

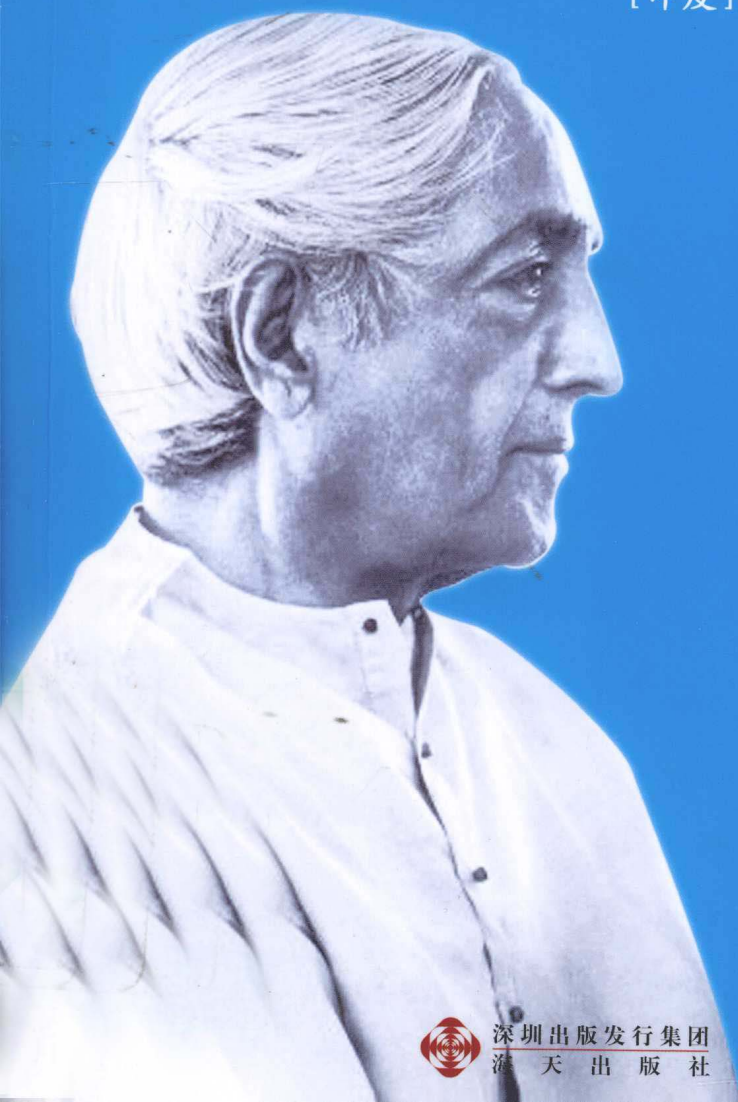
最具洞见的冥想语录  
克氏首次公开发表的演讲录

# M 觉醒与冥想 MEDITATIONS

克氏最有智慧的经典语录

[印度] 克里希那穆提◎著

陈召强 何正云◎译



深圳出版发行集团  
海天出版社

# M 觉醒与冥想 MEDITATIONS

克氏最有智慧的经典语录

[印度] 克里希那穆提◎著

陈召强 何正云◎译



深圳出版发行集团  
海天出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

觉醒与冥想：克氏最有智慧的经典语录 / (印) 克里希那穆提著；陈召强，何正云译. —深圳：海天出版社，2010.7

ISBN 978-7-80747-920-8

I. ①觉… II. ①克… ②陈… ③何… III. ①克里希那穆提，J. (1895~1986) —语录 IV. ①B351.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第130444号

著作权合同登记号：图字 19-2010-62

THE POCKET KRISHNAMURTI

Copyright© 2009 Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,

MEDITATIONS

Copyright© 1979 Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,

Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,

Brockwood Park, Bramdean, Hampshire

SO24 0LQ, England.

E-mail: info@kfoundation.org Website: www.kfoundation.org

## 觉醒与冥想

JUEXING YU MINGXIANG

丛书策划：明名文化

出品人：陈锦涛

出版策划：毛世屏

责任编辑：李向群

责任技编：钟愉琼

---

出版发行：海天出版社

地 址：深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址：www.htph.com.cn

订购电话：0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷：深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次：2010年8月第1版

印 次：2010年8月第1次印刷

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：16

字 数：100千

定 价：30.00元

---

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

# 目 录

## Contents

### 第一部 克氏谈觉醒

编者的话 生活的艺术	3
第一章 生活就在当下	5
第二章 思想是什么	11
第三章 死亡的意义	25
第四章 理解爱	37
第五章 倾听、观察与学习	47
第六章 冥想的基础	53
第七章 专注	61
第八章 不再恐惧	71
第九章 唤醒所有的感觉	85
第十章 爱、自由、良善与美丽	97

