



生与死的冥想

J. Krishnamurti

〔印度〕克里希那穆提 著

唐发铨 译

学林出版社



生与死的冥想

[印度] 克里希那穆提 著
唐发铨 译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

生与死的冥想/(印度)克里希那穆提著;唐发铨译.—上海:学林出版社,2007.12

ISBN 978-7-80730-479-1

I. 生… II. ①克…②唐… III. ①生命哲学—研究②死亡哲学—研究 IV. B083 B086

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 188860 号

生与死的冥想



作 者——(印度)克里希那穆提

译 者——唐发铨

责任编辑——乐惟清 马健荣

特约编辑——唐 梦

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社(上海钦州南路 81 号)
电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(上海钦州南路 81 号 1 楼)
电话:64515012 传真:64844088

印 刷——上海肖华印务有限公司

开 本——889×1194 1/32

印 张——5.375

字 数——12 万

版 次——2007 年 12 月第 1 版
2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数——7000 册

书 号——ISBN 978-7-80730-479-1/B·30

定 价——17.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

编者的话

克里希那穆提于 1895 年出生在印度，曾被认定为一位精力充沛、性格坚定的导师，他的论述既非东方也非西方。他宣布：真理是“无路可达之国”，无论哪一种形式化的宗教、哲学、宗派都没有办法进入这个“国度”。

他始终不接受别人强加给他的导师身份。世界各地的听众着迷于他，但他却宣布自己不是权威，而且也没什么戒律。他的宣讲始终就如与人面对面的讲话。他所传播的主要思想是：只有个人意识的转变，才能引发社会的根本变动。他始终强调要有自知之明，要理解由宗教和国家而来的制约性或分离性影响。克里希那穆提一直强调：我们所急需的是“开放”，即“有着难以想像的能量的大脑里的巨大空间”。这一“开放”的“巨大空间”，正是他自己的原创性的丰富源泉，也是他对世界范围各式人等产生巨大震撼的关键所在。

他一直给世界各地的人们宣讲，直到 1986 年才停止呼吸，享年九十。由他的讲话、日记、书信结集而成的著作超过六十本（一说四十本）。本套克里希那穆提

著述系列就是从他大量的讲义中撷取出来的。系列中的每一本书，都有一个和人们的日常生活有着密切联系而又极为重要的主题。

目 录

编者的话.....	1
撒宁·1964年7月28日.....	1
奥嘉义·1932年6月7日.....	11
孟买·1948年3月14日.....	13
瓦拉纳西·1954年1月17日.....	15
在拉吉特与学生交谈·1954年1月22日.....	18
对死亡的恐惧·摘自《生命的注释》第二集.....	20
西雅图·1950年8月3日.....	28
巴黎·摘自《欧洲谈话》·1968年4月28日.....	35
阿姆斯特丹·摘自《欧洲谈话》·1968年5月19日.....	38
片断·摘自《鹰之翱翔》·	
伦敦·1969年3月20日.....	42
撒宁·1972年7月27日.....	46
撒宁·1963年7月21日.....	50
布洛伍德公园·1974年9月7日.....	62
撒宁·1976年7月30日.....	68
马德拉斯·1959年12月9日.....	81

生、死，及复生·摘自《生命的注释》第三集.....	89
孟买·1960年1月10日.....	94
孟买·1962年3月7日.....	106
伦敦·1962年6月12日.....	119
新德里·1963年11月6日.....	127
生命的整体·摘自《鹰之翱翔》·	
阿姆斯特丹·1969年5月11日.....	139
孟买·1965年2月24日.....	142
格斯塔特·摘自《克氏手记》·1961年8月.....	155
8月23日.....	155
8月24日.....	157
8月31日.....	159
撒宁·1964年7月28日.....	163

1964年7月28日

我想谈谈有关生命整体之事，并非鸡零狗碎，而是要寻迹整个的人类生命。要想讨论得深入一些，我认为决不能被理论、信仰及教条所羁绊。我们大部分人总是不停地耕耘自己的心田，却从来不播种。我们分析啊、讨论啊，条分缕析，可就是不了解完整的生命运动。

要想领会整个的生命运动，就得非常深入地了解三件事情，即：时间、悲伤、死亡。得了解时间，得领会悲伤的全部意义，得忍受死亡——欲办到这些，需要的是真纯的爱。爱不是一种理论，不是一种理想。你也许爱，也许不爱。爱是不教而能的。你不能通过上课教人学习如何去爱，也无法让人每天去操练弄明白什么是爱。但我想，如果你真正了解了时间的意义、了解了悲伤那非凡的深沉，以及随死亡而来的纯净，你就会自然地、轻易地、自发地开始去爱了。也许我们是能够——如实地，不是抽象地或只是理论上地研究时间的本质、悲伤的性质或结构，以及我们称之为死亡的非凡之事。

