

最初和最终的自由

The First and Last Freedom

【印度】克里希那穆提 著 宋颜 译

J. Krishnamurti

The First and Last Freedom
Copyright ©1954 Krishnamurti Foundation of America
P.O. Box 1560, Ojai, California 93024 USA
E-mail: kfa@kfa.org. Website: www.kfa.org
For more information about J.Krishnamurti, please visit: www.jkrishnamurti.com

版贸核渝字(2012)第083号

图书在版编目(CIP)数据

最初和最终的自由 / (印) 克里希那穆提 著;

宋颜 译. —重庆: 重庆出版社, 2013.6

书名原文: The First and Last Freedom

ISBN 978-7-229-04070-3

I. ①最… II. ①克… ②宋… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第114440号

最初和最终的自由

ZUICHU HE ZUIZHONG DE ZIYOU

[印度] 克里希那穆提 著

宋颜 译

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈丽

特约编辑: 何彦彦

责任印制: 杨宁

封面设计: 主语设计

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

三河宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqcbst.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8.25 字数: 178千

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定价: 35.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

目 录

■ 第一部分 我们在寻求什么

引言	002
我们在寻求什么	010
个体与社会	016
自我认识	023
行动与观念	031
信仰	037
努力	045
矛盾	050
自我是什么	055
恐惧	063
简单	067
觉察	072
欲望	077
关系与孤立	082
思考者与思想	086

思考能解决问题吗	089
头脑的功能	093
自欺	098
自我中心	103
时间与转变	108
力量与领悟	113

■ 第二部分 已知与未知

论当前的危机	122
论民族主义	125
何须精神导师	127
论知识	131
论戒律	134
论孤独	141
论苦难	144
论觉察	148
论关系	153
论战争	157
论恐惧	161
论无聊与兴趣	164
论厌恨	167
论闲话	170
论批判	174

论信仰上帝	177
论记忆	181
论向“实情”臣服	185
论祈祷和冥想	187
论意识和无意识	193
论性	197
论爱	202
论死亡	205
论时间	208
论不基于观念的行动	212
论新与旧	215
论命名	218
论已知与未知	224
论真理与谎言	227
论上帝	232
论即刻的领悟	235
论简单	239
论肤浅	241
论琐碎	243
论静心	245
论生活的意义	248
论困惑	250
论转变	252

第 一 部 分

我们在寻求什么

引言

真相无法靠别人给你。你必须自己去发现它。

与人交流，即使是很熟的朋友，也相当困难。相同的措辞，对你我可能有着不同的意义。我们，你和我，如果在同一时间同一层面上交会，就能彼此了解。但只有当人与人之间、夫妻之间、亲密的朋友之间有着真正的情谊，才有那样的交会。那是真正的交流。即刻的了解产生于同一时间同一层面的交会。

与他人轻松、有效地交流，并促成确定的行动，是非常困难的。我现在使用的词语都是简单的，不是专业术语，因为我认为任何专业性的表达都无助于解决我们的难题；所以我不会使用任何专业术语，不管是心理学术语，还是科学术语。幸运的是，我没读过任何心理学或宗教书籍。我会用非常简单的日常用语来传达深入的意思，不过你要是不懂如何倾听，事情就难办了。

倾听是有艺术的。要真能倾听，必须舍弃或放下所有的偏见、预设和日常活动。当你的心处于接纳的状态，就能轻松了解事物；当你真心关注事物时，你就是在倾听。但不幸的是，大多数人听东西时都心怀抗拒。我们被偏见遮蔽了，不管是宗教、灵性上的偏见，还是心理学、科学上的偏见；我们也常被日常生活中的忧虑、欲望和恐惧所遮蔽。我们听东西时，就带着这些屏障。因此我们真正听到的，是自己的噪声、自己的声音，而不是别人所讲的。要抛开我们的惯性、偏见、嗜好、抗拒去听，并超越字面的表达，得到即刻的了解，那是相当困难的。那将是我们面临的困难之一。

