

《般若之旅》

克里希那穆提 著 胡因梦 译

目录

[中文版序](#)

[译者序](#)

第一部分

[第1节 自知之明与克氏的教诲\(1\)](#)

[第1节 自知之明与克氏的教诲\(2\)](#)

[第2节 认知的结束](#)

[第3节 心灵的探索能有多深](#)

[第4节 全神贯注于当下的行动](#)

[第5节 定境与混乱\(1\)](#)

[第5节 定境与混乱\(2\)](#)

第二部分

[第6节 退化的各种因素\(1\)](#)

[第6节 退化的各种因素\(2\)](#)

[第7节 能量与修行的关系\(1\)](#)

[第7节 能量与修行的关系\(2\)](#)

[第8节 恐惧的根由](#)

[第9节 喋喋不休的心\(1\)](#)

[第 9 节 喋喋不休的心 \(2\)](#)

[第 10 节 自我中心与二元对立 \(1\)](#)

[第 10 节 自我中心与二元对立 \(2\)](#)

第三部分

[第 11 节 绝望的本质 \(1\)](#)

[第 11 节 绝望的本质 \(2\)](#)

[第 12 节 数千年的记录 \(1\)](#)

[第 12 节 数千年的记录 \(2\)](#)

[第 13 节 脑细胞与圆满境界 \(1\)](#)

[第 13 节 脑细胞与圆满境界 \(2\)](#)

[第 14 节 用心聆听](#)

序

中文版序

J?克里希那穆提（1895—1986，以下简称“克氏”），是印度一个婆罗门家庭的第八个孩子。这位二十世纪最卓越、最伟大的灵性导师，被印度的佛教徒肯定为“中观”与“禅”的导师，而印度教徒则承认他是彻悟的觉者。

克氏的父亲是当时通神学会的会员，通神学会是由俄国女子勃拉瓦茨基夫人和美国军官奥尔科特在一八七五年共同创立的，其主旨在促成超越种族、性别、阶级和肤色的兄弟友爱，鼓励会员研究各类古老传统如卡巴拉犹太秘教、诺斯弟教、印度教、佛

教、藏密及神秘主义玄学体系。一八八二年，通神学会在印度阿迪亚尔成立总部。

克氏童年时对学校的功课没有多大兴趣，他爱梦想，虽然时常看似迷糊而实则具有惊人的剖析力。由于体弱多病，克氏几乎每天都在发高烧。不能上学读书的日子里，他就待在家里拆东西，自己研究时钟或其他机器的结构。学校里的老师完全无法理解这个孩子，都认为他智能不足，常毒打他、罚他站，但这丝毫没有影响到他。不管赞美或批评，他毫不在乎，没有任何人的思想和观念曾左右或影响过他。他曾这么形容自己：“就像有许多洞的容器，什么东西进去，什么东西就出来，没有任何东西留下。”

一九〇九年，克氏十四岁那年，因为父亲是通神会员的缘故，克氏和弟弟尼亚时常到阿迪亚尔总部附近的沙滩游玩。当时，通神学会的负责人除了贝赞特夫人之外，还有一位名叫赖德拜特的人，有一天在总部附近的沙滩上，赖德拜特发现克氏的灵光极不寻常，没有一丝一毫的自私色彩，而尼亚的灵光也很纯净，所以他和贝赞特夫人商量，打算将两个男孩接到英国抚养，准备训练克氏成为“世界导师”。在父亲的欣然同意下，两个男孩的命运就这样被注定了。

克氏和尼亚在勒琴斯夫人的悉心照顾下逐渐适应了英国上流社会的生活。虽然享受明星式的待遇，但克氏从未快乐过。他依旧是个害羞、体恤而又温柔的大男孩，也依旧所有考试都不及格。他天生的空性使他无法像一般年轻人那样凭着背诵和记忆来通过考试。最后，他好不容易进入伦敦大学和梭尔邦大学，结果还是不能完成学业。

一战爆发后，通神学会的会员越来越期盼世界导师能帮助这个世界，于是克氏的责任也更加沉重。他被严密地保护着，永远有两个人跟着他，连坐火车时，紧邻的车厢都坐满随从。尼亚和哥哥截然不同，虽然他一直渴望能过上结婚生子的正常生活，但是他必须保护和照顾哥哥。尼亚的身体一向不好，后来染上肺结核，医生建议他搬到美国加州圣巴巴拉山谷区的欧亥，兄弟俩在一间叫做“松舍”的小木屋暂住下来。

一九二二年八月，克氏突然进入“意识转化”期。十七日至二十日从早到晚，他陷入既痛苦而又不可解的状态，身体变得极度敏感。当时周遭人都不知所措。克氏的敏感度突然微细到连人们的负面意念都承受不住，有时陷入出神状态，有时抱怨灰尘太多；有时冷热交战，有时又变得死寂。似乎有一股巨大能量顺着他的脊柱快速往头顶窜升，他感觉后颈和头顶剧痛，又没有任何办法停止这过程，他只能承受这一切。二十日晚上，情况恶化到极点，别人建议他到外面一棵胡椒树下静坐，他照做了。不久，他感觉到自己的灵魂离开身体，飘浮到胡椒树上。这时天空出现一颗明星，在交杂着狂喜而平静的状态下，克氏感受到佛陀的磁力。终于在奇特的生命历程中初次尝到真爱的滋味，从此以后，对自己要扮演的角色开始有了信心。而目击那次转化过程的其他三人也有了明显改变。

对于那三天发生的事，最接近的推测可能是“拙火”——印度文化所谓的人类先天潜能——在他体内升起了。这个大能具有改变身心的效果，当人的意识进化到某种程度，大能就会自动升起。“拙火”的过程非常危险，类似死后再生。克氏的过程一直持续

到十一月份，而他的信心也愈加坚定。

一九二五年的十一月，克氏又面临另一次巨大转折。尼亚的健康状况不断恶化，而克氏当时必须离开加州到印度演说，他十分不情愿地上了船。当船到达苏伊士运河时，电报传来尼亚的死讯。据说，克氏当时陷入极度伤痛中，他整个的信仰系统也面临瓦解。夜晚时他呜咽地叫着弟弟的名字，清醒时则沉默不语。十二天后，当抵达可伦坡时，克氏看来极为安详，脸上焕发神采，完全看不出曾经历过巨大的悲痛。之后他写下这段话：“一股强烈的欲求，希望别人少受点苦，如果他们真必须承受这些苦，也希望他们能勇敢的承担，不要留有太多伤疤。我曾哭泣过，但我不希望别人也哭泣，如果他们如此，我现在知道那代表什么。”克氏长久以来一直在臣服中蛰伏的智慧，似乎在痛苦的那一刹那觉醒。

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

一九三九年二次大战爆发，面对世界的动乱、人类的自相残杀，克氏感到刺骨的哀伤以及更为超然冷静的深思，他开始探索真正的教诲，用最简单而直接的语言带领人们进入那种不可思议的境界。于是他开始尝试不同的禅定方法，对自己的意识和感官也做了无数实验。也就在同时，他结交了赫胥黎、嘉宝、卓别

林、亨利·米勒等人。米勒曾这样形容过克氏：“克里希那穆提是我知道的惟一能完全摒弃自我的人，能认识克里希那穆提比认识其他任何人都要光荣。”赫胥黎在瑞士听完克里希那穆提的演讲后，曾写信给朋友说：“那是我听过的最难忘的演讲，就像佛陀现身那么可信，他绝不容许人们有丝毫逃避和退而求其次的选择。”还有不计其数的欧美知识份子，那些最为多疑的心智，都曾用极为夸张的赞美词来形容和克氏相识的感受。

六〇年代反物质文明的巨浪开始冲击欧美社会，当时有非常多的“花童”起初都极为崇拜克氏，期望他能带领他们进入“立即的涅槃”。但随后就失望了，因为克氏的教诲与他们的迷幻享乐主义和逃避世俗是互相违背的。但也有不少真正具备探索和洞悉能力的精英份子，包括研究量子力学的物理学者大卫·博姆，以及研究心理分析的专家学者，都开始密切注意克氏的教诲。也就在这个年代，他的教诲益发地透彻、清晰。他的言论和著作无法归属于哪种宗教，既非东方也非西方，而是属于全世界。

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

译者序

萧伯纳称他为最卓越的宗教人物，又说：“他是我所见过最美的人类。”

亨利·米勒说：“和他相识是人生最光荣的事！”

赫胥黎则说：“他的演说是我所听过最令人难忘的！就像佛陀现身说法一样具有说服力。”

纪伯伦甚至这样形容：“当他进入我的屋内时，我禁不住对自己说：‘这绝对是菩萨无疑了！’”

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

“般若智慧”本就是最不容易契入的，不仅要身心得到均衡，又要有化繁为简的直心和赤子心以及独立自主的勇气，才能不受人类数千年文明的污染，当下承担那本来“面目”。

克里希那穆提的教诲总共分为四阶段。最早期他谈的是观照，就是指如何透过中观而产生自知之明，使得思想者和他的思想合一，脱离所有的拣择与批判。上世纪六十年代以后，他的演讲主题开始转向“众生一体”；他从个人渐修转而强调如何快速改变人类共业。七十年代以后，他已不再使用“脑子、心智、思想，意识”这类和过去记忆有关的字眼，他开始探索观照及二元对立幻相背后的真谛。到一九七八年，他所有的关怀完全转向全宇宙，这时的教诲已是不折不扣的“禅”（真正的禅宗并不只是参话头或

公案，面壁打坐而已，它包括“二入”及“四行”，也就是必须通达大小乘佛经的教理才能住于寂然无为之境，这种由“理入”的法门才是禅宗祖师的真正精神，克氏的“禅”可以说已把这种精神发挥得淋漓尽致）。

近代杰出的灵性导师中，没有人能像克里希那穆提一样利用最生活化的语言来表达最深奥的个人体悟。由于他演说的对象大部分是英语世界的知识分子，因此几乎完全不用佛法名相。译者为了顺应国内不同宗教习惯，采用了少数这类名词，以免佛弟子因为感觉陌生而错失接触这无上法门的良机。

《般若之旅》是译者花了两个月逐字修正的。在修正过程中，译者本身进入一种难以形容的情感状态，就像一名寻不着“家”的千年老妇，在快要绝望之际突然“找到了家”，很多过去的心病也都不治而愈。如果没有克氏这样的“再来人”为我们用现代语汇说法，这解脱的不二之门真不知要到哪一生哪一世才能寻着呢？

本书中的“逗机说教”和一般讨论完全不同。其中没有意见的交流，也没有个人经验的赘述。透过不断质问、观察、假设和探索，在上提下拉中彻底揭露“烦恼即菩提”、“转贪嗔痴为戒定慧”、“体用不二”、“动静二相了然不生”、“应无所住而生其心”、“观世音”、“观自在”的真谛。同时更为能量和修行的关系做了最现代的解析。

观察台湾讲禅的老师，发现他们总在“本来面目”之上再画蛇添足地加点戒律或道德之类比较安全的东西，以免根器不够的人流于狂禅。密宗更把和禅宗等同的“大圆满”与“大手印”视

为秘而不宣的法宝。在这种蹉跎下，许多真心向道的人就被延误了。其实这层顾虑在知识爆炸、思想解放的今天已大可解除，即使不解除也总有一天在外来资讯影响下缴械，因为先进国家的出版品（包括宗教、哲学及心理分析的书籍）早就将“大圆满”或“圆融法门”发扬光大了。“烦恼即菩提”或“五毒即五智”并不是行为上的藉口，更不是是非不分的糊涂蛋，而是指每个人在内心对待烦恼时的方法与态度。普普·贾亚卡说得好：“一个没有理解力的人，你说什么他都不会懂；一个真心想要为非作歹的人，遇到什么他都可能误用。”人真是矛盾的动物，我们既能坐视媒体肆无忌惮地报导战争的真相，为什么还会把治疗人类心病的特效药方视为禁忌？

然而克氏这位觉者却早已看出可能性，他之所以苦口婆心说法直到一九八六年二月十七日临终前，就是要帮助人彻底解脱禁忌与恐惧。因为只有治好心病，才能产生真正的慈悲与爱，然后才能共同扭转个人及世界的乱局。

在人类已助长了更精密的残杀技术的今天，我们耳边再度响起这位智者的话语：“这世上发生的事并不是毫无关联的；它们其实息息相关。造成战争的原因就在你们每个人心中。真正的肇因者就是你。因为你们的宗教信仰有那么多派别，因此你们鼓励了分裂意识。透过争夺财产、透过种族意识、透过不同教派和对教派领导者的盲目崇拜，你们鼓励了分裂意识。你一旦声称自己是印度教徒、回教徒、基督徒或任何其他称谓，你就注定要为这个世界制造争端。”

第一部分

假设我的心受伤了，我知道受伤的原因，也觉察到受伤的情况及后果，包括逃避、暴力、心胸狭窄、恐惧、孤立感、畏缩感、焦虑感等等。我是如何察觉这些的？是不是因为你为我指出来了？还是因为我自己先察觉，再印证了你说的话？如果是后者就没有“权威”的存在，我察觉的和你说的没有什么距离，就是有所领悟了。

第 1 节 自知之明与克氏的教诲 (1)

普：你在书中与演讲中所传的教诲，和一个人真在观照自己的过程有什么关系？在其他所有证悟实相的方法里，老师的话都被视为一种指南，你说的话是不是也有相同性质？如果是的话，它和真正观照自己的过程有什么关系？

克：我不知道我是否完全了解你的问题。你的意思是：克所说的话和真正的状况之间到底有什么关系？对不对？

普：克提到的实践或“圆融法门”。(holistic approach)，只是一种说法而已。我们只有真的观照自己才能认清自己的起心动念。那么克所说的话和一个人真正的起心动念之间有什么关系？

克：我还是不太明白你的意思。

普： 例如你常说“没有权威”，没有任何心理上和灵性上的权威。我们听了之后就自然把“没有权威”这句话用在日常生活中，并不是真从观照自己的过程里得到解脱，使自己突破所有的权威，而是执著于你所说的话，总想试探自己能否达到那种没有权威的境界。

克：我明白了。“没有权威”只是一种抽象的说法，也可以说是一种概念，因此人们只是在追求概念而已，对不对？克说“没有权威”，他到底是要你们看清楚自己，还是要你们把他的话当成口号或结论？

阿：还有另一种现象。你说“没有权威”，有的人就把它当成戒律，尽量使自己能接近这个标准。

克：没错。

阿：一种是行动，而另一种只是概念而已。

普：人还是能看清楚自己的，只是无法通过文字来看清罢了。人们听了你的演讲，吸收了你所说的话，读了你的书之后自然想把这些内容用在日常生活；因此观照自己和你的教诲之间就有了距离。那么真理到底在哪里？

克：既不在文字里，也不在自我的起心动念里。那是完全不同的两回事。

普：我们能不能讨论一下？

克：假设我听了克所说的话就认定观照自己的重要，也认定没有自知之明就没有生命的基础。他说什么，我就听什么。在这种态度下，我能听到真相吗？还是只把它当成概念，戒律或者结论？或者我真的观照自己，认清了权威的含义，因此我所发现的

和他所说的完全吻合？或是我听了他的话就做了一个结论，然后就开始追求这个概念，于是观照的过程就不再揭露自己的起心动念，而只是一种结论罢了。但是我如果确实研究自己的起心动念，克的话就变成了发现自我的依据。

普：克的话和一个人的自我发现之间是否有必要的关系？

克：不是的。假设我是某人，我认为没有自知之明就没有言行举止的基础，因此我去听演讲、读书，我这么做是因为我对这件事感兴趣。那么假设我听到克所说的“没有权威的一这句话”，我会处在什么心态？是接受这种说法，还是下一个结论，或是真的体验它？

普：如何才能有真实的体验？是真的去观照自己？还是只听你说说而已？

克：眼前的这个麦克风是真的，并不是因为我说它是麦克风。

普：然而当你说“麦克风”时，你所说的麦克风和真的麦克风并不是同一个。

克：因此文字或话语并不是那个东西本身。形容词也不是所形容之物。这点清楚了没有？比如“山”这个字并不是真的山。但是不要完全排斥文字结构，因为我必须靠语言来沟通；我想告诉你一件事，我就必须用我们两个人都懂的语言。而双方也都清楚，语言文字并不能充分表达我真实的体悟。

大卫：一个人所说的话，要么就经过大脑思考，要么就不经过大脑思考。

克：先生，我们说的是两回事。你要不就通过语言来沟通，要不就不通过语言来沟通。

大卫：不，我们虽然听到你所说的话，但是我们知道你说的和我们说的是两回事。

克：你为什么这么说？

大卫：这是一个很难回答的问题。这种感觉就和看到那个麦克风一样真实。克说的和我说的不是同一个东西，他的话出自一个更深的源头。

克：我明白了，你的意思是我可以说“我爱你”，我也可以说“我真的爱你”，这两者相当不同，无论是语调、质感和情感的深度都不一样。因此语言表达了深度。

大卫：让我再深入一点。

克：请你继续。

大卫：你的话中有一种无法言传的东西，我们称为“爱”，但是又不很确切。

克：你也许找不到适当的字眼来形容，但是我可以握你的手或者用手势来表达。

大卫：确实如此。但是你现在说话并没有用手势，情形还是一样。

克：普普，你想表达的是不是就是这个意思？

普：我们的困难之一就是听了你的教诲之后，如何把你的教诲也放下？如何真从观照自己的过程之中认清你所说的真相？

克：我该怎么说呢？

普：先生，我认为我们应该先研究一下什么叫自知之明。我们好久都没有讨论它了。

克：我们就来讨论它吧！苏格拉底和前人早在数千年前就谈

到“自知之明”，然而“自知之明”到底是什么？你如何才能认识自己？你是不是靠经验来认识自己？还是从观照自己的念头来认识自己？假设我们正在观照一个生起的念头，另一个念头又产生了，我们无法放下第一个念头，于是第一个念头和第二个念头就产生了冲突，这是自我观照吗？还是，我们放下第一个念头，随观第二个念头，当第三个念头生起时，就放下第二个念头，再继续随观第三个念头，当第四个念头产生时，就放下第三个念头随观第四个念头。如此这般，就能一直对念头的活动保持机警的觉察。让我们再继续。假设我发觉自己正在嫉妒，我对于嫉妒的本能反应就是辩解。在辩解的过程里我就逐渐把嫉妒淡忘或是暂时搁在一边，因此我其实是在辩解、语言、检视和压抑中打转。我看清这所有的活动都是一连串的，接着我就生起了想逃离嫉妒的欲望。于是我再检查这个想逃离嫉妒的欲望。我到底想逃到哪里去？

普：有时候是逃到一种冥想之中。

克：当然，逃到冥想里是比较简单的伎俩。因此我现在必须要问：什么是冥想？冥想是不是对于真相的逃避？这算是冥想吗？如果是一种暂时的逃避，就不是真正的冥想。我现在回去再重新检查我的嫉妒。我为什么嫉妒？因为我有了执著，我认为自己很重要……等等。这所有的过程都在揭发真相。然后我又碰到一个问题，这个在检查自己的观察者和所观的对象有什么不同？很显然没有什么不同。因此，真正的观照其实根本没有观察者的存在。

普：你说观察者和所观的对象没有什么不同，让我们再深入探讨一下。

克：观察者属于过去，他就是过去的经验、记忆和知识的库存。观察者属于过去，而我要观照的是现在的嫉妒及我当下的反应。我用“嫉妒”这两个字来代表那种感受，因为我曾有过相同的感受，因此我认出它是“嫉妒”。我认出的这个字眼就是过去经验的一部分，我能不能只是如实观照而不在脑子里产生这个字眼？同样脑子里也没有一个观察者的存在，因为它们都是过去的产物。是这个字眼带出了那种嫉妒感，还是只有感觉而没有嫉妒这个字眼？这些全都属于“自知之明”的范围。

普：观照时脑子里如何才能不产生字眼？

克：没有观察者，也没有记忆。这是非常重要的。

普：那么要如何来处置这个观察者呢？

阿：我可不可以这么说：如果有一个观察者在那里观照自己，就会有赞同或不赞同他自己的情形出现？

克：是的，这个观察者是过去的产物，于是就有了局限。观察者所包含的全都是过去的活动。

阿：这种对自我的谴责就是观照时的阻碍。

克：这也就是普普的问题。她说：我要如何来观照这个观察者？观照这个观察者的过程又如何？我听克说观察者是过去的产物，是真的吗？

帕尔：问这个问题时，又制造了另一个观察者。

克：不，我不制造什么，我只是如实观照而已。刚才那个问题问的是，观察者到底是什么？谁是这个观察者？假设我们正在

观察这个麦克风。我其实是通过“麦克风”这三个字去观察麦克风的，这个麦克风是我脑子中记忆的一部分；我只是用这些字眼来代表麦克风这个真实的东西，就这么简单。

普：我们要如何来观照这个观察者的自我？

克：我马上就要探讨到这一点。一个人要如何来观照这个观察者的自我？

普：是不是因为自我无法被观察，才使人了解无我的本质？

克：是的，你无法观照这个观察者的自我。你只能观照起心动念的真相以及观察者的干预。让我们慢慢讨论。假设嫉妒产生了，于是观察者就插进来说：“我过去曾经嫉妒过，知道那种滋味。”我认出的是嫉妒，而嫉妒就是观察者的自我，我无法观察这个观察者的自我，我只能观察和他相关的感受。当观察者打断了观照的过程才会觉察自我的存在。你无法观察这个观察者的自我。只在相对关系中才有自我的存在，这是很明显的。处在嫉妒的那一刻，既没有观察者，也没有被观对象，只有感受存在。然后观察者就出现了，他告诉自己那就是嫉妒，进而干预那种真实感受，接着他又想逃避那种感受，于是他压抑它、为它辩解、使它合理化或干脆想逃离它。这种种妄念的活动都显示了观察者和真实状况之间的相对关系。

弗：当观察者在脑子里出现的那一刻，有没有可能观照到这个观察者的自我？

克：这就是我们现在正探讨的。假设我现在正生气或处在暴戾情绪中。在暴戾的这一刻，除了这种感受之外，并没有你这个观察者和所观之物的存在。但是等到你这个观察者一插进来，就

开始有了意念。意念是过去的产物，意念根本没有新的，而是这些陈旧的念头就开始干预当下正在发生的事。这种念头的干预就是自我，你只有通过对这些念头的观察才能了解这个自我。这些念头想从不合理性的暴力中逃脱，于是它们就开始谴责、辩解。传统修行都企图以这种方法来对治当下这一刻的问题，于是就产生了具有自我感的观察者。

普：换句话说，只有企图逃避当下这一刻的真实状态时，才有自我的存在。

克：是的，只有在逃避和辩解时自我感才存在。

大卫：或是在干预时才存在。

克：任何一种想要干预当下这一刻的活动就是自我的活动。不要一味接纳我说的话，把它撕成碎片之后再去检查。

帕尔：如果没有过去，是不是就不会产生干预？

克：不，这不是重点。过去到底是什么？

帕尔：过去是我累积和储存的经验。

克： 你的经验、倾向和动机，这些都是过去的活动，也就是知识。过去的活动只有通过知识才能进行。因此过去干预当下这一刻时，观察者就插手进来。如果没有干预，就没有观察者，只剩下纯然的觉性或观照。在纯然的观照中，既没有观察者，也没有正在观察的概念。这是必须了解的重点。既没有观察者，也没有观察的概念，意思就是，除了纯然的观照之外，没有任何意念产生，也没有任何与过去有关的联想。除了纯然的观照，什么都没有了。

弗：在这种情况下，有没有可能观照到那个观察者的自我？

克：不可能，我说过的：只有在过去干预当下这一刻时，才可能观照到观察者的自我。因为观察者就是过去的产物。你如果看清这点并在这点上产生洞察力，就会发现根本没有一个“我”在那里观照，只剩下纯然的觉性。因此你能不能只是如实观照“没有权威”的真实状态，而不是因为我告诉你该这么做才去做的？

普：不，我只能观照到一件事，我的内心处处都有权威存在。我无法观照到“没有权威”的状态。

第 1 节 自知之明与克氏的教诲 (2)

克：但是你仍然可以观照到自我这个“权威”，这个想要开悟、想要学习、执著于相对客体的权威。然后你再检查，在我的脑子里、我的生命中，有没有一个权威的“我”在那里运作？权威也可能是经验，过去的知见，一种影像……等等。你能否观照到那个以意念形式出现的“权威”？

普：什么才是最重要的？我该观照的到底是我的心，我的意识，还是在我意识中观照你所说的真相？这是一个非常细微的东西，我无法很精确地说明。

苏：假设我的心受伤了，让我们来观照“受伤”这个感觉。

克：你观照它是不是因为克要你这么做？

苏：我察觉我的心受伤了。我看清了受伤的端倪。观照受伤是我所能做的“自知之明”的功夫，那么我又在何处制造了一个

权威？克里希那吉（注）说：“一旦你看清受伤这件事，受伤的感觉就解除了。”当这句话浮现时，权威才产生。这时我就投射了一种境界，然后就想达到这种境界，而真正的原因是不想落入观照受伤的陷阱中。在我的意识中还有一些其他成分。我发现自己并没有真的在观照受伤的感觉，而是不时地回想某人曾说过的：如果你能观照受伤而不感觉有一个自我的存在，那么受伤的感受就会解除。我就在这时制造了一个权威。

克：我明白了。假设我正在观照受伤的感觉以及它的前因后果。在我察觉它的同时，脑子里就出现了克曾说过的：如果你一目了然受伤的前因后果，你就永远不会再受伤。他确实这么说过的。

苏：这句话存留在我的意识中。

克：什么留在你的意识中？是那句话吗？

苏：除了那句话之外，还有他在表达那句话时的心态。因为当克在说话时，他的每一句话都蕴含着超越文字的一种“境界”。

克：苏南达，假设我的心受伤了，听了你所说的话之后，我看清和受伤有关的所有心理过程，包括畏缩感、孤立感和暴戾的情绪等。所有的心理过程我都看清楚了。我看清是因为你指明给我看的？还是我自己看到的？

苏：事实很明显，我看到是因为你在我的生命中出现，而我也接受了你所说的话。

克：现在问题来了，克说：一旦你一目了然受伤的前因后果，受伤就解除了。那权威又在何处？

苏：权威存在是因为他肯定了一种我所向往的境界。

克：那么就onlove应该检查那个代表着企图心和欲望的向往。

苏：我想探讨一下你说的“圆融法门”，还有你曾说过的：你能不能保持对于受伤的观照，而不要让念头跑来跑去。这就是一目了然，对不对？要保持这种观照需要什么条件？

克：假设我的心受伤了，我知道受伤的原因，也觉察到受伤的情况及后果，包括逃避、暴力、心胸狭窄、恐惧、孤立感、畏缩感、焦虑感等等。我是如何察觉这些的？是不是因为你为我指出来了？还是因为我自己先察觉，再印证了你说的话？如果是后者就没有“权威”的存在，我察觉的和你说的没有什么距离，就是有所领悟了。

苏：这种领悟只能进行到某种程度。

克：继续保持这种领悟。

大卫：那么你的话就变成了指标。

克：不，不是的。

苏：只要我一印证你的话，对待的关系就会产生。

克：假设你照着我的话去观照受伤的情况，例如逃避、暴力等等，你就在印证我的话。就像以文字组成的交响乐团，一个感情的交响乐团：一切都在流动中。只要实际去观照，我的话和你的领悟就没有冲突。但是你一旦强调要一目了然，这个领悟就结束了。

苏：我从来没有做到过。

克：让我告诉你为什么？因为你从来没有真正听进去我的话。

苏：你是说我二十年来都没听进去过？

克：时间的长短没什么关系，只要一天听进去就够了。你听

进去的只是一些字眼，你做的也只是反应而已。你没有真的印证我所说的话。

拉：聆听和一目了然之间有什么差别？

克：听的时候你能不能不加以诠释、检查和比较？

拉：也没有期望。

克：对，什么反应也没有，只是纯然地听。我现在就是如此在听。就像两条河并成一条河一般，但是有人就是无法做到。比如我一听到你说“一目了然”，我就想达到同样状态，于是我就无法像以前那样没有反应地聆听了。

拉：因此，问自己要如何才能保持那种状况，其实是一个错误的问题，对不对？

克：那么就继续保持那个没有反应的状态。

拉：对，但那个问题本身就是一种从聆听的状态中脱离的活动。

克：当然是的。

普：假设有一种强烈的哀伤感产生，这种感觉是一股非常强大的能量。这时，任何想要逃避它的行动其实都在耗损它的能量。恐慌或危急时也有巨大的能量产生。因此，保持这股能量不被耗损的惟一途径就是拒绝从这种感觉中挣脱。这样说正确吗？

