

生死书

Krishnamurti on Living and Dying

印度 克里希那穆提

Jiddu Krishnamurti

司哲

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

014005490

B086
31

生死书

[印度] 克里希那穆提 著

司 哲 译



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



北航

C1693194

B086
31

著作权合同登记号：图字06-2013-42号

© (印) 克里希那穆提 2013

图书在版编目 (C I P) 数据

生死书 / (印) 克里希那穆提著 ; 司哲译. — 沈阳
: 万卷出版公司, 2013.9

书名原文: Krishnamurti on living and dying

ISBN 978-7-5470-2393-8

I. ①生… II. ①克… ②司… III. ①死亡哲学—通俗读物 IV. ①B086-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第056800号

Copyright(C) Krishnamurti Foundation Trust, Ltd. and

Copyright(C)1992 Krishnamurti Foundation of America

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：上海图宇印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

字数：150千字

印张：6.5

出版时间：2013年9月第1版

印刷时间：2013年9月第1次印刷

责任编辑：李坪

特约编辑：于桐 何娜

封面绘图：赵闯

封面设计：壹诺设计

ISBN 978-7-5470-2393-8

定 价：32.00元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

014002430

許漢生

香港國際銀行有限公司

香港分行

Copyright(C)2004 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd



許漢生先生圖書館藏書
許漢生先生圖書館藏書

死亡一定是什么超凡的东西，就像生命一样。生命是完整的。悲伤、痛苦、创痛、快乐、荒谬的理念、财产、嫉妒、爱、孤独之痛——这一切就是生命。要理解死亡，就必须理解整体的生命，而不是从中拾取一个片段，生活在这片段之中，而我们多数人就是在这片段中生活。理解了生命，就会理解死亡，因为这两者是分不开的。

1962年6月12日，伦敦

导读

“死亡”的概念在本书中有着非常丰富的涵意，不仅仅表达我们通常所说的肉体的死亡。

死亡每时每刻都在发生，前一个瞬间对于下一个瞬间来说就是死去的，不再是当下的事实，而是储存在记忆中的东西，或者说是知识，已知的事物，因此会说死亡是生命的一部分。死亡在这里毋宁说是一种消逝和变化。

在这本书里面，死亡不仅作为一种客观的事实，还是一种解脱的方式。当我们执着于某种事物或某个理念，或者有所依赖，我们就会产生恐惧和痛苦，这时我们就要抛下这些执着，割断这些依赖，与那些过去的事物和已知的事物挥手告别，抛弃理念、图像、幻象以及未来等等在思想中反映出来的现象，这些现象全部属于思想，而思想属于时间，时间又为了延续，如此就陷入了恐惧和痛苦之中。

人最大的恐惧是死亡，最痛苦的是生命无法延续，而死亡并不需要解脱，死亡是不可避免的，需要解脱的是对死亡的

恐惧，要解脱这种恐惧，就要理解死亡的意义，知道死亡每时每刻都在发生。我们思考过去，构想未来，却从未活在当下，从未活在此时此刻，我们承载着那么多时间，因此心灵就永远活在记忆和理念当中，永不更新，只有当心灵将这一切全部抛弃，它才会变得新鲜，于是也就摆脱了痛苦和恐惧的阴影。因此死亡是必要的，死亡就是将这一切旧事物和幻象全部抛弃，让这一切全部死去。

