

生命、 爱与欢笑

LIFE, LOVE, LAUGHTER



- 【印度】奥修著
- 陶 耕译
- 上海三联书店



不要将生命看作是一个问题，它是一个极其美丽的奥秘。去喝它，它是清醇的酒，成为一个喝生命之酒的醉汉！

生命本身是一张空白的画布，无论你在上面怎么画，你可以将痛苦画上去，也可以将完美的幸福画上去。这自由是你的荣耀。

生命应该是一个接连不断地庆祝，一个全年都拥有节日的光芒，只有那时你才能成长，你才能开花结果。使一些小事变成庆祝。

生命是一个机遇：它是爱之玫瑰盛开的土壤。

爱是你生命的舞蹈！

你的欢笑会将你变成一个天真的小孩子，你的欢笑令你进入到整个存在——进入到咆哮的海洋中，进入到星星中和它们的宁静中。

你的欢笑令你变成世界上唯一智慧的部分，因为只有智慧的人才能笑，那就是为什么动物不能笑，因为它们没有那么多的智慧。





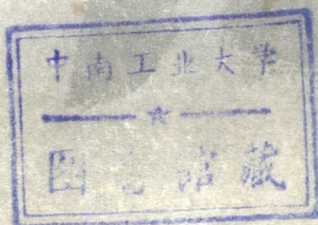
0791110

生命、爱与欢笑

●【印度】奥 修著

●陶 稀译

●上海三联书店



(沪)新登字117号

生命、爱与欢笑

著 者 / [印]奥 修

译 者 / 陶 稀

特约编辑 / 方世忠

责任编辑 / 倪为国

装帧设计 / 宋珍妮

责任制作 / 魏志荣

责任校对 / 孙 士

出 版 / 生活·读书·新知上海三联书店

(200020)中国上海市绍兴路7号

发 行 / 新华书店 上海发行所

上海三联书店·学林出版社联合发行部

(200020)中国上海市永嘉路25弄8号

制 版 / 上海三联读者服务公司

印 刷 / 常熟市文化印刷厂印刷

版 次 / 1995年9月第1版

印 次 / 1995年9月第1次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 80千字

印 张 / 4.25

插 页 / 2

印 数 / 1—5,000

ISBN 7 5426-0776-6

G·143 定 价: 6.90元

译者的话

代 序

这是一份邀请，一份来自整个宇宙的邀请，一份来自整个存在的邀请，它带着存在的芬芳、生命的琼浆、爱的欢乐、心的喜悦……

来吧，来吧！花儿在招手，鸟儿在欢唱……，美妙的旋律近了，近了……，你只需要一下跃入的那一点点勇气，跃入那宇宙的盛会，存在的狂欢！

来吧，来吧！让我们唱一首存在之歌，跳一曲永恒之舞。

来吧，来吧！除了爱与欢笑，生命注定别无出路；除了舞蹈与歌唱，生命注定别无选择。

让我们从今天开始，不，就从现在开始：庆祝！庆祝生命，庆祝永恒。

请好好地领悟这份不自存在的邀请与祝福。

陶 稀

1995年3月10日

目 录

生 命

疯狂就是明智	(3)
对生命的态度	(6)
生命是一张空白的画布	(10)
除了生活没有其他的神	(14)
无聊是一个伟大的开始	(16)
佛陀卓巴	(22)
悲伤有它自身的美	(27)
你不享受生活就是罪孽	(34)
一个非常危险的情况	(45)
冒一切险	(50)

爱

心灵的音乐	(55)
爱是什么?	(56)
爱是你生命的舞蹈!	(59)
关于爱的四个步骤	(63)
具体的爱	(70)

爱是一朵非常脆弱的花	(72)
婚姻就是卖身	(80)
爱的真正敌人	(86)
爱自己	(87)
爱是一种奢侈	(93)
爱和静心	(97)

欢 笑

你不会看见驴子在笑.....	(103)
生命是一个宇宙的笑话.....	(106)
笑佛.....	(107)
唯一的爱与欢笑的游唱诗人.....	(117)
公牛或阉牛?	(119)

