

<<点亮自性之光>>

图书基本信息

书名：<<点亮自性之光>>

13位ISBN编号：9787508640228

10位ISBN编号：7508640225

出版时间：2013-7

出版公司：中信出版股份有限公司

作者：克里希那穆提

译者：胡因梦

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>

<<点亮自性之光>>

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。

<<点亮自性之光>>

内容概要

在本书中，克里希那穆提以素有的亲切态度，为读者循序渐进地探索应如何具足自身的能量，去照彻光明自性。

克氏强调观察的重要性，认为只有透过自己的眼睛去观察，才是真正的解脱行动。

不论他人有多么老练、聪明、博学或是神圣，也不能点亮你的自性之光，除非你能透过自己的领悟和冥想将它点燃。

<<点亮自性之光>>

作者简介

<<点亮自性之光>>

书籍目录

译者序具足自身的能量不要以人类的思维方式思考心的寂静全心全意地倾听活在善意里为什么人类无法彻底良善？

点亮自性之光潜意识的问题秩序意味着美探索实相美德之美汇集所有的能量时间的超越生活的秩序冥想的来龙去脉何谓宇宙创生从慈悲中产生智慧光明自性的照彻不通过意志力而行动已知与未知的和谐神圣的人生从空寂中观察万物开悟并非不变的状态追寻的终点纯然的观察他人无法带给你光明思想的局限

<<点亮自性之光>>

章节摘录

具足自身的能量没有任何体制、修炼方法或“如何”可以带来解脱，只有观察才是真正的解脱行动。你必须去观察，但不是透过别人的眼睛。

不要以人类的思维方式思考若想为当今文化及社会结构带来根本的改变，我们就必须换上崭新的意识和截然不同的道德观，这是件显而易见的事。

然而，无论是“左派”、“右派”或革命分子，似乎都无视于它的存在。

任何教条、方程式、意识形态均是老旧意识的一部分，是由四分五裂的念头虚构出来的——“左派”、“右派”或中间派皆是如此。

这样的活动难免会导致“左派”、“右派”和集权主义之间的流血冲突，这就是我们周遭的世界正在发生的事。

虽然有人已经认清我们必须在社会、经济和道德上做些改变，不过连这种反应也是从老旧意识之中产生的，而思想便是最主要的创造者。

人类陷入的混乱、困惑及悲惨境遇，都在陈旧的意识范畴之内，如果不进行深刻的自我转化，那么人类所有的活动——政治、经济或宗教——只可能为彼此及地球带来毁灭。

对神智清明的人而言，这是个显而易见的事实。

每个人都必须点亮自性之光，这份光明就是律法，此外别无律法了。

其他所有的法则都是支离破碎和自相矛盾的。

点亮自性之光意味着不去追随他人的见解，不论它有多么恰当、合乎逻辑、富有历史性或是具有说服力。

如果你正站在某个权威、教条或结论的阴影之中，你就无法点亮自性之光了。

德性并不是由思想组成的，也不是由环境压力促成的，它既不属于昨日，也不属于传统。

德性本是爱之子，而爱不是一种欲望或享乐。

性行为或感官享受并不是爱。

“解脱”指的就是点亮自性之光，这不是一个想象出来的抽象事物。

真正的解脱是从依赖、执着、渴求经验之中解放出来。

从思想的结构中解放出来，便是点亮了自性之光。

在这份光明之中，所有的行动都可以毫不矛盾地自然产生。

只有当内在的光明与行动产生分裂时，矛盾才会出现。

理想或准则是我们设想出来的一些无聊的思维活动，它是无法与自性之光同时并存的——它们会彼此否定。

当观察者出现时，这份光明，这份爱，便荡然无存了。

观察者的结构本是由思想组成的，它永远不会是清新自由的。

没有任何体制、修炼方法或“如何”可以带来解脱。

只有观察才是真正的解脱行动。

你必须去观察，但不是透过别人的眼睛。

这份光明，这则律法，既不属于你，也不属于别人。

真正存在的只有光明本身，而它就是爱。

心的寂静我们能不能把所有的知识、概念及理论都放在一边，为自己去发现世间是否存在某种神圣的事物——不是言教，因为言教并不是真实的东西，言语的描述绝非被描述的事物——世间是否存在某个真实的东西，它不是想象出来的幻象或神话，而是永远不会被摧毁的实相，是不变的真理？

