

AT THE FEET
OF THE MASTER

By . . .

J. KRISHNAMURTI

Translated by

MAURICE CHU

禮 足 恭 聽 錄

克理希那摩諦原著

朱 寬 譯

TO
THOSE WHO KNOCK

獻 給 . .
有志於叩門的人

From the unreal lead me to the Real.

From darkness lead me to Light.

From death lead me to Immortality.

從虛假領我到真實。

從黑暗領我到光明。

從生死領我到永恆。

序

我忝居一日之長，得到爲這本書作序的殊遇，深感欣幸。這本書是一個年幼兄弟初次問世的作品，就他現在的身體而言，固然年紀很小，（譯者按：此書作於公元一九〇九年，其時作者十四歲。）但是他的靈魂却不是這樣。書中的話是他的導師教誨他的訓詞，給他作爲入門弟子的準備的。他就——慢慢地，辛勤地——從回憶裏寫了出來，因爲他去年的英文程度還遠不及現在。

這本書的大部份是按照導師原來的語句記載下來的，其餘部份則是導師的意思而由作者用自已的文字寫出來的，全文寫成後，曾經遺漏了兩句而經導師給他補入的；並且在某兩處地方，導師曾經給他各添過一個字，除此以外，完全是作者所寫的——他那給世界的初次獻禮。

願這本書有助於讀者正如有助於作者一般——這是作者的希望。但是要得到這本書裏的教益，是必須照它的話去躬行實踐的，正如作者聽了導師的話便這麼依照着做一樣。如果讀者按照這個榜樣以及導師的教誨去做，那麼他將和作者一樣能夠踏進道的門路了。

緒 言

這些不是我的話，而是教誨我的導師的話。沒有導師，我是不可能有任何成就的，由於他的幫助，我已踏進道的門路了。

你也是有志於道的，所以導師傳給我的话也能夠幫助你——如果你能夠遵從它們。祇憑口頭稱贊它們，說它們真實而且美麗是不夠的；一個有志於成功的人，必須完全按照書裏所說的去做。望着食物叫好是不能充飢的，你必須把它拿起來喫纔對。僅僅是聽導師的話是不夠的，你必須按照他所說的去做。必須遵行每一句話，領會每一個暗示。假使對一個暗示不領會，或者遺漏了一句話，那就永遠失去了，因為導師是祇說一次的。

學道的規範有四：明辨，無欲，善行，仁愛。導師對我所說上列四項的內容，現在我來給你講一下吧。

禮足恭聽錄

第一章 明辨

四項規範的第一項是明辨。人們大都了解爲：這是辨別真實和虛偽的工夫，是能領導我們入道的。不錯，這是這種工夫，但是，它還包括着許多其他的辨別工夫呢。這種辨別工夫不但是開始的時候需要運用它，簡直在每一階段，每一時刻都需要運用它，直到成功。你的所以要學道，因爲你已經明白：祇有在這條路上，纔能得到那些值得得到的東西。不明白的人極力追求財勢，但是，這些東西至多不過是一世的，所以是虛假的。要知道還有比這些更重大的東西——真實的，永恆的，你祇要見過它們一次，就將不會要追求其他的東西哩。

世界上祇有兩種人：一種是了解的，一種是不了解的；而這種了解是至關重要的。這個人信什麼宗教，屬於那一個種族，這些都是無關重要的，真正重要的是這種了解——了解造物者對於人類的計劃。要知道造物者是有計劃的，這個計劃便是進化。一個人如果已經證驗到并且真實地了解了這個進化的計劃時，他就會不能自禁地要爲它工作，使他自己和它成爲一體；因爲它是那麼光輝美麗。因爲他了解，他已

經是站在造物者的一面，他行善拒惡，爲進化工作，而不爲自私。

如果這個人是站在造物者的一面的，則他就是我們的同道，不論他自稱爲什麼教徒：印度教徒，抑佛教徒；回教徒抑基督教徒。不論他是什麼人：印度人，抑英國人；中國人抑俄羅斯人。這是一些也沒有關係的。那些站在造物者一方面的人，他們了解自己爲什麼會在世界上，以及什麼是他們所應該做的——他們正試着在做；其餘的人還未了解應做的工作，因此，他們行爲愚蠢，用種種方法爲自己打算，認爲這樣做能夠使自己快樂；不知道萬物同源，祇有「一」所願望的纔能使任何人獲得真正的快樂。他們是追隨着虛假的，而不是真實的。在他們還沒有學得去辨別真實和虛假以前，他們是尚未站在造物者的一面；所以明辨是第一步工夫。

不過，即使你已經作了這種選擇，你必須仍舊要記着：真實和虛假是有許多種類的，因此，你還必須在是和非之間，重要和不重要之間，有用和無用之間，正確和不正確之間，自私和不自私之間作辨別。

是和非是不難選擇的，因爲想跟從導師的人，早已不惜任何代價去求取是的了。但是，肉身和人是兩件東西；人的志願，常常和肉身之所欲不同。所以遇到肉身需要一些什麼時，你且停下來想想，是不是「你」真的要它。因爲「你」便是造物者，所以祇有造物者之所願望的纔是「你」所願望

的；但是，你必須深深地向自己掘入，以找到在你裏面的造物者，從而聽其聲音，就是你的聲音，不要錯把你的身子——肉身，欲身，識身——當作你自己。這些身子，每個都得冒充你自己，以求滿足其需要。可是，你必須完全地識破它們，而且要知道你自己實為它們的主人。

當我們遇到一件應該做的工作時，肉身偏要休息，要散步，要吃，要喝；於是一個不明白的人，就對自己這樣說：「我要做這些事情，所以我非做不可。」但是一個明白的人，卻這樣說：「要做這些事情的並不是我，所以它必須等上一會哩。」往往遇到一個幫助別人的機會時，肉身覺得：「這是對我多少麻煩的事；讓別人去做吧。」可是明白的人就答覆他自己的肉身說：「你不該阻止我做好的工作！」

但是肉身是你所有的牲畜——你所駕馭的馬匹。所以你必須好好的對待它，好好的當心它，不可過分的勞動它。你必須很適當地祇把潔淨的飲食去喂養它，必須經常地保持它極度的清潔，連得細微的塵埃也不讓它染上一點。因為沒有一個健康而潔淨的身子，則你不能做艱辛的準備工作，你將受不了無時或息的工作上的勞瘁。但是，你必須經常地去控制這個肉身而不是讓這個肉身來控制你。

你那欲身有着「它」的種種欲望——不下數十種之多，它要你動怒，要你說尖銳的話，要你嫉忌，要你貪財，要你羨妬別人所有的東西。要你困於沮喪。它要着這一切，乃至

禮 足 恭 聽 錄

許多別的東西。這並非它存心害你；就因爲它不但歡喜強烈振動的刺激，並且需要時常更換這種刺激。但是「你」一些也不需要這些。所以你必須在你所要的和欲身所要的之間加以辨別。

你的識身喜歡傲然地自以爲和別人隔離的，它祇爲自己打算，而很少替他人着想。即使你已經把它和世間的俗事分了開來，它還是要爲自己打算，使你祇爲自己的進取着想，而不爲導師的以及利人的工作着想。當你在靜慮的時候，它會教你去想「它」所喜歡的許多不同的事情，而不去想「你」所要想的一件事情。要知道你不是那個「心」，但是，它是你所使用的東西；在這裏，明辨的工夫，就再度的有着需要了。你必須不息地注意着它，否則是不會有什麼效果的。

是和非在修行上是決不妥協的。不論明知要付出任何重大的代價，是的你必須去做，非的切不可做；不管愚昧的人會怎樣猜度或議論你。你必須深深地研究自然界蘊藏着的定律，並經常地運用着理智和常識，把你的生活加以調整。

你必須在重要與不重要之間作辨別。臨到是非關頭，要和磐石一般堅定；無足輕重之事，不妨處處對人家讓步。因爲你必須經常地溫和慈祥、合理、寬容，讓人家享受充分自由，同你自己對自由的要求一樣。