生 命

“生命是某种不可能的事，它不应该存在却又存在着；我们的存在、树的存在、鸟的存在是一个奇迹，这真是一个奇迹，因为整个宇宙是死的，无数个星系是死的，无数个太阳系是死的，只有在这个小小的星球上，生命却在此发生了。如果按照你想象中的比率来算，它是那样渺小，就如同一粒小小的尘埃，这便是全部存在的最幸运的地方：鸟儿在欢唱；树儿在生长、在开花；人们在这儿相爱、歌唱、欢舞；一些不可思议的事就此发生了。”

——奥修



疯狂就是明智

在这个世界上人们知道有这样一些美丽而疯狂的人，事实上，在这个世界上所有伟大的人在一般人眼里都有那么点疯狂。他们的疯狂的表现，是因为他们不悲伤，他们不忧虑，他们不怕死，他们不为琐事烦恼，他们每时每刻都尽致而热情地活着。正因为尽致而热情，于是他们的生命变成一朵美丽的花——它们充满芬芳——爱、生命与欢笑。

但是，这样当然伤害了你周遭的许许多多的人，他们不能接受你所成就的恰恰是他们所错过的那种观念。他们将试着用一切方式使你悲伤。他们的责难除了力图使你悲伤，摧毁你的欢舞，剥夺你的欢乐以外没别的——这样才能使你回到他们中间。

人必须要鼓起勇气，假如人们说你疯狂，那么赞赏它，告诉他们：“你是对的，在这个世界上只有疯狂的人才是幸福和快乐的，我选择了欢乐的、幸福的和雀跃的疯狂；你选择悲伤的、痛苦的和地狱般的明智。我们的选择不同，你可以继续你的明智，保留你的悲伤；也让我独自继续我的疯狂，请不要干扰我，我也不会感到被这个世界上你们所有如此明智的人所干扰，我不会感到被干扰。”

这仅仅是一个很短的时间问题……不久，一旦他们接受了你的疯狂，他们将再也不会干扰你，那么你便能完完全全地表现出你原本的存在，你将抛弃你所有的虚伪。

我们整个儿童期的教育使我们的头脑产生了分裂：我们必须对社会、对大家、对世界是一副面孔——而这不是一副你真实

的面孔。事实上，它必定不是你的真实的面孔，你必须表现出人们喜欢的，人们赞赏的，人们能够接纳的一副面孔——取决于他们的思想方式和他们的文化传统，而你必须将你原来的面孔藏起来。

这种分裂变得如此无法愈合，因为大部分时间你生活在人群中，和他们在一起，与他们交往，很少一个人独处，自然地，你的假面变得比你的自身本性越来越成为你的一部分。

社会在每个人的心中制造了一种害怕心理，害怕被拒绝，害怕被人嘲笑，害怕失去尊严，害怕人们将会怎么说。你不得不调整自己来适合所有盲目的、无意识的人们，你不能成为你自己。这是从古到今我们整个世界的的一个基本的传统，即是没有人被允许成为他自己。

当某一刻有他人在场的时候，你便很少关心你自己，却更关心他人对你将会有什么样的评价。

当你一个人在浴室的时候，你几乎就像个小孩子，有时你在镜子前做个鬼脸，但是一旦你突然察觉即使是一个小孩从钥匙孔里在看着你时，你立即便会改变，你又会变为平常的、陈旧的你，严肃正经，就和人们所期望的一样。

最令人吃惊的事就是你害怕的那些人，他们也害怕你。人人都害怕别人。没人允许他去感觉，去表现本真，去流露真情，可是，每个人都想这么做。因为继续压抑你原来的面貌正是一种自杀的行为。

你唯一的责任是对你自己的本性负责，不要反对它。因为你反对它，等于是在自杀，是在摧毁你自己。那么，你又将会得到什么呢？即使人们尊敬你，人们认为你是一个非常正统的、受人尊重的、高尚的人，而这些根本无法滋养你的存在，无法使你对生命及其它的非凡的美有更多的洞察。

你是独自一个人在这个世界上：你独自来到这个世界，独自一个人生活在这个世界上，你也将独自一个人离开这个世界。别人所有的意见都被留下来，只有你原本的感觉、你真实的体验将伴随着你甚至到你死后。

即使死亡也无法带走你的欢舞，你欢乐的泪水，你自身的纯洁，你的宁静，你的安详，你的狂喜。死亡无法从你身上带走的是你唯一的真正的宝藏，那些能够被别人带走的东西不是珍品，而只是你受到了欺骗。

