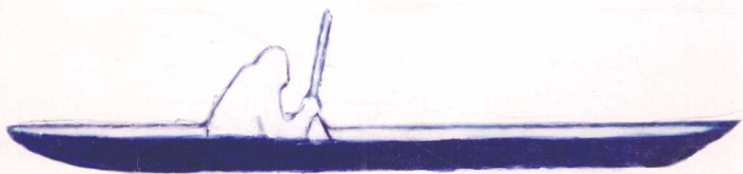


内在的重生

Inward Revolution
Bringing About Radical Change in the World

[印度] 克里希那穆提 (J.Krishnamurti) / 著 阮雪茜/译

让我们的心永远生活在自由当中



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

「印度」克里希那穆提
(J.Krishnamurti) / 著
阮雪茜 / 译

内在的重生

Inward
Revolution
Bringing
About
Radical Change
in the World

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博雅天啓
CS-BOOK

图书在版编目 (CIP) 数据

内在的重生 / (印) 克里希那穆提著; 阮雪茜译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2015.11
书名原文: Inward Revolution
ISBN 978-7-5404-7359-4

I. ①内… II. ①克… ②阮… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第242772号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2015-109

Inward Revolution by J.Krishnamurti

Copyright © 1971, 2005 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,

Brockwood Park, Bramdean, Hampshire

SO24 0LQ, England.

E-mail: info@kfoundation.org Website: www.kfoundation.org

上架建议: 畅销·人生哲学

内在的重生

著 者: [印度] 克里希那穆提 (J.Krishnamurti)

译 者: 阮雪茜

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

联合策划: 湖南文艺出版社

特约策划: 张小雨

特约编辑: 田 宇

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 李 群

封面设计: 利 锐

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7359-4

定 价: 35.00 元

(质量监督电话: 010-59096394 团购电话: 010-59320018)

内在
的
重生

目录 CONTENTS

第一章

我可以毫不费力地活在这个疯狂的世界里吗？

- 001 | 当一个人环游世界，他会发现所有地方都有一个共同点，那就是：必须发生一场巨大的革命。这里说的不是外在世界的革命——不是投掷炸弹，不是浴血奋战，也不是谋反叛乱，而是我们必须一起来探讨的内在的革命。

内在

的

重生 / 2

第二章

思想能找到一种和谐的生活方式吗？

023 | 当你完全看到某件事情的真相时，你就会有完整的行动。

第三章

是什么阻碍心灵拥有广阔的空间？

043 | 在进入这个相当复杂的主题之前，我们应该考虑一下什么是时间。

第四章

真理是固定不变的还是鲜活变动的？

059 | 真正想要弄清楚真相的人，必须完全抛弃人类为了逃避日常现实，用智力和情感拼凑起来的所有东西。

第五章

处于冥想状态的心灵的品质是什么？

071 | 要想发现什么是真理，要想偶遇它，心灵必须彻底摆脱一切模仿和顺从，心灵必须完全摆脱一切恐惧。

第六章

我们有可能伴着爱、美和真理活在这个奇妙的世界上吗？

087

当一个人理性地、毫无偏见地观察这一切而没有得出任何结论，他会非常清楚地看到，是人类制造了这个畸形、颓废和腐败的社会。

第七章

你如何看待自己的生活？

105

在了解日常生活方面，我们不需要任何上师、权威、书本或者老师。我们要做的是观察——去觉察我们正在做什么，我们正在想什么，我们的动机是什么，以及究竟是否有可能完全改变我们人类的行为方式、信仰和绝望。

第八章

能够发生一场内在的、因而也是外在的革命吗？

127

你可以相当容易地观察一棵树而没有意象、没有言语、没有思想。当你观察那棵树而整个思想机制都没有发生运作时，你和这树之间的空间——即时间——就消失了。这并不意味着你变成了树或者你把自己和树等同起来。

内在

的

重生 / 4

第九章

什么是爱？什么是死亡？

143 | 请只是聆听，不要同意或者不同意。

第十章

心灵怎样才能安静？

159 | 了解你自己——而不是别人对你的看法——很重要。

第十一章

你如何看待你自己及这个世界？

175 | 要没有任何扭曲地清晰地看，必须存在一种觉察的品质，一种心灵的品质——看而没有抵制，没有偏见，也没有受困于任何特定的准则，只是在观察。

第十二章

心灵能够从根本上获得自由吗？

193 | 时间是过去，时间是思想，时间是悲伤；所以，除非我们真的看到其中的真相，否则我们总是会生活在冲突、悲伤和思想的牢狱之中。

第十三章

有可能从根本上改变我们的心理本质吗？

- 209 | 如果我们能发现一种生活方式，其中真正有着大量的爱、智慧和美，那么，我们也许就能亲自——不是通过某个其他人——发现，是否存在某种超越时间的东西，某种不在日常冲突范围内的东西。

