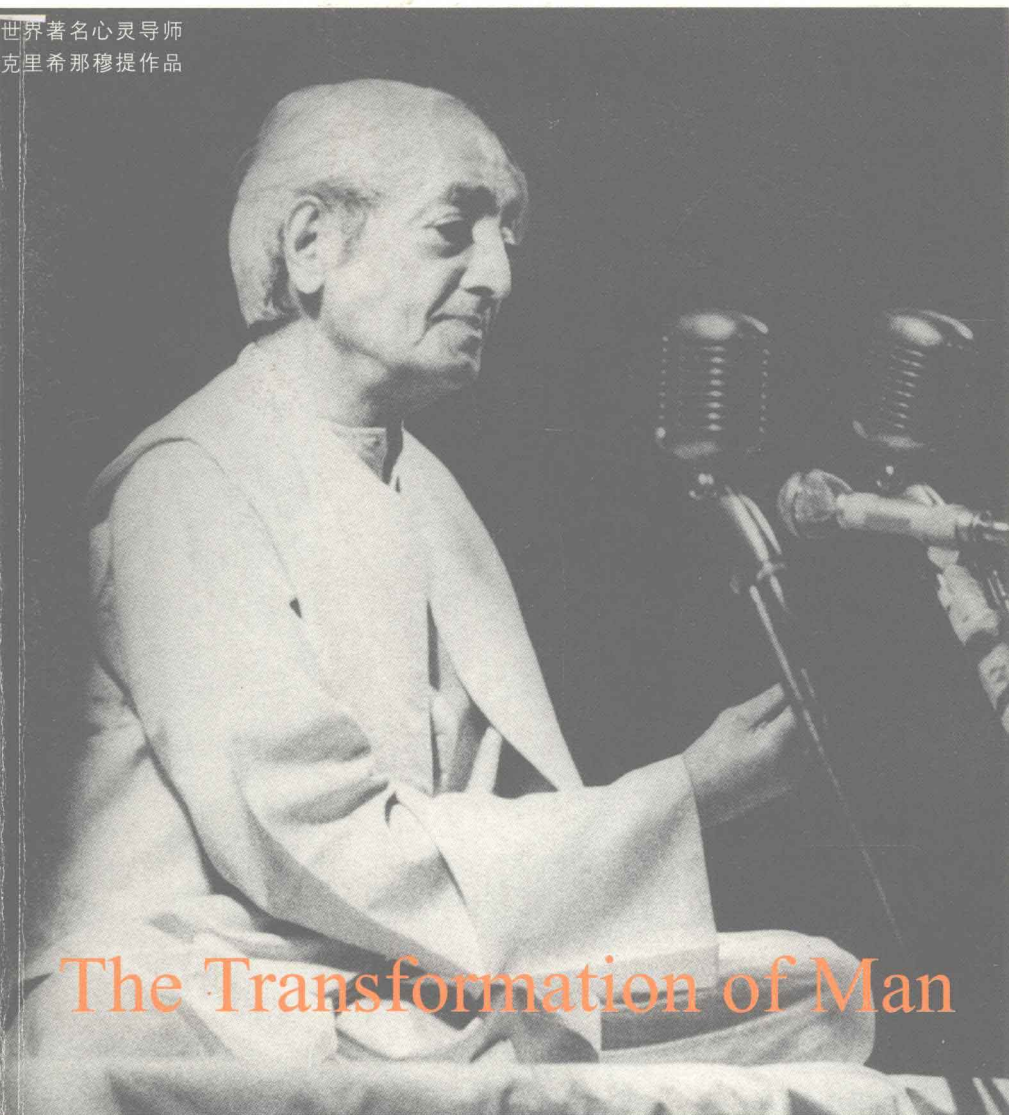


世界著名心灵导师
克里希那穆提作品

Jiddu Krishnamurti



The Transformation of Man

生命的完整——人生的转化

(印度) 克里希那穆提 著 桑靖宇 程悦 译

世界著名心灵导师克里希那穆提作品

The
Transformation
of Man

生命的完整
——人生的转化

(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

著作权合同登记号：图字01-2009-4097号

Copyright © 1978 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,
Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO24 0LQ, England.

