

生命的注释 下

〔印〕克里希那穆提 / 著 范佳毅 李克东 史芳梅 徐文晓 译

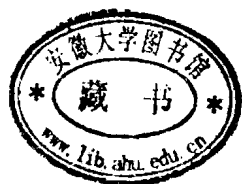


《生命的注释》堪称克里希那穆提著述中地位最高的一部经典。它是克氏思想巅峰的一道至美风光，在别处不能领略。

九州出版社
JIUZHOU PRESS

主校 李立东 史芳梅 徐文晓 译 印 克 里 斯 托 弗 著

生命的注释(下)



目 录

下卷

权威与合作	403
平庸	405
积极的教导与消极的教导	409
帮助	415
头脑的寂静	419
满足	424
演员	427
知识的伎俩	431
信念——梦	434
死亡	438
评价	443
嫉妒和孤独	448
头脑中的暴风雨	453

思想的控制	458
有深邃的思考吗	464
浩渺无垠	466
思考从结论开始吗？	467
自知还是自我催眠？	471
逃避当下之是	476
一个人能知道什么是对人民有益的吗？	479
“我想找到快乐之源”	484
快乐、习惯和简朴	487
“您不想加入我们的动物福利社团吗？”	491
制约与渴望自由	496
内在的空	501
寻找的问题	506
心理革命	510
没有思考者，只有受束缚的思考	518
“为什么它要发生在我们身上？”	524
生、死和死里逃生	531
头脑的退化	535
不满足的火焰	542
外在的修正和内在的解体	548
要改变社会，你必须摆脱它	551
有自我处没有爱	555
人类的分裂使他生病	561
知识的空虚	568

“生活是什么”	574
没有善和爱，就不是一个有教养的人	581
仇恨与暴力	587
对敏感的培养	592
“为什么我没有洞察力？”	597
改革、革命和寻找上帝	603
吵闹的孩子和安静的头脑	611
有注意的地方，真实就在	619
自我利益腐蚀头脑	626
改变的重要性	633
杀生	641
要有智慧就要单纯	649
困惑与确信	655
没有动机的注意	664
在没有航标的大海上航行	671
超越孤独的单独	677
“为什么你解散了世界明星社？”	684
什么是爱？	689
寻找和察看的状态	697
“为什么经典都谴责欲望？”	704
政治可以灵性化吗？	711
觉知和停止梦想	719
认真意味着什么？	725
有什么永恒之物吗？	732

为什么要迫切地占有？	741
欲望和矛盾的痛苦	746
“我该做什么？”	751
不完整的活动和全然完整的行动	760
从已知中解脱	765
时间、习惯和理想	769
上帝可以通过有组织的宗教来寻找吗？	774
禁欲主义和全然完整的存在	779
当下的挑战	784
自怜的悲哀	789
不敏感和抵制噪音	793
单纯的品质	797



权威与合作

她说她曾经是一家大企业经理的秘书，与他一起工作了许多年。她一定非常能干，因为这在她的举止和措辞上显露出来。存了一些钱以后，两年前她辞职了，因为她渴望帮助世界。她依然相当年轻而且精力旺盛，她想要把下半生奉献给有价值的事业，所以她关心各类灵性组织。上大学前她在一所女修道院受过教育，但是那里教给她的东西现在看来是有限、教条而专制的，自然她不可能参加这样一个宗教组织。研究了一些别的宗教组织以后，她最终着落在一个似乎比大部分组织更具伟大意义的组织里。现在她活跃于那个组织的核心部分，协助一位主要领导人。

“最后我找到某种东西，它可以给我关于存在的整件事情的满意解释，”她继续说道。“当然他们有他们的权威大师，但是一个人不必非得相信他们。我碰巧就是，但是那与本题无关。我属于一个内在的团体，就如您所知，我们修习某种特殊形式的禅定。现在大师们很少为人开示，不像以前那么多了。这些日子他们更加谨慎了。”

