接受了眼见的一切便进入睡眠

状态。

如果你的心不再对外界的事物做比较、批评、区分，你的心就有能力在每一个刹那看见事情的真相，而不企图去做什么改变。在这种观察中便存在着永恒。

问：我们为什么必须读书？

克：你们为什么必须读书？首先请安静地听着。你从来不问自己为什么必须游玩、必须吃饭、必须观赏河水，也从不问自己为什么残酷，不是吗？当你不想做某件事时，你才反抗并质问为什么必须做这件事。读书、游玩、做个残酷的人或好心的人、观赏河水、云彩——这一切都是生命的一部分。如果你不知道如何读书、如何走路，如果你无法欣赏绿叶的美，你就不是一个活生生的人。

你必须了解生命的全部，而不只是一小部分。这就是你为什么必须读书，为什么必须观赏蓝天，必须唱歌、跳舞、写诗、受苦、学习及了解的原因，因为这一切都是生命。

问：什么是害羞？

克：你碰见陌生人时觉得害羞吗？当你问这个问题时，觉得害羞吗？如果你必须坐在讲台上像我一样的演说，你会害羞吗？如果你忽然看见一棵可爱的树、一朵纤美的花，或是一只在巢中唱歌的鸟儿，你会觉得有点不自在而又想静静站着观赏吗？你知道，害羞是一件好事。但是对大部分人来说，害羞隐藏着难为情。譬如我们见到一位大人物，我们就开始觉得难为情，我们会想：“他是多么重要，多么有名，而我只是一个默默无闻的人。”所以，如果我们觉得害羞就是对自己过度的关注。

但是有一种不同的害羞，那是对所有事物都非常的温情，在其中是没有难为情的感受的。

第四章 倾听之道

你为什么坐在这儿听我说话？你有没有想过你为什么要听别人说话？听别人说话又是什么意思？你们所有的人坐在我一个人面前听我说话，你们是为了想听到可以符合自己想法的东西，还是为了发现真相而听？你们看出这两者的差别了吗？为了发现真相而听，比起只是想听到符合自己想法的说辞，这两者是很不相同的。如果你在这儿只是寻求印证，在原有的想法上得到鼓励，那么你倾听的意义就很小了。但是如果你倾听的目的是想发现真相，你的心就是自由的，不被任何事物限制，它会非常敏锐、活泼、追根究底及好奇，因此它才能发现真相。所以思考一下你究竟为什么听别人说话，以及你究竟在听什么，是非常重要的事。

你有没有试过安静地坐着，注意力不集中在任何事物上，也不费力去集中注意力，只是让你的心非常安静，非常静止？这时候，你会听见所有的声音，不是吗？你听见远方的、近处的以及极近的声音，也就是说，你听见了所有的声音。你的心不限制于窄小的频道里，如果你能依照这个方式放松地倾听，而没有任何压力，你就会发现一种惊人的变化在心底出现，这种变化不需要你的意志力，不需要你去强求，在这种变化中存在着极大的美及深刻的洞察力。

有时候你可以试一下，不妨现在就试试看。当你在听我说话时，不只是听我说，还要听所有环绕着你的声音。听那些铃声，牛脖子上的铃铛声、庙宇的钟声；听远处的火车及路上的汽车声；然后你再更仔细安静地同时听我说话，你会发现具有更深层次的倾听。要做到这一步，你必须有非常安静的心。如果你真的想要倾听，你的心自然会安静，不是吗？你不会因周遭的事物分神，你的心非常的静，因为你深入倾听着每一件事。如果你能以这种方式放松地倾听，带着某种程度的快乐，你会发现你的心产生了惊人的转变，这种转变是你未曾想过的，也不是任何方式可以制造出来的。

意念是一种奇怪的东西，不是吗？你知道意念是什么吗？意念或思想对大部分人来说，是由心智统合的，而人们就在自己的意念中作战。

但如果你能真的倾听所有事物——听河水拍打岸边的声音、听鸟儿歌唱的声音、听孩子哭泣的声音、听母亲责骂的声音、听朋友恫吓你的声音、听妻子或丈夫唠叨的声音——你就会发现自己超越了语言，超越了这些扰人的浮面言辞。

超越口头语言的表达是非常重要的，我们真正想要的到底是什么？不论我们年轻或年老，不论我们欠缺经验或年高德劭，我们都希望快乐，不是吗？

身为学生，我们希望从游戏、念书、我们喜欢做的一些小事中得到快乐。年长以后，我们就想从私有财产中求取快乐，从金钱、华屋、善解人意的配偶或是一份好的工作中得到快乐。

当这些事情不再满足我们的时候，我们就转移到其他的事物上。我们对自己说：“我一定不要执着才能快乐。”所以我们开始学习对所有事物都抱着超然的态度。我们离开家庭，放弃财产，脱离世俗的一切。或者我们参加一些宗教团体、宗教聚会，讨论兄弟爱，追随领袖、灵性上师、大师或一种理想，相信一些在本质上是自我蒙蔽、幻想、迷信的事。我们认为这样就能得到快乐。

你明白我在说什么吗？

你梳头发，你穿上干净的衣服，使你自己看起来好看一些，这些都是使你快乐的欲望之一，不是吗？你通过考试，在你的名字后面冠上一些头衔，你得到一份工作，买了一栋房子及其他财产，你结婚生子，你参加某个宗教团体，这个宗教团体的领袖宣称他从看不见的指导那儿得到某些信息——在这一切事物的背后都有极大的冲动，逼迫我们去寻找快乐。

但是快乐并不会这么容易就来临，因为快乐和这些东西一点关系也没有。你也许会得到享乐，找到新的满足，但是你迟早会厌倦。因为就我们所知道的，在这些事里都没有持续的快乐。亲吻之后跟着来的是眼泪，笑声之后跟着来的是不幸及毁灭。每一件事都会衰萎、腐败。所以当你年轻时，你一定要开始发现快乐这件奇特的东西，这就是教育的重点。

如果你努力求取快乐，快乐不会降临，这就是快乐最大的秘密，虽然说起来是这么容易。我可以几个简单的字来说明，但是只有听我说话，并重复你所听见的，并不会带给你快乐。快乐是很奇怪的东西，如果你不去追求它，它就来了；如果你不再费力去寻找快乐，出乎意料之外的，在某个神秘的当下，快乐就出现了——它出自于纯真，出自于可爱的存在本身。

但是这些快乐需要很多的了解，不是参加某个组织或变成某某人物便可以得到。真理也不是依葫芦画瓢便能获得。你的思想及信念一旦祛除所有努力求取的意图，你就不再想变成某某人物；你的心非常安静时，你会超越时间的限制，听见所有正在发生的事，这时候真理就降临了。

你也许听进去了我所说的一切，但是要得到快乐，你必须懂得让你的心远离恐惧。

只有你的心中真的无惧，有一天早上你醒来时，或是自己一个人正在走路，你会发现：突然间，一件奇怪的事发生了，没有经过邀约、引诱、追寻，那个可能被称为爱、真理或快乐的东西，忽然来到了你的心中。

这就是为什么在你年轻时，必须得到完善教育的原因，我们目前所谓的教育根本就不是教育，因为没有人告诉你这些事。你的老师只能帮你准备参加考试，他们从不和你谈生命的问题，而生命的问题却是最重要的。他们不谈，因为很少人知道如何生活。大部分的人只是苟且偷生，因此生活才变成一件可怕的事，真正的生活需要极大的爱，需要对寂静有很深的感受，需要有丰富的经验，却又保有赤子之心。它需要能够清楚思考的心智，不被偏见、迷信、期望或恐惧所捆绑。

这一切都是生活，如果你没有被教会如何去生活，那么教育根本是没有意义的。你可能学会保持整洁，有礼貌，你可能通过所有的考试，但是当社会整个结构都在瓦解时，你却把重点放在学习这些表面的东西，就像是在失火的房子里涂指甲油一样。你知道，从来没有人和你说这些事，没有人真正和你深谈过。你除了夜以继日地念书，学数学、历史、地理，同时也应该花很多时间来讨论这些深刻的问题，因为这才能使你的人生真的富足。

问：崇拜上帝难道不是正信？

克：首先，让我们来弄清楚什么不是宗教，这才是正确的步骤。如果我们了解了什么不是宗教，也许我们就能观察到其他的东西了。这就像是把镜子擦干净以后才能照见真相。所以让我们看看能不能把心中那些不是宗教的东西除掉。我们不要只说：“让我想想看。”然后就只在言语上打转。也许你还能把心中不是宗教的东西除掉，但是大部分老年人都被套牢了，他们已经安身立命在不是宗教的东西里面，他们不想再被打扰了。所以什么不是宗教？你想过吗？你听人家一遍又一遍地告诉你，宗教应该是信仰上帝及其他各种说法，但是没有人要你

去探索什么不是宗教，现在我们就得靠自己去发现了。

当你听我或任何人说话时，不要一味接受，你要善用分辨力去听，找出事实的真相。一旦你观察到什么不是宗教，那么，终其一生就没有任何传教士或书本能欺骗你，没有任何恐惧再创出幻觉，使你迷信与盲从。要发现什么不是宗教，必须从日常生活着手，然后再往上攀。要走得远必须从近处开始，而最近的一步，就是最重要的一步。因此到底什么不是宗教？仪式是宗教吗？一而再地举行祭供是宗教吗？

真正的教育是教导你“如何”去思考，而不是教你去思考些“什么”。如果你知道如何思考，如果你真的有那种能力，你就是一个自由的人。如果你能从教条、迷信、形式等当中解脱出来，你就会发现什么才是宗教。

宗教仪式显然不是宗教，因为当你在进行仪式时，你只是在重复着别人传给你的东西。你可能在进行宗教仪式时得到某种程度的喜悦，就像有些人在吸烟或喝酒时得到的快感一样。可是这是宗教吗？

当你在进行宗教仪式时，你是在做一个连你自己也不明白的事，因为你的父亲及祖父是这么做的，所以你也照样去做了，如果你不做，他们会责备你。然而这并不是宗教，不是吗？

什么是庙宇？庙宇是一个由人类依自己的想像雕刻出来的形象。这个形象可能有象征意义，但是它毕竟只是一个形象，而不是真相。某个符合、某个字眼，并不代表这件事的本身。“门”这个字，并不是门这样东西，不是吗？我们到庙里去膜拜什么？一个有象征意义的形象。但是象征的形象并不是真相，请注意，我并不是在责难。既然这是事实，又何必在乎谁有资格到庙里去？不管那个庙是有形的，还是无形的，不管是婆罗门阶级或非婆罗门阶级，谁会在乎？

你知道，年长的人把象征的东西变成宗教，然后在其中互相争执、打斗、诽谤，可是上帝并不在那儿。上帝从来不存在于形象中。因此，膜拜象征或形象并不是宗教。

信仰是宗教吗？这是一个更复杂的问题。我们从浅处开始，现在要深入一些了。信仰是宗教

吗？基督徒以某种方式信仰，印度教徒以另一种方式信仰，佛教徒，他们又以另一种方式信仰。他们认为自己都是非常虔诚的人，他们都有自己的庙宇、神祇、象征及信仰。这就是宗教了吗？相信不同的神明就是宗教吗？你是怎样得到这类信仰的？因为你的父亲及祖父是这么信的，或许你读了某位教主所说的话，你就信以为真了。大部分的人都相信，因此你也信了。你从不像读别的那样去探索经书上说的话，你就是不想弄清楚什么是真相。

我们现在已经认清宗教仪式不是宗教，盲目的信仰不是宗教。盲目的信仰使人类分裂。基督教徒是具有信仰的，但是他们与其他信仰的人，甚至同一种信仰的人产生分裂。印度教徒永远充满了敌意，因为他们认定自己是婆罗门阶级或非婆罗门阶级，是这种身份或那种身份。因此盲目的信仰带来仇恨、分裂、毁灭，很明显的，这绝不是宗教。

什么是宗教呢？如果你把窗子擦干净了，如果你停止表面上的宗教仪式，放弃所谓的信仰，停止盲目追随任何领袖人物或灵性上师，然后你的心就像这面窗子一样，是干净的、明亮的，你就能从其中看得清清楚楚。

如果你的心不被形象、仪式、信仰、符号、言辞、重复诵念的咒语及所有恐惧占据，那你所见到的就是真实的、永恒的、不受时间限制的东西，你可以称它是上帝。但是这种境界需要极大的洞察力、了解及耐心，只有那些真心想探索什么是宗教，并且夜以继日追根究底的人才能知道。什么是宗教？其他的人只是滔滔不绝地说说而已，所有表面的装饰品、祭供和摇铃等，都不过是毫无意义的迷信。你的心必须革新一切所谓的宗教，然后你才能找到真相。

第五章 富有创意的不满

你有没有非常安静地坐着不动过？你试试看，静静地坐着，背脊挺直，然后觉察你的心念在做什么。不要去控制它，不要阻止它从一个念头跳到另一个念头，或是从一件有趣的事跳到另一件有趣的事，你只需要注意你的心念是如何活动的。你什么也不必做，只要观察它，就像坐在河岸边上观看河水流过一样。在河中有好多东西，游鱼、落叶、死掉的动物；但是河水是一直活动的，你的心念就像它一样，永远不肯安定，像蝴蝶般从一件事飞舞到另一件事上。

假如你听到一首歌，请问你是怎么听的？也许你喜欢这个歌者，他也许有一张很好看的脸，也许你领悟了他唱的歌词含义，但是在这一切事物的深处，譬如当你深入听一首歌时，你其实是在听音与音之间的寂静，不是吗？同样的，你也可以试试非常安静地坐着，没有烦躁不安，不要移动手脚，而只是觉察心念。这是一件很好玩的事，如果你把它当成一件好玩的事、一件有趣的事，你会发现，你不需要任何努力，就能使心念安歇下来。然后所有的压抑、审判和评估就消失了。心处在这种安静的状态，它必定是静止的，然后你就会明白什么是喜悦。你知道喜悦是什么吗？它就是欢笑，对万事万物都感觉快乐，没有任何原因的快乐，同时能感受生活的喜悦，也能直接深入于另一张脸孔，而没有一点恐惧。

你有没有真的看过一个人的脸？你可曾深入于你的老师、你的父母、大官、仆人、穷人的脸，然后看看会怎么样？大部分的人都害怕直接看着别人的脸，别人也不喜欢我们那样去看他们，因为他们害怕。没有人想剖露自己，我们都把自己武装起来，藏身在多重的神秘、痛苦、渴求和期望的背后。非常少数的人能直接深入于你的脸孔且面对微笑。

微笑及快乐是非常重要的，因为如果一个人的心智缺少一首歌，生活就变得极为乏味了。你可以从一间庙拜到另一间庙，从某个丈夫或妻子转换到另一个，寻找新的老师或上师。但是如果你得不到内心的喜悦，生命的意义就很小了。寻找内心的喜悦不是一件容易的事，因为我们大部分人的不满都是极为浮面的。

你明白不满是什么意思吗？了解不满是很困难的事。因为大部分的人把不满导向了某一个特定的方向，因此它被抹杀了。也就是说，我们惟一关心的其实是把自己安置在一个安全的地位，有着稳定的利益和声望，以为这样就可以不被干扰了。这种情况在家庭、学校都有，老师不想被打扰，因此他们总是依循成规。但是人一旦真的感到不满时，一定会开始探索、质疑，于是就一定会有波动。可是只有从真正的不满之中，才有创新的才能。

你知道创新的才能是什么吗？只有当你不被强迫去做一些事情时，你才具有主动创造的能力，但并不一定是什么伟大的事，伟大的事可能以后才会发生。当你在种一棵树，发出自然的善心，对一个背负重物的人微笑，从路中移开一块石头，或是在路中抚慰一只动物，主动创造的力量便展开了。如果你想了解创造力这个不平凡的东西，你就必须从这种生活小事开始做起，只有当你心中存有很深的不满时，你才会采取主动，从主动中再产生创造的才能。

不要害怕不满足，你要滋养它，直到火星变成火焰，然后你就能永远对所有的事都不满——对你的工作、家庭、追求金钱、地位、权力等传统感到不满足，然后你才会真正开始思考、

醒悟。但是等你年长之后，你会发现维持这种不满的精神是非常困难的。你有孩子要教育，还要考虑工作上的需求，你的邻居及社会的意见都在左右你，不久你就开始失去不满的火焰。当你感觉不满时，你会打开收音机，你去寻找灵性上师，你做祭供，你参加俱乐部，你喝酒、追求女人，你去做任何可以消灭不满的火焰的事。但是缺少了这种不满的火焰，你就永远不会有主动创造的才能。要寻找真理，一定要对旧有的秩序做一番革新。但是你的父母愈有钱，你的老师的工作愈稳定，他们就愈不希望你革新。

创造力并不只是绘画或写诗而已，这些都是好事，但是意义不大。重要的是，你必须彻底不满。这种彻底不满乃是主力军开始产生，一旦它成熟时，就变成了创造力。这是发现真理、上帝惟一的道路，因为具有创造力的境界就是上帝。所以一个人一定要具备这种不满，但是其中含着喜悦，你明白吗？人一定要彻底地不满，但是却不抱怨，而是带着欢乐，喜悦和爱。会不满的人大部分是极为乏味的，他们总是抱怨某件事不对劲，不是希望处在较好的环境，就是希望情况有所不同，因为他们的不满是很肤浅的。而那些完全不知道不满的人，他们的精神早已死了。

如果你能从年轻时就革新，在你年长时，还能保持你的不满，并带着喜悦的活力及深挚的情感，那么你不满的火焰就会带来不寻常的意义，因为它会累积，它会创造，它会为你的生命带来新的东西。为了达到目的，你必须有完善的教育，这不只是准备考试或向成功的目标迈进，而是帮助你思考并且给你空间的教育，这儿所说的空间，不是一个大一点的卧室或高一点的屋顶，而是让你的思想成长的空间，使你的思想不被任何信仰或恐惧所捆绑。

问：不满的情绪会妨碍思想的清明，我们要如何克服这种障碍？

克：我想你没有真正在听我说话，也许你关心的只是自己应该如何发问吧！你们都在以不同的方式做同样一件事，那就是每个人都有自己的成见。如果我说了什么话，你不爱听的，你就把它摆到一边去，因为你的脑子已经被自己的问题占满了。如果发问的人听清楚了我所说的话，如果他真的感受到不满、愉快及创造的内在本质，我想他是不会问这个问题的。

不满的情绪会妨碍思想的清明吗？如果你想从思想中获得一些东西，你可能清明地思考吗？如果你的脑子只关心如何得到某个答案，你可能清明地思考吗？还是你一旦不求结果或答案，不想获得任何东西，你就能够清明地思考了？

如果你有先入为主的偏见，如果你有特定的信仰，你是否可能清明地思考？譬如，你以印度人或基督教徒的身份来思考。但是如果你的思想不受拘束，不像猴子被拴在柱子那样，你就可能有清明的思想。当你的心中没有偏见，也不刻意寻求答案，你就可以清明地思考了。这一切代表着，你的心如果不再追求任何形式的安全保障，不再被恐惧所捆绑，你就能够清楚、简单而直接地思考了。

所以从某方面来说，不满的确妨碍清明的思考，因为你感觉不满，就会去追寻答案，当不满的感觉升起时，你痛恨自己的心思被打扰，于是你不惜代价想得到平静，但如果你这么做的话，清明的思考就不可能产生。然而，如果你对所有的事都不满，包括对你的偏见、你的信仰及你的恐惧都不满，而又不刻意去寻找解答，那么这份不满便会带领你的思想集中焦点，并不是集中在特定的事物或方向上，而是你的思想过程会变得非常简单、直接和清楚。

不论年轻人或老年人，大部分人会不满都是因为我们想要得到些什么，我们希望有更多的知识、更好的汽车、更高的薪水。我们的不满是源自于想得到“更多”的欲望。因为我们想要的太多，所以我们不满足。但是这种不满与方才所说的不满是不同的。那种想得到更多东西的欲望，才会妨碍清明的思考。但是如果我们不满，不是因为我们想要一些东西，而是不知道我们到底想要“什么”。如果我们对自己的工作、对赚钱、对追求地位权力、对传统、对我们拥有的及我们可能拥有的等等都不满意，如果我们不是对某样特定事情不满意，而是对所有事物都不满意，那么我们会发现我们的不满将带来清明的思想。我们一旦不再盲目接受或跟随，而是不断质问、研究、透视，在其中就会产生洞察力，继而产生创造力和喜悦。

问：什么是自知之明？我们如何能够得到它？

克：你们能不能看到这个问题背后的心态？我并不是不尊敬发问的人，但是让我们来检查一下这个问题背后的心态。“我如何能够得到它？我要付多少钱？我必须做什么？我必须做些什么牺牲？我必须遵守什么戒律或练习什么样的静坐，才能得到它？”

这是一个机械化的、平庸的心智所问的问题，所谓的宗教人士都是这么思考的。但是自知之明并不是这样得到的，你不能用努力或练习来收买它。

如果你观察一下自己与同学、老师及周遭所有的人之间的关系；你观察别人的态度、姿势、说话的方式、他的轻视或奉承以及自己的反应，自知之明必定会产生。当你在照镜子时，你

看到的是真正的自己，不是吗？你也许会希望自己有不同的头型，头发最好能多一点，脸孔再美一点，但是事实就摆在那里，清清楚楚反映在镜子里面，你不能把事实抛开，然后对自己说：“我是多么美丽啊！”如果你能看清人际关系之间的镜子，就像看清普通的一面镜子，那么你对自我的了解将永无止境，就像涉入无边无际深不可测的大海一样。大部分的人都想要有止境，我们都希望自己能说：“我已经有自知之明，我很快乐了。”但是事实却完全相反。如果你能审视自己而不加以苛责，不去和别人比较，不期望自己变得更美或更有品德，如果能观察自己的真相，并且随着它而律动，然后你会发现，你竟然能永无止境地走下去。这个旅程是无始无终的，这就是它的神秘、它的美。

问：什么是灵魂？

克：我们的文化、我们的文明发明了“灵魂”这个字眼。文明是众人的欲望与希望集合而成的。试看印度文明，它难道不是众人的欲望与希望造成的结果吗？任何一种文明都是共同意志造成的结果。这个共同的意志在灵魂这件事上认为，人除了死亡、会毁灭的肉体之外，一定还有一个更大、更深，一个不会毁灭、永恒存在的东西，因此就制造了灵魂这个观念。偶然有一两个人亲自发现了“不朽”的意义，那种不死的境界，于是那些平庸的人就说了：“对！这一定是真理，他一定是对的！”因为他们想得到永恒，所以他们都抓住灵魂这个字眼不放。你一定也想知道肉体之外是否还有其他形式的存在，不是吗？你生活在这个永不停止的轮回中——去办公室、做你没有太大兴趣的事、争执、嫉妒、生儿育女、与邻居闲聊、说没有意义的话——在这些周而复始的事情之外，你还想知道是否有比这些更有意义的事存在。灵魂这个字眼包含了永恒不灭的意思，不是吗？但是你从来不亲自去发现到底有没有这种境界的存在。你从不告诉自己：“我不关心任何教主或其他人所说的话，我也不愿受传统和所谓文明的限制，我要自己去弄清楚，到底有没有不受时间限制的境界。”

你不对文明或共同意志所造成的公式革新，相反，你接受它并且说：“是的，世上确有灵魂的存在。”有人替这种公式定了某种名称，有人为它定了另一种名称，最后大家因为不同的名称所造成的不同信仰而彼此仇视。

那些真正想要知道在时间的范围之外，是否还有另一种境界存在的人，就必须从文明的束缚中脱离，也就是说，他必须脱离群众的共同意志而独立思考。受教育的重点就是学习独立，然后你才不会被群众的意愿或是某个人的愿望所左右。如此你才有能力去发现什么是真理。

不要依赖任何人。我或是其他人可能告诉你有个超越时间的境界存在着，但是这对你来说又有什么价值？如果你肚子饿了，你会去吃东西，而不只是说说就饱了。重要的是，你必须亲

自去发现什么是真理。

你应该看得到，你周遭的一切都在腐败、毁灭，这个所谓的文明已不再被人们共同的意志所连结，它正处在支离破碎中。生活每分每秒都在对你挑战，如果你只是用旧有的习惯去应付这份挑战，也就是全盘接受它的态度，你的应对根本是无效的。只有当你对自己说“我不要盲目地接受，我要研究、探索”，也就是说，你不害怕单独面对任何事物，然后你才会发现永恒的境界，在这种境界中，是没有“多”及“少”的相对观念的。

第六章 圆融的人生

大部分人只执着于人生的一小部分，以为从那一小部分就可以发现整体。我们没有离开房间，就想探测河流的长宽，就想观察河岸两旁绿野的丰美。我们住在一个小房间里，在一块小画布上涂抹，以为我们把握了生命，了解了死亡的真谛，但是我们并没有。要了解完整的人生，我们必须走出室外。走出这种局限是非常困难的，我们必须离开这个开着窄窗的房间，如实接受所有事物，不加以评断、责难，也不说：“这个我喜欢，那个我不喜欢。”

透过单一的车轮辐条，我们想了解整个车轮，但是单单一根辐条无法构成一个车轮，不是吗？车轮的形成需要很多辐条、轮圈等，我们必须看见车轮的整个结构才明白车轮。同样的，如果我们真正了解生命，就必须看见生命的整个过程。

我希望你懂我的意思，因为教育应该帮助你了解完整的人生，不只是为你准备一份工作，然后顺着常规步入婚姻、生儿育女、付保险费、做祭供、信仰小神明等。要获得正确的教育，需要很大的智慧、洞察力，因此育人者必须先受教，了解生命的整个过程，而不只是依据一些新的或旧的公式来教育别人，这是很重要的。

生命是个惊人的谜，不是书中所描述的谜，不是人们口中所说的谜，而是每个人必须亲自去弄清楚的谜。因此，你必须先了解那些小的、狭窄的、不重要的东西，然后才能超越它们。

如果你不在年轻时就开始了解生命，长大以后，你会变成一个令人厌恶的人；你会变成一个乏味、内心空虚的人，虽然你外表上有钱、开着豪华轿车、看起来很气派。因此离开你狭小的空间，去观察无限的天空是非常重要的。除非你有爱，要不然你是无法办到的。这种爱不分肉体或神圣，它是爱鸟、爱树、爱花、爱你的老师，并且超越你父母之上的一爱人类。

如果你自己不去发现什么是爱，不是一个很大的悲剧吗？如果你不及时明白爱，你就永远也不会了解它，因为当你年老时，所谓的爱会变成非常丑陋的东西，它变成可以占有、可以买卖的货品。但是如果你现在开始心中有爱，如果你爱自己栽植的树木，你安慰流浪的小动物，那么当你长大以后，你就不会局限在狭小的房间里，你会离开它去爱所有的生命。

爱是很实际的，它不是情绪化的、使你哭泣的事物；爱也不是一种伤感，爱没有一点多愁善感的成分。当你仍然年轻时，应该赶快了解爱，这是很严肃而重要的事。你的父母及老师也许不懂得爱，因此他们创造了一个可怕的世界，一个永远与自己及其他群体斗争的社会。他们的宗教、哲学及观念都是错误的，因为他们没有爱。

他们只观察到了人生的一小部分，从狭窄的窗户去看人生，窗外的景象也许是愉悦而展开的，但是它不并不是生命的整体。如果你缺少了深切的爱，你就永远不能看到整体生命。所以你一直是悲惨不幸的，最后你的生命除了灰烬及空洞的言辞之外，什么也没有了。

问：我们为什么希望出名？

克：你为什么希望出名？我可以解释给你听，但是说完以后，你是否会停止希望出名呢？你希望出名，因为社会中围绕你的所有人都希望出名。你的父母、老师、上师、瑜伽士等，他们都希望出名、为人所知，所以你也想要出名。

让我们一起来思考这个问题。为什么人想要出名？首先，有名就会有钱，同时，有名能带给你很大的快乐，不是吗？如果你是世界闻名的人，你会觉得自己非常重要，而带给你一种不朽的感觉。你希望有名，希望在世上为人所知，时常被人谈论，因为在内心里，你认为自己什么也不是。你的内心没有富足感，什么都没有。因此你想在外面的世界出名。如果你的内心是富足的，你有名或无名就没有什么关系了。

内心的富足比起外在的富足要困难多了。它需要更多的滋养，更多的关注。如果你小有才华又懂得如何去拓展它，你就会成名了，但是内心的富足不是用这种方式可以得到的。要得到内心的富足，必须先知道放下不重要的东西，譬如想成名的念头。内心的富足暗示着独立自主，而想要成名的人害怕独立，因为他依赖别人给他的奉承及好评而活。

问：人为什么骄傲？

克：你写了一手好字，或赢了一场游戏，通过一些考试，你不觉得自豪吗？你有没有写过诗或画一幅画，然后展示给朋友看？如果朋友说那是一首可爱的诗或一幅极佳的画，你是否非常开心？如果你做了一些事得到别人的赞赏，你会感到一丝喜悦，这是很好的，可是如果你下次又写了诗、画了幅画或打扫了房间，你会怎么样？你会期待别人对你说你是一个多么好的孩子，如果没有人赞赏你，你就不想再画画、写作或打扫了，于是你开始依赖别人对你的认可带来的快乐。道理就是如此简单。然后又会怎么样呢？等你长大以后，你会希望自己的作为能得到更多人的认可。也许你会说：“我是为了我的灵性上师、为了我的国家、为了人类、为了上帝而做这件事。”然而你去做的原因，其实是为了得到别人的认可与肯定，这就会滋生骄傲。如果你做任何事都是这种态度，那件事就不值得做了。我不知道你是否了解这一切？

你想要了解骄傲这样的东西，就必须有能力把它想通，你必须观察它如何产生，以及它所带来的灾难；你必须观察骄傲的整体；你必须对研究它有强烈的兴趣；你的心必须自始至终随时观察它，不能半途而废。如果你对一个游戏真正有兴趣，你会玩到最后一秒钟，你不会在半路停止，然后就回家了。但是你的心并不习惯于这样的思考方式，因此一部分的教育就是要帮助你去探索人生的整个过程，而不是只学习几项科目而已。

问：从小就有人告诉我们什么是美，什么是丑，结果我们一生都在不断重复着“这是美，那是丑”。一个人要如何才能知道，什么是真正的美，什么是真正的丑？

克：假设你说某个拱门很美，别人说它丑，那么到底哪个比较重要？是为了不同的意见而争辩，还是应该对美与丑抱着敏感的态度？生命中有污秽、卑鄙、堕落、悲伤、眼泪，也有欢乐、笑声，以及阳光下美丽的花朵。重要的是，你必须对所有事物很敏感，而不只是决定什么是美丑，然后就停留在这个意见里。如果说“我将培养美，而拒绝所有的丑”，专门培养美的态度就造成了不敏感。如同一个努力发展右臂的男人，他使右臂变得非常强壮，左臂

却衰萎了。所以你必须对丑就像对美一样保持醒觉。

你必须注意舞动的树叶、桥下的流水、黄昏的美景，同时也要注意街上的乞丐和背负重担的贫苦妇人，而且要随时准备助她一臂之力。这一切都是必须的，你一旦具备了对万事万物的敏感，就能开始工作及助人，而不是拒绝和责难。

问：很抱歉，但是你一直没有说谁是你的心灵导师。

克：这是一件重要的事吗？把书烧了，把它丢掉。如果你对“谁是心灵导师”这么微不足道的事看得如此重要，你就把整个存在变得十分琐碎了。我们永远都想知道谁是心灵导师，谁是那个有学问的人，谁是画那幅画的艺术家。然而，我们总是不想自己真正去发现画的内涵，而不管那艺术家的身份。当你知道写诗的人是谁以后，你说这首诗可爱，这是俗不可耐的、势力的态度。这只是重复别人的意见，而把自己对事物真相的观察力破坏了。你看见一幅很美的图画，你觉得非常感动，至于谁画了这幅画，那重要吗？如果你惟一关心的是去了解它的内容以及画面的真相，那么这幅画自然会传达它的精髓给你。

第七章 野心

我们已经讨论过心中有爱是多么重要，我们也看见了爱是不能被获取或被买卖的。我们希望得到一个没有剥削或极权的完美社会，但是缺少了爱，这个理想就一点意义也没有了。我认为在我们年轻时，了解这件事是非常重要的。

不论一个人走到世上任何地方，他都会发现社会永远处在冲突的情况下。世上永远有那些具有权势、财富，日子过得优越的人，还有过着另一种生活的劳苦大众。每个人都充满嫉妒、互相竞争，每个人都希望有更高的地位、更大的权力、更高的名望。这就是世界的情况，所以世上永远有各式各样的战争。

如果我们想要为社会带来全面的革新，首先必须了解的就是人类获取权力的本能。大部分的人都用不同的形式求取权力。我们知道运用财富和权力，我们就可以旅行，与重要人物交往，并且成名，或者我们梦想如此就能带来完美的社会。我们认为运用权力可以获得更好的东西，可是追求权力的本身，包括追求自我的权力、追求国家的权力、追求理念的权力，这一切的追求都是恶的，都是具有毁灭性的，因为它不可避免地制造了与其相抗衡的权力，因此永远有冲突产生。

教育是否应该在你成长的时候帮助你认识到，促成一个内外都没有冲突的世界有多么重要？在这样的世界里，你不可能和你的邻居或任何其他人冲突，因为追求地位与权力的野心已经完全停息了。创造一个内外都没有冲突的社会是否可能实现？所谓社会就是你我之间的关系，如果你我的关系是建筑在野心之上的，我们每个人都想要比别人更有权力，显然，我们将一直处在冲突之中。那么我们是否可以去掉造成冲突的原因？我们是否可以教育自己不再竞争，不再和别人比较，不再希求这个东西或那份地位。简而言之，我们是否可以一点野心都没有？

你和父母走出校园以后，在你阅读报纸或与人谈话时，你一定会注意到，几乎每个人都想为这个世界带来改善，但你是否注意到，这些人永远都在为了一些小事——譬如，观念、财产、种族、阶级或宗教等——彼此冲突？

你的父母、邻居、牧师和官僚们，他们是否都野心勃勃地想获得更高的地位，因此他们永远和别人有冲突？显然，只有当一切的竞争都除去时，才会产生一个和平的社会，大家才能过得快乐而又有创造力。那么这个理想如何才能达成？是通过规范、立法？还是训练你的脑子不再有野心？这些方法是否可以去除野心？你可能表面上被训练得没有野心，社交上，你也许会停止与人相比，但是在内心里，你还是野心勃勃，不是吗？那么到底有没有可能完全祛除这个带给人类诸多不幸的野心？

也许你从来没想过这件事，因为没有人如此对你说过。但是，现在有人问你是否想知道如何在世上活得丰富、充实、快乐、有创意，而又没有破坏倾向的野心，不带竞争心？你是否想知道如何才不会破坏别人的生活，不在别人的道途上撒下阴影？

你知道吗？我们认为这是乌托邦式的梦想，我们认为这是永远也不可能实现的，但是我并不是在讨论乌托邦，那是没有意义的。我和你，我们这些简单、平凡的人类，我们是否可能拥有创造力，而不展现在追求权力、地位等方面野心？如果你深爱你所做的事，你就能找到正确的答案。

如果你做工程师只因为你必须赚钱谋生，或因为你的父亲及社会希望你这么做，这就是另一种形式的强迫。任何形式的强迫都将制造冲突、矛盾。可是如果你真的爱当一名工程师，或是科学家，或是你希望种树、画画、写诗，不为了赢得别人的认可，只因为你爱做这些事，你将发现你永远不会和任何人竞争。我想这就是解决这个问题的真正线索——爱你所做的事。

但是当你年轻时，要弄清楚自己到底爱做什么是很困难的，因为你想做的事有那么多。你想做工程师、火车司机、翱翔蓝天的飞行员或是有名的演说家、政治家。你也许想做艺术家、化学家、诗人或木匠。你也许想用头脑或用双手工作。你如何能弄清楚到底这些事是你真正爱做的，还是在社会的压力下造成的反应？

教育不正是该帮助你去弄清楚这些事，那么当你长大时，你就可以用你的全心、全意、全身去做你真正爱做的事？

发现你真正爱做什么需要很大的智慧，如果你害怕不能赚钱谋生，或不能适应这个腐败的社会，那么你永远也不会弄清楚到底你爱什么。如果你无惧，如果你拒绝被父母、老师推向传统的模式，你也不愿意被社会上肤浅的需求所影响，你就可能清楚自己真正爱做的是什么。如果你想要弄清楚，你就不能害怕自己无法谋生。

但是我们大部分人都害怕无法谋生，我们说：“如果不听从父母，不适应社会，我不知道将来会怎么样。”因为恐惧，所以我们总是做别人要我们做的事，在这种情况下，是没有爱、只有冲突的，这种内在的冲突就是导致具有破坏性野心的原因之一。

所以教育的基本意义之一，就是帮助你弄清楚自己真正爱做什么事，然后你就可以贡献自己的全心全意，因为爱就能带来人性的尊严，它能扫除平庸琐碎的中产阶级形态。

因此，有一位开明的老师以及健康的教育气氛是非常重要的，然后你才能随着展现于你所做的事情上的爱，慢慢成长。少了这份爱，你的考试成绩、知识、内容、地位、财产都是没有分量的，没有意义的。缺少了这份爱，你的所作所为将带来更多的战争、仇恨、欺骗及毁灭。

