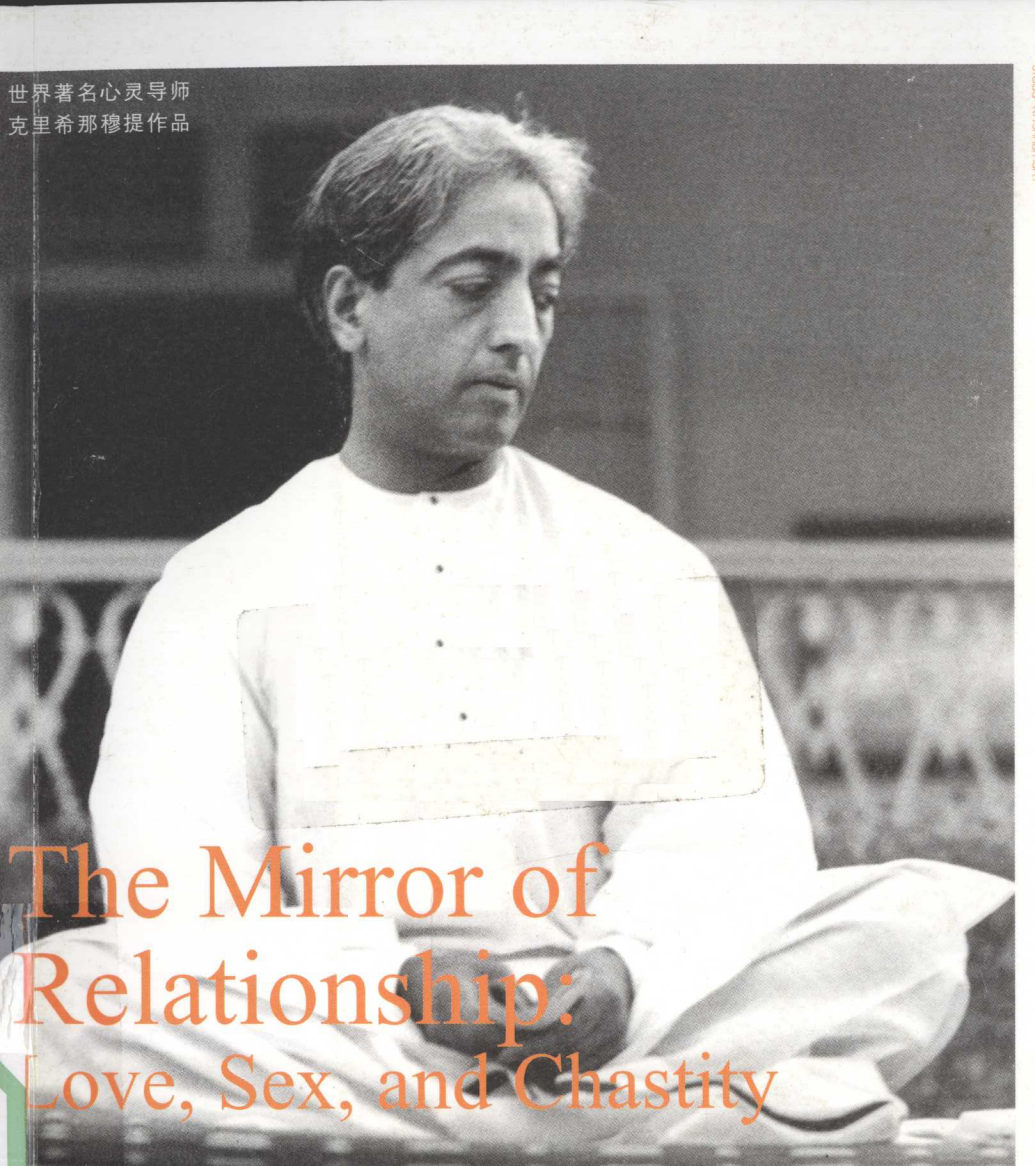


世界著名心灵导师
克里希那穆提作品



The Mirror of Relationship: Love, Sex, and Chastity

关系之镜：两性的真爱

(印度) 克里希那穆提 著 常霜林 译

世界著名心灵导师克里希那穆提作品

The Mirror of
Relationship:
Love, Sex, and Chastity

关系之镜：两性的真爱

（印度）克里希那穆提 著
常霜林 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

著作权合同登记号：图字01-2009-4099号

Copyright © 1992 Krishnamurti Foundation of America

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.org

图书在版编目(CIP)数据

关系之镜：两性的真爱/（印）克里希那穆提（Krishnamurti, J.）著；
常霜林译．—北京：九州出版社，2010.4

书名原文：The Mirror of Relationship: Love, Sex, and Chastity

ISBN 978-7-5108-0441-0

I. ①关… II. ①克… ②常… III. ①人间交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第058250号

关系之镜：两性的真爱

作 者 （印度）克里希那穆提 著 常霜林 译

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（100037）

发行电话 （010）68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河东方印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 7.125

