

>

《世界在你心中》 总序

旅行时你会察觉到，世界各地的人问题虽然看似不同，实则无太大的差异。四处都有暴力问题，也有自由与否的问题；以及该如何让人与人的关系变得更真实、更美好一些，这样人们才能活得安宁、有修养，不至于经常和自己或邻人产生冲突。此外，整个亚洲到处都可以看见贫穷、饥饿以及彻底的绝望。

内容简介

作者简介

译者序

《世界在你心中》 第一部分

全人类都存在于我们的显意识及深层的无意识里面。每个人都是数千年的演化成果；这些纪录，人类所有的历史、所有的知识及过往的一切，全都深埋在我们每一个人的心中——如果你能深入地探究，就会发现它们，因此自我认识才会变得那么重要。「自我」已经变成了一个二手货；我们不断地重复别人的话语，不论是弗洛伊德或任何一位专家的见解。

《世界在你心中》 你的心灵自由吗？

《世界在你心中》 思想与自由

《世界在你心中》 心理革命

《世界在你心中》 分析者 v.s.被分析之物

《世界在你心中》 人类冲突之源

《世界在你心中》 观察自己与认识自己

《世界在你心中》 第二部分

美德显然不是臣服于某种模式的重复行为，但这样的行为已经被美国或其它各地视为一种值得尊崇的德行了。我们必须很清楚地认清美德究竟是什么。美德如同爱、谦卑

一样，是不能被培育出来的，只有当我们了解了什么不是美德之后，美德 || 其本质、美与秩序 || 才会出现；只有透过反面，我们才能弄清楚什么是正面。

《世界在你心中》 人心该如何摆脱恐惧

《世界在你心中》 关于恐惧

《世界在你心中》 为何你会感到恐惧

《世界在你心中》 恐惧的真面目

《世界在你心中》 关于冥想

《世界在你心中》 重复念咒与静心

《世界在你心中》 冥想的真谛

《世界在你心中》 美德与爱（1）

《世界在你心中》 美德与爱（2）

《世界在你心中》 美德与爱（3）

《世界在你心中》 总序

内容简介

《世界在你心中》是克里希那穆提在美国布兰迪斯大学、斯坦福大学、加州大学伯克利分校及圣克鲁斯分校四所大学所做的精采演讲与讨论。克里希那穆提针对年轻人中普遍存在的焦灼不安，以亲切而循序渐进的启发方式，与年轻人深入探讨了生与死、爱与恐惧、思想与自由、觉知与改变等重要问题。他指出只有把任何思想、理论、意见搁置一旁，无拣择地觉察自己，人们才能不为任何权威所束缚，获得心灵的完全自由；也只有这样没有预设没有抗拒地观照自己的真实人生和整个存在，人们才能发现自己和世界的真相，从而使自己获得立即彻底的改变。

《世界在你心中》 总序

作者简介

克里希那穆提（J.Krishnamurti，1895-1986）是印度的著名哲学家，20世纪最伟大的心灵导师。佛学家肯定他是“中观”的导师，印度教吠檀多学者认为他是彻底的“觉者”，神智学者则认为他是道道地地的“禅”师。他在西方有着广泛而深远的影响，印度、欧美、澳洲等地都有推动他志业的基金会和学校。

克氏主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光来照亮自己。他一生的教诲皆在帮助人类从恐惧和无明中彻底解脱，体悟慈悲与至乐的境界。他的六十多册著作，都是由空性

流露的演讲和讲话集结而成，目前已经译成了47种语言出版。

《世界在你心中》 总序

译者序

《世界在你心中》译者序

我们就是世界，

我们的问题，

就是世界的问题。

——克里希那穆提

胡因梦（作家、身心疗愈课程讲师、译者）

本书纪录的是上个世纪70年代克氏在美国几所大学演讲的内容。从今日的角度来看，这些教诲仍然清晰而精准地反映出人类正在面临的时弊；事实上，人类与数十年前并无二致，国与国之间的仇杀、温室效应带来的燃眉危机、宗教信仰引起的派系对立、穷富不均以及种种身心失衡现象，在在都显示克所指出的“内在革命”，或许才是世上“唯一”能生效的革命。

然而若想促成这场变革，就必须从根本上找出世界的乱源，藉由克的洞见我们会发现一切问题皆出自“观与被观”、“分析者与被分析的对象”之间的二元对立。换句话说，我们每个人既是主观的观察者与分析者，同时也是被自己观察及分析的对象。基于“原始无明”，我们与生俱来就带着一种牢不可破的自我实存感，加上后天教育灌输进来的社会规范、意识形态与伦理道德，这个自我便发展出了一种神经质式的自我监督倾向，继而衍生出分别意识所造成的对错、是非等等的概念，于是罪恶感、理想主义、伪善、恐惧、掩饰、逃避等等的心理问题便逐渐形成。由于不敢也不知该如何面对这些错综复杂的内在问题，于是人们不由自主地将其投射于外，继而演变成对他人的愤怒、敌对与不满，整个世界的暴力问题就这么像滚雪球一般变得越来越严重，越来越离谱。

然而要解除这个根本幻象，是不能完全依赖专家学者、大师或圣人的，因为任何一种形式的“权威”都可能遮蔽住我们内心的觉知之光，因此只有靠自己探究到暴力底端的恐惧与生存焦虑，才可能借着亲身的体悟来转化这些根深蒂固的情绪模式。这“探究”二字，在克氏的观点里并不是一种头脑的分析活动，而是一种“证”或“觉”的过程。在这个环节上，选择世俗生活形式的人似乎很难有明确的体认，因为外务总是不断地迫使我们去面对，几乎没有足够的能量去觉知内在发生了什么，因此大部分的人只能在工作及家务之余抽空进行一些仪式化的灵修活动，以平衡日常的外求活动所造成的虚耗。但是一个对世界对自己的生命真正认真的人，不可能满足于这种自我安慰式的灵修方式；他势必会产生深切的责任感与急迫感，一股无法抑制的热情——Passion 这个字也有基督受难的意思——会驱迫着他深入地探究人类的苦难。

这种探究的方式绝不是肤浅的静坐或冥想，而是一种永不止息的对内在意识流活动的见

证过程。只有时时刻刻对心念、情绪及各种感受保持觉知，才可能认清自己所设定的外在问题原来全是内在问题的投射，而这便是本书的英文版书名“*YouaretheWorld*”的真谛。克氏之所以不提出任何一种刻意修炼的方法，乃是因为方法往往会阻碍我们见证到当下的内外真相。其实只要把所有预设的观念及概念放掉，以一颗无成见的心去跟克氏的洞见相应，我们就可能在阅读此书的过程里愈来愈清楚地意识到身心脱落、空寂现前的境界。因此我们可以说克氏采用的方式是一种“理入禅”的解脱途径，只要我们一直把心门敞开，便能随着他在人人本俱的探究之光与质疑的慧见之下，瞥见那毫无阻碍或执着的空性，而这空性就是人类苦难的解药。