拉：这是不是意味着我们只能观照每一个想要挣脱它的心理活动，而不能问我该如何保持这股能量？

普：哀伤产生了，你的心完全被它占据。当一种非常深刻的情感产生时，通常都有这种效果。这时我们应该如何对待它？什么样的行动能既不耗损它，又能对它一目了然？

克：如果你整个人都被这股所谓“哀伤”的惊人能量占据，而又丝毫没有想要挣脱的意图，这时这股能量就充满着你；但是你一旦想要挣脱，这股能量就被耗损了。问题是你有没有被这样巨大的能量充满过？还是你总有一个漏洞，使这股能量流失了？

拉：我认为我们总有那么一个漏洞存在，因为我们惧怕那种完全被充满的感觉。

克：因此你从来没有充满哀伤过。

拉：没有，从来没有过。

克：这是事实。因此你其实看到的是恐惧而不是哀伤。你恐惧那将要发生的事，于是你就更陷入恐惧而忘掉了哀伤。

拉：那么“圆满”这两个字就意味着现状。所有的现状都是圆满的，完美的，即使那个现状是哀伤或恐慌。

克：不，先生，让我们来真的理解一下“圆满” (holistic) 这两个字的意思。圆满意味着健康，身体上的健康。它也意味着心智的健康。“圆满”包括了身心的健康。

大卫：这一问才算真的搞懂了。

克：如果你的身体、情绪和心智都完全健康而没有任何烦恼，就称之为圆满。如果有任何的不安、特异的表现或执著，就是不圆满，就要观照。圆满只有在身心健康时才能出现。

苏：进退两难之局就在这里。你说要我们观照那些不圆满的心理状态，可是除非我们能在身心圆满的状态下观照那些不圆满的状态，否则……

克：先不要管圆满不圆满。

苏：那么我们要如何来观照那些不圆满的烦恼？过程又如

何？要如何着手？

克：假设我现在正在观照自己。我对于“圆融法门”一无所知。即使我了解这些字的意思，以及它们所要表达的东西，它们仍然与我的心理现状无关。我的心理现状是不健全，不圆满的；我的工作、我的生活、我的行为都不圆满。

弗：现在我们又回到了起初的问题：你的话和我们的生活有什么关系？在我的现实生活中，当我的心受伤时，我想起你说的一你永远都不该让自己有受伤的感觉，那么在我受伤时，你的话对我又有什么意义？

克：我受伤是一个事实。我受伤是因为我给自己塑造了一个形象，而这个形象受到了伤害。我自己有没有认清这点，还是只听人说说而已？

苏：但是那个自我塑造的形象还是挥之不去。

克：好，如果那个形象还在，就去观照那个形象，而不要想去除那个形象，也不要问该如何对这形象一目了然。

苏：“观照”那个形象似乎意味着我的心必须处在平静而圆满的状态。

克：不，我不需要存有这样的概念。我只知道我为自己塑造了一个理想的假象，我就纯然观照这个假象就够了。

苏：这点已经说得很明白了，那么我们要如何完整地保持那种受伤的感觉，而同时观照它呢？

普：他已经说过了。

克：说了什么？

苏和普：“圆融法门”。

克：没错，但是把它丢掉。

苏：这样就没问题了：我只是如实观照自己受伤的各种症状，当我看清楚了，伤心感也就没有了。这样我就不需要克来告诉我怎么做，只要观照所有从意识生起的各种东西，直到它消退为止。

阿：今天的讨论是从“权威”这个重要主题开始发展的，因为我们对你说的话产生了偏执，因此形成了障碍。

克：显然是如此。

大卫：似乎还有什么东西被忽略了。

克：先生，现在出现了一个很有趣的问题。你们到底是在学知识，还是在培养洞察力？学知识就需要权威。你们是不是在跟我学知识，然后从知识中行动？我学数学、技术、工程等等，然后变成一名工程师。我也可以去田里操作和学习种田。这两者都是从累积的知识中行动，因此知识就变成了权威。权威很可能是医生、科学家、建筑师或那个声称自己已悟道的上师。现在有一个人出现了，他说：“喂！依赖知识的行动就是一种局限，这样你永远无法得到真正的解脱，你不可能在有知识障碍的情况下提升自己。”让我们以不同的方式来观照自己，让我们以洞察力来观照自己，而不要通过知识来看自己。在这种情况下就没有权威的存在。

普：你用了“洞察力”这几个字，它的真实含义是什么？

克：它的意思就是立刻捕捉到真相或如实地听。你知道吗？你们的问题是不知道怎么听。你们总是从听到知识中行动或从行动中累积知识。有知识就有权威，有权威就有压抑。你不可能在这种情况下提升自己，因为这是一种机械化的运作过程。你有没

有看出这是一种机械化运作过程？如果你看清楚了，就是一种洞察力。因此我们的论点就是，如果一边观照自己一边回想克所说的话，洞察力就没有了。非常简单，你只要如实观照就对了。

普：我们的起心动念能不能在没有你的话干扰之下披露自己呢？

克：用自己的光来照亮自己。这并不意味你要变成自己的权威。没有人能带领你开悟，你也无法邀请它来到。如果你不如实观照自己，就算听上一百万年也没有用。认识自己是天下最难的事，因为你一旦开始观照自己，你就给自己下了一个结论，接着你就通过所做的结论来观照下一个意念。我们能不能如实观照自己的愤怒而不下结论，也不加进是非、善恶的意念？我们能不能一目了然地观照自己？自知之明并不意味要通过知识来认识自己，而是要认识自己每一个真实的起心动念。因为自我就是所有的意念和假象。因此，如实观照自己的起心动念，不要漏掉任何一个念头。试试看，你就会明白了。这么做可以激发脑子的潜能。

苏：是不是在每一个意念中都有自我的真相？

克：是的。你要知道，意念就是恐惧，意念就是快感，意念也就是哀伤。意念绝不是爱，也绝不是慈悲。意念塑造的就是“自我”，“自我”是一个假象。“自我”和假象无二无别。如果我说“我要证人淫”，这其实意味着我很贪心，如此而已。我虽然不想要钱，我却想要另外那样东西，这还是“贪”。因此我现在就来检查“贪”。什么是“贪”？它意味着想拥有“更多”，对不对？这表示我想改变现状，让自己更伟大，这就是“贪”。现在我再继续检查，为什么我要拥有更多？是因为传统的习惯，还是大脑的机械化反应？

我想要弄清楚。我要不就一步一步地弄清楚，要不就一目了然。

要想一目了然就不能有任何动机，因为动机就是一种干扰因素。认识你自己是非常有趣的，因为你就是这个宇宙，不是理论上所说的宇宙，而是真的宇宙。我想认识自己，因为如果没有自知之明，我的言行举止就是虚妄的。我不想活在虚妄中，因此必须时时观照自己。我观照我和你的关系，我和妻子的关系，我和丈夫的关系等等。在这种观照中，我看清了自己的真相。我需要我的妻子，因为我需要性和她的安慰。她照顾我的孩子，她为我煮饭，我依赖她。因此从我和她的关系中，我看清了快感、执著和慰藉的缘起。我在观照时是不是没有过去的知见，也没有结论？我的观照是否确实？一旦“用自己的光来照亮自己”，所有的权威就没有了，包括上师、寺庙和经典。如果我用自己的光来照亮自己，那么我和世俗的政治、经济以及社会之间的关系又如何呢？但是你不必问这个问题，你只需要学会“用自己的光来照亮自己”，这么下去就对了。

* 译注：“吉”字在北印度是对人的尊称，男女通用，老式家庭里连小孩名字都要冠上这个字尾。

第 2 节 认知的结束

普：让我们来讨论意识和脑细胞之间的关系。它们是不是具有相同的性质？有没有一个东西赋予它们不同的性质？

克：这是一个很好的问题，就由你开始吧。

普：在传统概念里，“意识”这两个字包含了超越思考及经验范围之外的东西。

阿：没错。脑子只是一群细胞的集合体。虽然细胞和细胞之间互相依靠，但是每一个脑细胞都能独立运作。现在我们就来想一想要如何了解这些意识的集合体，也就是所有脑细胞的统合？有没有一个统合的因子存在？脑子是否只是它的果？接着我们又要问了，哪一个在先，哪一个在后？是先有意识再有脑子？还是先有脑子才有意识？

克：我可不可以问你，你所谓的“意识”是什么？让我们从头开始。什么是意识？“觉察”又是什么意思？譬如找眼前的这个麦克风，我先觉察它的存在，然后才想起来用“麦克风”这三个字。因此当你觉察某样东西时，你就立刻给它一个名称，然后好坏就产生了。因此“意识”包含了觉察、觉知、感觉、认识和接触。

阿：我认为意识在感觉之先。在任何时刻我通过感官都只能察觉意识的一部分。我觉得意识要比感觉广大得多。那个浩瀚的领域并不在我的觉察之内，因此我不能说每时每刻都能完全觉察我的意识。

克：那么意识和脑细胞之间有什么关系？

普：克说所有的觉知就是意识，似乎意味着脑细胞也是意识。如果在脑细胞之外还有意识的领域，那么你就不能说所有的觉知就是意识了。

克：这点清楚了没有？我曾经说过，所有的觉知就是意识。

阿：这句话和觉知者无关。这句话指的就是意识，不是你的

意识或我的意识。

普：每当你假定意识之外还有什么别的东西时，你就在假定一个可能存在也可能不存在的東西。

阿：所有已知的是否都是意识的一部份？在这里，意识是当觉知来讲的。

普：克的观点和吠檀多哲学最大不同就在“意识”这两个字。吠檀多哲学认为意识是先于万物存在的能量。

阿：这不可思议的创造识能称为“柴坦亚”(chaitanya)。吠檀多哲学说这能量就是万物的根源。佛法却不这么说。佛陀对于宇宙的源头只字不提。原因是一谈论它就会落入空想，而空想和真实的修行无关，因此徒劳无益。

克：无明虽然没有开始，但是有办法可以结束它。不要探索无明是怎么生起的，而应该去弄清楚结束它的方法。

阿：现在立刻出现了一个问题。

克：很好，请你提出这个论点。

阿：佛法认为：“根本没有意识这个东西。无明没有开始，但是无明可以断除。不要探索无明是怎么开始的，因为空想只会浪费时间。然而无明又如何才能断除呢？无明就是我们的意识啊！”我们的意识就是无明，这点我们必须好好讨论一下。

相信吠檀多哲学的人会告诉你，你所谓的“无明”其实就是宇宙识能的本质。它不断更新自己、不断创生，所有的成、住、坏、空都是它的展现。我觉得一个人如果不接受佛法的观点，不可能立刻接受你所说的“无明没有开始，但是可以结束”。这两种观点是互相冲突的。

克：无明是没有开始的。这点我们可以在自己的身上和意识领域里很清楚地看到。

普：如果它存在于我们的意识领域，那么它和拥有这无明记忆的脑细胞又有什么分别？从科学的观点来看，脑细胞以及它们的活动是可以测量的，而意识是无法测量的，因此这两者是不同的。

克：等一下。你的意思是，脑细胞和它们的活动是可以测量的，而意识是无法测量的。

阿：我可不可以建议一点？当我们通过最大号的望远镜来看宇宙时，我们看到的是这架机器允许我们看到的范围。如果再拿一个更大的机器，我们就有更广的视野。而意识却无法测量，因为没有任何机器可以和它产生关联。因此我们不能说意识可测量或不可测量。它根本是无法讨论的。

克：没错。意识是无法测量的。普普刚才问的是：在意识之外还有没有和意识无关的境界存在？

普：在脑细胞里有没有一个无法分割、不可思议、无法利用的境界存在？

克：阿秋吉！你了解了吗？“不可思议境界”指的是全新的、不为人知的境界。

阿：我现在正要讨论这点。我刚才所说的意识是人类所有新旧记忆的源泉。脑细胞有能力立刻认出那些由种族记忆中产生的东西，那些存在过去已知的记忆领域中的东西。

普：几百万年以来所累积的已知事物。

阿：即使是最早期的人类记录，脑细胞都有能力记住。

克：等一等，请简化一点。我们起初讨论的是意识的范围，只要在意识范围内的都是已知事物。那么有没有存在于意识范围之外，也在脑细胞之外的未知领域？如果是在已知之外的领域，有没有办法辨认？如果是可以辨认的就一定是在已知领域之内。是不是只有当所有可以辨认的经验过程都停止，这个未知境界才会出现。普普的问题是：这个境界是已知的还是未知的？如果是未知的，那么它在不在脑细胞之内？如果是在脑细胞之内的就是已知的，因为脑细胞不可能容纳任何新东西。脑细胞里的东西都是传统的、旧的东西。

我想再挖得深一点。在脑细胞之外还有没有什么东西？我说有的。但是任何经验和思辨的过程都是在已知领域之内，而所有企图脱离已知的探索以及这类的脑细胞活动也都属于已知范围。

莫：你如何知道有一个未知领域？

克：你无法知道它。在那种境界里，我们的心是不辨真假的，所有已知的活动都停止了。

阿：那种境界和思辨及经验的过程有何不同？

普：两者的性质有何不同？

克：在那种状态里，所有的脑细胞和有机体仿佛都死去，然后就焕然一新完全不同了。

普：让我用另一种不同的讲法。你说当时所有的思辨过程都停止了，但那仍是一种活着的状态，那么在那种状态下有没有存在感？

克：“存在”这两个字不太贴切。

阿：那种状态和深睡有什么两样？

克：你所谓的“深睡”是什么意思？

阿：在深睡中思辨和记录的活动也是停止的。

克：两种状态截然不同。

普：那么在那种不可思议的境界里，感官又处在什么状态呢？

克：感官暂停。

普：它们难道不运作了吗？

克：在那种状态，如果苍蝇飞到我的手上，我还是会抓一抓手，但这个动作却不影响那种状态。

莫：是不是还是知道自己在抓手？

克：当然。让我们慢慢讨论。任何已知的活动，包括意识范围内的经验、需求、渴望，甚至包括渴望解脱在内全都停止了，然后截然不同的境界才会出现。前者有动机，后者没有动机。通过动机是无法进入那种状态的。因为所有的动机都是已知的。因此我们能不能告诉自己：“探索宇宙的源头是徒劳无益的，我只知道如何断除无明。无明就是意识的一部分，无明就是想要获取更多经验的需求。”当这种需求停止了，是看清楚以后自然停止的，而不是通过动机、意志力和别人的指导而停止的，那么截然不同的境界才会出现。

莫：就算此刻你还是处于那种境界，你自己知道吗？

克：当然知道，我照样看得到你穿的衬衫，甚至能很清楚地看到它的颜色。五官还是照常运作，而认知的能力也相当正常。那种境界同时和这一切共存，并没有主客的对立。

莫：知识包不包括在内？

克：不包括。我必须很仔细地表达。我知道你们想要捕捉的

是什么，我想使它尽量简化。

阿：即使这种解脱的本身也会阻碍我们捕捉到它，因为我们立刻就落入了主客的对立。

克：阿秋吉，你到底想捕捉什么？

阿：我正在指出沟通所产生的困难。我认为那种境界是无法沟通的。我正试着去了解和我说话的这个人的心智状态，他是以什么作为根据来告诉我那个境界的？

克：那个根据就是：当所有的认知活动都停止了，所有从经验中得到的东西和动机全都断除时，这个人就从已知中解脱了。

莫：也就是没有认知的纯然觉性。

克：你所说的是另外一种状态。现在只是暂时脱离那种状态而已。

莫：你指的是暂时脱离那种不可思议的境界。那么时间这个要素呢？难道另外还有一种时间存在吗？

克：让我们从头开始。脑子是在已知领域中活动的，也就是认知的活动。但是当你的脑子、你的心完全寂静时，你并不知道自己的心处在寂静中。如果你知道就不是真的寂静，因为那样就有一个观察者在那里对自己说“我知道”。我们所说的“寂静”是无法以分辨心来认识的，也超越已知经验范围之外。现在出现一个人，他企图通过语言来告诉你这不可思议的境界。当他一开口表达时，他就从寂静中出来了。那种寂静的境界其实一直在人们心中，然而只有那些彻底洞悉已知事物的人才有能力见到这种寂静。那种境界一直都在，从来没有离开过。处在那种境界的人仍然可以表达自己，但是却不离那种境界。

莫：你为什么要用“表达”这两个字？

克：本来就是在表达啊！

莫：是谁在表达？现在还是有一个人在对我说话啊！

克：因为脑细胞已经有了语言知识，因此现在是脑细胞在表达一切。

莫：脑子有自己的观察者。

克：脑子本身就是观察者，也是操作者。

莫：那种境界和你现在的状态有何关系？

克：我先假设它们之间没有关系。事实是这样：脑细胞保住了那些已知的事物，当脑子完全寂静安宁下来时，就没有任何语言或妄念。那么这种脑子和不可思议的境界之间又有什么关系？

莫：脑子和那种境界是通过什么力量衔接上的？你是如何办到这点的？

克：如果我说我不知道，你会做何答复？

莫：那么你不是天生带来的能力，就是别人赋予你的。

克：让我们再从头开始。这整个过程是意外或例外的吗？我们要讨论的重点就在此。如果这是个奇迹，那它会不会发生在你的身上？如果它不是奇迹，不是从天而降的，那么我们就要问：为什么这种事只在这个人身上发生，而不在别人身上发生？

莫：我们能做什么？

克：我的回答是你什么都不能做——当然并不是“一事不做”的意思。

莫：这两种“不做”有何不同？

克：它们的不同在于：“一事不做”是虽然想达到那种境界，

却不采取行动。“什么都不能做”则意味着只是如实观照每一个起心动念，而不空谈理论。

莫：你是说“什么都不能做，只是观照而已。”

克：如果你要这么说也可以。

莫：这就把空想体悟落实下来变成了修行。

克：你必须非常非常安详地观照自己，无论行、住、坐、卧都是如此。这样你的感官就会变得很轻柔，日子过得就会很轻松。每分每秒都进入一个更深的境界。我有没有回答你们的问题？

普：你没有非常确切地回答我们。

克：让我们换一种完全不同的说法：我们暂时称那种不可思议的境界为“无限的能量”，而一般人的能量却总是处在冲突和奋力中。当冲突完全没有了，处在那种无限能量里就可以随时更新自己。大部分人所知道的都是会消失的能量，而融入无限能量的情况却鲜有人知。

第3节 心灵的探索能有多深

普：先生，心灵的探索能有多深？

克：我们能不能这么问？大部分人的生活都很肤浅，我们有没有可能既活在很深的境界里，又能在生活中肤浅地运作？问这个问题的人可能很少，因为大家已经很满意这种肤浅的生活。

普：我们都不满意，但是我们也都不知道该如何深入？

克：因此大部分人能忍就忍了。然而心灵深处又要如何去穿

透呢？我们所探讨的深度是不是经过测量的？一说到深度就牵涉到测量。因此我要先声明，我们不能用测量和时间的语汇来讨论这个问题，我们用的语言必须深刻一点。刚才所提出的问题是，有没有可能既活在很深的境界里，又过着肤浅的生活？我的回答是，我们必须增强能量，培养精进心。

普：我对于那不可思议的次元一无所知。我只知道要增强能量，那么要如何能增强能量？这个问题有没有问错？

克：让我们暂时忘掉“能量”这回事。我虽然过着非常肤浅的生活，但是我向往那种美好而深刻的生活。于是我问自己如何才能达到那种境界？让我们不要离开这个主题。我们要讨论的是通过思想能否洞悉人心？思想是不是深不可测的？先生，请你们好好听着。我清楚地看到，任何可以测量的深度都还在十分狭小的范围内。我也看到，所有企图深入心灵的探索都牵涉到时间，也许要花上多少年才能看清楚，而且必须通过大脑的理智思考才能达到。我知道那深不可测的境界是超越时间、超越度量，是无法以概念和言语来表达的，那么通过思想能否达到那种境界？

莫：你是在问我们？还是要我们问自己？

克：我是在问自己，也同时要求你们问自己。既然思想是我唯一的工具，那么通过思想能否达到那种境界？

发问者：在这种情形下，我就无法使用思想这个工具了。

拉：要如何不用这个工具而达到那种境界？

克：思想是有限的，思想就是时间，思想也是过去经验的反映。我们这个肤浅的世界就是思想创造出来的，我也是思想的产物。如果不通过思想这个工具，我能否达到那深不可测的境界？

不仅是灵光乍现，而是永远活在那种状态里。我的心告诉自己必须去发现那无法言传的东西。

普：我们要透视和探究的那个东西到底是什么？

克：要是我就不这么问。

普：不，先生。思想本来就是测量的工具。我们必须从中挣脱出来。

克：不，不。简化一点。

普：你能探究思想吗？

克：我们已经讨论过了。思想就是时间，思想也就是有限的知识、经验、历史以及记忆的反映。这样的思想永远是肤浅的。

普：你刚才所说的到最后都成了抽象的东西。

克：不。

普：确实如此，先生。

克：不是抽象的东西，而是事实，但是思想到底是什么？

普：你说过“思想就是时间”。你把思想变得抽象化了。

克：通过思想无法达到那种境界，就这么简单。

普：既然是这个工具在那里度量一切，那么你能不能透视这个工具？

克：不，我关心的是那深不可测境界的本身，而不是这个度量工具。我不需要再去探究这个已经很明显的度量工具了。

普：如果你这么说，我就要问了，我们要探究的到底是哪一个次元？

克：不必考虑探究的问题。

普：那我们要考虑什么？

发问者：我们现在仍然被这个有限的工具束缚住了，它不可能揭露

那深不可测的境界。语言这个工具太脆弱，我们必须有一个更好的工具来沟通。

普：那个更好的工具是什么？

克：我们到底该关心语言的沟通，还是如何达到那深不可测的境界？

发问者：如果我知道自己有时可以达到那种状态，我要如何才能让你明白呢？

普：你说过不能用“思想”这个现有的工具。

拉：我想克里希那吉已经指出二者的不同。他不是指偶尔出现一下那种境界，而是永远活在那种状态中。

克：你一吃东西就产生了食欲。人类永远过着受欲望支配的生活。于是我问自己有没有一种境界是深不可测、浩瀚而又美好的。有的话，我该怎么办？当思想停止运作之后，另外那种境界又如何运作？我们的心能不能维持在没有度量的状态？

普：下面的问题是：我们的心如果停止度量，那种境界就会产生吗？

克：你一直都活在度量中，现在我就问你：你的心能不能不再度量？

普：如果我问你“如何”做到，你一定会回答我“没有方法”。那么现在只剩下一条路，就是去观照自己那个正在度量的心。

克：你真的这么做了吗？

普：是的。

克：在比较、度量全都停止之后会怎么样？

普：就剩下寂静了。

克：你说所有的度量活动都停止了，是真的吗？

普：只是目前这一刻而已。

克：还不够好。“够好”意味着我这一生都永远活在没有度量的状态。

普：我又如何才能知道自己已经做到了？

克：我现在就要找出答案。我的心一向都局限在比较、模仿、臣服、理想和抗拒之中，我要如何保住这颗心不落入这些度量的活动。现在我完全明白这些度量活动的真相，也知道不落入任何活动就是我的心最正当的处境，那么究竟该怎么办？

普：一颗没有思想的心，又如何来明白这一切呢？

克：它只是觉察而已。它觉察到思想的所有活动都落入了时间和度量的局限，因此这种觉察的本身就能停止思想的活动。不必费任何力气。你说你已经做到了，是真的吗？

第4节 全神贯注于当下的行动

克：我们所谓的“行动”是什么？

莫：行动一定就是变化。

克：我想找出“行动”的真实含义，不是“已经做的”或“将要做的”，而是现在“正在做的”。因为行动必然属于现在，它既

不属于将来，也不属于过去。

普：当下这一时刻可能有行动吗？

克：普普，我想找出一种没有任何动机却永远持续的行动。我正在探索，请跟我一起进行探索。

普：你所谓的“行动”到底是什么？

克：行动是不是必须有动机、肇因和方向？

普：行动和心智有没有关系？行动就是“去做”。它必定和某样东西产生关系。行动又是如何进行的？

克：我们所知道的行动必定有过去、现在和未来。这里所谓的“行动”又是什么？身体的活动包括从这里走到那里，通过心智和情绪来解决某项难题……等等，因此行动对于大部分人而言都意味着有一个对象。有没有一种行动不制造任何外在或内在的冲突，而是健全圆满的？有没有一种和外在环境、人及群体无关的行动？有没有一种行动是超越时间的？对我而言，这才叫真正的行动，但是对大部分人而言，行动都有一个对象。对象不外是经济、风土人情、个人以及环境等等的局限。这种行动都是以信仰或理念作为基础的。然而有没有一种行动是不受社会压力控制的？

莫：行动和存在的本身是没有分别的。存在的本身就是行动。

克：你的话并不能帮助我的探索，我想要弄清楚到底什么才叫行动。从这里走到那里，路上有车子来了，我就把小孩抓到一旁，想到什么就去做什么。这些就是行动了吗？

莫：这些行动都是以动机作为重点的。

克：动机是行动的一部分。我想要某样东西，就设法得到它；

我不喜欢你，就采取行动；或者我喜欢你，也采取行动。这是我们都熟悉的行动。

普：是什么东西驱使了这些行动？

克：普普吉，我想我们必须排除行动的肇因，有可能吗？

普：我们一开始讨论就是一种有方向的行动。全神贯注于当下也是有活动的，并不是睡着了。就像现在我正在对你说话或者我们正在听你说话，显然目前这一刻我们的心中并没有其他活动。我的问题是：在当下这一刻，我们除了看着你之外，并没有其他活动，那么给予我们动机的又是什么？

克：我要挖的是更深的东西。有没有一种由自发的能量造就的行动？一种由无限能量造就的无限行动？我认为这才能称为行动。我发现我们大部分人的行动都是分裂的、具有破坏性的，都在制造分歧和冲突矛盾。这种行动总是局限在时间和已知领域里，因此是不自由的。我想知道是不是存在那种无限的行动？

普：这种无限的行动和脑细胞有什么关系？如果它和脑细胞以及意识无关，它就可能和“上帝”同义。

克：我问的是什么是真正的行动？它不属于意识的领域，它不带有伤痛、挫败感、困惑、摩擦或时间感。所有已知的行动都会制造矛盾，那么这种没有矛盾的行动到底是什么？

阿：如果没有动机，你现在就不会坐在这里和我们讨论了。

克：无限的行动并不意味着始终不变或是非得依循一种模式。永远依照一种模式行动，必定造成大脑的完全耗损，这类行动只是机械化的运作。我要探索的是那种没有冲突、不臣服、不模仿、不重复再三，也永远不腐化的行动。

莫：但是生活一定是以环境作为基础的。

克：因此，我所谓的行动是不依赖外在环境的。我要过着没有冲突的生活，换句话说，生活的本身就是独立行动。我看清楚众人的生活中都有冲突，冲突意味着模仿、臣服、依循一种模式以便安全，然后就形成了机械化的生活方式。我们能不能找到一种生活方式，其中没有一丝一毫的模仿、臣服和压抑？首先我们应该去除“找寻”这两个字。不是找寻，而是此时此刻就活在这种状态中。

莫：这种行动也许会造成世界大乱？

克：它不可能造成世界大乱。因为我随时随地都全神贯注地观察每一个当下所发生的事，我的理智从没有停止运作过。

阿：我的理智告诉我，只要伤害别人，就一定会把自己伤得更重。在这个世界上种恶因必定招致恶果。

克：“理智”这两个字不仅指敏锐的心智，同时也包括了洞察力。我洞察所有的弦外之音，也洞察所有已知的活动，然后理智告诉我，所有已知的活动都有冲突矛盾。

普：我们似乎被卡在这里了。你说的是我们无法明白的境界，因此根本不能讨论。

克：我说过我要研究下去的。

莫：当理智开始寻求某种东西时会怎样？

普：“研究”和“寻求”这两个字眼有何不同？

克：有很大的不同。“研究”指的是“顺着迹象追踪”，“寻求”则意味着“求取某样东西”。

普：那么又如何来研究呢？

莫：在科学上“研究”意味着寻求未知的领域。

克：我用“研究”这个字眼和科学或我都没关系。因为根据字典的说明，研究就是指“顺着迹象看清”，任何有动机的行动都不可避免造成分歧矛盾。我看清的是事实而不是一种理念。因此我问自己，当我在研究自己时，有没有什么矛盾产生？在全神贯注的观照下，我发现只要是以盲目信仰为基础的行动，就会制造冲突矛盾。因此我一发现自己落入盲信的执著时，就立刻清除它。

普：那个在追踪研究的又是谁？

克：在全神贯注的那一刻？既没有追踪，也没有清除的活动。在全神贯注地观照时，盲信的执著就从我心中消失了。我认清任何形式的臣服都会滋长恐惧、压抑、逆来顺受。因此在全神贯注中，我就自然将它们清除了，而且所有以赏罚为前提的行动也都停止了。

莫：你是说全神贯注的本身就没有这些问题了？

阿：你是说全神贯注的本身就是行动？

克：是的。全神贯注就是在行动中的觉察，其中没有冲突，也是无限的。而盲目的信仰却只会浪费能量。全神贯注的行动就能制造它自己的能量，因此是无限的。脑子永远在冲突、信仰、模仿、臣服、逆来顺受和压抑之中运作，当脑子了解这点以后，产生就能全神贯注。因为脑细胞本身就会变得全神贯注。

莫：你似乎是说全神贯注的本身就能得到能量，然后这股能量就会指挥一切。

克：全神贯注的本身就是行动。我们也可以说它就是意识的觉性。

普：在全神贯注的状态中，脑细胞自己会改变吗？

莫：生物学上认为，每一个细胞都是独立的，都有能力为自己充电。因为觉察力是细胞本有的，因此它才能运作。

克：我也认为如此。我想从另一个观点来讨论。脑细胞历经各种冲突、模仿等等浪费能量的过程，它们对这些都已经习惯了。而现在脑细胞已停止所有上述的活动，它已经不是这些东西存在的领域了。它也许仍能运作，然而已脱离冲突的脑子就能永远处在全神贯注中。如果全神贯注的状态很自然地在心中产生，不通过任何强制、指挥或意志力而产生，那么整个大脑的结构就活了。不是普通的，而是极不寻常地活了起来。我认为这是一种肉体上的突变，也可以说是死后的重生。因此从已知中解脱也就是对于未知的全神贯注。

普：从已知中的解脱还是在脑细胞的领域里。脑细胞属于已知领域，因此从已知中的解脱还是在脑细胞的范围之内。

克：因此，生命本身必须有明确的转变。

莫：脑子完全清除所有记忆的刻痕，这只是肉体上的转变。

克：从逻辑上说，只要心智仍在已知的领域中运作，脑细胞就在旧的窠臼中运作。当这旧的窠臼不存在时，脑子才能完整而自由地运作，也就是全神贯注于每一个当下的行动。

第 5 节 定境与混乱 (1)

普：我们能不能讨论什么是定境？定境有没有各种不同的形

式和层面?要如何达到这种状态?它是不是指思想停止以后的状态?还是通过不同的经验、情况,会出现不同性质、不同层面和不同方向的定境?