第十一章	冥想的祝福	107
第十二章	伟大的生命	119
第十三章	死亡的艺术	125
第十四章	观察是唯一的真理	133
第十五章	自由自在的生命	145
第十六章	神圣之事	153
第十七章	永恒	161
	资料来源	171

## 第二部 克氏谈冥想

前言	175
序	176
克氏谈冥想	177



编者的话

## 生活的艺术

我们是否有时感觉自己在浪费生命，觉得生命毫无意义，而外在环境和内心世界又都充满了冲突与困惑？在这本演讲集（本书收录了克里希那穆提在加利福尼亚、英格兰、印度和瑞士的公开演讲内容，其中大部分为首次公开发表）中，克里希那穆提就此进行思考，并提出了一种截然不同、独具一格的生活方式——无拘无束、安宁平和。

他指出，如果我们能清楚了解自己的行动与反应模式以及与他人的关系，那么生活将会变得无限美好且意义非凡。人类虽具有极高的心智，但却习惯用它来解决问题，这实际上背离了自由的初衷。克里希那穆提解释说，在认识自我时，我们要拒绝心理权威，以便让自己的观察和行动更为有效。如果我们的观察摆脱了语言和思想的束缚，那么自由与爱、美与善就会融为一体。

克里希那穆提谈到，所谓生活的艺术是指生命中没有任何的冲突，一个人完全免于恐惧，这其中也包括对死亡的恐惧。恐惧的根源、悲伤的原因，皆源于我们自身，而思想乃是时间和记忆与直接感知相互作用的一个过程。

只有掌握倾听、观察、学习的艺术，才能真正理解到



底是什么在妨碍意识乃至生命的秩序。

对于以上种种，克里希那穆提皆以简洁明了的语言赋予全新的解读。

这些演讲——克里希那穆提将其描述为我们与他之间的对话——发人深思，令人顿生感悟。透过这些论述，我们可以从中一窥神圣而永恒的空性。

雷·麦科伊





**最**伟大的艺术是生活的艺术，它比人类所能想象或创造的任何事物乃至所有的经典及诸神都要伟大。只有通过生活的艺术才能够催生新的文化。而这种艺术只能源于全然的自由。

全然的自由并非理想，亦非终究要发生的事，而迈向自由的第一步亦是最后一步。但最重要的总是第一步，而非最后一步。你现在所做的事远比将来某个时刻要做的事重要。生活就发生在当下，而非在你的想象之中。因此，你现在迈出的第一步才是重要的。如果第一步的方向正确，那么整个生命之门就会向你敞开。这个正确的方向并非朝向一个理想或某个预设目标，而是与当下正在发生的事情密切相连。

我所介绍的不是什么哲学理论体系，而是要指出“哲学”这个词的本义——追求真理，热爱生命。你在大学里可学不到这些。我们是要在日常生活中学习生活的艺术。





生命的复杂之处就在于，我们很难从中挑出某件事情，并判定它才是最重要的。如果要去选择或区分哪件事最重要，会让我们更加困惑。而且如果认为某一方面是最重要的，那么生命中的其他方面就会被降至次要位置。实际上，我们要么将整个生命的运动视为一体，要么挑出一个方面来涵盖整个生命；前一种做法大多数人都极难做到，对于后一种做法，我们应当细加探究。

要探究可以涵盖生命全部的某个面向，必须先摒弃所有的偏见、个人经验以及先入为主的观念。同时，我们也要像优秀的科学家一样，保持清醒的头脑，不要为过去积累的知识所左右，亦不可将情感加诸所观察的事物之上。这是绝对必要的，否则，我们的探究过程就会深受恐惧、希冀和欢愉等情绪的影响。

学习生活的艺术是最重要的事情之一。那么，有没有一种生活方式可以彻底改变人生，从此没有任何冲突与约束？这只有在全然活在当下时才可能找到。也就是说，只有仔细观察当下正在发生的事，才能从中找到没有冲突的生活方式。

这种观察无关智慧，也不是情绪上的体验，而是指敏锐、清楚、明晰地感知。这种感知并不具有二元性或双重



性，其中亦不存在对立或矛盾。二元性源于事物的不完整，正是不完整性导致了对立，冲突也由此而生。但通过此种观察，所感知的只有真理，别无其他。

心灵常会对当下发生的事件产生联想与回应，这就会妨碍我们如实观照。当下的事件不受时间的限制。“时间”这个概念本不存在，只不过是人类推断得出的产物；它是人类的遗产，也是找不到根源的负担。带着情绪去观察，只会使我们被观察的对象同化。若是在当下感到愤怒时，仔细观察这种愤怒的情绪，你就会明了暴力背后的整个本质和结构。这种洞见，即是对所有暴力的终结。

