智 慧 奥 秘

作者：奥修
出版社：西藏人民出版社
书号：ISBN 7-223-110-3
版权所有：北京烨子工作室
类别：哲学宗教
出版时间：2005-3-6
字数：28 **万**
内容提要：

打开这本书，就像打开我们"经验"的闸门，一切自然而然地流淌出来……我们怀疑自己，否定自己，进而想改变自己。这种改变，不应该是逃避，而应该是正视；不应该是抗争，而应该是放轻松；不应该是索取，而应该是付出。
奥修说得绝，这叫"通过改变，耗尽改变"。这话意味深长。
本书通过对印度教密宗经典《坦陀罗》一书的解读，呈现它的主题：超越。
真正意义上的超越，是基于人的智慧（觉知、悟性）的开启，所以，可以说这也是一本探寻智慧奥秘的书。当然本书的探寻是独特的、隐含的、活生生的，是指向人的内心的。
在本书中，奥修就生命的存在：性、梦、爱；忧郁、痛苦、快乐，乃至饥饿、打喷嚏等问题，在提问和解答中，传达了他的经验，并提醒我们：每一个人应该让自己成为你自己——因为这是达到超越的基础。

目　　录

中译本前言
罗①式性行为的精神面
第二章　透过坦陀罗而达到"宇宙的性高潮"
第三章　转向内在、朝向真理
第四章　从幻象到真象
第五章　观照人生流动影片的技巧
第六章　朝向真实的本性
第七章　从波浪到宇宙的海洋
第八章　立即成道以及它的障碍
第九章　坦陀罗觉知和不判断的方法
第十章　透过坦陀罗而觉知——不是原则
第十一章　透过改变找到那不变的
第十二章　坦陀罗的爱和解放的秘密
第十三章　跟那真实的在一起
第十四章　坦陀罗免于欲望的方法
第十五章　坦陀罗用光的静心技巧
第十六章　种子的潜力

奥修　著
林国阳　译

中译本前言

风人

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一

打开这本书，就像打开我们"经验"的闸门，一切自然而然地流淌出来……
我们怀疑自
己，否定自己，进而想改变自己。这种改变，不应该是逃避，而应该是正视；不应该是抗
争，而应该是放轻松；不应该是索取，而应该是付出。
奥修说得绝，这叫"通过改变，耗尽改变"。这话意味深长。

二

本书通过对印度教密宗经典《坦陀罗》一书的解读，呈现它的主题：超越。
真正意义上的超越，是基于人的智慧（觉知、悟性）的开启，所以，可以说
这也是一本
探寻智慧奥秘的书。当然本书的探寻是独特的、隐含的、活生生的，是指向人的内心的。

三

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

四

性，是《坦陀罗》经典论述的中心。
奥修对它的解读是很新鲜的：人的生命里有两种性高潮。一种是感性上的性
高潮；一种
是灵性上的性高潮。前者来自于最低中心；后者来自于最高中心。
你从"高"处入，你会感受到灵性的性高潮；你从"低"处入，你会碰到最
低的性高
潮。奥修把性行为也视为一种静心的方式和实践。这打破了多少年来人们对《坦陀罗》这部
经曲的陈旧观念。"坦陀罗并不是为了性，它是要去超越"——这就是奥修的解读。

五

人们生活在这个世界里，是需要有思想的。没有思想，我们的世界会很苍白，
无意义。
但思想的诞生，往往伴随着一堵"墙"的产生——这种"墙"会阻碍我们的视
野，会限制我