設法去看清楚：那一件事情是值得做的？並記着你不能憑事情的大小去判斷；要知道，一件小的事情直接有益於導

師的工作的，遠較一件大的，世俗所認為好的事情為值得去做。你不但要分別有用和無用，而且要分別大用和小用。給食與窮人是一件好的，高尚的及有用的事情；但是，給食與他們的靈魂。却比給食與他們的身體更為高尚，更為有用。任何有錢的人都能給食與身體，但是，祇有明白的人纔能給食與靈魂。你如果已經明白了，那末，去幫助別人，使他們能同樣明白，便是你的責任。

不論你已經似乎是怎樣聰明，你在這條「道」上，有着很多的東西要學的——甚至多得非用辨別工夫不可。你應該用心地想一想：那些是值得學的？一切學問都是有用的，終有一天你會有一切學問的；但是，當你祇能有一部份的時候，你要留心着去學最有用的一部份。造物者是「智慧」，也是「愛」，所以你越有智慧，就越能把它表現出來。

學習呀！但是，第一你應該學習那些最能幫助你做利他工作的學問。耐心地學習！這倒不是要人家說你聰明，甚至也不是爲了聰明本身就是一種快樂，祇是因爲聰明的人纔能聰明地去幫助人家。不論你怎樣願意去幫助人家，如果你自己是愚昧的，那末，你所幫助人家的，可能是害多利少。

你必須在正確和差錯之間作辨別，你要澈底地學得正確——在思想上、言語上以及行爲上。

第一先講思想上。那是不容易的，因爲世界上有着許多不真實的思想，許多愚笨的謬信，沒有一個人受了它們的束

縛而能有進步的，因此，你切不可存着某一種思想，不可因為許多人都有這種思想，也不要因為這種思想已經被人們相信了幾個世紀了，也不要因為這種思想是載在一般人所認為神聖的書裏面的；你必須自己去想一想，自己去判斷一下，是不是合理的。記着！雖然有成千的人同意着某一個問題，但是如果他們對這問題是一無所知的話，那末，他們的意見是沒有價值的。一個想行聖道的人，必須學得自己去想。謬信是世界上最大的惡事之一，是你必須完全解脫的枷鎖之一。

你忖度人家必須切合實際，你切不可把你所不曉得的去妄測人家，不要以為他們在經常地打量你。假使一個人做了某些事情，你以為是要損害你的，或者說了某些話，你以為是對你而發的，他不要立刻這樣想：「他的意思要損害我。」須知事實往往不然；很可能他從沒有想到過你，因為各人有各人的困難，他的思想大部份是集中於他自己的問題。假使有一個人滿面怒容地對你說話，你不可便這樣想：「他是在恨我，他要加害於我。」可能有某人或某事曾經激怒了他，因為他恰巧碰到你，他就遷怒於你了。這是他的愚笨的舉動，因為一切嗔怒都是愚笨的。所以你切不可不切實際地去想他。

當你做了導師的學生之後，你可隨時把你的思想放在導師思想的旁邊，以測驗你的思想是否真實。因為學生和導師

禮 足 恭 聽 錄

是合一的，所以學生祇要把他的思想放到導師的思想裏，立刻就能曉得合與不合，如果不合，那就錯了，應該立刻加以改正。因為導師的思想是周密而完善的，他一切都知道。那些還沒有被導師收錄的人，就不能這樣做。但是，假使他能常常停下來想一想：「導師對這件事有怎樣想法，在這種情形之下，他會怎樣說或做？」那末，他們也能大大地有助於自己。因為，凡是你想像不到導師會做會說會想的事情，你是切不可去做或說或想的。

在言語上，你也必須真實——正確而不誇張，切不可妄測人家的動機，祇有他的導師知道他的思想。他可能是爲了某種理由而這樣做的，可是；這種理由，在你却是從未想到過的。假使你聽得人家講別人的壞話，你切不可轉述於人；因為這也許是不真實的。即使是真實的，不說豈非更加厚道。說話之前要想想週到，否則恐不能正確。

在行爲上必須真實，切不要僞裝。因為一切僞裝，對於真理的純潔之光是一種障礙；你應該讓這種光透過你而照耀出來，和日光透過晶瑩的玻璃而照耀出來一樣。

你必須在自私和不自私之間加以辨別。因為自私有着多種方式，當你認爲在某一方式中你終於把它剷除了的時候，他會同樣堅強地崛起於另一方式之中。但是，漸漸地，你會變得那麼充滿着幫助別人的思想，以至於沒有餘時餘地爲自己打算。

禮 足 恭 聽 錄

你還必須在另一方面做辨別的工夫。學着去辨認每人每物都具有的聖性，不論他或它的外表是怎樣的醜惡。你可以憑着你和你的兄弟們所同具的聖性去幫助他們；學習怎樣去喚醒他們內在的聖性，學習怎樣向他們的聖性申訴，這樣，你纔能把你的兄弟們從歧途上挽救過來。

第二章 無欲

有許多人要他們做到無欲是一件不容易的事。因為他們感覺到：他們的本身即是種種欲望；如果把他們的個別欲望和種種愛憎除去，那末，他們的本身也就等於不存在了。但這祇是指尚未遇見導師的人而言。如果能面對導師，並沐浴在他那聖容的光輝之中，那末，一切欲望就得隨之死去，所剩下的，僅僅祇是效法導師的一個欲望了。但是，在你享有親炙導師的幸福之前，你也能做到無欲的：如果你有這樣志願的話。在辨別的規範中，已經清楚地指示過你了，一般人所希望的東西，例如財富和權勢，是不值得要的，當你真正是領悟了這一點而不是徒托空言的時候，那末，一切追求財勢的欲望便自然停止了。

以上所說的還是淺顯的，祇要你能了解就是了。但是，有些人祇是爲了超升天堂或求個人解脫輪迴之苦而放棄了世俗的營謀。你切不可陷入這種錯誤之中。如果你已經完全忘記了你自己，你就不會再去想：「我什麼時候纔能解脫？」或者「我將進入怎樣的天堂？」記着！「一切」自私的欲望都是束縛，不論其目標是怎樣崇高。非至你已經擺脫一切自私的欲望，你是不能夠完全自由地獻身於導師的工作的。

當一切爲自己的欲望完全除去了之後，你可能還有一個

欲望，要見到自己工作的效果的欲望。假使你幫助一個人，你要曉得你給了他多少幫助，或者甚至於你要他也曉得這一點，因而覺得感激你。要知道這仍然是欲望，並且是缺乏信心。當你出力去幫助人家的時候，是必定有一個結果的，不論你見到與否。假使你明白了這個「律」，你會了解這是必然的。所以你必須爲了「是」而去行是，不是希望報酬；你必須爲了工作而去工作，不是希望見到他的結果，你必須獻身於世界，爲世界服務；因爲你愛這樣做，不得不把自己貢獻出來。

不要有希求神通的欲望。當導師認爲你應該有神通的時候，神通自然會來的，過早的去強求神通，是會帶來不少麻煩的，這種人往往被非常狡黠的靈怪引入歧途，或者變得很傲慢，以爲自己是不會錯的了。無論如何，爲了求神通所化費的這些時間和精力，本來是可以用之於做利人的工作的。這些神通在你進步的過程中是會來的——它們是必然來的。如果導師認爲早一點獲得神通對你是有用的，他會教你如何安全地去開發它們。非至其時，你還是沒有神通好。

你也必須防範着那些日常生活中的「小欲望」。切不要自炫，或者賣弄你的聰明；不要多說話。少說些話固然好，但是，不說更好。除非你十分確信：你所要說的，是真實的，仁愛的，而且是有助於人的。說話之前，仔細想想，你要說的話，是否符合這些條件，否則不要說。

最好現在就養成這個習慣——說話之前，先行慎思的習慣。當你達到行將授記的時候，你必須留意每一句話，因為恐怕你說出不應該說的話。有許多通常的談話是不需要的，也是愚笨的；如果是說人家的短處，這是罪惡。所以，與其習慣於說，不如習慣於聽。除非人家直接問到你，不要發表你的意見。也有人曾經舉出過這樣四種規範：求知，果敢，立願，緘默。四者之中，尤其是末一種最難。