字 数 122千字

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0441-0

定 价 20.00元

出版前言

克里希那穆提1895年生于印度，13岁时被“通神学会”带到英国训导培养。“通神学会”由西方人士发起，以印度教和佛教经典为基础，而衍生为一个宣扬神灵救世的世界性组织，它相信“世界导师”将再度降临，并且认为克里希那穆提就是这个“世界导师”。而他自己在30岁时觉悟内心智慧，否定了“通神学会”的种种谬误。1929年，为了排除“救世主”的形象，他毅然解散专门为他设立的组织——世界明星社，宣布任何一种约束心灵解放的形式化的宗教、哲学和主张都无法进入真理的国度。

克里希那穆提被美国《时代周刊》称为“20世纪最伟大的五大圣者之一”。他一生在印度和西方世界传播他的精神智慧。别人要加给他上师的尊位，他都一直拒绝。他的思想魅力吸引了世界各地的人们，但是他坚持宣布自己不是宗教权威。他的教诲，主旨在于：要从根本改变社会与人生，必须先改变个人自我的意识。他一直教人进行自我觉察，教人了解“自我”局限、宗教与民族狭隘性制约等等的弊害。他一直指陈打破意识束缚，进入“开放”的极度重要，因为，“脑里广大的空间有着无可想象的能量”。这个广大的空间，正是人的生命创造力的源泉所在。

克里希那穆提一生演讲无数，著述甚多，所有语言归结为一点，“我只教一件事，那就是观察你自己，深入探索你自己，然后加以超越。你不是去了解克的教诲，你只是在了解自己罢

了。”他的心要，为世人指明了东西方一切伟大智慧的精髓——认识你自己。

他一直对世人讲话，直到1986年过世，享年90岁。他的言论、日记、书简集结成60册以上的著作。这一套丛书就是从他浩瀚的言论中撷取出来，每一本都讨论了一个和日常生活特别有关而又重要的题目。

克里希那穆提基金会从克氏就“关系”这一主题的公开演讲、问答、对话和著作中选编而成此书。

编者在每段选文的末尾标明了出处。读者可根据出处阅读更多的原文，进一步了解克氏在这些问题上的思想。

克里希那穆提系列作品得到台湾著名作家胡因梦女士倾情推荐，在此谨表谢忱。

九州出版社

引言

像两个朋友般谈心……

几天后我们将有一系列的讨论，其实今早我们便能开始。但是假如你我都各自坚持己见，一切只从自己的信条、经验和所掌握的知识出发，那么我们之间就不会有真正的讨论，因为这说明我们都不具备探询的条件。讨论并不是相互分享经验的过程，因为并没有什么是可以分享的，我们讨论的是真理之美，你我都不可能占为己有，分享也便无从谈起。这种美独立于我们之外，仅仅存在于“那里”。

智者间的讨论要有兴趣的投入，还需必要的疑虑，因为有疑虑才会有探询。探询的过程就意味着疑虑、寻找，然后一步步地发现。当你身处探询之中，你不需要跟随任何人的步伐，也不需要任何人改正或确认自己的发现，但这一切需要你极具智慧，极富敏感。

然而，我希望你不要因为我说的这些而停止发问！我们还是那样，像两个朋友般谈心，不固执己见，不试图支配对方，仅仅是在一个友好亲切的氛围中轻松、友善地谈问题，发掘真理。虽然在这种思想状态下我们可以发现真理没错，但我必须告诉你，我们所得到的这些发现其实都微乎其微。对我们来说重要的是发掘的过程，以及孜孜不倦尝试新发现的精神。一旦你为自己的一点发现沾

沾自喜，裹足不前，你的思想便会停止、枯竭。相反，假如有一天你即使是在发现真理的那一刻随之逝去，你的生命之流便也会像潺潺的溪水或丰沛的河川般源源不竭。

萨能，第十次演讲，1965年8月1日

《作品集》第十五卷 (*Collected Works, Vol. XV*)，245页

目 录

引 言

像两个朋友般谈心……

第1章 生命是存在于关系中的运动

1

关系是爱的基础 / 关系是一面镜子，我们从中可以看到真实的自己 / 人与人彼此之间的关系到底是什么？ / 在关系中，我们需极富敏感，不断学习。

第2章 形象的制造机制

15

两个形象间怎么会有情感或爱恋呢？ / 为什么我们会对自己怀有一种形象？ / 建立正确的关系意味着要消除形象 / 如果我没有全神贯注，那么念想便会悄然越上，创造出形象。

