

YOU ARE THE WORLD

# 世界在你心中

[印度] 克里希那穆提 J. KRISHNAMURTI 著 胡因梦 译

振聋发聩——

克里希那穆提在美国四所著名大学演讲全实录

所有问题的真相最后都会归结到自己，  
恐惧源自无法活在当下。  
抛开情绪和感受才能看到爱，  
冥想开始于一切陈旧思想的止息。

—— 钥匙就在自己手中！



上海社会科学院出版社

SHANGHAI INSTITUTE OF SOCIOLOGY PRESS

# 世界在你心中

[印度] 克里希那穆提 J. KRISHNAMURTI 著 胡因梦 译



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

版權所有 翻印必究

圖書在版編目 (CIP) 數據

論語章句/毛起著. —廣州: 中山大學出版社, 2017. 9

ISBN 978 - 7 - 306 - 06121 - 8

I. ①論… II. ①毛… III. ①儒家 ②《論語》—注釋  
IV. ①B222. 22

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2017) 第 179835 號

---

出版人: 徐 勁

策劃編輯: 章 偉

責任編輯: 章 偉

封面設計: 林綿華

責任校對: 趙 婷

責任技編: 何雅濤

出版發行: 中山大學出版社

電 話: 編輯部 020 - 84111996, 84113349, 84111997, 84110779

發行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 廣州市新港西路 135 號

郵 編: 510275 傳 真: 020 - 84036565

網 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: [zdcbs@mail.sysu.edu.cn](mailto:zdcbs@mail.sysu.edu.cn)

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

規 格: 889mm × 1194mm 1/32 12.625 印張 185 千字

版次印次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 價: 44.80 元

---

如發現本書因印裝質量影響閱讀, 請與出版社發行部聯繫調換

## 导读一 “我找到了！”

胡因梦

就在我打消所有他力救济的意图时，某天我逛完纽约的 Bloomingdales 百货公司，正在路上散步，抬头看见前面有间小型的书局，是我一直想探个究竟的探索书屋 (Quest Bookstore)，我怀着兴奋的心情推门而入。这间书屋也是著名的通神学会办公室所在地。我漫无目的地浏览着书架上各式各样的宗教、哲学与玄学著作。当时我没有戴眼镜，远距离的东西是看不清楚的，可我被远方书架上的一张照片莫名地吸引着。我眯着眼睛走上前去，发现那张照片上的人物是一个看似女孩的印度男孩，书名是《克里希那穆提：觉醒的岁月》(Krishnamurti: The years of Awakening)。此人是谁我那时一无所知，看见那个旋转书架上全是他的著作，显然是位有分量的人物。书架上的每一本书都是以他的照

片做封面，他的脸从年少到老迈变化大得惊人，好像每个阶段的他都不是同一个人，尤其突出的是普普尔·贾亚卡尔（Pupul Jayakar）所写的《克里希那穆提传》的封面照片。那张照片上的他应该是五十多岁左右，我觉得那是我见过的最俊美的一张脸——这张脸似乎不容许一丝一毫的含糊与妥协，透彻的眼神像是在遥望着另一个世界，通常这样的眼神里总带点梦幻成分，他的遥望却是警醒的、了知的。我只能说我被那张脸迷住了，旋转架上的书我全买了下来，回到 SOHO 的家中开始一本本地阅读。克里希那穆提的书中没有任何媚俗的废话，句句正中核心，一针见血地点穿了人类的自欺与无明，他的洞见已经探照到人类意识的底层。如同世上无数受到他话语感召的人一样，我知道五十三参的旅程已经到了尽头。我找到了！

（摘自《生命的不可思议：胡因梦自传》）

## 导读二 一次改变人生的相逢

2006年夏，胡因梦开始了她首次大陆心灵之旅。此前，内地对她的了解甚少，大多数人对她的印象只是“台湾著名电影演员”“李敖前妻”。而这一次，人们惊讶地发现，她还有别的身份：作家、译者、身心灵课程引领讲师。人们好奇的是，这一转变是如何发生的呢？胡因梦在她的自传《生命的不可思议》和数次演讲里做了回答。在这些演讲里，你随时会遇到一个名字：克里希那穆提，一位20世纪卓越的灵性导师——胡因梦的人生因为与他的相遇而有了根本改变。

下面的答问系根据2006年8月24日胡因梦在北京媒体见面会的现场录音整理，未经本人审阅，现收录本书，仅为方便读者参考。

问：因为特别关注琼瑶的片子，我知道您早期演了

很多部电影。从您出生到从事演艺事业，到现在从事翻译写作，您觉得生活当中有没有什么影响特别大的事件？或者是您生活其中的一个转折点，让您跟以前不太一样了？

**胡因梦：**其实最大的转折点就是跟李敖的婚姻，他真是我生命中最重要的人。二十六七岁时跟李敖结婚，这场婚姻给我带来的东西非常强烈。他带给我的学习就是让我从一个愤世嫉俗的人开始有了内省。一个人可以对外在世界充满不满，这个不满有叛逆的智慧，但是这个叛逆的智慧没有办法理解人性的深处，所以那个不满的部分还是需要一个深化的过程。李敖先生带给我这个机会，我跟他的整个婚姻让我从愤世嫉俗慢慢地转向自省。同时从过度崇拜有才华的人、对人类社会有影响的人，也转为内在，作为一个女性找到自己内在的创造力，我不再崇拜外在的人，而是能够充分活出自己，这也是他带给我的反省。从愤世嫉俗到有一个机会了解“我”到底是怎么回事，所以从二十六七岁开始就是一个漫长的了解自己的过程。

