

灵性的修炼
幸福书系

Lingxing De Chengzhang
灵性的成长

灵修大师克里希那穆提
的心灵语录

艾馨 覃丽娜◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

灵修大师克里希那穆提
的心灵语录

艾馨 覃丽娜 编著

灵性成长

Lingxing Chengzhang

图书在版编目 (CIP) 数据

灵性的成长: 灵修大师克里希那穆提的心灵语录 / 艾馨,
覃丽娜编著. --北京: 新世界出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5104-2154-9

I. ①灵… II. ①艾…②覃… 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 (2011) 第190448号

灵性的成长: 灵修大师克里希那穆提的心灵语录

作 者: 艾 馨 覃丽娜

责任编辑: 于海英 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 210千字 印张: 15.25

版次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2154-9

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

从混乱走向清明

序

世间是否存在着某种真实的东西，它不是幻象或神话，而是永远不变的真理？

你的答案是什么？是“有”还是“没有”？

20世纪伟大的灵性导师克里希那穆提对这个问题给出了肯定的答案，他将这种神圣的事物称为自性，即人们常说的灵性。对此，他这样解释道：“如果我们稍微能意识到内心的混乱，那么我们多少都会渴望拥有这份清明的心性……能够发现自性之光，可以说是一件最有价值的事，因为有了这份光明，你就不必再仰赖任何人，那时你就彻底自由了。”

尽管自古以来人们一直在寻求解除心之制约的方法，然而成功者却寥寥无几。因为大多数人都误解了自由的真义，以为“自由”就是想做什么就做什么，要怎么想就怎么想，自由地走动，以种种方式表现自己。其实不然，这只是外在的自由，而非内在的自由，更不是真正的自由。光有外在的自由而没有内在的心理上的自由，我们就看不到真实，看不到一种由恐惧导致的现实，也就难以摆脱单调生活所带来的沉闷、孤独、绝望、焦虑等负面能量的束缚。

要想获得内在的自由，我们必须先看到自己所受的种种制约、所面临的种种问题，这些都是阻碍我们获得自由的因素。最重要的是，我们必须先看到自己的恐惧。我们不是要从内省上、分析上明白自己，而是要明白自己到底是怎样的一个人；要明白是否能完全没有这些问题来妨碍我们的心，即是否存在完全没有问题的生活。这些都需要我们关注本性，寻求隐藏在心灵深处的最真实的自我。只有这样，我们才能点亮自性之光，才能获得彻底的自由。

然而，我们中的大部分人都活在社会交往和工作的沉重压力下，感觉贫乏空虚。虽然拥有许多知识，但我们还是活得不自由、不圆满、不快乐，并且心里充满了束缚、冲突、矛盾和恐惧。为此，灵性导师克里希那穆导引人们思考人生使我们的的心灵从混乱走向清明，开启我们灵性成长的旅程。

最后，需要注意的是，你可以听从但不要执迷于克里希那穆提的教诲，否则你依旧不能获得彻底的自由。因为自由不是跟随传统、父母或老师，而是在每一个刹那了解你自己是什么。正如克里希那穆提自己所说：“因为我已经脱离了束缚，完整地获得了自由，因此我希望那些想了解我的人也能获得自由，而不是追随我，把我关在笼子里，变成一个新的教主。”

目

录

第一章 灵性的觉醒

- 生活的目的 /2
- 唤醒无所拘束的自我 /4
- 我们能做什么 /6
- 个性不过是欲望的叠加 /8
- 自尊心的成败论 /10
- 拥有相当程度的谦卑 /12
- 谁的心在喋喋不休 /14
- 如何跨越我们的局限 /16
- 你能拒绝所有的权威吗 /18
- 如何抵制“腐败” /20

第二章 敏锐的觉察

- 纯然的观察 /24
- 内省的力量 /26
- 每一分钟都充满新鲜的洞察力 /28
- 观察者就是被观察者 /30
- 看的艺术 /32
- 全心全意地听 /34
- 没有选择地觉知 /36
- 潜意识的问题 /38

