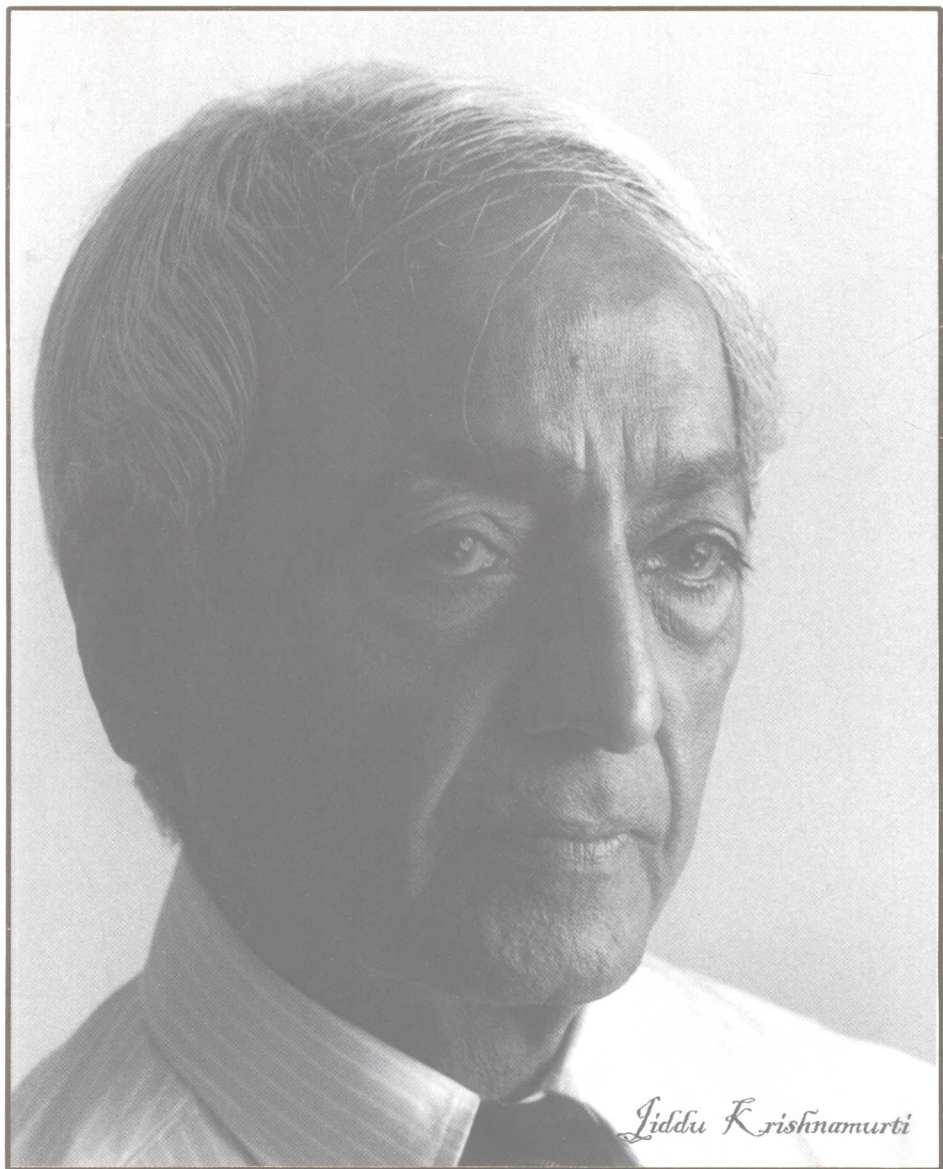




Jiddu Krishnamurti

世界著名心灵导师克里希那穆提作品

生活的难题

The Krishnamurti Reader

◎ [印度] 克里希那穆提 著 ◎ 桑靖宇 程悦 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

世界著名心灵导师克里希那穆提作品

生活的难题

The Krishnamurti Reader



◎[印度]克里希那穆提 著 ◎桑靖宇 程悦 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

生活的难题 / (印) 克里希那穆提著; (英) 鲁坦斯编;
桑靖宇, 程悦译. —北京: 九州出版社, 2009. 10

书名原文: The Krishnamurti Reader

ISBN 978-7-5108-0173-0

I. 生… II. ①克…②鲁…③桑…④程… 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(2009)第166655号

著作权合同登记号: 图字01-2009-4094

Copyright©1954, 1963, 1964 Krishnamurti Foundation of America (selection
made from *The First and Last Freedom, Life Ahead, and Think on These
Things*)

