

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

智慧奥秘

 **eBOOK**
网络资源 电子图书

出版絮语

我们走近奥修，我们面对他的思想……

我们会怀疑，我们会震动，我们会轻松，我们会充溢爱心，我们会静心下来……1931年12月11日，奥修出生于印度，早年他以优异的成绩毕业于印度沙加大学哲学系，曾获全印度辩论冠军。以后在印度杰波普大学哲学系担任长达九年的教授。他生前周游印度各地和世界各国，从事学术讲演。到目前为止，根据他的讲演，整理出版了650余种图书，被译成30余种文字，畅销世界各地。他本人于1990年12月21日谢世。

奥修演讲的主题可以概括为一个字：人。他始终关注于工业文明后的人类生存状况，关注于人本身。他对落后的封建意识的审视，对资本主义物质肉欲的批判以及对人类终极关怀的追问，是独特的、全身心的。他的演讲亲切、平等、近人，充满智慧、幽默、灵性——我们从他的演讲集中，精选了5种——“奥修智慧金言录”，奉献给读者。

作为一个伟人、一个思想家，奥修的思想有两个鲜明的特征：一是，他在提问和解答中诠释他的思想；在奥修看来，现代人都是“问题中人”，而提问和解答是现代人的重要生存方式。奥修坚持要求人们自己去体验真理，而不是从别人那里获得知识和信念。二是，他反对过分依赖于理性（头脑），提倡关注经验（心的体验过程）。对经验的“体验”来源于人的静心，所以，奥修认为静心是一件很美丽的事情，是现代人热爱生活、勤奋工作、相互信任、充满爱心、精神富有的动因。无疑，奥修的这种“静心”思想，既带有西方存在主义的烙印，又根植于东方神秘主义思想，尤其是中国的老庄思想。如果说，当代西方众多思想家都在寻找现代文明中的心灵的“自然家园”，那么奥修则是积极创造这样一个心灵的“自然家园”的东方思想家。这也是他的思想（著作），在西方各国、在东南亚一带，引起很大震动的缘由。有人称他是继泰戈尔以后，印度又一位伟大的思想家。

在当下，物质文明高度发展，金钱肉欲也伴随日趋膨胀。对精神文明的呼唤和重构，已经为世界各国政府和社会各个阶层所关注。奥修的思想（著作）之所以在东西方引起热烈反响，恰好在这方面一定程度地显示其独特的、新鲜的、可供参照的社会批判功能。

诚然，奥修对生命的热爱，对“存在”的关注来自于他个人的经验，因而他的思想的缺陷和思想的矛盾也是无处不在的（如他思想中的虚无主义和唯心论倾向）。诚如奥修自己生前所忠告的，他不希望将他的思想强加于任何人，更不希望将他的思想变为我们的思想；他只希望：人们去分享他的思想，去感受他的经验，而我们每个人都应该有自己的生活经验，自己的存在方式，自己的“头脑”和“心”——这也是我们编者所希望、所要提醒读者的。

只有用审视的、批判的方式走近奥修，用分享、感受的方式进入他的思想，我们才能从他那独特的、新鲜的、充满矛盾的、与众不同的思想中领悟存在的真谛。

在奥修的思想里并没有真理，只有关于真理或走向真理的思考线索，只有关于现代人“存在”的独特体验和新鲜经验……让我们在理性的此岸，

解读奥修，分享他智慧的芬芳.....1995年12月

中译本前言

风人

—

打开这本书，就像打开我们“经验”的闸门，一切自然而然地流淌出来.....我们怀疑自己，否定自己，进而想改变自己。这种改变，不应该是逃避，而应该是正视；不应该是抗争，而应该是放轻松；不应该是索取，而应该是付出。

奥修说得绝，这叫“通过改变，耗尽改变”。这话意味深长。

二

本书通过对印度教密宗经典《坦陀罗》一书的解读，呈现它的主题：超越。

真正意义上的超越，是基于人的智慧（觉知、悟性）的开启，所以，可以说这也是一本探寻智慧奥秘的书。当然本书的探寻是独特的、隐含的、活生生的，是指向人的内心的。

三

在本书中，奥修就生命的存在：性、梦、爱；忧郁、痛苦、快乐，乃至饥饿、打喷嚏等问题，在提问和解答中，传达了他的经验，并提醒我们：每一个人应该让自己成为你自己——因为这是达到超越的基础。

四

性，是《坦陀罗》经典论述的中心。

奥修对它的解读是很新鲜的：人的生命里有两种性高潮。一种是感性上的性高潮；一种是灵性上的性高潮。前者来自于最低中心；后者来自于最高中心。

你从“高”处入，你会感受到灵性的性高潮；你从“低”处入，你会碰到最低的性高潮。奥修把性行为也视为一种静心的方式和实践。这打破了多少年来人们对《坦陀罗》这部经曲的陈旧观念。“坦陀罗并不是为了性，它是要去超越”——这就是奥修的解读。

五

人们生活在这个世界里，是需要有思想的。没有思想，我们的世界会很苍白，无意义。

但思想的诞生，往往伴随着一堵“墙”的产生——这种“墙”会阻碍我们的视野，会限制我们的思考；进而言之，有思想产生，就会有真理之辨；而真理（正确性）本身存在着一个悖论：它既可以给我们指引方向，也会使我们主动放弃怀疑和思考——从这个意义上说，本书里没有“思想”，因为它没有“逻辑”；也没有“真理”，因为它只有“经验”——我想说，奥修这些缺少逻辑力量和真理权威的演讲，或许可以迫使我们走向真实，跟真实在一起——尽管真实是残酷的。

或许当人们面对真实的残酷，才会静心下来。

1996年1月6日于上海

第一章 坦陀罗 式性行为的精神面

1973年2月22日于印度孟买

Tantra 一词，是印度教和佛教有关密宗的经典；哲学。狭义指为印度性力派的一部经典。

经文：在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这个样子，避免结束时的余火之灰。

当处于这样的拥抱之中，你的感官像叶子一样地摇动，进入这个摇动。

甚至没有拥抱，你也可以记住那个结合，这是蜕变！

在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。

当在吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。

弗洛伊德在某个地方曾经说过，人一生下来就是神经病的，这是一个“半真理”。人并非生下来就是神经病的，但是他生在一个神经病的人类里，周遭的社会迟早会把每一个人逼成神经病。人一生下来是自然的、真实的、正常的，但是在新生儿变成社会一部分的时候，神经病就开始运作。

就我们目前的情况，我们是神经病的，神经病包含一个分裂，一个深深的分裂，你不是一个整体，你分裂为二，或是分裂为很多部分，这一点必须深刻了解，唯有如此，我们才能够进入坦陀罗。你的感觉和思想已经变成两个不同的东西，这就是基本的神经病，你思考的部分和你感觉的部分已经分裂为二。你跟思考的部分认同，但是却不跟感觉的部分认同，然而感觉比思想更真实、比思想更自然，你一生下来就带着一颗感觉的心，而思想是后来才培养出来的，它是社会所给予的，你的感觉已经变成一个被压抑的东西，即使当你说你在感觉，你也只是在想说你在感觉而已。你的感觉已经死掉了。这种情形的发生有几个原因。

当一个小孩子被生下来，他是一个感觉的个体，他能够感觉事情，他还不是一个思考的个体，他是自然的，就好像自然界里面任何自然的东西，就好像一棵树或一只动物，但是我们开始塑造他、培养他，他必须压抑他的感觉，因为如果没有压抑他的感觉，他就会有麻烦，当他想要哭，他不能够哭，因为他的父母不允许他哭，他会受到谴责，如果他喜欢哭，他就不会被珍惜、不会被爱，他并没有按照他本然的样子被接受，他必须好好做，按照一个特定的意识形态或理想好好地做，唯有如此，他才能够被爱。

父母并不是就他本然的样子来爱他，唯有当他遵守某些规则，他才能够被爱，那些规则是强加上去的，它们是不自然的，因此那个自然的个体就开始压抑。某些不自然的、不真实的东西强加在他上面，这个不真实就是你的头脑。当那个分裂太大的时候，你就无法连接起来，你会完全忘掉你真实的本性，你会变成一个虚假的面目，而原来的面目就丧失了，同时你也害怕去感觉那个原来的面目，因为当你感觉到它的时候，整个社会都会反对你，所以你自己本身就反对你真实的本性。

这创造出—个非常神经病的状态，你不知道你要什么，你不知道你真实的、真正的需要，然后你就继续追求那些不真实的需要，因为只有一颗感觉的心能够给你那个你真实需要的知觉和方向。当你被压抑，你就创造出象征性的需要，比方说，你会继续吃得更多更多，用食物来填满你自己，而或许你会感觉到你永远没有被填满，你的需要是爱，而不是食物，但是食物和爱有着深深的关联，当你爱的需要没有被感觉到，或者是被压抑，—种虚假的对食物的需要就被创造出来，那么你可能会—直吃，因为那个需要是假的，所以它永远无法被满足，而我们就生活在那个虚假的需要里，因此没有满足感。

你想要被爱，那是—个基本需要、那是自然的，但是它可以被转变到—个虚假的层面，比方说如果你试着去吸引别人来注意你，那么这个爱的需要或被爱的需要可能会被感觉成—个虚假的需要，你想要别人注意你，好让你成为—个政治领袖，有很多群众或许会注意你，但是真正的基本需要是被爱，即使整个世界都注意你，那个基本需要也无法被满足，其实那个基本需要只要藉着—个人的爱就可以被满足，只要藉着—个人出于爱的关怀就可以被满足。

当你爱某—个人，你就会注意他，注意和爱是密切关联的，如果你压抑了爱的需要，它就变成—个象征性的需要，那么你就需要别人的注意，你或许会得到别人的注意，但那是不会满足你的，那个需要是假的，它已经脱离了自然的、基本的需要，这种人格的分裂就是神经病。

坦陀罗是—种非常革命性的观念，它是最古老的，但也是最新的观念，坦陀罗是最古老的传统之—，但也是非传统的，甚至是反传统的，因为坦陀罗说：除非你是完整的、—体的，否则你就错过了整个生命，你不应该停留在分裂的状态，你必须变成—个整体，要怎么样做才能变成—个整体呢？你可以继续思考，但那将不会有所帮助，因为思想是—个划分的技巧，思想是分析性的，它将事情分开，它使事情分裂；感觉是结合的、合成的，它使事情变成—体，所以你可以—直思考、阅读、学习、沉思，但是那将不会有所帮助，除非你退回到感觉的中心，但那是非常困难的，因为即使当我们想到那个感觉的中心，我们也是在想！

当你告诉某人：“我爱你。”你要觉知到那只是—个思想或是—个感觉，如果那只是—个思想，那么你就错失了某些东西，感觉是属于整体的：你的整个身体、头脑以及每—样东西都包含在内。在思考当中，只有你的头脑被包含进去，而即使那个也是不完全的，也只是片断而已，只是—道飞逝而过的思想，在下一个片刻它或许就不存在了，只有—个片断被包含进去，这种情况在生命里产生很多悲哀，因为用—个片断的思想，你是在给予—个你无法实现的承诺，你可以说：“我爱你，我将永远爱你。”然而，第二部分是—个你无法实现的承诺，因为它来自—个片断的思想，你的整个存在并没有包含在它里面，当那个片断消失、当那个思想不复存在，那么你明天将要怎么办？如此一来，那个承诺将会变成—个枷锁。

萨特在某个地方曾经说过，每—个承诺都会变成虚假的，你无法承诺，因为你不是完整的，只是—部分的你在承诺，而当那—部分已经不在宝座上，当那—部分已经被其他部分所接管，你将怎么办？谁将要来履行那个承诺？伪君子就产生了，因为当你继续试着去履行，假装你是在履行，那么每—样东西都会变得虚假。坦陀罗说：深深地落入你内在的感觉中心。要怎么做才

能够达到这样呢？现在我将进入经文，这些经文、每一段经文，都是要使你完整的一个努力。

第一段经文：在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这个样子，避免结束时的余火之灰。

性可以是一个非常深的满足，性可以将你丢回到你的完整状态，丢回到你自然的、真实的存在，它之所以能够如此是有很多原因的，那些原因必须被了解，首先，性是一个全然的行为，你被丢出你的头脑，你被弄得不平衡，因此大家对性有很多恐惧，你跟头脑认同，而性是一个没有头脑（无心）的行为，你变成不用头脑的，在那个行为当中你没有任何头脑，没有心理的过程，如果有任何心理的过程，那么它就不是一个真实的、真正的性行为，那么就没有性高潮、没有满足，那么性行为本身就变成一个局部的事情，变成某种头脑的事情，它“已经”变成如此。

整个世界都对性有那么多渴望、那么多性欲，这并不是因为整个世界都变得更具备性，而是因为你甚至无法以一个全然的行为来享受性。以前的世界更具备性，所以并没有那么渴望性，这个渴望显示出：那个真实的已经丧失了，而只剩那个虚假的。整个现代的头脑都已经变得更朝向性，因为真正的性行为本身已经不复存在了，即使性行为也被转移到头脑，它已经变成心理的。我们用头脑来想它。

有很多人来找我，他们说他们一直在想性，他们藉着思考它、阅读它以及看春宫照片来享受，他们在享受这些事情，但是当真正的性行为来临时，他们突然觉得他们不感兴趣，他们甚至觉得他们变成性无能。当他们在思考的时候，他们可以感觉到生命的能量，但是当他们要进入真正的行为时，他们觉得没有能量，甚至没有欲望，他们觉得他们的身体已经死了。

他们到底怎么了？甚至性行为也变成心理的，他们只能够去想它，而不能去做它，因为“做”会涉及他们的整体存在，每当涉及整体的时候，头脑就变得不安，因为它就不再能够是它的主人，它就不能再控制。

坦陀罗使用性行为来使你完整，但是你必须非常静心地进入它，你必须忘掉所有你曾经听过的关于性的事情，你必须忘掉所有你曾经学习的关于性的事情，你必须忘掉所有社会、教堂、宗教、老师所教给你的关于性的事情而进入它。忘掉一切，而全然地进入它。忘掉控制，控制是障碍，要被性所占有，而不要去控制它。疯狂地进入它，“无心”的状态看起来好像是发疯。变成身体、变成动物，因为动物是完整的，就现代人而言，似乎只有性能够最容易使你完整，因为性是你里面最深的生物中心，你是由它所生出来的，你的每一个细胞都是性细胞，你的整个身体都是性能量的现象。

第一段经文说：“在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这个样子，避免结束时的余火之灰。”这会使整个事情都变得不同，对你而言，性行为是一个发泄，所以当你进入它的时候，你是急急忙忙的，你只求发泄，过多的能量被发泄出来，你就觉得比较镇定，这个镇定只是一种虚弱。过多的能量创造出紧张和兴奋，你觉得必须去做某些事。当能量被发泄出来，你觉得虚弱，你或许会把这个虚弱看成是放松，因为你已经不再兴奋，过多的能量已经不复存在，你可以放松，但是这个放松是一个负向的放松，如果你只能藉着丢出能量而放松，它的代价是非常高的，而这个放松只能够是身体的，它无法进入更深，也无法成为灵性的。

这个第一段经文说：不要匆忙，不要渴望结束，停留在最初的阶段。

性行为有两个部分：开始和结束。停留在开始的阶段，开始的部分更放松、更温暖，不要急急忙忙地走到终点，完全忘掉终点，“在开始性结合的时候，保持注意着最初的火。”当你能量洋溢的时候，不要想去发泄它，要保持能量洋溢，不要寻求射精，完全忘掉它。在这个温暖的最初阶段，要成为完整的，跟你所爱的或你的爱人在一起，就好像你们已经成为一体，创造出一个圆圈。

有三个可能性，两个爱人会合可以创造出三个图形，三个几何图形，或许你已经读过或甚至看过古老的炼金术图画，在那个图画里，一个裸体的男人和一个裸体的女人站在三个几何图形里面，一个是正方形，另一个是三角形，第三个是圆形。

这是性行为的古老炼金术和坦陀罗分析的一种。就一般而言，当你在性行为里，有四个人，而不是两个人，这是方形：有四个角，因为你本身被分为二，被分为思想的部分和感觉的部分，你的同伴也被分为二，你们变成四个人。这不是两个人的会合，而是四个人会合，它是一个群众，所以很可能并没有真正深刻的会合。有四个角，那个会合是虚假的，它看起来好像是一个会合，但其实不然，在那里面很可能没有深层的沟通，因为你较深的部分被隐藏起来了，而你所钟爱的人较深的部分也被隐藏起来了，只有两个头在会合，只有两个思考的过程在会合，而不是两个感觉的过程在会合，感觉的过程被隐藏起来了。

第二种形式的会合可以像一个三角形，你是其中的两个角，你是三角形基端的两个角，偶尔你变成一体，好像三角形的第三个角，偶尔你的二分性丧失而变成一体，这比四方形的会合还好，因为至少有一个片刻你是一体的，那个一体给你健康和生命力，你再度感觉活生生和年轻。

但是第三种是最好的，第三种就是坦陀罗的会合：你变成一个圆圈，没有角，那个会合并非只是一下子，那个会合真的是非暂时性的，在它里面没有时间，这样的情形只有当你不寻求射精的时候才能够发生，如果你寻求射精，那么它就变成一个三角形的会合，因为你一射精，那个接触点就丧失了。

停留在开始的阶段，不要走到终点，要怎么样才能停留在开始的阶段呢？有很多事必须记住，首先，不要把性行为看成达到任何地方的一个方法，不要将它视为一个手段，它本身就是目的，它是没有结束的，它不是一个手段。第二，不要想到未来，停留在现在，如果你无法在性行为开始的部分停留在现在，你就永远无法停留在现在，因为那个行为的本质就是你被丢入现在。

停留在现在，享受两个身体、两个灵魂的会合，互相没入对方、互相融入对方，完全抛开你要去那里的观念，停留在当下这个片刻，不要到任何地方，将自己融解，两个人在温暖和爱的气氛之下互相融入对方。那就是为什么，如果没有爱，性行为是一个匆忙的行为，你在使用对方，对方只是一个工具，而对方也在用你，你们在互相剥削，而不是互相没入对方。如果有爱的话，那么你们就可以合并，这个在开始阶段的合并将会给予很多新的洞见。

如果你不是匆匆忙忙地去完成那个行为，那个行为性的成份就变得越来越少，而灵性的成份就变得越来越来多，性器官也互相融入对方，一个深的、宁静的沟通发生在两个身体的能量之间，然后你们两个就能够维持在一起好

几个小时，随着时间的经过，这种“在一起”可以进入更深、更深，但是不要去思考，停留在那个片刻，深深地融入，它变成一个狂喜、一个三摩地（宇宙意识）。

如果你能够知道这个，如果你能够感觉和了解这个，你性的头脑将会变成非性的，一个非常深的无欲就可以被达成，无欲可以透过它来达成。

这看起来是似非而是的，因为我们一直都认为，如果一个人要保持无欲，他必须不看异性，他必须不跟异性会合，他必须避免或逃避，如此一来，就会产生一个非常虚假的无欲，头脑会一直想到异性，你越是逃开异性，你就想得越多，因为这是一个基本的、深刻的需要。

坦陀罗说：不要试着去逃避，那是不可能的，反之，可以使用自然本身来超越。不要争斗，接受自然，这样你才能够超越它。如果这个跟你所钟爱的或是你的爱人的深层结合被延长了，而头脑不要想到任何终点，那么你就能够只是停留在起点。兴奋就是能量，你可以丧失它，你可以达到一个顶点，然后那个能量就丧失了，沮丧将会随之而来，虚弱将会随之而来，或许你可以将它视为放松，但那是负向的。

坦陀罗给你一个更高层面的、正向的放松，两个同伴互相融入对方，互相给予对方生命力，他们变成一个圆圈，他们的能量开始在一个圆圈里面移动，他们互相给予生命、更新生命，没有丧失能量，反而得到更多的能量，因为透过跟异性的接触，你的每一个细胞都被挑战、被激动，如果你能够融入那个兴奋，而不要将它引导到顶点，如果你能够停留在起点而不要变热，只要保持温暖，那么两个“温暖”就能够会合，而你就能够将那个行为延得很长。没有射精、没有将能量丢出，它就变成一个静心，透过它，你就变成完整的；透过它，你分裂的人格就不再分裂，它就被连接起来了。

所有的神经病都是一个“分裂”，如果你再度被连接起来，你就再度变成一个小孩子——天真的。一旦你知道了这个天真，你就可以按照社会的需要，继续在社会里面行动，但是如此一来，那个行为就只是一出戏，或一个表演，你并没有涉入它里面，它是一个需求，所以你做它，但是你不在它里面，你只是在演戏。

你必须使用不真实的面目，因为你生活在一个不真实的世界，否则世界将会压扁你，而且扼杀你。我们已经扼杀很多真实的面目，我们将耶稣钉在十字架，因为他以一个真实的人来行动，而不真实的社会无法忍受它。人们毒死苏格拉底，因为他以一个真实的人来行动。

要按照社会的要求来行动，不要为你自己或其他人创造出不必要的麻烦，一旦你知道了你真实的存在，以及你的完整性，不真实的社会就无法把你逼成神经病，它无法使你发疯。

“在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这个样子，避免结束时的余火之灰。”如果有射精，能量就发散了，那么就不再有火，你只是将你的能量释放出来，而没有得到任何东西。

第二段经文：当处于这样的拥抱之中，你的感官像叶子一样地摇动，进入这个摇动。

当处于这样的拥抱之中，当跟你所爱的或是你的爱人在深深的沟通之中，你的感官像叶子一样地摇动，进入这个摇动。我们甚至会变得害怕：当做爱的时候，你甚至不让你的身体移动太多，因为如果你让你的身体移动太多，那个性行为就会散布你的全身。当它只是局限在性中心的时候，你能够

控制它，头脑可以保持控制；当它散布到你的全身，你就无法控制它，你或许会开始摇动，你或许会开始尖叫，但是一旦由身体来接管，你将无法控制你的身体。

我们压抑移动，尤其，在全世界，我们压抑所有女人的移动和摇动，她们保持就像一个死的身体，你对她们做一些事，她们不对你做任何事，她们只是被动的伙伴，为什么会这样呢？为什么在全世界男人都以这种方式来压抑女人？有一个害怕，因为一旦女人被身体所支配，男人就很难满足她，因为女人能够有一连串的性高潮，而男人无法如此，男人只能够有一次性高潮，女人可以有一连串的性高潮。有一些多重性高潮的个案被报道出来，任何女人在一个连续的情况下，至少能够有三次性高潮，但是男人只能够有一次，随着男人的性高潮，女人就被激起了，而准备进入再来的性高潮，这样的话，事情就变困难了，那么要如何来操作！

她马上需要另外的男人，而群体的性是一个禁忌，在全世界，我们都创造出一夫一妻制的社会，我们似乎觉得最好去压抑女人，所以，事实上，有百分之八十到百分之九十的女人从来不知道什么叫做性高潮，她们能够生孩子，那是另外一回事，她们能够满足男人，那也是另外一回事，但是她们本身永远没有被满足，所以如果你在全世界看到女人如此地痛苦、悲伤、挫折，那是自然的，因为她们的基本需要没有被满足。

摇动是很好的，因为当你在性行为里面摇动，能量就开始全身震动，身体的每一个细胞都涉入，每一个细胞都变成活生生的，因为每一个细胞都是性细胞。

当你被生下来的时候，两个性细胞会合在一起，你的存在就被创造出来了，你的身体就被创造出来了，那两个性细胞存在于你身体里面的每一个地方，它们一直复制、再复制，但是你的基本单位还是那两个性细胞。当你全身摇动，它并不只是你跟你的爱人会合，同样地，在你的身体里面，每一个细胞都跟相反的细胞会合，这个震动可以将这种现象显示出来，它将会看起来像动物一样，但人是一种动物，动物也没有什么不对。

第二段经文说：“当处于这样的拥抱之中，你的感官像叶子一样地摇动……”一阵大风在吹，然后树木在摇动，即使根也在摇动，每一片叶子都在摇动，要像一棵树。一阵大风在吹，而性就是一阵大风，一个很大的能量吹透了你，摇动！震动！让你身体的每一个细胞跳舞，两个人都必须如此，爱人也在跳舞，每一个细胞都在震动，唯有如此，你们两个人才能够会合，那么那个会合就不是心理的，那是你们生物能量的会合。

进入这个摇动，当摇动的时候，不要保持疏离，不要成为一个旁观者，因为头脑是一个旁观者，不要保持冷漠！成为那个摇动，变成那个摇动。忘掉每一件事情，变成那个摇动。

并不是你的身体在摇动，那是“你”，你的整个人在摇动，你变成那个摇动本身，那么就不是两个身体、两个头脑。在开始的时候，有两个摇动的能量，而在结束的时候就只是一个圆圈——不是两个。

在这个圆圈里将会发生什么呢？第一，你将会成为一个存在性力量的一部分。不是一个社会的头脑，而是一个存在的力量，你将会成为整个宇宙的一部分，在那个摇动之中，你将会成为整个宇宙的一部份，那个片刻是属于伟大的创造，你在融入之前是一个固体状的身体，但是之后你变成液体状的，互相流进对方，头脑消失了、分裂消失了，你成为一个整体。这就是“非

二分”，如果你无法感觉到这个非二分，那么所有非二分的哲学都是无用的，它们只是文字，唯有当你知道了这个非二分的存在性片刻，你才能够了解《优婆尼沙经》、你才能够了解神秘家。当他们在谈论宇宙性的一体或是一个整体时，你才能够了解他们在说什么，那么你就不是跟世界分开的，你不是异于它的，那么整个存在就变成你的家，如果你有“现在我处于存在里面的家”那种感觉，那么所有的烦恼就消失了，那么就没有身心的极度痛苦、没有争斗、没有冲突，这就是老子所称的道，或山卡拉所称的阿达外塔（adwaita：非二分）你可以自己选择你自己喜欢用的字，但是透过一个深深的爱的拥抱，可以很容易地感觉到它。要成为活生生的、摇动的，而且成为摇动本身。

第三段经文：甚至没有拥抱，你也可以记住那个结合，这是蜕变！

一旦你知道这个，甚至伴侣都不需要了，你可以只记住那个行为，然后进入它，但是首先你必须要有那个感觉，如果你知道那个感觉，不要伴侣你也可以进入那个行为，这有一些困难，但它可能发生。除非它能够发生，你将必须继续依靠别人。有一个依靠会产生，它的发生可以来自很多原因，如果你有那种感觉，如果你知道当你不存在，而只有一个震动的能量变成一体、而且跟伴侣成为一个圆圈的那个片刻，那么，在那个片刻当中没有伴侣，在那个片刻，只有你存在，但对你的伴侣来讲，你是不存在的，只有他或她存在，那个“一”存在你里面的中心，伴侣已经不在。女人比较容易有这种感觉，因此她们在做爱的时候总是闭起眼睛。

在使用这个技巧时，把眼睛闭起来会比较好，那么，就只有内在圆圈的感觉、内在一体的感觉会存在，然后你要记住它。闭起双眼，躺下来，就好像你跟你的伴侣在一起，只要记住，而且开始感觉它，你的身体将会开始摇动和震动，让它去！完全忘掉别人不在那里，要好像别人在场一样地行动。唯有在开始的时候它是“好像”，一旦你知道了，它就不是“好像”，那么别人是在那里。

要好像你真正进入爱的行为一样地行动，做任何如果你的伴侣在场你会做的事，尖叫、移动、摇动，很快地，那个圆圈就会在那里，那个圆圈是奇迹般的。很快地，你将会感觉到，那个圆圈被创造出来，但是现在这个圆圈并不是跟一个男人或女人在一起才创造出来的。如果你是男人，那么整个宇宙就变成女人；如果你是女人，那么整个宇宙就变成男人，如此一来，你是在跟存在本身作深层的沟通，而那个门——别人——已经不在那里。

别人只是一个门，当跟一个女人做爱，实际上你是跟存在本身在做爱，女人只是一个门，男人只是一个门，别人只是“整体”的一个门，但是因为你太匆忙了，以致于你从来没有感觉到它，如果你们有好几个小时停留在深层的沟通、彼此拥抱在一起，你将会忘掉对方，而对方将会只是变成“整体”的，一个分支。一旦你通晓了这个技巧，你就可以单独使用它，而当你能够单独使用它，它就给你一个新的自由——免于别人的自由。

真的，整个存在会变成那个别人、变成你所钟爱的或是你的爱人，那么，这个技巧就可以继续使用。一个人可以停留在跟存在经常性的深层沟通之中，然后你也可以在其他的层面做它。早晨散步的时候，你可以做它，那么你就跟空气、跟上升的太阳、跟星星、跟树木作深层的沟通；晚上凝视星星的时候，你也可以做它；注视月亮的时候，你也可以做它，一旦你知道它如何发生，你就能够跟整个宇宙处于性行为之中。

但是从人开始是好的，因为他们是最接近你的——整个宇宙最接近的

部分，但他们是不要的，你可以跳过去，完全忘掉那个门。“甚至只有记住那个结合，就是蜕变。”你将会被改变、你将会变成新的。

坦陀罗使用性当成工具，它是能量，它可以当成工具被使用，它能够改变你、它能够给你超越的状态，但是当我们使用性，它对我们看起来很难，因为他们以一种非常错误的方式来使用它，而那个错误的方式是不自然的，即使动物也比我们更好，它们以一种自然的方式来使用它，而我们的方式是歪曲的，我们经常灌输给人们说性是罪恶，这种情形已经在你里面创造出一个深深的障碍，你从来不允许你自己完全放开，总是有某些东西冷漠地站在那里责备，甚至对于新一代也是如此，他们或许会说他们没有重负，他们没有被性困扰，性对他们不是一项禁忌，但是你无法那么容易地释下你潜意识的重担，它是多少世纪以来所建立起来的，整个人类的过去都在那里，所以，虽然你或许并没有有意识地将它谴责成罪恶，但是潜意识还是经常在责备它，因此你从来没有全然进入性里面，某些东西总是被留在外面，那些被留在外面的部分创造出分裂。

坦陀罗说：要全然进入它。忘掉你自己，忘掉你的文明、你的宗教、你的文化、你的意识形态，忘掉每一样东西，只要进入那个性行为，全然地进入它，毫无保留，变成绝对不思想，唯有如此，那个你跟某人成为一体的觉知才能够发生，然后，这个一体感的感觉可以从伴侣那边分离出来，而可以使用在跟整个宇宙合为一体。你可以跟树木、跟星星、跟任何东西处于性行为之中，一旦你知道如何创造出这个圆圈，你就可以跟任何东西创造出这个圆圈，甚至什么东西都不要也可以创造出这个圆圈。

你可以在你里面创造出这个圆圈，因为男人是男人和女人两者，女人也是女人和男人两者，你是两者，因为你是由两者所创造出来的，你被两者创造出来，所以有一半是另外一个，你可以完全忘掉每一样东西，而那个圆圈可以在你里面创造出来，一旦那个圆圈在你里面创造出来（你内在的男人跟你内在的女人会合），你就在你里面处于一种拥抱状态，唯有当那个圆圈被创造出来，真正的无欲（celibacy）才能够达成，否则所有的无欲都只是一种歪曲，它们会创造出它们自己的难题，当这个圆圈在你里面被创造出来，你就自由了。

这就是坦陀罗所说的：“性是最深的枷锁，然而它可以被用来作为达成最高自由的工具。”坦陀罗说：毒药可以被用来当作医药，但这需要智慧，所以，不要谴责任何东西，反而你可以使用它，不要反对任何东西，找出它如何能够被用，以及如何能够被改变的方式。

坦陀罗是一个对生命深深而完全的接受，它有它独特的方式。在全世界，在所有过去的世纪里，坦陀罗是独特的，它说：不要丢弃任何东西、不要反对任何东西、不要创造出任何冲突，因为如果你有任何冲突，那将会对你自己有所破坏。

所有的宗教都反对性、害怕性，因为它是这么大的一个能量，一旦你进入它里面，你就不见了，然后那个流将会带领你到任何地方，因此有恐惧产生，所以，要创造一个障碍，使你和那个流变成两者，而不要让这个生命的能量来操纵你，你要成为它的主人。

只有坦陀罗说：这个控制是假的、有病的、病态的，因为你无法真正跟这个流分开，你就是它！所以，所有的划分都是假的、都是任凭私意的，基本上是不可能划分的，因为你就是那个流，你是它的一部分、是它里面的

波浪，你可以变成冻结的，你可以将你自己跟那个流分开，但是那个冻结是一种死亡，而人类已经变得死气沉沉，没有一个人是真正活生生的，你只是一个死的重量，在潮流里漂浮。融解！坦陀罗说：要试着去融解，不要变成好像冰山一样，融解而与河流成为一体。

与河流成为一体，感觉与河流合而为一，并入河流里，要觉知，那么就会有蜕变——那就是蜕变。蜕变不是透过冲突，而是透过觉知。这三个技巧是非常非常科学的，但是依照这三个技巧的话，性就变成某种异于你所知道的东西，那么它就不是一个暂时的解脱、不是将能量丢出去，那么它就是没有结束的，它变成一个静心的圆圈。

再一些相关的技巧：在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。

进入这个喜悦，与它成为一体——任何喜悦、任何快乐。

这只是一个例子：“在很高兴地看着一个阔别已久的朋友……”当你突然看到一个阔别多日或多年的朋友，就有一股突然的喜悦抓住了你，但是你的注意将会放在朋友身上，而不是放在你的喜悦之上，那么你就错过了某些东西，而这个喜悦将会是暂时性的。你注意的焦点会放在朋友身上，你会开始谈话、回忆，那么，你将会错过这个喜悦，这个喜悦将会离你而去。

当你看见一个朋友而突然感觉到一阵喜悦在你内心升起，这个时候要集中精神在这个喜悦上，感觉它，而且变成它，带着觉知，以及充满着喜悦来会见那个朋友，让那个朋友只是在周围，而你保持停留在你快乐的感觉。

这在很多其他情况下也可以做。当太阳升起的时候，你突然感觉到某种东西在你里面升起，那么，你要忘掉太阳，让它停留在周围，你要停留在你自己上升能量的感觉里，当你注意看它的那个片刻，它将会散播开来，它将会变成你的整个身体、整体存在。不要只是成为它的观察者，要溶入它。你感觉到喜悦、快乐或喜乐的情况是很少的，但你却又一直在错过它们，因为你变得集中在客体上。

每当有喜悦，你觉得它是来自外在。你碰到一个朋友，当然，那个喜悦似乎是来自你的朋友，来自你看到他，但那并非实际的情形，那上喜悦永远都是在你里面，那个朋友只是变成一个情况，那个朋友只是帮助喜悦浮现、帮助你去发现它的存在。不仅喜悦如此，其他每一样东西也都是如此：愤怒、悲伤、不幸、快乐，以及每一样东西都是如此，其他的都只是一些情况，在那些情况里，隐藏在你里面的东西被表现出来了。它们并非致因，它们不是导致你里面的某些东西。任何正在发生的都正发生在你身上，它一直都在那里，跟朋友的会合只是变成一个情况，在那个情况里，任何隐藏的东西都会表现出来——都表现出来。它从那个隐藏的泉源变成可见的、明显的。每当这种情况发生的时候，要保持停留在内在的感觉，那么你对生命里面的每一样东西都将会有一个不同的态度。

即使对负向的感情，你也要这样做，当你生气的时候，不要注意在那个引起你生气的人身上，让它停留在周围，你只要变成愤怒，全然地去感觉那个愤怒，让它发生在你里面，不要作合理化的解释，不要说是那个人创造了它，不要谴责那个人，他只是变成那个情况，要感觉对他感激，因为他帮助你某些隐藏在里面的东西显现出来，他打击到你某个隐藏伤口的地方，如此一来，你就知道了它，所以你就变成那个伤口。

不论是正向的或负向的，不论是任何感情，都要使用这个，这样做将

会在你里面产生很大的改变。如果那个感情是负向的，当你觉知到它存在你里面，你就能够免于它，如果那个感情是正向的，你将会变成那个感情本身，如果它是喜悦，你就会变成喜悦，如果它是愤怒，愤怒将会瓦解。

正向的感情和负向的感情之间的不同就是：如果你变成觉知到某一个感情，当你变成觉知的时候，那个感情就瓦解，那么它就是负向的；如果变成觉知到某一个感情，你就变成那个感情，然后那个感情散布开来而变成你的存在，那么它就是正向的，觉知在这两种情形之下的运作是不一样的。如果它是一个有毒的感情，你会透过觉知而摆脱它，如果它是好的、喜乐的、狂喜的，你就会变成与它合而为一，觉知会加深它。

所以对我来说，原则就是：如果某种感情藉着你的觉知而加深，那么它是好的，如果某种感情透过你的觉知而瓦解，那么它是坏的，那个不能在觉知里面成长的是罪恶，那个能够在觉知里面成长的是美德，美德和罪恶并不是社会的观念，而是内在的了解。

使用你的觉知，它就好像你把光带到黑暗中来，黑暗就不复存在，只要把光带进来，黑暗就不复存在，因为事实上它“不是”，它是负向的，它是光的不在，但是很多存在的东西会被显现出来，只要把光带进来，这些书架、这些图画、这些墙壁将不会消失，在黑暗当中，它们“不是”，你无法看到它们，如果你将光带进来，黑暗将不复存在，但是那个真实的将会被显现出来，透过觉知，所有像黑暗一般负向的东西：恨、愤怒、悲伤、暴力都将会瓦解，那么爱、喜悦、狂喜将会首度地显现给你，所以，“在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。”最后一个技巧：当在吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。

“当吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。”我们继续在吃东西，没有食物，我们不能够生存，但是我们非常无意识地、自动地、就好像机器人一样地在吃东西，如果你没有去尝那个味道，你只是在填塞食物。要慢慢地，要觉知食物的滋味，唯有当你慢慢地吃，你才能够觉知，不要只是继续吞食，不匆不忙地去品尝它们，而变成那个滋味本身。当你感觉甜，变成那个甜，那么你的整个身体都可以感觉到它，不只是在嘴里或是在舌头上感觉到它，整个身体都可以感觉到它！某一种甜以微波的方式散布开来，或者，任何其他的东西也都可以，不论你吃什么东西，感觉那个滋味而且变成那个滋味。

就因为坦陀罗是如此，所以它显得跟其他传统背道而驰，耆那教说：“没有滋味——阿苏瓦德（Aswad）。”甘地将它看成他聚会所的一个规则：“阿苏瓦德：不要去尝任何东西，吃，但是不要尝，忘掉那个滋味，吃是一个必要，但是以一种机械式的方式来做它，尝是欲望，所以不要尝。”坦陀罗说：尽可能地去尝它，要更敏感、更活生生地，不仅要敏感，而且要变成那个滋味。

如果用阿苏瓦德——不尝滋味，你的感官将会死掉，它们将会变得越来越不敏感，当你的敏感度降低，你将无法感觉到你的身体，你将无法感觉到你的感觉，那么你就会只停留在你的头脑里，这个停留在头脑是一种分裂，坦陀罗说：不要在你自己里面创造出任何分裂，去品尝是美好的，敏感是美好的，如果你更敏感，你将会更活生生，如果你更活生生，那么有更多的生命会进入你内在的本性，你将会更敞开。

你可以不用尝而吃东西，那并不困难，你可以碰触某人而没有真正碰到它，那并不困难，我们已经在这样做。你跟一个人握手，但是没有真正

碰触到它，因为要真正碰触，“你”必须来到你的手、你必须移到你的手、你必须变成你的手指、变成你的手掌，就好像你或你的灵魂来到了你的手，唯有如此，你才能够真正碰触。你可以握住某一个人的手，但是是退缩的，你可以退缩，那么就只有一只死的手在那里，它看起来好像是在碰触，但是它并没有真正在碰触。

我们并没有真正在碰触！我们害怕去碰触别人，因为碰触被认为与性有关，你或许站在人群里、在电车里、在火车上，碰触到很多人，但是你并没有真正碰触他们，他们也没有真正碰触你，只有身体在接触，但你是退缩的，你可以感觉到那个不同：如果你在人群里真正碰触到别人，他将会觉得被冒犯，你的身体可以碰触，但是“你”不应该移入身体，你必须保持冷漠、超然，就好像你不在身体里，就好像只有一具尸体在碰触。

这种不敏感是不好的，它之所以不好是因为你透过保护你自己来对抗生命，你非常害怕死亡，但是你已经死了，你不需要真的害怕，因为没有人会死，你已经死了。那就是为什么你在害怕——因为你还没有活过。你一直在错过生命，而死亡正在来临。

一个“活生生”的人将不会害怕死亡，因为他真正在生活，如果你真正在生活，你就不会害怕死亡，你甚至可以去活过死亡。当死亡来临的时候，你将会对它非常敏感，以致于你将会去享受它，它将是一项伟大的经验。如果你是活生生的，你甚至可以活过死亡，那么死亡就不存在了。如果你甚至能够活过死亡，如果你甚至能够在你退缩到你的中心而溶解时很敏感于你垂死的身体，如果你甚至能够活过这个，那么你就变成不朽的。

“当在吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物的或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。”当喝水的时候，感觉那个清凉，闭起双眼，慢慢喝，品尝它，感觉那个清凉，而且感觉你已经变成那个清凉，因为那个清凉正在从水被传递给你，它正在变成你身体的一部分，你的嘴巴正在碰触，你的舌头正在碰触，而那个清凉就被传递了，让它发生在你的整个身体，让它的微波散布开来，你将会感觉到全身有一个清凉，以这种方式，你的敏感度将会成长，你可以变得更活生生的、更被充满的。

我们遭到挫折、感觉空虚，我们一直在说生命是空虚的，但是我们就是它为什么空虚的原因，我们并没有填满它，我们并没有让任何东西来填满它，我们有一道装甲围绕着我们——一道防卫的装甲，我们害怕变成易受伤害的，所以我们继续在防卫，使外在的东西无法侵入，然后我们就变成坟墓、变成死的东西。

坦陀罗说：要活生生的、更活生生的，因为生活就是神圣，除了生活以外没有其他的神圣，要变成更活生生的，那么你将会更神圣，要完全活生生的，那么，对你而言就没有死亡。

第二章 透过坦陀罗而达到“宇宙的性高潮”

1973年2月23日于印度孟买

在我回答你们的问题之前，有某些要点必须先澄清，因为那些要点将

会帮助你更加了解坦陀罗的意义。坦陀罗不是道德观念，它既非“道德的”，亦非“不道德的”，它是“非道德的”，它是一种科学，而科学与道德无关。对坦陀罗而言，你的道德，以及有关道德行为的观念与它无关，坦陀罗并不顾虑一个人应该如何躬行，它也不顾理想，它基本上所顾虑的是“什么是”，以及“你是什么”，这个区别必须被深入了解。

道德顾及理想——你应该如何、你应该是什麼。所以，道德基本上是谴责的，你从来不是那个理想，所以你就被谴责，每一种道德都会创造出罪恶感，你从来无法变成那个理想，你总是落在理想之后，差距永远存在，因为理想就是那个不可能的，而透过道德，它就变得更不可能，理想存在于未来，而你就像你现在这样在这里，因此你会继续比较，你永远无法成为那个完美的人，总是会缺少某些东西，那么你就觉得罪恶，你就觉得自我谴责。

有一件事情：坦陀罗是反对自我谴责的，因为自我谴责永远无法改变你，谴责只能够创造出伪善，那么你就试着去伪装，去表现出不是你的你，伪善的意思就是说：你是真实的人，而不是那个理想的人，但是你假装，你试着去表现出你是那个理想的人，那么你就在你里面产生出一个分裂，你就会有一张虚假的脸，不真实的人就产生了。基本上坦陀罗是在找寻真实的人，而不是不真实的人。

每一种道德都必然会创造出伪善，那是无法避免的，伪善会跟道德一起存在，它是道德的一部分，是它的影子，这个将会看起来似非而是，因为道德家就是那些谴责伪善谴责得最厉害的人，然而他们就是伪善的创造者，除非道德消失，否则伪善无法从地球上消失，它们两者是一起存在的，它们是同一个钱币的两面。道德给你一个理想，但你不是那个理想，因此人们才给你那个理想，然后你就开始觉得你是错的，然而这个错是自然的，它是由外界给你的，你一生下来就具有它，你无法立刻对它做任何事，你无法改变它，它没有那么容易，你只能够压抑它，那是容易的。

有两件事你可以做，你可以创造出一个假面具，你可以假装成“不是你”的样子，这样做可以救你，那么你就可以更容易在社会上活动、更方便在社会上活动，但是在内在，你必须压抑那真实的，因为唯有那真实的被压抑，那不真实的才能够被强加在你身上，所以，你真实的存在继续向下压入无意识，而你不真实的存在就变成你的意识，你不真实的部分变得更显著，而真实的部分反而退回去，你就被分裂了，你越是试着去伪装，那个差距就越大。

小孩子一生下来是一个整体，那就是为什么每一个小孩都那么美，那个美是因为他的完整，小孩子没有“差距”、没有分裂、没有分隔、没有片断，小孩子是一个整体，没有所谓的真实和不真实，小孩子只是真实的、天真的，你不能够说小孩子是道德的，小孩子既非道德，亦非不道德，他不知道有任何道德或不道德的东西，当他变成知道的时候，分裂就开始了，然后小孩子就开始以不真实的方式来行动，因为要成为真实的变得越来越困难。

记住，这样做是有必要的，因为家庭必须调整他，父母必须调整他，小孩子必须成为文明的、受教育的，必须被教以礼节，必须被教养，否则小孩子无法在社会上活动，别人必须告诉他：“做这个，不要做那个。”当我们说：“做这个”，小孩子其实或许还没有准备好要去做它，那件事或许不是真实的，在小孩子里面或许没有任何真实的欲望要去做它，而当我们说：“不要做这个，或是不要做那个”，小孩子的本性或许喜欢去做它。

我们谴责那真实的，而强迫那不真实的，因为在一个不真实的社会里，那不真实的将会有所帮助，那不真实的比较方便，在每一个人都是虚假的地方，那真实的将会不方便。对社会而言，一个真实的小孩基本上是困难的，因为整个社会都不真实，这是一个恶性循环。我们生在社会里，到目前为止，地球上没有一个社会是真实的，这是恶性循环！小孩子生在社会里，而社会已经具有它固定的规则、规定、行为模式和道德规范，这些都是小孩子必须去学的。

当他成长，他将会变成虚假的，然后他又会生小孩，而他将会帮助他们变得虚假，这种情况会一直继续下去，要怎么办呢？我们无法改变社会，或者，如果我们试着去改变社会，当社会被改变时，我们已经不在那里了，它将需要永恒的时间，那么要怎么办呢？个人可以在内在变成觉知到这个基本的分裂：真实的已经被压抑了，而不真实的被强加在身上，这是痛苦、这是受苦、这是地狱，你无法透过那不真实的来得到任何满足，因为透过那不真实的，只可能有不真实的满足，这是自然的。唯有透过那真实的，真实的满足才能够发生；透过那真实的，你能够达到真实的存在；透过那真实的，你能够达到真理；透过那不真实的，你只能达到越来越多的幻觉、幻象和梦，你会透过梦来欺骗你自己，但是你永远无法被满足。

比方说，如果你在梦中觉得口渴，你或许会梦到你在喝水，这将有助于你继续睡觉，如果没有这个你在喝水的梦，你的睡眠将会被打断。当真正的口渴存在，你的睡眠将会被打断，将会受打扰，梦是一个帮助，它给你那个你在喝水的感觉，但是那个水是假的，你的口渴只是被蒙蔽，它并没有被消除，你可以继续睡觉，然后那个口渴就被压抑了。

这种事不仅在睡觉当中发生，在你的整个人生里，这种事都在发生，你透过不真实的人格、透过不存在的人格、透过一个面具来找寻东西，如果你没有得到，你将会处于悲惨之中，如果你得到，你也将会处于悲惨之中，如果你没有得到，那个悲惨将会更少，记住，如果你得到，那个悲惨将会更深、更多。

心理学家说：由于这个不真实的人格使然，我们基本上从来不想去达到目标——从来不想去达到——因为如果你达到目标，你将会完全失望。你生活在希望里。在希望当中，你才能够继续，希望是一个梦，你从来不达到目标，所以你从来不了解那个目标是假的。

一个为财富奋斗的穷人在奋斗当中是比较快乐的，因为在奋斗当中有希望，当你带着一个不真实的人格，那么就只有希望才是快乐。如果穷人得到财富，他会变成没有希望，挫折就会变成自然的结果。财富将会存在，但是没有满足，他将会达成目标，但是不会有什么事发生，他的希望会破灭，所以，当一个社会变得富有，它就变得被打扰。

如果今日的美国是如此地受到打扰，那是因为希望已经被达成、目标已经被达成，如此一来你已经无法再欺骗你自己，所以，如果美国年轻的一代在反抗所有老一辈的目标，那是因为那些老一辈的目标都被证明是无稽的。

在印度，我们无法想象这种事，我们无法想象年轻人自愿要过贫穷的日子、自愿要变成嬉皮。自愿要过贫穷的日子？这是我们无法想象的，我们仍然有希望，我们在希望未来，我们在希望有一天国家能够变富有，然后就有天堂，天堂总是在希望当中。

由于这个不真实的人格，任何你所尝试的、任何你所做的、任何你所看到的，都会变成不真实。坦陀罗说：唯有当你再度植根于真实之中，真理才会发生，但是要植根于真实之中，你必须对你自己非常勇敢，因为不真实比较方便，那不真实的是如此地受尽栽培，而你的头脑是那么地受到制约，你将会变成害怕真实的。

有一个人问：昨天你说，要完全在性行为里，要去享受，去感受它的喜乐，保持在它里面，当身体开始震动，要变成那个震动。这么说，你是在教导我们放纵吗？这就是性格倒错！这是不真实的人格在对你说话，不真实的人格总是反对享受任何东西，它总是在反对你：你不能够享受。它总是赞成牺牲，赞成你为别人牺牲，它看起来很美，因为你是在那种观念之下被带大的：“为别人牺牲你自己。”这是利他主义，如果你试着去享受你自己，这是自私的，当某人说：这是自私的，它就变成一项罪恶。

但是我要告诉你，基本上，坦陀罗是一个不同的方法。坦陀罗说：除非你能够享受你自己，否则你无法帮助任何人去享受，除非你真正满足于你自己，否则你无法服务别人，你无法帮助别人走向他们的满足。除非你自己的喜乐洋溢，否则对社会而言，你是一个危险，因为牺牲的人总是变成虐待狂。如果你母亲一直告诉你说：“我为了你而牺牲我自己。”那么，她将会虐待你，如果先生一直告诉太太说：“我在牺牲”，那么，他将会成为一个折磨别人的虐待狂，他会折磨，因为牺牲只不过是一个折磨别人的诡计。

所以那些一直在牺牲的人是非常危险的——潜在地危险，对他们要小心，不要牺牲，这个字眼是丑陋的。要享受你自己、要充满喜乐，当你洋溢着自己的喜乐，那个喜乐也会达到别人，但那不是一种牺牲，没有人亏欠你，也没有人需要感谢你，反而你会觉得感激别人，因为他们参与了你的喜乐。像“牺牲”、“责任”、“服务”这一类的话是丑陋的，它们是暴力的。

坦陀罗说：除非你充满光，否则你怎么能够帮助别人成道？要自私，唯有如此，你才能够利他，否则整个利他的观念是无稽的；要快乐，唯有如此，你才能够帮助别人成为快乐的；如果你是悲伤的、不快乐的、痛苦的，你将会对别人使用暴力，你将会帮别人制造痛苦。

你可以变成一个所谓伟大的圣人，那并不非常困难，但是看看你们所谓伟大的圣人，他们试着以各种方式折磨每一个来找他们的人，他们的折磨是以一种非常欺骗的方式，他们是为了你自己的缘故来折磨你，他们折磨你是为了你好，而因为他们也在折磨他们自己，所以你不能对他们说：“你在教导我们一些你自己没有实践的东西。”他们已经在实践它，他们在折磨他们自己，因此他们能够折磨你，当折磨是为了你好，那是最危险的折磨，你无法逃离它。

享受你自己有什么不对吗？快乐有什么不对吗？如果有任何不对的话，那一定是在于你的不快乐，因为一个不快乐的人会在他的周遭创造出一个不快乐的微波。而性行为、爱的行为可能是最深的工具之一，透过那些工具，喜乐可以被达成。

坦陀罗不是在教导性意念，它只是在说：性可以成为喜乐的泉源，一旦你知道了那个喜乐，你就可以向前迈进，因为现在你已经植根于真实的存在，一个人不会永远跟性停留在一起，但是你能够使用性作为一个跳板，坦陀罗的意思就是如此：你可以使用性作为一个跳板，一旦你知道了性的狂喜，你就能够了解神秘家一直在谈论的——一个更伟大的性高潮、一个宇宙的性

高潮。

米拉 (Meera) 在跳舞，你无法了解她，你甚至无法了解她的歌，它们是性的，它们的象征是性的，它一定是如此，因为在人类的生活里，性行为是唯一你能够感觉到非二分的行为，是唯一你能够感觉到一个深深的一体的行为，在那个感觉当中，过去消失、未来也消失，只有现在这个片刻——唯一真实的片刻——存在。所以那些真正知道跟神性成为一体、跟存在本身成为一体的神秘家，他们总是使用性的字眼和象征来表达他们的经验，没有其他象征能够接近那种经验。

性只是开始，不是结束，但是如果你错过那个起点，你也将会错过终点，你无法逃开起点而到达终点。

坦陀罗说：要自然地生活，不要不真实。性是一个深深的可能性，一个很大的潜力，使用它！在它里面享受快乐有什么不对吗？真的，所有的道德规范都在反对快乐，某人是快乐的，那么你就觉得有什么不对劲。当某人是悲伤的，每一件事都很好，我们生活在一个每一个人都悲伤的神经病社会里。当你是悲伤的，每一个人都感到快乐，因为每一个人都能够同情你；当你是快乐的，每一个人都怅然若失，该对你怎么办！当某人同情你，注意看他的脸，他的脸会发光，有些微妙的闪光会来到他的脸，他在同情的时候感到快乐，如果你是快乐的，那么这种情形就不可能了，你的快乐在别人里面产生悲伤，而你的不快乐在别人里面产生快乐，这是神经病！它的基础似乎是疯狂的。

坦陀罗说：要对自己真实。你的快乐并不是不好的，它是好的，它不是罪恶；只有悲伤才是罪恶，唯有变成悲惨才是罪恶；成为快乐是美德，因为一个快乐的人不会为别人创造出不快乐，唯有一个快乐的人能够成为别人快乐的基础。

第二，当我说坦陀罗既非道德，亦非不道德，我的意思是说坦陀罗基本上是一种科学，它注意看你，注意看你是什么，它的意思是说坦陀罗并不试着去改变你，但是它透过真实的存在确实改变你，魔术和科学之间的不同跟道德和坦陀罗之间的不同是一样的，魔术也是试着去改变事情，但它只是透过文字，而不知道真实的存在，魔术师可以说：现在雨将要停，但是事实上他无法使雨停，或者他可以说：雨将会下，但是他无法使雨开始下，他只能继续使用语言。

有时候会有巧合，那么他就会觉得非常强而有力，如果事情没有按照他的魔术预言发生，他总是可以说：“到底是什么弄错了？”那个可能性总是隐藏在他的职业里。就魔术而言，每一样东西都可以从“如果”开始，他可以说：“如果每一个人都是好的、美德的”，那么在某一个特定的日子将会下雨。”如果有下雨，那很好，如果没有下雨，那么“并非每一个人都是美德的”，有“某一个人是罪人。”即使在这个世纪里，在这个二十世纪里，像甘地这样的人也会说，当比亚 (Biha) 有一个饥荒，“那是因为住在比亚的人的罪恶，所以才会有饥荒”，好像整个世界，除了比亚以外都没有罪恶！魔术由“如果”开始，那是一个很大的“如果”。

科学从来不由“如果”开始，因为科学首先会试着去知道什么是真实的——真正的存在是什么、真实的是什么，一旦那真实的被知道，它就能够被改变，一旦你知道电是什么，它就能够被改变、被改变形式、被使用。一个魔术师不知道电是什么，他不知道电，他就要去改变，他就想要去改变！

那种预言是假的、是幻象。

道德就好像魔术，它一直在谈论完美的人，而不知道人是什么、真正的人是什么。完美的人是一种梦想，它只是用来谴责真实的人，人从来无法达到它。

坦陀罗是科学，坦陀罗说：首先要知道真实的存在是什么、人是什么，不要创造出价值判断，不要创造出目标，首先要知道“什么是”，而不要想到“应该”，只要想到“是”什么。一旦那个“是”被知道了，你就改变了它，你就掌握了那个奥秘。

比方说，坦陀罗说：不要试着去反对性，因为如果你反对性，而试着去创造一个无欲的状态、纯洁的状态，那是不可能的，它只是魔术般的。不知道性能量是什么、不知道性由什么所组成、没有进入性真实的存在、没有进入性的秘密，你还可以创造出一个无欲的理想，那么你将会怎么做？你将只能压抑，一个性压抑的人比一个性放纵的人更有性欲，因为透过放纵，那个能量已经被释放出来了；透过压抑，它仍然存在，继续在你的系统里面移动。

一个压抑性的人到处都看到性，每一样东西都变成性的，并不是说每一样东西都是性的，而是现在他会投射，如此一来，他会投射！他自己隐藏的能量现在被投射出来了，在他所到之处他都会看到性，而因为他在谴责自己，所以他将会开始谴责每一个人。你无法找到一个没有暴力地谴责的道德家，他谴责每一个人，对他来讲，每一个人都是错的，然后他就觉得很好，他的自我就被满足了，为什么每一个人都是错的？因为他到处都看到跟他的压抑同样的东西，他自己的头脑将会变得越来越有性欲，因此他将会越来越害怕，这种假的无欲是一种性格的异常，它是不自然的。

在坦陀罗的弟子身上所发生的是一种不同的品质，是一种不同形式的无欲，它的过程是完全相反的，是一百八十度相反的，坦陀罗首先教导你如何进入性、如何去知道它、如何去感觉它、如何来到隐藏在它里面最深的可能性、如何达到顶点、如何找出那隐藏在那里的最主要的美、最主要的快乐和喜乐。

一旦你知道了那个奥秘，你就能够超越它，因为，事实上在一个深深的性高潮当中，并不是性在给你喜乐，而是另外的东西。性只是一个情况，是另外的东西在给你幸福感、给你狂喜，那个另外的东西可以分成三种要素，但是当我谈论那些要素，不要认为你们只是从我的话语就能够了解它们，它们必须变成你经验的一部分，只有观念是没有用的。

性里面的三项基本要素使你达到喜乐的片刻，那三项要素是：第一，无时间性（timelessness）。你完全超越时间，没有时间，你完全忘掉时间，时间对你来讲停止了，并不是时间停止，而是它对你来讲停止了，你不在它里面。没有过去，也没有未来，就在这个片刻，此时此地，整个存在都集中，这个片刻变成唯一真实的片刻。如果你能够不用性而将这个片刻变成唯一真实的片刻，那么就不需要性，它能够透过静心而发生。第二，在性里面，你首度失去了你的自我，你变成无我的，所以，所有那些非常自我主义的人，他们总是在反对性，因为在性里面，他们必须失去他们的自我，你不存在，别人也不存在，你和你的爱人两者都失去，而进入某种另外的东西，一个新的真实的存在被发展出来，一个新的东西进入存在，在那个新东西里面，两个旧的都丧失了，完全丧失。自我会害怕，你不复存在，如果你能够没有性

而达到一个你不存在的片刻，那么就不需要它了。

第三，在性里面，你首度变自然，不真实丧失了，假面具丧失了，社会、文化、文明丧失了。你是自然的一部分，就像树木、动物、星星一样，你是自然的一部分，你存在于某种更伟大的东西里，你存在于宇宙里、你存在于道里，你漂浮在它里面，你甚至不能在它里面游，因为“你”不存在，你只是在漂浮，被那个流带着走。

这三样东西给你那个狂喜。性只是一个情况，在那个情况里，它能够自然发生，一旦你知道，一旦你能够感觉到这些要素，你不要有性也能够创造出这些要素，所有的静心主要都是不用性，而在经验性，但是你必须经历过它，它必须变成你经验的一部分，不只是作为观念、概念、思想而存在。

坦陀罗并不是为了性，它是要去超越，但是你能透过经验而超越，你只能透过存在性的经验而超越，你不能透过意识形态而超越，唯有透过坦陀罗，真正的无欲才会发生，它看起来似是而非，但其实不然，唯有透过真知，超越才会发生，无知不能帮助你走向超越，它只能帮助你走向伪善。

现在我要再回答问题，有一个人问：为了要对静心的过程有帮助，而不要有阻碍，一个人沉浸在性里面应该多久一次？这个问题的产生是因为我们一直在误解。你的性行为 and 坦陀罗的性行为基本上是不同的，你的性行为是为了要舒解，它就好像打一个过瘾的喷嚏，能量被丢出了，而你卸下重担。它是破坏性的，而不是创造性的，它是好的、治疗性的，它帮助你放松，但是没有其他更多的东西。

坦陀罗的性行为基本上是与之截然相反而且不同的，它不是舒解，它不是将能量丢出去，它是去停留在那个行为里而不要有射精，不要将能量丢出去，停留在那个行为里而融入那个行为，只是停留在那个行为开始的部分，而不是结束的部分，这会改变那个品质，之后所有的品质都会变得不同。

试着去了解两件事，有两种形式的性高潮，其中一种大家都知道，你达到了兴奋的顶点，然后你无法更进一步，终点已经来临，兴奋达到一个你变成非自愿的点，能量跳进你里面，然后出来，你就舒解了，卸下重担，那个担子已经被抛开，你就能够放松和睡觉。

你把它看成镇定剂在使用它，它是一个自然的镇定剂，如果你的头脑不为宗教所重压，那么随之而来的将会有一个好的睡眠，否则甚至连那个镇定剂也被摧毁了，如果你的头脑不被宗教所重压，那么，唯有如此，性才能够是一个镇定剂，如果你感到罪恶感，甚至连你的睡眠也会受到打扰，你将会感到沮丧，你会开始谴责你自己，你会开始发誓你将不再放纵，那么，在它之后你的睡眠将会变成一个恶梦。如果你是一个自然的人，没有太过于被宗教或道德所重压，唯有如此，性才能够被用作镇定剂。

这是性高潮的一种形式——达到兴奋的顶点。坦陀罗集中在另一种形式的性高潮，如果我们称第一种为顶峰的性高潮，那么我们可以称坦陀罗的性高潮为谷底的性高潮，在它里面，你没有达到兴奋的顶点，但是你达到非常深的谷底的放松。在上述的两种形式里，开始的时候，兴奋被使用，所以我说在开始的时候两者是一样的，但在结束时，两者是截然不同的。

兴奋在两者里面都必须被使用，不论你是要走向兴奋的顶点或是放松的谷底，兴奋都必须被使用，对第一种而言，兴奋必须变得强烈，越来越强烈，你必须在它里面成长，你必须帮助它成长而达到顶峰；在第二种，兴奋只是一个开始，一旦男人进入，爱人和被爱的人两者都能够放松，不需要移

动，他们可以放松在一个爱的拥抱里。当男人感觉到或是女人感觉到勃起即将消失，唯有到那个时候才需要一些移动和刺激，但是之后要再度放松，你可以延长这个深深的拥抱好几个小时而没有射精，然后两个人可以一起进入深深的睡眠，这是一种谷底的性高潮，两个人都是放松的，他们以两个放松的人来会合。

在一般的性高潮里面，你们以两个兴奋的人来会合——紧张、充满兴奋、试着去卸下你们自己的重担。一般的性高潮看起来好像疯狂，而坦陀罗的性高潮是一个深层的、放松的静心，那么，就没有一个人应该多久放纵一次的问题，你可以尽你喜欢地去放纵，因为能量没有丧失，反而得到能量。

你或许没有觉知到它，但这是生物学的一个事实，是生物能量的一个事实，男人和女人是相反的力量；正、负；阴、阳，或者不管你怎么称呼它们，它们互相挑战对方。当他们两者在一个深深的放松当中会合，他们互相给予生命力，使对方变得更活，他们两者互相使对方变得更有生命力，他们两者都变成发电机，他们两者都感到更活，他们两者都变成因为有了新的能量而发光，没有丧失任何东西，只是借着跟另外一极会合，能量就被更新了。

对于坦陀罗式爱的行为，你喜欢做多少就可以做多少，而一般的性行为，你不能喜欢做多少就做多少，因为你在它里面丧失能量，而你的身体将必须等待去再度得到它，当你再度得到它，你将只是要再丧失它，这看起来是没有道理的，整个人生都花在得到和失去；再得到，然后再失去，它就好像着了魔一样。

第二件要记住的事是：你或许观察过，或许没有观察过，当你注意看动物，你将永远无法看到它们在享受性。在性交当中，它们并没有在自我享受，注意看狒狒、猴子、狗，或任何动物，在它们的性行为里，你无法看到他们在感觉喜乐，或是在享受它，你看不到！它看起来似乎只是一个机械式的行为，一股自然的力量将它们推向性。如果你看过猴子性交，性交之后，它们会分开。注意看它们的脸，在它们的脸里面没有狂喜，它就好像什么事都没有发生，当能量强迫它自己，当能量太多，它们就将它丢出。

一般的性行为就像这样，但是道德家一直在说的刚好相反，他们说：“不要放纵，不要享受。”他们说：“这就好像动物所做的一样。”这是错的！动物从来不能够享受，只有人能够享受，而如果你能够享受得越深，所生下来的人种就会越好，如果你的性行为能够变成静心的、狂喜的，那么最高点就被碰触到了，但是记住坦陀罗，它是一个谷底的性高潮，而不是一个顶点的经验，它是一个谷底的经验！

在西方，马斯洛使“高峰经验”这个名词变得非常有名，你进入兴奋而走向顶峰，然后掉下来，那就是为什么，在每一次性行为之后，你就有一个掉下来的感觉，那是自然的，你从一个顶峰掉下来。在坦陀罗的性经验之后，你将永远不会感觉到那样，你不会往下掉，你无法再往下掉，因为你一直在谷底，相反的，你会上升。

当你经历过一个坦陀罗的性行为之后回来，你上升了，而不是下降，你会觉得充满能量、更具有生命力、更活生生、发光，那个狂喜将可以持续好几个小时，甚至好几天，它依你在它里面有多深而定，如果你进入它，你将迟早会了解：射精是能量的浪费，它是不需要的，除非你需要小孩。带着一次坦陀罗的性经验，你将会整天都感觉到深深的放松，只要一次坦陀罗的性经验，你甚至好几天都会觉得放松、安逸，好像在家一样，没有暴力、没

有愤怒、没有沮丧。这一类型的人永远不会对别人构成危险，如果他能够，他会帮助别人快乐，如果他不能够，至少他将不会使任何人不快乐。

只有坦陀罗能够创造出一个新的人，而这个能够知道无时间性、无自我性，以及能够知道跟存在深深的非二分性的人将会成长。有一个层面已经打开了，它离我们不远，性将要消失的那一天已经不很远了，当性消失，而你不知道，当突然有一天，你了解到性已经完全消失而没有性欲，那么真正的无欲就诞生了，但这是费力的。它看起来是费力的，因为有太多虚假的教导，而你觉得怕它也是因为你头脑的制约。

有两件事我们非常害怕——性和死亡，而这两者都是基本的，一个真正有宗教情怀的追求者将会进入两者，他会透过经验性来知道它是什么，因为知道性就是知道生命。他也想要知道死亡是什么，因为除非你知道死亡，否则你无法知道永恒的生命是什么，如果你能够进入性，进入到它的核心，你将会知道生命是什么，而如果你能够自愿地进入死亡，进入到它最核心的部分，那么，当你碰触到死亡中心的那个片刻，你就变成永恒的，你是不朽的，因为死亡是某种只发生在周围的东西。

对一个真正的追求者而言，性和死亡两者都是基本的，但是对一般人而言，此两者都是禁忌，没有人在谈论它们，然而，此两者都是基本的，此两者深深地关联在一起，它们是那么深切地互相关联，即使在进入性的时候，你也是进入某一种死亡——因为你在垂死。自我在消失、时间在消失、你的个体性在消失，你在垂死！性也是一种微妙的死亡，如果你能够知道性是一种微妙的死亡，死亡可以变成一个伟大的性高潮。

苏格拉底进入死亡时并不害怕，相反地，他非常热心、非常激动，很兴奋地想去知道死亡是什么，在他的内心有一个很深的欢迎，为什么呢！因为如果你知道了性的小的死亡，而且你知道了随之而来的喜乐，你一定会想知道隐藏在它背后更大的死亡、更大的喜乐，但是对我们而言，两者都是禁忌。就坦陀罗而言，两者都是供吾人追求的基本层面，一个人必须去经历过它们。

有人问：如果一个人经验亢达里尼——能量从脊髓的通道向上升，它不会耗尽一个人静心的能量去达到性高潮吗？所有的问题基本上都是不了解坦陀罗的性行为是什么，一般而言，它是如此，如果你的能量、你的亢达里尼往上走，上升而冲向头部，你无法有一个一般的性高潮，如果你试着去有它，你将会在内在产生一个深深的冲突，因为能量向上移动，而你却将它往下压，然而，坦陀罗的性高潮就不是一个困难，它将会是一个帮助，能量向上移和坦陀罗的性高潮并不是对立的，你可以放松，而那个跟你爱人在一起的放松将会有助于将能量提得更高。

在一般的性行为里，那是一个困难，因此，所有那些不是坦陀罗的技巧都反对性，因为他们不知道也可能有谷底的性高潮，他们只知道一种——平常的性高潮，那么它对他们就是一个难题，就瑜伽而言，它是一个难题，因为瑜伽试着去强迫你的能量向上，你的性能量向上移动就是一般所谓的亢达里尼。

在性行为里，能量向下移。而瑜伽说：成为一个无欲的人，因为如果你两者都做——瑜伽和纵欲，你会在你的系统里创造出混乱。在一方面，你试着去将能量往上拉，而在另一方面，你却将能量往下丢出，你是在创造混乱。

所以，瑜伽的技巧是反对性的，但是坦陀罗并不反对性，因为坦陀罗有一个不同形式的性高潮，一种谷底的性高潮，那是有所帮助的。没有混乱、没有冲突会被创造出来，相反地，它将会有所帮助。如果你逃避，如果你是一个男人，而你逃离女人，或者你是一个女人，而你逃离男人，那么，不论你怎么做，别人还是停留在你的头脑里而继续将你向下拉，这是似非而是的，但这这是一个真理。

当你跟你所爱的人处于深深的拥抱之中，你可以忘掉别人，唯有如此你才会忘掉别人，男人忘掉女人的存在，而女人忘掉男人的存在，唯有在深深的拥抱之中，别人才不存在，当别人不存在，你的能量才能够很容易地流动，否则别人会继续将它向下拉。

所以，瑜伽和一般的技巧都试着去使你逃开别人、逃开异性，他们说：你必须逃开，你必须觉知地、持续地奋斗和控制。但是如果你反对异性，那个“反对”就是一个经常性的紧张，它继续将你往下拉。

坦陀罗说：不需要有紧张，放松地跟别人在一起，在那个放松的片刻，别人消失了，而你的能量就能够往上流，但是它唯有当你处于谷底时才能够往上流，当你停留在顶峰时，它就往下流。

再一个问题：昨天晚上你说整个行为必须缓慢而不匆忙，但是你又说一个人对性行为不应该有任何控制，一个人应该变成全然的，这使我混乱，请你解释这两件事。

它不是控制，控制是不同的。控制与放松是完全不同的，你放松在性里面，而不是去控制它，如果你控制它，你将不会放松，如果你控制它，迟早你会赶忙去结束它，因为控制是一个拉紧，而每一个拉紧都会产生紧张，紧张会创造出一个必然性、一个去释放开来的需要。它不是一个控制，你不是在抗拒什么东西，你只是不匆忙，因为性的发生并不是为了要移向某一个地方，你不是要去某一个地方，它只是一种游戏，没有目标，不需要去达到什么地方，所以为什么要匆匆忙忙？但是一个人在每一项行为里都全然地在，如果你每一件事都匆匆忙忙，你在性行为里也会匆匆忙忙，因为“你”会在那里，一个非常具有时间意识的人在他的性行为里也会匆匆忙忙，就好像时间正在被浪费，所以我们要求立即的咖啡或立即的性。对咖啡来讲，它是好的；但对性来讲，它简直是无稽，不可能有立即的性，它不是工作，它不是某种你可以匆忙的东西，匆忙的话，你将会破坏它，你将会错过那个要点。要去享受它，因为透过它可以感觉到一种无时间性，如果你匆匆忙忙，那么你就无法感觉到无时间性。

坦陀罗说：不匆不忙地进行，慢慢地享受它，就像你早晨在散步，而不像你要去上班那个样子，那是不同的。当你要去上班，你是急急忙忙地要到达某一个地方，而当你早晨在散步的时候，你是不匆不忙的，因为你不是要去任何地方，你只是在走，既不匆忙，也没有目标，你可以从任何点退回来。

这个不匆不忙就是去创造出谷底的基本条件，否则顶峰将会被创造出来，当这些话被说出来，它并不意味着你必须控制，你不能控制你的兴奋，因为那是矛盾的，你不能够控制兴奋，如果你控制它，你是在创造一个双重的兴奋。只要放松！把它当成一项游戏，不要做出任何结果，只要“开始”就足够了。

在那个行为里，闭起你的双眼，感觉别人的身体，感觉别人的能量流

向你，而你要没入它里面、融入它里面。它将会来临，旧的习惯可能会持续一些日子，然后它将会走，但不要强迫它走，只要继续放松、放松、放松，而如果没有射精，不要觉得不对劲，如果没有射精，男人会觉得不对劲，他倾向于去感觉有什么不对劲，没有什么不对劲！不要觉得你错失了某些东西，你没有错失。

在开始的时候，你会觉得好像你错失了某些东西，因为那个兴奋和顶峰将不会存在，在谷底来临之前，你会觉得你在错失某些东西，但这只是一个旧有的习惯，在一段期间之内，在一个月或三个星期之内，那个谷底将会开始出现，当那个谷底出现，你将会忘掉你的顶峰，没有任何顶峰能够像谷底那么有价值，但是你必须等待，不要强迫它，也不要控制它，只要放松。

放松是一个困难，因为当我们说：“放松”，它在头脑里似乎翻译成要做某些努力，我们的语言给予这个外观。我在读一本书，那本书的书名叫做：《你一定要放松！》你“一定要！”那个“一定要”将不会让你放松，因为它变成一个目标，你就“一定要”，而如果你办不到，你将会感到挫折，那个“一定要”给你一个辛苦努力的感觉、给你一个费力的旅程的感觉，如果你以“一定要”的方式来思考，你就无法放松。

语言是一个困难，有某些东西语言总是表达错误，比方说放松，如果我说：放松，那么，那也变成一项努力，而你会问：“如何放松？”有了“如何”，你就错过了那个要点，你不能够问“如何”，因为这样做你是在问一个技巧，而技巧将会产生努力，努力将会产生紧张，所以如果你问我要如何放松，我会说：不要做任何事，只要放松，只要躺下来等待、不要做任何事！所有你能够做的都将会是一个障碍，它将会产生阻碍。

如果你开始从一数到一百，然后从一百往回数，数到一，那么你将会整个晚上都保持醒着，如果有时候你因为数羊而进入睡乡，那并不是因为你数它的关系，那是因为你数了又数，然后你就变得无聊，因为那个无聊，你才进入睡乡，它不是因为你数它的关系，它只是因为无聊，之后你会忘掉你在数，然后睡意就来临了，但是，唯有当你什么事都不做的时候，睡意才会来临，放松才会来临，问题就是在这里。

当我说“性行为”，它看起来好像你需要努力，你不要！只要开始跟你所爱的，或是你的爱人玩，只要继续玩，互相感觉对方，要互相对对方敏感，就好像小孩子在玩，或是好像狗在玩，一般的动物都会玩，只要继续玩，根本不要去想关于性行为的事，它或许会发生，或许不发生。

如果它透过只是在玩而发生，它将会更容易引导你到谷底，如果你去想它，那么你已经走在你自己之前，你在跟你所爱的人玩，但是你同时在想性行为，那么那个玩是假的，你不在此地，你的头脑在未来、这个头脑将会一直想到未来。

当你处于性行为之中，头脑在想如何去结束它，它总是走在你之前，不要让它这样！只要玩就可以，忘掉任何性行为，如果它会发生，就让它发生，那么将很容易放松，当它发生时，只要放松。要在一起，要处于相互的“在”之中而感觉快乐。

你可以被动地做一些事，比方说，当你兴奋的时候，你的呼吸会加快，因为兴奋需要快速呼吸。就放松而言，如果你呼吸得很深是比较好的，比较有帮助的，不是快速的呼吸，而是缓慢的、非常舒服、非常安逸的呼吸，那么性行为就可以延长。

不要讲话，不要说任何话，因为那会产生打扰。不要用头脑，而要用身体。只要用头脑去感受正在发生什么，不要想，只要感觉正在发生什么——正在流动的温暖、正在流动的爱、遭遇到的能量，只要感觉它。

只要觉知，而觉知也不能造成一个紧张，要毫无努力地漂浮，唯有如此，那个谷底才会出现，一旦那个谷底出现，你就超越了。

一旦你感觉到和了解到那个谷底、那个放松的性高潮，它就已经是一个超越，那么性就不存在了，它已经变成一个静心、一个三摩地。

第三章 转向内在、朝向真理

1973年2月24日于印度孟买

经文：

喔！具有莲花眼的，碰起来多么甜蜜，当唱、看或尝时，要觉知你的存在，发现那永生的。

不论在什么地方、在什么行为里找到满足，要去实现它。

在睡觉的那个点，当睡觉还没有来临，而外在的醒已经消失，“本性”就在那个点被显露出来。

幻象会骗人，颜色会划出界限，即使可分的也是不可分的。

文明是一项如何变成不真实的训练，而坦陀罗是一个相反的过程——如何防止你自己变成不真实的。如果你已经变成不真实的，那么坦陀罗会教导你如何去碰触隐藏在你里面真实的存在，如何再度与它接触，如何再度变成真实的，第一件必须了解的事是：我们如何继续变成不真实的，一旦这个过程被了解，有很多事会马上改变，那个了解就会成为突变。

人一生下来是不分裂的，他既不是一个身体，也不是一个头脑，他一生下来是不分裂的，是一个个体，他是身体和头脑两者，即使说他是两者也是错的，他是“身体头脑”，身体和头脑是他存在的两面，而不是两个分隔，它是某种或许你可以称之为生命、能量或任何其他东西的两极，但是身体和头脑并非两样东西。

文明、教育、文化和制约的过程都从分裂开始，每一个人都被教导说他是“二”，而不是“一”，这样的话，一个人当然会开始去跟头脑认同，而不跟身体认同，那个思想的过程就变成你的中心，而思想的过程只不过是外围，它不是中心，因为你能够不要思想而存在，一旦你没有思想而存在……思想不是存在的必要条件，如果你深入静心，你将会存在，而将不会有思想，如果你变成无意识的，你将会存在，但是将会没有思想。进入深深的睡眠当中，你将会存在，但是将会没有思想，思想只是在外围，你的存在是在另外某个地方——比思想更深，但是你一直被教导说你是“二”——身体和头脑，你被教成你是头脑，而你占有身体，头脑变成主人，而身体变成奴隶，你继续跟身体抗争，这会产生一个裂缝、一个差距，那个差距就是问题之所在，所有的神经病都是由那个差距产生出来的，所有的烦恼都是由那个差距产生出来的。

你的本性根入你的身体，你的身体跟存在并不是分开的，它是存在的

一部分，你的身体是整个宇宙，它并不是某种有限的东西，你或许没有观察过它，但是，试着去观察你的身体真正是在那里结束，那里？你认为你的身体在你皮肤结束的地方结束吗？如果那遥远的太阳死了，很快地，你也会死在这里，如果阳光停止来临，你将不复在此，没有那遥远的太阳存在，你的身体无法存在，太阳和你以某种方式深深地关联着，太阳一定是包含在你的身体，否则你无法存在，你是阳光的一部分。

早晨的时候，你看到花朵开放，它们的开放实际上是太阳的升起；晚上的时候，它们合起来，它们的合起来实际上是太阳的下山，它们只是散开来的阳光。你存在于此，因为在遥远的地方有太阳存在。你的皮肤事实上并不是你的皮肤，你的皮肤继续散开来，甚至太阳也被包括进去。你在呼吸，你能够呼吸是因为有空气存在，是因为大气存在，每一个片刻你都将大气吸进和呼出。

如果有一个片刻没有空气，你将会死，你的呼吸是你的生命，如果你的呼吸是你的生命，那么整个大气是你的一部分，你不能够没有它而存在，所以，你的身体真正是在哪里结束？极限在哪里？没有极限！如果你仔细观察，如果你进入深处，你将会发现没有极限，或者宇宙的极限就是你身体的极限，整个宇宙都涉入你里面，所以你的身体并非只是你的身体，它是你的宇宙，而你植根于它，同样地，你的头脑也不能够没有身体而存在，它是身体的一部分，是它的一个过程。

分裂是具有破坏性的，有了分裂，你一定会变得与头脑认同。你用思想，而如果没有思想，就没有分裂。你思考，然后你变成跟你的思考认同，那么你就觉得好像你占有身体，这完全跟真理相反，你并没有占有身体，身体也没有占有你，它们并非两样东西，你的存在是一体的，是一个相反两极深深的和谐，但是相反两极并不是分开的，它们联合在一起，唯有如此，它们才能够变成相反的两极，那个对立是好的，它给予挑战，它给予生命力，它创造出能量，它是正反两极交互运作前进的。