第三章 爱的光芒

爱是一切美和快乐的源起 /42

什么不是爱 /44

爱与被爱 /46

占有、拥有就是爱吗 /49

依赖与爱的关系 /50

思想不会产生爱 /53

爱终结自私自利和痛苦 /55

为什么我们会失去善良 /57

第四章 寂寞的恐慌

寂寞是自我封闭的行动 /60

孤独的象征 /62

超越孤独 /64

空虚感从何而来 /66

绝望的本质 /68

恐惧的根源 /70

因为恐惧，所以信仰 /72

你能超越哀伤吗 /74

目

录

目

录

第五章 暴力的深渊

没有空间，就生暴力 /78

愤怒的根由 /80

仇恨的过程 /82

批评与暴力的渊源 /84

比较也是一种暴力 /86

非议的伤害 /88

权威背后的暴力哲学 /90

一触即发的战争 /92

第六章 学习的真义

真正的学校 /96

思考从结论开始吗 /98

改变的重要性 /100

遵从兴趣的引导 /102

不执著于文字 /104

努力是一种误区 /106

完全的责任感 /108

积累知识不能通向智慧 /110

第七章 关系的真谛

- 关系意味着无“我” /114
- 我们和这个社会的关系 /116
- 面子是自我的产物 /118
- 习惯是对爱的戕害 /119
- 冲突和矛盾的真相 /121
- 我们为什么寻找恒久的安全感 /123
- 性为什么成为一个问题 /125
- 我们和我们的孩子 /127

第八章 静谧之心

- 生活为什么不平静 /130
- 不被扭曲的心灵 /132
- 感知源自思想沉静 /134
- 冥想是一种专注 /136
- 冥想的曲解 /137
- 不敏感和抵制噪音 /139
- 祈祷和禅定的区别 /141
- 远离娱乐，回归朴素 /143

目

录

目

录

第九章 活跃的当下

在每个当下真实地觉知 /146

不满足的火焰 /148

寻找和寻找的状态 /150

抛开概念生活 /152

我们追寻快乐的原因 /154

时间、空间和中心的问题 /156

每天都是活跃的当下 /158

享受幸福的滋味 /160

第十章 生与死

明了生命的全部意义 /164

生命的挑战 /166

衰老是一个事实 /168

死亡的秘密 /170

关于死亡的谬论 /172

每天都死亡一次 /175

不要苛求死亡之外的真理 /177

无畏无惧，生死无分别 /179

第十一章 最终的自由

根本的自由 /182

“分别心”加速心的败坏 /184

不要对抗习性 /186

永远不要问“怎样” /188

谁在屈服于真实存在 /190

私欲导致心灵的狭隘与琐碎 /192

因循传统引发更多冲突 /194

在纠结的世界里保持清醒 /196

第十二章 人与自然

人与自然的关系 /200

热爱而不利用自然 /202

群体行动引发的灾难 /204

人类当前的危机 /206

和自然万物进行交流 /208

人类永不止息的杀戮心 /210

珍爱地球上的一切美丽 /212

你就是世界 /214

目

录

第十三章 从已知中解脱

现实和理想的冲突 /218

先有思想，然后才有思考者 /220

不知道的状态 /222

思想的荒谬 /224

肯定从否定中产生 /225

超越记忆的延续性 /227

健全地活在不健全的世界 /229

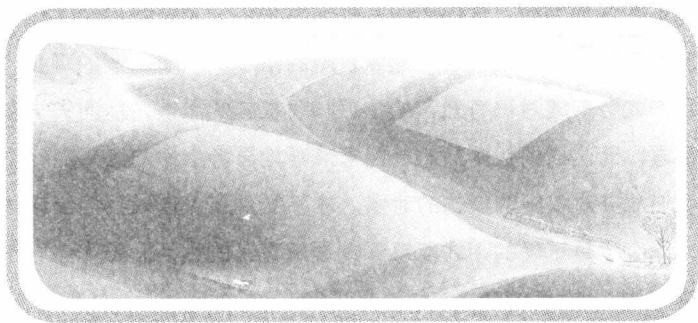
目

录

第一章

灵性的觉醒

我们的局限之一就是轻易接受别人成为我们的权威，依赖于书籍、僧侣，以及某个声称自己已经是通透之人的权威性。然而凡是涉及『灵性』的事，都不能依赖任何权威，否则我们就无法自由地为自己去探查及发现什么是真理了。灵性的觉醒需要我们在自由的状态下观照自我的内心，从而超越一切的已知和束缚，让心进入真正的静谧，获得灵性的光芒。