我所说的一切可能对你来说都是没有意义的，因为外表上，你仍然非常年轻，但是我希望我说的话对你的老师能够有意义，同时在你的内心某处，也产生一点意义。

问：你为什么感觉害羞？

克：你知道，生活中有一件不平凡的事，就是做个默默无闻的人，既没有名，也不伟大；不是非常有学问，也不是惊人的改革者或革命家，只是一个无名氏。忽然之间，有一大堆好奇的人把你包围住，使你产生一丝退隐之心。只不过就是这么一回事罢了。

问：我们如何在日常生活中领悟真理？

克：你认为真理是一回事，你的日常生活又是另一回事，因此在你的日常生活中，你想要了解你心目中所谓的真理。但是真理与日常生活是分开的吗？

你长大以后必须赚钱谋生，不是吗？毕竟这是你通过多项考试的目的，你为的就是替自己储备谋生的能力。但是，许多人根本不在乎自己从事的是什么行业，只要能赚钱就好。只要他们能得到一份工作，不论是军人、警察、律师或是奸商都可以。

你必须了解正当谋生的意义，这是很重要的，因为真相就在你的生活中，它不在生活之外。你如何说话，你说什么话，你如何微笑，你是如何在欺骗或玩弄别人，这些都是你生活中的真相。

因此，在你成为一名军人、警察、律师或精明的商人之前，你是否应该明察这些行业的真相？显然，除非你看见自己所作所为的真相，并且被真相带领，否则你的生命就会混乱可怕。

让我们来研究一下“你是否应该做一个军人”这个问题。我们选择这个题目，是因为其他行业都比较复杂。除了外界对军人生活的宣传及一般人对军人的看法之外，军人这份职业的真相到底是什么？

假定一个人做了军人，这代表着他必须为捍卫国家而战，他必须训练自己的头脑不去思想而服从。他必须准备去杀人而且被杀。为什么？因为在一些大人物或小人物的观念中，认为这是对的。所以你做军人就是为了牺牲自己并且杀害别人。那么，这算是一个正当的行业吗？

不要去问别人，你必须自己弄清楚事情的真相。别人告诉你，杀人是为了美好的、未来的乌托邦，他们如此告诉你，就像他们能够预知未来的一切。你认为杀人是正当的行业吗？不论是为了你的国家或一些组织化的宗教团体？杀人从来都是正当的吗？所以，如果你想在人生这个极为重要的过程中发现真理和真相，你就必须深入去探索这些事情，你必须把你的全心全意放进去。你必须独立地、清楚地、没有偏见地思考，因为真理不在生活之外，它就在你每天生活的每个行动之中。

问：难道那些宗教的形象、心灵导师和圣人不能帮助我们正确地静坐冥想？

克：你知道什么是静坐与冥想？你是否想自己去弄清楚这件事的真相？如果你只是全盘接受权威人士告诉你什么是正确的打坐与冥想，你能弄清楚这件事的真相吗？这是一个很艰巨的问题。你只有了解了自己不寻常的思考过程的所有深度与广度，才能弄清楚静坐与冥想的艺术。如果你接受某个权威人士指示你静坐冥想的方法，那么你只是一个侍从，一个盲目追随理念或制度的仆人。

如果你接受权威的目的只是希望得到一个结果，那么这根本就不是静坐冥想。

问：学生的责任是什么？

克：“责任”这个字眼是什么意思？对“什么”的责任？是不是依照父母的希望而尽孝道？他们会告诉你照着他们的看法去做就是你的责任，而他们的看法却总是局限在自己的背景、传统等当中。

什么是学生？一个男孩或女孩去上学，读几本书，以便通过一些考试，他是否就是学生了？或者一个人每时每刻都在学习，他的学习是永无止境的，他才是真正的学生？显然，那种只知道读某种科目，通过考试，然后就把它丢在一边的人，绝不是学生。真正的学生是要去学习、研究、探索、发问的，他不是在 20 或 25 岁就结束学习，而是终其一生都在学习。做一个学生是永远都在学习的，只要你在学习，你就没有老师，不是吗？如果你是个学生，就没有特定的人教导你，因为万事万物都是你的老师。风中飞舞的叶片、河水的喃喃细语、空中翱翔的鸟儿、一个肩负重担从旁走过的可怜人、那些自以为通晓万事的人，以上所说的这一切都是你学习的对象。所以你没有老师，你也不是一个跟随别人的人。因此学生的责任只是学习而已。

从前在西班牙有位叫戈雅（Goya）的名画家，他是最伟大的画家之一。当他很老的时候，他在一幅画的下方写着“我还在学习”。你可以从书本上学习，但是那对你的帮助不大。一本书只能告诉你作者要说的话。但是培养自知之明的学习是没有止境的，因为培养自知之明的学习去学习如何倾听、观察，因此你是从万物上学习的。你从音乐、从别人说话以及说话的方式，从愤怒、贪婪和野心中学习。

这个地球是我们大家的，我们要活在快乐、丰富及和谐之中。可是这种生命的丰富、快乐，这种“这个地球是我们大家的”感觉，是不能以强制或法律带来的，它必须从我们的内心实现。因为我们爱这个地球，因此我们爱其中的一切，这就是学习的境界。

问：尊敬与爱的区别在哪里？

克：你可以从字典中去查尊敬及爱的解说。这是不是你想要知道的？你想知道表面的意思，还是它们背后的真谛？

如果有名望的人，譬如传教士或州长在你的周围出现，你可曾注意过大家是如何向他致敬的？你认为这是尊敬，不是吗？但是这种尊敬是假的，因为它的背后藏有恐惧及贪婪。你想从那个可怜的穷人身上得点东西，所以你在他脖子上套个花圈，但花圈不代表尊敬，它只是一个你在市场上买卖所用的铜板。你不会对佣人或乡下人表示尊敬，你只尊敬那些你希望从他们身上获得什么的人。这种尊敬其实是恐惧，根本不是尊敬，是没有意义的。但是如果你心中真的有爱，那么不论是州长、老师、仆人或乡下人，你都一视同仁，你对他们是同样的

尊敬、同样的关切，因为爱是不要求任何回报的。

第八章 有条理的思维

你是否想过为什么我们大部分人对生活都相当漫不经心？我们对衣着、态度、思想及做事方式都十分草率。为什么我们不守时，对别人又不体贴？什么因素可以使得所有的事物变得有条理？什么因素可以使我们对自己的穿着、思想、言语、走路的姿态以及对待比我们不幸的人的方式，都能有条有理？是什么力量带来这个奇妙的秩序而又不需要强迫、计划及刻意的安排？你有没有思考过？你知道我所说的条理是什么意思吗？它是指安静地坐着而没有压力，优雅地吃饭而不匆促，闲适而又准确，思维清晰却又博大精深。

是什么力量带来生活中的这份秩序呢？这真是一个非常重要的问题。我想如果一个人能够通过教育来了解秩序是由什么因素造成的，一定很有意义。

显然，你如果有美德，就有条理。除非你有美德，不只在小事情上有美德，而是在所有的事情上都有美德，否则你的生活就会变得混乱，不是吗？美德这件事本身的意义并不大，但是因为你有美德，你的思想就会精确，你整个人就有条理，这就是美德的功用。

但是如果一个人努力去变得有美德，如果他训练自己变得好心、有效率、体贴、关切，如果他存心不去伤害别人，如果他费尽心力去变得有条理而优秀，这一切只会带来相当的社会地位，最后使他的心智平庸——因此他不是真的有美德的人。

你有没有仔细看过一朵花？它的每一片花瓣都巧妙得惊人，然而它却是那么柔软、芳香、可爱。如果一个人努力让自己变得有条理，他的生命可能非常精确，却失去了那份温柔品质，只有像那朵花一样不费力地开放，你才能得到这份品质。所以我们的困难就在于既要精确、清晰、博大精深，又要毫不费力。

你如果努力去变得有条理或是整洁，只会使自己变得狭窄。如果我故意把房间弄得整洁，如果我很小心地把东西放在一定的地方，如果我不断注意自己该把脚放在什么地方等的细节，最后会怎么样？我会变成一个使自己和别人都不能忍受的无聊鬼。只有令人乏味的人，才会一直费力去做一些事情，他的思想是经过非常小心的安排，他选择自己说话及思想的先后顺序。这种人可能是非常整洁的、清楚的，他也可能善用正确的词汇，非常的小心体贴，但是他却失去了生活里富有创意的快乐。

一个人如何保持在生活里具有创意的快乐，对事情有精深的感受，有博大的思想，在生活中却又精确、清晰而有条理呢？我想大部分人都无法做到，因为我们很少对任何事具有强烈的感受，我们从来没有把自己的全心全意放在任何事情上。我记得曾经有两只红松鼠，它们有蓬松的长尾巴及可爱的皮毛，它们在一棵大树上彼此不停地追逐达 10 分钟之久，只是为了生活的喜悦罢了。如果我们对事物无法深入地感受，如果我们的生活中没有热情，我们就无法了解这种快乐。这份热情并不是指做些好事或带动改革，而是对事物有强烈感受的热情。我们必须彻底革新自己的思想及为人，才会有这份热情。

你可曾注意过，我们大部分人对任何事都缺乏深刻的感受？你有没有反叛过老师、父母，不只是因为你不喜欢做某些事，而是因为你有一份深刻的感受而不去做某些事情？如果你对事情有深入的、热情的感受，你会发现这些非比寻常的感受将以一种奇妙的方式给你的生活带来新的秩序。

秩序、整洁、清晰的思想，它们自身并没有什么重要性，但是对于敏感的、有深刻感受的、经常在内心里不断革新的人来说，它们就变得十分重要了。如果你对可怜人的命运感受深刻，对于那些蹲在路边蒙着有钱人车尘的乞丐深感同情；如果你非常敏锐，对所有事情都非常敏感，那么这份敏感就能带来条理及美德。我认为老师和学生都应该了解这件事。

在这个国家以及全世界，很不幸的，我们的关怀都非常少，我们对事物没有深刻的感受。我们大部分人都是知识分子，所谓的知识分子就是有肤浅的小聪明的人，用各种辞藻和理论来讨论人间的是是非非和什么该做、什么不该做的人。

在智性上，我们发展得很高，但是在内心里，我们却非常浅薄而没有内涵。只有内在的品质才能带来真正的行动，真正的行动不是依据观念而产生的。

这就是你为什么要有强烈感受的原因，你必须要有热情和愤怒的感受，你要观察它、玩味它，弄清楚其中的真相。如果你只是压抑它，如果你对自己说“我一定不要生气，一定不要感觉热情，因为这是错的”，长久下去，你会发现自己的思想被固定在某种观念中，你会变得非常肤浅。你可能非常聪明，具有百科全书般的知识，但是如果你没有强烈的、深刻的感受力，你的理解力就像是一朵没有香味的花朵。

年轻时了解这些事是非常重要的，因为当你长大以后，你才会成为真正的革新者，不是依据一些空泛或理论性的书籍来革新，而是发挥革新这个字眼的完整含义。如果你能够以透彻圆融的人格来革新，那么你的心底就没有任何一个角落是被陈腔滥调所污染的。然后你的心才是清新的、无邪的，能够不寻常地进行创造。但是如果你忽略这些事情的重要性，你的生活就会变得非常单调，你会被社会、家庭、配偶、理论、宗教或政治团体所压制。

这就是你为什么必须得到完善教育的原因，也就是说，你必须有帮助你突破文明窠臼的老师，你才不会变成一架持续操作的机器，而是变成一个心底有一首歌、快乐的、富于创造力的人。

问：愤怒是什么？人为什么发怒？

克：如果我踩你的脚、捏你或把你东西拿走，你是否会生气？你为什么不能生气？你为什么认为生气是错的？是不是因为别人告诉你不可以生气？因此弄清楚人为什么生气是很重要的，我们要了解愤怒的真相，而不仅仅说生气是错的。

然而你为什么生气？因为你不想受伤害，这是人类求生存的正常需求。你觉得你不应该被任何人利用、压榨、毁灭或是剥削。

有人打你耳光，你觉得受伤、屈辱，你不喜欢这份感觉。如果这个伤害你的人比你块头大、比你有力气，你无法回手，你就会转而伤害别人，你会把情绪发泄到你的兄弟、姊妹或仆人身上。所以这场愤怒的戏就一直演下去了。

其次我们要知道，避免受伤是正常的反应。为什么要让别人剥削你？因此为了不让自己受伤，你保护自己，你开始建立防卫与藩篱。你在自己周围造了一道墙，不让自己开放及接纳，因

此你也无法去探索及扩大你的感觉。

你认为愤怒是非常坏的，因此你责难它，如同你责难许多其他的感觉一样，因此你逐渐变得枯燥、空洞，你一点强烈的感觉都没有了。你明白吗？

问：我们为何那么爱我们的母亲？

克：如果你恨你的父亲，你是否爱你的母亲？请仔细地听，如果你非常爱一个人，你是否会将别人从这份爱中排除？如果你真的爱你的母亲，你难道不同时也爱你的父亲、阿姨、邻居、仆人？

如果说“我非常爱我的母亲”，你难道不体贴她吗？你能在这种状况下，还带给她一些无谓的烦恼吗？如果你体贴你的母亲，你是否也体贴你的兄弟、姊妹、邻居？不然的话，你不是真的爱你的母亲，那只是一种说辞，一种便利罢了。

问：我的心中充满了恨，请你教我如何去爱好吗？

克：没有人能教你如何去爱，如果人类能被教会去爱，世上的问题就非常简单了，不是吗？如果我们能从书上学会如何去爱，就像我们学数学一样，这个世界一定很美妙，世上就不会有仇恨、剥削、战争、贫富悬殊，我们都会彼此非常友善了。但是爱不是很容易到来的。

仇恨是容易的，仇恨就像时尚一样把人们聚在一起追随同一样东西；它制造了各种的假想，它形成各种不同的合作，譬如战争。但是爱就困难多了。你无法学习如何去爱，但是你可以观察恨，然后把它轻轻地放在一边。

不要和仇恨的感觉作战，不要说恨人是多么糟的事，只要观察恨是什么，然后把它丢掉。漠视它的存在，它是不重要的，重要的是别让恨在你的心中生根。你明白吗？

你的心就像沃土，如果你给予足够的时间，任何问题来到其上，就会像野草一样生根，然后你就得费心去把它拔掉，可是如果你不给问题足够的时间生根，它就没有地方生长而自动枯萎了。

如果你鼓励恨，给它时间生根、滋长、成熟，它就会变成一个大问题。如果每一次恨的感觉生起时，你让它过去，你会发现自己心思变得非常敏感，但不是多愁善感，如此你就会明白什么是爱。

人的心念会追求感官刺激和欲望，但是它不能追逐爱，爱必须自己来到心中。爱一旦存在，它就没有感官的或神圣的分别了，它就是爱。这就是爱不平凡的地方，它是惟一能完全领会整个存在的品质。

问：什么是生活的喜乐？

克：如果你想做一件开心的事，相信你在做它的时候一定就很快乐了。你也许想嫁给最有钱的男人，或是娶最美的女孩，或者通过考试，被某人赞美，你认为得到你想要的东西，你就会快乐。然而这是快乐吗？它难道不正像花朵在早晨绽放，很快就在夜里凋谢了？

但这就是我们的生命，这就是我们想要的一切。我们为如此表面的事物感到满足，例如一部汽车、一份安定的工作、一些无谓的琐事引起的小感动，就像一个男孩开心地在强风中放风筝，几分钟后又泪眼汪汪了。

这就是我们的生活，我们如此就满足了。我们从来不说“我要把全心全意和整个人都投注下去，去发现什么是快乐”，因为我们并不是非常认真，我们的感受并不是非常强烈，所以小事情就能使你感激、满意了。

快乐不是你能去寻找的东西，它是一种结局、一种副产品。如果你为快乐而追求快乐，就是没有意义的。快乐是不请自来的，你一旦察觉到自己正在快乐，你已经不快乐了。我不知道

你是否注意过这点？

有时你并不因为什么事而突然开心，你只是自在的微笑和快乐罢了。然而你一旦察觉到快乐，你就失去了它，不是吗？一个人察觉到快乐或是追求快乐时，快乐就结束了。你必须放下自我以及对快乐的要求，快乐才会来临。

你学了一大堆数学，你把时间全花在读历史、地理、科学、物理、生物等，但你和你的老师们是否花过一点时间，想想比这些更重大的问题？

你可曾安静地坐着，背脊挺直，一动不动地去体会沉默的美？你可曾让你的心思漫游，不是去想一些微不足道的事，而是扩大地、宽广地、深入地去探索、挖掘？

你知道目前的世界是什么样子吗？世界的现况就是我们每个人内心现况的投射，我们是什么，世界就是什么。我们大部分人都处在混乱之中，我们贪得无厌、占有、嫉妒、苛责于人。这就是世界的现况，只是更戏剧化、更残忍一些。

但是不论你或你的老师，都不肯花一点时间来想想这一切。只要你每天花点时间，认真地思考一下这些事情，才有可能带来全面的革新，创造出新世界。我很肯定，新世界必须被创造，它不是换一种形式的另一个腐败社会的延续。如果你的心智不机敏、不觉醒，不能扩大地觉察，你就无法创造新世界。这就是为什么当你还年轻时，就必须花些时间来观照这些重大的问题，而不只是学几项科目，那些都只能带给你一份工作及死亡。

因此请你务必严肃思考这些问题，因为从这种思考中，就会带来惊人的喜悦和快乐。

问：什么是真正的生活？

克：“什么是真正的生活？”有个小男孩提出了这个问题。玩游戏、吃好吃的东西、奔跑、跳跃、推挤，这些就是他真正的生活。你知道的，我们总把生活分成真的与假的。真正的生

活就是全心全意做你喜爱的事，没有任何矛盾，不必在你所做的事及你必须做的事之间交战。因此生活是一个完整的过程，在其中有极大的喜悦。但是你必须在心理上不依靠任何人、任何环境，你的内心必须完全不争执，你才可能真的爱你所做的事，也才可能有真正的生活。

如果你的心处在完全革新的状态，不论你是在做园艺、做一位政府首长或做别的事，你都会爱你所做的事，从这份爱中就会产生惊人的创造力。

第九章 开放的心灵

你知道发现学习的意义是很有趣的事。我们从书本或老师那儿学习数学、地理、历史；我们找出伦敦、莫斯科或纽约在哪里；我们学习机器如何运作，鸟儿如何筑巢及照顾幼鸟等。我们通过观察和研究来学习，这是一种学习的方式。

然而是否还有另一种学习的方法，一种经验性的学习，譬如我们看见河上有一艘船，它的帆倒映在安静的水面上，这不是很平常的经验吗？然后怎么样了？你的心就储存起这份经验，如同储存知识一样。第二天黄昏，我们又去那儿看船，希望能得到相同的感觉，那种在生活中罕见的喜悦与平静感受。

我们的脑子勤快地储存经验，这些变成记忆的经验又策动我们去思考，不是吗？我们称思想的这个东西根本就是记忆的反应。

因为看见河上那艘船而感到喜悦，我们就把这个经验堆积成记忆，然后又想再重复它，因此思考的过程就开始了，不是吗？

你知道，我们很少有人真的知道如何去思考，大部分的人只是重复着我们的书本上读到的东西，或是别人告诉我们的事，我们的思想只是自己有限经验的结果。

我们环游世界，有数不清的经验，遇见许多不同的人，听他们说话，观察他们的风俗习惯、他们的宗教信仰、行为举止，我们把这一切都记住，然后便称为思想。我们比较、评断、选择，通过这个程序，我们希望找到较合理的人生态度。但是这种思考方式是非常受限的，它被局限在非常小的范围里。

当我们有某种经验，譬如看见河上的一艘船，或是一具被运到焚化场的尸体，或是一个肩挑重担的乡下妇人，这一切影像都在那儿，但是我们是如此的不敏感，没有让这些影像在我们心中沉淀并且成熟。只有对周遭一切事物保持敏感，才能开始进行不同方式的思考，这种思考方式永远不会被我们的条件限制。

如果你坚持某种信仰方式，你就是通过那特定的偏见或传统来观察事物，你根本碰触不到真相。你可曾注意过那个肩挑重担到城里去的乡下妇人？如果你的确注意到了，你会有什么感觉？也许你常看见这类妇人走过，但你已经习惯了，所以什么感觉都没有，也注意不到什么了。

即使你是第一次观察某些事物，你已经自动依据自己的偏见来诠释你所看到的事。一般地，人们总是依据自己的身份来经验某些事，如果你不属于任何类型，你就不必通过任何观念或信仰的门户之见来评断，而是做最直接的接触，然后你就会注意到你和你所观察的事物之间，有多么不平凡的关系。

如果你没有偏见、没有歧视，如果你是完全开放的，那么所有环绕你的事物都会变得非常有趣、非常活泼。

所以，在你年轻时去注意这些事是极为重要的，你要留心河上的船儿，看看经过的火车、肩负重物的乡下人，观察有钱人的自大，那些传道士、大人物和自以为是的万事通的骄傲。你只要观察他们，不要批评。你一旦开始批判，就失去和他们之间的关系，你就在自己与他们之间筑起了障碍；如果你只是观察，你就和其他人及其他事物产生直接的关系。如果你能机警地、敏锐地观察，而不加以评断，不做结论，你会发现自己的思想变得惊人的敏锐，然后你就能一直不断地学习。

你的四周充满着生、老、病、死、金钱、地位、权力的挣扎，这个被我们称为人生无止境的挣扎过程。即使你还非常年轻，难道你从来没有怀疑过这一切到底是为了什么？

你知道，我们大部分人都希望得到一个答案。我们希望有人告诉我们这一切是为了什么，所以我们拿起一本政治或宗教的书来读，或是向别人询问，但是没有人能告诉我们，因为生命不是可以从书本上了解的东西，它的意义也不是从跟随别人或通过某种祈祷就可以获得的。

你我都必须自己去了解，我们可以做得到，只有在我们是全然地活着，非常机敏、警醒，充满观察力，对周遭一切都有兴趣，我们才能发现什么是真正的快乐。

大部分人都不快乐，他们不快乐，因为他们的心中没有爱。如果你与别人之间没有隔阂，对于相识的人你只观察而不批判；如果你只单纯看着帆船在河上驶过并欣赏它的美，爱就在你心中升起了。

不要让你的偏见蒙蔽了你对事物真相的观察；你只需要观察，然后你会发现从简单的观察之中——对树木、鸟儿、人们的行走、微笑等的观察中，你的心就会产生变化。如果你的生活缺少了这不平凡的事，如果你的心中没有爱，生命的意义就很小了。因此，老师应该学习如何帮助你来了解这些意义，这是非常重要的。

问：我们为什么想过奢侈的生活？

克：你指的奢侈是什么意思？穿干净的衣服，把身体维持整洁，吃好的东西，你认为这些是奢侈的吗？对一个饥饿的人、穿破衣的人、一天连澡也没得洗的人来说，这是奢侈，因此奢侈是因人而异的欲求，它有程度上的差别。

如果你喜好奢华，如果你执着于舒适，一直想坐在沙发上或坐在过厚的椅子上，你知道会发生什么事吗？你的心会睡着。身体上些微的舒适是很好的，但是你如果特别强调舒适，过分重视它，你就会有困倦的心。你是否注意过肥胖的人有多快乐？没有任何事能穿透多层脂肪而干扰到他们。这是身体上的情况，但是人心也会有多层脂肪，它不想被询问或打扰，然后就渐渐睡着了。

我们目前所谓的教育通常都是一种催眠，如果学生提出非常敏锐而深入的问题，老师就不堪其扰地回答：“我们继续上课吧。”

因此，我们的心如果执着于任何形式的舒适，如果它执着于习惯、信仰，或是某个被称为“我的家”的定点，这心就睡着了。所以了解这项事实比询问我们是否奢侈要重要多了。

一个非常活泼、机敏、充满观察力的心是永远不会执着在享受中的，奢侈对他一点意义也没有。但是只拥有几件衣服的人，并不一定就具有机敏的心智。一位出家人外表上活得非常简单，内心可能极为复杂，他拼命培养美德，希望见到真理、上帝。

重要的是，你的心必须非常简单、朴素，也就是说，你的心不能被特定的信仰、恐惧及数不清的欲望阻塞，只有这样的心智才有能力做真正的思考、探索及发现真相。

问：如果我们一直与环境抗争，我们可能在生活中得到平静吗？

克：你难道不应该与环境抗争吗？你的父母相信的事、你的社会背景、你的传统、你吃的食物、你身边的人事，譬如宗教、传教士、有钱人、穷人等，这一切都是你的环境。你难道不应该质疑它、突破它、革新它吗？

如果你不革新，只是接受你的环境，你也会有一种平安，一种僵死的平安。但是如果你努力去突破你的环境，并且亲自去探索什么是真相，你就会发现另一种平安，一种不再停滞的平安。

跟环境奋斗是很重要的一件事，你必须要做到。因此平安并不重要，重要的是去了解并突破你的环境，从中你自然会得到平安。

但是你如果以无条件接受环境的方式来求得平安，你会被催眠，既然这样，你不如死掉。因此，这就是为什么在你年幼时就要有改革的想法，否则你只会腐败，不是吗？

问：你是否快乐？

克：我不知道。我从来没有想过它。你一旦认为自己是快乐的，你就停止快乐了，是不是？假设你在游玩并发出欢乐的叫声，这时如果你觉察到自己正在快乐，你会怎么样？你就停止快乐的感受了。你是否注意过这一点？因此快乐不是在自我意识下存在的东西。

如果你执着做个好人，你是好人吗？“好”是不是可以锻炼的？“好”是不是因为你看见、观察到、了解了，而自然来到的？同样，如果你觉察到自己正在快乐，快乐就从窗户跑掉了。寻找快乐是件很荒谬的事，因为只有在你不去寻求它时，它才存在。

你知道“谦卑”是什么意思吗？你能培养谦卑吗？如果每天早上你都重复地说“我要做个谦卑的人”，这就是谦卑了吗？还是当你不再骄傲、虚荣时，谦卑便自然升起了？

同样，当妨碍快乐的事物消失时，当焦虑、沮丧以及对个人安全感的追求停止时，快乐就自动出现了，你根本不必追求它。

你们大家为何如此安静？你们为什么不和我讨论？你知道，表达你们的想法及感觉是很重要的，表达得如何反应而不重要，因为它对你们的意义重大，我会告诉你为什么。如果你现在开始表达你的想法及感觉，不论你多么的犹豫，等你长大以后，才不会被你的环境、父母、社会及传统所抑制。但是很不幸，你的老师不鼓励你发问，他们从不问你怎么想。

问：我们为什么哭泣？什么是哀伤？

克：有个小男孩想知道我们为什么哭泣以及什么是哀伤。你为什么哭泣？如果别人把你的玩

具拿走了，你会哭，或者你受伤了、比赛输了、父母或老师责备你了、有人打你了，你都会哭。然而长大以后，你哭得愈来愈少，因为你在生活中僵化自己以自保。我们很少在长大以后还时常哭泣的，因为我们失去了童心那份不平凡的易感。但是哀伤不只因为失去东西，它不是被阻止或沮丧的感觉，而是更深刻的感受。你知道有一种东西叫做无明，如果无明存在，就有很深的哀伤。如果人的心智不能穿透它自己的障碍，就会有不幸。

问：我们如何能使自我统一而没有冲突？

克：你为什么反对冲突？你们似乎都认为冲突是一件很糟的事。现在我们就在冲突中，不是吗？我正在试着告诉你一件事，而你不明白，因此就有了摩擦、冲突。摩擦、冲突、干扰，又有什么不对呢？你难道不应该被干扰吗？如果你以躲避冲突的方式来寻求统一，那统一是得不到的，只有通过冲突以及对冲突的了解，才能得到统一。

内在的统一是最难得到的，因为它代表着你整个人完全统合，包括你所有的言行举止及思想。

如果你不了解“关系”，你就得不到统一。你必须了解你与社会的关系，你与穷人的关系，你与乡下人、乞丐、百万富翁或政府首长的关系，你想了解关系，你就必须与它奋斗，你必须提出质疑，而不只是接受传统、父母、传教士、宗教信仰、经济制度等环绕着你的一切。因此这就是为什么你必须改革的原因，否则你永远得不到内在的统一。

第十章 内心的美

我相信大家都经历过非常平静及美的感受，从那绿色的原野、落日、寂静的水面、覆盖着白雪的山峰等得到这种感觉。然而什么是美？难道那只是我们对事物的欣赏？还是美是超乎知觉的一种东西？

你对衣着有良好的品位，你知道运用和谐的色彩，你有高贵的仪态，你说话轻柔、姿态英挺，

这一切都是美，不是吗？不过这些只是内心境界向外的展现，就像你写的一首诗或是画的一幅画。

你可能每天看着绿色的原野倒映在水面而不觉得美，只是路过而已。如果你像渔夫一样每天看着燕子从水面掠过，那个景象对你就没有什么特别意义。但是如果你觉察到事物不平凡的美，那是什么东西在你的心中产生作用而使你说：“这有多美啊！”是什么东西构成了内心的美感？

世界上有许多外在形式的美，譬如有品位的服装、美好的图画、吸引人的家具，或是一个空房子里有着比例均衡的墙壁及造型完美的窗户等。我想谈论的不止于此，而是到底什么是构成内在的美。

可以确定的是，要得到这份内在的美，你必须能放下一切，具有一种不被捆绑、没有限制、防备或抵抗的感觉。但是如果我们缺少了一份素朴的精神，这种完全的放下就会带来混乱。

“素朴”是什么意思？“少欲不要求更多”又是什么意思？也就是在放下之中，必须有一种深刻的内心朴素，这种内心的朴素是非常简单的，因为此心已经不再争取、谋求，不再想要求取更多。在这种素朴的放下之中便产生了富有创意的美。

但是如果你没有爱，你就无法简单，无法朴素。你可能高谈阔论简单及朴素，但是没有了爱，那便只是一种冲动，根本谈不到放下。只有那些有爱的人，他把自己完全忘了，才能获得富有创意的美。

美显然包括了美的形式，但如果缺少内心的美，只剩下感官对美的形式的欣赏，心将导致堕落及崩解。当你对人类和世上万物都有真爱时，才有内心的美。在这份爱中，才会产生极大的关怀、机警和耐心。

作为歌唱家或诗人，你也许拥有完美的技巧，你也许知道如何去画画或哦把文句串联在一起，但是你的内心如果没有创意的美，你的才能就没有太大的意义。

很不幸，我们大部分人都愈来愈像技工：我们通过考试，谋得不同的技术去求取生计。但是如果在求取技术或发展能力时，不去注意内心的状况，我们必将为世界带来丑陋及混乱。

如果我们唤醒了内心里这种富有创意的美，它会形之于外，带来秩序。但是这比获得技术要困难多了，因为这意味着完全放下自我，没有恐惧、限制、抗拒和防卫；我们必须具有内心的素朴，一种极为简单的心境，才能放下自我。

外表上我们可能很简单，我们可能只有几件衣服，一日一餐就满足了，然而这并不代表素朴。如果你的心能容纳无限的经验，虽然饱经世故，却又能维持单纯，这才是素朴。只有在你的心不想在岁月中得到或变成什么时，你才能达到这种境界。

我说的话对你来说可能难于理解，不过这真的十分重要。你知道，技工并不是创造者，而世上却有愈来愈多的技工——那些知道做什么及如何去做的人——可是他们不是创造者。

在美国有种计算机可以在几分钟之内，把一个必须每日演练 10 小时、做上 10 年才能解答的数学问题完成。这些伟大的机器被发明了出来，但是机器永远不能成为创造者，而人类却愈来愈像机器。即使他们反叛，他们的反叛仍然局限在机器的范围里，所以这根本就不算是反叛。

因此，发现什么是创造力是很重要的事。只有在你能放下时，才可能有创造力。这意味着你不再有被强迫的感觉，不再有不能成为什么的恐惧、不能获得什么的恐惧以及不能达到目的的恐惧。

然后就会产生卓然的素朴与单纯的精神，它们能带来爱，这整体就是美，就是富有创造力的境界。

问：死亡后，灵魂是否依然存在？

克：如果你真的想知道，要如何才能弄清楚这件事？阅读佛陀、基督所说的话？听从你自己的心灵导师或圣人的话？他们可能完全是错的。你是否准备接受我说的这番话？如果你是，这表示你已经具备了探索的心。

首先你必须弄清楚，到底有没有灵魂存在。什么是灵魂？你知道它是什么吗？还是你只不过是听别人告诉你有灵魂存在？你的父母、传教士、一本特定的书、你的文化环境等，他们告诉你这样，然后你就接受了。

灵魂这个字眼暗示着超越形态存在的东西！不是吗？你有一副身体，还有个性、性格、德行，你说还有一个灵魂超越这一切之外。如果这个境界是存在的，它一定是精神性的，有永恒的特质。你问这个精神的东西是否死后还存在，这是你问题的一部分。

另一部分的问题是：什么是死亡？你知道什么是死亡吗？你想知道死亡之后，还没有没有生命存在，但是你知道吗？这个问题是不重要的。重要的是，你是否能在活的时候认识死亡。

这也是教育的一部分。受教育并不只是精通数学、历史或地理，我们也应该了解死亡这个不平凡的东西，不是在你身体死了以后才了解，而是在你仍然活着，在你欢笑、在爬树、划船或游泳的时候，你就能了解。

死亡代表不可知的事，重要的是，你必须在活着的时候就知道那些不可知的事物。

问：我们生病时，父母为什么不停地担忧？

克：大部分的父母，至少有一些是真心关怀他们的孩子，但是如果他们不停地、不断地担忧，就表示他们对自己的关心超过了对孩子的关心。他们不希望你死，他们说：“如果我的儿子或女儿死了，我们怎么办？”

如果父母真的爱他们的孩子，你知道会怎么样？如果你的父母真的爱你，他们会希望你活在没有恐惧的世界里，希望你是健健康康快乐的人，他们会在乎这个世界有没有战争与贫穷，社会不会把你或你周遭的人毁了，不论是乡下人、城里人或是动物，他们都能平等地关怀。

因为父母并不真正爱他们的孩子，因此世界上才有战争，才会贫富不均。他们把自己投资在孩子身上，希望透过孩子得到自我的延续。如果你病得很严重，他们就开始担忧，他们其实关心的是自己的忧伤。不过他们是不会承认的。

你知道财产、土地、名声、金钱及家庭都是一个人自我延续的工具，这竟然也被称为不朽。如果有事情发生在孩子身上，父母都十分惧怕。他们被巨大的忧伤驱策，因为他们主要关心的是自己。

如果父母真的关心他们的孩子，社会在隔夜之间就会改变，我们会有不同的教育、不同的家庭，会有一个没有战争的世界。

问：庙宇是否应该对外开放让人去膜拜？

克：什么是庙宇？它是一个内有神像受人膜拜的地方，这些象征是由人的心念构想出来的，然后用手以石头雕刻出来的。那块石头、那个形象并不是神，不是吗？它只是一个象征，象征就如同你走在太阳下的影子。影子不是你，这些形象及庙里的象征不是神，也不是真理。所以是谁走入庙宇或不走入庙宇，又有什么关系？何必要大惊小怪？

真理可能潜藏在一片枯叶下，可能在路边的石头中，在反映着黄昏美景的河面，在云彩中，在一个肩负重物的女人的微笑里。全世界都存在着真理，真理不一定在庙宇中，大部分时候它都不在庙宇中，因为庙宇是根据人类的恐惧而建造的，它奠基在求取安全的欲望上或是宗派及阶级的分别上。

这个世界是我们大家的，我们是生活在一起的人类，如果一个人寻求的是真正的神，他会避开庙宇，因为庙宇使人类分裂。一个真正寻找神的人不会和这些事情产生瓜葛。所以你问是

否可以到庙里膜拜，这是一个政治性的问题，它没有真实的意义。

问：戒律在我们的生活中扮演了什么角色？

克：很不幸，它扮演了重要的角色，不是吗？你生活中一大部分都在戒律中，譬如做这件事，别做那件事。你总是听别人告诉你什么时候起床、吃什么、不吃什么，什么是必须知道及不能知道的事。别人告诉你必须读书，所以你的生活是被戒律所捆绑的，对不对？你是一个“做”与“不做”的囚犯，因此戒律就是牢笼的铁栏杆。

一个被戒律捆绑的心是什么模样的呢？显然，如果你害怕一些事情，抗拒一些事，才需要戒律来控制和统一自己，你这么做不论是出于自己的意愿，或是受制于社会（社会显然就是你的父母、老师、传统、圣书），横竖你都是被戒律捆绑的。

但是如果你开始探索、寻找，如果你无恐惧地学习及了解，那么还需要戒律吗？那份不平凡的了解会带来真正的秩序，而不是出自于外力或强迫。

请务必思考这件事：因为如果你的戒律是源自于恐惧的，是被社会的强势所压迫的，是被父母及老师的话语所主宰的，你的心中就没有自由、没有音乐，你所有创新的才能就会丧失。文明愈古老，传统压制你的力量就愈重，它老是告诉你应该或不应该做什么，你自己的力量就被压了下去，在心理上就像被压路机碾平了一般。这就是发生在印度的现象，传统的力量是这么大，所有创造的才能都被破坏了，你不再是一个独立的个人，你只是社会机器的一部分，而你却心满意足了，你明白吗？

你不反抗、不抗争、不抽离。你的父母不要你反抗，你的老师不要你抽离，因此你的教育目标就是使你顺服于既有的制度。于是你就不再是一个完整的人，因为恐惧噬啮着你的心，只要有恐惧，就没有喜乐，没有创造力。

