

JIDDU
J. Krishnamurti
克里希那穆提集



学会思考

克里希那穆提
常霜林
译 著

J. Krishnamurti

O B S E R V E R

I S

T H E O B S E R V E D

THE COLLECTED WORKS OF
J. KRISHNAMURTI

九州出版社 全国百佳图书出版单位
JIUZHOU PRESS



学会思考

克里希那穆提
常霜林
译 著

图书在版编目 (CIP) 数据

学会思考 / (印) 克里希那穆提著 ; 常霜林译. —
北京 : 九州出版社, 2014.5
(克里希那穆提集)
书名原文: The observer is the observed
ISBN 978-7-5108-2988-8

I. ①学… II. ①克… ②常… 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(2014)第103423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 01-2013-7996

学会思考

作者	(印) 克里希那穆提 著 常霜林 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)68992190/3/5/6
网址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印刷	三河市东方印刷有限公司
开本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印张	12.75
字数	328 千字
版次	2014 年 8 月第 1 版
印次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5108-2988-8
定价	55.00 元

★版权所有 侵权必究★

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。在他对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《克里希那穆提集》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，但是从作品集中，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。

《克里希那穆提集》收录了他中年及以后出版的讲话、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。它们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。《克里希那穆提集》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

美国 1945 年

走出二元对立的思维模式 / 3

培养正确的认知方法，必须摒弃比较 / 11

静止和变得静止是截然不同的境地 / 21

你是怎样，世界就是怎样 / 31

觉察可分为三个阶段 / 43

撇开防卫和进攻进行思考 / 52

寻找安全感是一个自我毁灭的过程 / 61

重要的是理解渴望本身，而不是渴望的对象 / 72

正确的思维需要无为的、无选择的觉察 / 83

心灵必要每日逝去，才能得到永生 / 92

美国 1946 年

- 首先我们必须对自己的意向非常清楚 / 105
- 悲伤的根源就是自我的扩张活动 / 114
- 紧握自己的信仰或经历不放，只会滋生偏执 / 122
- 如何才能终结自我 / 131
- 实现觉察才能转化理智 / 140
- 理智不能解决我们的问题和悲伤 / 148

印度 1947 年

- 只有在自知中，才能得到救赎 / 159
- 要理解生命，就不能有任何结论 / 167
- 问题不在于世界，而在于你 / 175
- 使思想从次要的事情中解放出来 / 186
- 停止找寻，快乐才会出现 / 197
- 努力就是分心 / 207
- 停止努力才会有创造出现 / 219
- “变成”本身就是贪婪 / 230
- 苦难要去理解而不是去克服 / 243
- 正确的思考是随着对“当下实相”的理解而来 / 253
- 冥想就是终结思想 / 262

在印度的电台演讲 1947—1948 年

- 一种崭新的生活方式 / 279
- 生存之道 / 285
- 和平之路 / 290

印度 1948 年

- 真理必须在当下认知 / 299
- 无为地对待问题 / 305
- 仅是外界的转化不会给你带来任何快乐 / 315
- 只有当思考者消失，真实才会出现 / 321
- 应对悲伤涉及三个方面 / 329
- 正确的思想和正确的思考是两种不同的状态 / 337
- 卸下偏见的装甲 / 347
- 生命一定要经历挣扎和痛苦吗？ / 357
- 能够不加任何斗争地生活吗？ / 367
- 自知不需要任何积累起来的知识 / 377
- 自知是智慧的开端 / 385

PART 01

美国 1945 年

走出二元对立的思维模式

要了解存在于我们自身也存在于这个世界的混乱与痛苦，我们必须首先从自身找到明晰，而这种明晰是通过正确的思考而得来的。这种明晰不能够加以组织，因为它并不能拿来与别人交换。集体思想一旦被组织起来，就会变得很危险，不论它看起来有多美好。被组织起来的集体思想可以被利用，被开发，集体思想也由此不再是正确的思考，而仅仅是在重复罢了。明晰很重要，因为没有明晰，改变和革新只会导致更多的混乱。明晰不是来自口头的断言，而是源自强烈的自我意识及正确的思考。正确的思考并不是仅仅对智力培养所产生的结果，也不是对模式的遵循，不管这听起来有多高尚、多有价值。正确的思考伴随着对自我的认识而来。如果不了解你自己，你就没有思考的基础；没有这种自知，你所思考的就不是真实。

