

<<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：9787807090960

10位ISBN编号：7807090960

出版时间：2007-12

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：克里希那穆提 著 胡因梦 译

页数：143

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>>

### 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

克里希那穆提，印度的著名哲学家，20世纪最伟大的心灵导师，在西方有着广泛而深远的影响。他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光来照亮自己。他一生的教诲皆在帮助人类从恐惧和无明中彻底解脱，体悟慈悲与至凄然境界。他的六十多册著作，都是由空性流露的演讲和讲话集结而成，目前已经译成了47种语言出版。

<<点亮自性之光>>

书籍目录

具足自我同能量1 不要以人类的思维方式思考2 心的寂静3 活在善意里4 点亮自性之光5 探索真相6 美德之美7 汇集所有的能量8 时间的超越9 何谓宇宙创生光明自性的照彻1 不透过意志力而行动2 已知与求知的和谐3 神圣的人生4 从空寂观察万物5 开悟并非不变的状态6 追寻的终点7 纯然的观察8 他人无法带给你光明9 思想的局限

## &lt;&lt;点亮自性之光&gt;&gt;

## 章节摘录

1 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。这是个显而易见的事，然而无论是左派、右派或革命分子，都似乎无视于它的存在。任何的教条，任何的方程式，任何的意识形态，均是老旧意识的一部分，它们是由四分五裂的念头虚构出来的——左派、右派或中间派皆然。这样的活动无可避免将导致左派、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了，不过连这种反应也是从老旧意识之中生起的，而思想便是其中最主要的造作者。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合成的，它不是环境压力所能促成的，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。真正的解脱乃是从依赖、执著、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合成的，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，它既不属于你，也不属于别人。真正存在的只有光明本身，而它就是爱。

2 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，因为言教并不是那真实的东西，言语的描绘绝非被描绘的事物——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，不变的真理？

若想发现它，巧遇它，任何一种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，属于某个团体，依循某个权威或传承所设定的修持方法，这些做法完全无关乎为自己去探查，看看在日常生活里有没有一个无法被思想所揣度的不朽之物。如果它无法在日常生活里发生作用，那么修持就是一种逃避，而且是毫无裨益之事。上述这一切都意味着你必须独立自主。

## &lt;&lt;点亮自性之光&gt;&gt;

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，我们就不可能透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”这个东西在进化吗？

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操控，念头能不能静止不动，能不能压制下来让心完全寂静？

但是“操控”意味着有一个操控者与被操控的对象，不是吗？

那个操控者到底是谁？

它难道不是被思想创造出来的一个掌控者，而其实只是一堆念头的组合罢了？

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

它们并不是分裂开来的不同个体。

如果你领悟了这一点，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。

但掌控者如果就是被掌控的对象，那么能量就不会耗损。

然后所有经由压抑、抗拒——因掌控者与被控对象的界分——而导致的能量耗损，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。

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

假设你认清了这一点，你就不会再经由比较、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？

因为一颗安静的心是具有无比能量的。

它是所有能量的总集。

这颗心——它永远都在喋喋不休，永远都在转动不已；换句话说，思想永远在回顾、记忆、累积知识、不断地改变——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？

如何才能发现让念头安静下来的方式？

你知道，思想就是时间，而时间便是活动；时间本是一种度量的活动。

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？

不只在冥想时不比较，而是在生活中完全不跟人较量，你能做到吗？

如果我们正在选布料、选衣服、选汽车，或是正在评断不同的知识体系，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，而且是必须安静下来，那时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，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，就会拥有能量了。

你有没有全心全意地注意过某样东西？

你现在对眼前这名讲者的话语，有没有真的在注意听？

## &lt;&lt;点亮自性之光&gt;&gt;

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？

你是不是在根据自己的认知、自己的倾向和偏好，在诠释这名讲者的话语？

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、全副神经系统、你的眼、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！因为很不幸的，没有人会告诉你们这些事。

如果你能全心全意地听，那听的本身便是一件最神奇的事。

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了。

这时存在的只有全观，当全观出现时，你我之分就不见了，二元对立也消失了，观者与所观之物的界分因此而消融。

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境界。

我们将其锁定为一个目标，一份理想，然后便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。

每当心中充塞着执著、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，它已经没有任何空间了。

但是我们的心需要空间，而全心全意地觉知或全观，就是没有任何方向感的一种空境。

因此，冥想暗示着完全没有任何的活动在进行。

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——不是言语的描述，而是无法描述的真相——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，或是赚到更多的钱！大部分的人活得都相当贫乏空虚。

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。

这一切都算是贫乏的形式，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，做尽其他的傻事。

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，心中的理想和你之间有一道鸿沟。

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生出秩序，而这便是美德了——这种美德是自然的，并不是透过千方百计修来的一种邪行。