克里希那穆提所谓的“死亡”，除了那不可避免的肉体的死亡和事物的消逝，还是一种心灵的觉醒，这里以及下文中的“让某种事物死去”，也就是这种心灵的觉醒。



目 录

时间、痛苦和死亡 / 001

时间、痛苦和死亡。理解时间，领悟痛苦的全部意义，承受死亡——这些都需要对爱有着透彻的领悟。

生命的解悟 / 012

无论在天上还是人间，除了你自己，无人能在你的解悟和冥想中，为你点亮光明。

生即是死 / 017

每天都让所有的事物死去，让所有的累积死去，这样心灵才会在每一天都新鲜而单纯。

爱与死亡 / 020

我们害怕让那些已知的事物失去，而已知的事物就是这样的人生：悲哀，痛苦，绝望和偶然间一闪而过的快乐。

世无“持存”之物 / 025

因为思想是记忆、经验和知识的反映，因此它总是陈旧的，从不自由，它属于时间，所以意识不到永恒，意识不到时间之外的事物。

时间的意义 / 030

在心理上，我们被时间奴役，时间是昨天以及过去的记忆，带着它积累起来的一切经验。

超凡之物 / 043

你为什么会有所依赖？因为你害怕如果没有依赖你就什么都不是。

生、死与幸存 / 053

已知比未知要好，是这样吗？但已知是这么稀少，这么有限。已知就是痛苦，而你却渴望它延续。

如其本来 / 060

就像爱不是培育的，不是通过训练得来的，所以痛苦也不能通过任何方式的逃避来结束。

成年与成熟 / 073

一个成熟的心灵是一个完全独立的心灵，因为它知道，它是自由的。这自由就在一瞬间。

理解与经历 / 087

悲伤、痛苦、创痛、快乐、荒谬的理念、财产、嫉妒、爱、孤独之痛——这一切就是生命。要理解死亡，就必须理解整体的生命。

谦卑地观察 / 096

我们的困难之一是我们总满足于那些显而易见的答案，而且我们还总是提一些显而易见的问题。

生命的完整 / 110

生就是去爱，就是去死。

理念并非事实 / 113

时间是思想的产物。如果你不想着明天，也不在思想中回顾过去，你就会活在当下。

步出人生的溪流 / 128

我们宁愿抓住已知，也不愿进入未知之境，因为我们的的心灵总是在已知中运行，因为那里安全。

延续的终结 / 135

延续的是什么东西？有没有什么可以延续？有没有什么是永恒的？

不朽 / 148

如果我恐惧，我就会追求勇气，而恐惧却追着我，因为我只是从一个恐惧逃到了另一个恐惧之中。

欲望与恐惧 / 150

只要对延续存有欲望，就会惧怕死亡。

存在与终结 / 153

一个真正有创造力的人定会走向终结，而且他接受这个事实。

死亡每天都在发生 / 157

我们不敬重今天；我们总是想我们明天将会如何，想着明天要去玩板球，6月份要完成考试，想着将要如何享用美食，要去买什么衣服，等等，总是想着明天或昨天。因此我们从未活着，我们一直处在错误的观念之中，慢慢死去。

死亡的恐惧 / 159

恐惧是对现实的忽视，我们的生命消耗在一种持续的恐惧状态之中。

观察，而不表达 / 168

我们来试试，只去观察不去表达，这样的事对于心灵来说是否可能。

365天的静心冥想 / 176

但是我们知道爱是什么吗？你知道感觉、情感、欲望、情绪以及思想的机制，但这些都不是爱。

理解这一切 / 185

那么你就会开始生活——不仅带着欢欣，而且带着爱和死亡一起生活。

时间、痛苦和死亡

我所要谈的是生命的完整性，我要以一种整体的方式，而不是片段的方式来谈人的整个存在。为了展开深入讨论，我认为我们一定要避免陷入到理论、信仰或教条中去。我们多数人在不停地犁耕心灵的土壤，却似乎从未播种。我们分析、讨论，把事物撕成碎片，可我们却不理解生命的全部活动。

如果我们想要领悟生命中的全部活动，我认为有三样东西我们必须异常深刻地理解：**时间、痛苦和死亡**。理解时间，领悟痛苦的全部意义，承受死亡——这些都需要对爱有着透彻的领悟。爱不是理论，也不是理想。你爱或不爱，都无法被教会。你无法在课上学会如何去爱，也没有一种方法能让你在每天的训练中幡然领悟什么是爱。但是我想，当一个人真正地理解时间的意义，窥探到痛苦的深奥，以及随死亡而来的纯洁，他就会自然地，简单地，发自本能地去爱。那么我们也许就可以确确实实地（而不是理论地，抽象地）关注时间的本质，痛

苦的性质和构造，还有我们称之为死亡的那个超凡之物。这三样东西密不可分。若我们理解时间，我们会理解什么是死亡，也会理解什么是痛苦。可是如果我们把时间同死亡和痛苦分开，并试图分别对待，那么我们的探索就会支离破碎，我们也永远不会理解爱的超凡之美和爱的活力。

我们来谈一谈时间，但不是把它当作抽象的东西，而是把它当作事实——时间是一种延续，存在的延续。古往今来，时间、时辰和时日持续了百万年之久；而我们赖以行动的心灵即在这古往今来的时间中诞生。心灵因时间的持续存在而产生，心灵在这持续的过程中逐渐完善、完美，我们称之为进化。时间同时也是心理上的延续，思想创造出这种延续，并以此来完成其自身的目的。我们通过时间来取得进步，取得成就，取得改变，或取得某种结果。对于我们大多数人来说，时间是垫脚石，可以通往更高的成就——如某项才能的发展或某种技术的完善，以及某个终点和某个目标的实现，而不管这些东西是否值得称道；因此我们曾这样想过，若要领悟什么是真理，什么是上帝，什么能超越人类的全部劳作，都必须要有时间。

我们多数人都会把时间看作是当下和未来之间延续着的某段时间，并且用这段时间来培养我们的性格，改变某种习惯，锻炼身体力量，或形成一种观念。在两千年的时间里，

基督徒的心灵习惯了相信救世主的存在，相信地狱和天堂；在东方，类似的习惯在心灵中持续了更长的时间。我们认为，对于任何我们必须去做，必须去理解的事情，时间都是必不可少的。因此时间成了一种负担，成了我们认识事实的障碍，它阻挡我们直接看到真实，因为我们认为，我们必须用时间来代替真实。我们说：“明天，或者两年之内，我会透彻地领悟这件事。”我们接受了时间，也就培养出了惰性，这奇异的懒惰阻挡我们立刻看到事物的本来面目。