问：刚才你谈到庙宇，你提到神的象征只是一个影子。如果没有真人投影在地上，我们不可能见到他的影子。

克：你对影子是否满意？如果你饿了，你是否看见食物就能满足？那么你为什么对庙宇中的影子感到满意？如果你深切地希望能了解真相，你就会把影子放掉。

但是你知道吗？你已经被影子催眠、被象征催眠、被石雕的形象催眠了。你看这个世界，人们因为在不同的寺庙、教堂中膜拜不同的影子，因而各持己见，彼此对立。影子可以无数，实相却只有一个，它是不能被分割的。实相是要直接契入的，连方法都要放下，不管是基督教还是印度教，只要落入宗教形式，就不能契入实相。

问：考试对那些前途有保障的富家子弟也许不是必要的，但是对必须具备谋生能力的穷苦学生而言，难道不是必要的吗？他们的需求是次要的吗？我们能不能以实事求是的态度来面对社会？

克：你们为什么理所当然地接受了社会的一切？你们这些不属于穷人阶级，生活小康的孩子们，你们为什么不革新？为什么不革新整个社会制度？你有能力做这件事，为何不运用你的智慧去发现什么是真理，然后创造一个新社会？

穷人不会去革新，因为他们没有精力或时间去思考，他们已经完全被生活占据了，他们需要食物及工作。但是你们这些有闲暇时间的人，为什么不利用空闲时间、运用智慧去革新，你们为什么不革新？你们为什么不弄清楚什么才是正确的社会、真正的社会，并且建立一个新的文明？穷人显然不会去做这件事，所以必须由你先开始。

问：富人是否可能为了穷人而放弃他们拥有的许多东西？

克：我们并不是在讨论富人应该为穷人放弃什么，不论他们放弃什么，都不可能满足穷人的，这根本不是问题的重点。重点是你们这些生活小康、有机会去发现智慧的人，你们是否能革新并创造一个新社会？新社会必须靠你来形成，不靠任何其他的人。你知道我们大部分人都没有这份革新的精神，这股去突破、探索的冲动。这份精神才是最重要的。

第十一章 服从和反叛

你可曾闭目静坐，观察过你自己的思绪？你可曾观照过你的心智的运作，或者你的心智是否观察过它自己的活动？观察自己的意念、感觉，观察自己如何看树木、花朵、鸟儿、人们，观察自己如何回答一个建议，如何对一个新的想法反应。你可曾做过这件事？如果你没有，你真是错失了好多东西。

了解心智如何运作，就是教育的基本目的。如果你不知道你的心智是如何反应的，如果你的心智对自己的活动不能觉察，你就永远不会弄清楚社会是什么。

你可能读社会学的书籍，学社会科学，但是如果你不知道自己的心智如何运作，你就无法真正了解社会是什么，因为你的心智就是社会的一部分，它就是社会。你的反应、你的信仰、你的庙宇、你穿的衣服、你做与不做的事情等等，社会就是由这一切事物造成的，它就是你的心智的复制品。

所以你的心智不是与社会分开的，它不是与你的文化、你的宗教、你的各种阶级分开的，它不是与大部分人的野心及冲突分开的。这一切都是社会，你是它的一部分，根本没有一个和社会分开的“你”。

然而，社会总是想要控制、模塑、铸造年轻人的想法。从你出生开始接受各种想法起，你的父母就不停地告诉你什么可以做或什么不可以做，什么可信或什么不可信。你被告知有神的存在，或没有神的存在，似乎只有政府及一些独裁者能做预言家。

从童年开始，这些东西就倾注到你的心里，这意味着你那颗年轻的、易感的、好问的、好奇的、探索的心逐渐被包围、限制、定形，然后你就适应了特定的社会模式，不再做一名改革者。既然这种落入模式的思想已经确立，那么即使你再去革命，你仍然落入模式之中。就像囚犯为得到较好的事物或更多的方便而反抗，但是仍在监牢的范围内。

即使你寻找神，或者试着弄清楚什么才是一个正当的政府，你还是落入社会的模式之中，这模式总是告诉你这是对的、那是错的；这是好的、那是坏的；这些是好领袖，那些是圣人。

所以你的反叛就像那种由野心家或聪明人带领的反叛，它总是被过去所限。这不是反叛，不是革命，而只是一种强化的行动，一种在模式中较为勇敢的奋斗罢了。真正的反叛，真正的革新，乃是突破旧有的模式，像模式外去搜寻答案。

你知道所有的改革者，不论他们是谁，都只关心如何把监牢内的情况改善。他们从不告诉你不要去服从，他们从来不说：“突破传统及权威的围墙，把约束思想的限制抖脱。”然而只有这样才是真正教育，不仅仅要求你强记，然后通过考试，或是要求你写出心中默记的东西，而是帮助你看见心智被囚禁的围墙。

社会影响我们大家，它一直在塑造我们的思想，这种从外在而来的社会压力逐渐变成我们内在的一部分，但是不论它穿透得多深，它仍然是来自于外在的，如果你不从外在的限制中突破，就得不到真正内在的东西。

你必须知道你在想什么，同时得知道你是否以印度教徒或基督徒的立场来思考，也就是说，你是否以你所属宗教的立场来思考。你必须觉察你相信或不相信什么。这一切都是社会的模式，除非你觉察这个模式并且突破它，否则你仍旧是一个囚犯，即使你自认为是自由的。

但是你知道，我们大部分人都只关心在监牢中的革命，我们要更好的食物、更多一点的光线、更大一点的窗户，好让我们看见更多的天空。

我们关心的是流浪汉可不可以进入庙宇这类小问题，我们想瓦解这个特殊的阶级，在这份瓦解中，我们创造了另一个更“高超”的阶级，因此我们还是囚犯，在监牢中是没有自由的。

自由存在于围墙之外，存在于社会模式之外，但是要从这个模式中得到自由，你必须了解它的整个内容，其实就是去了解你自己的心智。心智创造了目前的文明、追随传统的文化及社会，而你如果不了解自己，只是以这样或那样的身份来反叛，意义就不大。

这就是自我认知如此重要的原因，你必须对自己所有的活动觉察，对你的思想和感觉都能觉察，这就是教育，不是吗？因为如果你对自己能完整地觉察，你的心才能变得非常敏感而机警。

你要试试看，不是在遥远的未来，而是在明天或是今天下午。如果你的屋里有太多人，如果你自家太拥挤，你就自己一人走开，到大树或河边坐下，静静地观察你的念头如何活动。不要去纠正你的念头，不要说“这是对的，那是错的。”只是看着它，像看一部影片一样。譬如你去戏院看电影，你并没有参与那部影片的演出，是男女主角参与了演出，你只是旁观者。你就以同样的方式来观察你心念的活动。这是非常有趣的，比看任何影片都有趣，因为你的心是全世界的余产，它包含了人类经历过的所有经验。你明白吗？你的心就是天性，你一旦了解到这一点，你就会有无量的同情心。从这份了解中，就会产生大爱，然后当你看见了可爱的事物时，你就会知道什么是美。

问：你是如何学会你所说的这一切的？我们要如何才能了解？

克：这是一个好问题，不是吗？允许我稍微谈谈我自己。我没有读过任何有关这些事的书，不论是《薄伽梵歌》、《奥义书》或是心理学书籍，但是正如我告诉你的，如果你观察自己的心智，所有东西都在里面了。因此，一旦你开始自我觉察的旅程，书本就不重要了。因此，一旦你开始自我觉察的旅程，书本就不重要了。它就像进入一块陌生的土地，你开始发现崭新的事物，并且是惊人的发现，不过你得知道，如果你开始强调自我的重要，一切就都被破坏了。一旦你说“我有了新的发现，我知道了，我是一个伟大的人，因为我发现了这个和那个”，你就迷失了。如果你要长途跋涉，你就必须携带很少的东西；如果你想登高，你就必须轻装上路。

所以这个问题真是重要，因为发现与了解是从自我认知得来的，是从观察心智的活动得来的。你如何批评邻居、如何说话、如何走、如何观看天空、如何观赏飞鸟、如何对待别人、如何修剪树枝，这一切都很重要，因为它们就像镜子一样反映出你的真相，如果你是机敏的，你会在每分每秒中发现事物的新面貌。

问：我们是否应该对别人有特定的看法？

克：你是否应该对别人有看法？你是否应该对别人有意见？你是否应该对别人下断语？当你对你的老师有意见时，什么对你是重要的？不是你的老师，而是你对他的意见。而这正是生活中发生的情况，不是吗？

我们都对别人有意见，我们说“他是好的”、“他是虚荣的”、“他是迷信的”、“他做这事或那事”，在我们与别人之间永远有意见的屏障，所以我们永远看不到别人的真相。

我们看见别人做某事，我们说：“他做了这件事。”因此记录事件反而变成重要的事。你明白吗？如果你看见一个人做了某件你认为好或坏的事，然后你就对他产生特定的意见，如果在十天或一年后再次见到那个人，你对他仍然抱持先前的看法。可是在这段时间里，他可能已经改变了。因此这是很重要的一件事，你不应该说：“他就是那副样子”，而是说“他在二月的时候是那副样子”。因为在年终，他可能完全不同了。如果说你了解某人，你可能完全错了，因为你只了解某个层面的他，或是根据特定时日的事件而下的断语，超越了这些，你对他就一无所知了。

所以重要的是，你要永远以清新的心去结识别人，而不是用你的偏见、你固定的想法和先入为主的观念。

问：什么是感觉？我们如何去感觉？

克：如果你上过生理课，你的老师可能已经对你解释过人的整个神经系统是如何构成的。如果捏你，你感觉痛，这表示什么？你的神经带着感觉传到了脑子，脑子再把它传达成痛感，然后你说“你把我弄痛了”，这就是身体上的感觉。

同样的，还有一种心理上的感觉。如果你认为自己美得不得了，却有人说“你是丑人”，于是你觉得受伤了。这代表什么？你只听到了一些字句，把它解释成不愉快或侮辱，然后你就被干扰了。或者有人赞美你，你就说“听到这句话有多么愉快”。因此，出于感觉的想法是一种反应——对讽刺、侮辱、赞美的反应。整个过程都是出于对感觉的想法，真实的心理状态比这个复杂多了，你可以一层一层深入地探索。

你知道的，当我们有种感觉时，我们总是喜欢为它命名，不是吗？我们说它是愉快的或痛苦的。当我们生气时，我们给那份感觉一个名称，叫愤怒，但是你可曾想过，如果你不命名会怎么样？你试试看，下次你生气时，不要为它命名，不要称它为愤怒，只要觉察那份感觉而不给它名称，看看会怎么样。

问：印度文化与美国文化的差别在哪里？

克：当我们说到美国文化时，我们通常指的是从欧洲移植到美国的文化，一种被修饰、扩展，然后与新的疆土结合的文化，它包含了物质及精神文化。

什么是印度文化？什么是你现在拥有的文化？你所指的文化是什么意思？如果你玩过园艺，你就知道如何去耕种及挖土。你挖土、搬石头，如果有需要，你就加混合肥料，一种分解的混合物，有树叶、干草、人造肥及其他有机物等，它能使土壤肥沃，然后你就开始种植。沃土给了植物营养，植物渐渐就生产出所谓玫瑰那样非常可爱的东西。

印度文化就像这样，人民制造了它，用他们的挣扎，用他们的意志力，用他们的希望与抗拒，用不停的思考、受苦、恐惧、躲避与享受制造了它；同时气候、食物及服装也对文化造成影响。

因此我们拥有不平凡的泥土，这泥土就是印度人的心智。在它被完全铸型，曾有几位重要的、有创意的人，在全亚洲掀起了爆炸性的影响力。他们不像你们那样心里总想着：“我必须接受社会敕命，如果我不这么做，我的父亲会怎么想？”相反，他们发现了一些事情，他们不是冷淡的，而是热切的。

你所想的、你所吃的、你穿的衣服、你的礼节、你的传统、你的言语、你的绘画及雕像、你的神、你的传教士及圣书——这一切都是印度文化，不是吗？所以印度文化与欧洲文化是有些不同的，但是在思想底层活动是一样的。这些活动在美国的表现可能不一样，因为在美国的需求比较不同，美国的传统较少，美国的电冰箱、汽车等又较多。但是底层活动是一样的，大家都在寻找快乐、寻找什么是神和真理，这个活动停止，文明就衰落了，这个现象在印度已经发生了。这个活动被权威、传统、恐惧所阻碍，腐败及退化就发生了。

寻求真理与神的动力是惟一真正的动力，所有其他的动力都是次要的。如果你丢一块石头到止水中，掀起了向外扩张的涟漪，涟漪是附带动作，如同社会的反应一样，真正的活动是在中心处，就是去寻找快乐、神与真理。但是只要你陷在恐惧中，被权威所挟持，你就无法找到它。一旦威势与恐惧升起，文明就衰落了。

所以，这件事是非常重要的。当你年轻时不要被限制，不要被父母、社会的恐惧所挟持，那么在你的心中，才会有永不停息的追求真理的活动。只有寻找真理和神的人，才能创造新的文明、新的文化；那不是服从的或只在旧环境的牢笼中反叛的人所能做到的。

你可以穿上苦行者的僧袍，加入不同的社团，脱离某个宗教寻找另外一个，试验不同的方式去得到自由，但是除非你的心中有寻找真相、真理及爱的活动，否则你的努力是没有意义的。你也许非常有学问，做了一些社会认可的事，然而它们都局限在传统的牢墙内，因此它们没有真正革新的价值。

问：你对印度人的看法如何？

克：这真是一个非常天真的问题，不是吗？看见真相而不加诸意见是一回事，但是对真相有意见却完全是另一回事。只看见一群人陷入迷信、恐惧是一回事，但是看见并去责难它却是另一回事。意见是不重要的，因为我有一种意见，你也有一种意见，第三个人又有另一种意见。关心意见是愚笨的思考方式，重要的是如实看见真相而不加意见、不加判断、不去比较。

感受到美而不加入意见，是惟一真正对美的了悟。同样，如果你能如实地去看印度人民，看得非常清楚却没有固定的意见、没有评断，然后你见到的就是真相。印度人有某些礼节，某些自己的风俗，但是在基本上，他们与其他人は相似的。他们会厌倦，他们残忍，他们恐惧，他们在社会的牢笼中反叛，正如任何别处的人一样。如同美国人一样，他们也想过得舒适，只是目前他们还没有达到同样的生活程度。

印度人有非常沉重的传统——抛弃这个俗世，然后试着变得神圣。但是他们也有深植的雄心、虚伪、贪婪及嫉妒，同时他们被阶级所划分，如同其他地方的人类一样，只是在此地情况更

野蛮。

在印度，你能更清楚地看见世界的缩影。我们希望被爱，却不知道爱是什么，我们不快乐，渴求真实的东西，我们转向圣书，然后在语句中迷失与打转。不论在此地，还是在俄国或美国，人心都是相似的，它只是在不同的天空及政府之下，以不同的方式表达罢了。

第十二章 天真的信心

我们已经讨论过在监牢中反叛的问题，我们讨论过所有的改革者、理想家及其他激进分子，他们的改革总是被限制在自己的情况、自己的社会结构及表达众人意愿的文化模式中。我想如果我们现在来思考一下什么是信心，信心又是怎么产生的，是十分值得的一件事。

我们如果采取主动，就可以得到信心，但是，我们的主动精神如果是被传统模式所限制，这份力量只会带来对小我的信心，它与无我的信心是完全不同的。

你知不知道有信心是什么意思？你种一棵树，然后看着它长大，你画一幅画，写一首诗，或者当你长大后，你造一座桥，或是把一些行政工作做得非常好，它们都会给你一种有能力做事的信心。但是我们目前所知道的信心，都出自社会的限制与模式，或许是出于印度文化或基督教思想等；受社会模式限制而产生的主动力量，依然可以带来某种程度的信心，因为你觉得你自己可以做些事情，譬如你可以设计一部汽车，做一个非常好的医生或杰出的科学家等。

但是这份信心是出自于能够在社会模式中成功、有成就及从事改革等，因此这份信心只是一种自我的，小我的信心，因为你知道自己可以做一些事，做这些事使你觉得重要。然而当你做了一番研究及了解，突破了所属的社会结构以后，你会得到完全不同种类的信心，而且这种信心不会带给你自以为重要的感觉；同时，如果我们能了解小我的信心与无我的信心之间的不同，我们的生命就会产生很大的意义。

假设你精通于一项运动，譬如羽毛球、板球或足球，你会得到某种程度的信心，不是吗？它带给你一种自己把事情做得相当不错的感受。如果你很快就能解答数学题目，这也能使你产生对自我的信心。

你在社会结构内成就了一些事情，于是你产生了信心，但这份信心总是伴随着奇怪的自大，不是吗？一个能做事、能得到成果的人的信心，总是被自我的傲慢所染着，被“这是我们做的”这种感觉染着。所以在我们想获得成果的行动中，在我们局限于传统模式而想获得成果的行动中，在我们局限于传统模式而想获得成果的行动中，在我们局限于传统模式而想达到的社会改革中，总是存在着自我的傲慢，一种“我”做成了一件事的感觉。我们认为“我的”想法是重要的，“我的”团体成功了。如果我们的信心是出于社会的限制，那么这份信心不可避免地要带来“我”及“我的”感觉。

你可曾注意理想主义者是多么傲慢？那些政界领袖取得了某些成果，成就了大的改革之后，你可曾注意过他们充满了自我感、自我的骄傲，在他们的理想及功劳中自我膨胀？他们把自己评估得非常重要。如果你读一些政治的言论，观察一下这些自称改革的人，你会发现在改革的过程中，他们同时在发展自己的自我感，他们不论做了多大的改革，这份改革仍然被限制在社会的监牢中。因此这些改革是破坏性的，最终还是带给人类更多的不幸及冲突。

不论你是印度教徒或基督徒，如果你能看透整个社会的结构，看透这个称为文明的集体意志的文化模式；如果你能了解这一切并从中突破，突破你所属的社会的牢墙，你就会得到不被傲慢污染的天真，这就是天真的信心。

它就像是一个孩子的信心，孩子是完全天真的，他会试验任何事情，这份天真的信心就会带来新的文明。但如果你停留在社会的模式中，你是不会得到这份天真的信心的。

请务必仔细听这些话，教育的目的不是让你适应社会模式，相反，它是要帮助你完全地、深入地、充分地了解所有事物，然后从社会模式中突破，如此你就不会成为一个傲慢的人；但因为你是真正天真的，所以 你具有信心。

我们大部分人都只关心如何去适应社会，或在体制内改革。这不是一个很大的悲剧吗？你可曾注意过你们所问的大部分问题都反映了这种态度？实际你们是在问：“我该如何适应社会？我的父母会怎么说？如果我们不听话会如何？”这种态度毁灭了你所有的信心及主动

力。你离开学校，就像许多自动机器一样地工作，也许是高效率的机器，却没有一点创造的火焰。因此，了解这个社会及生活环境是非常重要的，而且我们要在了解的过程中突破。

你知道这是全世界的问题。人类正在寻找新的反应及新的方法，因为旧有的方法已经腐败了，不论在欧洲、苏俄或此地都是如此。生活就是不断的挑战，如果我们只想找到比较好的经济制度，那绝不是应付挑战最好的方法，因为生活的挑战是永远多变而清晰的。当文化、人类与文明都无法应付新的挑战时，文化、人类及文明就毁灭了。

除非你受的是正确的教育，除非你有份天真的、不凡的信心，否则你不可避免地会被人同化，而且会在平庸中迷失。你会在自己的名字之后加些头衔，你会结婚、养育小孩，然后一切就到达终点。

你知道我们大部分人都是活在恐惧中的。你的父母、教育者、政府及宗教都是心存恐惧的，他们害怕你成为一个完整的人，因为他们都希望你安全地停留在环境以外文明的监牢里。但是只有那些了解并且突破社会模式的人，他们才不会被自己的心智捆绑，只有这种人才能带来新的文明，而不是那些只知道服从的人，或是那些被某种模式塑造而抗拒另一种模式的人能够做到的。

我们不能在监牢中寻找神或真理之道，我们必须了解监牢并且加以突破。这种追求自由的活动，会创造出新的文化，一个不同的世界。

问：先生，我们为何希望有关伴侣？

克：一个女孩问我们为什么希望有伴侣。一个人为什么希望有伴侣？你能否在世上独立生活而没有丈夫或妻子、没有孩子、没有朋友？

大部分的人都不能单独生活，因此他们需要伴侣。单独生活需要极大的智慧，而你必须独处才能发现神或真理。你如果有伴侣，有丈夫或妻子或是小孩都是很好的，但是你知道，我们就在其中迷失了，我们在家庭及工作中迷失了，在这种无聊、单调的腐化中迷失了。我们习惯了这种生存方式，一旦想到必须独处，就变成一件可怕的事。我们大部分的人只把我们的

信心放在一件事情上面，把所有的鸡蛋放在一个篮子里面，离开了我们的伴侣，生活就不再丰富，离开了家庭，我们就失去了作用。但是如果一个人的生活是丰富的，我不是指在金钱、知识上的丰富，因为那是人人都可以获得的，我指的是无始无终处在真理的活动中的丰富，那么伴侣关系就变成次要的事了。

但是你知道的，没有人曾教你独处。你可曾一个人出去散步过？一个人单独出去是很重要的。坐在一棵树下，不带书，没有伴侣，完全自己一个人，然后去观察落叶，听水波轻拍岸边的声音，听渔夫的歌声，观看鸟儿飞翔，以及你自己此起彼落在脑中追逐的思绪。如果你能够独处并且观察这些事，你就会发现惊人的丰富内涵，这些丰富的内涵是政府不能抽取、人为机构所不能败坏的，它是永远不会被毁灭的。

问：演讲是不是你的嗜好？你对说话有无感觉疲乏的时刻？你为何做这件事？

克：我很高兴你问这个问题。你知道如果你爱一件事情，就永远不会感到疲倦。我所指的爱是不追求结果，不从中要求回报的。如果你真的 爱做某一件事，你做它并不是为了满足你的自我，因此其中就没有失望，没有止境。你问我为何做这件事，你也可以问玫瑰为何开花，茉莉为何芳香，鸟儿为何飞翔。

我曾试着不说话，去发现如果不说话会怎么样。其实那也很好，你了解吗？如果你说话的目的是要从中获取东西，或是获取金钱、奖励及自我的重要感等，那么在过程中就会感到疲倦，你的谈话就是具破坏性的，是没有意义的，因为那只是自我的满足。但是如果你的心中有爱，你的心不被脑中的想法所阻塞，你的心就会像一座喷泉，源源不绝地流出清澈的泉水。

问：我爱一个人而他却生气了，他的愤怒为何如此强烈？

克：首先要讨论的是你真的爱任何人吗？你知道爱是什么吗？它是把你的思想、你的心、你的整个人完全付出，而不要求任何回报；不拿出乞丐的钵去接受爱。你明白吗？你有了这份爱，他还会愤怒吗？

如果我们以平常所谓的爱去爱别人，我们为何会生气？因为我们没有从那人身上得到预期的

东西，不是吗？我们爱自己的妻子或儿女，但是如果他们做了一些“错”事，我们就生气了。为什么？

父亲为何对他的儿子或女儿生气？因为他希望孩子变成什么或做些什么，或去适应某种模式，而孩子却反叛了。父母通过财产及孩子完成自我，为自己得到不朽的地位。孩子做了一些他们反对的事，他们就非常生气。他们对孩子的未来抱着理想，通过这理想，他在完成自己，所以孩子如果不肯顺应使他们得以满足的模式，他们就生气了。

你是否注意过自己为何对朋友生气？这是同样的过程重演，因为你对他有所期望，如果这份期望不满足，你就失望了，这意味着：在内心里，在心理上，你是依赖那个人的。因此每当心理上的依赖产生时，一定也存在沮丧，从沮丧不可避免地会衍生愤怒、背痛、嫉妒及各种形式的冲突，这就是为什么在你年轻时一定要了解这些问题的原因，同时你必须以自己的全心全意去爱一个东西。譬如一棵树、一只动物、你的老师、你的父母，然后你才会发现没有冲突与恐惧是什么意思。

但是你知道，老师通常都只关心他们自己，他被个人所烦恼，被家庭、金钱、地位所缠绕。他的心中没有爱，这就是教育的困难之一。你的心中现在可能有爱，因为在年轻时去爱是很自然的，但是很快它就被父母、老师和社会的环境破坏了。要维持这份天真，维持这份芬芳的爱，是非常困难的，那需要很大的智慧及洞察力。

问：心智要如何超越它的障碍？

克：要超越心智的障碍，心智首先必须得对障碍有所觉察，不是吗？你必须知道你自己心智的限制、范围、边界等，但是我们很少人知道这些。我们说自己知道，那只是口头上的说法。我们从来不说：“这里有障碍，我心中有种束缚，我想要去了解它，所以必须对它有所认识，我要观察它如何产生以及它所有的本质。”

如果我们知道病因在哪里，我们就有治愈它的可能。但是想认识心病，认识心智特殊的限制、捆绑或障碍，并且去了解它，我们就一定不能责备它，一定不能说它是对或错的。我们必须观察它，没有意见或偏见，但是这是非常困难的事，因为我们成长的环境总是教我们去责难。

要了解一个孩子，一定不能对他责难，责难他是没有意义的。当他在游戏、哭泣、吃东西时，你要观察他，你要观察他所有的情绪，但是你如果说他顽劣、愚笨，说他这样或那样，你就无法真的观察了。

同样，如果一个人要观察心智的障碍，那么不只是表面上的障碍，连潜意识里的障碍都要加以观察。你观察它却不去责难，你的心就可以超越它们，这种不寻常的超越行动就会带领你抵达真理。

问：上帝为什么在这世界上创造了这么多的男人和女人？

克：你为什么理所当然地以为上帝创造了我们？世界上为何有如此多的男女？有个非常简单的解释，生理上的本能造成了众多的人类。本能、欲望、热情、色欲都是生命的一部分。

如果说“生命是上帝”，那么就不同了。上帝代表了这一切，包括热情、色欲、嫉妒及恐惧。这一切因素在世界上制造了空前众多的男人和女人，因此才有人口过剩的问题，这也是大地的诅咒之一。

但是这个问题不是容易解决的。人类遗传了各种本能的冲动，如果我们不能了解整个复杂的过程，却只是试着去调整出生率，是没有多大作用的。我们把世界变得一团混乱，我们每个人都有责任，因为我们不明白生活是什么。

生活不是这个俗丽的、平庸的、规律的东西，不是这个我们称为存在的东西。生活是完全不同的东西，它极为丰富，它不停地变化，如果我们不了解这永恒的活动，我们的生命就是没有意义的。

雨水落在干枯的土地上是一件很奇妙的事，不是吗？它把树叶洗净了，土地也更生了。我认为我们都应该把自己的心智完全洗净，如同树木被雨水洗净一样，因为我们的心智被多少世纪以来的尘土沉重地覆盖着，那些尘土就是所谓的知识及经验。

如果你我每天都能洗净自己的心智，把它从昨日的记忆中解脱出来，那么我们每个人都会有一颗清新的心，一个足以应付各种生存问题的心。

如今一个困扰世界的大问题就是平等。从某个角度来看，平等是根本不存在的，因为我们都具有不同的能力。但是我们所讨论的平等，指的是人人都被平等对待的平等。

譬如在学校里，校长、老师、舍监只不过是一种工作或职务而已，但是某些工作或职务能带来所谓的位置，而地位受人尊敬，因为它代表了权力和威望，它代表有权分派别人的职务，命令别人，或是给自己的家人及朋友工作机会等，因此工作带来了地位。可是如果我们能够把地位、权力、职务、威望、给他人利益等观念都去除，那么工作的意义就十分不同，而又十分简单了，不是吗？不论别人是州长、首长、厨师或是穷苦的老师，大家都会被平等地尊敬与对待，因为他们在社会上都在执行着虽然不相同，但都是必要的任务。

你知道如果我们能够除去权力、地位、威望以及“我是头儿，我很重要”的感觉，尤其是在学校，你想我们会得到什么结果吗？我们都会生活在相当不同的气氛中，不是吗？在我们的团体中，就不会因为高位或低位、大人物或小人物的分别而造成威权，然后我们才会有自由。在学校创造这种气氛是非常重要的，在自由的气氛中才有爱，每个人才会感觉到极大的信心。一旦你觉得完全自在与安全，信心就来了。

你在家里时，如果你的父母及祖母老是不停地告诉你该做什么，你会觉得自在吗？慢慢的，你就失去了自己独立做事的信心。长大以后，你必须有能力与别人讨论，要弄清楚你自己的想法是正确的，然后要坚持到底。你必须能够坚持你认为正确的事情，即使它带来的是痛苦、折磨、丧失金钱及其他。当你还年轻时，你必须去感受，你必须完全的放心和自在。

大部分年轻人不觉得放心，因为他们被吓坏了。他们怕长辈、怕老师、怕父母，他们从来没

有真的觉得自在过。可是如果你真的觉得自在，一件非常奇怪的事就发生了。如果你进到自己房间，锁上门，完全独处而不引人注意，没有任何人告诉你该做什么，你自然会觉得自在，于是你的才能便开始展现。帮助你展露一切的才能就是学校的功用，如果不能做到这一点，它根本就算不上是学校。

如果你在某个地方觉得自在，不被贬低，不被强迫去做这个或那个，你觉得非常快乐、完全自在，你就不会淘气了，对不对？当你真的快乐时，你就不会想去伤害任何人，也不会破坏任何东西了。

但是使学生觉得完全快乐是非常困难的，因为他到学校来已经抱持一种想法，他认为校长、老师及舍监会告诉他该做什么，指使他做所有的事，因此就有了恐惧。

你们大部分人的学校及家庭都教导你们要尊重别人的身分地位，你的父母、校长都有地位，所以你抱着敬畏的心情尊敬他们的身份地位。但是我们必须在学校创造出真正自由的气氛，而这种气氛只有在没有地位阶级而有平等的感觉时才能出现。

正确教育的真正作用是要帮助你成为有生命力而又敏感的人，成为一个心无恐惧，不因为身份地位而对人产生错误尊敬的人。

问：我们为什么游戏的时候快乐，读书的时候不快乐？

克：理由很简单，因为你的老师不知道如何教你们，就是这样，没有其他非常复杂的理由。你知道的，如果一个老师爱数学，爱历史或爱任何他所教的科目，那么你也会爱这项科目，因为“爱”自己会沟通。

你难道不知道吗？如果一位音乐家热爱唱歌，他全身心投入其中，这份感觉难道不会传达到听众心里去？你会觉得连自己都想学唱歌了。但是大部分的老师都不爱他们所教的科目，他们对自己所教的科目感到厌倦，教书变成了用来谋生的例行公事。

如果你的老师真的热爱教书，你知道他会对你造成什么影响吗？你会成为不凡的人。你不但爱游戏、爱读书，也爱花朵、河流、飞鸟和地球，因为你心中有爱的动力，你会学得更快，你会有杰出而不平凡的心智。

因此教育这些老师是非常重要的，不过做起来却十分困难，因为大部分的老师早已在习惯中定型了。但是年轻人的习性并不重，就算你只爱做一件事，真的爱做一件事，不管是游戏、数学、历史、绘画或歌唱，只要你学会去爱，你就会发现你的心智变得机敏而有活力，你会在所有的学习上都表现得非常优秀。

毕竟人心希望探索、了解，因为它是好奇的，可惜这份好奇心被错误的教育破坏了。因此不但学生需要教育，老师也需要。生活的本身就是教育的过程与学习的过程。考试是有止境的，但学习没有止境，如果你的心是好奇的、机敏的，你就能从万事万物中学习。

问：你曾说过人一旦察觉某件事是错的，那个错误就会离开。我每天都察觉吸烟是错的，但是吸烟并没有离开我。

克：你有没有观察过成年人吸烟？他们或者是你的父母，或者是你的老师、邻居或其他人。吸烟已经成为他们的一种习惯，不是吗？他们日复一日、年复一年地吸烟，他们已经变成这份习性的奴隶，其中有许多人都了解，成为某事的奴隶是十分愚笨的，他们也会与习性奋斗，给自己定下戒律，他们抗拒它，用各种方法摆脱它。但是你知道，习性是死的东西，它是一种机械的行为，一个人愈是奋战，反而愈增加习性的能量。可是如果吸烟的人懂得觉察自己的习性，如果他开始觉察自己把手放入口袋，拿出香烟，轻拍它，把它放在唇间，点燃它，开始吸第一口烟，每一次他周而复始地做这件事，如果他只是观察而不责难，不说吸烟有多么糟，那么他就不会给这份习性再增加能量。

但是真正要把一件变成习惯的事舍弃，你就必须对它做更多研究，这表示你必须探索习性是如何养成的，也就是说，人的心智为何欠缺觉察力。如果你每天刷牙时都看向窗外，刷牙就变成一种习惯，但是如果你刷牙时永远非常小心，全神贯注地刷，那么它就不会变成一种习惯，不会变成一种不经大脑的例行公事。你必须体验它，观察在习性中，一个人的心是如何希望保持沉睡，如何希望不受干扰。大部分人的心智永远都在惯性的模式中活动，而年长后这会变得更糟。

也许你害怕如果你听父母的话，不依照父亲的希望结婚，会有一些后果，所以你的心早已在惯性的模式中活动，即使你才 10 岁或 15 岁，但你已经老了，内在已经开始腐化。你也许有个健康的身体，但是别的什么也没有了，你的身体可能是年轻挺直的，但是你的心早已背负了自己的重担。所以了解人的心智为何总是停留在惯性的运作模式中是很重要的，我们必须了解它为何像电车一样在特定的轨道上行驶，而且害怕去发问、探索。如果说“我的父亲是锡克教徒，所以我也是锡克教徒，因此我必须留长发、戴头巾”，如果你只是这么说而不去探索、发问，也没有抽离的意愿，那么你就像一部机器。吸烟也使你像部机器，像某个习性的奴隶。只有当你了解所有的道理，你的心智才会变得清新、年轻、活泼而有生命力，然后每一天都是新的一天，每个映照在水面的破晓时分，都是值得你赞叹的喜悦之事。

问： 年长的人一旦变得认真严肃，我们为什么会害怕？什么事情使他们如此认真？

克： 你有没有想过认真是什么意思？你认真过吗？你是否总是愉快、欣喜、欢笑，还是你有时候会安静下来，变得很严肃，只是纯然的严肃？年长的人认真严肃时，别人为什么觉得害怕？是不是怕他们会知道你的一些事，而那些事是你自己都不喜欢的？你知道我们大部分的人从不思考这些事情，如果我们在严肃而认真的人面前感到害怕，我们绝不会深入研究，我们从不问自己：“我为什么害怕？”

认真是什么？让我们来研究一下。你可能对非常表面的事物认真。譬如你去买一块布时，你可能付出了全部的注意力，你为了买这块布而操心，走了 10 家不同的布店，花了整个早上去看不同的花样，这也叫做认真，但是这种人只在表面的事物上认真。

或者你对每天去庙里拜拜十分认真，你放个花圈在那里，捐点钱个出家人，但这一切都是虚而不实的事，不是吗？因为真理或上帝并不在任何庙宇中。

所以你可能对错误的事认真，但是如果你真的开始探索认真到底是什么意思，那么你就会发现，有一种不是假象或特定模式所能类比的认真。你的心如果不再追求结果与目的，这种认真就降临了。

问： 什么是命运？

克：你真的想研究这个问题吗？问问题是世界上最容易的事，但是除非问题能直接影响你，你又对它非常认真，这个问题才有意义。你有没有注意到，有多少人发问之后，就失去了兴趣？有一天有个人问了一个问题，然后他就开始打呵欠，他抓头并且和旁边的人说话，完全失去了兴趣，所以我建议你不要发问，除非你对它真的很认真。

“命运是什么？”这是非常困难又复杂的问题。你知道如果一件事的“因”已经开始，它不可避免地会制造出一个“果”。如果大多数人，不论是俄国人、美国人或印度人，他们一旦准备打仗，他们的命运就是战争。虽然他们可能口头上说想要得到和平，事实上只是为了防卫自己而做准备，这时他们已种下战争的因了。同样的道理，成千上万的人经历了一场活动，不论个人是否喜欢，他们已经被这场活动局限并且被牵引。这种被特定的文化或文明所局限及牵引的整个过程，就可以称为“命运”。

如果你生为一名律师的儿子，而父亲坚持要你也做律师，即使你想做其他的事，你仍然遵从父亲的愿望，那么你的命运很显然就是要做个律师。

第十四章 自我规范

你有没有想过我们为何变得有规律？我们为何给自己订立规矩？你的父母、老师和你的周遭的社会，他们都告诉你必须守规矩、有分寸。为什么？规范真的是必要的吗？

我们习惯性地认为规范是必须的，这些规范包括了由社会、宗教上师及特定的道德准则，或是由我们自己的经验加诸于我们身上。有野心的人希望得到成就，希望赚很多钱，希望成为伟大的政治家，他的野心就变成了自我规范的手段。

所以你周遭的人都说规范是需要的，你必须在特定时间上床和起床，你必须读书、通过考试，服从你的父母亲等。

你究竟为什么要有规范？它到底是什么意思？它意味着调整你自己去适应某些事情，不是吗？为别人的说法去调整你的思想，抗拒某种形式的欲望而接受另一种，顺从这种习俗而不顺从另一种，你不只是在表面上顺应、压抑或跟从，在心底深处你也奉行了，这一切都是规范的含义。

多少世纪以来，一代接一代的老师、上师、传教士、政客、国王、律师以及我们所存活的社会，都告诉我们，规范是必须的。

所以我现在问我自己，我希望你也问自己，规范是否有必要？有没有一个完全不同的方法来面对这个问题？我想是有的，这是一个不但对抗学校，而且对抗整个世界的真正论点。

你知道的，有种观念是大家都接受的——为了得到效率，我们就必须有规律，顺从道德规则、政治教条或是被训练得像工厂中的机器一样。但是这种规律化的过程，使得人心通过遵从而变得呆板。

