



让心入静

克里希那穆提
程悦
译 著

J. Krishnamurti

THE ORIGIN
OF CONFLICT

THE COLLECTED WORKS OF
J. KRISHNAMURTI



让心入静

克里希那穆提
程悦 译 著

图书在版编目 (CIP) 数据

让心入静 / (印) 克里希那穆提著 ; 程悦译. — 北京 : 九州出版社, 2014. 12
(克里希那穆提集)
书名原文: The origin of conflict
ISBN 978-7-5108-3371-7

I. ①让… II. ①克… ②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(2014)第276632号

Copyright © 1991-1992 Krishnamurti Foundation of America
Krishnamurti Foundation of America,
P.O.Box 1560, Ojia, California 93024 USA
E-mail: kfa@kfa.org. Website: www.kfa.org
For more information about J.Krishnamurti, please visit: www.jkrishnamurti.org

著作权合同登记号: 图字 01-2014-5974

让心入静

作者	(印) 克里希那穆提 著 程悦 译
出版发行	九州出版社
出版人	黄宪华
地址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
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	18.5
字数	514 千字
版次	2015 年 3 月第 1 版
印次	2015 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5108-3371-7
定价	75.00 元

★版权所有 侵权必究★

出版前言

《克里希那穆提集》英文版由美国克里希那穆提基金会编辑出版，收录了克里希那穆提 1933 年至 1967 年间（三十八岁至七十二岁）在世界各地的重要演说和现场答问等内容，按时间顺序结集为十七册，并根据相关内容为每一册拟定了书名。

1933 年至 1967 年这三十五年间，是克里希那穆提思想丰富展现的重要阶段，因此，可以说这套作品集是克氏最具代表性的系列著作，已经包括了他的全部思想，对于了解和研究他的思想历程和内涵，具有十分重要的价值。为此，九州出版社将之引进翻译出版。

英文版编者只是拟了书名，中文版编者又根据讲话内容，为每一篇原文拟定了标题。同时，对于英文版编者所拟的书名，有的也作出了适当的调整，以便读者更好地把握讲话的主旨。

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。

需要了解更多克氏相关信息的读者可登录 www.jkrishnamurti。

org，或“克里希那穆提冥思坊”的微博：<http://weibo.com/jkmeditationstudio>，以及微信公众账号“克里希那穆提冥思坊”，微信号：Krishnamurti_KMS。

九州出版社

英文版序言

克里希那穆提 1895 年出生于印度南部的一个婆罗门家庭。十四岁时，他被时为“通神学会”主席的安妮·贝赞特宣称为即将到来的“世界导师”。通神学会是强调全世界宗教统一的一个国际组织。贝赞特夫人收养了这个男孩，并把他带到英国，他在那里接受教育，并为他即将承担的角色做准备。1911 年，一个新的世界性组织成立了，克里希那穆提成为其首脑，这个组织的唯一目的是为了让其会员做好准备，以迎接世界导师的到来。在对他自己以及加诸其身的使命质疑了多年之后，1929 年，克里希那穆提解散了这个组织，并且说：

真理是无路之国，无论通过任何道路，借助任何宗教、任何派别，你都不可能接近真理。真理是无限的、无条件的，通过任何一条道路都无法趋近，它不能被组织；我们也不应该建立任何组织，来带领或强迫人们走哪一条特定的道路。我只关心使人类绝对地、无条件地自由。

克里希那穆提走遍世界，以私人身份进行演讲，一直持续到他九十岁高龄，走到生命的尽头为止。他摒弃所有的精神和心理权威，包括他自己，这是他演讲的基调。他主要关注的内容之一，是社会结构及其对

个体的制约作用。他的讲话和著作，重点关注阻挡清晰洞察的心理障碍。在关系的镜子中，我们每个人都可以通过了解自身意识的内容，这个意识为全人类所共有。我们可以做到这一点，不是通过分析，而是以一种直接的方式，在这一点上克里希那穆提有详尽的阐述。在观察这个内容的过程中，我们发现自己内心存在着观察者和被观察之物的划分。他指出，这种划分阻碍了直接的洞察，而这正是人类冲突的根源所在。

克里希那穆提的核心观点，自1929年之后从未动摇，但是他毕生都在努力使自己的语言更加简洁和清晰。他的阐述中有一种变化。每年他都会为他的主题使用新的词语和新的方法，并引入有着细微变化的不同含义。

