

<<论关系>>

图书基本信息

书名：<<论关系>>

13位ISBN编号：9787508638508

10位ISBN编号：7508638506

出版时间：2013-4

出版时间：中信出版社

作者：[印]克里希那穆提

译者：李瑞芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<论关系>>

### 前言

出版前言克里希那穆提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。

## <<论关系>>

### 内容概要

《克里希那穆提系列文集:论关系》内容简介：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？《论关系》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。克里希那穆提认为，所有的人我关系都是一面镜子，从镜子中，事情的是非曲直看得很清楚。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。

海报：

<<论关系>>

作者简介

## &lt;&lt;论关系&gt;&gt;

## 书籍目录

欧亥 1940年6月16日 萨嫩 1981年7月31日 班加罗尔 1948年8月15日 欧亥 1949年7月17日 拉贾蒙德里 1949年12月4日 科伦坡 1949年12月25日 科伦坡 1949年12月28日 科伦坡 1950年1月1日 科伦坡 1950年1月8日 科伦坡 1950年1月22日 科伦坡 1950年1月22日 孟买 1955年3月9日 科伦坡 1957年1月13日 伦敦 1961年5月18日 马德拉斯 1966年1月9日 瑞希山谷 1967年11月8日 加州克莱蒙特学院 1968年11月17日 《唤醒能量》节选, 瑞希山谷 1971年1月28日 旧金山 1973年3月10日 萨嫩 1973年8月1日 萨嫩 1973年8月2日 布洛克伍德公园 1973年9月8日 萨嫩 1974年7月25日 与师生的对话, 布洛克伍德公园 1976年5月30日 萨嫩 1976年7月20日 萨嫩 1977年7月31日 欧亥 1979年4月21日 布洛克伍德公园 1979年9月2日 孟买 1981年1月25日 《生命的注释, 第二部》节选: 顺从与自由 孟买 1982年1月24日

## &lt;&lt;论关系&gt;&gt;

## 章节摘录

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着它们，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

