

→ 心 · 灵 · 之 · 旅

克 里 希 那 穆 提

胡因梦 译

般若源自于心，打开心灵之门  
就踏上了般若之旅。

# 般若之旅

EXPLORATION INTO INSIGHT

EXPLORATION INTO INSIGHT

↓  
心·灵·之·旅

EXPLORATION INTO INSIGHT

# 般若之旅

克里希那穆提

胡因梦 译

台湾出版社

EXPLORATION INTO INSIGHT

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵之旅·般若之旅 / [英] 克里希那穆提著, 胡因梦译.  
—北京: 台海出版社, 2004.12  
ISBN 7-80141-367-9

I. 心… II. ①克…②胡… III. 哲学思想—世界—文集  
IV. B1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118899 号  
版权登记号: 图字: 01-2003-8512  
图字: 01-2003-8513

书 名 / 心灵之旅——般若之旅

作 者 / [英] 克里希那穆提

责任编辑 / 杨燕民

发 行 / 台海出版社

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

印 张 / 8

字 数 / 100 千字

版 次 / 2004 年 12 月第 1 版

2004 年 12 月第 1 次印刷

台海出版社 (北京景山东街 20 号 邮政编码: 100009 电话: 010-84045801)  
ISBN 7-80141-367-9 定价: 40.00 元 (共两册)

## 作者简介

J.克里希那穆提(1895-1986)被公认为二十世纪最卓越的灵性导师，一生当中走遍全球超过60个以上的国家演讲，向世人传达正视人心、了解实相、认识爱与恐惧的教育理念。他的演讲录及著作已超过70本书，并被翻译为各国语言。

本书以一问一答的方式展现其智能的结晶，带领你进入他的思想世界。让你：

明白生存的所有问题。

培养主动创造的能力。

做个懂得深入思考的人。

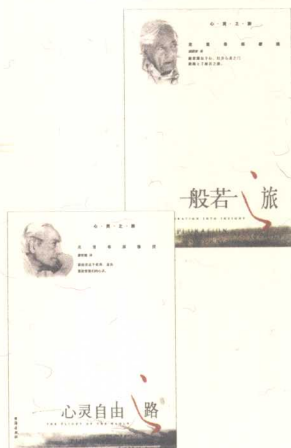
发现你真正爱做的事，找到你真正的快乐。



如果你一心向道，热爱真理，觉得传统佛经如同天书，而大部分的诠释都有些隔靴搔痒。那么，这本书就是你的“救心”了。

《般若之旅》取的是“逗机说教”的形式，在毫不留情的质问、探索、查询、聆听及观察中，彻底剖析了人类内心最难以捉摸的惑业。

这段深入时间、过去和深入无限的旅程，毫不保留地阐明了正统“禅宗”和密宗“大手印”的智慧解脱之道，也揭露了“烦恼即菩提”、“转贪嗔痴为戒定慧”、“体用不二”、“动静二相了然不生”。“应无所住而生其心”、“观世音”、“观自在”□□的真谛。



责任编辑：杨燕民

13910169196

封面设计 ← 杨龄



## 中文版序

J·克里希那穆提（1895—1986，以下简称“克氏”），是印度一个婆罗门家庭的第八个孩子。这位二十世纪最卓越、最伟大的灵性导师，被印度的佛教徒肯定为“中观”与“禅”的导师，而印度教徒则承认他是彻悟的觉者。

克氏的父亲是当时通神学会的会员，通神学会是由俄国女子勃拉瓦茨基夫人和美国军官奥尔科特在一八七五年共同创立的，其旨在促成超越种族、性别、阶级和肤色的兄弟友爱，鼓励会员研究各类古老传统如卡巴拉犹太秘教、诺斯弟教、印度教、佛教、藏密及神秘主义玄学体系。一八八二年，通神学会在印度阿迪亚尔成立总部。

克氏童年时对学校的功课没有多大兴趣，他爱梦想，虽然时常看似迷糊而实则具有惊人的剖析力。由于体弱多病，克氏几乎每天



## 般若之旅

Exploration          Q   n   t   o          I   n   s   i   g   h   t



都在发高烧。不能上学读书的日子里，他就待在家里拆东西，自己研究时钟或其他机器的结构。学校里的老师完全无法理解这个孩子，都认为他智能不足，常毒打他、罚他站，但这丝毫没有影响到他。不管赞美或批评，他毫不在乎，没有任何人的思想和观念曾左右或影响过他。他曾这么形容自己：“就像有许多洞的容器，什么东西进去，什么东西就出来，没有任何东西留下。”