如果可以问的话，你为什么要说所有这些？

“一天晚上我出席了您的讨论会，您声称所有追随都是邪恶的。自那以后我又参加了几次这类讨论，自然而然地我被您说的弄糊涂了。您看，为大师们工作并不意味着一定要追随他们。确实存在权威，但是我们需要权威。他们不要我们服从，但我们却向他们或他们的代表献上我们的服从。”

如你所说，如果你参加了那些讨论，你不认为你现在说的话是非

常幼稚的吗？逃避到大师们或他们的代表那里——他们的权威必定建立在他们自己的选择和意愿上——本质上与逃避到教会的权威那里是一样的，不是吗？一个人可能被认为是狭隘的，而另一个是宽广的，但两个人显然都是被束缚的。人困惑的时候会寻求指导，但是他所找到的始终是他自己的混乱的产物。导师与在冲突与痛苦中选择了这位导师的追随者一样充满困惑。追随另一个人，无论是导师、救世主，还是大师，都不会带来清晰与幸福。只有了解混乱以及它的制造者，才能从冲突与痛苦中解脱。这是显而易见的，不是吗？

“对您来说也许是显而易见的，先生，但我仍然不能理解。我们需要沿着正确的路线行进，而那些已经知道的人能够并且确实制定出某些方案作为我们的指导。这并不意味着盲目的追随。”

不存在非盲目的追随；所有追随都是邪恶的。无论是在高层次的人中间还是在没脑子的人中间，权威都在败坏。没脑子的人不可能因为追随另一个人而变得有脑子，无论那个被追随者多么伟大或高贵。

“我希望与我的朋友合作从事一些在世界范围内有意义的事。为便于一起工作，我们需要某种高于我们的权威。”

当权威的强制性影响存在的时候，无论那是令人愉快的还是不快的，那还是合作吗？当你为别人制定的计划而工作的时候，那是合作吗？难道那时你不会由于恐惧、期待回报等等而有意识或无意识地服从吗？服从是合作吗？当权威凌驾于你的时候，无论是仁慈的或是专横的，还可能有合作吗？毫无疑问，只有在没有惩罚或失败的恐惧、没有成功或认可的渴望而只有爱的时候，合作才会发生。只有从嫉妒、获得中解脱，从个体或集体的控制、威权下解脱的时候，合作才有可能。

“您在这些事情上不是过分严苛了吗？如果我们只是等待，直到我们从所有这些显然邪恶的内在原因中解脱，那么什么也不会实现。”

可是现在你要实现什么呢？如果会出现一个不同的世界的话，就必

然要有深切的热忱以及内在的革命；必须起码有一些人已经有意识或无意识地不再延续冲突或痛苦。个体的野心、集体的野心，必须一一散去，因为任何一种形式的野心都将对爱造成妨碍。

“您说的话太让我心烦了，我希望改天再来，等我平静下来以后。”

许多天以后，她回来了。

“见过您之后我独自离开，尽量客观而清晰地思考所有这一切，我度过了好些不眠之夜。我的朋友警告我不要太为您说的话烦心，但是我还是心烦意乱，而我不得不自己清理一些事。我更加仔细地、不带任何抵触地阅读了您的一些演讲，事情渐渐变得明朗起来。我不会回头，我也不是在演戏。我已经从组织中辞职，跟他们毫不相干了。我的朋友们自然都迷惑不解，他们认为我会回去；但我恐怕不会。我这样做是因为我看到了您所说的真实。我们将看到现在会发生什么。”



平庸

暴风雨已经持续了好多天，伴随着一阵阵疾风骤雨。大地吸收着雨水，树叶上积存了好几个夏天的尘垢被冲刷一净。这个地区已经有好几年没有真正下过雨了，现在老天爷正在补偿，至少每个人都希望如此，欢乐在雨声和河水奔流声中涌动。我们全都睡下的时候，雨还在下个不停，雨滴重重地砸在屋顶上，是节奏，是舞蹈，是千溪万壑的低语。随后的那个清晨是多么美妙啊！乌云散尽，四周的山峦沐浴在清晨的阳光下；它们被大雨冲洗得很干净，天地间洋溢着祝福。再也没有什么是躁动不安的，只有高高的山顶被阳光照得通红。几分钟之后喧闹的一天将

