



# 最初與最後的

# 自由

First and Last Freedom

*J. Krishnamurti*

克里希那穆提◎著

《美麗新世界》作者

赫胥黎 (Aldous Huxley) ◎

胡洲賢◎譯

想要自由，必須有德行。

沒有道德的人，永遠無法自由。

最初與最後的自由／克里希那穆提 (Jiddu Krishnamurti) 著；胡洲賢譯。初版。—臺北縣新店市：立緒文化，民95  
面；公分。(新世紀叢書；154)  
譯自：The first and last freedom  
ISBN 986-7416-37-6 (平裝)

1.靈修

192.1

94024966

## 最初與最後的自由

出版——立緒文化事業有限公司

作者——克里希那穆提 (Jiddu Krishnamurti)

譯者——胡洲賢

發行人——郝碧蓮

總經理兼總編輯——鍾惠民

業務經理——許純青

行政組長——林秀玲

事務組長——劉黃霞

編輯助理——賴婉君

倉庫管理——楊政致

地址——台北縣新店市中央六街 62 號 1 樓

電話——(02)22192173

傳真——(02)22194998

E-Mail Address: service@ncp.com.tw

網址：<http://www.ncp.com.tw>

劃撥帳號——1839142-0 號 立緒文化事業有限公司帳戶

行政院新聞局局版臺業字第 6426 號

行銷代理——紅螞蟻圖書有限公司

電話——(02)27953656 傳真——(02)27954100

地址——台北市內湖區舊宗路二段 121 巷 28-32 號 4 樓

排版——伊甸社會福利基金會附設電腦排版

印刷——祥新印刷股份有限公司

法律顧問——敦旭法律事務所吳展旭律師

版權所有·翻印必究

分類號碼——192.00.001

ISBN 986-7416-37-6

出版日期——中華民國 95 年 1 月初版 一刷 (1~3,000)

Copyright © 1954 Krishnamurti Foundation of America

This Edition Arranged with Krishnamurti Foundation of America

Through Bardou-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2006 by New Century Publishing Co., Ltd.

All Rights Reserved.

Description and date of photograph: Krishnamurti, Brockwood Park England, circa 1980

Credit / photographer: Mary Zimbalist Copyright: © KFA

定價◎310 元



## 內容簡介

真理是一處無路可達之境。——克里希那穆提

如果真理可以讓我們完全的自由，那要到何處去找？根據克里希那穆提所言，我們無法從社會或其機構當中找到，也沒有辦法在有組織的宗教和教義中找到，更不可能在任何自助的精神導師或外在的精神「權威」身上尋獲，真理與永恆自由的希望無法來自某個教你做什麼、或相信什麼的人，只能透過你自己創造性的自覺獲得。

在這本克里希那穆提的文章和演講選集《最初與最後的自由》當中，他帶領讀者對大眾普遍的關注做大範圍的探索，像是受苦與恐懼、愛與性、生命的意義和個人的轉化等，也談論精神導師、心靈的平靜、國家主義、當今危機，從頭到尾均與純粹真理和完美自由的基本追求息息相關。

整本書是當代一個有關人類基本問題的清清楚楚論述，透過密集的自我察覺和正確的思考，親力親為，我們便活在自由——真正的自由，完全的自由，最初與最後的自由之中。

## 作者

基度·克里希那穆提 (Jiddu Krishnamurti, 1895-1986)

克里希那穆提幼時即被通靈人認為是擁有最純淨性靈之人。一九二五年悟道。

他認為真理純屬個人的了悟，不存於任何人為組織的形式中，因此捨棄所有的組織。超

過半個世紀以來，他走遍全球超過六十個國家（包括歐美各地以及印度）公開演講、傳播教言。

自願追隨克氏的門徒將克氏的教誨整理、記錄後，出版成七十多種著作，並被翻譯成四十七國語文，在世上流傳至今。克氏被公認是當代最卓越的精神導師，向世人傳達正視人心、了解真相、認識愛與恐懼的教育理念。