愤怒的背后隐藏着很多故事。这些故事并不是孤立的，而是有着许多关联。这些关联，以及随之而起的情绪，都会阻碍你如实观照自己的愤怒。

观察是如此简单，以致你很容易忽略它。也就是说无论你正在做什么事，比如行走、交谈、冥想，当下所做之事皆可加以观察。然而当我们那带着情绪的心介入其中，观察就会立即终结。因此，限定于当下的观察无论何时都不会被曲解。

生活的艺术中并无记忆的安身之处。关系即生活的艺术。如果关系中不存在记忆，那就不能称为关系。关系存于人与人之间，而非他们的记忆之间。正是这些记忆将“你”和“我”区分开来，并制造了两者的对立。因此无



论如何，思想（亦即记忆）是不存在于关系中的。这就是生活的艺术。

世间万物彼此联结，从大自然中的飞鸟、岩石到白云、星辰、蓝天……我们周遭的所有事物都息息相关。没有了关系，你就无法生活。然而，现今的人们生活在一个人际关系日渐淡漠的社会中，原本美好的关系已然遭到破坏。

只有当思想不曾玷污爱时，生活的艺术才能成真。



**你**可曾想过：我们是如何浪费生命、消耗能量的？我们又是如何成为“二手人类”，只会吸收他人智慧的？不论是生理上还是心理上的乏味、烦恼、孤独、痛苦，都已完全占据了我们的生活。就在当下，我们的生命已经毫无意义，因为我们只是单纯为了活着而活着。除此之外，我们的整个生命以及内在的心灵，已然支离破碎，不再完整。

我们需要什么？我们已经得到了什么？对于大多数人来说，生命充满了艰辛、困苦和冲突。在当前这个社会，物质财富已经成为衡量一个人成功与否的标准。我们奔波在追求权力、地位和声誉的路上，过着平庸、狭隘、浅薄和空虚的生活，并深受各种观念、判断和信仰的影响与左右。所有这一切，都是在浪费和挥霍生命。

我们不曾有过幸福，只不过是追求享乐的过程中产生片刻的愉悦和满足。但当你深入反省自我时，是否发现



内心深处其实除了过去摄取的书本知识和对所处社会的回馈之外一无所有？而那一切，也不过是思想的创造。但思想并不能代表人的所有身体官能，而只是其中的一个部分而已。

在意识到生命的空虚——毋宁说是生命的浅薄和痛苦之后，我们开始追求享乐（不论宗教意义上的喜悦还是所谓世俗的快乐），开始追逐物质财富、更高级的享受和更多的快乐，购买更多的物品，维持消费型社会的运转，直到最终走向坟墓。这就是我们的生命，既谈不上神圣，亦无关乎宗教。

但生命本应是极其严肃的事，只有那些真正严肃对待生命的人，他们的生活才有意义。反之，如果一味遵从宗教导师、牧师、智者或哲学家的训导，人就会失去自我，生活就会失去意义。

于是，有人会问：思想在我们的生命中处于何种位置？人类所有的文明、文化，都是以思想为基础。宗教是思想的产物，行为、操行、商业世界、人际关系、军备积累、陆军、海军、空军，所有这一切都是基于思想之上的。不管思想是否合理、是否合乎逻辑、是否健全，我们的行动都是以思想为基础的。然而，思想还只是想法，是一种理想，由此看来，我们每个人都是极端的唯心主义者，这真是十分不幸。



实际上，理想并不等于“实相”，而只是思想创造出来、用以应对“实相”的方法。理想和“实相”之间实则存在差异与冲突。

我希望你并不仅仅去倾听，而是要切实地观察内心的整个运作过程，从而与之建立交流的关系。也就是说如实观照，而不加诸任何判断。

我们一定要探究何为思想，何为思考。在亚洲人看来，思想是最不同寻常的事物之一，犹如凤毛麟角。他们认为思想是一种量度，若想要寻求不可测量的，也就是超越时间与量度的事物，人就必须挑战思想。而恰恰与之相反，整个西方文明社会与文化都是建立在思想之上。

正如我所说，生命是非常严肃的事，需要用心探究。我希望你已经做好了求知的准备，可以免于量度的限制，去了解那无边的空寂——这种空寂无法衡量，也非思想所能创造。

此前说过，西方文明与文化是建立在思想之上、可以量度的。由此，整个科技的世界得以形成并发展。在这个世界里，宗教成了一种值得信仰、接纳、宣传乃至可以救世的东西。

在东方，思想已经超越了其原有的含义；而在西方，人们则接受思想这一量度的延伸拓展，基于科技成就的生活方式让他们获得了越来越多的享受，而拥有财产（其中

