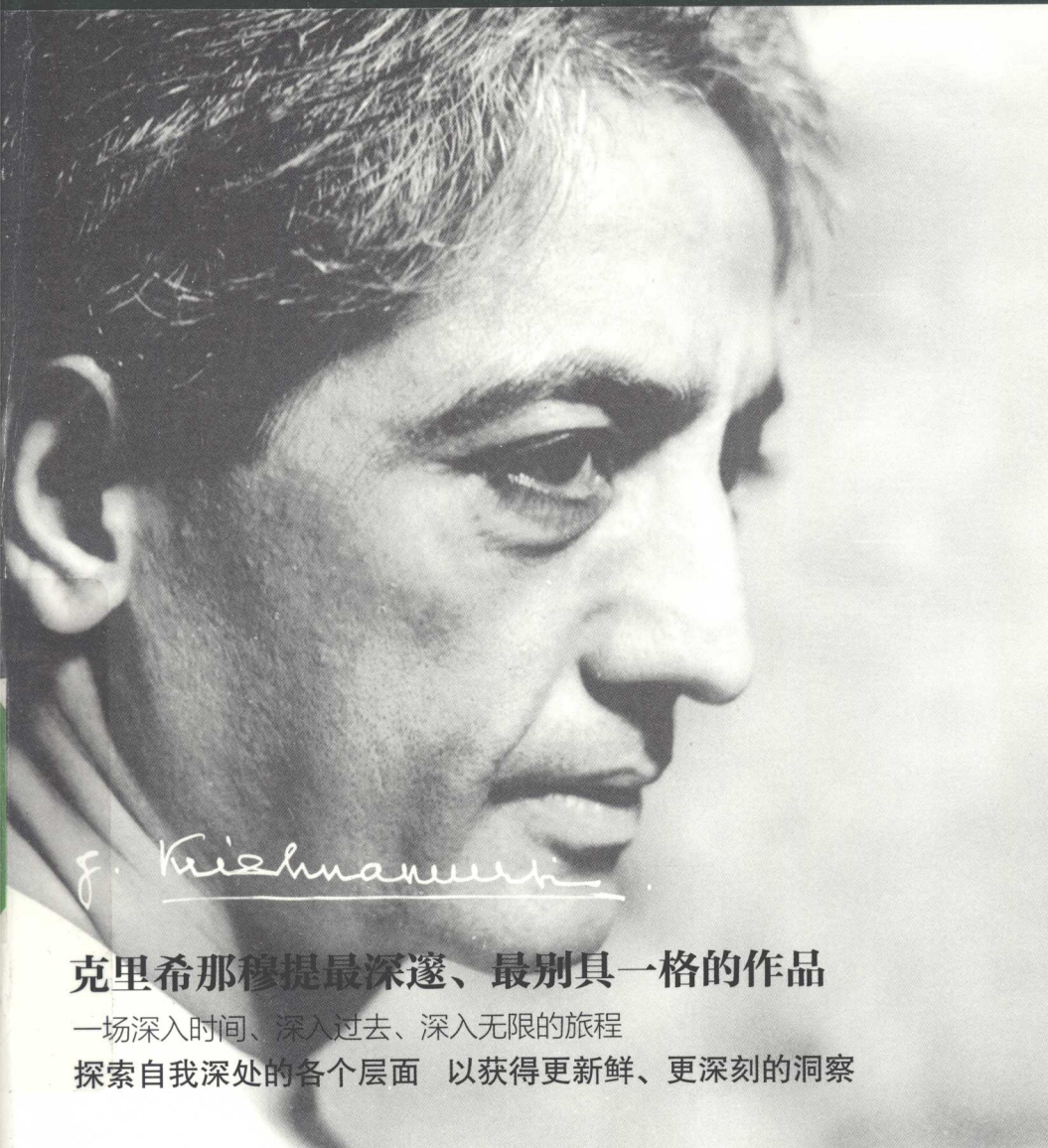


探索与洞察

Explorations and Insights

【印度】克里希那穆提 著 冥思坊 译



J. Krishnamurti

克里希那穆提最深邃、最别具一格的作品

一场深入时间、深入过去、深入无限的旅程

探索自我深处的各个层面 以获得更新鲜、更深刻的洞察



探索与洞察

Explorations and Insights

【印度】克里希那穆提 著 冥思坊 译

重庆出版集团  重庆出版社

Explorations and Insights
Copyright ©2011 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.
First edition, 1979.
Second edition, New Revised, 2011.
Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.,
Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO20LQ, England
E-mail: info@kfoundation.org Website:www.kfoundation.org

