

《最初和最终的自由》

图书基本信息

书名：《最初和最终的自由》

13位ISBN编号：9787229040703

10位ISBN编号：7229040701

出版时间：2013-8-1

出版社：重庆出版社

作者：【印度】克里希那穆提

页数：264

译者：宋颜

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.tushu111.com

《最初和最终的自由》

前言

前言真相无法靠别人给你。你必须自己去发现它。与人交流，即使是很熟的朋友，也相当困难。相同的措辞，对你我可能有着不同的意义。我们，你和我，如果在同一时间同一层面上交会，就能彼此了解。但只有当人与人之间、夫妻之间、亲密的朋友之间有着真正的情谊，才有那样的交会。那是真正的交流。即刻的了解产生于同一时间同一层面的交会。跟他人轻松、有效地交流，并促成确定的行动，是非常困难的。我现在使用的词语都是简单的，不是专业术语，因为我认为任何专业性的表达都无助于解决我们的难题；所以我不会使用任何专业术语，不管是心理学术语，还是科学术语。幸运的是，我没读过任何心理学或宗教书籍。我会用非常简单的日常用语来传达深入的意思，不过你要是不懂如何倾听，事情就难办了。倾听是有艺术的。要真能倾听，必须舍弃或放下所有的偏见、预设和日常活动。当你的心处于接纳的状态，就能轻松了解事物；当你真心关注事物时，你就是在倾听。但不幸的是，大多数人听东西时都心怀抗拒。我们被偏见遮蔽了，不管是宗教、灵性上的偏见，还是心理学、科学上的偏见；我们也常被日常生活中的忧虑、欲望和恐惧所遮蔽。我们听东西时，就带着这些屏障。因此我们真正听到的，是自己的噪音、自己的声音，而不是别人所讲的。要抛开我们的惯性、偏见、嗜好、抗拒去听，并超越字面的表达，得到即刻的了解，那是相当困难的。那将是我们面临的困难之一。在这次谈话中，我所讲的任何东西如果有违你的思考和信仰方式，听就好，不要抗拒。你也许是对的，而我也许是错的；但通过一起倾听和思考，我们会发现什么是真相。真相无法靠别人给你。你必须自己去发现它。要有所发现，就必须直接感知。如果存在抗拒、防卫和保护，就无法直接感知。了解来自对实情的觉察。切实地了解实情、真相、现状，不解释、不谴责、不辩护，这无疑就是智慧的开端。只有当我们根据自身的制约和偏见开始解读、转述时，才会错过真相。说到底，这就像做研究。要想知道某个东西，一探究竟，就需要研究——你不能凭心情好坏去解读。同样地，如果我们能观察、倾听、认识实情，切实去做，问题就会解决。这就是我们在所有的谈话中要做的事。我会向你指出实情，但不是凭我的想象解读；你也不要根据自己的成长或受教育背景来解读它。那么，如实认识一切是否可能？我们从这个问题出发，无疑就能有所了解。要承认，要意识到，要认识实情，就要结束挣扎。如果我清楚自己是个骗子，并且已承认这个事实，挣扎就结束了。意识到自己的真实状况，直接承认，就已是智慧的开端、了解的开端，它将把你从时间中解放出来。引入“时间”——不是指用于计时的时间，而是指作为手段，作为心理过程、心智过程的时间——会坏事，会生惑。所以，如果我们承认实情，对它不谴责、不辩护、不界定，就能够了解它。清楚自己处于某种状况、某种情形之中，就已开始了解。但一个人如果对自己的状况、自己的挣扎没有意识，只一味想成为别的什么，就会形成习惯。所以，要记住，我们想要检视实情，想要观察并了解真正的事实，不要发表观点，不要进行解读。要觉察并追踪实情，需要极其机敏的头脑、极其柔韧的心灵。因为实情在不停地变动，不停地经历着转化，如果头脑受困于信仰和知识，它就会止步不前，不再追踪实情的瞬息万变。显然实情不是静态的——它在不停地变动，你若密切观察，就会发现这一点。要追踪它，需要非常机敏的头脑和柔韧的心灵，而如果你思想僵化，固守某种信仰、偏见或身份认同，一切就免谈。干枯的头脑和心灵无法轻盈迅捷地追踪事实。……

