

世界著名心灵导师
克里希那穆提作品

Jiddu Krishnamurti

Tradition and Revolution

唤醒能量

(印度) 克里希那穆提 著 李赫楠 译 王晓霞 译审



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

世界著名心灵导师克里希那穆提作品

Tradition
and Revolution

唤醒能量

(印度) 克里希那穆提 著
李赫楠 译 王晓霞 译审

著作权合同登记号：图字01-2009-4091号

Copyright © 1972 Krishnamurti Foundation Trust Ltd.
Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,
Brockwood Park, Barmdean, Hampshire
SO24 0LQ, England
E-mail: info@brockwood.org.uk Website: www.kfoundation.org
For more information about J. Krishnamurti,
please visit: www.jkrishnamurti.org

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒能量 / (印) 克里希那穆提著; 李赫楠译; 王晓霞译审. —北京: 九州出版社, 2011. 7

书名原文: Tradition And Revolution

ISBN 978-7-5108-1059-6

I. ①唤… II. ①克… ②李… ③王… 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(2011)第135136号

唤醒能量

作 者	(印度) 克里希那穆提 著 李赫楠 译 王晓霞 译审
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市东方印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	11.25
字 数	180 千字
版 次	2011 年 7 月第 1 版
印 次	2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-1059-6
定 价	29.00 元

★版权所有 侵权必究★

出版前言

克里希那穆提 1895 年生于印度，13 岁时被“通神学会”带到英国训导培养。“通神学会”由西方人士发起，以印度教和佛教经典为基础，而衍生为一个宣扬神灵救世的世界性组织，它相信“世界导师”将再度降临，并且认为克里希那穆提就是这个“世界导师”。而他自己在 30 岁时觉悟内心智慧，否定了“通神学会”的种种谬误。1929 年，为了排除“救世主”的形象，他毅然解散专门为他设立的组织——世界明星社，宣布任何一种约束心灵解放的形式化的宗教、哲学和主张都无法进入真理的国度。

克里希那穆提一生在印度和西方世界传播他的精神智慧。别人一直要加给他上师的尊位，他都一直拒绝。他不断吸引全世界各地的人士，但是坚持宣布他不是宗教权威。他的教诲，主旨在于：要从根本改变社会与人生，必须先改变个人自我的意识。他一直教人进行自我觉察，教人了解“自我”局限、宗教与民族制约的弊害。他一直指陈打破意识束缚，进入“开放”的极度重要，

因为，“脑里广大的空间有着无可想象的能量”。这个广大的空间，正是人的生命创造力的源泉所在。

克里希那穆提一生演讲无数，著述甚多，所有语言归结为一点，“我只教一件事，那就是观察你自己，深入探索你自己，然后加以超越。你不是去了解克的教诲，你只是在了解自己罢了。”他的心要，为世人指明了东西方一切伟大智慧的精髓——认识你自己。

他一直对世人讲话，直到 1986 年过世，享年 90 岁。他的言论、日记、书简集结成 60 册以上的著作。这一套丛书就是从他浩瀚的言论中撷取出来，每一本都讨论了一个和日常生活特别有关而又重要的题目。

《唤醒能量》原英文版名为《传统与革命》(Tradition and Revolution)，由普普尔·贾亚卡尔 (Pupul Jayakar) 和苏纳达·帕特瓦尔丹 (Sunanda Patwardhan) 编辑。普普尔曾著有《克里希那穆提传》。本书中文版书名系中文版编者所拟。英文版中只有一级标题，中文版编者根据内容，拟出了二级标题，便于读者更好地把握对话的主题。

书中与克里希那穆提对话的人有：阿克尤特·帕特瓦尔丹、芭拉桑达拉姆、德什潘德、莫里斯·弗里德曼、乔治·桑德珊、贾纳丹·帕特瓦尔丹、普普尔·贾亚卡尔、拉达·布尼尔、苏纳

达·帕特瓦尔丹、斯瓦米·桑达拉姆。这些对话者的身份将在正文中予以介绍。

克里希那穆提系列作品得到台湾著名作家胡因梦女士倾情推荐，在此谨表谢忱。

九州出版社

译审序

了解克里希那穆提，犹如了解一朵花，你得非常细心地观察它的花瓣、它的颜色、它的芬芳和它的美。读过若干克里希那穆提的著作，看过太多他讲话的视频，也翻译过他的一些作品，与克一次次的相遇无一例外地触及我的内心深处，心底里不时传来花儿绽放的声音。感觉中，与克不是初次相见，而是相隔多年的老友重逢。

虽然以个人的感触和改变来论说克里希那穆提及其教诲的意义，并不十分恰当，但毕竟这些都是真实发生过的，所以不妨如实呈现给大家。在与克相遇的过程中，被他所揭示的巨大事实深深震撼，看着局限桎梏的价值观，诸如名、利、成功、自我实现乃至个人魅力之类，在我眼前轰然崩塌，碎片一地，再也捡不回来。

