

《般若之旅》

图书基本信息

书名：《般若之旅》

13位ISBN编号：9787801413673

10位ISBN编号：7801413679

出版时间：2004-12

出版社：台海出版社

作者：（英）克里希那穆提

页数：240

译者：廖世德

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

《般若之旅》

内容概要

《心灵自由之路》是克里希那穆提在伦敦，阿姆斯特丹，巴黎及瑞士等地所做的精彩谈话的讨论。他以素有的亲切态度及循序渐进的启发方式，为人们深入探索自由的真义，人与思想的关系，何谓爱，恐惧的根源，轮回与转世，意识与潜意识，生与死，暴力的本质，人类根本的改变等问题。他的言论可谓是在禅宗之外，另一种直指人心的言论，甚至比禅宗更直接，透彻。

《般若之旅》

作者简介

J.克里希那穆提（1895-1986）被公认为二十世纪最卓越的灵性导师，一生当中走遍全球超过60个以上的国家演讲，像世人传达正视人心、了解实相、认识爱与恐惧的教育理念。他的演讲录及著作已超过70本书，并被翻译为各国语言。

《般若之旅》

书籍目录

中文版序

译者序

自知之明与克氏的教诲

认知的结束

心灵的探索能有多深

全神贯注于当下的行动

定境与混乱

退化和各种因素

能量与修行的关系

恐惧的根由

喋喋不休的心

自我中心与二元对立

绝望的本质

数千年的记录

脑细胞与圆满境界

用心聆听

章节摘录

请读片段自由 对我们大部分人而言，自由只是概念，而非真实的东西。讲到自由，我们要的是外在的自由，要的是想做什么就做什么，要怎么想就怎么想，自由地走动，以种种方式表现自己。自由的外在表现好像非常重要，没有自由的国家尤其如此。有些国家的人民有外在的自由，他们有的一直在追求快乐与财富。自由的外在表现对他们似乎也很重要。但是如果我们深入地探索自由的意义——内在的、完全的、全体的自由，并因此表现在外在的社会和种种关系之上，那么对我而言，我不禁要问，人的心既然受到这样重重的制约，还能自由吗？人的心是否只能在它所受的种种制约之内存在、运作，因此绝不可能自由？其实我们已经看到，人的心说起来是认为这个人不论内在或外在都无自由可言，所以已经开始发明另一个世界的自由，发明未来的解脱、天堂等等。但是先让我们把一切理论的、意识形态的、概念上的自由摆在一边，因为这样我们才能探索自己的心——你我的心——是否足够真正的自由？是否在意识和潜意识深层都能够不依赖、不恐惧、不焦虑，也没有数不清的问题？人的心是否能有一种完全的心理自由，因此而获得一种与时间无关的东西，不是思想拼凑出来，而又不逃避日常生活的现实？人的心如果不在内在心理上完全自由，就看不到真实；看不到有一种由恐惧导致的现实，不是由我们生存的社会或文化塑造；不是逃避单调的日常生活，以及其中的沉闷、孤独、绝望、焦虑。我们如果想知道是否真有这种自由，必须先明白我们所受的种种制约、种种问题，日常生活千篇一律的肤浅、空洞、贫乏。但是最重要的是，我们必须先明白自己的恐惧。我们不是要从内省上、分析上明白自己，而是要明白自己到底是怎样的一人；要明白是否能完全没有这些问题来妨碍我们的心。我们即将开始我们的探索。但是开始探索之前，必须先要自由。要一开始就自由，而不是最后才自由。因为必须先自由，才能探索、研究、检视。要看得深，不但先要自由，而且还要有规律。自由和规律是在一起的（不是先要有规律才能自由）。我们这里所说的“规律”不是一般的传统规律，一般的传统规律是求证、模仿、克制、符合模式。我们这里所说的规律是指“规律”最根本的意义——“学习”。学习和自由是在一起的。自由有它自己的规律。这种规律不是由心施加给我们让我们完成某种结果的。自由和学习的行动——这两者是根本的。人除非自由地不落入任何形态、公式、概念的观察自己，否则无从学习自己。这种观察，这种认知，有它自己的规律和学习活动，没有任何雷同、模仿、压制、控制，其中还有非凡的美。我们的心是受制约的，这是明显的事实。我们的心总是受某文化或社会的制约，受各种感受、种种关系的紧张与压力、经济、气候、教育等因素、宗教的强制性等影响。我们的心所受的训练一直是要它接受恐惧，然后，再试着逃避。我们从来无法完整而全盘地了解恐惧的本质与结构。所以，这里的第一个问题就是：我们的心既然有这么沉重的负担，那么它是否能解除制约？不但如此，是否还能解除它的恐惧？我们之所以这样问，是因为使我们接受种种制约的就是恐惧。不要只是听很多话、很多概念，这些东西其实毫无价值。我们要借由听的行动，不但口头上，而且在言谈之外，观察自己心的状态；探索我们的心是否能自由——不接受恐惧，不逃避，不说“我必须鼓起勇气来抵抗”，而是真正明白我们深陷其中的恐惧。如果不能免去这种恐惧，就无法看清更无法深入我们的心。显然，有恐惧，就无法有爱。所以，到底心是否能免于恐惧？在我看来，这个问题对每个认真的人都是最根本的。这个问题必须解决。首先，让我们分析一下都有哪些恐惧？恐惧有生理恐惧和心理恐惧。生理上有可怕的疼痛；心理上则有以往痛苦的记忆，并且害怕这痛苦以后还会发生。除此之外，还有对衰老和死亡的恐惧；身体不健康的恐惧；害怕明天不知道会怎样；担心事业无法成功，生活不能幸福；害怕没有成就——无法在这个丑恶的世界出头；害怕毁灭，害怕孤独，不能爱或没有人爱等等。这一切恐惧有意识层面的，也有潜意识层面的。那么我们的心是否能免除这一切恐惧？对于这个问题，如果我们的心的心说它“不能”，它从此就扭曲自己，使自己无能；无能于认知、了解；无能于完全沉默、安静。这种情形就好比心在黑暗中找光，因为找不到，所以就自己发明“光”这个字、概念、理论。

