



Total Freedom
The Essential Krishnamurti

全然的自由

克里希那穆提要义

II

〔印度〕克里希那穆提 著
廖世德 译

上海三联书店

全然的自由 克里希那穆提要义

〔印度〕克里希那穆提 著
廖世德 译

II

图书在版编目 (CIP) 数据

全然的自由.2 / (印) 克里希那穆提著; 廖世德译. —上海: 上海三联书店, 2016.3

ISBN 978-7-5426-5449-6

I. ①全… II. ①克… ②廖… III. ①克里希那穆提, J. (1895~1986)—哲学思想 IV. ① B351.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 005385 号

全然的自由 II

著 者 / [印度] 克里希那穆提

译 者 / 廖世德

总 策 划 / 贺鹏飞

责任编辑 / 陈启甸

特约编辑 / 耿江秀

装帧设计 /  灵动视线

监 制 / 吴 昊

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

印 刷 / 北京旭丰源印刷技术有限公司

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版

印 次 / 2016 年 3 月第 1 次印刷

开 本 / 640 × 960 1/16

字 数 / 145 千字

印 张 / 15

ISBN 978-7-5426-5449-6/B · 453

定 价: 28.00 元

目 录

第一部 人生的问题 / 1

什么叫做认真? / 3

我们有办法创造新文化吗? / 15

你有办法了解空虚这个事实吗? / 26

我们的基本问题在哪里? / 30

你怎样处理生活的问题? / 38

你思考的核心是什么东西? / 51

克里希那穆提的教言和真理有什么关系? / 72

第二部 你就是世界 / 107

克里希那穆提教言的核心 / 109

全然而无悔的行动 / 111

人与世界的关系 / 145

生命的完整 / 183

悲伤的止息 / 198

最神圣的真理 / 207

关于本书的翻译 / 228

第一部
人生的问题

克里希那穆提一生做过几千次公开谈话，也和很多人做个别讨论。除此之外，他到许多国家参加年度聚会，也总是邀请大家提问讨论。到了晚年，听众是用字条而非口头提问题，他仍然像他常说的，跟大家“像朋友般在一起”探讨问题，表达得非常自然流畅，言论令人耳目一新。

他常与科学家、教育家，各国克氏基金会学校的教职员、学生参加座谈、讲座，巡视这些学校，传播教言；和精神医师、心理学家，几乎每一种行业的人士，安排他旅行演讲的基金会理事对谈。

他认为给年轻人适当的教育，是每一代人必须关心的主要问题，印度、英国、美国都有以他名义创办的学校。他常到学校去，跟学生、老师随意坐下来，谈论他们必须学习的东西。课业之外，他特别注重学生成为完整的人，关心全人类与整个地球。

第一部包括了克里希那穆提四十年内的公开演讲，与学生、老师、基金会理事对谈的题目。这些摘录传达了克氏用开放的态度探讨重大主题，不以权威姿态讲话的恳切心情。

他提醒我们，问题的答案在于洞察问题的本身。

什么叫做认真？

要探讨我们的思考以及对生活各种挑战的反应的整个过程，如果能够从何谓认真这一回事下手，也许比较有意义。

我们说认真是什么意思？我们可曾真正认真过？大部分人的思考都很浅薄。由于我们欲望很多，都互相矛盾，互相拉扯，所以总是很难维持自己的意图，贯彻到底。前一分钟，我们还对某一件事情很认真，下一分钟已经忘记，又开始追逐另外一件东西。我们可能对生活维持完整的观照吗？我觉得这个问题非常重要，因为我怀疑究竟有多少人是认真的？我们是否只对那些能给我们满足，意义却很短暂的事情认真？

因此，我觉得不应该只是碰巧听我讲话，而是我们在一起热切地弄清楚认真是什么意思。这样会比较有意思。卑贱的心努力想要认真时，由于无法深刻了解自身的过程，所以他的认真从一开始就注定很浅薄。不论精神的还是世俗的事物，你都可以把你的力气放在上面，但是，只要你的心还是卑贱、复杂、不了解自己，你那认真的行动就没有什么意义。就是因为这个道理，在我看来至少应该长久关心人是否能够对事情认真或热切，不受心的浅薄活动影响而

分心。这一点非常重要，尤其在这个复杂、充满挑战的时代更是如此。

我不知道各位对这个问题是否有兴趣。由于认真的心做事情才能够贯彻到底，了解其意义，所以弄清楚为何大部分人都不认真就很重要。我们若想要做事，行动完整，就必须了解自己的心的种种状态。没有这种了解，光是认真没有什么意义。不知道我这样说清楚不清楚，各位是否了解？

