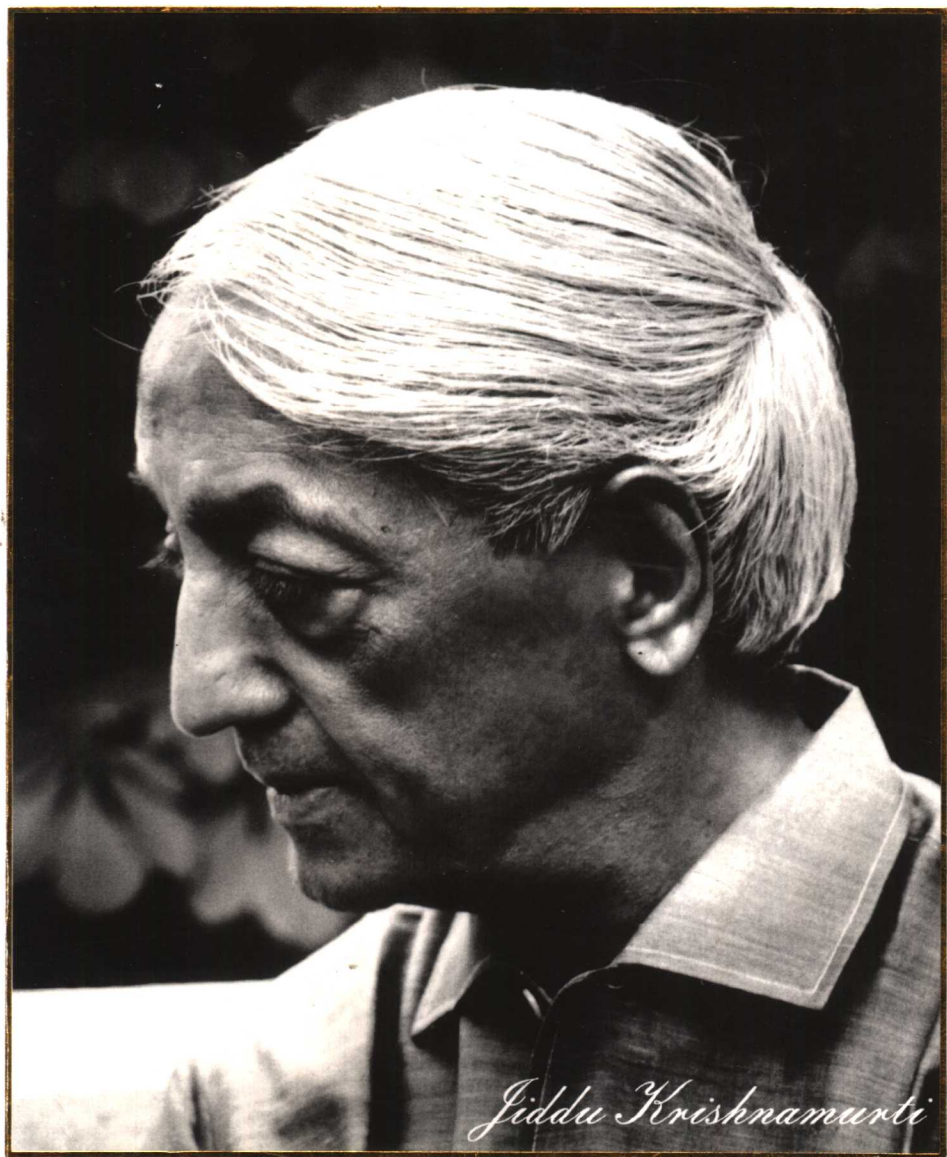




印度文明的奇葩，20 世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提作品

爱与寂寞

On Love and Loneliness

◎ [印度] 克里希那穆提 著 ◎ 罗若蘋 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

20世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提作品

爱与寂寞

On Love and Loneliness



◎ [印度] 克里希那穆提 著 ◎ 罗若蘋 译

 九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱与寂寞 / (印) 克里希那穆提著; 罗若蘋译. —北京: 九州出版社, 2005.1 (2006.9 重印)

ISBN 7 - 80195 - 248 - 0

I. 爱… II. ①克…②罗… III. 个人—关系—社会—通俗读物
IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142965 号

Copyright©1993 Krishnamurti Foundation Trust Limited and Krishnamurti Foundation of America

Krishnamurti Foundation Trust Ltd, Brockwood Park, Bramdean, Hampshire SO24 0LQ, England.