《春天的转折》格兰特·伍德（美国）1892~1942年

生活的目的

生活就在那里，它是活生生的。重要的并不是提出关于生活的意义的问题，而是要扫清我们内心的混乱，这样我们才会获得真实的答案。

——《你就是世界——如何对待你的生命》



我们生活的目的是什么？人生的意义何在？

克里希那穆提年轻的时候，是雄心勃勃、意志坚强的，他每天都充满信心和激情地忙碌着。但是他仍然对生活感到不满，觉得生活是那样空虚庸俗、单调乏味和令人厌烦，甚至愚蠢得令人无法忍受。他希望用生活以外的东西来满足自己。后来，他看过许多哲学家和思想者关于生命的言论，立誓要找到生命的意义和目的，他认为生活可以被赋予更丰富的内容。

每个人都在询问相同的问题：生活是否有其自身的目的和意义？真正的生活是否就是一个有开始和结束的完整过程？这些问题的答案并不在任何宗教、任何组织和任何书本中。若是我们企图模仿先人遗留下来的典籍或传统，遵照权威的指示，跟随圣贤的脚步，那么我们会形成对已有知识的依赖和对权威的恐惧，从而失去自由的意志，而这样的头脑又怎么能够清晰地思考生命的意义呢？只有当我们放弃对权威的模仿的时候，才不需要别人告诉我们应该做什么、什么才是正确的，才能够深刻理解真正的生活。正如克里希那穆提所说：“生活的意义在你放弃对权威模仿的时候得到体现。”

真正的生活首先是自我的生存。我们要通过自己的体验去感受

生活，而不是按照字典中关于生活的定义去感受。所谓生存，就是我们日常的行为和思考。每天的不同感受，包括痛苦、孤独、斗争、焦虑、空虚、依赖，日常的工作、经济和政治，人与自然的关系，人与人的关系，这些都是生活的真相。生活是发生在人际关系中的行为。当我们不理解人际关系时，或者当人际关系变得复杂时，我们会寻找生活得更完美的意义。每个人都想成功，想得到爱和安全感，这些欲望也属于生活的一部分。我们因复杂、混乱的日常生活而失去了方向，于是，害怕、恐惧、孤独、悲哀、贪婪就产生了。我们害怕死亡，害怕得不到自己想要的，害怕犯错，害怕批评。上班的人每天去办公室，重复着令人厌烦的工作，下班后往往还要回家教育孩子。正是这些关系构成了生活中的各种行为。明白了人际关系、财产关系、内心和外在的关系、信仰和思想的关系，勇敢地承认生活就是这样的，我们就能充分地理解生活，找到关于生活目的的答案。

为什么我们连这样简单的问题都不明白？因为我们的大脑被各种学术理论和哲学思想充斥着，一片混乱，不能思考生命的意义。当我们用一个愚蠢迷茫、反应迟钝的大脑和空虚的心灵去寻找生活的目的时，这种愿望也会随之变得空洞混乱、虚无缥缈。如果头脑不能保持清醒和安静的状态，我们就要先摆脱各种依赖、混乱、斗争、矛盾和恐惧的束缚，而这样获得的答案就已经被扭曲和颠倒了。在我们的生活乱得一团糟的时候，生活的目的是什么呢？解决自身的问题是我们找到这个目的的前提。觉知自己有意无意回避的许多问题，从内心了解自我，内省和观察每一个当下，不逃避生活，这样我们就能够超越自我去寻找生活的目的。所以，我们不仅要问生活的目的是什么，而且要清除自己内在的混乱。

