

克里希那穆提——著 蔡孟璇——譯

www.gitubk.com 奇兔電子書下載

你就是世界

克氏逝世
30週年紀念
最新出版、
集大成之作

J. KRISHNAMURTI

克里希那穆提 90篇經典對話錄

開啟自力覺醒，聽見你內心的真實之聲。修行，從了解自己的慾望開始……

THE WORLD WITHIN:
YOU ARE THE STORY OF HUMANITY

中華新時代協會創辦人

王季慶

占星之門創辦人

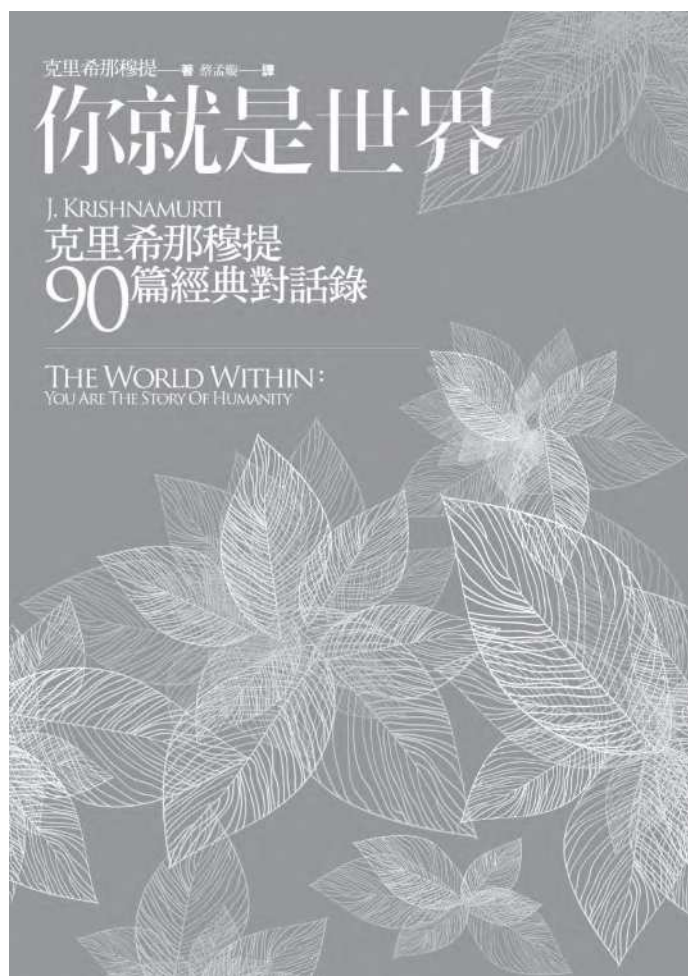
安格斯

身心靈作家

張德芬

覺醒推薦

www.gitubk.com 奇兔電子書下載



目錄

推薦序——走上自力覺醒的道路 安格斯

前言——永恆的答問

1•如何停止易被同事激怒？

2•真實的聲音？

3•生死問題的苦與樂

4•如何擺脫「我」和「我的」的衝突？

5•從依賴中解脫

6•人與機器的關係

7•性慾存在頭腦裡

8•無算計的慈善

9•如何讓虔誠免於怨恨？

10•需要放棄原有的生活水準？

11•你是什麼，世界就是什麼

12•療癒自己

13•社會的野蠻遊戲

14•一段平靜的空檔還是真正的平靜？

15•關於性的恐懼

16•寫下當下的念頭

17•正確的思維，並非正確的念頭

18•如何打破自我封閉的高牆？

19•是否要拋開信仰？

20•自我覺察就能學習分辨標籤？

21•不是光有麵包就夠了

- 22•死亡與業力有關？
- 23•仇恨的毒害
- 24•站在人生的十字路口
- 25•是否尋求外來的鼓勵？
- 26•放棄性慾就能專心？
- 27•什麼是覺察？
- 28•擾人的夢
- 29•認清關係的本質
- 30•潛藏的偏見如何移除？
- 31•正確的謀生之道
- 32•棄絕欲望才能有靈性生活？
- 33•摧毀利用一切事物謀取私利的積習
- 34•追求有效果的祈禱？
- 35•為生者還是亡者哭泣？
- 36•切勿製造封閉小圈子
- 37•自我認識是打開一本頁數繁多的書
- 38•夢境源自潛意識需求？
- 39•對大師的信仰
- 40•寂寞，及其伴隨的恐慌
- 41•國族主義是一帖毒藥？
- 42•活化內心遲鈍與敏感的区域
- 43•心如何複製自己？
- 44•戒菸無用論？
- 45•表演也能助人？
- 46•譴責或接受同性戀？

- 47•流進靜心深淵的自我覺察之流
- 48•當內在的光熄滅
- 49•透過現在覺察過去
- 50•組織會孕育腐敗種子？
- 51•獨自生活，還是保有親密關係？
- 52•你在浪費生命嗎？
- 53•擺脫重複、瑣碎的念頭
- 54•深掘與休耕的必要
- 55•防止養成習慣？
- 56•執著與不執著都要有滿足感？
- 57•理論與解釋都是障礙？
- 58•抵達遠方，就從你開始
- 59•重新教育父母
- 60•避免二元對立
- 61•直覺與制約的衝突
- 62•在覺察與分心之間
- 63•渴求有結束的一天嗎？
- 64•侵略性是男人的天性？
- 65•誰是思考者？
- 66•依賴會摧毀愛？
- 67•遠離殘酷的戰爭遊戲環境
- 68•理想與遲鈍都是一種束縛
- 69•過於擁擠的心
- 70•思考令人害怕？
- 71•接受憂傷的方式

- 72•精明的算計之心
- 73•以家庭填補空虛有效？
- 74•努力與選擇的製造者
- 75•能力與天賦是危險的朋友？
- 76•道心之中有衣食
- 77•回憶必須成為空殼？
- 78•助人者與接受幫助者，必須目標一致
- 79•經驗留下的疤痕
- 80•政治改革是思想的浪費
- 81•揣測實相為何，或是直接體驗它？
- 82•你會讓自己被敵人所殺嗎？
- 83•老師的兩難
- 84•我能在戰壕裡找到神嗎？
- 85•答案存在於永恆的當下
- 86•打破教育制約的外殼
- 87•成功對他人與自己都是痛苦？
- 88•了解衝突
- 89•遵循既有模式會使我們變得遲鈍
- 90•正確的靜心

推薦序——走上自力覺醒的道路

占星之門創辦人 安格斯

我是克里希那穆提（以下簡稱克氏）教誨的受惠者，未來擁有這本書的你，也同樣會受益於克氏，一起走在自力覺醒的道路上。

當出版社邀請我為本書寫些文字時，我的內心是激動的。一方面是，能在克氏的書上分享自己的經驗，是此生莫大的榮幸；另一方面，自己卻感到有些難為情，因為我只是個普通人，走在覺醒路上的眾生之一，實在很難為讀者帶來任何原創性的內容。

因此，如果可以，請允許我以個人閱讀、學習、領悟、實踐克氏教誨的經驗為主題來分享一些看法，希望能對您有些幫助。

故事就從我那段失眠的日子開始說起吧！因為個人原生家庭的課題，從小隱藏在內心深處的不安全感與恐懼，導致我渴望成功的人格特質，經常逼著自己非要做些事業不可。

在那樣的自我要求與強烈執著下，我經常因腦中思緒無法放鬆而失眠，斷斷續續時間長達將近兩年之久。有時候我會服用安眠藥，但是內心卻又很擔心藥物依賴問題。

失眠的漫漫長夜，我大多都在看克氏的書。坦白說，一開始我執太重，沒有真正領悟克氏教誨的精髓。但既然都失眠了，閒著也是閒著。看不懂，領悟不了，我就讀兩遍，讀三遍，直到讀懂為止。你看我有多執著。

說來有些神奇，當我開始慢慢對克氏教誨有些體悟時，我的失眠問題居然自然而然地好了起來。我不再恐懼睡不著覺，也不去強迫自己要快點睡著。我只是靜靜地觀照自己的心，不做任何抵抗與控制。而那象徵軟弱的安眠藥也從此漸漸與我絕緣。

克氏教誨就像是一帖清涼的心藥，可以幫助大家沉靜下來，看清楚自己的深層問題。當你愈是了解自己，你就愈有能力從已知中解脫出來。當你的心靈獲得解脫，那種自由的感覺，也許就是佛家所說的「法喜」狀態吧！

現在的我，偶爾還是會失眠，但是我一點恐懼也沒有，睡不著就別睡！如果連睡覺這種人類本能都成為一種煩惱，人生也太苦了吧！別為難自己了，人生只有挑戰，不該有煩惱。

請原諒我的能力不足，無法在短短篇幅詳細介紹克氏的教誨。幸好克氏常說：「真理是一處無路可達之境，你只能透過自己創造性的自覺獲得。」因此，你不能依賴別人告訴你答案，你必須為自己負責，捲起袖子自己追尋真理，自己的心病自己醫！

無論如何，自覺是智慧的開端，恐懼的結尾。人唯有了解自己，才有可能創造根本性的轉化。誠摯地邀請你閱讀本書，一起走在自力覺醒的道路上。最後，我以金剛般若波羅蜜經的一句經文做為結尾與共勉，祝福大家都能獲得真正的自由與解脫：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

前言——永恆的答問

真相不是什麼神祕的東西，真相就是你所在之處，而此處，就是你可以開始的地方。真相就是我很生氣、我在嫉妒、我表現出侵略性，我會吵架。那是一個事實。因此，一個人的開始之處，容我以最恭敬的心指出，就是他所在之處。那就是何以認識自己是如此重要了，一個人必須對自己有完整的認識，這份認識不是來自他人、心理學家、大腦專家等等，而是去認識真正的你是什麼。因為，你就是人類的故事。如果你知道如何閱讀你自己這一本書，你就會知道人類所有的活動、所有的蠻橫殘暴和所有的愚蠢行徑。

克里希那穆提，一九八三年於「布洛克伍德公園」
(Brockwood Park) 的集會，針對第一個問題的回答

閱讀克里希那穆提的教導時，立刻會被震懾住，因為這些話語是如此私密地反映出一個人的思想，並成為人類心理活動的一面清澈明鏡。他的語言不受時間、地點或環境的限制，因此無論讀者身處任何時代或任何一塊大陸，都會發現他們獲得了清楚而慈悲的揭示。

克氏的啟發式教誨不僅在他的對話或訪談裡很常見，在他公開演說時也很常見，即使身為數千名觀眾的其中一位，也能感受到與講者的直接接觸。他的語言很簡單，沒有任何術語，也不存在任何講者對聽眾的預設立場。克氏在非刻意的情況下幫助了來訪者，讓他們自己去看見一己思維與問題的錯綜複雜。

第二次世界大戰期間（一九三九～一九四五年），克氏並未在美國公開演說，而是在加州的歐亥（Ojai）過著幽靜的生活。人們尋訪他，與他對談，討論了許多當代的問題與他們一己的兩難困境。他們的問題是普世性的人類問題，而且每每證明了他所謂的「你就是世界」這個論點。當克氏鬆開了他們思想感受裡緊緊糾纏的千絲萬縷，問題的核心或根源也獲得了揭露，而這過程不帶任何的譴責或罪惡感。

第二次世界大戰的那幾年之後，世界各地出現了一套三冊的克氏訪談集，名為《關於活著這件事》（*Commentaries on Living*），而這本名為《你就是世界》（*The World Within*）的新書，是出自克氏檔案庫的一部匯編集，書中納入了許多歷久不衰、反覆出現的其他問題，以及它們的永恆答案。經過了七十年之久，這些探詢依然鮮活如昔，無論是問或答，讀者都能夠從中找到自己。

馬克·李（Mark Lee）

1 如何停止易被同事激怒？

E前來問我如何克服憤怒，因為他特別容易受到同事的激怒，對同事的行為舉止感到惱火。

經過進一步的交談之後，我點出了一件事：憤怒情緒之所以生起，是因為E想要讓他的同事遵守一種E所擁有的行為模式，這滋長了他的不寬容態度，而不寬容就是欠缺思考（thoughtlessness）的表現。如果他離開目前的崗位，另覓新工作，也會出現同樣的問題，因為他才是問題的根源，而非他的同事。E必須了解整個情況，而非只想改變它們。如果他想依賴環境讓自己擺脫憤怒，他就成為環境的奴隸。如果他依賴環境，那麼他會變成欠缺思考。這種情況就像是那些不斷在自己的關係當中尋求改變的人——因為對一個人或一個團體幻滅或感到厭倦，轉而從另一個人或團體尋求友誼或愛。由於他們並未充分理解關係是什麼，單單是改變環境只會再度製造出同樣的衝突與幻滅，以及不同形式卻同樣的厭倦感。

因此，E必須覺察到自己的欠缺思考及其根源。

2 真實的聲音？

S大老遠跑來，只想知道她所聽見的聲音是來自自己直覺的聲音，還是來自傳統的聲音與思想。

詢問她之後，我發現這個聲音一直是善的，引導著她遠離感官世界，走向一個思想更高貴、更能夠為他人服務的世界。然而，她現在卻心生懷疑，質疑這個聲音，因而變得很焦慮。這個聲音要求她要服從、不要質疑，而現在，經過幾年之後，它已經變得無關緊要了。她該怎麼做呢？這個聲音是否是真實的聲音？

針對這個問題進行了一番探討之後，我們進入了欲求與想望的問題——感知、覺受、欲望、認同、我想要的與不想要的等等，是如何生起，如何呈現，又是如何透過感官刺激，透過對個人不朽與世俗事物的渴求來獲得滿足。

S說她現在會規律靜心（meditate）¹，在地板上打坐。

若不了解欲望的軌跡，靜心冥想是無法引導你開悟的。

她在冥想神的一體性等等，因為她在學習吠檀多（Vedanta）²。

靜心必須奠基於正確的思維，而非只是依公式而行，無論它有多麼崇高都不能如此。要進行正確的思維，必須從理解「我」和「我的」欲望開始。這種自我中心的心態是人人都有的心態，無論那人生活在印度、中國、歐洲或此地都沒有差別。這個世界就是自己的投射，若想了解世界的問題，首先必須了解自己，這不是一種自我封閉式的理解，而是必須透過中立、溫和的自我覺察來達成。自我認識是

正確思維的開端，也是靜心的真正入手處。

她說她的問題是自己賦予它意義：她藉著自己的渴求，給予這個聲音一份重要性，而那可能只是她的直覺性認知。

1 譯註：或譯為冥想。

2 譯註：古印度吠陀哲學的終極結論之意，提倡「不二一元論」。

3 生死問題的苦與樂

R對戰爭亡故的兒子感到悲痛萬分。他會繼續存在嗎？輪迴轉世是真的嗎？

當一個人因悲傷而身心幾近停擺，確實很難明智地思考死亡問題。你最關心的問題是什麼？是你的兒子還是你自己的喪親之痛？世上的每一個人都會面臨這個問題：生與死、苦與樂這一普世性問題。沒有人能躲過它，一個人可能可以藉由幻想、某些理論或信仰或某種忘我狀態來逃避它，但生與死依然存在，它不是一個能透過合理化去解決的奧祕，而是必須透過一種永恆的、無始無終的體驗來解決。

對那些直接或間接導致你兒子死亡的人心懷仇恨，無法幫助你創造出體驗實相的必要心境，相反地，仇恨、悲傷與占有慾反而會妨礙你對永恆的理解與體驗。超越仇恨、憎惡與憤怒的過程，就是慈悲心的開端，它將淨化你那顆飽受折磨的心。如果你擔心死者，你會創造更多死亡，而如果你關心的是生者，你將明瞭生命的永恆。

她說她不明白我所說的話。難道她不可以愛她的兒子嗎？她不可以去恨那些殺死他的人，卻必須寬恕，擁抱邪惡？要淨化這個世界，戰爭難道不是必要的嗎？

邪惡意謂著不製造好結果，暴力意謂著不創造和平。每一個人都在透過自己每天所謂平靜的日子，亦即由嫉妒、貪婪、惡念、敵意與猜忌所構成的日子，製造出這驚人的混亂狀態。有另一個母親也在為她的兒子哭泣，那個你所憎恨的母親，她也飽受悲傷的折磨。對她而言，她亦面臨著生死問題的苦與樂。仇恨無法解決這個問題，仇恨只

會讓人與人之間的殘酷對待永遠存在。

我循序漸進地引導她回到她最初那個關於繼續存在的問題。她當時情緒太激動，無法深入探討這件事，但是某一天，她又回來了。

4 如何擺脫「我」和「我的」的衝突？

我們必須了解時間的創造者，也就是過去、現在與未來，因為時間就是生與死。時間意識創造出連續性、永續性，但是它卻非永恆的，亦非無時間性的。

時間的創造者就是自己，「我」與「我的」之意識：我的財產、我的兒子、我的權力、我的成功、我的經驗、我的不朽。自我對一己狀態的關切創造出時間。自我是無知與憂傷的肇因，而它的因果效應就是欲望、對權力與財富名利的渴求。這個自我由欲望的意志所統一，它結合了自我對過去的記憶、對現在的決定，以及對未來的決心。於是，未來成了一種貪慾形式，現在成了通往未來的通道，過去變成了一股驅策的動力。自我是輪中之輪，存在於一個輪轉著苦與樂、悲與喜、愛與恨、冷酷與溫情的輪子裡。這些對立面之所以產生，是為了它自己的好處、利益，也是源自於它自己的不確定性。它就是我的生、我的死的根源。思想是由欲望的意志、自我的意志所支撐，然而憂傷與痛苦卻能開始對覺醒的思想發揮作用，如果這場覺醒無法持續下去，思想就會溜進具安慰作用的信念裡，溜進個人的幻想與希望之中。

然而，如果那緩緩覺醒的思想能開始溫和地、耐心地探究憂傷的根源，進而開始理解它，就會發現另一種意志的存在——了解的意志。這種了解的意志不屬於個人，也不屬於任何國家、民族或宗教，它是一種能夠開啟通往永恆與無限之大門的意志。

對自我，對那被欲望的意志所支撐的自我進行探究，就是正確思

維的開端。這個自我透過渴求長生不朽製造出連續性，但是這也帶來了持續不斷的憂傷、痛苦，以及「我」與「我的」之衝突。這些不會有結束的一天，除非有了解的意志，單單是這種意志本身就能夠消融憂傷根源。

要覺察欲望的軌跡，在這樣的覺察當中，正確的思維將會誕生。美德就是對自我欲望所創造的不確定性心生慈悲，而讓思想從「我」和「我的」之中解脫。

5 從依賴中解脫

C問，為何她感到如此疲倦，雖然她在從事一般工作時精力充沛，內心深處卻覺得疲累不堪。

我們交談了一陣子之後，發現她強烈依賴她的丈夫和環境。這種依賴雖不是財務上的，卻讓她緊張，感到筋疲力竭、焦慮、不耐煩、脾氣暴躁。

有些心理上的需求難免會讓人產生依賴，這會阻礙雙方的和諧與整合。

她說她已經覺察到自己的這種需求，但不知怎麼地，就是無法克服它。她已下定決心不再依賴，卻無法從中解脫。我們都同意，依賴不是缺乏愛，但它卻混淆了愛。依賴引進了其他不屬於愛的元素，製造出不確定與交惡。

依賴觸發了冷淡與執著的輪流發生，這是一種持續的衝突，其中沒有理解，也沒有出口。她一定覺察到這個執著與疏離的過程了，若她能覺察而不指責、不評斷，她將能理解這種對立兩極衝突的完整意義。

如果她能深入覺察，從而有意識地引導自己的思想，讓它充分了解依賴與需求的意義，那麼當她的表面意識對它敞開並清楚了解之後，那些無意識部分及其隱藏的動機、追求目標與意圖，將會投射至表面意識。當它發生時，她必須探究並了解潛意識的每一個暗示。如果她能一再重複這麼做，在表面意識盡可能清楚地釐清問題之後，覺察到潛意識的投射，那麼儘管她可能會將注意力放在其他地方，她的

表面意識與無意識部分，也能合力解決依賴問題，或任何其他的問題。如此，持續的覺察會建立起來，這能以有耐心的、溫和的方式帶來整合，而如果她的健康與飲食習慣良好，這會讓她的生命變得豐富而完滿。

6 人與機器的關係

B遠道而來，他的問題是如何將愛的精神融入飛機裡，因為他在一間飛機工廠工作。他說他對世界局勢極為關切，既然飛機一直都會有，為何不能將愛的精神融入其中？難道他不能藉由做自己，亦即不心存仇恨、沒有殺戮的欲望、心存善念，在打造飛機時將這樣的品質融入那個製造恐怖與毀滅的機器裡嗎？

他是個擁有明確意圖並嚴肅對待它的人，因此，我們探討了無知與正確的謀生之道。一架機器，一個由人組裝而成的無生命物體，本身既不好也不壞，完全取決於人將它作何用途，因此，要顧慮的是人而不是機器。無知，正是存在於賦予事物錯誤的價值，對毫不重要之事過度強調，以及將不重要之事誤認為重要的，不是嗎？除非一個人改變自己的價值觀，否則機器仍會被做為有害與破壞性的用途。

人的思想與感受必須從當前受限的價值觀轉變至超越性的價值觀。如果人追求的是感官刺激、權力與財富，那麼他所創造的世界必將充斥著衝突、敵意與殘酷，以及各種將它們表現於外的手段，例如機器與金錢等。他必須深入檢視自己的心靈，才能發現自己在追尋的是什麼。如果他追尋的是自己的良善與他人的良善，那麼仁慈與睿智將會主導他所從事的職業與謀生方式。

首先，他必須清理自己的頭腦與心靈，然後，他才有能力讓自己在擁有很少的時候仍能感到滿足。

7 性慾存在頭腦裡

B說他是一己性慾的奴隸，他已經嘗試過許多方法來壓抑，參加不同的祭典儀式以求轉化，也曾尋求一位分析師的協助，卻發現自己愈來愈依賴那分析師，這又造成了另一種形式的痛苦。他該怎麼辦呢？

我們首先談到了愛，說那不是一種感官的引誘，或是近似於情感的感覺，也不是一種智性上的刺激。愛自有其獨特品質，會在不自覺的時刻被感覺到，在忘我的罕見時刻被體會到。它不是一種犧牲後的報償，而是目的本身。愛是關於慈愛與寬容、寬恕與服務、創造力與安詳，沒有了這些，愛便不存在。它是一股強大的創造力量。

若缺乏理解，無法釋放創造力，性的釋放就無可避免會成為一個沉重的負擔與問題。此處的創造力不單是意謂著發明能力或技術能力的改變，也並非僅是物質與感官上的擴張，或智性上的追求，因為這些都無法終結一個人的性慾。它們可能可以暫時緩解它，卻會讓它以更兇猛的飢渴形式回過頭來找你，而且經常不是以性來表現，而是透過不同形式的暴力、殘酷與各種膚淺的社交活動來表現。

創造力的釋放，確實會在欲望與渴求獲得了解與轉化之後出現。欲望會創造深刻的記憶，而其動力會變為貪慾，每一個欲望都有它自己的意志，這許多意志進而組成了自我的意志。

如果想持久地讓自己免於色慾，他必須覺察到這個軌跡——欲望的軌跡。每當他出現一個充滿色慾的念頭（色慾存在頭腦裡），他就必須覺察到它，不單是分析式的，而是在同一時間覺察到欲望的更深層

意義。每當他有所覺察，他就會對自己的問題產生更多的了解，進而讓自我認識的光明，驅散自己對欲望那種自我封閉式的追逐。這份覺察必須成為一個持續的過程，不能只針對某一個特定念頭，而是針對所有的念頭與感覺。這份覺察將會帶來自我認識，繼而生起正確的思維，此思維能夠讓念頭不知不覺地從「我」與「我的」之感受當中解脫，並讓人領悟到最高境界的愛。

8 無算計的慈善

V來找我，對慈善這件事感到困惑：到底要不要給，要不要殺死破壞灌木叢與樹木的小動物等等。

要對擁有某種類型頭腦的人傳達以下這件事十分困難：讓自己掛慮大事，小事自然會落入正途，但是讓自己掛慮小事，這個永無結束之日的行為，你就會忽略大事，而人生問題的解決之道就是在這些大事裡找到的。要想理解生命，你需要自由的才智，而非算計過的思想或邏輯化的思想，你需要慷慨大度的心胸，而非精心計畫的禮物。

●●●

H問，不知道自己是否該開展慈善事業，因為他繼承了一大筆遺產。

慈善應該是直接的。施者與受者必不能有一種義務感，不能有較優越者施予較低下者的感覺，也不能帶有羞恥感。它必須是出自豐滿心靈的給予。施與受兩者，都有責任避免豎起分裂的牆垣。若沒有愛，慈善便結束了，沒有愛就沒有慈善。

9 如何讓虔誠免於怨恨？

S在談話中說，她會前往教堂表達虔誠心，但接著又說她無法忍受有色人種，喔，當然，她指的不是印度人——像我這樣的人！

她來見我，想知道如何克服恐懼，那純粹出於想像、自己製造出來的恐懼。她並未覺察到這些恐懼完全是自己創造的。若想從中解脫，每一次恐懼出現時，她就該有意識地檢視它，仔細思考、感受，徹底理解恐懼，並讓她的表面意識（conscious mind）¹保持敞開。如此，那些祕密的恐懼，亦即無意識的、隱藏的恐懼便能自行發揮力量，由於她的表面意識是清楚、敞開、不困惑的，所以她能接受這些隱藏的恐懼，且完全理解它們。因此，無意識的恐懼會進入表面意識而獲得清除。如此，她便能透過持續的覺察和警覺而解除恐懼，其實，那些恐懼多半是她自己創造出來的。

接著我溫和地提點她，說她的虔誠已經被她的種族敵意抹煞殆盡了，因為她是什麼樣的人比她的虔誠更重要。如果她心懷仇恨，她的愛也只是一個對立面、一種反應，但是如果她能了解自己的仇恨並且超越它，她的愛就會變得完整。若無法讓自己的思想免於敵意、怨恨與惡念，她的虔誠將流於表面，而教堂更提供了一個逃避真相的管道。

對於那些沉迷於個人懇求式祈禱的人，要想將愛的崇高意義傳達給他們，是件多麼困難的事啊！對於那些尋求實相的人，想要領悟自己就是整體又是多麼困難啊！他們如此迫切地想要緊緊抓住些什麼，

以致錯過了實相。

1 譯註：或稱顯意識，相對於潛意識與無意識。

10 需要放棄原有的生活水準？

A醫師說他自己開業，賺了很多錢，但卻相信自己不是真的在為人們治療。那些小藥丸和有色液體雖然能發揮暫時的舒緩效果，卻不是真正的解藥。他想要進入真正的療癒領域，而那意謂著他要以一種不同的生活水準來過日子，他不在乎，但是他的妻子和家人會反對。而且，如果他繼續去做他認為對的事，可能會導致家庭破裂。如果他對家庭的需求做出讓步，是不是一種自私呢？他的責任到底是什麼？

在建構並屈從於感官價值（sensate values）的過程中，我們難道不是在製造社會災難、戰爭、無情與不幸？藉著擁有高度的生活水準並不斷強調它，難道不是在製造一個充斥著殘酷、競爭與驕傲，機械式的、野蠻的世界嗎？

這位醫師清楚看到了這一點，至少此刻是如此。

若向環境屈服，無論這指的是家庭或文明，他便要對普世性的痛苦與他自己的特定痛苦負責。明白這一點之後，他是否該對家人的感官需求讓步，不斷追求更舒適的生活、更大更好的車子與其他一切？他要對什麼負責呢？使他人獲得真正的療癒，而讓自己賺的錢少了許多，這是自私嗎？這可能會導致家人之間的意見不合，但是他到底該對什麼負責？

對他自己而言，他是否能過一個簡單的生活，沒有外在的種種配備與讓他炫耀之物，對少量的擁有感到知足，因為內在他是平靜的、充分理解的、充滿愛的呢？

他問我，要怎麼做才能達成這些事？

透過自我覺察而來的正確思維來達成。缺乏自我認識，就沒有正確的思維，而若沒有正確的思維，就不可能有平靜與愛。

我向他解釋了這個艱難的課題牽涉到些什麼事。

11 你是什麼，世界就是什麼

有兩個人來找我，立刻解釋說他們是基督徒，想要為這個世界帶來和平。

難道不是基督徒、佛教徒、印度教徒等種種的標籤，讓人們處於分裂狀態嗎？如同國族與經濟的藩籬區隔了人們，宗教及其象徵，以及它漸趨晦暗的祭壇與唱頌的教士們，也隔離了人們。種種的信念與教條、教義與儀式，建立起一道無法跨越的牆垣。這些現象從過去以來一直導致許多徒勞無益的爭論，現在依然如此，是這些因素製造了不包容與敵意，是這些因素腐化了人們的頭腦與心靈。摧毀人類的團結、善意與愛的，正是教派主義、排外與特權的心態。

宗教應是生命中的愛之道，而非信念，它是一種無我的、無私人動機的行動，而非儀式。它是在沒有腐敗教條的情況下追求最高境界。

當一個人聲稱自己是個基督徒或印度教徒、一個美國人或英國人的時候，通常伴隨著某種程度的驕傲與權力感，而這難免在人與人之間製造隔閡。當他們說自己是基督徒的時候，難道沒有覺察到這句話背後隱含的一切意義嗎？他們沒有覺察到標籤的無意義與實相的恢弘嗎？他們愈是關心這些瑣碎的小事，實相就呈現得愈少，不是嗎？

愛、慈悲、善意等，這些都不需要標籤，但就是這些品質在為世界帶來和平，不是單純的調整經濟結構，不是一、兩個民族的主導，也不是技術上的進步，在為我們帶來和平。相反地，若沒有心靈上的改變，這些現象只會帶來更大、更多破壞性的災難。

要想為世界帶來和平，必須從自己開始做起，因為你就是這個世界。你是什麼，這個世界就是什麼。如果你是貪婪的、充滿競爭心態、追求特權與獲利、執著於這個或那個標籤、滿懷嫉妒與激情，那麼你也將擁有一個存在著仇恨與戰爭的世界，一個充斥著愈來愈多混亂、集權、殘酷與恐懼的世界。

你創造出這個問題，而你就成為一個能解決這些問題的人。不要將這些問題丟給專家、丟給政客、丟給領袖，因為你是什麼，世界就是什麼。

12 療癒自己

D醫師說，他治療別人，卻治不好自己，那些困擾病人的問題，也同樣困擾著他。他能處理別人的問題、幫助他們等等，但是自己卻.....他的內心無法獲得平靜。

藉著言語而幫助他人痊癒、讓他們獲得療癒，是件多麼容易的事啊，但是要治療自己卻困難許多！要療癒自己、讓自己獲得內在平靜，一個人必須拉下自己不斷在周圍築起的藩籬，例如聲望、財富及其帶來的所有外在標誌，包括朋友、同伴、聲譽、出色的學習成績等等。我指出的這些都是這位醫師擁有的，也是他自己承認的。這些表面特徵，亦即精煉之自我主義的層層包裝，阻止了他去領悟自己一直渴望的平靜。

他看見了我所說的是真的，卻發現很難拋開這些東西，因為它們已經成為他天性的一部分了。

我指出，他要不就是繼續走下去、強化這個天性、讓自己愈來愈痛苦，要不就是著手開始弱化它、消融它。他所製造的是憂傷中的一個喘息機會，兩個衝突之間的過渡期，一個與其說是平靜不如說是消沉掙扎的時刻。身為一個精神病學家，他深深了解內在的安詳必須來自對自我認識的覺察，它不是來自壓抑，而是來自整合。這份覺察將創造出靜心的時刻。

當然，他從未靜心過，他只知道何謂集中注意力，但不知道何謂靜心冥想。

靜心（meditation）與集中注意力（concentration）是兩件不同

的事。集中注意力是針對某件事物，而靜心是對自己的覺察、對

「我」與「我的」及其所有意涵和內容的覺察，它能帶來源自正確思維的理解。這份覺察具有集中注意力的特質，但依然不同於集中注意力在某件事物上，無論那件事物有多麼崇高皆然。它們一個帶來深刻的內在整合與超越的機會，另一個卻製造出二元對立，強力捍衛著衝突的根源。

讓他對自己的思想和感覺變得有所覺察，不是去精心揀選，而是無論事情有多麼微不足道、多麼卑賤，或是多麼高尚、祥和，都能覺知到它們。在每一個念頭或感受生起時，讓他深入思考、細細體會那個念頭或感受，並且徹底體驗。在體驗的過程中，他會持續受到其他念頭與感受的干擾，因而開始發現他其實未曾真正集中注意力。在徹底體驗的過程中，他會覺察到自己在評斷、譴責，從而發現自己的偏頗、成見、自己內心所保留的隱秘念頭與動機。在徹底經歷的過程中，他會發現他自己，而這樣的發現是帶來自由的、具有創造力的。因此，他便能夠有意識地讓自己的心念自由，進入自由開放的心念狀態之中——無論一開始它顯得多麼局限，那些無意識的、隱藏的內容都將會被投射出來。每一個投射都必須經過徹底的思考、體會與理解，然後消融並且超越。這一深刻的自我認識過程，會催生出寧靜的智慧，一種無法估量的愛，以及對至高境界的領悟。

這一切都是充滿耐心而溫和的過程，它需要的是強烈的警覺、深刻而且可觀的覺察能力。

13 社會的野蠻遊戲

M太太是一位學校老師，她說孩子們在下課時間會扮演軍人，玩著木製的機關槍、劍、坦克等等，該怎麼阻止他們？

當整個社會都投入這種野蠻遊戲，除非老師持續陪在孩子身邊，幫助他們從事其他明智而無害的娛樂，否則阻止一些孩童並沒有太大的意義，因為他們的長輩會再度鼓勵他們這麼做。她或許可以持續監督一、兩個孩童，但是除非她能提供有智慧的指示與引導，幫助孩子看見隨著一己野蠻行徑而來的殘暴，否則社會很快就會吸收這些孩子。

畢竟，社會就是個人，或說是所有個人的集合，除非個人能消除滋長戰爭的根源，否則單單是進行表面修補，以不同次序重新建構同樣的根源是沒有意義的。

因此，她必須從自己做起，她必須了解自己，因為從自我認識之中會生起正確的思維。

14 一段平靜的空檔還是真正的平靜？

C太太是位非常富有的女士，她很不開心，對她目前的關係感到十分苦惱。她渴望平靜與快樂。

這個世界沒有平靜與快樂，有的是持續的衝突與苦難，以及一小段間隔的空檔，而這段空檔又會再度帶來痛苦與不幸。她想要的是什麼？是這一段所謂的空檔，還是真正的平靜？

真正的平靜，會在你充分了解何謂貪慾、世俗心與個人的不朽並超越它們之後發生。要了解這些並超越它們，她就必須覺察到她的念頭與感受，這需要的是有意識的努力與反思的時間。

她說自己是個很忙碌的女人，必須籌劃慈善活動，而且是許多俱樂部的會員云云。

我指出，這些已經變成令人心煩意亂的事情了，沒有什麼意義，她勉強同意了這一點。她可能會被迫放棄這些事，才能撥出一些反思的時間，從這種反思的覺察裡，會生起一道了解的曙光，其中將包括正確的思維與靜心。

我所說的這些話，她深表同意，因為她說她有時也會思考這些事，但是她補充道，這些概念意謂著她必須拋開目前的生活、她的活動、娛樂與做善事等行為。

她的善事、社交活動、那些膚淺的活動，都是一些沒有意義的活動，她就像那些關在籠子裡的可憐動物。這些活動最終帶來的是更多的傷害，而非更多裨益，這是以盲引盲。

對於這一點，她再次不情願地同意了，我為她指出了這世界的災

難與混亂：戰亂不斷、愚蠢的國族主義、階級與對有色人種的偏見、經濟鴻溝，以及善意與愛的嚴重匱乏。只要她從自己開始做起，這一切都可以獲得效果持久的轉化，因為她就是這個世界。

她認可所有這些概念，但是說她害怕改變自己的生活，儘管如此，她可能還是會從小地方做起，讓它逐漸引發重大改變，她雖然不太願意這麼做，但她說會看著辦。

15 關於性的恐懼

R說他對性感到恐懼，從孩提時代開始，他就對它感到惱怒，卻又深受吸引。在團體裡，他抗拒它，因而在朋友之間製造出對立。他曾祈禱、反覆誦咒，也嘗試過心理分析，然而情況依然是它追著他跑，他也追著它跑。

經過進一步的談話之後，我指出，我們的習慣必須先經過了解，才有希望解決感官與情緒上的問題。這些問題不能只透過決心或單純的意志來克服，而是必須深入思考（thoughtful）。習慣、習俗等，在本質上就是欠缺思考的（thoughtless），而欠缺思考的態度無法創造出自由。我們會在年少時不假思索地去做一些事，例如抽菸，而這逐漸變成一種習慣。如果我們對自己說絕對不能這麼做，這種持續下決心不抽菸的行為，只會創造出另一個習慣。唯有在了解習慣的過程中，也就是藉著覺察它，深入思考，習慣才能打破。

我們的生活是由一連串欠缺思考的行動所構成，這些行動變成習慣，存在於我們的關係、宗教、政治與社會生活裡。我們依賴著公式與口號來思考，既沉悶又令人感到厭倦。自我主義就是欠缺思考的根本要素，它充斥著瑣碎、受限、令人疲乏的行動與問題。性之所以會演變成一個大問題，是因為它可以讓人暫時逃離那個充滿束縛的狹隘自我，且是一種釋放，因而變成一種習慣。習慣就是欠缺思考的。

一個人必須透過覺察才能深入思考。透過覺察，一個人會開始意識到自己許多思想與感受上的習慣。這些習慣應該經過徹底的思考與體會，其中的含義也應該獲得理解。因此，當你的表面意識完全理解

了，並且是開放的、自由的，那麼無意識的內容，也就是隱藏的心念，便能投射至表面意識，而表面意識已經準備好要接受它們了，因為它是開放的、警覺的。當這些內容出現，每一個投射都必須得到接受與了解。因此，透過強烈的覺察，自我那些總是狹隘且不重要的活動就會瓦解，從而生起正確的思維。

你愈是和一個習慣戰鬥，就會對它製造出愈多的抗拒，你也會變得愈來愈欠缺思考。透過正確的覺察，與一切活動和習慣有關的念頭及感受都會被揭露，並且超越。培養恐懼的對立面，就是製造出另一個習慣，但是在覺察恐懼且深入思考、徹底體會它的過程中，並不會養成反面的欠缺思考，因為反面之中沒有自由。你應該對自己在人我關係、政治與社會活動，以及宗教方面的習慣性想法與感受中，保持覺察。

要保持覺察，你必須花一些時間，必須有耐心、保持警醒。靜心就是清理充斥著自我主義的頭腦與心靈。透過這樣的淨化過程，正確的思維將會誕生，而它能使人在憂傷之中解脫。

16 寫下當下的念頭

O說，他無法靜心，他的念頭非常凌亂、散漫，根本無法讓心定下來。他覺得是該好好思考這件事的時候了，他是個十分活躍的人，總是在從事各式各樣的活動。

缺乏深刻理解的活動，會使人對世界的當前狀態產生困惑。缺乏自我認識，活動必然不可避免地導致衝突。靜心是在自我認識上有所發現的開端，這樣的發現是帶來自由的、有創造力的，但是無論是現在或未來，若只是專注於一種美德、致力於成為什麼，那就不算是自我認識上的發現。如此培養出來的美德從不是帶來自由的、有創造力的，它依然停留在欠缺思考的範圍內。因此，全神貫注於某一件事，例如某個圖案、形象、象徵、概念等，並不算是靜心。強迫自己的心停留在某件阻礙發現的事物上，徒然是將心塑造成某一種模式，無論它有多麼高貴都一樣，它無法釋放你的心，無法讓心自由。讓心自由才是靜心。

讓他對自己的念頭與感受保持覺察，緊緊跟隨著每一個念頭與感受，無論它們有多麼微不足道、多麼愚蠢。這些念頭與感受之所以生起，是因為興趣，或是怠惰，或是習慣。讓他自己去發現它是什麼。在深入思考、細細體會某一個念頭或感受的時候，其他念頭與感受將會投射出來，他也會因此而分心。當他發現自己分心了，他開始喚起興趣與熱情，而這自然會帶來專注。當一個孩子對一件事感興趣，他會全神貫注，但是若強迫他全神貫注，他反而會失去興趣，開始心思渙散。要想如此覺察，需要的是持續運用它。

他說，要讓自己如此覺察，對每一個念頭、每一個感受盡其所能地深入思考、摸索與體會是一件十分困難的事，他不習慣。這可以透過練習達成。

他必須對「練習」這一個大問題保持警醒，以免讓它成為一種習慣。單是習慣本身就足以摧毀或阻礙接受、發現有關了解的發生。心的警覺來自持續的深入思考，而深入思考不是一種習慣。如果他發現自己難以保持覺察，那就讓他將一整天裡的每一個念頭與感受寫下來，讓他將自己的話語、嫉妒、羨慕、虛榮、色慾等反應背後的意圖寫下來。

他回答，他無法將每一個念頭與感受寫下來，因為他還得謀生，他有很多人要見，他沒時間。

那麼，讓他在早餐前花一些時間寫，這表示他必須早一點就寢，放棄一些社交活動。如果他能在一有空的時候就寫一些，那麼晚上就寢前，他就能瀏覽自己在白天寫下的內容。讓他研究並檢視這些內容，不帶評斷，在探究過程中，他會發現那些念頭與感受、欲望與話語的根源。如果他能規律地這麼做，他會注意到，每當他在白天因為忙於其他事情而無法書寫時，他依然能在無意識之間將他的念頭、感受與反應等默記下來，供他在稍晚方便時寫下。

現在，這件事最重要的是，他應該要發揮自由的才智來檢視、探究他寫下的內容，在探究過程中，他會覺察到自己的狀態。在自我覺察、自我認識的火光照耀下，問題的根源會被發現，進而消滅。他不是只要寫個一、兩次就好，而是要持續一段不短的期間，直到他能立即覺察到自己的念頭、感受、反應與意圖為止。因此，透過自我認識，正確的思維會出現，接著其他的一切也會隨之出現。

靜心並非只是持續的自我覺察，而是持續的放棄自我。

在正確的思維當中，會生起靜心，智慧的安寧境界亦將隨之出現。在那樣的狀態下，一個人將會領悟到最高境界的寧靜。

寫下一個人的思想與感受、欲望與反應，能為自己帶來向內的覺察，以及無意識與表面意識的合作，繼而帶來整合與了解。這其中的努力方向在於深入思考，而非將思想專注於某件事物上，因為那只會阻礙一個人對整體的了解。

17 正確的思維，並非正確的念頭

J醫師服務於一間傷殘軍人醫院，他說，看見年輕同胞在心理與身體兩方面必須殘疾一輩子，讓他感到非常難受。如果其中一些人恢復了健康，他們會再度被派往前線，然後再度受傷、再度傷殘。他認為戰爭沒有任何益處，他是完全反戰的，認為它是以文明之名破壞了文明，但是.....