《世界在你心中》 第一部分

《世界在你心中》 你的心灵自由吗？

旅行时你会察觉到，世界各地的问题虽然看似不同，实则无太大的差异。四处都有暴力问题，也有自由与否的问题；以及该如何让人与人的关系变得更真实、更美好一些，这样人们才能活得安宁、有修养，不至于经常和自己或邻人产生冲突。此外，整个亚洲到处都可以看见贫穷、饥饿以及彻底的绝望。美国与西欧面临的却是经济繁荣带来的问题；经济繁荣但缺乏素朴精神，暴力就会随之而起。目前西方社会充斥着各种形式的奢华享受，已经到达彻底腐败和不道德的程度了。

同时还有组织化宗教——世界各地的人多多少少都在排拒它——所造成的问题，以及什么是宗教精神、什么是冥想等等——这些都不是亚洲独有的问题。然而讲者本身并不代表任何思想体系——印度的或其它区域的，因为讲者并不是专家学者，只要我们能共同探索这些问题，或许就能建立起正确的交流与沟通；不过要切记，言语并非事物本身，无论我们阐述得多么仔细，多么错综复杂，多么合理，仍然不是事物本身。

由印度教、回教、基督教及共产主义等所造成的思想分裂，已经为世界带来无法估量的伤害，而且制造了这么多的仇恨与对立。一切宗教或政治上的意识形态都是愚蠢的，因为这些都只不过是观念罢了，但不幸却造成了人类的分裂。

这些意识形态带来了诸多的战争；虽然人们在宗教信仰上还算有某种程度的宽容性，可是一旦超越了某个界线，接下来的就是毁灭、偏狭、残忍与暴力——宗教战争。意识形态也同样带来了国族之间的分裂，譬如黑人的国家主义，以及各部落之间的战役。

《世界在你心中》 第一部分

《世界在你心中》 思想与自由

我们人类真有可能和平地、自由地、正直地共处于世上吗？自由绝对是必要的，但不是为所欲为的自由，因为个人永远是受制的——不论他住在印度或任何一个国家都一样——他永远都受到他的社会、文化以及他整个思想结构的制约。那么，人有没有可能从这些制约里面彻底解脱出来，不只是意识形态或观念上的解脱，也包括心理上的、内在的自由？否则我根本看不到民主的可能性，也看不到展现正确行为的可能性。甚至连「正确行为」这样的说法都遭到了藐视，不过我还是希望我们能运用这些词汇而不至于造成讥讽的反应。

自由不是一种概念；有关自由的哲学并不是自由本身。一个人要不是真的自由了，就是仍然不自由。身处牢狱中的人，不论这牢狱点缀得多美，仍然是不自由的。自由并不是一种陷入思维中的状态。思想不可能是自由的。思想乃是记忆、知识及经验的产物；它永远是历史的成果，而且不可能带来自由，因为自由只有在活生生的当下、在日常生活里才会出现。自由不是从某个东西之中解脱出来 || 从某个东西之中解脱出来，只不过是一种反应罢了。

人类为什么会赋予思想这么高的重要性？ || 思想往往会形成概念，然后人就按照这些概念而活。形成一些意识形态，臣服于这些意识形态，乃是世上显而易见的事。希特勒的纳粹运动，共产主义的革命，宗教组织的形成，包括天主教、印度教、基督教的新教等等，数十年来都在透过宣传确立自己的意识形态，而且不断地藉由威胁及承诺驱使人们屈服其下。你可以在世界各地观察到这个现象；你会发现人类一向赋予思想过高的意义及重要性。越是学有专精，智力越是高超，就越重视思想。因此我们现在要问的是：思想真能解决人类的问题吗？

《世界在你心中》 第一部分

《世界在你心中》 心理革命

世界各地都有暴力问题，不单是巴黎、罗马、伦敦、哥伦比亚、此地，其它各地也都出现了学运抗争，而且黑人与白人、印度教徒与回教徒，也越来越彼此仇视。人心之中不知怀着多少的残忍与暴力 || 虽然外表上看来很有学养，反应有节制，口里不时祈求着和平的降临。这份暴力，就是宗教派别、政治及种族界分造成的结果。

这份深埋于人心深处的暴力，可不可能得到彻底的改变及转化，好让人们活在和平的氛围里？人心深处的暴力显然是从动物性及社会承继而来的。人类已经把战争视为一种生活方式了；虽然各地偶尔有一些反战论者持着标语反对战争，但总有一些人是爱好打仗的！或许有人不赞成打越战，不过他们还是可能为了别的议题而抗争，引起另一种形式的战争。因此，人类已经接受了内心及外在世界的争战，也就是冲突，并视其为一种生活方式。

人类的显意识及潜意识里的心态，制造出了相对应的社会结构 || 这是显而易见的事。接着我们又要问了：人类有没有可能在适应教育、接受社会规范及文化熏陶之下，同时产生心理上的真实革命？

心理上的革命有可能立即出现吗？不是在未来，也不是渐进式的，因为房子已经失火了，你不可能慢条斯理地谈论着如何救火的问题；你已经没有时间了，而且时间本来只是一种幻觉罢了。因此，什么能真的令人类改变？什么东西能够让身为人类的你真的改变？难道必须倚赖奖赏与惩罚吗？这些方法早就试过了。地狱的惩罚、进天堂的承诺等等，这些方法都用过了，但人类并没有多大改变；他仍然善妒、贪婪、暴戾、迷信、充满着恐惧。单凭内在或外在的动机，并不能带来彻底的改变。透过理性分析来了解人为什么会如此暴戾、恐惧、贪得无厌、好斗、野心勃勃 || 分析是很容易的一种方式 || 难道就能带来改变吗？很显然不能，那么，到底什么方式才能带来立即而非渐进式的心理革命？对我而言，这似乎才是最重要的人生议题。

《世界在你心中》 第一部分

《世界在你心中》 分析者 v.s.被分析之物

分析 || 专家学者的分析或反省式的分析 || 并不能带来解答。分析一向需要时间，而且需要大量的洞见，你的分析一旦出了错，接下来的分析就会跟着出错。如果你的分析得到了某种结论，而你立即从这个结论往下推演，那么你也受到了阻碍。此外，在分析之中还有「分析者」与「被分析之物」的对立问题。

若是不透过动机、分析或对肇因的探究，我们要如何才能带来心理上的彻底革命呢？你可以轻而易举地找出自己愤怒的原因，但这并不能制止你的愤怒。你可以轻而易举地找出战争的起因，包括经济上的、国族的、宗教上的议题，或是政治人物的颜面问题、意识形态等等的问题；但我们仍然在互相残杀。五千年来已经出现过一万五千场重大的战争 || 我们到现在仍然没有爱，没有慈悲。