你唯一应该关心的是：照顾和保护好当死亡摧毁你的身体、你的头脑的时候你能带走的那些品质。因为这些品质是你唯一的伴侣，它们是唯一真正有价值的。只有那些成就它们的人才是真正地活着，其他的人只能是假装地活着。

对生命的态度

奥修，对生命有某种态度是不是很重要？

对待生命有某种态度正是错过生命的最佳方式，态度来自头脑，但是生命却超越头脑。态度是我们的捏造品，是我们的偏见，是我们的发明物，而生命不是由我们创造的，恰恰相反，我们只是生命之潮中那阵阵涟漪。

海洋中的一朵浪花面对海洋能有什么样的态度呢？一片草叶对地球、月亮、太阳、星星又能有什么样的态度呢？所有的态度都是自我中心的，所有的态度都是愚蠢的。

生命不是一种哲学，不是一个问题，而是一个奥秘。你无法按照一定的形式生活，无法按照你曾被教导的有节制地生活，你不得不重新开始，从新的起跑线开始。

每个个人都应该将自己想成是这个地球上第一个人：他是亚当或她是夏娃，于是你便可以打开，你对无限的可能性打开，你将变得勇于冒存在之险，变得可见存在之性，你越勇于冒存在之险便越能见存在之性，这样，生命巨大的可能性在你身上发生了。

你的态度的功能就是障碍：如果你按照你的哲学、宗教、意识形态，生命本身不能触到你。当生命必须适应你的哲学、宗教和意识形态时，而正是在那种适应中它的某些品质已经死了，你最终得到的是一具死尸：它看上去活着，其实是死的。

人们自古以来一直是在这样做着，印度教徒按照印度教的

态度生活，回教徒按照回教的态度生活，某某主义者按照某某主义生活。但是，请记住一个最基本、最根本的事实：态度不允许你去触及生命本身，它扭曲生命，曲解生命。

有一个古老的希腊故事：

一个狂热的国王有一张漂亮的金床，非常珍贵，上面镶嵌着数千个钻石。每当宾客来到皇宫，他都用这张床来招待他们，但他有一个特定的态度：客人必须适合这张床，如果客人太高了，那么就要将他切掉些来适合这张床。当然，这张床是无价之宝，它不能有任何改动，但客人必须按床的大小来削切或拉长，就如同床不是为人而存在，倒是人为那张床而存在！

要找到一个人来适合一张现成的床是非常罕见的，几乎是不可能的，记住，平均标准的人是不存在的，平均标准的人是人们虚构的。而这张床则是为平均标准的人准备的，那位国王是一个数学家，经非常精确的计算才做出了那张床，他量了首都全体市民的身高，然后将总数除以市民的人数，他便得出了一个平均值。首都有小孩、年轻人、老人、侏儒、巨人，但是平均值则是完全不同于这些个体的自然现象，在整个首都没有一个人真正合乎平均值的。我从来没有遇见过合乎平均值的人，平均值的人是一种虚构。

因此，不管什么样的人作为国王的客人都要遇到麻烦。如果他比床短，那么国王就让粗壮的角力士将客人拉成床一样长。这一定是罗福按摩（一种将身体重新排列的特殊按摩——译者注）的发源处，爱得·罗福按摩的创始者一定是从这个国王那里学来的。当然，所有的客人都死了，但那不是国王的错，他是带着世界上最好的意图做每一件事的！

当你对生命有了某种态度，你将错过生命本身。生命是广袤无垠的，无法被任何态度所容纳，用某一个定义来界定生命那是

不可能的。的确，你的态度可能涵盖了生命的某个方面，但这也仅仅是一个方面，头脑的倾向往往将一个方面看成全部，当某一方面被看作全部时，你便失去了与生命的联系。你的生命被你的态度所包围，作茧自缚，划地为牢，你将过得很悲惨。那么你的所谓的宗教将会非常高兴，因为那就是他们一直告诫你的：生命就是痛苦的。