他的感觸很深，也對消除肉體痛苦感到厭倦。這到底有什麼好處？你治癒了，只為了再度受傷、再度變傷殘或被殺死。究竟為了什麼？

一個人問的問題愈多，卻無法獲得明智且真實的答案，就會發現自己對情況愈來愈不抱希望、愈來愈絕望。明智的、真實的答案並非存在於東拼西湊理出一個全貌，以此得出一個令人滿意的妥善結論。眾多破碎的局部無法創造出一個整體，但是當整體獲得了解與感受，各個破碎的局部便會各就各位，產生意義。想要了解整體，必須停止對局部的崇拜，亦即國家、種族、階級、家庭、「我」等等。當你的心思被占據，成為局部的奴隸，那麼殘酷無情、競爭、對財富名利、感官價值的追逐，將會變得無比重要。那時候，和平只不過是戰爭的另一種手段罷了，而它帶來的後果卻是大災難、飢荒、身心的殘缺、迷惘與憂傷等等。

除非每個人都能明白這一點，都能領悟到各種形式的世俗事務、感官刺激與個人不朽，終將帶來什麼樣的後果，否則大災難、革命、戰爭與痛苦將會不斷發生。每個人都必須了解這一點並拋棄痛苦的根

源。如此，一些明智且充滿「靈性」的團體，將會出現並帶來持久的和平。

但是，這位醫生說，這會耗費一段很長的時間，同時，受苦依舊會持續，而且伴隨著更大的困惑。

要創造出當前世界的愚蠢與殘暴，需要時間與詭詐的念頭，以及數世紀的無知與迷信，因此自然會需要耐心與一番探究，才能產生不一樣的理解。在這件事情上，必然不可考慮到時間問題，重要的是，每個人都要朝著自我認識的方向去努力，唯有如此才能完整，也才能帶來平靜與慈悲的心境。自我認識能帶來正確的思維，這樣的思維並不是以一種模式或一個標準為依據。正確的思維裡亦沒有所謂的好念頭或正確的念頭，因為那樣無非流於受限、不完整。然而，透過對一己思想感受的自我覺察，並盡其所能深入而徹底地思考、體會它們，一個人將能開始領會何謂正確的思維，但是一開始的時候，它或許是模模糊糊的。正確的思維能將念頭從渴求中解放，而那就是道德，就是美德，它能為一切行動、為一對一或一對多的人我關係奠定基礎。如此，無懼、愛與慈悲亦將從中生起。所有的靜心都必須奠基於這樣的基礎上，因為靜心也就是將念頭從渴求中解脫，這就是美德。領悟那至高無上的，就是一切生命的目的。

18 如何打破自我封閉的高牆？

M說，雖然她見過很多人，也認識很多人，卻依然缺乏人與人之間的接觸。她該如何開始增加這樣的接觸呢？

藉著不要求。你愈是要求，得到的就愈少，而你要求得愈少，就會擁有愈多。

阻礙人際接觸的原因，是每個人在自己周遭所築起的自我封閉高牆。一個人所擁有的表面接觸純屬社交性質，並無太大意義。一個人愈是能夠打破自我封閉的高牆，就會接觸到愈多的人。

對人際接觸的渴求是否源自於孤單、一種想要獲得滿足的內在空虛，或是想要逃避自己的痛苦呢？若是如此，那麼這些逃避行為只會讓自我封閉的牆垣更加堅固。假如不了解自我封閉的原因，那麼每一種逃避形式都會成為分散注意力的方法，無論那是看電影、喝酒、儀式或宗教、社會服務或戰爭都一樣。這些分散注意力的形式會創造出更多的衝突與迷惑。

要如何打破自我封閉的高牆呢？多數人並未覺察到它，即便我們覺察到它，也會捍衛它的正當性，或是怪罪別人、怪罪環境，因為藉由這麼做，我們便能為自我主義的窄化過程找到藉口。

這些合理化的理由阻礙我們去理解問題的根源，也阻礙我們從中獲得自由。要想打破這些自我封閉的高牆，首先必須對它們有所覺察。要想了解這個問題，必須探究它、檢視它，而非譴責、評斷或合理化。而覺察就是溫和地、耐心地探究與檢視這些受限思想的牆垣。這些牆可能是來自教育、潮流趨勢或環境的影響，或是來自渴求、來

自本能，一般來說都是源自於這些因素。它的根本原因是自私，以及透過色慾、世俗心與個人對名利和不朽的渴望而呈現的種種渴求。這些她都必須詳加探究、檢視，並且理解，進而透過覺察與自我認識來超越它，如此便能產生正確的思維。透過正確的思維，她就能將念頭從渴求之中解脫，這是一項艱難的任務。若能覺察自己所追逐的渴求，一個人會培養出一種自我清理的因素或能力，也就是誠實。我們被欲望東拉西扯的時候，是很難保持誠實的。透過覺察，我們可以開始了解愛、仁慈、慷慨等品質的本質。

正確的行為能讓頭腦擺脫恐懼，為心靈帶來信心。美德即是讓思想從渴求、散亂、嫉妒、惡念、怠惰等狀態中解脫。

接著要覺察到對過去及其影響的記憶累積、「我」與「我的」之意識，因為一個人就是過去的結果。我們的思想發展自過去，若不了解它，心就無法自由。

要了解過去，現在就是入口處。

透過自我認識，就會有正確的思維與正確的努力。正確的思維是正確生活的基礎，而透過靜心，智慧的寧靜將能從中生起。智慧就是心靈的簡單。在這樣的簡單之中，一個人將領悟那至高無上之境。

19 是否要拋開信仰？

O問我是不是基督徒或印度教徒，或我的教誨是不是他所認為的、一種融合所有宗教而令人迷惑的大雜燴。我告訴他，我既不是基督徒也不是印度教徒，也不屬於任何特定宗教。

什麼是一個基督徒或印度教徒？他們難道不是代表著某些特定公式、特定迷信與信仰等等嗎？佛教、印度教或基督教的最根本教誨，難道不是相同的嗎？也就是莫沉迷於感官、莫成為世俗的、莫占有，要愛、要以一切形式擺脫自私自利的心態、要追求那至高無上的等等，不是嗎？若是如此，為何還要將自己稱為這個或那個，這麼做就像國族主義一樣，徒然分裂了人們，製造出對立與困惑。數世紀以來的擴張，那些儀式、信仰、漸趨黑暗的祭壇，以及唱頌的教士們，這些都變得比愛、仁慈和不殺害更重要了，因為在百家爭鳴的信仰與令人嘆為觀止的儀式中迷失，要比從自己內在找尋實相容易多了。

世界已經支離破碎了，因為國族主義、種族歧視而分裂，因為繁不勝數的黨派與宗教而分裂，它從來不是趨向聯合，而是不停地吸收與分裂、統治與剝削，這導致了永無休止的衝突與對立。這就是戰爭的根源之一。

存在的唯有實相，沒有第二個至高之境。只有一種人性與正當性，而領悟它的途徑除了透過你自己，別無任何其他途徑、其他人。尋找自己的解脫之道吧，那麼你就能讓世界從它的迷惑與衝突、悲傷與對立之中解脫。因為你就是世界，你的問題就是世界的問題。如果你執著於自己的信仰、狹隘的神祇、國家民族、財產、領袖，你就會

創造出一個充滿迷惑與衝突的世界，一個充斥著宗派門戶、種族與宗教偏見、經濟與意識形態之阻礙的世界，這將永遠導致分裂，滋長惡念，醞釀出許多大災難。

一個人必須拋開這些膚淺的事、雜亂的事，這些自我耽溺的沉溺心態，致力於培養正確的思維。正確的思維來自於自我認識。自我認識並非奠基於任何公式之上，但是透過持續覺察一己的思想與感受、行動與反應，以及隱藏於我們內在的一切對立面，自我認識將會出現，而正確的思維、理解將從中生起。正確的思維需要正確的職業，以及不排除的行動，因為自我認識不是智性上的知識，那是製造分裂的、受限的、狹隘的。了解自己，就能了解整體。

要想了悟那至高的，請開始了解你自己。這種了解不能透過他人、教會、任何組織機構而獲得，而是必須透過你對一己渴求的覺察。對感官刺激、世俗事務、個人不朽、財富、權勢、名利、權威、奇蹟與奧祕的渴求造成了痛苦，這其中沒有一樣能讓你解脫，除了你自己。若能從這些束縛之中解脫而獲得自由，智慧將會浮現，而它能夠為你打開一扇通往至高之境的大門。

20 自我覺察就能學習分辨標籤？

B從大老遠的地方過來，他處於嚴重的幻想破滅狀態，覺得自己非常孤單，而且悲慘。他曾參與各式各樣的社會改革運動，隸屬於許多宗教團體，也曾玩弄政治手腕，試圖盡力賺很多錢。他感到迷惘，不知如何重新開始。他並未受徵召參戰，因此很高興能免於殺戮。他發現自己的工作很沉悶，人們野心勃勃、殘酷無情，個個都在為他們自己、他們的團體或他們的意識形態而奮鬥，這讓他們變得野蠻、毫無包容心。他想要做一些有創造力的事。他該從哪裡著手，該從什麼事開始呢？

他談到了社會改革，那些改革永遠需要更多的改革。雖然改革是必要的，是件好事，卻無法觸及事物最底層的真相、最深層的根源。暴力的起義與危機時刻，雖然許下了做出重大改變的承諾，卻經常以恐怖的殺戮和壓迫收場。在宗教團體和宗教思想方面，權威主義、盲從、浪漫主義、逐步趨向偏執的現象不勝枚舉。我們從各個不同的觀點探討了這些事。

要想真正而持久地保持創造力，一個人必須從自身做起，因為世界就是自己，若不了解自己而光是擁有創造力，只會引發爭鬥、競爭，以及文明特有的冷酷無情。透過自我認識，自我封閉的過程會被發現，而這樣的發現正是帶來自由解脫的、有創造力的，因為真相被發現了，而真相能讓一個人自由。認同的存在會阻礙這樣的發現。一個人必須透過自我覺察找出認同與限制的根源。自我覺察是極為困難的，因為必須不帶評斷，不對任何信條、教義、種族等等產生認同。

由於多數人都會認同、評斷、選擇，因此我們必須覺察到這種為事物貼標籤的評斷與認同過程，亦即在了解事實或真相之前便妄下斷言。在覺察它們的過程中，我們開始了解它們的原因，透過持續的覺察，那些原因將會逐漸消融。藉由自我認識，我們會發現那些自我封閉的限制，而這樣的發現不僅能揭露真相，也是帶來自由解脫的、具有創造力的。

要變得如此覺察是一件困難的事，但是如果你開始寫下自己的所有念頭與感覺、反應與行為，你會開始覺察到自己的存在狀態。當然，你不會有時間寫下所有的念頭與感覺，但是若能在一天寫一些或重點式地寫下一些你感興趣的部分，你就會看見，當你將注意力放在其他事情的時候，你的無意識依然在為你做筆記，所以當你有空寫的時候，你可以記起自己當時的反應與行為。如此你便能夠分辨何謂標籤與斷言，何謂事實與真相，何謂對信條教義、信仰、評斷的認同，何謂那如是的。這能讓你對一己思想念頭保持高度的誠實，以及警醒的、迫切的專注力，這對發現真相是不可或缺的。這種專注力與受到壓迫的專注截然不同，因為後者會成為一種習慣，造成因自滿而怠惰。這種專注力有助於將無意識的內容、動機、虛幻成分、各種認同與隱藏的念頭，帶入表面意識，因而終止自我封閉的、異常的渴望。就是這樣的渴求及其伴隨的束縛與限制纏縛著你，讓你的思想與感受變得瑣碎而狹隘、產生依賴性與占有慾。這些障礙阻擋了真實的創造力。就是這些自我創造的束縛，阻礙了一個人去領悟那「非創造的」（the uncreated）能力。

將思想與感受從這些束縛之中釋放，就是靜心的開始。這不是時間的問題，而是能否以警醒、有耐心且友善的態度去了解洶湧來襲的渴求。若能如此，自我認識與最高智慧將由此生起。

21 不是光有麵包就夠了

H說，他的宗教是社會主義，因為若非先有麵包，就沒有神也沒有人。為了要讓每一個人都獲得麵包，就必須展開激烈的行動，也難免必須對一些擋在路中間的人執行某種程度的清算。在這個世界上，很遺憾地，若想為人類福祉、人類的統一帶來必要的改變，暴力是需要的。暴力的確能製造統一，要想創造和平，就有必要使用暴力。在過去，暴力確實製造出更多暴力、更多殺戮，但是現在情況不同了：我們的教育程度更高、控制力更強、在進化上更先進。如果我們能掃除不對的人、讓正確的人坐上高位，那麼我們就能擁有一群快樂的人民。正確的人能幫助人們教育自己、對抗剝削、彼此友愛，因為那時就沒有經濟的藩籬、沒有國籍、沒有種族差異。結果將決定手段是否正當。手段或許充滿血腥，但是結果會是好的。就拿這場戰爭來說吧，我們之後會有一個更好的世界，一個更繁榮昌盛、更快樂的世代。

我們聊了一會兒，不久之後我客氣地問他，他自己一開始是否先給出了麵包。他回答說沒有，而且表情很驚訝。

我們不是只靠麵包過活，而且如果我們將最重要的價值賦予了次要的事物，迷惑將隨之而生。沒有麵包，我們活不下去，但是由於每一個人都對感官刺激、世俗事務、個人不朽或是權力、金錢名利、權威、神祕事物、奇蹟等等擁有強烈的欲望，因而會有衝突、殘酷與殺戮。因為感官價值已經占據了首要地位，而就因為這個理由，他們反叛，進而導致全然的迷惑。因為感官價值的緣故，戰爭、殺戮、叛

亂、剝奪、階級與國族仇恨等出現了。這些感官價值無法透過任何形式的暴力來推翻，因為感官價值的本質原本就是製造衝突，而以暴力對待它就是製造更多衝突、更多對立主義、更多迷惑。想要繁榮的欲望本身導致了憂鬱、飢餓與痛苦。對立面會製造出它們自己的對立面，而在對立之中，解決之道是不存在的。唯有超越對立，人民才会有快樂與希望。

和平不是暴力的對立面，它是了解暴力無用，了解它將帶來無可避免的危險與不良後果的結果。和平與愛是整體性的，沒有對立面，它本身就是完整的。感官價值與異常的渴求，將導致人們不斷擴大對滿足欲望的需求，以及對財富與權力的需要。這種對權力與名望（個人之不朽）的渴求，無法透過強迫、替代、暴力或清算而獲得轉化。錯誤的、邪惡的手段，無論其結果多麼高尚，都將製造出錯誤與邪惡的結果。開始就是結果。透過殺戮、戰爭、壓迫，你絕對無法創造出愛、善念、友愛與自由。仇恨招致仇恨，暴力也將招致暴力。唯有使用正確的手段，亦即愛與和平的手段，你才能擁有一個健全的、和平的、有創造力的世界。

22 死亡與業力有關？

M說他摯愛的兄弟——他愛他甚於自己孩子的兄弟——突然死了。他感到非常沮喪與迷惑，雖然他是個篤信宗教之人，卻依然無法從自己的宗教信仰中找到慰藉，因為兄弟的死完全打碎了他過去所建立的宗教架構。他讀過許多東方的聖典，他的兄弟就這麼死了一未竟全功，在戰場粉身碎骨，難道這是他的業嗎？他還會有另一次機會嗎？他是否就此錯過了生命的大好機會？為何他要被殺死，而M自己卻仍在實現抱負，在活著，存在著？他的兄弟是否活在「另一邊」，就像有些人說的那樣呢？

這是個極為複雜的問題，不是那麼容易了解。只有信仰、主張或假設並無助益。當一個人深深受苦，他必須拋開膚淺的補救措施與方法，不要受到引誘而想從它們尋求慰藉，因為它們會破壞你真正去了解的過程，而正是這種了解的培養過程，能為你帶來從憂傷之中解脫的自由。

我們是獨立個體嗎？或者，我們只是許多「因」的產物，而這些因的「果」就是個體？我們難道不是一種集體，偶爾擁有一些可謂不屬於多數、不屬於集體的思想感受？儘管人類的世界將自己分裂為不同國家、種族、階級、經濟與宗教團體，但是所有人類基本上都是相似的，不是嗎？都在愛著、恨著、貪婪著、羨慕著、害怕著、主張著什麼等等。只要一個人的思想情感與團體、國家、宗教等產生認同，那麼它當然與集體是不可分的，是屬於集體、屬於傳統、屬於未開悟之過去的，因此會受到團體、國家與種族裡的仇恨、貪婪、慣例與野

蠻所吸引，而參與其中。雖然每個人的感情理智都是個別分開的，雖然你住在一個獨立分開的房子，有著比他人或多或少的財產，也有不同的姓名、標籤等，將你自己隔絕起來，但這樣就能創造個體性嗎？難道你不是依然屬於集體？因為你正是許多因素綜合的結果，是許多影響力共同創造的結果。只要你仍然是集體，你就無可避免地會創造出對立於它的相反反應，那就是個體性，包括它所有的分裂傾向、異常的期望、渴求、信念、行動與憂傷。

因此，你成了矛盾的中心，而這個中心就是你的自我，那個「我」和「我的」，亦即「我」的意識。這個中心是否具有任何真實而持久的存在呢？它難道不是每天、每一小時不斷在變化嗎？其中沒有什麼是穩定的、永久的。而我們依然執著於它，執著於這種自相矛盾的狀態，這種不存在的狀態。自我是一個透過渴求而存在的錯覺。渴求的折磨強化了這個幻覺，我們必須深入了解並且超越這一點，才能體驗到那永恆的、不死的。體驗它就是我們關心的所有焦點，因為在它之外只有衝突、迷惑與憂傷。

他的兄弟是在實現抱負、在活著嗎？這種充滿擔心、焦慮、貪心、衝突，充滿愛的苦樂與巨大不確定性的生活，是在實現抱負嗎？這就是存在嗎？他不會為他兄弟感到遺憾嗎？而在遺憾的同時，他自己難道不是處於同樣的困境？他認為他在實現抱負？他能將這種充滿衝突、迷惑與愁苦的生活稱為完整的生活？這樣的存在狀態，難道不是一種欠缺思考、難免帶來痛苦與憂傷的狀態？如果他能覺察到這種痛苦的諸多根源，深入思考它們，讓自己從中解脫，那麼他會發現一種不會隨著時間而腐蝕亦不會毀滅的寶藏。

過去加上現在創造出「我」的意識，一種個體性的感覺。這種個體性有自己的演變過程，以及與生俱來的衝突與憂傷，因為它的本質

就是自我封閉的、自我設限的。個體性的存在本身就是一種對立，無論這個虛幻的自己如何努力讓它在時空中保持完美，它依然一如本是的它：一個渴求的中心，幻相的根源。只要渴求存在，人獨立存在的幻相就會持續下去，其中的生死、愛恨、成敗、現在與未來等種種問題也會一併存在。而任何由此幻相生起的問題，也必將是虛幻的，其獲得的答案也將是虛幻的。唯有當思想情緒能讓自己從自我的幻相中解脫——亦即那個由思想與情緒、感情與理智所創造出來的自我，實相才能存在，那是深陷渴求的心情所無法理解的至樂。在觀察、研究與了解渴求的過程中，在對它變得覺知的過程中，有一種新的能力，一種新的意志、新的了解會出現。正是這種新的了解，帶來了對至高之境的體驗。

23 仇恨的毒害

W問，要如何讓自己從仇恨當中解脫。她認知到這對她自己和那個仇恨對象都是帶來毒害的。她已經試過各種方法來擺脫這件醜陋的事，例如祈禱、堅定地宣稱、替代法、參加活動等等，但是她發現，反彈回來的是某種更強烈的情緒，而且有時她幾乎無法覺察到它。她擔心這會逐漸變成一種固定的習性，因而變得十分害怕。

我們聊了一會兒，不久雙雙同意，仇恨與惡念正在全世界恣意蔓延，而且透過各種形式的傳播活動受到極力煽動。在一個鼓勵並推崇追求成功之貪婪與欣羨態度的社會環境下，仇恨與惡念是無法避免的。一個將成功、個人野心與競爭設定為理想目標的社會，必然會帶來殘酷無情，那就是一種仇恨。一個科技高度發展的文明，必然會喪失憐憫與慈悲心，也必然會無望地陷入物質與感官價值之中，而那將無可避免地導致敵意、衝突與戰爭。當狩獵和其他形式的野蠻舉動，變成一種娛樂遊戲、一種愉快的消遣時，人們遲早會轉而利用這同樣的本能，以上帝或國家或某種意識形態之名來屠殺人類同胞。

我們就是過去的結果，若不去了解仇恨、惡念與其他形式的敵意，是在有意識或無意識的情況下建立起來的，而光是想著如何克服它們，不但是白費力氣的，更會強化造成其他災難的錯誤思維。以愛去替代仇恨不但會造成隱瞞與偽善，也會增強錯誤的思維與感受。這些方式與其他膚淺的表面措施，將會阻礙一個人去積極發現衝突、仇恨與貪婪的根源。一個人可以建立能夠抵抗仇恨、訓練良好的習慣，但是這個習慣本身將會滋長欠缺思考的態度，進而在不同情況下帶來

另一種形式的惡念、仇恨等等。壓抑、替代或強加於自我的紀律都無法根除仇恨。仇恨是一種效果、一種反應、一種結果，而它的根本肇因必須經由徹底搜尋找出來。

在尋找的過程中，在保持覺察、發現根源的過程中，正確的思維將會出現。它就是能夠完全摧毀仇恨根源與效果的「正知」。若要找到它，一個人的情感思想必須不帶任何偏見，因為無論傾向哪一邊，都將阻礙這場發現。因此，任何的傾向、偏袒與直覺，都必須經過仔細的觀察、研究與了解。如此，一個人會開始體會到過去與當下環境的影響，以及自己在其中所扮演的積極角色。這無法減少衝突，反而可能助長它，但是在劇烈衝突的情況下，正確的了解會初次露出曙光。

仇恨一如其他所有的心理問題，必須從人我關係裡來理解，因為沒有一件事、一個人的問題是完全孤立的。擁有正確的認識與思維，就能讓我們從憂傷中解脫。

24 站在人生的十字路口

H來找我，他處於混亂的亢奮狀態，描述自己正面臨抉擇，必須採取兩、三個行動。他正站在人生的十字路口，不確定該走哪一條路。他可以結婚，隨著自己多年來所養成的藝術家衝動結婚，也可以去別的地方，安安靜靜地從事研究、靜心冥想。他該怎麼做呢？對他而言什麼才是正確的做法？他該如何選擇？

進一步交談之後，他很快領悟到沒有人可以為他做選擇，或幫助他選擇。如果有人勸他採取某一個特定行動，那麼不但這件事不再是他自己的責任，之後他也可能後悔，覺得自己因為受到勸說而做出選擇，讓他陷入缺乏成就感的處境等等。他必須了解這件事對自己的重要性。

他為什麼會讓自己處於必須做出抉擇的境地？這是個選擇的問題嗎？選擇到底是什麼意思？在不同的選項中間挑選、辨別。讓你決定其中一項、拒絕另一項的動機與力量是什麼？是你的偏見、意向、經驗、環境的影響等等。那就是說，選擇取決於你的好惡、你的滿足感、你的收穫與利益、你最終的或不斷改變的欲望等等。這種選擇與欲望之間的衝突是否能帶來了解，帶來一種清晰而無偏頗的見地呢？在這個辨別的過程中，如何選擇的困惑與衝突一直都存在，不是嗎？因為，選擇之中難道沒有對立、沒有二元的概念？在一個衝突、困惑與對抗的狀態下，是否可能體察到那真實的？為了擁有清晰的見地，為了能夠了解，選擇的衝突不該停止嗎？選擇難道不是依然落入渴求那自我封閉的局限性裡，因而永遠無法成為解脫情緒思想的手段？它

反而強化了你的固執，亦即渴求的意志，對於「我」和「我的」的認同感，從而造成孤立、排外，以致體驗到由此生起的痛苦與憂傷、幻相與無知，不是嗎？

徹底感受並深思選擇的意涵，覺察其過程，那麼，渴求本身所帶來的困惑與不確定感，及其充滿衝突與對立的意志或選項，將能獲得了解，進而消融。這份了解就是靜心，因為若缺乏正確的思維，兩相對立的衝突將會持續不斷。

25 是否尋求外來的鼓勵？

RM說：「我想要了解，也想要被了解。我是個藝術家，一個畫家，我創作，也想要我的創作得到欣賞。」他繼續解釋說他需要鼓勵，而非報導與大眾的不斷批評，一個藝術家並非只為自己而活，也為他人而活。「我想要了解，也想要被了解」這個概念是他整場對話裡的重點。

我們聊了一會兒，他向我述說著他的生活，他遭遇的各種麻煩與不確定，我隨即指出，像他現在這樣賦予了解與想要被了解同等的重要性，是個嚴重的錯誤，因為一個是有創造力的，另一個只不過是令人滿足的。最重要的那一個，會在創造的時刻來臨，而當那些時刻變得罕見而不常出現，思想就會轉而尋求環境的鼓勵。我們愈是容易受到他人、娛樂、酒精，以及眾多引發忘我現象之手段的影響而分心，帶著了解專注創造的時刻就會益發薄弱。這樣的時刻不該藉由改變國家、場景或環境等令人分心的手段，以求復活，因為那只是短暫而膚淺的激勵。唯有當一個人了解並且超越了內外一切令人分心的事物，那永不消退的真實狀態，亦即創造的狂喜才會出現。這個時刻是「負向了解」（negative understanding）的高峰，因為那「非創造的」永遠如新、永遠鮮活，頭腦卻永遠在祕密地、迂迴地暗中追求安全感所帶來的滿足，追求一個停泊之處、一個可以歇息的所在。只有在一個偉大的、不加疑問的不確定時刻，在深深的寂止當中，了解才會出現。

對這些內在與外在令人分心的事物保持覺察，是一項艱鉅的任務，但是只有在了解它們的本質、它們的方式，而非否認它們的前提

下，開闊的專注狀態才會出現。

自我認識與自我覺察能帶來正確的思維，若沒有正確的思維（它與正確的念頭完全不同），便不可能臻至排除一切干擾的、具創造性的專注狀態。

26 放棄性慾就能專心？

B醫生說他想要克服自己旺盛的性慾，好讓自己能更專心工作。

一個人必須深入了解權力及其中隱含的相當複雜的問題。放棄性慾相對上是容易的，但是它所釋放的權力卻能製造出無數的問題。為了其他形式的個人權力而放棄其中一種個人權力，是一種欠缺思考的行為，將導致無知與痛苦。一個人必須了解權力的各種形式與面貌。

苦行是一種堅決的禁慾，一種算計過的、受控管的否認，它能製造出巨大的個人權力，而無論那權力有多麼重要，都是自我封閉的，無論它多麼廣泛，都是狹隘的、受限的。如此的權力是排外的、異常的、分裂的，因此無法帶來對整體的全面性了解，而若沒有這種了解，就會有衝突、憂傷與對立。對權力的渴求是一種追求安全的形式，但是只有在不安全的情況下，了解才有可能出現。

理智（the intellect）會透過各種迂迴的管道追求這份權力——例如透過表現得聰明伶俐、睿智、機智，透過對理性與思想的掌控，透過理論與公式，透過政治與社會上的威望，透過宗教與經濟組織等方式來達成。理智透過知識與知識賦予的支配權來追求權力。理智永遠都在追求一種安全，它或者公開，或者祕密地這麼做，而安全意謂著個人權力。那是一個個人膨脹與個人終結的所在地，它是自我矛盾及其一切問題的來源，理智的解答是它在追求安全、權力的過程中自行創造的。這樣的追求，祕密的、微妙的、狡猾而迂迴的追求，將在過程中創造出人我關係裡的貪婪、嫉妒與恐懼等種種複雜問題。若不了解權力運作的方式，只是戒除性慾與其他的權力行使，徒然是賦予了潛

藏的渴求更大的力量。

再次強調，情緒、煽情、浪漫主義、想像等之中，都含有驚人的權力，它們會以各式各樣的活動形式出現，包括宗教、社會、個人與集體、國家與種族等相關的活動。當權力集中於情緒化主義，會變得極度邪惡與危險，導致各種災難與不幸。

禁慾在其追求權力與安全的過程中，賦予了身體這一有機體強大的力量，並強調了感官價值。

這些面向都有它們特定的問題，它們所提供的答案也無可避免地將是偏頗的、不完整的，極其不真實的。

現在，藉著對權力這一複雜問題保持覺察，並以不認同、不評斷的默默觀察方式進行負向理解，權力的因果關係便能獲得了解與超越。如此一來，理智所建構的防衛機制會被打破，在它生起時亦能夠獲得了解與消融，那麼愛將會無聲無息地悄然來臨。若沒有愛，這許多形式的權力及其隱含的衝突、困惑與對立，便永遠不可能獲得超越。在這道愛的火焰下，複雜的權力渴求將會消融殆盡。針對權力問題所做的其他一切解答，只會助長貪婪、恐懼與無知，除了了解與愛，沒有其他方式能使人脫離這種困惑狀態。

這份了解比規範權力更加艱鉅、費力，那種規範終究是自我封閉的、狹隘的、受限的。那浩瀚無邊的未知境界必須在愛之中，而非在理智那又深又微妙的防衛態度之中領悟。當理智沉默了，理性自行耗盡，就在那種超理性的狀態下，這份消融一切問題的愛將能夠被了解。我們必須去感受、了解的，正是這樣的愛。

27 什麼是覺察？

大老遠前來的B問道：「什麼是覺察？一個人要如何變得覺察？」

回答這種問題的時候，有必要先了解提問者的想法，以及他的大略背景，因此聊到了他的生活，聊到存在的複雜性與它的憂傷，也聊到了山嶽的美麗。

覺察來自清晰與了解。它不是一個讓你盲目接受的東西，亦非任何權威的產物。本質上就是一種自我認識的結果與開始。透過自我認識，覺察的強烈火焰將會生起。正確的思維來自於自我認識，正確的思維即是為覺察增加強度與深度的燃料。沒有正確的思維，就沒有清晰，而清晰不是透過決心或是單純行使意志力而來，因為單是意志力會強化一己的性向、習慣與無知，了解與清晰是源自於自我認識所生起的正確思維。

由於我們的思想感受會因為貪婪、恐懼與無知，而產生困惑與矛盾，所以必須透過自我覺察將清晰與了解帶進來。若只是評斷與拒絕接受，而不是去徹底體驗思想感受，不是盡可能廣泛且深刻地去思考與感受，那麼這份清晰就會受到否定與遮蔽。要想徹底思考、徹底感受，就必須保持覺察，而這份覺察會因為評斷而遭到阻擋。

要想獲得了解而來的清晰，秩序是必要的，亦即理解意識的每一個不同層次，包括感官、情緒、理智、身體、理想與理性上的面向。雖然每一個意識層次都是「分開的」，每一個層次卻也是相互關聯的。每一個層次，都必須加以釐清，每一個思想感受浮現時，要仔細

探究它，徹底思考並感受它。隨著你對每一個思想感受的清晰理解，覺察會變得更銳利、更強烈。因此，隨著每一個思想感受獲得徹底而全面的思考與體會，覺察將會成為開闊的、含括一切的。有了經驗之後，你自然而然會知道，什麼是思想感受裡必須探究的重要線索，什麼不是。當你將注意力放在其他事物上時，你會發現，在無意識之中，思想感受的波動起伏都會默默留下紀錄，稍後在你的注意力重新聚焦時，它們會將自己投射出來。

透過廣泛的釐清與了解，心會在深刻的覺察之中安定下來。在這份靜默的覺察當中，有一種感受會無來由地生起，它不是任何影響力與任何渴求所製造的產物。當這種感受，亦即喜悅、狂喜浮現，心會立刻攀附於它，想要將它儲存起來，好好享用，或者它會對自己說：

「這份新的喜悅多麼令人愉快啊！」於是，在盡情品嚐並陶醉其中的同時，它也會將這份狂喜儲存在記憶裡，以供日後享用。因此，這份無邊無際的感受所包含的鮮活實相受到了忽略，因為心一直執著於它的記憶，而那是死的、空虛的。再次強調，對於這份想要牢牢抓住一種經驗，並讓它成為一種習慣、一個停泊處與一份安全感的渴求，必須透過全面而徹底的探究來加以釐清和了解，如此才能更深刻、更強烈地覺察到無邊無際的寧靜，而其中的實相就是無邊無際的愛。這份覺察，這個意識，是超感官的，也是超理性的。

28 擾人的夢

R說他受到各種不同夢境的擾亂，這些擾人的夢會隨著他的心理狀態而增減。擾人的夢已經持續好幾年了，雖然他曾求助過心理分析師，但這種現象依然持續，只是強度或有不同。他該如何讓這些現象停止呢？若想擁有無夢的睡眠，他該採取什麼必要步驟？

我們輕鬆地聊著他的生活、關係，以及一些使他心煩意亂的事。他是一個友善又聰明的男子，精通多種哲學。

一個人在清醒的時候愈是能夠覺察，能盡力充分而廣泛地徹底探究自己的思想感受，夢就會愈少。由於一個人不覺察，在白天的時候不清醒，對事件和一己反應的意義與評估，遂因為懶散的態度，在正確時機缺乏警覺而溜走。然而，如果這些事件與反應很重要，它們都將被內在的心念記錄下來。當所謂的睡眠存在，這些記錄的資料就會以夢境形式呈現，無論它們是重要的或無關緊要的皆然。接著，這些夢境會被自己或專業分析師所詮釋，而這兩種都有其危險性。若是自己詮釋夢境，就必須不帶任何偏見、焦慮與扭曲的願望，亦不帶任何評斷，這是極為困難的。任何錯誤的詮釋都只會令人迷惑，並賦予該夢境一個新的形式。要防止這類詮釋所造成的困惑及其伴隨的憂慮與質疑，一種較為睿智與穩健的做法，是在清醒的時刻保持警覺、覺察，盡可能完整而廣泛地徹底探究每一個思想感受、每一個反應，而這需要嚴肅認真的態度與專注。求助於分析師不但不會讓你對內在潛藏的那份無量寶藏有所覺察，反而會無可避免地讓他成為你的依賴對象，那可是比所有的夢境要糟糕多了，因為依賴會創造安全，而在安

全之中是沒有了解的。

藉由覺察每一個思想感受與每一個反應，盡可能深入並充分地探究、體會它們，你會發現，秩序、清晰與了解會浮現，並且伴隨著強度更高的開闊覺察。如此一來，無論是在白天清醒時或晚上睡覺時，夢境都會減少、消散，於是睡眠將會變得和清醒時刻一樣重要。因為，睡眠會成為強化版的清醒狀態，和清醒狀態對應的就是睡眠。如同清醒狀態，睡眠也有不同層次的意識。一個人愈是能夠在清醒時刻有意識地接觸意識的較深層次，就愈是能夠在睡眠時刻領悟到那些超越意識最深層次的狀態。如果一個人能體驗到那些狀態，就可以說它能對清醒的表面意識產生深刻的影響。

