

该电子书来源于网络，只用于分享学习，
请勿用作商业用途，更多免费的灵性电子书，

请添加微信公众号：mzlg23



或者添加个人微信号：muzilingguang



密宗谭崔的精神与性

目录

译者序.....	2
第一章 谭崔和瑜伽.....	4
第二章 静心技巧：谭崔式的爱.....	14
第三章 在性里面完全放开来.....	21
第四章 谭崔性行为的精神面.....	24
第五章 透过谭崔而达到「宇宙的性高潮」.....	40
第六章 谭崔——臣服的途径.....	55
附录一 奥修谈「静坐」静心（味帕沙那）.....	69
附录二 心灵治疗和治疗师.....	82

译者序

献给

想要把「性」提升到心灵层次的享受的人

想要超越「性」的人

这是本人翻译奥修作品的第十五本。

奥修那具有穿透力的话语一再一再地打击到我内心的深处，使我不禁想抛弃那属于头脑的一切，而进入心的领域，进入那曾经瞥见过的、似乎是来自彼岸的「泪喜」。

门徒：谦达那

一九九二年二月于台北

本书内容摘自「奥秘之书」：

第一章：奥秘之书，第一卷，第二章，一九七二年十月二日演讲

第二章：奥秘之书，第一卷，第七章，一九七二年十月七日演讲

第三章：奥秘之书，第三卷，第十四章，一九七三年三月三十日演讲

第四章：奥秘之书，第三卷，第一章，一九七三年二月二十二日演讲

第五章：奥秘之书，第三卷，第二章，一九七三年二月二十三日演讲

第六章：奥秘之书，第二卷，第十六章，一九七三年一月二十九日演讲

原序

这本书的序文应该是一首歌或是一支舞，或是温暖的夏天夜晚一个融解的夕阳。透过这本书的内容，你将会遭遇到的经验是无法用笔墨来形容的。奥修是一个活的师父，他的「在」就是我们每一个人携带在我们内心里那活生生的真理的确认。

不知道怎么样，在二十世纪的狂乱里，我们已经无视于我们自己的大陆。世界已经变成一个异国的和人造的地方，在那里充满了神经病和挫折，在那里，愤怒和暴力在表面上的遵从底下嘶嘶作响，随时都准备要爆发出来。

在为我们打开谭崔世界的时候，奥修进入了我们现代疾病的根本原因。性是最基本的能量，它弥漫着我们每一个人的每一个细胞，它是我们的泉源，然而它常

常被用控制的手段来处理，要不然就是我们压抑了它，要不然就是将它当成一种驾驭和剥削别人的工具。

奥修以一种独特的方式来打破这个模式，他带着清晰和深奥的洞见打开了进入我们真实存在的门。在他的看法里，没有什么东西是彼岸的，彼岸就根入在此岸，那个起始点就是此时此地，而进入此时此地的钥匙就是以我们本然的样子来接受我们自己，在那个接受当中就是蜕变，这就是奥修跟我分享的谭崔伟大的奥秘。接受欲望，跟着它走，但是必须带着很深的敏感度、带着觉知、带着爱。

性只是开始，而不是结束，但是如果你错过了起点，你也将会错过终点。

不要错过！让他的话语引起你内心的共鸣，让你的内心升起很大的信任，让他在喜乐的人生探险旅途带着你一起走。

男门徒：波雷姆吉特一九八三年八月

第一章 谭崔和瑜伽

性是基本的能量……对瑜伽来讲，要跟这个能量抗争……对谭崔来讲，要使用它、蜕变它！有很多问题，第一个问题：

奥修，传统的瑜伽和谭崔之间有什么不同，它们是一样的吗？

谭崔和瑜伽基本上是不同的，它们达到同样的目标，但是那个途径不仅不同，而且互相对立，这一点必须被了解得非常清楚。

瑜伽的过程也是一种方法论，瑜伽也是一种技巧，瑜伽不是一种哲学。就好像谭崔一样，瑜伽也是靠行动、方法、和技巧。在瑜伽里，「作为」会引导到「本性」，但是那个过程是不同的。在瑜伽里，一个人必须去抗争，那是武士的途径。在谭崔的途径上，一个人根本不需要去抗争，相反地，他必须去放纵，但是要带着觉知。瑜伽是带着觉知压抑，谭崔是带着觉知放纵。

谭崔说：不管你是怎么样，「那最终的」跟它并不是相反的。它是一种成长，你可以成长而成为「那最终的」。你跟真实的存在之间并没有对立，你是它的一部分，所以不需要奋斗、不需要冲突、不需要反抗本性。你必须使用本性，不管你现在的是怎么样，你就必须使用它来超越。

在瑜伽的途径里，你必须跟你自己抗争来达到超越。在瑜伽里，「世界」和「莫克夏」（解放；自由）是两个对立的東西；现在的你和你能够成为的你两个对立的東西。要压抑、抗争、和融解那个「你现在是的」，好让你能够达成那个「你能够是的」。在瑜伽里，超越是一种死亡，你必须一死，然后你真正的本性才能够诞生出来。在谭崔的眼光里，瑜伽是一种很深的自杀：你必须杀掉你自然的自己——你的身体、你的本能、你的欲望，每一样东西都要杀掉。

谭崔说：要按照你本然的样子来接受你自己。它是一种很深的接受，下要在「你」和「那真实的」之间制造出一个差距，不要在「世界」和「涅槃」之间制造出一个差距，不要制造出任何差距！对谭崔而言，根本就没有差距，死亡是不需要的。不需要用死亡来达到你的再生，而是要去超越，为了要达到超越，你必须使用你自己。

比方说，有性存在，那是基本的能量，那是你透过它而生出来的基本能量，你一生下来就带着它，你的存在和你身体的基本细胞都带着性，所以人类的头脑

就在性的周围绕圈子。对瑜伽来讲，要跟这个能量抗争，透过抗争，你会在你自己里面创造出一个新的中心，你抗争得越多，你就越会在一个不同的中心整合起来，然后性就变成不是你的中心。

跟性抗争——当然是有意识地——将会在你的存在里创造出一个新的中心、一个新的着重点、一个新的结晶，那么性将不会是你的能量，在跟性抗争之际，你将会创造出你的能量，有一种不同的能量将会进入存在，有一个不同的存在中心将会产生出来。

对谭崔来讲，要使用那个性能量，不要跟它抗争，要蜕变它！不要以敌意来思考，要跟它保持友善，它是你的能量，它不是邪恶的，它不是坏的。每一种能量都是中性的，它可以被用来反对你，也可以被用来替你工作。你可以阻碍它，你也可以利用它来当作垫脚石，它可以被使用。当它正确地被使用，它就变成友善的；当它错误地被使用，它就变成你的敌人，然而它既不是敌人，也不是朋友。能量是中性的。

象一般人这样地使用性，它会变成你的敌人，它会摧毁你，你只会在性里面散发掉你的能量。瑜伽采用相反的观点，采用跟一般头脑相反的观点。一般的头脑被它自己的欲望所摧毁，所以瑜伽就告诉你说要停止欲求，要成为无欲的！要跟欲望抗争，然后在你里面创造出无欲的整合。

而谭崔说，要去觉知你的欲望，不要创造出任何抗争，带着全然的意识进入欲望。当你带着全然的意识进入欲望，你就超越了它，虽然你在它里面，但是你并没有真正在它里面，你经历过它，但你仍然保持是一个局外人。

瑜伽非常具有吸引力，因为瑜伽跟一般的头脑相反，所以一般的头脑能够了解瑜伽的语言。你知道性是如何在摧毁你，你知道你是如何象一个奴隶或一个木偶一样地在它的周围绕圈子，你从你的经验当中了解到这一点，所以当瑜伽叫你跟它抗争，你就能够立刻了解它的语言，这就是它的吸引力，这就是瑜伽比较能够吸引你的理由。

谭崔可能没有那么容易吸引你，它似乎比较困难：要如何进入欲望而不要被它所淹没？要如何有意识地带着全然的觉知来进入性行为？一般的头脑会感到害怕，它似乎是危险的，既然它是危险的，任何你所知道的性都会产生这个危险。你知道你自己，你知道如何能够欺骗你自己，你知道得很清楚，你的头脑非常狡

猾，你可以进入欲望、进入性、进入每一件事，而你可以欺骗你自己说，你是带着全然的觉知进入的。因此你会觉得危险，那个危险并不是在谭崔本身，而是在你自己里面。瑜伽的吸引力是因为你的缘故，是因为你那一般头脑的缘故，是因为你那压抑的性意念、饥渴的性意念、以及放纵的性意念的缘故。

因为一般的头脑在性方面并不健康，所以瑜伽才会具有吸引力。在性方面，我们并不正常，也不自然，我们非常异常、非常不健康，真的是发疯了，但是因为每一个人都跟我们一样，所以我们从来没有感觉到它。疯狂是那么地正常，所以不疯狂或许看起来反而异常。在我们众人之中，一个佛看起来是异常的，一个耶稣看起来是异常的，他们不属于我们，然而我们所谓的正常事实上是一种疾病。

我们这个所谓「正常的」头脑创造出瑜伽的吸引力。如果我们能够很自然地来看性这件事，不要在它的周围创造出任何哲学，不要有赞成或反对的哲学；如果你看性就好象在看你的手或你的眼睛；如果它以一种自然的东西完全被接受，那么谭崔就会具有吸引力，唯有如此，谭崔才能够为多数人所采纳。

谭崔的时代正在来临，迟早谭崔将会在众人里面首度爆发出来，因为那个时间已经首度变成熟——成熟地将性看成自然的。那个爆发可能会来自西方，

因为弗洛伊德、容格、和雷克（Wilhelm Reich），他们已经准备好那个背景，他们不知道谭崔，但是他们已经为谭崔的发展准备好了基本的基础。

西方的心理学已经达到了一个结论，认为人类的基本毛病就是围绕在性的某一个地方，人类基本的疯狂是以性为指向的，所以除非这个性的指向被溶解，否则人类无法成为自然的、正常的，人之所以步入歧途只是因为他们对性采取了一个态度。

不需要态度，唯有如此，你才能够成为自然的。你对你的眼睛有什么态度吗？它们是邪恶的或是神圣的呢？你有赞成或反对你的眼睛吗？根本没有态度！所以你的眼睛是正常的。如果你采取了某种态度，如果你认为你的眼睛是邪恶的，那么你的眼睛要看就会变得很困难，那么你的视力就会变得跟性一样有问题，那么你会想要去看，你会欲求或渴望去看，但是当你看的时候，你就会觉得有罪恶感，每当你去看，你就会觉得有罪恶感，好象你做错了什么事，好象你犯了什么罪，你会想要扼杀「看」这个工具，你会想要摧毁你的眼睛。然而你越是想要去摧毁

它，你就越会变得以眼睛为指向，然后你的处境就会变得很荒谬：你会越来越想去看，同时你会觉得越来越有罪恶感，这种情形就发生在性中心。

谭崔说，不论你现在是怎么样，你都要接受你自己，这就是最基本的要件——全然接受。唯有透过全然接受，你才能够成长，然后使用你所具有的每一种能量。你要如何来使用那些能量呢？接受它们，然后找出那些能量是什么。性是什么？这个现象是什么？我们对它并不熟悉，我们所知道的很多关于性的事情都是由别人教给我们的，我们或许已经经历过性行为，但都是带着罪恶感，带着一种压抑的态度在匆匆忙忙当中完成，就好像某件事必须被完成，然后才能够释下重担。性行为并不是一个爱的行为，你在做它的时候并不会感到快乐，但是你又离不开它，你越是试着想要离开它，它就变得越具有吸引力；你越是想要否定它，你就越会觉得它在邀请你。

你无法否定它，这种否定和摧毁的态度会破坏那个能够了解它的头脑、觉知、和敏感性，所以性仍然会继续，但是从事于它的人已经变得没有敏感度，因此你变得无法了解，唯有深入的敏感度才能够了解任何东西。唯有一种深入的感觉、唯有深入它里面，你才能够了解。唯有当你进入性的时候能够象诗人一样在百花中穿梭，你才能够了解性。如果你对花朵觉得有罪恶感，你或许会经过花园，但是你会闭着眼睛经过，你会匆匆忙忙地经过，你会以疯狂的快速经过，不管怎么说，你必须赶快离开那座花园，这样的话，你怎么能够觉知呢？

所以谭崔说：不管你现在是怎么样，你都要全然接受。你是一个伟大的奥秘，你具有很多层面的能量，你要接受它，带着深深的敏感度、带着觉知、带着爱、带着了解，随着每一种能量移动。跟着它流动……那么每一种欲望都能够变成一个超越的工具。那么每一种能量都能够变成一个帮助，然后这个世界就是涅槃，这个身体就是一座庙、一座神圣的庙、或是一个神圣的地方。

瑜伽是否定，而谭崔是肯定。瑜伽以二分性来思考，因此才会有「瑜伽」(yoga) 这个字，它意味着将两样东西放在一起，但是这样一来就会有二分性。

谭崔说，没有二分性。如果有二分性，那么你就无法将它们放在一起。不管你以什么样的方式去尝试，它们都将仍然保持是两者，不管你以什么样的方式将它们放在一起，它们仍然会保持是两者，那个斗争将会持续下去，那个二分性将会持续下去。如果世界和神性是「二」，那么它们就无法被放在一起；如果事实

上它们并不是「二」，而只是看起来是「二」，唯有如此，它们才能够成为「一」。如果你的身体和灵魂是「二」，那么它们无法被放在一起。如果你和神是「二」，那么就不可能将你们放在一起，你们将会保持是「二」。

谭崔说，没有二分性，那个二分性只是外表，所以为什么要帮助外表更加成长呢？谭崔说，为什么要帮助这个二分性的外表更加成长呢？立刻将它溶解掉！成为「一」！透过接受，你就成为「一」，而不是透过抗争。接受这个世界、接受这个身体、接受每一样它里面固有的东西，不要在你里面创造出一个不同的中心，因为对谭崔而言，那个不同的中心只不过是自我。记住，对谭崔而言，那只不过是自我。不要创造出一个自我，只要觉知你现在是什么。如果你抗争，那么自我将会存在，所以很难找出一个不是自我主义的瑜伽行者，非常困难！瑜伽行者或许会继续谈论无我，但是他们不可能无我，他们运作的方式就是会产生自我，他们的方式是抗争。如果你抗争，你一定会产生自我，你越抗争，自我就越被增强，而如果你在抗争中得到胜利，那么你将会产生一个非常高的自我。

谭崔说，不要抗争，那么就不可能有自我。如果我们了解谭崔，那么就会有 很多问题产生，因为对我们来讲，如果没有抗争，那么就只有放纵。对我们来讲，没有抗争意味着放纵，然后我们就会变得害怕。我们已经放纵好几世了，但是我们并没有达到任何地方。对谭崔而言，它所说的放纵并不是我们一般的放纵。谭崔说：放纵，但是要有觉知。你在生气，谭崔不会叫你不要生气，谭崔说：你要生气，全心全意地生气，但是要有觉知！谭崔并不反对愤怒，谭崔只反对灵性上的睡觉、灵性上的无意识。当你生气的时候要有觉知，这就是谭崔方法的奥秘，如果你有觉知，愤怒就被蜕变了，它会变成慈悲。

所以谭崔说：不要说愤怒是你的敌人——愤怒是慈悲的种子。同样的愤怒、同样的能量将会变成慈悲，如果你跟它抗争，那么就不可能会有慈悲。所以如果你能够成功地抗争、成功地压抑，你将会变成一个死气沉沉的人。你将不会有愤怒，因为你已经压抑了它；你也不会有慈悲，因为只有愤怒能够转变成慈悲。如果你压抑得很成功——那是不可能的——那么就不会有性，但是也不会有爱，因为当性死掉之后，就没有能量能够成长为爱。所以你将会没有性，但是你也将会没有爱，然后整个要点就被错过了。因为如果没有爱，就没有神性；没有爱，就没有解放；没有爱，就没有自由。

谭崔说：同样这些能量必须被蜕变。它可以以这样的方式来描述：如果你反对这个世界，那么就没有涅槃，因为这个世界本身要被蜕变成涅槃的。如果你反对这个世界，那么你就是反对基本的能量，而那个基本的能量就是泉源。所以谭崔的炼金术告诉我们说不要抗争，要跟所有上天赋予我们的能量保持友善的关系，要迎接它们，要感激说你有愤怒、你有性、你有贪婪。要觉得感激，因为这些是隐藏的泉源，它们能够被蜕变，也能够被打开。当性被蜕变之后，它就变成了爱，那个毒素就消失了，那个丑陋就消失了。

种子是丑陋的，但是当它变得活生生，当它开始发芽、开始开花，就会有美存在。不要将种子抛弃，因为这样做的话，你同时也将它里面的花朵抛弃了。花朵尚未出现，所以你还看不到它们，虽然它们尚未显现出来，但它们是存在的。使用这颗种子，好让你能够达到开花。接受它，带着敏感的了解和觉知，那么放纵就可以被允许。

还有一件事，那真的是非常奇怪，但那是谭崔最深的发现之一，那就是：不论你将什么当成你的敌人——贪婪、愤怒、恨、性，不论什么东西——是你将它们看成敌人的态度促使它们变成你的敌人。要将它们当成神圣的礼物来接受它们，以一种非常感激的心情来接近它们。

比方说，谭崔发展出很多技巧来蜕变性能量。当你从事性行为的时候，你必须好象你在接近神圣的庙宇；当你在从事性行为的时候，要将它当成好象是一种祈祷、一种静心，感觉它的神圣，那就是为什么在卡丘拉荷（

Khajuraho）、在普里（Puri）、在科那拉克（Konarak），每一座庙都有男女交媾的雕象。那些庙宇墙壁上的性行为似乎是不合逻辑的，尤其对基督教、回教、或者那教来讲是不合逻辑的，它似乎是不可思议的、矛盾的。庙宇为什么会跟男女交媾的雕象结合在一起呢？在卡丘拉荷庙的外墙，每一种可以想象出来的交媾姿势都用石头雕在墙上，为什么呢？在庙宇里面，它似乎不应该占任何地位，在我们的头脑里或许还可以容纳一些。基督教无法想象教堂的墙壁会有那些卡丘拉荷的雕象，不可能！

现代的印度对那个也会觉得有罪恶感，因为现代印度人的头脑是由基督教所创造出来的，它们是印度式的基督教，它们更糟糕，因为成为一个基督徒是好的，但是成为一个印度的基督徒简直非常奇怪。他们对那件事觉得有罪恶感，有一个

印度的领袖坦丹（Tandan）甚至建议说这些庙宇应该被摧毁，他说那些庙宇不属于我们！事实上，它们并不属于我们，因为谭崔已经有很久的时间，已经有好几个世纪不在我们的心里，它并不是主流。瑜伽一直都是主流，对瑜伽来讲，卡丘拉荷是无法想象的，它必须被摧毁。

谭崔说：从事性行为要好象你是在进入一座神圣的庙宇，所以它们将性行为画在神圣庙宇的墙壁上。他们说：当你在从事性行为的时候要好象你在进入一座神圣的庙宇，所以当你进入神圣的庙，性必须在那里，这样它们两者才能够在你的头脑里连结起来，这样你才能够感觉到世界和神性并非两个相互斗争的因素，而是一体的；它们并不是互相矛盾的，而是不同的两极，互相帮助对方。因为有了这个极性，所以它们才能够存在，如果这个极性丧失了，这整个世界就丧失了，所以你要注意看它隐藏在深处的一体，不要只看表面的两极，要看使它们成为一体的内在之流。

对谭崔而言，每一样东西都是神圣的。这一点要记住：对谭崔而言，每一样东西都是神圣的，没有一样东西是不神圣的。以这样的方式来看：对一个没有宗教性的人而言，每一样东西都是不神圣的，而对所谓的宗教之士而言，某些东西是神圣的，某些东西是不神圣的；但是对谭崔而言，每一样东西都是神圣的。

前几天，有一个基督教的传教士跟我在一起，他说：「神创造出这个世界。」所以我问他：「谁创造出罪恶？」他说：「是魔鬼。」然后我问他：「是谁创造出魔鬼？」他就楞住了，他说：「当然是神创造出魔鬼。」魔鬼创造罪恶，而神创造出魔鬼，这样说的话，那么谁是真正的罪人——是魔鬼还是神？二分性的观念总是导致这种荒谬的结论。

