

论关系

克里希那穆提 著

李瑞芳 译

所有的人我关系都是一面镜子
这面镜子里，事情的是非曲直一清二楚
要看清事物都需要焦点
而这面镜子就是我们的焦点

有生命，就有关系。如果我们关心自己的生命，我们怎能不了解自己与他人、与社会，甚至与生命本身的关系呢？

本书集合了克里希那穆提对“关系”这一问题的演讲精华。我们活着，就会有关系。克氏认为，所有的人我关系都是一面镜子，从镜子中，事情是曲是直看得很清楚。要看清事物都需要焦点，而这面镜子就是我们的焦点。社会是个人构成的，要改变社会，就要从改变基本的人我关系做起。要结束战争，就不能不从对个人、对家庭及其他所有人的尊重开始。

关系是发现自己之门。我们处理个人及他人的关系，其实对所有人类问题都有着广大及深远的意义。

论关系

〔印〕克里希那穆提

李瑞芳译

图书在版编目 (CIP) 数据

论关系 / (印) 克里希那穆提著; 李瑞芳译. —北京: 中信出版社, 2013.4

书名原文: On Relationship

ISBN 978-7-5086-3850-8

I. ①论… II. ①克… ②李… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第036806号

On Relationship

Copyright © 1992 by Krishnamurti Foundation Trust Ltd. and Krishnamurti Foundation of America

Originally published in the United States of America

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

论关系

著 者: [印] 克里希那穆提

译 者: 李瑞芳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7 字 数: 136千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3850-8 / F · 2838

定 价: 38.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

克里希那穆提1895年出生于印度，13岁时被通神学会收养，这个学会认为克里希那穆提就是它一直宣扬的“世界导师”。克里希那穆提很快成长为一位强有力的、坚定的、与众不同的导师，他的谈话、著作不是关于某种具体宗教的，也不是针对西方或东方的，而是关于整个世界的。他坚决否认别人强加给他的救世主形象，并于1929年解散了围绕他而建立的大规模的、富有的组织，并宣布真理是无路之境，无法通过任何形式化的宗教、哲学或教派发现。

克里希那穆提终其一生都拒绝对别人强加给他的所谓的导师地位。他吸引了世界各地的大批听众，但并不自封权威，不收弟子，总是以一个个体的身份同另外一个个体交谈。其宣讲的核心论点是世界的根本转变只有通过个体意识的转变才能实现。他一直都在强调有必要了解自我，了解宗教和民族主义对人类心灵的约束性与分裂性的影响。他总是强调开放心灵的必要性，因为“脑部空间蕴含着无法想象的能量”，这似乎


是他创造性的源泉以及能够产生广泛影响的关键。

他坚持在世界各地发表演讲，直至1986年逝世，时年90岁。他的谈话、对话、日记和信札已被收集整理为60余本书，这套书就是根据其留下的浩繁的资料编纂而成。这套书中，每一本都集中探讨一个与我们的日常生活息息相关且亟待澄清的问题。

世界上本没有问题，而是个人在与他人建立关系的过程中制造了问题，这个问题不断扩展延伸就成了世界性的问题。

科伦坡

1949年12月25日

策划编辑 石北燕 特约策划 心灵自由·陈寿文 责任编辑 曹爱菊
封面编辑 张昭 责任印制 刘新蓉 装帧设计 

出版发行 中信出版集团股份有限公司

手机访问 m.feishu8.com, 即可下载“中信飞书”客户端, 获得更多电子书优惠服务。
热线 010-84849555 订购 010-84849225 84849220 传真 010-84849000
官方微博 <http://weibo.com/citicpub> 网上订购 <http://www.citicpub.com>