我们看到这个世界整个分崩离析的过程。旧秩序在瓦解，我们从小在其中长大的宗教、信仰、道德与伦理结构都在崩溃。不论是印度、欧洲，还是哪里，我们的所谓文明都在腐败，但却只是进行着种种徒然无用的活动。你我是否能够觉察这一个分崩离析的过程，然后以个人的身份跨出这一切，很认真地，意图创造另一个完全不同的世界，不同的文化，不同的文明？各位是否觉得不要光是我来讲话，而是大家共同讨论这一点？

我们的问题是，陷在这种社会的、宗教的、道德的瓦解过程当中，如何才能够以个人的身份挣脱，并创造另一个不同的世界，另一种社会秩序，另一种观照生活之道？对各位而言，这是不是一个问题，或者光是观察这个过程，并用习惯性的态度来反应，你们便已经满足？今天晚上是否让我们一起讨论这个问题，彻底地思考，寻找答案？各位是否觉得讨论所谓的“改变”会有好处？

问：我们讨论认真。

克：我们所谓的认真是怎么一回事？认真、热切，当然意味着弄清楚事情是真是假的能力。如果我的心受到什么观点的束缚，我是否还弄得清楚事情是真是假？如果我的心受到知识的束缚，信仰的束缚，如果我的心一直受到制约，深陷其中，是否还有办法发现新事物？认真是不是表示一个人的心完全贯注在人生的问题上面？三心二意，不论多么想要认真，却是自相矛盾的心，对生活的挑战是

否有办法充分地反应？无数的欲望，每一个都在把心往它自己的方向拉扯，这样的心是否有办法发现真实事物？因此，了解自己，很认真地了解自己及其种种矛盾，是不是很重要？我们是否可以讨论这一点？

问：能不能请你告诉我们，生活的问题和生活本身是不是一样的东西？

克：生活的问题和生活分得开吗？生活在我们心里激发的问题和生活分得开吗？我们就从这个问题开始思考。

问：你对原子弹和氢弹有什么看法？我们能不能讨论这一点？

克：这一点涉及战争和战争的防止，不是吗？我们是否可以讨论这一点，因而厘清我们的心，认真地、热切地追寻到底，因而完全了解这个问题的真相？

我们说和平是什么意思？和平是不是战争的相反，战争的反命题？是不是没有战争就会有和平？我们有在追求和平吗？和平是否只是两个互相矛盾的活动之间的空间？我们是否真的希望和平，希望全面的和平，而非只是某一方面，经济的、精神的和平？我们是否自己内在一直在交战，所以外在也在交战？我们如果想防止战争，显然就必须采取一些步骤。这就表示我们的心不能有界限，否则信仰就会制造对立。你信印度教，我信基督教。这一来我们显然就对立了。因此，如果你我真的希望和平，我们是否便应该取消内心的界限？要不，是否先达到某种成果，满足了以后，我们才希望维持现状，维持和平？

各位知道，我根本就认为个人没有办法阻止战争。战争是一台巨大的机器，一旦发动，动量就越积越多，也许再也停不下来，把我们每一个人都碾碎。但是，如果我们想脱离这一台机器，脱离整部战争机器，该怎么办？这就是我们的问题，不是吗？我们是否真

的想阻止战争——不仅阻止外在的战争，也阻止内在的战争？无论如何，战争其实是我们的内在的斗争形诸外部的巨大表现。那么，每一个人有没有可能不充满野心呢？这是因为，只要我们还充满野心，我们就残酷无情。这无可避免地会造成我们和他人，一个团体或国家和另外一个团体或国家之间的冲突。这就表示，真的，只要你我还在追求哪一方面的权力，追求为恶的权力，我们就必然会制造战争。那么，每一个人是否可能探究这野心的过程，竞争的过程，希望在权力场上成为大人物的过程，因而使这一切止息？对我而言，唯有这样，我们身为个人才有可能跨出这种制造战争的文化、文明。

我们来讨论这一点。我们身为个人是否能够去除自己身上战争的原因？战争的原因，其中一个显然就是信仰，也就是使你我分别为印度教徒、佛教徒、基督教徒、资本主义者等的信仰。这些东西，是否能够通通摆在一边？

问：生活的一切问题都是假的。但是必定有个东西是真实的，值得我们依赖。这真实的东西是什么？

克：你认为真实与虚假的东西，这么容易就分得出来吗？我是不是必须了解虚假的事物以后，真实的事物才会显现？各位是否想过何谓虚假的东西？我们的痛苦真实不真实？死亡真实不真实？银行的账户空了，真实不真实？一个人要是说“这些都是假的，我们来寻找真的”，他只是在逃避现实而已。