版贸核渝字(2013)第11号

图书在版编目(CIP)数据

探索与洞察 / (印) 克里希那穆提 著; 冥思坊 译. — 重庆:
重庆出版社, 2014.2

书名原文: Explorations and insights

ISBN 978-7-229-07495-1

I. ①探… II. ①克… ②冥… III. ①人生哲学

IV. ①B821
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第014479号



探索与洞察

TAANSUO YU DONGCHAO

[印] 克里希那穆提 著
冥思坊 译

冥思坊 译

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈丽

责任印制: 杨宁

封面设计: 主语设计

重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 11.5 字数: 272千

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

目 录

英文版前言 / 1

2011年再版前言 / 1

1979年首版前言 / 2

第一章 自我了解与克氏教诲 / 1

自我了解并不是熟悉自己，而是明了思想的一举一动，因为自我就是思想。

第二章 无知的开始和终结 / 27

终结无知是否可能？而这无知就是意识，对吗？

第三章 我们能探索到何种深度？ / 51

当你观察某一个伤害而没有任何衡量的活动，当你完全地、彻底地与之共处，那么所有的伤害就都已消失。

第四章 全神贯注与毫无冲突的行动 / 77

来自信仰的行动是能量的浪费，全神贯注中的行动则会产生其自身的能量。

第五章 和谐——寂静的基础 / 95

有没有可能为心灵带来安宁，无须训练而又毫无冲突、毫无扭曲？

第六章 退化的因素 / 123

看到路旁的乞丐，为什么你不为之哭泣？为什么当自己的儿子死去时，你就会哭泣？

第七章 自我中心的活动和灵能 / 147

我将会告诉你最短的路，那就是去观察然后结束。

第八章 恐惧的核心根源 / 179

你说你可以智慧地处理某些恐惧，对此我表示怀疑。因为智慧只有当恐惧不复存在时才会出现。

第九章 喋喋不休的心 / 197

我不关心我的心是否喋喋不休，重要的是一颗非常稳固、坚如磐石的心。

第十章 失序、睡眠与梦 / 223

美德是心智并未意识到自身美德的一种状态，因此它颠覆了所有的练习、所有的修持。

第十一章 绝望和悲伤的本质 / 247

死亡就像诞生一样，是一件非凡的事情。看着它，观察它，而不让意识即思想涉入进来。

第十二章 结束对伤害和恐惧的记录 / 275

是词语制造了恐惧吗？没有词语，那个被称为“恐惧”的东西还会存在吗？词语就是记录的过程。

第十三章 “我”与悲伤的洪流 / 305

矛盾和斗争无处不在，而这一切都是能量的浪费。是否存在一种并非能量浪费的生活方式？

第十四章 用心聆听 / 335

你看，我想制造一个危机，由此行动就会产生。那么，这个危机发生了吗？

本书于1979年首次出版，书名为《洞察探索之旅》(Exploration into Insight)。书中包含的十四篇小组讨论，于1972到1977年间分别在马德拉斯、孟买和新德里进行。如今本书以《探索与洞察》(Explorations and Insights)这个新书名重新出版，书中所有的文字内容，都是根据从录音档案中整理出来的原始记录稿重新编辑而成。尽管某些章节的标题有所更改，但首版书中对话出现的次序在本书中依然得到了保留。

1979年首版前言

在三十多年的时间里，一群学科不同、背景不同、职业不同的人，深切关注着人类所面临的巨大挑战。他们带着同一个最主要的兴趣——通过“自我了解”这个充满洞察力的领域让自我得以展现——而聚集到吉度·克里希那穆提的身边，来共同探索人类意识的本质，以及人类意识中沉睡的能量。这些对话之中的十四篇构成了本书的内容。这些对话关注的问题包括：心智从记忆和时间的束缚中解脱，意识的突变，以及为心智的稳定提供深层根基的洞察力的产生。

当今世界，科学与技术革命释放出了人类意想不到的能量和知识。然而，人类却没能在自己内心发现智慧与慈悲的源泉。一场人类心灵的内在革命已成为必需。人类所欠缺的洞察正是要懂得——他就是自身问题的制造者，而这个问题制造机制的根源就在于他自己的心智。人类最终的自由就取决于这个方面的觉悟。

