

Action

生活即是行动

倾听、寂静和清明头脑

[印度] 克里希那穆提 著 徐 萍 译

给生命一场获得觉醒与重生的完满行动。

长江出版传媒
长江文艺出版社

A



Action

生活即是行动


[印度] 克里希那穆提 著


徐 萍 译

C

O

t

 长江出版传媒

 长江文艺出版社

U

新出图证(鄂)字03号
图书在版编目(CIP)数据

生活即是行动 / (印) 克里希那穆提著; 徐萍译.
— 武汉: 长江文艺出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5354-7606-7

I. ①生… II. ①克… ②徐… 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20560号

著作权合同登记号: 图字: 17-2013-128

“Action”

Copyright © 1990 Year Krishnamurti Foundation of America
Revised edition, 2000

Krishnamurti Foundation of America
P.O. Box 1560, Ojai, California 93024 USA
E-mail: kfa@kfa.org Website: www.kfa.org

图书策划: 支 歆 刘 萍
责任编辑: 吴 双 朱 诺
责任印制: 张伟明

图书监制: 马志明
封面设计: 逸 品
责任校对: 朱 诺

出版: 长江出版传媒 地址: 武汉市雄楚大街268号
长江文艺出版社 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社
北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京国彩印刷有限公司

开本: 787毫米 × 1092毫米 1/32 印张: 7.75
版次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
字数: 120千字

定价: 32.80元

版权所有, 盗版必究
(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)

目 录

引言	001
壹 / 生活即是行动	003
贰 / 探究行动	015
叁 / 全然的行动与不完整的行动	025
肆 / 全然行动的障碍	041

伍 / 倾听、寂静和清明头脑	089
陆 / 启发式的方式	167
柒 / 让头脑自由的智慧行动	189
捌 / 真正的行动源自清明	207
玖 / 总结	227

引 言

接下来的几天里我们会在一起进行一些讨论，今天早上我们就可以开始这些讨论。但是，如果你有所主张，而我也是，如果你坚持自己的观念、教条、经验和知识，而我则坚持自己的，那么我们之间就不存在真正的讨论，因为我们都没有在自由地探讨。讨论并非是分享彼此的经验，根本就不存在分享，而只存在真理的美，那不是你可以或者我可以拥有的，它就只是在那儿。

要有智慧地作讨论，就不仅仅必须有慈悲的品质，还须要有质疑的品质。你知道，除非你有所质疑，否则你就不可能去探究。探究意味着质疑，意味着自己找出真相，一步步地去发现，当你这么做时，你就无需追随任何人，无需询问别人你的发现正确与否，也无需别人来印证你的发现，但这需要很高的智慧和高度的敏感性。

就我刚才所说的，我希望自己并没有阻碍你提问题！要知道，这就像两个朋友在一起谈心一样，不持什么主张，也不试图控制对方，而是彼此都处在一种很融洽的氛围之中，放松而友好地畅谈，共同去发现。头脑处在如此状态之中，我们就能去探索，而我可以确定的是，我们所发现的并没什么重要性，重要的是去发现，并在发现之后继续往前。执着于你的发现会很有害，因为这样的话你的头脑就会封闭，就会僵死。但是，如果你在发现真相的那刻，抛开自己所发现的，那么，你就能像溪水、像有着充沛河水的河流一样奔腾不息。

萨能，第十次公开演讲，1965年8月1日

《克里希那穆提作品集》第十五卷，第245页

CHAPTER ONE

生活即是行动

第一章

学习之中没有终点，而这就是生活之美……生活的神圣之处。

因此，你要和我一起对此作探讨，你不会从我这儿学到任何东西，在这里你也收集不到任何可以带着离开的东西，因为如果你这么做，那就仅仅是种积累，一种你可以积存起来去死记的东西。在我讲的时候，请用你的整个存在，心怀热情地全身心倾听，就如倾听你所爱的东西一样——如果你真的爱的话，因为在这儿你不会受到任何指导，你也不是个学生。你是在学习一门艺术——我真的就是这个意思。我们是在一起共同学习，因此，对老师和学徒的划分也就彻底不存在了。把某个人认作无所不知的老师，而将自己视作一无所知的人，这样的思想相当不成熟。在这样的关系之中，两者都欠缺谦卑，两者也因此都停止了学习。这并非是一种口头上的陈述，如果你倾听而并不寻求任何做什么和不做什么的指导，你就能自己看到这点。通过一系列的指导是无法了解生活的。你可以将指令发送到发电机、无线电上，