我们身上那些助长内外在战争的因素，是否可能令其止息？我们来讨论这一点——不只是口头上讨论，而是真正地探讨，热切地探讨，看看是否能够消除身上那些制造仇恨、对立、优越感、野心等的因素。我们有办法消除这一切吗？如果真的希望和平，就必须消除这些东西，不是吗？你要是想弄清楚何谓真实，何谓上帝，何谓真理，你的心必须很静。但是，如果你一直充满野心，好嫉妒，

贪求权力、地位，怎么可能心静？如果你真的很热切、很认真、很想了解真实，是不是就应该把这一切摆在一边？我们的心制造了这些问题，所以认真、热切不就在于了解这个心的过程，然后去除它吗？

问：怎样才能解除自己所受的制约？

克：我正在说啊！什么叫做制约？制约就是从小加在你身上的传统，以及信仰、经验，个人累积的知识。这些全部都会制约我们的心。

那么，深入讨论这个问题复杂的层面之前，各位是否能够先不做印度教徒，连带抛开其所有的含意，让你的心不依照印度教义思考，而是全新地思考、反应？各位是否可以做一次全然的革命，使你的心清新、纯净，因此而有能力探究？我们的问题很简单，本来我大可谈一谈便罢。可是，如果你们只是听一听，然后同意或不以为然地走开，实在没什么意义。如果你我可以一起讨论这个问题，彻底地探讨，也许我们的谈话会有一些价值。

所以，希望和平的你我，在此谈论和平的你我，能否去除身上仇恨的原因，战争的原因？我们是否要讨论这一点？

问：个人是否无法反对原子弹、氢弹？

克：他们将在美国、俄国等地实验这两种炸弹，你我该怎么办？我们讨论这个问题要点何在？你们可以投书报刊，制造舆论，说氢弹多么可怕。可是这能够阻止政府实验、制造氢弹吗？他们能够不进行吗？除了毁灭性的目的，他们或许也会把原子能用在和平用途上。也许五年十年内，就有工厂以原子能为动力。不过，他们也会用原子能备战。他们会限制原子弹的使用，可是战争的动量始终在那里，我们该怎么办？历史事件不断在发生。我觉得住在这里的你我没有办法阻止这种运动。谁在乎这件事？可是，我们却能够做完全不同的一件事，那就是跨出目前这个一直在备战的社会机器。或许由于我们内在根本的革命，将有助于建立一个全新的文明。

究竟何谓文明？何谓印度文明或欧洲文明？文明就是集体意志的表现，不是吗？多数人的意志创造了印度目前这个文明，你我不是要能够挣脱这个文明，针对我们的问题有完全不同的思考吗？这不就是所有认真的人的责任吗？我们不就是需要有认真的人，看清这个世界有这种毁灭的过程在进行，探讨这个过程，然后让自己不再充满野心，等等，因而挣脱这个过程吗？

要不我们还能怎么样？可是你们看看，我们却不想认真。我们不当一回事，只想讨论外在的事，远方的事。

问：这个世界一定有一些人是很认真的。这些人是否解决了自己的问题或世界的问题？

克：这个问题就不认真，不是吗？这很像我肚子饿了，却说别人已经吃了一样，言不及义。我肚子饿时，应该问人家哪里有东西可以吃，而不是说别人吃了这样风马牛不相及的话。说这种话，只表示我不是真的肚子饿。是不是有一些认真的人解决了问题并不重要。重要的是你我是不是解决了问题，不是吗？我们这几个人能不能认真地讨论这个问题，热切地探索这个问题，看看我们可以怎么做——不只是理智上、言辞上，还有实际上可以怎么做？

问：我们真的有可能避开现代文明的冲击吗？

克：何谓现代文明？在印度这里，印度文化就是古老的文化加上民族主义、科学、代议政治、黠武思想等现代西方文化。我们要不就是被这个文明吸入，否则就必须挣脱，另外创造全新的文明。不幸的是，我们仅是渴望听，总是用最肤浅的态度在听。对大部分人而言，这样已经够了。可是，为什么我们总是那么难以认真下来讨论，并且去除自己身上那些引发仇恨与战争的东西？

