

世界在你心中

克里希那穆提 著

胡因梦 译

我们是什么样子
世界就是什么样子
外面没有别人
只有你自己

本书记录了一千九百七十年代克里希那穆提在美国几所大学演讲的内容。从今日的眼光来看，这些演讲仍属经典而精准地反映出人类面临的困境。

由于不敢也不知道如何面对错综复杂的内在问题，人们将之投射于外，继而演变成对他人、敌对与不满，整个世界的暴力问题就因此而来。

任何一种形式的权威都可能遮蔽我们内心的知觉之光。只有靠自己探究到参与或疏离恐惧与生存焦虑，才可能先悟来身的体悟来转化根深蒂固的情欲模式。时时刻刻对心念、情绪及各种感受保持觉察，才可能发现自己所设定的外在问题根本全是内在问题的投射。

世界在你心中

〔印〕克里希那穆提

著 胡因梦 译



图书在版编目 (CIP) 数据

世界在你心中 / (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: You Are the World

ISBN 978-7-5086-4021-1

I. ①世… 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 101611 号

You are the World

Copyright © 1972 by Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

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方智出版社股份有限公司授权使用

本书仅限于中国大陆地区发行销售

世界在你心中

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: 7 字 数: 117 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 978-7-5086-4021-1 / F · 2930

定 价: 36.00 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、著作不是关于某个具体宗教的，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。他一直都在强调有

Jim on a cloud

世界在你心中

必要了解自我，了解宗教和民族主义对人类心灵的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六十余本书，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)

You are a World

世界在你心中

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

我们就是世界，我们的问题，就是世界的问题。

——克里希那穆提

本书记录的是 20 世纪 70 年代克氏在美国几所大学演讲的内容。从今日的角度来看，这些教诲仍然清晰而精准地反映出人类面临的时弊。事实上，人类与数十年前并无二致，国与国之间的仇杀、温室效应带来的燃眉危机、宗教信仰引起的派系对立、贫富不均以及种种身心失衡现象等依然存在，而克氏所指出的“内在革命”或许才是世上“唯一”能生效的革命。

然而，若想促成这场变革，我们就必须从根本上找出世界的乱源，通过克氏的洞见，我们会发现一切问题皆出自“观者与被观之物”、“分析者与被分析的对象”之间的二元对立。换句话说，我们每个人既是主观的观察者与分析者，同时也是被自己观察及分析的

From a cloud

世界在你心中

对象。基于“原始无知”，我们与生俱来就带着一种牢不可破的自我实存感，加上后天教育灌输进来的社会规范、意识形态与伦理道德，这个自我便发展出了一种神经质式的自我监督倾向，继而延生出分别意识所造成的对错、是非等概念，于是罪恶感、理想主义、伪善、恐惧、掩饰、逃避等心理问题便逐渐形成。由于不敢也不知该如何面对这些错综复杂的内在问题，人们不由自主地将其投射于外，继而演变成对他人的愤怒、敌对与不满，整个世界的暴力问题就这样像滚雪球一样越来越大，越来越离谱。

要解除这个根本幻象，我们是不能完全依赖专家学者、大师或圣人的，因为任何一种形式的“权威”都可能遮蔽住我们内心的觉知之光，因此只有靠自己探究到暴力底端的恐惧与生存焦虑，才可能借着亲身的体悟来转化这些根深蒂固的情绪模式。这“探究”二字，在克氏的观点里并不是一种头脑的分析活动，而是一种“证”或“觉”的过程。在这个环节上，选择世俗生活形式的人似乎很难有明确的体认，因为外物总是不断地迫使我们去面对，几乎没有足够的能量去觉知内在发生了什么，因此大多数人只能在工作及家务之余抽空进行一些仪式化的灵修活动，以平衡日常的外求活动所造成的虚耗。但是，一个对世界、对自己的生命真正认真的人，不可能满足于这种自我安慰式的灵修方式。他势必会产生深切的责任感与急迫感，一股无法抑制的热情——“Passion”这个词也有基督受难的意思——会驱使他深入地探究人类的苦难。

这种探究的方式绝不是肤浅的静坐或冥想，而是一种永不止息

的对内在意识流活动的见证过程。只有时时刻刻对心念、情绪及各种感受保持觉知，才可能认清自己所设定的外在问题原来全是内在问题的投射，而这便是本书的英文版书名“*You are the World*”的真谛。克氏之所以不提出任何一种刻意修炼的方法，乃是因为方法往往会阻碍我们见证当下的内外真相。其实只要把所有预设的观念及概念去除掉，以一颗无成见的心去感受克氏的洞见，我们就可能在阅读此书的过程中越来越清楚地意识到身心俱寂的境界。因此，我们可以说，克氏采用的方式是一种“理入禅”的解脱途径，只要我们一直把心门敞开，便能随着他在人人本俱的探究之光与质疑的慧见之下，瞥见那毫无阻碍或执着的空性，而这空性就是人类苦难的解药。