由于他讲话的主题无所不包，这套《选集》具有引人入胜的吸引力。任何一年的讲话，都无法涵盖他视野的整个范围，但是从这些选集中，你可以发现若干特定主题都有相当详尽的阐述。他在这些讲话中，为日后若干年内使用的许多概念打下了基础。

《选集》收录了克里希那穆提早年出版的讲话、讨论、对某些问题的回答和著作，涵盖的时间范围从1933年直到1967年。这套选集是他教诲的真实记录，取自逐字逐句的速记报告和录音资料。

美国克里希那穆提基金会，作为加利福尼亚的一个慈善基金会，其使命包括出版和发布克里希那穆提的著作、影片、录像带和录音资料。《选集》的出版即是其中的活动之一。

目录

出版前言 / 1

英文版序言 / 3

印度拉贾蒙德里

做一个安静的观察者 / 2

要想认识问题，心灵必须安静下来 / 12

在无为的姿态中，认知悄然来临 / 28

印度马德拉斯

认识“当下实相”，才会获得满足 / 46

我们有一种双重本性 / 56

独在与孤独是两码事 / 62

斯里兰卡科伦坡

宗教妨碍认识问题 / 74

行动 / 82

信息即知识，它与智慧截然不同 / 86

我们不过是不断重复的留声机 / 95

遵从是对智慧的否定 / 106

冲突代表了倒退 / 117

关系 / 128

印度孟买

不怀任何希望地生活 / 134

认识了模仿才有创造力 / 149

幸福是一种没有任何依赖的存在状态 / 164

要想认识真理，心灵必须是简单的 / 180

终结反应，便是认识自我 / 197

净化关系就是自己转变的开始 / 215

法国巴黎

问题的制造者就是自己 / 226

寻求心理安全破坏了生理安全 / 234

依赖性将幸福挡在门外 / 244

自知是智慧的开始 / 255

没有冥想，就无法自知 / 268

美国纽约

不分心才能发现真理 / 280

认识自我没有方法可循 / 291

是什么导致了我们的内心的矛盾？ / 301

观察者即所观之物 / 313

只有困惑的人才会去选择 / 324

美国华盛顿

若想改变世界，就得觉知自己的心理反应 / 338

我们大多数人都在寻求着隔离 / 347

欲望是痛苦 / 356

心理上渴望结果，手段势必变坏 / 366

获取，妨碍了我们清楚、简单、直接地生活 / 375

印度马德拉斯

认识欲望的整个过程 / 388

信仰带来局限与隔离 / 397

认识欲望，不是去谴责它 / 406

什么是“我”？ / 417

体验是如何强化自我的？ / 426

若想真爱来临，必须终结意识 / 437

痛苦是什么 / 449

衰退的根源 / 461

思想是衰败的主要因素 / 471

自我能够终结吗？ / 483

自我欺骗的根源 / 494

觉察自我中心的行为 / 505

英国伦敦

思想不能解决我们的问题 / 522

能摆脱观念与行动的冲突吗？ / 531

直接地应对问题 / 542


直接进入体验，不要通过词语命名 / 552

努力是以自我为中心的活动 / 560

超越思想的产物 / 571

PART 01

印度拉贾蒙德里



做一个安静的观察者

聆听是有艺术的。聆听，只为探明所说的话的涵义，听后做出判断，予以接受或者抛弃——但首要的是聆听。对于我们大多数人来讲，困难在于我们并没有在聆听，我们是怀着或敌意或友好的心态来到这里的，而不是抱着客观中立的态度去聆听。如果你以中立的姿态去听，那么显然你就将开始去发现那蕴含在词语背后的东西了。词语是一种交流的手段，你必须要学习我的语汇，我话语背后的涵义，尔后你就会懂得所论主题的意义了。首要之举，便是学会正确地聆听。假若你抱着偏见去读一首诗歌，那么你怎么可能理解它呢？要想领会诗人希望你理解的东西，你就得带着自由去阅读。

当前摆在我们大部分人面前的问题是，个体究竟是被社会利用的工具，还是社会为之服务的目的？你、我，究竟是按照某种模式为社会利用、指挥、教化、控制和塑造，还是说，社会、国家是为个体而存在的？个体是社会的目的，还是仅仅作为一种战争的工具，是被驯化、盘剥和宰杀的玩偶？这就是摆在我们大多数人面前的一道难题，这就是世界的难题：即个体究竟是社会的单纯的工具，是一个在各种影响之下被塑造出来的玩物，抑或社会是为了给个体提供服务而存在的？