一旦洞察到这个问题的真相，我们不可避免地将会面临「分析者与被分析之物」、「观者与被观之物」、「思想者与其思想」之间的界分是否真实的问题，不是理论上，而是真的有这样的问题吗？这个「观者」 || 这个让你产生「看与听」的存在中心 || 是否只是一个把自己与被观之物分开来的概念性存有罢了？如果你说你在生气，那么这股怒气与那个知道自己正在生气的存有，是不是真的有区别？那股暴力不就是观者的一部分吗？这是非常重要的问题，我们必须试着去了解它。我们若是关心当下立即产生心理上的革命 || 不是未来才产生一些变化 || 这个议题，就必须试着去了解这件事 || 这个所谓的「观者」、「我」、「自我」、「思想者」或「经验者」，与被观之物、经验或思想，真的有差别吗？当你在看着一棵树、观察一只飞鸟、欣赏水面上的月光时，那个「经验者」真的有别于他所看到的一切吗？当我们在看一棵树时，我们是真的在看它吗？请再随着我探究一下。我们可曾直接地看过一棵树，还是只透过知识组成的意象或过去的经验在看它？你可能会说：「是的，我知道它的颜色有多美，形状有多么好看。」但你只是在透过记忆、透过以往对它的感觉，再次享受起那份快感罢了。你可曾观察过那「观者」与「被观之物」的差异？除非你曾深入于这个议题，否则接下来要谈的事很可能被你疏忽掉。其实只要「观者」与「被观之物」是分开来的，冲突就一定会出现。只要心中一产生对去年秋色的回忆、认知及意象，「观者」与「被观之物」的界分及冲突就出现了。制造出这种界分的正是思想本身。假如你看着你的邻居、你的妻子、你的丈夫、你的男友或女友，不论眼前是谁，这时你能不能不带任何意象或过往的记忆，直接看着这个人？因为如果带着某种意象去看此人，你们的关系就不见了；剩下的只有两组意象所形成的不直接关系；只有概念性的关系，而没有真实的关系。

《世界在你心中》 第一部分

《世界在你心中》 人类冲突之源

我们都住在概念世界里，一个由思想构成的世界。我们总试图借着思想来解决所有的问题，从最机械化的到最深层的心理问题。

如果「观者」与「被观之物」的确有区别，那么这份区别即是人类冲突的源头。当你说你爱某人时，那种感觉真的是爱吗？其中必定有「观者」与「被观之物」之间的界分？

这种「爱」本是思想的产物，一种会造成界分的概念，因此并不是真正的爱。

思想是不是我们用来解决人类所有问题的唯一手段？或许是的，我们正在质疑这件事，我们并没有立刻下结论。也许除了机械性的、技术性的或科学性的问题之外，思想并不能解决所有问题。

当「观者」即是「被观」之物时，冲突就停止了。这种情境很容易发生，而且很平常；每当重大危机出现时，「观者」与「被观之物」的界分就不见了；这时行动会立即产生。假如一个人的生活里出现了重大危机——我们总是在逃避危机——他根本没时间去思考这件事。在这种情况下，脑子里虽然还有许多老旧的记忆，故而无法立即做反应，但行动已经产生了。这时心理上已经出现了立即的革命，也就是「观者」与「被观之物」的界分不见了。换句话说：我们一向活在过往的历史里，所有的知识都属于过去的历史。人终其一生都活在过去，活在已经发生过的事物里面——从其中再产生出「过去的我是什么」，以及「我将来应该怎么样」等等的想法。人生基本上就是奠基于昨日的种种，而「昨日的种种」只会使我们变得无感，剥夺掉我们本有的天真与易感性。因此，「昨日的种种」便是那「观者」本身；「观者」心中充斥着一层又一层的显意识及无意识的记忆。

《世界在你心中》 第一部分

《世界在你心中》 观察自己与认识自己

全人类都存在于我们的显意识及深层的无意识里面。每个人都是数千年的演化成果；这些纪录，人类所有的历史、所有的知识及过往的一切，全都深埋在我们每一个人的心中——如果你能深入地探究，就会发现它们，因此自我认识才会变得那么重要。「自我」已经变成了一个二手货；我们不断地重复别人的话语，不论是弗洛伊德或任何一位专家的见解。如果你真想认识自己，绝不能借着专家的眼睛来看自己；你必须直截了当地观察自己。

你如何能在不成为「观者」的情况下来认识自己呢？你所谓的「认识」到底是什么？——我现在并不是在说双关语。我是在质疑我们所谓的「认识」到底是什么？什么时候我们才是真的在认识一个东西？我们可以说我「认识」梵文，我「认识」拉丁文，我「了解」我的妻子或丈夫。我们可以学着去认识一种语言，但我真的了解我的妻子或丈夫吗？当我说我了解我的妻子时，我会不会立即产生一个有关她的意象——这个意象永远属于过往的历史；这个意象会阻碍我对她的观察——她目前可能已经有所改变了。因此我真能说我「了解」吗？当你问到：「我能不能在不形成观者的情况下来认识自己？」你知道会发生什么事吗？

这是十分复杂的一件事：我学着认识自己，在学习的过程中，我累积了许多有关自己的知识，亦即过往的一切，然后我又继续累积对自己的认识。我藉由这些累积的知识来观察自己，并试图对自己产生一些认识，这个做法行得通吗？显然是行不通的。

观察自己与认识自己是截然不同的两回事。观察是一种不间断或不累积的过程，「自我」则是一个不断在改变的东西，它总是有新的想法、新的感觉、新的变动、新的暗示、新的迹象。观察并不是与未来或过去相关的一种状态；我不能说我已经观察到了，或是我将要观察。因为心永远处在一种不断观察的状态里，它永远活在当下，永远是新鲜的；

它不被累积下来的知识所败坏。如果你深深地探索下去，就会发现存在的只有不间断的观察而非知识的累积；然后心就会变得异常警醒、敏锐。因此我永远无法说我「认识」自己，任何一个人如果说「我认识」，显然就还不认识什么。观察乃是一种活跃而不间断的过程；它跟已经有所认识是无关的。我「认识」为的是在已经学会的东西上再添加一些东西，但若想观察自己，就必须拥有观察的自由，可是藉由过去的知识来进行观察，自由就被否定了。

问：为什么「观者」与「被观之物」的界分会导致冲突？

克：是谁在付出努力？只要有努力，只要有矛盾，就会有冲突。因此，在「观者」与「被观之物」的中间，难道没有对立性吗？这并不是一种意见上的狡辩，你不妨自己去观察一下就知道了。假如我说：「这是我的。」那么不论那是财物、性、权力或工作，都会出现因界分而造成的抗拒，如此一来就起了冲突。当我说：「我是印度教徒。」「我是婆罗门。」或这个、那个时，我已经在自己的周围建构了一个世界，一个我认同的世界，于是界分就产生了。很显然，当一个人说他是天主教徒时，他已经把自己和非天主教徒做了区分。所有的区分，不论是内心的或外在的，都是在助长敌意。现在问题又出现了，我能不能既拥有一些东西，又不会制造敌对、矛盾或冲突？还是有一种截然不同的存在次元，可以完全消弥掉「所有权」这个东西，也就是真正的自由之境？