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

生活的难题

作 者 (印度) 克里希那穆提 著 桑靖宇 程悦 译

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河东方印刷厂

开 本 880×1230毫米 32开

印 张 10.375

字 数 170千字

版 次 2009年12月第1版

印 次 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0173-0

定 价 28.00元

出版前言

克里希那穆提1895年生于印度，13岁时被“通神学会”带到英国训导培养。“通神学会”由西方人士发起，以印度教和佛教经典为基础，而衍生为一个宣扬神灵救世的世界性组织，它相信“世界导师”将再度降临，并且认为克里希那穆提就是这个“世界导师”。而他自己在30岁时觉悟内心智慧，否定了“通神学会”的种种谬误。1929年，为了排除“救世主”的形象，他毅然解散专门为他设立的组织——世界明星社，宣布任何一种约束心灵解放的形式化的宗教、哲学和主张都无法进入真理的国度。

克里希那穆提一生在印度和西方世界传播他的精神智慧。别人要加给他上师的尊位，他都一直拒绝。他的思想魅力吸引了世界各地的人们，但是他坚持宣布自己不是宗教权威。他的教诲，主旨在于：要从根本改变社会与人生，必须先改变个人自我的意识。他一直教人进行自我觉察，教人了解“自我”局限、宗教与民族狭隘性制约等等的弊害。他一直指陈打破意识束缚，进入“开放”的极度



克里希那穆提作品

重要，因为，“脑里广大的空间有着无可想象的能量”。
这个广大的空间，正是人的生命创造力的源泉所在。

克里希那穆提一生演讲无数，著述甚多，所有语言归结为一点，“我只教一件事，那就是观察你自己，深入探索你自己，然后加以超越。你不是去了解克的教诲，你只是在了解自己罢了。”他的心要，为世人指明了东西方一切伟大智慧的精髓——认识你自己。

他一直对世人讲话，直到1986年过世，享年90岁。他的言论、日记、书简集结成60册以上的著作。这一套丛书就是从他浩瀚的言论中撷取出来，每一本都讨论了一个和日常生活特别有关而又重要的题目。

《生活的难题》原英文版名为《克里希那穆提选集》（The Krishnamurti Reader），由英国作家玛丽·鲁坦斯（Mary Lutyens）编辑。玛丽·鲁坦斯是克里希那穆提的挚友，著有克里希那穆提的权威性传记作品。本书中文版书名系中文版编者所拟。

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。

九州出版社

目 录
Contents**第一部分 生活的难题 001**

1. 我们在寻觅什么 002
2. 个体与社会 009
3. 认识自我 018
4. 行动和思想 027
5. 信仰和知识 035
6. 努力是一种误区 045
7. 心灵的作用 051
8. 什么是自我 057
9. 如何摆脱恐惧 065
10. 内心的简单 071
11. 意识的形成 078
12. 什么是欲望 084
13. 关系与隔离 090
14. 思想者与思想 094
15. 思考能否解决问题 098
16. 时间与转变 103

第二部分 给年轻人 109

1. 教育的作用 110
2. 探究恐惧 115
3. 懂得爱 120
4. 探明真爱 124



克里希那穆提作品

5. 爱的屏障	129
6. 什么是简单	135
7. 自由之境	138
8. 爱与自由	143
9. 深刻的感受力	148
10. 不满的火焰	153
11. 生活的全部	157
12. 真正的学校	160
13. 舍弃自我	163
14. 观察心灵	166
15. 纯净的信心	170
16. 自在与安全	175
17. 让心自由	178
18. 超越枯寂之生	182
19. 从已知中解脱	187
20. 什么是美	192
21. 感受单纯的爱	196
22. 规范与能量	200
23. 喜悦从何而来	205
24. 真正的变革	209