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

或许当人们面对真实的残酷，才会静心下来。

1996 年 1 月 6 日于上海

第一章　坦陀罗①式性行为的精神面

1973 年 2 月 22 日于印度孟买

①Tantra 一词，是印度教和佛教有关密宗的经典；哲学。狭义指为印度性力派的一部经典。

经文：

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

当处于这样的拥抱之中，你的感官像叶子一样地摇动，进入这个摇动。

甚至没有拥抱，你也可以记住那个结合，这是蜕变！

在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。

当在吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。

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

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

觉，你也只是在想说你在感觉而已。你的感觉已经死掉了。这种情形的发生有几个原因。
当一个小孩子被生下来，他是一个感觉的个体，他能够感觉事情，他还不是一个思考的
个体，他是自然的，就好像自然界里面任何自然的东西，就好像一棵树或一只动物，但是我
们开始塑造他、培养他，他必须压抑他的感觉，因为如果没有压抑他的感觉，他就会有麻
烦，当他想要哭，他不能够哭，因为他的父母不允许他哭，他会受到谴责，如果他喜欢哭，
他就不会被珍惜、不会被爱，他并没有按照他本然的样子被接受，他必须好好做，按照一个
特定的意识形态或理想好好地做，唯有如此，他才能够被爱。
父母并不是就他本然的样子来爱他，唯有当他遵守某些规则，他才能够被爱，那些规则
是强加上去的，它们是不自然的，因此那个自然的个体就开始压抑。某些不自然的、不真实
的东西强加在他上面，这个不真实就是你的头脑。当那个分裂太大的时候，你就无法连接起
来，你会完全忘掉你真实的本性，你会变成一个虚假的面目，而原来的面目就丧失了，同时
你也害怕去感觉那个原来的面目，因为当你感觉到它的时候，整个社会都会反对你，所以你
自己本身就反对你真实的本性。
这创造出一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，一种虚假的对
食物的需要就被创造出来，那么你可能会一直吃，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，那是一个基本需要、那是自然的，但是它可以被转变到一个虚假的层面，
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一
个虚假的需要，你想要别人注意你，好让你成为一个政治领袖，有很多群众或许会注意你，
但是真正的基本需要是被爱，即使整个世界都注意你，那个基本需要也无法被满

足，其实那
个基本需要只要藉着一个人的爱就可以被满足，只要藉着一个人出于爱的关怀就可以被满足。
当你爱某一个人，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
就变成一个象征性的需要，那么你就需要别人的注意，你或许会得到别人的注意，但那是不
会满足你的，那个需要是假的，它已经脱离了自然的、基本的需要，这种人格的分裂就是神
经病。
坦陀罗是一种非常革命性的观念，它是最古老的，但也是最新的观念，坦陀罗是最古老
的传统之一，但也是非传统的，甚至是反传统的，因为坦陀罗说：除非你是完整的、一体
的，否则你就错过了整个生命，你不应该停留在分裂的状态，你必须变成一个整体，要怎么
样做才能变成一个整体呢？你可以继续思考，但那将不会有所帮助，因为思想是一个划分的
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
变成一体，所以你可以一直思考、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。"你要觉知到那只是一个思想或是一个感觉，如果那只是一
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、头脑以及每一样东
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他部分所