这三者并非互不相关。如果我们懂得了什么是时间，我们就知道了什么是死亡，也就知道了什么是悲伤。但如果我们认为时间、悲伤、死亡互不相关，并试图个别地对待，那么我们的探索就是片面的，也就绝对无法领会爱的惊人的美丽和活力。

我们接着谈时间，不是抽象地谈，而是具体地谈——时间是一种持续，是存在的延续。有一种时间是纪年的，一小时、一天，延伸至百万年。这种纪年时间产生了我们的意念，我们即根据这种意念活动。这种意念是时间，即存在的延续之必然的产物。意念通过时间的延续而获得的提高或改进，称之为进步。时间也是一种心理上的延续，这种延续是作为取得成功的手段由思想活动创造出来的。我们利用时间取得进步，获得成功，形成、产生某种结果。对多数人而言，时间是一块垫脚石，是用来追求更重要的事情——培养某些能力、提高专门技术、达到目标与目的，且不管这些事情是不是值得称许。所以，我们趋向于得出结论：想了解什么是真、什么是上帝、如何摆脱所有劳苦，都是需要时间的。

多数人认为，时间是现在与未来某个时刻之间的持续阶段。我们利用这段时间培养某种品格、戒除某种习惯、锻炼身体、开阔视野。两千年来，基督徒的心理上已反射似地习惯于相信有个救世主，相信有天堂，相信有地狱。在东方，这种心理的熏陶时间更为久远。我们想，有些事我们不得不做，不得不去学习，因此时间是必不可少的。时间从而成了一种负担，成了获取真知的



障碍。因为我们认为要获取真理必须要花时间，所以时间妨碍了我们直接去发现某种真理。我们老是说：“明天，或者再过几年，这件事情我就会弄明白了。”认可了时间，就是培养了我们的懒惰，这是一种特殊的惰性，妨碍了我们去直接发现事情的真相。

我们想，我们需要一些时间来摆脱社会——社会的有组织的宗教、道德戒律、教义、傲慢和竞争性——施加于我们心理上的影响。思考是时间性的，因为思考是需要时间的。思考是记忆的反应，而我们的记忆就是背景，是由种族、社群、团体、家庭、个人所累积和遗传下来的，再由我们所继承，这种背景是心理上不断添加的过程的结果。这种累积需要时间。就多数人来说，意念就是记忆，一旦出现挑战、要求，记忆就会作出反应。这种反应非常像电脑的反应，电脑就是通过联想来运作的。由于思考是记忆的反应，所以思考在本质上是时间的产物，也是时间的创造者。

请注意，我说的话不是一种理论，不需要你们反复思量。你们只要听听就可以了，用不着去思考，因为它是摆在那儿的事实。我不想深入地谈所有复杂的细节，我只指出那儿存在的最主要的事实，不论你们看到了它或许还没看到。如果你们听懂了我说的话，不是只在字句言语上，或是分拆零碎地弄懂，而是实际地听懂了，你们就会知道时间是如何地在蒙蔽我们。于是，问题就来了：时间能不能停止？如果我们能看清楚我们自己活动的整个过程——看清了它的深、浅、美、丑——不是明天才看清，而是当下就一目了然，那么，这种了然就

是弃置了时间的活动。

知道时间是怎么回事，才能了解悲伤是怎么回事。我们总认为时间和悲伤有别，但时间和悲伤并无不同。去办公室上班、与家人相处、生儿育女——这些事情并非毫不相关。正相反，它们盘根错节、互相关联；爱能萌生敏感，如果没有这种敏感，我们就发现不了它们之间非同寻常的密切关系。

要懂得悲伤，必须真正地了解时间的本质，了解思想活动的结构。时间必须完全弃置不管，否则，我们就如电脑般地只是在重复以前积累的信息而已。除非时间终结——也就是不再花时间去思考——否则就只是重复、适应、不停地修改而已，决不会有任何新鲜事物出来。我们都是些像模像样的电脑——只不过稍显一点独立性，可仍是一部在运作的机器。

要懂得悲伤的本质和悲伤如何终结，就必须懂得时间；时间弄明白了，就知道了思想活动。时间和思想活动互相关联。弄明白了时间，就会连带弄懂了思想活动。弄懂了思想活动就不再会理睬时间，也就不再有悲伤。如果这一点弄清楚了，我们就能够看透悲伤，就不会像基督徒那样视悲伤为崇高之事。我们对弄不懂的事情，不是崇拜它就是破坏它。我们或把它送进教堂，或把它安置庙内，置于内心的暗处，敬畏它；要么或者把它一脚踢开，一扔了之，或者躲开它。千百年来，人们一直在与悲伤作斗争，但却没有办法去除悲伤。于是人们对悲伤无可奈何，只得忍受悲伤，悲伤已成为人生逃不了的一部分。



