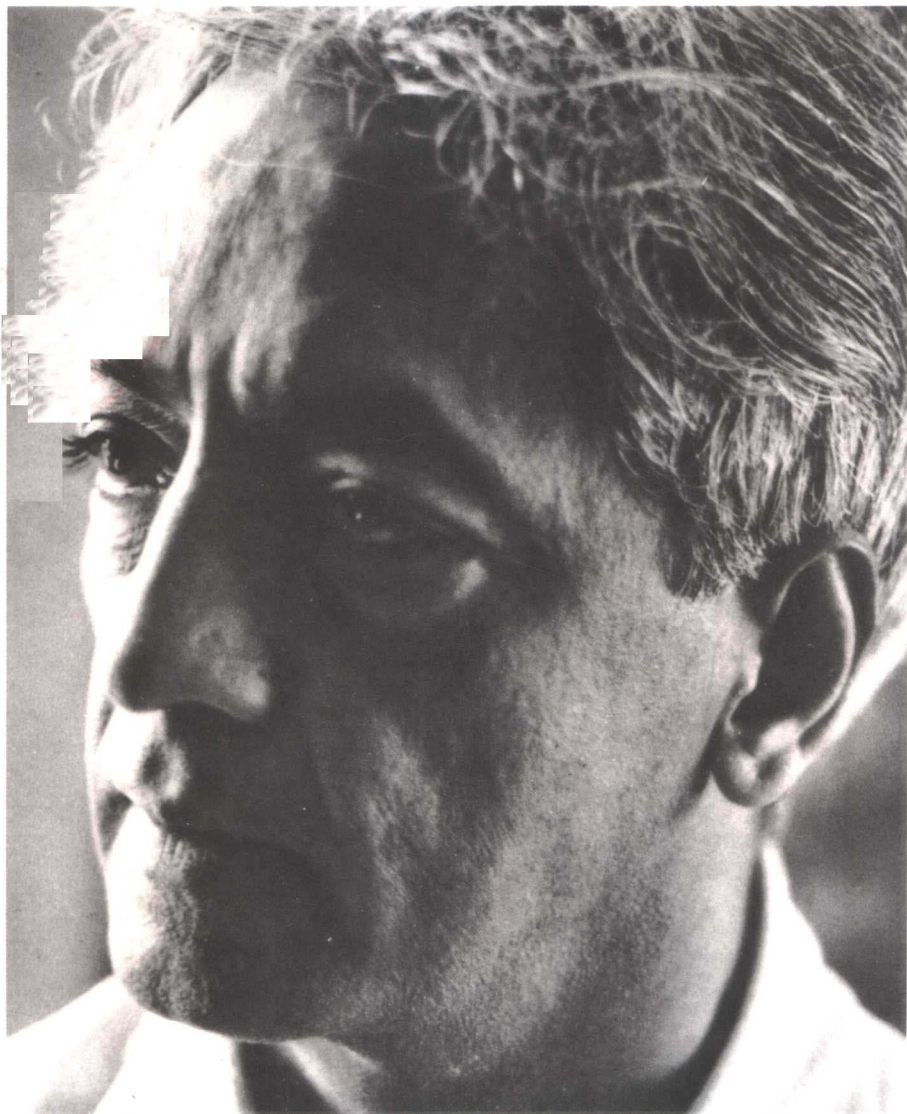


20世纪最纯净的心灵 | 让整个世界驻足聆听的声音

爱的觉醒

Jiddu Krishnamurti [印度] 克里希那穆提 著 胡因梦等 译



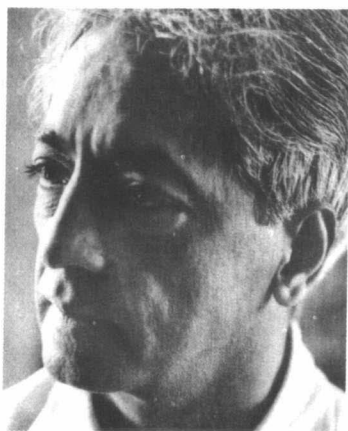
Freedom, Love and Action

深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

Freedom ,Love and Action

爱的觉醒

Jiddu Krishnamurti [印度] 克里希那穆提 著 胡因梦等 译



编 审：刘 明
责任编辑：刘美贤
特约译审：董海涛
装帧设计：海云书装

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的觉醒 / (印度) 克里希那穆提 (J.Krishnamurti) 著; 胡因梦等译.