第十四章

你能将地球拿在手中、将海洋握在拳中吗？

- 227 | 我们是银行账户；我们是羡慕；我们是野心勃勃和腐败；我们是含糊其辞的人，说一套做一套；我们是戴着面具、装模作样的虚伪之人。而透过这一切，存在的是悲伤、痛苦和焦虑的感觉，眼泪，以及孤独的痛苦。那就是我们实际的样子。

第一章 我可以毫不费力地活在这个疯狂的 世界上吗？

当一个人环游世界，他会发现所有地方都有一个共同点，那就是：必须发生一场巨大的革命。这里说的不是外在世界的革命——不是投掷炸弹，不是浴血奋战，也不是谋反叛乱，而是我们必须一起来探讨的内在的革命。

沟通是最难学习的事情之一。“沟通”这个词意味着，我们一起来分享某个共同的因素，一起来思考某个问题；并不只是去接收，还要一起分享、共同创造。这个词的含义是：选取一个我们所有人共有的因素，然后仔细地探究它，这就意味着共享。所以我们要一起来讨论，也就是说，你是在共享这个问题，不只是接收，也不是争论、同意或者不同意，而是要一起来探究。因此，你和讲话者担负着同等重要的责任。你必须一起分担我们所探讨的问题，因为这个问题触及所有人，不管他们生活在美国、俄罗斯或是其他的什么地方。这是一个有关转变的问题。

当一个人环游世界，他会发现所有地方都有一个共同点，那就是：必须发生一场巨大的“革命”。这里说的不是外在世界的革命——不是投掷炸弹，不是浴血奋战，也不是谋反叛乱，而是我们必须一起来探讨的内在的革命。从心理层面来讲，我们不能再继续像现在这样生活下去了。不仅仅是外在的社会结构，还包括我们自身，都必须发生巨大而深远的变化，因为我们所生活的社会，我们成长于其中的文化，都是我们的一部分。社会

结构、文化是由我们创建的，所以我们就是文化，而文化就是我们。我们就是世界，世界就是我们。如果你出生在一种特定的文化里，你就代表了那种文化。你是它的一部分，而要想改变这种文化的结构，你就必须改变自己。

一颗困惑的心，一颗有着意识形态上的倾向或者有着坚定信念的心，是不可能转变的，它也无法带来社会结构的变化，因为这个行动者本身就是困惑的，因此无论他做什么都会导致混乱。我认为这一点是显而易见的。也就是说，“你就是世界”这不是抽象的概念，不是一个想法，而是事实。你就是你身处其中的文化；你就是世界，而世界就是你。如果你改变整个社会结构——而它也确实需要改变——是出于你的困惑、你的偏执，出于你那琐碎、狭隘、局限的理想和信念，那么你带来的将会是进一步的混乱和更深重的不幸。

所以我们的问题在于，人类的心灵有没有可能经历一场彻底的转变呢？这种转变不是一个分析的过程，不是假以时日，而是一场即刻的转变。人类的心灵，也就是说我们，有没有可能使内在发生一场心理革命呢？那就是我们要去探究的内容；那就是我们要一起共享的事情。

“共享”意味着没有老师，也没有弟子。上师不可能与你共享，他只会指导。而我们不是你的上师，不是你的权威，我们不会指出你该做什么。我们关心的是探究和了解“带来一场社会转变”这个广阔而又复杂的问题。因为社会有可能极其腐败；社会上有着大量的不公、战争以及各式各样的残酷和暴力，而生活在一个特定的文化、特定的社会中的人就是它们的一

部分。所以，要想带来一场彻底的转变，人类的心灵，人们自身，就必须经历一场革命。

那就是我们要一起探究、共享和了解的内容。当我们使用“一起”这个词时，它就意味着我们之间不存在划分。虽然讲话者可能坐在讲台上，但实际上在探究中，我们之间是没有任何划分的。我希望我们能非常清楚地理解这一点。我们并不是在指导你，因为无论如何讲话者都没有任何权威可言。权威会带来束缚、破坏和腐败。我们是在一起探究和共享我们的问题，因此语言上的沟通变得十分重要，因为通过言语我们可以互相交流。但是若要超越语言层面的沟通，我们就必须在你和讲话者之间建立起一种心灵的品质，那时言语将不再是必不可少的。