你和这个世界并不是怀有各自独立问题的两个截然不同的实体。你和世界其实是统一体。你的问题就是这个世界的问题。你们可能受某些倾向或环境的影响，但是你们之间并没有根本的不同。我们内在非常相似，都被贪婪、恶念、恐惧、野心等等所驱使。我们的信念、希望以及抱负都有一个共同的基础。我们是统一的；我们是统一的人类，即使经济、政治及偏见这些表面的边界将我们分隔开来。如果你杀掉另一个人，其

实你是在毁灭你自己。你是整个存在的中心，而若是不了解你自己，你就不可能了解真实。

我们对这个统一体有一个理智上的认识，但是我们把认识和感受存放在不同的隔间，因此我们永远不能体验到人类非凡的整体性。当认识和感受相遇，体验就会出现。若是你在聆听的时候不去体验，那么这些演讲将会毫无用处。不要说“我过会儿就明白了”，而是现在就要去体验。不要将你的认识和感受分开，因为混乱和痛苦正是由于这种分隔而产生的。你必须体验现行的人类整体。你并没有和日本人、印度人、黑人或是德国人分隔开来。你要去体验这个浩瀚的整体，开放自己，意识到这种认识和感受的分隔，而不要沦为片面哲学的奴隶。

没有自我认识，了解便无从谈起。认识自我是一个异常艰难的过程，因为你是一个复杂的实体。你必须只是进行自我了解，不能带有任何强求，也不能掺杂任何理论。如果我想要了解你，我不能怀有任何预先设想的关于你的定论，也不能怀有任何偏见。我必须敞开自己，不去判定，也不去比较。这非常困难，因为对于我们大多数人来说，思想就是比较和判定的结果。我们以为我们正在通过近似的東西而获得了解。然而，了解是由比较和判定而生的吗？抑或它是不加比较的思想所产生的结果呢？如果你想了解什么事情，你是拿它跟别的事情作比较，还是只去探究它本身呢？

源于比较的思考并不是正确的思考。然而我们在探究自身的过程中却在不停比对、寻求近似。正是这样才阻碍了我们了解自身的进程。为什么我们要判定自己？我们的判定难道不是欲望的结果吗？我们渴望成就些什么，渴望得到、遵循，渴望保护自己。正是这种欲望阻挡了了解的步伐。

正如我所说的，你是一个复杂的实体，而且要了解这个实体，你必须去检视它。如果你拿它和昨天或是明天来比较，那么你就不可能了解

它。你是一个错综复杂的机制，然而比较、判定、辨识却阻碍了理解。不要害怕你会因为不去竞争、比较而变得怠惰、自满。一旦你认识到比较毫无意义，你便能获得极大的自由。此时你就不会再竭力去变得怎样，你将会在自由的状态中了悟。要觉察到你的思想的这个对比的过程——在我阐释的同时体验所有这些——还要去体验它的虚妄，以及它机械性的本质，这时你就会体验到一种极大的自由，就好像卸下了一个令人厌倦的负担一样。在这种从寻求近似、辨认识别里解脱出的自由当中，你将能够发现和了解真实的自己。如果你不去比较、判定，你就会与自我邂逅，由此带来明晰和力量，去揭示极度的深邃。这对理解真实至关重要。当寻求自我近似的过程不复存在，思想就会从二元对立中解放出来，此时与对立方之间的问题和冲突就会烟消云散。在这种自由的境地中，存有一种革新性、创造性的理解。

我们当中没有一个人不会遇到像杀不杀戮、暴力还是非暴力这样的问题。你们有些人因为自己的儿子、兄弟或是丈夫没有被卷入叫做“战争”的大屠杀里，所以也许会觉得自己不会直接考虑这个问题。但是如果你稍进一步观察，你就会看到自己与这个问题的关系有多密切。你不能逃避它。作为一个独立个体，你必须对杀不杀戮这个问题有明确的态度。如果你以前没有意识到，那么要知道你现在就面临着这个问题。你必须面对它，面对诸如爱还是恨、资本主义还是社会主义、杀还是不杀此类二元性的问题。你怎样才能找到事情的实相？有没有什么方法可以从没有尽头的二元回廊中解脱出来？许多人相信，正是在对立的挣扎中创造性才会出现，这种冲突便是人生，而且认为从中逃离只是一种幻想。真是这样的吗？一个对立面之中其实也包含自身的对立元素，由此就会产生无穷尽的冲突和痛苦，难道不是这样吗？冲突对于创造来说是必要的吗？创造的到来难道是斗争和痛苦的结果吗？当所有的痛苦和挣扎都完全终止，创造的状态就会产生，难道不是吗？你可以自己体验一下。

