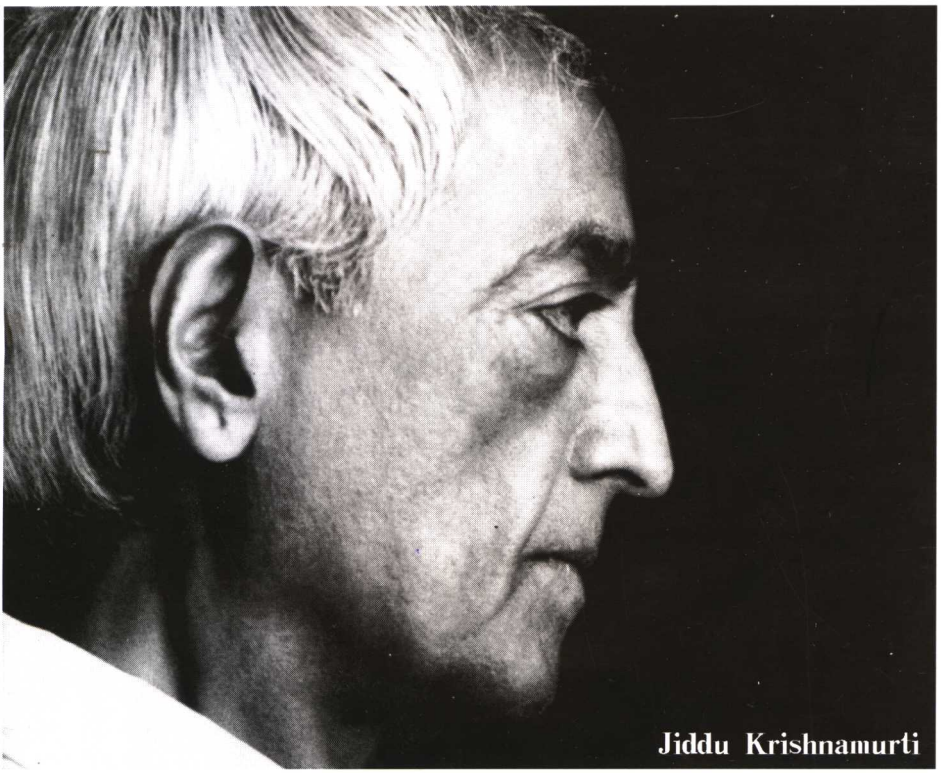
和他相识是人生最光荣的事！

——亨利·米勒（1891—1980）

这个人是谁？

克里希那穆提和他的作品简介



有一个了不起的名字，它对抗所有的神秘、怀疑、困惑、迂腐、奴役，那就是克里希那穆提。

这将是一次改变人生的相逢……

人生中不可不想的事

（当你面对以下这些问题，先静心想想自己的答案，然后再听听他的解说）

◎ 你是否快乐？

克：我从来没有想过这个问题。你一旦认为自己是快乐的，你就停止快乐了，是不是？假设你在游玩并发出欢乐的叫声，这时如果你觉察到自己正在快乐，你会怎么样？你就停止快乐的感受了。你是否注意过这一点？因此快乐不是在自我意识下存在的东西。

如果你执着做个好人，你是好人吗？“好”是不是可以锻炼的？“好”是不是因为你看见、观察到、了解了，而自然来到的？同样的，如果你觉察到自己正在快乐，快乐就从窗户跑掉了。寻找快乐是件很荒谬的事，因为只有在你不去寻求它时，它才存在。也就是说，当妨碍快乐的事物消失时，当焦虑、沮丧以及对个人安全感的追求停止时，快乐就自动出现了，你根本不必追求它。

◎ 我们要如何消除心中的忧虑？

克：如果一个人反复不停地想一个问题，不断地关心它，就是我们所谓的忧虑。如果我们不能避免造成忧虑的情况，那么你去面对它，而不是逃避。为了消除忧虑，人们通常会逃避问题，你到寺庙里或歌舞厅，你看电视，听音乐，或寻找其他分心的方法。但是你转过头来，问题还在那里，所以你何不从头开始就面对它？

