

<<你就是世界 >>

图书基本信息

书名：<<你就是世界 >>

13位ISBN编号：9787807001546

10位ISBN编号：7807001542

出版时间：2008-6-1

出版时间：海南出版社

作者：（印）克里希那穆提（Krishnamurti, J.）

页数：233

译者：孙芳

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>

<<你就是世界 >>

内容概要

在1955年奥哈山谷近八次空性流露的谈话中，卓越的心灵导师克里希那穆提针对的是人类头脑的迷惑、习惯和假设，并认为这些是世界上所有暴力的和痛苦的根源。

他指出，尽管教育水平、宗教谅解和自我提高从技术角度而言都进步了，但是战争、竞争、互相猜忌和保卫领土的活动却愈演愈烈。

自我所有外在的进步都不是通向自由的进步，而是在原地踏步。

他认为，通过勤勉的自我观察，了解自己的思维活动是通向自由的唯一道路。

#### 作者简介

克里希那提（J.KRISHNAMURTI 1895—1986），印度著名哲学家，20世纪最伟大的心灵导师，在全世界有着广泛而深远的影响。

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。

他的所喜作，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。

书籍目录

第一章 思维的局限第二章 自我改善第三章 美德的培养第四章 认识痛苦第五章 人与文化第六章 自我认知第七章 暴力第八章 个人与集体附录（原文）

## 章节摘录

第一章 思维的局限 放眼全世界，我们有着许多严峻的问题。即使能够实现幸福安康，即使政治家们能够带来表面上的和平共存——这样的国家里经济繁荣，产品极为丰富，并承诺一个幸福的未来——我也不认为我们的问题可以如此轻易地得到解决。我们希望解决这些问题，而且我们指望他人来解决这些问题——宗教导师、分析家、领袖，要么就依赖于传统，或者转而寻求各种各样的书籍和哲学。我猜想这就是你为什么到这里来的原因——你希望被告知该如何去做。或者，你希望在聆听了一番阐述之后，你可以理解我们当中每一个人都面临的问题。你期望随便听一两个人说一说但却心不在焉，然后就能得到引导从而理解我们面临的众多问题。如果你这样想就大错特错了。我的目的根本不是在口头上或理智上解释这些问题，相反，在这些谈话期间我们应该试图更深入地探索基本的东西，是它使得这些问题如此复杂，带给人无穷无尽的痛苦和悲伤。请认真听，但不要让任何话语把你带走，也不要排斥某些词汇或观点。发掘真相需要极大的耐心。我们当中的大多数人没有耐心去逐渐进步，去发现结果，去获得成功，去实现一个目标、一种幸福的状态，或者去经历思维得以依附的某些体验。但是我认为，无止境探寻的耐心和坚持是必需的。我们都在寻找——这是我们为什么在这里的原因——但是在寻找的过程中，我们想要找到些什么：一个结果，一个目标，一种可以使我们幸福安宁的状态。因此我们的寻找就已经被设定，难道不是吗？当我们在探寻时，我们寻求的是我们想要的东西，我们的探寻是确定的，是预先设定的，这样它就不再是一种探寻。我认为明白这一点非常重要。当思维在寻求一种特定的状态、一种解决问题的方法；当它在寻求上帝、真理，或者希望得到某种神秘的或其他类型的体验，它就已经想好要寻找什么了；而因为它已经设定和规划好了要寻找的东西，它的探寻就是完全徒劳的。将思维从要得到某种结果的期望中解放出来是最为困难的事情之一。对我来说，除非从根本上改变我们的思维，否则我们的问题就不会得到解决，因为这样的改变本身就能够带来对真相的领会。因此，明折我们自己的思维是如何活动的十分重要，不是自我分析，不是反省，而是要了解它的整个过程；这就是我要在这些谈话中所要讨论的。如果我们不能认清我们本来的样子，如果我们不了解进行思考的人，即那个在探寻，在不停地发问，不停地要求、质疑，并不停地试图找出答案，以及导致问题出现的主体“我”、“自我”、“自己”，我们的思想和探寻就没有意义。只要人进行思考的器官是混乱的，扭曲的，受局限的，无论他在想什么都注定是有限的和狭隘的。因此我们的问题就是如何将头脑从所有的局限中解放出来，而不是如何改善这些局限。你明白吗？我们当中的大多数人都在试图改善局限。天主教徒、新教徒，以及全世界各种其他的教众，包括印度教徒和佛教徒，全部都是在试图以一种更高尚、更道德、更无私或更虔诚的方式局限人的思维。事实上，这世界上的每一个人 都在试图以一种更好的方式局限他的思维。从没有人提出彻底解放头脑的问题。但是对我来说，除非彻底地解放头脑，只要还存在基督教、佛教、印度教或其他说不出名字的类型局限，问题就依然存在。的确如此，只有当思维完全从所有的局限中解放出来，才有可能发现真相，发现是否存在上帝之类的东西。