E-mail: info@brockwood.org.uk Website: www.kfoundation.org
For more information about J. Krishnamurti, please visit:
www.jkrishnamurti.org

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的完整：人生的转化 / (印) 克里希那穆提著；
桑靖宇，程悦译. —北京：九州出版社，2011.6

书名原文：The wholeness of life: The
Transformation of man

ISBN 978-7-5108-1040-4

I. ①生… II. ①克… ②桑… ③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 (2011) 第125251号

生命的完整：人生的转化

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	三河市东方印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	11.375
字 数	170 千字
版 次	2011 年 7 月第 1 版
印 次	2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-1040-4
定 价	29.80 元

★版权所有 侵权必究★

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

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。

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。

本书初版书名为《从破碎到完整——人生的转化》，此次再版将书名改为《生命的完整——人生的转化》，在此敬告读者。

九州出版社

目 录 Contents

第一部分 七篇对话

对话1 生命的完整（5月17日）	2
对话2 心理的安全（5月18日上午）	27
对话3 改变生存之道（5月18日下午）	60
对话4 思想能否察觉到自身（5月19日上午）	82
对话5 终止形象的制造（5月19日下午）	108
对话6 建立正确的关系（5月20日上午）	137
对话7 探明死亡的含义（5月20日下午）	164

第二部分

1. 冥想便是清空意识内容	198
2. 冲突的终结，便是作为智慧形式之一的最高能量的累积	205
3. 被称为“爱”的肯定事物是从否定中来	211
4. 死亡——一种伟大的净化行为	217
5. 不执著于自我的技巧	220
6. 单有理性和逻辑是无法发现真理的	224
7. 智慧中有彻底的安全	229
8. 肯定从否定中产生	235
9. 因为存在着空间，于是便有虚空与彻底的寂静	243

10. 拥有洞察力的心灵，其状态是彻底的空寂	249
11. 当痛苦存在时，你便无法去爱	254
12. 悲伤是时间与思想的结果	257
13. 什么是死亡？	265
14. 空无便是全部能量之和	269
15. “无我”之时，方有慈悲	278
16. 观察者与所观之物之间的划分便是冲突的根源	283
17. 当意识及其内容终结之时，便会有迥异之物出现	290
18. 倘若没有澄明，技能就会变成一种最为危险的事物	297
19. 一个人怎样才能认识自我？	300

第三部分 两篇对话

对话1 教诲与实相的关系	308
对话2 教诲是否源自实相	326

第一部分 七篇对话

克里希那穆提同伦敦大学比尔贝克学院的
理论物理学教授大卫·博姆以及纽约市精神病
学家大卫·西恩博格医生之间的对话

节选自电视录音带

布洛克伍德公园，汉普郡，1976年5月



对话1 生命的完整^①

(5月17日)