要體驗那些遠遠超越表面意識所能觸及的狀態，是最為困難的，因為無意識必須透過表面意識的覺察與開放來清空它的內容，因此，當深刻的寂止狀態出現，對那無以名狀的領悟亦將出現。

29 認清關係的本質

H說他發現關係是最耗費心神、最衝突頻仍的，一開始的時候，它都會帶來一定程度的喜悅，但很快地，紛爭與痛苦會漸漸滲透進來。他問我如何擺脫這種衝突狀態。

存在就是一種關係，而所有的關係都是痛苦的，造成不安的根源正是關係的本質。你可以在腦袋裡構思一個理想關係的模式，但那只是逃避現實罷了。這種理智上的理想會妨礙你做出調整，也會阻礙超越衝突的可能性。如此一來，該理想模式會變得比了解更重要。認同阻礙了正確的思維。

關係免不了有痛苦，這可以從日常生活獲得印證。如果關係之中沒有緊張，它就不再是關係，變成只是一種舒適的、昏睡的狀態，一種鴉片，而那是多數人想要的，而且喜歡的。衝突就發生在這種對舒適的渴求與現實之間，在幻相與實際之間。如果你能認出這個幻相，你就能放下它，將自己的注意力轉移至了解關係上。如果你想從關係裡尋求安全感，那就是對舒適與幻相的投資，而關係裡最美好的部分正是它的不安。如果你想藉由關係尋找安全感，就是在阻礙它的功能，那也就必然會導致該有的後果與災難。

當然，關係的功能是揭露一個人的整體生命狀態。關係是一個自我揭露的過程，一個自我認識的過程。自我揭露是痛苦的，需要思想與情緒的持續調整與適應。那是一場痛苦的掙扎，其中包括了幾段短暫開悟的平靜時光。要想將各種習慣、禁令、哲學與教條連根拔除，是一件非常令人不安而且費力的事。但是，關係的功能就是帶來了

解，而要想了解，衝突似乎是必要的。在完整的自我認識之中，會出現免於痛苦、衝突與困惑的自由，而關係就是邁向那份自由的途徑。即使是一個從世俗紛擾中退縮、走避的人也不是孤立的。排外裡頭存在著無知。每一件事都是息息相關的，在了解這樣的關係及個中的酸甜苦辣之後，僅僅是單純的了解，了解關係裡的緊張與掙扎、痛苦與喜悅，就能夠清除頭腦與心靈裡那自我封閉的圍籬，從而領悟到那至高無上的至福。

然而，多數人卻逃避這件事，對關係裡的緊張置之不理，寧願選擇令人滿足的依賴感所帶來的輕鬆舒適，而那卻是一份毫無挑戰的安全感，一個安全的停泊處。那麼，家庭與關係雖成了一個庇護所，卻是欠缺思考的庇護所。當不安全感無可避免地悄悄溜進了依賴之中，那段特定的關係便被拋得遠遠的，被一個新的關係所取代，而你冀望它會帶來更大的安全感。關係裡沒有安全，依賴只會滋生恐懼。若不了解安全與恐懼的過程，關係將成為造成束縛的障礙，一個無知之道。所有的存在都是一場掙扎與痛苦，除了正確的思維之外，沒有什麼能讓你從中解脫，而正確的思維源自於自我認識。透過自我認識，一個人將能領悟那永恆的狂喜。

30 潛藏的偏見如何移除？

P說他在努力理解我曾說的覺察這件事時，他發現自己對這個國家（美國）裡膚色較深的人種存有偏見。他該如何擺脫這些偏見？他在我們進一步交談時解釋道，他成長於南方，已經有一段時間沒有住在那裡，但他發現這種偏見雖然是潛藏的，卻已經準備好隨時被喚醒。

一個人若不了解偏見的因與果，便無法「擺脫」它，在了解的過程中，問題將會轉移至一個更深層、更基本的層次。在思考這一較深層的層次時，直接而立即的因果關係會喪失其意義與重要性。

一個人其實相當輕易就能認知到這個特定的偏見形態是如何生起的：勞工短缺問題、奴隸制度、白人的統治，以及想要在政治與經濟上維持一種——優於南方那個膚色較黑、人口較稠密地區的——優越感。恐懼、偏見、殘酷、輕視與排外等惡行，因為允許奴隸制度這一惡行及其相關的所有野蠻恐怖行徑而加劇。

藉由承認一項重大惡行，例如戰爭，你能夠開啟一道門，通往許許多多較小規模的不幸與災難。你所受的教育要你抱持偏見，你透過傳統習得了它，且予以繼承，而這份遺產又透過你與生俱來想要獲得權力與優越地位的支配慾，而獲得維繫，並發揚光大。就是這種與生俱來的動力，餵養並且維繫了偏見的存在，因此，只要它依然獲得內在更深層、更強力的「因」所餵養，想要擺脫，擺脫這些屬於表面的「果」，都將是一場徒勞。若能了解這種深層的強大原因，那些次要的原因將會自行消退。若能將重點放在最基本、最重要的事物上，那

些次要事物的分量與重要性將自行消失。如果你將重點放在不重要的、次要的事物，你會造成各式各樣的困惑與痛苦，事情也會變得無法解決。

倘若缺乏了解，無法超越想要獲得權力與優越地位的支配慾，那麼恐懼、殘酷、嫉妒與其他種種障礙，就會隨之出現。一個人其實可以意識到對他人的支配慾、權力慾等所必然導致的結果——叛亂、敵對、暴政，終至戰爭。

在你改造自己之前，讓自己變得良善之前，你無法改造他人，也無法將良善帶給他人。你就是社會的一部分，要想影響整體，各個部分必須先轉化自己。要想創造重要且有益的改變，各種形式的支配與權力慾，包括國家主義、種族優越感、競爭、自我擴張等等，都必須在人們友善而包容的態度下受到深入的探究與觀察。你首先必須在自己身上而非他人身上覺察到它，因為你無法改變他人，但你可以轉化自己。若能覺察，你會開始發現支配與權力慾的各種運作方式。每當你覺察到它們的表現形式，請徹底思考、深入體會，盡可能廣泛而全面地這麼做。這種徹底思考、深入體會的過程，能使你產生強度愈來愈高的覺察力，透過這份覺察，許多妨害與障礙將會被發現並且消融，從而帶來自由解脫。

如果你僅僅是想要努力擺脫偏見或其他障礙，那樣的過程反而會發展出另外一種阻礙，因此，這種方式並無法讓你從無知與憂傷之中解脫。重點在於正確的覺知與正確的思維。正確的思維會透過自我覺察與自我認識而生起。隨著覺察的穿透漸行漸深，你將能了悟那深不可測之境。

31 正確的謀生之道

S經過了數天數夜的旅途輾轉從大老遠來到這裡，他是一位電子工程師，任職於一間飛機工廠。來找我的主要目的是為了探討宗教生活，他發現家庭生活竟是如此困難，談到家庭所帶來的種種煩惱，也發現很難在不灌輸孩子粗鄙無情的概念，與來自電視網路的可怕垃圾內容的情況下，適當教育孩子。

我們十分詳細地討論了這些事情，並且指出，他必須從自己開始，因為那是他唯一能夠擔保並加以耕耘、轉化的一個領域，這個考量並非自我中心的，而是唯一可能建立正確基礎的根本做法。我們深入探討了這件事，很快便談到正確謀生之道的問題。

一開始我們討論到賺錢的正確手段，他便感到極度不自在，不過仍盡力掩飾。漸漸地，他開始合作，開始感興趣，不再抱持防衛態度了。我說，有一些職業類別明顯是會危害人類的，例如任何形式的殺戮、製造殺戮工具，以及其他明顯形式的殘酷與壓迫行為。傳統、貪婪，以及權力慾主導著一個人賴以謀生的手段，若單純地認為某些職業不道德而禁止它們，只會引發更多困惑。但是如果一個人了解傳統、貪婪與權力的代價及各種含義，因而能讓自己的思想感受從中解脫，就能對自己擁有的少數東西感到滿足，那麼我們的需求也將不會呼應我們的貪婪與浮誇。若能讓一己思想感受從傳統、貪婪與獲得權力的意志中解脫，我們必將發現正確的職業。不去了解並轉化自身問題的更深層意義，一味地針對問題追查，彷彿它與任何事都無關，只會帶來更多的憂傷與困惑。正確的職業是一項副產品，它本身並不是

目的。在追求至高境界的過程中，我們會發現自己的職業生活是與自己的內在領悟相呼應的。透過外在的，我們可以發現內在的，但卻是那內在的在塑造那外在的，若在不顧內在的情況下一味地想以固定模式改變外在，就是在製造困惑、衝突與對立。

32 棄絕欲望才能有靈性生活？

IS說他是個經驗豐富的商人，這些年來，他已經見過人生裡醜惡與艱難的一面，現在，他想要過一個靈性生活，因此，他想要棄絕性生活。他已經決定要放棄它了。他說如果下定決心，很容易就能放棄它，因為他有足夠的意志力能克服這件事。

進一步交談之後，我說，在這種事情上，單是運用意志力雖然能製造出你想要的結果，但它就像是一場造成災難性後果的外科手術。這樣的決定所根據的，難道不是某種想要獲得、成為或達成什麼特定目標的個人動機嗎？如果是，那麼性所產生的力量，將會被引導至其他更為自我封閉的目的，因此依然維持它的感官取向。這件事的重點並非是否做手術的決定，而是是否深入了解。如果這是個頭腦的或情緒化的決定，那麼這個決定會將愛驅逐出境。然而，若能了解問題及其種種意涵，愛會因此而擴大，亦不會變成理智的玩物。

當任何形式的力量被用來滿足個人目的，包括政治、經濟或性方面的目的時，便無可避免會對當事人與大眾造成災難。如果我們透過性慾追求忘我的狀態，那麼，和其他所有欲望一樣，性慾和它的種種問題會變得比性慾的肇因本身更加重要。無論欲望有多麼高貴或多麼可恥，只要是透過欲望，自我的衝突與痛苦都無法獲得超越。

自我必須透過自我認識來了解。自我造成的憂傷是不能加以否認、忘卻或取代的，它必須受到理解。要想理解自我那複雜的微妙運作，善意與超然的觀察是必要的。透過自我認識，那些色慾、惡念、無知等深埋於意識與潛意識的根源，都將曝露無遺。深入挖掘的方式

是最重要的，因為，手段，從一開始就等同於結果。暴力的決定、結論或評斷是不容存在的，存在的必須是一份愈來愈開闊的了解，因為它的溫和特性能消解自我的衝突、困惑與憂傷。自我認識會帶來正確的思維，而自我認識是經由持續的自我覺察而來的。

33 摧毀利用一切事物謀取私利的積習

LM解釋說她老是發現自己想要掌控、被愛，並且將每一場對話與每一次與他人的會面轉為對自己有利的形勢。一件事發生前，她已經開始在為自己從中謀取利益與優勢。她的腦袋充滿了這些念頭，這些浮誇的想法。她已經不斷玩著這樣的遊戲好多年了，她再也受不了了。她想要認真看待這件事，但她發現自己的頭腦總是不停在算計、假裝，永遠貪得無厭。她該如何讓自己的念頭從這封閉的虛榮心當中解脫呢？

我們為何追求權力，為何喜歡累積，為何喜歡蒐集金錢、地位、頭銜與愛？我們為何要用浮誇之詞讓自己背負重擔？難道不是為了要滿足某個熾烈的渴求嗎？渴求成為什麼，渴求不被遺漏，渴求達成什麼目的，渴求盡情戰鬥。如果拿掉這些浮誇想法、頭銜、地位與財富，還剩下什麼呢？一無所有。只有巨大的空虛和貧乏。於是，填補這份空虛、這令人心痛的寂寞，遂成了我們一個持續的需求。我們企圖以財富、性、惡念、浮誇的想法、藝術、活動、政治、知識，以及一切可能的世俗手段填滿這座空井。而那些採取這個無效手段後仍未變得完全愚蠢的人，則轉而求助於靈性生活，求助於神。他們追求靈性生活，於是神也變成填補這個無底洞的手段。因此，神成了另一種手段，讓人用來逃避內在貧乏所帶來的痛苦與恐懼。逃避，無論表面看來多麼高尚，都將造成困惑、憂傷及愚蠢。

這份空虛填得滿嗎？你已經試過各種不同的方法，你曾經填滿過它嗎？你可以暫時掩蓋它，或你可能認為自己已經填滿了這空虛，但

你很快就會覺察到它那令人心痛的憂傷。幸運的是，你不是那種嚴重自我欺騙、自我催眠的人，以為自己已經找到了正確的填充物，或認為自己的填補方式最後一定能將空洞填滿。

現在，你想要利用神來填補這份空虛。同樣的道理，你能用智識上的公式化來填補它嗎？在你已經嘗試過不同的靈性訓練系統、不同的教義、教條與信念，還有不同的教導之後，你覺得你能填補這份空虛嗎？

你不會說出真正的答案，因為你的頭腦認為自己沒那麼可憐，它仍具有一定的能力，它尚未嘗試過許多填補這份空洞的方法，所以或許它會找到一個方法。

現在，這口井會有填滿的一天嗎？它難道不是一個無底洞，一切想要填滿它的企圖都將徒勞無功？獲得愈多的滿足，要求就愈多，難道不就是渴求的本質？智慧就是對這一事實做出迅速的調整，愚蠢就是無能調整自己。然而，頭腦仍拒絕去理解那無可避免的結果，拒絕面對真相。然後，在真相的發現之中，卻潛藏著從不斷渴求中解脫的創造性自由。

理智所提供的決心與答案，無法使這份無邊無際的貧乏更豐富，沒有什麼能豐富它，沒有什麼能填滿這個無底洞、這份空洞的孤獨感。洞察其根源才能帶來了解與自由。有了這份了解，這個新工具，想要掌控、利用一切事物謀取私利以及浮誇等積習，將會開始崩毀。若缺乏這樣的了解，思想感受的習慣只不過是被另一套思想感受的習慣所取代，而所有的習慣都會阻礙這份創造性自由。

34 追求有效果的祈禱？

N以相當具侵略性的態度盤問我為何不關心祈禱，只關心靜心。他的態度異常武斷，堅持祈禱才是救贖之道，尤其是基督教的祈禱，因為救世主只有一個。

要穿透這種侵略性需要一些時間，還會有一些麻煩，但是慢慢地，他開始緩和下來，我們終於能在不提出愚蠢斷言的情況下好好交談，他有足夠的智慧讓自己生起追尋真相的欲望。他並未完全被自己狹隘的制約所吞噬。

他說他已經持續祈禱好些年了，不過他不屬於任何有組織的宗教團體，也不上教堂。雖然他從祈禱獲得了一些裨益，但他並不滿足，而且隨著年紀愈來愈大，他感到自己的祈禱必須更上一層樓、更加深入。

一如人類所有的深層問題，祈禱是一件複雜的事，它需要謹慎、寬容的探索與耐心，不能急切地要求獲得明確的結論與決定。若缺乏了解，祈禱者可能會透過祈禱而造成自我欺騙。如果一個人沉浸於懇求式的祈禱，它確實會有效果，他經常能獲得所求事物，但是這徒然強化了哀求的祈禱。另外一種祈禱並非針對事物或人，而是祈求理解、體驗實相、神，而這樣的祈禱也經常獲得應允。有另一些形式的懇求式祈禱，是帶著更大的敬畏、更迂迴的方式，但是雖然如此，它依然需要公開或迂迴地要求、哀求、乞求與奉獻。所有這類的祈禱自有其效果，也能為你帶來對應的經驗，但是這樣的方法能讓你產生對究竟實相的了悟嗎？讓我們來探究這一類型的祈禱。

我們經常聽說，也有幾個人曾告訴過我，說他們向自己稱為神的對象祈求獲得世俗事物，然後他們的祈禱蒙獲應允。如果他們對自己稱為神的對象有信心，他們最後一定會得到自己要求的事物，這種祈求健康、舒適與物質財富的祈禱經常能獲得應允，但是依照祈禱的強度而有所不同。

我們難道不是過去的結果，不是與貪婪、仇恨等及其對立面所組成的巨大儲藏室有所連結的嗎？當我們請求或發出懇求式的祈禱，就是在召喚這個儲藏室，召喚這些有效果也有代價的累積的貪婪等品質？同樣地，當我們祈禱能夠理解、能夠體驗實相和神，難道不也是在呼喚千百年來所累積的傳統？它的確能帶來一些相應的體驗，但那是真實的嗎？這種為另一件事物、為某種外在事物所做的懇求，能帶來對真理的了解嗎？這難道不是「錯誤」的方式嗎？透過錯誤的手段，你確實能獲得一些結果，但它們是真實的嗎？

我們從一開始就必須了解自己內在這個二元對立的運作過程，亦即祈禱者相對於祈禱對象的過程。要了解這個二元對立的狀態，必須了解自己，了解自己的心念與感覺。若缺乏這份了解，缺乏自我認識，有效的祈禱會成為一種障礙，導致一個人產生妄想錯覺。一個人要從幻相中解脫是極為困難的，因此，為何要製造幻相呢？去深入了解思考者及其思想感受，不是比製造這種導致衝突、困惑與憂傷的二元對立更有智慧的做法嗎？

那麼，若想要了解，就必須自我覺察，因為自我認識會從自我覺察當中生起。沒有靜心，就沒有自我認識，而缺乏自我認識，靜心也會變得不可能。自我認識來自於警覺地觀照我們的一切思想感受，若出現認同，覺察就會變得遲鈍。了解到我們確實會認同，因而阻礙了了解之後，我們必須認知到，友善而包容的超然心態與暫不評斷的態

度是有必要的。我們必須觀察一己思想感受的衝突，它們的矛盾之處、欲望與隱藏的追求目標。如果我們能一整天都努力而誠心地這麼做，自然會在毫無人為外力的強迫下發現，在一天之中，我們需要幾段高度的自我覺察與自我觀察時間。在這樣的自我認識當中，正確的思維將會出現。

靜心即是釋放思想感受，讓它能夠去發現，而它所發現的真相，是能夠帶來解脫的、有創造力的自由。當一個人停止各種想要成為什麼、渴求什麼的形式，那個包含「我」與「非我」、祈禱者與祈禱對象的二元對立，將會自行瓦解。那時候，我們會體驗到真實的生命。我們的幸福快樂就存在於這個發現裡，而非在渴求的錯覺裡，無論那個渴求有多麼高尚皆然。

35 為生者還是亡者哭泣？

MN前來時情緒激動，但很快平靜下來，說她很抱歉自己失態了，因為她的兒子最近在戰爭中陣亡了。她解釋道，她抱著一絲希望相信輪迴轉世，去參加了幾次招魂會，在那裡，他兒子以一道訊息的形式出現了，她也被一些自動書寫「耍」得團團轉。然而她說，她依然感到絕望，難道沒有任何方法能讓她脫離這渾沌的痛苦狀態嗎？是否有永生不死呢？

這是個無比複雜的問題，需要仔細地、有智慧地詳加思考，不是要去相信或不相信，而是要去發現，因此，讓我們來發現它的真相是什麼。

這可能聽來嚴苛了些，但是她是在為兒子悲傷，還是在為自己悲傷呢？她是在為生者哭泣，還是在為亡者哭泣？如果為的是亡者，那麼必須探詢那個亡者是誰，他如何獲得生命，他會面臨什麼。如果是為自己哭泣，是自憐，一種絕望的孤獨感，因為執著於他人，將他視為一己的希望或一己的成就來源，或一己的延續，那麼這些也必須加以探索、發現並了解。因為，正是這些情況阻礙你去清楚了解，從而獲得清晰的洞見。這些情況會製造晦暗不明的狀況，但是當那層面紗被掀開，一切都清晰了。她難道不是更關心自己嗎？自己的懊悔、野心及欲望？

還好她尚能夠承認這一點。

就是這些自我封閉的念頭與感受，阻礙她獲得更開闊、更深入的了解。因此，她必須對它們有所覺察，因為藉由自我認識，就會有真

正的發現。這是她的第一項任務，也是最重要的任務，因為了解她自己之後，她將會了解何謂永生不死。

那個死去的是誰？是你的兒子，也是成千上萬個父母的兒子。他之所以獨一無二，是因為他是你的兒子，因為他擁有某些特質、某些秉性。從外在看來，他是獨一無二的，就內在而言，他也會有一個或數個凌駕其他特質的心理特質。他是所有這些獨立分開的存在體

（separate entities），這一切構成了你的兒子。

這些存在體永遠處於流動之中，其中有一個會浮出表面。有沒有什麼東西是經久不衰的，是否有某種靈性要素，存在於這不斷改變的背後並超越這些改變？頭腦若堅稱有這樣的東西，將和堅稱沒有這樣的東西一般愚蠢，一個人必須自己去發現它。但是，當我們一味執著於這些不同的、不斷改變的存在體，為我的兒子、我的母親、我的愛人，那麼它短暫無常的本質，將阻礙我們去發現並了解那如是的。名稱、形相及其種種聯想是你的兒子，也不是你的兒子，當你深入探詢你的兒子是誰，超越這些變動不居與逐漸消逝的事物，你會發現那如是的。但是，若想公式化那如是的，或是相信那如是的，或是從他人那裡接受那如是的，全是愚蠢的行為，因為這樣的接受、信念與公式化，會阻礙你去了解真相。要想了解那深不可測的，頭腦就必須停止揣測。

過去加上現在創造出「你」和「我」。我們都是過去的結果，我們的生命存在奠基於過去，過去就是我們。當這樣的過去與現在產生接觸，個體性便顯現出來了。父親與母親便是賦予過去機會，而那過去則變成了孩子。這兩個因素必須存在才能製造出第三個，若沒有現在，就沒有過去，也沒有未來。意識就是過去加上現在，而深入意識的探詢，在於必須通過現在這道門。通過現在，黑暗的過去與令人迷

惑的未來，都能獲得探討與了解。現在是最重要的，因為它是通往永恆的途徑。強調未來的宗教是個幻相，對過去的崇拜也將阻礙永恆的現在。

不斷透過現在追求誕生，是一種過去的延續，而這樣的誕生便是一再重複發生的轉世輪迴。過去與現在之中存在著因果，它們支配著包括內在與外在、肉體與心理的存在狀態。如果這些因果關係裡的種種限制與自由，未能獲得了解與超越，過去的活動就會延續下去，而那就是在現在不斷追尋、創造出一個對我的兒子、我的丈夫產生認同的存在狀態。過去就如同現在一般鮮活。

人們希望並且相信，透過「我」和「我的」的延續，透過一連串的出生與死亡，透過時間的持續，便能成就完美，領悟至高境界。人們相信，每一次的出生、每一段的時間，都是一個「成為」什麼的機會——成為更完美的、更有美德的、更有智慧的。人們希望並且相信，透過這種水平層面的進化過程、透過時間的延續，那永恆的能夠被了悟。在時間之中受到滋養的思想感受，能夠領悟永恆嗎？認同、無窮盡的記憶累積，都是受到時間限制的，如果思想只是時間的奴隸，如何能夠領悟無時間性的永恆？在水平的層面上，所有的思想感受、所有的存在都是屬於時間的，唯有當放棄這個過程，才能領悟永恆。不放棄它，憂傷便會存在，所有的存在狀態都將是痛苦。由於一個人會尋求安全感、一個停泊之處、一個庇護，因此會有不安全感——亦即恐懼所創造的不安全感，但是如果一個人了解整體存在的本質就是不安全的、憂傷的，那麼這份不安全感反而能帶來最高智慧。如此一來，將不會有執著，有的將是了解的持續綻放與成熟，執著是一種具有保護性的安全感，其中仍有著恐懼、挫折與痛苦。

放棄水平層面的活動是最困難、最費力的工作。若沒有自我認識

就無法放棄，而自我認識來自於對每一個思想感受的自我覺察。在徹底思考並體會每一個無意識反應的思想感受之後，自我認識會獲得滋長，從而生起正確的思維，亦即對職業、關係與永生不死所抱持的正確思維。透過持續以警覺態度進行自我覺察，自我認識就能夠生起。缺乏自我認識的愛，只會走向憂傷。若沒有自我認識，一個人便無法領悟那永恆不朽。

36 切勿製造封閉小圈子

SI來找我，解釋說她感受到來自我這方面某種程度的不友善、保留態度，以及缺乏回應。

她以迂迴的方式說出這件事，我們必須進行大量的挖掘工作，才能挖出她深埋的抱怨。經過數小時緩慢而耐心的挖掘工作之後，這些充滿委屈的陳述終於浮出檯面，那就是：人們一同工作時，必須忠於工作，工作人員之間必須有互相鼓勵與輕鬆的雙向友誼，我不可以為自己製造封閉的圈子，也不可以鼓勵這個圈子壯大起來等等。

我向她解釋沒有所謂封閉的圈子，這個念頭本身就是不道德的、完全非靈性的，那些認為有一個獨占的圈子的人，只是想進入這種圈子，卻覺得自己被排除在外。這種排外的、占有的心態其實就存在於他們內在。

她否認這一點，並指出無風不起浪，是我未能覺察出我自己的排外作風。

我指出，我在各個不同國家待過，與不同的群眾相處，有些人會形成一個封閉的小圈子，一個團體，而這群人正是那些認為自己遭到冷落、想要有「歸屬感」的人。我向她解釋，這種排外的獨占心態顯然有害於一個人對整體的了解，而我不是沒有覺察到這一點，這也正是一個人為什麼不隸屬於任何有組織的宗教團體、為什麼會離開排外團體的原因之一。

她再次堅稱我未能覺察到我自己內心這種排外、分裂的心態，以及我對形成小圈子、小團體的鼓勵。我謝謝她為我指出這一點，多年

來我一直在思考並且檢視這件事，一個人必須永遠保持警戒，莫使愛成為一件獨占與排外的事。

幾分鐘之後，她再度以迂迴的方式展開攻擊：難道不需要肯定工作夥伴，也就是那些在同一個平台上努力工作的人嗎？因為這樣的肯定將大大有助於這份工作的推廣。

我感覺到這就是問題的關鍵所在，因此我說，實相是屬於每一個人的，如同大地與天空，而幸運的是，沒有人能夠獨占它，想要擁有它、占有它的心態本身即顯示出缺少它這一事實。我說，沒有人能拯救另一個人，讓另一個人從憂傷中解脫，每一個人都必須自己去發現這份最高的智慧，再者，一個人無法邀請或排除另一個人的參與，也沒有任何上師或老師能為你揭開它的美麗與浩瀚。在一個人的認同中尋求肯定，等於是接受一種權威，其中的權威心態與對權威的鼓勵，完全否定了一個人對真相的了解。追求真理的人必須理解並且避開權威。要想領悟那至高的、完整的境界，必須要能夠謙虛，而謙虛與想要被肯定的欲望是互相矛盾的。在對那如是的了悟之中，既無渺小也無偉大，既無聰明也無愚昧，因為它既是渺小的也是偉大的。

37 自我認識是打開一本頁數繁多的書

有位軍人來找我很多次了。他第一次來的時候，心中滿是困惑與深深的迷惘。他不知道自己為何會投身軍旅，他想要離開，他也不確定這是因為自己基於某種宗教正確而成為有良心的反對者，還是因為自己只是深深地直覺感到殺人是錯的，或是因為自己對這整件事感到恐懼。他說自己並不是害怕被殺死，但是處於這飽受煎熬的困惑狀態，他對任何事都感到不確定，尤其是他自己的想法與感受。他已求助過優秀的精神科醫師，經過一兩次的談話之後，醫師大略指出他是想要退出這齣戲，以保全自己的性命。這位軍人對這樣的解釋相當不滿意，因為他覺得那非常膚淺，而且太過武斷。他不認為自己只關心是否能保全性命，而是模模糊糊地覺察到了其他什麼事，才讓自己陷入不確定與迷惑的狀態。他想要走到長官面前，向他說自己無法勝任等等。

在他採取任何步驟之前，或在他認同自己的任何情緒、取向或信念之前，難道不需要先了解自己、了解他身陷的困惑狀態嗎？在了解自己與自我矛盾狀態之後，他將會找到正確的行動方式，而不會依賴他人反覆無常的回應或家人與社會的命令，或依賴宗教權威。要想找到這樣的行動方式，難道他不需要先研究自己、認識自己嗎？若缺乏自我認識，他將永遠受制於人，永遠處於自我矛盾、困惑與憂傷的狀態。

自我認識並不容易，它需要堅持，需要超然而友善的觀察，以及細膩的敏感度。它是一部頁數繁多的書。每一頁都必須經過仔細的閱

讀與理解，你不能任意跳過其中一頁，因為每一頁都為新的發現與體驗提供了線索。你愈是能夠讀出言外之意，你的覺知能力就會變得愈敏銳、愈清晰。想要急著跳到最後一頁的渴求與焦躁的貪婪，將會阻礙你去好好了解每一頁、每一章的內容。而關於最終的結局，亦沒有任何理論與公式可套用。你可以送給一個孩子一部複雜而精巧的機器，但是機器將很快被破壞掉。即便你有能力閱讀關於結局的描述，你也無法了解它，你必須親身體驗它，而若想親身體驗它，你必須認識自己，亦即對那諸多頁面的內容都要有所認識。

自我認識開始於現在，開始於你手上擁有的資料。在分析這份資料的過程中，你將能解開過去與時間本質之謎，而時間正是與過去緊密相連的一種品質。透過這樣的覺知，正確的思維便能培養起來，亦即看待感官刺激、世俗事務、惡念、謀生方法、權力與個人生命延續的正確思維。透過這種正確思維的覺察，心便能從不斷認同的記憶重擔裡釋放出來，獲得自由，這將帶來深刻的安寧與智慧。在這寂止狀態下，一個人將了悟永恆。

38 夢境源自潛意識需求？

L太太來找我，向我描述她做的夢，在那個夢裡，我現身教導她。她對這件事感到很開心，態度躊躇地問我是否記得，問我那是否真實，是否有什麼意義。

我說，自己親自去發現事件、體驗或夢境的真正意義，是一件十分重要的事。依賴他人的詮釋，不僅會讓這些事件以不同形式發生，也會讓心變得遲鈍而迷惑。要想了解一個經驗，某種程度的超然與寬容的分析是必要的，這遠比迫切渴望了解某個事件或夢境重要得多。

每個人都有如此多的反應、行為、經驗、印象與刺激，因此每一個人都必須分辨出哪些才是值得關注的，然後放過其他的。現在，這個夢有任何價值嗎？顯然對你來說是有的。讓我們來看看它是否有任何意義。你自己想要了解的欲望可能製造出這個夢，很可能是你一己潛意識需求的結果創造了這個夢。它很可能是一個帶有排外與分別心傾向的迫切渴求，所造成的結果。它也可能源自潛藏的驕傲等等。這些才是重點，而不是那些形狀與象徵，讓自己迷失其中是一種虛榮，而且沒有任何啟發性的意義。透過持續的覺察，透過保持警戒的警覺心，你將能挖掘出夢境的根源，而你賦予它的意義，重要或不重要，都取決於你看待一己思想感受的清晰度。

39 對大師的信仰

MR說，對於大師，以及那些存在於我們直接而有形的感知領域以外的導師，他曾經是個充滿熱忱的信徒。他們是我們的老大哥，比我們更進化，非常值得追隨。他們對人類自有一套計畫，而且能告訴我們如何實現它的手段與技巧。我為何要反對他們？我激烈反抗早年的教養，錯了嗎？我最終加入他們的團體，擔任他們的代表或助理，錯了嗎？

處理無知這個問題是最困難的，因為它經常披著一件善意的外衣。一個人必須帶著熱切的心情接受善意，但是無知最終將摧毀這份善意。消除錯覺，遠比任何信仰、接受任何計畫、任何技巧重要得多了。這件事非常隱密，而且極其微妙，若不先了解其根源與作用方式，所有的思想感受都將成為幻相的玩物。如果無知存在，你如何能夠明辨何謂真實？如何能夠在心受到幻相扭曲的情況下，辨識出謊言裡的真相，或是真相裡的謊言呢？要如實看見真相、看見謊言，需要的是從無知之中解脫、從愚蠢之中解脫。那是一份最棒的禮物。

偏見、輕信他人、只仰賴單一意見、惡念、恐懼、貪婪、強調感官價值與渴求等等，都將滋長無知與幻相。一個人的想法必須著重於如何超越無知的根源，這是最重要的，我們只能給予大師這一問題次要的地位。

在這個物質世界裡，要找到一位老師、一位導師，是極其困難的！你曾試圖尋找過嗎？如果你曾尋找過，在過程中睜大眼睛，絞盡腦汁，那麼你會明白這是一項多麼艱鉅的任務。你的選擇取決於你所

受的制約及其引發的反應，取決於你的心情、期望與看法，而一個基於偏見做出的選擇可能只會造成迷惑。明白找到一位明師有多麼困難之後，尤其當他只是通往實相的指示牌的時候，你能信任並接受一個你未曾親眼見過的人，一個你只從他人嘴裡聽說過的人嗎？若你自己在這個地球上尋找老師時都感到萬般艱難，你又怎能對別人所創造的、發現的人如此確定呢？這難道不是迷信嗎？難道不是接受權威，接受某人或一群人的意見，難道不是無知與愚蠢的開始？

無知地追隨他人，無法讓你了解真相，接受他人意見，無論是多麼棒的意見，都無法打破無知。無知是自己造成的，因此只有你自己能消滅它。盼望他人能帶領你了悟實相、獲得幸福快樂，是欠缺思考的結果。其他人可能會為你指路，但是你自己必須明察秋毫，必須走這趟路。除了你自己之外，沒有人能拯救你。

當有人聲稱他們較為進化的時候，他意欲為何？了悟真理是一件與時間和成長有關的事嗎？或者它只有在思想感受從時間與成長之中解脫的時候才能體驗到呢？這份自由存在於時間的途徑上嗎？認為時間能帶來了解，難道不是另一種形式的無知嗎？努力下工夫將帶來了解，但是從時間與成長的觀點來看待了解，是一種怠惰的形式。此外，是什麼在進化（貪婪，無論多麼進化，它都會繼續存在，或許還變得更精煉、更微妙，以不同的名義呈現）？難道不是一種持續的改變、形成與死亡，以及一份認同，在為「我是」這一概念賦予連續性？這個「我是」與昨日不同，思想因為害怕未知、害怕不安全而緊緊抓住「我是」的概念。而最高深的思想就是從不安全、不認同當中出現的，不是嗎？有一個持續存在的永久實體嗎？或者存在的唯有那真實的、不死的，亦即一切執取都停止的時候才能了悟的境界？這種渴求存在的欲望滋長了無知與憂傷，而時間是不會讓思想從憂傷中解

脫的。憂傷必須透過當下了解其根源來超越，而拖延，即便理由高貴，也無法帶來快樂。貪欲、世俗心，以及對個人持續的執著，都將帶來痛苦，這些都必須透過覺察與正確的思維來超越。

你認為一個計畫、一份美化的藍圖，就能使一個人從束縛當中解脫，讓他快樂嗎？他難道不需要發揮一切力量，掙脫自我封閉的小圈圈所設下的限制與障礙？他創造了自己的憂傷，也只有他自己才能超越自己的創造。這表示，要了悟那永恆的，最重要的技巧就是理解並駕馭自己。自我認識有助於培養正確的思維，但這樣的認識無法透過崇拜另一個人，或透過另一個人的權威，或透過任何意識或祈禱而買到，它亦不存在於任何書本或教堂裡。它必須透過對一己思想感受的自我覺察發現，由此獲得滋養。這是一條辛苦的「路」，儘管路上有許多指示牌，一個人卻必須帶著高度智慧與警覺心去仔細辨別每一個牌子。

每一個團體都有一個特定的想像，認為自己是最受喜愛的，而透過這種方法，為自己吸收了那些追求受偏愛的人，如此奉承自己。這是那些宣傳人員的手法，對追尋真理的人毫無價值可言，因為真理不屬於任何團體、組織、個體，一個組織愈是強大，無論它是否是宗教組織，它就離實相愈遠，對團體與個人來說也是同樣的道理。伴隨著坦率而來的謙虛，有一種沒有矯飾的特質，那對於發現所有問題的究竟解決之道來說，是至關重要的。

你難道不認為，在路邊的神龕迷失自己，圍繞在指路牌周圍裝飾它、蒐集東西，對那些追求真理的人而言，是不值得做的事嗎？對那些追求永恆的人而言，專業的靜心者、對外在的美化、儀式的重複等，都是無用的。一顆誠摯的心，這個難得的品質，會在無知中化為雲煙，心靈也會變得遲鈍。如果不了解幻相的運作方式，心靈將會喪

失敏感度與柔軟度。愚痴將會毀壞心靈那細緻的延展度，讓它淪為妄想錯覺的獵物。請喚起你的誠摯之心來驅散無知、了解並超越惡念與感官價值。你似乎保有誠摯的心，讓我們運用它做為正確的手段，帶領你抵達正確的目的地。

40 寂寞，及其伴隨的恐慌

AL向我描述，自己受到一名男子的追求，她對他只有朋友之情，並不愛他。她喜歡他逗自己開心，也想保持友善，但他卻把這些都當真，這件事已經變成一個難解的問題。

在談話過程中，我們發現了許多事。問題的原因不在他，而是在她自己。

當我們陷入寂寞及其伴隨的恐慌，我們總是想要逃跑，想要依賴另一個人，想要以同伴關係豐富自己。我們是主要的發動者，其他人只不過是這場遊戲裡的馬前卒。當卒子回過頭來要求一些回報，我們遂感到震驚、悲傷。如果我們自己的城堡夠堅固，沒有破綻或弱點，那麼外面的戰鬥對我們的影響便微乎其微。老化與伴隨著生起的特殊性情，必須在我們有能力以超然而寬容的態度自我觀察且研究時，加以了解、「糾正」。這些恐懼必須現在就加以觀察、了解，我們的精力，不能只是用來對抗屬於我們責任範圍的外在壓力與要求，也要用來了解我們自己，我們的寂寞、恐懼、要求與脆弱。寂寞不該以任何手段加以掩飾，即使你掩飾了它，它依然存在，等待著再度現身。除了了解其根源並超越它之外，沒有其他脫離的辦法。緊抓不放、渴求、累積等，本質上就是空虛的，無論你對渴求表現出多麼不退讓的態度，它就像一個孩子，不斷在成長。渴求是耗不盡的，因為它的內在就是負向的，雖然它的行為表面上看似正向。它表面的正向性欺騙了我們，因此渴求會呈倍數滋長。如果我們透過自我覺察觀察自己的渴求，很快就能發現它的空虛，同時，從了解而生的豐美寧靜也將出

現。是這份了解驅散了寂寞與恐懼，這份了解本身自有其豐富與喜悅。

關係是痛苦的，而單獨生活則需要高度的智慧。關係是一個自我揭露的過程，幾乎總是不甚愉快，因此會有衝突，不只是與自身的衝突，還有與他人的衝突。關係裡的這種緊張狀態彷彿一面鏡子，揭開了每一個人的真面目。這種袒露是痛苦的，而那些能夠深入思考的人，對它的態度是不迎不拒，能夠將其視為摩擦與痛苦的根源。反之，那些欠缺思考的人會試圖逃避，躲進一段帶來滿足卻沒有揭露功能與啟發性的關係中。