胡因梦

目录

You are a Word

译者序 XI

001 你的心灵自由吗？——布兰代斯大学演讲录

认清自己与世界的真相 / 002

人心该如何摆脱恐惧 / 015

在每个当下真实地觉知 / 025

039 生活是什么？——加州大学伯克利分校演讲录

世界就是我的本身 / 040

从制约中解脱出来 / 063

爱与生死之间 / 082

我们活在失序中 / 096

109 我们从未真正认清自己——斯坦福大学演讲录

改变，从觉察自己开始 / 110

我们生活在围墙中 / 129

认识你自己 / 149

关于冥想 / 171

189 让世界重获自由——加州大学圣克鲁斯分校演讲录

爱让世界重获自由 / 190

You are a Word

你的心灵自由吗？

——**布兰代斯大学演讲录**

认清自己与世界的真相

世界的真相

旅行时你会觉察到，世界各地的人所面临的问题虽然看似不同，实则无太大差异。四处都有暴力冲突、自由与否的问题，以及如何让人与人之间的关系变得更真实更美好的问题，这样人们才能活得安宁，有修养，不至于经常和自己或邻人产生冲突。整个亚洲到处都充斥着贫穷、饥饿以及彻底的绝望，而美国与西欧面临的却是经济繁荣带来的问题；经济繁荣但缺乏素朴精神，暴力就会随之而起。目前，西方社会充斥着各种形式的奢华享受，已经达到彻底腐败和不道德的程度了。

此外，还有组织化的宗教——世界各地的人们多多少少都在排拒它——所造成的问题，以及什么是宗教精神、什么是冥想等，这些都不是亚洲独有的问题。演讲者本身并不代表任何思想

体系——印度的或其他区域的，因为演讲者并不是专家学者。只要我们能共同探索这些问题，或许就能进行正确的交流与沟通。但要切记，语言并非事物本身，无论我们阐述得多么仔细、多么错综复杂、多么合理，它仍然不是事物本身。

由印度教、伊斯兰教、基督教等所造成的思想分裂，已经为世界带来了无法估量的伤害，并且制造了很多仇恨与对立。一切宗教或政治上的意识形态都是愚蠢的，因为这些都只不过是观念罢了。不幸的是，它们却造成了人类的分裂。

这些意识形态带来了诸多的战争。虽然人们在宗教信仰上有某种程度的宽容性，可是一旦超越了某个界线，人们要面临的的就是毁灭、褊狭、残忍与暴力——宗教战争。意识形态也同样带来了国族之间的分裂，譬如黑人的国家主义以及各部落之间的战役。

思想与自由

我们人类真的有可能和平地、自由地、正直地共处吗？自由固然是必要的，但它不是为所欲为式的，因为个人永远是受制的——不论他住在印度还是其他任何一个国家——他永远都要受到他所处的社会、文化以及他的整个思想结构的制约。那么，人

Yan - e - Wood

世界在你心中

有没有可能从这些制约中彻底解脱出来，不只是意识形态或观念上的解脱，也包括心理上的、内在的解脱？否则，我根本看不到民主的可能性，也看不到展现正确行为的可能性，甚至连“正确行为”这样的说法都会遭到藐视。不过，我还是希望我们能运用这些词汇而不至于被人讥讽。

自由不是一种概念，有关自由的哲学并不是自由本身。一个人要不是真的自由了，就是仍然不自由。身处牢狱中的人，不论这牢狱被点缀得有多美，他仍然是不自由的。自由并不是一种陷入思维中的状态。思想不可能是自由的。思想是记忆、知识及经验的产物，它永远是历史的成果，不可能带来自由，因为自由只有在活生生的当下、在日常生活里才会出现。自由不是从某个东西之中解脱出来——从某个东西之中解脱出来，只不过是一种反应罢了。

人类为什么会赋予思想高度的重要性？因为思想往往会形成概念，然后人们就按照这些概念而活。他们会形成一些意识形态，臣服于这些意识形态。希特勒的纳粹运动以及天主教、印度教、基督教的新教等宗教组织，数十年来都在通过宣传确立自己的意识形态，不断地用威胁及承诺驱使人臣服其下。你可以在世界各地观察到这个现象，并会发现人类总是赋予思想过高的意义及重要性。越是学有专精，智力越是高超，就越重视思想。因

此，我们现在要问的是，思想真能解决人类的问题吗？

心理革命

世界各地都有暴力问题，不单是巴黎、罗马、伦敦、哥伦比亚，各处都出现了学运抗争，而且黑人与白人、印度教徒与伊斯兰教徒，也越来越彼此仇视。人心之中不知怀着多少的残忍与暴力——虽然外表看来很有修养，反应有节制，口里不时祈求着和平的降临。这种暴力，就是宗教派别、政治及种族界分造成的结果。

这份深埋于人心深处的暴力，是否能得到彻底的改变及转化，好让人们活在和平的氛围里？人心深处的暴力显然是从动物性及社会承继而来的，人类已经把战争视为一种生活方式。虽然各地偶尔有一些反战论者持着标语反对战争，但总有一些人是爱好打仗的！或许有人不赞成打越战，但他们还是可能为了别的议题而抗争，引起另一种形式的战争。因此，人类已经接受了内心及外在世界的争战，亦即冲突，并视其为一种生活方式。

人类的显意识及潜意识里的心态，制造出了相对应的社会结构——这是显而易见的事。那么，我们不禁要问：人类有没有可能在适应教育、接受社会规范及文化熏陶之下，同时产生心理上的真实革命？