



倾听内心的声音

克里希那穆提

Sue

译 著

J. Krishnamurti

THE ART

OF

LISTENING

THE COLLECTED WORKS OF
J. KRISHNAMURTI



倾听

内心的声音

克里希那穆提

Sri

译 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

倾听内心的声音 / (印) 克里希那穆提著; 王晓霞译.
—北京: 九州出版社, 2013. 8
(克里希那穆提集)
书名原文: The art of listening
ISBN 978-7-5108-2311-4

I. ①倾… II. ①克… ②王… 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(2013)第210580号

Copyright@ 1991-1992 Krishnamurti Foundation of America

Krishnamurti Foundation of America,
P.O.Box 1560, Ojai, California 93024 USA
E-mail: kfa@ kfa.org. Website: www.kfa.org
For more information about J.Krishnamurti, please visit: www.jkrishnamurti.org

著作权合同登记号: 图字01-2013-6114

倾听内心的声音

作 者	(印度) 克里希那穆提 著 王晓霞 (Sue) 译
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	涿州市星河印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	10.75
字 数	277 千字
版 次	2013 年 11 月第 1 版
印 次	2013 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-2311-4
定 价	48.00 元

★版权所有 侵权必究★



J. Krishnamurti
克里希那穆提集

T H E A R T
O F
L I S T E N I N G

THE COLLECTED WORKS OF
J.KRISHNAMURTI

出版前言

《克里希那穆提集》英文版由美国克里希那穆提基金会编辑出版，收录了克里希那穆提 1933 年至 1967 年间（38 岁至 72 岁）在世界各地的重要演说和现场答问等内容，按时间顺序结集为 17 册，并根据相关内容为每一册拟定了书名。

1933 年至 1967 年这 35 年间，是克里希那穆提思想丰富展现的重要阶段，因此，可以说这套作品集是克氏最具代表性的系列著作，已经包括了他的全部思想，对于了解和研究他的思想历程和内涵，具有十分重要的价值。为此，九州出版社将之引进翻译出版。

英文版编者只是拟了书名，中文版编者又根据讲话内容，为每一篇原文拟定了标题。同时，对于英文版编者所拟的书名，有的也作出了适当的调整，以便读者更好地把握讲话的主旨。

克里希那穆提系列作品得到台湾著名作家胡因梦女士倾情推荐，在此谨表谢忱。

需要了解更多克氏相关信息的读者可登录 www.jkrishnamurti.

org，或“克里希那穆提冥思坊”的微博：<http://weibo.com/jkmeditationstudio>，以及微信公众账号“克里希那穆提冥思坊”，微信号：Krishnamurti KMS。

九州出版社

英文版序言

克里希那穆提1895年出生于印度南部的一个婆罗门家庭。十四岁时，他被时为“通神学会”主席的安妮·贝赞特宣称为即将到来的“世界导师”。通神学会是强调全世界宗教统一的一个国际组织。贝赞特夫人收养了这个男孩，并把他带到英国，他在那里接受教育，并为他即将承担的角色做准备。1911年，一个新的世界性组织成立了，克里希那穆提成为其首脑，这个组织的唯一目的是为了让其会员做好准备，以迎接世界导师的到来。在对他自己以及加诸其身的使命质疑了多年之后，1929年，克里希那穆提解散了这个组织，并且说：

真理是无路之国，无论通过任何道路，借助任何宗教、任何派别，你都不可能接近真理。真理是无限的、无条件的，通过任何一条道路都无法趋近，它不能被组织；我们也不应该建立任何组织，来带领或强迫人们走哪一条特定的道路。我只关心使人类绝对地、无条件地自由。

克里希那穆提走遍世界，以私人身份进行演讲，一直持续到他九十岁高龄，走到生命的尽头为止。他摒弃所有的精神和心理权威，包括他自己，这是他演讲的基调。他主要关注的内容之一，是社会结构及其对

个体的制约作用。他的讲话和著作，重点关注阻挡清晰洞察的心理障碍。在关系的镜子中，我们每个人都可以了解自身意识的内容，这个意识为全人类所共有。我们可以做到这一点，不是通过分析，而是以一种直接的方式，在这一点上克里希那穆提有详尽的阐述。在观察这个内容的过程中，我们发现自己内心存在着观察者和被观察之物的划分。他指出，这种划分阻碍了直接的洞察，而这正是人类冲突的根源所在。

克里希那穆提的核心观点，自 1929 年之后从未动摇，但是他毕生都在努力使自己的语言更加简洁和清晰。他的阐述中有一种变化。每年他都会为他的主题使用新的词语和新的方法，并引入有着细微变化的不同含义。