第三部分 问 答 213

第一部分

生活的难题





1. 我们在寻觅什么

我们大多数人所寻觅的是什么呢？我们每一个人所渴望的是什么呢？诚然，找出这一问题的答案是十分重要的。或许大多数人所寻觅的是某种幸福、某种宁静。在一个充斥着骚乱、战争、争辩和冲突的世界里，我们渴望有一个能够提供庇护与安宁的避难所。我认为这便是大多数人所寻求的。因此我们不断地追逐和跟随，从一个领袖到另一个领袖，从一个宗教组织到另一个宗教组织，从一个导师到另一个导师。

我们所寻觅的，究竟是幸福，还是某种我们希望从中能获得幸福的满足感呢？幸福和满足是不同的。你能够寻觅到幸福吗？你或许可以得到满足，但显然无法找寻到幸福。幸福是一种衍生物，是某种其他事物的副产品。因此，在将心智投注到某个要求我们给予大量的热诚、专注、思考和细心的事物之前，我们必须要知道自己所寻觅的究竟是什么，是幸福，还是满足？恐怕大多数人所寻觅的是后者。我们希望被满足，希望在寻觅的最后获得某种丰足感。

因为，倘若一个人所寻觅的是宁静，那么他是可以轻而易举地获得它的。人们可以盲目地献身于某种事业或某个理念，并从中得到庇护。但显然这并不能解决问题。仅仅孤立于一个封闭

的理念里，是无法从冲突中解脱出来的。所以我们必须要知道自己所渴望的究竟是什么。假如弄明白了这个问题，那么我们便没有必要再去求助于某个地方、某位导师、某座教堂或某个组织了。然而我们的困难在于要对自身的意图十分的清楚明了。我们能够做到这一点吗？这种清楚、明晰，来自于体察，来自于试图明白他人所说的话，来自于街角的某所教堂里牧师对普通信众的布道吗？你是否曾经把对这一问题的叩问诉诸某个人呢？但我们正是这样去做的，难道不是吗？我们阅读无数的书籍，我们参加许多的会议和讨论，我们加入各种各样的组织——目的便是试图找到能够解决我们生活里种种冲突的妙计和消除苦难的良方。又或者，是否我们并不去做这些事情，自以为已经找到了解决方法。也就是说，我们声称某个组织、某位导师、某本书籍使我们获得了满足；我们已经寻找到了所希冀的一切。我们处于这种确定性和封闭性之中。

经由这所有的混乱，我们能否寻觅到某种持久而永恒的事物，某种被我们称为正确的事物呢？——你将其唤为神或真理——怎样都好，其实名称无甚重要，因为很显然语词并不等于它所指代的事物，所以不要让我们为语词所束缚。将这个问题留给专业的演讲者去解决吧。是否存在着对永恒之物的寻觅呢？大多数人所寻觅的是某种我们能够对其依附的事物，某种将给予我们保证、希望、持续的热诚和确定的事物，因为我们对自身并无确定感。我们并不认识自己，我们熟知事实和书本上所说的一



切，但对自己却一无所知，我们没有一种直接的体验。

被我们称为永恒的事物是什么呢？我们所寻觅的、将给予我们永恒或者我们希望它会给予我们永恒的事物是什么呢？我们不是在寻觅着持久的幸福、满足感和确定性吗？我们渴望某种永恒的事物、某种能使我们得到满足的事物。倘若我们使自身从所有的语词中脱离开来，然后静静地察看，我们便能得到所希冀的事物了。我们期盼着永久的愉悦、永久的满足——我们将其称为真理、神或其他你愿意赋予的名称。

我们对愉悦的渴盼甚为强烈。或许这么说可能有点儿鲁莽，但这确实便是我们所渴望的——能够给我们带来愉悦的知识，令我们感到快乐的经历，一种不会因时光的流逝而逐渐消退的满足感。我们体验过各种各样的满足感，而它们最后都难逃褪色的命运。如今，我们希望在真理、在神那里寻找到永恒的满足。显然，这便是我们每一个人所寻觅的——无论是智者还是愚人，是理论家还是为了某种事情而努力着的普通人。永恒的满足感是否存在？永生不灭的事物是否存在？

