

<<爱与寂寞>>

图书基本信息

书名：<<爱与寂寞>>

13位ISBN编号：9787801952486

10位ISBN编号：7801952480

出版时间：2005-3

出版时间：九州出版社

作者：[印度] 克里希那穆提

页数：211

字数：120000

译者：罗若蘋

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>

## <<爱与寂寞>>

### 前言

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他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。

## <<爱与寂寞>>

### 内容概要

在《爱与寂寞》中，克里希那穆提带领我们深入探索了我们与自己、与别人、与团体的关系，指出只有认识自己，了解使个人与团体分化、孤立的制约因素，我们才会拥有“真正的关系”。只有当心灵不再有任何形式的挑避时，我们才能与寂寞、孤独直接沟通。这样，我们才会拥有热情，拥有爱。

本书使我们再次沐浴在克里希那穆提丰富、独特、感人的心灵之光中，从而有能力在人生中创造真爱。

<<爱与寂寞>>

作者简介

克里希那穆提（1895-1986），20世纪最卓越的心灵导师。  
1895年生于印度，1925年悟道，他的一生极富传奇色彩。  
他主张真理纯属个人的了悟，一定要用自己的光照亮自己。  
他一生的教诲皆在帮助人类从恐惧和无明中解脱，体悟慈与至乐的境界。  
因此佛教徒肯定他是“中观”的导师，印度

<<爱与寂寞>>

书籍目录

序言第一章 人际关系的是否有秩序第二章 快乐在我们生活中扮演的角色第三章 占有、拥有就是爱吗第四章 我们的生命为什么空虚第五章 爱的可能第六章 性是一种完全逃避自我的方法第七章 如何摆脱恐惧第八章 如何克服寂寞第九章 “我”是空虚的始作俑者第十章 寂寞是自我封闭的行动第十一章 有依赖，就没有爱第十四章 混乱的根源第十五章 爱与美第十六章 爱的意义第十七章 爱是一种祝福而不是快乐第十八章 爱和哀伤第十九章 爱是美德的精髓第二十章 如何摆脱孤独与依赖第二十一章 人类能否超越哀伤第二十二章 谁该对混乱的世界负责第二十三章 寂寞、孤独与爱

## &lt;&lt;爱与寂寞&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 人际关系的是否有秩序 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。

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？

## &lt;&lt;爱与寂寞&gt;&gt;

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，就此结束了。

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，而是真实的认知“实然”。

因着恐惧、服从、衡量、比较，我们的内在和外在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？

你有无任何人际关系，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。

## &lt;&lt;爱与寂寞&gt;&gt;

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。

我们活在伤际关系中。

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。



## &lt;&lt;爱与寂寞&gt;&gt;

目前，这可能吗？

各种影响、意外、伤害、不信任，都加诸在心灵上。

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。

而想到言之后，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 第二章 快乐在我们生活中扮演的角色 为了要从人的角度发现任何事情，难道我们不需要从自由的某种品质出发吗？

