

# 《论恐惧》

## 图书基本信息

书名：《论恐惧》

13位ISBN编号：9787510840538

出版时间：2016-3

作者：[印]克里希那穆提

页数：180

译者：Sue

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《论恐惧》

## 内容概要

恐惧，一个无人不知、贯穿人生始终的话题，没有人可以逃脱它的阴影。它因何而生？它如何影响我们的生活？该如何应对？

在本书中，克里希那穆提以其一贯的敏锐而毫不妥协的风格，直指人内心最深处的欲求，为在恐惧中挣扎的芸芸众生，点明了洞察自我、解放心灵的一种可能。他提出，用意志力来逃离、抵抗恐惧无助于解决问题，唯有从根本上认识到恐惧的根源，才能获得生命的自由。

# 《论恐惧》

## 作者简介

克里希那穆提，享誉世界的心灵导师，美国《时代周刊》誉为“20世纪最伟大的五大圣者之一”。他生于印度，少年时期开始专门的灵性修炼，将其彻底摒弃后成为彻悟的智者。他一生致力于引导人们认识自我，解放自己，帮助人类从恐惧和迷茫中解脱，体悟慈悲与至乐的境界。

他的著述由空性流露的文字和讲话集结而成，已被译成几十种文字，在世界上留下广泛深远的影响。

## 书籍目录

|                    |
|--------------------|
| 前言 / 001           |
| 倾听恐惧的声音 / 001      |
| 过一种毫无攀比的生活 / 003   |
| 面对真实的自己 / 006      |
| 想法而非事实造成了恐惧 / 017  |
| 比较滋生了恐惧 / 020      |
| 恐惧对心灵做了什么？ / 023   |
| 逃离恐惧只会增强恐惧 / 036   |
| 安全感 / 046          |
| 让心灵清除恐惧 / 049      |
| 抵抗恐惧并不能终结恐惧 / 053  |
| 教育的功用在于根除恐惧 / 060  |
| 直接接触恐惧 / 068       |
| 恐惧存在于对现实的逃离中 / 071 |
| 如何应对恐惧 / 077       |
| 恐惧和爱无法并存 / 081     |
| 时间带来了恐惧 / 084      |
| 看着恐惧 / 091         |
| 心灵究竟能否自由？ / 093    |
| 是什么导致了关系的混乱？ / 104 |
| 恐惧就是时间 / 106       |
| 与恐惧的事实共处 / 111     |
| 审视快乐 / 119         |
| 恐惧可以被连根拔起吗？ / 123  |
| 恐惧从来都不真实 / 128     |
| 了解思想 / 145         |
| 探明恐惧的存在 / 151      |
| 我们为什么忍受恐惧？ / 156   |
| 出处及版权声明 / 166      |

## 《论恐惧》

### 精彩短评

- 1、思想和时间，即是恐惧
- 2、第一次读克里希那穆提的书，还是很有见解的。
- 3、对于有心理疑惑的人来说，有不少帮助，我们总是对自己了解太少，认知不够。
- 4、对恐惧有非常好的见地，行云流水一般的见解，很受用，只是不太成体系，是由数篇内容串在一起而成。
- 5、哲学类的书籍，更多的是抛出了个问题引导自己思考，至于深度，要自己慢慢体会了。
- 6、纸质、印刷都很好，就是内容.....我不知道他在说什么
- 7、过于唯心
- 8、作为此书的封面设计者，拜读此书，是非常好的克氏精品书，值得一读！
- 9、封面的莲花甚美，蓝色幽眇，沉静如海，近来愈发觉得装帧的重要性，因它亦是纯净心意的示现啊。听到Ravi Shankar的西塔琴，沉沉入心，真好。
- 10、文笔比较随意。。。
- 11、思想和时间作为恐惧的根源，做回一个真正的似婴儿般不被记忆捆绑的“我”来面对世界，和它的不确定性。恐惧剥夺爱的生存之地。
- 12、恐惧源于未知和比较，愿你过一种宁静如水、毫无攀比的生活。
- 13、深奥

# 《论恐惧》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)