—深圳: 深圳报业集团出版社, 2006. 6

ISBN 7-80709-086-3

I. 爱… II. ①克… ②胡… III. J. 克里希那穆提—哲学思想

IV. B351. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 057135 号

爱的觉醒

(印度) 克里希那穆提 著 胡因梦 等译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 20.5 字数: 300 千字

ISBN 7-80709-086-3/B·2 定价: 38.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

目录

PART ONE 心的对话

Freedom, Love and Action

对于爱的五次对谈 Five Conversations 3

- 1 专注的爱 3
- 2 爱并不只是一个字 7
- 3 爱与行动 9
- 4 “知道”和“看到” 10
- 5 爱的教育 14

关于自由的八次对谈 Eight Conversations 18

- 1 此岸即彼岸 18
- 2 解脱 20
- 3 寂静 23
- 4 不要对抗习性 26
- 5 倚赖 29
- 6 思想是什么 30
- 7 冲突的真相 33
- 8 毁灭 36

冥想 Meditations 39

- 1 冥想就是爱的活动 39
- 2 内心的开花结果 46
- 3 和自己对谈 59

PART TWO 点亮自性之光

This Light in Oneself

具足自身的能量 The Summation of All Energy 65

- 1 不要以人类的思维方式思考 65
- 2 心的寂静 66
- 3 活在善意里 70
- 4 点亮自性之光 73
- 5 探索实相 78
- 6 美德之美 79
- 7 汇集所有的能量 81
- 8 时间的超越 84
- 9 何谓宇宙创生 89

光明自性的照彻 Light Cannot Be Given by Another 94

- 1 不透过意志力而行动 94
- 2 已知与未知的和谐 101
- 3 神圣的人生 105
- 4 从空寂观察万物 109
- 5 开悟并非不变的状态 113
- 6 追寻的终点 118
- 7 纯然的观察 122
- 8 他人无法带给你光明 128
- 9 思想的局限 135

PART THREE 悲伤的终点是爱

Meeting Life

自然的启示 The Lessons of Nature 145

- 1 湖泊 145
- 2 花园 147
- 3 生存的问题 148
- 4 橡树 150
- 5 自由就是秩序 151
- 6 聪慧 153
- 7 河流 155
- 8 何谓关系 157
- 9 平凡的心 158

思想的凝集 Meditation and Love 162

- 1 孤独地存在 162
- 2 永远注不满水的水罐 163
- 3 谦卑的本质 164
- 4 静心与爱 165
- 5 静心与经验 165
- 6 给一位年轻人的话 166
- 7 爱不是思想 168
- 8 一对夫妻的“关系” 171
- 9 美丽是危险的 175
- 10 昨日种种昨日死 177

智虑的澄化 The State of not Knowing 180

- 1 静心与永恒的当下 180
- 2 恐惧与迷惑 181
- 3 未知的状态 184
- 4 爱、性与修道生活 188
- 5 友谊 191
- 6 什么是美 192
- 7 你和世界的关系 195
- 8 如果人就是世界 197
- 9 攻击 198

生命的责任 How to Meet Life 201

- 1 意志和欲望 201
- 2 不需要知识的地方 204
- 3 做自己的明灯 206
- 4 这个世界的面貌 210
- 5 怎么面对生命 216
- 6 我们和这个社会的关系 218
- 7 倾听的能力 220
- 8 教育的宗旨 221
- 9 权威·爱·静心 222