由于他讲话的主题无所不包，这套《选集》具有引人入胜的吸引力。任何一年的讲话，都无法涵盖他视野的整个范围，但是从这些选集中，你可以发现若干特定主题都有相当详尽的阐述。他在这些讲话中，为日后若干年内使用的许多概念打下了基础。

《选集》收录了克里希那穆提早年出版的讲话、讨论、对某些问题的回答和著作，涵盖的时间范围从 1933 年直到 1967 年。这套选集是他教诲的真实记录，取自逐字逐句的速记报告和录音资料。

美国克里希那穆提基金会，作为加利福尼亚的一个慈善基金会，其使命包括出版和发布克里希那穆提的著作、影片、录像带和录音资料。《选集》的出版即是其中的活动之一。

目录

出版前言 / 1

英文版序言 / 3

意大利 1933 年

追求真理的人正错过真理 / 3

任何描述都无法传达真相 / 8

越是选择，就越是空虚 / 15

追寻真理不过是一种逃避 / 24

认识到欲求的无益，欲求就止息了 / 33

不完整的行动中了解永恒的真相 / 44

荷兰 1933 年

弄清你真实的想法 / 57

欲求阻碍了洞察力 / 63

完满的行动并非来自选择 / 69

没有通向真理的道路 / 80

行动本身比行动的结果更重要 / 91

行动就是觉察你此刻的所作所为 / 102
永恒就在短暂中 / 113
因为选择，所以我们害怕死亡 / 124
你无法通过局部到达整体 / 136
行动是思想、感受和行动达到完整 / 146
记忆妨碍充分地面对经验 / 158
有一种全无选择的决定 / 170
诞生于理解的行动会带来改变 / 184

挪威 1933 年

寻找舒适就不可能发现真实 / 187
追寻和努力破坏了解 / 198
有一种自然自发的生活方式 / 208
祈祷意味着逃避 / 219
生活不是一个学习和积累的过程 / 227
觉察与时间无关 / 238

印度 1933—1934 年

唤醒探索的真正愿望 / 253
信仰束缚了思想 / 269
领悟安全才能终结恐惧 / 283
什么是真正的满足 / 295
真理是一种不断的完满 / 309
人无法通过任何组织找到真理 / 322

PART 01

意大利 1933 年



追求真理的人正错过真理

朋友们：

我希望你们进行一种鲜活生动的探索，而不是一种在别人的描述的引导下所做的探索。假如说有人向你讲述了这里的景色，你来到这里的时候头脑里带着那些描述，那么你很可能会对事实感到失望。没有人能描述真相。你必须经历它，看到它，感受它的整个氛围。当你看到它的美和可爱，你会体验到一种不停更新的、生机盎然的喜悦。

大多数认为自己在追寻真理的人，已然借助某种方式来塑造自己的头脑，即研习那些他们所追寻之物的描述，以期接收真理。当你审视各个宗教和哲学流派，你会发现他们都试图描述真相，他们试图通过描述真理来指引你。现在我不是要向你描述在我看来真理是什么，因为那将是一项不可能实现的企图。一个人无法向另一个人描述或传达某次体验的全部内涵，每个人都必须自己去亲身经历。

你像大多数人那样阅读、聆听和效仿；你曾试图去发现别人关于真理和神、关于生命和不朽所说的一切。所以你脑中有着一幅画面，现在你想把那幅画面与我要说的进行比较。也就是说，你的头脑只是在寻求描述，你并不想重新去发现，而只是想要比较。但是因为真理无法描述，因此我不会试图描述真理，于是在你的头脑中自然就发生了困惑。

当你怀着一幅你想要模仿的画面、一个你想要追随的理想时，你就永远无法充分面对每一次体验；你从未坦率、真诚地面对你自己和你的行为；你始终在用一個理想来保护自己。如果你真的深入探查自己的头脑和内心，你会发现你来到这里是为了获取某种新的东西——关于生命的一种新观念、新感受、新解释，以便据此来塑造自己的生命。所以实际上是在寻找一种令人满意的解释。你并未带着一种崭新的态度而来，在这种崭新的态度下，通过你自己的觉察、你自己的热情，你也许就能发现自然、自发的行动中的喜悦。你们大多数人只是在寻找对真理的解释，自以为如果能发现真理是什么，然后就可以根据那永恒的光明来塑造自己的生命。

如果那是你探索的动机，那么你就不是在探索真理，而是在寻求安慰、寻求舒适；那只不过是一种想要逃避的企图，逃避你每天必须面对的无尽的冲突和挣扎。

寻找真理的渴望从痛苦中产生，痛苦中存在着对真理进行不懈探索和寻找的起因。而当你受苦时——确实每个人都在受苦——你想寻找一种立即见效的疗法和慰藉。当你感觉到身体上有阵阵疼痛时，你会到最近的药店去买止痛药来缓解你的痛苦。同样的，当你经历心理上或情感上的阵阵剧痛时，你寻求慰藉，并猜想追求真理就是在试图找到摆脱痛苦的解药。那样，你就在不断地为自己的痛苦寻求补偿，以补偿你因此被迫做出的努力。你逃避导致痛苦的主要原因，并因此生活在幻觉之中。