但是，一个人如何才能消除忧虑？首先心田不能供给问题生根的土壤。你可曾观察过自己的心？你到目前为止所学习的一切，你记忆中所有的经验，你的父母、老师告诉你的一切，你从书上读到以及从周围世界观察到的事物，这一切都是你的心。人的心能观察、分辨、学习，能培养所谓的德性，它能沟通观念，它有欲望及恐惧。它不只是你表面上看见的，同时也是无意识的深沉层面，其中隐藏着种族的野心，各种动机、冲动及矛盾。这一切都是心，它称为意识。观察你自己的心，你会发现它是多么不安宁，它总是被别的事情占据，被别人昨天所说的话占据，被你刚学的东西占据，被你明天将要做的事情占据。只有一颗不被占据的心，才是永远清新，才能应付并且解决问题。

◎ 但是如果没有了野心，整个社会不就停止进步了吗？

克：我们首先不要问野心是对或错，我们应该先弄清楚的是：野心者是否毁灭了他们自己？观察你周围的人，观察那些有野心的人。当你野心勃勃时，你会怎么样？你是不是只想到你自己？你残酷，把别人推向一边，因为你想实现你的野心、想变成大人物，所以我们创造了一个成功和失败的人彼此冲突的社会。在你和其他羡妒你的人之间，存在着不停的争战，然而这种冲突能带来富有创造性的生活吗？

当你为了自己所爱而去做一些事情时，你有野心吗？你以自己的全心全意去做一件事，不因为你想得到利益、达到特定的目标或得到更大的成就，只因为你爱这件事，在这其中是没有野心的，不是吗？在这过程中并没有竞争，因为你不想和任何人争第一名。你应该问问自己，真正爱做的事是什么，然后在你的一生中，你会努力去做你认为值得又深富意义的事。这是创造新社会的惟一途径。否则你的人生可能会过得很悲惨。你不知道你真正想做的是什么，你的心陷入一种例行公事，其中只有无聊、衰败及死亡。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

◎ 我们为什么希望出名？

克：让我们一起来思考这个问题。为什么人想要出名？首先，有名就会有钱，同时，有名能带给你很大的快乐，不是吗？如果你是世界闻名的人，你会觉得自己非常重要，而带给你一种不朽的感觉。你希望有名，希望在世上为人所知，时常被人谈论，因为在内心里，你认为自己什么也不是。你的内心没有富足感，什么都没有。因此你想在外面的世界出名。如果你的内心是富足的，你有名或无名就没有什么关系了。

内心的富足比起外在的富足要困难多了。它需要更多的滋养，更多的关注。如果你小有才华又懂得如何去拓展它，你就会成名了，但是内心的富足不是用这种方式可以得到的。要得到内心的富足，必须先知道放下不重要的东西，譬如想成名的念头。内心的富足暗示着独立自主，而想要成名的人害怕独立，因为他依赖别人给他的奉承及好评而活。

◎ 人为什么发怒？作为一个有修养的人，是否要远离愤怒？

克：如果我踩你的脚、捏你或把你的东西拿走，你是否会生气？你为什么不能生气？你为什么认为生气是错的？是不是因为别人告诉你不可以生气？因此弄清楚人为什么生气是很重要的，我们要了解忿怒的真相，而不仅仅说生气是错的。

然而你为什么生气？因为你不想受伤害，这是人类求生存的正常需求。你觉得你不应该被任何人或任何社会利用、压榨、毁灭或是剥削。有人打你耳光，你觉得受伤、屈辱，你不喜欢这份感觉。如果这个伤害你的人比你块头大、比你有力气，你无法回手，你就会转而伤害别人，你会把情绪发泄到你的兄弟、姊妹或仆人身上。所以这场忿怒的戏就一直演下去了。

其次我们要知道，避免受伤是正常的反应。人们为了不让自己受伤，保护自己，开始建立了防卫与藩篱。你在自己周围造了一道墙，不让自己开放及接纳，因此你也无法去探索及扩大你的感觉。你认为忿怒是非常坏的，因此你责难它，如同你责难许多其他的感觉一样，因此你逐渐变得枯燥、空洞，你一点强烈的感觉都没有了。你明白吗？

◎ 我时常会有怨恨，请你教我如何去爱好吗？

克：没有人能教你如何去爱，如果人类能被教会去爱，世上的问题就非常简单了，不是吗？如果我们能从书上学会如何去爱，就像我们学数学一样，这个世界一定很美妙，世上就不会有仇恨、剥削、战争、贫富悬殊，我们都会对彼此非常友善了。

