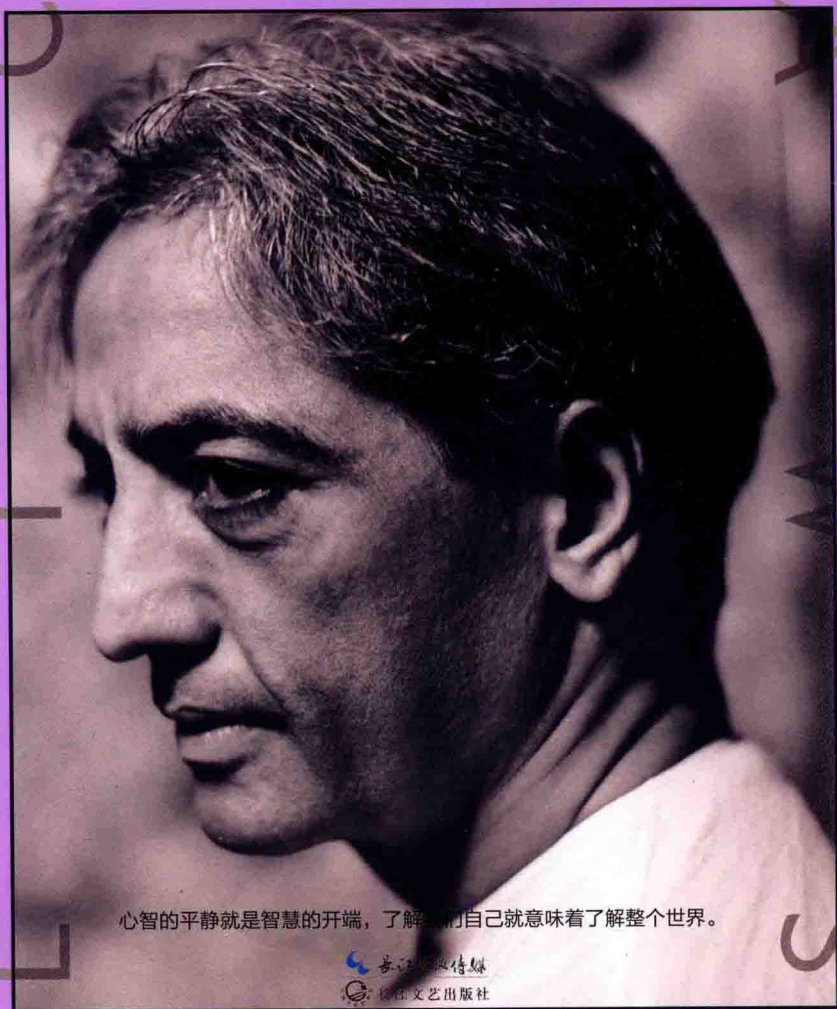


Choiceless  
Awareness

# 心智的力量

心灵深处的审视和成长

[印度] 吉度·克里希那穆提 著 衣旭升 译



心智的平静就是智慧的开端，了解我们自己就意味着了解整个世界。



长江文艺出版社  
长江文艺出版社



Choiceless  
Awareness

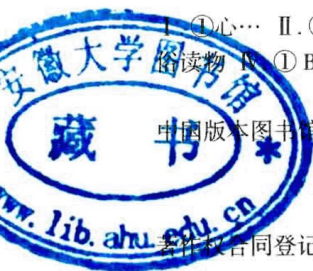
心智的力量

[印度] 吉度·克里希那穆提 著  
衣旭升 译

 长江出版传媒  
 长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号  
图书在版编目(CIP)数据

心智的力量 / (印)吉度·克里希那穆提著;衣旭升译.  
—武汉:长江文艺出版社,2015.5  
ISBN 978-7-5354-7890-0



I. ①心… II. ①克… ②衣… III. ①人生哲学-通俗读物  
N. ① B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第029796号



著作权合同登记号 图字:17-2013-124

“Choiceless Awareness”  
Copyright ©1992 Year Krishnamurti Foundation of America  
Revised edition, 2001  
Krishnamurti Foundation of America  
P.O. Box 1560, Ojai, California 93024 USA  
E-mail: kfa@kfa.org Website: www.kfa.org

责任编辑:吴双支 歆  
封面设计:逸品

责任校对:朱诺  
责任印制:张炜明

---

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社  
地址:武汉市雄楚大街268号 邮编:430070  
发行:长江文艺出版社  
北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)  
http://www.cjlap.com  
印刷:北京中科印刷有限公司

---

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:7  
版次:2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷  
字数:120千字

---

定价:32.80元

---

版权所有,盗版必究  
(图书如出现印装质量问题,请联系010-83670231进行调换)

