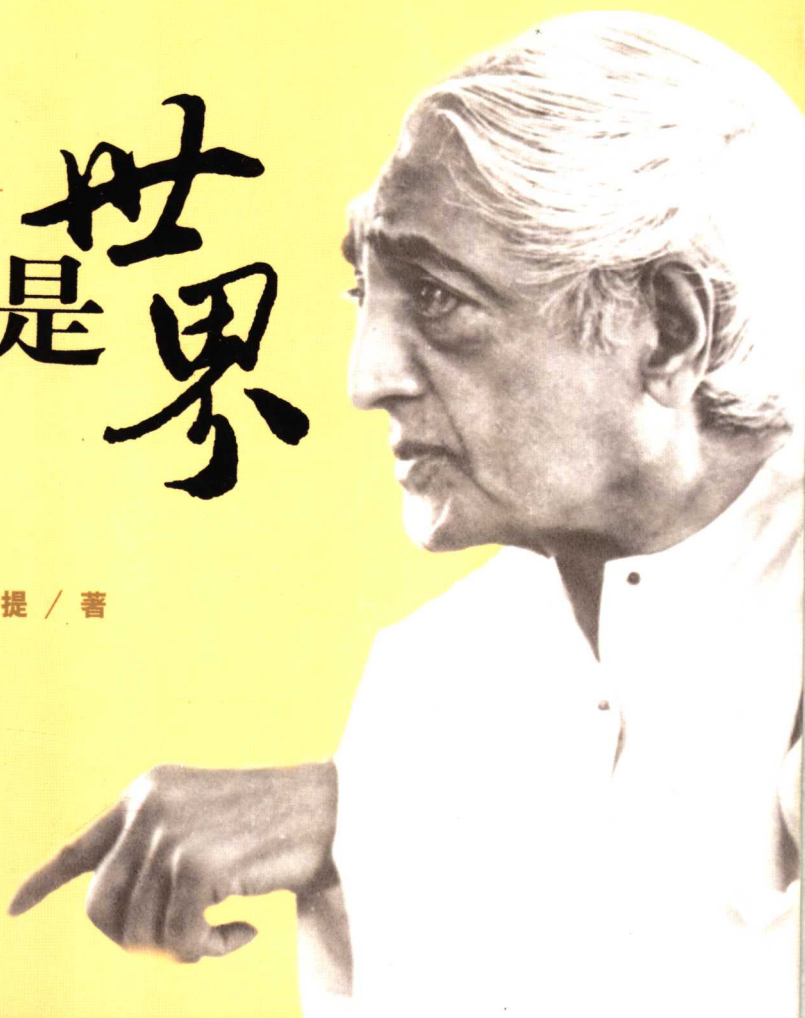


20世纪最伟大的五位圣人之一
克里希那穆提说——

你就是世界



(印度) 克里希那穆提 / 著
赵娟娟 / 译



—— 如 何 对 待 你 的 生 命 ——

What Are You Doing with Your Life

海南出版社

20世纪最伟大的五位圣人之一
克里希那穆提说——

你就是

世界

What Are You Doing with Your Life

(印度) 克里希那穆提 / 著
赵娟娟 / 译



海南出版社

What Are You Doing with Your Life

by J. Krishnamurti

Copyright © 2001 Krishnamurti Foundation of America

中文简体字版权 © 2007 海南出版社

Krishnamurti Foundation of America

P.O. Box 1560, Ojai, California 93024 USA

E-mail: kfa@kfa.org Website: www.kfa.org

更多关于 J. Krishnamurti 和 Krishnamurti Foundations 的信息请登录:

www.jkrishnamurti.org

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2007-042 号

图书在版编目 (CIP) 数据

你就是世界 / (印度) 克里希那穆提 (J. Krishnamurti) 著, 赵娟娟 译,

—海口: 海南出版社, 2007.10

书名原文: What Are You Doing with Your Life

ISBN 978-7-80700-134-8

I. 你... II. ①克... ②赵... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163302 号

你就是世界：如何对待你的生命

作 者: [印度] 克里希那穆提

译 者: 赵娟娟

出 版 人: 苏 斌

总 策 划: 刘 靖 任建成

责任编辑: 李智勇

特约编辑: 孙 芳

装帧设计: 柏拉图设计室

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京冶金大业印刷有限公司

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 135 千

书 号: ISBN 978-7-80700-134-8

定 价: 22.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

克里希那穆提哲思录

克里希那穆提（1895—1986）生于一个印度家庭，留学英国，曾在世界各地进行演说。他主张人不应该拥戴任何种姓制度、国籍以及宗教信仰，也不应受到来自传统的束缚。

克里希那穆提一生出版了 75 部著作（共计两千多万字）、七百多种音频资料以及一千二百多种视频录像带。到目前为止，其著作被译成了 22 种语言，全球的销售量已超过四百万册。他被美国《时代周刊》誉为 20 世纪五位圣人之一。

克里希那穆提在全世界不同种族、不同国家中宣讲自己的思想，长达 65 年之久，直到他 90 岁去世。克氏思想的核心是拒绝所有精神的和心理的权威对人的控制，也包括摆脱他自己的思想意识的支配。他主张人应该通过自我认知摆脱恐惧、外界环境、权威和教义的约束。他认为这样做可以带来清晰的、真正的心灵上的改变和净化。充满矛盾暴力的世界是不可能被来自政治、社会或经济方面的因素转变成一个充满善、爱和同情的完美之地。只有通过个体对周围事物的细致观察，个体的思想境界得到升华发生质变才可能去改变我们生存的地

球，而不是借助宗教导师抑或现成的宗教信仰。

克氏作为原创哲学家的形象吸引了很多与他志同道合的传统的以及非传统的哲学家。这其中就包括著名的心理学家大卫博姆，联合国著名的高层领导者，心理学家，精神病专家，宗教领袖还有大学教授，他们都曾经与克里希那穆提有过对话。来自各行各业的学生和老师以及数以百万计的人们都曾经聆听过大师的演说，并且阅读过他的专著。他在科学与宗教之间搭建起了一架互通的桥梁，没有任何晦涩的专业术语，这样做使得科学家与普通大众都能够理解他关于时间、思想、见解和死亡的讨论。

克氏在美国、印度、英格兰、加拿大以及西班牙建立了多个基金会。这样做的目的是为了保护自己的教学思想不会受到歪曲理解，同时还可以宣传自己的著作，但克氏对把自己奉若神明的任何行为和个人坚决抵制，也不允许没有经过授权随意翻译自己的作品。

克氏在世界各地创建学校，都是在强调教育的重心应该是帮助青年人理解自己的思维和心灵，而不应该仅仅是教授学术技巧和发展智力的技能；应该教育青年人理解并创造生活的能力，来代替简单地利用科技来谋生。

克里希那穆提说道：“学校当然是个人学习了解生活全部内容的地方。学业上取得的成绩是不可或缺的因素，但是我认为学校提供给学生的不应该只是这些。对于老师和学生来说不仅要探索发现外在的客观物质环境和学习世界知识，更要理解自己的思维、自己的行为。”

他在他的著作中提到：“只有当我们站在同一个平台上进行交流沟通的时候，从同一个层面思考问题的时候，才可能达

成共识，才可能建立起共同的信仰，才可能找到志同道合的同伴，这样我们才能并肩面对、观察人类存在、发展这个非凡的过程。”

Kishore Khairnar

克里希那穆提印度基金会研究中心主任

原版编辑前言

社会的形成是以我们的大脑思维、人与人相互间的关系、拥有的财产、金钱、工作以及性为基础的。而世界的建立，则是地球上 60 亿生灵共同努力的结果。我们生活中的一切构成了世界的活动——我们的偏好、孤独、贪欲、生理问题、精神生活的贫瘠、饥饿和痛苦。

世界与我们自身息息相关。我们当中每一个人发生任何细微的变化，都会改变世界，即出现所谓的连锁反应。而善良是会传染的。

我们在学校接受的教育要求我们要听从父母和老师的教导。从技术层面来看，这样做是对的。但实际上，我们的先辈以及当代的年轻人从心理上仍不知道该如何结束痛苦，结束给他人造成的苦难。相对于生物进化和社会发展来说，心理进化发展是滞后的。我们在学校里都能够学到关于如何谋生的知识：生活的技巧。然而，我们不能只是依靠那些现成的理论和别人的经验，一定要是自己的体验。