在这次谈话中，我所讲的任何东西如果有违你的思考和信仰方式，听就好，不要抗拒。你也许是对的，而我也许是错的；但通过一起倾听和思考，我们会发现什么是真相。真相无法靠别人给你。你必须自己去发现它。要有所发现，就必须直接感知。如果存在抗拒、防卫和保护，就无法直接感知。了解来自对实情的觉察。切实地了解实情、真相、现状，不解释、不谴责、不辩护，这无疑就是智慧的开端。只有当我们根据自身的制约和偏见开始解读、转述时，才会错过真相。说到底，这就像做研究。要想知道某个东西，一探究竟，就需要研究——你不能凭心情好坏去解读。同样地，如果我们能观察、倾听、切实地认识实情，问题就会解决。这就是我们在所有的谈话中要做的事。我会向你指出实情，但不是凭我的想象解读；你也不要根据自己的成长或受教育背景来解读它。

那么，如实认识一切是否可能？我们从这个问题出发，无疑就能有所了解。对实情的承认、认识 and 了解，结束了挣扎。如

果我清楚自己是个骗子，并且已承认这个事实，挣扎就结束了。意识到自己的真实状况，直接承认，就已是智慧的开端、了解的开端，它将把你从时间中解放出来。引入“时间”——不是指用于计时的时间，而是指作为手段，作为心理过程、心智过程的时间——会坏事，会生惑。

所以，如果我们承认实情，对它不谴责、不辩护、不界定，就能够了解它。清楚自己处于某种状况、某种情形之中，就已开始了解放。但一个人如果对自己的状况、自己的挣扎没有意识，只一味想成为别的什么，就会形成习惯。所以，要记住，我们要查看实情，想要观察并了解真正的事实，不要发表观点，不要进行解读。要觉察并追踪实情，需要极其机敏的头脑、极其柔韧的心灵。因为实情在不停地变动，不停地经历着转化，如果头脑受困于信仰和知识，它就会止步不前，不再追踪实情的瞬息万变。显然实情不是静态的——它在不停地变动，你若密切观察，就会发现这一点。要追踪它，需要非常机敏的头脑和柔韧的心灵，而如果你思想僵化，固守某种信仰、偏见或身份认同，一切就免谈。干枯的头脑和心灵无法轻盈迅捷地追踪事实。

无须太多讨论，无须过多表述，我想我们已意识到，混乱、困惑和痛苦纠缠着个体和大众。不只印度如此，全世界都一样。美国、英国、德国，整个世界都充斥着困惑和日益增长的悲伤。不只是某个国家如此，不只是这里如此，全世界都这样。苦难肆虐，并非个别现象，而是普世皆然。所以，这是个世界性的大灾难，如果只认为是某个地域、地图上某个色块的问题，无疑是荒谬的，因为那样一来，我们就理解不了这个既是世界的也是个体

的苦难的全部意义。意识到这样的乱局，我们今天要作何反应？我们会怎样回应？

社会上，政治上，宗教上，处处有苦难。我们的整个心理状态困惑重重，所有的领袖，政治领袖、宗教领袖，都已令我们失望；所有的书籍失去了它们的意义。也许你会去找《薄伽梵歌》或《圣经》，或最新的政治学、心理学专著，你会发现它们已丢失了本义，丢失了真理的品质，不过徒具辞藻。重复诵读那些格言警句，但你本身却困惑而迟疑，只是鹦鹉学舌是传达不了任何东西的。因此，语言和书籍失去了它们的价值。也就是说，如果你引用《圣经》或《薄伽梵歌》，因为你这个引用的人本身是迟疑的、困惑的，你的引用就沦为了谎言；因为写成文字的那些东西只是一番宣传，而宣传的东西并不是真相。所以你复述的时候，就不再去了解自身的状况。你只是用权威的论调掩饰自身的困惑。然而我们想要做的，是去了解这种困惑，而不是用名言掩饰它。那么你要怎样回应？你要怎样回应这深重的混乱、困惑和生存的不安？在我讨论的时候，去觉察它，去追踪，但不是追踪我讲的话，而是追踪你脑子里涌动的念头。我们大多数人习惯做旁观者，而不是积极参与进来。我们看书，却从来不写。做旁观者，看足球比赛，看政客和公共演说家的表演。这已成为我们的传统，成为全民族全世界的习惯。我们只是局外人，袖手旁观，我们失去了原创的能力。所以，我们要去理解并参与进来。