对谭崔来讲，神和魔鬼并不是两者。事实上对谭崔来讲没有什么东西可以被称为「魔鬼」，每一样东西都是神性的，每一样东西都是神圣的！这似乎是最深的、最正确的观点。如果这个世界上有任何一样东西是不神圣的，那么它是来自哪里？它怎么会变成这样？

所以只有两个选择：第一个是无神论者的选择，他们说每一样东西都是不神圣的，那没有问题，他也是一个非二分性的人，他在世界上看不出任何神圣的东西。另外一个选择是谭崔的选择：每一样东西都是神圣的，他也是一个非二分性的人，但是在这两者之间，那些所谓的宗教之士并不是真的具有宗教性，他们既不是宗

教的，也不是非宗教的，因为这样的话，他们就会一直处于冲突之中，而他们的整个神学就是试着要使他们的说法保持没有漏洞，然而漏洞总是存在。

如果在这个世界上有一个单一的细胞、或一个单一的原子是不神圣的，那么整个世界就会变成不神圣的，因为那个不神圣的原子怎么能够存在于一个神圣的世界里？它怎么能够如此！它必须被每一样东西所支持。一样东西要存在的话必须被每一样东西所支持，而如果一样不神圣的元素被所有神圣的元素所支持，那么它们之间又有什么不同呢？所以，要不然就是这个世界是无条件的、完全神圣的，要不然就是它是不神圣的，没有中间的路线。

谭崔说每一样东西都是神圣的，因此我们无法了解它。如果我们能够称之为一个观点的话，它是最深的、非二分的观点。然而事实上它并不是一个观点，因为任何观点一定是二分性的。谭崔不反对任何东西，所以它不是一个观点，它是一个被感觉出来的统一体，它是一个被经验出来的统一体。

瑜伽和谭崔是两个途径。谭崔无法那么具有吸引力是因为我们具有缺陷的头脑。但是每当有某一个人的内在是健康的、不混乱的，谭崔对他来讲就具有一种美，唯有到了那个阶段，他才能够了解谭崔是什么。瑜伽具有吸引力，很容易就具有吸引力，因为我们都具有一个受到扰乱的大脑。记住，最终来讲，任何东西是否具有吸引力都是你的头脑所使然的，你是它的决定因素。

这两个方法是不同的。我并不是在说一个人无法透过瑜伽而达成，一个人也能够透过瑜伽而达成，但不是透过那种普及的瑜伽，普及的瑜伽事实上并不是真正的瑜伽，而是你对病态头脑的解释。

瑜伽能够成为朝向「那最终的」的一种方法，但是那必须你的头脑也很健康、不生病才可能，这样的话，瑜伽就变成了一个新的面貌。比方说，马哈维亚走在瑜伽的途径上，但是他并没有真正压抑性，因为他已经知道了它，他已经经验过它，他对它非常熟悉，因此它已经变得没有用，所以它就被抛弃了。佛陀走在瑜伽的途径上，但是他已经经历过这个世界，他已经对它有很深的了解，他并没有在抗争。

一旦你知道了某种东西，你就能够免于它，它就好象枯叶从树上掉下来，那并不是一种被动的抛弃，根本就没有涉及抗争。注意看佛陀的脸，它看起来并不

象一个抗争者的脸，他并没有在抗争，他非常放松！他的脸就是放松的象征……没有抗争。

注意看你们的瑜伽行者，他们的抗争很明显地表现在他们的脸上，他们的内在深处有很多骚动，他们正坐在火山口，你可以洞察他们的眼睛、他们的脸，你就可以感觉到它，在内在深处的某一个地方，他们压抑了他们所有的疾病，他们尚未超越。

在一个健康的世界里，每一个人都过着很真实的生活、个人化的生活，不模仿别人，每一个人都按照他自己的方式来生活。在这样的世界里，瑜伽和谭崔都可能，一个人可以学习能够超越的、深刻的敏感度，一个人可以来到一个点，在那个点上，所有的欲望都变得没有用而被抛弃。瑜伽也能够引导到这个点，对我来讲，瑜伽也能够引导到谭崔所能够引导到的世界，这一点要记住。

我们需要一种健康的头脑、一种自然的人，在那个自然人存在的世界里，谭崔将能够引导人们，瑜伽也能够引导人们。在我们所谓的病态社会里，瑜伽既不能引导，谭崔也不能引导，因为如果我们选择瑜伽，我们并没有因为欲望变得没有用而选择它——不！那些欲望仍然具有意义，它们并不会自己抛弃，我们必须去强迫它们。

如果我们选择瑜伽，我们是把它当成一种压抑的技巧来选择它；如果我们选择谭崔，我们是以一种想要用来放纵的狡猾和欺骗来选择它。所以如果你带着一个不健康的头脑，不论瑜伽或谭崔都无法帮助你，它们两者都会导致欺骗。一个健康的头脑，尤其是一个在性方面健康的头脑，在开始的时候是需要的，那么就不会很难选择你的途径，你可以选择瑜伽，也可以选择谭崔。

有两种类型的人：基本上是男性和基本上是女性两种类型的人——不是生理上的，而是心理上的，那些在心理方面基本上是男性——积极、暴烈、外向——的人，瑜伽就是他们的途径；那些在基本上是女性——具有接受性、被动、不暴烈——的人，谭崔就是他们的途径。

所以你或许有注意到，对谭崔而言，母性的神非常重要，但是在瑜伽里，你从来不会听到任何母性的神被提到。谭崔有女性的神，而瑜伽有男性的神；瑜伽是向外的能量，而谭崔是向内的能量，所以，以现代心理学的名词来讲，你可以说瑜伽是外向的，而谭崔是内向的，它依每一个人的性格而定。如果你具有内向

的性格，那么抗争对你来讲并不适合；如果你具有外向的性格，那么抗争就适合你。

但是我们都被弄混乱了，我们变成混乱的一团，那就是为什么没有什么方式能够有所帮助，相反地，每一样东西都会打扰。瑜伽会打扰你，谭崔也会打扰你，每一种药物对你来讲都会产生新的疾病，因为那个选择的人是有病的、是生病的，所以他的选择也是有病的、生病的。

所以我并不是说透过瑜伽你无法到达，我之所以强调谭崔只是因为我们将要来了解谭崔是什么。

第二章 静心技巧：谭崔式的爱

湿婆(Shiva)告诉德维(Devi)：「当被爱抚的时候，甜蜜的公主，要进入那个爱，好象进入永恒的生命。」

湿婆从爱开始。第一个技巧跟爱有关，因为爱是在你的经验当中最接近的事情，爱是你平常可以经验到放松的地方。如果你无法爱，那么你就不能放松；如果你能够放松，你的生活将会变成一个爱的生活。

一个紧张的人无法爱，为什么呢？一个紧张的人总是带着目的在生活，他能够赚钱，但是他无法爱，因为爱是没有目的的。爱不是一种商品，你无法累积它，你无法象银行存款一样来处理它，你无法透过它来增强你的自我，事实上，爱是最荒谬的行为，它不具意义，也不具目的，它独立存在，不为其它任何东西。

你为了其它目的而赚钱，它是一种手段。你盖一间房子，你为了某种目的而盖一间房子，你为了要住在它里面而盖房子，它是一种手段，然而爱并不是一种手段。你为什么爱？你的爱是为了什么？爱本身就是目的，那就是为什么一个算计的头脑、逻辑的头脑，一个以目的来思考的头脑无法爱。一个总是以目的来思考的头脑将会是紧张的，因为目的只能够在未来得到满足，它从来不在此时此地。

你盖一间房子，你不能够马上住进去，你必须先盖好它，以后再住进去，而不是现在。你赚钱，以后的银行存款将会增加，而不是现在。你现在必须使用手段，目的在未来才会来临。

然而爱总是在这里，它没有未来，那就是为什么爱这么接近静心，那就是为什么死亡也这么接近静心，因为死亡永远都是在此时此地，它永远不会发生在未来。你能够死在未来吗？你只能死在现在，从来没有人死在未来。你怎么能够死在未来？或者你怎么能够死在过去？过去已经过去了，它已经不复存在，所以你不能够死在它里面，而未来尚未存在，所以你怎么能够死在它里面？死亡总是发生在现在。

死亡、爱、和静心，它们都发生在现在，所以如果你害怕死亡，你就无法爱，如果你害怕死亡，你就无法静心，如果你害怕静心，你的生命将会变得没有用——

并不是就任何目的而言没有用，而是就你永远无法在它里面感觉到喜乐这件事来讲没有用。

将爱、静心、和死亡这三样东西连结起来似乎很奇怪，但是事实上不然，它们是类似的经验，所以如果你能够进入其中之一，你就能够进入其它的两个。湿婆以爱作为开始，他说：

当被爱抚的时候、被爱的时候，甜蜜的公主，要进入那个爱抚，那个爱，好象进入永恒的生命。

它意味着什么？有很多事情。第一，当你被爱的时候，过去已经停止了，未来也不复存在，你进入了「现在」的层面，你进入现在。你曾经爱过某一个人吗？如果你曾经爱过，那么头脑就不复存在，那就是为什么所谓的智者说，爱人是盲目的、不用头脑的、疯狂的。就某种意义而言，他们所说的是对的。爱人是盲目的，因为他们没有眼睛为未来算计说他们在做什么，他们是盲目的！他们无法看到过去。

那些爱人到底怎么了？他们只是在此时此地行动，没有考虑到过去或未来，没有考虑到结果，因此他们才被称为盲目的。他们是盲目的，对那些精于算计的人来讲，他们是盲目的，而对那些不用算计的人来讲，他们是先知。那些不算计的人会把爱看成真实的眼睛、真实的洞见。

所以第一件事是：在爱的片刻当中，过去和未来已经不复存在。有一个比较微妙的点必须加以了解：当没有过去也没有未来，你能够称这个片刻为现在吗？唯有介于过去和未来两者之间，它才叫做现在，它是相对的。如果没有过去也没有未来，那么称它为现在有什么意义呢？那是没有意义的。那就是为什么湿婆不使用「现在」这个字，他说「永恒的生命」——永恒：进入永恒。

我们将时间分成三个部分：过去、现在、和未来。那个划分是虚假的，完全虚假的，事实上时间只有过去和未来，现在并不是时间的一部分，现在是永恒的一部分。那个已经过去的是时间，那个要再来的也是时间，而「那个是的」并不是时间，因为它从来就没有经过，它一直都在那里，那个「现在」一直都在这里——它一直都在这里。这个「现在」是永恒的。

如果你由过去来行动，你将永远无法在现在行动；从过去而来的话，你永远都会进入未来，不会有「现在」的片刻来临。从过去而来的话，你永远都会进入

未来，但是从现在而来的话，你就永远不会进入未来。从现在而来，你会进入得越来越深……你越是在现在，你就越会在现在……那才是永恒的生命。

我们可以以这样的方式来说它：从过去到未来是时间。时间意味着你在平面上移动，在一条直线上移动，或者我们可以说它是平面的。你一处于现在这个片刻，那个层面就改变了，你是垂直在移动——向上或向下，朝向高度或朝向深度，但是这样的话，你就永远不会水平地移动。一个佛或一个湿婆是生活在永恒当中，而不是生活在时间里。

有人问耶稣：「在你神的王国里将会怎么样？」那个问他的人并不是在问时间，他是在问说他的欲望将会怎么样：「它们要如何被满足？」那里会有永恒的生命，或是会有死亡？在那里会不会有任何痛苦？会不会有较差的人或较优越的人？他是在问这个世界的事情：「在你神的王国里，将会发生什么？」

耶稣回答——那个回答就好象禅师的回答——耶稣说：「将不会再有时间。人们或许会认为那个回答「将不会再有时间」的人根本就不了解。耶稣只说了一件事：「将不会再有时间。」——因为时间是水平的，而神的王国是垂直的，它是永恒的，它一直都在此，只是你必须离开时间，才能够进入它。

所以爱是第一道门……你可以离开时间。那就是为什么每一个人都想要被爱，每一个人都想要去爱，而没有人知道说为什么爱具有那么多意义？为什么人们对爱有那么深的渴望？除非你能够正确地知道它，否则你将不能够爱，也不能够被爱，因为爱是地球上最深的现象之一。

我们一直在想说每一个人按照他现在的样子都能够爱，但情形并非如此，那就是为什么你会感到挫折。爱是一个不同的层面。如果你试着在时间里爱某一个人，你将会在你的努力里遭到挫败，在时间里，爱是不可能的。

我记得有一则逸事：

密拉爱上克里虚纳，她是一个家庭主妇，她是王子的太太。王子变得嫉妒克里虚纳，克里虚纳已经过世了，他已经不在了，他已经不是一个肉体。克里虚纳的肉身存在和密拉的肉身存在之间有五千年的差距，所以就事实而言，密拉怎么能够爱上克里虚纳？那个时间差距太大了！

所以有一天王子问密拉，她的先生问她：「你一直在谈论你的爱，你一直在克里虚纳的周围唱歌跳舞，但是他在哪里？你是在跟谁这么相爱？你是跟谁一直

在谈话？」密拉一直在跟克里虚纳谈话、唱歌、说笑、吵架，她看起来好象发疯了！在我们的眼光里，她确实是疯了。所以王子说：「你疯了吗？你的克里虚纳在哪里？你在爱谁呢？你在跟谁说话呢？我就在你的面前，而你却完全把我给忘了。」

密拉说：「克里虚纳在这里，但是你并不在这里，因为克里虚纳是永恒的，而你不是永恒的。他将会永远在这里，他以前一直都在这里，他现在也在这里。你将不会在这里，你以前也没有在这里，你连一天都没有在这里过，你也将不会在这里……所以我怎么能够相信说在这两个不存在之间，你有在这里？在两个不存在之间怎么可能有存在？」

王子处于时间里面，而克里虚纳处于永恒里面。所以，你可以接近王子，但是那个距离无法被摧毁，你将会离得远远的。在时间上你或许跟克里虚纳离得非常非常远，但你们仍然可以是接近的，而那是一个不同的层面。

我往我的前面一看，我看到了一道墙，而当我移开了眼睛，我就看到了天空。当你看时间，总是有一道墙，而当你超越时间来看，就有无限敞开的天空。爱打开了无限，爱打开了存在的永恒。所以，事实上，如果你曾经爱过，爱可以被当成一种静心的技巧，这个技巧就是：

当被爱的时候，甜蜜的公主，要进入那个爱，好象进入永恒的生命。

不要成为一个站得远远的、离开当下的爱人，要变成那个爱而进入永恒。当你在爱某一个人，你有没有以一个爱人在那里？如果你在那里，而你是处于时间当中，那么那个爱是虚假的。如果「你」仍然在那里，而你能够说：「我是。」那么你们在肉体上或许可以接近，但是在灵性上，你们变成了分开的两极。

当处于爱的时候，「你」不应该存在——只有爱存在。要变成那个爱！爱抚你的爱人，要变成那个爱抚。吻，但是不要成为吻者，或是那个被吻的，要成为那个吻。完全忘掉自我，将它融入行动里，深深进入那个行动，深入到那个行动者不在。如果你无法在爱当中融入行动，那么你就很难在吃东西或走路当中融入行动——非常困难，因为爱是融解自我最容易的方式。那就是为什么那些自我主义者无法爱，他们或许可以谈论它，他们或许可以唱它、写它，但是他们无法爱，自我无法爱。

湿婆说：要变成那个爱。当你在拥抱当中，要变成那个拥抱、变成那个吻，完全把你自己忘掉，好让你能够说：「我已经不复存在了，只有爱存在。」那么就不是心在跳动，而是爱在跳动；那么就不是血液在循环，而是爱在循环；那么就不是眼睛在看，而是爱在看；那么就不是手在碰触，而是爱在碰触。

变成爱！进入永恒的生命，爱会突然改变你的层面，你会被丢出时间，而面对永恒。爱能够变成一种深刻的静心，变成可能的最深刻的静心。有时候爱人会知道一些圣人所不知道的事情，爱人会碰触到那个中心，而那个中心是很多瑜伽行者所错过的。但那将只是一个瞥见，除非你将你的爱改变成静心。谭崔意味着：将爱蜕变成静心，现在你可以了解为什么谭崔谈论那么多关于爱和性的事。为什么呢？因为爱是最容易、最自然的门，你可以从那里来超越这个世界、超越这个水平的层面。

注意看湿婆和他的配偶德维，注意看他们！他们似乎不是两个，他们是一个。那个一体是那么深，它甚至变成了一个象征。我们都看过西瓦林卡(Shivalinga)，那是一个阴茎的象征，那是湿婆的性器官，但它不是单独存在，它根植于德维的阴道。那个时候的印度人非常大胆。现在当你看到一个西瓦林卡，你从来不会记得它是一个阴茎的象征，你已经把它给忘掉了，你试图完全忘掉它。

容格在他的自传和回忆录里记载一个非常美、非常可笑的事件。他来到印度，他跑去看科纳拉克，科纳拉克的庙里有很多西瓦林卡，有很多阴茎的象征，那个引导他的博学家除了西瓦林卡之外将每一样东西都解释给他，因为那里面有很多西瓦林卡，所以那个人很难避免。容格知道得很清楚，但是为了要嘲弄那个博学家，所以他继续问说：「这些是什么东西？」所以到了最后，那个博学家就贴近容格的耳朵说：「不要在这里问我，以后我将会告诉你，这是一件隐私的事情。」容格一定笑在内心。这些就是现代的印度人。

然后到了庙宇的外面，那个博学家走近容格跟他说：「在别人面前问那个东西是不好的，现在我告诉你，它是一个秘密。」然后他再度贴近容格的耳朵说：「它们是我们的私处。」

容格回去之后碰到一位伟大的学者，一位东方思想、神话、和哲学的学者，叫汉里奇秦墨，他描述这一段逸事给秦墨听。在试图穿透印度思想的人里面，秦墨是天赋非常高的一位，而且他非常喜爱印度以及它的思考方式——对生命以东

方的、非逻辑的、神秘的方式去接近。当他从容格那里听到这件事，他笑着说：「这样换换口味很好，我一直都听到关于伟大的印度人——佛陀、克里虚纳、马哈维亚。你所描述的不是关于任何伟大的印度人，而只是关于一般的印度人。」

对湿婆来讲，爱是伟大的门，对他来讲，性也不是某种必须加以谴责的东西。对他来讲，性是种子，而爱是它的开花。如果你谴责种子，你就同时谴责了花朵。性能够变成爱，如果它永远没有办法变成爱，那么它是残缺的，你可以谴责那个残缺，但是不要谴责性。爱必须开花，性必须变成爱，如果它没有变成爱，那并不是性的错，那是你的错。

性不应该只是停留在性的层面，那就是谭崔的教导，它必须被蜕变成爱，爱也不应该只停留在爱的层面，它必须蜕变成光，蜕变成静心的经验，蜕变成最后的、最终的、神秘的顶峰。性要如何蜕变成爱？要成为那个行动，而忘掉行动者。当你在爱的时候，要成为那个爱——只是爱。那么它就不是你的爱，或是我的爱，或是其它任何人的爱，它只是单纯的爱。当你不在那里，那么你就是在一个「最终的泉源」和「最终的流」的手中，那么你就是处于爱之中。并不是「你」处于爱之中，而是爱吞噬了你，你已经消失了，你变成只是一个流动的能量。

当代最具创造力的头脑之一，劳伦斯（D. H. Lawrence）就是一个谭崔的能手，他本人或许知道，或许不知道。他在西方遭到非常大的谴责，他的书被列为禁书，他有很多案子上了法庭，因为他说性能量是唯一的能量，如果你谴责它、压抑它，那么你就是反对宇宙，你将永远不能够知道这个能量更高的开花。

当性能量遭到压抑，它就变成丑陋的，这是一种恶性循环：教士、道德家、所谓的宗教之士、教皇、以及其它人，他们都一直在谴责性，他们说这是一件丑陋的东西。当你压抑它，它就变成丑陋的，所以他们说：「看！我们所说的是真实的，它可以由你们自己证明出来。看！任何你们正在做的是丑陋的，你们也知道它是丑陋的。」

