



The Book of Life
Daily Meditations with Krishnamurti

生命之书

365天的静心冥想

〔印度〕克里希那穆提 著
胡因梦 译

凤凰出版传媒集团


译林出版社

〔印度〕克里希那穆提 著 胡因梦 译

生命之书

365天的静心冥想

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命之书:365天的静心冥想 / (印) 克里希那穆提 (Krishnamurti, J.)
著; 胡因梦译. —南京: 译林出版社, 2011.6

(Master 大师经典)

书名原文: The Book of Life: Daily Meditations with Krishnamurti
ISBN 978-7-5447-1720-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 041612 号

THE BOOK OF LIFE; DAILY MEDITATIONS WITH
KRISHNAMURTI by J. Krishnamurti
Copyright © 1995 Krishnamurti Foundation of America
Simplified Chinese translation copyright © 2011
by Beijing Pengfeiyili Book Co., Ltd
ALL RIGHTS RESERVED.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-212 号

书 名 生命之书
作 者 [印度] 克里希那穆提
译 者 胡因梦
责任编辑 韩继坤
特约编辑 陈寿文
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社 (南京湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 640×890毫米 1/16
印 张 25.75
字 数 309千字
版 次 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1720-5
定 价 36.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

无法被定位的解放者

胡因梦

要介绍克里希那穆提这个人，不能不提及与他渊源深厚的“通神学会”，因为没有“通神学会”，就没有这位影响全世界至深的精神导师了。

“通神学会”是一个创立于 19 世纪末期的宗教研究组织，其创始者是俄国杰出的神秘主义者勃拉瓦茨基夫人。这个组织的主旨在于促成超越种族、性别、肤色、阶级和宗教派别的同体大爱，其研究范畴涵盖了卡巴拉犹太密教、诺斯迪密教、印度教、佛教、藏密及各种玄学体系。

生于 1895 年的克里希那穆提 (Jiddu Krishnamurti)，是印度的一个婆罗门家庭中的第八个孩子。据说他从小就具有透视眼及天眼通的能力，是个看似迷糊而实则大智若愚的孩子。1909 年当他年满十四岁的时候，有一天和弟弟尼亚到“通神学会”印度总部附近的沙滩游玩。当时“通神学会”的负责人是英国著名的社会改革者及思想家安妮·贝赞特，另外一位负责人则是欧美最著名的眼通权威赖德·拜特，据说他能看见灵界众生以及人体的灵光，还能从灵光判断一个人的灵性进化程度，其著作颇多，相当受西方玄学界的尊崇。当时“通神学会”在欧美造成一股寻找新弥赛亚的旋风，上流社会的绅士淑女纷纷加入这个学会，而寻找弥赛亚的任务便自然落在这两位负责人的身上。克里希那穆提与尼亚毫无预警地巧遇漫

步于沙滩上的赖德·拜特，并受到赖德·拜特透视眼的青睐而被誉为拥有最纯净灵光的弥赛亚候选人，这样的因缘际会令这两个印度男孩的命运从此彻底改观。

“通神学会”得到克氏父亲的首肯，把两个男孩接到印度总部加以悉心照料及严格训练，准备培养出未来的救世主。经过多年的明星式待遇及英式贵族教育的熏染，克里希那穆提与尼亚仍然保有害羞、体恤及温柔的特质，内在并没有受到太大的影响。

1922年8月，克里希那穆提开始进入急剧的拙火觉醒过程，这股由空性中生起的大能，在短短三四个月的时间里，开始快速地净化他的脉轮。那是一场冷热交战、大死与重生的激烈转化历程。过程中克氏的神识曾离开身体飘浮到屋外的一棵胡椒树上，而让他尝到了宇宙大爱的滋味。1925年11月，尼亚因病去世，克氏在极度哀伤中进入了更深的悟境，故而推翻了过去所有的通灵经验，发展出独立无染的般若智慧。1929年8月，来自全球的信众正准备聆听这位新救世主的演说时，克氏竟然宣布解散为他专门设立的“世界星社”。他要求学会退还所有信徒的捐款，拒绝扮演救世主的角色，并且宣布真理不在任何宗教组织中。下面这段话代表了他终生不移的立场：