## &lt;&lt;论关系&gt;&gt;

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。

在与人交往时，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。

## &lt;&lt;论关系&gt;&gt;

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。

萨嫩，1981年7月31日问：在一段关系中，如果交往双方总是有矛盾冲突，彼此感觉很痛苦，那么他们能自己解决问题吗？

还是无可救药，只能结束这段关系？

是不是沟通良好的两性关系要求双方都必须做出一些改变呢？

克：我希望你已经把问题阐述得非常清楚了。

让我们来想一下，两性关系中矛盾冲突、痛苦以及由此引发的一系列问题产生的原因是什么？根源在于何处？

为了回答这些问题，你要和我一起来思考。

我不会仅仅为了让你理解、接受或是拒绝而去作答，我希望我们一起探究这些问题的答案。

无论是生活在遥远的东方，还是生活在美国，人们都会遇到这样的问题。

所以说，这是一个切切实实关乎大多数人的难题。

很显然，男人和女人想要和谐相处而没有矛盾冲突，没有痛苦，没有不平等感，抑或感觉不到隔阂，这样的情况是不可能的。

有人就会问：为什么？

原因可能有很多，诸如性别差异、性格不合，甚至情感、信念以及理想天差地别等。

总之，两性关系不和谐的原因可能有很多很多。

但是，话说回来，追本溯源，哪个才是造成冲突的真正根源呢？

其影响又如何呢？

我觉得这才是问题的核心。

不要把答案寄希望于别人，譬如我。

不过，既然问题已经出现了，那就不妨耐心等待，让问题自己生根发芽、开花，然后不断演进。

我曾扪心自问，如果我跟一位女性结婚，或只是和她生活在同一屋檐下，我们之间为什么会产生这些基本的矛盾，为什么会起冲突？

我可以给出一些显而易见的答案，因为她是天主教徒，而我是新教徒，诸如此类。

所有这些都是表层原因，而我想要探求的是两性之间产生冲突的根源或深层次的原因。

问题既然已经出现，我会耐心地等待问题本身去生根发芽，去不断揭示问题中丝丝缕缕、错综复杂的因素，然后看看这个问题会有什么样的结果。

为了达到这个目的，我得有点耐心，我得学会等待，学会细心观察并时刻保持警醒，这样问题才能像洋葱一样被层层剥开。

在问题被层层剥开的过程中，答案就开始显现出来了。

我不必刻意去找寻答案，问题本身就在向我不断地展示答案，让我看到因为相互喜欢或者相互吸引而走到一起的两个人之间，关系也会异乎寻常的复杂。

年轻的时候，两个人之间有性的吸引等，关系很好。

随着年龄的增长，他们开始厌烦对方，于是就想着要逃离这种单调无聊的生活。

通常，他们会另寻新欢，然后离婚，接下来的事我想你大概也知道了。

找到另一个人之后，相同的问题还是会出现，所以我必须要有耐心。

当然，这里的耐心并不是说呆坐着不动，任由时间流逝。

多数人都是很急躁的。

我们总是急于找到问题的答案或是迅速逃离。

不能耐心等待，便不能深刻地理解问题。

反之，若有足够的耐心和时间，我便不会急着去了结问题；我只会静静地观察，仔细审视整个问题，看着它不断发展、演进。

凭着这种耐心，我就可以找到问题深层次的答案。

现在就让我们一起来这样做吧。

当我们耐心等待，不急于立即找到答案时，我们的大脑和思想就会处于一种开放的状态，这时我们能够观察到问题的全貌及其复杂性。

## &lt;&lt;论关系&gt;&gt;

我们一直在尝试——不，其实我并不想用“尝试”这个词——我们一直在深入洞察这个问题：为什么两个人不能相安无事，没有冲突？

矛盾冲突产生的根源是什么？

我与她或其他人的关系是怎样的？

这种关系是不是很肤浅，比如仅限于性的吸引，或是单单因为好奇、兴奋等肤浅的感官反应？

当我意识到这些都属于肤浅的表层反应，却仍停留在表层寻找答案时，我就不可能深刻理解这个问题。

所以现在的问题是，我是否脱离了这些肤浅的感官反应，是否不会为这些反应带来的问题苦恼，并且还能控制自己不去肤浅地解决这些问题？

我知道我不愿得到这样肤浅的答案，所以我要探索问题的根源。

是教育的问题吗？

还是因为我作为一名男性想要控制对方、占有对方？

抑或因为我太依恋对方而不愿放手？

我是否能意识到但凡两个人相互依赖、相互联系，就会不可避免地走向堕落？

这里的堕落指的是我会产生嫉妒心理，会十分焦虑而且深感恐惧。

我们都很清楚过分依赖的后果是什么。

这可否归结为问题产生的根源？

还是有更深层的原因？

我们认为，双方最初产生浅层次的相互依恋，之后产生情感层面的依恋，继而形成情感上的依赖，既温情又充满浪漫色彩。

倘若超越这些层面，是否还存在更深层的问题呢？

你听明白了吗？