然而并非性是丑陋的，而是这些教士使它变得丑陋，一旦他们使它变丑陋，他们就被证明是对的，当他们被证明是对的，你就继续使它变得越来越丑陋——更丑陋。

性是一种天真无邪的能量，生命在你里面流动，存在活生生地在你里面，不要去削弱它，要让它移向高处——那就是：性必须变成爱。差别在那里呢？当你

的头脑是具有性欲的，那么你是在剥削别人，别人只是一个被使用然后丢弃的工具。当性变成爱，别人并不是一个工具，别人并不是要用来被剥削的，别人并非真的是别人。当你爱的时候，它并不是以自我为中心，相反地，对方变成重要的、独特的。

你并没有在剥削他，不！相反地，你们两个人结合在一种很深的经验里，你们是一种很深的经验的伙伴，而不是一个剥削者和一个被剥削者，你们互相帮助对方进入一个不同的、爱的世界。性是剥削，而爱是一起进入一个不同的世界。

如果这个进入并不是短暂的，如果这个进入变成静心的，那就是如果你能够完全忘掉你自己，然后那个爱人和那个被爱的人消失，而只有爱在流动，那么，湿婆说，永恒的生命就是你的。

第三章 在性里面完全放开来

性转移到头脑就是性意念。

不论你做什么，你都要很静心、很全然地做它，即使对性也是如此。要设想如何单独一个人生气是容易的，但是你也能够静心地、单独一个人创造出性的狂欢，在经过那个之后，你将会有一个不同的品质。

当你完全单独的时候，开起你的房间，好象你在进行性行为一样地做，让你的整个身体动起来，跳跃、尖叫，任何你觉得想做的，你就尽情去做它，忘掉每一件事，忘掉社会的禁忌等等，只要很静心地、单独进入性行为，将你所有的性都带进它里面。

有别人在的时候，社会总是在的。有别人在的时候，你很难进入深刻的爱而去感觉好象别人不在。唯有当你进入一个非常深的爱、进入一个非常深的亲密，才可能跟你的爱人或你所爱的在一起，而觉得好象他或她不在。

亲密就是意味着如此：如果你好象单独地跟你的爱人、或是你所爱的、或是你的配偶在一个房间里，而不害怕有别人，那么你就能够全然地进入性行为，否则别人总是一个抑制因素。别人在看着，所以你会想：「她会怎么想？他会怎么想？你在做什么？行为象动物？」

就在前几天，有一位淑女在这里，她来抱怨她的先生，她说：「我真受不了，每当他爱我，他就开始象动物一样行动。」

当别人在的时候，别人在看着你：「你在做什么？」别人总是在教你说某些事你可以做，某些事你不能做，它会抑制，你不能够尽情地行动。

如果爱真的存在，那么你就能够好象你是单独一个人在行动，当两个身体变成一个，它们就有一个单一的韵律，那个二就丧失了，然后性就能够全然地释放开来，它跟在愤怒当中不一样。愤怒总是丑陋的，但性并非总是丑陋的，有时候它可能是最美的——但只是有时候。当那个会合很完美，两个人就变成同一个韵律；当他们的呼吸成为一体，他们的气就流成一个圆圈；当两个人完全消失，两个身体就成为一个整体；当那个负的和正的，或是阳性和阴性不复存在，那么性就可能是最美的事，但情形并非总是如此。

如果它不可能，那么当你单独的时候，在静心的心情之下，你可以将你的性行为带到一个狂热的、疯狂的顶点。关起你的房间，静心冥想它，让你的身体活动，就好象你没有在控制它。放掉所有的控制！

尤其在谭崔方面，性能够非常有帮助，如果你们两个人都很深刻地在经验，那么你太太、你先生，或你的朋友能够非常有帮助。让两个人都完全不控制，忘掉文明，好象它从来没有存在过，退回到伊甸园里，将那个「知识之树的苹果丢掉，成为被逐出伊甸园之前的亚当和夏娃，退回去！就象天真的动物，将你的性欲尽情地表达出来，这样做之后，你将永远不会再相同。

有两件事会发生：性意念将会消失，性或许还会存在，但是性意念将会完全消失。当没有性意念，性就是神圣的。当头脑的渴望不存在，当你不去想它，当它变成单纯的涉入、变成全然的行为、变成你整个人的运动，而不只是头脑的运动，那么它就是神圣的。性意念将会首先消失，然后，性或许也会消失，因为一旦你知道了它比较深的核心，你就能够不要性而达到那个核心。

但是你还不知道那个较深的核心，所以你怎么能够达成它呢？第一个瞥见（瞥见神性）的来临是透过全然的性，一旦那个被知道，那个途径也能够以其它方式来经历。只要看着一朵花，你就能够处于当你跟你的配偶在高潮当中会合时同样的狂喜；只要看着星星，你就能够进入它。

一旦你知道了那个途径，你就知道它在你里面，配偶只是帮助你去知道它，而你也帮助你的配偶去知道它。它已经在你里面！别人只是一个引发、别人只是一个挑战，帮助你去知道那个一直在你里面的东西。

这就是那个发生在门徒和师父之间的事，师父能够变成只是你的一个挑战，而将那个一直隐藏在你里面的东西显示给你。师父并没有给你任何东西，他无法给予，没有什么东西可以给予，所有能够给予的都是没有价值的，因为它只能够是一样东西。

那个不能够给予，而只能够被引起的东西，才是有价值的。师父只是引起你、挑战你、帮助你去达到一个你能够成就某种已经存在的东西的点，一旦你知道了它，你就不需要师父了。

性或许会消失，但是性意念会先消失，那么性就变成一个纯洁的、天真的行为，然后性也会跟着消失，那么就达到了无欲。无欲并不是性的相反，它只是性的不在，记住这个差别，这是你所不知道的。

古老的宗教一直在谴责愤怒和性，好象它们两者是一样的，或者好象它们两者都属于同一个范畴，它们是不同的！愤怒是破坏性的，而性是创造性的，所有古老的宗教都一直以类似的方式来谴责它们，好象愤怒和性、贪婪和性、嫉妒和性是类似的，它们不是！嫉妒是破坏性的——永远都是！它从来不是创造性的，没有什么东西能够由它产生出来。愤怒永远都是破坏性的，但是性并非如此！

性是创造力的泉源，神性使用它来创造。性意念就好象嫉妒、愤怒、和贪婪一样，它永远都是破坏性的，性则不然，但是我们不知道纯真的性，我们只知道性意念。

一个在看色情画的人，或是一个去看性狂热电影的人，他并不是在追求性，他是在追求性意念。我知道有一些人，他们无法跟他们的太太作爱，除非他们先看一些黄色杂志、书刊、或照片，当他们看了那些照片，他们才会兴奋，真正的太太反而比不上那些东西。对他们来讲，一张照片、一张裸体照更令人兴奋，那个兴奋并不是在心脏或肠子里，那个兴奋是在头脑里、在头上。

性被转移到头上就是性意念，去想性就是性意念，而去经历它是不同的一回事。如果你能够去经历它，你就能够超越它，任何完全经历过的东西都会引导你超越，所以，不要害怕任何东西，去经历它！去活过它！如果你认为它对别人有破坏性，那么就单独进入它，不要跟别人一起做；如果你认为它是创造性的，那么就找一个伴侣，找一个朋友，变成一对配偶、一对谭崔的配偶，完全进入它，如果你仍然觉得别人的存在是有抑制性的，那么你可以单独做它。

第四章 谭崔性行为的精神面

别人只是一个门。当你跟一个女人做爱的时候，其实你是在跟存在本身做爱。

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

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

当一个小孩子被生下来，他是一个感觉的个体，他能够感觉事情，他还不是一个思考的个体，他是自然的，就好象自然界里面任何自然的东西，就好象一棵树或一只动物，但是我们开始塑造他、培养他，他必须压抑他的感觉，因为如果没有压抑他的感觉，他就会有麻烦，当他想要哭，他不能够哭，因为他的父母不允许他哭，他会受到谴责，如果他喜欢哭，他就不会被珍惜、不会被爱，他并没有按照他本然的样子被接受，他必须好好做，按照一个特定的意识形态或理想好好地做，唯有如此，他才能够被爱。

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

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

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

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

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

当你告诉某人：「我爱你。」你要觉知到那只是—个思想或—个感觉，如果那只是—个思想，那么你就错失了某些东西，感觉是属于整体的：你的整个身体、头脑以及每—样东西都包含在内。在思考当中，只有你的头脑被包含进去，

而即使那个也是不完全的，也只是片断而已，只是一道飞逝而过的思想，在下一个片刻它或许就不存在了，只有一个片断被包含进去，这种情况在生命里产生很多悲哀，因为用一个片断的思想，你是在给予一个你无法实现的承诺，你可以说：「我爱你，我将永远爱你。」然而，第二部分是一个你无法实现的承诺，因为它来自一个片断的思想，你的整个存在并没有包含在它里面，当那个片断消失、当那个思想不复存在，那么你明天将要怎么办？如此一来，那个承诺将会变成一个枷锁。

萨特在某个地方曾经说过，每一个承诺都会变成虚假的，你无法承诺，因为你不是完整的，只是一部分的你在承诺，而当那一部分已经不在宝座上，当那一部分已经被其它部分所接管，你将怎么办？谁将要来履行那个承诺？伪君子就产生了，因为当你继续试着去履行，假装你是在履行，那么每一样东西都会变得虚假。谭崔说：深深地落入你内在的感觉中心。要怎么做才能够达到这样呢？现在我将进入经文，这些经文、每一段经文，都是要使你完整的一个努力。

第一段经文：

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

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

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

不复存在了，即使性行为也被转移到头脑，它已经变成心理的。我们用头脑来想它。

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

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

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

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

这个第一段经文说：不要匆忙，不要渴望结束，停留在最初的阶段。性行为有两个部分：开始和结束。停留在开始的阶段，开始的部分更放松、更温暖，不

要急急忙忙地走到终点，完全忘掉终点，「在开始性结合的时候，保持注意着最初的火。」当你能量洋溢的时候，不要想去发泄它，要保持能量洋溢，不要寻求射精，完全忘掉它。在这个温暖的最初阶段，要成为完整的，跟你所爱的或你的爱人在一起，就好象你们已经成为一体，创造出一个圆圈。

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

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

第二种形式的会合可以象一个三角形，你是其中的两个角，你是三角形基端的两个角，偶尔你变成一体，好象三角形的第三个角，偶尔你的二分性丧失而变成一体，这比四方形的会合还好，因为至少有一个片刻你是一体的，那个一体给你健康和生命力，你再度感觉活生生和年轻。

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

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

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

如果你不是匆匆忙忙地去完成那个行为，那个行为性的成份就变得越来越少，而灵性的成份就变得越来越，性器官也互相融入对方，一个深的、宁静的沟通发生在两个身体的能量之间，然后你们两个就能够维持在一起好几个小时，随着时间的经过，这种「在一起」可以进入更深、更深，但是不要去思考，停留在那个片刻，深深地融入，它变成一个狂喜、一个三摩地（宇宙意识）。

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

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

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

谭崔给你一个更高层面的、正向的放松，两个同伴互相融入对方，互相给予对方生命力，他们变成一个圆圈，他们的能量开始在一个圆圈里面移动，他们互相给予生命、更新生命，没有丧失能量，反而得到更多的能量，因为透过跟异性的接触，你的每一个细胞都被挑战、被激动，如果你能够融入那个兴奋，而不要将它引导到顶点，如果你能够停留在起点而不要变热，只要保持温暖，那么两个「温暖」就能够会合，而你就能够将那个行为延得很长。没有射精、没有将能量

丢出，它就变成一个静心，透过它，你就变成完整的；透过它，你分裂的人格就不再分裂，它就被连接起来了。

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

你必须使用不真实的面目，因为你生活在一个不真实的世界，否则世界将会压扁你，而且扼杀你。我们已经扼杀很多真实的面目，我们将耶稣钉在十字架，因为他以一个真实的人来行动，而不真实的社会无法忍受它。人们毒死苏格拉底，因为他以一个真实的人来行动。要按照社会的要求来行动，不要为你自己或其它人创造出不必要的麻烦，一旦你知道了你真实的存在，以及你的完整性，不真实的社会就无法把你逼成神经病，它无法使你发疯。

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

第二段经文：

当处于这样的拥抱之中，你的感官象叶子一样地摇动，进入这个摇动。

当处于这样的拥抱之中，当跟你所爱的或是你的爱人在深深的沟通之中，你的感官象叶子一样地摇动，进入这个摇动。我们甚至会变得害怕：当做爱的时候，你甚至不让你的身体移动太多，因为如果你让你的身体移动太多，那个性行为就会散布你的全身。当它只是局限在性中心的时候，你能够控制它，头脑可以保持控制；当它散布到你的全身，你就无法控制它，你或许会开始摇动，你或许会开始尖叫，但是一旦由身体来接管，你将无法控制你的身体。

我们压抑移动，尤其，在全世界，我们压抑所有女人的移动和摇动，她们保持就象一个死的身体，你对她们做一些事，她们不对你做任何事，她们只是被动的伙伴，为什么会这样呢？为什么在全世界男人都以这种方式来压抑女人？有一个害怕，因为一旦女人被身体所支配，男人就很难满足她，因为女人能够有一连串的性高潮，而男人无法如此，男人只能够有一次性高潮，女人可以有一连串的性高潮。有一些多重性高潮的个案被报导出来，任何女人在一个连续的情况下，

至少能够有三次性高潮，但是男人只能够有一次，随着男人的性高潮，女人就被激起了，而准备进入再来的性高潮，这样的话，事情就变困难了，那么要如何来操作！

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

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

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

第二段经文说：「当处于这样的拥抱之中，你的感官象叶子一样地摇动……」一阵大风在吹，然后树木在摇动，即使根也在摇动，每一片叶子都在摇动，要象一棵树。一阵大风在吹，而性就是一阵大风，一个很大的能量吹透了你，摇动！震动！让你身体的每一个细胞跳舞，两个人都必须如此，爱人也在跳舞，每一个细胞都在震动，唯有如此，你们两个人才能够会合，那么那个会合就不是心理的，那是你们生物能量的会合。

进入这个摇动，当摇动的时候，不要保持疏离，不要成为一个旁观者，因为头脑是一个旁观者，不要保持冷漠！成为那个摇动，变成那个摇动。忘掉每一件事情，变成那个摇动。并不是你的身体在摇动，那是「你」，你的整个人在摇动，你变成那个摇动本身，那么就不是两个身体、两个头脑。在开始的时候，有两个摇动的能量，而在结束的时候就只是一个圆圈——不是两个。

在这个圆圈里将会发生什么呢？第一，你将会成为一个存在性力量的一部分。不是一个社会的头脑，而是一个存在的力量，你将会成为整个宇宙的一部分，在那个摇动之中，你将会成为整个宇宙的一部份，那个片刻是属于伟大的创造，你在融入之前是一个固体状的身体，但是之后你变成液体状的，互相流进对方，头脑消失了、分裂消失了，你成为一个整体。这就是「非二分」，如果你无法感觉到这个非二分，那么所有非二分的哲学都是无用的，它们只是文字，唯有当你知道了这个非二分的存在性片刻，你才能够了解《优婆尼沙经》、你才能够了解神秘家。当他们在谈论宇宙性的一体或是一个整体时，你才能够了解他们在说什么，那么你就不是跟世界分开的，你不是异于它的，那么整个存在就变成你的家，如果你有「现在我处于存在里面的家」那种感觉，那么所有的烦恼就消失了，那么就没有身心的极度痛苦、没有争斗、没有冲突，这就是老子所称的道，或山卡拉所称的阿达外塔（adwaita：非二分）你可以自己选择你自己喜欢用的字，但是透过一个深深的爱的拥抱，可以很容易地感觉到它。要成为活生生的、摇动的，而且成为摇动本身。

第三段经文：

甚至没有拥抱，你也可以记住那个结合，这是蜕变！

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

在使用这个技巧时，把眼睛闭起来会比较好，那么，就只有内在圆圈的感觉、内在一体的感觉会存在，然后你要记住它。闭起双眼，躺下来，就好象你跟你的伴侣在一起，只要记住，而且开始感觉它，你的身体将会开始摇动和震动，让它

去！完全忘掉别人不在那里，要好象别人在场一样地行动。唯有在开始的时候它是「好象」，一旦你知道了，它就不是「好象」，那么别人是在那里。

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

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

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

但是从人开始是好的，因为他们是最接近你的——整个宇宙最接近的部分，但他们是不要的，你可以跳过去，完全忘掉那个门。「甚至只有记住那个结合，就是蜕变。」你将会被改变、你将会变成新的。

谭崔使用性当成工具，它是能量，它可以当成工具被使用，它能够改变你、它能够给你超越的状态，但是当我们使用性，它对我们看起来很困难，因为他们以一种非常错误的方式来使用它，而那个错误的方式是不自然的，即使动物也比我们更好，它们以一种自然的方式来使用它，而我们的方式是歪曲的，我们经常灌输给人们说性是罪恶，这种情形已经在你里面创造出一个深深的障碍，你从来不允许你自己完全放开，总是有某些东西冷漠地站在那里责备，甚至对于新的一

代也是如此，他们或许会说他们没有重负，他们没有被性困扰，性对他们不是一项禁忌，但是你无法那么容易地卸下你意识的重担，它是多少世纪以来所建立起来的，整个人类的过去都在那里，所以，虽然你或许并没有有意识地将它谴责成罪恶，但是潜意识还是经常在责备它，因此你从来没有全然进入性里面，某些东西总是被留在外面，那些被留在外面的部分创造出分裂。

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

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

这就是谭崔所说的：「性是最深的枷锁，然而它可以被用来作为达成最高自由的工具。」谭崔说：毒药可以被用来当作医药，但这需要智慧，所以，不要谴责任何东西，反而你可以使用它，不要反对任何东西，找出它如何能够被用，以及如何能够被改变的方式。谭崔是一个对生命深深而完全的接受，它有它独特的方式。在全世界，在所有过去的世纪里，谭崔是独特的，它说：不要丢弃任何东西、不要反对任何东西、不要创造出任何冲突，因为如果你有任何冲突，那将会对你自己有所破坏。

所有的宗教都反对性、害怕性，因为它是这么大的一个能量，一旦你进入它里面，你就不见了，然后那个流将会带领你到任何地方，因此有恐惧产生，所以，

要制造出一个障碍，使你和那个流变成两者，而不要让这个生命的能量来操纵你，你要成为它的主人。

只有谭崔说：这个控制是假的、有病的、病态的，因为你无法真正跟这个流分开，你就是它！所以，所有的划分都是假的、都是任凭私意的，基本上是不可能划分的，因为你就是那个流，你是它的一部分、是它里面的波浪，你可以变成冻结的，你可以将你自己跟那个流分开，但是那个冻结是一种死亡，而人类已经变得死气沉沉，没有一个人是真正活生生的，你只是一个死的重量，在潮流里漂浮。融解！谭崔说：要试着去融解，不要变成好象冰山一样，融解而与河流成为一体。

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

再一些相关的技巧：

在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。

进入这个喜悦，与它成为一体——任何喜悦、任何快乐。

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

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

这在很多其它情况下也可以做。当太阳升起的时候，你突然感觉到某种东西在你里面升起，那么，你要忘掉太阳，让它停留在周围，你要停留在你自己上升能量的感觉里，当你注意看它的那个片刻，它将会散播开来，它将会变成你的整

个身体、整体存在。不要只是成为它的观察者，要溶入它。你感觉到喜悦、快乐或喜乐的情况是很少的，但你却又一直在错过它们，因为你变得集中在客体上。

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

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

不论是正向的或负向的，不论是任何感情，都要使用这个，这样做将会在你里面产生很大的改变。如果那个感情是负向的，当你觉知到它存在你里面，你就能够免于它，如果那个感情是正向的，你将会变成那个感情本身，如果它是喜悦，你就会变成喜悦，如果它是愤怒，愤怒将会瓦解。

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

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

使用你的觉知，它就好象你把光带到黑暗中来，黑暗就不复存在，只要把光带进来，黑暗就不复存在，因为事实上它「不是」，它是负向的，它是光的不在，但是很多存在的东西会被显现出来，只要把光带进来，这些书架、这些图画、这些墙壁将不会消失，在黑暗当中，它们「不是」，你无法看到它们，如果你将光带进来，黑暗将不复存在，但是那个真实的将会被显现出来，透过觉知，所有象黑暗一般负向的东西：恨、愤怒、悲伤、暴力都将会瓦解，那么爱、喜悦、狂喜将会首度地显现给你，所以，「在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。」