怨恨和仇恨是容易的，它就像时尚一样把人们聚在一起追随同一样东西；它制造了各种的假想，它形成各种不同的合作，譬如战争。但是爱就困难多了。你无法学习如何去爱，但是你可以观察恨，然后把它轻轻地放在一边。不要说恨人是多么糟的事，只要观察恨是什么，然后把它丢掉。漠视它的存在，它是不重要的，重要的是别让恨在你的心中生根。你明白吗？

你的心就像沃土，如果你给予足够的时间，任何问题来到其上，就会像野草一样生根，然后你就得费心去把它拔掉，可是如果你不给问题足够的时间生根，它就没有地方生长而自动枯萎了。如果你鼓励恨，给它时间生根、滋长、成熟，它就会变成一个大问题。如果每一次恨的感觉升起时，你让它过去，你会发现自己的心思变得非常敏感，但不是多愁善感，如此你就会明白什么是爱。

◎ 一个人从生到死为何总是希望被别人爱？如果他得不到这份爱，为何他就无法像其他人那样的泰然自若和充满信心？

克：你认为其他人是充满信心的吗？他们也许自我炫耀、装模作样，但是你会发现在这种演出的背后，他们其实是空虚、无聊而平庸的，他们根本没有真正的信心。人为什么希望被爱？你难道不希望被父母、老师、朋友爱吗？

人为什么总是永不休止地渴望被爱？请仔细听我的话。你希望被爱，是因为你的心中没有爱。你的心中一旦有了爱，你希望被爱的渴望就停止了，你就不再需要别人来爱你了。只要你还需要别人来爱你，你的心中就是没有爱的；如果你的心中没有爱，你就是丑陋的、残忍的，那么你又为什么应该被爱呢？如果你的心中充满了爱，你永远也不会要求被爱，你永远不会拿着乞丐的钵去请别人填满，只有空虚的人才要求别人来填满自己，而一颗空虚的心，是永远无法以寻求爱的方式来填满的。

◎ 什么是灵魂？死亡后，灵魂是否依然存在？

克：我们的文化、我们的文明发明了“灵魂”这个字眼。任何一种文明都是共同意志造成的结果。这个共同的意志在灵魂这件事上认为，人除了死亡、会毁灭的肉体之外，一定还有一个更大、更深、一个不会毁灭、永恒存在的东西，因此就制造了灵魂这个观念。偶然有一、两个人亲自发现了“不朽”的意义，那种不死的境界，于是那些平庸的人就说了：“对！这一定是真理，他一定是对的！”因为他们想得到永恒，所以他们都抓着灵魂这个字眼不放。你知道灵魂是什么吗？还是你只不过是听别人告诉你有灵魂存在。你的父母、传教士、佛经、你的文化环境等，他们告诉你这样，然后你就接受了。但是你从来不亲自去发现到底有没有这种境界的存在。

不要依赖任何人。我或是其他人可能告诉你有个超越时间的境界存在着，但是这对你来说又有什么价值？如果你肚子饿了，你会去吃东西，而不只是说说就饱了。重要的是，你必须亲自去发现什么是真理。

至于死亡之后还有没有生命存在，这个问题是不重要的。重要的是，你是否能在活的时候认识死亡。这也是教育的一部分，受教育并不只是精通数学、历史或地理，我们也应该了解死亡这个不平凡的东西，不是在你身体死了以后才了解，而是在你仍然活着，在你欢笑、在爬树、划船或游泳的时候，你就能了解。死亡代表不可知的事，重要的是，你必须在活着的时候就知道那些不可知的事物。

◎ 我们为何对死亡恐惧？

克：你认为一片叶子从树上坠落时有恐惧吗？你认为鸟儿对死亡有恐惧吗？当死亡来临时，它就迎向死亡；它并不关心死亡，因为它太专注于生活，专注于捉虫、筑巢、歌唱，为了飞翔的快乐而飞翔。它们的喜悦似乎那么无限，如果死亡来临，很好，它们就从此结束了。它们生活在每一个刹那，从不担心将会发生什么事，不是吗？只有人类永远担忧着死亡，因为我们根本不是真正地活着，我们是死的，这就是我们的困扰。老年人已经接近坟墓了，年轻人也离它不远。

我们对死亡存着先入为主的观念，因为我们害怕失去熟悉的事物，那些我们拥有的东西，我们害怕失去妻子或丈夫、孩子或朋友；我们害怕失去我们学习和累积的事物。如果我们能够看开自己所拥有的朋友、财产、美德与个性等，我们就不会害怕死亡了，不是吗？

