

生命笔记

克里希那穆提^著
汤珑^译

你活着，但那不是你。

你找寻，但却更空虚。

你不是迷路，只是失去了存在。

本书是克里希那穆提记录着在中最特殊的一本，记录了他一九六一年到一九六三年间在美国、英国、瑞士、法国以及印度等地游历和生活时，自己的每日感知和意识状态。从这特殊的每日笔记中，我们看到了克氏思想的源流。

这不是一本用大脑袋的书，而是用心看的书。克里希那穆提细致入微的生命观察，引领我们进入心灵的世界。在每个清晨的清晨，观察天空的颜色，倾听鸟儿的歌唱，体验阳光的温暖以及周围的一草一木。清空由经验构成的大脑，即是自由。当大脑停止用经验、记忆和思维来滋养自己，当一切经验都被体验代替时，行动才不以外我为中心，心灵方能获得最终的自由。

生命笔记

〔印〕克里希那穆提

著 汤珑 译

图书在版编目 (CIP) 数据

生命笔记 / (印) 克里希那穆提著; 汤珑译. —北京: 中信出版社, 2014.1

书名原文: Krishnamurti's Notebook

ISBN 978-7-5086-4218-5

I. ①生… II. ①克… ②汤… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 215102 号

Krishnamurti's Notebook

Copyright © 1976 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Originally published in the United States of America

Simplified Chinese edition copyright © 2014 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

生命笔记

著 者: [印] 克里希那穆提

译 者: 汤 珑

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 196 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4218-5 / F · 3005

定 价: 35.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

克里希那穆提 1895 年出生于印度，13 岁时被通神学会收养，这个学会认为克里希那穆提就是它一直宣扬的“世界导师”。克里希那穆提很快成长为一位强有力的、坚定的、与众不同的导师，他的谈话、著作不是关于某个具体宗教的，也不是针对西方或东方的，而是关于整个世界的。他坚决否认别人强加给他的救世主形象，于 1929 年解散了围绕他而建立的大规模的、富有的组织，并宣布真理是无路之境，无法通过任何形式化的宗教、哲学或教派来发现。

克里希那穆提终其一生都拒绝别人强加给他的所谓的导师地位。他吸引了世界各地的大批听众，但并不自封权威，不收弟子，总是以一个个体的身份同另外一个个体交谈。其宣讲的核心论点是，世界的根本转变只有通过个体意识的转变才能实现。他一直在强调有必要了解自我，了解宗教和民族主义对人类心灵的约束性

James A. Webb

生命笔记

与分裂性的影响。他总是强调开放心灵的必要性，因为“脑部空间蕴含着无法想象的能量”，这似乎是他创造性的源泉以及能够产生广泛影响的关键。

他坚持在世界各地发表演讲，直至1986年逝世，时年90岁。他的谈话、对话、日记和信札已被收集整理为60余本书，这套书就是根据其留下的浩繁的资料编纂而成。这套书中，每一本都集中探讨一个与我们的日常生活息息相关且亟待澄清的问题。

克里希那穆提从1961年起对自己的感知和意识状态做了每日记录，在7个月内只有约14天空白。他用铅笔清晰地写下所有内容，我们几乎看不到任何涂改的痕迹。手稿的前77页是记载在一个小笔记本里的，77页后直到结尾的内容记载于大活页簿上。笔记的开始和结尾都很突兀。

就连克氏本人也不知是什么促使自己做笔记的。他在那之前及以后都未做过类似记录。

对手稿的编辑被控制到最少。克氏的拼写错误得到了更正。为了使表达更明确，我们对标点符号有所添加。他常用的缩写，例如“&”，都以字母形式完整地拼写出来。我们还添加了一些脚注和括号内的补充说明。除此之外，手稿以它原本的面目呈现给读者。

我们需要对书中提到的“过程”（process）一词稍做解释。1922年，28岁的克里希那穆提经历了改变他一生的精神体验。此

James A. Noble

生命笔记

后数年内，他的头部和脊椎会反复产生强烈的疼痛感。手稿内容显示，将近40年后克氏依然经受着这种疼痛，并称之为“过程”，尽管疼痛程度已经缓和了许多。

“过程”是种身体状态，请读者不要与克氏在笔记本中提到的“恩惠”(benediction)、“异样感”(otherness)和“浩瀚”(immensity)等词混淆。克氏从未服用止痛药来抵抗这个“过程”。他从不吸烟、饮酒或服用药物，近30年来就连茶和咖啡也很少饮用。虽然他一生为素食主义者，却也煞费苦心地保持着均衡、足量的饮食。在他看来，禁欲与纵欲一样，对精神生活极具破坏性。实际上，他就像一个骑兵关心自己的马儿一样关心着自己的身体（他一向把身体和对自身的意识区分开来）。他从未患过癫痫等会引发幻象或其他精神现象的疾病，也从未进行过任何形式的冥想。在此做出声明意在避免读者猜想克氏的意识状态是由药物或节食所引起的。