我们在现实中会受到来自不同方面的伤害，这些伤害是生活制造的，有孤独、困惑、挫败感、绝望、贫困、心理疾病

相对于生物进化和社会发展来说，心理进化发展是滞后的。

以及暴力威胁。长久以来，我们从学校和父母那里学到很多东西，但却对如何应对生活中发生的意外事件及其带来的伤害知之甚少。导致这种现象的原因之一是，人们习惯美化生活，掩饰生活不完美的一面。这样做导致的最终结果就是，当我们面对生活中的逆境的时候，我们的反应和行为导致了痛苦的产生。出于自我保护表现出的恐惧正是造成伤害的原因。保护自己的身体不受到伤害是人之常情；但我们能以此为借口保护所谓的“自我”吗？难道自我就是我们想保护的那个带给我们心理痛苦和制造难题的东西？

如果你只是借助毒品、消遣娱乐、性行为 and 没完没了的工作使自己摆脱精神上的困惑和痛苦，这些都无济于事。所有的痛苦和问题会使你筋疲力尽，而且你会对你选择解决问题的方式产生依赖。理解自我的行为方式，理解恐惧、欲望和愤怒的产生是一个自然的过程，这样你就不会急于想要解决所有这些问题，也不会急于得到你想要的一切，这种较为深刻的理解力能帮助你消解精神痛苦。

我们需要理解自我，理解它就是制造所有问题的根源。

我们需要理解自我，理解它就是制造所有问题的根源。不要变得自我封闭，应该把自己的注意力转向自我的思想、情感和活动上面来，关注生理、个人、性别以及文化环境问题：这就是冥想。

本书的作者以生活在社会中的“隐居者”自居：他是一位传统叛逆者、充满奇思妙想的诗人、宗教哲学家、提倡破除偶像崇拜的圣贤、勇于突破的科学家和心理学家、行走在不同时代的伟大学者。65年来，克里希那穆提一直在对那些愿意接受他的思想的人传授心理自由。他建立学校提供给孩子们、青少年、青年人，在那里他们可以学到一些常规的课程，同时也可

以试着对自我进行解析。无论是在学校中提倡的教育还是如其书中所言，克里希那穆提指出外部世界和内心世界的战争以及斗争，都不能给我们以自由，只有真理能做到。

没有道路、权威和宗教导师去遵循：你自身具有发现自我、认识生活、认识社会关系和工作关系的能力。你一定要运用书中的知识去切身体验。别人的真理对你来说只是一种观点，而你需要做的是去用自己的真理指导自己的行为。你必须要将自己进行放大观察，发现自己的能力和智慧，不能人云亦云，否则你就会陷入到其他人的引导之中，无法发现真正的生活之美。

