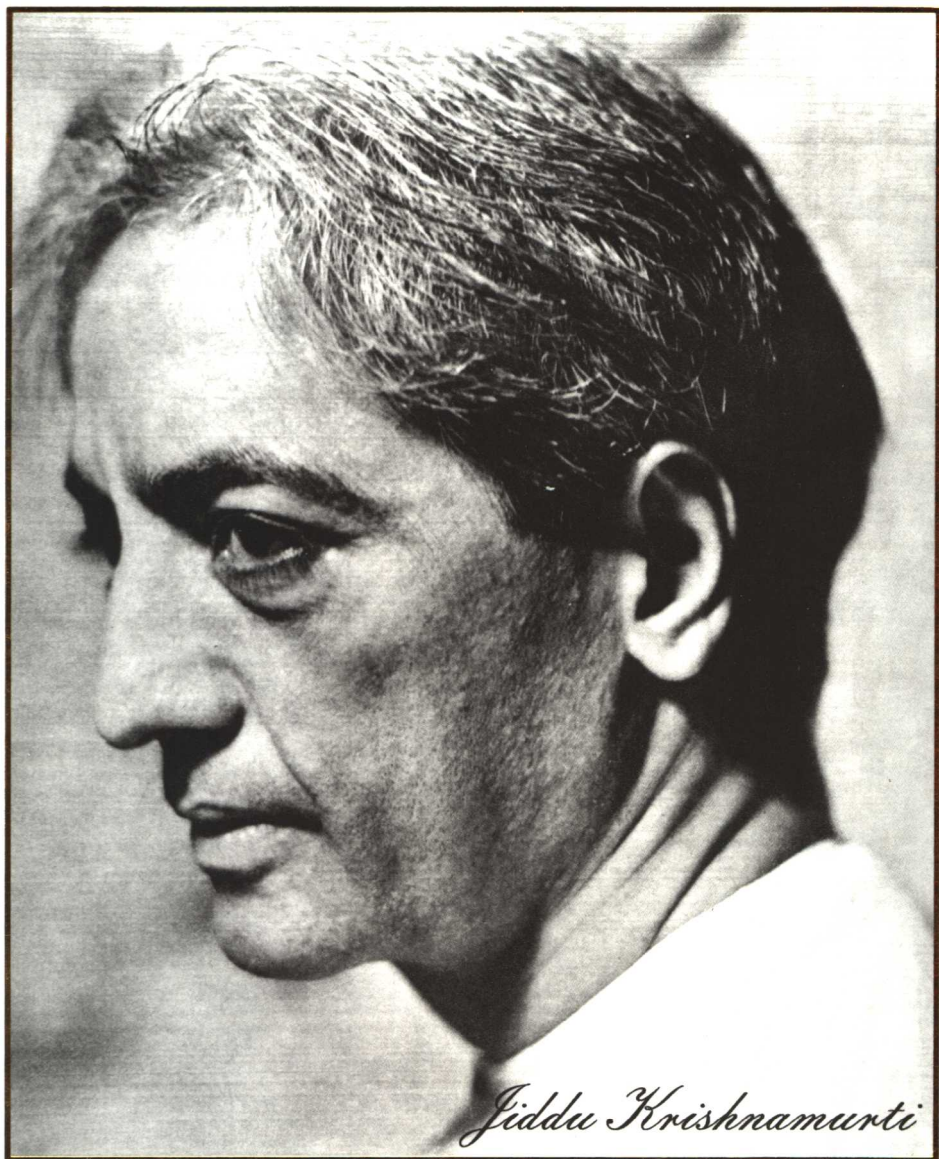




印度文明的奇葩，20 世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提作品

心灵自由之路

The Flight of The Eagle

◎ [印度] 克里希那穆提 著 ◎ 廖世德 译

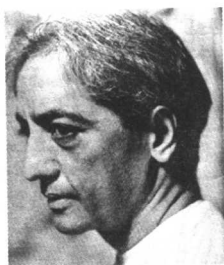


九州出版社
JIUZHOU PRESS

20世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提作品

心灵自由之路

The Flight of The Eagle



◎【印度】克里希那穆提 著 ◎廖世德 译

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵自由之路/(印)克里希那穆提著;廖世德译. —北京:
九州出版社, 2005.1

ISBN 7-80195-249-9

I. 心… II. ①克…②廖… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142964 号

Copyright©1971 Krishnamurti Foundation Trust Limited and Krishnamurti
Foundation of America

Krishnamurti Foundation Trust Ltd, Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO24 0LQ, England.