但是，生活并非机器，生活是生生不息、不断更新的东西。因此，不存在任何指导——而这就是学习之美。接受指示和指导的琐碎头脑只是在加强记忆而已——就像所有大学和各个校园里所发生的那样，在那儿你仅仅是为了通过考试和谋得一份工作在培养记忆力而已。那并非是在获得智慧，只有在你学习之时，智慧才会到来。学习之中没有终点，而这就是生活之美、生活的神圣之处。因此，你要和我一起，一起学习，一起探究，就“行动”这个主题，一起进行思考和互相交流。

对我们大多数人而言，生活即是行动，我们把“行动”划分为已经完成的事、正在做的事和将要做的事。不行动你就无法生活。行动不仅仅指身体上的活动，从这儿到那儿，也包括思想的活动、观念的活动、感觉的活动以及环境、观点、野心的活动，还有食物以及心理作用的活动——我们大多数人都对这些活动毫无知觉。有意识的活动，也有无意识的活动；有大地上一颗种子的活动，也有谋得一份工作并在余生里都为之奋斗的人的活动；有波浪拍打岸边的活动，有风和日丽天气的活动以及雨天的活动；还有大地和天空的各种活动。因此，行动是无限的，它是种既在时间领域之内又在时间领域之外的活动。我正在把我所思考的东西告诉你们，我是在作探讨，带着一个想法——行动，来到这里。我想和你们一起缓慢、

温和而安静地对它作深入的讨论和探究，这样你们就能和我一起对它有所了解。

但是，当你只是把行动归纳为：“我要做什么？我是否应该这么做或者不该那么做？这样对还是那样对？”那么行动就成了件非常渺小的事。很自然地，我们确实必须在时间领域里行动——我的确必须在一小时之后结束讲话，一个人必须在某个时间点去办公室、工厂上班，吃饭。行动肯定是在时间领域里的，这是我们所知的，不是吗？你和我确实不知道除了可辨识的、时间领域里的行动以外的事。我们把时间划分为昨日、今日和明日，明日是无限的将来，昨日是无穷在过去，而今日就是现在。未来和过去之间的冲突造就了我们称为“行动”的这件事，我们因此总是在询问，在时间和认知的领域里要如何行动，我们总是在问要怎么做——要结婚还是不结婚，要屈从于诱惑还是与之对抗，要努力致富还是追寻上帝。环境，其实真的和时间一样——迫使我接受了一份工作，因为，我有家庭，我必须赚钱养家，因此就有了所有的冲突、混乱和辛劳。我的头脑也因此陷入了“在时间领域里行动”这个范畴。这就是我所了解的，而每个行动又在时间领域里制造了它自己的结果和产物。这是一步，不是吗？先看到我们的行动都陷入时间领域里了。

然后就有了冲突的行动，请紧跟着，因为我们是在

一起对它作审视。有些行动源自于两个对立面之间的张力，处在自我矛盾的状态之中——想这么做的，却做得完全相反，你们都知道这些，不是吗？一个欲望说，这么做，而另外一个欲望却说，不要这么做。你感觉到自己很生气、很暴力、很冷酷，但你的另一部分却说：要友好、和气和友善。对于大多数人来说，行动都源自于张力、源自于自我矛盾。如果你对自己作观察，就会看到这点：越挣扎，越矛盾，行动就会越激烈和暴力。由这种张力，有野心的人就会卖命地工作——以上帝的名义、以和平的名义或者以政治的名义、国家的名义等等。这种张力制造出了壮举——处在自我矛盾挣扎中的人很有可能创作出一首诗、一本书或者一幅画，他内在的矛盾越大，行动力和创造力也就越惊人。