## 目 录

引言	001
壹 / 心智是一种完整的事物	003
贰 / 自我及其行动	051
叁 / 意识、思想和时间	079
肆 / 心智的力量	117
伍 / 冥想与安静的心智	167
总结	209

## 引 言

接下来我们将要进行讨论，并且我们可以在今天上午就启动那些讨论。但如果你很执着并且我也很执着——如果你坚持你的意见、你的信条、你的经验和你的知识，而我坚持我的——那么就不可能存在真正的讨论，因为我们两人都失去了调查的自由。讨论不是彼此分享我们的经验。根本不存在分享；只存在真理之美，而你和我都无法占有真理，它就在那里。

要充满智慧地进行讨论，必须不仅要有热爱的品质而且也要具备迟疑的品质。你知道，除非你迟疑，否则你无法进行调查。调查意味着你有疑虑，你亲自去发现，一步一步地发现；并且当你那样做时，你无需追随任何人，你无需请求别人更正或证实你的发现。但这一切需要巨大的智慧和敏感。

我希望我没有通过说这些而妨碍你们提出问题！你

们知道，这就像两个朋友一起讨论事情一样，我们既不做出断言也不寻求相互支配，而是每个人轻松亲切地，在一种平等友好的气氛中交谈，尝试着去发现。并且在那种心智状态中，我们的确会有所发现。但我向你保证，我们所发现的根本不重要；重要的是，去发现并且在发现之后继续前行。停留于你已经发现的东西是有害的，“因为这样的话你的头脑就会封闭，就会僵死。但是，如果你在发现真相的那刻，抛开自己所发现的，那么，你就能像溪水、像有着充沛河水的河流一样奔腾不息。”

萨能，第十次公开演讲

一九六五年八月一日

CHAPTER ONE

心智是一种完整的事物

第一章

心智是一种完整的事物——它是智力，是情感，是观察和辨别的能力。

我们多数人必须知道，一场根本的改变是必要的。我们面临这么多难题，因而必须存在一种不同的方式——也许是一种完全不同的方式——去处理所有这些难题。并且在我看来，除非我们理解这种变化的内在本质，否则仅仅改革——某种表面的革命——不会有太多的意义。无疑，必要的不是一种表面的变化，不是一种暂时的调整或遵循一种新的模式，而是心智的一种根本转变——一种将会是整体而非局部的变化。

要理解这种变化的问题，首先必要的是，理解思考的过程和知识的本质。除非我们非常深入地探究思考的过程和知识的本质，否则任何变化都不会有太大的意义，因为仅仅在表面变化，恰恰是在保持我们试图改变的那些东西。所有的革命起初都是为了改变人与人的关系，创造一个更好的社会、一种不同的生活方式；



但是，通过时间的渐进过程，革命应该清除的弊端恰恰以另外的方式在另外一个群体身上重现，从而同样的陈旧过程得到延续。我们起初要改变，要带来一种没有阶级的社会，而仅仅通过时间、通过环境的压力去寻找，另一个群体就变成了新的上层阶级。那种革命永远不会是根本的、彻底的。

因此在我看来，当我们面对这么多难题时，表面的改革和调整是没有意义的；而要带来持久和有意义的改变，我们必须明白改变意味着什么。我们在环境的压力下——通过宣传，通过必需品，或者通过遵从一种特定模式的愿望——的确发生了变化。我认为，一个人必须觉察到这点：一项新发明，一场政治改革，一场战争，一套戒律——这些东西确实会改变人的心智，但只是在表面上改变。真诚地想要发现“在一种根本的变化中蕴含着什么”的人，毫无疑问，必须深入探究思考的整个过程，即，深入探究心智和知识的本质。

因此如果可以的话，我想与你们一起讨论“什么是心智”、“知识的本质是什么”以及“‘知道’意味着什么”；因为如果我们不理解所有这些，我认为我们就不可能找到一种新的处理我们这么多难题的途径，一种新的看待生活的方式。

我们有时候的生活是极其丑陋、利欲熏心、痛苦和琐碎的。我们的生存是一系列的冲突和矛盾，是一种挣扎、痛苦、快乐转瞬即逝和短暂满足的过程。我们受到那么多调整、遵循和模式的束缚，而从来没有片刻的自由，从来没有一种完整存在的感觉；时常会有挫败，因为时常存在对满足的寻求。我们心神不宁，总是受到各种欲求的折磨。因此，要理解所有这些难题并超越它们，毫无疑问我们必须从理解知识的本质和心智的过程开始。

知识意味着一种积累感，不是吗？知识能够获得，并且因为它的本质，知识总是局部的，它永远都不是完整的；所以，一切起源于知识的行动也都是局部的、不完整的。我认为我们必须非常清楚地看到这点。