其實沒有所謂的單獨生活這回事，因為所有的生活都是一段關係，但是在沒有直接關係的情況下生活，卻需要擁有更敏銳、更高的覺察力來獲得自我發現。一個單獨的存在，若缺乏這種敏銳而不間斷的覺察力，將會強化他內在那些已經處於主導地位的性情，從而導致失衡與扭曲。一個人害怕的正是這件事：伴隨著老化而來的一連串思想感受上的古怪習慣。現在就是對它們保持覺察的時刻，透過了解它們，你就能消除它們。內在的豐富本身就能帶來平靜與喜悅。

41 國族主義是一帖毒藥？

RJ說他投身政治，想要將自己的國家從恐怖、謀殺人民的壓迫中解放。雖然他篤信宗教，也研修神學，卻放棄所有這些，因為國家的需要更重要。他不但是個政治家，他的工作也落實在教育領域。他說自己沒有時間靜心，因為他沒日沒夜地在為國家的自由解放而努力。難道先改變外在環境與條件，好幫助人們發現那內在的，不重要嗎？那也是整個國家皆致力於改善環境條件的原因。

隨著感官價值的壯大與傳播，平靜與喜悅的內在富足還會存在嗎？物品的大量增加能帶來有創造力的幸福快樂嗎？世俗的財物，能讓思想感受從它的束縛與痛苦當中解脫嗎？藉著強調物質價值，我們不會創造出災難、殘酷的暴行、駭人的悲劇，一如當前世界所發生的那樣嗎？

外在的從來無法征服內在的，只能修飾它，但能夠戰勝外在的卻是內在的，例如貪婪、激情、對權力的渴求等。當思想感受從感官刺激、世俗事務、個人的名聲與不朽當中解脫，一個人會發現內在的富足，那是一種無法摧毀的快樂，一種非關個人生命延續的不朽。正是這種不會毀壞的富足為世界帶來了秩序與清明。這不表示我們不該從根本上改變人類的環境條件，而是它本身並非最後目的。環境的改變，惡劣情況的改變，不見得會創造出內在的富足，而內在富足本身即能帶來充滿創造力的狂喜，但是在發展這份從貪欲、惡念、無知當中解脫之自由的同時，外在環境將會出現明確而根本的改變。一個人愈是屈從於貪婪，它就愈是滋長，無論他如何將感官價值轉變為更高

等級的感官價值，貪婪的行為都將帶來衝突、困惑與憂傷。然而，超越貪婪能創造內在的富足，在超越貪婪的同時，不需要透過競爭、種族對立、社會與國家的威望，戰爭與各種令人分心的空洞言行，來獲得心理上的釋放。智慧就是能將心力放在最重要之事的能力。人不是只靠麵包活著。

政治所關切的是感官價值的重組，因此政治雖然有助於讓思想聚焦，卻永遠無法為一個人帶來秩序、清晰與幸福。當思想聚焦於錯誤的方向，它的種種荒謬與令人生畏的愚行，遂成為一個人散亂的根源。那時，商業主義與國家將成為最重要的事，因為它們代表了權力，包括個人的權力與群體的權力，而為了維持這份權力、維繫國家的存在，國旗受到了膜拜，這成為人類自相殘殺的理由。只要權力與感官價值支配了人們的思想，人與人的相互對抗、國家之間的相互對抗，以及意識形態之間的相互對抗就將繼續存在。只要有權力，就會有壓迫、有戰爭、有混亂。只要一個人是在為自己的國家而努力，他就會滋養仇恨、競爭與未來的爭戰。每一個政治人物，無論膚色為何，都說他是為了大眾的利益而努力，為了國家的榮耀而努力，而這個事實的背後，卻埋藏著困惑與痛苦的種子。國族主義是透過國家、種族、群體達成的一種自我陶醉，它是具有破壞性的毒藥。那些深入思考的人會視之為疾病而避開它。對局部的崇拜阻礙了對整體的了解，只要局部支配著整體，就會有壓迫、殘暴與戰爭的存在。

靜心是最高形式的思想感受，沒有它，教育怎能存在？如此一來，教育將成為世俗的、技術性的，因而成為導致分裂的、專制的。由於這種所謂的教育，當前的世界才會處於這個駭人的境地。那些能夠深入思考的人，難道不該先讓自己從製造無知的根源裡解脫，試圖協助教育那些處於困惑與憂傷中的人嗎？否則，飽學之士將成為壓迫

者手上的工具。

一個國家及其權力愈大，它就愈野蠻、愈專制，一個組織愈大，無論是宗教組織或其他組織，它造成傷害的力量也會愈大。

我們擁有一個深刻轉化自己的可能性，但是如果我們所關心的是改變他人，那麼這個可能性會變得十分渺茫。我們必須先從自己著手，而不是從國家或從鄰居與機構下手。我們是什麼，世界就是什麼。

42 活化內心遲鈍與敏感的区域

MLK描述，他發現自己變得愈來愈死氣沉沉。他的嗜好逐漸凋零，事業與政治淪為空殼子，樂趣消失，家庭也變成一種例行公事。他感到疲乏、意志消沉，而且受夠了所有的宗教機構與宗派。他不需要負擔賺錢謀生的責任，因為他有一些錢，家人也受到妥善照顧。他想要談談這件事。

他向我更詳盡地描述了自己的生活。在對話過程中，我發現他尚未完全麻木，還有一、兩個區域並不完全呆滯。活化這些區域，敏感度與敏銳度就能擴散到心的整個表層。心就像一塊感光板，只有在整塊板子都是敏感的、有反應的時候才是「有用的」。由於他能夠覺察，因此還有一、兩個區域是依然能活化起來的，若能強化這些區域，那麼遲鈍的區域也會開始被點亮。因此，我們的問題不是如何讓那些遲鈍的區域復活，而是如何強化那些尚未完全麻木之區域的敏感度。了解這一點相當重要。直接攻心的麻木區域可能看似一種積極的做法，但其實只是在浪費精力，因為麻木的區域必須間接地、反向地處理。你愈是直接麻木的區域下功夫，它就會變得愈是困惑、穿不透。你愈是努力想要直闖大門了解過去，它就愈是令人感到迷惑、困擾，但是，如果你透過現在來處理它，它自會產生意義。反向或間接的處理能使人有所了解。

同樣地，透過強化、深入那已經具有敏感度的地方，其他穿不透的地方也會開始活化起來。因此，我們的問題是如何刺激並拓展那些尚未變遲鈍的地方，而這要藉著覺察，並盡可能廣泛、深入地思考且

徹底感受來辦到。一件事發生時，我們會賦予它一、兩個詮釋，然後便死守著那樣的詮釋。我們只想要透過唯一一道門來進入一座漂亮的花園，而變得對它的可愛與美麗視若無睹，因為穿過那道特定的門只不過是我們自以為是的幻想。可能有其他的門，但我們卻冥頑不靈。這種冥頑不靈會滋長遲鈍和心的萎縮，一件事能有許多種詮釋，你愈是努力去發現更多詮釋，你的心就能拓展得愈開闊。

藉著覺察那些思想感受仍算敏銳、活著的區域，這份覺察將能帶來具啟發性且逐漸擴大的回應能力。從頭到尾堅持保持覺察，這點至關重要，漫不經心、斷斷續續的覺察，是無法帶來清晰的洞見與了解的。

43 心如何複製自己？

SR說，她發現要對付令人分心的事是件極端困難的事。這些事物讓心變得器量狹小，她真的很想要從中解脫。令人分心的事物似乎太多了，使人迷惑，她愈是與它們對抗，似乎就有愈多令人分心的事物出現。她找不到擺脫它們的辦法。

她是否以正確的角度看待問題呢？是令人分心的事物讓心變得狹小，還是本來就狹小的心變得分心了？你愈是掙扎地對抗它，心就變本加厲地複製它自己，於是這道難題遂變得無解了。一個問題是無法在它自身的層面上獲得解決的。

瑣碎而狹隘的心會因為空洞的言行而變得散亂，因此問題不在於那些令人分心的事物，而是如何深化、拓展自己的心。僅僅擁有知識會成為一種上癮情況，成為另一種形式的分心，或許是更微妙的分心，而閱讀和獲取資訊也是一種分心方式。透過這些方法，你或許可以拓展、深化心的表面層次，但這些方法本身也會成為散亂的來源，讓心產生依賴。依賴與執著都是令人分心的。這些令人分心的事可能是崇高的，也可能是瑣碎的，但它們都讓思想飄離了核心問題，也就是自己，那個有著憂傷、恐懼、衝突、短暫喜悅的自己。這些占據式的減壓方式會漸漸讓心變得遲鈍，使它變得瑣碎、狹隘、固執。運用外在的方式讓心變得銳利、更有深度，確實有幫助，但是效果卻有限，因為這些方法會成為依賴與執著的工具。只有透過自我覺察與自我認識所揭露的真相，心才能脫離自身的束縛與局限。自我認識能夠滋養正確的思維。

執著也是同樣的道理。與執著對抗是徒勞的。執著只不過是一個症狀，只有在它真正的包袱未被覺察到時，它才令人愉快，它的根源存在更深層之處。你可以為另一個執著戰勝一個執著，因為它一直令你痛苦，是那份痛苦在「解放」你，驅使著你遠離那個特定的執著，但是另一個執著會很快地滋生。

痛苦無法帶來了解，它只不過是個警告。執著的出現有許多原因：孤獨、它所產生的力量與權力、恐懼，以及所謂的愛。愛一個人的時候，我們會很奇妙地感到自己變得更強、更有創造力、更喜悅，對方也成了讓我們幸福快樂的必需品，因而滋長了我們的依賴與執著。正是這樣的依賴與執著，以及其中的恐懼、嫉妒、懷疑與失望，摧毀了愛。愛本身已經喪失了意義，現在，想法與人取代了愛的位置。

與執著對抗並無法了解它的原因。要想了解執著，首先必須停止對抗它，反而要變得冷靜並且覺察到重點，亦即覺察到執著的內在本質與含義。讓那樣的覺察開花結果，帶出潛藏的原因。如果你對自己的思想感受不誠實且妄下決斷，覺察就不會開花結果。最微小的決斷都將阻礙你發現潛意識的內容，而這樣的發現本身便足以讓思想感受從依賴與執著當中解脫。

透過引發自我認識與正確思考的自我覺察，心靈將會變得更深、更廣。自我覺察，及其伴隨的自我認識與正確的思維，也會流入更深、更廣的靜心之池。

44 戒菸無用論？

MN向我描述了自己在戒菸遇到的困難。他已經試過好幾種方法來打破這個習慣，但是依然戒不了。經過一番痛苦的掙扎之後，他曾一度放棄抽菸，但是菸癮再犯，而且這回癮頭更強。

他想戒菸的原因是什麼？是不是他認為抽菸不靈性、不道德，還是抽菸會影響健康，還是牽涉到開銷問題？如果他想戒菸的理由不是為了這個習慣本身，而是為了其他理由，那麼僅僅是用替代的方式，也會造成結果類似的困難，而且替代法是在拖延最重要的問題。當你的注意力離開了替代品，原本的問題又會再度浮現。對替代品的渴求是十分微妙的，但是若一個人能認出它的謬誤並覺察到它，它便會失去吸引力。那時候，一個人便能努力解決問題本身。渴望戒菸與抽菸習慣這兩者之間產生的衝突，以及耗費在對抗它的精力，會變得完全無用，那是因為你現在處理的不只是問題本身，還有另一個額外的問題，就是戒掉它這件事。你的思想在這兩個問題的爭鬥之間變得筋疲力竭，而抽菸習慣依然故我。

如果你不去譴責它，而是去思考你為何抽菸，以及抽菸習慣是如何養成的，那麼你所處理的將會是一個比抽菸更大的問題，那就是習慣與欠缺思考。若能了解那更大的問題，較小的問題自然會消失。欠缺思考會滋養習慣，那讓一個人成為奴隸。讓我們看看這個抽菸習慣是如何滋長的。一個人還是男孩子的時候，會在其他男孩抽菸時試試抽菸是怎麼回事，雖然讓人覺得想吐，卻是每個人都在做的事。不久之後，身體漸漸習慣了這種毒素，抽菸遂成為一種愉悅的感受。它還

能在建立同伴關係之前，為那個害羞、緊張的狀態搭起一座橋樑。它讓自己的手有事做；每個人都在抽；不想變成怪胎。此外，還有香菸廣告不斷發揮著提醒作用。這一切都指出一種欠缺思考的狀態，欠缺思考會滋長習慣，讓人難以掙脫。

因此，問題在於欠缺思考及其令人墮落的習慣。若能對某一方面的欠缺思考保持覺察，你很快便能在許多其他方面覺察到它。藉由覺察到你自己的欠缺思考，你就已經做到深入思考了，而透過持續的自我覺察，它將會變得更廣闊、更深刻。在這個過程中，你會見到抽菸的自動化需求與反應漸漸減弱，進而消失無蹤，因為你那深入思考的注意力愈來愈能夠全面地保持覺察，習慣也會在覺察的火焰裡消逝。

因此，戰勝習慣並非要以另一個習慣來替代。所有的替代品都傾向於鼓勵欠缺思考。你愈是與欠缺思考戰鬥，它所征服的領域就會愈大，一如所有的邪惡事物。然而，只要能對它保持覺察，觀照它的運作與表現，深入思考與覺察的強度將會被喚醒，它們的清晰將會驅散那令人迷惑的黑暗。

45 表演也能助人？

TY是一個軍人，一個年輕人，他說自己的一個朋友來過這裡，他想要談談一件對他很重要的事。他說他想要以真正的方式去幫助他人，他覺得最好的方式就是透過劇場來達成，因為他有表演天分，不過他的家人卻反對。

他對我描述自己的生活。他十分警覺、敏銳，而且相當不滿。他說這整齣戲簡直爛透了，他覺得自己必須幫忙。

要幫助他人，一個人必須要能夠了解，而了解必須從自己做起。自我認識必須成為幫助他人的第一步。他一開始不是真的對幫助他人有興趣，不是對劇場這份職業有興趣，而是將它視為一己興趣的工具，不是嗎？因此，演戲是次要的，他不該完全受到它的束縛。身為一名軍人，他不需要立刻做決定。

如果他真的想要以一種根本的方式「幫助」他人，劇場是最佳的工具嗎？人們去到那裡多半是為了娛樂、尋開心，而不想認真嚴肅，不是嗎？有少數人是認真嚴肅的，但劇場是吸引他們最好的工具嗎？

然而，他解釋道，他不要與有組織的宗教有任何牽扯，甚至不想談這件事。

除此之外，演戲對一個演員會產生什麼樣的影響呢？他表現得愈好，就愈可能變得更自我中心，即使在私底下的生活也像是在扮演一個角色，而這對自我認識與了解而言絕對是有害的，不是嗎？它難道不會煽風點火，而讓自己的野心、自負，以及全然的淺薄更為加劇嗎？在這種情況下，怎可能會有真正認真嚴肅的心態？

在他下定決心之前，最好能想一想，除了演戲之外，他是否擁有其他潛能，一個更適合他意圖的方法。如果他決定要朝劇場發展，就不可能發現自己可能擁有的其他能力，但是如果他抱持開放的態度，深入探詢，他就會知道。在深入探詢的過程中，他會發現，有一些其他因素隱約在當下攪動著，他若能好好檢視它們，可能會改變自己目前的想法。這份不滿，或許能透過劇場而獲得疏導與解決，但卻必須獲得適當發展，在這過程中，會出現一種充實感，以及每個人都在追求的東西。

46 譴責或接受同性戀？

SR是個年輕人，態度猶豫不決而且滿懷困惑，在談論了一些戰爭的愚昧之後，他說自己是個同性戀者。他掙扎著與它對抗，譴責這是一種罪，因為他的教士告訴他要這麼做；他譴責它，彷彿它是一種可怕的惡魔與羞恥，因為他的家人是這麼認為的。他感到非常沮喪、迷惑，他該怎麼辦？

兩種相反欲望之間的衝突，亦即放棄它或作自己，必須先獲得徹底的了解。如同他自己承認的，這樣的衝突無法創造出他樂見的結果，因此那純然是浪費時間與精力。當衝動來臨，他會接受它，之後再否認，這種接受與否認，只會導致心理與情緒的筋疲力竭，以及靈敏度的缺乏，導致他缺乏自信，變得遲鈍麻木。這樣的衝突無法幫助他了解問題本身，而且徒然製造出反對及其譴責的態度，因此，他變得必須面對兩個問題，而不是一個。

要了解任何問題，你必須心無旁騖，對它付出全心全意的關注。你若接受或譴責它，就不是在給予它完整的、全部的注意力，你的思想感受是破碎的，因此沒有能力了解問題。接受一個事實的時候，不會產生任何問題，但是當你否認它，耗費心神的衝突就產生了。如果一個人承認自己是個騙子，而且如果他對這個事實感興趣，那麼他便能處理它，但是如果一個人否認或譴責它，那麼他就會製造出更多無意義的、令人更加困惑的問題。他就是正在這麼做，因此，他必須覺察到自己正在扯進第二個問題，然後停止這麼做。

他說自己無法不譴責它，而且不曉得為何這麼做。

他要譴責，是不是因為這麼做能為他的欲望踩剎車？若不譴責，是不是他會害怕自己變得更糟？如果他不譴責，他可能會接受它，與它和平共處。他之所以譴責它，是受到恐懼的驅使。

然後他問我，是否贊成他接受這件事。

他會這麼問，是不是因為如此他就能帶著我的贊同，繼續他的生活方式？

接著，他回答說他必須譴責這件事。

譴責或接受都無助於解決他所遭遇的問題。是這樣的譴責與想要接受的欲望，才是他必須徹底而深入了解的。譴責及反對會阻礙了解的順利進行，只有了解能夠解決他的問題。如果他妄下論斷，便是否定這份了解的成熟、綻放。如果他了解另一個人，他必不會因為對方的種族、膚色、姓名等等而評斷他，他必會放下偏見，以友善而開放的思想態度來看待他。同理，如果他能了解自己的問題，他必會停止評斷它或歡迎它，而那正是他如今遭遇的困難所在。譴責很容易，接受更容易，但是這兩者都無法創造出了解。在了解的火炬下，他的問題會消融無蹤。

因此，他必須覺察到自己的譴責態度，努力找出為何滋養這種態度的原因。藉著為它安上一個名稱，他並未解決也無法解決自己的問題。了解這種譴責及反對的態度之後，他將能面對一個格局更大的問題，在他全面理解問題之後，將發展出正確的思維，那時候，他就會知道該對他的問題採取什麼行動。即使他能解決自己的問題，仍會有更大的問題，那就是關於正確思維與正確行動的問題，但是，如果他努力了解那個更大的問題，較小的問題自會含括其中。停留在問題層次的解決之道，會讓思想感受變得狹隘、瑣碎、困惑，然而，若能對其中所牽涉的更大問題保持覺察，就會出現清晰的洞見與深刻的理

解。

害怕他人的想法與說法，可能會對這件事發揮制止作用，但問題依然存在。唯有伴隨著全心全意、完整的關注而來的了解，才能讓問題獲得解決與超越。對問題付出這種全心全意的完整關注，遠比問題本身來得更困難。較小的問題會消融於較大的問題之中。

47 流進靜心深淵的自我覺察之流

SL描述自己曾屬於某個團體，其中的活動包括自白或他們所謂的分享。他離開這個團體不是因為這個，而是因為他們狹隘的器量與其他原因。他發現自白在某些時候確實有幫助，但是難道除了向神職人員或某個團體告解，或去見心理分析師，就沒有其他有益的方法了嗎？他覺得一定有，也就是基於這個理由，他前來與我討論這個議題。

一個人必須時刻保持警覺，不要為了一個無益的目的濫用了一己心理情感上的極大彈性。我們在迷惘、憂傷的時候求助於他人，這當中若無了解，難免會形成依賴，繼而帶來種種痛苦。這份了解並非來自他人，而是透過發展自我覺察而來，在覺察狀態下，每一個思想感受都像照鏡子般反映出來。但是，出現譴責或接受的時候，或對所知事件下評斷的時候，這個反映就會遭到扭曲。這些評斷會阻礙更深刻、更開闊的理解順暢流動。

在自我覺察的狀態下，自白是不需要的，因為自我覺察會創造出一面鏡子，忠實地反映出一切事物，沒有扭曲，因為每一個思想感受都如實地被投射至覺察的螢幕上，受到觀察、研究與了解。不過，這道了解之流會因為譴責或接受、評斷或認同的出現而遭到否定。一個人愈是能夠觀察並了解這座螢幕，不將它視為應盡的責任或強迫的練習，而是痛苦與憂傷激起我們無窮興趣時自然產生的紀律，那麼他覺察的強度與了解的高度，就會愈大愈高。

這份了解不依賴任何人或任何外在權威，也不依賴任何內在的決

心，而是依賴持續的自我覺察之流。透過依賴，思想會成為奴隸，而奴化的思想是可以加以組織、利用的，因此體制化這種事才會滋生，這時，思考自始至終皆奠基於集體主義，因而阻礙了對實相的創造性發現。

要覺察每一個思想與感受，並緊盯著它是一件極度困難的事。我們的心圍繞著太多的思想感受轉動，速度實在太快了，它是散亂的、浪費能量的。單純地想藉由所謂集中精神的方法，對一個念頭踩剎車，以控制心的速度，這已變成一種浪費精力的追尋，因為在不允許心變得散亂的情況下，思想遂更關心踩剎車這件事。以如此的方式，你走不了多遠的。一個人一開始就必須了解這一點，也就是一個踩了剎車的思想將不再流動，但也將不再帶來了解。由於你的心緒都被如何控制散漫的思想感受所占據，心很快便厭倦了，集中精神也將成為一連串的受迫行為，這當中毫無任何了解可言。一個人必須徹底領會這件事。

要想覺察每一個思想感受，頭腦本身必須要體認到，要深入思考並徹底體驗每一個思想感受，必須以較慢的速度來運作。如果一樣東西移動緩慢，你便可以跟得上它，一部快速轉動的機器，必須被調整到慢速前進的狀態，才能被人們研究。同樣地，如果心能夠維持較慢的速度，思想感受也將能被研究與了解。心學會這個能力之後，便能提高速率，而依然保持在極為平靜的狀態。由數個葉片組成的風扇，在高速轉動的時候看起來會像是一片堅實的單一葉片。我們的困難就在於如何讓心緩慢地轉動，好讓每一個思想感受都能被充分追蹤與了解。那些能被深入而徹底了解的事，就不會一再重複發生。

寫下每一個思想感受，而不是在下決心或快樂的時刻特別選擇的一些思想念頭，因為那時心只會想著自己想要的事物。寫下每一個思

想感受，包括所有瑣碎的、愚蠢的、善良的，例如早晨起床時就這麼做。當你思考太多事情的時候，你無法寫下每一件事，但是盡可能一一寫下每一件事，而不是挑選過的事。你必須做些別的事，你的注意力會放在別處，但是當你嘗試完整記錄幾次之後，你會發現，即使你必須將注意力放在其他事情上，你的潛意識也會為你內在的思想感受做記錄，因為當你再度開始記錄，這些思想感受將會浮現。檢視你寫下的內容，不加以譴責或辯護，也不接受、評斷或認同它們，這著實是一件極度困難的事。你會發現，自己直覺地會譴責、辯護，而這將妨礙你順利了解所寫內容的深層意義。寫的時候不要將它視為是一種責任義務，情況是你若願意了解，就必須覺察自己如何思考與感受。這是個興趣，而不是痛苦的義務。

如果你堅持記錄一段時間，努力地徹底思考、深入體會每一個思想感受，你會發現你可以辦到，而且期間不會生出任何其他的思想感受。那麼，覺醒的自我覺察將會出現，從而生起自我認識與正確的思維。當然，如果一個人對每一個思想感受都能敏銳覺察、適當反應，他便不需要記錄。很快地，你會明白哪些思想感受該執行，哪些不該，而那些不該的將會凋零，不再復返。

透過這個持續的自我覺察過程，自白就不需要了，因為覺察能當作是一個寬容而且具了解性的矯正法，如此一來，依賴他人也會變成愚蠢而不必要的行為。你會發現，這個過程包含了一種更深刻、更具敏感度的坦率，你也會發現一己思想感受的內在泉源。這樣的發現能帶來清晰的洞見與了解，如此，意識眾多層次之間的衝突將隨之減少。此外，這個過程亦包含了擴展性而非窄化的專注。從這份自我覺察當中，自我認識與正確的思維將會生起。自我覺察之流，將會流入那深邃而靜謐的靜心深淵。

48 當內在的光熄滅

CA說，陷入深深憂傷的時候，她一向能相對容易地面對人生的許多試煉，因為她從小就擁有一道不熄滅的內在之光。但是那一天，這道光突然熄滅了，這件事過去從未發生過。突如其來的孤獨與絕望的空虛感，瞬間籠罩著她，她連續好幾天都感到非常恐懼，不知道自己在做什麼，情況也逐漸變得令人不堪忍受。她說自己一定做了什麼事，容許自己成為負面的，讓醜陋的事物進入了她的心。或許她太活躍、太揮霍精力，因為她有太多事要做了。內在之光為什麼離開她了？要如何重新獲得呢？

我們在童年和年少的時候，經常有一種不可思議的光明與我們相伴，那是心中的一首歌，伴隨著我們度過每一天，但是基於某種原因，它旋即消失了。這道光不請自來，單純地與我們在一起。我們將其視為理所當然，不知不覺地圍繞著它而存在。除非刻意做了一些邪惡的事，在一些全然愚蠢的事情當中迷失自己，否則它將繼續仁慈地與我們同在，不干涉我們，卻一直都在。然而，隨著疲憊、不了解、我們的世俗心與日俱增，變得依賴這道光，想要緊緊抓住它，我們寶貝它，開始加以利用。然後，有一天這道光離開了，沒有經過我們的允許，就像來的時候那樣，留下我們承受著百般煎熬的空虛感，陷入絕望的孤獨之中，我們為那失去的事物哀悼哭泣。

接著，你的記憶甦醒了，找到一些方法與工具讓光復活。它為何會不見？我做了什麼才失去？我必須做些什麼事才能重新獲得？希望有多大？你的心來來回回掂量著，不停繞圈圈，時而絕望時而滿懷希

望，努力用盡一切方式要重新獲得，如同一個母親對待她死去的孩子。

她正在做同樣的事，盡一切可能重新獲得它，所以為自己提出解釋、辯護，努力想要找出光消失的原因，不是嗎？這個心念的漩渦反而阻礙她去了解自己的真實處境。她永遠無法重新獲得，因為它不是一個屬於心念的東西，無論它所持續帶來的經驗有多麼令人愉快、啟發人心，現在它都已經結束了。

如果她不以如此嚴厲的態度思考這件事，她應該會生起一種奇怪的感謝之情，因為這是一場覺醒。過去，她接受內在之光，與它一同生活，度過了人生不尋常的試煉。但是現在，她突然經歷一場粗暴的覺醒，那是跌落孤獨深淵的衝擊，空虛，沒有任何依靠。而她應該為此感謝上天。在這個高度敏感的時刻，她應該保有敏銳的警覺度，好讓自己不迷失在一些次要問題，一些信仰、解釋與替代品裡面，因為尋求安慰終將扼殺你的了解。尋求安慰是一個十分微妙而難以捉摸的現象，它的方式很狡詐，偷偷摸摸，卻哪裡也去不了，只能帶你墮入腐敗與遲鈍呆滯的狀態。如果她能不去尋求那種鈍化人心的安慰，那麼現在就是她真正復活的開始。在完全赤裸、沒有任何維繫力量的狀態下，如果她願意，她可以開始往內心深處挖掘，去了解她的障礙物是什麼、阻礙在哪裡。她愈是能夠保持覺察，挖掘與了解的能力就愈強。在自我認識之中，存在著智慧與那永不毀滅的光。

49 透過現在覺察過去

TR是一名士兵，他描述自己體內流著猶太教拉比¹的血，當年，年輕氣盛、血氣方剛的他加入了軍隊，和許多朋友一樣。他非常努力，精益求精，苦幹實幹，滿腔熱血地往前衝刺、鍛鍊自己。他的一位朋友給他看了一些演講內容，雖然他自己也不明白為什麼，但是他就是有一股衝動想來找我。他被迫放棄大學學業，投身軍旅，但也擁有各式各樣的抱負，或許會成為一名建築師、某種發揮創意的藝術家。他相當年輕，只有二十出頭，而且十分機敏。

他說了一、兩句之後，旁人很快就能看出他內心相當不安，他自己卻渾然不覺。外表看來，他顯得相當平靜、隨和，內在卻煩惱重重、無法放鬆。他說了一、兩件事，傳達出自己未明確表達的潛意識焦慮，他也談到自己連續做的一連串惡夢。他並不特別害怕被殺死，也未罹患焦慮引發的想像病症（gangplank fever），有些軍人被送往前線時會出現那種症狀。他順帶一提地說，唯一一點是，如果被殺似乎有些遺憾，因為他覺得自己很可能會成為一名非常優秀的建築師，或某種創造力充沛的藝術家。他藉著酒精和其他方式來抒發心情，雖然尚未變成一個憤世嫉俗的人，但他可以看見自己正在變成那樣的人。

他是否想要認真對談，更深入地探討他所說的那些話呢？當然。正因如此，他必須來找我。或許在深入這些議題的過程中，他會發現自己處於一個十分艱難的處境。他說他一直有這種感覺，那是一種模模糊糊的感覺，但他感到內在有某種東西隱隱約約地不停催促他，他

又說，他的惡夢可能與這些都有關。

只有透過了解過去，他才能抹除過去，否則，它會一再重複發生，好比一個未完成的經驗會一而再、再而三地重複出現，過去的記憶會延續，造成衝突與煩惱。他無法將自己的過去掃到一旁，他必須透過當下這一刻去覺察，但不是將它當成一種從過去被拉到現在來檢視的東西，而是在試圖了解現在的過程中，去發現現在與過去之間的關係。因此，過去必須透過現在來探究。

他的現在就是他內在與外在的環境兩者，他必須對它們保持覺察，分析它們、了解它們。這種自我覺察將無可避免地帶來不滿的心態。如果這份不滿已經在悶燒了，那麼它會演變為熊熊烈火。在不滿的根源消除之前，他不會有平靜，遭遇的困難也只會更多，不會更少。透過他的自我覺察，他那些潛伏的拉比直覺與偏見會被喚醒，其實它們已經開始活動了。他必須了解它們，但不是透過接受或拒絕，而是透過和善而寬容地觀察，包括它們的運作方式與意圖。這個關於拉比的過去及其宗教背景，將不會讓他太好過，無論他如何試圖壓抑都沒有用。現在與過去之間的衝突會逐漸升高，除非他真正了解它，而且一旦他喚醒了這些意念，它會自然為他製造出愈來愈大的不安與煩擾。一個人不假思索，又或許是迫不及待接受的外在，強迫與組織化運作，必將與內在更深層的傳統與模式產生衝突。單單是接受或否認其中一方無法帶來智慧，也無法帶來內心的平靜。內在與外在的制約兩者，他都必須要仔細思考、徹底感受、深入了解，否則，它們將會成為各種形式之不安、惡夢等根源。光是起而反抗現在、反抗過去，無法帶來最高程度的智慧，除非他能了解思想感受如何從俗、如何限制自己，為自己製造障礙。貪婪、貪欲與名聲等，就是這種自我封閉過程的根源，透過能灌溉自我認識與正確思維的自我覺察，他便

能讓自己的思想感受從中解脫。

不滿會以冷漠無感的方式表達，然而自我表達並不是創造力。多數人會在尋求自我表達的過程中迷失，他們根據不滿的情緒品質找到了它，但是它無法帶他們抵達任何地方，也許只會為他們自己、別人，甚至這個世界製造更多痛苦。自我表達是自我設限的一種擴張，其中並無快樂。創造力是在你了解自我的渴求之後出現的，這份了解能自然地消除渴求。自我的噪音妨礙了真理的寂靜。

我們創造出社會、環境，而我們必須尋找一個出口。每一種形式的感官刺激、娛樂、消遣，以及有組織的宗教與儀式，都成為一種獲得認可與受到尊重的逃脫手段。這些令人分心的活動與逃避方式，對一個強調感官價值的社會而言，變得益發重要與不可或缺。人們不從根本上改變這些價值觀，反而創造了更精細、更優良的消遣與逃避手段，而這導致了殘暴、災難與戰爭。這個社會，這樣的環境，正是我們製造的樣子。我們該為它如是的樣貌負起責任，假如沒有我們，它就不會存在，我們不能怪社會或環境。它並未完全強迫我們，是我們賦予它力量，然後它脫離了我們的掌控，於是社會或環境變成主人，人變成奴隸，像一部機器。人必須找到一個出口、一個逃脫方式，來脫離這種機械化與受支配的行動，因此他陷入了惡性循環。要想打破這個惡性循環，他必須能夠自我覺察並負起責任。國家，社會，都無法拯救他，只有他自己能拯救自己，但不是藉由孤立自己的方式，而是藉由讓自己免除那些束縛自己的因素辦到，這些因素包括感官刺激、世俗事物、個人名望與永生不朽的追求。

讓自己從這些因素當中解脫的過程中，有一種不死的思想感受會受到滋養。那就是他必須去發掘的思想感受。它就存在他自己裡面，不是在任何正統方式與儀式裡，也不是在教堂或猶太會堂裡，而是在

他自己裡面。若想找到這個思想，必須要有努力不懈的懇切態度與柔軟度。在這一趟旅程裡，報酬就存在於最初開始的地方。

1 譯註：猶太教會領袖。

50 組織會孕育腐敗種子？

MO說她擔任一個成長迅速的組織的領導人，該組織可以稱之為靈性組織，不過它運用了少許世俗組織的技巧。她來找我是想詢問，她擔任該組織的領導人是否是件對的事，因為她可以感覺到自己內在那股對權力與支配的危險渴求，變得愈來愈強大，但是底下的人都希望她繼續擔任組織領導人。如果她現在放棄，她十分確定這個組織會落入那些利用組織謀求私利的人手中。她必須決定該怎麼做，想和我談談這件事。

組織化的大型團體本身就埋藏著腐敗的種子。它們會成為一種行使權力的手段，被領導人或那些利用組織權力滿足自己的人所利用，依照自身能力的高低分享權力。無論組織是靈性的或世俗的，這種權力的分享都有助於組織的維繫，也能進一步加強思想的窄化，鼓勵排外與不寬容的態度。無論是靈性組織或世俗組織，規模愈大，就會變得愈專制、愈會剝削。

所謂的靈性組織，在它們變成宣傳理念與理論的機械化組織時，就已經喪失了原本的立意。一個人為何要加入某個或大或小的團體，去被告知或閱讀某些理論呢？一個人會加入它們，是因為它們對他有利，可以從中獲得一些什麼。利慾心是迂迴而微妙的。為何需要有大、強大、擁有眾多財產與投資項目的靈性組織的存在，才能夠發現真相？它只能透過個人的覺察與正確的努力而發現。組織本身變得比什麼都重要——擁有多少會員、擔心會費的問題等等，對真理的追求已經遺落在諸多吵雜的會議裡了。組織成為固執的、僵化的，與其組成

分子的思想如出一轍。生命是一場持續的改變，一個不斷「成為」的過程，一場革命，而一個組織卻永遠無法成為柔軟的，因而成了改變的阻礙。它會為了保護自己而做出機械化反應。追尋真理是一件屬於個人的事，不是會眾的事。要與真相溝通，單獨是必要的，這不是孤立，而是免於所有的外在影響與意見。宣揚思想的組織，必然會無可避免地成為思想的障礙。

如同她自己已然覺察到的，對權力的貪求在一個組織裡幾乎是無窮盡的。這份貪婪會被各式各樣溫暖且聽來官方的說辭所掩蓋，但是那貪得無厭、驕傲與對立的毒瘤卻受到了滋養、分享與鼓勵。於是，衝突、不寬容、宗派主義與其他的醜陋情事便由此滋長。

保有一個小團體，例如二十或二十五個人的非正式團體，沒有會費與會員制度，方便的時候就聚在一起，溫和地討論探究實相的方法，這不是更明智的做法嗎？為了防止團體變成排外的，團體裡的每個人都要鼓勵或者參加其他小團體，那麼它就會成為一個視野開闊的團體，而不會流於狹隘、偏狹。

想爬到高處，必須從低處開始。或許從這小小的一步出發，一個人就能協助創造出一個更健全、更快樂的世界。

我們又見了幾次面，她說她已經開始讓自己從對權力的貪欲裡鬆綁，也開始鼓勵獨立小團體的成立。

51 獨自生活，還是保有親密關係？

RL遲疑地說，他前來與我商討一件非常私人的事，希望我不會介意。他對談論自己與自己的問題感到有些難以啟齒，因此我們先聊了些一般性話題，一會兒之後，兩人都陷入一陣沉默。不久，他開始娓娓道來，描述他的生活與他遭遇的難題。他解釋道，他結過兩次婚，第三次婚姻也陷入岌岌可危的狀態，因此可能會三度離婚。他懊惱不已，因為他覺得都是自己的錯，但又不知道自己的痛苦從何而來、原因在哪裡。如果他無法找出原因，他覺得可能會永遠陷在關係的難題裡。他不想離婚，但是前兩次婚姻似乎都朝著那一方向發展。

獨自生活需要高度的智慧。那需要擁有敏銳的警覺能力、深度的覺察與了解，才能避免心靈逐漸變得僵化死板，落入自我封閉的過程，養成一些導致內在貧乏、製造無益憂傷的怪癖。獨自生活是一件相當不容易的事，要能夠迅速地靈活調整，並且擁有自我認識的智慧。沒有人能當那一面揭露自己真實面貌的鏡子，在孤立的牆垣之間，沒有任何反射的映像，而這些反映能回饋、發出回聲，那是自己的聲音。獨自生活相對上是更為吃力的，比起持續擁有親密關係的生活，它的陷阱更多。

關係就是衝突、痛苦，伴隨著短暫的喜悅、掌控與讓步。它是一件必須了解的事，不是要去塑造或引導，而是要去了解它，它不是占有性的，而是開拓性的。存在就是產生關係，而存在是痛苦的。我們想方設法逃避這份苦，但是如果能了解它，就有可能超越它。關係是一個自我發現的過程，不是嗎？你可能不會喜歡展現在你眼前的東

西，但是深入思考的人會去思量它，而不會逃避它、掩飾它。大多數人都不喜歡甚至憎恨以自己的真實面貌示人，但是當關係的本質曝露出來，它將不可避免地帶來痛苦與不適。我們努力逃避這種痛苦的坦露過程，它若造成太大威脅、變得太難熬，我們就改變關係。我們從關係尋求慰藉，而這是「不坦露」，我們根本不想發現真實的自己。所有的生活都是一種緊張，正是這樣的緊張譜出了真實的樂章。我們想要一段關係平靜無波，讓我們變遲鈍、麻痺，好讓自己能順利面對日常事務，一些毫無創造力、無聊且無用的事務。在關係裡，我們渴望安全、放心，而這裡面並沒有了解，也沒有愛。