但如果你只是旁观，只做旁观者，就完全失去了这次交流的意义，因为这不是你平常听的那种讲座。我要给你的不是知识，那些你可以去查阅百科全书而获得的东西。我们想要做的，是追

踪每个人的思想、暗示、情感的反应，追踪到足够深、足够广。所以，请弄清楚你自己对这原因、这苦难的反应，不用管别人的话，弄清楚你自己怎样反应就好。如果你从这困顿、混乱中获益，如果你从中捞到好处——不管是经济上、社会上、政治上，还是心理上的好处，你就会对此漠不关心。因此你不在乎这种混乱是否持续。显然，世界越糟越乱，我们就越热衷于寻求安全。你没注意到吗？当世界乱糟糟一片，你就把自己封闭于某种安全之中，也许是一个银行账户，也许是一种意识形态。要不然你就去祈祷，去求神拜佛——实际上那是在逃避世界的真相。整个世界，形成了越来越多的宗派，冒出了越来越多的“主义”。因为困惑越多，你就越渴望一位导师，一个会引领你走出混乱的人，于是你求助于宗教书籍或某个最新的导师；要不然就以某个体系为行动准则，一个似乎能解决问题的体系，一个要么是左派要么是右派的体系。那就是实际的现状。

一旦意识到困惑，意识到实情，你就想逃开。那些宗派，经济上、社会上、宗教上的各派，提供给你解决苦难的体系，它们是最具有危害性的；因为那时候往往是体系变得重要了，而不是人——不管它是宗教体系，还是左派、右派的体系。体系变得重要了，哲学、观念变得重要了，而不是人变得重要；为了那个观念，为了那个意识形态，你们愿意牺牲整个人类，这正是世界的现状。这并不是我的解读，如果去观察，你会发现那正是如今的现实——体系变得重要了。因此，既然体系变得重要，那么人，你和我，就变得无足轻重。而那体系的控制者，不管是宗教体系还是社会体系，不管是左派的体系还是右派的体系，他们位高权

重，因此会牺牲你，牺牲个人。那正是实际的现状。

那么，造成这种困惑和痛苦的原因是什么？这种痛苦是怎样形成的？这种内在和外在的苦痛，这种对战争、对即将爆发的第三次世界大战的恐惧和期待（本书成书于20世纪50年代，这里指当时人们的恐惧——编者注）？造成这一切的原因何在？无疑那意味着整个道德和灵性价值的崩塌，意味着对一切感官价值的鼓吹，对一切人造之物的价值的鼓吹。如果除了感官的价值，除了一切人造产品的价值、机器的价值，我们就一无所有了，那会怎样？越重视感官价值，困惑就越深重，不是吗？再说一下，这并非我的理论。要弄明白你的价值和财富、你的经济和社会存在都建立在人造产品的基础上，这并不需要寻章摘句。所以我们生存、运作，把我们整个的生活陷溺于感官价值中，这也就是说人造之物、头脑和手工制造的物品、机器变得重要了，当物品变得重要，信仰就变得举足轻重——这正是世界的现状，不是吗？

因此，对感官价值的日益看重，造成了困惑；陷于困惑之中，我们试图通过各种形式来逃避它，不管是宗教的、经济的还是社会的途径，或是通过野心、通过权力、通过追寻真理的方式。但真相近在眼前，不必追寻；追求真相的人永远也找不到真相。真相就在实情之中——那正是它的美。然而一旦去构想它，追寻它，你就开始了挣扎；一个挣扎的人无法了解真相。这就是为什么我们必须安然不动，敏于观察，被动地觉知。我们看到，我们的生活、我们的行动总是处于破坏之中，总是处于悲伤之中；困惑和混乱，就像一波大浪，总是把我们席卷而去。生活在困惑中的我们，一刻不得喘息。

现在，不管我们做什么，似乎都只是引起混乱，引起悲伤和苦恼。看看你自己的生活，你会发现我们的生活总是处在悲伤的边缘。我们的工作，我们的社会活动，我们的政治，各种阻止战争的国家联盟，全都在引发更多的战争。破坏尾随着生活，那就是正在发生的事实。