但是，忍受悲伤不但是愚蠢之事，还会使我们的心灵变得迟钝。悲伤会使我们变得麻木不仁、残酷无情、知识肤浅。过这种生活可鄙又可怜，只不过是干干活和偷着乐地打发日子而已。这样，你的生活就不健全，就和商人、搞科学的、搞艺术的、感伤主义者，以及所谓的教徒们一样，是偏执于一面的。想要弄懂悲伤、摆脱悲伤，就必须弄懂时间，弄懂时间就弄懂了思想活动。我们想摆脱或躲避悲伤，是不能用娱乐的方式、用加入教会、用集体信仰来实现的；我们也不能接受悲伤，敬仰悲伤。要做到这一切，需要花掉大量的功夫来加以关注，要耗掉我们的能量。

引起悲伤的原因是自我怜悯，所以要弄懂悲伤，首先不能有一丝一毫的自怜。例如，你在说“我好孤独”时，你注意到没有，其实你就已经陷入悲伤欲绝的境地了。一旦你自我怜悯了，就提供了使悲伤生根发芽的土壤。不管你怎样为自我怜悯辩解，用种种理由文过饰非，悲伤仍旧还是悲伤，你的内心仍然深感痛楚。所以，要想弄懂悲伤人的心，首先就得从摆脱这种毫无道理的、以自我为中心的、既肤浅又自私的自我怜悯开始。你开始可怜自己了，原因也许是因为你病了，也许是失去了某某人，也许是抱负没有实现，所以垂头丧气。但是，不管是什么原因，自己可怜自己是悲伤的源头。你不再可怜自己了，就会实事求是地对待悲伤了，就不会视悲伤为崇高之事了，也不会逃避它、敬畏它了，比如说什么必须受苦受难才能发现上帝——这种说法完全是谎言。只有意念上迟钝愚蠢的人，才会容忍悲

伤，所以不要接受任何悲伤，也不要否认悲伤。只要不再自我怜悯，就不会多愁而善感、多情而悲伤。这样，你就能用全副精力去正视悲伤。

我衷心希望，在以下的讨论中，你们在实际上已经同意我的观点，已经在这样做了，而不只是口头上说说而已。必须对你的垂头丧气地忍受悲伤，对你的辩解、借口，对你的自我怜悯，对你的多愁善感的悲伤保持警觉，因为上述这一切都要消耗掉你的能量。要弄懂悲伤，必须全神贯注于悲伤，这种关注应该拒绝辩解借口、拒绝感伤情绪，完全拒绝自我怜悯。

我说全神贯注于悲伤，希望你们别把我的意思弄拧了。这种关注并不是要积极努力地去化解或理解悲伤，而只是看看、只是观察；对待悲伤完全不需要努力地去理解，去掩饰，去逃避；这种努力和完全消极地旁观背道而驰，只有在彻底消极的旁观中，悲伤的真实内容才能为我们所弄懂。

我们仔细分析审视悲伤，并不是为了甩掉悲伤，因为这只是骗骗自己而已。我们用心思分析悲伤，然后想像自己已经弄懂了悲伤，已经甩掉了悲伤——没有这回事。你固然可以摆脱某种特定的悲伤，可是悲伤将会换一张脸重新出现。我们所谈的是一种大概念的悲伤——是就悲伤本身而谈的——不是你的悲伤，我的悲伤，或是任何个人的悲伤。

要弄懂悲伤，就必须弄懂时间，弄懂思想活动。就得弄明白我们的所作所为其实是在逃避悲伤，是在自我怜悯，是在夸夸其谈；弄明白后，我们就会在想要弄懂

的事物面前，心平气和下来。那么，想要弄明白的人和准备被弄懂的悲伤之间就没有了隔阂。不是你，不是观察者，不是思考者身处悲伤——在观察悲伤，而是只有悲伤的存在状态。我们要的就是这种整个的状态；因为，如果你以观察者身份观察悲伤时，就会产生冲突。这种冲突会使你麻木迟钝，消耗掉能量，于是就专心不起来。