问：我们有可能不带着任何概念而行动吗？你有可能进到这间房子里，在一张椅子上坐定下来，而不带有任何对这张椅子的概念？你似乎在暗示我们不能有任何概念？

克：也许我没有解释得很仔细。人当然得有概念，譬如我问你住在哪里，你一定会回答我，除非你有健忘症。「告诉我」这件事，就是源自于概念或记忆——而人必须有记忆和概念。不过概念也会助长意识形态，带来灾害——你是美国人，我是印度人等等。你信奉一种意识形态，我信奉一种意识形态，这都只是一些概念罢了，但我们竟然会因此而相互残杀。即便是在同一间实验室里研究科学的伙伴，也可能做出这种事来。

在人类的关系之中，概念到底有没有任何地位？这又是一个更复杂的问题了。所有的反应皆是概念，所有的反应：我有一种想法，然后我依照这个想法去行动；首先我产生了一种想法，一个公式或基准，然后就按照它来采取行动。因此，在概念、想法与行动之间，一定存有界分。处在概念这一边的是「观者」，行动则是在观者之外的另一种东西，于是界分与冲突就因此而形成了。这时又出现了一个问题：那受限的、从社会背景里产生的心智，是否能摆脱掉概念思考，以不机械化的方式行动？我认为这是有可能的，但我说有可能并没有什么意义。我说这是有可能的，而且这就是冥想：探索心智有没有可能完全安静下来，从所有的概念思考中解脱出来，只有在需要用它的时候才产生思想。我现在是在用英文说话，这是一种自动化的过程，但是你能不能彻底安静地听我说话，心中没有任何念头？你一旦「试图」去达到这种状态，思想就出现了。我们有没有可能在看着一颗大树或麦克风时，心中没有任何念头，念头指的就是思想或概念？看着一棵大树而没有任何思想，是很容易做到的事。可是看着一个朋友，一个伤害过你、奉承过你的人，而不带着任何成见，就很难做到了；这意味着你的脑子是安静的。虽然它也会有反应，迅捷的反应，不过仍然可以安静到完整而彻底地看着眼前这个人。只有处在这种状态，你才会对他产生真正的了解，然后才会有完善的行动。

问：是的，我想我知道你要说的是什么。

克：很好，不过你真的必须实践才行，人必须认识自己；但接着又会产生「观者」与「被观之物」、「分析者」与「被分析的对象」之间的界分问题。有一种观察的方式可以免除这些问题，那就是立即的了解。

问：你现在正试图用语言来解释一个言语无法传达的状态。

克：因为你我都懂得英文，所以我们才用语言来沟通。若想正确地进行沟通，你我必须同时具备热切而又贯注的质量才行——否则我们是无法真的产生交流的。假如你我正在说话，而你却朝着窗外观望，或者你很认真而我一点也不认真，那么这类情况都会让沟通停止。因此，传达一个你我完全不熟悉的东西，是极为困难的事。不过有一种沟通形式是不需要藉助语言的，但只有当你我都很认真、贯注与直接，而且双方的心智都处在同样的层次、同样的节拍时，它才会出现；那时就会形成一种非语言性的「神交」。那时我们就可以安静地对坐；但不是你的寂静或我的寂静，而是我们共同的静谧；那时或许就会出现真正的神交了。不过这份要求也许太高了一点。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 人心该如何摆脱恐惧

我们有这么多错综复杂的问题，很不幸的是，我们往往会倚赖别人——譬如专家学者——来解决这些问题。世界各地的宗教已经提供了各种逃避这些问题的方法，此外，科学也被视为可以帮助人类解决这些问题的方式之一；或者教育也能解除这些问题，可是你会发现这些问题不断在增长，而且变得越来越紧迫、复杂，好像永无止境似的。你会逐渐发现我们谁也无法倚赖，不论是僧侣、科学家或专家学者都无法倚赖。这些人并没有解决什么问题，因此你必须独自去探索它们；战争、宗教信仰的分歧、人与人的对立、人性之中的暴力等等，这一切都在持续地发生；恐惧与痛苦也一直在继续增长。

你会发现你必须亲自去探索这一切；你也会体认到根本没有所谓的「权威」可以倚赖。任何一种形式的「权威」（除了科技上的专业权威之外）都失效了。人类把这些「权威」视为能带来和平的工具或引领者，可是因为他们失败了，失去了原有的意义，所以才会普遍出现对「权威」的反叛，包括宗教与道德上的反动。你会发现美国这个不到三百年历史的年轻国家，在尚未成熟之前已经出现了衰败的迹象；处处皆是失序、冲突与困惑，还有无法避免的恐惧与痛苦。这些外在事件必然会迫使人自己寻找解答；可是你必须把过去的一切一笔勾销，重新开始，并且认清没有任何一个外在的权威可以帮助你。没有任何信仰、宗教派别或道德准则可以带来真正的帮助。过往的救主或经典已经失去了重要性。人被迫靠自己来进行检视、探索与质疑，这样人心才能变得清明；它不再受制、颠倒或扭曲。

然而我们真能靠自己来发现正确的答案吗？我们的心是如此地受制，它真的能获得最终的自由吗？——包括显意识与无意识在内？

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 关于恐惧

人心能摆脱恐惧吗？这是人生最重要的一个议题。人心能不能从富有感染性的恐惧之中解脱出来？让我们来探索一下。不是一种理论上的探讨，而是真的觉察到自己的恐惧，包括生理及心理的，显意识及无意识底端的恐惧。有没有这个可能性？你或许能觉知到生理上的恐惧——这比较容易办到，但你能否觉察到无意识底端的恐惧？

任何一种形式的恐惧都会污染心智，令其颠倒，带来困惑与精神官能症。处在恐惧之中，心是不可能清明的。我们要切记的一点是，无论怎么仔细地分析恐惧或创立对恐惧的种种理论，最终我们还是会害怕。但如果我们能深入地探究它，真的去体察它，或许就能彻底解除它了。

某些恐惧是可以被意识到的：「我怕失业。」「我怕我的妻子会跑掉。」「我害怕独处。」「我怕没有人爱我。」「我怕死。」等等。此外，我们也害怕面对人生显而易见的乏味、无意义以及永无止境的陷溺，还有受教育、到工厂或办公室上班谋生，养育子女，偶尔享受一下性爱的愉悦，以及不可避免的痛苦与死亡所带来的厌烦感。这一切都会助长恐惧，显意识的恐惧。我们能不能面对这所有的恐惧，穿越它们，而不再感到害怕？我们能不能扫除这一切，得到真正的自由？如果做不到，那么显然我们会继续活在焦虑、自责、不确定感之中，而且会有越来越多的烦恼。