灵性的分享 The Unburdened Mind 228

- 1 悲伤的终点是爱 228
- 2 什么是修道的心灵 236

- 3 无分别心 241
- 4 爱是教不来的 248
- 5 了解悲伤 254
- 6 年轻人的问题 261
- 7 无负担的心灵 264

生命的意义 Is There a Meaning to Life? 270

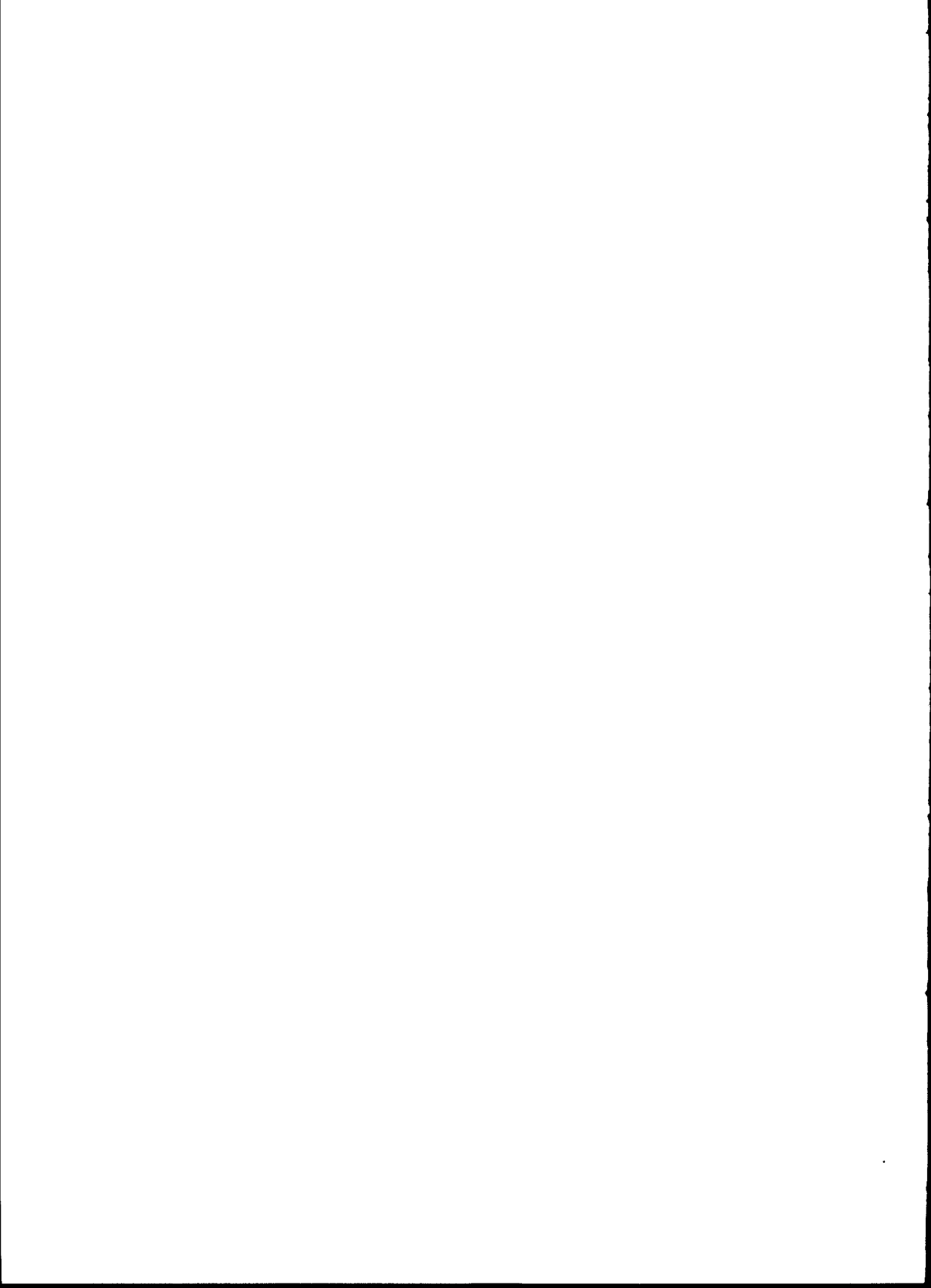
- 1 慈悲之光 270
- 2 静心 275
- 3 心灵的解放与自由 280
- 4 超越思想与时间 284
- 5 空无与安全 290
- 6 生命有意义吗 295
- 7 安静的心灵 301
- 8 与爱同在 307