我们可以立即停止这样的痛苦，可以不要总是被困惑和悲伤的浪头袭中吗？伟大的导师们，不管是佛陀还是基督，他们来过世间，接受信仰，可能让自己解脱了困惑和悲伤。但他们从未阻止悲伤，从未停止困惑。困惑在继续，悲伤在继续。如果你，看到这社会的、经济的乱局，看到这混乱、这痛苦，遁入所谓的宗教生活，弃世修行，你也许会感觉自己正在加入这些伟大导师们的行列；但世界继续它的混乱、痛苦和破坏，富人和穷人们继续无尽的痛苦。所以，我们的问题、你我的问题就是，我们是否能立即踏出这痛苦。生活在这个世界，如果你拒绝成为它的一部分，你就会帮助他人脱离这混乱——不是将来，不是明天，就在此时此刻。这无疑就是我们的问题。也许战争就要来临，破坏力更强，样子更可怕。显然我们阻止不了它，因为事情太过强大，太过紧迫了。但你我可以立即注意到混乱和痛苦，不是吗？我们必须注意到它们，然后就能在别人身上唤醒对真相的共同了解。换句话说，你可以即刻自由吗？——因为那是从痛苦中解脱的唯一之道。领悟只能发生在当下，但如果你说，“我明天再做”，困惑的浪头就会击中你，你会永远陷于困惑之中。

那么，有没有可能你即刻觉察到真相，因而结束困惑？我认为是不可能的，而且这是唯一可能的方式。我认为可以做到而且必须

做到，这并非基于假设或信仰。实现这重大的革命（在克氏作品中，“革命”一词是广义上的，尤其指心理上的巨大转变——编者注）——不是清除某个阶级、建立另一集团的革命——实现这一伟大的变革，即真正的革命，就是问题所在。一般所谓的革命只是改良，或是打着左派的旗帜继续右派的本质。左派，说到底，就是右派的改头换面。如果右派基于感官价值，左派就是相同感官价值的继续，无非程度或表现形式不同。因此，只有当你，一个个体，敏于觉察你和他人的关系，真正的革命才会发生。显然，你与他人的关系，你与妻子、孩子、老板、邻居的关系，你在这些关系中的真实状态，即是社会。社会本身并不存在。社会是你和我在我们的关系中创造出来的；它是我们全部内在心理状态的外在投射。所以，如果你我不能了解自身，只是改变外部世界，即改变内在世界的投射，是毫无意义的。也就是说，只要我不了解自己与你的关系，就不可能有意义深远的社会变革。我在关系中困惑不解，我就制造出一个社会，它是我自身的复制品，是我实际状态的外在表现。这是显而易见的事实，我们可以来讨论讨论，是社会这个外象造就了我，还是我造就了社会。

因此，我与他人的关系，我在关系中的表现，造就了社会，这不是明显的事实吗？不彻底转变自我，就不可能转变社会的基本功能。指望某个体系来转变社会，只是在逃避问题。因为体系无法改变人；相反，总是人改变体系，历史已证明了这一点。直到我在我与你的关系中了解自己，了解自己就是混乱、痛苦、破坏、恐惧和残酷的肇因，只有明白这一点，才有转变的可能。了解自己并不是时间问题，我可以在这一刻就了解自己。如果我说

“我明天将会了解自己”，我就是在引入混乱和痛苦，我的行动就会造成破坏。当我说我“将会”了解，就引入了时间元素，就已陷入了困惑和破坏的洪流中。了解是即刻的，不在明天。“明天”是懒惰、迟钝的心的托词，那样的心其实没兴趣了解自己。如果你对某件事感兴趣，你会立马行动，你会有即刻的了解、即刻的转变。如果你现在不改变，你就永远不会改变，因为发生在明天的变化只是一种改头换面，并非彻底的转变。彻底的转变只能即刻发生；革命就在此刻，不在明天。