要开始，可现在山谷里充满着深邃的宁静，尽管溪流潺潺，远处一只公鸡已经开始打鸣。所有色彩都苏醒过来。新生的小草和那棵似乎统治了山谷的巨大的树，一切都显得生意盎然。万物复苏，诸神将接受人们喜悦而慷慨地奉上的祭品；大地已为下一季的水稻准备了充足的养分，奶牛和山羊的草料也很丰盛；水井是满的，婚礼将在喜庆中举行。大地喜气洋洋，盛宴即将开始。

“我完全觉知到我头脑的状态，”他说道。“我上过大学受过所谓的教育，我的阅读面也非常广泛。我曾一度在政治上雄心勃勃，寄希望于一个更好的世界；但是我已经看透了那个游戏，尽管我本可以大有前途。很久以前我认识到真正的改革不是借助政治实现的；政治和宗教不能混为一谈。我知道有人说我们必须把宗教带入政治，而我们一旦做了，它就不再是宗教，它会变成纯粹的胡说八道。上帝不以政治的方式对我们说话，但我们却按照我们的政治或经济的制约制造出我们自己的上帝。

“但我不是来与您谈论政治的，您也一定会拒绝谈论政治。我要谈一些真正在折磨我的事情。有一天晚上您谈了平庸。我听了但不能理解，我完全一头雾水。可是您说的时候，那个词‘平庸’强烈地震撼了我。我从来没有想过我自己是平庸的。我不是在社会意义上用这个词，正如您所指出的，它与阶级或经济差别或门第身世没有任何关系。”

当然，我说的平庸完全不在那种武断的社会划分的范畴内。

“我想是的。如果我记得不错的话，您还说真正的宗教徒是唯一的革命者，只有这样的人是不平庸的。我是在谈论头脑的平庸，不是职业或地位的平庸。那些位高权重的人和那些拥有万众瞩目的职业的人依然可能是平庸的。我既没有显赫的地位也没有特殊的引人注目的职业，可我觉知到我头脑的状态。它太平庸了。我学习西方哲学和东方哲学，我还对许多东西感兴趣，但是尽管如此，我的头脑仍然非常普通；它有一

些协调思考的能力，但它依然是平庸的，没有创造力。”

那么问题是什么呢，先生？

“首先，我真的为我所处的状态、为我自己的绝对愚蠢感到非常羞愧，而我这样说并不带有任何自怜。尽管我学了许多知识，我从心底里知道在大部分深奥的事情上我是没有创造力的。一定有可能拥有您几天前提到过的那种创造力，但如何着手去做呢？这是一个太蠢的问题吗？”

我们能不能简单地考虑这个问题呢？是什么使头脑和心灵变得平庸了呢？一个人也许具有百科全书式的知识，强大的能力等等；但是在这些表面的学识和技能之外，是什么令头脑愚蠢至极呢？除了它一直以来的状态，头脑还能够任何时候是别的什么吗？

“我开始看到头脑无论有多聪明多能干，也许都是愚蠢的。它不可能被转变成别的东西，因为它将一直是它所是的样子。也许它在推理、思虑、谋划、算计上有无限的能力，但不管怎样扩展，它将永远停留在同一个范围里。我刚刚领会到您的问题的重要性。您在问拥有如此惊人本领的头脑是否能够通过它自己的意愿和努力超越它自己。”

那是提出的问题之一。如果头脑无论多么聪明能干依然是平庸的，那么它能够通过它自己的意志超越它自己吗？仅仅谴责平庸以及它那广泛的偏执绝不可能改变事实。当谴责连同它的所有暗示停止的时候，有可能发现是什么导致了平庸的状态吗？现在我们了解了那个词的重要性，因此让我们循此继续下去。平庸的要素之一不是对获得、结果、成功的欲望吗？当我们想要变得具有创造力的时候，我们依然是在肤浅地对待问题，不是吗？我是**这个**，而我想要变成**那个**，所以我问怎么办。当创造力成为某种可以被争取的东西、被获得的结果时，头脑已经把它压缩到头脑自己的制约中去了。这是一个我们必须了解的过程，不要试图把平庸变成别的东西。