E - mail: info@brockwood.org.uk. Website: www.kfoundation.org

Krishnamurti Foundation of America, P.O.Box 1560, Ojai, California 93024 - 1560 U.S.A

E - mail: kfa@kfa.org. Website: www.kfa.org

Further information about Brockwood Park School, The Krishnamurti Centre, and other publications may be obtained by writing to the Krishnamurti Foundation Trust Ltd

爱与寂寞

作 者 [印度] 克里希那穆提 著 罗若蘋 译

责任编辑 李 克

责任校对 黄 胜

出版发行 九州出版社

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 × 1230 毫米 1/32 开

印 张 7

字 数 120 千字

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 9 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7 - 80195 - 248 - 0 /B · 124

定 价 20.00 元

序 言

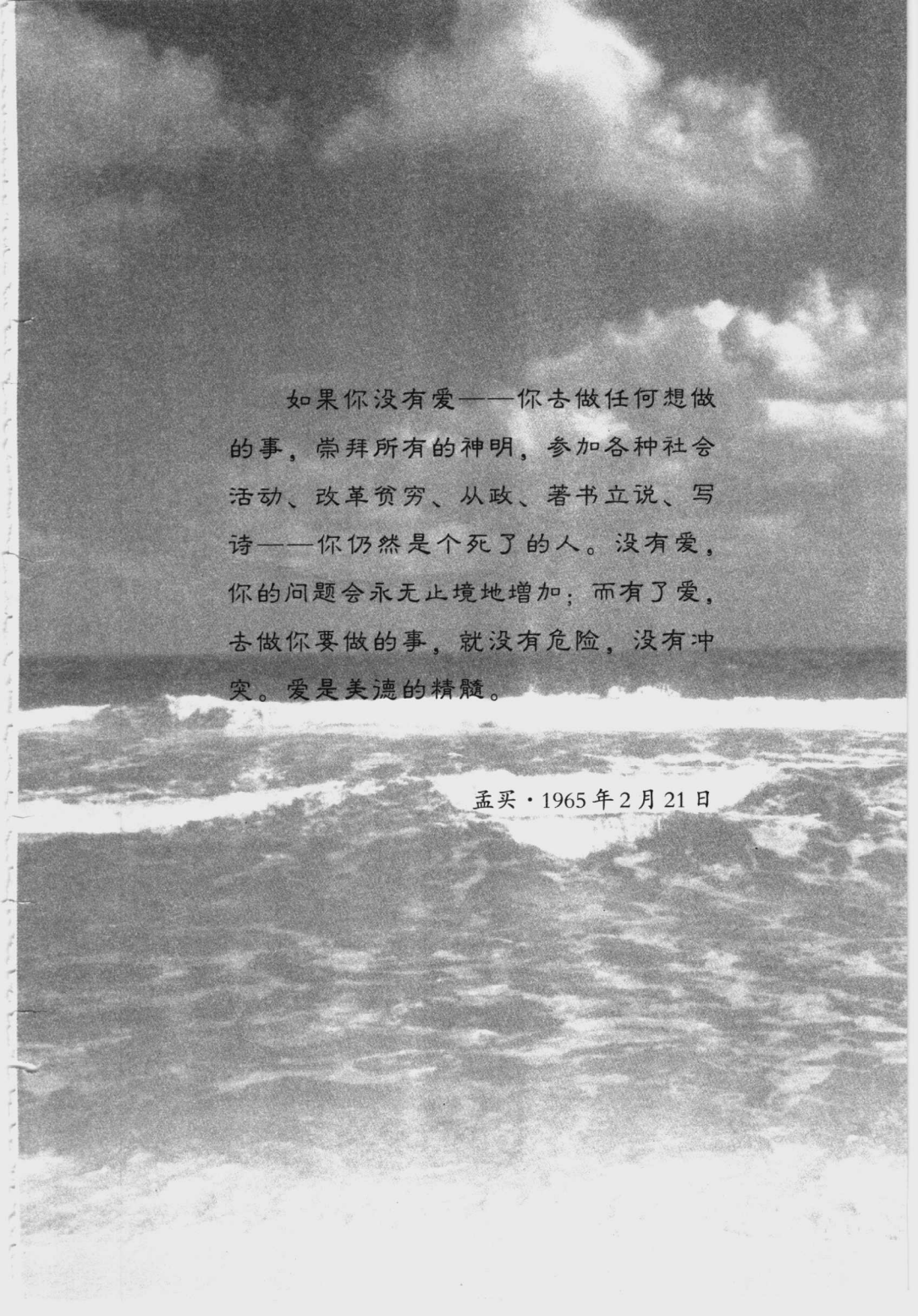
克里希那穆提 1895 年生于印度，13 岁时由“通神学会”领养。“通神学会”一直宣扬“世界导师”的再度降临，并且认为他就是这个“世界导师”。他很快就成为坚强无畏、难以归类的导师。他的言论和著作无法归属于哪一种宗教，既非东方也非西方，而是属于全世界。1929 年，为了排除救世主的形象，他毅然解散专门为他设立的组织，宣布“真理是无路可循的国度”，任何一种形式化的宗教、哲学、宗派都无法进入这个国度。