## &lt;&lt;你就是世界 &gt;&gt;

一个被上帝、真理和爱局限的头脑没有任何意义，因为这样的头脑只能在它被局限的领域内活动。不信上帝的无神论者是一种思维方式，而头脑中充斥着教条的信仰上帝的人是另外一种思维方式；但是这两种头脑都是受局限的，因而都不能自由地思考。

他们全部的主张、理论和信仰几乎没有意义。

信仰不是上教堂，不是遵守某些信念和教义。

信仰应该是某种完全不同的东西；它应该是头脑摆脱了所有局限后的彻底自由，因为只有自由的头脑才能够发现真理和真相，这两者超越了思维的预设。

这不是我特有的理论，让我们来看看这个世界上正在发生的事。

共产主义者希望通过某种方式解决生活问题，印度教徒是另外一种方法，而基督教徒的又不同；因而他们的头脑是有局限的。

无论你是否意识到了，你的头脑有着基督徒的局限。

你也许可以在表面上打破基督徒的局限，但是在无意识的更深层次仍然充满了这种局限。

它们受到数个世纪以来特定教育模式的局限；而且可以肯定的是，一个能够发现这些局限背后的事物——如果有的话——的头脑，必须要摆脱所有的局限。

所以我们在这些谈话中所要探讨的不是借助任何方式自我改善，我们所关心的也不是榜样的改善，我们不是在寻求以一种更高尚或者更有社会意义的方式来局限我们的思维。

相反，我们试图要找出如何才能自所有的局限中解放思想、解放全部的意识。

因为如果不能实现这一点，就不可能体验到真相。

你可以谈论真相，可以阅读大量有关真相的书籍，阅读所有东西方神圣的著作，但是除非头脑意识到自身是如何活动的，除非头脑了解自己在特定模式中的作用并能够摆脱所有的局限，否则所有的努力都不可能收到效果。

因此我认为，最重要的是做自己，并认识到我们自己的局限。

而一个人要认识到自己是受局限的是多么不容易啊！

表面上，在思维的较高层次上，我们也许可以意识到我们是受局限的；我们可以突破一种模式然后接受另外一种，如放弃基督徒的身份而成为一个共产主义者，逃离天主教而投入另外一个同样专制的集团，同时想象着我们正在向着真理前进。

恰恰相反，这不过是换一个牢笼而已。

不过这却是大多数人所希望的——给我们的思维模式找一个安全的地方。

我们希望寻求一个既有的模式，以使我们的思想和行为不受干扰。

但是只有能够耐心地观察自身的局限并摆脱局限的头脑，才能产生革命、彻底的转变，才能发现思维、我们全部的欲望、我们的名利心与追求背后的无尽世界。

没有自我认知、没有认清自己的本来面目——不是我们应该有的样子，那不过是幻想和逃避——没有对思考方式、动机、思想和无穷无尽的反应的认识，是不可能理解并超越整个的思维过程。