佛说，出生是痛苦，年轻是痛苦，年老是痛苦，死也是痛苦——整个人生即是一幕幕漫长的悲剧。如果你从态度开始，你将发现佛说得完全正确：你本身即是个证明。

但是我想告诉你生命不是痛苦，我一点也不同意佛的观点，生命变得痛苦，但那是你自己造成的，否则，生命是永恒的欢乐。但是要知道永恒的欢乐，你必须敞开心扉，松开你的手。

不要用紧握拳头的方法来靠近生命。松开你的手，要极其天真地步入生命。态度是狡猾的，你不用尝试，不用经验，不用生活便已决定了，你已经得出某些结论，当然那些结论早已事先在你那儿了。那么你将会发现它们将被生命所证实，其实并非生命证实那些结论，而是你的整个思想力图去发现各种方法，各种意义，各种证据材料来支持那些结论。

我要教给你一个没有任何态度的生命。这是我经验中的一个最基本的原理：如果你真的想知道生命的本真的话，那么你得抛开所有的哲学和所有的“主义”，然后，松开你的手，完完全全赤裸裸地进入阳光，去看它是什么。

在过去，人们的感官是门户，真实的存在就是通过我们的感官到达我们的内心深处的存在。而最新研究表明：我们的感官不仅仅是门户，它们同样也是卫兵。只有百分之二的信息被允许进入，百分之九十八的信息被拒之门外，任何与你的人生观相抵触的东西都遭拒绝，而只有百分之二的信息渗入。

这样过只有百分之二的生活就根本不算是在生活。当一个人能过百分之一百的生活，为什么要决定过百分之二的生活呢？

你问我：

对生命有某种态度是不是很重要？

它不仅不重要，而且对生命持任何态度都是危险的。为什么不允许生命拥有它自身的欢舞、歌唱，而不必有任何期望呢？为什么我们不能没有期望地活着呢？为什么我们不能直观存在、即是在它的纯在中呢？为什么我们要将我们自己强加在生命之上呢？没有人会成为损失者，如果你强加于生命之上，那么你就是唯一的损失者。

最好不要给生命贴上标签，最好不要给它一个框架，最好让它没有结论，最好不要去规范它，不要去标定它，那样你便会有更美丽的经验，更宇宙性的体验。因为事物并不是真正分开的，存在是一个性高潮的整体，它是一个有机的联合体。最小的一片小草，枯树上的最小的叶子，与最大的星星同样重要。

最小的东西同样也是最大的。因为存在是一个整体，它是一个光谱，一旦你开始将它分开，你就开始制造出武断的界线、定义，这样的方法便使人错过了生命和它的奥秘。

我们所有的人都有各种各样的态度，这是我们的痛苦。我们所有的人只是站在某一个立场来看待事物。因此，我们的生命变得贫乏，因为每一个方面最多也只能是一个层面，而生命是多层面的，你必须变得更流动、更善变、更易融化、更易吸取；你不要成为一个观察者，没有什么事情需要解决！不要将生命看作是一个问题，它是一个极其美丽的奥秘。去喝它，它是清醇的酒！成为一个喝生命之酒的醉汉！

生命是一张空白的画布

奥修，难道生命不是一种痛苦吗？

这都由你而定，生命本身是一张空白的画布，无论你在上面怎么画，你可以将痛苦画上去，也可以将幸福画上去。

这自由就是你的荣耀。

你可以用一种将你的整个生命变成地狱似的方式来运用这个自由，或者用一种将你的生命变成美丽的东西、变成祝福、变成极大的快乐、变成天堂似的方式来运用这个自由。这全由你自己而定，人拥有所有的自由。

那就是为什么有如此极大的痛苦，因为人们很愚蠢，他们不知在画布上画什么。

一切都由你而定：那是人的荣耀，这是神给你的最伟大的礼物之一，没有其它动物拥有这份自由的礼物。每一种动物都已有固定安排，所有的动物都是被排定的，除了人。狗只能成为一条狗，永远是条狗，没有其它的可能，它们没有自由，它已被安排好了，每件事都是固定的，蓝图已在那儿，它将只能按照那张蓝图：成为一条狗，对它来说，没有其它选择，没有变化的可能，它是一个完完全全被设定的实体。

除了人，每样东西都是被安排好的。玫瑰花只能是玫瑰花，莲花必定只能是莲花；鸟将会有翅膀，动物将只能用四只脚走路。

人是绝对自由的，那正是人的美丽，人的荣耀。