E-mail: info@brockwood.org.uk. Website: www.kfoundation.org

Krishnamurti Foundation of America, P. O. Box 1560, Ojai, California
93024-1560 U.S.A.

E-mail: kfa@kfa.org. Website: www.kfa.org

Further information about Brockwood Park School, The Krishnamurti Cen-
tre, and other publications may be obtained by writing to the Krishnamurti
Foundation Trust Ltd.

心灵自由之路

作 者 [印度]克里希那穆提 著 廖世德 译

责任编辑 李 克

责任校对 黄 胜

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 100037

发行电话 (010)68992192/3/5/6

邮购热线 (010)68992190

电子信箱 jiuzhoupress@vip.sina.com

印 刷 北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂

开 本 880×1230 毫米 1/32 开

印 张 6.25

字 数 100 千字

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-249-9/B·125

定 价 18.00 元

★版权所有 侵权必究★

译 序

这是译者第一次译克里希那穆提的书。关于这个人的身世方面，读者可参阅《人生中不可不想的事》、《从已知中解脱》、《般若之旅》、《人类的当务之急》及《克里希那穆提传》。

而我自己，本来不必多言，因为克的言论实在再清楚不过了。不过既是翻译，译者若不发一言，不免有点奇怪，仿佛译者不在场似的。所以，写这篇短文，亦不过免去这一层缺失罢了。

译者小时候是天主教徒。进入青春期以后，随着青春期的开始叛逆，也不再上教堂望弥撒。略长，稍稍知道一点佛教时，稍加比较，便发觉佛教比较亲切了许多。这一两年，有机会接触克里希那穆提，这种亲切感更深了。盖因在他的言论中，佛教那些相对而言浓得化不开的戒律、经论等几乎完全退去。

这是我在禅宗的纯粹之外，看到的另一种“直指人心”的言论——但我觉得其实比禅宗更“直指人心”。以我浅薄的无知，我猜



想这样的纯粹可能最接近原始的佛陀！

当然，任何一种进化总不免“正、反、合”的过程。我看他的言论时，也曾有过“反”的这一段。刚开始看他批判理想主义不虽难以接受，看他说所有的宗教都是 nonsense，不免咋舌。但是，后来知道，如他所说，这些都可能妨碍我们认清事实真相。其实，饱受知识训练的人最容易反弹他的言论。这一点我是用心想过的。我想，原因有几个。一个是，知识之为用大矣。我想每个具备相当知识的人——西方所谓 the well-educated ——都能够在日常生活中一再发现知识处理生活问题的大用。知识对于日常生活问题差不多可以做到“庖丁解牛”。然而，问题就在这里。就是因为知识太有用了，所以每次的“有用”都在向我们验证知识的有用。于是我们遂对知识深信不疑。不过，我们的心毕竟还是太粗糙了。我们感受到知识的“有用”，但却不知分辨“有用”和“能够传达真相”并不一样。知识确实能够传达相对的、阶段性的真相，不过，终极的、完整的真相，知识确实无能为力。知识——扩而言之，所有的哲学、宗教、制度，凡是成立为一个体系的——在它一定的知识穿透力之外，都有共同的盲点，差别只在于或大或小。这一点可以用一个生活的实例更清楚说明。

在音乐演奏活动和场所并不发达的地区，譬如台湾，如果想听音乐，特别是听古典乐时，一套不错的音响是必要的。问题是，有时候通过音响听到的音乐和原先的演奏却不一样——有时候是传达得没有那么好，有时候却是听起来比较华丽、漂亮。前者可能是因