一九〇九年，克氏十四岁那年，因为父亲是通神会员的缘故，克氏和弟弟尼亚时常到阿迪亚尔总部附近的沙滩游玩。当时，通神学会的负责人除了贝赞特夫人之外，还有一位名叫赖德拜特的人，有一天在总部附近的沙滩上，赖德拜特发现克氏的灵光极不寻常，没有一丝一毫的自私色彩，而尼亚的灵光也很纯净，所以他和贝赞特夫人商量，打算将两个男孩接到英国抚养，准备训练克氏成为“世界导师”。在父亲的欣然同意下，两个男孩的命运就这样被注定了。

克氏和尼亚在勒琴斯夫人的悉心照顾下逐渐适应了英国上流社会的生活。虽然享受明星式的待遇，但克氏从未快乐过。他依旧是个害羞、体恤而又温柔的大男孩，也依旧所有考试都不及格。他天生的空性使他无法像一般年轻人那样凭着背诵和记忆来通过考试。





中国版序



o f f e

r e f a c e

最后，他好不容易进入伦敦大学和梭尔邦大学，结果还是不能完成学业。

一战爆发后，通神学会的会员越来越期盼世界导师能帮助这个世界，于是克氏的责任也更加沉重。他被严密地保护着，永远有两个人跟着他，连坐火车时，紧邻的车厢都坐满随从。尼亚和哥哥截然不同，虽然他一直渴望能过上结婚生子的正常生活，但是他必须保护和照顾哥哥。尼亚的身体一向不好，后来染上肺结核，医生建议他搬到美国加州圣巴巴拉山谷区的欧亥，兄弟俩在一间叫做“松舍”的小木屋暂住下来。

一九二二年八月，克氏突然进入“意识转化”期。十七日至二十日从早到晚，他陷入既痛苦而又不可解的状态，身体变得极度敏感。当时周遭人都不知所措。克氏的敏感度突然微细到连人们的负面意念都承受不住，有时陷入出神状态，有时抱怨灰尘太多；有时冷热交战，有时又变得死寂。似乎有一股巨大能量顺着他的脊柱快速往头顶窜升，他感觉后颈和头顶剧痛，又没有任何办法停止这过程，他只能承受这一切。二十日晚上，情况恶化到极点，别人建议他到外面一棵胡椒树下静坐，他照做了。不久，他感觉到自己的灵







## 般若之旅

Exploration      Into      Insight



魂离开身体，飘浮到胡椒树上。这时天空出现一颗明星，在交杂着狂喜而平静的状态下，克氏感受到佛陀的磁力。终于在奇特的生命历程中初次尝到真爱的滋味，从此以后，对自己要扮演的角色开始有了信心。而目击那次转化过程的其他三人也有了明显改变。

对于那三天发生的事，最接近的推测可能是“拙火”——印度文化所谓的人类先天潜能——在他体内升起了。这个大能具有改变身心的效果，当人的意识进化到某种程度，大能就会自动升起。“拙火”的过程非常危险，类似死后再生。克氏的过程一直持续到十一月份，而他的信心也愈加坚定。

一九二五年的十一月，克氏又面临另一次巨大转折。尼亚的健康状况不断恶化，而克氏当时必须离开加州到印度演说，他十分不情愿地上了船。当船到达苏伊士运河时，电报传来尼亚的死讯。据说，克氏当时陷入极度伤痛中，他整个的信仰系统也面临瓦解。夜晚时他呜咽地叫着弟弟的名字，清醒时则沉默不语。十二天后，当抵达可伦坡时，克氏看来极为安详，脸上焕发神采，完全看不出曾经历过巨大的悲痛。之后他写下这段话：“一股强烈的欲求，希望别人少受点苦，如果他们真必须承受这些苦，也希望他们能勇敢的