如果你是真正的“一”，里面没有相反的两极，那么你一定很无趣，而且死气沉沉，这相反的两极——身体和头脑——给你生命，它们是相反的，但它们同时是互补的，基本上言之、终究言之，它们是一体的，一道能量之流在它们两者里面流动，但是一旦我们跟思想的过程认同，我们就以为我们集中在头部。如果你的脚被切断，你不会觉得你被切断，你会说：“我的脚被切断了。”但是如果你的头被切断，你就会被切断了，你就会被杀了。

如果你闭起眼睛去感受你在那里，你将立刻会感觉到你在你的头部。你不在那里，因为当你在你母亲的子宫进入生命的第一个片刻，当雄性原子和雌性原子会合，那个时候是没有头的，但是生命开始了，你在那里，但是没有头，在两个活细胞第一次相会当中，你被创造出来，头是稍后才成型的，但是你的存在（being）已经先有了，那个存在在哪里？它并不是在你的头，事实上，它什么地方都不在，或者我们可以说，它在你身体的每一个地方。它什么地方都不在，你无法指出它在那里，当你指出它的那个片刻，你就错过了整个事情，它到处都是，你的生命到处都是，它遍布你的全身，不但遍布你的全身，如果你跟随着它，你将必须走到宇宙的最尽头，它到处都是！

有了“我就是我的头脑”的认同，每一样东西都变成虚假的，你变成不真实的，因为这个认同是虚假的，这个认同必须被打破，坦陀罗的技巧就是要去瓦解这个认同，坦陀罗的努力就是要去使你变成没有头的、不集中于

一处的、到处都是，或到处都不是。人类的头脑为什么变成虚假和不真实？因为头脑是一个副现象，它是一个必需的、有用的过程，但它是次要的，它是一个由文字所组成，而不是由真实的存在所组成的过程。“爱”这个字并不是爱，“神”这个字并不是神，但是头脑由文字所组成，由语言的过程所组成，那么，爱本身就变成比“爱”这个字更没有意义，对头脑而言，那个文字更有意义，神变得比“神”这个字更没有意义，对头脑而言，它是如此，文字变得更有意义，它们变成主要的，而我们开始生活在文字里。你越是生活在文字里，你就变得越肤浅，那么你就继续错过真相，真相并不是文字，真相是存在（existence）。

生活在头脑里就好像一个人生活在镜子里，晚上的时候，如果你去到了一个湖，湖是静止的，没有微波，那么那个湖就变成一面镜子，你可以注意看湖里的月亮，但是那个月亮是假的，只是一个反映，那个反映来自真实的月亮，但是那个反映是不真实的。头脑只是一个反映的现象，真实的存在被反映在它里面，但反映是不真实的，如果你陷住在那个反映里，你将会完全错过那真实的存在，所以，当你用头脑，当你用头脑的反映，每一样东西都会摇曳，一个轻微的波浪、一阵微风，都将会扰乱你的头脑，真实的存在不会受到打扰，但是头脑会被任何东西所打扰，头脑是一个反映的现象，而我们生活在头脑里。

坦陀罗说：下来，从你们的宝座降下来，从你们的头部下来，忘掉那个反映，而移向真实的存在，所有我们谈论的技巧都顾虑到这一点：如何离开头脑，好让你能够进入真实的存在，现在让我们来讨论那些技巧。

第一个技巧：喔！具有莲花眼的，碰起来多么甜蜜，当唱、看或尝时，要觉知到你的存在，发现那永生的。

我们在生活，但是我们没有觉知到我们存在，或是我们在生活，而我们没有记住自己。

你在吃东西，或是你在洗澡，或是你在散步，当散步的时候，你并没有觉知到你的存在。每一样东西都是，只有你不是。树木、房子、交通，每一样东西都是，你觉知到你周围的每一样东西，但是你并没有觉知到你自己的存在，你或许觉知到整个世界，但是如果你没有觉知到你自己的存在，那么，那个觉知是假的，为什么？因为你的头脑能够反映每一样东西，但是你的头脑不能够反映你，如果你觉知到你自己的存在，那么你就超越了头脑。

你的记住自己无法反映在你的头脑里，因为你在头脑的后面，而头脑只能反映出在它前面的东西，你只能看到别人，但是你看不到你自己，你的眼睛能够看到每一个人，但是你的眼睛无法看到它们自己。如果你想要看你自己，你将需要一面镜子，只有在镜子里面，你才能够看到你自己，但是要这样的话，你将必须站在镜子的前面，如果你的头脑是一面镜子，它能够反映整个世界，但它不能够反映你，因为你不能够站在它前面，你总是在后面，隐藏在镜子后面。

这个技巧说，在做任何事的时候——唱、看、尝——要觉知到你的存在，发现那永生的，发现在你自己里面的流、能量、生命，以及那永生的，但是我们并没有觉知到我们自己。戈齐福在西方使用“记住自己”作为一个基本的技巧，“记住自己”导源于这段经文，整个戈齐福的系统是基于这一段经文，不论你在做什么，记住你自己，这是非常困难的，它看起来很简单，但是你会继续忘记，你甚至无法记住你自己三、四秒钟，你会感觉到你在记

住，然后，突然间，你已经移到某些其他的思想，即使有“好，我正在记住我自己”这个思想，你也是错过了，因为这个思想并不是记住自己，在记住自己当中不会有思想，你完全是空的，记住自己并不是一个心理过程，它并不是说——你说：“是的，我是。”说：“是的，我是”，你就错过了，“我是”是一个头脑的东西、是一个心理过程。

感觉“我是”，而不光是“我是”这句话，不要语言化，只要感觉“你是”，不要思考。感觉！尝试它，它是困难的，但是如果你继续坚持，它就会发生。当走路的时候，记住“你是”，具有“你存在”的感觉，没有任何思想、没有任何概念，只要感觉，我碰触你的头，或者我将你的手放在你的头，不要语言化，只要感觉那个碰触，在那个感觉里，不仅感觉那个碰触，而且也感觉那个被碰触的，那么你的意识就成为双向的。

你在树下散步：树木在那里、微风在那里、太阳在那里，这是围绕在你周围的世界，你有觉知到它。站一下子，突然觉知到你是，但不要将它语言化，只要感觉你是，这个非语言的感觉，即使它只有一下子，也会给你一个瞥见（瞥见神性）——那个瞥见是迷幻药所无法给你的，那个瞥见是属于那真实的，就在那一下子，你被掷回你本性的中心，你在镜子后面，你超越了反映的世界，你是存在性的。关于这一点，你可以在任何时间做它，它不需要任何特别的空间或任何特别的时间，而你不能够说：“我没有时间。”当吃东西的时候，你可以做它；当洗澡的时候，你可以做它；当移动或坐着的时候，你也可以做它；任何时间你都可以做它。不论你在做什么，你都可以突然记住你自己，然后，试着去继续那个“瞥见到你的本性”。

这将会是困难的，一下子你会觉得它在那里，下一个片刻，你又移开了，有某些思想会进入，有某些反映会来到你身上，而你会变得涉入那个反映，但是不要伤心，也不要失望，事情之所以如此是因为，有很多世，我们都一直都在顾虑那个反映，这已经成为一个类似机器人的运作过程，我们立即地、自动地就会被丢到那个反映里，但是如果你能够有那个瞥见，即使只是一个片刻，它也就足够让你作为开始了，为什么它已经足够了？因为你永远无法将两个片刻凑在一起，只有一个片刻永远跟着你，如果你能够有那个瞥见，只要一下子，你就能够停留在它里面，只需要努力，一个持续的努力是需要的。

一个单一的片刻被给了你，你无法有两个片刻在一起，所以不要担心两个片刻，你将永远只能拿到一个片刻，如果你能够在片刻里觉知，你就一生都能够觉知，现在只需要努力，而这种事整天都可以做，每当你想到，你就记住你自己。

“喔！具有莲花眼的，碰起来多么甜蜜，当唱、看或尝时，要觉知到你的存在，发现那永生的。”当经文说：“要觉知到你的存在（觉知到你是）”，你要怎么做呢？你会记住说“我的名字是南无”或“耶稣”或其他某种东西吗？你会记住你属于某某家庭，某某宗教和传统吗？属于某某国家、阶级和信念吗？你会记住你是一个印度教教徒，或是一个基督徒吗？你会记住什么？经文说：要觉知到你是，它只是说：“你是”。不需要名字、不需要国家，只要让简单的存在在那里：你是！所以，不要告诉你自己你是谁、不要回答说：“我是这个和那个”，只是简单的存在说你是。

但是它变得很困难，因为我们从来不记住简单的存在，我们总是记住某种只是标签的东西，而不是记住存在本身，每当你想到你自己，你就想到

你的名字、宗教、国家以及很多东西，但是从来没有想到那简单的存在说你是。

你可以练习这个：放松地坐在椅子上，或只是坐在树下，忘掉一切，感觉“你是”。没有基督徒、没有印度教教徒、没有佛教徒、没有印度人、没有英国人、没有德国人，只是简单的，你是。感觉它，然后你将会更容易记住这段文所说的：“要觉知到你是，发现那永生的。”当你觉知到“你是”的那个片刻，你就被掷回那永生之流。虚假的将会消失，只有真实的会存在。

那就是为什么我们都那么害怕死亡，因为那不真实的将会消失，那不真实的无法永恒，而我们执著于那不真实的，我们与那不真实的认同。作为一个印度教教徒的你终究将必须一死，作为南无或克里虚纳的你终究将必须一死，作为一个无神论者或一个有神论者的你终究将必须一死；作为一个名字和形式的你都将必须一死。如果你执著于名字和形式，很明显地，那个对死亡的恐惧将会来到你身上，但是那真实的、那存在性的、那在你里面基本的，是不朽的。一旦形式和名字被忘掉，一旦你向内看那无名的和无形的，你就进入了那永恒的。

“要觉知到你的存在，发现那永生的”，这个技巧是最有帮助的技巧之一，它已经被很多老师和大师使用了好几千年，佛陀使用过它、马哈维亚使用过它、耶稣使用过它，现代的戈齐福也使用过它，在所有的技巧里面，这是最具潜力的技巧之一，尝试它，它需要时间，几个月很快就会过去。

当奥斯盘斯基（Ouspensky）跟着戈齐福在学习，有三个月的时间，他必须很努力、非常辛勤地努力、为的是要瞥见到记住自己是什么，所以持续三个月，奥斯盘斯基生活在一个隔离的房子里，只做一件事——记住自己。有三十个人参加那一项实验，第一个星期之后，有二十七个人逃掉，只剩下三个人，他们整天都试着去记住，其他什么事都不做，只是记住说：“我是”，其中二十七个人觉得他们快要发疯了，他们觉得在逼近疯狂，所以他们逃掉了，他们永远不再回来，他们永远不要再碰到戈齐福。

为什么呢？就我们现在这样，事实上，我们是疯的，没有记住我们是谁，没有记住我们是什么，我们是疯的，但是这个疯狂却被认为是心智健全。一旦你试着还原、一旦你试着去接触那真实的，它将会看起来像疯狂，它将会看起来像发疯。跟“我们是什么”来作比较，它只是反面、只是相反之物，如果你觉得这个是心智健全，那个将会看起来像发疯。

但是有三个人坚持，他们其中之一是奥斯盘斯基，他们坚持继续三个月，到了第一个月之后，他们才开始瞥见到简单的存在，瞥见到“我是”，第二个月之后，甚至那个“我”也抛弃了，他们开始瞥见“是”，或只是“存在（本性）”，甚至“我”也没有了，因为“我”也是一个标签，纯粹的本性既非“我”，亦非“你”，它只是“是”。

到了第三个月，甚至那个“是”的感觉也消失了，因为那个“是”的感觉仍然是一个字，即使那个字也消失了，那么你就是，然后你就知道你是谁，在那个点来临之前，你不能够问：“我是谁？”或者你可以继续一直问：“我是谁？”只要继续问：“我是谁？我是谁？”所有由头脑所提供的答案都将会被发现是假的、是不相关的。你继续问：“我是谁？我是谁？我是谁？”然后你会走到一个点，在那个点上，你不能够再问问题，所有的回答都垮了，然后问题本身也垮了、消失了，当甚至“我是谁？”这个问题也消失，你就知道你是谁。

戈齐福从一个角落来尝试，只是试着去记住“你是”。拉曼·马赫西（Raman Maharshi）从另外一个角落去尝试，他把去问“我是谁？”当成一个静心，不要相信任何头脑所能够提供的答案，头脑会说：“你在问些什么无意义的东西？你是这或许是那；你是一个男人或你是一个女人；你受过教育或未受教育；你是富有的或贫穷的。”头脑会提供答案，但是你要继续问，不要接受任何答案，因为所有头脑给予的答案都是假的，它们来自你不真实的部分，它们来自语言文字、它们来自经文、它们来自制约、它们来自社会、它们来自别人，继续问，让这支“我是谁？”的箭贯穿得越来越深，有一个片刻会来临，到那时将不会再有答案出现。

那就是正确的片刻，现在你已经在接近答案，当没有答案来临，你就接近答案，因为头脑变宁静，或者说你已经远离头脑；当没有答案，一个真空将会在你的周围被创造出来，到那个时候，你的发问将会看起来是荒谬的，你在问谁？没有一个人来回答你，突然间，甚至你的发问也会停止，随着发问的停止，你头脑最后的部分也会消失，因为这个问题也属于头脑，那些回答属于头脑，而这个问题也属于头脑，两者都消失了，所以现在“你是”。

尝试这个，如果你坚持的话，这个技巧非常可能可以让你瞥见那真实的，而那真实的是永生的。

第二个技巧：不论在什么地方，在什么行为里找到满足，要去实现它。

“不论在什么地方，在什么行为里找到满足，要去实现它。”你感觉口渴，所以你喝水，一个微妙的满足就达成了，忘掉那个水、忘掉那个口渴，停留在你所感觉到的那个微妙的满足，被它所充满，只是感觉满足。

但是人类的头脑是有害的，它只是感觉到不满意、不满足，它从来不感觉满意、从来不感觉满足。如果你不满足，你将会感受到它，你将会被它所充满。当你口渴，你会感觉到它，你充满口渴，你在你的喉咙里感觉到它，如果它成长，你会全身感觉到它，然后有一个片刻会来临，到那时候它就不是“你是口渴的”，你会感觉到你变成了那个口渴，如果你在沙漠里无法得到水，你将不会感觉到“你是口渴的”，你将会感觉到你变成了那个口渴。

不满足被感觉到了、悲惨被感觉到了、痛苦被感觉到了，每当你受苦，你就变成那个受苦，那就是为什么整个人生变成一个地狱，你从来不去感觉那正向的，你总是去感觉那负向的。人生并不像我们所制造出来那样的不幸，不幸只是我们的解释。佛在此时此地就很快乐，在这一生就很快乐。克里虚纳（krishna：印度神）在跳舞和吹笛子，就在这一生的此时此地，就在我们悲惨的地方，克里虚纳正在跳舞，生命既非悲惨，亦非喜乐，喜乐和悲惨是我们的解释、是我们的态度、是我们的处理方式、是我们如何去看它的方式，它是你的头脑，是头脑如何去看它的方式。

记住上述的话，然后分析你自己的人生，你曾经记下你快乐的片刻吗？你曾经记下满足、满意，以及喜乐的瞥见（瞥见神性）的片刻吗？对于这些，你都没有记下来，但是你却记下你的每一笔痛苦、你的受苦、你的不幸，而你继续在累积那些东西，你是一个累积的地狱，而这是你自己的选择，其他没有一个人逼你进入这个地狱，这是你自己的选择。头脑采用那负向的，累积它，然后变成负向本身，这是一个自我延续的不幸，当你的头脑里有更多负向的东西，当你变得越负向，就有更多负向的东西被累积起来，同类吸引同类，这种情形的发生已经有好几世、好几世了。由于你负向的态度，你错

过了每一样东西。

这个技巧给你一个正向的方法，这是跟一般的头脑以及它的过程完全相反的，不论在什么地方，在什么行为里找到满足，要去实现它、感觉它，与它成为一体，不要将它视为只是一个经过的阶段，那个满足能够变成瞥见一个更伟大的正向存在。

每一件事都只是一个窗户，如果你变成与痛苦认同，你是从一个窗户在看。痛苦或受苦的窗户只向地狱敞开；如果你跟一个满意的片刻成为一体，跟一个喜乐的片刻、狂喜的片刻成为一体，你是在打开另一个窗户，存在是一样的，但你的窗户是不一样的。

不论在什么地方，在什么行为里找到满足，要去实现它——不论在什么地方！没有条件，不论在什么地方。你看见一个朋友，你觉得快乐；你碰到你的爱人或你所钟爱的，你觉得快乐，要去实现它，在那个片刻里，成为“快乐”，使那个快乐成为一个门，那么你就是在改变头脑，你将会开始累积快乐，你的头脑将会变成正向的，同样的世界将会看起来不一样。有一个禅宗的和尚，名字叫做布克由 (Bokuju)，据说他曾经说过：“世界是一样的，但没有东西是一样的，因为头脑在改变，每一件东西都维持一样，但是没有东西是一样的，因为我不一样。”你继续试着去改变世界，不论你做什么，世界将会保持一样，因为你保持一样，你能够得到一个更大的房子、你能够得到一辆更大的车子、你能够得到一个更漂亮的太太或先生，便是没有东西会改变，更大的房子将不会是更大的、漂亮的太太或先生将不会更漂亮、较大的车子将会仍旧是较小的那一个，因为你是一样的。你的头脑、你的方式、你的看法都是相同的，你继续改变东西，而没有改变你自己；所以，唯有可怜的人才会离开小茅屋而搬到皇宫去，但是即使这样做，那个可怜的人还是维持一样，他在茅屋里是可怜的，现在他在皇宫里也将是可怜的，这个可怜或许是堂皇的，但他将会是可怜的。

你继续携带着你的悲惨，不管你走到哪里，你都将跟着你自己，所以任何改变基本上都不是改变，它只是一个外表、你只是感觉有一个改变，但是事实上没有改变。只有一个改变、只有一个革命、只有一个突变能够存在，那就是：你的头脑从负向的变成正向的。如果你的展望集中在不幸上，你将会生活在地狱里；如果你的展望集中在快乐上，地狱就变成天堂，尝试它！这将会改变你生命的品质。

但是你兴趣于数量，你兴趣于如何变得更富有——在数量上，而不是在品质上，你能够有两个房子、两部车子、一个更大的银行帐户、很多很多东西。数量改变，它变成更多、更多，但是你的品质仍然维持一样，然而，富有不在于东西，富有是你头脑的品质、你生命的品质。就品质而言，一个穷人也能够是一个富有的人，而一个富有的人也能够是一个穷人，事情几乎总是如此，因为一个顾虑到东西和数量的人完全不知道有一个不同的层面存在他里面——品质的层面，唯有当你的头脑是正向的，那个层面才会改变。

从明天早上开始，你要整天记住这个：每当你感觉某种东西是美的、满意的、喜乐的——在一天二十四小时里面有很多这样的片刻——要觉知它。在很多片刻之下，天堂很接近你，但是你太过于执著在地狱，你太过于牵扯在地狱，因此你继续错过它。太阳升起、花朵盛开、小鸟歌唱、微风吹过树木，它正在发生！一个小孩以天真的眼神看着你，然后有一个微妙的、喜乐的感觉进入了你，或者，某人微笑，而你觉得喜乐。

环顾四周，试着去找出那喜乐的，让它充满你，在那个片刻，忘掉每一样东西，让它充满你，品尝它，让它发生在你的整个人，与它合而为一，它的芬芳将会跟随着你，它会整天一直在你里面回响，那个回响、那个回音的感觉将会帮助你变得更正向。

这是具有累积效果的，如果你从早上开始，到了晚上你将会对星星、对月亮、对夜晚、对黑暗更加敞开，试验性地做它二十四个小时，只是去感受它是什么，一旦你能够感觉到那个正向的引导你到一个不同的世界——因为你变得不同，你就不会离开它，整个重心将会从负向的改变到正向的，那么你就以一种不同的、新的方式来看这个世界。

我想起一则逸事。有一个佛陀的弟子要离开，那个弟子的名字叫做普那卡西亚普，他问佛陀说：“我要去哪里？我要去哪里传你的道？”佛陀说：“你可以自己选择要去哪里。”所以他说：“我要去远方的比阿（Bihar），我要迁到苏卡省去。”比阿就是苏卡省。

佛陀说：“如果你改变你的选择会更好，因为那一省的人非常残酷、暴力、恶作剧，到目前为止，还没有人敢去那里教导他们非暴力、爱和慈悲。所以，请改变你的选择。”但是普那卡西亚普说：“请让我去那里，因为没有人曾经到过那里。”佛陀说：“在我允许你去之前，我要问你三个问题：如果那一省的人侮辱你、羞辱你，你会觉得如何？”普那卡西亚普说：“如果他们只是侮辱我，我会觉得他们很好，如果他们没有打我，他们是好人，他们本来可以打我的。”佛陀说：“第二个问题，如果他们开始打你，你会觉得如何？”普那卡西亚普说：“我会觉得他们是非常好的人，他们本来可以杀我的，但他们只是打我。”然后佛陀说：“再来第三个问题，如果他们真的杀你，真的谋杀你，那么，在你垂死的片刻，你会觉得如何？”普那卡西亚普说：“我会感谢你，而且感谢他们，如果他们杀了我，他们将解放我，使我免于一个可能有很多错误的人生，所以我将会觉得感激。”所以佛陀说：“这样的话，你可以去任何地方，整个世界对你来讲都是天堂，现在已经没有什么问题，整个世界对你来讲就是一个天堂，所以，你可以去任何地方。”有了这种想法，世界就没有什么不对的了。用你们的想法，可能没有什么东西是对的。

用负向头脑，每一样东西都是错的，并不是说它是错的，它之所以错是因为一个负向的头脑只能够看到错的东西。

“不论在什么地方，在什么行为里找到满足，要去实现它。”这是一个非常微妙的过程，但也是非常甜美的，你进行越多，它就变得越甜美，你将会充满一个新的甜美和芬芳。

只要找寻美的，忘掉丑的，然后有一个片刻会来临，当那个片刻来临时，丑的也变成美的，只要注意那些快乐的片刻，然后有一个片刻会来临，当那个片刻来临时，就没有什么东西可以叫做不快乐，那么就没有不快乐的片刻。关心那些喜乐的，那么，迟早将不会有悲惨，每一样东西都被正向的头脑所美化。

第三个技巧：在睡觉的那个点，当睡觉还没有来临，而外在的醒已经消失，“本性”就在这个点被显露出来。

“在睡觉的那个点，当睡觉还没有来临，而外在的醒已经消失，‘本性’就在这个点被显露出来。在你的意识里有一些转折点，在这些转折点之上，你比其他时候更接近你的中心。你换档，每当你换档的时候，你就经过空档，空档是比较接近的。早上的时候，当睡意正在离去、正在消失，你感觉要醒

不醒的，就在那个中间点，你处于一个空档，有一个点，当你已经不睡，但还没有醒，就在中间，就在那个时候，你处于空档，从睡觉到醒来，你的意识改变了整个运作过程，它从一个运作过程跳到另一个，在两个运作过程之间没有运作过程，有一个空档，透过那个空档，你能够瞥见你的本性。

同样的情况也在晚上发生，当你再度从清醒的运作过程跳到睡觉的过程，从你的意识到无意识，这之间有一个片刻是没有运作过程的，那个运作过程没有抓住你，因为你必须从一个状态跳到另一个状态。如果你能够在两个状态之间保持清醒，如果你能够在两个状态之间变成觉知的，如果你能够在两个状态之间记住你自己，你将会瞥见到你真正的本性。要怎么做呢？当正在进入睡觉时，要放松，闭起眼睛，把房间弄暗，只要闭起眼睛，开始等待，睡意正在来临，只要等待，什么事都不要做，只要等待！你的身体在放松，然后变得沉重，感觉它，觉知那个感觉。睡觉有它本身的运作过程，它开始运作，然后你清醒的意识就开始在消失。记住，因为那个片刻非常微妙、非常短，如果你错过它，你就错过了；它不是一个很长的时间，只是一个单一的片刻、一个非常小的空档，之后你就从清醒变成睡觉，只要等待，完全觉知，继续等待，这需要时间，它至少要花上三个月的时间，唯有到那个时候，有一天，你才能够瞥见那刚好在中间的片刻，所以，不要匆忙，你无法现在就做，你无法晚上就做，但是你必须去开始，而你或许必须等上几个月。

一般而言，在三个月之内，有一天它会发生，它每天都在发生，但是你的觉知，以及那个跟“空档”的相会是无法事先计划的，它是一个发生，你只要继续等待，有一天它会发生，有一天，你会突然觉知到你既不是醒的，也不是睡的，一个非常奇怪的现象，你或许甚至会感到害怕，因为你只知道两种情况：你只知道你睡觉的时候和你醒来的时候，你不知道在你的存在里有第三个点，在那个点上，你两者都不是，在它的第一次冲击之下，你或许会变得害怕和惊恐；不要害怕、不要惊恐，任何那么新的，以前从来不知道的东西一定会带给你某种害怕，当你一再一再地去经验这个片刻，它将会给你另外一种感觉：感觉你既不是活的，也不是死的；既不是这个，也不是那个——这是一个深渊。

这两个运作过程就好像两座山，你从一个山峰跳到另一个山峰，如果你保持在中间，你就掉进一个深渊，而那个深渊是无底的，你会继续往下掉、再往下掉。苏菲门派的人使用过这个技巧，在他们将这个技巧给予追求者之前，他们会同时给予另外一个练习来作为保护。

在苏菲的系统里，每当这个技巧被给予时，在这之前会给予另外一个练习，那个练习就是闭起眼睛想象你掉进一口深井里，一口黑暗、深邃而且无底的深井，只要想象掉进一口深井里——往下掉、往下掉、再往下掉，永远往下掉，它是无底的，你没有办法达到它的底，这个往下掉无法在任何地方停止，你可以停止，你可以打开你的眼睛说：不要了，但是这个往下掉本身是不能够停止的，如果你继续，那口井是无底的，它变得越来越暗。

在苏菲的系统里，这个“井的训练”，这个没有底的、黑暗的“井的训练”必须先练习，它是好的、有帮助的，如果你练习它而了解到它的美和宁静，那么，你越是深入那口井，你就变得越宁静，世界被留在远处，而你感觉你已经走得很远、很远、很远。宁静随着黑暗而成长，而在深处是没有底的，恐惧会来到你的头脑，但是你知道这只是想象，所以你能够继续。

透过这个练习，你就变得有能力来做这个技巧，然后，你将会在睡与

醒之间掉进那口井，它就不是想象的，它是一个真正的事实，而它是无底的，那个深渊是无底的，那就是为什么佛陀称这个无物为“空”，它是无止境的，一旦你知道了它，你也变成无止境的，醒着的时候很难有这个瞥见（瞥见神性），当然，当你在睡觉的时候，那也是不可能的，因为那个时候那个运作过程正在发挥它的功能，很难将你自己从那个运作过程抽离，但是在早上的时候有一个片刻，晚上的时候也有一个片刻，它是非常容易的，但你必须等待。

“在睡觉的那个点，当睡觉还没有来临，而外在的醒已经消失，本性就在这个点被显露出来。”那么你就知道你是谁，你就知道什么是你真正的本性，什么是你真实的存在。当我们醒着的时候，我们是虚假的，这一点你知道得很清楚。当你醒着的时候，你是虚假的，当眼泪是更真实的时候，你却微笑，你的眼泪也是不能够相信的，它们或许只是一个门面、一个仪式、一个责任。你的微笑是虚假的；那些研究脸的人会说：你的微笑只是一个假装的微笑，它在你的内部没有根，那个微笑只是在你的脸上，只是在你的嘴唇上，它并不在你的存在里，它既没有根，也没有分枝，它是强加上去的，那个微笑并不是由内在来到外在，它是从外面强加上去的。

任何你所说的或是你所做的都是虚假的，你不见得是故意要做这个人生虚假的生意，你不见得知道！你或许完全不知道，但事实上你是如此！否则一直携带这些虚假而无意义的东西是非常困难的，它是自动发生的。当你醒着的时候，这个虚假就一直继续，甚至在你睡觉的时候，它也一直在继续，当然，睡觉的时候它是以一种不同的方式。你的梦是象征性的，不是真实的，你会感到很惊讶，甚至在你的梦中你也不是真实的，甚至在你的梦中你也在害怕，因此你创造出象征符号。

现在，心理分析正在做分析梦的生意，他们生意做得很大，因为你无法分析你自己的梦，它们是象征性的，它们不是真实的，它们只是以隐喻的方式说出某些东西，如果你想要杀死你的母亲而除掉她，你甚至不会在你的梦中杀死她，你会杀死某一个看起来像你母亲的人，你会杀死你的姑妈或另外一个人，但不是你的母亲。即使在梦中，你也无法真实，那么就需要心理分析，需要一个职业性的心理分析学家来解释，但是你或许会以一种歪曲的方式来描述整个事情，使得甚至心理学家都被你欺骗了。

你的梦也是完全虚假的，如果醒着的时候你是真实的，你的梦也将会是真实的，它们将不会是象征性的，如果你想要杀死你的母亲，你将会看到一个杀死你母亲的梦，而不需要，一个人来帮你解释说你的梦意味着什么。但我们是那么虚假，在梦中你是单独一个人，但是你仍然在害怕世界和社会。

杀死母亲是一项最大的罪恶，我怀疑人们是否曾经想过，为什么杀死母亲是最大的罪恶？——之所以是最大的罪恶——因为每一个人对他的母亲不应该怀有深深敌意的感觉。那是最大的罪恶，社会是这样认同的，你的头脑就被制约了，所以，甚至只要一想到要伤害你的母亲就是一项罪恶。在全世界，在所有的社会里，都会这样说杀死母亲是最大的罪恶——她生你而你却杀她？但是为什么会产生这样的罪恶？因为每一个人在内心深处有一种可能，不赞成必然需要母亲，因为母亲虽然生你，她也是可能将你虚假化的一个工具，她会使得你变得不真实，她塑造了你，如果你是一个地狱，那个地狱里面有她的一部分、最大的部分，如果你是悲惨的，你的母亲也是在某个地方隐藏在你里面；因为母亲生你，把你带大，或者，实际上，她是从你真实的

存在把你“往下带”，她将你虚假化，第一个不真实是发生在你和你母亲之间，第一个谎言发生在你和你母亲之间——第一个谎言！

即使没有语言，而小孩子不能够说话，他也会撒谎，小孩子迟早会觉知到，他的很多感觉不被母亲所赞同，她的脸、她的眼睛、她的行为、她的心情、她的每一样东西都显示出，在他里面的某些东西是不被接受的、不被赏识的，那么他就开始压抑，有某些东西是错的，当时还没有语言，他的头脑还没有开始运作，但是他的整个身体就开始压抑，然后他开始感觉，有时候某些东西不被母亲所赏识；他依靠母亲，他的生命依靠着母亲，如果母亲离开他，他就完了，他的整个存在都集中在母亲身上。

每一样母亲所表示的、所做的、所说的、所行动的，都具有意义，如果小孩子微笑，然后母亲就爱他、给他温暖和牛奶，而且抱他，这个时候他就在学习一些外交手腕，他会在不想笑的时候笑，因为他知道这样做，他能够说服他的母亲。他会笑一个虚假的笑，然后那个谎言就诞生了，那个搞外交手腕的政客就诞生了，现在他已经知道如何去虚假化，而这是他从他和母亲之间的关系学来的，这是他跟世界的第一个关系，当他开始觉知到他的悲惨、他的地狱、他的混乱，他将会发现他的母亲隐藏在某一个地方。

你或许会觉得对母亲有敌意，这是非常可能的，那就是为什么每一种文化都坚持：杀死你的母亲是最大的罪恶，即使在思想里、即使在梦里，你都不能够杀死你的母亲，我不是在说你该杀死她，我只是在说你的梦也是假的、象征性的、不真实的，你是那么的虚假，以致于你甚至无法做一个真实的梦。

这是我们两个虚假的脸：一个是当你醒着的时候，一个是当你在睡觉的时候，在这两个虚假的脸之间，有一个非常小的门、一个间隔，在那个间隔当中，你能够瞥见到你真实的面目，那个面目是你不跟你的母亲关联在一起，不透过你的母亲跟社会关联在一起；那个面目是当你跟你自己在一起，当“你是”——不是这个也不是那个：没有分裂，只有那真实的，没有不真实的，你能够瞥见那个面目，那个在这两个醒与睡的运作过程之间天真的面目。

平常我们不会顾虑到梦，我们顾虑到我们醒着的时候，但是心理分析比较顾虑到你的梦，比较不顾虑到你醒着的时候，因为它觉得在醒着的时候，你是一个大谎言家，而在梦中可以抓到某些东西。当你在睡觉的时候，你比较没有觉知，你不会强迫事情，你没有在控制，那么就可以抓住某些真实的东西。你或许是一个无欲的人，醒着的时候，你是一个和尚，但是你压抑了性冲动，那么性就会将它自己压进你的梦中，你的梦将会有性欲。很难找到一个不做性梦的和尚，事实上那几乎不可能，你能够找到一个没有性梦的罪犯，但是你找不到一个没有性梦的宗教的人。一个淫荡的人或许不会有性梦，但是一个所谓的圣人会有性梦，因为不论在你醒着的时候压下什么东西，它都会在你的梦中进出来，而染上你的梦。

心理分析学家并不顾虑到你清醒时的生活，因为他们知道那完全是假的，如果他们想瞥见某些真实的东西，他们只能够透过你的梦来瞥见，但是坦陀罗说：即使梦也并不那么真实，它们只是更真实。这看起来是似非而是的，因为我们认为梦是真实的。它们比你醒着的时候更真实，因为在梦中你比较没有防卫，检查员在睡觉，事情可能会出现，那个被压抑的可能会表现出它自己，当然，它是象征性的，但是象征符号能够被分析。

人类的象征符号在全世界都一样，当醒着的时候，你或许会说不同的语言，但是在做梦的时候，你是说同样的语言，全世界梦的语言是统一的，如果性遭到压抑，那么同样的象征符号将会出现。如果对于食物的冲动、想吃东西的冲动或饥饿遭到压抑，那么同样的象征符号，或是类似的象征符号将会出现。梦的语言是一致的，但是在梦中仍然会有困难，因为它是象征性的，弗洛伊德或许会以不同的方式来解释它们，而容格会以另一种不同的方式来解释它们，阿德勒又会以另一种不同的方式来解释它们，如果你被一百个心理分析学家分析，将会有一百种解释，你会变得比你以前更混乱，更混乱的原因是因为一种东西有一百种解释。

坦陀罗说：在醒着或睡觉的时候你都是不真实的，只有在这两者之间你才是真实的，所以不要顾虑到醒着的时候，也不要顾虑到做梦和睡觉的时候，要顾虑到那个空隙、要觉知到那个空隙，当你从一个状态转变到另一个状态，你要瞥见它，一旦那个空隙来临，你就能够知道，你就变成它的主人，你已经有了那个钥匙，你在任何时间都能够打开那个空隙而进入它，一个不同存在的层面、真正的层面，就打开了。

第四个技巧：幻象会骗人，颜色会划出界限，即使可分的也是不可分的。

这是一个稀有的技巧，不常被使用，但是印度最伟大的老师之一——山卡拉，曾经使用过它，山卡拉的整个哲学就是以这个技巧作为基础，你知道他“马耶”(maya)的哲学——幻象的哲学。山卡拉说：每一样东西都是幻象的，任何你看到的、听到的、感觉到的，都是幻象，它不是真实的，因为那真实的无法被感官所触及，你在听我讲话，我在看着你听我讲话，它或许只是一个梦，你无法判断它是不是一个梦，我或许只是梦见你在这里听我讲话，我怎么知道这是真实的而不是一个梦？这是没有办法的。

据说庄子有一天晚上梦见他变成一只蝴蝶，早上的时候他非常伤心，他是不轻易伤心的，人们从来不知道他会伤心，他的弟子集合起来说：“庄子，师父，你为什么那么伤心？”庄子说：“因为一个梦。”弟子们笑了，然后说：“你竟然因为一个梦而伤心，你一直在教导我们说，即使整个世界都引起你伤心，你也不要伤心，而单单一个梦就使你伤心？你是在讲什么？”庄子说：“它是如此的一个梦，它引起我非常非常深的混乱、伤心和痛苦，我梦见我变成一只蝴蝶。”弟子们说：“它里面到底有什么东西那么困惑？”庄子说：“那个困惑是这样的：如果庄子能够梦见他变成一只蝴蝶，那么相反的情况不是也能够成立吗？那只蝴蝶或许会梦见它变成一个庄子，这样一来，我就很困扰，到底什么是对的，什么是错的？什么是真实的，什么是不真实的？是庄子梦见他变成一只蝴蝶是真的，或是蝴蝶进入睡觉而梦见它变成一个庄子是真的？如果其中一个是不可能的，那个另外一个也是可能的。”据说庄子从来没有克服这个困惑，终其一生，这个困惑都被保留着。

要如何来决定我不是在梦中跟你讲话？要如何来决定你不是梦见我在讲话？用感官不可能作决定，因为当你做梦的时候，梦看起来是真实的，跟任何东西一样的真实，当你做梦的时候，你总是觉得它是真实的，当梦能够被感觉成是真实的，那么，真实的存在为什么不能被感觉成梦？山卡拉说，用感官不可能知道面对着你的东西是真的，或是假的，而如果不可能知道它是真的，或是假的，山卡拉称它为“马耶”：它是幻象，幻象并不是意味着不真实，幻象意味着不可能去决定它是真的，或是假的——记住这一点。在

西方的语言里，“马耶”被翻译得非常不对，在西方的文辞里，它给予一种感觉说“幻象”意味着“不真实”，这不是！

“幻象”意味着没有能力去决定事情是真的，或是假的，这个混乱就是“马耶”。

整个世界是一个马耶、是一个混乱，你不能够决定，你对它不能下决定，它总是躲开你，总是在改变，总是在转变成另外的某种东西，它是一个想象的东西，一个类似梦的东西，这个技巧所顾虑到的就是这个哲学。“幻象”会骗人，或者我们可以说：那个会骗人的是幻象。“颜色会划出界限，即使可分的也是不可分的”在这个幻象的世界里，没有一样东西是确定的，这整个世界就好像彩虹，它们好像有，但其实没有。如果你在很远的地方看，它们是有的；如果你走得比较近一点，它们就消失了；你走得越近，它们就越不存在；如果你走到你看到彩虹的地方，它已经不在那里。

整个世界就好像彩虹的颜色，它的确如此，当你离得很远，每一样东西都是有希望的；当你走得比较近，希望就消失了；当你达到那个目标，就只有灰烬存在，只是一道死的彩虹，各种颜色都消失了，东西看起来的样子已经不复存在，你觉得它们存在，然而它们是不存在的。

“即使可分的也是不可分的。”你的整个数学、你的整个计算系统、你的所有观念、所有哲学，都变成没有用的，如果你试着去了解这个幻象，你的努力将会使你更加混乱，在那里没有什么东西是确定的，每一样东西都是不确定的，都是一个流动、一个变化的流动，你不可能去决定这个或那个是真的，或是假的，那么将会怎么样呢？如果你采取这个态度，事情将会怎么样呢？如果你真正深入这个态度，说每一样不能决定的东西都是幻象的，你将会自动地、自发地转告你自己，那么，唯一你能够有一个中心的点，就是你自己的本性，那是确定的。

试着去了解这个：我或许会在晚上梦到我变成一只蝴蝶，在那个梦里，我不能够决定这是真的或是假的，早上的时候，我或许会像庄子一样地困惑，事情是不是刚好相反，或许是蝴蝶在做梦，这是两个梦，我们无法比较哪一个是真的，哪一个是假的。

但是庄子错过了一样东西——那个做梦的人，他只是想到梦，他只是在比较梦，而错过了那个做梦的人，那个梦见庄子变成一只蝴蝶的人，那个在思考事情或许相反的人，那个在思考说：蝴蝶正在做梦，而他变成了庄子的人。谁是这个观察者，是谁在睡觉，而现在醒的？对我来讲，你或许是不真实的，你或许是一个梦，但是“我”对我自己不可能是一个梦，因为即使梦要存在的话，也需要一个真正做梦的人，即使是虚假的梦，也需要一个真正做梦的人。如果没有一个真正做梦的人，那么，连一个梦也无法存在，所以，把梦忘掉。这个技巧说：把梦忘掉，整个世界都是幻象，而你不是，所以，不要追逐世界，在那里不可能得到确定，现在，即使科学研究也似乎可以证明这一点。

在过去的三个世纪里，科学是确定的，而山卡拉看起来只是一个哲学的头脑，它是富有诗意的。有三个世纪的时间，科学是确定的，但是在这最后的二十年里面，科学已经变得不确定，现在，最伟大的科学家说：没有一样东西是确定的。对于物质，我们永远不能够确定，每一样东西都再度变得不确定，每一样东西都看起来好像是一个流动，一个一直在改变的流动，只有外观看起来是确定的，你越深入，每一样东西就变得越不确定、变得越模

糊。

山卡拉说，而坦陀罗也一直在说：世界是幻象的。即使在山卡拉出生之前，坦陀罗就在教导一个技巧，说整个世界是幻象的，所以，将它想成一个梦。如果你能够将它想成一个梦（只要你去想，你就会了解它是一个梦），那么你整个意识的焦点将会转向内在，因为有一股深深的冲动要去找到真理、找到那真实的。

如果整个世界是不真实的，那么你在它里面就无所庇护，那么你是在追逐和追随影子，你是在浪费时间、生命和精力，那么你就移向内在，有一件事是确定的：“我是。”即使整个世界都是幻象，也有一件事是确定的：有一个人知道这是幻象。那个知识或许是幻象，那个被知者或许是幻象，但是那个知者不可能是幻象，这是唯一的确定，这是唯一你可以站在它上面的岩石。

这个技巧说：注意看世界，它是一个梦、它是幻象，没有一样东西是它所表现出来的那样，它只是一道彩虹，深入这个感觉，你将会被丢回你自己，当你回到你自己的本性，你就来到一个确定的真理，来到某种不容置疑的、绝对的东西。

科学永远不可能是绝对的，它一定是相对的，只有宗教必然是绝对的，因为它不是在找寻梦，它在找寻那个做梦者、它不是在找寻那个被观察者，而是在找寻那个观察者，那个看的人、那个觉知的人。

第四章 从幻象到真象

1973年2月25日于印度孟买

第一个问题：

“记住自己”的练习以什么方式能够改变人的头脑？人没有在他自己里面归于中心。他生下来的时候是归于中心的，但是社会、家庭、教育、文化等都将他推离中心，不论是故意的，或是无意的，他们以一种非常狡猾的方式将他推离中心，所以就某种意义而言，每一个人都变成“古怪的”（ecAcentric）——偏离中心的。这是有原因的，这是为了生存的原因。

当一个小孩子被生下来，他必须被强迫接受某些训练，社会不能够让他自由，如果社会让他完全自由，他将会停留在中心——自发性的、跟自己生活、自己生活。他将会像他原来一样，他将会是真实的，那么就不需要去练习任何“记住自己”、不需要去练习任何静心，因为他不会偏离中心，他会停留在跟着自己——归于中心，根入、奠基在他自己的本性上，但是这种事还不可能，因此，静心是医药性的，社会创造出疾病，然后那个疾病必须被治疗。

宗教是医药性的，如果一个基于自由的人类社会能够真正被发展出来，那么就不需要宗教，就是因为我们生病，才需要医药，因为我们偏离中心，所以才需要归于中心的方法，如果有一天在地球上能够创造出一个健康的社会——这个健康是以内在的意义而言的，那么将不会有宗教，但是要创造出这样的社会似乎很困难。

小孩子必须接受训练，当你在训练一个小孩子，你是在做什么？你是在强迫一些对他来讲是不自然的东西，你在要求和强求某些东西，那些是他不能够自发地做的东西，你会惩罚他、你会赏赐他、你会贿赂他，你会做每一件事来使他社会化，将他带离他自然的存在；你会在他的头脑里创造出一个新的中心，这个中心是从来不存在的，而这个中心将会成长，然后那个自然的中心就会被湮灭而进入无意识。

你自然的中心就进入无意识、进入暗处，而你不自然的中心就变成你的意识。事实上，无识和意识之间是没有分隔的，那个分隔是被创造出来的。你是一个意识。这个分隔的出现是因为你自己的中心被压进某个暗处的角落，即使你也没有跟它接触，社会不让你跟它接触，你自己也变成不知道你有什么中心。社会、文化、家庭教你怎么样去生活，你就怎么样去生活。

你过着一种虚假的生活，要过这种虚假的生活需要一个虚假的中心，那个中心就是你的自我，就是你有意识的头脑，那就是为什么，不论你做什么，你都永远不会感到喜乐，因为只有真实的中心能够发生、只有真实的中心能够爆发、能够达到喜乐可能的顶点和最佳状态。那个虚假的中心是一个影子的游戏，你可以跟它玩一玩，你可以用它来希望，但是到了最后，除了挫折以外，你不会得到其他的结果，带着一个虚假的焦虑，事情一定会如此。

就某一方面而言，每一样东西都在强迫你不要成为你自己，光说这是错的，也无法改变这个事实，因为社会有它自己的需要。当一个小孩被生下来的时候，他就好像一只动物——自发性的、归于中心的、奠基于自己的本性，但他是那么独立，他无法成为一个组织的一部分，他是扰乱的，他必须被强迫、被教养、被改变，在这个教养当中，他必须被推离中心。

我们生活在周围的部分，我们只生活在社会允许我们的程度，我们的自由是虚假的，因为那个游戏规则，那个社会游戏的规则是那么深刻地固定，你或许会觉得你是在选择这个或那个，但是你并没有在选择，那个选择来自你被教养的头脑，而这种事会以一种机械式的方式继续着。

我想起一个男人，在一生当中，他跟八个女人结过婚。他跟一个女人结婚，然后离婚，然后再跟另外一个女人结婚——非常谨慎地、非常非常小心，为的是不要再掉进旧有的陷阱，他用尽各种方法算计，他认为现在这个女人将会跟第一个完全不一样，但是在几天之内，甚至蜜月期都还没有结束，那个新的女人就开始证明她自己只是跟旧的那个、跟第一个一样，在六个月之内，那个婚姻又再度破碎，他再度跟第三个女人结婚，这一次他又更加谨慎，但是同样的事情再度发生。

他跟八个女人结过婚，但是每一次那个女人都被证明是跟旧的那个一样，到底发生了什么？而他是那么小心谨慎地选择，到底发生了什么？那个选择的人是无意识的，他无法改变那个选择的人，那个选择的人永远都是一样的，所以那个选择也将会一样，那个选择的人是无意识地在运作。

你继续做这个、做那个，你继续改变外在的东西，但是你仍然维持一样，你仍然维持偏离中心，不论你做什么，不论它所显示出来的是如何地不同，最终它也将被证明是一样的，那个结果永远都是相同的、那个结果永远都是一样的。

每当你感觉到你在选择、感觉到你是自由的，你还是不自由，你还是没有在选择，那个选择也是一件机械式的事情，科学家说——特别是生物学家说，头脑会被印下某种模式，而那种被印下模式是发生在很早年的时候，

出生之后的第二年或第三年被印下模式的时候，之后事情就被固定在头脑里，然后你就继续做同样模式的事，你继续机械式地重复，你在一个恶性循环里面移动。

小孩子被强迫偏离中心，他必须接受训练、必须学习服从，那就是为什么我们赋予服从那么多价值，而服从摧毁了每一个人，因为服从意味着现在你不是中心，别人才是中心，你只是去跟随他。

为了要生存，教育是一个必要，但是我们把这个生存的需要当作服从的借口，我们强迫每一个人服从，它意味着什么？要服从谁？总是有某一个其他人——父亲、母亲，有某一个其他人存在，而你必须去服从他，为什么要那么坚持服从？因为当你父亲是小孩子的时候，他也被迫服从；当你母亲是小孩子的时候，她也被迫服从；他们被迫离开他们的中心，现在他们做同样的事情，他们对他们的小孩子做同样的事情，而这些小孩子也将会对他们的下一代做同样的事情，这个恶性循环就是这样在进行。

自由被扼杀了，随着自由的被扼杀，你也丧失了你的中心，并不是那个中心被摧毁，当你还活着，它是无法被摧毁的，如果它被摧毁了，那也很好，你就能够更自在地跟你自己在一起，如果你是完全虚假的，而没有真实的中心隐藏在你里面，你一定会很自在，一定不会有冲突、不会有焦虑、不会有争斗。冲突的产生是因为那真实的还停留在那里，它停留在中心，而不真实的中心只是在周围的部分被创造出来，在这两个中心之间，有一个经常的争斗、经常的焦虑和紧张被创造出来，这个必须被改变，而这个改变只有一个方式：虚假的必须消失，而真实的必须被赋予地位，你必须重新奠基于你的中心、奠基于你的本性，否则你将会处于极度的痛苦之中。

虚假的能够消失，但是真实的不能消失，除非你过世。当你还活着，那个真实的将会在那里，社会只能做一件事：它可以将它压下去，它可以创造出一个障碍物，好让你甚至变得对它无意识，你能够回忆人生当中的那一个片刻你是自发性的吗？你能够回忆人生的那一个片刻你是生活在当下那个片刻，你是自己在生活，而不是跟随着另外一个人吗？我在读一个诗人的回忆录，他的父亲过世了，尸体放在棺材里，那个诗人、那个儿子在哭泣，突然间，他吻了他父亲尸体的额头，然后说：“既然你死了，我就能够这样做，我一直想吻你的额头，但是当你活着的时候，那是不可能的，我很怕你。”你只能吻一个死了的父亲，而即使活的父亲让你吻，那个吻也将会是虚假的，它不能够是自发性的，一个年轻的男孩甚至不能够自发地吻他的母亲，因为性的恐惧一直都在那里，即使跟母亲，身体也不能够太密切接触，总是有恐惧和虚假，没有自由、没有自发性，而真正的中心唯有当你是自发性的，而且是自由的，它能够运作。

现在你就能够了解我对这个问题的态度：“‘记住自己’的练习以什么方式能够改变人的头脑？”它将会使你重新奠基于你自己的中心，它将会使你再度根入你自己的中心。藉着记住自己，你就忘掉除了你自己以外的每一样东西，社会、你周遭的疯狂世界、家庭以及各种关系，每一样东西你都忘记，而只记住“你是”。

这个“记住”并不是社会所给你的，这个“记住自己”将会使你从所有周围的东西抽离，如果你能够记住，你将会转回你自己的本性、转回你自己的中心，自我将会只是在周围，但是如此一来你将能够去看它，就好像你在看任何其他东西，你能够去观察它，一旦你变得能够观察你的自我、观察

你虚假的中心，你将永远不会再虚假。

你或许还需要你虚假的中心，因为你生活在虚假的社会里，但是如此一来，你将能够用它，而你不会与它认同，现在它将只是工具性的，你会靠你的中心来生活，你会生活在你的中心，你将能够使用那虚假的作为社会的方便和习惯，但是你不会与它认同，现在你知道你能够是自发性，你知道你是自由的，“记住自己”能够改变你，因为它给你机会，使你再度成为你自己，而成为自己就是最终的、成为自己就是绝对的。

一切可能性以及一切潜力的顶点就是“那神圣的”，或者你要怎么称呼它都可以，神并不是在过去的某一个地方，它是你的未来，你已经听过人家一再再地说：神就是父亲，比这个更有意义的，它将是你的儿子，不是父亲，因为它将由你发展出来，所以我说：“神——儿子”因为父亲是在过去，而儿子是在未来。

你能够变成神圣的，神性能够由你生出来，如果你成为真实的你自己，你已经踏出了最基本的一步，你已经在走向神性、走向完全的自由。作为一个奴隶，你无法走到那里；作为一个奴隶、作为一个虚假的人，没有路会引导你朝向“那神圣的”、朝向那最终的可能性、朝向你存在最终的开花。首先你必须归于你自己的中心，“记住自己”能够有所帮助，而唯有记住自己能够有所帮助，其他没有什么东西能够改变你，带着一个虚假的中心将不会有成长，只有累积，记住累积和成长之间的差别。带着虚假的中心，你能够累积，你能够累积财富、你能够累积知识、你能够累积任何东西，而没有成长，成长只发生在真实的中心，成长不是一个累积，你不会被成长所重负，但是累积是一个重担。

你能够知道很多事情，但是事实上却什么都不知道，你能够知道很多关于爱的事，但是却不知道爱，那么，它就是一个累积，如果你知道爱，那么，它就是成长，你可以用虚假的中心去知道很多关于爱的事，但是你只能用真实的中心来爱，真正的中心会成熟，而那个假的只能够变得越来越大而没有任何成长、没有任何成熟，那虚假的只是癌性的成长、只是累积，就好像疾病一样，它使你背负一个重担。

但是你能够做一件事，你能够完全改变你的焦点，你的眼睛能够从那个虚假的转移到那真实的。这就是“记住自己”的意义：不论你在做什么，你都要记住你自己，记住“你是”，不要忘记它，那个记住将会给予任何你正在做的事一个可靠的实体。如果你正在爱，首先要记住“你是”，否则你将会从那个虚假的中心来爱，从那个虚假的中心，你只能够假装，你无法爱，如果你在祈祷，首先记住你是（你存在），否则那个祈祷将会没有意义，只是一个欺骗而已；你不是在欺骗其他任何人，你是在欺骗你自己。

首先记住你是，而这个记住“我是”必须变成很基本的，就好像一个影子跟随着你，然后甚至在睡觉的时候，它也会进入，而你会记住。如果你能够整天都记住，渐渐地，它甚至会进入你的梦、进入你的睡眠，而你将会知道说“我是”。

当有一天，甚至在你睡觉的时候你也能够知道你是，你就已经奠基于你的中心，现在，那虚假的就没有了，它对你来讲就不是一个重担，现在你就能够使用它，它是工具性的，你不是它的奴隶，你变成了主人。

克里虚纳曾经在《吉踏经》(Gita)里面说：当每一个人都在睡觉，瑜伽行者并没有在睡觉，他是醒的，它的意思不是说瑜伽行者可以不要睡觉而

过活，因为睡觉是生物性的需要、是身体的需要，它的意义是说“我是”，它的意义是说甚至在他睡觉的时候，他都能够记住“他是”。睡觉只是在周围，而在中心，那个“记住”就在那里。

瑜伽行者甚至在睡觉的时候也能够记住，而你甚至在醒着的时候也没有记住你自己。你在街上走路，但是你并没有记住“你是”，试试看，你将会感觉到某种品质的改变：试着去记住“你是”，突然间有一个新的轻飘飘会来到你身上，那个厚重消失了，你变成没有重量的，你被丢出虚假的中心，而再度回到真实的中心，但那是困难而且费力的，因为我们是如此地奠基于那虚假的，因此它将需要时间，但是如果记住自己对你而言没有变成不需要努力的，那么，蜕变是不可能的。你要开始记住你自己，否则蜕变是不可能的。

第二个问题：昨天晚上你说一个人应该总是看生命正向的层面，而不应该着重在那负向的，这不是一种选择吗？这不是违背了面对全部真实的存在——那是的——吗？它是一个选择，但是一个负向的人不能够跳到不选择，如果他能够这样做，那很好，但那是不可能的，从负向不可能跳到无选择，因为负向的头脑意味着你只能看到丑陋的一面，你只能看到死亡，你只能看到不幸，你不能够看到人生里面任何正向的元素，记住，要放掉悲惨是很困难的。

当我这样说，它或许听起来很奇怪，但是要从悲惨当中去跳是很困难的，从快乐当中去跳比较容易，当你快乐的时候，去跳是比较容易的，因为快乐会产生勇气；有了快乐，一个较高的喜乐的可能性就会打开；有了快乐，整个世界都会看起来好像一个家。带着悲惨，整个世界就好像一个地狱而没有希望，每一样东西都是无望的，那么你就不能去跳。在悲惨当中，一个人会变成懦夫，一个人会执著于悲惨，因为这个悲惨至少是为你所知的。

当不快乐的时候，你不能够冒险，冒险需要一些微妙的快乐在你里面，那么你就能够离开那为你所知的。你那么快乐，所以你并不害怕那未知的，快乐对你来讲已经变成如此深刻的一个现象，因此你知道，不管你到哪里，你都将会快乐，带着正向的头脑，你知道没有地狱，不管你在哪里都将会是天堂，你能够进入那未知的，因为你知道天堂就在你里面移动。

你听说过上天堂或下地狱之类的事，这是荒谬的，没有人进入天堂，也没有人进入地狱，你自己携带着你自己的地狱或天堂，不管你进入什么地方，你都带着你的地狱或天堂进入，天堂和地狱并不是门，它们是重担，你随身携带着它们。

唯有带着一颗跳舞的心——快乐的、喜乐的、正向的，你才能够跳进那没有地图的领域，那就是为什么我说，你无法从那负向的变成无选择的。你执著于你的悲惨，它是为你所知的，你已经熟识了它，你与它关联。保持跟已知的悲惨在一起，比跟未知的在一起还来得好，至少你已经习惯于它，你已经知道它的方式，你已经创造出某种防卫机构——一个围绕你的装甲，它使你在悲惨之中还能够保持安全。一个未知的悲惨将需要你去创造出新的防卫机构，跟已知的悲惨在一起总比跟未知的悲惨在一起来得好。

有了快乐，情形就会变得完全相反，有了快乐，一个人会想要进入未知的快乐，因为那已知的已经变得无聊，你从来不会对已知的悲惨感到无聊，你会享受它，注意看人们在谈论他们的悲惨，他们在享受它，他们夸大他们的悲惨，他们有一个微妙的快乐。

带着快乐，你会感到无聊，你能够进入那未知的，那未知的在诱惑，对于那未知的，无选择是一个门道，一个人就是必须这样去进行：从负向到正向，从正向到无选择。首先，使你的头脑变成正向的，从地狱进入天堂，从天堂，你能够进入莫克夏（Moksha）——进入“那最终的”，那最终的既不是天堂，也不是地狱。从悲惨进入喜乐，唯有如此，你才能够进入那超越的，它超出这两者之外，那就是为什么经文说，要先改变你的头脑，使它从负向变成正向，而这只是焦点的改变。生命是两者，或两者都不是，它是两者，或两者都不是！

它依你而定，或是依你如何去看它而定，你可以用负向的头脑来看它，那么，它看起来就像地狱，其实，它不是地狱！它只是你的解释。

改变你的展望，正向地看，有神论者的态度就是这样。我不因为一个人相信神或不相信神而称他为有神论者或无神论者，如果一个人的态度是正向的，我就称他为有神论者；如果一个人的态度是负向的，我就称他为无神论者，问题不在于他对神说“不”，问题在于他对生命说“不”。有神论者是一个说“是”的人，而他一直都从“是”的头脑来看，那么每一样东西就都完全改观。

如果一个具有负向头脑的人来到一座玫瑰花园，有很多玫瑰在那里，但他将只是去计算那些荆棘。对于负向的头脑来讲，第一样东西就是荆棘，只有荆棘是有意义的，花朵是幻象的，只有荆棘是真实的，他将会计算，当然，每一朵花都有一千个荆棘存在，一旦他计算了一千个荆棘，他就不能够相信一朵花，他会说这一朵花只是幻象，一朵这么漂亮的花怎么可能跟这么丑的荆棘、这么粗暴的荆棘一起存在呢？那是不可能的，那是无法令人相信的，而即使它存在，它也没有什么意思，一千个荆棘被计算了，因此那朵花就消失了。

一个正向的头脑会由玫瑰开始，由花开始，一旦你跟玫瑰有了深层的沟通，一旦你知道了它的美、它的生命以及它那非尘世的开花，那些荆棘就消失了。对一个知道玫瑰之美的人、一个知道玫瑰最高可能性的人、一个深入看它的人来讲，甚至荆棘看起来也不像荆棘；充满了玫瑰的眼睛是不一样的，有了它，荆棘看起来就像对花的保护，它们不是敌人，它们看起来就像花的一部分。

现在这个头脑将会知道：这朵花的发生需要这些荆棘，它们具有保护作用，因为有了这些荆棘，这朵花才能够发生。这个正向的头脑将甚至会对荆棘觉得感激，如果这种方式加深，有一个片刻会来临，到那时候，荆棘会变成花朵。用第一种方式的话，那朵花就消失了，或者那朵花甚至会变成荆棘。唯有带着一个正向的头脑，你才能够达到一个不紧张的头脑状态，带着一个负向的头脑，你将会保持紧张，因为有那么多悲惨在你的周围，如此一个负向的、擅自妄想的头脑会继续显露出悲惨加上悲惨、地狱加上地狱。

在佛陀的时代有一个真正有名的老师，他的名字叫做山渣亚·味雷提普塔（SanjayaVilethiputta），他是一个绝对负向的思想家，佛陀想到七个地狱；有人跑去山渣亚·味雷提普塔那里告诉他说，佛陀说有七个地狱，山渣亚·味雷提普塔说：“去告诉你的佛陀说他什么都不懂，有七百个地狱，他什么都不懂！只有七个？有七百个地狱，我已经全部都数过了。”如果你有一个负向的头脑，甚至七百个也不算多，你将会找到更多，它是无止境的。正向的头脑能够不紧张，实际上，如果你是正向的，你怎么可能紧张，而如

果你是负向的，你怎么可能不紧张？带着负向的头脑不可能跟静心有所结合，负向的头脑是反静心的，它不能够静心，一只蚊子就足够摧毁所有的静心，带着一个负向的头脑，要达到镇定、静止、宁静的门就关闭了，负向的头脑会自我延续悲惨，它怎么能够跳到无选择？克利虚纳姆提（J. Krishnamurti）继续在谈论无选择，而那些听众是负向的，他们倾听，但是他们从来不能够了解，当他们不了解，克利虚纳姆提就觉得困扰，因为他们不了解他，只有正向的头脑能够了解他在说什么，但是一个正向的头脑不需要到任何地方去，不需要去任何克利虚那姆提那里，也不需要去任何奥修那里，哪里都不用去，只有负向的头脑才会去找寻老师或师父。

对一个负向的头脑谈论无选择，谈论超越二分性，谈论生活在负向和正向两者里面是无意义的，并不是说它不真实，它是真实的，但它是无意义的。那个听者必须被考虑进去，他比那个在讲的人更重要。就我所看到的，你是负向的，首先你需要改变成正向的，你必须从说“不”变成说“是”，你必须以“是”的态度来看生活，带着一个“是”的态度，这个地球就完全改观了，唯有当你达到一个正向的态度，你才能够跳到无选择，而那将会很容易，非常容易！

悲惨不能够被抛弃，它是困难的，你执著于它，唯有快乐能够被抛弃，因为你知道，当你抛弃那负向的，你就得到那正向的和正向的快乐。你抛弃了那负向的，而你得到快乐，只要藉着抛弃那负向的，你就能够达到快乐，如果现在你抛弃这个快乐，同时抛弃这个正向的头脑，你就打开了到达“那无限的”的门，但是你必须首先有正向的感觉，唯有如此，你才能够跳。

第三个问题：在昨天最后的技巧当中，你解释说在这个“马耶”的世界里，追求者内在的意识对他来讲是唯一真实的中心，以此为参考，请你解释宗师（Guru）的角色在这个马耶世界里的意义。

马耶（幻象）的世界对你来讲并不是马耶的世界，它是非常真实的，而宗师的角色是要显示给你知道说它是不真实的。它对你来讲很真实，所以，你怎么能够认为它不真实呢？唯有当你瞥见过那真实的，你才能够想到不真实，因为唯有这样，你才能够比较。世界对你来讲不是马耶，你听说过，你读过说这个世界是马耶，而你或许就像鹦鹉一样地记住它，所以你也称这个世界为幻象，有一个称这个世界为幻象的人每天来我这里，他说：“我的头脑非常困扰，我非常紧张，所以，告诉我要如何达到内心的安宁？”而这个世界是“幻象”，如果这个世界是幻象，你的头脑怎么会紧张？如果你知道这个世界是幻象，这个世界就消失了，而它所有的悲惨也都会跟着这个世界消失，但是头脑仍然存在。你不知道这个世界是幻象的！

早上的时候，当睡觉消失，梦也跟着一起消失，这个时候你会担心梦吗？你会担心说你在梦中生病，甚至死亡吗？当梦正在进行的时候，你是担心的，你是不舒服的，你在找医生求药方，但是到了早上，当你不再睡觉，而梦已经消失的时候，你就不担心了，现在你知道它是一个梦，而你并没有生病，如果有人来到我这里说：“我知道我生病是一个梦，但是现在请你告诉我：我要去哪里拿药来医那个病？”它显示了什么？它显示说他仍然在睡觉，它显示说他仍然在做梦，梦仍然存在。

在印度，说“这整个世界是幻象”这个类似鹦鹉的说词已经深入人们的头脑，但是它停留在那个虚假的中心，它不是一个成长。我们听过《优婆尼沙经》、《吠陀经》和一些圣贤一直说了好几个世纪，说这个世界是幻象，

他们很强烈地宣传那个概念，以致于那些睡觉和做梦的人都以为他们是清醒的，整个世界都在睡觉，但是他们的悲惨显示说这个世界是真实的，他们极度的痛苦显示说这个世界是真实的。

宗师的角色就是要让你瞥见那真实的，它不是一个教导，而是一个唤醒，宗师不是一个老师，宗师是一个唤醒者，他不给你的教条，如果他给你教条，他是个哲学家，如果他谈论关于这个世界，说它是幻象的，而且争论和证明说这个世界是幻象的，如果他讨论、辩论，如果他在智性方面给你教条，那么他就不是一个宗师，他就不是一个师父，他或许是一个老师，一个特定教条的老师，但他不是一个师父、不是一个宗师。

一个宗师并不是一个教条的给予者，他是一个方法的给予者，他给你一些能够帮助你走出你的睡觉的方法，那就是为什么宗师总是一个打扰你的梦的人。跟一个宗师生活在一起是不容易的，跟一个老师生活在一起是非常容易的，因为他从来不会打扰你，相反地，他会继续增加你知识的累积，他会帮助你更成为一个自我主义者，他会使你更博学多闻，你的自我会更满足，现在你知道得更多，你能够争论更多，你能够教你自己。但是宗师永远都是一个打扰的人，他会打扰你的梦和你的睡觉，而你或许在做一个非常美的梦，你或许在做一个旅行、一个很美的旅行，但是他会打扰它，而你会生气。

宗师总是处于由弟子而来的危险之中，任何片刻他们都可能杀死他，因为他会打扰，他的工作就是那样，就你现在这样，他不能够帮助你去成为你自己，因为你是虚假的，他必须摧毁你虚假的认同，而那是痛苦的，那就是为什么——除非有非常深的爱——那个工作是不可能的。一个非常深的亲密是需要的，否则将会有恨，所以一个宗师不能够让你接近他，除非你已经臣服，否则你将会成为一个敌人，唯有当你完全臣服，宗师才能够运作，因为那是一个灵性的外科手术。

基于需要，弟子将会有很多受苦，如果没有跟宗师处于一种深深的亲密之中，那是不可能的，他将不会准备好去受那么多苦；他是要来找寻喜乐的，而宗师却给他痛苦；他是要来感觉幸福的，而宗师却替他创造出一个地狱。开始的时候，地狱将会在那里，因为你的想象会被粉碎、你的期望会被粉碎。任何你已经知道的，你都必须丢掉它，不论你是怎么样，他都将会摧毁它，事实上，你是在经历死亡。

在古时候的印度，我们说大师或宗师是一个死，他的确是！除非你完全信任他，否则这个外科手术是不可能的，因为在开始的时候将会有受苦，你身心的极度痛苦将会浮现，所有你所压抑的地狱都将会被显露出来，而唯有当你相信，唯有当你对他有很深的信心和信任，你才能够与他在一起，否则你将会逃走，因为他彻底打扰你。

所以，记住，宗师的工作是，他的角色是去使你觉知到你的虚假，而由于你虚假的中心，你的世界就变成虚假的。世界并非真正是幻象的，它不是马耶，它之所以是马耶是因为你的眼睛是幻象的，你的眼睛充满梦，你到处投射你的梦，而真实的存在就被虚假化了。当你的眼睛是真实的，这个同样的世界将会变成真实的，当那个虚假的中心破碎了，而你再度根入你真实的中心、根入你的本性，这个世界将会变成涅槃。

禅学大师一直继续在说这个世界是涅槃，这个世界是莫克夏（解放），问题只是在于你的眼光。带着虚假的眼光，每一样东西都被虚假化了，带着真实的眼光，每一样东西都是真实的，你虚假的实体在你的周围创造出一个

虚假的世界，不要认为你们都生活在同一个世界里，你们无法如此！每一个人都生活在他自己的世界，有多少种头脑就有多少种世界，因为每一个头脑都创造出它自己的世界、它自己的环境，即使你们住在同一个家庭里，丈夫生活在他自己的世界，而太太也生活在她自己的世界，这两个世界每天都互相碰撞，它们从来不相会，它们相撞——相会是不可能的。

带着头脑不可能有相会，只有碰撞和冲突，当头脑不存在，就可能相会。太太生活在她自己的世界、生活在她自己的期望里，先生对她来讲并不是真正的先生，他只是她自己的想象；先生生活在他自己的世界里，真正的太太并不是他的太太，他有一个太太的想象。每当这个太太达不到他的想象，就有一个奋斗、冲突、愤怒和恨，他喜爱他自己想象中的太太，而太太喜爱她自己想象中的先生，这两者都是幻象的，它们是不存在的。真正的太太在那里，真正的先生也在那里，但是他们不能够相会，因为在这两个真实的人之间有着不真实的太太和不真实的先生，他们一直都在那里，他们不让真实的人相会。

每一个人都生活在他自己的世界里，生活在他自己的梦、期望和投射里，有多少个头脑就有多少个世界，那些世界是幻象的、是马耶。当你不真实的中心消失，整个世界就改观了，那么它就是一个真实的世界，那么，你首度地就东西本然的样子来看它，那么就没有悲惨，因为期望会随着幻象而消失。带着真实的存在就不可能有悲惨，那么一个人就会感觉：“它是如此！事实就是事实！”唯有带着虚构的东西才会有问题，虚构之物永远不让你知道事实，这些头脑的虚构之物就是马耶。

宗师的角色就是去粉碎这些虚构之物，好让你可以看到事实，而事实也可以进入你，那个事实就是真理，一旦你知道了那个“事实”，即使宗师也会变得不一样。如果现在你到一个宗师那里，你是带着你自己对他的想象而去。有一个人来到我这里，他带着他自己对我的想象而来，然后，如果我没有按照他的想象，他就觉得很难过，但是我怎么能够按照他的想象呢？如果我试着去按照每一个人的想象，我将会弄得一团糟，每一个弟子都认为我应该按照这样或那样。他有他自己对宗师的概念，如果我没有满足他的观念，他就感到挫折，但是事情本来就是会这样，一个弟子带着一个头脑来，这就是问题之所在，我必须改变他的头脑、摧毁他的头脑。他带着一个头脑来，而他用他的头脑来看我。

我去到一个人家，那个家庭是信奉耆那教的，所以他们在晚上不吃东西，那个家庭的老人——祖父——非常喜欢我的书，他从来没有看过我，爱书是容易的，书是死的东西。他来会见我，他已经很老了，对他来讲，甚至要走出他自己的房间都很困难，他已经九十二岁，而他来会见我，我告诉他，我要到他的房间去，但是他说：“不！我非常尊敬你，所以我要来。”因此他就来了，他非常赞美我。

他说：“你就好像一个耆那教的大师，就好像耆那教神话里面地位最高的马哈维亚。”在耆那教里面，最伟大的老师被称为提尔山克(Teertanker)，所以他说：“你就像一个提尔山克。”他一直在赞美我、又赞美我。到了晚上，黑夜降临，屋子里有一个人来说：“现在已经晚了，来吃晚餐。”所以我说：“为了这个老人，我们等一下，让他说完，然后我就来。”那个老人说：“你在说什么？你要在晚上吃东西吗？”我说：“我没有关系。”所以他说：“我要收回我的话，你不是提尔山克，一个不知道在晚上吃东西是最大的罪恶的

人，他还知道些什么呢？”如此一来，这个人已经无法跟我有任何会合，不可能！如果我不在晚上吃东西，我是一个提尔山克，一个伟大的师父。我还没有吃，我只是说我会晚上吃，突然间我就不再是一个提尔山克，那个老人告诉我：“我是来向你学习的，但是现在那是不可能的，现在我觉得我必须教你一些东西。”当这个世界变成一个幻象，你的宗师也将是它的一部分，他将会消失，那就是为什么，当弟子醒悟，就没有宗师，这看起来是似非而是的，当弟子真正醒悟，就没有宗师。有一些萨拉哈（Saraha：佛教神秘家）优美的歌曲，每一首歌的结尾都是：“萨拉哈消失了。”他教了一些东西，他给予一些教导，他说：“世界不是，涅槃也不是，不是好，也不是坏，要超越，萨拉哈消失了。”它一直都是一个谜，为什么萨拉哈一直在说：“萨拉哈消失了？”如果你真正达到歌曲中所描述的，达到任何他所说的：“没有好，也没有坏，既不是世界，也不是涅槃”，如果弟子真正能够悟到这个，萨拉哈将会消失，宗师将会在哪里呢？宗师是弟子世界的一部分，等到你醒悟，就没有如宗师和弟子般的实体，他们已经成为一体。

当门徒醒悟，他就变成宗师，萨拉哈就消失了，那么宗师就不再在那里，即使宗师也是你梦的一部分，也是属于你幻象的世界，但是因为如此而有很多问题产生。

克利虚纳姆提继续在说没有老师，而他是正确的，这是最终的真理。当你醒悟，你就是老师，没有其他的老师，但这是最终的真理，在这个发生之前，老师是存在的，因为弟子存在。弟子创造出老师，那是弟子的需要。

所以，要记住这一点：如果你碰到一个错误的老师，那是你应得的，所以你才会碰到一个错误的老师。一个错误的学生无法碰到一个正确的老师，你创造你的老师、你的师父。是一个渺小的老师，或是一个伟大的老师，那要依你而定，你将会碰到你应得的人，如果你碰到一个错误的人，那是因为你的缘故，你要为它负责任，而不是那个错误的人要负责任。宗师也是你头脑的一部分，它是梦幻世界的一部分，但是除非你醒悟，你将需要某人来打扰你、来帮助你。如果某人给你方法，那么他是一个宗师。如果他只是给你教条、原则、教导，那么他只是一个老师，但是你或许现在需要他。

以这样的方式来思考它：即使在一个梦里，也有某些东西能够帮助你走出梦境，当你正在掉进睡眠的时候，你可以试试看，继续在你的头脑里重复：“每当有一个梦，我的眼睛将会张开。”正当在你掉进睡眠的时候，继续重复这句话，按照这样做三个星期：“每当有一个梦，我的眼睛将会打开，突然间，我将会醒来。”你将会醒来，即使是从一个梦，你也能够藉着某种方法而醒来。正当要掉进睡眠的时候，告诉你自己——如果你的名字是南无，说：“南无，早上五点钟醒来。”重复念两次，然后静静地进入睡眠，迟早你将会学到那个窍门。刚好在五点钟，某人将会叫醒你，即使在梦中，即使在睡觉当中，会叫醒你的方法也可以被使用。对于你目前灵性的睡觉，情形也是一样。

师父能够给你一些对这个有帮助的方法，然后，每当你正要掉进一个梦里，那些方法将不会让你掉进去，或者每当你已经掉进一个梦里，突然间你将会被唤醒，当这个唤醒对你来讲变成自然，就不需要有宗师，当你已经醒悟，宗师就消失了，但你还是会感激宗师，因为他曾经帮助过你。

舍利子是佛陀最伟大的弟子之一，他本身成道、成佛，然后佛陀告诉他：“现在你可以走了，现在我的存在对你来讲已经不需要了，你自己本身

已经变成一个大师，所以，你可以离开我去帮助别人走出他们的睡觉。”当舍利子离开佛陀的时候，他向佛陀行顶礼，有人问舍利子：“你自己已经成道，为什么还要向佛陀行顶礼？”舍利子说：“现在已经不需要再向他行顶礼，但是能够这样是因为他的缘故。”舍利子离开了佛陀，但是早上的时候，不论佛陀在什么地方，他一定会朝向佛陀的方向俯卧，傍晚，他也一定会俯卧。大家都会问：“你在做什么？你在向谁俯卧？”因为佛陀离得很远，在几百里之外。他会回答：“我在向我的师父俯卧，他现在已经消失了，现在我自己是一个宗师，但是在他之前，那是不可能的。它之所以变得可能是因为他的缘故。”所以，即使当老师消失，当宗师消失，弟子将会感到一个深深的感激，将会感到可能的最大的感激。

当你在睡觉（灵性在睡觉）的时候有一个人来打扰你是有需要的，臣服的意思就是你让某人这样做。如果你说：“好，我让你来打扰我。”那就是臣服的意思，那是一个信任。信任意味着：现在如果这个人引导你朝向悲惨，你也准备好要这样做，你不会再对他有任何疑问。不论他引导你到哪里，你都信任他。他不会伤害你。如果你不信任，那么就不可能有进步，因为你觉得他会伤害你，你以你自己的想法觉得他会以很多方式来伤害你，而如果你认为：“我要保护我自己。”那么就不可能有进一步的工作，如果你不信任你的外科医生，你将不会让他使你变得无意识，你不知道他要做什么，你会说：“帮我手术，但是让我保持意识，好让我能够看到你在做什么，我不能信任你。”你信任你的外科医生，他使你变得无意识，因为在你有意识的状态下，外科手术无法进行，你的意识会干扰。所以，信任是盲目的，它意味着你甚至准备好要变成无意识的、要变成盲目的。不论他引导你去哪里，你都准备好要去跟随他，唯有如此，一个深的、内在的手术才有可能，它不仅是一个身体的、生理的手术，它是心理的。你会感觉到很多痛苦，你会感觉到很多身心极度的痛苦，因为需要有郁积的倾泻，而你必须被丢回你自己的中心，那个中心你已经完全忘记，你必须再度被拉回你的根，那个根你已经离得很远。

这是费力而困难的，甚至要花上好几年的时间，但是如果一个人准备好要去臣服，他甚至能够在几秒钟之内发生，他依臣服的强度而定。不必要的时间被浪费了，因为宗师必须慢慢进行，慢慢地，好让你准备好去信任更多，他必须做很多不必要的事情，只是为了要让你产生信任，只是为了要动外科手术，他必须不必要地创造出很多事情，那些事本来是可以不要的，不需要浪费时间和精力在那些事上面，而之所以要这样做，只是为了要让你产生信任。

我引用萨拉哈的话，萨拉哈是八十四成道的佛教神秘家之一，萨拉哈告诉那些已经成为大师的弟子们：“要以别人能够信任你们的方式来躬行，我知道现在你们已经不需要道德律，我知道现在你们已经不需要规则，你们已经超越了，你们能够做任何你们喜欢做的，你们能够成为任何你们喜欢的，现在，对你们而言，没有任何系统，也没有任何道德律存在，但是要以弟子们能够信任你们的方式来躬行。”所以，伟大的大师以社会允许的方式来躬行，并不是因为他们需要以那种方式来躬行，它只是为了要产生别人的信任，否则是不必要的，所以，如果马哈维亚以耆那教教徒所订的模式来躬行，那并不是因为有任何内在的必要，他之所以这样做只是为了耆那教教徒能够跟随他而变成他的弟子，只是为了要让他们能够信任。

所以每当一个老师以一种新的方式来躬行，就有很多问题会产生，耶稣以一种新的、不为犹太圈所知的方式来躬行，那并没有什么不对，但是却变成了难题。犹太人不能够信任他，他们古时候的大师以不同的方式来躬行，而这个人的行为是不一样的，他并没有遵照游戏规则，所以他们不能够信任他，因此，他们必须将他钉在十字架上。

耶稣为什么要以这样的方式来躬行呢？那是因为有印度在它的背后。在他出现在耶路撒冷之前，他有很多年在印度，他在一个佛教的僧院里接受教导，他试着在没有佛教的社会遵循佛教的规则，在犹太人的圈子里，他的行为就好像他生活在佛教的圈子里一样，那产生了整个难题，他被杀害了，由于被误解，他被谋杀了，而原因只是在于：犹太人不能够信任他。

一个老师、一个宗师不必要地在他的周围创造出很多事情，做很多事情，只是为了要产生信任，但是即使如此也会有问题产生，因为每一个来的人都有他自己的期望：“宗师必须像这个，或是像那个。” 臣服意味着你舍弃了你的期望，你让宗师成为他本然的样子，你让他做任何他想要做的，即使带来痛苦，你也准备好要去接受，即使他引导你朝向死亡，你也准备好要去接受，因为到了最后，他将会引导你到一个深的死亡，而唯有在经过了深的死亡之后，才可能重生，唯有当你古老的认同被钉死在十字架上，复活才有可能。

第五章 观照人生流动影片的技巧

1973年2月26日于印度孟买

经文：

在极端欲望的心情下，要不受打扰。

这个所谓的宇宙看起来好像是一个变戏法、一个影片的展示，要快乐而且要以这样来看它。

喔！所钟爱的，不要注意在欢乐上，也不要注意在痛苦上，而要注意在这两者之间。

目标和欲望存在于我里面就好像存在于别人里面一样，所以，接受，让它们被转变。

原始的头脑就好像一面镜子，它是纯洁的，它保持纯洁，但是灰尘可能堆积在它上面。

那个纯洁不会丧失，灰尘无法摧毁那个纯洁，但是那个纯洁可能被覆盖起来，这是一般头脑的情况——被灰尘所覆盖，隐藏在灰尘后面的那个原始头脑仍然保持纯洁，它不会变成不纯洁，那是不可能的，如果它可能变得不纯洁，那么就没有办法再度得到那个纯洁，它本身是纯洁的，只是被灰尘所覆盖。

