

克里希那穆提 JIDDU KRISHNAMURTI

[印度]克里希那穆提 著 范佳毅 译

爱与思——生命的注释 I

Commentaries on Living: Series I



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

华东师范大学出版社

克里希那穆提 JIDDU KRISHNAMURTI

[印度]克里希那穆提 著 范佳毅 译

爱与思——生命的注释 I

Commentaries on Living: Series I



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱与思——生命的注释 I/(印)克里希那穆提(J. Krishnamurti)著,范佳毅译
—上海:华东师范大学出版社,2005.7
书名原文:Commentaries on Living, Series I
ISBN 7-5617-4263-0

I. 爱... II. ①克...②范... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088065 号



出品/上海六点文化传播有限公司

特约编辑/申佳陶

美术编辑/吴正亚

Commentaries on Living, Series I

by J. Krishnamurti

Copyright © 1956 Krishnamurti Foundation of America

Krishnamurti Foundation of America, P. O. Box 1560, Ojai, California 93024 U. S. A.

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

Further information about The Krishnamurti Library, The Krishnamurti Retreat, The Oak Grove School and other publications may be obtained by writing to the Krishnamurti Foundation of America.

Chinese Translation copyright © 2005 by East China Normal University Press

Chinese simplified edition published by arrangement with Toby Eady Associates, Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2005-087 号

六点译丛 克里希那穆提系列

爱与思——生命的注释 I

(印)克里希那穆提 著 范佳毅 译

统 筹/许 静

责任编辑/审校部编辑工作组

责任制作/李 瑾

出版发行/华东师范大学出版社

上海市中山北路3663号(200062)

http://www.ecnupress.com

电话:021-62865537 传真:021-62860410

印 刷/商务印书馆上海印刷股份有限公司

版 次/2005年7月第1版

印 次/2005年7月第1次

开 本/890×1240 1/32

字 数/150千字

印 张/10.25

书 号/ISBN 7-5617-4263-0/B.227

定 价/26.00元

出 版 人/朱杰人

译者序：和落日相遇

相遇是奇妙的，奇在意外，妙在当下。

早年看电影《简爱》，暮色苍茫之中，女主人公在荒郊野林匆匆赶路，返回桑菲尔德庄园，不经意间猛一抬头，和落日撞了个满怀。蓦地，她仿佛被一种神秘的魔力拦截，穆然驻足，看着那红彤彤、明晃晃的太阳在灌木丛光秃寂寥的树枝后面渐渐沉落，恍兮惚兮，对身后急促的马蹄声充而不闻。

与克里希那穆提的相遇，犹如和落日的相遇，那拦截匆匆步履的落日。

翻译克里希那穆提，好比欲将紫罗兰的芳菲录到纸上那样的困难。我尽心临摹了每一片花瓣，又如何传达它当下的清芬？

这是一本没有名人名言的书。是的，克里希那穆提就是那么自由而纯净，除了对话者的提问，书里找不到任何前贤先哲的只言片语。

这是一个独特的声音，这是一道独特的风景，脱离了学术

的归类，脱离了“美德”的衡量。他的独特无须证明，正如恒河无须伏尔加河证明，正如棕榈无须橡树证明。他像一道闪电，穿透重重雾障，让人看清生命中的焦灼与负重，看清这焦灼与负重的虚妄。

曾沿着漓江，独自在阳朔到兴坪的岸边徒步行走，不时撞见山水间撒野嬉戏的蛮童，那无拘无束的高声尖叫犹如香槟酒一般喷薄而出，在天地间回荡。满心艳羡地与当地村民聊起，他们说：“现在开心有什么用？长大就苦了。”是啊，因为，长大就要“做人”。

“做人”乃先辈或社会的要求，仿佛“是人”如此不言而喻，以至可以忽略不计。现代教育已经深入到“胎教”，还没完全“是”就“做”上了，可谓天网恢恢。他们教你说话、识字，通过转换知识，通过一种文明化的进程，温柔或暴烈，引导或强迫你去“做人”，做他们认为“正确”的人；抑或你已经与先辈和社会融为一体，正在将他人纳入自己的轨道；迫人亦被迫，陷于双重囹圄，你乐在其中，或身不由己。

难怪，当克里希那穆提层层剥去“做”的外衣，那种赤裸的“是”着实把人吓得不轻。有人紧张地问：“除去这些，我们还剩下什么？我们什么也没有了。”克里希那穆提的回答是：“你以为自己现在比这更多吗？当你在作那个陈述时，你有一种恐惧，对赤裸的恐惧。除去这些附加，你什么也没有了——而这就是真实……让存在打开，述说它自己的故事”。