我认为实相是无路可循的，你不能透过任何宗教派别或方法而达到它。既然实相是无限、不受任何制约、无路可循的，当然也就不需要人为组织了。没有任何组织有权力强制人依循特定的道路。如果你们做了这件事，实相就会变成僵固的教条，同时也会变成那些懦弱之人和不满足之人的玩物。实相无法屈就于人，人必须透过自己的努力来亲近它。高山无法自动移到你的脚前，你必须不畏艰险地穿越山谷、攀过悬崖峭壁，才能到达山顶……我只关切

一件事，那就是帮助人类得到无条件的终极解脱。

这段宣言令“通神学会”在自创的尴尬剧中日渐没落，克氏也从众人期待的救世主转变成无人理睬的无名氏。在长达八年的隐居生涯里，克氏的悟境更加深化，而他所要传达的真理也开始透过直言不讳的演说传递到全世界。这位世界导师直到九十岁过世之前，一直未曾间断地在欧美及亚洲向众人提出他的见解与质疑。他的演说总是信手拈来，没有任何讲稿便自然而然涵盖人生所有的层面。他的用词如行云流水，优美而深富诗意。虽然他的语汇单纯而直接，但是在初次阅读时却很难理解。他曾经说过：“你必须熟悉我的语汇以及背后真实的含意。”他所采用的名相诸如爱、自由、真相、实相、热情、智慧、寂然独立、洞见、道心、突变，等等，都包含着终极实相的意味在内，亦即佛家所说的无我及空寂的境界。

值得注意的是，如果读者未经咀嚼就把他的话语生吞下去，很可能出现心智上的消化不良反应，但如果有一些佛学基础，就能很快地领略他话中的真谛。或许桑都仁波切对克氏思想的评论是最贴切的，他说：“基本上，佛陀通常会从两个不同的层次——相对与究竟——来因机施教。但克氏不肯妥协，他所指出的解脱途径乃是要顿超时空，在当下立即产生心智上的突变。”不过这种“理入禅”的形式和中国、日本的禅宗是大异其趣的。表面上看来，克氏的教诲状似哲学推演，仔细探究之下却发现他采用的是只破不立的中道实相观。他不向任何组织、权威、方便法门和意识形态妥协的原因之一，就是要帮助人类挣脱一切的束缚，因为他认为渐悟渐修太奢侈，太便利了，人类的头脑所制造出来的灾难和可能发生的浩劫，已经不容许耽溺和拖延；他认为当下立即解脱是可以做到的事，这显示出他对人类潜能给予了最高的肯定。虽然他在1980年曾表示其教诲的影

响力“小之又小”，但事实显然并非如此。诸如肯恩·威尔伯、佩玛·丘卓、阿玛斯或《平常禅》的作者艾兹拉·贝达，都认为克氏对他们的影响甚巨，更遑论无数受惠于克氏的各界精英及一般读者。

他虽然试图超越所有宗教派别的制约，却被印度的佛家学者视为正宗佛法及吠檀多哲学的现代传法者，甚至有人认为他是龙树菩萨的再现。在西方世界，他的教诲是美国两百多所大学的选修课程，同时也是英国、法国与德国博士论文的研究主题。在西方人的眼里，克氏的思想被视为苏格拉底问答法的复兴者，也有人举出柏拉图思想来阐明克氏的论述，不过超个人心理学者肯恩·威尔伯坚持克氏是“无法被定位的至上解放者”。

我译介克氏的教诲已经长达二十年之久，但这本每日一篇的精选集，却有许多内容是过去没见过的。查阅之下才发现，原来大部分是出自美国克氏基金会所发行的早期全集。

对从未接触过克氏思想的人来说，这本《生命之书》算是到目前为止内容最完整、最容易入门的默观教材。对已经入门的读者而言，本书能厘清许多克氏教诲所造成的困惑及曲解。有幸能再度译介克氏的思想及智慧，仍然受益良多。但愿有缘的读者也能领受这位“世界导师”的启蒙，体悟到冥想、日常实修与终极真理的精髓。

