

20世紀最卓越的靈性導師最珍貴的教誨

從已知中解脫

Freedom From The Known

一個小火苗就能造成熊熊烈火。

任何有意義的運動或影響深遠的行動，都必須從我們每一個人開始。

克里希那穆提／著 若水／譯



胡因夢

推薦・審訂

從已知中解脫

Freedom from The Known

克里希那穆提 / 著 若水 / 譯





<http://www.booklife.com.tw> inquiries@mail.eurasian.com.tw

自信人生 037

從已知中解脫

作者／J.Krishnamurti

譯者／若水

發行人／簡志忠

出版者／方智出版社股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／(02) 2579-6600・2579-8800・2570-3939

傳真／(02) 2579-0338・2577-3220・2570-3636

郵撥帳號／13633081 方智出版社股份有限公司

資深主編／林秀禎

主編／呂燕琪

責任編輯／蔡盈珠

美術編輯／陳正弦

印務統籌／林永潔

監印／高榮祥

校對／沈蕙婷・蔡盈珠

排版／杜易蓉

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷／祥峰印刷廠

2003年6月初版

Freedom From The Known

© 1985 Krishnamurti Foundation

1969 First published by Victor Gollancz Ltd, London

Chinese translation copyright © 1995 by Fine Press

ALL RIGHTS RESERVED

定價 190 元

ISBN 957-679-879-5

版權所有・翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

從已知中解脫 / 克里希那穆提 (J.Krishnamurti)

著 ; 若水譯. -- 初版. -- 臺北市 : 方智,

2003 [民92]

面 ; 公分. -- (自信人生系列 ; 37)

譯自 : Freedom from the known

ISBN 957-679-879-5 (平裝)

1. 靈修 2. 人生哲學

192.1

92007261



推薦序 胡因夢

1

1 人的追尋

7

2 認識自我

2
5

3 覺察力

3
8

4 認識快感

4
6

5 恐懼的止息

5
4

6 暴力與憤怒

7
0

7 人際衝突的真相

8
4

8 與真實的自我相處

9
9

從已知中解脫

9 時間與煩惱

1
0
7

10 愛

1
1
8

11 時空隔閡

1
3
3

12 觀察者與被觀察者

1
4
4

13 思想的起源

1
5
2

14 昨日的重擔

1
6
1

15 冥想

1
6
9

16 徹底革新

1
8
0

推薦序

胡因夢

長青哲學家肯恩·威爾伯稱克里希那穆提為「至上的解放者」。

小說家赫胥黎曾說過：「克氏的演講如同佛陀現身說法一般，那麼有力，那麼富有權威性。」

亨利·米勒則說：「和他相識是人生最光榮的事。」

紀伯倫甚至這麼形容：「他進入我屋內時，我禁不住對自己說：『這想必就是基督的化身了。』」

哲學教授阿爾耶·薩達特曾經從神智學和長青哲學的角度，深入研究過克氏的內在生活，他將克氏比喻成「在破除偶像上，最富有代表性的二十世紀人物」。

雖然克氏對任何派別的宗教、哲學或心理學皆不認同，但是他的洞見和觀察卻深深影響了二十世紀以及無數的男女。他對未來世世代代人類的影響，據估計將會更為廣泛而深遠。許多人曾經為他著書立傳，但無人能徹底闡明埋藏在其故事背後的奧秘。這位素來以理性推演、層層揭露真相的智者，私下的生活卻充滿著神祕主義者的意識擴張經驗。

一九〇九年，當克氏十四歲的時候，歐美玄學界最具權威性的通靈人賴德拜特，在印度阿迪亞爾的海灘上發現了克氏及弟弟尼亞。賴德拜特當時正在尋找適合「基督意識」再度降生的化身，他發現克氏的靈光極不尋常，已經沒有絲毫自私的成分，而尼亞的靈光也很純淨，於是他和神智學會負責人員贊特夫人共商大計，準備將兩個男孩送往英國扶養，並且將克氏鍛練成「基督意識」的第三個容器。兩個男孩的命運就在父親欣然同意之下，不可思議地被決定了。