此后的一生，别人一直要加给他上师的尊位，他都一直拒绝。他不断吸引全世界各地的人士，但是他都宣布他不是权威，不要戒律，而且讲话永远像一个人对着另一个人讲一样。他的教诲，主旨在于：要从根本改变社会，必须先改变个人的意识才可以。他一直强调自我觉察，以及了解自我的局限、宗教与民族制约的必要。他一直指陈“开放”的极度重要，因为，“脑里广大的空间有着无可想像的能



量”。这个广大的空间，或许正是他创造力的源泉，也是他对这么多人产生了如许冲击的关键所在。

他一直对世人讲话，一直到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。这一套主题丛书就是从 he 浩瀚的言论中撷取出来的。这一套丛书，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。



如果你没有爱——你去做任何想做的事，崇拜所有的神明，参加各种社会活动、改革贫穷、从政、著书立说、写诗——你仍然是个死了的人。没有爱，你的问题会永无止境地增加；而有了爱，去做你要做的事，就没有危险，没有冲突。爱是美谛的精髓。

孟买·1965年2月21日

目 录 Contents

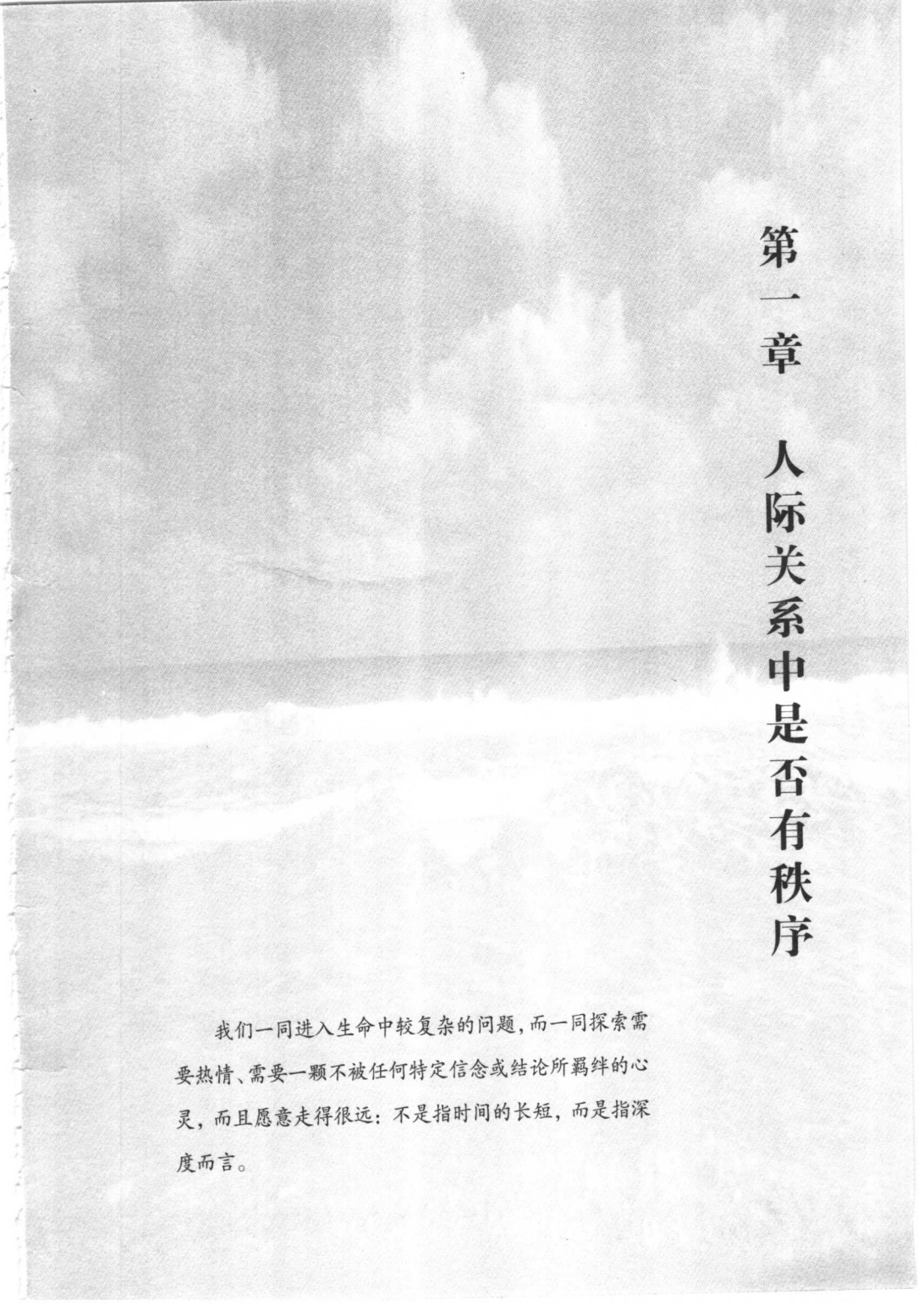
序 言

- 第一章 人际关系中是否有秩序 /1
- 第二章 快乐在我们生活中扮演的角色 /11
- 第三章 占有、拥有就是爱吗 /21
- 第四章 我们的生命为什么空虚 /29
- 第五章 爱的可能 /35
- 第六章 性是一种完全逃避自我的方法 /41
- 第七章 如何摆脱恐惧 /53
- 第八章 如何克服寂寞 /63
- 第九章 “我”是空虚的始作俑者 /69
- 第十章 寂寞是自我封闭的行动 /77
- 第十一章 关于“爱”的交锋 /83
- 第十二章 爱与寂寞 /93
- 第十三章 有依赖，就没有爱 /103



目 录 Contents

第十四章	混乱的根源/115
第十五章	爱与美/127
第十六章	爱的意义/135
第十七章	爱是一种祝福而不是快乐/145