这些对话以试探性的方式开始，引发一连串毫不留情的发问、探索和质询，以及一种“听”和“看”。自我深处的各个层面及其无数微妙之处，连同潜藏的各种逃避之道，在这个过程中被暴露无遗。在克里希那穆提看来，这种探索是“一场深入时间、深入过去、深入无限

的旅程”。

深陷在生活的矛盾之中，人类鲜有质疑。他逃避自己的痛苦、自己的孤独、自己的悲伤。在这个充斥着感官刺激的世界里，人类转向古鲁¹、宗教体验，或者由各种形式的专注所产生的超感能力，来进一步刺激他早已厌腻的欲望。克里希那穆提的教诲否定了以古鲁和超感体验作为解放的途径，他提倡一种“正确的生活”，一种摆脱了所有自我中心活动的日常生活。在所有超感体验发生之时，我们就必须将其摒弃，因为它们会成为洞察的障碍和陷阱，而只有洞察才能使人类摆脱二元性和时间——即过去——的束缚。

这些对话并非以问与答的形式进行。克里希那穆提在这些对话中所扮演的角色非常耐人寻味。他的心智是试探性的，柔软灵活，在不断地学习、寻找和探索；它受到质疑，于是停下、观察、撤回，然后再次前行。对话过程中并不存在意见的交流，没有言辞的泛滥，也没有凭过去的经验记忆而阻碍新事物的出现，而是有一种伴随着各种感觉全然绽放而来的倾听。在那种强烈的质询中，洞见得以产生。谈到这种状态的实质，克里希那穆提说：“只有洞察存在而别无其他。其他的一切都是时间中的运动。洞察没有时间，有的只是一种超越时间的动力。”

克里希那穆提印度基金会把这些对话奉献给那些为生命问题寻求根本解答的人们。

普普尔·贾亚卡尔，苏南达·帕特瓦尔丹

1 古鲁，上师。——译者注

第一章

自我了解与克氏教诲

自我了解并不是熟悉自己，而是明了思想的一举一动，因为自我就是思想。

1977年1月14日在孟买的讨论

普普尔·贾亚卡尔（普）：先生，请问“你的教诲¹”——加引号的——与实际的自我了解过程之间有着怎样的关系？我所说的“你的教诲”，指的是你在著作和讲话中所说的话。在其他所有通往真理的道路上，老师的话都被认为是一种指南，是前进的指导。你的教诲是否也具有同样的性质？如果是这样的话，这些教诲与自我了解这个洞察过程之间有着怎样的关系呢？

克里希那穆提（克）：我不知道大家是否理解了你的问题。我这样说对不对：词句、事实还有克的话，这三者之间的关系是怎样的？这是你的问题吗？

普：是词句、事实和自我了解过程之间的关系。词句就是指克说过的话。

苏南达·帕特瓦尔丹（苏）：普普尔吉²，请你举例说明好吗？举个例子，随便找一句话。

普：克里希那吉谈到过权威、纪律，还有一种完整的觉察之道，这是他说过的话。此外还有实际的自我了解过程，以及在自我了解中所揭示的事物。这些和克说的话之间有着怎样的关系呢？

1 关于克氏教诲的另外两场对话，请见《永恒的源泉：克里希那穆提在拉杰哈特》（“何为教诲？”，第178—190页）和《心中的火焰：与克里希那穆提的对话》（“教诲的展现”，第3—18页）。

2 “吉”在北印度是对一个人的尊称。——译者注

克：我不是很明白你的意思。

普：你说“没有权威”；我们很容易就会把这个词或者句子应用到自己的生活中去，但是却没有在自我了解的过程中去发现权威。我们只是想试试看自己能否达到那种“没有权威”的状态。

苏：所有事情都是如此。

普：所有事情都是如此。我们把你的话当作了真理。

克：我明白了。正如普普尔·贾亚卡尔指出的，当克说“没有权威”时，这是不是一个抽象的词，因而只是一个理念，而你是否又在追逐这个理念？还是说，当克说“没有权威”时，这是一个自我揭示的过程？或者说那仅仅是一个结论、一个口号？这是你的问题吗？