然后，如果你观察自己的内在，就会发现还有意志力的行动——我必须这么做，必须不那么做，我必须规范自己，我必须不那么思考，我必须拒绝，我必须计划。因此，有积极的意志力行为和消极的意志力行为，我只是在做描述，如果你真的在听，就会看到一种真正了解的行动发生了——这正是我马上会讲到的。无论正面还是负面，意志力的行动即是反抗的行动。因此有各式各样的行动，但为大多数人所熟知的是意志力的行动，因为大多数人没有那种巨大的张力感，因为我们都不是什么了

不起的人物，我们不是所谓的大作家、大政客或者伟大的圣人——其实他们根本不是真正的圣者，因为他们只是把自己投身于某种形式的生活而已，也因此停止了学习。我们都是普通人，不是很聪明。我们有时候会驻足凝望一棵树或者一次落日，会心地笑，但对大多数人来说，行动都源自于意志力，我们都是心怀抗拒的。意志力是诸多欲望的产物，不是吗？你知道，意志力的行动——我觉得很懒，想在床上多躺一会儿，但是我必须要求自己赶紧起床；我感到有性欲，但我不可以，我必须与之对抗。因此，为了达成某个结果，我们就锻炼自己的意志力，这就是我们所知道的——要么屈服，要么对抗，而屈服就会制造出它自己的痛苦，这种痛苦演变成了随即的对抗。因此，我们内在总是处在无休止的斗争之中。

意志力就是欲望——也即想和不想的产物。就是这么简单，我们不要把它复杂化了——把这些留给哲学家们和思想家们吧。你和我都知道，意志力就是源自于两个对立的欲望领域的行动，而我们对美德的培养也就培养了对抗。你称对抗嫉妒为美德，但其实嫉妒却一直与我们如影随形——欲望制造了它的对立面，由这个对立面产生了对抗，而这种对抗就是意志力。如果你观察自己的头脑，就会看到这点。当我们在这个世界里必须有所行动时，我们就培养这种意志力，这就是我们所熟知

的。我们带着这种意志力，宣称我们必须弄清楚是否有超越其上的东西存在。我们用这种意志力来规范自己、折磨自己和克制自己——你越有能力克制你自己，你就越被认为是神圣的。所有的圣者、古鲁和上帝都是这种克制和对抗的产物。热衷于追随的人，他对一切都有所克制，并追求他自己所投射出的理想，你们称这样的人为伟人。

因此，当你看着生活里的行动——成长的树木，展翅飞翔的鸟儿，潺潺流动的河流，以及云朵、闪电、机器的活动，还有沿岸浪花的活动等等——那么，你就会看到，生活本身就是行动，无始无终、永无止尽，它是永恒运动着的东西，它就是宇宙、上帝、喜乐和真实。但是，我们却把这种生活中广袤无垠的行动缩减成了我们自身琐碎而渺小的行动，然后问自己该怎么办，或者去参照某本书，或者追随某种体系。我们的行为是多么的琐碎、渺小、狭隘、丑陋和冷酷。请务必听听这些！我和你们一样都很清楚，我们都必须在这个世界上生活，必须在时间领域里行动，我们也知道，“生活如此浩瀚，让它自行运作，它自会告诉我如何做”——这种说法毫无益处，它不会告诉我们该怎么做的。因此，你们必须和我一起看看我们头脑的这种特别的现象，即把这个原本是无限的、无尽的深远行动缩减为我们如何谋得一份

工作、如何成为部长、是否要有性生活或者不要性生活这样的琐碎事情——你们都很清楚生活中所有这些琐碎而渺小的挣扎。因此，我们一直都将生活的浩瀚运动简化成了这种可辨识的、受到社会尊崇的行动。你们看到了这点，先生们，难道你们没有看到——这个可辨识的时间领域里的行动，以及那个无法辨识的、无止尽生命运动的行动？