還有一個普通的欲望，你必須嚴厲地抑制的，那就是愛管別人的事。別人的所為，所說或所信是與你無關的。所以你必須學得讓他完全自主。他有自由地去思想，說話及行動的全權，祇要他並不妨礙他人。對於你自己認為合理的事情，你要有去做的自由，那末，你必須給人家以同樣的自由。當別人在行使這樣自由的時候，你是沒有權利去批評的。

假使你認為他是在做着錯誤的事情，而你能夠去找個機會——從暗底下極有禮貌地去告訴他你所以認為做錯了的道理，也許你可能使他信服；但是，在許多事例中，甚至這樣也還是一種不適宜的干涉。無論如何，你切不可在暗底下把這種事情去告訴第三者，因為這是一種極端惡劣的行爲。

假使你見有殘酷的行爲加於小孩或禽獸，你的責任便是去干涉。假使你看見任何人破壞國家法律，你是應該向當局告發的。假使你受人委托去教導一個人，那末，溫和地去指出他的錯誤，就成為你的責任了。除了上述情形以外，你且管好你自己的事情，並學習緘默的美德罷。

第三章 善行

導師舉出特別需要的善行共有六項：

(一) 心的自律；

(二) 行爲的自律；

(三) 容忍；

(四) 怡悅；

(五) 專一；

(六) 信任。

(我知道這六種名詞和別人所用的不盡相同，正如前述的四種規範一樣。但是，我所用的全部名詞，都是導師給我講解時所用的。)

(一) 心的自律——在無欲這一章中指示出：欲身必須加以約束。在這裏指示出：識身也應同樣地加以約束。這就是說：應該約束脾氣，使你能不怒不躁；應該約束心的本身，使思想能恆久地寧靜不亂；應該通過心去約束神經，使它(神經)能愈少激動愈好。這末一項是難的，因為當你試着去準備你自己做入道工作的時候，你不能不使得你的身體變得更爲靈敏，以至於你的神經容易被一個聲響或震動所攪亂，並且敏銳地感覺到任何壓力；但是，你必須盡你最大的努力。

禮 足 恭 聽 錄

寧靜的心也就是勇氣，使你能無畏地面對入道過程中的種種考驗和困難。事也就是堅定，你能看淡每個人生活中所遭遇到的一切困難，並且使你能避免爲了種種瑣事而不斷憂慮——在這種憂慮中，許多人耗費了他們大部分的時間。

導師教導我們：一個人外來的遭遇，如悲痛，困難，疾病，損失等，是一些也不成問題的——這一切對於他應該是等於沒有一樣，並且切不可讓它們影響你心的寧靜。它們是過去種種行爲的結果，當它們到來的時候，你必須欣然接受。記着一切惡劣遭遇，都是瞬息即逝的，而你的責任是經常保持着愉快和鎮靜。它們是屬於你許多的過去世的，不是這一世的，你不能變更他們；所以自擾是無庸的。倒不如想你現在在做些什麼，因爲你現在所做的，將成爲你下一世的遭遇，而這是你能變更的。

切勿讓你自己覺得憂抑或頹喪。頹喪是錯的，因爲它能傳染給別人，增加別人的煩惱，這是你不應該的。所以不論它在什麼時候來擾你，你應該立刻排除它。

在另一方面，你必須約束你的思想；你切不可讓你的思想旁騖。在做任何事情的時候，你的思想必須集中在這件事情上，使它能夠圓滿地完成；不要讓你的心在作無益的活動，應該經常地把善念放在心幕的背後，使心裏沒事的時候，隨時可以浮現出來。

每天把你思想的力量運用在善的宗旨上，使它在進化方

面成爲一種力量。每天懷念着你所知道的正在憂愁中痛苦中或者需要幫助中的人，並且對着他傾輸你的仁愛的心意。

抑制你的傲慢心。因爲祇有愚昧纔生傲慢心。一個不了解的人認爲自己是偉大的，認爲自己曾做過這種或那種的大事業；有智慧的人知道，祇有造物者是偉大的，祇有造物者能夠完成一切的工作。

(二) 行爲的自律——假使你的思想是正確的，在你見之於行爲時，將不會有多大的困難。但是記着：要想有益於人類，思想必須成爲行動。切不可懶惰，要經常地做好的工作。但是，你所做的工作，必須是你自己的職責——不是別人的，除非得到他的同意，以及爲了幫助他的緣故，讓每個人用他自己的方法，做他自己的工作；經常準備着貢獻你的幫助——在有需要的地方，但是，決不可干涉。對於許多人來說，世界上最難學習的，是自己管自己的事情；但是，這正是你所必須做的。

正因爲你試着在做較高的工作，你不可忘記你通常的職責。因爲要等到你盡了這些職責，你纔配去做別的工作。你不應該再接受新的世俗的職責；但是，你已經負起的那些職責，你必須圓滿地完成——你自己所認清的一切明顯的、合理的職責，這就是說，不是別人試着加之於你的假想的職責。假使你要站在導師的一面，你必須把日常的工作比別人做得好，而不是不及，因爲也是爲了導師而必須這樣做。

(三) 容忍——你對一切人必須能極度容忍，並且對於另一種宗教徒的信仰要有真正的興趣，正像對你自己的宗教信仰一樣。因為他們的宗教也是引向「最高的」一條道路，正像你的一樣。要知道你要幫助一切人，你必須了解一切。

但是，爲了要獲得這種極度的容忍，你自己先須不被偏執和謬信所束縛。你必須知道，宗教的儀式是不需要的；否則你會認爲你自己似乎是勝過那些不舉行儀式的人的。但是你切不可指責那些仍然執持儀式的人，讓他們去做他們所愛做的事；祇是他們不應該來干涉懂得真理的你，他們不應該設法把你所已經超脫的再強加於你。對一切事情要留餘地，對一切人物要和善。

現在你的眼界是開放了，有幾種你的舊的信仰舊的儀式，你着起來可能是愚蠢的了；也許它們真的是這樣。雖然你現在已能超脫這種信仰和儀式，但是，爲了一般還需要它們的善男信女起見，你仍然要尊重它們。它們有它們的地位，它們有它們的用處；它們好像是學習簿上的雙綫格，能輔助着孩子時代的你去寫端正與勻稱的字，直到你學會不恃綫格而能寫更爲優美和流利的字爲止。要知道以前一個時期，你是需要它們的；但是現在，這個時代已經過去了。

一個大師曾經這樣說：「當我是一個孩子的時候，我所說的是孩子的話，我所懂的是孩子的事，我所想的是孩子的念頭；但是當我到了成人的時候，我就放棄了一切有孩子氣

的事情。」但是，一個已經忘記了兒童時代并且喪失了對於兒童的同情心的人，是不能教誨或幫助孩子們的。所以你應該親愛地，溫和地，容忍地對待一切的人，并且要一視同仁，不論其爲佛教徒或印度教徒，耆那教徒或猶太教徒，基督教徒或回教徒。

（四）怡悅——你必須怡悅地承受你的果報，不論它是怎樣的，對於痛苦的來臨，要認爲是一種榮幸，因爲這是表示果報的主宰認爲你是值得幫助的。不論你的果報是怎樣難受，你應該感謝其難受的程度祇此而已。記着：當你尙未消耗惡劣的果報，因而你還不能夠自由的時候，你對於導師沒有多大的用處。當你獻身給導師的時候，你是要求着從速算清你的果報。因此，你現在要在一二世之間消耗可能遷移到一百世的果報。但是，爲了要做得最完善起見，你必須怡悅地快樂地承受它。

但是，還有一點。你必須放棄一切佔有的觀念。果報可能把你最喜歡的東西奪去——甚至於你所最愛的人。即是在那個時候，你還是應該怡悅——準備着喪失任何的乃至一切的東西。導師往往要把他的力量通過他的學生而傾輸於人；假使他的學生屈服於頹喪，他就不能這樣做。所以怡悅是一條必須遵守的規則。

