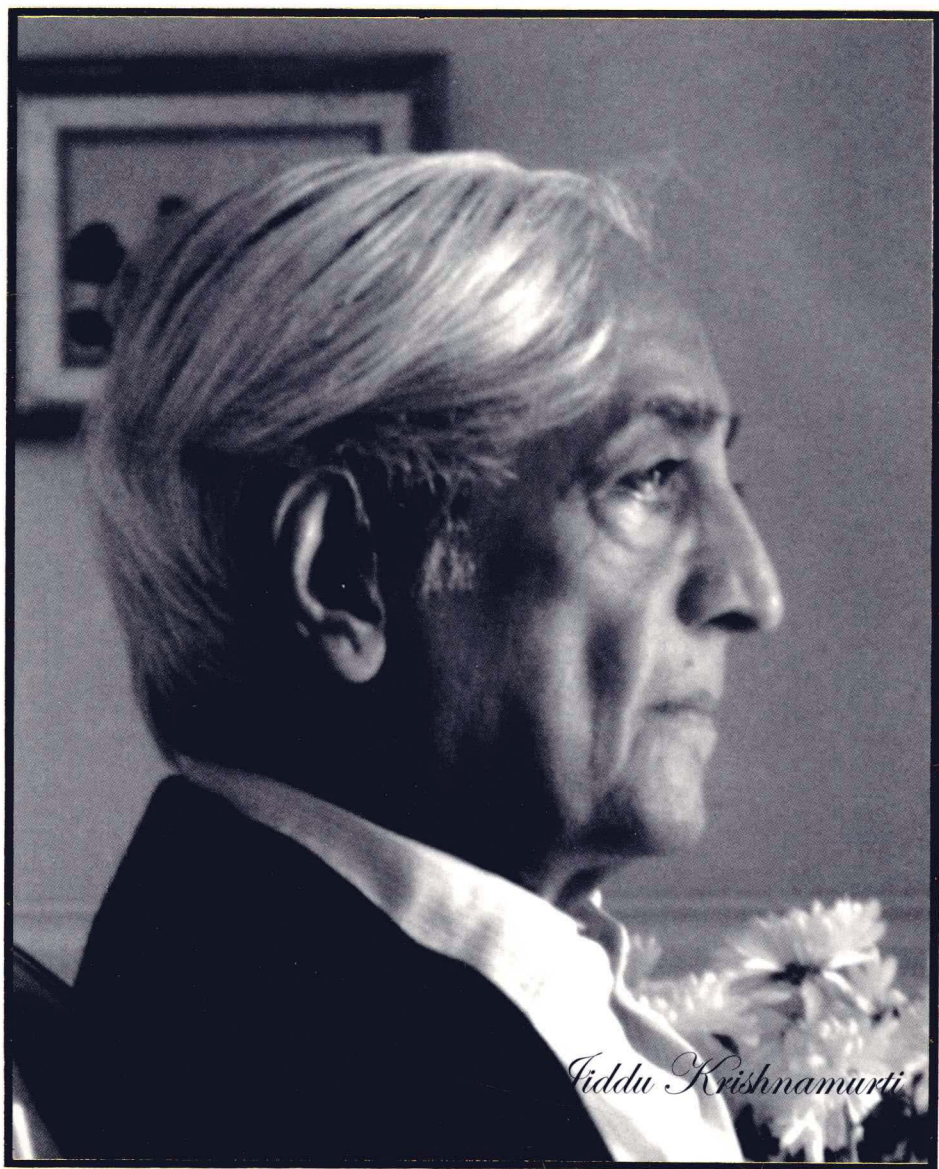




世界著名心灵导师克里希那穆提作品

关系的真谛：对人、对己、对世
Relationships - To Oneself, To Others, To the World

◎ (印度) 克里希那穆提 著 ◎ 邵金荣 译



九州出版社 | 全国百佳图书出版单位
JIUZHOU PRESS

世界著名心灵导师克里希那穆提作品

关系的真谛：做人、交友、处世

Relationships-To Oneself, To Others, To the World



◎[印度]克里希那穆提 著 ◎邵金荣 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01-2009-4092

Copyright © 2008 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

关系的真谛：做人、交友、处世/(印)克里希那穆提著；邵金荣译.