问：我们必须思考这个迫切的问题。

克：但是这个问题一思考起来，你就会发现它的根源很深。你会

发现这个问题的起因就存在于我们心里。所以，若要解决这个迫切的问题，我们是否应该探索自己内在那些更深刻的问题？

问：真正的问题只有一个，那就是人生有什么目的。

克：我们是否可以真正认真地讨论这个问题，完全地深入这个问题，好让我们弄清楚人生的目标何在？人生是怎么一回事？我们的人生要往哪里走？这才是问题。“人生的目的何在？”不是问题。如果你只是想界定人生的目标，那么，我是这样界定，你却是那样界定，然后我们会吵起来，按照自己的癖性，说自己界定的比较好。但是这个问题，当然不是要我们这样。他想知道人生这一切挣扎、追尋、战斗，这一切分分合合、生生死死有什么目的。我们的整个存在到底要走向何处？人生的意义何在？

好，我们所谓的人生到底是什么东西？我们唯有从自我意识才会感觉到生命存在，不是吗？因为我讲话，我思考，我吃东西，不论意识或潜意识，我有种种互相矛盾的欲望、冲动、野心等等，所以我知道我活着。我唯有自觉到这一切，也就是说，我唯有感觉到自己时，才会知道自己活着。那我说感觉到自己又是什么意思呢？当然，我只有在有某种冲突时，才会感觉到自己。否则我就感觉不到自己。我想，我努力，我吵架，我讨论，我说这个说那个，所以我感觉到自己。矛盾是自我意识的本质。

意识是一个全体的过程，其中有明的、动的部分，也有隐匿的部分。这个意识过程，指的是什么东西？这个过程又将走向何方？我们都知道人生的生、死、信仰、挣扎、痛苦、希望、无止境的冲突。这一切的意义在哪里？我们现在要做的，就是弄清楚这一切的真实意义。但是，要弄清楚这一切的意义，唯有我们的心有办法探索时才有可能。换句话说，也就是要我们的心并没有锚泊在任何结论上才有可能，是不是呢？

问：这是探索还是反省？

克：我们的心会自我反省是因为有所牵绊，重复老套才会老是反省。然而要能够自由地探究，自由地弄清楚真实，心当然必须不受任何结论的牵绊。

那么，你我要如何才能弄清楚全部的挣扎，连带衍生的一切事物的意义？一个人要是有这样的意图，要是真的认真、热切，那么他的心能不能对这一切先有结论呢？他是不是必须用自由的心去探索真实呢？所以，可见重要的不在问题的本身，而是弄清楚我们的心是否能够自由地探索真实，发现真实。

我们的心是否可能不预存任何结论？对制约生起的反应就是结论，不是吗？譬如“轮回”这个结论。轮回是否真有其事无关紧要。重要的是，你为什么会有这个结论？是不是因为我们的心害怕死亡？这样的心，因为恐惧、希望、渴望而相信某种结论，显然无法再发现死亡的真相。因此，我们还认真的话，还不需要等我们去问整个生命的过程有何意义，首要问题是弄清楚我们的心是否能够不预存任何结论。

问：你的意思是不是，若要认真地思考，心就必须是空的？

克：我们说自由是什么意思？自由指的是什么？你认为如果心是自由的，不为任何结论牵绊，就是真空的。是这样吗？我们现在就来弄清楚自由的心真正是怎么回事。已经有结论的心是自由的心吗？我看了商羯罗、佛陀、爱因斯坦的书——看了谁的书都没有关系——得到了某种结论或开始相信某个思想体系，这时我的心还能自由地探究吗？

问：探索的过程中，比较毫无地位吗？

克：比较什么东西？比较两种结论、两种信仰吗？我想弄清楚生命这个过程，连带其中一切挣扎、痛苦、悲惨、战争、贫穷、残酷、

仇恨等一切的意义。我想弄清楚其中的真相。要做到这一点，不是要我的心有办法探究才可以吗？这样的话，如果我们的心已经有了结论，或者比较着两种结论，还能够探索吗？

问：如果只有暂时的结论，心是否还能够说是自由的？

克：不论暂时还是永久，只要是结论，就是羁绊，不是吗？拜托，请务必跟着我思考一下。譬如，我们想弄清楚是否有上帝，通常我们会怎么做？我们会找书来看，或者听某些博学之士辩论，然后就开始相信有上帝，或者变成无神论者，开始认为没有上帝。但是，如果我们真想弄清楚这个问题的真相，我们可以隶属于其中任何一边吗？我们的心不是必须去除所有的思维、知识、信仰吗？