这种从对立中解脱的自由并不是幻想，在其中自有解决我们所有关于混乱及冲突问题的答案。

你面对着这样的问题：要以宗教、和平、国家等等之名义杀害你的兄弟。你怎样找到一种答案，其中不会再有内在的更多的冲突、对立着的问题呢？要找到一个真实、持久的答案，你难道不应该从二元对立的思维模式中走出来吗？你去杀戮，因为你的财富、安危或是声望受到威胁。个人如此，群体、国家亦然。要从暴力或是非暴力这样的问题之中解脱，首先必须远离贪婪、恶念、欲望等等，从而获得自由。但是我们大多数不去深入问题，而是满足于革新和二元对立模式内部的转化。我们接受二元对立所带来的冲突，就像它是不可避免的一样，而且在其模式内试着加以修饰或改变；在二元对立的模式中，我们为自己谋求更好的位置，谋求一个对自己更加有利的居点。仅在二元对立模式内部进行的改变或革新只会带来更多迷惑和痛苦，也因此实则是一种倒退。

你必须跳出二元的模式，从而永久地解决对立的问题。在模式中没有真理，不论我们陷入其中的程度有多深。如果我们在模式中寻求真理，我们将会被引向诸多错觉。我们必须跳出“我”还是“非我”、拥有者还是被拥有者的二元模式。真理存于无尽的二元回廊之外。超越对立产生的冲突和痛苦的问题，就会出现创造性的理解。这是需要体验的，不是能够推测或公式化的，而需要通过深入觉察这种二元所造成的阻碍才能实现。

问：我肯定我们大多数人都在电影或杂志上看到过关于集中营如何恐怖和残暴的真实画面。在您看来，我们对于那些犯下如此惨绝人寰的罪行之人应当怎么对待呢？他们不应该受到惩罚吗？

克：该由谁去惩罚他们呢？那些法官难道不是常常正如被告一样罪恶吗？是我们每一个人建立了文明，每个人都要为它所带来的苦难负责。

每个人也都要为文明所导致的行为负责。我们是彼此作用和反应的结果。这种文明是集体产物。没有任何国家或人民是独立而存的，我们都彼此关联：我们是统一体。不管你有没有意识到，不论是灾难还是好运降临于一方人民，我们都会共同承担或分享，你并不会置身事外地去谴责或感激。

压制的力量是邪恶的，每个组织有序的大集体都会变成潜在的邪恶根源。你觉得通过大肆斥责其他国家的暴行就可以对自己国家的劣迹视而不见。其实不单单是那些战败的国家，每个国家都要对战争所带来的恐怖负责。战争是最大的灾难之一，最大的恶是杀害他人。一旦你承认自己心中怀有这样的恶念，你就会对无数的小灾难释怀。你没有谴责战争本身，而是在谴责战争中的施暴者。

你对战争负有责任，因为你每天都怀有贪婪、恶念和欲望。是我们每个人建立了这个充满竞争、残忍无情的人与人斗争的文明。你想要根除战争的本源和他人的残暴，与此同时，你自身却又沉溺于其中。这只会导致伪善和更多的战争。你必须根除存于自己体内的战争本源和暴力，这需要耐心和温和，而不是以残暴的方式去谴责别人。

人类并不是需要更多的遭遇才能了悟。你需要做的是觉察到你自己的行为，清醒地认识到你自己的无知和悲哀，由此在内心产生怜悯和宽容的情怀。你不应该想着怎样去惩罚或奖赏，而是要考虑将自己内心的这些恶源根除。这些恶源在暴力、憎恶、对抗以及恶念中自有呈现。若是你杀掉了谋杀者，你就会开始像他一样，成为罪犯。错误不是通过错误的方法来纠正的，只有通过正确的方法才能产生正确的结果。如果你想要和平，你就必须凭借和平的方法。大肆屠杀和战争只能导致更多的杀戮，更多的苦难。爱不是能够通过流血和杀戮而得来的，军队也不是和平的工具。只有善念和悲悯才能给世界带来和平，而不是权势或狡诈，也不是单靠法制。