我们正在从肤浅的表层步步深入，这样我们就能依靠自己找到问题的根源了。

现在的问题是，我怎样才能找到这个根源？

你又如何发现这个根源？

你是否为了找寻答案，找寻这个根源而百转千回、绞尽脑汁？

是否可以认为你寻觅答案是为了让大脑和思想获得安宁？

因为如果能够总览问题全貌，我们就不再焦虑不安。

我们所做的并不涉及欲望和意愿，我们只是在密切地观察，仅此而已。

我们是否正在一起仔细观察，然后慢慢看到人与人之间不和谐产生的基础，看到问题的根源和深层原因？

是因为人与人之间的疏离感吗？

考虑一下，然后请认真深入进去。

我跟别人的不同是不是主要基于这个个体概念？

从生物角度来看，我们彼此不同，但真正的原因是那些深层的能将人区分开来的个体行为。

这就是问题的根源吗？

抑或还有更深的根源，更深的层面？

先是感官和知觉层面的反应，然后有了情感层面的反应，温情而浪漫，再之后就是彼此依恋，还有如影随形的“堕落”，是这样吗？

还是个体之间的不同本就有其深刻的限制条件？

人们会说：“我是一个个体，他（她）也是一个个体，我们都是相互分离的个体；每个人都有自己的生存方式，因而个体之间的疏离是一种基本的普遍现象。

”事实果真如此吗？

这是一种基本现象吗？

还是教育使你我他成为单独的个体，让我们都要按自己的方式去实现自我价值，所以从一开始我们的方向就截然不同了？

也许我们会像两条平行线一样并行不悖，永不相交。

## &lt;&lt;论关系&gt;&gt;

而我所做的就是努力与他人交叉、相遇，努力地与之和谐共处，并努力让自己发出这样的感慨：哦，亲爱的，你真棒！

我们就这样不断地努力，然而却永不相交。

假设这就是问题的原因——似乎它就是问题的根源——那么个体独立存在是客观事实吗？

或许这仅仅是我个人一直坚守、珍藏并不断加强的错误观念，其背后并无真凭实据？

如果说上述论断无效，那么我将确信无疑，个体独立存在只是一种错觉。

此外，我还得审视一下大脑是否能够摆脱这种错觉，进而认识到其实从心理层面来讲，我们每个人都是相似的，并不那么与众不同。

虽然从生物角度来说我和他人是不同的，但是论心理，全人类的意识都是相似的。

一旦我意识到这一点，我和他人的关系就会发生彻底的改变。

我说的意识并不是我理性地知道，而是我能够深刻理解这一点并把它牢牢放在心底，溶于血液，渗入整个躯体。

这种变化是不可避免的。

现在有人又会问了：如果两人之间起了冲突，一定要结束这段关系吗？

如果像处于挣扎和冲突中的多数人一样，我们也终日兵戎相见——你知道，就会充斥着怨恨、愤怒、敌意和厌恶——终有一天我们还是不得不分手。

对于这样的模式，我们大家并不陌生。

于是，越来越多的人选择离婚。

提问者又问：如果我和妻子相处时总是硝烟不断、战火连绵，而且我想尽办法却无力解决，我该怎么办？

我应该结束我们的夫妻关系吗？

或者当我知道这种冲突或分裂的症结基本上就是因为“个体是独立的”，并且看清了这种意识只是一种错觉，我是不是应该选择不再我行我素？

当我意识到这点并真正去实践的时候——不是只口头说说，而是真正去兑现——情况将会怎样？

而当这时如果她仍坚守个体意识，我和她的关系又会怎么样？

这个问题很有趣，应该深入下去。

我明白，或她明白——最好还是换成“她”吧——她明白个体独立意识的虚假、愚蠢和荒谬。

她能够懂得这些，感受到这些。

我却不能，因为我是男性，我更争强好胜，上进心更强等。

可想而知我们之间会发生什么。

她已经理解了个体独立意识的虚假性，而我没有。

所以，她永远不会和我吵架。

她原本绝不可能做出吵架这种事，是我不断地逼迫她、驱使她，试图把她拽进吵架的泥潭。

是我在制造矛盾，不是她。

你明白整件事情是怎样一步步发展的了吧？

整件事情发生了变化，吵架的并不是两个人而是一个人。

我们来看看发生了什么：这时，假如我真的对她有感情，我也会相应地做出改变，因为她就在那里，她不会撤出。

让我们来看看将会发生什么：两个都不肯改变方向的物体相遇必有冲突；但是如果一方，也就是女方固定不动，而我可以变通的话，我自然就会向不动的一方做出让步。

如果一个人真正了解两性关系，并且能摒弃我们先入为主的那些偏见，那么问题到此就会得到解决。

她的存在和她那真切的活力一直在改变着我，给予我帮助。

这就是答案。

## <<论关系>>

### 编辑推荐

《克里希那穆提系列文集:论关系》编辑推荐：全球最有影响力的心灵导师、给一代又一代大师级人物以灵感源泉的思想者——克里希那穆提，经典系列文集重装推出！

《论关系》首次在中国大陆出版，集合克里希那穆提对“关系”这一问题的演讲精华，为你揭开所有人际关系问题的根源！

<<论关系>>

名人推荐

<<论关系>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>