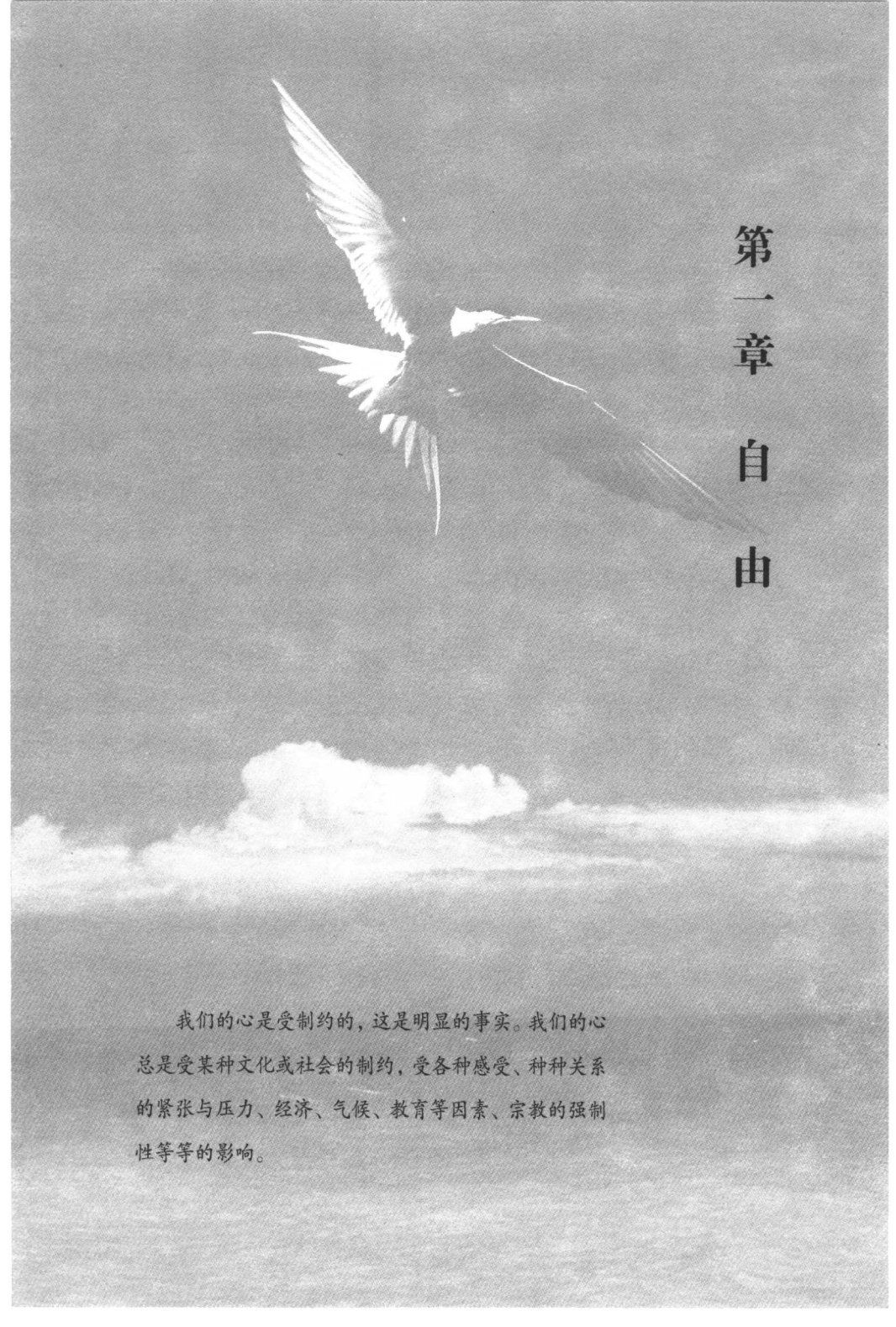
为音响比较差，后者则是出于音响器材的“染色”。请看，技术（亦即知识）确实能够利用精良的零件制造出声音很漂亮的播放机器，有时候甚至比现场还好听。但是，我们知道，不论它多么好听，它绝非原先的演奏。碰到演奏风格矜持冷静的演奏者，这种音响尤其违离原奏甚远。但是，通常这种音响十分能够蛊惑人心。它声音越漂亮，我们就越蛊惑，也就越不会警觉到这种“染色”。或许心智成熟的人才能警觉、抵挡。

通常，一件事情如果做得漂亮，我们往往以为那也是善的。当知识，乃至科学，乃至宗教有那么大的用处时，我们往往以为那也是真的。

圣贤、智慧都好，不过绝圣弃智最难。

目 录 Contents

译 序	
第一章	自由/1
第二章	支离破碎/19
第三章	沉思/35
第四章	人可能改变吗/53
第五章	我们生活为什么不平静/69
第六章	生命的完整/85
第七章	恐惧/101
第八章	超越/113
第九章	论暴力/127
第十章	论根本的改变/147
第十一章	看的艺术/161
第十二章	看穿未知/177

A black and white photograph of a bird, possibly a seagull, in flight. The bird is positioned in the upper center of the frame, with its wings spread wide, showing detailed feather patterns. It is flying towards the right. The background consists of a vast, cloudy sky. The clouds are soft and white, contrasting with the darker tones of the bird and the upper sky. The overall mood is one of freedom and aspiration.