最后一个技巧：

当在吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。

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

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

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

你可以不用尝而吃东西，那并不困难，你可以碰触某人而没有真正碰触到它，那并不困难，我们已经在这样做。你跟一个人握手，但是没有真正碰触到它，因为要真正碰触，「你」必须来到你的手、你必须移到你的手、你必须变成你的手指、变成你的手掌，就好象你或你的灵魂来到了你的手，唯有如此，你才能够真正碰触。你可以握住某一个人的手，但是是退缩的，你可以退缩，那么就只有一只死的手在那里，它看起来好象是在碰触，但是它并没有真正在碰触。

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

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

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

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

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

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

第五章 透过谭崔而达到「宇宙的性高潮」

性只是起点，而不是终点，但是如果你错过了起点，你也将会错过终点。

在我回答你们的问题之前，有某些要点必须先澄清，因为那些要点将会帮助你更加了解谭崔的意义。谭崔不是道德观念，它既非「道德的」，亦非「不道德的」，它是「非道德的」，它是一种科学，而科学与道德无关。对谭崔而言，你的道德，以及有关道德行为的观念与它无关，谭崔并不顾虑一个人应该如何躬行，它也不顾理想，它基本上所顾虑的是「什么是」，以及「你是什么」，这个区别必须被深入了解。

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

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

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

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

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

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

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

当他成长，他将会变成虚假的，然后他又会生小孩，而他将会帮助他们变得虚假，这种情况会一直继续下去，要怎么办呢？我们无法改变社会，或者，如果我们试着去改变社会，当社会被改变时，我们已经不在那里了，它将需要永恒的时间，那么要怎么办呢？

个人可以在内在变成觉知到这个基本的分裂：真实的已经被压抑了，而不真实的被强加在身上，这是痛苦、这是受苦、这是地狱，你无法透过那不真实的来得到任何满足，因为透过那不真实的，只可能有不真实的满足，这是自然的。唯有透过那真实的，真实的满足才能够发生；透过那真实的，你能够达到真实的存在；透过那真实的，你能够达到真理；透过那不真实的，你只能达到越来越多的幻觉、幻象和梦，你会透过梦来欺骗你自己，但是你永远无法被满足。

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

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

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

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

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

在印度，我们无法想象这种事，我们无法想象年轻人自愿要过贫穷的日子、自愿要变成嬉皮。自愿要过贫穷的日子？这是我们无法想象的，我们仍然有希望，

我们在希望未来，我们在希望有一天国家能够变富有，然后就有天堂，天堂总是在希望当中。

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

有一个人问：

昨天你说，要完全在性行为里，要去享受，去感受它的喜乐，保持在它里面，当身体开始震动，要变成那个震动。这么说，你是在教导我们放纵吗？

这就是性格倒错！这是不真实的人格在对你说话，不真实的人格总是反对享受任何东西，它总是在反对你：你不能够享受。它总是赞成牺牲，赞成你为别人牺牲，它看起来很美，因为你是在那种观念之下被带大的：「为别人牺牲你自己。」这是利他主义，如果你试着去享受你自己，这是自私的，当某人说：这是自私的，它就变成一项罪恶。

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

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

谭崔说：除非你充满光，否则你怎么能够帮助别人成道？要自私，唯有如此，你才能够利他，否则整个利他的观念是无稽的；要快乐，唯有如此，你才能够帮

助别人成为快乐的；如果你是悲伤的、不快乐的、痛苦的，你将会对别人使用暴力，你将会帮别人制造痛苦。

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

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

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

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

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

谭崔说：要自然地生活，不要不真实。性是一个深深的可能性，一个很大的潜力，使用它！在它里面享受快乐有什么不对吗？真的，所有的道德规范都在反对快乐，某人是快乐的，那么你就觉得有什么不对劲。当某人是悲伤的，每一件事都很好，我们生活在一个每一个人都悲伤的神经病社会里。当你是悲伤的，每

一个人都感到快乐，因为每一个人都能够同情你；当你是快乐的，每一个人都怅然若失，该对你怎么办！当某人同情你，注意看他的脸，他的脸会发光，有些微妙的闪光会来到他的脸，他在同情的时候感到快乐，如果你是快乐的，那么这种情形就不可能了，你的快乐在别人里面产生悲伤，而你的不快乐在别人里面产生快乐，这是神经病！它的基础似乎是疯狂的。

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

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

有时候会有巧合，那么他就会觉得非常强而有力，如果事情没有按照他的魔术预言发生，他总是可以说：「到底是什么弄错了？」那个可能性总是隐藏在他的职业里。就魔术而言，每一样东西都可以从「如果」开始，他可以说：「如果每一个人都是好的、美德的，那么在某一个特定的日子将会下雨。」如果有下雨，那很好，如果没有下雨，「那么并非每一个人都是美德的，有某一个人是罪人。」

即使在这个世纪里，在这个二十世纪里，象甘地这样的人也会说，当比亚（Biha）有一个饥荒，「那是因为住在比亚的人的罪恶，所以才会有饥荒」，好象整个世界，除了比亚以外都没有罪恶！魔术由「如果」开始，那是一个很大的「如果」。

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

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

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

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

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

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

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

性里面的三项基本要素使你达到喜乐的片刻，那三项要素是：第一，无时间性（timelessness）。你完全超越时间，没有时间，你完全忘掉时间，时间对你来讲停止了，并不是时间停止，而是它对你来讲停止了，你不在它里面。没有过去，也没有未来，就在这个片刻，此时此地，整个存在都集中，这个片刻变成唯一真实的片刻。如果你能够不用性而将这个片刻变成唯一真实的片刻，那么就不需要性，它能够透过静心而发生。第二，在性里面，你首度失去了你的自我，你变成无我的，所以，所有那些非常自我主义的人，他们总是在反对性，因为在性里面，他们必须失去他们的自我，你不存在，别人也不存在，你和你的爱人两者都失去，而进入某种另外的东西，一个新的真实的存在被发展出来，一个新的东西进入存在，在那个新东西里面，两个旧的都丧失了，完全丧失。自我会害怕，你不复存在，如果你能够没有性而达到一个你不存在的片刻，那么就不需要它了。

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

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

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

现在我要再回答问题，有一个人问：

为了要对静心的过程有帮助，而不要有阻碍，一个人沉浸在性里面应该多久一次？

这个问题的产生是因为我们一直在误解。你的性行为 and 谭崔的性行为基本上是不同的，你的性行为是为了要舒解，它就好象打一个过瘾的喷嚏，能量被丢出

了，而你卸下重担。它是破坏性的，而不是创造性的，它是好的、治疗性的，它帮助你放松，但是没有其它更多的东西。

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

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

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

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

兴奋在两者里面都必须被使用，不论你是要走向兴奋的顶点或是放松的谷底，兴奋都必须被使用，对第一种而言，兴奋必须变得强烈，越来越强烈，你必须要在它里面成长，你必须帮助它成长而达到顶峰；在第二种，兴奋只是一个开始，一旦男人进入，爱人和被爱的人两者都能够放松，不需要移动，他们可以放松在一个爱的拥抱里。当男人感觉到或是女人感觉到勃起即将消失，唯有到那个时候才需要一些移动和刺激，但是之后要再度放松，你可以延长这个深深的拥抱好几

个小时而没有射精，然后两个人可以一起进入深深的睡眠，这是一种谷底的性高潮，两个人都是放松的，他们以两个放松的人来会合。

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

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

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

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

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

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

当你经历过一个谭崔的性行为之后回来，你上升了，而不是下降，你会觉得充满能量、更具有生命力、更活生生、发光，那个狂喜将可以持续好几个小时，甚至好几天，它依你在它里面有多深而定，如果你进入它，你将迟早会了解：射精是能量的浪费，它是不需要的，除非你需要小孩。带着一次谭崔的性经验，你将会整天都感觉到深深的放松，只要一次谭崔的性经验，你甚至好几天都会觉得放松、安逸，好象在家一样，没有暴力、没有愤怒、没有沮丧。这一类型的人永远不会对别人构成危险，如果他能够，他会帮助别人快乐，如果他不能够，至少他将不会使任何人不快乐。

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

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

对一个真正的追求者而言，性和死亡两者都是基本的，但是对一般人而言，此两者都是禁忌，没有人在谈论它们，然而，此两者都是基本的，此两者深深地关联在一起，它们是那么深切地互相关联，即使在进入性的时候，你也是进入某

一种死亡——因为你在垂死。自我在消失、时间在消失、你的个体性在消失，你在垂死！性也是一种微妙的死亡，如果你能够知道性是一种微妙的死亡，死亡可以变成一个伟大的性高潮。

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

有人问：

如果一个人经验亢达里尼——能量从脊髓的通道向上升，它不会耗尽一个人静心的能量去达到性高潮吗？

所有的问题基本上都是不了解谭崔的性行为是什么，一般而言，它是如此，如果你的能量、你的亢达里尼往上走，上升而冲向头部，你无法有一个一般的性高潮，如果你试着去有它，你将会在内在产生一个深深的冲突，因为能量向上移动，而你却将它往下压，然而，谭崔的性高潮就不是一个困难，它将会是一个帮助，能量向上移和谭崔的性高潮并不是对立的，你可以放松，而那个跟你爱人在一起的放松将会有助于将能量提得更高。

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

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

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

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

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

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

再一个问题：

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

它不是控制，控制是不同的。控制与放松是完全不同的，你放松在性里面，而不是去控制它，如果你控制它，你将不会放松，如果你控制它，迟早你会赶忙去结束它，因为控制是一个拉紧，而每一个拉紧都会产生紧张，紧张会创造出一个必然性、一个去释放开来的需要。它不是一个控制，你不是在抗拒什么东西，你只是不匆忙，因为性的发生并不是为了要移向某一个地方，你不是要去某一个地方，它只是一种游戏，没有目标，不需要去达到什么地方，所以为什么要匆匆忙忙？

但是一个人在每一项行为里都全然地在，如果你每一件事都匆匆忙忙，你在性行为里也会匆匆忙忙，因为「你」会在那里，一个非常具有时间意识的人在他的性行为里也会匆匆忙忙，就好象时间正在被浪费，所以我们要求立即的咖啡或立即的性。对咖啡来讲，它是好的；但是对性来讲，它简直是无稽，不可能有立即的性，它不是工作，它不是某种你可以匆忙的东西，匆忙的话，你将会破坏它，你将会错过那个要点。要去享受它，因为透过它可以感觉到一种无时间性，如果你匆匆忙忙，那么你就无法感觉到无时间性。

谭崔说：不匆不忙地进行，慢慢地享受它，就象你早晨在散步，而不象你要去上班那个样子，那是不同的。当你要去上班，你是急急忙忙地要到达某一个地

方，而当你早晨在散步的时候，你是不匆不忙的，因为你不是要去任何地方，你只是在走，既不匆忙，也没有目标，你可以从任何点退回来。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

第六章 谭崔——臣服的途径

「如果爱无法帮助你进入静心，那么就没有什么东西能够有所帮助！」

第一个问题：

奥修，请你解释，到现在为止，我们所讨论的在味格严·拜拉瓦·谭崔（Vigyan Bhairava Tantra）里面的技巧是否属于瑜伽的科学，而不是属于谭崔实际的和核心的主题。谭崔核心主题的东西是什么？

很多人有这个疑问。我们所讨论的技巧也被瑜伽所使用，它们是同样的技巧，但是有一个差别。你可以使用同样的技巧，但是背后带着一种非常不同的哲学。架构和背景有所不同，但技巧都一样。瑜伽对生命有一种不同的态度，它刚好跟谭崔相反。

瑜伽相信奋斗，基本上瑜伽是意志的途径；谭崔不相信奋斗，谭崔不是意志的途径，相反地，谭崔是全然臣服的途径，你的意志是不需要的。对谭崔而言，你的意志是难题之所在，是所有痛苦的根源；对瑜伽来讲，你的臣服、你的缺乏意志才是问题之所在。

对瑜伽来讲，因为你的意志薄弱，所以你才会受苦；而对谭崔来讲，因为你有意志、你有自我、你有个体性，所以你才会受苦。瑜伽告诉你要将你的意志发展到绝对完美的境界，这样你才能够得到解放；而谭崔说，要完全溶解你的意志，使它变成全然的空，那才是你的解放。他们两者都对……这会产生困难。对我而言，两者都对。

但是瑜伽的途径是非常困难的一种，你要达到完美的自我简直不可能，几乎不可能，那意味着你必须变成整个宇宙的中心。那个道路是很长的、很费力的。事实上，它永远无法达到最终点，所以那些走瑜伽途径的人会怎么样呢？在瑜伽途径的某一个地方、某一世，他们会转到谭崔来，这样的事会发生。

理智上它是可以想象的；但是就存在性而言，那是不可能的。如果它是可能的，你也能够借着瑜伽而达到。但是一般而言，它从来没有发生过，或者即使它发生了，它发生的比例也是非常非常少。一个象马哈维亚这样的人……有时候经过很多很多世纪，然后有一个象马哈维亚这样的人会透过瑜伽而达成，但他是稀有的，他是例外，但是他却证明了那个规则。

然而瑜伽比谭崔更具有吸引力。谭崔是容易的、自然的，你可以很容易地、很自然地、不需努力地透过谭崔而达成，因为如此，谭崔从来不会太吸引你，为什么呢？任何吸引你的东西都是吸引你的自我，任何你觉得会满足你的自我的，就会对你有更多的吸引力。你被自我紧紧地抓住，所以瑜伽对你非常有吸引力。

事实上，你越是一个自我主义者，瑜伽就越会吸引你，因为它是纯粹自我的努力。事情越是不可能，它对自我的吸引力就越大，那就是为什么埃弗勒斯峰具有那么大的吸引力；要达到喜马拉雅山的顶峰，那是非常困难的，当喜拉利和天信到达埃弗勒斯峰，他们感觉到一个非常狂喜的片刻，那是什么？是自我——自我被满足了。他们是第一位征服喜马拉雅山的人。

当第一个人登陆月球，你能够想象他有什么感觉吗？他是所有人类历史上的第一位，他是无法被替代的，在未来的历史里，他也仍将保持是第一位，现在已经没有办法改变他的地位。自我深深地被满足，现在已经没有竞争者，将来也不可能有竞争者，将会有很多人登陆月球，但他们将不是第一位。

但是有很多人能够登陆月球，也有很多人会去到埃弗勒斯峰。瑜伽给你一个更高的山峰，和一个更难达到的目标：自我的完美——纯粹的、完美的、绝对自我。

瑜伽一定会非常吸引尼采，因为他说在生命背后运作的是意志的能量——到达权力的意志。瑜伽让你觉得透过它能够变得更强大而有力。你越能够控制你自己，你就越能够控制你的本能，越能够控制你的身体，越能够控制你的头脑……你会觉得更强大而有力，你会在内在变成一个主人，但瑜伽的方式是透过冲突、透过奋斗和暴力。

有一种情形可能会发生，一个在瑜伽之道上练习了很多世的人会走到一个点，到了那个点之后，整个旅途会变得很简单、很沉闷，好象你根本没有用，因为当更多的自我被满足，你就越会觉得它是没有用的，然后那个遵循瑜伽途径的人就会转向谭崔。

但是瑜伽具有吸引力，因为每一个人都是自我主义的。刚开始的时候，谭崔从来无法吸引。谭崔只能够吸引那些境界较高的能手——那些已经在他们自己身上下过功夫、那些真正透过瑜伽奋斗了很多世的人。唯有到那个阶段，谭崔才能

够吸引他们，因为他们已经能够了解。平常你不会被谭崔所吸引，或者如果你被它吸引，你是因为一些错误的理由而被它吸引，所以你也要试着去了解它们。

刚开始的时候，你不会被谭崔所吸引，因为它会叫你臣服，而不是叫你抗争。它叫你去漂浮，而不是叫你去游泳，它要求你随着那个流流动，而不是逆流而游。它告诉你说自然是好的，要信任自然，不要跟它抗争。即使性也是好的，要信任它，要跟随着它，要流入它，不要抗争。「不抗争」就是谭崔的核心教导。跟着它流动，放开来！

它无法吸引。透过它无法满足你的自我。在第一步，它要求你的自我要溶解。在最开始的时候，它要求你去溶解它。

瑜伽也会要求你这样做，但是在最后的阶段。首先它会要求你去纯化你的自我，当它完全纯化之后，它就溶解了，它无法继续保持，但是在瑜伽，那是最后的阶段，而在谭崔，那是第一阶段。

所以一般来讲谭崔不会吸引，如果它吸引的话，它会因为错误的理由而吸引。比方说，如果你想要放纵在性里面，那么你就可以透过谭崔来将你的放纵合理化，那样可以变成一种吸引。如果你想要放纵在酒、女人、和其它东西上面，你可以觉得被谭崔所吸引，但事实上你并不是被谭崔所吸引，谭崔只是一个幌子、一个诡计，你是被其它东西所吸引，而你认为那是谭崔允许你这样做的，所以谭崔总是因为错误的理由而吸引人。

谭崔并不是要帮助你的放纵，它是要蜕变它，所以不要欺骗你自己。透过谭崔你能够很容易就欺骗你自己，而由于这个欺骗的可能性，所以马哈维亚不教导谭崔。这个可能性一直都存在。人很会欺骗自己，他表现出来的是一回事，而他真正想要的又是另外一回事，他会以替代的方式来表现，他会将它合理化。

比方说中国，在古时候的中国有一种类似谭崔的东西，有一种秘密的科学，它被称为「道」，道跟谭崔有类似的倾向。比方说，道认为，如果你想要免于性，那是好的，如果你不要执着于一个人——一个女人或一个男人，那是好的。如果你想要从性解放出来，你不应该执着于一个人，所以道说，最好继续换你的伴侣。

这是完全正确的，但是你也可以将它合理化，你也可以欺骗你自己。你或许只是一个性的偏执狂，然后你可以认为「我是在做谭崔的练习，所以我不可以执

着于一个女人，我必须更换」，在中国有很多皇帝就是这样在做，就是为了这个原因，他们有很多嫔妃。

但「道」是深具意义的，如果你深入人类的心理，道是深具意义的。如果你只知道一个女人，迟早那个女人对你的吸引将会凋萎，但是女人对你的吸引仍然会存在，你还是会被异性所吸引，但是这个女人——你的太太，事实上已经不是一个异性，她已经无法吸引你，她对你来讲已经不具磁性，因为你已经习惯于她。

道说：如果一个男人生活在很多女人里面，他将不只会超越一个女人，他将会超越异性。知道很多女人将能够帮助他超越，这是正确的，但是是危险的，你不是因为它是对的而喜欢它，而是因为它给了你特许证，那就是谭崔的困难之所在。

所以在中国，那种知识遭到了压抑，它必须被压抑。在印度也是如此，谭崔被压抑了，因为它说出了很多危险的事情——它们之所以危险是因为你会欺骗，否则它们是很棒的。发生在人类头脑的东西，没有比谭崔更棒、更神秘的，没有一种知识穿透得那么深。

但知识总是有它的危险，比方说，现在科学已经变成了一种危险，因为它给了你非常深的奥秘，现在你已经知道如何创造原子能。据说爱因斯坦曾经说过，如果他能够再一次被生下来，与其要当一个科学家，他宁可成为一个修理水管的工人，因为当他回顾的时候，他的整个人生都是没有用的，不仅没有用，而且对人类有危险。他给出了最深的奥秘之一，但是是将那个奥秘给予自我欺骗的人。

我在怀疑，不久将有这么一天会来到，我们必须压抑科学知识。有一些谣言和一些秘密的思想在科学界流传，他们在考虑是否要介入更多的奥秘，他们在考虑是否应该停止研究，或是应该更进一步？——因为现在它是一个危险的领域。

每一种知识都是危险的，只有无知不危险，你不能够用无知来做很多事情。迷信总是好的，它从来不会危险，它是同种疗法，你将那个药给出去……它将不会伤害，这一点是可以确定的。它是否会对你有所帮助，那要看你自己的幻象，然而有一件事是可以确定的：它将不会伤害你。同种疗法是没有伤害性的，它是一种很深的迷信，它只会对你有所帮助。记住，如果某种东西只能够有所帮助，那么它是迷信，如果它可能有帮助，也可能有伤害，唯有如此，它才是知识。

一样真正的东西既可能有帮助，也可能有伤害，唯有不真实的东西才可能只有帮助，但是这样的话，那个帮助从来不是来自那样东西，它永远都是来自你自己头脑的投射，因此，就某方面而言，不真实的、幻象的东西是好的——它们从来不会伤害你。