克:我们应该从何处开始?你是不是想问有没有一个正确导向定境的方法,如果有的话是什么方法?有没有不同种类的定境,也就是说有没有不同种类导向定境的方法。定境的本质是什么?首先要讨论的是有没有一种“正确”的方法,而所谓“正确”又是什么意思?

普:只有一种方法吗?如果所有的定境都具有相同的本质,那么方法就应该有很多种。

克:我只是想知道什么是所谓“正确”的方法?

普:那个在众多方法中独一无二的。

克:好,那么是哪种?那个正确、自然、合理、合乎逻辑、并且是超乎逻辑的方法是什么?这是不是你的问题?

普:不,不是。我想说的是只有当意识和思想都停止运作时所出现的定境,才是真的定境。定境通常意味着意念的停止。

克:我可以立刻让脑子一片空白,重复再三地念诵也能使脑子空白。这就是真正的定境吗?

苏:你怎么知道什么是真正的定境?

克:让我们重新开始发问。导向定境有没有一个正确的方法,如果有的话它又是什么?定境有没有很多种类,定境是不是意念的停止?这句话有很多意思。我可以突然让脑子停顿;或是我正在思考问题,然后突然停止思想去看一样东西,于是脑子就空了;做白日梦时脑子也是空空的。换言之:到底有没有一个真正导向

定境的方法？我们得先解决这个问题，再提出别的问题。

苏：你似乎强调的是真正的方法，而不是定境的真正本质。

克：我想是的。有许多练习禅定的人，他们刻意止念，通过自我催眠以达到定境。这种不自然的控制意念的方法，虽然能使人定下来但变得迟钝而愚蠢。因此我首先要讨论的就是那个正确的方法。到底有没有一个自然、健康、合乎逻辑、客观而又均衡的方法可以导向定境？

普：我们的心需要静下来，这是很可以理解的事。即使在日常生活中，一颗纷乱的心一旦安静下来，就能使人感到神清气爽。因此拥有宁静、祥和的心确实很重要。

巴：还有，若一个人心不静，甚至连周围的东西和色彩都视而不见。

苏：传统保留了许多禅定方法，包括调息、控制呼吸等。因此定境分好多层次，你无法分辨哪一种是健康的，哪一种是不健康的。

克：假设从来没有听别人提起过这些方法，你还会问这个问题吗？

普：即使是服镇定剂，我们都得问哪一种牌子比较安全。

克：因此你问这个问题是想镇定你的心。

普：是的。

克：如果心总是起伏不定就会非常烦人，也非常累人，因此有没有一种不借助药物就能安心的方法？

苏：有很多种方式。

克：我一个都不知道。你们说有许多方式，我要问的是那种

最省力的方式。因为任何费力的方式都会干扰到心，它除了不可能带来镇定的效力之外，任何耗损都不能定心。耗了一天的气力到晚上脑子自然懒得想了，这是定力吗？我进到打坐室安静一段时间。这算是真的禅定吗？这些全是不彻底而耗损气力的方法。我想应该有一种不会带来任何冲突、制约和扭曲的定心方法。

苏：调息的方法就不会带来冲突，既不耗气，又能定心。这个方法的性质是什么？

克：因为当你呼吸调顺了以后，一定吸入大量的氧气，这些氧气自然能帮助你放松。

苏：这不也是一种定境吗？

克：以后我们会讨论各种的定境。我现在要讨论的是那种不必通过控制、呼吸和苦行的方法。

帕：一颗纷乱的心只关心有没有方法使它镇定下来。

克：我要问的是：定境能不能不通过冲突、指导或苦行来达到？我可以服药来使心安静，这基本上和调息及控制心念都属于同一层次的方法。不论是随息、看光、持咒、观想都是属于有为的方法，它们只能诱发某种层次的定境。

苏：它们是不是借助外在驱使力来造成定境的？

克：是的。它们都是通过有为法来诱发定境的。当你看到一座大山时，你会怎么样？这座山的雄伟和壮观立刻吸引住你，于是你的心就安静了下来。但这还是有为法。我认为凡是借外力来导向定境的全都是有为法。

苏：欣赏一座山是一种主客合一的经验，你为何仍然认为那不是真正的定境？

克：我不能称之为真正的定境，因为那座山实在太壮观，因此它暂时把你迷住了。

苏：是不是因为自我感在那一刻暂时从表层意识消失了，其实它还是存在的。

克：你看到一幅美好的景象，譬如落日和起伏的山峦，这时你就像一个孩子被玩具吸引住一样，暂时忘掉了自己，于是心就安定了。你可以试试看。

苏：但是你说这不是真正的定境。

克：因为在那一刻自我感暂时被抛到一边，过一会儿，心又开始纷乱起来。这些都是有动机、有方向的有为法不能造成深刻的定境。我要问的是，为什么需要定境？如果没有任何动机，我还会不会问这个问题？

帕尔：你是不是在形容自己的境界。

克：不是的，先生，我不是在形容自己的状态。我是说：任何形式的诱发，不论是细致的，还是粗糙的，都不能造成深刻的定境，我认为都是有为法。也许我错了，让我们继续讨论。

帕尔：是你的心早已入定了。

克：也许，我不知道。然而那个自然、健康的定心方法到底是什么？

拉：但是方法本身就有动机啊？

克：好，那么我们就不用“方法”这个字眼。那种自然的安定状态是什么？要如何才能自然产生？如果我想听你说话的内容，我的心就必须安静，这是很自然的事。如果我想看清楚一样东西，我的心也不能纷乱不堪，恍如乱麻。

普：那种状态中就有详和及均衡。

克：我想深刻定境的基础就是身心和情感的均衡详和，而且还要把所有的有为法放下。

普：你用了“详和”这两个字。我的心中只有冲突，根本不知道该如何安静，你所说的对我有何益？

克：因此就不要空谈定境。集中精力来对治心中的冲突，而不要企图达到什么。若身心和情感都感到烦恼，就直接根治这些烦恼。若你总是企图达到定境，就是一种不详和的有为法。就这么简单。

普：一个焦躁的心自然想要不焦躁。

克：那么就“如实”地面对你的焦躁，而不是企图达到你想要达到的状态。

阿：一个焦躁的心能不能对治自己的焦躁？

克：这是另一个问题。

巴：普普问的是：焦躁的心自然想要不焦躁。

克：没错，那么就去对治焦躁，而不要考虑定境。

普：但是焦躁的心总想寻求相反的状态。

克：那么它就必定陷入冲突。因为想要不焦躁，其实就在强调焦躁。

阿：这个想法的本身就是焦躁的一部分。

克：因此我说完全的详和就是纯粹定境的基础。

苏：我们要如何才能达到这种完全的详和？

克：让我们来讨论这点。我们以后会讨论不同种类的定境。那么什么是完全的详和？

普：是不是当冲突停止以后，详和就产生了？

克：我想知道身心和情感的详和是什么？那是一种圆满而不分裂的状态。智性不过度发展，只是清醒、客观而理智地运作；情感不过度，没有情绪的起伏和感伤，也没有歇斯底里的突发状态，只是保持在关怀、同情、温馨和爱的活力；而身体本身就有自己的智力，不需要心智的干涉。这是一种一切都美妙运作的感觉，就像一架优良的机器一样。我们能不能达到这种状态？

发问者：在这种详和的状态中，有没有一个自我的中心存在？

克：我不知道，不过我们可以找出答案。我们的大脑能不能不产生冲突、摩擦而有效地运作？我们的心能不能清醒地觉知和思考？只要有一个自我中心存在，显然就无法达到这种状态，因为这个中心会依照自己的局限来诠释一切。我现在是不是把大家又拉回到定境了？

拉：为什么身心之间会产生分裂？

克：是我们的教育造成了这种分裂。因为传统的教育总是强调思考和背诵，因此把心智的运作和生活分开了。

拉：也就是过分强调智力。不受教育的人又可能过分强调情绪。

克：显然，人类对于智力的重视远超过情绪，不是吗？一种简单的情绪时常被人们诠释成虔诚、热情或各种夸大的形容词。

帕尔：平常生活所累积的记忆和情绪的记忆之间有何不同？

克：很简单。为什么我们的大脑总是这么重视知识—那些有关技术、心理和人际关系的知识。假设我拥有一间办公室，变成一名重要的技术官僚，这意味着我拥有特殊的知识，因此就变得

自大、愚蠢而乏味。

帕尔：这是不是一种与生俱来的欲望？

克：很显然，它不仅会给人带来不安全感，也会带来地位。人类一直都尊崇知识分子。那些博学者、哲学家、学者、科学家、发明家全都注重知识，而他们也确实为这世界创造了不少伟大的东西，譬如登上月球，发明新的潜水艇等等。因为他们发明了最了不起的东西，而他们都注重知识，因此我们也跟着接受了这个观念，于是就发展成对知识分子的过度崇拜。这也包括所有的圣书及它们的诠释者在内。如果我说错了，请更正我。相反，人们对于感觉、爱、情绪、热忱、强烈的表达以及身体全都忽略了。因为你们认识到这点，所以你们才练瑜珈。那么我们要如何才能达到身心和情感的均衡呢？

嘉：我崇尚知识，因为我需要用它。

克：我们当然都需要它，这是很明显的事。我要和你交谈就必须懂英文，要骑脚踏车或开车都需要知识。

发问者：我要解除疾病也需要知识。这仍是在已知的领域里。

克：知识时常被自我滥用了。有知识的人总是瞧不起没有知识的人，或是利用知识增加自己的重要性。

苏：我们一开始讨论的是定境以及各种达到定境的方式。你指出除非先有祥和，否则就没有基础来讨论定境的问题。

戴：我们是不是企图划分知识和那种全新的境界？

克：当然是的，先生。有了知识的干预，就不可能发现那个全新境界。因此拉塔才会问：身、心和情感为什么会分裂？如何才能自然制止这种分裂？传统人士又如何处置这个问题？

莫：苦行励志。

普：我们又卡住了。开始时谈的是定境，结果却把定境搁在一边不谈；然后你又用了“详和”这两个字，而我们现在又把这个问题摆在一边不谈。

克：你想怎么办？我们等一下会讨论到各种层次的定境。

普：我们只能回到一个问题，那就是我们所能体会的只有不详和的境界。

克：因此就让我们来解决不详和这个问题，先不要讨论定境。因为只有当我们完全了解不详和的原因，才有可能充满安宁。

苏： 还有个问题。一个人要如何才能知道自己已完全脱离了不详和？

莫：有一句拉丁谚语：“我知道什么是对的，但是我明知故犯。”

克：不要把拉丁谚语扯进来，只要如实面对事情的本身。普普开始讨论的是定境，而我们认为除非找到一种自然导向定境的方法，否则多说无益。有为法都不是真正好的方法，无为法则需先有身心详和作基础。但是我们从未真正体会过详和的滋味，因为我们的心的心一直都处于混乱中。因此，首先就让我们找出混乱的原因，然后才能谈详和与定境。

莫：虽然我观照自己内心的混乱，但是混乱照旧回瞪着我。

克：于是你的心就处在二元对立和矛盾的状态，观者和所观之物就分开了。请注意我们一路下来所讨论的。我们一开始提出的问题是：定境的本质是什么？定境有没有不同种类？导向定境的方法有多少？普普又问：导向它的正确方法是什么？我们的回答是：也许有“正确”的方法，但是一切有为法所造成的定境都不是真

正的定境。这些我们都已经说得很清楚了，不要再回头讨论了。如果有为法都不正确，那么我们能不能既不需要费力，也不需要诱导，自然而然进入定境？在探讨这点时，我们提到了身心的详和，因此普普才说：“我们不知道什么是详和，只知道什么是不详和。”因此让我们先讨论为什么会不详和。

第 5 节 定境与混乱(2)

普：不详和的产生是因为脑子里有很多杂念，而我想停止这些杂念。

克：不对，你是在寻找一个理由，一个制造不详和的理由。

普：我不是的。

克：然后呢？

普：我只是想观察混乱的本质，而不是在找寻理由。

克：一个人只能观察自己内心的混乱。

普：我发现混乱是以杂念的形式出现的。

克：我不知道。这个题目很有趣。我想仔细讨论一下，我为什么把那个观察到的东西称为“混乱”？

苏：因为内心的波动就是一种混乱的状态。

克：我想弄得更清楚一点。我为什么要称之为“混乱”？这意味着我已经先入为主地暗示了它的反面，也就是详和。我把自己正在体验的感受和曾经体会的详和作了比较，因此我称现在的感受为混乱。能不能不这么比较，而只是简单地看着我内心的混

乱？因为比较本身可能就是混乱的一种形式和肇因。比较一定带来混乱。因此混乱并不严重，真正严重的问题是衡量和比较。

拉：即使不作比较地看着自己，我的心仍是四分五裂的。

克：我很少感到心乱，偶尔也许有一两次，因此我问自己：为什么有这么多人都在讨论这个问题？

戴：他们是真的体会到心乱，还是通过比较才知道的。

普：你说的话我觉得很奇怪。我并没有刻意在比较，也没有刻意说：“这是混乱，所以我要结束它”我就是知道自己心乱。

苏：一种不安的感觉。

普：我知道既是一种困惑感，一个念头接一个念头不停地转，你可能又要说“困惑”这个字眼是经过比较才知道的。不是比较，而是我根本就知道。

克：你知道的是矛盾，也就是困惑。因为你的心总是自相矛盾，所以才产生困惑。我们就从这里开始讨论。

巴：这里出现了一个问题。我们为什么只讨论混乱？我们的心有时也会出现祥和啊！

普：很抱歉，我不知道什么是祥和或宁静，只知道我的心一直很乱。

克：请继续。

普：于是我就不得不问：人心的本质是不是根本就是混乱的？

克：再继续问。

普：那么就必须有一种解脱的途径。

克：然后呢？

普：然后我就观照提出问题的自己。

克：是的。

普：就在这一刻，我的杂念突然没有了。

莫：这样错了吗？

克：没什么错，我马上就会谈到。

普：先生，我们其实不必绕圈子，但是我想也许一步一步来比较妥当。也许对别人而言不会在这种情况下停止妄念，然而却会发生在我身上。这种定境的本质是什么？是否还有些暗流在起伏？这也就是我们刚才讨论过的定境的各种层次和本质。传统的观念中，一念熄灭另一念所起的空档就称之为定境。

克：这并不是真正的定境。听听外面的噪音，噪音没有了并不是真正的寂静，只不过是噪音没有了而已。

普：但是至少我察觉自己在那一刻不再动心。

克：普普，你没有表达清楚。你说“混乱”，我不能确定你是否知道这什么是混乱。我吃得太多了，沉溺于各种情绪中，这都可以称做混乱。

普：我发现自己说话的声音太大，也可以称为混乱。

克：混乱到底是什么？你怎么知道这是混乱？如果我吃得太多，胃不舒服，我不会称之为混乱，只是告诉自己下次别吃太多了。

普：因为我们一开始搁下定境不谈？而去谈详和的问题，我们又发现要谈详和就必须先探讨混乱。

克：那么就掌握这三点来讨论。

普：你为何称之为混乱？

拉：当身、心产生冲突时，我们并不一定会觉得混乱……

克：你现在把冲突和混乱又扯到一块儿了。

拉：因为冲突会使人疲惫，因此自然会感到不安。

克：你的意思是冲突暗示着内心的混乱。

拉：即使你不给它一个名称，你也能感觉得到。

克：冲突就是混乱。你把它诠释成了混乱。不要绕圈子。

普：因此我们必须从“冲突”中解脱。

克：这就是我们应该探讨的：定境、祥和、冲突。我如何能不用有为法来对治内心的冲突？你们必须跟我一起深入这个问题，不要只是说：“我从来没有观照过，该怎么做？”

苏：这点我能做到。但在内心起冲突时，我就无法考虑祥和或定境了。

克：人心能不能从各种的冲突中解脱？这是唯一你们能够讨论的问题。这个问题有什么不妥吗？

苏：这是一个很妥当的问题。

普：人心能不能从不详和中解脱？这两个问题没什么差别？

克：我们已把它缩小到了“冲突”的范围。就掌握它，然后看看我们的心能否从其中解脱。我们的心早已了解什么是冲突，也了解冲突造成的现象，那么要如何在这种情况下断了冲突？这当然是一个很妥当的问题。

莫：这是因为你先设定人心能办到。

克：我不知道。

发问者：如果我们深入探索冲突，从各个角度来看它，自己就会发现所有的冲突中都有比较之心。

克：冲突就是矛盾、比较、模仿、臣服和压抑。所有的含意

都在这两个字中具备了。那么我们能不能从这样的冲突中解脱?

苏:当然人心能办到,但是另外还有一个问题:什么叫做从冲突之中解脱?

克:你还没有解脱,你怎么可能知道?

苏:目前这一刻我知道自己心中是没有冲突的。

克:有没有可能完全了断冲突?

苏:这就是为什么我要问:从冲突之中解脱又是什么?

莫:我认为只要我们生活在这个俗世一天,就没有可能了断这个宇宙的冲突。

克:不要把“宇宙”扯进来。在这个宇宙里一切都是和谐的,只有我们的心才是永远冲突矛盾的。那么我们要如何自然而不造作地了断冲突?我认为人心是可以彻底脱离冲突的。

苏:永远?

克:不要用“永远”这两个字,因为它会扯进时间这个东西,而时间就是冲突。

普:我想问一个问题,人心有没有可能完整地处于冲突中?

克:你想表达什么?我不太明白。

普:你知道,我的心已经起冲突了,再加上我的念头就会使冲突更严重,那么我的心有没有办法看到自己完整地处于冲突中?

克:人心有没有办法察觉完全没有冲突的状态?这是不是你想说的?还是人心只认识冲突?你的心有能力完全觉察冲突吗?还是只说说而已?是不是有一部分的我在说“我发觉我现在完全处在冲突中,而我的一部分正在那里看着这些冲突”?是不是还

有另一部分的我想从这些冲突中解脱？换句话说，还有另一部分的我在为自己辩解，因此就使自己从完整的冲突中分裂了出来？然后那个分裂出的片段的我就说“我必须想点办法，必须把它压下来，必须超越它。”你的心能不能完整地觉察内心的冲突？还是总有个片段的你溜出来说：“我发觉我正处在冲突中，但不是完整地处于这种状态。”因此冲突到底是完全充斥着我们，还是只有一部分？是完全处在黑暗中，还是仍有一线光明？

拉：如果没有这一线光明，我们还有可能觉察吗？

克：我不知道。不要问我这个问题。当心中分裂出一个片段时，这个片段的本身就是冲突。因此，我们真的曾经觉察过自己完全处于冲突吗？普普说“有过”。

普：你又离题了。

克：没有。

普：我不知道什么是完全的冲突状态。

克：因此，你只知道部分的冲突状态。

普：不，先生，不管是部分或完全的，我只知道我的心在冲突中。因此我问：我有没有可能拒绝逃脱这种冲突的心态？

克：我并没有脱离定境、祥和、冲突的论点。

普：那么完全与否和这些论点又有何关？

克：我认为这是一个非常重要的问题。

拉：先生，觉察力的本身就暗示了自我的分裂。

克：这就对了。因此你只能说：部分的我正处于冲突中。你其实从没有和冲突“合一”过。

普：从来没有，先生。

宋：完全陷入冲突的心，根本不可能发现自己所处的状态，除非有个客体存在。

克：我们将要讨论到这点。

普：我没有表达得很清楚。冲突并不是一种非常宽广的状态。当你用“完全”这个字眼时，好像冲突是宽广的、充满内心的。

克：举个例子，当一个房间堆满家具时，就没有走动的空间，内心处在最彻底的困惑时也是如此。我的心完全被困惑填满时，根本不会有逃离其中的念头产生，就像堆满家具的房间，完全动弹不得。然后会发生什么？这才是我想探讨的。我们不谈部分“这个”部分“那个”的问题。蒸汽在充满压力下必定会转变成能量，而我们却从来不让冲突完整呈现。悲伤也是一样，如果悲伤产生，就让它完整呈现，而不要企图逃避。我们有没有彻底悲伤过？有没有彻底快乐过？当你发觉自己在快乐时，快乐就已经结束了。同样，如果你彻底充满着这个被称为困惑、悲伤和冲突的东西，这个东西很快就消失了。

拉：不行，先生，这么说烦恼好像根本就不必解决了。

克：我们只需要如实地处在真正的状态中，而不再制造额外的困扰。我们的心一旦能彻底和自己真实的状态“共处”，它就不会再制造任何冲突。如果我爱你，我不再附加额外的执著，就不会有矛盾产生。因此我说，就维持在那真实的状态中，直到我的心完全充满着那一刻的悲伤、困惑或冲突为止。

莫：你的方法有一个非常特殊的地方。你画的图总有些清楚的黑边，色彩和色彩之间不会互相混杂。但在现实世界里，所有的色彩都是混杂在一起的。

克： 如果一个人只是充满着爱意而没有嫉妒，一切问题就都没有了。只有当嫉妒产生时，问题才产生。

普： 如果一个人充满着嫉妒怎么办？

克： 那么就让自己完全体会那种嫉妒的滋味。

普： 然后我就完全明白了嫉妒的本质。

克： 那是一种非常巨大的能量。但如果你说：“我现在正在嫉妒，这样不对，我不该嫉妒。”那么嫉妒这个问题就会没完没了。教育给我们的束缚总是躲在黑暗的一角伺机而动，因此我们的心才出了毛病。我们能不能只是纯粹地保持在烦恼中而不企图逃避。所有逃避的心理活动都在为自己辩解或制造压力。当烦恼产生时就彻底和它共处。至上法门是不讲人情的，其他方法都只是些小把戏。如果你真能和自己的“本来面目”共处，你就已经在采取解脱的行动了。

第二部分

我们应该从何处开始？你是不是想问有没有一个正确导向定境的方法，如果有的话是什么方法？有没有不同种类的定境，也就是说有没有不同种类导向定境的方法。定境的本质是什么？首先要讨论的是有没有一种“正确”的方法，而所谓“正确”又是什么意思？

第6节 退化的各种因素(1)

普：我们可不可以讨论一下人类退化和死亡的问题？为什么人脑的结构中本来就有退化的倾向，为什么能量会衰退？

克：为什么身、心会退化？

普：随着年龄和时间，身体自然逐渐老化；为什么心智也会退化？生命走到尽头时，身体和心智都会死亡。然而在身体仍然活跃时，心智的死亡可能就已产生了。如果像你所说的，脑细胞里含藏了意识，既然人体细胞都会退化，脑细胞也不可避免会退化。

克：我们是不是在讨论心智和大脑结构会随着时间及年龄老化？生物学家已经找出答案，他们是怎么说的？

莫：大脑和身体的细胞所以会退化，是因为它们本身没有能力完全排除新陈代谢的废物。如果它们能彻底汰旧换新，就能长生不老了。

克：我们的问题是，为什么大脑活跃了一段时期之后就会衰退？生物学给予我们的答案是：如果赋予大脑汰旧换新的能力，它就能长生不老。那么汰旧换新的要素是什么？

莫：充分排除废物。

克：充分排除是外在的现象。

普：这个答案不妥，如果是这样的话，那么人体的废物完全清除之后就不会退化，也不会死亡了。心智和脑细胞有什么差别？

克：让我们先来弄清楚一个问题：到底是退化能量本身，还

是脑细胞制造能量的能力退化了吗？

巴：当我们说脑子退化时，我们其实先假设脑子曾非常活跃过。但是存在的问题之一就是脑子根本是平庸的。

克：现在要讨论的是，为什么人脑不能保持机警、清醒和强大的能量？我们年纪愈大，它就愈退化。甚至在二十岁时就有这种情形产生，它就已陷入一种思考的窠臼而逐渐衰退。我想知道为什么年纪轻轻的就已经失去了敏捷的特质？

苏：是不是因为我们先天就有一些局限？

克：是不是局限一突破之后，能量就可以自由地释放，于是我们的心智就能永远不老？还是因为脑子永远在抉择中运作，所以才会退化？

苏：你所谓的“在抉择中运作”是什么意思？

克：就是永远在选择和产生意志力。每个人随时都在为自己的下一个行动作决定，这些决定往往不以清醒而完整的观察作基础，而是以快感和享乐为依据，因此只是整体存在中的片断而已。这就是退化的因素之一。我选择作为一名科学家，是因为受到外在环境或家庭的影响，也可能出自想要达到某种成就的欲望。这种种考虑和决定以及决定之后所采取的行动，都是退化的因素。因为我忽略了整体的存在，只考虑其中非常狭窄的一部分，因此脑细胞就无法完整地运作，而只朝一个方向活动。这是个很有趣的观点，我们不要立刻接受它，好好探讨一下。

普：你是说人脑并没有完全发展，只有一部分在运作而已。

克：就是因为脑子没有完全发展，才会造成退化。你问的是退化的因素，而不是我们的心有没有能力见到本质。经过多年的

观察，我发现，只依照一种模式运作的心智很快就退化了。

普：让我们来探索一下。脑细胞本来就有记忆感、时间感和直觉力。它们的活动是一种反射作用。就是因为这种反射作用，才限制了脑子整体的运作。

克：我们现在正试着找出退化的因素。如果我们认清了这些因素，也许我们就有能力在完整的本质中运作了。

普：举例来说，也许我们能想出二十种造成心里冲突的因素。

克：不必举太多例子。以拣选作为基础的追求，也就是以满足需求或成就感而触发的动机，这种活动就会造成冲突。因此冲突就是退化的主要因素。我一定要成为一名政客，我一定要变成一位宗教人士，我一定要当一位艺术家或出家人等等。这种种决定都在文化的局限中，它们的本质就是不完整。我决定做个单身汉，原因是传统认为要想见到上帝、真理或悟道，就必须禁欲。我完全不顾人类的生物、社会及存在结构而做了这个决定。这个决定很显然会带给我各种冲突。这也是脑子退化的因素之一。我把人生从整体实相分裂出来，怎么能不造成退化。因此，选择和意志力就是退化的因素。

普：然而它们就是我们所有行动的手段。

克：没错。让我们仔细想想。我们的一生就是完全以这两种手段作为基础的：排除或挑选，通过意志力来行动以满足欲求。

苏：为什么要排除？

克：排除过程就是挑选。我排除这个，选中那个。我们现在是要找出退化的根本因素。也许我们还会发现完全不同的答案。现在假设我认清抉择和意志力就是退化的因素，如果你也这么认

为，那么到底有没有一种行动是不包含这两种原则和因素的？

普：让我们看看有没有其他因素？例如遗传和巨大的冲击。

克：如果我遗传了一个迟钝而愚蠢的头脑，那么我就完了。
即使去再多的教堂或寺庙都不可能改变我的脑子。

普：还有生命中的巨大冲击。

克：那是什么？

普：生活的本身。

克：生活本身为什么会制造冲击？

普：当然有可能。

克：为什么？我的儿子死了，我的弟弟死了。这种事所以会制造冲击是因为我从不认为他们会死。我突然发现他死了，于是造成一种精神冲击。你所说的“冲击”指的是心理还是肉体？

