

如其本来

As One Is

印度 克里希那穆提


Jiddu Krishnamurti 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽宁万卷出版公司

如其本来

[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

著作权合同登记号：图字06-2013-306号

© (印) 克里希那穆提 2013

图书在版编目 (C I P) 数据

如其本来 / (印) 克里希那穆提著 ; 司哲译. — 沈阳 : 万卷出版公司, 2014. 1

书名原文: As one is

ISBN 978-7-5470-2946-6

I. ①如… II. ①克… ②司… III. ①心灵学 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第270464号

Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,
Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO24 0LQ, England
E-mail: info@kfoundation.org
Website: www.kfoundation.org

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: 100千字

印张: 5

出版时间: 2014年1月第1版

印刷时间: 2014年1月第1次印刷

责任编辑: 张鸿艳

特约编辑: 于桐 黄钟

封面绘图: 赵闯

封面设计: 壹诺设计

ISBN 978-7-5470-2946-6

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284090

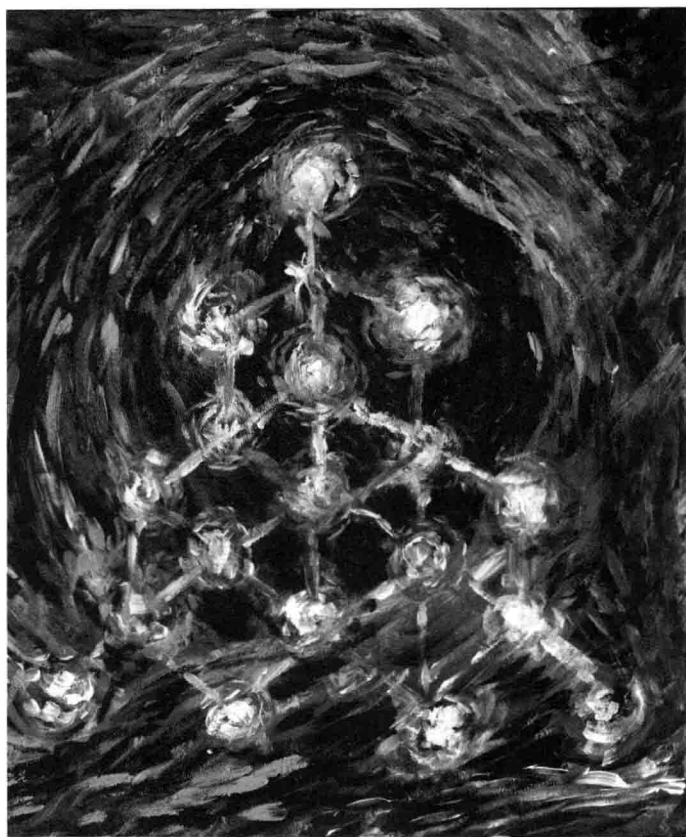
邮购热线: 024-23284050 23284627

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

Copyright(C)2004 Krishnamurti Foundation Trust,Ltd



目 录

前 言 / 001

1 让心灵从一切限制中解脱出来 / 005

所以自我理解是重要的，自我知识是智慧之始。自我知识不是与某些心理学家、哲学家和书籍做到一致，而是要时时地去认识那如其本来的自我。

2 限制心灵的主要因素 / 021

如果一个人想要发现真理，他就必须彻底从一切宗教、限制、教条、信念、权威，这些使人顺服的事物当中解脱出来，这意味着要在本质上做到完全超脱，但这却是非常艰难的。

3 从已知和道德中释放心灵 / 039

我不知道你们有没有想过这个问题。人们清晰地看到，道德是必须存在的。这就像房间要保持整洁一样，但是保持房间整洁这件事本身却一点也不重要。

4 欲望和情绪对心灵的限制 / 055

一个心灵被上帝所占据的人，永远不会发现上帝，因为上帝不会占据任何东西。

5 实现心灵的平静 / 075

拥有这样一种平静是必要的，因为在这种状态当中没有任何形式的冲突、损耗和烦躁。因此，它带来了巨大的能量，这样一个完全平静的心灵能够深入、彻底地洞察现实。

6 让心灵在思维中解放 / 091

如果一个人真的到了说“我不知道”的时候，这表明了一种非常谦虚的态度。没有知识的傲慢，没有为了留下印象而给出一个专断的答案。当你们能真正地说出“我不知道”这样的话，那么在这种情境下，一切恐惧都消失了，因为一切认识、搜寻记忆的过程都止息了，不再向已知的领域去质问。然后一些非凡的事物就出现了。

7 如何获得真正的和平 / 109

仅仅做一个和平主义者或一个思想家，赞成这个，反对那个，这是无法解决问题的。实践非暴力的那些人完全没有解决掉暴力的问题。他只不过是在实践一种理念，他从来都没有从这些行为的源头上处理过这个深层的、根本的问题。