“因为看到这个事实，就颠覆了你之前关于这个世界的认识，所有知识。”这是当时在深深的震撼中写下的一句。之后是内心的平静和生活中源源不断的喜悦。虽然与真正智慧的觉醒

和自由仍相去甚远，但是活得清明、自在，内心里不再有什么冲突和挣扎。

虽然受到了克如此巨大的影响，但是每当有朋友让我用简短的话，来介绍克或者推介克的教诲的时候，我总是不知如何说起，因为用任何一句话来概括如此伟大的一位心灵导师、一位觉者及其教诲，都是不恰当的。最后只能说：“去读读克吧，看看他说的是不是事实。”

在我看来，克是一个真正诚实的人，这不仅表现在，你在听他的讲话、读他的文字时，感受到的那种毫无渲染和任何煽动意味的平实之极的热忱和赤诚，而且在于，他在任何场合下的讲话或者对话，都可以被毫无保留地呈献给大家。你可曾见过这样坦诚无染的人？而克毕生讲述的，不是理论，不是思想，也不属于任何哲学体系或者既定的宗教范畴。他所说的，都是事实，关于人类内心和精神世界的事实。克毕生致力于的，正是不加粉饰地、毫不留情地指出人类心理世界的事实，来唤醒人类的智慧，实现真正的世界大同，接上那无条件、无局限的善、美与爱，虽然从主观上他没有任何目的和动机可言，因为他的行为已经超越了因果，远非思想所能臆测和揣度。而看清这些事实，这“看到”，本身就是智慧，就终结了所有混乱冲突的事实。寂静、美和爱不定期而遇。

一部译著的优劣，特别是克氏作品的译著，最主要的因素取决于译者是不是准确地理解了克所说的话，并用中文如实地表达

出来，其间不添加任何译者对于原文的带有个人色彩的额外诠释，也不会为了文字上的优美对原文的意思进行润饰性的修改，特别是不用任何宗教类的名词或说法来表述克的话。忠实原文是克氏译著的第一要义。在这一点上，本书力求最大限度地忠实原著，尽可能传达克那种简单、直接、流畅、优雅的语言风格。但是由于经验、水平的限制，目前所完成的译本难免仍有一些不足之处，我们真诚地欢迎广大读者批评指正。

这部译作，虽然由我担任译审，但是克友凡夫在整个校译过程中给予了莫大帮助。九州出版社的编辑汤金松女士，对我们的工作给予了热情的支持与多方面的协助。在此对各位朋友的付出表示衷心的感谢。

需要了解更多克氏相关信息的朋友请登陆克里希那穆提中文论坛（<http://www.jkrishnamurti.org.cn>）及克里希那穆提教育论坛（<http://www.j-krishnamurti.org.cn>）。

也许，某个安静的午后，当你展开这本书卷，展开心扉，在静静地聆听并与大师对话之时，也能听到自己心灵深处花开的声音……

王晓霞

2011年3月23日

1999 年英文版前言

本书收录的大部分对话都是关于古印度哲学的话题。对话集首次出版于 1972 年，随后又重印了多次。通过第二版，我们希望把克里希那穆提所拥有的心灵探索的独特风格介绍给新的读者。这些对话的参与者们并不是专业的哲学家，而是那些尝试重新发现印度哲学的过去，并在某种重要意义上更新那种过去的人们，而这种意义无法以学术价值来认定。他们对待过去的态度，并非如学者迫切渴望得到真实的历史一般，而是像诗人重新发现一种熟悉的语言那样。本书第一版的前言向我们提供了对话参与者在寻找什么的线索。

1972 年英文版前言

从 1947 年起，克里希那穆提在印度定期会见来自不同文化背景、秉持不同信仰的人们，同他们进行交谈。这些人中有学者、政治家、艺术家，也有印度僧人。这些年来，探究真理的方法体系逐渐丰富并形成。这些对话仿佛通过显微镜向读者展现克里希那穆提那流畅、广阔、微妙的精神世界以及洞察的运作过程。然而，这些对话并不是提问和回答。它们是一种深入意识结构和本质的探索，是关于头脑及其活动和界限以及超越头脑之物的探索。同时，它也是走近突变之道的一次机会。

对话中聚集了一些完全不同的并有着各自不同局限的头脑，展现了对克里希那穆提的心智的一种深度挑战，通过无情的质问来打开人类的心灵深处。你不仅可以目击“无限”的扩展和深入，也可以见证“无限”对有限的头脑产生的影响。正是这种质询使得头脑变得灵活，把它从最近的过去、从数个世纪的制约模式中解放出来。