第十八章	爱和哀伤/155
第十九章	爱是美德的精髓/163
第二十章	如何摆脱孤独与依赖/173
第二十一章	人类能否超越哀伤/181
第二十二章	谁该对混乱的世界负责/193
第二十三章	寂寞、孤独与爱/207



第一章 人际关系中是否有秩序

我们一同进入生命中较复杂的问题，而一同探索需要热情、需要一颗不被任何特定信念或结论所羁绊的心灵，而且愿意走得很远：不是指时间的长短，而是指深度而言。

要一起讨论这些日常生活中的问题，我想必须记住我们是一起探索的。我们一同进入生命中较复杂的问题，而一同探索需要热情、需要一颗不被任何特定信念或结论所羁绊的心灵，而且愿意走得很远：不是指时间的长短，而是指深度而言。



我们在一起探索是否能在人际关系中带来秩序，因为关系就是社会。关系存在于你和我、我和他人之间，是社会的结构。也就是，人际关系是社会的结构和本质。我现在简单地来说，当人际关系里没有秩序时，就像目前的生活，不仅会引起矛盾，也会引起悲伤、忧虑、混乱和冲突。请不要只让我一个人讲话，而让我们一同分享，因为我们正一起踏上旅程，或许手牵手，带着情感，带着体恤。如果你们只是坐着听讲，我担心我们恐怕无法手牵手一同走上旅程。所以，请观察你们的心灵、你们的人际关系——不管和谁，你的妻子、你的孩子、你的邻居或是你的政府——看看这关系中是否有秩序，因为秩序是必要的，准确也是必要的。秩序是美德，秩序是非常精确、非常纯粹、完全的，而我们正在探寻是否有这样的秩序存在。

没有人可以在没有人际关系的状态下活着。你可以隐退山林，去当和尚、托钵僧，独自在沙漠中游荡，但你仍然与别人有关联。你不能从既存的事实中逃脱，你也不能离群索居。你的心灵



可以与人隔绝，或处在孤独的状态中，而即使如此，你仍是与别人有关联的。生命是一种关系，生活也是一种关系。如果我们在四周筑起围墙，只是偶尔窥伺彼此，我们便无法生存下去。在围墙之下，我们彼此无意识地、深刻地互相关联着。我不认为我们已经很注重人际关系这个问题。你们出版的书不讨论人际关系，而是讨论上帝、修炼、方法、如何呼吸、不能做这些或那些，从不提及人际关系。