克里希那穆提^②：我们能否谈论一下生命的完整呢？假如心灵是支离破碎的、不完整的，那么一个人能够认识到整体、认识到全部吗？一孔之见难窥全貌。

西恩博格医生^③：的确如此。然而另一方面你实际上又是完整的。

克：啊！那只是理论而已。

西：是吗？

博姆博士^④：当然，这只是一种推想。

克：当然，当你是支离破碎的时候，你如何能够认为自己是完整的呢？

西：我怎样才能够知道我是破碎的、不完整的呢？

克：当有冲突存在时。

西：没错。

① 本书第一、三部分内容原只有对话序号分节，没有标题。现各节标题系中文版编者所拟。

② 下文中“克里希那穆提”，简称为“克”。

③ 下文中“西恩博格医生”。简称为“西”。

④ 下文中“博姆博士”。简称为“博”。

克：当对立的欲望、希冀和想法带来冲突时，尔后你便会感到痛苦，于是你就能意识到你的不完整了。

西：对的。然而在这些时刻经常发生的情形却是，你并不希望放开这种冲突。

克：这是不同的。我们正在询问的是：这种支离破碎的状态能否自我消解，因为只有在这时才有可能看到整体。

西：你真正知道的便是你的不完整。

克：这便是我们所知道的全部。

博：没错。

克：因此让我们紧扣中心议题吧。

博：有关整体是存在的这一设想或许是合理的，但只要你是支离破碎的、不完整的，那么你就永远无法发现全部。它将仅仅是一种假设。

克：当然没错。

西：对的。

博：你或许可以认为你已经体验了完整，但这同样也只是
一种假设。

克：是的，当然没错。

西：我想知道，当我意识到了我的不完整时，是否就不会
存在一种巨大的痛苦了呢？

克：看看，先生：你能否察觉到你的不完整呢？你是一个美国人，我是一个印度教教徒、犹太人、共产主义者或任何其他

身份——你就生存在这种状态之中。你不会说：“我清楚地知道我是一个印度教教徒”——只有当你遭到挑战时，只有当被问道“你是什么”时，你才会说：“我是印度人或者阿拉伯人。”

博：当国家或民族身份遭到挑战时，你就会感到焦虑了。

克：当然。

西：所以你是说我完全活在对刺激、对挑战的反应之中吗？

克：不，你活在一种彻底的污染和混乱之中。

西：从一个碎片到下一个碎片，从一个反应到下一个反应。

克：所以我们能否意识到存在不同的碎片呢？我是一个印度教教徒，我是一个犹太人，我是一个阿拉伯人，我是一个共产主义者，我是一个天主教徒，我是一个商人，我是已婚人士，我负有责任，我是名艺术家，我是位科学家——你理解了吗？所有这一切都是社会学层面上的碎片。

西：是的。

克：以及心理上的碎片。

西：对的，对的。这正是我开始时所说的，这种我是一个碎片的感觉。

克：你们称之为个体。

西：我称其为重要，而不仅仅是个体。

克：你将其称之为重要。

西：对。

克：的确。

西：它很重要。

克：所以，我们能否在共同讨论的过程中意识到我便是如此的呢？我是一个碎片，因而会产生出更多的碎片、更多的冲突、苦难、混乱和悲伤，因为，当有冲突存在时，它便会的一切产生影响。

西：的确。

克：当我们在讨论的时候，你能否觉察到这一点吗？

西：我能够觉察到一点儿。

克：不要只是一点儿。

西：这便是难题所在。为什么我无法意识到呢？

克：看吧，先生。只有当冲突存在时你才会有所觉察，而现在你的内心并无冲突。

博：但是有可能在没有冲突的情形之下意识到它吗？

克：是的，这便是接下来将要探讨的事情，它要求一种相当不同的解决途径。

博：然而我所考虑的是这样一个问题，即这些碎片的重要性在于，当我在做自我认同并且声称“我是这个”、“我是那个”的时候，我所指的是整体的我。整体的我是富贵还是贫穷，是美国人还是其他种族，因此这看起来似乎至关重要。我认为困难在于，这些碎片声称自己便是全部，并且使得自身格外的重