所以我们发明了死亡和来世的理论。事实上，死亡就是结束，但是我们大部分人都不愿意去面对这个事实。我们不想离开熟知的事物，因此是我们对已知事物的执着在我们心中制造了恐惧，并不是不可知的事物造成了恐惧。因为未知的世界不是已知的心智所能理解的，但是这个充满已知事物的心智却告诉自己说："我要结束了。"所以死亡才令他那么恐惧。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

◎ 欲望的源头是什么？我如何把它消除？

克：这个问题是一位年轻人提出的。他年轻，充满了生命与活力，他为什么要消除欲望呢？有人告诉他，没有欲望是大德行，不受欲望约束就可以认识上帝或其他所谓的终极目标，所以他会提出上面的问题。但是这种想把欲望消除的冲动，本身就是欲望的一部分，不是吗？它其实是被恐吓所驱策的。

什么是欲望的源头、线索及开始？当你看见一件吸引人的东西，你想要它。你看见一部车子、一艘船，然后你想拥有它，或是你想要达到有钱人的地位，或成为政府高官，这就是欲望的源头。眼见、身触都是感官的刺激，在感官的刺激中升起了欲望。因为认识到欲望会带来冲突，于是你才会问："我要如何才能从欲望中解脱？"所以你真正想要的不是脱离欲望，而是脱离欲望所引起的担忧、焦灼和痛苦。如果你能把痛苦、折磨、挣扎和一切欲望所引起的焦灼及害怕都摆脱，只剩下欲望所带来的快乐，你还想脱离欲望吗？

一旦我们看见追求权力的欲望在各种形式上产生——譬如成为政府首长、法官、宗教领袖等——我们看见这种欲望的根本是恶的，我们就不会再有求取权力的欲望。然而我们现在并没有看见野心的破坏性，没有看见求取权力的欲望是恶的；相反的，我们却说我们将运用权力去做好事，这种言论根本是毫无道理的。一个错误的方法永远不可能用来达到正确的目标。所以如果我们不了解欲望的整个重点，不了解它的结果、它的副产品，而只是尝试去消除它，是没有任何意义的。

◎ 什么是生活的喜乐?

克：如果你想做一件开心的事，相信你在做它的时候一定就很快乐了。你也许想嫁给最有钱的男人，或是娶最美的女孩，或者通过考试，被某人赞美，你认为得到你想要的东西，你就会快乐。然而这是快乐吗？它难道不正像花朵在早晨绽放，很快就在夜里凋谢了？但这就是我们的生命，这就是我们想要的一切。我们为如此表面的事物感到满足，例如一部汽车、一份安定的工作、一些无谓的琐事引起的小感动，就像一个男孩开心地在强风中放风筝，几分钟后又泪眼汪汪了。这就是我们的生活，我们如此就满足了。我们从来不说："我要把全心全意和整个人都投注下去，去发现什么是快乐。"

你可曾安静地坐着，背脊挺直，动都不动地去体会沉默的美？你可曾让你的心思漫游，不是去想一些微不足道的事，而且是扩大地、宽广地、深入地去探索、挖掘。你知道目前的世界是什么样子吗？世界的现况就是我们每个人内心现况的投射，我们是什么，世界就是什么。我们大部分人都处在混乱之中，我们贪得无厌、占有、嫉妒、苛责于人。这就是世界的现况，只是更戏剧化、更残忍一些。但是不论你或你的老师，都不肯花一点时间来想想这一切；只要你每天花点时间，认真地思考一下这些事情，才有可能带来全面的变革，创造出新世界。

我很肯定，新世界必须被创造，它不是换一种形式的另一个腐败社会的延续。如果你的心智不机敏、不觉醒，不能扩大地觉察，你就无法创造新世界。因此请你务必严肃思考这些问题，因为从这种思考中，就会带来惊人的喜悦和快乐。

◎ 什么是真正的生活？

克：有个小男孩提出了这个问题。玩游戏、吃好吃的东西、奔跑、跳跃、推挤，这些就是他真正的生活。你知道的，我们总把生活分成真的与假的。真正的生活就是全心全意做你喜爱的事，没有任何矛盾，不必在你所做的事及你必须做的事之间交战。因此生活是一个完整的过程，在其中有极大的喜悦。