第一章 自由

我们的心是受制约的，这是明显的事实。我们的心总是受某种文化或社会的制约，受各种感受、种种关系的紧张与压力、经济、气候、教育等因素、宗教的强制性等等的影响。

思想·快乐·痛苦

对我们大部分人而言，自由只是概念，而非真实的东西。讲到自由，我们要的是外在的自由。我们要的是想做什么就做什么，想怎么想就怎么想，自由地走动，以种种方式表现自己。自由的外在表现好像非常重要——暴君在位，独裁当道的国家尤其如此。有些国家人民有外在的自由，他们有的人一直在追求快乐与财富。自由的外在表现对他们似乎也很重要。

但是，我们如果深入的探索自由的意义——内在的、完全的、全体的自由，并从而表现在外在的社会和种种关系之上，那么对我而言，我不禁要问，人的心既然受到这样重重的制约，还可能自由吗？人的心是否只能在它所受的种种制约之内存在、运作，因此绝不可能自由？其实我们已经看到，人的心，说起来是认为这个人世不论内在或外在都无自由可言，所以已经开始发明另一个世界的自由，发明未来的解脱、天堂等等。

但是，且让我们把一切理论的、意识形态的，概念上的自由摆在一边。因为这样我们才能探索自己的心——你的心、我的心——是否能够真正地自由？是否在意识和潜意识深层之上都能够不依赖、不恐惧、不焦虑，也没有那些数不清的问题？人的心是否可能有一种完全的心理的自由，由此而获致一种非关时间的东西，不是思想拼凑出来的，而又不逃避日常生活的现实？人的心如果不在内在上、心理上完全地自由，就看不到真实；看不到有一种现



实——它并非由恐惧发明，并非由我们生存的社会或文化塑造；并不是逃避单调的日常生活以及其中的沉闷、孤独、绝望、焦虑。我们如果想要知道是否真有这种自由，就必须先明白我们所受的种种制约、种种问题，日常生活千篇一律的肤浅、空洞、贫乏。但是，最重要的是我们必须先明白自己的恐惧。我们不是要从内省上、分析上明白自己，而是要明白自己是怎样就怎样；要明白是否能够完全没有这些问题来妨碍我们的心。

我们即将开始我们的探索。但是，开始探索之前，我们必须先要自由。要一开始就自由，而非最后才自由。因为，我们必须先自由，才能够探索、研究、检视。要看得深，不但先要自由，而且还要有规律。自由和规律是在一起的（不是先要有规律才能够自由）。我们这里所说的“规律”不是一般的、传统的规律。一般的、传统的规律是求证、模仿、克制、符合模式。我们这里所说的规律是指“规律”最根本的意义。“规律”最根本的意义是“学习”。学习和自由是在一起的。自由有它自己的规律。这种规律不是由心加之于我们，好让我们完成某种结果。自由和学习的行动——这两者是根本的东西。人除非自由了，自由到不落入任何形态、公式、概念地观察自己，否则无从学习自己。这种观察，这种认知，这种看有它自己的规律和学习活动，其中没有雷同、模仿、压制或任何控制。其中还有非凡的美。

我们的心是受制约的，这是明显的事实。我们的心总是受某

种文化或社会的制约，受各种感受、种种关系的紧张与压力、经济、气候、教育等因素、宗教的强制性等等的影响。我们的心所受的训练一直是要它接受恐惧，然后，如果可能，再试行逃避。我们从来无法完整而全盘了解恐惧的本质与结构。所以，这里我们的第一个问题就是：我们的心既然有这么沉重的负担，那么它是否能够解除它的制约；不但如此，是否还能解除它的恐惧？我们之所以这样问，是因为，使我们接受种种制约的，就是恐惧。

不要只是听很多话、很多概念，这些东西事实上毫无价值。我们要借由听的行动，不但口头上，而且在言谈之外，观察自己心的状态；探索我们的心是否能够自由——不接受恐惧，不逃避，不说“我必须鼓起勇气来抵抗”，而是真正明白我们深陷其中的恐惧。我们如果不能免去这种恐惧，就看不清楚，看不深。显然，有恐惧，就无法有爱。