我在犹豫是否要继续下去；因为，如果随着我们谈话的进行我们想要理解，我们必须彼此交流，而我不确定在我们之间是否存在交流。交流意味着理解——不仅理解词语的意义，而且理解词语之外的意思——不是吗？如果你的心智和讲话者的心智，带着敏感在理解中一起运动，那么存在真正互相交流的可能；但如果你只是听着，想在谈话结束时发现，从知识的角度思考我表达了什么意思，那么我们就不是处于交流中；你只是在

等待一种定义，而毫无疑问，定义不是理解的途径。

因此问题出现了：什么是理解呢？理解的心智处于什么样的状态？当你说“我理解”时，你那样说意味着什么？理解不仅仅是知识性的理解，它不是辩论的产物，它与接受、拒绝或信念没有任何关系；恰恰相反，接受、拒绝和信念阻止理解。毫无疑问，要理解，必须具备一种注意的状态：其中不存在任何比较或谴责的意味，不存在为了同意或不同意而等待我们所谈论事物的进一步发展；所有的意见、所有谴责或比较的感觉都中止或暂停了。你只是在听着去发现。你采用的是一种探究的方式，那意味着，你不是从某种结论开始；所以，你处于一种注意的状态，是在真正地听。

那么，在这么一大群人中，互相交流是可能的吗？我想要深入这个关于知识的问题，不管多么困难，因为如果我们能够理解知识的问题，那么我认为我们将会超越心智；并且在超越自身的过程中，心智也许就没有了局限——即，没有努力；因为努力在意识上设置了某种限制。除非我们超越了心智的机械呆板的过程，否则真正的创造显然是不可能出现的；而一个创造性的心智无疑是必要的，由此它能够处理所有这些不断增长的难题。理解“什么是知识”并超越不完整、

局限之物，进而体验创造之物，不仅需要瞬间的洞察，而且需要一种连续的觉察——一种在整个过程中不存在结论的持续探究的状态——而这种持续的觉察，归根结底，就是智慧。

因此，如果你在听，不仅用你的耳朵，而且用一种真正希望理解的心智，一种没有权威、不从一个结论或引证出发、不期望被证明正确的心智去听，并且觉察到这无数的难题进而看到直接解决它们的必要性——如果这就是你心智的状态，那么我认为我们能够相互交流。否则的话，你将只是听到许多话语。

如我刚才说的，所有的知识都是局部的，并且任何源自知识的行动也都是局部的，进而是矛盾的。如果你从根本上了解你自己——你的行为、你的动机、你的思想和欲望——你就会知道，你生活在一种自相矛盾的状态中：我想要，而同时，我不想要；我必须这样做，我必须不那样做；等等、等等。心智一直处于一种矛盾的状态，并且矛盾越激烈，你的行动制造的困惑就越多。也就是说，当存在一种必须应对、无法避免并且你无法逃避的挑战时，你的心智处于一种矛盾的状态；那种必须面对那个挑战的紧张迫使你产生出某种行动，而这种行动产生进一步的矛盾、进一步的痛苦。

我不知道我们每一个人是否清楚我们生活在一种矛盾的状态中：我们谈论和平而又在准备战争；我们谈论非暴力而我们从根本上是暴力的；我们讨论善良而我们不善良；我们谈论爱而我们充满野心、竞争，无情地追求效率；所以，存在矛盾。起源于矛盾的行动只会带来挫败和进一步的矛盾。知识是不完整的，任何源自知识的行动必然是矛盾的。那么，我们的难题就是，找到一个不是局部行动的源泉——现在就发现它，从而产生一种完整、直接的行动；而如果说，“我会通过某种体系，在未来的某个时间发现它”。

你们看，先生们，任何思想都是局部的；它永远不会是完整的。思想是对记忆的反应，而记忆总是局部的，因为记忆是经验的产物。因此，思想是受到经验制约的心智的反应。所有的思考、所有的经验和所有的知识都不可避免地是局部的，所以，思想无法解决我们面临的这么多的难题。你可能试图对这许多的难题从逻辑上进行理智的推理分析；但如果你观察你自己的心智，你就会发现，你的思考受到你的环境——你出生在其中的文化，你吃的食物，你生活的气候，你阅读的报纸，你日常生活的压力和影响的制约。所以，所有的思考都是局部的，不存在自由的思考。

因此，我们必须非常清楚地知道，我们的思考是记忆的反应，而记忆是机械呆板的。知识永远都是不完整的，因而所有源自知识的思考都是局限的、局部的，从来都不是自由的。因此不存在思想的自由。但我们能够开始去发现一种不是某种思想过程的自由——在其中，心智只是意识到它所有的冲突，意识到施加在它上面的所有影响。