RL回答我說他想要平靜，而不是衝突，因為他在家庭外要面對的衝突已經夠多了。他的商業世界競爭激烈，混不下去就得滾蛋，每個人都在想著如何矇騙過關，為了不倒下，必須持續掙扎。因此，他想要他的親密關係能夠寧靜、快樂。

或許是錯誤的職業為他製造了這麼多不必要的掙扎與煩惱，他因而試圖逃避到一段平靜無波的關係裡。他不想要一段包含緊張與摩擦、必須吃力地調整與保持柔軟的關係，而是想要一段居家舒適、處於麻醉狀態的關係，而他的妻子可能會反對這種狀況。如果夫妻雙方都想逃避關係的真相，那麼或許居家生活能保持輕鬆愉快，但那無法解決任何事。他或者可以改變職業，透過正當手段謀生，如果他願意拋開自己的利慾心與權力欲望，他會找到的，或者，要是他辦不到，他的職業將會榨乾他的思想精力，讓他沒有時間也沒有餘力認真而深入地思考關係的內涵。

一切的存在都是關係，關係就是自我認識與解脫憂傷的方式。如果他不想了解關係的意義，就必須付出代價。憂傷無處可逃，他若是逃避，很快就會被追上。

在關係裡，自我的運作方式會曝露無遺，讓彼此探討、了解與超越。若不超越自我，無知與痛苦將永遠存在。要想了解它，一個人必須發揮耐心，不可輕率地驟下結論，而是要深入思考、暫停評斷。除非他能了解關係的全部意義，否則單是建立一段新關係，只會讓他繼續在不同的情境下受苦。那些未能獲得了解與完成的，會一再重複發生，直到它們獲得了解與完成，你無處可逃，所以，就做你想做的事吧。

他離開的時候看起來很迷惘，憂心忡忡，儘管如此，了解的微弱曙光依然出現了。一段時間之後，他又回來找我，他說在遭遇許多家庭上的困難與問題之後，他打算改變自己的謀生方式，雖然錢賺得會比較少，但已經足夠維持他們的需要。此外，他說他開始了解我們所討論的關係的意義，希望能因此獲得一些改變。他補充說，他很認真看待自己的生活，而且奇怪的是，雖然他上次來訪時沒有提到，但他心血來潮想戒酒，而且快要成功了。

52 你在浪費生命嗎？

AB說他發現自己一次又一次陷入執著，每次多少會根據對象的不同而改變模式，但基本上都如出一轍——一樣的困惑與痛苦、一樣的浪費精力、一樣的徒勞。他不知道該如何跳脫這個無用的執著深坑。

我問他是不是在浪費生命，他欣然同意。那麼，他為什麼要因為執著這種更嚴重的浪費行為而困擾呢？如果整個生命已經是一種浪費，他為何還要擔心自己是否浪費更多生命去擔憂、困惑，被執著的痛苦所折磨？這是他浪費生命的問題，還是他的興趣問題？是否有個興趣一直蟄伏著，卻找不到一個值得他投入的出口？

他說他總是覺得內心有個從未被激發的潛藏興趣，那種感覺只是隱隱約約的，從來不曾爆發出什麼真正的火光。他說，他對政治、商業、家庭，以及宗教都沒興趣，因為它們哪裡也到不了。他說他並非憤世嫉俗，但不知怎麼地，這個世界與它的種種從來不曾強烈吸引他，或激發他潛藏的興趣。然而，這種不斷的執著心態令他深感困擾，他想要擺脫它，尤其這樣的執著並非愛的火焰。

找出為何任何事都無法激起他的興趣，為何他讓它維持蟄伏狀態是一件重要的事，不是嗎？或許，如果他能了解這件事，便可能解決他的執著問題。他是否在等待某種情況來激發自己的興趣？他是否希望藉由別人的幫助來穿透惰性的迷霧？別人能幫助他嗎？顯然，在有意與無意之間，他一直在尋找一個外在因素來喚起他的興趣。看見他一己生命的全然無用，他深受震撼，或許他會將目光投向另一個人或某種情況，期盼它們能將他拖出怠惰的迷霧。其他人怎麼可能為他激

發興趣？或者，他一定得自己去做這件事呢？到目前為止，當他沒有看見任何人或任何情況能激起他的興趣，他不需要自己身體力行嗎？他為何不身體力行？他害怕嗎？害怕自己若這麼做，他當前的生活方式與想法很可能必須改變？

不是的，他這麼回答我，那倒不會對他產生困擾，他會很高興展開一場內在革命與外在的變革。他覺得那不是他心生恐懼的原因。他承認自己很害怕，但卻不知到底是什麼讓他感到害怕。他也曾仔細想過恐懼從何而來這個問題，但就是無法溯及真正的原因。

如果他能激發自己的主要興趣，就不會浪費生命，而他那更嚴重的浪費現象，也就是執著，也會隨之停止。「興趣」這個更大、更重要的問題，將會取代「執著」這個較不重要的問題。在了解一己生命的浪費本質時，他遭遇的是更大的問題，然後，那個大問題將會解決較不重要的問題。

那麼，他為何害怕？又在害怕什麼？是缺乏自信嗎？

「沒錯，就是這樣，」他回答我，「我自己怎麼沒想到呢？真是蠢啊！」

如果你知道怎麼開車，就不會有恐懼，但如果你不熟悉如何換檔、踩剎車等，就會害怕開車。你知道自己做這件事時不會心生恐懼，恐懼只有在無知存在時才會出現。既然你對自己無知，那麼就會缺乏自信，就會有恐懼。

有了自我認識，恐懼就會消失。缺乏自信會讓你變得依賴、執著，造成種種煩惱。除了自我認識之外，沒有任何擺脫它的辦法。你對自己愈是能保持覺察，就愈有能力發現是什麼阻礙了自己的興趣，浪費了你的生命。

「你的意思是，透過自我認識，我就能發現真正的興趣，存在就

會變得有意義？」他問。

自我認識是一件極為困難的事，如果你能付出時間與耐心來發掘那潛藏之事，真實的、最終的興趣將會出現，它超越了所有短暫的吸引力。若能持續對每一個思想感受保持覺察，深入思考、徹底感受、暫停評斷、暫停選擇，因為選擇與評斷會阻礙思想感受的完整發展，那麼，你會了解意識的許多層次。透過這種無選擇的覺察，那做為自我、無知、憂傷與時間之根源的渴求，便能獲得超越。這是一項艱鉅的任務，如此，生命會變得有意義，因為你在生命裡發現了創造。

53 擺脫重複、瑣碎的念頭

BC說，她發現自己在靜心時有些念頭會一再重複出現。她也依照我的建議去思考、檢視了那些念頭，儘管如此，它們依然特別頑固地一再出現。這些念頭非常瑣碎，但她卻擺脫不了它們。

自我覺察會流入一座浩瀚的靜心深淵。每一個思想感受，無論有多麼瑣碎，都有其意義，除非她發現這一點，否則它會一再重複出現。瑣碎的源頭可能來自興趣、習慣或是怠惰。如果是來自興趣，就必須追溯來源、重新評估，如此它們自然會鬆開對心的掌控。如果它們來自習慣，她就必須檢視習慣的根源，亦即欠缺思考，了解它的眾多表現方式，從而喚醒你去深入思考。而如果是來自怠惰，她就必須對怠惰保持覺察。毫無覺察的怠惰確實是一種懶惰，但是若開始對怠惰加以覺察，便是活動的開始。

她說，她依照我在談話裡提出的這些可能性，認真檢視了那些瑣碎的念頭，看看它們屬於哪一種類型，但是，儘管她著實對這些念頭花了一些功夫，它們依然不變，不斷回來，這讓她非常困擾。

她告訴我，自己是三個年幼孩子的母親，擁有一個典型的美國家庭，最近她開始對靈性生活產生興趣，也參加了一些座談會。她想要更深入地了解這些概念，也排除萬難地規律靜心。她顯得十分警覺、聰明。

重複出現的念頭可能還有另一個原因。她沒有注意到嗎？一個完整、完成的念頭與行動，不會殘留在記憶裡，一個人會忘了它，將它拋到一邊，但是一個未完成的、不完整的念頭或行動，卻會埋藏在記

憶裡。一封寫完的信，很快會被遺忘，但是一封未完成的信，卻會變成一種騷擾、一個持續的提醒。一件尚未做完的工作會戲弄你的心，在它完成之前，你的心思會一直被占據。不完整的念頭、關係與行動會持續騷擾你、提醒你，直到它們完成為止。一個封閉的心會充滿這些未完成的念頭，它們會不斷縈繞在你心頭，直到它們變完整，直到這個封閉狀態被打破為止。

沒錯，她回答道，她也注意到這一點，並且試圖完成這些未完成的念頭與行動。但是，她繼續說，要如何完成過去已經搞砸的、受到曲解而且令人迷惑的關係與行動呢？

懊悔與怨恨，這兩種人們很熟悉的情緒會滋養自我並賦予它力量，加重時間對一個人的束縛，這樣的情緒必須被擱置一旁，因為那會阻礙清晰的視野。意圖是最重要的，雖然你的關係或行動發生在過去，重要的卻是你現在的態度，以及對待它們的意圖。現在能夠抹除過去，你想要如何創造現在都操之在你。過去必須透過現在而獲得了解。

54 深掘與休耕的必要

CD過去已經來找過我幾次了，他第一次來的時候，對靈性仍處於觀望的「只看不買」階段，如他自己所說，但是經過一、兩次交談之後，他明白了自我認識的重要。我們討論到如何培養自我認識，如何深入探究自己、認識自己。此番造訪，他談到自己過去幾個月來一直努力培養自我覺察、分析、檢視、觀察的能力。他認為自己一直非常努力，但最近他發現自己毫無進展，似乎感到茫然、平白消耗。

如果他一直在認真耕耘自我覺察與正確的思維，那麼現在就是收割的時刻，但是他必須完全確定自己確實是在「耕耘」。春季、夏季與秋季的時候，我耕田翻土，剷除石塊、野草，播下種子然後收割，但是冬天的時候，土壤必須休耕，以獲得天地的滋養。在這個階段，大地必須休養生息，恢復生機。同理，我們必須透過持續的自我覺察來耕耘、深掘，以獲得自我認識，除去石塊雜草，以及各種阻礙與自己創造的障礙，我們必須不斷地挖呀挖，才能發現新的寶藏。如果一個人不斷對著自己的園子耕田翻土、移除石塊雜草，卻不讓自己播種，讓種子成長，你會如何看待此人？如果你一直勤奮不懈地培養自我覺察，努力獲得更多新發現，難道不需要停下來休息一會兒，留心觀察就好？正如你必須讓土壤休耕，同時看顧著它，在你辛苦了這麼久之後，也該進入創造性的休息階段了，不是嗎？而這段休息、靜止的時間能產生多少創造力，將取決於你之前自我覺察的程度有多深。

這樣的休息不是一種補償，而是發展自我認識的一個必要元素。在安靜的寂止狀態裡沒有昏沉，只有提升的警覺力，沒有探詢、挖掘

深究或培養，只有被動的寂止狀態。這期間沒有任何形式的努力，唯有無選擇的覺察。沒有認同或其對立，只有豐沃的空。如果自我覺察已獲得深刻的培養，那麼這段不努力的時間便如同土壤需要休耕的道理一般重要。因此，在這段靜止的時期，會有一些存在於理智之外、曾被體驗過的狀態和因素被你發現和察覺到，理性可能會上前支持它們，但它們卻不是理性或渴求的產物。每個人在寂止狀態裡會發現什麼，完全取決於他對自我覺察培養得有多麼深入。在缺乏深入的自我覺察與正確思維的情況下，他也能發現自己想要做的事，但那卻不會是真實的，真實的本身就是帶來自由解脫的、有創造力的。

必須要有一段耕耘時期，也必須要有一段停止耕耘並保持寂止的時期。每一個階段都會對另一個階段發揮作用，這些階段是相互關聯的：一個人不能缺少其中任何一個。任何一個階段的品質，亦是取決於另一個階段的品質如何。一個有智慧的人不會尋求寂止狀態，也不會渴求它、猜測它。但是在培養自我覺察之流，讓它流入一個更深廣的靜心深淵之際，永恆裡富含創造性的寧靜將會來臨。

55 防止養成習慣？

DE是一名公務員，他描述自己的工作占據了他的大部分時間。他的工作曾經很有趣，但現在已經變得幾乎機械化了。雖然如此，他留給自己的時間仍是非常少，不夠他與世界的活動保持同步或大量閱讀。他說自己已經結婚多年，但是最近他養成了一個渴望性行為的習慣，他已經接受精神科醫師的治療一段時間了，但依然是它的奴隸。他想克服這件事，但是要如何開始呢？他提到自己隸屬於一個宗教團體，並談到了其中的一些細節。他說他的生活沉悶無趣，受制於例行公事，毫無創造力可言。他談到了他的憂傷，以及公職生涯的瑣碎、狹隘、權謀與嫉妒，為了應付工作需求，還必須持續進行鬥爭。他在無意識之間覺察到意識的某些層面，但需要一些刺激與鼓勵來讓他進行更有意識、更直接的覺察。

習慣是欠缺思考的結果。無論是好習慣或壞習慣，這些目的各有不同的習慣，都是帶來束縛的。這其中的困難之處不在於如何克服一個習慣，而是如何深入思考。一個人可以藉著建立另一個或許是更好的習慣來擺脫某個習慣，但這無法解決習慣這一問題，亦即欠缺思考的問題。當一個人不假思索、沒有覺察，習慣的養成會是多麼迅速啊！以抽菸為例，它始於欠缺思考，接著透過渴求建立起這個習慣，一個人會在仍是男孩時便開始抽菸，只因為它是一件展現男子氣概的事，或者純粹是因為別的男孩子都在抽。它雖然會讓人生病，卻仍是一定要做的事。很快地，一個習慣養成了。一個好習慣和壞習慣一樣：兩者都是因為欠缺思考而必須付出的龐大代價。

「但是，」他問，「即使壞習慣是欠缺思考的結果，擺脫它還是很重要，不是嗎？」

保持清醒，深入思考，以此防止習慣的養成，而非只是關心如何擺脫那些令人愉快或不愉快的習慣，難道不是一件更重要的事嗎？因此，如果他能關心自己的較大問題，那些較小的困難將會自動讓開。然而，處理較小問題時若缺乏對較大問題的了解，形同將心降低至問題的同一層次，如此將無法獲得解決之道。處理任何問題時，都不能從它本身的層次去了解它，而是要從一個抽象的更高層次去了解。

那麼，他該如何深入思考，繼而化解他的欠缺思考與習慣呢？

他的存在就是欠缺思考的，不是嗎？他的環境、宗教、政治、教育、消遣、娛樂等等，都創造出一種去思考感受便等同於憂傷的狀態，不是嗎？若不從眾，你別想成功，然而，從眾就是在養成你的無知。

是的，他同意，但是如果他深入思考，他可能會反抗，可能會失去工作。如此一來，他必定會起而反對戰爭，但是他害怕，因此他補充說，他必須從眾。

你必須付出不從眾與深入思考的代價，當每一個人都等著讓其他同胞付出代價，這個世界便淪落至這個可怕而混亂的境地。

難道他不該讓自己的思想脫離環境，不再只是接受、服從權威，而是能溫和地思考周遭的環境嗎？在這種心態寬容的思慮與警覺態度下，充滿創造力的思想感受將會生起，這能將他的習慣燃燒殆盡。

但是，如他所說，恐懼會阻礙深入思考的觀察。

恐懼會滋養欠缺思考，而好習慣和壞習慣皆是從中生出的。透過持續拓展他的思想感受，堅持保持警醒與自我覺察，他便能夠發現欠缺思考的根源在哪裡，進而消融它。這個發現非常重要，它不是理論

上與智性上的結論，因為從自我覺察所發現的真相，是具有創造力的、帶來自由解脫的。如果他想要超越自己那惱人的習慣，便不能光是想著要如何擺脫、譴責它，或為它辯護，而是要去了解包括它和其他習慣背後的原因，才能開始打破製造出欠缺思考的機械化行為。這不是個簡單的任務，因為它會帶來許多衝突與令人困惑的問題，但是隨著它們一一獲得了解，繼而消融，它們也能帶來快樂與平靜。

56 執著與不執著都要有滿足感？

EF說她是擁有一個大家庭與肩負許多責任的女子。她深愛她的家庭，他們十分依賴她，她也或多或少依賴著他們。那不是一種帶來壓迫感的依賴，但卻可能演變成如此。她納悶著何謂不執著，她漸漸上了年紀，該不該培養這樣的心態呢？

她想培養不執著，是為了什麼原因？

「老實說，我想，是為了不受苦。」她這麼說。

這其中隱含著整個問題所在：為了避開痛苦，讓我們培養不執著吧。由於事先獲得警告，說執著會帶來痛苦，於是我們想要變得不執著。執著是令人滿足的，不過我們覺察到它隱含了痛苦，便想要藉由另一種方式獲得滿足，那就是透過不執著。無論是執著或不執著，只要製造出滿足感，它們都是沒什麼兩樣。因此，我們所追求的是滿足感，渴求著利用各種方式獲得滿足感。

我們變得依賴或執著，因為這樣能帶來愉悅感、權力，以及一種存在感，儘管它包含了憂傷與恐懼，情況依然如此。我們也是為了愉悅感而追求不執著，不想要受傷、不想讓自己的生命受到傷害。愉悅與滿足感，就是我們追求的目標。我們不是在譴責什麼，也不是在為什麼辯護。因為，若缺乏了解，就找不到出路脫離這樣的困惑與矛盾。渴求可能獲得滿足嗎？或者它是一個無底洞呢？無論渴求的層次是高是低，都依然是渴求、是炙烈燃燒的，而能夠被火舌吞噬的，都將很快變為灰燼。對滿足感的渴求依然持續存在，永遠在燃燒著，它的火舌永遠在吞噬著什麼，沒有盡頭。執著與不執著都是束縛，這兩

者都必須超越。

那麼，問題是什麼？不是如何培養不執著的精神，而是如何讓心從渴求中解脫、從追求更深更大的滿足感之中解脫、從想要存在或成為什麼的意識之中解脫，是必須超越觀察者與被觀察者。要讓心、讓整個人從渴求、欲望和想望當中解脫，是一項艱難的任務。我們正是渴求的結果，因此超越自己是極度困難的。但是，我們首先必須了解：讓思想感受從渴求當中解脫是必要的。意圖是最重要的。若能清楚地認知並了解這一點，便能追查到自我那些難以覺察的狡詐作風，然後徹底根除。那就是持續保持覺察的工夫。隨著覺察變得更深更廣，從渴求和欲望當中解脫而生的自由，將會在你不知不覺的情況下到來。這份自由並非透過意志的努力而來，而是透過了解。

這份源自覺察與靜心的了解，有它自己的動力，也有自己的活動。如果容許它流動，不受貪婪與回憶的阻礙，它便能進入永恆的至樂裡。唯有如此，所有的衝突、無知與憂傷才能止息。

她問道，難道這一切表示她必須從這世界抽離？她辦不到，因為她還有年幼的孩子要照顧，還有其他責任。

她雖然對內在保持覺察，但僅限於在理智上和表面上這麼做，在覺察渴求所隱含的意義時，如果這份覺察不受到扭曲、分散，而是能夠無礙地進入更深刻的理解，那麼這份覺察將會為你帶來解答。這不是她該如何決定的問題，重點是要有強烈的覺察與深刻的自我認識。一個缺乏自我認識的決定或結論，只會帶來更多的衝突與困惑，但是若有了自我認識，便有正確的思維，進而引發真實的行動。

「我來這裡，」她很快接著說，「是為了學習如何培養不執著的態度，但是現在看來，有個更大的問題出現了，或許這其中還存在著喜悅。」

57 理論與解釋都是障礙？

FG解釋說她參加了許多宗教崇拜活動與社團，每一個活動與社團都能讓她發現些什麼，也都能激發她內心深處的情感，她對這一點心存感激。但是現在，她發現自己筋疲力竭，原地打轉。她說，她背負著各種理論、解釋、儀式與名詞的包袱，但卻覺得迷惘與不確定，覺得無所適從。

重要的是先理解她對自己做了什麼，然後再帶著這份理解繼續走下去，以此教育自己，不是嗎？因為若不了解過去，她很可能會重蹈覆轍，或落入這些徒勞無益的思想與行動中。要了解過去，她必須從現在開始，從當下置身的狀態開始。掌握這一點非常重要：無論她對當下的認識是深是淺，她都必須變得覺察，追溯過去的軌跡。了解它們之後，她便不會覺得再度陷入同樣的泥沼。人都是從一個牢籠走向另一個牢籠，從一個障礙走向另一個障礙，從已知走向已知，因此會有持續的衝突，無法從憂傷中解脫。這些情緒上的狂歡與淚水、浪漫主義與對滿足的追求，難道就是發現真理，發現那至高境界的方式嗎？在這些激烈的情緒起伏與拉扯之間，他們一再感到失望，不是嗎？這種持續的擴展與收縮，難道不會讓思想感受的柔軟彈性平白地變得疲乏嗎？培養思想感受的最大柔軟度，好讓自己能了解那真實的，難道不是最重要的嗎？當這種細膩的柔軟彈性遭到濫用而耗盡，浪費在浪漫主義的淚水與短暫滿足裡，它又怎能感受並了解那真實的？因為那需要高度的恆定性。一如許多人，她讓自己處於散亂狀態，因此她現在必須溫和地深入思考，開始透過覺察來恢復已消耗的

敏感度。在這樣的覺察當中，她必須以友善、寬容的態度來觀察自己的思想感受，不去認同它們。若能這麼做，她的柔軟度與理解力便能夠恢復。

種種的理論、解釋、儀式與名詞都是徒勞無益的：它們會妨礙自我認識，它們是障礙，而非助力。它們令人散亂，無法使人將思想感受專注在重要的事情上。它們帶來的是分歧，而非整合，造成狹隘與宗派主義的心態，在人群間製造分裂。這樣的過程潛藏著迷惑、衝突與對立。

一個人會耽溺其中以逃避自己，但是沒有任何方式能逃離自己，解救自己只有自己能辦到。若缺乏自我認識，無知就會存在，無知滋養著憂傷、迷惑、不確定與疲乏。一個人的頭腦若是充滿各種理論與解釋，等同於以死的東西創作活的東西。一個人會強迫思想感受順從於一個模式。好與壞兩者都是束縛，它無法讓你警覺、留心地容許思想感受流暢進入更深廣的理解領域。這種透過恐懼、貪婪與惡念所形成的障礙，同樣會製造出衝突與迷惑。

她必須自我覺察，去發現自己為何不斷蒐集這些理論與解釋的原因。這些僅止於理智、表面與推理上的累積品是毫無價值的。它們無法讓思想感受獲得自由，但是透過覺察，她必須去發掘出原因。正是這樣的發現、這樣的真相，在發揮創造力。在這份自我認識而來的發現裡，將會出現正確的思維。而透過正確的思維，渴求將消融殆盡，免於渴求的自由就是美德。當你的心朝著那永恆接近，一切欲望將隨之熄滅。

58 抵達遠方，就從你開始

GH是一名大學教授，和他的朋友一同來訪。他們談論著戰爭及其改革上的好處，還有它如何改變了世界，當然，指的是好的改變。談到世上的災難時，他們的口氣似乎帶著某種慶祝意味，因為它能保證為他們帶來一個更快樂的世界。他們興奮地彼此交談，你來我往，一問一答，互相鼓勵。接著，那位教授轉身向我解釋，說他們是因為一位朋友的堅持才來到這裡，雖然他在上一場戰爭期間一直是個和平主義者，但這一場戰爭不同，需要截然不同的態度與行動。這一次，殺敵是出於正當理由，因為敵人殘暴無比，如果不鎮壓他們，將造成數個世紀的野蠻時代。這一次，歐洲必須剷除這些恐怖情事。雖然他曾經呼籲採取和平手段，但現在他完全贊成徹底殲滅敵人。他的語調流露出一種狂熱，手勢間散發出殘酷的氣息，而且喜愛使用學者的口吻。

當我們陷入沉默時，他問道：「消滅敵人難道不對嗎？即使是《薄伽梵歌》也如此呼籲。這場戰爭師出有理，因為敵人很邪惡。」

先生，你來這裡是為了什麼？我如此問道。你對那些你所謂的敵人顯得態度相當明確，那麼能否請問你，你為何而來？是因為你想花一小時來辯論，還是因為你對自己的態度其實並不完全確定？如果你只是想討論，那是完全無益的，但如果我們希望的是釐清自己的態度，那又是另一回事了。

他說他不是來浪費我的時間，進行無意義的討論，但或許談一談這件事，他的觀點會有所調整。

如果我們為了戰勝邪惡而採取邪惡的手段，那麼自己也會變成邪惡的，促使邪惡永續不斷。以錯誤對抗錯誤，意謂著賦予那錯誤的力量，因此，必須以正確的手段戰勝邪惡，也就是那錯誤的。正確的手段本身即能創造正確的結果。不管在任何時候，殺戮都是錯的，不是嗎？不殺，是一個絕對的、最終的價值，或者只是一個可以根據環境變化而調整、更改的價值？它應該被視為一種奠基於短暫滿足、愉悅或恐懼的感官價值嗎？它是否沒有任何恆久不變、屬於本質上的價值，因而製造出邪惡與迷惘？如果有一種價值是不斷改變的，那麼它就不再是一種價值，感官價值便是永遠處於流動狀態，因此任何建構在那些價值之上的結果都無法長久，因而滋長了許多迷惑與錯誤。你不能一下子反對殺戮，一下子又決定要殺戮，那麼你那毫無價值標準的行為，將會製造出無知與憂傷。

殺或不殺是取決於理由、意識形態或原則嗎？我們的那些理由，其價值難道不是透過我們的激情、立即的需要與恐懼、制約而形成的嗎？理由本身就是不可靠的、矛盾的，不是嗎？在頭腦的事物裡，可能有任何恆久不變的價值嗎？當你的頭腦受到原則的引導，它就變成一己創造物的奴隸，這樣的奴隸狀態裡沒有平靜，也毫無富含創造力的了解與喜悅。

理由很棒，但它必須超越自己。它必須靜下來，去認識愛，愛是沒有價值的。當愛存在，所有的暴力都會停止，在沒有價值的情況下，理由是無限的。在它之中，既沒有敵人也沒有朋友，但是它會帶來屬於自己的秩序與清晰。它即是自身的永恆。

那位教授說：「你是在要求一件不可能的事。」

正因如此，你會經歷戰爭、爭鬥與不幸。這不是不可能，你已經讓最醜惡的事變為可能，那就是這場大屠殺。如果你也能將全副身心

交付給另一件事，也就是你稱之為不可能的事，一如你投入戰爭那般全心全意，那麼你會發現，透過善念與愛，縱使極度複雜的問題也能獲得解決。

他問道：「那麼，你認為每一個人都有能力進行這種巨大的轉化嗎？」

你所謂的每一個人是誰呢？你和我，那是當然的。如果你投入全部的意念與心靈，你還會認為自己無法促使自己轉化嗎？比起努力想要他人做出根本上的改變，你心中應該對轉化自己這件事更加確定，不是嗎？你可以讓自己的房子保持乾淨，而非掛慮別人家的房子。在轉化自己的過程中，你將會影響他人，因為你就是他人。要抵達遠方，必須從近處開始，而你就是那最近的。

有好一段時間，我們只是很安靜地坐著不動，沒有說話。

59 重新教育父母

HS是一名年輕男子，他說他有兩個孩子，想要談一談教養孩子的方式。他對當前的教育系統感到極度不滿意，即便是有優秀的現代學校，他也無法負擔得起孩子的學費。他的妻子也想要以正確的方式教養他們。

當一大群孩子都在一起接受教育，教育水準便不可能很高。它無可避免地必須趨向於將思想、意見與行為標準化，那也是較為強勢的政府所要求的。公民成為國家機器裡的一個小齒輪，製造出種種駭人聽聞的結果。當國家與有組織的宗教聯手起來，家庭遂成為兒童教育裡的一個更重要因素，但是家庭卻尚未準備好去承擔這個責任。有些父母也許可以，但他們不僅必須對抗公眾意見、電台、報紙、電影院等的影響力，還要應付他們自己的親子關係。因此，除非父母的覺察力與能力都極高，否則孩子的機會渺茫。

因此，問題不是如何教養孩子，而是如何重新教育父母。他們必須自動自發地去意識到或覺察到自己與這世界的關係，以及他們個人的思想與行動，覺察到他們如何投入自己的思想與行動，去創造出一個充滿爭鬥、迷惑與對立的世界，又是如何透過一己的貪欲、惡念與無知，帶來巨大的不幸與痛苦。

他解釋說他願意，甚至會努力打破生活裡的種種愚昧，但是他的妻子卻不願意幫他——不是他喜歡抱怨，他又加了這麼一句。他繼續說，一個人或許願意堅持走下去，衝破日常的許多障礙，但是各種責任卻會阻礙一個人踏上這條漫長的旅程。他說，他的妻子可能也會說

出同樣的話。要打破這世界的枷鎖談何容易，因為他自己也想得到一些屬於這世界的東西。

我們都走在一條漫長的旅途上，也都擔負著各種責任。有人可能會走得比其他人快很多。他該對誰負責呢？對落後他的人，還是對他旅途前方的目標？如果他真的對那永恆的負責，那麼在那樣的找尋、那樣的旅途當中，「我」與「我的」所帶來的分別會開始被打破，於是更多的愛、更深的了解、更深刻的溫柔與寬恕將會出現。然而，存在就是爭鬥，不到旅途結束，痛苦不會終止。當一個人抵達終點，那無限的與狂喜會出現，那是一種從欲望解脫的自由。

但是，他又問，於此同時，他該怎麼做？

沒有什麼「過渡期」：他的妻子、孩子的教育、他的謀生之道、他個人的思想感受等等，這些全是他旅途上的負擔。他沒辦法消滅它們，就像他沒辦法消滅自己的思想感受那樣。他必須理解它們，因為它們是他自己的一部分。了解他自己之後，他就能夠了解它們。沒有自我認識，就沒有了解。要想教育他人，必須先重新教育自己，而這是一項艱鉅的任務。透過自我覺察，一個人便能發現那無限的，其他的一切都是迷惑與爭鬥。一個人必須在短暫無常裡、在有限的時間裡，追尋那恆常的、那無限的。

「我來這裡是為了找出教育孩子的方法，你卻給了我一個更大的問題。」他這麼說。

了解較大的問題之後，較小的問題將會自動平息。

60 避免二元對立

SJ說，雖然他已經靜心冥想許多年，卻依然原地打轉。或許，他可以保持專注幾分鐘的時間，但是最近，甚至連這都無關緊要了。他說他今年夏天曾聽我解釋過關於靜心的事，我們可否談一談？

了解觀察者與被觀察者的過程非常重要，不是嗎？它們不是一個結合在一起的現象嗎？若不了解觀察者——或說付出注意力的人，那麼那個被觀察者，也就是你專注其上的對象，必定會製造出二元對立，在二元對立裡面是沒有希望的。

他難道不曾發現，靜心裡那個製造形象又執著於該形象的人——那個構思他一己構想的人？正是這個創造者與他的創造物，必須被徹底了解與超越。若不了解這個製造者、這個構思者、創造者，靜心只不過是在強化那個建構者，亦即自我。

心靈的靜心就是了解，而沒有自我認識就沒有了解。如果你不了解自己，你的念頭、動機、意圖與直覺，那麼你思想感受的基礎在哪裡？如果你不了解自己，你如何知道你的思想感受是真是假？如果沒有自我認識，你還能有什麼樣的認識？你是一切生命的焦點，是一切的開始與結束，你就是整個存在，要了解這複雜的生命，除了從你自己開始，還能從哪裡開始呢？了解自己這件事本身就是它的報償，智慧就是在發現真理、發現自己的過程中累積的。對每一個思想感受的持續覺察，將會流入一個深邃、寂靜的靜心深淵。這樣的流動，這個成熟、綻放的過程，會在思想感受譴責或接受、辯護或否認，或是出現認同時戛然而止。認同會養成欠缺思考與憂傷。藉由持續的覺

察，一個人便是在對所有的思想感受與行動，以及所有的價值進行無選擇的重新教育。若是沒有這種無選擇的重新教育，思想感受便無法進入更深刻的靜心境界。

思想必須攀爬道德的梯子，而那些階梯必定會在一次次的使用中磨損。要對每一步保持覺知，而不是顧慮道德、顧慮美德。從渴求中解脫就是美德，這份渴求主要是透過感官刺激、世俗事務、個人不朽，以及名利、權力、奧秘或奇蹟等呈現出來。要讓思想從渴求中解脫，它必須坦白、誠實。它必須認識慈悲與愛，而當執著與恐懼存在的時候，是沒有愛的。一個人必須擁有簡單的生活、正確的謀生之道，並能免除各種令人分心的娛樂消遣與上癮症等等。當思想攀爬這座梯子時，它會進入一個記憶的領域。我們多數的思考與感覺都是不完整的，都不曾從頭到尾被徹底思考、感受過，其中沒有完滿，然而但凡不完整的、未完成的，都會延續下去，正是這樣的延續被時間所束縛。凡是有所延續的，皆無法了解那無時間性的，那永恆的。

透過持續的覺察與它在清醒時刻裡提升的強度，意識的諸多層次將會產生內容、產生潛在的了解。如此一來，夢會變得更稀少，它們的詮釋也會變得更廣、更單純。隨著意識的各個層次顯露出來，從而被穿透，睡眠狀態會變得和清醒狀態一樣重要。那麼，清醒時刻的覺察會流入睡眠時刻的覺察裡，睡眠時刻的覺察也會流入白天的覺察裡。

因此，透過自我覺察，自我認識將會成熟、綻放，從而生起正確的思維。正確的思維就是靜心的基礎。沒有自我認識，就不會有靜心，而沒有靜心的覺察，就不會有自我認識。當思想感受趨向寂止、變得諱莫難測，當它成為蘊含創造力的空，當觀察者與被觀察者完全停息的時候，那無以名狀、深不可測之境就會出現。

「我非常認真傾聽，我想我可以了解。我一直在修習專注，但我注意到你從來沒提過專注。可否請你稍微談一談這件事呢？」他說。

對多數人來說，專注包含了將注意帶到某件事物上：例如工作、培養美德、某個象徵、形象等等——其中包括了那個專注的人與專注的對象。它包含了二元過程的持續運作，亦即「我」與「非我」，其中會有摩擦、緊張與對抗。思考者與思想是有所分別的，思考者要塑造他的思想，而觀察者要研究、檢視那被觀察的對象。因此，它永遠伴隨著二元對立的衝突，而專注就是讓這道分別的鴻溝更加擴大，就是瓦解、分裂，就是發展局部，逐漸遠離整體與真實。

思考者與他的思想是分開的嗎？它們難道不是一個結合的現象？當思考者試圖建構他的思想，試圖在不了解自己、不了解那個思考者的情況下，將它塑造成某個模式，思想就會導致幻相。在不了解思考者的情況下專注於思想，永遠無法讓你了解那真實的。若不了解那個思考者，結果就是無知與憂傷。要想了解思考者，就必須研究他的思想，這不是為了思想本身，而是為了發掘那位思考者是誰。藉由對每一個思想感受保持覺察，它的創造者——源頭將會揭曉。那麼，創造者與被造者將成為一體，這樣的專注便不再是專注於什麼對象之上，因為那只會製造幻相，它只是專注本身。思考者不再創造，而是完整的，是全然的寂止。這個完整的寂止，即是「存在」（being），它是無時間性的、永恆的。

61 直覺與制約的衝突

KJ想要知道為何從她人生的某個時期開始，她便一直受到內在聲音的指引。多年來，這個聲音完全改變並塑造了她的生命軌跡，這個聲音告訴她前來見我。她的一切思想與行動變得完全依賴這個聲音，她對它唯命是從。這個聲音告訴她，在她見過我之後，它就會停止出現。來過這裡，而現在，那個聲音沉寂下來了。那個聲音是什麼？它是真實的嗎？它是某種附身在她身上的高靈嗎？為什麼她身上會有這種二元現象？

這種二元現象幾乎每一個人都有，不是嗎？他們或許會採取不同名詞、不同標籤，例如更高層次或更低層次的自我、好的與壞的、真的與假的等等，但是就本質上而言，那都是反面的衝突。這種衝突會以不同形式出現，製造出不同的特性與傾向，例如：直覺與制約之間的衝突，先天與後天之間的衝突，內在與外在之間的衝突等等。這種衝突是痛苦不堪的、分裂的，必須獲得解決，否則不會有平靜，也不會有蘊含創造力的快樂。人的內在會根據危機的不同強度，而透過夢境、警告、聲音等來給予暗示，這三個皆是出自我們自己。我們就是對立面：我們既是外在也是內在，既是制約也是直覺，以此類推。我們很喜歡欺騙自己，讓自己認為那個聲音是來自高靈。這是在奉承自己，賦予我們自己重要性，但最主要的衝突問題依然存在。我們必須關心這件事，而非一味執著任何令人獲得短暫滿足的幻相。這其中不可有任何依賴，因為那會滋長恐懼，使人缺乏真正的自信，真正的自信並非侵略性或爭強好勝的野心。

如果我們能有一些警覺，大多數人都能覺察到醜陋與美好的不同。我們「直覺地」知道，「某種東西」告訴我們事情是如此，但是「制約」與外在世界太過喧囂與強勢，於是我們退讓了。那外在的，也就是制約，是我們透過貪慾、惡念與無知創造出來的，我們也同樣創造了那內在的，也就是直覺。我們既是思考者也是思想，喜歡與其中一方認同，然後否認另一方。這樣的認同與否認阻礙了我們了解衝突。我們必須了解思考者及其思想的複雜結構，他們是分開的嗎？藉著探究思想，思考者不會因而揭曉嗎？這個複雜的結構不是包含了思考者及其思想兩者嗎？缺了一個，另一個就不存在。這整個結構就是自我，就是思考者與其思想，就是較高與較低的自我，那無數的分別與再分別。自我是過去與現在的渴求集合而成的結果，只要自我存在，便一定有二元對立，有「我」和「非我」，對立面的衝突。這份渴求會以許多包括精微與粗糙的形式出現：感官刺激、世俗心或成功，以及個人的延續等等。

藉由徹底覺察每一個思想、感受，渴求及其永遠燃燒不熄的衝突將會走向終點。認同，無論是認可或否認，都會阻礙思想感受的完整與完成。唯有在思想感受變得完整的狀態下，免於渴求的自由才能存在。也唯有到那時候，喜悅與平靜才會存在。

62 在覺察與分心之間

KL對他的軟弱處境感到悲嘆，他說他無法堅守自己保持覺察的目標，他會保持覺察一段時間，然後容許自己分心、散亂。他對自己感到厭惡，他說，因為這種狀況已經持續好一陣子了。每當他變得覺察，他便知道自己將會經歷一段分心的、破碎的時間。他一定是什麼地方有缺陷，他難過地加了這麼一句。