你就是这本《生命之书》

胡因梦

克里希那穆提在1934年曾经说过：“你为什么只想做书本的学生，而不想做人生的门徒？若是能在周遭的环境里发现孰真孰假，你自然会知道什么是实相。”他不断地指出，只有这本思想无法操纵的“生命之书”，这本永远在变化、充满活力的著作，才是值得阅读的，其他的都只是二手信息罢了。无穷的经验，深植于内心的恐惧、焦虑、痛苦、快乐及人类数千年来所累积的信念，全都在你的内心深处，你就是这本“生命之书”。

克氏在演讲时通常以“聆听”这个主题作为开场，接着便提出讲者与听者之间的关系，最后涉及的则是自然浮现的人生议题。本书便是按照这样的顺序编排的。1985至1986年间克氏的大限已近，这时他的讲题开始转向创造及全新的生活方式，本书也有跟这些主题相关的文摘。

他的视野涵盖了人类所有的情境，人生的每一个面向在他的眼底都是息息相关的。本书呈现出每周七个不同的主题，读者若想深入探索其中的任何一个主题，欢迎你查阅与它们相关的原始著作。

1929年克氏展开了他此生的公开演讲，赫胥黎形容他的见解是“真正的大家之言”。他对于实相及自由本质的探讨，结集成了畅销数百万册的演说及对谈录，目前已经译成四十国语言。

克氏虽然生性害羞与谦逊，却不厌其烦地为大众宣讲了数千回

没有草稿的演说，其中最重要的主题就是：任何人都可能在没有外力帮助的情况下，发现每个当下的实相。他的演说涵盖了个人及社会所有冲突的根由。完整而深入地觉察我们每个当下的行为，乃是转化我们自己以及社会的必要行动。有人曾经问他为什么要演说，他想达成的目标到底是什么，他答道：“我想告诉你们的，或许只是去发现实相是什么，但不是经由某种修行体系而达成的。若是能靠自己去探个究竟，那么所有的人都可以在生活里展现出这最深的实相……实相是无法累积的，凡是能累积的东西总有一天会枯萎，而实相是不会枯萎的。你可以在每一个刹那的思想、关系、言语、姿态、微笑及泪水中发现它。如果你我都能发现它，并且活出它来——活出它就等于是发现它——那么我们就不会变成肤浅的传教士；我们会变成真正富有创造力的人——不是完美的人，而是富有创造力的人。我想这就是我要演说的原因，或许这也是你们会来听讲的原因。”

“这些演说只提出问题，但不给予解答。因为了解问题就能得到解答。”人们经常向他提出问题，他的回答永远是：“让我们一起来研究这个问题……”这样的方式往往能启动人们探索的意愿，而不是立即找到一个简单的答案。对克而言，去推敲一个问题可以为探索带来动力，因此本书的文摘应该被视为向读者提出的问题，而非立即到手的答案。

克氏曾经说过：“这些演讲的目的是为了与听者交流，而不是灌输一堆的观念。观念永远无法改变我们的心，也无法带来真正的领悟。如果我们可以在同一时间、同一层次上达到真正的交流，便可能出现超越传教的深度理解……因此这些演说不是在有意无意地说服你们或劝阻你们。”克氏演讲的风格非常简单，他既不想做上师，也不想做循循善诱的宗教导师，更不属于任何组织或教派，但人们越来越渴望听到他清晰而原创的教诲。他过世之前的演讲对象已经遍及

欧洲、北美、南美、澳洲和印度。

本书节录了克氏 1933 至 1968 年间已出版或未出版的演说、对谈及著作。克氏的第一本畅销书《教育与人生的意义》，是在加州欧亥的一棵老橡树下完成的著作；第二本书《最初与最终的自由》，则是在 1953 至 1954 年间由哈珀与罗出版社发行的。

