

<<世界在你心中>>

图书基本信息

书名：<<世界在你心中>>

13位ISBN编号：9787508640211

10位ISBN编号：7508640217

出版时间：2013-7-1

出版公司：中信出版股份有限公司

作者：克里希那穆提

译者：胡因梦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<世界在你心中>>

### 前言

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、著作不是关于某种具体宗教的，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，并于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。

他一直都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。

## <<世界在你心中>>

### 内容概要

本书是克里希那穆提在美国布兰迪斯大学、斯坦福大学、加州大学伯克利分校及圣克鲁斯分校四所大学所做的精彩演讲与讨论。

克里希那穆提针对年轻人中普遍存在的焦灼不安，以亲切而循序渐进的启发方式，与年轻人深入探讨了生与死、爱与恐惧、思想与自由、觉知与改变等重要问题。

他指出只有没有预设没有抗拒地照自己的真实人生和整个存在，人们才能发现自己和世界的真相，不为任何权威所束缚，获得心灵的完全自由。

## <<世界在你心中>>

### 作者简介

作者:(印)克里希那穆提克里希那穆提(1895-1986),印度著名哲学家,当代最受推崇的心灵导师,已出版七十余本著作,全部由演讲和对话录集结而成,目前已被译成47国语言文字,在全世界产生了广泛而深远的影响。

克里希那穆提倡导,实现世界和平的唯一途径是人类心灵的转变,为此,我们每个人都应当自省其身,除此之外没有任何捷径可走,也没有任何大师或权威可以提供帮助。

佛学家推崇克氏为中观导师,印度教吠檀多学者则认为他是个圆满的觉者。

<<世界在你心中>>

书籍目录

译者序你的心灵自由吗？

——布兰代斯大学演讲录认清自己与世界的真相人心该如何摆脱恐惧在每个当下真实地觉知生活是什么？

——加州大学伯克利分校演讲录世界就是我的本身从制约中解脱出来爱与生死之间我们活在失序中我们从未真正认清自己——斯坦福大学演讲录改变，从觉察自己开始我们生活在围墙中认识你自己关于冥想让世界重获自由——加州大学圣克鲁斯分校演讲录爱让世界重获自由

## &lt;&lt;世界在你心中&gt;&gt;

## 章节摘录

你的心灵自由吗？

——布兰代斯大学演讲录 认清自己与世界的真相 世界的真相 旅行时你会察觉到，世界各地的人所面临的问题虽然看似不同，实则无太大差异。

四处都有暴力冲突、自由与否问题，以及如何让人与人之间的关系变得更真实更美好的问题，这样人们才能活得安宁，有修养，不至于经常和自己或邻人产生冲突。

整个亚洲到处都充斥着贫穷、饥饿以及彻底的绝望，而美国与西欧面临的却是经济繁荣带来的问题；经济繁荣但缺乏素朴精神，暴力就会随之而起。

目前，西方社会充斥着各种形式的奢华享受，已经达到彻底腐败和不道德的程度了。

此外，还有组织化的宗教——世界各地的人们多多少少都在排拒它——所造成的问题，以及什么是宗教精神、什么是冥想等，这些都不是亚洲独有的问题。

演讲者本身并不代表任何思想体系——印度的或其他区域的，因为演讲者并不是专家学者。

只要我们能共同探索这些问题，或许就能进行正确的交流与沟通。

但要切记，语言并非事物本身，无论我们阐述得多么仔细、多么错综复杂、多么合理，它仍然不是事物本身。

由印度教、伊斯兰教、基督教等所造成的思想分裂，已经为世界带来了无法估量的伤害，并且制造了很多仇恨与对立。

一切宗教或政治上的意识形态都是愚蠢的，因为这些都只不过是观念罢了。

不幸的是，它们却造成了人类的分裂。

这些意识形态带来了诸多的战争。

虽然人们在宗教信仰上有某种程度的宽容性，可是一旦超越了某个界线，人们要面临的的就是毁灭、褊狭、残忍与暴力——宗教战争。

意识形态也同样带来了国族之间的分裂，譬如黑人的国家主义以及各部落之间的战役。

思想与自由 我们人类真的有可能和平地、自由地、正直地共处吗？

自由固然是必要的，但它不是为所欲为式的，因为个人永远是受制的——不论他住在印度还是其他任何一个国家——他永远都要受到他所处的社会、文化以及他的整个思想结构的制约。

