

生活之道

What Are You Doing
With
Your Life

印度 克里希那穆提

Jiddu Krishnamurti 著

曹西译

生活之道

[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06-2013-325号

© (印) 克里希那穆提 2013

图书在版编目 (C I P) 数据

生活之道 / (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: What are you doing with your life

ISBN 978-7-5470-3013-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001501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: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 143千字

印张: 7.5

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 978-7-5470-3013-4

定 价: 36.00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>

导言

我们与自己的大脑、他人、财产、工作、性这些东西的关联方式——这些“关系”创造了社会。这些关系再乘以六十亿，就创造了这个世界。把我们每个人的偏见、孤独、贪婪、野心、肉体和情感的饥渴、愤怒和悲伤聚集起来——就是这世界。

世界就是我们。所以很简单：如果我们每一个人都做出改变，我们就改变了世界。即使我们只有一个人改变，也会激起波澜。善是会传染的。

我们一直从父母和老师那里得到教育，但是在心理上，几千代的人们仍然没有学会怎样止息自己的痛苦，以及怎样止

息加之于别人身上的痛苦。心理的进化没有跟上生物和科学的进化。我们在学校里都能学会如何谋求生存，但是，生活的艺术，我们必须自己去学。

生命用孤独、困惑、挫败感和绝望伤害我们，用贫穷、情感的病痛、街头或者家庭的暴力伤害我们。我们学会了很多，但却没怎么学会如何处理生命之痛的冲击。有一件事我们一直没有学会：并不是生命，而是我们对那些发生在我们身上的事做出的反应导致了痛苦。是那根植在自我保护中的恐惧引起了痛苦。保护身体是自然的行为：但是保护我们所谓的“自我”是自然的行为吗？这自我才是麻烦的根源，当我们试图去保护自我，我们就会感觉到痛苦。

如果你只是逃避精神痛苦，逃避那毒品、娱乐、性和事业的困惑，那么痛苦的问题就仍然存在，混杂着成瘾和衰竭。观察“自我”的种种表现形式，理解恐惧、欲望和愤怒，这些是自然之事，但是你可以不让它们呈现出来，不去拥有你想要的一切——这样的洞察就解除了精神的疾苦，而没有使之增加。

我们要学会理解自我，理解自我是我们那些问题的根源。不是自我关注，而是关注那些思想，感觉，自我的活动，及其生理、人格、性别和文化上的限制，这就是冥想。

这些著述的主人同那些社会的局外人一样生活着：即那些反抗者、流浪诗人、宗教哲学家、打破传统的智者、敢于突破的科学家和心理学家、四处旅行的伟大导师。克里希那穆提向那些倾听他的人们讲述心灵解脱，讲了六十五年。他为孩子、青少年和年轻人建立学校，在那里年轻人能研究所有普通的科目——当然还研究他们自己。在这些学校里，就像在他所有的著述中一样，他指出：能让我们取得自由的不是我们的战争，内部或外部的战争，而是关于我们自身的真理。

没有哪条途径，哪种权威或哪位宗教导师值得追随：你自己有能力去发现你是谁，你在用你的生命、你的关系和你的工作做着什么。这本书里所说的，你必须去体验。别人的真理只是意见，你要亲自去尝试。你必须用显微镜观察你自己，否则你就只剩下一堆词语，却不是对生命真正的领悟。

我们学会了思考什么，却没学会如何思考。我们学会了如何逃避孤独和精神的痛苦，却没有学会将其结束。

这本书里所选的，都来自于克里希那穆提的书、报告、谈话录音以及公开演讲。尝试去读读这本书，以及后面列出来的那些书籍，然后亲自去看看发生了什么。

最后一点：“K”这个称呼是这位导师称呼他自己的，因为在这些著述中常常使用“他”“他的”“(男)人”(man)这些词而向那些女性致歉。他的教诲是包括了全人类的。

戴尔·卡尔森

目 录

导言 / 1

自我和生命 / 001

自我认识：解脱的钥匙 / 057

教育、工作和金钱 / 137

关系 / 169

自我和生命

你是谁？

理解心灵

在我看来，不理解我们心灵的运行方式，就无法理解并解决“生活”这些复杂的问题。这理解是无法从书本知识中得来的。心灵本身就是一个非常复杂的问题。在理解其自身心灵的过程中，我们每个人在生命中所面临的危机也许能够得到理解和超越。