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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。坦陀罗说：深深地落入你内在的感觉中
心。要怎么做才能够达到这样呢？现在我将进入经文，这些经文、每一段经文，都是要使你
完整的一个努力。
第一段经文：
在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这个样子，避免结束时的余火之
灰。
性可以是一个非常深的满足，性可以将你丢回到你的完整状态，丢回到你自然的、真实
的存在，它之所以能够如此是有很多原因的，那些原因必须被了解，首先，性是一个全然的
行为，你被丢出你的头脑，你被弄得不平衡，因此大家对性有很多恐惧，你跟头脑认同，而
性是一个没有头脑（无心）的行为，你变成不用头脑的，在那个行为当中你没有任何头脑，
没有心理的过程，如果有任何心理的过程，那么它就不是一个真实的、真正的性行为，那么
就没有性高潮、没有满足，那么性行为本身就变成一个局部的事情，变成某种头脑的事情，
它"已经"变成如此。
整个世界都对性有那么多渴望、那么多色欲，这并不是因为整个世界都变得更具备性，
而是因为你甚至无法以一个全然的行为来享受性。以前的世界更具备性，所以并没有那么渴
望性，这个渴望显示出：那个真实的已经丧失了，而只剩那个虚假的。整个现代的头脑都已
经变得更朝向性，因为真正的性行为本身已经不复存在了，即使性行为也被转移到头脑，它
已经变成心理的。我们用头脑来想它。
有很多人来找我，他们说他们一直在想性，他们藉着思考它、阅读它以及看春宫照片来
享受，他们在享受这些事情，但是当真正的性行为来临时，他们突然觉得他们不感兴趣，他
们甚至觉得他们变成性无能。当他们在思考的时候，他们可以感觉到生命的能量，但是当他
们要进入真正的行为时，他们觉得没有能量，甚至没有欲望，他们觉得他们的身体已经死了。
他们到底怎么了？甚至性行为也变成心理的，他们只能够去想它，而不能够去做它，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。
坦陀罗使用性行为来使你完整，但是你必须非常静心地进入它，你必须忘掉
所有你曾经
听过的关于性的事情，你必须忘掉所有你曾经学习的关于性的事情，你必须忘掉
所有社会、
教堂、宗教、老师所教给你的关于性的事情而进入它。忘掉一切，而全然地进入
它。忘掉控
制，控制是障碍，要被性所占有，而不要去控制它。疯狂地进入它，"无心"的
状态看起来
好像是发疯。变成身体、变成动物，因为动物是完整的，就现代人而言，似乎只
有性能够最
容易使你完整，因为性是你里面最深的生物中心，你是由它所生出来的，你的每
一个细胞都
是性细胞，你的整个身体都是性能量的现象。
第一段经文说："在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这
个样子，避
免结束时的余火之灰。"这会使整个事情都变得不同，对你而言，性行为是一个
发泄，所以
当你进入它的时候，你是急急忙忙的，你只求发泄，过多的能量被发泄出来，你
就觉得比较
镇定，这个镇定只是一种虚弱。过多的能量创造出紧张和兴奋，你觉得必须去做
某些事。当
能量被发泄出来，你觉得虚弱，你或许会把这个虚弱看成是放松，因为你已经不
再兴奋，过
多的能量已经不复存在，你可以放松，但是这个放松是一个负向的放松，如果你
只能藉着丢
出能量而放松，它的代价是非常高的，而这个放松只能够是身体的，它无法进入
更深，也无
法成为灵性的。
这个第一段经文说：不要匆忙，不要渴望结束，停留在最初的阶段。性行为
有两个部
分：开始和结束。停留在开始的阶段，开始的部分更放松、更温暖，不要急急忙
忙地走到终
点，完全忘掉终点，"在开始性结合的时候，保持注意着最初的火。"当你能量
洋溢的时
候，不要想去发泄它，要保持能量洋溢，不要寻求射精，完全忘掉它。在这个温
暖的最初阶
段，要成为完整的，跟你所爱的或你的爱人在一起，就好像你们已经成为一体，
创造出一个
圆圈。
有三个可能性，两个爱人会合可以创造出三个图形，三个几何图形，或许你
已经读过或
甚至看过古老的炼金术图画，在那个图画里，一个裸体的男人和一个裸体的女人

站在三个几
何图形里面，一个是正方形，另一个是三角形，第三个是圆形。

这是性行为的古老炼金术和坦陀罗分析的一种。就一般而言，当你在性行为
里，有四个
人，而不是两个人，这是方形：有四个角，因为你本身被分为二，被分为思想的
部分和感觉
的部分，你的同伴也被分为二，你们变成四个人。这不是两个人的会合，而是四
个人会合，
它是一个群众，所以很可能并没有真正深刻的会合。有四个角，那个会合是虚假
的，它看起
来好像是一个会合，但其实不然，在那里面很可能没有深层的沟通，因为你较深

的部分被隐
藏起来了，而你所钟爱的人较深层的部分也被隐藏起来了，只有两个头在会合，
只有两个思
考的过程在会合，而不是两个感觉的过程在会合，感觉的过程被隐藏起来了。
第二种形式的会合可以像一个三角形，你是其中的两个角，你是三角形基端
的两个角，
偶尔你变成一体，好像三角形的第三个角，偶尔你的二分性丧失而变成一体，这
比四方形的
会合还好，因为至少有一个片刻你是一体的，那个一体给你健康和生命力，你再
度感觉活生
生和年轻。
但是第三种是最好的，第三种就是坦陀罗的会合：你变成一个圆圈，没有角，
那个会合
并非只是一下子，那个会合真的是非暂时性的，在它里面没有时间，这样的情形
只有当你不
寻求射精的时候才能够发生，如果你寻求射精，那么它就变成一个三角形的会合，
因为你一
射精，那个接触点就丧失了。
停留在开始的阶段，不要走到终点，要怎么样才能停留在开始的阶段呢？有
很多事必须
记住，首先，不要把性行为看成达到任何地方的一个方法，不要将它视为一个手