然而规范能使你得到自由吗？还是规范只驱使你服从于某种理念，不论这种理念是乌托邦式的平等，或是道德或宗教的形式？规范有没有使你自由过？任何形式的规范，它都捆绑你，将你变成囚犯，它有可能让你解脱？它怎么可能？那么到底有没有完全不同的方法，可以唤醒我们对规范有更深一层的洞察？

那就是每一个人是否可以只有一种欲望，而不是两种或许多种冲突的欲望？你明白我的意思吗？当你有两种、三种或十种欲望时，你就开始需要规范，不是吗？

你希望有钱、有车子、有房子，同时你又想放弃这些事物，因为你认为不为物役才合乎道德、伦理和宗教的精神。我们是否可能运用正确的教育，使一个人的整体心智都圆融无碍，不产生冲突，因此也就没有必要去守规矩了？

一个圆融的人，他的意识是自由的。当一个圆融无碍时，他是没有必要守规矩的。圆融意味

着生命各个层面的统合。

你知道如果我们在幼年时便接受正确的教育，它就会带给我们一种完全没有冲突的境界，不论是外在或内心都一样，然后你就不需要规范或限制，因为你是以自己整个身心在完全地、自由地做一件事。只有当冲突产生时，规范才会产生。

政治家、政府以及组织化的宗教，他们都希望你只有一种想法，因为他们如果能使你变成一个彻头彻尾的天生教徒或其他任何的身份，那么你就不会变成问题人物，你只是深信不疑并且像机器一样地操作，你只是跟随，因此没有冲突。

但是纯然的跟随是带有破坏性的，因为那是机械化的，那只是顺从，在其中没有创造力的流露。

我们是否能在幼年时就得到一份完整的安全感，一种仿佛在家的感觉，因而在你的内心中完全没有必要变成这样或那样的挣扎。一旦你有了内心的挣扎，你就会有冲突，为了克服冲突，就必须有规范。

如果你能接受正确的教育，那么你所做的一切都是圆融的，其中没有冲突，也没有在被迫之下产生的行为。如果你没有达到合一与统一的境界，就必须有规范，但是规范是具有破坏性的，因为它不能导向自由。

要达到统合的境界就不需要任何形式的规范。也就是说，如果我在做一件好事，做一件本质诚实的事，一件真正美好的事，而且全心全意来做它，那么我的心中就没有冲突，我也就不再只是在服从某个重要人物了。

如果我所做的事情本身就是好的、正确的，不是因为符合某些印度传统或某种理论而正确，而是在所有情况下都不受时间限制地正确，那么我就是一个统合的人，我就不需要规范了。

如果学校发挥了它应有的功用，就能为你带来一份统合的信心，然后你所做的事就不只是你所希望的，而是在根本上就是好的、正确的、恒真的。

你知道，如果你能爱，就没有规范的需要，不是吗？爱会带来富有创造力的了解，其中没有抗拒也没有冲突，但是要在爱中得到这种彻底的统合，你必须有深切的安全感和自在感，尤其当你年轻时更要有如此的感受。

这其实意味着，老师和学生必须彼此有充分的信心，否则我们就会制造出一个和眼前一样丑陋而且具有破坏性的社会。一旦我们了解在统合的行动中是没有冲突的，也就不再需要规范了，那么我们就可以带来完全不同的文化，一个崭新的文明。

但是如果我们只是拒绝或压抑，那么那些被压抑的东西不可避免地会从四面八方反弹回来，并且发动各种有害的行为及破坏事件。

所以了解规范包含的整个问题是非常重要的。对我来说，规范是丑恶的东西，它没有创造力，它是具有破坏性的。但是如果只把话说到这里，那么像这样的言论，似乎暗示着你可以为所欲为。事实上，一个有爱的人是不会任性和为所欲为的。只有爱能使你的行为正当，为世界带来秩序的是爱以及爱的自然展现。

问：我们为何憎恶穷人？

克：你真的憎恶穷人吗？我并不在责难你，我只是在问你，你真的憎恶穷人吗？如果你是，为什么？是否因为你有一天也可能贫穷，因为想到彼时的惨状，所以你抗拒它？也许你不喜欢穷人污秽、肮脏、邋遢的生存方式？你不喜爱不整洁、没秩序和卑贱，于是你说：“我不想和穷人产生任何关连。”不是吗？

然而，在世界上制造了穷苦、污秽、混乱的是你、你的父母、你的政府、我们整个社会，因为我们心中没有爱。我们不爱自己的孩子或邻居，不爱生者或死者，我们对任何事都没有爱。

政治家不可能消灭世界上的悲惨及丑陋，宗教及革命家也不能，因为他们只关心东拼西凑的工作。但是如果有爱，所有丑陋的事情都将在明天消失。

你有没有心爱的事物？你明白爱是什么吗？你知道如果你用全心全意去爱某件事物，那种爱绝不是多愁善感的，它不是责任，也不必区分是肉体的或是神圣的。你是否全心全意爱过任何人或任何事？你爱你的父母、朋友、狗儿或一棵树吗？我想恐怕你并不爱。

这就是为什么在你的心中有很大的空间可以容纳丑陋、仇恨及嫉妒的原因。你知道的，一个心中有爱的人是没有空间容纳其他任何事情的。我们真的应该花时间讨论这一切，并且研究如何移除阻塞我们的心智使我们不能去爱的东西。只有当我们爱的时候，我们才能自由快乐，也只有充满爱意、活力及快乐的人，才能创造出新世界，那不是政治家、革命家或少数空谈的圣人能做到的。

问：你谈到真理、美好及统一，这意味着另一面存在着虚伪、邪恶及破碎。一个人如何能不要规范，就能真实、美好而又统一？

克：换句话说，如果一个嫉妒别人的人，他要如何才能不在规律的束缚下，摆脱嫉妒？我想了解问题是非常重要的，因为答案就在问题中，它不是离开问题而存在的。你知道嫉妒是什么意思吗？如果你很好看，你穿着很得体，穿戴着美丽的头巾或纱丽，而我也希望打扮成那个样子，但是我没有能力，所以我羡慕。我羡慕别人，因为我想要你拥有的东西，我想跟目前的自己有所不同。

我想和你一样美丽，所以我羡慕你；我想要你的好衣服、雅致的房子和高高在上的职位。因为我对自己的现状不满，所以我想要跟你一样。但是如果我了解自己不满的原因，我就不会想跟你一样，或想要你拥有的东西了。换句话说，一旦我开始了解自己是什么，我就永远也不会和别人做比较或嫉妒别人了。因为我想改变自己，变得和别人一样，所以嫉妒就产生了。但是如果我说“不论我是什么，我都希望去了解”，那么嫉妒就消失了，也就没有守纪律的必要了，而且从了解自我中，统合就产生了。

我们的教育、环境及整个文化，都坚持我们必须变成某某大人物，我们的哲学家、宗教和圣书所说的也都一样。但是我现在看出来，想变成某某人物的过程中潜藏着嫉妒，意味着对自

我现状的不满。其实我们应该了解一下自我到底是什么，弄清楚自己为什么总喜欢和别人做比较，为什么总想变成某某大人物。真的了解自我以后，就不需要规范了，在了解的过程中，统合就产生了。自我矛盾会因为对自我的了解而化解，这份了解继而能带来统合的、圆满的境界。

问：什么是力量？

克：世界上有机械化的力量，有由内燃机、蒸汽、电力制造的力量；有树木潜在的力量，它使树汁循环，然后产生树叶；还有使人思想清明的力量。这些都是力量的各种形式。

力量以点、光、原子能等一切形式出现，那么它们本身都没有什么问题，不是吗？但是人类为了侵略及暴虐的目的，获取一些东西而利用它们，这样的力量在任何情况下都是邪恶的。

任何社会、教会或宗教组织里玩弄权术的人，都可以说是邪恶的，因为他们自己还没弄清楚人生的方向，就要去控制、塑造并且领导他人。全世界的各大组织与小型社团中都有这种现象。但是如果一个人心思清明、不惑，他就不会再做领导者，于是他自然没有权力。

因此了解人类为何追求权力是非常重要的。父母对孩子用权，太太对丈夫用权，或者丈夫对太太用权。一个人是否能活在世界上却不渴求权力，不求影响或剥削他人，不求自我的权力，也不求团体、国家、领导者或心灵导师的权力，因为这类形式的权力都带有破坏性，它会给人带来种种悲剧。如果我们心中有美善、体谅与关爱，邪恶的力量就会消失，因为这些品质都具有超越时间的效果，爱对它自身而言就是永恒。

问：我们为何求名？

克：你可曾思考过这个问题？我们想成为有名的作家、诗人、画家、教育家、政治家、歌唱家……为什么？因为我们实在不爱自己所做的事。假设你爱唱歌、画画、写诗，如果你真的爱做这些事，你不会在乎自己是否有名。希望有名是华而不实、微不足道及无聊的，没有多大的意义，但是因为我们不爱自己所做的事，我们就想用名声来充实自己。我们目前的教育是败坏的，因为它教我们只求功成名就，而不真的去爱我们所做的事，因此一件事的结果就

变得比行动更重要了。

你知道的，把自己的才华隐藏，做个无名氏，爱你所做的事却不炫耀，行善而不求名闻，这些都是好的，虽然这些行为不会使你有名，你的照片也不会在报上出现，政客也不会登门造访，你只是一个活得默默无闻却富有创造力的人，但这其中就有丰盈和圆满。

第十五章 合作与分享

我们已经谈了许多有关人生的问题，不是吗？但是我怀疑我们是否真的知道什么是“问题”。一旦我们容许问题在心中生根，它就变得难以解决了。人心制造问题，然后心就变成问题生根的土壤，当问题在心中成形后，它就变得难以根除。重要的是，我们要让心自己去察觉问题，而不提供滋长问题的土壤。

这个世界面临的许多问题之一就是合作。合作这个字眼是什么意思？合作就是一起做事，一起建造，一起感受，因为具有共同之处，才能够自在地一起工作。

但是人通常并不想在一起自然地、平易的、快乐地合作，于是他们不得不通过各式各样的诱导方式一起工作，譬如威胁、恐吓、处罚或奖励等。这些都是世上通行的方法。在专制政体下，你被野蛮地强迫去共同合作，如果你不合作，你会被清算或送去集中营。在所谓文明国家里，你会被“我的国家”或其他理念诱导去共同合作，这些理念都经过非常小心的处理，并且广为宣传来使你接受。或者你们在别人草拟的计划下共同合作，但这只是一个乌托邦的蓝图。

因此，是计划、理念与权威在诱导人们共同工作，通常这就称为合作，其中总是含藏着奖励或处罚，这种合作的背后总是有恐惧存在。你总是为了什么在工作，为了国家、国王、政党、上帝或心灵导师，为了和平或为了这样那样的改革而工作。

你们的合作其实是为了特定的目的，你有个理想，例如建造一所完美的学校或其他愿望，为了这个目的，你们在一起工作，因此你说合作是必要的。这一切都暗示着权威，不是吗？总有那么一个人被认为是全知全能的，然后你们就顺着他的意思说：“我们必须协力完成这个目标。”

但是我完全不认为这是合作。这不是合作，这是出自贪婪、恐惧与强迫的形式，这一切的背后存在着威胁：如果你不合作，政府就不会赏识你，5年计划将会失败，你会被送去集中营，你的国家会战败，或者你不能上天堂等。其中有某种形式的引诱，有引诱就没有真正的合作。

如果我们共同工作只是为了彼此的一项协定，这也不是合作。在这类协议中，重点变成去完成那件事，而不是一起工作了。你和我可能协议去造一座桥，或修一条路，或种一些树，但是在这份协议中，总有不能达成协议的恐惧：恐惧我可能无法完成我的部分，而让你独自做完整件事。

因此，通过任何形式的诱导或协议的合作，都不算是合作，因为在这一切努力的背后，总暗示着获得或躲避某件事。

对我来说，合作是完全不同的一件事。合作就是在一起和一起做事的乐趣，不特别为了做什么而做。你明白吗？小孩通常喜欢在一块儿或一块儿做点什么，你注意过没有？他们做任何事都是合作的，没有协议或不协议、奖励或处罚的问题。他们只想帮忙。他们自动地合作，只为了在一块儿或一块儿做事的乐趣。

但是成年人却以“如果你做这件事，我就给你那个东西；如果你不做这件事，我就不让你去看电影”的说法，破坏了孩子这份自然的、自发的合作精神，这种说法使得孩子们认识了腐败。

所以真正的合作不仅是协议共同完成一项计划，也是怀着愉悦和一体的感受。这份感受中，没有执着的个人理念或个人的意见。

你一旦认识了合作，你同时会知道什么时候不该合作，这也是同样重要的。你了解了吗？我

们所有的人必须觉醒心中的合作精神，那么不仅是计划或协议促使我们一块儿工作，而是同体的不寻常感受，一种完全没有奖励或处罚的想法，只是愉快地在一起和一起工作的感受。这是非常重要的。但是知道什么时候不该合作也同样重要。因为如果我们不够智慧，我们就可能与不够智慧而有野心的领导者合作，像历史上的希特勒及其他暴君，那些具有浮夸的计划和怪诞理想的人。因此，我们必须知道什么时候不该合作，而只是在我们认识了真正合作的喜悦后，才能知道什么时候不该合作。

这是一件必须讨论的要事，因为如果有人建议我们共同合作，你的第一个反应很可能就是：“为什么？我们要一起做什么？”换句话说，这件要做的事变得比在一起和一起做的感觉要重要多了。假如这个要做的事的计划、观念与理想中的乌托邦占了最大的重要性，就不会有真正的合作了，那时把我们绑在一起的只剩下概念了。如果某种概念可以把我们绑在一起，另一种概念就能将我们分开。

因此，把我们心中合作的精神唤醒是最要紧的事，唤醒这种在一起、一起做的喜悦感受，而没有奖励或处罚的念头。如果不被年长的人腐化，大部分年轻人都自发、自由地具备这种精神。

问：如果我们不能避免造成忧虑的情况，那么我们要如何消除心中的忧虑？

克：那么你就必须去面对它。为了消除忧虑，通常你会逃避问题，你到庙里或戏院，你读杂志，打开收音机，或寻找其他分心的方法。但是逃避并不能解决问题，因为你转过头来，问题还在那里，所以你何不从头开始就面对它？

然而什么是忧虑？你忧虑自己能否通过考试，而你又担心自己不能，所以你为它挥汗，耗费许多失眠的夜晚。如果你通不过考试，你的父母会失望；同时你也希望能够对人说：“我成功了，我通过了考试。”你一直担忧着直到考试当日，直到你知道考试的结果为止。然而你是否能逃走，并且从这种情况脱身？

事实上，你不能。你能吗？因此你必须面对它。但是你又何必忧虑呢？你已经用功了，已经尽了自己最大的力量，然后结果就只有两者——通过或不通过考试。你越是忧虑，越是害怕紧张，就越不能思考，考试当天，你甚至不能写一个字，你只能眼睁睁地看着钟，我以前就是这样。

如果一个人反复不停地想一个问题，不断地关心它，就是我们所谓的忧虑，不是吗？但是，一个人如何才能消除忧虑？首先心田不能供给问题生根的土壤。

你知道心是什么？伟大的哲学家花费了许多年研究心的本质，许多书都在讨论它，但是如果一个人真的全神贯注于它，我想去弄清楚心的真相是相当容易的事。

你可曾观察过自己的心？你到目前为止所学习的一切，你记忆中所有的经验，你的父母、老师告诉你的一切，你从书上读到以及从周遭世界观察到的事物，这一切都是你的心。

人的心能观察、分辨、学习，能培养所谓的德性，它能沟通观念，它有欲望及恐惧。它不只是你表面上看见的，同时也是无意识的深沉层面，其中隐藏着种族的野心，各种动机、冲动及矛盾。这一切都是心，他称为意识。

人心总是被某些事情占据，就像母亲担忧她的孩子们，像家庭主妇担心她的厨房，或是像政客担心他在议院中的声望及地位。然而一颗被占据的心，是没有能力解决任何问题的，你看得出这一点吗？只有不被占据的心，才能清新地了解问题。

观察你自己的心，你会发现它是多么不安宁，它总是被别的事情占据，被别人昨天所说的话占据，被你刚学的东西占据，被你明天将要做的事情占据。心是永远不可能不被占据的，但是这并不表示它是呆滞的或是一种虚空状态。

只要你的心被占据，不论它是被高级或最低等的事情占据，这颗心总归是渺小琐碎的，而渺小的心永远不能解决任何问题，它只会被问题占据。不论问题多么巨大，被问题占据的心只会使问题变得琐碎。只有一颗不被占据的心，才永远清新，才能应付并且解决问题。

但是拥有一颗不被占据的心是非常困难的。有时候你安静地坐在河边，或坐在你的房间里，如果你观察自己，你会发现那个我们称为心的能够觉察的小空间，经常充满着突如其来的各

种思绪。

只要心是被某些事物充满与占据的，不论它是家庭主妇的心，或是最伟大的科学家的心，它都是渺小的、琐碎的，不论它应付的是什么样的问题，它都不能解决这个问题。

反之，不被占据的、有空间的心才能应付并且解决问题，因为这样的心才是清新的，它能以创新的角度来接触问题，而不停留在自己的记忆及传统的古老遗产中。

问：我们如何认识自己？

克：你认识你的脸孔，因为你经常从镜子里看到它。现在有一面镜子，在其中你可以看到完整的自己，不是看到自己的脸，而是看到自己心里所有的事情，所有的感觉、动机、嗜好、冲动及恐惧。这面镜子就是关系的镜子：你与父母之间的镜子，你与老师之间的镜子，你与河流、树木、地球之间的镜子，你与自己思想之间的镜子。

关系是一面镜子，在其中，你可以看到自己，不是看到你希望的形象，而是看到你真实的情况。我也许希望有一面镜子能把我照得很美，不过这是不可能的，因为镜子映照出真实的影像，我不能欺骗自己。

同样，我可以在关系的镜子里确实地看到自己，我可以观察自己如何和别人说话：我对能够给我东西的人特别礼貌，而对那些不能给我东西的人却粗鲁又轻蔑；我对那些令我畏惧的人特别用心；重要人物进来时，我赶忙站起来，但是佣人进来时，我却毫不在意。

所以观察我自己在关系中的表现，我会发现自己是如何错误地表达对别人的尊敬；同时我也能从我与树木、鸟儿、观念及书本等的关系中，发现自己的真相。你也许拥有世界上所有的学位，但是如果你不认识自己，你就是最愚笨的人。认识自己是所有教育的真正目的。缺少了自知之明，只是收集资料或笔记，然后通过考试，那只是愚笨的生存方式。

你也许可以从《薄伽梵歌》、《奥义书》、《可兰经》、《圣经》等圣书中引经据典，但是除非你认识自己，否则你只是一只重复别人话语的鹦鹉。然而你一旦开始了解自己，不论自己多么渺小，富有创造力的非凡行动已经开始进行了。

突然看到真实的自己是一种新发现，包括看到自己的贪婪、好辩、愤怒、嫉妒、愚笨。你只是看着自己的真实面貌而不要想改变它，在惊人的察觉中，确实看到真正的自己。从这一步开始，你就能愈来愈深入，无穷无尽，因为自我认知是没有终点的。

通过自我认知，你才能开始弄清楚什么是神或真理，什么是无始无终的境界。你的老师可能传授给你的是他从他的老师那儿得来的知识，你可能很会考试，得到学位及其他一切，但是如果你不能了解自己，就像了解镜中自己的脸孔，那么所有其他的知识意义都不大。有学识的人如果不自知，是不能有智慧的，他们也不会明白思想是什么、生命是什么。

因此，老师必须照着教育的真实意义去受教，这表示他必须明白自己心智的运作，确实看到自己在各种关系中的映照。自知之明是智慧的开端，在其中含藏着整个宇宙，也包含了人性所有的挣扎。

问：如果缺少激励我们的人，我们是否可以了解自己？

克：难道你必须有位激励你的人，由他来催促、刺激和推动你，你才能明白自己吗？请非常仔细地听这个问题，你就会发现真正的答案。你明白如果你研究它，一半的问题都能够解答，不是吗？但是如果你的心被渴望找到答案的意念占据，你就不能对问题做彻底的研究。

如果你必须有个上师，有个激励你、鼓励你、告诉你你很好的人，这其实代表你在依赖这个人，当他离你而去时，你不可避免地要迷失。一旦你依赖某个人或某个观念来刺激自己，你必定会产生恐惧，因此这根本不是真正的激励。

如果你注视一具死尸被抬走，观察两个人起了争执，这景象是否使你开始思考？如果你看见一个非常具有野心的人，或注意到你的长官进来时，所有人如何的卑躬屈膝，这一切是否使你反观自己？

所以万事都能激励人，从叶片的坠落、鸟儿的死亡，到人的行为举止。如果你注意这所有的事物，你就一直在学习；但是如果你视某个人为你的老师，那么你就迷失了，那个人就变成了你的恶梦。

因此这就是为什么不跟从任何人、不认定任何老师是很重要的，因为你必须从河流、花朵、树木、背负重物的女人、家庭中的成员以及你自己的思想中去学习。这是没有任何人能给你的教育，除了你自己之外，这就是生命最美的地方。

你必须保持永不停息的观照、不断探索的心灵，你必须从观察、挣扎、快乐及眼泪之中学习。

问：人的心中总是充满那么多的冲突与矛盾，我们要如何才能得到存在与行为的统一？

克：你知道自我矛盾是什么吗？如果我在生活中想做某件特殊的事，同时我又想取悦我的父母，因为他们喜欢我做其他的事，那么在我心中就起了冲突与矛盾。然而我该如何解决这些问题？

如果我不能消除自己心中的矛盾，很明显的，我不会得到存在及行为上的统一。因此第一件事就是要把内心的冲突去除，然后得到自由。

假设你想学画，因为画画就是你生活中的喜乐，但是你的父亲说你将来必须当律师或商人，否则他要和你断绝关系，并且不付你的教育费，于是你就矛盾了，不是吗？然而你如何才能把内在的矛盾去除，从挣扎和痛苦中解脱出来？

只要你心中有矛盾，你就不能思考，因此你必须先去除心中的矛盾，你必须在你的绘画与父亲两者之间做选择。你会向父亲屈服吗？如果你屈服，这表示你把自己的快乐放在一边，和不喜爱的事物结合，那么这种选择能够解决你内心的矛盾吗？

然而，如果你抵抗你的父亲，如果说“对不起，我不在乎乞讨或挨饿，我就是要画画”，这时你的心就不会有冲突，你的存在及行动就得到统一了，因为你知道什么是自己想做的，并以自己的全心全意去做件事。

但是如果你当了律师或商人，在内心里仍然强烈想成为画家，那么在你的余生中，你会变成一个既无趣又疲倦的人，你会生活在折磨、沮丧与悲惨中，你被毁了，而你也毁了别人。

这是一个提供你思考的重要问题，因为当你长大以后，你的父母必定希望你做某些事情，而你如果对自己并不十分清楚，不知道自己真正想做什么，你就会像被带进屠宰场的羊。

但是如果你已经清楚了什么是自己爱做的事，并且献上自己的整个生命，那么你的心中就没有矛盾，在那种境界里，你的存在和你的行为就完全合一了。

问：为了我们爱做的事，我们是否应该忽略对父母的责任？

克：你如何解释“责任”这个伟大的字眼？对谁的责任？对父母的责任吗？对政府与社会的责任吗？如果你的父母说做律师是你的责任，并且支持你去做，然而你真正的希望是做一名放弃一切的出家人，你怎么办？在印度，做一名出家人是安全而且受尊敬的，所以你的父亲还可能同意，你一旦穿上修道者的道袍，你立刻变成伟大的人物，因此你的父亲还可能善加利用这个头衔。但是如果你想用双手工作，如果你想做个单纯的木匠，或是做用黏土制造美丽东西的人，那么你的责任何在？有人告诉过你吗？你是否必须自己把事情想通，想清楚，了解它包含的所有意义，然后你就可以说：“这件事我认为自己很适合去做，我要坚持它，不论父母是否赞成。”

你不只是顺从父母及社会希望你做的事，而是真的想通责任的意义是什么，把真相看得非常清楚，并且在一生中坚持到底，即使你的选择会带来饥饿、悲惨及死亡。为了做到这一点，你必须有智慧、觉察力、洞察力以及极大的爱。

你明白，如果你护持父母只因为你认定那是你的责任，那么你的护持只是市场上的交易行为，而没有真实的意义，因为其中并没有爱。

问：不论我多么希望成为工程师，如果我的父亲反对而且不肯帮助我，我如何能学工程？

克：如果你坚持要做一名工程师，而你的父亲却要把你赶出家门，这是否表示你就不能找到其他方法去学工程了？你可以乞讨或是找朋友帮忙。

先生，生命是很奇怪的。一旦你非常清楚自己要做什么，许多事情就会发生，一切都会如愿，这可能是通过朋友、关系、老师、你的祖母或其他愿意帮助你的人而如愿以偿。但是如果你害怕尝试，只因为父亲可能把你赶出家门，那么你就输了。那些因为恐惧而屈服于别人需求的人永远不可能如愿。

但是如果说“这是我真正想做的事，我要去追求”，那么有些神奇的事情就会发生。在过程中，你也许必须挨饿，挣扎过关，但是你终将是个有价值的人，而不只是个模仿者，这就是它神奇的地方。

我们大多数的人都害怕特立独行，我知道这对年轻人尤其十分困难，因为印度这个国家不同于美国及欧洲，在这里是没有经济自由的。这个国家人口过剩，所以每个人都容易向现实屈服。

你说：“我如果不听从，我要怎么办？”如果你坚持下去，你会碰到一些事或一些人来帮助你。如果你真的敢不同于流俗，你就是独立的人，生命就会如愿。

在生物学上有个现象叫“变种”，指的是从自己的种类中突然地自发脱轨。如果你有个花园，种了特殊品种的花，有一天早上，你可能会发现其中竟长出全新品种的花来。这个新长出来的东西就叫“变种”。因为它是新种，所以很突出，园丁对它也特别有兴趣。

生命也是如此。一旦你开始冒险，你的心及你的周遭就会发生变化，生命会以不同的方式来满足你的愿望。你也许会不喜欢它出现的形式，那可能是悲惨、挣扎与饥饿，但是一旦你能迎接生命，事情就会水到渠成。

可惜我们并不想迎接生命，我们老喜欢玩安全的游戏；然而那些玩安全游戏的人，也死得非常安全，不是吗？

第十六章 心念的更新

有一天早上，我看有人抬了一具尸体去火葬。那具死尸是用紫红色的布裹住的，它随着抬尸体的四个活人走动的韵律摇晃着。我不知道死尸通常给人哪种印象。你有没有想过，世界上为什么会有衰败的现象？你买一部新车，几年内，它的效用就差不多了。人的身体也是一样，但是你为何不深入一点去探讨人的心智为什么也会渐渐腐化？

人的身体迟早会死亡，但是大部分人的心智却早就死亡了。人的心为什么会腐化？我们身体的老化是因为我们经常消耗它，因此身体的有机组织耗尽了。疾病、意外事件、老化、不健康的食物及不好的遗传，这些都是使身体衰败并且死亡的因素，可是人的心为什么会腐败、老化、沉重并且迟钝呢？

你看见一具死尸时，可曾想过这些问题？虽然我们的身体一定会死亡，可是我们的心为什么也会腐败呢？你可曾想过这个问题？人心的确会腐败，我们不但看见老年人的心在腐败，连年轻人的心都在腐败。

有些年轻人的心早已变得迟钝、沉重与不敏感。如果我们能发现人心腐败的原因，也许我们就能真的发现一些不会被毁坏的事物，我们就能明白永恒的生命是什么。那永不终止的生命，不被时间限制的生命，不会败坏的生命，它不像人的身体被抬到火葬场烧毁，然后将剩余的灰烬洒到河里去。

现在让我们想想人心为什么会腐败。你可曾想过这个问题？像你们这么年轻的时候，如果你还没有被社会、父母、环境影响而变得麻木，你的心应该是十分清新、好奇又带着渴望的。你希望知道星星为什么存在、鸟儿为什么死亡、树叶为何坠落、飞机如何飞翔，你想知道好多事情。

但是这份活泼的探索力很快就被掩盖了，不是吗？它被恐惧、传统的压力，被自己无能面对这个称为生命的惊人事物所掩盖了。如果你听见别人出言尖刻，对你抱着轻蔑的态度，或者你总是得面对考试的恐惧及父母的压力，你就会失去热情。这一切都代表你已经不再敏感，你的心智已经迟钝。

另外一个造成心智迟钝的原因就是模仿。传统将你造成一个只会模仿的人，而历史的压力则驱使你顺服。遵守规矩和顺服使你的心感觉安全无虑。你把心建立在油腻的窠臼中，以便不受干扰，毫无疑问地平滑运作。你注意一下身边的老年人，他们都不希望被打扰。他们希望得到平安，一种类似死亡的平安。真正的平安是完全不同的一种东西。

你可曾注意过，如果一个人依循着一定的模式思考，必定是出于追求安全感的心态，这就是为什么人总是喜欢追随理想、模范或上师。人心渴望安全，不愿意受干扰，所以它喜欢模仿。当你在历史课本中读到伟大的领袖、圣人及战士时，你是否发现自己也很想模仿他们？

我不是说世界上没有伟大的人物，而是因为你们有模仿伟大人物的本能，你想变得像他们一样，这就是人心腐化的原因之一，因为你的心已经落入模式之中。

更进一步来分析，社会并不想要那些灵敏、锐利、具有革命性的人，因为这种人不可能适应社会既有的模式，他们会粉碎旧有的一切。这就是为什么社会希望你的思想合乎它的模式，也就是为什么你们所谓的教育总是鼓励你们去模仿、跟随与顺服。

人心是否可能停止模仿呢？也就是说，它是否能停止形成习惯？人心总是被习惯所左右，它能脱离习惯吗？

心智就是习惯的结果，不是吗？它是传统及时间的结果。时间是不断重复的，它是过去的延续。我们的心是否能停止瞻前顾后，因为我们总是从已发生的事件中投射将要发生的事？

你的心是否能脱离习惯，并且不再制造习惯？如果你深入探讨这个问题，你会发现你做得到。你一旦更新自己的心念，不再制造新的模式与习惯，不再落入模仿的窠臼时，你的心就会保持清新、年轻与天真，如此它才能拥有无穷的理解。

这种心是不会死亡的，因为它已经停止了累积的过程。我们连续不断地把心念累积起来，就制造了习惯与模仿。一个不累积的心，它每天、每分钟都从旧有的习性中重生，这样的心是不会死亡的，它会拥有无穷的空间。

因此人必须把心中所有累积的想法全部消除，把所有的习惯、所有从模仿得来的美德以及因寻求安全而依赖的事物摆脱，我们的心就不会被自己的思想所局限。

如果我们时时刻刻都能将过去的意念止息，我们的心就能保持清新，而不会腐败，或被黑暗的思绪所吞没。

问：我们如何实践你所说的一切？

克：你听见一些你认为正确的事，于是你想在生活中实现它，因此在你所想及所做之间就有了距离，不是吗？你想的是一件事，做的是另一件事。但是因为你希望把自己所想的事实现，因此在思想与行动之间就有了差距。然后你问我如何跨越这个裂缝，如何联结思想与行动。

如果你非常想做一件事，你就会去做它，不是吗？你想斗蟋蟀或想做其他你很有兴趣的事情，你就会找方法来实现它，而从来不会问如何去实现。你做这件事，因为你是热切的，因为你的整个人、整个心都放在上面了。

但是在其他的事情上，你却变得很狡猾，你想的是一件事，做的却是另一件事。你说：“这

是一个很好的主意，我在想法上同意，但是我不知道该怎么办，请你告诉我该如何实现。”这表示你根本不想做这件事。

你真正想做的只是延迟你的行动，也许你想保留一点羡慕别人的心情，或是保留一点其他的东西。你说：“别人都能羡慕，我为什么要例外？”因此你依然如故。

但是如果你真的不想羡慕别人，你会看见羡慕的真相，就像看见一条眼镜蛇一样，你会停止羡慕，然后再也不问如何摆脱羡慕了。

因此看见事物的真相是最重要的事，而不是问该如何实现，这个问题意味着你根本没有看见真相。如果你在路上看见一条眼镜蛇，你绝不会问：“我要怎么办？”你非常清楚眼镜蛇的危险，所以你立刻会躲避。

但是你从来没有真的检视过嫉妒的意义，没有人和你讨论过，真的深入讨论过。别人告诉你不可以嫉妒，但是你从不探索嫉妒的本质，你从没有观察过社会及组织化的宗教团体都是建立在嫉妒之上，建立在变成某种理想形象的欲望之上的。你一旦真正深入了解了嫉妒，看见了它的真相，嫉妒就离你而去了。

“我要如何去做”是一个不经大脑的问题。如果你对一件事情真有兴趣，而你不知如何去做时，你会深入去研究它，并且开始去发现真相。如果你只是坐享其成地说：“请告诉我摆脱贪婪的实际方法。”你就会一直贪婪下去。

但是如果你运用敏锐的心智去探索贪婪的意义，而不带任何成见；如果你付出全心全意去研究它，你自己就会发现贪婪的真相。只有真相才能使你解脱，带给你自由。寻找得到自由的方法，并不能给你真正的自由。

问：我们为何对自己的欲望永远不能完全理解？为什么总有一些阻碍我们达成心愿的事情发生？

克：如果你想做一件事的欲望已经完成了，如果你已经完全存在于不再找寻、不再想要完成的状态，那么你的心中就没有恐惧，因此也就没有障碍了。如果你的欲望没有完成或破灭了，你的障碍和矛盾就产生了，你想去做一件事，同时你害怕去做它，或者你一半的心还想去做另一件事。除此之外，你是否完全理解自己的欲望？你明白我的意思吗？我会解释给你听。

社会是由人与人之间的集体关系造成的，社会并不希望个人具有完整而强烈的欲望，如果你的欲望太强烈，你会是个麻烦的人、社会的危险分子。但是社会却允许你拥有野心或羡慕之类被人尊敬的欲望，那是完全没有问题的。

社会是由充满了羡慕与野心的个人造就的，这些人是相信一些什么，并且喜欢模仿。社会接受羡慕、野心、模仿与盲信，而这些都暗示着恐惧。只要你的欲望合乎社会的既有的模式，你就是他们尊敬的市民。一旦你产生了彻底的欲望，因为它不合乎社会的模式，于是你就变成了危险人物。社会总是提防着你，不让你拥有彻底的欲望，因为这种欲望是出自于你完整的存在，因此它会导致你从事改革社会的行动。

出自完整存在的行动，和出自想变成什么的行动，两者是截然不同的。出自完整存在的行动是那么具有革命性，社会因而排斥它。社会只关心那些想要变成什么的行动，因为那是合乎社会模式的，所以是被社会所尊敬的。但是任何想要变成什么的欲望，都是野心的形式，是得不到满足的。这份欲望迟早会遇到挫折、障碍、沮丧，然后我们就以各种有害的方式来反抗它。

这是一件值得深入探讨的重要事情，因为当你长大以后，你会发现自己的欲望永远得不到真的满足。在暂时的满足中，总是存在着受挫的阴影。你的心底深处，没有歌声，只有哭泣。

这种想变成伟大人物、圣人或伟大的这个那个的欲望是没有止境的，因此也就无法得到满足，它永远要求更多的回收，这份欲望将会导致愤怒、不幸及战争。但是如果一个人摆脱了所有想要“变成”什么的欲望，就会进入完全不同的境界。在这种境界中，是没有时间的，也不为了满足什么而思考，它存在的本身就圆满了。

问：我认为自己很愚钝，别人却说我很聪明，那么我应该相信自己还是别人？

克：请非常仔细而且安静地听这个问题，不要急着找答案。如果说我是个聪明人，如果我想把自己变得聪明，你的话就会影响我，不是吗？然后，我就为你的评语而感到受宠若惊或受影响。但是如果我了解到愚钝的人若想把自己“变成”聪明的人，他就会永远迟钝下去，然后会怎么样？显然，如果我很愚钝，却努力想把自己变得聪明，我将一直愚笨下去，因为想要做什么或变成什么的本身，就是愚钝的部分表现。一个愚钝的人或许需要一些灵巧的修整，他可以通过一些考试，找到一份工作，但是他并不会因此就不再愚钝了（请了解我的话中丝毫没有嘲讽的意味）。

但是一个人一旦觉察到自己是迟钝的、愚笨的，他就不再想做聪明状，并开始检视与了解自己的愚钝，这时候他的聪明就被唤醒了。

再拿贪婪来说吧。你知道贪婪是什么吗？你如果摄食过量，希望在比赛中胜过别人、希望得到更多的东西、比别人更大的汽车，这就是贪婪。假设你明白贪婪是不好的，你不想要它，接着你又练习不去贪心，然而这也是愚蠢的，因为贪婪永远不会因为你试图去变得不贪婪而停止。

但是如果你开始了解贪婪的所有意义，如果你用自己的全心全意去发现它的真相，那么你就能够从贪婪及不贪婪这两种相对的层次中解脱出来；那么你就是一个真正有智慧的人，因为你是在处理事物的实相，而不是在模仿某种应该怎么样的模式。

所以，如果你是愚钝的，就不要想把自己变成聪明的，而必须了解使你愚钝的原因是什么。如果你模仿别人，心中怀有恐惧，盲目地跟随偶像或理想，这一切会使你的头脑愚钝。你一旦停止盲从，心中没有恐惧而能够清楚地思考，你不就是最聪明的人了吗？如果你是愚钝的却想做聪明人，你就加入到那些自以为聪明而实则愚钝的人的行列了。