8 从自我中解放心灵 / 129

为只有当一个人是我所说的那种个人，没有被集体污染的，完全孤立的，不是孤独，而是完全在内心孤立的——只有这样一个个人，才能迎接现实的到来。

前言

超脱就是摆脱污浊，保持纯洁，从一切传统、教条、观念，以及他人的言论当中解脱出来。这样的心灵不会去寻求，因为它没有什么东西可寻求。这样的心灵是自由的，完全宁静的，没有欲求，也没有什么行动。但这种境界不是通过努力得来的，不是通过某个方式就能买到的，也不是从禁欲和修习瑜伽的过程中产生的。只有理解了自我和“我”的表现方式——这会在每日的行为当中，通过有意识和无意识的心灵表现出来——才会达到这种境界。重要的是自己去理解，而不是通过他人的引导来理解这意识的全部内容，即这个被社会、宗教，以及各种各样的影响、印象和记忆所限制的意识——理解这一切限制，然后从中解脱出来。但是不存在“怎样”才能解脱。如果你问怎样才能解脱，你就没有听懂我说的话。

这些话挑战着人类的意识活动，这些意识受到传统的限

制，不得不去接受精神进步、取得成就这样的理念，以及实现这些理念的方法。它挑战着内心生活中的“如何”这样的深层限制，以及它的必然结果：精神权威、信仰、顺从以及自我寻求的理念。这些谈话让我们懂得，在每日的生活当中，人怎样才能做到如其本来的样子——不是人应该怎样，就像被文化价值、宗教理想和自我规划的未来定义的那样。这些探索要求我们去理解自己，而不是接受这些文本作为真理。在最后一次谈话当中，一位走到了绝境的提问者问道，“现在该怎么办？”面对这片未知海域，他留下的一番解答发人深思：

你在按照我的教导实践，还是在遵循你自己的方式实践？我希望你能看出这种差别。如果你在按照我说的话来实践，那么你就一定会走到“现在该怎么办”这样的地步，因为此时你在努力寻求一个结果，你认为我已经持有了这样的结果。你认为我持有一些你没有的东西，而且只要你按照我说的话来实践，你也能得到这些东西——这就是我们多数人在做的事。我们以一种商业的眼光来对待这些事情——为了得到那个，我会这样做。为了得到那个东西，我会去敬拜、冥想、做出牺牲。

那么，你就没有按照我的教导来实践。我没什么可说的。如果要说的话，我宁愿说：观察一下自己的心灵吧，看

看心灵能行往多深的地方。因此，重要的是你自己，而不是这些教导。探索自己的思维方式以及这些思维意味着什么，这对你来说很重要。如果你真正地观察一下自己的思维，如果你正在观察、实践、发现、顺其自然、不断地抛下得到的一切，那么你就永远也不会问“现在该怎么办”这样的问题。

在1955年的夏天，在这个橡树林的荫蔽之下，在加利福尼亚的奥哈伊山谷中，在上百名观众面前，进行了八次谈话。1922年，克里希那穆提第一次来到这座山谷，并居住在这里，那时他还没有到处去巡讲。91岁那年，克里希那穆提在松舍（Pine Cottage）家中去世，那里正毗邻今天在奥哈伊的克里希那穆提档案馆，托帕托帕山崖脚下。

1 让心灵从一切限制中解脱出来

所以自我理解是重要的，自我知识是智慧之始。自我知识不是与某些心理学家、哲学家和书籍做到一致，而是要时时地去认识那如其本来的自我。

在这个世界上，我们面临着诸多严峻的问题，即使社会也许会为我们创造福利，政治家们也许会为我们的共生带来表面的和平——给这样的国家带来经济的繁荣，带来蓬勃的生产力，并许诺给我们美好的未来，但我并不认为我们的问题这么轻易就能够得到解决。我们想要这些问题得到解决，期待着别人来解决——宗教导师、分析家、领导者——或者依赖于传统，或者去各种各样的书籍和哲学中寻找答案。这也许就是为什么你们会出现在这里——希望我告诉你们该做什么。你们希望听到这些解释之后，将会理解我们每个人所面对的这些问题。但是我认为，如果你们期待着仅凭偶然地听取一两段谈话，就能够理解我们这诸多的问题，你们会犯下严重的错误。我的意图并不是单纯地在言辞上，在智力上来解释我们所面临的这些问题；相反，我们在这些谈话中所要尝试的，是更深一步地来研究让这些问题变得如此复杂，极度痛苦和悲伤的那个基本问题。

请你们耐心地倾听，而不要被我的言辞拐走，或反对其

中的一两句话或想法。人必须抱有巨大的耐心才能发现真理。我们多数人都没有耐心做一件事，只求寻得结果，取得成功，实现目标，达到某种幸福的境界，或去经历心灵能够保持的东西。但是我认为，我们所需要的就是耐心和毅力，用以坚持不懈地探求。我们多数人都在探求，这就是为什么我们会在这里，但在我们的探求中，我们想去发现些什么，一个结果，一个目标，一种能让我们幸福、平和的境界？因此我们的探求已经是规定好的，当我们去探求，我们在探求我们想要的东西，所以我们的探求已经被安排好，已经被预先设定了，因此这探求也就不再是探求。我认为理解这一点非常重要。当心灵探求一种特殊的境界，探求一个问题的解决方式，当它探求上帝，真理，或者渴望某种经验，不管是神秘的经验还是什么样的经验，心灵都已经构想出了它想要的那个东西。既然心灵已经构想出，已经规划出它正探求的事物，这探求也就毫无用处。将心灵从渴望发现结果中解脱出来，是最艰难的工作之一。

