

点亮自性之光

克里希那穆提 著

胡因梦 译

我们总是依赖他人、仰仗权威
因为我们心中无光
而光不是他人能给予的
唯有深入探索自我的真相
才能点亮你自己的光

本书汇集了克氏过去未曾发表过的演讲录。在书中，克氏揭露了理想、准则、依赖、执着和渴求经验的真相，不厌其烦地引导我们探索思想的本质，我们所受的教育总是有制约我们的，让我们朝某个特定的方向思考，从而让我们的心失去了空间。但是，我们的心需要空间，而全心全意地爱，就是一种没有任何方向感的空间。

这本页数不多、平易近人的作品，译者胡因梦认为是她阅读过与评介过的克氏教言中体大思精的代表作。

书里没有琐碎的讨论，没有写实的散记，从始至终都是追根究底的洞见与推理。读者若想精选出“本克氏思想”入门书，本书可謂上乘之选。

点亮自性之光

[印] 克里希那穆提

著 胡因梦 译



图书在版编目 (CIP) 数据

点亮自性之光 / (印) 克里希那穆提著; 胡因梦译. —北京: 中信出版社, 2013.7

书名原文: This Light in Oneself

ISBN 978-7-5086-4022-8

I. ①点… II. ①克… ②胡… 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 (2013) 第 101920 号

This Light in Oneself: True Meditation

Copyright © 1999 by Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Edited by Ray McCoy

Originally published in the United States of America

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书中文译稿由台湾人本自然文化事业有限公司授权使用

本书仅限于中国大陆地区发行销售

点亮自性之光

著 者: [印] 克里希那穆提

译 者: 胡因梦

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.25 字 数: 80千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4022-8 / F · 2931

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

出版前言

克里希那穆提1895年出生于印度，13岁时被通神学会收养，这个学会认为克里希那穆提就是它一直宣扬的“世界导师”。克里希那穆提很快成长为一位强有力的、坚定的、与众不同的导师，他的谈话、著作不是关于某种具体宗教的，也不是针对西方或东方的，而是关于整个世界的。他坚决否认别人强加给他的救世主形象，并于1929年解散了围绕他而建立的大规模的、富有的组织，并宣布真理是无路之境，无法通过任何形式化的宗教、哲学或教派发现。

克里希那穆提终其一生都拒绝别人强加给他的所谓的导师地位。他吸引了世界各地的大批听众，但并不自封权威，不收弟子，总是以一个个体的身份同另外一个个体交谈。其宣讲的核心论点是世界的根本转变只有通过个体意识的转变才能实现。他一直在强调有必要了解自我，了解宗教和民族主义对人类心灵的

Therese M. Breyer

点亮自性之光

约束性与分裂性的影响。他总是强调开放心灵的必要性，因为“脑部空间蕴含着无法想象的能量”，这似乎是他创造性的源泉以及能够产生广泛影响的关键。

他坚持在世界各地发表演讲，直至1986年逝世，时年90岁。他的谈话、对话、日记和信札已被收集整理为60余本书，这套书就是根据其留下的浩繁的资料编纂而成。这套书中，每一本都集中探讨一个与我们的日常生活息息相关且亟待澄清的问题。

推荐语

当他进入我的屋里时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨！”

——纪伯伦 (Kahlil Gibran)

克里希那穆提的语言赤裸而富有启发性，它替代了障碍竞赛和捕鼠器，令日常生活变成了一个喜悦的过程。

——亨利·米勒 (Henry Miller)

听克里希那穆提演讲，就像在听佛陀传法，如此的力道，如此原创的大家之言。

——奥尔德斯·赫胥黎 (Aldous Huxley)

在我的人生中，克里希那穆提曾深深地影响我，帮助我突破了重重的自我限制。

——迪帕克·乔普拉 (Deepak Chopra)



点亮自性之光

克里希那穆提的话带给人一种非比寻常的亲切感：优美、富有诗意，其博大精深犹如浩瀚的虚空一般。

—— 杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield)

这是一种深奥而新颖的自我认识之道，为个人解脱及成熟之爱带来更深的洞识。

—— 罗洛·梅 (Rollo May)

我认为克里希那穆提为我们这个时代所带来的意义就是：人必须为自己思考，而不是被外在的宗教或灵性上的权威所左右。

—— 范·莫里森 (Van Morrison)

克里希那穆提带给我深思的机会，并促使我去追求自己几乎不理解的东西。

—— 约瑟夫·坎贝尔 (Joseph Campbell)

译者序

从20世纪50年代起，印度著名的佛学家优帕迪雅、藏密体系的桑督仁波切以及吠檀多学者便试图对克氏思想进行定位。一开始，克里希那穆提被视为正宗佛法的复兴者，龙树中观思想的现代诠释者，后来又有人认为克氏是“理入”禅的地道禅师。诚如桑督仁波切所言，克氏的教诲“从不落入相对次元，他的话永远发自无我的绝对境界”。因此，习惯从佛家观点理解克氏思想的桑督仁波切，开始试着以毫无成见和局限的态度来聆听克氏的话语。一段时日之后，他才逐渐辨识出佛陀与克氏的异同。桑督仁波切认为，基本上，佛陀通常从两种不同的层次——相对与绝对——因机施教，而克氏则不愿妥协，他指出的解脱途径乃是要顿超时空次元，在当下自然产生转化与突变。

