

关于生命的一切

——给青年朋友的21封信

Letters to A Young Friend



印度 克里希那穆提

Jiddu Krishnamurti 著

蒲雯明 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司


关于生命的一切

——给青年朋友的21封信

[印度] 克里希那穆提 著

蒲雯玥 译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

著作权合同登记号：图字06-2013-41号

© (印) 克里希那穆提 2013

图书在版编目 (C I P) 数据

关于生命的一切：给青年朋友的21封信 / (印) 克里希那穆提著；蒲雯玥译. — 沈阳：万卷出版公司，2013.9

书名原文：letters to a young friend

ISBN 978-7-5470-2373-0

I. ①关… II. ①克… ②蒲… III. ①生命哲学—青年读物 IV. ①B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第053600号

Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,
Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO24 0LQ, England
E-mail: info@kfoundation.org
Website: www.kfoundation.org

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：上海图宇印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

字数：100千字

印张：3.5

出版时间：2013年9月第1版

印刷时间：2013年9月第1次印刷

责任编辑：孙郡阳

特约编辑：于桐 张燕

封面绘图：赵闯

封面设计：壹诺设计

ISBN 978-7-5470-2373-0

定 价：29.00元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：http://www.chinavpc.com

Copyright(C)2004 Krishnamurti Foundation Trust ,Ltd

心无挂碍，惟存喜悦

从1948年到20世纪60年代早期，见到克里希那穆提并不是什么难事，有很多人慕名而至。在散步之际，在私人聚会上，很多人得以与他谋面，还有些人通过书信与他取得联系。

书中的内容就是克里希那穆提写给一位青年朋友的信。在结识克里希那穆提时，这位青年朋友身心都已经受到了巨大的伤害。这些信写于1948年6月和1960年3月间，是怜悯之情的自然流露，闪现着清澈透明的灵性之光：是深深的教诲；是治愈的力量；间隔和距离仿佛已然不见；那静静流淌的文字，可谓字字珠玑，句句经典；谆谆教诲跃然纸上，字里行间洋溢着治愈的力量。



吉杜·克里希那穆提

Jiddu Krishnamurti

(1895年 - 1986年)

被公认为20世纪最伟大的灵性导师，被印度及当代的佛家学者认为是现代龙树再来及当代的涅槃阿罗汉。他一生走访全球70个以上的国家演讲，他的演讲被辑录成超过80本书，并被翻译成超过50个国家的语言。在现今全球包括美国、欧洲、印度和澳洲都设有克里希那穆提基金会及学校，致力推广克氏慈悲与当世解脱的理念。

作品：

《生命之书》

《关于生命的一切》

《生死书》

《如其本来》

《生活之道》

关于生命的一切：给青年朋友的21封信

特约编辑 | 于桐 张燕 责任编辑 | 孙郡阳 封面绘图 | 赵闯 封面设计 | 壹诺设计
后期制作 | 顾利军 责任印制 | 梁拥军 营销策划 | 何旋
出版统筹 | 吴畏 出品人 | 路金波

目 录

- Letter 1 爱是河流 / 001
- Letter 2 开放 觉察 专注 / 004
- Letter 3 专注于“爱的觉察”，心中无我 / 008
- Letter 4 澄明的觉醒 / 012
- Letter 5 摆脱成功与失败的束缚 / 025
- Letter 6 心纳万物，不垢不净 / 028
- Letter 7 山水无声，自有佳音 / 035
- Letter 8 真正的自由 / 039
- Letter 9 心无挂碍者，得尊严与喜悦 / 044
- Letter 10 诸漏皆苦 / 047
- Letter 11 单纯者，得解脱 / 050

- Letter 12 超越二元对立 / 053
- Letter 13 无限丰富的人生是存在的 / 060
- Letter 14 自由是创造力的开始 / 065
- Letter 15 一颗未被占据的心 / 069
- Letter 16 永远不做拣择 / 074
- Letter 17 意志的终结 / 079
- Letter 18 清新而纯真 / 083
- Letter 19 不灭的火焰 / 084
- Letter 20 直面恐惧 / 085
- Letter 21 冥想破除无明 / 088