就像一棵大树的故事：花繁叶茂，它不觉多了什么；花谢叶落，它亦不觉少了什么。

就像梭罗的故事：“我并不比湖中高声大笑的潜水鸟更孤独，我并不比瓦尔登湖更寂寞……我不比密尔溪，或一只风信鸡，或北极星，或南风更寂寞，我不比四月的雨或正月的融雪，或新屋中的第一只蜘蛛更孤独。”

就像杜尚的故事：“我最好的作品是我的生活。因此，如果你愿意那么看，我的艺术就可以是活着：每一秒，每一次呼吸就是一个作品，那是不留痕迹的，不可见也不可想的，那是一种其乐融融的感觉。”

就像克里希那穆提的故事：他跟人相遇，与人交谈，他觉得“大师”是个荒唐的称呼，更无半点强加于人的意思。“……我没有工作，也没有任何革新或革命的计划……”。他不时地问对话者：“你真的还想谈下去吗？”仿佛担心吓着他们。他从不居高临下、指点迷津，“我或许能告诉你，但这就不是你的发现了，”他说，“让我们一起来发现”。

然而，如果你渴望廉价的抚慰，得到的可能是尖锐的刺痛，不是被克里希那穆提刺痛，而是被存在的真实刺痛；如果你寻求安全，却可能发现固有的围墙正在坍塌；如果你期待的是答案，他更多的是提问，有时整整一段都在提问，他常常以反问回答提问，似乎什么都说了，似乎什么也没说。就像一道自然之光，它只是照亮，至于你看到了什么，看到了以后又怎样，光惟有沉默。

对话者问得最多的一个问题是：“我该怎么办？”

克里希那穆提说：“让我们各自发现该怎么做，而不是从他人那里寻找答案。如果你能找出来，你的发现将是你的当下体悟；那么它将是真实的，而不只是一种确认或结论，一个纯

粹口头的答案。”

我们早已习惯接受现成的标准，从“百分百男人”到“百分百女人”；从事业“正确”、家庭“正确”、情感“正确”，到着装“正确”、化妆“正确”，举止“正确”，即使标新立异，也无非是随波逐流的夸张，却浑然不觉，作为天地间的存在，人唯一无可替代的，是自身对生命的当下体悟。

任你鞠躬尽瘁，“做”到了百分百“正确”，苍天在上，面对旷野，独迎劲风，你又“是”谁？

和落日相遇的那一刻，我举目与赤裸的“是”对视，风在穿流，云在变幻，野草和老树喁喁低语，明暗交接、阴阳契合，绝望与希望重叠，天地大美而无言。

目 录

三个虔诚的自我主义者	003
认同	006
非议和担忧	007
爱与思	009
单独与隔绝	011
 弟子和大师	015
富人和穷人	017
仪式和转换	019
知识	021
 可敬者	027
政治	029

当下体悟 031

德行 032

心灵的简单 037

个体的多面性 038

睡眠 040

人际关系中的爱 042

已知和未知 047

探索真实 049

敏感 052

个人和社会 054

自我 059

信仰 061

安静 063

放弃财富 065

重复和感觉 071

收音机和音乐 073

权威 075

禅修 077

愤怒 083

心理安全 085

分裂	088
势力	090
诚心	095
满足	097
词语	099
理念和事实	101
延续性	107
自我防卫	110
我的路和你的路	112
觉知	117
孤独	125
一致	128
行为和理念	131
城市生活	134
困扰	139
精神领袖	141
刺激	144
问题和逃避	147
是和应该是	153
矛盾	155

妒忌	158
自发性	161
有意识和无意识	167
挑战和反应	169
占有	171
自尊	174
恐惧	181
我该怎么去爱	183
结果的无益	187
对极乐的渴望	190
思想和意识	197
自我牺牲	199
烟雾与火焰	202
头脑的占有	205
思想的终止	211
欲望和冲突	213
没有意图的行动	216
原因和结果	220
迟钝	227
行动的清醒	229

意识形态	232
美	237
完整	243
恐惧和逃避	247
利用和行动	252
学者或智者	256
安静和意志	263
雄心	267
满足	271
智慧不是知识的积累	275
游离	281
时间	285
痛苦	289
感觉和快乐	293
看清虚假的本相	301
安全	304
工作	309