普：我说的是肉体冲击，一种神经上的冲击，因为一向有效用的东西突然接触不到了。

克：好，就让我们来讨论冲击这个因素。假设我们突然失去了某样东西、某个人，突然被孤立了，又或者有一件事突然中断，这些都会造成肉体、心理和情绪上的冲击。于是脑细胞就接受了这些冲击。这些冲击是不是退化因素之一？该怎么对治？

苏：不，我们面对冲击所产生的反应才是退化的因素。

普：一个人的反应有没有可能完全无动于衷？大脑有没有可能记录下连它自己都无法了解的东西？一种它无法从中反射的无限领域？我们现在讨论的是冲击和各种新反应。我们究竟能探索到多深？

克：等一等，普普吉，速度慢一点。假设我的儿子或我的弟

弟死了，对我来说这是一个很大的打击，因为我们一直都生活在一起，玩在一起。这个打击使我的心智突然麻木。要如何从这种麻木状态出来才是重点。出来以后是否留下伤痛，还是一点伤痛都没有了？

戴：有没有可能在一遭受打击时就结束伤痛？

克：我的儿子或弟弟死去以后，我整个人生都变了。这个变化就是一种打击，因为我必须搬到别处去住，必须换一种谋生的方式以及其他各种变化。现在我要问的是那个打击会不会留下痕迹。如果它没有留下任何标记、伤痕或阴影，我们就能焕然一新地走出来。如果心受伤了，就会造成退化的现象。然而我们的心又如何知道自己没有被严重地伤害？

普：如果心已经严重受伤，是不是就意味这个人完了？还是仍有清除的方法？

克：我们将会讨论到这点，普普吉。一个人会感觉受打击是很自然的，因为就好像突然被扔到大街上。无论是神经系统、心理上、外在或内在，一切都改变了。我们的心要如何从这种状态中出来，这才是问题。伤痛是深是浅？还是严重到整个人完全昏了，深陷其中无法自拔。我们的心要如何才能发现自己严重受伤了？

普：较浅的伤痛很快就过去了，但是深刻的伤痛……

克：你要如何来对治？

普：它会造成残忍、僵化和暴力。

克：先不要把暴力扯进来。什么是伤心？

普：很深的痛苦。

克：很深的痛苦有可能存在吗？

普：可能的。

克：你所谓的“很深的痛苦”是什么？

普：人生的危机造成了很深的痛苦，因为你整个人都在崩溃的边缘。

克：我的亲人死了，这是一个很大的打击。这个打击伤了我的心。如果心伤得很深，那“很深”是什么意思？

普：深到潜意识里的东西都翻了出来。

克：什么东西翻了出来？

普：痛苦。

克：那些你从未觉察过的痛苦都曝光了。然而埋在潜意识里的到底是痛苦的本身，还是造成痛苦的原因？

普：是造成痛苦的原因。造成痛苦的原因本来就存在，只是我从未发觉而已。打击来了以后才使我发觉到它的存在。

莫：你所谓“打击制造了痛苦”又是什么意思？

克：痛苦本来就存在，它是伤心的原因之一。我的弟弟死了，我再也无法让他活过来。不但是你我，全世界的人都要面对这个问题。这是一种很大的打击，也会很严重地伤我们的心。然而伤心的原因是否早就存在了，打击只不过使它曝了光？还是因为我从未面对过它才会造成伤心？是不是因为我从未面对过我内心的孤独？孤独才是造成伤心的真正原因。我能不能在打击还未来到之前就面对那份孤独？在打击还未来到之前，我就应该深入探索依赖的本质，因为它们就是伤心的所有因素。

莫：令你准备好面对打击的是什么？

克：我什么都不需要准备。我只需要观察就好。观察执著、漠视和刻意培养独立的内涵是什么。因为我绝不能依赖，任何依赖都会造成痛苦，而刻意培养独立也会造成痛苦。因此我观察自己并认清任何形式的依赖都必定造成很深的痛苦，等到打击真的来到，造成伤害的原因就不存在了。那么全然不同的境界就会产生。

苏：我们可能会为了预防受苦而去做你刚才所说的一切。

普：所有这一切我全做过了。我观察过，也探索过有关执著的问题。

克：你认为打击就一定是“苦难”吗？

普：打击似乎触到了我生命的深处，那个我从未接触过的领域，因此我没有出路。

克：如果你真的观察过孤独、执著、恐惧或是企图以独立来对治依赖的真相，那么当你面对死亡的打击时，你会怎样？你仍然受苦吗？

普：我想扩大讨论“苦难”这两个字。它似乎把我所有的伤痛都引发了出来。

克：这意味着什么？是否意味你还没有彻底解除内心的伤痛——孤独的伤痛。孤独只是其中的一个例子。

普：我想问的是：执著之苦到底有没有解脱的办法？我们是不是必须清醒地觉察痛苦的所有过程？

克：看清楚！苦难就是痛苦。我们可以用“苦难”这两个字来概括所有的孤独、执著、依赖和冲突。这两个字也包含了整个人类对于苦难的逃避以及造成苦难的原因。也可以说它是人类整

体的苦难——乡下穷人的苦，寡妇失去丈夫的苦，文盲永不得翻身的苦，有钱人遭受挫折的苦——这些都是苦难，而打击使这些痛苦全都曝了光。我不知该如何对治这些痛苦，于是我只好哭或是到庙里去，我甚至希望能与弟弟的灵魂神交。我做尽一切，只希望能从这痛苦中挣脱。为什么一个打击会使这么多东西曝光？

普：因为痛苦的根源从来没有披露过。

克：为什么路上的乞丐、麻疯病人或是做苦工的乡下人从来没有打动过人们的心，而发生在自己身上的打击却使所有的痛苦都曝了光？

普：有原因吗？

克：为什么我和整个社会对乞丐的苦都无动于衷？这个问题为什么打动不了我？

戴：因为打击攻陷了整个内心痛苦的结构，因此迫使痛苦的结构采取行动。

克：我只是在问你一个非常简单的问题。你看到一名乞丐在路上乞讨，这对你来说为什么不是一个打击？你为什么不哭？为什么我只为儿子的死而哭？我在罗马时看到一名僧侣，我哭是因为看到一个人被绑在所谓“宗教”的木椿上。那种情形下我们不哭，为什么在另一种情形下会哭？为什么？很显然其中必有“原因”，那个原因就是太不敏感了。

第6节 退化的各种因素(2)

巴：我们的心睡着了，而外来的打击却把我们唤醒。

克：没错。打击唤醒了我们的心，使我们对于痛苦有了感受，这痛苦是属于全人类的。我们以前对于痛苦一直麻木不仁。这是事实，不是理论。

普：不，先生。你这么说似乎暗示我不该感受自己的痛苦，我的痛苦不是问题……

克：存在就是痛苦。那么你该如何对治你的痛苦？痛苦就是苦难。

普：痛苦就像暴风雨。一个处在暴风雨中的人，你不可能问他“为什么”会在暴风雨中。其中什么痛苦都有。

克：存在就是痛苦。我是说那不是你一个人的痛苦；我看到那名乞丐时我的心在痛。看到那位僧侣我忍不住哭了。看到那个做苦工的乡下人，我的心也跟着受折磨。看到那个遭受挫折的有钱人，我禁不住对自己说“天啊！你看看哪！”全人类的生命、社会、文化和宗教的苦，对我而言都和丧弟之苦一样。因此存在就是痛苦。那么这样的痛苦我要怎么对治？这种痛是深还是浅？你说过这是很深的痛。

普：我说的“深”是深到我生命的每一部分。它占据了整个生命。

克：你说“它非常的深”，请不要用“深”这个字眼，因为它是无法度量的。存在就是痛苦。然后呢？你是忍住它，还是得过且过？

巴：我们无法逃避它，也无法掉换它。

克：那么我要如何来处置这样的痛苦？忽略它吗？还是去找

一名心理医生来解除它？或是找本书来读一读，到观光胜地或火星走一趟？我们如何去除它？我该怎么对治它？

普：我很安静地站在原处。

克：你处在痛苦中，你就是那份痛苦。抱着它，它是你的孩子，然后呢？让我们一起来找出答案。乡下人的苦、乞丐的苦，有钱人遭受挫折的苦、僧侣的苦，这些苦全都是我，那么我该怎么办？

巴：难道这份苦不能转化成觉醒吗？

克：这就是我要探讨的。

苏：死亡来临时，所有的东西都得了断。

克：我的亲人死后的几天里，我整个的神经、生物和心理系统全都麻痹了。一年后，这份痛苦还存留在体内，我该怎么办？

巴：如果脑子的运作本就不怎么机敏，那么痛苦确实可以使它清醒。

克：一个男孩在越战中丧生了，他的母亲却不明白他就是死于国家主义之下的。这才是真正的苦。我替她看清了这点，因此我也跟着受苦。我们大家都在受苦。那么我该怎么办？

拉迪：我要先认清是什么样的苦。

克：我知道那名乞丐永远也不会有机会成为首相，那位僧侣被自己的誓言和自己对上帝的概念所缚。我认清所有的真相，已经不需要再追根究底，那么我该怎么办？

莫：认清那名乞丐的苦或是其他人的苦，并不一定会成为我们的苦。并不是每一个人都能感同身受的。

克：如果我有这种苦，该怎么办？我不必去管别人的感受如

何。许多人确实不能认清事实。

普：你是主动处于这种状态的，我说的是被动地陷入这种状态。

克：你们都听到那名乞丐昨天晚上的悲歌，那种感觉是不是很难受？事实上大家都在受苦。那么你要怎么办？

莫：你应该采取行动来改善那名乞丐的状况。

克：这是你的想法。你想按照你的想法来改革，另一个人则想按照他的想法来改革。我所讨论的只是痛苦的解脱而已。你们一开始问的是脑细胞及心智退化的原因，我们发现最主要的因素就是内心冲突，另外的因素就是创伤和痛苦。因此恐惧、冲突、苦难、追求逸乐、追求所谓的上帝、从事社会服务、为国献身，这一切都是退化的原因。那么该由谁来采取行动？我该怎么办？除非我们解决了心智退化的问题，否则它所制造的将是更多的苦难和创伤。

普：而且退化将加快速度。

克：这是非常明显的事实。我们已经把退化的所有原因都找出来了，那么究竟该怎么办？

宋：问这个问题时，我们的心很自然会想变成和它的现状不同的东西。

克：如果现状是痛苦，它该采取什么行动？

苏：它怎么可能变成别的样子？企图改变的本身也是退化的因素之一。因为在企图改变的心态中就有冲突的成分。如果我想变成另外的什么，就必须先避开目前的痛苦，因此就有了矛盾和冲突。我曾试着下乡做义工，从事社会服务工作或去电影院散心，

找人做爱等等，但是痛苦仍然存在。那么我该怎么办？

发问者：一定有种方法可以解除痛苦。

克：为什么要解除它？你们关心的只是如何解除它。但是它为什么要走？它根本没有出路，不是吗？

宋：你必须与它共处。

克：你要如何与痛苦及创伤共处？

拉迪：我只要不对它采取行动，就能与它共处了。

克：你是真的做到了，还是说说而已？我们要如何对治这份造成痛苦的巨大创伤，这种导致脑细胞退化的冲突与矛盾？

巴：我们应该观照它。

克：观照什么，先生？我的苦难和创伤与我是分开的吗？痛苦和观察者有分别吗？所观之物和观者本是同一个东西，那么该怎么办？

莫：我们讨论了退化的因素，得到的结论是：痛苦就是退化的原因。如果我们不想退化，就必须停止痛苦。解除痛苦既然这么重要，我们就不能只是说：“我就是痛苦，我必须和痛苦共处。”这样会没完没了。那么就请你告诉我们解决痛苦的秘法吧！

克：什么秘法？重点是我并不想变成一堵完全没有感觉的墙壁。

莫：对于痛苦免疫并不代表麻木不仁。

克：我们当然都想解决痛苦。如果我坚持要忍受痛苦就是一个大傻瓜。孰不知大部分人都不自觉地在这么做。对治不了的痛苦就到庙里烧香祈祷，这些都不是精神健全的行为。我们当然不该忍受痛苦，既然知道痛苦是退化的主因之一，就该找出解决的

办法。当痛苦完全解除时，我们的心就会有不寻常的热情产生，它绝不会变成一个无痛而乏味的心。你们想要这个秘法吗？

莫：你知不知道这个秘法？

克： 我会告诉你的。你真的想要吗？那么就让我们换一种角度来说。我们的心有没有可能永不受伤？教育不自觉地伤害我们，父母不自觉地伤害我们，社会也不自觉地在伤害我们，因此我要问的是：“活在这种到处都充满着伤害的世界，要想让我们的心不受到伤害该怎么办？”你说我是傻瓜也好，伟人也好，悟道的圣人也好，愚蠢的老人也好，无论你怎么说，我有没有可能永远不受到伤害？这就是有关痛苦的另一种角度。

苏：这两种角度有些不同。起先那个问题是：受了伤的心该如何来对治。现在这个问题是：我们能不能永不受伤。

克：我马上就要告诉你们这个秘法了。你们该如何解除人类累积的所有痛苦？如果你们不想解决这些问题，不管你做任何其他的事，都必将导致更多的苦。现在让我们继续下去。刚才我们曾经讨论过，当观者和所观之物无二无别时会怎么样？

宋：就只剩下纯然的观照，而自我感不见了。

克：没有自我感的观照意味着只剩下那个你们称之为“痛苦”的东西。而那个企图克服痛苦的人却不见了。当观察者都不见了，还有痛苦吗？因为有自我的存在，才会受到伤害，也因为有自我的存在，才能承受赞美。就是自我这个东西在说“打击”或“我感觉痛苦”之类的话。因此你能不能只是如实地观照这个被称为“痛苦”的东西，而不带有自我感，不带有观察者的存在？这可不是真空状态。

莫：痛苦本身就会改变它的感受。

克：这句话是什么意思？我刚才所说的是很难办到的事，因为我们一向都是从自我中心来看痛苦的，我们总是说：“我必须采取行动来改变这种状况。”因此行动通常是以自我认知作为基础的。如果自我就是痛苦时，你又该怎么办呢？什么是慈悲？“慈悲”这两个字的意思就是热情。要如何才能有感同身受的热情？只有当痛苦停止时，这种热情才会出现。这句话对你们有没有什么作用？一个受苦的心怎么可能懂得热情呢？

莫：能够认清痛苦会有热情。

克：请原谅我。我从未要你们“变成”有慈悲心的人。我们只是在如实观照而已，如实地观照各种苦难。我确实在受苦，我的心想尽各种办法企图从痛苦中解脱。只有当我的心不再逃避时，才能真的如实观照自己的苦难。如果这个观察者非常非常仔细地观照，它就和所观之物合一了。然后痛苦本身就能自动转化成热情，也就是感同身受的慈悲心。光说没用，因此不要再企图逃避苦难。这并不表示你就永远停留在病态中，而是要你学会和它共处，你不是和欢乐相处得很好吗？那么苦难也是一样！为什么你不能彻底与苦难共处？你能不能毫不逃避地面对它？然后又会如何呢？真的如实观照，你的脑子就会变得非常机警，它就能面对事实。苦难一转化成热情，就是非常惊人的能量，从中就能产生一个永不受伤的心。这就是秘法。

第7节 能量与修行的关系(1)

普：我们能不能讨论一下以自我为中心的行动？

克：自我中心的“中心”二字暗示着范围的存在。我们应该这么说，只要有个中心存在，就必定会有范围和局限，因此所有的行动都必须限制在这个范围之内。

普：自我的范围有哪些？

克：它可以有限也可以无限，但是总有一个范围存在。

戴：无限？

克：你可以无限地扩充你的自我，但是只要有一个中心，就有局限和范围。而这个范围是可以伸张的。

普：先生，这个范围可以无限伸张吗？

克：让我们慢慢地讨论。通常所说的自我中心的行动，都是为自己考虑或朝某个目标发展自己，是从中心扩张到某个范围的行动。你可以通过社会服务、民主或独立的方式扩张你自己，但是终究还在一个范围之内。

阿：先生，重点是行动有没有可能不助长自我中心？

克：或是根本没有一个中心存在。

阿：先生，我们没有任何资格讨论“无我”的问题，老实说我们所有的行为，包括呼吸在内，都在助长这个自我中心。

克：重点是只要在一个范围内的能量都是有限的，也是机械化的。任何这个范围之内的行动都是有限而片面的，因此就在耗损能量。

威：我们已经讨论过这个中心和它的范围。接下来的首要问题就是该如何去了解这个“自我”。

克：这确实是一个问题。我们本来就是自私的众生，自我中心的人类。我们永远只为自己或自己的家庭着想。我们也许会把这种自我扩张到社会服务或是政治工作，但仍然是那个中心在运作。

普：为群众服务的人时常以为自己是无私的，在这种行为中比较不容易辨认出自我。

克：你也许这么想，但是我为穷苦大众服务的“我”，仍然在这个中心的范围之内。

普：先生，我想要澄清一件事。你质疑的该不是为穷苦大众服务这份工作的价值吧？

克：当然不是。我质疑的是我们对于穷苦大众、国家、上帝或任何一种理念的攀缘与认同。这才是真正的问题。

阿帕：我想普普吉刚才问的是心念的活动能不能停止？心念在内外扩张和认同攀缘的活动中耗尽了心力，有没有一种巨大的能量可以使它停止，使它不再那么明目张胆？

克：我不明白你的意思。

普：真正的问题是这样的。我们已经竭尽所能去了解自我中心的本质。我们观照过，也静坐过，但是自我的活动照旧进行。

克：不，我认为我们都犯了一个错。我们并没有认清这些起起落落的妄念其实不断在消耗我们的能量。而所有以自我为中心的活动，不论是念头或行为，其实都在制造痛苦。

普：先生，如果脑细胞的活动就是要不断制造一些涟漪，使

自己陷入其中，陷入这种自我感中，那么……

克：不，普普，我们的脑子有两种需求，那就是安全感和永恒感。

普：两者都能从自我感中取得。

克：因此自我感才变得那么重要。

阿帕：先生，脑子是一个机械化的实体：它的惯性就是不断建立安

全感和永恒感。我们要如何打破这种惯性运作？这就是普普

吉的意思。

克：我不想探讨这些，任何打破的行动，都仍然局限在自我的范围内。那么到底有没有一种行动是无我的？

普：有的时候自我好像没有了，但是脑细胞如果还保存自我中心的活动，它就又会重蹈覆辙。于是我就告诉自己，一定有另外一种巨大的能量，可以把这个自我去除。

阿帕：我们的脑子就是一个电脑，我们的行为模式也就是设计好的程式。而这架电脑的回输作用也愈变愈复杂。那么先生，那种巨大的转变能量又是什么？是全神贯注的力量，还是空寂，是外在的还是内在的？

克：脑子的活动就是设计好的程式，从自我中心到外围，再从外围回到自我中心，来来回回不断地运作，这种脑细胞的活动有可能停止吗？

普：有没有一种能量可以不通过我们的意志力来中断这种活动？

克：脑细胞数千年来受到的局限有可能打破吗？

阿帕：并且还能停止这种活动？

克：只要活动一停止，你就突破局限了。那么有没有一种能量，它没有任何动机，也没有自我的中心？

普：有的。假设有的话，我们能不能加以探索？

克：我们现在就要做这件事。

阿：我们惟一的工具就是全神贯注地观照。

普：其实我并不是在假设什么，我是想问克里希那吉一件我们从未问过的事。这事更难开口。

克：那就先不要启口。你们刚才问的是有没有一种能量的运作，它既没有动机，也不会耗尽，因此不是机械化的运作。而我们发现：受到数千年局限的脑子，早就习惯于永无止息的机械化活动，这些活动有可能停止吗？我们的答案是，只要这架电脑的插头一拔掉，这些机械化的活动就能停止。但是一有停止的动机产生，就又回到原样。你们问有没有可能停止妄念？这其实是错误的问题。一旦我们认清不停止的严重性，自然会停止的。

发问者：没错。但是很快它又开始活动了。

克：不，先生，你一想要它停止，自我中心的活动就又开始

发问者：如果我想要这些妄念永远停止呢？

克：那就是“贪”。我们必须认清一点，妄念的活动一旦停止，机械化的运作就结束了。但是你无法要求它永远停止，如果你要求它永远停止，就扯进了时间的因素。

阿帕：难道“观照”就不是机械化的活动吗？它就不是从自

我中心出发的吗?

克: 观照的本身是一种“如实”的活动。

阿帕: 难道这个活动就没有中心吗?

克: 当然没有。

发问者: 因此观照本身就是另一个次元的活动。

克: 我“观照”到了。这种“观照”是一种没有选择的觉察。只要如实觉察妄念的活动, 电脑程式就停止了。这个讨论就到此为止。让我们回头来看看普普的问题。有没有一种能量, 它没有动机, 也不是机械化的, 因此永远可以汰旧换新?

威: 那是一种死亡的能量。

克: 你的意思是什么, 先生? 你指的是“停止”吗?

威: 完全停止。

克: 你是说在范围之内的活动完全停止了?

威: 我是指自我认知活动的停止。

克: 换句话说, 自我活动的停止就是一种死亡。那么这种死亡的能量有没有来由?

威: 它没有来由, 就像身体中的血液一样。

克: 我明白了。这是理论, 还是真实发生的?

威: 是真实的事。

克: 你的意思是当时自我中心的活动完全停止了?

威: 只有在那股能量出现的那一刻。

克: 不, 我们所说的不是那种暂时出现的能量。

威: 但是在那一刻确实有种超越时间的感觉。

克: 好, 那么然后呢?

威：然后又回到了原状。

克：于是你又回到了自我中心的活动。

威：我对于那种感觉又想重复又害怕，因为简直就像死掉了。

克：它是不请自来的吗？

威：是的。

克：你还想要它再来吗？

威：我不知道自己是想要它，还是惧怕它？

克：不管怎么样，它还是在自我的范围之内的。另外一个问题就是普普难以启口发问的。普普，你是不是想讨论“拙火”的问题。

普：是的，先生。

克：你们若想要讨论拙火的问题，就必须把一切有关拙火的成见抛开，因为我们要讨论的事情非常重要。你们愿意把那些上师说过的话全抛开吗？你们愿意重新像一张白纸一样开始探讨吗？

现在欧美有很多拙火研究中心纷纷成立，主持人是那些声称自己的拙火已经觉醒的上师。科学家也开始对这件事感兴趣。他们认为只要通过某种瑜珈修持或某种呼吸方法，就可以把拙火唤醒。这一切已变成一种赚钱的行业，而被唤醒的人时常是行为不健全的人。

发问者：我们只想知道有没有一种能量可以去除自我的局限，使人进入无我的境界。

克：只要自我中心的活动不停止，你就不可能接触到这种能量。这就是为什么我总是拒绝讨论拙火的原因。我们如果不做好

观照的功夫，不过健全的生活，而只是一味想添点新鲜的花样，那么我们的不健全就会照样持续下去。

威：即使拙火觉醒以后，自我中心的活动仍然会持续。

克：我不知道你说的拙火是什么，如果是这种情形，我怀疑他的拙火是否真的醒来了。

威：先生，我们真的很想了解清楚，因为确实有真实的例子发生过。

普：你是否知道有一种能量是达到无我之后出现的？我们以为拙火就是你说的那种无限的能量。

克：你是说当自我的活动完全停止以后……

普：不是完全停止，而是在暂时停止出现的。

克：不，只有妄念完全停止以后，无限的能量才会释放出来。

普：我说的不是这种能量。

克：我说的就是这种能量。我们能不能给拙火一个正确的定位？有些人宣称自己有拙火觉醒的经验，这点我很质疑。真正的拙火是在妄念完全止息后才可能释放的。这些人体验的可能只是生理上的一种能量，也称为拙火。如果你的生活之中仍有性关系、虚荣之类的染者，而宣称自己的拙火已经觉醒，那么你的“拙火”就仍然局限在自我的范围之内。

普：如果我们真想探讨这个问题，就应该知道一般人所谓的拙火觉醒有哪些现象。拙火和人体七个灵力中枢有密切的关系。我的第一个问题是：这是不是真的？你说的无限能量与这些灵力中枢又有何关？

第7节 能量与修行的关系(2)

阿：在我们进入这个主题以前，我想提出一点传统的看法。传统认为凡是有可能伤害别人的人，都不能为他觉醒拙火。

克：不，先生，你要仔细想一想。我们怎能说某人有害或无害？还有人说印度的上师们误导了许多人呢！

阿：这也就是我的意思，先生。我觉得除非一个人的内心已经完全没有伤害他人的意图，否则这股能量只会有害而无益。

克：阿秋吉，普普吉问的只是一般人对于拙火的观念，譬如开发灵力中枢等等。

阿：我的意思是，印度的传统认为，一个人必须先完全净化自己，才有资格谈拙火的问题。

克：你是说除非一个人已经完全断除了以自我为中心的活动，然后才有资格谈普普吉所说的拙火。

普：你说的和我说的是两回事。

阿：我认为是同一件事。佛教所说的“西拉”(Sheela)和印度教的“阿狄卡”(Adhika)是同一个意思，都是“净化”的意思。

普：我想当我们讨论这个问题时，都应该具有某种程度的自知之明了。如果一个人还没有建立起内在的均衡，就不可能谈什么能量觉醒，否则克的教诲岂不是一点意义也没有了。我想凡是接纳克的教诲的人，都愿意揭露自己内心的想法，因此我才觉得可以讨论这个问题。但是为什么我们会认为拙火的问题比其他的问题危险？难道对于意念或禅定的探讨不危险吗？一个有理解力

的人，这些问题他自然会理解，一个没有理解力的人，你说什么他都不会懂的。一个想要为非作歹的人，遇到什么东西他都可能误用。

克：除非你的生活方式已经完全脱离了自我中心，否则那种无限的能量是有可能降临的。

威：一般所谓的拙火觉醒以后，起初是快乐，接着就是恐惧的感觉。

苏：我们想知道为什么会有恐惧产生？

威：恐惧是后来才出现的，因为你会经历一种什么都消失的死亡感受。当你回复过来之后，你会惊讶自己还活着。接着所有的意念、欲望等等又全都回来了。

克：你称这为拙火的觉醒吗？

威：我不知道，先生。

克：那么你为什么给它冠上拙火的标签？

威：几天之后，你整个人生都改变了，性欲和其他的欲望全都消失了，一直持续好久。

克：我了解这些，但是你终究还是回到了原状。

威：会回到原状，是因为这个人没有真的开悟。

克：这就是我的意思，先生。如果一个人还会回复原状，我怀疑他是否真的得到了这种无限的能量。

普：为什么拙火会造成这么多的争论？大部分的人在观照自己的过程里都会有一些神通经验。而且我们听过克的教诲，我们都应该把这些神通现象搁置一旁。

克：听清楚了没有？所有的神通经验全都不能执著。

阿：不仅不能执著，而且得完全放下。

威：但是，拙火确实能打通身体的气脉。

克：先生，你为什么认为这件事很了不得？那只不过代表你变得比从前更敏锐了。变得非常敏锐，如此而已。

威：但是，我的能量也加强了。

克：当你变得敏锐时，能量自然加强。但是你为什么要把称之为拙火，或这个那个的？

普：真正的重点是你的人生有没有完全改变。我的意思是，觉醒的真谛是要我们有全新的生活方式、视野和关系。

发问者：先生，我想问一个问题。如果一个人的生活已经圆满了，拙火会不会觉醒？

克：先生，你的生活已经圆满了吗？

发问者：没有。

克：那么就不要再问这个问题。

普：其实我是从完全不同的角度来问的。在传统的瑜珈里，拙火是人体潜存的一股灵能，可以通过不同的修炼把它唤醒。当它醒来之后，就会打通中脉上的七个能量中枢以及其他气脉，造成身心或意识的转变。它打通到最后，就能突破所有自我心中的活动。这才是拙火的基本理念。

阿帕：“梅斯克林”都能造成这种现象，你当然也有能力达到。

（译

注：梅斯克林是从仙人掌提炼出来的意识转化剂。）

普：我只是想问克里希那吉，如果不经别人的唤醒，而是自己醒来的拙火，能不能完全去除自我中心的活动？

克：让我换一种说法。除非自我中心的活动先停止，否则无限能量是无法降临的。

阿：我认为哈达瑜珈造成了一种错误的信仰。他们以为开发这些灵力中枢就能达到无我的境界，这是完全错误的想法。

普：那么我们就该把这种想法完全抛弃。

阿：我们应该把它完全抛弃。

普：既然这个问题无法再讨论了，就让我提出另外一个问题。我们要做何准备才能接受那无限的能量？

克：你是不是想锻炼你的大脑和心智，以便接受那种能量？

普：我明白你所指的是什么，但是我无法说是或不是。

克：那么又为什么要把能量的问题扯进来。你应该先做好观照的基础，做好修持的准备。我们全都生活在矛盾、冲突和痛苦之中，因此我想知道有没有方法可以停止痛苦，全人类的痛苦，然后才能发现同体大悲的真谛。