“您的意思是：就头脑而言，任何改变目前状况的努力只会导致它

自身的延续，最多改头换面而已，根本没有任何实质性改变吗？”

正是如此，不是吗？头脑已经通过它自己的努力、欲望和恐惧、希望、快乐和痛苦造成了它目前的状况；就它来说，任何改变那个状态的企图依然是在同一个向度上的。一个狭隘的头脑想要变得不狭隘，但它依然是狭隘的。毫无疑问，问题在于头脑必须停止在任何一个向度上想要成为什么。

“当然是的。但这并不是意味着消极、空虚的状态，不是吗？”

如果一个人只是听到语言而没有领会其中的含义，没有尝试或体验，那么任何结论都是不正确的。

“所以创造力不是可以被争取到的。它无法被学习、练习，或通过任何行为、任何形式的强迫而达成。我看到这是真实的。如果可以，我想一边思考一边说，与您一起慢慢地找出解答。我为其平庸而感到羞愧的头脑，现在觉知到谴责的意义。这种谴责的态度是由改变的欲望产生的；但这种改变的欲望正是狭隘的产物，所以头脑依然如故，根本没有任何改变。这就是迄今我了解到的。”

当头脑不试图改变自己，不试图成为什么的时候，它是什么样的呢？

“头脑接受它所是的。”

接受意味着有一个接受的实体，不是吗？这种接受不也是为了得到、为了进一步的经验而努力的一种形式吗？所以一个二元性的冲突运转起来了。这是同一个问题，正是冲突导致了头脑与心灵的平庸。从平庸的解脱是所有冲突停止时才会发生的状态；接受只是听天由命。或者“接受”这个词对你来说还有别的意思吗？

“我能看到‘接受’所隐含的意思，因为您已经让我洞察它的含义。一个不再接受或谴责的头脑的状态是什么样的呢？”

你为什么要问，先生？这是需要被发现的东西，而不是仅仅被解释

的东西。

“我不是在寻求一个解释或苦思冥想。可是头脑停止，没有任何活动，也不觉知到它自己的停止，这有可能吗？”

觉知到它引起了二元性的冲突，不是吗？



积极的教导与消极的教导

崎岖不平、尘土飞扬的小路通向山下的一个小镇。几棵幸存的树散布在山顶上，大部分树已经被砍伐做了木柴，你不得不爬到相当的高度才能找到浓密的树荫。在高处，树木不再低矮稀疏并饱受人们的摧残；它们生长到充分的高度，有粗壮的树枝和正常的树叶。人们会砍下一根树枝让他们的羊吃树叶，吃完后就劈开当木柴。低处的树木已经所剩无几，现在他们正在向高处去，攀登并破坏。雨水已经不像从前那样充沛；人口增加，人们必须活下去。他们忍饥挨饿，犹如行尸走肉般度日。附近没有野生动物，它们一定已经迁徙到更高的地区。几只鸟在灌木丛里刨地，连它们都显得疲惫不堪，羽折毛断。一只黑白毛色的松鸭粗声粗气地叫唤着，在一棵孤零零的树的枝桠间飞来飞去。

温度越来越高，正午时分会非常炎热。多年来雨水一直不够。土地干裂，不多的几棵树蒙着黄褐色的尘土，连清晨的露水也没有。太阳残酷无情，日复一日，月复一月，而那悬而未决的雨季依然遥不可及。几只羊爬上山，一个男孩照看着它们。他吃惊地看到那里还有人，但他没有笑，板着脸跟在羊群后头。这是一个人迹罕至的地方，只有即将袭来的热浪的沉默。