《最初和最终的自由》

内容概要

你可以即刻自由吗？——因为那是从痛苦中解脱的唯一之道。

你的心必须自由，它必须有能力看到新东西。

除非我们内心自由，否则是找不到简单的。

自由无法通过戒律达成。任何形式的强制都违背了自由，内在和外在的自由。

你也许从过去中解脱了，可是未来又绑住了你，那并不是自由。

《最初和最终的自由》是20世纪最伟大的心灵导师克里希那穆提最畅销、最具影响力的作品，也是克氏教诲所有重要主题最集中、深入的呈现。

克氏以简洁优美的语言、用苏格拉底问答法，像朋友一样谈论通向自由的一系列主题：矛盾、恐惧、欲望、孤独、苦难、信仰，爱与性、行动与观念、已知与未知等。

他谈论心灵自由的必要性：只有自由的心才能发现新事物和真理。

他解答人们的诸多困惑：为什么我们的心灵不自由？为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？

他启示获得心灵自由的途径：放下训练、偏见、抵触、评判，摆脱符号和体系的束缚，用一颗警觉、机敏的心去认识自己。切实地了解，不谴责，不辩护。

《最初和最终的自由》

作者简介

〔印度〕克里希那穆提（Krishnamurti，1895—1986），印度著名哲人，20 世纪最伟大的心灵导师，被誉为“慈悲和智慧化身的人类导师”，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，体悟慈悲与至乐的境界。他的六十多部著作，如《最初和最终的自由》《智慧的觉醒》《与生活相遇》都是由空性流露的演讲和谈话结集而成，目前已经被译成四十七种语言出版。

《最初和最终的自由》

书籍目录

《最初和最终的自由》

章节摘录

《最初和最终的自由》

媒体关注与评论

《最初和最终的自由》

编辑推荐

《最初和最终的自由》是20世纪最伟大的心灵导师克里希那穆提最畅销的作品，也是克氏教诲所有重要主题最集中、深入的呈现。他以简洁优美的语言、用苏格拉底问答法，像朋友一样谈论通向自由的一系列主题，将人们从忧虑、空虚、矛盾、不安、恐惧、沮丧、绝望中解脱出来：他谈论心灵自由的必要性：只有自由的心才能发现真理。他解答人们的诸多困惑：为什么我们的心灵不自由？为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？他启示获得心灵自由的途径：用一颗警觉、机敏的心去认识自己。切实地了解，不谴责，不辩护。

《最初和最终的自由》

精彩短评

- 1、啰嗦
- 2、很赞。只是语义经常重复。
- 3、这是一本哲学书啊，简单而又深刻。放下训练、偏见、抵触、评判，摆脱符号和体系的束缚，用一颗警觉、机敏的心去认识自己。切实地了解，不谴责，不辩护。
- 4、纸质不太好，但内容经典
- 5、宋颜老师的译本精准流畅
- 6、克氏的书读这一本就差不多了~
- 7、直面自己。克氏是个可爱的人。
- 8、迷惑。一本书就够了，不用读再多了。
- 9、一句话能说清一定要用五句讲【给跪了==
- 10、在图书馆和别的书一起借的，放在宿舍一个月这本书没有翻开看，在还书的路上翻开看看，一段话打中内心，就续借后在晚上选修课开始全神贯注的阅读。。一段时间的精神支撑。
- 11、包装的很好，没有拆开，但是感觉不错
- 12、了解真正的自我，成为自我，这本书很有帮助。挑一个安安静静地下午晚上？迷失在书本中，很是享受~
- 13、发货送货都很快，很赞
- 14、寻找最真实的自己
- 15、不太喜欢印度人磨磨唧唧的叙述方式
- 16、轻松的哲学书，可以培养世界观~
- 17、内容挺好的，据说读懂此书心境可成佛。
- 18、本书的主旨大约是，放空自己，用最安静的心态去认识自己，接纳自己，实现当下的行动的转变。.....有些收获，但是总体还是体会不深，感觉有道家式的出世，也许过些时候再看一次会有新收获吧。
- 19、没有领袖、没有神灵、没有庙宇、没有教堂，不与人争，不怀敌意
- 20、读的心塞非常心塞
- 21、理想世界
- 22、适合睡前阅读
- 23、对太多东西充满了无知，而这种无知却从未随着时间的流逝而离开，困惑的心中仍藏着各种问号。有时候试图用各种东西填满自己那空虚的心，甚至于说去读很多哲学的书籍企图寻找生活的意义，这就是很多人的状态，也是我的状态。我们执着于这个问题很多时候是因为目前的生活太空虚、太庸俗、太单调、太没有意义、太无聊、太愚不可及，日复一日做着相同的事情，我们想要更多，我们才想给生活赐予一个更圆满的意义。难道生活本身不就是其目的和意义吗？去了解、去感受、去爱。
- 24、这是一本可以读无数遍的书。
- 25、1在外在的物质上简单，并不代表内心状态也简单。
2在这个躁动不安的世界，每个人都试图寻找某种安宁幸福一个避难所。
3当真正的转变发生，你IU完全没有问题了，因为那时，自我不再担心自己；那时，没有什么可以毁坏你。
- 26、啊！情商低的看不懂，但应该是本好书
- 27、现在终于能够彻底领会他的智慧
- 28、在先锋书店坐了一下午
- 29、精选集吧，选题都很吸引人。略啰嗦，还没读完，慢慢翻。
- 30、作者想的很通透，说了我很多一直没想明白的问题，兴奋通宵一口气看完
- 31、稍微精力不集中一点，就跟不上了
- 32、这是一部引导你认识自己的著作，深刻的哲理，恐怕很多人目前还读不懂，但是用心读进去还真的获益不少呢
- 33、走开
- 34、很喜欢的一个人，一直关注