我们接受的教育总是告诉我们应该去思考些什么，而不是怎样去思考。我们知道怎样逃避孤独和精神痛苦，但却不知道怎样结束这一切。

本书中收录的内容都是摘自克里希那穆提的著作、报告、所记录下来的对话和公开谈话。试着去阅读这本书，去体验一下书中的内容，看一看你会有什么样的改变。

说明：对于书中频繁使用出现的“他”，“他的”，克里希那穆提要向女士们表示歉意。这样的用语实际上是表示所有人类的概念。

戴尔·卡尔森

编辑

克里希那穆提哲思录……1

原版编辑前言……4



第一部分

了解你自己和你的生活

第一章 了解你自己吗? ……2

第二章 你想得到什么? ……11

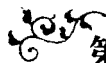
第三章 思想, 思想者和自我的炼狱……19

第四章 生活中的洞察力, 才智和革新……26

第五章 挣脱, 娱乐, 快乐……33

第六章 我们为什么要改变? ……40

第七章 生活的目的是什么? ……43



第二部分

自我认知 : 获得自由的钥匙

第一章 恐 惧……50

第二章 愤怒与暴力……56

第三章 厌倦和兴趣……66

第四章 自怜, 悲伤, 苦难……71

第五章 嫉妒, 占有, 羡慕……77

第六章	欲望与渴望……85
第七章	自尊心：成功与失败……92
第八章	孤独，消沉，混乱……99
第九章	自我了结而非自我 完善才能结束痛苦……109



第三部分

教育，工作和金钱

第一章	什么是教育？……116
第二章	比较与竞争，还是合作？……122
第三章	工作：你如何决定？……127
第四章	什么是正确行动的基础？……135



第四部分

关系

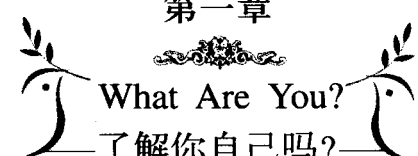
第一章	什么是关系？……142
第二章	爱，欲望，性，依赖……148
第三章	家庭与社会：是走向社会 还是孤立封闭……152
第四章	自然与地球……156
第五章	婚姻：爱与性……159
第六章	激情……171
第七章	真理，上帝，死亡……174
第八章	冥想是一种关注……182



第一部分

了解你自己和你的生活

第一章



What Are You? 了解你自己吗?

1. 了解思维

对我们来说，如果对自己的思维方式以及思考问题的角度了解得不够清楚，我们就无法明白和处理生活中存在的极其复杂的问题。这种理解并不是通过我们所学的书本知识来获得的。思维方式，它本身就是一个复杂难解的问题。在解析自己思维方式的过程中，我们每一个人在生活中所遇到的问题和危机也将可能在这一过程中得到理解和解决。

2. 思维方式

对我们来说，理解和掌握自己的思维方式是非常重要和必要的。

3. 什么是思维?

我们并不知道人类大脑的工作机理。大脑是客观存在的，

而不是我们的主观意识认为它应该是这样、那样或者以自己的喜好来规定它。打个比方说，大脑是我们拥有的唯一可以自我掌控的仪器，我们可以利用它思考、行动，也正是因为有了这件仪器形成了人类独有的思维。如果不明白不理解大脑思维对我们的思想、行为方式发挥的指导作用，也就意味着所有我们遇到的和想解决的问题都变得更复杂和更具毁灭性。从这个角度来说，我了解大脑思维应该是所有教育形式和教育内容的重中之重。

大脑是客观存在的，而不是我们的主观意识认为它应该是这样、那样或者以自己的喜好来规定它。

什么是大脑思维，仅是指你的和我的？——不，当然不是。但实际上，如果你不赞同我对大脑思维的描述，那么当你在听我解释的时候，注意观察你的思维活动，形成自己的认识，这时你也可能认同我的观点，或许反对，这样我们就可以继续讨论“思维”这一整体问题。我们的大脑思维是什么？答案如下：思维是受到气候、历史传统、所谓的文化、社会和政治影响，环境，诸多思想体系以及教义共同作用的结果，而这些影响因素又是社会借宗教和所谓的知识以及事物的表象印在我们头脑中的东西。这只是我个人对大脑思维的理解和描述，不同的人对这一概念有不同的解释，如果你能仔细认真地考虑这一问题也可以得出自己的结论。如果我们能够监视大脑思维活动，也就有可能利用它来解决生活中困扰我们的问题。

大脑思维是由有意识和无意识两部分构成。如果我们不喜欢用这样的字眼来区别，还可以选择表面的部分和隐藏的部分，也就是大脑思维表层肤浅的直观反映和深层次的理性思考。全部的有意识和无意识思维活动、全部的表层和深层的思维活动、我们整个的思维过程——我们只意识到了其中的一小部分，而剩下的一大部分是我们尚未意识到的——构成了我们

所称的意识。我们这里谈到的意识是指时间，是人们经历几个世纪的努力奋斗领悟的结果。

当我们还是孩童的时候，我们就要习惯接受一些早已形成的想法，我们被教条、信仰和理论化的东西束缚着。我们中的每一个人都受到来自不同方面的影响，在这些有意识无意识的影响中，我们的思想被触发，并且通过共产主义者、印度人、穆斯林或者科学家的思考方式来表达。很显然，我们的思想来源于我们大脑中的记忆、传统的积淀，同时也有来自有意识和无意识、直观认识和理性思考为我们提供的信息。正是这些因素，构成了我们生活的内容。生活是富于变化的，从未静止。但我们的思维却是静止的。我们的思维受到条件的限制，是牢固的，稳定的，与已形成的教条、信仰、经验和知识保持一致。就是在这样的思维模式中形成了生活，而生活是富于变化、五彩斑斓的。生活就是充满了各种各样复杂、善变的问题，从来没有静止过，生活要求我们在生活中的每一天，每一分钟寻找新的方法来应对这些问题。生活就是这样，存在着既定思维方式和瞬息万变的问题的斗争。这不就是在我们现实生活中正在发生的事情吗？