问：我们为什么淘气？

克：如果你在淘气的时候提出这个问题，这个问题就是有意义的，因为你自己知道你是淘气的。但是当你生气的时候，你永远不会问自己为何生气，对不对？你只在生气过后，才问这个问题。生气了以后，你说：“我真笨，我不应该生气的。”当你生气时，如果你觉察到、注

意到自己在生气，而不去责备自己，当心中开始混乱时，如果你整个人还是完全清楚的，那么你会发现生气的感觉很快就消失了。

孩子们在某些年龄是淘气的，而他们也应该淘气，因为他们充满了精力与生命力，需要某些形式的发泄。但是你知道，这实在是个复杂的问题，因为孩子的淘气也可能是错误的饮食、睡眠不足与没有安全感等所引起的。如果这些因素没有完全被了解，孩子的淘气就会变成对社会的反叛，而他们也不能找到宣泄情绪的方法。

你了解孩子吗？他们做尽各种可怕的事，他们在社会的牢笼之中反叛，因为从来没有人帮助他们了解存在的问题。他们充满着生命力，有的极为聪明，他们以反叛的方式呐喊着：“帮助我们了解，帮助我们从这种可怕的束缚和压制中挣脱出来。”这就是为什么这个问题对老师而言是非常重要的，因为老师比孩子更需要受教。

问：我习惯喝茶，有一位老师说这是坏习惯，另一位老师却说没什么关系。

克：你自己认为如何？把别人的意见暂时抛开，也许那都是他们的偏见。一个年轻的男孩已经习惯了一些事物，譬如喝茶、抽烟、吃东西狼吞虎咽或其他事情，你对他会有什么看法？

如果你已经七八十岁，一只脚已经站在坟墓里面了，或许习性对你就没有什么大不了的，但是你们生命才刚刚开始，却已经落入习性中不能自拔，那就是可怕的事了，不是吗？这才是重要的问题，你是否应该喝茶并不重要。

你一旦习惯于某件事情，你的心就已经迈向了坟墓。如果你以印度教徒、天主教徒或新教徒等立场来思考事情，你的心智就已经开始走下坡路，已经腐败了。

但是如果你的心智能够保持敏锐，不断探索自己为什么会被某种习性桎梏、为什么因循某种方式思考，那么你就能够处理“我是否应该吸烟或喝茶”这个次要的问题了。

第十七章 生命的河流

当你散步时，不知道你是否注意到河边有一片狭长的水池？这一定是某些渔夫挖掘的，水池与河水并没有连接在一起。河水稳定恒常地流动着，水势深远开阔，但是那片人工的水池却充满了糟粕，因为它没有和充满生命的河水相连，里面连鱼都没有，它只是一池死水。然而深远的河水，却充满了生命与活力，快速地向前流着。

你说，世人不就像这池死水吗？他们在生命的激流之外，为自己挖了一个小水池，在这个小水池里面，他们呆滞、死亡，而我们竟称这种腐败与停滞为生存。

事实上，我们都希望得到永恒的境界，我们希望某些欲望能永远持续，我们希望得到永恒的快乐。我们挖个小洞，然后用我们的家庭、野心、文化、恐惧，以及我们心目中的神及其他各种形式的崇拜把自己障碍在里面，然后我们就在其中死掉，让生命流失。生命是无常的、恒变的，它是那么迅速、深奥，充满了无比的活力及美。

你是否注意过，当你安静地坐在河边时，你会听见河水的歌唱、水浪的轻拍声以及水流经过的声音？河水永远流动着，流向更深更远的地方。但是在小水池中，根本没有活动，它的水是停滞的。

如果你观察，你会发现这就是我们大部分人所有的一一小池远离生命之流的死水。我们认为这小水池的存在是正确的。我们发展出一套哲学来证实它，我们发展出社会、政治、经济与宗教的理论来支持它，同时我们不想被打扰，因为我们寻求的是恒常的感觉。

你是否明白追寻永恒是什么意思？它意味着我们要求快乐能够无尽地持续下去，并且希望不快乐的事情早早结束。我们希望自己的名字能被人知道，而且能通过家族及财产延续下去。我们希望所有人的关系以及活动都能永远那么美好，我们在这池死水中追寻恒久的、持续的生命。我们不希望它发生真正的变化，所以我们建立了社会，来保证我们的财产、名声及名字能恒常不变。

但是生命根本不是如此的，生命是无常的，就像树叶从枝头坠落，所有事物都是无常的，没有一件事情是持久的，永远都存在着变化及死亡。

你有没有注意过光秃秃的枯树耸立于大地是多么美？天空衬托出它所有枝干的线条，在枯枝中有诗有歌。每一片叶子都脱落了，它正在等待着春天。当春天来临时，它再度以丰盛的绿叶为大树谱上欢乐的音符。等到深秋，叶片又被吹走了，这就是生命之道。

但是我们不想接受这一切。我们执着于自己的孩子、传统、社会、名声及小小的美德，因为我们想获得永恒，因此我们对死亡恐惧。我们害怕失去自己熟知的事物。

但是生命并不是我们所能希望的，生命根本不可能恒常不变。鸟儿会死亡、白雪会融化、树木会被砍倒或会被暴风雨吹倒，可是我们总希望每件事都能满足我们对永恒的需求；希望自己的地位与权势能够持续。我们拒绝如实地接受生命。

生命的实相就像河流一般，永无止境地继续往前流，它永远都在追寻、探索、推动、泛滥，穿透每一个裂缝。

但是人心却不允许这些事发生在自己身上，因为它看出来活在无常与没有安全保障的状态是危险的，因此它在自己的四周筑了一道墙，一道由传统、组织化的宗教、政治与社会理论筑成的墙。家族、名声、财产以及我们小小的美德，这一切都是围墙内的产品，都是远离生命之道的。

生命是恒动的、无常的，它不断地想要穿透与突破这道围墙，在围墙后面，永远有迷惑和不幸。在围墙内的神祇都是假的，他们的著作及哲学都没有什么意义，因为生命是超越这一切的。

然而如果有种心智，它没有围墙，也不被自己的拥有物、囤积物或是知识所拖累，一个不受时间限制，也不怕失去安全感的心，对这种心智而言，生命就是不寻常的。这种心智就是生

命本身，因为生命是无所住留的。

但是我们大部分人都想要一个住留的地方，一个小房子、名声和地位，而且声称这些都是非常重要的。我们需要永恒，并且依照我们的需要创造了一种文化，捏造了一些根本不是神祇的神祇，一些只不过是我们自己的欲望向外投射而形成的神祇。

一个追求永恒的心很快就呆滞了，就像河岸边的小水池，它很快就充满了腐败的糟粕。只有那种没有围墙、没有立足点、没有障碍、没有住留、完全和生命互动、不受时间限制而向前推进、探索、充满爆发力的心智才可能快乐，才可能永远保持清新，因为它的本身就是充满创造力的。

你是否明白我所说的话？你应该明白的，因为这些都是真正教育的一部分。当你了解它的时候，你整个生命才会转变，你和世界、邻居、配偶的关系，都会有完全不同的意义；然后，你就不必用任何外在的东西来填补自己，你会认清追求外在的满足只会带来悲哀及不幸。这就是你必须询问老师并且彼此讨论的原因。如果你了解了这些道理，你就会开始明白生命不寻常的真相，而且在这份了解中存在着惊人的美与爱，那是圆善的开花结果。

但是追寻安全感与永恒的心，只能导致黑暗及腐败。一旦在小池中安身立命，它就会惧怕向外冒险、追寻与探索。但是真理、上帝与实相，都存在于小水池之外。

你知道宗教是什么吗？它不是圣歌，不是祭供或其他任何仪式，它不存在于锡制或石刻的偶像中，不存在于庙宇或教堂中，不在《圣经》或《吠陀经》中，也不在重复颂唱的圣名或其他人类发明的迷信中。以上这一切都不是宗教。

宗教是一种美好的感觉，一种像河流一样的爱意，永远鲜活、流动。在那种境界里面会出现完全不再有任何追寻的时刻，这种停止追寻就是另一种不同境界的开始。

这种对于神、真理以及圆善的追寻，不是人为培养出来的美德和谦卑，而是超越人类心智的发明和小把戏的追寻，它意味着感受、活在也存在于那种境界中，这才是真正的宗教。

你必须离开自己挖掘的小水池，真的进入生命之流中，才能达到那种境界。然后生命就会以令你惊喜的方式来照顾你，于是你就不必在费心照顾自己了。生命会带着你一起前进，因为你已经是它的一部分，于是你就不必再担心安全感的问题，也不再担心别人会怎么说，这就是生命的美。

问：我们为何对死亡恐惧？

克：你认为一片叶子从树上坠落时有恐惧吗？你认为鸟儿对死亡有恐惧吗？当死亡来临时，它就迎向死亡；它并不关心死亡，因为它太专注于生活，专注于捉虫、筑巢、歌唱，为了飞翔的快乐而飞翔。

你是否注意过展翅高飞的鸟儿，它们一点也需要挥动羽翼，而只是随风飞翔。它们的喜悦似乎那么无限，它们并不关心死亡。如果死亡来临，很好，它们就从此结束了。

它们生活在每一个刹那，从不担心将会发生什么事，不是吗？只有人类永远担忧着死亡，因为我们根本不是真正地活着，我们是死的，这就是我们的困扰。老年人已经接近坟墓了，年轻人也离它不远。

我们对死亡存着先入为主的观念，因为我们害怕失去熟悉的事物，那些我们拥有的东西；我们害怕失去妻子或丈夫、孩子或朋友；我们害怕失去我们学习和累积的事物。如果我们能够看开自己所拥有的朋友、财产、美德与个性等，我们就不会害怕死亡了，不是吗？

所以我们发明了死亡和来世的理论。事实上，死亡就是结束，但是我们大部分人都不愿意去面对这个事实。由于我们不想离开熟知的事物，因此是我们对已知事物的执着在我们心中制造了恐惧，而并不是不可知的事物造成了恐惧。因为未知的世界不是已知的心智所能理解的，但是这个充满已知事物的心智却告诉自己说：“我要结束了。”所以死亡才令他那么恐惧。

但是如果你能活在每一个刹那而不去担忧未来，如果你能不考虑明天而活（这并不代表今朝

有酒今朝醉)，如果你能觉察你的心是如何被已知的事物占据，然后把这些知见丢开，把它完全丢开，你会发现惊人的事情将开始产生。

可以花一天时间试试看，把心中所有知道的事都放在一旁，忘掉它，然后看看会怎么样。不要把今天的烦恼带到明天去，不要把这一小时、一分钟的烦恼带到下一小时、下一分钟去，把它们完全抛开，那么在这份自由中就会产生一种有生命也有死亡的存在，死亡只是某件事情的结束，在死亡中还有重生。

问：有人说，在我们每个人心中都存在着永恒的、不变的真理，但是我们的生命是短暂的，我们心中怎么可能有永恒的真理存在？

克：你知道，我们总认为真理是不变的，但是真理真的是不变的吗？如果它是，那么它就落入时间的范畴了。我们说有一样东西是不变的，这句话意味着这样东西是持续不断的，持续不断的东西就不是真理。真理美就美在我们必须每一刻都自发地觉察它，而不是延续旧有的记忆。一样被记住的真理其实是死的东西。真理必须在每一刹那中被察觉，因为它是活的东西，它永远是不一样的，然而每一次你察觉真理时，它总是一样的。

真理不是理论，更别说真理在我们心中及其他事物上都是永恒的，这种理论是惧怕死亡及生命的故人所发明的。这些看似伟大的理论告诉我们真理是永恒的，因此你不必惧怕，因为你有不朽的灵魂等，这些理论是被头脑腐化、哲理不当的那些有所恐惧的人发明的。事实上，真理就是生命，生命是恒常的，你必须在每一刹那、每一天中去发现真理，真理必须被发现，你不能把它视为理所当然。如果你理所当然地以为你了解生命，你就不是活生生的。

一日三餐、衣着、栖身之处、性、你的工作、你的娱乐和你的思考过程，这些乏味的、不断重复的过程并不是生命的真相。生命是要亲自去发现的东西，如果你没有失落感，如果你不把自己已经找到的东西放下，你是不可能发现生命的。请你务必实验一下我所说的话，把你的哲学、宗教、习俗、种族禁忌及其他一切都放下，因为它们都不是真正的生命。如果你被这些东西捆绑，你就永远无法发现生命的真相，教育的功用显然是在任何时刻都帮助你发现生命的真相。

如果一个人说他什么都知道了，那么他已经是个死人了。但是如果一个人认为他还不真正知道什么，而一直在发现与了解，他不急于寻找终点，也不想达到什么或变成什么，这种人才

是活生生的，这样的人生就是真理。

问：我想了解什么叫做完美。

克：也许你可以通过猜测、发明、投射而论断：“这是丑恶的，那是完美的。”然后你就得到了一个完美的概念。但是你这种对完美的概念，就像你对上帝的信仰一样，是没有任何意义的。完美的境界是无法预谋的，它是恒变而无持续性的，因此你无法计划，你找不到方法可以使它永恒。只有一颗非常宁静的心，它不去预谋、发明及投射，这样的心智才能认识完美和圆满。

问：我们为什么要对伤害我们的人施与同样的报复？

克：这是出于本能的自保，不是吗？然而一个有智慧的心，一个警醒的心，它已经透视这整件事，因此就不会产生报复的欲望。这不是因为它想培养美德和容人之量，而是因为它发现报复是愚蠢的，一点意义也没有，但是要做到这一点，必须经过觉察自心的训练。

问：我在戏弄别人的时候，觉得很好玩，但是当别人戏弄我的时候，我就很生气。

克：我想老年人也是如此。大部分的人都喜欢剥削别人，但是当别人剥削我们的时候，我们就不高兴了。喜欢伤害别人或是干扰别人是非常不体贴的行为，不是吗？这种行为是从自我中心发展出来的，没有人喜欢被人戏弄，所以你们为什么不停止戏弄对方呢？能停止戏弄别人就是体贴的行为。

问：人类的工作是什么？

克：“你”认为人类的工作是什么？是读书、考试、找工作，然后就这样过一辈子吗？是去庙里拜拜、参加各种社团、发动各种改革吗？人类的工作是杀害动物来满足口腹之欲吗？是建造桥梁以便火车通过？是在干旱的土地上挖井？还是寻找油田、登山、征服大地及太空、

写诗、画画、爱、恨？这一切是否都是人类的工作？创造文明，几世纪后文明又毁灭了；制造战争，依照自己的形象创造上帝，奉宗教或国家之名而杀人，口中高喊和平及兄弟爱，事实上却争权夺利彼此残杀，这就是你周围的人所做的事，不是吗？难道这就是人类真正的工作了吗？我们清楚地看到，这一切的工作只能导致毁灭和不幸，混乱和绝望。极度奢华的生活与极度贫穷的生活同时存在；疾病与饥饿跟冰箱、喷气式飞机同时存在，这一切都是人类的杰作。如果你看见这些现象，你难道不会问自己：“这就是一切了吗？难道没有其他真正应该做的事了吗？”如果我们能找到人类真正应该做的工作，那么喷气式飞机、洗衣机、桥梁、旅行社等现代文明就会有完全不同的意义了。但是如果我们将不能找到人类真正应该做的工作，而只是沉醉于改革，把原有的成绩改头换面是不能达到任何结果的。

什么是人类真正应该做的工作呢？显然，人类真正该做的工作是发现真理与神；是去爱，而不被自己划定自限的活动所束缚。发现真理的本身就是爱，人与人之间的爱就会制造不同的文明、一个新世界。

问：我们为何崇拜神？

克：我恐怕我们并不真的崇拜神。你不要笑。你知道，我们并不爱神，如果我们真的爱上帝，就根本不会有崇拜这件事。我们崇拜神是因为我们惧怕它，我们的心中只有惧怕而没有爱。庙宇、祭供、念珠，这些都不是神，是出于人类的虚荣及恐惧的产物。只有那些不快乐、充满恐惧的人才崇拜神。那些拥有财富、地位及权势的人不是快乐的人。一个有野心的人是最不快乐的。

一旦你脱离以上所说的一切事物，快乐就来临了，那么你也就不需要崇拜神了。只有那些不幸的、受折磨的、绝望的人才会匍匐到庙宇去；但是如果他们能把所谓的崇拜放在一边，而真的去了解他们的不幸，他们就会成为快乐的人，因为他们会发现什么是真理，什么是神。

第十八章 专注的心

你有没有注意过庙宇的钟声？当你注意听的时候，你在听什么？听钟声，还是听钟声与钟声

之间的寂静？如果没有寂静，会有钟声吗？如果你注意听那寂静，钟声是否显得更有贯穿力，有不同的质感？

但是你知道我们几乎不对任何事物付出真正的注意力，但我认为去了解“专心”是什么，是十分重要的。譬如你的老师在解释一道数学题目，或是你在读历史，一个朋友在跟你说话，告诉你一个故事，或者你在小河旁听河水拍打岸边的声音，这时你通常只付出了一小部分的注意力，但如果你能弄清楚专心到底是什么意思，也许学习这件事会变得简单许多，并且会有不同的意义。

你的老师总是在课堂上叫你专心，他指的到底是什么？他是希望你不要向窗外看，把注意力从其他事物上收回，完全专注于应该读的东西上面。或者你被一本小说完全吸引，你是全神贯注的，对其他任何事物都失掉了兴趣，这是另一种形式的专心。因此就一般而言，专注是一种缩小的过程，不是吗？

我们通常所主张的、时常练习或热中的禅定，都属于这种把心念缩小、集中到某一点上的专注力，这其实是一种排斥的过程。因为当你努力专心时，其实你只是在抗拒某些东西，也许是抗拒着想看窗外的欲望，或是抗拒着想看看是谁进门来等等。你这么做时，你一部分的精力都花在抗拒上了，你在心的四周筑了一道墙，强迫它完全专注于特定的事物，而你认为这就是训练自己心智集中的方法。你试着把其他所有的意念都排除，只留下你所容许的那个特定的意念，这就是大部分人所谓的专心。

但是我认为有种完全不同的专心，这种心境不是排斥，也不是把其他的意念关在门外，因为在这种心境之中没有抗拒，因此反而具有更大的专注力。但是没有排斥的专注，并不意味就有能力觉察一切。

我想要讨论的专心，与我们平常所指的专心是完全不同的，它具有极大的可能性，因为它不排斥任何东西。如果你集中心力在某一门科目上，或是在演讲谈话时，你是有心无心地在筑起一道墙，把其他侵入的意念挡在墙外，因此不论你多么努力使自己专心，你的心并不完全健在，它只有一部分是存在的，而那一部分的心阻挡了所有的入侵、脱轨或是分心。

让我们从另一个角度来看这件事情。你知道什么叫分心？你想要专心读书，但是你的注意力却被外面的噪音分散了，于是你望向窗外寻找声音的出处。你想专心在某件事上面，而

你的心却飘走了，这就叫做分心。于是你一部分的心就开始抗拒这所谓的分心，这种抗拒其实就是浪费精力。然而如果你在每一刹那都能觉察到自己心念的活动，那么就根本没有分心这一回事，你也不会因为排斥什么东西而浪费精力了。因此了解什么叫专心是很重要的。

如果你同时倾听庙里的钟声和钟声之间的无声，这整个倾听的过程就是真正的专心。同样的，有人在说话时，你如果能同时听他的言语以及言语之间的寂静，这就是专心。如果你实验一下，你会发现自己的心完全集中，没有分心也不必抗拒。如果你约束自己的心并且告诉自己：“我一定不能看向窗外，我一定不能看是什么人走进来了，即使我想做其他的事，我也必须专心在这件事情上。”这种态度会导致分裂的情绪，它是具有破坏性的，因为它把心力耗费掉了。但是如果你能兼容并蓄地倾听，不分心，也不抗拒，那么你会发现自己的心毫不费力就能完全专注。你明白了吗？我有没有把意思说清楚？

很显然，约束自己的心使它能够集中，其实会导致心力的衰退，但这并不意味你必须心猿意马。除了上述这两种心智状态以外，我们还没有探索到觉察一切的心态。但是这种状态并不是前两者之间的折衷，刚好相反，它和前两者一点关系也没有。它是完全不同的方式，那就是你的心是处在完全觉察的状态，在任何时刻都能毫无排斥地全然专注。

你试试看我所说的话，你会发现自己学得有多么快。你听一首歌曲或一个声音，然后让你的心完全被它充满，而没有一点勉强学习的意味。如果你知道如何去注意听老师讲某个史实，如果你能毫无抗拒地去听，因为你的心既空且静，不会被任何事物分散注意力，因此你不但能够听见史实，也能察觉到老师对这个史实的偏见，更能注意到自己内心的反应。

你知不知道什么是空间？你的屋子里有空间，此地与你的旅社、桥梁

与你的家、河流的此岸与彼岸，这一切事物中都有空间。那么你的心中有没有空间？还是你的心早已塞满东西，中间一点空间也没有了？如果你的心中有空间，那么在那个空间里必定有寂静的存在。从这份寂静中会衍生出所有其他的事物。因为只有在寂静中，你才能真的倾听，你毫无抗拒地全然专注，因此心中有空间是非常重要的事。如果你的心不是塞满了东西，不被永不停息的妄念占据，那么它就能听见邻近的狗吠声，听见火车从远处桥上驶过的声音，同时还能完全明白别人所说的话。这种心智就是活生生的，而不是僵死的。

问：昨天会后，我们看到你注视着两个农夫的小孩，他们是典型的穷小孩，正在路边玩耍，我们想知道，当你看着他们俩的时候，你的心中有什么感觉。

克：昨天下午，有几个学生和我在路上碰见，我和他们分手以后，很快就看见了园丁的两个孩子在玩耍。这位发问的人想知道，当我看见这两个小孩时，我心中有什么感觉。

请问你，当你看见穷苦的小孩时，你有什么感觉？弄清楚你自己的感觉，比知道我的感觉重要多了。或许你每天忙着出入于旅社和教室，你从来没有观察过他们。你看见那些穷苦小孩背负着重物前往市场，或者看见农家小孩在泥泞中玩耍，手中没有任何玩具，他们得不到你所受的教育，没有好的屋子住，没有干净的外表，衣服不够穿，东西不够吃，如果你看见了这一切，你会有什么感想？弄清楚你自己的感想是非常重要的，我会告诉你我的感想。

那些孩子连适合睡觉的地方都找不到，他们的父母每天忙碌，一天都不能休息，孩子们从来都没有尝过爱与被照顾的滋味，他们的父母从来没有和他们坐在一起，告诉他们天地之美。这是一个什么样的社会，竟然会制造出这种情况，有钱的人拥有世上的一切东西，而同时存在的却是这些一无所有的孩子们。这是什么样的社会？这个社会又是怎么产生的？

你也许可以改造旧有的社会模式，但是从改造中诞生的新模式，也只是换汤不换药而已，照样有人住在乡间华夏，拥有特权，穿着制服等。每一次的革命都带来同样的结果，法国、俄国的革命都是如此。

我们是否可能创造出没有腐败也没有不幸的社会？只有当我们这些人，你和我，都能突破传统的集体意识，并且能消除野心，真正懂得如何去爱的时候，我们才能创造出新社会。这些都是我在一瞬间对这件事产生的想法。

但是你有没有注意听我说的话呢？

问：一个人怎么可能同时听好几样事情？

克：我刚才所说的并不是这个意思。有些人的确可以同时专注于好几样事情，这只是脑力的训练。但是我方才讨论的不是这种情况。我所说的是一个人的心不排斥任何事物，因为心中

有空间，而空间中的寂静就能孕育所有的思想。

问：我们为何喜欢偷懒？

克：懒惰有什么不对？你安静地坐着，听远方的声音愈来愈近，这有什么不对呢？或者某个清晨，你很舒服地躺在床上，看着附近大树上的鸟儿；或是看着满树静止的叶片中间，只有一片在微风中飘舞，这一切又有什么不对？我们责备自己或别人懒惰，因为我们认为懒惰是错的，所以先让我们来研究一下到底什么是懒惰。如果你没有生病却躺在床上赖床，别人就会说你偷懒；如果你不想玩游戏或读书，因为你没有精力，或是其他健康的理由，也许又有人会说你偷懒，但是什么才是真正的懒惰呢？

一个人如果对自己的心没有觉察的能力，不能了解内心微妙的活动，这样的心才是懒惰的、无知的。如果你考试不及格，如果你没有读很多书，知识也不丰富，这并不是无知。真正的无知是不自知，对内心的活动一点洞察力也没有，不明白自己的动机及反应。同样的，当你的心落入睡眠状态时，这又是一种懒惰。大部分的人心都是在睡眠状态，他们被知识、经典及别人的话语所麻醉。他们跟随某种哲学思想，遵守某种戒律，因此他们的心变得狭窄、迟钝而又疲倦，失去了本来应有的能量，如生命之河一般充沛汹涌。一个充满野心、追寻某种特定成果的心，并不是真正活跃的心，也许它在表面上很活跃、很积极，整天追求着它想要的东西，但是实际上，这颗心因为失望而变得沉重、沮丧。

因此一个人必须非常注意自己是否真的懒惰。别人如果说你懒惰，不要随便接受。你要弄清楚懒惰的意思。一个人如果只知道接受、拒绝或模仿别人，他就会出于恐惧把自己定形，这种人才是懒惰的，他的心会逐渐腐败，变得支离破碎。但是一个有觉察力的人，他是不可能懒惰的，即使他经常安静地坐着，观察树木、飞鸟、人群、星星及沉默的河水。

问：你说我们要革新既有的社会，同时你又说我们不应该有野心，但是这种革新社会的欲望，不就是野心的表现吗？

克：我曾经非常仔细地解释过什么是革新，但是我要再用两种不同的说法来把革新解释得更清楚一点。在社会内的改革，把社会改善得好一些，带来某些改变，这些做法就如同囚犯在监牢中，想得到较好的生活一样，这种改革根本就不是改革，它只是毫无新意的叛变。你明白这其中的不同吗？在社会中的改革，就像是监牢中囚犯的叛变，他们想要在牢中得到较好

的食物与待遇等。但是出自于了解的革新，是具有创造力的革新，是个人从社会限制中突破的革新。

假设你是从社会中抽离的一个人，而你的抽离行动其实是出自于野心的驱策，那么你就根本没有抽离，你还是陷在监牢里面，因为社会的基础就是野心与贪得无厌。如果你明白这一切，并且从你的内心开始改革起，你就不会再有野心，也不再被嫉妒与贪得无厌所驱策，如此你就能完全超越奠基于这些事情上的社会，然后你就是一个具有创造力的个人，你的所作所为就会替全然不同的新文化播种。因此具有创造力的革新，与在社会牢笼内叛变的改革，是截然不同的。只要你把重点放在改革上面，只关心如何改装监牢的铁栏杆和墙壁，你就是没有创造力的。任何一种革命都会带来更多的革命，它只会造成更多的不幸和毁灭。

然而，一个人如果能明白贪得无厌和野心是如何形成的，并且从其中抽离，这个人就是在不停地革新，他的心智是博大精深而富有创造力的，因此就能像一粒投入止水中的石头，造成一波波的浪潮，这些浪潮最后就会创造出完全不同的文明。

问：当我不用功时，我为什么恨我自己？

克：请注意听这个问题，当我应该用功而我没有用功时，我为什么恨我自己？如果我对人不够好，我为什么会恨我自己？换句话说，我为什么不能符合自己的理想？如果我们根本没有理想，事情不是简单多了？如果你无所期望，你不是就没有任何理由去恨自己了吗？所以你为什么要对自己说：“我必须友善，我必须慷慨，我必须专心，我必须用功。”如果你能知道为什么，并且从理想中超脱，你就会有十分不同的举动。现在我就解释给你听。

你为什么会有理想？首先这是因为人们总是告诉你，如果你没有理想，你就是一个没出息的孩子。不论在什么社会，人们都有特定的理想，于是你就接受了它并且努力遵行，不是吗？但是在你努力遵行以前，你是否应该先弄清楚你到底需不需要理想？这显然应该是更合理的态度。你们有各种各样的社会加诸于你的或是你自己制造的理想，你知道你为什么会有这些理想吗？因为你害怕接纳你自己。

简而言之，你害怕接纳你自己，因为你对自己没有信心，这就是你为何顺应社会、父母以及宗教的原因。

你为何害怕接纳你自己呢？你为何不能从接纳自己开始，而不去担心自己必须怎么样？如果不能了解自己，而只是一味地想改造自己，是毫无意义的。因此请把所有的理想去除吧！我知道年长的人不会喜欢这个主意，但是不必管它。你就是要把这些理想都去除，把它们沉到河底，丢到垃圾筒里，然后从接纳自己开始。那么你到底是怎么样一个人呢？

你懒惰，你想读书，你想玩游戏，你想好好开心一下，所有年轻人都有这样的。你就从这些开始着手观察。当你想好好开心一下时，用心去想想这是什么意思，弄清楚这里面蕴含着一些什么，不要依照父母的意见或是你心中的理想，用你自己的心去发现到底为什么你不想读书，用你自己的心去发现你到底想在这一生中做些什么，是“你”想要做什么，而不是这个社会或是某些理想希望你做什么。如果你把自己全部投入这项探索，那么你就是一个革新的人，你就会产生创造的信心，你会接纳你自己，会有源源不绝的活力。如果反其道而行，你就在模仿他人的过程中耗尽了你的精力。你难道没有发现，你是如此不敢接纳自己？真正的美就在于接纳自己。如果你知道自己是懒惰的，是愚笨的，而如果你了解懒惰的意思，并且面对自己的愚蠢，不存心去改变它，在这种心境下，你就会得到极大的解脱，在其中有不可限量的美和智慧。

问：即使我们革新目前的社会，去创造一个新的社会，这种创建新社会的过程，不也是另一种形式的野心吗？

克：我想你没有听清楚我刚才说的话。如果一个人在社会既有制度中革新，这种革新就像是在监牢中叛变一样，就是另一种形式的野心。但是如果一个人明白了目前社会的破坏性过程，然后超越它，那么这种行为就是没有野心的。这种行为就能创造出一种新的文化，一个更好的社会制度，一个不同的世界。但是这种人的心不会去关心这类成果，他惟一关心的就是发现真理，也就是这种追求真理的行动，才能创造出新世界，而不是那种与社会对抗、在社会内改革的行动。

第十九章 知识与传统

我不知道你们当中有多少人注意到昨天黄昏时分天上的彩虹？这道彩虹高挂在水面上，而我

就这么凑巧地看见了它。彩虹看来多么美，它带给人极大的喜悦，使人察觉到地球的浩瀚与丰美。要想表达这份喜悦，就必须具备用字的学识以及准确的韵律和美感，不是吗？但是远比这一切更重要的，却是感觉的本身，那种随着对可爱事物深深欣赏而升起的狂喜，而这种感觉不是透过知识和记忆的培养就能唤醒的。

我们必须运用知识来彼此沟通和交换意见，为了培养知识，我们就必须要有记忆。没有知识，我们就不知道如何驾驶飞机，如何造桥建屋，如何铺路、照顾树木及动物，以及其他许多文明人必须做的事情。为了发电，推展各种科技，研究医药等，你都必须有知识、资讯以及记忆，所以在这些事物上，你必须得到最好的指导。这也就是为什么你必须有科技方面一流的老师，提供你正确的资讯，帮助你在各种不同的科目上培养出完备的知识。

但是你知道的，虽然从某个角度来看，知识是必须的，但是从另一个角度来看，知识就变成了障碍。近年来对于物理现象有很多的了解，而且一直不断有新的知识产生。这方面的知识非常重要，而且要善用它来造福人类。可是从心理层面来看，没有另外一种知识，阻碍人类发现真相吗？毕竟知识就是传统的一种形式，不是吗？传统就是从记忆中培养出来的东西。传统在机械化的事物上是重要的，但是如果我们运用传统来帮助人类内心发展，传统就会阻碍我们发现更伟大的东西。

在日常生活中，我们需要依赖知识和记忆来处理机械化的事务。没有了知识，我们就无法开车，无法做许多事情。但是当知识变成一种传统时，它就变成了障碍，变成了领导人类心智、心理和内在的信仰，它会造成人与人之间的分歧。你是否注意到世界上的人如何把自己划入不同的圈圈里，他们称自己为印度教徒、基督教徒等。是什么东西造成了他们的分歧？不是科技的研究，不是农业的知识，也不是造桥及驾驶飞机的技术，使他们分歧的就是传统，传统的信念吧他们的心智局限在特定的方向。

因此当知识变成传统时，同时也变成障碍，它把人的思想塑造成某种模式，这种模式不但使人们分歧，并且造成彼此的敌意，同时也阻碍了我们向内心深处去探索什么是真相、生命和神。我们如果想发现什么是神，我们的心智就必须摆脱所有传统的束缚、知识的累积和利用知识做挡箭牌的心态。

教育的功用就是提供学生充足的知识，告诉他们人类在不同的领域中努力的成果，同时要帮助他们，使他们的心智从所有传统的束缚中解脱，那么他就有能力探索和发现真相了。否则他的心智就会变得机械化，被刻板的知识拖累。一个人必须不断地把自己的心智从传统的累赘中解脱出来，否则，他是不可能弄清楚什么是神的。但是他必须不断地扩充新知识和资

讯，才能应付人类的需求。

所以知识一方面是有益的，一方面却成了一种损害。我们要了解知识在哪些方面造成了损害，然后必须把它放在一边；同时也要了解在哪些方面它是重要的，而尽可能加以扩充，这种分辨的能力就是智慧的开端。

我们目前的教育到底是什么情况？它提供了你各种不同的知识，不是吗？你去上大学，也许你会成为工程师、医生、律师，你也许得到数学或其他方面的博士学位，或者你攻读家政，学习如何管家、煮饭等。但是没有人帮助你从传统的桎梏中解脱出来，让你从一开始就能保有一颗清新的、热切的心，然后你才有能力随时发现新的事物。

你从书本上得到的哲学思想、各种理论及信仰等，这些都成了你的传统，它们对你的思想实在有很大的障碍，因为你的心会利用这些东西作为自己的保障，于是你就被它限制住了。所以你必须一方面让你的心从传统中解脱出来，一方面也要培养自己的知识与技术，这就是教育的功用。

最难的一件事就是让人心从已知的事物中解脱，使它能随时发现新的事物。有个伟大的数学家曾经说过，他为解决一个难题，头痛了好几天也找不到答案，有天早上，当他和平常一样在散步时，忽然知道了答案。他究竟是怎么样知道这个答案的呢？因为当时他的心非常的静，因此能够自在地看这个问题，而这个问题的本身就显露出了答案。一个人必须拥有解答问题的知识，但是他又必须超越于知识之外才能得到解答。

我们大部分人都是从现实中学习，并且累积各种知识和学问，但是我们的心从来没有学过如何安静，如何从生活中的烦恼与混乱中抽离，如何不让问题在脑中生根。我们加入各种社团，坚守着某些哲学，但是这一切都不能解决人性的问题，它们是完全没有用的。相反，它们带来了更大的不幸与悲惨。我们需要的不是哲学或理论，我们需要的是一个能够自由探索、发现及创造的心。

你强记书本来通过考试，你收集一大堆知识，然后把它们全部写出来得到一个学位，希望谋份工作，并且结婚，难道这就是一切了吗？你虽然得到了知识与技术，但是你的心是不自由的，所以你变成了现今制度下的奴隶。这就是说，你根本是一个没有创造力的人。你也许生儿育女，画几幅画，偶然写两首诗，但这显然不是创造力。你的心中必须先要有允许创造力

存在的自由，你才能用你的技艺去表达那份创造力。你如果空有技艺而没有创意的心，没有那份从发现真理而产生的创造力，那么这种技艺是毫无意义的。

很不幸，我们大部分的人都不了解这份创造力，因为我们的心已经被知识、传统、记忆、经典、佛陀及其他人所说的话拖累了。然而，如果你的心能自由地去发现真相，你就会发现有种充沛的、不会被毁坏的丰足感，其中存在着极大的喜悦。然后一个人的所有关系，不论是和人、和理念、和物之间，都会产生十分不同的意义。

问：调皮的孩子该以处罚还是以爱来使他们改变？

克：你认为呢？请注意听这个问题，好好想一想，感觉一下，调皮的孩子该以处罚还是以爱来使他改变？如果他是在处罚下改变的，这就是强迫的方式，这算是改变吗？你是个大人，你有身为老师或父母的权力，如果你威胁孩子，恐吓他，可怜的孩子也许会照你的话去做，但是这算是改变吗？在强迫的形式下，有可能真的改变吗？在立法之下，在任何出之于恐吓的方式之下，会有真正的改变吗？

如果你问爱是否会把调皮的孩子改变，你所指的“爱”又是什么意思？如果说的爱是去了解这个孩子，而不是去改变他，你说的爱是去了解造成孩子调皮的原因，那么这份了解就会平息他的调皮。如果我想改变这个孩子只不过想让他不再调皮，那么我这种改变他的欲望就是强迫的形式，不是吗？但是如果我开始了解他为何调皮，如果我能弄清楚，并且消除造成他调皮的原因，这些原因也许是错误的饮食、睡眠不足、需要关爱或是被另一个男孩戏弄了等，等我了解了他调皮的原因以后，他就不会再调皮了。但是如果我只想改变这个孩子，也就是要他改变并适应某种特定的形式，那么我就无法真的了解他了。