段，它本身
就是目的，它是没有结束的，它不是一个手段。第二，不要想到未来，停留在现
在，如果你
无法在性行为开始的部分停留在现在，你就永远无法停留在现在，因为那个行为
的本质就是
你被丢入现在。
停留在现在，享受两个身体、两个灵魂的会合，互相没入对方、互相融入对
方，完全抛
开你要去那里的观念，停留在当下这个片刻，不要到任何地方，将自己融解，两

个人在温暖
和爱的气氛之下互相融入对方。那就是为什么，如果没有爱，性行为是一个匆忙的行为，你
在使用对方，对方只是一个工具，而对方也在使用你，你们在互相剥削，而不是互相没入对
方。如果有爱的话，那么你们就可以合并，这个在开始阶段的合并将会给予很多新的洞见。
如果你不是匆匆忙忙地去完成那个行为，那个行为性的成份就变得越来越少，而灵性的
成份就变得越来越多，性器官也互相融入对方，一个深的、宁静的沟通发生在两个身体的能
量之间，然后你们两个就能够维持在一起好几个小时，随着时间的经过，这种"在一起"可
以进入更深、更深，但是不要去思考，停留在那个片刻，深深地融入，它变成一个狂喜、一
个三摩地（宇宙意识）。

如果你能够知道这个，如果你能够感觉和了解这个，你性的头脑将会变成非性的，一个
非常深的无欲就可以被达成，无欲可以透过它来达成。
这看起来是似非而是的，因为我们一直都认为，如果一个人要保持无欲，他必须不看异
性，他必须不跟异性会合，他必须避免或逃避，如此一来，就会产生一个非常虚假的无欲，
头脑会一直想到异性，你越是逃开异性，你就想得越多，因为这是一个基本的、深刻的需要。
坦陀罗说：不要试着去逃避，那是不可能的，反之，可以使用自然本身来超越。不要争
斗，接受自然，这样你才能够超越它。如果这个跟你所钟爱的或是你的爱人的深层结合被延
长了，而头脑不要想到任何终点，那么你就能够只是停留在起点。兴奋就是能量，你可以丧
失它，你可以达到一个顶点，然后那个能量就丧失了，沮丧将会随之而来，虚弱将会随之而
来，或许你可以将它视为放松，但那是负向的。
坦陀罗给你一个更高层面的、正向的放松，两个同伴互相融入对方，互相给予对方生命
力，他们变成一个圆圈，他们的能量开始在一个圆圈里面移动，他们互相给予生命、更新生
命，没有丧失能量，反而得到更多的能量，因为透过跟异性的接触，你的每一个细胞都被挑
战、被激动，如果你能够融入那个兴奋，而不要将它引导到顶点，如果你能够停留在起点而

不要变热，只要保持温暖，那么两个"温暖"就能够会合，而你就能够将那个行为延得很
长。没有射精、没有将能量丢出，它就变成一个静心，透过它，你就变成完整的；透过它，
你分裂的人格就不再分裂，它就被连接起来了。
所有的神经病都是一个"分裂"，如果你再度被连接起来，你就再度变成一个小孩子—
—天真的。一旦你知道了这个天真，你就可以按照社会的需要，继续在社会里面行动，但是
如此一来，那个行为就只是一出戏，或一个表演，你并没有涉入它里面，它是一个需求，所
以你做它，但是你不在它里面，你只是在演戏。
你必须使用不真实的面目，因为你生活在一个不真实的世界，否则世界将会压扁你，而
且扼杀你。我们已经扼杀很多真实的面目，我们将耶稣钉在十字架，因为他以一个真实的人
来行动，而不真实的社会无法忍受它。人们毒死苏格拉底，因为他以一个真实的人来行动。
要按照社会的要求来行动，不要为你自己或其他人创造出不必要的麻烦，一旦你知道了你真
实的存在，以及你的完整性，不真实的社会就无法把你逼成神经病，它无法使你发疯。
"在开始性结合的时候，保持注意着最初的火，继续维持这个样子，避免结束时的余火
之灰。"如果有射精，能量就发散了，那么就不再有火，你只是将你的能量释放出来，而没
有得到任何东西。
第二段经文：
当处于这样的拥抱之中，你的感官像叶子一样地摇动，进入这个摇动。
当处于这样的拥抱之中，当跟你所爱的或是你的爱人在深深的沟通之中，你的感官像叶
子一样地摇动，进入这个摇动。我们甚至会变得害怕：当做爱的时候，你甚至不让你的身体
移动太多，因为如果你让你的身体移动太多，那个性行为就会散布你的全身。当它只是局限
在性中心的时候，你能够控制它，头脑可以保持控制；当它散布到你的全身，你就无法控制
它，你或许会开始摇动，你或许会开始尖叫，但是一旦由身体来接管，你将无法控制你的身
体。
我们压抑移动，尤其，在全世界，我们压抑所有女人的移动和摇动，她们保持就像一个
死的身体，你对她们做一些事，她们不对你做任何事，她们只是被动的伙伴，为什么会这样