所以，到底心是否能够免于恐惧？在我看来，这个问题对于每一个认真的人都是最根本的问题。这个问题必须问，必须解决。恐惧有生理的恐惧和心理的恐惧。生理上有可怕的疼痛；心理上则有以往痛苦的记忆，并且害怕这痛苦以后还会发生。除此之外，还有老、死的恐惧；身体不健康的恐惧；害怕明天不知道会怎样；担心无法成大功、立大业；害怕没有成就——无法在这个丑恶的世界出头；害怕毁灭，害怕孤独，不能爱或没有人爱，等等。这一切恐惧有意识层面的，也有潜意识层面的。那



么，我们的心是否能够免除这一切恐惧？对于这个问题，如果我们的心说它“不能”，它从此就扭曲自己，使自己无能；无能于认知、了解；无能于完全沉默、安静。这种情形就好比心在黑暗中找光，因为找不到，所以就自己发明“光”这一个字、概念、理论。

一颗深深背负着恐惧，连带其所受的种种制约的心，到底如何才能免除恐惧？我们是否不得不接受恐惧，当它是生命无可避免的事物？我们大部分人真的都在接受恐惧、忍受恐惧。我们要怎么办？我这个人、你这个人要如何驱逐恐惧？不但驱逐一种恐惧，而且驱逐所有的恐惧，驱逐恐惧全部的本质与结构？

恐惧是什么东西？（如果我有说恐惧是什么东西，请不必接受。我没有任何一种权威。我不是老师，不是上师。如果我是老师，你就是学生。如果你是学生，你就毁了自己，不再是老师。）这个恐惧的问题，我们努力寻找其中的真相。由于我们的努力这么彻底，所以我们的心就绝不害怕，从而心理和内在都不再依赖别人。自由的美，在于不留痕迹。老鹰飞行时不会留痕迹，可是科学家会。想探索自由的问题，不但需要科学的观察，而且还要像老鹰飞行，完全不留痕迹。两者都需要。口头的说明和言谈之外的认知都需要——因为事物的描述绝不是事物本身。事物的说明，显然不是事物本身。文字，绝非事物。

以上这些如果已经清楚，那么我们就可以开始了。我们可以——不经过我，不经过我的话，不经过我的概念或思想——自己

解答心是否能够完全免除恐惧的问题。

以上这些如果你没有听清楚，不了解，那么你就无法走下一步。

探索问题，必须自由地看。必须没有成见、没有预设结论，没有概念、理想、偏见。要这样，你才能够真正自己观察恐惧是什么东西。如果你观察得很仔细，是否还会有恐惧？这意思是说，只有观察者非常的“观察”，他才能够看得很仔细。我们将深入其中。那么，恐惧是什么东西？恐惧如何产生？生理的恐惧很明显，容易了解。我们对生理的危害能够马上有反应。因为轻易可以了解，所以不必深入。但是，说到心理的恐惧，心理的恐惧是如何起来的？起头何在？——这才是问题所在。有时候我们恐惧的是昨天发生的事，有时候是恐惧今天或明天要发生的事。有时候我们害怕已知的事，有时候害怕未知的事——明天。我们自己看得很清楚，恐惧是由思想结构产生——是因为想到昨天发生的事害怕，想到明天而害怕产生的，对不对？思想滋长恐惧，不是吗？让我们非常肯定。不要光是接受我的话，思想是不是恐惧的源头，这个问题你要自己绝对肯定。想到痛苦，想到不久前有过的精神痛苦，我们不要它再发生，不愿再想起。这一切，想起来就滋生恐惧。

若还想走下去，我们就必须看清楚。想到意外事故、经验，想到一种困扰、危险、悲伤、痛苦的情况，都会带来恐惧。思想，由于已经从心理上建立了某种安全感，所以就不想再受打



扰。任何一种打扰都是危险，这一想就有了恐惧。

思想背负了恐惧。同理，思想也背负了快乐。我们如果有过快乐的经验，一想到它，我们就要它永远存在。一旦不可能，我们就开始抗拒、生气、绝望、恐惧。所以，思想不但背负恐惧，也背负快乐，不是吗？这个结论可不是说说而已。这也不是逃避恐惧的公式。事情是，有快乐，思想就衍生出痛苦与恐惧。快乐与痛苦同在，两者不可分。思想背负了两者，如果没有明天、没有下一刻让我们想到恐惧或快乐，那么两者都不会存在。讲到这里，我们是否还要继续？你是否已经发现一件事？这件事不是概念，而是真实的事物。因为是真的，所以你从此可以说，“我发现思想滋长了快乐与恐惧”？你有性的欢愉和快乐。你后来在想像中想到这种快乐。一想到它，你就给这种想像中的快乐增加了力道。所以，这种快乐一旦受阻，你就痛苦、焦虑、恐惧、嫉妒、苦恼、生气、残暴。但是，我们并不是说你绝对不能有快乐。