你打算怎样去找出该问题的答案呢？这是一个十分严肃的问题，对吗？假如个体仅仅是社会的一个工具，社会就要比个体重要得多。如果这是正确的，那么我们就必须放弃掉个性，去为社会效劳，我们的整个教育体系就必须发生彻底的改变，个体将会沦为一个工具，被社会使用、毁坏、杀戮、用完即弃。但倘若社会是为个体而存在的话，那么社会的功用就不是要让个体去顺从某种模式，而是要给予他自由以及自由的动

力。因此，我们必须探明什么是谬误。

你将如何对这一问题展开探寻呢？这是一个十分重要的问题，不是吗？它不依赖于任何一种意识形态，无论是左倾的还是右倾的，如果它依靠某种意识形态，那么它就仅仅是一种观念，而观念总是会导致敌意、混乱与冲突。假如你依靠左倾的、右倾的或是宗教性的书籍，你就会去依赖单纯观念，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遭到驳斥。只要我们能够探明问题的真相，就可以不依附于任何观点来展开行动了。所以，没有必要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所受的限定的产物，因此，只要你为了有所发现而去依赖书本上所说的，你就只会为观点所围，而这并不是认知的正确途径。

一个人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。想要懂得此问题的真理，就得摆脱一切宣传，这意味着，你要能够不去依附于任何观点，独立地审视该问题。教育的全部任务，在于唤醒个体。要想洞悉此问题的真理，你必须格外的清楚明白，这表示你不可以去依赖某位领袖，当你出于混乱而选择了某个领袖的时候，你的领袖们同样将是混乱的，而这便是世界上发生的情形。所以，你不可以求助于你的领袖来获得指引和帮助。

那么，问题就在于，如何找到该问题的真相：个体究竟是社会的工具，还是说，社会是为了个体而存在的？你打算怎样去探明——不是在智力层面，而是实际上去探明。你所说的个体，是指什么意思？“你”又是什么？我们是什么，生理的和心理的、外在的和内在的“我们”是什么？我们难道不是环境影响的产物吗？我们难道不是自身的文化、国家、宗教等等的产物吗？因此，个体是文理科教育的结果，你是环境的结果。有些人声称，你不仅仅是物质的，而且还是某种更高的存在——实相、神就蕴含在你的身上。这毕竟不过是一种观点罢了，是社会影响的产物，它是一种受限的反应，除此之外再无其他。在印度，你相信自己不止是物

质影响的产物，而其他地方的人则认为自己仅仅是物质影响的结果。两种信仰其实都是受限的，都是源于社会的、经济的和其他方面的影响——这一点是相当显见的。所以，我们应该首先认识到我们是自己周围的社会影响的产物，不管你是信仰印度教、基督教、左翼意识形态或是什么都不信，你都是自身所受限定、所处环境的产物。

那么，若想弄清楚你是否不止是环境的产物，你就得摆脱一切限定。而要实现自由，你必须去质疑整个社会的反应，唯有那时，你才能探明个体究竟只是社会的产物，还是不止于此。也就是说，唯有通过去质疑社会的、经济的、环境的影响，各种意识形态等等，你才能领悟这其中的真理。只有那些敢于质疑的人，才有能力带来社会的变革。这样的个体，这种挣脱了模式、信仰、意识形态的人，才能够有助于建立起一个不基于任何限定的崭新的社会。

因此，认识到当今的世界正处于冲突之中，到处都是帝国主义、战争与饥饿，人口剧增，失业率升高，人与人之间充满了敌意——目睹了所有这一切，一个抱持着严肃认真态度的人就不得不去探明个体是否是社会的目的，即社会的存在是否是为了给个体提供服务的。假如是的话，那么个体同社会之间的关系就将截然不同，尔后，在与社会的关系中，个体就是一个自由的存在，而社会同样也是自由的。这需要个体充分地认识自我。没有认识自我，思想就没有基础，你不过是受着环境的影响和塑造。没有认识全部的自我，就无法展开正确的思考。退隐于世，远离社会，躲到山林里，并不能带来对自我的认知。相反，一个人只有在自己跟妻子的关系、跟儿子的关系、跟社会的关系里，才能认识自我。关系是一面镜子，从中你可以发现自己，但倘若你去谴责你所看到的，那么你就无法洞悉自己的本来面目。毕竟，如果你想要去认识某个人，你就不要去对他予以责难，而是应该在所有的环境下去研究他、观察他。你是一个安静的观察者，不做任何谴责——唯有这时，你才能实现认知。这种认知会带来澄明，而澄明就是正确思考的基础。然而，仅仅去重复观念，无论它们可能多么的精彩，我们只会变成按照各种影响