## 譯者

胡洲賢

國立成功大學外國語文學系畢業。嗜書成性，賣文維生。

專業翻譯與寫作，兼職電台節目主持人。

譯作包括：《老巴塔哥尼亞快車》、《撒哈拉》、《火車上的陌生人》（馬可孛羅出版）；《誰搬走了我的乳酪》（青少年及兒童版）、《誰說工作時不能跳舞》等；平日住在山明水秀的台東，熱愛悠閒生活。

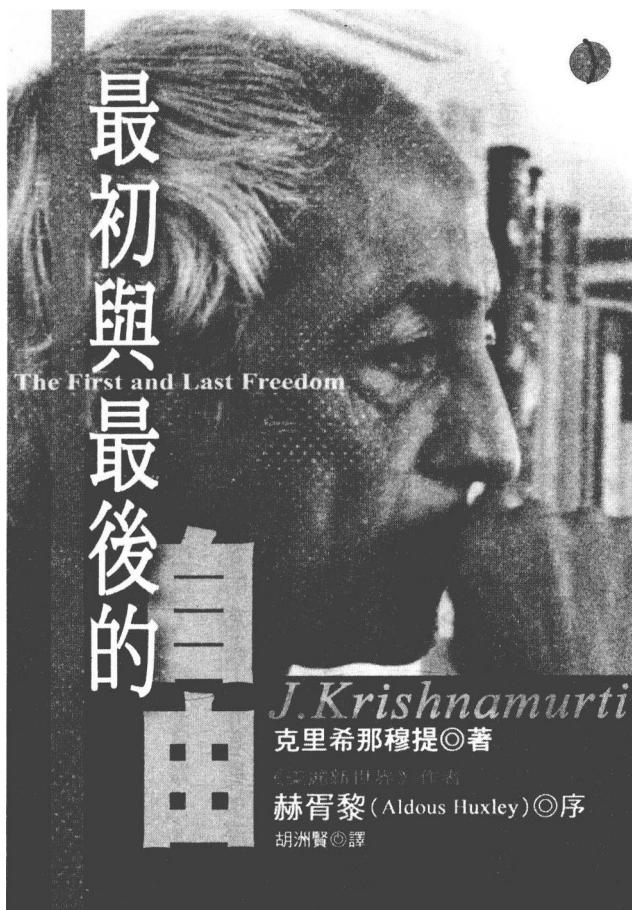
## 責任編輯

馬興國

中興大學社會系畢業，資深編輯。

新世紀叢書

當代重要思潮·人文心靈·宗教·社會文化關懷



【本書相關評論】

對自我了解、個人自由及成熟之愛的意義，有著更加深入的洞見察覺，論述手法深刻且新鮮。

——美國存在心理學家 羅洛·梅 (Rollo May)

當代一個關於人類基本問題的清楚論述，請你運用唯一管用的解決之道——親力親為。

——《美麗新世界》作者 赫胥黎 (Aldous Huxley)

我個人的生命深受克里希那穆提的影響，他且親自幫助我，突破了對自由自我設限的侷限。

——印度身心醫學師 狄巴克·喬布拉 (Deepak Chopra)

克里希那穆提的言論詩意、優美、寬廣無垠，且無比睿智。

——美國佛學作家 傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield)

我覺得克里希那穆提對於我們這時代的意義，是一個人必須為自己思考，而不為外在的宗教或性靈權威所動搖。

——愛爾蘭民謠搖滾詩人 范·莫里森 (Van Morrison)