—北京：九州出版社，2010.1

书名原文:Relationships: To Oneself, To Others, To The World

ISBN 978-7-5108-0312-3

I. ①关… II. ①克… ②邵… 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(2009)第242372号

关系的真谛：做人、交友、处世

作 者 (印度)克里希那穆提 著 邵金荣 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 6.625

字 数 90千字

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0312-3

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



克里希那穆提作品

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

英文版前言

克里希那穆提（1895-1986）是当代世界公认的一名伟大的教育家和哲学家。他出生于印度南部，在英国接受教育，之后环游世界作公共演说，访谈各界名人、著书、创办学校，直至90岁高龄辞世前一直在不停地奔波。他自称不属于任何阶层、任何国家或宗教，不受任何传统的束缚。

《时代》杂志将克里希那穆提与特丽莎修女并提，称他为20世纪五大圣人之一。

克里希那穆提的学说共被汇编成75本书，（包括700盘录音带，1200盘录像带）。截至目前，这些作品已被印制成400多万册图书，翻译成30多种语言，在世界各地均有销售。“既不接受任何精神和心理权威，也不标榜自己，”是这些作品的唯一主题。克里希那穆提说，人要摆脱恐惧，习惯、权威和教条的束缚，首先必须认识自我，唯有这样，才能重建社会秩序并真正进行心灵变革。我们的社会充满暴力和冲突，任何政治、社会和经济政策都无法将它变得美好，无法让人们彼此关爱、相互同情。人，



唯有自己深入观察，而是不追随什么导师或有组织的宗教，才能在内心发生改变，进而变革这个社会。

作为一名具有独到见解的哲学家，克里希那穆提的学说吸引着社会各界人士，这些人有的思想传统，有的则思维创新，既有国家元首、杰出的科学家、联合国政要、各种宗教组织首领，也包括精神病学家、心理学家、大学教授，这些人无一不愿意同他倾心交谈。教师、学生和数百万来自世界各地的人们都在阅读他的书籍或聆听他的演说。克里希那穆提用浅显易懂的语言将科学和宗教联系起来，因此，他关于时间、思维、洞察力和死亡等主题的探讨，无论科学家和平民百姓都能领会。

克里希那穆提在美国、印度、英国、加拿大和西班牙都社立了基金会，这些基金会的宗旨很明确，都是继承并传播克里希那穆提的思想，但不借助权威阐释，也不神化他的学说和个人。

此外，克里希那穆提在印度、英国和美国还建立了多所学校。他认识到，教育不应只是让学生掌握学术和知识技能，而应致力于让他们理解整个人类、理解人类的头脑和心灵；教育不仅应教给学生谋生的技能，还必须让他们

在领悟生活艺术中掌握学习的技能。

克里希那穆提说，“学校当然是人们全面了解生活各个层面的地方。学术优异绝对是必要的，但学校所承载的内涵要远多于这些。在学校，广大师生不仅要探索外部世界，了解这个世界，还要理解我们自身的思想及言行。”

谈及他所致力的事业，克里希那穆提说：“信仰要求不得，也请求不来。我们唯有抛开个人崇拜意识，没有追随者，不以任何形式、不带任何目的地说服他人，才能和他人站在同一平台、同一起点和同一水平上开展对话和沟通。”

美国克里希那穆提基金会 执行理事

R. E. 马克·李



引言

我们生活在各种交往关系中，与他人、家人、世界、地球、宇宙都息息相关。

因为世间万物皆离不开交往，我们有必要了解什么是交往，交往的一切活动——与爱人、父母、朋友、老师和社会的——对自己和他人意味着什么。



将所有个人的交往关系拼接在一起，就构成了社会。社会是我们的写照，由我们在交往中所扮演的不同角色组成。如果交往时气恼妒忌、野心勃勃、顾影自怜、压抑狭隘、独占欲强，社会就会变得疯狂。将人与人之间自私或深情、贪婪或大度的关系无限放大——才是我们目前所在的社会。如何交往会影响我们身边所有其他事物——人、动物、地球，甚至生物圈。所谓“近朱者赤、近墨者黑”，处世方法不同，结果亦会不同。