《最初和最终的自由》

- 35、文化水平低，语言太拗口根本看不懂。
- 36、很喜欢。读完之后应该会变得更加平和吧。
- 37、不想多言，影响别人读这本书
- 38、内容5星，形式4星。都是问答，述而不作，因此不成体系，不够精炼，同一个意思，反复谈及。但不影响其思想的熠熠生辉。小抄：<http://www.douban.com/group/topic/83878946/>
- 39、去感受，放空，寂静的心。
- 40、看了，个人觉得需要一些内力才能读进去。其实，读书本来也是与作者的交流，有共鸣才会喜欢。对获得平静心灵的启发，但每一个章节的内容核心内容其实是一致的，也许不用通读，看过几篇就足够。常年在卓越网买书，装订质量从来没有失望过。
- 41、减轻苦难 弱化苦难 然后消减它
可是问题本身就是苦难是种感受 是你自己本身的感受 不命名的话你也不知道
你必须去了解自己的思维方式 痛苦 逃避 信仰 不停的忙碌令头脑迟钝 心灵僵化 像一只松鼠上跳下窜
没有兴趣研究自己为什么无聊就没法提起兴趣
不要命名你的任何一种感受 要去体验它感受它 而不是经验它
我们说别人闲话是因为我们想要模仿他们 对自己自身的问题不感兴趣
- 如果你不断的批评 不断的灌输你自己的个性 你的特质 你的观点 为他做出各种应该和不应该的决定 显然你就在关系中设置了障碍 大多数人批评都是为了塑造 干涉
- 42、放弃思考怎么拼得过电信骗子。。。整体来说还蛮有启发性的
- 43、灵魂修炼
- 44、因为伊能静的推荐才买的，我自己以前也买过克氏的书籍，但是感觉不是很喜欢，因为讨论的问题太大太空，感觉离自己的生活很遥远，没什么指导意义。但是这本是精选了一些话题，都比较贴近个人生活。
- 45、克里希那穆提的书虽然朦胧，是需要用心阅读的。学会放下，不必恐惧。
- 46、选了几个章节读了一下，比较有启发
- 47、偶尔看看，还是能打五星
- 48、看看
- 49、絮絮叨叨，高级鸡汤贩卖者而已。
- 50、用庄子的思想来说就俩词“心斋”、“坐忘”，就可以完爆。
- 51、克老师的言谈，几乎总是令阅读的人即时的去看自己，不作知识性的缠绕，可谓此时此地
- 52、起码会重读三遍的书。
- 53、很多有启发的东西，也有很多值得思辨的东西，与作者对话的读法
- 54、察觉真相是一刻接一刻的 那察觉的一刻会被语言的表达所耽误。
- 55、真正的自由是当下的，不在昨天，不在明天。自由、真理、爱、上帝。。。这些词语背后的那个实质其实是相同的。克用了冗长重复的语句词汇（表面看是这样）只为表述极其单纯的含义。语言是有限的，跟表达技巧无关，技巧反而是阻碍。
- 56、很多道理都说通透了，看完心情会不好，对自身缺陷的失望，无法改变弱点的无力。最近不会看这类书了~
- 57、强烈推荐。其实最初和最终的自由不是在别的什么地方，而是一直都在我们心里。书中几乎每个主题都说到内心的自由，随着我们生活周围的物质越来越丰富，也随着我们获得信息的途径越来越多，我们的欲望也是水涨船高，似乎永远都得不到满足，就像一个无底的黑洞一样；但是这并不能把责任推到外部环境，毕竟欲望始终是自己的，是我们自己臆想出来的需求束缚了自己的内心。本来纯洁自然的心被欲望充斥着，所以作者在书中多次说到，我们要想获得真正的自由，必须让自己的内心时刻保持高度警觉，去观察自己的思考与行为，提醒自己将要或者已经落入思维的坑里
- 58、标记
- 59、克氏的出现与成名正是西方人尝试融入东方精神内核的一种社会思潮的体现。历史表明这种思潮是失败的。而我们本身作为东方人就再没必要读这种由英文翻译过来的奇葩书了。
- 60、“一只杯子的作用就在于它的空”