中国版序

ᄀ ᄁ ᄂ ᄃ

ᄄ

ᄅ

ᄆ

ᄇ

ᄈ

ᄉ

ᄊ

ᄋ



承担，不要留有太多伤疤。我曾哭泣过，但我不希望别人也哭泣，如果他们如此，我现在知道那代表什么。”克氏长久以来一直在臣服中蛰伏的智慧，似乎在痛苦的那一刹那觉醒。

一九二九年的八月三日，克氏宣布解散专为他设立的“世界明星社”，退还所有信徒的捐款，他发誓即使一无所有也不成立任何组织。因为真理不在任何人为组织中，而纯属个人了悟，一旦落入组织，人心就开始僵化、定形、软弱、残缺。他的另一项惊人宣布是，他否定了所有过去的通灵经验，认为一切心灵现象都是人类接受传统暗示和过去习性的策动而投射的念相。从此，这位被选为“世界导师”的克里希那穆提，才真正开始光华四射。

一九三九年二次大战爆发，面对世界的动乱、人类的自相残杀，克氏感到刺骨的哀伤以及更为超然冷静的深思，他开始探索真正的教诲，要用最简单而直接的语言带领人们进入那种不可思议的境界。于是他开始尝试不同的禅定方法，对自己的意识和感官也做了无数实验。也就在同时，他结交了赫胥黎、嘉宝、卓别林、亨利·米勒等人。米勒曾这样形容过克氏：“克里希那穆提是我知道的惟一能完全摒弃自我的人，能认识克里希那穆提比认识其他任何人都要光





般若之旅

Exploration      Into      Insight



荣。”赫胥黎在瑞士听完克里希那穆提的演讲后，曾写信给朋友说：“那是我听过的最难忘的演讲，就像佛陀现身那么可信，他绝不容许人们有丝毫逃避和退而求其次的选择。”还有不计其数的欧美知识份子，那些最为多疑的心智，都曾用极为夸张的赞美词来形容和克氏相识的感受。

六〇年代反物质文明的巨浪开始冲击欧美社会，当时有非常多的“花童”起初都极为崇拜克氏，期望他能带领他们进入“立即的涅槃”。但随后就失望了，因为克氏的教诲与他们的迷幻享乐主义和逃避世俗是互相违背的。但也有不少真正具备探索和洞悉能力的精英份子，包括研究量子力学的物理学者大卫·博姆，以及研究心理分析的专家学者，都开始密切注意克氏的教诲。也在这个年代，他的教诲益发地透彻、清晰。他的言论和著作无法归属于哪种宗教，既非东方也非西方，而是属于全世界。

这位慈悲与智慧化身的人类导师，穷其一生企图带领人们进入他所达到的境界，直到九十岁去世前都还在不停奔波。一九八六年二月十六日晚九点整，克里希那穆提不可思议的一生结束了。他留下来的六十册以上的著作，全是从空性流露的演讲集和讲话集，在





中国版序



ᵀ f i e

r . e f a c e

欧美、印度及澳洲也都有推动他志业的基金会和学校。他们一直强调克氏教诲的重点：人人皆有能力靠自己进入自由的了悟领域，而所谓的真相、真理或道，都指向同一境界。





## 译者序

萧伯纳称他为最卓越的宗教人物，又说：“他是我所见过最美的人类。”

亨利·米勒说：“和他相识是人生最光荣的事！”

赫胥黎则说：“他的演说是我所听过最令人难忘的！就像佛陀现身说法一样具有说服力。”

纪伯伦甚至这样形容：“当他进入我的屋内时，我禁不住对自己说：‘这绝对是菩萨无疑了！’”

J·克里希那穆提，这位被誉为历史上旅行次数最多，晤面人数最多的世界导师，不喜欢被人们称为“大师”。他虽然备受近代欧美知识分子的尊崇，然而真正体悟他教诲的人，至今寥寥无几。“般若智慧”本就是最不容易契入的，不仅要身心得到均衡，又要有化繁为简的直心和赤子心以及独立自主的勇气，才能不受人类数千年文



般若之旅

Exploration      Q n t o      Q n s i g h t



明的污染，当下承担那本来“面目”。

克里希那穆提的教诲总共分为四阶段。最早期他谈的是观照，就是指如何透过中观而产生自知之明，使得思想者和他的思想合一，脱离所有的拣择与批判。上世纪六十年代以后，他的演讲主题开始转向“众生一体”；他从个人渐修转而强调如何快速改变人类共业。七十年代以后，他已不再使用“脑子、心智、思想，意识”这类和过去记忆有关的字眼，他开始探索观照及二元对立幻相背后的真谛。到一九七八年，他所有的关怀完全转向全宇宙，这时的教诲已是不折不扣的“禅”（真正的禅宗并不只是参话头或公案，面壁打坐而已，它包括“二人”及“四行”，也就是必须通达大小乘佛经的教理才能住于寂然无为之境，这种由“理人”的法门才是禅宗祖师的真正精神，克氏的“禅”可以说已把这种精神发挥得淋漓尽致）。