苏：慈悲可以刻意修来吗？如果不能，你为什么要提到修持？

克：我的意思就是，一旦你有刻意修持的动机，你就永远也不可能接受那无限的能量。

苏：怎么可以没有动机，先生？我们都活在牢笼里，如果我们看清这种局限，自然想要得到解脱，这种想法也算是错误的动机吗？如果没有这种动机，我们就永远不可能解脱了。

克：不，你没有听清楚。我觉得自己的人生充满折磨、不幸和困惑，这种感觉有没有可能停止？这其中没有追求什么的动机可言。

苏：在这点上是没有动机可言，但是你还提出了那无限能量

的问题。

克：我没有提出任何进一步的问题，只有那第一个产生的问题，也就是痛苦的过程能不能停止？只有当你们不再痛苦时，我才能和你们讨论那无限的能量。

普：人类的心智必须经过修持才能接受那无限的能量，那么心智是什么？你说这是个错误的问题，还说我生活在冲突、痛苦中。我确实是活在痛苦中，而且还看清这种冲突和痛苦是永无止境的。

克：如果真是这样，那么企图唤醒拙火来帮你去除痛苦就更错了。

普：很显然是如此。

克：那就好像要求别人来清扫你的家一样。在清扫的过程里一定会发生很多事，你可能会得到像天眼通之类的各种神通。但是你一旦陷在这些神通里，就不可能再有进展。如果你不陷入其中，就有机会进入本质。普普，你刚才问，人的心智是否必须做好准备功夫，才有机会接受那无限的能量。那么就做好准备功夫，把你的家彻底大扫除一番，直到一丝一毫的逃避都消失为止。然后才能讨论无限大能的问题。如果你真的断除了所有的痛苦，我才愿意和你们讨论拙火的问题。

阿：先生，我所以不赞成讨论拙火的原因，就是因为哈达瑜珈的经典认为拙火可以在修持上给我们外来的助力。

克：阿秋吉，看在老天的份上，你到底有没有清扫你的家？

阿：绝对有。

克：好，你们的问题是什么？你们想知道有没有一种无限的、

可以汰旧换新的、非机械化的能量存在？我说有的。绝对有的。但那不是你们的拙火？首先，你们的身体必须先变得敏锐，不是欲望上的敏锐，而是纯然的敏锐，然后你们的身体就会有具备它自己的智慧，那种不受大脑指挥的智慧。然后又会怎么样？如果你们真的要我说，我就说好了。那些声称自己拙火觉醒的上师并没有真的在观照上下功夫，他们吃荤，他们仍然求名求利，我实在怀疑他们的拙火是否真的觉醒了。

普：随时随地观照我们起心动念就可以了断痛苦，这才是最重要的。

克：没错，你们只需要做这件事，别的都不必管了。这才是最特殊、最神圣的事。那种能量不是你们请得来的，但是你们都在犯这个错。清扫你们的家需要极大的修持，不是那种控制、压抑或臣服于权威的修持，你们明白了吗？这种修持需要随时随刻全神贯注地观照。如果你们付出了全部的注意力，截然不同的无限能量就会产生。你们能做到吗？

威：只能做到一会儿。

克：我是说你们能不能随时随刻维持在空性中？如果能的话，这种能量会不请自来。当空性产生时，能量就会充满。因此你的心能不能一无所求，没有任何痛苦和烦恼？这才叫做真的冥想。

普：如此就能完全转化人类的意识。

克：就像阿帕所说的，人心受到数千年的局限，只有当这机械化的运作停止了，局限才能被打破。你必须把电脑的插头拔掉，它才能停止操作，问题就在这个自私自利的中心能不能停止活动？自我中心的活动一旦停止，过去、现在、未来的活动就停止

了，自私自利的活动停止了，截然不同的活动才能产生。

第 8 节 恐惧的根由

普：克里希那吉，你曾说过，理智就是面对恐惧时最大的保障。问题是恐惧一旦从无意识生起整个把你吞没了，理智哪里还有立足之地呢？我们必须有能力聆听、观察和去除障碍，理智才有可能存在。如果我们的整个生命都被无法控制的恐惧吞没了，理智又怎么可能存在呢？而且恐惧都有其原因，在那种情况下又无法立刻认出原因。请问我们要如何对治人类无意识里的恐惧原型？而最大的恐惧就是害怕失去自我。

克：我们要探索的是什么？

普：我们该如何对治恐惧？你还没有回答这个问题。

克：你是说当我们在极度恐惧时，理智就不见了。我们该如何对治当时的恐惧？是不是？

苏：我们只能看到恐惧的枝枝节节。如果我们对治的只是这些枝枝节节，我们就根本无法从恐惧中解脱。我们要如何一眼看出恐惧的根由？

克：克确实曾说过要一眼看穿恐惧的根由。

苏：我们能不能办得到？

克：让我们来找出答案。

普：你能不能从一个恐惧看到全部的恐惧？

克：我了解你的意思。你是说恐惧分为有意识的和无意识的，从无意识生起的恐惧有时强到连理智都不管用了，这种无法控制

的恐惧要怎么对治？

普：这种恐惧好像和肉体有关。它会使你的身体有种无法控制的感觉。

克：它会搅乱你的神经系统和生物系统。让我们共同来探索一下。我们的心中有时会出现一种孤独感——一种被孤立、被抛弃，完全死寂而无助的感觉。当这种感觉产生时，也就是当最深层的恐惧生起时，理智就不管用了。

普：已知的恐惧我们还有能力招架，未知的恐惧我们就无能为力了。

克：这就是我们所讨论的，我们的理智只能对治有意识的或肉体的恐惧。

普：我们甚至任由这种恐惧完全展现。

克：如果你能任由其展现而不逃避，就是理智的表现。但是你要如何对治无意识的恐惧？我们先暂时称之为“无意识”，为什么无意识会保留这些恐惧？是无意识自己招惹来的，还是早就存在或从周围环境撷取来的？然而无意识为什么要保留恐惧？是不是从种族和历史遗传而来的？还是遗传基因本来就有的？这个问题又该如何对治？

普：我们能不能讨论从环境撷取而来的恐惧？

克：我们先讨论第一个问题。无意识为什么要保留恐惧？我们为什么认为深层意识就是恐惧的仓库？这些恐惧是不是文化强加在我们身上的？是不是因为意识无法对治这些恐惧，就把它们压下去，存留在无意识里？还是因为脑子无法解决一些问题，而又害怕自己无法解决这些问题，才造成了恐惧。我想先弄清楚无

意识的含义是什么。我认为这些恐惧早就存在着，面临危机时你才发觉它们罢了。

苏：它们存在于我们的意识里。你为什么说它存在于“无意识”里？

克：意识有很多的内容。如果没有这些内容，意识也就不存在了。它的内容之一就是这些它从来没有解决的恐惧，这些恐惧早就存在，但是意识从来不说“我该解决它们”。在面临危机时，意识的这一部分觉醒了，于是就开始感觉恐惧。但是恐惧其实一直都存在着。

普：我不认为只有这么简单。难道恐惧不是人类文化的遗产？

克：恐惧是人类文化的遗产？还是我们的国家和文化里从来就没有恐惧？

普：没有恐惧的文化根本就不存在。

克：当然不存在。所以我时常问自己，恐惧到底是我们文化传统的一部分，还是人类遗传基因的一部分？恐惧是一种将要被摧毁的感觉，众生的意识里都有恐惧。

普：自我保全的本能其实就是恐惧。

克：所有细胞的结构里都有这种本能。即使小小的蚂蚁都害怕不能保全自我。我们认清恐惧就是人类存在的一部分，而在危机时觉察得更清楚。我们要如何在恐惧生起的那一刻就对治它？我们又为什么要等到危机时才对治它？

普：你是无法逃避它的。

克：等一等。我们说恐惧一向都存在着，它是我们人类结构的一部分。既然我们的生物系统、心理结构中早有恐惧存在，连

最小的细胞里都有，我们又为什么要等到危机来临时才发觉？这实在是最不合理的概念了。

普：否则恐惧就没有立足之地了。对死亡的恐惧我一向能理智地面对，但对其他的恐惧就没有把握了。

克：你们都说自己能理智地面对某些恐惧，我怀疑你们是否真的能做到。我怀疑在你们还没有完全解决恐惧之前就能拥有理智。因为只有当恐惧不存在时，理智才能来到。理智是光明，恐惧是黑暗。黑暗去除时，才能充满光明。我认为你们根本无法理智地面对恐惧，你们也许有能力看到恐惧的本质，能使它合理化，避开它或跨过它，然而这一切都不是真的理智。

普：我认为理智就是由觉察恐惧生起，既不逃避它，也不企图改变它，而让它自己消退。但是你却认为有了理智之后，恐惧就根本不会产生。

南：恐惧就不再产生了吗？

克：其实我们从来就不允许恐惧产生。

南：我认为恐惧还是会产生，只是我们不允许它完全展现而已。

克：你们知道吗？我质疑的其实是面临危机的所有反应。恐惧既然早就存在，你们为什么要等到危机时才察觉它？你们说面临危机时你们就醒了，那么平时的一举一动、一个眼神、一句话都应该让你们觉醒才对。我们现在是共同研究，既然研究指的是顺着迹象去追踪，我们就该这么做，而不该讨论其他问题。

南：我从不希望有危机，但是危机一来，我就瘫痪了。

克：你为什么会瘫痪？显然你是需要挑战的。你们说危机使

你们觉醒，那么危机也该包括平时的一言一行、一个意念、一句话、一个眼神。这些也都是挑战。我们为什么不能在没有任何挑战的情况下就保持醒觉？恐惧为什么是潜伏的？我们的心是不是害怕恐惧会醒来？它是不是故意让恐惧熟睡，而不去面对？

现在慢慢来，我们正在追踪一个火箭。我们的心是不是不愿意面对恐惧，而任它熟睡？还是不愿意让恐惧完全展现自己？你们承不承认恐惧是人类生命的一部分？

普：先生，恐惧不可能独立存在，没有外来的刺激就不可能有恐惧产生。

克：等一等，我不接受这个观点。你说没有外来的刺激就没有恐惧，这不是真的。如果对你而言是真的，那么对我而言也应该是真的，因为我也是人。

普：我想刺激应该包括外在的和内在的。

克：我从不区分外在或内在，因为它们是一体的。

普：没有相对的刺激，就没有恐惧。

克：普普，你已经离题了。

普：你不是要我们观察恐惧、面对恐惧吗？

克：我问自己：“你必须等到危机时才察觉心中的恐惧吗？”这才是我的问题。如果恐惧早已存在，那么是谁使它入睡的？因为我们的意识无法解决它？还是因为意识太在意它的存在，而又无法应付它，只好压住它。当危机出现时，意识一被动摇，恐惧就产生了。因此我问自己，我们为什么要压抑恐惧？

苏：先生，心智这个工具所具有的，就是分析和认知的能力。这种工具对于恐惧是无能为力的。

克：它确实不能对治恐惧。我们需要的是简朴和单纯，而不是一连串的分析。就是这些分析、逃避和辩解造成了拖延，使我们在危机来临时才察觉恐惧的存在。最根本的恐惧就是无法保全自我，一种对于未知、不能继续存在和死亡的恐惧。我们的心为什么不能随时面对自己的恐惧？为什么非得等到危机出现才面对？是不是因为你们太懒，因此没有能量追根究底？我的话有没有道理？

普：很有道理，但是我知道这些话有没有用。

克：众生都害怕不能保全自己，恐惧深藏在我们的血液中。我关心的是为什么我们需要危机和挑战？我希望自己的觉性能比挑战更快一步，而不是慢半拍。

普：你说的我们办不到。

克：你为什么办不到？让我来说明一下。假设我知道总有一天要死，于是就为死亡辩解，使它合理化、知性化。我说自己已经超越死亡了，其实根本没有。我只是超越了有关死亡的一些概念而已。

普：实际一点地说，当我们面对死亡时，以为自己已经超越了它，日子久了之后，突然发现自己并没有真的超越。

克：我明白你的意思。你是说那种超越的感觉，只是当时的挑战暂时激发的，而不是真的。

普：因此问题就在：需要什么样的工具，什么样的能量，从那一个次元，才能使我们看清事实，而我们看清的又是什么？

克：我想再说清楚一点。恐惧是我们生存结构的一部分，无论在心理上和生理上都是如此。我们的脑细胞里早就存有无法保

全自我的恐惧。我们的思想总是告诉自己不要面对恐惧，因此当挑战来临时，思想就无法停止这份恐惧了。

普：你所说的“思想告诉自己不要面对恐惧”是什么意思？

南：思想有时也想面对恐惧的。

克：它只会使恐惧合理化，而无法追根究底地面对恐惧。我要问的是我们为什么需要挑战？如果你说需要，你就是在存心等待挑战。

普：我不知道自己需不需要，只知道挑战一来，恐惧就产生了。

克：不，挑战觉醒了恐惧。让我们掌握这点来讨论，为什么我们要等待挑战来觉醒恐惧？

普：你的问题有点似是而非。你是说不要等待挑战，而要随时唤起挑战吗？

克：不，你误解了我的论点，我对于挑战一概否决，在任何时刻都不接受挑战。挑战没有必要，因为我随时随刻都是觉醒的。如果说需要挑战来使我清醒，就是一种错误的想法。

普：不，先生，这不是我的意思。

克：好，让我们查明睡着的到底是什么？是我们的意识，还是无意识？有没有一部分是醒着的？

普：我一旦醒来就完全清醒了。

南：你会不会招来恐惧？

克：如果你真的是完全清醒的，就根本不需要挑战了。如果我们认清死亡就是我们的一部分，就能随时保持清醒。

普：我们无法随时保持清醒，因此恐惧总是藏在地毯之下。

克：如果它藏在地毯之下，就把地毯掀开来看清楚它。这就是我的重点。我们时时刻刻都在害怕死亡、害怕失败，这是我们的生命中最根本的恐惧。这份恐惧永远都存在着，从来没有睡着过，因此我们不需要任何挑战来使我们清醒。

普：这是事实。

阿：看清这点以后，你接不接受那个使我们无法全神贯注的因素？

克：我不是在讨论全神贯注，而是说恐惧时时刻刻都醒着的。

阿：恐惧在我们心中时时刻刻都是活跃的。

克：它就好像屋子里的一条蛇，永远都伺机而动。我也许没看到它，但是它是存在的。我们的心很想对治它，如果实在无能为力，就只好躲开它。这时我们就面临了“必须”面对它的挑战。我们能不能面对这活生生的东西？如果能的话，就不需要挑战了。因为我们的刻意不去面对恐惧，才需要挑战，对不对，普普？

南：恐惧只是一种想法；但是它的阴影随时存在我们的心中。

克：那么就追踪它，不要先下结论。你刚才就在下结论。另有一个问题，如果我们时时刻刻都能觉察内心的恐惧，接下来又该做什么？

普：这时就会有一种不对劲的感觉。

南：我觉得自己终于醒来了。

克：你们都没有抓住重点。害怕不能保全自我的是我们的意识，当我们的意识清醒之后就不再害怕。就像一只小蚂蚁，就被踩扁了，没什么好怕的。如果我遇到空难，在面对死亡的那一刻对自己说，“好！我现在终于知道什么是死亡了。”但是我们心中

的意念总是说：“我的天！我快要死了，我不会死！我一定不会死！我要设法保护自己。”你们有没有观察过蚂蚁？它从来不怕什么，如果有人弄死它，它就死了。

南：先生，你真的看清楚了吗？如果你放一张纸在蚂蚁的面前，它一定绕道而行。

克：它只是想保全生命，但是它不会去思考“死亡”这件事。因此是思想制造了对死亡的恐惧，其实是思想在那里说：“我总有一天会死，我孤单，我不满足。”看清楚了吗？思想才是永远不变的。多有意思，既然恐惧是我的一部分，我又何必怕它呢？只有当思想插手进来企图改变一切时，恐惧才产生。我们的心能不能完全静止？完全安稳？那不可思议的境界一旦出现，恐惧还有立足之地吗？

普：先生，你曾有过这种不可思议的境界吗？

克：有。我的心一旦完全安稳，没有任何畏缩、逃避、辩解、肯定或否定时，它就出现了。我们是不是已经把恐惧的根由挖出来了？

第 9 节 喋喋不休的心 (1)

莫：我想讨论我们的心为何喋喋不休？它是从哪里得来的能量？喋喋不休的目的又是什么？几乎每分每秒它都在喃喃自语。

普：这难道不是心的本质吗？

莫：这样说不能解释清楚我们的心，也没有办法对治它。

普：我们的心必须不停地动才觉得自己存在。

莫：不是“必须”的，生命的能量有一大部分就是要自然地达成这个喋喋不休的目的。

克：我们的心为什么喋喋不休，目的是什么？

莫：没有什么目的。我观察我的脑子里想到的就是发现喋喋不休就是它的本能。这种起伏不定的活动，基本上是混乱的、无意义的、没有任何目的。脑力就在这些活动中消耗殆尽。这些活动非常累人，但是却无法停止。

克：它值不值得讨论？

普：我们为什么要把喋喋不休的妄念和思考的过程分开？思考的过程掐头去尾就是妄念。我们的觉察力和注意力全都浪费在这些毫无意义的妄念上，这些妄念只是脑子本身的一些神经兮兮的活动。

普：某些思考的活动是否仍有意义？

克：你的心为什么要喋喋不休？

莫：因为我无法停止它。

克：这是不是一种习惯？还是脑子怕自己没事做？

阿：这是一种额外的意志活动。

莫：这些活动没有任何感觉，只是简单机械化运作。

克：你们都没有了解我的意思。我们的心显然需要找点事做，为什么？

莫：我们的心永远装满着念头。

克：我们的心永远充满着念头，否则，它就觉得空虚，因为觉得空虚，才必须喋喋不休。这到底是一种习惯，还是恐惧？

莫：这是一种根深蒂固的习惯。

克：我怀疑这是一种习惯。

普：另外有一种我们称之为有意义、有方向、合乎逻辑、有分析性、能够解决问题的“思考”。喋喋不休的妄念是无意识的活动，持续不断地从心里冒出一些过去累积的垃圾。有的时候我们会突然察觉自己的心正在喋喋不休。我们通常认为思考比喋喋不休的妄念要有份量得多，这种观念是否正确？

克：我们的心为什么喋喋不休？

普：它就是喋喋不休，没有为什么。

克：我想弄清楚它为什么喋喋不休，是不是就像自来水一样自动流出来的？

莫：我们的心在漏水。

普：它暗示着我的心是迟钝的。

克：你们为什么排斥这些喋喋不休的妄念？

莫：因为它费时又费力，常识告诉我们这是无意义的。

普：我们的讨论现在又不着边际了。不只讨论无意义的妄念，就连觉察自己在排斥它也不对了。

克：现在不要讨论觉察力的问题。我只想问你们的心为何喋喋不休？这是一种习惯，还是一种需求？当它不在正式思考时，我们就认为它是妄念。为什么正式思考不算是妄念？我的心里想到的就是我的家，你的心里想到的是你的上帝、你的工作、你的事业、你的妻子、你的性、你的孩子和你的财物。我们的心如果不装满东西就会不安，我不认为这有什么重要，除非你想要停止这些念头。

莫：如果妄念不会造成压力和痛苦，就不会问题。

克： 会形成问题是因为你想停止它。因此重点不在为什么有妄念，而是为什么要停止它。

莫：妄念能停止吗？

克： 妄念能停止吗？我不知道你们所谓的妄念是什么，我很怀疑。考虑自己的事业，难道不算妄念吗？我认为所有的考虑，包括对自己、对自己的上帝、对自己的妻儿或丈夫、对自己财物的考虑，全都是妄念。为什么要把这些排除在妄念之外？

莫：我只能讨论我所观察到的现象。

普：我们所谓的妄念是一些没有理由的念头。

克：因为这些妄念和你们的日常活动以及需求无关，因此你们就认为它没有理由。

普：你有没有妄念？

克：不要考虑我，我不重要。

阿：先生，通常我们的思考是前后相关的，而妄念却没有这种一贯性，因此我们认为它是无意义的。

克：有妄念时我们的心能不能得到休息？

阿：不能，先生。

克：等一等，不要这么快就回答我。阿秋吉，我要问你一件事。你的脑子充满日常的事务，包括有意识的、合理的或不合理的，妄念很可能都是从这些事务中产生的。

巴：有妄念时那种不清醒的状态，是否和做梦的情形很像？

克：不，我不这么认为。我的肌肉累了一天了，我现在让它放松一下，妄念也许只是一种放松而已。

阿：妄念也许没什么关系，但是它会耗损能量。

克：会吗？

阿：放松应该不会耗损能量，放松是耗能之后的休息。

克：你说妄念会耗损能量，因此你想停止它？

阿：问题不在停止不停止，而是应该让这消耗能量的心做点有价值的事。也许可以持个咒，但是持咒仍然是机械化的方法，解决不了什么问题。我们回过头来思考妄念到底是如何产生的，我们完全找不出答案，只知道它是一种额外的意志活动。

克：如果你的脑子已经塞满了东西，还会不会有妄念？请听清楚，当你的脑子全满或全空时，还有没有妄念产生？或者，只有在脑子半空不空时才有妄念产生？一间放满东西的屋子还有活动的余地吗？一个装满思想的脑子还有妄念的活动吗？我不知道我表达清楚了没有？

莫：这只是一种假设而已。

克：我们的心是半空不空的，而空的那一部分才会喋喋不休。

莫：你是在认同空的那一部分吗？

克：我没有这么说，我只是想找出喋喋不休的理由。这不是一种习惯？

莫：看起来像是一种习惯。

克：为什么会产生这种习惯？

莫：据我所知没什么理由。

克：我不认为妄念有什么严重，你们却很排斥的样子，我甚至不能确定它是否会耗损能量；如果妄念是一种习惯，那么这个习惯要如何戒掉？这才是你们应该考虑的：任何一种习惯，不论

是抽烟、喝酒或暴饮暴食，都应该戒掉。

莫：通常需要全神贯注地观照，才能戒掉这些习惯。

克：喋喋不休的妄念能够在全神贯注的观照下停止吗？

莫：问题就在它停止不了。

克：我不能确定它是否停止。如果我全神贯注地观照自己在抽烟时的举动，这个习惯很快就减弱了。因此为何不能减少喋喋不休的妄念？

莫：因为它是一种自动化的运作，而抽烟不是。

克：起初妄念并不是自动化的，后来才变成如此。

莫：我们最好不要讨论“起初”如何，因为妄念是没有开始的。它就是一种格外自动化的脑部活动。我看到的永远是喃喃自语的妄念，真是一点办法也没有。

普：在对治妄念这点上，其他所有的法门都认为必须在它停止之后才能谈别的境界。

莫：你可以持咒或用其他规律化的方法来停止妄念。但是妄念不是规律的，它永远在变的。

克：这点很有趣。

普：而且完全不相连贯。只要我们的意识处在思考过程，它就充满着有理的思想及无理的妄念。两者是不可分割的。

阿：我认为有另一种说法。心智的运作有许多不同的层次，而妄念是所有层次的大杂烩。

普：阿秋吉，我不认为如此。我不认为所有层次的念头会混在一块儿。清醒时的念头活动是先有前提，再从前提出发的逻辑思考。而在无理性的领域里，则有许许多多的妄念是我们理性的

那一面所不能了解的。但是我无法肯定这两者有何不同，很可能是共荣共存的。

巴：我们显然排斥妄念而不排斥理性思考。

普：这就是我的意思。我认为只要理性思考存在，妄念也必定存在。

阿：我对这点质疑。

普：让我们来讨论一下。我怀疑妄念是不是理性思考的反射作用。

巴：我们的心中既有妄念，又有理性思考，那么空性呢？我们的心中有空性吗？

普：空性这个论点从哪里来的？

巴：克里希那吉提出来的。

普：不要这样讨论。我只想知道是否理性思考存在，妄念就一定存在？

阿：不一定。有理性思考能力的人，就能完成某种特定方向的活动。你是说这样的人也必定同时具有神经兮兮的妄念吗？

普：特定方向的活动并不一定是技术性的行动？心理上也有特定方向的活动，只要在上心理上和情绪上具有特定方向的活动，妄念就一定存在。

阿：先生，你知道吗？有特定方向的活动可以被视为自我的投射，也可以是自我的强化作用。因此有特定方向的活动都有其源头，而这个源头就是自我。

第9节 喋喋不休的心(2)

克：我真正感兴趣的是如何停止这些妄念。

普：允许我继续追踪阿秋吉的话。他认为有特定方向的活动可能存在于心理上，也可能存在于实际行动上，那么没有特定方向的妄念呢？

阿：妄念也是有特定方向的活动。我知道它的源头就是我们的自我。

普：我们真的清楚它的源头吗？

阿：因为妄念就是维持自我感的活动。

普：在探索妄念的源头时，我发现它既无来由，也没有任何源头。

阿：其实我也找不到源头。我认为妄念是一种自给自足的活动，它不经意地强化了自我感。它其实和自我无关。

莫：因此你把心智的活动分为妄念和非妄念。

普：你又怎么知道的？

克：你们说妄念会耗损能量。

戴：你为什么要这么说？他们又怎么知道的？

克：噢！这是非常明显的，妄念是这么不理性，不合逻辑，而又草率。

戴：理性思考不也是虚妄的吗？

克：等一等！等一等！

莫：为什么要分辨孰是孰非？我们的心只有三种活动——有

意的、无意的、两者皆有的。有意的我不想讨论，我关心的是如何去除那些无意的活动。

克：这些我们都是关心的，因为我们认清妄念是如此不理性而且低俗。那么该如何使它止息？

莫：我只能观照它。我只要一观照，它就停止了。

克：但是等一会儿它又开始喋喋不休了，我要的是永久停止妄念，那么我该怎么办？我的心中也许没有理性思维的活动，却又忙着想停止喋喋不休的妄念，我想讨论一下这个现象。

巴：我的心中充满着想要发财的念头，以及其他上百种欲求，这些我都不觉得有什么不对，却反而想停止一些不重要的妄念。

阿：观察理性思维的活动，能够帮助我进一步了解“自我”的运作过程。这种探索是能使我对自已更清楚一点。

克：阿秋吉，我想要停止喋喋不休的妄念，因为我认清它会耗损能量，那么我该怎么办？我该怎么做才能使它永久停止？

普：我觉得只要我一开始观察念头的活动，不论是理性的还是非理性的，我就落在陷阱里了。

克：我们为什么排斥妄念？你们说它会耗损能量，但是我们在其他名方面耗损得更多，因此这点小小的耗损我并不在乎。你们为什么要排斥妄念？

莫：因为它会耗损能量。

克：因此你们排斥的是某种特定的耗损活动，我排斥的则是所有的耗损活动。

莫：到底什么是能量的消耗，什么不是能量的消耗？

阿：这是一个很重要的问题，我希望我们不要避而不谈。

普：我们可从两个方向来看这个问题。第一，我们该如何解决这个问题？第二，我们为什么要把理性思考和妄念一分为二。

阿：我不反对这两种讨论的方向。

克：弗莱德曼好像有意见。

莫：不管怎样，我只知道一有妄念我就觉得烦躁。

克：先生，让我们一样样地来。你们说妄念会耗损能量，但是我们在其他各面都消耗能量啊？

莫：妄念是最令人不愉快的一种。

克：你们不要不愉快的耗损，却想要愉快的耗损。

莫：当然。

克：因此你们是在排斥不愉快的能量耗损。我想从另一个角度来看。脑子里有没有妄念并不重要，重要的是无论出现什么样的念头，理性的也好，非理性的也好，我们都能如如不动，不受其干扰，不形成喋喋不休的对谈。念来念去，又何必管它。

普：我必须问你一个问题。你是不是先察觉心里想说的话，然后才开口说话的？

克：这是什么意思？等一等，等一等，让我们好好掌握住这点来讨论。如果我们的真心真能如如不动，那么不管有念无念都一样，甚至有人在你身上泼水，鸟儿在你身上方便，你都只是轻轻地擦掉就算了。如果我们的真心真能如如不动，一点小风小雨又有何妨。但是你们却刻意想停止妄念和理性思考，以为这样做就可以不消耗能量，其实你们在其他方面的消耗更严重而不自知。因此对我而言这个问题很简单，那就是我们的真心能不能如如不动？我知道自己的心喋喋不休，我也知道妄念和理性思考都消耗我的

能量，但是我不必太过于介意，不妨从另一个角度来看它。

普：你的心到底有没有意念的起伏？

克：没有。

普：你的脑细胞有没有冒出过一些字眼？

莫：他根本不知道下一句话要说什么，但是每一句说出来的话却是那么有道理。此人是完全没有妄念的。

普：因此你的意识完全处在空性中。

克：讨论我无法使你们有任何进展，让我们就此打住。

巴：先生，你是从两方面着眼讨论的：首先你建议从局部的妄念开始观察，接着你突然跨了一大步，开始讨论起如如不动的心。

克：只有如如不动，才能停止妄念。

巴：两种方式之间有何关系？

克：我不认为有任何关系。各位，我们已经喋喋不休地讨论半个小时了，我仔细听来好像还是没有找到答案。我想主要是因为我们的心的心太不稳定，因为没有深刻的稳定度，所以才会喋喋不休，也许这就是答案。我仍旧在如实观照，我并没有离题。