而在到达这一点之前，我们不得不运用我们的理性和逻辑思维，我们必须非常清晰、客观、理智地思考和探究。假如你坚守某种特定文化的制约，很显然你就无法探究了。探究需要有观察的自由，可是如果你受缚于某个特定的信念、理想或者传统，那么探究就不可能发生了，而且你也无法清晰地推理。

你必须运用理性，即客观地探究事物的能力，只有这样你才可能超越理性。

我们已经深刻地认识到必须发生一场彻底的心理革命，进而这场革命将会影响我们所处的整个社会，所以，我们要一起来考虑一下“转变”这个问题。

这场转变必须从人类的心灵开始，而不是从人心所建造的结构开始，不管它是共产主义社会、民主社会，还是资本主义社会或其他。所以，首先我们要问，人类的心灵，你所拥有的这颗心——它是时间和进化的产物，它已然历尽沧桑，包括了人类的大脑和心脏，包括了人类的整个存在和整个结构——是否可以彻底转变它自己，并且不依赖环境来改变它。请看看这个问题的重要性：环境是你创造出来的，所以，如果你依靠环境和社会结构来改变自己的话，那么你就是在欺骗自己，你就生活在了幻觉当中，因为是你造就了这个社会。

对于受限于此的人类心灵来说，改变怎样才可能发生呢？假如你观察自己的心，你会发现它被严重地局限成了一个身份。这颗心深受时间、文化、各种影响和过去的制约——制约就是过去。这颗心是这种制约的结果，而这种制约就是过去。这样的一颗心如何才能给自身带来完全的改变呢？那就是我们在这几次谈话中要考虑的内容。

现在，在听这样一场讲话时，你之所以倾听并不是为了获取知识，而是这样倾听你就可以清楚地进行观察。也就是说，学习中有两种运动。一种是积累的运动，就像你学习一门语言或掌握知识一样。那种知识属于过去，你根据它来行动。也就是说，你依据自己所学的知识来行动，而你学到的东西就是过去。那是我们学习的一种方式：积累知识，然后根据它来行动。还有另外一种学习方式，它不是积累，而是在我们学习的过程中不停地运动、前行。随着谈话的进行，我们会再探究这种学习的。

我们有可能通过分析性过程，也就是借助自省和各种批判的方法来改

内在

的

重生 / 006

变吗？这颗受限的心可以通过分析来改变自己，并发现一条能够带来心灵革命的途径吗？我们问的是，心灵是否可以通过分析来改变。分析意味着有个观察者，即分析者，还有被分析的对象。请在自己身上观察这一点，不要漫不经心地、浮光掠影地听讲话者说话。在你自己身上观察这一点，那就是共享。我们说到，有分析的地方，就会有观察者、分析者和被分析的对象，这其中就有着划分。而哪里有划分，哪里就必然会有冲突，不仅仅是身体上的，还有心理上的冲突。当印度教徒和穆斯林之间存在划分时，必然会产生冲突。而当分析者和被分析的事物之间存在划分时，冲突也必然会有存在。分析者在分析从自己身上观察到的事实时，他就会开始修正、支配和压制他所看到的事实。

你们了解这一点了吗？这并没有那么难；如果你真正在自己身上观察我们探讨的内容，就会非常简单。而如果你把它当作智力上的事情来对待，它就会变得极其难懂。

你看，我们习惯于分析。你所有的宗教、社会上的训练和制约就是一步步去分析，慢慢地进步。那就是你所接受的教育，而我向你保证，分析永远都不会带来改变。分析就是行动的拖延。那么分析，即分析者进行的这种二元性研究，会引发一场深刻的、根本的转变吗？而这个分析者又是谁呢？它不同于被分析的对象吗？

我们的整个生活都是分裂的行为。我们是支离破碎的人，从内到外都是如此。看看世界上正在发生着什么，你会看到这一切：南方对抗北方，东方对抗西方。分裂一直都在发生：私人生活与公共生活——私底下你是

这样的，在公共场合你又是另一番模样。可见，我们生活在分裂中。请观察这一点；你并不是在听我教导你。你可以在全世界范围内看到那种分裂在发生，你知道所有此类的愚蠢之事正在上演着。不管外在还是内在都发生着这种分裂——观察者和所观察之物，分析者和他所分析的对象之间的分裂。