第3章 明悟快感和欲望

37

我们的心灵一直在追随着快感的步伐 / 快感是念想对感知的延续和培养 / 了悟欲望就是无选择地意识到它的活动过程 / 欲望的根源是什么？ / 并不是说你不能有欲望，只是要你用心观察时不要加入心念对事物的描述 / 像奴隶般臣服于某物，背后都隐藏着欲望，而且努力从一种模式中摆脱的行为同样意味着

欲望 / 不去理会欲望，任其高飞或枯萎 / 爱、欲望、热情其实是同一件事。你破坏了其中的一个，就等于破坏了另外两个。

第4章 为什么性会变成一种问题？

85

性行为本身并不是问题，只是对性的念想制造了问题 / 只要有爱，性便不是问题 / 如果一个人有爱，即便有性需要，他也是贞洁的 / 在爱的前提下，性行为会有不同的意义。

第5章 关于纯贞

117

以守贞的方法来达到自由，得到真理，其实是对真理的一种否定 / 一个被规制，被压抑的内心不会懂得什么是爱 / 那些想要压抑、控制、否定自己欲望的努力都会扭曲你的心灵 / 如果我的性生活毫无秩序，那么我生活的其他层面也会毫无秩序 / 如果我们看到整幅画面，那么爱、性和纯贞其实是同一种东西。

第6章 关于婚姻

135

一个人必须明白怎样与他人住在一起 / 如果你爱你妻子，就不要控制她 / 婚姻作为一种习惯，一种对惯有快感的培养方式，其实是一个导致堕落的因素 / 个体以分隔状态存在是我们的一种错觉？ / 你能够爱上某人而又不会陷入占有的关系之中吗？

第7章 什么是爱？

163

我能不能摆脱妒忌和依赖呢？ / 孤独迫使我逃避 / 思想能否意识到自己的局限性？ / 孤独感是由思想产生的 / 有依赖就没有爱 / 通过对“非爱”的排除便可得到爱。

第8章 关系中的爱

173

关系中爱的存在是一种净化过程 / 思考不会带来爱 / 爱是永恒的吗？ / 当我们了解了自身全部的运作过程，爱便会出现 / 只有在关系中你才会如花般盛开 / 我意识到自己爱的那一刻，自我活动就出现，爱便随之消逝 / 如果没有思想，心灵能找到爱吗？

第9章 关系意味着无“我”

199

关系中思想的位置何在？ / 念想要求继续这种快感 / 关系存在于现时之中 / 关系只有在一个人完全抛弃自己的时候才能存在 / 你曾真正地抛开过“自我”吗？

第 1 章

生命是存在于关系中的运动

关系是一面镜子，我们从中可以看到真实的自己。生命就是一项蕴含在关系当中的运动。

一切的活动都需要能量，所有的思考都消耗能量。我们总在分裂能量，这其实是在浪费能量。^{*}

现在我们就是在谈心：我们走在一条林荫小路上，鸟儿在林中歌唱；我们坐下来，探讨“存在”这个复杂的问题。我们不就任何问题去说服对方，也不试图规劝彼此，通过讨论凌驾于对方之上或固执坚持自己的观点甚至是偏见；我们要做的是一起去关注我们周围的这个世界还有自身的内心世界。

许多作品谈及了我们所处的这个物质世界，涉及到环境、社会、政治、经济等种种问题，但是却很少有人深入发掘我们自身的本质。为什么人类会像现在这个样子：相互残杀，永不安宁，一味追随权威或他人的步伐，追随一些书籍、人物、思想，处理不好和朋友、妻子或丈夫，还有和孩子之间的关系；为什么人类在存在了数千年之后，变得如此粗俗，如此冷酷，

* 英文版编者在文中加有部分标题，为全书体例一致，中文版编者在文中补充了部分标题，用*号标示。

极少去关心、照顾、体贴他人，更无“爱”的意识？纵观人类几千年的历史，战争从未停止过。也许现在我们可以尽力阻止核战争的爆发，但是我们永远不可能完全消灭战争。放眼望去，很多地方有反对某个具体战争的示威游行，但整个世界都没有过人曾打着“停止所有战争”的旗号，这些游行无非是因为一些人被剥削，被压迫了，而最终压迫者成为被压迫者。这是一种恶性循环，因为人类无法摆脱悲伤、孤独、极度的沮丧、激增的忧虑，又极度缺乏安全感。人与社会，甚至很亲密的人与人之间永远不可能没有分歧、冲突、争吵、压迫等问题。这就是我们生活在这个世界，你们一定都很清楚。

