

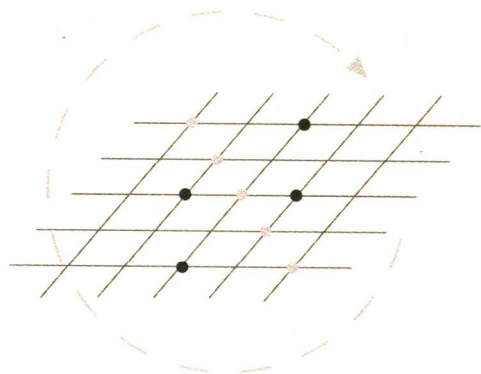
印度当代思想家对人生最精深的思考

REFLECTIONS ON HUMAN NATURE



人性的思考

〔印度〕阿肖克·高勒克里 / 著
王 鹭 / 译



中国发展出版社

REFLECTIONS ON HUMAN NATURE

人性的思考



〔印度〕阿肖克·高勒克里 / 著
王 鹭 / 译



中国发展出版社

Freedom From Thought

Copyright©2005 by Ashok Goller Keri. Chinese translation published by China Development Publishing House. Published by arrangement with Ashok Gollerkeri. All rights reserved.

本书中文简体字翻译版权由本书原作者阿肖克·高勒克里授予中国发展出版社出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字:01-2005-2342

图书在版编目(CIP)数据

人性的思考/(印度)高勒克里著;王鹭译.—北京:中国发展出版社, 2005.5

ISBN 7-80087-811-2

I.人... II.①高...②王... III.人生哲学
IV.B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030487 号

书 名:人性的思考

原 著 者:(印度)阿肖克·高勒克里

译 者:王 鹭

出 版:中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号:ISBN 7-80087-811-2/Z·133

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:北京翠明文印中心

开 本:1/32 880×1230mm

印 张:7.75

字 数:150 千字

版 次:2005 年 5 月第 1 版

印 次:2005 年 5 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

联系电话:(010)68990692 68990682

电子邮件:fazhan@drc.gov.cn

网 址:<http://www.developress.com.cn/>

本社图书若有缺页、倒页,请向发行部调换



阿肖克·高勒克里 (Ashok Gollerkeri), 1965 年 1 月 2 日生于印度班加罗尔市, 1985 年参军, 担任印度海军无线电联络官, 退役后进入印度政府公用事业部门的 ONGC 石油公司担任职员, 并在业余时间里博览群书, 尝试写作, 迄今已经完成了 400 多篇关于人生哲理的文论随笔。

2003 年 6 月, 高勒克里的第一部 35 篇随笔文集由伦敦 Truborn 出版社出版。此后, 他的随笔文集陆续在美国的文学杂志《THOUGHT》和《THE STORYTELLER》上发表, 在德国和巴西以德文和葡萄牙文出版, 并且正在被翻译成西班牙语、阿拉伯语、俄语、法语、意大利语、荷兰语、波兰语、希腊语、罗马尼亚语等 20 余种语言。本书内容是作者从数百篇已发表的随笔中精选出来的。他在网上拥有的读者遍及世界 40 多个国家。





译者的话

泰戈尔和释加牟尼的故乡，历来“盛产”思想家、哲学家与文学家。他们有的昙花一现，有的却名垂青史。然而，近几年来，阿肖克·高勒克里的随笔文集越来越多地在世界各地被各阶层人士广为诵读。他是当代活着的文学家与思想家。他通过自己写的多达400余篇的文论随笔，对人生的一些重大问题作出了精深的思考与辨析。他的读者遍及全球45个国家。如今，中国又成为第46个拥有其读者的国家。作为他的译者，我为自己的工作感到骄傲。

本书并没有空洞的说教，只有亲身的体验与内心深处的反思。

第一篇（生命）谈论的是人生普遍存在的几个重大问题，包括生存的目的，欲望与幸福，内心冲突问题，有成就的人的共同特点是什么，生存与生活有什么不一样，金钱、逆境与竞争问题，创新的基础等。