我们的头脑是原始的头脑加上灰尘，是佛的头脑加上灰尘，是神圣的头脑加上灰尘，一旦你知道如何移去它的覆盖，如何从灰尘当中来恢复它，你就已经知道了所有值得知道的，你就已经达成了那所有值得达成的，所有这些技巧所顾虑的都是如何解放你的头脑，使免于每天一定会堆积的灰尘，

灰尘是自然的，就好像一个旅行者走过很多很多路，累积了很多灰尘，有很多很多世，你都是一个旅行者，你已经走了很长的路，累积了很多灰尘。

在我们进入这些技巧之前，有很多要点必须被了解，其中之一就是，在朝向内在转变的态度上，东方和西方基本上是不同的，基督教认为罪恶已经发生在人的存在本身，而东方认为没有什么东西已经发生在人的本身，没有什么东西能够发生在人的存在本身，人的存在保持绝对纯洁、没有罪恶，所以，在东方，人不被谴责，他并不是某种被降级的东西，相反地，他保持了一直都是如此的那种神圣，而灰尘聚集是自然的，灰尘一定会聚集，所以，没有罪恶，只有错误的认同。

我们变得跟头脑认同、跟灰尘认同，我们的经验、我们的知识、我们的记忆都是灰尘，任何你所知道的、任何你所经验的、任何你的过去，都是灰尘，重新恢复原始的头脑意味着重新恢复纯洁，没有经验、没有记忆、没有过去。

整个过去都是灰尘，但我们跟过去认同，而没有跟一直都是现在的意识认同，以这样的方式来思考它：任何你所知道的总是属于过去，而你是在现在，在此时此地，你所有的知识都是灰尘，“知道”是你的纯洁，“知识”是灰尘。去知道的能力、去知道的能量，这是你原始的本性，你在那个知道上累积了知识，那个知识就像灰尘。此时此地，当下这个片刻，你是绝对纯洁的，但是你不与这个纯洁认同，而与过去、与累积的过去认同，所以，所有的静心技巧基本上都是把你自己从过去移开的方法，都是让你自己投入此地的方法。

佛陀在找寻如何恢复这个意识的纯洁，如何从过去解放出来，因为除非你从过去解放出来，你将停留在枷锁之中，你将会是一个奴隶。过去重压在你身上，因为“过去”，所以现在从来不被知道，过去是为你所知的，现在是一个极短的片刻，因为“过去”，所以你一直错过它，因为过去，你继续投射到未来，过去被投射到未来，而两者都是假的，过去已经不在，未来尚未存在，两者都不存在，而“那个是的”隐藏在这两个“不是的”之间。

佛陀在追寻，他走访了一个又一个老师，他做了很多追寻，他去到很多老师那里，去到所有知名的老师那里，他就教他们，他让他们在他身上运作，他充分合作，他以很多方式来规范他自己，但是他并不满足，而他的困难是：那些老师都兴趣于未来、兴趣于某种死后的解放状态、兴趣于某种生命结束之后的解放状态。他们兴趣于某种神、某种涅槃、某种莫克夏、某种解放状态、某个未来的地方，而佛陀兴趣于此时此地，所以事实上他们没有会合，他告诉每一个老师说：“我兴趣于此时此地，兴趣于如何成为全然的、完整的、纯粹的此时此地。”而他们会说：“使用“这个”方法，做“这个”，而如果你做对了，在未来的某一天、在未来的某一生、在未来的某一个状态，你将会达成。”他或迟或早地离开了每一位老师，然后他自己去尝试，他做了什么？他做了一件非常简单的事，一旦你知道了它，它是非常简单而明显的，但是当你不知道，它就非常费力，而且非常困难，它似乎不可能。他只做一件事：他停留在当下的片刻，他忘了他的过去，也忘了他的未来，他说：“我将要在此时此地，我将只是存在。”如果你能够存在，即使只是一个单一的片刻，你就已经知道了那个滋味，知道了你纯粹意识的滋味，一旦你尝过了那个滋味，你将永远不可能忘掉它，然后，那个滋味、那个味道将会跟着你，那个味道将会变成一个蜕变。

有很多方法可以使你脱掉你的过去，使你丢弃灰尘而洞察你自己头脑的镜子。所有这些技巧都以不同的方式，但每一个技巧都需要一个深刻的理解，这一点必须记住。这些技巧并不是机械式的，因为它们是要揭开意识，它们不是机械式的东西，你可以机械式地使用这些技巧，如果你以机械式的技巧来使用它们，你或许会得到某种头脑的静止，但你将不会是原始的纯真，你或许会得到某种宁静，但是那个宁静是制造出来的，那也是属于头脑的灰尘部分，而不是属于原来的层面。不要机械式地使用它们，一个深刻的理解是需要的，有了理解，它们才能够有助于揭开你的本性。

第一个技巧：在极端欲望的心情下，要不受打扰。

“在极端欲望的心情下，要不受打扰。”当欲望抓住你，你就受打扰，当然，那是自然的，欲望抓住你，然后你的头脑就开始摇晃，然后就有很多微波在表面上继续动，欲望将你拉进未来的某一个地方，过去也将你推进未来的某一个地方，你就受打扰了，你就不能够安然，因为欲望存在，所以你就受不安（dis-ease：生病）。

这段经文：“在极端欲望的心情下，要不受打扰。”但是要如何才能不受打扰？欲望意味着扰乱，所以，要如何才能不受打扰？而且是在极端欲望的心情下！你将必须做某些实验，唯有如此，你才能够了解它意味着什么。你在愤怒，愤怒抓住了你，你暂时是疯狂的、被缠住的，你已经失去了一般的知觉，突然间，要记住不被打扰，就好像你在脱衣服，在内在，你变成赤裸裸的，免于愤怒而变成赤裸裸的、不穿衣服的，愤怒仍然会在那里，但是在你里面有一个点，那个点是不受打扰的。

你会知道愤怒在周围，就好像发烧一样，它在那里，周围的部分是摇晃的，周围是受到打扰的，但是你能够注意看着他，如果你能够注意看着它，你将不会受打扰。变成对它的一个观照，你将不会受打扰，这个不受打扰的点就是你原始的头脑。原始的头脑不会被打扰，它从来不被打扰，但是你从来没有注意看它，当愤怒来临，你变得与愤怒认同，你忘了愤怒是某种异于你的东西，你变成与它合而为一，你开始透过它来行动，你开始透过它来做一些事。

有两件事可以做，在愤怒当中，你将会以暴力对某人、对你愤怒的目标，然后人会转移到另外一个目标，愤怒只是存在于你和别人之间。我在这里，愤怒在那里，你在那里，你是我愤怒的目标，我可以从愤怒步入两个层面，或者我能够走到你那里，那么你就变成我意识的中心，变成我愤怒的目标，那么我的头脑就变成集中在你身上，集中在那个侮辱我的人身上，这就是你能够从愤怒走出的第一个方式。有另外一个方式：你可以走到你自己身上，你不走到那个你感觉引起愤怒的人，你走到那个感觉愤怒的人，你走到主体而不走到客体。

在一般情况下，你都一直到客体，如果你走到客体，你头脑的灰尘部分就受到打扰，然后你将会感觉“我”受到打扰。如果你向内移，移到你自己本性的中心，你将能够观照那个灰尘的部分，你将能够看到那个头脑灰尘的部分受到打扰，但是“我不受打扰”，你可以用任何欲望、任何打扰，来试验这个。

一个性的欲望来到你的头脑，你的整个身体都被它所占据，你可以移到那个性的目标、移到你欲望的目标，那个目标或许在，或许不在，你也能够移到想象的目标，但是如此一来，你将会越来越受打扰。你越偏离你的中

心，你就越受打扰，真的，偏离的距离总是和所受的打扰成正比，你离中心离得越远，你就越受打扰，你越靠近中心，你就越少受打扰，如果你停留在中心，就没有打扰。

在一个台风里，有一个中心是不受打扰的——在一个愤怒的台风里、性的台风里、任何欲望的台风里，就在中心的部分，没有台风，而如果没有一个宁静的中心，台风是无法存在的。如果你里面没有某种超越愤怒的东西，愤怒是无法存在的。

记住：如果没有相反之物，任何东西都无法存在，相反之物的存在是需要的，如果没有相反之物的存在，它就不可能存在，如果你里面没有不动的中心，那么就不可能有任何移动，如果你里面没有不受打扰的中心，那么就没有打扰能够发生在你身上，分析它，而且观察它，如果你里面没有绝对不受打扰的中心，你怎么能够感觉到你受打扰？你需要一个比较，你需要两个点来比较。

比方说一个人生病，他感觉生病是因为在他里面的某一地方、某一个点、某一个中心，有绝对的健康存在着，所以他能够比较。你说你的头在痛，你怎么知道这个头痛？如果你就是头痛，你是无法知道它的，你一定是某一个其他的人、其他的东西，或是那个观察者、那个观照，而他能够说：“我的头在痛。”这个痛只能被某种不是这个痛的东西所感觉到，如果你生病、发烧，你能够感觉到，因为你不是那个发烧，那个发烧无法感觉说有一个发烧，某一个超出它的人是需要的，一个两极性是需要的。当你处于愤怒之中，如果你感觉你在愤怒，它意味着有一个点存在你里面，它仍然是不受打扰的，它能够成为一个观照，或许你没有注意看那个点，那是另外一回事，或许你没有看到你自己在那个点上，那是另外一回事，但它还是存在，它永远都以原始的纯净存在着。

这段经文说：“在极端欲望的心情下，要不受打扰。”你能够做什么呢？这个技巧不是赞成压抑，这个技巧不是在说，当处于愤怒之中，要压抑它而保持不受打扰，不！如果你压抑，你将会创造出更多的扰乱，如果愤怒在那里，而去压抑的努力也存在，扰乱将会加倍。

当愤怒产生，关起你的门，静心冥想那个愤怒，让那个愤怒存在，你保持不受打扰，但不要压抑它，压抑是容易的，表现也是容易的，这两种我们都会做，如果情况允许，我们就表现，如果它是方便的，而且对你不会有危险，我们就表现，如果你能够伤害别人，而别人不能伤害你，你就会表现愤怒，如果它是危险的，如果别人能够伤害你更多，如果你的老板，或是任何你对他生气的人比你更强，你就压抑它。表现和压抑都是容易的，而观照是困难的，观照是两者都不是，它既不是压抑，也不是表现。它不是表现，因为你不是将它表现给愤怒的目标，它也不是压抑，你让它表现出来，表现在真空中，你静心冥想它。

站在镜子前面表现你的愤怒，而成为它的一个观照，你是单独的，所以你能够静心冥想它，做任何你想做的，但是是在一个真空当中做，如果你想要打某人，那么你就打天空；如果你要生气，你就生气；如果你想要尖叫，你就尖叫；但是单独地做它。记住你自己，你是看着这一切、这一切梦的一个点，那么它就变成一个心理剧，你可以笑，它对你来讲将会成为一个深深的郁积之倾泻，之后你将会感觉到从它解放出来，不仅从它解放出来，你将会透过它而得到某些东西，你将会变成熟，成长将会来到你身上，如此一来，

你将会知道，即使当你处于愤怒之中，在你里面也有一个不受打扰的中心，现在试着越来越揭开这个中心，处于欲望之中时更容易去揭开它。

那就是为什么坦陀罗并不反对欲望，它说：要处于欲望之中，但是记住那个不受打扰的中心。坦陀罗说：甚至性也能够被使用，进入性，便是保持不受打扰，成为一个观照，继续当一个深入的观看者，不论发生什么，它都是发生在周围，你只是一个旁观者。

这个技巧可以非常有用，透过它能够产生很多利益，但它将会是困难的，因为当你受到打扰，你就忘掉一切。你或许会忘掉你必须静心冥想，那么，就以这样的方式来试试看：不要等待愤怒发生在你身上的那个片刻，不要等待那个片刻！只要关起房间，想一些你以前愤怒的经验，回忆它，重新扮演它，那对你来讲将会比较容易，再度重新扮演它、再度做它，重新活它，不要只是回忆它，要重新活过它，回忆当某人侮辱你的时候，你说了些什么，你对它如何反应，重新反应、重新表演。

你或许不知道，头脑只是一个录音装置，现在科学家说——它是一个科学的事实——如果用电极来刺激你的记忆中心，它们就开始重新忆起，比方说，你曾经生气，那个事件就以发生的前后顺序被记录下来，就好像在你头脑里的录音，如果它被电极所碰触，它将会开始重新放出，你将会再度有同样的感觉，你的眼睛将会变红，你的身体将会开始颤抖而发热，整个事情将会重新扮演，当电极拿开，它就停止了，如果你再度给它能量，它就再从最初开始。

现在他们说头脑是一个记录的机器，你能够演出任何东西，但不要只是记忆，要重新活过，开始再度感觉那个经验，头脑会再度取得那个概念，那个事件将会来到你身上，你将会重新活过它，在重新活过它的时候，要保持不受打扰。从过去开始，这是容易的，因为现在它已经变成一个游戏，真正的情形已经不存在了，如果你变得有能力做这个，那么，当愤怒的情形真正发生的时候，当真正的情形发生的时候，你就能够去做它，对于每一个欲望都可以这样做，对于每一个欲望都要这样做。

这个过去的重新演出有很多作用，每一个人在他的头脑里都有伤痕，都有未经治愈的创伤，如果你重新演出它们，你将会释下重担，如果你能够进入你的过去而做那些未完成的事，你将能够免于过去留下来的重担，你的头脑将会变得更新鲜，灰尘将会被抛开。回忆过去某些你仍然觉得悬而未决的事情：你想要杀死某人，你想要爱某人，你想要这个和那个，而那些事情至今仍未完成，那些未完成的事情就像云一般地笼罩着你的头脑。

它影响你的存在，以及影响每一样你在做的事，那些云必须被驱散，必须回到原来的时光隧道。将那些未完成的欲望重新拾回，重新活过那些仍然新鲜的创伤，它们将会被治愈，你将会变得更完整，透过上述的做法，你将会懂得如何在扰乱的情况下保持不被打扰的窍门。

“在极端欲望的心情下，要不受打扰。”戈齐福用这个技巧用得非常多，他创造出各种情况，但是要创造出各种情况需要一个学校，你不能够单独做它，他有一座小的学校在枫丹白露（Fontainebleau：法国北部的一个城市，在巴黎东南），他是那里的工头，他知道如何去创造出情况。他会进入一个有一群人在静坐的房间，然后他会做出让你生气的事情，他会做得非常自然，使你一定不会想到那个状况是为你创造出来的，但那是一个设计。某人会说一些话来侮辱你，然后你就会受打扰，每一个人都会去帮助增加那个打扰，

然后你就发火，当你正在那个要爆发的点，戈齐福会喊：“记住！保持不受打扰。”一个情况可以被创造出来，但是只能够在有一个有很多人在他们自己身上下工夫的学校里才做得到。当戈齐福喊：“记住！保持不受打扰。”到那时你才知道这是一个被创造出来的情况，那个打扰无法突然消失、无法立即消失，因为它具有身体上的根源，你的腺体已经将毒素放入血液，你的身体已经受影响。

愤怒无法立即消失，即使你知道你被骗了，没有人在侮辱你，没有人真正怎么样，即使如此，你也很难做什么，愤怒已经存在，你的身体已经充满了它，但是，突然间，你的温度冷却了，只有在身体、在周围的部分，那个愤怒还存在，你在中心的部分突然冷却，你知道有一个点存在你里面，那个点是不受打扰的，因此你开始笑，你的眼睛因为愤怒而变红，你的脸是暴力的，像动物一般，但是你开始笑，现在你知道两件事：一个不受打扰的点和一个受到打扰的周围。

你可以帮助，你的家人可以变成一个学校，你们能够互相帮助，朋友们能够变成一个学校，他们能够互相帮助，你可以和你的家人来决定，整个家庭可以决定说现在要为父亲或母亲创造出一个情况，然后整个家庭就共同来创造出那个情况，当父亲或母亲十分光火，然后每一个人就开始笑着说：“保持完全不受打扰。”你们能够互相帮助，那个经验是非常棒的，一旦你知道在一个火热的情况下，在你里面有一个冷却的中心，你将无法忘掉它，那么，在任何火热的情况下，你都能够记住它，你都能够重新取回它、重新得到它。

在西方，有一个技巧、一个治疗的技巧正在被使用，它被称为“心理剧”，它是有所帮助的，而它也是基于像经文里面的技巧，在心理剧里面，你只是扮演，你只是玩一个游戏，开始的时候，你的头脑就开始产生作用，因为你的头脑和你的身体会自动运作，它们会自动产生作用！

所以，如果你看到一个演员在心理剧里面表演，如果你看到他处于一个发怒的情况下真正发怒，你或许会认为他只是在表演，但是事情并非如此，他可能真的生气，它可能根本就不是一个表演，他被那个欲望所迷住，被那个打扰、被那个感觉、被那个心情所迷住，而如果他真的被迷住，唯有如此，他的表演才会看起来很逼真。

你的身体无法知道你是否在游戏，或是在玩真的，或许有时候在你的生活当中，你曾经观察过你自己，你只是在生气着玩的，而你不知道生气在什么时候变成真的，或者，你只是在玩，而你不觉得有性欲，你只是跟你太太或是你女朋友或是你先生在玩，然后，突然间，它变成真的，身体接管了它，身体是会被欺骗的，身体不能够知道它是真的或是假的，尤其对性而言，它更是如此，如果你想象它，你的身体会认为它是真的。

性是身体里面最假想的中心之一，所以只是藉着想象，你就能够达到性高潮，你可以欺骗身体。在梦中，你能够有性的发泄，即使在梦中，身体也会被欺骗。你并没有在跟任何人做爱，你只是在梦中、在想象中做爱，但是身体会释出性能量，甚至一个深深的高潮也能够被感觉到，到底发生了什么？身体是如何被欺骗的，身体无法知道什么是真的，什么是不真的，一旦你开始做什么，身体就以为那是真的，而开始以真的方式来行动。

心理剧是基于这一类方法的一个技巧。你没有生气，你只是在表演生气，然后你就进入了它。但是心理剧是优美的，因为你知道你只是在表演，

然后，在周围的部分，愤怒变成真的，而你隐藏在它的背后看着它，如此一来，你知道你没有受打扰，但愤怒存在，打扰也存在；打扰虽存在，但是你没有受打扰。

这两种力量同时运作的感觉使你超越，然后在真实的愤怒当中，你也能够感觉到它，一旦你知道如何去感觉它，你也能够在真正的情况下感觉到它。使用这个技巧，这将会改变你的整个人生，一旦你知道如何保持不受打扰，世界对你来讲就不是苦海，那么就没有东西能够在里面创造出任何混乱，那么就没有什么东西能够真正伤害你，那么对你来讲就没有受苦，一旦你知道了它，你就能够将它应用到另外一件事。

戈齐福过去经常做它，他在任何时候都能够改变他的脸，他会大笑、他会微笑、他会让你看起来很高兴，然后，突然间，他会毫无理由地生气，据说他非常精于此道。如果有人靠近他坐着，一个人坐在一边，他能够用半个脸生气，而用另外半个脸微笑，然后其中一个会说：“戈齐福是多么美一个人。”而另外一个人会说：“他是多么丑的一个人。”他会从一边笑着看一个人，而同时生气地看着另外一边。

一旦你能够从周围将你的中心分离出来，你就能够做它，一旦那个中心完全被分离出来，一旦你能够在愤怒当中、在欲望当中保持不受打扰，你就能够跟欲望玩、跟愤怒玩、跟扰乱玩。

这个技巧是要在你里面创造出“两个极端”的感觉，它们是存在的，那两个相反的极端是存在的，一旦你觉知到这个两极性，你就首度变成你自己的主人，否则，别人是你的主人，你只是一个奴隶。你太太知道、你儿子知道、你父亲知道、你朋友也知道，你可以被推过去、拉过来，你能够被打扰，你能够被弄得快乐和不快乐，如果其他某人能够使你快乐和使你快乐，你就不是一个主人，你只是一个奴隶，别人能够掌握，只要摆一个姿势，他就能使你快乐；只要藉着一个小小的微笑，他就能使你快乐。

所以你只是在其他某人的支配之下，别人能够对你做任何事，如果情形是如此的话，那么你所有的反应都只是一种对别人的反应，而不是自己的行为，你只是反应；如果某人侮辱你，你就生气，你的生气不是一项主动的行为，它是一个被牵动的反应。如果某人赏识你，你就开始感觉很好、很棒，这是一个反应，而不是一个自主的行动。

佛陀经过一个村庄，有一些人聚集在那里，他们反对他、侮辱他，佛陀听完他们的话，然后说：“我必须及时赶到另一个村庄去，所以，我现在能够走吗？如果你们已经说完任何你们所要说的，如果它已经结束，那么我就可以走了，或者如果你们还有更多的话要对我说，当我回来的时候，我会在这里等，你们可以来告诉我。”那些人感到很惊讶，他们无法了解，他们侮辱他、使用脏话辱骂他，而佛陀竟然无动于衷，所以他们说：“但是我们不是在告诉你什么东西，我们是在辱骂你、侮辱你。”佛陀说：“你们可以这样做，但是如果你们想要从我这里得到任何反应，你们来得太迟了，如果你们十年前对我说这些话，我一定会反应，但是现在我已经学会了如何自主地行动（不是反应别人之所为），现在我是我自己的主人，你们无法强迫我做任何事，所以你们必须回去，你们无法打扰我，现在已经没有什么东西能够打扰我，因为我已经知道了我自己的中心。”知道这个中心，或知道这个奠基于中心，使你成为一个主人，否则你是一个奴隶，而且是很多人的奴隶，不只是一个主人的奴隶，而且是很多主人的奴隶。每一样东西都是主人，而

你是整个宇宙的奴隶，很显然地，你将会有麻烦，有那么多主人拉你到那么多方向和层面，你从来不在一起，你不统一。由于被拉到那么多层面上，所以你就处于极度痛苦之中，唯有成为自己的主人才能够超越痛苦。

第二个技巧：这个所谓的宇宙看起来好像是一个变戏法、一个影片的展示，要快乐而且要以这样来看它。

“这个所谓的宇宙看起来好像是一个变戏法、一个影片的展示，要快乐而且要以这样来看它。”这整个世界就好像一出戏，所以，不要对它太严肃，严肃将会把你逼进麻烦，你将会陷入麻烦，不要对它严肃，没有什么东西是严肃的！这整个世界只是一出戏。

如果你能够以一出戏来看这整个世界，你将会重新恢复你的原始意识。灰尘之所以聚集是因为你太严肃了，那个严肃产生困难，我们是那么严肃，甚至当我们在看一出戏，我们也会聚集灰尘。去到一个电影院，注意看那些观赏电影的人，不要看银幕，忘掉影片，不要看银幕，只要看大厅里的观赏者，有人会哭泣、会流泪，有人会笑，有人会性兴奋，只要注意看那些人，他们在做什么？什么事情正发生在他们身上？银幕上什么东西都没有，只是照片——光和影子的照片，银幕是空的。他们是怎么变兴奋的？他们在啜泣、在哭、在笑，那些图片不只是图片，那些影片也不只是影片，他们已经忘了它只是一个故事，他们很严肃地去看它，它已经“变成活的”！它是“真实的”！这种事到处都在发生，不只是在电影院。

注意看你周遭的生活，它是怎么样？有很多人生活在这个地球上。就在你坐的地方，至少有十具尸体曾经被埋葬在那里，而他们也像你这么严肃，现在他们已经不复存在，他们的生命跑到哪里去了？他们的问题跑到哪里去了？他们曾经在争斗，为一小块土地在争斗，土地仍然存在，而他们已经不复存在。

我不是在说他们的问题不是问题，它们是问题，就好像你的问题也是问题一样。它们是“严肃的”、是生与死的问题，但是他们的问题跑到哪里去了呢？如果整个人类哪一天消失，地球仍然会存在，树木还是会生长，河流还是会流动，太阳还是会升起，地球将不会感觉任何欠缺或惊讶说人类跑到哪里去了。

看看那广大的空间，向后看、向前看，看看你存在的所有层面，看看你生命的所有层面，它看起来好像一串长梦，每一样在此刻你认为很严肃的东西，到下一个片刻，可能就变成没有用的东西，你或许甚至不会记住它。

回想你的初恋，它曾经是多么严肃的一件事，生命依靠着它，现在你根本没有记住它，它已经被遗忘了。任何在今日你认为是你生命所依靠的，都将会被遗忘。生命是一个流动，没有什么东西会留下来，它就好像一个流动的影片，每一样东西都改变成每一样另外的东西，但是当你觉得它非常严肃，而你受到打扰的时候，这个技巧说：“这个所谓的宇宙看起来好像是一个变戏法、一个影片的展示，要快乐，而且要以这样来看它。”在印度，我们不把这个世界称为神的创造，我们称它为一个游戏（leela），游戏这个观念是非常优美的，因为创造似乎是严肃的，基督教或犹太教的神非常严肃，即使只有一个不服从，亚当就被丢出伊甸园，不仅他被丢出，由于他的关系，整个世界都受到连累，他是我们之父，我们因为他而受苦。神似乎非常严肃，我们不能不服从它，如果我们不服从它，他就会“报复”，而那个报复又是那么长。

罪恶似乎不应该那么严肃，事实上，亚当犯了那个罪是由于神自己的愚蠢，父神告诉亚当说：“不要靠近那棵树——那棵知识之树，而且不要吃它的果实。”这项禁令变成一个邀请，这是心理学的法则，在那个花园里，只有那棵知识之树变得有吸引力，因为它是被禁止的。任何心理学家都会说，神犯下了一个错误，如果那棵树的果实不能吃，最好根本不要去谈论它，这样亚当就不可能会去接近那棵树，而整个人类就会仍然呆在花园里，但是这个“不要吃”的说法或命令产生了麻烦，这个“不要”创造出整个麻烦。

由于亚当不服从，所以他被丢出天堂，那个报复似乎很长，基督教说：耶稣被钉在十字架上只是为了要替我们赎罪，赎亚当所犯的罪，所以整个基督教历史的观念都停留在两个人身上——亚当和耶稣，亚当犯了罪，耶稣受苦来替我们赎罪而被钉在十字架上，他受苦为的是亚当的罪能够被赦免，但是神似乎仍然没有赦免他，耶稣被钉在十字架上，但是人类继续以同样的方式在受苦。

把神当成父亲观念是丑陋的、严肃的，印度的观念认为神不是一个创造者，神只是一个游戏者，它是不严肃的，它只是一个游戏，规则是有，但是游戏的规则，你对它不必太严肃，没有什么东西是罪恶，只有错误。你受苦是因为错误，而不是因为神惩罚你。你受苦是因为你没有按照规则，而不是神在惩罚你。整个游戏的观念给予生命一个戏剧性的色彩，它变成一出长剧，这个技巧就是以这个观念作为基础：“这个所谓的宇宙看起来好像是一个变戏法、一个影片展示，要快乐，而且要以这样来看它。”如果你不快乐，那么你是把事情看得太严肃了，不要试着去找出如何变快乐的任何方法，将这整个生命看成一个神秘、看成一个故事。它是一个故事，一旦你以这样的方式来看它，你就不会不快乐，不快乐是由于太过于严肃的缘故。用七天的时间去尝试，用七天的时间，只要记住一件事：整个世界只是一出戏，这样做之后，你将会有所改变；你将不会再一样；只要七天！你不会损失很多，因为你没有任何东西可以损失。

你可以尝试，用七天的时间，将每一样东西看成一出戏、看成一个表演，这七天将会使你瞥见你的佛性，以及你内在的纯净，一旦你有了那个瞥见，你就不再一样了，你将会是快乐的，但是你无法想象什么样的快乐会发生在你身上，因为你从来不知道任何快乐，你只知道各种不快乐的程度。有时候你不快乐的程度比较深，有时候比较浅；当你不快乐的程度比较浅的时候，你就称它为快乐，你不知道快乐是什么，因为你无法知道。当你把世界看得很严肃，你就无法知道快乐是什么，唯有当你奠基于“世界只是一个游戏”这个态度上，快乐才会发生。

所以，试着以一种非常欢乐、庆祝的方式来做每一件事，试着去“表演”——不是真的。如果你是一个先生，你就“扮演”一个先生；如果你是一个太太，你就成为剧中的太太，使它成为一个游戏，当然，这个游戏是有规则的，任何游戏都需要规则，结婚是一个规则，离婚也是一个规则，但是不要对它们太严厉，它们都是规则，而一个规则产生出另外一个规则。离婚的不好，因为结婚是不好的，一个规则产生出另外一个规则，但是不要将它们看得太严厉，而要看看你的生活品质如何很快地改变。

今天晚上回家，跟你太太、先生或小孩相处，就好像你在扮演剧中的一个角色，然后欣赏它的美。如果你扮演一个角色，你会试着去把它做好，但是你不会受打扰，因为那是不需要的，你会扮演你的角色，然后去睡觉，

但是要记住，那只是一个角色。用七天的时间，继续遵循这种态度，那么快乐就会发生在你身上，一旦你知道快乐是什么，你就不需要进入不快乐，因为你可以选择。

你的不快乐是因为你选择了一个错误的态度来面对生命，如果你选择了一个正确的态度，你就能够快乐。佛陀非常注意，正确的态度”，什么是正确的态度？原则在哪里？对我来说，原则就是：使你快乐的态度就是正确的态度，关于这一点没有客观的原则。使你快乐和悲惨的态度就是错误的态度，这个原则是主观的，你的快乐就是原则。

第三个技巧：喔！所钟爱的，不要注意在欢乐上，也不要注意在痛苦上，而要注意在这两者之间。

“喔！所钟爱的，不要注意在欢乐上，也不要注意在痛苦上，而要注意在这两者之间。”每一件事都是有极性的，而头脑由一极移到另一极，它从来不停留在中间，你曾经知道过任何既非快乐亦非不快乐的片刻吗？你曾经知道过任何既非这个亦非那个，当你只是在两者之间，当你只是在中间，当你就在中间的片刻吗？头脑很快地由一端移到另一端。如果你是快乐的，迟早你会移到不快乐，而且你会移动得很快，快乐将会消失，然后你就变成不快乐。

如果你觉得很好，迟早你会觉得不好，没有一个点让你停留在两者之间，你很快地从这一点移到那一点，就好像一个古老时钟的钟摆，你从左边移到右边，从右边移到左边，那个钟摆继续在摆动。这是一个秘密的法则：当钟摆跑到左边，它看起来似乎是跑到左边，但它是在聚集要跑到右边的动量，当它跑到左边，这是在聚集能量、聚集动量要跑到右边；当它跑到右边，它是在聚集动量要跑到左边，因此，所显示出来的并不是整体。当你正在变成快乐，你是在聚集动量去成为不快乐，所以每当我看到你在笑，你就已经离哭泣不很远了。

在印度的乡村里，母亲知道这个，所以当一个小孩子开始笑得太过分，她们会说：“停止他，否则他将会哭。”它一定是如此，如果一个小孩子太高兴，下一步就只能不高兴，所以她们阻止他，否则他将会变得不高兴，但是同样的情形可以应用到它的反面，这一点是不为人所知的，如果一个小孩子在哭，而你试着去阻止他，你不只是阻止他的哭泣，你同时阻止了他的下一步，如此一来，他就不能够快乐了，当一个小孩子在哭，要让他哭，帮助他哭得更多，为的是当哭泣结束，他就已经聚集了动量，现在他能够移到右边，他能够快乐。

现在心理分析学家说：当一个小孩子在哭泣或是在尖叫，不要阻止他，不要试着去说服他，不要转移他的注意力，不要试着去使他的头脑集中在另外的地方，不要贿赂他，使他停止，不要做任何事，只要在他旁边保持沉默，让他哭泣、尖叫，为的是使他能够很容易进入快乐，否则他将既不能够哭泣，也不能够快乐，我们就是都变成这样，我们什么事都做不好，我们的微笑不热心，我们的眼泪也不尽心，每一件事都是混乱。

但这是头脑自然的法则，它从一端移到另一端，这个技巧就是要去改变这个自然的法则：“喔！所钟爱的，不要注意在欢乐上，也不要注意在痛苦上，而要注意在这两者之间。”我们可以选择任何两极，而去尝试就停留在两者之间，你要怎么做才能够停留在两者中间？你要怎样去处于两者中间？有一件事：当痛苦存在，你能做什么？当痛苦存在，你想要去逃离它，

你不想要它，你试着去远离它，你的努力是：走到另一个极端——成为快乐的、成为欢欣的。

当快乐来临的时候，你怎么做呢？你的努力就是去执著于它，为的是让另外一端可以不要进入。你执著于它！当快乐来临的时候，你执著；当痛苦来临的时候，你逃避。这是自然的态度，如果你想要改变这个自然的法则，而且超越它，那么，当痛苦来临的时候，不要试着去逃避，跟它在一起，你将会扰乱整个自然的运作过程。当你头痛，停留在头痛，闭起你的眼睛，静心冥想那个头痛，跟它在一起，不要做任何事，只要成为一个观照，不要试着去逃避。

当快乐来临，当你觉得在某一个片刻特别高兴，不要执著于它，闭起你的眼睛，成为它全部的一个观照，执著或逃避对于一个覆盖着灰尘的头脑而言是自然的，如果你保持观照，迟早你将会掉在两者之间，因为自然法则就是移到两极，移到相反的极端，如果你保持观照，你就会停留在两者之间。

佛陀将他的整个哲学称为“玛吉姆尼卡亚”(MajjhimNikaya)——中道，是由于这个技巧的缘故，他说：永远停留在中间，不管两极如何，永远停留在中间，藉着观照，一个人可以停留在中间，当你失去了你的观照时，你或者变成执著，或者变成排斥，如果你排斥，你就会跑到另外一个极端；如果你执著，你就会试着去停留在这个极端；但是你永远不会在两者之间。只要成为一个观照，不要排斥。头痛存在，接受它，它以一个事实存在，就好像一棵树存在，就好像房子存在，就好像夜晚存在，头痛也存在，接受它，闭起你的眼睛，不要试着去逃避它。

当你是快乐的，接受那个事实，不要执著于它，不要试着不去变成不快乐，不要试着去做任何事。如果不快乐来临，就让它来临；如果快乐来临，也让它来临；只要成为一个站在山上的观照者，只要看着事情：早晨来临，然后晚上来临；日升，然后日落；夜晚降临、星星出现，然后太阳再度升起，而你只是一个在山上的观看者，你无法做任何事，你只是看。

早晨来临，你注意到那个事实，现在你知道晚上将会来临，因为傍晚跟随着早晨。当晚上来临，你注意到那个事实，而你知道早晨将会来临，因为早晨跟随着晚上。

当痛苦来临，你只成为一个观照者，你知道痛苦来临，而迟早它将会走，相反的极端将会来临。当快乐来临，你知道它将不会永远停留，不快乐将会停留在某一个地方，它将会来临；你保持是一个观照者，如果你能够观看而不要有吸引，也不要排斥，你将会落在两者的中间，一旦那个钟摆停留在中间，你就首度地能够看到这个世界是什么。

当你在移动，你无法知道世界是什么，你的移动混乱了每一样东西，一旦你不移动，你就能够注视这个世界。人生第一次，你知道了真实的存在是什么，一个不动的头脑知道真实的存在是什么，一个移动的头脑无法知道真实的存在是什么。你的头脑就好像一个照相机，你继续移动和拍照，但是任何你所照的都是一片混乱，因为照相机不能够动，如果照相机在动，照片将只是一片混乱。

你的意识由一个钟摆移动到另外一个钟摆，而任何你所知道的事实都只是一片混乱、一个恶梦，你不知道什么是什么，每一样东西都混乱了，错过了。如果你停留在中间，而那个钟摆已经停止，如果你的意识集中在一个焦点、归于中心，那么你就知道真实的存在是什么，唯有一个不动的头脑才

能够知道“真理”是什么，“喔！所钟爱的，不要注意在欢乐上，也不要注意在痛苦上，而要注意在这两者之间。”第四个技巧：目标和欲望存在于我里面就好像存在于别人里面一样，所以，接受，让它们被转变。

“目标和欲望存在于我里面就好像存在于别人里面一样，所以，接受，让它们被转变。”这个技巧能够非常有帮助，当你在生气，你总是认为你有正当的理由；但是当别人生气，你总是在批评。你的疯狂是自然的，而别人的疯狂是“异常的”，任何你所做的都是好的，而即使它不是好的，它也是“需要去做的”，你总是会为它找到某种合理化的解释。

别人也是这样做，但是当别人这样做的时候，你就不会给他同样合理化的解释，如果你生气，你说那是为了要去帮助别人；如果你不生气，别人一定会被毁灭，他一定会养成一个坏习惯，所以惩罚他是“好的”，那是为他“好”；但是当某人对你生气，同样的合理化解释就不适用了，他的生气是“疯的”，他是“坏的”。

我们采用双重标准：一个标准给自己，另一个标准给其他每一个人；这种双重标准的头脑将会永远处于深深的悲惨之中，这种头脑是不公正的。除非你的头脑是公正的，否则你无法瞥见真理，唯有公正的头脑能够脱离这种双重标准。耶稣说：“不要对别人做你不喜欢别人对你做的事。”这意味着需要一个类似的标准，这个技巧是基于一个标准的概念：“目标和欲望存在于我里面，就好像存在于别人里面一样……”你不是例外的，虽然每一个人都认为他是例外的。如果你认为你是例外的，那么你就要知道每一个平凡的头脑都这样认为，“知道一个人是平凡的”是世界上最不平凡的。

有人问史史奇关于他的老师：“史史奇，你的老师有什么特别？”史史奇是一个禅师，所以他说：“唯一我永远不能忘记的是，我从来没有看过一个认为他自己很平凡的人，他只是很平凡，而那就是最不平凡的事，因为每一个平凡的头脑都认为他是例外的，不平凡的。”但是没有一个人是不平凡的，如果你知道这个，你就变成不平凡了，每一个人就好像其他每一个人一样。围绕你的欲望跟围绕其他每一个人的欲望都是同样的，但是你把你的性称做爱，而把别人的爱称做性。任何你所做的，你都保护它，你说它是好的，所以你才做它，而同样的事由别人来做就“不一样了”。

世界上每一个政府都称它的军事机构为“防卫”机构，那么是谁在攻击？如果每一个人都在防卫，那么谁是侵略者？如果你读历史，你无法找出任何一个侵略者，当然，打败的一方就被证明是侵略者，打败的一方总是被证明是侵略者，因为他们无法写历史，历史是由胜利的人所写的。

没有一个人是不同的！一个宗教的头脑知道每一个人都是相同的，所以如果你给你自己合理化的解释，请你也给别人同样的合理化解释；如果你批评别人，那么对你自己也要使用同样的批评，不要创造出双重标准，单一标准将会完全改变你的存在，因为只用一个标准，你就变成公正的，当你变公正，你就能够直接看到真实存在本然的样子。“目标和欲望存在于我里面就好像存在于别人里面一样，所以，接受，让它们被转变。”接受它们，然后它们就会被转变（改变）。

我们是怎么做的呢？我们接受说目标和欲望存在于别人里面，任何错误的都存在于别人里面，而任何正确的都存在于你里面，那么你怎么能够被改变？你已经被改变，你认为你已经很好，而其他每一个人都很坏，世界需要改变，而不是你需要改变，那就是为什么总是有领导者、社会运动和先知，

他们不断从屋顶上叫喊着要改变世界，要创造一个革命，而我们一直在革命又革命，但是到头来还是没有什么改变。

人类还是维持一样，地球还是停留在原来的悲惨之中，只有外表和标签改变，但是悲惨依然继续。问题不在于如何去改变世界，世界并没有什么不对，是你不对，问题在于如何自己改变自己。“如何改变自己”是宗教的诉求，“如何改变其他每一个人”是政治的，但是政客认为他没有问题，事实上，他是整个世界应该怎么样的模范，他是模范！他是理想！改变整体要靠他。

一个具有宗教性的人在其他每一个人里面所看到的任何什么，他都同时在他自己里面看到。如果有暴力，他立刻怀疑，是否那个暴力也存在于他里面，如果有贪婪？如果他在哪一个地方看到贪婪，他的第一个反应就是：同样的贪婪有没有在他里面？他追寻越多，就越发现他是所有罪恶的泉源，那么，问题就不在于如何改变这个世界，问题在于如何改变自己。

当你接受单一标准时，那个改变就开始了，你就已经在改变了。

不要谴责别人，我的意思不是说要谴责你自己，不！只是不要谴责别人，而如果你不谴责别人，你对他们会有很深的同情，因为你也有同样的问题，如果某人犯下一个罪恶，犯下一个社会的眼光中看起来是罪恶的罪恶，你就开始谴责他，而从来没有想到，在你里面也有犯同样罪恶的种子。如果某人犯了谋杀罪，你就谴责他，但你不也是一直在想杀人吗？潜在的种子不也是一直在那里吗？一个杀人者在一个片刻之前也不是一个杀人者，一个片刻之后，谁知道会怎样？你或许也会变成一个杀人者，所以不要谴责他，宁可接受他，那么你就会感觉对他有一个深深的同情，因为任何他所做的，人都可能做，你也可能做。

一个不谴责的头脑会有怜悯，一个不谴责的头脑会有深深的接受，他知道人类就是这样，而我也是这样，那么整个世界就变成你自己本身的一个反映，它就变成一面镜子，那么每一张脸对你来讲都变成一面镜子，你在每一张脸里面看到你自己。

“目标和欲望存在于我里面就好像存在于别人里面一样，所以，接受，让它们被转变。”接受形成转变，这是难以了解的，因为我们总是在拒绝它，没有人会认为他自己是贪婪的。你有性欲，但是你拒绝它，没有人要去感觉他自己是性欲的。你在生气，你有愤怒，但是你拒绝它，你创造出一个假面具，而且你试着去为它辩护，你从来没有感觉你是愤怒的，或者你就是愤怒。

然而拒绝从来不会改变任何事情，它只是压抑，而那个被压抑的就变得更强大而有力，它进入到你的根部，进入到你深处的无意识，然后它开始从那里产生作用，从那个无意识的深处，它变得更强大而有力，这样一来，你更无法接受它，因为你甚至没有意识到它。“接受”把一样东西带上来，不需要压抑。

你知道你是贪婪的，你知道你有愤怒，你知道你有性欲，那么就以自然的事实来接受它们，不要有任何谴责，不需要去压抑它们，它们会来到头脑的表面，而它们可以很容易地从头脑的表面被抛弃，当它们在表面，你总是会觉知到它们，但是当它们在潜意识里，你就不会觉知到。一个你有觉知到的病是可以治愈的，一个你没有觉知到的病是无法被治愈的。

将每一样东西都带到表面来，接受你的人性，也接受你的兽性，任何

存在的东西都要毫无谴责地接受它，它在那里，要觉知到它。贪婪存在，不要试着去使它变成非贪婪，这你是做不到的，而如果你试着使它变成非贪婪，你将只是在压抑它，你的非贪婪将只是另外一种形式的贪婪，而不是另外的东西，不要试着去将这改变成其他的东西，你无法改变它，如果你试着想要去改变贪婪，你会怎么做呢？如果透过贪婪而能够达到某种进一步的贪婪，那么贪婪的头脑就会被非贪婪的理想所吸引。

当某人说：“如果你留下你所有的财富，你将会被允许进入我神的王国。”那么你将甚至可以抛弃你所有的财富，那么，进一步的贪婪就变得可能，这是一项交易，贪婪不必去变成非贪婪，贪婪是要被超越的，你无法改变它。

一个暴力的头脑怎么能够变成非暴力？如果你强迫你自己变成非暴力，这将是对你自己的暴力。你无法将一个改变成另外一个，你只能觉知和接受，按照贪婪本然的样子来接受它，接受并不是意味着不需要去改变它，接受只是意味着你接受事实，接受自然的事实，按照事情本然的样子来接受，然后进入生命，清楚地知道贪婪是存在的，做任何你在做的，记得很清楚说贪婪是存在的，这个觉知将会改变你，它能够改变你是因为当你有知，你无法贪婪；当你有知，你无法生气。要愤怒、要贪婪、要暴力的话，不觉知是一个基本需要，就好像你不会有知地服下毒药，就好像你不会有知地将你的手放进火焰，在不知不觉当中，你会将你的手放在火焰上，如果你不知道火焰是什么、火是什么，你会将你的手放进它里面，但是如果你知道火会烧人，你就不会将你的手放进它里面。你的“有知”越成长，贪婪就越变成是一个火，愤怒就越变成是毒素，它们就会变得不可能，不必有任何压抑，它们就消失了。当没有任何非贪婪的理想，而贪婪能够消失，它不有它本身的美；当不必使你变成非暴力，而暴力能够消失，它就有它本身的美。

否则一个非暴力的人具有深度的暴力倾向，那个暴力是隐藏的，从他的非暴力，你也可以瞥见他的暴力，他会以一种极为暴力的方式将他的非暴力强加在他自己身上，以及强加在别人身上，这么一来，那个暴力已经变微妙了。

这段经文说：接受就是蜕变，因为透过接受，觉知才变得可能。

第六章 朝向真实的本性

1973年2月27日于印度孟买

第一个问题：

现代化的头脑以什么方式跟过去的知识和经验的灰尘认同。

头脑是纯净的，没有不纯物可以进入它，那是不可能的，头脑只是“佛的本性”——那最终的。当我说“头脑”，我不是意味着你的头脑，我是意味着没有我和你存在的头脑。

“你”就是不纯物，在你的后面就是原始的头脑，你是灰尘，所以，首先要试着去分析你是什么，然后你将能够了解原始的头脑如何变得跟过去、跟记忆、跟灰尘认同。

你是什么？就在现在，如果我问你：你是什么？你能够用两种方式来回答，一个是言辞的回答，在那个言辞的回答，你将会叙述你的过去，你会说：“我的名字是‘这个’，我属于‘这个’家庭或‘那个’家庭；‘这个’宗教或‘那个’宗教；‘这个’国家或‘那个’国家，我是受过教育的，或是未受教育的；富有的，或是贫穷的。”这些都是过去的经验，它们不是你，你一直透过它们，你经历过它们，它们是通道，但是你的过去继续在累积。

这是言辞的回答，而不是真正的回答，这是你的头脑在争论，这是虚假的自我。就在现在，如果你离开你所有的过去，如果你忘掉你的父亲、你的双亲、你的家庭、你的宗教、你的国家，忘掉那一切附带的，而只是保持跟你自己在一起，在此时此地，那么你是谁？没有名字会来到你的意识，没有形式，只是一个简单的觉知说“你是”。你将不能够说你是谁，你将只会说：“我是。”当你回答“你是谁”的那个片刻，你就进入了过去。

你是一个简单的意识、一个纯粹的头脑、一面天真的镜子。就在现在，就在这个片刻，你是。你是谁？只是一个简单的觉知说“我是”，即使那个“我”也不需要，你进入越深，你就越会感觉到只有“是”、只有存在，这个存在是纯粹的头脑，但是这个存在没有形式，它是无形的（ni - rakar），这个存在没有名字，它是无名的（anam）。

以这个真正的你来作为介绍将会是困难的。在社会里，跟别人关联，你将需要某种名字、某种形式，你的过去提供你名字和形式，那个名字和形式是有用的，没有它们将会很难存活，它们是需要，但它们不是你，它们只是冠上去的名称，由于实用上的需要，原始的头脑就变成与名字和形式认同。

一个小孩子被生下来，他是一个单纯的意识，但你必须去叫他，你必须给他一个名字，开始的时候，小孩子会使用他自己的名字，他不会说：“我觉得饿。”他会说：“南无觉得饿。”“南无”是他的名字，他会说：“南无觉得非常饿。”到了稍后他才会学习到不能这样用，他不能够叫他自己“南无”，南无是别人称呼他的名字，然后他将会学习到“我”的使用。

首先他会跟别人称呼他的名字“南无”认同，然后他会变成跟“我”认同，这是实用性的，你需要它，没有它，存活将会是困难的，由于这个实用性的需要，一个人就会去找到认同，然而，你可以超越这个认同，当你开始超越而重新取回你原始的意识，你就已经开始静心了，唯有当你对你的名字、形式，以及属于它的世界失望，你才能够开始静心。

当你变得失望，完全对名字和形式的世界失望，当整个事情看起来是无意义的，宗教才会开始。它的确如此！最终来讲，名字和形式的世界是无意义的，这个感觉到围绕在名字和形式周围的世界的无意义会使你不安，那个不安是宗教追求的开始，你变得不安是因为用这个标签（冠上去的名称）你无法变得完全认同，那个标签还是一个标签，而你是什么你就保持是什么，这个标签可以盖住你一些，但是它无法变成你的全部，迟早你对这个标签会感到腻，你想要去知道你真正是谁，当你真诚地问：“我是谁？”你就进入了一个不同的旅程，你就已经在超越了。

这个认同是自然的，为什么它那么容易认同，这还有另外一个原因。这是一个房间，如果我告诉你：“注意看这个房间。”你会看哪里？你会看墙壁，墙壁并不是房间，房间是“空间”，而不是墙壁，墙壁只是空间界限，那个空间我们称之为房间，但是如果我告诉你去看房间，你将会看墙壁，因

为你无法看那个空间。

你只是那个内在的空间，你的名字和形式是那个墙壁，它们给你一个界限，它们给你一个定义，它们给你一个确定的地方，你可以跟那个有限的认同，否则你只是一个零、一个空。那个空存在，那个内在的空间存在。

以这种方式来看它：你吸气，你呼气，如果你静静地吸气和呼气而头脑里面没有思想，如果你只是坐在一棵树下面吸气和呼气，你会感觉到什么？你会感觉到有一个外在的空间，同时有一个内在的空间，那个气进入内在的空间，那个气吐出到外在的空间，但是你在哪里？只有两个空间，你的喉咙只是一个门、一个摇摆的门，当气进入，那个气就压迫那个门而进入，当气出来，它就再度压迫那个门而出来，你的喉咙只是一个摇摆的门，而有两个空间——外在的和内在的，如果这个门被打破，那么就没有两个空间，只有一个空间。

如果你感觉到一个在你里面的空，你将会变得害怕，因为你想要成为某种能够定义的、有界限的东西。没有一个人的内在是有界限的。外在的空间是无限的，内在的空间也是无限的，所以佛陀坚持说没有灵魂、没有自己，你只是一个空的空间——无限的。

很难去把自己感觉成是这个无限的空间，除非你做了很费力的努力。一个人会变成与界限认同，以那样的方式来感觉自己是比较容易的，以有界限的方式来感觉自己是比较容易的。你的名字只是一个界限，你的身体只是一个界限，你的思想只是一个界限。为了外在的效用，同时也是为了你自己的方便，你就变得与界限认同，而一旦你变得与界限认同，累积就一直一直继续下去，有了那些累积，你就会感觉到一个自我的满足。你跟你的财富认同，那么你就继续累积财富，你有一个感觉，你成长得更伟大、更大，你有一个大房子，然后有一个更大的房子，然后有一个又更大的房子，所以你觉得你变得更大更大，贪婪就是这样产生的。

贪婪只不过是一个扩张，或是一个扩张自我的努力，但是不论你的自我变得多么大，你都永远不能够变成无限的，而你的内在是无限的，如果你能够洞察那个空无，你的内在就变成无限的，这就是为什么自我从来不会满足，最后它还是会遭到挫折，因为它不能够变成无限的，它会保持有限。

这就是为什么人总是有一个灵性的不满足，因为你是无限的，比这个更少将不会对你有所帮助，比这个更少将永远无法满足你。但是每一个界限都将会是有限的，它是需要的，就某一方面而言，它是必须的、有用的，但它不是真实的，它不是“真理”。这个内在的镜子、内在的头脑是纯粹的意识，只是意识。

只要注意看光，你说房间充满光，但你是怎么看到光的？你从来没有看到过光本身，你无法看到它，你总是看到某种被点亮的东西。光照在墙壁上，照在书本上，照在别人身上，它被反映在那些物体上，因为你能够看到那些物体，所以你说光存在，当你无法看到物体，你说那是黑暗的，你从来没有看过纯粹的光本身，它总是被反映在某种物体上。

意识甚至比光还纯，它是存在里面最纯的，如果你变得完全宁静，所有的界限都会消失，而你不能够说你是谁，你只是存在，因为没有客体让你跟它对照。你不能够说你是一个主体、灵魂，或甚至是一个意识，由于这个意识的纯净，你总是透过某种其他的东西来知道你自己，你无法直接知道你自己，所以当你创造出界限，你感觉你知道你自己。有了名字，你就觉得

你知道你自己，有了财富，你就觉得你知道你自己，某种围绕着你东西变成了界限，而纯粹的意识就被反映回来。当佛陀成道的时候，他说：“我已经不复存在了。”当你达到了那个状态，你也会说：“我已经不复存在了。”因为如果没有一个界限，你怎么能够存在？当山卡拉（Shankara）成道，他说：“我就是一切。”这两者意味着同样的情况，如果你是“一切”，你就不复存在了。一切或空无——只有两个可能性存在，但是在这两个可能性里，“你”是不存在的。如果你是一切，如果你是婆罗门，那么你就不存在，因为这个缘故，去认同变成生命必须的一部分，然而，这是好的，因为除非你先认同，否则你就不能变成不认同，除非你变得认同，否则你“无法”变得不认同！一个人至少有一次必须认同。

它就好像，如果你生下来就是健康的，从来没有生过病，你将永远无法觉知到你的健康，因为要觉知到健康，你需要有疾病来当作背景，你必须生病才知道你以前是健康的，或者健康是什么，另外一端是需要的。东方的神秘科学说，世界之所以如此，为的是要让你能够经验到你是“神性的”，世界给予一个对照。

去到一个学校，你将会看到老师用白色的粉笔写在黑板上，他也可以写在白板上，但那是无意义的，因为它会看不到，它会看不出来，只有用白色的粉笔写在黑板上才看得到。要看到白色的书写，黑板是必要的。

世界就好像一块黑板，有了它，你才能够被看得到，这是一个固有的两极性，而这是好的，那就是为什么在东方我们从来不说世界是不好的，我们把它看成一所学校，看成一种训练，这是好的，因为唯有在对照之下，你才能够知道你的纯净，当你进入世界，你就会认同，你以认同进入，然后世界就开始了，所以，你必须生病才知道你内在的健康。

在全世界，这一直都是一个基本的问题：为什么有这个世界？为什么要有它？关于这个问题，有很多答案被给予，但那些答案都是多余的，唯有这种态度似乎是深具意义的：世界只是一个背景，没有它，你无法觉知到你内在的意识。

我要告诉你一个故事。有一个非常富有的人，一个在他的国家里面最富有的人，他有心理困扰、有挫折感，他觉得生命是无意义的，凡是能够买到的东西他都有，但是所有那些能够买到的东西都被证明是无意义的，唯有某种不能够买到的东西才可能有真正的意义，他拥有每一样他能够买到的东西，他甚至能够买下整个世界。但是现在要怎么办呢？他遭受挫折，而且内在深深地不满足，所以他将他所有的贵重物品、首饰、黄金、珠宝，以及每一样东西都装入一个大袋子里，然后开始去旅行，为的是要找到一个能够给他某种有价值的东西的人，一个能够让他瞥见快乐的人，然后他就会将他一生所赚来的钱给他，他旅游又旅游，但是没有人能够给他即使只是一个瞥见，而他准备好要给出每一样东西，给出他的整个王国。

然后他到了一个村子，要求要见一个叫做木拉那斯鲁丁的人，一个村民告诉他：“木拉那斯鲁丁就坐在市中心外面的一棵树下静心冥想。你去他那里，如果他没有办法让你瞥见快乐，那么你就算了吧！那么即使你去到天边海角，你也将永远无法得到它，如果这个人无法让你瞥见快乐，那么就沒有其他可能性了。”所以那个人非常激动，他去到坐在树下的那斯鲁丁那里，太阳正要下山，那个人说：“我来是为了这个目的：我一生所赚来的都在这个袋子里，如果你能够让我瞥见快乐，我就将这些给你。”木拉那斯鲁丁听

了。夜晚正在降临，天色正在变暗，没有回答他，木拉那斯鲁丁从那个富人手中抓了那个袋子就跑，当然，那个富人又哭又叫地尾随着他，木拉那斯鲁丁对村子里的大街小巷都很熟，但是那个富人不知道路，因为他是外地来的，所以他找不到他，整村的人都开始跟随着他们，那斯鲁丁在村子里面绕来绕去，那个人简直疯掉了，他哭喊着：“我一生的财富都被抢劫了，我变成一个穷人！我变成一个乞丐！”他一直在哭，哭得死去活来。

然后那斯鲁丁跑回那棵树，他将那个袋子放在树的前面，自己躲在树的后面，然后那个人来，他松了一大口气地坐在那个袋子上，开始喜极而泣，那斯鲁丁从树的后面看着他说：“先生你现在快乐吗？你是不是有了一个小小的瞥见？”那个人说：“我的快乐无与伦比。”到底发生了什么？要有一个山峰，山谷是需要的；要觉得快乐，不快乐是需要的，要知道“神性”，世界是需要的；世界只是一个山谷。那个人还是同一个人，那个袋子还是同一个袋子，没有什么新的东西发生，但是如此一来，他说他是快乐的，他说他的快乐无与伦比，然而，就在几分钟之前，他是悲惨的，什么东西都没有改变，那个人还是同一个人，那个袋子还是同一个袋子，那棵树还是同一棵树，什么东西都没有改变，但是现在那个人是快乐的、欢舞的，因为对照产生了。意识会认同，透过认同，世界就存在了，而透过世界，你就能够重新拾回你自己。

当佛陀成道的时候，有人问他：“你达成了什么？”他说：“什么都没有，相反地，我失去很多，我没有达成任何东西，因为现在我知道，任何我所达成的一直都在那里，那是我的本性，从来没有人将它从我身上拿开，所以我没有达成任何东西，我所达成的是那个已经在那里的，是那个已经被达成的，我只是失去了我的无知。”认同就是无知。它是这个伟大游戏的一部分，是这个宇宙游戏的一部分：你将必须丧失你自己，才能够再度找到你自己。这个丧失你自己只是一个方式，是重新得到你自己的唯一方式，如果你已经丧失太多，你就能够重新获得；如果你丧失你自己还丧失得不够，你就必须再丧失更多，在这之前你是无能为力的，在这之前什么人都帮不上忙，除非你完全丧失在黑暗里、在山谷里，否则是没有办法的。丧失，好让你能够获得，这个看起来似是而非，但是世界就是如此，那个过程就是如此。

第二个问题：如果一个人开始觉得生活是一个心理剧，那么他也会觉得疏离和寂寞，这样的话，生活的强度、真诚和深度就丧失了，请你建议，在这种情况下应该怎么做？面对生活，正确的态度是什么？“如果一个人开始觉得生活是一个心理剧，那么他也会觉得疏离和寂寞。”那么，就去感觉它！为什么要把它当成一个难题？如果你觉得疏离和寂寞，那么，就去感觉它！但是我们继续在创造难题，不论发生什么，我们都会从它创造出一个难题。去感受寂寞和疏离！如果你能够泰然自若地跟你的寂寞在一起，它将会消失，如果你开始对它做某些事，想要去超越它，它将永远无法消失，它将永远停留在那里，目前，现代的心理学和心理分析有一个趋势说：如果你停留在任何事上面而不要创造出任何难题，它们就能够消失，这是最古老的坦陀罗教导里面的一个技巧。

在过去的十年到十二年里面，在日本有一个小小的心理治疗的方法一直在被使用，那是一个禅的治疗，它的效果非常棒，如果某人患了神经病或心理病，那个男人或女人就被放在一个寂寞的房间里，治疗师会告诉他：“不管你是什么样，保持跟你自己在一起，如果你是神经病的人，那没有问题！”

那么就成为“神经病的”，而跟它生活在一起。”医生不会干涉，食物会提供给他，他的需要会被满足，医生会给予注意，但是不会干涉，病人必须跟他自己生活，在十天之内，他就开始改变。

西方的心理分析学家治疗了好几年，基本上什么东西都没有改变，这个用禅学治疗的病人到底是怎么了？没有从外界而来的干涉，只是对事实的接受说：“好，你是神经病的，什么办法也没有”禅学说，一棵树是小的，另外一棵树非常大，那很好，一个小，一个大，你没有办法怎么样，一旦你接受了一件事，你就已经在超越它了。

英国最原始的心理治疗家之一，莱莹（R. D. Laing）现在提出：如果我们能够让一个疯子独处，只给予他爱的关怀，满足他的需要而不要去干涉他，他将会在三个星期到四个星期之间恢复正常。他的意见是：如果一个人的疯狂没有被干涉，那么那个疯狂无法维持超过十天，如果你干涉，那么你就延长了那个过程。

当你不给予任何干涉时，到底会怎么样？如果你感觉寂寞，那么就感觉寂寞，你就是如此，但是平常当你觉得寂寞，你就开始做某些事，那么你就分裂了，那么一部分的你觉得寂寞，而另外一部分却试着去改变它，这是荒谬的，它就好像把你的脚往上抓，把你抓在半空中，荒谬！你是寂寞的，所以你能够做什么呢？没有另外一个人可以来跟你做任何事，你是单独的，所以你就让它单独，这是你的命运，你就是如此，如果你接受它，将会怎么样呢？如果你接受它，你分裂的片断将会消失，你将会变成一体，你将会成为完整的、不分裂的。

如果你是沮丧的，那么就让它沮丧，不要做任何事。你能够做什么吗？任何你所做的都会由沮丧来做，所以它将会产生更多的混乱，你可以对神祈祷，但是你的祈祷将会很沮丧，你甚至会透过你的祈祷而使神变得沮丧，不要使用那种暴力，因为这样的话，你的祈祷将会是一个沮丧的祈祷。

你可以静心，但是你将怎么做呢？那个沮丧还是会存在，因为你是沮丧的，不论你做什么，那个沮丧还是会跟随着人，那么就会有更多的混乱和更多的挫折被创造出来，因为你是无法成功的。而当你不能够成功，你就会觉得更沮丧，这种情形可以一直继续下去，直到无限，停留在第一个沮丧里比创造出第二个循环，然后再创造出第三个循环来得好，你要停留在第一个，原始的那一个是美的，第二个将会是假的，而第三个将会是一个离得更远的自我，不要创造出这些，第一个是美的。你是沮丧的，在这个片刻，存在就是这样发生在你身上。

你是沮丧的，所以就保持跟它在一起、等待和观照，你不会沮丧太久的，因为在这个世界里，没有东西是永恒的，世界是一个流动。这个世界无法为你改变它基本的法则，而让你永远保持沮丧。没有一样东西会永远在这里，每一样东西都在移动和改变，存在是一条河流，它无法为你停止，它无法只是为你停止，而让你永远保持沮丧，它是移动的，它已经在移动，如果你注意看你的沮丧，你将会感觉到，甚至你下一个片刻的沮丧也是不一样的，它是不同的，它是改变的，只要注意看，保持跟它在一起，什么事都不要做，蜕变就是这样透过无为而发生的，这就是所谓“不努力的努力”的意思。

感觉沮丧，深入地去品尝它、生活它，那是你的命运，那么，突然之间，你将会感觉它已经消失了，因为一个甚至连沮丧都能够接受的人，他就不可能会沮丧。一个甚至连沮丧都能够接受的人或头脑是无法保持沮丧的！

沮丧需要一个不接受的头脑——“这个好，那个不好；这个不应该如此，那个不应该如此，这个不应该像这样。”每一样东西都被否定、被拒绝，而没有被接受。“不”是它的基本反应，即使快乐也会被这样的头脑所拒绝，这样的头脑甚至会在快乐里面找到某些东西来拒绝。

就在前几天，有一个人来找我，他说：“静心进行得很深，我觉得非常快乐，但是我在怀疑，这个快乐一定是幻象的，因为我以前从来没有感觉过任何快乐，我一定是处于幻想之中，有很多怀疑来到我身上，现在，请你澄清我的怀疑。”即使快乐发生在一个总是在拒绝的头脑，他也将会对它感到怀疑，他会觉得某些东西弄错了，他是快乐的，所以他会觉得某些东西弄错了，他会觉得只静心了几天就会有这种效果，那是不可能的。

一个不接受的头脑将不会接受任何东西，但是如果你能够接受你的寂寞，你的沮丧、你的悲伤，那么你就已经在超越了。接受就是超越。如果你将基础拿掉，那么沮丧就不能够站立在那里。

尝试下面这一件事：不管你的头脑状态是怎么样，你都要接受它，等待那个状态自己改变，你不要去改变它，你可以去感受那个状态自己改变时的美，你会知道，它就好像太阳在早上上升，然后在傍晚下落，然后它将会再度升起，再度下落，这种情形将会继续，你不需要对它做任何事，如果你能够感觉到你头脑的状态自己在改变，你就能够保持漠不关心，你就能够保持跟它离得很远，离好几英里，就好像头脑跑到另外一个地方去。太阳上山下山，沮丧来临，接着快乐来了又去，但是你不在于它里面，它自己来、自己去，那个状态来了又去。

“如果一个人开始觉得生活是一个心理剧，那么他也会觉得疏离和寂寞。”那么就去感受它！“这样的话，生活的强度、真诚和深度就丧失了”，那么就让它丧失！因为那个会丧失的真诚和深度并不是真的，它是假的，而假的东西丧失是比较好的。一个真实的深度怎么会丧失呢？“真实的深度”的定义就是：不论你做什么，它都不会丧失，如果你能够打扰一个佛，那么他就不是一个佛，不论你做什么，他都保持不受打扰，那个无条件地不受打扰就是佛的本性。那真实的不能够丧失，那真实的永远都是无条件的。

如果我爱你，而我说：“不要生气，否则我的爱将会丧失。”那么，这个爱就越早丧失越好，如果那个爱是真实的，不论你做什么都没有差别，那个爱还是会保持，唯有如此，它才有价值。

所以，如果只是藉着将世界看成一个心理剧，看成一出戏，你生活的强度和深度就会丧失，那么它就不值得保存，它就是虚假的。它为什么会丧失呢？因为它事实上是一出戏里面的一个表演，而你认为它是真的，所以你就觉得它是比较深的，现在你知道，它只不过是一出戏，如果它只是一出戏，而那个真诚丧失了，那么那个真诚是假的，你本来认为它是真的，但它不是真的，只要藉着将生活看成一出戏，它就消失了。

就好像如果一条绳子放在黑暗的房间里，而你觉得它是一条蛇，但是事实上并没有蛇，然后你提了一个灯来，随着那个灯的出现，蛇就不见了，而只有绳子被留下来，如果有了灯，蛇就不见了，那么它本来就是不存在的。

如果你将生活看成一出戏，那个虚假的将会消失，而那个真实的将会首度出现在你身上。等待！让那个虚假的消失，然后等待！在那个虚假的消失而真实的来临之前，将会有一个空隙、一个间隔。当那个虚假的影子完全消失，而你的眼睛不被它们所充满，你的眼睛完全脱离那虚假的影子，到那

时候，你将能够看到那真实的，它一直都在那里，但是你必须等待。

“请你建议，在这种情况下应该怎么做？”什么事都不要做！不要做任何事，由于你太多的作为，你已经将事情弄得一团糟，你是这么好的一个“做者”，你将你周围的每一件事都复杂化了，不仅对你自己，对别人也是如此，要成为一个无为的人，那将是对你自己的慈悲。要成为慈悲的，什么事都不要做，因为带着一个虚假的头脑、混乱的头脑，每一样东西都会变得更混乱，带着一个混乱的头脑，最好是等待，而什么事都不要做，好让混乱消失。

它将会消失，世界上没有一样东西是永恒的，你只需要一个深深的耐心，不要匆匆忙忙。

我要告诉你一个故事：佛陀旅行经过一个森林，那一天非常热，刚好在中午，他觉得口渴，所以他告诉他的弟子阿南达：“回去，我们有跨过一条小溪，你回去帮我拿一些水来。”阿南达回去，但是那条小溪非常小，有一些车子经过，溪水被弄得很污浊，本来沉淀的泥土都跑上来了，现在那个水不能喝了，阿南达想：“我必须回去。”他回去告诉佛陀说：“那个水已经变得很脏而不能喝了，请你允许我继续走，我知道有一条河就在离这里几里的地方，我将从那里提水来。”佛陀说：“不，你回到同一条小溪那里。”佛陀说了，阿南达就必须遵从，但是他的内心并没有完全遵从，因为他知道那些水不能拿来。时间不必要地被浪费，而他在感觉口渴，但是当佛陀说了，他就必须去，然后他再度回来说：“你为什么要坚持？”佛陀说：“你再去。”既然佛陀这么说，阿南达就必须遵从。

他第三度去到那条溪流，那些水就像它原来那么清澈，泥沙已经流走了，枯叶也消失了，那些水再度变得很纯净，那个时候阿南达笑了，他提了水跳着舞回来，拜在佛陀的脚下说：“你教导的方法是奇迹般的，你给我上了伟大的一课：没有什么东西是永恒的，只需要耐心。”这是佛陀的基本教导：没有什么东西是永恒的。每一样东西都是转瞬即逝的，所以为什么要那么烦恼？回到同一条河流去，现在每一样东西都变了，没有一样东西保持一样，只要有耐心，一再一再地去，只要几个片刻，那些叶子将会流走，那些泥沙将会再度沉淀，那些水就会再度变得纯净。

当他第二次回去的时，阿南达也问佛陀：“你坚持叫我去，但我是不是能做些什么来使那些水变纯净？”佛陀说：“请你什么事都不要做，否则你将会使它变得更不纯净。不要进入那条溪流，只要在外面、在岸边等待，如果你进入溪流，你将会把水弄得更乱，溪流自己会流动，你要让他流。”没有什么东西是永恒的，人生是一个流动，赫拉克里克说过，你无法踏进同一条河两次，踏进同一条河两次是不可能的，因为那条河继续在流，每一样东西都改变了，不仅是河流在流，你也在流，你也变成不同的一个，你也是一条河在流。

了解每一样东西的不永恒，不要匆匆忙忙，不要试着去做任何事，只要等待！完全无为地等待，如果你能够等待，将会有蜕变，这个等待就是一个蜕变。

第三个问题：观照练习使我变得安静、静止、宁静，但是在我周遭的朋友都说我变严肃，他们所说的似乎也具有某些意义，请你解释一个人要怎么样变宁静，而同时又具有游戏的心情。

如果你真的变宁静，你将不会注意别人所说的，如果别人的意见仍然重要，那么你就不是宁静的，事实上你是在等待他们来说些什么，等待他们

来赞成或欣赏你已经变宁静，你的宁静需要他们的认可吗？你需要他们来证明它吗？那么你对你的宁静还没有自信。

因为你什么事都不知道，所以别人的意见才会具有意义，意见从来不是智慧。你继续累积别人的意见，因为你不知道你是什么，你不知道你是谁，你不知道什么事发生在你身上，你必须去问别人：“什么事发生在我身上？”你必须去问别人。如果你真的宁静、安静、静止，那么，没有朋友、没有意见是具有意义的，那么你就能够笑，他们爱说什么就说什么。

但是你会受影响，任何他们所说的都深入你里面，你变得受打扰，你的宁静是假的、是强迫出来的、是制造出来的，它不是你里面的自然开花，或许你是强迫你自己成为宁静的，但是内在却在沸腾，那么那个宁静只是表面上的，如果有人说不宁静，或者如果有人说这样不好，或者如果有人说这是假的，那么你就受打扰，那个宁静就消失了，就是因为那个宁静消失，所以你才问我这个问题：“他们所说的似乎也具有某些意义。”你变严肃，变严肃有什么不对吗？如果你生下来就是严肃的，那么你就是严肃的，你不能够强迫游戏的心情，否则你游戏的心情将会是严肃的，那么你将会摧毁整个游戏。有一些严肃的游戏者，他们在他们的游戏里变得那么严肃，因此他们使它产生更多的焦虑。

我在读一个人的回忆录，他是一个伟大的工业巨子，他过度烦恼于每天所发生的事，所以有人建议他打高尔夫球：“打高尔夫球将会减少你的焦虑。”他开始打高尔夫球，但他还是同一个人，他对他的高尔夫球觉得很兴奋而不能入眠，他整个晚上都在打高尔夫球，他的事业是一个负担，现在高尔夫球变成第二个负担，而且比第一个负担更重，他打高尔夫球，但是带着一个严肃的头脑、带着同样的头脑。

如果你是严肃的，那么你就是严肃的，你对它不能够做什么，如果你是严肃的，那么就让它保持严肃，这样做你就开始变成游戏了，那么你就是跟你的严肃游戏，而不是对它严肃，你将它视为一个游戏，所以你说：“好，神给我这个角色，所以我将成为一个严肃的人，我将跟我的严肃游戏。”那么它将会在深处消失，你了解我吗？你可以从你的游戏产生严肃，或者你可以从你的严肃产生游戏，如果你是一个悲伤的人、一个严肃的人，那么你就告诉每一个人：“我生下就是严肃的，我将保持如此。”——但是不要对它觉得严肃。存在！只要存在，然后你就能够笑它，那么它就会消失，而当它消失的时候，你将甚至不会觉知到。不要注意别人所说的，这是一个病，他们会把你逼疯，“别人”会把你逼疯，这些别人是谁，你为什么那么有兴趣于他们？他们把你逼疯，而你把他们逼疯，因为你对他们来讲就是别人，为什么要那么重视别人的意见呢？注意你自己的经验，对你自己的经验保持真实的态度。如果你觉得严肃是好的，那就是好的！如果你觉得透过观照的练习而变得安静、宁静和静止，那么为什么要对别人所说的感兴趣呢？为什么要被别人所说的扰乱呢？但是我们没有自信，所以我们必须搜集别人的意见，我们必须发动一项签名运动：“如果你认为我已经成佛，请签名。”当每一个人都签名，而你已经搜集了很多签名，至少大多数的人都签了名，那么你就认为你是一个佛，成为一个成道的人并不是以这种方式而来的。

“请你解释一个人要怎么样变宁静，而同时又具有游戏的心情。”一个人会成长！这种事从来没有例外过，一个人的宁静和游戏的心情会同时成长，但是如果你的宁静是假的，那么问题就会产生。所有那些知道宁静的人，他

们一直都是游戏的、不严肃的，他们能够笑，他们不仅能够笑别人，他们也能够笑他们自己。

一千四百年前菩提达摩从印度进入中国，他将一只鞋子放在他的头上。一只穿在脚上，另一只放在头上，梁武帝前来迎接他，他的心情受打扰，当然有很多很多谣言说这个人奇怪的，但他是一个成道的人，而国王要来接他到他的王国里。国王觉得心情受打扰，他的廷臣也觉得心情受打扰，这个人是属于那一类型的人？而他还在笑！

在别人面前不好说话，所以当所有的人都走了，只有菩提达摩和国王在菩提达摩的房间里，国王问：“请你告诉我，你为什么要这样愚弄你自己？你为什么要将一只鞋子放在你的头上？”菩提达摩笑着说：“因为我能够笑我自己，而将我自己真实的存在显示给你是好的，我是这样的一个人，我对我的脚和我的头一样重视，两者对我来讲都一样，较高和较低消失了，而且，我要告诉你，我不重视别人怎么说我，这是好的，当我进入的第一个片刻，我就要让你知道我是那一类型的人。”这个菩提达摩是一颗稀有的宝石，人类历史上曾经存在过的，很少有人能够与他相比，他是在显示什么？他只是在显示：在这个灵性之道上，你必须成为一个人，单独行走，社会是无关的。

有一个人去跟戈齐福面谈，那个人是一个大记者，戈齐福的弟子们非常兴奋，因为现在他的故事将可以刊登在大报上，他师父的照片和新闻将会被刊登，他们非常关心，他们很注意那个大记者，他们实际上已经忘了他们的师父，他们围绕在那个记者的周围，然后那个面谈开始了，但是事实上它从来没有开始过，当那个记者向戈齐福问一些问题，戈齐福就说：“等一下。”就在他的旁边坐着一个淑女，戈齐福问：“今天是什么日子？”那个淑女说：“星期日。”戈齐福说：“那怎么可能？昨天才星期六，今天怎么可能是星期日？就在昨天你说是星期六，而现在它是星期日，在星期六之后，星期日是怎么来的？”那个记者站起来，他说：“我要走了，这个人似乎是发疯的。”所有的弟子都不能够了解到底发生了什么。当那个记者走了，戈齐福大笑。不管别人怎么说都无关紧要，要很真实地面对你的感觉，要很真实！如果真正的宁静发生在你身上，你就能笑。

据说有一个禅师叫做杜然，当他成道的时候，有很多人问他：“在成道之后你做什么？”他说：“我叫了一杯茶。”接下来还有什么事可做呢？事情就结束了。杜然对他的游戏是严肃的，而他对他的严肃是游戏的，真的，还有什么事可做呢？不要太过于注意别人说什么，只要记住一件事：不要强迫和制造宁静。制造出来的宁静将会是严肃的、病态的、紧张的，但是一个真正的宁静要怎么样才能够来到你身上？试着去了解这个。你是紧张的，你是不快乐的，你是沮丧的、生气的、贪婪的、暴力的，有一千种病存在，但是你仍然能够练习宁静，这些疾病将会在你里面，而你能够创造出一层宁静，你能够做超觉静坐，你能够使用一个咒语，那个咒语将不会改变你的暴力，它也不会改变你的贪婪，它将不会改变任何深处的东西，咒语只能够给你一个镇定的效果，只有在周围的地方，你会觉得更宁静，这只是一个镇定剂，一个声音的镇定剂，而事实上透过很多方法都能够达到镇定。当你继续重复一个咒语，你就变得昏昏欲睡，任何声音的继续重复都会产生无聊和睡意，你会觉得放松，但是那个放松只是表面上的，你里面还是保持一样。

每天继续练习一个咒语，你将会感觉到某种宁静，但那不是真正的宁

静，因为你的病还是没有改变，你的人格结构还是维持一样，它只是被粉饰了，当那重复的咒语一停止，当那个练习一停止，你所有的疾病就会再度出现。

这种事到处都在发生，追求者从一个老师换到另一个老师，他们继续迁移，继续练习，当他们停止练习，他们就发觉他们还是一样，没有什么事发生。以这样的方式进行是不会有事发生的，这些是刻意培养的宁静，你必须继续培养它们，当然，如果你继续培养它们，它们就会好像习惯一样地跟着你，但是如果你打破那个习惯，它们就消失了，一个真正的宁静不能够只是藉着使用表面的技巧而达到，它必须藉着觉知到你所有的存在，不仅要觉知，而且还要停留在你是什么的那个事实之上。

保持跟事实在一起，这是非常困难的，因为头脑想要改变——如何改变暴力、如何改变沮丧、如何改变不快乐？头脑寻求改变，它想要用什么方法在未来创造出更好的形象，因为如此，所以一个人就继续寻求这个方法、那个方法。

保持跟事实在一起，不要试着去改变它，这样做一年，定一个日子，说：“从今天起，一年的时间，我将不要想去改变，不管我是怎么样，我就保持怎么样，我将只是警觉和觉知。”我不是在说你不要做任何事，但“警觉”是唯一的努力，你必须警觉，而不要去想改变，不论你是怎么样，你就保持那样，不论你是好是坏或怎么样，你就保持那样。用一年的时间，不要有任何想改变的态度，只要警觉，突然有一天，你将会发现，你已不再相同了，警觉将会改变每一样东西。

在禅里面，他们称它为“坐禅”，只是坐着，什么事都不做，不论发生什么，就让它发生，你只是坐着，“坐禅”(Zazen)意味着只是坐着，什么事都不做。在禅寺里，和尚们会整天坐着，坐好几年，你会认为他们在静心，其实不是！他们只是静静地坐着，他们不用咒语来创造任何宁静，他们只是坐着，如果一只脚麻木了，他们会感觉到它，他们是警觉的。如果身体觉得疲倦，他们会感觉到身体是疲倦的，身体必须这样去感觉。如果思想在移动，他们也知道它，但他们不试着去停止思想，他们不试着去推开思想，他们不做任何事，思想在那里就好像云在天空中，但是他们知道云无法摧毁天空，它们来了又去。

所以，思想在意识的天空中移动，它们来了又去，他们不强迫它们，他们不停止它们，他们不做任何事，他们只是觉知到思想在动，有时候沮丧就像一片云一般地来临，然后每一样东西都蒙上阴影；有时候快乐来临，就好像一道阳光，每一样东西都开始跳舞，就好像花朵开遍了整个意识，但是他们既不被多云的天气所打扰，也不被阳光所打扰，他们只是等着，然后看着东西在移动，他们只是坐在河岸上，而每一样东西都继续在流动，他们不试着去改变任何东西。

如果一个不好的思想来临，他们不说：“这是不好的。”因为当你说：“这是不好的。”你就有一个贪欲要去改变它。当你说：“这是不好的。”你就已经将它推开了，你就已经在谴责它，你就想要去将它改变成好的。他们只是说这个就是这个，那个就是那个，没有谴责、没有评价、没有辩护，只是看着、观照着。

有时候他们忘了观照，这样他们也不会受打扰，他们知道说：“是的，它是如此”，我“忘了观照，现在我记起来，我将再度观照。”他们不制造任

何问题，事实是怎么样，他们就这样去经验它，好几年的时间来了又去，他们继续坐着，继续看着“那是的”。

然后有一天，每一样东西都消失了，就好像一个梦，每一样东西都消失了，而你就醒悟了，这个醒悟并不是由练习而来的，这个醒悟不是刻意培养出来的，这个醒悟是你的本性，是你基本的本性。因为你能够耐心地等待和观照，而不制造任何问题，所以它就进出来了。

