

OSHO

奥修人生箴言系列



当鞋合脚时

(印度) 奥修 著

东方出版中心

B351
5

当鞋合脚时

【印度】 奥修 著

DF74/11



范佳毅 译

东方出版中心

说 明

经中央机构编制委员会办公室和中华人民共和国新闻出版署批准,原中国大百科全书出版社上海分社、知识出版社(沪),自1996年1月1日起,更名为东方出版中心。

OSHO

When The Shoes Fit

Osho Foundation International, in USA

由奥修国际基金会授权出版

当鞋合脚时

[印度]奥 修 著 范佳毅 译

出版: 东方出版中心

开本: 850×1168(毫米) 1/32

(上海仙霞路 335 号 邮编 200335)

印张: 8.25

发行: 东方出版中心

字数: 190 千字 插页 2

经销: 新华书店上海发行所

版次: 1996 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印刷: 东方出版中心海峰印务公司

印数: 1—40,000

ISBN 7-80627-096-5/B·7

定价: 16.00 元

关于奥修

王国伟

几年前，朋友借我几本奥修的书，建议我抽空翻翻。我非常随意地看了，却被深深地吸引。当我与学界朋友说起奥修其人其书，几乎无人知晓。我大惑不解，这样一位智者，竟然还没进入我们的视野。

以后，我认识了奥修著作版权代理者 Alok 先生。他说是许多朋友介绍，要和我合作，向大陆读者介绍奥修。我们签下了部分著作的版权转让合同。这是 1993 年的冬天。

以后，我生了一场大病。在家读奥修。

以后，我就职的上海知识出版社适逢体制变动，拖了整整一年有余，于 1995 年深秋，并入“东方出版中心”。

转眼间，两度冬去春来。不经意间，市面上多了好几本有关奥修的书。据说，书还销得不错。热心的朋友以为是我组织翻译的书已经出版了。可惜不是。我组织的 5 本书稿正在审稿和发排中。看到奥修的书昂扬市场，心里也确实痒痒的。谁不想图个经济效益什么的。可我得保证质量。好在一批译者朋友鼎力相佐，认真地译完了书稿，才有了眼前的这 5 本书。这几位译者是大陆第一批译介奥修著作的人，真是功德无量。

奥修是印度人，曾研习过哲学，当过许多年哲学教授。他生在东方的文化氛围里，又熟谙西方文化，他肉体生命极其有限，只活了 50 多岁，可他的精神生命却是无限延长的。他的生命的

精神形式，就是他的 600 多本著作。

奥修的书都是说出来的，他语调平缓，滔滔不绝，把人类漫长的历史，通过极其通俗的语言讲述出来。因此，只要是活着的人，都能听懂。尤其是他把很多深刻的道理，用通俗简单的故事加以阐述，娓娓道来，富有韵律，使听者心动。在奥修的书卷里，我感受到的是，他力主向生命本真回归。生命其实是简单的、透明的。因此，简单是真，简单是美。

我曾有过这样一个比喻，人的童年犹如纯净透明的水，一切都很自然而真实。人到中年，在社会的舞台上搏击，浊浪翻卷，这杯水无法透明，难以看清。到了老年，要么主动追求澄静，要么无奈回复透明，无论怎样，这杯生命之水，是经过岁月的沉淀之后的再一次透明。这是每一个生命的存在过程，也是不可抗拒的自然规律。

从这样的生命存在出发，无论是老、庄，还是耶稣、佛陀，无论是古希腊文明，还是东方文化，一切都是生命体验的结晶。这些人类经典文化的结晶，是由无数鲜活的生命所体悟出来的。因此，奥修强调体验。正因为有体验，每个人都能发现真理，都能悟到真理。但是，真理不是固定不变的，真理是发展的，也是有生命的，切忌把真理凝固。

所以，我们读奥修，其实在读自己。我们面对奥修，实质是面对我们自身的生命。奥修不过是为我们开启一扇心灵之窗，打开一条人生的通道。路还是要自己走，生活还是要自己过，从现在开始，把握住自己的生命特性，走出自己的欢乐来。