目录

On Remembrance

001 欧亥
1940年6月16日

007 萨嫩
1981年7月31日

014 班加罗尔
1948年8月15日

022 欧亥
1949年7月17日

028 拉贾蒙德里
1949年12月4日

034 科伦坡
1949年12月25日

038 科伦坡
1949年12月28日

043 科伦坡
1950年1月1日

050 科伦坡
1950年1月8日

055 科伦坡
1950年1月22日

058 科伦坡
1950年1月22日

066 孟买
1955年3月9日

071 科伦坡
1957年1月13日

073 伦敦
1961年5月18日

077 马德拉斯
1966年1月9日

091 瑞希山谷
1967年11月8日

On Remembrance
论关系

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|---|
| 100 | <u>加州克莱蒙特学院</u> <u>1968年11月17</u> | 103 | <u>《唤醒能量》节选, 瑞希山谷</u> <u>1971年1月28日</u> |
| 117 | <u>旧金山</u> <u>1973年3月10日</u> | 124 | <u>萨嫩</u> <u>1973年8月1日</u> |
| 128 | <u>萨嫩</u> <u>1973年8月2日</u> | 135 | <u>布洛克伍德公园</u> <u>1973年9月8日</u> |
| 138 | <u>萨嫩</u> <u>1974年7月25日</u> | 145 | <u>与师生的对话, 布洛克伍德公园</u> <u>1976年5月30日</u> |

159 萨嫩
1976年7月20日

180 欧亥
1979年4月21日

186 孟买
1981年1月25日

201 孟买
1982年1月24日

176 萨嫩
1977年7月31日

183 布洛克伍德公园
1979年9月2日

199 《生命的注释，第二部》节选：
顺从与自由

欧亥

1940年6月16日

人与人之间的关系总归要建立在相互依赖的基础上，无论是经济层面上的互通有无还是心灵层面上的彼此交汇，芸芸众生都遵循这个道理。此种依赖会使人滋生恐惧感，激起我们内心的占有欲，于是，摩擦、猜忌和挫败感便接踵而至。经济层面上的依赖可以通过法律和合适的组织机构来消除，而出于对个人满足感和幸福感等的渴望而产生的心灵上的彼此依赖，才是我想要重点谈论的。这样的互属关系会让人感觉充满活力和创造力，感觉生命因而变得丰盈充实，会让人觉得生命那一簇微小的火苗仿佛因为另一个人的加入燃烧得更加旺盛。因为想要牢牢守住这份完整性，我们格外害怕失去对方。于是，一种归属恐惧感以及这种恐惧感导致的种种后果纷至沓来。故在

心灵层面的依赖中，难免会伴有自觉或不自觉的恐惧感和猜疑，而且它们经常隐匿于人们貌似悦耳动听的话语间。为了应对这种恐惧，人们通过各种不同的渠道去寻求安全感和充实感，有人把自己禁锢于一些理念和美好的理想中，有人则不断寻找能带来满足感的替代品。

尽管互相依赖，但人们还是希望自己不被侵犯，保持自己的独立性和完整性。关系问题的复杂之处就在于此：怎样才能使人相爱同时又不失独立，怎样才能使人与人之间没有摩擦，不起冲突？怎样控制孤立自我、逃避冲突的念头？如若把自身的幸福寄托于他人，或是寄托于社会和环境，这些因素对我们来说便成了生命中至关重要、必不可少的东西。我们就会像紧抓救命稻草一样紧紧依附于它们，借以获得心灵的安全感和舒适感。一旦这些东西稍有变动，我们就会奋起反抗。虽然理智上我们知道生命是一个不稳定的连续体，必然经历风云变幻，我们还总是感性地固守着那些一成不变的、令人感到舒适的价值观念。于是，变化和追求永恒之间一直硝烟不断。这种冲突有可能结束吗？

生活中关系必不可少，但是当它建立在自私和占有性的爱的基础上时，它就变得面目可憎，使人苦恼。人们能不能只去爱，而不占有？要想得到答案，我们不能逃避，不能空想，不能固守己见。只有深入探索依赖和占有欲产生的根源，我们才能找到正确答案。如

果我们对自己和他人之间的依赖关系有深刻的理解，那么也许我们和社会之间的依赖关系所产生的问题便能迎刃而解了，毕竟社会就是无数个体的延伸。我们把过去世代创造的环境称为社会，并坦然接受它，因为它能帮我们维护我们的贪婪、占有欲和不切实际的幻想。有这种幻想的存在，团结与和平就无从谈起。但是仅仅依靠通过强制和法律手段得来的经济上的团结并不足以结束混战。只要对个体间的关系理解不到位，和平社会就只能是水中月、镜中花。既然关系是建立在占有性的爱的基础上，我们就不得不从自身去观察和发现这种爱产生的根源和引起的反应。只有深刻地认识占有过程以及在这个过程中所产生的暴力、恐惧及其反应，我们的理解才算得上完整。单凭这种完整的理解，我们就能摆脱依赖和占有欲的束缚。而只有通过内省——从他人或社会中寻求关系的和谐都是徒劳——我们才能发现关系中的和谐。