# 最初與最後的自由

【目錄】本書總頁數共336頁

（序）

◎赫胥黎

1	前言	0	2	5
2	我們在追求什麼？	0	3	5
3	個人與社會	0	4	2
4	自覺	0	5	1
5	行動與觀念	0	6	0
6	信仰	0	6	8



7 努力

0  
7  
8

8 對立

0  
8  
4

9 自我是什麼？

0  
8  
9

10 恐懼

0  
9  
7

11 單純

1  
0  
2

12 覺察

1  
0  
7

13 慾望

1  
1  
3

14 關係與孤立

1  
1  
9

15 思考者與思考

1  
2  
4

16 思想可以解決我們的問題嗎？

1  
2  
7

17 心識的功能 131

18 自我欺騙 137

19 以自我為中心的活動 143

20 時間和轉化 147

21 力量與了悟 153

### 對話

- 論當今危機 / 165
- 論國家主義 / 168
- 為什麼要心靈導師 / 170
- 論知識 / 175
- 論戒律 / 178
- 論孤單 / 187
- 論受苦 / 190
- 論覺察 / 194
- 論關係 / 200
- 論戰爭 / 205
- 論恐懼 / 209
- 論無聊與興趣 / 213
- 論仇恨 / 216

- 論閒言閒語／220
- 論記憶／232
- 論祈禱與冥想／239
- 論性／251
- 論時間／264
- 論新舊／273
- 論真實與謊言／287
- 論單純／301
- 論心靈的平靜／308
- 論心靈迷惘／314
- 論批評／224
- 臣服於真相／237
- 論意識與無意識的心靈／246
- 論愛／257
- 論不帶想法的行動／270
- 論命名／276
- 論真與神／293
- 論膚淺／303
- 論轉化／317
- 論死亡／261
- 論已知與未知／283
- 論頓悟／297
- 論平凡／306
- 論生命的意義／311



## 序

人類是兩棲動物，同時住在兩個世界當中——已知、自製、現實的世界，和生命、意識及象徵的世界，在我們的思緒中，我們運用了各式各樣的象徵系統——語言、數學、圖像、音樂、儀式等等，沒有這些象徵系統，我們不會有藝術、不會有科學、不會有法律、不會有哲學、不會有文明的基本，換句話說，我們將無異於動物。

象徵因而變得不可或缺，但象徵——不論是我們自己或其他時代都顯示得非常清楚——也會是致命的。想像一下，好比說一手掌握科學，另一手掌握政治和宗教，再依一套象徵來思考，並據此反應，結果就一步步了解及掌控了自然的基本力量；但若依另一套象徵來思考，並據此反應，我們竟也同時利用了這些力量來作為大殺

戮和集體自殺的工具。前者說明的象徵經過精選、仔細的分析並漸次順應天然突發的事實，而後者的象徵則基本上選擇不佳，從來沒有經過徹底的分析 and 改造，以便和人類生活的突發事實相符合。更糟糕的是，到處都以不當的敬意對待這些誤導的象徵，以某種神秘的方式，好像它們比其引用的真相還要真實似的，在宗教和政治的章節當中，文字可說是相當貧乏，沒有辦法扎實的說出事情和事件；相反的，事情和事件反而被當成了特定的文字描述。

直到現在，象徵實際上僅用在我們覺得不特別重要的領域裡，在每個涉及我們深層刺激的情況中，我們都堅持動用不光是不真實，還崇拜偶像、甚至是瘋狂的象徵，結果就是能夠長期且冷血的犯下罪行，其殘暴是唯有在短暫及憤怒、渴望或恐懼到達瘋狂頂點時，才會行使出來的。因為運用及崇拜象徵，人類因而能夠變成理想主義者；而成為理想主義者，就可以把動物間歇性的貪婪轉化成羅德斯島和摩根（J.P. Morgan）大通銀行堂而皇之的帝國主義；動物間歇性的霸凌之愛轉化成史達林主義或是西班牙宗教法庭；動物間歇性的領域觀念轉化成精心盤算的國家主義狂想；慶幸的是，也可以把動物間歇性的仁慈轉化為伊麗莎白·佛萊女士①和文森·迪·保羅②持續一生的仁愛；動物對伴侶和孩子間歇性的奉獻轉化為合理及百折不撓的