当意念弄懂了时间和思想活动的本质，驱除了自我怜悯、多愁善感等情绪时，思想活动——正是思想活动造就了以上这些麻烦——就不活动了，时间也就不存在了；这时，就和所谓的悲伤零距离了。当你在逃避悲伤——如果是企图逃避、企图化解或视解决悲伤为高尚时，悲伤反而是持久的。但如果是零距离的话，那就不会有逃避等一切了，因为心灵就和悲伤直接面对了，对悲伤就完全无话可说，你就会视悲伤为无物。心灵一旦直面悲伤，这一事实本身就会消除悲伤中的时间和思想活动的特性，果真如此，悲伤就终结了。

那么，怎样理解我们为之色变的所谓“死亡”呢？人们有很多对待死亡的谬误方法——或是崇拜，或是漠视，或是墨守种种成规，等等。其实要理解死亡，必须重新估量死亡，因为实际上我们对死亡一无所知，不是吗？你应该见过人死，也会看到自己或他人变老、身体功能退化，知道自然生命会因为年老、灾祸、疾病、他杀或自杀而结束。你可能理解了性爱、饥饿、残酷、野蛮，但你并不了解死亡。说实话，你不清楚死亡意味着什么，待到弄懂的一天，你

对死亡已经不在乎了。你恐惧的只是死亡的抽象概念，那是你所不了解的。在没有完全理解死亡或死亡的全部含义之时，我们就害怕死亡了——害怕的是一种想法，如果了解了事实，就不会害怕了。

我们再一起继续讨论下去。如果你立马就死，就不会有时间去思考死亡，就不会害怕死亡。但是，在眼下和死亡到来之时还有一段时间，而在这段时间中，就有充分的时间担惊受怕，并让你想方设法。如果人能再生，你就设法把此生积累的焦虑啊、欲望啊、知识啊都留给来生，这样你就会想到各种理论，或是信仰某种永生不死的理论。你认为死生有别。死在彼岸；而你在此岸，正在忙乎着——驾车飞驰、床上做爱、饥肠辘辘、心生烦恼、上班干活、学习知识等等。你不想死去，因为你还没把书写完，也许你还不知道小提琴怎样才能拉得动听。所以你认为死生有别。你声称：“我现在理解了生，也理解了死。”但是，生和死是区分不开的——这是要先弄懂的事。生和死同一，两者密切无间；你无法把其中之一抽出来，做到抛掉另外一个而来弄懂这一个。但我们大部分人却都是这样。我们把生命分割成几个不相连结的独立部分，互相隔绝。比如你从事经济学，那么你关心的就只是经济，其他领域你一无所知；比如你是一名医生，专业或是耳鼻喉科，或是心血管科，那么你就只是在这个有限的知识领域内生活了四十年，到你去世时，这个领域就是你的天堂。

总是生活在混乱、矛盾、痛苦中，那样对待生命就太片面了。必须全面地对待生命。只有存在感情，怀有

爱心时，才能明了生命的全部意义。怀有爱心是唯一能使世界井井有序的一种革命。学了一些数学、医学、历史学、经济学的知识，然后把这些点滴知识杂糅在一起，这样做丝毫没用、无济于事。没有爱心的革命只会导致崇拜国家、崇拜偶像，或是导致种种专制腐败，甚或人亡物毁。同样，我们因怕死而疏远它，将死亡和生活分离开来时，这种分离只会产生出更多的恐惧、焦虑，会使关于死亡的理论越来越多。欲洞彻死，先了解生。须知生命不是思想活动的延续，正是所谓的思想活动延续，产生了我们的所有痛苦。

那么，我们能否把死亡从远处拉到眼前仔细看看呢？实际上，死亡并不遥远，它就在眼前当下。当你在说话时，当你乐乎时，当你在听人说话时，当你上班工作时，死亡便可能说来就来了。生命的分分秒秒里，就如爱会突然发生一样，死亡也会突然来临。你只要意识到这点，就会完全去除了对死亡的恐惧。对未知的东西，你不会害怕，你害怕的是熟悉东西的失去。你害怕失去家庭、害怕孤独一人、害怕没有朋友、害怕寂寞难当，你怕的是失去你学来的经验和积累的财富。我们之所以害怕，是因为已知的事物失去了。已知的事物只不过是一处记忆，我们执著于这种记忆。但记忆只不过是机械性的，在这方面，电脑似乎再好不过地证明了这一点。

死亡的本质是美丽而又不同凡响的，弄明白这一点，就要抛弃我们已有的知识。不受已掌握知识的影响才能开始理解死亡，因为此时的心灵已被更新了，不会

再心生恐惧。这样就能投身于“死亡”的状态之中。所以，生和死自始至终就是同一的。睿智者悟透了时间、思维活动以及悲伤，因此只有睿智者才理解死亡。生命分分秒秒都会死亡，根本无需积累、无需积累经验，这样的生命是纯真无邪的，他永远处于爱的状态中。