

<<最初和最终的自由>>

图书基本信息

书名：<<最初和最终的自由>>

13位ISBN编号：9787229040703

10位ISBN编号：7229040701

出版时间：2013-8-1

出版时间：重庆出版社

作者：【印度】克里希那穆提

译者：宋颜

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>

<<最初和最终的自由>>

前言

前言真相无法靠别人给你。

你必须自己去发现它。

与人交流，即使是很熟的朋友，也相当困难。

相同的措辞，对你我可能有着不同的意义。

我们，你和我，如果在同一时间同一层面上交会，就能彼此了解。

但只有当人与人之间、夫妻之间、亲密的朋友之间有着真正的情谊，才有那样的交会。

那是真正的交流。

即刻的了解产生于同一时间同一层面的交会。

跟他人轻松、有效地交流，并促成确定的行动，是非常困难的。

我现在使用的词语都是简单的，不是专业术语，因为我认为任何专业性的表达都无助于解决我们的难题；所以我不会使用任何专业术语，不管是心理学术语，还是科学术语。

幸运的是，我没读过任何心理学或宗教书籍。

我会用非常简单的日常用语来传达深入的意思，不过你要是不懂如何倾听，事情就难办了。

倾听是有艺术的。

要真能倾听，必须舍弃或放下所有的偏见、预设和日常活动。

当你的心处于接纳的状态，就能轻松了解事物；当你真心关注事物时，你就是在倾听。

但不幸的是，大多数人听东西时都心怀抗拒。

我们被偏见遮蔽了，不管是宗教、灵性上的偏见，还是心理学、科学上的偏见；我们也常被日常生活中的忧虑、欲望和恐惧所遮蔽。

我们听东西时，就带着这些屏障。

因此我们真正听到的，是自己的噪音、自己的声音，而不是别人所讲的。

要抛开我们的惯性、偏见、嗜好、抗拒去听，并超越字面的表达，得到即刻的了解，那是相当困难的。

那将是我们面临的困难之一。

在这次谈话中，我所讲的任何东西如果有违你的思考和信仰方式，听就好，不要抗拒。

你也许是对的，而我也许是错的；但通过一起倾听和思考，我们会发现什么是真相。

真相无法靠别人给你。

你必须自己去发现它。

要有所发现，就必须直接感知。

如果存在抗拒、防卫和保护，就无法直接感知。

了解来自对实情的觉察。

切实地了解实情、真相、现状，不解释、不谴责、不辩护，这无疑就是智慧的开端。

只有当我们根据自身的制约和偏见开始解读、转述时，才会错过真相。

说到底，这就像做研究。

要想知道某个东西，一探究竟，就需要研究——你不能凭心情好坏去解读。

同样地，如果我们能观察、倾听、认识实情，切实去做，问题就会解决。

这就是我们在所有的谈话中要做的事。

我会向你指出实情，但不是凭我的想象解读；你也不要根据自己的成长或受教育背景来解读它。

那么，如实认识一切是否可能？

我们从这个问题出发，无疑就能有所了解。

要承认，要意识到，要认识实情，就要结束挣扎。

如果我清楚自己是个骗子，并且已承认这个事实，挣扎就结束了。

意识到自己的真实状况，直接承认，就已是智慧的开端、了解的开端，它将把你从时间中解放出来。

引入“时间”——不是指用于计时的时间，而是指作为手段，作为心理过程、心智过程的时间——会坏事，会生感。

<<最初和最终的自由>>

所以，如果我们承认实情，对它不谴责、不辩护、不界定，就能够了解它。

清楚自己处于某种状况、某种情形之中，就已开始了解放。

但一个人如果对自己的状况、自己的挣扎没有意识，只一味想成为别的什么，就会形成习惯。

所以，要记住，我们想要检视实情，想要观察并了解真正的事实，不要发表观点，不要进行解读。

要觉察并追踪实情，需要极其机敏的头脑、极其柔韧的心灵。

因为实情在不停地变动，不停地经历着转化，如果头脑受困于信仰和知识，它就会止步不前，不再追踪实情的瞬息万变。

显然实情不是静态的——它在不停地变动，你若密切观察，就会发现这一点。

要追踪它，需要非常机敏的头脑和柔韧的心灵，而如果你思想僵化，固守某种信仰、偏见或身份认同，一切就免谈。

干枯的头脑和心灵无法轻盈迅捷地追踪事实。

.....