假如你所寻觅的是永恒的满足感，那么显然你就必须要对自己正在寻觅的事物有所了解。当你说：“我在寻觅永恒的幸福”——神、真理或其他任何你愿意称其为永恒幸福的事物——难道你不应该去了解这个正在寻觅着的主体，即探询者、寻觅者本身吗？因为可能并不存在着诸如永恒的安全、永久的幸福这类事物。真理或许是某种截然不同的事物，而我认为它与那些你能

够看得见、能够构想出来的事物是完全不同的。所以，在我们寻觅某种永恒之物以前，难道没有必要去了解一下寻觅者本身吗？当你说：“我正在寻觅着幸福”时，寻觅者与其所探寻之物可以分开来吗？思想者和思想可以分开来吗？难道这二者并非是一种统一的现象，而是分离开来的过程吗？因此，在你试图弄清楚探寻者所寻觅的究竟是什么之前，应当对探寻者本身有所了解，这是极为重要的。

所以，当我们真切而深刻地询问自己，是否安宁、幸福，真理、神或任何你所希冀的事物能够由他人给予我们时，我们便逐步地接近要义了。这种不断的探求和渴望，可以提供给我们超凡的真实感以及当我们真正了解自身时所出现的那种创造力吗？通过探寻，通过追随他人，通过从属于某个特殊的组织，通过阅读书籍等，可以实现对自我的认知吗？毕竟，这才是主要的议题，不是吗？假如我缺乏对自我的认知，那么我的思想便没有根基，我所有的探寻也只是徒劳罢了。我可以逃避到幻想之中，我可以从争论、斗争、冲突中逃离；我可以对他人顶礼膜拜；我可以通过他人寻找自我的救赎。但是，只要我对自身一无所知，只要我对我自己的所有行动毫无意识，那么我的思想、情感和行为便是无源之水，无根之木。

然而，认识自我往往并不在我们的渴求之列，但那却是我们能够建立的惟一根基。在我们能够使自己的思想和情感拥有根基之前，在我们能够对旧有的、陈腐的事情展开声讨或者将其破



坏之前，我们必须要知道我们自身的本来面目，必须要实现对自我的认知。我们是否褊狭、善妒、空虚、贪婪——那便是我们人类的特性，那便是我们所生存的社会特性。

我认为，在我们踏上发现真理、发现神的旅程之前，在我们能够展开行动之前，在我们可以与他人建立关系即参与社会之前，必须要首先去认识我们自己，这是尤为重要的。我觉得，所谓诚挚之人，便是关注于认识自我的人，而不是热衷于如何去达到某个特定的目标。因为，假如你我缺乏对自身的认知，那么我们如何能够通过行动来变革社会、各种关系以及我们所做的一切呢？显然，这并不意味着说，认识自我同与他人建立关系是相对立，或者相分离的。显然这也并不意味着说，对个体、对自我的强调，与对大众、对他人的强调是相对立的。

倘若你不了解自身，不了解你自己的思考方式以及为何你会对某些特定的事物进行思考，不了解你的社会背景以及为何你会对艺术与宗教抱着某种特定的信仰，为何你会对你的国家、你的邻里以及你自己持有某种观念，那么你怎么能够去对事物展开真正地思索呢？假如你不了解自己的背景，不了解你所思考的对象及其根源——那么你的探寻便是徒劳的，你的行动便是无意义的。

在我们能够探明生活的最终目的是什么之前，在我们能够探明战争、国家间的对抗、冲突和种种的混乱究竟意味着什么之前，我们必须要从对自身的认识和探寻开始，难道不是吗？这话

听上去如此简单易行，实际上做起来却是相当困难。假如一个人想要追寻自身，想要体察自己的思想是如何活动的，那么他就必须要非常审慎，所以，当一个人开始对他自己的思想、反应和感觉的错综复杂性抱持着越来越审慎的态度时，他便开始对自身以及与之有关系的他人拥有了某种更为深刻的认识。认识自我，便是要在行动即关系中去研究自我。然而困难在于，我们是如此的缺乏耐性。我们渴望有所得，渴望达到某个目的，因此我们既没有时间也没有条件去给自己研究、观察的机会。相反，我们忙于各种各样的活动——谋生、养育子女——或者在各类机构和组织里供职。我们满怀豪情地投身于各种事情之中，以至于几乎没有时间去进行自我反思，去观察、去研究我们自己。因此，反思的真正责任，依赖于我们自身，而非他人。全世界对宗教教师们及其思想体系展开着狂热的追寻，阅读他们对这一问题或那一个问题所发表的最新著作，诸如此类，在我看来，都是毫无意义的，都将是徒劳无功，因为，即便你可以周游整个世界，但最后你却不得不返回你自身。由于我们大多数人都缺乏对自身的认知，因此要去清楚地审视我们的思想、情感和行动的过程，便是极为困难的。