呢？为什么在全世界男人都以这种方式来压抑女人？有一个害怕，因为一旦女人被身体所支
配，男人就很难满足她，因为女人能够有一连串的性高潮，而男人无法如此，男人只能够有
一次性高潮，女人可以有一连串的性高潮。有一些多重性高潮的个案被报道出来，任何女人
在一个连续的情况下，至少能够有三次性高潮，但是男人只能够有一次，随着男人的性高
潮，女人就被激起了，而准备进入再来的性高潮，这样的话，事情就变困难了，那么要如何
来操作！
她马上需要另外的男人，而群体的性是一个禁忌，在全世界，我们都创造出
一夫一妻制
的社会，我们似乎觉得最好去压抑女人，所以，事实上，有百分之八十到百分之九十的女人
从来不知道什么叫做性高潮，她们能够生孩子，那是另外一回事，她们能够满足

男人，那也
是另外一回事，但是她们本身永远没有被满足，所以如果你在全世界看到女人如此地痛苦、
悲伤、挫折，那是自然的，因为她们的基本需要没有被满足。
摇动是很好的，因为当你在性行为里面摇动，能量就开始全身震动，身体的
每一个细胞
都涉入，每一个细胞都变成活生生的，因为每一个细胞都是性细胞。
当你被生下来的时候，两个性细胞会合在一起，你的存在就被创造出来了，
你的身体就
被创造出来了，那两个性细胞存在于你身体里面的每一个地方，它们一直复制、再复制，但
是你的基本单位还是那两个性细胞。当你全身摇动，它并不只是你跟你的爱人会合，同样
地，在你的身体里面，每一个细胞都跟相反的细胞会合，这个震动可以将这种现象显示出
来，它将会看起来像动物一样，但人是一种动物，动物也没有什么不对。
第二段经文说："当处于这样的拥抱之中，你的感官像叶子一样地摇
动……"一阵大风
在吹，然后树木在摇动，即使根也在摇动，每一片叶子都在摇动，要像一棵树。一阵大风在
吹，而性就是一阵大风，一个很大的能量吹透了你，摇动！震动！让你身体的每一个细胞跳
舞，两个人都必须如此，爱人也在跳舞，每一个细胞都在震动，唯有如此，你们两个人才能
够会合，那么那个会合就不是心理的，那是你们生物能量的会合。
进入这个摇动，当摇动的时候，不要保持疏离，不要成为一个旁观者，因为
头脑是一个