生命在于真实，真实源于自然。让我们共勉。

1996 年春于海上半步斋

目 录

DF74 / 11

1	关于奥修
3	第一章 当鞋子合脚时
35	第二章 心灵之塔
59	第三章 逃避影子
81	第四章 斗鸡
107	第五章 猴山
137	第六章 为海鸟演奏的交响乐
161	第七章 秋天的潮汐
185	第八章 龟
209	第九章 桓公和造轮子的人
235	第十章 人由道而生

绘图者米倚信手画出的圆比用圆规画的更完美。他的手指不知从哪里自发地带出图形。同时，他的意念自由自在，对他正在做的事情无牵无挂。

不需要工具，他的意念完全地单纯，不知道有障碍。

就这样，当鞋子合适的时候，脚被忘却了；当腰带合适的时候，腹部被忘却了；当心灵正确的时候，“赞同”与“反对”都被忘却了。

没有驱使，没有强制，没有需求，没有诱惑，这时候你做什么事都是自在的，你是个自由的人。

轻松是对的，有了正确的开端，你就轻松了，一直轻松下去，你就对了。轻松的正确方式是忘掉正确的方式，也忘掉那个过程是轻松的。



第一章

当鞋子合脚时

庄子是最难得的开悟者之一，甚至比佛陀或耶稣更加难得。因为佛陀与耶稣主张有为，而庄子强调的是无为。

有为当然能做成事，但无为能做成的事更多；许多事可以通过意志来做成，但更多的事可以通过没有意志来做成。无论你通过意志做成什么，总是会成为一种负担，一种冲突，一种内在的紧张，你随时都有可能失去它，它必须被持续地保持着，保持它需要能量，保持它最终会把你消耗掉。

只有通过无为得到的才永远不会成为你的负担，只有不成为负担的东西才能成为永恒。只有无一丝一毫不自自然的东西才能永远永远与你在一起。

庄子说,真实、神圣与存在是通过完全的忘我达到的,甚至对于这一状态的追求本身,都会成为一种障碍——于是你不能忘我,你一旦努力地忘我,就会形成障碍。

你怎么能努力地忘我呢?一切努力都出于自我,自我在努力中膨胀,而自我就是疾病。所以,一切努力都必须被留在身后,什么也不用做。人必须让自己融入自然的存在,重返童年,就像初临人世的孩子,无所谓是,无所谓非,对于任何界限一无所知。界限一旦在脑海中形成,知道了什么是对,什么是错,你已经患病,你已经远离真实的存在。

孩子自然地活着,他是完整的,他不作任何努力,因为任何努力都是与自己作对,内心被分成了两半,一半赞同,一半反对。

请记住你可以卓有成就,尤其是在这个世界上,你可以通过努力做成许多事,因为努力是一种进攻,一种暴行,一种竞争。但在内在世界中,努力将一无所获,那些从努力开始的,最终都无奈地放下了。

释迦牟尼努力了6年,不断地静心,集中精神,成了一名苦行僧。他竭尽全力,做了一个人所能做的一切,没有一块石头没有被翻过,他用自己的生命作赌注,这是一种努力,因为自我在那里,所以他失败了。

在终极世界里没有什么像自我那样失败,正如在尘世间没有什么像自我那样成功。

在物质世界中没有什么像自我那样成功,在精神世界里没有什么像自我那样失败,两者截然不同。这是必然的,因为这是两个对立的界面。

释迦牟尼彻底失败了,6年之后他灰心丧气,那真是一种彻底的沮丧,不存在一线希望。在绝望中他放下了一切努力,他丢下了这个世界,离开了他的王国,以及属于这个俗世的一切,他

丢下了，弃绝了。

6年的苦行过去了，属于内在世界的一切也离他而去了，他留在一种绝对的虚空——空寂之中。那一晚他的睡眠异常安详，因为自我不在了；那一晚，一种非同寻常的寂静出现了，因为有了努力；那一晚，一种非同寻常的存在降临在他身上，因为一夜无梦。

一旦没有了努力，也就没有不圆满，当然也不必做梦，梦总是去完成某事。白天没有完成的事将会在梦里变得圆满，因为人的意念总是有完成某事的倾向。如果某事不圆满，意念就不得安宁，于是便孜孜以求，一旦求之不得，梦就出现了。