**问：**我没看过您的书，但您作为一个著名的演员，转变为一个专业的作家，这个转变是成功的，所以我非常钦佩您。我的问题是，您在台湾那么有名的情况下做那么大的转变，原因是什么，您能解释一下吗？

**胡因梦：**事实上这是我心里早就关注的焦点。我在中学时代，很小的时候就在怀疑、探索生命的意义到底

是什么。很早，我就试图从超个人心理学、玄学、形而上学等很多方面来探索这个问题。我在演戏的过程里——拍戏这个过程就是一个工作，我每天顶着脑袋演戏，在打光的过程里等待的时间都很长，有的时候要等两个小时，等灯光师把光弄好。这个过程里我手上永远有一本书，而且我的书不是哲学就是心理学，要不然就是玄学，在等打光的时间里阅读这些书，变成我演艺工作里最重要的一个自我安慰的活动。所以我在看我自己，那时候事实上已经有一个很明显的倾向，就是要往内在世界探索。所以演艺的工作到了一个瓶颈，到了一个阶段，在跟李敖结婚之前，其实我的心已经开始对这个工作有很大的一种失落感，我觉得虽然收入非常的丰厚，那时候——二三十年前，拍一部电影差不多有80万到100万台币的丰厚收入，可是我一点都不快乐。

我跟李敖短暂的婚姻结束之后，由于一些因缘的刺激，我发现我真的必须放下这个工作，另外找寻符合我内心召唤的一条路。后来我想是向内在世界探索的路，所以就往心理学，还有超个人心理学、心灵学这个方面发展，大概是这样一个发展过程。

**问：**具体是怎样一个探索过程？

**胡因梦：**33岁的时候我停下外在的活动，开始向内探索。第一步进入到所谓的精神世界，想要寻求心灵上的一些解答。走了很长一段路，是在传统的宗教领域里找解答，但是找了以后觉得这个诠释语言太古老了，跟



我们现代人的生活之间有太大的隔阂，我又不想落到宗教信仰的形式中，而是想掌握真正的佛道精髓。在这种情况下，我读了一本被翻译成英文的《老子道德经》。由于这个契机我明白也许可以从西方翻译的东方思想里，找到佛道思想中最深的一种见解。

我那时候有一段时间住在纽约，在19岁、20岁时我也在纽约住过一两年，所以对那边的画家和艺坛都非常熟悉。当33岁又在纽约时，我发现心灵的追随和身心灵的治疗已经是西方社会的主流现象，也就是说有很多人对于物化的追求，就是金钱的累积和物质的享受，感觉也不过如此。这种享受跟金钱的累积并不能解决人类存在的根本焦虑，也不能解决人类内心的痛苦，更不能带给人类更高层的意识，或者人和人更和谐相处的可能性。所以很多人开始往内探索，也就是一个所谓自我的觉醒。

这个运动当然是在您提到的六七十年代，那时候很多西方年轻人向往东方的解脱思想，在东方找寻答案。但是差不多有很漫长的一段时间，有10年左右，在这段时间中那种追寻是一种文化，一种流行文化，还没有真正地深入到人的内在意识的底层。但是经过漫长的30年的发展，等到我再去纽约的那段时间，开始有非常多的治疗方法发展出来了。比如现在台湾社会有很多的催眠术，甚至有很多前世追溯，还有很多人通过瑜伽，通过各种的身心锻炼方法找到自己，同

时也有人进入到佛教系统去找寻答案。

在纽约时，一直在书海里漫游。纽约的42街，有一家小小的书店，很长，窄窄的，尾端有一个书架，满满的都是同一个人的书，我连照片都没看清楚，但感觉有一种力量的吸引，就从书架上拿起一本书翻开，看到一行英文，意思就是“观察者就是被观之物”，这在佛家里是一个不二的真理，也是当时我在佛法里一直探索的一句话。后来，我了解到这些书的作者叫克里希那穆提，我把他所有的书都买了下来，回到我在纽约的小小住所，就在那个住所开始翻译这本传记（《克里希那穆提传》）。