合作，而這份同心協力發展至今已加強到足以把世界從其他悲慘理想主義的後果中解救出來，但這有辦法解救世界嗎？這問題得不到答案，我們唯一能說的是，在國家主義的理想主義者原子彈在握的情況下，對合作及慈善理想主義者有利的勝算已急遽消退。

就算最好的烹飪書也代替不了最糟的料理，這個事實似乎顯而易見。然而幾世紀以來，最深奧淵博的哲學家、最有學問和最敏銳的神學家，卻不斷的落入把他們純粹的口頭架構和事實視為同一件事的錯誤，或是發展成更大的錯誤，把象徵想像得比它們所代表的真實還要真實，他們可不會不表抗議的就白白放棄他們對文字的崇拜。聖保羅 (St. Paul) 說：「唯有精神給予生命；文字反而是在殘害。」「而為什麼，」艾克哈特<sup>③</sup>提問：「為什麼你要說神的閒話？你所說的有關於神的一切都不是真的。」在世界的另一端，大乘佛經之一的作者確認：「佛陀從來沒有講過真理之道，想要窺其堂奧，你得親自從中了悟。」這種發言感覺像是徹底的顛覆，而備受尊崇的人士卻予以忽視。奇怪的偶像崇拜一向高估文字和象徵力量，並且繼續未受檢驗；宗教雖會衰退，可是即便在無神論者當中，形成教義和把信念強加進教條中的舊習慣依然大行其道。

近年來，邏輯學家和語意學家已經依照人們之於本身思想那樣，對象徵做了相當徹底的分析，語言學已經成為一種科學，我們甚至可以去讀一門由班傑明·沃爾夫<sup>④</sup>取名為「比喻語言學」(meta-linguistics)的課程，這些都很好，但還是不夠。邏輯學和語意學、語言學和比喻語言學——這些都是純粹的理性戒律，分析各式各樣正確或不正確、有意義或沒意義的方法，其中文字可和事情、過程和事件連上關係，但涉及比我們人一方面處在精神整體中、另一方面在其資料和象徵兩個世界間的關係要基本得多的問題時，卻沒有提供任何指引。

在歷史上各個領域與時期裡，都有個別的男性或女性重複的解決這個問題，不過就算他們或說或寫，這些人都沒有創造出制度來——因為他們知道每一套系統都是個持續的誘惑，會讓人把象徵看得太過認真、讓人對文字投注比它們所代表的事情還要更多的關注，他們的目標從來都不在於提供現成的解釋和萬靈丹；而是誘發人們去診斷及治療自己，把他們帶到一個人類的問題與解答都會直接呈現成經驗的境地。

在這本克里希那穆提的文章和演講錄音的選集裡，讀者會發現到當代一個有關



人類基本問題的清楚論述，結合一個邀約，請你運用唯一有效的解決之道——親力親為。集體的解決之道，許許多多人拼命寄託信仰的集體解決方式並不夠。「想要了解存在於我們之間以及這世上的不幸和困惑，首先必須找出存在我們體內的清澈，這可以透過正確的思考而非組織來取得，因為組織過的全體思想不過是種重複而已，不能彼此交換，清澈並非口頭論述的結果，而是密集的自我察覺和正確的思考，正確的思考也不是開發智能後的結果，更不是對某種無論多有價值、多麼高貴的模式順服，正確的思考來自於自覺，要是你不了解自己，就沒有思想的基礎；沒有自覺，你所想的一切都不真實。」

這基本的主题是克里希那穆提一段一段發展出來的。「希望在人身上，而非在社會、制度、有組織的宗教系統上頭，是在你和我身上。」有組織的宗教以其仲裁人、聖書、教義、階級和儀式，針對基本問題卻只提供了錯誤的解決方法。「當你引用《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita) ⑤、《聖經》或某些中國聖書時，你都只是在重複，對不對？而你重複的並非真理，那是謊言；因為真理是不能重複的。」謊言可以被擴充、提倡和重複，但真理不行；你一旦重複了真理，真理就不再是真理了，聖書