（五）專一——你所必須放在心上的一件事情，是去做導師的工作。不論你會遇到其他任何要做的事情，至少你切

不可忘記導師的工作。但是，沒有其他事情你會遇到的。因為一切利人的，不自私的工作，都是導師的工作，並且爲了他，你是必須去做的。當你在做的時候，對每一件工作，你都必須用全副精神去做，使得它成爲你最好的貢獻。前文所述的那位大師，也曾這樣說過：「不論你做什麼事，要高興地去做，像是給上帝做的，而不是給人做的。」你想，假使你知道導師立刻要來看你所做的工作的，你應該怎樣做呢；這種態度正是你做一切工作的時候所必須具有的。最有智慧的人，最能了解這句話的一切意義。還有一句更古的類似的話：「不論做什麼事，盡你的能力去做。」

專一也有這樣的意恩，沒有事情再會使你從已經進入的道路上退轉來，即使是片刻之間。沒有任何誘惑，沒有任何世俗的快樂，甚至沒有任何世俗的恩愛，可以再把你岔開去。因爲你自己必須與道合一；道必須成爲你的本性的偌大一部分，以至於你能夠無需思索地隨順着它，而不會岔開去。你——聖性已經這樣決定了；那末，離開道，即等於離開你的聖性呀！

（六）信任——你必須信任你的導師；你必須信任你自己，假使你已經見過導師，你會在許多世的生死輪迴中極端地信任他。假使你尚未看見他，你仍須設法去不解他和信任他，因爲假使你不這樣做，甚至於他也是愛莫能助的。除非你有完全的信任，不可能接受導師的愛與力的完全傾輸。

你必須信任你自己。你不是說，你對自己知道得很清楚嗎？假使你這樣想，你簡直「不」知道自己；你祇知道膚淺的皮相——往往墮入泥沼的。但是，「你」——這個真你——是造物者自己的聖燄中的一星之火，而全能的造物者就在你裏面，因此，假使你有志願，是沒有不能做利的事情的。對你自己說：「人家已經做到的，我們都能夠做到。我是一個人，但又是造物者；我能夠做這件事，我決定這樣做。」因為你的志願必須像鍛鍊過的鋼一般，假使你要走這條「道路」的話。

第四章 仁愛

在一切規範中，「仁愛」是最重要，因為一個人假使有充分仁愛的力量，它能夠促使他去完成其餘的規範，沒有仁愛，是決不能夠圓滿的。仁愛一詞，往往被解釋作要超脫生死輪迴而與造物者相融合的一種熾烈的欲望。但是，作這樣的解釋，聽起來似乎是自私的，而且祇能夠表示一部分的意義。與其說仁愛是欲望，不如說它是志願、果斷或決心。爲了要發生力量，在你整個的心中必須充滿仁愛，使其餘的任何情感沒有插足餘地。仁愛固然是要和造物者融合爲一的志願，但是，這不是爲不你可以規避人生的辛勞和痛苦，而是爲了你對造物者深感愛慕，你要跟它在一起工作，並且做得和它一樣。因爲它即是仁愛，假使你要和它融合爲一，你必須極度的不自私，並且充滿着仁愛。

這在日常生活中，有兩種意義：一、你要留意不去傷害任何有生命的東西，二、你要經常地守候着幫助一切的機會。

先講勿傷害這一點。世界上有三種罪惡——評人過惡，殘忍及謬信——其爲害比什麼都大，因爲它們是和仁愛相反的。一個要將造物者的仁愛充滿其心的人，必須不懈地防範着這三種罪惡。

試想評人過惡的害處。它是用惡念來開始的，這已經是一種罪惡了。因為每一個人及每一件事物的裏面都有着善和惡。善和惡我們都能夠運用思想的力量來加強，在這種情況之下，我們能夠幫助或阻礙進化；我們能夠遵照世界主宰的志願去做，或者違背它。假使想到別人的惡處，你同時就在做着下面三種罪惡的事情：

（甲）你是在用惡念不是善念來充塞你的週圍，因此，你在增加着世界上的憂患。

（乙）假使那個人有着如你所想像的惡處，你是在加強它，你在促使你的兄弟變得更壞而不是更好。但是，一般說來，這種惡處往往是不存在的，不過出於你的幻想而已，而這樣一來，你的惡念影響你的兄弟去做惡的事情，因為假使他還沒有完善的修養，你也許會促使他成為你所想像的人。

（丙）你把惡念充塞你自己的心中，因此，你在阻礙着你自己的進步，使得你給有識者看來，成為一個醜陋可憐而不是一個美麗可愛的對象了。

評人過惡不僅能害自己以及被評的人，並且試着運用他的全副力量去促使第三者來做他罪惡的夥伴。他極力地把人家的劣跡告訴第三者，希望第三者來相信他，會同他把惡念傾輸給那個可憐的受打擊者。這種罪惡，正在一天天地繼續下去，不僅一個人如此，簡直成千累萬的人都是如此。你可能開始覺得這是多少卑劣、多少可怕的罪惡麼？你必須完全

避免它，切勿說人家壞話；當有人在說人家壞話時，你要拒絕聽取，但應溫和地說：「這也許是不真實的，即使真實，不去談它更厚道。」

現在要講到殘忍了。殘忍有兩種：有意的與無意的。有意的殘忍，是故意將痛苦加之於別的有生命的東西，這是一切罪惡中之最大的，是一個魔鬼的行爲，決不是人類之所應有的。你也許要說：沒有人會做這種事的；但是，有許多人是時常這樣做的，並且現在還是每天這樣做着。主持審判者這樣地做；許多宗教的信徒，在他們的名義之下這樣地做；活體解剖者這樣地做；許多學校的教師更慣於這樣地做。這些人把上述事情，說成是習俗如此，藉以寬恕他們自己的殘酷；但是，罪惡畢竟是罪惡，並不是因爲多數人犯上了就不成其爲罪惡。果報不管習俗不習俗；殘忍的果報，是一切果報中之最可怕者。至少在印度，這種習俗是不能被寬恕的，因爲大家深知「不傷害」是人人的天職。殘忍的果報，是必然要降到那些故意去殺戮天生的各種動物而名之爲「游獵」的人身上的。

這一類的事情，我知道你是不會去做的；但是，爲了體現造物者的愛，在有機會的時候，你應該明白地反對它們。不但行動上有殘忍，言語上也有殘忍；一個人故意說中傷別人的話，就犯這種罪惡。那樣的事你也不會去做的；但是，有時一句不留神的話，能和一句刻毒的話同樣地傷害人家。

所以你必須防範着無意中所造成的殘忍。

這些往往是思想貧乏中來的。一個人會這樣地充滿着貪婪，甚至於儘量抑低酬人的薪給，或讓自己的妻和子瀕於凍餓，絕不想到他們所感受的痛苦。還有一種人祇想到他自己的欲望，爲了要滿足他的欲望，往往置生靈塗炭於不顧。僅僅爲了省却自己幾分鐘的麻煩，他就不在規定的日期發放工資，他不想想，因此會使別人遭遇許多的困難。有許多痛苦祇是不留神而造成的——由於忘記了想想自己的行動，將如何地影響別人，但是，果報是決不會忘記的，它不管人忘記不忘記。假使你志願走上這條「道路」的話，你必須想想你那行動的後果。不然，恐怕你會由於不加思索而造成殘忍的罪惡。

謬信是另一種極大的罪惡，並且已經造成了許多可怕的殘忍。一個被謬信所奴役的人，會輕視聰明於他的人們，并設法強迫人們跟他一樣做。你且想想因謬信而產生的這種可怕的屠殺，由於謬信動物是該爲獻祭用的，以及更殘忍地謬信人是需要肉類作爲食品的，你且想想在我們可愛的印度，因謬信而加於一般被壓迫階級的待遇，並且，你從這種待遇上可以看出，甚至於一般已經懂得「民胞物與」的人們，謬信還是怎樣地能夠在他們中心滋長全無心肝的殘忍。有不少的人，被這種謬信的魅力所慫恿，已在上帝的愛的名義下犯了許多的罪惡；所以你必須極度地留神，使得謬信的痕迹絲毫

不留在你的心裏。

這三大罪惡你必須避免，因為它們是反仁愛的，是一切進步的致命傷。但是，你不但必須這樣地避免罪惡；還要積極行善。你必須這樣地充滿着熾烈的服務願望，以至於你是無時不留意着為你週圍的一切服務——不但對人，而且對禽獸和草木。你必須在每天的小事情上這樣做着，使之能成爲習慣，那末，遇有重大的事情需要做的時候，你就不至於錯過這難得的機會。因為假使你渴望和造物者融合爲一，這不是爲你自己，而是要讓你自己成爲一條渠道，使造物者的仁愛，能由之而流達到你的同胞。

一個走上了「道路」的人，他的生存不是爲己，而是爲人；他已經忘掉了自己，以求爲他人服務。他像造物者手裏的一枝筆，通過它，造物者的思想能夠流通，並能在這個世界上表現出來，沒有一枝筆，這是不可能的。但是，同時他也是一簇閃爍而絢爛的火花，把充滿在他心裏的聖愛照耀着塵寰。

智慧是能使你助人的，願力是能指導智慧的，仁愛是能啓發願力的——此三者，是你們所秉受的德性。願力，智慧和仁愛，是主宰的三種妙用；你他願意獻身給主宰而爲它服務，必須把這三種妙用在世界上發揚光大。

* * * *

禮 足 恭 聽 錄

Waiting the word of the master,
Watching the hidden light;
Listening to catch his orders
In the very midst of the fight.