记住这个，把它当成一件非常基本的事：不要制造问题，“不要”制造问题！

就在两、三天前，有一个淑女在这里，她说：“我的头脑有性欲，我要怎么办？”另外有一个人来说：“我觉得非常自卑，有一个自卑情结存在，我要怎么办？”我告诉那个人：“如果你感觉自卑，那么就感觉自卑，要知道你是那样在感觉，要怎么做呢？什么都不要做。如果一个人觉得有性欲，那么就去感觉有性欲，要知道你是有性欲的。”但是当我这样告诉他，他感到震惊，因为他来找我是为了要求得改变的技巧。

没有一个人接受他自己。你是你自己的敌人，你从来不爱你自己，你从来不安安逸逸地跟自己在一起，这是令人感到惊讶的：你期待每一个人来爱你，而你本身竟然无法爱你自己，你是那么地反对你自己，你想要以每一个方式来粉碎你自己，然后创造出另外一个人。

如果你被允许，你会创造出另外一个人，而你对那个人也不会感到满意，因为你也仍将停留在它的背后。

爱你自己、接受你自己，不要制造出不必要的问题。所有的问题都是不必要的，没有“必要的问题”，我还没有碰到过任何必要的问题。保持跟你的“实况”在一起，那么蜕变就会发生，但那不是一个结果，你无法强迫它发生，它是一个自然的结论，而不是人为的结果。如果你接受你自己而保持警觉，它就会来临，你无法强迫它，你不能够说：“我将强迫它来。”如果你强迫，那么一个虚假的东西将会发生在你身上，而那个虚假的东西能够被任何人所打扰——被任何人！

最后一个问题：你说接受会使人蜕变，但是为什么当我接受我的感官和欲望时，我觉得我变成好像动物一样，而不是被蜕变？这就是你的蜕变，这就是你真实的存在，成为一只动物有什么不对呢？我还没有看过一个人能够跟任何动物相比。史史奇以前常说：“我喜爱一只青蛙，我甚至比人更爱它，注意看一只青蛙坐在池边，他是多么静心地坐着！注意看他，他是多么地静心，完全不被整个进行中的世界所打扰，只是坐着，坐着和静心，跟存在合而为一。”史史奇说：“当我还没有成道，我是一个人，而当我成道，我变成就像一只猫。”注意看一只猫，她没有读任何关于放松的书，她就知道如何放松的秘密。如何放松？注意看一只猫。没有人能够比猫更是一个好的老师。猫是放松而且警觉的，如果你放松，你就睡着了，而猫甚至在她睡觉的时候也很警觉，她的身体非常柔软，她每一个片刻都很放松。

成为一只动物有什么不对？人透过他的自我而创造出比较，他说：“我们不是动物。”但是没有动物想要变成人。他们很安逸，他们放松在存在里，他们不烦恼，他们不紧张，当然，他们不会创造出任何宗教，因为他们不需要。他们没有任何心理分析学家，并不是因为他们是未开化的，而是因为他们不需要任何心理分析学家。

动物有什么不对？为什么要有这个谴责？这个谴责是人类自我的一部

分，人类以较优越者自居，人类认为他们是最高阶的，没有动物同意这种阶级。达尔文说人类是从猴子进化而来的，但是如果你问猴子，恐怕他们不会说人类是一个进化，他们会说他是一个退化，人认为他自己是中心，这是不需要的，这只是自我主义者的谬论。

如果你觉得像一只动物，这没有什么不对。成为一只动物，完全成为一只动物，带着完全的警觉去成为一只动物，那个警觉将会揭开你的动物本性，因为那是你真实的存在。你的人性只是假的，你的人格是肤浅的。某人侮辱你，你动物的本性就跑出来，而不是跑出人性；某人谴责你，你动物的本性就跑出来，而不是跑出人性。它是存在的，而你的人性只是肤浅的，如果你接受每一样东西，这个肤浅的人性就会消失，这个肤浅的人性是假的，而你能够变成觉知到你真实的动物，变成觉知到真实的存在是好的，如果你继续警觉，在这个动物里面你将会找到神性，成为一只真实的动物总比成为一个不真实的人来得好。真实的存在才是要点。

所以我并不反对动物，我只是反对虚假。不要成为一个虚假的人，要成为一只真实的动物。带着那个真实的存在，你将会变成真实的、实在的。现在你要继续警觉，然后你将会渐渐来到更深的一层，那一层比动物更真实，而那就是神性。

记住，神性不仅是在你里面，它也是在所有的动物里面，它不仅是在动物里面，它也是在所有的树木里面、在岩石里面。神性是在每一样东西里面基本的中心，唯有藉着变成虚假的，你才会丧失它，而藉着变成真实的，你就能够再度得到它。

第七章 从波浪到宇宙的海洋

1973年2月28日于印度孟买

经文：

就好像波浪跟着水，火焰跟着火，同样地，宇宙的波浪跟着我们。

不论你的头脑向内在或向外在漫游到那里，就在这个地方，这个当透过某一特定的感官活生生地觉知时，保持停留在那个觉知当中。

斯里阿鲁宾多 (SriAurobindo) 在某个地方说过，整个生命就是瑜伽，它的确如此，每一样东西都能够变成静心。除非每一样东西都变成静心，否则静心就不算发生在你身上，静心不能够只是一部分或一个片断。或者它是——当它是的时候，你完全在它里面——要不然它就不是。你不能够使你生命的一部分成为静心的，那是不可能的，但每一个地方都有人这样在尝试。

“你”能够变成静心的，但只有一部分的你是不能够变成静心的，那是不可能的，因为静心是你整个人的品质，它就好像呼吸，不论你在做什么，你都继续在呼吸，不论你在做什么，你还是继续在呼吸，不论走路、坐着、躺着、睡着，你都继续在呼吸，你没有办法安排说有时候呼吸，有时候不呼吸，它是一个连续。

静心是一种内在的呼吸，当我说是“一种内在的呼吸”，我是按照字义来说的，它不是一个隐喻，就好像你在呼吸空气，你也能够呼吸意识，一旦

你开始将意识吸进和呼出，你就不再只是肉身的身体。有了那个开始，以一个更高的呼吸来开始，以一个意识的呼吸、生命本身的呼吸来开始，你就进入了一个不同的领域、不同的层面，那个层面是形而上的。

你的呼吸是肉身体的，静心是形而上的，所以你无法使你生命的一部分成为静心的，你不能够在早上静心，然后就忘掉它。你不能够去到一座庙或一间教室，那是不可能的，如果你去尝试它，那么你将是在尝试一件虚假的事。你能够进入一间教堂，然后出来，但是你不能进入静心，然后出来，当你进入，你就进入了，不管你去到哪里，现在静心就是你，这是基本的、初级的、初步的事实之一，你必须永远记住。

第二，你可以从任何一个地方进入静心，因为整个生命都处于一个深深的静心之中。群山是静心的，星星是静心的，花朵、树木、风、雨等都是静心的，这个地球是静心的，整个生命都是静心的，你可以从任何一个地方进入它，任何东西都可以成为一个入门，这样的方式被使用过，那就是为什么有那么多技巧，那就是为什么有那么多宗教，那就是为什么一个宗教无法了解另外一个宗教，因为它们的入门是不同的。有时候一些宗教甚至不以宗教的名字为人所知，你无法认出某些人是具有宗教性的，因为他们的入门是那么地不同。

比方说一个诗人，一个诗人不要去找任何老师、不要去到任何庙宇、不要以任何方式成为宗教的——成为所谓宗教的，他就能进入静心。他的诗、他的创造力就能够变成一个入门，他能够透过它而进入静心；或者一个陶艺家，他只是在创造陶罐，他也能藉着陶罐而进入静心，那个手艺就能够变成一个入门；或者一个射箭家能够透过他的射箭术而变成静心的；或者一个园丁，或者任何人都能够从任何地方进入静心，任何你所能够做的都能够变成一个入门。如果当你在做某事的时候，那个觉知的品质有改变，它就变成一个技巧，所以，你能够想象多少，就有多少技巧，任何行为都能够成为一个入门，所以，行为、技巧、方式、方法都不是主要的，你带给那个行为的意识品质才是基本的东西。

印度最伟大的神秘家之一卡比儿（Kabir）是一个织工，即使在他成道之后，他还保持是一个织工，他有千千万万个弟子，他们会来，而且他们会告诉他：“现在停止你的织布，你已经不需要了，我们在这里，我们将会用尽各种方法来照顾你。”卡比儿会笑，而且他会说：“这个织布不只是织布，我在制造布，那是外在的行为，但是同时有某种东西在我里面进行，那是你们看不到的，那是我的静心。”一个织布者怎么能够透过织布而成为一个静心者？如果带到织布的头脑品质是静心的，那么那个行为是无关紧要的，它是不相关的。

另外一个神秘家是一个陶艺家，他的名字叫做戈拉（GoAra），他在做陶罐，当他在做罐子时，他会跳舞和唱歌，当他在轮子上做一个罐子，当那个罐子集中在轮子上，他也在他自己里面集中。外面的人只会看到一件事：那个轮子在移动，那个陶罐在成型，而他在使那个陶罐归于中心，你只看到一个归于中心，而另外一个归于中心也同时在发生：他也同时在归于中心。当他将那个罐子归于中心，当他在帮助那个罐子成型，他也同时在内在意识看不见的世界里成型，当那个罐子被创造出来，那并不是他在做的真正的东西，事实上，他同时也是在创造他自己。

任何行为都能够变成静心的，一旦你知道一个行为如何变成静心的，

你就能够将你所有的行为都变成静心的，那么整个生命就变成瑜伽。在街上走，或是在办公室里工作，或只是坐着而什么事都不做，只是闲着，或不管怎么样，你都能够变成静心的。所以，记住：静心不属于行为，它属于你带给那个行为的品质，现在我们将进入这些技巧。

第一个技巧：就好像波浪跟着水，火焰跟着火，同样地，宇宙的波浪跟着我们。

“就好像波浪跟着水，火焰跟着火，同样地，宇宙的波浪跟着我们。”首先试着去了解波浪是什么，然后你就能够感觉到这个波浪的意识如何帮助你进入静心。你看过海洋中的波浪，它们出现，就某种意义而言，它们是存在的，但是就更深一层的意义而言，它们是不存在的，这就是关于波浪第一件要了解的事。波浪出现，就某种意义而言，它是存在的，但是以一个更深的意义而言，它是不存在的，以一个更深的意义而言，只有海洋存在。没有海洋，波浪无法存在，即使当波浪在那里，也只有海洋存在，波浪只是一个形式，而不是实质，海洋才是实质，波浪只是一个形式。

因为语言的缘故，所以产生了很多问题，因为我们说“波浪”，所以波浪看起来好像是某种东西，如果我们不要使用波浪，而使用“波动”，那一定会更好。没有波浪，只有波动，波动只是一个活动，而不是一样东西；只是活动，而不是实质；只是一个过程，而不是物质。那个物质是海洋，而波浪只是形式，海洋也可以是宁静的。波浪会消失，但是海洋依然存在。

海洋可以是宁静的或是移动的，或是有很多活动，或是没有活动，但是你无法找到宁静的波浪，波浪是活动，而不是实质，当那个活动在那里，那个波浪就在那里，它是一个波动、一个运动、一个简单形式的运动，但是当宁静来临，当不活动来临，那个波浪就不复存在了，而海洋仍然存在，在两种情况里，海洋都是真实的存在，波浪只是一个游戏的形式，波浪发生了，然后消失，但是海洋依然。

第二，波浪看起来好像是个体，每一个波浪都有它自己的人格——独特的，不同于任何其他，没有两个波浪是类似的。某些波浪是大的，某些波浪是小的，它们有它们自己独特的特性，每一个波浪都有它自己的特性，当然，每一个波浪都跟其他波浪不同，或许一个波浪会升起，而另一个波浪会消逝。当一个波浪在升起，另外一个就在消失，不可能两者都一样。一个在升起，另一个在消失，但是，在它们两者背后真实的存在是一样的，它们看起来不同，它们看起来是分开的，它们看起来是个别的，但那个外观是骗人的，在深处，只有海洋存在，不管它们看起来是如何地不相关，事实上，它们还是相关的。当一个波浪在升起，而另外一个波浪在消逝，你或许看不到它们之间有任何关系，那个关系或许不出现，因为一个上升的波浪怎么会跟一个正在消逝的波浪相关呢？一个老人在垂死，而一个小孩子被生下来，他们怎么关联呢？如果他们是相关的，他们两个会一起死，或者他们会一起被生出来。小孩子被生下来，而老人死了；一个波浪在消失，而另一个在升起，但是那个上升的波浪或许是从那个消失的波浪得到能量，那个消失的波浪或许是藉着它的消逝来帮助另一个波浪升起，那个消失的波浪或许是那个上升波浪的原因。

在深处，它们都跟同一个海洋相关联，它们不是不同的，它们不是不相关的，它们不是分开的，它们的个体性是虚假的、幻象的，它们是“非个体”，它们的二分性使它们看起来好像是两个个体，但是事实并非如此，它

们的非二分性才是真理。

现在我要再读那段经文：“就好像波浪跟着水，火焰跟着火，同样地，宇宙的波浪跟着我们。”我们只是宇宙海洋里的波浪，静心冥想它，让这个感觉深入你里面，开始感觉你的呼吸像一个波浪的上升，你吸进，你呼出，进入你里面的那口气在一个片刻之前是某一个别人的气，而离开你的气在下一个片刻将会变成某一个别人的气。呼吸只是生命海洋里的波动，你不是分开的，你并非只是波浪，你们在深处是一体的，我们是在一起的，个体性是虚假的、幻象的，因此，自我就是唯一的障碍。个体性是虚假的，它看起来好像存在，但它不是真实的，那真实的是非个体的、是海洋的、是一起的。

那就是为什么每一个宗教都反对自我主义的态度，那个说没有神的人或许不是非宗教的，但是那个说“我是”的人是宗教的。

佛陀是一个无神论者，他不相信任何神；马哈维亚是一个无神论者，他不相信任何神，但是他们都达成了，他们都达到了，他们实现了全然性和完整性。如果你不相信任何神，你或许不是非宗教的，因为神不是宗教的基本要素，“非自我”才是宗教的基本要素，而即使你带着一个自我主义者的头脑来相信神，你也是非宗教的，带着一个非自我主义者的头脑是不需要去相信神的，你会自然地落入神性。没有自我的话，你无法执著于波浪。你必须掉进海洋。带着自我，你就继续执著于波浪，将生命看成一个海洋，而感觉你自己就像一个波浪，让这个感觉进入你里面。

你可以用很多方式来使用这个技巧，当你在呼吸的时候，感觉海洋在你里面呼吸，海洋来到你身上，走出、进入、走出，随着每一个吸气，感觉一个波浪在上升，随着每一个呼气，感觉一个波浪在消失，而在这两者之间，你是谁？只是一个空无、尚雅（Shunya）一个空，有了那个空的感觉，你就蜕变了，有了那个空无的感觉，所有你的悲惨都会消失，因为悲惨需要一个中心——一个虚假的中心，而那个空是你真正的中心，有了它的存在，就没有悲惨，你就处于一个深深的安逸之中，因为你是不存在的，谁来紧张呢？你是充满喜乐的，并不是说你是充满喜乐的，因为你不存在，所以只有喜乐存在，如果没有你的话，你能够创造出悲惨吗？那就是为什么佛陀从来不说：在那个状态里，在那个最终的状态里，将会有阿南达（ananda）——喜乐。他从来不这样说，他说：将不会有悲惨，就是这样，谈论喜乐或许会误导你，所以佛陀说：不要求喜乐，只要试着去了解你如何能够没有悲惨而存在，那个意思就是说：你如何能够没有你自己而存在。

我们的问题在哪里？问题在于：波浪以为它自己是跟海洋分开的，那么就会有问题，如果一个波浪认为它自己是跟海洋分开的，对于死亡的恐惧将会立刻进入，那个波浪必须消失，而那个波浪可以看到在它的周围都是正在消逝的波浪。你无法欺骗你自己太久，那个波浪看到其他的波浪正在消逝，因此那个波浪知道，即使它正在上升，死亡也是隐藏在某一个地方，因为那些其他的波浪在一个片刻之前正在升起，而现在却在往下掉、在消失，所以你终究不免一死。如果波浪认为它自己跟海洋是分开的，那么那个对死亡的恐惧迟早一定会出现，但是如果波浪知道它不存在，而只有海洋存在，那么就没有对死亡的恐惧。只有波浪会死，海洋是不会死的。我会死，但是生命不会死。你会死，你将会死，但是宇宙不会死，存在不会死，存在继续波动，它在你里面波动，它将会在别人里面波动，而当你的波浪要消失的时候，藉着你的消失，其他的波浪将会升起，海洋就继续下去。

一旦你从波浪把自己分离出来，而跟海洋、跟那无形的合一，感觉合一，而且达到跟它的一体，那么对你来讲就没有死亡，否则对死亡的恐惧将会产生悲惨，在每一个痛苦里，在每一个极度的痛苦里，在每一个焦虑里，基本的恐惧是对死亡的恐惧。你在害怕、在颤抖，你或许没有意识到它，但是如果深入内在，你将会发现每一个片刻都有一个颤抖，因为你即将会死。

你可以创造出很多安全措施，你可以在你的周围创造出一个碉堡，但是没有一样东西会有所帮助，没有一样东西会有所帮助，灰尘覆盖在另外的灰尘上面！（长江后浪推前浪！）你将会凋零。你是否曾经观察过，或静心冥想过一个事实？当你只是走在路上，灰尘就粘住你的鞋子，那些灰尘或许是拿破仑的身体，或亚历山大帝的身体，在某一个地方，目前亚历山大帝只是灰尘，而那个粘住你身体的灰尘或许曾经是亚历山大帝的身体。

你的情形也将会一样，现在你在这里，下一个片刻你将会不在，你的情形也将会一样！

迟早那些灰尘将会粘在另外的灰尘上面，波浪将会消失。恐惧会抓住你。只要想象你自己是叠在别人鞋子上面的灰尘，或者想象某个做陶器的人把你做成陶罐，把你的身体、把你爱人的身体做成陶罐，或是想象你自己进入一条软虫里，或是变成一棵树，这种事正在发生。每一样东西都是一个形式，而形式必须一死，只有那无形的才是永恒的，如果你执著于形式，如果你将你自己跟形式认同，如果你感觉你自己是一个波浪的形式，那么你是自己在陷入麻烦。

你是海洋，而不是波浪。

这个静心能够有所帮助，它能够使你蜕变，它能够成为一个突变，但是要让它散布到你所有的生活里，当呼吸的时候，要想它，当吃东西的时候，要想它，当走路的时候，要想它。想两件事情：形式一直都是波浪，而无形的一直都是海洋，那个无形的是不朽的，而形式是必有一死的，并不是说有一天你将会死，你每一天都在死。童年死掉，然后青春就被生下来，接下来青春死掉，老年就被生下来，然后老年死掉，形式就消失了。

你每一个片刻都在死，然后变成其他某种东西，其他某种东西就被生出来，你生下来的第一天并不是你唯一生下来的第一天，那只是你未来很多世的一部分，而你这一生的死也不是第一次死，它只是这一生的死。你以前一直都在死，每一个片刻都有某种东西在死，而其他某种东西在生，你的一部分死，而另外一部分生。

生理学家说七年之内没有什么旧的东西会停留在你的体内，每一样东西都在改变，每一个细胞都在改变，如果你会活七十年，那么你的身体会被一再一再地更新十次，每七年你就会换一个新的身体，不是突然地，每一个片刻都有某种东西在改变。

你是一个波浪，而那个也不是实在的，你每一个片刻都在改变，波浪不可能静止，波浪必须改变，波浪必须经常移动，不可能有一个不移动的波浪现象，怎么可能有那个现象呢？一个不移动的波浪是不具意义的。有移动、有过程，你是一个过程、一个移动，如果你跟这个移动和过程认同，而认为你自己局限有生与死之间，那么你将会处于悲惨之中，那么你就把表象看成真实的存在，这就是山卡拉所称的“马耶”——幻象。海洋就是婆罗门，海洋就是真理。

所以，把你自己想成一个波浪，或者想成一个上升或下降波浪的连续，

而只要成为这个现象的一个观照，你不能够怎么样，这些波浪将会消失，显示出来的将会消失，你对它毫无办法，每一样努力都绝对没有用，只有一件事能够做，那就是去观照这个波浪的形式，一旦你变成一个观照，突然间你就会觉知到某种超出波浪之外的东西、某种超越波浪的东西、某种在波浪里面，同时又在波浪外面的东西、某种形成波浪而又超出波浪的东西，而那这就是海洋。

“就好像波浪跟着水，火焰跟着火，同样地，宇宙的波浪跟着我们。”宇宙的波浪跟着我们。你不是，而宇宙是，它透过我们来波动，感觉它、沉思它、冥想它，让它以很多很多方式发生在你身上。

我告诉过你关于呼吸。性欲在你里面升起，感觉它，不要把它感觉成你的欲望，只要把它感觉成海洋在你里面波动，只要把它感觉成是生命在脉动，只要把它感觉成生命在你里面产生一个波浪。你们在爱的行为当中会合，不要把它想成是两个波浪在会合，不要把它想成是两个个体在会合，而可以把它想成是两个个体互相融入，已经不再有两个个体，波浪已经消失，只有海洋被保留下来，那么性行为就为成一个静心。不论什么事发生在你身上，不要把它感觉成好像它是发生在你身上，而要感觉好像它是发生在宇宙，你只是它的一部分，只是表面的一个波浪。将每一样东西都留给宇宙。

有一位禅师名叫道前（Dogen），当他觉得饿的时候他会说：“似乎是宇宙透过我而觉得饿。”当他觉得渴他会说：“存在透过我而觉得渴。”静心就是会引导你到这种状态，然后每一样东西就从你的自我消散了，而成为宇宙的一部分，那么，不论发生什么都是发生在宇宙本身，你已经不复在此，那么就没有罪恶、没有责任。

我不是说你将会变成不负责任的，我不是说你将会变成一个罪人，罪恶将变得不可能，因为罪恶只能环绕着自我而发生。将不会有责任，因为责任只能环绕着自我而发生。只有你是，所以你能够对谁负责任呢？如此一来，如果你看到某人正在垂死，你会觉得你跟着他、你正在他里面垂死，整个宇宙正在垂死，而你是它的一部分。如果你看到某些花正在开，你将会跟着它开花，现在整个宇宙都变成你，存在于一个这么深的密切关系与和谐当中就是存在于三摩地里面。

静心就是道路，而这个“成为一体”的和谐，这个跟一切成为一体的感觉就是结束、就是目标。尝试它！记住海洋，忘掉波浪。每当你记住波浪，而开始像波浪来行动，记住，你是在做某种错误的事情，而你会因为它而产生痛苦。

没有神在惩罚你。每当你成为某种幻象的牺牲品，你就在惩罚你自己。法则（达摩）道就在那里，如果你的行动跟它保持和谐，你就觉得喜乐；如果你的行动违背它，你就觉得你自己处于痛苦之中；没有一个人坐在天上来惩罚你，你的罪恶并没有记录，那是不需要的，它就好像地心引力，如果你正确地走，地心引力是一个帮助，没有它，你无法走路，如果你走得不对，你将会掉下来，你或许会骨折，但没有一个人在惩罚你，它只是宇宙的法则，它只是地心引力，它是“非人的”地心引力。

如果你走得不对而掉下去，你将会骨折，如果你走得对，你就能够使用地心引力，那个能量可以被错误地运用，也可以被正确地运用。当你把你自己感觉成一个波浪，你是在违反宇宙的法则，你是在违反真实的存在，那么你将会为你自己创造出痛苦，“业（Karma）的法则”的意义就是如此。没

有一个“法则的给予者”，神不是一个法官。成为一个法官是丑陋的，而如果神是一个法官，他一定会非常无聊，或者现在他一定已经发疯了。它不是一个法官，它不是一个法则的给予者，宇宙有它本身的法则，而基本的法则就是：成为真实的就存在于快乐之中，成为不真实的就存在于悲惨之中。

第二个技巧：不论你的头脑向内在或向外在漫游到哪里，就在这个地方，这个！

“不论你的头脑向内在或向外在漫游到哪里，就在这个地方，这个！”这个头脑就是门——就是这个头脑。不论它漫游到哪里，不论它在想什么、沉思什么、梦想什么，就这个头脑、就这个片刻，就是门。这是一个非常革命性的方法，因为我们从来不认为一般的头脑就是门，我们以为要某种超级头脑，要像佛陀或耶稣的头脑才能够进入，我们以为他们有某种超人的头脑。就是你有的这个头脑、这个继续在做梦、继续在想象有关的或无关的思想的头脑、这个充满着丑陋的欲望、热情、愤怒、贪婪以及所有被谴责的东西的头脑、这个超出你的控制，将你拉到东又拉到西，推到这里又推到那里，经常是一个疯人院的头脑，就是这个头脑，经文说，它就是门。不论你的头脑漫游到哪里，不论哪里，记住：客体是无关系的，不论你的头脑漫游到哪里，内在或外在，就在这个地方，“这个！”有很多事情必须被了解，第一，平凡的头脑并非如我们所想象的那么平凡，平凡的头脑并非跟宇宙的头脑不相关的，它是它的一部分，它的根深入存在的中心，否则你无法存在，即使罪人也植根于神性，否则他不能够存在，即使魔鬼存在，他也不能没有神性的支持而存在。

存在本身之所以可能，只是因为它根入每一个人。你的头脑在做梦、在想象、在漫游、在紧张、在极度的痛苦之中、在悲惨之中，不论它怎么活动，不论它移动到哪里，它都保持根入“整体”，否则它是不可能的，你不能够离开“存在”，那是不可能的，就在这个片刻，你根入于它。

所以要怎么办呢？如果就在这个片刻我们植根于它，那么它在自我主义者的头脑看起来是无事可做的，我们已经是神性，所以为什么要小题大作呢？你植根于神性，但是你没有觉知到那个事实，当头脑在漫游，有两样东西——头脑和漫游；头脑里面的客体 and 头脑本身；飘浮在天空中的云和天空本身。

有两样东西：云和天空。

有时候或许会发生一个情况，天空中有很多云，然后天空就消失了，你看不到天空，但即使你看不到它，它也没有消失，它不可能消失，没有办法使天空消失，它是存在的，不管它是隐藏起来的或是没有隐藏起来的，看得见的或是看不见的，它一直都在那里。

但是云也在那里，如果你注意云，天空就消失了，如果你注意天空，那么云就只是偶发性的，它们来了又去，你不必太担心它们，它们来了又去，它们一直在来，也一直在去，它们丝毫都没有摧毁天空，它们丝毫都没有使天空变脏，它们甚至没有碰触到天空，天空依然保持处女状的。

当你的头脑在漫游，有两样东西：一个是云、思想、客体、意象，而另外一个意识，是头脑本身。如果你太过于注意那些云、那些客体、那些思想、那些意象，那么你就忘记了天空，你忘记了主人，而变得过分注意在客人。那些思想、意象、漫游等，都只是客人，如果你将自己集中在客人身上，你就忘掉了你自己的本性。改变你注意的焦点，从客人转到主人，从云

转到天空，很实际地去做它。

一个性欲升起，这是一个云，或者想要有一个更大房子的贪婪升起，这也是一个云，你的心神会变得被它所占有，以致于你完全忘记它是对谁升起的、是对谁发生的、是谁在它的背后？这个云是在什么天空中移动？记住那个天空，突然间，那个云就会消失，你只需要改变你的焦点，从客体转到主体，从外在转到内在，从云转到天空，从客人转到主人，只要改变焦点。

临济禅师在讲道，有一个人从人群中说：“只要回答我一个问题，我是谁？”临济停止说话，每一个人都很警觉地在注意，不知道他将会给予什么样的答案！但是人没有回答，他从他的椅子上走下来，走到那个人的耳边，所有群众都非常警觉地注意着，他们甚至不敢呼吸，他到底要做什么，他本来应该可以从椅子那边回答，而不需要走下来。那个人变得害怕，临济禅师带着一副穿透的眼睛走向他，他抓住那个人的领子，使他震撼了一下，然后告诉他：“闭起你的双眼！记住，是谁在问这个‘我是谁’的问题？”那个人闭起眼睛，当然他是害怕的，他向内走去找寻是谁问了这个问题，然后他就不回来了。所有的人都在等待、等待、又等待。他的脸变得很宁静、很镇静，几乎完全静止，然后临济禅师就必须再度摇撼他：“现在走出来，然后告诉每一个人‘我是谁！’”那个人开始笑，然后说：“这是一个多么神奇的回答方式，但是现在如果有人问我，我也会这样做，我不能够回答。”那只是一个焦点的改变，你问“我是谁？”这个问题，你的头脑集中在问题上面，而答案就隐藏在那个问题背后的发问者里面，改变那个焦点，回到你自己。

这段经文说：“不论你的头脑向内或向外漫游到哪里，就在这个地方，这个！”从客体移到头脑本身，那么你就不再是一个平凡的头脑。因为客体的缘故，所以你才变得平凡，当你回到头脑本身，突然间，你自己就变成一个佛，你已经是一个佛，只是被很多云所覆盖，你不仅被那些云所覆盖，你还执著于你的云，你不允许它们移动，你认为那些云是你的财产，你以为你有越多越好，你以为你有越多，你就越富有，而你的整个天空、整个空间，都只是隐藏起来的。就某种方式而言，它已经消失在云里面，而云已经变成了你的生命，属于云的人生就是世界。

这个焦点的改变甚至可以立刻发生，它一直都是立即发生的，我不是说你不需要做任何事，然后它就会突然发生，你必须做很多，但是它从来不是渐渐发生的，你必须做了又做，做了又做，然后有一天，突然间，有一个片刻会来临，当你就处于那个要蒸发的温度上，突然间，水就不见了，它已经蒸发了。突然间，你就不在客体里面，你的眼睛并没有集中在云上面，突然间，你已经转向内在，而进入了内在的空间。

它从来不会渐渐地发生，它从来不会说你眼睛的一部分已经转向内在，而另外一部分跟着外在的云，不！它不是以百分比来发生的，它不会说：现在你已经变成百分之十的内在和百分之九十的外在，或是百分之二十的内在和百分之八十的外在，不！当它发生，它就是百分之百的发生，因为你的焦点集中是无法分开的，要不然就是你看到客体，要不然就是你看到你自己；要不然就是世界，要不然就是婆罗门。你能够回到世界，你也能够再度改变你的焦点，你是主人，真的，唯有当你能够如你喜欢地改变你的焦点，你才是主人。

我记得有一个西藏的神秘家，他的名字叫做马帕（Marpa），当他成道，当他变成一个佛，当他转向内在，当他接触到内在的空间，接触到那无限的，

有人问他：“马帕，你现在如何？”马帕的回答是很特别的、是料想不到的，没有一个佛曾经那样回答，马帕说：“跟以前一样地悲惨。”那个人觉得很迷惘，他说：“跟以前一样地悲惨？”但是马帕笑了，他说：“是的，但是有一个差别，而那个差别就是：现在那个悲惨是我自己能够控制的，有时候只是为了要尝一下世界的滋味，我的头脑才向外移，但是现在我是主人，在任何片刻我都能够走向内在，而在两极之间移动是很好的，这样，一个人就可以保持活生生的，我想移动到哪里就移动到哪里！”马帕说：“现在我能够移动，有时候我进入悲惨，但是现在那个悲惨已经不是发生在我身上的东西，而是我发生在它们上面，但我保持不为所动。”当然，当你自愿地移动，你就能够保持不为所动。

一旦你知道如何改变你的焦点到内在，你就能够回到世界，每一个佛都曾经回到世界，他也会集中在外在，但是如此一来，那个内在的人已经有了一个不同的品质，他知道那是他的焦点集中，这些云都被允许去移动，这些云不是主人，它们无法支配你，你允许它们存在，而那是美好的，有时候，当天空充满了云，那是很美的，云的移动是很美的，如果天空保持它本身，它可以让云移动。唯有当天空忘掉它自己，而只有云存在，问题才会产生，那么每一样东西都变成丑陋的，因为那个自由已经消失了。

这一段经文是很美的，“不论你的头脑向内在或向外在漫游到哪里，就在这个地方，这个！”这段经文在禅的传统里面被使用得很深入，禅说：你平凡的头脑就是佛的头脑，当你在吃东西的时候，你是一个佛，当你在睡觉的时候，你是一个佛，当你在从井里提水，你也是一个佛，你是一个佛！当你在从井里提水，当你在吃东西，当你躺在床上，你是一个佛，简直不可思议！它看起来令人迷惑，但它是真理。

如果当你在提水的时候你只是在提水，如果你不会从它产生出任何问题，而只是提水，如果你的头脑没有被云所覆盖，而天空是空的，如果你只是在提水，那么你就是个佛。吃东西的时候只是吃，而不要做任何其他事情。当我们在吃东西的时候，我们在做千千万万件事情，头脑或许根本就不在这里，你的身体或许就像机器人一样地吃，而你的头脑或许在其他某一个地方。

前几天有一个大学生在这里，他的考期快到了，所以他来问我：“我非常混乱，而我的难题就是：我爱上一个女孩子，当我跟那个女孩子在一起，我就想到我的考试，当我读书的时候，我就只有想到我的女朋友，所以要怎么办？当我在读书的时候，我并不在那里，我在我的想象中跟我的女朋友在一起。而当我跟我的女朋友在一起的时候，我从来没有真正的跟她在一起，我一直在想我的问题，一直在想着即将来临的考试，所以每一件事都变得一团糟。”每一个人就是这样在变成一团糟，这种情形不仅发生在那个男孩身上。当你在办公室的时候，你就想到家里；当你在家里的的时候，你就想到办公室。你不能够做这么一件魔术般的事。当你在家里的的时候，你只能在家里，你不能够在办公室，如果你在办公室，你是不健全的，你是发疯的，那么每一样东西都会进入每一样另外的东西，那么就没有一样东西是清楚的，这样的头脑是一个问题。

当你从井里打水，当你从井里带水出来，如果你只是在做这个单纯的行为，你就是个佛。有很多次，如果你去到禅师那里问他们：“你是怎么做的，你的实践是什么？你的练习是什么？你的静心是什么？”他们会说：

“当我们觉得想睡，我们就睡，当我们觉得饿，我们就吃，一切就是如此，没有其他的练习。”但这是非常费力的，它看起来很简单，如果当你吃东西的时候你能够只是吃，当你坐着的时候，你能够只是坐着，其他任何事都不要做，如果你能够停留在那个片刻，而不要从它走开，如果我们能够融入那个片刻而没有未来、没有过去，如果现在这个片刻就是唯一的存在，那么你就是个佛，这个头脑就变成一个佛的头脑。

当你的头脑在漫游，不要试图去阻止它，而要觉知到那个天空，当头脑在漫游，不要试图去阻止它，不要试图去将它带到某一个点，带到某一个集中的点，不！让它漫游，但是不要太过于注意那个漫游，因为不管你赞成或反对，你都是在顾虑那个漫游。

记住天空，允许漫游，而只要说：“好，它只是一个在路上的交通。”有很多人在走这条路或那条路，在头脑里面也有同样的交通在继续着。“我只是天空，而不是云。”——感觉它，记住它，停留在它里面，迟早你将会感觉到那个云流动的速度缓慢下来，而云与云之间的距离加大，它们变得没有那么暗、那么浓。当那个速度已经降下来，它们之间的距离就可以被看到，天空就可以被看到。继续把你自己感觉成天空，而不是云，迟早有一天，当你的焦点真正向内，云将会消失，那么你就是天空，永远纯净的天空，“永远都是处女”的天空。

一旦你知道了这个处女性，你就能够回到云，回到云的世界，然后那个世界就有它本身的美，你可以进入它，但是，如此一来你是一个主人，世界并不是不好的，世界成为主人，那才是问题，如果你是主人，你可以进入世界，那么世界有它本身的美，它是美的、它是可爱的，但是你必须成为一个内在的主人才能够知道它的美和它的可爱。

第三个技巧：当透过某一特定的感官活生生地觉知时，保持停留在那个觉知当中。

“当透过某一特定的感官活生生地觉知时，保持停留在那个觉知当中。”你透过你的眼睛来看，记住，你透过你的眼睛来看。眼睛是不能够看的，是你透过它们来看，那个“看者”隐藏在背后，眼睛只是一个开口、一个窗户，但是我们一直认为我们是藉着眼睛在看，我们一直认为我们是藉着耳朵在听，没有人曾经藉着耳朵在听，是你透过耳朵在听，而不是藉着耳朵在听，那个“听者”隐藏在背后，耳朵只是接受器官。

我碰触到你，我给你一个爱的碰触，我打你一下，手并没有在碰触你，是我透过手来碰触你，手只是工具性的，所以可能有两种形式的碰触：当我真正碰触你，或者我只是在避免那个碰触，我能够以避免碰触的心情来碰触你的手，我或许不在我的手里，我或许在退缩。

尝试这个，你将会有一个不同的、遥远感觉。将你的手放在某人身上，然后缩回你自己，一只死的手会在那里，但是你不在那里。如果别人是敏感的，他将会感觉到一只死的手，他会觉得被侮辱了，你在欺骗，你只是显示你在碰触，但是你并没有真正在碰触。

女人对这个非常敏感，你无法欺骗她们，她们对碰触、对身体的碰触有更深的敏感度，所以她们知道。或许先生正在谈论一些很美的事，他或许买了花回来，然后说：“我爱你”，但是他的碰触可能显示出他的心并不在那里，对于你的心有没有跟她们在一起，女人有一个直觉的感觉，要欺骗她们是困难的，除非你是一个主人，除非你是你自己的主人，否则你无法欺骗她

们，但是一个主人不会想变成一个先生，困难就在这里。

任何你所说的都将会是假的，你的碰触会将它显示出来。小孩子非常敏感，你无法欺骗他们，你可以拍拍他们，但是他们知道这是一个没有用心的拍打，如果你的手不是一个流动的能量、一个爱的能量，他们会知道，那么他就好像一个死的东西在被使用。当你完全在你的手里，当“你”在移动，当你存在的核心来到了你的手，当你的灵魂有在那里，那么那个碰触就会有不同的品质。

这段经文说：感官只是门，只是接收站、媒介、工具、接收器，你隐藏在后面。“当透过某一特定的感官活生生地觉知时，保持停留在那个觉知当中。”当听音乐的时候，不要把你自己忘在耳朵里，不要把你自己丧失在耳朵里，记住那个隐藏在背后的觉知，要警觉！

“当看到某人……”尝试这个：你现在就可以尝试它，注意看着我，什么正在发生？你可以用眼睛注视着我，当我说“用眼睛”，它意味着你没有觉知到你隐藏在眼睛的背后，你可以透过眼睛来看我，当我说透过眼睛”，那么眼睛只是介于你和我之间，你站在眼睛的背后，透过眼睛来看，就好像一个人透过窗户或眼镜来看。

你曾经看过银行员从他的眼镜上面看吗？他的眼镜已经滑到了鼻子上面，而他以这样在看。以那种方式来看我，以那种方式朝着我看，好像你从眼睛的上面来看，好像眼睛已经向下滑到你的鼻子上，而你站在后面看着我，突然间你会感到一个品质的改变，你的焦点改变了，你的眼睛变成只是门，这变成一个静心。

当你在听的时候，只要透过耳朵来听，而保持觉知到你内在的中心。当你碰触的时候，只要透过手来碰触，而记住那个内在的、隐藏在背后的。从任何感官，你都能够有一个内在中心的感觉，每一个感觉都能够进入到内在的中心，它必须向内在的中心报告，那就是为什么当你看着我、听着我，当你有透过眼睛来看我，透过耳朵来听着我，在你内在的深处你知道，你在看的和你在听的是同一个人。

如果我有某一种身体的味道，你也会闻到它，那么就有三个不同的感官来向中心报告，那就是为什么你能够协调，否则那将会是困难的，如果你的眼睛看，而你的耳朵听，那么将很难知道，你在看和你在听的是同一个人或是两个不同的人，因为这两个感官是不同的，它们从来不会合，你的眼睛从来不知道你的耳朵，而你的耳朵也从来没有听过你的眼睛，它们互相不知道，它们从来不会合，它们甚至从来没有互相介绍过。

所以，每一样东西是如何变成综合的？耳朵会听、眼睛会看、手会碰触、鼻子会闻，而突然间在你里面的某一个地方，你知道这是同一个人在听、在看、在碰触、在闻，这个“知者”跟感官是不同的，每一个感官都向这个“知者”报告，而在这个“知者”里面，在这个中心，每一样东西都被汇总而变成一体，这是奇迹般的。

我是一体的，在你外面，我是一体的！我的身体和身体的“在”、我身体的味道、对我的谈话等是一体的，而你的感官会将我分开，如果我说了些什么，你的耳朵将会报告，如果有某种味道，你的鼻子将会报告，如果我可以被看见，你的眼睛将会报告，它们会将我分成好几个部分，但是在你里面的某一个地方，我还是会变成一体，我在你里面变成一体的那个地方就是你存在的中心，就是你的觉知，而你却完全把它给忘了，这个忘却就是无知，

而那个觉知将会打开自我了解之门，你无法以其他任何方式来知道你自己。

“当透过某一特定的感官活生生地觉知时，保持停留在那个觉知当中。”保持跟那个觉知在一起，保持停留在那个觉知当中，保持警觉，刚开始的时候，那是困难的，我们会一直进入昏睡之中，而透过眼睛来看似乎是费力的，以眼睛来看是容易的，刚开始的时候你会感到某种紧张，如果你试着透过眼睛来看，不仅你会感到紧张，那个被你看的人也会感到紧张。

如果你透过眼睛注视着某人，他会觉得好像你在侵犯他，好像你在做一些不礼貌的事，因为如果你透过眼睛来看，别人将会马上觉知到你的行为不适当，因为你的看将会变成一种穿透，你的看将会进入很深，如果它来自你的深度，它将会穿入别人的深度，那就是为什么社会有一个隐含的安全措施。不要太深入地看任何一个人，除非你处于爱当中，如果你在爱当中，你就能够深入地看别人，你能够穿透到深处，因为别人不会害怕，别人可以是赤裸的、完全赤裸的，别人可以是易受伤害的，别人可以对你敞开，但是平常如果你不是处于爱当中，你就不被允许直接去看，你就不被允许去看穿别人。

在印度，一个能够以穿透性的方式来看别人的人就叫做路奇恰（luchcha），路奇恰的意思是“看者”，luchcha 这个字来自 lochan，lochan 的意思是“眼睛”，而 luchcha 的意思是一个变成眼睛来对着你的人，所以不要以这样的方式来看一个你不认识的人，他会认为你是路奇恰。

首先用一些客体来尝试，比方说一朵花、一棵树，或是晚上的星星，它们不会觉得被侵犯，它们也不会拒绝，相反地，它们将会觉得喜欢，将会觉得很好，而且感激。首先用它们来尝试，然后再用你所爱的人来尝试，比方说你的太太或你的小孩。有时候将你的小孩放在大腿上，然后透过眼睛来注视着他，那个小孩将会了解，他会比其他任何人更了解，因为他还没有被社会所污染，他的性格还没有变得异常，他仍旧是自然的，如果你透过眼睛来看，他将会感觉到深深的爱，他将会感觉到你的“在”。

注意看你的爱人，或是你所爱的，然后渐渐地，当你得到那个感觉，当你对它变得更老练，你将能够注意看任何人，因为如此一来没有人会知道有人那么深地在看，一旦你通晓了这个艺术，通晓了这个能够一直很警觉地站在你感官背后的艺术，那么那些感官就不能够欺骗你，否则那些感官会欺骗你。

在一个只是表象的世界里，它们欺骗了你，它们让你感觉那是真实的，如果你能够以感官来看，而且保持警觉，这个世界对你来讲将会渐渐变成是幻象的、是梦一般的，而你将能够贯穿到那个实质、贯穿到它最实质的部分，那个实质就是婆罗门。

第八章 立即成道以及它的障碍

1973年3月1日于印度孟买

第一个问题：

你说或者是一个人看到世界，或者是一个人看到婆罗门，而渐渐增加

地感知到婆罗门是不可能的，但是在经验当中，我们觉得，当我们变得越来越宁静，我们对神圣存在的感觉会渐渐变得越来越清楚，如果真实的经验从来不是渐进的，而是立即的，那么这个渐渐的成长和清晰是什么？这是一个非常古老的问题：“成道是立即的还是渐进的？”有很多事必须了解，有一个传统说成道是渐进的，每一件事都能够被分成很多等级，每一件事都能够被分成很多步骤，就好像任何其他东西一样，知识也可以被划分，你能够变得越来越聪明，你能够变得越来越悟道，这种说法广泛地被接受，因为人的头脑无法构思任何立即的东西，头脑想要去分隔、去分析，头脑是一个分割者，分等级可以被头脑所了解，但是“立即”并不是心理的，它是超出头脑的。

如果我告诉你，你是无知的，而你会渐渐变聪明，那是可以理解的，你能够理解它，如果我告诉你：“不，没有渐进的成长，你不是无知，就是成道，那个跳跃是立即的。”那么“如何变成成道”的问题就会产生，如果它不是渐进的，那么就不能够有进步，如果没有成长的等级，那么你就不能进步、不可能前进。要从哪里开始呢？在一个突然的爆发里，开始和结束两者是在一起的，在开始和结束之间没有差距，所以要从哪里开始呢？那个开始就是结束。

它对头脑来讲变成一个谜、变成一个公案，但立即成道似乎是不可能的，并不是说它不可能，而是头脑无法想象它。记住，头脑怎么能够想象成道？它办不到。“内在的爆发是渐进的成长”这个说法被广泛地接受，甚至很多成道的人也对你们的头脑让步，他们说：“是的，有渐进的成长。”并不是有渐进的成长，是他们接受你的态度和你感知的方式而说的，他们对你有很深的慈悲，他们知道如果你开始认为那是渐进的，那个开始是好的，但是将不会有渐进的成长，然而，如果你开始，如果你继续追寻，有一天，那件立即的事情将会发生在你身上。但如果成道只可能是立即的，而不可能是渐进的成长，那么你将甚至不会去开始，而它将永远不会发生，有很多成道的人说成道是渐进的，他们只是为了帮助你、为了要说服你去开始。

有某些东西透过渐进的过程是可能的，但是成道不能够如此，成道不可能如此，某些其他东西是可以的，但是那些其他的東西能够变得有所帮助，比方说，如果你要使水蒸发，那么你对它加热，它就会蒸发，在某一特定的点，在一百度的时候，蒸发将会发生——立即地！在水和蒸气之间并没有渐进的成长，你不能够加以分隔，你不能够说这些水是一些蒸气和一些水，要不然它就是水，要不然它就是蒸气，突然间，那个水跳到蒸气的状态。这是一种跳跃，而不是渐进的成长，但是藉着加热，你渐渐把热给予水，你帮助它达到一百度、达到沸点，这是一个自然的成长，直到沸点之前，那些水将会以变得越来越热而成长，然后蒸发就会立即发生。

所以有很多大师，他们非常聪明而且慈悲，他们使用人类头脑的语言，那些语言是能够被了解的，他们告诉你：“是的，有渐进的成长。”这种说法给你勇气、给你信心，给你希望，而且给你一个它能够发生的可能性。你无法在一个立即的爆发当中达成，但是渐渐地、一步一步地，带着你的限制、带着你的柔弱，你也能够成长而达到它，它或许需要花很多世，但仍然有希望，你会藉着你所有的努力而变热。

第二件要记住的事：即使热水也还是水，所以即使你的头脑变得越清楚，你的知觉变得越纯净，你变得更道德、更归于中心，你还是一个人，而

不是一个佛，你还是没有成道，你变得越宁静、越安详、越镇定，你感觉到一个深深的喜乐，但是你仍然是一个人，而你的感觉实际上是负向的，而不是正向的。

你觉得镇定是因为你比较不紧张，你觉得喜乐是因为你较不执著于你的痛苦。你不制造痛苦，你觉得镇定，并不是说你已经达成了那个“一体”，而只是说现在你比较不分裂。记住：你的成长是负向的。你只是热水，任何片刻你都可能达到沸点，当它发生，你将不会感觉到镇定，你甚至不会感觉到喜乐，你不会感觉到宁静，因为这些属性跟它们“相反的极端”是相对的。当你是紧张的，你就能够感觉到宁静，当你感觉到嘈杂，你就能够感觉到安详，当你是分裂的、片断的，你就能够感觉到一体；当你处于受苦之中、处于极度的痛苦之中，你就能够感觉到喜乐。

那就是为什么佛陀是沉默的，因为语言无法表达那超出两极的事，他不能够说：“现在我充满喜乐。”因为即使这个“现在我充满喜乐”的感觉也必须要有痛苦来作为背景才可能。唯有当生病和疾病的背景存在时，你才能够感觉到健康，唯有当死亡的背景存在时，你才能够感觉到生命。佛陀不能够说：“现在我是不可朽的。”因为死亡已经完全消失。因此，不可朽无法被感觉到。

如果痛苦完全消失，你怎么能够感觉到喜乐？如果噪音和痛苦都完全不存在，你怎么能够感觉到宁静？如果没有相反的极端，它们是无法被感觉到的；如果黑暗完全消失，你怎么能够感觉到光，那是不可能的。

佛陀不能够说：“我已经变成光！”他不能够说：“现在我充满了光。”如果他这么说，我们将会说，他还没有成佛，他不可能说出这样的东西。如果你想要感觉到光，黑暗必须存在；如果你想要感觉到不可朽，死亡必须存在；你无法避免相反之物。任何经验要存在的话，这是一个基本的需要。所以，佛陀的经验是什么？任何我们所知道的都不是那个，它既不是负向的，也不是正向的；既不是这个，也不是那个；任何能够被表达的都不是那个。

那就是为什么老子那么坚持说真理是不可言说的，你一说出它的那个片刻，你就已经将它虚假化了，它就已经不真实了。真理没有办法被说出来是因为它不能够被分成相反的两极，唯有当相反的两极成为可能，语言才有意义，否则语言会变成没有意义，如果没有相反之物，语言就丧失了意义。

所以有一个传统说，成道是渐进的，但是那个传统并不是真正的真理，它是一个半真理，它被说出来是为了同情人类的头脑。成道是立即的，它不可能由其他方式而来，它是一个跳跃！它跟你的过去是不连续的！试着去了解：如果某种东西是渐进的，过去就继续停留在它里面；如果某种东西是渐进的，那么就有一个连续，而没有空隙；如果从无知到有知是一个渐进的成长，好么无知就不可能完全消失，它将会停留、它将会连续，因为没有不连续、没有空隙，所以那个无知或许会变得更洗练，那个无知或许会变得更更有知识，那个无知或许会看起来是聪明的，但它还是存在，那么，它会更洗练，当然，更洗练之后也更危险，当它更具有知识，它就更狡猾、更能够欺骗自成道和无知是完全分开的、是完全不连续的、是一个跳跃，在那个跳跃里，过去完全溶解，老的已经走了，它已经不复存在，而新的还没有出现，那个新的是以前不曾存在过的。

据说佛陀曾经讲过：“我已经不再是以前在追求的那个人，现在的我是以前从来没有存在过的。”这种说法听起来很荒谬、不合逻辑，但它是如此，

它的确如此！佛陀说：“我不是那个以前在追求的人，我不是那个在欲求成道的人，我不是那个无知的人，旧有的那个人已经完全死了，我是新的，我从来不存在于那个旧有的人，有一个空隙，旧的已经死了，而新的被生出来。”头脑要设想这个是困难的，你怎么能够设想它呢？你怎么能够设想一个空隙呢？一定有某些东西必须继续，怎么可能说某些东西完全消失，而某些新的东西出现？在二十年前，这对逻辑的头脑来讲是荒谬的、对科学的头脑来讲是荒谬的，但是现在，对科学来讲，它已经不是荒谬的了，现在他们说，在原子的深处，电子出现又消失，它们会跳跃，电子从一个点跳到另外一个点，在这两者之间，它是不存在的，它出现在 A 点，然后消失而重新出现在 B 点，在那个空隙里，它是不存在的，它不在那里，它变成完全不存在。

如果是这样的话，它意味着不存在也是一种存在，这很难去设想，但它是如此：不存在也是一种存在，就好像某种东西从可见变成不可见，从有形变成无形。

当乔达摩·希达多——那个消失而成为佛陀的人——在追求的时候，他是一个看得见的形体；当成道发生，那个形体完全溶解而成为无形，在某一片刻有一个空隙，在那个空隙里没有人，然后从那个无形产生出一个新的形体，这个新的形体就是佛陀。因为身体以同样的方式继续，我们以为有一个连续，但是内在真实的存在已经完全改变了；因为身体以同样的方式继续着，所以我们说“乔达摩佛”——那个“乔达摩·希达多”——现在已经变成“悟道的乔达摩”，他已经成为一个佛，而佛陀本身说：“我不是那个以前在追求的人，我是一个完全不同的人。”头脑很难去设想这个，对于头脑而言，有很多事是困难的，但是它们不能够只是因为对头脑而言是困难就被拒绝，头脑必须对那些它不能够理解的不可能的事让步。性不能够对头脑让步，头脑必须对性让步。这是内在最基本的事实之一：成道是一个不连续的现象。古老的只是消失，而新的被生出来。

有另外一个传统，一个比较后来的传统，在那个传统里，他们一直都坚持成道是立即的——不是渐进的，但是属于那个传统的人非常少，他们执著于真理，但是他们的人数一定非常少，因为如果成道是立即的，那么就无法产生出很多跟随者，你无法了解它，怎么跟随它？它对逻辑的结构而言是震撼的，而且它似乎是荒谬的、不可能的，但是，记住一件事：不管是属于物质或属于头脑，你都将必须遭遇到很多肤浅的头脑所无法想象的事情，然后你就会进入更深的领域。

特图里安（Tertullian）——最伟大的基督教神秘家之一——曾经说过：“我相信神，因为神是最大的荒谬；我相信神，因为头脑不能够相信神。”去相信神是不可能的：没有证明、没有论点、没有逻辑能够帮助我们相信神，每一件事都反对它、反对它的存在，但是特图里安说：“那就是为什么我相信，因为唯有藉着相信一个荒谬的东西，我才能够从我的头脑移开。”这是很美的，如果你想要从你的头脑移开，你将需要某种你的头脑不能够想象的东西。

如果你的头脑能够想象它，它会将它吸收进它自己的系统，那么你就无法超越你的头脑，所以每一种宗教都坚持某一个荒谬的点，如果没有某种荒谬，就没有宗教能够存在，荒谬的存在只是作为宗教里面的一个基础。你或者可以从那个荒谬转回来，然后说：“我无法相信，所以我将要走开。”那么你就保持你自己，或者，你可以跳跃：你从你的头脑转开。除非你的头脑

被杀掉，否则成道不可能发生。

你的头脑就是难题、你的逻辑就是难题、你的争论就是难题，它们存在于表面上，它们看起来是真实的，但它们是骗人的、它们不是真实的，比方说，注意看头脑的结构如何运作，头脑将每一样东西都分成两部分，但事实上东西是不可分的，存在是不可分的，你不能够划分它，然而头脑却一直在划分它，它说“这个”是生命，“那个”是死亡，然而真正的事实是什么呢？真正的事实是两者都是一样的。就在这个片刻，你是活的和死的两者，你正在活也正在死，你是生命和死亡两者都是。头脑会划分，它说：“这个”是死亡，“那个”是生命，它不仅划分，它还说那两者是相反的、是敌人，而且它说死亡试着去摧毁生命，“死亡试着去摧毁生命”这种说法好像没有问题，但是如果你进入更深，进入到比头脑更深，那么死亡就不是试着去摧毁生命！你不能够没有死亡而存在，死亡帮助你存在，它每一个片刻都在帮助你存在，如果有一个片刻，死亡停止运作，你将会死。

死亡每一个片刻都将你里面很多已经变得没有作用的部分丢弃。有很多细胞会死掉，它们被死亡所除掉，当它们被除掉，新的就被生出来。你在成长：某些东西一直在死，而某些东西一直在生，每一个片刻都有生和死，两者都在产生作用。在语言上，我必须称它们两者为“二”，但它们不是“二”！它们是一个现象的两面，生和死是一体的，“生死”是一个过程，但是头脑会划分，那个划分对我们来讲好像没有问题，但是那个划分是假的。

你说这是光，而那是黑暗，你划分，但是黑暗从哪里开始，而光从哪里结束？你能够划分它们吗？你无法划分它们，事实上，黑和白是漫长的灰色之两端，而那个灰色就是人生。

黑色出现在一端，而白色出现在另一端，但是真实的存在是灰色的，而在那个灰色本身里面包含了两者。

头脑会划分，所以划分之后每一样东西看起来都是轮廓分明的。生命是非常混乱的，那就是为什么生命是一个奥秘，就是因为这样，所以头脑无法了解生命。创造出轮廓分明的观念是有帮助的，你能够很容易地、很方便地去想，但是这样的话，你就错过了人生真实的存在，生命是一个奥秘，而头脑揭开每一样东西的奥秘，那么你所得到的是一些死的片断，而不是整体。

用头脑你将不能够设想成道是怎么个立即法，它不能够设想你将会如何消失，或某种你以前从来不知道的新东西将会如何出现在那里，不要试着去透过头脑来了解，而要去练习某些使你变得越来越热的事情，试着去得到某些使你变得越来越热的火，然后，突然有一天，你将会知道那旧有的已经消失，水已经不复存在，那是一个新的现象，你已经蒸发了，每一样东西都完全改变了。

水总是往下流，然而在蒸发之后，那个新的现象是往上升，整个法则都改变了，牛顿的地心引力法则说地球将每一样东西都往下吸引，但是地心引力法则只是一个法则，还有另外一个法则，这个法则你或许还没有听过，因为科学尚未发现它，但是瑜伽和坦陀罗在很多世纪以前就已经知道它，他们称它为“上提”，地心引力是往下拉，而“上提”是往上拉。

地心引力如何被发现的故事是众所周知的，牛顿坐在一棵苹果树下，然后有一颗苹果掉下来，因为这样，所以他开始想，觉得有某种东西将苹果向下拉，而坦陀罗和瑜伽在问：“一开始苹果是怎么往上长的？它是怎么往上的？”这个必须先解释：苹果如何达到那个向上的位置？树木是如何向上

长的？苹果本来不在那里，它隐藏在种子里，然后它经历了整个旅程，而到达了上面的位置，唯有如此，它才能够掉下来，所以地心引力是第二个法则，“上提”才是第一个法则，有某种东西将苹果往上拉，那是什么？在日常生活当中，我们很容易就知道地心引力，因为我们都被往下拉。水往下流，它受地心引力的法则所支配，当它蒸发，突然间，那个法则也蒸发了，如此一来，它就受“上提法则”所支配，它往上升。

无知受地心引力的法则所支配，你总是往下走，不论你做什么都一样，你必须往下走，在每一方面，你都必须往下走，而只有奋斗是不会有太多帮助的，除非你进入一个不同的法则——“上提”的法则。三摩地就是如此，它是“上提”之门，一旦你蒸发了，一旦你不再是水，每一样东西就都改变了。并不是说如此一来你就能够控制，根本不需要去控制，如此一来，你就不会往下流，就好像以前它不可能往上升，现在它不可能往下流。

并不是说佛陀要成为非暴力的，他不能够不如此，并不是说他试着去成为具有爱心的，他不能够不如此，他必须具有爱心，那不是一项选择，也不是一项努力，不是任何人工培养的美德，那只是说现在这是一个法则：他向上升。恨受地心引力的法则所支配，爱受“上提”的法则所支配。

这个立即的蜕变并不是意味着你什么事都不要做而只是等待立即的蜕变，如果是这样的话，它就永远不会来临，这就是困难之所在。当我说，或其他某人说：成道是立即的，我们以为如果它是立即的，那么就没有什么事可以做。我们只要等待，当它会发生，它就发生，所以一个人能做什么呢？如果它是渐进的，那么你就能做一些努力。

但是我要告诉你，它不是渐进的，而你还是可以做一些事，你必须做一些事，但是那些事将不会带领你到成道，那些事将会带领你到成道现象的附近，那些事将会使你对成道的现象敞开，而使它能够发生，所以成道不可能是你努力的一个结果，它不是你努力的结果。透过努力，你只能够变成有机会去达到更高的“上提”法则，透过努力，你会对成道敞开，但不是说，透过努力，你就会成道。你会变得敞开，你会变得没有抗拒性，你会变得合作，而使更高的法则来运作，一旦你变成合作的，而且不抗拒，那个更高的法则就开始运作。你的努力将会使你退让，你的努力将会使你变得更有接受性。

它就好像：你关起门坐在你的房间里，太阳在外面，而你在黑暗里，你无法做任何事把阳光带进来，但是只要你将门打开，阳光就可以进入你的房间。你不能够把阳光带进来，但是它能够把它挡在外面，如果你将门打开，阳光就可以进入你的房间。你不能够把阳光带进来，但是它能够把它挡在外面，如果你将门打开，阳光将会进来，光波将会进来，光将会进入房间。

并不是你真的把阳光带进来，你只是移开那个障碍物，光就自己进来。深入地了解它：你没有办法做任何事去达到成道，但是你却在做很多事来阻止它，使它不能达到你。你创造了很多障碍。所以你只能够负向地做点什么，你可以将那些障碍抛开，你可以将门打开，当门打开的时候，光线就进来了，那些光将会碰触到你而改变你。

从这种意义而言的所有努力都是在摧毁障碍，而不是去达到成道。所有的努力都是负向的，它就好像医药。医药无法给你健康，它只能够摧毁你的疾病，一旦疾病不存在，健康就发生了，你就对健康敞开。如果疾病在那里，健康就不能够发生。

那就是为什么不管东方或西方的医学都还不能够定义健康是什么，他们能够将每一种疾病定义得很清楚，他们知道千千万万种疾病，而那些疾病全被定义了，但是他们无法定义健康是什么，他们最多只能说：当没有疾病的时候，你就是健康的。但健康是什么？健康是某种超出头脑的东西，他是某种存在的东西：你能够有它，你能够感觉它，但是你无法定义它。

你已经知道健康，你能够定义它吗？它是什么？当你试着要去定义它，你将必须提到疾病，你将必须谈论某些关于疾病的事，你必须说：“没有疾病就是健康。”这是荒谬的，你需要用疾病来定义健康吗？疾病有它明确的性质，健康也有它本身的性质，但是健康并没有那么明确，因为它是无限的。你能够感觉到它，当健康存在的时候，你知道它存在，但它是什么？疾病可以被治疗、被摧毁。当障碍被打破，光就进来了，成道的现象也是类似的，它是灵性的健康，头脑是一种灵性的疾病，而静心只不过是医药。

据说，佛陀曾经说过：“我是一个提供医药的人、一个医生，我不是一个老师，我不是来给你们教条的，我知道某种能够医治你们疾病的医药。不要问关于健康的事，服下医药，摧毁疾病，你就会知道健康是什么，不要问关于健康的事。”佛陀说：“我不是一个玄学家，我不是一个哲学家，我对神是什么、灵魂是什么、单独是什么、解放是什么、涅槃是什么，没有兴趣，我根本没有兴趣！我只对疾病是什么以及它如何能够被治愈有兴趣，我是一个提供医药的人。”他的方法是完全科学的，他对人类的两难式和疾病作了诊断，他的方法是完全正确的。

摧毁障碍，障碍是什么？思想就是基本的障碍。当你思考的时候，思想的障碍就被创造出来，在你和真实的存在之间那一道思想的墙就被创造出来，而思想比任何石头的墙壁都更浓密，思想有很多层，你无法穿透它们而看到那真实的是什么，你继续在思考说那真实的是什么，你继续想象那真实的是什么，而那真实的就在此时此地等待着你，如果你给它机会，它就会发生在你身上，你一直在思考那真实的是什么，但是如果你不知道，你怎么能够思考？你无法思考你不知道的东西，你只能够思考你已经知道的东西，思考是重复的、重叠的，它从来达不到任何新的和未知的东西，透过思考，你从来没有碰触过那未知的东西，你只能够碰触到那已知的东西，而那是无意义的，因为你已经知道它。你可以继续一再一再地感觉它，你或许还可以享受那个感觉，但是没有新的东西会来自它。

停止思考，将思考融解，那么障碍就被打破了，那么你的门就打开了，而光就能够进来，一旦光进来，你就知道那旧有的已经不复存在了，如此一来，你就知道你就是那完全新的，它是从来没有过的，你从来不知道它，但是或许你甚至可以说这是“最古老的”，因为它一直都在那里，只是你不知道。

你可以使用两种表达，它们意味着同样的东西，你可以称它为“最古老的”，它就是一直都存在的婆罗门；你可以说你一直都在错过它，或者，你可说它是最新的，它只发生在现在，它以前从来没有存在过，那也是正确的，因为对你来讲它是新的，如果你想要谈论真理，你将必须使用似非而是的表达。《优婆尼沙经》说：“这是新的，也是旧的；这是最古老的，也是最新的；这是远处和近处两者。”但是，如此一来，语言就变成似非而是的、矛盾的。

你问我：“如果真实的经验从来不是渐进的，而是立即的，那么这个渐

渐的成长和清晰是什么？”这个清晰是属于头脑的，这个清晰是属于疾病的减少，这个清晰是属于障碍的倒塌，如果有一个障碍倒塌，你的担子就越轻，你的眼睛就比较不为云所遮蔽，如果另外一个障碍倒塌，你的担子就又更轻，你的眼睛就变得又更清澈，但是这个清澈不属于成道，这个清澈只是疾病的减少，而不是健康。当所有的障碍都消失，你的头脑也随着那些障碍消失，那么你就不能够说：“现在我的头脑是清晰的。”因为它已经不复存在了，你只能说：“现在没有头脑。”当没有头脑，那么，那个清晰就属于成道，那么，那个清晰就属于成道！那是绝对不同的，另外一个层面打开了，但是你必须经历过头脑的清晰，永远要记住，不管你的头脑变得如何清晰，它仍然是一个障碍，不管你的头脑变得如何透明，即使它变成一个透明的玻璃，而你能够看到另外一边，它仍然是一个障碍，而你将必须完全打破它。所以有时候当一个人在静心，他就会变得越来越清楚、神智越来越清明、越安静，宁静会被感觉到，那么一个人就会执著于静心，而以为每一样东西都被达成了，伟大的大师们一直都在强调，有一天你将必须连你的静心也抛弃。

我要告诉你们一个故事，一个禅的故事，布克由（Bokuju）在静心，静心得非常深入，用他的整个心在静心，他的师父每一天都会来，而他每天都只是笑着回去，布克由觉得心情受打扰，师父什么东西都不说，他就只是来，然后看着他，笑了之后又回去，而布克由觉得在静心里面非常好，他的静心每天都在加深，他需要有人来赞美他，他等着师父来拍拍他的肩膀说：“好，布克由，你做得很好。”但是师父就只是笑，那个笑声听起来好像一种侮辱，就好像布克由并没有在进步，但是事实上他有在进步，当他进步更多，那个笑声就變得更多，而且更侮辱，如此一来，已经不可能再去忍受它。

有一天师父来，而布克由觉得完全宁静，头脑所能够的也只有这么宁静了，里面全然没有杂音、没有思想，头脑完全透明，感觉不到任何障碍，他充满了微妙的、深深的快乐，欢乐洋溢出来，甚至处于狂喜之中，所以，他想：“现在我的师父将不会笑了，现在那个片刻已经来临，而他将会告诉我：‘布克由，你已经成道了。’”那一天师父来，手中拿了一块砖，他开始将那一块砖往布克由所坐的那块石头磨擦，他非常宁静，而砖和石头的磨擦产生噪音，他变得受打扰，最后他无法忍受，所以他睁开眼睛问师父说：“你在做什么？”师父回答：“我试着要把这一块砖变成一面镜子，我这样一直磨，我希望有一天这块砖会变成一面镜子。”布克由说：“你这样做太愚蠢了，这块砖怎么能够变成一面镜子，你再怎么磨，它也不会变成一面镜子。”师父笑着说：“那么你在做什么？这个头脑永远没有办法变成成道，而你还在磨它。你在磨光它，而你觉得很好，当我笑你，你就觉得受打扰。”突然间，当师父把那一块砖丢掉，布克由就变觉知了，当师父丢掉那一块砖，他突然觉得师父是对的，那个头脑就被打破了，从那一天开始，就没有头脑，也没有静心，他变成成道了。

师父告诉他：“现在你可以到任何地方去，去教导他们，首先教导他们静心，然后教导他们非静心，首先教导他们如何使头脑变清晰，因为唯有一个非常清晰的头脑才能够了解：甚至这个非常清晰的头脑也是一个障碍；只有一个非常深的静心的头脑才能够了解：甚至静心也必须被抛弃。”现在你无法了解。克利虚纳姆提一直在说不需要任何静心，而他是对的，但是他告诉错对象，他是对的，不需要有任何静心，但他是错的，因为他没有考虑听话的对象。那些甚至无法了解静心是什么的人，他们怎么能够了解不需要任

何静心？这对他们将会是有害的，因为他们将会执著于那个概念，他们会觉得那个概念非常好，不需要任何静心，他们会觉得：“我们已经成道了。”听克利虚纳姆提演讲，有很多人会觉得不需要静心，而且他们会觉得那些静心的人是愚蠢的。

他们可能会因为这个观念而浪费了他们的整个人生，而这个观念是对的。静心必须被抛弃的那个点会来到，静心变成一个障碍的那个点会来到，但是你必须等待那个点的来到，你无法抛弃某种你没有的东西。克利虚纳姆提说：“不需要静心，不要静心。”但是你从来没有静心，你怎么能够说：“不要静心”？一个富有的人能够抛弃他的财富，但是一个贫穷的人不能够，因为要抛弃的话，你首先需要有某些能够抛弃的东西。如果你静心，有一天你能够抛弃它，而那是最后的抛弃，也是最伟大的。财富能够被抛弃，那是容易的；家庭能够被抛弃，那也并不困难；整个世界都能够被抛弃，因为每一样东西都是外在的、外在的、外在的。最后的一样东西就是静心，它是最内在的财富，当你抛弃它，你就抛弃了你自己，然后就没有自己存在，甚至没有“静心的自己”存在，没有伟大的静心者存在，即使那个意象也被打破了，那么，你就进入空无，唯有在这个空无里面才会有不连续！那个旧有的已经消失，而新的已经发生，你透过静心而变得有机会。

任何透过静心而被感觉到的东西，不要以为那就是成道，这些只是瞥见到疾病的减少、疾病的消散，你觉得很好，疾病减少了，所以你觉得比较健康，真正的健康尚未出现，但是你比以前更健康，而比以前更健康是好的。

第二个问题：你说生命存在于相反的两极里面，就好像爱和恨；吸引和排斥；美德和罪恶等等，但是当一个人进入那观照的意识，这些相反的两极将会变得怎么样？不要问，等待那个发生，等待那所发生的。你可以问，而某种答案也可以给你，但是那个答案对你来讲无法变成一个真实的答案。永远不要跳向前，不要问说一个人死后会怎么样？你将必须经历过它，除非你死，否则你无法知道它，任何被说出来的可以基于信任而被相信，但那是没有意义的。

宁可问：如何去死，好让你能够知道会发生什么。没有任何其他人能够为你死，没有任何其他人的经验能够成为你的经验，你将必须去死，别人不能够为你经验死亡，它必须是你自己的经验。你所问的问题也是类似的情形，当两极消失之后会怎么样？就某方面而言，没有什么事会发生，“发生”会溶解，因为所有的发生都是极性的，当爱和恨两者都溶解（它们真的会溶解），那个时候会怎么样？当你爱的时候，你也恨，你恨那个你所爱的同一个人，恨只是隐藏起来的，当恨上升，爱就下降。

耶稣说：“爱你的敌人。”非我说你无法不爱你的敌人，你的确爱你的敌人，你如此地恨他们，如果没有爱，那是不可能的，爱只是钱币的另一面，爱结束而恨开始的那个分界点在哪里？只是灰色的一片（不是黑的也不是白的）。你什么时候恨某人而什么时候爱？你能够划分它吗？你爱和恨同一个人，任何片刻，恨能够变成爱，而爱能够变成恨，这是头脑的两极，头脑就是这样在运作的，不要为它担心，如果你知道，你将永远不会担心；如果你爱某人，你知道恨将会存在；如果某人爱你，你将可以预期到两者——爱和恨。

但是在一个像佛一般的意识里，当爱和恨两者都消失，在那种情况下会怎么样？很难表达会怎么样，但是任何在佛周围被感觉到的比较像是没有

恨的爱，它在佛陀周围被感觉到，而不是佛陀感觉如此。佛陀无法感觉到爱。因为他无法感觉到恨，所以他无法感觉到爱，但是在他周围的每一个人都感觉到一个深深的爱在流动着，我们可以将它形容为没有恨的爱，那个品质是不一样的。

对于你的爱而言，恨不可避免地一定会存在，它会给爱染色，它改变了爱的品质，恨给爱热情、给爱力量，它给予一个强度、一个汇集的品质、一个集中，而佛的爱变成一个分散的现象，强度并不存在，它并不能够燃烧你，它只能温暖你，它不是一把火，它只是一道发热的光，它不是一个火焰，它就好像早晨的光，当太阳还没有升起而夜晚已经消失，它就像那个时候的光，它就是夜晚和白天之间那个间隔的片刻，它是没有任何火，也没有任何火焰的光，我们将它感觉成爱，感觉成最纯的爱，因为那是一个没有恨的爱，即使要去感觉这一类型的爱，你也必须是一个非常深入静心的头脑，你需要一个能够静心的头脑，否则一个这么细腻的、扩散的现象将不会被感觉到，你必须具有非常深刻的敏感度。

你只能够感觉到粗糙的爱，而那个粗糙是恨所给予的，如果某人只是爱你而没有任何恨，那么你将很难感觉到他的爱。你必须成长而变得更透明、更细腻、更敏感，你必须变成一个好像非常敏感乐器，唯有如此，那个和风有时候才会吹到你身上，而那个和风是那么地非暴力，它将不会打击你，它只是一支纤细的火把，如果你非常非常地觉知，你就能够感觉到它，否则你将会错过它。

但这是我们在佛周围的感觉，而不是佛本身的感觉，佛不能够感觉爱或恨，真的，那个相反的两极已经消失，而只有简单的“在”被留下来。佛是一个“在”，而不是一个心情；你是心情，而不是一个“在”，有时候你恨——一种心情；有时候你爱——另一种心情；有时候你生气——又是另一种心情；有时候你贪婪——又是另一种心情；你是很多种心情！你从来不是一个纯粹的“在”，而你的意识继续被你的心情所修饰，每一种心情都变成主人，它修饰了意识，它使意识残缺，它改变意识，使它染色、使它变形。

佛是没有心情的，恨已经消失了、爱已经消失了、愤怒已经消失了、贪婪已经消失了，而且非贪婪和非愤怒也已经消失，它们都消失了！它们两者都消失了，他只是个单纯的“在”，如果你是敏感的，你将会感觉到爱从他身上流露出来，你将会感觉到慈悲，如果你不敏感、如果你是粗糙的、如果你的静心尚未发展，你将根本不会感觉到它。如果佛在你们之中移动，你们甚至不会觉知到某种现象在经过，某种稀有的、好几个世纪才有一次的现象在经过，你将不会觉察到！

或者如果你是非常粗糙的、反静心的，你甚至会被他的“在”所激怒，因为他的“在”是微妙的，你甚至会因为他的“在”而变成暴力的，他的“在”或许会扰乱你。如果你是非常粗糙的、反静心的，你将会变成佛的敌人，而他将会不会怎么样。如果你是敞开的、敏感的，你将会变成一个爱人，而他将会不会做什么，记住这一点。当你变成一个敌人，那是因为你的缘故；当你变成一个朋友，那也是因为你缘故。佛是一个单纯的“在”，他是随时可取用的，如果你变成一个敌人而掉头就走，你将错过某种要等待好几世才会再来的机会。

佛陀过世的那一天阿南达在哭，佛陀在早上的时候说：“今天是我最后一天，这个身体即将结束。”阿南达就在旁边，他是佛陀第一个告诉他的，

佛陀对他说：“这是我的最后一天，所以，去告诉每一个人说，如果他们必须问一些事情，他们可以问。”阿南达开始哭泣，佛陀说：“你为什么要哭？难道是为了这个身体？我一直在教导、教导、又教导说这个身体是假的，它已经死了，或者是你为我的死在哭泣吗？不要哭泣，因为我在四十年前就死了，我在成道的那一天就死了，所以现在只是这个身体在消失，不要哭泣。”阿南达说了一件非常美的事，他说：“我不是在为你或为你的身体而哭，我是在为我自己哭，我还没有成道，而要再等下一个佛出现，还不知道要多少世？而我或许不能够再认出你。”除非你成道，否则你清晰的头脑在任何片刻都可能会被云遮住，在你成道之前，你会一次又一次地退回来，没有一样东西是确定的，所以阿南达说：“我是在为我自己哭泣，我还没有成道，还没有达到目标，而你就要进入空无。”有很多人，甚至连佛陀自己的父亲也不能认出他的儿子已经不再是他的儿子，有某种东西已经发生在这个身体上，那是非常少发生的。黑暗已经消失，而永恒的光正在那里燃烧，但是他无法认出它，有很多人反对他，有很多人要杀他，但是这一切都依你而定，你是否变成一个朋友、一个爱人，或是一个敌人，那都依你而定、依你的敏感度而定、依你的头脑而定、依你的头脑如何感觉而定。

然而一个佛什么事都没做，他只是个“在”，只是藉着他的在，就有很多事会在他的周围发生，那些能够感觉到爱的人，他们会觉得他深深地爱着他们，当你能够感觉得越深，你将更能够感觉到他对你的爱也在加深，如果你能够变成一个真正的爱人，你将会感觉到佛陀对你是一个爱人。如果你变成一个敌人，而你感觉到恨，你将会觉得佛陀是一个敌人，而你将会觉得他必须被杀死、被摧毁，他依你而定，佛是一个“无为者”，他只是存在，他就在那里，所以会发生什么是很难说的，因为任何我们所说的都是一个心情，如果我们说他变成一个爱人，他有一个伟大的爱，那是假的，那只是我们的感觉。

耶稣的跟随者感觉到它只是爱，而耶稣的敌人认为它必须被钉死在十字架上，所以它依你而定，它依你怎么样看它而定，它依你有多少能力来接受它而定，依你有多敞开而定，但是从一个成道的人这边来看是没有什么可以说的，他只能说现在“他是”，什么事都不必做，他是——只是一个“在”、一个存在。

第三个问题：你说，当一个人完全在当下这个片刻，而头脑里面没有任何思想，那么他就是一个佛的头脑，但是即使当我里面没有思想，而就在这个片刻，全神贯注地，没有过去或未来，我并没有感觉到佛的本性，请你解释：在这个没有思想的觉知里，佛的头脑什么时候才会被显示出来？第一件事情：如果你觉知到在你的头脑里面没有思想，那就是有思想。即使这也是一个思想，说现在在你里面没有思想，这也是一个思想，这个思想是最后一个思想，让它也消失。你为什么在等待佛的本性什么时候会发生在你身上？那也是一个思想，它将不会以那种方式发生，永远都不会！

我要告诉你一个故事。有一个国王来到佛陀那里，他是一个献身的人、一个伟大的献身者，他第一次来到佛陀与弟子的聚会，他是来听道的。在他的左手，他拿了一个非常漂亮的黄金饰物，那个饰物是无价的，有很多珠宝在上面，那是他所拥有的最宝贵的东西，是一件稀有的艺术品，他要将它送给佛陀，只是为了要表示他的奉献。当他走近佛陀，左手拿着那无价的珠宝饰物，他要将它送出来，佛陀说：“丢掉它！”他觉得很困扰，他从来没有想

到会这样，他吓了一跳，但是因为佛陀说：“丢掉它！”所以他就丢掉它。

在他的另外一只手里，在他的右手里，他带了一朵美丽的玫瑰，他以为佛陀可能不喜欢宝石，他可能会认为他所带来的是小孩子的玩意儿，但是有另外一个选择总是好的，所以他带了一朵漂亮的玫瑰，玫瑰并没有那么粗鄙、没有那么物质化，它有一个灵性，它具有某种未知的东西，佛陀或许会喜欢它，因为他说生命是一个流动，而花开在早上，晚上就没有了，它是世界上最像流动的东西，所以他将他的第二只手放在佛陀的面前，他想要献上那朵花，但是佛陀又说：“丢掉它！”他觉得非常困扰，现在他已经没有什么东西可以献给佛陀了，但是当佛陀再度告诉他丢掉玫瑰花的时候，他就将它丢掉了。然后，突然间他变成觉知道那个“我”，他想：“当我可以献上我自己，我为什么要献上东西呢？”当他变得觉知，两手空空地献上他自己，佛陀再度说：“丢掉它！”现在他已经没有什么东西可以丢掉，只是一双空的手，而佛陀说：“丢掉它！”摩诃迦叶、舍利子、阿南达以及其他的弟子都在那里，他们开始笑，那个人开始觉知到：即使说：“我把我自己献给你。”那也是自我主义的，即使说：“现在我在这里，而我要臣服于你。”那也不是臣服，所以他自己就趴下来，佛陀笑着说：“你了解得很好。”除非你甚至放弃这个臣服的概念，除非你甚至放弃这个空手的概念，否则它就不是臣服，一个人甚至必须放弃手中的空。放弃东西是容易了解的，但是之后双手是空的，而佛陀说：“丢掉它！甚至不要执著于这个空！”当你做静心，你必须放弃思想。当思想被放弃，还有一个思想会被留下来，那个思想就是：“现在我已经变成没有思想了。”有一个微妙的感觉，有一个思想说：“现在我已经达成了，现在已经没有思想了，现在头脑是空的，现在我是空的。”但是这个空充满了这个思想，而不管有很多思想在那里，或是只有一个思想在那里，那都没有什么差别，连那个思想也要抛弃。为什么你在等待佛的本性？“你”无法等待，因为“你”将不在那里，你将永远碰不到佛，当佛发生，你将不会在那里，所以你的希望是没有用的，你是在浪费时间，你将不会在那里。