那么，人有没有可能从这些制约中彻底解脱出来，不只是意识形态或观念上的解脱，也包括心理上的、内在的解脱？

否则，我根本看不到民主的可能性，也看不到展现正确行为的可能性，甚至连“正确行为”这样的说法都会遭到藐视。

不过，我还是希望我们能运用这些词汇而不至于被人讥讽。

自由不是一种概念，有关自由的哲学并不是自由本身。

一个人要不是真的自由了，就是仍然不自由。

身处牢狱中的人，不论这牢狱被点缀得有多美，他仍然是不自由的。

自由并不是一种陷入思维中的状态。

思想不可能是自由的。

思想是记忆、知识及经验的产物，它永远是历史的成果，不可能带来自由，因为自由只有在活生生的当下、在日常生活里才会出现。

自由不是从某个东西之中解脱出来——从某个东西之中解脱出来，只不过是一种反应罢了。

人类为什么会赋予思想高度的重要性？

因为思想往往会形成概念，然后人们就按照这些概念而活。

他们会形成一些意识形态，臣服于这些意识形态。

希特勒的纳粹运动以及天主教、印度教、基督教的新教等宗教组织，数十年来都在通过宣传确立自己的意识形态，不断地用威胁及承诺驱使人臣服其下。

你可以在世界各地观察到这个现象，并会发现人类总是赋予思想过高的意义及重要性。

越是学有专精，智力越是高超，就越重视思想。

## &lt;&lt;世界在你心中&gt;&gt;

因此，我们现在要问的是，思想真能解决人类的问题吗？

心理革命 世界各地都有暴力问题，不单是巴黎、罗马、伦敦、哥伦比亚，各处都出现了学运抗争，而且黑人与白人、印度教徒与伊斯兰教徒，也越来越彼此仇视。人心之中不知怀着多少的残忍与暴力——虽然外表看来很有修养，反应有节制，口里不时祈求着和平的降临。