我们说的学习意味着什么呢？当你只是在积累知识和收集信息时，存在学习吗？那是一种学习，不是吗？作为一个工程专业的学生，你学习数学等等；你在学习，在获得关于该学科的信息；你在积累知识，为的是学以致用。你的学习是积累性的、增加性的。那么，当心智只是拿取、增加和获得时，它是在学习吗？还是，学习是某种完全不同的事情呢？我说，我们目前称之为学习的累积过程根本不是学习；它只是记忆的培养，记忆逐渐变得机械；而一个像机器一样机械运行的心智，没有能力去学习。一台机器除了在增加的意义上永远没有学习的能力。学习是某种完全不同的事情，我将试图让你看到这种学习。

一个正在学习的心智从来不说“我知道”，因为知识总是局部的，而学习始终是完整的。学习不意味着从

一定数量的知识开始，然后加进更多的知识；那根本不是学习，那只是一种纯粹机械的过程。对我来说，学习是某种完全不同的事情：我在每时每刻学习了解我自己；并且“我自己”是非常有活力的，它在活着、运动着，它没有开始也没有结束。当我说“我了解我自己”时，学习就在积累起来的知识中停止了。学习永远不是积累性的；它是一种无始无终的了解的运动。

先生们，问题是这样的：心智能否将自身从这种被称为知识的机械的积累中解放出来？并且，一个人能够通过思考的过程找到这个问题的答案吗？——你理解吗？——我们都受到了制约。也许就像有些人说的那样——制约是不可避免的，那么就不存在问题；你是一个奴隶，事情就此结束。但是，如果你开始问自己，究竟是否可能打破这种局限、这种制约，那么你就面临问题；因此你必须深入探究整个思考的过程，不是吗？如果你只是说“我必须意识到我的制约，我必须考虑它、分析它，以便理解和摧毁它”，那么你是在运用力量，你的思考和你的分析仍然是你的背景的产物；所以通过你的思想，显然你无法打破思想本身是其中一部分的制约。

请首先仅仅去看问题，不要问答案或解决的方案是

什么。事实是，我们受到制约，并且所有去理解这种制约的思想总是局部的，所以永远不存在一种完整的理解；而只有在对思考整个过程的完整理解中，才会存在自由。困难在于，我们总是在心智的领域内运行，心智是思想的工具，思想有合理的也有不合理的；而如我们所看到的，思想总是局部的——抱歉我又重复这句话，但是，我们认为，思想会解决我们的难题；而我怀疑它是否会解决。

对我而言，心智是一种完整的事物——它是智力；它是情感；它是观察、辨别的能力；它是说“我要”和“我不要”的思想中心；它是欲望；它是愿望的达成——它是完整的事物，不能将理智与情感分开。我们运用思想作为解决我们难题的一种手段；但思想不是解决我们任何难题的手段，因为思想是记忆的反应，而记忆是作为经验积累起来的知识的产物。认识到这点，心智要怎样做呢？——你理解这个问题吗？

我充满野心——对权力、地位和声誉的渴望——而我又感到，我必须知道爱是什么；因此我处于一种矛盾的状态。一个正在追求权力、地位和声誉的人根本没有爱，尽管他可能谈论爱；两者的任何整合都是不可能的，无论他对爱是多么期望。爱和权力无法携手，那么，心



智怎么办呢？思想，我们看到，只会制造更深的矛盾、更深的痛苦；那么，在完全不引入思想的情况下，心智能够觉察到这种难题吗？——你理解吗？

先生们，让我再换另外一种表达方式。你们是否碰到过——我肯定你们碰到过——你们突然感知到某种事物，并且在感知的那一刻，你们一点问题也没有了。恰恰在你们感知到难题的那一刻，难题完全停止了。你碰到一个难题，你考虑它，与它争辩，担心它；你运用你思想范围内的一切手段去理解它。最后你说“我再也没有办法了”；没有人能帮助你理解，没有上师、没有书籍帮助你；你独自面对问题，并且没有出路。以你的最大能力探究了问题之后，你随它去了。你的心智不再担忧，不再撕扯难题，不再说“我必须找到答案”；因此心智变得安静，不是吗？而在这种安静中，你发现了答案。难道你有时没碰到这种情况吗？这不是一种多么大不了的事情；伟大的数学家、科学家曾碰到过，而人们在日常生活中也偶尔碰到过。那意味着什么呢？心智已经运用了它全部的能力去考虑，已经使尽了思想的浑身解数，而没有找到答案；所以，心智变得安静——不是因为疲倦，不是因为疲劳，不是通过说“我要安静下来以便找到答案”；已经为了发现答案想尽一切