《最初和最终的自由》

《最初和最终的自由》

精彩书评

《最初和最终的自由》

章节试读

1、《最初和最终的自由》的笔记-第1页

cover

2、《最初和最终的自由》的笔记-第83页

如果查看我们的生活，查看我们与他人的关系，我们会看到这是一个孤立的过程。我们实际上并不关心他人；虽然嘴上说得动听，但实际上我们并不关心。只有当那段关系可以满足我们、庇护我们、符合我们的需求时，我们才与他人进入关系。然而一旦关系中出现干扰，开始令人不快，我们会放弃那段关系。换句话说，只有当我们被满足时，才有关系。这话听起来也许很刺耳，但如果你真正去查看你的生活，非常仔细地查看，你会看到事实就是如此。

3、《最初和最终的自由》的笔记-论厌恨

厌恨源于对干扰的不理解
人，注定被干扰，因为不愿去了解而烦躁怨恨
于是为了安心，去寻找庇护，权威，大师，宗教等等，只为安逸放松

4、《最初和最终的自由》的笔记-第12页

是的，我们想要快乐。这么说也许很直白，但我们实际想要的就是这个——知识会带来快乐，经验会带来快乐，那快乐是一种在明天之前不会消逝的满足。我们体验过种种满足，它们都烟消云散了。

5、《最初和最终的自由》的笔记-第141页

孤独不是绝望，也不是无望，而是一种空落落的感觉，一种空虚，一种沮丧。

6、《最初和最终的自由》的笔记-第30页

引言“真相无法靠别人给你。你必须自己去发现它。”刚开始没注意，一口气读了一段后发现这句话真乃点睛之笔。深感半夜总觉得不吐不快，受上次《力量》差评的震惊余波我还对这些总带批判性的生活方式十分不解，且凭借着一股青年热血情怀，对这种正能量书籍的抹黑让我无法接受，不得不一吐为快。

看似普通的日常口语沟通主宰着人与人之间的关系，良好的沟通总是少之又少。以前我就常有感慨，很多时候自己的感受是无法与人分享的，为何呢？没有同样的价值观，同样的一些经历，实在是很难在某些事物上达成。就简单的打个比方，近期热门的《沉睡魔咒》，倘若我想对Maleficent吻醒公主这件事说句“我就知道她会被吻醒，迪士尼最近越来越朝着基腐方向前进了。”那么对方要是没有看过《沉睡魔咒》当然是不知所云，再说，如果对方又没有看过那部《冰雪奇缘》，不知道从这部戏开始王子就变成了炮灰，他又怎么能够感受到迪士尼是妥妥的开始另辟新径呢？所以，有效的沟通很多时候取决于很多因素，可以说天时地利人和都有讲究。