卡比儿（Kabir：一个成道的神秘家）曾经说过：“当我以前是的时候，你不是，现在你是，而卡比儿跑到哪里去了？当我在追寻又追寻，欲求又渴求着你的时候，你不是，因为我在那里。现在你在，请你告诉我，卡比儿跑到哪里去了？那个追寻又追寻，渴求着又哭着要你的那个追求者跑到哪里去了？那个卡比儿跑到哪里去了？”当佛发生的时候，你将不在那里，所以不要等待、不要欲求，因为你对于“佛将会在什么时候发生在我身上？”以及“我什么时候将变成佛的本性？我什么时候将会成道？”这个欲望将会产生一个障碍——最后的障碍，为了达到完全的自由，对自由的欲望就是最后的障碍。要成道，即使这个想成道的欲望也必须被抛弃、必须被丢开。

伟大的临济禅师曾经说过：“如果你在任何地方碰到佛陀，立刻杀掉他！如果你在你静心的任何地方碰到佛，立刻杀掉他！”他是说真的。如果你在任何地方碰到这个成佛的欲望、成道的欲望，立刻杀掉它，唯有如此，它能够发生，完全没有欲望是需要的，而当我说：“完全没有欲望”，我的意思是说即使那个对完全没有欲望的欲求也必须被丢弃。你是，没有任何欲望；你是，没有任何思想，甚至没有觉知到没有思想、没有欲望，然后它就会发生。

最后一个问题：没有爆炸性的“郁积倾泻”的可能原因是什么？我经常都只有非常温和的郁积倾泻，它是不是一定意味着我没有放开，或是不够

放开，或是还有其他可能的原因？我这种顾虑变成我静心当中以及静心之后的一个分心。

第一件必须注意的、必须记住的事是：如果你帮助它发生，如果你跟它合作，郁积的倾泻将会发生得很深。头脑是那么地压抑，你是如此地将事情压下来，以致于要去达到它们，你的合作是需要的。所以每当你觉得即使只有轻微的郁积之倾泻，你也要帮助它变得更强，不要只是等待。如果你觉得你的手在颤抖，不要只是等待，帮助它更颤抖，不要觉得、不要认为它必须是自发性的，所以你必须等待，如果它必须是自发性的，那么你将必须等上好几年，因为你一直压抑了好几年，而那个压抑并不是自发性的，你是故意这样做的。

现在你必须完全反向操作，唯有如此，那个压抑才能够被带到表面来。你觉得想哭，而你只是温和地哭。帮助它哭！使它成为一个很深的尖叫！你不知道，打从一开始，你就一直在压抑你的哭，你没有真正地哭，打从一开始，小孩子就想哭、想笑，哭是他里面一个很深的需要，透过哭，他每天都经历了郁积的倾泻。

小孩子有很多挫折，这是一定的，这是必需的，小孩子想要某种东西，但是他不会说，他不会表达，小孩子想要某些东西，但是父母或许无法满足他，母亲或许不在，她或许在做其他的事而没有办法好好照顾他，在那个时候没有人注意他，所以他就开始哭，母亲就会来说服他、安慰他，因为她受打扰，父亲也受打扰，整个家庭都受打扰，没有一个人想要他哭，哭是一种打扰，因此每一个人都试着要去使他分心、使他不哭。我们可以贿赂他，母亲可以给他玩具、给他牛奶、给他任何可以让他分心或安慰他的东西，但就是不要他哭。

然而哭是一种很深的需要，如果他能够哭，而被允许去哭，他将会再度变新鲜，挫折透过哭而被抛弃，否则，当哭停止，挫折就停留在里面，如此一来，他就继续将它堆积起来。

你是一个“堆积起来的”哭。现在，心理学家说你需要一个“原始的尖叫”。目前西方正在发展一种治疗，那种治疗是要帮助你尽情地尖叫，尖叫到你身体的每一个细胞都涉入。如果你能够疯狂地尖叫，把你的整个身体都尖叫进去，你将会舒解很多郁积的痛苦和煎熬，你会变成就像一个小孩子，再度新鲜和天真。

但是那个原始的尖叫不会突然来临，你必须去帮助它，它是那么地深，有很多层压抑，所以不要只是等待，帮助它！当你想哭，就全心全意地哭！将你所有的能量都投进去，而且享受它、帮助它。然后第二件事：享受它，因为如果你不享受你正在做的，它就无法深入，它将会是肤浅的。如果你在尖叫，那么就享受它，享受那件事，感觉它很好。如果你在某处感觉：“我所做的是不好的，别人将会怎么说呢？我所做的是多么孩子气！”即使有一丝像这样的感觉都会变成压抑。享受它，以游戏的心情来对待它，享受而且游戏，只要一直问，它是否能够变得更深，你是否能够帮助它更多，以什么样的方式，你能够帮助它更多。

如果你是坐着哭，那么或许如果你开始跳着哭，那个哭将会变得更深，或者，如果你躺在地板上开始打滚，它或许将会变得更深。试着去帮助它，而且享受它，你将会感觉到，你有很多方式可以帮助它。试着去加深它，而且享受那个加深，一旦它本身能够接下去，你就不需要了，一旦它来到了隐

藏能量的那个正确的源头，一旦你碰触到了正确的源头，那些能量就被释放出来，那么你就不需要了，你就能够自然流动，自发性的流动，当它开始自发性地流动，你将会完全被净化。

它就好像花朵被雨水所净化，那么它们就变成清新的，每一点灰尘，不管它是如何堆积在它上面的，现在都不存在了，它们就成为它们自己。在生活当中，我们也会累积灰尘，这个郁积的倾泻只是一个净化，帮助它、享受它，然后有一天，那个原始的尖叫将会来临，只要继续做它。我们无法预测它什么时候会来临，那个原始的尖叫什么时候会来临是无法预测的，因为人是非常复杂的，它可能会在这个片刻来临，也可能要花上好几年。有一件事是可以确定的：如果你帮助它、享受它、跟它游戏，它将会来临。

第九章 坦陀罗觉知和不判断的方法

1973年3月25日于印度孟买

经文：

在开始打喷嚏的时候、在惊骇的时候、在焦虑的时候、在感情冲突的时候、在战争中逃命的时候、在极度好奇的时候、在饥饿开始的时候、在饥饿结束的时候，要不间断地觉知。

其他教导的“纯”对我们是一个不纯；在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯。

人生是一个似非而是的真理。要达到近处，你必须旅行到远处，那个已经被达成的，你必须再去达成。没有什么东西会失去。人还是保持自然的，人还是保持纯净的，人还是保持天真的，他只是忘了它。那个纯净并没有被打扰，那个天真并没有被摧毁，只有一个深深的忘记存在。

你已经是那个要被达成的。在本质上，没有什么新的东西要被达成，你只需要去发现、去揭开、去打开那个已然的东西，因此，灵性的努力是困难的，也是简单的，我说两者都是，如果你能够了解，它是非常简单的，但它也是非常困难的，因为你必须去了解那已经完全被遗忘的、那很明显的。你从来不会觉知到它，它就好像你的呼吸，它一直在继续，不间断地，你不需要去觉知它，你的觉知是不需要的，它不是一项基本要求，你可以忘掉它，也可以记住它，你可以选择。

“娑婆世界”和“涅槃”；“世界”和“意识的解放状态”，它们不是两样东西，它们只是两种态度、两种选择，你可以选择其中之一。你可以因为某种态度而在世界里，然而，只要藉着改变态度，同样的世界就变成涅槃、同样的世界就变成绝对的喜乐，你还是保持一样，每一件事还是保持一样，只需要焦点的改变、着重点的改变、选择的改变，那是容易的。一旦绝对的喜乐被达成了，你将会感到好笑，一旦它被知道了，你将不能够了解，为什么你过去一直在错过它，你怎么会错过它，它一直都在那里，只是等待着要被注意看。它一直都是你的。

佛会笑，任何一个达成它的人都会笑，因为整个事情似乎是可笑的，你在找寻某种从来没有失去过的东西。整个努力都是荒谬的，但是这种事只

有当你达成的时候才会发生，所以那些达成它的人说它非常简单，但是那没有达成的人说它是最费力的、最困难的，真的，不只是困难，而且是最不可能的事。

我们将要讨论的这些方法是那些已经达成的人所讲的，这一点要记住。它们看起来太简单了，然而它们就是那么简单。对我们的头脑而言，那么简单的事情不会吸引人，因为如果技巧那么简单，而住处那么近，如果你已经在它里面，如果技巧那么简单，而家那么近，你将会认为你自己是可笑的。果真如此，为什么你一直在错过它？没有感觉你自己的自我之可笑，你或许反而会认为这么简单的方法不能够有所帮助。

那是一个骗局。你的头脑会告诉你说这些简单的方法不能够有任何帮助，它会告诉你说它们是那么简单，它们无法达成任何事情。要达成“神圣的存在”，要达成“那绝对的”和“那最终的”，怎么可以使用这么简单的方法？它们怎么能够有任何帮助？你的自我将会说：它们不能够有任何帮助。

记住另外一件事：自我总是对困难的事情感兴趣，因为当事情是困难的，它就有一个挑战，如果你能够克服那个困难，你的自我就会觉得被满足。自我从来不被任何简单的事情所吸引——从来不会！如果你想要给你的自我一个挑战，那么你就必须设计出困难的东西，如果事情是简单的，那么就没有吸引力，因为即使你能够征服它，自我也不会感到满足。一开始就没有什么东西要被征服，因为事情是那么简单。“自我”要求困难——有一些障碍要被跨过，有一些高峰要被征服，那个高峰越困难，你的自我就会觉得越舒服。

因为这些技巧是那么简单，它们对你的头脑将不会有任何吸引力。记住，那些对自我有吸引力的无法帮助你灵性的成长，只有那引起对你的自我没有吸引力的才能够成为朝向蜕变的帮助，但是事情的发生是这样的：如果某个老师说这个或那个非常困难、非常费力，唯有在经过好几世、好几世之后，你才稍微可能有任何瞥见，那么你的自我就会觉得很好。

这些技巧非常简单，就在现在，就在此时此地，那件事就可能发生，但是这样的话，跟你的自我就没有接触。如果我说，就在现在、就在这里、就在这个片刻，你就能够达成一个人所能够的，不浪费一瞬间，就在此时此地这个片刻，你就能够变成一个佛、一个基督、或是一个克里虚纳，那么跟你的自我就没有接触。你会说：“这是不可能的，我必须到其他某一个地方去找寻它。”这些技巧那么简单，你可以在你决定要去达成它的任何片刻达成一切人类意识所可能达成的。

当我说这些技巧是简单的，我意味着很多事情，首先，灵性的爆发并不是藉着任何东西而引起的，它不是一个因果现象，如果它被什么东西所引起，那么一定需要时间，因为如果那个原因要发生，时间是需要，如果需要时间，那么它就不可能是这种情形，它不可能就发生在这个片刻，那么你就必须等到明天，或是等到另一世；下一个片刻是需要的。如果任何东西都是因果关系，那么那个“因”必须发生，在那个“因”之后，“果”才会随之而来。如果没有因，你无法立刻产生果，时间是需要，但是灵性的发生不是一个因果现象，你已经在那个状态，只需要去记忆它。它不是一个因果现象。

它就好像是：早上的时候突然有人唤醒你，而你不能够认出你在那里，一下子你或许甚至认不出你是谁，在从深深的睡眠当中突然被唤醒之际，你

或许不能够认出那个地方、那个时间，但是一下子之后，你就能够认出，当你变得更警觉，你就更能够认出你是谁、你在那里，以及发生了什么，这不是一件因果的事情，问题只是在于警觉，随着警觉的成长，你将能够认出你是谁。所有这些技巧都是为了成长的警觉，你已经是那个你想要成为的人，你已经在你想要达到的地方。

你已经到达了你的家，事实上你从来没有离开过它，你一直都在那里，但是你在做梦、在睡觉，你可以在此地睡觉，然后做梦，而在你的梦里，你可以移动到任何地方，你可以走到地狱、天堂、或任何地方。你是否曾经观察过，每当你在做梦，有一件事是可以确定的：你从来不会在你睡觉的房间里，你观察过那个事实吗？你可以在任何地方，但是你从来不会在同一个房间里，不会在你睡觉的同一个屋子里，因为你已经在那里，你不需要去梦见它，做梦意味着你必须走开。

或许你睡在这个房间里，但是你将永远不会梦到这个房间，没有这个需要，你已经在那里了。头脑总是在欲求那个没有的、不是的，所以头脑会跑来跑去，它或许会跑到伦敦、纽约、加尔各答、喜马拉雅山、或任何地方，它或许会跑到任何地方，但是它永远不会在此地，它会跑到任何地方，但是从来不会在此地，而你是在这里，情形就是这样。你在做梦，但是你神圣的存在就在这里；你就是“那个”，但是你一直在长途跋涉，而每一个梦都会产生出一连串新的梦，每一个梦都会产生出新的梦，而你继续一直在做梦、做梦、又做梦。

所有这些技巧都只是要使你变得警觉，好让你能够走出你的梦，而回到你一直存在的地方，回到你从来没有错过的状态，其实你不可能错过它，它就是你的本性。它就是你的存在，所以，你怎么能够错过它呢？这些技巧只是去帮助你的觉知更加成长，去帮助它变得更强烈，有了强烈的觉知，每一样东西都会改变。觉知越强烈，做梦的可能性就越少，你就变得对“那真实的”越来越警觉。觉知越不强烈，你就越飘浮到梦里，所以，整个现象就是：一个非警觉状态的头脑就是世界，而一个警觉状态的头脑就是涅槃。不警觉，你就是“你看起来是的”；警觉，你就是“你是的”。

所以整个问题在于如何将你非警觉状态的头脑改变成警觉状态的头脑，如何变得更觉知，如何脱离睡觉和做梦，那就是为什么技巧能够有所帮助，即使一个闹钟也能够有所帮助——只要一个人造的设计，只要一个闹钟。如果那个闹钟继续响，它就能够帮助你，把你带出你的梦，但是你也能够欺骗它，你甚至能够梦想它，那么整个事情就完了；当闹钟在响，你可以做梦，你可以在闹钟的周围作一个梦，你可以做梦说你进入一座庙，而钟在响，如此一来，你就欺骗了那个闹钟，它本来可以打破你的睡觉，但是你使它变成梦本身，你使它变成你做梦的一部分。

如果你能够使它变成你做梦的一部分、如果它能够被吸进一个做梦的过程，那么它就无法帮助你。你可以梦见任何东西，那么它就不会看起来像一个闹钟，它将会变成某种其它的东西。它变成：你进入了一座庙，而钟在响，那么你就不需要醒来，你已经将那个闹钟、那个真实的东西，改变成一个梦，而一个梦无法被另一个梦所打扰，它只能够被另一个梦所帮助。这些技巧就某一方面而言都是人造的，它们都只是一些帮助你走出梦境的设计，但是你也能够使它们成为你梦的一部分，那么你就错过了那个要点，那么你就错过了那个要点！试着去了解这个，因为这是非常基本的，一旦它被了解，

它将会有所帮助，否则你会继续欺骗你自己。

比方说，我说：“冒个险来当弟子。”这只是一个设计，用来打破你旧有的认同，你旧有的名字会变成好像是属于别人的，然后你就可以更超然地看着你的过去，你可以成为一个观照；你是疏远的，有一个距离会被创造出来，我给你一个新的名字和一件新的外袍，为的只是要创造出那个距离，但是你可以使它成为你做梦的一部分，那么你就错过了整个要点。

你仍然能够以旧有的方式来思考，你可以说那个旧有的人——某甲，已经当了弟子，你可以觉得：“我已经当了弟子，但‘我’还是旧有的；我已经改变了我的衣服、我的名字，但‘我’还是旧有的。”那个旧有的还是在继续，如此一来，这个弟子也只是某种加进旧有里面的东西，它不是不连续的，它是连续的，而如果它是连续的，如果那个旧有的“你”当上了弟子，如果是“你”改变了你的衣服和名字，你就错过了那个要点。

“你”必须死掉，你一定不能够是那个旧有的，你必须感觉那个旧有的已经死掉，你必须感觉这不是一个来自旧有的成长，它跟旧有的是不连续的，那么这个设计才会有帮助、这个闹钟才会产生作用、这个技巧才会有用，那么，你就没有错过那个要点。所有这些技巧都是：你可以错过它们，你也可以使用它们，它依情况而定，但是要好好记住，这些技巧只是技巧而已，如果你了解它的精神，或许你甚至不要任何技巧也可以变得警觉。

比方说，闹钟或许不需要，深入它，你为什么需要一个闹钟？如果你想要清晨三点钟起床，你为什么需要一个闹钟？在深处，你知道你可能会欺骗你自己；在深处，你知道如果你真的要在三点起床，你就会在三点起床而不需要闹钟，但是有了闹钟，责任就被推掉了，如此一来，你就不必负责任了；如此一来，如果事情弄错了，闹钟应该负责任，这样你就可以轻轻松松地睡，既然有闹钟，你就可以不受任何打扰地睡。

但是如果你真的想要在清晨三点钟起床，你将会在清晨三点钟起床，闹钟是不需要的，这个想要起来的强度就会使那件事发生。有时候这个想要在三点钟起床的意志太强了，使得你根本无法入睡，根本不需要起床，你已经彻夜未眠。但是要睡得好，闹钟是需要的，这样你才能够安心睡觉，但是你可以欺骗，当闹钟响了，你可以欺骗，你可以对它做梦。

这些技巧之所以能够有帮助，只是因为你的强度太低，如果你是真的强烈，那么，不需要任何技巧，你也能够警觉，但是你的强度不够，即使有了技巧，你也会开始做梦，有很多可能性会产生：第一个可能就是你不相信这么简单的技巧能够有任何帮助，这是第一件事，那么你就跟技巧搭上。第二，你或许会认为需要一个非常非常长的过程，你或许会认为它将会渐渐来临，但是有一些事只能够立即发生，它们从来不会渐渐来临。

我想起，邻居要求木拉那斯鲁丁去帮他的儿子作生日祝福，所以他说：“儿子，我希望你活一百二十年又三个月。”大家对这个“又三个月”都感到奇怪。那个儿子问：“为什么？一百二十年，这没问题，但是为什么还要再加上三个月？”所以木拉那斯鲁丁说：“我不想让你死得那么突然，到了一百二十岁，你突然就死？我不想让你死得那么突然，所以才再加上三个月。”但是不管怎么说，即使再加上三个月，你也将会突然而死，每当你即将要死，你就会突然而死，每一个死都是突然的死，没有死亡是渐进的，因为你不是活就是死，没有渐进的过程，这一个片刻你是活的，下一个片刻你是死的，没有时间差。

死亡是突然的、三摩地是突然的、灵性的爆发也是突然的！它就好像死亡，它更像死亡，而比较不像生命，它是突然的，它在任何片刻都能够发生。如果你准备好，这些技巧都能够有所帮助，这些技巧不会使你渐渐达到三摩地，事实上，它们会渐渐把你带到一个准备好的位置，好让它能够立即发生，记住这个特点：它们使你准备好，好让三摩地能够立即发生。

这些技巧并不是三摩地的技巧，它们是使你准备好的技巧，然后三摩地就能够发生，至于你要如何来使用这些技巧，那要依你而定，所以，不要以为需要一个很长的过程，因为那或许只是一个诡计。头脑说：需要一个很长的过程，那么你就能够延缓，你可以说：“我明天才做它，或后天才做它。”你可以继续永远地延缓下去，一个延缓的头脑总是继续在延缓，问题不在于你明天是否要去做它，只有一个问题：你今天不要去做它，就是这样而已。

明天将再度成为今天，而同样的头脑会说：“好我明天再去做它。”记住，你从来不会延缓好几年，你会延缓一天，因为如果你延缓好几年，你就无法欺骗你自己，你说：“那只是一天的问题，只是今天我不去做它，明天我将做它。”那个空隙很小，你从来不会觉得永远在延缓它。

明天永远不会来到，它一直都是今天，而这个以明天来思考的头脑将一直以明天来思考，但是明天永远不会来到，它从来没有来过，它也将永远不会来，一切你所有的就是当下这个片刻，不要继续延缓，现在我们要进入这个技巧。

第一个技巧：在开始打喷嚏的时候、在惊骇的时候、在焦虑的时候、在感情冲突的时候、在战争中逃命的时候、在极度好奇的时候、在饥饿开始的时候、在饥饿结束的时候，要不间断地觉知。

它看起来很简单：在开始打喷嚏的时候、在惊骇的时候、在焦虑的时候、或是饥饿之前、或是饥饿之后，要“不间断地觉知。”有很多事情必须加以了解，像打喷嚏这么简单的行为也能够被使用成一个设计，因为不管它们年起来多么简单，它们是非常复杂的，而内在的运作过程是一件非常微妙的事，每当你觉得正要打喷嚏时，要变成觉知的，那个喷嚏或许根本不会来，它或许会这样就消失，因为喷嚏是一个非自愿性的动作，它是无意识的、非自愿的。

你不能够自愿地打喷嚏，你不能够用意志来做它，你怎么能够这样做呢？人是多么无助！你甚至无法用意志打一个单一的喷嚏，不管你如何去尝试，你都无法做到，只有一个喷嚏，这么小的一件事，但是你无法用意志来做它，它是非自愿的，它不需要意志力，它不会因为你的想法而发生，它是因为你的整个有机体、你的整个身体而发生。

第二件事：当你变得警觉，当喷嚏正在来临；你没有办法使它来临，但是当它来临，如果你变得警觉，它或许就不会来，因为你将某些新的东西带进了那个过程：警觉。它或许会消失，但是当喷嚏消失，而你是警觉的，就有第三件事。首先，喷嚏是非自愿性的，你将一样新的东西带进来：警觉。当警觉来临，喷嚏或许不会来临，如果你真的警觉，它将不会来临，它或许根本就不会发生。然后第三件事就会发生，那些要透过打喷嚏而释放出来的能量，现在跑到那里去了？它跑到你的觉知上面去。突然间就有一个闪耀，就有一道闪光，你就变成更加警觉，那些要藉着打喷嚏而丢出的能量将会跑到警觉上面去，突然间，你就变得更警觉。

在那个闪耀之际、在那个闪光之际，甚至成道也可能，那就是为什么

我说这些事太简单了，以至于看起来荒谬，它们所给予的承诺似乎太过火了，只是透过打喷嚏，一个人怎么能够变成成道？但是打喷嚏并不只是打喷嚏，你完全涉入它里面。

任何你所做的或是任何发生在你身上的都是一个完全的涉入。再度观察：每当一个喷嚏正在发生，你是用整个身体、整个头脑完全投入在它里面，喷嚏的发生并非只是你的鼻子；你身体的每一根纤维、每一个细胞都涉入它里面。有一个微妙的颤抖、一个微妙的摆动散布到整个身体，打了喷嚏之后，整个身体都变得集中起来，当那个喷嚏发生，整个身体就放松下来，但是很难将警觉带进它里面，如果你将警觉带进它里面，它将不会发生，而如果它发生了，你会知道那个警觉不在那里，那就是为什么你必须警觉。

“在开始打喷嚏的时候……”因为如果它已经开始，那么就来不及了，箭已经射出，你已经不能再改变它，那个运作过程已经开始，能量已经准备好要被释放出来，它不能够被阻止，你能够中途阻止一个打喷嚏吗？你怎么能够中途停止？等你准备好的时候，它已经发生了，你无法中途阻止它。

就在开始的时候，要警觉，当你感觉到那个情绪正在来临，要警觉，闭起你的眼睛而成为静心的，就当你感觉到要打喷嚏的情绪那个地方，将你全部的意识集中在那个地方，就在开始的时候，保持警觉，喷嚏将会消失，而那个能量将会被转变成更警觉。因为打喷嚏的时候整个身体都涉入、全身的机构都涉入（它是一个放出能量的运作过程，而你在这个片刻保持警觉），所以将会没有头脑、没有思想、没有静心。

在打喷嚏的时候，思想停止了，所以有很多人喜欢“吸气入鼻”，它使他们解除负担，使他们的头脑觉得更放松，因为在那个片刻，思想停止，吸气入鼻使他们瞥见“无思想”，透过吸气入鼻，当喷嚏来临，他们就不是他们的头脑，他们变成身体，在那个片刻，头脑消失了，但它觉得很好。

如果你习惯于吸气入鼻，那么你就很难改掉它，它是一个比抽烟更深的习惯，抽烟跟它比简直就是小巫见大巫。它贯穿得更深，因为抽烟是有意意识的，而打喷嚏是无意识的，放掉吸气入鼻比放掉抽烟更困难，抽烟可以改变，代替品可以找到，但是吸气入鼻没有可以取代的。

打喷嚏是身体一个非常独特的现象，其他唯一能够跟它相比的就是性行为。那些以生理学的观点来思考的人说性行为只是透过性器官在打喷嚏，它们之间有一个类似性，那并非百分之百是对的，因为有更多的东西涉入性里面，有更大的东西涉入性里面，但是在开始的时候，就在刚开始的时候，那个类似性是存在的。

某种东西从鼻子丢出，你就觉得舒解了；某种东西由性器官丢出，你就觉得舒解了，这两者都是非自愿性的，你无法用意志去进入性，如果你这样去尝试，你将会成为一个失败者，尤其是男人，因为男人的性器官必须去做些什么？它是主动的，你无法用意志来左右它的行为，如果你这样去尝试，那么你尝试得越厉害，它就越不可能。它能够发生，但是你无法使它发生，就是因为如此，性在西方已经成为一个难题，西方在这半个世纪里面已经发展出性知识，每一个人都变得对它那么有意识，以致于性变得越来越不可能。

如果你很警觉，性将会变得不可能，如果一个人在做爱的时候是警觉的，那么，他越警觉，做爱就越困难，他将变得无法勃起，它是无法用意志来控制的，如果你用意志控制，你将会失去它。同样的方法、同样的技巧可以被使用在性里面。就在开始的时候，当你感觉到勃起的情绪即将到来到你身

上而还没有来，你刚好感觉到那个震动，在那个当儿，要变得警觉；那个震动将会丧失，而同样的能量将会转入警觉。

坦陀罗曾经使用过这个，它已经试过很多方法，一个漂亮的女人在那里作为静心的目标，而那个追求者、那个静心者就坐在那个裸体女人的前面，静心冥想她的身体、她的形体、她的比例，就在那里等待他性中心的第一个情绪，当那个情绪升起的时候，他就闭起他的眼睛，而忘掉那个女人，他闭起他的眼睛，他变得觉知到那个情绪，那么，性能量就被转变成警觉（觉知）。

他被允许去静心冥想那个裸体的女人，但是一等到那个情绪被感觉出来，他就必须马上停止，然后他必须闭起他的眼睛，进入他自己的情绪，而变成在那里觉知，这跟打喷嚏时所做的一样。这个闪耀为什么会发生？因为头脑不在那里；基本的事情就是：如果头脑不在那里，而你是警觉的，你将会有三托历（Satori）——你将会第一次瞥见三摩地（Samadhi）。（注：三托历是短暂的三摩地。）思想是障碍，所以不管以什么方式，如果思想消失，那件事将会发生，但是思想必须消失，唯有到那个时候，觉知才会存在。即使在睡觉的时候，思想也能够消失，当你变成无意识的时候，思想也能够消失，当你服用某种药物时，思想也能够消失。思想消失，但思想消失之后就没有警觉可以觉知到隐藏在思想背后的现象，所以我把静心定义成没有思想的意思。你可以变成没有思想，而且无意识，那么就没有意义，你可以有思想而且有意识，你已经是那样。

将这两件事放在一起：“意识”和“无思想”。当它们会合，静心就发生了、静心就发生了。你可以用非常小的事情来尝试，因为没有东西是真的小，即使打喷嚏也是一个宇宙的现象。在存在（Existence）里面，没有什么东西是伟大的，也没有什么东西是渺小的，即使一颗微小的原子也能够摧毁整个世界，即使一个打喷嚏、一个非常微小的现象，也能够蜕变你。

所以不要把事情看成小或大，没有什么东西是小的，也没有什么东西是大的，如果你具有穿透的眼睛，那么，非常小的东西也是极端重要的。宇宙隐藏在原子与原子之间，而在宇宙与原子之间，你不能够说那一个比较伟大，那一个比较渺小，即使只有一个原子，在它本身里面也是一个宇宙，而最大的宇宙也只不过是原子，所以不要以大或小来思考，只要去尝试，不要说：“在一个喷嚏里能够发生什么？我一生都在打喷嚏，而什么事都没有发生。”将这个技巧带进来，就“在开始打喷嚏的时候、在惊骇的时候……”当你觉得害怕、当害怕进入的时候，就在当你觉得害怕进入的时候，变成觉知，害怕就会消失，有了警觉，就不可能有害怕，当你是警觉的，你怎么可能害怕？唯有当你丧失警觉，你才会害怕。事实上，一个懦夫并不是一个害怕的人，一个懦夫是一个昏睡的人，而一个勇敢的人是一个能够将他的警觉带进那个恐惧片刻的人，有了警觉，恐惧就消失了。

在日本，他们训练他们的武士警觉；最基本的训练就是警觉，其他每一件事都是次要的：剑道、射艺、每一件事都是次要的。有一件事为人所知，据说伟大的禅师林翟（Rinzai）从来没有成功过、从来没有在他的射艺成功过，从来没有射中红心，他的箭总是错过了，总是没有达到那个正确的点，而大家都知道他是一位伟大的射手，所以有人问：“林翟从来没有成功地射中任何目标，那个目标总是被错过，他怎么能够以一个伟大的射手闻名？他的箭从来没有达到正确的点，所以他怎么能够以一个伟大的射手闻名？”林翟的追随者说：“我们所重视的是开始而不是结果，我们不顾虑那支箭会不

会射到终点，我们所顾虑的是那支箭在何时开始它的旅程，我们所顾虑的是林翟本身。当箭离开弓，他是警觉的，我们所顾虑的就是这个而已，我们所顾虑的不是结果，那是不相关的。”林翟有一个弟子，他本身是一个伟大的射手，他从来没有错过他的目标，他来到林翟那里学射艺，所以有人说：“你是要向谁学？他不是一个大师，他甚至不是一个弟子，他是一个失败者，而你是一位伟大的大师，你竟然要向林翟讨教？”那个射手说：“是的，因为我在技巧上成功，但是就我的意识而言，我是一个失败者，他在技巧上是一个失败者，但是就他的意识而言，他才是射手，他才是大师，因为当简明离开的时候，他是警觉的，要点就在那里。”这个射手，他技术上是一个大师，但是他必须在林翟的教导下学习好几年，而他每天的命中率都是百分之百，林翟会说：“不，你是一个失败者，就技术上而言，那支箭的离开是很正确的，但是你不在那里，你没有警觉，你在你的昏睡当中射出那支箭。”在日本，他们首先训练他们的武士警觉，而其他每一件事都是次要的。如果一个武士能够很警觉，那么他就是一个勇敢的人。在第二次世界大战的时候，大家都觉得敌不过日本的武士，他们的勇敢是无与伦比的，它来自那里呢？就身体上而言，他们并不强壮，但是在他们的意识里，在他们的警觉里，恐惧无法进入，他们不害怕，每当恐惧来临，他们就尝试禅的方法。这段经文说：“在惊骇的时候、在焦虑的时候……”当你感到焦虑，当你被焦虑所折磨，你就尝试它。要怎么做？当焦虑的时候，通常你都怎么做？你怎么做？通常你都试着去解决它，你尝试各种不同的方法，然后你就越来越被牵扯进去，你会产生一个更大的混乱，因为焦虑无法透过思考而被解决，它无法透过思考而被融解，因为思考本身就是一种焦虑，所以你这样做是在帮助焦虑更加成长。透过思考，你无法走出焦虑，你会更深入它，这个技巧说：不要对焦虑做任何事，只要警觉，只要警觉！

我要告诉你一个古老的趣闻，那是关于另外一位禅师的事，他的名字叫做布克由，他单独住在一个山洞里，完全单独，但是在白天，或甚至在晚上，他有时候会大声喊：“布克由。”——他自己的名字，然后他会说：“是的，我在这里。”而当时旁边都没有人，他的弟子自豪问他：“为什么你喊你自己的名字‘布克由’，然后说：‘是的，先生，我在这里’。”他说：“每当我进入思想，我必须记住要警觉，所以我叫我自己的名字布克由。当我叫我的名字布克由，然后说‘是的，先生，我在这里’的时候，那个思想和焦虑就消失了。”然后在最近两三年，他从来不叫他自己的名字，也从来不回答：“是的，先生，我在这里。”弟子们问：“师父，为什么你最近都不这样做？”他说：“现在布克由一直都在那里，他一直都在那里，所以没有需要，以前我常常错过他，有时候焦虑会占据我、笼罩着我，然后布克由就不见，所以我必须记住‘布克由’然后那个焦虑才会消失。”尝试这个，这是一件非常美的事，用你自己的名字来尝试，当你感觉到深深的焦虑，只要喊你的名字，然后回答说：“是的，先生，我在这里。”然后感觉那个不同，焦虑将会消失，至少有一个片刻你会瞥见那超出乌云的东西，而那个瞥见会被加深，一旦你知道如果你变得警觉，焦虑将不会在那里，它将会消失，你就会深深知道你自已，你就会深深地知道你内在的运作过程。“……在感情冲突的时候、在战争中逃命的时候、在极度好奇的时候、在饥饿开始的时候，要不间断地觉知。”你可以使用任何事情，饥饿在那里，你要变得警觉，当你感觉到饥饿，要怎么办？发生了什么？当你感觉到饥饿，你从来没有将它看成某种发生在

你身上的事，你变成那个饥饿，你觉得：“我在饥饿。”真正的感觉是：“我是饥饿”，但你“不是”饥饿！你只是意识到饥饿，它是某种发生在边缘的东西，你是中心，而你觉知到饥饿，它是一个客体，而你是主体，你是一个观照，你不是饥饿，是饥饿发生在你身上。当饥饿不在那里的时候，你在那里；当饥饿消失的时候，你还是会在哪里，所以饥饿是一个偶发事件，它发生在你身上。

变成警觉的，那么你就不会与它认同，如果你感觉饥饿，要觉知那个饥饿的存在，看着它、与它相会、面对它，那么将会发生什么？当你变得越警觉，你将会感觉到那个饥饿变得越遥远；你越不警觉，你就觉得它越靠近；如果你不警觉，你会刚好在中心的地方感觉到：“我是饥饿。”如果你变得警觉，饥饿就会被抛开；饥饿在那里，而你在这里；饥饿是一个客体，而你是一个观照。

绝食是因为这样而被使用的、是为了这个技巧而被使用的，绝食本身没有意义，如果你不是用饥饿来做这个技巧，绝食是愚蠢的，它是一个愚笨的行为，它是没有用的。你可以饿好几个月，但是仍然与饥饿认同，仍然感觉“我是饥饿的”。那是没有用的、有害的，不需要绝食，你每一天都能够感觉到它，但是可能有困难，所以绝食或许会有帮助。

平常我们在饥饿之前就用食物来填满我们自己，在现代的世界里，根本不需要去感觉饥饿，你有固定的用餐时间，时间到了你就用餐，你从来不问身体是否感觉饥饿，在固定的时间，你就用餐，饥饿并没有被感觉到，你或许会说：“不，一点钟的时候，我才会感到饥饿。”那或许是一个假的饥饿，你感觉到它是因为那是一点钟，因为那是你用餐的时间。那一天你可以玩一个把戏，叫你太太或你先生把钟拨快，使那个钟在十二点的时候显示出一点，你将会感觉到饥饿，或者它已经慢了一个小时，当刚好两点的时候，时钟上显示出一点，那么你就会感觉到饥饿，你看了时间，然后就感到饥饿，这是人造的、虚假的，它不是真实的。

所以绝食或许会有帮助，如果你绝食，那么有两三天的时间你会感觉到一个假饥饿，唯有在三、四天之后你才会感觉到真的饥饿，你的身体将会要求，而不是头脑在要求；当头脑在要求，它是假的；当身体在要求，它是真的；当它是真的，而你变得觉知，你就变得跟你的身体完全不同。饥饿是一个身体的现象，一旦你能够感觉到饥饿不同于你，而你是它的一个观照，你就超越了身体。

但是你可以使用任何事情，这些只是例子，这个技巧可以使用在很多方面，你可以设计你自己的方式，但是要坚持一件事，如果你用饥饿来作为尝试，那么至少要用饥饿做三个月，唯有如此，有一天你才不会跟你的身体认同。不要每天都在改变设计，因为对于任何技巧而言，深入是需要的。

所以，选择任何东西，做上三个月，坚持下去，应用这个技巧，继续使用它，一直要记住，在开始的时候要觉知，到了中间，那将会很困难，一旦“你是饥饿”那个认同被感觉到，你就无法改变它，你可以在心理上改变，你可以说：“不，我不是饥饿，我是观照。”但那是假的，那是头脑在说话，而不是一个感情的经验。只要试着在开始的时候觉知，然后记住，你不要说：“我不是饥饿。”头脑就是会这样欺骗，你可以说：“饥饿在那里，但我不是饥饿，我不是身体，我是婆罗门。”你什么都不要说，任何你所说的都将会是假的，因为你是假的。

诵念着“我不是身体”将不会有所帮助。你一直在说：“我不是身体。”因为你知道你是身体，如果你真的知道你不是身体，那么说：“我不是身体”又有什么用呢？那是没有用的，那将会看起来很愚蠢。要觉知，然后那个“我不是身体”的感觉就会在那里，但那将不是一个思想，那将是一个感觉，那将不会在头里面被感觉到，那将会在你整个人被感觉到，你将会感觉到那个距离——身体离得很远，而我是完全不同的，甚至连将两者混合的可能都没有，你无法如此。身体是身体，它是物质，而你是意识，它们可以生活在一起，但是它们从来不混合，它们无法混合。

第二个技巧：其他教导的“纯”对我们是一个不纯。在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯。

这是坦陀罗最基本的讯息之一，很难去设想它，因为它是纯粹非伦理的、非道德的。我不是说它是不道德的，因为坦陀罗并不考虑到道德或不道德，坦陀罗说它是不相关的，这个讯息是要帮助你成长而超越纯和不纯、超越分裂、超越二分法、超越二分性。坦陀罗说，存在是非二分的，它是一体的，所有的区别都是人造的——记住，所有的区别。这样的区别是人创造出来的：好与坏、纯与不纯、道德与不道德、美德与罪恶，所有这些观念都是人创造出来的，它们是人的态度，它们不是真实的。什么是不纯的，而什么是纯的？它依你的解释而定；什么是道德的，而什么是不道德的？它依你的解释而定。

尼采曾经说过，所有的道德都是一种解释。所以某件事在这个国家可能是道德的，但是在邻近的国家可能就变成不道德；某件事在佛教讲起来可能是道德的，但是对印度教讲起来可能是不道德的；对基督教讲起来是道德的，但是对耆那教讲起来可能是不道德的；或者，某些事对老一辈的人讲起来是道德的，而对年轻一辈的人讲起来是不道德的，它要看情形而定，它是一个态度，基本上它是一个虚构的东西，然而事实就是事实，赤裸裸的事实就是事实，它既不是道德的，也不是不道德的，它既不是纯的，也不是不纯的。

想一想，如果地球上没有人类，那么什么是纯的而什么是不纯的，每一样东西都将会存在，只是“存在”，没有什么东西会是纯的，也没有什么东西会是不纯的；没有什么东西会是好的，也没有什么东西会是坏的，有了人，头脑就进入了，头脑会划分，它说“这”是好的，而“那”是坏的，这个划分不仅在世界创造分裂，这个划分也在划分者里面创造出分裂，如果你划分，你也是在那个划分里面被分裂了，不论你对世界做什么，你也同时对你自己这样做。

最伟大的西达瑜珈（SiddhaYoga）大师之一那罗帕（Naropa）说：“一寸之隔，地狱和天堂就被分开了。”一寸之隔！但是我们一直在划分、一直在冠以名称、一直在谴责、一直在辩护。注意看存在赤裸的事实，而不要冠以名称，唯有如此，坦陀罗的教导才能够被了解，不要说好或坏，不要将你的头脑带进事实，当你将你的头脑带进事实，你就创造出一个虚构之物，那么它就不是一个事实，它就不是一个真实的存在，它是你的投射。这段经文说：“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯，在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯。”“其他教导的纯对我们是一个不纯。”坦陀罗说：“对其他教导而言是非常纯的东西、是美德的东西，对我们来讲是一项罪恶性，因为他们所谓纯的概念会划分，因此，对他们来讲，某些东西就变得不纯了。”

如果你称一个人为圣人，那么你就创造出了罪人，那么你就必须去谴责某个地方的某一个人，因为，没有罪人，圣人无法存在，然后再看看我们所有努力的荒唐、我们一直试着去摧毁罪人，我们设想和希望世界上没有罪人，只有圣人，这是荒谬的，因为圣人没有罪人不能够存在，他们是同一个钱币的另一面。你无法只摧毁钱币的一面，它们都将会存在，罪人和圣人两者都是同一件事的重要部分，如果你摧毁罪人，圣人将会从世界上消失，但是不要害怕，让他们消失，因为事实上他们是没有任何价值的。

罪人和圣人两者都是同一个解释的一部分，都是同一个朝向世界态度的一部分，在那个解释或态度之下，一个人会说：“‘这’是好的，‘那’是不好的。”而你不能够说：“‘这’是好的”，除非你说：“‘那’是坏的”，要去定义那个好的，你需要那个坏的，所以那个好的要靠那个坏的而存在，你的美德要依靠罪恶而存在。你的圣人是不可可能的，他们不能够没有罪人而存在，所以他们必须感谢罪人，如果没有罪人他们就不能够存在，在跟他们关联之中，在跟他们比较之下，不管他们是多么谴责罪人，他们都是同一个现象的一部分，唯有当圣人消失，罪人才能够从世界上消失，在这之前是不可可能的，当没有美德的观念，罪恶就不会存在。

坦陀罗说：事实是真实的，而解释是不真实的，不要解释，在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯，为什么呢？因为纯和不纯是我们加诸于真实存在之上的态度。尝试这个技巧，这个技巧是费力的，它是不容易的，因为我们非常倾向于二分式的思考，我们奠基于、根入于二分性的思考，以致于我们甚至没有觉知到我们的谴责和辩护。如果某人开始在这里抽烟，你或许尚未有意识地感觉到任何东西，但是你就开始谴责，在你内在深处，你就开始谴责，你或许看起来有谴责、或许看起来并没有谴责；你或许没有看着那个人，但是你已经开始谴责。

这是困难的，因为那个习惯已经根深蒂固，你继续藉着你的姿势、藉着你坐的姿势、藉着你站的姿势来谴责和辩护，而你甚至没有觉知到你在做什么。当你对某人微笑，或是当你不对某人微笑，当你注意看着某人，或是当你不看他，你只是在忽视某人，你到底在干什么？你是在把你的态度强加上去，你说某一样东西是美的，那么你将必须把另外某一样东西谴责成丑的，这个二分的态度同时也在分裂你，所以在你里面将会有两个人。

如果你说某人在生气，而生气是不好的，那么，当你生气的时候你要怎么办？你将会说这是不好的，那么就会有困难，因为你说：“这是不好的，在我里面的这个生气是不好的。”那么你就开始将你自己分裂成两个人：一个不好的人、邪恶的人和另外一个好人、一个圣人。当然你一定会跟你里面的那个圣人认同，所以那个魔鬼、那个撒旦、那个你里面的罪恶就被谴责，你被一分为二，那么就有经常的争斗和冲突，那么你就不能够成为一个人，你将成为一个群众，你将成为一个分裂而反对它自己的处所。如此一来将不会有和平、不会有宁静，你将只会感觉到紧张和痛苦，这就是你所感觉到的，但是你不知道为什么。

一个分裂的人无法保持平和，他怎么能够保持平和呢？要把你的魔鬼放在那里呢？你必须摧毁它，然而它就是“你”，你无法摧毁它，你并不是两个，真实的存在只有一个，但是由于你分裂的态度，你将外在真实的存在划分，因此，内在也一样被划分，所以每一个人都和他自己在抗争，那就好比你跟一双手抗争，你用你的左手和你的右手抗争，而那个能量是同一的。

我在我的右手，也在我的左手，我在两者里面流动，但是我用一双来反对另一双，我用我的右手来反对我的左手，然后我就创造出一个冲突、一个假的争斗；有时候我会欺骗我自己说右手战胜了，而左手失败了，但这是一个欺骗，因为我知道我在两者里面，任何时候我都可以将左手提起而将右手放下，我在两者里面，两双手都是我的。

所以，不管你认为你将你的圣人抬得多么高，而将你的魔鬼贬得多么低，你要知道，在任何片刻，你都能够改变那个地位，你能够改变到使圣人下降而使魔鬼抬头，那会产生恐惧和不安全感，因为你知道没有什么东西是确定的，你知道在这个片刻你是多么具有爱心，在这个片刻你将你的恨压下去，但是你害怕，因为在任何片刻，恨将会浮现，而爱将会被压下去，它在任何片刻都可能发生，因为你在两者里面。

坦陀罗说不要分裂，要不分裂，唯有如此，你才能够胜利。要如何才能够不分裂？你必须不要谴责，不要说“这个”是好的，“那个”是坏的，只要取消所有纯和不纯的概念。注意看这个世界，但是不要说它是什么，要成为无知的，不要太聪明，不要冠以名称，保持沉默、不谴责、不辩护，如果你能够对世界保持沉默，渐渐地，这个沉默将会深入内在，而如果这个分裂不在外在，这个分裂将会从内在的意识消失，因为两者是一起存在的。

但是这对社会来讲是危险的，所以坦陀罗被压抑，这是危险的！没有什么东西是不道德的，也没有什么东西是道德的；没有什么东西是纯的，也没有什么东西是不纯的，东西就像它们本然的样子，一个真正的坦陀罗行者将不会说贼是不好的，他会说他是一个贼，就这样而已，而且藉着使用“贼”这个字，但在他的头脑里面没有谴责，这个“贼”只是一个事，而不是一个谴责，如果某人说：“这里有一个伟大的圣人。”他会说：“是的！他是一个圣人。”但是没有评价在里面，他不会说：“他是好的。”他会说：“是的！他是一个圣人，而那个人是一个贼。”就好像“这”是一朵玫瑰，而“那”不是一朵玫瑰；“这”棵树是高的，而“那”棵树是矮的；晚上是暗的，而白天是亮的；但是没有比较。

然而这是危险的，如果没有谴责一件事而赞美另一件事，社会就不能够存在，社会无法存在！社会是靠二分性而存在的，那就是为什么坦陀罗被压抑，它被认为是反社会的，但其实它不是反社会的，它不是！那个非二分的态度是超越的，它不是反社会的，它是超越的，它是超出社会之外的。

尝试这个：进入世界，不要带有任何价值观，只要看自然的事实，某一个人是这样，而另外一个人是那样，然后渐渐地，你就会在你里面感觉到不分裂，你的两极将会会合在一起，你的“坏”和你的“好”将会会合在一起，它们会合并成一个，而你将会变成一个整体，将不会有什么东西是纯的，也不会有什么东西是不纯的，要知道有那个真实的存在。

“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯”，坦陀罗说：“对别人来讲是基本的东西，对我们来讲是有毒的。”比方说，有基于非暴力的教导，他们说暴力是不好的，非暴力是好的。坦陀罗说：非暴力是非暴力，暴力是暴力，没有什么好的，也没有什么不好的。

有基于无欲的教导，他们说无欲是好的，而性是不好的，坦陀罗说：性就是性，无欲就是无欲，这个人是无欲的，而那个人不是，但这些都只是简单的事实，没有价值判断附加在它们上面，坦陀罗永远不会说无欲是好的，它永远不会说一个无欲的人是好的，而那个停留在性里面的人是不好的，坦

陀罗不会这样说，坦陀罗接受事情本然的样子，为什么呢？只是为了要在你里创造出一个整体。

这是一个在你里面创造出一个整体的技巧，这是一个使你里面有一个完整的存在、使你里面不分裂、不冲突、不对抗的一个技巧，唯有如此，才可能有宁静。一个想要从一个地方移动到另一个地方去反对什么东西的人将永远无法保持平和，他怎么能够保持平和呢？一个内在自己分裂的人、跟自己抗争的人，他怎么能够胜利呢？那是不可能的。你是两者，所以是谁要去赢呢？没有一个会赢，而你将会输，因为你将会在抗争当中不必要地散发你的能量，这是在你里面创造出“一个整体”的技巧，让价值观消失，不要判断。

耶稣曾经说过：“不要论断人，以免你被论断。”但是犹太人不可能了解这个，因为整个犹太人的观念都是道德指向的：“这是好的，而那是不好的。”耶稣在他的教导里说：“不要论断”，他是坦陀罗的口吻来说的，如果他被谋杀、被钉死在十字架上，那是因为他有一个坦陀罗的态度：“不要论断”。

所以不要说一个妓女是好的，谁晓得？不要说一个清教徒是好的，谁晓得？到了最后，他们两者都是同一个游戏的一部分，他们互相作为对方的基础，他们基于相互的存在，所以耶稣说：“不要论断。”而这段经文意味着：“不要论断人，以免你被论断。”

如果你不判断，不采取任何道德观，只是观察事实本来的样子，而不按照你自己的意思来解释它们，那么你就不能够被判断，你就完全被改变了，那么你就不需要被任何神圣的力量来判断，没有需要！你自己已经成为神圣的，你自己已经成为神；成为一个观照，不要成为一个判断者。

第十章 透过坦陀罗而觉知——不是原则

1973年3月25日于印度孟买

第一个问题：

一个不道德的生活会产生对静心的阻碍，这是否不是真的？

静心是什么？它不是你的个性，它不是你所做的，它是“你是的”。它不是个性，它是你带给你所做的任何事情的意识，你的作为是不相关的，问题在于：当你在做它的时候你是不是有意识，不管它是道德或不道德。你是警觉的吗？如果你是警觉的，静心就发生了，如果你不警觉，你就生活在昏睡当中。

你可以在完全昏睡的时候也是道德的，那没有问题，反而，如果你想要完全昏睡，你最好是道德的，因为这样的话，社会将不会打扰你，这样的话，将没有人会反对你，你就能够好好地睡，社会将会帮助你。

你不要静心也可以成为道德的，但是不道德就会一直跟在你后面，它会像影子一样地跟随着你，而你的道德将会是肤浅的，因为当你是昏睡的，你的道德只能够被从外面强加上去，它只能够是虚假的，它只是一个表面，它无法成为你的本性，你的外在会变成道德的，但是你的内在将会保持不道

德，而如果你的外在变得更道德，你的内在将会以同样的比例变得更不道德，因为你的道德只不过是一个深深的压抑。当你在昏睡的时候，其他什么事你都不能够做，你只能压抑。

透过这个道德，你也会变成虚假的，你不会成为一个人，而只是一个“人格”——只是一个虚假的实体。痛苦将会随之而来，而你会经常处于爆炸的边缘，所有你压抑的东西都随时可能爆炸，它就在那里等着你。在昏睡的时候，如果你真的很诚实地、很道德地做，你将会发疯，只有一个不诚实的人能够不发疯而保持合乎道德，伪君子就是意味着如此，伪君子只是显示出他们是道德的，但其实不然，他们会找到一些方法和手段来成为不道德的，他们在表面上经常保持道德，经常假装是道德的，唯有如此，你才能够保持神智健全，否则你将会发疯。

这个所谓的道德只有两个选择：如果你是诚实的，你将会发疯；如果你是不诚实的，你将会变成一个伪君子。所以那些聪明的人、狡猾的人，他们会变成伪君子；而那些单纯、天真的人，他们会变成这种教导之下的牺牲者，他们会发疯。

当你在昏睡的时候，真正的道德无法发生在你身上。所谓“真正的道德”是什么意思？真正的道德是某种从你的本性自然流露出来的东西，它不是从外面强加上去的，真正的道德并不反对不道德，真正的道德只是道德的不存在，它不反对不道德！比方说，人们教你要爱你的邻人，要爱每一人，要具有爱心，它会变成一个道德的态度，但是那个恨仍然停留在里面，你强迫你自己成为具有爱心的，而一个被强迫的爱不可能是真心的，不可能是实在的，它不会满足你，也不会满足你所爱的那个人，没有人会被这个虚假的爱所满足。

它就好像假的水，没有一个人的口渴能够被假的水所止渴。恨在那里，那个恨会试着去表达它自己，而一个虚假的爱无法成为恨真正的阻碍，反而，恨将会穿过那个虚假，它甚至会毒化它，而你的爱将会变成只是一种恨，它是非常狡猾而且奸诈的，真正的道德发生在一个真正深入他本身的人，你进入你自己里面越深，你就变得越具有爱心，它不是某种强加上去来反对恨的东西，它不是某种跟恨敌对的东西。你越深入你自己，就有越多的爱会从你身上流露出来，它跟恨没有任何关系，它根本不顾虑到恨。当你到达你中心的那个片刻，你没有任何外在加进来的道德也能够具有爱心，你或许甚至不会觉知到你是具有爱心的，你怎么能够觉知到呢？这种爱是那么自然，它就像呼吸一样，它就像你的影子跟随着你，你只是具有爱心的。

坦陀罗倡导内在的旅程。道德将会发生，但它将会是一个结果，而不是一个事先的要求，你对这个差别要很清楚。坦陀罗说：不要被道德和不道德的观念所纠缠，它们是外在的，相反地，要移入内在，所以，有技巧能够告诉你如何移入内在。不要顾虑到道德和不道德纯和不纯；不要去管那个差别，只要向内移，忘掉那个外在的，忘掉外在的世界。外在的社会，以及任何社会所教给你的，一切社会所教给你的一定都是二分性的，它一定是压抑的，它一定会在你里面产生冲突，而如果有冲突存在，你就无法向内移。

所以，要忘掉冲突，忘掉所有会产生冲突的东西。只要向内移，当你进入得越深，你就变得越道德，但是那个道德将不是社会的道德。你不要想成为道德的也可以成为道德的，你甚至不会意识到你是道德的，因为在你里面没有什么东西会反对它；你只是具有爱心，因为当你具有爱心，你就感觉

到喜乐，它本身就是一个喜乐，它是没有结束的，它不需要任何结果。并不是说，如果你具有爱心，你就能够进入神的国度，它不是一项交易。社会所教导的道德，以及所谓宗教所教导的道德都是一项交易：“做这个，然后你将会得到那个，如果你不做这个，你将不会得到那个，你甚至会被惩罚。”它是一项交易。坦陀罗的道德不是一项交易，它是一个发生。当你越深入你自己，你就越生活在当下这个片刻，你就越觉得具有爱心是喜乐的。它不是一个朝向其他某种东西的步骤、条件、或交易，它在它本身里面就满足了。你爱是因为在爱里面你就感觉喜乐，你不是在为你的邻居做任何事，你不是在嘉惠于其他任何人，去爱就是一个快乐，就在此时此地，它对你就是一件好事，没有未来的天堂或地狱，它在现在就创造了天堂，神的王国就进入了你，所有的美德都是这样发生的，它们自然开花（自然流露）。

现在我们来问这个问题：“一个不道德的生活会产生对静心的阻碍，这是否不是真的？”事实上，它的相反才是真理，一个静心的生活会创造出对不道德生活的阻碍，不道德的生活不会创造出任何阻碍，不道德的生活意味着你是非静心的，其他没有，你在熟睡，那就是为什么你在伤害你自己。对坦陀罗来讲，基本的事情就是静心、警觉、觉知，没有比这个更基本的了。当某人不道德，它显示他是不警觉的，它只是一个症状，不道德的生活只是一个症状说他是不警觉的。平常的教导是怎么做的？平常的教导将会告诉这个不道德的、昏睡的人，叫他要遵守道德，他可以从不道德改变成道德，但是那个昏睡还是会继续。

所以整个努力都浪费掉了，因为真正的疾病不是不道德，不道德只是一个症状，疾病在于不警觉、不静心，那才是他不道德的原因。你可以使他转变成道德，你可以创造出恐惧，事实上，你只能够使昏睡的人害怕，如果他不昏睡，你无法创造出恐惧，你可以创造出对地狱的恐惧，你也可以创造出对天堂的利益动机，这两件事唯有当你在昏睡的时候才可能，如果你不昏睡，你无法被威胁，你无法因为利益而被激动，那两件事只有对昏睡的头脑才有意义。

所以，创造出惩罚的害怕，然后一个人就会从不道德变成道德，他会因为恐惧而改变。

创造出一个利益动机，然后他就能够从不道德变成道德，他会因为色欲、贪婪，以及其他利益动机而改变。贪婪和恐惧是昏睡头脑的一部分。不论是因为恐惧而改变，或是因为利益动机而改变，他还是保持昏睡，基本上，他是没有改变的。

对社会来讲，他是好的，是没有问题的；对社会来讲，不道德的人是一个难题，但道德的人不是一个难题，所以社会解决了它的难题，但是那个人仍然保持昏睡，对他自己而言，他的问题并没有解决，现在他对社会来讲变得更方便，以前他是不方便的。试着去观察这个事实：一个不道德的人对社会来讲是不方便的，但是他对他自己是方便的；一个遵守道德的人对社会来讲是方便的，但是他对他自己来讲就变得不方便。

所以那只是钱币被翻到背面，那就是为什么不道德的人看起来比较快乐和高兴，而有道德的人是严肃的、悲伤的、背负重担的。不道德的人跟社会在抗争，而有恐惧的人跟自己在抗争，不道德的人会觉得担心只是因为总有一个被抓到的恐惧，他害怕被抓到，但是他在享受，如果没有人抓到他，如果不害怕被抓到，他就没有问题。

有道德的人陷在跟自己的奋斗之中，对他来讲，没有什么东西是没有问题的。他只是对社会而言没有问题。道德是一种润滑剂，它帮助你容易跟别人相处，但是你会变得不安。以道德作为出发点的话，不是你跟社会在一起的时候不安，就是你跟自己在一起的时候不安，只有当你开悟，不安才会离开你。

坦陀罗所顾虑的是基本疾病，而不是症状。道德是一个变动的症状，所以坦陀罗说：不要顾虑道德或不道德的观念，坦陀罗的意思并不是说，要变成不道德的；坦陀罗甚至不会告诉你要成为道德的，它怎么会告诉你要成为不道德呢？坦陀罗说这整个事情都是不相关的，不要谈论道德和不道德，要找到它的根。你可以是道德的，或是不道德的，但那只是症状，要找到它的根！它的根就是：你是昏睡的、熟睡的。

如何打破这个昏睡的结构？如何变成觉知的？如何能不一再一再地掉进昏睡之中？那就是坦陀罗所顾虑的，一旦你变警觉，你的性格就会改变，但那是一个结果。坦陀罗说：你不必去促成它，它将会发生，你只要变得越来越警觉，你就会越来越合乎道德，如此一来，这个发生在你身上的道德将不是强迫的，它不是来自你的作为，你只是试着去成为警觉的，然后它就发生了。

一个警觉的人怎么可能是暴力的呢？一个警觉的人怎么会觉得恨和愤怒？这也许听起来似是而非，但事实上它是如此：一个昏睡的人不能够没有恨。那是不可能的，他只能假装没有愤怒、没有恨，他只能假装有爱、有慈悲、有仁慈、有同情心，那些都是伪装。发生在一个开悟的人身上的情形刚好相反：如果需要愤怒，他只能假装，他不可能生气，他只能假装！如果需要愤怒（有时候它是需要的），他只能假装，他不能够悲伤，但是如果需要，他会假装他是悲伤的。开悟之后，这些都不可能了。

开悟之后，爱就成为自然的，就好像恨在以前是自然的。爱在以前是一个假装，现在，恨只能是一个假装，如果有需要的话。耶稣跟那些换钱的人在庙里抗争，那是假装的，他不可能生气，但是他选择假装，他不可能真的生气。他不可能生气，但是他能够使用生气，就好像对你而言，你可以使用爱，但是你不能爱。

你为了某些目的而使用爱，你的爱只是为了要得到其他东西，它从来不是单纯的爱，你或许想得到钱，或许想得到性，或许想得到某种东西——自我的满足、一个胜利、一个你非常强而有力的感觉。你或许想得到其他任何东西，但是它从来不是爱。

佛能够生气，如果他认为将会有所帮助的话。由于他的爱，他或许有时候会生气，但那只是一个假装，只有愚蠢的人才会被它所愚弄，那些知道的人，他们会笑，坦陀罗说：随着静心的加深，你就开始改变，当改变发生在你身上，那是很美的。如果你“做”它，那么它永远无法成为某种非常深的东西，因为“做”只是在表面，所以坦陀罗说：让它从本性发生，从你的核心发生，让它从核心流向周围，不要将它从周围压进核心，那是不可能的。

坦陀罗不说道德或不道德，唯一的事情就是：如果你是昏睡的，试着去改变它，让你自己变得越来越警觉，不论你是处于什么样的状态。如果你是不道德的，坦陀罗说：“那没有问题，我们不顾虑你的不道德，我们顾虑你的昏睡，以及如何将它转变成警觉。”不要跟不道德抗争，只要试着去蜕变你的昏睡。

如果你是道德的，那没有问题，坦陀罗不会告诉你说你要先变成不道德，然后再去尝试。不道德的人不需要将他自己改变成道德的人，道德的人也不必为了要进入静心而把自己改变成不道德的人。一切他们所需要的只是去改变意识的品质，所以，不论你处于什么样的状态，不论你是一个罪人或是一个圣人，对坦陀罗而言，都没有差别。如果你是昏睡的，那么就去尝试那个会使你变警觉的技巧，不要试着去改变症状。罪人是有病的，而所谓的圣人也是有病的，因为两者都是昏睡的。

病在于你的昏睡，而不在于你的性格，你的性格只是一项副产品。当你还保持昏睡，任何你所做的都将不会使你有任何基本上的改变，只有一件事能够改变你、能够创造突变，那就是警觉（觉知）。问题在于如何变得越来越警觉，所以，不论你做什么，要使它成为警觉的一个对象。如果你在做什么不道德的行为，要静心地做它，不久那个行为本身将会溶解而消失，然后你就不能够再做它，并不是因为你创造出一个铁甲来抵抗它，而是因为现在你变得更警觉，你怎么能够做一件需要在昏睡当中才会做的事？你不可能这样做。

清楚地了解坦陀罗和别人所教导的道理之间的基本差别，坦陀罗是比较科学的，它深入问题的根部，它从本性上来改变你，而不是从你性格的外壳来改变你，从道德或不道德、从行为和作为等外在的东西来改变你。

任何你“做的”都只是在周围，任何你“是的”从来不在周围，对坦陀罗来讲，行为的品质本身才有意义，而不是行为本身。

比方说，有一个屠夫去找南音（Nan - in），而南音是一个相信非暴力的佛门和尚。他的整个职业是属于暴力的，他整天都在屠宰场工作，但是当那个屠夫去到南音那里，他问他：“我要怎么办？我的职业是一种暴力的职业，所以，我是不是要先辞去我的职业，是不是只有这样我才能够成为一个崭新的人，或者还有其他方式？”南音说：“我们并不关心你做什么，我们关心你是什么，所以，你继续做你在做的事，但是要更加警觉。当你在屠杀的时候，保持警觉、保持静心，而继续做任何你在做的事，这个我们不会顾虑。”南音的追随者觉得很困扰，因为他是佛陀的追随者、是相信非暴力的人，而他居然允许一个屠夫继续做他的事。一个弟子说：“这是不对的，我们从来没有想到像你这样的人会允许一个屠夫继续当屠夫，当他在问的时候，你应该告诉他要放弃，他自己已经准备好要放弃了。”据说南音回答：“你可以很容易地改变那个屠夫的职业，他本身已经准备好，但是那样做的话，你将无法改变他意识的品质，他将保持还是一个屠夫。”他可以变成一个圣人，但是他头脑的品质将保持还是一个屠夫的头脑品质，那是对别人和对他自己的一种欺骗。去看你所谓的圣人，他们之中有很多人还保持是一个屠夫。那个品质、那个态度、那个暴力，他们朝着你看的样子是谴责的、是暴力的。你是罪人，而他们是圣人。当他们看你，他们的眼光就是在谴责你，你被丢进地狱。

南音说：“所以，去改变他外在的生活是不好的，最好是将一个新的品质带进他的头脑。让他保持他屠夫的职业是好的，因为他被他的屠杀和暴力所打扰；如果他变成一个圣人，他将保持是一个屠夫，但是如此一来，他就不会受打扰，他的自我将会被增强，所以，这是好的，他会因为暴力的存在而受到打扰，至少他有这个程度的觉知说这是不好的。他已经准备好要去改变，但只是准备好要去改变将不会有所帮助，一个新的头脑品质必须被发展

出来，让他静心。”经过一年之后，那个人又来了，他已经变成一个不同的人，他仍然是一个屠夫，但是那个人已经改变了，虽然他所做的还是保持一样。他再度来到南音那里说：“现在，我是一个不同的人，我静心、静心、又静心，我的整个生活已经变成一个静心，因为你告诉我要在任何我正在做的事情上面静心，我屠宰动物，但是我整天都在静心，现在你告诉我要怎么办？”所以南音说：“现在不要来找我，让你的觉知为你找出一条路，你不需要来找我。”所以那个屠夫说：“现在，唯有你告诉我停留在那个职业里，我才会假装在那里，但是就我而言，我已经不再在那里了，所以，如果你允许我，我就不要回去了，但是如果你叫我走，那也没关系，我会去，然后假装，我将会继续。”事情就是这样，当你的品质改变、当你意识的品质改变，你就变成一个完全不同的人，坦陀罗所关心的是你，而不是你做什么。

第二个问题：如果一个人遵循某种人生的法则，而将它称之为道德的，那么坦陀罗行者会不会对这个有任何反对？坦陀罗没有反对，但是这个没有反对就是困难，坦陀罗没有任何反对，坦陀罗在任何方面都不谴责，它不会告诉你：“做这个。”或“不要做那个。”如果遵循某种原则你觉得很好、觉得很快乐，那么你就去遵循它，但是遵循某种原则永远无法引导你到快乐，因为透过原则和透过遵循那些原则，你不会改变，你将会保持一样。

原则总是借来的，理想总是借来的，是其他某人将它们给你的，它们不是你自己的，它们不是由你自己的经验成长出来的，它们是没有根的。你所出生的社会和宗教，你刚好碰上的老师，他们将那些原则给你，你可以遵循它们，你可以按照那些原则来强迫你自己，但是这样做你将会成为一个死气沉沉的人，而不是一个活生生的人，你或许可以在你的周围创造出某一种安和，但那将是坟墓的安和，那是死的。你或许可以因为那些原则而变得比较不受打扰、比较封闭，但是这样的话，你将变得更不敏感、更不活生生，所以，那些所谓有原则的人总是死气沉沉的。

注意看他们，他们看起来是宁静的、静止的、平和的、安逸的，但总是有某种死亡围绕着他，死亡的气氛总是存在，你无法在他们的周围感觉到生命的盛宴、感觉到成为“活生生”的欢乐、成为“活生生”的庆祝，你永远无法在他们的周围感觉到那个。他们在他们的周围创造出一个装甲、一个安全的装甲，没有东西能够穿透它们，他们那些原则和性格的墙挡住每一样东西，但是这样一来，他们就躲那那些墙的后面而被监禁起来，他们变成他们自己的囚犯。如果你选择这个，坦陀罗没有异议，你可以自由选择一个根本不是生活的生活。

有一次木拉那斯鲁丁去扫墓，他看到一座非常漂亮的大理石陵寝，上面刻着“罗斯查尔德这个名字，木拉说：“喔！喔！喔！这就是我所谓的生命，这就是我所谓的生活——一座漂亮的大理石陵寝。”但是，不管它多么美，它究竟不是生命，它是一块大理石，很美、很富有，但它不是生命。你可以透过原则、理想、或强制，在你的生活当中创造出一个陵寝，但是这样做的话，你将会是死的，虽然比较不容易受到伤害，因为死亡是不容易受到伤害的。

死亡是一个安全，而生命永远是不安全的，任何事都可能发生在一个活人身上，而没有什么事能够发生在一个死人身上，他是安全的，他没有未来，也不可能改变，最后的一件事——死亡已经发生在他身上，现在，没有什么东西能够再发生了。

有原则的人格是死的人格，坦陀罗对他们没有兴趣，但是坦陀罗没有异议，如果你觉得死气沉沉很好，那是你的选择，你可以自杀，而这就是自杀。坦陀罗是为那些想要变得更活生生的人而存在的，而“真理”以及“那最终的”并不是死亡，它是生命，它是更多的生命，就如耶稣所说的：“丰富的生命，无限的生命。”所以，藉着死亡你永远无法达到那最终的。如果它是生命、是丰富的生命，那么，藉着死亡你将永远无法与它接触。只要藉着更活生生、更容易受伤、更敏感、比较没有原则、更警觉，你将会达到它，为什么你要找寻原则？或许你还没有观察过为什么，那是因为，有了原则，你就不需要警觉，你不需要警觉！如果你透过原则而生活，你不需要警觉。

假设我订出一个非暴力的原则，然后执著于它，或者我订出一个诚实的原则，而执著于它，那么，它就变成一个习惯，我创造出一个诚实的习惯，创造出一个永远讲真话的习惯，它就变成一个习惯，我创造出一个诚实的习惯，创造出一个永远讲真话的习惯，它就变成一个机械式的习惯，那么就不需要警觉了，我无法撒谎，因为原则和习惯将一直会产生阻碍。

社会依靠原则，依靠用原则来灌输和教育小孩，那么，他们就变得无法不依照那些原则，如果一个人变得不能够不这样，他就是死的。

唯有当你的真理来自觉知，而不是来自原则，它才能够是活的。为了要真实，每一个片刻你都必须警觉，真理不是一个原则，它是某种从你的警觉产生出来的东西。非暴力不是一个原则，如果你是警觉的，你不可能成为暴力的，但那是困难而且费力的，你将必须完全培变你自己。按照原则、规则、规定来生活是容易的，那么你就不需要担心，你不需要担心要更警觉，或更觉知，你只要依照那些原则就可以了。

那么你就像一列火车在轨道上行走，那些轨道是你的原则，你不会害怕，因为你不可能走错路，事实上，你没有任何可供选择的路，你只有火车可以跑的机械式铁轨，你将会到达目的地，你不需要害怕，你可以睡觉，火车也会到达，但它是走在死的路上，那些路不是活的。

但是坦陀罗说：生命并不像那样，它比较像一条河，它不是在铁轨上跑，不是在轨道上跑，事实上，它就好像一条河，它的路甚至从来没有被画过地图，随着河流的流动，路就被创造出来；随着河流的移动，路就被创造出来，河流将会到达大海，如果你了解坦陀罗的方式，生命就是应该如此。

生命就像一条河，没有预先规划好的道路，没有地图可以给你、可以让你遵循，只要成为活生生的，而且警觉，然后，不管生命带领你到哪里，你就充满信心地跟着它。坦陀罗是一种信任、一种对生命力的信任，让它来引导你，不要强迫它，臣服于它，让它引导你朝向大海，只要成为警觉的，就是这样而已，当生命带领你朝向大海的时候，只要保持警觉，你才不会错过任何东西。

有一点很重要，必须记住：坦陀罗并非只顾虑到结果，它也顾虑到手段，它也顾虑到途径，而不只顾虑到目的地。如果你很警觉，即使这个生活也是一个喜乐，河流的流动本身就是一个喜乐，经过山谷、经过岩石、从山上掉下来、流入未知的领域，这些事情本身就是一个喜乐。

在此也要警觉，因为海洋或是“那最终的”不可能是结束时的一个发生，它不可能如此！它是一个成长！河流“成长”成大海，它并非只是去跟大海会合，它“成长”成大海，而唯有透过丰富的经验、警觉的经验，透过流动和信任，这才可能发生。当然，它是危险的，如果河流能够透过既定的

路线来流动，那么危险就会比较少，错就会比较少，但是整个“活生生”的美就丧失了。

所以，不要成为一个根据原则的人，而要成为一个越来越多意识的创造者，那些原则将会发生在你身上，但是你将永远不会觉得受到它们的监禁。

第三个问题：昨天讨论的第二段经文说：“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯。在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯。”如果没有什么东西是不纯的，那么别人的教导怎么能够是不纯的？事实上，没有什么东西是不纯的，那个说某种东西是纯，某种东西是不纯的教导必须被丢弃，唯有在那种意识下，那段经文才是意味着：“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯。”没有什么东西是纯的，也没有什么东西是不纯的，但是如果某人教导说某样东西是纯的，而某样东西是不纯的，坦陀罗说：这个必须被丢弃，唯有在这种意义之下，经文才说：“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯。”这只是一次丢弃，它只是说：不要作任何区别，保持天真。

但是注意看人生的复杂，如果我说保持天真，而如果因此你就去尝试天真，那个天真将不是天真，它怎可能是呢？如果你试着去做它，它就变成一个经过计算的东西，那么它就不可能是天真，如果你试着去做它，它就不可能是天真！所以，要怎么办？只要丢弃那些产生狡猾的东西，不要试着去创造任何天真，你无法这样做，只要丢弃那些在你的头脑产生狡猾的东西，它是负向的，当你丢弃狡猾的根本原因，天真就会发生在你身上。

没有什么东西是纯或不纯的，但是这样的话要怎么做？你的头脑充满区别：“‘这’是纯的，而‘那’是不纯的。”所以经文说：“对我们来讲，这是唯一的不纯，这个充满着纯和不纯之概念的头脑是唯一的不纯。”如果你能够丢弃它，你就变成纯的。

这段经文在另外一种意味之下也是具有意义的。有一些教导用很固定的规则，比方说，天主教和印度耆那教的教导都反对“性”，他们说“性”是不纯的、丑陋的、罪恶的，坦陀罗说没什么东西是丑陋的，没有什么东西是不纯的，没有什么东西是罪恶的，即使性也能够变成一个途径，即使性也能够变成一个朝向救赎的途径，它依你而定，决定它的品质的是你，而不是性。

即使祈祷也能够变成一项罪恶，而性也能够变成一项美德，它依你而定，价值不在于客体里面，价值是你带给它的。以一种不同的方式来看这个现象，坦陀罗说：即使性也能够变成一个救赎，但是要没有任何纯或不纯的观念、没有任何好或不好的观念、没有任何道德或不道德的观念地来到性才可以。以一个纯粹的能量来到性，进入那个能量，就好像你在进入“那未知的”，不要昏睡，要警觉！当性把你带到你存在的根，要警觉，不要在途中睡觉，要警觉，而且经验每一件事情，不论发生什么——不论发生放松或紧张，不论顶峰来临，或是你被推回山谷。

你的自我在那个片刻被融解了，你变成跟你所爱的，或是跟你的伙伴成为一体，有一个片刻，那个“二”不存在，身体是两个，但是在深处有一个交流，他们两个变成一体，要警觉！不要在昏睡当中错过那个片刻，要警觉，看看在发生什么，这个“一体”陷藏在性行为里面，性只是外在的核心，这个“一体”才是意义、才是中心点、才是你一直在渴望的、一直在渴求的。人们一直在追求的就是这个结合、这个自我的融解、这个一体的感觉、这个没有紧张的狂喜、这个放松的狂喜，这就是意义，这就是目标，这就是我们

透过这个女人和那个女人，或是透过这个男人和那个男人在追寻的。你一直在追寻又追寻，但是没有女人能够满足它，没有男人能够给予它。

唯有透过一种深深的坦陀罗的觉知，性行为才能够完全消失，一种深深的狂喜才能够被显露出来，所以坦陀罗说：重点在于你，如果你能够将静心带到你的爱、带到你的性，性就被转变了，所以坦陀罗不说这是纯的，而那是纯的。如果你想要用旧有的纯和不纯的说法，那么我会说，对坦陀罗而言，昏睡是不纯的，警觉是纯的，而其他一切都是无意义的。

第四个问题：如果一个感情的欲望或心情对我们来讲变得很兴奋，而如果我们没有将它表现出来，这个能量是否一定会回到泉源，而使那个人变得新鲜和具有活力？不必然如此！但如果你是觉知的，那么它就必然是如此。任何能量，任何能量都需要根才能够移动，没有能量能够被摧毁，能量是不灭的，它只能够改变成其他形式，它绝对不能够变成空无，所以当你试着去压抑任何能量，你是在对你自己做完全无意义的事。能量是不能够被压抑的，它只能够被转变。一股被压抑的能量将会变成一个癌，如果你觉得愤怒，通常可以采取两个路线：表现它或是压抑它。如果你表现它，那么它就变成一个连锁反应，因为如此一来，你就在别人里面创造出愤怒，而他将会表达它，那么就没完没了，它可以持续好几年，它会一直继续下去！每一个人就是这样在生活，它会一直继续下去。

那些知道得很深的人，他们说这会延续好几世，它会一直延续好几世，你在前世对一个人生气，而在这一世，你也对同一个人重覆同样的型式，你是没有觉知的，你很喜乐地没有觉知，所以，如果你认为有某种新的事情在发生，那是好的，有百分之九十九的机会是没有什么新的事情会发生，只是旧有的型式一再一再地被重复。

有时候你突然看到一个陌生人，你就变得生气，他什么事都没有做，你甚至以前都没有见过他，但是你就觉得沮丧、生气、或暴烈，或者你想要逃离这个人，你感觉很不好，为什么呢？它是某种旧有的型式，能量永远不会消灭，它会一直保留，所以，如果你将它表达出来，你就落入一个永恒的连锁反应，有一天你将必须走出来，而整个事情是没有用的，它只是一种浪费，不要去开始那个连锁反应。

另外一个一般的选择就是去压抑它，当你压抑它，你就在你里面制造出一个创伤，那是一个痛苦，那会产生问题，而愤怒会继续被压抑，你就变成一座愤怒的火山。

所以或许你没有将愤怒表达出来，但是现在你的整个人格都变成生气的，你不会爆发，没有人会看到你在打人，或是很粗暴，但是这样的话，你的整个人格就变成生气的，因为有那么多愤怒在你里面毒化你，如此一来，不管你做什么，愤怒的部分都会在那里，即使当你在爱某人，那个生气的部分也会在那里，愤怒将会存在每一件你所做的事里面，如果你在吃东西，生气的部分将会在那里，你对你的食物将会是粗暴的，你将不会具有爱心，如果你在关门，那个生气的部分将会在那里，你将会粗暴地对待那个门。

有一天早上，木拉那斯鲁丁很生气地沿街叫骂，并且咀咒说：“魔鬼将会占据你的心灵，甜菜将会长在你的肚子里”——诸如此类的话说个不停。有一个人看着他说：“木拉，你这么一大早是在咀咒谁？”木拉说：“谁？我不知道，但是不必担心，迟早有人会出现。”如果你充满愤怒，这种事会发生，你只是在等待，迟早有人会出现，你的内在热血沸腾，只是在等待某个

目标、某个媒介物、或某人来帮助卸你下你自己的重担，那么你的整个人格就变成生气的、粗暴的、或是具有性欲的。你可以压抑性，但是这样做的话，那个被压抑的性就变成你的整个人格，那么，不管你看那里，你都会看到性，在任何你所碰触到的东西，你都会看到性，任何你所做的都将会是一个性的行为，你可以很容易地压抑性，那并不困难，但是这样的话，性将会布满你的全身，你的每一根纤维、每一个细胞都将会变成具有性欲的。

注意看那些禁欲的人，他们的头脑变成完全具有性欲的，他们梦想性，他们与性抗争，他们经常在幻想性，他们被性所萦绕，本来很自然的东西却变成异常的，如果你将它表现出来，你就制造出一个连锁反应；如果你压抑，你就制造出一个创伤，这两者都是不好的，所以坦陀罗说：不管你做什么，比方说，你在生气，当你觉得那个生气正在来临，要不间断地觉知，不要压抑它，也不要表现它，做第三件事，选择第三个途径：要立即觉知到愤怒正在来临，这个觉知将会把愤怒的能量改变成一种不同的能量，那个愤怒的能量将会变成慈悲，透过觉知，将会有有一个突变。

透过觉知，性的能量就会变成无欲、变成灵性。觉知就是炼金术。透过它，每一样东西都会改变。尝试它，你将会知道，当你把警觉和觉知带到任何心情、任何感觉、任何能量，它就会改变它的本质和品质，它就不会再相同了，一条新的路就打开了，它不是退回到原来的地方、退回到它的出处，它不是向外移，水平的移动停止了，有了觉知，它就变成垂直的，它向上移动，那是一个不同的层面，牛车是水平移动，飞机是垂直移动、向上移动。

我要告诉你一个寓言。有一个苏菲的托钵僧曾经说过，有一个人，他有一个国王的朋友，那个国王的朋友送给他一架飞机，一架很小的飞机，但是那个人很穷，他听说过有飞机，但是他从来没有看过飞机，他只知道牛车，所以他以为这是一个新的设计、一辆新型的牛车，他用他的两辆牛车将那一架飞机带回来，他把飞机当作牛车使用，他觉得很高兴，当然，小飞机也可以当作牛车使用，但是之后，渐渐地，基于好奇，他开始学习它，然后他开始了解，牛车已经不需要了，它有一个马达，它自己能够走，所以他就将它加油，而把它当作汽车使用。

渐渐地，他开始觉知到机翼，他想：“它们为什么要在那里？”对他来讲，设计这个机器的人一定非常聪明、一定是一个天才，因此，他不可能不必要地加上某些东西，机翼表示说那个机器也能够飞，所以他就尝试了，然后飞机就恢复它原来的功能，它就变成垂直运动的。