正视现实，我们大多能意识到自己其实很孤单。这种孤独感从何而来、因何而生，我们不得而知。即使是与家人、朋友，甚至是和男友、女友相处，我们依然会感觉无助、寂寥。即便是和最亲密的人在一起，我们也会想到自己，害怕被抛弃，没有安全感。结果，我们愈加孤独，变得更为依赖他人和万物，痛苦也随之而来。由于已经习惯了这些恐惧和痛苦，我们便忽略了，也从未受过这样的点拨：所有这些来自生理、文化和个人的习惯，其实都是可以改变的。的确，我们是从祖先那儿遗传了“强者生存”和“保护领属”的本能，那是作为动物曾有的习性；但是，大脑也赋予了我们智慧，让我们决定何时适宜按本能

行事，何时我们应该改变自己的言行。

奇怪的是，我们在学校似乎还没有受过类似的教育——即如何正确对待自己、他人、工作、金钱、社会以及这个地球和宇宙。为了安身立命，不论作为个人还是集体一员，我们都要与人打交道，因此你可能认为，老师或父母在坚持教我们阅读、写作、数学和计算机的同时，也应该教教我们如何处理人际交往。我们被教诲要去谋生，但该怎样生活却鲜有指导。所以，对于交往和生活的艺术，我们必须自己去研究。

我们必须研究什么是交往，什么不是交往，导致交往出现问题的因素有哪些。尽管我们看起来聪明、有教养，但内心可能却仍未摆脱残暴本性。真正的教育在于改造人的内心。恰当建立交往的关键在于了解自己的思维方式，即认识自己——能理解我们的思考和行为方式实际要受很多因素的制约，如个人经验、家庭背景、文化习俗、所在国家、宗教信仰、性别和生理结构。

如果你不了解自己的思维，无论思考什么都混混沌沌。不了解自己的喜好和生理或个人偏见造成的认知障碍，不知道自己为什么恐惧、伤痛、愤怒，没有能力看透



或超越它们，那么，你所有的思考和随之展开的交往都将是茫然或有偏差的。毕竟，了解自己是建立交往关系的基础。

透过所能见到的大多数“镜子”——真实反映交往关系的“镜子”，你可以发现真实的自我。只要仔细观察自己在日常交往的细节，你就能了解自己是如何感受、都想想什么、怎样为人处世的。你可以通过自己对他人的不同反应，发现什么令你愤怒、什么能伤害到你，何时你会变得慷慨、高兴、精神勃发。记住，不要认为你的发现会一成不变：生活每时每刻都在变化，你也如此。注意到你的感受足矣，你不必付诸行动或以后亲身实践。人在气恼或有贪念时很难克制自己，但即便如此也不能说你有什么过错。毕竟，数百万年来，人类都在按攻击和猎杀的本能行事，重拟规则实在太难。但是，如果你能从气恼的那刻感悟出哪怕一点，也是蛮有意义的。这样你每次都感悟一点，我们生活气息中的“毒药”也会少一点。

了解自己、处事机敏会让你在生活和人际交往中游刃有余。你将不再任由骨子里的不安分肆意躁动。了解自己是生存的关键：人类在大脑功能上相似大于相异，了解

自己就意味着了解其他所有人。

自私自利，个人、家庭和本国利益至上，这些制造分裂的“毒物”人们世代传承并以此造就了这个世界。这样的世界必须改变，否则我们将继续遭受相同的折磨。生命是博大的，如果我们只专注于“挖掘一个洞穴”，尽管舒适且可用于藏身，但我们将就此错过人生的整个精彩体验。如果我们因为担心失去安全感，就选择以同样痛苦的方式和人交往，那我们的生活与行尸走肉又有何异？我们必须作出选择，是走前人老路，忍受分离和孤独的痛苦，还是同旧有的自私自利作斗争，从此，沐浴着爱的阳光，跟所有人分享这份爱。