“倾听是有艺术的。要真能倾听，必须舍弃或放下所有的偏见、预设和日常活动。”我们总是被外部的很多条条框框所限制住，停留在贴在自己标签的圈内，无法跨越一步，所以很多人把每一天活

《最初和最终的自由》

成了千篇一律。我一直记得第一次看李欣频提到把每天当成新的一天去过的那种心境，充满创意，充满活力。就是像个好奇的宝宝一样，对一切好奇对一切物质，这样的一种原始的，纯净的状态。

每个人总是这样固有的按照别人眼中的自己活着，什么时候才能活出自己？如果我对一个人说，你有时候很容易生气。他会说，是的，很多人这么说过。接着发生了一件小事，他二话不说就心急火燎的发起脾气来。如果我试图劝说他，他会说，我就是这样脾气不好。事实上呢，他已经被外在的言论所感染了。

心理学中有个著名的心理现象：鸟笼逻辑。百度百科中解释如下：“原因是这样的：即使这个主人长期对着空鸟笼并不别扭，每次来访的客人都会很惊讶地问他这个空鸟笼是怎么回事，或者把怪异的目光投向空鸟笼，每次如此。终于他不愿意忍受每次都要进行解释的麻烦，丢掉鸟笼或者买只鸟回来相配。经济学家解释说，这是因为买一只鸟比解释为什么有一只空鸟笼要简便得多。即使没有人来问，或者不需要加以解释，“鸟笼效应”也会造成人的一种心理上的压力，使其主动去买来一只鸟与笼子相配套。”这很明显从侧面映射出，别人的言语对我们有多大的影响力。

很多时候，我们缺少一种自我内省的习惯。与其说是习惯，不如说是内在的觉醒，就是从来没有任何到自己是活的多么身不由己。我们身上穿的，嘴里吃的，日常用的，没有一样是取决于自己，取决于商场，供应商，取决于他们提供什么给我们。也许有人会说到需求决定论，But追踪到这些东西的原料，它还是来源于人力，且在万物生长之初是不存在任何市场的。如此看来，我们活的是如此的单薄，我们任何人都是彼此依赖着存在着，所以任何人都是如此的重要。

当一个人远离这些偏见，懂得内省自己，并逃脱这些种种别人附加在自己身上的制约时他就有一双伶俐的双眼开始洞察这个世界，那么他的内心一定是平静和祥和的。他明白任何人都无法依赖他人而活着所以他懂得尊重，他明白彼此的连结有多重要，所以他懂得倾听，也因此这样的交流与相处才是我们本来应该成为的样子。

“你与他人的关系，你与妻子、孩子、老板、邻居的关系，你在这些关系中的真实状态，即是社会。社会本身并不存在。社会是你和我在我们的关系中创造出来的；它是我们全部内在心理状态的内在投射”。佛曰：境随心转。

我们总会借由对于体制的抱怨来抒发自己的不满，但其实，这正是逃避自己本该面对的责任和问题。体制的构成是因为人，体制为人服务，人多了也才成为社会。然而，网络上充斥着的那些满腹牢骚，对于种种一切总是充满抱怨的人，在现实中又能做的有多好呢？往往，这只是对于自身问题的一种推卸责任以求心理上的心安理得，因为把错误推卸到体制和国家的身上就可以解释自己如今的一切不顺利，不开心。

我们总是在追着一个目标，视之为人生蓝图，殊不知自己追求的只是镜花水月。你看到马云成功了，你会去了解马云。“因此，在你想弄清楚寻求者在寻求什么之前，不是有必要先了解那个寻求者吗？”所以我们最终的目的，只是，认识自己。

然而这一个个迷茫的人群们所创造出的只是一个充满混乱，战争，偏见的社会、国家。我们每个人的思想都将呈放射性对我们的世界造成影响。鸽子象征着和平，所以西方社会是很少人吃鸽子，因为他们赋予了鸽子自己心灵的寄托。在中国，至今还有狗肉节这样的传统，因为有吃狗肉的传统导致了大量的狗类被杀害，进而使中国常年被西方国家鄙视。这就是很典型的，我们人类的思想如何影响和改变这个社会的。