这种暴力，就是宗教派别、政治及种族界分造成的结果。

这份深埋于人心深处的暴力，是否能得到彻底的改变及转化，好让人们活在和平的氛围里？

人心深处的暴力显然是从动物性及社会承继而来的，人类已经把战争视为一种生活方式。

虽然各地偶尔有一些反战论者持着标语反对战争，但总有一些人是爱好打仗的！

或许有人不赞成打越战，但他们还是可能为了别的议题而抗争，引起另一种形式的战争。

因此，人类已经接受了内心及外在世界的争战，亦即冲突，并视其为一种生活方式。

人类的显意识及潜意识里的心态，制造出了相对应的社会结构——这是显而易见的事。

那么，我们不禁要问：人类有没有可能在适应教育、接受社会规范及文化熏陶之下，同时产生心理上的真实革命？

心理上的革命有可能立即出现吗？

不是在未来，也不是渐进式的，因为房子已经失火了，你不可能慢条斯理地谈论如何救火的问题；你已经没有时间了，而且时间原本只是一种幻觉罢了。

那么，什么能真的令人类改变？

什么东西能够让身为人类的你我真的改变？

难道必须依赖奖赏与惩罚吗？

这些方法我们早就试过了。

地狱的惩罚、进天堂的承诺等，这些方法都用过了，但人类并没有多大改变，他们仍然善妒、贪婪、暴戾、迷信、充满着恐惧。

单凭内在或外在的动机，并不能带来彻底的改变。

那么，通过理性分析来了解人为什么会如此暴戾、恐惧、贪得无厌、好斗、野心勃勃——分析是很容易的一种方式——难道就能带来改变吗？

很显然，不能。

到底什么方式才能带来即刻的而非渐进式的心理革命？

对我而言，这似乎才是最重要的人生议题。

分析者与与分析之物 分析——专家学者的分析或反省式的分析——并不能解决问题。

分析一向需要时间，而且需要大量的洞见，你的分析一旦出了错，接下来的分析就会跟着出错。

如果你的分析得到了某种结论，而你立即从这个结论往下推演，那么你也受到了阻碍。

此外，在分析之中还有“分析者”与“被分析之物”的对立问题。

如果不对动机、分析或肇因进行探究，我们如何才能带来心理上的彻底革命？

你可以轻而易举地找出自己愤怒的原因，但这并不能制止你的愤怒。

你可以轻而易举地找出战争的起因，包括经济上的、国族的、宗教上的议题，或是政治人物的颜面问题、意识形态等问题，但我们仍然在互相残杀。

5000年来已经出现过15000场重大的战争——我们到现在仍然没有爱，没有慈悲。

一旦洞察到这个问题的真相，我们便会不可避免地面临“分析者”与“被分析之物”、“观者”与“被观之物”、“思想者”与“思想”之间的界分是否真实的问题。

这类问题真的存在吗？

这个“观者”——这个让你产生“看与听”的存在中心——是否只是一个把自己与被观之物区分开来的概念性存有罢了？

如果你说你在生气，那么这股怒气与那个知道自己正在生气的存有，是不是真的有区别？

那股暴力不就是观者的一部分吗？

这是非常重要的问题，我们必须试着去了解它。

如果我们关心当下即刻产生心理上的革命——不是未来才产生一些变化——这个议题，就必须试着去

## &lt;&lt;世界在你心中&gt;&gt;

了解，这个所谓的“观者”、“我”、“自我”、“思想者”或“经验者”，与被观之物、经验或思想，真的有差别吗？

当你在看着一棵树、观察一只飞鸟、欣赏水面上的月光时，那个“经验者”真的有别于他所看到的一切吗？

当我们在看一棵树时，我们是真的在看它吗？

请再随着我探究一下。

我们可曾直接地看过一棵树，还是只通过知识组成的意象或过去的经验在看它？

你可能会说：“是的，我知道它的颜色有多美，形状有多么好看。

”但你只是在通过记忆和以往对它的感觉，再次享受那份快感而已。

你可曾观察过“观者”与“被观之物”的差异？

除非你曾深入探讨过这个议题，否则接下来要谈的事很可能被你疏忽掉。

其实只要“观者”与“被观之物”是分开的，冲突就一定会出现。

只要心中一产生对去年秋色的回忆、认知及意象，“观者”与“被观之物”的界分及冲突就出现了。

制造出这种界分的乃是思想本身。

假如你看着你的邻居、妻子、丈夫、男友或女友，你能否不带任何意象或过往的记忆，直接地看着这个人？

因为如果带着某种意象去看此人，你们的关系就不见了，只剩两组意象所形成的间接关系——是概念性的，而非真实的。

人类冲突之源 我们都住在概念的世界里，一个由思想构成的世界。

我们总是试图借着思想来解决所有的问题，从最机械化的到最深的心理问题都有。

如果“观者”与“被观之物”的确有区别，那么这种区别即是人类冲突的根源。

当你说你爱某个人时，那种感觉真的是爱吗？

其中是否存在“观者”与“被观之物”的界分？

这种“爱”乃是思想的产物，一个会造成界分的概念，因此并不是真正的爱。

思想是不是我们用来解决人类所有问题的唯一工具？