谭崔是一种科学，它比原子的知识来得更深——因为原子的科学关系到物质，而谭崔是关系到你。而你永远都比任何原子能更危险。谭崔是关系到生物原子——你，活生生的细胞，生命的意识本身，以及它如何产生作用的那个内在运作过程。

那就是为什么谭崔对性那么有兴趣。一个对生命和意识有兴趣的人自然会对性有兴趣，因为性就是生命和爱的泉源，就是发生在意识世界里所有东西的泉源。所以如果一个求道者对性没有兴趣，那么他根本就不是一个求道者。他或许是一个哲学家，但他不是一个求道者。哲学多少是荒谬的，它一直在想关于一些没有用的东西。

我听说：木拉那斯鲁丁对一个女孩有兴趣，但是他在女人这方面运气很差，没有人喜欢他，有一次，他首度要去会见一个女孩，所以他就问一个朋友，他说：「你的秘密是什么？你对女人很有办法，你简直好象将她们催了眠似的，而我一直都是一个失败者。告诉我一些方法，因为我将要赴我第一次的约会，告诉我一些秘诀。」

所以那个朋友说：「记住三件事：你必须一直都谈论食物、家庭、和哲学」。

「为什么要谈论食物？」木拉问道。

那个朋友说：「我谈论食物，因为这样女孩子才会觉得比较高兴，因为每一个女人都对食物有兴趣。对小孩子来讲，她就是食物，对整个人类来讲，她就是食物，所以基本上她对食物是有兴趣的。」

木拉说：「好，那为什么要谈论家庭呢？」

所以那个人说：「谈论她的家庭，好让你的意图看起来很正派。」

然后木拉再问：「那为什么要谈论哲学呢？」

那个人说：「谈论哲学可以使那个女人觉得她是聪明的。」

所以木拉就冲过去了。他一看到那个女孩就问说：「哈罗，你喜欢吃面吗？」

那个女孩吓了一跳说：「不喜欢！」

所以木拉接着问第二个问题：「你有一个哥哥吗？」

那个女孩觉得更惊讶……「这算什么约会！」她说：「没有！」

有一下子的时间，木拉楞住了：「要怎么样开始谈论哲学呢？」但他还是开了口，他楞了一下之后说：「现在，如果你有一个哥哥，他会喜欢吃面吗？」

这就是哲学，哲学多少是荒谬的。谭崔对哲学没有兴趣；谭崔对实际的、存在性的生活有兴趣，所以谭崔从来不问是否有神，是否有莫克夏，是否有地狱和天堂，不，谭崔只问生命的基本问题，那就是为什么它对性和爱有那么多的兴趣，因为它们基本的。你是透过它们而来的，你是它们的一部分。

你是性能量的一个游戏，其它没有，除非你了解这个能量，然后超越它，否则你将永远无法成为更多的东西。就在现在，你只不过是性能量。你可以变得更多，但是如果你不了解这个而没有超越它，那么你将永远无法成为更多，那个可能性只是一颗种子。

那就是为什么谭崔对性、对爱、和对自然生活有兴趣，但你要去知道它的方式并不是透过冲突。谭崔说，如果你处于一种抗争的心情，你就无法知道任何东西，因为这样的话你就不具接受性，这样的话，因为你在抗争，所以对你来讲，那个奥秘将会隐藏起来。你不够敞开，而无法接受它们。

当你在抗争的时候，你总是在外面。如果你跟性抗争，你总是在外面；如果你臣服于性，你就达到了它最内在的核心，你就是一个深入内在的人。如果你臣服，有很多事情会变成已知的。

你一直在性里面，但是在你的背后总是带着一种抗争的态度，那就是为什么有很多奥秘你不知道。比方说，你不知道性能够给予生命力——你不知道，因为你无法知道。要知道那个，你需要成为一个深入内在的人。

如果你真的随着性能量漂浮，完全臣服，迟早你将会到达一个点，到了那个时候，你就知道性不只是能够生出新的生命，性也能够给你更多的生命力。对爱人来讲，性能够变成一种给予生命的力量，但是要能够如此的话，你必须臣服，一旦你臣服了，就有很多层面会改变。

比方说，谭崔已经知道，道也已经知道，如果你在性行为当中射精，那么它就不能够给你生命力。不需要射精，射精能够完全被忘掉。谭崔和道两者都说：射精是因为你抗争，否则是不需要的。

爱人和被爱的人能够处于一种很深的、性的拥抱，只要放松而互相进入对方，不要匆匆忙忙地射精，不要匆匆忙忙去结束那件事。他们能够只是很放松地互相进入对方。如果这个放松很完整，他们两个人都会感觉到更多的生命力，他们两个人将能够互相使对方变得更丰富。

道说，如果一个人在性行为里面没有任何匆忙，只是很深地放松，那么他就能活一千岁。如果一个女人和一个男人在一起的时候互相都非常放松，只是互相会合，互相融入对方，而没有任何匆忙、没有任何紧张，这样的话就有很多事情会发生，就有炼金术的事情会发生，因为两个人的生命汁液会合在一起，两个人的电、两个人的生物能会合在一起。只是借着这种会合（因为它们是相对的——一个是正的，一个是负的，它们是相反的两极），只是借着深入的互相会合，他们就能够增加对方的元气，互相使对方变得更具有生命力、更活生生。

他们能够活得很久，他们能够一直活着，永远不变老。但是这种情况唯有在你不处于抗争的心情之下才能够得知，而这似乎是似是而非的。那些跟性抗争的人，他们将会比较快射精，因为紧张的头脑会想要赶快舒解那个紧张。

有一些新的研究道出了很多令人惊讶的事实。马斯特和强森（Masters and Johnson）首度以科学方式来研究深层性交时所发生的事情。他们了解到，有百分之七十五的男人都提早射精——有百分之七十五的男人！在一个很深的会合之前，他们就已经射精了，然后那个行为就结束了。有百分之九十的女人从来没有达到任何性高潮；她们从来没有达到顶峰，达到一种很深、很满足的顶峰——有百分之九十的女人！

那就是为什么女人那么生气、那么易怒，她们将会保持如此。没有一种静心能够很容易帮助她们，没有一种哲学、没有一种宗教、没有一种伦理学能够使她们很放松地跟她们的男人在一起。因此她们会有挫折和愤怒……因为现代的科学和古代的谭崔两者都说，除非一个女人能够深深地满足，能够达到性高潮，否则她在家里一定会是一个难题，那个她所缺乏的将会产生出烦躁，而她会一直处于一种抗争的心情。

所以如果你的太太一直都处于一种抗争的心情，你必须再度去思考整个事情。并非只是太太的问题——或许原因是在于你。因为女人没有达到性高潮，她们就变成反对性，她们不愿意很容易地就进入性，她们必须被贿赂，她们并没有

准备好要进入性。她们为什么要准备好呢？因为她们从来没有透过它而达到任何很深的喜乐。相反地，在性行为之后，她们会觉得男人在使用她们，她们会觉得她们被使用了，她们会觉得自己好象是一件物品，使用过后就被丢弃男人得到了满足，因为他们有射精，办完事之后他就睡觉，然后太太就在一旁哭泣。她只是被使用，那个经验对她来讲一点都不满意，它或许能够使她的丈夫、爱人、或朋友得到舒解，但是对她来讲，一点满足感都没有。

有百分之九十的女人甚至不知道性高潮是什么，因为她们从来不知道它，她们从来没有达到那么喜乐的体抽搐的高峰，每一根纤维都在震动，每一个细胞都变得活生生的。她们从来没有达到过它，而这是因为社会里面一种反对性的态度，因为有了抗拒思想的存在，所以女人变得很压抑，因而导致冷感。

而男人继续从事那一项行为，好象它是一种罪恶。他觉得罪恶；他知道「不应该这样做」。当他在跟他太太或是跟他的爱人作爱时，他就想到一些圣人：要如何去到圣人那里，以及如何超越这个性、这个罪恶感、这个罪恶。

很难驱除那个圣人，他们一直都在那里，即使当你们在作爱的时候，你们也不是两个人，有一个圣人一定会在那里，你们变成三个人。如果没有圣人，那么神就在注视着你在做这个罪恶。在人们的头脑里，神的观念只不过是一个一直在看着你的偷窥狂。这种态度会产生出焦虑，当焦虑存在的时候，射精就会提早来临。

当没有焦虑的时候，射精可以被延迟好几个小时，甚至好几天，根本就不需要！如果那个爱很深，两个人的身体能够互相激起对方的元气，那么射精或许会完全停止。有很多年的时间，两个爱人可以互相会合而不要有射精，不要有任何能量的浪费，他们可以只是很放松地跟对方在一起。他们的身体会合而放松，他们互相进入对方而放松，迟早性会变成不是一件激动的事，目前它是一种激动。以后它会变成不是一种激动，而是一种放松，一种很深的放开来。

但是唯有当你能够先在内在臣服于生命的能量、臣服于生命力，那种事才能够发生，唯有到那个时候，你才能够臣服于你的爱人或是你所钟爱的。

谭崔说，如果这种情况发生……谭崔可以安排它如何才能够发生。谭崔说，永远不要在你兴奋的时候作爱。这听起来似乎很荒谬，因为通常你想要在兴奋的时候作爱，两个伴侣会互相刺激对方，使对方兴奋，这样他们才能够作爱。但是

谭崔说，在兴奋当中，你是在浪费能量。要在你很镇定、很安详、很静心的时候作爱，要先静心，然后作爱。在作爱当中也是一样，不要超越限度。我这样说是什么意思呢？——「不要超越限度。」不要变得太兴奋、太暴力，这样你的能量才不会发散掉。

如果你看到两个人在作爱，你会觉得他们在打架，有时候如果小孩子看到他们的父母在作爱，他们会以为父亲将要杀死母亲，它看起来很暴力，它看起来好象一种打架，一点美感都没有，它看起来很丑陋。

它应该是更有韵律、更和谐才对。两个伴侣应该好象在跳舞一样，而不是好象在打架——唱出一种和谐的调子，创造出一种气氛，在那种气氛之下，他们两个都融解而变成一个，然后他们可以放松下来，这就是谭崔的意思。谭崔根本就不是性的，谭崔是最没有性的东西，但是它非常关心性。如果透过这种放松和放开来，自然会将它的奥秘显示给你，那也是不足为奇的。然后你会开始觉知到正在发生什么，在那个觉知到正在发生什么的当中，有很多奥秘会来到你的头脑。

第一，性变得能够给予生命。就目前的情况而言，它是在给予死亡，你只是在透过它而死，透过它而浪费掉你自己，透过它而腐坏。第二，它变成最深的、自然的静心，你的思想完全停止。当你完全放松地跟爱人在一起，你的思想就停止了，头脑就不在那里，只有你的心在跳动，头脑「不在」那里，它变成一种自然的静心。如果爱无法帮助你进入静心，那么就没有什么东西能够有所帮助，因为其它每一样东西都只不过是多余的、肤浅的。如果爱不能够有所帮助，那么就没有什么东西能够有所帮助！

爱有它自己的静心，但是你不知道爱，你只知道性，你同时知道浪费能量的悲惨。作爱之后你会觉得沮丧，然后你会发誓要禁欲，这个誓言是在沮丧的情况下发出的，这个誓言是在愤怒当中发出的，这个誓言是在挫折当中发出的，这将有不会有所帮助。

在非常深、非常放松、非常静心的心情下所发出的誓言才能够有所帮助，否则你只不过是显示你的愤怒和挫折，其它没有，而你在二十四小时之内就会忘掉那个誓言。能量将会再度累积起来，然后按照旧有的习惯，你就必须再去舒解它。

所以性对你来讲只不过像是在打喷嚏。你觉得兴奋，然后当你把喷嚏打出来，你就觉得放松，某种在你鼻子里面扰乱的东西就得到了舒解，同样的情况，某种在性中心扰乱的东西就得到了舒解。

谭崔说，性是非常深的东西，因为它就是生命，但是你可能会因为错误的原因而对它产生兴趣。不要因为错误的原因而对谭崔产生兴趣，那么你就不会觉得谭崔是危险的，那么谭崔就是能够蜕变生命的。

我们所谈论的那些方法，在瑜伽里面也有使用到，但是在瑜伽里面使用的时候，它是以一种冲突和抗争的态度。谭崔也使用同样的方法，但是是以一种非常具有爱心的态度，那可以产生出很大的差别，那个技巧的品质改变了。因为整个背景不同，所以那个技巧就变得不同。

你问说：

谭崔核心主题的东西是什么？

你！你就是谭崔核心主题的东西，它就是现在的你，以及那个隐藏在你里面而能够成长的东西，它就是「你是」的以及「你能够成为」的。目前你是一个性的单位，除非这个单位被深深了解，否则你无法变成一个灵魂，你无法变成一个灵性的单位。性和灵性是同一个能量不同的两端。

谭崔以现在的你作为开始，瑜伽以可能的你作为开始；瑜伽从终点开始，而谭崔从起点开始。从起点开始是好的，因为如果终点就是起点，那么你会产生出不必要的痛苦。你并不是那个终点，它只是一个理想。你必须变成一个神，你必须变成那个理想，但你现在只是一只动物，这只动物会因为神的理想而发疯，它会疯掉，它会变疯狂。

谭崔说，把神忘掉。如果你是动物，那么你就要完全了解这个动物，就在那个了解本身当中，神将会成长。如果它无法透过那个了解而成长，那么你就把它忘掉，它永远都无法成长。理想无法将你的可能性带出来，只有对真象的了解能够有所帮助，所以「你」就是谭崔的核心主题——目前的你，以及你能够变成的你，你的实际和你的可能性。它们就是主题的东西。

有时候人们会担心。如果你去了解谭崔，神并没有被讨论到，莫克夏也没有被讨论到，涅槃也没有被讨论到。谭崔算是那一种类型的宗教？谭崔讨论一些会

让你觉得厌恶的东西，你不会想要去讨论它们。谁会想要去讨论性呢？因为每一个人都认为他知道。你以为你能够生孩子就表示你知道性吗？

没有人想要讨论性，而性却是每一个人的问题。没有人想要讨论爱，因为每一个人都觉得他已经是一个伟大的爱人。注意看你的人生！它就只是恨，其它没有。任何你称之为爱的，只不过是恨的一个放松，一点点的放松。注意看你的周遭，你就会了解你知道什么，而不知道什么。

我想起……我听过一个犹太人，他的名字叫做鲍尔仙姆，他是一位哈希德派的老师，他为了做一件袍，每天都跑到裁缝师那里，那个裁缝师花了六个月的时间为这个可怜的乞丐做了一件简单的袍，当那件袍做好的时候，裁缝师将它给鲍尔仙姆，鲍尔仙姆问说：「告诉我，即使神也只花了六天的时间来创造这个世界。在六天里面，神就创造出了整个世界，而你却花了六个月的时间来做这件可怜虫的袍？」

鲍尔仙姆在他的回忆里想起那个裁缝师，那个裁缝师说：「是的，神在六天里面创造出世界，但是你看一下世界，神所创造出来的是什么样的世界！是的，神在六天里面创造出这个世界，但是你看这个世界！」

环顾一下你的四周，注意看一下你所创造出来的世界，那么你就知道你什么都不懂，你只是在黑暗中摸索。不能够因为其它每一个人也在黑暗中摸索，就说你是生活在光里面。由于其它每一个人都在黑暗中摸索，所以你就觉得很好，因为没有比较。

你处于黑暗之中，而谭崔以现在的你作为开始，谭崔想要在一些你无法拒绝的基本东西上点亮你，如果你拒绝它们，所花的代价是你自己的。

第二个问题：

一个人要如何将性行为转变成一种静心的经验？在性行为里面一个人必须练习特别的姿势吗？

姿势是无关的，姿势并没有很多意义，真正的重点在于头脑的态度——不是身体的姿势，而是头脑的姿势，但是如果你改变你的头脑，你或许会想要改变你的姿势，因为它们是相关的，但它们并非基本的。

比方说，男人总是在女人的上面，这是一种自我主义者的姿势，因为男人总是觉得他比较好、比较优越、比较高，他怎么可以在女人的下面？但是在全世界

的原始社会里，女人都是在男人的上面，因此在非洲，这种姿势被称为传教士的姿势，因为当基督教的传教士首度来到非洲，那些原始部落的人无法了解：「他们在做什么？他们会把那个女人杀掉！」

这在非洲被称为传教士的姿势。非洲的原始人说这是暴力的，他们认为男人在女人上面是暴力的，因为她比较弱、比较纤细，她应该在男人的上面，但是男人很难去想说他比女人更低，他在女人之下。

如果你的头脑改变，有很多事情将会改变——「很多」事情将会改变。最好是女人在上面，这是有很多原因的，因为如果女人在上面……她是被动的，她将不会做出很多暴力，她将只会放松，而在她下面的男人也没有办法有太多的作为，他也必须放松，这是很好的。如果他在上面，他将会是暴力的，他将会作很多，然而在你的部分不需要做什么。对谭崔来讲，你必须放松，所以最好女人在上面，她比任何男人都更能够放松。女性的心理比较被动，所以很容易就能够放松。

姿势将会改变，但是不要太担心姿势，首先要改变你的头脑，臣服于生命力，跟着它漂浮。有时候如果你真的臣服，你的身体将会采取当时所需要的正确姿势。如果两个伴侣都深深地臣服，那么他们两个人的身体将会采取那个片刻所需要的正确姿势。

情况每天都在改变，所以不需要预先固定它。那个要去固定的想法是错的，每当你想要去固定，它就是用头脑去固定，那么你就无法臣服。

如果你臣服，那么就让事情依照它们自己的方式来进行。有一个很棒的和谐——当两个伴侣都臣服，他们将会采取很多姿势，或者他们将不会刻意去采取什么姿势，而只是放松，但那要依生命力自然的开展而定，而不是依照你头脑的预先决定，你不要预先决定任何事情！那个「决定」就是问题之所在。即使对于作爱，你也要决定，即使对于作爱，你也会去看参考书。有一些书在谈论如何作爱，这显示出我们所制造出来的是那一种类型的头脑——如何作爱。这样的话，它就变成大脑的，每一件事你都要用思想，事实上，你是先在头脑里面预演，然后再演出，它是一种模仿，那么它就永远不会是真实的，你只是将预演的事情演出来，它变成一种演戏，而不是真实的。

只要臣服，不管生命力引导你到哪里，你都跟着它走。有什么好害怕的呢？为什么要害怕呢？如果跟你爱人在一起的时候你不能够没有害怕，那么你在什么

地方才不会有害怕呢？一旦你能够感觉生命力可以帮助它自己采取所需要的正确途径，那将会给你一个进入整个生命非常基本的洞见，那么你就可以将你的整个生命交给神性，神是你所钟爱的。

那么你就将你的整个生命交给神性，那么你就不必再去思考，也不必再去计划，你不会按照你自己的意思去强迫说未来必须怎么样，你只是按照神、按照整体来让你进入未来。要如何使性行为变成一种静心？只要借着臣服，它就可以达到。不要去想它，要让它发生。你要放松，头脑不要先跑到前面去。这是头脑基本的难题之一：它总是跑到前面去，它总是在找寻结果，但那个结果是在未来，所以你从来没有真正在那个行为里，你总是跑到未来去找寻结果，那个对结果的找寻将会扰乱每一件事。

只要存在于那个行为当中，忘掉未来！它将会来临，你不需要去担心它，你的担心无法带来结果，它已经在来临，它已经来临了，你可以把它忘掉，只要在此时此地。

性能够变成进入此时此地一个很深的洞见，我认为它是目前仅存的能够让你处于此时此地的唯一行为。当你在办公室的时候，你无法在此时此地；当你在学校读书的时候，你无法在此时此地；在这个现代世界的任何地方，你都无法在此时此地，只有在爱里面，你才能够在此时此地。

但是即使在那里，你也无法在此时此地，你在想着结果，目前有很多现代的书藉创造出很多问题。由于你读了一本如何作爱的书，然后你就害怕说你做得对不对，你读了一本书说应该采取那一个姿势，或是那一种姿势，然后你就害怕说你是否做对了那个姿势。

心理学家在人们的头脑里创造出新的烦恼，现在他们说先生必须记住他的太太是否达到性高潮，所以他会担心：「我的太太有没有达到性高潮？」这个担心将不会有任何帮助，它只会变成障碍。