那些口口声声提倡着和平与爱，标榜理智爱国人士们，若都能以实际行动捍卫自己的理念，那么社会将以此而改变，我们的生活和心灵都将进一步升华。

《最初和最终的自由》

歌德说，人在追求真理中是会不断犯错误的。

风声、雨声、读书声、声声入耳；家事、国事、天下事、事事关心。让我们在口诛笔伐的社会中，多些宽容和理解，少些贬低与嘲讽。

7、《最初和最终的自由》的笔记-第141页

那是一种虚空感，一种一无所有，无处安顿的极度不安。孤独不是绝望，也不是无望，而是一种空落落的感觉，一种空虚，一种沮丧。我们全部的文化建立在逃避之上我们在极力用已知之物填补这个巨大的空洞如果你只是掩盖了它，它依然在那里冥想也是逃避那要怎样找到方法对付孤独？只有你不再逃避，才能知道怎么办。当你愿意面对实情——那意味着你不能打开收音机，意味着你必须放弃文明——那是那份孤独就终止了，因为它已经彻底转变，它已不再是孤独。

8、《最初和最终的自由》的笔记-第25页

虽然大多数人都心怀不满，但我们却期望突然的改变，我们的不满被轻易疏导，只为达到某个目标；心怀不满时，我们不是去找份别的工作，就是干脆屈服于环境。不满没有点燃我们内心的火焰，促使我们质疑生活、质疑生存的整个过程，它被疏导了，我们变得庸碌无为，丧失了那份动力、那份强度去弄清楚生存的全部意义。

9、《最初和最终的自由》的笔记-第171页

如果不了解自己，我们能了解他人吗？如果不了解自己的思维方式、行为方式、做事方式，我们能判断他人吗？为什么这么关注他人？想打探别人的想法、感觉，对之说长道短，实际上，这种欲望不正是一种逃避吗？这不正提供了一个逃避自我的途径？这当中不是还有一种想要插手别人生活的欲望？不多管别人的生活，不插手别人的生活，我们自己的生活不是已经够棘手、够复杂、够痛苦了吗？我们还有时间去用那种残酷、丑陋、蜚短流长的方式琢磨别人？我们怎么会这样？那是因为我们真的非常空虚，我们是在通过谈论别人寻求外在的刺激。……我们内心实在匮乏，闲话就成了我们丰富生活的消遣，成了逃避自我的出口。我们试图用知识、仪式、闲话、集会——用无数的逃避之途，填满内心的空洞，所以逃避成了最重要的事，而不是了解”实情“。了解”实情“需要关注；了解内心的空虚、痛苦、需要极大的关注而不是逃避，但大多数人都喜欢这些逃避，因为它们比较舒服，比较愉快。

10、《最初和最终的自由》的笔记-第78页

什么是欲望？不就是符号及其感觉吗？

那个符号可能是一幅画、一个人、一个词、一个名号、一个意象、一个观念，它带给我某种感觉，令我生起喜欢或不喜欢的感受；如果那个感觉令人愉悦，我就想获取它、占有它、抓住它的象征物，保持在那种快乐中。

时不时的，根据我的爱好和热切度，我替换那张画、那个意象、那个对象。一种快乐享受够了，厌了，烦了，就寻求一种新的感觉、新的观念、新的象征物。

我拒绝旧的感觉，玩起新的，它有着全新的词句、全新的意义、全新的经验。我拒绝旧的，屈从于我们认为更崇高、更尊贵、更令人满足的新东西。

因此，在欲望之中存在着拒绝，存在着诱惑引起的屈从。

11、《最初和最终的自由》的笔记-第250页

一颗困惑的心，满溢悲伤，尽是一己的空虚与孤独，这样的心永远找不到那个超然其外的东西。

12、《最初和最终的自由》的笔记-第200页

《最初和最终的自由》

“我们所指的孤独是什么意思？那是一种空虚感，一种无所无有，无处安顿的极度不安。孤独不是绝望，也不是无望，而是一种空落落的感觉，一种空虚，一种沮丧。”

“你这样百无聊赖，一定是有原因的：痛苦、逃避、信仰、不停地忙碌令头脑迟钝、心灵僵化。”

“只有在结束中才有更新，才有创造和未知——而不是日复一日地背负经验、记忆和痛苦。”

“我们有非常多互相冲突的面具；我们戴上一个合适的面具，而当另一个更有利、更舒服时，就扔掉原先那个。”