那么，我们的心要如何才能够自由呢？依循某种方法追求自由，是否真的能够自由？有没有什么方法、修行、体系，不论有多高超、新潮，或者已经几百年的考验，能够使我们的自由？这些方法是否只会把我们的心制约成某种状态，而我们却称这种状态为自由？用方法，方法就会产生它自己的结果，不是吗？这样，我们的心既然用方法追求结果，追求自由，这样的心还会自由吗？

听好，假设你相信某一种信仰，相信上帝，相信——随便你相信什么都可以。你相信上帝。这时你不是需要去弄清楚，自己为何会有这种信仰吗？这不是说你要不信，而是说你要弄清楚你为什么信。为什么你的心会说“我要信”？我们的心是否有办法弄清楚为何会有信仰？

你對自己身边的一切都没有安全感。于是你开始相信某一个师父，开始相信轮回，因为这样的信仰可以给你希望，给你安全感，不是吗？但是，追求安全感的心是否能够自由？各位了解吗？我们的心追求安全，追求永久。追求安全的欲望推动着这个心。这样的心是否有办法自由地发现真实？这个心要发现真实，是否必须先扬

弃信仰，放弃追求安全的欲望？但是，一个给你希望，给你安全感的信仰，你要扬弃，可有什么方法？你们看，这就是我所谓的认真。

问：饱受制约的心是否有时候还是会有自由？

克：饱受制约的心是否有时候还是会有自由？饱受制约的心和自由，你觉察到的是哪一个？请认真地思考这个问题。我们的心饱受制约，这一点很清楚。我们的心已经饱受制约，变成了印度教徒、佛教徒，等等。那么，饱受制约的心可曾识得自由的滋味，或者那只是你的想象？你是否有办法觉察到自己的心饱受制约？我们的问题当然是这一个，而不是何谓自由。你是否有办法觉察到自己所受的制约？这就是说，你是否有办法觉察到自己行为举止总是有个模式？不过，我们并没有要谈怎样改变这个模式，怎样改变自己。这不是我们的问题。你的心以印度教徒或新派印度教徒的模式运作，以基督教徒或佛教徒的模式运作。你的心相信某种东西。你是否能够觉察这一点？

问：自由并不是争取来的东西，而是给予的东西。

克：这是一种假设。如果自由真是给予来的东西，那么必然只有少数人获选得到自由。这将是不可忍受的。你的意思是不是说，你我没有办法因为想清楚这个问题而获得自由？先生，你看，我说的没错，我们就是不认真。先了解自己饱受制约——这是走向自由的第一步。不过，我们是否知道制约是怎么一回事？你在额头印上红记时，你缠上圣线时，你行 puja^①时，你追随某一个领袖时，这些行为不就是饱受制约的心的行为？你是否能够扬弃这一切，因而发现真实？就是因为这个道理，所以只有认真的人才能够看到真理；纯然只追求安全感，陷在某种结论中的人，就没有办法。我只说，只要

① 意为“火供”。

我们的心还受什么结论的羁绊，那么，不论那是暂时的还是永久的，我们的心就没有办法发现新东西。

问：科学家有很多资料。他必须放弃这些资料吗？

克：你现在是以科学家，还是人的身份讲话？纵然只是差劲的科学家，如果他真想有所发现，都一样必须把他的知识和结论放到一边；因为，这些东西都会使他的发现染到颜色。先生，要有所发现，我们必须让自己已知道的事物死去。

问：解除心的制约，是在意识层面还是潜意识层面进行，或是两者并行？

克：先生，心是什么东西？我们有意识心和潜意识心。意识心忙着日常生活中的职务——观察、思考、争议、做事等等。但我们是否有觉察到潜意识心？潜意识心贮藏着民族的本能。那是文明的残余，文化的残余，其中有的是种种欲望、冲动。那么，这样的心——也就是意识心加潜意识心——是否可能解除自身所受的制约？

但是，我们为什么要把心分为意识心和潜意识心？两者之间是否真的截然有别？我们是否只知道和意识心接触来往，根本没有想到或对潜意识心开放？意识心是否有办法探索，追究潜意识心，是不是唯有意识心静下来，潜意识心的种种欲望、冲动、暗示才会显现出来？所以，解除我们的心所受的制约，并不是意识心的过程，也不是潜意识心的过程，而是你热切想弄清楚自己的心是否饱受制约时发生的完整过程。

请你们注意这一点，好好地实验一下。重要的不在于你的心受制约或没有受制约，而是要具有全然的、热切的意图，想知道自己的心是否受到制约。照镜子的时候，你会看到自己原本的面貌。你也许会希望自己脸上的什么部分可以不一样，可是你在镜子里看到的的确是事实。同理，你是否也能够这样看你所受的制约？你是否