《般若之旅》

编辑推荐

《心灵自由之路》编辑推荐:人的心，如果不能完全自由，就无从学习、探索，也就无法看到真实。使我们的心的受到重重制约的，乃是恐惧。惟有了解恐惧的本质，不接受恐惧，也不逃避恐惧，人类才能真正获得心灵的自由！

《般若之旅》

精彩短评

- 1、跟随克氏一起去探索。。
- 2、书评：我曾经在爱读克书的人里面混了一段时间。就是有关这本书的翻译问题，有个罗生门的问题。例如，胡老师说，她翻译的时候，为了扩大受众面，和克的基金会商量，就是用佛教系统的语言翻译的这本书。后来，有些读克书其他人说，其实基金会根本没有答应。哈哈。
- 3、万法唯心
- 4、克里希那穆提 胡因梦 般若之旅
- 5、自相矛盾的自言自语
- 6、除了感受之外，并没有你这个观察者和所观之物的存在。但是等到你这个观察者一插进来，就开始有了意念。意念是过去的产物，意念根本没有新的，这些陈旧的念头就开始干预当下正在发生的事。这种念头的干预就是自我，你只有通过对这些念头的观察才能了解这个自我。既然恐惧是我的一部分，我又何必怕它呢？只有当思想插手进来企图改变一切时，恐惧财产生。
- 7、安静的智慧之书
- 8、其实我想说，我读胡因梦翻的东西都好累哦。
- 9、道可道，非常道.....
- 10、或者，她就是我最後的“我執”。只因她太美，故棄之不捨。或者，只有當心說“放下”因而放下方這是完滿；強迫剝去三千煩惱絲未嘗不是一種我執。你可以說這是藉口亦無妨。
- 11、克里希那穆提
- 12、不喜欢对话式的著作。虽然像身临其境的旁听一场对话，但是也会让我觉得自己只能跟在他们后面跟着他们的节奏和思路去思考。以及，如果是对话，就会不可避免的出现“废话”。嗯，我对书还是挺挑剔的。
- 另，书中内容是一贯的克氏风格，没什么大收获。
- 13、頓悟之前一切更多的言辭都是廢話
- 14、怀疑论者的经典
- 15、此书较深奥，本人的水平要多番回头反复的读才理解其中之深意！
细看之下，建议有英文能力的朋友们还是读英文版较妥当！
- 16、观照本心。
- 17、不明觉厉
- 18、能看完,终于
- 19、关于佛学问题，我从没看过这么激烈的质疑和辩论，好在真理越辩越明，辩论是开启智慧的钥匙
- 20、禅师开悟的最后一环，善用能量
- 21、非常清楚明了
- 22、因为是对话集，所以阅读效率不高
- 23、1电子书
- 24、...不念“班弱”，念“波惹”...这是第一次知道般若的正确发音，谢谢黄兄
- 25、用自己的光照亮自己
- 26、看看
- 27、道理很对，但也极浅
- 28、克氏的书都好难懂啊。。偶尔也有觉得逻辑不通的地方，但是怕是因为自己理解错了导致的。漫漫修行路。。
- 29、。。。。。。
- 30、08年对我影响最大的一个人，就是克里希那穆提。
- 31、没怎么仔细看
- 32、要关照真实的自己，放弃旧有而认真聆听，毫无反应的聆听，才能达到真正的寂静之境。
- 33、充滿智慧與慈悲
- 34、有很多具体的东西。
- 35、字都认识，放在一起就不认识了。需要极大的耐心去慢慢体会。一次两次是看不懂的。看懂了，生命的质量会极大提升吧。努力ING