人际关系包含责任，就如同自由一般。人与人之间互相的关联就是生活。那就是生命，就是存在。而如果人际关系脱序，我们的社会、文化便会瓦解，就如同现在所发生的事一样。

所以，秩序是什么，自由是什么，人际关系又是什么呢？秩序是什么？因为当心灵真正地了解是什么引起脱序的，然后出自于那些顿悟、觉察及观察，秩序自然会出现。这不是为秩序描绘好蓝图，蓝图是我们被抚养长大的一种宗教、文化所设定的模式，乃至秩序应该为何，或秩序是什么。心灵已经尝试着服从秩序，不论是文化的秩序、社会的秩序、法律的秩序或宗教性的秩序。它试着服从一些由社会活动、不容置疑的领导者及教师所建立的模式。对我而言，这不是秩序，因为那暗示着服从。有服从的地方，就有脱序。接受权威，就是脱序。有比较存在的地方——也就是衡量你自己与他人，把你自己与他人相比——就是脱序。我会向你说明原因。

你的心灵为什么会服从？你问过这一点吗？你是否知道自己正

依循着某种模式呢？无论是何种模式，不管是你为自己建立的，或是别人为你设立的。我们为什么总是服从？显然地，只要服从，就不可能有自由。然而，心灵总是追求自由的——愈有智慧，愈警觉，愈觉察，就要求得愈多。心灵之所以服从、模仿，是因为服从、依循模式是比较安全的。这是显而易见的情形。你很世俗地为人处事，是因为服从比较妥当。你可能在国外接受教育，是伟大的科学家、政客，但是暗地里你总是有一种恐惧：如果你不上寺庙或不去做那些别人告诉你的俗事，可能就会有麻烦了。所以，你只好服从。服从之后会是什么情形呢？请探索下去。当你服从的时候，你的心灵会发生什么事？首先，你会全然拒绝了自由，全然拒绝了认知，全然拒绝了独立的欲望。当你服从时也会有恐惧的，对吗？从孩童时起，我们的心灵便被训练得要模仿、服从社会上的模式——通过考试，得到学位，如果幸运的话，谋得工作，然后结婚，就此结束一生。你接受了这种模式，而且你因为害怕而去遵循它。

所以，打从心底里你就否定自由，你就害怕，你就有种感觉——不想要自由地去追求、探索、寻找及发问。所以导致了人际关系的脱序。你我正试着深入地去探索，去拥有真实的洞见，去看看真理。而就是这种对真理的认知，解放了心灵。这不是练习或探索之类的活动，而是真实地认知“实然”。

因着恐惧、服从、衡量、比较，我们的内在和外在都导致人际关系的脱序。我们的人际关系是脱序的，不仅在多亲密的人



与人之间，也在人与外界之间。如果我们清楚地看到了脱序的现象，不在外面，就在这里，深植在我们之中，也看清了所有的含意。然后，有了认知，秩序就来到了。而后我们不需依照那外加上的秩序而活。秩序是没有范本的，也不是蓝图，它来自于对脱序的了解。你愈了解人际关系里的脱序，就愈有秩序。所以，我们必须找出彼此间的关系是什么。

你和他人的关系是什么？你无任何人际关系，或是属于过去的人际关系呢？你的过去，伴随着印象、经验、知识，产生所谓的人际关系。但是人际关系里的知识导致了脱序。我与你有关系。我是你的儿子、你的父亲、你的妻子、你的丈夫。我们住在一起，你伤害我，我伤害你，你挑剔我、威胁我、打我，背地里和当着我的面说些难听的话。而我已经和你共同生活了十年或两天，而且这些记忆保存着那些伤害、刺痛、性的乐趣、烦恼和残酷的话语等等。那些东西收录在脑细胞里，就是记忆。所以我和你的关系是基于过去的种种。过去是我的生命。如果你观察过，你会看到你的心灵、生命、活动是根植于过去。而人际关系根植于过去必定会造成脱序。也就是，人际关系里的知识带来脱序。如果你伤害我，我会记得。你昨天或一个星期以前伤害我，都保存在我的心灵中，这就是我对你的知识。那些知识阻断了人际关系，人际关系里的知识导致了脱序。所以问题是：当你在伤害我、夸赞我、羞辱我时，心灵能擦掉它而不记住吗？你试过吗？