在关系中，自我——所有渴望产生的中心——是摩擦产生的首要原因。如果我们能够认识到最重要的不是对方的行为，而是我们自身的行动和反应，而且能够从根本上深刻地理解这种行动和反应，那么我们拥有的关系就会发生深层次的变化。在此种关系中，我们要面对的不仅仅是物质层面的问题，还有思想和感觉等各个层面的问题。当且仅当自我达到完全和谐时，我们才能达到与他人的和谐。在与人文

往时，重要的不是盯住他人，而是盯住我们自己。这可不是说我们必须把自己孤立起来，而是说我们要从自身去深刻地了解冲突和不幸产生的根源。无论是出于理性还是感性，为了寻求心灵上的慰藉而依附于他人的依靠关系都不可避免地会滋生恐惧感，进而导致悲伤。

要了解关系的复杂性，需要足够的耐心和真诚。关系实际上就是一个不断揭示自我的过程，在这个过程中，人们会找到不幸产生的隐性根源。也只有在关系中，人们才有可能实现这种自我揭示。

我之所以一直强调关系，是因为只有对它的复杂性有了深刻认识，我们的理解才能超越理性和感性的层面。若我们对关系的理解只是基于理性，那么关系里就只有孤立和自负，没有爱。而若我们的理解只是基于感性，那么这样的理解就没有深度；除了那些转瞬即逝的多愁善感，这里面也没有爱。这种超越理性和感性的理解是客观的，它坚不可摧。只有这种理解才能成就行动的完整性，才能不受时间的影响。若不能从贪婪和关系带来的日常问题中获得理解，再去别的意识领域寻求这样的理解和爱，无异于在愚昧混沌的状态和不切实际的幻想中生活。

单纯地培养善良和慷慨的美德，而不能完全理解贪婪，只能无限延续人们的愚昧和残忍。单纯地培养同情心和宽容心，对关系却没

有完整的理解，就会产生自我孤立，并使人沉溺于微妙的骄傲情绪中。充分了解了人的渴求和欲望，自然会产生同情心和宽容心。刻意培养出来的美德算不上美德，真正的理解要求我们时刻保持清醒的意识。纯粹靠训练获得的克制力是有风险的，因为这样的克制力是片面的、不完整的，也必然是浅薄的。兴趣能使人们自发地对事物产生关注，这样的关注才能衍生出理解。不断地观察日常生活中的行动和反应并不断地提出疑问，兴趣自然就被唤醒了。

我们必须带着对关系的完整理解才能领会生活中错综复杂的问题、矛盾冲突以及悲欢离合。要做到这一点，我们必须深刻地理解人们的渴求和欲望产生的整个过程，而这种渴求和欲望现在正是我们生活的核心动力。

问：您提到的揭示自我，是不是就是向自己或他人展示自我呢？

克：我们的确经常向他人展示自我，但是看到真实的自我或者向他人展示自我的要义又是什么呢？我一直在努力向大家说明：只要我们愿意，所有的关系都可以作为一面镜子，所有的是非曲直从中清晰可见。要看清事物需要焦点，这面镜子就为我们提供了一个焦点。不过，话说回来，若被偏见、个人观点或信念蒙蔽了双眼，无论我们与他人的关系多么深入，我们都无法不偏不倚地看清真相。这时，关系就不是一个揭示自我的过程。

我们首先考虑的是：是什么妨碍了我们真真切切地感知事物？我们的自我观念、恐惧心理、理想、信念、期望和各种传统的桎梏将我们的双眼蒙蔽了，使我们无法看清事物。如果不搞清楚这些问题产生的根源就急于去改变或坚守自己的认知，反而会导致进一步的抵触，造成更多的遗憾。我们首先应该考虑的不是去改变或接受自己的认知，而是找到问题产生的原因。有人会说自己太忙了，没有时间去想原因。但其实这并不是一个时间问题，关键在于你有没有兴趣。不管你在忙什么，其实你已经开始思考了。一味急功近利地去寻求最终结果，就不可能得到完整而透彻的理解。