

点亮自性之光



[点亮自性之光_下载链接1](#)

著者:[印度] 吉杜·克里希那穆提

出版者:中信出版股份有限公司

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9787508640228

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。

作者介绍:

克里希那穆提，印度著名哲学家，是与20世纪60年代开始的“新时代运动”（New Age Movement，又称“东西文化合流运动”）紧密相关的思想大师，在西方有非常大的影响。他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的思考来照亮自己。他一生的教诲都在帮助人类从恐惧中彻底解脱，体会生活的真正乐趣。他的四十余本著作，全是由演讲和谈话集结而成，目前已被译成47种文字。

目录: 目录：（完整版）

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[点亮自性之光_下载链接1](#)

标签

克里希那穆提

哲学

灵修

心灵

胡因梦

冥想

成长

哲学沉思

评论

自己心中无光，去祈求外部给你光亮，得到的光亮都只是暂时的，只有点亮自己心中的那盏灯，才能光明长驻。

做一个开着机却不做任何运算的电脑到底会生出怎样的幸福感。

淡化目标，看见全貌，发现秩序

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。

“只有在空寂之中，才能出现崭新的事物。”

让心安静下来，以空寂之心接纳世间万物，黑洞里会有一个全新的宇宙吧~

所有的反面之中都有相反的另一面。如果我试着去“变得”勇敢，那份勇气正是从恐惧中产生的。

五年前我还读不懂，不理解他为什么翻来覆去讲这些，现在算是有点明白了，平静来自于对自己的接受，无分善恶，和对当下的觉知与拥抱

第一次读胡因梦译他书《爱的觉醒》，还是在06年的时候，第二次跳至现在这本，不自觉想叹一句时间。良善与权威的关系、服从即是毁灭、冥想的来龙去脉、秩序与混乱、思想自身的失序与有限、宗教修持、掌控者即是被掌控的对象，阅间有增益。

克里希那穆提的书，读第三本了，接下来继续。。

脑子和心灵都可能不是真的，你需要从新思考一切

每个人都是发光体，而只有自己能擦拭掉尘埃，点亮自性之光。

为什么我现在只能看到我想看到的内容，却对其他的内容视而不见？是不是我执念太深了

倾听，而不是转译成自己的偏见与好恶。

一颗安静的心具有无穷大的能量。

一遍下来，只懂了一个概念，真的难读。

这本书让我觉得很恼火，满篇都是空谈，既然是让人修善又为何批判一切否定一切，整个不符合逻辑啊，而且还不断地对读者进行洗脑，我觉得这本书的存在是一个错误

第一次读克里希那穆提的书，有点难懂，连读两遍。很难用语言描述收获，就像我确信“空无”的存在，但并无亲身体验。我相信他说的，但按他的说法，我不应用理智去理解，而是要放下所有意识，通过冥想去感知，很难做到。他说的“空无”与佛法中的“空”像是一回事，只是路径不同。“点亮自性之光”则像佛法中的“明心见性”。做了读书笔记，以后每年读一遍，且看是否有更多领悟。

薄薄的一本书里依然有很多难以真正放下戒心去倾听的话

以前有段时间沉迷于此

[点亮自性之光_下载链接1](#)

书评

译者序 胡因梦/文

从20世纪50年代起，印度著名的佛学家优帕迪雅、藏密体系的桑督仁波切以及吠檀多学者便试图对克氏思想进行定位。一开始，克（克里希那穆提）被视为正宗佛法的复兴者，龙树中观思想的现代诠释者，后来又有人认为克是“理入”禅的地道禅师。诚如桑督仁波切所言...

点亮自性之光

即，每个人都是发光体，你不要依赖别人，或崇拜权威，如果你有这些行为，表明你还不能自己独立的思考问题，获得独立的人格，我们需要通过对自我的探寻，才能点亮自己身上的光 大师的言论随便一句话就可以让人沉思很久，这本书我陆陆续续...

很好的书，简单，字又大，读起来不吃力，利用两个睡前阅读时光就看完了。

以前一直不理解"所观之物即为观者本身"，明明是主体和客体的关系，怎么混为一谈呢？其实我误解了，这里说的“观”说的是形而上层面的观察，比如，我觉得我很孤独，我觉得很快乐等想法。如果不理解"所观...