你对自我认识得越多，你的认识就会越清晰。认识自我是一个永无止境的过程——你不会取得某个成就，你也不会得出某个结论。它是一条永不停息的河流。只要一个人去探索自我，只要他对自我的认知越来越深入，他便会找到宁静。只有当心



灵处于宁静的状态——通过认识自我，而非通过强制性的自我约束——只有这时，在这种宁和与寂静中，真理才会显现。只有在这时，你才能进入极乐之境，才能展开富有创造力的行动。在我看来，没有这种对自我的了解，没有这种体验，只是去阅读书籍、参与谈话、展开宣传活动，都将是幼稚之举——这些都只是无甚意义的活动而已。然而，倘若人们能够去了解自我，并因而产生出富有创造力的幸福感，那么或许我们的人际关系以及我们所生存的这个世界便能够发生某种变革了。

2. 个体与社会

我们大多数人所面临的问题在于，个体究竟是被社会使用的工具，还是社会为之服务的目的？你、我，究竟是被社会使用、引导、教化、控制、塑造为某种样式，还是社会、国家是为个体而存在的？个体究竟是社会的目的，抑或仅仅是作为战争的工具而被驯化、被利用、被宰杀的一个玩偶呢？这便是摆在我们大多数人面前的一道难题，这便是世界的难题，个体究竟只是社会的一个工具、由模具铸造出的一个玩物呢，抑或社会是为了给个体提供服务而存在的呢？

你打算怎样去找出该问题的答案呢？这一问题至关重要，不是吗？假如个体只是社会的一个工具，那么社会就比个体重要得多。如果这是真的，那么我们就必须要放弃个性，为社会去效劳；我们的整个教育体系就必须彻底地变革，个体就会变成一个为社会所使用并最终被毁掉的工具。但假如社会是为个体而存在的话，那么社会的职责就不该是要让个体去顺从于某种模式，而是要给予他自由以及自由的动力。因此我们必须要知道究竟何为谬误。

你会如何对这一问题展开探询呢？它并不依赖于任何一种意识形态，无论是左倾的还是右倾的；如果它依靠于某种意识形



态，那么它就只是一种观点了。观念总是会导致敌意、混乱和冲突。假如你依靠左倾的、右倾的或宗教性的书籍，你就会仅仅依赖于观点，或许是佛教的、或许是基督教的，也可能是资本主义的或共产主义的。它们只是观念，而非真理。事实是永远无法被否认的，但关于事实的观点却可以被驳斥。如果我们能够探明关于物质的真理，我们就可以不依附于任何观点去展开行动了。因此，我们不当去在意他人所说的话，难道不是吗？左翼或其他领袖的观点是其具体条件下的产物，所以假如你为了有所发现而依赖于书本上所说的，那么你就会为观点所局限了。这不是认知的正确途径。

要怎样才能探明关于该问题的真理呢？这是我们行动的根基。想要探明此问题的真理，就必须得跳脱出所有的宣传，这意味着你有不依附于任何观点、独立地审视该问题的能力。教育的全部职责，在于唤醒人们的个性意识。要探明关于此问题的真理，你就不得不保持清楚的头脑，这意味着你不可以依赖于某位领袖。当你出于混乱而选择了某位领袖时，你的领袖们也同样是头脑混乱的，而这种情形在世界上可谓屡见不鲜。因此你不能够求助于某位领袖来获得指引和帮助。

一个希望去了解问题的心灵，不仅必须要完整、全面地认识问题，而且还得能够迅捷地跟随它，因为问题不会静止不动。问题是常新的，无论它是一个关于饥饿的问题，还是一个心理的问题或任何其他的问题。任何危机也总是常新的，所以，要了解