月光是多么美，不是吗？它从树叶中渗出来。还有乌鸦的叫声，伴着夜光！出尘的月亮伴着那些树叶，是多么令人惊喜。看着它，享受一下。

昨天有人对我说了些不好的话，那不是真的。他所说的话被记录下来，而心灵根据记录来确认这种人与他的行为。当心灵在人际关系中根据侮辱、刺耳的话语、不真实的事来行动，则人际关系里的知识便导致了脱序。对吗？现在，不妨让心灵不要记录这种侮辱或谄媚的感觉，如何？因为对我而言，生活里最重要的事情是人际关系。人际关系一旦不存在，一定会产生脱序。心灵活在秩序中，全然的秩序，像数学秩序中最高的模式般，绝不允许任何分秒中有脱序的阴影存在。而当心灵依据过去关系中的知识行事时，脱序就出现了。所以心灵如何不去记住了受侮辱的经验，而知道这种感觉和谄媚已经发生过？它可不可以让事情发生，而不记录下来，好让心灵在人际关系中总是干净、健康和完整的？

你对这个有兴趣吗？你知道的，如果你对它真的感兴趣，它就是生活里最大的课题：如何处理你的人际关系，而不让心灵受到伤害、受到扭曲。目前，有可能吗？我们已经提出一个不可能的问题，而我们也必须找到那个不可能的答案。因为“可能”意味着平凡无奇、已经被做过的、完成的；但是如果你提出这个不可能的问题，就必须寻找答案。你的心灵能做到吗？这就是爱。懂得不去记住侮辱、谄媚的心灵，了解什么是爱。



心灵能否不去记住，绝对不去记住那些侮辱或谄媚的事？可能吗？如果能找到答案，就能解决人际关系中的难题。我们活在人际关系中。这不是抽象的，而是生活，每天存在的事实。不管你上班、回家和太太睡觉或吵架，你总是在人际关系里。而如果你和他人之间的关系没有秩序，终究会发生脱序的现象，就如同一直以来的情形。所以，秩序是绝对必要的。为了要发现解决的方法，虽然心灵已塑到侮辱、伤害和打击，但你能否不去记住它？在你记住它时，它已经在脑细胞里留下记号。看看这个问题的困难处。心灵能否做到这点来完全地保持纯真呢？纯真的心灵将不会受到伤害，因为它不受到伤害，就不会去伤害别人。目前，这可能吗？各种影响、意外、伤害、不信任，都加在心灵上。心灵能否不去记住，以保持纯真清明吗？我们将要一起去寻找答案。

我们会借着问“爱是什么”而找到答案。爱是一种思想的产物吗？爱在时间的领域里吗？爱是愉悦的吗？爱是可以经由思想来陶冶、练习、形成的吗？在进入这问题之前，我要先问：爱是愉悦的吗——是性或其他方面的快乐？我们的心灵总是在追求快乐：我昨天享用了一顿美食，用餐的愉悦已被记住了，而我还想要更多的经验，明天我要更好或同样的一餐。我已经感受到夕阳的愉悦，或看到树影里的月亮，或远在外海的波涛。美带来了快乐，也就是愉悦。心灵记住了，希望它重现。而想到这些之后，反复咀嚼，也希望它重现，这就是你称为的爱。对吗？当我们讨

论到性，不要害羞，这是你生活的一部分。你已经丑化了它，因为你拒绝了各种自由，除了这项自由。

所以，爱是快乐的吗？爱是由思想组成的吗？就像快乐是由思想组成的一样？爱会嫉妒吗？有人能去爱一个嫉妒、贪欲、野心、暴力、服从、全然脱序的人吗？所以爱是什么呢？显然它不是这其中的任何一项。它不是愉悦。请了解愉悦的重要性。思想支持愉悦，因此思想并不是爱。思想不能培养爱。它可以培养对快乐的追求，就像它对恐惧一样，但它仍不能创造出爱，或将它整合起来。看看这个事实。看到了之后，你就会放弃你的野心、贪欲。所以，经由否定，你会找到最不平凡的东西，就是爱。这是最正面积极的事。

人际关系里的脱序显示出没有爱的存在，只剩下服从的时候，便会有脱序的现象发生。所以，当心灵臣服于一种快乐的模式，或自以为是爱时，就无法知道爱是什么。心灵了解到脱序产生的整个过程，便会达到一种秩序，那就是美德，因此这便是爱。它是你的生活，不是我的。如果你不照这种方式生活，你就会很不快乐，你会陷于社会的混乱中，而且永远沉溺于其中。只有知道爱是什么，秩序是什么的人，才跨得出这股洪流。

马德拉斯·1972年12月16日

编者按：马德拉斯的公开演讲是在晚上的户外举行，因为那时比较凉爽。