這種持續的擴張與收縮，整合與破碎，完全是一種浪費，會讓心靈變得不敏感。努力之後接著散亂，會削弱持續了解的結構，而且在這浪費的過程裡，心的必要柔軟度也會喪失。如同那些尋找一個又一個刺激、一個又一個短暫滿足、一個又一個所謂靈性亢奮的人，也將會喪失他們柔軟的靈活度，造成持續的衝突，引起令人疲乏的遲鈍感與困惑，這一點他很清楚。這會鈍化領悟力與了解能力。

覺察不是一種需要養成的習慣，它會在你了解導致心靈遲鈍與無知的原因時出現。習慣只會賦予欠缺思考一種延續性，而光是下定決心要覺察並無太大價值。如同你若吃錯食物就無法健康，若你的心充塞著愚蠢的思想，也不會有智慧可言。在了解並消除這些狹隘的、愚蠢的思想感受之後，敏銳的智慧才會被喚醒。透過探究並觀察他的分心因素，透過覺察，他將會發現那些事物開始失去吸引力，這並非透過排除或否認的過程而發生，而是透過了解。了解本身就是心的報償。依賴另一個人或環境提供刺激來讓自己變得覺察，很快會失去效用，因為覺察並非藉由任何外在條件或刺激生起的，而是藉由被喚醒的興趣而生起。

他說他在覺察時會產生熱切的興趣，但它經常會衰退。

在這些心靈遲滯、散亂的階段，智慧必須被喚醒。多數人都活在放任裡，任由自己的心起起落落。當一個人站在高處，他能保有清晰的視野與秩序，只有當一個人跌落深谷，才会有迷惑與爭鬥，而就是在這樣的深谷裡，覺察必須存在，這能帶來了解與自由。逃離深谷就是增添分心因素，但是若能觀察並發現這座深谷、這個谷底狀態與迷惑形成的原因，就能帶來高處的清晰視野。如果你譴責深谷，或希望為自己擺脫谷底狀態，你將無法發現任何東西。認同會滋長困惑與憂傷。只有透過無選擇的覺察，才能培養出了解。

漠不關心，不冷也不熱，這就是散亂的代價。

63 渴求有結束的一天嗎？

L與M是一對新婚夫妻，先生L說自己的妻子過度喜愛世俗事物。他自己倒不會為那些東西煩惱，但卻無法說服妻子不要受到它們的拖累。妻子M解釋說她不覺得那些財物有什麼錯，它們讓她感到快樂。當然，快樂並沒有錯，不是嗎？

心會成為它的所有物。如果我們利用東西、家具、房子來讓自己快樂，讓自己依賴它們獲得快樂，那些東西、家具、房子等很快會變成我們的一部分。那麼，我們「就是」那些所有物。家具、房子、東西等等，有什麼深刻的意義呢？微乎其微，不是嗎？當微小的價值填滿我們的心，我們的心就會變得狹隘、小器、膚淺。有些人以東西填滿心靈，有些人以人際關係，而有些人用的是道理、想法、信念、理論等等。每個人都用某些東西裝滿自己的心，因此心靈從來不曾自由地如其所是。一個杯子因為是空，所以有用。一個滿載的心靈必然是膚淺的、表面化的，沒有空間容納創造性的存在，也沒有發現的自由。這種心靈的滿載現象本身會滋生出貧乏。每個人在覺察到自己表面或內在的貧乏時，會試圖讓它們變得更豐富，利用東西，利用關係及關係裡的各種活動，或者道理、原則、意識形態等等來填滿它。你愈是想要填滿這份貧乏、空虛，就變得愈膚淺、愈淺薄，心靈也就變得愈無用。一個破掉的容器能裝滿東西嗎？

「但是，」她難過地說，「若一個人夢想擁有一間不錯的小房子，不用太大，一間屬於自己的房子，而且從小就有這樣的夢想時，也必須放棄這個夢想嗎？」

如果你在缺乏了解的情況下放棄，你那膚淺、表面化的心，會讓自己填滿別的事物，因而繼續停留在遲鈍、封閉的狀態。你害怕拋開夢想，因為它所占據的位置會留下什麼呢？痛苦的空虛感或害怕空虛的恐懼感。然而，如果你能不帶焦慮地觀察那份空虛、貧乏，那麼，有一種無限的豐富會從中生起。是對未知的恐懼讓我們執著於已知，而那些已知的，很快會化為灰燼。假如你的夢想獲得滿足了，然後呢？你的心會尋求更多的滿足，而滿足、渴求有結束的一天嗎？你愈是屈從於它，它就要求得愈多，它像一個孩子般不斷成長，然而它帶來的卻是無知與痛苦。不要問自己是否必須放棄，而是去想想你所付出的代價。貪婪會滋長敵意與惡念、衝突與對立、戰爭與殘酷。

物質財物、人際關係與知識裡的快樂都是短暫的。凡是轉瞬即逝的，都將帶來憂傷，唯有發現那無始無終的，才有不滅的狂喜。

64 侵略性是男人的天性？

MN說他發現自己在關係、想法與活動裡都展現出侵略性，而且幾近暴力。他努力壓抑，它卻以各種不同的形式一再冒出來。侵略性是一個男人的天性，從生物學或其他角度來說都是如此，不是嗎？他是不是在對抗某種男人與生俱來的本性？

任何一種侵略性都不可避免地會導致爭鬥、野蠻與痛苦。我們在自己的人我關係裡，在自己的世界裡都能看見這一點。侵略性與服從是一個錢幣的兩面。對權力、對掌控的欲望，會帶來衝突、迷惑、戰爭與無數的不幸。對個人來說是如此，對群體、國家來說亦復如是。這一切都十分顯而易見。我們已然隱約察覺到它所帶來的痛苦和每個人為它付出的代價，卻依然故我，繼續展現侵略性、繼續操控，或服從，或追求權力。想要侵略、掌控或許是一個人的天性，但是在明白它帶來的可怕結果之後，難道他不該放棄它，重新教育自己，讓自己變得溫和、具有慈悲心嗎？在明白了侵略性所帶來的災難與悲慘之後，難道他不該連根拔除那些滋長暴力、惡念與無知的根源嗎？侵略性與掌控欲會帶來愚蠢、邪惡的活動，這裡頭沒有任何平靜和啟發創造力的快樂。

想要成為什麼的欲望就是具有侵略性的，侵略性的本質就是使人盲目、無法理解、使人變得異常，而這會導致痛苦。想要成為什麼的欲望是愚蠢至極的，若無法覺察到這種欲望所呈現的多樣化形式，從而超越它，就會持續做出無知與令人悔恨的行為。想要成為什麼的欲望會滋長衝突、惡念與嫉妒的心態，不是嗎？侵略性會造成不明智的

行動，不是嗎？因此，我們自以為是正向的行動，其實是愚蠢的行動。欲望不是爭鬥、惡念與嫉妒的溫床嗎？侵略性不是會導致不明智的行為嗎？侵略性是無法減緩的，唯有透過「負向理解」（negative comprehension），才能擺脫它。我們認為是正向、強勢、侵略性的思想感受，其實會造成我們在關係及其各種活動裡的混亂與困惑，因此，這種所謂正面的思想感受，只會帶來不幸與痛苦。現在，你必須覺察到侵略性，覺察到想要成為什麼的欲望，留意它的各個面向。要了解侵略性的過程，同時不產生尋找替代品或想要克服它的欲望。觀察並檢視它在日常生活裡發揮的各種影響力。如果你以智慧去了解「想要成為什麼」與「掌控」欲望背後的種種含義（如果你不保持無選擇的覺察，就無法了解），那麼「負向理解」就會出現。負向理解是思想的頂峰。

「那麼」，他問，「侵略性並不是一件立即要克服的事，而是要探究它、漸漸地消融它，是嗎？」

現在，你為什麼會問這個問題？背後的動機是什麼？是受到想要「享受」具有侵略性的感覺這種欲望的驅使，延緩這最終必須放棄的「享受」嗎？當然，它不是時間的問題，不是延緩的問題。如果你中毒了，陷入險境，你不會拖拖拉拉地尋找解藥。再次重申，想要對侵略性及其影響保持覺察這種強烈的意圖才是最重要的，而非它漸進的消融方式。如果你種下覺察的種子，主動去理解它的必要性，覺察自然會開花結果，但這並不表示你在播種之後就可以忽略它。覺察的種子必須穿透意識的眾多層次，讓整個人都能了解想要成為什麼、想要掌控、渴望擁有權力的意涵。當這份欲望透過意識的所有層次獲得深刻的理解，進而超越時，平靜就會出現。

65 誰是思考者？

NO解釋說多年來他一直在研究心理學與許多宗教聖典，也從事靜心冥想。他發現自己變得愈來愈迷惑，並且依照我的提議在檢視自己創作的一幅畫，也就是這幅由貪婪、權力與優越感構成的圖畫——這一幅複雜無比、充滿矛盾的畫。他努力想要改變它，賦予它不同的深度和韻律，但是不知怎麼，他發現自己變得比以往任何時候都更加困惑，身體也受影響。多年來，他的腳步不斷在前進，他希望能釐清一些事情。

我靜靜聽著他說完，沒有打斷他，接著兩人都沉默了好一陣子。他頭腦的運作是清楚的，也覺察到了自己的掙扎。

在他試圖改變這幅畫之前，不需要先了解那位畫家是誰嗎？他關心的是這幅畫如何修改、潤色，而非畫家，不是嗎？畫作會透露出關於畫家的事，不是嗎？我們不是透過畫作發現畫家的嗎？畫作與畫家是不同的嗎？畫作與畫家不是一樣的嗎？若不了解畫家是誰，要如何蛻變這幅畫呢？

「但是，」他回答，「那就是我一直努力在做的。」

我說，他一直努力想要改變那幅畫，他關心畫作更甚於畫家。如果他關心的是畫家，他的困惑就不會生起。在困惑的狀態下，他試圖解決這個困惑本身，而非製造困惑的人。

他看起來很迷惘、憂心忡忡，使勁地想要了解。

因此我說：想想我說過的話，但不要讓自己認同於它。看著它，就像你在看那座山那樣，態度溫和而冷靜。

他回答說這是他的困難之一，很難做到不認同、不評斷。

如果你想了解另一個人，就必須放下所有的偏見、意見與既定的結論。同樣地，不帶評斷地傾聽我在說什麼，不代表你就必須接受它。只要靜靜地傾聽，不必同意也不必否認。要想改變思想，就必須探究、了解那位思考者是誰。思想會指出思考者是誰，思想會帶領我們找到思考者。你的行動就是你，你和你的行動是不可分的。思考者與他的思想是一體的。若不了解思考者，你只會在思想裡製造更多困惑、更多衝突。你必須從外在走向內在。指標的作用只是指示，多浪費一秒在它身上都是愚蠢的，要繼續走向它所指示的東西。你已經將時間都花在產品上，而非生產者上了。了解生產者之後，你才能改變產品，而非反其道而行。

他又重蹈覆轍，將它用在自己身上，反過來責備自己、妄下評斷。

要帶著一顆安靜的心傾聽，好好體會我說過的話，才能發現事情的真相。莫要光是將它理智化，那完全沒有價值，要靜止下來，才能發現真相。若不耕耘土地就無法發現什麼東西，但由於你一直在耕耘，變得很迷惑，不如靜止下來，默默觀察。這是件多麼困難的事啊！你的心無法靜靜去觀察、發現。它不斷高速前進，噪音充斥著整個心靈，沒有一個角落不是擁擠不堪的。要了解這部機器，而不是它所製造的噪音。

缺乏自我認識，所有的行動都將造成迷惑與無知。若缺乏自我認識，就會有爭鬥與憂傷。若無自我認識，便無正確的思維，而若無正確的思維，便無發現真理的基礎。

思考者與他的思想必須結束，那永恆的才能夠存在。

66 依賴會摧毀愛？

O和P是一對母女。她們說自己很痛苦、很困惑，完全依賴著彼此。女兒解釋說她對母親的想法與做法亦步亦趨，從不試圖反對，一概接受，而現在既然母親感到困惑、不知所措，她當然也是一樣。她們該如何走出這個迷惑的困局呢？

她們談到了自己的生活與掙扎，確實相當困惑。

清楚地思考並感受我們日常生活的存在是必要的，不是嗎？如果不這麼做，如何能了解那更宏大的、更簡單的呢？我們的生活受到種種難題的圍困，我們會聽到許多矛盾與令人迷惑的事。如果依賴它們，會變得像一片東飄西蕩的葉子，變成環境的玩物。要藉著徹底思考與體會來理清現狀，是一件很困難的事。沒有人會幫助我們，相反地，他們還會阻礙我們，因為能清楚思考、體會的人是令人不安的。我們自己也不想受到擾亂。

沒錯，那位女兒說，那就是她為何要盲目追隨母親、不經思考的原因。

欠缺思考會導致困惑與痛苦，不是嗎？深入思考是必要的，但不必去擔心欠缺思考的後果。要深入思考，就要對遭遇的問題進行廣泛而深入的考量，不要選邊站，而是盡可能探究它，找出自己是否有任何動機、意向、模式或意見，在阻礙自己發揮全力廣泛而深入地思考，細細體會這點，你將能帶來秩序與清晰。

「請針對殺生這件事，幫助我們思考。我們曾經放棄吃肉，現在又開始吃肉。我們過去反對戰爭，現在似乎贊成戰爭。」

要清楚地思考、感受，必須對自己非常誠實，不能隱瞞自己任何事。不可以有任何的浮誇。既然你對自己的想法十分誠實，這就是個正確的開始。我們殺動物來吃，多半是因為受制於傳統，傳統如此命令，我們就照做。你或許也喜歡吃肉，但那也是後來養成的。你已經習慣了這件事，於是便有此需求。你的宗教與社會容忍它，你的口腹之欲也歡迎它。但是對一個接受不同教養方式長大的人而言，肉是令人厭惡的。殺死動物意謂著殘酷，如果養成了殘酷的習性，下一步就是對人類殘酷，就是去殺人。如果你承認了一種形式的殘酷，你將會同意或合理化其他形式的殘酷。你可能會說我們必須活下去，要活下去就必須以某種形式殺生。但是，若能培養「不殘酷」的習性，就會找到答案，我們將不會為了口腹之欲或健康的理由而殺生。蔬菜、牛奶或其他食物就含有必要的營養素。

殘酷是最核心的問題，殘酷會鈍化心靈，使人變得不敏感。它會滋長仇恨和愚蠢。它踐踏了愛與溫柔，而那是生命中唯一真正具有淨化能力的元素。倘若你能了解殘酷這個問題，便不會在放棄吃肉一段時間之後又恢復吃肉，只因為你自己的想像或醫生告訴你要為健康著想。

再者，你會在任何情況下合理化殺人行為嗎？殺人會被視為謀殺，會受到法律的懲罰。然而，為了一你的國家、你的國王、你的意識形態、你的神——而殺卻是一種榮譽。殺死你的兄弟這件事，是否在某一段時間裡是錯的、邪惡的，另一段時間又是對的、榮譽的呢？殺戮在任何時候都是邪惡的、不義的，不是嗎？目的能合理化手段嗎？你難道不需要使用正確的手段去達成正確的目的嗎？大屠殺與戰爭，是創造一個祥和快樂的世界的正確手段嗎？如果你和我是好朋友，並且心存善念，我們會侮辱彼此、欺騙彼此、壓迫彼此、剝削彼此嗎？

如果我們要當朋友，會消除所有滋長彼此敵意的因素。善意與慈悲是必要的，而不是炸彈和噴火器。然而，我們使用了可怕的毀滅性武器，卻希望以此為人類帶來秩序、和平與幸福快樂。這些是正確的手段，還是愛、慈悲和善意呢？有任何形式的暴力能為和平開路嗎？

莫要受到宣傳活動、智識份子的精明、大眾的無知和意見所恫嚇，要自己去徹底思考、細細體會，弄清楚正確的手段是否應該被用來達成正確的目的。莫要落入種種假設、理論與所謂的事實的陷阱裡。要細細體會，而非賣弄聰明；要徹底思考，而非流於膚淺。

雖然我們擁有不同的膚色、風俗與神祇，但我們是一體的。如果你殘酷、貪婪、嫉妒、充滿色慾，你也會影響整體。如果你溫和、慷慨、寬恕他人、懷抱慈悲心，你也會帶來秩序與和平。你是什麼，世界就是什麼。莫要因為你自覺不傑出、沒有權勢，而什麼都沒辦法做。如果你很傑出又有權勢，你會帶來痛苦與危害。擁有轉化能力的，是謙遜而非權力。能帶來秩序與清晰的，是愛，而不是渴求。

接受權威將導致迷惑與痛苦。權威會滋長恐懼，恐懼帶來依賴，依賴將摧毀愛。

67 遠離殘酷的戰爭遊戲環境

PR說他想談談環境對人的影響，他解釋道，自己有兩個孩子，他們透過電影、報紙、收音機、學校等學會了仇恨與殺戮的語言。他們玩的玩具是機關槍與坦克，他們玩的遊戲是戰爭遊戲。他們夫妻會和孩子談論慈愛與責任的道理，想要藉此反制這種現象。人類不是環境的產物嗎？為了創造一個快樂、健全的世界，環境難道不該改變？

可能反制邪惡嗎？或者邪惡該被了解，然後根除呢？惡能夠被善抵消嗎？那些關於仇恨與殺戮的字彙，那些戰爭遊戲和它們的術語，不會沉澱至意識的隱蔽層次嗎？它們在那兒扎根了，是否能透過引進慈愛與責任的根源而將它們連根拔除呢？慈愛與仇恨的根埋在一起，彼此競爭，依據環境做出反應。當人們受到徵召去戰鬥，那些儲藏在他們意識深層的童年遊戲，以及對戰爭、仇恨與興奮心情的烙印，便會有所回應，也以此回應其他逃避的因素。意識的每一個層次都會根據其內容來做出回應。它們在童年學到的，已深深嵌入意識的某一個層次裡，會在受到吸引的時候起反應。另一個層次裡的慈愛與責任，可能可以覆蓋它，但是仇恨與戰爭遊戲等的層次依然存在。那是無法抵消的，必須被連根拔除，或者從未被引進意識之中。要想根除，需要的是有意識的了解與深刻的覺察。不要受到這樣的污染是最好的。

「但是，」這位父親回答道，「和孩子談論戰爭的愚蠢與殘酷，會讓他們變成怪胎。他們會與其他孩子格格不入，會遭到排擠。」

如果你不願意付錢送他們去一個不容許戰爭及其種種遊戲的學校，或不願意承擔讓他們變成怪胎的風險，那麼你等於是在準備並且

煽動下一場戰爭。這件事無法模稜兩可：或者你想要可怕的戰爭災難，或者你不想，二選一。如果你不想，就必須願意全心全意教育他們帶著慈悲與包容的心過生活，不存有競爭與貪婪之心，而不是教育他們去赴死、去殺戮。

人的目的是什麼？目的將決定環境的功能與必要性有多高。如果人的目的是讓自己變成一個溫馴、社會性的、行為舉止良好的生命體，一個「好的」的世界公民，讓自己順從於一個模式等等，那麼「正確」的環境會是必要的，它就是由權威人士與專家建構而成的，人只不過是這部完美機器裡的一個小齒輪。他會對它感到滿足嗎？或者有一個終將摧毀這部完美機器的重大因素會發揮作用呢？

直到我們發現人的真正目的之前，環境都必須居於次要地位，因為目的將會塑造手段。人的目的是找到那永恆的、真實的、成為發揮無限創造力的人，因為若沒有了這些，成為「好的」人、不會反社會的公民，純粹只是一種方便，一種功利主義的體現。那些本身可供利用的，是沒有意義的。一部機器之所以有用並非在於它本身，而是它被使用的功能。環境能被用來塑造人嗎？他會被塑造成什麼呢？如果人被塑造成一個「好」的公民，擁有好公民的一切特質，那麼該目的便不是終極的，只是立即的需求，立即的需求是沒有意義的。

立即的需求與過去有關，而過去本身便受到它前進的方向所制約。缺乏一個目的的立即需求是沒有價值的，而若是那個目的是由人編造的，它也不會是永恆的，因為人總是在尋找那些對他有用的東西，而那些有用的東西並不是永恆的。他將會陷入生死與存在的泥沼裡。

存在本身並非其目的，它是一個達到目的的手段。這個目的能由人去發現、塑造嗎？如果它是人塑造的，便不是真實的，因為人自己

本身就不是目的，而是一種手段。手段包含了目的，但它不是目的。目的必須由每一個人自己去發現。要想發現它，就必須擁有自由，而非制約，無論是好的或壞的制約皆然。意識能調整自己適應任何制約，但是唯有在它是自由的時候，才能發現何謂真實。自由存在於最初之際，不只在於目的，不是嗎？制約對自由而言是必要的嗎？思想難道不該讓自己從制約當中解脫，獲得自由，以發現那真實的？制約這一因素就是環境，而那是自我所創造的，永遠都是自我在禁錮意識與感受思想。自我製造出束縛，以及生活於其中的環境，它難道不該自動停止製造束縛，讓自由存在？因為自由裡有真實。

自我的終結是它自身的強制、渴求或戒律的結果嗎？那種做法只能為它自己帶來一些改變與緩和。或者，是深度覺察、了解自我之根源的結果？這種覺察與了解是否必須依賴環境？環境可能會有幫助，但它卻不依賴那外在的。依賴外在的就是奴役那內在的思想感受。若受到奴役、依賴他者，思想感受會要求外在產生改變，也就是環境，因而永遠停留在封閉狀態，成為一名囚徒。有智慧的人在明白這一點之後，會對環境保持淡漠的態度，他不會依賴環境來獲得一己的自由、覺察與了解。他會在一開始就追求免於渴求的自由，因為無論以何種形式出現，渴求都會帶來無知與憂傷，這就是束縛的根源。透過感官刺激、世俗事務、個人名聲與永生不死所呈現的渴求，必須加以消融，但不是透過外在環境，而是透過自我覺察與認識，透過正確的思維與了解。在免於渴求的自由裡，才有永恆。

68 理想與遲鈍都是一種束縛

QR說，十年前他是個理想主義者，處於衝突、退縮、不自在的狀態，躲在自己的小殼內，充滿焦慮與恐懼，而現在他已步入中年，開始調整自己適應各種刺激，處於一種讓他得以活著的持續磨合狀態。他可能正在漸漸喪失敏感度，但是他現在不再害怕了，而且很可靠。處於這種狀態對他來說是件壞事嗎？

十年前的狀態，難道不比現在更有意義嗎？那時他是不滿足的，或許一直苦苦追尋卻一無所獲，儘管如此，他仍然在繼續追尋。他當時比現在更敏感、更警覺，不是嗎？難道敏感度與警覺度對發現那真實的來說不是最重要的嗎？一個人的頭腦與心靈難道不該是熱切的、奮發的、柔軟的嗎？摩擦，衝突，能讓心靈變得靈活柔軟嗎？若缺乏了解，衝突只會耗損心靈罷了，它或許能提供短暫的刺激，給人一種活著的感覺，但卻會鈍化心靈。所有的刺激終將讓心變得遲鈍、欠缺思考，製造出種種習慣。

這世界及其衝突——我們所製造的衝突，必須由我們自己去理解。演員和他的表演是不可分的，他們是一體的：表演會顯示出演員的種種。我們就是這個世界，這個世界是由我們所構成的。不了解自己，就會有恐懼、逃避，形成排外的理想主義保護殼，還會有困惑。若不了解自己，儘管衝突帶來的刺激很誘人，也會變成一種麻醉品，其中並無任何深刻的調適過程，只有為了權宜方便而達成的表面協議。依賴環境為心靈求得發展，等於是讓它變得遲鈍、膚淺、沒有價值。

我們的思想必須停止透過理想與遲鈍來逃避。這兩者都是束縛，

它們只能藉由覺察其中的過程與阻礙的根源，而獲得超越。透過持續的覺察，便能認識自我的運作方式，而這樣的認識能滋養正確的思維。正確的思維是買不到的，它是經由愈來愈深廣的覺察而來。它是道德結構的基礎，是免於渴求的基礎。覺察之流將流向智慧那一座寧靜的深淵。

69 過於擁擠的心

RS說她夾在太多矛盾的欲望之間難以取捨，總是飄來蕩去，無所適從。她認為自己有能力靜靜地安定下來，但仍不太確定。她為生活的種種瑣碎之事與戰爭這一最大蠢事持續帶來的重擔，感到煩亂不安。她想要談談自己分心散亂的狀態。

她向我解釋自己的難題與考驗。我問：你的問題不是關於困惑嗎？你思緒散亂，飄到了遠方，因為缺乏秩序與清晰。你處於衝突之中，而這種無盡的衝突製造過程，讓你感到厭煩、瑣碎，不是嗎？

「是的，」她答道，「恐怕情況就是如此。」

若不了解衝突，它會演變為令人疲乏、困惑的。在你消除困惑之前，衝突只會帶來更多困惑。困惑之所以存在，是因為我們不知道如何帶來秩序。於是，我們的問題成了如何帶來秩序，而非如何消除困惑。帶來秩序之後，困惑將不再出現。也就是說，每一個衝突升起時，要重新評估你與它之間的關係，要去找出了你對每一個衝突如何回應。探究你的回應比探究衝突事件本身更重要，因為這些回應將顯示出你做出正確價值判斷的能力。因此，覺察你的關係、你對每一個衝突的內在回應，包括無論多麼小的衝突，從而去重新發現你為每一場衝突賦予的價值。完整的價值判斷過程並非一蹴可幾，但是當你能夠觀察並且深深地覺察，你就會開始發現每一場衝突的完整意義，於是，你便能夠帶來秩序，走出困惑。

假設你有一個裝滿信件的抽屜，你可以藉由閱讀每一封信並找出你對它的反應，帶來秩序，你或者撕掉它，或者保留。如此，你會瀏

覽所有的信件，保留一些，銷毀一些。一段時間之後，你再度檢視你所保留的信件，再度銷毀一些。那麼，抽屜就會多出空間，有了秩序。一個抽屜之所以有用，是因為它是空的。同理，心之所以「有用」，是因為其中有空間。它不是擁擠的、失序的。

可以的話，我想指出，你的心是過於擁擠的，沒有空間，也沒有任何寂止的品質，因此會有困惑、散亂與疲乏感。唯有在你的心擁有一個既深且廣的寂靜空間時，它才會「有用」，因為唯有如此，無限的創造力才會出現。秩序會帶來空間，但你若無法對每一個衝突做出正確的價值判斷，就無法帶來秩序，衝突會再度發生，因而繼續停留在失序與困惑的狀態。如同你在寫一封信，寄出去之後，你的心便不再停留在那封信了，你對一場衝突做出正確的價值判斷之後，它便不會再回來。好比你在尚未完成一封信的時候，你的心會一再回到那封信，未完成的思想或一場錯誤評估或尚未完整評估的衝突，也會一再重複發生。正是這些未完成的思想，這些重複出現的記憶堵塞了我們的心，讓它變得模糊不清、擁擠不堪。不要試圖強行將它們趕出你的心靈，而是要在每一個未完成的思想感受生起，每一個重複的回憶湧現時去覺察、檢視、探究、了解，無論它有多麼微不足道或多麼愚蠢。如果你認同它，便會阻礙了這樣的了解過程。要保持無選擇的覺察，隨著你愈來愈能夠有效而深入地覺察，那個特定的思想感受會變得完整，那份記憶也會變得更開闊而具包容性，不再是特異的，而是普遍的。如此一來，透過持續而普遍的重新評估，心靈將獲得安寧，無上的智慧與蘊含創造力的空也將生起。

70 思考令人害怕？

ST解釋說他一直在閱讀一些我曾談過的內容，也一直在思考這些事，但他發現內心有個障礙、一塊石頭，他實在拿它沒辦法。他已經用頭猛撞這塊石頭一段時間了，卻依然無法粉碎它，也超越不了它。他感到很絕望，想要談談這件事，或許能找到方法打破這道自我封閉的牆垣。

他是個很認真的人，一個所謂的知識分子，內心的自負與自滿的定見，會在一些尷尬時刻不經意流露。他對此是不自覺的，但隨著繼續交談，他逐漸有所覺察，卻立刻想要藉由合理化來消除它們。他迫不及待想要得到結果，我指出，智慧並不存在於目的之中，而是在過程之中累積的。要累積智慧，一個人必須將目的也就是結果擱置一旁。耐心是必要的，不能一味貪求結果。被動的覺察，有助於幫助一個人找出構成這道自我封閉牆垣的原因。耐心並非一個必須培養的美德，但是若沒有它，了解會變得很困難。耐心不是一個最終要獲得的品質，而是必須在當下深刻體認。不合理化、不為沒耐心辯護，現在就靜靜地安定下來，去體驗何謂耐心。一旦一個人體驗到耐心的必要性，它將永遠深植於心。

了解那個思考者、行動或行為者、表演者是誰是必要的，不是嗎？因為他的思想、行為與演出，與他是無法分開來探討的。思考者即是他的思想；行動或行為者即是他的作為；演員即是他的演出。思想會透露出思考者是誰。思考者透過他的行為創造出好與壞，從而被它們所迷惑。思考者創造出他自己的痛苦、無知與爭鬥。畫家創造畫

作，一幅透露出短暫快樂、憂傷與迷惑的畫作。他為何畫出這幅散發出痛苦的畫作呢？這是必須加以探究、了解並且消除的問題。為何思考者會有那樣的想法，從而衍生出他一切的行為？這些當然全都是他撞破頭想要粉碎的大石頭。如果思考者能夠超越自己，所有的衝突都將平息，而想要超越，他必須認識自己。那些已經獲得認識與了解的、已經完成與完整的，不會再重複發生。是這種重複發生給予思考者一種持續性。為何畫家會畫出這幅散發出痛苦氛圍的畫？有幾個主要原因，其中一個是習慣。

思考者透過習慣、重複、複製來思考他的念頭，這帶來了無知與憂傷。習慣難道不是不假思索的嗎？覺察帶來的是秩序，而不是習慣。固定的習性會造成欠缺思考。他為何會欠缺思考？因為思考是件痛苦的事，它會製造不安，引發反對意見，還可能改變一個人的行為走向，而那可能會和既有的模式產生衝突。深入思考、感受並保持覺察，可能會引導一個人走向未知的深淵，而心智是抗拒未知的。因此，人總是從已知走向已知，從一個習慣走向另一個習慣，從一個模式走向另一個模式。心智從不會為了發現未知而放棄已知。思考者在領悟到自己透過複製、習慣而導致的痛苦念頭之後，思考者遂變得欠缺思考。思考令人害怕，因此他創造出不假思索的模式。如果思考者害怕了，他的行動也將是充滿恐懼的。他會注意他的行動，試圖改變它們，他在害怕自己的創作，但是行為其實等同於行為者。因此，思考者其實是在害怕自己。思考者本身就是那份恐懼，就是無知與憂傷的根源。思考者或許可以將自己分成許多思想類別，但是那些思想就是思考者。思考者及其想要如何存在、成為什麼的努力，正是衝突與困惑的根源。思考者本身就是無知與憂傷。

「那麼，」他問道，「我該如何超越它，超越自己呢？」

先生，你的心不夠寧靜，以致無法體察這個問題，你甚至想要在尚未了解它之前就超越它。問題如果獲得正確且經過深思的解讀，它本身便包含了答案。恕我直言，這裡有不耐煩的現象，貪求結果並非答案所在。

如同我說過的，思考者就是無知本身，就是憂傷本身，就是恐懼本身。這对你來說有任何意義嗎，先生？顯然沒有，因為你只關心如何超越它。如果思考者自己就是無知的，他如何能超越自己？他必須停止一切作為。無知與仇恨不管在任何時候都無法變成開悟與愛。無知與憂傷必須停止存在。

「我該如何著手摧毀它們？」

再一次，你的心思全放在結果、成就，以及消除什麼以獲得什麼這樣的念頭上。現在，請注意聽，你尚未因為了解到以下這個事實而感到震驚：思考者，也就是「你」，本身即是毒藥，無論他思想什麼、做什麼，也都是有毒的。你為什麼感受不到這份了解帶來的衝擊呢？你要不是因為認為思考者，也就是「你」，不是毒藥，要不就是麻木無感了。你一直以來都同意思考者即是思想，它們是不可分的、一起存在的。如果你在見到一座山時不對它的美有所反應，你也了解到這一點，那麼這樣的了解會讓你感到震驚，不是嗎？同樣地，當你了解到思考者自己即是無知，而你卻不對這件事感到震驚，繼續做其他的事。那麼，你已經藉由你的種種理由、解釋、決定、結論等，讓自己變成「防震」的。你的理智已經打造出一座自我保護的牆垣，抵擋所有的新發現與自發性，抵抗所有的自由與了解。理智永遠無法找到答案。不過，如果你容許自己去探詢，探究自己為何不對思考者本身即是憂傷這樣的概念，感到震驚，你就能打破自我封閉的牆垣。如果你和理智那種死氣沉沉的麻木感和平共存，不設法逃避它，那麼你

會發現，你用自己的頭去衝撞的那塊大石頭將會消融殆盡。你已經變得麻木了，卻不讓自己去領悟、感受這個事實。唯有當你被這個真相所震撼，也就是麻木這個真相，思考者及其思想停止的一刻才能開始。唯有那時，永恆的滋味才會出現。

71 接受憂傷的方式

TU說，對於她兒子，她對靈媒提出的解釋不滿意。她兒子在這場戰爭中喪命，她一聽到這個消息，立刻陷入了絕望的深淵。在絕望之中，她去見了一些通靈人，他們描述了他兒子的情形，說他有多麼快樂云云。接著她也參加了「降神會」¹，當時她兒子似乎現了身，但是她卻未因此感到快樂。後來，她換過一個又一個宗教團體，開始研究轉世輪迴，並加入了一個傳播這種理論的協會。雖然如此，她依然無法獲得任何慰藉。她很悲哀地表示，政客只關心選票與軍隊。她說她對自己心中這份憂傷感到疲憊至極，有任何方式能了解死亡嗎？

她在苦苦追尋的慰藉當中了解了嗎？尋求慰藉的欲望不會讓這份苦變得膚淺嗎？慰藉、安慰等會驅散這份苦，徒留下空虛的餘燼。她為了尋求慰藉四處奔走，著實浪費了這份苦所蘊含的潛力。受苦是個指標，而不是某種該除之而後快的東西。她四處尋找一個解釋，從一個團體到另一個團體，白白浪費了理解憂傷所必要的心理與情緒能量。

那些編造出來的東西，終將走向終點。我們是一種結果，而非終點。凡是結果，必將永遠困在變遷之流當中，困在短暫無常之中。編造的事物裡沒有一點恆久不變的品質。那堅不可摧的，存在於短暫無常之外。生與死是一道必須打破的無盡枷鎖，我們有能力在任何時候拋開它們，了悟那永恆的、無限的。

要獲得那樣的了悟，需要用我們所有的思想與能量，它們不可以

散失掉。尋求安慰會鈍化並浪費思想感受，讓它們消耗在空洞的解釋與各種意見中。她並沒有透過這樣的浪費而減輕痛苦，不是嗎？如果她想要的是減輕痛苦，那麼她在尋找的就是一種麻醉劑，她也無可避免地將會找到某種形式的麻醉劑、某種逃避方式。但是，那無法解決她的憂傷問題，那是每一個知道死亡為何的人的憂傷。種種的解釋、理論、信念與意見，都只能帶來短暫的滿足，也會讓思想感受分心，忽略受苦所蘊含的財富。若不尋求安慰，不尋求短暫的滿足，與憂傷和平相處並且「接受」它，拋開理智那充滿吸引力的誘惑，那麼那份苦，那令人心痛的空虛，自會帶來一份摧毀不了的財富。

「接受」的方式有兩種：導致墮落的「接受」，與導致轉化的「接受」。不經思考、純理智、純理性化的接受——是一種屈服，一種墮落。因為了解了理智的各種空泛解釋，了解所有憂傷的孤立，了解如何允許憂傷顯現並賦予其存在意義，所以接受——這樣的接受能將憂傷轉化為無量的財富。如同囚徒可以接受自己必須蛻變的處境，也可以不假思索地一味反抗，讓自己墮落。因此，以正確的方式接受憂傷，自有其報償。你必須與它和平共處，但不是以病態的方式這麼做，更不是自憐、隔絕，也不是憎恨，而是如同和一隻危險的寵物在一起，必須時時看著牠、努力了解牠的行為模式、牠的企圖，帶著警醒的覺察盯著牠，也開放地接收牠所釋放的訊息。高度柔軟是必要的，它在思想感受牢牢固定在某個信念、某種理論、某種經驗或回憶時，會遭到否定。能為我們帶來平靜與喜悅、愛與了解的，正是意念與心靈這種簡單卻無與倫比的柔軟度。

她回答說她已經與自己的憂傷和平共處好幾個月了，她感到厭倦、麻木。這種厭倦與麻木感透露出她想要免於憂傷、擺脫憂傷的渴望，不是嗎？她在尋求安慰的過程中耗損了她的思想感受，這不僅造

成欠缺思考，也使她的感覺變麻木了。安慰是一種微妙的毒藥，想要了解並超越憂傷的人都必須避免。

她沉默了好一陣子之後，突然說她在談話內容中抓住了一絲希望的曙光，而不是安慰，或許她能走出這場令人迷惑的憂傷。

痛苦，若能讓人成熟，自會找到自己的出路。

1 譯註：召喚亡者靈魂的聚會。

72 精明的算計之心

UV說她發現自己在做或說一些自知不是自己真實想法的事。她知道為何會有如此的不實反應，但同樣的情況卻一再發生。她清楚地覺察到，導致自己的反應與真實的思想感受相反的原因，但情況偏與她作對。

她述說了一些自己的人生故事。

所有的存在都是痛苦的，她是不是和許多人一樣，理智過度發達了？她活在理智的陰影下，在陰影之中行動，而理智永遠在旁觀、掌控、塑造和算計著什麼，不是嗎？她明白該如何解釋自己的疑問，她的理智戒備森嚴。如她所說，她知道自己為何會有不實反應，她可以為自己的缺點提出解釋，她已經詳細分析、認識了自己。這些自我認識被理智所儲存，是理智在發展、在積累。

對局部的過度教育導致人心變得膚淺、精明，當局部受到強化與鼓勵，就滋生了競爭、對立與敵意。局部只能給予部分的答案，而非完整而真實的答案。局部不是整體，無法導向整體。只有在局部喪失重要性時，整體才會被看見。對局部的崇拜摧毀了整體，且這崇拜是一種盲目的推崇。

對理智的過度刺激與過度教育，導致了「精明的麻木」（clever numbness），造就了自我保護的硬殼，不打破它們，就不會有了解。是精明的算計之心，以及它的種種結論、分析、預知等妨礙了她獲得解脫。她變得麻木不仁，因為對自己的矛盾持續進行智性分析而變得不敏感——所有的分析都是局部而偏頗的、智性的。因此，每當不實反