福佑不是快乐，喜悦也不是思想带来的。这完全不一样。只有了解思想——既滋长快乐，也滋长痛苦——的本质，才能够有福佑和喜悦。

所以，问题来了：我们能够不思想吗？如果思想既滋长恐惧，也滋长快乐——因为有快乐就有痛苦，很明显——我们就会问，思想能够停止吗？这停止不是指不再感受美、享受美。看见一朵云、一棵树的美而充分地、完整地享受这种美；但是，由

于思想想要明天再体验相同的美，体验看见那云、那树、那花、那美丽的容颜的快乐，于是便招来失望、痛苦、恐惧、快乐。

所以，思想到底能不能够停止？也许这个问题是一个全然错误的问题？喜悦与福佑不是快乐；而由于我们想体验喜悦和福佑，所以这问题其实是错误的问题。我们如果停止思想，为的就是希望遇见一种广大的事物，一种非恐惧与快乐之产物的东西。不是思想如何停止，而是思想在生活中有什么地位？思想与行动和不行动的关系如何？如果行动是必要的，那么思想与行动的关系如何？我们既然能够享受完整的美，为什么还会有思想存在的余地？因为，毕竟，如果思想不存在，也就带不到明天去。我很想知道，既然山的美、容颜的美、水的美，我们都能完整地享受，那么为什么思想还要来扭曲这种美，说什么“我明天一定还要这么快乐”？我很想知道思想与行动的关系如何。我很想知道，如果我们完全不需要思想，思想是否还须要来干涉？我看见一棵树，一片树叶都没有，在天空中衬托得很美丽。这就够了。但是，为什么思想还要来说，“我明天一定还要这么快乐”？

除此之外，我知道思想还必须在行动中才能运作。行动方法即思想方法。所以，思想和行动真正的关系到底如何？事情是这样的——行动依据概念，依据观察。我有一个概念或观念，认为应该做什么事；认为事情怎么做才接近这个概念、观念、理想。所以，行动和概念、理想、“应该”之间是有区别的。有了区别，就有冲突。我问我自已说，“思想对行动的关系如何？”如



果行动和观念有别，那么行动就不完整。那么，是不是有一种行动是思想看见了事物而行动瞬间随之，所以就没有另外有观念、意识形态成为行动的依据？是不是有一种行动是“看见”即是行动——想就是行动？我看见思想滋长恐惧和快乐；我看见快乐在痛苦就在，所以就会抗拒痛苦。这些我看得很清楚。看见这一点是当下的行动。看见这一点显然涉及思想、逻辑、思考。然而，看见这一点却是瞬息，行动就是瞬息——所以也就得以免除恐惧。

我们讲这些，我们彼此之间是否有沟通？这很难，慢慢来。请不要轻易地说“有”。因为，如果你说“有”，那么，等一下你走出讲堂，你必定免除了恐惧。但是，你说的“有”，其实只是表示你的了解是口头上、理智上的——根本不算什么。你我今天上午在这里讨论恐惧的问题，那么，你一离开这里，就应该完全免除恐惧才对。所谓“完全免除恐惧”，意思是说，你已经成为自由的人，换了一个人，完全转变——不是明天转变，而是现在转变。你清楚地看见思想滋长恐惧与快乐。你看见我们所有一切的价值观——道德、伦理、社会、宗教、精神——全部都是依恐惧与快乐而定。你如果认知了这个真相——看见这个真相，你一定非常清楚，很逻辑、很健康地观察了思想的每一个动作——那么这个认知便是完整的行动，所以，等一下你走的时候，你必然完全没有恐惧——如若不然，你就会说：“明天，我要如何才能免于恐惧？”

思想必须在行动中才能运作。你要回家，你就会想，是坐公