这种“理入”禅的形式，和中国、日本的传统禅宗大异其趣。从表面上看，克氏教诲类似一种哲学式的逻辑推演，但仔



点亮自性之光

细探究之后，你就会发现它没有任何立论点，或是落脚点。克氏只破不立地揭露理想、准则、依赖、执着和渴求经验的真相，不厌其烦地引领我们探索思想的本质——时间感、度量、掌控性和具有特定方向的活动。而且，他还进一步为我们指出了全观、内在秩序、美和爱的质地。

不论在早期的演讲集里，还是后期结集而成的著作里，克氏一再强调个人的解脱与彻悟。这显示出克氏对人类潜能赋予了最高的肯定，而这也是他不向任何组织、权威、方便法门、意识形态妥协的原因之一。克氏于1929年8月3日在荷兰欧门宣布解散世界明星社，在当天的公开演讲里，克氏明确表达了他的人生目的——促使人类走向解脱，帮助人类挣脱一切束缚——因为他已经见证了完整而无属性的自由。

《点亮自性之光》结集了过去未曾发表过的克氏演讲录。这本页数不多、看似平易近人的作品，其实是译者阅读过与译介过的克氏教诲中，堪称体大思精的代表作。内文里没有琐碎的对谈，没有写景的散记。从头至尾都是追根究底式的洞见与推理。读者若想精选出一本克氏思想入门书，《点亮自性之光》可谓上乘之选。

胡因梦

目录



译者序 XIII

001 具足自身的能量

不要以人类的思维方式思考 / 003

心的寂静 / 006

全心全意地倾听 / 010

活在善意里 / 014

为什么人类无法彻底良善？ / 018

点亮自性之光 / 021

潜意识的问题 / 025

秩序意味着美 / 028

探索实相 / 031
美德之美 / 034
汇集所有的能量 / 038
时间的超越 / 043
生活的秩序 / 046
冥想的来龙去脉 / 050
何谓宇宙创生? / 055
从慈悲中产生智慧 / 059

Therese of Lisieux

点亮自性之光

063 光明自性的照彻

不通过意志力而行动 / 065

已知与未知的和谐 / 078

神圣的人生 / 086

从空寂中观察万物 / 094

开悟并非不变的状态 / 101

追寻的终点 / 111

纯然的观察 / 119

他人无法带给你光明 / 129

思想的局限 / 143

Therese M. S. S. S.

具足自身的能量

没有任何体制、修炼方法或“如何”可以带来解脱，只有观察才是真正的解脱行动。你必须去观察，但不是透过别人的眼睛。

不要以人类的思维方式思考

若想为当今文化及社会结构带来根本的改变，我们就必须换上崭新的意识和截然不同的道德观，这是件显而易见的事。然而，无论是“左派”、“右派”或革命分子，似乎都无视于它的存在。任何教条、方程式、意识形态均是老旧意识的一部分，是由四分五裂的念头虚构出来的——“左派”、“右派”或中间派皆是如此。这样的活动难免会导致“左派”、“右派”和集权主义之间的流血冲突，这就是我们周遭的世界正在发生的事。虽然有人已经认清我们必须在社会、经济和道德上做些改变，不过连这种反应也是从老旧意识之中产生的，而思想便是最主要的创造者。人类陷入的混乱、困惑及悲惨境遇，都在陈旧的意识范畴之内，如果不进行深刻的自我转化，那么人类所有的活动——政治、经济

点亮自性之光

或宗教——只可能为彼此及地球带来毁灭。对神智清明的人而言，这是个显而易见的事实。

每个人都必须点亮自性之光，这份光明就是律法，此外别无律法了。其他所有的法则都是支离破碎和自相矛盾的。点亮自性之光意味着不去追随他人的见解，不论它有多么恰当、合乎逻辑、富有历史性或是具有说服力。如果你正站在某个权威、教条或结论的阴影之中，你就无法点亮自性之光了。德性并不是由思想组成的，也不是由环境压力促成的，它既不属于昨日，也不属于传统。德性本是爱之子，而爱不是一种欲望或享乐。性行为或感官享受并不是爱。

“解脱”指的就是点亮自性之光，这不是一个想象出来的抽象事物。真正的解脱是从依赖、执着、渴求经验之中解放出来。从思想的结构中解放出来，便是点亮了自性之光。在这份光明之中，所有的行动都可以毫不矛盾地自然产生。只有当内在的光明与行动产生分裂时，矛盾才会出现。理想或准则是我们设想出来的一些无聊的思维活动，它是无法与自性之光同时并存的——它们会彼此否定。当观察者出现时，这份光明，这份爱，便荡然无存了。观察者的结构本是由思想组成的，它永远不会是清新自由的。没有任何体制、修炼方法或“如何”可以带来解脱。只有观察才是