應出現，它立即被分析掉了，因而無法為她帶來領悟。她已經變得不敏感、遲鈍了，現在她必須靜靜地覺察理智持續的喋喋不休。靜靜地覺察理智的每一句低語，有助於讓理智停止呱噪且變得警覺。如此一來，她會發展出敏感度，會為衝突矛盾的徒勞無益感到震驚，因而有所領悟。

持續不斷地欣賞美麗事物之後，會出現疲乏與無感的現象，同理，受到過度教育與過度刺激的理智，亦會讓了解的功能變得遲鈍。恕我直言，你的問題不是如何終結思想感受的自我矛盾，而是如何變得更敏感、更警覺，去察覺到讓生命消耗在矛盾中是一件多麼浪費的事。理由已經自行耗盡了，讓理智也休息一下吧。去感受那些矛盾，而不是用各種解釋抹除它們，要有智慧地，帶著感受能力與它和平共處。靜靜地觀察這些矛盾，不要認同，不要合理化它們，只要完整地覺察它們。在這靜默的覺察之中，了解與整合將會出現。讓覺察的種子自行開花結果吧！

73 以家庭填補空虛有效？

VW說她有一個迫切的問題必須解決。她對家人非常執著，對他們有種強烈占有慾，但這並非針對他們的生活或想法，而是他們的陪伴。她解釋，她要追求實相的自由。宗教導師都說你必須切斷與家庭的聯繫，她也曾試圖讓自己與家庭保持疏離，卻發現這極為困難。難道她必須完全不執著，才能找到神嗎？

我問道，為什麼要追求不執著？是因為受到這樣的教導嗎？她是為了獲得承諾過的報酬而追求不執著嗎？導致她苦苦掙扎，想要不執著的原因是什麼？是他人的權威在說服她嗎？

她認為確實如此，她回答道。

如此一來，她便不是根據了解而追求不執著，而是傳統的權威在強迫她採取一個她根本沒興趣的行動。她對結果更感興趣，而不是手段。是手段創造了目的，不是嗎？如果她不了解「不執著」對她的重要性，那它還有什麼價值呢？當然完全沒有。如果她只是盲從，那麼盲人會為她帶路。

不是這樣的，她回答，她並非盲從，而是真的覺得自己必須不執著。她現在的老師對此很堅持，但她不知道這件事的深層意義為何。

「沒錯，」她想了想又說，「我想我是有點盲從。」

為何她覺得必須斷開對家庭的執著？為何她對家庭如此執著？是否因為她在這個令人不自在的陌生世界裡感到孤單無助呢？

「是的，」她說，「我以為自己是因為我們全家人一條心而產生執著，但我明白自己為何執著了。」

你覺得家人會比別人更了解你，跟他們在一起時你可以做自己，內心深處沒有敵意、沒有假裝及其種種無益的爭鬥。你執著是因為你需要他們，你將這種需要稱為幸福快樂。

「沒錯，」她補充說，「這種需要是因為我們不完整而生起的。」

你只是在引用我們之前說過的話，恕我直言，這無法引領你了解執著。對他人的需要是存在的，我們深深執著於此，同時帶著痛苦的恐懼執著於此。為什麼會有這種需要呢？是不是因為你感到空虛、貧乏、不完整、孤單，於是試圖用你的家庭來填補這份寂寞？要填補這種痛苦的空虛感，你需要家庭，所以你執著於家庭。如果你沒有家庭，你會用其他東西來填補，不是嗎？

「是的，我想是如此。」

因此，你的問題不是如何變得不執著，而是找出能真正填滿這份空虛的東西。你尋求的是一種逃避手段，你想要尋找一個永久不變的填充品。你試圖用家庭填補你的孤單，而有人用的是活動，有人用的是消遣娛樂，有人用的是某種癮頭，有人用的是知識，有人用的是神或是解脫的概念。

「但是，難道沒有所謂神的恩典這種東西嗎？難道它無法填補空虛嗎？」

只要你的空虛還在，就沒有這種東西。唯有當你所認同的特定空間不再存在，才会有永恆。每個人都根據自己的性情尋求如何填補那份空虛。你可能用的是家庭，另一個人用的是充滿色慾的念頭，另一個人用的是權力慾，另一個人用的是高尚的概念，但是每個人顧慮的都是一種帶來滿足的、永久的掩飾。沒有任何一種方式比其他方式更優越。因此你的探詢是：用家庭填補這份空虛是正確的嗎？任何一種

占有慾都會造成痛苦，為了逃離那樣的痛苦，一個人必須培養不執著的心態。於是，不執著成為另一種掩飾手段，用以填補那份帶來煎熬的空洞感。現在，這份空洞、空虛感，可能填滿嗎？有任何方法能讓這份貧乏豐富起來嗎？

「當然，一定有。」她如此堅稱。

請讓我們再更仔細想一想。無論那個自我封閉的空間，那種徹底孤單的感受能被填補多少，它依然是空虛的。你可以用各種手段來掩飾它，但它依然存在。你可以將它塞滿頭腦裡的各種策略，但那份空洞依然存在。我們認為可以占滿那份空洞的東西，使我們變得強烈執著於它，因為如果那東西、那填充物從我們身邊被拿走了，讓我們立刻陷入愁雲慘霧、滿懷憂傷，因為那份空虛、那種令人心痛的孤獨感會再度出現。那份空洞就像一個破掉的容器，一個永遠填不滿的無底洞，不是嗎？

「但是，」她說，「一定有什麼東西能填補這空虛。」

沒有什麼能填補它，無論你多麼努力都沒有用。你可能會有一段時間忘記了它、掩飾了它、否認了它，但是在這樣的掩飾底下，它依然在那裡。這是顯而易見的，必定如此。除非你消除了原因，否則症狀永遠都在。如果你的心相信填補這份空虛與孤獨是不可能的，那麼它就有能力為自己帶來轉化，帶來一場革命。然而，難就難在要去意識到所有想要填補空虛的努力，都注定是令人哀傷的，而且是全然無用的。意識到這一點、體會這個無知的行為，是極其必要的。在這樣的理解當中，秩序與清晰將會生起。

當思想感受了解到這份空虛無法藉由任何手段獲得填補，在這樣的立場下，它會發現自己一籌莫展，發現針對這空虛而進行的種種思慮與行為，基本上一點也不重要，無論它想什麼、做什麼，都是一種

障礙。那麼，心會趨向寂靜，在這寂止狀態中，那個製造出此一個別身分認同的空間，此一空虛與孤單之境的自我封閉牆垣，將會崩塌。

這時，既沒有執著也沒有不執著，家庭、工作、能以手和頭腦製造的事物本身，將不再重要，那些都只是一種手段，而不是目的。它們是達成自我認識、正確思維與最高智慧的手段。但是對於受到執著所束縛的心而言，會有攬事來做與委曲自己的現象，這種束縛無法藉由培養不執著的心態來打破。

不必顧慮產品，要顧慮的是產品製造者，不必顧慮思想，要顧慮的是思考者。思考者是什麼，思想就是什麼，它們是不可分的，是一個結合的現象。只要思考者是自我封閉的，他的思想與活動就是受限的、受到束縛的。不要只是想要打破這些束縛，而是要讓思考者停止傳播。思考者及其思想必須停止存在。只要有思考者的存在，他的思想就必定會製造出無知與憂傷，因為思考者會在家庭、事物、工作與概念中延續自己。思考者在其創作裡建構自己，父親成為兒子的奴隸，因為兒子就是他自己。思考者對一己思想的認同必須完全停止。思考者靜下來的時候，不再喋喋不休的時候，這份寧靜裡自有其深不可測之境。

74 努力與選擇的製造者

WX說他多年來一直十分規律地靜心，研究過各式各樣的靜心系統，並多少實際修練過。他也規律祈禱，遵循著奉獻的途徑。他的靜心包含數種形式的自律，更確切地說，他為了靜心而嚴以律己。然而經過了這許多年，他似乎無法突破困境而找到實相、找到神。

關於他所謂的各種形式的靜心，重點是不是遵循一種模式來創造念頭？成為某種理想狀態、遵循一種公式化模式、培養必要的品質等等，這些全朝著讓自我成為什麼或不成為什麼的方向前進，不是嗎？靜心的企圖，是為了讓自己是什麼、成為什麼，或者不是什麼、不成為什麼，不是嗎？我們努力朝著達成什麼的目標前進，卻不曾了解這種想要成為什麼的努力，本身很可能變成阻礙那如是實相的手段。若不了解那個祈禱之人，他的祈禱可能會導致幻相，雖然我們希望不是如此。因此，了解付出努力的人是誰、祈禱的人是誰非常重要，不是嗎？祈禱與付出努力本身自有其報酬，但是這些報酬與實相能夠等量齊觀嗎？這些報酬所根據的是努力，但是除非這個付出努力的人，了解自己與他的努力，否則他的祈禱便缺乏正確的基礎。努力與祈禱會獲得回應與回答，但那難道不是恐懼呼喚恐懼，貪婪呼喚貪婪嗎？這樣的回應與回答不見得是真正的答案，因此若不了解付出努力與祈禱的人是誰，那麼他的思想與活動就毫無正確思維與行動的基礎。

如果你不了解自己，就沒有一個讓你立基的基礎。如果沒有自我認識，你今天所建立的，明天就會遭到破壞。沒有任何保證，只有矛盾、痛苦、無知。如果你了解自己，你就會了解整體。若沒有你，這

個世界也將不存在。若沒有你，我便不存在。你是過去，是所有父親與母親的結果，一如我也是所有父親與母親的結果。你的父親就是我的父親，你就是我。你就是這個世界。你是什麼，這個世界就是什麼。若不了解自己，不認識自己，一切的知識都將是無知的、帶來憂傷的。

「是啊，」他回答道，「我很清楚這一點。我知道你所謂的我就是我父親是什麼意思。這非常具有啟發性。」

那麼，如果沒有自我認識與自我覺察，正確的思維便不可能出現。如果不對那位思考者保持覺察，一味地重塑思想並無任何意義。覺察，靜心，才是自我發現。要有所發現，就必須擁有免於身分認同、免於評斷的自由，而那是一項非常艱難的任務。評斷與認同會阻礙我們去了解每一個思想感受。這種自由必須在一開始的時候便建立起來。錯誤的手段會製造錯誤的結局，透過錯誤的手段無法發現那真實的。從一開始，覺察就必須是無選擇的。如果做選擇之人持續存在，那麼二元對立、「我」與「非我」、功與過等等，也將永遠存在。透過二元對立，「一」將不復存在。付出努力的人與做出選擇的人，必須加以了解、消融。付出努力的人是累積過程的中心，而凡是累積的就不是真實的。必須下定決心消除這個經驗與記憶的中心、這個思考者。覺察或靜心的整個過程，就是要將做選擇與思考的人縮減至寂靜無聲的地步。

「這該怎麼做呢？」他問道。

在我們追求一個結果之前，必須先了解問題，這個過程本身即是解答。覺知問題本身就是促使答案成熟。在問題之外追求答案是在製造迷惑。

「你的意思是，我不可以在靜心時追求結果？」他問道。

如果思想在追求結果，那麼它關心的就不是手段。如果思考者關心的是他的成就，他就是在發展二元對立。如果付出努力者追求一個目標，他就是在滋養渴求，渴求會造成幻相與憂傷。如果你尋求的是一個結果，你是在強化自我封閉的記憶。思考者會將自己延伸至結果。如果你追求結果，你的思想會懸在獲得、成就，以及如何強化累積的中心，對嗎？這是在強化經驗者與他的經驗，不是嗎？如果你追求結果，你是在製造時間，不是嗎？透過時間的過程，可以發現那無限的、永恆的嗎？時間必須停止，永恆才能存在。

那麼，問題是什麼？要了解思考者是誰，而非僅是改變或調整他的思想。他的思想與行動會指出思考者是誰。藉由覺察他的思想感受，他便能認識創造這些思想感受的人。如果你只是對他的思想感受與行動妄下評斷，便無法遇見那個創造者，而如果你追蹤、探究它們，就能發現那個思考者。在深入思考、體會每一個思考感受的同時，你會發現以各種形式、面貌、姿態呈現的思考者。他的思想感受裡的一切線索都將導向他，無論它們有多麼狹隘或愚蠢，都必須詳加追查、了解。如果思考者所有的狡猾表現都能獲得觀察、探究與了解，且一再重新評估，思考者將不復存在。如果樹葉與樹枝一再被剪除，樹就會死亡。如果每一個思想感受與行動都獲得徹底的思考、體會、了解並且完成，那麼那個中心、那個思考者、那個想要成為什麼的人，也將不再存在。思考者將不再是那個——背負著毫無創造力之累積物與記憶的體驗者。到那時候，思考者將完全寧靜，不再蒐集或拒絕什麼，在那份寧靜的深邃智慧裡，存在的是永恆的無限創造。不要揣測它，也不要將它公式化，只要對每一個思想感受與行動保持覺察即可。覺察的火焰將燒毀一切障礙與阻撓，這道火光之中存在著真實。當這道火光將一切束縛燃燒殆盡，即是自性光明、無因與無死之

境。

75 能力與天賦是危險的朋友？

CY在談話過程中解釋在了解自己時所發現的難處。他會施展小聰明，淺嚐即止，這讓他感到厭倦、沮喪，他就是無法深入挖掘。

他一邊解釋著，我彷彿看見了一罐顏色層次分明的透明彩沙瓶。他繼續說下去，透露出愈來愈多關於自己的事。然後，他突然沉默下來，我們在不受話語干擾的狀態下靜靜坐了一會兒。他的內心就像一張印刷清晰的紙，一切表露無遺。

你無法深入挖掘，因為你太過於活躍在表面上了。你太忙著施展小聰明、發揮你在辭令與解釋上的天賦，享受你舒適愜意的生活。你置身於一個令人滿足的舒適坑洞裡，每次你一挖掘，就陷入讓它變得更怡人、更令人昏沉愉快的狀態。你的家人、朋友與環境，都在幫助你將那個洞變得更堪忍受。由於他們也很滿意他們自己的洞，因此也想讓你待在你的洞裡。你被裝入由自己的能力和天賦做成的箱子，但它是危險的朋友。它成為目的本身，因而造成了許多痛苦與憂傷。你的食物、衣物、你的姿態與享樂，讓你感到厭倦、沉悶，你的心變得不敏感了，喪失了它迅速了解的能力。在這種狀態下，你要如何深入挖掘呢？

他驚訝不已，很快抬起頭說：「多告訴我一些關於我的事吧。」

你必須自己去發現關於你的事，讓我們告訴你是沒有意義的。你必須甩掉所有讓你感到厭倦、沮喪的原因。心的表層非常犀利、精明能幹，因而阻礙了更深層的意識與內在之心的呈現。這會阻礙你，因為它可能會被迫採取更廣泛、更深入的行動，可能會受到騷擾而去追

求一連串全新的行動，因而製造了不安與騷動，引發焦慮與恐懼。為了逃避覺醒，心在表面上很活躍，這反而讓它變得遲鈍、安逸。表層的、當下正活躍的心念要了解，它必須主動停止活動，才能將內在的心念帶入開放的空間，心明白自己是個固執的障礙。如果你能對表層心念的眾多活動保持覺察，看著它的喋喋不休、它的舞蹈、它的各種理由與結論，透過這樣的覺察，就會有平靜與清晰。這可能意謂著你必須放棄舒適的環境，放棄那些了無生氣又機械化的念頭，以及目前的生活模式。要獲得清晰與了解，深度的擾動是需要的。要想了解實相，必須在內在擁有熱切奮發的心，而非只從事表面的、消耗性的活動。

透過這份持續的覺察，夢境將會被平靜而蘊含創造力的睡眠所取代。

「我很開心，」他說，「因為你談到了夢，我飽受夢境的困擾。」

清醒時刻的警醒與覺察狀態，能讓你在睡眠時段有機會獲得深刻的了解。一個人開始覺察的初期，覺察還不是連續的，睡眠會受到許多夢境的打擾，因為覺察會製造擾亂。夢境有重要的，也有不重要的，如何詮釋它們，取決於做夢者的幻想、偏見與習性。不過，隨著你在清醒時刻的覺察力道愈來愈強，能夠徹底思考、細細體會每一個思想感受，夢也會愈來愈少，但是那些夢將不需要詮釋，因為它們會在全然的覺察當中被做夢者理解、消化。重點不在於夢境如何詮釋，而是在於豐富的覺察力。

浪費一個前途光明的生命是一件很可惜的事。與其浪擲精力投入外在活動、愚蠢的小聰明，以及辭令遊戲，將那些有用的能量，用來釐清種種——為你帶來了解與快樂，或是帶來破壞的——內在活動，難道

不是更好、更有啟發性嗎？外在的寶藏很快會報廢、腐敗，隨之而來的就是衝突與憂傷。內在的寶藏是不會毀壞的，它們能帶來永恆的至樂。

76 道心之中有衣食

YZ問道，為何我會說真理沒有道路可循，說真理是一個無路之境。真理難道不會帶來一種確定性嗎？它是永久保證的，不是嗎？

所有的河流終歸流向大海，河流的水量決定了該河川的迅捷程度。細小的河川很快會耗盡自己。河流的路線是確定的，它會跨越或繞過每一個障礙，或自己開闢新路，但是它會迅捷地朝著大海流動。當這些水流進入了大海，進入了它的浩瀚無邊，那條向來只受兩岸所限的河流便消失了，它被同化、吸收了。

在存在的掙扎奮鬥裡，有確定的也有不確定的，有提供保證的也有不安全的。我們在某個地方追求並創造確定性，在某個地方確信，在某個地方陷入好與壞的衝突之中，又在某個地方認識了苦與樂、生與死。在岸上，有許多道路與捷徑，每一條路都會分裂、繁衍。岸上有眾多神祇及其充滿競爭心態的追隨者。眾多的堅持與主張帶來了困惑與噪音。這些岸上的一切存在都是一種鬥爭與痛苦。

大海並不遙遠，是人使它變得遙遠，因為我們設定了那個終點。是終點創造出距離。沒有終點也沒有一個開始。是對成就、對成功的貪婪，使人不斷地想要變成什麼。

「你的意思是我們不該有一個終點，一個目標？」

目標唯有在當下無法創造其無限奧義與了解時，才能帶來啟發效果，因為終點是一種吸引，一種對當下的逃避。當下就是永恆，如果你現在不了解它的意義，未來想要理解它的可能性微乎其微。當下的無知只會變成未來的無知。無知不會透過時間的過程、透過目標的啟

發而自行蛻變為智慧，它必須消融於永恆的當下。它生起的時候，必須觀察、了解，從而消融它，那是一種時時刻刻存在的行動。正如一棵樹葉與樹枝一再被剪除的樹木終將死亡，無知與憂傷也必須在它們出現時，透過持續的覺察與了解來砍除。

這份了解不是在最終、在遙遠的終點獲得的。那些未獲了解的會持續存在，而獲得了解的將不復存在。了解不是可以累積的，沒有一個去了解的經驗者。未完成的會留下，成為回憶，使身分認同、使

「我」和「我的」得以延續。那些已經獲得了解的、完成的將不復存在，因為它不留下任何痕跡與記憶。了解只能在自由存在之處存在，它無法存在於束縛存在之處，或心中充塞著回憶之時。終點與創造目標同時強化了回憶，但回憶或累積的經驗卻無法帶來了解。累積創造出一個自我封閉的中心，創造出分別與排外，但封閉的東西永遠不會自由，因此經驗者亦永遠不會了解。經驗者永遠在經驗著什麼，因此那個經驗者永遠是不完整的。他永遠無法了解，因為了解存在於自由之中。

自由之中怎能有任何保證、任何確定性呢？但凡自由的、深不可測的，都是超越一切比較的，它超越並高於一切的對立面。一個不確定的人會渴求確定，然而一切的存在都是不確定、不安全的，不是嗎？死亡、疾病與衰老籠罩著我們，創造出短暫無常的本質，而我們卻想在無常之中追求確定。我們在死亡、衰敗之中，在瞬息萬變之中尋求一個保證，多麼盲目啊！

「但是，我們確實需要活在這世界上，誰會給我們每天所需的麵包呢？」

在追求真理的道路上，自然有人會供給麵包（道心之中有衣食），但若只追求麵包，那麼甚至連麵包也會遭到毀壞。麵包不是究

竟的價值，如果將它當成究竟的，就會發生災難、謀殺與飢荒。

透過短暫無常追求永恆，這無路可循，因為它就是那時時刻刻存在的。

77 回憶必須成為空殼？

ZA解釋說，他接受我的建議，開始將清醒時段出現的每一個思想感受寫下來。這創造出非常有趣的結果，也為他帶來許多了解。他也嘗試寫下自己睡眠時段的夢境與念頭，當然，是在清醒的時候這麼做，但是它們非常破碎、不連貫，而且數量不多。他的夢與不同形式的時間有關，而時間對他來說已經變得非常重要了。

他向我描述了一些夢境，他發現，在他試圖寫下每一個思想感受的過程中，時間問題變得十分重要而且迫切。他有時間將它們寫下來，但是卻有另一種時間牽涉其中，正是它製造了不安與焦慮。

他指的是不是我們所謂的心理時間呢？一般由遠至近的時間，事件的連續，是不難了解的，也不難管理、調整或改變。心理時間則是較複雜、較難以理解的。意識在過去、現在與未來之間的遊蕩，可以稱為心理時間。這種遊蕩占據了我們感興趣的大部分領域。思想感受透過它們層層編織，創造出嶄新的模式、嶄新的事件，然而，它關心的是未來的希望。在一些情況裡，懊悔過去，但是在另一些情況裡，又對現在感到不安。意識能滲透時間，它是時間的結果，它就是時間本身，因此意識能預見它的未來或窺見過去。如果你在一架飛機上，高高位於一條蜿蜒河流的上方，你將能夠觀察到躲藏在轉彎處的船隻和人。從船上看過去，轉彎處的人和岸上的人都是看不見的，但是你在飛機上卻能同時看見他們兩者。對你而言，未來，就是從轉彎處朝著那人駛來的船隻，過去，就是已經經過那人，隱藏在另一個轉彎處的船隻，這兩者其實是一個事件。你看見了全貌。同理，你難道不可

能超越時間的循環嗎？唯有在意識與思想感受將自己從時間的束縛當中解脫時，你才能超越它。

心理時間是記憶：「我過去是什麼」，「我現在是什麼」，以及「我將來是什麼」。記憶就是不完整的思想感受與行動。就是這些未完成的思想感受，賦予你連續性與身分認同，這些自我封閉的記憶，透過它自己的不斷要求與活動來強化自己。它從不會靜止下來去了解自己，它全然投入了解自己之外的事物，而非它自己。

透過現在這道門，我們可以看見過去，而過去會揭露出未來。過去在制約著現在，但是透過現在，我們便能夠理解過去。記憶的許多層次，也就是意識透過時間所編織的網，將它纏縛於過去、現在與未來之間。思想感受沉浸於時間裡，夢境與活動透露出它所受的束縛。思想感受無法超越時間的限制，做夢者與他的夢是一體的，要想詮釋夢境，做夢者必須了解他自己。若想要了解，他就必須停止認同，因為認同會帶來憂傷與困惑。記憶，就是經驗的累積，它的內容必須清空。記憶必須變成一個空殼。若要讓思想感受從時間與記憶當中解脫，每一個記憶，無論愉快與否，都必須獲得檢視與完成，因為記憶的內容會製造出思考者、做夢者。

「根據你所說的，我覺得你似乎沒有給予未來重要性，而我的夢境似乎模模糊糊地與未來有關。」

和許多人一樣，你或許有興趣知道前方等著你的是什麼，未來總是比過去更有吸引力。夢境會指出做夢者是誰。未來成為一種逃避。為了未來犧牲現在，就是在邀請災難與不幸前來。若不透過現在了解過去，未來便沒有價值，因為未來是透過現在這道門來延續過去，現在這道門會修改它。

你關心的，就是意識穿越時間的遊蕩，思想感受在時間框框裡的

來回穿梭，不是嗎？然而，無論這個框框如何延伸，思想感受依然受困於界限內。你可以預知未來，預先說出某些事件等等，但是思想感受仍然受到時間的束縛。記憶與時間的持久性並非無限的、永恆的。那個打造記憶，與過去、現在、未來認同的枷鎖者，必須停止創造，他必須停止存在。唯有那時候，才有無限，才有永恆。

藉由持續覺察每一個思想感受，意識的眾多層次便能夠被穿透。在這個擾動與了解的過程中，會出現重要的與不重要的夢境或思想感受。那些不重要的，很快會被發現、丟棄，而那些重要的，並不必然需要詮釋，但是它們可以透過強烈的覺察來了解、消化。若不了解詮釋者，詮釋是沒有用的。在覺察的過程中，隨著意識的每一個層次被發現並且了解，在所謂的睡眠時刻，一個人將碰觸到意識的深層，而它也會開始在清醒時刻顯露。如此一來，不同層次之間所存在的分別將消弭無蹤。衝突平息了，但它並非無來由地任意如此，而是因為所有的渴求，亦即衝突的根源，無知與憂傷，全部結束了。在完整的自我認識之中，存在著平靜與崇高的智慧。

78 助人者與接受幫助者，必須目標一致

A是個工作效能相當高的社會工作者，她說，世界情勢愈來愈差，應該要有更大的改革出現。她說她關心的是如何幫助他人，而且渴望社會改革的心非常迫切。她該如何以最好的方式幫助他人？她的責任是什麼？這場可怕的戰爭讓一切變得更糟糕，而不是更好。她遇見了那麼多人，能做的卻那麼少。

她從大老遠的地方來，態度熱切，是個很聰明的人。她向我描述她的生活，以及所有組織都無法避免的瑣碎與狹隘，有些組織的情況還特別嚴重。她在那些組織裡度過好幾年的時光了。

如果助人者與接受幫助者是往同一個方向、朝著同一個目標前進，那麼她的幫助就能獲得正確的回應，但是如果她所追求的目標不是接受幫助者的目標，那麼她的幫助就會遭到濫用。如果她追求的是創造祥和，那些受她幫助的卻在追求其他東西，那麼她的善意會受到剝削。如果她努力幫助這個社會變得不貪，她就該確認社會也想要往同一個方向前進，若不這麼做，不僅她的努力會徒勞無功，社會也會利用她來達成自己的目標。要幫助他人，必須確認對方也想要在同一個方向上接受幫助，否則，他會利用你的幫助，讓自己在想要的方向上獲得力量，而那很可能與你的方向相反。

「你是說，基本上我們在對方也渴望同樣的目標之前，不能幫助他？」

在一個和平主義者與軍人之間，能有任何幫助關係嗎？他們屬於不同的思維層次、不同的社會層次，他們或許會在市場相遇，卻有不

同的朋友、不同的語言。和平主義者了解軍人，可能想要幫助他，只為了讓他脫離暴力世界，但軍人唯有在自己相信暴力的愚蠢之後，才會接受這樣的幫助，否則，他會希望將那個和平主義者關起來，視他為危害社會的人。

同樣地，如果你想要從事社會改革，就必須確認社會也想要如此，否則，你的幫助、熱忱，將會被用來達成它自己的目的。集體的目的與個人的目的沒有什麼不同。如果你想要幫助我，就必須找出我想追求的是什麼，否則，你哪裡是在幫助我呢？如果你和我都同意，我們便能幫助彼此，而非阻礙彼此。但是，如果你不知道我想要什麼，卻想要幫助我，你的行為若非出於狂妄自大，以致局限了你的了解，便是僅僅沉迷於你自己的活動。如果挾著一己的知識、經驗、權威或浮誇的想法，而態度狂妄自大，幫助他人其實是不可能的；如果你只是用活動或社會服務來逃避，幫助也是不可能的。要幫助我，你必須認識你自己，否則，你和接受幫助者沒有什麼兩樣。在助人之前先認識自己是一件很重要的事，不是嗎？否則的話，你的無知會強化我的無知。

「沒錯，確實如此。我研習過社會學，接受的教育高於一般程度，所以我想我知道的東西夠多，會有些用處。」

你認為一層薄薄的膚淺知識，從書本上得來的、從飽學的教授那裡得來的知識，能解決我們的問題嗎？你認為如果每個人都能獲得你書本上的知識與資訊，這個社會就能獲得改善？識字能力能醫治社會的病痛嗎？人的痛苦難道沒有更深層的原因嗎？

「當然有。」她同意道。

若能了解並解決那個深層原因，人便可以讓自己從憂傷中解脫。想要了解並消融這個原因，你的起始處在哪裡？是從你自己開始，還

是從鄰居開始？即便是想要了解鄰居，你也必須從你自己開始。那麼，痛苦的根源如何消融，遂成了首要之務，要想消融它，你必須先了解自己。如果這是社會的目的，而且也是你的目的，那麼你和你想要幫助並服務的社會，便能夠互惠互助。如此，你的幫助、服務就有了意義，改革將不會製造出更多困惑，也不需要再更進一步的改革了。服務則不會淪為一種可以銷售的商品，而是出於愛與忘我的無私精神而給予的東西。

隔天，她又回來了，自問為什麼沒有看見這些道理。她解釋說，完完全全同意我所說的，但是為何她不曾想通這些事？為什麼她的理解力這麼遲鈍？

這是因為她不曾覺察到自己的制約、偏見與認同，不是嗎？如果她無法覺察自己所受的制約，無論她多麼想要清楚思考，思想依舊會受到蒙蔽、限制。如同一個戴著有色眼鏡的人，必須摘下眼鏡才能沒有障礙地看，想要正確、清楚思考的人，也必須覺察到自己的制約與障礙。了解它們之後，他的思考感受會變得更敏銳，更深入而廣闊的理解也將隨之出現。如果思想無法讓自己免於偏見與認同，正確思維是不可能發生的。偏見是一種狂妄自大的形式，對了解會構成限制。頭腦必須讓自己免於一切的評價與比較，才能了解那真實的。

79 經驗留下的疤痕

B說自己是個生意人，但是在這殘酷的世界裡並不算取得巨大成功，他對自己掙得的錢感到很滿意，已經足以支持他的家庭過一個符合西方標準的生活。他向我描述了自己的日常生活，但是說他不是來告訴我生活裡那些令人厭煩的例行事務，而是想要找出為何某些事件會一再發生的原因。它們本質上是基於情緒因素，每隔一段不同的時間就會反覆發生。

他難道沒有注意到，某些想法與感受會一再重複出現？為什麼這些念頭會一再回來呢？是因為它們尚未完成，尚未在最充分、最深刻的程度上，受到徹底的探查、思考與體會？一如未完成的工作會不斷逗弄著頭腦，直到它結束為止，每一個思想感受在完成之前，必定會不斷地出現。要壓抑這些反覆出現的思想感受，是相對簡單的，但那樣做並無法讓思想擺脫重複發生的情況。

沒錯，他同意，他曾努力壓抑它們，但它們又回來了。

如果他能徹底思考、細細地摸索體會每一個重複出現的念頭，盡一己所能去完成它們，它們就不會再回來了，因為，了解之中有自由。本質類似的事件會發生，是因為它們未被徹底地、深入地了解與消化吸收。經驗會在意識上留下痕跡與疤痕，將其根源傳送到深處，於是意識成為經驗與記憶根源的土壤。行動與反應會從這片土壤生起，意識僅僅變成一座保留東西、存放東西的倉庫。如此一來，意識便喪失了它的功能，也就是存在與更新的功能。經驗在留下痕跡的同時，也阻礙了無限的「成為」過程。我們的大部分經驗皆透過記憶、

痕跡、疤痕而創造出時間，因此經驗變成了解的障礙、無限創造的障礙。正是這種種痕跡建構了「我」與「我的」的意識，那受限於時間的因素。只要思想感受仍受到經驗的束縛，重複的經驗或事件，就會一而再、再而三發生。每一個經驗生起時，要徹底思考，盡可能深入而廣泛地體會它們，而依據意識內容的不同，這個過程可能是迅速的，也可能是漸進的，覺察品質也會有遲鈍或敏銳之分。

如果你對全部的思想感受做這件事，不單單針對挑選過的思想感受，而是對每一個都如此，那麼重複的事件與經驗便會退讓，被一個無始無終的生命所取代。對死亡的恐懼會平息，因為存在的是永恆的生命，無限的「成為」過程。

執著於經驗與經驗留下的疤痕，會將思想感受與時間捆綁在一起，從而創造出自我，亦即「我」。自我的思想感受會帶來終點，帶來死亡。

他即將離開時解釋道，他非常仔細地傾聽，如同他在談話時所說，他會好好了解我們現在所說的一切。雖然他現在無法了解這些談話的全部內容，但他已經整理出它的意義，讓它做為一種酵母，在未來發揮潛移默化的力量。

80 政治改革是思想的浪費

C問我為何不參與政治，他自己有某種程度的參與，因為他覺得政治是一個可以透過它提供幫助的媒介。他尚未投入太深，但是曾前來聆聽我的其中一場談話，很好奇我為何對政治不感興趣。難道政治不是一個可以為這迷惑的世界帶來秩序的重要媒介嗎？

他告訴我，希望在政治領域做的事，以及它有多麼可悲地腐敗，但是他依然強烈覺得自己能透過它有所作為，他希望能創造一個更好的社會環境。他是一個警覺的人，對一些事能夠有所覺察，也渴望知道更多。他向我們描述了一些生活狀況。

政治只是生活的一個分支，將一個人全副的注意力放在它上面，如同現在這般，就等同於崇拜局部，而發展局部會產生衝突、困惑與對立。局部永遠無法幫助我們理解整體。政治能幫助我們將思想聚焦，但方向卻是錯誤的。思想若能引導至正確的方向，政治自有其正確的位置，但若非如此，它就會變成嚴重危害的來源。若沒有正確的思維，政治在本質上會成為一場遊戲，而且成為帶給所有其他人災難的遊戲。到那時候，少數操弄著多數，它的所有事務將被包裝成絕對無誤的，就像所有的教堂事務一樣。到那時候，腐敗將成為它內在固有的一部分，因為它不是靠良善存活的，而是靠權力、權威與壓迫。國家事務即是個人事務。

國家與個人並無二致：個人是什麼，國家就是什麼。國家不比個人崇高，因為是他創造了國家，國家是從他自己的模式裡誕生的。當大多數的個人都在困惑、嫉妒、追求權力、行使暴力的時候，這個國

家便會成為有組織的暴力、有組織的權力、有組織的困惑等等，如同我們已經知道的那樣，造成嚴重的後果。想對政治與國家事務進行改革的想法，純粹是一種浪費。過度沉溺於症狀、沉溺於結果，只會帶來更多困惑，唯有徹底拔除根本原因，才會有清晰和秩序。

因此，一個真正具有宗教品質的人，有智慧的人，是不會過度沉溺於結果和產品的，而會關注那個製造者、生產者。對這樣一個人而言，沉浸於國家、政府與政治會成為一種障礙，阻礙他為自己進行必要且根本的轉化，也會阻礙他發現真相。

「但是，」他語帶不耐地說，「要讓每一個個人都變成聖人，要耗費一段長到可怕的時間，在這段時間裡，世界會分崩離析。」

當然，它會摧毀自己，速度是快是慢，取決於它所累積的貪婪、暴力與渴求有多少。在每一個個人領悟到拋開惡念、渴求與無知的絕對必要性之前，世界不會有平靜或快樂。如果提出這個問題的你，能深深體察到你自己也透過思想感受與行為，增添了這世界的困惑與痛苦，它還會需要那麼長的時間嗎？如果你完全相信——自己必須對這世界的憂傷負起完全的責任，你便不會顧慮時間這個因素了。你會顧慮的是如何根除你內在的肇因，因為它們製造出外在的衝突、困惑與對立。你不僅會終結自己內在的貪婪、惡念和貪慾，還會散播你的了解。你會以時間的角度來思考，是因為你已經習慣漸進的方式，那其實是一種怠惰與無知的形式。你為何不能直接而單純地思考與感受呢？

「沒錯，但在這期間，我要做什麼呢？」

沒有什麼「期間」的存在：它是一個持續的過程。如果你相信我所談論的東西，就沒有「期間」這種東西，你會開始認真努力地了解自己。透過自我覺察與自我認識，正確的思維將會來臨，而正確的思

維會帶來平靜與喜悅。沒有任何政治人物，也沒有任何政府能給予這些，它們必須在一個人的內在發現。若是少了它們，沉浸於政府事務，徒然是在製造困惑並阻礙一個人了解實相。

81 揣測實相為何，或是直接體驗它？

D說他寫了一部探討形而上學的書，他研究過比較宗教學，他的書指出了一條通往神的路。他自己並未有過深刻的內在體驗，但是在讀過大量的宗教文獻之後，相信必然有一個超越物質世界的實相。於是他開始揣測實相的本質為何，他一定一直沉浸在揣測這件事。

我問，直接體驗而不去揣測那要被經驗的東西是很重要的，不是嗎？揣測難道不會阻礙該體驗嗎？可以被體驗的東西都是無法思考的，由於你一直在思考它、沉思它，頭腦便創造出一個模式與公式，讓自己受困其中，以致於不再能自由地體驗。體驗的必要條件是自由，而它會受到公式化與揣測的否定。你在不自由的情況下揣測，好比一個囚犯，他擁有揣測自由為何的自由，但他是不自由的。一個專制政府底下的公民只擁有順從的自由，但他是不自由的。你擁有揣測實相為何的自由，但是既然你不是自由的，你的揣測也不會是真實的。如果你是自由的，就不需要揣測，你在自由的狀態下會去體驗。因此，對實相的體驗而言，揣測功能會變得不重要，或成為一種明確的障礙。現在，容我這麼問，開始讓心從它自己所創造的障礙中解脫，難道不是你的任務嗎？你為何不著手開始，反而要將精力浪費在揣測上呢？

他十分驚訝，沉默地坐了半晌。

「對，你所說的完全正確。我一直為了一個簡單的理由，將心思散亂地浪費在揣測上，就目前我所能看見的確實如此。我害怕去正視我的障礙，因為我可能會被迫採取明確的行動，從而引發各式各樣的

衝突與騷動。讓熟睡的狗好好躺在那兒吧，我想那就是我用揣測來逃避的原因。直到現在我才看見這一點，那麼，一個人要如何克服衝突呢？」

你尚未來到橋邊就想要過橋，是嗎？你並未置身真正的衝突裡，是你的心在預期這件事，在保護它自己，不是嗎？因此，它在避免衝突，而它就是透過揣測在這麼做，它在玩一個同樣的把戲，只是換了一種形式。了解自己的心，比了解它所創造的衝突更重要，不是嗎？透過思想，我們可以認識思考者的模式。我們關心的大多是各種念頭，如何塑造、改變、革新、調整它們等等，而不是關心製造它們的人，也就是思考者。如同一棵樹枝持續遭到砍除的樹很快會死去，如果思考者的每一個念頭都受到觀察、探究與了解，他也會很快枯萎。

82 你會讓自己被敵人所殺嗎？

E暢所欲言地表達他的意見，每一個意見都想要得到明確的答案。他與某些政治和宗教信念有很緊密的連繫，他謹守著既有的尺度，而這個尺度並不是非常寬。他在這些信念之間來回穿梭，編織出顯然讓他感到滿意的圖案。他讓自己封閉在這些圖案裡，在裡面，他聰明雪亮，那些包圍著他的高牆，找不到任何裂縫與開口。他提出問題，卻不傾聽答案，因為他自己的答案已經能夠滿足他了。