在这些对话中，克里希那穆提从一个完全试探性的角度，即一种“无知”的状态提问，因此，从某种意义上讲，他和对话的参与者起始于同一水平。在讨论过程中，提出了各种带有假设性和探查性的分析质疑。这种质疑并没有立即寻求答案，而是一步步观察思维及其展现过程——这是一场穿透和撤回的运动，每次运动都把注意力越来越深地投入到心灵的深处。就这样，一次微妙无言的交流便发生了，揭示了对思想的肯定活动进行否定的过程。其中有对事实、对“现状”的“看到”，以及“现状”的突变。这些被再次从不同角度探究以检验其有效性。

二元性和非二元的本质被简单的语言所揭示。在那个提问的状态中，在提问者和体验者都停止了思想的状态中，“真理”便瞬间显现了。这是一种完全没有思想的状态。克里希那穆提说：

“头脑是运动的容器，当运动无形、无‘我’、无影像、无画面时，头脑就完全安静了，里面没有记忆。此时，脑细胞就发生了变化。脑细胞习惯于在时间中运动。它们是时间的残留物，而时间在运动中制造出空间，时间是这空间中的运动”。

“当没有运动的时候，能量便惊人地集中。因此，突变是对运动的理解和脑细胞自身运动的终止。”（对话六）

对突变的瞬间和“现状”的揭示，为理性和宗教探询的整个领域提供了一个全新的维度。

对话中也许存在一些重复之处，但我们并未将之删除，因为这样做会妨碍对意识本质和质询方法的理解。

我们相信，这些讨论对那些正在寻找理解自我和人生线索的人们会大有帮助。

新德里

1972年5月11日

普普尔·贾亚卡尔

苏纳达·帕特瓦尔丹

目 录

新德里对话录

一 悲伤之焰

- (一) 面对悲伤唯一的办法是不做任何抵抗 3
- (二) 逃避悲伤，是在糟蹋一种非凡无比的事情 4
- (三) 不从悲伤逃离，则爱的热焰产生 5

二 炼金术与突变

- (一) 两性和谐，冲突消融，诞生新的突变 8
- (二) 人应该更新成为智慧的“容器” 10
- (三) 是什么使心灵变老 12

三 抑制邪恶

- (一) 对于“邪恶”的含意，不要迷信 14

(二) 尝试保护自己反对邪恶，也就是在保护自己远离善良 17

四 唤醒能量

(一) 放弃思想的动作 21

(二) 走进寂静之域 25

五 第一步即最后一步

(一) 一旦执取，就终结了洞察的智慧 29

(二) 不要在时间中理解洞察 30

(三) 在无时间无记忆无思想无自我的当下，才有真正的洞察之光 32

六 能量和转变

(一) 人的单维运动使能量破碎、压抑 35

(二) 放弃“我”的追求运动，头脑的能量则将突变 38

七 观察者与“现状”

(一) “二元性”使我们错误地处理生活问题 41

(二) 与事实简单地共处是唯一的好办法 46

八 逆流运动

(一) 凡有意欲所为，都不能达到真正的解放 50

(二) 执着于解脱，会束缚得更紧 56

(三) 放下“求解脱”，当下得解放 58

九 时间和衰败

- (一) 时间成为欲望的表义 59
- (二) 活在空境之中，不需要时间意义 63
- (三) 消除时间中的残酷、恐惧 64

十 生与死

- (一) 我们的头脑制造生和死的恐惧、困惑 67
- (二) 在头脑的纯净中看到生死真相 71

十一 美与洞察

- (一) 没有智慧，会有美吗？ 75
- (二) 因为追求而变得支离破碎的人不能体现美 78
- (三) 洞察力具有特殊的能量 80
- (四) 美存在于未成碎片的头脑中和完全的摒弃自我中 82

马德拉斯对话录

十二 因果的矛盾

- (一) 思想看似自由，其实制造不自由 87
- (二) 人需要使自己不分裂 89
- (三) 没有“观察者”，才有真观察 92

(四) 不分裂的人, 不受时间囚禁 93

(五) 分享者高于沟通者 96

十三 传统与知识

(一) 传统方法和知识信息造成头脑的不自由 101

(二) 必须消解思想造就的一切结构及由此而来的伤害 109

十四 冲突与意识

(一) 意识是人的碎片化表现 112

(二) 碎片化的自我酿成冲突 117

十五 探索的本质

(一) 用智力探索问题是一种错误, 我不再使用它 124

(二) 不要用心看, 而要无心看 128

十六 秩序与思维

(一) 追寻行为的秩序模式反而造成不安全 134

(二) 拒绝模式的瞬间就产生了智慧 140

十七 事物、知识与洞察

(一) 只有不带有结论的头脑才能够“看”, 其他则不能 141

(二) 给自己一个充满能量、自由敏感的头脑 147