你将你的头脑当作牛车使用，同样的头脑也可以变成一部汽车，那么牛车就不需要了，它有一个内在装置，但即使是这样，它也只是水平地移动，然而，同样这个头脑也有翅膀，你没有去观察，所以你不知道它有翅膀，它能够飞！它能够向上移动！一旦它向上移动，一旦你的能量开始向上移动，整个世界就变得不同，你旧有的问题就消失了，你原来的难题就不复存在了，因为你现在是垂直上升。

所有那些问题之所以存在是因为你是水平地在移动，牛车的困难对飞机来讲并不是困难。路不好，所以有困难；路被阻塞了，所以有困难，现在，这已经不是困难，因为路根本不被使用，不管它是不是被阻塞，不管它是好是坏，都无关紧要。

道德的教导是牛车的教导，坦陀罗的教导是垂直的，那就是为什么那些问题对坦陀罗来讲都是不相关的。你所知道的愤怒、性、贪婪或其他能量，

都是平面移动的能量，一旦你将你的警觉（觉知）带进来，你就带进来一个新的层面，只要藉着警觉，你就能够向上移动。

为什么呢？观察那个事实：当你是警觉的，你总是超然地站在事实的上方，变成对每一样东西觉知。你超然地站在事实的上方，事实处于下方，而你从上面看、你从高峰看，每当你观照到什么东西，你就向上移动，而事情还是维持在下方，如果这个注意的确很真实，而你能够不受打扰地觉知，那么那些水平移动的愤怒和性的能量就进入这个新的层面，它将会靠近你、靠近那个观照，那么那些水平移动的愤怒和性的能量就进入这个一直把那个本来要用来飞的装置当成牛车使用，你不必要地制造出问题，因为你不知道对你来讲什么是可能的。

第五个问题：你说一个人应该不要压抑，也不要放纵愤怒，而应该保持被动地觉知和静心，很明显地，它将需要一种内在的努力去避免压抑或放纵，但是这样不也是一种压抑吗？不，它是一种努力，但不是一种压抑，并不是每一种努力都是压抑。有三种形式的努力，第一种是表现的努力，当你表现出你的愤怒，那是一种努力。第二种形式的努力是当你压抑它的时候。当你表现出你正在做的，你是在强迫你的能量向外而到达某个人或某个客体，你在丢出你的能量，而别人是目标，能量移动到别人身上，那是一种努力。当你压抑，你将能量压回原始的泉源，压回你自己的心，你将它压回去，它是一种努力，但方向是不同的，在表达的时候，能量从你离开；在压抑的时候，它再度移向你。

第三件事：警觉、被动的警觉也是一项努力，但是那个层面是不同的，那个能量向上移动，在开始的时候，它是一种努力。当我说要被动地警觉，在开始的时候，甚至被动也必然是一种努力，只有渐渐地，当你变得更熟悉它，它才不是一种努力，而当它不是一种努力，它就变得更被动，当它变得更被动，它就更有磁力，而将能量往上拉。

但是在刚开始的时候，每一件事都是一种努力，所以，不要变成文字的牺牲者，它会产生难题。神秘家一直在谈论“无努力”，他们说：不要作任何努力，但是在开始的时候，甚至这个也是一种努力。当我们说：不要努力，我们只是意味着不要用力去努力，让它透过觉知而来临。如果你强迫它，你将会变得紧张；如果你变得紧张，能量就无法向上移，紧张是平面的，只有不紧张的头脑才可能在上面，像云一般地笼罩着。

注意看天上的云，它没有努力地飘浮着，只要将你的观照带进来，就好像一朵飘浮的云。在开始的时候，它将会是一种努力，但是记住，它将会变成不努力。开始的时候，你会强迫它，然后越来越顺着它。

这是困难的，因为语言创造出那个困难，如果我叫你放松，你要怎么办？你将会作一种努力，但是之后我告诉你不要作任何努力，因为如果你作任何努力，那将会创造出紧张，而你不能够放松，我叫你只要放松，然后你就不知所措，你一定会问：“你是什么意思？如果我不作任何努力，我要怎么办？”你不必做任何事，但是在开始的时候，那个无为将会看起来好像是一个作为，所以我会说：“好！作一点点努力，但是记住：那个努力在稍后要被丢弃，只有在开始的时候使用它作为一个起动机。由于你无法了解无为，而只能够了解作为，那么，你就使用“作为”和“行动”的语言。去开始，但只是使用努力作为一个起动机，而且要记住：你越早放弃努力越好。

听说，当木拉那斯鲁丁变得非常老，他罹患了失眠症，无法睡觉。每

一件事都试过了——热水澡、药物、镇定剂、糖浆，但是没有什么东西有任何帮助，每一样东西都无效，小孩子们都受打扰，因为木拉自己不睡觉，他也不允许家中的任何一个人睡觉，所以，对整个家庭来说，整个晚上都变成一场恶梦。

他们不顾一切地找寻任何能够帮助木拉睡觉的方法和医药，因为所有家人都快要发疯了，最后他们找来一位催眠师，孩子们都很高兴，他们告诉年老的木拉说：“现在你不需要烦恼，爸爸，这个人很神奇，他能够在几分钟之内使你入睡，他知道睡眠的魔术，所以，不必烦恼、不必害怕，你将能够入睡。”那个催眠师拿了一个带着表链的手表给那斯鲁丁看，然后说：“只要很小的信心就能够创造奇迹，你需要对我有一点点信任，只要信任我，你将会像一个小婴儿一样地进入深深的睡眠。注意看这只表。”他开始将那只表左右移动，那斯鲁丁注意看着它，那个催眠师说：“左、右；左、右，你的眼睛变得很疲倦、很疲倦、很疲倦，你正在入睡、入睡、入睡、入睡。”每一个人都很高兴、很快乐，木拉的眼睛闭起来了，他的头低下来了，而他觉得好像一个小婴儿一样地进入深深的睡眠，一个非常有韵律的呼吸产生了，催眠师拿了他的费用，他将他的手放在嘴唇上，告诉孩子们不要打扰，然后就偷偷溜出去，当他溜出去的时候，木拉打开一只眼睛说：“那个傻瓜！他走了没有？”他在努力放松，所以他“像小婴儿一样地”放松，他开始有韵律地呼吸，而且闭上眼睛，但那都是一种努力，他在帮助那个催眠师，他认为他在帮助那个催眠师，但那是他的努力，所以什么事都没有发生。

不可能会有什么，他还是醒的。如果他能够被动，如果他能够听取别人告诉他的，看别人所显示给他的，那个睡眠就一定会发生，不需要他这一方面的努力，只需要被动地接受，但是即使你要使你的头脑变成被动地接受，刚开始的时候，你也需要努力。

所以，不要怕努力，由努力开始，但是要记住：努力必须被丢弃，你必须超越努力，唯有当你超越努力，你才能够被动，而那个被动的觉知会带来奇迹。

有了被动的觉知，头脑就不复存在了，你内在本性的中心就首度地被显露出来，这是有原因的。在世界上，任何要做的事都需要努力，如果你想要在世界上做什么，不论你要做什么，努力都是需要的，但是如果你想要在内在做什么，努力是不需要的，只需要放松，当你涉及内在的事，“无为”就是你所需要的艺术，就好像在外在世界，“作为”就是你所需要的艺术。

被动的觉知就是钥匙，但是不要被语言所困扰，从努力开始，只要记住，你必须放下它，你必须继续放下它，即使放下它也是一项努力，但是有一个片刻会来临，当每一样东西都消失，那么你就在那里，只是在那里而不做任何事——只是在那里，存在。那个“存在”就是三摩地（宇宙意识），在那种状态下，所有值得知道的、值得拥有的、值得存在的，都会发生在你身上。

第十一章 透过改变找到那不变的

1973年3月27日于印度孟买

经文：

对待朋友和对待陌生人要不相同地相同，在荣誉和不荣誉当中也要不
相同地相同。

这里是改变、改变、又改变的领域，透过改变，耗尽改变。

诺斯罗普（Northrope）曾经说过，西方的头脑一直在找寻存在的理论成分、找寻事情发生的因果关联，原因是什么，要如何控制结果，人类要如何驾驭自然；而东方的头脑，诺斯罗普说，东方的头脑一直从事于不同的冒险历程，他们的追求一直都是去找到真实存在的美学成分。不是理论成分，而是美学成分。

东方的头脑并没有积极追求要知道如何去驾驭自然，它一直兴趣于如何与自然合而为一，不是兴趣于如何去克服它，而是兴趣于如何与它保持一种深深的友谊关系，以及如何深深地溶入它。西方的头脑一直处于冲突和争斗之中，而东方的头脑一直处于一种神秘和爱的关系当中。我不知道诺斯罗普是否会同意我，但是我的感觉是：科学是一种恨，一种跟自然的恨的关系，因此产生了奋斗、抗争、征服，这些都是带有战胜意味的语言。

宗教是一种爱的关系，因此没有冲突，也没有斗争，就另一方面而言，科学是一种男性的态度，而宗教是一种女性的态度；科学是能动性的，宗教是接受性的。东方的头脑是宗教性的，或者，如果你让我说的话，我会说：不论一个宗教的头脑在那里，它都是东方的，而科学的头脑是西方的，这跟一个人生长在东方，或生长在西方没有什么关系，我使用“东方”和“西方”是作为两种态度、两种作法，而不是作为两个地理名词。你可以生在西方，但你或许不属于那里，你或许是彻头彻尾地东方的；你或许生活在东方，但你或许不属于东方，你或许是科学的，你的作法或许是数学的、理智的。

坦陀罗是绝对东方的，它是一种参与真实存在的方式，是一种如何与它合而为一的方式，如何溶掉界限的方式，如何进入一个未分化的领域的方式。头脑会分化，会创造出界限和定义，因为如果没有定义、没有界限，头脑就不能够运作，界限越清楚，头脑越可能运作，所以头脑会切断、会区分、会切碎每一样东西。

宗教是一个界限的融解，为的是要进入那个没有分化的领域，在那里没有定义、没有界限，每一样东西都进入其他每一样东西，每一样东西都是其他每一样东西，你无法切断，你无法切碎存在。在每一种作法里，那个结果一定是非常不同的。藉着科学的作法，藉着分割和切碎，你只能够达到死的微粒、死的原子，因为生命是某种不能够切成好几个部分的东西，你一切开它的那个片刻，它就不复存在了，它就好像一个人藉着研究每一个单一的音符来研究交响曲。每一个单一的音符都是交响曲的一部分，但它不是交响曲，交响曲是由很多音符互相融入而创造出来的，你不能够藉着研究音符来研究交响曲。

我不能够藉着研究你的各个部分来研究你，你并非只是各个部分的总和，你比那个更多，当你分割、切断、分析，生命就消失了，只有死的部分被留下来，那就是为什么科学没有能力知道生命是什么，任何透过科学所知道的都将是关于死亡和物质，它永远不是关于生命。科学或许会变得有能力来驾驭生命，但是生命仍然不为科学所知，科学甚至碰触不到生命，生命对科学来讲仍然是不可知的。生命无法藉着科技的方法、藉着科学的方法论、

藉着科学的作法来知道。

那就是为什么科学一直在否定，否定任何不是物质的东西，它的作法阻止任何跟生命的东西接触；相反的情形也是一样，如果你开始深入宗教，你将会开始否定物质，因此，山卡拉说：物质是幻象，它不存在，它只是看起来存在。整个东方的作法都一直否定世界、否定物质、否定任何物质的东西，为什么呢？因为科学继续在否定生命、否定神性、否定意识。

深层的宗教经验继续在否定物质、否定所有物质的东西。为什么呢？因为它的作法就是如此。如果你以不要分化的方式来看生命，那么物质就会消失，物质是被分割的生命、被分化的生命，物质意味着被定义了的生命、被分解成很多部分的生命。

所以，当然，如果你不分化地去看生命，而且变成它的一部分，深深地溶入它；如果你跟存在合而为一，就好像两个爱人成为一体，那么，物质就消失了，那就是为什么山卡拉说：物质是幻象，如果你溶入存在，那么它就是幻象，但是马克思说意识只是一项副产品，它不是具有实质的，它只是一个物质的功能。如果你分割生命，那么意识就消失了，它就变成幻象，那么就只有物质存在。

我要告诉你的是：存在是一体的。如果你透过分析来研究它，它看起来是物质的、是死的。如果你透过参与来研究它，它看起来就像生命、就像神性、就像意识。如果你透过科学来接近它，那么就不可能有任何深刻的喜乐发生在你身上，因为对死的物质而言，喜乐是不可能的，它最多只能是幻象的，唯有深深的参与，才可能有喜乐。

坦陀罗是一种爱的技巧，它的努力是要使你跟存在成为一体，所以在你能够进入它之前，你将必须丢掉很多东西，你必须丢掉你分析东西的习惯模式，你必须丢掉根深蒂固的抗争态度，以及以征服作为着眼点的思考。

当喜拉利（Hillary）到达喜马拉雅山的最高峰——埃弗勒斯峰，所有的西方世界都将它报导为一种征服——征服埃弗勒斯峰，唯有在日本的一个禅寺里，墙上的报纸写着：“埃弗勒斯峰已经被当成朋友。”——不是被征服！不同就在这里：“埃弗勒斯峰已经被当成朋友。”现在人类已经跟它成为友善的。埃弗勒斯峰让喜拉利去到它那里，那不是一种征服。

“征服”这个字眼是粗鄙的、暴力的，以征服来思考显示出侵略性。埃弗勒斯峰接受了喜拉利，它欢迎他，现在人类已经变成跟它友善了，现在那个裂缝已经被连接起来了，现在我们已经不是不认识了，我们之中的一个人被埃弗勒斯峰接受了，现在埃弗勒斯峰已经变成了人类意识的一部分，这是一种联结。

那么整个事情就变得完全不同，它依你如何来看它而定。在我们进入这些技巧之前，这一点要记住。记住：坦陀罗是一种朝向存在的爱的努力，那就是为什么有那么多的性被坦陀罗所使用，因为它是一种爱的技巧，它不只是男女之间的爱，它是你跟存在之间的爱。首度地，透过一个女人，存在变得对你具有意义。如果你是一个女人，那么，首度地，透过一个男人，存在变得对你具有意义。

那就是为什么性被坦陀罗讨论和使用那么多。把你自己想成是完全无性的，好像你一生下来，所有的性就从你身上拿开，只要想想：你生下来的那一天所有的性都完全从你的身上拿开，那么，你将不能够去爱，你将不能够感觉跟任何人的亲密，你将很难走出你自己，你将会保持封闭，你将不能

够去接近，你将不能够走出去会见别人，你将会成为存在里面一个死的东西，每一个方向都封闭起来。

性是你向外伸展的努力，你走出你自己，别人变成了中心，你将你的自我丢在背后，你离开它去会见某人。如果你真的想要去会见某人，你将必须臣服，而如果别人也想会见你，他也必须走出来。注意看在爱里面的奇迹，注意看发生了什么，你移到别人那里，而别人移到你这里，他进入你，而你进入他或她，你改变了位置，现在他变成你的灵魂，而你变成她或他的灵魂，这是一种参与，现在你们会合，你们变成一个圆圈，这是你没有封闭在自我里面的第一次会合，这个会合能够变成朝向跟宇宙、跟存在、跟实体作更大的会合的垫脚石。

坦陀罗不是以理智为基础，而是以心为基础，它不是一种理智的努力，而是一种感觉的努力，记住这一点，因为它将会帮助你去了解这些技巧。现在我们要进入这些技巧。

第一个技巧：对待朋友和对待陌生人要不相同地相同，在荣誉和不荣誉当中也要不相同地相同。

“要不相同地相同。”这是基础。什么发生在你里面？有两件事发生，某种在你里面的东西继续保持相同，它从来不改变。你或许没有观察过它，你或许还没有碰过它，但是如果你观察过，你将会知道某种在你里面的东西经常保持一样，因为那个一样，你就能够有一个认同，因为那个一样，你就觉得你自己归于中心，否则你将成为一团糟。你说：“我的孩提时代。”现在它还留下什么？是“谁”在说“我的孩提时代”？这个“我”是谁？你的孩提时代没有留下什么，如果你孩提时代的照片第一次拿给你看，你将不能够认出它们，每一样东西都改变了，你的身体已经不再相同，没有一个细胞仍然保持相同。生理学家说身体是一个流动，它就好像河流，每一个片刻都有很多细胞在死，也有很多新的细胞被生出来，在七年之内，你的身体就会完全改变，所以如果你能够活七十岁，你的身体将会完全更新十次以上。

你的身体和头脑每一个片刻都在改变，你无法认出你孩提时代的照片，而如果能够给你一张你思想的照片，你孩提时代思想的照片，你将不可能认出它，你的头脑比你的身体更是一个流动，每一个片刻，每一样东西都在改变。即使一个片刻也没有一件东西会保持一样。

就你的头脑而言，早上的时候你是不一样的，到了晚上，你又是完全不同的一个。

当某人来会见佛陀，在那个人要离开之前，在告别的时候，佛陀会说：“记住：那个来会见我的人已经不是那个即将要回去的人，现在你已经完全不同了，你的头脑已改变了。”当然，会见一个佛不管怎么说一定会改变你的头脑，你不可能再是相同的人。

你带着一个不同的头脑来到这里，你将会带着一个不同的头脑走，某些东西已经改变了。某些新的东西被加进来，某些旧的东西被去除，即使你不会见任何人，即使你只是独处，你也无法保持一样，每一个片刻，河流都在流动。

赫拉克赖脱曾经说过：“你无法步入同一条河流两次。”同样的话也可以对人来说：你无法再度碰到同一个人——不可能！因为这个事实，因为我们对它的无知，因为我们继续期待别人要保持一样，因此人生就变成一个痛苦。你跟一个女孩子结婚，而你期待她要保持一样，她不可能如此！未婚的

时候，她是一个样子，结了婚之后，她是完全不同的。一个爱人是某种其他的东西，一个丈夫又是某种完全不同的东西，你无法期待你的爱人透过你的先生来会见你，那是不可能的。一个爱人是一个爱人，一个先生是一个先生，当爱人变成先生的那一个片刻，每一样东西都改变了，但是你继续在期待，那会产生痛苦、产生不必要的痛苦。如果我们能够体认这个头脑继续在移动、继续在改变的事实，我们就能够不花任何代价而逃离很多不幸，一切你所需要的只是一个简单的觉知说头脑会改变。

某人爱你，然后你就继续期望爱，但是下一个片刻他恨你，然后你就受打扰，你之所以受打扰并不是因为他的恨，而只是因为你的期待。他改变了，他是活的，所以他一定会改变，但是如果你能够看到事情本来真实的情况，你就不会受打扰。

在一个片刻之前处于爱的那个人可以在一个片刻之后变成恨，但是，等着！一个片刻之后他又会再度变成爱，所以不要紧张，要有耐心，而如果别人也能够看到这个改变的形式，那么他就不会跟这个改变的形式抗争。他们会改变，那是自然的。

所以，如果你注意看你的身体，它经常在变，如果你试着去了解你的头脑，它也是经常在变，它从来不会一样，即使在两个连续的片刻里，也没有什么东西会是一样的。你的人格继续在流动，如果事情就是这样，如果没有什么东西继续保持一样，永远无时间性地保持一样，那么谁会记住说这就是“我的孩提时代”，孩提时代已经改变了、身体已经改变了、头脑已经改变了，那么谁来记忆？那么谁来知道孩提时代、年青时代和老年时代？谁来知道？这个知者一定是维持一样，这个观照一定是维持一样，唯有如此，这个观照（witness）才能够有一个看法，这个观照才能够说：“这是我的孩提时代，这是我的年轻时代，这是我的老年时代。这个片刻，我处于爱之中，这个片刻，那个爱已经变成恨。”这个观照的意识、这个知者，永远都是一样的，所以你有两个领域、两个层面同时一起存在你里面。你是两者：那个一直在改变的改变，以及那个一直维持不变的不变，如果你变得觉知到这两个领域，那么这个技巧将会有所帮助：“要不不相同地相同。”记住：“要不不相同地相同。”在你外围的部分，你一定是不同的，但是在中心的部分，你保持一样。

记住那相同的，只要记住就足够了，你不需要做任何其他的事，它是不变的，你无法改变它，但你可能会忘掉它，你可能会全神贯注于、着迷于围绕着你的变动世界——你的身体、你的头脑——以致于你或许会完全忘掉那个中心，那个中心被一直在改变的流动蒙蔽得很厉害，这样的话当然会有困难：很难去记住那个经常保持一样的东西，因为改变会产生困难。

比方说，如果在你的周围一直有噪音，你就不会觉知到它。如果墙上的时钟整天都一直在滴答滴答响，你从来不会觉知到它，但是如果它突然停止，你将会立刻觉知到。如果某种东西经常保持一样，就不需要任何注意，当某种东西改变，头脑就必须去注意，它创造出一个间隙，然后原来的模式就会动摇。你一直在继续听着它，所以就不需要去听它，它在那里，它变成背景的一部分，但是如果时钟突然停止，你就会觉知到，你的意识将会突然跑到那个间隙。

它就好像如果你掉了一颗牙齿，那么你的舌头就会继续跑到那个地方，当那颗牙齿在的时候，舌头从来不会想去碰它，现在牙齿掉了，有一个空缺

在那里，那么整天不管你怎么去阻止它，你的舌头都不由自主地跑到那个空缺，为什么呢？因为某样东西失去了，那个背景改变了，某样新的东西进入了。

每当有某种新的东西进入，你就变得有意识，这是有很多的原因的，它是一个安全措施，它是你生活所需要的，它是你求生存所需要的。当某种东西改变，你必须变得觉知，它或许是危险的，你必须去注意，你必须再度调整，以便适应新产生的情况，但是如果每一样东西都按照它原来的样子，那就不需要了，你不需要去觉知。这个在你里面一直保持不变的要素、这个印度教教徒称之为阿特曼（Atman）的东西、这个灵魂，打从一开始就一直在那里——如果有任何所谓开始的话；而它一直在走向结束——如果它将会有任何所谓结束的话。它永远都一样，所以你怎么能够觉知到它？因为它是那么永远地一样、永恒地一样，因此你就错过了它。你注意到身体，你注意到头脑，因为它们在改变，而因为你注意它们，你就开始认为你就是它们，你只知道它们，因此你就与它们认同。

整个灵性的努力就是要在不同的当中找到那相同的，在改变当中找到那永恒的。找出那个一直都是一样的，那就是你的中心，而如果你能够记住那个中心，唯有如此，这个技巧才会是容易的，或者，如果你能够做这个技巧，“记住”（记住中心）将会变得容易，从两端来进行都可以。

尝试这个技巧，这个技巧是“对待朋友和对待陌生人要不相同地相同。”对朋友或是对敌人，或是对陌生人，要“不相同地相同”，它是什么意思？它似乎是矛盾的，就某一方面而言，你必须改变，因为如果你的朋友来见你，你将必须以不同的方式见他，而如果是一个陌生人来，你将必须以不同的方式见他，你怎么能够见一个陌生人就好像你已经认识他？你无法如此，那个不同将会存在，但是，在深处，你仍然保持一样，那个态度必须保持一样，但是那个行为将会“不一样”，你不能够会见一人不认识的人就好像你已经认识他一样，你怎么能够如此呢？最多你只能假装，但是假装也行不通，那个不同还是会存在。

对一个朋友就不需要去假装说他是一个朋友，对一个陌生人，即使你试着要去表现得好像他是一个朋友，它也将成为一种假装，那是一种新的情况。你不可能是一样的，不一样是需要的。就行为而言，你将会不一样，但是就你的意识而言，你可以一样，你可以看一个朋友，就好像你在看一个陌生人。那是困难的，你或许听说过：“看一个陌生人，就好像他是一个朋友。”如果你不能够把你的朋友看成陌生人，上述的情况就不可能，首先要让你的朋友看成陌生人，唯有如此，你才能够把陌生人看成好像朋友，它们是相关的。

你是否曾经看你的朋友，就好像他们是陌生人？如果你没有这样，那么你就根本没有看过。注意看你的太太，你真的知道她吗？你可能已经跟她生活了二十年或甚至更久，你跟她生活在一起越久，你就越可能继续忘记她是一个陌生人——而她仍然保持是一个陌生人，不管你多么爱她都一样。

真的，如果你爱她爱得更多，她就会看起来更陌生，因为当你爱得更多，当你更深入她，你就更知道她是多么像河流一样地，流动、改变、活生生，每一个片刻都不一样。如果你没有深入地看，如果你只是执著于她是你太太，或者“这”是她的名字。“那”是她的什么这种程度，那么你就选择了一个特定的片断，而你继续把那个特定的片断认定为你的太太。每当她有

改变，她就必须陷藏她的改变，她或许不是处于一种爱的心情，但是她必须假装，因为你期待你太太的爱。

那么每一样东西就都变成假装的，她不被允许去改变，她也不被允许去成为她自己，那么某种东西就被强迫了，而整个关系就变得死气沉沉。你爱得越多，你就越会感觉到那个改变的形式，那么每一个片刻你都是一个陌生人，你无法预测，你不能够说你先生明天早上将会怎么做，唯有当你先生是死的，你才能够预测，当你先生是死的，那么你就能够预测，只有对东西才可能预测，人是从来无法预测的，如果某人是可以预测的，那么你就知道他是死的，他已经死了，他的活只是假的，所以你能预测，由于改变的缘故，所以人是不能预测的。

注意看你的朋友，就好像你在看一个陌生人，他是一个陌生人！不要害怕。我们害怕陌生人，所以我们继续忘记说即使一个朋友也是一个陌生人。如果你在你的朋友里面也能够看到陌生人，你就一定不会有挫折感，因为你无法从一个陌生人那里期待任何东西。你已经认定你的朋友，因此你对你的朋友产生期望，然后失望，因为没有人能够满足你的期望，没有人一生下来是要来满足你的期望的，每一个人生下来是为了要满足他自己的期望，没有人一生下来是要来满足你的，每一个人生下来是要来满足他自己或她自己的，但是你期待别人来满足你，而别人也期待你去满足他们，那么就有冲突、暴力、挣扎、痛苦。

继续一直记住那个陌生人。不要忘记，即使你最亲密的朋友也是一个陌生人——尽可能把他推开，如果这个感觉、这个知道发生在你身上，那么当你在看着一个陌生人的时候，你也能够在他的身上找到一个朋友，如果一个朋友能够成为一个陌生人，那么一个陌生人也能够成为一个朋友。注意看一个陌生人，他不知道你的语言，他不属于你的国家，他不属于你的宗教，他不属于你的肤色，你是白的，而他是黑的，或者你是黑的，而他是白的，你们无法透过语言来沟通，所以，你们在国家、宗教、种族和肤色上面没有共同的基础，没有共同的基础！他完全是一个陌生人，但是，洞察他的眼睛，你可以看到同样的人性在那里，那就是共同的基础；你可以看到同样的生命，那就是共同的基础；你可以看到同样的存在，那就是你们是朋友的根。

你或许不了解他的语言，但是你能够了解他，因为即使宁静也能够沟通。只要藉着深入地注视他的眼睛，那个朋友就会被显露出来。如果你知道如何去看，那么即使一个敌人也无法欺骗你，你在他里面可以看出一个朋友，他不可能证明他不是你的朋友，不管他离开你有多远，他还是靠近你的，因为你们属于同一个存在之流，属于同一条河，你们属于同一个存在的地球。

如果这种事发生，那么即使一棵树也离你不远，即使一个石头也离你不远。石头是非常陌生的，没有交会点，也不可能有任何沟通，但是即有同样的“存在”在那里：石头也存在，石头也参与了存在，他在那里，我称它为“他”，因为“他”也占了一个空间，“他”也存在于时间里，太阳也为“他”升起，就好像他也为你升起一样。有一天他不存在了，就好像有一天你也会不存在一样；有一天你将会死，“他”也将会死：石头将会消失。我们在存在里面相会，那个相会是友谊。我们的人格有所不同，我们的显象也各异，但在本质上，我们是一体的。

在显象上，我们是陌生人，所以不管我们多么亲近，我们还是离得很远。你们可以坐得很近、可以相互拥抱，但是你们不可能更亲近，就你们改

变的人格而言，你们从来都不相同，你们从来都不类似，你们一直都是陌生人，你们无法交会，因为在你们能够交会之前，你们就已经改变了，因此不可能有交会。就身体和头脑而言，不可能有交会，因为在你们能够交会之前，你们就已经不再相同了。

你是否曾经观察过？你觉得爱某一个人，一个很深的内心汹涌，你被它所充满，而当你去跟他说“我爱你”的时候，它就消失了。你有没有观察过？它或许现在已经不存在了，它或许只是一个记忆，它曾经存在，而现在不存在。当你主张它的时候，当你使它显示出来的时候，你就使它进入了一个改变的领域。当你感觉到它的时候，它或许是深藏在本质当中，但是当你将它带出来，你就将它带到一个时间和改变的形式里：它就进入了河流。当你说“我爱你”的时候，它或许已经完全消失了。它很难觉察出来，但是如果你去观察，它就会变成一个事实，那么你就可以看，在朋友里面有陌生人，而在陌生人里面有朋友，那么你就能够保持“不相同地相同”，你在周围的部分改变，但是在本质的部分、在中心的部分保持一样。

“在名誉和不名誉”，是谁被赋予名誉？是谁被冠上不名誉？是你吗？绝对不是！只是那个在改变的，而不是你。某人荣耀你，如果你认为他在荣耀“你”，你将会有困难，事实上，他是在荣耀你的特别表现，而不是在荣耀你，他怎么能够知道你？甚至你都不知道自己自己。他荣耀一个特别的表现，他荣耀某种进入你改变的人格的东西。你是仁慈的、具有爱心的，他是在荣耀那些。但是这个仁慈和爱只是在周围的部分，下一个片刻你可能就不爱了，你可能充满恨。或许花已经没有了，而只剩下荆棘。你或许没有那么快乐，你或许只是悲伤的、沮丧的，你或许是残酷的、生气的，然后他就毁谤你，之后，你又会有爱的表现。别人所接触的并不是你，而是你的表现。

记住，他们并不是在荣耀你和毁谤你，他们不能够这样做，因为他们不知道你，他们无法知道你。如果甚至连你都不知道自己自己，他们怎么能够知道你？他们有他们自己的一套公式，他们有他们的理论，他们有他们的尺度和准则，他们有他们的试金石，他们说：“如果一个人是如何如何，我们就会荣耀他；如果一个人是如何如何，我们就会毁谤他。”所以，他们是按照他们的准则来行动的，而你从来不会接近他们的试金石，只有你的表现才是他们所关心的。

他们在某一天可以把你叫做罪人，而在另外的某一天可以把你称为圣人。他们今天可以把你称为圣人，而明天可以反对你，用石头把你砸死。到底是怎么一回事？因为他们是跟你周围的部分接触，他们从来没有跟你接触。记住：任何他们所说的都不是关于你，你停留在彼处，你停留在外面。他们的谴责、他们的赏识、任何他们所做的，都不是真正关于你的，只是关于你在时间里的表现。

我要告诉你一个禅的趣闻。有一个年轻的和尚，住在靠近京都的地方，他长得既年轻又漂亮，全村的人都喜欢他，他们荣耀他，他们相信他是一个伟大的圣人，然后，有一天，事情全部倒转过来，有一个女孩子怀孕了，她告诉她父母说这个和尚要负责，所以全村的人都反对他，他们烧毁了他的茅屋。那是一个早晨、一个非常寒冷的早晨、一个冬天的早晨，他们将孩子丢给那个和尚，女孩子的父亲告诉他：“这是你的孩子，你要负责任。”那个和尚只是说：“是这样吗？”然后那个小孩子就开始哭泣，所以他就忘掉那些群众而开始照顾那个小孩子。

群众摧毁了整间茅屋，将它烧毁，那个小孩子在饿肚皮，而那个和尚身无分文，所以，为了那个小孩子，他必须到城里去乞讨，现在有谁愿意给他什么东西呢？就在几个片刻之前，他是一个伟大的圣人，而现在他成为一个大罪人，现在有谁会给他任何东西呢？他所到之处，他们都当着他的面把门关起来，他们毫无保留地谴责他，然后他走到了那个女孩子的家门口，那个女孩子非常沮丧，她听到小孩子在哭、在叫，而那个和尚站在那里，他只是说：“不要给我任何东西，我是罪人，但是小孩子不是罪人，你可以给这个小孩子牛奶。”然后那个女孩子承认，只是为了要隐藏那个小孩子真正的父亲，她才冒用那个和尚的名义，他是完全无辜的。

所以全村的人又再度回心转意，他们拜在他的脚下，要求他的原谅。那个女孩子的父亲来，流着眼泪将那个小孩子抱回去，他说：“你为什么不早说？早上的时候，你为什么拒绝说那个小孩子不属于你。”据说那个和尚再度回答说：“是这样吗？”早上的时候他说：“是这样吗？这个小孩子是我的吗？”下午的时候他说：“是这样吗？这个小孩子不是我的吗？”这段经文就是必须这样应用在生活里。在名誉和不名誉的时候，你必须保持“不相同地相同”。不论周围的部分发生什么，最内在的核心都必须保持一样，周围的部分一定会改变，但是你不应该改变，因为你两者都是，你既是周围的部分，也是核心，所以才使用相反的、矛盾的字眼：“要成为不相同地相同……”你可以将这个技巧应用在所有相反的两极：在爱和恨里面；在贫穷和富有里面；在舒适和不舒适里面；或者在任何什么事里面，保持“不相同地相同。”只要知道那个改变是发生在你周围的部分，它不可能发生在你核心的部分，那是不可能的，所以你能够保持超然，而这个超然并不是强迫的，你只是知道它是如此，这不是一个强迫的超然，这不是透过你的任何努力去保持的超然，如果你试着努力去保持超然，那么你仍然是在周围的部分，你还不知道核心。核心是超然的，它一直都是如此，它是超越的、它是彼岸的。任何发生在外在的从来都不会发生的核心的部分。

在极端的情况下尝试这个，继续感觉你里面的某种东西，那个东西是不变的。当某人侮辱你，将你自己集中在你只是在听他讲的那个点，什么事都不要做，也不要反应，只是听，他在侮辱你，然后某人在赞美你，你只是听。侮辱或赞美；荣耀或毁谤：你只是听。你周围的部分会受打扰，要看着它，不要改变它，看着它，保持深入在你的中心，从中心来看，你将会有一个没有强迫的超然，那是自发性的、那是自然的。

一旦你能够感觉到自然的超然，那么就没有什么东西能够打扰你，你将会保持宁静，不论世界上发生什么，你都保持不为所动，即使某人在杀你，也只有身体会被碰触到，“你”不会被碰触到，你将保持超然，这个“超然”引导你进入存在，进入那喜乐的、永恒的，进入那真实的、那永远都一样的，进入那不朽的，进入生命本身。你可以称之为神，或者你可以选择你自己的名词；你可以称之为涅槃，你爱怎么称呼就怎么称呼，但是除非你从周围的部分，移到中心的部分，除非你知觉到你里面那永恒的，否则宗教并没有发生在你身上，生命也没有发生在你身上，你是错过的，你错过了一切。错过生活的狂喜是很可能。

山卡拉说：“当一个人知道那个改变的和那个不变的，当一个人知道那个移动的和那个不动的，我就称他为弟子（一个弃俗的人）。”在印度的哲学里，这个被称为“辨别——味味克（Vivek）”。在改变的领域和不改变的领

域两者之间辨别，它被称为味味克——辨别、觉知。

这段经文可以用在任何你所做的事，用得非常非常深，而且非常容易。你觉得饿吗？记住两个领域，饥饿只能够被周围的部分感觉到，因为周围的部分需要食物、需要燃料；你不需要食物、不需要任何燃料，但是身体需要它们。记住，当饥饿发生，它是发生在周围的部分，你只是知道它的人，如果你不在那里，它就不会被知道；如果身体不在那里，它就不会被知道；如果身体不在那里，它就不会发生。当你不在的时候，那个知道就不存在，因为身体无法知道，身体能够有它，但是身体无法知道它；你知道它，但是你不能有它。

所以，永远不要说：“我是饥饿的。”要在里面说：“我知道我的身体是饥饿的。”注重在你的知道，然后那个辨别就会存在。你在变老，永远不要说：“我在变老。”只是说：“我的身体在变老。”然后在死亡的那个片刻，你也会知道：“我没有在死，是我的身体在死，我在改变身体，我只是在改变外壳。”如果这个辨别能够加深，那么，有一天，突然之间就会有成道。

第二段经文：这里是改变、改变、又改变的领域，透过改变，耗尽改变。

“这里是改变、改变、又改变的领域，透过改变，耗尽改变。”第一件要了解的事就是：你所知道的每一样东西都是改变，除了你——那个知者以外，每一样东西都是改变，你看过任何不是改变的东西吗？整个世界都是改变的现象，即使喜马拉雅山也在改变，他们说——那些研究喜马拉雅山的科学家们说：喜马拉雅山在成长。这群喜马拉雅山是世界上最年轻的山——它仍然一个小孩子，真的——它仍然在成长，它们尚未成熟，它们还没有到达开始衰退的点，它们仍然在上升。

如果你跟另外一个叫做文达雅楚的山相比，它们只是小孩子，文达雅楚是最古老的山之一，某些人说它是世界上最古老的山，它那么老，所以它正在减少、正在下降。有好几世纪的时间，它一直在下降，因年老而正在垂死，所以，甚至看起来那么稳定、那么不变、那么不动的喜马拉雅山也正在改变。它只是一条石头的河流，石头也是一样，它们也是像河流一样——在漂浮。就比较上而言，每一样东西都在改变，某些东西看起来改变较多，某些东西看起来改变较少，但那只是相对的。

你所能知道的，没有一样东西是不变的。记住我的要点：没有一样你所知道的东西是不变的，除了那个知者以外，没有一样东西是不变的。那个知者总是在背后，它一直都是“知道”，而不“被知道”，它永远无法变成客体，它一直都是主体。任何你所做的，或是你所知道的，它总是在后面，你无法知道它。当我这样说，不要觉得困扰，当我说你无法知道它，我的意思是说你无法把它当成一个客体来知道。我能够看着你，但是我怎么能够以同样的方式看着我自己？那是不可能的，因为在一个知道的关系里，两样东西是需要的——知者和被知者。所以，当我看着你，你是被知者，我是知者，而那个“知道”可以作为一个桥梁而存在，但是当我看着我自己，当我试着去知道我自己，要在那里产生那个桥梁？只有我，单独的、完全单独的，另外一边丧失了，所以要在那里产生那个桥梁？如何去知道我自己？所以“知道自己”是一个负向的过程，你无法直接知道你自己，你只能够一直削除你所知道的客体、继续削除你所知道的客体，当没有你所知道的客体，当你不能够知道任何东西，当什么东西都没有，而只有真空，只有空（静心就是如

此——削除所有你知道的客体)，那么就有一个片刻会来临，在那个片刻里，只有意识存在，但是没有什么东西让你意识到；“知道”存在，但是没有什么东西可以去知道，只留下简单的、纯粹的“知”的能量，而没有留下什么东西可以去知道，没有客体。

在那种状态下，当没有什么东西可以去知道，那么，就某种意义而言，它就被说成你知道你自己，但是那种知道跟所有其他的知道是完全不同的，两者使用同一个字是不对的。有一些神秘家（很少为人所知的成道者）说，“知道自己”是矛盾的，那个名词本身就是矛盾的。知道总是在说知道其他东西，“知道自己”是不可能的，但是当其他的東西不存在，那么，就有某件事会发生，或许你可以称它为“知道自己”（Selfknowledge），但那个字是误导的。

所以，任何你所知道的都是改变。每一个地方，甚至这些墙壁都经常在改变，现在，物理学家支持这个观点，即使是墙壁，它看起来那么固定、那么不变，它也是每一片刻都在改变。有一个很大的流动在进行着，每一个原子都在移动，每一个电子都在移动，每一样东西都在快速移动，那个移动是那么的快，以致于你无法测知它，那就是为什么墙壁看起来那么永恒不变。早上的时候，它像这样，下午的时候，它像这样，晚上的时候它像这样，昨天它像这样，明天它也将像这样，你看着它，好像它是一样的，但它是不同的，你的眼睛没有能力测知这么大的运动。

风扇在那里，如果风扇移动得非常快，你就看不到那个空隙，它看起来好像一个圆圈，因为那个运动很快，所以空间无法被看到，如果那个运动非常快，快到好像电子在移动，你将根本不会看到那个风扇在移动，你将无法测知那个运动，那个风扇将会看起来是固定的，你将甚至能够去碰触它，它将会是固定的，而你的手将甚至不能进入那个空隙，因为你的手无法移动那么快而进入那个空隙，在你进入之前，另一片风扇叶子就已经来了，在你移动之前，又另外一片叶子就又来了，你将一直都会碰触到风扇的叶子，而那个移动是那么的快，以致于那个风扇将会看起来好像是不动的。那些不动的东西事实上是动得非常快，所以它们外表看起来是固定的。

这段经文说每一样东西都是改变：“这里是改变的领域……”佛陀的整个哲学就是根据这段经文，佛陀说每一样东西都是一个流动，都是改变的、不永恒的，一个人必须知道这一点。佛陀对这一点非常强调，他的整个观点都以它为根据，他说：“改变、改变、改变，继续记住这一点。”为什么呢？如果你能够记住改变，你就会变得超然，当每一样东西都在改变，你怎么可能执著？注意看一张脸，它非常美，当你注意看一张非常美的脸，你会觉得它将会继续保持，深入了解它，永远不要期待说它将会保持，如果你知道它改变很快，如果你知道：这个片刻它是美的，而下个片刻它或许是丑的，你怎么可能感觉任何执著？那是不可能的。注意看一个身体，它是活的，下一个片刻它将会是死的。如果你感觉到那个改变，一切都是没有用的。

佛陀离开他的皇宫、他的家庭、他漂亮的太太、他的孩子，当某人问他：“为什么？”他说：“在那个无常的地方，有什么用？小孩子将会死。”佛陀离开的那个晚上，他的孩子刚被生下来，他刚出生只有几个小时，佛陀到他太太的房间看了最后一眼，她太太的背对着门，抱着那个在睡觉的孩子，佛陀想要说再见，但是他抗拒，他说：“有什么用？”有一个思想闪过他的头脑：“小孩子才第一天生下来，才生下来几个小时，我必须看一下。”

但是接着他说：“有什么用？每一样东西都在改变，今天小孩子被生下来，明天小孩子将会死，一天之前他在这里，现在他在这里，再过一天，他就不在这里，所以有什么用？每一样东西都在改变。”他离开了，他掉过头来就走了。

当某人问：“你为什么离开一切？”他说：“我在找寻那个从来不改变的，如果我执著于那个会改变的，将会有挫折，如果我执著于那个在改变的，那么我就是愚蠢的，因为它将会改变，它将不会保持一样，而我将会受到挫折，所以我在找寻那个永远不会改变的，如果有任何从来不改变的东西的话。唯有如此，生命才有价值和意义，否则一切都是无用的。”他的整个教导就是以改变为基础。

这段经文很美，这段经文说：“透过改变，耗尽改变。”佛陀一定不会说第二部分，第二部分基本上是坦陀罗的。佛陀会说一切都是改变，感觉它，那么你将不会执著于它，当你不执著于它，渐渐地，藉着离开每一样改变的东西，你将会进入你自己，进入那个不变的中心。只要继续消除改变，你将会来到那个不变的，你将会来到那个中心——轮子的中心。所以佛陀选择轮子作为他宗教的象征，因为轮子会转动，但是那个转动的轮子的中心保持不动。所以，世界就像轮子一样在转动；你的人格就像轮子一样在转动，而你最内在的本质就停留在那个正在转动的轮子中心，那个中心是维持不动的。

佛陀会说：生命是改变，他会同意第一部分，而下一个部分——第二个部分是典型的坦陀罗：“透过改变，耗尽改变。”坦陀罗说：不要离开那个在改变的，要进入它。不要执著，但是要进入，为什么要害怕呢？进入它、经验它，让它发生，而你进入它。透过它本身来耗尽它，不要害怕、不要逃避，你要逃到哪里去呢？你怎么能够逃避呢？到处都是改变，坦陀罗说：到处都是改变，你要逃到哪里去呢？你能够走到哪里去呢？不管你走到哪里都会有改变，一切的逃避都没有用，所以不要试着去逃避，那么要怎么办呢？不要执著。去经验改变，成为那个改变，不要跟它抗争，跟着它走。河流在流动，你要跟着它流，甚至不要游，让河流带领你，不要跟它抗争，不要因为跟它抗争而浪费你的能量，只要放松，只要放开来，跟着河流流动。

将会发生什么？如果你能够跟着河流流动而不要有任何冲突，不要有任何你自己的方向，如果河流的方向就是你的方向，突然间你就会觉知到：你不是河流，你会觉知到你不是河流！感觉它，找一天到河里去试试看。去到河流那里，放松，让河流带领着你。不要抗争，变成河流，突然间你将会觉得到处都是河流，但你不是河流。

在抗争当中，你或许会忘掉这一点，那就是为什么坦陀罗说：“透过改变，耗尽改变。”不要抗争，没有这个需要，因为改变不能够进入你，所以不要害怕。生活在世界里，不要害怕，因为世界不能够进入你，去经验它，不要选择这个方式或那个方式。

有两种人：一种会执著于改变的世界，而另一种会逃避，但是坦陀罗说：它是改变，所以执著于它是没有用的，逃避也是没有用的，有什么用呢？佛陀说：“停留在改变的世界里有什么用？”坦陀罗说：“逃避它有什么用？两者都是没有用的，相反地，要让它发生，不要去顾虑它，它在发生，对它来讲，你甚至是不需要的。以前没有你的时候，世界在改变，将来你不存在的时候，世界也将会继续改变，所以，为什么要创造出任何无谓的纷扰？”“透过改变，耗尽改变。”这是一个非常深的讯息。透过愤怒，耗尽愤怒；透

过性，耗尽性；透过贪婪，耗尽贪婪；透过世界，耗尽世界。不要与它抗争，要放松，因为抗争产生紧张，抗争产生焦虑、痛苦，而你将会不必要地受到打扰，让世界保持它现在的样子。

有两种类型的人，一种是不能够让世界保持它现在的样子的人，他们被称为革命分子，他们会去改变它，他们会奋斗去改变它，他们会在改变它的当中摧毁了他们的整个人生，而事实上世界已经在改变，他们是不需要的，他们只会耗竭他们自己，他们将会在燃烧的世界中燃烧掉，而世界已经在改变，没有革命是真正需要的，世界本来就是一个革命，它正在改变。

你或许会怀疑为什么印度没有产生伟大的改革者，那是因为有这个洞见说每一样东西都已经在改变，为什么你要很麻烦地去改变它，你既无法改变它，也无法停止它的改变。它正在改变，为什么要浪费你自己？有一类型的人格总是试着要去改变世界，在宗教的眼光里，他是神经病的，事实上，他是害怕来到他自己，所以他继续去改变世界，而变成心灵被世界所占据。国家必须被改变，政府必须被改变，社会、结构、经济，每一样东西都必须被改变，而他将会死，他将不会有狂喜的片刻，他将不能够藉着知道他是什么而狂喜。世界将会继续，轮子将会继续移动，世界曾经看过很多革命分子，而它还是继续在移动，你既不能停止它，也不能加速它的改变。

这是神秘家的态度：神秘家们说不需要去改变世界，但是神秘家也有两种类型，其中一种会说不需要改变世界，但是需要改变自己，他也相信改变，但他不是相信改变世界，而是相信改变他自己，然而坦陀罗说不需要去改变任何人，既不需要改变世界，也不需要改变你自己，那是神秘主义最深的核心，你不需要改变世界，也不需要改变你自己，你只要知道每一样东西都在改变，然后在改变中漂浮、在改变中放松。

当没有努力去创造任何改变，你就能够完全放松，因为如果有努力存在，你就不能够放松，那么紧张就会存在，因为在未来，某种有价值的东西将会发生：世界将会改变，世界将会“变成共产主义的”，或是“地球的乐园将会来临”，或是将会有有一个未来的乌托邦，或是你将进入“神的国度”，进入“莫克夏”（自由）。在乐园的某一个地方“天使们正在等着来欢迎你”，但是这个“某一个地方”是在未来，有了这种态度，你就会产生紧张。

坦陀罗说：忘了它，世界已经在改变，而你也已经在改变，“改变”就是“存在”，所以不要为它烦恼，没有你，它也已经在发生，你是不需要的，你只要在它里面漂浮，而不要对未来焦虑，突然间，在改变当中，你将会觉知到你里面从来不改变、一直都保持原来的样子、一直都一样的中心。

它为什么会发生？因为如果你放松，那么那个改变的背景将会给你对照，透过它，你就能够感觉到那个不变的，如果你作任何努力去改变世界或改变你自己，你就无法看到里面那个很小的、不动的中心。你的心灵太过于被改变所占据，因此你无法看清事实是怎么样。

到处都在改变，“改变”变成背景、变成对照，而你是放松的，所以，在你的头脑里没有未来，没有未来的思想，你在此时此地，这个片刻就是一切。每一样东西都在改变，突然间，你会觉知到有一个点在你里面，那个点是从来不改变的。“透过改变，耗尽改变。”这就“透过改变，耗尽改变。”的意思。

不要抗争，透过死亡，变成不朽的；透过死亡，让死亡死掉，不要跟它抗争，坦陀罗的态度很难去设想，因为我们的头脑总是想要去做某事，而

它是一个无为，它只是在放松，而不是在做，但这是最被隐藏的秘密之一，如果你能够感觉到这个，你就不需要担心其他任何东西，这个技巧就能够给你一切。

那么你就不需要做任何事，因为你已经知道了那个秘密：透过改变，改变可以被耗尽；透过死亡，死亡可以被耗尽；透过性，性可以被耗尽；透过愤怒，愤怒可以被耗尽。现在你已经知道了那个秘密：透过毒药，毒药可以被耗尽。

第十二章 坦陀罗的爱和解放的秘密

1973年3月28日于印度孟买

第一个问题：

关于你的描述说坦陀罗是一个爱的技巧，请解释为什么现代的男女已经变得没有能力去爱。

爱是自发性的，它不能够被控制，你不能够“做”爱，你对它不能够做任何事，你做得越多，你就越错过它，你必须让它发生。对它来讲，你是不需要的，你的“在”就是阻碍，你越不在越好。当你不是，爱就发生了，由于他们不能够“不在”，所以现代的男女就变得没有能力去爱。

他们有能力做事，整个现代的大脑都以“做”作为基础。任何事都可以做，现代人比任何以前曾经存在过的人都能够做得更有效率。任何事都可以被做，我们能够更有效率地做，我们现在是最有效率的世纪，我们将每一样东西都变成科技，都变成如何去“做”的问题，我们已经发展出一个层面，而那个层面就是“做”的层面，但是在发展这个层面当中，我们失去很多。

在丧失掉存在的当中，我们学习了如何去做事情，所以那个能够被做的，我们做得比任何人都更好，比任何在地球上曾经存在过的社会都更好，但是当爱的事情来临，问题就产生了，因为爱无法被做，不仅对爱是如此，我们已经变得对所有不能够被做的事无能为力。

比方说静心，我们已经变得对它无能为力，因为它不能够被做；比方说游戏，我们已经变得对它无能为力，因为它不能够被做；比方说欢乐或快乐，我们已经变得对它们无能为力，因为它们不能够被做。它们不是行为，你无法操纵它们，相反地，你必须放开你自己，然后欢乐才会发生在你身上，快乐才会来到你身上，爱才会进入你，爱才会占据你，然而，因为这个占据，我们变得害怕。

现代人、现代的大脑想要占有每一样东西，而不要被任何东西所占有。现代人想要变成每一样东西的主人。你只能是东西的主人，而不能是事情发生的主人，你能够成为一个房子的主人，你能够成为一个机械装置的主人，但是你不能成为任何活的东西的主人，你无法当生命的主人，你无法占有它，相反地，你必须被它所占有，唯有如此，你才能跟它有接触。

爱是生命，它比你更伟大，你无法占有它，我想要重复：爱比你更伟大，你不能够占有它，你只能让你自己被它所占有，它无法被控制。现代的自我想要去控制每一样东西，而你对任何你不能够控制的东西变得害怕。

因为你变得害怕，所以你把门关起来；因为恐惧进入，所以你把那个层面完全关起来，你变得无法控制，对于爱，你无法控制，而整个被引导到这个世纪的趋势是如何去控制，整个世界，尤其在西方，那个趋势是：如何去控制自然、如何去控制每一样东西、如何去控制能量。

人必须变成主人，而你已经变成主人，当然，你只能够成为那些能够被占有的东西的主人，但是在这样做的同时，你一直在发展出对那些无法被占有的东西的无能。你可以占有金钱，但是你无法占有爱，因为这样，我们一直在把一切都转变成东西，你甚至一直在把人转变成东西，因为这样的话，你就能够占有他们。如果你爱一个人，你并不是主人，没有一个人是主人，两个人互相爱对方，没有一个人是主人，不论是那个爱的人或是那个被爱的人都不是主人，反而，爱才是主人，而他们两个都被一个比他们更伟大的力量所占有，被一个更粗大的力量、被一个旋风所包围。如果他们试着要去占有对方，他们将会错过。他们能够占有对方，这样做的话，那个爱人将会变成先生，而那个被爱的人将人变成太太，这样做的话，他们能够占有，但先生是一个东西，太太也是一个东西，他们不是人。你可以占有他们，他们是死的实体，他们是法律上的名义，他们不是活的。

我们一直在把人转变成东西，只是为了要去占有他们，然后我们就感觉到挫折，因为我们想要占有那个人，而那个人是不能够被占有的。当你占有一个人，他就不再是一个人，他变成一个死的东西，而你不能够被一个死的东西所满足。注意看这个矛盾：你只能够被人所满足，你不能够被东西所满足，但是你的头脑欲求占有，所以你将他们转变成东西，然后你就不能够被满足，挫折就介入。

占有或去占有的态度扼杀了爱的能力。不要以占有的方式来思考，相反地，要以被占有的方式来思考，臣服就是这个意思，臣服就意味着被占有，你让你自己被某种比你更伟大的力量所占有，那么你将不能够控制，一个更伟大的力量会将你带走，然后那个方向就不是你的，然后你就无法选择目标，然后未来就是未知的，如此一来，你就无法安全，跟一个比你更伟大的力量走，你是不安全的、害怕的。

如果你害怕，而且没有安全感，最好不要跟着伟大的力量走，只要用比你更低的力量来运作，那么你就可以成为主人，你就能够预先决定目标。你将达成那个目标，但是你将不能够从它得到任何东西，你将只会浪费你的生命。

爱的秘密、祈祷的秘密，以及任何能够使你满足的东西的秘密就是臣服——被占有的能力。爱的问题之所以存在是因为这个能力的不存在，还有其他的原因，但这是基本的原因。

第一个原因是太过于注重在智性上、太过于注重在理智上，所以，人是偏颇的，你的头成长了，而你的心却完全被忽视。爱并不是一种理智的能力，它有一个不同的中心，它有一个不同的位置和来源：它在你的心。它是你的感觉，它不是推理，但是整个现代的教育是由推理、逻辑、理智和头脑所组成的，心甚至都没有被谈论到，它被否定了，事实上，人们认为它只是“一个诗意的虚构之物”。

它不是！它是一个真实的存在！只要以这个方式来看它：如果打从一开始，一个小孩不要有任何头脑或推理的训练、不要有任何理智的训练而被带大，他将会有理智吗？他不会有！

有发生过这样的情形，偶尔有一个小孩被狼带大。就在十年前，有一个小孩在森林里被抓到，是狼把他带大的，当时他十四岁，他甚至无法用两脚站立，他必须用四脚走路，他不能够讲一句话，他会像狼一样地吼，他在每一方面都是一只狼，而他已经十四岁了，那些抓到他的人叫他“南无”，那个小孩花了六个月的时间来学习这个名字，在一年之内，那个小孩死掉了，那些研究他的心理学家怀疑说他的死是因为有太多理智上的压力，这个强迫、这个使他用两脚站立的训练、这个使他记住他的名字的记忆训练、这个使他成为一个人的努力，杀死了他。

当他被抓到的时候，他的身体很健壮，比任何曾经存在过的人都更健康，他就好像一只动物，但是这项训练杀死了他，他们作了很多努力要使他能够回答他的名字。当某人问：“你叫什么名字？”他们希望他能够回答说：“南无。”经过六个月的持续训练、处罚，以及在他里面创造出利益的动机，而这就是他的整个理智。关于他的理智，那个小孩子能够给予的唯一证明就是：他能够说“南无”。到底是怎么了？如果一个从火星来的人能够抓到这个小孩，他一定会认为人类没有头脑、没有理智、没有理性。

同样的事也发生在“心”，如果没有训练，它就好像不存在一样，它被完全忽视了，你整个生命的能量都被压迫到头上面，而不是朝向心。然而，爱是“心的中心”的作用，这就是为什么现代人已经变得没有能力去爱，现代人对心已经变得无能。他计算，但爱不是一个计算，他知道算术，但爱不是算术，他以逻辑来思考，但爱是不合逻辑的，他总是试着将每一件事作合理的解释，任何他所做的，理智都必须支持它，而爱是不被理智所支持的。

事实上，当你坠入情网，你就将你的理智完全抛开了，那就是为什么我们说人“掉进”爱里面，从那里掉进去呢？从头掉进心里面，我们使用这个谴责的字眼——“掉进爱里面”——因为头脑或理智无法不谴责地看着它，它是一个“掉进”。爱真的是一个掉进吗？或是一个上升，当你有了它，你是变得更多呢？还是变得更少？你是扩张呢？还是收缩？有了爱，你变得更多！你的意识更多、你的感觉更多、你狂喜的感觉更多、你的敏感度更多、你变得更活，但是有一样东西更少：推理更少。你无法将爱推理出来，它是盲目的，就理智而言，它是盲目的。心有它自己的理智，那是另外一回事；心有它自己的眼睛，那是另外一回事。理智的眼睛不在爱那里，所以理智说，它是一个“掉进”，你“掉进去了”。

除非心的中心再度产生作用，否则人没有能力去爱，而整个现代人生活的苦闷是因为：除非他能够爱，否则他在他的生活里无法感觉到任何意义。人生看起来是没有意义的，但是爱给它意义，爱是唯一的意义，除非你有能力去爱，否则你的人生没有意义，你会觉得你的存在没有任何意义，你的存在没有用，然后自杀将会变得很有吸引力，你会想自杀、想结束你自己，因为存在有什么用呢？只是存在，这样是无法忍受的，存在必须有一个意义，否则有什么用呢？为什么要不必要地延续你自己？为什么要每天继续重复同样的生活形式？起床之后，做同样的事，然后再上床，隔天又是同样的形式，为什么？到目前为止，你都一直这样在做，有什么事发生？除非死亡来临而解除了你的身体，否则你将会继续做它，所以，有什么用呢？爱给予意义。并不是说透过爱有任何结果或任何目标会产生出来，不！透过爱，每一个片刻本身都变成有价值的，那么你就不会再问这个问题。如果有人问人生的意义是什么，那么你就知道他缺少爱，每当有人问人生的意义是什么，他之

所以这样问是因为他不能够在爱的经验里开花。每当某人沉浸在爱当中，他从来不会问人生的意义是什么，他已经知道那个意义，所以不必问，他知道那个意义！那个意义就在那里，爱就是生活的意义。

透过爱，祈祷就变得可能，因为祈祷也是一种爱的关系，它并不是两个人之间爱的关系，而是一个个人和存在本身之间爱的关系，那么，整个存在就变成你所爱的，或是你的爱人，但是，唯有透过爱的经验，你才能够成长到祈祷和静心，而最终的狂喜就好像爱一样，那就是为什么耶稣说：“神就是爱。”而不是“神是具有爱心的。”基督徒一直以这样的方式来解释它：说神是仁慈的，具有爱心的。真正的意义并不是那样。耶稣说：“神就是爱。”他只是在神和爱之间划一个等号。你可以说“爱”，或者你可以说“神”，它们两者意味着同样的东西。神并不是具有爱心的，神就是爱本身。如果你能够爱，你就已经进入了神性。当你的爱无限地成长，以致于它并不特别顾虑到任何一个人，当它变成一个扩散的现象，当你没有爱人，而整个存在都变成爱人或是你所爱的，那么它就变成祈祷。

坦陀罗是一种爱的方法，所以第一件事就是如何去爱，然后第二件事就是如何在爱里面成长，好让爱能够变成祈祷，但是一个人必须从爱开始。不要害怕爱，因为那个害怕显示出你在害怕你的心。头脑是狡猾的，心是天真的，用头脑的话，你会觉得受到保护，用“心”的话，你会变得容易受伤，你会变得敞开，任何事都可能发生。

那就是为什么我们变得封闭，因为会有恐惧，如果你是容易受伤的，任何事都可能发生在你身上，某人可能欺骗你。有了头脑，没有人能够欺骗你，但是你能够欺骗别人。然而，我叫你要准备好去被欺骗，而不要关起你的心，要准备好去被欺骗，而不要关闭你的心！那个被欺骗的可受伤性是有价值的，因为经由它，你将不会损失任何东西，而如果你准备好要无限制地受欺骗，唯有如此，你才能够相信“心”。如果你是计算的、狡猾的、聪明的、太过于聪明，那么你将会错过“心”。现代人受了那么好的教育、那么老练、那么聪明，所以他已经变得没有能力去爱。

女人不像这样，但是她们跟随现代人跟得很快，她们抄袭现代人抄袭得很快，迟早她们会变得像男人，或者她们甚至会赶上男人，现在她们也变得没有能力去爱，因为她们具有同样的头脑倾向，她们现在也同样努力去成为狡猾的和聪明的，她们或许会形成一个“女性解放运动”，或任何像这样的东西，但它不是以心为指向的，它只是抄袭男人一直在对他们自己做的同样的愚蠢。你可能走到另一个极端，但是如果你的作为是出自一种反应，那么，即使你是在反应，你也是在跟随。

有一个很大的危机存在，目前，世界各地都很难去阻止女人抄袭男人以及他的荒谬，因为男人似乎是那么成功。就某一方面而言，他是成功的，他变成东西的主人，他占有了整个世界，现在他觉得他已经征服了自然，而“成功是成功的，没有一样东西像成功那么成功。”女人觉得男人已经成功，而且变成主人，所以她们必须抄袭他们，但是注意看那些男人完全失败的事情：他已经丧失了他的心，他已经不能够爱。只有理智是不够的，而用理智来控制是危险的，心必须比理智更高，因为理智只是一个工具，而心就是你，心必须被允许来使用理智，不能反过来，但是你一直这样在做：让头脑来支配。在它的支配之下，头脑扼杀了心。

第三，为什么现代人变得没有能力去爱，还有一件事必须记住。爱基

本质上是一种疯狂、一种对本性深深的参与、一种自我的融解，它是原始的。你是由爱生出来的，你身体的每一个细胞都是爱的细胞，你的能量、你生命的能量都是爱的能量，你存在于它里面，但是在那个能量里面没有自我，你不能够感觉到“我”，那个能量是无意识的。当你进入爱，你就变成无意识的，只有你头脑的一部分是有意识的，而自我就存在于那个有意识头脑的部分。

头脑有三层，第一层是无意识，当你处于深深的睡梦中而没有梦的时候，你就在无意识里。小孩子在母亲的子宫里是完全无意识的，他只是母亲的一部分，小孩子并没有觉知到说：“我是分开的。”他只是母亲的一部分，他们之间没有分离，也没有界定开来的存在，他并没有从母亲那里分化出来，他并没有从存在本身分化出来，他没有恐惧，因为恐惧只有当你觉知到你自已时才会产生，小孩子是完全安逸的，他是无意识的。第二层是意识，那个部分很小，透过训练、教育、社会、家庭，有十分之一的无意识变成有意识，那是存活所需要的，所以一部分的你已经变成有意识的，但是那个部分很快就疲倦了，所以你需要睡眠，在睡觉当中，你再度变成一个子宫里的小孩，你已经退回去了，那个意识已经不存在了，它已经成为无意识的一部分，那就是为什么睡觉那么能够令人恢复新鲜。早上的时候，你再度觉得活生生的、新鲜的，因为你已经退回到母亲的子宫里。

你或许没有观察到这一点，观察一个在深深睡眠当中的人，他多多少少跟他在母亲子宫里的姿势是一样的，而如果你能够处于正确的姿势，你将会更容易入睡。如果你觉得进入睡眠有任何困难，只要感觉就好像你在你母亲的子宫里一样，想象它，采用你在你母亲子宫里的姿势，当你用那个姿势，你就能够进入深的睡眠，你需要同样的温暖，否则睡眠将会受打扰，你需要像母亲子宫里一样的温暖。

所以，热牛奶是好的，如果在睡觉之前喝一杯热牛奶，那是好的，因为那会再度使你变成一个小孩子。牛奶是小孩子的食物，如果它是热的，你就再度靠在你母亲的乳房，热牛奶对睡眠很有帮助就是为了这个原因：你退回到小孩子的时候，你缩减成一个小孩子。睡眠会使你变新鲜，为什么呢？因为有意识的头脑会疲倦，它只是一部分，而整个部分是无意识的，它必须退回到整体才能够再度恢复活力、再度复活。那就是为什么早上的时候你觉得很好，早上看起来很美，不仅因为早上是美的，而且还因为你再度有了一个孩子的眼睛。下午并没有那么美；世界是一样的，但是你已经再度丧失了那对天真的眼睛，而晚上变得很丑，因为你已经疲倦了。

你太过于生活在意识里，这个意识以自我为中心，这是我们所知道的两个平常的状态。

第三个状态就是坦陀罗和瑜珈所顾虑的超意识。“超意识”意味着你的整个无意识都变成意识，在无意识里没有自我，你是整体的，在超意识里你也是没有自我，你是整体的，但是在两者之间，意识的头脑有一个中心，那个中心就是自我。“自我”就是难题之所在，这个自我产生出难题。你无法掉进爱里面，因为要这样的话，你必须变成无意识，就好像你在睡觉当中一样地无意识，或者，如果你想要上升到祈祷（在宁静当中与宇宙合一），你就必须变得完全意识就好像一个佛或一个密拉（Meera）。就是因为这样的缘故，所以爱变得不可能、祈祷变得不可能。

“自我”产生出那个障碍，你无法失去你自己，而爱是失去、分散、融

解、或融入。如果你融入无意识，那就是爱，如果你融入超意识，那就是祈祷，但两者都是一种融解。所以，要怎么办呢？记住，你对它不能够做任何事。你要深深了解：关于爱和祈祷，你无法做任何事，你有意识的头脑是无能的，它无法做任何事，它必须失去，它必须被放在一边，然后记住要臣服。每当你想要超越你自己，臣服就是途径，不论在爱里面或是在祈祷里面都一样。

每当你渴望要走到远方，走到你不曾存在过的地方，那么臣服和放开来就是途径；让事情发生在你身上，不要去支配，一旦你知道如何去让事情发生，那么就有很多事会开始发生。你或许甚至没有觉知到你有什么可能，以及你封锁在你自己里面的能量有多大，那些能量能够爆发而变成狂喜，你的整个生命将会充满意识、光和喜乐，但是你不知道它，它就好像每一个原子都是一颗原子弹，如果一颗原子爆炸，就会有很大的能量被释放出来，而每一颗心都是一颗原子弹，如果它爆炸在爱或祈祷里，就有很大的能量会被释放出来。

但是你必须爆炸和失去你自己，种子必须失去它本身，唯有如此，树木才会诞生出来，如果种子抗拒说：“不，我必须存活。”那么种子可以存活，但是树木将永远不会诞生，除非树木诞生，否则种子将会感到挫折，因为树木才是意义。种子会感到挫折！种子只有当树木开花的时候才能够感到满足，但是要这样的话，种子必须失去它自己，种子必须一死。

现代人变得没有能力去爱，因为他已经没有能力去死，他不能够死于任何事，他执著于生命，他不能够死于任何事。

在古时候的英国，大约三、四百年前，这是一种平常的表达：爱人会告诉他所爱的人说：“我要死在你里面。”这是一种爱的表现，它是很美的！“我要死在你里面。”爱是一种死，是自我之死，唯有到那个时候，你真正的自己才会诞生；现代人非常非常害怕死。就每一方面言之，臣服就是死，爱就是死，而生命也是一个连续的死，如果你害怕，你将会错过生命本身。

每一个片刻都要准备去死，死于过去、死于未来、死于现在这个片刻。不要执著，也不要抗拒，不要对生命作任何努力，你将会有丰富的生命，如果你准备好要去死，生命将会发生在你身上，这听起来是似非而是的，但这就是法则。耶稣说：一个准备失去的人将会得到，而一个抓住的人将会失去每一样东西。

第二个问题：昨天晚上你说周围的部分总是在改变，而最内在的中心是永远不变的，要了解那个中心，周围部分的活动必须停止吗？它能够停止吗？要如何停止？它什么时候可以停止？你错过了整个要点，要点并不是去作任何努力来改变周围的部分。让周围的部分保持它本来的样子，你无法改变它，周围部分的本性就是活动和改变，你无法使它静止。自然是一个流动，它就是如此，你无法使它静止，不要浪费你的时间和生命的机会试着去使它静止，只要知道它是改变，成为它的观照，你将会感觉到最内在不变的中心。世界是改变，你的人格是改变，你的“身体——头脑”是改变，但你不是，你不是那个改变。跟改变奋斗有什么用？不需要！

坦陀罗说：“重新确立在你的中心，要觉知到那个不动的中心，而让整个存在移动。它根本不是一个打扰，唯有当你执著于它，或是如果你试着去使它不动，它才会变成一个打扰，那么你就掉进了荒谬和愚蠢的努力，它们将不会成功，你将成为一个失败者，清楚地知道说生命是一个改变，但是在

这个改变里面的某一个地方也有一个不动的中心，只要觉知到它，那个觉知就足够解放你，那个“我是不动的”的感觉会解放你，那就是真理，一旦你知道了它，你就不同了。

不要跟影子抗争！整个生命都是一个影子，因为改变只不过是一个影子，那个不变的才是真实的，那个改变的是不真实的。所以不要问：为了要达到中心，周围的改变和活动是否必须被迫停止。不需要，而你也无法强迫它，它无法停止！世界一直在继续，但它不在你里面继续，你可以停留在世界里，但世界不需要在你里面，世界不是打扰，当你涉入它里面，当你成为那个改变，当你觉得你变成了那个改变，它才会产生问题。

问题并不是由周围改变的部分所产生出来的，它们是由跟“我就是这个改变”的认同所产生出来的。你生病了，生病并不是真的打扰，当你觉得“我生病了”，它才是一个打扰。

如果你能够成为那个病的观照，如果你能够感觉到那个病是在周围部分的某一个地方发生，而不是发生在你身上；它发生在其他某一个人身上，而你只是一个观照，那么当死亡发生的时候，你也能够只是成为一个观照。

亚历山大帝正要从印度回来，有一些朋友请求他从印度带回来一个弟子，他们说：“当你带战利品回来，不要忘记：也带一个弟子回来，我们想要看看弟子是什么，是哪一类型的人会抛弃世界，我们想要知道一个抛弃所有欲望的人是怎样，一个抛弃所有对未来以及对占有东西的饥渴和渴望的人会有怎么样的喜乐。”就在最后的片刻，亚历山大记起来了，在最后一个村镇，当他要离开印度而回到他的国家时，他叫他的士兵去找一个弟子，他们到镇上去，他们问镇上的一个老人，他说：“是的，有一个弟子，一个伟大的弟子，但是那很困难，很难说服他跟亚历山大到雅典去。”但是士兵就是士兵，他们说：“你不必担心，我们可以强迫任何一个人，只要告诉我们他在那里，我们知道如何去强迫他，不需要去说服，如果亚历山大叫整镇的人都跟着他，你们也必须跟着他，更何况只有一个弟子？”但是那个老人笑了，士兵们无法了解，因为他们从来没有碰过弟子，他们去到那个弟子那里，他光着身子站在河岸旁边，他们告诉他：“亚历山大命令你必须跟我们走，我们将会照顾你，对你来讲不会有不方便，你将成为皇室的客人，但是你必须跟我们到雅典去。”那个弟子笑着说：“你们的亚历山大要带我跟他走，那是非常困难的，在这个世界上，没有力量能够强迫我跟他走，你不能够了解，但是你们最好将你们的亚历山大带来。”亚历山大觉得不舒服，他觉得受到侮辱，但是他想要去看这个人，他带着一把赤裸裸的剑来，他说：“如果你说不，我就马上要你的命，我会切断你的头。”那个弟子的名字叫做丹达米（根据亚历山大的记录），他笑着说：“你来迟了一些，现在你已经无法杀死我，因为我已杀死我自己，你来迟了一点，你能够切断我的头，但是你不能够切断我，因为我已经变成一个观照，所以当这个头掉到地上，你会看到它掉下去，我也会看到它掉下去，但是你不能够切断我，你甚至不能够碰到我，所以，不要浪费时间，你可以杀：举起你的剑，砍掉我的头。”亚历山大无法杀那个人，那是不可能的，因为那是没有用的，那个人是那么地超越死亡，所以不可能杀他，唯有当你执著于生命，你才能够被杀，那个对改变形式的执著使你成为必有一死的，如果你不执著，你就跟你“一直都是的”一样——不朽的。不朽是你天生的权利，它一直都存在。唯有当你执著，你才会变成必有一死的，所以没有问题，不需要去强迫那改变的周围部分，而使它成

为静止的，没有这个需要，而且你也无法使它静止，它将会继续，轮子将会继续，所有你能够做的就是去知道你不是轮子。你是轮子的轴，而不是轮子。

第三个问题：就人现在的样子，要他们不执著、不要有焦虑和失望，而能够透过改变，耗尽改变，透过性而耗尽性，这不是很困难吗？就人现在的样子，他能够做这个，而这个建议也是按照人现在的样子来建议的。坦陀罗是为你开的药方，是为那些生病的人开的药方，所以，不要认为它不是为你而说的，它是为你而说的，而且你能够做它，但是当你说有可能陷入执著，然后将会得到挫折的结果时，你必须去了解你所说的话的意思。你并没有了解。“透过改变，耗尽改变”意味着：即使有执著，也不要与它抗争，执著就让它执著，而你只要成为它的一个观照。

让那个执著存在，不要与它抗争，坦陀罗是一个非抗争的过程，不要抗争！挫折将会来临，那是当然的，所以就让它挫折，但是要成为一个观照。你是执著的，而且你是一个观照。现在那个挫折出现了，而你知道得很清楚，它必须出现，那么就让它挫折，但是要成为一个观照，然后，透过执著，执著就会被耗尽；透过挫折，挫折就会被耗尽。

当你觉得痛苦的时候，你就尝试这种方法，当你觉得痛苦的时候，你就让它痛苦，不要与它抗争，试试看，那是很棒的。当痛苦存在，当你觉得痛苦，你就关起门来让它痛苦，你能怎么样呢？你是痛苦的，所以你是痛苦的，那么就让它完全痛苦，突然间，你就会觉知到那个痛苦。如果你试着去改变它，你就永远不能够变得觉知，因为你的努力、你的能量、你的意识都朝向改变，朝向如何改变这个痛苦，然后你就开始思考它是怎么来的，以及现在要怎么做才能够改变它，那么你就错过了一个非常美的经验——痛苦本身。

你会思考它的起因、它的结果，你会思考如何忘掉它、如何超越它的方法，那么，你就错过了痛苦本身，而痛苦还是存在，那个痛苦是可以解放的。不要做任何，不要分析说痛苦是怎么产生出来的，不要去思考会有什么结果。结果将会来临，稍后你就可以看得到，不必急。要成为痛苦的，只是痛苦的，不要试着去改变它。

尝试看看说你能够维持痛苦多少分钟，你将会开始笑整个事情，整个事情将会看起来很愚蠢，因为如果你是完全痛苦的，突然间，你的中心是超出痛苦的，那个中心永远不会痛苦，那是不可能的！如果你保持跟痛苦在一起，痛苦就成为背景，而你那个从来不会痛苦的中心就突然上升，那么你就是痛苦的和无痛的：“相同的不相同”，那么你就透过痛苦而耗尽痛苦，这就是你什么事都不做，而只是透过痛苦而耗尽痛苦的意思。痛苦将会像云一样地消失，天空将会打开，而你将会笑，你什么事都没有做，你无法做任何事，所有你能够做的都将会产生更多的混乱和更多的痛苦。

是谁创造出这个痛苦？是你，而你却试着去改变它，它将会变得更差，你是痛苦的制造者，是你将它制造出来的，你就是那个来源，而那个来源本身在尝试着要去改变，你能够做什么呢？病人在治疗他自己，而整个事情都是他创造出来的，现在他在想动外科手术，那是自毁的。不要作任何事，内在是非常深的，你尝试过很多次要去停止痛苦、停止沮丧、停止这个、停止那个，但是什么事也没发生。现在试试看：不要做任何事，让痛苦完全存在，让它完全强烈地发生，而你保持无为，只要跟它在一起，然后看看会发生什么。

生命就是改变，即使喜马拉雅山也在改变，所以你的痛苦不可能不变，它本身将会改变，而你将会看到它在改变、它在消失、它在走掉，你会觉得如释重担，而你什么事都没做。

一旦你知道了那个奥秘，你就能够透过它本身来耗尽任何东西，但是那个奥秘就是静静地，不要做任何事（无为）。愤怒在那里，所以就让它存在，只要存在，不要做任何事，如果你能够这样做，如果你能够无为，如果你能够只是存在——存在在现在、观照，但是不要作任何努力去改变任何东西——让事情按照它们自己的方式去发展，那么你将可以耗尽任何事，你能够耗尽任何事。

最后一个问题：坦陀罗说：不要用力奋斗或游泳，只要放开来，在生命的河流里漂浮。但是根据经验显示，现代讲求速度和科技发达的城市生活产生出经常性的身体以及心理紧张和努力，对于这种现代的城市生活，坦陀罗的态度是怎么样？避免不必要的努力不好吗？人生一直都是如此，不管它是现代的或是原始的。紧张存在，焦虑也存在，客体会改变，但人还是保持一样，两千年以前你用牛车，现在你开汽车，但是那个驾驶者还是一样，牛车已经改变了，现在事情已经不一样，你开汽车，但是那个驾驶者还是一样。以前他担心他的牛车，对他的牛车紧张，而现在你担心你的车，对你的车紧张，客体改变了，但头脑还是保持一样。

所以不要以为是因为现代生活的缘故，你才变得焦虑。那是因为你，而不是因为现代生活，你在任何地方，在任何形态的文明之下都会焦虑。你到一个村庄去住几天，住两、三天，刚开始的时候你会觉得很好，因为即使是疾病也需要重新调整，在三天之内你就会去适应那个村庄，之后焦虑就会开始出现，烦恼就会再度被感觉到，现在那个原因是不一样了，但你是一样的。

有时候你可能会因为城市的交通和噪音而受到打扰，你或许会说：因为有太多的交通和噪音而晚上睡不着。然后你去到一个村庄，你将会因为那里没有交通、没有噪音而睡不着，但是你将必须回来，因为村庄看起来是死的、无趣的、没有生命的。

人们一直在跟我讲这样的感觉，我叫一个朋友去卡希米尔，去帕阿尔贡，他回来说在那里生活很无趣，说那里没有生命。你可以享受那些山丘和山谷一两天，然后你就会无聊，他一直来这里告诉我说城市生活使他紧张，而现在他说那些小山变得很无聊，因此他开始想回家。

问题出在你身上，卡希米尔将不会有任何帮助。并不是孟买、伦敦、或纽约打扰你，那是你！并不是伦敦创造了你，而是你创造了伦敦。问题不在于交通、噪音、疯狂的匆忙，这些是你创造出来的，是你和其他像你的人创造出来的。看！那个原因在你里面。并不是因为噪音你才变得紧张，噪音之所以存在是因为你是紧张的，而你如果没有噪音就活不下去，所以它会在那里，你需要它，你不能够没有它而过活。在村庄里，人们在受苦，他们想要去孟买、纽约或伦敦，但是一旦他们有了机会，他们就逃开了，我听一些人一直在谈论优美的乡村生活，但是他们从来不去生活在那里。他们从来不去生活在那里，他们只是谈论它。

是谁阻止你？为什么你不去？到森林去，是谁阻止你去？你将不会喜欢它，你无法喜欢它，目前你会喜欢它几天，因为那是一个改变，然后呢？然后你将会觉得无聊，你会发现它很无趣，你会想逃离那个地方。

城市生活是由你疯狂的头脑所创造出来的，并不是因为这些城市你才变得疯狂，这些城市是由你疯狂的头脑所创造出来的，它们是为你创造出来的，它们是为你而存在的。否则这些城市将无法消失，它们必须保持，它们是你的副产品。记住一件事：每当你觉得某件事是错的，首先在你自己里面找出那个原因，不要到任何地方去找，一百次里面有九十九次，你会在你自己里面找到那个原因，而如果你在你里面找到那个原因，一百次里面有九十九次，那第一百个原因将会自己消失。

你是任何发生在你自己身上事情的原因，你就是那个原因，而世界只是一面镜子，但是在其他地方找到原因总是比较安慰的，因为，如此一来你就不会觉得罪恶感，你就不会觉得自我谴责。你总是可以指出说原因在这里，而除非这个原因改变，“我怎么能够改变？”你可以藉着这种说法来逃避，这是一个诡计，所以你的头脑总是继续将原因投射到其他某一个地方。太太是因为先生而烦恼，母亲是因为小孩子而烦恼，小孩子是因为父亲而烦恼，每一个人都是因为其他某人而烦恼，而每一个人都一直认为那个原因存在于外面。

木拉那斯鲁丁经过一条街，时间已经是傍晚了，黑幕正在低垂，突然间他觉知到那条街道是空的，没有交通，因此他变得害怕，有一群人向他走来，而他正在阅读关于土匪、强盗、谋杀者的书，所以他心生恐惧，他开始颤抖，他思考，他投射说现在这些谋杀者和土匪正在来临，而他们一定会杀死他，所以，要如何逃开他们？他向四周望了一下。