而太太会担心说她是否帮助先生达到全然的放松，所以她必须微笑，或者她必须显示出她觉得非常喜乐，因此每一件事都变得很虚假！双方都在担心结果，而由于这个担心的缘故，那个结果永远不会来临。

忘掉每一件事，流入当下那个片刻，放手让你的身体去运作，你的身体知道得很清楚，它们有它们自己的智慧。你的身体是由性细胞所组成的，它们具有与

生俱来的运作方式，它根本不需要问你，只要将它交给身体，身体就会运作，这个放手，这个放开来，将会自动产生静心。

如果你能够在性里面感觉到它，那么你就可以知道一件事：每当你能够臣服，你就能够感觉到同样的情形，那么你就能够臣服于一位师父，那是一种爱的关系。你能够臣服于一位师父，然后当你将你的头放在他的脚上，你的头将会变成空的，你将会处于静心之中。

那么甚至连师父都不需要了，你可以走到外面去臣服于天空，因为你已经知道了如何臣服，就是这样，你可以去到一棵树下去臣服于一棵树……那就是为什么它看起来很愚蠢，因为你不知道如何臣服。有时候我看到一个人——一个原始部落的人，或是一个村夫——到河边去，将他自己臣服于河流，称河流为「母亲」或「神圣的母亲」，或臣服于上升的太阳，而称那个上升的太阳为「伟大的神」，或者去到一棵树那里，将他的头放在树根上面而臣服。

对我们来讲，它是一种迷信。你说：「你在做些什么无聊事？树木能够做什么吗？河流能够做什么吗？它们并不是神。而太阳是什么呢？太阳并不是神。」如果你能够臣服，那么每一样东西都能够变成神。所以，是你的臣服创造出神性。没有什么神性的东西，只有一个臣服的头脑能够创造出神性。

臣服于你的太太，那么她就变成神性的；臣服于你的先生，那么他就变成神性的。透过臣服，神性就显露出来了。臣服于一块石头，石头就不复存在了，那个石头已经变成一座雕象，它已经变成活生生的，它已经变成一个人。

所以，只要知道如何臣服……当我说「如何臣服」，我并不是意味着要去知道那个技巧，我是意味着你已经有一种臣服于爱的自然可能性。在爱当中臣服，在爱当中感觉臣服，然后让它散布在你所有的生活当中。

附录一 奥修谈「静坐」静心（味帕沙那）

问题：

奥修，我以为静心是一件很简单的事，但是看到人们在做味帕沙那（Vipassana：「静坐」静心），我就失掉了所有想要成为一个成功的静心者的希望，请你给我一些鼓励。保罗。

静心是很简单的，就是因为它很简单，所以它看起来就成为一个难题，我们已经完全忘记如何来对生活上简单的事情反应。一件事情越简单，它对头脑来讲就变得越困难，因为头脑对于解决困难的事情非常有效率，它一直被训练来解决困难的事情，而它却不知道要如何应付简单的事情。静心是简单的，而你的头脑是复杂的，并不是静心产生问题，问题是来自你的头脑，而不是来自静心。

「静坐」静心是世界上最简单的静心，佛陀就是透过「静坐」静心而成道的。透过「静坐」静心比透过任何其它方法有更多人成道。「静坐」静心是一种方法，也有其它方法可以帮助千千万万的人，但是静坐真的是一种非常简单的方法，它不象瑜伽那么困难。

瑜伽是困难的、费力的、复杂的，你必须以很多方式来折磨你自己：扭曲你的身体，用这样或那样的方式来做、来折磨、来倒立、来练习……但是瑜伽似乎对人们非常具有吸引力。静坐的方法非常简单，你根本不必做任何笔记，事实上当一个人首度使用静坐静心的时候，他甚至会怀疑说这个方式能不能被称作一种静心。它是什么呢？——没有身体的运动、没有吸引的练习，只是一种非常单纯的现象，只是看着你的呼吸一进一出，就这样而已。那个方法就是：静静地坐着，观照你的气吸进来，呼出去，不能失去跟它的连系，就这样而已，并不是说你必须去改变你的呼吸——它不是一种呼吸法；它不是一种呼吸的训练，所以你不必深呼吸，你不必深深的吸气，然后呼气，这些都不必要，只要让气很简单地保持原来的样子。你只要将一个品质——觉知——带进它里面。

气跑出去，你要注意看；气跑进来，你要注意看，你必须有觉知：气碰触到你的鼻孔，你必须有觉知。你必须集中精神在那里：当气吸进来，你可以感觉到气碰触到你的鼻孔，然后气跑出去，你可以再度感觉到那个碰触。将精神停留在鼻子的末端，并不是说你必须集中精神在鼻子的末端，你只要保持警觉、保持觉

知、保持观照。它不是集中精神，但是你不要错过任何一个片刻，你要继续记住。刚开始的时候你会错过，但是你要继续记住；刚开始的时候你会一再一再地错过，但是你要再度将你自己带回来。如果这对你来讲很困难——对一些人来讲，要观照那个地方很困难——那么他们可以观照肚子里的气。当气吸进的时候，肚子会鼓起来；当气呼出的时候，肚子会凹下去，你就继续观照你的肚子。如果你有一个真的很好的肚子，这样的方式将能够有所帮助。

你曾经注意看过吗？如果你注意看印度的佛象，那些佛象并没有真正有肚子——事实上根本就没有肚子。佛陀看起来象一个完美的运动家：胸部挺起，而肚子缩进去，但是如果你看日本的佛象，你将会感到很惊讶，它看起来根本不象佛陀——挺着一个大肚子，大到你根本无法看到胸部，几乎就好象佛陀怀孕了，你所看到的就是肚子。为什么会有这样的不同？那个原因就是，在印度，当佛陀在世的时候，他本身是观照在鼻子的地方，因此肚子根本不重要，但是当静坐静心这个方法从印度传到西藏，再传到中国、韩国、缅甸、和日本，人们渐渐觉知到观照肚子比观照鼻子来得容易，因此他们所做出来的佛象就开始变得不同，就开始带着大大的肚子。你可以观照肚子，或是观照鼻孔，看你喜欢哪一种都可以，看哪一种对你来讲比较容易都可以，重点在于它必须对你很容易，只是观照着那个气就会有奇迹发生。

保罗，静心并不困难，它是很简单的，就是因为它很简单，所以你会感觉到那个困难。你想做很多事情，但是却无事可做，这就是困难之所在。它是一个很大的困难，因为我们被教导去做很多事情，我们会问说应该怎么做，然而静心是一种无为的状态，你必须处于一种完全不行动的状态，即使思想也是一种作为，那个也必须被抛弃；即使感觉也是一种作为，那个也必须被抛弃。作为、思考、感觉，这一切都必须消失，你只是存在，而「存在」就是静心，那是非常简单的。

在你母亲的子宫里，你处于同样的空间，在静坐静心里，你将会再度进入同样的空间，当你深入静坐静心，你将会感到很惊讶说你曾经知道它。你将会立刻认出它，因为在你母亲的子宫里待九个月，你也是处于同样的空间，什么事都不做，只是存在。

你问我说：「我以为静心是一件很简单的事，但是看到人们在做味帕沙那 (vipassana: ‘静坐’ 静心)，我就失掉了想要成为一个成功的静心者所有的希望。」

永远不要以成功与否来思考静心，因为那样就把你想要达成的头脑、或自我主义者的头脑带进来了，那么静心就变成你自我的旅程。不要以成功或失败来思考，那些名词在静心的世界是不适用的，你要将它们全部忘掉，那些是头脑的名词，它们是用来比较的。问题在于：你一定看到别人成功，看到别人达成，或是看到别人很狂喜，而你自己却觉得很低潮。只是坐在那里看着你的气、观照你的气，你会觉得好象很愚蠢。你一定看起来非常愚蠢，而什么事都没有发生。之所以什么事都没有发生是因为你过分期期待某种事情的发生。

在刚开始的时候，每一种新的过程看起来都不同，一个人必须学习去尝它的滋味。

有一个女人的先生是一个酒鬼，但是她一生中从来没有喝过酒。

「你这个酒鬼，把那个瓶子递过来，不管它是什么东西，我想要尝一下那个使你变成无赖汉的东西。」

她将那瓶廉价的威士忌酒拿过来，大大地喝了一口，然后喘了一口气说：

「那是我曾经很不幸地让它经过我的嘴唇最难喝的液体，它的味道奇差无比！」

那个老家伙说：「你看嘛！这些年来你还一直以为我是在享受呢！」

只要等一下，保罗。只要再给多一点的耐心，刚开始的时候，每一样东西看起来都会有所不同，即使最简单的东西也是如此，你不必太急。

这就是西方头脑的一个问题——匆匆忙忙。人们想要立刻得到每一样东西，他们以速溶咖啡、即刻静心、和立即成道来思考。

有一个生长在城市油腔滑调的人刚继承了一个有很多头母牛的农场，他是一个很精明的操作者，他决定要在短时间内增加他的牛群，因此他就买了当地三头最好的公牛，将它们跟那些母牛放在牛舍一起过夜，隔天他跑去向那个卖给他公牛的人抱怨。

那个卖公牛的人笑着说：「你在期待什么呢？你以为隔天就可以看到小牛？不，即使那样的事情也没有办法很快发生。只静坐一天，你就想要说你可以微笑

地走出来吗？当你走出静坐的时候，你将会觉得很疲倦，你的疲倦是由于你被禁止做任何事，你的疲倦是由于你以前从来没有做过这么愚蠢的事。你是一个「做者」，但是他们却叫你什么事都不要做。如果你劈柴劈一整天，你或许还不会那么疲倦，但只是静静地坐着，什么事都不做，只是注意看着你那愚蠢的气吸进和呼出……有很多时候你会有这样的概念升起：「我到底在这里干什么？」而那个时间将会看起来非常非常长，一天的静心将会看起来好象经过了好几年的时间——「到底是怎么了？今天的太阳是不是不下山？到底什么时候才要结束？」

如果你匆匆忙忙，如果你急急忙忙，你将永远无法知道静心的滋味，静心的滋味需要很大的耐心、无限的耐心。静心是很简单的，但是你已经变得太复杂了，所以要放松下来需要时间。并不是说静心需要花费漫长的时间——让我再度提醒你——那是因为你具有一个复杂的头脑，它必须被带到一种休息状态、一种放松的状态，而要做到这样需要花时间。

不要以成功和失败来思考，你要享受它！不要过分目标指向，享受观照你气息的进出那种全然的宁静，不久它将会产生一种美，不久你将能够经验到美和至福，不久你将会了解，一个人不需要去到任何地方就可以很喜乐，一个人可以静静地坐着，单独一个人，这样就能够很喜乐，不需要其它东西，只要生命的脉动就足够了。如果你能够跟着它脉动，它就变成一种深深的内在欢舞。

静心是你能量的一种欢舞，而「气」就是进入它的钥匙。

佛陀将一种全新的静心的洞见带进世界。在佛陀之前，静心是某种你必须每天做一次或两次的事情，早上做一个小时，晚上做一个小时，就是这样，但是佛陀给予整个静心过程一种全新的解释，他说：这种你在早上做一个小时，在晚上做一个小时的静心，你或许可以一天做四、五次，但它并没有太大的价值。静心不可能是某种你可以跟生活分开而每天做一个小时或十五分钟的事情，静心必须跟你的生活变成同义词，它必须变成就象呼吸，你不能够只是在早上呼吸一个小时、晚上呼吸一个小时，这样的话晚上将永远不会来临，它必须象呼吸一样，即使当你在睡觉的时候，那个呼吸也在进行。你或许已经进入昏迷，但是那个呼吸还在继续。

佛陀说静心必须成为一种经常性的现象，唯有如此，它才能够蜕变你，而他发展出一种新的静心技巧。

他对全世界最大的贡献就是静坐静心，没有其它老师曾经给过世界这么伟大的一项礼物。耶稣很美，马哈维亚很美，老子很美，查拉图斯特也很美，但是他们的贡献跟佛陀相比并不算什么，即使将他们全部加在一起，佛陀的贡献还是比较大，因为他给了我们一种非常科学的方法。它非常简单，但是非常具有穿透力，当你跟它维持在同一个频率里，它就变成你生命里一种经常性的因素。那么你就没有必要再去做它，只有在刚开始的时候你必须去做它，一旦你懂得它的窍门，它就会一直跟着你，你不需要去做它，不论你在做什么，它都会一直存在，它变成你生命的一种背景。你在走路，但你是静心地走；你在吃东西，但你是静心地吃；你在睡觉，但你是静心地睡。记住，一个静心者和一个非静心者，连他们睡觉的品质都会有所不同。每一样东西都会变得不同，因为一个新的因素进入了，而它改变了整个意识型态。

味帕沙那（静坐静心）只是意味着观照你的气息，注意看你的气息，它不象瑜伽的呼吸训练，它并没有将你的气改变到另外一种韵律，改变到深呼吸或快速呼吸，不，它根本就不改变你的呼吸，它跟呼吸没有关系，呼吸只是被用来当成一种观照的工具，因为它是在你里面一个经常性的现象，你可以只是观照它，它是最微妙的现象。如果你能够观照你的呼吸，那么观照你的思想将会变得比较容易。

佛陀对我们的一项伟大贡献就是发现呼吸和思想之间的关系，他是整个人类历史上第一个很清楚地告诉我们说呼吸和思想深深关连在一起的人。呼吸是思想的身体部分，而思想是呼吸的心理部分，它们并不是分开的，它们是同一个钱币的两面。他是第一个谈到「身体头脑」（bodymind）是一个统一体的人，他是第一次谈到人是一个「心理身体的」（psychosomatic）现象的人。他并没有谈到身体和头脑，他谈到「身体头脑」，它们并不是两样东西，因此不需要用「和」字来连结它们。它们已经是一体了，「身体头脑」已经是一体了，它们甚至不需要用连字号来连结；「身体头脑」是一个现象，每一个身体的过程，在你的心理里面都有它的对等物，反之亦然。

你可以注意看它，你可以尝试一种实验，只要停止呼吸一下子，你将会感到很惊讶：你一停止呼吸，你的思想就停止了；或者你可以注意另外一件事：每当你的思想跑得太快了，你的呼吸就会改变。比方说，如果你充满性欲，而你的思

想变得太热了，你的呼吸就会变得不同，它将会失去它的韵律，它将会变得更混乱、更没有韵律。

当你在生气的时候，你的呼吸也会改变，因为你的思想改变了；当你在爱的时候，你的呼吸也会改变，因为你的思想改变了；当你很平和、很安逸、很放松的时候，就象在家里一样，你的呼吸是不同的。当你很浮躁、很烦恼，当你处于动荡不安之中，当你处于极度痛苦的时候，你的呼吸是不同的。只要借着观照你的呼吸，你就能够知道你的头脑处于什么状态。

静心者会来到一个点：当头脑真的完全停止的时候，呼吸也停止了，然后就有很大的恐惧会升起——不必害怕，有很多静心者告诉我：「我们变得非常害怕，非常惊吓，因为突然间我们觉知到呼吸停止了。」很自然地，一个人会认为当呼吸停止的时候，死亡就接近了。因为死亡的时候，呼吸是停止的，而在很深的静心里，呼吸也是停止的，因此深入的静心和死亡有一个类似的点：在两者里面呼吸都停止，所以如果一个人知道静心，他也知道死亡，那就是为什么静心者能够免于死亡的恐惧；他知道在呼吸停止的时候，他仍然可以存在。呼吸并不是生命，生命是一个远比呼吸大得多的现象，呼吸只是跟身体的连系，那个连系可以被切断，并不是说呼吸被切断之后生命就结束了。生命仍然会存在，并不是说呼吸没有了，生命就结束了。

佛陀说：注意看你的呼吸，让它维持正常，就象它原来一样。静静地坐着，注意看你的气，你的坐姿也能够有所帮助；佛陀的坐姿，象莲花的坐姿，是非常有帮助的，当你的脊椎骨是挺立的，你以莲花的姿势盘腿而坐，你的脊椎骨跟地心引力呈九十度垂直状态，在这样的姿势之下，身体处于它最佳的放松状态。让脊椎骨保持挺直，而身体放松，整个身体就好象挂在脊椎上，没有紧张。身体应该很放松，而脊椎骨很挺直，好让地心引力对你的拉力变成最少。

因此这个莲花的姿势是很有价值的，它并非只是一个身体的现象，它会影响头脑，它会改变头脑。以莲花的姿势坐着，它的整个要点就是你的脊椎骨必须保持挺直，跟地面呈九十度垂直，那就是你能够成为最聪明、最觉知、最不昏睡的点。

然后注意看你的呼吸——自然的呼吸，不需要深呼吸，不需要改变你的呼吸，只要按照它本然的样子来看它。有一件事会令你感到惊讶，你一开始观照，它就改变了，因为那个「看」就是一种改变，然后那个呼吸就不再相同了。

你意识些微的改变会立刻影响到你的呼吸，你将能够看到它：每当你观照，你就会发现你的呼吸变得更深一点。如果它是自己变成这样的，那就没有问题，你不要用你的意志去这样做。注意观照你的呼吸，渐渐地、渐渐地，你将会感到惊讶，当你的呼吸变得很镇定、很安静，你的头脑也会变得很镇定、很安静。观照你的呼吸将会使你变得能够观照你的头脑，那只是一个开始，那只是静心的第一部分——身体的部分。第二部分是心理的部分，当你进到第二部分，你就能够观照你的头脑里更微妙的东西——思想、欲望、和记忆。

当你更加深入观照，有一个奇迹会开始发生：当你能够清醒地观照，你头脑的活动就会变得越来越少，它里面就会有越来越多的空隙和间隔，你会有几个片刻不会碰到一丝思想，渐渐地、渐渐地，有几分钟的时间，有几个小时的时间，你不会碰到一丝思想。

它里面具有一种特定的算术：如果你能够有四十八分钟保持全然的空，那一天你就可以成道，那个片刻你就可以成道，但是问题不在于你的努力。不要继续去注意你的观照，因为每当你去注意的时候，思想就介入了，你就必须从头算起，你就必须再从零开始，「你」不需要去看它。

这一直都是东方所有伟大静心者的经验：四十八分钟似乎是最终的点。如果能够有这么长的空隙，如果思想能够停止这么长的一段时间，而你仍然能够保持警觉，没有思想经过你的头脑，那么你就能够把神接受进来。你已经变成了主人，因此客人立刻就到了。

在东方它已经被发现了，它被正确地发现说莲花的姿势——你一定看过佛陀的雕像是以那种姿势坐着，它被称为莲花的姿势……它是几千年来的一项发现，认为它是身体最放松的状态，但是对西方人来讲，他们并不习惯于坐在地上，对他们来讲，莲花的坐姿是一个恶梦！所以避免它，因为要学莲花的坐姿，几乎要花上六个月的时间，那是不必要的。

如果你习惯于坐在椅子上，你也可以找到一个方式、一个姿势。一种特殊造型的椅子能够帮助你的身体放掉所有的紧张。不管你是坐在椅子，或是以莲花的

姿势坐着，或是躺在床上，都没有关系。坐着是比较好的，因为它可以防止你睡着。

莲花的姿势之所以被选择出来是有很多原因的。如果一个人能够这样做而没有困难，那是最好的，但它并非一定要如此，它的确是你能够进入观照最佳的姿势。双腿盘着，两手互相交叉，脊椎骨保持挺直，它给予很多重要的影响，使你变得更警觉。第一，在这种姿势之下，地心引力对身体的影响最少，因为你的脊椎骨是挺直的，所以地心引力只能够影响到很小的一部分。当你躺下来，地心引力能够影响到你的整个身体，那就是为什么对睡觉来讲，躺下来是最好的姿势。地心引力能够拉你的整个身体，而由于地心引力拉力的关系，身体就丧失了所有的紧张。第二，当你躺下来，如果你的目的是为了要睡觉，那么你就必须使用枕头，因为这样才会有较少的血液流到你的头脑，头脑就比较不活跃，较少的血液流到头脑，你就比较能够进入睡眠。