所以那些总是声称自己在追求真理的人实际上正错过了真理。他们发现自己生命的不足、不完整以及爱的匮乏，以为通过追求真理他们就能找到满足和舒适。如果你坦率地对自己说你不过是在为生活的艰辛寻找慰藉和补偿，你将能够智慧地应对问题。但是只要你假装自己追求的不仅仅是补偿，那么你就无法看清问题。所以，要弄清楚的第一件事，就是你是不是从根本上真正地在探索真理。

追寻真理的人并不是真理的门徒。假如你对我说：“我生命里没有爱，这是一种不幸的、痛苦连连的生活；于是，为了获得安慰，我寻找真理。”那么我必须指出你对安慰的追寻是彻头彻尾的妄想。生命中根本没有舒适和安全这种东西。要明白的第一件事就是你必须绝对坦诚。

但是你自己并不确定你真正想要什么：你想要舒适、慰藉、补偿，而同时，你还想要某种远远大过补偿和舒适的东西。你自己的头脑是如此困惑，以至于这一刻你指望某个权威提供给你补偿和舒适，下一刻你又转向另一个拒绝给你慰藉的权威。所以你的生活变成了一种精心修饰过的虚伪存在，一种困惑的生活。试着去弄清楚你究竟在想什么，不要假装去想那些你认为该想的事情；于是，如果你头脑清楚，完全明白你所做的一切，那么不需要自我分析你就会知道自己真正渴望的是什么。如果你对自己的行为完全负责，那么不通过自我分析你就能知道自己真正的追求是什么。这个发现的过程不需要强大的意志力、巨大的力量，而只需要你有兴趣去发现你在想什么，以及你是真正诚实的还是活在幻觉里。

在与世界各地的听众进行交谈的过程中，我发现似乎有越来越多的人不理解我所说的话，因为他们带着根深蒂固的观念而来，他们带着有倾向性的态度来听，不去努力弄清楚我要说什么，而是只想从中找到他们私下里渴望的东西。说“这里有个新的理想，我必须照此来塑造自己”这样的话是徒劳无益的。与其如此，还不如去弄清楚你真正的感受和想法。

你要如何发现自己真正的感受和想法呢？依我看来，你只能通过洞察自己的整个生命才能做到这一点。然后你会发现自己在多大程度上是你那些理想的奴隶，而通过发现这一点，你会看到你树立理想不过是为了获得慰藉。

哪里有二元性，哪里有对立面，哪里就必然会有不完整的意识。头

脑受困于对立面中，比如惩罚与奖励、好与坏、过去与未来、得与失。思想受困于这二元性，因此行动就不完整。

这种不完整制造出痛苦、抉择的冲突、努力和权威，以及从不重要逃向重要。

当你感觉到自己不完整、空虚时，痛苦便从那空虚感中产生；你从那不完整中制造出标准、理想，以便在空虚中支撑自己，你建立起这些标准和理想作为你外在的权威。你为自己制造外在权威的内在根源是什么？首先，你感觉到不完整，你因那不完整而痛苦。只要你不理解权威的起因，你就只不过是一部模仿的机器，而哪里有模仿，哪里就不可能有丰足完满的生命。

要了解权威的起因，你必须追踪制造权威的心理和情感过程。首先，你感觉空虚，为了除去那种感觉你做出了努力；通过努力你只能制造出空虚的对立面，你制造出了只会加剧不完整和空虚的二元性。你对诸如宗教、政治、道德、经济和社会准则这样的外部权威负有责任。出于空虚、出于不完整，你制造了这些你现在想要摆脱的外在准则。通过进化、通过发展、通过渐渐远离它们，你想为自己创造出一种内在的法则。当你开始了解外在准则，你想把自己从中解放出来，并发展出你自己内在的准则。这些内在准则，你称之为“精神真相”，你将其等同于宇宙法则，而这意味着你不过是制造了另一种分别、另一种二元性。

所以你先是制造了一种外在的法则，然后你想要通过发展出你认为与宇宙、整体相等同的内在法则来超越它。这就是正在发生的事情。你还意识到自己那有限的自我中心，于是你将其与一个巨大的幻象视为一体，你称之为宇宙。所以当你说“我服从自己内在的法则”时，你不过是在用一个说法来掩盖自己想要逃避的渴望。对我来说，被外在或者内在的法则所束缚的人就是受困于牢笼，他被幻象所困。因此这样的人无法了解自发、自然和健全的行动。