若想发现它，巧遇它，任何形式的权威都必须舍弃，因为权威暗示着臣服、顺从以及接受某个固定的模式。

所以，心必须有能力自主，为自己带来光明。

追随别人、加入某个团体、依循某个权威或传统所设定的修持方法，这些做法完全不是为自己去探查，让你无法在日常生活里看清有没有一个不能被思想揣度的不朽之物。

如果它无法在日常生活里起作用，那么修持就是一种逃避，而且是毫无裨益之事。

<<点亮自性之光>>

上述这一切都意味着你必须独立自主，但孤立与独立是不同的，孤独与独醒无惑也是截然不同的。

我们所关怀的乃是整体人生，不是支离破碎的某个局部，而是你整体的言行、思想及感觉。

倘若我们关心的是整体人生，我们就不可能通过四分五裂的思想来解决所有的问题。

思想也许会授权给自己，将自己所有的碎片组合起来，但这些碎片仍然是思想本身的产物。

我们早已被制约成以渐进的方式来成长。

人们深信，内心的进化是实存的，但真的有一个所谓的“我”在进化吗？

或者它只不过是思想的投射罢了？

若想弄清楚是否有一个非幻象、神话或思想所能投射的东西，我们就必须探索思想能否被掌控，念头能不能静止不动，能不能被压制下来让心完全寂静，“掌控”意味着有一个掌控者与被掌控的对象，不是吗？