JIDDU KRISHNAMURTI

思想的过程总是否定爱。正是思想才有情绪的复杂，而不是爱。没有对思维方式的觉知和当下体悟，就不会有爱。

唯有单独，人才真正的交流。对单独来说，生命是永恒；对单独来说，没有死亡。单独永远不会消亡。

- 三个虔诚的自我主义者
- 认同
- 非议和担忧
- 爱与思
- 单独与隔绝

三个虔诚的自我主义者

有一天，三个虔诚的自我主义者前来见我。第一位是出家人，一个遁世者；第二位是东方学者，笃信团体归属；第三位是一个非凡的乌托邦的忠实信徒。每个人都执著于自己的事业，对他人的心态和行为不以为然。每个人都被各自的信念所强化，对其所属的特殊信仰情有独钟，却又在某一方面奇怪地毫不留情。

他们（尤其是那位乌托邦信徒）对我说，他们随时准备为自己的信念背弃或牺牲本人或朋友。他们（特别是那位东方学者）显得温和顺从，却都有一种属于统治者的强硬和偏狭。他们是被神选中的子民、传道者。他们知道并坚信不疑。

出家人在一次严肃的谈话中说，他正在为自己的来生做准备。他扬言，这辈子给他的东西少得可怜，因为他已经看透了世俗的一切幻象，抛弃了世俗之道。他又说，他集种种个人弱点和困难于一身，可来世他定能成为自己理想中的人。

他的所有兴趣和活力都基于一个信念，即他来生将会是个大人物。我们谈了一会儿，他的重心总是放在明天、放在将来。他说，过去存在，但总和将来有关；现时只是朝向未来的

通道，今日仅因为明日而有趣。他问，如果没有明天，为什么要努力呢？还不如像植物一般生长，或干脆做一头听话的牛好了。

整个生命就是从过去到稍纵即逝的现时再到将来的一个持续运动。他说，我们应该利用现在去成就将来的事情：变得智慧、强壮、富有同情心。现时和未来都是短暂的，但果实将在明天成熟。他坚持今天只是块垫脚石，我们不该为此太过焦虑或太多关注；我们应清醒地保持明天的理想并成功地进行过渡。总之，他对现时颇不耐烦。

东方学者比较博学，他的语言更富诗意，是玩弄词藻的专家，温和而振振有辞。他也为自己的未来凿出了一个神龛。他将成为什么。这个意念充斥于心，他为了将来广收弟子。他说，死亡是一件美丽的事情，因为它让人与神龛更为接近，从而得以在这个悲哀和丑陋的世界里栖身。

他全力改变和美化世界，满怀豪情地投身于团体归属的信念。他觉得，要在这世上成就事业，那伴随着残忍和腐蚀的野心是不可避免的。不幸的是，如果你要推行某种团体活动，就必得有些强硬手段。事业至关重要，因为它造福于人类，谁反对就得被推一边去，温和地，当然。为此而奋斗的团体具有终极价值，不可阻挡。“人各有志”，他说，“但我们是精英，谁捣乱就不是我们的人。”

乌托邦信徒是理想和现实的奇异结合。他的圣经不是旧的，而是新的。他对新经坚定不移。他知道将来的结果，因为新经已预告了它的模样。他的计划是打乱、整理和重建。他说，现时是腐败的，必须被摧毁，在废墟中重建新世界。现时

必须为将来而牺牲。

“我们知道如何创造将来的人，”他说，“我们为他的头脑和心灵造型；可是，要做好事情就得谋取权力。我们要牺牲自己和他人去创造一个新世界。谁想挡道我们就格杀勿论，因为手段是无足轻重的，结果使任何手段合理化。”

为了最终的和平，可以使用任何暴力；为了最终的个人自由，现时的任何强权都是不可避免的。他声称：“当我们大权在握，我们将采取一切强行措施去创建一个没有阶级区分、没有牧师的新世界。我们将永不偏离自己的中心理论；我们在此扎根，但我们的策略和技巧将根据不同场合而变化。我们计划、组织并行动，为了将来的人去摧毁现时的人。”

出家人、东方学者和乌托邦信徒都在为明天而活。他们不是世俗意义上的野心勃勃，他们不要崇高的荣誉、财富或认可；但他们的野心更为微妙。乌托邦信徒认同于某一个团体，以为该团体具有为世界拨乱反正之力；东方学者一心想获得升华，出家人致力于实现自己的目标。大家都为各自的转化、业绩和扩展忙个不停。他们不明白这一欲望否定了和平、人情和至福。

任何野心——为了团体，为了个人救赎，或灵性上的成就——都是推迟行动。欲望从来都是将来的，转化的欲望是现时的怠惰。当下远比明天重要。当下就是永恒，领悟当下就是摆脱时间。转化是时间的延续，悲哀的延续。转化中没有存在。存在永远是当下，存在是最高形式的蜕变。转化只是不断改头换面的延续。只有当下和存在中才有根本性的蜕变。