因此，我们提出这些问题的目的不只是为了让我们的生活丰富多彩，更多的是为了一种纯粹的心理满足，这些与金钱或物质无关。真正的生活是全心全意做我们喜爱的事，没有任何冲突，不必

在我们所做之事及我们必须做之事之间交战，在心理上我们可以完全不依靠任何人、任何事物，我们的内心也没有任何恐惧和矛盾。如此，生活就会是一个自然的过程，我们是完全自由的，能够真正理解我们所做之事，也能够真正生活。

生命没有开始也没有结束，它既是生存又是死亡，既是新叶又是落叶，它充满了爱以及其无法估量的美，它是孤独的悲凉与独自的狂喜。生活有时候也是奇怪的，一旦你非常清楚自己要做什么，许多事情就会发生，一切就会如愿。正如克里希那穆提所认为的：“拥有了生活目标，就可以指引我们的生活，直到生命结束。”

唤醒无所拘束的自我

如果不再隶属于任何特定的国家、宗教或种族，我就会有一种局外人的超脱感，就能够脱离旧有环境，不再遵从条条框框，这样无所拘束的我才是真实的我。

——《关系的真谛》



你有没有真正认识自己，想过真实的自己是什么样子的？

每个人一出生，就进入了束缚的世界：性别、国籍、民族、家庭环境等。这些一一为我们贴上标签，制定标准，划定思维活动范畴。我们从小接受的教育，更使我们习惯于接受一些早已形成的想法，这使得我们被写入书本的教条、信仰和理论化的东西束缚着。每个人都会受到生活的影响，在这些有意识或无意识的影响中，我们学会了如何通过某一确定的标准来判断事物。更重要的是，在我们的深层意识当中，我们将自我限定在一个有限的范围内。我们的思想来源于大脑中的记忆、传统的积淀，它受到种种条件的限制，牢固稳定且不轻易

改变，与已形成的教条、信仰、经验和知识保持一致，可见，我们从小就已形成了根深蒂固的思维模式，从小就不自由，不是吗？

在成长的路上，我们又陷入依赖的旋涡当中：生活和学习上依赖老师、厨师、邮差、送牛奶的人等，在情感上依赖父母、妻子或丈夫，依赖灵性导师或某种理想，依赖别人带给我们的快乐。因为这样依赖着别人，我们变成了奴隶，受到这些东西的约束。虽然许多人在世界上是独立的，但很少有人是自由的，大部分人都是家庭及外在环境的奴隶。

面对瞬息万变的生活，我们怎能指望用固定的、充满束缚的头脑去解决一切问题呢？这只会增加我们的痛苦。因为痛苦于自身灵魂的被束缚，我们的内心越发渴望自由。而要想得到自由，我们就要了解并破除所有的依赖，不只是摆脱环境和他人，而且要从内心获得解脱，完全不再依赖任何人、事、物和思维模式，重新认识自己，找到那个毫无拘束的自己，获得真正的自由与喜悦。这也是克里希那穆提一直劝导的：“怎样面对生活不是我们首要解决的问题，最重要的是如何把我们的大脑思维从外界条件、教条和信仰束缚中解脱出来，使其可以真正地思考问题。”

那么我们要从哪里开始认识自己呢？我们不可能回到婴儿时代从头开始，也不能慢慢学习认识，只能从心理层面去认识自己，看清当下的自己，唤醒那个沉睡的真实的自己。我们需要明白，任何知识都属于过去。过去的事情是关于别人的，是时间累积的结果，它受到传统和记忆的驾驭，已经被打上了人们是非好恶的评判烙印，因此，沉溺于过去只能让大脑在他人的观点中陷入困境。事实上，大多数人都活在过去，喜欢回忆往事，而且对活在过去感到满足，因此，他们才会崇拜那些代表过去的知识，崇拜那些博学、智慧的人，相信那些教义、信仰或理论，总是在他人身上寻找自己生活的意义。就这样，他们亲手为自己打造了一副思维的枷锁，变成他人思维的附属产品，丧失了自己的独立性，也丧失了自由。只有