你排除万难来到这里，在这个炎热的夜晚听我说话。

我怀疑你是否真的在听。

什么是倾听？

我认为探究一下这个问题是很重要的，如果你不介意的话。

你真的在听吗？

或者你是在用你自己的理解来解释你所听到的东西？

你是否能够倾听任何人说的话？

在听的过程中，有没有出现各种各样的念头和意见，以至于你自己的知识和经验介入到你所听到的东西与你对它的理解之间？

我认为弄清楚关注与专注之间的区别是很重要的。

专注意味着选择，不是吗？

你试图将注意力集中在我说的话上面，因而你的思维是集成的、受到限制的，同时还受到其他念头的干扰。

这不是真正的倾听，而是头脑中的一场战斗，一场你所听到的与你解读它并运用它的愿望之间的冲突

## &lt;&lt;你就是世界 &gt;&gt;

然而，关注是完全不同的。  
在关注中，没有集中，没有选择，只有完全的、不带任何解读的意识。  
如果我们如此关注和完整地倾听，这样的关注就可以使思维本身发生奇妙的改变。  
我们现在所谈及的非常重要，因为除非我们每个人都发生根本性的革命，我看不到我们能够为世界带来巨大的、彻底的变化。  
而这种彻底的变化真的十分必要。  
纯粹的经济改革，无论是共产主义的还是社会主义的，一点也不重要。  
只有宗教改革才能起作用，而如果人的思维仅仅遵从于以前受局限的模式，这样的宗教改革也不可能发生。  
只要人还是基督徒或者印度教徒，这种真正宗教意义上的根本性革命就不可能发生。  
我们确实需要这样的革命。  
当头脑摆脱了所有的局限，你将会发现主宰、上帝——或者你愿意怎么称呼都可以——的创造力。  
只有这样的一个头脑、一个不断体验着这种创造力的头脑，才能带来不同的面貌、不同的价值观，以及不同的世界。  
因此，了解自身非常重要，难道不是吗？  
自我认知是智慧的开始。  
自我认知不是取决于某些心理学家、书籍或者哲学家，而是每时每刻地认清本来的自己。  
你明白吗？  
认识自己就是观察一个人在想什么，他感觉如何，不仅仅是表面上的，而是深刻地了解真相，没有责备，没有判断，没有评价或比较。  
试试看，你会发现，对数个世纪以来被教导要去比较、责备、判断和评价的头脑来说，停止所有这些过程并简单地去看真相是多么多么的困难。  
但是除非做到这些——不仅仅是在表面上，而且是贯穿整个意识内容——就不可能深入探究思维的深奥之处。  
如果你来到这里真的是要理解我所说的话，这就是我们所关心的，而不是其他任何东西。  
我们的问题不是你该属于哪个团体，不是你该从事什么活动，不是你该读什么书——这些都是表面的东西——而是如何将思维从局限当中解放出来。  
思维不仅仅是忙于处理日常活动的清醒的意识，还包括无意识的更深层次，那里充斥着过去、传统和种族本能的残余。  
所有这些构成了思维，除非从中解放我们全部的意识，否则我们的探寻、疑问和发现将会是有限的、狭隘的和微不足道的。  
因而，思维的局限是全面的，没有哪部分的思维没有受到局限。  
我们的问题是：这样的思维能够解放自己吗？  
能够解放它的人是谁？  
你是否理解这一问题呢？  
思维是全部的意识，覆盖了知识、记忆、传统和种族本能的全部层次。  
这样的思维能够解放自己吗？  
是不是只有当思维认识到了自身的局限，认识到摆脱某一局限仍然是另外一种形式的局限，它才能够得到解放？  
我希望你留意所有这些事情。  
如果你做不到，那么我们在接下来的几天中还会探讨这个问题。  
思维是完全被局限的，你想想就会发现这是非常明显的事实。  
这不是我的发明，这是事实。  
我们都属于某个特定的团体；我们是被有着特定教条的意识形态和传统培养长大的；文化和社会的巨大影响时刻限制着我们的思维。  
既然如何争取解放的思维活动都是其自身局限的结果，而且注定导致更深的局限，那么这样的思维如

## &lt;&lt;你就是世界 &gt;&gt;

何才能更得到解放呢？

只有一个答案。

只有当思维完全静止时它才能够得到解放。

尽管它有很多问题，无数欲望、矛盾和野心，但如果通过自我认识，通过不带任何肯定或否定意见的自我观察，思维认清了自己的活动，那么从这种意识中将产生令人惊异的静止和思维的安宁，一种没有任何活动的平静。