要。

西：应当重拾生命的完整。

博：尔后便将有矛盾产生，于是就会有另一个声称自己是整体的碎片出现了。

克：你知道，这个原本完整的世界，其外部和内部便是以这种方式变得支离破碎起来。

西：你和我。

克：是的，你和我，我们和他们……

博：但假如我们声称“我整个是这样的”，那么我们也会宣布说“我整个是那样的”。

西：这一进入破碎化的运动看起来是由某种事物所导致的。似乎是……

克：你所询问的是这个吗？是什么导致了破碎化？

西：是的。是什么导致了破碎化呢？是什么滋生出了破碎化？是什么使我们卷入其中？

克：我们正在探寻某个极为重要的问题，即：是什么导致了这种破碎化？

西：这也正是我所要寻求的。有某种原因……我依附于某物。

克：不，好好审视一下该问题，先生。你为什么会是支离破碎、不完整的呢？

西：好的，我的直接反应便是，需要依附于某物。

克：不，是比这更为深刻的原因，更为深刻的。好好审视一下该问题吧。让我们慢慢地对其展开探究。

西：好的。

克：不要立即做出回应。是什么带来了这种冲突呢？而冲突便表明我是破碎的、不完整的。于是我要提出的问题便是：是什么导致了这种破碎化呢？原因何在？

博：没错，这是非常重要的。

克：是的。为什么你、我以及世上的大多数人全都是破碎的、不完整的？原因究竟是什么？

博：似乎我们无法通过在时间中回溯来探明原因……

西：我并不是在从遗传学上来寻找解答。

克：先生，好好审视一下这个问题吧。把问题放到桌面上来客观地审视它吧。是什么导致了这种破碎化呢？

西：恐惧。

克：不，原因要比这深刻得多。

博：或许正是破碎化带来了恐惧。

克：是的，没错。为什么我是一个印度教教徒呢？——假如我不是一名印度教教徒，我不是一个印度人，那么我就没有任何民族身份和背景。然而假设我自称是个印度教教徒，那么是什么使得我成为了一个印度教教徒的呢？

西：各种条件背景使你成为了一名印度教教徒。

克：什么是背景呢？是什么使得我声称“我是一名印度教教

徒”的呢？显然这便是一种碎片化。

西：没错，没错。

克：是什么导致了这个呢？我的父亲、我的祖父——我之前的数个世代，一万年或五千年，他们声称你是属于婆罗门阶层的。

西：你不会以说或写的方式声称“我是一个婆罗门，你是一个婆罗门”。对吗？这是截然不同的。你之所以会宣布：“我是一个婆罗门”，那是因为……

克：这就犹如你声称“我是一名基督徒”一样。是什么使得你自称为基督徒的呢？

西：传统、背景、社会关系、历史、文化、家族……一切。

克：然而在这一切的背后又是什么呢？

西：这一切的背后是人的……

克：不，不对，不要将其理论化了。在你的内心审视它。

西：嗯，它给予了我一个位置、一个身份，于是我便知道我是谁，我有我自己的一方小小的生存之境。

克：是谁带来了这个生存之境呢？

西：嗯，是我自己造就的，是他们帮助我造就的。我在这个生存之境上是与人合作的……

克：你并不是与人合作的，你就是它。

西：我就是它，对，没错。整体运动着……将我放进了一个洞穴之中。

克：所以是什么使得你如此呢？你的曾曾曾祖父创造了这

个环境、这种文化、这一人类存在的整个结构及其所有的苦难和冲突——这便是碎片化。

西：此刻也正有同样的行为在使人们变得如此。

克：没错。古巴比伦人、古埃及人是如此，我们现在也依然是如此。

博：是的。

西：正是这一切提供给了我一种“二手”的存在。

克：是的，请继续下去，让我们来一探究竟。探明为什么人类会致使这一状态出现。我们所接受的——你明白吗？不管是乐意的还是不乐意接受的，我们便是它的一部分了。我想要干掉某人，因为他是一名共产主义者或法西斯，他是个阿拉伯人或犹太人，他是一名新教徒或天主教徒，或者任何其他的身分。

西：嗯，这种情形真可谓无处不在，医生、律师……

克：当然，当然，这是同样的问题。这是否是基于对安全感的渴求呢？生理上的和心理上的安全感？

西：你可以这么说。

克：假如我从属于某物，从属于某个组织、某个团体、某个宗派、某个意识形态的团体，那么我在其中便是安全的。

博：这并不准确：你或许会感到安全。

克：我感到安全，但是也可能并无安全。

博：是的。然而为什么我没有领悟到我并不是真正安全的呢？

克：好好探究一下。

西：我不明白。

克：审视一下吧。我加入了一个团体……

西：对。我是名医生。

克：是的，你是位医生。

西：我怀有所有这些想法……

克：因为你是名医生，所以你在社会上拥有某种特殊的位置。

西：对。我对于事物是如何运作的怀有许多的想法。

克：你在社会中处于一种特殊的位置，因此你便是彻底安全的。

西：对的。

克：你可能会治疗失当，但你将受到其他医生、其他组织的妥善保护——你明白吗？

西：是的。

克：你会感到安全。

博：关键在于我不应当探寻得如此之远来感到安全，不是吗？换言之，我必须在某个点上停止我的探寻。假如我一开始便去问过多的问题……

克：……那么你就出局了！如果我一开始就询问一系列的问题，诸如我的团体、我与该团体的关系、我与世界的关系、我与邻里的关系，那么我就会从那一团体中出局了，就会处于迷失之中。