那个掌控者到底是谁？

它难道不是被思想创造出来的一个掌控者，而只是一堆念头的组合罢了？

如果你认清了这个事实，那么掌控者即是被掌控的对象，经验者就是被经验的对象，思想者正是思想本身。

它们并不是分裂开来的不同个体。

如果你领悟了这一点，你就没有必要去控制什么了。

掌控者是不存在的，只因掌控者即是被掌控的对象，这时又会发生什么事？

当掌控者与被掌控的对象分裂时，冲突就会产生，而能量也消耗了；但当掌控者就是被掌控的对象时，那么能量就不会耗损。

然后，所有通过压抑、抗拒——因掌控者与被掌控对象的界分——而产生的能量耗损，就会重新蓄积起来。

当界分感不存在时，你自然拥有足够的能量，去超越那些你认为必须掌控的东西。

在冥想时必须认清，控制念头或驾驭念头都是不对的，因为驾驭念头的人，不过是一堆念头的组合罢了。

假设你认清了这一点，你就不会再通过比较、掌控和压抑而消耗能量，那时你就能超越眼前的现象了。

我们现在真正想探讨的是，心能不能彻底安静下来？

因为一颗安静的心具有无穷大的能量，它是所有能量的总和。

这颗心永远都在喋喋不休、转动不已；换句话说，思想永远在回顾、记忆、累积知识、不断地改变，那么它能不能完全安静下来？

你有没有试着去看看念头能不能安静下来？

如何才能让念头安静下来？

你知道，思想就是时间，而时间便是活动——一种度量的活动。

在日常生活中，你衡量、比较，包括生理和心理两种层面，而这些都是度量的活动。

较量也意味着度量。

在生活中不与人较量，你能不能做到？

不但在冥想时不比较，在生活中他完全不跟人较量，你能做到吗？

如果我们正在选布料、选衣服、选汽车，或是正在评判不同的知识体系，这时当然要作比较，但除此之外，我们在心理上也总是和别人比来比去。

这种较量的心思一旦安静下来，我们有没有可能完全独立自觉？

“不较量的心”便暗示着这样的心境，但这并不意味着你是在混日子。

因此，在日常生活里，你能不能不跟人较量？

试着去做做看，你才能发现个中的旨趣。

你会觉得如释重负；除去不必要的负担之后，你就会拥有能量了。

全心全意地倾听你有没有全心全意地注意过某种东西？

你现在对眼前这位演讲者的话语，有没有真的在注意听？

还是你正抱着比较之心在听，看看他说的话和你以前所吸收的知识是否相应？

<<点亮自性之光>>

你是不是在根据自己的认知、倾向和偏好，在诠释这位演讲者的话语？

如果是的话，那就不叫全心全意地听了，不是吗？

如果你真的以你的全身、你的神经系统、眼、耳、心以及整个生命在倾听的话，你的自我中心感就不见了，剩下的只有那份注意力了。

全心全意地倾听便是彻底的宁静。

请听听这些话语的内涵吧！

因为很不幸，没有人会告诉你们这些事。

如果你能全心全意地倾听，那么倾听本身便是一件很神奇的事。

在全心全意的倾听之中是没有边界感的，因此也就没有特定的方向。

这时，存在的只有全观。

当全观出现时，你我之分就不见了，二元对立消失了，观者与被观之物的界分也因此而消融。

如果心只是朝着某个特定的方向思考，这种状态是不可能出现的。

我们所受的教育总是在制约我们，让我们朝某个特定的方向思考。

我们总是抱持着某种概念、信仰、知识或方程式，去臆测实相或至乐之类的不可思议的境界。

我们将其锁定为一个目标，一份理想，然后径自朝着那个特定的方向迈进。

当你朝着那个特定方向迈进时，空寂感就不见了。

一旦朝着某个特定的方向留意、行走或思考，你的心便失去了空间。

每当心中充塞着执着、恐惧、权力欲，或是在追求享乐和地位时，空寂感便消失了。

这时，心被塞得满满的，没有任何空间。

但是，我们的心需要空间，而全心全意地觉知或全观，就是一种没有任何方向感的空境。

因此，冥想暗示着完全没有任何活动在进行。

这意味着心是彻底宁静的，它不朝任何一个方向运转。

它没有任何活动，而活动就是时间感，活动即是思维。

如果认清了这个真相——言语无法描述的真相——你的心就安静了。

我们必须让心安静下来——但不是为了睡得长一些，事情做得好一点儿，或是赚到更多的钱！大多数人都活得相当贫乏、空虚。

虽然他们拥有许多知识，但还是活得不圆满、不完整、不快乐，并且充满着矛盾。

这一切都是贫乏的形式，而他们竟然还要浪费生命，企图让心丰富一些，刻意去培养各种形式的美德，做尽其他傻事。

我并不是在说美德是不必要的，我的意思是，美德本是一种秩序，只有当你深入于内心的混乱时，才能了解秩序是什么。

我们的生活确实是混乱的、失序的，这是一个不争的事实。

混乱就是矛盾、困惑、各种独断的欲望，或是口里说的和真实的行为不符，心中的理想和事实之间有一道鸿沟。

这一切都是失序的状态。

如果能觉察到这个真相，而且是全心全意地觉察它，那么从这份觉察之中就会产生秩序，而这便是美德——这种美德是自然的，并不是想方设法修来的一种邪行。

生活中的冥想就是要转化心念，带来心灵上的革命，让我们在日常中——不是理论，也不是理想，而是在每一个行动之中——活出慈悲、爱，以及转化琐碎、狭隘和肤浅的那股大能。

当心寂静时——真正的寂静，不是透过欲望和意志力制造出来的定境——一种没有时间感、不同于往常的活动就会出现。

你知道，要描述那样的状态是件相当荒谬的事。

言语的描述绝非真实的东西。

重点在于，冥想其实是一种艺术。

“艺术”这个名词有一种将事物放在正确位置的意味，所以我们要在日常生活中将每件事都摆在正确的位置，这样我们才不会产生困惑。

假设日常的一切事物都井然有序，行为正当，心也就完全宁静了。

<<点亮自性之光>>

那时，心自然会去发现世间是否存在着一个无法度量的东西。

在你尚未发现最高形式的圣境之前，生活永远是平庸的、无意义的。

这就是为什么冥想是绝对必要的事，因为只有通过它，心才能年轻、鲜活、纯真。

纯真意味着不受到伤害。

冥想之中蕴含的一切都在日常生活里。

为了理解我们的日常生活，冥想确实是必要的。

它是全观自己的所作所为——和别人说话的方式、走路的样子、思考的模式、思想的内容——全观这一切，便是冥想所要下的一部分功夫。

冥想不是一种逃避，也不是什么神秘的事。

通过冥想，我们自然能活出神圣的人生。

你会因此而看见众生身上的神性。

<<点亮自性之光>>

媒体关注与评论

当他进入我的屋内时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨无疑了”。

——纪伯伦（KahlilGibran，1883 - 1931） 克里希那穆提是我知道的唯一能完全摒弃自我的人，和他相识是人生最光荣的事！

——亨利·米勒（HenryMiller，1891 - 1980） 他（克里希那穆提）是我所见过的最美的人类。

——乔治·萧伯纳（GeorgeBernardShaw，1856 - 1950） 克里希那穆提，虽然并未标榜任何信仰，或者自创某种教法，但若以佛法看审视他的发心和言行，正如以下几位尊者所评价的那样，他是当之无愧的一代中观大师。

——胡因梦

<<点亮自性之光>>

编辑推荐

《点亮自性之光》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，经典系列文集重磅上市！

《点亮自性之光》是克里希那穆提教诲中堪称体大思精的代表作。

克氏指出，没有任何方法可以带来解脱，只有观察才是真正的解脱。

你必须去观察，但不是透过别人的眼睛。

当我们把所有的知识、理论和概念都放到一边，用自己与生俱来的智慧去探索，才会发现这个世界的真相，点亮自己心中的光。

不追随别人，不迷信权威，独立而不孤立，便能找到内心的平静与喜悦，发现人生的真正意义。

<<点亮自性之光>>

名人推荐

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>