正如昨天我们所说的，留心观察一下我们的思想活动，因为我们的思想与生命共存。我们所有的行为都以思想为基础，所有的思维活动也都以思想为基础——比如说冥想、礼拜，以及祈祷。思想的不同带来了民族的划分，进而出现了战争，以及宗教间的分歧，像犹太教、阿拉伯世界的宗教、穆斯林、基督徒、印度教徒、佛教徒等等。思想不仅仅从地理上划分了这个世界，而且还从人的心理上划分了世界。人类是分裂的，不仅在心理上和行为上，还有所从事的职业。如果你是一位教授，那就意味着你有自己的一个小圈子并生活在其中；如果你是商人，那你必定是在奋力赚钱；或者你是一个政治家，每天跟政治打交道；而如果你是一名宗教信徒，毫无疑问你仍然实

践着某种分裂的人生，你要进行各种各样的宗教活动，比如说普迦^①、坐禅，或者是膜拜你信奉的神明等等。所以你们生活在不同的人生里，而每种分裂出的人生都有其自身的能量，能力和准则，且每条不同人生道路之间都格格不入，你必须清楚这一点。这种分裂，不论是外在的如地理上的、宗教上的、民族间的，还是内心的你与他人之间的，都是一种能量的浪费。这实际上是一种冲突：我们浪费自己的能量，不停争吵，不断分裂，每个人只追逐自己想要的，每个人都在不停地渴望和追求，寻求自我安全等等。

在关系之境中你会发现真实的自己。*

一切的活动都需要能量，所有的思考都消耗能量。我们总在分裂能量，这其实是在浪费能量。当一种能量与另一种能量相抵触，一个行为与另一个行为相排斥，比如口中说一套而做的又是一套，这显然是虚伪地接受生活的表现——而这一切也都是能量的浪费。所有的这些活动都不可避免地制约我们的思想、我们的大脑，于是我们被限制为一名印度教徒，一名佛教徒，一个穆斯林或者是基督徒，满脑子都是宗教信条，盲目迷

① 是印度教中向神祇膜拜的仪式。——译者注

信。毫无疑问，我们被制约了。所有的迹象都表明这一点，我们无论是在宗教、政治，还是地理上都被制约了。

除非我们能摆脱制约，摆脱总是制造各种严重问题的思想从而得到自由，否则上面所说的那些问题永远不会得到解决。我们有必要寻找一种新的方法解决我们人类的这些问题，而既然提到这点我们也将就这个方法进行一些讨论，但是我并不会告诉你究竟人类需要的这种方法有什么新的特质，每个人要自己去寻找出答案。所以，如果可以的话，我们必须一起思考。这需要我们一起去感受、探询、寻找、发问和怀疑所有人们建立起来的事物，还有我们人为制造出的彼此之间的障碍。作为人类，我们生活在这个美丽的地球上，而地球却正在慢慢被我们破坏。这是我们人类共同的地球，不是印度的、英国的或者是美国的地球，我们要智慧、快乐地活着。但很显然这是不可能的，因为我们一直受到制约。这种制约就像是电脑一样：我们被程序化了；我们被编程为印度教徒、穆斯林、基督徒、天主教徒、新教教徒。两千年来基督教徒的世界就是这样被程序化，他们的思想就像电脑一样被这些程序所制约。既然我们的大脑被深深地制约了，现在我们要问的是：我们是否可以从这种制约中摆脱出来。除非我们完全地、彻底地摆脱束缚，否则仅仅是探询或是询问这种并非用思想来解决问题的新方法是没有任何意义的。

首先，我们若想行得远，必先要始于足下。我们想要走得远，却不想迈出第一步，且不知或许第一步也就有可能是最后一步。所以，我们先要问问自己：我们了解彼此吗？我们是在彼此交流吗？或者说我只是在自言自语？如果我是在自言自语，那么我完全可以在自己的房间完成。但如果我们是在交谈，在一起谈心，且平等以对，心平气和，同步进行，那么这种交谈便具有重要的意义。这便是爱，是真正的、深切的友情。对于我来说，这并不是普通意义上的演讲，因为我们是在共同试图去探询和解决人类的问题。这需要大量反复的探询，因为人类的问题非常非常的复杂。我们必须要有耐心，也就是不受时间左右。我们总是很急切，比如我们会说“快点儿告诉我，什么都行”，但是如果你有耐心，也就是说，你并不试着成就什么，得到某种结果，或是达到某个目标，而是就那么一步一步地探询问题。

前面我们说了，我们被程序化了。人类的大脑在机械的运作，我们的思想围绕着物质进行，于是这种思想便被规制成为佛教徒的思想、印度教徒的思想、基督教徒的思想等等。所以说，我们的大脑被规制了。那我们有没有可能摆脱这种规制呢？有人说不可能，因为他们提出，人类的大脑已被规制了几个世纪之久，怎么可能完全摆脱这种规制，回到极度纯净、原始的状态，进而拥有无限的潜力呢？许多人相信这种观点，并