《般若之旅》

36、教会了我如何思考

37、这是我第一次接触克的一本书 有点深 当时觉得 但是我很认真的做了笔记 我想现在可以再看一遍这本书

- 1、平凡人导师梦冥想天开纯属扯蛋克氏的确是悟者原本自知则已却以虚妄示人执迷不悟却教人开悟观照是开悟的境界开悟并不玄乎只是个性使然每个人各有所悟让成为自己如同呼吸一样自然无需推理无需论证没必要用大师的金钟罩铁布衫灵魂附体其实给你的不过是皇帝的新衣更不能对宇宙万物人间万象有什么现实指导意义蛊惑人心乃大恶开悟者往往是善恶合一以善示人江湖险恶暗箭难防提请大家多长个心眼好自为之
- 2、我想深刻定境的基础就是身心和情感的均衡祥和，而且还要把所有的有为法放下。-焦躁的心自然想要不焦躁。-没错，那么就去对治焦躁，而不要考虑定境。-但是焦躁的心总想寻求相反的状态。-那么它就必定陷入冲突。因为想要不焦躁，其实就在强调焦躁。我想知道身心和情感的祥和是什么？那是一种圆满而不分裂的状态。智性不过度发展，只是清醒、客观而理智地运作；情感不过度，没有情绪的起伏和感伤，也没有歇斯底里的突发状态，只是保持在关怀、同情、温馨和爱的活力；而身体本身就有自己的智力，不需要心智的干涉。这是一种一切都美妙运作的感觉，就像一部优良的机器一样。我们能不能达到这种状态？-为什么身心之间会产生分裂？-是我们的教育造成了这种分裂。因为传统的教育总是强调思考和背诵，因此把心智的运作和生活分开了。-也就是过分强调智力。不受教育的人又可能过分强调情绪。我想弄得更清楚一点。我为什么要称之为“混乱”？这意味着我已经先入为主地暗示了它的反面，也就是祥和。我把自己正在体验的感受和曾经体会的祥和作了比较，因此我称现在的感受为混乱。能不能不这么比较，而只是简单地看着我内心的混乱？因为比较本身可能就是混乱的一种形式和肇因。比较一定带来混乱。因此混乱并不严重，真正严重的问题是衡量和比较。-传统的观念中，一念熄灭另一念所起的空档就称之为定境。-这并不是真正的定境。冲突就是矛盾，比较，模仿，臣服和压抑。-觉察力本身就暗示了自我的分裂。-这就对了。因此你只能说：部分的我正处于冲突中。你其实从没有和冲突合一过。悲伤也是一样，如果悲伤产生，就让它完整呈现，而不要企图逃避。我们有没有彻底悲伤过？有没有彻底快乐过？当你发觉自己在快乐时，快乐就已经结束了。同样，如果你彻底充满着这个被称为困惑、悲伤和冲突的东西，这个东西很快就消失了。我们只需要如实地处在真正的状态中，而不再制造额外的困扰。我们的心一旦能彻底和自己真实的状态“共处”，它就不会再制造任何冲突。如果我爱你，我不再附加额外的执著，就不会有矛盾产生。因此我说，就维持在那真实的状态中，直到我的心完全充满着那一刻的悲伤、困惑或冲突为止。
- 3、让我一直都在研究思考的问题好像有了答案，这个答案可能就是明与暗的关系。明了就没有暗。这种持续的如实观照不容易，因为我们已经习惯了那种惯性。应反复的练习知道将如实观照成为习惯，也许习惯了那个我就淡了或是消失。还需要再多读几篇可能还有新的感受。继续吧！
- 4、这本书正放在面前的书架上，安静地立在那边。很受启发。会引着你自己去想去看。不会下什么结论，也不会要求你怎样怎样。看这书的时候，心里没有涟漪。不好多说的，这种直接进入你灵魂最深处的书，很少有的，看这本书，你会有不一样的体会。
- 5、好的地方是，语言和理解还算精准，虽然我没看过原文，但是翻译过来语言很流畅。缺点是胡茵梦自己也说了，为了方便许多懂佛教的人理解，用了佛教的词汇，但是对于我这种对佛教词汇不了解，造成了不小的障碍，而克氏的话里并没有借助佛教词汇，人为增加了障碍。操，真他妈自私这些词比如观照，妄念，如如不动，业力等等第9章，没有说完，后面没有了。。不知道为什么，谁能解一下？第9章说的是@无意义的@内心起伏，所谓喋喋不休的心，内心的焦虑，焦作等等是在反面中包含了正面，因为想稳定才会有焦虑，在完全的焦虑中是认知不到的，有了认知到的时候才有自我。妄念起初不存在，有了后才自动化，才成了习惯，而妄念是无思维的结果，而提出不管是理性的还是非理性的都应该如如不动。不过这好像只是说了怎么来解决问题产生后的后果，而不是再说怎么解决问题本身。那，妄念到底需不需要去掉呢，怎么去掉呢，只要观照到了，而不为所动就能够去掉吗？
- 6、克氏的这系列演讲和讨论，书名起做《般若之旅》。那么什么是般若呢？就是无上智慧的意思了，是大智大慧无上智慧无敌智慧。这本书当然谈了很多东西，从无我到空性，从恐惧到依赖到抗拒。其实终极答案已经给出来了，就是不抗拒。接触过很多读克氏的书的人，大部分人有两个疑问：克氏所说的那些境界到底是什么？克氏所说的如何达到？哪里有修行方法？其实克氏所言，已经透漏出了完整的修行方法，而至于如何达到，大概都是因为并没有明白第一个问题的答案是什么。至于这些境界到底是什么，根本不需要去问，因为这不是分析所能达成的，越是分析越是碰不到，就是这个样子。思想，正是障碍这一切的罪魁祸首，靠思想、思考、思维来想觉悟，这是永远不可能的事情。所