可以说，从这特殊的每日笔记中我们看到了克氏思想的源头。克氏思想的精髓都从这自然的来源中呈现。正如他在笔记中所写，“恩惠中每次都有新的内容——新的特质、新的香气，但同时又是恒久不变的”，所以由此而来的教导虽然常有重复却不尽相同，正如他一遍遍描述的树、山、河、云、鸟和花一样，永远是新的，因为观者的眼睛从未以陈旧的方式看待这些事物。对他来说每天对这些事物的感知都是新鲜的，所以对读者来说也应如此。

1961年6月18日，克氏开始做第一篇记录。当时他与朋友住

在纽约市西 87 街。此前他在伦敦停留了 6 周，进行了 12 场讲座，于 6 月 14 日抵达纽约。赴伦敦前他曾走访罗马和佛罗伦萨。年初的三个月里，他在印度的新德里和孟买演讲。

玛丽·勒琴斯

目录

001 超越思维的限制

美国加利福尼亚州奥哈伊：

1961 年 6 月 18 日至 7 月 9 日

013 无限的能量

英国伦敦：

1961 年 7 月 10 日至 7 月 11 日

014 爱无所谓完美

瑞士格施塔德：

1961 年 7 月 12 日至 9 月 2 日

068 欲望永不熄灭

法国巴黎：

1961 年 9 月 4 日至 9 月 24 日

101 冥想的绽放

意大利罗马与佛罗伦萨：

1961 年 9 月 25 日至 10 月 18 日

117 敏感的人才能独处

印度孟买与瑞希山谷：

1961 年 10 月 20 日至 11 月 20 日

158 做自己是人生最大的反叛
印度马德拉斯：
1961 年 11 月 21 日至 12 月 17 日

187 死亡、创造与爱
印度贝拿勒斯圣雄甘地墓：
1961 年 12 月 18 日至
1962 年 1 月 20 日

206 寂寞是种贫穷
印度新德里：
1962 年 1 月 21 日至 2 月 11 日

229 大脑需要浩瀚的空间
印度孟买：
1962 年 2 月 17 日至 3 月 19 日

超越思维的限制

美国加利福尼亚州奥哈伊^①：1961年6月18日至7月9日

6月18日（纽约）

今晚它就在那里，突然间出现并占据了整个房间，那是一股巨大的美、力量与温柔之感。其他人也有所察觉。

6月19日

夜间每次醒来它都在，头脑却很难进入它存在的那个层面。大脑净化是必要的。大脑是一切感官的中心，感官越警觉、越敏感，大脑便越敏锐；它是掌控记忆也就是掌控过去的中枢，是经历、知识与传统的储藏室，因此也具有局限性，是被制约的。大脑的活动都是经过规划、思索和推理而形成的，但却无法摆脱束缚、超越时空，所以无法构想或理解那个整体与完整的存在。整体与完整的存在是思维，思维是空阔的，而这种空阔使大脑存在于时空中。大脑只有摆脱自身受到的种种限制，摆脱贪婪、妒忌与企图心，才能真正领悟到完整。那完整便是爱。

^① 奥哈伊山谷坐落于洛杉矶北部约80英里外。

James A. Noble

生命笔记

6月20日

在去奥哈伊的车子里，那种压迫感和无限浩瀚的感觉又出现了，它就在那里，不依附于任何感受而存在。车辆、行人、广告牌……一切都惊人的清晰，颜色强烈得刺眼。这种感觉持续了一个多小时，头疼得厉害，疼痛感像是穿透了头部。

大脑可以成长，也必须成长；这种成长必定有因，必定有果，例如从暴力到非暴力的转变。大脑是从原始状态进化至今的，不论它多精密、多灵活、多强大，都无法摆脱时空的束缚。

无名即是谦逊，不随头衔或装束而变化，也不取决于对理想、英雄行为、国家等抽象名词的认同感。有意识的无名是一种大脑行为，另一种无名则伴随着对“完整”的觉知。那种“完整”永远不会在大脑或想法中存在。