PART ONE

心的对话

Freedom, Love and Action

爱的觉醒



我们都有专注的对象，心有所属能带给我们很大的快乐。而一旦有所属，我们就不可能再见到真相，我们会变得无理性和暴力，然后我们又想改变所属的对象来解决暴力，因此我们一直深陷在这种恶性循环中。

对于爱的五次对谈

1 专注的爱

只有冥想能彻底转化人类的疯狂。人类深陷于主义及意识形态，因此无法解决彼此的冲突。国家主义、宗教意识形态与冥顽不化的虚荣正在摧毁人类，世界各地都遭到破坏。人类虽曾尝试容忍、怀柔、沟通和保留颜面的策略，但仍受到自己的局限。

至善不在教条中，也不在空幻的规则和公式里。这些都否定了爱，而冥想却是爱的开花结果。

那个清晨山谷非常寂静，连猫头鹰都不再呼唤它的伴侣；它低沉的荷荷朵叫一个小时前才停止。太阳尚未升起，晨星还在闪烁。西方的山丘上方悬挂着一颗孤星，东方的曙光正逐渐扩展。太阳升起时，布满露珠的岩石闪闪发亮，仙人掌和绿叶变成了银灰色。大地之美觉醒了。

阳台上两只猴子，红脸、棕毛、尾巴不太长。其中一只正在替另一只找虱子。它一发现虱子，便小心翼翼地捏出来，一口吞了下去。它们动个不停，跳下阳台，爬上巨大的热带乔木，又没入了溪谷。

虽然村子已醒，夜晚的寂静还在。那种静非常特殊，既不是噪音的休止，也不是头脑或妄念制造的安静。那寂静是不请自来的，没有任何原因。山丘、树木、人、猴子、乌鸦的叫声全在其中，一直持续到傍晚。深夜寂静又出现了，只有人类无法觉察到，岩石、新植的榕树、石缝中的蜥蜴却有知。

屋子里有四五个人。其中一些是学生，另一些则是就职的毕业生。其中一名学生说：“去年我听过你演讲，今年我又听了。我知道我们都是受限的，我也觉察到社会的残酷，以及我自己的嫉妒与愤怒。我晓得教会的历史与争战，还有一些毫无原则的行动。教会牢不可破的信仰和意识形态，替这个世界制造了这么多的冲突。人类的疯狂——包括我自己在内——似乎注定是永无休止的，当然，除非我们能转变。只有一小部分已经转化自己的人，才能在这个凶残的世界里起一些作用。我们几个代表其他的人来和你探讨这个问题。我们之中确实有些人是认真的，但是我不知道能持续多久。所以，首先请接受我们的半认真、几分歇斯底里、无理性、被自己的假设与自负冲昏了头——像我们这样的人，真的能转变吗？如果不能，我们将互相毁灭，我们这个族类很可能消失。这世界的恐怖也许有解，但总有可能出现一群投原子弹的狂徒，那时我们就会全体陷入深渊。这些都是非常明显的事实，也是作家、教授、社会学者与政客们不断讨论的话题，那么，我们还有可能快速转变吗？”