《般若之旅》

有的觉悟都源自体验，而非思考，它绝不是一种思维活动；但这不代表着可以放下思维。在还没有超越思维的时候，还是需要依赖思维的，但这不表示思维可以解决问题。当你看到蛇，你本能的很害怕。让你害怕的真的是蛇吗？还是你对蛇所抱有的成见和思想？很明显是你的思想。类似地，这个世界并没有快乐也没有孤独，有的只是快乐感和孤独感，而这些XX感，无非都是思想的产物。思想对这些认识加以记录形成记忆和印象，而此后一旦类似的东西出现（准确的说，并不是让人快乐或者痛苦的现象出现，而是你给现象贴上了这样的标签），这些东西就不自主地被调出来；基本上，人是被思想所控制，而非控制自己的思想。自由之思想？思想永远不可能自由，因为始终都是自我为中心，有这个中心，就会有范围。参照物的存在，就是局限的原因之所在；而觉悟是在思维之外是在局限之外的东西。井底之蛙怎么会看得到外面的东西呢，它以为井底就是这个世界，而别人的世界跟它看到的井底的世界是一样的。不要觉得这个很简单，你看别人看简单，但是你看不到自己；当你看到一句话、一个人、一件事，你本能地心理投射，你对事情的解释就是你自己，同时你认为别人也是这样。所有的你对别人的看法，对外界的看法都是你自己。你的解释就是你自己，别人未必如此。你看到一条微博，觉得对方幼稚，其实正是你自己幼稚；你认为别人也这么想，其实是你自己这么想，思想就是这么运作的。这都是类似的道理。放下思想，可以立刻做到吗？答案是肯定的。但是对于大部分人而言，这可能需要一个漫长的过程；但也不是一定的，根器好因缘已到的人，可能别人的一两句话他就开窍了。这里面其实就是禅宗所言的明心见性。一旦见性，便知身体不是我，而思想也不是我。有人说，很多过去的回忆总是冲进脑海里，根本去不掉；这就是在抗拒，不是吗？例如，一群蜜蜂在向你扑来，你是不是想赶走他们呢？然而，如果你很明确，你就是蜜蜂，你还需要赶走他们吗？思想也是如此，我不是说思想是你，而是克氏所言的，观察者和观察对象是一样的，你就是被观之物，思想创造了观者和被观之物的界分。如果没有这种界分，你就是它，它就是你，这个时候，你就意识到你并不是这一切，还有另外一个你。当然，这么说，只是便于理解，只是语言上的善巧，并没有一个你存在，也没有一个我存在，而所谓的本心，也正是无形无相，在最初阶段，你可以简单地理解为灵魂，而事实上并没有这样一个灵魂，并没有我存在；所以不要再问我是谁。很多人问，既然肉体不是我，思想也不是我，那么我到底是谁？那我来问你，谁在问？问者是谁？你真的明白思想并不是你吗？如果你明白了，就没有一个人在问。你不需要知道我是谁，哪怕是个终极的本我，这都没有任何意义。你之所以这么问，说明你的思想还在寻找安全感，这不是思维所能达成的，思维绝对不可能给你答案，这个世界擅长思考的太多太多了，如果思考可以解决问题，那就说明觉悟是可以培养的，是可以通过新东方来培训的，然而事实上并非如此。界分，就是分别心，是思想的产物？也算是思想的显现。思想，不停地冲撞，很多人想停下来，想止息下来。思想真的可以止息吗，是真的可以吗？很多人圣贤说通过修行是可以停止思想的。我可以告诉你，思想永远不可能停止下来，不要试图排斥它也不要试图止息它。这都是抗拒。