你知道，我们现在需要探讨一下什么叫做改变。即使孩子因为你对他的爱而不再调皮，这仍然是外在的影响力，这算是真正的改变吗？那也许是爱，不过那仍然是对孩子的压迫，迫使他去做什么或变成什么。你说孩子必须改变，这句话是什么意思？从什么变成什么？是否要他从现有的情况变成他应有的情况？如果他变成你认为应该的模样，他不过是限制了他真正的自我，因此根本不算是改变。

我们可以利用另一个例子来说明。如果我是贪婪的，但是因为你、社会及圣书说我不可以贪婪，那么我是否真的改变了，还是只为贪婪换了个名称而已？然而如果我能够探索并且了解

贪婪的所有问题，那么我就可以真的脱离贪婪，这与“变成”不贪心是完全不同的。

问：一个人如何能变得有智慧？

克：如果你想把自己变得有智慧时，你就不再有智慧了。这真是非常重要的事，请你注意听这个问题。如果我很笨，而人人都告诉我必须变得有智慧，那么通常会怎么样？我会努力去变得有智慧，念更多的书，试着得到更好的成绩。

然后大家就说“他比以前用功了”，并且拍拍我的肩膀以示鼓励。但是我还是一样的愚笨，因为我只得到了最表面的智慧。所以问题不在于如何变得有智慧，而是如何脱离愚笨。如果我是愚笨的却努力变得有智慧，这还是愚笨的做法。

你知道，这其中最基本的问题就在于改变。如果你问：“智慧是什么？一个人要如何才能变得有智慧？”这句话就暗示着智慧有个定义，而你很想变得像那个定义一样。然而如果你给智慧定了一个公式、结论或观念，然后照着这个模式去改变，这就是愚笨的行为，不是吗？如果一个人是愚钝的，但是他开始去发现到底什么是愚钝，而不产生任何想把它变成其他东西的欲望，也不说：“我真蠢，真笨，真是糟透了！”那么他就会发现，问题一得到纾解，立刻就可以毫不费力地从愚笨中释放，然后智慧就产生了。

问：你告诉我们，在专心时不要有任何抗拒，这怎么可能呢？

克：我已经说过，任何形式的抗拒就是不专心及分心。先不要接受我的话，仔细想一想，不要盲目接受任何事，不管是谁说的话，你必须亲自来研究这件事。如果你只知道接受，你就会变得机械化、迟钝，其实就已经僵化了；但是如果你亲自把事情研究清楚，那么你就是一个活生生的、充满生命而富有创意的人。

然而你是否能够注意听一个人说话，同时又能知道有人走进来了，但是你不必转头去看是谁，你的心也不要产生任何抗拒自己转头去看的意思？如果你的心产生抗拒自己转头去看的念头，你的注意力就已经分散，你就把心力浪费在抵抗的感觉上了。所以你是否可能达到完全专心的境界，其中没有分心也没有抗拒？也就是说，你是否可能以自己的全心全意注意某件

事情，而同时你的意识对所有周遭的事物以及自己的心念又非常的敏感？

你知道，人的心智是极为奇妙的工具，它不停地在吸收，它看见不同的形状及色彩，它收到数不尽的印象，它捕捉言词的真义，了解别人目光中的含义等。我们的难题就在于必须专注在某件事情上，同时又能对周遭所有正在发生的事物保持极度的敏感，包括下意识里的印象及反应。

我现在所说的话牵涉了静坐冥想中真正的问题。我们现在还不能深入讨论静坐，但是一个人如果不懂得如何去静坐冥想，他实在不能算是成熟的人。静坐冥想是人生中最重要的事情之一，比通过考试、拿到学位更重要。要了解什么是正确的冥想，就是不去练习冥想，你必须明白自己的心智是如何运作的，然后你才能得到完全的专注。如果你心中有任何形式的抗拒，你都无法得到完全的专注，你知道的，我们大部分的人都被训练成在抗拒中学习专注，因此我们的专注从来都不是完整的，也正因为如此，学习就变成一件非常沉闷、无趣而又可怕的事。所以能够专注于语言深处的含义是很要紧的，也就是说，我们必须对自己的活动要有觉察力。缺少了自知之明，你就无法完全专注。因此在真正好的学校里，学生不但应该学习各种不同的科目，更应该有人帮助他们了解自己意念的运作。在了解自我的过程中，他会明白什么是毫无抗拒的专心。了解自己，就是静坐冥想。

问：我们为何对发问有兴趣？

克：很简单，因为人是好奇的。你难道不想知道如何玩板球或足球，或是如何放风筝？你一停止问问题，你就僵死了。年长的人通常都是如此。年长的人停止发问，因为他们的心已经被既有的知识和别人的意见塞满，他们接受了传统，然后就陷入传统中。只要你不停地发问，你就是在突破，但是当你开始接受时，你的心理上就已经僵死了。所以在你的一生中，不要接受任何一件事，你必须探索与研究，然后你就会发现自己的心真是不可思议的东西，它根本没有止境，这种心是不会死的。

第二十章 宗教情怀就是对万事万物敏感

绿色的原野上长满了芥末色的小花，有条小河从其中缓缓流过，这真是个可爱的景象，不是吗？昨天傍晚，我看到了这幅画面，当一个人欣赏着乡间这种不寻常的美和宁静时，不由自主地会自问，到底什么是美？我们可以对可爱的及丑陋的事物，对愉快的及痛苦的事情，都有立即的反应，然后我们就把这种感觉用言语来表达，我们说“这是美的”或“这是丑的”。但是感觉愉快或痛苦并不重要，重要的是我们必须和万事万物神交，对丑陋的以及美的事物都很敏感。

美是什么？这是人生最基本的问题之一，而不是什么浅薄的问题，所以不要轻视它。你要去了解什么是美，我们的心与意在毫无阻碍的情况下和可爱的事物神交时，你要去感受那份彻底的自在，这些都是生命中极为有意义的事。直到认识了这种对于美的反应，生命才会有深度。一个人的四周可能充满着美景、高山、平原及河流，但是除非他拥有一颗对万物都敏感的心，否则他还不如死掉。

你们这些男孩、女孩和年长的人，就先问问自己这个问题吧！什么是美？清洁、衣着整齐、微笑、优雅的举止、走路时的韵律、头上的一朵小花、良好的礼节、口齿的清晰、细心、对别人体贴、准时，这一切都是美的一部分，不过这些都只是表面上的美，不是吗？美是否仅止于此，还是有更深的意义？

美有形式上的美、设计出来的美和生命的美。你有没有注意过群叶扶疏的大树是多么可爱，耸向高空的枯树有多么细致？这些都是看起来很美的事物，但是它们也是更深刻的东西的表象，因此美究竟是什么？

你也许有一张美丽的脸孔、清楚的五官，你的穿着有良好的品位，有优雅的仪态，你也许画画很好，描绘得出山川 大地的美，但是缺少了内心的善意，这一切美的外在附属品就只能带来肤浅的、世故的生活，是一种没有多大意义的生活。

所以我们必须弄清楚美到底是什么，不是吗？我要提醒你，我并不是说我们应该忽略美的外在表现，我们都应该有良好的礼节、干净的外表、穿着具有品位而不浮夸、准时、口齿清晰以及其他。这一切都是必须的，它们能创造愉快的气氛，但是如果我们将只拥有这些表面的东西，是没有太大意义的。

只有内在的美才能带来优雅的气质，一种对于外在形式和活动的纤细感受。如果缺少了它，

人生就变得十分浅薄的。内在美究竟是什么呢？你有没有想过？你也许没有，因为你太忙了，你的心早已被念书、游戏、谈天、说笑以及彼此的戏弄所占据了。

正确教育的功用之一，就是帮助你弄清楚内在的美究竟是什么，没有了它，外在的形式和活动的意义就很小了。对美的深入欣赏，是你生活中很重要的一部分。

一个肤浅的心能欣赏美吗？也许它时常高谈着美，但是当它看见真正可爱的事物时，它是否能从心中流露出那份无尽的喜悦？

如果一个人的心只关心着自己以及自己的活动，它就是不美的；不论它做些什么，它都是丑陋的、受限制的，因此就无法了解什么是美。然而，如果一个人的心并不只是关心自己，它的心中没有野心，不被自己的欲望缠结，也不被追求成功的意念驱策，这种心就是不肤浅的，它就会开出美善的花朵。你明白吗？美就是从这种内心的善意发出的，即使是一张被人认为丑陋的脸孔，也能使人感觉美。如果一个人内心有善意，丑陋的脸孔也变得美了，因为内在的善意实际上就是深刻的宗教情怀。

你知道具有宗教情怀的人是对万事万物都敏感的人。你的整个人，包括身体、心智和情感都对美和丑、被拴在柱子上的驴子、小镇的贫穷与污秽、欢笑和眼泪，这些身边的万事万物都敏感。

从这种对万事万物的敏感之中，就发散出了善意和爱，缺少了这份敏感，根本谈不到美。也许你有才华，穿着入时，开着昂贵的轿车，外表毫无瑕疵，但你仍然是不美的。

爱是极不寻常的，不是吗？如果你只想到自己，你是不会有能力去爱的，这并不表示你必须想着某一个人，因为爱是没有对象的。一个有能力去爱的心，就是一颗具有宗教情怀的心，因为它就处在实相、真理与神之中，只有这种心才能明白美是什么。一个不被任何哲学思想所局限，不被任何制度或信仰所包围，也不被自己的野心所驱策的心，必定是敏感的、警醒的，这种心就有美善了。

当你年轻时，学会保持干净整洁，坐有坐相而不毛躁，有好的餐桌礼节，对别人体贴、准时

等，这些确实是很重要的，但是这些事情不论有多么重要，都还是肤浅的，如果你只培养肤浅的东西，而不去了解深刻的东西，你就永远不能了解美的真正意义。

一个不属于任何国家、团体或社会以及权威的心智，就不会被野心所驱策，也不会被恐惧所控制，这种心就永远在爱及善意之中开花结果。由于它永远处在实相的活动中，因此它明白什么是美，它对丑与美都很敏感，它是有创造力的，它的了解是无限的。

问：如果我在小时候就有某种野心，我长大后可能实现这份野心吗？

克：孩童时代的野心通常都是不会持久的，不是吗？一个小男孩本来想做火车司机，不过当他看见一架飞机从空中飞过时，他又想当飞行员了；也许有一次他听了某位政治家的演说，他又希望和他一样；或者他看见出家的僧人，又想成为僧人。一个女孩可能想生很多小孩；或者当有钱人的太太，住在一幢大房子里；或者她渴望画画、写诗。

孩童时代的梦想可能实现吗？梦是否值得实现？追求欲望的满足，不论是哪一种，永远都只会带来哀伤。也许你还没有注意到这一点，但是等你长大以后你就会知道了。

哀伤是欲望的阴影。如果我想变得有钱或有名，我会奋力去达到这个目标，我把其他人推向一边，然后制造对立和仇视。即使我能获得自己想要的东西，有些事情迟早还是会发生的。我可能会生病，或者就在满足了欲望以后，我又想要别的东西了，而且永远有死亡在某个角落潜伏着。

野心、欲望以及追求成就感，这些都不可避免地将导致沮丧悲哀。你可以自己来观察这个过程，研究一下周围年长的人、有名的人、伟大的人和那些功成名就而又有权力的人，看看他们的脸孔：那些脸孔有多么哀伤，多么臃肿而肥胖。他们的脸上有丑陋的纹路；他们的心中无法开出美善的花朵，因为其中存在着哀伤。你是否可能没有野心地活在这个世上，如果你能开始了解自己，不刻意去改变而只是照着自己的本质活，那么你就会开始蜕变。我认为一个人可以默默无闻地活在世界上，完全不被人知道，没有名气、野心和残酷。如果一个人不认为自己有多么重要，他可以活得非常快乐。这也是正确教育的一部分。

全世界都崇尚成就，你大概听过这类的故事：一个穷孩子如何在孤灯下苦读，最后终于变成一名法官；或者从卖报纸开始，最后变成了大富翁。你是被歌功颂德的故事喂大的。然而在成就的背后，也必定有哀伤。但是我们大部分人都陷在想要成功的欲望中，成就对我们来说，比了解失望之后的哀伤要重要多了。

问：在目前的社会制度中，是否很难实现你所说的一切？

克：如果你对一件事真的感觉很强烈，你是否会考虑难不难的问题？如果你精通于打板球，你是用你整个生命在打的，不是吗？你会喊难吗？只有当你对这件事并不真的认真时，你才会说实现它是很困难的，因为你并不爱它。对于一件你所爱的事情，你是怀着热情来做的，其中必定有喜悦，然后不管你的父母或社会怎么说就不重要了。但是如果你对你选择的事情并真的信服，在做它的時候也不感觉快乐与自在，实现它才会变得如此艰难。

去做一件你所爱的事情，过程中当然是有困难的，但是你不会太在乎它，因为它就是你生命的一部分。你知道，我们已经把困难变成了一种哲学，我们认为卖力、奋斗和抗争都是美德。

我不是在谈论因为努力和奋斗而带来的练达，而是那份对做一件事情的爱意。除非你的心中有爱，否则永远不要和僵化的传统以及社会抗争，因为缺少了爱，你的抗争是没有意义的。如果你的行动是出于爱，就会带来不寻常的意义，就会充满活力和美。

你知道，伟大的事都是从宁静的心中诞生的，而宁静的心绝不是从努力、控制与规范之中产生的。

问：你所说的完全的改变是什么意思？一个人如何能了悟它？

克：你认为你能够通过努力而得到完全的改变吗？你知道改变是什么吗？假设你是个有野心的人，你也开始看见野心所包含的东西，譬如期望、满足、挫折感、残酷、悲伤、不体贴、贪婪、嫉妒以及完全的没有爱心。如果你看见了这一切，你要怎么办？如果你努力去改变自己，或是想把野心转化，这只不过是野心的另一种形式，不是吗？它暗示着把自己变成另外一样东西的欲望。你也许拒绝了某种欲望，但是在这个过程之中，你又培养了另一种会带来

哀伤的欲望。

然而，如果你认识了野心将带来哀伤，而想要把野心祛除的欲望也会带来哀伤；如果你自己很清楚地看到这个真相而不采取行动，只是让真相自己去活动，那么它就会带来心智上重大的改革，一种完全的革新。但是它需要极大的专注力、透视力和洞察力。

如果有人对你说，你必须做个好人，必须有爱心，你通常会怎么反应？你会对自己说：“我要练习做个好人，要爱我的父母，爱仆人，爱驴子，爱一切事物。”这意味着你在努力地表达爱，那么爱就变得非常虚伪，就像那些永远在强调兄弟爱的国家主义者一样。这其实是愚蠢而可笑的行为，因为它来自于贪婪。但是如果你了解了国家主义及贪婪的真相，然后让这个真相在你身上产生影响力，让这个真相自己去活动，那么你不必费任何力气就可以有兄弟爱了。一个“练习”去爱的心是不可能了解爱的，但是如果你只是单纯地爱而不去干扰它，爱自己就会运作了。

问：先生，自我膨胀是什么意思？

克：如果你想变成州长或是有名的教授，如果你模仿大人物或英雄，如果你追随你的大师或圣人，那么这种模仿，追随与改变自己的过程，就是自我膨胀的形式，不是吗？一个有野心的人，一个想变成伟大的人，一个想发展自我的人，他可能会说：“我是为了和平、为了我的国家而做这件事。”然而他的行动仍然是出于自我膨胀的表现。

问：有钱人为何骄傲？

克：一个小男孩问有钱人为何骄傲。你是否真的注意到有钱人是骄傲的？难道穷人就没有他们的傲气吗？我们每个人都以不同的方式表现我们特有的傲慢，不论是有钱人、穷人、成功的人，或者他是一个可以做某些事的某某人物。但是一个默默无闻的人，他不想变成任何人物，他只是做他自己，并且真的了解自己，这种人就是摆脱傲慢和自大的人。

问：我们为什么总是落入“我”和“我的”观念之中？在我们的讨论会中，我们为何不停地提出这类意识形态的问题？

克：你真的想知道答案，还是有人怂恿你问这个问题的？“我”及“我的”这个问题，是我们所有人都涉及的。它实在是我们惟一的问题，而我们一直不断地以各种不同的方式来讨论它，有时候我们从成就的角度来讨论它，有时候我们从挫折感与哀伤来讨论它。

期望得到永久的快乐，害怕死亡和损失财物，喜欢受到奉承，憎恨受到侮辱，为了“你的神”和“我的神”以及“你的方式”和“我的方式”而争吵不休。人的心中都是这些东西，没有其他了。人们可以假装寻求和平、兄弟爱、美善与爱，但是在语言的屏障后面，人心总是不断被“我”及“我的”冲突所局限，因此它制造了种种问题，使你每天早上用不同的方式来发问。

问：女人为何喜欢打扮自己？

克：你有没有问过她们？你观察过鸟儿没有？通常公鸟的毛色会比较丰富，比较有活力。外表的吸引力是两性关系的一部分，目的是要繁衍下一代。这就是生命。男孩也是一样，当他们长大以后，他们喜欢把头发梳成特别的样式，戴着上好质料的帽子，穿上吸引人的衣服，他们所做的事和公鸡是一样的。我们都喜欢炫耀自己，都想显示自己拥有一些什么东西，你知道，一朵水仙或是一朵玫瑰，它是从来不假装的，它的美就在于它本来是什么样子就是什么样子。

第二十一章 学习的目的

你有兴趣了解什么是学习吗？你到学校就是去学习的，不是吗？那么什么是学习？你有没有想过？你如何学、为何学、学到的又是些什么？学习的深层含义究竟是什么？

你必须学习读书、写字，念各种不同的科目，为了准备谋生而学得一技之长。当我们谈到学习时，我们所指的包括以上的一切，然而大部分的人就在此停住了。一旦我们通过考试，并且谋得一官半职以后，我们就把学习完全忘光了。

但是学习到底有无止境？我们总说从书本上学来的和从经验中学来的是两回事，这种看法正确吗？譬如从书本中，我们学到别人在科学上的见解，然后我们就自己做实验，并且从这些见解中继续学习。同时我们也从经验中学习，至少这是我们自己认定的。但是我们如果想彻底明白生命中不可思议的奥秘，去弄清楚什么是神或真理，我们就一定要有自由；然而通过经验，我们可能自由地研究和学习吗？

你有没有思考过经验是什么？它是不是面对挑战而产生的反应？面对挑战而产生的反应就是经验。你能从经验中学习吗？当你遇到挑战或刺激时，你是根据自己的限制，根据自己所受的教育、文化、宗教、社会以及经济的背景而反应的。遇到挑战时，你是根据自己的宗教背景来反应的。然而如果你不从自己的背景中抽离，那么在你面对任何挑战时的反应，都只能加强或减轻你原有的背景。因此你从来没有真正自由地探索、发现和了解什么是真理或神。

所以经验并不能使我们的心智得到自由，通过经验的学习，只是根据个人原有的局限所造出来的新模式而已。我想，了解这点是非常重要的，因为当我们年长后，会愈来愈执着自己的经验，希望依照这种方式来学，但是我们的学习都是由自己的背景所指挥的，这意味着，通过经验的学习是永远得不到自由的，我们只是稍稍减轻了原有的局限而已。

我们通常所指的学习是不断去适应、抗拒和压抑的过程，我们不是学着去避免一些事物，就是学着去获得一些事物。然而是否有种境界，在其中我们的心不是学习的工具，而只是单纯地存在，你能了解这个差别吗？只要我们处在求取或逃避的状态，我们的心就必须学习，在这种学习中，永远都有很大的压力和抗拒。为了学习，你就必须专注，不是吗？那么什么是专注呢？

你有没有注意过如果你专注在一件事情上，你会怎么样？如果有人规定你读一本你不想读的书或是你想读的书，你都必须抗拒或排除其他的事情。你抗拒自己想望向窗外，或是想和其他人说话的欲望，来使自己专心。所以这种专注的过程总是很费力的，不是吗？在这种专注中，总是存在着为了想获得什么而学习的动机、诱因和努力。我们的人生就是由这一连串的努力所组成的，这其实是充满压力的学习过程。

如果我们能在完全没有压力、没有野心也不堆积知识的情况下学习，我们的心智不就能学得更深入、更迅速吗？然后它会变成一个能去探索和发现什么是真理、美与神的好工具了。其实就是你不再屈服于任何权威了，不管他是属于学术、社会、宗教、文化或任何局限之中的权威。

你知道的，只有当你的心不被偏见束缚时，它才能发现真相，在这个发现真相的过程中，你的心是不累积的，不是吗？一旦你开始累积自己的经验或学习到的东西，它就会使你的心智停滞，阻止你向前进展。

在探索真相的过程中，你的心每天都在淘汰旧有的，它永远都是清新的，不被昨日的经验所污染。真理是活生生的，它不是静止的，一颗想发现真理的心也必须是活生生的，不被偏见或经验拖累。只有在这种自在的状态中，真理才能展现。

这一切从语言的层面来说也许是困难的，但是如果你用心去感受，就不难了解了。我们若想探索生命的奥秘，我们的心就必须自由；你一旦学会了某些东西，而又把这些东西当做进一步学习的基础，那么你的心就不自由了，你就失去了探索的精神。

问：我们为什么很快就忘掉了那些好不容易学会的东西？

克：你是不是因为被当时的情况所逼而去学的？假如你想成为律师，而你所读的是数学及物理，那么你很快就会把数学及物理忘掉。如果你是因为某个诱因而去学习的，你是否能真的学会任何东西？如果你希望通过考试，谋得一份工作或结婚，你也会专注地学，一旦你通过了考试，很快就把自己的所学忘光了，不是吗？

如果学习只是达到目的的手段，一旦你达到自己预计的目标，就会把手段忘记了，显然，这根本就不算是学习。因此，只有在没有任何动机和诱因的状况下，你才会为了爱而学习，也只有这种学习才是真的学习。

问：“进步”这个字眼的真义是什么？

克：就像大部分人一样，你们都有理想，不是吗？然而这个理想并不是真实的、实际的东西。理想是你们认为“应该”的境界，它是存在于未来的。我现在想说的是：把理想忘掉，而去觉察你的本来面目，不要追求你认为“应该”有的样子，而要了解“真实”的自己。了解真实的自己，比追寻理想中的自己要重要多了。为什么？因为在了解自我中会开始自然的转换过程。反之，如果你想把自己改变成理想的形象，这其中是没有任何变化可言的，只不过是包装改变了而已。

如果你觉得自己是愚钝的，而想把这份愚钝改变成智慧，也就是你“应该”有的样子，这其实就是愚蠢的行为，那是没有意义的，不真实的，那只是在追求自我的投射，延迟对于“真我”的了解罢了。只要你想把自己的愚钝改变成别的东西，你就依旧是愚钝的。但是如果你对自己说：“我知道我很笨，而我很想了解愚笨是什么，因此我必须进入愚笨之中，观察它是如何产生的。”在这种深入的探索中，就会产生根本上的转化。

“进步”这个字眼的真义是什么？世上是否有所谓“进步”这样东西？你看见牛车以一小时两英里的速度前进，而飞机却以一小时六百英里的速度飞行。这是进步，不是吗？还有科技上的进步，譬如更好的通讯方法、更优良的促进健康的方法等等。但是世上是否还有其他形式的进步？有没有意味着穿越时间的心灵上的提升，也就是心理上的进步？心灵层面的进步是不是真的属于心灵的实相，还是意识层面的幻象？

你知道，提出基本的问题是非常重要的，但是很不幸，我们通常都用非常简单的答案去回答这些最基本的问题。我们认为简单的答案就是解答，但事实并非如此。我们必须提出最基本的问题，并且让问题自己去运作，让问题在我们的心中产生作用，来发现事实的真相。

进步暗示着时间性，不是吗？毕竟我们花费了几世纪的时间，才从牛车时代进步到喷气式飞机时代。我们现在以为我们可以用同样的方式，通过时间来找到神或实相。我们活在这里，以为神活在彼岸，或是在很遥远的地方，为了弥补这段距离与空间，我们认为必须靠时间来达到目的。但是神或实相并不是固定不变的，我们自己也不是固定不变的，根本没有一个定点的活动可以开始。但是为了心理上的安全感，我们却紧紧抓住一个观念，认为在每个人心中都有一个定点，连实相都是固定的，然而这只是一个幻象，而不是真实的。一旦我们需要在时间中让心灵演化，这种行为就已经不是属灵的了，因为真理是与时间无关的。

陷入时间的心智会需要时间来找到实相，但是实相是超越时间的，它没有定点。心智，不论它是属于有意识或无意识层面的，都必须从它的累积物中解脱，也只有如此才能找到实相或神。

问：我走进鸟儿时，它们为何都飞开了？

克：如果你走近鸟儿，它们都不飞开，那该有多好！如果你能摸他们，对它们友善，那该有多么可爱！但是你知道，我们人类是十分残酷的，我们把鸟儿杀死，折磨它们，我们用网子捕捉它们，然后放在鸟笼里。想想看，一只可爱的鹦鹉被关在鸟笼里，每天黄昏，它都呼唤着它的伴侣，眼睁睁地看着其他的鸟儿飞过广阔的天空。我们是如此对待鸟儿的，所以当我们靠近它们的时候，它们怎么可能不害怕？

但是如果你安静地坐在一个孤单的角落里，非常的安静、非常的温柔，你很快就会发现有鸟儿来到你的身边，它们在你的附近飞舞，你可以观察到它们敏捷的动作，它们纤巧的爪子，以及它们极为强韧美妙的羽毛。但是你必须有极大的耐心才能办得到，也就是说，你必须有很大的爱，同时，你必须没有恐惧。动物可以感觉出我们心中的恐惧，只要它们感受到了，就会同样生起恐惧而逃离。所以了解我们自己是非常重要的。

你可以试着在树下非常安静地坐着，可是不要只坐二三分钟，因为鸟儿不可能在这么短的时间之内对你习惯。你要每天到这棵树下安静地坐着，很快的，你会感觉到身边的每样东西都是活的。你会看见小草在阳光下闪闪发亮，鸟儿们不停地跳跃着，蛇身上散发奇美的光泽。或者一只高挂天空的风筝，静静地享受着微风的抚慰。但是要欣赏并且感受这份喜悦，你必须有宁静的内在。

问：你和我的差别在什么地方？

克：你和我有任何基本上的差异吗？也许你的肤色很白，而我却相当黑，也许你非常聪明，知识比我渊博。或许我可能是住在乡下的人，而你却走遍了全世界。很明显，这个世界确实有不同的形式、语言、知识、礼节、传统和文化等等。但是不论我们是婆罗门或是非婆罗门，不论我们是美国人、俄国人、日本人、中国人或是其他国家的人，难道我们之间没有很大的相似之处吗？我们都有恐惧，我们都要追求安全感，我们都希望被爱，我们都需要吃东西以及追求快乐。但是表面上的不同破坏了我们的觉察力，使我们忽略了人类之间的相似之处。

如果能了解，并且超越这些共同的人性，才会带来极大的爱及关怀。

很不幸，我们大部分的人都被这些表面上的不同所局限了，被不同的种族、文化、信仰所分裂。信仰是诅咒，它使人分裂，并且制造对立。只有超越所有的信仰，超越所有的不同点及相同点，我们才能得到自由，才会发现什么是真理与实相。

问：当我吸烟时，老师为何不高兴？

克：也许他已经告诉你许多次，希望你不要吸烟，因为抽烟对小男孩没有什么好处，可是你不听他的劝告而继续抽烟，因为你喜欢香烟的味道，所以老师就对你不高兴了。然而“你自己”对这件事有什么看法呢？你认为这么年轻的人是否应该养成抽烟的习惯，或者其他任何习惯？如果在你这个年龄，你的身体已经习惯于抽烟，这意味着你已经变成了香烟的奴隶，这不是一件很可怕的事吗？抽烟对年长的人来说，可能还算好，不过它是否有好处还是件极令人怀疑的事。很不幸的是，年长的人已经给自己找到各种作为习惯的奴隶的借口。

但是你们这些仍然非常年轻、非常不成熟，出于青春期，还在成长的孩子，你们为什么要习惯于某些事情或是养成任何习惯？这些习惯只会使你们变得不敏感。你们一旦对某些事情养成习惯，就开始陷入习惯的模式，你们的心就变得迟钝而不再敏感了，它会失去那种能够发现什么是神、美和爱的感受力。

问：人为何猎捕老虎？

克：他们为了杀戮时的快感而杀。我们都做过这种轻率的事，譬如把苍蝇的翅膀扯下来，看看会有什么结果。我们说别人的闲话，或是苛责于人，我们为了果腹而杀，我们为了所谓的和平而杀，我们为了国家或理想而杀。因此我们的本性是十分残酷的，不是吗？但是如果我們能了解这一点，并且把残酷放到一边，那么看着老虎从我们身边走过，就变成一件非常有趣的事了。有一天黄昏，我和几位友人在孟买附近游玩，有一位朋友开车带我们进入森林，去看一只被人发现在附近出没的老虎。在回程中，我们的车子正在转弯时，忽然间，这只老虎就在路中间出现了。它黄黑相间，毛色光亮，身形精瘦，拖着长长的尾巴，看来真是一只可爱的动物，充满了优雅与力量。我们关掉车灯，它就咆哮着向我们走过来，它走得很近几乎碰到车子。这真是一个美妙的景象，如果一个人能不带枪来观察这类的动物，那就更有意思了，这其中有着极大的美感。

问：我们为何背负着哀伤？

克：我们把哀伤视为人生中不可避免的一部分，我们用哀伤创造了许多哲学。我们给哀伤找理由，还认为要想找到神就必须苦修。但是我的看法却完全相反，我认为所以会有哀伤，是因为人类对待彼此过于残酷。同时，人生中有太多的事情是无解的，因此我们感到痛苦，包括死亡、失业、看见穷人的悲惨生活等等。我们对这一切都不了解，所以我们备受折磨，而一个愈敏感的人，就愈觉得痛苦。

然而我们不但没有去设法了解这些事情，反而给哀伤找了各种理由。我们不努力把这个腐化的社会制度革新以及突破，反而被动地适应它。我们如果想要脱离哀伤，就必须祛除伤害他人的欲望，同时也必须祛除做好事的欲望，因为所谓的“好事”，也还是在我们的局限下的产物。

第二十二章 纯然的爱

有一位穿着僧袍的出家人，曾经每天早晨都到附近的花园采花。他的眼神及手的动作，都流露出对花朵的贪婪，他把所有摘得到的花全摘光了。他很显然是要把这些花拿去供养某个没有生命的形象，一个由石头做成的神像。这些花非常的美，在晨曦中温柔地绽放着。然而这位穿着僧袍的人并没有很温柔地摘下它们，他用力把花扯下来，恶意地搜刮园中的一切。他的神需要很多花，要很多活生生的生命去供养一个没有生命的假象。

又有一天，我看几个年轻的男孩子在摘花，他们并不打算用花朵供奉任何神明，他们一面说话，一面不经心地把花朵扯下，然后就把它丢在地上了。你有没有观察过自己的这类举动？我不知道你们为何要做这种事。你有没有观察过自己的这举动？我不知道你们为何要做这种事。当你在走路、散步时，你可能会折断一根树枝，摘下树叶，并把它丢掉。你是否注意过自己这种不经心的动作？年长的人也做这种事，他们用自己的一套方式来表达内心的残暴，一种令人惊骇的对生命的不尊重。他们高谈着不伤害任何生命，但是他们所做的一切都具有破坏性。

如果你只是摘一二朵花来戴在头上，或是把这朵花送给别人以表达爱意，这都可以理解，但是你为何没有目的地把花扯下？年长的人野心是丑恶的，他们在争战中彼此残杀，又用金钱来腐化对方。他们有自己一套令人厌恶的行为，而年轻人很显然正在追随他们的脚步，不论是此地或其他地方都一样。

有一天，我和一个男孩一起出去散步，我们看见路上有一块石头，当我把石头移开时，他问道：“你为何做这件事？”他的问话暗示了什么？是不是缺乏体贴和尊重别人的态度？你们大都是在恐惧的心情下对别人表示尊敬的，不是吗？当长辈进到房间时，你会赶快站起来，然而这并不是尊敬，这是恐惧；因为如果你的心中真的存在着对生命的尊重，你是不会把花扯下来的，你会把石头从路中移开，你会照料树木及花园里的一切生命。但是不论我们年轻或年长，我们的心中都没有真正的体贴。为什么？是否因为都不明白什么是爱？

你明白纯然的爱是什么吗？那并不是复杂的情爱，也不是爱上帝的爱，你的父母都太忙了，你也许根本得不到真正的情感和温柔，因此你来到这里，怀着和其他人同样缺乏敏感的生活背景，于是你们的举止都差不多。然而，一个人要如何才能敏感呢？这并不表示你必须要有不准摘花的规范，当你被规范限制时，你的心中只有恐惧，但是要任何才能得到这种既能使你警惕，又能使你不去伤害任何人、兽和花朵的敏感度呢？

你对这些事有兴趣吗？你应该有兴趣的。如果你不想敏感地活着，你还不如死掉，就像大部分人一样。虽然他们一日三餐，有工作、生儿育女、开汽车、穿着上好的衣服，但是大部分的人活得都像行尸走肉一样。

你知道敏感是什么意思吗？它代表着你对所有事物都有温柔的感受，譬如当你看见一只动物在受苦，你会立刻去救助它，你会把路上的石块移开，因为好多赤足的人会从那上面走过，你会把路上的钉子捡起来，因为过往的车胎会被戳破。敏感就是能够体会别人的感觉，体会鸟儿、花朵及树木的感觉。这并不因为它们是属于你的，而是因为你对万事万物的美感已经觉醒。那么这份敏感度又要如何才能得到呢？

你一旦处于深切的敏感之中，很自然地就不会去扯下花朵，你会自然产生不想伤害任何人、任何事物的渴望，也就是具有真正的尊重与爱的能力。爱是人生中最重要的一件事。但是爱又是什么意思呢？如果你爱一个人是因为他爱你，这就不是爱了。爱是不要求任何回报的那

种惊人的情感。你也许非常聪明，通过所有的考试，得到博士学位，并且谋得很高的职位，但是如果你没有这份敏感度、这份纯然的爱，你的心将会无比的空虚，在你的余生中，你会过得十分悲惨。

所以，让你的心中充满感情是很重要的一件事，你的心中一旦有了爱，你就不会去破坏，你也不会无情与残忍，世界上就不会再有战争了。然后你就成为一个快乐的人，因为你很快乐，所以你不必祈祷，也不必寻找神，因为快乐的本身就是神。

然而，这份爱要如何才能得到呢？显然，爱必须从育人者，也就是老师的身上开始产生。如果老师除了提供你数学、地理、历史等知识外，他们的心中还有这份爱，并且时常和你讨论它，如果他是一个会自动把路中石块移开的人，如果他不使唤仆人做所有肮脏的工作，如果在他的言语、工作、游戏、吃饭、独自一人或与你同在之中，他都能感受这份奇妙的爱，并且经常指给你看，那么你也会明白什么是爱。

你也许有光洁的皮肤、美丽的脸孔，穿着可爱的纱丽，或者你是一个很棒的运动员，但是如果你的心中没有爱，你就是丑陋的，丑陋得不得了。而当你的心中有爱时，不论你的脸是平凡的或美丽的，它都会发光。

心中有爱是人生中最伟大的一件事，我们要谈论它、感受它、培养它、珍惜它，否则爱很快就会耗尽，因为这个世界是非常残酷的。

当你年轻时，如果你不能体会爱，如果你不能以爱对待其他人、动物和花朵，那么当你长大以后，你会发现自己的人生是空虚的，你会非常寂寞，而恐惧的阴影将一直跟随着你。然而你的心中一旦有了爱这个惊人的东西，如果你能感受到它的深度、愉悦和狂喜，你就会发现这个世界会因为你而改变。

问：为什么学校总是邀请有钱人及重要的人物来主持校务？

克：你认为呢？你难道不希望自己的父亲变成有名的人物？如果你的父亲成为国会中的一员，在报纸上被人报道，你会不会引以为傲呢？如果他带你住进一幢大房子里，或者他去欧

洲旅游，回来时很有派头地抽着雪茄烟，你难道不高兴吗？

你知道，有钱有势的人对一些组织来说是非常有利用价值的，这些组织奉承他们，他们也为这些组织做事，所以这是一件互惠的事情。但是我们现在要讨论的并不是学校为何邀请有钱有势的人来做事，而是你为何也想成为一位重要的人物，或者你为何想嫁给最有钱、最有名以及最英俊的人。当你们产生这份欲望时，你们的心中就已经埋下了腐败的种子。你们是否明白我在说什么？

你们暂且把学校为何邀请有钱人做事的问题放下，因为也有穷人在主持校务的。然而你们大家是否喜欢坐在穷人身边，是否愿意与贫穷的乡下人接近？你们是否注意到另一件使人奇怪的事，那就是即使是出家人也想坐在显赫的座位上，他们是多么努力地想坐在上位。我们都想要变得杰出，我们都想得到认可。然而一位真正的婆罗门是从不向任何人要求任何东西的，并不是因为他骄傲，而是因为他的内心已经充满了光明，但是我们却把它丢弃了。

你知道，亚历山大大帝来到印度时，曾经发生一段有趣的故事。他把印度征服了以后，很想见一见他的治国大臣，因为这位大臣把这片土地治理得井井有条，并且把人民教化得非常诚实，丝毫没有腐败的风气。当时印度国王对亚历山大解释，告诉他这位大臣是个婆罗门，他已经回乡间休息了，亚历山大就要求去见这位婆罗门，国王派人去找婆罗门来，但是他不肯来，因为他没有兴趣向任何人炫耀他自己。很不幸，我们都失去了这份精神。因为我们是空虚的、无聊的、悲哀的，在心理上，我们都是乞丐，不断追求别人或别的事物来填补我们的不足，来给我们希望，来支持我们，因此这就是我们把一件极普通的事都弄得十分丑恶的原因。