普：是我的问题，但不完全是。

阿秋·帕特瓦尔丹（阿）：这里还有另外一个要素：当你说“没有权威”时，这句话是否就成了一个我们极力想去接近的律条？

克：是的，是这样的。

阿：那实际上都是一回事。一个属于行动的领域，而另一个则属于抽象的领域。

普：你看，这里面就有自我了解。

克：那我们可以先从自我了解开始吗？

普：可以。请允许我再多说两句。说到自我了解，人们并不知道在自我了解的过程中会揭示出什么。可是在听了你的讲话后，人们会接受你说的话或者他们在你书中读到的东西，然后把它应用到自己的日常生活中去。

克：是这样的。

普：因此，在自我了解和你说的话之间就有了一道隔阂。那么真理到底在哪里呢？

克：真理既不在词句中，也不在自我揭示中。真理是完全独立的。

普：我们可以来讨论一下这一点吗？

克：比如说我听了克的讲话，他讲到自我了解，并且强调自我了解的重要性。他说如果没有自我了解就没有任何基础可言。我听了他的话，可我是用什么样的方式来倾听他所说的呢？我是把他的话当成了一个观点、一个律条、一个结论吗？还是说，在自我了解的过程中，我发现了“权威”的含义，因此他的话与我自己的发现正好吻合，于是我就可以继续前进了？但是，如果我仅仅只是听到了那些话，把它们总结成一个理念然后去追逐那个理念，那就不是自我发现了，那只不过是个结论。然而，当我探究自己，当我追踪自己的思想等这一切，此时克说的任何话都会成为一种自我发现，不是吗？

普：那么，克的话对于自我发现来说是必需的吗？

克：不是必需的。我之所以对自我了解感兴趣，是因为如果没有自我了解，不论我做什么、想什么、处理什么，都会缺乏基础。因为我对自我了解感兴趣，我要追求它，所以我去听讲话，去读书。当我听到克说“没有权威”，这时我的心智处于什么状态？我是全盘接受这个说法呢，抑或它是一个我已经得出的结论，还是说“没有权威”就是一个事实？

普：它是如何成为事实的呢？是不是通过自我了解的过程，通过在揭示它的洞察过程中发现了这一点，它才变成了一个事实的？还是说，它是一个事实，就是因为你这么说过？

克：这个麦克风是个事实，并不是因为我说它是个麦克风，而是我们都同意它是个事实。

普：但是当你说“没有权威”时，它并不是……

克：并不是事实。词语并非事物本身，描述也并非被描述之物。那

么我是不是明白了“词语从来不是事物本身”这一点？“山”这个词或者对山的描述并非山本身。这一点我明白了吗？还是说，描述对我来说已经足够了，我只要沉浸其中就可以了？我接受了那个描述，它让我满意，我需要那个描述。经由描述，我想要得到那个被描述之物，于是我执着于那个概念。但我并不是说要完全排斥语言表达体系。

P. Y. 戴施潘达（戴）：人必须说话，人类是用语言表达自己的动物。

克：我是用语言来交流的。如果我想要告诉你一件事，我就会使用我们都懂的英语，但我们都知道我用的词语并不是我实际上的感受。

戴：没错。

克：所以词语并不是那个东西本身。

戴：但事实上，我们要借助这个连接思维过程的纽带来讲话，或者我们也可以不借助这个纽带来讲话。

克：这是两种不同的观点，不是吗？我们可以用语言来交流，也可以不用语言来交流。

戴：不，还是应该用语言来交流，但不是这个次序。语言交流上有两种次序。

克：我不太明白你的意思。

戴：比如说，在听你讲话时，我们很清楚地知道你讲话的方式和我们是不同的。这一点很明显。

克：你为什么这么说？

戴：“为什么？”是个很难回答的问题。但这是一种很确切、很肯定的感觉，就像看到这个麦克风一样真实。你的讲话方式和我的不同，我们所使用的词语只是来自于智性层面的，而你的词语却来自于一个更深层的源头。

克：我明白了，先生。

戴：你的语言来自于一个更深的层次。

克：我可以肤浅地说“我爱你”，但我也可以说“我真的很爱你”，这两者就有很大的不同，无论是从语调上、语言的含义上还是情感的深度上，都是不一样的。因此仅是语言就传达了深度。