當時神智學會的成員幾乎全是歐美上流社會的菁英，克氏與尼亞在勒

琴斯夫人的悉心照料之下，逐漸適應了英國上流社會的生活，但明星式的待遇和高度的物質享受，卻不能令克氏真正感到快樂。這位來自印度婆羅門階層的男孩，依舊是害羞、溫柔、所有考試都不及格的大智若愚之人。他與生俱來的空寂頭腦使他無法像一般年輕人一樣，憑著背誦和記憶通過重重的考關。最後好不容易進入了倫敦大學和梭爾邦大學，結果還是不能完成學業。

尼亞身體一向不好，後來染上了肺結核，醫生建議他搬到美國加州歐亥，兄弟倆就在一間名叫「松舍」的小木屋暫住下來。在這段幾乎與世隔絕的歲月裡，天生俱足各種神通的克里希那穆提，突然進入了急劇的「意識轉化」期。根據印度瑜伽體系的解說，當一個人的意識進化到相當程度時，內在蟄伏的大能——拙火——就會自動升起。從一九二二年的八月初開始，克氏的拙火經驗變得越來越劇烈，這股順著脊柱快速往頭頂竄升的能量，似乎在很短的時間裡就要燒掉所有殘存在神經系統裡的雜質。在拙

火燃燒的過程中，克氏感覺後頸和頭頂時常劇痛，甚至會陷入出神狀態，但是又無法停止它，只好承受起一切。

八月二十日的晚間，克氏到屋外一棵胡椒樹下靜坐。不久之後，他的神識突然脫離身體，飄浮到胡椒樹上，接著便出現與萬物合體的「見性」經驗。這時他對自己將要扮演的「再來人」角色才開始具足信心。

一九二五年十一月，克氏又面臨了另一次巨變。當時尼亞的健康不斷在惡化中，而克氏卻必須離開加州到印度演說。當船抵達蘇黎士運河時，電報中傳來了尼亞的死訊。克氏在長達一週的無言哀慟裡浴火重生。神智學會所有的預言被尼亞的死徹底瓦解，克氏因此而擺脫了玄學體系的桎梏。

一九二九年八月二日，克氏宣佈解散專門為他設立的「世界明星社」，並退還所有信眾的捐款。因為真理不在人為組織中，它是無限的，純屬個人內心的了悟，一旦落入組織運作或上師崇拜，人心就會開始僵化、定

型、軟弱、殘缺。在那次的宣言中，他首度以第一人稱透露了內心的體悟。他闡明他的任務乃是解放全人類，幫助受苦的人從恐懼和各種制約裡解脫，進而體嘗到至樂和證入實相的況味。他的另一項驚人的宣佈則是，以往他所經歷過的神祕通靈現象，其實是受到傳統和習性的影響而投射出來的念相。從此這位被神智學會揀選出來的救世主，才開始獨立無染地放射出自性的光華。

一九八六年克氏九十高齡時因胰臟癌而與世長辭。六十載的奔波宣講，使他結識了世界各地的知識菁英和一般大眾。百年來的文明變遷、政治勢力的消長、宗教文化的狂熱現象、熱門哲學的興衰，都染指不了克氏的空慧。他一直保有舊式先知的氣息。他的洞見是歷久彌新的。

《從已知中解脫》是克氏演講錄中最受讀者喜愛的一本集子。本書仍以克氏一貫的「否定之道」，來破除人類在實相之上堆疊的概念、意識形態、價值觀和信念系統。克氏透過時間、愛、內在暴力、意識、自由、思

想、經驗、觀與所觀等的議題，逐步闡明煩惱障的本質，以及無揀擇的覺察與無觀察者的觀察之真諦。

克氏的言論之中沒有任何佛教名相，也無法被歸類成任何一派的哲學，但仍有不少學者視其為二十世紀正宗佛法的復興者，甚至有人將他與龍樹相比擬，認為他的言論正是不折不扣的「中道實相觀」與「原始禪」。

讀者在閱讀本書時如果能放空既往的成見和認知，可能更容易和克氏的言語相應。若是能合一相應，你將會發現意識活動所形成的甲冑，在克氏無情的洞見之下一層一層地被卸除，而無染的本覺就這麼自然而然地顯現了。

1 人的追尋

你不能依賴任何人，事實上並沒有嚮導，沒有老師，也沒有權威，只有靠你自己——你和其他人，以及你和世界的關係——除此以外，一無所恃。

多少世紀以來，人類就不斷設法超越自己，超越物質世界的幸福，嚮往所謂的真理、上帝或實相那種無限的境界，或不受外境、思想及人類的墮落所影響的存在。

人時常會問：這究竟是怎麼一回事？生命到底有沒有任何意義？觸目

所及淨是殘殺、暴亂、戰爭，連宗教、意識形態和國家都在不斷分裂中。面對一片混亂的生命景象，人類不能不沮喪地捫心自問：我該怎麼辦？所謂的人生究竟是怎麼一回事？人類到底有沒有出路？