现在，这就是我们所要提的问题：在这个世界上，我能否活在这种无尽深远的行动感之中，干我的活等等，还是经由自己琐碎的头脑，我必定会把行动简化成只在可辨识的时间领域里的某种运作呢？我说清楚了吗？

让我以不同的方式提出这个问题。就行动这个角度来讲，爱是不可度量的，不是吗？我不知道你们是否曾经思考过这个问题。现在你们和我一起面对面地在讨论，我们对此也都很感兴趣，并且想发现真相。我们都知道这种美好的感觉、这种爱的感觉是什么。我们正在谈论爱本身，而并非对爱的解释，并非口头上的表达。“爱”这个词并非爱，尽管头脑将它划分成世俗的爱和高尚神圣的爱，但这毫无意义。这种美好的感觉无法言传，也无法经由头脑来识别——这种事我们都知道。爱真是件最了不起的事，其中不存在“另外的”感觉，不存在观察者，只有这感觉。这并非是我感觉到爱，然后抓住你

的手把它表达出来，或者采取这个或者那个行动。它就是爱。如果你曾经有过这感受，如果你曾经体验过它，如果你已然了解了它、表达过它、滋养过它，如果你全身心地感受过它，那么你就会看到，一个人是能够怀抱这份感受活在这个世界上的。然后你就能以最杰出的方式教育你的孩子，因为这种感受就是行动的核心，尽管它是在时间领域里的。然而，如果没有这种巨大的活力和热情的感受，我们就会把爱简化成只说“我爱你”，只在时间的领域里运作，并只是试图吸引对方的眼球而已。

因此，你看到了问题。爱是无法度量的东西，无法经由头脑拼凑，也无法培养。爱不是多愁善感，和情感主义无关，无论怎样也都和善行——农村改革等等这些无关。当你有那种感受时，那么，生活里的一切都很重要、很有意义，你因此就会做有益的事。但是，如果你不了解它的美、它的深度和活力，那么，我们会试图把爱简化成一种头脑可以占有的、受人推崇的东西。而同样的一套应用到了行动中去，这正是我们现在尝试弄清楚的。

行动就是无止尽的运动，无始也无终，也不受任何因果的控制。行动蕴于一切事物之中——大海的运动、芒果种子发育成树的运动等等。但是，人的头脑可不是一颗种子，也因此，经由头脑的行动都只是变成了它

“过去如何”的一种改良复制品而已。我们的生活总是受环境的影响，尽管环境一直都在变化，但它们永远都在塑造着我们的生活，“曾经如何”，无法改变，而“现在如何”，可以有所突破。因此，我们对生活里的这些浩瀚行动——从地球上小虫子的活动及至广袤天空的活动可能没有任何感知、没有任何感觉吗？如果你真想知道这非凡的东西是什么，这个行动是什么，那么你就必须审视它，你就必须打破在时间领域里行动的障碍，然后你就会知道它是什么，然后你就能带着这种感受而行动——你可以去上班，可以做在时间领域里可辨识的所有的事。但是，你无法经由这个可辨识的时间领域，去发现那“另外的”东西。无论你做什么，你永远都无法经由琐碎渺小的事去发现那不可度量的东西。

一旦你真正地看到这个真相——在时间领域里运作的头脑绝无可能了解那永恒的、时间领域以外的东西——如果你真的看到这点，感受到它，你就会看到对爱有所揣测的头脑，把爱划分成肉欲的、世俗的、高尚的、神圣的，这样的头脑绝无可能发现那“另外的”事物。但是，如果你能感受这些令人惊叹的行动——星星的活动，森林的、河流的、海洋的活动，动物的活动方式以及人类的活动方式——如果你能了知春日里一片嫩叶的美，能了知自天空飘下雨滴的感受，那么，伴随着这种