戴：让我再深入讲一点。

克：请说。

戴：那其实是一种深切而又无法形容的感受，我或许可以称之为“爱”，但事实上我不会把它说出来。我不知道该用什么词来形容它。

克：我也许不知道确切的词语，但我可以握住你的手。

戴：是的。

克：我可以用手势来表达。

戴：是的，确实如此。但手势和语言之间没有关系。

克：我明白你的意思了。这就是你想表达的意思吗？

普：不是，这不是我刚才要说的意思。我想说的是：我们在理解并加以超越的过程中所遇到的困难之一就是，在听了你的讲话或者看了你书中的话之后，你的话确实变成了一种我们总是想努力去接近的抽象概念。

此外还有自我了解的过程，你话中的真理会在这个过程中显现出来，但这样的事情并不会经常发生。我始终认为，毫无障碍地倾听你，或许就可以为心灵带来一场本质上的转变。但是你话中所包含的真相只有在自我了解的过程中才会被揭示出来。

克：我该怎么说呢？我不太明白你的意思。

普：我认为我们首先应该来探究一下自我了解。我们好久没有讨

1 指普普尔。——译者注

论过这个问题了。

克：好的，那我们就来讨论吧。让我们从讨论这个问题开始。

戴：我还想再说点儿别的：自我了解和词句之间有任何关系吗？

克：我们马上就会谈到这一点。苏格拉底以及他之前的人们早在数千年前就谈到了自我了解。那么自我了解到底是什么？你如何才能了解自己？“了解自己”到底是什么？你是通过观察——观察某个经验、观察某个想法——来了解自己的吗？在观察某个想法时，另一个想法又涌现出来，而我们不愿意放下第一个想法，于是第一个想法就和第二个想法产生了冲突。但是自我了解却需要你放下第一个想法然后去追踪第二个想法。接着第三个想法出现时，再放下第二个去追踪第三个，然后再放下第三个去追踪第四个。于是你对思想的运动就有了一种持续不断的警觉或者觉察。这样说明白了吗？

现在我们接着往下探索。我观察到自己是嫉妒的，我对此本能的反应就是把它合理化。但在合理化的过程中，我却忘掉了嫉妒本身或者把它抛到了一边。所以我陷在了合理化的过程之中——陷在了那些词语，以及研究、辩解和压抑的能力等这些之中。我把这所有的活动作为一个整体来看待，然后就出现了一种渴望，那就是我必须逃离它。于是我检视这种渴望、这种逃避。至于逃避到哪里去，我并不知道。

普：有时候是逃到冥想中去。

克：当然。

普：或是逃到人们所认为的冥想中。

克：这是最容易的把戏了。于是我问：什么是冥想？是逃离“现状”吗？那算是冥想吗？如果是一种逃避，那么它就不是冥想了。所以我回过头去重新审视我的嫉妒。我为什么会嫉妒？因为我有所执着，因为我认为自己很重要，等等。这整个过程是一种启示，于是我

找到了关键点：这个检视者、这个观察者与所观察之物是不同的吗？显然它们没有任何不同。因此，当没有了观察者时，观察就出现了。

普：你说“显然它们没有任何不同”，请深入解释一下这一点。

克：观察者就是过去，因为过去就是存储在记忆中的回忆、经验和知识。过去就是观察者，他在观察着此刻，也就是我的嫉妒、我的反应。我观察我的嫉妒，我用“嫉妒”这个词来代表那种感受，因为我认出它过去曾经发生过，所以那是一种对于嫉妒的回忆。词语同样是过去的一部分，所以我能否不带着观察者，也就是不带着过去来观察，不带着词语来观察？是不是词语带来了那种感受，或者说，是否存在一种不带着词语的感受？所有这些都属于自我了解的一部分。

普：我们要如何观察而……

克：不带着词语？

普：不带任何词语。

克：也不带观察者？

普：不带观察者。

克：也不带任何记忆？这也是非常重要的。

普：我们如何来切实解决这个观察者的问题呢？

克：我会向你解释的。

阿：我是否可以说，在观察观察者时，同样也会有对观察者自身认同或者不认同的问题？

克：那就是过去，那就是我的局限。那是过去的全部活动，它就包含在观察者之中。

阿：这种自我谴责也是一种阻碍。

克：这就是普普尔所问的，她问：“我要如何来观察这个观察者？这个观察过程是怎样的？”对吗？