只要有欲念，梦就随之而来，因为欲念就是梦——梦是欲念的影子。

那天晚上，没有什么可以做了，这个世界已经没有用，另一个世界也同样没有用——所有行为的动机都停止了，无处可去，也没有人到任何地方去，那夜的睡眠就成了“三昧”，成了“开悟”，成了能够在一个人身上发生的最终的事。就在那天晚上，释迦牟尼开花了，清晨他成道了。他睁开双眼望见最后一颗星辰从天幕上消失，一切都已存在。其实它一直存在，但他那么想要它，于是他看不见它。它一直存在，而他带着欲望，那样匆匆地向未来赶去，于是此时和此地他来不及看上一眼。

那晚，无求无欲，没有目的，无处可去，也没有人到任何地方去，一切努力都已停止。刹那间他对自身一下子觉知了，他对存在的真相一下子觉知了。庄子一开始就指出不要有为，他是真的。因为你永远不会像释迦牟尼一样作那么一种完全的努力，你永远不会饱受挫折直到所作所为自动脱落。你的努力总是不圆满的，你的意念总在那里说：再用一点力，总会发生些什么的；再进一步，目标就近了。你怎么会泄气呢？必须再加一把劲，因为

你每天都在接近目标。

因为你永远不可能付出如此完全的努力，你也永远不会有彻底的绝望。你尽可以花费你大量的生命来继续这种半心半意的努力，这就是你过去一直在做的。你不是第一次来到我的面前，你不是第一次通过努力来成为那真正的、实在的，你过去有许多许多次半心半意的努力，100万次，但你仍然抱有希望。

庄子说，最好是从一开始就放下，因为你不得不放下，或者一开始就放下，或者最终无可奈何地放下。但最终的时刻不会来得那么快！所以有两种方法：一是竭尽全力，你是如此精疲力尽以至所有的希望都被粉碎，你终于认识到通过努力，一事无成，再也没有声音哪怕是一个小断片在无意识中徘徊并且说：再用一点力，就会成功……；或是竭尽全力，它自动脱落；或是根本无所作为。只是了解全过程，但不要陷入。记住一点：你不会甘心半途而废，你一旦陷入，就必须走完这一程，因为意念中有追求圆满的倾向。不仅是人类，甚至也包括动物。如果你画半个圆，一个猩猩过来看到了，假如旁边有粉笔的话，它会迫不及待地把圆画完整。

你的意念有追求圆满的倾向——一切没有完成的事会让你紧张。你想大笑但你不能，那就会有压力；你想痛哭但你不能，那也会有压力；你想发怒但你不能，那又会有压力。那就是你患病已久的原因，因为一切都没有完成。

你从来没有完全地笑，你从来没有完全地哭，你从来没有完全地怒，你从来没有完全地恨，你从来没有完全地爱，没有一件事是做得完全的——一切都没有完成。没有一件事是完全的。它缠绕着，于是你脑子里总也有那么多的事，那就是你为什么如此不自在，你永远不会有到了家里的感觉。

庄子说，最好不要开始，因为一旦开始就必须完成。请理解

这一点，不要陷入一种恶性循环。这就是为什么说庄子是一朵珍贵的花，比释迦牟尼与耶稣更为难得，因为他的成就是悟出来的。庄子没有法门，没有禅定。他说，只要了解事实的真相。你降生，你为你的降生努力了吗？你成长，你为自己的成长努力了吗？你呼吸，你为你的呼吸努力了吗？万物自行消长，为什么要去操心？让生命自然地流动，你就顺其自然，不要挣扎，不要逆流而上，甚至不要游水，只是顺着水流漂浮，让水流带你去它带你去的地方。做一朵在天空飘浮的白云，没有目标，不去哪里，只是飘浮，这种飘浮便是终极的花朵。

因此，在进入庄子的世界之前，首先要明白的一点，就是自然。任何非自然的东西必须避免。不做任何违背自然的事情。自然已经足够，你不能改善它。但自我说，不，你可以改善自然——这就是所有教养存在的缘起。