不仅在既定思维和现实生活之间存在着矛盾，当两者实际接触碰撞时也会产生的新问题。我们获得了表面的知识、征服自然的新方法和科学。但我们的思维早已被固有的模式和宗教信仰束缚，它们对大脑思维活动的影响根深蒂固。

因此，我们所要解决的问题不是怎样面对生活，而是如何把大脑思维从外界条件、教义和信仰束缚中解救出来，使其可以真正地思考问题。只有自由的思想才可能应对千变万化的生活，而受制于信仰、体系和既定知识的思想是做不到这些的。

我们被教条、信仰和理论化的东西束缚着。

因此，如果我们没有制造更多的问题。如果我们能够解决痛苦和不幸，了解大脑是如何工作的就不那么重要了。

4. 什么是自我?

我们知道如何理解“自我”吗？我的理解是，“自我”包含了记忆、结论、经历、各种各样的可以言说的和不可名状的意图、有意识的努力、无意识的记忆积累，种族、社团、个体、宗派等等，所有这一切，不论是以外在具体行动表现还是以作为美德的精神活动存在，构成了“自我”。竞争和生存的热望隐藏在“自我”之中。“自我”是实现这一切过程的主体，实际上我们也非常清楚当我们面对、解析“自我”的时候，它是邪恶的。我是有目的地选用“邪恶”这个词，因为“自我”可以理解为自我分解，自我封闭；尽管“自我”的行为，表现出来是分散和孤立的，但却是高尚的。对于这些我们都很明白，也可以体会到伴随爱的降临摆脱“自我”束缚的快感，因为真爱不是人为意识活动所得之物。

“自我”是实现这一切过程的主体，实际上我们也非常清楚当我们面对、解析“自我”的时候，它是邪恶的。

5. 自我认知是一个过程

用自我认知的方式理解我们每个人遇到的不计其数的问题难道不重要吗？对于自我认知的理解是诸多重要问题中的一个，自我意识不意味着是一种隔离和退缩。很显然，了解自己是非常重要的，但是了解自己并不等于脱离社会关系。可以肯定的是，如果你认为个人可以通过自我隔离切断与外界的联系，或者求助心理学家、布道士，又或者借助书本上学到的知

了解自我，就必须身处一定的社会关系中通过实际行动来体会。

识就可以完全充分地了解自己，那你就大错特错了。显然，自我认知是一个过程，不是一个结果，了解自我，就必须身处一定的社会关系中通过实际行动来体会。这种社会关系包括你与社会的关系，你与妻子的关系，你与丈夫的关系，你与兄弟的关系，以及和他人的关系；同时还要发现你在这些关系中反应如何，你的行为和决定取决于你的大脑思维的超凡适应性和对感知的渴望。

6. 自我即世界

你、苦难和困惑三者之间的关系是什么？这种关系很可能就存在于你们之间，或者围绕着你们。当然，困惑、苦难是不可能自己产生的，也不是资本家、共产主义者和法西斯社会制造的，而是我和你在彼此建立的社会关系中创造了它们。你身处的社会关系把你所做的，所想的，所感觉到的日常行为一一呈现出来，正是这些构建了整个世界。如果我们内心的感觉是痛苦的、迷惘的、混乱的，日积月累，这种感受就会从内心迸发出来，影响世界、影响社会，因为你我之间的关系、我和其他人的关系构成了社会。社会——就是人与人之间关系的产物，如果我们的关系是混乱的、利己主义的、狭隘的、局限的、有国界的，那么这种关系就会导致整个世界的混乱。

自我即世界。你的问题也就是世界的问题。

自我即世界。你的问题也就是世界的问题。这是一个简单而基本的事实。在我们与个人和集体的关系中，我们似乎一直在关注着这个事实。我们想要通过体系的变更或者思想和价值观念体系的改革忘记是我和你创造了这个社会的事实，是我们按照自己的生活方式建立了社会秩序、给整个社会带来了困惑。