在我看来，理解我们自身的心灵活动是尤为重要的……

心灵是什么？

我们不了解心灵如何工作——心灵的本来面目，而不是它“应该”是什么样子，或者我们“想要”它成为什么样子。心灵是我们唯一的工具，我们用这个工具来思考和行动，我们在这个工具中存在。如果我们不理解心灵的运作方式，不理解它

在我们每个人身上所起的作用，那么我们面临的一切问题就会变得更加复杂、更加无序。因此在我看来，理解一个人的心灵是一切教育的首要功能。

我们的心灵是什么，“你们的”心灵和“我的”心灵是什么？——不要按照某个人的观点来回答。如果你们没有遵循我对心灵的描述，而是在你们倾听的时候，真正地观察你们自己心灵的运作，那么研究这思想的全部问题就是有益且有价值的。我们的心灵是什么？是结果——是气候、几个世纪的传统、所谓的文化、社会和经济影响、环境、理念、社会通过宗教和知识以及外在的信息印刻在心灵上的教条所产生的结果。请你们观察你们自己的心灵，不要仅仅遵循我的描述，因为这些描述没什么意义。如果我们能看到心灵的运作方式，那么当那些生命的问题找上我们的时候，我们也许就能够处理。

心灵分为有意识的和无意识的。如果我们不喜欢这两个词，我们可以用“表面的”和“隐藏的”这两个术语——心灵的表面成分和心灵的深层成分。全部有意识以及无意识，表面的以及隐藏的，我们的整个思维活动——我们只能意识到一部分，余下的大部分是我们意识不到的——我们称之为意识。这意识是由时间建造的，是人类几个世纪努力的结果。

我们从童年就被要求去信仰某些理念，我们被一些教条、信念和理论所限制。我们每一个人都被各种各样的影响所限制，我们的思想从这种限制以及那些有限的和无意识的影响当中形成，然后成为一名共产党、印度教徒、穆斯林或者科学家。思想显然是源于记忆和传统这两种背景的，正是带着这两种背景，意识的以及无意识的，表面的以及心灵深处的，我们遇见了生命。生命总在运动，从不停止。但是我们的心灵却是静止的。我们的心灵被限制、被束缚，被教条、信念、经验和知识牢牢拴住。我们用这个被拴住、被限制、被紧紧束缚的心灵，遇见了这个不停运动的生命。生命及其那些复杂多变的问题永远不会终止，它每分每秒都需要新的方式来对待。所以，当我们遇见生命，就会在被限制的、静止的心灵和不断运动的生命之间进行一场持续的挣扎。这就是正在发生的事，不是吗？

在生命和受到限制的心灵之间不仅仅存在冲突，而且，当心灵遇到了生命，还会产生出更多新的问题。我们得到了一些肤浅的知识，一些征服自然和科学的新方法。但是得到了知识的心灵仍然被限制着，被某种信仰束缚着。

所以我们的问题不是如何面对生命，而是心灵如何带着这些限制、教条和信仰将自身解脱出去。只有解脱的心灵才能面对

生命，被拴在一些制度、信仰和某种知识中的心灵是无法面对生命的。如果我们不想制造更多的问题，如果我们想结束不幸和痛苦，那么，理解我们心灵的工作方式难道不是最重要的吗？

什么是自我？

我们是否知道“自我”是什么意思？在我看来，自我的意思是理念、记忆、结论、经验、各种有名无名的意图、对做或不做的有意识的努力、累积起来的无意识记忆、种族、群体、个人、家族等等一切，不管它向外投射为行动，还是在精神中投射为道德；对这些事物的努力追求就是自我。这里面包含了竞争和欲望。这全部的活动就是自我；当我们面对这些的时候，我们也明确知道这是邪恶的。我使用“邪恶”这个词是有目的的，因为自我是分裂的，自我是封闭的，不管它的行为多么高尚，自我都是分裂的、分离的。这些我们都知道。我们也知道那些非凡的时刻，当自我不存在、也没有努力和尝试、有爱存在的时候，这样的时刻就会出现。