也许是的，我们正在质疑这件事，并没有立刻下结论。

也许思想并不能解决所有问题，除了机械性的、技术性的或科学性的问题之外。

当“观者”即是“被观之物”时，冲突就停止了。

这种情境很容易发生，而且很平常。

每当重大危机出现时，“观者”与“被观之物”的界分就不见了，这时行动就会立即产生。

假如一个人的生活里出现了重大危机——我们总是在逃避危机——那么他根本没时间去思考这件事。

即使头脑里有许多老旧的记忆，但还未来得及作反应，行动已经产生了。

这时，人的心理上已经出现了即刻的革命，也就是“观者”与“被观之物”的界分不见了。

换句话说，我们一直活在过往的历史里，所有的知识都属于过去。

人终其一生都活在过去，活在已经发生过的事物里——从中产生“过去的我是什么”以及“将来的我应该怎么样”等想法。

人生基本上就是昨日经验的累积，而“昨日的种种”只会使我们变得无感，剥夺我们本有的天真与易感性。

因此，“昨日的种种”便是“观者”本身；“观者”的心中充斥着一层又一层显意识及无意识的记忆。

观察自己与认识自己 全人类都存在于我们的显意识及深层的无意识里。

每个人都是数千年的演化成果。

这些纪录，人类所有的历史、知识及过往的一切，全都深埋在我们每一个人的心中——如果你能深入地探究，就会发现它们，因此自我认识才会变得那么重要。

“自我”已经变成了一个二手货；我们不断地重复别人的话语，不论是弗洛伊德还是任何一个专家的见解。

如果你真想认识自己，绝不能借着专家的眼睛来看自己，你必须直截了当地观察自己。

## &lt;&lt;世界在你心中&gt;&gt;

你如何能在不成为“观者”的情况下认识自己呢？

你所谓的“认识”到底是什么？

——我现在并不是在说双关语，我是在质疑我们所谓的“认识”到底是什么？

什么时候我们才是真的在认识一个东西？

我们可以说我“认识”梵文，我“认识”拉丁文，我“了解”我的妻子或丈夫。

我们可以试着去学习一种语言，但我真的了解我的妻子或丈夫吗？

当我说“我了解我的妻子”时，我会不会立即产生一个有关她的意象？

这个意象永远属于过往的历史，它会阻碍我对她的观察——她目前可能已经有所改变了。

因此，我真能说“了解”吗？

当你问道：“我能不能在不作为‘观者’的情况下认识自己？

”你知道会发生什么事吗？

这是一件十分复杂的事：我学着去认识自己，在学习的过程中累积了许多有关自己的知识，亦即过往的一切，然后我又继续累积对自己的认识。

我通过这些累积的知识来观察自己，并试图对自己产生一些认识，这个做法行得通吗？

显然是行不通的。

观察自己与认识自己是截然不同的两回事。

观察是一种不间断或不累积的过程，“自我”则是一个在不断改变的东西，它总是有新的想法、新的感觉、新的变动、新的暗示、新的迹象。

观察并不是与未来或过去相关的一种状态，我不能说我已经观察到了，或是我将要观察。

因为心智永远处在一种不断观察的状态里，它永远活在当下，永远是新鲜的，不被累积下来的知识所破坏。

如果你深深地探索下去，你就会发现，存在的只有不间断的观察而非知识的累积；然后，心智就会变得异常醒觉、敏锐。

因此，我永远无法说我“认识”自己，任何一个人如果说“我认识”，那么，实际上，他并不认识。

观察乃是一种活跃而不间断的过程，它跟已经有所认识是无关的。

我“认识”为的是在已经学会的东西上再添加一些东西，但若想观察自己，我就必须拥有观察的自由，可是如果通过过去的知识来进行观察，自由就被否定了。

发问者（以下简称“问”）：为什么“观者”与“被观之物”的界分会导致冲突？

克里希那穆提（以下简称“克”）：是谁在付出努力？

只要有努力，只要有矛盾，就会有冲突。

因此，在“观者”与“被观之物”的中间，难道就没有对立性吗？

这并不是一种意见上的狡辩，你不妨自己去观察一下。

假如我说：“这是我的。

”那么不论是财物、性、权力或工作，都会出现因界分而造成的抗拒，如此一来就起了冲突。

当我说“我是印度教徒”、“我是婆罗门”或其他什么时，我已经在自己的周围建构了一个世界，一个我认同的世界，于是界分就产生了。

很显然，当一个人说他是天主教徒时，他已经把自己和非天主教徒作了区分。

所有的区分，不论是内心的还是外在的，都是在助长敌意。

现在，问题又出现了，我能不能既拥有一些东西，又不会制造敌对、矛盾或冲突？

或许有一种截然不同的存在次元，可以完全消弭掉“所有权”这个东西，也就是真正的自由之境？

问：我们有可能不带着任何概念而行动吗？

你有可能进到这间房子里，坐到一把椅子上，而不对这把椅子带有任何的概念吗？

你是否在暗示我们不能有任何概念？

克：也许我没有解释得很仔细。