《生活导论》则是克氏在 1949 至 1955 年间以手写的方式记载下来的，内文在出版时未更动过一字。这本书是克氏与前来探访他的友人的对谈日记，因此你会有一种和朋友一起无惧地探究人生的感觉。书中的这几篇文摘，约略地描述了当时的地点、景观和周遭的动物，从大自然的美景逐渐转入对内在的困惑、焦虑及信念的探索。某些访谈录并没有收在《生活导论》的三本集子里，所以在本书中它们是第一次出现。

《迎向人生》及《人生中不可不想的事》，都是由克氏的友人玛丽·乐琴丝在 1963 至 1964 年间编撰的，负责发行的出版社也是哈珀与罗。这两本书是克氏与年轻人的问答记录，现在已经被视为宗教和文学领域的经典之作。

在人们理解实相和认识自己的过程中，克氏从不认为自己的角色有多么的重要和必要。某回他对听众说：“讲者的话语本身并没有什么重要性。真正重要的是，听者的心必须毫不费力地觉知自己一直处在理解的状态。如果不了解，而只是听一些表面的话语，那么我们势必会带走一堆的概念，然后便根据它们而建立日常生活的模式，过着所谓的精神生活。”

1981 年他曾经说过：“我们就像朋友一样，在某个晴朗的日子里坐在公园里谈人生，谈内心的问题，探究存在的本质，并且严肃地问自己，人生为什么困难重重？为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？一切都好像只是为了生存似的？每天的生

活为什么会变成一种折磨？也许我们会上教堂、追随一些政治或宗教领袖，但日常生活总是充满着扰动；虽然某些时刻也会出现短暂的喜悦或快乐，但生活始终布满着乌云。你和讲者是本着朋友的情谊来探讨这些问题的，因此彼此的心中有关怀，有诚挚的情感。让我们一起来看看我们有没有可能活在没有烦恼的状态里。”

目 录

译者推荐序 无法被定位的解放者 胡因梦 / 1

导 言 你就是这本《生命之书》 胡因梦 / 5

一 月 聆听·学习·权威·自我认识 / 1

你可曾安静地坐着，既不专注于任何事物，也不费力地集中注意力，而是非常安详地坐在那里？你会听到远处的喧闹声以及近在耳边的声音，这意味着你把所有的声音都听进去了，你的心不再是一条狭窄的管道。

二 月 变成·信仰·行动·善与恶 / 35

阶级次第为自我膨胀带来了大好的机会。难道了解实相、体悟神性是必须落入阶级之分或修行位阶的吗？剥削者即被剥削的人，他永远会在黑暗的幻觉里寻找令他畅快的狩猎场。真正重要的是去了解心中不断在冲突的欲望，而这份了解只能透过自我认识和不断地觉察才会产生。

三 月 依赖·执著·关系·恐惧 / 65

一个总想依赖的心是不可能自由的。你会发现只有自由的心才是谦和的，一个谦和而自由的心才有能力学习。学习是一件非凡的事——只是学习而不累积知识。我们一般所谓的知识是很容易获得的。那样的学习方式仍然是从已知进入已知，但真正的学习却是从已知进入未知。

四 月 欲望·婚姻·性·热情/ 99

如果没有热情，如何能有爱？缺少了热情，如何能有敏锐的感受力？敏锐的感受力意味着随时去感觉你身边的人，去观察城市的乌烟瘴气、喧嚣及贫困，并且能看见河水、大海及天空的美。若是没有热情，如何能对这些事物有所感觉呢？如何能体会别人的笑容和泪水呢？

五 月 智慧·感觉·语言·局限/ 131

你必须拥有一种对万事万物的感受力——对走过墙檐的野猫、脏乱、尘嚣、人类的贫苦无依，都有强烈的感受。你的这份感受力是没有特定方向的，也不是一种来来去去的情绪，而是整个神经系统、眼睛、身体、耳朵等都能敏锐地感知。你必须随时随刻处在高度敏感的状态，除非能变得如此敏锐，否则很难产生智慧。智慧是透过感受力和观察而产生的。