遍尋不著那冠以千名的無名本體，只得另謀出路，培養自己對救主或某種理想的信念，而這份信念遲早也會醞釀成暴力。

我們在所謂的「人生」這個永無安寧的戰場上，根據自己成長的社會背景，不論是共產社會或所謂的自由社會，訂下行爲的規範。這些規範也許是印度教的，也許是回教或基督教的，我們一概接受它們作爲我們的傳統。我們期待某些人告訴我們是非善惡的標準，然後恪守力遵，我們的言行思想因而變得機械呆板，時常不假思索便自動反應。這些現象在我們身上都是顯而易見的。

多少世紀以來，我們被我們的老師、尊長、書本和聖人用湯匙餵大。我們總是說：「請告訴我，那高原、深山及大地的背後是什麼？」我們總

是滿足於他人的描繪，這表示我們其實是活在別人的言論中，活得既膚淺又空虛，因此我們充其量只是「二手貨」人類。我們活在別人口中的世界，不是受制於自己的個性和傾向，便是受制於外在的情況和環境，因此我們只是環境的產物，我們不再新鮮，我們從沒有為自己發現過什麼東西，我們的心中沒有什麼東西是原創的、清新的和明澈的。

在宗教發展史上，我們不斷聽到宗教家的保證——只要舉行某些儀式、誦念某些禱詞或咒語、認同某些形式、壓制欲念、控制思想、昇華我們的熱情、限制口腹之欲、疏導性欲等，身心飽受這些磨練以後，就能在這渺小的生命之後，覓得某項至寶。這正是上百萬宗教人士世世代代所行之道。有些人退隱於沙漠或山洞之中隱修，有些人托著鉢一村一鎮地乞食流浪，另外有些人則群居一處組成修道院，強迫自己的心智臣服於某種既定的模式。但是一顆受盡折磨而四分五裂的心，一個只想逃離一切干擾的心，它既捨棄了外在世界的一切，又被規範及服從磨得遲鈍不堪，這顆心

就算花再長的時間尋找，找到的也只是一個被自己扭曲之後的東西。

在這焦慮不安、充滿罪惡、恐懼及競爭的生存領域背後，如果我們還想探索究竟有沒有其他的境界，我們就必須徹底改變方式。傳統的方式是由外圍向內包抄，透過時間、修練和厭離，逐漸才能開花結果，才能培育出內在的美及愛。然而事實上，這種方式反而使人變得更加狹隘、瑣碎而低劣，就像剝春筍般一片一片往內剝削；日復一日，年復一年，也許明天，也許下輩子才能看到結果。等到這個人終於搗入核心，才發現那裡空無一物，只因那顆心早已被磨得無能、遲鈍而又麻痺了。

既然如此，有沒有其他的方法能夠直接從核心爆發出來？
這個世界一向習慣遵守傳統的途徑，我們不假思索地追隨別人所擔保

的無憂無慮的精神生活。我們大多數人都反對暴君式的專制政體，內心卻接受了別人的權威或專斷，允許他們來扭曲我們的心智和生活，這真是不可思議的事。因此，如果我們開始全盤拒絕，不是在思想上，而是在實際行動上拒絕所有的宗教權威、所有的禮法、儀軌和信條，我們立刻會發現自己陷入了孤立狀態，與整個社會為敵，而不再是受人敬重的高尚人士了。人們只要一涉及面子問題，就不可能接近那無限的、不可臆測的實相了。

你一開始主動否決那絕對錯誤的傳統途徑，你就上路了。如果你的否決只是被動的反應，你就陷入了另一種模式的陷阱中。如果你只是在思想上告訴自己：這種否決的說法不錯，卻不付諸行動，你也不會有何進展。但是如果你否決它，是因為你智慧清明，身心自由而無懼，並且認清了它的愚蠢和不成熟，雖然如此，你仍然會面臨內在和外在的困擾與不安，不過你畢竟跳出了「面子」的陷阱。人生的第一課就是不再追尋。只