我们之中有些人并不十分想转变，因为我们其实还蛮喜欢暴力的。对某些人而言，它甚至可以生财，还有一些人只想故步自封，另外一些人则想透过转变寻找高度的刺激，过度自信的情绪表达。大部分人都渴望某一种形式的权力——掌控自己的权力、支配他人的权力、杰出的新观念带来的权力、领导的权力、名望等等。政治的权力和宗教的权力是同等邪恶的。世间的权力和意识形态的权力无法改变人类，意志力刻意造成的变化也不是真正的转变。

“这些我都能了解。”那位学生说，“如果意志力、规则和意识形态不正确，那么正确的转变之道是什么？转变的动机是什么？最后要变成什么？”

屋子里年纪较长的人很认真地聆听着。他们十分专心，没有一个人往窗外看一看那只坐在枝头享受晨曦的黄绿色鸟儿。它正用喙梳理自己的羽毛，从高耸的树上往下鸟瞰这个世界。

其中一名年纪稍长的人说：“我一点都不确定自己是否想有所改变？也许改

变之后会更糟。这种井然有序的混乱也许强过那种不可靠的、不安定的秩序。我的朋友，虽然你谈到如何转变，以及转变的必要，我还是不确定我是否同意你。我喜欢革命这个观念，但是要放弃我的工作、我的房子、我的家，这样的革命我就不要了。你们还年轻，这些观念还可以把玩一下，我在旁边听一听你们的结论就行了。”

那些学生看他的眼神充满着优越的自在，好像他们不属于任何家庭、组织、任何政治或宗教团体。他们说过他们既非资本主义，也不是共产主义，他们根本不关心政治活动。他们的微笑带着宽容，还有几分尴尬。新旧两代之间显然有一条鸿沟，而他们并不想弥补这隔阂。

“我们是中立的，”那位学生继续说，“因此我们不是伪君子。虽然我们并不知道自己想做什么，但是我们很清楚什么是不对的。我们不想要社会与种族的歧异，我们也不关心那些愚蠢的宗教信仰和迷信，我们更不想要任何的政治领袖——然而我们必须创造一种能防止战争而又截然不同的政治。因此我们是非常担心的，我们想要促成人类的彻底转化。现在我要再问一遍，第一，能让我们转变的到底是什么？第二，我们到底要变成什么？”

很显然，第二个问题是包括在第一个之中的，不是吗？如果你已经知道自己要变成什么，那还能算是转变吗？如果一个人已经知道他明天会怎么样，那个“会怎么样”不是已经在眼前了吗？未来就是当下，已知的未来就是已知的当下。未来只是一种投射，或是把目前已知的稍加修正罢了。

“是的，这一点我看得很清楚，所以真正的问题只在转变，而不在口头上说明我们将变成什么。现在让我们回到第一个问题，我们要如何转变？那个让我们排除万难的力量或动机是什么？”

只有彻底不动，只有彻底放下“真相”。我们并不知道放下之中藏着这么大的力量。你一旦拒绝了规则与公式的整个结构，还有从其中延伸出来的权威，这

拒绝的本身就能带给你力量,使你有能力拒绝其他的思想结构——如此一来,你就有能量改变了!拒绝的本身就是那股能量。

“这是否就是你所谓的死于历史的积聚,而历史的积聚便是眼前的一切?”

没错,死亡的本身就是重生。死于已知就是整个转变的活动。

“拒绝是不是一种积极而明确的行动?”

学生的反抗是积极而明确的行动,但是这样的行动只是非常片面而不完整的,它并不是彻底的拒绝。你问道:“死亡或拒绝是不是积极的行动?”它是,也不是。如果你积极地离开某一幢房子,进入另一幢,那么你积极的行动就完全不积极了,因为你只是为了另一个权力机构而放弃了前者,不久你又会离开的。

这种再三重复的行为,看起来好像是积极的行动,其实是不行动。但是如果你不再渴望或追寻内心的安全感,这便是彻底的放下,也就是最积极的行动了。只有这样的行动才能转化人类。如果你拒绝任何形式的仇恨与嫉妒,你就是在拒绝人类所有内在与外在的结构。其道理很简单,任何一个问题都是和其他的问题息息相关的。

“这是不是你所谓的‘洞见问题’?”