巴：你并没有离题，我们是在局部上着眼，而你是从整体来看的。

克：我们的心所以会喋喋不休地消耗能量，是因为我们的心的心不够稳定。因此我要追踪的是“稳定”这件事，而不是妄念。

普：你要追踪的是什么？

克：我发现只要我的心不稳定，就自然会喋喋不休。因此我要弄清楚如如不动的心有哪些特质？如此而已。

莫：你又从本来面目转到了相反的状态。

克：不，我没有转到相反的状态。我知道我的心永远喋喋不休，我也知道它在消耗能量，我更知道自己在其他方面也消耗能量。但是要想把这一切全都讨论到是不可能的，就像水银洒在地上，那上百滴小水银是无法聚拢的。因此我认为必定还有另一种方式，那就是去弄清楚如如不动的心有哪些特质和结构。

莫：我只知道我的心不稳定。

克：让我们来一起探讨。你们认为稳定是不安的反面，我认为稳定不是不安的反面，因为反面之中永远包含着正面，正面之中也包含着反面。现在我们先把妄念和消耗能量的问题搁下。

莫：我知道当我们的心如如不动时，就不会消耗能量。

克：不，不对。

巴：我们的心总想把不安转成稳定，而你却说不安无法自动转成稳定。那么该怎么办？

克：我不知道。我从来没有这种问题。

普：但是你说过你要讨论的。

巴：他说过负面之中包含着正面，因此观照负面的现象，正面就立刻出现了。

克：现在我们的注意力已经用在不同的方向了。我们不再注意如何停止耗损，我们关心的是如何才能如如不动。

巴：但是答案应该不是脑子设想出来的。

克：显然不是，这不是一种设想，这点很重要。现在就让我们来讨论如如不动的心有哪些特质？但是不要用形容词。

普：它有那些特质？

莫：你是说暂时的稳定吗？

普：我不了解什么是暂时稳定的心。

克：他在问：是暂时的还是永远的稳定？我不喜欢“永远”这个字眼。

普：如如不动的心到底有哪些特质？

克：你们难道不知道吗？

莫：看到你，我们才知道的。

普：我也这么想，但是这仍然无法停止我的妄念和理性思考。

克：我认为大海是那么的深、那么的沉稳，就算有一些小风小浪，也不必介意。你一旦介意了，就会被风浪所困。

普：当你被风浪所困时，惟一能做的就是认清自己被困住了。

克：认清了就赶快放下，不要小题大做。就像巴所说的，只要我观照到了，负面就立刻变成正面，虚妄也立刻转成实相。观照就是如如，聆听也就是如如。

第 10 节 自我中心与二元对立 (1)

克：什么是二元对立？二元对立真的存在吗？

阿：当然是存在的。

克： 我不想先有任何主张。我对于吠檀多哲学、“绝对一元论”和“相对论”都一无所知，因此我们重新出发，不借助二手资料。除了男与女、光明与黑暗、长与短这些明显的二元对立之外，还有没有其他的二元对立？

苏：我们心中的“我”和“你”之分是根深蒂固的。

克：我要先确定一下我们所讨论的是同一件事。我想弄清楚心理上的二元对立到底存不存在。外在世界的二元对立是很明显的，但是内心应该只有“本来面目”才对。就是因为我们无法“如实”地面对这“本来面目”，才捏造了“应当怎么样”这回事，于是就有了二元对立。“应当怎么样”是一种抽象的理想，它其实是虚构的，真实存在的只有这“本来面目”。

戴：有人认为“本来面目”也是二元对立的。

克：等一等，先生。我只知道“本来面目”，我不知道“应当怎么样”。

普：“本来面目”对我而言就是二元对立的。

克：不，你是被教育成二元对立的。你是被外在环境的影响局限在二元对立中的。

苏：开始的起点就已经是二元对立了。可能是由许多因素造成的。

克：是不是因为我们的心无法面对自己的“本来面目”，因此才造成二元对立的人生态度。这就是我要探讨的。

阿：据我们所知，一个新生婴儿不只是为了想吃奶而哭，只要他一落地就会哇哇大哭。二元对立是生命本身不安的表现，从呱呱坠地就开始了。

普：它是不是种族的遗传？

苏：“本来面目”的本质是什么？

克：这就是我要弄清楚的。如果我们能了解自己的“本来面目”，就不会有二元对立了。

苏：我们需要什么工具来了解这“本来面目”？

巴：二元对立的产生是不是因为我们无法接触到自己的“本来面目”？

克：什么是二元对立？它是不是意味着度量？

巴：二元对立产生于比较。

普：先有一个“我”，又有一个“非我”，于是就产生了二元对立。

克：这就是二元对立的起因。但是，在那里说“你是不同的”那个“我”又是什么？“我”到底是何物？

阿：自我的中心，身体。

莫：脑子。

普：我问自己这个问题，然后我观照“我”的所有活动，我发现根本没有一个像桌子或椅子一样的实体，它是不存在的。

克：我可以说一句话吗？听起来也许很荒谬，对我而言根本没有二元对立这回事。当然，我们不是在讨论男与女、黑暗与光明这类的二元对立。心理上的二元对立存在是因为有“我”，也有“非我”，当“我”看着“你”这个“非我”时，就产生了距离感，这种距离感可近可远，于是这个过程就形成了意识。不要立刻同意我的说法，让我们慢慢地来。

巴：把这种距离感一圈起来，就是意识。

莫：意识之中就有距离感。

克：不，不，先生。你我相对而坐，我们之间的肉体距离是实存的。而我们的心又创造了一个“我”和“你”，这个“我”和“你”的距离就是意识。

戴：因此距离分为肉体和心理的。

苏：这个“我”是不是一个实体？

普：所以我才认为要探讨“我”是十分困难的事。

苏：我们开始讨论的是二元对立——“我”与“非我”的二元对立。

克：这个自我中心和另外一个自我中心之间的距离与活动，包括横向与纵向的活动，就是意识。

普：如此而已吗？

克：我才刚刚开始探讨。

阿：先生，你提出了两个自我中心。其实根本没有另一个自我中心的存在。

克：我马上就要讨论到了。让我们一步一步地来。另外那个自我中心是被这个自我中心招来的。

阿：我不能确定。我认为即使没有另外那个自我中心，距离感也还是存在。

苏：阿秋吉，“我”创造了一个“非我”，自我感的形成就已经暗示了“非我”的存在。

克：如果没有自我中心，另一个自我中心也不会存在。我对于二元对立的整个结构存疑。你们接受这种观念，我不接受。人类所有的哲学、判断和一切事宜都建构在这个基础上。所有的麻烦都是从二元对立产生的。先有了自我中心感，才产生了其他中心，这点对我而言已经十分清楚，不知你们接不接受？

莫：这个自我中心的感觉是如何产生的？

克：我马上就要讨论到。现在我不想立刻回答这个问题。在

白天清醒时，因为有自我感，所以创造了各种关系在于是就有了对立与分裂。分裂就是时间与空间感，冲突自然势所难免，这是显而易见的事。因此我知道在清醒状态下，随时随刻都会产生判断、比较、暴力和模仿。当这个自我入睡以后，这种分裂仍然存在。

宋：你所谓的“自我入睡”是什么意思？

克：我们不知道那是一种什么状态，我们将会讨论到。

苏：在清醒的意识状态中，经验者就是这个自我中心。

克：经验者就是自我中心，这个中心里只有记忆、知识，它永远属于过去。它也许会投射未来，但是它的根还是落在过去。

戴：自我属于当下，我不知道有什么过去和未来。

克：如果你有一个自我中心存在，你就不可能说得出这种话。

戴：过去和未来是多余的东西，我和它们无关，我就是当下。

阿：你是过去的子民，你继承了过去的一切。

戴：这只是一个假设，我不认为如此。我如何才能认识过去？

克：你现在说的英文，就是过去的产物。

普：只要你存在，过去就存在。

戴：这只是一个理论。

阿：这怎么可能只是一个理论而已？你来到这个世界，就暗示着你是过去的子民。

戴：我不知道有过去，也不知道有未来。

普：如果一个人真能从过去和未来中解脱，他就不会有问题了。让我们这些对过去关心的人继续讨论下去。

戴：我只是一个渺小的、非实体的“我”，我不知道什么过

去或未来。

阿：难道“我”不是过去列祖列宗的组合吗？包括我的父亲，我的祖父？我怎么能否认这一切呢？我的意识就是由过去制造成的。

普：个人和种族的遗传都是存在的。戴施潘达！我还记得昨天的讨论，它影响了我今天的论点。

戴：我的立场是，我不知道什么过去和未来，这只是一种假设而已。

阿：戴施潘达！你说你就是当下，请思考一下，你是不是意味自己只属于当下这一刻，而没有过去和未来？这种说法难道不也是一种假设吗？否则你就已经进入三摩地了。

克：等一等，先生，让我们安静一下。你现在正在说英文，这其实也是一种假设。那么那个在做假设的中心又是什么？

戴：那个中心我称之为“我”，但是我不能确定。

克：因此那个中心所累积的一切就称为“我”。

戴：累积者和累积物是同一个东西。

克：累积一切的那个中心是谁？有没有一个中心是不累积东西的？这两者有何不同？

戴：我无法回答这个问题。

莫：累积的这一切都是意识的内容。

克：我们认为意识所累积的内容就是意识。如果没有意识，就没有累积之物。

莫：我没有这么说。

克：我是这么说的，就让我们从这里开始讨论。

莫：意识的内容就是意识，没有内容就没有意识。

克：就是这个意思。

戴：也就是说没有二元对立的意识存在。

克：不，不，这也算一种推测。让我们掌握住开始的论点。
意识就是它的累积之物，累积之物就是意识，这是铁的事实。

苏：先生，在任何时刻，这个“我”都无法指挥它的整个领域。对我而言，我是无法看到整个意识领域的。

克：就是因为有一个自我的中心，才使我们四分五裂的。

普：“我”必须通过思想的过程来运作，而思想根本是四分五裂的。

克：就是这样的。

阿：我的意识内容应该是我觉知的一部分，这样说对不对？

普：如果它是我觉知的一部分，那么意识的内容就是意识的本身，别无它物了。如此我只要观照意识范围内的东西就够了。但我总是说：“给我一个方法”，而克里希那吉也总是回答：“你一旦想要一个方法，你就永远也无法上道。”但是我们仍然希望你能指出一个方法。

苏：重点是我们只有四分五裂的经验，我们没有整体的意识。

克：这就是我的意思。只要有自我感的存在，就必定会有“你”和“我”的分裂，以及因关系而产生的冲突。

苏：你是不是认为自我就是意识？还是自我只是意识领域中的一个片段？

克：自我就是意识的内容。

第 10 节 自我中心与二元对立(2)

苏：因此意识就是四分五裂的。

普：你说这个自我中心就是时间和空间，你似乎又暗示了超越时空的可能性。而自我就是造作者，它又怎能超越自己呢？如果可能的话，是否时空就不再是意识的内容了？

克：让我们重新开始。意识的内容就是意识，这是不能反驳的事实。这个自我制造了许多片段体，每当这些片段体被干扰或在行动时，自我就会发觉自己的分裂。反之，自我就无法觉察自己的四分五裂。自我就是这些片段体的观察者。自我并不认同这些片段体，因此才永远存在着一个观察者和所观之物，思想者和经验本身。因此自我既是分裂的制造者，却又想把这四分五裂的片段体集合在一起并且超越它们。一个片段体说：去睡觉；另一个片段体则说：保持清醒。清醒时的状态就是混乱，于是脑细胞在睡眠时就企图重整秩序，因为脑子无法在混乱中有效运作。

苏：脑子企图在睡眠时重整秩序。这个过程是二元对立的，还是非二元对立的？

克：我现在就要说明，脑细胞需要秩序，否则它们就无法运作，睡眠时是没有二元对立的。在白天，因为自我中心在运作，因此才会失序。自我中心就是分裂的制造者，只有通过这些分裂出来的片段体，自我才认识到自己的分裂。就是因为无法意识到整体，因此才会失序。虽然自我总是说：我需要更多的经验，它依旧活在混乱和困惑中。它除了制造混乱之外别无所长，因此它

是四分五裂的。对吗？先生们。

阿：没错，确实如此。

克：脑细胞需要秩序，否则它就会变得神经兮兮而且具有毁灭性。脑细胞不断要求秩序，而自我却不断制造分裂、冲突和危机。只要有自我的存在，秩序就被否决。二元对立在睡眠时并不存在，虽然脑子说：我必须有序，这并不是二元对立的。

阿：这二者是不是各自独立的活动？

普：我觉得我们的讨论正在脱离一个实质的东西。

克：刚才的问题是非常确切的。

普：它不确切，脑细胞寻找秩序不是一个确切的论点。

克：我等一下就会说明。

苏：普普吉，除了一些人为的混乱之外，宇宙的本质是有秩序的。

普：科学家所说的时间对我们而言不属实，寻找秩序的脑细胞对我们而言也不属实，你们正在讨论一个无法令人理解的题目。

克：普普，我们彼此都很清楚，只要有自我，就必定有冲突和分裂。你是怎么知道这点的？

普：我从自己身上观察到的。

克：口头上的，还是真正观察到的？

普：真正观察到的。

克：自我是分裂的制造者，自我就是四分五裂的，整个领域都是混乱的。你是如何觉察到这种混乱的？

普：我看到的。

克：等一等，你没有回答我的问题。对不起，让我再问你一

次, 你是如何觉察到这种混乱的? 如果是自我在那里觉察自己的混乱, 它就仍是混乱的。

普: 我了解你的意思。

克: 自我一旦觉察混乱, 它就会立刻制造秩序与混乱的二元对立。因此你在观察混乱时是有自我感还是没有自我感? 有自我感的观察, 必定产生分裂。没有自我感的观察, 就只剩下混乱, 而没有与它对立的秩序存在。

普: 或是只剩下秩序, 而没有对立的混乱。

克: 等一等, 请慢慢讨论。自我一旦觉察自己的混乱, 就立刻制造了分裂, 分裂就是混乱的本质。如果没有一个自我在那里觉察, 又会怎么样?

普: 那么就没有自我, 也没有混乱了。

克: 没有自我, 就没有混乱, 这是事实。脑细胞的需求就是不再混乱。

普: 如果你把另外那种品质引进, 你就可以把这种品质去除。让我们继续讨论。

克: 停一下。我们发现自我创造了时间和空间, 只要有时空感, 就必定有对待的关系, 于是就产生了混乱。我们的思想、行动和理念之中全都是混乱。

普: 我要问你一个问题, 哪个是真实的, 觉察秩序或是.....

克: 你只可能觉察到混乱。我很了解自我就是混乱的根源, 只要自我存在, 所有的关系、思想、行动之中就有二元对立。你是如何察觉这点的? 是自我察觉到混乱, 还是只有混乱单独存在? 如果没有自我在那里察觉混乱, 就不会失序, 四分五裂的情

况就会消失。

普： 这样说来，只要自我分裂成片段，物质实相就是四分五裂的。分裂的情况一旦消失，物质实相也就不属实了。因此，你又回到了吠檀多哲学的“绝对一元”立场。

克： 我拒绝接受这种说法。

普： 是我把它强加在你身上的。

阿： 自我就是混乱的源头，这点我完全同意。但是你说并没有一个自我在那里观察混乱……

克： 不，我的问题是：谁在那里观察混乱？阿秋吉，你明白了吗？因为根本没有意识到秩序的存在，所以才是最美好的。

普： “实相”这两个字对你而言是什么意思？

克： 什么都不是。

普： 这是什么意思？我想探索一下“什么都不是”这句话。

克： 如果“是什么”的话，就根本没有在觉察。

阿： 认知的领域就是非实相的领域。

克： 不，先生，在这点上要十分小心。我们现在暂停，把问题转移到做梦这件事。很虽然，做梦也是意识的一个片段。梦到底是什么？梦的结构是什么？它们是如何产生的？

发问者： 白天的欲望没有满足，晚上就会做梦。

普： 别说是梦了，就是白天的思想，也是一个无始无终的持续过程。我们的心在白天有时候根本是完全沉睡的。

克： 白日梦和夜里梦其实是一回事。自我在白天制造了一大堆混乱，延续下去就成了梦境的一些象征。

莫： 你一直在强调自我就是乱源。

克：自我就是混乱，而不是一个实质的源头。

莫：“自我”是一种不断渴求秩序的错觉，其实根本没有一个“我”在那里制造混乱，而我却不断地乞求秩序。所有的二元对立都是外在强加给我们的，不是我们制造的。

克：对不起，不对。

莫：我的感觉是这样的，我并不想有二元对立。

克：这种渴求的本质就是一种二元对立。我们的一生都在追寻非二元对立。

莫：我知道我所做的一切都是为了建立起秩序。这个秩序也许是暂时的、琐碎的，即使如此，我的每一个举动，每一个考虑，包括吃、喝与睡眠都是为了这个目的。也因为这个目的，才有生命的存在。因此混乱是强加在我身上的。这就是我的观察，也许我们观点不一致。

普：我们在这里和克里希那吉相对而坐，我们也都观察到每一个自我的活动，自我的一切已经披露出来了。

莫：不，讨论只是一种假设，我们是在玩文字游戏。我们的心根本无法统合所有的因素。讨论不能披露什么，没有人能告诉我们自我真相。

克：有人说自我就是乱源。白天的活动延续到睡眠就成了梦境。梦也就是自我的展现，它只是一种沟通方式。那么深睡的状态又是什么？在深睡时你还能觉察吗？

苏：有谁觉察过深睡状态？我们不可能意识自己在深睡。你也许会说：“我没做梦，睡得很平静。”你不可能说：“我有个不寻常的深睡。”

普：其实就是说你睡得很好。

莫：当我在深睡时，我清楚地觉察自己没有任何意念或意识。

克： 因此我们只能说：“我睡得很好，没做什么梦。”我们是如何查明自己没做梦的？你们当时是清醒地知道，还是止于理论而已？

苏：只有靠深睡来披露自己，我们是无法查明这种状态的。

克：你为什么要查明这种状态？

苏：因为我想知道它和无我有什么区别。

普：彻底的“觉醒”和“深睡”有何不同？

宋：我自己的经验是，没有梦的睡眠，就没有自我的存在。然后自我又回来了，它记起来自己没做梦，于是它又开始运作。

苏：深睡就是没有自我的睡眠。

克：我们为什么不讨论比较容易知道的事？

普：是你想要探讨深睡的。深睡有可能被查明吗？

戴：我只知道一件事：睡眠时是没有自我的。

克：这位先生说，深睡就意味着无我。

莫：深睡意味着极弱的意识状态。

普：我的问题是：深睡有可能被查明吗？

克：你所谓的“查明”是什么意思？当你看电影时，你并不认同它的内容，你不是其中一个人物，你只是在观察自己。

苏：观赏而不认同是什么意思？

克：只是纯然地观赏，而没有一个观赏者的存在。

苏：普普刚才的问题是：深睡能够被查明吗？

克：我们都了解她的意思。她是说深睡能够被观察、被揭发

吗？我的回答是“能够”。

普：首先，你必须要有观察的工具。你必须具备某种的觉察力，也就是梦瑜珈的能力才行。

克：我们能不能只是如实地观察混乱，而不加进一个自我？如果这点能办到，所有的问题就解决了。什么是秩序？我认为自我永远无法觉察到秩序。那么秩序又是一种什么状态？有美德而不觉得自己有美德，这又是一种什么状态？传统认为美德是修来的，通过虚荣来修炼谦卑，结果还是虚荣的。那么美德到底是什么？那是一种不自觉有美德的状态。自我一旦察觉自己很谦卑，其实就不谦卑了。因此真正的美德是超越所有刻意的。观察混乱而没有自我感，就是秩序，这种秩序是不自觉的。你一察觉秩序，混乱就产生了。

第三部分

我是在创造一种危机感，然后你们就自然会采取行动了。你们明白我的意思吗？面临危机时，你要不然就躲避，要不然就采取行动。普普，你现在是不是处在危机中呢？我来到你们的面前，告诉你们这一切，你们能听的都听了，能做的也都做了，但是什么迹象都没有发生？这种一点一滴的进展直到老死都不会有任何迹象。

第 11 节 绝望的本质 (1)

普：我们能不能检查绝望的根源？哀伤的根源就是绝望的根源，二者的本质是一样的。

克：我不知道绝望是什么，我从未有过这种感受。因此，请你们说给我听听看。

弗：我认为那是一种完全没有希望的感觉。

普：一种毫无价值的感觉。

克：是这样的吗？我很怀疑。你们认为不知道该怎么办就绝望吗？

拉：你是不是指完全没有希望的感觉。

普：绝望其实和希望没有一点关系。

克：那么和哀伤有没有关系？是不是一种自怜？我只是在质疑，不是在建议什么。

普：我不认为是自怜。自怜的层面比较狭窄。

克：那是不是一种穷途末路感？如果还有别的路可走，就不会绝望了。

弗：我可以想像死去孩子的母亲的绝望。

克：我不认为那是绝望感，应该是一种哀伤。

普：难道我们都没有感受过绝望吗？

克：我不知道，所以我才问你们。

普：那是一种完全失去价值的感觉。

克：不，普普，换个字眼来形容，因为“无价值”这几个字

不够具体。

拉：我认为穷途末路这句话比较正确。

克：所有希望、关系以及追寻的穷途末路。还有没有其他人知道绝望是什么？

弗：我认为那种感觉就像一堵死墙。

克：一堵死墙并不一定和绝望有关。

阿：一种行尸走肉的感觉。

克：绝望是这样的吗？

帕尔：完全无可奈何的状态。

巴：它和哀伤有关系吗？我想它应该是哀伤的最底层。

克：巴拉？宋达兰，你是说你从来没有绝望过？

帕尔：它是希望的反面。

克：不是的。大夫！你能不能直接告诉我绝望是什么？

帕尔：它是由失败造成的结果。

克：失败？你把它形容得太渺小了。我认为绝望的范围还蛮大的。很显然你们都没有真的绝望过，对不对？

拉：我不认为我绝望过。我只知道什么是受苦。

克：绝望到底是一种深刻的感受，还是个人的穷途末路？

普：你似乎知道绝望是什么。告诉我们一些吧！

帕尔：它是不是黑暗？

克：不是的，先生。一个真的在受苦的人完全明白绝望的滋味，他不用再推测什么。他会告诉你：我的儿子死了，我有一种孤立、失落、自怜和处在风暴中的感受。一种面临危机的感觉。你们认不认为绝望是一种危机的感觉？

约翰：是的，先生。

克：不要立刻同意我。很显然，除了一两个人之外，似乎没有人真的绝望过。

拉：绝望是不是一种对于痛苦的逃避？

克：其中有没有嫉妒的成份，一种失落感？我曾经拥有你，结果你突然丢下了我，在我面前造了一堵死墙。这些是不是绝望的感受？我很抱歉我自己没有这种经验，因此这些都是假设。我想问一下，“绝望”在字典里是什么解释？

弗：“绝望” (despair) 这个字的字根是“希望” (hope)。

克：绝望是不是一种很深的恐惧？

普：你如果深入自己的心底，你认为恐惧和绝望之间有区别吗？

克：没有区别，那么你又为何要用“绝望”这个字眼？

阿：先生，我认为这两种感受之间有区别。

普：如果真的跌入谷底，你会发现恐惧、哀伤和绝望是没有什么区别的。

克：我可以问你吗？不是要问你的隐私，你曾跌入谷底吗？当你跌入谷底时，是一种绝望感吗？

普：先生，你这个问题没有人能回答，有谁会知道最深的谷底有多深？

克：那是一种无可奈何的感觉，还是更强烈的感受？

普：强烈太多了，因为在无可奈何时，至少还有一点希望。

克：因此绝望比失望还要强烈。完全绝望是一种什么状态？是不是所有的活动都停止了？

普：你如何区分？

克：我爱我的孩子，而他却自甘堕落，我完全束手无策，即讲不上话，也无法接近他，这算不算绝望？你们认为“绝望”和“极为渴望” (desperate) 是否相同？

弗：我们有时会说：“我极为渴望一样东西。”“渴望”因此暗示着某样我想要的东西。

普：极为渴望之中是有特定方向的，而绝望却没有。

弗：那么绝望就不是可以讨论的妥当字眼儿了。

普：但是绝望是生活中极重要的字眼。

巴：绝望应该是一种低能量的状态。能量已经低到谷底了。

普：如果你真的跌入谷底，你根本无法区分哀伤和绝望。

苏：普普吉，当你提第一个问题时，你似乎想要区分绝望和哀伤。

普：我后来发现，愈深入探讨，愈觉得两者没有分别。

克：你是不是想问哀伤的根源是什么？

普：不，先生，我发现哀伤和绝望是不可分的。

约翰：绝望是一无所有的感觉。

弗：这个字的字根应该也很重要。

普：一个字无法涵盖它所有的意思。先生，一定有很多人是充满绝望和哀伤来找你的。

克：普普吉，你是说绝望一定和哀伤以及关系的中断有关？

普：是的，一种极度的痛苦。

克：极度痛苦，还有一种完全孤立、没有任何援手的感觉。绝望是否和哀伤、孤立、畏缩有关？

约翰：所有的希望和期望都结束了。

克：基督徒称之为“灵魂的神夜”，你们认为这句话和绝望有没有关系？你们之中有没有任何人进到这种境界了？

普：我没办法指出我现在是哪一种境界。

克：普普，我们能不能先用“哀伤”这个字眼？

普：我们或多或少都知道哀伤是什么了。

克：一种无可奈何，没有出路的悲伤。这是不是绝望？

普：这就是绝望，你为何要否决它？

克：慢慢来，让我们感受一下。假设我的儿子死了，我永远也无法再见到他。我们曾一起生活，一起玩耍，一夜之间突然什么都不见了，我才察觉自己的孤寂。你们认为这种深深的孤寂、没有伴的感觉是不是绝望？还是深刻地察觉自己处在完全孤独、没有任何关系的状态，这种孤独，你们认为是不是绝望？

普：你是用字来形容一种状况，还是用一种状况来契合一个字？

克：让我形容一下这种情况。

普：不管你用“哀伤”也好，“绝望”也好，情况还是相同的。

克：绝望是什么？如何从中解脱？如何对治？

普：不，你曾经说过要“完整地维持在哀伤中”。哀伤是所有能量的总和。

克：我不明白你的意思。

普：你曾经说过，最深刻的哀伤就是能量的总和，绝望也应该有相同的性质。

克：我了解你的意思。昨天晚上克曾说过哀伤是所有能量的精华，

在哀伤时，能量都集中了，这是不是真的？

第 11 节 绝望的本质 (2)

普：今天早晨我确实有一种绝望感，彻彻底底的绝望。我现在不论用任何形容词都无法准确地描述它。

克：普普，我想我已经抓到重点了。假设我的儿子死了，我发现这是一个无法改变的事实，那么拒绝接受这个事实是否就是绝望的根源？如果我完全接受我的儿子已经死了这个事实，我保持在这种状态，不企图做任何反应，这时我就不会给他冠上绝望或哀伤的形容词。你们认为如何？你们能不能完全保持在那种状态而不企图逃避？

普：哀伤或绝望不也是一个无法改变的事实吗？

克：不……让我们仔细的探讨一下。我的儿子死了，这个结果形成了一种巨大的能量，我们称为哀伤。“哀伤”只是一个形容词而已。让我们换一个角度来谈。一个巨大的危机产生，我们发现任何逃避都会投射到未来，因此我们不采取任何行动，只是保持在那种状态。我们能不能做得到？假设我非常的愤怒，因为我用生命去爱的一样东西被别人出卖了。这种愤怒的本身就是所有能量的集中，你们清楚了吗？我们把所有能量集中在愤怒的表现上。我们能不能不加以解释，也不加以辩解，只是纯然保持在那种状态中？