Seeing his slightest signal,
Across the heads of the throng;
Hearing his faintest whisper
Above earth's loudest song.

等候着導師的話，
守望着潛藏的光，
靜待着接受它的命令
在奮鬥的核心中。

看着它最細微的信號，
在稠人廣衆間；
聽着它最低的耳語
在塵囂喧騰裏。

本書作者克理希那摩諦略史

(柔淳淨音謹述)

亞洲位置，在世界地圖上看起來，左有南北美洲，右有歐洲非洲，亞洲恰當大陸的中心，而世界上釋道耶回各大宗教的教主，也都誕生於亞洲。印度又是亞洲大陸的中心，是偉大的佛教發源地。公元前五四四年，印度北憍薩羅國迦毘羅城的藍毘尼園，(一八五七年，英人把此地割贈尼泊爾。)誕生一位釋迦牟尼佛，他在成道以後，說法四十九年，法筵三百餘會，濟度了無量無數的衆生。照佛經上說：繼紹釋迦佛的補處菩薩，稱做彌勒佛，今住在兜率天的彌勒淨土，待時下降。本書作者克理希那摩諦，曾由證道學會具有天眼通的權威，說他是彌勒化身，代替彌勒弘法，是現世的「世界大導師」。他現在正在各地弘法，專弘最上一乘，并有著作出版，所以將他的身世事實，大畧的介紹一下：

印度是個三角形的大半島，東南西三面濱海，北有世界最高的喜馬拉雅山，半島北部氣候涼爽，中部炎熱，南部溫和。在南部馬德拉司 (Madras) 的西北方，相距約一百公里，有一個奇托爾地區 (Chittoor District) 所轄的麥達那帕里 (Madanapalle)，於公元一八九五年五月十二日，誕生了一位聖哲，便是本書作者雅杜·克理希那摩諦 (Jiddu Krishnamurti 以下簡稱克師或師，) 他的雙親都屬於印度高貴

的圖魯糾 (Tulugu) 族，也是婆羅門正教的信徒，合家奉教很虔，嚴守戒律。師的父親叫納蘭勒 (Naraniah)，是馬德拉司省的高級官員，退休以後，因為他是證道學會的會員，經該會會長安尼·培成博士 (Dr. Annie Besant) 的邀請，約在一九〇五年把全家遷到證道學會所在地的阿德雅爾 (Adyar) 居住。他共有子女十四人，不幸他的妻子在遷居後的不久亡故了，家務由一位孀母操持，於是這一羣失去慈母的兒女，便得不到好好的營養和撫育。

克師在兄弟姊妹中，行次第八。依照印度風俗凡排行第八的男孩，可在名字上加上「克理希那」字樣，這是古印度肉身上帝的名字，在他降世時候，是行次第八的男孩，因而印度就有了這傳統的習慣。

克師在童年時代，是一個神經質的孩子，怕羞、柔懦和不活潑；有人在無意中瞧着他，好像他的目光向着遙遠的所在矚望着，彷彿做夢的樣子，使人感覺他是生活在另一世界的。他在學校時候，由於讀書愚笨，常受教師的斥責。他的唯一良伴，是比他小兩歲的一位弟弟，名叫尼特耶南德 (Nityananda)，是一個聰明伶俐的孩子，他們雖然性質上有這樣差別，可是互敬互愛，同讀同玩，十足表現着深厚的友愛。後來這位弟弟，和師一起受證道學會的培養，但到一九二三年，忽然患了肺結核，經多方醫治，轉地療養，才算痊愈。不料到一九二五年，又羅流行性感冒而逝世。這是師心

頭上的一大創傷。雖然地說：「在靈界中常能遇到他，並且比在世時更爲接近」。可是極其親愛的手足，突然間幽明異路，畢竟使他非常難過的，因而引起他時常哭泣，並爲他作多次祈禱。從此他的修持，也更加勇猛精進了。到一九五七年，他其餘的兄弟姊妹十二人，完全死亡罄盡，僅剩師孑然一身。「人命無常」，師更當感慨係之吧！

克師在少年時代所受的教育，和後來的成就，是與證道學會分不開的，證道學會的組織宗旨，請看本書附言中「介紹證道學」一文，這裏不再辭費。在一九〇九年的某一天，證道學會的萊德比脫 (Leadbeater)，在阿德雅爾的海灘上，碰到一羣遊戲的小孩。萊氏是具有「天眼」和「宿命」通的人，看出其中兩個小孩，身光特別，是有不凡來歷的，而這兩個小孩正是克師和他的弟弟。萊氏立即結識了他們，通過克師的父親允許，使他們退出學校，改由萊氏親自教育。幾個月後，該會會長培成博士由歐洲回來，見到這兩個孩子的特殊身光，非常歡喜，就認他們爲義子，把她全部的母愛，傾注在他們身上，無微不至的撫養栽培。她請萊氏和埃倫達爾 (Arundale) 做他們的教師，用完全自由的教育，使孩子們的性靈，得到趨向自然的發展。不久，這兩個孩子又獲得導師庫特荷米 (Master Koot Hoomi) 的殊恩，僅僅幾個月的「備錄考驗」，就把他們列入門牆。克師這時才十四歲，對於導師給他的訓言，陸續的扼要記下，證道學會把它

出版，名爲 (At The Feet of The Master)，直譯是：「在導師的足前」，這書輾轉譯成二十七國文字，流行甚廣。在中國的譯本有兩種：一是伍廷芳博士翻譯出版的，取名「師君」；一是朱寬君翻譯出版專門贈人的，取名「禮足恭聽訓」。朱君在初版贈完時，復邀庸、無逸、柔淳、淨音諸錄重與原文核對，字斟句酌，力求信達，所以這次再版本的內容，比較初版有所改進。

證道學會的導師有好幾位，庫特荷米是其中之一，他們都是超人，不用肉體和人們接觸，人們從來也看不見他們，他們只在靈界或天界活動，就是給弟子們訓話，也是在夢中指示的。他們收錄弟子，必須經過「備錄考驗」，考驗的時間快慢不等，弟子如果修持精進，或有特殊貢獻的，可以得到授記。儀式非常隆重，也是在靈界舉行。到了高級授記，便由釋迦佛或彌勒佛親自主持。得到四次授記的人，便是阿羅漢，從此高超三界，不受後有了。

克師初次得到授記，是在一九一一年，這時他才十四歲，萊德比脫以他的神通，追溯克師過去幾萬年及五十世中的輪迴事蹟，寫成一本鉅著發表。他說：「師的降生，是負有全人類的重大使命，將來應成爲世界導師」，證道學會另有權威說：「耶穌便是彌勒的化身，彌勒佛現住西藏，因爲他的身體過於靈敏精妙，不能和俗世接觸，因而借用克師身體，代替他弘法利生。」

克師在一九一二年的春天，培成送他到英國留學，他每次應入學考試，總有某種試卷不能及格，以致被擯。後來要入牛津大學，又因故未被錄取。到了一九二〇年，培成決定讓他多學幾國文字，以備未來演講之用，於是到巴黎學法文，一九二二年，又到美國的加利福尼亞，獨自研究哲學和宗教、經濟、教育等學，爲時一年有餘。