Letter 1 爱是河流

让自己的心保持柔软。真正的力量并非植根于坚定的意志和强壮的体魄，而是蕴含柔软的心灵之中。树木之所以能抵御狂风肆虐，是因为它们有柔软的躯干。学会从自由的心中汲取力量。

人生是一次奇妙的旅行，许多事情都不是我们能预料的。抗拒并不能解决问题。我们需要的是一颗无限柔软而真诚的心。

生命的历程如履刀锋，我们需要小心翼翼地前行，我们要保持自由的心，保持柔软的智慧。

人生蕴藏无数的宝藏。我们怀着空洞的心踏上旅程，却不知如何用人生的宝藏去填补内心的空洞。我们的内心是如此贫穷，可当人生的宝藏呈现于面前，我们却心怀抵触，拒绝接受。

爱是危险的事情，但却可以带给我们彻底的改变，完整的幸福。有能力去爱的人并不太多，真正渴望爱的人也屈指可数。我们只会按照自己的条件去爱，把爱当作了可供交易的东西。我们怀着交易的心态，但爱不是用来交易的商品，不是可供索取与给予的东西。爱能解决人类所有的问题。但我们总拿着一个小小的杯子去汲取爱的泉水，所以人生才变得如此世俗，如此渺小。

地球是一个多么迷人的地方啊，这里美景如画，壮丽无比，这里拥有不朽的、永恒的魅力。我们却总是陷在痛苦中，即便有人给我们指明了出路，我们也不愿从其中解脱。

我只知道爱会让人心中燃起熊熊的烈火。这是永远不会熄灭的火焰。心中有爱的人，都愿把这满腔的爱意传遍寰宇，让世上的每个人去感受，去分享。这爱宛如奔腾不息的河流，流过每一个小镇、每一个村庄，为它们带去充足的水分，为它们带去丰盛的滋养。虽然人们时常会把脏东西倒入其中，奔腾的河水会受到污染，但河水很快就能净化自己，然后继续前进。没有什么能毁掉爱，万物皆可被爱溶解——无论善恶，无论美丑。爱是唯一永恒的存在，存在即已不朽。

Letter 2 开放 觉察 专注

树木是如此庄严，它们对人类的柏油路和交通是那么无动于衷。它们的根深深地扎在土壤里，它们的树梢高高地伸向天空。我们人类的根也扎在这片土地上——这片我们拥有也必须拥有的土地，但我们只会依附这土地，或步履蹒跚，或匍匐前行，只有少数人能飞向苍穹。他们是唯一具有创意和幸福的人。余下的众生则在这片可爱的土地上相互摧残，不断地用流言蜚语，伤害着彼此的感情。

让自己保持开放。如果你不得不活在过去，那就不要试图与过去抗争；当往事袭上心头，勇敢面对，不要刻意回避，也不要沉浸其中不能自拔。过去的这些年，一路走来，有痛苦，有欢乐，有沉重的打击，有不舍的离别，有遥远的思念，这一切的经历，都会让你的生命更加多彩，更加美丽。重要的是你心里的东西，只要心中有爱，你就拥有了一切，你就是一切。

要觉察你的各种思绪和情感，不要让任何一种思绪和情感悄悄溜走，发觉到它们的存在，专注于它们的内涵。专注不是泛泛的了解，而是要把思绪和情感的全部内涵都看清楚。就像你进入一个房间，立即就能看到房间的全貌，包括它的氛围和空间布局。看清自己的思绪，觉察自己的思想，这会让你变得更加敏感、更加柔软，也更为机警。不要谴责，不要评判，但要保持机警。唯有经过无数遍的筛淘，真金方能呈现于眼前。