阿：那不是一种情绪低潮的状态？

克：不，不是的，情绪低潮仍是一种反应。

阿：是不是像一个发烧的病人很生气地看着自己发烧而束手无策？

克：不，阿秋吉，我不是要你看愤怒，你就是愤怒，你就是这股愤怒的能量。

阿：在这种情况下根本没有能量。那是一种无可奈何的感觉。

克：不，先生，我想我已了解普普吉的意思。绝望是一种作用自转、无法动弹、完全瘫痪的感觉。对不对？

约翰：一个不会游泳的女人看到自己的儿子快要淹死了，她应该是处在绝望中的。因为她知道儿子还有机会被救起来，但是她不会游泳。

克：很好，先生。但是我们已经开始难题了。

阿：你和普普吉刚才所说的状况与愤怒无关。愤怒是因为别人的行为而产生的反应。绝望则是面对自己的情况而产生的反应。

克：不是反应，而是觉察到自己的无能为力，深刻地觉察就是绝望。对不对？

弗：范围是不是应该再大一点？我对于这种觉察能力很怀疑，因为我们已经先入为主不想接受这种无能为力的感觉。

普：你怎么知道？

弗：我是从你们的谈话中找到的答案。

克：弗莱兹，你有没有亲身经验过完全无能为力的情况？

弗：我不记得了。

克：如果我向你求援，向你哭诉我的无能为力，那么你要如何来帮助我？

弗：我曾有过类似感受，譬如，生活中大部分发生的事我都无法完全了解，我的脑子无法完全明白，这算不算无能为力？

克：先生，假设我发现自己无能为力，我就想尽各种办法来填满这种空虚感。悲哀的是，我发现所有的努力也都无济于事，这才是真的绝望，对不对，普普吉？假设我的儿子死了，我直觉的反应就是逃避这个事实，要不然就是加以解释和做各种反应。如果我认清自己的无可奈何，我不反应，也不称为哀伤、绝望或愤怒，而只是面对这个事实。然后会怎样？这才是我要讨论的。

拉：这点很难做到，因为我们的念头告诉我们要面对事实，这还是一种妄念，对不对？

克：那完全是一种智性游戏。那是没有用的。我碰上一个无法改变的事实，于是就渴望脱离这种状态，我们也许会以爱或温情作为借口，但是事实就是事实，一点也无法改变。我能不能不带有任何希望、绝望或任何其他字眼去面对事实？如果我们能维持在那种状态，就可能会有爆发性的突破。

阿：在这种爆发性的突破产生之前，必须要有一段净化过程，否则我们不可能立刻突破开悟。

克：我不采用“净化”这个字眼。阿秋吉，你应该知道哀伤是什么，对不对？那么你能不能维持在哀伤状态，而没有任何其他活动？我的儿子死了，这是个不能改变的事实，我维持在这种状态中没有任何其他活动，这也是一个不可改变的事实。这两个事实就合一了。

普：在没有理由的深度哀伤中，是既无反应，也没有可以反应的附带事件的。

克：我知道在那种状态中，脑子里没有任何的分析过程。

普：思想似乎都麻痹了。

克：就是这样。当两个事实合一时会怎样？

普：但是过去的一切还是不由自主会浮现。

克：我了解。

普：然后会发生什么事？

约翰：我们因为欠缺觉察力，所以不可能允许这两个事实都存在。

克：这就是我要查明的。重点不在有两个事实或只有一个事实，我的儿子死了，而我不能逃避这个事实。不能逃避并不是一个事实，只是一种想法而已。因此事实只有一个，那就是我的儿子死了。如果你脱离这个事实而告诉自己，“我必须全神贯注地面对这个事实”，就不是事实了。

苏：但是这些念头的活动也是事实，不是吗？

克：它是事实，还是一种想法？

苏：我不想停留在那种状态，我想逃脱那种哀伤或愤怒的状态，难道这不是事实吗？

克：当然是的。记不记得我们那天讨论的一抽象的想法也是一种事实。我相信我是耶稣基督，我相信我是个好人，这都是由思想所造成的事实。但是哀伤却不是一种想法，它是一种真实的情况，而被冠上了“哀伤”的形容词。

苏：哀伤不是思想造成的吗？

克：等一等，慢一点。我说过我不能确定，这只是一种讨论，我说的话你们一定要先拆开来看。

苏：哀伤有很多类型。

克：不，不，我的儿子死了，这才是事实。

拉：问题就在我们能不能面对这个事实。

约翰：哀伤不是一个事实。

克：我的儿子死了，这是一个事实。这个事实暴露了我和他的关系的真相。所有的执著和承诺都不是事实。

普：先生，这些执著和承诺都是事后才想起来的，在死亡的那一刻只有一个事实。

克：这就是我的意思。

普：在你的儿子死亡的那一刻，你的心会动摇吗？

克：那一刻，一切都瘫痪了。

普：这才是真实的那一刻。

克：我的儿子死亡的那一刻，我的身心都处在一种极度震惊的状态。然后震惊就开始逐渐减弱了。

普：强大的能量逐渐耗损。

克：那种震惊不是心理上的，而是肉体的。就像有人在我的头上敲上了一棒似的。

普：我觉得心理上也有震惊感。

克：麻痹感也许持续几天、几个小时或几分钟。当震惊产生时，我的意识是完全不活动的。

普：还是有活动的。

克：不，只有眼泪在活动。但是这种状态很短暂，不久我就醒过来了。

普：但是我一旦醒过来……

克：等一等，在我处于震惊的那一刻，我面对的就是实相。

普：你如何面对实相？

克：我弟弟死亡的那一刻——那一刻可能是好几小时或好几天——我整个人处在一种身体与精神的极度震惊中。那是一种没有任何意识活动的状态。

普：那是哀伤的能量。

克：比哀伤的能量要大得多了。

普：任何想脱离的活动，都会耗损这股能量。

克：但是身体无法长时间承受这种震惊。

普：那么身体又该如何面对哀伤？

克：我等一下会谈到。震惊的感觉，就像一个麻痹的人想说话而不能说话。

普：震惊过后又如何？

克：思想就产生了，接着才流泪。我对自己说，“我真希望在他死前没说那句残酷的话”，然后又说，“我希望来生能和弟弟重逢。”如果你能面对这个事实就像面对自己一样，那么观者和所观之物就合二为一了。

普：这一切都是震惊那一刻发生的事。

克：普普，这点我很怀疑，再深入探讨一下。震惊时身体和心灵都无法承受，因此整个人都麻痹了。

普：如果当时有能量的话呢？

克：震惊太强烈了。因此麻痹才是事实。

普：慢一点，先生。

克：那么，我们所说的就不是同一回事了。

普：在死亡那一刻也会有同样领悟。接着能量就愈来愈少了。

克：普普，先暂时不要把死亡扯进来。

普：但是死亡的震惊也是一种完整的状态。

克：等一下，我将会讨论到这点。死亡那一刻的震惊，通常会把其他东西全都排除，它和观赏美景的震惊完全是两回事。

普：这就要看当时的心态了。

克：其实要看的是当时的关系状态。

普：还有死亡真正发生时的心态。

克：没错。但是我们现在到底要讨论什么？

普：我们正在探索如何把绝望、死亡、哀伤这巨大的腐蚀能量转化成有益的热情。

克：如果能量可以不被念头耗损，那么震惊时产生的能量，那种没有任何动机的能量就不会减少。

普：我可不可以问你，把震惊保持在意识中……

克：不在意识中。

普：不在意识的范围之内吗？

克：这种保持状态不在意识的范围内，如果是在意识之内的，就一定是思想的一部分。你的意识就是思想的组合。

苏：但是震惊是意识的产生物啊！

克：不是的。

苏：不是的话，是什么？

克：只是纯然保住震惊而不逃避。

普：那个拒绝动摇的实体又是什么？

克：没有任何实体的存在。

普：那么它是个什么东西？

克：只有在脱离事实的活动产生时，实体才存在。

普：那么这个实体又要如何结束自己的活动？

克：普普，让我们尽量把事情简化。

普：这一点是很重要的。

克：我同意它很重要。好，我们假设先有了震惊感，我们一旦发觉自己处在震惊中，我们就脱离了这种状态，然后才感觉哀伤。“哀伤”这个形容词本身就是一种分心的力量。完全维持在震惊状态，意味着没有任何意念活动。因此，你根本没有意识到自己在维持什么。我再重复一遍，意识是意念的组合，而我儿子的死却不是一种意念。这点非常重要。

普：那股巨大的能量是否完全平息了所有的意念？

克：你要这么说也可以。意念根本无法接触到这种状态，但是我们的传统、教育和各种局限，都教我们如何去改变、逃避或消减这种状态，因此就落入了意识之内的活动。

拉：一切问题似乎都是从“定名”开始的。

克：这点很有趣。我弟弟死的时候，我什么也不记得了。事后西瓦罗告诉我，似乎我先是处在震惊中，当我从震惊中清醒之后，并没有脱离那种状态，我既没有去找贝赞特夫人，也没有向人求援。我现在才完全明白，在震惊过后我经历了一个巨大的转变，一种死而复生的突破。

普：让我们再回到哀伤。你曾经说过，哀伤不是意念的产物。

克：没错，哀伤不是意念的产物。你想说什么？

普：没有哀伤，就没有意念。

克： 等一等，普普。哀伤不是意念的产物，为什么？因为“哀伤”只是一个形容词，而不是真实的状况。

约翰： 我们刚才讨论的是震惊后回复清醒时，哀伤就产生了。

克：“哀伤”是我们给它取的名字。

约翰： 那么就是回复到哀伤的“状态”。

克： 不，是震惊，然后就脱离了震惊。

普： 如果我们把“哀伤”这个字眼拿掉……

克： 当然应该如此。字眼不是那真实的状况，意念也不是那真实的状况。

普： 即使你把这个字眼除去，内容仍然是一样的。

克： 因此可不可以不替它定名？一旦有了名称，就落入意识的范围之内。

苏： 那真实的状况是不是在意识范围之内的？

克： 我们曾经讨论过，意识的内容就是意识。而这内容也就是意念的组合。当一个巨大的事件发生时，震惊的能量就暂时把意识排除，也许是一秒钟，几天或几个月。震惊的能量一旦消退，你就会开始为这种状态定名，于是就有了意识。但是震惊并不在意意识的范围之内。

第 12 节 数千年的记录(1)

普： 我们在前面已经讨论过如何保住愤怒、恐惧或其他强烈的情绪，而不产生任何意念。我们能不能再深入一点来探讨？如

果我们能达到上述情况，我们才能洗刷意识里的伤痛、恐惧、愤怒等等黑暗的东西。

克：把愤怒或其他情绪保住是什么意思？有可能吗？

普：有没有任何东西是没有名称的？

克：请继续。

弗：有没有一种恐惧是没有“恐惧”这个名称的？如果有的话，这种生命的能量又是什么性质？

阿：定名通常是为了能清晰思考。当我们在探索一种强烈的感觉或困扰时，我们总想确切地知道那是什么，我们不想造成任何的自欺。因此名称既是我们的工具，又是困惑的原因。

克：名称就是事实吗？“门”这个字和真的门有何区分？“门”这个字显然不是真的门，因此名称不是事实。

苏：问题就在我们有没有办法指出真相。

克：我们将会慢慢地讨论。

拉：“恐惧”这个字眼不是真的恐惧，“门”这个字不是真的门，这两种东西好像不太一样。

克：真相能不能说明字眼？没有字眼，真相又存不存在？

苏：如果恐惧没有名称是一种什么感觉？

克：让我们慢慢讨论。字眼和真正的情绪、情感有何不同？

拉：字眼就是意念。

克：因此意念就透过字眼这个媒介来表达自己的。如果没有字眼，意念能不能表达自己？当然，透过手势、眼神、点头等等姿态也能表达。但表达的程度就很有限了。如果你想表达一种非常复杂的理念，字眼是不可或缺的。但是字眼到底不是真相。

阿：我们必须透过感官来接收讯息，当定名的活动一开始，觉知就停止了，接着一连串复杂的字眼就在我的脑子里出现。如果我把这些字眼去除，感觉还是存在的。

克：阿秋吉，你说的我不太能确定。普普吉问的是：能够保住感觉而不产生意念的心智具有那些特质？

拉：我们质疑的是这种心智能否存在。

克：没错。

普：意识里有很多东西其实是在字眼之前产生的。

拉迪：原始的恐惧就是其中之一，我们能保住它而不产生意念吗？

普：我所说的不是如何保住恐惧，我是指其他的感觉，譬如温柔、欢乐。

克：你们能不能观察我这个形体，而不带有意念的活动？

普：可以。

克：你说可以，但是你现在已经在观察我的形体，表示你已经带有“形体”的念头了。

普：我们正在“观察”，我可没说是在观察你的形体。

克：好，那么你观察的是什么？

普：你知道，先生。你只要一说“我正在观察这个形体”，脑子里就一定不会产生定名的活动。

克：就一定会有一个名称。

普：就一定会有定名的活动。

克：不一定。

普：请听我说，先生。当我说只有“观察”时，你的形体就

成了我观察领域中的一部分。我是在观察，但是不只是观察你的形体而已。

克：我刚才只是建议你“克”这个字去掉，只是观察他的形体而已。当然你是在真的观察，但是你能不能只是观察他的形体而已？

普：好，我现在就在观察你的形体。

克：你想证明什么？

普：我想看看在观察之前有没有意念产生。

克：普普，简化一点！假设恐惧产生了，我想弄清楚是不是这个字眼制造了恐惧感。十年前我有过一次恐惧的经验，我的脑子就记录下了这种感觉及这个字眼。今天同样的情况再度重现，于是认知过程立刻透过这个字眼而产生。因此是这个字眼使我联想起过去的恐惧。字眼激发了感觉，固定了感觉。

拉：并且保存了感觉。

克：如果没有这个字眼，还会有不会有恐惧的感觉？字眼就是认知的过程。弗莱兹！如果你现在正在害怕，你是如何知道自己正在害怕的？

弗：透过定名才知道的。

克：如何知道的？

弗：因为我以前害怕过，所以现在才能认出那种感觉是害怕。

克：如果你认出来的，它就是一种文字的过程而已。如果你认不出它来，那又是什么状况呢？

弗：那就不是恐惧，而只是身体的一种能量了。

克：不，先生，不要用“能量”这两个字，因为我们要讨论

的是另一个东西。假设没有认知，没有意念活动，恐惧还存在吗？

普：存在的是不安的感觉。

克：让我们掌握在“恐惧”这两个字来讨论。

普：恐惧不是一个简单的东西，因此不好讨论。

克：当然，其中有很复杂的东西。

普：它是一种不得了的东西。

苏：在心理上，通常字眼还未出现，感觉就已经有了。

普：恐惧可以是非常深刻的东西。

苏：如果我们说字眼制造了恐惧感，似乎意味着恐惧没有什么实质的内容。

克：我们的意思不是这个。我是说如果没有认知过程，恐惧又是什么？我不是说这种深刻的感觉不存在，我是说如果脑子没有记录的过程，也就是不储存记忆的话，那么所谓的恐惧又会是什么？

普：把“恐惧”这个字眼拿掉，看看剩下的是什么。换上其他任何形容词都会暗示“恐惧”这两个字。

克：我是从完全不同的角度来看的。你污辱我，我就立刻把这件事和这个字眼记录了下来。如果你污辱我，我什么也不记住，又会怎么样？

苏：这是完全不同的过程，不是我所能了解的。

克：其实是一回事。被人污辱的感觉也有恐惧。我们能不能不储存这种恐惧？下一次无论产生什么感觉，都不联想到过去？

拉迪：在恐惧的字眼出现以前，我们已经认出这种感觉了。

克：不，慢一点。我污辱你的时候，你会怎么样？你一定会

记住这件事，对不对？

拉迪：我一开始认出你的污辱，我就已经记住它了。于是就制造了一种业力。

克：那么就停止这种业力。我们能不能按兵不动？拉迪，让我们简化一点。假设你从小就受到各种伤害，脑子把这些经验全都记录下来。你直觉的反应就是不想再受到任何伤害，于是你就筑了一道墙，然后退缩在墙后。如果没有这道墙，你会知道自己受伤了吗？下一次当你受伤时，你能不能只是觉察而不加以记录？

弗：你所谓的“记录”是什么意思？

克：我们的脑子就是一架录音机，它永远都在录音——喜欢或不喜欢、欢乐和痛苦等等。它不停地录来录去。所以我才建议停止这种录音的活动。以前虽然有这种习惯，从现在起能不能不再录音？

弗：这意味着不立刻形成一种意象。

克：不，现在不要把意象扯进来，这会使事情更复杂。如果记录的活动不停止，我们的心、我们的脑子就永远不得解脱。

普：脑子是一个活生生的东西，它不可能不记录。重要的是当我们不动时，我们就脱离了记录的活动。

克：这就是我的意思。

苏：你们是不是在说两件事：一个是不动，另一个是彻底停止记录的活动。

克：发问之前请先弄清楚我的问题。

普：你说不记录，那是不是指脑细胞的活动完全停止了？

克：这点非常重要，因为如果不停止记录，脑子就愈来愈机械化。

阿：我觉得你们把这个问题过度简化了。其实感官的作用和好坏一点关系都没有，反而恐惧是早就存在的。恐惧和感官是直接相连的。

克：只要脑子不停地记录，它就在知识中动来动去。我认清所有的知识都是有限的，四分五裂的，因此我问自己，这记录的活动能否停止？

嘉：脑子本身能回答这个问题吗？

克：我想能够。脑子能觉察自己的记录过程。

普：有一些恐惧可以靠觉察来解决。但是原始的恐惧已经深藏内心数千年之久，就很难对治了。

克：我们的脑子数千年以来一直在记录恐惧，记录就变成它的功用，于是就愈来愈机械化。如果这种记录的活动不停止，脑子就只是一具机器，而人类也就永远无法解脱了。

帕尔：我可不可以问一个问题？脑子为什么要记录？

第 12 节 数千年的记录 (2)

克：为了安全感，为了踏实感。记录活动能使脑子觉得安全。

普：但是透过记录的活动，脑子本身也在进化。

克：它是透过知识进化的，知识就是记录下来的东西。

普：有什么因素可以使它停止？

克：必须有新的挑战。也许有人会说：喂！人类透过知识进化了数千年，和老祖宗猿类已大不相同了。另一个人却说：喂！只要你仍停留在记录的活动，你的生命就是四分五裂的，因为知识就是不完整的。因此你就永远会有痛苦和折磨。那么这数千年来记录活动能不能停止？

普：如实地聆听和停止记录有没有关系？

克：有的。

普：如实地聆听就能停止脑子的记录活动。

克：完全正确。这就是我的论点。

弗：我们已经讨论了许多有关脑子的记录事宜。重点是脑子本身无法停止自己的记录活动，那么要怎么办？

克：我们将会找出答案。首先我们应该听清楚这个问题。

苏：意识之中难道只有记录的活动吗？

克：当然。

苏：那么，那个能观察自己的记录活动的又是什么？

克：除了你问的这个之外，还有一种寂静的状态，那就是两个妄念之间的空档。

苏：两个妄念之间的空档，是不是也算一种记录的活动？

克：当然是的。

苏：“记录”这个字眼和寂静怎么可能相同？

克：凡是用意念诱发、透过意志力达到的寂静都是机械化的，因此和记录的机械活动相同。

苏：但是有时我们也能感受到非机械化的寂静。

克：非机械化的寂静不可能是短暂的。

拉吉：非机械化的寂静有可能来到吗？

克：这个我没兴趣讨论。我要说的是另一回事。意识的活动和局限全部属于过去的记录、经验、恐惧、欢乐等等。这种种活动如果不改变，我们就永远是四分五裂的。

拉吉：只有不执著于它，这些活动才可能停止。

克：不对，这些活动就是你，你和它并无分别。你就是这巨大的业力，这些传统中的偏见、共业以及所谓个人主张。如果这些不停止，人类就没有未来。如果有未来，充其量也只是新瓶装旧酒而已。

普：因此心一动，无明就产生了。问题是意识的内容既然都是无明……

克：停止，等一下。

普：这是什么意思？

克：你的脑子能不能停止活动？还是，活动只是一个概念而已？你明白我的意思吗？仔细地听着。是真的有活动，还是我们认为它是活动？如果活动不是概念，不是结论，那么脑子就能直接接触到这些活动。然后它就可以说：好！就让我看着它。因此你不必执著于停止这些活动，你只需要观察就好。你就是这巨大的业力，这句话是真的，还是一种概念？

拉吉：不是概念，是真的。

克：过去的活动能不能在当下这一刻停止，如果不能，痛苦就没有止境。像轮回或因果之类的解脱都无济于事。那么，这巨大的业力可以不透过控制而停止吗？

普：我们能观察得到吗？如果我们能观察到当下的感受，我

们所观察的又是什么？

克：如果我骂你“傻子”，你就必须把这句话记住吗？

普：我无法回答你为什么必须要记住它。

克：不要记住它。

普：这就要看我的眼睛和耳朵能不能不攀缘，不认同这个字眼了。如果我能静静地聆听，我就不会记住它。只剩下聆听，而没有记录的活动。

克：好，你看清了什么？

普：我发现如果我听自己说出来的话，这些话就会反弹回来，被我的脑子记录下来。如果我的眼睛只是静静地看着，我的耳朵只是静静地听着，那么所有的话就不会被记录下来。

克：因此你认为安静是最重要的条件，但大部分人都都不安静。

普：可是我仍然无法回答你：为什么必须有记录的活动？

克：不，我说的是如果有人骂你傻子，你根本就不必记住它。

普：你的意思是，有的可以记住，有的根本不必记住。

克：不对，你其实永远都在记录。

普：只要我的感官攀缘于外境，就一定会有记录的活动。

克：“只要”这个字眼好像有“你现在不在记录”的意思。

普：我只是在解脱而已。

克：我只想知道这巨大的业力能不能停止。

普：任何一种解说或结论你都不接受，那么就只好想办法停止这业力了。

克：我问的是，要如何停止它？

普：现在我们就必须讨论脑细胞的记录活动了。

克：脑细胞发现业力能给它极大的安全感和保障，因此它才不断地记录，对不对？

普：请听我说。其实业力只有一种活动，那就是透过从前的活动，接触到当下这一刻，然后延续下去。

克：过去的一切和当下这刻相遇，然后就修正自己，延续下去。脑子很清楚这是一条非常安全的沟槽。然而要如何才能使脑细胞清楚，这安全的业力其实最危险的活动？因此，为脑细胞说明它的危机就是当务之急。只要它一认清自己的危机，业力就会自动停止。你们能认清这个实质的危机吗？

普：你的脑细胞现在正在告诉你这个危机吗？

克：我的脑子只是利用这些话来告诉你们这个危机，它本身没有任何危机。它已透过观照而把一切都放下了。当你看到一条眼镜蛇时，你会立刻避开，因为你的脑子已受到数千年的局限，认为蛇就是危险的象征。你永远依照这个局限而做各种反应，立刻采取行动。其实质真正的危机不是蛇，而是你的想法。这种思想的业力一直延续了数千年，因为脑子在其中能得到安全感。一旦脑子清楚了自己的危机，就会立刻把这种业力放下。

拉吉：我不像你那么能感受业力的危险。

克：为什么，先生？

拉吉：因为我从未观察过业力的活动，因此认不出它的危险。

克：业力和你有分别吗？

拉吉：没有分别，先生。

克：你就是这业力，因此你观察的其实就是自己。

拉吉：没错，但是我观察自己的机会很少。

克：你能不能随时随刻觉察自己的业力活动？你也许会说：我有时候可以看到那悬崖。如果你指的是“悬崖”这个字，而不是真的悬崖，那么你就不可能看到真正的危机。“悬崖”这个字眼会不会制造恐惧感？

拉：不会。

克：不要立刻回答我，慢慢来。字眼不是真相，“恐惧”这个字眼不是那真实的感受？如果没有这个字眼，被称为“恐惧”的那个东西还存在吗？但是我们的脑子总是拒绝接受新东西，它会立刻说那种感受就是“恐惧”。为了使脑子能看到自己的业力，就必须在两个意念间留下空档，不去干预当时的感觉。字眼不是真相，你必须深入探索才可能产生空性。我不知道你们明白了没有？

普：我们能保住当时的感觉，比如仇恨、愤怒或恐惧，而不产生妄念吗？

克：当然有可能，试试看。

普：但是到底该怎么做呢？

克：不论什么原因，只要恐惧一生起就立刻保住它，而不产生任何念头的活动。

普：那又是什么情况呢？

克：这样你就不会联想到过去的恐惧，而只是保住了那巨大的能量。如果巨大的能量被保住而没有任何念头的活动，爆发性的突破就会产生。然后你的生命就彻底转化了。

第 13 节 脑细胞与圆满境界 (1)

大卫：我想讨论一下业力的问题。业力一方面是思想的产物，一方面又制造了对于思想者的认同。我们随时面对的就是业力的活动，可不可以再讨论一下？

普：在进入这个问题前，我们是不是应该讨论能量耗损的问题？

大卫：我不知道你的意思是什么？

普：业力永远在推动、制造和消减，就像一架引擎的能量一样会耗损。我们能不能讨论一下这种会耗损的能量以及另一种不会耗损的大能？

大卫：麦克斯威尔曾说过，对科学家而言，能量的第一要素就是关系。你们用的“能量”这个字眼，不知道指的是实质的能量，还是某种形式的关系？

普：我不太了解你的意思？

大卫：我不认为你们真的考虑过这种心理上的能量。

普：所以我们才需要讨论啊！

大卫：我们到底指的是人身上的实质能量，还是透过互动的关系所表现出来的能量？

普：在物理上是不是有一种会消耗的能量，还有一种不会消耗的能量？

弗：有的。但是没有一个物理学家能为“能量”下定义。能量只是物理上的一种基本假设。我们只知道能量是必要的，没有

能量就没有任何动力，什么作用都没有了。因此能量和作用之间有密切的关系。但是我们永远也无法看到能量。

克：有没有一种能量是无始无终的？另外有一种能量则是机械化的，而且永远有动械？还有一种关系上的能量？这些都是我想弄明白的。

普：刚才大卫问的是：产生业力的到底是什么？

克：让我们就这个问题来讨论。

普：业力产生了思想者，思想者也藉着业力延续自我。

克：我们所有活动背后的动力是什么？是机械化的？还是完全没有冲突和摩擦的？

大卫：思想的能量我们暂时不讨论，先讨论由思想、欲望构成的机械化的业力。

克：先生，请你继续。

大卫：业力就是思想、感官、动力、欲望、满足欲望，外加一点修

正的过程。

克：如果我想要一辆汽车，这个欲望的背后是什么？

大卫：是你想要一辆汽车？还是汽车碰上了欲望就制造了“你”？

这个“你”是不是欲望的产物？

克：如果我没有真的看到一辆车，没有感受到它，也没触碰到它，我就不会想要它。因为我看到别人开车时的快感和愉悦，因此我也想拥有一辆。

普：先生，是客体制造了欲望吗？

大卫：这就是我们的主题。

克：客体可能是一件东西、一种信仰或理念，它可以是任何东西。

弗：但是首先感官得觉知它才行。因为你先得透过感官的觉知能力形成一种意象，然后才产生想要拥有它的欲望。因此任何能够被渴望的东西是不是必须先由感官觉知？当然有人会说：我渴望见到上帝。

普：这个世界的运行就是靠欲望来维持的。你能把欲望收回到它的源头吗？

大卫：如果没有“自我”，是否就没有欲望了？

克：欲望背后的业力是什么？让我们从这点开始讨论。使我产生欲望的能量是什么？使我们在一起讨论的欲望又是什么？我来这里是想了解你们讨论的内容，想了解一些我平时没有想到的东西。那么驱使我到这里来的动力是什么？是我的痛苦？还是我的快感？或是想学更多的东西？

大卫：就我而言，是我现在所处的情况驱使我来的。

普：换句话说，你想要改变目前的状况。

克：改变？改变的背后是什么？

大卫：一种欲望，想要比现在更好的欲望。

克：这欲望背后的能量是什么？是不是惩罚和奖赏？我们业力完全是建筑在惩罚和奖赏之上的，它总想逃避某种情况，然后追求另一种情况。

大卫：没错，这些都是业力的一部分。不过是在思想层面的？

克：不，我不认为只在思想层面如此，即使肉体层面也是如

此。我饿了，我的奖赏就是食物。如果我做错一件事，我的回报就是惩罚。

莫：它们和快感及痛苦有何不同？奖赏就是快感，惩罚就是痛苦。

克：不要再用别的字眼。我认为奖赏和惩罚是最基本的业力。

普：奖赏和惩罚的对象是谁？

克：没有什么对象。

普：赏罚一定有对象的。

克：这点等一下再说。我现在的的问题是，为什么令人满意的是“奖赏”，而令人不满意的是“惩罚”？

大卫：没错。

克：是不是“自我”在那里说：我饿了，我必须被满足？

普：饥饿是一种生理上的感觉。

克：生理上的感觉会不会扩散到心理上？我需要食物，食物是生命不可或缺的。这种渴望延伸到心理的领域，于是完全不同的循环就开始了。

辛格：先生，这个循环过程是在哪里进行的？是在脑子里吗？

克：是在生物系统和心理上同时进行的。

辛格：如果是在脑里进行的，那么快感和痛苦之间一定有个衰微期。一定有某个时刻已经不饿了，而仍然想得到满足。

克：你是说在赏罚之间存有空隙？

发问者：不是空隙，而是一座连接的桥。

嘉：你是说一种既不赏也不是罚的状态？

辛格：是的，从这里我们才能溶入另外一种状态。

普：也许还有其他的状态，但是这些和业力的本质并无关。

大卫：赏罚的业力到底存在何处，这才是主题。

克：你是说推动赏罚的能量到底是什么？它有没有可能是快感的满足？

大卫：然而满足又是什么？如果你发觉自己已经不饿了，你是在一种什么状态？

克：很简单，不是吗？你饿了，吃东西之后就满足了。但是欲望是没完没了的，一个接着一个。这种驱策力到底是生理的还是心理的？生理上我感到饥饿，心理上我则感到空虚，一种欠缺感。于是我转向对于上帝的追寻，我上教堂，去找师父。生理上的欠缺感到容易满足，心理上的欠缺感却永远不能填满。