当真正的转变发生，你就完全没有问题了，因为那时，自我不再担心自己；那时，没有什么可以毁坏你。

我们在寻求什么

在这个躁动不安的世界，每个人都试图寻找某种安宁、某种幸福、一个避难所。

我们大多数人在寻求的是什么？我们每个人想要的是什么？尤其是在这个躁动不安的世界，每个人都试图寻找某种安宁、某种幸福、一个避难所。我们试图寻求的是什么？我们试图发现的是什么？显然，弄清楚这个问题是重要的，不是吗？也许大多数人在寻求某种幸福、某种安宁；世界充斥着混乱、战争、争端和冲突，我们想要一个可以给我们带来一些安宁的避难所。我认为，那就是我

们大多数人想要的。因此，我们追随一个又一个领袖，追随一个又一个宗教组织，追随一个又一个导师。

那么，我们是在寻求幸福吗？还是在寻求某种满足，希望从中获得幸福？幸福和满足是不同的。幸福可以寻求吗？满足也许找得到，但幸福显然无处可觅。幸福是个派生物，它是别的东西的副产品。那东西需要我们投入极大的热诚、思考和关注，所以在一头扎进去之前，必须弄清楚我们在寻求的是什么，是幸福还是满足，这很有必要，不是吗？恐怕大多数人孜孜以求的不过是满足。我们想要被满足，想要在寻觅的终点找到某种圆满的感觉。

毕竟，如果你寻求的是安宁，很容易就能找到。你可以盲目地投身于某个事业、某个信念，在其中安身立命。但显然那解决不了问题。只是用某个封闭的信念隔绝自己，并不能免于冲突。所以，必须弄清楚，在内心以及外在，我们每个人想要的是什么。必须弄清楚这一点，不是吗？如果这件事弄清楚了，我们就不必去任何地方，不必找任何导师、任何教堂、任何组织。因此，困难就在于弄清楚我们内心的意图，不是吗？能弄清楚吗？弄清楚它需要上下求索吗？需要去听别人说些什么吗，从最顶尖的导师到附近教堂最普通的牧师？需要求助于别人才能弄清楚吗？然而这就是我们正在做的，不是吗？我们阅书无数，参加大量的会议和讨论，加入各种组织——试图由此找到解决生活中的冲突和痛苦的秘方。或者，如果我们不做那一切事情，是因为我们以为自己已经找到了。也就是说，某个组织、某个导师、某本书让我们心满意足了，我们在其中找到了想要的一切；我们滞留其中，固化和封闭起来。

历经这种种困惑，我们不是在寻求某种永恒的、长久的东西吗？某个被我们称为真相、上帝、真理的东西，随你怎么叫——名字并不重要，显然那个名词并不是那个东西。所以我们不要受困于字词。让那些职业演说家们去咬文嚼字吧。我们大多数人内心在寻求某种永恒的东西——某种我们可以紧抓不放的东西，某种会带给我们保障、希望、长久的热情、长久的安定的东西，因为我们内心是如此不安。我们不了解自己。我们知道很多书本上描述的事情；但我们并不是亲自去了解的，我们没有直接的经验。

我们所谓的永恒是什么？我们孜孜以求的，会带来永恒，或者希望能带来永恒的东西是什么？我们不是在寻求长久的幸福、长久的满足、长久的安定吗？我们想要某种永垂不朽的东西，会满足我们的东西。如果剥除一切语言文字，实实在在看这个问题，那就是我们想要的。我们想要永恒的快乐、永恒的满足——也就是我们所谓的真理、上帝或不管什么名字。

是的，我们想要快乐。这么说也许很直白，但我们实际想要的就是这个——知识会带来快乐，经验会带来快乐，那快乐是一种在明天之前不会消逝的满足。我们体验过种种满足，它们都烟消云散了；现在我希望在真相中、在上帝中找到永恒的满足。无疑，那就是我们都在寻求的东西——聪明人和傻瓜，理论家和在拼命奋斗的实干家都在寻求的东西。有永恒的满足这回事吗？有什么 would 永垂不朽吗？

如果你寻求的是永恒的满足，你称之为上帝、真相什么的——名字并不重要——显然你必须了解你在寻求的那个东西。如果你说“我在寻求永恒的快乐”——上帝、真理什么的——你