然而恐惧到底是什么？我们真的认识恐惧吗？还是只有在它结束之后，我们才发现自己有过这种情绪？去弄清楚它是很重要的事。我们可曾直截了当地接触过恐惧，还是我们的心已经对它习以为常，而且永远都在逃避它，因此从未跟这所谓「恐惧」的东西有过直接的接触？如果你能接受自己的恐惧，那么当我们共同探索它的时候，或许就能对它产生直接的了解了。

恐惧到底是什么？它是怎么产生的？它的结构及本质是什么？譬如我们刚才举出了害怕舆论这件事；这里面其实涉及了好几种东西，包括怕失业等等。这类的恐惧到底是怎么产生的？它是不是时间的产物？如果我已经了解了恐惧的起因，它会不会因此而消失？它会不会因为探索、分析及寻找到起因而消失？譬如我怕某种东西，就说是死亡好了，或者我怕明天过后会发生的事、以前曾经发生过的事；但是让这份恐惧延续下去的，究竟是什么东西？你也许做错错过某件事，说错过某句话，一些属于过往历史的事；或者你很怕未来可能会生病、失业等等。因此我们有属于过去的恐惧，也有属于未来的恐惧。属于过去的恐惧是已经发生过的，属于未来的恐惧则是可能会发生的。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 为何你会感到恐惧

然而，是什么东西令过去的恐惧以及未来的恐惧继续存在呢？很显然是思想——有关过去种种的回忆，或者某个曾经有过的病痛可能在未来复发等等。恐惧是由记忆及思想支撑的。忆起过去的痛苦或快乐，会让恐惧延续下去，得到滋养与支撑。有关未来的苦与乐，也是一种思维活动。

我为自己曾经做过的事感到恐惧，因为它可能造成未来的某种结果。因此，思想就是一种心理上的时间感，这是非常明显的事。思想造成的心理时间感与外在的时间是两回事。

把时间划分成昨日、今日及明日的思想，助长了心中的恐惧。思想制造出了当下与未来可能发生的事之间的界分。思想藉由心理上的时间感促成了恐惧；思想就是恐惧的源头；思想也是痛苦的源头。我们接不接受这个观点？我们是否能真的看到思想的本质、运作的模式，以及如何制造出整个过去、现在、未来的结构？我们是否能认清思想藉由分析而发现了恐惧的肇因，但这必须经过一些时日才能达成，所以根本没有解除恐惧？在恐惧的肇因与恐惧的止息之间，往往会产生恐惧的行动。譬如一个暴戾的人发明了无暴力的理论；他说：「我有一天会变得平和。」其实他只是在播下暴力的种子。因此，我们如果利用时间——也就是思想——做为解脱恐惧的工具，我们就永远也无法解除恐惧了。恐惧是不能藉由思想来解决的，因为助长恐惧的就是思想。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 恐惧的真面目

那我们到底该怎么办？如果思想并不是脱离恐惧的方式，我们该怎么办呢？——我们必须很清楚地去探索这个问题，不是在头脑里想一想就算了，也不是赞同与否的问题，而是必须深入地探究它，如果我们够认真的话。因此思想就是助长恐惧与快乐的一种东西。假如我们认清了思想会助长巨大的恐惧感，而且根本无法解除恐惧，那么接下来要怎么办？我希望你能亲自回答这个问题，而不是等着我来回答。如果你不是在等着我回答，你就会面对它，而它势必会带给你挑战，所以你必须响应它。但如果你以老旧的反应来响应这个挑战，那么你会怎样——你其实仍然在害怕。这个挑战是崭新的，立即的，而思想只会助长恐惧，思想无法止息恐惧，那么你该怎么办？

首先，当你说出：「我已经了解了思想的整个本质与结构。」时，你的意思究竟是什么？你所谓的「我了解了」、「我已经了解它了」或「我已经发现了思想的本质」，究竟是什么意思？一个会说出「我已经了解了」的心智，到底是处在什么样的状态？

请仔细听我说，不要下任何论断。我们现在要问的是：思想真能了解任何事吗？你告诉了我某件事，譬如你为我仔细说明了现代生活的各种复杂面向，于是我说：「我明白了。」这不仅只是字面上的了解，还包含对整个内容及深层面向的体认，因此我认清了人类是如何深陷于神经质的、官能症式的恐怖状态里。如果我们是以所有的感官、神经系统及知觉在了解这件事，那么我们就再也不会陷入其中了。我一旦体认到眼镜蛇的危险，就不可能再靠近它了。即使我再靠近它，我的行动也会是截然不同的，因为我已经了解了它。

因此，我们是不是真的了解了思想的本质、思想的产物，亦即恐惧与快乐？我们是否真的有所领会？是否确实了知它是如何运作的，而不只是理论上的认知，或字面及逻辑上的理解？如果我对字面的解释已经心满意足，那么我就是在玩文字游戏。但如果这些解释可以让我直接觉知到那个被描述的对象，那么截然不同的行动就会产生。（就像一个正在挨饿的人，他真正需要的是食物，而不是你对食物的描述。）

当一个人发现了思想是如何在助长恐惧时，会发生什么事呢？当你对一个饥饿的人描述食物有多好吃时，他会有什么反应？他可能会说：「不要对我描述食物有多好吃，赶快把它拿给我吧！」这时你必须要有立即的行动，而非理论。因此你如果说：「我了解了！」就意味着你不断地在认识思想、恐惧及快乐；你的行动是从这种持续不断的认识之中产生的；

如果你能如此去认识恐惧，恐惧就会止息下来。

某些恐惧从未被揭露过，它们是深埋在内心底端的秘密，那么意识心要如何揭露它们呢？通常意识心必须藉由梦境来觉知这些恐惧带来的暗示，但是当人们梦见它们时，是否能诠释得清楚？如果一个人无法靠自己来了解它们，就必须倚赖外在的诠释者，但这个诠释者也只能依据自己的方式或专业训练来加以解析。另外还有一种情况是自己一边在作梦，一边在解梦。

但人为什么会作梦？专家说人必须作梦，否则就会发狂；我可不能确定人是不是必须作梦。我们为什么不能在白天清醒时，开放地觉知无意识里的暗示或提示；这样我们就根本不会作梦了？如果我们在睡觉时还不停地作梦，我们的心就不可能安静，不可能更新。因此，心有没有可能在白天完全开放，保持警醒及觉知，以便让深埋的恐惧带来的暗示及提示被观察到及消化掉？

白天如果能留意地觉知一言一行以及所有发生的事，我们深埋的恐惧及表层的恐惧就会暴露出来；然后你的睡眠才会彻底安祥，没有一丝的梦境，而且隔天早上起来，你的心会变得十分清明、无邪而活泼。这并不是一种理论 || 试试看就知道了。