“肤浅的心永远不会明白深刻。它可能有渊博的知识、丰富的资讯，它可能念念有词——你知道一颗肤浅的心活跃时的全部装备。”

13、《最初和最终的自由》的笔记-第54页

心的安静，是了解生活全部意义的必要条件。

14、《最初和最终的自由》的笔记-第3页

真相无法靠别人给你，你必须自己去发现它。切实地了实情，真相，现状，不解释不谴责不辩护，这无疑就是智慧的开端。

15、《最初和最终的自由》的笔记-第112页

新生只能发生在当下，而不在未来，不在明天。

16、《最初和最终的自由》的笔记-第50页

我们的生活、我们的行动总是处于破坏之中，总是处于悲伤之中；困惑和混乱，就像一波大浪，总是把我们席卷而去。生活在困惑中的我们，一刻不得喘息。

17、《最初和最终的自由》的笔记-第3页

我们听东西时，就带着和谐屏障。因此我们真正听到的，是自己的噪声，自己的声音，而不是别人所讲的。要抛开我们的惯性，偏见，嗜好，抗拒去听，并超越字面的表达，得到即刻的了解，那是相当困难的。那将是我们面临的困难之一。

切实的了解实情，真想，现状，不解释，不谴责，不辩护，这无疑就是智慧的开端。

如果我清楚自己是个骗子，并且已承认这个事实，挣扎就结束了。意识到自己的真实状况，直接承认，就已是智慧的开端，了解的开端，它将把你从时间中解放出来。

请弄清楚你自己对这原因，这苦难的反应。

体系变得重要了，哲学，观念变得重要了，而不是人变得更重要；为了那个观念，为了那个意识形态，你们愿意牺牲整个人类，这正是世界的现状

《最初和最终的自由》

18、《最初和最终的自由》的笔记-第144页

一旦动用心思问“为什么”，就弱化了苦难的强度。

19、《最初和最终的自由》的笔记-第25页

虽然大多数人都心怀不满，但我们却期望突然的改变，我们的不满被轻易疏导，只为达到某个目标；心怀不满时，我们不是去找份别的工作，就是干脆屈服于环境。不满没有点燃我们内心的火焰，促使我们质疑生活、质疑生存的整个过程，它被疏导了，我们变得庸碌无为，丧失了那份动力、那份强度去弄清楚生存的全部意义。

20、《最初和最终的自由》的笔记-第70页

没有简单，就无法敏感——无法对树木、飞鸟、山峦和风敏感，无法对这世上围绕着我们的万事万物敏感；如果我们不简单，就无法敏锐地觉察事物在向你吐露着什么。

21、《最初和最终的自由》的笔记-第一部分

所以你复述的时候，就不再去了解自身的状况。你只是用权威的论调掩饰自身的困惑。社会本身并不存在。社会是你和我在我们的关系中创造出来的；它是我们全部内在心理状态的外在投影。如果你我不能了解自身，只是改变外部世界，即改变内在世界的投影，是毫无意义的。那是一条无尽的长河。随着你探究它，探究得越来越深，你就会得到平静。只有当心平静时——通过认识自己，而不是通过加强得自律——只有那时，在那平静中，在那寂静中，真相才能出现。而只有那时，才可能由极度的喜悦。事实永远不能被否定，而关于事实的观点可以被否定。我们试图通过某个体系或机遇某个体系的观念革命或价值革命带来变化，我们忘了正式你和我制造了这个社会，正是我们通过我们的生活方式造成了世界的失序或秩序。……没有心理上的转变，不管那革命多么彻底，其本质仍是停滞的。你必须如实认识自我，而不是认识你希望成为的样子，那只是一个理想，是虚构的，不真实的。…如实认识自我，需要一颗及其机敏的心，因为实情在不断转变、变化，要快速跟上它，头脑必须不被认识教条或信仰所束缚，不被任何的行动模式所限制。有创造力，不是指我们必须画画，写诗，成名。那并不是创造力，那只是一种表达观念的能力。说到底，这就是真理：每一刻都能全新地面对一切，没有源自过去的条件反射，从而没有累积的影响来阻隔我们直面当下的现实。

《最初和最终的自由》

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.tushu111.com