那么，分析者不同于他所分析的对象吗？分析者研究他的愤怒、嫉妒、野心、贪婪和残忍，希望能够克服它、抑制它或者抵抗它。他之所以研究是为了得到某个结果，无论他用肯定还是否定的方式去研究。而谁是这个研究者呢，被研究的又是什么东西呢？谁是这个分析者？难道他不是诸多碎片中的一个吗？他也许会称自己为“超级碎片”，他也许会称自己为“心灵”或者“智慧”，但他依然是一个碎片。他可能会说自己是“灵魂”或任何他喜欢的称呼，但那仍旧是一个超级碎片。这点清楚了吗？

这不是一个同意或者不同意的问題，而是要去观察我们的生活中到底发生着什么，因为我们必须改变我们的人生、我们的生活。要改变的不是你的理想、你的结论、你的信念——谁会在乎那些东西呢？这就像一个人说：“我笃信我们都是一体的。”——这纯粹是一派胡言。我们并不真正知道我们是一体的。那只不过是一个观念，是另一个碎片。

所以，这个观察者、这个分析者不同于被分析的对象吗？他们两者不是相同的吗？请注意，非常清楚和深刻地理解这一点是很重要的，因为如果它们两者是一样的——你会发现它们确实是一回事——那么冲突就结束了。你瞧，从我们出生的那一刻直到死去，我们一直都生活在冲突之中。

我们拼命挣脱，却从来都没有能力解决冲突。我们说，只要分析者和被分析的对象之间存在划分，就必然不可避免地会有冲突。因为分析者是过去，他通过各种经验、经由各种影响而获得了知识。他是审查者，他审判之后说“这是正确的，这是错误的；这是应该的，这是不应该的”，等等。这个审查者始终都是过去，他根据自己过去的制约强行把他观察到的事物规定为应该做的和不应该做的、应该压制的或者应该超越的。

也许你并不习惯这种探究。很不幸，在这个国家你拥有太多的上师了。他们已经告诉你做些什么、思考什么和练习什么。他们是指导者，因此你已经不再清晰地思考了。上师们带来了毁灭，而不是创造。如果你真的看到了那个事实，你就会彻底放下所有精神上的权威；你不会跟随任何人，包括讲话者在内。你会真正地用你自己的心、用你自己的头脑去观察、发现和探究，因为必须做出改变的是你，而不是你的上师。他一旦断言自己是一名上师，就停止了理解；他就不再是一个了悟真理的人了。

所以，是过去——这个审查者、这个分析者——在进行审查。这样，过去就制造了分裂。分析也隐含着时间；你可以花费几天、几个月、几年去分析和审查，由此就没有了完整的行动。一颗内省的心，一颗只会追随的心，一颗依照过去、听从分析者而运作的心，这样的心所产生的行动永远都是不完整的，因而始终都是混乱的，所以会带来痛苦。所以，你亲自看到了这个事实：分析——内省、找出原因——并不是获得自由的途径。那一切全都隐含着时间，耗费很多天、许多个月，而转眼之间，你就已经死了。

所以，如果你看到这个真相，即分析不是让心灵完全免受它自身制约的方法，那么，你就会彻底放下分析性过程。如果你像看到蛇的危险性一样看到分析的危险之处，实实在在地看到它的危险，那么，你就永远都不会再去触碰它了。这样，心灵就从分析性的概念中解脱了出来；因此，它已经具备一种不同的品质了。然后，它才有能力朝另一个方向看。上师们所提供的以及所有书本告诉我们的旧方向、古老传统、各种方法和不同体系，都是循序渐进的过程，这是一种分析的形式。当你看到它的真相之后，你就彻底摆脱了它。因此，你的心变得更加敏锐、更加清晰了。

在我们探究的进程中，你在做这件事吗？不是同意我所说的话，而是实实在在地去探究、去观察，对问题全然关注以便发现它的真相。真相并不是某种遥不可及的东西。它就在那里；不过，你必须知道如何去看。一颗充满偏见的心、一颗背负着结论和信仰的心不可能看到真相，而我们最大的偏见之一就是看重分析性过程的价值。你看到了这一点，因此把它放下了。这样，如果你已经放下，你就再也不会沉迷其中了；你再也不会从增进、压制和抵抗的角度来思考了，因为这些全都隐含在分析之中。

我们是在共享这个问题吗？我们真的是在相互沟通吗？共享意味着，你没有接受任何说法，而我们要一起来探究问题，这其中有着巨大的美，这其中有着极大的爱。可是，如果你只是坐在那里听一些概念，然后同意或者不同意，那么我们就不是在彼此交流与沟通，那么我们就不是在共享。

那么，如果分析不是带来一场根本的心理革命的方法，那么还有其他