问：如何才能把深埋的恐惧带到表层意识？

克：你可以观察自己是否警醒、敏捷，是否注意到无意识乃是过去种族记忆的储藏库。譬如我是在印度出生的，属于所谓的波罗门阶级，其中有各种的偏见、迷信及道德规范等等，包括个人性的以及集体性的；这些东西全都深埋在无意识底端。这便是我们一般所谓的「无意识」；专家学者或许会给它另一种名称，其实我们一般老百姓自己去观察一下就知道了。然而这一切要如何才能揭露出来呢？你要怎么去进行这件事？如果你是犹太人，那么你的无意识里一定有深埋的犹太教传统；如果你是天主教徒，那么有关天主教的一切，也一定埋藏在你的无意识底端；如果你是共产党员，心里面又会有不同的东西，等等。那么，你要如何不藉由梦境来揭露这些东西？

假设白天里你都很警觉，能察觉思想的活动，觉知到自己是如何在说话、如何在走路、如何在反应、如何摆姿势等等，那么所有深埋的东西很容易就会暴露出来；这不需要花什么时间，因为你已经不再抗拒什么，也不再刻意挖掘什么，你只是一直在观察与聆听。处在这种觉知的状态里，所有的东西都会暴露出来。但如果你说：「我要保留某些东西，排除掉另外的一些东西。」那么你就会进入半睡眠状态。如果你说：「我要把印度教、犹太教或天主教的某些好东西保留下来，然后让其它的东西消失掉。」那么显然你仍然是受制的、执着的。因此，我们必须让这一切都浮现出来而不带着任何抗拒之心。

问：这样的觉知是没有选择性的？

克：如果觉知之中带着选择性，你就是在障碍它。但如果觉知之中没有选择性，那么一切事物都会被揭露出来，包括最深的恐惧、冲动及秘密需求。

问：我们是否该一天做一个小时的觉察练习？

克：如果我真能觉知及留意，就算是一分钟，也足够了。大部分的人都不怎么留意，但

注意到自己没有留意，就是一种觉知了；不过刻意培养觉知也并不是真的在觉知。我可以花一分钟时间去觉知内心发生的事而不带任何拣择性，只是很清晰地去观察；我也可以花一小时去练习觉知，却并没有真的在留意；结果是一个小时之后，所有的习性又重复出现。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 关于冥想

前几天友人告诉我说，冥想在现今的美国社会并没有什么重要性；美国人需要的是行动而不是冥想。我很奇怪为什么冥想与行动会被如此划分开来。我们总是陷在这种二元对立及四分五裂的观点里面。在印度，人们对于各种不同的生活方式也抱持着某些观点；有的人注重行动，有的人重视知识，有的人则着重于智慧等等。这样的界分势必会造成臣服、局限与矛盾。

我们若想探讨冥想的问题——这是一个极为复杂的问题，对讲者而言甚至是最重要的人生议题——就必须了解这个名词到底是什么意思。字典里头对这个字下的定义是：「仔细思考」、「深思熟虑」、「深入探究」等等。印度与亚洲国家似乎垄断了「冥想」，就好像冥想的深意及结局都受到他们掌控似的；这显然是很荒唐的事。当我们谈到「冥想」时，必须先厘清这里面有没有逃避人生的成分，包括对日常差事以及对人生的乏味、焦虑与恐惧的逃避，或者，冥想只是一种生活方式罢了。我们到底是在藉由冥想逃避这个疯狂而丑陋的世界，还是冥想本身就是去了解切实的人生及行动。如果我们想逃避人生，那么日本的禅寺或其它宗教体系都提供了我们一些修行派别。我们可以明白为什么这些修行派别那么诱人，因为人生确实丑陋、残忍，充满着竞争性与无情；它其实一点意义也没有。我们很可能不假思索地轻易就接受了印度瑜伽或是它们的咒语，因为这些东西承诺了奖赏以及某种因逃避而带来的满足。因此，我们必须十分清楚我们关心的并不是逃避，不是藉由冥思、空想、药物或咒语来逃避人生。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 重复念咒与静心

在印度，重复诵念某些梵文字句就是所谓的咒语；据说它们可以活化心智。其实这些重复诵念的咒语只可能令心智变得迟钝；或许大部分的人都想变得迟钝一些，因为他们并不想面对人生的真相。人生真的令人不寒而栗，所以他们想变得糊涂一点。重复诵念咒语、嗑药、喝酒等等，的确会令心智迟钝一些。把心弄得迟钝一些便是所谓的「静心」，很显然这绝非真正的静心。迟钝的心不论怎么思索有关上帝、道德与美的议题，到头来仍旧是迟钝的、愚蠢的、沉重的。因此，我们关心的并不是这一类的逃避形式。

冥想并不是人生的某个局部；它也不是逃到寺庙里，或是在一间屋子里静坐十分钟、一小时，试图藉由专注来学习冥想，但却在其它的时段里继续做个丑陋的人。人们把所有的丑陋摆到一边，变成了一个无法觉知真相、缺乏智慧的人；若想了解真相是什么，你的心必须非常敏锐、清晰及精确；不是苦行之下的扭曲之心，不是聪明狡诈，而是以毫不扭曲的纯真及易感来观察一切事物。一个塞满知识的心，同样也无法觉知真相；只有能彻底进行观察的人，才办得到；观察绝不是知识的累积；观察乃是不断在进行的一种

活动。同时心智与身体还得保持在高度敏感的状态。你不能一边拖着满身的酒肉，一边企图静心冥想——这是毫无意义的事。因此，心智必须是极为警醒的、灵敏的、理智的，但不是由知识中产生的理智。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 冥想的真谛

活在这个辛苦的世界里，人类如此深陷于不幸、痛苦与暴力之中，我们还有可能让心智变得灵敏、理智吗？这便是有关冥想的第一个重要议题。第二，心智能不能保持合乎逻辑的、持续不断的觉知，没有丝毫的扭曲或神经过敏倾向？第三，心智能不能保有高度的纪律？「纪律」指的是「观察认知」而非「锻炼」。「纪律」乃是一种不断在观察的活动——这个字的字根就是此意。一个有纪律的心看一切事物都很清晰、客观，既不情绪化，也不滥情。若想发现那不可思议的境界，有能力展现出最高形式的爱，一种不是由小小的头脑投射出来的境界，就必须具备这些条件。

社会是由我们创造出来的，我们又继而受制于社会。我们的心已经被不道德的道德所扭曲，而且严重地受到制约。因为社会鼓励暴力、贪婪、竞争、野心等等的心态，所以其道德根本是不道德的。社会里面很难找到爱、关怀、温柔或情义，而社会认定的值得尊崇的事物，根本就是一种失序。一个经过数千年的训练，已经习于臣服、接受及顺从的心，是不可能保持灵敏或具备真实美德的。我们都深陷于这个桎梏中，因此，美德到底是什么？——因为这是我们必须拥有的一种东西。