两个女人头顶着木柴沿小路走来。一个年老，另一个非常年轻，她们的负荷相当重，两人都头顶着一大捆用绿藤扎起来的干树枝。她们踩着轻盈流畅的步伐从山上走下来，身体随意地摆动着。路面粗糙，可她们脚上什么都没穿。脚似乎能自己认路，因为她们从不往脚下看；她们笔直地昂着头，眼睛里布满血丝和冷漠。她们非常瘦，肋骨凸出，年长女人的头发肮脏而纠结，女孩的头发一定曾经梳理过并涂过油，因为依然有几缕干净油亮的头发。但她也筋疲力尽了，厌倦环绕着她。不久前她一定还在与其他孩子一起唱歌、游戏，但那全都结束了。现在上山捡木柴是她的生活，一直到死为止，偶尔因为生小孩暂停一下。

我们沿着小山下山。小镇在几英里之外，在那里她们的木柴将换得很少一点钱，刚刚够活到明天。她们有一搭没一搭地聊着。突然女孩告诉她妈妈她饿，母亲回答说她们饿着出生，饿着度日，并将饿着死去，那就是她们的命。这是对事实的陈述，她的声音里没有责备，没有愤怒，没有希望。我们沿着石砌的路继续往下走。没有观察者走在她们身后，在倾听，在怜悯。他不是因为爱和怜悯而成为她们的一部分；他就是她们；他已经消失了而她们存在着。她们不是他在山上偶遇的陌生人，她们和他是相联系的。他是负重的手；那些汗水、疲惫、气味、饥饿都不是她们的，而是被一起分担、一起悲痛着。时间与空间停止了。在我们的脑子里没有念头，我们太疲倦了，无法再想什么；如果我们确实在想什么的话，也就是卖掉木柴，吃，休息，再开始。踏在石路上的脚从未受过伤，头顶上的灼热太阳也从未造成过伤害。只有我们俩下了那座熟悉的山，路过我们常喝水的井，并走过一条记忆中曾是溪流的干枯河床。

“我阅读并听了您的一些演讲，”他说道。“对我而言，您所说的似乎非常消极。其中并没有积极的、指导性的生活方式。这种东方的人生观是最具破坏性的，看看它在东方造成了什么吧。您的消极态度极大地

误导了我们这些在气质上和需求上活跃而勤奋的西方人，特别是您坚决主张我们必须从所有思想中解脱出来。总之您的教导与我们的生活方式完全背道而驰。”

请允许我指出，这种将人划分为西方和东方的做法是地域性的且武断的，不是吗？这没有根本性的意义。无论我们以某种方式生活在东方还是西方，无论我们是黑人、白人、黄种人或棕色人，我们都是人类，都在受苦并希望，恐惧并信仰；快乐与痛苦在这里存在，同样也在那里存在。思想不是西方的或东方的，但是人依据他的制约来划分思想。爱不是地域性的，在一个洲被认为是神圣的东西不会在另一个洲被否定。人类划分是为了经济和剥削的目的。这并不意味着个体在气质等方面没有差别；有相似之处，但也有差异。所有这些都是非常心理上的明显的事实，不是吗？

“对您来说也许是，但我们的文化、我们的生活方式与东方的完全不同。我们的科学知识自从古希腊时代以来逐渐发展，到现在已经极其可观。东方和西方沿着两条不同的道路发展。”

看到有不同时，我们还必须认识到相似之处。外在的表达可能并且确实千变万化，但在这些外在的形式和表象背后，那些欲望、冲动、渴求和恐惧是相同的。让我们不要被语言所蒙蔽。这里和那里的人们都想拥有和平与富裕，都想寻找高于物质快乐的东西。文明也许会因气候，环境，食物等因素而不同，但是全世界的文化根本上都是相同的：慈悲，免于邪恶，慷慨，不嫉妒，宽恕，等等。缺乏这些根本的文化，任何文明都将是分裂的或者被消灭，无论在这里还是那里。知识可以被所谓落后的人们很快学会，他们可以非常迅速地学习西方的技术，他们也可以成为战争贩子、将军、律师、警察、暴君，建立集中营以及其他一切。但文化是完全不同的。上帝的爱和人类的解脱不是轻易就能得到的，而离开了这些，物质繁荣并没有多大意义。