如果我们探究像爱这么复杂的问题，我们必须摆脱我们特有的偏见、个人的特质、性向以及我们对爱的期望——不管是维多利亚时期的或现代的。

如果可以，我们应该把所有的一切都放下，以便于探究，否则我们会分心，我们会因为我们特别的情况，浪费能量去肯定或争辩。

## &lt;&lt;爱与寂寞&gt;&gt;

在讨论过“爱是什么”的问题后，我们能看到找出这个字所传达或没有传达的重要性、意义和深度吗？

难道我们不应该先看看我们是否能让心灵从各种关于这个字的不同结论中解放出来吗？

可能从那些根深蒂固的偏见、歧视和结论中，解放心灵吗？

因为在一起讨论爱是什么的问题时，我觉得我们必须有非常敏锐的心灵。

而当你有意见、评断，或认为爱该是如何或不该如何时，你不会有美好清晰的心灵。

为了要检视心灵，我们所有的探索会有美好清晰的心灵。

为了检视心灵，我们所有的探索必须从自由的感觉开始——不是从某件事情解脱的自由，而是自由的品质，可以去看、观察、看到真相是什么的能力。

稍后，你可以回到你的偏见、你特有的虚荣心和结论，但是我们能够在此刻把这一切暂放一边，保持这种探索的自由吗？

有几件事情互相关联着：性、嫉妒、寂寞、归属感、交谊、极大的快乐与害怕。

这不都和那个字有关吗？

我们可以从快乐这个问题开始吗？

因为它在爱中扮演了重要的角色。

大多数的宗教贬抑性，因为他们认为沉溺于感官快乐的人，不可能了解真理是什么，上帝是什么，爱是什么，至高无上的东西是什么。

这是基督教、印度教、佛教里至要的教规。

当我们要问爱是什么时，我们一定要知道导致各种不同形式的压抑的传统制约——维多利亚时期的和现代的——或许是容许性的享乐。

快乐在我们的生活中扮演了非常重要的角色。

如果你和任何所谓有教养、智慧、虔诚信仰的人们谈话——我不会称它们为虔诚信仰的，但是别人称它们为虔诚信仰的——你知道，禁欲是他们的大问题之一。

你可能觉得这些都是完全不相关的，禁欲在现代的世界里无立足之地，该把它搁置。

我会觉得遗憾，因为知道禁欲是什么，是其中一个问题。

要知道爱是什么，必须要以宽广深沉的心灵去探索，不只是言语上的见解而已。

为什么快乐在我们的生活中扮演如此重要的角色？

我不是说它对或错，我们是在探索，该不该有性的快乐并没有定论。

为什么快乐在我们生活里，扮演如此重要的角色？

它是我们主要的欲望之一，但是它为什么占据了如此奇妙的重要性？

不仅在西方世界，它是如此喧嚷、粗俗，在东方世界也是一样的。

它是我们主要的问题之一。

为什么？

宗教——所谓的宗教——那些神职人员贬抑它。

如果你在寻求上帝，他们说，你必须发誓禁欲。

我认识一个印度僧侣，是个非常严肃的人，有学问、有智慧。

在十五或十六岁时，他放弃了世界而且发了禁欲的誓。

当他年长的时候——在他大约四十岁时，我遇见他——他放弃那些誓约，结婚了。

因为印度的文化认为放弃誓约的人是可怕的，所以他有一阵子过得像在地狱一样。

他被排斥，过了一段真正痛苦的日子。

但这是大多数人的心理状态。

为什么性有如此奇妙的重要性呢？

这是所有色情书籍的问题。

允许你完全的自由去阅读、发行、表现你所喜欢的、从压抑中解放出来。

你知道世人都是这么做。

这和爱有什么关系？

爱、性、快乐和禁欲是什么意思？

## <<爱与寂寞>>

请不要忘记这个人们非常重视的字和它的意义——引导至禁欲的生活。

让我们找出为什么人们终其一生，在生活里给予性如此重要的地位，和为什么如此反对它。

我不知道我们要如何回答。

在性的活动中不是有一个因素是完全的自由吗？

在知识上我们模仿，我们不会创造，是二手或三手的经验；我们重复——重复别人所说的，我们只有一点点思考。

所以，我们没有主动、创造力、活力和自由，而且在情感上，我们没有激情，也没有深刻的兴趣。

我们可能有热情，但是很快就褪色；没有持续的热情，而生活多少有些机械化，每天重复着同样的事

。既然生活是机械的、知识的、技术性，和多少带点感情的重复，这个特别的活动，自然变得非常的重要。

如果在知性上有自由，人有热情，那么性便会有它自己的地位，而不会那么重要了。

我们不会赋予它那么重大的意义，试着借由性去发现涅槃，或者想借由性可以和人类有完全的结合。

你知道，那些我们希望借着性发现的事！

所以，我们的心灵能找到自由吗？

我们的心灵能非常活跃、清明和有知觉吗？

——不是从别人、哲学家、心理学家和所谓的精神导师那里撷取而来的，他们根本缺少灵性。

当有自由、深刻、热情的特质时，性也会有它自己的地位。

而禁欲又是什么呢？

在我们的生活里，禁欲可有任何地位吗？

“禁欲”的定义是什么？

不只是字典里的意义，而是它深刻的意义。

拥有全然禁欲的心灵是什么意思？

我认为我们应该加以探索。

也许这就是更重要的。

<<爱与寂寞>>

编辑推荐

“有一个名字，它对抗所有神秘、怀疑、困惑、迂腐、奴役，那就是克里希那穆提。他是一位超越时代的人物，独立于天地之中，我们不妨称他为真正的明师”。

——亨利·米勒 克里希那穆提是著名精神导师，拥有神奇而又自认为平凡的人生经历，在西方有着广泛而深远的影响。

克里希那穆提以为，只有通过每个个体内心心灵的变化，社会才会有一个根本的变革，世界才会走向真正的和平；这种心灵的变化并不是一个逐渐的过程，而是在于片刻间所发生的觉悟；它的前提乃是智慧的获得；而这种智慧的获得则根本依赖于对自我的怀疑、批判与认识。

<<爱与寂寞>>

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>