缺乏正确的数学基础，数学家是无法进行深度研究的。同样的道理，若想探入那个截然不同的次元，也必须打下正确的根基；这根基就是美德，也就是秩序——不是社会认定的那种失序的秩序。缺少了秩序，心智怎么可能变得灵敏、活泼、自由。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 美德与爱（1）

美德显然不是臣服于某种模式的重复行为，但这样的行为已经被美国或其它各地视为一种值得尊崇的德行了。我们必须很清楚地认清美德究竟是什么。美德如同爱、谦卑一样，是不能被培育出来的，只有当我们了解了什么不是美德之后，美德——其本质、美与秩序——才会出现；只有透过反面，我们才能弄清楚什么是正面。我们不能为美德下个定义，然后去模仿它，就算了——这并不是美德本身。培养各种形式的「应该怎么样」，便是一般所谓的美德——譬如非暴力的理想。但日复一日地修炼，直到这些所谓的美德变成一种机械化的反应为止，也是没有多大意义的事。

美德如同爱与美一样，显然不是从累积的知识中产生的行动，而是在每个当下自发的一种东西。无论社会或我们本身，都出现了彻底失序的情况，但这并不意味着我们心中有一个部分是井然有序的，其它的场域都是失序的；这只是另一种形式的二元对立，因此仍然有矛盾、困惑及挣扎。只要有失序，就一定会选择性及冲突。只有困惑的心才需要选择，对事物了了分明的心是不需要选择的。假如我是困惑的，那么我的行动也将会是混乱的。

心若是能清晰地看待事物，没有任何扭曲，也没有个人的偏见，而且已经了解了失序的原因，从失序之中解脱了出来；这样的心就是有美德的、井然有序的——不是根据共产党员、社会主义者、资本主义者或任何一个教派的主张，而是因为它已经了解了失序的整个内容。内在秩序与数学秩序十分相近。内在最高的秩序就是一种绝对境界，但它不能藉由培养、锻炼、压抑、控制、顺从或臣服而达成。只有一个井然有序的心，才可能是灵敏的、理智的。

我们必须觉察内心的失序，觉察其中的矛盾、二元对立的挣扎、相互冲突的欲望、意识形态上的追求及其虚妄的本质。我们必须不带有任何谴责、批判或算计去观察眼前的「真相」。

譬如我看到的麦克风就是麦克风——不是一个我喜欢或不喜欢的东西，也不去想它是好是坏——我只是如实地看着它。同样的道理，我们在看自己的时候，也不去论断自己是善良的或不善良的（但这并不意味为所欲为）。美德就是一种秩序；你不能依照某个蓝图来模仿美德；如果你这么做的话，就会变成失序与失德之人。

问：秩序是不是一种不失序的状态？

克：不是的。我们曾经谈过，了解什么是失序——不是字面或头脑上的理解——便是从失序之中解脱出来，而失序就是冲突或二元对立的争战。从这份了解之中就会产生秩序——一种活泼的状态。你不能把这种活泼的状态画在纸上，然后去模仿它。

我们的心智是扭曲的、歪曲的，因为我们太花力气去生活、做事、行动及思考了。任何形式的费力都是一种失序。只要一费力去觉察，就不是真的在觉知了。当我走进这座大厅时，我虽然在觉知着一切，但并不费力。我觉知到这间大厅究竟有多大，窗帘是什么颜色，光线如何，里面的人以及衣服是什么颜色——我觉知到这一切而没有费力的感觉。如果觉知之中带着费力的感觉，就等于失去了觉知。

问：有某种东西可以使我变得有觉知。

克：没有任何东西可以使你从不知不觉变得有知有觉。假设你大部分时候都没有在觉知，但是你意识到自己没有觉知的那一刻，就是在觉知了。

客观地看待某个东西而不带着任何论断，是很容易办到的事。观赏一棵树、一朵花、一片云或是水面上的光影，观察它们而不带着任何论断或衡量，是很容易办到的事——因为这些东西并不会碰触到我们内心深处里的东西。但若想以毫无衡量的心去看自己的妻子或教授，却几乎是不可能的事，因为我们对眼前的这个人已经有了某些既定印象。这些印象是经年累月发生的一连串事件所造成的，其中有苦有乐，也有性爱带来的欢娱等等。我总是透过这些印象在看眼前的这个人。如果我是透过这些印象在看我的妻子或邻居——也许这位邻居是住在十万八千里外——那么我和他们之间还可能有真实的关系吗？如果夫妻都是透过既定印象在看待彼此，那么他们之间还有真正的关系吗？这些印象多半源自于长年的经验累积下来的记忆，譬如对方的唠叨、耀武扬威、掌控性，或是对方带给我们的快感等等。透过这些记忆及印象，我说「我认识我的太太。」或者她说她了解我，然而真是如此吗？其实我认识的只是一些印象罢了；我并不了解那个活生生的人——我只认识一些僵死的印象。

清晰地观看是没有任何既定印象的，也不带着任何象征或念头。试试看你就知道那种感觉有多美好了。

问：我能不能以这样的方式去看自己？

克：如果你带着既定印象去看自己，就无法觉知任何东西了。举个例子，我发现我有深埋的恨意，于是我说：「糟透了，我的心真是丑陋。」当我的心中出现这些念头时，我就是在阻碍自己进行观察。念头、象征或见解都会阻碍我们观察。要想认识自己，就不能有先入为主的想法、知识、象征或印象；这样我就能在每个当下真实地觉知了。

问：人可能永远保持觉知吗？

克：我不知道你为什么要问这个问题？这不是一种「贪」的形式？你的意思是：「如果我能做到的话，我的人生就不一样了。」因此你其实是起了贪念。不要去管你是否能永远保持觉知，试试看就对了。只要你开始觉知，就会发现保持觉知有多困难了。

问：（声音没有记录下来）

克：透过我身体的感官，会出现一种视像；心理上也会出现视像；当我看着眼前的某个东西时，为什么会把内心的记忆投射到我所看到的東西上面？

这一切都跟冥想有关。你不能说冥想是在这所有东西的结尾才出现的状态！这些都是生活的一部分，而觉知这一切就是冥想，这便是冥想的美之所在；美不仅仅限于建筑、山丘的曲折线条、落日或夜月，也不限于文字、诗词、雕塑或绘画——美就在生活中。我们看见的任何一个事物之中都有美。

然而一个已经扭曲、破碎的心，还有没有可能清晰无碍地去看每一样东西？我们都是饱受折磨的生命，这是无可质疑的事；我们的心已经饱受折磨或者正在受折磨中——这样的心如何能清晰无误地去看事情呢？若想找出答案——我们是在觉知而非在口头上说说就算了——就必须深入探索「经验」这个东西。