克師的體質不很壯健，患有胃病和氣管炎，但他喜愛運動，游泳，高爾夫球和網球，都玩得很好，經常在山區或林區作幾英里的散步，并愛看戲劇和電影，特別感到興趣的是駕駛汽車。

克師在證道學會中受到幾位老師的薰陶，從一九一二年起，他便開始靜慮（Meditation），堅持不斷，到一九二二年的八月間，開始得到「道驗」，常常見到彌勒佛，生命起了根本改革，同時領略到性靈上的快樂。一九二四年，他和他的弟弟及幾位證道學會的會員去到佩爾京（Pergine），這裏有一座十一世紀的古堡和一座方塔構成的旅館，師在每天下午三點鐘，到這座方塔內靜慮。他告訴他的同伴，彌勒佛有好幾次親自降臨，而他的同伴也覺得在師的靜慮時，有時周圍氣氛和平時迥別，好像充滿着強烈到可怕的力量，直利師的靜慮完畢，這種力量才漸漸消散，最後剩下的，是一種微妙而安靜的感覺。

師與彌勒佛完全融合，是在一九二七年，他在徹悟後的

公開演講，摘要如左：

『……我在幾個月前，已找到這「樂邦」并且住在裏面，證明不是幻想了，我見到我的永恆，見到萬物根源，見到一切東西的美麗、完備和快樂，我是不生不滅了。

『上半年中見到佛，現在我感覺到和「這可愛的」是一體，我和他是「一」，不論你們解釋他是佛，是彌勒，是耶穌，是師利·克理希那（上帝）或者其他的名稱。

『心是真的主宰，真能幫助你，領導你。但如錯用它，則是一個毀滅者，所以當善用其心。

『樂邦并不在遠，要在每個人的裏面去尋，你必須尋到這開天堂門的鑰匙，這鑰匙便是你自己裏面的聲音，是你的直覺……

『……一切無常，……只有真理是永遠的，無始無終的，不生不滅的，只能在這「樂邦」中尋到它，……不過你要尋到它，首先要消滅「自我」，要了解真的友誼的偉大，當你覺得你和一切東西是一體，如果沒有他們就沒有你的時候，這種真的友誼自會到來。

『……幾個月前，當我遠離人跡，進入長滿森林橫着溪流的許多小山中，有一天，我和一個友人同走，我對他說：「在這裏靜慮多好！」恰巧這位友人走開，只剩我一個人，偶然回頭欣賞這形成拱廊的森林，突然看見我的快樂，我的導師，我的教師——我們每個人的教師，向着我走過來，這

時我好像通過他而見到森林和各種東西，我立在那裏看，奇怪的是不期而遇這種神奇偉大和光輝……

『…這樂邦是真實的，我能尋到，其他千萬人也能尋到。

『……像荷花一樣，你是從不淨中出來的，但出來後是新鮮的，美麗的，這是樂邦，但你必須要有這聲音，這引領你的聲音，是真的直覺，當你有了它的時候，你才成爲它的一部分，你的裏面是它的住處。

『……當我完全毀滅「自我」的時候，才能把我自己和「我所愛的」合而爲一』。

師在第一次授記時，培成博士認爲這是釋迦和耶穌降世後二千年中稀有的盛事，於是成立一個東方星會(Order of The Star in The East) 舉克師當會長，她和萊德比脫做保護人，埃倫達爾做書記。會員的主要使命，是把自己修養好，預備迎接世界導師，接受他的學說，執行他的任務。成立以後，會務發達，到一九一四年，會員已達一萬五千人，一九二一年，荷蘭有一位帕蘭德(Pallandt)伯爵，把他在荷蘭的五千英畝地皮和一座古堡捐助該會，作爲該會在歐洲活動的中心。從一九二四年起，該會便在這塊地皮上，舉行一年一度的露營野火會。極盛的一年，有來自四十餘國的會員，參加集會；人數達到幾千人，而這時全體會員達到五萬人。集會期間，每天都由克師演講，直到一九二九年，克師要引導會員們走到最上一乘的道路，毅然決然的宣佈解散，

在解散時的一篇演講中，摘出一些要語，可以看出他「真理不妥協」的態度。

『……真理是沒有什麼可以限制的，沒有條件可以束縛的，沒有途徑可以接近的，所以不能加以編制和組織。

『信仰完全是個人的事情，你不能也不該加以組織……你必須向上迎合真理，而不能把它貶下來為你組織，……我敢斷言，沒有一個組織能引入上「性靈」之路的。

『因為我是自由的，無條件束縛的，不是局部而是整個的，不是相對而是永恆的「真理」，我希望這些想懂得我的人，也要和我一樣的自由，不要跟着我，不要把我造成一座廟宇，而成爲一個宗教，一個宗派，把他自己關到裏面去，……

『在這十八年中，你們有這個組織（指東方星會），等待一個對你們能成予新的快樂，改變你們整個生命，給你們一種新的了解的某人，……現在看，你們是怎樣了；請細想：這種信仰，使你們比以前有什麼進步？

『……你們雖然爲我準備了十八年，但當我說：這一切東西都是不需要的，你如果要有一個覺悟、光輝、清淨、健全的「自我」，便應當自己的內心去尋，把其它東西一概丟掉；我說這話的時候，你們便沒有人表示同意。

『……在我慎重考慮後，決定把這個組織解散……。

『你們可以另立新的組織，再盼望其他某人，再做新的

廟宇，或把這些廟宇加上種種新的裝璜，這是與我無涉的。

『我唯一所關心的，是要使一切人們得到絕對的和無條件束縛的自由！』

東方星會解散後，師把帕蘭德伯爵捐助的五千英畝地皮，退還原主；會中一切財產，完全處理妥當；并擺脫他在印度，美國和奧地利所擔任的種種職務。從此以後，他每年預訂好了自己的行程和日期，應邀到各地演講，如意大利、新西蘭、澳大利亞、南美洲各國，英、美、法國和印度本土都請師蒞臨演講，并在電台廣播外，還舉行限於少數訪問者列席的討論會，由他答覆各項問題，迄今已歷三十餘年，很少間斷，因而全世界由於聽他演講和當面請教而得到好處的人，真是不可勝數！

師每次演講，都用英文記錄，出版流通，還有所寫的詩和專題論文，日記摘錄等，也都陸續出版，今列表於後，以便讀者購閱。

師演講內容，甚為廣泛，對於哲學、宗教、政治、教育及人生修養等，都曾涉及，特別是人生修養，是他許多演講的中心。師對世出世間，有「吾道一以貫之」的旨趣，一切問題，都須從個人「自知」開始。他的精粹法語，微妙哲理，在他一切出版物中，真是美不勝收，不過浩瀚淵博，不易歸納，本文限於篇幅，只把其中幾個重點，綜合敘述，使讀者得到一個明瞭的概念，可供修持上的參考，并作爲本文

的結束。

克師唯一的修持，是「靜慮」，靜慮便是禪，爲佛教中的「最上一乘」，師於一九一二年開始修持，到一九二七年大澈大悟，其間經過十五年，始終不懈，終於得到這偉大的成果。師以爲靜慮目的，在於找到「真理」，而找到真理的大前提，首要「根本改革」自己的心，使它去妄存真，才能達源返本。根本改革的方法，在於「自知」，自知內心所發生的一切思想，每天不斷的「警覺」着，警覺時候所要注意的，就是對於一切思想的內容，沒有歡迎，沒有拒絕，沒有譴責，也毋須有意的努力，只要靜默觀看着，一時一刻都不放鬆，隨時保持「正在經驗着的狀態」，這是靜慮中最緊要的歷程，也可說是重點中的重點，但很不容易做到，必須要有極度的敏感性和經常守望着的忍耐心；但如果堅持下去，就可得到心理上創造性的改革，其間是「無我」的，是（能思所思）合而爲一的，了然自知，能所雙忘，心便極端的安靜下來，並且赤裸空洞，顯露眞常，那末，不屬於思想的新的東西，（指般若）自然而然的到來，這樣持久的做去，才有獲得真理進入「樂邦」的可能，一旦獲得，即與「此所愛的」融合爲一，由桎梏而變解脫，由無常而變永恆，由苦惱而變無上的快樂，不但成就自己，并能永久的幫助他人了。