去播放的留声机，就算播放得动听，也依然只是留声机罢了。只有当我们不再是留声机，个体才会具有意义，尔后，我们将成为真正的变革者，因为我们发现了实相。挣脱观念与限定的束缚，单单这种自由就可以带来变革——而这种变革必须得从你自己开始做起，而不是从某个蓝图开始。任何一个聪明的人都可以拟出一份蓝图，但这是毫无用处的。发现自我，会带来根本性的革新，这种发现并不依赖于某个蓝图。这样的发现，对于创立一个新的国家是不可或缺的。

我这里有几个递上来的提问，在我回答问题之前，重要的是去弄明白你为什么发问，这么做是为了巩固你的看法，还是想引发争论，抑或是否定我所说的呢？因为，假如你依附自己的观点，那么你会带着你的看法去听，你的聆听，不是为了探明正在说的内容。我希望你的聆听，不是抱着敌对的心态，而是旨在洞悉何谓真理。如果你带着自己所抱持的观念去迎接正在说的内容，那么聆听还有什么价值可言呢？

问：在您的演说中，您指出，人是世界的度量，一旦他转变了自身，世界就将迎来和平。您自己的转变是否已经证明这是真的呢？

克：这个问题的涵义是什么？尽管我指出我认识到自己便是世界，世界同我并不是分开的，尽管我反对战争等等，但剥削、利用依然在上演，所以我的话是没有用的。让我们对此展开检验吧。你与世界并非两个不同的实体，你即世界，这不是一种观念，而是切实的情形。你是气候风土、国家、民族以及各种限定的产物，你投射出来的便是你的所思、所感——你制造了一个界分的世界。你希望成为反对泰米尔人^①的泰卢固人^②，天知道这是为什么。世界便是你的投射，你创造了世界，如果你贪婪，这便是你投射出来的——因此世界就是你自己。由于世界便是你，所以，若想改变世界，你就得认识自己，在转变自我的过程中，你也会带来社会的变革。

^① 泰米尔人，一支居住在印度南部和斯里兰卡北部的德拉威人的成员。——译者

^② 泰卢固人，讲泰卢固语的德拉威民族的成员。——译者

这位提问者的意思是，既然剥削没有停止，那么我的言论是徒劳无用的。果真如此吗？我环游世界，试图指明真理，而不是为了进行宣传。宣传是谎言，你可以宣传某个理念，但你无法宣传真理。我满世界发表演说指明真理，但必须得由你自己去探明我的话是否道出了实相。单凭一己之力自然无法改变世界，但你我可以携手起来去让世界发生变化。这不是一场政治性的演讲，你和我必须弄清楚什么是真理，因为，唯有真理，方能消除世界的悲伤与不幸。世界并不是远在苏联、美国或英国，世界就是你所在之处，无论它可能看上去多么小，它是你，是你的环境、你的家庭、你的邻居，假如你所生活的那一方小小的天地有了改变，你就能带来更大的外部世界的变革了，可惜我们大部分人都如此的懒散。我的观点本身就是实相，但倘若你不愿意去理解它，那么我的话就会是一番徒劳。唯有通过个体才能带来转变，那些伟大的事情无不是由个体来实践的。一旦你认识了自我，你就可以带来非凡的、根本性的变革了。你难道不曾注意过，历史上那些带来变革的是一个一个单独的个体，而不是群体吗？大众可以被影响和利用，但生活里的根本性的革新，只有通过个体才能发生。无论你生活在哪里，无论你可能处在社会的哪个阶层，只要你认识了自己，那么你就能让你与他人的关系发生转变。重要的是终结痛苦，因为，痛苦的结束便是革新的开始，这种革新将带来世界的改变。

问：您指出上师是不必要的，但倘若没有唯上师才能给予的睿智的帮助与指引，我如何能够找到真理呢？

克：问题在于，上师究竟是否必需。通过他人，你可以寻觅到真理吗？有些人声称可以，有些人则认为不能。由于这个问题十分重要，因此我希望你们能够投以充分的关注。我们想洞悉这其中的真理，而不是与他人的观点相对立的我的看法。我在这个问题上没有意见，要么情形就是如此，要么不是。你究竟是否应当有上师的指引，这并不是一个有关看法的问题，问题的真相是不依赖于任何看法的，不管这看法是如何的深