我觉得我们的诸多问题都无法解决，除非通过心灵上一场根本的革命，因为只有这样一场革命才能带来对真理的领悟。因此，理解自身心灵的运作是重要的，不是自我分析、内省的方式，而是要意识到心灵的全部活动，这就是我在谈话中要去讨论的。如果我们没有看到我们自身如我们本来的样子，如果没有理解这个思想者——这个探求者，无休止地发问、盘问、

询问的主体，这个制造出这些问题的人，这个“我”，自身，自我——那么我们的思想，我们的探求，将毫无意义。只要一个人的思维器官不清楚，有误，受到限制，那么无论他思考什么都会局限在狭窄的范围内。

所以我们的问题是如何将心灵从一切限制中解脱，而不是如何将其限制得更好。我们多数人都在寻求一种更好的限制。天主教徒、新教徒，以及这世界上的其他各派，包括印度教徒、佛教徒，都在按照一种更高尚，更有道德感，更无私，或者一种宗教的模式来寻求心灵的限制。确实，这个世界的每一个人都在试图以一种更好的方式来限制心灵，却从不把心灵对这一切限制的解脱当成问题。但是我觉得，直到心灵从一切限制中解脱出来，也就是说，只要心灵被限制为一个基督徒，一个佛教徒，一个印度教徒，诸如此类，就一定会有问题。

确实，只有当心灵从一切限制中解脱出来，才有可能发现什么是现实，或者有没有上帝这么一个东西。一个受限的心灵单单地据有上帝，据有真理，据有爱是毫无意义的，因为这样的心灵只能在它的限制之内发生作用。有些人不信仰上帝，他有一种思维方式，而信仰上帝的人专注于某种教义，拥有另一种思维方式——但是这两种心灵均被限制了。因此，二者都不能自由地思维，它们的一切声明、理论和信仰都没有太大的意

义。所以信教并不是要去教堂，持有某些信念和教义。宗教或许与此完全不同，宗教的目的或许是将心灵从那数个世纪的深厚传统中解脱出来，因为只有解脱了的心灵才能够发现真理和现实，发现心灵之外的东西。

这不是我个人的理论，因为我们能够从这个世界所发生的事情中看到。印度教徒以一种方式来解决人生的问题，基督徒以另一种方式，所以他们的心灵是受到限制的。作为一个基督徒，你的心灵是受到限制的，不管你有没有意识到。你也许在表面上摆脱了基督教的传统，但是在无意识的深处仍埋藏着这样的传统，依照一种特殊的模式，他们被数个世纪以来的教育所限制。确实，一个能够发现超越的心灵（如果存在超越这样的事物的话）必定会首先从这一切的限制中解脱出来。

所以在这些谈话当中，我们没有探讨任何形式的自我改善，也没有关注某种模式的改善，我们没有寻求将心灵限制在一个更高尚的模式当中，也没有将其限制在一个拥有更广大社会意义的模式当中。相反，我们在尝试发现如何从一切的限制中解脱心灵，解脱这整体的意识，因为除非这样的解脱能够发生，否则就不会拥有对现实的经验。你也许会谈论现实，也许会阅读那不计其数的关于现实的书卷，阅读东西方的一切神圣著作，但是直到心灵意识到了它自身的活动，直到它看到自身

在以一种特定的模式运作，直到它能够从那种限制中解脱出来，否则所做的一切探求都是显而易见的徒劳。

所以我觉得，以我们自身作为开端，并去意识到我们自身的限制，是最为重要的。要想知道人所受到的限制是多么苦难！表面上，在心灵的表层，我们也许意识到了我们是受到限制的。我们也许摆脱了一种模式，却又披上了另一种，离开了天主教，却又加入了另一个同等的专制团体，并认为我们正在朝着现实进化、成长。相反，这只不过是换了一个牢房而已。

而这就是我们多数人想要的——以我们的思维方式去发现一个安全的处所。我们想要追寻一种模式，以使我们的思想和行为不被侵扰。但是只有心灵才能够耐心地观察其自身的限制，并从中解脱出来——只有这样的心灵才得以进行一场革命，一次根本的转变，所以它也能够发现那个无限地超越于心灵，超越于我们的一切欲望、虚荣和追求的东西。没有自我知识，不认识自身的本来面目——不是人们所意愿的那样，那只不过是一种幻象，一种理想的逃避——不了解人的思维方式，人的所有动机、思想，所做的那不可计数的回应，就不可能理解并超越这整个的思维活动。

你们带着一大堆的麻烦事来到这里，在这个炎热的夜晚，