我们很少有人真的知道如何去思考，大部分的人只是重复着我们的书本上读到的东西，或是别人告诉我们的事，我们的思想只是自己有限经验的结果。我们环游世界，有数不清的经验，遇见许多不同的人，听他们说话，观察他们的风俗习惯、他们的宗教信仰、行为举止，我们把这一切都记住，然后便称为思想。我们比较、评断、选择，透过这个程序，我们希望找到较合理的人生态度。但是这种思考方式是非常受限的，它被局限在非常小的范围里。

你的四周充满着生、老、病、死、金钱、地位、权力的挣扎，这个被我们称为人生无止境的挣扎过程。即使你还非常年轻，难道你从来没有怀疑过这一切到底是为了什么？我们大部分人都希望有人告诉我们答案，所以我们拿起一本政治或宗教的书来读，或是向别人询问，但是没有人能告诉我们。因为生命不是可以从书本上了解的东西，它的意义也不是从跟随别人或透过某种祈祷就可以获得的。你我都必须自己去了解，我们可以做得到，只有在我们是全然地活着，非常机敏、警醒、充满观察力、对周围一切都有兴趣，我们才能发现什么是真正的快乐。

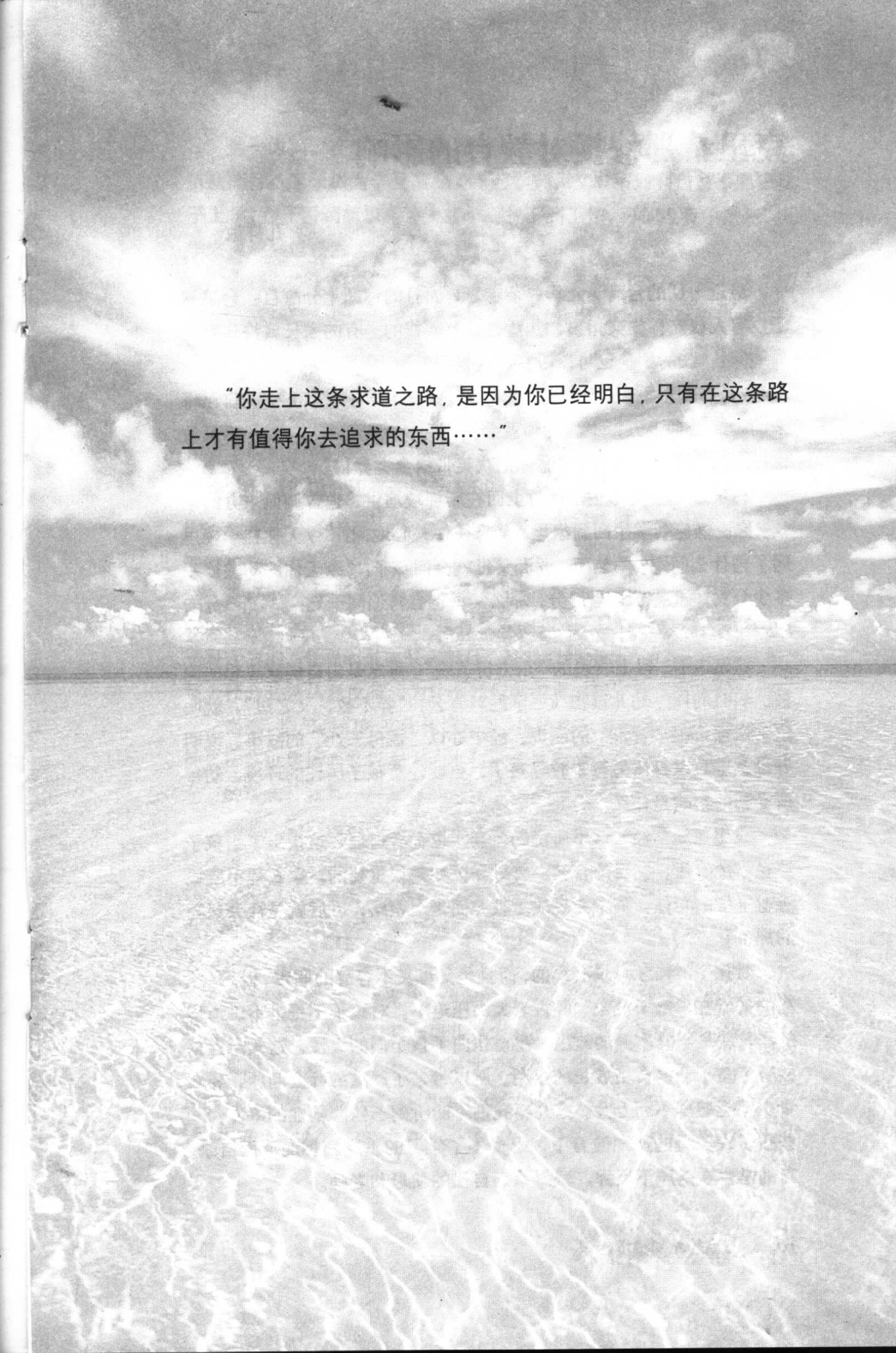
◎ 我们如何认识自己?