胡因梦：何谓“真实本性”？ 摘自《心理月刊》2007年第三期

探索情绪与烦恼的本质时，无可避免地必须从终极真理的层次去追根究底，而这势必会牵涉到「高层心理学」的佛学概念。如果采用这种现代心理学语汇来解释佛家所谓的「苦」之源起，或许应该说人的痛苦主要是源自于追求...

好吧，我也承认真的很难懂。于是很不幸的我几欲变得刻意，我总是在想冥想到底有多美，我甚至看着看着就把书搁下开始打坐——可是这种做法，恰恰是克里希那穆提所不赞同的。

很不专业练习瑜伽已经有很多年，在我理解中，瑜伽通过控制呼吸和通过最初的疼痛来达到止念，然后...

1p

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。 7p

倘若我们关心的是整个人生，我们就不可能通过四分五裂的思想来解决所有的问题。我们会舍弃任何形式的权威，因为权威暗示着臣服、顺从以及接受某个固定...

那时候，我还在中学当老师，甚至还没有萌生去年。某个课间，同事将一名高二学生带回办公室，她将书仍在办公桌上，发出巨大的声响，下了我一跳。

在我抬眼看的时候，她已经骂开了。其实骂人的内容非常无趣，无非是质问学生为什么要对自己不敬，自己已经很辛苦了，你这个学生还骂...

首先这本书看一遍肯定是不够的，我好想没有什么感悟，只是明白了一点点： 1.
看地图的时候，如果你有想去的目的地，自然就看不到整个地图本来的样子，而是你的
目的地在这张地图的样子。
2.批判、中断、停止、压抑、对抗、等等这些行为去处理脑子的杂念是不对的，这代表
着新的念...

一本薄薄的小书来引导我们去如何的冥想，如何内观自己，如何的放下现在我们的思想
，能够把时间感停下，打开内心的空间，达到那种空寂的感觉，去真正的看到自己内心
的追求，去探视我们现在所存在的爱恨情仇，焦虑，害怕，嫉妒，忧伤。

不要受制于权威，宗教，圣事圣物
潜意识只不过是种族、文化、宗教以及自己的企图和欲望的残渣。
没有欲求的爱，以同等热情，同样节奏与某人产生共鸣，这是高等级的爱。这样的爱出
现，你们的沟通不需要语言，一颦一笑举手投足都是语言，这样的沟通才是真正的神交
。当我们年幼的...

何为灵修？灵修与心理学有什么关联？作为一个业余爱好者和读者，我个人的理解为，
灵修就是灵魂的净化过程，而心理学所研究的是人的心理活动以及治愈心理疾病的科学
，当然，心理咨询也能起到治愈人的心灵作用，然而灵修是自主的、主动的灵魂的解放
过程，而心理治疗，尤其是向专...

克里希那穆提说：“人生是如此的虚妄不实，如此的不确定，所以，我们渴望拥有深刻
的满足感，爱和某个可以永恒不灭的东西。”在我的理解中，这个“永恒不灭的东西”
，便是“自性之光”，是一个人独立思考的能力，是不依赖别人，不崇拜权威的自觉意
识。这份光明是潜伏在每个人身...

有些内容翻译的不是太顺口，读着别扭。也有些过于文学化。
书是有关冥想的，还是蛮受启发的。
我是做分析哲学的，总喜欢用语言和逻辑去分析一下，起初对此书很是读不懂，感觉处
处都是瞎喷，装神弄鬼。后来抛去自己的有色眼镜，换一种视角来看，倒也是有不少体

会。对克丽丝慕提...

首先这本书真的非常难懂，不厚，很薄的册子，但就是很难懂，需要反复的读。我之所以读，是因为看了另外一本克里希那穆提在各地巡讲的合集，也是胡因梦翻译的，那本也不错，但是没有这么难懂。不过还在读完了，里面对人生的思考，让我很有收获。
照例照抄一些我觉得不错的： P...

[点亮自性之光_下载链接1](#)