人当然得有概念，譬如我问你住在哪里，你一定会回答我，除非你有健忘症。

“告诉我”这件事，就是源自概念或记忆——而人必须有记忆和概念。

不过概念也会助长意识形态，带来灾害——你是美国人，我是印度人等。

## &lt;&lt;世界在你心中&gt;&gt;

你信奉一种意识形态，我信奉另一种意识形态，这只是一些概念罢了，但我们竟然会因此而相互残杀。

即便是在同一间实验室里研究科学的伙伴，也可能做出这种事来。

在人类的关系之中，概念到底有没有地位？

这又是一个复杂的问题。

所有的反应皆是概念，我有一种想法，然后我依照这个想法去行动。

在这一场景中，首先，我产生了一种想法，一个公式或标准，然后就按照它来采取行动。

因此，在概念、想法与行动之间，一定存有界分。

处在概念这一边的是“观者”，行动则是在“观者”之外的另一种东西，于是界分与冲突就此形成。

这时，又出现了一个问题：受限的、从社会背景里产生的心智，是否能摆脱概念思考，以非机械化的方式行动？

我认为这是有可能的，但我说有可能并没有什么意义，这只是冥想：探索心智有没有可能完全安静下来，从所有的概念思考中解脱出来，只有在需要用它的时候才产生思想。

我现在是在用英文说话，这是一种自动化的过程，但你能不能彻底安静地听我说话，心中没有任何念头（思想或概念）？

一旦你“试图”去达到这种状态，思想就出现了。

我们有没有可能在看着一棵大树或麦克风时，心中没有任何念头？

看着一棵大树而没有任何思想，是很容易做到的事。

但是看着一个朋友，一个伤害过你、奉承过你的人，而不带着任何成见，即你的头脑是安静的，就很难做到了。

虽然头脑也会有反应——迅捷的反应，但它仍然可以安静到完整而彻底地看着眼前这个人。

只有处在这种状态，你才会对他产生真正的了解，然后才会有完整的行动。

问：是的，我想我知道你要说的是什么。

克：很好，不过你必须实践才行，人必须认识自己。

不过，接着又会产生“观者”与“被观之物”、“分析者”与“被分析之物”之间的界分问题。

有一种观察方式可以避免这些问题，那就是立即了解。

问：你现在正试图用语言来解释一个语言无法传达的状态。

克：因为你我都懂英文，所以我们才用语言来沟通。

若想正确地进行沟通，你我必须同时具备热切而又专注的沟通欲望才行——否则，我们是无法真正产生交流的。

假如你我正在说话，而你却望着窗外，或者你很认真而我一点儿也不认真，那么沟通就会中止。

因此，传达一个你我完全不熟悉的东西，是极为困难的事。

不过，有一种沟通形式并不需要借助语言，但只有当你我都很认真、专注并直接，而且双方的心智都处在同一层次、拥有同样的节拍时，它才会出现，形成一种非语言性的神交。

那时，我们就可以安静地对坐——那不是你的寂静或我的寂静，而是我们共同的静谧——真正的神交才有可能出现。

不过这份要求也许有些高。

P2 - P12

<<世界在你心中>>

媒体关注与评论

当他进入我的屋内时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨无疑了”。

——纪伯伦（KahlilGibran，1883 - 1931） 克里希那穆提是我知道的唯一能完全摒弃自我的人，和他相识是人生最光荣的事！

——亨利·米勒（HenryMiller，1891 - 1980） 他（克里希那穆提）是我所见过的最美的人类。

——乔治·萧伯纳（GeorgeBernardShaw，1856 - 1950） 克里希那穆提，虽然并未标榜任何信仰，或者自创某种教法，但若以佛法看审视他的发心和言行，正如以下几位尊者所评价的那样，他是当之无愧的一代中观大师。

——胡因梦

<<世界在你心中>>

编辑推荐

《世界在你心中(精)/克里希那穆提系列文集》编著者克里希那穆提。

全球最有影响力的心灵导师、给一代又一代大师级人物以灵感源泉的思想者——克里希那穆提，经典系列文集重磅推出！

人生的真相是什么？

我们的心灵能完全摆脱恐惧吗？

本书集合了克里希那穆提在美国斯坦福大学等四所大学所做的精彩演讲。

针对人们普遍困惑的生与死、爱与恐惧、思想与自由、觉知与改变等问题，克氏指出，不要追随任何权威；只有没有预设、没有抗拒地去觉知一切，不再追求“应该怎样”来逃避真相，不再习惯性地作区分而导致矛盾和冲突，不再为时间、思想所累而恐惧不已，人们才能发现自己和世界的真相，获得真正的自由。

整个世界都埋藏在你的心底，如果你知道如何观看和认识的话，那道门就在你的面前，而钥匙就在你手中。

没有任何一个人可以给你钥匙或为你打开那道门，除了你自己。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>