近代杰出的灵性导师中，没有人能像克里希那穆提一样利用最生活化的语言来表达最深奥的个人体悟。由于他演说的对象大部分是英语世界的知识分子，因此几乎完全不用佛法名相。译者为了顺应国内不同宗教习惯，采用了少数这类名词，以免佛弟子因为感觉陌生而错失接触这无上法门的良机。





译者序

Ἰ ἡ ε

r e f a c c

《般若之旅》是译者花了两个月逐字修正的。在修正过程中，译者本身进入一种难以形容的情感状态，就像一名寻不着“家”的千年老妇，在快要绝望之际突然“找到了家”，很多过去的心病也都不治而愈。如果没有克氏这样的“再来人”为我们用现代语汇说法，这解脱的不二之门真不知要到哪一生哪一世才能寻着呢？

本书中的“逗机说教”和一般讨论完全不同。其中没有意见的交换，也没有个人经验的赘述。透过不断质问、观察、假设和探索，在上提下拉中彻底揭露“烦恼即菩提”、“转贪嗔痴为戒定慧”、“体用不二”、“动静二相了然不生”。“应无所住而生其心”、“观世音”、“观自在”的真谛。同时更为能量和修行的关系做了最现代的解析。

观察台湾讲禅的老师，发现他们总在“本来面目”之上再画蛇添足地加点戒律或道德之类比较安全的东西，以免根器不够的人流于狂禅。密宗更把和禅宗等同的“大圆满”与“大手印”视为秘而不宣的法宝。在这种蹉跎下，许多真心向道的人就被延误了。其实这层顾虑在知识爆炸、思想解放的今天已大可解除，即使不解除也总有一天在外来资讯影响下缴械，因为先进国家的出版品（包括宗教、哲学及心理分析的书籍）早就将“大圆满”或“圆融法门”发





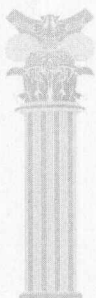
扬光大了。“烦恼即菩提”或“五毒即五智”并不是行为上的藉口，更不是是非不分的糊涂蛋，而是指每个人在内心对待烦恼时的方法与态度。普普·贾亚卡说得好：“一个没有理解力的人，你说什么他都不会懂；一个真心想要为非作歹的人，遇到什么他都可能误用。”人真是矛盾的动物，我们既能坐视媒体肆无忌惮地报导战争的真相，为什么还会把治疗人类心病的特效药方视为禁忌？

然而克氏这位觉者却早已看出可能性，他之所以苦口婆心说法直到一九八六年二月十七日临终前，就是要帮助人彻底解脱禁忌与恐惧。因为只有治好心病，才能产生真正的慈悲与爱，然后才能共同扭转个人及世界的乱局。

在人类已助长了更精密的残杀技术的今天，我们耳边再度响起这位智者的话语：“这世上发生的事并不是毫无关联的；它们其实息息相关。造成战争的原因就在你们每个人心中。真正的肇因者就是你。因为你们的宗教信仰有那么多派别，因此你们鼓励了分裂意识。透过争夺财产、透过种族意识、透过不同教派和对教派领导者的盲目崇拜，你们鼓励了分裂意识。你一旦声称自己是印度教徒、回教徒、基督徒或任何其他称谓，你就注定要为这个世界制造争端。”







# CONTENTS

## 中文版序

### 译者序

1	自知之明与克氏的教诲	1
2	认知的结束	25
3	心灵的探索能有多深	37
4	全神贯注于当下的行动	43
5	定境与混乱	51
6	退化的各种因素	73
7	能量与修行的关系	93
8	恐惧的根由	111
9	喋喋不休的心	125
10	自我中心与二元对立	143
11	绝望的本质	163
12	数千年的记录	183
13	脑细胞与圆满境界	201
14	用心聆听	225