帕尔：从生理转向心理的转折点在哪里？

克：先生，也许生理的活动进入了心理的活动，然后就延续下去，是不是这样？

普：从我生下来的那一刻，这两种欲望的活动就已经在进行了，因此我的问题是，这两种欲望的根源是什么？

发问者：“欠缺感”应该就是两者的根源。

普：不对。两者都是由一种推动力形成的。而这推动力的根源就是“自我”。

克：我不认为是“自我”。

普：不是的话是什么？

克：我不认为是“自我”，我认为是永无止境的欠缺感。

大卫：欠缺感的源头又是什么？

普：必须先有一个感觉欠缺的人，然后才有欠缺感产生。

大卫：是谁感觉到欠缺？

普：没有“人”的存在会有欠缺感吗？

克：没有“我”，只有永无止境的欠缺感。我的知识愈多，我就愈清醒，于是我就愈不能感到满足。那么该怎么办？

苏：你是说有一个本体，它没有“自我”，业力可以在其中运作？

克：我不认得什么“本体”或“自我”，我只知道我们有一种生理上的欠缺感，它延伸到了心理范围，然后就永无止境了。

阿：我认为我们该把生理上的欠缺感剔除不讨论。

克：我是故意要保留它的。也许所有的不幸都是从它产生的。

帕尔：我很怀疑，我认为是生理和心理的混合。

克：不，只有生理的欠缺感。

普：你为什么这样坚持？

克：我没有坚持什么，我只是在探讨而已。

普：生理和心理都有欠缺感。

克：普普吉，我现在不是探讨“自我”的问题。假设我的食欲、性欲都已满足，我仍然会说：这还不够，我还要“更多”。

普：“更多”？

克：“更多”是什么？

普：它是业力，不是吗？

克：不，这个“更多”就是更多的满足。

普：那么业力又是什么？

克：让我们掌握住“更多”这个字眼来讨论。脑子总是追求满足。

普：脑子为什么追求满足？

克：因为它需要安全感。我们从一件事转向另一件事，从一个上师转向另一个上师，从一种理论向另一种理论，永远没完没了。

发问者：先是生理上有欠缺感，继而延伸到心理的范围。如果这种循环不停止，欠缺和满足的循环也就永无止境。

克：每一个人都在寻求满足。如果你很穷，你就想致富，如果有人比你很有钱，你就想和他一样。我们永远渴求满足。

阿：先生，生理上此一时和彼一时的欠缺感间有空档，而心理上的欠缺感却永远没有空档。

克：先生，不要理会空档的问题，它不重要。看看你自己，你所有的能量难道不都用在追求奖赏和满足了吗？大卫，你认为呢？

大卫：我认为“自我”就是透过赏罚而运作的。

克：追求满足的业力就是被“自我”掳获的。

大卫：“自我”就从其中的体现。

克：这就是我的意思。与其说我在追求满足，不如说满足追出了一个我。

大卫：“自我”根本是满足感创造出来的。

克：因此业力就是想要被满足的渴求。

第 13 节 脑细胞与圆满境界 (2)

普：我想问一个也许有点离题的问题。“自我感”是不是脑细胞遗传而来的？

苏：普普吉，你是不是在暗示过去的一切就是“自我”？

普：当然，过去的一切都是“我”。我的问题是：“我”的存在是不是因为追求满足而造成的？还是“我”并不是那个记忆的本体？

克：你是问有没有一个“我”在那里认同过去的知识。

普：“不认同”过去的知识。

克：等一等，让我们把这个问题搞清楚。

普：“我”就是时间，“我”就是过去的一切痛苦，因此“我”不认同它自己。

克：等一等，你一开始问过，脑子包不包含这个“我”？于是我就先假设没有一个“我”的存在，只有追求满足的存在。

普：难道整个种族的记忆都是虚构的吗？

克：不是的。但是那个在说自己就是过去的“我”，却真的是虚构的。

苏：是过去的一切在那里说：我就是过去，还是过去的一部分在那里说：我就是过去？

克：你知道吗，你现在提出的问题非常有趣。“我”就是过去的一切，人类数千年来的努力、痛苦、不幸和困惑。“我”根本就不存在，存在的只有业力这汹涌的暗流。

普：当这汹涌的暗流浮现到表面时，就带来了“自我”的活动。它和“自我”就认同了。

大家异口同声地说：我不认为如此。

克：普普吉，“我”这个字也许只是一种沟通的工具。

大卫：它是不是一种表达和说话的方式？

普：就这么简单吗？

克：不，没有这么简单。

苏：先生，你前面曾经说过，业力的暗流体现出来就是自我。当哀伤的暗流体现成自我时，“我”在不在场？

克： 等一等，我不是这个意思。业力透过自我来体现自己；父亲给了我一个形体，于是我说这个形体就是我。其实业力才是“我”。

阿：我认为我们是以有限的知识在观察并认同业力。认同是在事实发生之前就有了。认同是跟业力一起开始的。

克：不，不对。

普：你们难道看不出来吗？克里希那吉的论点永远无法使我们深入自我。自我总是说“我想要什么，我将变成什么，我会是什么。”自我是从过去冒出来的，它就是所有知识的累积，它也是整个种族的共业。

克：我能不能问一下，“我”为什么会存在？你为什么说“我要”？为什么不说“要”？

普：即使是剩下“要”这个字，也无法去除“我”的因素。

克：不，你可以去除“我”这个因素。假设你观照业力的活动，你是透过自我来观照？还是只有观照而已？

普：观照是另一回事，我们现在是在讨论制造业力的能量到底是什么。我认为业力就是现在改变过程的自我。

克：我怀疑这个“我”到底存不存在。它也许完全是一个名

词而已。

弗：难道脑子里没有“我”的刻痕？这不也是属实的吗？

克：不，我不赞成这点。

弗：但是刻痕确实存在的，如果它不属实，又是什么？

克：整个业力的暗流全都在脑子里。但那毕竟只是一个脑子而已，哪里来的“我”呢？

普：如果就物质现象而言，一切都是属实而且存在的。

克：物质现象也都是在口头上存在的。

大卫：你和我在一起时，就有两种的存在。一是我对自己的认同所形成的“我”，另一个是我和你的关系。

克：先生，你什么时候觉得有个“我”的存在？

大卫：只有透过关系才有“我”的存在。

克：我想进一步了解一下。

大卫：当我想要一样东西时，当我认同某样东西时或是当我照镜子时，“我”才存在。

克：当你正在经验一件事情时，“我”其实是不存在的。

普：好，就算当时没有“我”好了，我们赞同你的说法。但是片刻之后“我”又冒出来了。

克：如何冒出来的？慢慢地讨论。

弗：透过业力冒出来的。

克：你没有抓住我的意思。我们面临危机的那一刻，也就是全神贯注于经验时，“我”根本是不存在的。然后念头就产生了，念头告诉自己“这真是刺激，这真是有趣”，这个念头就创造了一个“我”。对不对？

普：这个“我”是不是能量的集中？

克：不是。

普：还是会耗损的能量？

克：是会耗损的能量，没错。

普：不论如何，它还是那个“我”。

克：不，它不是的。它只是一股被误用的能量，而不是一个在那里误用能量的“我”。

普：“我”的本身就是那股集中但是会耗损的能量。就像身体一样，“我”也会老化、腐朽。

克：普普，你听我说。在面临危机的那一刻，“我”是不存在的。你懂了吗？你能不能永远像处在危机一样地活着？危机时需要所有的能量来对治。任何危机都能带来巨大的能量。现在就把这项讨论暂时搁置一下，等一会儿我们再来破解。好，面临危机的那一刻是没有“我”的，对不对？

大卫：但是仍然没活动存在。

克：不，在那一刻是没有“我”的。我要问的是：“我们有没有可能永远活在这样的巅峰状态？”

大卫：你为什么要这样问？

克：如果你们不这样活，你们就会有其他各种破坏它的活动产生。

大卫：这又有什么不对？

克：重点是，意念一插手进来，它就会使能量四分五裂。意念本身就是四分五裂的，因此能量就会耗损。

大卫：不一定。

帕尔：你曾说：“处在经验的那一刻，‘我’是不存在的。”

克：不是我说，事实就是如此。

帕尔：存在的是不是业力？

普：即使面临危机的那一刻“我”并不存在，它仍然无法回答为什么“我”会变得如此壮大。

克：面临危机的那一刻，什么都不见了，这才是重点。

普：“我”既然是整个种族共业的投射，你为什么要拒绝它的存在？

克：我拒绝它，因为它也许只是一种沟通的代号而已。

普：就这样简单吗？

克：我认为整个事情就是这么单纯。其实最重要的是，意念一插手进来，能量就开始耗损。因此我才对自己说：“我有没有可能永远活在巅峰状态？”如果你也“无我”，我也“无我”，我们才可能有正确的关系。

弗：意念一插手进来，能量就会耗损，“我”一插手进来，能量也会耗损。两者有何不同？

克：意念就是记忆和所有过去的经验。

弗：然而我们必须依靠意念为生。

大卫：我们现在就在依靠意念来进行讨论。我发现当我说能量会耗损时，我立刻就变成了旁观者，然后就告诉自己能量耗损是不好的。我的建议是，我们不必具有危机意识，可以很中性地觉察自己。危机或耗损都只不过是存在的一部分而已。

克：不对。

普：克的意思是，业力是存在的，但是我们所说的“转化”

就能去除业力。

大卫：我很怀疑我们具有这种突破的力量。我认为我们可能记得危机时的巨大能量，然后就只是在口头上说：我真希望能保住这种能量。你是不是这样的？

克：不是。

大卫：那又为什么要提出这个问题？

克：因为在危机时大部分人的意念都会插手进来，所以我才刻意提出这个问题。

大卫：不是永远都这样的。

克：不，是永远都这样的。先生，在你面临危机的那一刻，你既没有过去也没有未来，只有当下那一刻而已。在危机中，时间是不存在的。等时间一插手进来，耗损就开始了。我们能不能保持在危机的状态中？

阿：先有危机，然后就有耗损，以及认同。

普：在危机的那一刻，许多事情都会发生。你说的是如何在危机的那一刻保持圆满的状态。就这一点而言，我们就需要非常深入的探索以便弄清楚它的真相。

克：圆满意味着非常健全的身心，清晰的思考能力，同时也有神圣的意思；这些全都包含在“圆满”这个字眼里。然而我的问题仍是：有没有一种能量是永不耗损的？如果不圆满，就有耗损。圆满的生活方式就是没有耗损的生活方式。

普：圆满或不圆满的状态和脑细胞有什么关系？

克：和脑细胞无关。“圆满”意味着完整、完全、和谐、不分裂的状态。在圆满的生活中没有能量的耗损。在不圆满的生活中，

能量一定耗损。圆满中没有自我感。“自我”就是思想的活动，包括过去的一切经验。我们的日常生活里充满着这些活动，其中全都是奖赏和永无止境的欲望追求。

普： 先生，圆满状态存留在脑细胞里，时时冒出各种的反应和挑战。而不圆满状态也存留在脑细胞里，透过巨大的业力和前者挑战。那么圆满的状态和脑细胞及感官又有什么关系？

克： 你了解这个问题吗？大夫。

大卫： 她的问题是：脑子里这个圆满的状态和记忆及感官有何关系？

克： 不，不对，你没有在注意听。

普： 我是说有两种状态，圆满的和不完满的。不完满的状态当然存留在脑细胞里，因为它就是过去的业力。我问的是：那圆满的状态和脑细胞及感官有何关系？

大卫： 你所谓的感官是什么？

普： 听觉、视觉、味觉……等等。

大卫： 如果真的有圆满状态的存在，那么感官和它之间的关系就全然不同了。那时感官将不只是局部运作，它将和能量的耗损以及四分五裂的情况隔离，而形成圆满状态的一部分。

克： 先生，她的问题其实很简单。我们现在的脑细胞包含了数千年来的记忆、经验和知识，这种脑细胞是不圆满的。

大卫： 没错，它们是和圆满状态不同的脑细胞。

克： 它们是不圆满的。她认为这些脑细胞已局限在不圆满的生活方式里，如果有一种圆满的生活方式产生，这些脑细胞会怎么样？

大卫：我认为该换种方式来问：圆满状态的觉知能力和脑细胞有什么关系？

克：我马上要回答这个问题。圆满的脑子里包不包含过去的一切，如果包含，过去的一切能不能被圆融地运用？整体能包容局部，而局部无法包容整体，如果只有局部在运作，就必定耗损能量。

普：经过几番周折，我们终于抓到重点了。

克：没错，一个很好的重点。让我们掌握住它来讨论。

普：脑子就是人类心智的结构，这种圆满状态在脑子里是什么地位？

克：其实我们只认得不圆满的生活方式，其中尽是能量的耗损、四分五裂的矛盾及争论。我们说的是一回事，做的又是一回事，生活里全是比较、模仿、臣服和摩擦，只有偶尔会出现一点安宁。现在有个人问：有没有一种能量是不耗损的？让我们研究看看，不圆满的生活方式能不能停止？

普：刚才问的问题，你到现在还没有回答我。

克：我马上就会讨论到。你刚才问的是一个很难回答的问题：我们的生活方式是不圆满的，永远都在耗损能量，而脑子已经受到这种局限。我们有没有可能不以这种方式来活？

发问者：先生，我们并不是永远处在不圆满的状态。问题是那昙花一现的自由，能不能变得圆满。

克：不，永远不可能变得圆满。任何时好时坏的状态之中，都有时间的因素存在。时间之中就是四分五裂的生活方式，因此是不圆满的。偶尔出现的自由仍在时间的领域内。那么受到不圆

满的生活方式局限的脑子能不能彻底转化自己，使自己不再受到局限？

大卫：我对于这个问题的反应是：你自己正处在四分五裂、消耗能量的状态。你说是想彻底转化自己，其实只是追求满足而已。

克：不，我不是的。我只是在指明能量的耗损而已。

大卫：我们只认得能量的耗损，其他一概不知。

克：没错，其他一概不知。因此脑子就说：“好，我已经看清楚这点了。”然后它就会问：“有可能改变这个状态吗？”

大卫：我怀疑脑子有能力问这个问题。

克：我的脑子就在问这个问题。如果一个脑子能问这个问题，其他的脑子也能问这个问题。这个问题和追求满足无关。

大卫：你如何能只问这个问题而不追求满足？

克：脑子会问这个问题，是因为它已看清自己的一贯伎俩了。

大卫：那么，脑子又如何会提出这个问题呢？

克：它提出这个问题，因为它已透视了自己的伎俩。于是它说：“有没有一种生活方式是圆满的，不四分五裂的？”

大卫：所以在问这个问题时的状态也是圆满的？

克：不，还没有圆满。

大卫：你说这个脑子不是在追求满足，又说它并不是圆满的，那么它到底是什么？

克：一个在说：“我清楚地看到自己在耗损能量”的脑子。

普：你的意思是，只要脑子一看清自己的四分五裂……

克：四分五裂就已经停止了。

普：这就是圆满的状态吗？

克：停止四分五裂就是圆满的状态。

普：停止四分五裂，也就是觉察到四分五裂。

大卫：这就是圆满的状态吗？

克：没错，这样就圆满了。但是普普问的是一个更复杂的问题，她问的是：脑子虽然是在圆满状态，但是它已包含了过去的一切。过去虽然不足取，但仍然可以被脑子善用。我不知道你们听懂了没有？而我关心的却是一般人的日常生活，那四分五裂而愚蠢的生活。于是我问自己，“这种生活能改变吗？”不是朝向更大的满足而改变，是整个运作结构的停止。用一个更高的标准来强行改革只是一种把戏罢了。我认为如果你能如实观照，而没有观者的存在，脑子就能彻底转化自己，这才是真的禅定。

第 14 节 用心聆听

普：我认为我们最大的缺失就是没有慈悲心。你曾经说过一名话，“我们有没有可能真的用心聆听？”这是什么意思？

克：我们来讨论一下，好吗？

弗：我们能不能探索物质的本质？

克：你知道吗？先生，我当时的意思是，思想根本是一种物质化的过程，不论是技术性或心理上的想法，甚至包括所有宗教信仰的结构在内，全都是一物质化的过程。思想就是物质。思想是所有的经验、知识累积在细胞内，然后依照特定的窠臼来运

作。这些对我而言都是物质化的过程。物质的本质是什么，我不知道。因此无法讨论这个题目。

弗：我不是以一个科学家的角度来探讨这问题的。我认为物质是一种未知的东西，因此我觉得如果探索这未知……

克：未知是无法探索的，要十分小心。你只能探索已知事物，直到它的极限，如果你一跨过极限，就脱离了正轨。

普：也就是探索思想，对不对？

克：当然是如此。他说的是探索未知的事物，这是不可能的。好，刚才普普问的是：用慈悲心去聆听是什么意思？

普：这是非常重要的事。如果我们有慈悲心，一切就没问题了。

克：我赞同，但是不幸的是我们都没有慈悲心。那么我们要如何对治这个问题？聆听是什么？慈悲的本质和结构是什么？

普：用心聆听是什么状态？有没有一种聆听比耳朵的听觉更深入？

克：聆听有两种，一种是用耳朵听，另一种是用心听。首先我们要讨论的就是听的艺术。

弗：可能我们应该从相反的方向来讨论这个主题。“不听”是什么意思？

克：你的意思是什么？先生。

弗：“什么是聆听”好像很难回答，因此我想也许从反面来探讨……

克：其实没有什么不一样。

普：我们继续好吗？有两个问题需要讨论，第一、聆听是什

么？其中也包含了什么是“不听”；第二、慈悲心是什么？它们的本质、结构以及深度如何，其中的活动又如何？

克：请继续讨论。

弗：慈悲心是属于未知领域的，它和已知无关。

克：她的意思不是指未知领域。她问的是用心聆听到底是什么状态？“慈悲心”这几个字是我加进来的。也许我们应该暂时不去管这几个字。

普：克里希那吉曾说过“用心聆听”这回事，我想探讨一下这个主题。

克：那么就让我们掌握两点来讨论：一是用耳朵听，二是用心听。

拉：我们曾说过思想的反应永远是四分五裂的。不管是觉察也罢，聆听也罢，都是四分五裂的。那么心是否能不分裂？这是不是我们所要讨论的？

克：等一等。透过所有的感官整体地用心听是一回事，透过某一个感官局部地听就是另外一回事了。

拉：没错。

克：如果我们能透过所有的感官整体地用心听，就不必管耳朵听或不听的问题了。

苏：先生，我并不知道什么叫做“用心聆听”，但是我有的时候可以感觉到一种没有妄念的聆听。譬如当我听拉塔或其他人说话时，有一种非常特殊的感觉，一种全然不同的沟通方式。

克：那种感觉和意念有何不同？

苏：我马上就要说到这点。

普：它和意念有何不同？

苏：如果意念和感觉没有什么不同，那么我就没话可说了。可是我又不能否定那种感觉，因为其中有温柔和感情。如果意识的所有产物都是意念的话，那么……

克：我们必须把这点弄明白。先不要替它归类，让我们慢慢来。你们在聆听时到底有念头还是没有念头，这才是问题所在。

苏：两者都是……

克：苏南达，慢慢来，不要急。我只想问：你在聆听的时候到底有念还是无念？

普：我们能够没有念头地聆听吗？

克：可以。

普：也许一生只有一次能这样全心全意地听。

克：我很了解。

普：即使我们曾经体会过这种听法，仍然有不够的地方。

克：我们将会讨论到它，现在慢慢来，不要急。

阿：在敏感度很低时，也许没有特别清晰的念头产生，而只有聆听。但是那种聆听之中缺乏敏感度，因此并不鲜活。

克：我想我们得先讨论一下什么是沟通。如果我想告诉你一件我很开心的问题，你就必须准备好要进入这个问题。换句话说，你必须和说者有同样强烈的兴趣，而且必须和说者处于相同的层次。这些全都是沟通的条件，否则就谈不上沟通。

苏：我们很难了解什么是相同的层次。

普：“沟通”有两种条件，“用心聆听”也许不需要这两种条件。

克：我们将会讨论到这点。什么是“用心聆听”如果我想告诉你一件我有深刻感受的事，你该如何来听？我想和你分享，我想和你有同样的感受，我想要你介入我的情况，不能这样的话，又如何谈得上沟通？

苏：我们怎么知道和对方是处于同一层次的？

克：对方的问题不只是智性或口头上的问题，而是一种深切的活生生的问题，这时我们就必须处在相同层次，否则你就无法真的听到什么。

苏：如果我们十分认真，是不是可以和对方处于相同层次？

克：你现在就没有在用心听。我现在就想告诉你一件非常重要的事。我要你听的原因是因为你也是一个人，这个问题也就是你的问题。也许你从未思考过这个问题，在我和你分享时，你就加进了自己的注意力。因此聆听意味着分享以及超越语言的沟通。

普：所以，你必须先具有某种程度，否则无法构成沟通。

克：这就是我的意思。苏南达，你能不能这样聆听？

苏：我们似乎无法对每一个人都以同样的方式聆听。

克：我现在正在讲话，我要求你以这种态度来听我说话。

普：对你，我们可以做到。

克：因为你们已经为我塑造了一个形象，你们很重视这个形象，因此你们可以用心听我说话。

苏：不只是针对形象而已。

克：你又没有领会我的意思。我是说你不能不只用心听我说话，而且也能用心聆其他所有人的话。他也许想表达一种无法言传的东西，因此你能不能用心聆听？

克：为什么？

普：因为我们有偏见。

克：一点也不错，只要有偏见，就不可能形成沟通。

普：先生，你是不是说无言之中才有真相，因此要想听到话之中话，就不能像平常那样只听别人所说的话而已。

克：你说得太明确了。

普：不，不是太明确。你说话的时候语气和别人是不同的。

拉：我认为重点是有没有真的在接收、在聆听。至于是不是真相并不重要。

普：我们没有办法做到。

拉吉：我们的聆听之中都有动机。动机也许很明显，也许很细微。我们听别人说话，已经先入为主地认为不可能有太多收获，而听克里希那吉说话就完全不同了。

克：我们要如何改变这种偏见呢？

弗：问题是不是因为我们总是喜欢诠释？

克：看在老天的份上，千万不要诠释我说的话，只要听就对了。因为我对空手道一无所知，所以我去讲教卡达。我能够用心听他说话是因为我一无所知。你们的问题就是“知道”得太多了，你们有太多的意见和推测。其实最重要的就是要有听的艺术。艺术就是把每样东西都摆在它最适当的位置。你也许有你的偏见、结论、比较、衡量和判断，但是在听的时候，这些都得扔掉，然后才形成沟通。

拉：把这一切都扔掉，也就是和对方处在同一层次、具有同样的强度了。

克：否则又何必听呢？

拉：我了解这种状态，但是我做不到。

克：现在就试试看。

苏：你是说聆听就能暂时把所有的妄念抹去、吞没？

克：如果我说：“我爱你”，你的反应是什么？

苏：但是没有人对我们说这种话。

克：我现在就在对你说这句话。

苏：不，先生，在日常生活里，这种情感很少有人会具备。

克：好，那么什么是听的艺术？什么是用心去听？若你不用心听，就失去听的意义了。若你很开心、很专注而又带有情感地听，彼此间就会形成深刻的沟通。即透过听的感官在听，对不对？

普：充分地听。

克：你们能不能这样听？我们能不能对自己不喜欢的人、认为愚蠢的人也同样地听。如果你们能有这么深的情感，语言就不重要了。让我们继续。

假设我没有偏见、没有结论，我十分注意地听某人说话。这个人因为对我有某种印象，所以他来找我时就已戴上了面具。于是我首先要求他把面具拿掉。除非他主动要求和我沟通，否则我不愿意窥探那面具后的真相。接着他就倾诉了许多人类共同的烦恼。他也许表达不佳，甚至有些愚蠢，但是他和其他男男女女一样都在受苦，所以仍然十分关切地聆听。

他说的一切其实就是人类历史。我不但要听他所说的话，并且要深入背后的真相。如果他表达得很肤浅，我们就先肤浅的听，然后再往深处推进。等到愈来愈深以后，他表达的就是共通的人

性。因此他和我之间，其实是没有任何区别的。

普：这种聆听的源头是什么？

克：就是慈悲心。那么慈悲心到底是什么？弗莱兹说过，慈悲心属于未知的领域。我们如何才能拥有那不可思议的智慧，也就是慈悲心呢？

弗：慈悲心不在思想的领域之内，因此我永远也无法找到它。

克：它是无法找到的，你必须不断地深入推进，就像一个钻孔机一样。

普：但是必须先有一点迹象。

克：当然，你不能只是空谈慈悲心，而没有一点迹象。

普：你为什么有一种不可思议的影响力，能摧毁所有的偏见和碍障？只要我们一和你谈话，脑子的妄念就没有了。

克：这就像去井里提水，大部分人都提着小水桶去盛水，所盛的水就十分有限。另一种境界却像后院里有源源不绝的泉水一样。如果我想看到这泉水，我该怎么办？

弗：我首先要查明是什么东西阻碍我看到它。

克：这还是一种分析，我不主张分析，因为它浪费时间。我已经一目了然其中的理由、逻辑和重点，因此分析就不必要了。

苏：先生，我发现慈悲心和守静、打坐及任何经验都无关。

克：听着，苏南达！拉塔和普普的后院都已有了泉水。她们虽然嘴里不说，但是许多迹象都已经有了。因此我问自己，为什么我家后院没有泉水呢？我必须查明。这不代表我应该模仿别人，也不需要分析是什么东西阻碍了我，甚至不必问我该守静或不该守静。我不知道你明白我的意思没有？

苏：我明白了，先生。

克：你真的明白了吗？

苏：你的意思是什么？

克：她们得到了，而我还没有得到，我想得到它。我想看到这稀世珍宝。那么我该怎么办？克告诉我分析是浪费时间，因为分析者和所分析的对象根本是同一个东西。因此不必浪费时间，也不必枯坐守静，时间不多了。你现在就像处在一个火宅中，已经没时间分析了，你明白我的意思吗？

拉：先生，那美好的东西出现时，你根本不会问“我是如何得到它的？”

克：当我在挨饿时，我根本没有时间分析自己为什么会挨饿。

拉：我说的不是这个。

克：抱歉，你说的是什么？

拉：一个有迹象的人，他并不刻意想要那迹象。

克：你也许只是充满着我的话、我的热切度而已，也许你并没有什么迹象。

拉：我并不是说我已经有了什么，而是……

克：简化一点，拉塔。你的后院已经有泉水了，非常非常少的人能得到这样的泉水。他们也许只是在口头上说说而已，他们并没有真的迹象。但是你已经有了，对于一个人而言，这就是最不寻常的事了。

弗：我能做什么吗？

克：也许能，也许不能。也许这种强烈的需求本身，就足以使你把其他的一切放下，你了解了吗？房子已经着火，没有时间

再去讨论该用什么桶子盛水来救火了。

普：这种需求和能量的大小有没有关系？

克：好，普普认为和能量的大小有关。不，普普，当你爱上一个人，你强烈地想要他时，你根本就把别的都忘光了。

弗：这就是重点了。

克：我是在创造一种危机感，然后你们就自然会采取行动了。你们明白我的意思吗？面临危机时，你要不然就躲避，要不然就采取行动。普普，你现在是不是处在危机中呢？我来到你们的面前，告诉你们这一切，你们能听的都听了，能做的也都做了，但是什么迹象都没有发生？这种一点一滴的进展直到老死都不会有任何迹象。他要做的就是促成一种危机中的行动，不再有任何争辩或分析。这个危机是透过他的话语、他的影响力、他的感情和强度而造成的，还是你们自己必须要突破的危机？这就是世上最重要的事，别的都不必管了。

阿：这种危机是一种外来的挑战，我对它无法产生恰当的内心反应。因为我无法产生恰当的内心反应，所以才有危机产生。你所说的危机好像不是外来的，而是内在自发的。

克：他的目的是要创造一个内在危机，不是外在的，也不是肤浅的。

阿：危机有两种，一种是向外追寻一个危机，然后企图在内心找到恰当的反应，另一种是内心自发的不安，因为有一种深深的责任感，因此不能再坐以待毙。

克：他已在你的心中创造了危机，他说的都是真相。如果你的内心已拥有这种深切的危机感，就是在用心聆听了。这种毫无

停泊之处的感受就是用心聆听。雨季的来临暗示着必须储水以备干旱，因为明年也许会没有雨季。这个危机就会促使你想尽所有的办法来储水。

普：这给人一种很奇怪的感觉，好像暗示着要我们束手无策。

克：也许不是这样的。也许意味着你们会有出乎意料之外的行动产生。如果有危机，就会有这种行动产生。