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，伴侣已经不在了。女人比较容易有这种感觉，因此她们在做爱的时候总是闭
起眼睛。
在使用这个技巧时，把眼睛闭起来会比较好，那么，就只有内在圆圈的感觉、内在一体
的感觉会存在，然后你要记住它。闭起双眼，躺下来，就好像你跟你的伴侣在一起，只要记
住，而且开始感觉它，你的身体将会开始摇动和震动，让它去！完全忘掉别人不在那里，要
好像别人在场一样地行动。唯有在开始的时候它是"好像"，一旦你知道了，它就不是"好
像"，那么别人是在那里。
要好像你真正进入爱的行为一样地行动，做任何如果你的伴侣在场你会做的事，尖叫、
移动、摇动，很快地，那个圆圈就会在那里，那个圆圈是奇迹般的。很快地，你将会感觉
到，那个圆圈被创造出来，但是现在这个圆圈并不是跟一个男人或女人在一起才创造出来
的。如果你是男人，那么整个宇宙就变成女人；如果你是女人，那么整个宇宙就变成男人，
如此一来，你是在跟存在本身作深层的沟通，而那个门——别人——已经不在那里。
别人只是一个门，当跟一个女人做爱，实际上你是跟存在本身在做爱，女人只是一个
门，男人只是一个门，别人只是"整体"的一个门，但是因为你太匆忙了，以致于你从来没
有感觉到它，如果你们有好几个小时停留在深层的沟通、彼此拥抱在一起，你将会忘掉对
方，而对方将会只是变成"整体"的，一个分支。一旦你通晓了这个技巧，你就可以单独使
用它，而当你能够单独使用它，它就给你一个新的自由——免于别人的自由。
真的，整个存在会变成那个别人、变成你所钟爱的或是你的爱人，那么，这个技巧就可
以继续使用。一个人可以停留在跟存在经常性的深层沟通之中，然后你也可以在其他的层面
做它。早晨散步的时候，你可以做它，那么你就跟空气、跟上升的太阳、跟星星、跟树木作
深层的沟通；晚上凝视星星的时候，你也可以做它；注视月亮的时候，你也可以做它，一旦
你知道它如何发生，你就能够跟整个宇宙处于性行为之中。
但是从人开始是好的，因为他们是最接近你的——整个宇宙最接近的部分，但他们是可

以不要的，你可以跳过去，完全忘掉那个门。"甚至只有记住那个结合，就是蜕变。"你将
会被改变、你将会变成新的。
坦陀罗使用性当成工具，它是能量，它可以当成工具被使用，它能够改变你、它能够给
你超越的状态，但是当我们使用性，它对我们看起来很困难，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释下你潜意识的重担，它是多少世纪以来所建
立起来的，整个人类的过去都在那里，所以，虽然你或许并没有有意识地将它谴责成罪恶，
但是潜意识还是经常在责备它，因此你从来没有全然进入性里面，某些东西总是被留在外
面，那些被留在外面的部分创造出分裂。
坦陀罗说：要全然进入它。忘掉你自己，忘掉你的文明、你的宗教、你的文化、你的意
识形态，忘掉每一样东西，只要进入那个性行为，全然地进入它，毫无保留，变成绝对不思
想，唯有如此，那个你跟某人成为一体的觉知才能够发生，然后，这个一体感的感觉可以从
伴侣那边分离出来，而可以使用在跟整个宇宙合为一体。你可以跟树木、跟星星、跟任何东
西处于性行为之中，一旦你知道如何创造出这个圆圈，你就可以跟任何东西创造出这个圆
圈，甚至什么东西都不要也可以创造出这个圆圈。
你可以在你里面创造出这个圆圈，因为男人是男人和女人两者，女人也是女人和男人两
者，你是两者，因为你是由两者所创造出来的，你被两者创造出来，所以你有一半是另外一
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。
这就是坦陀罗所说的："性是最深的枷锁，然而它可以被用来作为达成最高自由的工
具。"坦陀罗说：毒药可以被用来当作医药，但这需要智慧，所以，不要谴责任何东西，反
而你可以使用它，不要反对任何东西，找出它如何能够被用，以及如何能够被改变的方式。
坦陀罗是一个对生命深深而完全的接受，它有它独特的方式。在全世界，在所有过去的世纪
里，坦陀罗是独特的，它说：不要丢弃任何东西、不要反对任何东西、不要创造出任何冲
突，因为如果你有任何冲突，那将会对你自己有所破坏。
所有的宗教都反对性、害怕性，因为它是这么大的一个能量，一旦你进入它里面，你就
不见了，然后那个流将会带领你到任何地方，因此有恐惧产生，所以，要创造出一个障碍，
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。
只有坦陀罗说：这个控制是假的、有病的、病态的，因为你无法真正跟这个流分开，你
就是它！所以，所有的划分都是假的、都是任凭私意的，基本上是不可能划分的，因为你就
是那个流，你是它的一部分、是它里面的波浪，你可以变成冻结的，你可以将你自己跟那个
流分开，但是那个冻结是一种死亡，而人类已经变得死气沉沉，没有一个人是真正活生生
的，你只是一个死的重量，在潮流里漂浮。融解！坦陀罗说：要试着去融解，不要变成好像
冰山一样，融解而与河流成为一体。
与河流成为一体，感觉与河流合而为一，并入河流里，要觉知，那么就会有蜕变——那
就是蜕变。蜕变不是透过冲突，而是透过觉知。这三个技巧是非常非常科学的，