所谓的“停止思想”，这个停止，并非是真的止息了，而是貌似停止了。我来举个简单的例子，你在路边走，旁边有个建筑工地，嗡嗡作响，你很讨厌，想止息嗡嗡声，然而，你真的可以吗，你是声音的制造者吗？当然不是。这个时候，一个美女从你对面走过，你很专注地看着美女，出神一般，在这一刻，你已经听不到嗡嗡声了，然而，嗡嗡声是否还存在呢？当然存在。这就是停止思想的秘密。停止，是一个假象，只是思想无法左右你了；我佛学称作，如如不动心。我再说一遍，此心，无形无相，不是你胸口的肉蒲团的心，也不是黄庭位置的心脉，也不是你所想象的灵魂，它无形无相，不要认为有个实有的东西在你身体的某一部分；此心，是名如如不动心，但是并没有此心的形象，我大概花了2-3个月才证悟到这一点。关注实相，而并非对实相的解释。这是最基本的修行的方法。男朋友一夜未归，女闺蜜说肯定出轨了，你便情绪化，这就是关注了解释，不是吗？等一会儿男朋友的妈妈打电话来告诉你昨夜出车祸，现在住院了，你立马忘记了出轨的事情。实相就是昨夜未归，出轨和出车祸都是不同的解释，不同的解释导致不同的心境，这说明心被境所转，此境乃是幻境。且不说，此相也是幻相而已，让你关注实相，也只是一个善巧而已。缘起性空，圆觉清净，哪里来的这诸多相。然而，在未证悟之前，还是要一步一个脚印走好人生的。证悟到了自然不变随缘、随缘不变了。那么，对待思想的终极方案，就是不抗拒，全称应该是：不迎不拒不跟随。只要思想存在，就一定存在抗拒。抗拒这个词，并不是思想里的抗拒的含义，这是需要去体会的；但是抗拒已经是最接近这个东西的词汇了。并不是说，一个东西你推开排斥才是抗拒，你接收、喜欢、欣喜的东西，也是在抗拒，这是需要深深的体会的，不是大脑所能理解的。思想在，抗拒就在；不抗拒，思想就会被弱化。全然地活在当下的时候，思想自己就止息了。如上所说，这里的止息只是貌似停止了，事实上只是你不被思想所左右了，但是它本身还是在运作。简单地说，好比你进入了另外一个次元。

《般若之旅》

当你可以全然地活在当下的时候，这一刻你就已经超越了时间，但是通常这一刻很短，需要不断修行才可以不断延长这一段。这里面很重要的一点是，它不能有标准，特别是以感觉为标准。一旦有一个标准存在，思想就立刻统治了你。放弃一个标准，我大概也是花了2-3个月才能做到，这确实也是一个漫长的过程。全然地活在当下，是很难的，初学者总是留个空隙，仿佛在判断自己有没有活在当下，思想有没有止息，而这恰恰是思想本身，有这样的预留，思想怎么会止息，你本人又如何活在当下呢？随顺，哪里是思想所告诉你的随顺。要理解和做到随顺，只有明心见性以后才可以。否则，随顺，便极有可能是滋长自己的惰性。佛学有戒，有人说戒和自由是冲突的，既然要自由，干嘛要戒？这很明显是落入了思想的局限，这是思想所能理解的吗？你真的明白什么是戒，什么是自由吗？自由，不是你理解的那样；而你也未能明白什么是戒。戒力，就是定力，而定力就是活在当下的基础。思想没有了，但是还有识，转识成智，这是佛学里面的思想，到了这一步自然就已经明白了，不需要诸多废话了。

《般若之旅》

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