第二篇（爱情）谈论的是爱情的自然、生理与

心理基础，纯洁的爱本质，爱与性、爱与理解的关系等。

第三篇（美德）是第二篇的扩展，因为一个完善的人除了应该具有爱心，还应具备其他相关的品德。

第四篇（感悟）则从个人扩展到社会的某些关系，包括社会承认与拒绝、个人价值、认可、物欲、攀比、暴力等等。

第五篇（感知）剖析了某些基本的精神观念，包括时间与空间，守旧与创新，知识与智慧，幸福与追求等。

第六篇（自我）探究了个人的精神存在与发展，包括个性、自我体验与分享，自我接受，环境与认可，什么是真实的自我等等。

由于此书含蓄隽永，极其耐读，普通人不可能一眼看清作者的本意，需要反复揣摩，细细品味。处于不同人生阶段的读者，对本书亦可能有不同的感受与理解，因此我建议读者珍藏此书，以便在人生的不同阶段反复吟读，学而时习之，温故而知新，真正把她视为永久的良伴与人生的宝典。

王 鹭 translators@126.com

2005年4月8日

目录

第一篇 生命

1	为什么而活着	/3
2	生活的目的就是满足欲望吗	/6
3	欲望有尽头吗	/11
4	什么是幸福	/15
5	痛苦是幸福的前兆吗	/17
6	冲突	/22
7	成就	/26
8	幸福来自金钱吗	/30
9	逆境对人有好处吗	/33
10	竞争	/37
11	走出生存网	/40

第二篇 爱情

12	为什么会坠入爱河	/47
13	爱可以没有承诺吗	/50
14	爱，必须是无条件的	/54

15	“无性婚姻”也有爱吗	/58
16	爱是自我牺牲吗	/62
17	爱的力量	/66
18	理解与爱	/70
19	活着并爱着	/74
20	无私的爱本质	/78
21	无限之爱，存之于心	/81

第三篇 美德

22	谦卑	/87
23	朴实	/90
24	坦率	/92
25	耐心	/95
26	宽恕	/98
27	满足	/101
28	慷慨	/106
29	温和	/109
30	独立	/112
31	欢笑	/116

第四篇 感悟

32	我们为什么以貌取人	/121
33	认可的需要	/124
34	获取的渴望	/127

35	奢华的浅薄	/131
36	平凡之美	/134
37	比较强迫症	/138
38	证明我们的价值	/142
39	害怕拒绝	/146
40	人对人的残忍是什么造成的	/149
41	一个普遍的盲点	/153

第五篇 感知

42	知识与智慧	/159
43	我们正在否认自己的完美吗	/163
44	隐匿的感知	/167
45	永久幸福的梦想只能是空想吗	/170
46	努力是白费劲吗	/174
47	克服习得观念的盲目性	/178
48	挣脱羁绊	/181
49	不满足导致发现	/184
50	时间是一个谜	/188
51	超越恐惧，超越悲哀	/192

第六篇 自我

52	体验真实的自我	/199
53	自我的表达	/204

54	我问自己“我是谁”	/207
55	个性之谜	/211
56	分享自我发现的快乐	/215
57	环境是一面镜子	/219
58	真理的不言自明与似非而是	/223
59	自我接受	/227
60	认可的追寻与致富的梦想	/230
61	我与非我	/234
62	我就是我	/236

第一篇

SHENG MING

生命

人类曾经在巨大的不幸与
逆境中寻找平静、快乐与
满足；同时，也有许多人在
巨大成功与财富之中却没能
寻找到幸福。



1

为什么而活着

你要在专注的状态下生活，在痛苦与欢愉的经历之中体验内心的感受。不要去追逐、寻找和强求欢愉，也不要躲避、抗拒和逃避痛苦。

我为什么而活着？我的出生就是为了吃、喝、繁衍、睡觉、衰老和死亡吗？除此之外，我还能做什么呢？是的，我得到良好的教育，以确保我的生存；我找到工作，找到配偶，生儿育女，攒钱，花钱，吃美食，喝佳酿，住好房，周游世界，捐款给慈善机构，与朋友聚会，养育孙辈并与之嬉戏，尽享天年；然后，当我老得不能活的时候，我就死了；我死得心安理得。这听起来像是一段幸福的生活吗？是的。但是，所有的生活都是平静而快乐的吗？生活都像一簇盛开的玫瑰吗？如果失去亲人，如果夫妻反目，如果失去工作，如果父母离异，如果

生命

小孩残疾，如果恋爱失败……如果还有其他问题，那又会如何呢？

为什么要上学？我上学是为了学习，找一份工作并且养活自己，我所接受的教育确实是为自给自足做好基本的准备。但是，当我有了工作，有了妻子、孩子、房子、小车以及一点儿或许多金钱，接下来是什么？是不是失去这一切的恐惧？为什么？为什么会存在恐惧？如果你是彻底地活着，忙着过好日子，完全沉浸于每一个瞬间，从这个瞬间到下一个瞬间，为什么会害怕将来失去什么东西或者什么人？当盛宴结束，客人全都离去，为什么主人会感到寂寞？为什么我们终究会觉得孤寂、恐惧与不安？即便处在灾难、冲突、病痛与死亡之中，我们能够泰然处之吗？我认为：回答应该是肯定的。只要你完全专注于事件的过程，便会使之成为可能。