生活中的冥想就是要转化心念，带来心灵上的革命，让我们在日常之中——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相当荒谬的事。

言语的描述绝非那真实的东西。

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，心也完全宁静了，那时心自然会去发现世间是否存在着

## &lt;&lt;点亮自性之光&gt;&gt;

一个无法度量的东西。

在你尚未发现那最高形式的圣境之前，生活永远是平庸的，无意义的。

这就是为什么冥想乃是绝对必要的事，因为只有透过它，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。

冥想乃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工夫。

冥想不是一种逃避。

它不是什么神秘的事。

借由冥想，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。

3 活在善意里 人为什么无法转化？

他只能在这里改一点，那里改一点，还竟然想拥有一个良善的社会。

他不但想为自己、为自己的关系（不论亲疏）带来秩序，同时还想拥有一个和平的世界；他想独自与花为伍，拥有某种程度的美善。

如果你观察一下从古至今的历史，你会发现这一直是人类最深的渴望。

然而人类越是文明化，制造的失序和战争就越多。

地球从未有一个时期是没有战争的，人杀人，宗教摧毁宗教，某团体掌控了另一个团体，而某个组织又压榨了其他的组织。

觉察到这永无止境的挣扎，你难道不问问自己，我有没有可能神智清明地、快乐地、理性地活在这个世界上，既没有外在或内在的争战，也不企图逃开，跑到集体公社里，变成一名隐士或和尚？

如果你曾经问过自己——希望你现在就问问看，因为这样我们才是在共同思索这个问题——那么你一定渴望拥有一个良善的社会。

创造出一个良善的社会，曾经是古印度、古希腊和埃及的梦，然而只有当人类变得善良时，才会出现优质的社会。

人的善意往往能带来良性的关系互动，好的品性，幸福的生活。

良善也意味着美。

良善同时更意味着神圣，它和神以及最高的操守攸关。

因此我们必须清楚地理解“良善”一词。

如果你的心中有善意，那么无论你做什么都是恰当的，包括你的关系、你的行为以及你思考的方式在内。

你可以在一瞬间立刻领会这个词所蕴藏的意义。

让我们共同思考一下“良善”的意义。

如果你真的深入于它的精神内涵，它一定会对你的生活方式产生影响。

因此请稍微留意一下这个词的含义。

但文字并不是那真实的东西。

我们也许可以用最优美的词藻来形容一座山，甚至可以把它画出来，写成一首诗，不过文字、描述或诗，毕竟不是那真实的东西。

我们通常都会不由自主地被文字或描述所感动。

良善并不是邪恶的反面，因为良善完全跟丑陋、邪恶或不美好的事物无关。

良善是独立存在的。

如果你说良善是从丑陋和邪恶逐渐演变而成的，那么良善之中一定包含了邪恶、丑陋及残忍。

因此，良善是跟不善毫无关系的一份品质。

一旦接受了某个权威的引领，良善就不可能存在了。

权威是非常复杂的东西。

多少个世纪以来，人类已经立下了无数的权威律法，譬如自然律，譬如我们所顺从的自己过往的经验



## <<点亮自性之光>>

，以及掌控我们生活的一些琐碎原则。

此外还有教会的规范，被我们称为宗教的组织化信仰之中的教条。

我们现在所说的良善，跟任何形式的权威都无关。

请检视它，仔细思索一下。

良善并不是乖顺。

如果你臣服于一种信仰、观念、理想或原则，并不意味你就是善良的，因为那只会制造冲突对立。

良善无法透过别人，透过宗教导师、教条或信仰而达成；它只能在“全观”的沃土里生长，而其中是没有任何权威的。

良善的本质其实是一颗没有冲突的心。

良善也意味着强烈的责任感。

你不可能心怀善意，却允许战争发生。

因此，一个真正善良的人，一定会为他的生命负起全责。

<<点亮自性之光>>

媒体关注与评论

他是最卓越的宗教人物，是我所见过最美的人类。

——乔治·萧伯纳 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 克里希那穆提是我知道的惟一能完全摒弃自我的人，和他相识是人生是最光荣的事！

——亨利·米勒 那是我听过的最难忘的演讲，就像佛陀现身那么可信，他绝不容许人们有丝毫逃避和退而求其次的选择。

——阿尔道斯·赫胥黎 This Light in Oneself 只有观察才是真正的解脱行为。你必须去观察，但不是透过别人的眼睛。

<<点亮自性之光>>

编辑推荐

This Light in Oneself，只有观察才是真正的解脱行为。  
你必须去观察，但不是透过别人的眼睛。

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>