自我认识是一个过程

所以，有了自我认识之后，就没必要去理解我们每个人所面临的那些数不尽的问题吗？这是最艰难的任务之一，自我领

悟——这不是孤立、退却。自我认识显然是必要的；但自我认识不意味着要从关系中退却。当然这是误解，即认为人通过孤立和排斥，或者通过某些心理医生和牧师，就能大大地、完全地、充分地了解自己；或者通过一本书就能学会自我认识。自我认识显然是一个过程，不是其自身的终结；要认识到自己，就必须领悟自己的行为，也就是关系。你们不是在孤立和退却中发现的自己，而是在关系之中——在与社会、妻子、丈夫、兄弟和人类的关系之中发现的自己；但是要发现你们怎样做出反应，怎样来回应，就需要心灵高度警惕，和知觉的敏锐了。

你就是世界

你身上以及你身边的那些痛苦和混乱与你有什么关系呢？当然这些痛苦和混乱不是自己出现的。这些是你和我创造出来的，不是资本主义社会，不是共产主义社会，也不是法西斯社会创造的，而是你和我在彼此的关系当中创造出来的。你的内部已经投射到了外部，投射到了世界上；你是什么，你想什么，你感觉到什么，你每天在做什么，都在向外投射，这些构成了世界，因为你和我之间的关系，我和其他人之间的关系就是社会——社会是我们的关系的产物——如果我们的关系是混乱的、以自我为中心的、狭隘的、受到限制的、民族主义的，我们就会将此投射出来，给世界带来混乱。

你就是世界。因此，你的问题就是世界的问题。当然，这是个简单而基本的事实，不是吗？在我们与一个人或很多人的关系之中，我们似乎总是忽略这一点。我们想通过一种制度，或者通过基于一种制度上的理念或价值上的革命带来改变，却忘了是你和我创造了社会，并以我们的生活方式带来了混乱或秩序。因此我们必须从近处开始，也就是说，我们必须以我们每日的存在、思想、感觉和行动——这些是在我们的谋生手段，以及在我们与一些理念和信念的关系中揭示出来的——来对待我们自己。

你的斗争就是人类的斗争

除非我们将自己理解为一个整体，否则就不会发生整体的改变。我们不是孤立的个人，而是整个人类与错觉、幻想、追求、无知、争吵、冲突和不幸斗争的结果。不理解自己，人就无法去改变世界的限制。如果你看到了这一点，就会立刻在你身上发生一次彻底的改变，不是吗？宗教导师是不必要的，因为自我认识是时时刻刻进行的，不是积累起来的道听途说，也不包含在宗教导师的戒律当中。因为你时刻在探索你与他人的关系，于是关系就有了完全不同的意义。那么关系就成了一种启示，一个自我发现的持续过程，行动就出现在这自我发现当中。

所以，只有通过关系才能出现自我认识，而不是通过孤立。关系即是行动，自我认识即是领悟了行动的结果。

改变自己就改变了世界

世界的改变是从我们自身的改变中出现的，因为自我就是人类全部存在的产品及其一部分。自我改变和自我认识是必要的；不知道你是谁就没有正确思想的基础，不认识你自己，就不会有改变。

为什么现在要改变？

老年和青年之间有着本质的区别，因为二者都是其自身的欲望和满足的奴隶。成熟不是年龄的问题；而是与理解有关。质问的热情也许对于青年更为简单，因为那些老一些的人们已经磨损了生命，冲突已把他们耗尽，还有各种各样的死亡在等着他们。这不是说他们不能有目的地去质问，只是对他们来说更为艰难。一些成人也显得幼稚和孩子气，这又给世界上的混乱和不幸增添了一个诱因。那些老一些的人们该为这盛行的经济和道德的危机负责；我们不幸的脆弱之一就是，我们想要别人来代表我们，想要别人来改变我们生活的方向。我们等待别人来发起革命，建