这些谈话录和作品全部出自一位超然世外的伟大旁观者：一个叛逆者、一位游吟诗人、一位宗教哲学家、一位有所建树的科学家和心理学家；一位在世界巡回讲学的伟大教育家。整整65年，克里希那穆提对任何倾听他的人都宣讲心灵自由。他修建学校，让年轻人全面学习课程——包括学习他们自己。克里希那穆提在这些学校所指出的，也是他在讲话和作品中所倡导的，即内心的努力、外在的斗争都不能真正解放自我，解放自我的途径只有一



克里希那穆提作品

个，即认识自我。

在这个世上，没有捷径、权威和导师可以跟随：你有能力认清自己，知道该如何处理生活、交往和工作。实践本书中所讲当然得靠你自己。这就好比不能别人咀嚼食物你来体验一样，别人眼中的你，别人给予你该如何生活的建议，并不能实实在在滋养你，关键还要你亲自品尝。

本册书所选皆取自《克里希那穆提丛书》，都是报道过和录过音的谈话及公开演讲。

达里·卡尔森

编辑

目 录 Contents

第一部分 人与人

第一章 什么是交往关系

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 世间万物皆交往关系 | 003 |
| 2. 交往是发现自我的途径 | 004 |
| 3. 摆脱印象羁绊，方能真正交往 | 006 |
| 4. 只有在交往中，才能逐渐发现我是谁 | 007 |
| 5. 认识自己带你走出交往误区 | 008 |
| 6. 交往与安全感、依赖感 | 008 |
| 7. 交往方式创造了社会 | 010 |
| 8. 交往不只为求得安全感、愉悦感和感激 | 011 |
| 9. 只想不做，会让你陷入交往困境 | 011 |
| 10. 爱不是感激 | 012 |
| 11. 交往和依赖 | 012 |
| 12. 只要有依附，爱便无存留 | 015 |



第二章 爱、性和交往

1. 困扰我们的两个问题 018
 2. 什么是爱? 019
 3. 什么不是爱? 021
4. 为什么性被搞得一团糟? 025
 5. 什么是欲望? 028
 6. 欲望不是爱 028
 7. 欲望本身没有错 029
8. “我必须拥有”的想法惹祸端 029
9. 能否彼此相爱却不想着占有对方? 031
 10. 欲望是爱的开始 031
 11. 激情从何而来? 033
12. 欲念丛生, 烦恼将至 033
13. 邪念使性沦为淫欲 035
14. 爱的缺失让性偏离正轨 037
15. 性为何让我们放不下? 038

第三章 恋人的交往

1. 恋人之间为何相互依赖? 039
2. 为何渴望与人相恋? 041
3. 我们把它叫做爱 042
4. 激情还是淫欲? 何为性之美? 043
 5. 为何性如此重要? 044
 6. 爱不仅仅是性 045
7. 同性恋、异性恋都客观存在 046

- 8. 何必对性取向耿耿于怀？ 047
- 9. 分享和交流思想的意义 048
- 10. 不应理所当然地利用朋友和情人 050
- 11. 被爱与去爱 051

第四章 禁欲和纯洁

- 1. 禁欲仅仅是控制而已 054
- 2. 发誓禁欲是在徒劳浪费精力，但这
并不意味着你可以纵情声色 055
- 3. 禁欲是控制，贞洁才是爱 056
- 4. 有爱在，性便自得其所 056

第五章 婚姻和友谊

- 1. 囿于个人成见，我们从未向人敞开心扉 057
- 2. 关系意味着接触 058
- 3. 恋人关系就如绽放的花儿般美妙 059
- 4. 习惯只能戕害爱 060
- 5. 是爱促使你与恋人性接触，因此不会噩梦相随 061

第六章 你和教师、学校及教育的关系

- 1. 你为什么接受教育？ 062
- 2. 真正的教育不只助你建功立业，还能
帮你理解人生 065
- 3. 正确的教育方式 066