洞见的本身就能揭露问题的整个结构与本质。洞见并不是分析,也不是揭发因果,而是像看到一份地图一般,一切都展现在你眼前。要想见到全貌,你就不能有任何立场,此乃我们的困难之处。我们都有专注的对象,心有所属能带给我们很大的欲乐。而一旦有所属,我们就不可能再见到真相,我们会变得无理性和暴力,然后我们又想改变所属的对象来解决暴力,因此我们一直深陷在这种恶性循环中。人类数百万年来都在重复这件事,却还美其名为“演化”。爱并不在时间的尽头,如果它不在当下出现,便永远不会出现了。爱一不见,地狱就在眼前了。地狱里的改革,其实只是把地狱装潢一下罢了。

我们为什么要把“性”弄得那么醒目？人类为什么赋予这项生活中的事实如此巨大的重要性？为什么权力和暴力有时还不及性来得重要？

2 爱并不只是一个字

欧洲从春悄悄溜进了夏。先是温暖的南方出现了含羞草，接着果树与丁香也开满了花，天空的蓝更深了；然后你注意到春天来得较迟的北方。果树长满了新叶，但是尚未开花。紫丁香正在含苞待放。没有多久，果树的叶子大了、厚了，树荫就会整个遮住道路和草地对面的景致。现在道路两旁的果树已盛开着花朵，南方的丁香已经凋谢，而北方的却正在绽放。一朵白色的丁香长在一个小小的园子里，叶子只有几片——而那白花却像是覆盖了整个地平线。如果向北走，你会发现春天才正开始。满地都是郁金香，运河里有一群黄色的小鸭跟在母亲后头快速地划着水。紫丁香仍然绽放，而树枝却是光秃的。日子一天天地过去，春意愈来愈浓，平整的大地有着广阔的地平线，云层低得伸手可及。

这里的春天充满着荣光，其中毫无界分之感。你和树木、母鸭及小鸭、郁金香、开阔的天空是浑然一体的。那股全神贯注的能量使得郁金香、百合及嫩叶的颜色格外鲜明。你的感官就是那花朵、那对骑脚踏车的男女，还有那只在空中飞翔的乌鸦。你 and 那嫩草、那个孩子是没有区分的。我们都不知道如何去看，其实看的本身就是冥想。

他是一名聪慧、有洞察力而又热切的年轻人，大概35岁，有一份不错的工作。他毫不在意国家主义、种族动乱或宗教信仰的分歧。他想探讨的是心中的一个困扰，但是又不想表达得太粗俗。他说他已经结婚，而且有一个小孩。那孩子很可爱，他希望她长大后，世界能变得截然不同。他说他的困扰其实是性，但不是夫妻之间需要调整，也不是有了别的女人。他说性所以会成为困扰，是因为他的内心只塞满了这一件事。他的工作本来做得挺好，但现在他只热衷于性幻想。他愈来愈渴望更多性爱中的欢愉、美与温柔。他并不想和一般人那样，要不是性冷淡，就是把性变成生活中唯一的主题。他很爱他的妻子，但是他觉得自己已经开始把她当做寻欢的工具。随着年龄的增长，他的性欲愈来愈盛，现在已经是沉重的负担了。

在讨论这个问题以前，我想我们应该了解爱或守贞是什么。宣誓守贞其实一点也不贞洁，因为在誓言底下，渴望依旧存在。如果以宗教或其他的方式压抑欲望，反而是不贞与丑陋的。僧侣以誓约和否定来守贞，在本质上是一种世俗行为，所以是不贞洁的。任何形式的抗拒都会形成界分的铜墙铁壁，进而使生活变成战场；如此一来生活便毫不贞洁了。因此我们必须了解抗拒的本质是什么。我们为什么要抗拒？是不是传统中的恐惧造成的——恐惧自己会犯错或越矩？