这个完全专注的过程，要求你完全专注于悲哀、冲突、痛苦、恐惧与不安之中。这就要求你扭转心灵的自然倾向，要有寻求欢愉和避开痛苦的倾向。我不是建议你寻求痛苦和避开欢愉，那是愚蠢的。你要在专注的状态下生活，在痛苦与欢愉的经历之中体验内心的感受。不要去追逐、寻找和强求欢愉，也不要躲避、抗拒和逃避痛苦。

当你完全处于被动的状态时。你的心灵要处于完全的专注，体验着欢愉或痛苦的时候，你才能完全感受到相关的刺激和反应，感受到整个过程。在这完全专注、完全静默、观察与彻底体验的时刻，心灵才会变得自由与轻松，才会超越欢愉与痛苦的两极分化，停留在一种清静平和的状态，只有这样才不

会对欢愉产生强求，才不会对失去欢愉产生恐惧，不会对痛苦产生躲避，才不会对痛苦侵入生活产生担忧。在这种完全沉浸于纯粹感受的状态中，你的心灵才是完全轻松与清静的，它才能得到解放与自由。

当心灵习惯于这种深邃的平静与快乐，从而超越了情感的两极，摆脱了物质存在的不可避免的极端化的时候，它便保持着超脱，沉浸于体验、静默与注意之中。这样的心灵具有强大的力量，能够改造与治愈生命中的方方面面。它重新创造了生命，活跃了每一个瞬间，具有非常的灵敏度和感受力、清晰度与深度，成为生命本应具有无限智力的一面反射镜。

生命

2

生活的目的就是满足欲望吗

人类曾经在巨大的不幸与逆境中寻找到平静、快乐与满足；同时，也有许多人在巨大的成功与财富之中却没能寻找到幸福。

从凡俗的意义上说，生活的意义表现在生存的需要和欲望的满足。我们的生活表现在我们的欲望和满足欲望的追求上。我们谋求可口的食物，寻求与朋友们在一起的时间，寻求并参与那些能够带给我们愉悦感受的活动。我们寻求爱情、婚姻、友谊、娱乐、财富、权力、地位和其他的方面。欲望的原始力量，给我们的思想和生活带来了前进的动力。然而，欲望这东西，却有着一些奇怪的特性。

首先，一个欲望满足之日，便是另一个欲望产生之时。你无需努力创造欲望，因为只要你还活着，欲望就会自发地产生出来。

其次，一个欲望的满足，只能实现一种特定的需要或需求。然而，我们最终所渴求的，却是恒久的幸福感与平静、快乐与满足。这种恒久的幸福感似乎不像是任何一种具体欲望的满足所能够带来的自然结果，它是一种基本的欲望，这种欲望产生于每一个人的内心，而不管他或她的社会环境与条件、年龄与性别、宗教与国籍等有何差别。因此，这种对于恒久的幸福感的欲望及对于恒久的快乐、满足与平静感的欲望的要求值得我们进一步研究。

我们发现，幸福是一种心境。你可能经常会感到快乐，也许是因为一件事情的进展正好如你所愿；也许是因为一个期望或欲望得以实现；也许是因为一次行乐的机会和一笔飞来的横财；也许是因为身体的康复和体能的增强，或者是因为权力的加重、收入的增长、地位的提高。但是，幸福本身不一定就是以上任何一项的产物。人类曾经在巨大的不幸与逆境中找到平静、快乐与满足；同时，也有许多人在巨大的成功与财富之中却没能寻找到幸福。我们内心极度的平静、祥和、欢乐与满足，似乎来自于我们所处的某种心境之中，来自于我们的感知与知觉的品质，来自于我们对自己与客观世界的认知方式。从这个重要的观点出发，幸福似乎只与我们的内心有关，而不是与欲望的实现有关。我们当中许多人因受社会的影响而认为：幸福的产生可以并且只能通过各种欲望的实现来获得。然而，欲望本身是无穷无尽，永远不可能全部实现的。因此，关于幸福需要来自实现的欲望，显然是一个概念的误解，这需要给予认真的审核与研究。