任何对自然所作的改善便是教养，所有的教养都像一种疾病——一个人越有教养，他就越危险。

我曾听说过一个猎人，一个欧洲的猎人，在非洲的森林里迷路了。他突然看到几座小屋。他从来都不知道那个茂密的森林里还有村落，任何地图上都找不到它。于是他走到那个村落的首领跟前，说道：“你们被文明遗弃了，那该多么遗憾。”首领回答：“不，没有什么可遗憾的，我们就怕被发现，一旦文明侵入，我们就迷失了。”一旦你试图去改善自然，自然就失落了——那意味着你试图改造上帝。所有的宗教都试图改造上帝。庄子不赞成，他说：自然是本源，他把这种万物的本源叫做“道”。“道”意味着自然是本源，它是不可改善的。一旦你试图改善它，你其实在使它致残，而我们就是这样把我们的孩子弄成跛子。

每个孩子都由道而生，随后我们用社会、文明、文化、道德、宗教去把他弄成残废，从各方面把他弄成残废，于是尽管他在这

个世界上,但他没有活着。

我听说有个小女孩儿去参加一个朋友的生日聚会,她很小,只有4岁,她问母亲:“你活着的时候有这样的聚会和舞会吗?”

人越是文明,受的教养越多,就越是死气沉沉,你如果想看活着的死人,那么就去看修道院里的僧侣吧,去看教堂里的牧师吧,去看梵蒂冈的教皇吧。他们毫无生气,他们是如此地害怕生活,害怕自然,他们到处抑制生命,他们已经进入了坟墓。你可以装点坟墓,你可以制作一个价值连城的大理石坟墓,但里面的人已经死了。

一个酒徒走过一片墓地,看见一座用纯白的大理石砌成的华丽的墓碑。他看着墓碑,看着上面的名字,那就是著名的罗特希尔德家族,他笑道:“这些罗特希尔德们,他们懂得怎么生活。”

教养扼杀你,教养是谋杀者,教养是一种慢性毒药。

庄子和他的前辈老子是反教养的,他们崇尚自然,纯粹的自然。树木比你活得好,甚至鸟儿、鱼儿都比你活得好,因为他们更富活力,他们跟着自然的韵律翩翩起舞,而你完全忘记了自然是什么,你从根本上责难它。

如果你想谴责自然,必须始于对性责难,因为整个自然就是由它而来的。整个自然就是爱与性欲的流动。鸟儿歌唱,树木开花——这都是性欲的勃发。花儿是性的象征,鸟儿的歌唱也是性感的。所谓“道”就是整个自然繁衍自己,爱它自己,进入更深层的爱与生存的狂喜。

如果你想摧毁自然,那就谴责性,谴责爱。在生活周围制造道德观念。那些道德观念,不管他们看上去如何冠冕堂皇,就像大理石的坟墓一样,你将被禁锢在那里。一些酒徒或许会觉得你懂得生活,懂得如何活在世上,但任何一个清醒的人甚至都不会觉得你是活着的。你的道德是一种死亡,在死亡扼杀你之前,社

会已扼杀了你。

这就是为什么庄子的寓意是最危险、最富革命性、最具叛逆精神的——因为他说：让万物自然消长，不要给自然设立任何目标。你以为你可以创立目标有所企图吗？你只是一个微小的部分，像一个原子，你怎么能够迫使整个世界围绕你转动呢？

对于宗教人士来说，这是最危险的，对于有着严格道德规范的清教徒来说，这是一种最为危险的寓意。这意味着打碎所有的束缚，让自然喷薄而出——这就是危险。

我听说一位护士长向一位刚从大学毕业的新护士介绍医院的情况，她领着那个新护士看医院，介绍各科的病房：这是癌症病房，这是肺结核病房，等等，等等，然后她来到一个大厅，说：“看着，请记住，这是最危险的病房。”新护士看了看，但她看不出危险在那里，于是她问：“为什么这是最危险的病房呢？在癌症病房你都没有说危险。”护士长笑道：“这些人最健康，这就是为什么这是最危险的病房。请注意——健康总是危险的。”

教士们害怕健康，因为健康在他们眼里是不道德的。你可能听说，也可能没有听说过本世纪的一位德国思想家——闻名于他的时代的凯泽林伯爵^①。他被视为一位伟大的宗教哲学家。他在日记里写道：健康是不道德行为，因为健康就是活力。活力就是喜乐，活力就是享受，活力是爱，活力是性，活力是一切自然现象。摧毁活力，使它驯顺和暗淡。于是就有了如此之多的戒律——就是要摧毁活力，就是要阻止活力的勃发和喷涌。