他說自己隨著生命之流流動，對那些不投入這場瞬息萬變、創造力十足的災難裡的人，他感到不解。他們為何要孤立自己，將這條豐富的生命之流隔絕於外呢？

可不可能那些沒有參與這個豐富生命的人，會認為他對生命所表達的這一番言論是全然愚蠢、粗野的呢？人類應當比草原叢林裡的野獸更能夠深思、更有智慧才對，如果他們運用智慧，導致當前這場大屠殺的文明軌跡可能會產生改變。

「但是，這難道不是很自然的事嗎？」他問道，「強者排除弱者，戰爭不就是這個事實的殘酷呈現？」

暴力的方法從不曾為世界帶來和平，只有和平的手段能帶來和平的結果。善意無法藉著捅你的同胞一刀而來，即便他可能會摧毀你。

「只有在一、兩個國家充分配備了最新的毀滅性裝備時，其他國家才不敢輕舉妄動，屆時世界才会有和平。在這個野蠻世界，透過武力而來的和平是唯一實際的補救辦法。」

這種規則是強盜行徑，數百年來，人們一直在嘗試這種方法，戰

爭依然一個接一個發生。或許有其他方式會管用——愛與智慧的方式，而那需要個人的覺醒。當每一個人都急著達到目的，又受到可望立即獲得之結果的催眠，他就會變成種種口號與宣傳策略的奴隸。

「你會讓自己被敵人所殺，一點都不反抗嗎？」

會的，或許。這取決於一個人在慈悲與不執著的道路上走了多遠而定。對立即的感官反應所抱持的執著態度必須擱置一旁，而這有賴於持續的覺察與了解的柔軟度。你的教育教你殺戮，而不是生活。你的宗教，除了有組織的教堂以外，說不要殺人，而你的國家卻在訓練你殺人，於是你不假思索地遵循了最容易的一條路，更將它稱之為豐富的生命。

「如果我們不保護自己，敵人就會摧毀我們，我們的自由也將消失無蹤。」

你已經透過每一天的念頭與活動，透過你的生活方式與你的貪婪製造出敵人。沒有敵人，只有你的貪婪與錯誤的思考方式。只要免於這些，你就沒有敵人。保持超然，你將知道何謂慈悲，那是能夠帶來和平的唯一因素。你談論著自由，可是你自由嗎？這份自由是否能被任何人、任何政府奪走？如果可以，它就不是自由，而承諾給予這種自由的政府，將成為通往真正自由的障礙。當你的心從欲求、惡念與無知當中解脫，就會有自由。這種解脫不是透過好或壞的環境得來的結果，而是自我覺察與自我認識的果實。

「但是，我們沒有時間做這些事，戰爭已經開始，我們必須終結它。」

戰爭由裡至外徹徹底底是貪婪、對立與欠缺思考的結果，如果你不讓自己免除這些障礙，就會發生戰爭。要透過錯誤手段達到正確目的是不可能的，透過暴力，只會帶來更多暴力，而不是和平。

「首先要剷除那些製造動亂的人，那些侵略的人，然後就會有和平。」

每一個人對戰爭、侵略與動亂都有責任，你能剷除他們每一個人嗎？你自己充滿了侵略性，你的思想與行動導致了侵略，你又有什麼立場剷除侵略者呢？狂妄自大會扼殺了解。如果每個人都能好好想想這些事，或許會找到答案，因為友善的超然態度能帶來重大的了解與愛。沒有慈悲，就不可能走出這場迷惑與不幸。理智的各種謀略與計畫都是片面的、不完整的，永遠不可能是真實的，因為它們永遠是不切實際的，會阻礙人們的團結。藉由一種語言、藉由經濟與社會的立法等諸多表面策略來團結人類，無法根除在人與人之間製造衝突與對立的內在原因。伴隨自我認識而來的是正確的思維，藉著它就能終結衝突與憂傷。

「但是，這一切做法會使你孤立，而我想要投入完整的生命之流。」

你所謂的完整的生命之流是不明智的，只會造成愈來愈多的迷惑與殺戮。若能覺察到自己的無知，了解自會來臨，了解之中沒有孤立。愛不是孤立，對財產、人與構想的執著才是孤立。雖然你想要與生命之流同在，但是你的內心卻已經孤立了自己，因為你受到自己心念中各種謀略與構想的束縛並執著於它們。雖然你一頭跳進了所謂的生命之流，你的心靈卻是空虛的。你心中的雜音使你心神散亂，如同一條吵雜的生命之流。你只是在逃避自己的空虛罷了。對空虛的恐懼會造成孤立。恐懼會滋生散亂，散亂的滋長是無法導向和平與喜樂的。

83 老師的兩難

F關心戰爭之事，她不想以任何方式對它給予寬容或支持，既不想在戰爭期間發戰爭財，也不想在它結束後趁機獲得任何好處（她兒子從軍）。她是在讀過一些我的談話記錄並參加我上次在歐亥的談話之後，做出了這樣的結論。她不想對戰爭及其形成原因妥協。

「我的問題與小型的日常衝突有關。身為老師，我是否應該鼓勵班上同學競爭？如果我這麼做，各種心理衝突、野心、成功與殘酷將隨之而來。我試圖避免，但置身在這個競爭激烈的體系裡，要避開全部這些實在很困難。我可以有技巧地在課堂上避開它，但其他老師依然鼓勵競爭，那會帶來某種成果。父母喜歡成果，孩子也喜歡，學校更以它為榮。」

競爭心態會導致對立，由於整個社會結構皆以它為基礎，它也受到了宗教的支持（宗教裡同樣存在著比較與競爭的心態），因此一個人要不是拋棄社會的生活方式，就是隨順它的方式，不斷妥協、改造、修飾。要遵循哪一條路依你而定，你的誠摯與了解，會為你的行動開創出一條路。思考的最高形式是非比較性的、非競爭性的，在培養這種思考方式的過程中，你會發現，你無須顧慮結果，它自會產生它的影響力。正確的思維會帶來屬於它自己的行動，顧慮正確的思維比改造效果更重要，不是嗎？

當一個社會的教育體制是奠基於思考什麼，而非如何思考時，便容不下正確的思維，而關心正確思維的人將會發現謀生與表達的正確手段。我們或許不想支持戰爭，卻透過我們的利慾心、惡念與欠缺思

考在間接支持它。活著就是處於關係之中，因為不可能孤立自己，存在遂變成痛苦的。除非我們透過自我認識與正確的思維發現那真實的，否則便無法脫離這種存在的痛苦。純理性與邏輯性的結論會成為發現真理的障礙，然而理性必須受到強化，以超越它自己，因為純理性的途徑會導致幻滅。

「還有另一個難題。一個人要顧慮生活的細節到什麼程度？我發現自己一直在擔心細節的正確性。我天生一絲不苟，那似乎也占據我心中很大一部分。」

當一個人心中百般挑剔地顧慮細節，顧慮小事，可能會很容易失去整體觀。這正是心智的特徵之一，不是嗎？迷失在瑣碎、細微之事，將次要之事看得太重要。一個不斷在創造價值的心，永遠無法自由地體驗真相。沒錯，要在混亂細節與模糊視野之間找到一個中道，確實是一件難事。若能對真相保持覺察，就會出現一種簡單，這份簡單之中將存在著真實。若不對真相保持覺察，耽溺於細節只會顯示出心的狹隘。一個狹隘的心很難覺察到自己的狹隘，它總是在為自己的耽溺細節找藉口。若心能停止合理化，變得純然覺知，不去比較，那麼它的狹隘就會凋零、脫落，如同一片葉子從樹上掉落一般。

「我還想談談另一件事：一個人必須完全避開社交活動嗎？我的意思是派對或是其他類似活動。」

任何令人分心的形式與事物，包括政治與派對，都是對才智的一種耗散。社交與政治上的閒言閒語雖然能讓人們聚焦，卻只是思想的浪費，那是聚焦在錯誤的方向。如果一個人認為社交派對等活動是非常重要的，那只是顯示出他渴望逃避自己、逃避他一己生命的貧乏。

如果一個人沉迷夜生活，他要如何保持警覺、靜心覺察呢？這種耗散會導致昏沉、頭腦遲鈍，以及神經緊張。要想發現並體驗那真實

的，集中精力是必要的，不是嗎？任何令人分心的形式都會變成一種障礙。

84 我能在戰壕裡找到神嗎？

G是一位非常年輕的軍人。他一直深受宗教的制約，懷著熱切、渴望與焦慮的心想要找出真相。他對從軍這件事並不過度熱衷，但是他被徵召入伍了。他說他大量閱讀，感到十分困惑。他曾和鎮上幾位知名的「思想領袖」談過，他們告訴他戰爭是個不幸的必需品，他必須為民主而戰云云，而他自己卻對這整件事拿不定主意。

他拿不定主意的是什麼？是殺與不殺的問題嗎？

「是的。」他答道。

宗教教你要愛你的鄰居，教你不要殺，但是國家要求你必須為國家、為你的意識形態等種種原因而殺。你陷入這個矛盾裡。這樣的矛盾是否令人不安？

「是的，非常不安，那就是問題之一。」

讓我們先來探討這件事。如果那是強烈不安，你就必須認真地思考它。沒有人能為你解決這個矛盾問題，除了你自己之外。在你理清這個矛盾之前，你不會平靜的。環境、朋友與各種意見都可能阻礙你了解問題，但是現在既然你已經對它有所覺察，如果你透過環境、透過合理化或對意見的恐懼來掩飾它，那麼它會製造出更多困惑、更多痛苦。只要以簡單而直接的方式思考這個問題即可：你能透過錯誤的手段達成正確的目標嗎？正確的手段難道不該被用來達成正確目標嗎？殺戮是達成和平的手段嗎？

「但是，假如我們遭受攻擊呢？」

請用很簡單的方式來思考這件事，儘管表面上看來，這種殺與不

殺、攻擊者與被攻擊者，朋友與敵人等，是個非常複雜的問題。但如果我們能以非常簡單而直接的方式來思考，將能夠為自己的內心和世界帶來和平。直接的了解是最高形式的聰明才智。如果你想讓所謂的攻擊者成為朋友，就必須運用正確的手段。如果你關心的是正確的手段，那麼既沒有朋友，也沒有敵人。如果你和我想要和平相處，我們就必須運用正確的手段來拔除根本原因：敵意、暴力與欠缺思考等。以不帶偏見的公正態度來思考這些事，你會發現何者為真。不要依賴他人，也不需要被事實與膚淺的知識震懾住。在超越知識與事實之外的地方是了解，它會與正確的思維一同來臨，而正確的思維也將與自我認識一同來臨。請以非常簡單的方式開始，開始覺察你的思想感受，試圖了解它們，試圖漸行漸深、漸廣地繞到它們背後。如果你開始評斷或比較、接受或否認，了解就會受到阻礙，由於心一直在這麼做，因此要努力找出它為何深受制約。請打破這樣的制約。在那真實的來臨之前，你無處可以休息。

「你認為，」他問道，「我是否能在戰壕裡找到神？」

如果你在尋找祂，就不會跑到戰壕裡。

85 答案存在於永恆的當下

H解釋說他是一位革命分子，他想要創造立即的改變，因為人們有迫切的、立即的需求。他為自己的理念受了很多苦，那並非純理論，他想要驅逐外國人，不是因為他對他們存有偏見，而是因為外國人壓迫人民、剝削人民，妨礙經濟的健全發展。他說，他曾經和許多人一樣，擁有虔誠的宗教信仰，但是現在，他已經將那些全拋到一邊了，政治成為他的宗教。

我問他，為何政治取代了宗教。

「我並未完全拋棄宗教，宗教仍有它的地位，但是無法帶來立即的結果。對一個努力奮鬥的人而言，神不是當務之急。慈悲、友愛等這些都很好，但是資本主義者、大地主等依然存在，正在剝削著人民、奴役著人民。這個體制必須徹底推翻，而政治行動與政治組織有它們的權宜方便，是一條讓我們脫離當前混亂的出路。」

當然，壓迫與剝削必須結束，但僅僅是換成另一群剝削者與壓迫者，以另一種無論是國籍或膚色什麼的來取代，完全是在浪費心思與精力。

「沒錯，但我們必須為了達成目的來利用每一個人。我們以毒攻毒，為達目的，可以不擇手段。」

手段難道不會轉變目的嗎？

「或許吧，但我們無法擁有一個完美的世界。不過，我們的結果肯定會比當前這場災難更好。」

為了預設的更好結果，你願意犧牲成千上萬的人、肅清他們，而

你的目的卻是不確定的、沒有一點創造力的。你可能會給予口頭保證，但是在實施錯誤手段的同時，那個你所期盼的正確目的將會受到扭曲，因而為人們帶來更多痛苦、更多理想的破滅。

「可能會如此，但是你並不支持現狀，是吧？」

只有那些最無知的人才會如此，你不覺得嗎？我們的思維方式與行為舉止，必須經歷一個根本的、徹底的改變，因為單是靠政治行動，永遠無法讓一個人感到滿足，那些立即的事物很快會消逝。若不了解立即事物與某種永恆事物之間的關係，那些立即事物將變得毫無意義。人並非只活在立即的事物裡。他無法活在無限的當下之中，因為他總是在期盼、計畫，謀算著——想成為什麼、成就什麼，因而帶來了災難。你為立即的需求做計畫，那是一個暫時的結構，無論它有多麼令人滿意都是如此，但是，這樣就夠了嗎？一個人不應該去追尋，運用他最高的聰明才智去超越那些立即需求嗎？這不代表我們否認那些立即的需求。相反地，它只有在與某種比它更宏觀之事有關時才有意義。它本身是沒有意義的。

「麵包對一個飢餓的人來說有其意義，沒有它你無法存在。」

那麼，情形是這樣的：麵包是首要之務，其他一切自會接著來。困難在於你不是革命分子，你沒有反抗的本性，如果有，你就會了解。

「我們想要採取立即的行動，當前，迫切的政治與經濟行動勢在必行。一個人必須對這場行動投入全部的精力與心思。」

你是在將政治造就成一個新的宗教，不是嗎？而且由於政治本身並非目標，你是在招致更大的災難。政治與經濟策略確實有聚焦效果，但方向卻錯了。

「你想要我們怎麼做呢？讓剝削與壓迫繼續，退隱至心靈的黑暗

洞穴裡？變成瑜伽士？你不會建議我們進入不活動的狀態吧？你的意思是政治與經濟行動是不夠的嗎？」

是的，就某部分來說是如此，但不僅止於這個意思。當一切的思想與行動皆向立即需求屈服，當藉由政治與經濟手段獲得權力成為目的，當麵包與物質被賦予最重要的地位，當快樂是透過感官價值而獲得，會造成什麼樣的結果呢？更多的不安全感，更多的不幸，諸如災難、革命、經濟蕭條等更大的災難。你想要避免這些，但是如果只顧慮到立即的需求，那是在為未來的災難鋪路。如果讓自己的思想受限於社會與政治策略，無論它們有多麼好，你難道不是在將一個人賴以活著的某個更偉大的東西推開嗎？若能發現它並加以發展，我們人類的關係，政治與社會上的關係，就不會充滿衝突與對立了。

「這是個政治與工業的時代，政治家、社會策動者與經濟學家們握有控制權，人民支持他們。這是一個屬於他們的世界，像你這樣的想法在今天是有立足之地的。」

既然政治家與經濟學家握有權力，既然他們已經成為領袖，更多的戰爭與災難已經保證會發生。這就是你努力奮鬥的理由？

「當然不是，但是要怎麼辦呢？如同你所說的，工業化可能會帶來更多戰爭，但是若沒有它，我們將永遠停留在貧窮階段。」

這是機器致死或貧窮致死的問題，但是，難道沒有其他處理方式了嗎？活在這個世界，而不流於世俗？給予工業一個適當的位置，而不讓它躍居最重要的地位？只有在人們不透過由手或頭腦製造的事物追求實相時，才能辦到這一點。只要政治人物與經濟掛帥的企業家們繼續擔任人民的領袖與導師，大災難與痛苦就會透過教會、廣告、五花八門的宣傳攻勢，接二連三發生。答案不存在於立即事物裡，而是存在於永恆的當下。

「我們顧慮的是生存，只有消除壓迫者與剝削者之後，我們才能生存，而有計畫的革命正是一個除去他們的明確方式。」

關心立即需求的，不是革命，這樣的考慮只會引來不同的剝削者與壓迫者集團，我們又會在缺乏了解的情況下開始。假如你能拋棄對權力與武力的信仰，以及它的種種教條與信念，你會發現解決人類痛苦的長久之計，否則的話，你將只是在這充滿衝突與痛苦的世界裡操弄著局勢。

「你的意思是，我們必須去愛諸如此類的概念？但是，恐怕那是不切實際的。在這個冰冷殘酷的世界，那從來沒成功過。只有武力才能帶來和平，因為我們都是難以駕馭的野獸。」

事情就是那樣，你想要透過暴力帶來和平，那根本是不可能的！愛與善意並非只是一種多愁善感的感情，它們很簡單，但影響力卻不可思議地深遠，這是狡猾的理智不可能了解的。理智要你付出代價，那就是武力、權力與報復，而愛不會如此。

86 打破教育制約的外殼

J說他想要談談他的夢，他會做大量的夢，有些夢十分愚蠢，有些很有趣而且意味深長，有些令人不安，有些則是帶來安慰、感覺清朗的夢。他很年輕，想像力豐富，而且相當敏感。他上過大學，但他感到極度不滿意，因為大學生活的一成不變無法滿足他。於是他去打零工，希望能開始寫作，不過那對他來說還不是一個強烈燃燒的渴望。他繼續說，外在的活動不曾打擊過他的夢想，雖然它們會讓夢想變得模糊不清。希望我能談談這件事。

活著就是在學習何謂意識。在缺乏自我認識的情況下活著是一種痛苦。多數人都模模糊糊地略微知道何謂意識的表層，至於深層，我們若不是全然無知，就是刻意對給予的提示充耳不聞，或是錯誤地詮釋它們的暗示。在這個意識的外殼內，我們盡情生活、活動、做夢、構思、享受、憂傷。這個意識包含了許多層次，有立即的也有深層的，那是教育的結果、制約的結果，是過去的結果。在接受教育的制約之下，有些人會覺察到它的表面層次，有些人會覺察到它的深層，而對有些人來說，他們能透過連續的覺察，讓意識眾多層次之間的關係維持著持續流動的狀態。

「這麼說，」他問，「是否意謂著在這個接受教育的——你所謂的意識外殼之外，還有某種東西、某種其他狀態存在？」

它必須被體驗，而非言語化。在這個接受教育的外殼之內，是時間的波浪，是過去、現在與未來，是做夢者與他的夢境，一個包含接受與否定之衝突的二元對立過程。在這個外殼之內，做夢者永遠在制

約，因為做夢者就是那個外殼。他永遠在這個創造出來的、接受教育的外殼之內不斷調整、操控。他那些意味深長的夢，是在暗示他必須在關係、問題的釐清，或是更進一步的思維上進行調整。

「我可以了解這些，」他說，「但是，要如何打破這個接受教育的外殼呢？」

讓我們來探討你為何會提出這樣的問題。你是否熱切渴望，而且，恕我直言，貪婪地想要體驗那外殼之外的狀態呢？你是在接受我說的話，接受有一種你覺察不到的狀態，而對它的接受恰恰就是對它的否認。但是，如果對這個不斷在制約的外殼與其過程有所覺察，打破它就是可能的。

「你的意思是一個人必須分析他的制約，才能打破它？」

你無法透過分析打破它，只能透過覺察來辦到，因為在分析之中永遠有一個觀察者與被觀察者、做夢者與他的夢。因此，二元對立的現象會持續發生，那會妨礙接受教育的外殼裂開。

「那麼，你所謂的覺察是什麼意思？」他問。

覺察就是沒有認同的了解。思想在接受或拒絕、比較或評斷的時候，分析的過程於焉展開——思考者在看著他的思想念頭。在分析的過程裡，思考者與他的思想是分離的。覺察是寂止的、無選擇的，在它之中，比較與評論都停止了。儘管我們已經將思想從思考者分離出來，但是透過持續的覺察，思考者與他的思想便能獲得整合，成為一體的體驗。如同你無法分離熱與火，思考者及其思想亦是不可分的。覺察是對因與果的了解，對二元對立過程的了解。若能對這兩種過程保持無選擇的覺察，那麼思考者與他的思想就能被體驗為一體的。在這樣的體驗之下，接受教育的制約外殼會開始破裂。因此，對每一個思想感受與行動持續保持覺察，所有意識層次的整合就會開始發生，

這份整合裡的完整了解將能粉碎那個外殼。在這個整合或靜心覺察的過程中，夢境將產生全然不同的意義。在清醒時刻保有的覺察，讓夢境變得不需要了，當這份覺察變得清晰而純淨，有一種存在狀態會來臨，那是終極的至樂與智慧。它超越了一切語言上的意義。

「在這些東西裡，」他問，「記憶有什麼意義？」

對多數人而言，記憶是一個活的有機體，我們餵養它、珍愛它，透過思想感受與行動，以認同的線編織記憶。這份記憶正是接受教育的制約外殼。

「但是，你應該不是在說我們應該消除記憶吧？」

記憶必須只是一個外殼，內部沒有任何活的有機體，也就是那個認同者。

「但那是不可能的。」他喊道。

你未曾去實驗、體驗便妄下斷言。我們都是在接受教育的外殼裡、在「受造者」（the created）的內部思考。唯有當這個制約的外殼被打破，那「非受者」（the uncreated）才會出現。

「你所說的話似乎開啟了巨大的可能性，我必須再仔細想一想。」

87 成功對他人與自己都是痛苦？

J說他想要變得更為整合，但他無法好好集中精神，甚至連對感興趣的事物也辦不到。他會突然改變想法，這讓他極難專心。他從事過各種不同的工作，但是它們都從指縫溜走了。他可以和單純率直的人共事，但對於那些所謂的智識分子、風雅之士，他卻感到難以相處。由於他們的人口，以及他們那玩弄詭計與自以為是的風氣正日漸增長，他覺得自己必須變得更專注、更為整合才行。有人介紹他去參加一個探討、修習靜心的團體，他去了，對方指示他靜心冥想愛，那套說詞聽起來蠢極了，於是他沒有再回去。他必須變得更為整合這件事已經是勢在必行，他解釋道，他已經耗費了無數的時間與一些心理治療師討論過這些事了。他沒辦法有效率地工作，他想要做一些與現在正在做的事完全不一樣的事，現在的事只不過是個謀生手段。

我懷疑你是否真的想要變得更為整合，你是嗎？

「當然是啊！」他回答。

你說對於某些活動、某些人，或在專心思考某些念頭的情況下，你發現整合是可能的，但是為何其他情況就不可能呢？因此，你一定對整合有所抗拒，你認為那是什麼？

「我想，是有些抗拒，但我一直找不到原因。」

是恐懼和伴隨的不情願阻礙了整合嗎？是否透過完全的整合，你可能會被迫改變目前的生活模式，而這製造出恐懼、不情願或抗拒心，讓你不想進入深度專注的狀態？

「我想這其中一定有某種原因，但我一向對自己感到不是那麼確

定，覺得無能，那就是我為什麼會從一個工作晃蕩到另一個工作的原因，我朋友也對我感到絕望。現在，我在做一件能帶我爬上高位的事，但是我想要做一些更有創造力的事。」

你為什麼希望自己能整合起來呢？是為了更加適應這個醜惡的社會？為了在刀光劍影和金錢遊戲裡變得更成功？

「我不想在那方面獲得成功，我怕死它了，但是如果我不整合起來，我擔心自己可能會遁逃至某種恐怖的幻覺裡。我不想逃避，所以我必須整合起來。」

你為什麼不該逃避？

「我不想打造一座象牙塔困住自己，那等於徹底毀了。」

你想要達成某件事，所以你不願逃避？

你想要整合起來，以達成特定結果嗎？

「對，我想就是如此。」

你想要成功，不過是另一種層次的成功，更精煉、更微妙的成功。任何層次的成功都牽涉到刀光劍影與金錢遊戲，或是權力，而那其實代表的是自我狹隘的放大。

「天啊，我懂，但我想要專注、確實，而不是散亂、虛耗。」

話說回來，為什麼你渴望整合起來？當然，整合這件事比我們對它的膚淺認知更博大、更有深度。我們是從簡單的社交關係或成功或滿足的角度來思考它，其中的成功就是刀光劍影與權力。為了讓自己快速適應關係而想要的整合，一點意義也沒有。成功對他人或自己而言都是痛苦，不過它暫時能令人感到非常滿足。若想要滿足，一個人必須完全單獨，在一個人煙稀少的地方，未獲承認、未獲任何支援。由於整合是某種無比重要與真實的東西，所以你想要整合，但你願意對它的要求讓步到什麼程度呢？你可能必須完全放棄當前的存在模

式，包括它的種種驕傲自大、樂趣與膚淺的東西。由於整合的意涵極其廣闊，它會視你採取什麼方式來與它打交道而有所不同。整合的方式遠比整合本身更加重要。如果你採取膚淺的方式，希望獲得一段舒適的關係，或是大獲成功等等，你的整合也將會根據你的要求與看法而有所不同。欲望本身就隱含著對欲望的解答。因此，重點在於你是採取膚淺的方式或深入的方式進行整合，以及你的方式有多麼確實，這些都會讓你獲得不同的答案。採取什麼方式遠比目標本身重要得多。一個人必須完全無防備、完全敞開，才能獲得整合。

88 了解衝突

K說他想要談談二元對立的一些面向。「沒有二元對立，就沒有存在。在它之中有生命，對立面的持續爭鬥就是生命的本質，包括政治、社會與個人的關係皆是如此。這樣的爭鬥裡有創造力，在它之外卻沒有。正反的論點永遠都會存在，它們的衝突會製造出結果，而那又會產生它自己的反論。因此，有一個持續的過程存在，封建制度製造出資本主義，而資本主義又製造出共產主義。沒有倒退，因為在二元對立的衝突之中，存在的永遠是往前進的革命運動。」

在對立之間有摩擦、有爭鬥，但是在這樣的衝突裡有創造力嗎？創造力是二元對立的結果，還是某種超越一切衝突的東西？衝突存在於所有的關係裡，衝突的目標是死亡還是另一個存在、另一種生命狀態的開始？在了解衝突的時候，我們必須了解二元對立的意義，涉及衝突時，二元對立有其意義。生命難道要在二元對立的無盡長廊裡度過嗎？在二元對立之內，有前進的運動嗎？在二元對立的界限之內，可能有深刻的革命嗎？除了談理論之外，讓我們說得更直接一些吧。在衝突實際發生的那一刻，我們是否覺察到創造力？當爭鬥的噪音結束，我們不再於對立的兩端之間拉扯，我們能平靜自處，自我也暫時被拋開的時候，才會有創造力。對大部分的人而言，衝突取代了創造力，因此衝突才會成為表達生命的最重要方式。

「存在就是衝突。」他堅稱。

存在就是痛苦，難道我們不該超越它嗎？如果生命就是二元對立的無盡衝突，那麼痛苦就沒有結束的時候，也不會有前進的革命運

動，只會有不同形式的痛苦。因此，在二元對立的界限內改革，會變成一種倒退，唯有在二元對立之外，才有創造性的革命。社會是我們自己的呈現，如果我們的思想感受受制於正論與反論，那麼所有的關係就會出現分裂與困惑。

「思想是否可能，」他問，「超越思想？如果它無法被體驗，它就不是真實的，那麼它會變成不可知的，那只不過是迷信。」

如果無法在沒有幻相的情況下去體驗，那麼存在就是沒有意義的。只有藉由了解分離的製造者是什麼，亦即那想成為什麼的人與成為什麼的過程，思想才有可能從二元對立中解脫。只有當思考者與他的思想成為一體，那經驗才有可能發生。如同你無法將火與熱分開，思考者與他的思想亦是不可分的。是我們製造了這種分離狀態，唯有透過靜心覺察，才能擁有整合的體驗，也就是去覺察每一個思想感受，覺察它的因與果，以及它的二元過程，然後去體驗思考者與他的思想融為一體。這能帶來真正的、內在的創造性革命。由於沒有執著，就可能有無限的柔軟。

89 遵循既有模式會使我們變得遲鈍

L解釋說自己已經遵循某種特定的宗教思想模式一段時間了，她無意遵循任何模式，卻在不知不覺間落入了這樣的行為。她說除了自己以外，她不可以追隨任何人，如果我們能一起談談這件事，她的一些困惑或許就能釐清。

我們為何需要模式？包括強加於我們的模式與自己創造的模式。難道不是因為恐懼嗎？我們害怕無法達成、無法獲得、無法成為什麼。遵循一種模式時，我們不需要費盡力氣讓自己去思考、去感受，別人已經想好一套行動方式了，我們只要照做即可。我們以為，模式會保護我們免於失敗、痛苦或困惑，然而它只會讓我們變得欠缺思考，只能安撫我們而讓我們變遲鈍。遵循模式會讓思考者及其思想、觀察者與被觀察者繼續維持分裂狀態，因此不可能超越思考者及其思想。在遵循模式的時候，思想感受是在一個已知的、被創造的範圍裡移動，因此它永遠在制約自己。思想永遠無法自由地去體驗、去發現真相。此外，在追求模式的過程中，永遠有著想要成為什麼的持續爭鬥，永遠沒有了解，也無法如是存在。

若能擁有免於模式的自由，就會有創造力。因此，如果我們了解模式的深層意義，就不該拒絕一種模式而接受另一種模式，無論那是由他人所創造，還是自己開發的。一個人一旦掌握了模式的根本本質，那麼，透過持續的覺察，它們將會自行瓦解。你無法透過一個狹隘的模式來引導並容納浩瀚無邊的生命之流，由於我們不斷企圖這麼做，以致將自己纏縛於衝突與痛苦裡，從未自由，從未敞開，從未毫

無防備地面對實相。

「如果能如此思考，」她補充到，「這件事就不會讓我感覺那麼孤零零的。我很困惑，因此去找了心理治療師討論這件事，你認為這是個明智之舉嗎？」

我們不讓所有的關係發揮鏡子的功能，啟動自我揭露的過程，透過這麼做來清除困惑，反而選擇了一面特定的鏡子，希望它能消融我們所有的困惑。現在，有任何特定的權威能為我們帶來清晰嗎？或者它必須靠我們自己去找出來？專家或公式或許能造就一個結果，但那不是自我認識。自我認識是透過每一段關係累積而來的，包括與最謙虛之人和最有學問之人的關係，但是如果我們為了學習而依賴權威，便是將生命的無限豐美擋在門外，那麼我們便不是在學習，不是在對實相的豐富抱以敞開的、毫無防備的態度。

「沒錯，」她答道，「我了解你的意思。我們都把權威看得太重要了，因而將自己阻隔於經驗之外。一個人必須歡迎經驗，並試圖了解它們。」

你無法在不了解經驗者的情況下去了解經驗。經驗者與經驗是不可分的，它們是一個結合在一起的現象。在理解經驗者的同時，整個現象都被掌握、理解了。

「現在似乎有另外一個困難出現，就是客體化。將事物客體化、外部化到一種令人喪失所有敏感度，讓一個人內在麻木的程度，不是一件危險的事嗎？」

如果我們為了了解內在反應而將經驗客體化並檢視它，那麼我們便不會喪失敏感度，因為，這裡面有一種更大的整合與簡單，以及對實相毫無防備的敞開。然而，如果我們是為了逃避痛苦、逃避了解而將它客體化，那麼不敏感將會悄悄來到我們身上，我們會自我封閉，

死亡也將隨之來臨。要在客觀的同時保持主觀與內在的覺察，是一件難事。這個過程也是一種靜心。

「我一直在努力嘗試，」她解釋道，「你一直在提倡的那種靜心方式，去徹底思考、細細體會每一個思想感受，那似乎會帶來更多的自由與了解。這幾年來，我嘗試了各式各樣的靜心、祈禱等等，但你所說的這些具有很大的啟發與澄清的效果。一個人能碰觸到思想與情感的更深處。」

我們知道對於一個客體的愛是什麼，那其中含有依賴、占有、恐懼等情緒。難道沒有本身已經完整具足的愛嗎？愛有自己的本質，它是不費力的。

90 正確的靜心

M大老遠前來，向我描述並詢問有關他的夢和靜心的事。他說他參加過幾次我的談話，很專心地傾聽了關於靜心的談話內容。他以前修習過一、兩種體系的靜心，包括將意念固定在一個對象上、培養某些品質、祈禱、強迫意念定止不動等等。這些全涉及了強烈的掙扎與緊繃，偶爾，它們會帶來平靜，但即便如此，那也是危險的。當他在修練不同體系的靜心技巧時，他發現自己會做充滿暴力、令人不安的夢。何以如此呢？最近，他依照建議嘗試去徹底探究並細細體會每一個思想感受。他的夢境改變了，他問我能談談這件事嗎？

他是一名學校老師，熱愛他的工作。他曾刻意少參加活動，下了許多工夫進行宗教上的思考。

正確的靜心能為我們解決許多難題，它蘊藏著我們大部分問題的解答。正確的靜心是讓思想從一切的強迫、高壓與錯誤的努力中解脫。我們必須了解那隱藏在想要成為什麼、渴望達到與獲得背後的動機是什麼。若不從根本上了解這份衝動，正確的靜心便不可能發生。想要適應一個模式的欲望，無論它有多麼高貴、多麼理想化，都不是正確的靜心。

「我想我開始了解，」他回答道，「你為何如此強調這一點的原因了。正確的靜心是件難事，但它是一個結束的過程，而非一開始該去做的事，不是嗎？」

為什麼要藉著耽溺在酒醉狀態去認識何謂清醒？為什麼要在必須往北走的時候往南走？它是很困難，但是養成錯誤的觀點和修習方

式，然後再去打破它們，不是一件更複雜、更困難的事嗎？這是在浪費力氣，不是嗎？因此，你必須在一開始的時候便認識何謂正確的靜心。付出努力的人必須了解他自己。他首先必須要能夠覺察，接著覺察到思想感受的因與果，以及它的二元過程，然後思考者及其思想必須融合為一體的經驗。在這所有的事情當中，不可以有任何的強迫。強迫、錯誤的努力等，都無法帶來了解。而且，恕我直言，你就是因為強迫自己的思想感受去適應某一種形式、成為一種預設好的公式，所以才會有暴力和令人不安的夢。錯誤的努力會製造出錯誤的結果。要想獲得深刻而開闊的了解，就必須停止所有的努力，這是一項艱難的藝術。那些夢境是你有意識地決定要獲得一個結果、要達成什麼的延續，這樣的決心並非正確的靜心。夢境是指示，而如何詮釋它取決於做夢者，如果做夢者關心的是模式、公式與強迫，而不是了解，他的夢就會是令人不安、迷惑的。但是，如果該做夢者，思考者，開始覺察到他的思想感受，並且盡可能深入而廣泛地徹底去思考、體會它們，那麼實相與了解所帶來的自由就會出現，而那就是透過自我認識與正確思維來從事正確靜心的開端。

任何形式的外力或強迫，都會妨礙一個人對實相抱持敞開的態度。你愈是能夠覺察你的思想感受、覺察你那接受教育的層層意識，覺察的強度就愈強烈，做夢者的夢就會愈少。那麼，睡眠會成為靜心，會帶來一種超越那受教育、受制約之意識的覺察。這是一項艱鉅的任務。思想會成為記憶，它攜帶著每一天的事件、經驗與意圖，讓接受教育的意識得以延續，並能強化它，使它變得更加開闊或更加狹隘。如果我們每一天都能認識死亡，完成一己的思想感受，不將它們攜帶至明天，在一天之中的每一刻都將心靈的負擔卸下，不讓它有任何殘留或形成傷痕，那麼就會有不死的狂喜。

BC1041

你就是世界：克里希那穆提90篇經典對話錄

The World Within: You Are The Story Of Humanity

作 者 克里希那穆提 (J. Krishnamurti)

譯 者 蔡孟璇

責任編輯 田哲榮

協力編輯 朗慧

封面設計 黃聖文

內頁排版 李秀菊

校 對 蔡函廷

發行人 蘇拾平

總編輯 蘇拾平

副總編輯 于芝峰

主 編 田哲榮

業 務 郭其彬、王綬晨、邱紹溢

行 銷 陳雅雯、張瓊瑜、蔡瑋玲、余一霞

出 版 橡實文化 ACORN Publishing

地址：10544臺北市松山區復興北路333號11樓之4

電話：02-2718-2001 傳真：02-2718-1258

網址：www.acornbooks.com.tw

E-mail：acorn@andbooks.com.tw

發 行 大雁出版基地

地址：10544臺北市松山區復興北路333號11樓之4

電話：02-2718-2001 傳真：02-2718-1258

讀者傳真服務：02-2718-1258

讀者服務信箱：andbooks@andbooks.com.tw

劃撥帳號：19983379 戶名：大雁文化事業股份有限公司

電子書 初版2017年9月

建議價格 250元

ISBN 9789869491372 (EPUB)

紙本書 初版一刷2015年10月

建議價格 380元

ISBN 9789865623562 (平裝)

歡迎光臨大雁出版基地官網www.andbooks.com.tw訂閱電子報

版權所有・翻印必究 (Printed in Taiwan)

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

世界日趨紛亂，仇恨暴力橫行，人類將走向毀滅嗎？
問題不在外面，解答也不在外面。
真正的問題是，人類心智能否有真正的轉變。
因為世界只是你的投射，你就是世界。

社會不平靜，家庭不平靜，因為你的心不平靜。
你的心不平靜，因為你不了解真正的自己。
人要如何了解自己？
很簡單，從觀察自己「慾望的軌跡」開始。

20世紀最具傳奇性的靈修大師，最核心的教導：
「你就是世界」—— 你的故事，就是全人類的故事。

從日常生活切入修行，藉由90位求道者的提問，答覆人類心中共同的問題，
引領求道者走上自力覺醒的道路。

真理是無路之境，一個人無法透過任何組織、教條、神職人員或儀式，抵達真理之境；就連任何的哲學知識或心理學技巧，也一樣無法達到。他必須透過自身的關係作為一面鏡子，透過對自己心智內容的了解，透過觀察，但不是理智的分析或內省的剖白，

——克里希那穆提 經典名言

他的書總給人一種如水晶般的清靜感。

——王季慶（中華新時代協會創辦人）

克氏教誨就像是一帖清涼的心藥，可以幫助大家沉靜下來，看清楚自己的深層問題。當你越是了解自己，你就越有能力從已知中解脫出來。

——安格斯（占星之門創辦人）

克氏的語言很簡單，沒有任何術語，也不存在任何講者對聽眾的預設立場。他在非刻意的情況
下幫助了來訪者，讓他們自己去看見一己思維與問題的錯綜複雜。

——馬克·李（Mark Lee，美國克里希那穆提基金會執行長）

非讀不可區：宗教、靈修



大雁出版基地

橡實文化
ALCORN PUBLISHING