6月21日

凌晨两点醒来时感到一种奇特的压迫感，疼痛加剧，头中央尤为强烈。这种感觉持续了一个多小时，数次醒来感受到强烈的压迫感，每次都伴随着不断扩张的狂喜，愉悦感一直持续着。再次躺在牙医的椅子上等待，压迫感又突然出现。大脑变得极其安静，充满活力；每个感官都非常敏锐，眼睛看得到窗户上的蜜蜂、蜘蛛、鸟儿，看得到远处蓝紫色的山。眼睛看着，大脑却没有记录。能感觉到大脑极度活跃、充满生机，所以大脑能做的不仅是记录。压迫感与疼痛感极强，身体一定是昏睡过去了。

律己意识是必不可少的。想象与幻觉扭曲了清晰的观察。只要延续愉悦、避免痛苦的强烈欲望还在，幻觉就不会消失，对延续或记住愉悦感受的需求和对痛苦的逃避都滋养着幻觉。为了完全扫除

幻觉，我们必须去理解喜悦与悲哀，而不是去控制、升华、认同或否认。

大脑只在安静时才能进行客观的观察。大脑有可能安静吗？极度敏感的大脑只有在被动觉知的状态中，在摆脱了扭曲事实的力量影响下，才能变得安静。整个下午压迫感都在。

6月22日

夜半醒来，进入无限延伸的精神状态，精神本身即是那状态。这种感受超脱了一切情绪与情感，却非常真实。这种状态持续了相当长一段时间。整个早晨，压迫感和疼痛感都很强烈。

毁灭是至关重要的。这不是针对楼房等实物而言的，而是针对心理工具与心理防御，如神灵、信仰，以及对教士、经历和知识的依赖等。它们不毁灭，便不会有创造。创造只存在于自由中。他人无法助你销毁这些防御，你必须通过自知的意识来完成。

革命、社会和经济等手段只能改变外在的状态和事物——从宏观或微观角度改变——但永远无法超越思维的限制。只有当大脑摒弃了所有内在的神秘的机制，例如权力、嫉妒和恐惧等，彻底的革命才有可能发生。

一片柔弱的树叶在毁灭面前的脆弱正是它的力与美之所在。就如钻出路面的一叶小草，它有承受偶然性死亡的力量。

6月23日

个人不具有创造的力量。当一个人凭借自己的能力、天赋和技巧而成为主宰时，创造就完全终止了。整体的力量无法估量，整体的活动才是创造。创造永远不是个体的表达。

正要睡去时，感受到仿佛身处今年4月曾在佛罗伦萨北部住过

的房屋。不光是屋子里，地平线的此岸到彼岸全都被笼罩。那是一种恩惠。

整个早晨压迫感都伴随着奇怪的疼痛感，一直延续到午后。躺在牙医的椅子上，望向窗外，视线飞越围栏、电视天线和电线杆，直达紫色的远山。不仅用眼睛看，还用全部头脑去看，就好像身处头脑后方，用全部的存在去看一般。那是种奇特的感受。观察并没有起始处。山的颜色、线条和美都很强烈。

每个思维的转变都必须被洞悉，因为思维是行为的反射，而由思维引发的行动必然会平添困扰和矛盾。

6月24日

昨天一整天疼痛感和压迫感都在，很难忍受。一旦独处它便出现。没有任何希望它持续的欲望，也没有因它的不持续而失望。它就在那里，不取决于你的意愿，也超越了一切理性和思维。

单纯地为做某事而做某事似乎很难，也不被称道。社会价值观基于为某个原因而做某事。这导致了贫瘠的存在，即永不完整、永不满足的人生。这便是具有破坏性的不满情绪产生的原因之一。

满足是丑陋的，但不满会滋生仇恨。为了上天堂或是博得社会或德高望重人士的认可而遵守道德就如在一块贫瘠、从未播种过的土地上反复耕作。这种为某个目的而做某事的行为说到底就是偏离事物本质的一系列自我逃避。

体会不到本质便无美感可言。美存在于外在的事物或内在的思维、感受和观念中，除此之外还有超越一切思维和感受的美，那便是事物本质的美，而这种美没有对立面。

压迫感持续存在着，大脑底部有一种紧绷感，令人痛苦。

6月25日

半夜醒来发现身体一动不动，面朝上舒展着，这姿势一定已保持了一段时间了。压迫感和疼痛感都在。大脑和思维绝对静止，浑然一体。它们出奇的安静，就像两台高速运转的优质发电机一般，有神奇的张力却不会造成负担。这时有一种无边无际的感觉，一股没有方向与动机的力量，因此也没有残忍与暴力。这种体验持续了一早晨。