“在那些方面您是对的，先生，但我希望您考虑我说的关于您的教导是消极的这一点。我真的愿意去了解，请不要认为我无礼，如果我的表述看起来有些直接的话。”

什么是消极，什么是积极呢？我们大部分人习惯于被告知应该做什么。方向的给予和追随被认为是积极的教导。被引导似乎是积极的、有建设性的，而对于那些由于制约而追随的人而言，追随是邪恶的这一真相却似乎是消极的、破坏性的。真实是对虚妄的否定，而非虚妄的对立面。真实是完全不同于积极和消极的，而一个从对立的角度来思考的头脑永远不可能觉知到真实。

“恐怕我不能完全理解您说的。您可以再多做些解释吗？”

你看，先生，我们习惯于权威和指导。对指导的渴望来源于对安全的渴望，被保护的渴望，也来源于成功的欲望。这是我们更深的欲望之一，不是吗？

“我想是的，若没有保护和安全，人将……”

对不起，请让我们细细地探究而不要直接跳到结论。在我们对安全的渴望中——不仅是个体，群体、民族与国家都渴望安全——我们不是已经建立一个无论在内部和外部，战争都成为了主要焦点的社会吗？

“我知道，我的儿子就在大洋彼岸的战争中被杀害了。”

和平是头脑的一种状态；它是对安全的一切渴望的解脱。寻求安全的头脑和心灵必然永远处在恐惧的阴影下。我们的欲望不仅是关于物质上的安全，更多的是内在的心理的安全，而正是这种通过道德、信仰、国家来获得内在安全的欲望制造出局限的且冲突重重的集团和观念。这种对安全、对所贪求的目标的欲望孳生出对教导的接受，对榜样的追随，对成功的崇拜，以及领袖、救世主、导师、上师的权威，所有这些都被称为积极的教导。而那才是真正的不动脑筋和模仿。

“我明白那些。若不把自己或别人变成一位权威或救世主，就不可

能引导他人或被他人引导吗？”

我们正在设法了解被引导的欲望，不是吗？这个欲望是什么呢？难道它不是恐惧的产物吗？感到不安全，看到人的无常，就产生了对某种安全、持久的东西的欲望，但这欲望正是恐惧的推动力。与其了解什么是恐惧，我们宁愿逃避，而逃避正是恐惧。人们逃到已知中，这已知就是信仰、仪式、爱国主义、宗教导师们的令人安慰的教条、教士的抚慰等等。这些转而在人与人之间制造出冲突，所以问题一代一代传下来。若要解决问题，就必须探索并了解其根源。这些所谓的积极教导、关于“应该想些什么”的宗教，都在延续恐惧。所以积极的教导都是破坏性的。

“我想我开始明白您的方式了，我希望我的理解是正确的。”

这不是一种个人的、自以为是的方式；就发现真实而言，并没有某种个人的特殊的方式，正如研究科学现象不存在什么特殊方法一样。那种所谓真实有不同的方面且有另外的道路可通向真实的观点是幻想出来的。那不能并存的试图变成可并存的，因而产生了这个纯理论的推测。

“我知道必须在用词方面非常谨慎。如果可以，我希望回到先前的论题。既然我们大部分人已经被教导去思考——或者已经被教导作何思考，正如您指出的——那么当您继续用各种不同的方式宣称一切思想都是被制约的且人必须超越一切思想的时候，这不是只会带给我们更多混乱吗？”

对我们大多数人来说，思考是格外重要的。但它是吗？它确实具有一定的重要性，但思想不可能发现任何不是思想产物的东西。思想是已知的结果，因此它不可能测度未知、不可知。难道思想不是对物质必需品或最高的精神目标的欲望吗？我们正在讨论的不是科学家在实验室里的思想，或者一位全神贯注的数学家的思想，而是在我们的日常生活中、在每天的联系和反应中运作着的思想。为了生存，我们被迫思考。思考