莲花的坐姿是一种伟大的组合，它能够使地心引力降低到最少，而由于脊椎骨是挺直的，所以将会有较少的血液流到头脑，因此头脑也就无法产生作用。以那种姿势坐着，你也不会很容易就打瞌睡。如果你从一生长下来就学习那个姿势，它会变得非常自然。盘腿和两手交叉具有一个重要的意义。你身体的能量以一个圆圈在循环，在莲花的坐姿状态下，那个圆圈是连续的。你的两手……一只手将能量给另外一只脚——然后那个能量就绕着一个圆圈继续移动，你就变成你生物能的一个圆圈。

很多事情能够有很大的帮助。你的能量并没有被释放出来，所以你不会疲倦。你的血液较少达到头脑，所以头脑就不会产生太多的作用，你以这样的姿势坐着，你的脚被锁定了，你的手被锁定了，你的脊椎骨是挺直的——在这种状态下要睡觉比较困难。这些都只是支持，它们并不是一定要的，并不是说一个无法以莲花姿势坐着的人就不能够静心。如果你不以莲花的姿势坐着，静心将会困难一点，但莲花的坐姿只是能够有所帮助，它并不是绝对需要的。寒带国家的人不可能坐在地上。多少世纪以来，他们的身体，他们的父母，以及他们从亚当和夏娃以来的父母的父母……你曾经看过有任何亚当和夏娃的照片以莲花姿势坐着吗？事实上，这样坐着对他们来讲是很好的，因为以莲花的姿势坐着，他们就能够光着身子坐着，而没有人会过分觉知到他们的裸体。耆那教的和尚就是以这样的方式

坐着，他们一直都以莲花的姿势坐着，当他们以这种方式坐着，你无法看到他们的生殖器官，他们双腿盘着，两手互相交叉，这样坐具有保护他们裸体的功能。

但是如果多少世纪以来人们从来没有这样坐着，那么将会创造出不必要的困难。因为你的身体结构已经采取了某种模式，最好是遵照身体以及它的智慧：坐在椅子上。整个要点就是，你必须坐得很舒服，让身体不会引起你的注意。你必须避免紧张，因为如果你由于紧张而头痛，那么你将会很难静心，你的注意力将会一再一再地走到那个头痛上面。如果你的脚使你不舒服，如果你身体上的任何地方有任何轻微的紧张，它就立刻会对你有所警示。这是很自然的，这是身体智慧的一部分。如果它不警示你，那么就会有危险，或许有一条蛇正在咬你，而你继续坐在那里；或许你的衣服着火了，或许你的身体在燃烧，而你并没有觉知到它，所以每当身体有任何问题，它就会立刻警示，那就是为什么必须处于一种放松的状态，在那种状态下，身体不需要警示你，因为那个警示会成为你静心的一个打扰。

巴利文 (Pali) 是一种单纯的、天真无邪的人的语言。在梵文里，它具有跟它平行的东西，那是一般人按照他们的方便来改变的。在梵文里，它是味帕夏那 (Vipashyan)，它困难了一点，但是在巴利文里，它就是味帕沙那 (Vipassana)，那个意义是一样的，那个字在字面上的意义是：「去看」。而它所引申的意义就是：注意看、观照。

乔达摩佛选择了一种静心，它可以被称为主要的静心。所有其它的静心都跟它不同，所有其它的观照方式都跟它不同，然而在每一种静心里都有观照存在，观照是每一种静心里重要的部分，它不能够被避开。佛陀将其它每一样东西都删掉，而只保留了主要的部分——观照。

观照有三个步骤——佛陀是一个非常科学的思想家，他从身体开始，因为那是最容易观照的地方，很容易观照我的手在移动，很容易观照我在举手，我能够观照我自己走在路上。当我在走路的时候，我能够观照每一个脚步。当我在吃东西的时候，我能够观照。

所以味帕沙那的第一个步骤就是观照身体的行动，那是最容易的步骤，任何科学方法总是从最容易的开始。

当你在观照身体的时候，你将会惊讶于新的经验，如果你在移动手的时候能够观照、能够注意看、能够保持警觉、能够有意识，你将会感到你的手有一种优雅和宁静，你也可以不要有观照地移动，它将会移动得更快，但是它将会失去它的优雅。

佛陀走路很慢，人们常常问他说为什么他走得那么慢，他说：「这是我静心的一部分……永远都要好象你在冬天走进冰冷的河流里一样地走路……慢慢地、警觉地，因为河流非常冷；你要很有觉知，因为那个流非常强；你要观照你的每一个步骤，因为河流里的石头很滑，你可能会滑倒。」

在每一个不同的步骤里，只有客体改变，方法则维持一样。第二步是观照头脑，现在你进入了一个更微妙的世界——观照你的思想。如果你观照你的身体观照得很成功，那么观照头脑的时候就不会有任何困难。思想是微妙的波——是电子波、是无线电波——但是它们跟你的身体一样是物质的。它们是看不见的，就好象空气也是看不见的，但空气跟石头一样是物质的，所以你的思想也是一样，它是物质的，但它是看不见的。

那是第二步，是中间的一步，你移向那个看不见的东西，但它还是物质的……观照你的思想，唯一要注意的是：不要判断。不要判断，因为你一开始判断，你就会忘记观照。

并不是对判断有什么敌意，它之所以被禁止是因为你一开始说「这是好的思想」——就在那个判断的片刻，你就没有在观照。你开始思考，你就涉入了，你不能够保持超然，你不能够站在路边看着交通。

不要变成一个参与者，不要估量、不要评价、不要谴责；对于经过你头脑的任何东西，不要采取任何态度，你必须把你的思想看成好象天空上经过的云这样来观照，不要对它们加以判断，不要说这朵乌云看起来非常邪恶，这朵白云看起来好象一个圣人。云就是云，它们既不是邪恶的，也不是善良的。

思想也是一样，它只是一个小小的波经过了你的头脑。不要带着任何判断地观照，你将会再度有一个很大的惊讶。当你的观照稳定下来，思想就会变得越来越少。那个比例刚好是一样的：如果你在观照当中稳定了百分之五十，那么你思想的百分之五十就会消失；如果你在观照当中稳定了百分之六十，那么就只有百分之四十的思想会在那里；当你是百分之九十九纯粹的观照，那么就只有偶

而会有一些孤独的思想，除此之外其它所有思想的交通都没有了，那个思想的交通尖峰时间已经不复存在。

当你百分之百不判断，只是观照，它意味着你变成只是一面镜子，因为一面镜子从来不作任何判断，即使一个长得很丑的女人来照它，镜子也不会有判断；一个很美的女人来照镜子，她对镜子来讲也是一样的；当没有人照镜子的时候……它会跟有人在照镜子的时候一样地纯，镜子在有反映和没有反映的情况下是一样的。当你保持纯粹的观照，你就变成一面镜子。

这是静心最大的成就。你已经走在半路上，而这是最困难的部分，现在你已经知道了那个奥秘，你只要将同样的奥秘应用在不同的客体上。你必须从思想移到更精微的经验——感情、感觉、和心情……从头脑到心，用同样的方式：没有判断，只是观照，你将会感到很惊讶，那些占据了你大部分的感情、感觉、和心情……

如此一来，当你觉得悲伤，你就变得真的悲伤，你会被那个悲伤所占据；当你觉得生气，它并不是某种只是一部分的东西，你会变得充满愤怒，你整个人的每一根纤维都跟着那个愤怒在跳动。

注意观照你的心，那个经验将会是：现在已经没有什么东西能够占据你。悲伤来了又去，你不会变成悲伤的；快乐来了又去，你也不会变成快乐的。任何在你内心深处移动的东西都根本不会影响你，你会首度尝到某种奥秘的东西。你己经不再是一个被推来推去的奴隶，你己经不再是一个任何感情、任何感觉能够打扰你的人，你己经不再是一个任何人用任何一件小事就能够打扰你的人。

当你在第三步变成一个观照，你将会首度变成一个主人：没有什么东西能够打扰你，没有什么东西能够凌驾在你之上，每一样东西都离得很远，每一样东西都好象在底下的深处，而你是站在山顶上。

这就是味帕沙那的三个步骤。味帕沙那有很多种方法，这只是其中的一种。因为佛教传遍了整个东方的亚洲，所以远东的味帕沙那具有一种不同的结构。在日本，它是在你呼吸的时候观照肚子，所以日本的佛象都挺着一个大肚子，而印度的佛象就没有大肚子，那是不象运动员的身材，它看起来不美。

但是日本的佛必须有一个大肚子，因为味帕沙那的整个方法就是要练习肚子鼓起来，而不是胸部鼓起来。胸部保持宁静、不动，当你吸气的时候，只有肚子

鼓起来；当你呼气的时候，只有肚子缩进去，观照只有一个步骤。味帕沙那在日本很流行。

在锡兰，他们有两个步骤：首先观照同样的呼吸，不是观照在肚子的点，而是观照在鼻子的点。当你吸气的时候，空气碰触到你的鼻孔，你要觉知到它。当热空气跑出来，你也要保持观照，这是第一步。

然后第二步：当你吸气的时候，就在气折回的时候有一个空隙——有一个休息的阶段，有几秒钟的时间。观照气不动的那几秒钟。如果你变得能够观照那些片刻，你就能够在外面观照它们。当气呼出，在它要进入之前，有一个小小的间隔，那个间隔跟当你气在里面的时候是一样的，你也可以观照它、觉知它。

在西藏，他们使用不同的方法；在韩国，他们有另外的方法；在中国，又有另外的方法，但是主要的重点都在于成为一个观照。我的感觉是，我所描述的三个步骤是最容易、最简单的，每一个人都能够做它，不需要任何学识或任何苦刑，也不需要什么伟大的了解。在这三个步骤之后，真实的经验就会出现，这三个步骤会带领你到庙宇的门，那个门是敞开的。

当你对你的身体、你的头脑、和你的心能够保持完美的观照，那么你已经不能够再做得更多了，接下来你必须等待。当前面三个步骤都做得很完美，接下来就是你要得到奖赏的时候，它是从心到本性——你存在的核心——的跳跃。你无法去做它，它会自己发生，这一点你必须记住。

不要试着去做它，因为如果你试着去做它，你一定会失败。它是一种发生，你准备了三个步骤，第四个步骤是存在本身给你的奖赏，它是一种跳跃，你的生命力、你的观照会突然进入你存在的中心，你就回到家了。

你可以称它为自我达成，你可以称它为成道，你也可以称它为最终的解放。已经没有什么东西能够比它更多了，你已经来到了你追寻的最终点，你已经找到了存在的真理以及它所带来的最大狂喜。

有一个犹太人和一个爱尔兰人在争论关于性的事，那个爱尔兰人说，根据他牧师所说的，性只是一项工作，它的目的在于生育。

「不！」那个犹太人说：「我们犹太教的牧师说，性是一种快乐，如果它是一种工作，那么我们就应该让爱尔兰人来做它。」

静心不是一项工作。

静心是纯粹的喜乐。

当你进入更深，你将会碰到越来越多优美的空间，越来越多发光的点，它们是你的财富……越来越深的宁静，那个宁静并非只是没有噪音，而是无声音乐的「在」——象音乐一般的、活生生的、欢舞的。

当你达到了你存在最终的点，当你达到了台风的中心点，你就找到了神。神并不是一个人，而是光、意识、真理、和美，神就象一切人类多少世纪以来一直在梦想的东西，而那些梦想的宝物就隐藏在你自己里面。

它并不是一种恼人的、折磨的、苦刑的练习；它是非常愉快的、如音乐般的、诗意的，而且它会一直变得越来越是纯粹的喜悦。它并不是工作，它是祈祷，它是我所知道的唯一祈祷，因为对我来讲，祈祷意味着：当你达到了你自己的本性，你会觉得对存在无限的感激，那个感激就是唯一真实的祈祷，所有其它的祈祷都是伪造的、假的、人为的，这个感激将会在你里面升起，就好象芬芳从玫瑰花流露出来一样。（结束）

附录二 心灵治疗和治疗师

扮演心灵治疗师的角色会不会对我自己的灵性成长产生危险？可不可能在帮助人们的同时也让我的自我溶解？我觉得在我里面有一种微妙的争斗正在进行着。在我里面，有一部分的我很清楚，而另外一部分的我却不想要清楚，它们之间有一种微妙的争斗。在你的引导之下，我学习到，当我在使用我洞察别人的能力时，我不要去驾驭别人，但是我是否仍然在驾驭我自己？

莎卡布利雅，心灵治疗师的角色是一件非常微妙和复杂的事。首先，治疗师本身跟他所要去帮助的人都遭受到同样的难题。治疗师只是一个技术人员，他可以假装和欺骗自己说他是一个师父——那是作为一个治疗师最大的危险，但是只要有一点点的了解，事情就会有所不同。

首先，不要以帮助别人来思考，因为那会使你想成你是一个救世主，或是一个师父，如此一来，自我就从后门再度进入了，你就变得比较重要，你变成了团体的中心，每一个人都尊敬你。

放弃「帮助」这个概念，不是「帮助」，而是「分享」。你分享你的洞见，你分享一切你所有的。学员并不是比你低劣的人。治疗师和被治疗的人两者都乘坐同一条船，治疗师只不过是有一比较多的知识。要意识到「你的知识是借来的」这个事实，一刻都不要忘记说任何你所知道的还不是你自己的经验，这种想法将会对参加你团体的人有帮助。

人是一个非常微妙的运作机构，事情会在双方同时产生作用：治疗师开始变成师父，因此他不但没有帮助，反而摧毁了学员里面的某些东西，因为学员也将只会学到技巧，他们之间将不会有爱的分享的友谊，或是一种信任的气氛，而只是「你知道得多，我知道得少……但是再参加一些治疗团体，我也会知道得跟你一样多。」

学员慢慢、慢慢也会开始自己变成治疗师，因为它不需要学位——至少在很多国家里，心灵治疗师还不需要学位。在某些国家里，他们已经开始制定法规禁止各种没有被认可的治疗，只有拿治疗师、心理分析、或心理治疗学位的人才有资格带领治疗团体。

这种情形将会发生在几乎每一个国家，因为治疗已经变成一项生意，由一些没有资格的人所把持。他们知道技巧，因为技巧是可以学习的，参加几次团体之后，他们就知道了所有的技巧，然后他们就可以加进他们自己的方式，这是无法控制的……

但是你要记住：你一扮演一个帮助者的角色，那个被帮助者就永远不会原谅你，因为你伤到他的自尊，伤到他的自我，然而那并不是你的意图……你的意图只是要膨胀你自己的自我，但是唯有当你伤到别人的自我，你的意图才能够达成，你无法只是膨胀你的自我而不伤到别人，你那较大的自我需要更多的空间，因此别人就必须收缩他们的空间和他人的人格来跟你相处。

打从一开始就必须是一个具有真实爱心的人……这一点是绝对需要的——没有比爱更具有治疗作用的。技术能够有所帮助，但是真正的奇迹要透过爱才会发生。爱那些来参加治疗的学员，要成为他们中的一员，不要装出一副你比较高或比较神圣的样子。

从一开始就把事情讲清楚：这些是我所学到的技巧，其中有一些是我的经验，我将会给你们这些技巧，我将会分享我的经验，但你们并不是我的门徒，你们只是有一些有需要的朋友。我有一些了解，但是并不多，我可以将它跟你们分享，或许你们之中有很多人也有你们自己的来自不同领域或不同方面的了解，你们也可以将那些经验分享出来，使这个团体变得更丰富。

换句话说，我所说的的是一个全新的治疗观念，治疗师只是一个协调者，他只是试着使那个团体变得更宁静、更安详；他保持注意，使事情不要弄错，他比较是一个监护人，而比较不是一个师父。

同时你必须把事情讲清楚：「当我试着在分享我经验的同时，我也是在学习。当我在听你们讲，那些不只是你们的问题，那些也是我的问题，而当我在说些什么的时候，我不只是在说它，我同时也在听。」

要郑重声明清楚说你并不是什么特别的人。

这些话必须在团体训练开始之前就要讲，当团体进入比较深，而且继续在探寻，这种态度必须一直保持。

你只是一个较为资深的人，只是比别人多走了几步路，否则你没有办法帮助别人。他们将来也会学到那些技巧，他们自己也将会变成治疗师，而世界上有足够的傻瓜——有五十亿的傻瓜，他们将会找到他们自己的跟随者。

这是一般人共同的弱点——当人们开始尊敬你的时候，你就会开始想：「如果人们尊敬我，那么在我里面一定有某些伟大的东西。」他们有困难，他们为了人类的脆弱在受苦，但你也是人，犯错绝对是人之情，不要有任何谴责。带着很大的爱心，帮助他们打开他们自己，而唯有当你打开你自己，你才能够帮助他们也打开他们自己。

我知道有一个奇怪的现象：陌生人可以互相讲一些事，而那些事他们从来不告诉他们所认识的人。你在火车上碰到一个人，你不知道他的名字，你不知道他要去那里，你也不知道他从那里来，但是人们却开始分享。

我在国内马不停蹄地旅行了有二十年的时间，我看到了一个奇怪的现象：人们会将他们的秘密告诉陌生人，因为陌生人不会用它来剥削。或许到了下一站，那个陌生人就走掉了，而你以后将永远不会再看到他，他不会想要去破坏你的名誉或是做出任何对你有害的事。

分享你的秘密、你的弱点、和你脆弱的地方反而会使别人变得更有信心、更有爱心，而且对你更信任。你的信任会引起他们对你的信任，当他们看到你那么天真、那么敞开心灵、那么友善，他们也会开始敞开他们自己，这是一个连锁反应。

但是如果你变成一个师父……在我们这个社区里面，有一些白痴的治疗师已经成为师父，他们对他们自己的本性一无所知，他们对存在的奥秘一无所知，一切他们所知道的就只是一些头脑的游戏。如果到了最后你是受教于一个已经达成的人，那么头脑的游戏也能够有一些帮助。治疗团体的确能够使你更清楚一些事情，使你较不会混乱。

但是治疗团体并不是结束。

它只是开始。

它是静心的准备工作，就好象静心是成道的准备工作一样。

如果你能够了解那些事情单纯的运作，你将会发觉它并不困难，你将能够更享受那个团体，因为如此一来，那个团体将能够跟着你一起进入更深。你将不只是那个团体的老师，你也是一个学习者。

季伯伦的先知阿尔马斯塔伐有一段很美的描述，当有人问说：「请告诉我们一些关于学习的事……」他说：「因为你问，所以我回答，但是要记住，我一方面在回答，同时我也跟你一起在听。」

我坐在讲台上，但是我同时也是坐在你们中间，我并没有什么特别，这种态度将能够把人们拉近。如果你认为你有什么特别，这种观念将会造成距离，任何自我的满足都会破坏爱的气氛。我要再度重申：没有比爱更伟大的治疗。

爱那些来参加你团体的学员，以他们现在的样子来爱他们，而不是以他们应该怎么样来爱他们。他们一生当中受过各种从宗教、政治、社会、神学、和哲学的导师而来的苦，他们都说：如果你能够按照我所说的，我将会爱你。如果你能够变成由他们的观念所塑造出来的形象，他们将会爱你。唯有当他们完全扼杀你、摧毁你，按照他们的观念来塑造你，他们才会爱你。

所有的宗教对人类都是这样在做。

没有人没有受到伤害。

而这些人一直认为他们是在帮助，他们带着一种很确定的想要帮助你的态度来提供给你理想、意识型态、原则、和戒律，因为他们认为如果没有给你这些东西，你将会误入歧途。他们没有办法信任你的自由，他们没有办法尊敬你的尊严，他们把你贬得太厉害了，然而却没有人抗议。

当耶稣告诉人们说：「你们是绵羊，而我是牧羊人……」，的确，那些人一定是绵羊，因为没有一个人站出来告诉耶稣说：「这太过份了！你把你自己捧得高高在上，而称我们为绵羊，你甚至把我们贬得比人还低。」

耶稣还说：「我是救世主，我将会拯救整个人类，唯一的条件就是他们必须相信我。」但是那个条件摧毁了在你里面一切美好的东西，一切你能够成长为一个很美的独一无二的的东西。

我一直在怀疑，耶稣并没有说出任何革命性的东西，他也没有反抗犹太教，但是有一个问题一直萦绕着我：这样的话，他为什么会被钉死在十字架上？

他所强调的事毫无例外的都是：「我是一个犹太的先知，是一个犹太神的儿子。」——是犹太人一直在等待的先知和救主。他们的经典告诉他们：弥赛亚（救主）很快就会来，将会拯救你们所有人的最后的弥赛亚很快就会来，在你们的部分只需要做一件非常小的事：只要相信我。