六 月 能量·觉知·无拣择的觉察·暴力/ 165

如果你的内在有空间，那空间里一定有寂静——从寂静里会产生别的东西，然后才有能力聆听，有能力在不抗拒的情况下去觉知。心如果不塞满东西，就能听见附近的狗吠声、火车经过远处的那座桥所发出的声响，同时也能觉知到眼前那个人话语中的真意。这样的心是活泼而非僵死的。

七 月 快乐·哀伤·受创·痛苦 / 197

若想认识喜悦，你必须深入内心。喜悦不是一种觉受，你的心必须非常精致才能体会到它，但这种精致并不是一种享受物质的能力。囤积物质的人永远无法了解无我的喜悦，可是你必须了解这个不凡的东西，否则人生就会变得琐碎而肤浅——出生，学会一些东西，受苦，结婚生子，赚钱，拥有小小的智性上的享受，然后死去。

八 月 实相·事实·观与被观·眼前的真相 / 231

实相是无法累积的。凡是能累积的东西一定会被摧毁，它会逐渐衰萎。实相不可能衰萎，因为你会在每个当下的念头、关系、语言、姿态和泪水中发现它。如果你和我能发现它，并且能活出它来，我们就不会变成肤浅的传教士，我们会变成富有创造力的人，不是完美的人而是富有创造力的人。

九 月 智能·思想·知识·心智 / 265

当心非常安静的时候，即使是一刹那，都可能产生一些了悟。实验一下你就会发现，当心非常安静的时候，便可能在一瞬间产生不凡的洞见——洞察到一幅画、你的妻小、你的邻居或是眼前的真相——只有当心非常安静时，这种情况才会出现。这种安静的状态是无法培养的，刻意静心只会让心变得僵固。

十月 时间·洞察·头脑·转化/ 297

只有当心安静下来的时候，才能真的聆听，这时心就不再产生立即的反应，亦即反应和听进来的话语之间有一段间隔。这段间隔就是空寂，从空寂中能生出理解力，但不是头脑层次的理解。如果别人的话语和你的反应之间有一个空当，那么不论这个空当能延续几秒钟或比较长的时间，都能带给你一种清明的感觉。

十一月 生活·死亡·重生·爱/ 331

我们目前的教育为什么会如此腐败，就是因为它只教导我们如何功成名就，而没有教我们如何去爱我们的工作，因此结果就变得比工作本身还重要了。收敛你的光芒，让自己变成一个无名氏，爱你所做的事而不炫耀，是非常美好的事。匿名行善也是美好的事。你不会因此而成名，你的照片不会出现在报纸上，政客也不会来造访你。你只是一个具有创造力的无名氏，这种创造性才是丰富而美好的。

十二月 寂然独立·宗教·上帝·冥想/ 363

真正的宗教是一种至善的境界，那份爱就像河水一般，不停地流动着。处在那种状态里，你会发现你的心已经不再追求任何事物，而停止追寻便是另一个东西的开端。那是一种彻底良善的感觉——但不是刻意培养出来的善行或谦卑，而是去发现超越心智的把戏与发明的某种境界。然而只有当你离开了自己挖掘的那个小池塘，真的进入生命之流中，才能办得到。

一月

聆听·学习·权威·自我认识

你可曾安静地坐着，既不专注于任何事物，也不费力地集中注意力，而是非常安详地坐在那里？你会听到远处的喧闹声以及近在身边的声音，这意味着你把所有的声音都听进去了，你的心不再是一条狭窄的管道。若是以这种方式轻松自在地听，就会发现自己的心在不强求的情况下产生了惊人的转变，这份转变里自有美和深刻的洞识。

选自《一月一日：自在地聆听》

一颗警醒的心是没有先入为主的信仰或理想的，因为信仰或理想只会使你扭曲真实的觉知。假如你想知道自己的真相是什么，就不能把自己想象成一个与真相不符的东西。譬如我很贪婪、善妒，内心充满着暴力，那么一味地把自己想象成不贪婪、不暴力是没有多大意义的事。毫不扭曲地了解自己的真相，不论美或丑，善或不善，便是美德的开始。美德是最重要的一种品质，因为它会带来解脱。

选自《一月二十四日：无法限量的心》