每一种经验都会留下痕迹或残留物，一份痛苦或快乐的回忆。「经验」这个名词意味着「完成」某件事，但因为我们从不真正「完成」任何事，所以才会留下痕迹。如果你有了一次震撼人心的经验，而你彻底变成了那个经验，那么你就会从其中解脱出来，这样一来，它就不会留下任何记忆的痕迹。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 美德与爱（2）

但为什么我们的每一个经验都会留下记忆，储存在显意识或无意识里呢？——因为记忆阻碍了我们的清明及纯真。然而你又无法阻止经验的发生；如果你阻止它们，就会在自己的周遭筑起一道高墙，如此一来你就把自己孤立起来了；这是大部分人都在做的事。

因此，我们必须了解经验的本质与结构是什么。譬如昨天傍晚你看到落日的美景——玫瑰红的余晖照射在水面上，所有的树梢也都沐浴在这璀璨的霞光之中。你看着它，享受着

它，四处充满着欢愉、美、色彩及深度；几秒钟之后，你突然起了一个念头：「真是太美了！」于是你把这美景描述给某一个人听，你很想再拥有它，再拥有其中的美、享受及喜悦。或许你明天又回到了原处，在同样的时刻、同样的地点再一次观赏落日——不过你是带着昨日的记忆在看着它的，因此眼前崭新的景象已经受到昨日记忆的影响。同样的道理，你可能羞辱我或奉承我，而那份羞辱或奉承就在我的心中留下了苦与乐的痕迹。因为我一直在藉由经验累积一些记忆，所以我的心变得越来越粗劣、沉重、浓浊。这是显而易见的事实，因此，我能不能在听到你对我的羞辱时不立即产生反应，而能够留心地倾听，思考你的话语？当你说我是个蠢人时，你的话也许是对的，也许我真的是个蠢人；或者当你奉承我的时候，我也留心地倾听。如此一来，无论是羞辱或奉承都不会留下任何痕迹，这样心就能保持警觉。不论是羞辱、奉承、落日或任何一种事物的美，我们都警醒地觉知。因为心一直保持警觉，所以它一直是自由的——虽然它已经有过千万种经验。

问：假设某人羞辱你，而你却很仔细地聆听他在说些什么，这样等到你听完了之后，就知道他到底说的对不对了？

克：不！你其实立刻就知道了，因为你的心已经从过往累积的知识里解脱了出来，所以是很清明的。

问：那么它一定是警觉的.....

克：当然。其中带有极大的喜悦，反之则不然；因为那样的心已经被扭曲，已经饱受经验的折磨，因此永远不可能是清新的、年轻的、纯真的、活泼的。

另外还有整个攸关爱的议题。你有没有思考过这件事？爱是不是思想的产物？爱能不能藉由思想而培育出来——变成一种习惯？爱是一种享乐吗？我们所认识的爱，大多是一种对享乐的追求，如果爱是一种享乐，那么爱也一定有恐惧，不是吗？

但什么是享乐？我们并不是在否定享乐；我们并不是在说你不能享乐；如果是这样就太荒谬了。然而享乐到底是什么？你见到昨天傍晚的夕阳；在觉知到它的那一刻，你心中既没有苦也没有乐，只有与现实的立即接触。但是几分钟过后，你就开始思索这美景有多么令人愉悦。性也是同样一回事。你会建构一堆的意象及画面来对它左思右想；对它的妄想会带给你一种愉悦感。同样地，一想到快乐会消失，你就会生起恐惧——譬如未来可能会失业、独自一人、没有人爱、无法表达自己的想法等等。这种种思维的机制往往会引起痛苦与快乐的反应。

《世界在你心中》 第二部分

《世界在你心中》 美德与爱（3）

爱是否能像种植物一样加以培育？爱是否能藉由思想而培育出来？——因为我们已经知道思想会助长快乐及痛苦。我们必须去觉察什么是爱，是觉察，而不是累积别人对爱的说法——多么恐怖的一件事！我们必须觉察它、观察它才行。爱，绝不能藉由思想而培育出来；爱是截然不同的一种东西。

透过敏感度、理智以及从其中产生的秩序，我们的心就能了解失序是怎么形成的，然后

就能摆脱掉它。从了解失序之中发展出来的纪律，往往能使我们巧遇所谓的「爱」这个东西——被政客、僧侣、丈夫或妻子摧毁掉的东西。

了解爱就是了解了死亡是什么。如果我们不让过去的种种死掉，如何能有爱呢？如果我们不让自己的形象或妻子的形象消失，如何能有爱呢？

这一切都是冥想的奥妙及美。觉察到这一切之后，我们会巧遇某个东西：一种富有宗教情操的空寂之心。宗教并不是一种组织化的信仰——里面有神，有僧侣。宗教乃是一种心态，一种自由自在、天真无邪、彻底空寂的心——这样的心是没有任何局限的。

问：如果有人不具足这样的心会怎么样？

克：我们为什么会说：「如果有人不具足？」那个「人」是谁？其实我们应该问的是：如果我不具足会怎么样？假设我没有这么敏锐清晰的心，我该怎么办？这不才是我们应该问的问题吗？我们的心是困惑的，不是吗？我们正活在困惑之中。我们到底该怎么办？如果我很愚笨，先生，那么企图让自己的愚笨减轻一些、变得聪明一点，是没有用的。首先我必须知道自己是愚笨的、迟钝的。承认自己是个傻子，不是口头上说说，而是真的承认自己是个傻子，那么你就觉醒了，就不再是个傻子了。但如果你对自己的真相一味地抗拒，你的愚笨就会变得越来越严重。世人眼中最高的智慧就是变得非常聪明、非常复杂、非常博学。我不明白人为什么要在脑袋里装那么多的学问——为什么不把这些学问留在图书馆的书架上？计算机也是非常博学的，但博学跟智慧一点也扯不上关系。如实地看见事物的真相，包括我们内心里的东西，而不跟我们的真相起冲突，就必须有一颗极为单纯而富有智慧的心。我是个傻子，我是个说谎者，我很生气等等；我观察眼前的真相，我觉知着它而不去依赖任何一个权威，也不抗拒它，更不产生「我必须变得不同」之类的念头。

问：当我企图觉察时，我发现我就无法真的觉察了。

克：觉知是不是从不知不觉之中产生的？

问：不是的。然而到底是什么东西制造出了觉知，它是如何出现的？

克：首先，什么是觉知？当你在觉知时，你的头脑、你的心、你的神经系统、你的眼耳，是同时并用的。所谓的全然观照就是这种状态。若是没有任何抗拒，也没有审查或衡量的活动，全然观照的状态就会出现——你已经处在其中了。

问：但是它很少出现！

克：啊！我们又回到了老问题：「但是它很少出现！」其实我只是要指出一件事——我们大部分的人都没有在觉知。不过下一次当你发现自己没有在觉知时，就是在觉知了，不是吗？因此，去觉知自己的不觉知就对了。透过无为的觉知，你自然会出现正向的精神状态。透过对不觉知的了解，觉知自然会出现。