受人尊重这件事已经深印在我们心中，因此我们宁愿臣服。如果完全不抗拒，我们真的会失衡吗？我们的欲望会因此而增长吗？还是抗拒助长了矛盾和精神问题？

自由就是毫无抗拒地度过此生，有了自由，无论做什么都是贞洁的。“守贞”和“性”是残忍的字眼，它们无法代表真理。文字是虚妄的，而爱并不只是一个字。如果爱是欲乐，那么其中必有痛苦和恐惧，如此一来爱便从窗户飘走了，于是人生就变成了苦恼。我们为什么要把“性”弄得那么醒目——不只在我们私人的生活里，同时也在杂志、电影、照片和替它定罪的宗教中。人类为什么赋予这项生活中的事实如此巨大的重要性？为什么权力和暴力有时还不及性来得重要？

否认是另一种形式的暴力，而性是一项摆在眼前的事实。如果我们只是一名智识的奴隶，不断地重复别人的话语，如果我们总是跟随、顺从和模仿，那么人生的大道就封闭了。假如行动不自由，而只是机械化地重复一些动作，一切都无解了。我们一旦无止境地渴望满足，渴望达成什么，我们便成了情绪的侏儒，于是障碍就出现了。性是我们唯一非二手的行为。在性行为中我们得以暂时忘却自己，忘却自己的困扰或恐惧，当时我们的自我感完全消失了。不只在性行为中可以忘我，其他如喝酒、服迷幻药或观赏比赛也可以达到那种状态。我们追寻的其实是这份忘我的感受，然而一旦认同某些行为、意识形态和意象，性就变成了困扰，于是守贞便格外显得重要，而性享受、不断地幻想也变得同等重要。

如果我们看到爱、性、自我耽溺、宣誓禁欲的整个画面，我们会发现爱、性与守贞是一体的。使人堕落的其实是那份界分感。性可以和无云的蓝天一般贞

自由、爱与行动是息息相关的，你不能把它们分开，也不能把它们区分为政治或社会的活动。自由的心才能行动，这样的行动便是爱。

洁；但是念头一出现，乌云便使蓝天暗了下来。念头说：“这是贞洁的，这是耽溺的行为。”“这是必须加以控制的。”“在这里我可以放纵一下。”因此有毒的是念头，而不是爱、守贞或性。

3 爱与行动

“什么是行动？”他问道，“爱又是什么？这两者有没有关联，还是，它们是截然不同的？”

他是个大块头的男子，及肩的长发特别突显了他的方脸。他穿着灯心绒的裤子，气质有些粗犷。他说话很温柔，脸上带着微笑，脑子反应很快。他对自己并没有太大的兴趣，但是很善于发问和找到正确的答案。

爱与行动是不可分的，使它们分开的其实是念头。行动是爱的一部分，没有爱的行动并没有多大意义。行动也是受到挑战之后的反应，而反应通常来自文化、社会的影响力和传统，因此永远都是老朽的。然而挑战却是新的，否则你不会称之为挑战。除非面对挑战的反应得当，否则必定产生冲突，并且会造成腐败。

“那么，有没有一种行动是不会造成腐败的，这种行动有可能存在吗？”他问。

如果了解了挑战的本质，这种行动便可能出现。挑战只有一个，还是很多？换句话说，我们是不是把一个挑战诠释成了零碎的诸多挑战？挑战当然只有一个，但是我们四分五裂的心却把它解释成了许许多多的挑战，并且一一加以反应，因此我们的行动才变得矛盾冲突，以至于我们所有的关系都有苦恼和困惑。

“我了解，”他说，“我们的心是四分五裂的，这点我看得很清楚，但是那唯一的挑战又是什么？”

那就是人类必须彻底自由，不是只解脱某一问题或束缚，而是所有的问题