那里有一块墓地，所以他跳过那块墓地的墙，那里有一座已经做好的坟墓，所以他想，在坟墓里面装死一定会比较好，他们会觉得他已经死了，所以不需要再杀他。

所以木拉躺下来。那一群人只是一个结婚的行列，但是他们看到这个人在颤抖和害怕，所以他们也变得害怕而怀疑到底是怎么一回事，这个人到底是谁？他们想：“他似乎做了什么亏心事而躲在这里。”所以整个行列都停下来，他们跳过那道墙，木拉变得更害怕，他们走近，然后问他：“你在这里干什么？你为什么躺在坟墓里？”木拉说：“你在问一个很困难的问题，我在这里是因为你们，而你们在这里是因为我。”这种事到处都在发生，你的烦恼是因为其他某一个人，而他的烦恼是因为你，周围的每一样东西都是你创造出来的，都是你投射的，然后你变得害怕、惊吓，而且努力去防卫，然后就产生痛苦、挫折、冲突、沮丧和抗争。

整个事情都是愚蠢的，而它将会保持这样，除非你改变你的态度。首先，一定要在你里面找到原因。交通的噪音怎么能够打扰你？它怎么能够？如果你反对它，它将会打扰。如果你的态度认为它会打扰，它就会打扰，但是如果你接受它，如果你让它发生而不要有任何反应，那么你或许甚至可以开始享受它，它有它自己的调子、自己的音乐，你从来没有听过它，但是那并不意味着它没有它自己的音乐。哪一天，忘掉你自己，然后注意听交通的噪音，只要注重听，不要带进你的态度说这是打扰的、这是不好的。不要带进你的态度！只要注意听那个调子！在开始的时候，它将会听起来很混乱，那是因为头脑的缘故，如果你完全放松，迟早每一样东西都会进入和谐的整体，即使是交通的噪音也会变成音乐，你可以享受它，你可以按照它的调子来跳舞，它依你而定。

除非你认为什么东西会打扰，否则没有什么东西会打扰。比方说，有

很多事情扰乱着人类，因为我们的观念说它们会打扰。当观念改变，事情还是保持一样，但是它们就变得不会打扰。比方说，手淫扰乱了整个世界，就在半个世纪以前，整个世界都被手淫所打扰，每一个老师、每一个父亲、每一个母亲、每一个小孩子，都受到打扰，在广大无知的世界里，那个打犹还是存在，然后生理学家和心理学家发现手淫不会扰乱任何人，它是自然的，它没有什么不对，它绝对没有什么不对，但是古老的教导说：如果你发疯，那是因为手淫的缘故。

每一件事都被压下来，都被说成手淫，而每一个小孩多多少少都有在做它，每一个男孩都有在做它，所以每一个男孩都会害怕，他在做它，而他害怕，如此一来他会发疯，他会变得较差，他会变得古怪，他会生病，而他的生命就会被浪费掉，但是他不能够抗拒，他必须去做它。这些观念进入头脑而产生效应，它们影响他，因为这样，有很多人发疯，有很多人保持比较差，有很多人保持愚蠢，而它根本没有什么关系。

现代的科学、现代的研究说它是健康的，医学说那是好的，因为男孩在十三、四岁，或是女孩在十二、三岁时就变得性成熟，如果他们的本性被允许的话，他们就必须马上结婚，他们已经准备好要生育，然而文明的需要强迫他们要保持不结婚至少十年或更多，但是医学说，从十四岁到二十岁，这六年是性欲最强的，男孩的性欲永远不会再像这六年当中那么强，他的能量在沸腾，整个身体都准备要爆炸而进入性，但是社会说不，不应该允许能量移动，然而，能量在移动，而小孩子毫无办法。因为有那个哲学围绕着他，所以任何他所做的事都会受到影响，他会觉得他在做错事，他会觉得罪恶感，而那个罪恶感将会像影子一样地跟随着，有很多疾病会因为那个观念而发生，而不是因为那个行为而发生。

医学说那是健康的，因为它解除了不必要的能量，如果不这样的话，那个不必要的能量会产生问题，所以它是健康的。现在，那些非常了解生理学的国家，尤其是美国、英国和其他高度发展的西方国家，他们在倡导手淫，现在有教小孩子的影片，告诉他们如何手淫，而每一位老师迟早都会教导如何正确地手淫，他们说它是健康的，而那些认为它是健康的人，他们对它就会觉得很健康。

我不认为它健康，也不认为它不健康，这是观念问题。如果它是健康的，而这个观念被延伸开来，那么它就变成健康的，现在，在西方，他们不但说手淫从来不会对任何人的智力产生不良的影响，反而是智力比较好的人才更会手淫，他们这样说是合理的，因为即使一个男孩发现手淫也是一个聪明的象征：他找出一个方法。

社会关闭了结婚之门，而自然却把能量逼出来，聪明的人会找出一个方法，而不聪明的人会被堵塞，他找不出方法。现在，根据报告显示，那些手淫的男孩更聪明，如果这个观念被散播开来——这个观念一定会存在，迟早整个世界都会有这个观念，那么手淫将会是健康的，而你将会从手淫得到一种舒服安宁的感觉。

现在，每一个父母都害怕，因为他们知道他们年轻的时候做了些什么，当他的孩子到了同样的年纪，他就变得害怕，他开始向四处看，看看他的小孩在做什么，他会害怕，如果他抓到小孩在手淫，他就会惩罚他，但是新的知识说不要惩罚小孩子，不！相反地，要去教他，如果他手淫，那么要去找医生看看有没有什么不对，如果这种知识被广为散播，那么这种事就

会发生。

但这两者都是意见（与实质有别），两者都是意见：当小孩手淫的时候，他在那个片刻是很容易接受暗示的，因为当性能量被释放出来，他就变得很脆弱、心灵敞开、很有弹性，而他的头脑是宁静的，任何观念在那个片刻被放进去都会有它的影响，所以如果你告诉他：“你将会因为它而生病。”那么他就会觉得生病了。如果你告诉他：“你将会因为它而健康。”那么他就会变健康。如果你告诉他：“如果你这样做，那么你一生都会变愚笨。”那么他将保持是一个愚笨的人。如果你说：“这是一个很好的、聪明的象征。”那么他或许会发展出一个较高的智商，你只是在一个非常脆弱的片刻把某一件事建议给他，然后任何你所想的就开始发生。

据说，佛陀曾经说过：每一个思想都会变成实际的，所以要觉知。如果你认为交通的噪音会打扰你，那么它就会打扰你，因为你准备被打扰。如果你认为家庭生活是一个枷锁，那么它对你就会成为一个枷锁，因为是你准备好要这样。如果你认为贫穷将会帮助你解放，那么它将会帮助。最终而言，是你在创造你周围的世界，任何你所想的都会变成你周围的生物圈，变成那个气氛，而你就存在于它里面。

坦陀罗说，要记住这个因果关系，它一直都在你里面，如果你知道这个，那么你就不会引起任何东西，如果你知道这个，你就不会为你自己引起任何东西，当某人没有引起任何东西，他就解放了，那么他也不会痛苦，也不会喜乐。喜乐是你创造出来的，痛苦也是你创造出来的，你可以把你的痛苦改变成喜乐，因为它是你的创造。

解放的人或成道的人既不会痛苦，也不会喜乐，因为他已经停止在他的周围引起任何东西，他只是存在！那就是为什么佛陀从来不说成道的人是喜乐的。每当有人问他：“告诉我们一些关于‘超越之人’的事情，他是否处于完美的喜乐之中？”佛陀的就笑着说：“不要问，我只能说他不会痛苦，我不能说更多。他不会痛苦，这就是我所能说的。”为什么要那么坚持在那个负面的？因为佛陀知道。当你知道你是你痛苦的起因，那么你也会知道，喜乐也是由你引起的，那么一个人就会停止去引起任何东西，那就是涅槃。停止在你周围引起任何东西，那么你就只是存在，没有痛苦，也没有快乐。如果你能够了解，唯有如此才是喜乐。没有痛苦，也没有喜乐，因为如果有喜乐，那么就一定有痛苦——你仍然在引起某些事情。如果你能够引起喜乐，那么你就能够引起痛苦，而你也将会对喜乐感到无聊。

你能够忍受多久？你曾经想过吗？二十四小时都处于喜乐之中，你能够忍受吗？你会去找能够教你再度变痛苦的老师。如果世界变成喜乐的，我无法想象不会有任何老师，将会有很多老师，因为这样的话，人们将需要痛苦，将需要某人来告诉他们要如何再度变痛苦，为了要换换口味。痛苦之后再回到喜乐，那么你对喜乐就会感觉更多，因为唯有如此，你才能够对它感觉更多，唯有当你失去它的时候，你才能够对它感觉更多。

老师将会存在！现在他们在教如何变得喜乐，然后他们将要教如何变痛苦，如何尝到地狱的滋味，有一些改变是有帮助的、健康的。

你就是那个起因，当你知道你生活在里面的世界是由你引起的，你就成道了，那么你就不会引起它，它就消失了。交通将会继续、噪音将会存在、每一样东西都会按照它现在的样子存在，但是你将不会在那里，因为你会跟起因一起消失。

第十三章 跟那真实的在一起

1973年3月29日于印度孟买

经文：

当一只母鸡培养她的小鸡，要培养在真实存在里特别的“知”和特别的“做”。既然在真理当中枷锁和自由是相关联的，这些文字只是为那些对宇宙感到恐惧的人而存在，这个宇宙是头脑的反映，就好像天上只有一个太阳，而你可以从水中看到很多太阳。所以要以这样来看枷锁和自由。

惠能问一个人：“问题在哪里？人能够被解决的根在哪里，人能够作一些努力去知道他是谁的根在哪里？”为什么他不能够不要用任何努力就知道？究竟为什么要有任何问题？你是，你知道你是，所以，为什么你不能够知道你是谁？你在那里错过了？你是有意识的，你意识到你有意识，有一个生命存在，你是活的，为什么你没有觉知到你是谁？障碍是什么？是什么东西阻止了你，使你不能够达到这个基本的“知道自己”？如果你能够了解这个障碍，这个障碍就能够很容易地溶解，所以，真正的问题不在于如何去了解一个人本身，真正的问题在于要去知道为何你不知道你自己、为何你错过这么明显的一个事实、为何你错过这么靠近你的一个基本真理、为何你一直没有看到？你一定是创造出设计，否则要逃离自己是很难的，你一定是创造出了墙壁，就某种意义而言，你一定欺骗了自己。

所以，那个“逃离自己”的诡计，那个“不知道自己”的诡计是什么？如果你不了解那个诡计，任何你所做的都将不会有任何帮助，因为那个诡计还是会存在，而你会继续问如何去知道自己、如何去知道真理、如何去知道真实的存在，而结果你是一直在帮助那个障碍物。你继续在创造障碍，所以任何你所做的都没有用。

事实上，要去知道自己并不需要什么正向的东西，只需要负向的东西。就某种方式而言，你只是在摧毁某种你建造起来的障碍，当那个障碍不存在的时候，你就知道了。当那个障碍不存在的时候，“知”就发生了，你无法对它做任何正向的努力，你只要去觉知你是怎么错过它的。

所以，关于你是怎么错过它的，有几件事必须了解。第一：你生活在你的梦里，然后那些梦就变成障碍，真相并不是梦，它本来就存在，你到处都被它所包围，不管里面或外面，它都是存在的，你不可能错过它，但是你在做梦，这样的话，你就进入一个不同的层面，那个层面不是真实的存在，那么你就继续在梦的世界里移动，那么梦就变成好像云一样地围绕着你，它们会产生障碍。除非头脑停止做梦，否则真理无法被知道。当你透过梦来看，真相就被歪曲了，而你的眼睛充满了梦、你的耳朵充满了梦、你的手充满了梦。

所以，任何你所接触的都是透过梦来接触、任何你所看的都是透过梦来看、任何你所听的都是透过梦来听，你歪曲了每一件事。不论什么东西达到你，它们都是透过梦而达到，那些梦会改变每一样东西，它们会使每一样东西都蒙上色彩。由于那个做梦的头脑，因此你错过了外在和内在的真相。

你可以继续找寻如何到达真实存在的方式和手段，但是你做那种尝试也是要透过你做梦的头脑，所以，你可以作宗教的梦，你可以作关于真相的梦、关于真理的梦、关于神的梦、关于基督或佛陀的梦，但那也是在做梦，做梦必须停止，做梦无法被用来知道真相。

当我说：“做梦”，我是意味着什么？你现在正在听，但是有一个梦存在，而那个梦一直在解释我所说的，你并没有在听着我，你在听你自己，因为你同时在解释，你不是这样吗？你在想关于我所说的。为什么需要想？只要听，不要想，因为如果你想，你就无法听，如果你继续想和听，那么任何你所听的都是你自己的杂音，它不是我所说的。停止思考，让那个听的通道完全畅通而没有思想，那么那些被说出来的才会被听到。

当注意看着一朵花，不要做梦，不要让你的眼睛充满着关于过去和未来的思想和梦，不要充满着花的知识，甚至不要说：“这朵花很漂亮。”因为这样的话，你就错过了那真实的存在，这些话将会成为障碍。你说：“这朵花很漂亮。”然后语言就进入，而那个真相就被透过语言来解释；不要让语言围绕在你的周围。直接看、直接听、直接碰触。

当你碰触某人，只要碰触，不要说皮肤很美、很光滑，这样的话，你就错过了，你就进入了梦，不管皮肤是怎么样，它是此时此地，碰触它，让皮肤本身显示给你。当你注意看一张漂亮的脸，你就注意看着它，让那个脸本身进入，不要解释它，不要说任何东西，不要将你过去的头脑带进来。

第一件事：梦是由你过去的头脑所创造出来的，它是过去的头脑继续在你的周围移动。

不要让过去进来，也不要让未来进来，当你看到一张漂亮的脸、一个很美的身体，突然间欲望就升起，你想要占有。你看到一朵漂亮的花，你想要将它摘下来，那么你就移动了，花在那里，但是你已经进入欲望、进入未来，那么你就不在这里，所以，或者你在过去，那已经不存在了；或者你在未来，那还没有来到，而你错过了那个目前正在那里的。

所以，第一件要记住的事是：不要让语言存在于你和真理之间。语言越少，那个障碍就越少，没有语言，就没有障碍，那么你就直接面对真实的存在，突然间，你们就面对面。语言会破坏任何东西，因为它们会改变那个意义。

我在读一个人的传记，她在描述，有一天，刚好在她起床之后。那个女人写说：“有一天早上，我打开我的眼睛。”然后她立刻说：“但是，说我打开我的眼睛是不对的，‘我’并没有做任何事，是眼睛自己打开的。”然后她改变那个句子，写到：“不，说我打开我的眼睛是不对的，我什么事都没做，在我这一方面都没有努力，它根本就不是一个行动。”然后她写到：“眼睛自己打开。”但是她觉得这个太荒谬了，因为眼睛属于她，所以它们怎么能够自己打开？所以，要怎么办？语言从来没有道出“那是的”，如果我说：“我打开我的眼睛。”那是一个谎言。如果你说：“眼睛自己打开。”那也是一个谎言，因为眼睛只是身体的一部分，它们无法自己打开，整个生物体都涉入了，而任何我们所说的都是像那样。如果你去到印度境内的很多原始社会，你会发现他们有一个不同的语言结构，他们的语言结构更基本，也更真实，但是他们不能创造诗，他们的语言结构对做梦不能够有所帮助。

如果在下雨，我们说：“它在下雨。”但他们会问：“‘它’是什么意思？‘它’是什么意思！”他们只有“雨”这个字，“它”是什么意思？是什么在

下雨？他们只是说“雨”，雨是真相，但是我们一直在加上其他东西，而如果有越多文字加上去的话，我们就越失去原有的本质，我们离真实的存在就离得越远。佛陀曾经说过：“当你说：一个在走路，你是意味着什么？人在那里？只有走路存在，你所说的“那个人”是什么？”当我们说：一个在走路，它听起来好像有某种像一个人的东西和某种像走路的东西，两样东西加在一起，而佛陀说：只有走路。当你说：“河流在流动。”你是意味着什么？只有流动，而那个“流动”就是河流，那个“走路”就是那个人，那个“看”就是那个人，“站”和“坐”就是那个人，如果你除去所有这些——走路、坐、站、想、做梦，还会有一个人会被留下来吗？将不会有人留下来，但是语言创造出不同的世界，藉着经常进入语言，我们就继续离开真实的存在。

所以第一件事记住的事是：如何可以免于不必要地使用语言，当有需要的时候，你可以使它们，但是当不需要的时候，你就保持空、保持不用语言、保持沉默，不需要经常把事情语言化。

第二，不要投射。不要语言化、不要投射，只要看什么存在，不要加进一些东西之后才看，比方说，你看到一张脸，当你说：“它很漂亮。”你就将某些东西加进去了。或者，如果你说：“它很丑。”那么，你也是将某些东西加进去。一张脸就是一张脸，美和丑是你的解释，它们不在那里，因为同样的脸或许对某人而言是美的，而对其他某人而言是丑的，对一个第三者而言又或许是不美也不丑，他或许漠不关心，他或许连看都不看。那张脸就是一张脸，不要把东西加进去，不要投射，你的投射是你的梦，如果你投射，那么你就错过了，然而，这种事每天都在发生。

你看到一张漂亮的脸，然后欲望就升起了，欲望不是那张脸或那个身体，它是你自己的解释、你自己的投射。那个在那里的人、那个真实的人，被当成一个银幕，而你把你自己的投射在那个银幕上，然后就一定会产生幻象的破灭，因为那张真实的脸无法藉着你的投射而被压进不真实的存在，那个投射迟早必须被丢弃，而真实的脸将会出现，然后你就会觉得你被欺骗了，你会说：“这张脸到底怎么了？这张脸本来很漂亮的，这个人本来漂亮的，而现在每一样东西都变丑了。”这样说的话，你又是再度在解释，那个人保持他原来的样子，但是你的解释和投射一直继续，你从来不让能量表现它自己，你继续压抑它，你外在和内在都压抑，你从来不让真实的存在表现它自己。

我想起，有一天一个邻居要向木拉那斯鲁丁借他的马几小时，木拉说：“我很高兴把马借给你，但是马被我太太骑出去，而她要出去一整天。”就在这个时候，他们听到马厩传来马的嘶叫声，所以那个人看着木拉那斯鲁丁。那斯鲁丁说：“好，你要相信谁？你要相信我，还是相信马？此外，那匹马是一个声名狼藉的说谎者，你要相信谁？”由于我们的投射，我们在我们的周围创造出一个不真实的世界，但是如果那个真相表现出来，或者马从马厩嘶叫，我们就问：“你相信谁？”我们总是相信我们自己，而不是相信那个继续在表现的真相，真相每一个片刻都在表现，但是我们却一直硬要去相信我们的幻象，那就是为什么每一个人到了最后都会感觉到幻象的破灭，幻象的破灭与真相无关。每一个男人和女人到了最后都觉得幻象破灭，就好像整个人生是一个浪费，但是现在你没有办法怎么样，你无法脱离幻象，时间已经不再跟着你，时间已经过去，死亡已经接近，而你是幻象破灭的，现在在那

个机会已经丧失了。

为什么每一个人都觉得幻象破灭？不仅是那些在人生当中不成功的人，甚至那些在人生当中成功的人，他们也有同样的感觉，如果那些不成功的人觉得幻象破灭，那还好，但是甚至连那引起成功的人也这样感觉。拿破仑、希特勒和亚历山大，他们也觉得幻象破灭，觉得整个生命都是一个浪费，为什么呢？难道那个原因的确是在真相里吗？或者那个原因是在你投射的梦里？如果你知道，那么你就不能够投射，那么那个真相就会表达它自己，到了最后，真相会胜利，而你会被打败，唯有当你不投射，你才能够胜利。

所以，要记住第二件事：直接按照事情本然的样子来看它们。不要投射、不要解释、不要把你的思想强压在事情的上面，让真相表现它自己，不管它是怎么样，这总是好的。不管你的梦是多么美，它们都是不好的，因为如果你生活在梦中，你就踏上了幻象破灭的旅程，而你的幻象越早破灭越好，但是，一旦一个幻象破灭了，你就立刻再创造出另外一个来取代它。

允许一个空档存在。在两个幻象之间，允许一个空档存在。允许一个间隔存在，好让那个真相能够被看到。按照真相本然的样子来看它，这是很费力的。真相或许并不按照你的欲望，它不需要按照你的欲望，但是这样的话你就必须跟真相生活在一起，你就必须生活在真实的存在里——你就是在它里面！最好跟真实的存在保持和谐而不要欺骗你自己，然而你并没有觉知到你是在如何继续投射。某人说了一件事，而你却把它了解成另外一件事，你基于你自己的了解来看事情，然后你就从它造出一个卡片房子，你造出一个卡片的皇宫。它从来没有被说！本来是意味着其他某种东西！

永远要去看那个存在的，不要匆忙，不要了解比误解来得好，有意识地保持无知比自认为你知道来得好。洞察你的关系——你的先生、太太、朋友、老师、主人、仆人——看！每一个人都以他自己的方式在想，在解释别人，他们之间没有会合、没有沟通，那么他们就经常处于抗争和冲突之中，冲突并非存在于两个人之间，冲突是存在于虚假的幻象之间。要警觉，这样你才不会对其他任何人有虚假的意象。不管它如何艰难，不管它如何费力、如何困难，即使有时候它似乎不可能，也要保持跟那真实的在一起，一旦你知道了那个跟真实在一起的美，你将永远不会成为梦的牺牲者。

第三，你为什么要做梦？它是一个代替品，做梦是一个代替品。如果你在现实当中无法得到任何你想要的，那么你就开始做梦。比方说，你已经断食了一整天，到了晚上，你就会做梦，你会梦到食物，梦到被一个伟大的国王所邀请，或是诸如此类的事，你会在你的梦中一再一再地吃东西。整天你都在断食，到了晚上你就在吃。如果你是性压抑的，那么你的梦就会变成性的。透过你的梦就知道你在白天压抑些什么，你白天的断食会在你的梦中显示出来。梦是代替品，而心理学家说，按照人现在的样子，他很难不做梦而生活。就某一方面而言，他们是对的。就一般人目前的情况，他很难不做梦而生活，但是如果你想要蜕变，那么你就必须不做梦而生活。为什么会做梦？因为有欲望。不满足的欲望变成梦。

研究你的欲望，要觉知它、观察它，你越是观察它，它就越会消失，然后你就不会在头脑里产生遮网，你就不会在你私有的世界里活动。梦是不能够被分享的，即使两个亲密的朋友也不能够分享他们的梦，你不能够邀请任何人到你的梦中来，为什么呢？你和你的爱人不能够两个人都在同一个梦里，你的梦是你的梦，别人的梦是别人的梦，它们是私人的，但是真实的存

在并不是私人的，只有疯狂才是私人的，真实的存在是宇宙的，你可以分享它。你不能够分享梦。它们是你个人的疯狂、个人的虚构之事，所以，要怎么办呢？你可以在白天的时候生活得很尽致，使任何东西都不会悬在那里。如果你在吃，那么就尽情地吃，尽情地享受它，使得晚上的时候不需要做任何梦。如果你爱某人，你就全然地爱，使得没有爱会进入你的梦。任何你在白天所做的，你都尽情地去做它，使得没有东西悬在头脑里，使得没有不完整而必须在头脑里面完成的东西。依照这样尝试看看，不出几个月，你就会有一个不同品质的睡眠。梦会继续变得越来越少，睡眠会更加深入。当晚上的梦变得比较少，白天的投射就会比较少，因为事实上，不论是白天或晚上，你的睡眠都在继续，你的梦也在继续。晚上的时候闭着眼睛，白天的时候睁开眼睛，但梦还是一直在继续，有一股梦之流在里面继续着。

任何片刻，闭起你的眼睛等待，你将会再度看到那个影片：梦在跑动，它一直都在那里等着你，它就好像白天时候的星星，它们并没有消失，只是因为阳光存在，所以你看不到它们，它们在那里等待着，当太阳下山，它们就开始出现。

你的梦就像那样，即使当你醒着的时候，它也是在你里面移动，它们只是在等待，闭起你的眼睛，它们就开始运作。当晚上梦比较少的时候，你将会有一个不同品质的清醒。如果你的晚上改变，你的白天也会跟着改变；如果你的睡觉改变，你的清醒也会改变，你将会更加警觉。当梦较少在你里面流动，你就较不昏睡，你就会更直接地看。

所以，不要让任何事悬在那里，此其一。不论你在做什么，你都要跟着那个行为，不要跑到其他任何地方。如果你在淋浴，心神要在那里，忘掉整个世界，现在这个淋浴就是整个宇宙，每一样东西都停止了，世界消失了，只有你和那个淋浴，保持在那里，完全跟着每一个行为来移动，既不落后，也不跳向前，跟着那个行为，那么梦就会消失，当比较少做梦的时候，你就更能够贯穿真实的存在。

现在来谈这个技巧，这个技巧所关心的是：当一只母鸡培养她的小鸡，要培养在真实存在里特别的“知”和特别的“做”。

“当一只母鸡培养她的小鸡，要培养在真实存在里特别的‘知’和特别的‘做’。”关键的字眼是“在真实存在里”。你也是在培养很多事，但是在梦中，而不是在真实存在里；你也是做很多，但是在梦中，而不是在真实存在里。不要教导梦，不要帮助做梦在你里面更加成长，不要将你的能量用来做梦，从所有的梦撤回你自己，这样做将会很困难，因为你已经投资那么多在你的梦里，如果你突然完全从你的做梦当中撤回，你将会觉得好像你在下沉、在垂死，因为你一直都生活在一个延缓的梦里，你从来没有在此时此地，你总是在其他某一个地方，你一直都在希望。

你有没有听过希腊“潘多拉盒子”(Pandora's Box)的寓言故事。为了要报复一个人的某种行为，有人送潘多拉一个盒子，那个盒子里面有目前人类流行的所有疾病，它以前并不存在，当那个盒子被打开，疾病就被释放出来，潘多拉在看到那么多疾病之后觉得很害怕，就把那个盒子关起来，只有一个疾病留在盒子里面，那个疾病就是希望，否则人一定会完蛋，所有这些疾病一定会将他杀死，但是因为希望，所以他还能够继续。

你为什么要生活？你有没有问过这个问题？你的生活不是为此时此地，你的生活只是为了希望，你携带着潘多拉的盒子。为什么你现在在生活？

为什么你每天早上要起床？为什么你要再度开始迎接新的一天？为什么你要一再一再地迎接新的一天？为什么要有这个重复？原因在那里？你现在无法找到任何原因说为什么你要生活，如果你找到某种东西，它将是某种未来的东西——一种希望说某种事将会发生：有一天“某事”将会发生，你不知道那一天会在什么时候来临，你甚至不知道将会发生什么，但是有一天“某事将会发生”，所以你继续在延续你自己，你继续在维持你自己。

人们只是生活在希望里，但这不是生活，因为希望意味着梦，除非你生活在此时此地，否则你不是活的，你是一个死的重量，而那个“将会满足你所有希望的明天”永远不会来到，唯有当死亡来临，你才会了解没有明天，你才会了解已经不能够再延缓，然后你将会觉得幻相破灭，你将会觉得受骗了，但是没有人欺骗你，你是这整个一团糟的主人。

试着去生活在当下这个片刻，生活在现在，不要珍惜希望，不管它们的本质如何。那些希望或许是世俗的，或许是彼岸的，那都没有什么差别。它们或许是宗教的——某个在未来、在另一个世界、在天堂、在涅槃、在死后的地方，但那没有什么差别：不要希望。即使你在此感觉到一个微妙的无望，也要停留在此，不要从此时此地移开，不要移开！去受苦，但是不要让希望进入。

梦透过希望而进入。要成为无望的，如果生活是无望的，那么就成为无望的，接受它，但是不要执著于任何未来的事情，然后，突然间就会有一个改变，一旦你停留在现在这个片刻，梦就停止了，因为这样的话，它们就无法升起，那个来源已经被切断了。你与它们合作，你培养它们，所以它们才升起；不要与它们合作，不要培养它们。

这段经文说：“……培养特别的‘知’。”为什么是特别的知？你也在培养，但是你培养特别的理论，而不是知；你培养特别的经典，而不是知；你培养特别的假设、系统、哲学、世界观，但是从来不是特别的“知”。这段经文说：将它们丢掉。经典、理论，它们都没有用。要有你自己真实的经验、你自己的知，培养它们，不管如何微不足道，一个真实的知还是具有某种价值，你可以将你的生活以这个为基础，不管它们是什么，你总是要想到那真实的，想到那“你”所知道的特别的知。

你知道任何事吗？你知道很多事，但每一样都是借来的，某人说过它们，某人将它们给了你。老师、父母、社会，他们制约了你的头脑。你知道关于神的事，你知道关于爱的事，你知道关于静心的事，然而，你实际上什么事都不知道！你没有尝过任何事，一切都是借来的，别人尝过，但是那个经验并不是你自己的；别人看过，但是你有你自己的眼睛，而你从来没有用过它们。别人经验过——佛陀经验过，耶稣经验过，而你只是继续在借用他们的“知”。那些都是假的！对你而言，它们是没有用的，它们比无知更危险，因为无知是你的，而知识是借来的。

无知还比较好，至少无知是你的，它是真实的！它是真的、真诚的、诚实的！不要一直借用知识，否则你将会忘掉你是无知的，而且你将会保持无知。

这段经文说：“……培养特别的‘知’。”总是要试着以新鲜的、直接的、立即的方式来知道事情，不要相信任何人，你的相信将会把你导出正轨，要相信自己，如果你无法相信自己，你怎么能够相信其他任何人？舍利子来找佛陀，他说：“我是来相信你的，我来了！帮助我建立起对你的信心。”

据说佛陀回答：“如果你不相信你自己，你怎么能够相信我？所以，忘掉我，首先，要信任你自己、要相信你自己，唯有如此，你才能够信任别人。”所以要记住：如果你甚至不能够相信你自己，你就不能够相信任何人，第一个信任总是内在的，唯有如此，它才能够流动，唯有如此，它才能够流露出来，它才能够达到别人，但是如果你什么都不知道，你怎么能够信任？如果你没有任何经验，你怎么能够相信你自己？试着去信任你自己。不要认为这个透过别人的眼睛来看的经验只是用于“那绝对的”，它也被用在一般的经验，然而，这些经验必须是你自己的；你自己的经验将会帮助你成长、将会使你成熟。

这真的很奇怪：你用别人的眼睛来看，你用别人的生活来生活。你说一朵玫瑰花漂亮，事实上，那是你的感觉，或只是一个散布在你周围的教导？这是你的“知”吗？你知道它吗？你说月光很好、很美，那是你自己知道的吗？或只是诗人一直在唱颂它，而你在重复它？如果你像一只鹦鹉，你就无法很真实地过你的生活。每当你主张任何事，每当你说任何事，首先要自己检查内在，看看它是不是你的知识和你的经验。

丢掉一切不是你的，那是没有用的，珍惜和培养所有是你的，因为唯有透过那样，你才会成长，“要培养在真实存在里特别的‘知’和特别的‘做’。”一定要记住：是“在真实的存在里”。做些事，你曾经做过什么吗？或者你一直都只是在跟随别人，只是在遵照命令？“爱你的太太”：你真的爱她吗？或者你只是在尽一个别人说过的或教过的责任。教条说：“爱你的太太，或是爱你的母亲、爱你的父亲、爱你的兄弟。”因此你就去爱，你就依样画葫芦！当你在那里的任何时候，你是否真的爱过？情形的运作是否不是来自教导，也不是在模仿别人？你是否曾经很真实地爱过？你可以欺骗你自己，你可以说：“是的！”但是要说什么话之前，你必须先认为它是如此，如果你爱过，你就一定会被改变。爱这种特别的行为一定会改变你，但是它没有改变你，因为你的爱是虚假的，而且整个人生已经变得虚假，你一直在做那些不是你自己的事。要做你自己的事，而且要培养它。

佛陀是好的，但是你不能够依照他；耶稣是好的、美的，但是你不能够依照他，如果你依照他们，你就会变得很丑，你将会成为一个影印本，你将会成为虚假的，你将不会被存在所接受，虚假的东西不能够被接受。爱佛陀，爱耶稣，但是不要成为他们的影印本、不要模仿，永远都要让你自己本身以它自己的方式来行动，有一天你将会变得像佛陀一样，但是那个途径基本上是你自己的；有一天你将会变成耶稣，但是你将必须沿着一条不同的路来走，你将会经验到不同的事情。有一件事是确定的：不管那个途径是什么，不管那个经验是什么，它都必须是真实的、真的，而且是你自己的，那么有一天你就会达到。透过虚假，你无法达到真理，虚假会导致更多的虚假。

不论做什么事，要记清楚是你在做它，而不要依照任何人，那么，即使是一个很小的行为，即使只是一个微笑，或许也能够变成一个三托历（Satori：瞥见神性）的来源，一个三摩地（宇宙意识）的来源。你回到家里对着你的小孩微笑，那个微笑是假的，你在假装，你在微笑是因为他们期待你微笑，那是一个造作的微笑，你只是皮笑而肉不笑，那个微笑是被操纵的、是机械式的，你会变得很习惯于这样，而你或许会完完全全忘掉如何去笑；你会笑，但是那个笑或许不是来自你的中心。

永远都要记住：不论你在做什么，要注意观察，你的核心是不是有涉

入，如果它没有涉入，最好不要做，不要做它！没有人强迫你做任何事，不要做它！把你的能量留到当某种真实的事发生在你身上的时候才做它。不要微笑，保留那个能量，微笑将会来临，然后它就会完全改变你。它将会是全然的，然后你身体的每一个细胞都会笑，它将会是一个爆发，而不是造作。

小孩子知道，你无法欺骗它们，当你能够欺骗他们的时候，他们就不再是小孩子了，他们知道什么时候你的微笑是假的，他们能够察觉它，任何一个真实的人都能够察觉它。你的眼泪是假的，你的微笑是假的，这些都是小的行为，但你是由小的行为所组成的，所以不要想做什么大事，不要说以后你将能够怎么样，如果你在小事上面是虚假的，你将永远都是虚假的。

在大事上面要虚假很容易；如果你在小事上面虚假，那么你就很容易在大事上面虚假，因为大事总是在展示，它们是做给别人看的，所以你能够很容易作假，如果神圣是受尊敬的，你就可以成为一个神圣的人，这样做，你是在展示，你只是一个展示品。你可以成为一个神圣的人，因为它是受尊敬的、而且满足自我的，但是每一样东西都将成为虚假的。

我想起一个朋友，他是一个信佛的和尚，他在斯大林时代去到俄国，他告诉我，每当有人跟他握手，突然间，那个人会退缩，然后说：“你有一双中产阶级的手。”他有一双很漂亮的手。身为一个和尚，他从来没有做过任何事，他的手非常光滑、非常漂亮、很女性化。

在印度，每当有人碰到他的手，他们都会说：“好漂亮喔！”在俄国，每当有人碰到他的手，那个人就会缩回来，然后露出谴责的眼光说：“原来你有一双中产阶级的手、一双剥削者的手。”他回来告诉我说：“我在那里备受谴责，我很想成为一个工人。”圣人从俄国消失，因为没有人尊敬他们，所以以前在那里的神圣都只是用来展示的，那是一个经过造作的展示品。现在，只有真正的圣人能够存在于俄国，不真实的圣人是不可可能的，因为如果你想要在那里成为一个圣人，你将必须去奋斗，而整个社会将会反对你。在印度，最容易生活的方式就是成为一个圣人，每一个人都会尊敬你，你可以是虚假的，而那个虚假会带给你好处。

记住：每天早上，当你睁开眼睛，试着去成为真实的，不要做任何虚假的事。继续记住，只要七天，不要做任何虚假的事，有什么东西会失去，就让它失去，任何你所损失的，就让它损失，但是要保持真实，在七天之内，在你里面就会感觉到一个新的生命，那个死的层面将会破碎，而一个新的生之流将会来到你身上，你会第一次再度感到活生生——一个复活。

“培养真实存在里的做和知”——不是在梦里。做任何你喜欢做的，但是要真正地想：是你在做它，或是你的母亲透过你在做它，或是你的父亲透过你在做它？因为那些死去的人、死去的父母、社会和已经离现在很久的前辈子的人，他们仍然在你里面运作，他们已经创造出某种制约，而你继续在满足他们，他们在满足他们死去的父母亲，而你在满足你死去的父母亲，然而，事实上没有人被满足，你怎么能够满足某一个死去的人？但是那个死去的人却透过你而活着。

每当你做什么事，你一定要观察，是你父亲透过你在做它，或是你在做它。当你生气，那是你的生气，或是你父亲惯用的生气方式？你只是在模仿。我看到那个模式在继续着，在被重复。如果你结婚，你的婚姻将大概跟你父亲和你母亲的婚姻一样，你的行为会像你父亲一样，你太太的行为会像你母亲一样，而你们将会再度创造出同样的一团糟。当你生气的时候，你要

观察：是你在哪里，或是其他某人在哪里？当你爱，记住，是你在那里或是其他某人在哪里？当你说些什么，记住，是你在说，或是你的老师在说？当你作一个手势，记住，那是你的，或是其他某人存在于你的手中？那将会很困难，但这就是修行，灵性的努力就是这个意思。

离开所有的虚假，你或许会暂时觉得无趣，因为你所有的虚假都将必须抛弃，而那真实的需要经过一些时间才能够来临，才能够表现出它本身。将会有一段空档，要让那一段空档存在，不要害怕、不要恐惧，迟早你虚假的自己将会消失、面具将会消失，而你真实的脸将会出现，唯有透过那真实的脸，你才能够碰到神，那就是为什么这段经文说：“当一只母鸡培养她的小鸡，要培养在真实存在里特别的知和特别的做。”第二段经文：既然在真理当中，枷锁和自由是相关联的，这些文字只是为那些对宇宙感到恐惧的人而存在，这个宇宙是头脑的反映，就好像天上只有一个太阳，而你可以从水中看到很多太阳，所以要以这样来看枷锁和自由。

这是一个非常深的技巧，是最深的技巧之一，只有非常稀有的头脑曾经尝试过它。禅是基于这个技巧，这个技巧在说一件非常困难的事，很难去了解，而不是很难去经验，但是，首先，了解是需要的，这段经文说：世界和涅槃并不是两件事，它们是同一件事；天堂和地狱并不是两件事，它们是同一件事；枷锁和自由并不是两件事，它们是同一件事。这是难以了解的，因为唯有当我们以相反的两极来措辞，我们才能够很容易地去设想事情。

我们说这个世界是枷锁，所以，你怎么能够离开这个世界而变自由？这样的话，自由就是某种相反的东西，它就不是枷锁，但是这段经文说此两者都是一样的——自由和枷锁——除非你能够免于此两者，否则你就没有自由，枷锁会束缚你，自由也是一样，枷锁是一种奴役，自由也是一样。

试着去了解这个，注意看一个试着去超越枷锁的人，他在做什么，他离开家、离开家庭、离开财富、离开世俗的东西、离开社会，为的只是要脱离枷锁、脱离世界的锁链，然后他为他自己创造出新的锁链，他自己所创造出来的锁链是负向的。

我曾经看过一个圣人，他不能够碰触到金钱，他备受尊敬，他一定会被那些疯狂追逐金钱的人所尊敬，因为他已经跑到另一个极端。如果你将钱放在他的手中，他会将它丢掉，好像它有毒似的，或是好像你将某种毒蝎放在他的手中，他会将它丢掉，然后他会变得害怕，他的身体会产生微妙的颤抖，到底是怎么一回事？他一直在跟金钱抗争，他一定曾经是一个贪婪的人、过分贪婪的人，唯有如此，他才会跑到这个极端，他或许曾经太过分执著于金钱，现在他仍然执著，但是是以相反的方式，然而，那个执著还是存在。

我曾经看过一个弟子，他不能够看任何女人的脸，他会变得害怕，他会一直往下看，如果有某一个女人在那里，他一定不会往上看，问题在哪里？他一定是太过分注意性、过分执著于性，他仍然执著，以前他一直在追这个女人或那个女人，而现在他在逃离女人，逃离这个女人和那个女人，但是他仍然执著于女人，不管他是在追逐，或是在逃离，他的执著仍然存在。他认为现在他已经免于女人，但这是一个新的枷锁，你不能够藉着相反的反应来免于什么东西，那个你所反对的东西将会负向地束缚着你，你无法逃离它。如果某人反对世界而赞成自由，那么他就无法自由，他将会继续停留在这个世界上，那个反对的态度就是一个枷锁。

这段经文非常深，它说：“既然在真理当中，枷锁和自由是相关联

的……”它们不是相反的，它们是相关联的。自由是什么？你说：“不是枷锁。”而枷锁是什么？你说：“不是自由。”你可以使用双方来互相定义。然而，它们就好像冷和热，它们不是相反的。热是什么，而冷是什么？它们只是同一个现象的不同程度，它们是不同的温度的温度，但那个现象是一样的，它们是相关联的，如果有一桶热水和一桶冷水，而你将你的两手放进去，一只手放进热水，另一只手放进冷水，你会感觉到什么？不同的温度。

如果你将双手先用冰冷却，然后将它们放进热水和冷水，将会怎样？如此一来，你将会再度感觉到一个差别，你冰冷的手在热水里将会觉得比以前更热，而如果另外一只手已经变冷了，比冷水更冷，那么你将会觉得那些冷水是热的，你将不会觉得它是冷的，它是比较的，只是程度上的不同，但那个现象是一样的。

坦陀罗说枷锁和自由；善什和莫克夏，并不是两件事情，而是同一件事的相关现象。所以坦陀罗是独一无二的，坦陀罗说，你不仅要从小枷锁里面自由出来，你也必须从莫克夏（自由）里面自由出来，除非你能够从两者里面自由出来，否则你并没有被解放。

所以，第一件事是：不要试着去反对任何事，因为你将会跑到仍然属于它的事情上面去，它看起来是相反的，但其实不然。不要从性跑到无欲，如果你试着从性跑到无欲，你的无欲将只不过是性意念；不要从贪婪跑到不贪婪，因为那个不贪婪将再度成为一个微妙的贪婪，那就是为什么如果一个传统教你不贪婪，它都会给你某种利益的动机。

我曾经跟一个圣人在一起，他告诉他的追随者说：“如果你摆脱贪婪，你将会在另一个世界得到更多；如果你脱离贪婪，你将会在另一个世界获得更多！”那些贪婪的人、那些贪婪另一个世界的人，他们将会受到这个所影响，他们或许会受到激励，为了要获得，他们将准备好离开很多东西，但是那个想要去得到的动机还是存在，否则一个贪婪的人怎么能够走向不贪婪？一定要有某种能够深深满足他贪婪的动机存在。

所以，不要创造出相反的极端，所有相反的极端都是相关联的，它们是同一现象各种不同的程度，如果你能够觉知到这一点，你将会说：那两个极端都是一样的，而如果这个感觉加深，你将会从两者解放出来，那么你既不要求善什（世界；枷锁），也不要求莫克夏（自由）。事实上，如果能够这样的话，你就不要求任何东西，你已经停止要求，在那个停止当中，你就解放了（自由了），当你感觉到每样东西都一样的时候，未来就被抛弃了，如此一来，你能够跑到哪里呢？性和无欲两者都是一样的，所以一个人要跑到哪里去呢？如果贪婪和不贪婪是一样的、暴力和非暴力是一样的，那么，一个人要跑到哪里去呢？没有地方去，那么活动就停止了，那么就没有未来，你不能够欲求任何东西，因为所有的欲望都是一样的，所不同的只是在于程度，你能够欲求什么呢？有时候我问人们，当他们来到我这里，我问他们：“你真正在欲求什么？”他们的欲望以他们现在的情况为基础，如果他们是贪婪的，他们就欲求不贪婪；如果他们是具有性欲的，如果他们执著于性，他们就欲求无欲、欲求如何超越性，因为他们被性困扰得很痛苦。

但是这个对无欲的欲求是基于、是植根于他们的性意念，他们问：“要如何走出这个世界？”世界对他们来讲太过分了，他们被压得透不过气来，他们太过于执著。世界无法重压你，除非你执著于它。那个重担是在你的头脑里，并不是因为那个重担，而是因为你，你携带着它。他们携带着整个世

界，因此他们受到重压。在这个痛苦的经验里，有一个新的、要求相反之物的欲望产生，因此他们就开始渴望那相反的东西。

以前他们追求金钱，现在他们追求静心；以前他们追求属于这个世界的东西，现在他们追求属于那个世界的东西，但那个追求还是存在，那个追求就是问题之所在，目标是不相关的，欲望才是问题。你欲求什么，那不是问题，你欲求，那才是问题，而你一直在改变目标，今天你欲求 A，明天你欲求 B，你认为你在改变，然后，后天你欲求 C，而你认为你已经蜕变了，但你是一样的，你欲求 A、你欲求 B、你欲求 C，然而 A 或 B 或 C 都不是你，你欲求，那才是你。你保持一样，你欲求枷锁，然后你遭到挫折；你受够了，然后你就欲求自由。你欲求，而那个欲求就是枷锁。

所以，你不能够欲求自由，因为欲求就是枷锁；你不能够欲求自由，当欲求停止，自由就存在。这段经文说：“在真理当中，枷锁和自由是相关联的。”所以不要变成执著于相反的东西。

“这些文字只是为那些对宇宙感到恐惧的人而存在。”这些自由和枷锁的文字只是为那些对宇宙感到恐惧的人而存在。“这个宇宙是头脑的反映。”任何你在这个宇宙里所看到的都是一个反映，如果它看起来像枷锁，它意味着那是你的反映；如果它看起来像自由，那么它也是你的反映。

“就好像天上只有一个太阳，而你可以从水中看到很多太阳，所以要以这样来看枷锁和自由。”太阳升起，有很多池塘，——肮脏的和纯洁的；大的和小的；美的和丑的——一个太阳反映在很多池塘里，一个继续在数那些反映的人将会认为有很多很多太阳，一个洞察真相而不是看那些反映的人将会只看到一个太阳。世界、就你所看到的世界，反映着你。如果你是具有性欲的，那么整个世界就似乎是属于性的，如果你是一个贼，那么整个世界就似乎是在同一个职业里。

有一次，木拉那斯鲁丁和他的太太在钓鱼，那个地方是管制区，只有持有执照的人能够在那里钓鱼，突然有一个警察出现，所以木拉的太太说：“木拉，你有执照，所以你跑开，同时，我会逃走。”所以木拉就开始跑，他跑了又跑，跑了又跑，而警察在后面追，当然，木拉把太太留在那里。木拉跑了又跑，直到他觉得气喘如牛，在那个时候，警察抓到他，警察也是汗流夹背，警察说：“你的执照在哪里。”木拉把执照拿出来，警察看了一下，没有问题，所以他说：“你为什么跑，那斯鲁丁？为什么你要跑开？”那斯鲁丁说：“我去看医生，他说每次饭后要跑半英里。”警察说：“好，但是看到你在我后面跑，追赶你，大声喊，你为什么不停下来？”那斯鲁丁说：“我以为或许你也要去找同一个医生。”那是合乎逻辑的，那就是所发生的。任何你在你周围所看到的大部分是你的反映，而不是真实的东西，你看你自己被反映在每一个地方。当你改变，那个反映就改变了；当你变得完全宁静，整个世界就变宁静。世界不是一个枷锁：枷锁是一个反映；世界不是解放：解放也是一个反映。

佛陀发现整个世界都处于涅槃之中，克里虚纳发觉整个世界都在狂喜当中庆祝、在喜乐当中庆祝，没有痛苦。但是坦陀罗说：任何你所看到的都是一个反映，除非所有的“看”都消失，只有镜子被看到，而没有什么东西被反映在它里面。那就是真理。

“如果某种东西被看到，那只是一个反映，真理只有一个，而如果有很多个的话，那只能是反映，一旦这个被了解，不是理论上的了解，而是存

在性的、透过经验的了解，那么你就解放了：从枷锁和自由两者当中解放出来。

当那罗帕成道的时候，有人问他：“你现在达成解放了吗？”那罗帕说：“是和不是两者，‘是’是因为我已经不处于枷锁之中，‘不是’是因为那个解放也是枷锁的一个反映，因为枷锁的缘故，我才会想到解放。”以这样的方式来看它：你是生病的，而你渴望健康，那个渴望健康也是你生病的一部分，如果你真的健康，你将不会渴望健康，你怎么会呢？如果你真的健康，那个渴望要从何而来？有什么需要？如果你真的健康，你从来不会觉得你是健康的，只有生病的人才会觉得他们是健康的，有什么需要呢？你怎么会觉得你是健康的？如果你一生下来就是健康的，从来没有生过病，你能够感觉到你的健康吗？健康存在，但是它不能够被感觉到。唯有透过对照、透过相反的情况，它才能够被感觉到，唯有透过相反的情况，事情才能够被感觉到，如果你是生病的，你能够感觉到健康，而如果你感觉到健康，记住，你仍然是生病的。

所以那罗帕说：“是和不是两者，‘是’是因为现在已经没有枷锁，但是解放也随着枷锁而消失，所以才会说‘不是’。解放也是枷锁的一部分，现在我超越两者，既不在枷锁里，也不在解放里。”不要使宗教成为一个追求、一个欲望，不要使莫克夏（解放）涅槃成为一个欲求的目标，它是当没有欲求的时候才会发生。

第十四章 坦陀罗免于欲望的方法

1973年3月30日于印度孟买

第一问题：

昨天你说，朝向解放或三摩地的动机也是一种紧张和一种阻碍，但或许那不是欲望，而是一个热望，是人内在固有的饥渴，不是吗？你必须了解欲望是什么意思，宗教使你对这个很混乱，如果你欲求世俗的东西，他们称它为欲望；如果你欲求另一个世界的东西，他们就以一个不同的名字来称呼它，这是荒谬的，欲望就是欲望，不管欲望的目标是什么都没有差别，目标可以是任何东西，可以是属于这个世界的、物质的，或者是属于另一个世界的、灵性的，但是欲望还是保持一样。每一个欲望都是一种枷锁，即使你欲求神，那也是一种枷锁，即使你欲求解放，那也是一种枷锁，除非这个欲求完全去除，否则解放不可能发生，所以，记住，你不能够欲求解放，那是不可能的，那是矛盾的，你可以变成没有欲望，然后解放才会发生，但那不是你欲望的结果，相反地，它是没有欲望的结果。

所以，试着去了解欲望是什么，欲望意味着现在你不好、你不安逸，就在这个片刻，你没有泰然自若地自处，有未来的其它某种东西；如果那个东西被满足了，它将会带那个满足永远都在未来，它从来不会在此时此地，这个头脑对未来的紧张就是欲望，欲望意味着你没有处于现在这个片刻。而所有存在的只是现在这个片刻。你在未来的某一个地方，而未来是不存在的，它从来没有存在过，它也将永远都不会存在，所有那些存在的都是现在、都

是这个片刻。

预期某种未来的满足就是欲望，至于那个未来的满足是什么，那并不重要，它可以是神的王国、天堂、涅槃、或任何其他东西，但如果它是在未来，它就是欲望。如果你活在现在，你就不能够欲求，你不可能欲求，这一点要记住。活在现在，你只能够存在，你无法欲求，活在现在，你怎么能够欲求呢？欲望会把你引导到未来，会把你导进幻想和做梦，那就是为什么佛陀那么坚持“没有欲望”，因为唯有在没有欲望当中，你才能够进入真实的存在，有了欲望，你就会进入梦中。

未来是一个梦，当你投射到未来，你一定会遭到挫折，你为了未来的梦而摧毁了目前真实的存在，而这个头脑的习惯将会跟着你，它每一天都在被加强，所以当你的未来来临，它将会以现在的形式来临，而你的头脑会再度跑到其他某一个未来，即使你能够达到神，你也不会满足，依你现在的心态，那是不可能的，即使神性呈现出来，你也会走开而跑到未来。

你的头脑总是进入未来，这个进入未来的头脑运作就是欲望，欲望与任何客体无关，不管你是欲求性或欲求静心都一样，问题在于欲望本身、问题在于你欲求，它意味着你不在此地，它意味着你不处于真实的片刻当中，而当下这个片刻是进入存在唯一的门。过去和未来都不是门，它们是墙。

所以我不能够称任何欲望为灵性的，欲望是世欲的，欲望就是世界，没有所谓灵性的欲望，不可能有，那是头脑的一种诡计、一种欺骗。你不想脱离欲望，所以你改变目标。首先你欲求财富、声望和权利，现在你说你不要欲求，因为这些是世俗的东西，你谴责它们，而那些欲求它们的人都遭到你谴责的眼光；现在你欲求神、欲求神的王国、欲求涅槃、莫克夏（自由）、欲求那永恒的、欲求存在、意识和喜乐、欲求婆罗门，现在你欲求这些，而你觉得很好，你认为你蜕变了，但是你并没有完成任何事，你还是保持一样。

你只是在跟你自己在玩把戏，如此一来，你更是一团糟，因为你认为这不是欲求，你还是保持一样。头脑还是保持一样，头脑的运作还是一样，你还是没有在此地，欲望的目标改变了，但是那个追求、那个做梦还是保持，而那个做梦就是欲望——不是那个客体。

所以，试着了解我，我说每一个欲望都是世俗的，因为欲望就是世界，所以问题不在于改变，问题不在于改变目标。那是一个突变的问题，那是一个从欲望改变到没有欲望的革命问题。是从欲望改变到没有欲望，而不是从旧的欲望改变到新的欲望、从世俗的欲望改变到彼岸的欲望、从物质的欲望改变到灵性的欲望，不！从欲望改变到没有欲望才是革命！

但是要如何从欲望转变到没有欲望？你需要有一些欲望才能够行动，如果需要有一些利益的动机、一些贪婪、或者一些获得，你才能够从欲望转变到没有欲望，那么你就根本没有转变。我说，如果能够没有欲望，你就能够达到永恒的喜乐，那是对的。如果没有欲望，永恒的喜乐将会发生。但是如果我告诉你：没有欲望的话，你将会得到永恒的喜乐，那么你将会使它成为一个欲望的目标，那么，你就完全错过了那个要点。

它不是一个预期的结果，它是一个深刻了解之后自然的结果，所以，试着去了解：有欲望就有痛苦，不要认为你已经知道，你不知道，否则你怎么会进入欲望？你还没有觉知到欲望就是痛苦、欲望就是地狱。要觉知，当你欲求某种东西的时候，要觉知，完全警觉地跟着欲望走，然后你就会达到地狱。

每一个欲望都会导致痛苦，不论它是否被满足，如果它被满足，它就比较快导致痛苦，如果它没有被满足，那么它需要时间，但是每一个欲望都会导致痛苦，要觉知到整个过程而跟着它走。不必匆忙，因为匆忙完成不了事情，在匆忙当中，灵性的成长是不可能的，要慢慢地走、耐心地走，注意看每一个欲望，然后注意看每一个欲望如何变成到达地狱之门。如果你注意，迟早你将会了解欲求就是地狱，当那个了解发生的时候，就没有欲望，突然间，欲望就消失，而你就处于一种没有欲望的状态。

你不能够练习它，这一点要记住。只有欲望能够被练习。你怎么能够练习没有欲望呢？你不能够练习它，你只能够练习欲望，但如果你是警觉的，你将会觉知到：那些欲望导致痛苦，当每一个欲望都导致痛苦，当你深深体验到这个，当它不仅仅是意见和知识，而是一个达成的事实，那么欲求就消失了，它就变得不可能。你怎么可能把你自己引导到痛苦？你一直都是把你自己引导到快乐，你认为你是如此，然而你总是往痛苦走，这种事好几世以来一直都在发生，你总是认为这个或那个是天堂之门，而当你进入，你总是了解到它是地狱，这种事没有任何例外，它一直都是如此。

觉知地进入每一个欲望，让每一个欲望引导你到痛苦，然后，突然间，有一天，成熟将会发生在你身上，你将会了解每一个欲望都是痛苦。

一旦你了解它，欲望就消失了，不需要做任何事，欲望就这样消失、枯萎，而你就处于一种没有欲望的状态。在没有欲望当中就有涅槃存在，就有完美的和绝对的喜乐存在，你或许可以称它为神，或称它为神的王国，或者看你要怎么称呼它都可以，但是要记清楚，它不是你欲求的一个预期的结果，它是一个没有欲求的自然结果，而没有欲求是不能够练习的。

那些在“练习”没有欲望的人，他们是在欺骗他们自己，全世界有很多和尚或弟子，他们都在练习没有欲望。你无法练习没有欲望，负向的东西是不能够练习的。隐藏在练习背后的是欲求，他们在渴望神，渴望内心和平的发生，渴望死后在未来的某一个地方有喜乐在等待着他们，他们在欲求，而他们将他们的欲求称作“灵性的欲望”。

你可以很容易地欺骗你自己，语言是很容易骗人的，你可以合理化地解释。你把毒药叫做“神的食物”，当你称它为神的食物，它看起来就好像神的食物。语言会催眠你，那是语言的功能之一，但是这个感觉、这个“欲望是痛苦”的了解或体验必须是你自己的。

玛丽·史蒂文生曾经在那里写过，她去拜访一个朋友，她朋友的女儿是瞎子，玛丽·史蒂文生觉得很奇怪，因为那个女孩子会说：“他是丑的，我不喜欢他。”以及“这件衣服的颜色是漂亮的。”等等的事情。因为她是瞎的，所以玛丽·史蒂文生就问她：“你怎么感觉某人是丑的，或某种颜色是漂亮的？”那个女孩子说：“是我姐妹告诉我的。”这是知识。

佛陀说欲望是痛苦，而你继续重复他的话，这是知识。你在欲求，而你从来没有看到欲望就是痛苦，你只是听佛陀这样的说，这是不行的，你只是在浪费你的生命和机会。你自己的经验才能够改变你，其他没有什么东西能够改变你。知识不能够被借用，如果它是借来的，那么它是假的，它看起来像知识，但其实不是。但是为什么你要遵循佛陀或耶稣的话呢？为什么？因为我们的贪婪，我们注意看佛陀的眼睛，它们是那么祥和，因此你就产生了欲望，你就开始想说要如何才能达到它。佛陀非常喜乐，每一个片刻都在狂喜之中。有一个欲望会升起，说要如何成为像佛陀一样，我们欲求这种

状态。

然后我们就继续问：佛陀是如何达成这个的？它是如何发生的？这个“如何”创造出很多问题，因为这样的话，佛陀会说：在没有欲望当中，它发生了。他这样说是对的，它是在没有欲望当中发生的，但是当我们听到说它是在没有欲望当中发生的，我们就开始练习“没有欲望”，我们开始离开欲望，而整个努力就是去成为像佛陀一样的一个欲望。

佛陀并没有试着去成为像别人一样，他并没有要求要成为一个佛，他只是试着去了解他自己的痛苦，当他了解得越清楚，痛苦就越消失，然后有一天他了解到“欲望是毒”。如果你有欲望，你就成为一个牺牲者，你就不可能快乐，你只能希望，你只能希望和失望，然后有更多的希望和更多的失望，这将成为你的循环，当你变得更失望，你就希望更多，因为那是唯一的慰藉，你继续移向未来，因为在现在，你一直都失望，而这个失望的来临是因你的过去。

在过去，这个现在是未来，而你希望着它，现在它是失望，然后你就再度为未来抱着希望，而当它变成现在，你就再度失望，然后你就再希望，然后就会有更多的失望和更多的希望，有了更多的希望，你就会再有更多的失望，这是一个恶性循环，“善什”（samsar：世界；欲望）之轮就是如此。

没有一个佛能够给你他自己的眼睛，而他不能够将眼睛给你是好的，否则你将永远都是一个冒牌货，这样你将永远无法变真实。受苦是好的，因为唯有透过痛苦，你才会变得真实。所以，第一件事是：跟着你的欲望走，好让你能够真正了解它们真正是什么。经验任何隐藏在那里的痛苦，让它显现给你，这才是“苦行”。

那罗帕曾经说过，如果你能够警觉，每一个欲望都会引导你到涅槃，它的意义就是如此，因为如果你是警觉的，你就知道每一个欲望都是痛苦，当你找寻了欲望的每一个角落，突然间你就停止了，那个停止就是喜乐的发生，它一直都在那里。那个发生一直都在等待着你，等待着要在“现在”跟你会面，但是你从来不在现在，你总是在做梦。真实的存在维系着你，因为有那真实的，你才能够活生生，因为有那真实的，你才能够存在，但是你一直在不真实里面活动，那不真实的很会催眠一个人。

我听过一个犹太人的笑话。两个老朋友在阔别多年之后相见，然后其中一个朋友告诉另外一个：“我已经有二十五年没有看到你了，你的儿子怎么样了，你那个叫做哈利的男孩怎么样了？”另一个说：“我这个儿子，他是一个伟大的诗人，到处都可以听到他的声音，他的歌到处都有人在唱，那些懂得诗的人说：迟早他将成为一个诺贝尔奖的候选人。”另外一个朋友说：“太棒了！告诉我你的第二个儿子班尼，他怎么样了？”那个朋友说：“我对我的第二个儿子感到很开心，他是一个领导者、一个伟大的政治领导者，有千千万万的人跟随着他，我确信，迟早他将成我国的首相。”然后那个朋友说：“我的天啊！你多么幸运！你的第三个儿子易如怎么样啊？”那个父亲变得很伤心，然后说：“易如吗？他还是易如，他是一个裁缝师，但是我要告诉你，如果没有易如，我们全家一定都会挨饿。”但是那个父亲却觉得很悲伤，因为易如只是一个裁缝师，而那个诗人和那个伟大的政治家、伟大的领导者，他们都是梦，易如——裁缝师才是真实的存在。

他说：“如果没有易如，我们全家一定都会挨饿。”如果没有这个片刻，你不能够生存，这个片刻才是真实的，但是你从来不会对它感到快乐，你会

对你未来的梦——诺贝尔奖候选人或首相——感到快乐，而现在“易如只是一个裁缝师。”你真实的存在是你的基础，你的梦并不是你的基础，它们是假的。要跟现在这个片刻你真实的存在达成和谐，不管它是怎样，你都要去面对它，不要让头脑进入未来，未来是欲望，如果你能够在此时此地，你就是个佛，如果你不能够在此时此地，那么每一样东西都只是梦。

你必须回来，因为梦无法引导你到任何地方，它们只能引导你到希望和失望，没有什么真实的东西能够透过它们而发生，但是要记住我所说的要点：你不能够模仿，你必须经历过受苦，受苦就是途径，它会纯化你，它会使你警觉、使你觉知，你越觉知，你就越不会被欲望所充满，如果你是完全觉知的，“没有欲望”就会发生，静心的意思无他，只是完美的觉知。

第二个问题：请你解释一个人要如何藉着尽情的行动而达到灵性上的蜕变，而那些行动是属于愤怒、恨和暴力的。

是的，你能够透过愤怒、透过恨、透过暴力而完全蜕变，没有其他方式，因为你存在于暴力、愤怒、贪婪和强烈的情感之中。要从你存在的地方开始，唯有从那里，你才能够开始。我不告诉你要创造出不贪婪来反对你的贪婪，我告诉你要尽情地贪婪，但是要带着一个完全警觉的头脑——暴烈的、生气的，而且要尽情如此，好让你能够彻底受苦，好让你能够感觉到它的整个毒，你必须经历过这个火，没有人能够替你经历，让别人代理是不可能的，你必须亲自去经验它，你总是认为别人会去做它。

基督徒一直认为透过耶稣就能够得救，然而到目前为止，它尚未发生，世界仍然保持一样。自从耶稣被钉死在十字架之后已经经过了两千年，但是我们还一直希望别人受苦来让我们的达到喜乐，不！每一个人都必须去背负他自己的十字架，耶稣被钉死在十字架上，他到达了目标，你不能够到达，你将必须自己去经历过那个十字架刑，而愤怒的存在、强烈情感的存在、暴力的存在、贪婪的存在、嫉妒的存在，这些就是你的十字架刑。

对于这些情感你是怎么做的？社会教你创造出相反的极端。贪婪存在，所以，压抑它，而创造出一个不贪婪的头脑：愤怒存在，所以，压抑它，不要生气，将那个能量推回去，然后微笑，这样做会怎么样呢？愤怒会继续在里面被累积，而你将会继续变得越来越生气，因为有更多更多的能量被累积在里面而变成愤怒——被压抑了。它变成你无意识的储藏库，面对着这个愤怒，你却在微笑，因此那个微笑变成虚假的，因为愤怒在里面敲打，你怎么能够微笑？你能够微笑，但是你的微笑只不过是一个虚假的东西。

所以你被一分为二：一个虚假的微笑和一个真实的愤怒，虚假的微笑变成你的人格，而真实的愤怒停留在你的灵魂。你被分裂来反对你自己，然后你就会有经常的争斗。带着虚假的微笑，你无法快乐，其他没有人被欺骗。背后隐藏着真实的愤怒一直想要发出来，这样你是无法快乐的。一个虚假的微笑和一个真实的愤怒，情形就是如此。所有好的都是假的，所有不好的都是真的，你将真实的携带在里面，而将虚假的表现在外面，这是精神分裂的，每一个人都变成精神分裂，不仅精神分裂，而且还经常跟自己在争斗。

整个生命和能量都在这个争斗当中浪费掉了、消散掉了，这个争斗是愚蠢的，但是它正在发生，我所建议的是：不要在你的周围创造出任何虚假，虚假的永远无法引导你到真实的，虚假将会把你引导到更多的虚假，不要做那虚假的，要让那真实的完全表达出来。当我这样说，你或许会变得害怕，因为有暴力存在，而你或许想要杀死某人，所以，我的意思是说要去杀人吗？

不！静心冥想它，关起你的房间，允许你的暴力，你可以将它发泄在枕头上、在照片上，或是在任何东西上，而不需要去杀人，因为那将不会有所帮助，那将会产生更多的问题和连锁反应。

将你的敌人或你朋友的名字写在枕头上，记住，我们对我们的朋友比对我们的敌人更生气，只要将你太太或你先生的照片放在一个枕头上，将你的暴力发泄出来，打枕头、杀枕头，做任何你觉得想做的，不要觉得你是在做一件愚蠢的事，这就是你想要对真实的目标所做的事，而那样做将会是更愚蠢的。不要认为这是愚蠢的，你就是如此，你是愚蠢的，而你不能够藉着只是压抑它而改变它。注意看这个愚蠢，了解你就是如此，让你自己完全表达，将它做出来，如果你能够很真实，你将会首度地了解到隐藏在你里面的是什么愤怒、什么暴力。你是一个火山，而这个火山在任何片刻都会从你爆发出来。

在任何情形下，火山都可能爆发，它每天都在爆发，某人杀死某人，而就在一天以前，他跟你一样地正常，没有人曾经怀疑他将成为一个杀人犯。没有人怀疑你，而你有很多想杀人的思想在你的头脑里。你有那个想法，你已经计划了很多次，想要去杀人或自杀的概念已经来到你身上，如果你不是完全白痴，你一定曾经想过。心理学家说一个聪明的人一定在他的一生当中至少想过十次自杀——至少十次！而有一万次，你想要去杀某一个人，你从来没有去做它，那是另外一回事，但是你可能会这样做，那个可能性总是存在。

使你的愤怒成为静心当中一个全然的行为，然后看看会发生什么，你会觉得它来自你的整个身体，如果你允许它，那么你身体的每一个细胞都会在它里面，身体的每一个毛孔、每一个细胞都会变成暴力的，你的整个身体都会处于一个疯狂的状态，它会变得疯狂，但是你要允许它，不要保留，跟着河流走，在飓风结束之后，你将会首度地感觉到有一个深的中心在你里面；一个微妙的镇静将会发生。当愤怒消失，将不会懊悔，因为你没有对任何人怎么样，你不会有罪恶感，你会如释重担，当愤怒被抛出而变宁静，那个宁静是真实的，不是强迫的。你可以像佛陀一样，以莲花的姿势坐着，或是以一个瑜伽的姿势坐着，你可以强迫你自己，但是你里面的“猴子”继续在跳动，只有身体是静止的，而头脑比以前的任何时候都更疯狂。当你坐下来静心，你就会感觉到什么东西正在发生。在你没有静心的时候，你里面从来没有这么嘈杂，所以，为什么每当你静心的时候，会有这么多的嘈杂发生？头脑为什么会这么飘忽不定？为什么会有这么多思想像云一般地来临？那是因为你的身体是静止的，而透过你身体的静止，你就更能够感觉到头脑的乱蹦乱跳，因为有对照存在。

但是强迫的宁静是没有用的，你将不能够成功，而如果你成功，你将会进入昏睡。强迫的宁静如果成功，它就变成昏睡。就睡觉而言，它是好的，否则它是没有用的，唯有当那些郁积的能量完全被释放出来，真正的宁静才会发生。打扰来自那些郁积的能量；那些被强迫的能量试着要迸出来，那就是问题之所在，那就是内在的打扰，当它被释放出来，你就卸下了重担。

然后你整个人的每一根纤维都放松了，在那个放松当中，你可以说你是处于一个没有愤怒的状态，这并不是与愤怒相反的，它只是愤怒的“不在”，记住，那真实的永远都是“不在”，而不是相反之物，不是相反之物！它一直都是“不在”——贪婪的不在、性的不在、嫉妒的不在——在那个“不在”

当中，你真实的存在就开花了，因为疾病已经消失了，所以，你内在的健康就能够开花，一旦它开始开花，你就不会累积愤怒，你累积愤怒只是因为你失去了你自己。

真的，你并不是在对别人生气，你是在你自己里面生气，但是你一直将你的生气投射到别人身上，否则你将会发疯，所以你一直在找借口，事实上，你之所以生气是因为你错过了你自己，你错过了你的命运，那个对你来讲是可能的东西没有发生，所以你才生气；没有什么东西发生在你身上，而时间一直在流失；死亡越来越近，而你还是跟以前一样地没有被满足，因为这样、因为你没有达到你潜力所应该达到的地方、因为你还没有变成你能够变成的，因此你才生气、你才暴烈，然后你一直在找借口。

你将你的愤怒发泄到这个或那个，事实上，问题不在于愤怒。如果你认为问题在于愤怒，你的诊断是错误的，那是一个“自我达成”的问题，一个人为什么会暴烈？为什么会破坏？因为他对他自己生气，他对他的的人生气——因为他存在，然后他就觉得反对整个世界。

佛是宁静的、非暴力的，但那并不是因为他有去练习它，而是因为他已经成就了他自己，现在那朵花已经完全开花，所以没有东西可以被释放出来，他已经被满足了，所以他对存在心存感激，现在已经没有抱怨，没有什么东西是错的。当你真的开花，每一样东西都没有问题，每一样东西都是好的，因为这样，所以佛陀看不到难题，一切都是好的！那就是为什么佛陀不是革命家；要成为革命家，你必须能够看到痛苦，你必须能够感觉到整个周围的苦难，你必须能够感觉到人间地狱；要成为革命家，你必须有一个感觉说每一样东西都是错的，唯有如此，你才能成为革命家。佛陀曾经在这块土地上，马哈维亚也曾经在这块土地上，但是他们都不是革命家，为什么呢？这个“为什么？”的问题就升起了。

当一个人很安逸地自处，一切都是好的，他不可能破坏，他只能够创造，他的革命只能够是创造性的革命，然而，你看不到任何创造性的东西。当某人破坏某物，唯有如此，它才会变成新闻，唯有如此，你才能够看到它。

你只是种子，有一个伟大的命运隐藏在里面，但是还没有什么东西被达成，那个潜力被浪费了：种子仍然保持是种子，你觉得愤怒，现在这一代的人比前几代的人更愤怒，因为人们更加觉知到那个可能性，而满足却更少，现在新一代比年老的一代更加知道什么是可能的，这一代更活生生地知道有很多可能性这个事实，但是没有什么东西在发生，也没有什么东西被实现，因此就有更多的挫折。如果你不能够创造，至少你能够破坏，你在你的破坏当中感觉到你的力量。愤怒和暴力是破坏的力量，它们的存在是因为创造力的不存在。

不要反对那些破坏的力量，相反地，要帮助它们发泄，不要压抑它们，让它们从你身上蒸发，然后那些你认为是对立的东西就会消失，当它们蒸发，你就会突然了解到有宁静、爱和慈悲，它们不是刻意培养出来的，它们就好像隐藏在石头里面的溪流，你将石头移开，溪流就开始流动，溪流并没有反对石头，它并不是石头的相反之物，它只是石头的不在，当石头不在，就有一个地方被打开，溪流就开始流动。

爱在你里面就像一条溪流，而愤怒在你里面就像一块石头，你要将石头移开，但是你继续把它压到里面去、压到更里面。将石头丢开，不需要用它来砸别人。你想要砸别人，因为你不知道如何将它丢掉而不要砸到任何人，

那就是我所教的：将它丢掉而不要砸到任何人，不需要去砸任何人。如果你能够将这块石头丢掉而不要砸到任何人，每一个人都将会从它得到利益。或许你没有将它丢到别人头上，但是它一直都在那里，而别人会感觉到它。

当你生气，不管你怎么压抑它，你的愤怒都被感觉到，每一个人都觉知到有某些疾病已经进入，每一个人都想要离开你，你变成具有排斥力的，你的态度使你有一个不好的气味。

你或许没有觉知到，但是生物化学家说，当某人处于爱之中、或是处于愤怒之中、或是处于性之中，有不同的气味会从身体释放出来，是实际地释放出来，而不是象征性地释放出来。当你在生气，有一种不好的气味会从你身上释放出来，当你在爱，那个品质是不同的；在性的热情当中，有一个不同的气味会被释放出来。

动物被气味所吸引，因为当雌性的动物准备好，有一种微妙的气味会从好的性腺释放出来，雄性的动物就被吸引。如果没有那个气味，雌性的动物就是还没有准备好，那就是为什么你看到狗在闻来闻去，它们能够闻出性，如果你具有性欲，你也会释放出一种微妙的气味。如果你生气，那么情形也是一样，因为不同的化学物质被释放在血液系统里。或许没有人会有意识地注意到，但是在潜意识里，每一个人都会注意到它。你是一个重担，你是具有排斥力的、具有破坏性的。将这个毒素丢出你的系统。

所以要记住：最好是将它释放在真空中，天空很大，它不会将毒素归还给你，它只会吸收它，而你将会卸下重担，所以，做每一件事都要很静心地，而且很尽情地，即使是愤怒、即使是暴力、即使是性，做起来也是要很静心地、很尽情地。要设想如何去单独地生气是容易的，此外你也能够静心地、单独地进入性的狂欢，经历过那个之后，你将会有一个不同的品质。

当你完全单独的时候，关起你的房间，好像你在进行性行为一样地做，让你的整个身体动起来，跳跃、尖叫，做任何你觉得想做的，尽情地做它，忘掉每一件事，忘掉社会的禁忌等等，只要很静心地、单独地进入性行为，将你的所有的性都带到它里面。

有别人在的时候，社会总是在的。当有别人在，你很难进入深刻的爱而感觉到好像别人不在，唯有当进入一个非常深的爱、进入一个非常深的亲密，才可能跟你的爱人或是你所爱的在一起，而觉得好像他或她不在。

亲密就是意味如此：如果你好像单独地跟你的爱人、或是你所爱的、或是你的配偶在一个房间里，而不害怕有别人，那么你就能够全然地进入性行为，否则别人总是一个抑制因素。别人在看着你：“她会怎么想？他会怎么想？你在做什么？好像动物行为一样？”就在前几天，有一位淑女在这里，她来抱怨她的先生，她说：“我真受不了，每当他爱我，他就开始像动物一样地行动。”当别人在的时候，别人在看着你：“你在做什么？”别人总是在教你说某些事你可以做，某些事你不能做，它会抑制，你不能够尽情地行动。

如果爱真的存在，那么你就能够好像你是单独地行动，当两个身体变成一个，它们就有一个单一的韵律，那个“二”就丧失了，而性就能够全然地释放开来，它跟在愤怒当中不一样，愤怒总是丑陋的，但性并非总是丑陋的，有时候它可能是最美的——但只是有时候。当那个会合很完美，两个人就变成同一个韵律；当他们的呼吸成为一体，他们的气就流成一个圆圈；当两个人完全消失，两个身体就成为一个整体；当那个负的和正的，或是阳性

和阴性不复存在，那么性就可能是最美的事，但情形并非总是如此。

如果它不可能，那么当你单独的时候，在静心的心情之下，你可以将你的性行为带到一个狂热的、疯狂的顶点，关起你的房间，静心冥想它，让你的身体活动，就好像你没有在控制它。放掉所有控制！

尤其在坦陀罗方面，性能够非常有帮助，如你们两个人都很深刻地在经验，那么你太太、你先生，或你的朋友能够非常有帮助，让两个人都完全不控制。忘掉文明，好像它从来没有存在过，退回到伊甸园里，将那个苹果丢掉，将那个“知识之树”的水果丢掉，成为被逐出伊甸园之前的亚当和夏娃，退回去！就像天真的动物，将你的性欲尽情地表达出来，你将永远不会再相同。

有两件事会发生：性意念将会消失，性或许还会存在，但是性意念将会完全消失。当没有性意念，性就是神圣的。当头脑的渴望不存在，当你不去想它，当它变成单纯的涉入、变成全然的行为、变成你整个人的运动，而不只是头脑的运动，那么它就是神圣的。性意念将会首先消失，然后，性或许也会消失，因为一旦你知道了它比较深的核心，你就能够不要性而达到那个核心。

但是你还不知道那个较深的核心，所以你怎么能够达成它呢？第一个瞥见（瞥见神性）的来临是透过全然的性，一旦那个被知道，那个途径也能够以其他方式来经历，只要看着一朵花，你就能够处于当你跟你的配偶在高潮当中会合时同样的狂喜，只要看着星星，你就能够进入它。

一旦你知道了那个途径，你就知道它在你里面，配偶只是帮助你去做知道它，而你帮助你的配偶去做知道它。它在你里面！别人只是一个引发、别人只是一个挑战，帮助你去做知道那个一直在你里面的东西。

这就是那个发生在弟子和师父之间的事，师父能够变成只是你的一个挑战，而将那个一直隐藏在你里面的东西显示给你，师父并没有给你任何东西，他无法给予，没有什么东西可以给予，所有能够给予的都是没有价值的，因为它只能是一样东西。

那个不能够给予，而只能被引起的东西，才是有价值的。师父只是引起你、挑战你、帮助你去做达到一个你能够成就某种已经在那里的东西的点，一旦你知道了它，你就不需要师父了。

性或许会消失，但是性意念会先消失，那么性就变成一个纯洁的、天真的行为，然后性也会消失，那么就达到了无欲，无欲并不是性的相反，它只是性的不在，记住这个差别，这是你所不知道的。

古老的宗教一直在谴责愤怒和性，好像它们两者是一样的，或者好像它们两者都属于同一个范畴，它们是不同的！愤怒是破坏性的，而性是创造性的，所有古老的宗教都一直以类似的方式来谴责它们，好像愤怒和性、贪婪和性、嫉妒和性是类似的，它们不是！嫉妒是破坏性的——永远都是！它从来不是创造性的，没有什么东西能够由它产生出来。愤怒永远都是破坏性的，但是性并非如此！

性是创造力的泉源，神性使用它来创造。性意念就好像嫉妒、愤怒和贪婪一样，它永远都是破坏性的，性则不然，但是我们不知道纯真的性，我们只知道性意念。

一个在看色情画的人，或是一个去看性狂热电影的人，他并不是在追求性，他是在追求性意念。我知道有一些人，他们无法跟他们的太太做爱，

除非他们先看一些黄色杂志、书刊、或照片，当他们看了那些照片，他们才会兴奋，真正的太太反而比不上那些东西，对他们来讲，一张照片、一张裸体照更令人兴奋，那个兴奋并不是在心脏或肠子里，那个兴奋是在头脑里。

性被转移到头上就是性意念，去想性就是性意念，而去经历它是不同的一回事，如果你能够去经历它，你就能够超越它，任何完全经历过的东西会引导你超越，所以，不要害怕任何东西，去经历它！去活过它！如果你认为它对别人有破坏性，那么就单独进入它，不要跟别人一起做，如果你认为它是创造性的，那么就找一个伴侣，找一个朋友，变成一对配偶、完全进入它，如果你仍然觉得别人的存在是有抑制性的，那么你可以单独做它。

最后一个问题：一个成道的人会梦想吗？你能不能告诉我们某些关于成道者的睡梦品质和性质？不，一个成道的人不会梦想，如果你很喜欢梦想，那么你永远都不会成道。注意！做梦是睡觉的一部分，做梦要发生的第一先决条件就是你必须进入睡觉，对于一般的做梦，你必须进入睡觉，在睡觉当中，你变成无意识，当你变成无意识，梦就能够发生，它们只发生在你的无意识当中。

一个成道的人即使在睡觉当中也是有意识的，他不能够变成无意识，即使你给他麻醉剂——氯仿或诸如此类的东西——也只能使他的周围进入睡觉，他还是保持意识，他的意识是不能够被打扰的。

克里虚纳在《吉踏（Gita）经》里面说：当每一个人都在睡觉的时候，瑜伽行者是醒的，并不是说瑜伽行者晚上不睡觉，他们也会睡觉，但是他们睡觉的品质不同，只有身体在睡，那么，他们的睡觉是美的、是一种休息。

你的睡觉并不是休息，它甚至可能是一种努力，早上的时候，你或许会觉得比晚上更精疲力竭，一整个晚上的睡觉，而早上的时候你却觉得更精疲力竭，到底是怎么一回事！你真的是一个奇迹！

整个晚上都是一个内在的骚扰，你的身体没有在休息，因为头脑还是那么活跃，而头脑的活动一定是身体的努力或运作，因为没有身体，头脑无法行动，头脑的行动意味着相对等的身体活动，所以你的身体整个晚上都在动，而且是活跃的，那就是为什么在早上的时候你觉得更精疲力竭。