请有名的长官为新建的房子破土是没有什么不对的，它能造成什么伤害呢？真正会造成腐败的是这件事背后的精神状况。你从来不去探访贫穷的乡下人，不是吗？你从不和他们说话，体会他们的感受，亲自了解一下他们的食物有多么缺乏、他们是如何夜以继日地工作，一点休息也没有。经我这么说，你们很可能又准备批评人了。不要坐在那儿批评别人，那是空洞的事，你必须亲自去发现乡下人的真实情况，并且真的为他们做点事情，譬如为他们种一棵树、和他们谈话、邀请他们来这里、和他们的孩子一起玩等等。然后你就会发现一个不同的社会产生而来，因为在这块土地上有了爱。

一个没有爱的社会，就是一块没有河流的土地，它和沙漠一样。一个有河流的地方，土地一定肥沃，它是富饶的、美丽的。我们大部分的人都在没有爱的情况下长大，所以我们创造了一个就像住在其中的人一样令人憎恶的社会。

问：你说神不存在于偶像中，但是有人说它确实在那儿，如果我们心中有信心，它的力量就会彰显。膜拜的真相到底是什么？

克：世界上充满了意见，就像充满了人一样。你知道意见是什么吗？每个人都有自己的意见，你说这样，他说那样，但是意见不代表真理。因此不要光听别人的意见，不管别人怎么说，你都必须自己发现真相。意见隔夜就可以改变，但是真理不可能被改变。

现在你想要发现神或真理是否存在于偶像中，不是吗？什么是偶像？它是人类用脑子想出来，然后利用木材或石头以双手雕刻出来的东西。神是人类投射出来的形象，你认为由内心所投射出来的形象是神吗？虽然上百万的人都确信不移。

你说如果人心对偶像有信心，这个偶像就会带给人力量。很显然，人用心智创造了形象，然后又从自己的创造中要回力量。这就是人心不停在做的一件事，制造形象，然后从中取回力量、快乐与利益。也正因为如此，人心永远是空虚的、贫乏的。因此，重要的不是形象，也不是百万人的意见，而是去了解你自己的心智的运作。

人心制造上帝，也能摧毁上帝；人心可以残酷，也可以仁慈。人心能做出最不寻常的事情，它能持有各种意见，创造幻象，发明高速飞行的飞机，造出美丽的桥梁，铺设绵长的火车轨道，发明超乎人类能力的计算机等等。

但是人心无法制造真理，它能制造的都不是真理，只不过是一些意见与评断。因此你必须亲自去发现什么是真理。

要想发现真理，你的心必须完全静止。寂静就是膜拜神，膜拜不是在庙里供奉鲜花，也绝不是把乞丐推到一旁，你取悦众神，是因为你惧怕他们，但是恐惧不是膜拜。你一旦明白了你的心，而你的心又是完全静止的，不是刻意的静止，那么这份寂静就是膜拜。在这份寂静中，就存在着真理、美和神。

问：你有一天说过，我们应该安静地坐着，观察自己心念的活动。但是当我有意去观察我的念头时，念头就消失了。人心既是觉察的主体，又是被觉察的客体，在这种情况下，我们要如何观察自己内心的活动？

克：这是一个非常复杂的问题，其中牵涉了许多东西。然而到底有没有一个觉察者，还是只有感觉的本身而已？请仔细听我的话。到底有没有一个在思想的人，还是只有思想而已？显然，思想者不是事先存在的。是先有了思想，然后思想再创造了思想者，这意味着，在思想这件事中开始产生了分裂。当这种分裂产生时，就出现了观察者以及被观察者的事物，感觉者以及被感觉的事物。正如这个发问的人所说，如果你注意自己的心，观察自己的意思，这个念头就消失了。但是事实上，只有感觉这个东西，而没有所谓的感觉者。当你看一朵花的时候，如果你只是纯然的看着它，在那主客合一的刹那间是否还有一个在观察的实体？还是只有观察的本身存在？因为看到了花，你忍不住说：“它有多美，我想要得到它。”然后一个“我”就透过欲望、恐惧、贪婪与野心产生了，而这些欲望都是在看到花之后被唤醒的。就是这些欲望创造了“我”，没有这些欲望，“我”根本是不存在的。

如果你真的深入于我们所讨论的这件事，你会发现，如果你的心非常安静，完全静止，如果你所有的念头活动都寂灭了，就没有观察者了，而寂灭的本身就具有创造性的了悟。在寂灭之中，你的心就转变成别的形态了。但是心念的止息是没有任何方法、任何训练、任何戒律可以达到的，也不能坐在一个角落努力集中意念来达到。只有在你彻底明白自心的活动时，寂灭就来到了。是人心创造了石雕的偶像供人膜拜，是人心创造了有组织的宗教及数不清的信仰；要想弄清楚什么是真相，你就必须超越心智所创造的东西。

问：人除了心智与头脑之外，还有什么东西吗？

克：你要如何才能发现？如果你只是盲信与推测，或是全盘接受经书、佛陀或是别人告诉你的话，那么你就不是在查明真相，也不是在发现什么是真理了。

你只有一个工具，那就是你的心，心也就是你的头脑。因此为了找到这件事的真相，你就必须要了解你的心，不是吗？如果你的心是扭曲的，你就永远无法诚实地看事情；如果你的心是有限的，你就不能觉察到无限。心就是觉察的工具，为了要如实地觉察，就必须有直觉心，它必须去除所有的限制和恐惧。它也必须从知识的束缚中解脱出来，因为知识把人心导入了不同的方向，并且把事物扭曲。人的心力有极大的潜能，它能够发明、想像、推测与思考，我们为什么不能把这些能力放在一边，让它回到非常清晰而又简单的状态？因为只有一颗单

纯的心，一颗饱经世故、却又不受知识和经验束缚的心，才能发现超越心智和头脑的东西。否则你所发现的，永远都会被你过去的经验所扭曲。而你过去的经验都出于你的自我设限。

问：需求与贪婪的差别是什么？

克：你难道不知道吗？当你得到自己需求的东西时，你难道不知道吗？当你贪婪时，你的心难道不会告诉你吗？让我们从最低的层次说起，你就能看清楚了。如果你拥有的衣服、珠宝或其他东西已经够你用了，你是不需要经过思索就知道的。然而你的需求一旦变成了贪婪，你就开始思索，并且将它合理化，给贪婪找寻各种解释。举例来说，好的医院需要许多床位以及某种程度的清洁及消毒设备等等，旅行的人需要准备一部汽车、外套等等，这都是需求。你需要某些知识和技术来帮你完成你的工作，如果你是个工程师，你必须知道某些事情，但是这种知识也可能变成贪婪的工具。

通过贪婪，人心就利用自己需求的事物来作为自我晋升的工具。你可以加以观察，这是一种非常简单的过程。如果你能明白自己实际的需求，能发现贪婪如何从心中升起，也能发现你的心智如何利用它需求的东西来自我扩张，那么你很容易就能分辨需求和贪婪了。

问：如果心智与头脑是同一个东西，那么如果有一种不好的念头或冲动升起了，头脑就会告诉我们它是丑陋的，而心为什么还指使我们照样去做呢？

克：如果有一只针扎到你的手臂，神经系统就把这个感觉传到你的大脑，大脑就把它诠释为痛感，然后你的心就会抗拒这个痛感，于是你就把针拿走或采取一些其他的行动。但是有些事情即使你的心知道它是丑陋的或愚笨的，你还是照样去做。譬如你知道抽烟基本上是不智的行为，但是你照抽不误。为什么？因为你喜欢抽烟带来的快感，这就是所有的理由。

如果你的心对抽烟的不智非常了解，就像你对针扎手臂时的感觉一样清楚，你会立刻停止抽烟。但是你并不想把这件事看得那么清楚，因为抽烟已经变成了一件愉快的习惯。我们对贪婪及暴力也是同样的态度。如果贪婪对你来说就像挣扎手臂一样痛苦，你就会立刻停止贪心，你不会把贪心当做哲理来探讨；如果你对暴力的所有内涵都觉察到了，你就不会再写一大堆有关非暴力的文章了，那都是没有用的，因为你根本没有真实的感受，你只是说说而已。

如果你吃了一样东西引起严重的腹痛，你就不会再继续吃下去了，不是吗？你会立刻把它推到一边去。同样的，当你一旦了解嫉妒及野心是有毒的、邪恶的、残酷的东西，就像眼镜蛇的毒牙一般，你就会对它们警觉。但是你知道，人心不想把这些事情看得太清楚，因为它在这些事情上已经投注了兴趣，它不愿意承认野心、嫉妒、贪婪及色欲是有毒的。所以人们才说：“让我们讨论如何不贪婪、非暴力，让我们怀抱着理想吧！”而在同时间内，人们心中还是充满了毒素。所以你要自己去发现这些事情是如何的腐败，如何具有破坏性和毒害。那么你立刻就能把它们放下了。但是如果你只是告诉自己不要去做那些事，行动上依然如故，你就是虚伪的人。你应该选择一种明确的态度，不论是冷或热。

第二十三章 独处的必要

这个世界有一种非常怪的现象，它充满了令人分心的事物及娱乐，几乎每个人都是旁观者，极少人是参与者。每当我们有一点闲暇时，大部分人就去寻找某种形式的娱乐。

我们也许拿出一本严肃的书、小说或杂志来阅读。如果我们人在美国，就把收音机或电视机打开，或是耽溺在喋喋不休的谈话中。我们不断需要被娱乐，被外在事物牵着鼻子走。我们害怕独处，害怕没有伴儿，害怕失去使我们分心的事物等等。

很少有人在野外或山林里漫步，既不要说话也不要唱歌，只是安静地走着，观察身边的事物以及自己内心的活动。我们几乎从来不做这种事，因为你知道，我们大部分的人都是非常无聊的，我们陷入学习或教学、做家事或上班等无趣的例行公事中，因此，当我们一有空闲，我们就想得到一些轻松的或是严肃的娱乐。我们读书、看电影或是投入宗教，基本上都是一样的。宗教也变成了一种分心的方式，一种从无聊及例行公事中所采取的严肃的逃避方式。

我不知道你有没有注意到这些事情。大部分的人都在不停地被某些事物占据，被祭供、被重复念诵的咒语、被对不同事物的忧虑所占据，因为他们对于单独面对自己是多么恐惧。如果你试着独处，一点分心的事情也不接触，你会发现，不一会儿，你就想逃开，想把真正的自己忘掉。这就是为什么我们拥有这么庞大的、职业化的娱乐机构，一种自动化的分心工业，也是我们称之为文明的最显著的部分。

如果你注意一下，你会发现世界上的人类愈来愈被外务分心，他们愈来愈世故以及世俗。各式各样的娱乐、数不清的书籍、报纸上整版的体育活动，很显然，这一切都代表着我们不停地需要被娱乐。因为我们的内心是空虚、无聊与平庸的，我们利用人与人之间的关系以及对社会的改革，做为逃避自我的方法。我不知道你是否注意过大部分的人有多么寂寞？为了逃避寂寞，我们跑到庙里或教堂，我们打扮自己，参加社交活动，我们看电视、听收音机、读书等等。

你明白孤独是什么意思吗？有些人可能对这个字眼不熟悉，但是你对这种感觉其实是十分清楚的。你试试看一个人出去散步，不带书，也没有说话，你会发现，你一下子就觉得无聊了。你非常清楚这种感觉，但是你不知道自己为何觉得无聊，你从来不去研究它。如果你稍稍研究无聊的原因，你会发现它起因于孤独。就因为我们想逃避孤独的感觉，我们才会希望聚在一起，我们才需要被娱乐和追求各种分心的方法，譬如上师、宗教仪式、祈祷或是最新出版的小说等等。因为我们内心是孤独的，所以就变成了人生的旁观者，只有当我们了解了孤独并且超越它之后，我们才能成为参与者。

大部分的人结婚或寻求其他种类的社会关系，是因为他们不知道如何单独去活。这并不是说人一定要单独生活。但是如果你结婚是因为你希望被爱；或是因为你很无聊，所以利用工作来忘掉自己，那么你会发现你的人生除了无止境地追求分心之外，就什么都没有了。极少数的人超越了这种对于孤独的巨大恐惧，但是人必须要超越它，因为超越它之后就能发现至宝。

你知道，孤独与空寂这两件事有极大的不同。某些年轻的学生可能还不明白孤独的意思，但是老年人是明白的。孤独是一种完全与外界切断，没有明显理由而突然非常害怕的感觉。如果你的心中感觉什么都无法依赖，没有任何一种分心的方法能解除你这种自我封闭式的空虚，你就明白什么叫恐惧了，这就是孤独。但是空寂是完全不同的，那是一种解脱的境界，只有当你通过孤独，并且明白孤独是什么以后，空寂就来到了。那是一种在心理上不再依赖任何人的境界，因为你已经不再追求娱乐、舒适及满足。只有在这个时刻，你的心才是完全独立的，也只有这种心智才具有创造力。

下面这一切都是教育的一部分，包括如何面对孤独的痛苦，如何无惧地面对那种我们都很清楚的空虚感。当它来到时，不去打开收音机，或把自己沉溺于工作中，或是跑到电影院去看戏，而是反过来看着它，看进它里面去，完全了解它。没有一个人不曾感受过那种令人颤抖的焦虑感，因为我们都想要逃避它来使自己分心或得到满足。因此，我们通过性、上帝、工作、喝酒、写诗或重复念诵一些字句来使自己满足，也因为如此我们才没有机会了解这份突如其来焦虑感。

所以当孤独的痛苦笼罩你的时候，你就面对它、看着它，不要产生任何想逃走的意念。如果你逃走了，你就永远也不会了解它，于是它就永远躲在一角伺机而动。反之，如果你能了解孤独并且超越它，你就会发现根本不需要逃避它，于是也就不再有那种追求满足和娱乐的冲动了，因为你的心已经认识了一种不会腐败、也无法毁灭的圆满。

这一切都是教育的一部分，如果你在学校上课只是为了通过考试，那么学习就变成了逃避孤独的方法。你只要想一想就能明白，你如果和教育你的人谈一谈，你就会发现他们是多么寂寞，你自己又是多么寂寞。但是那些内心空寂的人，他们的心已经脱离了孤独的痛苦，他们才是真正的人，因为他们能够亲自见到实相，能够获得超越时间的东西。

问：觉察与敏感的差别是什么？

克：我怀疑它们是否有任何的差别。你知道，你问一个问题的时候，最重要的是你要亲自去找出事情的真相，不要只是接受别人所说的话。所以让我们一起来弄清楚觉察到底是什么意思。

你看见一棵可爱的树，它的叶片在雨后闪闪发光。你看见阳光照在水面，也照在鸟儿银灰色的羽毛上。你看见背负着重物进城的乡下人，也听见他们的笑声。你听见狗叫声，或是小羊在呼唤母亲。这一切都是觉察，你对身边事物的觉察，不是吗？

让我们再深入一点讨论。你注意到自己与身边的人、事之间的关系，你对某间屋子或道路的看法，你观察自己对别人说话的反应，以及自己的心如何一直在评估、判断、比较或责难。这一切也是觉察的一部分，觉察始于表面的层次，然后会愈来愈深入。

但是我们大部分对事物的觉察在某一个点就停止了。我们接受了各种噪音、歌曲、美及丑的景色，但是我们却没有觉察自己对它们的反应。我们说“那是美的”或说“这是丑的”，然后我们就把它们放在一边了。我们从不探索什么是美，什么是丑。显然，如果你能知道自己对事物的反应，如果你对自己的每一个念头与思想都愈来愈敏感，并且观察到你的心智是如何被父母、老师、种族及文化的影响所局限，这一切都是觉察的一部分，不是吗？

一个人愈深入地参透自己思想的过程，就愈能清楚地了解任何形式的想法都受到外在情况限制。当他明了这一点，他的心自然而然就非常寂静，这并不表示他的心进入了睡眠状态；相反，他的心变得非常灵敏，不再被咒语及重复的语言所麻醉，不再被规范所局限。这种寂静的灵敏也是觉察的一部分，如果你再深入去探索，你会发现，在觉察者与被觉察的事物之间是没有界限的。

然而敏感的意思又是什么呢？你能够对颜色及形式都有所认识，了解别人说的话以及自己对它的反应，对人体贴、有好的品位与礼节，不粗鲁，不在身体上或精神上伤害别人而不自知，看见美丽的事物并加以玩味，专心听别人说话，对所有内容都不厌倦，那么你的思想就会变得非常敏锐。以上所说的一切都是敏感，不是吗？因此，你问我觉察与敏感有没有很大的区别，我想是没有的。

你知道，如果你的心不断地在责难、评断、对事物产生成见或下结论等等，这既不是觉察也不是敏感。你对人态度粗鲁，摘下花又把它们丢掉，你虐待动物，把自己的名字刻在家具上或敲段椅脚，不准时吃饭并且毫无礼仪，这一切都代表着不敏感，不是吗？它代表着，一个人没有能力灵敏地调整自己。

教育当然有责任帮助学生变得敏感，然后学生才会对生命的所有活动觉醒，而不仅只于服从或抵抗而已。那些敏感的人可能比不敏感的人更受苦，但是如故他们有所了悟，并且超越自己的痛苦，他们会发现不可思议的东西。

问：当别人绊倒时，我们为何大笑？

克：这就是不敏感的一种表现，不是吗？你知道“虐待狂”是什么吗？曾经有一位叫做萨德的作家写了一本书，内容是叙述了一个喜欢伤害别人并且喜欢看到别人受苦的人。后来从作者的名字衍生出来“虐待狂”这个字眼，它代表从他人的痛苦中求得自身的快乐。对有些人来说，看见别人受苦会使他们得到某种程度的满足。你观察自己，看看自己有没有这种感觉。那可能不是很明显的倾向，但是如果你有这种倾向，那么当别人绊倒时，你就会有一种想大笑的冲动，而这就是你希望去伤害别人的一种形式。一个人可能带着报复心理有意地伤害别人，或是不自觉地用一句话、一个手势或一种眼光伤害了别人。不论是哪一种情况，这都是要伤害别人的冲动，而只有极少数的人，会彻底地把这种变态式的快乐放在一边。

问：有一位教授告诉我们，你说的话十分不实际，他向你挑战，要你用 120 卢比的少额薪水来带大 6 个男孩以及 6 个女孩，你对这个批评的回答是什么？

克：首先，如果我只有 120 卢比的薪水，我不会企图去养育 6 个男孩及 6 个女孩。其次，如果我的身份是一名教授，那将是一种奉献而不只是一份工作。你了解这个差别吗？教书在任何层次上都不只是一份职业和工作而已，它是一种奉献的行为。

你知道“奉献”这个字眼是什么意思吗？奉献是把自己完全献身给某件事情，而不要求任何回报，就像一位出家人、一个隐士、一个伟大的老师和科学家一样，而这绝不是那些通过几项考试，称自己为教授的人所能做到的。我指的是不为金钱而将自己奉献给教育的人，因为那是他们的天职，他们的最爱。如果他们是这种老师，他们会发现，他们可以很实际地把我说的话教给那些男孩和女孩。但是对这些教师、教育者和教授们而言，教书只是谋生的一种工作，同时也正是这些人，他们会告诉你我说的这些事情都是不实际的。

什么是不实际呢？请你仔细想一想。目前我们生活的方式、教书的方式、政府的腐败以及永无休止的战争，你说这一切是实际的吗？野心及贪婪是实际的吗？野心只会带来竞争，然后把人们毁灭。一个建立在贪婪及获取上的社会，永远都脱离不了战争、冲突与痛苦，这些是否实际呢？很显然，它们是不实际的，这就是我在许多次谈话中想告诉你们的真相。

爱才是世界上最实际的一件事。爱、对人好、不贪心、没有野心、不被别人的话语影响而能独立思考，这些都是非常实际的事情，它们会带来一个实际的、快乐的社会。但是那些没有奉献精神的老师们，他们的心中没有爱，他们的名字后面也许有些头衔，可是他们只是资料供应者而已。他们告诉你这一切都是不实际的，因为他们根本没有真正思考过这个问题。能够爱就是最实际的事。这种实际远比目前的教育所带来的荒谬的实际，要来得实际多了。目前的教育，制造了一些完全没有能力独立思考任何问题的公民。你看，你们现在一面坐在一个角落偷笑，一面还能继续保持认真的态度，能认识到这个现象，就是觉察力。

大部分的成年人都还无法解决自己生活中的问题，而他们却对你说：“我来告诉你什么是实际，什么是不实际。”教育是一种最伟大的天职，虽然目前它是最被轻视的。教书是最高的、最神圣的一种召唤。但是老师必须完全地奉献，他必须把自己完全交出来，他必须用自己的心来教书，用他的整个人来教书，从这份奉献中，有许多事才可能实现。

问：我们一面受教育，一面又被现代生活的奢侈所腐化，那么教育到底有什么好处？

克：我恐怕你用错了字眼。一个人必须拥有使生活舒适的某些设备，不是吗？如果一个人安静地坐在屋子里，如果屋子里干净又整洁，不是很好吗？即使里面只有一个垫子，没有一点家具，它仍然应该有良好的比例及大小适中的窗户。如果屋里有一幅画，它也该是一幅可爱的画；如果花瓶中有一朵花，它也应该反映出主人的气质与品位。同时我们也要好的食物及安静的地方睡觉。这一切，都是现代生活提供给我们的设备，而这些设备有没有毁掉那些所谓的有教养的人？还是因为那些所谓有教养的人的野心及贪婪，，破坏了每一个人基本应有的舒适生活？在富裕的国家中，现代教育使人们愈来愈物质化，因此，生活中各种的奢华使得人心堕落及败坏。而譬如像印度这样贫困的国家，它的教育也没有鼓励人们去创造全新的文化，没有帮助你得到革新的能力。我曾经解释过我对革新的看法，它不是丢炸弹或谋杀之类的事情，采用这种暴力手段的人不是革新者。一个真正的革新者，是能摆脱所有的诱导和观念，并且不被社会的集体意愿所缠缚的人。然而，你所受的教育并没有帮助你成为如此的革新者；相反，它却教导你去服从，或者把旧有的事物改革一下就算了。

因此，是你所谓的教育而不是现代化生活的奢华使你腐化。你为何不能拥有汽车和良好的道路？但是你知道，现代的技术和发明都被用在战争和娱乐上了，而这些都是自我逃避的方法，因此，人心才会在这些小设备之中迷失。

现代教育已经变成如何学习使用小设备了，那些帮助你煮饭、清洁、烫衣服、计算数字及其他生活要务的机械化用品，这些用品使你不必担心生活中的杂务。你本来就应该有这些东西，不是要你在这些设备中迷失，而是帮助你得到更多的自由，来做一些完全不同的事情。

问：我的皮肤非常黑，而大部分的人都喜欢白一点的皮肤，我要如何才能得到别人的赞美呢？

克：我相信你可以找到一些特别的化妆品使你的皮肤看来自一点，但是这就能解决你的问题吗？你仍然想被人赞美，想在社会上获得名望、地位和权威。而在追求赞美的过程中，在努力获取名望的过程中，永远隐藏着哀伤。

只要你想得到赞赏名望，你的教育就会毁坏你，因为它帮助你在社会上成为某某人物，而这个社会是相当腐败的。我们用自己的贪婪、嫉妒与恐惧创造了这个具有破坏性的社会，这样的社会是不可能因为我们忽视或称它是幻象就能改变的。

只有正确的教育能把贪婪、恐惧与掠夺都除去，然后我们才能建立一个完全不同的新文化，一个完全不同的世界。我们的心如果真的希望了解自己，并且脱离哀伤，我们才能得到正确的教育。

第二十四章 生命的活力

我们最大的难题之一就是规范，而它真的是非常复杂。你知道，社会认为它必须控制或规范它的公民，必须根据某些宗教、社会、道德及经济的模式来塑造人们的思想。

然而规范到底有没有必要？请仔细地听，不要立刻说“是”或“不是”。我们大部分的人，尤其是年轻时，都觉得不应该有规范，我们应该有自由去做任何我们喜欢做的事，而我们认为那就是自由。然而只是一味地说我们应该或不应该有规范，或应不应该有自由等，却不去了解规范的整个问题，是没有多大意义的。

一个敏捷的运动员是无时无刻不在规范自己的，不是吗？他在运动中得到了喜悦，运动的本身需要维持身体的强健，这些都促使他早早上床、不吸烟、摄取正确的食物以及遵守保持良好健康的原则。他的规律不是被硬性规定的，也不是一种冲突，只因为他对运动的喜好而得到的自然结果。

然而规范到底会增加还是减少人类的活力？全世界的人类，不论属于哪一个宗教及哲学派别，都对心智加以规范，这意味着控制、抵抗、调整、压抑等等，而这一切真的是必须的吗？如果规范能为人类带来更大的活力，那么它就是有价值的，有意义的，但是如果它只能压抑人类的活力，它就是非常具有破坏性的。我们每个人都有活力，问题在于这份活力通过规范的控制以后，是否还能活泼、丰富与充沛，还是规范是否破坏了我们原有的活力？我想这就是核心的问题。

许多人都没有很大的活力，他们原有的一点活力，也很快在他们所属的社会以及所谓的教育的控制、威胁及禁忌下，被吞噬并且毁坏了。然后他们就变成善于模仿的、没有活力的社会公民。那么对那些原来比较有活力的人来说，规范是不是给了他们更多的活力呢？规范能使他们的生活丰富并且充满动力吗？

当你非常年轻时，你充满了活力，不是吗？你希望游玩、跑跳、说话，你坐不住，你充满了生命力。然后呢？你长大，你的老师就开始削减你的精力，他塑造你，把你导入不同的模式中，等你长大成人，你剩下的一点点活力很快就被社会吞没了。社会告诉你，你必须做个好公民，你必须依照一定的方式行动。通过所谓的教育以及社会的压力，你年少时拥有的充沛活力就逐渐消失了。

然而你现在拥有的活力，能不能因为规范而更加充沛？如果你只有一点活力，规范能增加你的活力吗？如果它可以，那么它就是有意义的，但如果它真的会毁灭一个人的活力，那么很显然的，它是应该被放到一边去的。

我们都拥有的这份活力究竟是什么东西？它是思想、感觉、兴趣、热心、贪婪、激情、色欲、野心、仇恨；它是画画、发明机械、造桥、铺路、垦荒、游戏、写诗、唱歌、舞蹈、上庙里拜拜，这些都是活力的展现，活力也创造幻象、灾祸及不幸。最美好的以及最具破坏性的品质，都是人类活力的展现。但是你知道的，这种控制和规范活力的过程，这种只许活力往某一个方向而不许往另一个方向发展的限制，只是一种社会的便利。而且人的心智依照特定的文化模式成形以后，他的活力就渐渐耗散了。

所以我们的问题是，如果我们增长这份大家多多少少都拥有的活力，给它更大的动力，那么这份力量到底要如何运用呢？为什么要有活力？是为了打仗，还是为了发明飞机以及不计其数的其他机器？是为了追随某些大师，还是为了通过考试、生儿育女？还是不断地为这为那而烦恼？

我们能不能以不同的方式来运用活力，然后促使所有的活动和一种超越它的力量产生关联？显然，如果人类的心智不用在追寻真理和神，那么它惊人的活力就会变成毁灭和不幸的工具。

为了追寻真理，人类需要无限的活力，如果不朝这个方向走，活力就会消耗在制造不幸和灾祸之中，因此，社会就必须对他加以控制。然而，一个人有没有可能把活力完全发挥在追寻神或真理，在这个过程中，同时又能做一个了解人生基本问题而不被社会败坏的公民？你明白我说的话吗？会不会太复杂了？

你知道，人类就是能量，如果他不寻找真理，这份能量就具有破坏性。因此，社会就必须控制并且使人成形，在这个过程中，人的活力就被扼杀了，这就是发生在世界上大多数成年人身上的事。也许你已经注意到另一个有趣而又简单的事实，当你真的想做一件事的时候，你就会有足够的活力去做它。如果你热衷于一个游戏，你立刻就会有活力，不是吗？而这份活力就自动会控制它自己，所以你根本不需要外界加给你任何规范。在寻找真理的过程中，能量会创造它自己的规范。一个寻找真理的人，他自动就会成为好公民，而不需要依据任何特定的社会或政府的模式。

所以学生与老师必须共同合作，把这份无比的活力抒发出来，借以追寻真理或上帝。在追寻真理之中，自然会产生规范，然后你就会成为一个真正的人，一个完人，而不再局限于特定的社会及文化背景。如果学校不消减学生的活力，反而去帮助他们，唤醒他们追求真理的活力，那么规范就有完全不同的意义了。

你在家里、在教室里、在旅馆时，为什么总有人会告诉你，这个可以做，那个不可以做？显然，那是因为你的父母及老师们就像社会上其他的人一样，都没有观察到人活在世上只有一个目的，那就是去发现什么是真理或神。即使只有一小部分的教育者了解，并且把自己的全部心力都放在这份追寻上，他们也能共同创造新的教育和不同的社会。

你是否注意过你身边大部分的人都没有什么活力，包括你的父母及老师们都是如此？他们在慢慢地死亡中，即使他们的身体还不老。为什么？因为他们已经被社会所降服了。你知道，人类的心智具有创造核潜艇和喷气式飞机的能力，它还能写出惊人的诗篇和散文，它既能美化这个世界，又能使这个世界毁灭。因此，如果我们不了解活着最大的目的就是解放我们的心智去找寻神或真理的话，这股能量就会变得具有破坏性，然后社会就会说：“我们必须控制个人的活力，使它定形。”

所以依我来看，教育的功用就是使个人释放出追求圆善、真理以及神的活力，这份活力自然会使他成为一个真正的人，因此，他必定是好公民。但是如果我们只有规范，而缺少了对这一切的了解，那就是没有意义的，而且是具有破坏性的。除非你们每一个人都受到这样的教

育，那么当你们离开学校进入社会时，你们才能充满了生命力和智慧，才有足够的能量去发现什么是真理，否则你只会被社会吞没，你会被扼杀和毁灭，你的余生必定是可悲而痛苦的。就像河流创造了阻挡自己的河岸一样，追求真理的活力不需要任何压力就能自己创造出规范，如同河流寻找大海一般，这股活力必定也能找到自己的解脱。

问：英国人为何统治印度？

克：你知道的，那些比较有活力的、有生命力、有包容力和有精神的人，他们带给那些比较没有活力的邻居的，不是福利就是不幸。有一段时期印度曾经在亚洲大放异彩，印度人民当时充满着创造的热忱，把宗教传到了中国、日本、印尼和缅甸。当时还有一些比较商业化的国家，商业化也许是必须的，但是也注定有它的不幸，这就是人生。奇妙之处就在于：那些追求真理或上帝的人类，他们总是更具有爆发性，他们散发出惊人的能量，不但自己拥有，同时还影响他人。

征服者及统治者在历史上来了又去了，但是人类的问题依然存在。我们永远都在支配、臣服和抵抗。然而，那些追求真理的人，他们是不受任何社会及文化限制的。

问：即使在静坐冥想时，似乎还是不能觉察什么是真相，所以请你告诉我们什么是真相？

克：让我们把“什么是真相”的问题暂时放在一边，先来考虑什么是静坐冥想。

对我来说，静坐冥想和你所读到的或上师教你的东西是完全不一样的。冥想就是了解自己意念运作的过程，如果你不了解自己的思考过程，没有自知之明，不论你有多少思想都毫无意义。缺少了基本的自知之明，思想就只会把人带入灾祸之中。人的每一个心念都有它的含义，你的心智要能够觉察其中的含义，不只是一两个念头而已，而是每一个升起的意念。通常所说的冥想，只不过是专注在某一个特定的感觉、形象，或是一连串的咒语上面，其实这都是自我催眠。

因此，不论你是安静地坐着、说话或游戏，你是否都能察觉自己每个念头的含义以及自己的每一个反应？你试试看就会发现要想察觉每一个意念的活动有多难了，因为念头是一个接着

一个地堆积起来的，速度实在太快了。你真的想检查每一个念头以及它的含义，它们就会逐渐缓慢下来让你观察了。

这种把思想减缓以及检查每个念头的过程，就叫作冥想。如果你深入其中，你就会发现，因为自己对每个念头都觉察到了，因此，那个如同大仓库一般充满着相互交战的念头的心，就逐渐变得愈来愈安静，直到完全寂静为止，然后就不再有任何的冲动、压迫和恐惧。在这份寂静中，真相就展现了，但其中并没有一个“你”的存在，因为经验者只不过是思想的产物，如果没有思想，经验者就根本不存在了。

问：如果我们犯了错，而别人已经指出我们的错误来，我们为什么还会再犯同样的错？

克：你认为呢？即使有人告诉你十几次不要摘花朵、折断植物、破坏家具、乱丢纸屑，你为何依然故我？请注意听我的话，你就能明白了。

当你在做这种事的时候，你是漫不经心的，不是吗？因为你欠缺觉察和思考，你的心已经进入睡眠状态，所以你才会做出这些显然是愚蠢的事情。只要你不是完全警醒的，整个人不是完全在那儿的，只告诉你不要犯错又有什么用？

但是如果教育者能指导你如何用心，如何真的有觉察力，如何怀着愉悦的心情观察树木、鸟儿、河流以及大地的丰美，那么你只需要少许的提示就能领悟良多，因为你已经变成一个里外都敏感而充满活力的生命。

很不幸的是，你的敏感度已经被破坏了，因为从你出生到死亡的那一刻，你一直都被指使着去做这做那。你的老师、父母、社会、宗教、传教士以及你自己的野心、贪婪、嫉妒，都在对你说“做”或“不做”。你必须非常用心，你才能不受这些“做”与“不做”的限制，才能保持敏感，然后才能自然地不去伤害别人、不乱丢纸屑，也才会把路上的石块移开。教育的目的不仅是替你增添一些头衔，而且要把你这种用心的精神唤醒，你才会成为一个敏感、机警而良善的人。

问：什么是人生？我们如何才能快乐？

克：一个小男孩问了一个非常好的问题。什么是人生？如果你问一个生意人，他会告诉你人生就是卖东西、赚钱，因为这就是他从早到晚所做的事。一个有野心的人会告诉你，人生就是为了功成名就的奋斗过程。对于一个有地位、有权势的人来说，他已经是公司的首脑或是国家的领袖，他的人生就是自我的完成。对于一个工人来说，尤其是在印度这个国家，人生乃是永无休止的工作，连一天都无法休息；它是肮脏的、不幸的，连食物都缺乏。

然而在这一切的努力、奋斗、饥饿和不幸之中，人类有可能快乐吗？很显然是不可能的。那么受苦的人类又为自己做了些什么？他从不质疑，也不问人生到底是什么，只是空谈着快乐。他一面剥削别人，一面高谈着兄弟爱。他发明了超我、超灵的观念，以为可以借此得到永恒的快乐。但是当你寻找快乐时，快乐是不可能来到的；它是一项副产品，只有当你的心中有了善、爱，祛除了野心而又能寂静地追寻真理事，快乐才能来到。

问：我们为何彼此斗争？

克：我想年长的人也会问同样的问题，不是吗？我们为何彼此斗争？我们高谈着和平却暗中准备作战，为什么？因为大多数的人都喜欢竞争、格斗，事实就是如此；否则我们早就停止争斗了。在争斗之中，有一种强化的存在感，这也是事实。我们认为任何形式的奋斗，都能帮助我们活命。但是你知道，那样的生活方式是非常具有破坏性的。

有一种完全不需要奋斗的生活方式，就像一朵百合，一朵生长中的花朵，它从不奋斗，它只是纯然地活着。它本来是什么样子就是什么样子，这就是完善。但是从没有人这样教导过我们。我们总是学习如何去竞争、格斗，如何成为军人、律师、警察、教授、校长、商人，我们都想爬到顶端，都期望成功。有许多人外表上看起来谦虚，但是只有那些快乐的人，他们的内心才是真正谦卑的，只有这种人才不争斗。

问：人心为什么不能善待别人也不能善待自己？

克：不能善待别人到底是什么意思？一个充满野心、贪婪、嫉妒、背负着传统和迷信、残酷、剥削别人的人，必定会给社会带来争斗和灾祸。人只要缺乏自知之明，就会制造对立。这就

是为什么你不能只是读书，而必须了解自己的原因。一本书也许能教你如何得到自知之明，但是真正的自知之明是要在实践中才能得到的。人心在关系的这面镜子里如果真的看清楚自己，就能得到自知之明。缺少自知之明，我们就根本无法解决世界的乱局——这个由我们所所有人制造出的不幸。

问：一个追求成功的心与追求真理的心有何不同？

克：它们是同一个心。但是一个追求成功的心是无法发现真理的。为了了解真理，我们就必须在错误中看见真理，在真理中看见真相。

第二十五章 不费力的生活

你有没有怀疑过为什么人长大以后，就失去了生命中所有的喜悦？目前你们这些年轻人都还算蛮快乐的；你们有你们的小问题，还要担心考试，但是除了这些问题之外，你们的生活还是有某些喜悦的，不是吗？你们自然而然、十分容易地接受了生命，你们用轻松的、快乐的态度来看待事物。但是等到长大以后，我们似乎就失去了这种超然于世俗之外的、具有更深含义的喜悦。为什么我们大部分人进入了所谓的“成熟期”之后，反而变得呆滞，对喜悦、美、蓝天及大地都不再敏感了？