BIBLIOGRAPHY

BIBLIOGRAPHY

Published by the Star Publishing Trust

Articles in Periodicals

The Herald of the Star	1911/1927
The Star Review	1927/1928
International Star Bulletin	1927/1930
Star Bulletin	1931/1933

Books & Booklets

At the Feet of the Master	1911
Education as Service	1912
Editorial Notes	1921
Self Preparation	1926
Towards Discipleship	1926
Peace & War	1926
The Path	1924/1928/1930
Temple Talks	1927
The Kingdom of Happiness	1927
Who Brings the Truth?	1927
By What Authority?	1927
The Meeting of the East & West	1927
World Peace	1927
The Pool of Wisdom	1926
Life, The Goal	1928
Let Understanding be the Law	1928

BIBLIOGRAPHY

Experience & Conduct	1928
Life in Freedom	1928
Now	1928
Pathless Reality	1928
The Value of Individuality	1929
The Purpose of Education	1930
Tradition Which Has Lost Its Soul ..	1934

Talks

Ommen	1933
Italy	1933
Norway	1933
Adyar	1933/1934
New Zealand	1934
Ojar	1934
New York	1935
Latin America	1935
Ojar	1936
Seventeen Talks	1936
Ommen	1937/1938
Ojar & Sarobia	1940

Published by Krishnamurti Writings Inc.,
Vasantaviha, Adyar, Madras, India

Talks

Ojar	1944
Ojar	1945/1946
Madras	1947

BIBLIOGRAPHY

Madras, Group Discussion	1947
Bombay	1948
Madras, Group Discussion	1948
Bangalore	1948
Poona & New Delhi	1948
Banaras	1949
Ojar	1949
London	1949
India	1949/1950
Ceylon	1949/1950
Paris	1950
New York, Seattle	1950
Banaras	1952
London	1952
Ojar	1952
Rajghat	1952
Poona & Bombay	1953
London	1953
Ojar	1953
Madras	1953
Banaras	1954
Bombay	1954
New York	1954
Madras, Banaras, Bombay	1954/1955
Amsterdam & London	1955
Ojar	1955
Sydney	1955
India	1955/1956
Europe	1956

BIBLIOGRAPHY

Books & Poems Published by Other Publishers

Books

- Education and the Significances of Life, 1953. Published by Harper & Brothers, New York.
- The First and Last Freedom, 1954. Published by Harper & Brother, New York.
- Commentaries on Living, 1958, 1st Series. Published by Harper & Brothers, New York.
- Commentaries on Living, 1956, 2nd & 3rd Series. Published by Harper & Brothers, New York.
- On Learning, 1958. Published by Western Printers & Publishers, Bombay.

Poems

- The Search, 1927. Published by George Allen Muwin, Limited, London.
- The Immortal Friends, 1928. Published by Boni Liveright, New York.
- The Song of Life, 1931. Publisher Unknown.
- Come Away, 1927. Published by Star Publishing Trust.

Books About Krishnamurti & His Teaching

- World Without Frontiers, 1940, by Richard Weiss.
- Krishnamurti & The Unity of Man, 1953, by Carlo Soares.
- Krishnamurti: The Man & His Teaching, 1952, by Rene Fauere.
- Krishnamurti The Main in Revolt, by Andre Niel.
- Krishnamurti & The Experience of the Silent Mind, 1956, by A. D. Dhopeswarker.
- Krishnamurti: An Introduction, 1957, by Kewel Motwani.
- Candles in the Sun, 1957, by Emily Lutyens.
- Neti-Neti (Not this—not that), 1955, by L. C. Beckett.

譯文內幾個名詞的解譯

造物者——造物者一詞，原文爲「上帝；」蓋承用耶教之尊稱也。釋氏曰「眞如，」曰「佛性；」道家曰「眞宰；」儒家曰「天命，」曰「性；」皆指此耳。譯者爲求避免宗教色彩起見，特採用造物者一詞以代之。實則、無非皆指唯一至上之聖性而已。

導師——導師是超人的尊稱，是像佛教裏的羅漢或菩薩一流的人物。

就位——所謂就位，即係佛教裏的「入流；」是由凡入聖的第一階段。

進化——此書所指的進化，係我人精神方面的進化——我們的性德的啓迪。此說惟瑜伽學及證道學裏有之。佛學的教義，亦含有進化之意，然却沒有獨特地指出；想因其時，學者程度尚淺，一經誤會，反足以生懈怠之心，故不能不方便說法耳。例如：佛說的輪迴，即是琢磨；琢磨即是進化。其他如「多生般若」等語，則明明是進化矣。竊謂：從事佛學者，如能闡明進化之義，則其理論，當更完備也。

欲身、識身——欲身與識身，都是「光」形成的身子。在日間，它們與我們的肉身，湊合一起，惟須有天眼的人，始能看見。欲身是極其微細的質——情欲質——所組成，是

我人情欲的大本營。識身乃是更微細的質——思想質——所組成，是我人思想的本體。當我人入睡之時，欲身便脫離了肉身，而到欲界裏去活動。（欲界俗稱陰間，欲身死名鬼身。）人死之後，藉其欲身，逗留於欲界若干年，然後遺下了欲身，獨憑所剩之識身，上升識界；（識界俗稱天界亦曰天堂。）正如人初死時，遺下了肉身、而往欲界裏去的一般。

念力——玄學裏證得識身的體質，隨着我人的思想而起變化。善念能增加微妙的思想質到識身裏去；反之，惡念能增加重濁之質；一如我人的肉身，視所進的飲食；而變更其體質。此外，我人的心念，有兩種效能：（一）發射。把思想質如無線電波一般、傳至自己之目的物，而與以影響。

（二）幻形。當我人想像某人或某物時，其念力即能促使思想質，形成所想之人物。例如：當我人憶及一舊游的山丘時，面前即浮現一思想質所組成的雛形的小山。俗諺云：日有所思，夜有所夢；即是念力的作用。因為常人的識身，每當其人熟睡時，即脫離肉身，而自由行動；惟不能自作主宰，故往往捏造幻境，自相愚弄。

證道學裏有不少專著，對於導師、欲身、識身，以及慧身、因身等，解釋至為詳盡；這裏、可無贅言。此種學說，過去雖不公開；但亦未嘗無可供印證的記載；例如：我國明代憨山大師，其自撰年譜裏，有一節載：大師三十三歲時、

卓錫晉之五臺山。某夕，夢見清涼大師，承開示妙理，有「佛刹互入，」「身、心交參涉入」等語。另一夕，夢入彌勒樓閣，蒙彌勒菩薩召見賜訓。有「分別是識，無分別是智；依識染，依智淨；染有生死，淨無諸佛。」數語。該節之末云：「總之，皆與諸聖（在夢中）酬酢，常聞佛言，常有是好夢。」夫憨山大師，乃明朝人，而他夢中所遇到的，却是遠在數百年前的、唐代的清涼大師；此與導師的指示作者，初無二致也。所謂「佛刹互入」拿證道學來印證，就是說：我們眼前的世界，與我們的欲界、識界，以及其他諸界，盡在一起，互相涉入。此即世俗所謂，地獄天堂，（乃至涅槃之境，）都在眼前也。所謂「身必交參涉入，」是說：人們的肉身：欲身：識身，以及其他諸身，同時各處於其所屬之世界，並與各個世界，交參涉入。至於參見彌勒之舉，就證導學的觀點看來，似係大師接受羅漢位的儀式。末後之「與諸聖酬酢」云云，雖祇寥寥數語，却包括着不少的玄境。

講到鬼神之事，沒有經驗的人，往往喜歡憑藉一己的理想，以定其有無；或則相信同他一樣的沒有經驗而喜歡武斷的人，這種態度，都是不合於邏輯的。要知世間一切，皆是科學；不過目下我們的科學儀器，尚未能測量「形而上」的精神的世界，正如從前的人，看不到微生物一般。其實：形而上的精神世界，也未嘗不是物質；不過它們的精細的構