宗教人士总是认为健康是危险的，于是，病态便成为一种精神上的目标。

^① 凯泽林(Keyserling, 1880~1946):德国社会哲学家。有《一位哲学家的旅行日记》、《不朽》、《创造性的认识》等著作。——编注

我再重复一次，庄子是十分叛逆的，他说：来自充溢生命状态的自然、活力和喜乐以及随之自然而然的平衡，这就足够了，没有必要努力。自然界有多少美丽的事在不知不觉中发生：玫瑰自然是美丽的，杜鹃自然要啼鸣……瞧，一头鹿，生气勃勃，充满活力，灵活敏捷；瞧，一只野兔，如此敏捷，如此警觉，甚至连佛陀也不免嫉妒起来。

举目四望，自然界的一切是如此完美。你能改善一朵玫瑰吗？你能改善自然吗？只有人类什么地方出了毛病才会这样。如果玫瑰未经任何努力就是美丽的，人为什么不能呢？人有什么不对劲呢？如果星星未经任何努力就是美丽的，没有帕坦加利^①“瑜伽经”的相助，人为什么不行呢？人也是自然的一部分，就像星星一样。所以庄子说：“顺其自然，你将开花。”如果这一寓意越来越深地进入你的内心，一切努力都变得毫无意义。于是你就不再按部就班地计划将来，而是活在此时此地，当下即是一切，当下即是永恒，这就是佛境，你已是佛陀。唯一缺乏的是你没有给它机会开花，因为你是如此地专注于你的目标。

花朵没有任何努力地盛开，因为它的能量没有被任何目标所挥霍。花朵不计划将来，花朵是现在和当下。像一朵花，像一只鸟，像一棵树，像一条河或像一片汪洋——但不要像人，因为人不知哪里出了毛病。

自然，之所以为自然，是因为不作努力，自发地，这就是庄子的精华所在。现在我们将开始领悟他的箴言，尽心倾听每一个字，因为你的意念会制造障碍，你的意念会不让你倾听。你的意念就是社会的缩影。社会是十分狡诈的，它不仅环绕着你，它还

^① 帕坦加利(Patanjali)：古代印度瑜伽派哲学经典《瑜伽经》的作者。——编

渗透着你。这就是你的意念，这就是为什么所有那些知道的人对抗意念趋向自然的缘由，因为意念是人为的东西，是由社会植入你体内的。所以当你聆听庄子的时候，你的意念会阻挠你，你的意念会不乐意倾听，因为他说的是如此有悖于你的意念。如果你将你的意念放在一边，让庄子的话语渗透你，那么光是倾听就成为一种静心，光是倾听就会改变你。没有任何其他事情要做，只是倾听。

庄子相信领悟，而不是静心。如果我说你得静心，那只是因为我觉得领悟对你来说十分地困难。静心不会把你带向目标——没有什么方式可以把你带向目标。不存在任何方式，任何技巧。静心只是帮助你领悟，它不会将你引向真理，它只是打破意念，一旦真理出现，你可以看见它。

绘图者米倚信手画出的圆比用圆规画的更完美。

庄子讲到一个名叫米倚的绘图者，他信手画出的圆比用圆规画的更完美。真的，需要圆规是因为你害怕，如果不害怕，你也能不靠任何帮助画出完美的圆。

圆周在自然界随处可见，一切事物都作圆周运动。圆周是自然界最易见的现象——从不借助圆规。星辰从不查地图，它们也不带圆规，但它们是作圆周运动的。如果你给它们地图和圆规，我敢肯定它们会不知所措——它们会无所适从，不知做什么好。

你一定听说过蜈蚣的故事。蜈蚣是用成百条细足蠕动前行的。哲学家青蛙见了蜈蚣，久久地注视着，心里很纳闷：四条腿走路都那么困难，可蜈蚣居然有成百条腿，它如何行走？这简直是奇迹！蜈蚣是怎么决定先迈哪条腿，然后动哪条腿，接着再动哪条腿呢？有成百条腿呢！于是青蛙拦住了蜈蚣，问道：