我们认为，我们需要用时间来打破社会——以其固有的宗教、道德准则、教条、自负以及竞争精神——强加在我们心灵上的限制。我们用时间来思考，因为思想属于时间。思想是对记忆做出的回应——记忆是种族、团体、人群、家庭以及个人为我们所积累、继承得来的背景。这背景是心灵积累起来的，累积也同样花费了时间。对我们多数人来说，心灵即是记忆，只要一有质疑和需求，记忆就会做出回应。就像电脑做出的响应一样，是一种同步的反应。思想是对记忆的回应，但本质上，思想从时间中产生，同时又创造了时间。

请你们注意，我说的不是理论，不是你们必须思考的东西。你们无须思考，而应该观看，因为我所说的就是这些。我不去探讨所有错综复杂的细节，但是我已陈述出一些基本事

实，这些事实你们可能看到了也可能没看到。假如你们听从我的言语，不只是那些口头字面上的言语，或是那些经过分析的言语，但是假如你们真正地看到了事实本身，你们就会知道时间如何蒙蔽了我们的视野。问题是时间能否停下来。如果我们立刻就能看到我们活动的全部过程——看到它的深和浅，它的美和丑——而不是到了明天才回想起来，那么这样的观看就会把时间摧毁。

不理解时间，我们就无法理解痛苦。这不是我们需要努力去辨别的两个相异的概念。上班，陪伴家人，照顾孩子——这些都是分不开的，都不是孤立的事。相反，这些事都深刻而又紧密地联系在一起，如果爱没有带给我们这份敏感，我们就不会看到这如此亲密的联系。

为了理解痛苦，我们真的先要理解时间的本质和思想的构造。时间一定会在某个地方停住，否则我们就只会重复我们所存储的信息，就像电脑一样。除非时间有尽头——也就是思想的尽头——否则就只会反复、变更和持续不断地修正。不会有什么新事。我们被赞美，与电脑相比，我们也许还略为自主一些，但我们仍以某种方式像机器那样运行。

为了理解痛苦的本质和痛苦的终结，人们必须理解时间，

为了理解时间，就必须理解思想。二者密不可分。人们理解了时间，就会遇到思想，理解了思想，时间就会终结，于是痛苦也会结束。若明白这个道理，我们就能正视痛苦，而不会像基督徒那样内心充满敬畏。我们不理解的东西，就会对其敬畏或者将其毁灭。我们把它放在教堂、庙宇或心灵幽暗的角落，对其充满敬畏；或者打击它，将其丢弃；或者远离它。但是这些行为，我们一样都没有做。我们看到，人类为痛苦的问题斗争了几千年却仍未解决，于是他们慢慢习惯、接受这样的事实，并声称这是生命当中不可避免的一部分。

单纯地接受痛苦，不只是愚蠢，同时也会钝化心灵，不再敏感，变得粗糙，肤浅，于是生命变得十分粗粝，变成了在劳作和快乐之间往复的一个乏味的过程。作为一名商人、科学家、艺术家、感伤派或那些所谓的教徒，等等，人生活在片段之中。但是为了理解痛苦，从痛苦中解脱出来，人就必须理解时间，并由此而理解思想。人不能拒绝痛苦，或借助欢愉、教堂和固有的信仰从痛苦中逃离；人也不能忍受或者敬畏痛苦；为了避免这些行为的出现，我们要给予极大的专注，这也就是我们的能量。

痛苦源于自怜。为了理解痛苦，要给所有的自怜进行一次无情的手术。我不知道你们有没有观察过，你们为自己感到

多少遗憾，比如当你们说“我好孤独”的时候。自怜一出现，就为痛苦铺好了土壤，待其扎下根须。不管你如何为你的自怜辩护，让它变得合理、完善，用理念将其覆盖，自怜仍然在那里，在深处侵蚀着你。因此一个人若想理解痛苦，就要开始从粗浅、自我以及自私的浅薄中解脱出来，这种浅薄就是自怜。你也许因为身患疾病，因为痛失某人而感到自怜，或者因为没有取得想要的结果而挫败、低沉，进而感到自怜，但是不管什么原因，自怜都是痛苦的根源。一旦你从自怜中解脱出来，你就可以正视痛苦，无须敬畏或者逃避，也无须将其尊为至上，为其赋予一种精神意义，比如说，你必须要在寻找上帝的途中经受苦难——然而这毫无意义。只有愚钝的心灵才会忍受痛苦。因此，无论是什么样的痛苦，都不能将其接受，但也不能拒绝它。当你从自怜中解脱的时候，你就把这一切源于自怜的痛苦都渐次抛弃了。然后你就可以全神贯注地正视痛苦。

我希望在我们一同前行的途中，你们是在真正地跟着我身体力行，而不只是表面地接受我的言辞。你们要当心，不要愚蠢地接受痛苦，不要把它合理化，当心你们的借口、自怜以及你们的情感，你们对待痛苦的态度，因为这些都会损耗你们的能量。为了理解痛苦，你必须全神贯注，在这全神贯注的过程当中，没有借口、感情以及合理化的容身之处，也没有哪一种自怜的容身之所。