但是依照这
三个技巧的话，性就变成某种异于你所知道的东西，那么它就不是一个暂时的解脱、不是将
能量丢出去，那么它就是没有结束的，它变成一个静心的圆圈。
再一些相关的技巧：
在很高兴地看着一个阔别已久的朋友，要弥漫着这个喜悦。
进入这个喜悦，与它成为一体——任何喜悦、任何快乐。
这只是一个例子："在很高兴地看着一个阔别已久的朋友……"当你突然看到一个阔别
多日或多年的朋友，就有一股突然的喜悦抓住了你，但是你的注意将会放在朋友身上，而不
是放在你的喜悦之上，那么你就错过了某些东西，而这个喜悦将会是暂时性的。

你注意的焦
点会放在朋友身上，你会开始谈话、回忆，那么，你将会错过这个喜悦，这个喜悦将会离你
而去。
当你看见一个朋友而突然感觉到一阵喜悦在你内心升起，这个时候要集中精神在这个喜
悦上，感觉它，而且变成它，带着觉知，以及充满着喜悦来会见那个朋友，让那个朋友只是
在周围，而你保持停留在你快乐的感觉。
这在很多其他情况下也可以做。当太阳升起的时候，你突然感觉到某种东西在你里面升
起，那么，你要忘掉太阳，让它停留在周围，你要停留在你自己上升能量的感觉里，当你注
意看它的那个片刻，它将会散播开来，它将会变成你的整个身体、整体存在。不要只是成为
它的观察者，要溶入它。你感觉到喜悦、快乐或喜乐的情况是很少的，但你却又一直在错过
它们，因为你变得集中在客体上。
每当有喜悦，你觉得它是来自外在。你碰到一个朋友，当然，那个喜悦似乎是来自你的
朋友，来自你看到他，但那并非实际的情形，那上喜悦永远都是在你里面，那个朋友只是变
成一个情况，那个朋友只是帮助喜悦浮现、帮助你去发现它的存在。不仅喜悦如此，其他每
一样东西也都是如此：愤怒、悲伤、不幸、快乐，以及每一样东西都是如此，其他的东西都
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：如果某种感情藉着你的觉知而加深，那么它是好的，如果某
种感情透过你的觉知而瓦解，那么它是坏的，那个不能在觉知里面成长的是罪恶，那个能够
在觉知里面成长的是美德，美德和罪恶并不是社会的观念，而是内在的了解。
使用你的觉知，它就好像你把光带到黑暗中来，黑暗就不复存在，只要把光带进来，黑
暗就不复存在，因为事实上它"不是"，它是负向的，它是光的不在，但是很多存在的东西
会被显现出来，只要把光带进来，这些书架、这些图画、这些墙壁将不会消失，在黑暗当
中，它们"不是"，你无法看到它们，如果你将光带进来，黑暗将不复存在，但是那个真实
的将会被显现出来，透过觉知，所有像黑暗一般负向的东西：恨、愤怒、悲伤、暴力都将会
瓦解，那么爱、喜悦、狂喜将会首度地显现给你，所以，"在很高兴地看着一个阔别已久的
朋友，要弥漫着这个喜悦。"
最后一个技巧：
当在吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。
"当吃东西或喝饮料的时候，变成那个食物或饮料的滋味，而且被那个滋味所充满。"
我们继续在吃东西，没有食物，我们不能够生存，但是我们非常无意识地、自动地、就好像
机器人一样地在吃东西，如果你没有去尝那个味道，你只是在填塞食物。要慢慢地，要觉知
食物的滋味，唯有当你慢慢地吃，你才能够觉知，不要只是继续吞食，不匆不忙

需要全本请访问 www.ertongbook.com