在过去的大约半年中，他会从沉睡中醒来，在清醒状态下感受到一种沉睡中特有的感觉，就好像醒来只是为了让大脑去记录睡眠中发生的一切。不过奇怪的是，这种体验消逝得很快，大脑并没有把它收集到记忆长卷中。

只存在毁灭，不存在改变，任何改变都是对过去的修正性延伸。一切社会和经济的改革都只是针对过往状态的应对方式而已，也是修正性的延伸。这种改变根本无法摧毁利己主义的根源。

而我们所说的毁灭并不存在动机，并不包含为达成结果而引发行动的目标。嫉妒心的毁灭是彻彻底底的，意味着从压抑和控制中解脱，不再有动机。

这种彻底的毁灭是可能的，它是基于对嫉妒心的全部构造的洞悉。而洞悉并不受时空的限制，它的产生直接而又自然。

6月26日

昨天下午和今天早晨压迫感和紧绷感都在，并且十分强烈。不过这其中有些变化，压迫感和紧绷感从后脑而生，穿过上腭直达头顶。奇怪的强烈感觉持续着，他必须安静地等待它的来临。

任何形式的控制都会危害完整的认知。在服从中存在是循规蹈



生命笔记

矩地过活，也便无法脱离恐惧。习惯会破坏自由，思维习惯、喝酒习惯等都会导致肤浅、黯淡的人生。有组织的宗教信仰以它们的信条和仪式关闭了通向浩瀚思维空间的大门，而这扇门恰恰能清除大脑的时空限制，净化的大脑才能应付时空的挑战。

6月27日

曾在佛罗伦萨北部的住所中出现的状态又来了。它耐心地、仁慈地、温柔地等待着，就像划过黑夜的闪电，它的存在既有穿透力又让人喜悦。

身体机制发生着奇妙的变化，难以名状却有着奇怪的持续力和驱动力；它绝不是自己生成的，也不是想象出来的。在树下或屋里安静独处时它容易被察觉，睡着之前尤其明显。压迫感和紧绷感伴随着熟悉的疼痛感，我此刻写字时它们还在。

关于这一切的想法和字眼都显得苍白无力。无论多么精确的字眼、多么清晰的描述都无法传达真正的感受。

这一切都包含着一种伟大而无法言喻的美。

生命中只有一种活动——外在和内在的整体活动，这种活动无法分割，虽然它们又彼此分离。在分离中，大多数人选择了外在的知识、思想、信仰、权力、安全、财富等。与之相应便产生了内在活动，即愿景、希望、抱负、秘密、矛盾、绝望……这些内在活动是应对措施，有悖于外在活动，于是便有了矛盾及其所带来的痛苦、焦虑与逃避。

内在活动与外在活动实为一体。理解了外在活动之后，内在活动便开始了，它们并不对立，也没有矛盾。没有了矛盾，高度敏感与警觉的大脑便能安静下来，此后只有内在活动才具有效力和意义。

内在活动能使人豁达与慈悲，而且这种豁达与慈悲不源于理性与刻意的自我否定。

花儿会被遗忘、被抛弃或者被摧毁，而恰恰因此它才美得浓烈。野心勃勃的人不懂得美。感受原貌才是美。

6月28日

喊叫并呻吟着在夜里醒来，压迫感和紧绷感很强烈，还带着奇怪的疼痛感。一定已经开始一段时间了，醒来之后又持续了一会儿。喊叫和呻吟常常有。这不是消化不良引起的。坐在牙医那里等待时它又开始了，下午写日记时它也一直都在。当他独处，抑或置身于美景或脏乱不堪的街道中时，这感觉尤其明显。

神圣的东西是没有属性的。寺庙里的石头、教堂里的画像还有各种符号本身都不神圣。人类之所以认为它们神圣、值得崇拜，是出于自身复杂的需求、恐惧与渴望。这种“神圣”依然处于思维领域，是思维的产物，而思维中是没有创新与神圣的。思维能整合系统、教条和信仰中的纷乱繁杂，但如此产生的图像或符号并不比一栋房子或一架飞机的图纸神圣。这一切都在思维范畴内，既不神圣也不神秘。思维是变幻无穷的，可丑可美。

不过在思维和被思维唤醒的感受之外是有神圣存在的。它不能被思维解读或利用，思维也无法去构建神圣。神圣在一切符号和语言无法触及的地方存在，无法传播，它就是事实。

事实能被洞悉，而洞悉并不依靠语言。事实一经诠释，便不再是事实，它会变得截然不同。洞悉是最重要的，它不受时空局限，而是直接又自然地发生的。被洞悉到的事实已然改变，在当下和以后都不会再相同。

这种神圣没有崇拜者，即那些为此沉思的旁观者。它不能在市