<<最初和最终的自由>>

内容概要

你可以即刻自由吗？
——因为那是从痛苦中解脱的唯一之道。

你的心必须自由，它必须有能力看到新东西。

除非我们内心自由，否则是找不到简单的。

自由无法通过戒律达成。
任何形式的强制都违背了自由，内在和外在的自由。

你也许从过去中解脱了，可是未来又绑住了你，那并不是自由。

《最初和最终的自由》是20世纪最伟大的心灵导师克里希那穆提最畅销、最具影响力的作品，也是克氏教诲所有重要主题最集中、深入的呈现。

克氏以简洁优美的语言、用苏格拉底问答法，像朋友一样谈论通向自由的一系列主题：矛盾、恐惧、欲望、孤独、苦难、信仰，爱与性、行动与观念、已知与未知等。

他谈论心灵自由的必要性：只有自由的心才能发现新事物和真理。

他解答人们的诸多困惑：为什么我们的心灵不自由？
为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？

他启示获得心灵自由的途径：放下训练、偏见、抵触、评判，摆脱符号和体系的束缚，用一颗警觉、机敏的心去认识自己。
切实地了解，不谴责，不辩护。

<<最初和最终的自由>>

作者简介

〔印度〕克里希那穆提（Krishnamurti，1895—1986），印度著名哲人，20世纪最伟大的心灵导师，被誉为“慈悲和智慧化身的人类导师”，在西方有着广泛而深远的影响。他主张真理纯属个人了悟，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彻底解脱，体悟慈悲与至乐的境界。他的六十多部著作，如《最初和最终的自由》《智慧的觉醒》《与生活相遇》都是由空性流露的演讲和谈话结集而成，目前已经被译成四十七种语言出版。

<<最初和最终的自由>>

书籍目录

第一部分 我们在寻求什么引言 002我们在寻求什么 010个体与社会 016自我认识 023行动与观念 031
信仰 037努力 045矛盾 050自我是什么 055恐惧 063简单 067觉察 072欲望 077关系与孤立 082思考者与
思想 086思考能解决问题吗 089头脑的功能 093自欺 098自我中心 103时间与转变 108力量与领悟 113
第二部分 已知与未知论当前的危机 122论民族主义 125何须精神导师 127 论知识 131论戒律 134论
孤独 141论苦难 144论觉察 148论关系 153论战争 157论恐惧 161论无聊与兴趣 164论厌恨 167论闲话
170论批判 174论信仰上帝 177论记忆 181论向“实情”臣服 185论祈祷和冥想 187论意识和无意识 193
论性 197论爱 202论死亡 205论时间 208论不基于观念的行动 212论新与旧 215论命名 218论已知与未知
224论真理与谎言 227论上帝 232论即刻的领悟 235论简单 239论肤浅 241论琐碎 243论静心 245论生活
的意义 248论困惑 250论转变 252

<<最初和最终的自由>>

章节摘录

<<最初和最终的自由>>

媒体关注与评论

<<最初和最终的自由>>

编辑推荐

《最初和最终的自由》是20世纪最伟大的心灵导师克里希那穆提最畅销的作品，也是克氏教诲所有重要主题最集中、深入的呈现。

他以简洁优美的语言、用苏格拉底问答法，像朋友一样谈论通向自由的一系列主题，将人们从忧虑、空虚、矛盾、不安、恐惧、沮丧、绝望中解脱出来：他谈论心灵自由的必要性：只有自由的心才能发现真理。

他解答人们的诸多困惑：为什么我们的心灵不自由？

为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？

他启示获得心灵自由的途径：用一颗警觉、机敏的心去认识自己。

切实地了解，不谴责，不辩护。

<<最初和最终的自由>>

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>