我对于耶稣为什么会被钉在十字架上的怀疑并非只是怀疑而已，在这个怀疑的背后有充分的证据、证明、和论点。

苏格拉底的确是为了他革命性的思想而被毒死，为了他的生活形态是希腊人所不允许的而被毒死。他对希腊年轻人的影响的确非常大，老一辈的人非常害怕：他们很快就要走了，整个国家将会落入他的影响，而他是一个反对传统、反对神、反对天堂和地狱，以及所有其它那些荒谬的事情的人，他只坚持一件事：真理。而那个真理是在你里面，不是在经典里面，不是在任何救世主里面，也不是在任何使者里面。

苏格拉底的确是被社会所毒死，因为他是一个非常伟大的革命家，他是一个背叛的人，当然，任何他所说的都是为了整个人类的利益，但是它反对过去。任何将会增加你的未来，使未来变得更丰富、更美好、更合乎人性的东西一定会反对过去。过去是野蛮的、丑陋的、该受谴责的。但是耶稣并没有做任何这一类的事，他为什么会被钉死在十字架上呢？他完全同意旧有的过去，他接受所有犹太教认为是基本的东西。

我的了解是：耶稣之所以被钉死在十字架上是因为人们终于听腻了说他们只是绵羊，而他是牧羊人。他伤到了很多人的自我，他摧毁了很多人的自尊，摧毁了很多人成为人类的某种自尊，那就是耶稣被钉死在十字架上的原因，否则他是完全无辜的，他从来没有犯过任何看得见的罪恶。

但是他的罪恶更具有杀伤力，虽然它是看不见的。它并没有显现在表面上，所以你抓不到它。然而你可以了解：你不会原谅那些装出一副比你高、比你神圣的样子的人。他是神唯一的儿子，那么你们不就都是孤儿了吗？或是私生子？你们是谁？如果神是众生之父，那么这个假装是神唯一的儿子的人是谁呢？他强调「唯一」，他带走了整个人类滋养他们自我的权利。

不然的话，任何他所说的和所做的都会被忽视，那些并没有什么特别，他只是在重复那些古老的犹太先知们的话，他只是在引用那些古老的犹太先知们的

话，甚至还引用得不很正确，因为他并没有受过教育，他不会看书，他从来没有受教于犹太教的律法专家，而犹太人有几千年很久的学习传统。他们在耶路撒冷有一所很大的大学，有很多人贡献了毕生的精力在那里学习，就知识而言，他们是很丰富的。

耶稣并不是一个博学多闻的人，而且他也不是一个经验老到的人，因为一个经验老到的人不会胡说：「我是神唯一的儿子。」神只是一个假设，我从来没有听说过假设会生孩子，只有印度人才会拼命生孩子，假设从来不会生孩子，假设是完全不孕的。

那个某人可以拯救你的概念会伤到你，因为他甚至没有让你有自由去拯救你自己。你们必须很清楚地来了解耶稣：他是反对人类所有自由的人之一，他讲得很好听，就好象售货员一样，但是那个意图就是要带走你们与生俱来的去成长为一个独一无二的个人的基本权利，那个独一无二的个人并不是别人的复本，而只是真实的你自己。

他并没有按照人们本然的样子来接受他们，他坚持说他们必须按照他的教导，他甚至不允许他们怀疑或争辩。你不能够跟上帝的儿子争辩，他所说的就是真理。这种情形累积了三年……他在世界上当老师的时间没有超过三年，人们就无法忍受他，因为它变得太过于侮辱了，太过于羞辱他们了。

耶稣被钉死在十字架上的原因并不是象基督徒一直在告诉全世界的，说他是一个伟大的革命家，真正的原因在于他是一个反对「基督凡人论」者，而人们将他钉死在十字架上作为报复，因为这件事在他们的头脑里已经变得不能忍受。只是一个没有受过教育的木匠的儿子，每天在那边砍柴，或是拖着木头到他父亲的店里，这个人居然突然变成了救世主……而且只用一个简单的、廉价的条件，每一个人只要相信他就可以得救。

他甚至没有给你自由去思考、自由去静心、自由去找寻、自由去追求，根本就没有自由。他在世界上创造出最大的奴隶制度——基督教。目前世界上的人有一半是基督徒，而造成所有这些奴隶——不管是天主教徒或新教徒——的责任……耶稣应该负责任，但是他的奴隶制度非常微妙，而且是非常心理层面的。

事实上是他甚至无法拯救他自己，而他还假装要拯救整个人类。在他临终之前有人问他：「你还要多久才能够回来拯救人类？」他说：「不必烦恼，我很快

就会回来。」两千年已经过了，我不认为……我也可以再把这个「很快」加以延长，但是总不能延长那么多吧！两千年太夸张了吧！

到目前为止仍然没有迹象……我们还没有看到在那里有一个童贞的圣母玛利亚，至少在他来之前，一个童贞的圣母玛利亚应该出现，木匠约瑟夫应该出现，他应该跟童贞的玛利亚结婚。在他能够完成他的婚姻之前，圣灵应该出现：它是一个单纯的强奸一个处女的案件。经过了所有这些困难之后，耶稣基督才会出现——他怎么能够拯救你们？

我想起一个朋友所讲的话，他是一个伟大的医生，我不知道他目前是否还活着：六年来我一直都没有他的任何消息，他是以前我所住的那个城市最有名的医生。

他告诉我：「我一生的经验是：医生的功能并不是在治愈病人，是病人治愈他自己，医生只是给予一个爱的气氛和给病人希望。医生只是给予信心，并且使病人恢复想活久一点的渴望，所有他的医药都只是次要的帮助。」如果那个人已经失去了求生意志，根据他一生的经验，是没有任何医药或是任何东西可以帮助的。

在心灵治疗师的情况也是一样，治疗师并不是要治疗人们的心理问题，他可以只是创造出一个爱的气氛，在那个气氛之下，他们可以打开他们所压抑的无意识的想象、压抑、幻象、欲望等，而不必有任何担心说他们将会被取笑，他们可以完全确定说大家都会对他很慈悲、很有爱心。整个团体应该以一个治疗的情况来运作。

治疗师只是一个协调人，他将那些心理上有病或是有困扰的人集合在一起，注意照顾使事情不要弄错，如果他能够用一些概念、一些洞见、和一些观察来支持他们，他必须很清楚地说：这只是我的知识，而不是我的经验。除非你真的有那个经验。

如果你很真诚、很真实、很诚实、很实在，你将永远不会陷入变成一个师父或是一个救世主的陷阱——那个陷阱很容易就会掉进去。你一变成师父或是救世主的那个片刻……事实上你不是——你就无法帮助那些人，你就变成只是在剥削那些人——透过他们的弱点和问题来剥削他们。

整个世界上心理分析的运动就是目前正在进行的最为剥削的实验。没有人受到帮助，每一个人都被剥削很多。没有人受到帮助是因为心理分析师和心理治疗家的缘故……心理学分出许多分支，但他们都是在做同样的工作：他们都将你贬为病人，而他们是医生。

问题是他们本身也遭受了同样的疾病之苦。一年几乎有两次，每一个心理分析师都会到另外的心理分析师那里去接受帮助。这是一个很大的共谋。听取各种疯狂的事情，除非你已经超越了头脑以及它的问题，否则你自己也将会发疯，你自己将会遭受跟你病人同样的问题之苦。不是你治愈他们，反而是他们使你生病，但是那个责任你应该负。

把爱、敞开心灵、和真诚带到……在他们开始打开他们的心扉之前——他们将心紧紧地关上，让别人都不知道他们的问题——心理治疗师的第一个功能就是打开他的心，让学员知道说他跟他们一样也是人，他跟他们一样有同样的弱点、同样的色欲、同样的对权利和金钱的欲望，他也会有焦虑和痛苦，也会有对死亡的恐惧。

全然打开你的心。

那将能够帮助别人来信任你，因为你不是一个伪装者。救世主、先知、使者、提尔山克（耆那教大师）、和神仙下凡的时代已经过去了。在现在，他们之中没有一个可以被接受。在现在，如果他们之中有任何一个出现，人们甚至不会丢石头将他砸死，人们只会嘲弄他们，人们只会告诉他说：「你真愚蠢，你可以拯救整个人类这个观念是疯狂的。先拯救你自己，然后我们将会看到你的光、你的壮丽、和你的灿烂。」

然后信任就会自然产生。

它不必要求。

它就好象来自山区新鲜的微风，或是来自海洋的潮浪，你不必对它做什么，你只要在正当时刻及正当地方在那里跟它配合就可以了。

除了你自己以外没有人能够拯救你。

我要告诉你：成为你自己的拯救者。

帮助也是可能的，但是要有一个条件：它必须跟着爱而来，它必须跟着感激而来，说「感谢你信任我，愿意把你的心打开。」

心灵治疗师的功能……莎卡布利雅的确非常复杂——白痴就是会这样！那个情况几乎就象屠夫要动外科手术；他们知道怎么去切，但是那并不意味着他们能够变成脑部的外科手术医生。他们可以杀牛或杀其它各种动物，但是他们的功能是在服务死亡，而心灵治疗师是在服务生命，他必须借着亲自去经验它们，借着进入他本身内心的宁静来创造出对生命肯定的价值。

你越深入你自己，你就越能够深入别人的心，它刚好是一样的，因为你的心和别人的心并不是非常不同的东西。如果你了解你自己的本性，你就能够了解每一个人的本性，然后你就了解你也曾经愚蠢过，你也曾经无知过，你也曾经堕落过好几次，你也曾经犯下很多罪恶来伤害你自己和伤害别人，所以如果别人也犯了同样的错误，那是不需要去加以谴责的。他们必须被弄得更觉知，然后由他们自己来，你不要以某种架构来塑造他们。

那么成为一个心灵治疗师就是一种喜悦，因为你能够知道人的内在——那是生命所隐藏的地方。借着知道别人，你也能够更知道你自己，这是一种良性循环。

你对你的病人或学员敞开你自己，他们也对你敞开他们自己，这能够帮助你变得更敞开，这也能够帮助他们变得更敞开，很快地，将不会有治疗师，也不会有病人，而只有一个具有爱心互相帮助的团体。

除非治疗师丧失在团体当中，否则他就不是一个成功的治疗师，那就是我的准则。

莎卡布利雅，你说：「在你的引导之下，我学习到，当我在使用我洞察别人的能力时，我不要去驾驭别人，但是我是否仍然在驾驭我自己？」它们并非两件事，驾驭就是驾驭，不论你是驾驭别人或是驾驭你自己都一样。如果你在驾驭你自己，那么以某种微妙的方法，你也会去驾驭别人，它怎么能够不是这样呢？，第一个你必须放弃的驾驭并不是对别人的驾驭，因为他们是否要接受你的驾驭，那还不能够确定。第一个你必须放弃的是你对你自己的驾驭。为什么要把你自己变成一个犯人？为什么要努力在你的周围创造出一个监狱，然后你走到哪里就将它带到哪里？

首先要学习自由的全然喜悦，就好象一只小鸟在浩瀚的天空中翱翔，你的自由将会成为别人蜕变的力量。

驾驭是非常丑陋的。

将它留给政客去搞，他们根本没有羞耻之心，他们生活在阴沟里，但是他们却认为他们生活在皇宫。他们的整个生活就是阴沟里的生活，他们生在那里，也死在那里，他们是首相、总统、国王、皇后……

有一次，有人问一个非常具有份量的埃及诗人说：「世界上有多少个国王？」在那个时候……他说：「只有五个国王，一个在英国，四个在扑克牌里。」现在它可以被改变：有五个皇后，一个在英国，四个在扑克牌里……但是他们并没有更多的东西，他们只是试着去达成更多更多的权力来满足他们内在的空虚。

从外面看，内在是空的。

从内在看，整个世界是空的。

只有你的内在是洋溢的，但那些洋溢的东西是看不见的：你本性的芬芳、爱、喜乐、狂喜、宁静、慈悲，没有一样东西能够用眼睛看。那就是为什么如果你从外在看，似乎每一样东西都是空的，然后有一个很大的渴望会升起，要如何来填满它？用金钱、权力、声望、或是借着成为一个总统或首相……总是要做些什么来填满它！一个人无法带着内在的空虚来生活。

但是这些人并没有进入内在，他们只是从外面看，而问题在于：从外在，你只能够看到客体，但爱并不是一个客体、喜乐并不是一个客体、成道并不是一个客体、了解并不是一个客体、智慧并不是一个客体，一切在人的存在及生命里面伟大的东西都是主体的，而不是客体的，但是从外在你只能够看到客体。

那会给你一个很想用任何垃圾来填满内在空虚的感觉。有些人用借来的知识来填满那个空虚，有些人用自我虐待来填满那个空虚——他们会变成「圣人」，有些人变成好象乞丐一样乞求要变成首相，或是变成总统。到处都有空虚的人非常想要去驾驭别人，因为那会给予一个感觉说他们并不空虚。

一个门徒会开始从内在探寻他的主体性，然后他会发现很大的财富、无穷尽的财富，唯有到那个时候，你才会停止驾驭你自己，以及停止驾驭别人，因为那根本不需要，到了那个时候，你的整个努力就会是去使每一个人都觉知到他自己的个体性、他自己的自由，以及他本身广大的、无穷尽的喜乐、满足、和和平的泉源。

对我而言，如果治疗是在为静心准备基础，那么这个治疗就是对的……那个基础是为病人和治疗师两者准备的。在某一个点上，治疗必须转变成静心，而静

心在某一个点上必须转变为成道。人具有这么大的潜力，却依然保持是一个乞丐……

有时候当我想到别人的时候，我觉得非常伤心，他们并不是乞丐，但是他们的所做所为却象乞丐，而且他们并不准备放弃他们的乞求，因为他们害怕说他们所拥有的就只有那么多。除非他们放弃他们的乞求，否则他们将永远无法知道他们是国王，他们的王国是内在的。

莎卡布利雅，如果你已经停止驾驭别人，但是你仍然在怀疑说或许你已经开始在驾驭你自己，那么事情并没有改变，你误解了整个讯息。

贝克和莎莉躺在床上。「喂！贝克，」莎莉说：「帮我一个忙，把窗户开起来，外面很冷。」

「如果把窗户关起来，外面就会变温暖吗？」贝克问。

试着正确地来了解我。

小戴维德只有六岁就开始在问一些尴尬的问题，弄得连父母亲都无法回答，所以他们就叫他们较大的儿子来帮他解释什么是小鸟和蜜蜂。

犯错和误解是人之常情，但是莎卡布利雅是一个聪明的女人，可以使用新的治疗观念，她可以变成一个前卫的治疗师。但是到处都有很多白痴，只要你开始去做一些愚蠢的事情，什么事都可以，就会有人来跟随你。

就在一个星期以前，在拉加斯坦有一个十八岁大的女孩成为寡妇——也许她才在六个月或一年以前结婚——她跳进丧葬的火堆完成古印度的「沙提」(sati) 仪式。Sati 这个字很美，它的意思是「一个能够为真理而死的人」。它来自 sat, sat 的意思是「真理」，那个隐含的意思是她非常爱那个人，以致于那个人变成了她的神，如果没有那个人，生命就变得没有意义，但事实上这是一种公开自杀的行为。

这是违反印度法律的，但是有千千万万人去到那里，那里已经形成了一个很大的村子，一团又一团的人去到那里崇拜，因为那个女人做了一项伟大的灵性行为。不但没有依法来惩罚那个女孩子的家人，政府还为拥入那里的千千万万人作规划，那个地方因此而开了很多商店、餐厅、客栈、和旅馆，不久它将会成为一个大城市，一个纪念的城市，因为有一个没有受过教育的、受到高度制约的年轻女孩自杀了，她自杀的理由是因为遵循了某些理想，而那些理想简直是愚蠢。

它里面根本没有灵性。如果她的行为有灵性在里面，那么为什么在这一万年里面从来没有一个男人跳进他太太的丧葬火堆里？这些男人在经典里面写说这个仪式是一个伟大的灵性行为——但只是为女人吗？

它不是一个灵性的行为，它是一个非常狡猾的驾驭别人的行为。当男人活着的时候，他一直在监视着他的太太，使她成为一个奴隶，他担心说在他过世之后，谁晓得？他太太可能会爱上别人，而他已经没办法怎么样了，因此最好创造一个意识形态，好让太太也能够跳进丧葬火堆，然后那个傻瓜就会觉得非常满意，因为这么一来，他就不必担心了。

我感到很惊讶……报纸也报导它，政府官员也为它规划，没有人去管说它是不合法的，它是不合逻辑的，它是男性主义的意识形态，它是超乎想象的一种驾驭，连死后你都还想驾驭！然而象这种误解的事情一直一直在继续着……

一个小女孩在公园那里哭，有一个年老的绅士问她为什么哭。

她说：「我要象我哥哥有的那个可以突出来，然后放下来，然后再突出来的那一根。」

听完了她的话之后，那个年老的绅士也开始哭。

有一天晚上，一个人在一条暗街被一个衣衫褴褛的人拦住，那个人手上拿了一个东西。

「对不起，先生，」那个人喃喃而语说：「请留几块钱给一个已经失去工作、太太、家庭、以及其它每一样东西的人。」接着他举起他的手说：一切我所剩的就只有这枝枪。」

莎卡布利雅，试着尽可能深入去了解你自己，在这个之后才谈治疗。除非你已经透过静心和宁静来精炼过你的本质……我不是说要叫你停止治疗师的工作，我是说要蜕变它的品质，使它成为一项很真实的工作。打开你的心，告诉他们你的弱点，告诉他们你的问题，听取他们的意见，看看他们能不能帮助你，一旦学员了解到说治疗师并不是一个自我主义者，他们也会变得很谦虚，他们也会打开他们的心，那么你就可以帮助他们。

但是永远永远都要记住：治疗本身是不完整的，即使是完美的治疗也只不过是第一步，如果没有第二步的话，它是没有意义的。

所以，要把病人带到他们可以开始走向静心的点。唯有当你的病人开始去探寻静心，你的治疗才算完整。在他们的心里创造出一个对静心很大的渴望，然后告诉他们说静心也只是一个步骤，是第二步，它本身也是不够的，除非它引导你到成道，那是整个努力的最高点。我信任你，你有能力做到这样。

一个从敖得萨来的犹太人跟一个俄国沙皇的军官坐在同一个火车的小房间里，那个军官带着一只猪。那个军官故意要烦扰那个犹太人，所以一直叫那一只猪的名字「莫易协」。「莫易协！坐着！莫易协！来这里！莫易协！去那里。」

这种情形一直持续着，直到火车开到基辅，最后那个犹太人已经受够了，所以他说：「你知道吗？上尉，你那只猪取了一个犹太人的名字，那是一个很大的羞耻。」

「你为什么会这样说呢？犹太人。」那个军官故意装出笑脸说。

「嗯，如果它不是取了一个犹太人的名字的话，它或许可以当上沙皇陆军的军官。」

每一件事都有一个界限！

使治疗的界限那个点成为静心的开始，使静心的界限那个点成为成道的开始。当然，成道并不是任何事情的一个步骤，你只是消失而进入宇宙意识，你变成只是一个露珠，从荷叶溜入大海，但那是一个伟大的经验……它使生命终于变得有意义，它让你变成宇宙的一部分——你的自我使你跟宇宙分开。

它非常容易，跟这个宁静一样容易……

没有人会想到说有好几千人坐在这里……

你只要走入正确的方向，你只要发展出一个正确方向的感觉，然后每一样东西都可以变成达到更高意识状态的踏脚石。我一直在使用每一种方法，但那个方向是一样的，我使用了很多种静心方法，表面上那些方法看起来有所不同，有一百一十二种静心方法，它们看起来各不相同，所以你或许会认为：「怎么可能所有这些不同的方法都导致静心？」

但是它们的确可以引导……就好象一条线穿过一个花圈，你只能够看到花，而看不到那条线，那一百一十二朵花有一条线穿着，那一条线就是观照、观察、观看、和觉知。

所以，尽你的可能去帮助病人了解他们的问题，但是要让他们了解清楚，即使这些问题都解决，你还是同一个人，明天你将会开始创造出同样的问题——或许是以不同的方式，或许是带着不同的色彩。

所以你的治疗应该变成对静心的敞开，这样的话，你的治疗就会非常有价值，否则它只是一个头脑的游戏。

好了，维摩。

是的，师父。（全文完）