看这本传记的时候感动得不得了，每一句话都打动我的内心，我一边读一边流泪。我发现他把人类整个的存在问题，包括我们今天所面临的环境问题、生态问题、人类心灵困境、人际互动的困难，以及宗教体系带来人类的战争问题……几乎每一个人性所造成的问题都揭示得极其透彻，每一个环节都环环相扣，用一个逻辑，让我们一层一层看到这个问题的所在。最后剥光了以后，你的心跟他进入一个解脱境界，我觉得那个境界太美妙了，我似乎在漫长的30多年人生里还没有尝到那么开放的一种感觉，因此决定将这些书带回台湾，慢慢翻译，尤其是这本传记。

我就开始翻译克里希那穆提的书，翻译的过程也是自我洗涤的过程，同时每翻译出一本就可以跟读者分

享，就这样进行了差不多 20 年的时间。开始翻译时一个字四毛钱台币，等于做义工。将这样的思想引介过来，回馈社会，做跟我过去做的演艺工作截然不同的事情。

在近 20 年的人生里，经历了非常多内在的变化，也经历了很多外在的变化，也跟很多朋友有很多的沟通和交流。后来我慢慢进入到专门的身心灵咨询工作，办了很多的工作坊、读书会，也观察到自己各种各样奇奇怪怪的身心问题。因为我是一个特殊敏感体质的人，有非常多经络系统的经验，还有因敏感而产生问题的经验。久病成良医，后来这变成我可以帮助别人的一个很好的基础。在跟这些朋友的互动里，我可以更深入地了解人的问题是什么。我们也逐渐发现，每一个个体，如果不解决自己的问题，这个世界是不会有改善的。

**问：**翻译的时候一定很难？

**胡因梦：**我不知道为什么，有一些人的书你要花很长的时间，或者要探索很多其他的相关书籍去翻译，但是克氏的书我看了他的一句话，我的手就会很顺地翻了，事实上我的脑子不需要太懂，就是那种相应的程度，很惊人。

**问：**是当时你脑海里的一些思绪，被他的作品所引领，达到同一个频率上的振动，可以这么理解吗？

**胡因梦：**我觉得不是被引领，而是相应，就是我的

生命经验与我对自己的观察，跟他所提出来的见解、视野是完全符合的，里面几乎没有缝隙。

问：这样贴合？

胡因梦：贴合，完全贴合。

问：我想，您翻译克氏的书的时候，一定会或多或少带有个人的体悟在里面，会不会在一定程度上走偏，偏离了克氏的精髓？

胡因梦：这是一个很专业的问题，翻译真的很难。一个好的翻译一定不能直译，一个短句你可以翻得很好，已经把意思都传达出来了，但是你若精确按照英文直译，那个逻辑太精密了，全部翻出来就变得词不达意了。

克氏的好处是不咬文嚼字，只要你对他讲的内在系统，有自己的觉知，能很容易掌握，而且中英文都能够理解就能翻译。在翻译他的东西的时候，还有一个心灵相应的部分，有一个节奏感。我认为翻译最重要的是韵律，这个韵律能捕捉到。克氏的质地是很平常心的质地，不会卖弄文字，所以在翻译的时候不能用太多的成语，要很平常，这个平常中带有不凡的味道，其实中间是有很多条件的。到现在克氏作品有很多人翻译，我还是觉得自己是译得最好的，其中有一个原因，我每一本翻译都要修改起码十遍以上，我在文字上有洁癖，就修改到不能再改了。而且因为我不是专业的翻译，所以我可以这么投入，可以不计较成本。



## 译者序

胡因梦

本书记录的是上世纪 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正在面临的时弊，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、穷富不均以及种种身心失衡现象，在在都显示克氏所指出的“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，就必须从根本上找出世界的乱源，借由克氏的洞见我们会发现一切问题皆出自“观与被观”、“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对象。基于“原始无明”，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，继而衍生出分别意识所造成的对错、是非等等的概念，于是罪恶感、理想主义、伪善、恐惧、掩饰、逃避等等的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，于是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般变得越来越严重，越来越离谱。

然而要解除这个根本幻象，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。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，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，因此大部分的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 这个字也有基督受难的意思——会驱迫着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放掉，以一颗无成见的心去跟克氏的洞见相应，我们就可能在阅读此书的过程里愈来愈清楚地意识到身心脱落、空寂当前的境界。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具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。





## 目录 Contents

导读一 “我找到了！”

导读二 一次改变人生的相逢

译者序

### 你的心灵自由吗？——在布兰迪斯大学的演讲 ... 01

一个人要不是真的自由了，就是仍然不自由。……思想不可能是自由的。思想乃是记忆、知识及经验的产物，它永远是历史的成果，而且不可能带来自由，因为自由只有在活生生的当下、在日常生活里才会出现。

一、认清自己与世界的真相 ... 01

二、人心该如何摆脱恐惧 ... 14

三、在每个当下真实地觉知 ... 22

### 生活是什么？——在加州大学伯克利分校的演讲 ... 36

人生就是这些恐惧、焦虑、不确定感、折磨与痛苦。人生也包含了爱、享乐、性、死亡，以及人们不断在质疑的那个问题：到底有没有所谓的实相，某种“化外之境”，某个可以借由冥想而发现的东西？