造，超出了我們的器官感覺的能力範圍，不知者、遂以精神目之。唯物論者、根本忘記了人是以精神爲主的；他們嚷着要證據，不曉得證據有「自證」與「他證」之別；形而上的科學，是要我人、開發了固有的潛能、而由自己去證的。

介紹證道學

證道學（Theosophy）是脫胎於印度最古的瑜伽學的。當西曆一千八百七十五年時，美國即有證道學會的創立。總會現設於印度馬特拉司省；世界的大都會中，多數有分會設着；我國惟上海等一二處有之。（上海分會，因受戰事影響，迄今尚在停頓中，）三十餘年前，伍廷芳博士，曾提倡是學；惜乎後來沒有繼起的人，故在我國，證道學還是湮沒不彰。自從證道學會創立以來，世界各國，產生了許多道行高深的人物；他們寫了不少罕見的名貴作品，約有一二百種之多。（都是英文的。）關於宇宙的秘密；人類的來蹤去跡；死後所住的地獄、天堂的情狀；都有專著論述，供世人公開研究。該會宗旨，純正簡單，可概括在下面三個信條裏：

（一）組成「全人類皆是兄弟」的核心，不分種族，不分膚色，不分性別，不分階級，乃至不分信仰。

（二）以比較宗教學、哲學、及科學等，為研究對象，極力提倡。

（三）查究未經闡明之天然律，與我人固有之潛能。所謂證道學，並不是宗教；它是一種研究宇宙間一切人、物之究竟的學問，專講不着色彩的純粹的真理；並且主張：真理

高於宗教。我國有句俗語，叫做「換湯不換藥」；在這裏，倒可以引用一下：各種宗教，好比各式的湯，真理猶之是藥；湯不妨更換着，以迎合世人的口味；藥却是一成不變的。是故一切正當的、無論大小的宗教，在證道學看來，都是聖智的顯露，而應當一視同仁地尊敬的。由於人智有差別，才產生差別的宗教。證道學認為；真理必定是極端的高尚，極端的合於邏輯；並且是必定可以證明的。它以爲：真理不是任何宗教的權威者所制定的教法，而是各人勵志潛修的收穫。是以有志證道的人，先當集思廣益，放棄一切固有的成見，然後謹慎地去選擇；選擇最高尚；最合理的學說。不過即使選中了，亦不宜立即信受；要知在未經證驗之前，一切信受，理應是假定的；我們應該虛必地準備着，準備接受更完善的學說。所謂信心，必須是研究以後的心得，而不是研究以前的主張。證道學認為人類在動物中，已經進化到發展理智的階段；盲從與謬信，都是理智不足的象徵，不過大多數的人，還未到達能充分運用理智的程度；他們的見解，因爲缺乏鑑別力，故往往被先入爲主的成見所自困，其結果便像戴了有色的眼鏡看事物一般；莫怪宗教裏的門戶之見，要和生根一般的難拔了。在這裏，筆者也深知：雖然筆者在介紹着證道學，可是除了極少數的思想超脫本無宗教成見的人以外，證道學是不會即被人家注意的。話雖如此，畢竟時間是無窮的；加以人人都乘着永生不滅的靈性，在不息

地、一世勝如一世地進展着、宗教的門戶之見，終有一天會消除的，我們且耐心地等着吧。

一個人澈底地明白了證道學，即是明白了人生的使命：與做人的原理。他好比獲得了一支衡量萬物的寶尺，本來、待人接物時，他有許多自己不覺得的錯誤；現在：都陸續地發現了。還有許多不知應當如何應付的疑問，現在亦都迎刃而解了。他曉得：衆生是合着一個覺性的，所以人人都應發「同體大悲」之心。他曉得：人生世上，是爲靈性作活計；只有性體上的成就，才是真實而永久的；並且是一世一世累積起來的。他曉得：如欲迅速地完成人生的使命，第一不可存有自私的心理；惟有仁愛與犧牲，才是應走的途徑；苟能捨盡「小我，」那就自然而然地歸入「大我」了。他曉得：世間萬物，無論形體方面、或精神方面，都遵循着進化律前進；所謂輪迴，即是琢磨，琢磨即是進化。世間一切的大小事物，都是督促人智進化的工具；整個世界，是一個陶鑄完人的洪爐。他曉得：我人的本性，是永久的至樂與恬靜；只是通常的人，還未能與這至樂的泉源相溝通——他們所追求的，祇是世間的有對待的樂；對待的樂，不過是俄頃之間的經驗，所以是無常的，並且是與苦作伴的。他曉得：世間的一切的善惡報應，都是人類自作自受；凡是自私的行爲，盡是「向後走」，其結果，徒然增加一己的煩惱，與夫輪迴之痛苦而已。善做利人的工作，自己必先得冀益；反之，行損

人之事，無有不自己先受其害的。這些都是分毫不爽的天然律，惜乎愚昧的人，不明人生的真諦，把表面上的、一世的、成敗，與夫物質的得失，認作做人的究竟；這是很可憐憫的。

當我人努力地奉行證道學時，在不知不覺中，會漸漸地走進了超人的塗徑的。這猶如一個浪迹天涯的游子，到如今：才踏上了歸家的道路。筆者的「虔奉瑜迦」譯稿裏，有一段描寫超人的文字——富有詩意的描寫。茲特摘錄於後，以作本文的結束。願學者們進步！

「他（指超人）是一個真正愛造物者的人。他愛一切有生命的事物，而且擔荷着這樣的任務：傳播希望與勇敢的種子，並對一切，作有益的建設。他器度廣闊而富於容忍；他是仁慈的、寬恕的；沒有瞋恨、嫉妬，沒有惡意。他是無憂無懼的——一個極度的樂觀者。他追尋一切事物的光明的一面，能在黑暗的角落裏，檢出陽光來。他有一個不渝的信念——對於絕對的真理。他相信：造物者是絕對公正的；而世間一切事物，都是止於着善的。他只做着自己應做的事而且工作得很好。從工作中，他獲得了快樂。他不肯干涉人家的自由。人家以為失望而窘於應付的事情，在他是處之泰然的。他走過崎嶇的道路而絕不顛仆；面孔上常浮笑容，常哼着快樂之歌。他是沒有成的的，也絕不堅持一己的主張；因為他曉得：絕對的真理，是超出是、非的。他過着簡單的生

活，亦最能欣賞天然的景物：平原呀！高山呀！太陽的升降呀！風雨、寒暑呀！他都覺得美麗而可愛的。他的恬靜是發自內心的，凡是遇見他的人，都會受到他神情的感召。他不找朋友，也不找愛，可是朋友與愛，自會到他那裏來；因為他有着吸引的能力。他作客陋巷和赴會皇宮，同樣地覺得很舒泰；這兩處截然不同的主人，在他看來，也不覺得有軒輊。無論罪人或聖人，一般地視同他的昆季。對這兩種人，他是不分高下地都愛着的；因為他覺得：他們各在做着他們認為最好的任務。與其從聖人身上去尋過失，他毋寧從罪人身上去找善良。他知道自己不能沒愆咎，所以他不敢向罪人投石子。（筆者按：投石故事³見於基督新約。一個曾墮火坑的罪婦，也能夠信任他，而沒有一些畏懼。因為她知道：他會了解她，原諒她的。賤民也把他視為弟兄的。他是從容不迫的，他有許多時間——無窮的時間——因為「永遠」是無窮的，而他正是生存其中的一分子。他的生命是活潑的，到處迸發着光輝。他懷着滿腔的愛，像冬天的太陽一般射向全世界。」

禮足恭聽錄

原著者：克理希那摩諦 J. Krishnamurti

譯作者：朱寬 (Maurice Chu)

一九六一年：馮公夏 (K. S. Fung) 倡印

一九七二年：騰齊施裔 (K. S. Sze) 覆印

初版校對人：庸厂、無逸、淨音、柔淳

再版校對人：李纘鏗 (J. T. Lee)、高永霄 (W. S. Ko)

贈送處：香港遮打道金星公司

K. S. Sze & Sons Co.,

5F Chater Road, P. O. Box 554, Hong Kong.

承印者：天星印刷廠

香港謝斐道四一二號