只有此时思维才是自由的，因为它不再渴望任何事，不再寻找，不再追求某个目标或理想——这些都是受局限的思维的计划。

如果你明白了这一点，不再自我欺骗，你就会发现被称为创造力的那个非凡事物的出现是有可能的。

只有此时，人的思维才能了解什么是无限，什么是上帝、真理，或者你愿意怎么称呼都可以——具体的词汇无关紧要。

以世俗的观点看，你也许很富有，有着数不清的财富、汽车、房子、冰箱，以及表面上的宁静。

但是除非你找到了那种无限，否则悲伤和不幸就总是存在。

思维摆脱局限就是悲伤和不幸的终结。

这里还有许多问题，提出问题和得到答案有什么用处？

什么是问题？

请跟我一起思考。

什么是问题？

只有当思维被某些东西占据时才会出现问题，不是吗？

如果我有一个问题，这说明了什么？

我们可以说，我的头脑从早到晚被嫉妒、猜疑、性，或者你想到的任何东西所占据。

思维被某个目的所占据导致了问题的出现。

嫉妒也许是事实，但是这一事实对头脑的占据才导致了问题和冲突。

是不是这样？

比如说，我很嫉妒，或者我有着某种强烈的欲望。

嫉妒显而易见，冲突在所难免，于是我满脑子都是冲突——如何从冲突中解放？

如何解决这一冲突？

要做些什么？

嫉妒占据了思维而不是嫉妒本身，导致了问题的出现——我们下面会好好谈谈嫉妒的全部含义。

我们的问题不是嫉妒这一事实，而是这一事实占据了我们的头脑。

思维可以从这种占据中解放出来吗？

思维能否应付这一事实而不被其所占据？

下面我们将要仔细研究这一占据问题。

观察人的思维是如何活动的是一件十分有趣的事情。

那么，考虑到全部这些问题，我们要将头脑从被占据的状态中解放出来，就要面对这些事实但却不被它们所占据。

这就是说，如果我有一个特别强烈的冲动，我能不能只是面对这一冲动，但不被它支配？

也请你观察你的冲动或敏感，或者其他任何东西。

你能否面对它们，但又不让你的头脑被它们占据？

占据意味着解决这些冲动的努力，不是吗？

你谴责它，将它与其他的事务相比较，试图改变它，克服它。

换句话说，占据就是试图对你的冲动做些什么，是不是这样？

但是你能否仅仅观察你有一个冲动、欲望和需求这一事实，而不去比较和判断，从而避免启动占据的整个程序？

从心理学的角度看，观察思维是多么的无能为力是很有意思的：它在面对如嫉妒这样的事实时，无法不产生包含着意见、判断和评价等的复合物，而正是这些占据了我们的思维——因此，我们不但不能化解这些事实，反而使问题翻了一倍。



<<你就是世界 >>

我希望我表达得足够清楚。

对我们来说，了解占据的过程是非常重要的，因为在占据的背后有着更深层次的因素，即害怕不被占据。

无论思维是被上帝、真理、性还是酒精所占据，在根本上都是一样的。

脑子里想着上帝并成为修士的人也许更具有世俗上的意义，比起醉鬼来他也许对社会更有价值，但两者都是思维被占据的人，而不认清这一事实就无法获得自由。

请不要拒绝或接受我所说的话；看一看，自己发现它。

如果我们每个人都能够真正关注这件事，将我们全部的注意力都投注在头脑操劳于任何问题的全部过程中，不试图将思维从操劳中解放出来——那不过是操劳的另外一种形式——如果我们能完全理解这一过程，我认为问题自己就会变得无关紧要。

当思维自操劳的状态中解放出来，能够自由地观察、了解问题的全部，那么问题就能够相对容易地得到解决。

提问者：我们的全部困扰似乎都来自欲望，但是我们能够从欲望中解脱吗？

欲望是我们与生俱来的吗？

还是它不过是头脑的产物？

克里希那穆提：什么是欲望？

为什么我们要将欲望与思维分开？

“欲望导致问题，因此，我必须摆脱欲望。

”说这话的人又是谁？

你清楚吗？

我们必须明白什么是欲望，而不是询问如何才能摆脱欲望，因为它带来困扰或其他任何思维的产物。

首先，我们必须弄清楚什么是欲望，然后我们才可以更进一步。

欲望是什么？

编辑推荐

20世纪最伟大的五位圣人之一克里希那穆提说：你就是世界。

《你就是世界2》作者，中观的导师，彻底的觉者，道道地地的禅师克里希那穆提：真理乃“无路之国”，任何一种形式化的宗教、哲学、宗派都无法一窥究竟。

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（Kahlil Gibran, 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（Henry Miller, 1891—1980） 那是我听过的最难忘的演讲，就像佛陀现象那么可信，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（Aldous Huxley, 1894—1963）

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>