克：你认识你的脸孔，因为你经常从镜子里看到它。现在有一面镜子，在其中你可以看到完整的自己，看到自己心里所有的事情，所有的感觉、动机、嗜好、冲动及恐惧。这面镜子就是关系的镜子：你与父母之间的镜子，你与老师之间的镜子，你与河流、树木、地球之间的镜子，你与自己思想之间的镜子。

在其中，不是看到你希望的形象，而是看到你真实的情况。我可以观察自己如何和别人说话，我对能够给我东西的人特别礼貌，而对那些不能给我东西的人却粗鲁又轻蔑。我对那些令我畏惧的人特别用心。重要人物进来时，我赶忙站起来，但是佣人进来时，我却毫不在意。所以观察我自己在关系中的表现，我会发现自己是如何错误地表达对别人的尊敬。同时我也能从我与树木、鸟儿、观念及书本等的关系中，发现自己的真相。你也许拥有世界上所有的学位，但是如果你不认识自己，你就是最愚笨的人。认识自己是所有教育的真正目的。缺少了自知之明，只是收集资料或记笔记，然后通过考试。那只是愚笨的生存方式。

你也许可以从《奥义书》《古兰经》《圣经》等书中引经据典，但是除非你认识自己，否则你只是一只重复别人话语的鹦鹉。然而你一旦开始了解自己，不论自己多么渺小，富创造力的非凡行动已经开始进行了。突然看到真实的自己是一种新发现，包括看到自己的贪婪、好辩、忿怒、羡妒、愚笨。从这一步开始，你就能愈来愈深入，无穷无尽，因为自我认知是没有终点的。

自知之明是智慧的开端，在其中含藏着整个宇宙，也包含了人性所有的挣扎。



“你走上这条求道之路，是因为你已经明白，只有在这条路上才有值得你去追求的东西……”

克里希那穆提对教育的影响

◎ 孔祥敏

最近一期的台湾《光华》杂志，封面打的标题十分醒目：台湾孩子没有人权？！内文指出，儿童也是有人权的。有的家长或许还会诧异地问："我的小孩也可以跟我讲人权吗？"

《光华》里面打了个有趣的比喻。假如有个学生在作文中说自己将来的志愿是当小丑，中国老师就会斥之为："胸无大志，孺子不可教也！"西方老师却会说："愿你把欢笑带给全世界！"

诺贝尔化学奖得主李远哲上回在新加坡演讲，也曾调侃东方的家长。他说以色列学生回到家里，父母往往关心地问："今天你在学校里问了些什么问题？"然而，亚洲父母就会问孩子："今天你的测验得了多少分？"如果答案是97分，那么父母也会再追问一句："另外3分去了哪里？"

照笔者看，以上所说的"东方价值观"，肯定是出自儒家思想的渊薮。旧时的儒家幼儿读物《三字经》有云："养不教，父之过"，就明定父亲须负起"管教"的职责。经中亦以"孟母三迁"的故事，说明好母亲不只以身体力行来教导孩子，更要注意孩子居住的环境，幼年所受到的影响是什么。

我想《三字经》这里所说的，其实也很有道理。这指出了当孩子还在稚龄阶段，父母的管教、督导和关切是很重要的。家长都不应该逃避这样的责任，孩子要是缺乏教养而走上歪路，以后就是社会负担的加重。

对孩子严格教育是必须的，而且是父母义不容辞的职责。但是，现在的父母在"望子成龙"的古老大山压迫下，对孩子不是毫不讲道理的严，就是不管不问的放纵，严重扭曲了孩子们的天性，这实际上都侵犯了孩子们的自由成长的权利。所以带来了严重的社会问题，导致青少年犯罪率不断上升。这几年我们不断听到一些悲剧性的事件，一些孩子在父母的严酷教育下，忍受不了学习的重压精神崩溃而自杀，有的学生在高压下反弹，残忍杀害自己的父母和老师。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com