一个人成道意味着什么？它只意味着一件事：现在他是完美地有意识。任何在他的头脑里进行的，他都有觉知到，当你是觉知的，有某些事会完全停止，只要透过觉知，它们就会停止。它就好像这个房间是暗的，然后你将一根蜡烛带进来，那个黑暗将会消失，但每一样东西都不会消失，这些书架将会在这里，而如果我们坐在这里，我们也还会在这里，藉着将蜡烛带进来，只有黑暗会消失。

当某人成道，他就有内在的光，那个内在的光就是觉知，透过那个觉知，睡觉就消失了，其他不会消失，但是因为睡觉消失，每一样东西的品质就都改变了，如此一来，不论他做什么，他都会处于完美的警觉之中，而那些需要无意识作为必备条件的事就变得不可能。

他无法生气，并不是说他决定不生气，而是他无法生气，愤怒唯有当你是无意识的时候才能够存在，现在无意识不存在，所以那个基础就不存在，因此愤怒就不可能。他无法恨，因为恨唯有当你是无意识的时候才能够存在。他变成爱，并不是因为在他那一方面有任何决定，当光存在，当意识存在，爱就会流动，那是自然的。梦变得不可能，因为梦的第一个需要就是无意识，而他不是无意识的。

在跟佛陀睡在同一个房间之后，佛陀的弟子阿南达告诉他：“这真的是一项奇迹，这非常奇怪，你睡觉的时候从来不移动。”佛陀整个晚上都维持同一个姿势，他从入睡到醒来一直都保持同一个姿势，他的手一直保持在刚好本来的位置。

你或许看过佛陀睡姿的照片，他的姿势被称为“躺下来的姿势”，他会整个晚上都维持在这个相同的姿势，阿南达注意他有好几年的时间，每当他注意看佛陀在睡觉，他一定会整个晚上都保持一样，所以他问：“告诉我，你整个晚上都在做什么？你都保持同一个姿势。”据说佛陀回答：“我只有在我的睡觉当中移动过一次，但那个时候我尚未成佛，就在之前，就在成道发生的几天之前，我在我的睡觉当中移动过，但是那个时候我突然变得觉知，而我觉得奇怪：‘为什么我要移动？’在我这一方面，我不知道我是无意识地移动，但是在成道之后就不需要了，如果我想要的话，我能够移动，但是没有需要，因为身体是那么放松。”意识甚至在睡觉的时候都会穿透，但是你不成道也可以整个晚上保持一个固定的姿势，你可以练习它，那并不困难，你可以强迫你自己，那么，在几天之内你就可以做到，但问题不在那里，如果你看到一个耶稣在移动，不要认为：“他为什么在移动？”要看情形而定，如果耶稣在睡觉当中移动，他是有意识的；如果他想要移动，他就移动。

对我来说，它的发生是完全相反的，在达到觉知之前，我总是整个晚上用同一个姿势睡觉，我记不得曾经移动过，但是在那个时候之后，我整个晚上都在移动，即使一个姿势维持五分钟对我来讲也已经够多了，我必须一再一再地移动，我知道得非常清楚，它事实上根本不是一个睡觉，所以它要看情形而定，你永远无法从外在来推论任何事情，它永远都只有从内在才可能。

对一个成道的人来讲，觉知将永远保持，即使在睡觉当中也是一样，那么做梦就不可能，做梦需要无意识，这是一个要点；它们还需要悬而未决的经验，这是第二个要点。对于一个成道的人来说，他没有悬而未决的经验、没有不完整的经验，每一件事都是完整的。他已经吃了东西，之后他就不会再想那个吃东西。当他觉得饿，他将会再吃，但是在那个时候，他没有吃的思想。

他已经洗了澡，那么，他就不会想到明天的洗澡，当时候到了，如果他还活着，他将会再洗澡，如果情况允许，它将会发生，但是他不会去想。行为存在，但是他一定不会去想它们。

你是怎么在做的呢？你经常在预演，经常在为明天预演，就好像你是一个演员，而你明天要表演，你为什么要预演？当时间来到，你将会在那里。

成道的人生活在当下这个片刻，生活在这个行为里，他生活得很尽致，所以它不会不完整，如果某事是不完整的，那么它将会在梦中完成。梦是一个完成，它之所以发生是因为头脑不能够让任何事情不完整。如果某事是不完整的，就有一个内在的不安，它会想知道如何完成它，那么在梦中你就会去完成它，那么你就轻松了，即使它是在梦中完成，对头脑来讲，它也是一个放松。

你在梦什么？你只是在完成你白天无法完成的行为，在白天的时候，你或许会想去吻一个女人，但是你不能够吻，那么你就在你的梦中吻她，那么你的头脑就会觉得放松，紧张就会解除。

你的梦只不过是你的未完成，而成道的人是完成的，不论他在做什么，

他总是完整地做它，全然地做它、而不会有什么东西悬在那边，所以不需要作任何梦，晚上的做梦将会停止，白天的思想也会停止。

并不是他将变得不能够思考，如果需要的话，他也能够思考，如果你问他一个问题，他会立刻思考，但不需要预演。对你而言，你是先想好，然后回答，但是他的回答就是他的思想、他的思考。这样说也不恰当，因为实际上思考和回答之间没有差距，它是同时的。他强烈地思考，但是没有预演、没有预先思考、没有做梦。他过生活，而如果用思考和做梦，你就错过生活。

第十五章 坦陀罗用光的静心技巧

1973年3月31日于印度孟买

经文：

将你的本质想成光线，从一个中心到下一个中心，由脊椎骨上来，因此在你里面升起“活生生”或者在空间当中，将这个感觉成闪电。

将宇宙感觉成一个半透明的、永远活着的“在”。

人可以以三种方式被考虑——以正常的、不正常的、或超正常的，三种方式被考虑。西方的心理学基本上所顾虑到的是不正常的、病态的，是顾虑到那些从正常的层面掉下来的人，是顾虑到那些从正常模式掉下来的人，而东方的心理学、坦陀罗和瑜伽是从超正常的观点来看人，是顾虑到那些超出正常模式的人。这两者都是不正常的。病态的人是不正常的，因为他不健康，超正常的人也是不正常的，因为他比任何正常人更健康，所不同的在于负向或正向。

西方的心理学发展成心理治疗的一部分。弗洛伊德、容格、阿德勒和其他心理学家，他们都在治疗不正常的人、治疗心理有病的人，因此整个西方对人的态度都变成错误的。弗洛伊德在研究病态的个案，当然，健康的人不会去找他，只有那些心理有病的人才会去找他，他研究他们，而因为那些研究，他就以为他了解人。病态的人并非真正的人，他们是生病的，而任何基于对他们的研究所导出来的东西一定是深深地错误而且有害的。它被证明是有害的，因为人被从病态的观点来看。如果头脑选择一个特殊的状态，而那个状态是有病的、是病态的，那么整个对人的观点就变成以疾病为基础，由于这种态度，整个西方的社会都往下掉，因为有病的人变成基础、异常的人变成基础。

而如果你只研究那些不正常的人，你就无法设想任何超正常人的可能性，“佛”对弗洛伊德来讲是不可能的、是无法想象的。他一定是虚构的、神话的。佛不可能是一个真实的存在，弗洛伊德只跟生病的人接触，那些人甚至还达不到“正常”的水准，而任何他所说的关于正常的人，是基于对不正常的人的研究，它就好像一个医生在作研究，没有一个健康的人会去找它，健康的人不需要去找他，只有不健康的人会去找他。藉着研究那么多不健康的人，他在他的头脑里创造出一个“人”的照片，但是那个照片不可能是属于人的，它不可能是，因为人并非只是疾病。如果你将整个对人的观念建立在疾病的基础上，整个社会都将会受苦。

东方的心理学，尤其是坦陀罗和瑜伽，也有对人的观念，但是那个观念是基于对超正常人的研究，例如佛陀、派坦加利、山卡拉、那卡珠那、卡比儿、那那克等，这些人已经到达人类潜能和可能性的最高峰。最低的没有被考虑进去，只有最高的被考虑进去，如果你考虑最高的，你的头脑就敞开了，你就能够成长，因为如此一来你就知道更高的达成是可能的，如果你考虑最低的，那么就不可能有成长，因为没有挑战，如果你是正常的，你就觉得快乐，你觉得没有异常就够了，你觉得没有在精神病院就够了，你能够觉得很好，但是没有挑战。

如果你寻求超正常的，寻求你能够变成的最高可能性，如果已经有人变成那个可能性，如果那个可能性在某人身上变成事实，那么，成长的可能性就打开了，你能够成长，有一个挑战会来到你身上，你不需要满足于你自己，更高的达成是可能的，而他们在呼唤着你，这必须被深入了解，唯有如此，才能够构思坦陀罗的心理学。不论你现在是怎么样，你并不是最终的结果，你只是在中间，你能够往下掉，也能够往上升，你的成长尚未结束，你并不是最终的产物，你只是一个通道，某种东西经常在你里面成长。

坦陀罗以这个成长的可能性来构思，坦陀罗以这个成长的可能性来作为它整个技巧的基础。记住：除非你变成那个你能够变成的，否则你将不会满足，你必须变成你能够变成的，它必须如此！否则你将会感到挫折，你将会觉得没有意义，你将会觉得人生没有目的，你可以继续生活，但是在生活里面将不会有欢乐，你或许会在其他很多事情上面成功，但是你对自己将会失败，这种事一直在发生。某人变得非常富有，每一个人都认为他已经成功了，除了他自己之外，每一个人都认为他已经成功，但是他知道他失败了，财富是有了，但是他失败了。成为一个伟人、一个政客，每一个人都认为他们成功了，但是他们失败了，这个世界很奇怪，除了你自己的看法之外，你在每一个人的眼光中都是成功的。

人们每天来到我这里，他们说他们拥有一切，但是再来要怎么办？他们是失败者，但是他们失败在哪里？就外在的东西而言，他们并没有失败，所以他们为什么会感觉到这个失败？他们内在的潜力还是保持强而有力，他们尚未开花，他们还没有达成马斯洛所说的“自我实现”，他们是失败者、内在的失败者，而最终来讲，别人所说的都没有意义，你所感觉到的才有意义。如果你觉得你是一个失败者，别人或许会认为你是一个拿破仑，或是一个亚历山大大帝，但是那并没有什么差别，相反地，它会使你更沮丧。每一个人都认为你成功，因此你不能够说你不成功，但是你知道你不成功，你无法欺骗你自己；就自我实现而言，你无法欺骗你自己，迟早你将必须问你自己，而且深入详察你自己，看看到底发生了什么？生命被浪费掉了，你已经放弃了一个机会而去搜集那些没有意义的东西。

自我实现所提到的是你成长的最高峰，在那里你能够感觉到一个深深的满足，在那里你能够说：“这是我的命运，我就是要这样，这就是为什么我要在这个地球上的理由。”坦陀罗所考虑的是自我实现，它所考虑的是如何帮助你更成长，而且，记住：坦陀罗所考虑的是你，而不是理想，坦陀罗不考虑理想，它考虑现状的你，以及你能够变成怎样，那个差别是很大的。所有的教导都考虑到理想，他们说要变成像佛陀、变成像耶稣、变成像这个或像那个，他们有理想，而你必须变成像那些理想，坦陀罗不提供理想给你，你未知的理想隐藏在你里面，它无法由别人给你，你不是要去变成一个佛陀，

没有这个需要，一个佛陀就够了，重复是没有任何价值的，存在一直都是独一无二的，它从来不重复，重复是无聊。存在一直都是新的，永远都是新的，所以即使佛陀也没有被重复，这么美的一个现象居然没有被重复。

为什么呢？即使只有一个佛陀被重复也会产生无聊，有什么用呢？只有独一无二才有意义，复本是没有意义的，只有当你是第一手的，你的命运才会被满足，如果你是第二手的，你就错过了。

所以坦陀罗从来不说要像这个或像那个，它没有理想。坦陀罗从来不谈理想，因此才有“坦陀罗”(Tantra)这个名字。坦陀罗谈论技巧，而从来不谈理想，它谈及你能够变成怎么样，而从来不说“是什么”，它的存在是由于那个“如何”。“坦陀罗”意味着技巧，“坦陀罗”这个名词意味着技巧，它所考虑的是你能够变成“如何”，它没有考虑到“什么”，那个“什么”将由你的成长来提供。只要使用技巧，渐渐地，你内在的潜力就会变成事实，那个没有蓝图的可能性就会被打开，当它被打开，你就会了解它是什么，没有人能够说它是什么，除非你变成它，没有人能够预测你会变成什么。

所以坦陀罗只给你技巧，而从来不给你理想，它跟所有的道德教导就是有这个不同，道德教导总是给予理想，即使它们在谈论技巧，那些技巧也都是为了某些特定的理想。坦陀罗不给你理想，你就是理想，你的将来是未知的，而过去的理想不可能有任何帮助，因为没有什么东西能够重复，如果它重复，那么它就没有意义。

禅宗的和尚说：要记住，而且要警觉，如果你在静心当中碰到佛陀，要立刻杀掉他，不要让他站在那里。禅宗的和尚是佛陀的追随者，然而他们说：如果你在静心当中碰到佛陀，要立刻杀掉他，因为佛陀的人格和理想或许会变得太过于具有催眠作用，以致于你或许会忘掉你自己，而如果你忘掉你自己，你就错过了那个途径。佛陀不是理想，你才是理想，你未知的将来才是理想，那个必须被发现。

坦陀罗提供你发现的技巧，那个宝物在你里面。所以要记住这个第二件事：很难相信你就是理想；你很难相信，因为每一个人都在谴责你，没有一个人接受你，即使你自己也没有接受你，你一直在谴责你自己，你总是在想要像其他某一个人，而那是假的、危险的。如果你继续这样想，你将会变成一个假冒的东西，而每一样东西都将变成伪造的，你知道“伪造”(phony)这个字来自那里吗？它来自“电话”(telephone)这个字，在电话使用的早期，那个传声很虚假、很不真实，你可以在电话中听到一个真实的声音和一个“伪造”的声音，那个伪造的声音是机械的，而真实的声音丧失了，这种事发生在电话使用的早期，而“伪造”这个字就是从那里来的，如果你模仿别人，你将会变成伪造的，你将会不真实，一个机械装置将会围绕着你，而你真实的存在、真实的声音，将会丧失，所以，不要成为“伪造”的；要成为真实的。

坦陀罗相信你，那就是为什么那么少人相信坦陀罗，因为没有人相信他自己。坦陀罗相信你，它说：你就是理想，所以，不要模仿任何人。模仿将会在你的周围产生出一个假的人格，你会继续以那个假的人格来行动，而以为那就是你自己，其实它不是，所以第二件要记住的事是：没有固定的理想，你不能够以未来的说法来思考，你只能够以现在来思考，只有你能够在它里面成长的“立即的未来”，而没有“固定的未来”存在；没有固定的未来是好的，否则一定会没有自由，如果有固定的未来，人一定会变成机器人。

你没有固定的未来，你有多重可能性，你能够在很多方面成长，但是唯一能够给你最终满足的事就是你成长，而且你的每一个成长都产生进一步的成长。技巧是有帮助的，因为它们是科学的，技巧使你能够免于不必要的游荡、不必要的探索，如果你不知道任何技巧，你将需要花很多时间。你将会达到目标，因为在你里面的生命能量将会移动，除非它来到一个不可能移动的点，否则它将会继续移动到最高的顶峰，那就是为什么一个人继续一再再地被生下来。如果一切都由你自己来，你也将会达到，但是你将必须经历非常非常长，那个旅程将会很冗长、很乏味，而且很无聊。

跟着一位大师，使用科学技巧，你能够省下很多时间、机会和能量。有时候在几秒钟之内你就能够成长很多，甚至你好几世都无法成长那么多，如果使用一个正确的技巧，你将会有爆炸性的成长，而这些技巧已经被试验过好几百万年，它们不是由一个人所设计出来的，它们是被很多很多追求者所设计出来的，在此只有重要的本质被给予。这一百一十二个技巧涵盖了来自世界各地所有的技巧，没有任何一个地方的任何一个技巧没有被涵盖在这一百一十二个技巧里，它们是整个灵性追求的重要本质，但并非所有技巧都适合每一个人，所以你必须彻底试验，只有某些技巧会对你有帮助，你必须将它们找出来。有两种方式：或是藉着你自己的试验，直到你无意中碰到某种能够开始产生作用的东西，然后你就开始成长，然后你就进入它；或是你臣服于某一个老师，而由他找出适合你的技巧，这是你可以选择的两个方式。现在我们来谈论技巧。

第一个技巧：将你的本质想成光线，从一个中心到下一个中心，由脊椎骨上来，因此在你里面升起“活生生”。

有很多瑜伽的方法以这个为基础，首先了解它是什么，然后再应用。脊椎是你身体和头脑的基础，你的头脑、你的头，是你脊椎的末端部分，整个身体都植根于脊椎之中，如果脊椎是年轻的，你就是年轻的；如果脊椎是老的，你就是老的；如果你能够使你的脊椎保持年轻，你就难变老，每一样东西都依你的脊椎而定，如果你的脊椎是活的，你将会有一个非常明朗的头脑，如果脊椎是迟钝的、死的，你将会有一个迟钝的头脑，整个瑜伽都在以各种方式来尝试使你的脊椎变活、变明朗、变年轻、变新鲜，使它充满光。

脊椎有两个末端，开始的那一端是性的中心，而顶端是萨哈斯拉（sahasrar：位于头顶的第七个中心）。脊椎的始端贴于地（贴于尘世），而性是你里面最尘世的东西，你从你脊椎开始的那个中心跟自然接触、跟尘世和物质接触；而你从最后的中心，从第二端、从头上的萨哈斯拉跟神性接触。这是你存在的两极：第一极是性，第二极是萨哈斯拉。英文里面没有萨哈斯拉这个字。这是两极：或者你的生活朝向性，或者你的生活朝向萨哈斯拉；或者你的能量从性中心往下流，流回地球，或者你的能量从萨哈斯拉释放到宇宙。你从萨哈斯拉流进婆罗门、流进绝对的存在，而你从性往下流、流进相对的存在。这是两个流、两个可能性，除非你开始往上流，否则你的痛苦将永远不会结束，你或许会瞥见快乐，但是只有短暂的瞥见，而且是非常幻象的。

当能量开始往上流，你将会有更多真实的瞥见（瞥见神性），而一旦它到达萨哈斯拉而从那里释放出来，你将会有绝对的喜乐，那就是涅槃，那么就没有所谓的瞥见，你就变成喜乐本身，所以，对坦陀罗或瑜伽而言，整个事情就是要如何透过脊椎、透过脊髓而将能量往上提，如何帮助能量违反地

心引力而向上移。性是非常容易的，因为它跟着地心引力走，地球将每一样东西往下拉，你的性能量被地球往下拉。你或许没有听说过，但是太空人有感觉到，当他们脱离地心引力的时候，他们不会感觉到很多性意念，当身体失去了重量，性意念就溶解了、消失了。

地球将你生命的能量往下拉，这是自然的，因为生命的能量来自地球，而地球将它拉回去，每一样东西都回到它的来源。如果它以这种方式继续移动，生命的能量将会一再一再地退回去，那么你就在绕圈子，你将会好几世、好几世都一直在绕，除非你像太空人一样地跳出去，否则你将会继续无限地以这种方式在绕，你必须像太空人一样，跳出那个圈子，这样的话，地心引力的模式才会被粉碎，它可以被粉碎！

这里所谈论的技巧就是要如何粉碎地心引力的技巧，是能量如何在你的里面垂直上升而达到新的中心的技巧、是新的能量如何显示在你的里面，使你成为每一个动作都是一个新人的技巧。当能量从你的萨哈斯拉释放出来、从与性相反的那一极释放出来，你就不再是人了，你就不属于这个地球，你已经变成神性的，那就是我们说克里虚纳是神，或佛陀是神的意思，他们的身体跟你的身体一样，他们的身体会生病，也会死，每一件发生在他们身体的事，都跟发生在你身体的事一样，只有一件发生在你身体的事不会发生在他们的身体，那就是：能量已经粉碎了地心引力的模式。

但是你看不到那个，它是你的眼睛所无法看到的。有时候，当你坐在佛的旁边，你就能够感觉到这个，突然间，你会感觉到在你的里面有一股能量突然升起，你的能量就开始往上移，唯有到那个时候你才知道某些事发生了，只是藉着跟佛接触，你的能量就开始往上移，朝向萨哈斯拉。佛是非常强而有力的，即使地球也没有那么强而有力，它无法将你的能量往下拉，那些在耶稣、佛陀、或克里虚纳周围感觉到这个的人称他们为神，他们有一个不同来源的能量，那个能量对人来说，似乎比地球更强。

那个模式如何能够被粉碎？这个技巧对于粉碎那个模式非常有用，首先要了解一些基本的东西，第一，如果你仔细观察，你一定会注意到你的性能量跟着想象走。只要透过想象，你的性中心就开始产生作用，事实上，如果没有想象的话，它不能够产生作用，那就是为什么如果你爱上某人它会运作得比较好，因为想象会随着爱而进入，而如果你没有爱，它就非常困难，它将不会产生作用。

那就是为什么在古时候找不到“妓男”，只有妓女，如果一个妓男没有爱，那是很难的，他怎么能够只是因为钱而有爱？你可以付钱给一个男人，要他和你性交，但是如果他对你没有想象，他就无法产生作用。女人能够产生作用，因为她们的性是被动的，事实上，她们的产生作用是不需要的，她们能够完全疏离，她们或许根本就不会感觉到任何东西，她们的身体可以只是在那里，就好像尸体一样。跟一个妓女，你并不是在跟一个真正的身体做爱，你只是在跟一具死的尸体做爱。女人能够很容易成为妓女，因为她们的性是被动的。

性中心透过想象而产生作用，那就是为什么即使在梦中你也能够勃起和射精，这是事实，而梦只是想象。根据观察，每一个男人，如果他身体健康，他在晚上至少会有数次勃起。随着头脑每一次的移动，只要有一丝性的思想，勃起就会产生，你的头脑有很多种能量、很多种能力，而其中一种就是意志，但是你无法将意志用在性上面。对性而言，意志是无能的，如果你

试着去爱一个人，你会觉得你变无能，所以，永远不要去尝试，意志从来不跟性一起作用，只有想象会产生作用。想象，然后那个中心就会开始产生作用。为什么我要强调这个事实呢？因为如果想象帮助能量移动，那么你就能够只是藉着想象而使能量往上移或往下移。你无法藉着想象来移动你的血液，藉着想象，你无法对你的身体做任何其他的事，但是性能量可以藉着想象而移动，你可以改变它的方向。

这段经文说：“将你的本质想成光线……”将你自己、将你的存在想成光线，“……从一个中心到下一个中心，由脊椎骨上来”，从你的脊椎上来，“因此在你里面升起‘活生生’。”瑜伽将你的脊椎骨分成七个中心，第一个是性中心，最后一个是萨哈斯拉，在这两者之间有五个中心。有些系统将它分成九个中心，有些分成三个，有些分成四个，这种划分并不很有意义，你可以作你自己的划分，只要五个中心就够了。第一个是性中心，第二个就在肚脐的后面，第三个就在心的后面，第四个就在你的两个眉毛之间，就在中间，就在额头的中间，第五个——萨哈斯拉，就在你的头顶，这五个就可以了。

这段经文说：“把你自己想成”，它意味着想象你自己，闭起你的眼睛想象你自己，就好像你是光，这并非只是想象，刚开始的时候，它是想象，但它也是真实的存在，因为每一样东西都由光所组成。现在，科学说每一样东西都由电所组成，而坦陀罗一直都说每一样东西都由光的粒子所组成，你也是由光的粒子所组成，那就是为什么《可兰经》说：神就是光。你就是光！先想象，你只是光线，然后将你的想象移到性中心，将你的注意力集中在那里，感觉光线正在从性中心向上升，就好像性中心变成光的来源，而光线在向上移动，朝向肚脐的中心。划分是需要的，因为你很难将性中心和萨哈斯拉联结在一起，所以小小的划分将会有所帮助，如果你能够联结，那么就不需要划分，你能够从你的性中心以上放弃所有的划分，而那个能量、那个生命力，将会好像光一样地往上升，朝向萨哈斯拉。但是划分将会更有帮助，因为你的头脑比较容易构想较小的片断。

所以，只要想象那个能量（只是光线）在上升，从你的性中心上升到你的肚脐，就好像一条光的河流，很快地，你将会感觉到一个温暖在你里面升起，不久，你的肚脐将会变热，你能够感觉到那个热，即使别人也能够感觉到那个热。透过你的想象，性能量将会开始上升，当你觉得现在在肚脐的第二个中心已经变成光的来源，光线从那里出来，而且被搜集在那里，那么，就开始移到心的中心，当光到达心的中心，当光线来临，你的心跳将会改变，你的呼吸将会变深，有一个温暖将会来到你的心，继续往上走。

“将你的本质想成光线，从一个中心到下一个中心，由脊椎骨上来，因此在你里面升起‘活生生’。”当你感觉到温暖，就在旁边，你会感觉到一个“活生生”，一个新的生命来到你身上、一股内在的光在升起。性能量有两个部分：一部分是身体的，另一部分是心灵的，在你的身体里面，每一样东西都有两个部分，就好像你的身体和头脑，每一样在你里面的东西都有两个部分：一部分是物质的，另一部分是精神的。性能量有两个部分，物质的部分是精液，它无法向上升，没有它的通道，因为这样，所以很多西方的生理学家说坦陀罗和瑜伽的方法是荒谬的，他们完全否定它们。性能量怎么能够上升呢？没有通道，性能量无法上升，他们是对的，但他们仍然是错的，物质部分的精液无法上升，但那并不是它的全部，事实上，它只是性能量的

“体”，而不是性能量，性能量是它“灵”的部分，而那个“灵”的部分能够上升，那个“灵”的部分可以使用脊椎的通道和它的中心，但是那个必须去感觉，而你的感觉已经死了。

我记得一个心理治疗家在那里有写到关于一个病人，一个妇女，他告诉她去感受某些东西，但是那个心理治疗家觉得，任何她所做的，她都没有去感觉，而只是去思考感觉，那是不同的。所以那个治疗家将他的手放在那个妇女的手上面，然后用力压，告诉她闭起她的眼睛，然后叙述她的感觉，她立刻回答：“我感觉到你的手。”但是那个治疗家说：“不，那不是你的感觉，那只是你的思想。你的推论。我将我的手放在你的手中，你说你在感觉我的手，但是你并没有，这是推论。你感觉到什么。”所以她回答说：“我感觉到你的手指。”那个治疗家再度说：“不，这不是感觉。不要推论任何事情，只要闭起你的眼睛，而移到我的手的地方，然后告诉我，你感觉到什么。”然后她说：“喔！我错过了整个事情，我感觉到压力和温暖。”当一只手碰触你，并不是那手被感觉到，是压力和温暖被感觉到，手只是推论，那是智性，而不是感觉，温暖和压力才是感觉，这么一来，她才是在感觉。我们已经完全丧失了感觉，你必须去发展感觉，唯有如此，你才能够做这些技巧，否则它们将无法产生作用，否则你将只是将它智性化，你将只是认为你在感觉，而什么事都不会发生，那就是为什么人们来到我这里说：“你告诉我说这个技巧非常重要，但是却没有什么事发生。”他们尝试了，但是他们错过了一个层面——感觉的层面，所以，首先你必须去发展那个层面，你可以尝试一些方法。

你可以做一件事：如果你家里有小孩子，每天跟随小孩子一个小时，这比跟随一个佛来得好，也来得更令人满足。让小孩子用四肢走，而你也用四肢走，只要跟着小孩用四肢走，你将会首度感觉到有一股新的生命能量来到你身上，你将会再度变成一个小孩子；注意看那个小孩子，只要跟随着他，他会去到每一个角落，他会摸每一样东西，不仅是摸，他还会尝每样东西、闻每一样东西，只要跟随，而且做任何他所做的。

你以前也曾经是小孩子，你也做过这些事，小孩子是在感觉，他不会智性化，他不会思考，他感觉到一股气味，所以他就移到那个传来气味的地方，他看到一个苹果，他就尝它。

只要像小孩子一样地尝。当他在吃苹果的时候，注意看着他，他完全专注在它上面，整个世界都被忘掉，世界已经不复存在，只有苹果存在，甚至那个苹果也不存在，小孩子也不存在，只有那个吃（存在）。只要跟随一个小孩子一小时，那个小时将会使你觉得非常充实，你将会再度变成一个小孩子。

你的防卫机构将会抛弃，你的铁甲将会抛弃，而你将会开始像小孩子一样地看这个世界——从感觉的层面来看这个世界。当你觉得现在你能够感觉（而不是思考），你将会去享受那个地毯的织地，你将会感觉到那个压力和温暖。只要藉着天真地跟随一个小孩子。成人可以从小孩子那里学到很多，迟早你真正的天真将会进出来。你曾经是小孩子，你知道成为一个小孩子意味着什么，你只是忘记。

感觉的中心必须开始产生作用，唯有如此，那些技巧才能够有所帮助，否则你将会继续想象能量在上升，但是将不会有感觉，而如果没有感觉，想象是无能的、是没有用的，只有有感觉的想象才能够给你一个结果。你可以

做很多其他的事，而不需要特别的努力去做它们，当你进入睡觉，只要感觉你的床、感觉你的枕头、感觉它的冷、只要对它敞开，用枕头来玩。闭起你的双眼，仔细听空气调节器、交通、时钟、或任何东西的噪音，只要听，不要给它名字，什么都不要说，不要使用头脑，只要活在那个感觉里。早上的时候，在醒来的第一个片刻，当你觉得睡意已经消失，不要开始思考。有几个片刻，你能够再度成为一个小孩子——天真、新鲜。不要开始思考，不要想你将要做什么、不要想你几点要上班，或是要赶什么火车。不要开始思考，你将会有足够的时间去做那些无聊事，只要等待，有几个片刻，只要听那些噪音，一只小鸟在唱歌、或是风在吹动树木、或是一个小孩子在哭、或是送牛奶的人来了，而他正在发出声音，或是那些牛奶被倒出来，对于任何发生的事，你都要去感觉它，对它敏感、对它敞开，让它对你发生，那么你的敏感度将会成长。

当淋浴的时候，全身到处都感觉它——每一滴水都碰触着你，感觉那个碰触、那个冷、那个温暖！每当有机会的时候，就尝试这个，不论在什么地方，有机会的时候，就尝试这个，每一个地方都可以！当你只是在呼吸，感觉那个呼吸，感觉它内在的活动和气的呼出，只要去感觉它！只要感觉你自己的身体！你都没有在感觉它。

我们非常害怕我们自己的身体，没有人以一种爱的方式来碰触他自己的身体。你曾经将任何爱给予你自己的身体吗？整个文明都害怕任何人碰触到他自己，因为从孩提时代开始，身体的碰触就一直在被拒绝。以一种爱的方式来抚摸自己的身体看起来好像是在手淫，但是如果你不能够以一种爱的方式来抚摸你自己，你的身体将会变成迟钝的、死的，它已经变成如此。用你的手掌抚摸你的眼睛，感觉那个抚摸，你的眼睛将会立刻觉得新鲜和活生生的，感觉你身体的每一部分、感觉你爱人的身体、按摩是好的，两个朋友可以互相按摩，互相感觉对方的身体，这样你将会变得更敏感。

创造出敏感和感觉，那么你将会很容易就能够做这些技巧，然后你将会感觉到“活生生”在你里面升起，不要将这股能量留在任何地方，让它走到萨哈斯拉。记住，每当你做这个实验，不要让能量停留在中途，你必须去完成它，小心不要让别人来打扰你，如果你让这个能量停留在中途的某一个地方，它可能会有害，它必须被释放出来，所以要将它带到头顶，感觉好像你的头变成一个开口。

在印度，我们把萨哈斯拉画成好像一朵莲花——一朵千瓣莲花，萨哈斯拉意味着千瓣的——一个千瓣的开口。只要构想一朵张开的、有一千个花瓣的莲花，这个光的能量从每一个花瓣进入宇宙，这也是一种爱的行为，不是跟自然的爱，而是跟“那最终的”的爱，这也是一种“性高潮”。

有两种性高潮：一种是性（sex）的性高潮，另一种是灵性的性高潮。性的性高潮来自最低的中心，而灵性的性高潮来自最高的中心。从最高的，你会碰到最高的，而从最低的，你会碰到最低的，即使当真正在性行为里，你也可以做这个练习。将能量往上提，然后性行为就变成坦陀罗的实践、变成静心。

但是不要将能量留在身体某一个地方的某一个中心，某一个人或许会来，而你将会有一些事要做，或是有人会打电话来，而你必须停止，所以，必须在没有人打扰你的时候做，不要将能量留在任何中心，否则你留下能量的那个中心将会变成一个创伤，而你或许会创造出很多心理疾病。所以，要

小心，否则就不要做这个，这个方法需要绝对的私有性和不受打扰，而且它必须做得很完整。能量必须来到头顶，而且必须从那里释放出去。

你将会有各种不同的经验，当你感觉到能量开始从性中心往上走，在性中心将会有勃起或激动的感觉。有很多很多人非常害怕、非常恐惧地来到我这里，他们说，每当他们开始静心，每当他们开始深入，就会有勃起，他们怀疑：“这是什么？”他们害怕，因为他们认为在静心当中性不应该存在，但是你不知道生命如何在产生作用，它是一个好的迹象，它显示出能量活生生地存在，现在它需要移动，所以不要害怕，而且不要认为有什么不对劲，那是一个好的迹象，当你开始静心，性中心将会变得更敏感、更活生生、更兴奋。在开始的时候，那个兴奋将会跟任何性的兴奋一样，但那只是在刚开始的时候，当你的静心变得更深，你就会觉得能量往上流，当能量往上流，性中心就会变宁静，而比较不兴奋。

当能量真的流到萨哈斯拉，在性中心将不会有激动的感觉，它将会完全静止和宁静，它将会变得完全冷却，而温暖将会来到头上，这是身体的现象。当性中心兴奋的时候，它就会变热，你可以感觉到那个热，那是身体的现象，当能量移出，性中心将会变得越来越冷、越来越冷，而那个热将会跑到头上。

你将会感到晕眩，当能量来到头上，你将会感到晕眩，有时候你甚至会感到反胃，因为能量第一次来到头上，而你的头并不熟悉它，它必须去适应，所以不要害怕，有时候你或许立刻会变得无意识，但是不要害怕，这种事会发生。如果有很多能量突然跑到头上，而在那里爆炸，你或许会变得无意识，但是那个无意识不会维持超过一个小时，在一个小时之内，那个能量就会自动退回来，或是被释放出去，你无法维持那样超过一个小时，我说一个小时，但是事实上它刚好是四十八分钟，它不可能比那个更长。在好几百万年的试验里，它从来不会那样，所以不必害怕，如果你变得无意识，那也没有问题，在那个无意识之后，你将会感到非常新鲜，就好像你处于从来没有的睡觉当中，处于最深的睡觉当中（之后所感觉到的新鲜）。

瑜伽用一个特别的名字来称呼它——“瑜伽谭德拉”（Yogatandra）：瑜伽的睡觉。它非常深，你进入你最深的中心，但是不要害怕。如果你的头变热，那是一个好的迹象，将那个能量释放出去。感觉你的头好像一朵莲花在张开，好像能量被释放到宇宙里面。当能量被释放出来，你将会感觉到有一个“冷”来到你身上，你从来没有感觉过在这个“热”之后所出现的“冷”。这个技巧必须做得很完整，一定不可以做得不完整。

第二个技巧：或者在空间当中，将这个感觉成闪电。

这是一个非常类似的方法，只有些微的不同：“或者在空间当中，将这个感觉成闪电。”在一个中心和另一个中心之间，当光线来临，你能够感觉到它像闪电——只是一个光的跳跃。对某些人来讲，第二技巧可能会比较适合，而对其他人来讲，第一个技巧可能比较适合，那就是为什么有这个修正，有些人无法渐进地想象事情，而有些人无法跳跃式地想象。如果你能够渐进地思考和想象，那么第一个方法是好的，但是如果你尝试第一个方法，而你觉得光线从第一个中心直接跳到第二个中心，那么你就不要做第一个方法，对你来讲，第二个方法比较好。“将这个感觉成闪电”，就像光的火花从一个中心跳到下一个中心。第二个是更真实的，因为事实上光是跳跃式的，而不是渐渐的、一步一步的成长，光是一种跳跃。

注意看电灯，你认为它继续保持不变，但那是幻象的，事实上有间隙，但那个间隙很小，所以你无法查觉它们。电是跳跃着来的，一个跳跃之后有一个黑暗的间隙，然后又有另一个跳跃，之后又有一个黑暗的间隙，但是你不会感觉那个间隙，因为那个跳跃非常快，否则每一个片刻都有黑暗。又一个跳跃，光来临，然后又再度变黑暗，光是用跳的，它从来不用走的。那些能够想象跳跃的人，第二个修正的技巧是最好的。

“或者在空间当中，将这个感觉成闪电。”只要去尝试它，如果你觉得光线渐渐来临是好的，那也可以，如果你觉得不好，如果你觉得光线是跳跃式的，那么就忘掉光线，把这个想成天空中的、云层中的闪电，从一个地方跳跃到另一个地方。

对女人而言，第一个技巧将会比较容易，对男人而言则是第二个。女性的头脑比较容易构想渐进的方式，而男性的头脑比较容易跳跃，男性的头脑是“跳动的”，它从一样东西跳到另一样东西，在男性的头脑里有一个微妙的不安定，而女性的头脑有一个渐进的过程，它不是跳动的，那就是为什么女性和男性的逻辑非常不同。男人继续从一样东西跳到另一样东西。对女人而言，这是无法想象的，对她们来讲，必须要有成长——渐进的成长，但是你要选择，尝试这两种技巧，然后选择看看你觉得那一个比较好。

关于这个方法还需要注意两三件事：用闪电的话，你或许会觉得那个“热”似乎无法忍受，如果你感觉那样，那么就不要去尝试它，闪电能够给你很多热，如果你感觉到这样，如果你觉得它是不能忍受的，那么就不要再尝试这个，那么就用第一个方法，如果你用第一个方法觉得很舒服，那就好，否则的话，不舒服就不要去尝试它。有时候那个爆发可能更大，而你或许会变得害怕，一旦害怕，你就永远不能够再做了，如果你再做，恐惧就会再度进入。

所以一个人必须小心，一定不要变得害怕任何东西，如果你觉得恐惧将会来临，而且它对你来讲太强了，那么就不要去尝试它，那么第一个用光线的方法是最好的，如果你觉得即使用光线的话也会有太多的热来到你身上，那么就把那个光线想成凉的，将它们想成凉的，那么，不去感觉温暖，你将会感觉每一样东西都是冷的，这样做也会有效，所以，你可以决定尝试，然后决定。记住：用这个方法，或是用别的方法，如果你觉得非常不舒服或不能忍受，那么就不要再做它，还有其他方法，这个方法或许不适合你，有了内在不必要的打扰，你将会创造出比你能够解决的更多的难题。

因为这样，所以我们在印度发展出一种特殊的瑜伽，我们称之为“沙加瑜伽”(sahajyoga)，“沙加”的意思是自发性的、容易的、自然的。永远都要记住“沙加”，如果你觉得任何技巧自发性地来到你身上，如果你觉得对它更有亲和力，如果你觉得用它很好——更健康、更活、更放松，那么，那是适合你的方法，跟着它走，你可以信任它，不要创造出不必要的难题，内在的运作过程非常复杂，如果你做某一件事，而那件事对你来讲太强了，你或许会破坏很多事情，所以最好跟着那些你感觉和谐的事走。

第三个技巧：将宇宙感觉成一个半透明的、永远活着的“在”。

这也是与光有关的：“将宇宙感觉成一个半透明的、永远活着的‘在’。”如果你服用任何药物，比方说 LSD (迷幻药)，或是某种这一类的东西，整个在你周围的世界都变成一个彩色光的现象，那是半透明的、活生生的，这不是因为 LSD 的缘故，世界就是这样，只是你的眼光变得迟钝而没有生趣。

并不是 LSD 在你周围创造出—个多彩多姿的世界，世界本来就是多彩多姿的，世界并没有什么不对，它是一道五颜六色的彩虹、是一个彩色的神秘和半透明的光，但是你的眼睛已经变得迟钝而没有生趣，那就是为什么你从来不能够以这样的多彩多姿来感觉它。

LSD 只是清除你的眼睛，它并非使世界变得多彩多姿，它只是帮助你的无趣产生化学作用，然后整个世界就会在你的面前迸出来，它是一件新鲜事，即使—张普通的椅子也变成—个不寻常的现象，本来只是地板上的一双鞋子也会蒙上新的色彩、新的青春。平常的交通噪音变成音乐的。你—直都在看，但从来没有注意看的树木被重新生出来，虽然你—直都在经过它们，而你—知道你看—过它们；每—片树叶都变成—个奇迹。

真实的存在就是如此。LSD 只是摧毁你的无趣和你的不敏感，而使—你以—个人应该真正看世界的方式来看世界，但是 LSD 只能给你—个短暂的瞥见，如果你依靠它，迟早甚至 LSD 都无法去除你的没有生趣，那么你就需要更高的剂量，然后更高的剂量也无法对你产生作用，事实上，如果你在使用 LSD 或其他药物之后离开它们，世界将会变得比—以前更没有生趣，而你将会变得更不敏感。

到了最后，LSD 将会使你变得麻木，因为，使用它，你并没有在成长，如果你成长，那么它是—个不同的过程，那么你就变得更敏感，当你变得更敏感，世界就会变得不同，如此—来，你就能够感觉到很多你—以前从来没有感觉过的东西，因为你—以前没有那么敏感。

这个技巧以内在的敏感为基础，首先你要在敏感度上成长。只要关起你的门，使房间变暗，然后点—支小蜡烛，以—种非常具有爱心的态度坐在蜡烛的旁边，以—种祈祷的（宁静的）态度更好。只要向蜡烛祈祷：“将你—自己显示给我。”洗个澡，将冷水泼在你的眼睛上，然后以—种非常祈祷的心情坐在蜡烛的前面，注意看着它，忘掉每—样东西，只要注视着那支小蜡烛——那个火焰和那支蜡烛，继续注视着它，五分钟之后，你将会感觉到蜡烛里面有很多东西在改变，记住，并不是蜡烛里面的改变，是你的眼睛在改变。

带着—个爱的态度，将整个世界都摒除在外，带着完全的专心，带着—颗感觉的心，只要继续看着那支蜡烛和那个火焰，那么你将会在火焰的周围发现新的颜色，发现你从来不知道它有存在的新色度。它们是存在的，整个彩虹都存在，不论光在什么地方，彩虹就在那里，因为光是所有的颜色。你需要—个微妙的敏感度，只要去感觉它，而且继续注视着它，即使开始流眼泪，你也要继续注视着它，那些眼泪将会帮助你的眼睛变得更新鲜。

有时候你或许会觉得那个火焰、那支蜡烛变得很神秘，它并不是你带来的那支平凡的蜡烛，它戴上—个新的魅力，—个微妙的神性进入了它，继续做这个，你也可以用很多其他的—东西来做这个。

—个朋友告诉我说有五、六个人用石头在作实验，我告诉过他们要如何去实验，然后他们来向我报告，他们在—条寂寞的河流岸边用石头在做实验。他们试着用他们的手、用他们的脸去感觉它们，用舌头舔石头、闻石头，尽—切可能的方式来感觉那个石头，感觉那个他们在岸边找到的平凡的石头。

他们每—个人都用—个石头以这种方式尝试了—整个小时，然后我的朋友说：有奇迹出现。每—个人都说：“我能不能拥有这块石头？我已经爱

上了它！”一块平凡的石头！如果你跟它有一个同感的关系，你将会爱上它，而如果你没有那个敏感度，那么，即使跟一个非常漂亮的人在一起，你也是跟一个石头在一起，你也是无法坠入爱河。

敏感度必须成长，你的每一个感官必须变得更活生生，然后你就能够用这个技巧来试验。“将宇宙感觉成一个半透明的、永远活着的‘在’。”光到处都在，光以很多很多形状、形式到处都在发生，注意看着它！光到处都存在，因为整个现象都以光作为基础。注意看一片叶子、一朵花、或是一块石头，迟早你将会感觉到光线从它出来，只要耐心等待，不要急，因为你一急的话，就没有什么东西会显示出来，在匆忙之中，你是麻木的，对每一样东西都要静静地等待，你将会发现一个新的现象，那个现象一直都在那里，但是你对它不够警觉，所以你没有觉知到它。

“将宇宙感觉成一个半透明的、永远活着的‘在’。”当你感觉那个永远都活着的存在的‘在’，你的头脑将会变得完全宁静，你将会只是它里面的一部分，只是伟大的交响乐里面的一个音符，没有负荷、没有紧张，那个水滴已经掉进了大海，但是刚开始的时候需要很大想象力，而如果你也尝试用其他的敏感训练，它将会有所帮助。

你可以尝试很多方式，只要把别人的手放在你的手中闭起你的眼睛，感觉别人里面的生命，感觉它，让它移向你。感觉你自己的生命，让它移向别人。坐在一棵树的旁边，碰触它的树皮，闭起你的眼睛，感觉那个生命在树里面上升，你将会立刻改变。

我听说过一个实验，一个医生用人作实验，看看他们的感觉是不是会改变他们的生物化学，后来他报告说感觉会立刻改变他们体内的生化作用。他用十二个人作实验，在实验之前，他搜集他们的尿液，那些尿液是一般性的、正常的。

每一个人都被放在不同的压力情况下，其中一个给他看恐怖片，看愤怒、暴力、残酷的电影，那只是一个影片，让他看恐怖片三十分钟，当然，他的感情随着恐怖片而改变，他感觉到压力。另外一个人，让他看一个很高兴的影片，他觉得很快乐，以此试验了十二个人，然后再作他们的尿液采样，根据尿液分析显示，如此一来，每一个人的尿液都不同了，体内的化学物质已经改变了，那个感觉到恐怖的人生病了，而那个感觉到希望、快乐、高兴的人是健康的，他的尿液是不同的，体内化学物质是不同的。

你并没有觉知到你在对你自己做什么，当你去看一部谋杀的电影，你不知道你在做什么，你在改变你身体的化学，如果你读一本侦探小说，你不知道你在做什么，你在杀害你自己，你会变得兴奋，你会变得害怕，有一个紧张会来到你身上，你就是这样在享受侦探小说，你变得越紧张，你就越享受；故事越悬疑，你就越兴奋——你在改变你身体的化学。

所有这些技巧也是在改变你身体的化学，如果你感觉整个世界都充满生命和光，那么你是在改变你身体的化学，这是一个连锁反应，当你身体的化学改变，你可以再注意看世界，它将会看起来更活生生，你身体的化学将会再度改变，然后它就变成一个连锁反应。

如果你用这个方法做三个月，你将会生活在一个不同的世界里，因为如此一来你将会不同。

第十六章 种子的潜力

1973年4月1日于印度孟买

第一个问题：

昨天晚上你说克里虚纳、基督、佛陀，他们是人类可能性和成长的最高点，然后你说：瑜伽和坦陀罗的心理学不给人理想，而按照坦陀罗来说，有一个理想是错的，参考这些说法，请你解释一个启发和一个理想之间的不同。请你告诉我们，在一个追求者的人生里，启发有什么重要性？请你告诉我们，是否即使在一个静心者的追求之道上被一个伟人所启发也是一项错误？佛陀、克里虚纳、或基督，他们不是你的理想，你不要跟随他们，如果你跟随他们，你将会错过他们，而你自己的佛性将永远不会被达成。佛陀不是理想，佛性才是理想；耶稣不是理想，基督本性才是理想。佛性跟佛陀是不一样的；基督本性跟耶稣也是不一样的，耶稣只是很多基督里面的一个，你可以变成一个基督（神），但是你永远无法变成一个耶稣；你可以变成一个佛，但是你永远无法变成乔达摩。乔达摩（佛陀的名字）变成一个佛，你也能够变成一个佛。佛性是一种品质！它是一种经验！当然，当乔达摩变成一个佛，乔达摩有它本身的个体性，你有你本身的个体性，当你变成一个佛，这两个佛将会不一样，最内在的经验将会一样，但是那个表达将会不同——绝对不同，不可能比较，只有在最内在的核心，你们才会一样。

为什么呢？因为最内在的核心没有个体性，个体性只是在周围。当你进入越深，个体性就越消失。在最内在的核心，你就好像没有人；在最内在的核心，你只是一个深深的空、一个无物——一个“尚雅”（空）、一个零。因为这个空无，所以没有不同，因为两个无物不可能不同，但是两个东西一定是不同的。两个“什么东西”一定不会相同，而两个“无物”一定不会不同。当一个人变成完全空无，变成一个零点，那就跟在耶稣里面的、在克里虚纳里面的、在佛陀里面的类似。当你达到那最终的，你就达到了这个“尚雅”——这个空无。

但是你的人格、你对狂喜的表达一定会不同，米拉（Meera）会跳舞，而佛陀永远不可能跳舞，不可能去想象佛陀会跳舞，它看起来是荒谬的，但是米拉像佛陀一样坐在菩提树下看起来也是荒谬的，她将会失去每一样东西，她将根本不是一个米拉，她将是模仿，真正的米拉只能被想成在狂喜之中，在她自己爱的疯狂当中跳舞，那是她的表现，但最内在的核心是一样的。在跳舞的米拉里面，和在静静地坐着、就好像一个雕像的佛陀里面，那个最内在的核心是一样的，但周围是不一样的，跳舞和静静地坐着只是在周围的部分。如果你进入米拉里面，当你进入越深，跳舞将会停止，米拉将会停止。如果你深入佛陀里面，静坐将会停止，个人化的佛陀将会停止。

你能够变成一个佛，但是你永远无法变成一个乔达摩佛，事情就是这样。不要使他们成为你的理想，否则你将会开始模仿他们，而如果你模仿，你能做什么呢？你能够从外在压迫一些东西，但那将是一个造假的现象，你将会变成假的，只是画上去的，你将会看起来像佛陀，比佛陀更像。你可以看起来像，但那只是一个外表，在深处你还是保持一样，这将会产生二分性、产生冲突、产生内在的痛苦，你将会处于受苦之中。

唯有当你是真正的你自己，你才能够处于喜乐之中，当你扮演别人的时候，你永远无法感觉到任何快乐，所以要记住坦陀罗的讯息：你就是理想。不要模仿别人，要去发现你自己。注意看一个佛，你不需要模仿他，当你注意看一个佛，有一个可能性会在你里面深深地打击着你，某些彼岸的事可以发生，佛只是一个象征说某些事已经发生在这个人身上，而如果它能够发生在这个人身上，它就能够在每一个人身上，然后整个人类的可能性就被显示出来了。

在耶稣里面、在米拉里面、在柴坦雅（Chaitanya）里面，有一个可能性被显示出来、未来被显示出来，你不需要维持现状，比现状更进一步是可能的，所以，佛只是一个未来的象征，不要模仿他，相反地，要让他的生命、他的存在，以及那个发生的现象变成你里面一个新的饥渴，就是这样。一定不要满足于你自己的现状，让佛变成你里面的一个不满足、一个想去超越的饥渴、一个进入未知领域的饥渴。当你到达你自己存在的顶峰，你将会知道在菩提树下的佛发生了什么、在十字架上的耶稣发生了什么、或是当米拉在街上跳舞的时候，她发生了什么。你将会知道，但是你的表达将会是你自己的。你将不会成为米拉、佛陀、或耶稣，你将会成为你自己，你以前从来没有成为你自己。你是独一无二的。

因此，不能说什么，你是不能够预测的，没有人能够说会发生什么，没有人能够说你将会怎么表达，你将会唱歌、跳舞、画画、或保持宁静，如果能够预测说你将会像这样或像那样，那么你就变成一个机械。

只有对机械装置才能够预测，人类的意识是不能够预测的，那是它的自由，所以当坦陀罗说：不要跟着理想走，它不是意味着要否定佛陀，不，它不是一个否定，事实上，它意味着要如何找到你自己的佛性。跟着别人走，你将会错过它，按照你自己的途径，你就能够得到它、你就能够达成它。

有一个人来找布克由（Bokuyu）禅师。布克由的师父是一个非常有名、众所皆知、非常伟大的人，所以有人问：“你真的是跟着你师父走吗？”布克由说：“是的，我是跟着他走。”但是那个发问的人觉得不对劲，因为全国都知道，布克由根本没有跟着他的师父走，所以那个人说：“你想骗我吗？每一个人都知道，而你也知道，你根本没有跟着你的师父走，而你却说你跟着他走，这是什么意思？”布克由说：“我是跟着我师父走，因为我师父从来不跟他师父走，这就是我从他那里学来的，他是他自己！”跟随佛陀、跟随耶稣，就是要这样做，就是要这样做！他们是独一无二的，如果你真正跟着他们走，你也必须是独一无二的。

佛陀从来不模仿任何人，而唯有在他完全停止模仿的时候，他才达到了成道。当他变成他自己，当他离开所有途径和所有教导，以及所有教条，他才能够达成。如果你学他，你就不要学他，这并不是似是而非的，它只是看起来如此。如果你以一个死的常规来跟着他走，如果你模仿他，那么你就不是在仿效他，他从来不模仿任何人，唯有如此，他才能够变成高峰。了解他，但是不要模仿他，那么，有一个微妙的模仿将会发生，但那是内在的，那不是模仿。

在尼采伟大的作品《查拉图斯特如是说》里面，查拉图斯特（Zarathustra）给他弟子最后的讯息是：“留意我，我已经将所有要告诉你们的东西都告诉你们，现在，留意我，不要模仿我，把我忘掉，离开我，然后走开。”这是所有伟大上师最后的讯息，没有一个伟大的上师想要使你成

为一个傀儡，因为这样做的话，他是在杀你，这样做的话，他就成为一个谋杀者，他将会帮助你成为你自己，而如果你在跟你师父的亲密和沟通当中无法成为你自己，那么你在那里才能够成为你自己。

大师意味着给你一个机会去成为你自己。只有渺小的头脑、狭窄的头脑，他们假装要成为大师，但他们不是大师，只有他们会试着去强加他们自己在你身上。伟大的大师将会帮助你在你自己的途径上成长，伟大的大师将会创造出很多障碍，使你不要成为一个模仿的牺牲者，他们会创造出每一个必要的障碍！他们不会允许它，因为你的倾向是去模仿。那是容易的，模仿是容易的；成为真实的很费力，当你模仿，你并不觉得你对它有责任：大师要负责。没有一个伟大的大师会允许任何人模仿，他会创造很多阻碍让你不能够模仿他，他会藉着各种方法把你丢回你自己。

我记得有一个中国的圣人在庆祝他师父的成道日，有很多追随者来参加，他们说：“怎么我们从来没有听说过这个人是你的师父，我们从来不知道你属于这个人。”那个老人已经死了。他们说：“直到今天我們才知道你在庆祝你师父的成道日，这个人是你师父吗？怎么说呢！我们从来没有看过你跟他在一起。”那个圣人回答：“我曾经跟他在一起过，但是他拒绝了，他拒绝成为我的师父，因为他的拒绝，我才能够成为我自己，我之所以成为现在的我，是因为他的拒绝。我是他的弟子，他本来可以接受我，那么我就将所有的责任推到他身上，但是他拒绝了，而他是最后一个人，已经没有得比较了，当他拒绝，我不能够再去找任何其他他人，因为他是唯一的庇护所，如果他拒绝，那么再去到任何地方也没什么意义了、也没什么目的了，从此我不再找任何人，他是最后一个。如果他接受了我，我一定会忘掉我自己，但是他拒绝了，而且他拒绝得很粗鲁，那个拒绝变成一个震惊和一个挑战，使我决定从此不再找任何人，如果这个人拒绝，那么就没有一个值得我去找的了，然后我就靠自己下功夫，直到那个时候，我才渐渐了解他为什么拒绝。他将我丢回我自己，唯有到那个时候，我才知道他接受了我，否则他为什么要拒绝？”这个看起来是矛盾的，但是意识较深的动能是这样在运作的。大师是神秘的，你无法判断他们，除非整个事情发生。否则你无法确定他们在做什么，只有在事后你才能够知道他们在做什么，目前那是不可能的，你无法在中途判断正在发生什么，你无法知道他在做什么，但是有一件事是确定的：模仿是不被允许的。

启发是另外一回事，透过启发，你就开始了那个旅程，不是开始任何模仿的努力，而是你进入你自己的途径。启发只是一个挑战。有一个饥渴升起，然后你就开始行动。

坦陀罗说：要被启发，但是不要变成模仿者，永远记住，你是你自己的目标，没有人能够成为你的目标，除非你达到了你能够说：“我已经达成了我的命运，现在我已经满足了。”的那个点，否则不要停止，继续超越、继续不满足、继续行动，如果你没有勾画出任何理想，那么你就能够被每一个人所充实。当你执著于一个理想，你就变成封闭的。如果你执著于佛陀，那么耶稣就不适合你，你执著于一个理想，你试着去模仿他，那么所有相反的、所有不同的东西在你的头脑里都是敌对的。

那就是为什么追随者总是其他追随者的敌人，他们在世界上创造出敌意。

如果你不是一个模仿者，那么你可以尝试很多河流和很多口井的水，

而如果它们尝起来味道不同，那也没有问题，那是很美的，你会被它所充实，那么你就对马哈维亚、基督、查拉图斯特、以及每一个人敞开，他们都启发你朝向你自己。他们不是理想，但他们都帮助你成为你自己，他们不是指向他们自己，他们以不同的方式、不同的方法指向你，他们都指向一个目标，而那个目标就是你。

罗拉赫胥黎写了一本书，那本书的书名叫做：《你不是目标》。但是我要告诉你，你是所有这些——佛陀、马哈维亚、克里虚纳、基督等的目标，他们都指向你，你就是标的、你就是目标。生命透过你在尝试、在奋斗，要去达到一个独一无二的高峰，你对它要感到高兴！对它要觉得感激！生命试着要透过你来达成一个独一无二的目标，而那个目标只能透过你而达成，其他没有人能够达成它，你是为它而存在的，你的命运就是为了它，所以，不要浪费时间去模仿别人，但那并非意味着不灵悟，事实上，如果你不模仿任何人，你就能够很容易灵悟，如果你模仿别人，你就变得很死板，你将不会灵悟。灵悟是一个敞开，而模仿是封闭的。

第二个问题：你说西方的心理学以弗洛伊德的病态心理学观念为基础，而东方的心理学以超正常的作为基础来衡量一个人，但是在现代的世界里，当我环顾四周，我看到大多数人都适合弗洛伊德病态心理学的范畴，一百万人当中只有一个人适合超正常的范畴，再说，事实上只有少数人符合社会“正常”的理想。在现今的世界里，为什么有那么多的病态，而你认为“正常”的定义是什么？有很多事必须加以了解。它并非如此，并非很少人达到他们的顶峰，有很多人达成，但是你没有眼光去看他们，每当你环顾四周，你只看到那些你能够看到的，你怎么能够看到那些你不能够看到的呢？你去看的能力决定很多事情，你听到你所能听到的，而不是听到那个存在的。如果一个佛经过，你或许无法认出他；当佛经过的时候，你真的在那里，但是你错过了它。你有在那里！当耶稣活着的时候，你们有在那里，但是你们将他钉在十字架上。

很难去看，因为你们以你们自己的方式在看，你们有观念、你们有类别、你们有态度、你们透过那些来看佛和耶稣。

对你而言，耶稣看起来像一个罪犯。当耶稣被钉在十字架上的时候，他是跟其他两个罪犯一起被钉死的，在他的两边各有一个贼，三个一起被钉在十字架上，而耶稣就在两个贼的中间，为什么呢？不知道怎么样，他被认为是一个不道德的罪犯，那是你们当时的判断。即使耶稣现再来，你们也会以同样的方式来判断他，因为你们的判断和标准并没有改变。

耶稣跟任何人在一起，跟每一个人在一起。他呆在一个妓女的家，全村的人都反对他，但是他的价值观是不同的。那个妓女来，用她的眼泪洗了他的脚，她说：“我是有罪的，我是一个罪人，而你是我唯一的希望，如果你来我家，我将会解除我的罪恶感，我将会再度变得活生生，如果耶稣能够来到我家，那么我就被接受了。”所以耶稣就去了，他呆在那里，但是整个村子的人都反对他。他到底是那一类型的人，居然跟妓女在一起！但是对耶稣来讲，爱就是价值，从来没有人给过他一个如此的“爱的邀请”，他无法说不，而如果耶稣说不，他就不可能是一个成道的人，那么他就只是在寻求社会的尊敬，然而他并不寻求社会的尊敬。

在另外一个村子里，整个村子都跟一个有罪的女人来到耶稣那里。旧约上面写说：“如果有人犯罪，她必须被用石头砸死。男人可以不必如此，

而女人必须被用石头砸死，因为只有女人会犯罪，男人从来不会犯罪，因为所有这些经典都是男人所写的，这是一个很大的难题，所以他们去问耶稣，他们在玩一个把戏，因为如果耶稣说：“不，不要杀死这个女人，不要判断。”那么他们就能够说：“你违反经典。”而如果耶稣说：“是的，将这个女人杀掉，用石头将她砸死。”那么他们会说：“你那‘爱你的敌人’的讯息到哪里去了，你那‘不要论断人，以免你被论断’的讯息到哪里去了。”所以，他们是在玩一个把戏，他们在创造一个两难式——一个逻辑的两难式。不论耶稣说什么，他都一定会落入陷阱，但是你无法使一个成道的人落入陷阱，那是不可能的，你越是试着要使他落入陷阱，你将会落入他的陷阱，所以耶稣说：“经典完全正确，但是只有那些从来没有犯过罪的人才走到前面来，将石头放在你们的手中，杀害这个女人，但是只有那些从来没有犯过罪的人。”群众开始消失，那些站在前面的人向后退回去，因为要由谁用石头来砸这个女人。

他们变成耶稣的敌人，而当我说“他们”，我的意思是说“你们”。你们一直都在这里，但是你们不能够认出，你们不能够看，你们是瞎眼的！那就是为什么你们一直都觉得世界是不好的，没有成道，而每一个人都是病态的，事实并非如此，但是你只能够看到病态，因为你是病态的；你能够了解生病，因为你是生病的；你无法了解健康，因为你从来没有健康过，健康的语言已经被你遗忘。

我听说过关于一个犹太教的神秘家，他的名字叫做鲍尔仙姆（Baal Shem）。有人问鲍尔仙姆说：“财富和智慧，那一个比较重要，那一个比较有价值？”那个人之所以问这个问题是有原因的，所以鲍尔仙姆笑着说：“当然，智慧比较重要，比较有价值。”然后那个人说：“那么，鲍尔仙姆，第二个问题：我一直都看到你这个聪明的人在侍候有钱人，你总是去到有钱人的家里，但是我从来没有看过任何有钱人来侍候你这个聪明的人，而你还说智慧比财富更有价值，那么，请你解释这个现象让我知道。”鲍尔仙姆笑着说：“是的，聪明的人去到有钱人那里，因为他们聪明，所以他们知道财富的价值，而那些有钱人，他们只是有钱，其他没有什么，他们无法了解智慧的价值，当然，我会去到有钱人那里，因为我了解财富的价值，而那些可怜的白痴，他们只是有钱，其他没有，他们无法了解智慧的价值，所以他们从来不来找我。”如果你看到一个圣人去到一个皇宫，你会说：“好啊！这个人不是圣人。”你就是这样判断。因为你是透过你自己的眼光来看，财富对你来讲是有意义的，所以你就这样判断。你只能够跟随一个抛弃财富的圣人，因为你是财迷心窍的，你透过你来看，而任何你所说的都比较是关于你，而比较不是关于任何其他的人，它总是关于你，你是参考的对象。当你说佛陀没有成道，你并不是意味着如此，你只是意味着：“对我来讲，他看起来并非成道。”但是你算老几？成道难道要依靠你的态度、你的方式和你的观点吗？你有固定的思想类别，而你继续在使用那些东西，对你而言，病态心理学是可以认出的，但是成道是无法认出的，你无法了解比你更高的，这一点要记住，你只能够了解比你更低的，或者，顶多你只能够了解跟你同一程度的，你无法了解更高的，那是不可能的。要了解那更高的，你必须走得更高。你只能够了解更低的。

以这样的方式来看，一个疯子无法了解你。疯子不可能了解你，他透过他的发疯来看事情，但是你能够了解一个疯子，他比你更低，正常的人能

够了解那些走下坡的、病态的、不正常的人，但是他无法了解更高的人。即使弗洛伊德也会害怕。

容格在他的回忆录里面写到：有一次他想要分析弗洛伊德的梦。他是弗洛伊德最伟大的弟子之一，他们搭乘同一条船旅游到美国，所以有好几天的时间，他们都在一起，有一天容格凑足了勇气，他是当时跟他最亲近的弟子，他告诉弗洛伊德说：“我想要分析你的梦，所以请你告诉我你的梦，任何梦都可以，我们有很多很多天会在一起，所以我可以分析它。”弗洛伊德怎么说呢？弗洛伊德说：“你是什么意思！如果你分析我的梦，我将会失去我的权威，我不能把我的梦告诉你。”当代最伟大的心理学家弗洛伊德也可能患跟其他任何人同样的病。当容格说：“我将要离开你。”他从他的椅子掉下来而变得无意识，他昏过去了，有好几个小时的时间，他是无意识的，因为“一个弟子要离开他”的这个概念使他震惊，只是一个弟子说：“我将要离开你。”他就非常震惊。

如果你告诉一个佛说：“我将要离开你。”你能够想象他会跌下来而变成无意识吗？即使一万个弟子全部都离开他，他也会很高兴，高兴到如果你们走，他将会觉得很好，为什么呢？你的心理学家也跟你一样，他们不是来自上方，他们也有同样的问题，所以一个心理学家会到另外一个心理学家那里去接受分析，它不像一个医生到另一个医生那里接受治疗，对医生而言，那是没有问题的，他们是可以被原谅的，但是对心理学家而言，那似乎是荒谬的，一个心理学家到另外一个心理学家那里去接受分析？那是什么意思？那意味着他是一个普通人，而心理学只是一项职业。

佛陀不从事任何行业，他不是一个人，他已经悟到一个新的真相，他已经到达一个新的存在状态，现在他能够从高峰来看，他能够了解你，但是你不能了解他，不论他怎么尝试都无法使你真正了解他，除非你不执著于他的语言，而看他的人格，否则你将会继续误解他；除非你被他的磁性所抓住，而不陷住在他的语言，否则你将会继续误解他；除非你变成好像一块铁，被他的磁力所吸引住，否则你将不能够了解他，你将会误解，那就是为什么你不能看，但是这个世界总是有成道的人。病态心理学被承认，因为我们是病态的，我们能够看到它，而且了解它。

第二，在整个人类的历史里，即使只有一个人曾经成道，即使只有一个佛陀，他也足够将他的人格显示给你，如果它能够发生在一个人身上，为什么它不能够发生在你身上？如果有一个种子能够变成一朵花，那么每一个种子都有潜力变成一朵花，你或许只是一个种子，但是现在你知道你的未来，现在你知道更多更多是可能的。

但是对于人的头脑来讲，事情的发生刚好相反，它一直都是这样在发生。你看到一个茧，然后它破开来，蝴蝶飞出来。但是对人来讲，它似乎完全相反，人一生下来就像是蝴蝶，然后他进入茧；每一个小孩比他将来都更像佛。注意看一个小孩，注意看他的眼睛，它们比任何成人的眼睛都更像佛，他坐的方式、他移动的方式、那个优雅、那个美、那个活在当下这个片刻，甚至他的愤怒也都是美的，它是那么尽情，每当任何一样东西是尽情的，它就是美的。

注意看一个小孩子，当他在生气的时候，他又跳又叫，只要看！不要顾虑到你自已，而认为他在打扰你，只要注意看那个现象，那个愤怒也是美的，因为小孩子生气的时候非常尽情，毫无保留，他就是愤怒。他是那么地

真实，所以毫无压抑，他不会保留，他愤怒，然后变成愤怒。注意看一个小孩，当他爱的时候、当他欢迎你的时候、当他靠近你的时候，他就好像一个佛。但是不久你就会帮助他，社会就会帮助他进入那个茧，然后他就会在那个茧里面。

我们马上就从摇篮进入坟墓，所以有那么多的病态心理学，因为没有一个人被允许成为自然的，病态的心理被强加在你身上，你被逼进笼子里，你被关进一个死的形式里，然后你自然的本性就遭殃了，你就无法走出来，所以才会有那么多的病态存在，这个病态是人造的，当人类变得越文明，他就变得越病态，所以现在的准则是这样：如果你的国家疯子比较少，那么就可以知道得很清楚，你是比较不文明的；如果在你的国家里，疯子正在增加，每一个人都在发疯，每一个人都去找心理分析学家，那么就可以知道得很清楚，你的国家是世界上最文明的国家。

当任何一个国家达到最佳状态，每一个人都会发疯，文明把你逼疯，因为它不允许你成为你自然的自己，每一样东西都被压抑，当遭到压抑，每一样东西都受到打扰，你甚至无法自然呼吸，其他任何事情都不用谈了，即使你的呼吸也不自然，你无法深深地呼吸，因为社会不允许你深深地呼吸。

要深深地呼吸，因为如果你深深地呼吸，你就无法压抑你的本能，如果你想要压抑任何东西，你可以观察你里面呼吸的改变，如果你生气，而你想要压抑它，你将要怎么办？你会立刻停止呼吸。当愤怒的时候，呼吸会加深，因为愤怒需要你里面血液的一个热流动，愤怒需要更多的氧气，愤怒需要你里面的一些化学改变，透过呼吸，那些改变会发生，所以每当你觉得生气，而你想要去压抑它，你就不能够很自然地呼吸，你将会采取肤浅的呼吸。

注意看一个小孩，当你禁止他做什么事，他的呼吸立刻会变肤浅，他就不能够深深地呼吸，因为如果他深深地呼吸，他就无法遵照你的命令，那么他就会做任何他喜欢做的，所以，甚至没有一个人深深地呼吸，如果你深深地呼吸，你的性中心就从里面被按摩，而社会反对这个。作慢呼吸、浅呼吸，不要深入，那么性中心就不会被打击！

事实上，文明人已经变得不能够有深的性高潮，因为他无法采取深呼吸。在爱的行为里，你的呼吸必须非常深，使你的整个身体都涉入，否则你将无法达到高潮，你将会感挫折。有很多人来找我，他们说：“在性里面没有快乐，我们继续在做它，就好像一个机械式的行为，只是将能量丢失，做完之后，我们感到挫折和沮丧。”原因不在性，原因只是：他们没有全然进入它，它变成局部性的，只有精液被释放出来，然后他们就觉得虚弱；透过它，什么东西也没得到。

如果像动物一样，整个身体都涉入；如果身体的每一个细胞都被激起而开始抖动，如果整个身体都变成象一个电力，而感觉在活动；如果你变成没有自我、没有头脑、思想不存在；如果你就是身体，在韵律中移动，在韵律中震动，那么你在它里面将会有有一个深深的快乐，你将会觉得放松，就某种意义而言，你被满足了。

但是这种事不能够发生，因为你无法深呼吸，你很害怕，注意看身体，身体有两端，一端用来摄取，你的头部用来摄取，上端用来摄取食物和空气，接受印象、思想、以及任何东西。你从上半部摄入，这是一端。下半身是用来放出的，它不是用来摄入的，你无法从下半身摄入任何东西，下半身是要放出的、是要松开的；你从上半身摄入，然后从下半身放出。

但是文明人只是摄入，而从来不放出，这种情形产生了病态，因此你就发疯了，它就好像吃东西，然后一直储藏它，从来不排泄，你将会发疯。另一端必须被使用。如果某人是一个吝啬鬼，他自然会变成便秘，注意看任何吝啬的人，他将会遭受便秘之苦，吝啬是一种灵性的便秘，他们继续聚藏，任何东西都不放过。

那些反对性的人，他们不知道他们正在做的是吝啬的行为，他们继续摄入食物，但是他们不放出性能量，然后他们将会发疯，不需要只从性中心来释放能量，还有另外一个可能性——从头顶的萨哈斯拉来释放能量，但是不管怎么说，能量必须被放出，你不能够聚藏它，世界上没有什么东西能够被聚藏。世界是一个流动，它是一条河流。摄入，然后放出，如果你摄入，而从来不放出，你将会发疯。

事情就是这样的在发生：每一个人都在取，而没有人给。当一个给予的片刻来临，你就会变得害怕，你只想取，即使对爱来讲也是一样，你想要某人爱你，然而基本的需要是你应该爱某人，那么你就会被释放出来，如果某人爱你，那是不会对你有所帮助的，因为这样你还是在摄入，这两极都必须被平衡，然后健康才会发生，那就是我所谓正常的人，一个正常的人是一个摄入和给出平行的人、平衡的人，这样他才算正常。

一个摄入太多，而给出不平衡的人，我称那个人为不正常的人，他根本没有给出，即使他有时候会给予，那也必须受到强迫，那不是出于他的自愿，你可以从他那儿夺取一些东西，你可以强迫他给予，但是他将不会给予，他的给出就好像一个灌肠器，那是不自然的。

你可以强迫他，但是他不会自己排泄，他还没有准备好。继续聚藏每一样东西是不正常的，这样他将会发疯，因为整个系统都受到打扰，这是不正常的，而超正常的人是一个只有给而从来不取的人。

这是三种情况：不正常的人只有取，而从来不给；正常的人给和取是平衡的；而超正常的人是只有给，而从来不取。佛是一个给予者，疯子是一个摄取者，他站在跟佛相反的一端，如果两端是平衡的，你就是一个正常的人，至少要成为正常的人，因为如果不能够正常，你将会往下掉而变成不正常。

那就是为什么“给予”在所有的宗教里都那么被强调。给予！不管它是什么；给予，不要以摄取来思考，那么你将会变成超自然的，但那是一件离得非常远的事。首先要成为正常的、平衡的，任何你所摄入的，要将它给回去世界，你只要成为通道，不要聚藏，那么你将永远不会发疯，你将永远不会成为神经病的、精神分裂的、心理症的，或者不管你要怎么称呼它。

我对正常人的定义是：一个平衡的人，一个完全平衡的人。没有什么东西被保留，他将气吸入，然后让它吐出，进来的气和出去的气是一样的、平衡的。试着成为平衡的，一定要记住，你必须将你所收到的给回去，这样的话，你将会成为活生生的、健康的、宁静的、和平的、快乐的。有一个深深的韵律将会发生在你身上，而这个韵律的发生是透过一个“给”和“取”的平衡。

但是我们一直以摄入更多更多来思考，任何你摄入而没有再给出的都将会产生打扰、紧张和痛苦，你将会成为一个地狱。在你将某些东西摄入之前，永远都要想到将某些东西放出去。你有没有观察到，你总是强调吸进来的气？你从来没有强调呼出去的气，你将气吸入，然后身体将气吐出。将这

种情形调过来，你将会变得更正常，着重在呼出去的气，仅你的可能，将气呼出，而让身体来吸入。

当你吸入，而没有放出，你的肺就充满二氧化碳，那么你就继续摄入，而你从来不将整个胸部的东西都排放出去，你继续将二氧化碳逼进体内，然后你的呼吸就变得很浅，而整个胸部就充满二氧化碳。首先将它丢出，忘掉摄入，身体将会照顾它自己，身体有它自己的智慧，它比你更聪明，将气呼出，忘掉摄入，不要害怕，你不会死，身体将会摄入，而它将会摄足它所需要的，你呼出多少，它就会摄入多少，平衡将会存在，如果你只是摄入，那么你将会扰乱平衡，因为有那个聚藏的头脑存在。

我曾经呆过很多很多人的家，我看到人们搜集了很多东西，以致于他们不能够生活，没有空间可以生活，而他们还继续在聚藏。他们继续在聚藏，他们认为某一天将会需要用到那些东西。任何不需要的东西，不要聚藏它，而如果别人更需要这些东西，那么最好将它给他，成为一个给予者，你将永远不会成为病态的，所以古老的文明都以给予为基础，而现代的文明以聚藏为基础，那就是为什么有更多的人变得不正常、变成神经病。每一个人都在问要从那里得到，而没有人问要去那里给予、要给谁。

最后一个问题：在你每一天的谈话里，你都谈到觉知——全然的觉知，没有间断的觉知等等。你也说它无法由头脑或由重复一个思想而达成，它只能够被感觉到，但是一个人怎么能够感觉到，除非他能够达成它。那个感觉是什么？那个感觉是达成的前兆，但它是什么？如何去想象或投射那个尚未发生的？它的发生也是藉着排除头脑吗？整个过程是怎么样？这要怎么做才可以？当我说觉知无法由头脑达成，我的意思是说：你无法藉着想它而达到它，你可以一直去想它，但是你会老是在绕圈子，当我说它无法由头脑达成，我的意思是说它无法藉着思考而达成，你必须去练习它、你必须去做它，它只能够藉着“做”而达成，不能够藉着思考而达成，这是第一件事。所以不要一直去想：觉知是什么，要如何达成它，或者结果将会是什么；不要一直思考，开始去做它。

当正在街上走路的时候，要有觉知地走，那是困难的，你会一直忘记，但是不要害怕，每当你再度想起时，要保持警觉，踏出每一步要保持完全警觉，要知道，要保持跟那个步子在一起，不要让头脑移到其他地方。当吃东西的时候，吃，要有觉知地咀嚼，不论你在做什么，不要机械式地做它，那是不同的。当我说：它只能够被感觉到，它的意义是：比方说，我能够机械式地举起我的手，但是我也能够带着完全的警觉举起我的手，我的头脑意识到我的手被举起来。做它、尝试它，先机械式地做，然后再觉知地做，你将会感觉到那个改变，那个品质将会立刻改变。

带着警觉走路，那么你的走路就会不同，一个不同的优雅将会表现在你的走路，你将会更慢地移动、更优美地移动。如果你机械式地走路——只是因为你知道如何走路，而不需要警觉，那么，那个走路是丑陋的，在它里面没有优雅。带着觉知做任何你在做的事情，然后感觉那个不同，当我说“感觉”，我的意思是说“观看”，先机械式地做，然后带着觉知来做它，感觉那个不同，你将能够感觉到那个不同。

比方说，如果你带着觉知来吃，那么你就不能够吃比你身体的需要更多。人们一直来找我，他们说：“使我们节食。我的体重一直在增加，身体一直在累积。使我们节食。”我告诉他们：“不要想节食，只要去想‘意识’，

藉着绝食，将不会有什么事发生，你做不到，你在某一天做它，隔天你就放弃了，你无法继续，倒是，你要有觉知地吃。”那个品质将会改变。如果你带着觉知来吃，你将会嚼得更多；带着无意识的、机械式的习惯，你只会继续将东西填进胃里，你根本没有在嚼，你只是在填饱肚子，那么就没有快乐，因为没有快乐，所以你需要更多的食物来得到那个快乐；没有滋味，所以你需要更多食物。

只要警觉，然后看看会怎么样，如果你是警觉的，你将会嚼得更多，你将会更加感觉到那个滋味，你将会感觉到吃的快乐，这需要更多的时间。如果你用餐需要半个小时的时间，那么如果带着觉知来吃等量的食物，你将需要一个半小时——三倍的时间。半个小时的时间，你将只能够吃三分之一的量，而你将会觉得更满足，你将会更享受那一餐。当身体享受，它就会告诉你什么时候要停止。当身体根本没有享受，它从来不会说什么时候要停止，所以你就继续，那么身体就变迟钝，你就永远不会听到身体在说什么。

你在吃东西的时候心神不在那里，那会产生问题。心神要在那里，然后每一个步骤都将会慢下来，身体本身将会说：“不要了！”当身体这样说，那就是正确的时刻。如果你是觉知的，你就不会侵犯到身体的秩序，你将会停止，所以，要让你的身体说。身体每一个片刻都在说，但是你没有在听。要警觉，然后你就会听到它。

当我说：“感觉它。”我知道那是困难的，你没有觉知怎么能够感觉到觉知？我不是说你现在就能够感觉到佛陀的成道，但是一个人总得去开始。你或许无法得到整个海洋，但是一滴，只要一滴海水，就能够给你那个味道，而那个味道是一样的。如果即使只有一个片刻你变得觉知，你就已经尝到了佛性，它是短暂的，只是惊鸿一瞥，但是如此一来你就知道得更多，而这个将永远不会透过思考而发生在你身上，它只会透过感觉而发生。

重点在于感觉，重点在于“活过的”经验。思想是假的，你可以一直想关于爱的事情，而且创造出理论，你甚至可以用爱的论文或爱是什么的论文来拿到博士学位，而不曾处于爱之中。你或许不知道爱是什么，你或许从来没有感觉过它；你能够在知识上增加，但是在你存在的任何方面都没有成长，而这是两个不同的层面。你可以一直增加知识，你的头将会继续成长得更大更大，但是你将会维持同样渺小的自己。

那么就没有什么东西真正在成长，只有累积，当你开始感觉事情，你就成长，你的存在就成长，一个人总得在什么地方开始，那么就开始吧！将会有错误，那是一定的。你将会继续忘记，那是自然的，但是不要感到挫折，不要抛开努力说：“我做不到。”你做得到！存在耶稣或佛陀里面同样的可能性也存在你里面，你是种子，你根本不缺任何东西，你只是一个不同的排列，你只是一个混乱的整体，每一样东西都有了，你能够变成一个佛，但是你的品质需要一个重新组合。

目前你是混乱的，因为没有排列，当你开始觉知，那个排列就会产生，只要藉着你的觉知，东西就会开始排好队，而你目前的混乱就会变成一个交响曲。