你知道，当一个人扪心自问这些问题时，许多种解释都会浮上心头。其中有个解释就是：我们都太关心自己了。我们努力变成某某人物，奋力得到并维持某种地位，我们有下一代以及其他的责任，我们必须赚钱。所有这些外在事物很快就让我们喘不过气来，使我们失去了生活的喜悦。

你看看周遭那些年长的面孔，你看他们有多么哀伤，多么操劳过度而不健康，他们是那么退缩、冷漠，有时候甚至有点神经质，一点笑容也没有。你难道没有问过自己为什么吗？即使我们问自己为什么，大部分人似乎得到一个解释以后也就满足了。

昨天黄昏时分，我看见过一艘满帆的船，在西风的吹送下逆流而上。那是一艘大船，载满了薪柴驶向城镇。太阳正在西下，这艘背对天空的船真是出奇的美。船夫只是轻轻地掌舵，一点也没费力，因为西风正在尽力。同样的，如果我们每个人都能了解奋斗以及冲突所带来的问题，那么我们就能毫不费力地、快乐地生活，脸上还带着微笑。

我想就是这种费力的态度毁了我们，使我们几乎每分每秒都在奋斗中。如果你观察身边年长的人，你会发现他们的生活是由一连串的和自己、和配偶、和邻居、和社会的争战所组成的。这永无休止的争战把能量耗尽了。一个喜悦的、真正快乐的人，是不费力生活的人。这不代表你是停滞的、呆板的、愚笨的；相反，只有那些非常有智慧的人，才能真正从辛苦和奋斗中解脱。

但是你知道，我们一听见这种自在的、不费力的境界，我们就很想变成那个样子，我们也想达到那种不再辛劳与冲突的境界，因此，我们反而把它变成自己的目标、理想，然后我们又再度被努力、奋斗所局限。奋斗的目标有很多种，但是奋斗的本质都是相同的。一个人可能为了改革社会、为了寻找神、为了制造和配偶、邻居之间更好的关系而奋斗，或坐在恒河边膜拜上师。这一切都是努力与奋斗。所以奋斗的目标并不重要，重要的是了解奋斗的本质是什么。

我们的心有没有可能随时都自在，完全没有挣扎，不仅仅是偶尔感觉自在就算了？如果能够达到这种境界，我们就能进入不再与人比高低的喜乐状态。

我们的困难就在于自己常常觉得不如别人，因此就要奋力去变成某某人物，或是努力克服各种自相矛盾的欲望。但是请不要解释为什么人的心中充满了挣扎，因为每个能思考的人都知道挣扎的原因在哪里，不外乎就是嫉妒、贪婪、野心和竞争。所以我们不必研读心理学的书籍才能了解自己挣扎的原因，重要的是，我们必须弄清楚人心是否可以完全脱离挣扎。

当我们挣扎时，起因总是来自真实的自己和期望中的自己之间的冲突。然而，如果不加以任何解释，我们能不能了解挣扎的整个心理过程，然后停止所有的挣扎？我们能不能就像那艘随风而行的帆船一样自在？如果我们努力去达到没有挣扎的状态，这种行动的本身就是一种挣扎，所以这种境界就永远无法达到了。但是如果你在每一刹那都觉察到自己的心如何陷入永不休止的挣扎，如果你只是觉察而不去修正它，也不强迫自己的心达到所谓的平静的状态，你就会发现自己的心自然而然就停止挣扎了。在这种状态之下，你的心就能学到很多东西。这时学习就不只是收集资料而已了，因为你已经超越了心智的范畴，而发现到不可思议的至

宝。这样的心才是充满喜悦的。

观察自心，你会发现从早到晚心中如何充满着挣扎，你的能量都在这种挣扎中浪费了。如果你只解释自己挣扎的原因，你会迷失在解释中，你的挣扎还是不能停止；然而如果你非常安静地观察自己的心，不加以任何解释，如果你只是让你的心觉察它自己挣扎，你很快就会发现你已经进入完全没有挣扎的境界，你所拥有的就是不可思议的警醒。在这种警醒的状态中，是没有高低之分的，没有大人物小人物之分，也没有上师弟子之分，所有的不合理都消失了，因为你的心已经完全觉醒。一个完全觉醒的心，就是喜悦的。

问：我想做一件事，试了好多次都不成功，我是应该放弃努力，还是应该坚持下去？

克：成功就是要达到某种特定的目标，而我们都崇拜成就，不是吗？一个穷孩子长大以后变成了百万富翁，或是一个平凡的学生变成了政府首长，大家都为他们鼓掌喝彩，倍加肯定；每个男孩和女孩都希望得到某种成就。

然而，到底有没有成就这样东西？还是它只是人类追求的一个观念而已？因为你即使达到了目标，永远都还有一个更远的目标在前面等待你去完成。只要你追求任何方面的成就，你就不可避免地会陷入奋斗和冲突之中，不是吗？即使你达到了自己预定的目标，你还是得不到休息，因为你想要爬得更高，得到更多。你明白吗？追求成功是一种求取“更多”的欲望，而一个不停地要求“更多”的心，就是没有智慧的心，它是平庸的，愚笨的，因为这种要求更多的欲望，暗示着你已经落入了社会的模式，落入了不断的挣扎中。

什么是满足，什么是不满足呢？不满足就是努力求取“更多”的心态，满足就是停止这种挣扎。但是如果你不明白这整个要求“更多”的心理过程，你是不会得到满足的。

譬如你考试不及格，你就必须再考一次，不是吗？不论如何，考试都是十分不幸的事情，因为它没有任何意义，也不能显示你真正的智慧。大体来说，考试只是记忆力的把戏，或许是运气，但是你还是得努力通过考试，如果不成功，就得继续努力。

对我们大部分人来说，日常生活也是同样的过程。我们都在努力追求某些东西，我们从不停

下来问问自己，到底我们所追求的东西有没有价值。我们从来不问自己它是否值得我们这么费力，所以我们到现在都没有发现它是不值得的，而且我们也从不反抗父母、社会、心灵导师及上师的意见。只有当我们了解这整个追求“更多”的心理过程，我们才能停止以成功或失败的角度来思考事情。

你知道，我们都害怕失败、害怕犯错，不但怕考试失败，也怕在人生中失败。犯错总是被视为一件糟糕的事，因为我们会被人批评、责骂。但是话又说回来，你为何不能犯错？全世界的人不都在犯错吗？如果你永远不犯错，世界是否就不会像今天这样一团糟？如果你怕犯错，你永远也不会学到东西。

年长的人永远在犯错，然而他们都不希望“你”犯错，因此，他们就扼杀了你的创新才能。他们为何如此？因为他们害怕如果你观察并且质疑所有的事情，经过自己的实验之后，你会亲自发现一些真相，然后就会从传统、社会和父母的权威中抽离出来。因此，你总是被教导着去追求成就。你会发现成功这种东西往往是从被人尊敬与否的观点来看的。即使是圣人，他的所谓的精神成就，也必须是受人尊敬的，否则他就得不到认可，得不到追随者。

所以我们总是从成就、从追求“更多”的观点来思考。这所谓的“更多”乃是由受人尊敬的社会贤达来决定的。换句话说，社会很小心地建立了一个特定的模式，并且根据这个模式来判定你是成功或失败了，有智慧的人是不会根据成败来决定事情的。但是很不幸的，世界上有智慧的人太少了，也没有人会告诉你这一切。有智慧的人真正关心的是看清真相以及了解问题，而不是从成功或失败的角度来思考的。只有在我们并不是真的爱自己所做的事情时，我们才会以成功或失败的观点来考虑事情。

问：人为什么基本上都是自私的？我们可能尽量在行动上做到不自私，但是当事情牵涉自己的利益时，我们就变得以自我为中心而且漠视别人的利益。

克：我想我们不应该以“自私”或“不自私”来形容自己，这点非常的重要，因为用字对人心有极大的影响力，当你骂一个人自私时，他似乎就被盖棺论定了。称一个人为“教授”，你接近他时心中就有不同的感受。称一个人为“圣人”，他的四周立刻就出现了光圈。你观察自己的反应，你会发现以下的字眼譬如“律师”、“商人”、“州长”、“仆人”、“爱”、“上帝”等等，它们对你的人和神经系统都有奇特的效果，某个代表特殊职务的名称会唤起某种阶级意识，因此，我们首先要做的事，就是祛除这种字眼与感觉联想到一起的下意识习惯。你的心对“自私”这个字眼已经先入为主地认为它代表的是非常错误、非常不高超的情境，你一旦开始对任何人事有了这种感想，你的心就盖棺论定了。所以你问我“为什么人基本上都是

自私的”，这其中已经含藏着盖棺论定的意味。

你必须能够觉察到某些字眼会造成你的神经上、情绪上或思想上的赞同或非难。譬如你声称自己是个善妒的人，你很快就阻绝了进一步的探索，你已经停止去深入研究善妒的整个心理过程。同样的，有许多人说他们努力发扬兄弟爱，但是他们所做的每件事都在违背兄弟爱。他们并没有认清这个事实，因为“兄弟”这个字眼使他们感觉有意义，因此，他们已经被这个字眼说服，他们不再进一步去了解兄弟爱，所以不论这字眼引起何种的情绪及神经上的反应，他们都不再做进一步探索，因此，也就永远找不到真相了。

所以我们首先要做的事，就是去实验和弄清楚，到底我们能不能纯粹地看到事实，而不从字眼联想到非难或是赞赏。如果你能看到事实，没有任何非难或赞同的感觉，你就会发现在这种观察之下，你的心与事实之间的障碍就去除了。

你观察看看自己是如何去接近人们心目中的大人物的，你会发现，“大人物”这个字眼已经影响了你，因为报章书籍以及大人物的跟随者都说他是个了不起的人，于是你就接受了这个看法；或者你会持完全相反的看法，然后说：“多蠢啊！他根本不是什么大人物。”然而如果你能远离所有外界的影响，只是纯粹地看着事实，你就会得到完全不同的观点。同样的，“乡下人”这个字眼所引起的贫穷、肮脏、卑微及其他联想已经影响了你的想法。但是，如果你的心不受任何影响，你不非难也不赞同，只是看着、观察着，那么你就不会再以自我中心，也不会再有“自私”以及“如何变得不自私”这类的问题了。

问：一个人从生到死为何总是希望被别人爱？如果他得不到这份爱，为何他就无法像其他人那样的泰然自若和充满信心？

克：你认为其他人是充满信心的吗？他们也许是在自我炫耀、装模作样，但是你会发现在这种演出的背后，他们其实是空虚、无聊而平庸的，他们根本没有真正的信心。人为什么希望被爱？你难道不希望被父母、老师、朋友爱吗？如果你是成年人，你希望被妻子、丈夫、孩子或是你的上师关爱。人为什么总是永不休止地渴望被爱？

请仔细听我的话。你希望被爱，因为你的心中没有爱。你的心中一旦有了爱，你希望被爱的渴望就停止了，你就不再需要别人来爱你了。只要你还需要别人来爱你，你的心中就是没有爱的；如果你的心中没有爱，你就是丑陋的、残忍的，那么你又为什么应该被爱呢？没有了

爱，你就是行尸走肉，当一个行尸走肉的人要求被爱的时候，他还是僵死的。反之，如果你的心中充满了爱，你永远也不会要求被爱，你永远不会拿着乞丐的钵去请别人填满，只有空虚的人才要求别人来填满自己，而一颗空虚的心，是永远无法以追随上师或是其他上百种寻求爱的方式来填满的。

问：成年人为何偷东西？

克：你难道没有偷过东西吗？你难道没听说过小男孩从其他小男孩那里拿了自己想要的东西吗？在人生中也是如此，不论我们年轻或年长，我们其实都差不多，只是年长的人做得比较狡猾一点罢了，他们用一大堆好听的说辞来掩饰，他们要财富、要权力、要地位，他们以心照不宣、图谋和哲理的方法来得到他们想要的。他们也偷，但是不称为“偷”，因为“偷”已经被换成令人尊敬的字眼了。

然而，我们为什么要偷东西？首先，因为目前的社会是组织化的，因此，它把许多人的生活必需品都剥夺了，某些下层社会的民众没有足够的食物、衣服及容身之处，所以他们就只好自己解决问题了。此外，还有些人不是因为食物不足而偷，而是因为他们是反社会的人。对这些人而言，偷东西已经变成了一种游戏、一种刺激，这代表着这些人没有受过真正的教育。真正的教育是要了解生命的含义，而不是努力通过考试而已。世上还有一种高层次的偷窃、就是偷别人的想法与知识，当我们追求任何形式的“更多”时，我们很显然就是在偷窃。

我们为何永远在要求、乞讨、希望及偷窃呢？因为我们心中什么也没有；在内心里，在心理上，我们就好像一只中空的皮鼓。因为我们是空的，所以我们想把自己填满，我们不但偷东西，还模仿别人。模仿也是偷窃的形式，因为你自己什么也没有，而别人却是个人物，所以你想用模仿的方式去得到一点他的光荣。这种腐败在生活中比比皆是，很少有人能真正脱离了它。所以我们必须知道，这种内在的空虚是否可能被填满？只要我们的心期望被填满，它就永远是空虚的，当人心不再想要填满它的空洞时，这个空洞才会消失。

第二十六章 心智并不是一切

你知道，如果能够非常安静、严肃而平衡地静坐，那是一件很美妙的事。它和观赏那些没有叶子的枯树一样重要。你有没有注意过，那些直耸向湛蓝天空的枯树有多么可爱？那些枯树非常美，而春、夏、秋三季中的树也都美极了，它们的美随着季节而变，观察这些和考虑如何生存是同样重要的。

不论我们住在俄国、美国或印度，我们同样都是人类，身为人类，我们都有相同的问题，如果我们仅仅以印度人、美国人、俄国人或中国人的身份来看待自己，那是十分荒谬的。这世界有政治、地理、种族和经济的分歧，但是强调这种分歧只能滋长对立和仇恨。目前美国可能比较富裕，这表示他们拥有较多的机械用品、收音机、电视机以及其他的东西，包括生产过剩的食物；然而在印度，却充满着饥饿、贫穷、人口过剩及失业的问题。但是不论我们住在什么地方，我们都是人类，身为人类的我们创造了我们自己的问题，如果我们以印度人、美国人、英国人、白种人、黑种人、黄种人的角度来思考事情，我们就是在制造彼此之间不必要的障碍。

我们的主要问题之一就是，全世界的教育都在把我们训练成简单的技术人员。我们学习如何设计飞机、如何铺路、如何制造汽车或如何操作最进步的核潜艇，然而在所有的这些科技中，我们却忘了自己是人类，这意味着，我们企图用脑子里的东西来填补我们的心。

在美国，机器带来自动化的生活，它把更多的人从长时间的劳动中解放出来，印度正在朝这个方向走，未来我们也将面临如何运用我们的时间这个问题。目前雇用上千名劳工的工厂，日后可能只任用几名技术人员就够了。那么，那些失业的工人突然有那么多空闲时间，他们该怎么办？如果教育不正视这个问题及人类其他的问题，我们的生活将一直是空虚的。

我们现在的生活就已经很空虚了，难道不是吗？你也许是个大学毕业生，结了婚而且生活还不错；你也许非常聪明，知识非常丰富，最新出版的书籍你都知道；但是只要你是用脑子里的那些东西填满你的心，你的人生就注定是空虚的、丑陋的，而且没有什么意义。只有在你把脑子里的那些东西从心中去除，你的人生才会有意义、有美感。

你知道，这些都是我们切身的问题，它不是一些与我们无关的、推测出来的问题。如果身为人类的我们，不知道如何照顾我们的地球以及地球上所有的事物，如果我们不知道如何去爱我们的子孙，而只考虑我们自身或国家的进步与成功，我们将使这个世界变得惨不忍睹，而我们现在就在做这件事。一个国家可能变得非常富有，但是只要有另一个饥饿的国家存在，它的富有就是毒药。我们人类是一体的，地球是我们大家共享的，如果我们懂得如何关爱，地球就会自动提供给我们食物、衣服及容身之处。

因此，教育的功用不只是帮助你通过考试而已，还要帮你明白生存的所有问题，包括性、谋求生计、欢笑、培养主动创造的能力、做一个认真而懂得如何深入思考的人。同时我们也必须弄清楚什么是神，因为这是我们生活中最根本的问题。房子没有合适的地基是不能久存的，如果我们没有弄清楚什么是神或真相，那么人类所有的发明都是没有意义的。

教育者应该有能力帮助你了解这些事，而且你必须从童年就开始，而不能等到 60 岁的时候。等你 60 岁的时候，你就再也找不到神了，因为大部分人到那个年龄早已精疲力尽了。你必须在非常年轻的时候就开始，只有这样，你才能奠下基础，然后你的心灵才能在人类为自己创造的风雨中屹立不倒；然后你才能快乐地活着，因为你的快乐不依赖任何人、事，不依赖珠宝、衣物、汽车和收音机，也不依赖别人对你的爱憎。你快乐不是因为你拥有什么东西，不是因为你拥有地位、财富或学识，只因为你的生命本身就有意义了。但是这个意义只有当你在每一刹那都在寻找真相时才能发现。真理是无所不在的，你无法在教室、庙宇或宗教仪式中找到它。

要追寻真相，我们必须懂得去除多少世纪以来的尘污，请你相信我，这种对真相的追寻才是真正的教育。任何一个聪明的人都会读书和累积知识、获得某种地位以及剥削别人，但那并不是教育。读几个科目只是教育当中非常小的一部分，在我们的生命中，还有一个极为广阔的领域根本没有学习到，而我们连正确的方法都没有。

如何找到一种生命态度，让我们日常生活中的收音机、汽车、飞机能和包容这一切又能提升这一切的某种东西结合，这才是教育。换句话说，教育必须从宗教开始。但是宗教与传教士、教堂、教条或信仰都无关，宗教是无条件的爱，它是慷慨，是圆善，如果我们做到这些，我们才是真正的人类。如果我们不通过对真相的追寻，圆善、慷慨或是爱永远不会来到。

很不幸，今日所谓的教育把人生中这个广阔的领域忽略了。你一直被那些没有意义的书本以及更没有意义的考试占据了。这些东西也许会为你谋得一份工作，它确实有些意义，但是目前有许多工厂几乎全部机械化了，因此，我们必须开始学习如何正确运用自己的休闲时间，不只是一个想法而已，而是去发现和了解我们现在所不知道的广大的未知领域。

人的心智以及充满其中的狡诈并不是一切，超越心智的还有一种不可限量的东西，一种心智所无法了解的奇妙境界。在无可限量之中，存在着狂喜和荣耀；存在其中并且经验它就是教

育的方向。除非你受到这样的教育，否则你进入这个世界以后，你就会使历代所创造出来的乱局长存。

因此，老师以及学生们真该好好想一想这些问题。不要抱怨，你要促成具有正确宗教精神的组织，在这里人们才能有机会研究、关爱、实践和活在真理中。然后，你会发现生命开始变得不可思议，比这世界上所有的银行存款都要丰富。

问：人类是如何得到这么多知识的？他在物质上是如何演化的？他又如何才得到这么大的能力？

克：人类是如何得到这么多知识的，这是一个蛮简单的问题。知道一些事情，然后把它传给你的子孙，他们又加一点新东西，再传给他们的子孙，就这样代代相传。我们一点一滴地把知识累积起来。我们的祖先对飞机以及今日社会的电子奇迹毫无所知，但是造就这些知识的只不过是好奇心、需求、战争、恐惧和贪婪罢了。

知识有个特点，你也许知道得很多，收集了大量的资讯，但是一个被知识覆盖、被资料拖累的心是不可能发现真相的。也许你可以通过知识和科技来利用一些新的发现，但是“发现”这件事情的本身才是具有原创性的，它是和知识无关的心智中突发的东西。这种爆发性的发现才是最重要的。

印度大部分人都被知识、传统、意见，被父母、邻居的看法中的恐惧所扼杀了，因此他们没有信心。他们就像死人一样，这就是知识对心智造成的负担。知识是有用的，但是欠缺了另外一种东西，它就变成了最具有毁灭性的东西，从目前世界的大事就可以看出来。

让我们看看目前世界的情况：世上有各种伟大的发明，譬如能侦测几千里外飞机的雷达、不必冒出水面就能周游世界的潜水艇、从印度的孟买到通到巴那拉斯或纽约等地的电话线路。这一切都是人类知识的成果。

但是我们缺少了一样东西，所以知识被误用了，因而产生了战争、毁灭、不幸及数百万人吃不饱的惨剧；他们一日只有一餐，甚至更少。然而你对这些事却一点也不知道。

你只知道你的书本和那些微不足道的小问题，以及巴那拉斯、德里或孟买一角所发生的小趣闻。你知道，我们也许有很多的知识，但是如果缺少了那快乐、荣耀和狂喜的东西，我们最终还是会毁灭自己。

物质上也是同样的，人类通过渐进的发展逐渐在物质上演化，然而他到底从何处得到了如此巨大的能量？在不同领域中的伟大发明家、探险家及发现者，他们一定有巨大的能量，但是我们大部分人的能量都非常有限，不是吗？

当我们年轻时，我们游戏、享乐、跳舞及唱歌，我们一旦成长，这些精力很快就消磨掉了。你注意到这些没有？我们变成疲惫的家庭主妇，我们日复一日地在办公室里长时间工作，一切只不过为了谋生，当然我们不会有活力了。

如果我们精力充沛，我们可能会毁掉这个糟糕的社会，我们会做出最令人不安的事情。因此社会刻意要我们没有活力，它用教育、传统以及所谓的宗教和文化把我们扼杀了。

你知道，教育真正的功用就是唤醒我们的能量，让它爆发，让它持续，让它强而有力又热情洋溢，同时还自然具有一种约束力把自己导向对真理和真相的发现。然后这份精力会变得广大而无限，它不但不会造成进一步的不幸，还能创造出新的社会。

请仔细听我所说的话，不要当耳边风，因为它真的非常重要。不要只是同意或不同意，你必须自己去发现这些话是否属实。不要漠不关心，你要不就冷，要不就热。如果你在这些话中看到了真理，而且确实激发了你的热情，那么这份热情、这份能量就会滋长，然后就会带来新的社会。如果你只是在目前的社会中革新，那就像是装饰监狱的墙壁一样，你的精力根本无法释放。

所以我们的的问题，尤其在教育这方面，就是如何保存我们已有的能量，并且注入更充沛的活力、更大的爆发力，要做到这点需要非常多的了解，因为老师自己通常都没有什么活力、他们早已被资料扼杀，而且深深陷入自己的问题中，因此他们无法帮助学生唤醒这种创造力。对这些事情的了解是学生与老师共同的责任。

问：怎么样才能加强自己的个性？

克：一个能够排除错误并且固守真理的人，就是有个性的人。但是加强个性是很困难的事，因为对我们大部分人来说，遵照书本、老师以及父母所说的话，是比发现我们自己的想法更重要的。一个有独立思考能力的人，他发现真理并且护持它，不论生命带来的是不幸或快乐都不受影响，这样才能加强个性。

但是你知道，从来没有人鼓励我们朝这个方向走，老师和学生都没有这份活力及精力去发现什么是真理，然后维持在那种状态中，让错误自动消除。可是如果你能够做到这一点，你就不会跟随任何政治或精神领袖，因为你就是自己的明光了。如何发现和培养这种内在的明光，不是等到年老，而是从年轻就开始，这才是教育。

问：在寻找神的过程中，年龄有没有影响？

克：年龄是什么？是不是你活过的岁月？那只是年龄的一部分，你在某年诞生，现在已经 15 岁、40 岁或 60 岁了。你的身体已经老化了，你的心也被经验、不幸以及生活中的疲劳拖垮了，这种心是永远无法发现真理的。

只有一颗年轻、清新又天真的心才能够发现真相，但是天真与年龄并没有绝对的关系。天真不是孩子的专利，也许孩子并不天真，天真意味着既能勇于经验，又能不累积经验的残渣。

你的心需要各种经验，那是不可避免的，你的心必须对所有事物都有反应，对河流、死去的动物、抬到火葬场的尸体、肩负重物在路上行走的穷苦村民、生命中的不幸及折磨等都有反应。如果你的心没有反应，它就已经死了，但是它又必须能不受经验的影响而对外界反应。

人心是被传统、累积的经验以及记忆的残渣影响而逐渐老化的。人心如果能每天都把昨日的记忆忘掉，从过去的所有喜悦及悲哀中重生，这种心才是清新的、天真的，它是不受任何年

龄限制的。如果你失去了这份天真，不论你是 10 岁或是 60 岁都找不到神。

第二十七章 寻找真理

我们面临的许多问题之一，就是改革的问题，尤其是对即将完成学业步入社会的人。许多不同团体的人们，都想要为世界带来一些改变，我们显然也需要改变了。虽然某些国家已经相当富裕繁荣，但是世界各地仍然有饥饿，上百万的人仍然没有足够的衣物及容身之处。那么，我们要如何从根本上革新，而不制造更多的混乱、不幸及争斗？这才是真正的问题，不是吗？

如果我们读一点历史，并且观察目前的政治趋势，很明显的，那些我们称为改革的东西，不论它是多么令人心动及必要，最后总是带来另一种形式的混乱及冲突。为了应付这些进一步的不幸，就必须有更多的立法、牵制以及再牵制。改革带来新的混乱，为了纠正这个现象，于是就造成更多的混乱，这种恶性循环是没完没了的。这就是我们面对的问题，这种过程似乎是没有止境的。

然而一个人要如何突破这种恶性循环呢？首先我要提醒你，改革是必要的，这是很显然的事。但是我们是否可能达到一种不再制造更多混乱的改革？我认为任何一个能思考的人都会关心这个最重要的问题。真正的问题不在于什么样的或什么程度的改革才是必须的，问题在于我们是否能达到一种不再带来更多问题和更进一步的改革的革新。

我们要这么做才能突破这个无止境的恶性循环呢？显然，我们必须要靠教育的功用。不论是在小学或大学，我们都必须要处理这个问题，而不只是抽象地、理论地、哲理化地处理它，或是写本书来讨论它，而是真正地面对它，然后找到一个解决问题的方法。人类被局限在这个改革的恶性循环中，不断地需要进一步的改革，如果不能有所突破，我们的问题是得不到答案的。

那么什么样的教育、什么样的思想，才能突破这种恶性循环呢？这种不断制造更多问题的人类活动，又要如何才能改善呢？有没有一种思想能够把人从这种生存方式中解放出来？从这种改革之后又需要改革的情况中解脱出来？换句话说，有没有一种不是来自于任何反应的行

为？

我相信有一种生活方式，其中没有这种因改革而带来更大不幸的情况，我们或许可称之为精神的改革方式。一个真正具有宗教情怀的人，是不在意改革这件事的，他对于只是改变社会制度没有兴趣，他真正要追寻的是真理或真相，而这份追寻的本身就会带来社会的蜕变。因此教育最应该着重的，就是帮助学生发现真理或神，而不仅只是帮助他去适应既有的社会模式。

我认为当我们年轻时能够了解这些东西是非常重要的。因为这样我们才能在成长的过程中逐渐抛开那些小小的娱乐以及使我们分心的事情，还有性欲以及微不足道的野心，然后我们才能逐渐对于这个世界所面临的重大问题感到关怀，而想要采取行动来改善。

可是除非我们具有深切的宗教情怀，否则我们只会制造更多的混乱和不幸；而宗教和传教士、教堂、教条或组织化的信仰一点关系也没有。这些根本不是宗教，它们只是限制我们的思想和行动的方便法门而已。它们只是利用我们的盲信、期望与恐惧而剥削我们的工具。

宗教就是对真理和神的追寻，而这份追寻需要极大的能量、博大精深的智慧和精细的思想。只有在这种对于“无限”的追寻中，才能产生正确的革新行动，而不是那种在特定的社会限制中所谓的改革而已。

要发现真相，我们就必须有极大的爱，而且把人和万物之间的关系觉察透彻，这意味着一个人不只关心自己的进步和成就。追求真理就是真正的宗教，而追求真理的人才是具有宗教情怀的人。

因为他心中的爱是超然于社会之外的，因此他对待社会的态度与那些身处社会并且关心社会改革的人是截然不同的。那些改革者永远不能创造新的文化。具有宗教情怀的人对于真理的那份追寻才是不可或缺的，因为这种追寻的本身就会带来它自己的文化，这才是我们惟一的希望。你知道，追寻真理给我们的心智带来爆炸性的创造力，这才是真正的革命，因为在这份追寻中，我们的心从此不再被任何社会的敕令和约束力污染。因为完全从这些束缚中解脱了，所以具有真正宗教情怀的人就能找到真理，而在这种无时无刻不在发现什么是真相的追寻中，新的文化就产生了。

因此能够受正确的教育是非常重要的。为此，老师本身就必须受正确的教育，他才不会把教书视为谋生的工具，才能帮助学生放下所有的教条，不被任何宗教或信仰所局限。在宗教权威或为了遵行某种理念的基础下结合在一起的人，也很关切社会的改革，然而这只是修饰牢墙的行动罢了。只有具有宗教情怀的人，才能真正地改革，教育的目的就是要帮助我们每一个人得到这份情怀，只有这个方向才存在着我们的救赎。

问：我想从事社会工作，但是我不知如何开始。

克：我想重点不在如何开始，而是弄清楚你为什么想从事社会工作。你为何想做社会工作呢？是否因为看见世界上的不幸，如饥饿、疾病、剥削、贫富不均以及人与人之间的仇恨？你希望做社会工作，是否因为你心中有爱，所以你并不只关心着自己的成就？还是社会工作只是你自我逃避的方法？你明白我的意思吗？

让我举个例子，譬如因为你看见了传统婚姻中的所有丑陋面，于是你就对自己说：“我永远也不要结婚。”所以你投身于社会工作中。还是你的父母怂恿你参加社会工作，或者那是你自己的一份理想？

如果你从事社会工作是出于逃避心理，或是你只是追求由社会、领导人物、传教士或你自己所认定的理想，那么不论你从事任何社会工作，都只会造成更大的不幸。但是如果你心中有爱，你追求真理，你就是一个真正具有宗教情怀的人，你不再野心勃勃地追求成功，你的品德和他人的尊敬无关，那么你的生活本身就能促成社会全面的改变。

我认为了解这一点是非常重要的。当我们还年轻时，就像你们大部分人现在这样，我们都希望能做点什么，社会工作是广被宣传的，书本上、报纸上都提到它，学校里也训练社会工作者等。但是你知道，如果缺少了自知之明，不了解你自己以及你和别人之间的关系，任何社会工作都是没有意义的。

理想主义者及逃避现实的人都不能为社会带来革新，只有快乐的人才能够，而快乐的人并不是那些拥有许多财产的人，快乐的人是真正具有宗教情怀的人，他的存在就是一种社会工作。如果你只成为社会工作者之中的一员，你的心将是空虚的。你也许把钱全都捐掉了，也劝别

人捐出他们的钱，也许你会做出一些看似很好的改革，但是只要你的心是空虚的，你的脑中又充满了理论，你的人生就是无聊的、疲乏的，没有喜悦的。所以你首先必须了解自己，从这份自知之明中，才会产生正确的行动。

问：人为何如此无情？

克：这是很容易了解的一件事，不是吗？如果教育的目的只是为了传达知识，为学生准备谋得一份工作；如果教育的方式只是把理想挂在口边，然后教导学生去关心自己的成就，那么在这种教育下，人自然就变得无情了。

你知道，我们大部分人的心中都没有爱，我们从来没有注意过天上的星星或是流水细语的快乐，我们也从来没有观察过急流上跳跃的月光，或是鸟儿的翱翔。在我们的心中没有一首歌，我们的心总是被占据着，我们的心中充满了救人救世的计划与理想，我们宣扬着兄弟爱，但是我们所做的事却与它背道而驰。

因此在我们年轻时就受正确教育是非常重要的，然后我们的心才能开放、敏感和热切。但是如果我们在心中有恐惧，这份热切、活力和爆发性的体会就会被毁灭。然而我们大部分人都是恐惧的，我们对父母、老师、传教士、政府、老板都心存恐惧，我们对自己也恐惧。因此生命就变成了一件使人恐惧的、黑暗的东西，所以人就变得无情了。

问：一个人是否能够抑制自己不去做他喜欢做的事情，同时又得到自由呢？

克：你知道，弄清楚我们想做什么是世上最困难的事情之一。不但在青少年时代如此，在我们一生中，这个问题都存在着。除非你亲自弄清楚什么是你真正想做的事，否则你会做一些对你没有太大意义的事，你的生命就会变得十分悲惨，正因为你过得很悲惨，你就必须从戏院、酗酒、阅读数不尽的书籍、做社会改革的工作以及其他事情来让自己分心。

所以教育者是否能帮你找出你终身想做的事，而不管父母及社会对你的期望？这才是真正的问题所在，不是吗？因为你一旦发现真正爱做的事，你就是一个自由的人了，然后你就会有能力、信心和主动创造的力量。但是如果你不知道自己真正爱做的是什么，你只好去做人人

羡慕的律师、政客或这个那个，于是你就不会快乐，因为那份职业会变成毁灭你自己及其他人的工具。

你必须亲自去发现什么是你爱做的事，不要从适应社会的角度来选择职业，因为那将使你永远无法弄清楚自己到底爱做什么。如果你真的爱做一件事，就不会有选择的问题了。你心中有爱，让爱自己去运作，它就会带来正确的行动，因为爱是永远不会追求成就的，它也永远不会陷入模仿中。但是如果你只是任意做一些你喜欢的事，那并不是你真爱做的事。发现你真正爱做事，需要很深的专注力及洞察力。不要从谋生的角度来开始做一件事，如果你发现了自己爱做的事，你自然就会得到谋生的工具。

问：是否只有纯洁的人才能无惧？

克：不要对纯洁、贞节、兄弟爱、非暴力及其他的理念抱持理想，因为它们都是没有意义的。不要刻意让自己勇敢，那只是出于恐惧的反应。要完全无惧，需要极大的洞察力，要对恐惧的整个心理过程及原因都了若指掌。

你知道的，只要你还想得到安全感，也就是那些在婚姻、工作、地位、责任、理念、信仰以及与世界和神的关系中的安全感，你就有所恐惧。只要你心中存有任何形式及任何程度对安全感和满足感的需求，你就必定有恐惧。重要的是，你必须对这个过程觉察并且了若指掌。

要达到心无恐惧的境界，并不在于追求所谓的纯洁。如果你的心智灵敏、有观察力，无所恐惧，这就是一个天真的心。只有天真的心，才能了解真相、真理或上帝。

很不幸，在印度以及其他地方，人们都把“应该”怎么做的理念看得非常重要，譬如我应该不诉诸暴力、我应该做好人等。这些理念永远都把“应该”怎么做设定在遥远的未来，因此这些理念就永远不能实现了。理念是诅咒，因为它阻止你直接地、简单地、如实地面对真相。这种“应该”怎么做的理念，就变成了逃避的方法。

事实上，你害怕的就是面对真相，你害怕父母会怎么说、别人会有什么看法，你害怕社会的压力、怕疾病、怕死亡。但是如果你面对真相，正视它，走入它，即使它会带来不幸，你也

要去了解它，那么，你会发现自己的心变得非常简单而清晰，在这种极度的清晰之中，恐惧就终止了。很不幸的是，我们都是一些荒谬的理念所教育，那些理念只能拖延我们的了解，根本没有任何功用。

譬如你有非暴力的理念，然而你自己真的是非暴力的吗？所以何不面对你自己的暴力，何不正视你自己真实的一面？如果你观察自己的贪婪、野心、你的享乐及使你分心的事，然后开始对它们进行了解，你会发现你的进步和成功就在每个当下，那么时间就不存在了。

人心制造了时间的观念以便达到某些成就，它因此也就永远不得安宁，不能寂静。寂静的心才是天真而清新的，即使它有上千年的经验，因为它是天真的、清新的，它才能解决生活中因关系而生起的困难。

问：人是自己欲望的牺牲品，因为欲望造成了许多问题。我们要如何才能无欲？

克：希望达到无欲的境界只是心智的诡计罢了。因为看到欲望所造成的不幸，所以我们想从中逃脱，于是我们的心就投射出无欲的境界，然后自问：“我如何才能达到那种境界？”接着又怎么样呢？为了达到无欲的境界，你就压抑自己的欲望，不是吗？你扼杀自己的欲望，以为自己已经达到无欲的境界，然而这都是假的。欲望是什么？它是一种活力，不是吗？如果你扼杀自己的活力，你就使自己变得乏味而没有生命力。此乃发生在印度的现象。那些所谓的宗教人士都扼杀了自己的欲望，只有少数人是懂得思考的，并且是自由的。所以重点不在扼杀欲望，而是去了解活力，并且把活力用在正确的方向。

你知道的，在你年轻时，你有无限的活力，那种想要穿过高山、摘下星星的活力。然后社会就开始插手进来告诉你，要你把活力留在监牢的围墙内，因为这是人人尊敬的行为。透过教育及各种形式的管辖和控制，你的活力就渐渐消失了。但是你需要“更多”的活力，而不是更少，因为缺少了巨大的活力，你永远不能发现真理或真相。

所以问题的重点不在于缩减活力，而在于如何保存并增加它，如何使它独立并且持续，但是绝不是被任何信仰或社会所支配，这样它才会形成追寻真理或神的活动。然后活力才具有十分不同的意义。就像一颗小石头投入平静的湖面，激起了重重的涟漪，人类的活力如果用在追寻真理上，必将创造出新文化的浪潮。那么这份活力就是无限的、不可衡量的。

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复**电子书**，既可以看到我这里的**书单**，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。

3、为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：
<http://www.ireadweek.com>



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，
查看我的书单